



ཡུལ་ ༣ འགོ་ཚལ་ལྟོན་འདོད་ ༢

ཇི་ལོར་དུག་ ༣ འབྲུ་དཀར་ལྷང་གི་གཞོན་པའི་དགུ་མཚན་ ༡ བཅས་

བཅས་མེས་བཞིན་བསྟར་ དེ་སྲུང་ཡོངས་འཛིན་རྒྱལ་སྤྲུལ་མེན་པོ་ཆེ་ འདྲི་གའི་ཡོངས་འཛིན་དགུ་འདུན་རྒྱ་མཚོ་ བྲམ་ཚང་དང་ ཞབས་གྲས་མོ་མེ་རྟོན་གསུམ་ མཇལ་དར་ གཞན་ཡང་

ལེགས་འབྲུལ་འབྲུལ་མི་རྣམས་གྲལ་འཁོར་གྱི་

གསོལ་གྱོ་ གསོལ་ཇ་ བཞེས་འབྲས་བཅས་མེབས་ གསོལ་བསྟར་གྱི་ གསོལ་ཇམེབས་ ཀའདར་གྱི་མཚོད་ ༢ ཁྲིདར་བར་མཚོད་ ༡ བཞག་གྱིད་

༡

གཞིས་རྒྱུད་དུ་ཉི་འོད་དུ་ཤིང་འབྲས་སྲེར་ཡོད་རྒྱ་ལྟོག་ཆ་

བཞེས་སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་སྒོམ་ ༣༠ སྤོམ་སྤྱི་གས་ཐོག་བཞུགས་ཁྲིར་ཞབས་མོར་འཁོད་

༢

ཞབས་པད་མདོ་ཁ་གཡུ་གསུམ་ སྤྱི་མཚན་ ཇམེབས་ འབྲས་སྤྱི་ སྤོམ་ཚང་གྲམ་ཚང་ ཉར་གྲུང་རྩ་ཁང་ཚན་སོགས་རིམ་བཞིན་བཏང་བས་ གསོལ་གྱོ་

གསོལ་ཇམེབས་ བཀའི་མཚན་མས་འདྲི་བསྟར་ བཞེས་འབྲས་མེབས་ སྲུང་འབྲལ་ལྷུང་དང་ ཀའཁྲི་མཚོད་ ༣ སྤྱི་གས་ཉི་གཞིས་རྒྱུད་པད་ཅན་དུ་འབྲས་

༥ འདྲི་རྒྱུད་རིམ་ཉིན་གཟུང་སྟར་དགུ་པའི་ཉིན་ ལྷུང་བས་མགོན་མཚོ་གསུམ་

༡༤

གངས་སྤོངས་ཚེས་ཤིང་གཉིས་ལྷན་གྱི་ཕྱུམ་ཚང་དེའི་འབྲས་བཞེས་བསྟར་གྱི་

གསོར་སྟེན་སྟེན་གནང་གྲུབ་པས་སྤྱི་འཕྲོལ་རྩེར་རྩེར་འབྲེལ་བསྟར་འབྲས་སྤོང་དོན་བཞིན་གོང་ཚེས་ཉིན་ཀུན་གྱིར་པོ་གྲང་ནས་རྩེ་པོ་གྲང་ཚེན་པོ་པོ་ཉེ་ལས་

ཚིམ་བསྟར་བཀའ་བློན་ཆེ་རྒྱུ་ འདྲི་གའི་གྲམ་ཚང་དྲུང་དུ་ཐེབས་གྲམ་ཉི་འོད་

༦

ཅན་གསེར་སྤེམས་ལུལ་ ཅུ་གཞི་ ཉིན་རྩེ་ཤར་སྤྲུབས་ཅུ་ཤོད་

སོ་སོ་ནས་ཚིམ་རྒྱལ་ཞབས་ལུ་ལས་ཚན་ཡོད་ཤིང་གྲུང་རིམ་དང་ ཅུ་མགོན་ གཞིས་ ཇམ་གྲུང་དང་ སྤྱི་སྤོང་ཞབས་གྲས་བཅས་ནས་ཞབས་ལུས་

ཀྱི་སྤོང་འཕྲོར་རྩེ་སྤྱི་གས་མཚན་མས་ནས་སྤྱི་སྤྱི་མཇལ་དར་ལུལ་པ་དང་ སྤྱི་གས་ ཅན་བཟུང་རྩེ་ཤིང་གསོལ་པའི་ཚིམ་ཐོག་སྤྱི་སྤྱི་བུ་དབང་གཏུགས་འཁོར་ལོ་དང་བཅས་ཚིམ་

བསྟར་གྱི་རྩེ་ལས་སྤོང་མོ་ནས་རྩེ་སྤྱི་གས་སྤྱི་ བར་ཐབ་འགག་ཚིམ་བཞུགས་ཐོག་ཤིང་དམར་སྤོང་ཚིམ་གསོལ་སྤྱི་གས་དུ་ ཞབས་པད་མཚན་པོ་

སྤྱི་ཤོར་ནང་དུ་སོགས་ནས་མེབས་བུ་ལྷུས་གྲང་བཅ་ལུས་ ཤར་རྒྱུད་གཞིས་རྒྱུད་རིགས་གནས་ཀུན་གསལ་དུ་ཉི་ཤར་རྣམས་མཚན་མཚན་སྤྱི་གས་ཞིར་

ཞབས་མོར་འཁོད་ ཞབས་པད་སྤྱི་གས་ནས་གཞུང་གནས་ཀྱི་མཇལ་དར་རྩེན་ལུལ་

༣

འབྲུག་ ལྷི་ལྷུབས་མཚན་པོ་ འབྲལ་བདེ་བ་སོ་སོ་

ནས་མཇལ་དར་ ཚིམ་རྒྱལ་ཞབས་ལུ་ཁ་བཏགས་དང་སྤྱི་གས་ གྲལ་ལ་འཁོད་ ཅུའི་གསོལ་ཐབ་ནས་གསོལ་གྱོད་དང་ གསོལ་ཇམེབས་

བཀའ་མཚན་མས་བསྟར་འབྲལ་སྲུང་ལྷུས་རྩལ་ ཀའདར་གྱི་མཚོད་ ༣ བཞག་ ཀུན་བཟང་པད་ཚེན་དུ་ལྱི་མདོའི་བཞུགས་ཁྲིར་ཞབས་མོར་འཁོད་

༡

འབྲས་སྤྱི་སོགས་ལེགས་མཇལ་ལ་སྤྱི་སྤོང་གསོལ་ཐབས་ནས་སྤྱི་གས་མདོར་གསོལ་ཇམེབས་ གསོལ་ཇམེབས་ དེ་རྩེས་མགོན་གཞིས་ནས་གདན་ལུས་ཀྱི་

ཅུ་གཞིས་རྒྱུད་དབང་ཁང་ནང་སྤྱི་སྤོང་ནས་མཚོད་པ་སྤྱི་སྤྱི་བུ་ཚོར་སྤྱི་གས་ཐོག་སྤྱི་སྤྱི་གྲུང་འབྲེལ་བའི་སྤྱི་གས་ཤར་མཚོད་ཤི་བུལ་འབྲལ་གནང་མཚོད་ ཕྱན་ཚོགས་འདོད་འཁྲིལ་

དུ་ཚིམ་བསྟར་གྱི་དྲུང་ཇ་ བཞེས་ལྷུགས་མེབས་ ཉི་འོད་བདུན་ཅུ་མཚན་མཚན་སྤྱི་གས་ཀྱི་ཉི་འོད་བཞུགས་ཁྲི་རིན་པོ་ཆེར་སྤྱི་གྲུང་དང་འབྲེལ་བའི་མཇལ་

དར་ནང་མཚོད་ ༡ རྩེན་གསུམ་དོད་སྤང་ ༥ བཀའ་ཤིས་རྩེ་གས་བཞུད་ འཁོར་

༠

ལོ་བཅས་འཕལ་བཞེས་ཀྱི་འབྲལ་གནང་ཐོག་བཞུགས་ཁྲིར་ཞབས་མོར་འཁོད་

བཞུགས་ཁྲི་རིན་པོ་ཆེ་དང་ སྤྱི་ཞབས་ཤོས་མོ་སོར་ཞབས་པད་བསྤྱི་གས་པ་ནས་གཞུང་གནས་ཀྱི་མཇལ་གྲུང་ཞབས་པད་ནས་ ཅུ་ཤོད་ལས་མཚན་ཡན་གྱི་མཇལ་

དར་ སྤྱི་མགོན་འཇམ་བསམ་གྱི་གསུང་མཇལ་ སེར་འབྲས་དགའ་གསུམ་ཀྱི་སྤོང་དཔོན་ སྤྱི་སྤོང་ཞབས་གྲས་སྤྱི་རྩེན་མཇལ་ལུལ་ ཤོད་སྤོང་དང་ སྤྱི་སྤོང་ཞབས་

གས་སྤྱི་གས་ལ་འཁོད་ སྤྱི་རྩེ་གས་ཡན་ལ་ལུག་དབང་ གསོལ་གྱོ་ གསོལ་ཇམེབས་ སྤོང་རྣམས་ལ་བཞེས་སྤྱི་བཏང་ བཞེས་འབྲས་ སྤྱི་དུལ་ ཀའདར་

ཁྲིདར་གྱི་མཚོད་ ༢ དེ་ནས་གཞིས་རྒྱུད་ཕྱན་ཚོགས་འདོད་འཁྲིལ་དུ་གདན་ལུས་ཀྱི་གསོལ་ཇམེབས་ཤོད་ཐོག་སྤྱི་གས་ལ་འཁོད་ མེབས་སྤོང་ཞབས་འབྲུག་མཚན་གཞིས་ཁང་

གོ་གཞོན་གཞིས་རྒྱུད་རྣམས་ལ་གནས་གཞིས་བསྟར་ གསོལ་ཇེག་ཚོན་མོ་ མདོ་སྤྱི་གས་ཤོད་ དགོངས་ཇམེབས་བུར་བཞུགས་ སྤྱི་དྲུང་རྣམས་

པས་ཞབས་གསུང་སྤྱི་ལྷུག་དང་ ཅུ་ནས་མགོན་གཞིས་གདན་ལུས་འབྲེལ་པས་པོ་

༢

ཐང་སྤོང་ཤོད་བར་གསུམ་ལ་གནས་གཞིས་ཀྱི་གོང་མའི་འབྲུ་ཐང་སྤྱི་མདུན་རྒྱ་

སྤྱི་སྤྱི་གས་མཚོད་སྤྱི་ཤོད་ལུ་ཤོད་ ༡ གསེར་གདུང་ཚེན་མོ་ འཕགས་པ་རིན་པོ་

༣

ཚེར་སྤྱི་ལྷུག་གི་སྤྱི་གས་ལུ་ཤོད་ དེ་ཤིང་ལ་བར་མཚོད་

ལྷི་མཚོད་ བམོད་ཉིས་ བམོད་བཏགས་ འབྲལ་གནང་བསྟར་

གསུང་ལམ་བན་ཐབ་བསྤུའི་སྤོང་མགོན་དེ་བུ་གསལ་བཞིན་ཆེས་ཉིན་ལམ་བན་

༡༡ ༣

མཇལ་སྤྱད་ལ་མེབས་པར་མཇལ་དར་ལུ་ཤོད་སྤོང་གྲུང་ ཐོག་མའི་

ཆུ་ ཚེས་ཉིན་ལྷུང་བས་མགོན་ཚེན་པོར་ལྷོད་མ་བདག་པོ་ཚེན་པོའི་གསོར་གྱི་བཀའ་

༡༡ ༢༣

བཟང་གདན་ལུ་བཀོ་ཤོད་གྲེལ་ཅུ་དཔོན་པོ་དང་ ཡ་མོན་སྤྱི་

ཤོག་བཅས་སྤྱི་གས་ལུ་འབྲེལ་པར་གསོལ་རས་སྤྱི་བཏགས་ལྷི་མཚོད་ ༡ ༢

༡

ཀོ་ཤོ་ཀར་དུལ་སྤང་ ༡༠ ཉམ་ཐོག་གྲུབ་ ༡ རྒྱ་མདའི་ཤོད་ཅུ་པོར་དུལ་སྤང་ ༢ ལ་ལྷི་ ༡ ཁྲིམས་

དཔོན་ལ་ལ་ལྷི་ ༡ དུལ་སྤང་ ༡༠ ཉམ་ཐོག་གྲུབ་ ༡

༥ ཚེས་ཉིན་ སྤྱི་གས་མགོན་པོ་ཚེས་སྤིང་གྱི་ཁྲི་འཕང་མཚོན་པོར་མངའ་གསོལ་ཚོག་

༢༤

པའི་ལྷོད་མ་ཚེན་པོས་གསེར་གྱི་བཀའ་བཟང་མེབས་

འབྲེལ་བོད་བཞུགས་རྣམས་བཀའ་ནས་བཀའ་མཚན་ལྡང་ཤུ་འབྲལ་མི་ལ་མོན་གྱི་སྤང་

༢

སི་འབྲེལ་པ་ཁ་བཏགས་དང་སྤྱི་གས་ཀྱི་སྤྱི་གས་དང་ ༡ ༢

༥



ལྷོ་གཤམ་ཐོག་ཆིབ་བསྐྱར་གྱི་རྒྱུ་ལ་བའི་བཞུགས་ཁྲི་རིན་པོ་ཆེར་སྐྱུ་ལྷག་གི་ཁྲི་ཡི་བསམ་ཐམ་བཞེས་ཆབ་ཅིག་  
གཤམ་གསལ་འབྲུལ་མཛེས་དར་རྟེན་ནང་མཛོད་གསལ་འབྲུལ་དོན་ ༡ མཚུལ་  
སྐྱུ་གསུང་ལྷགས་རྟེན་ ཞལ་དཀར་ལུ་རིང་སྐྱུ་གསལ་བཅས་ བཟེང་ཞལ་ སྐྱུ་ལྷགས་ དཔུ་པར་ སྐྱུ་རྟོ་ སྐྱུ་བཅར་མོ་ སྐྱུ་བཤམ་  
སྐྱུ་ཟན་ སྐྱུ་འབག་འབྲུར་ བཞུགས་འདོད་ དཔུ་སྐྱུ་ཁ་དཀར་ བརྟན་དཀར་དོ་ཇོ་ རིན་ཆེན་དང་པོ་སྲུང་པོ་ཡོད་ཐུམ་ ༥ རྒྱ་དཔུལ་ཤི་ཆེན་ ༡ རྟོ་སྐྱུ་ག

གཟུགས་ ༤ ཁམ་སྲུང་པོ་ཡོད་པའི་ཐུམ་ ༡༡ ཤོས་མང་ལྷུག་མེར་པོ་ལྷག་ ༡

བརྒྱན་བཞེས་པོ་ལྷག་གཅིག་ ཐོན་ཐི་ཆོལ་ཀ་ལུག་ ༡  
རྒྱན་བཞེས་ཀ་ལུག་ ༡ དང་རྟོན་གལུག་ ༡ འགོ་སྐྱུ་མ་ཆོས་ཆོགས་ལྷོན་འདོད་ ༤ བཅས་མོ་མོར་སྐྱུ་འདོད་གསལ་ ལྷོ་མ་ལྷང་ ༡ ལྷི་ཡི་ལྷང་ ༡ མངར་  
ལམ་ལྷང་ ༡ རི་དཀྱུས་ལྷང་ ༢ རྟོང་ཡིན་ལྷང་ ༡ འབྲུ་དཀར་ལྷང་ ༡ ཤོས་དཔུད་ལྷན་དཀར་པོ་ལྷག་ཡོད་དུག་མཚན་ ༡ དང་ཆབ་ཅིག་ཐམ་བཞེས་ལེགས་འབྲུལ་

མཛེས་དར་རྟེན་མཛོད་ ༡ རྟོན་དོད་སྲུང་ ༥ གསོལ་འབྲུལ་དོད་སྲུང་ ༢

མཛེས་དར་རྟེན་མཛོད་ རྒྱ་དཔུལ་རྟོ་སྐྱུ་གཟུགས་ ༡ ཤོས་ལྷག་ ༢ འབྲུ་དཀར་  
ལྷང་གི་གཏོས་ཤོས་ཡོད་དུག་མཚན་ ༡ བཅས་བསྐྱར་ ཇོས་ག་ ཞབས་གསལ་གྱི་མཛེས་དར་ལུལ་གྲལ་ སྐྱུ་ལྷག་སྲུང་བཟང་པ་ནས་ཤིས་བཟོད་ཐོག་བུ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱན་ལུལ་  
ཞབས་པད་བསྐྱུ་པས་མཛེས་དར་རྟེན་མཛོད་ཐོན་ཐམ་ཀ་སྐྱུ་མས་འབྲུལ་བཞེས་མཛོད་ གཞུང་ནས་སྐྱི་ཞབས་མཁན་པོས་གཞུང་གི་ལེགས་འབྲུལ་ འབྲུལ་བདོས་ཇོ་སྐྱུ་ ཞབས་གསལ་  
བཅས་པར་ལེགས་གནང་བྱུང་གསལ་ལུལ་ རྟོར་ཐོབ་ལྷན་དུ་སྐྱོད་ ཞབས་ གཞུང་དང་ ལྷང་སྐྱི་ལེགས་འབྲུལ་བསྐྱར་ ཡོངས་འཛོན་ལུར་སྐྱོག་རིན་པོ་ཆེན་མཚུལ་བཤད་འབྲུལ་དང་འབྲུལ་  
བའི་འབྲུལ་དངོས་  
འབྲུལ་མོར་ལུལ་ གཞན་ཡང་དཔུས་མཚོ་ཆེན་སོགས་ཀྱི་ལེགས་འབྲུལ་ལག་ སྐྱུ་དར་ཡན་གྱི་ཕྱི་ཤོད་སོ་སོར་མཛེས་དར་པེ་ལུལ་ ལྷ་ སེར་འབྲུལ་དགའ་གསུམ་

གྱི་སྐྱུ་སྐྱུ་  
སྐྱོར་པོན་རྟེན་སོགས་ཤིམ་བཞེན་བཤད་བསམ་ གསོལ་ཇ་ གསོལ་རྒྱང་སོགས་ལུལ་ ཀ་དར་ཁྲི་དར་སྐྱུ་མཛོད་ ༣ སྐྱོགས་ སྐྱུ་བསམ་མཁོན་མཚོག་གར་རྒྱུད་གཟིམ་རྒྱུད་ཡི་བསམ་སྐྱུ་དུང་  
སྐྱུ་པས་དཔུལ་ཐམ་ཆེན་མོ་དོད་ རྒྱ་དམ་སོགས་གནང་ཞུས་ཀྱི་སྐྱུ་གསལ་ཐོག་བཞུགས་ མདོའི་བཞུགས་ཁྲིར་ཞབས་སོར་འདོད་ སྐྱུ་དུང་རྟེན་མ་པ་ནས་མཛེས་དར་པོ་འབྲུལ་ རན་གནང་ཐོག་  
གྲལ་འཁོད་ཀྱི་སྐྱུ་སྐྱུར་གསོལ་ཐབ་ནས་གསོལ་ཇ་ བཞེས་སྐྱུ་ལེབས་ བཀའ་ལུ་སྐྱུ་དཀར་ཤལ་ལག་ལམ་ལུ་ཐམ་ལུང་པལ་གྲུབ་ཇོས་ སྐྱུ་དུང་སྐྱུ་མས་ལུ་སྲུང་དང་གསོལ་པས་  
ཁ་བཤད་གསལ་ལུ་ཤི་པེ་རྒྱལ་ དེ་ཇོས་ཞབས་པད་སྐྱུ་མཁན་སྐྱུ་ལུ་བཅར་ གསོལ་གྱོ་ བཞེས་སྐྱུ་སོགས་ལེབས་ ལྷ་ལྷང་སྐྱུ་རྟེན་གཟིམ་རྒྱུད་ཤིགས་གནས་ཀུན་གསལ་དུ་  
ཤིང་འབྲུལ་རྟོར་པོ་ཡོད་རྒྱ་སྐྱོག་ ༤ ལྷ་པར་རྒྱ་སྐྱོག་ ༢ ༡ བཞེས་སྐྱོ

ཚུགས་ཀྱི་སྐྱོ་མ་ ༢༤ -- -- ལྷག་མཛོད་ཆེན་མོར་ཤིང་འབྲུལ་སྐྱུར་ཡོད་རྒྱ་སྐྱོག་

༡ བཞེས་སྐྱོ་ཚུགས་སྐྱོ་མ་ ༣ སྐྱོན་སྐྱུ་གསལ་ཐོག་ཞབས་སོར་བཀོད་ ལྷ་ལྷང་

གཞུང་སྲུང་  
ནས་མཛེས་དར་རྟེན་མཛོད་ རྟོན་གསུམ་ གསེར་སྲུང་ཡོད་ཀྱི་ཐུམ་ ༡ རྒྱ་རྟོ

༡ དཔུལ་སྲུང་ཡོད་པའི་ཐུམ་ ༢ ཤོས་ལྷག་ ༣ འགོ་ཆོལ་ལྷོན་འདོད་ ༢

ཇའོར་དུག་ ༡ འབྲུ་དཀར་ལྷང་ ༡  
ལྷག་མཛོད་ཆེན་མོ་བཞུགས་གནས་སུ་འཁོད་ བཀའ་སྐྱུ་རྒྱ་ལྷང་འབྲུག་ལོ་ཆགས་གི་ལེགས་འབྲུལ་ བསྐྱུ་སྐྱིང་ གནས་རྒྱུང་ འཇམ་དབྱངས་བཞུང་པ་ ཁང་ཚན་ཁག་སོགས་ཤིམ་བཞེན་  
བསྐྱར་  
གསོལ་གྱོ་སོགས་ལེབས་  
༥ དེའི་ཉིན་གསོལ་ཆོགས་འབྲུལ་ལྷགས་སྐྱོར་ གཟིམས་རྒྱུད་ཤིག་གནས་ཀུན་གསལ་གྱི་མཛོད་སྐོར་རྟེན་མས་གྲུབ་བསྐྱུ་གཟིམས་རྒྱུད་ཀུན་བཟང་བདེ་ཆེན་དུ་ཆིབས་བསྐྱར་བསྐྱུངས་བསྐྱུ་གསུག་མདོ་རྒྱུང་ས་  
༢ མར་གསོལ་གྱོ་ གསོལ་ཇ་ བཞེས་ལྷག་ཐམ་ཞིབ་ ཕྱི་ཉི་འོད་མཛེས་ལ་གྲུབ་

བསྐྱུ་གཟིམས་རྒྱུད་ཤིག་གནས་ཀུན་གསལ་དུ་ཆིབས་བསྐྱར་གྱི་ཐལ་ལུང་སྐྱུ་བསམ་མཚོམས་སུ་སྐྱུ་སྐྱུ་སྐྱུར་དཀར་

སྐོམ་ ཕྱི་གསོལ་ཆོགས་དང་ དགོངས་ཇ་བཞེས་ལྷང་བཅས་གྲུབ་ཏེ་ཤར་བརྒྱུད་གཟིམས་རྒྱུད་དུ་ཆིབས་བསྐྱུར་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བསྐྱུ་གསོལ་ཇ་དང་ གསོལ་ཆོགས་ཆེན་མོ་ སྐྱུ་འཁོར་ཁག་ལུ་  
གསོལ་

ཆོགས་ཤིང་འཛོལ་ནར་ལྷག་མགོ་ རྒྱ་རྒྱོ་ ལྷུ་བཅས་སྲུང་གང་ ལྷག་བརྟོད་བཅུག་གཉིས་ཤིང་ འཛོམ་ཡོད་པའི་སྐྱུར་གང་ སྐྱུ་མ་སོང་ལྷུག་གཉིས་ཡོད་སྲུང་གང་ ཐག་གཤུག་  
ཤིང་ དམར་སྐྱུ་དཔེ་པའི་སྐྱུར་གང་ དཀྱིལ་སྐྱུ་ལེའོ་བཅས་ཡོད་པའི་ཤིར་ཁྲོལ་ ༢༥  
༥ ཁྲི་ལེབས་སྐྱུ་བསམ་ཅུ་ཅུ་བཀོད་ ཞོལ་སྐྱུ་ཁང་སྐྱོ་བཟན་བཅས་ལ་གསོལ་པས་སོང་གསལ་ ཐེབས་གྲུམ་པ་སྐྱུར་དཔུལ་སྲུང་ ༢༡ ཕྱི་བདག་གཉེར་སྐྱུར་

གསོལ་པས་དཔུལ་སྲུང་ ༡༡ ཕྱི་མོར་གཤམ་དཔུལ་སྲུང་ ༠༡ ཞལ་ལྷ་

ཁང་གཉེར་ ༠༡ གཟིམ་རྒྱུད་ཁང་གཉེར་ ༠༡ ཤར་བརྒྱུད་

ཁང་གཉེར་བཅས་ཆོ་༡ གསོལ་པས་དཔུལ་སྲུང་ ༠ ཤི་ ཁང་གཉེར་སྐྱུར་

༤ ༥

དུལ་ འོ། སྐལ་བདེ་ནང་བཟམ་སྐྱིར་དུལ་སྐལ་ ༣། ཚུ་གཉིར་ནང་སྐྱི་  
དང་ བང་ཆེན་པ་བཅས་སྐྱིར་དུལ་སྐལ་ ༡། བར་བརྒྱུད་སྐྱོད་པ་སྐྱིར་དུལ་ འོ། གཞིམས་རྒྱུད་སྐྱོད་པ་སྐྱིར་དུལ་ འོ། ལྷལ་བདེ་  
པ་ ༥ ༥

སྐྱོང་ཤོད་གྱི་ལམ་ལོ་གཉིས་སྐྱིར་དུལ་ འོ། གཞིམས་རྒྱུད་བདེ་བ་ཅན་གྱི་སྐྱོད་པ་ར་  
༡

དུལ་ འོ། ཞབ་ལྷ་གད་པ་སྐྱིར་དུལ་ འོ། --  
༡

སྐྱོག་རྒྱུབ་ཁང་གཉིར་དང་ གད་པ་ཐུན་མོང་ལ་དུལ་ འོ། བསྐྱར་ཚིད་པ་ར་དུལ་ འོ། མ་སོང་  
༣ ༣

ཞོལ་བཅུ་དཔོན་སྐྱིར་དུལ་ ༠ ཞོལ་ནང་སྐྱིར་

མ་སོང་ ༡

དུལ་ ༠ འོ། ཞོལ་ཆེབ་ར་བ་སྐྱིར་དུལ་ འོ། བཟོ་ཁང་པ་སྐྱིར་དུལ་  
༣ མ་སོང་ ༣ མ་སོང་

འོ། ལྷ་ས་རྒྱ་བུང་སྐྱོང་གད་པ་སྐྱིར་དུལ་ འོ། ལྷོ་བརྒྱུད་  
མ་སོང་ ཆབ་དེལ་ཞལ་དོར་སོང་  
གད་པ་ར་དུལ་ འོ། བཀའ་ཤལ་གསོལ་ཐབ་གད་པ་ར་དུལ་ འོ། ཚུམ་  
༡ ༡  
༥ ༥

ཁང་དང་ གཤེར་ཁང་གད་པ་ར་དུལ་ ༠ དམག་ལོགས་  
མ་སོང་ ༡  
༥

ཁང་གད་པ་ར་དུལ་ ༠ ལྷག་སྐོ་ཁང་གསར་གད་པ་ར་དུལ་ ༠ ལྷར་པ་སྐྱིར་  
མ་སོང་ ༠ མ་སོང་ ༡  
༥

དུལ་ འོ། རྐྱེན་རྐྱེད་པ་སྐྱིར་དུལ་ འོ། བཀའ་  
༣ མ་སོང་ ༡  
༥

ཤལ་བང་ཆེན་པ་ར་དུལ་ འོ། བཀའ་ཤལ་ཆབ་བསྟུ་བར་དུལ་ ༠ ཚུ་  
༡ མ་སོང་ ༠  
༥ ༥

གཞུང་སྐོ་གོར་བར་དུལ་ འོ། བཞེས་སྐོ་བ་སྐྱིར་  
༡ མ་སོང་  
༥

དུལ་ ༠ བདེ་ཡང་ཤར་ཤིང་བཟོ་བར་དུལ་ འོ། ལ་སྐྱོང་རྒྱན་པ་རེར་  
༡ ༡  
༥ ༥

དུལ་རེ་དང་ ལྷ་ལྷར་དུལ་རེ་ཚུམ་དུལ་སྐལ་ ༡།  
༠ ༠ ༤  
༠ ༠ ༥  
༥ ༣

ལྷ་ས་གཉིར་ནང་སྐྱིར་དུལ་ འོ། དགའ་ཁང་གད་ཁང་བཞི་གྱིས་གསོལ་རམ་

དུལ་ འོ། ཚུ་ཇ་དཔོན་ལ་དུལ་ འོ།

སྐྱོག་རྒྱུབ་མ་ཆི་བར་དུལ་ འོ། བཀའ་ཤལ་གད་ཁང་སྐྱིར་དུལ་ འོ། ལུམ་  
༠ ༡  
༥ ༥





དམ་བསྐྱེད་མི་བརྒྱུད་ལ་སྲིད་ ལྷོ་དང་པོ་དང་གཉིས་བསྐྱེད་མི་བརྒྱུད་ནས་ དངུལ་སྲིད་ ལྷོ ༢

ཤོག་དམར་གཅིག་ ཡ་མོན་གྱི་ལྷང་ལུ་ཐམ་ བཀོད་བྱེད་མི་གཅིག་ནས་ཤོད་དམར་གཅིག་ རོན་སེང་རྒྱུད་གཏོང་བྱ་དམག་གཅིག་ དངུལ་སྲིད་ ལྷོ ༦ དངུལ་ 0

ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ལྷོ་སྲིད་ཐབ་གཡོག་མི་བཞི་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ དངུལ་ 0 ལྷོ ༦

ལྷོ་སྲིད་དཔོན་པོ་གཉིས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ཤོག་ཐག་ ཤིང་ཤག་ ལུག་རྩི་ དངུལ་སྲིད་ ལྷོ ༥ མི་གཉིས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ལྷོ་དང་པོ་མ་ཆེན་དང་གཉིས་མ་ཆེན་གཉིས་ནས་ དངུལ་སྲིད་ ༡༥ 0

ཤོག་དམར་གཅིག་ མ་གཡོག་གཉིས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ བཀྱུ་གཡ་དང་ བོད་འཇུག་ བླ་གཞི་དགོན་གནས་རྒྱ་ལེན་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ཐབ་ཚང་གཡོ་ལྷག་ མཚོ་དགལ་གྱི་རྒྱ་དམག་གཉིས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ལུག་མཚོ་དགལ་ལེ་གྱི་རྒྱ་ དངུལ་སྲིད་ ལྷོ ༥ ཀྱི་མཆ་བཞི་ལ་སྲིད་ ༢༠ བླ་རྒྱ་དམག་གཉིས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ མིན་ཅུང་མན་ལེ་གཉིས་ནས་ དངུལ་སྲིད་ ལྷོ ༥ ལྷོ་སྲིད་ ༡༤ 0

དམར་གཅིག་ བཀྱུ་གཡ་དང་པོ་མ་ཆེན་གྱི་འགྲོ་གསལ་བྱམ་མི་བརྒྱ་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ གཉིས་པ་གཉིས་ལ་སྲིད་ ལྷོ ༥ དང་བྱིང་སྤྱིར་སྲིད་ ༥༠ 0

ཤོག་སྐྱེག་ རྩ་དཔོན་གཉིས་དང་ རྩ་ཁང་ལུག་མཚོ་དགལ་བཅས་ནས་ཤོག་ དངུལ་སྲིད་ ༣ དངུལ་སྲིད་ ༥ དམར་གཅིག་ ཤོག་སྐྱེག་ རྩ་ལོགས་རྒྱུ་མི་གཉིས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ དངུལ་ 0 ལྷོ ༦

དུང་རྒྱ་ལྷ་དང་ རྒྱ་དགོ་རྒྱ་གཅིག་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ཁང་གཉིས་ནས་ཤོག་ དངུལ་ 0 ལྷོ ༥

དམར་

གཅིག་ བཀྱུ་གཡ་དང་པོ་མ་ཆེན་གྱི་ལུག་ལུག་ལུག་ལུག་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ རྩ་གྲག་གཏོང་མི་ དངུལ་ 0 ལྷོ ༦

ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ རྩ་བརྒྱུད་རྒྱ་དམག་གཉིས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ཡ་ དངུལ་ 0 ལྷོ ༣ དངུལ་ 0 ལྷོ ༣

མོན་ ལྷོ་རྩུག་གཉིས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ དང་ལྷོ་གསལ་འཁྱེར་མི་བཅོ་རྒྱུད་ནས་ཤོག་ དངུལ་ 0

༢ ༣ མོན་

དམར་གཅིག་ ཡ་མོན་གྱི་པད་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ རྒྱ་གོ་ཡིག་ཚང་ལག་ དངུལ་སྲིད་ ལྷོ ༥

གཉིས་ཀྱི་དུང་ལག་གི་གཡོ་གསལ་དང་འཁོར་བཅས་སྤྱིར་སྲིད་ ༤ ཡིག་ཚང་ལག་གསུམ་གྱི་

བསྐྱེད་མ་རྒྱ་དམག་བཞི་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ཡིག་བསྐྱེད་ཆེ་བའི་ལམ་གསོ་



དངུལ་སྲང་ ༡

ནས་ཤོག་དམར་ ཡ་མོན་གི་ཁྲིམས་དཔོན་གཉིས་ནས་ཀྱི་སྤྱིར་དངུལ་གཡོག་རྒྱ

༥

དམག་གཉིས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ དང་ཤོག་སྲག་ ༔ ༔  
ཁང་དཀོན་གཉིས་རྒྱ་དམག་གཉིས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ༔ ༔ ཡམ་བན་གྱི་དབྱུག་

དངུལ་སྲང་ ༡

༠

འདི་ཡན་བསྐྱེམས་དངུལ་སྲང་ ༡༥༥

༢

༥

ཞར་མི་ཀོ་ཤམ་ཁ་པ་གཉིས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་

དངུལ་ ༠

༧

༥

༔ བྲ་ཞི་རྩེ་ལོ་ཡོར་གྱི་དུང་པ་རྒྱ་སྤྱིར་མི་ལྷ་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ དང་རྩེ་ཆི

དངུལ་སྲང་ ༡

༠

མི་བརྒྱད་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ རྩེ་ཚོང་གཉིས་ཀྱི་ཐུང་མི་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་

དངུལ་སྲང་ ༢

དངུལ་སྲང་ ༡

༠

བྲ་གཞི་ཐུང་སྤྱིར་གི་ཁྲིམས་རྒྱ་གསུམ་འཁྲུང་མི་བརྒྱད་དང་ འགོ་བྱེད་རྒྱ་དམག་གཅིག་མི་

སྤྱིར་དངུལ་ ༢

༧

དགུ་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ཐུང་སྤྱིར་གི་ཡ་མོན་བསྐྱེད་མ་ཆ་མི་གཉིས་ རྩོད་

བསྐྱེད་མི་གཉིས་ རྒྱ་གཞུང་མི་གཉིས་བཅས་མི་དྲུག་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་

དངུལ་སྲང་ ༡

ཐུང་སྤྱིར་གི་མི་ཡན་མི་གཉིས་ མ་གཡོག་གཉིས་བཅས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་

སྤྱིར་སྲང་ ༡

༢

སྤྱིར་ཆེ་ཡ་མོན་གྱི་དུང་ཡིག་ཐུང་མི་གཉིས་ཀྱི་ཤོག་དམར་གཅིག་ དང་རྩེ་གཡོག་

སྤྱིར་ ༢

འདི་ནས་མ་ཆེན་ལག་ལ་སྲང་ ༢

༢

༥

གཉིས་ཀྱི་ཤོག་དམར་གཅིག་ མ་ཆེན་མ་གཡོག་བཅས་ཀྱི་ཤོག་དམར་གཅིག་

༔ བྲ་ཞི་རྩེ་ལོ་ཡོར་གྱི་མ་ཆེན་བཞི་དང་ གཞུམ་དཔོན་དྲུག་ རྩེ་དཔོན་བརྒྱད་

འདི་ནས་མ་ཆེན་གཉིས་ཡག་སྤྱིར་སྲང་ ༤ ༧

༥ ༤

བཅས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ༔ ༔ ལྷི་པད་དང་

སྤྱན་བཏང་ མ་ཆེན་གཉིས་བཅས་མི་ཉི་ལུ་ཚ་བརྒྱད་ནས་བཟུང་ཤོག་མར་གཅིག་ བྲ་ཞི་རྩེ་ལོ་ཡོར་གྱི་རྒྱ་དམག་གཅིག་ ཐུང་མི་འདི་གཡོག་བཅས་སྤྱིར་དངུལ་

༔ ཤོག་རྩེ་འདི་ཐངས་གཤམས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ཐང་གཤམས་གཡོག་བཞི་

འདི་གཉིས་སྤྱིར་སྲང་ ༣

༥ བྱ་བཞི་ཚོང་ཡིར་གྱི་རྟ་དཔོན་ མ་ཚེན་ ཉི་གདུགས་འཁྲུང་མི་བཅས་ནས་

སྤྱིར་དདུལ་སྤང་ ུ

དུ་ཚོང་གཉིས་ཀྱི་སྤྱིར་དདུལ་སྤང་ ༡ ༠  
སྤྱི་བྱུང་མི་གཉིས་ ༠ ༥  
ཤིག་དམར་གཅིག་ ཚོང་ཡིར་གྱི་ཀི་ཡན་བརྒྱད་ནས་ཤིག་དམར་གཅིག་

༤  
༣༣  
༣༣༣༣༣༣

༣༥  
༡  
༣

༣༥  
༡  
༣

པ་  
༡ ཅི་ཟང་འེས་ཟེས་ མར་མཚོན་

སྤྱ་སྤྱ་སོ་ནས་ལུགས་འགོ་རེ་ ཚོས་གདན་རས་སག་ལ་ ༡ ལྷུས་བུམ་དར་ལ་བཏགས་ ༢ གསེར་ཤོག་བརྒྱ་བམ་ ༣ རྟོགས་  
བུམ་སྤྱ་ཤལ་ཕྱི་མཚོད་ ༡ མཚོད་བཞིང་གྲ་ལ་ཇ་ཐེང་གྱི་དགོས་ཚར་ འབྲུ་དང་  
༡༥ ༢

འདེགས་ ༠ མར་འདེགས་ ༠ འབྲས་  
༥ ༡༥

སིལ་རྒྱུར་འབྲས་ལལ་ ༠ མརར་ཚ་འེས་ཟེས་ གསོལ་ཚོགས་ལུག་ལོགས་ ༡  
༣

ཅུམ་རུམི་ ༠ ལག་གཤོག་མི་དང་ སྤོང་ཚོད་  
༡༠ ༥

རྒྱ་རིན་བཅས་སྤོམས་སྤང་ ༡ མར་ལུ་ལུ་ཤིང་རིན་སྤང་ ༡ ཞལ་དག་ཀོ་གྲས་

དོད་དདུལ་ ༠ མཚོད་འབྲུལ་བའི་ཉིན་འཁྲུངས་  
༣

དགོས་ཚར་ཇ་འབྲུག་སྤྱག་ ༡ མར་ལལ་ ༡༢ སྤྱ་སྤྱག་རྒྱུར་ཅུམ་ཞིབ་ལལ་ ༣ ལྷུར་བ་ལལ་ ༠ སྤོར་མར་འདེགས་ལལ་ ༠  
༥ ༡༢

གུང་སྤྱགས་རྒྱུར་ཚོག་གསོལ་ལོགས་ ༠ འབྲས་སེར་བྲེ་ ༡༠ རྟོག་སྤྱན་ལུག་  
༡

པ་ ༢ འབྲས་སིལ་རྒྱུར་འབྲས་སེར་བྲེ་ལལ་ ༡  
༡༠

སྤོར་མར་ལལ་ ༣ བྲེ་དཀར་སེར་བྲེ་ ༣ འོ་ཚའི་དོད་དདུལ་ ༠ ཤིང་རིན་  
༥

དདུལ་ ༠ འདོན་བཀུལ་བསོད་ ༡ རྟོ་བཞག་བསོད་ ༡  
༥

སྤྱ་ཚེན་ ༡༢ ཚོག་བཞུགས་དགོ་འདུན་རེར་སྤྱ་འབྲིད་དདུལ་རེ་ཅིས་སྤང་ ༣༠  
༠

༡  
༥

སྤྱབས་རྟེན་ཕྱི་མཚོད་ ༡ བགས་པ་རིན་པ་ཚེར་སྤྱན་ཤལ་ཨང་  
ཤིན་ལྷ་ སྤྱི་སྤོད་ལེ་མཐོང་རྒྱ་སི་དཀར་པོ་ མཐའ་ཀྱར་བབ་གསེར་བཞི་ འབྲིལ་ཉོར་རྒྱས་སྤོ་སངས་ རང་ཤལ་འིང་ཟིང་སྤྱ་ མཚོད་  
ཚལ་སྤྱགས་ལུང་འབྲུར་ལ་གསུང་ ༡ དང་པན་ཅེ་ལེ་གའི་གཤོམས་འདབ་སྤོད་  
༢

རྒྱ་མོས་རྒྱ་སི་དཀར་པོ་ མཐའ་བུད་སྤོ་རྟག་  
མེ་ཏོགས་རིས་ སྤྱད་ཚ་དང་ ཤིང་བ་གསོ་སྤྱིན་མེབ་ཚལ་ཀ་མེ་ཏོགས་རིས་ རང་ཤལ་བུད་རྒྱ་ལ་ མཚོད་ཚལ་སྤྱགས་ལུང་འབྲུར་ལ་  
༢

གསུམ་ ༡ གསེར་གདུང་ཆེན་མོར་སོགས་དར་རིང་བ་ ༡ དེ་བྱིངས་གསེར་གདུང་རྩམ་པ་ལུ་པ་སོ་སོར་སྒྲུན་ཤལ་ཨ་ཤེ་རི་  
 འདྲ་ཐང་ལ་ཨ་ཤེ་སེར་པོ་ རྩམ་ཁང་ གསེར་གདུང་ལྷ་མོ་ ཆོས་རྒྱལ་ འཕགས་པ་ལྷ་ཁང་དུ་ལུ་པའི་འདྲ་སྒྲུབ་བཅས་  
 སོ་སོར་སྒྲུན་ཤལ་བར་མཛོད་རེ་ དེ་བྱིངས་མཛོད་ཁང་ལག་ལ་ལྷི་མཛོད་རྟོག་ ༢༥ བསོད་ཉིད་ ༡༥ བསོད་བཏགས་ ༣༠ སྐར་བཏགས་ ༡༠  
 མཚན་གཟུངས་ཁང་ལྷ་མོ་ཁང་གསུང་བྱུང་མར་སྒྲུན་ཤལ་ནང་མཛོད་དཀར་གཙོང་ ༡ ལྷ་ལྷན་གཙུག་ལག་ཁང་བརྟེན་དང་བརྟེན་པ་  
 བཅས་པའི་སྒྲུན་མངར་མཛོད་པ་སྐྱ་ལུ་སྟོང་ཚར་འབུལ་གཤེམ་ཐོགས་མཛོད་འབུལ་བ་རང་གྲ་ཚོགས་ཡོངས་ནས་འཇིགས་བྱེད་བདག་འཇུགས་  
 དང་ སྒྲོན་ལམ་བདུན་པ་ནས་སྒྲོན་རྒྱལ་རྒྱའི་དགོས་ཚར་ འདེགས་གཤེར་ཞི་གཅིག་གི་དབུས་ཀྱི་ཞལ་ཟས་ཆེ་བའི་རྒྱར་རྩམ་ཁལ་ ༡༥ དེ་  
 དེ་འགོ་བཞུགས་སོར་རྩམ་ཁལ་ ༣ རེ་ དེ་བྱིང་བའི་མའི་ཞལ་ཟས་ཀྱི་རྒྱུ་འགྲོ་

༡༠༠༥

བཅས་བསྐྱེམས་རྩམ་ཁལ་ ༡༢༧ མཛོད་མེ་སྟོང་ ༡༤

རྒྱུ་ལ་མར་འདེགས་རེ་རྩིས་འདེག་ཁལ་ ༡༠༡ དཀར་བརྒྱན་རྒྱག་མར་ཁོང་ ༡༠

བཅས་པར་མར་འདེགས་ཁལ་ ༢༥ བཅས་བརྟོན་ཁྲོན་མར་  
 འདེགས་ཁལ་ ༡༢༤ རྣམ་ཐེ་རེ་མའི་རྟིང་གི་རྒྱར་རྣམ་གདག་གཙོང་ཁལ་ ༥༣

༡༠

གཙོང་སྟོམས་ལྟེང་ ༡༠༡༥ བརྒྱ་སྟོམས་ལྷག་ ༤  
 གྲི་ཟང་རྩུར་སྟང་ ༣ མར་ཚོན་རྩུབ་སོ་སོ་རྣམས་ལྷགས་འགོ་རི་ གསེར་ཤོག་

༣

བརྒྱབས་ ༥ སྟོང་རས་རྒྱར་སྟོང་རས་ལྷགས་ ༥

མར་ཁུ་ཁུ་ཤིང་རིན་དུལ་ ༠ མཛོད་བཞེད་པ་ཐོབ་ཇེ་འདེགས་ ༠ མར་

༤

འདེགས་ཁལ་ ༤ ལྷག་འབྲས་ཁལ་ ༠ སྟོང་ ༤

ལྷག་ཁོགས་ ༡ རྩ་ ༠ ལུལ་ ༠ ལྷར་བ་ ༠ རྒྱར་ལྷག་ཁོགས་ ༡

༤

ཟུར་ཁལ་ ༣ ཤིང་རིན་དུལ་ ༠

༡

མཛོད་འབུལ་བར་བརྟེན་བཀུར་ཉིན་ཁྲོང་དགོས་ཚར་འབྲུང་སྟག་ ༠ ཀོ་སྟག་ ༡

༤

མར་ཁ་འཇམ་འདེགས་ཁལ་ ༡༢༠

འབྲས་བུ་ལྷར་རུའི་ཁལ་ ༡ མངར་ཆ་རུའི་ ༠ འབྲས་སྟོང་མར་ཁལ་ ༡

༠ ལྷ་རྒྱགས་རྒྱར་ཞིབ་ཁལ་ ༠

༠ ལྷ་རྒྱགས་རྒྱར་ཞིབ་ཁལ་ ༡༢

འབྲས་ཚོ་འབྲས་མེར་བུའི་ཁལ་ ༠ སྟོང་ལྷག་ཁོགས་ཚག་ལིང་ ༢ ལྷར་བ་

ཁལ་ ༠ འོ་ཚོ་ཤིང་རིན་དུལ་སྟང་ ༡ རྩ་

བཞག་ཆེ་བ་ཁ་བསོད་ ༥ ལྷ་ཚོན་ ༤ འདོན་བཀུར་བསོད་ ༡ ལྷ་བས་རྟེན་ལྷི་མཛོད་ ལྷ་བས་སྟོམས་བསོད་ ༡ ལྷགས་  
 ལུའི་སྒྲུན་ཤལ་བསོད་བཏགས་ ༡ ལྷ་ཐང་སྒྲུན་ཤལ་བསོད་ཉིད་ ༡ ལྷགས་ལུའི་མཛོད་རྩམ་ཁལ་ ༡ མཛོད་མེ་བརྒྱན་མར་ ༠

༡༠

མཛོད་འབྲུ ༠ སྟོམས་ལྟེང་ ལྷས་ལུམ་དར་སྐྱ་ཚོན་ ༢ གསེར་ཤོག་ མར་

མཚོན་ གྲི་ཟང་ དལེ

འདུན་རེར་ཡོན་དུལ་རྩིས་སྟང་ ༡༥ ལྷ་ལྷན་ཐོབ་རིན་པོ་ཆེར་སྒྲུན་ཤལ་ཨ་ཤེ་

ལྷ་ལྷན་ཐོབ་རིན་པོ་ཆེར་སྒྲུན་ཤལ་ཨ་ཤེ་

སྐྱ་ལྷ་ མཛོད་ཤོག་སྟོན་རིས་མེར་པོའི་

སྐྱ་མས་སྟུར་ ལྷགས་པ་རྒྱ་ཁོང་ལེ་འཚོམ་ལྷགས་མ་ཁ་གསུམ་ ༡ ལྷགས་ཇེ་ཚོན་པོར་སྒྲུན་ཤལ་ ལྷའི་སྟོང་  
 གཤེམ་ཐོང་རྒྱ་སོ་དཀར་པོ་ མཐའ་ལུ་རྒྱ་རྟོག་མེ་དོག་རིས་ མཛོམ་ཚལ་བལ་ལེ་དང་ འགྲེལ་བཅད་ རང་ཤུབ་རྒྱ་ཁ་མེ་དོག་རིས་

སྐལ་ལྷ་སྟོ་སྟོ་སྟོན་ལུང་འབྲུར་ཁ་གསུམ་ ༡ དང་སྐལ་དཔལ་ཁལ་ཐོང་སྟོན་ཁལ་

ཚལ་ཀ་མེ་དོག་རིས་ མཐའ་ལུ་དུ་སྟོན་མེ་དོག་མེ་རིས་

ཤོང་བ་ཚོར་ཆབ་ལུང་ལུ་ རང་ཤུབ་ཚོར་ཆུང་ལུ་ སྟོང་བཀུར་ཚོར་ཚོགས་སྐར་ལྷན་ ལྷལ་ལྷ་སྟོ་སྟོ་སྟོགས་ལུང་འབྲུར་ཁ་གསུམ་ ༡

༢

ཇི་མིན་པོ་ཆེ་ བྱམ་པ་ཆོས་འཁོར་ འོད་དཔག་མེད་ ལྷོ་ལ་མ་དར་ལེན་ བྱམ་པ་མཚོན་བཞི་ བར་ཁང་སྤོབ་དཔོན་ བྱམ་འཇུག་མཚོན་  
ཆོས་རྒྱལ་བཅས་མོ་སོར་ཤལ་རྣམས་ཤིང་ལེན་པར་མཚོན་པེ་ དང་ལྷ་བཞི་བར་སྤོབ་ཤལ་ཨ་ཤེ་ལྷ་ལྷ་ མདའ་དར་སྤོབ་ལྷ་ལྷ་མཚོན་  
སྤོབ་ དངུལ་གྱི་མེ་ལོང་ལྷ་སྤང་ཡོད་ལྷ་སྤོབ་འཁོར་པ་ ༡ དུང་ཤོ་ཆ་ ༡

༡  
གལ་བྱུར་ ལྷོ་ཤལ་གྱི་བརྒྱན་པ་ ༡ བོ་སེ་ལ་  
ཤལ་སོར་པོ་ལྷ་ལ་མཚོན་དགུ་ལྷོ་གས་ནང་ལེན་དམར་ རག་སོར་མི་ཏོག་སྤོབ་འཇུར་བ་ཁ་གསར་ ༡ དག་མོ་སྤོབ་ཤལ་ཨ་  
ཤེ་དགར་པོ་ ༡ ལྷོ་མཚོན་ཁང་ཁག་ལ་རྣམས་ཤིང་མཚོན་ ༣༠ བསོད་ཉི་ ༢༠ བསོད་བཏགས་ ༡༠༠ ལྷ་བཏགས་ ༡༥  
གསོ་ལ་སྤོབ་བརྒྱད་ལྷོ་གཅོ་ལྷོ་ལལ་ ༣ ཤིང་འབྲས་སྤོབ་འཛོམ་ རོར་གཞིང་འགོང་ལྷོ་ཤིང་འབྲས་སྤོབ་ལལ་ ༠  
དཔལ་ལྷ་ཞིང་ག་ མར་ཁང་བཅས་པར་གསོར་སྤོབ་ སྤོབ་ལོན་དངུལ་ ༠ གནས་

༣  
༤

གཟིགས་གསུང་བཟང་ཞབས་ཞུ་རྣམས་གྲ་བལ་ཡོན་དངུལ་སྤང་ ༡  
ཁར་སྤོབ་ ༢ བསོད་བཏགས་ ༦ མཚོན་པ་ཁང་ལག་གཡོག་མི་ལ་དངུལ་ ༠

༡  
༡  
༤

༥ མི་རུ་བ་གྲ་ནས་དཔལ་ལྷན་དུང་སྤོབ་ས་  
༣༠  
དབང་མོ་བཞི་དག་གི་བརྒྱུད་བ་འཕྲིན་བཅོལ་ཉིན་ཁྲོང་ས་རྣམས་རྒྱུ་ལི་མཚོན་ཐོབ་ཅུ་

ཁལ་ ༡ མཚོན་མེ་བརྒྱན་མར་འདེགས་ཁལ་ ༠  
༡༥ ༡༥  
མཚོན་འབྲུ་ཤིས་ནས་སྤོབ་ ༠ མཚོན་མེ་ཉིན་མཚོན་ཁྲོལ་བ་སྤོབ་རྒྱུང་ལ་མར་  
༡༠ ༡

ཁལ་ ༠ ཨར་རྒྱ་བོར་གཟུག་དང་ འཕྲི་སྤོབ་དོད་  
༤  
དངུལ་ ༠ གཏོག་གཏུགས་གྱི་ཁྲ་མདའ་བཅས་ ༡ སྤོབ་དར་བསོད་ ༣  
༠

༤  
སྤོབ་དགར་ནག་ ཆོགས་ཅུ་ཁལ་ ༡ བཞེས་  
༡༠  
སྤོབ་སྤོབ་ལག་དོ་ ༣༠ ཤིང་འབྲས་སྤོབ་འཛོམས་སྤོབ་ ༠ ཆོགས་ཤེད་མར་རྒྱན་  
༡༠

བཅས་ལྷུག་ལོགས་ ༡ རྣང་མཚོན་ཆོགས་ཆང་  
བཅས་རྣམས་ ༤ གྲ་གྲང་གོང་གསལ་ཐོགས་ཇེ་མ་པར་བལ་ཉིན་གང་ཇ་དང་  
༡ ༤

འབྲས་ཆོ་བཅས་དང་སྤོབ་པ་བཅས་གྱི་དགོས་ཆར་  
༢

ཇེ་འདེགས་ ༠ མར་ ༠ ཆ་ ༠ ལུལ་ ༠ འབྲས་ཞིབ་སོ་སོ་ནས་  
༤ ༡༠ ༣ ༠

ལུལ་ ༠ ར་ ལྷུར་བ་ ༠ ལྷོ་ལྷུགས་འགོ་ ༢  
༤ ༣

རྒྱར་རྒྱང་ཁོགས་ ༢ ཅུ་ཅིང་ཁལ་ ༣ ཡོན་སྤང་ ༤ ༥ ར་ཆེ་ཇེ་པོ་  
༡༣ ༤  
༢

ཇིན་པོ་ཆེ་སྤོབ་ལྷུར་མཚོན་པ་སྤོབ་སྤོབ་ཆོར་  
༡

འབྲུལ་གཏོགས་ཐོག་མཚོན་འབྲུལ་བ་བསྤོབ་སྤོབ་ཆོགས་ཡོང་ནས་ཞལ་འདོན་ཆོ་ཆོག་དང་ ལྷོན་ལམ་བདུན་པོ་བཅས་རྣམས་རྒྱུ་ལི་དགོས་ཆར་  
མཚོན་ཅུ་མ་སྤོབ་ལལ་ ༤༠ མཚོན་མར་ཁལ་ ༤༥ རྒྱན་མར་སྤོབ་སྤོབ་པར་མར་ཁལ་ ༤ མར་མཚོན་རྣམས་ལྷུགས་འགོ་  
མཚོན་འབྲུ་ཁལ་ ༣༤ སོར་ཤོག་བརྒྱབ་མ་ ༢ ལྷོ་ལྷུག་པ་ ༡༠ ལྷོ་རས་སྤོབ་སྤོབ་ལྷུག་ ༣ ལྷོ་ལྷུག་སྤང་ ༡  
༤

ཀུང་སྤང་སྤང་ ༡ མར་ལུ་ལུ་ཤིང་མིན་སྤང་ ༡ མཚོན་བཞིང་གྲལ་ཇེ་འདེག་ ༠  
༡༥ ༤

མར་ཁལ་ ༡ ཆ་ ༠ ལུལ་ ༠ ཟུ་ཅུ་  
༤ ༡ ༠

ཁལ་ ༣ རྒྱར་ལྷུག་ལོགས་ ༡ ཤིང་མིན་དངུལ་ ༠ སྤོབ་བསམན་བསོད་ ༡  
༣

སྐྱེགས་ལུ་མཚོན་ཅུམ་ལལ་ ༣ མཚོན་མི་  
བརྒྱན་མར་ལལ་ ༢ མཚོན་འབྲུ་ལལ་ ༡ སྐོས་ལྷིས་ ༣ འབྲུ་སྐྱེ་ལྷི་  
༡༠

འཛོམས་ ལྷུ་དར་སྐྱེ་ཚེན་ ༥ མཚོན་  
༥

འབྲུལ་བའི་ཉིན་ཁྱོད་ཐོབ་ཆ་འབྲུ་དར་སྐྱེགས་ ༠ དར་གོ་སྐྱེགས་ ༡ མར་  
༥

འདེགས་ལལ་ ༡༢ འབྲུས་སིལ་རྒྱུར་འབྲུས་ལལ་ ༢ མར་ར་རྒྱུ་ལལ་ ༠  
༥ ༢

སྐྱེགས་རྒྱུར་ཞིབ་ལལ་ ༡ དར་ ལྷུར་སྐྱེགས་ལ་ལྷུག་ལལ་ ༡ ལྷུར་བ་ ༠  
༥ ༡༢

སྐོར་སྐྱེགས་ལོག་ཚུགས་ ༠ ལྷ་ ༠ ལྷུལ་ ༠ འོ་ཚེ་ཤིང་རིན་དུལ་ ༡  
༡ ༥ ༠ ༠

སྐྱེན་  
དར་ལྷི་ ༡ འདོན་བཀའ་བསོད་ ༡ ལྷི་བཞག་སྐྱེ་ཚེན་ ༡༠ ལྷི་དར་  
༣

མཚན་ ༡། ཡོན་ཁམ་རེ་རྩིས་དུལ་སྲང་ ༣༠  
མ་སོང་ ༢༥  
༠

སྐྱེགས་རྒྱེན་ལྷི་ ༡ རོ་བོ་རིན་པོ་ཆེར་མཚོན་གོས་སྐྱེན་རིས་སེར་པོའི་སྐྱེམ་སྐྱར་ ལྷུ་རྒྱག་སྐྱེ་འཁོར་ལོ་ཆེམ་འབྲུག་ལྷུས་པ་  
ལུགས་ར་ ༡ ལྷུན་ལལ་ཨ་ལེ་སྐྱེ་ལྷ་ མགོན་པོ་བསེ་གཏོར་སྐྱེན་ལལ་ཨ་ལེ་ ༡ བརྒྱད་ཁང་མགོན་མང་ལ་བར་མཚོན་ ༡  
དེ་ལྷིངས་སྐྱེན་ལལ་ལྷི་མཚོན་ ༥ བསོད་ཉིད་ ༥ བསོད་བཏགས་ ༡༥ ༩ ལྷུ་རྒྱུ་རྒྱུ་པར་བརྒྱད་ལྷུས་ཉིན་བརྒྱད་བརྒྱགས་

སྐྱེའི་མཚོན་ཆས་བརྒྱན་བཀའ་སོགས་དགོས་ཆ་ཆེ་བ་ཁྱོད་བསྐྱེལ་དོད་དུལ་སྲང་ ༡  
༢  
༥

རྒྱ་འབྲུམ་སྲང་མཚོན་བརྒྱན་ ལྷི་  
རྒྱ་རྒྱུ་པ་ ར་ཆེ་ཆེ་དཔགས་སྐྱེ་ཁང་བཅས་ལ་རྒྱན་ལལ་ལྷི་མཚོན་ ༣ བསོད་བཏགས་ ༣ ལྷུས་མགོན་ཆེན་པོ་ཆེམ་བསྐྱེར་དང་འབྲུལ་བའི་གཞུང་བརྒྱན་དབྱ་ལྷུ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཉིས་ལ་གཟབ་  
གསོལ་བསྐྱེར་པ་ཞིབ་ཆ་མགོན་དེའི་རྒྱ་གསལ་ཞིང་ ༩ ལྷུས་རྒྱུར་ དགའ་གཏོར་བཅས་  
སྐྱེ་སྐྱེ་ལྷིར་ཐབ་གསོལ་འཕར་མ་འབྲུལ་གནད་སྐྱེ་དུངས་སྐྱིར་ཚོགས་ཡོངས་སྐྱེ་སྐྱེ་རྣམས་སྐྱེ་ལྷ་དཔོན་ལྷོ་ལྷི་བརྒྱད་འཕྲིན་གནས་སྐྱིན་རྒྱུགས་  
སྐྱེའི་དགོས་ཆར་ མཚོན་ཅུམ་ཆེམ་ཅུམ་བཅས་པར་ལལ་ ༣ མཚོན་མི་བརྒྱན་  
༡༠

མར་ལལ་ ༡ མཚོན་འབྲུ་ ༠ མར་མཚོན་  
༥ ༣

སྐྱེ་ལྷ་དོད་དུལ་ ༠ སྐོས་དཀར་དོད་དུལ་ ༠ སྐོས་སྐྱེགས་ ༡ འབྲི་སྐྱེགས་  
༡ ༡ ༥

དམར་བརྒྱན་ ཚོགས་སྐྱེལ་དོད་དུལ་ ༠ གཏོར་  
༡ ༥

གཏུགས་དཀར་དམར་ ཤིང་འབྲུས་སྐྱེ་འཛོམས་རྒྱུ་ལི་ ༠ ལྷུར་བརྒྱགས་ ༣  
༥

ཚོགས་ལཱ་ལོག་ ༠ ཞེས་སྐྱེ་སྐྱེལ་ལཱ་ ༢༥ ཉིན་  
༥

ཁྱོད་མ་ཐོབ་ཆ་སྐྱེགས་ ༡ མར་ལལ་ ༦ ཆ་རྒྱུ་ལི་ ༠ ལྷུལ་ ༠ འབྲུས་  
༣ ༡

རྒྱུར་ཞིབ་མལ་པོ་སོ་རྣམས་རྒྱུ་ལི་ ༠ རེ་ ལྷུར་ལོགས་ ༢  
༡༠

འོ་ཚེ་ཤིང་རིན་སྲང་ ༡ ལྷི་བཞག་བསོད་ ༥ ལྷུ་བས་རྒྱེན་ལྷི་ ༡ ལྷུ་པར་  
༥

འབྲུད་དུལ་རེ་ བསོད་བཏགས་རེ་རྩིས་སྲང་ ༡༥  
༠ ༡༥

བསོད་བཏགས་ ༡༠༠ ཚོས་སྐྱོངས་ཆེན་པོ་སྐྱེན་འདེན་ཐོགས་རྒྱ་སྐྱེ་མཇལ་དར་ནང་མཚོན་ ༡ ལྷོན་དར་ཨ་ལེ་སྐྱེ་སྐྱེ་ཚར་ ༡  
གསེར་ལུང་ཞེ་འཕོར་ ཞལ་ཇ་གོ་སྐྱེགས་ ༡ ཚོགས་འཕོར་སྐྱེགས་དོད་སྲང་ ༣ ལྷུས་པའི་སྐྱེ་ཆས་ཆ་ཚར་དོད་དུལ་སྲང་ ༥༠ འབྲུལ་དོད་སྲང་ ༢༥ ཤིང་འབྲུས་ཏད་སྐྱེན་  
སྲང་ ༡ འབྲུས་སྲང་ ༡ ཤོས་ཡོད་དབྱ་མཚན་ ༣ འབྲུ་དཀར་སྲང་ ༡ ཚོས་ཇེལ་ཨ་ལེ་ ༡ ཤིང་འབྲུས་ཏད་སྐྱེན་  
སྲང་ ༡ ཤོས་ཡོད་ལྷི་མཚན་སྲང་ ༡ གཟུམ་ཁང་ལྷི་པར་དཀར་སྐྱེའི་ཐོགས་གསོལ་མས་ཨ་ལེ་ ༡ ཤིང་འབྲུས་སྲང་ ༡

གོས་ཡོད་བརྒྱུད་མཚན་ ༡ དྲུག་ཡིག་ལ་ཕྱི་ ༡ རྒྱ་འབྲེན་ཚེས་པའི་རོལ་ཆ་བར་བསོད་ཉིད་ ༡ དལ་བྱིང་ལ་བསོད་ ༡༥  
དཔེ་གྲག་གཉིས་ལ་ཕྱི་མཚན་དེ་ དེ་བྱིང་ཚེས་པ་རུ་འབྲེན་བཅས་སོ་སོར་བསོད་པེ་འབྲོ་བ་སྤྱིར་བསོད་བཏགས་ ༡༧༥  
སྤྱི་མཚན་གཉིད་དུང་ མཚོ་ཚན་དབུ་མཚན་སོ་སོས་ཕྱི་མཚན་དེ་རྩིས་རྟོག་ ༧ ལྷོང་དེ་བསོད་ཉིད་དེ་རྩིས་རྟོགས་ ༡༥  
གོ་སྤྱིང་ས་ཤེར་ཁ་བསོད་པེ་འབྲོ་བར་རྟོག་ ༡༥ ལྷོང་གཞིགས་ཉེན་དང་ དེ་ལྷོང་ཚེས་ཚེན་ཞལ་རོལ་ཕྱི་ ༡  
དེ་བྱིང་ས་གཏན་ལུགས་འཛིན་སོ་གེ་རྒྱུང་བཅས་བསོད་པེ་རྩིས་རྟོག་ ༣༠ ཚལ་བྱང་ཚེས་པར་རྩུགས་རྒྱུར་ར་འདེགས་ཁལ་ ༠

མར་འདེག ༠ ལྷགས་རྩུམ་ ༠ ལྷར་བ་ ༠ ལྷོར་ལོག་ ༠ རྒྱ་འབྲེན་པ་  
༡༢ ༡༢ ༣ ༥

༡

སྤོ་བྱིང་བཅས་པར་ལྷོ་ཚེས་རྒྱུར་རྩུམ་  
ཁལ་ ༤ རྩུགས་ ༡ མར་ཁལ་ ༢ ལྷང་བཅུ་རྒྱལ་ནས་རུའི་ཁལ་ ༥  
༡༠

དལ་འབགས་རྒྱན་པོ་ ༢ གཤམ་ག་ ༣

སོ་སོར་བསོད་པེ་ གནས་རྒྱུང་གཉིད་པར་ཕྱི་མཚན་ ༡ གཉིད་གཤམ་གས་ཁར་སྤོན་ ༡ ཁར་གཉིད་ལ་ཁར་སྤོན་ ༡ གད་

བ་སྤྱིར་དུལ་ ༠ ལྷོ་གཤོང་དང་ ལྷན་འདུལ་རྒྱ་སོ་བཅས་པར་གསེར་རྒྱུ་ལྷ་  
༡  
༥

ཕོན་དུལ་ ༠ ལྷོ་སྤོང་སྤྱུ་རྒྱུ་རྩེ་མོ་ ༡  
༤

ཡང་སྤོང་ས་སུ་གོས་ལྷང་རྩེ་མོ་ལག་བཅས་ ༡ དྲུག་སྤོང་གྲར་ལུན་རྩེ་སྤྱུ་རྒྱུང་རྩེ་མོ་ ༡ གནས་གཞིགས་  
སྤོན་ཤལ་ཨ་ལོ་ ༡ བར་མཚན་ ༣ ལྷོ་མཚན་ ༥ ཁར་སྤོན་ ༡༡ བསོད་བཏགས་ ༡༥ ཀདར་ལྷི་དར་ཕྱི་མཚན་ ༣  
༧ དགའ་གཤོང་དུ་ལོ་མི་རྩེ་རྩེ་དཔོན་འཁོར་དེ་ཕོབས་ཀྱི་ཟབ་གསོལ་ཐོག་ཚེས་སྤོང་ས་ཚེན་པའི་བསྐྱར་འཕྲིན་བསྟོད་བཀའ་མངའ་གསོལ་དང་བཅས་ཉིན་ལྷོང་ས་རྩུགས་རྒྱུའི་དགོས་

ཆར་ མཚན་རྩུམ་ཚོགས་ལྷོ་རྩུམ་རུའི་ཁལ་ ༡ མཚན་མི་བརྒྱན་མར་

༡༠

འདེགས་ ༠ མཚན་འབྲུ་ ༠ ལྷོས་དཀར་ནག་ ཨར་རྒྱ་པོ་གཞུགས་  
༡༠ ༣

དོད་དུལ་ ༠ ལྷོས་ལུག་ ༡ མར་མཚན་རྩེ་ལྷ་ གསེར་ཤོག་ འཇི་སྤྱུགས་  
༡  
༥

དམར་བརྒྱན་ ལྷག་གཅོང་ ཚོགས་ཆར་ གསེར་  
རྒྱུམ་བཅས་ཀྱི་དོད་དུལ་ ༠ གཉིད་གཤམ་གས་དཀར་དམར་ ཚོགས་རྒྱུས་ཤིང་  
༥

འབྲས་རུའི་ ༠ ལུར་བཅུག་ ༡ ཞེས་སྤོ་ལུལ་ལག་ ༡༥  
༣

སྤོན་ཤལ་ཁར་སྤོན་ ༡ ཉིན་ལྷོང་ས་དགོས་ཆ་རྟོགས་ག་ ༡ མར་ཁལ་ ༥ འབྲས་དང་ ཞིབ་ཐལ་སོ་སོ་ནས་རུའི་ཁལ་ ༠ རེ་

ལྷར་བ་ ༠ ལྷོར་ལུག་ལོགས་ ༡ ལྷ་ ༠ ལུལ་ ༠ འོས་ཤིང་རྩིན་  
༥ ༢ ༡

སྤང་ ༡ ལྷ་ཤེར་འབྱུང་བསོད་པེ་དང་དུལ་ ༠ རེ་  
༢ ༡

རྩིས་ཁ་བསོད་ ༤༠ དུལ་སྤང་ ༡༠ ཚེས་སྤོང་ས་ཚེན་པེར་སྤྱུན་འབྲེན་ཐོག་  
༢

རྩི་སྤོན་པེ་མཚན་ ༡ ལྷོན་དར་ཨ་ལོ་སྤྱུ་  
ལྷ་ གསེར་ལུན་ཞེ་མོང་ ཞལ་རྟོགས་ག་ ༡ ལྷ་ཚེས་དོད་ཀྱི་ལྷ་སྤང་ ༣༠ འབྲུལ་དོད་ཀྱི་ལྷ་སྤང་ ༢༠ ཤིང་འབྲས་ལྷང་ ༡ འབྲས་  
ལྷང་ ༡ གོས་ཡོད་མཚན་ ༡ ཚེས་རེར་ཨ་ལོ་ ༡ དུལ་སྤང་ ༥  
༢

གོས་ལུག་ ༡ ཤིང་འབྲས་ལྷང་ ༡ བཟའ་  
རྒྱལ་ཨ་ལོ་ ༡ ལྷོང་སོ་སོར་ཁར་སྤོན་ ༡ རེ་ ལྷོགས་ཞེལ་གཉིད་དང་  
༥ ༢

གཤོང་སྤོང་སོ་སོ་སྤྱི་ ༡ རེ་ ལྷོང་ཤོད་ལགས་  
ལ་རྒྱན་ཤལ་ཕྱི་མཚན་ ༥ ཁར་སྤོན་ ༣ བསོད་བཏགས་ ༡༠ ཀདར་ལྷི་དར་ཕྱི་མཚན་ ༥ དངོས་བཞི་བའི་བྱུམ་ཐེན་

སྤྱིར་གསོལ་མས་དུལ་ ༠ དལ་འབགས་རྩུམ་ཐེན་སྤྱི་གྲང་ལ་སྤྱིར་དུལ་ ༠

ཕོབ་བྱུམ་འབྲོ་པ་ཐེ་བའི་སྤོན་དུ་ལ་མོན་ ༣ ལ་གནས་གཞིགས་སུ་ཐེང་དལ་ཚེབ་བསྐྱར་བཅས་གསོལ་མས་ཁོངས་འབྲས་ཀྱི་མི་ཤེར་དུལ་དེ་རྩིས་སྤང་ ༣ ལྷང་ས་  
༡༠







སྐོས་དཀར་ནག་ མཚན་འབྲུ་ ༡༠ ༠ སྐོར་རས་ གྲ་ཐོབ་ཇ་འདྲིག་ལལ་ ༡

མར་ལལ་ ༥ ལྷ་ ༠ ལུལ་ལལ་ ༠

འབྲས་ལལ་ ༠ ཞིབ་རུའི་ ༠ སྐོར་ལུག་ལོག་ ༡ ལོང་རིན་དངུལ་ ༠

ནང་མཚན་གསེར་སྐྱིམ་དོད་དངུལ་སྲང་ ༠

གྲ་ཡོན་དངུལ་རེ་ཕྱིས་སྲང་ ༥ ལྷན་ཤལ་ཨ་ཤེ ༡ ལྷ་ ལ་འབྲུག་གཞུག་

༠ ༡ ༥

ལག་ལང་དུ་མཚན་པ་ན་ལྷ་  
སྐོར་ཚར་འབྲུལ་རྒྱའི་དབྲུས་ཀྱི་ཞལ་ཟམ་ཆེ་བ་གཅིག་ལ་རུམ་ལལ་ ༢ དེ་ལོག་གཉིས་ལ་རུམ་ལལ་ ༣ དེ་སྤོངས་ལུལ་བཞི

རེ་ཕྱིས་རུམ་ལལ་ ༣༣ མཚན་འབྲུ་ལུལ་བཞི་རེ་ཕྱིས་ནས་རུའི་ལལ་ ༣༣

མར་ཉག་རེའི་མཚན་མེ་སྐོར་རྒྱང་  
ལུར་མར་ལལ་ ༥༠ བརྒྱན་མར་ལལ་ ༤ ལུལ་དར་སྐྱ་ཆེན་ ༢༡ གྲི་བའ་ལོས་རིས་ ལུམ་གོས་དང་ ལུས་དར་སྐྱ་ཆེན་ ༢ སྐོས་  
ལུག་ ༣ དང་ཕྱིང་ ༣༤ གཅོང་སྐོས་བརྒྱ་བམ་ ༤ སྐོར་རས་ལུག་ ༢

མར་མཚན་སྐྱ་ལྷ་སེ་སེ་ནས་སྐྱ་གས་  
འགོ་རེ་ གསེར་ཤོག་བརྒྱ་བམ་ ༣ མཚན་བཞེང་པ་གྲ་ལ་ཉིན་དང་ མཚན་

འབྲུལ་གྲ་ ཇམ་པར་བཅས་

༥༠  
ཉིན་འཁྲུང་དགོས་ཚར་ཇ་འདྲིག་ལལ་ ༡ མར་ལལ་ ༣ འོ་འབྲུ་ ༠

ཞིབ་ཐལ་རུའི་ ༠ གྲོ་ཤོག་རུམ་  
༡༤  
༢

འ་འ་འ་ལལ་ ༤ ལྷ་ ༠ ལུལ་ ༠ ལྷུར་བ་ ༠ ལྷུས་ལུག་ལོག་ ༣

སྐོར་ལུག་འགོ་ ༣  
མཚན་འབྲུལ་ཇ་བཅས་བསྐྱེད་དགོ་འདུན་ཡོན་དངུལ་ ༠ རེ་ཕྱིས་སྲང་ ༥  
༥༠ ༡

ལྷ་ དག་འ་ལྷན་ལང་གསེར་  
ལང་སྤོང་སྐྱ་ཉིན་གང་ཚེ་སྤོང་གྲ་ནས་ལྷ་སངས་ དགྲ་ལྷ་དང་ལང་སྤོང་གནས་སྤྱིན་རྟེན་གས་

རྒྱའི་མཚན་རུམ་ལལ་ ༠

མཚན་མེ་བརྒྱན་མར་འདྲིག་ ༠ མཚན་འབྲུ་ ༠ མར་ལལ་ ༠ ཚ་ལུལ་

འབྲས་རུའི་ ༠ ལྷུར་རུམ་གྲ་

ཡོན་དངུལ་རེ་ཕྱིས་སྲང་ ༡ ལྷུ་རྒྱུང་མཚན་སྐྱ་ལྷ་པ་ལག་བཅས་ཆེ་ལེགས་ ༤  
༠ ༡ ༥

སངས་དང་ སངས་རུམ་

འདྲི་ཉིན་སྐྱ་ལལ་རྒྱལ་ཐོག་རིམ་པའི་སྲང་ལམ་རྒྱལ་ལང་ལྷ་བའི་དག་འ་ལྷན་ལང་གསེར་ཡོན་གཤིས་ཆེན་འབྲུལ་གྱི་དར་སྐྱ་གཞུག་པར་འཕགས་ཚོས་གདོང་ཐོན་སོང་།  
ལྷ་ མགོན་ལང་སྤོང་ཤོད་དུ་བཞི་གས་ནས་བརྒྱང་བ་གནས་སྤྱིན་རྟེན་རྒྱའི་མཚན་རུམ་ལལ་ ༠ མཚན་མེ་

བརྒྱན་མར་ ༠ མཚན་འབྲུ་ ༠ སྐོས་རེང་ ༡༠ ལྷུག་ལང་མགོན་ལང་པར་

ལྷན་སྐྱེད་ཤལ་སྤེལ་མཚན་  
ལང་སྤོན་ ༣ བཟོད་ ༡༠ གསེར་སྐྱིམ་ཡོན་དངུལ་ ༠ ལྷ་ བརྒྱུད་སྤོད་

ཚོགས་ཡོངས་སུ་མང་ཆ་རྒྱུར་

རྒྱལ་ 1 མར་ལལ་ 2 ལྷ་ 0 བུལ་ 0 ལྷོ་བཞག་རྒྱ་ཆེན་ 4  
3 0 2

ཤིང་རིན་དངུལ་ 0

རྒྱལ་སྤོང་ཕྱི་ 1 འུག་བཅུ་མར་ཅུ་ལལ་ 3 མར་འདེག་ 0 མཚོན་ 1  
2

འབྲུ་ 0 ལྷན་ཕྱི་རྩི་ཟང་ འབྲི་སྤྲུགས་ 1

དོད་དངུལ་ 0 ལྷན་ཤལ་བསོད་ 1 འདོན་བཀལ་ལར་ལྷོན་ 1 ལྷོས་སྤྲུག་ 1  
0

རྩ་ བརྒྱད་ལྟོད་ཚོགས་ཡོངས་སུ་མང་ཆ་རྒྱུར་རྒྱལ་ 1 མར་ལལ་ 2 ལྷ་ 3  
1

ལལ་ 0 བུལ་ལལ་ 0 ལྷ་ 3  
2 0 2

བཞག་རྒྱ་ཆེན་ 11 ཤིང་རིན་དངུལ་ 0 རྒྱལ་སྤོང་ཕྱི་ 1 འུག་བཅུ་ 3  
2

མར་ཅུ་ལལ་ 3 མར་ 0 མཚོན་ 1  
1

འབྲུ་ 0 ལྷོས་སྤྲུག་ 1 ལྷན་ཕྱི་ རྩི་ཟང་ ལྷན་ཤལ་ཡོད་ 1 རྩ་ ལྷགས་ 1  
1

ཚོགས་ཡོངས་

ནས་ཉིན་གང་ལྷ་སངས་དང་ དབང་ལྷ་དཔང་ལྟོད་དང་འབྲེལ་བའི་དམ་ཅན་རྣམས་བཏོད་རྒྱུ་འཚོན་ཅུ་ལུ་འི་ 0 མཚོན་མི་བརྒྱན་ 1  
1

མར་ 0 མཚོན་འབྲུ་ 0 ལྷོས་སྤྲུག་ 1 ལྷན་ཕྱི་ རྩི་ཟང་ འབྲི་སྤྲུག་ 1  
1

དོད་སྤྲུ་ཆེན་ 1 ནང་མཚོན་གསེར་

སྤྲིམ་བཅས་དངུལ་ 0 ལྷན་ཤལ་བསོད་ 2 གསོལ་རྩམ་རྒྱུར་རྒྱལ་ 0  
0 2

མར་ལལ་ 1 ཞེས་ལྷགས་རྒྱུར་ 1  
2

ཅུ་ནས་བཅག་སེའི་ནས་ལུ་འི་ 0 རི་ ལྷོར་ལྷག་ལོག་ 0 ཤིང་རིན་ 1  
1

དངུལ་ 0  
2

རྩ་ རྒྱ་ཆེས་ཉིན་རྒྱལ་ས་མགོན་ཆེན་པོ་ལྷ་ལྷན་སྤྲུལ་པའི་གཅུག་ལག་ལང་དུ་གནས་གཟིགས་སུ་ཆིབ་བསྐྱར་བཀའ་རྒྱུན་བས་ 1  
1