



སྒོ་འཛི་ཡུལ།  
མཁན་པོ་འཇམ་དབྱངས། སྒོ་བ་གཙོ་ཨ་དཔོན།  
ཚུམ་སྐྱིག་མཁན།  
མཐར་ཕྱིན་འཛིན་གྱི་སྒོ་བ་མ།  
གཙོ་སྐྱིག་པ།  
གངས་འཕག་འཚག  
ཚེས་འཁོར་བ།  
ཆེ་དབང་ཚོས་འཕེལ།



འགྲུབ་ལྷན་

# ཐུགས་མཉམ་ཞོགས།



ངས་བལྟས་ན་དགེ་སློབ་ཚང་མས་ཐུགས་མཉམ་འདྲིལ་  
 དགོས་པའི་དོན་དག་མང་གི་འདོད། ང་ཚོའི་རྗེས་རབས་པ་  
 གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་སློབ་གྲྭ་ལ་རིགས་གསུམ་ཡོད་དེ། གཅིག་  
 སྤྱིད་གཞུང་སློབ་གྲྭ། གཉིས་སྐྱེར་འཇུགས་སློབ་གྲྭ། གསུམ་  
 དགོན་ལྗེ་སློབ་གྲྭ། དེ་དག་རེ་རེ་ལ་རང་རང་གི་དགེ་མཚན་རེ་  
 ཡོད་འདུག། འོན་ཀྱང་ལྷག་པར་དུ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ནི་  
 སྤྱིད་གཞུང་སློབ་གྲྭའི་ནང་གི་དགེ་སློབ་ཚང་མ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་  
 ནི་དེའི་ནང་གསོ་སྐྱོང་བྱས་པའི་སློབ་མ་མང་ལ། མ་འོངས་པ་ན་  
 མི་རིགས་ཤིག་གི་སྡེ་ཁྲིད་དང་ས་གནས་ཤིག་གི་འགོ་ཁྲིད་ཡིན་  
 པས་རེད། དེང་སང་དེའི་ཐད་ལ་བོད་ཚོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་མཁས་  
 དབང་སོ་སོས་སྐྱོང་གི་ཡོད།

དེ་ཡིན་ན་རང་ཉིད་དང་མཚོ་ཁ་རེ་བའི་སློབ་ཚུང་གི་  
 སྐབས་དང་བོའི་མཐར་ཕྱིན་སློབ་མ་ཡོངས་ནས། དཀའ་ངལ་  
 ལ་མ་འདྲེམ་པར་སློབ་སྐྱོང་གི་ཞོར་དུ་མཁས་དབང་དུང་དཀར་  
 ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ་དང་། བོད་རྒྱ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ། སློབ་  
 ཚུང་བོད་སྐད་ཡིག་གི་ཟུར་ལྟའི་སློག་དེབ། ཚུང་འབྲིང་སློབ་  
 མའི་བོད་ཡིག་བསྐྱར་སྐྱོང་གནད་བསྟུན། སློབ་རའི་བསྐྱབ་



འགྲུབ་ལྷན་

དེ་བ་ལྷན་བ་གཞོན་ནུ་འི་གྱུར་བྱིས། བོད་ཡིག་ཉེར་མཁོའི་ཤེས་བྱ་  
 ལུག་སེལ་སློབ་མེ་བཅས་གཞི་བྱས་ནས། ལོ་དྲུག་ལམ་ལུགས་  
 སློབ་དེབ་བཅུ་གཉིས་དང་བྱེད་གཞི་དེབ་བཅུ་གཉིས། གཤམར་  
 ལྷུང་ལྷན་ཐབས་སོགས་སུ་སྦྱང་བྱ་མང་པོ་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་  
 རང་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་བག་ཆགས་འདོག་བྱེད་དང་  
 བསམ་སློབ་སློབ་གསོ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཉུང་ཤོས་སུ་མ་  
 གཏོགས་མི་འདུག ད་དུང་དེ་དག་ཡག་པོ་ཞིག་སྦྱོང་ཐུབ་ཀྱི་  
 མི་འདུག ང་ཚོས་དེ་ལ་དམིགས་ནས་སློབ་ཚུང་སློབ་མ་བོད་  
 ཡིག་ལེགས་པོ་སྦྱོང་བར་སེམས་བྱུགས་ཡོད་མཁའ་ཚོ་དང་སྦྱོང་  
 བར་སྐྱུལ་བའི་ཆེད་དུ། ད་ཐེངས་མ་བསྐྱབ་ཐབས་མེད་ཀྱི་ཤེས་  
 བྱ་སློབ་ཞིག་དེ་བ་དེས་ལན་ཀྱི་ཚུལ་དུ། སློབ་ཚུང་ཤེས་བྱ་དེ་བ་  
 ལ་བདུན་བརྒྱ་བ་ཞེས་པའི་སློག་དེབ་ཅིག་པར་དུ་སྐྱབ་པ་ཡིན།  
 བྱེད་གཞིགས་མཁའ་ཡོངས་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་སློབ་མཚོག་ཅིག་དང་  
 ། བོད་ཡིག་མང་གཞིའི་ཤེས་བྱ་སློབ་སྦྱོང་གི་སྐྱུལ་ལྷག་ཅིག་དུ་  
 འགྱུར་བའི་སློབ་འདུན་ལྟ།

མཚོ་ཁ་རེ་བའི་སློབ་ཚུང་གི་སམ་གློ་ཏ་ཚོམ་སྒྲིག་ཚན་ཚུང་གིས་  
 འགོ་བརྗོད་ཀྱི་ཚབ་དུ་སྦྱར་བའོ།  
 ༢༠༡༩ལོའི་ལྷན་པའི་ཚོས་ལ་ཉིན།



# དཀར་ཆག

བད་ལྗོད་ཀྱི་དྲི་བའི་སྐོར།

༡ མང་གཞིའི་རིག་གནས་སྐོར། །<sup>1</sup>

༢ ལུམ་ཅུ་བའི་སྐོར། །<sup>8</sup>

༣ བད་དག་གི་སྐོར། །<sup>24</sup>

མ་རྒྱལ་གྱི་དྲི་བའི་སྐོར།

༡ བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱུ་ཤེས། །<sup>27</sup>

༢ མི་སྣ་གལ་ཆེན་གྱི་མངོན་ལྡན་རགས་བསྟུན། །<sup>47</sup>

ཤེས་བྱའི་དྲི་བའི་སྐོར། །<sup>60</sup>

ཉེད་མཁོའི་ཤེས་བྱའི་དྲི་བའི་སྐོར། །<sup>112</sup>

ཚོས་གྱི་རྣམ་པར་གྱི་སྐོར། །<sup>123</sup>

ཚོས་རིག་གི་སྐོར། །<sup>137</sup>

ལེགས་བཤད་དཀར་འབྲེལ་གྱི་སྐོར། །<sup>153</sup>

# བདེ་སྐྱོད་ཀྱི་དེ་བའི་སྐོར།



## ༡ མང་གཞིའི་རིག་གནས།

ཅི་ཞིག་ལ་ཡི་གེ་བྱེད།

ལན། མིང་ཚིག་གཞིས་ཀྱི་ཚོམ་གཞིར་གྱུར་བའི་སྐྱོད་ཀྱི་  
གདངས་ལ་བྱེད།

ཐོད་ཀྱི་ཡི་གེ་ལ་དབྱེད་ཀྱི་དང་རྩོད་ཡོད། གན་དག་ཡིན།

ལན། ལྷ་ཡོད་དེ། རྒྱུ་བ་དང་བཀུག་པ། སྐྱོད་པ། སྐྱེད་བ།  
བསྐྱོད་པ་བཅས་སོ།།

དབྱེད་ཀྱི་དང་ཚིག་ གན་སོ་སོར་བྱེད་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་ཡོད།

ལན། དབྱེད་ཀྱི་ལ་ཡི་གེའི་མགོ་འདྲེན་པའི་བྱེད་ཀྱིས་དང་།  
ཚིག་ལ་གདངས་མཚམས་གཅོད་པའི་བྱེད་ཀྱིས། གན་ལ་ཚིག་  
མཚམས་གཅོད་པའི་བྱེད་ཀྱིས་ལྷན།

དབྱེད་ཀྱི་ལ་ཡི་གེ་འཛོད་སྐྱོད་ལ་ཡི་གེ་འདྲ་བ་ཅི་ཡོད་དམ།

ལན། དབྱེད་ཀྱི་ལ་དང་ཀྱོག་དང་། བེམ་ཞེས་འཕྲོད་སྐྱོད་ལ་མི་  
འདྲ་བ་ཡོད།

ཐོད་ཀྱི་ཡི་གེ་ལ་ཚུ་བའི་སྐོར་ནས་དབྱེད་གན་དག་ཡོད།

ལན། དབྱེད་དང་གསལ་བྱེད་གཞིས་ཡོད།

མང་  
གཞི་ལྷན་  
སྐྱོད་པ།  
སྐྱེད་བ།  
བསྐྱོད་པ།











སྒྲོན་འཇུག་ཡི་གེ་ལྷ་དང་རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྟུ་གད་ལས་བྱུང་།  
ལན། རྒྱུ་འཇུག་ཡི་གེ་ལྷ་ནི་རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྟུ་ལས་བྱུང་  
ཞིང་། རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྟུ་ནི་གསལ་བྱེད་སྲུང་ཚུ་ལས་བྱུང་  
བ་ཡིན།

སྒྲོན་འཇུག་ཏུ་ཡོད། གད་དག་ཡིན།  
ལན། རྒྱུ་འཇུག་ལྷ་ཡོད། ག་ད་བ་མ་འ་བཅས་སོ།།  
རྗེས་འཇུག་ཏུ་ཡོད། གད་དག་ཡིན།  
ལན། རྗེས་འཇུག་བརྟུ་ཡོད། ག་ད་ད་ན་བ་མ་འ་ར་ལ་ས་  
བཅས་སོ།།

ཡང་འཇུག་ཏུ་ཡོད། གད་དག་ཡིན།  
ལན། ཡང་འཇུག་གཉིས་ཡོད་དེ། ད་ས་གཉིས་སོ།།  
ཀུ་དང་ཏུ། ཏུ་སོགས་ནི་དོན་ཅི་ཅི་ག་སྒྲོན་པའི་ཡི་གེ་ཡིན།  
ལན། ཀུ་དང་ཏུ། ཏུ་སོགས་ནི་རྒྱུ་འཇུག་པའི་ཡི་གེ་ཡིན།  
མིང་གཞི་རྒྱུ་བ་ག་ཚོད་ཡོད། གད་དག་ཡིན།  
ལན། མིང་གཞི་རྒྱུ་བ་ནི་ཤུ་སྟེ། ཀ་ཁ་ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་ཏ་ཐ་པ་ཕ་  
ཅ་ཆ་མ་ཞ་ཟ་ལ་ག་ཏ་ཨ་འོ།།

ཁ་སྒྲོན་གྱི་ཡི་གེ་གཅིག་ནི་གད་ཡིན།  
ལན། ལྷ་ཡིག་གོ།  
ཅི་ཅི་ག་ལ་མིང་གཞི་ཡི་གེ་ཟེར།  
ལན། མིང་ཚིག་སོགས་བསྐྱབ་པར་རྒྱུ་འཇུག་མགོ་འདོགས་



དབྱངས་ཡིག་སོགས་འཇུག་པའི་གཞིར་གྱུར་པས་མིང་གཞི་  
དང་། དེ་གསལ་བྱེད་གྱི་ཡི་གེ་ལ་ངོས་འཛིན་པའོ།།

ཅི་ཞིག་ལ་གསལ་བྱེད་ཟེར།

ལན། གནས་དང་བྱེད་པའི་རྣམ་འགྱུར་གསལ་ཞིང་རང་གི་  
བརྗོད་དོན་གསལ་བར་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་བཞག་པའི་ཡི་གེའོ།།

ཅི་ཞིག་ལ་དབྱངས་ཟེར།

ལན། གནས་དང་བྱེད་པའི་རྣམ་འགྱུར་མི་གསལ་ཞིང་སྐྱའི་ང་  
རོའི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་ཆ་ནས་བཞག་པའི་ཡི་གེའོ།།

ཕྱིར་  
གཞི་ལྟེ་  
མིག་  
གནས་  
མིག་

# ༡ སུམ་ཚུ་བའི་སྐོར།

སུམ་ཉལ་ས་དག་གསུམ་ནི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་སྐོར་མ་ཚུ་བ་ཡིན་  
ཟེར་དོན་ཅི།

ལན། མི་རིགས་གང་དང་གང་ལ་མཚོན་ན་འང་སྐད་དང་ཡི་གེ་  
ནི་མི་རིགས་དེའི་རིག་གནས་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན་ལ། རང་རེ་བོད་ལ་  
མཚོན་ན་འང་རིག་གནས་ཀུན་གྱི་ཕྱི་མོའམ་རྩ་བ་ལྟ་བུ་ནི་སུམ་  
ཉལ་ས་དག་གསུམ་ཡིན་ཕྱིན། རིག་པའི་གནས་བཅུའི་ཐོག་མར་  
བཀོད་ཡོད་པས་སོ།།

སུམ་ཚུ་བ་ཞེས་པའི་ཞེ་དོན་ཅི།  
ལན། ཐོན་མིས་རྩོམ་པའི་གཞུང་ཚད་ལ་ཆོགས་བཅད་ཤོ་ལོ་ཀ་  
སུམ་ཚུ་ཡོད་པས་ན་སུམ་ཚུ་བ་ཟེར།

རྩམ་དབྱེ་ཞེས་པའི་ཞེ་དོན་ཅི།  
ལན། ཚོས་རྩམས་ངོ་བོ་མ་འདྲེས་པར་སོ་སོར་རྩམ་པར་འབྱེད་  
པས་ན་རྩམ་དབྱེ་ཟེར།

རྩམ་དབྱེ་དུ་ཡོད། གང་དག་ཡིན།  
ལན། བརྒྱད་ཡོད། ༡ རོ་བོ་ཅམ་སྟོན་པ། ༢ ལས་སུ་བྱ་བ།  
༣ བྱེད་སྐྱེ། ༤ དགོས་ཆེད། ༥ འབྲུང་ཁུངས། ༦ འབྲེལ་སྐྱེ།  
༧ གནས་གཞི། ༨ འབོད་སྐྱེ།  
རྩམ་དབྱེ་དང་མོའི་ཞེ་དོན་ཅི།





ལན། གང་ཞིག་དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཅམ།། བརྗོད་པ་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་ཡིན།།  
མིང་ལ་དབྱེ་ན་རྒྱ་ཡོད།

ལན། འདོད་རྒྱལ་གྱི་མིང་དང་རྗེས་སྐབས་གྱི་མིང་གཉིས་ཡོད།  
ཅི་ཞིག་ལ་འདོད་རྒྱལ་གྱི་མིང་ཟེར།

ལན། རྒྱ་མཚན་མེད་པར་དངོས་པོ་དེ་ལ་ཐོག་མར་འདོད་པ་  
ཅམ་གྱིས་བཏགས་པའི་མིང་དེ་ལ་ཟེར།

ཅི་ཞིག་ལ་རྗེས་སྐབས་གྱི་མིང་ཟེར།

ལན། དངོས་པོ་དེ་ལ་རྒྱ་མཚན་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པའི་སྐོ་ནས་  
བཏགས་པའི་མིང་དེ་ལ་ཟེར།

རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལས་སྐྱ་བུ་བའི་གོ་དོན་གང་།

ལན། བུ་བའི་གཞི་གང་ཡང་རུང་བ་ལ་བུ་བ་ཅི་ཞིག་བྱེད་  
པའམ་བུས་པ་གསལ་བར་སྟོན་པས་ལས་སྐྱ་བུ་བ་ཟེར།

རྣམ་དབྱེ་བཞི་པ་དགོས་ཆེད་ཀྱི་གོ་དོན་ཅི།

ལན། བུ་བ་ད་དང་དེས་ཡུལ་གང་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་ཆེད་དུ་  
སྐྱར་བའི་ཆོག་གསལ་བར་སྟོན་པའི་རྣམ་དབྱེ་ཡིན་པས་དེ་  
ལྟར་ཟེར།

རྣམ་དབྱེ་བརྒྱན་པ་གནས་གཞིའི་གོ་དོན་གང་ཡིན།

ལན། གཞི་གང་ལ་ལྡན་པའམ་བརྟེན་པའི་དོན་དུ་སྐྱར་བའི་  
རྣམ་དབྱེ་ཡིན།

རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པའི་བྱེ་བྲག་དེ་ཉིད་ཀྱི་གོ་དོན་གང་ཡིན།

སྐྱ་  
བུ་  
བའི་  
གོ་  
དོན་

ལན། ཡུལ་གང་ལ་བྱ་བ་ཞིག་བྱེད་པའི་ཚེ། ལས་དང་བྱ་བ་དོ་སོ་  
གཅིག་པའི་དོན་ཅན་དུ་སྐྱུར་བས་ན་དེ་ལྟར་ཟེར།

ནམ་དེའི་བརྟན་པའི་བྱེ་བྲག་ཆེ་སྐབས་ཀྱི་སོ་དོན་གང་ཡིན།

ལན། ཡུལ་གང་ལ་བྱ་བ་གང་ཞིག་བྱེད་པའི་ཚེ། དུས་ཚོད་གང་  
ཡང་རུང་བ་སྟོན་པས་ན་ཆེ་སྐབས་ཟེར།

ཐོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གི་སློབ་མ་རྩེ་བ་གང་ཡིན།

ལན། ཐོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གི་སློབ་མ་རྩེ་བ་ནི་སུམ་ཉགས་དག་  
གསུམ་ཡིན།

འབྲེལ་སྐྱེའི་སོ་དོན་ཅི།

ལན། འབྲེལ་གཞི་གང་ཞིག་འབྲེལ་ཚོས་གང་དང་འབྲེལ་བར་སྟོན་པ་  
ལ་ཟེར།

འབྲེལ་སྐྱེ་ལ་ནད་གསེས་ཀྱི་དེའི་བ་གང་དག་ཡོད།

ལན། དེ་ལ་བྱུང་གཞི་དང་བྱུང་ཚོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ། ཡན་ལག་  
དང་ཡན་ལག་ཅན་ཀྱི་འབྲེལ་བ། ཉེན་དང་ཉེན་པའི་འབྲེལ་  
བ། རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་འབྲེལ་བ། དོ་སོ་གཅིག་པའི་འབྲེལ་བ།  
བདག་པོ་དང་དངོས་པོའི་འབྲེལ་བ་སོགས་ཡོད།

འབྲེལ་སྐྱེའི་སོ་བཟང་སྐྱེར་སྐྱེལ་ཅི།

ལན། གི་ཀྱི་ཀྱི་འི་ཡི་ལྟ་ནི།། རམ་དེའི་དུག་པ་འབྲེལ་སྐྱེ་ཡིན།།  
ད་བ་ས་ཀྱི་ག་ང་གི། ར་མ་ར་ལའི་རྗེས་སུ་ཀྱི།། འ་དང་མཐའ་  
ཉེན་མེད་མཐའ་འི།། ཀང་བ་སྐྱོང་ཆེ་ཡི་འཕྲོག་པོ།།





འབྲེལ་སྐྱེའི་དཔེ་རྒྱུ་ལྟར་འབྲེལ་ཚོགས།  
ལན། དབྱིད་ཀྱི་རྒྱལ་ལོ། རྩོམ་བཟང་གི་སྒྲོག་པ། རྒྱ་མཚོའི་བ་  
རྒྱབས། ལོ་ཡི་ལྷ་ལྟ། རྩོམ་གྱི་སྐྱེ་བ། ལྷ་སྤྱོད།

འབྲེལ་སྐྱེའི་སྤྱད་ཆ་གསུམ་གྱི་གད་དག་ཡིན།  
ལན། འབྲེལ་གཞི་དང་འབྲེལ་ཚོས། འབྲེལ་སྐྱེའི་སྤྱད་གསུམ་ཡིན།  
འབྲེལ་སྐྱེའི་མོ་དོན་ཅི།

ལན། འབྲེལ་པ་ལོ་ཞིག་ཉེར་བཟུང་ནས། དེ་ཡིས་བྱ་བ་བྱས་པ་  
ཞིག ། དངོས་སམ་བྱགས་ལས་སྟོན་པ་ནི། རྩོམ་དབྱེ་གསུམ་པ་  
འབྲེལ་སྐྱེའི་ཡིན།

འབྲེལ་སྐྱེའི་སྤྱད་ཆ་གསུམ་གྱི་གད་དག་ཡིན།  
ལན། དེ་དག་ནི་འབྲེལ་པ་ལོ་དང་བྱ་བ། འབྲེལ་སྐྱེའི་སྤྱད་བཅས་སོ།  
འབྲེལ་སྐྱེའི་དཔེ་རྒྱུ་ལྟར་འབྲེལ་ཚོ།

ལན། འབྲེལ་གྱིས་བཤད། ཀུན་གྱིས་སྤོང་། ལག་པས་བཟུང་།  
བདག་གིས་བྱས། ལྷི་ཡིས་གཏུབ། ལྷ་སྤྱོད།

འབྲེལ་སྐྱེའི་དཔེ་རྒྱུ་ལྟར་འབྲེལ་ཚོ།  
ལན། འབྲེལ་སྐྱེའི་འབྲེལ་གཞི་དང་འབྲེལ་ཚོས་གཉིས་བར་གྱི་  
འབྲེལ་བ་གཙོ་བོར་སྟོན་པ་དང་། འབྲེལ་སྐྱེའི་འབྲེལ་པ་ལོ་ཞིག་གིས་  
བྱ་བ་བྱས་པ་གཙོ་བོར་སྟོན་པ་ཡིན།

འབྲེལ་སྐྱེའི་སྤྱད་ཆ་གསུམ་གྱི་གད་དག་ཡིན།  
ལན། ས་མཐའ་ཡོད་མེད་ཀྱི་འབྲེལ་པར་ཡོད།

ལྷ་སྤྱོད་  
ལྷ་སྤྱོད་  
ལྷ་སྤྱོད་  
ལྷ་སྤྱོད་



ཡི་ལྷན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་ནི་གང་དག་ཡིན།

ལན། བྱེད་སྐྱོད་དང་འབྲེལ་སྐྱོད་གཉིས་ཡིན།

ཡི་ལྷན་གྱི་མོ་དོན་ཅི།

ལན། ལྷ་སོགས་ལ་སྐྱེའི་འཇུག་པ་དང་པལ་ཆེར་མཐུན་པས་ན་  
ལ་དོན་ཟེམ།

ཡི་ལྷན་གྱི་ཚོབ་ཐང་སྐྱོད་སྐྱོད་ཅི།

ལན། ལྷ་རུ་ར་ལ་ཏུ་ཏུ་བ།། ལ་དོན་རྣམ་པ་བདུན་ཡིན་ཏེ།། ས་  
སྐྱོད་པ་བ་ད་བྲག་ཏུ།། ང་ད་ན་མ་ར་ལ་ཏུ།། འ་དང་མཐའ་རྟེན་  
མེད་པའི་མཐའ།། ར་དང་རུ་གཉིས་ཅི་རིགས་སྐྱོད།།

ལྷ་སོགས་བདུན་མོ་དོན་གང་དག་ལ་འཇུག་པ་ཡིན།

ལན། ལྷ་སོགས་བདུན་པོ་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལས་སྐྱོད་བྱ་བ་དང་།  
བཞི་བ་དགོས་ཆེད། བདུན་པ་རྟེན་གཞན། དེ་ཉིད། ཆོ་སྐབས་  
བཅས་ལྷ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན།

ཡི་ལྷན་རྣམ་པ་བདུན་ནི་གང་དག་ཡིན།

ལན། ལ་དོན་རྣམ་པ་བདུན་ནི་སྤང་མི་གཅིག་པ་སྐྱེ་ར་རུ་ཏུ་ཏུ་  
ན་ལ་བཅས་ཡིན།

ཡི་ལྷན་གྱི་དཔེ་ར་བརྗོད་རེ་རེ་གྲིས།

ལན། དོན་གསལ་བྱེད་ཏུ་འབྲེལ། དག་ལ་འཐབ། འབྲོག་ཏུ་  
འོང་སྐྱབས་བཟང་། མངོན་ཏུ་གྱུར། ཉག་པར་བརྗོད། མེ་རུ་  
འབར། འབད་བརྗོད་བྱས་ན་འབྲས་སུ་ཐོབ།





ལྷག་བཅས་ཀྱི་གོ་དོན་ཅི།

ལན། ལྷག་བཅས་ནི་ཚིག་སྣ་མའི་བཟོད་དོན་མ་ཚོགས་པའི་  
ལྷག་མ་དང་བཅས་པ་དངས་ནས་དོན་ཆ་ཚང་ཞིག་སྟོན་པར་  
བྱེད་པའི་སྒྲུལོ།

ལྷག་བཅས་ལ་ཕྲད་གཞོན་ཡོད། གང་དག་ཡིན།

ལན། ལྷག་བཅས་ལ་ཕྲད་གསུམ་ཡོད་དེ། དེ་ཉེ་སྟེ་གསུམ་མོ།

ལྷག་བཅས་ཀྱི་རྫོང་ཐང་སྐྱུར་སྐྱུལ་ཅི།

ལན། ཉེ་དེ་སྟེ་གསུམ་ལྷག་བཅས་ཉེ། ད་དེ་ན་ར་ལ་ས་ཉེ། ག་ང་  
བ་མ་འ་རྣམས་དང་། རྗེས་འཇུག་མེད་མཐར་ས་སྟེ་འཐོབ།

ལྷག་བཅས་དོན་ཀྱི་ལ་འཇུག

ལན། མཚམས་སྐྱུར་ལྷག་བཅས་དང་། དམ་བཅའ་ལྷག་བཅས།  
གཞན་འདྲེན་པའི་ལྷག་བཅས་བཅས་དོན་གསུམ་ལ་འཇུག  
རྗེས་ས་ཚིག་གི་གོ་དོན་ཅི།

ལན། གོ་སོགས་ཚིག་མཐར་སྐྱུར་བས། སྐབས་བབ་ཀྱི་བཟོད་  
དོན་དེ་ཉིད་རེ་ཞིག་ཚོགས་པར་སྟོན་པས་ཚོགས་ཚིག་ཟེར།

རྗེས་ས་ཚིག་ལ་ཕྲད་གཞོན་ཡོད། གང་དག་ཡིན།

ལན། ཚོགས་ཚིག་ལ་ཕྲད་བཅུ་གཅིག་སྟེ། གོ་ངོ་དོ་ནོ་བོ་མོ་འོ་རོ་  
ལོ་སོ་ཉོ་བཅས་སོ།

རྗེས་ས་ཚིག་གི་རྫོང་ཐང་སྐྱུར་སྐྱུལ་ནི་ཅི་འདྲ་ཡིན།

ལན། རྗེས་འཇུག་རང་འདྲའི་མཐའ་ལ་སྐྱུར་དགོས།

སྐུམ་  
མེད་  
མཐར་  
ས་སྟེ།

རྒྱལ་མ་མི་ག་གི་མིང་རྣམ་གྲངས་ལ་གང་དག་ཡོད།

ལན། སྐར་བསྟུང་དང་ཟླ་སྟུང་སོགས་ཡོད།

སྐར་བསྟུང་ཟེར་དོན་ཅི།

ལན། རྫོང་བྱེད་ཚིག་གང་གི་རྗེས་སུ་སྐར་ཡོང་བའི་ཚིག་གོགས་

བསྟུང་བར་བྱས་པས་སྐར་བསྟུང་ཟེར།

ཟླ་བསྟུང་ཟེར་དོན་ཅི།

ལན། དོན་དེ་ཅམ་བརྗོད་པའི་ཚིག་གི་ཟླ་བོ་རྣམས་རེ་ཞིག་སྟུང་

པར་བྱས་པས་ཟླ་སྟུང་ཟེར།

རྒྱལ་མ་མི་ག་གི་དཔེ་ར་བརྗོད་ཅི།

ལན། མཚོག་གོ། བཟང་དོ། བགད་དོ། ཡིབ་འོ། ལྲབ་བོ། ལམ་

མོ། མདའ་འོ། གསེར་རོ། དབུལ་ལོ། ཐེབས་སོ། ཕྱིན་དོ།

རྒྱན་སྟུང་ཅེས་ལ་འདི་དོན་ཅི།

ལན། ཚིག་རྒྱན་དང་སྟུང་པ་གཉིས་ཀྱི་བསྟུས་མིང་ལ་རྒྱན་སྟུང་ཟེར།

རྒྱན་སྟུང་ལ་སྤྲེལ་ག་ཚོད་ཡོད། གང་དག་ཡིན།

ལན། རྒྱན་སྟུང་ལ་སྤྲེལ་གསུམ་ཡོད། གྲང་ཡང་འང་གསུམ་མོ།

གྲང་ཡང་འང་གསུམ་དོན་གང་དག་ལ་འཇུག

ལན། གྲང་ཡང་འང་གསུམ་ནི་མཐུན་པའི་ཚིག་རྒྱན་དང་མི་

མཐུན་པའི་ཚིག་རྒྱན། སྟུང་པ་སྟེ་དོན་གསུམ་ལ་འཇུག

ཚིག་རྒྱན་ལ་དབྱེ་ན་གང་དག་ཡོད།

ལན། དེ་ལ་དབྱེ་ན་མཐུན་པའི་ཚིག་རྒྱན་དང་མི་མཐུན་པའི་





ཚིག་རྒྱན་གཉིས་ཡོད།

མཐུན་པ་འི་ཚིག་རྒྱན་གྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

ལན། མཐུན་པ་འི་ཚིག་གཉིས་གཞི་གཅིག་སྟུང་། བྱང་པར་ཚིག་  
ཅི་མངོས་པ་ལ། མཐུན་པ་འི་ཚིག་རྒྱན་ཞེས་བྱའོ།

མི་མཐུན་པ་འི་ཚིག་རྒྱན་གྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

ལན། མི་མཐུན་པ་འི་ཚིག་གཉིས་གཞི་གཅིག་སྟུང་ཅིང་། བྱང་  
པར་ཚིག་མངོས་པར་བྱེད་པ་ལ་མི་མཐུན་པ་འི་ཚིག་རྒྱན་ཟེར།

སྟུང་པ་ལ་དབྱེ་ན་གང་དག་ཡོད།

ལན། སྟུང་པ་ལ་དབྱེ་ན་བྱང་གཞི་དང་བྱང་ཚོས་གཉིས་ཀ་པན་  
ཚུན་གཞི་མཐུན་ཏུ་སྟུང་པ། ལོང་མས་འོག་མ་སྟུང་པ། འོག་  
མས་ལོང་མ་སྟུང་པ་གསུམ་ཡོད།

ཀྱང་ཡང་འང་གསུམ་ཚིག་རྒྱན་གཉིས་དང་སྟུང་པ་ལ་འབྲུག་པ་འི་  
དཔེ་བརྗོད་རེ་རེ་ལྟོས།

ལན། ལྷག་ཀྱང་སེར་སྣ་ཆེ། གཞུགས་མངོས་ལ་ལང་ཚོ་ཡང་  
དར། ལྷོ་ལ་ནི་སྟོན་པོ་འང་ཡིན།

རྒྱན་སྟུང་གྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

ལན། ཀྱང་ཡང་འང་གསུམ་རྒྱན་སྟུང་དེ། ག་ད་བ་ས་ད་རྟ་ཀྱང་།  
ང་ན་མ་ར་ལ་མཐར་ཡང་། འ་དང་མཐའ་མེད་འང་དང་ཡང་།

རྒྱན་སྟུང་གྱི་ལྷན་གསུམ་ནི་ལྷན་རང་དབང་ཅན་ཡིན་ནམ་གཞན་  
དབང་ཅན་ཡིན།

སྟུང་  
ལོ་  
ལོ་  
ལོ་

ལན། རྒྱལ་སྤྱད་གྱི་སྤང་གསུམ་ནི་སྤང་གཞན་དབང་ཅན་ཡིན།  
ཚིག་སྤང་ཞིང་སྔོན་སྔོན་ཞེས་པའི་སྔོན་སྔོན་ཡིན་ཏུ་སྤང་གང་དག་  
བསྐྱུས་ཡོད།

ལན། དེར་ཅིང་ཞིང་གིང་གསུམ་དང་། ཅིག་གིག་ཞིག་གསུམ།  
ཅེས་ཞེས་གཉིས། ཅེའོ་ཞེའོ་ཤེའོ། ཅེ་ན་ཤེ་ན་ཞེ་ན་བཅས་  
བསྐྱུས་ཡོད།

ཚིག་སྤང་ཞིང་སྔོན་སྔོན་གྱི་སྔོན་ཐང་སྔོན་སྔོན།

ལན། ག་ད་བ་དང་ད་བྲག་མཐར། ཅིང་ཅེས་ཅེའོ་ཅེ་ན་ཅིག །  
ང་ན་མ་འ་ར་ལ་དང་། རྗེས་འཇུག་མེད་པའི་མིང་མཐར་ཏུ།  
ཞིང་ཞེས་ཞེའོ་ཞེ་ན་ཞིག ། ས་མཐར་དམིགས་བསལ་ཞེས་མ་  
གཏོགས། ཤིང་གིག་ཤེའོ་ཤེ་ན་འཕྲོག།

ས་མཐར་དམིགས་བསལ་ཞེས་མ་གཏོགས་ཞེས་པའི་དོན་ཅི།

ལན། རྗེས་འཇུག་ས་ཡིག་གི་མཐར་ཤེས་སྐྱུར་ན་སྔོ་རིག་ཤེས་  
གསུམ་གྱི་ཤེས་དང་ནོར་ཉེན་ཆེ་བས། དམིགས་བསལ་གྱིས་  
ཤེས་ཚབ་ཏུ་ཞེས་འབྲི་དགོས་ཞེས་པའི་དོན།

ཁ་ཅིག་ལྟར་ཅིག་སྔོན་སྔོན། མིང་གི་ཆ་ལ་མ་ཞོར་གཅེས། ཞེས་  
པའི་དོན་ཅི།

ལན། ཁ་ཅིག་དང་ལྟན་ཅིག་ལྟ་སུའི་ཅིག་ནི་ཚིག་སྤང་མ་ཡིན་  
པར་མིང་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་པ་ཤེས་པར་གྱིས་ཞེས་པའི་དོན།

སོད་གྱི་བར་སྔོན་པའི་གཞུང་ཆེན་གཉིས་ནི་གང་ཡིན།





ལན། གཅིག་ནི་ལུང་སྟོན་པ་ཚུ་བ་སྐྱམ་ཅུ་བ་དང་། ཅིག་མོས་ནི་  
 ལུང་སྟོན་པ་ཉགས་ཀྱི་འདུག་པའོ།།

ད་ནི་འབྲུག་དང་མཐའ་ཉེན་མགོ། མེད་ལ་སྦྱོར་དང་ཡོད་ལ་སྦྱོར་།།  
 ཞེས་པ་འདི་དོན་ཅི།

ལན། ད་ཡིག་ནི་སྟོན་རྗེས་མགོ་གསུམ་མེད་པའི་ཡི་གེའི་སྟོན་  
 ཏུ་གང་བདེར་སྦྱོར་རུང་བ་ལས་དེ་དག་ཡོད་པ་ཀུན་ལ་སྦྱོར་མི་  
 རུང་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན།

ཅི་ཞིག་ལ་འབྲེད་པ་དང་སྦྱད་པ་ཟེར།

ལན། འབྲེད་པ་ནི་དབྱེ་གཞི་གཅིག་ལས་དབྱེ་བ་དུ་མ་སོ་སོར་འབྲེད་  
 པ་དང་། སྦྱད་པ་ནི་བསྟུ་བྱ་དུ་མ་བསྟུ་གཞི་གཅིག་ཏུ་སྦྱད་པའོ།།

འབྲེད་སྦྱད་ལ་སྐྱད་ག་ཚོ་དེ་ཡོད། གང་དག་ཡིན།

ལན། དེ་ལ་སྐྱད་བཅུ་གཅིག་སྟེ། གམ་ངམ་དམ་ནམ་བམ་མམ་  
 འམ་རམ་ལམ་སམ་ཏམ་མོ།།

འབྲེད་སྦྱད་ཀྱི་ཚོབ་ཐང་སྦྱོར་རྩུལ་ཅི།

ལན། འབྲེད་སྦྱད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་སྦྱོར་ཚུལ་ནི།། གམ་ངམ་དམ་  
 བམ་མམ་འམ།། རམ་ལམ་སམ་རྣམས་འབྲེད་སྦྱད་སྟེ།། རྗེས་  
 འདུག་རང་འདྲའི་མཐའ་ལ་སྦྱོར།། ཞེས་པ་དེ་ཡིན།

སྐྱད་གམ་སོགས་འབྲུག་ཅིག་པོ་དོན་ག་ཚོ་དེ་ལ་འདུག་ གང་དག་ཡིན།

ལན། དེ་དག་དོན་ལྡེ་ལ་འདུག་སྟེ། སྦྱད་པ། འབྲེད་པ། ཐེ་ཚོ་མ།  
 ཇི་བ། གདམ་ངའོ།།

སྐྱམ་  
 ཅི་  
 བའི་  
 སྦྱོར་།

འབྱེད་པ་དང་སྐྱད་པའི་དཔེར་བརྗོད་གནས།

ལན། དགོན་མཚོག་འི་གསུམ་སྟེ། སངས་རྒྱལ་སམ། ཚོས་སམ།  
དགེ་འདུན་ལོ། ། ལྷ་བྱ་འབྱེད་པའི་དཔེར་བརྗོད་དང་། སངས་  
རྒྱལ་སམ། ཚོས་སམ། དགེ་འདུན་འི་དགོན་མཚོག་གསུམ་མོ།  
ལྷ་བྱ་སྐྱད་པའི་དཔེར་བརྗོད་ཡིན།

འབྱུང་ཁྱད་ས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཅི།

ལན། ཚོས་གང་ཞིག་གང་ལས་བྱུང་བའམ་བྲལ་བར་སྟོན་པ་  
ཞིག་ལ་འབྱུང་ཁྱད་ས་ཟེར།

འབྱུང་ཁྱད་ས་ལ་སྐྱད་གཞི་ལོ་དེ། གན་དག་ཡིན།

ལན། འབྱུང་ཁྱད་ས་ལ་སྐྱད་གཞིས་ཡོད་དེ། བས་དང་ལས་སོ།  
ནས་ལས་གཞིས་དོན་གན་དག་ལ་འཁྱུག

ལན། བས་ལས་གཞིས་འི་འབྱུང་ཁྱད་ས་དང་དགར་བ། སྐྱད་པ་  
བཅས་ལ་འཇུག

འབྱུང་ཁྱད་ས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་གནས།

ལན། གན་མ་ནས་ཆར་བབས། ལྷ་ལས་ལངས། ལྷ་བྱ་ལོ།

ཅི་ཞིག་ལ་འབྱུང་ཁྱད་ས་དངོས་དང་ཆ་འདྲ་བ་ཟེར།

ལན། འབྱུང་གཞི་དང་བྱུང་ཚོས་གཞིས་ཐ་དད་དུ་མེད་པ་ལ་  
འབྱུང་ཁྱད་ས་དངོས་ཟེར། དཔེར་ན་བཟའ་ཤིང་ལས་རིང་ཉོག་  
སྐྱེས་ལྷ་བྱ། འབྱུང་གཞི་དང་བྱུང་ཚོས་གཞིས་ཐ་དད་དུ་ཡོད་  
པ་ལ་འབྱུང་ཁྱད་ས་ཆ་འདྲ་བ་ཟེར། དཔེར་ན་འོ་མ་ལས་ཞོ་ལྷ་བྱ།





འཛོད་རྒྱ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དེ་དག་གི་འཁྱུག་རྒྱུ་ལ་གང་འདྲ་ཡིན།  
 ལན། རང་ལས་མཐོ་བ་ལ་གྱེ་དང་། རང་དང་མཉམ་པ་ལ་ཀྱ་ཡེ།  
 རང་ལས་དམན་པ་ལ་སྐ་ཡེ། རླེས་མ་འབོད་པ་ལ་མ་ཡེ་སོགས་  
 རྒྱུར་དཔོན།

ཆིག་ཕྱད་ཅེས་པའི་མོ་དོན་ཅི།  
 ལན། མིང་ཆིག་གཞན་དང་འཕྲད་ན་བཟོད་དོན་སྟོན་པ་དང་  
 མིང་ཆིག་གཞན་དང་མ་འཕྲད་ན་བཟོད་དོན་སྟོན་མི་སྤྱབ་པ་དེ་  
 ལ་ཆིག་སྲད་ཟེར།

ཆིག་ཕྱད་ལ་དབྱེ་ན་གཞོན་ཡོད། གང་དག་ཡིན།  
 ལན། ཆིག་སྲད་ལ་དབྱེ་ན་གཉིས་ཉེ། སྲད་རང་དབང་ཅན་དང་  
 སྲད་གཞན་དབང་ཅན་གྱི།  
 སྲད་རང་དབང་ཅན་གང་དག་ཡོད།

ལན། སྲད་རང་དབང་ཅན་གྱི། བྱི་སྲད་དང་། དང་སྲ། ལྷི་སྲ།  
 དགག་སྲ། དེ་སྲ། བཅས་སོ།།  
 སྲད་གཞན་དབང་ཅན་གང་དག་ཡོད།

ལན། དེ་དག་གི་རྫོགས་ཆིག་དང་བདག་སྲ། ཨི་ལྷ་ལ། རྒྱུ་སྲད།  
 ལྷག་བཅས། འབྱེད་སྲད། ཆིག་སྲད་ཅིང་སོགས།  
 བྱི་སྲ་དོན་གཞོན་ལ་འཁྱུག་གང་དག་ཡིན།

ལན། བྱི་སྲ་དོན་གཉིས་ལ་འཇུག་སྟེ། དགར་བ་དང་བཟན་པ་ལོ།།  
 དང་སྲ་དོན་གཞོན་ལ་འཁྱུག་གང་དག་ཡིན།

ལྷ་ལ་  
 ལྷ་  
 ལྷ་  
 ལྷ་  
 ལྷ་



ལན། དང་སྐྱོད་འོན་ལྟ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་ཏེ། འབྲེད་པ་དང་སྦྱང་  
པ། རྒྱ་མཚན། ཚེ་སྐྱབས། གདམས་ངག་གོ།

སྦྱི་སྦྱི་ལ་ཕྱད་ག་ཚོ་ད་ཡོད། གང་དག་ཡིན།

ལན། སྦྱི་སྦྱི་ལ་ཕྱད་བཞི་སྟེ། གང་སྦྱ་ཅི་རིམོ།

སྦྱི་སྦྱི་ལ་ཕྱད་སྦྱི་སྦྱི་ལ་རྒྱ་སྦྱི་ལ་ཡིན།

ལན། ཅི་ལྟོ་འོ་ལྟོ་དོན་དང་། རི་ལྟོ་དཔེ་དོན་མཚམས་སྦྱོར་བ།  
སྦྱི་ལྟོ་གང་ཟག་སྟེ་མི་ཚོ་ན། གང་ལྟོ་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་ལ་  
སྦྱོར་བ་ཡིན་ལོ།

དག་ག་སྦྱི་ལ་ཕྱད་ག་ཚོ་ད་ཡོད། གང་དག་ཡིན།

ལན། དག་ག་སྦྱི་ལ་ཕྱད་བཞི་སྟེ། མ་མི་མིན་མེད་དོ།

དག་ག་སྦྱི་ལ་ཕྱད་སྦྱི་སྦྱི་ལ་རྒྱ་སྦྱི་ལ་ཡིན།

མ་མི་གཉིས་ལྟོ་མིང་གི་སྦོམ་དང་། མིན་མེད་གཉིས་ཀ་མིང་གི་  
རྒྱུ་སྦྱོར།

དེ་སྦྱོད་འོན་ལྟ་ལ་འཇུག་ གང་དག་ཡིན།

ལན། དེ་སྦྱོད་དོན་དགུ་ལ་འཇུག་སྟེ། ཐ་སྦྱང་དབང་གིས་གསུམ་  
དང་། དངོས་པོའི་དབང་གིས་བཞི། ཏུས་ཀྱི་དབང་གིས་གཉིས་སོ།

ཐ་སྦྱང་དབང་གི་གསུམ་ནི་གང་དག་ཡིན།

ལན། དེ་དག་ནི་ཐ་སྦྱང་འདས་པ་དང་། རྣམ་གྲངས་གཞན་  
བརྗོད། ལྷག་བཅས་སོ།

དེ་དོན་པོའི་དབང་གི་བཞི་ནི་གང་དག་ཡིན།





ལན། དེ་དག་ནི་བདེན་པའི་དངོས་པོ་དང་། གསང་བའི་དངོས་  
པོ། བདག་གི་དངོས་པོ། གཞན་གྱི་དངོས་པོ་བཅས་སོ།།

དུས་གྱི་དབང་གི་གཉིས་ཉི་གང་།

ལན། འདས་པའི་དུས་དང་མ་འོངས་པའི་དུས་སོ།།

ཅི་ཞིག་ལ་ཕྲད་རང་དབང་ཅན་ཟེར།

ལན། ཚིག་སྲད་སྦྱོར་སྐབས་རྗེས་འཇུག་ལ་ལྟོས་མི་དགོས་པར་  
གང་བདེར་རང་དབང་སྦྱར་ཚོགས་པའི་སྲད་ལ་སྲད་རང་དབང་  
ཅན་ཟེར།

ཅི་ཞིག་ལ་ཕྲད་གཞན་དབང་ཅན་ཟེར།

ལན། ཚིག་སྲད་སྦྱོར་སྐབས་རྗེས་འཇུག་ལ་ལྟོས་ནས་སྦྱར་  
དགོས་པས་སྲད་གཞན་དབང་ཅན་ཟེར།

མ་ཉི་བར་གྱི་གསལ་བྱེད་ལ་བར་ཞེས་པའི་དོན་ཅི།

ལན། མ་ཡིག་ནི་དགག་སྒྲ་མ་ཟད་ད་དུང་གསལ་བྱེད་གྱི་བར་  
ལ་འཇུག་པའི་སྐབས་སུ་འང་ཡོད་ཅེས་པའི་དོན་ཡིན། དཔེར་  
ན། བྱ་མ་བྱིའུ། ར་མ་ལུག་ལྟ་བུའོ།།

ཞིག་སྟེ་སྦྱོར་འདྲ་བྱིར་ལ་ཅི།། སྟེ་ད་སྦྱོར་ལ་ཞིག་སྦྱོར་ལ་རྗེ།།

ཞེས་པའི་ཚིག་ལ་གོ་བ་རྗེ་སྦྱོར་ཡེན་དགོས།

ལན། མིང་ཞིག་དང་སྟེ། སྦྱོར། འདྲ། བྱིར་ལྟ་ཡི་སྟོན་དུ་སྲད་ཅི་  
སྦྱོར་དགོས་པ་དང་། མིང་སྟེ་དང་སྦྱོར། ལྟ། བཞིན། སྦྱོར་ལྟ་  
ཡི་སྟོན་དུ་སྲད་རི་སྦྱོར་དགོས་པ་མ་གཏོགས། ལོ་ལྟོག་ནས་སྦྱོར་

སྦྱོར་  
ལྟ་  
བཞིན་  
སྦྱོར།

མི་རུང་བའི་དོན་ཡིན།

འོ་ན་པ་མོ་སོགས་མིང་མཐར་སྐྱར་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་བདག་སྐྱོ་  
ཡིན་ནམ། ཅི་ཡི་ཕྱིར།

ལན། མིན་ཏེ། དཔེར་ན། ཐག་པ་སོགས་མིང་ཅམ་སྟོན་པ་མ་  
གཏོགས་བདག་པོ་སྟོན་མི་བྱུང་པས་བདག་སྐྱོ་མ་ཡིན་ལོ།།

དེ་དང་འདི་ཡི་འཇུག་ལུང་གསལ་བསྐྱེད་དམོས།

ལན། དེ་ཞེས་པ་ནི་དུས་འདས་པ་དང་། མ་འོངས་པ། མི་གཞན་  
དང་གནས་པ་རོལ་བོ་སོགས་སྟོན་པ་ལ་འཇུག་ འདི་ཞེས་པ་ནི་  
ཉེ་བ་དང་། དུས་ད་ལྟ་བ། བདག་ཉིད་སོགས་ལ་འཇུག།

གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ཐ་སྐྱོད་འདས་མ་ཐག་པ་བྱེད།

ལན། སྐར་བརྗོད་ཟེན་པའི་མིང་ཡང་བསྐྱར་དུ་བརྗོད་མི་དགོས་  
པ་དེ་ཡིག་གིས་དེའི་ཚབ་བྱེད་པའམ་དེར་འཇུག་པ་ལ་དེ་སྐྱོ་ཐ་  
སྐྱོད་འདས་མ་ཐག་པ་བྱེད།

གང་འདྲ་ཞིག་ལ་དེ་སྐྱོ་ཐ་སྐྱོད་རྣམ་གྲངས་གཞན་ཅན་བྱེད།

ལན། གཞི་གཅིག་ལ་འཇུག་པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་དུ་མ་སྐྱོར་  
བའི་སྐབས་དེ་སྐྱོ་དེ་ཡིས་སྐར་སྐྱོས་ཟེན་པའི་མིང་གི་ཚབ་བྱེད་  
བྱས་ནས་དེའི་རྣམ་གྲངས་སུ་གཏོགས་པའི་མིང་གཞན་སྐྱོར་བ་  
ལ་དེ་སྐྱོ་ཐ་སྐྱོད་རྣམ་གྲངས་གཞན་ཅན་བྱེད།

དཔེར་ན། ཉི་མ་སྟེ། ཉ་བདུན་དབང་བོའམ་དེ། ཚ་བེར་ཅན་  
ཡང་དེ།





ཆ་ལ་བ་ཉིད་སྐྱོར་བ་ཡི་གས་ཞེས་པའི་ཡི་གས་ཀྱི་དོན་ཅི།  
 ལན། རྗེས་འཇུག་ང་འ་ར་ལ་དང་། རྗེས་འཇུག་མེད་པའི་རྗེས་  
 ལུ་བདག་སྐྱ་ཡ་ལྟར་པ་ལ་བ་དང་། ཆ་ལྟར་པ་ལ་བ་སྐྱོར་བ་  
 ལེགས་པ་ཙམ་ལས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ངེས་པ་མ་ཡིན་ཞེས་པའི་  
 དོན་ལོ།།

ཡིན་དང་རེད་གཉིས་ཀྱི་འཇུག་ལྟལ་གྱི་བྱད་པར་ཅི།  
 ལན། ཡིན་ནི་སྐྱིར་ན་རང་གཞན་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་གཙོ་བོ་  
 རང་ལ་འཇུག་པ་དང་། རེད་ནི་རང་གཞན་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་  
 གཙོ་བོ་གཞན་ལ་འཇུག་པའི་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྲད་ཡིན།

གསལ་བྱེད་སྐྱམ་ཏུ་ལས་མོ་མོ་ཡི་ཞེ་ཞེ་དབྱེ་བ་ནི་ཅི།  
 ལན། སྐྱིར་བཏང་ཏུ་དབྱེས་ཚུལ་མོ་དང་། གསལ་བྱེད་ནི་ཕོ་  
 ཡིན་ལོ།།

རྒྱུད་བའི་ཡི་གེ་ཞེས་པའི་དོན་ཅི།  
 ལན། འདོགས་དང་མགོ་མ་སྐྱུར་བའི་ཡི་གེ་ལ་རྒྱུད་བའི་ཡི་གེ་བེད།  
 གསལ་བྱེད་སྐྱམ་ཏུ་ལས་མེད་ཀྱང་རྒྱུད་བའི་ཡི་གེ་གཅིག་ནི་གད།  
 ལན། སྲ་ཡིན།

སྐྱམ་  
 ཏུ་  
 བའི་  
 སྐྱོར་

# ༡ བཅད་དག་གི་སྒྲོམ།

ཅི་ཞིག་ལ་དག་ཡིག་ཟེར།

ལན། ཡི་གེའི་དོན་མི་འཇུག་བར་དག་པར་བྱེད་པའི་དཔེ་ཚའི་  
མིང་ལ་ཟེར།

དག་པར་བྱེད་པའི་སྡིབ་སྒྲོམ་དེ་ན་ཆེན་མཁུ་མཚོ་ཞེས་བྱ་བའི་  
མཚན་པ་ལོ་སྤྲུལ་ཡིན།

ལན། ས་པའ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན་ཡིན།

དག་ཡིག་ཟེ་མ་ཉོག་གི་མཚན་པ་ལོ་སྤྲུལ་ཡིན།

ལན། ལྷ་ལྷ་ལོ་ཆེན་ཆོས་སྐྱོང་བཟང་པོ་ཡིན།

དག་ཡིག་དག་སྐྱོན་གྱི་མཚན་པ་ལོ་སྤྲུལ་ཡིན།

ལན། དཔལ་ཁང་ལོ་རྒྱ་བ་ཡིན།

དག་ཡིག་ཞེས་བྱ་བར་གསལ་གྱི་མཚན་པ་ལོ་སྤྲུལ་ཡིན།

ལན། དཔལ་རིས་ཨ་ལྷ་དམ་ཆོས་ཡིན།

དག་ཡིག་ཚོན་མིའི་དགོངས་རྒྱན་གྱི་མཚན་པ་ལོ་སྤྲུལ་ཡིན།

ལན། རྩེ་འཇིགས་མེད་རིགས་པའི་སློབ་ལོན་ཡིན།

དག་ཡིག་མཁས་པ་དགའ་སྐྱེད་གྱི་མཚན་པ་ལོ་སྤྲུལ་ཡིན།

ལན། དབྱངས་ཅན་རོལ་བའི་འོ་མཚོ་ཡིན།

ཟླ་བའི་མིང་གཞན་ལ་ཅི་ཞིག་ཟེར་སྤྲོས་ཡོད།

ལན། ཟླ་བའི་མིང་གཞན་ལ་དེ་ལོང་འཇིན་ཟེར་ཆོག





ཁྱེད་ཀྱི་མིང་གཞན་ལ་ཅི་ཟེར།

ལན། གཞན་གསོས་ཟེར།

ཁྱེད་འདི་མིང་གཞན་ལ་རྒྱལ་ཟེར་དོན་ཅི་ཡིན།

ལན། བྱང་བ་ལ་རྒྱལ་བ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བའི་ཆ་ནས་  
བདག་ས་པ་ཡིན།

ཁམ་དང་ཁམ་ལ་ཁྱེད་པར་ཅི་ཞིག་ཡོད།

ལན། ཁམ་ནི་ཟས་ཁར་ཤོད་པའི་ཚད་ཀྱི་མིང་། ཟམ་པ་ཁམ་  
གང་བྱས་ནས་ཟས། ཁམ་ནི་ཞིང་ཆས་ཤིག་གི་མིང་། ལྷག་ས་  
ཁམ་གྱིས་ས་བརྗོད། ལྟ་བུ་ལོ།

ཡང་དང་ཡངས་ཀྱི་ཁྱེད་པར་ཅི་ཡིན།

ལན། ཡང་ནི་བསྐྱར་རྒྱུ་དང་ལྷི་བའི་ལྷོག་ཟླ། སྐར་ཡང་དང་  
ཡང་ལོ། ཡངས་ནི་རྒྱ་ཁྲོན་ཆེ་བའི་དོན། མི་ཁོག་ཡངས། ལྟ་བུ་ལོ།

གཙན་གཟན་དང་དི་དྲགས་གཉིས་ལ་ཁྱེད་པར་ཅི་ཡོད།

ལན། ཤ་གཟན་སྒྲེར་ཐོགས་གཙན་གཟན་དང་རྩ་གཟན་མིག་  
ཐོགས་དི་དྲགས་ཡིན།

ཁམ་པོ་དང་ཁམ་པོ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱེད་པར་ཅི།

ལན། ཁམ་པོ་ནི་མི་ཤི་བའི་རོའི་མིང་། ཁམ་པོ་མེར་བསྐྱོགས་ལྟ་  
བུ། ཁམ་པོ་ནི་ཆོགས་བཅད་ཀྱི་ཆོག་རྒྱུ་བཞིའམ་ཆོག་ལྷག་  
གི་ཡི་གེ་ཆོག་བར་སྐྱེས་རྩ་ལ་ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་ཟེར་ཞིང་། ཤོ་ལོ་  
ཀ་བརྒྱུ་ལ་ཁམ་པོ་གཅིག་ཟེར། དཔེ་ཁང་ནང་དུ་ཁམ་པོ་མང་པོ་



བཟེགས་ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ།།







རོད་ཅེས་པའི་མིང་བྱུང་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཡིན།  
 ལན། ༡ འདོད་རྒྱལ་གྱི་མིང་ཡིན་པ། ༢ བོན་ཞེས་པ་ལས་བྱུང་  
 ཆགས་པ། ༣ འབོད་པ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་ལས་བྱུང་པ། ༤ འོད་  
 གསལ་ལྟ་ལས་ཆད་པའི་འོད་དེ་བོད་ལ་གྱུར་པ་རེད་ཅེས་  
 གསུང་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་མང་།

གནམ་གྱི་ཁྲི་བརྒྱན་དེ་གན་དག་རེད།  
 ལན། གཉའ་ཁྲི་བཅན་སོ། ལྷ་ཁྲི་བཅན་སོ། ཇིང་ཁྲི་བཅན་སོ།  
 སོ་ཁྲི་བཅན་སོ། མེར་ཁྲི་བཅན་སོ། གདགས་ཁྲི་བཅན་སོ། སྲིབ་  
 ཁྲི་བཅན་སོ་བཅས་སོ།

རོད་རྒྱལ་ཚོག་མའི་མིང་ལ་ཅི་ཟེར།  
 ལན། གཉའ་ཁྲི་བཅན་སོ་ཟེར།  
 རྗེ་གཉའ་ཁྲི་བཅན་པོའི་སྐབས་སུ་རོད་ལ་ཚོས་ཨེ་ཡིད།  
 ལན། བོན་ཚོས་ཡོད།

རོད་གྱི་མཁར་ལ་སྐབ་དེ་གན་ཡིན།  
 ལན། ལྷམ་བྱ་སྐབ་མཁར་ཡིན།  
 ལྷམ་བྱ་སྐབ་མཁར་ལྷམ་གན་བྱ་བ་ཞེས་ས།  
 ལན། ལྷམ་ཡར་ལྷུང་བྱ་བ་ཞེས་ས།  
 གནམ་གྱི་ཁྲི་བརྒྱན་གྱི་བང་སོ་གན་བྱ་བ་ཉམ།  
 ལན། རྒྱལ་པོ་དེ་རྣམས་ནམ་མཁར་ཡལ་ནས་བང་སོ་མེད་པར་གྲགས།  
 ལྷམ་ལ་སྐབ་གན་ཡིན།



ལན། ཡུལ་ལ་སྐྱ་བ་ཡར་ལུང་སོག་ཀ་ཡིན།  
 རྫོང་ལ་སྐྱ་བ་གང་ཡིན།  
 ལན། རྫོང་ལ་སྐྱ་བ་སྤྱིང་བ་སྐྱག་ཅེ་ཡིན།  
 རྫོང་འབྲུ་ཞིང་ལ་སྐྱ་བ་གང་ཡིན།  
 ལན། རྫོང་འབྲུང་ཡིན།  
 རྫོང་གི་སྤྱིང་བ་གཉིས་དེ་གང་ཡིན།  
 ལན། གི་གུམ་བཅའ་བོ་དང་། སུ་དེ་གུང་རྒྱལ་གཉིས་དེ།  
 རྫོང་གི་རྒྱལ་མོ་ཞུས་ཀྱི་བའ་མོ་རྫོག་མ་དང་། རྒྱུ་གི་རྫོག་མ་དེ་  
 རྒྱལ་མོ་སྐྱ་ཡི་འབྲུ་སྐྱ་བུང་།  
 ལན། རྒྱལ་མོ་བརྒྱུད་པ་གི་གུམ་བཅའ་བོའི་དུས་སུ་བུང་།  
 ཅི་ཡི་སྤྱིང་བུ་དེ་གུང་རྒྱལ་ཟེར།  
 ལན། ཡུམ་གྱིས་ལྷ་ལ་དམོང་བོར་བས་འམ་མཁའ་འཁའ་བས་བྱིང་གི་  
 སུ་དེ་གུམ་ལས་རྒྱལ་བར་འགྱུར་མོ་ཞེས་པའི་སྐྱ་བུང་བས་བུ་  
 འི་འཚོན་ལ་སུ་དེ་གུང་རྒྱལ་ཟེར།  
 ལྱིང་བ་སྐྱག་ཅེ་དེ་རྒྱལ་མོ་སྐྱ་ཡི་འབྲུ་སྐྱ་བུ་བཅུ་གསུམ།  
 ལན། སུ་དེ་གུང་རྒྱལ་གི་དུས་སུ་བཅུ་གསུམ།  
 རྫོང་གི་མཚན་མི་བརྒྱུན་ལས་དང་མོ་ཡི་མིང་ལ་ཅི་ཟེར།  
 ལན། རུ་ལས་སྐྱེས་ཟེར།  
 རུ་ལས་སྐྱེས་གྱིས་མཚན་མི་པའི་ལས་སྐྱ་ཅི་བྱས།  
 ལན། མཚན་མི་པའི་ལས་སུ་ཤིང་སྐྱོག་སོལ་བ་བུང་། དེ་ཡིས་

ཡོད་  
མེད་  
ལྡན་  
ལྡང་།

དོ་བཞུས་གསེར་དངུལ་ཟངས་ལྷགས་བྱུང་། ཤིང་ལ་མིག་སྤྱད་  
གཤོལ་དང་གཉའ་ཤིང་བྱས། ས་ཞིང་བཞོས་ནས་སྤུ་ཚུ་ཡུར་དུ་  
བྲངས། ཚོན་པ་དོར་བསྐྱེབས་སྤང་ཐང་ཞིང་དུ་ཚོས། བཟལ་  
བས་མི་ཐར་ཚུ་ལ་ཟམ་པ་བཅུ་གས།

རྒྱ་ལ་ས་སྤྱེས་དེ་རྒྱལ་པོ་སྤྱི་མི་སྣོན་པོ་ཡིན།

ལན། གྱི་གྲུམ་བཅན་པོ་དང་སྤུ་དེ་གྲུང་རྒྱལ་གཉིས་ཀྱི་སྣོན་པོ་ཡིན།  
སྣོན་ཀྱི་སྣོན་གཉིས་ཀྱི་བཟ་པོ་གང་རྒྱ་བཟུང་།

ལན། གཡའ་དང་རྫོལ་བཏུབ།

བཟ་ཀྱི་མེ་གས་དུག་དེ་གང་དག་ཡིན།

ལན། ཨི་ཤོ་ལེགས། དེ་ཤོ་ལེགས། ཐི་ཤོ་ལེགས། བྱ་རུ་ལེགས།  
འབྲོང་ཞི་ལེགས། ཨི་ཤོ་ལེགས་དུག་ཡིན།

མཛད་ས་ཨི་གཉིས་པ་འི་ཨི་བ་ལ་གང་ཟེར།

ལན། དེ་རུ་ལས་སྤྱེས་ཀྱི་བྱ་ལྟ་བུ་མཐོ་དཀར་ཡིན།

མཛད་ས་ཨི་གཉིས་པ་དེ་རྒྱལ་པོ་སྤྱི་མི་སྣོན་ས་སྤྱེས་བྱུང་།

ལན། ཨི་ཤོ་ལེགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་བྱུང་།

མཛད་ས་ཨི་གཉིས་པ་འི་སྐབས་སུ་མཛད་ས་པ་འི་ལས་སྤྱི་ཅི་བྱས།

ལན། མཛད་ས་པ་འི་ལས་སུ་ཞིང་ལ་དོར་ཁ་བཅིས། འབྲོག་ལ་ཐུལ་  
ཅིས་སྤུ་ཚུ་ཡུར་དུ་བྲངས། མདའ་ལ་ཚུ་མ་ཚོ་བ་འདི་ནས་བྱུང་།

ས་ཨི་ལྷེ་བཟུང་དེ་གང་དག་ཡིན།

ལན། ཟ་ནམ་ཟིན་ལྷེ། ལྷེ་འཕྲུལ་ནམ་གཞུང་བཅན། སེ་སྣོལ་





ནམ་ལྷེ། སེ་སྣོལ་པོ་ལྷེ། ལྷེ་སྣོལ་ནམ། ལྷེ་ནམ་པོ། ལྷེ་རྒྱལ་པོ། ལྷེ་  
སྒྲིབ་བཅའ་བཅས་སོ།།

ལྷེ་བརྒྱུད་ཀྱི་བའ་སོ་གང་ཏུ་བཏབ།

ལན། ཚུ་བོའི་གཞུང་ལ་བཏབ།

སོ་རྒྱལ་སོ་ག་བཅའ་ལྷེ་ལ་གྲགས་པ་ལ་དེ་གང་གང་ཡིན།

ལན། རྒྱལ་པོ་ཏོ་རེ་པོང་བཅའ། སྒྲི་བཅའ་ནམ། སྒྲི་སྐྱ་དབྱང་  
བཅའ། སྒྲི་ཐོག་རྗེ་བཅའ། ལྷ་ཐོ་ཐོ་རི་གཉན་བཅའ་བཅས་སོ།།

རྒྱལ་པོ་གང་གི་མི་བའ་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་དབྱུ་བརྟེས།།

ལན། ལྷ་ཐོ་ཐོ་རི་གཉན་བཅའ་ཀྱི་དུས་སྲུ་དབྱུ་བརྟེས་པའོ།།

སོ་ད་ཀྱི་ལྷ་སྐྱུ་སོ་ག་ལ་བཅའ་སོ་གང་གི་སྐབས་སྲུ་བྱུང་། མཚན་ལ་  
ཅི་ཟེར།

ལན། ལྷ་ཐོ་ཐོ་རི་གཉན་བཅའ་ཀྱི་དུས་སྲུ་བྱུང་། མཚན་ལ་དུང་  
གི་ཐོང་ཅོག་ཅན་ཟེར།

བཅའ་ལྷའི་བའ་སོ་གང་ཏུ་བཏབ།

ལན། འཆིང་ལྷལ་དར་ཐང་ཏུ་བཏབ། བང་སོའི་དབྱིབས་ནི་ས་  
སྲུང་སྐྱ་འདྲ་ཡོད་ཟེར།

སྐྱུར་རྒྱལ་བཅའ་སོ་འཇམ་མཉམ་པའི་མི་བའ་ཡིན།

ལན། སྒྲི་གཉན་གཞུངས་བཅའ་དང་། འཕྲོང་གཉན་ལྷེ་ལྷུ། ལྷག་  
རི་གཉན་གཞིགས།

མཚན་སེམ་མི་བཏུན་ཀྱི་གསུམ་པ་གང་ཡིན།

པོ་དང་  
མ་ལྷེ།  
མ་ལྷེ།  
མ་ལྷེ།  
མ་ལྷེ།

ལན། ལྷོ་དོ་རི་སྒྲུང་ཡིན།

མཛད་སྡེ་མི་བརྟན་གྱི་གསུང་པ་དེ་རྒྱལ་མོ་གདུག་གི་དྲུས་སྤྱུ་བྱུང་།

ལན། ལྷོ་གཡོ་རི་གཉེན་གཟིགས་གྱི་དྲུས་སྤྱུ་བྱུང་།

མཛད་སྡེ་མི་བརྟན་གྱི་གསུང་པ་དེ་སྐབས་སྤྱི་མཛད་སྡེ་པ་དེ་ལས་སྤྱི་

ཅི་བྱས།

ལན། རྩེ་སྤུལ་སྤྱང་བཅོས་འབྲུ་མར་ཚད་གྱིས་བཅལ། དགའ་

གཉིས་ཚོང་བྱས་མཐུན་གཉིས་ལ་ལྷུང་བསྐྱེད།

རྒྱལ་མོ་གདུག་གི་དྲུས་ཚོར་ལས་ཚོགས་ཀྱི་དཔེ་ལ་ཡིན།

ལན། ལྷོ་གཡོ་རི་གཉེན་གཟིགས་གྱི་དྲུས་སྤྱུ་ཚོང་ལས་ཐོག་མ་དང།

ཐོད་གྱི་རྒྱལ་རབས་སོ་གཉིས་པ་དེ་གདུག་ཡིན།

ལན། གཞུང་ལོ་སྤོང་བཅོས་ཡིན།

ཚོས་རྒྱལ་སྤོང་བཅོས་སྐབས་མོ་དྲུས་ཅན་ལ་ལྷུང་གདུག་དྲུས་མོ་སྤྱི་

སྤྱི་སྤྱུ་སྤྱུ་བསྐྱེད་ས།

ལན། གཞུང་ལོ་སྤོང་བཅོས་གྱི་སྤྱི་སྤྱུ་སྤྱུ་སྤོང་གི་ལོ་སྤོང་སྤྱི་

ལོ་ལྷུང་ལོ་སྤོང་བྱམས་པ་མི་འཇུག་སྤོང་དྲུས་འཇུག་ས།

ཚོས་རྒྱལ་སྤོང་བཅོས་སྐབས་མོ་དྲུས་མོ་དྲུས་ལྷོ་དེ་རྒྱལ་མོ་སྤོང་གི་

ལ་བཞུགས།

ལན། དགའ་ལོ་བཅུ་གསུམ་སྤོང་དྲུས་ལོ་སྤོང་གི་ལོ་བཞུགས།

མཛད་སྡེ་མི་བརྟན་གྱི་དཔེ་ལ་སྤྱི་དཔེ།

ལན། ཐོན་མི་ཡིན།



ཐོད་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་འདི་དཔེ་གནས་ལ་བྱས།  
 ལན། ལ་ལྡེ་ལ་དཔེ་བྱས་ནས་དབུ་ཅན་དང་། མཚུ་ལ་དཔེ་བྱས་  
 བས་དབུ་མེད་མངོན།

ཚོ་མ་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྐྱེས་པོ་བྱས་ནས་ཞིག་ལ་སྐྱེ་གཤེགས།  
 ལན། ལྷགས་པོ་བྱིའི་ལོ་སྟེ་སྟེ་ལོ་༤༥༠ལོར་སྐྱེ་གཤེགས།  
 ཐོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཚོག་མ་ཉི་ལྷ།

ལན། རྗེ་གཉའ་སྲི་བཅན་པོ་ཡིན།  
 ཐོད་ཡིག་ཚོག་མར་གསར་བཟོ་མཛད་པ་མཁན་ལྷ་ཡིན།

ལན། བོད་རྒྱལ་སྲོང་བཅན་སྐམ་པོའི་སློབ་པོ་ཐོན་མི་སམ་སྟོ་  
 ཁས་གསར་བཟོ་མངོན་པ་ཡིན།  
 མོ་བྱང་ཚོག་མ་ཉི་གན་ཡིན།

ལན། ལུམ་བུ་སྐྱ་མཁར་ཡིན།  
 རྒྱ་ཚུ་ན་གནས་རྟེན་ཡགས་ཚེན་གན་གན་ཡོད།

ལན། རི་བོ་ཚོས་སྐྱེ་ཀུན་ཏུ་བཟང་བོའི་པོ་བྱང་དང་། ཨ་ཆེ་རྒྱ་  
 བཟའ་བང་མངོན། ལྷ་མོའི་སྐྱ་མཚོ་སོགས་ཡོད་དོ།  
 ཞོར་བྱ་སྟེན་ཀ་ཞེས་པ་ས་ཆ་གན་བྱ་ཡོད།

ལན། དེ་ནི་སྟེ་སའི་སྐྱ་བཙུ་ལོད།  
 ཐོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཐོ་བྱི་ཀུམ་བཙན་པོ་བཟོ་ས་པའི་སློབ་པོ་ལྷ་ཡིན་པ་  
 རེད།

ལན། སློབ་པོ་ལོ་ངམ་རྟ་རྗེ་ཟེར་བ་དེ་རེད།

ཐོད་  
ལོ་རྒྱུས་  
ལོ་རྒྱུས་  
ལོ་རྒྱུས་

མོ་ཏེ་ལ་མོ་ག་མཚར་བཞེས་པ་མོ་ལྷ་ཡིན་པ་དང་། རྒྱལ་རབས་ནམ་  
ཞིག་ཡིན།

ལན། སྤྱི་ལོ་དུས་རབས་བདུན་པའི་དུས་འགོར་བོད་རྒྱལ་སྲོང་  
བཙུན་སྐམ་པོས་བཞེངས་པ་ཡིན།

མོ་བྲང་དཀར་མོ་རྒྱ་བསྐྱེད་རྒྱས་བསྐྱེད་མཚན་པ་མོ་ལྷ་ཡིན།  
ལན། སྤྱི་ལོ་༡༧༤༤ལོར་རྡོ་ལའི་སྐ་མ་སྐྱ་སྤེང་ལྷ་བ་ངག་དབང་སྡོ་  
བཟང་རྒྱ་མཚོས་གསར་བཞེངས་གནང་བ་ཡིན།

གཤེར་སྡོང་འཛུགས་སྤྱི་བུ་གཅིག་གསར་བཞེངས་གནང་བ་མོ་  
ལྷ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལྷ་ཞིག་གི་སྐྱ་གུར་མཚོད་ཉེན་ཡིན་པ་རེད།

ལན། བཞེངས་པ་པོ་ནི་སྤེ་སྤྱིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ་ཡིན་ཞིང་།  
དེ་ནི་རྡོ་ལའི་སྐ་མ་སྐྱ་སྤེང་ལྷ་བའི་སྐྱ་གུར་མཚོད་ཉེན་ཡིན།

བསམ་ཡས་གཙུག་ཡག་ཁར་དེ་དུས་རབས་ནམ་ཞིག་ལ་བཙུན་མོ་  
ལྷ་ལྷ་རྒྱས་ལྷ་ས་ཆ་གན་དུ་བཞེངས་པ་རེད།

ལན། དེ་དུས་རབས་བརྒྱད་པ་ལྟེ། བཙུན་པོ་ཁྱི་སྲོང་ལྷུ་བཙུན་  
ལྷི་སྐྱ་དུས་སྐྱ་ལྷོ་ཁ་གྲ་སྤང་རྫོང་ཡར་སྤྱང་གཙང་པོའི་བྱང་པོས་  
ལྷི་ག་ཚུའི་ཐང་དུ་བཞེངས་པའོ།

བསམ་ཡས་གཙུག་ཡག་ཁར་སྡོ་འགྲུག་ལྷི་རྩོ་མི་རྡོ་ག་བརྐོས་པའི་  
ཡིག་གཟུགས་དེའི་ཡིང་ལ་ཅི་བྱེད།

ལན། ལུ་ཏེ་ག་སྟར་ལ་བརྒྱས་པའི་ཡིག་གཟུགས་བྱེད།  
ས་སྐྱ་དམོག་པ་ཞེས་པ་དེ་ས་ཆ་གན་ཞིག་ཏུ་སྤྱི་ལོ་ལོ་ནམ་ཞིག་ཏུ་སྤྱི་





ཞིག་གི་ས་ཕྱག་འདེབས་མཛད། དགོན་པའི་ཨིང་དེ་ལྟར་ཚོགས་  
དོན་ཅི།

ལན། ས་སྐྱུ་དགོན་པ་ནི་གཞིས་ཚེ་ས་ཁུལ་ས་སྐྱུ་རྫོང་གི་བྱང་  
ངོས་དཔོན་པོ་རིའི་འདབས་སུ་སྤྱི་ལོ་༡༠༧༩ལོར་འཁོན་དཀོན་  
མཚོག་རྒྱལ་པོས་ཕྱག་བཏབ། ཡུལ་དེའི་སའི་ཁ་དོག་ས་ཁྲ་ཁའམ་  
སྐྱུ་པོ་ཞིག་ཡོད་པས་ས་སྐྱུ་དགོན་ཞེས་མིང་བཏབས་པའོ།

སད་ཨི་བརྟན་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དང་། སྐྱ་སྐྱུར་རྒྱ་གར་རྒྱུ་བཞེས་ས་  
པ་དེ་ས་བསམ་ཡས་གཞུག་ཡག་ཁར་དེ་སྐབས་དེར་ལོད་ཡུལ་ཏུ་  
གན་གི་གནས་གཞི་ཨིན་པར་བཤད།

ལན། བོད་ཡུལ་དུ་རིག་གནས་དར་སྤེལ་གཏོང་སའི་གནས་  
གཞི་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་སྤྱར་པ་བསྟན།

མཛད་ས་ཨི་ལྷ་པ་དེ་གན་ཨིན།

ལན། སྤི་བཟང་ཡང་རྫོན་སྐྱགས་ཀྱི་བྱ་ཞེས་ཟེང་།

མཛད་ས་ཨི་ལྷ་པ་ས་མཛད་ས་པའི་ཡས་སྐྱ་ཅི་བྱས།

ལན། མཛོངས་པའི་ཡས་སུ་རི་བྱིམ་སྤངས་སུ་པབ། སྤོ་མཐོ་  
མཁར་དུ་བཅེགས་ནས་ཤོང་ཁྱེར་བཙོས། འདི་ཡན་བོད་ཀྱི་  
ཁང་བྱིམ་རི་ལ་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་མཛོངས་མི་ལྷ་པར་གྲགས།

བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་སོ་བཞི་པ་གན་ཨིན།

ལན། བྱང་རི་བྱང་བཙོན་ཡིན།

བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་སོ་ལྔ་པ་གན་ཨིན།

བོད་  
མི་  
ལོ་  
ལྟ་  
ལྟ་



ལན། མང་སྲོང་མང་བཅོན་ཡིན།

ཐོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་སོ་བྱུག་པ་གང་ཡིན།

ལན། འདུས་སྲོང་མང་པོ་རྗེ་ཡིན།

ཐོད་ཀྱི་བཙུན་པོ་གང་གི་སྐབས་རྒྱལ་པོ་ཆེ་མི་བརྟན་བྱུང་།

ལན། འདུས་སྲོང་མང་པོ་རྗེའི་སྐབས་སུ་བྱུང་།

ཐོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་སོ་བརྟན་པ་གང་ཡིན།

ལན། ཁྱི་སྡེ་གཙུག་བརྟན་ནམ་མཁུ་ཨག་ཚོམ་ཡིན།

ཐོད་ཀྱི་རྒྱུན་པ་ཨཁས་དགུང་གྲགས་པ་དེ་བཙུན་པོ་གང་གི་སྐབས་

ལྷ་བྱུང་།

ལན། ཁྱི་སྲོང་ལྡེ་ལུ་བཅོན་ཀྱི་དུས་སུ་བྱུང་།

མཚན་པས་མི་བྱུག་པ་དེ་གང་ཡིན།

ལན། མཁོས་ཁྱི་བཟང་ཡང་སྟག་ཡིན།

མཚན་པས་མི་བྱུག་པས་མཚན་པ་འི་ལས་སྐྱ་ཅི་བྱས།

ལན། ཁྱི་མས་གཏུག་ཡིག་བྱང་གཏན་ལ་པབ། ལྷོན་ལ་ཆེན་

འབྲིང་དགུང་ལྷོན་ནང་ལྷོན་སོགས། འབངས་ཡང་ཐའི་བར་དུ་

རིམ་པས་བཅད་དེ་ཁྱི་མས་ཡིག་ཏུ་བཀོད་པའོ།

མཚན་པས་མི་བརྟན་པ་དེ་གང་ཡིན།

ལན། སྟག་བཅོན་གདོང་གཟིགས་ཡིན།

མཚན་པས་མི་བརྟན་པས་མཚན་པ་འི་ལས་སྐྱ་ཅི་བྱས།

ལན། འབངས་མི་ཁྱི་མ་རེ་ལ་རྟ་རེ་དང་། མཚོ་རེ། བ་རེ། སྐང་



རེ་ལ་སོགས་པ་གཉེར་སྐྱོང་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དབྱར་དུས་རྩ་  
 སྐོན་པོ་བངས་ཏེ་བསྐྱམས་ནས་དགུན་དུས་ཀྱི་ལྷགས་གསོས་  
 གསོག་འཛོག་བྱེད་དགོས་པའི་ལམ་ལུགས་བཅུགས་ནས་  
 འབྲོག་ལས་ལ་བྱས་རྗེས་ཆེན་པོ་བཞག་ཡོད།

ཐོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་སོ་དགུ་པ་གང་ཡིན།

ལན། ལྷ་ལེ་བཅའ་པོ་ཡིན།

དབྱར་བྱུག་ལན་གསུམ་ཚུ་སྐྱོན་པ་བྱེད་པའི་བཅའ་པོ་དེ་གང་།

ལན། ལྷ་ལེ་བཅའ་པོ་ཡིན།

ཐོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་བཞི་བརྒྱུ་པ་གང་ཡིན།

ལན། སྤི་སྐོང་རྗེ་ལུ་བཅའ་པོ་ཀྱི་སྲས་བཞི་ལས་གསུམ་པ་ལྷ་དྲིག་  
 བཅའ་པོ་ཡིན།

ཐོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་ཞེ་གཅིག་པ་གང་ཡིན།

ལན། སྤི་གཙུག་རྗེ་བཅའ་པོ་ནས་སྤི་རལ་པ་ཅན་ཡིན།

ཐོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་ཞེ་གཉིས་པ་དང་ཐོད་གཅིག་གྲུར་གྱི་བཅའ་  
 པོ་མཐའ་མ་སྤྱི་ཡིན།

ལན། སྐང་དར་མ་ལུ་དུམ་བཅའ་པོ་ཡིན།

རྒྱལ་པོ་སྐང་དར་མ་ལུས་ཅན་ལ་སྤྱི་པ་བསྐོངས་པ་རེད།

ལན། སྤྱི་ལོ་༡༧༦༧ལོ་བོད་མི་སྟག་ལོར་ལྷ་ལྷུང་དཔལ་གྱི་རོ་རྗེ་  
 ཡིས་བསྐོངས་པ་རེད།

རྗོ་བོ་རྗེ་དཔལ་ལྷན་ཨ་ཏི་ག་ཐོད་དུ་གང་ན་དྲུག་མཐའ་སྤྱི་ཡིན།

ཐོད་  
 ལེ་  
 ལེ་  
 ལེ་  
 ལེ་

ལན། ལྷ་སྐྱེ་མ་ཡི་ཤེས་འོད་དང་བྱང་ཚུབ་འོད་གཞིས་ཡིན།  
 རྩོམ་རྩི་མོད་ལ་མོ་ག་ཚོད་བརྒྱགས།  
 ལན། ཐོག་མ་བོད་དུ་ལོ་གསུམ་བཞུགས་རྗེས་སྤྱིར་རྒྱ་གར་  
 སེབས་རྒྱ་བྱས་ཀྱང་འབྲོམ་སྟོན་སོགས་ཀྱིས་ལྷ་བ་རྣམ་ལོ་  
 ཤམ་ལ་བོད་དུ་བཞུགས། མཐར་དགུང་ལ་དོན་གསུམ་ཐོག་སྤྱི་  
 ལོ་༡༠༥༤ལོར་སྐྱེ་གཤེགས།

ས་སྐྱེ་བ་ས་མོད་ལ་མོ་ག་ཚོད་དབང་བརྒྱན།  
 ལན། སྤྱི་ལོ་༡༣༥༩ནས་༡༣༧༤བར་སྤིང་དབང་ལོ་༧༤ལ་བཟུང་ཡོད།  
 ས་པཎ་ཏོར་ཡུལ་དུ་དུས་ནམ་ལ་སེབས།  
 ལན། སྤྱི་ལོ་༡༣༧༤ལོར་ཚོ་བོ་འགོ་མགོན་འཕགས་པ་དང་ཕྱག་  
 བཀ་དོ་རྗེ་སྤིང་དེ་སྤྱི་ལོ་༡༣༧༤ལོར་ལང་ལྷོ་ལ་འབྱོར།

དཔལ་ས་སྐྱེ་ལྷིང་དབང་ཅིའི་ལྷིང་ཉམས་པ་དང་དེ་ལྷུ་ལ་ལོར།  
 ལན། ལོ་༡༣༧༤ལོ་ནས་ས་སྐྱེའི་སྐྱེ་བྱང་ཁག་བཞིའི་ནང་འགལ་བ་  
 ལྷུགས་དག་བྱང་བའི་རྒྱན་གྱིས་མཐའ་ས་སྐྱེའི་སྤིང་དབང་དེ་རྒྱ་  
 སི་དུ་བྱང་ཚུབ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་འབྲོག།  
 རྗེ་སྤིང་ལག་ཏོ་ལྷུ་ལ་ས་སྤིང་དབང་མོ་ག་ཚོད་ལ་བརྒྱན།

ལན། སག་ལྷུ་ཁྱི་རབས་བཅུ་གཅིག་གིས་ལོ་བརྒྱད་ཅུ་ལྷུག་  
 ལ་སྤིང་དབང་བཟུང།

ཨ་ཅེ་རྩོ་ཨོ་ཞེས་པའི་རྒྱུ་གར་དེ་ལྷུ་ལྷུག་སྐྱེ་དར།  
 ལན། ལྷུ་ཐོབ་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོའི་སྐབས་སུ་དར།



ཐོད་ཀྱི་མོ་རྒྱལ་སྤྱི་དུ་གསུང་ཚུམ་ཆེ་ས་མང་བའི་མཁམ་པ་སྤྲུའི་ན།  
 ལན། བཀ་སྤྱི་སྐབས་སྤྱི་འཕྲུངས་པའི་མཁམ་དབང་པོ་དོང་  
 རྩོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་ཡིན་ཞིང་། སྤྱི་ཆེ་གཅིག་ལ་དཔེ་ཆ་པོ་  
 ཉི་ཉ་ལྟུག་བརྩམས།

སྤྱི་བ་རིན་སྤྱད་ས་པ་ས་ཆབ་སྤྱི་དུ་མོ་ག་ཚོད་བསྐྱུངས།  
 ལན། རིན་སྤྱད་ས་པའི་མི་ཐོག་བཞིས་ཆབ་སྤྱི་དུ་ལོ་ཉ་ལྟུག་བསྐྱུངས།  
 སྤྱི་བ་གཙོད་པ་ས་ཆབ་སྤྱི་དུ་མོ་ག་ཚོད་བསྐྱུངས།  
 ལན། སྤྱི་བ་གཙོད་པས་མི་ཐོག་གསུམ་གྱིས་ཆབ་སྤྱི་དུ་ལོ་ལྟུག་བསྐྱུངས།  
 གཙོད་རྒྱལ་ཚོ་ག་མ་དེ་གང་ཡིན།

ལན། ཞིང་ཤག་པ་ཆེ་བརྟན་དོ་རྗེ་ཡིན།  
 དགའ་ཕྱན་མོ་བྲང་པ་ས་མོ་ནམ་ནས་ནམ་བུ་སྤྱི་དུ་བསྐྱུངས།  
 ལན། རབ་བྱུང་བཅུ་གཅིག་པའི་ཚུ་རྟ་ལོ་སྤྱི་དུ་ལོ་ཉ་ལྟུག་ལོ་ནས་རབ་  
 བྱུང་བཅུ་དྲུག་པའི་མེ་བཀ་ལོ་སྤྱི་དུ་ལོ་ཉ་ལྟུག་ལོ་བར་དུ་སྤྱི་དུ་བསྐྱུངས།  
 དགའ་ཕྱན་མོ་བྲང་གི་སྤྱི་དུ་དབང་བུ་གས་མཁམ་སྤྲུའི་ན།

ལན། རྒྱལ་དབང་ལྡ་བ་དག་དབང་སློབ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་ཡིན།  
 རྒྱལ་དབང་རྒྱ་ལྷིང་རིན་ཕྱོན་གང་དག་ཡིན།  
 ལན། རྒྱལ་བ་དག་འདུན་གྱུ་པ། དག་འདུན་རྒྱ་མཚོ། བསོད་  
 བསམ་རྒྱ་མཚོ། ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ། དག་དབང་སློབ་བཟང་རྒྱ་  
 མཚོ། ཚངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོ། བསྐྱལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ། འཇམ་  
 དཔལ་རྒྱ་མཚོ། ལྷུང་རྟོགས་རྒྱ་མཚོ། ཚུལ་བྱིམས་རྒྱ་མཚོ།

ཐོད་ཀྱི་མོ་རྒྱལ་སྤྱི་དུ་གསུང་ཚུམ་ཆེ་ས་མང་བའི་མཁམ་པ་སྤྲུའི་ན།

མཁམ་ལྷུབ་རྒྱ་མཚོ། འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མཚོ། ལྷུབ་བསྟན་རྒྱ་མཚོ།  
བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་བཅས་སོ།།

རྒྱ་ལ་མི་ཞེས་པ་མི་དོན་གང་ཡིན་པ་དང་། དེ་སྤྲུལ་རྒྱལ་བ་སྤྲུའི་ཏུ་  
བ་ལ་གསོལ་བ་རེད།

ལན། རྒྱ་ལ་འི་ཞེས་པ་ནི་སོག་སྐད་ཡིན་ལ་བོད་སྐད་ཏུ་རྒྱ་མཚོ་  
ཞེས་པའི་དོན་ཡིན། སོག་བོད་ཨལ་ཐན་རྒྱལ་བོས་རྒྱལ་བ་སྤྲུ་  
ལྷེད་གསུམ་པ་བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ་ལ་སྤུལ་བ་རེད།

བཅ་ཆེན་སྤྲུའི་ཏུ་རིམ་བྱོན་གང་དག་ཡིན།

ལན། མཁམ་ལྷུབ་དགེ་ལེགས་དཔལ་བཟང་། བསོད་ནམས་  
རྒྱུགས་སྤང་། དབེན་ས་སློབ་བཟང་དོན་ལྷུབ། བཅ་ཆེན་སློབ་བཟང་  
ཚོས་རྒྱལ། བཅ་ཆེན་སློབ་བཟང་ཡེ་ཤེས། སློབ་བཟང་དཔལ་ལྷན་ཡེ་  
ཤེས། སློབ་བཟང་བསྟན་པའི་ཉི་མ། སློབ་བཟང་བསྟན་པའི་དབང་  
ལྷུག སློབ་བཟང་ལྷུབ་བསྟན་ཚོས་ཀྱི་ཉི་མ། འཕྲིན་ལས་ལྷུན་  
ལྷུབ་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན་བཅས་ཡིན།

ཨིན་ཉི་ཉི་ཞེས་པ་ཨི་རིགས་གང་གི་སྐད་དང་བཅ་ཆེན་སྤྲུའི་ཏུ་  
བ་ལ་གསོལ་བ་རེད།

ལན། སོག་སྐད་ཡིན་ལ་བོད་སྐད་ཏུ་རིན་པོ་ཆེ་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་  
ལ། བཅ་ཆེན་སྤྲུའི་ཏུ་ལྷུབ་སློབ་བཟང་ཡེ་ཤེས་ལ་གསོལ་བ་ཡིན།

ཆེ་སློབ་བྱ་གསར་ཏུ་བརྒྱུགས་མཁན་སྤྲུའི་ཏུ་

ལན། རབ་བྱུང་བརྒྱ་གསུམ་པའི་ཤིང་གྲི་ལོ་རྒྱུ་ལོ་༡༧༥༥ལོར་





རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་མེད་བདུན་པ་བསྐྱལ་བཟང་རྒྱ་མཚོས་གསུང་དུ་  
བཅུ་གསུམ་པ་ཡིན།

ཐོད་ཀྱི་མོ་རྩུ་བ་ཐོག་མ་དེ་གན།

ལན། ཐོན་མི་ཡིན།

ཐོད་ཀྱི་རྩུ་ལ་སྐྱེ་དང་ཐོ་དེ་གན།

ལན། གམ་པ་སྒྲི་ཡིན།

ཐོད་ཀྱི་པ་རྩི་ཉ་དང་ཐོ་འི་མཚན་ལ་ཅི་ཟེར།

ལན། ས་པའ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན་ཟེར།

དགའ་ལྗན་ཁྲི་བ་དང་ཐོ་དེ་གན།

ལན། རྗེ་སྐྱ་མ་སྐོ་བཟང་གྲགས་པ་ཡིན།

ཐོད་ཀྱི་གསོ་འི་ག་གི་སྐྱོན་གྱ་ཐོག་མ་བརྩུགས་མཁན་སྐྱེ་ཡིན།

ལན། གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་ཡིན།

ཐོད་ཀྱི་བཀའ་རྒྱུན་ཐོག་མ་སྐྱེ་ཡིན།

ལན། ཁང་ཚེན་བསོད་ནམས་རྒྱལ་པོ་ཡིན།

ཐོད་ལ་ཐོག་མར་དར་བའི་གསོ་བ་འི་ག་པ་ནི་གན་གི་ཕྱགས་ཡིན།

ལན། གཡུང་རྩུང་པོན་གྱི་ལྷགས་ཡིན།

ཐོད་ཀྱི་གསོ་བ་འི་ག་པ་འི་འི་ག་གཞུང་ཐོག་མ་དེ་གན།

ལན། གསོ་འི་ག་མདོ་དགུ་འབྱུང་བའི་ཡིན།

ཐོད་ཀྱི་མོ་རྩུ་ས་ཡིག་ཚང་གི་ཐོག་མ་དེ་གན་དང་། ཚུམ་པ་པོ་སྐྱེ་ཡིན།

ལན། སྐྱ་བཞེད་ཡིན་ཞིང་། ཚུམ་པ་པོ་ནི་སྐྱ་གསལ་སྤང་ཡིན།

ཐོད་  
མོ་  
རྩུ་  
ས་  
ཡིག་  
ཚང་

ཐོད་ཏུ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་འི་གཞུག་ཡག་ཁང་དང་མོ་གང་ཡིན།  
ལན། དཔལ་བསམ་ཡས་མི་འགྲུང་ལྷོན་གྱིས་ལྷུང་པའི་གཙུག་  
ལག་ཁང་ཡིན།

བརྟན་པ་གྱི་དར་གྱི་ཨོ་ལྷོ་པ་ཚོག་མ་དེ་གང་།

ལན། ལོ་རྒྱུ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོ་ཡིན།

ཐོད་གྱི་རབ་བྱུང་གི་ཚོག་མ་གང་ཡིན།

ལན། སད་མི་མི་བདུན་ཡིན།

ཐོད་གྱི་པར་རྒྱན་གྱི་སྲོལ་ཚོག་མ་རྒྱས་ནམ་ཙམ་དང་།

ལན། རྗེ་ཚོང་ཁ་པའི་སྐབས་སུ་དང་།

བརྟན་པ་གྱི་ཚོག་ཆེ་མ་རིང་མོ་འི་ཨོ་རྒྱས་གྱི་ལྷན་རྒྱུང་དེ་གང་ཡིན།

ལན། སྤྱིང་རྗེ་པོ་ལེར་རྒྱལ་པོའི་སྤྱང་ཡིན།

རི་མོ་དགེ་ལྷན་པ་འི་དགོན་པ་ཁག་ཏུ་རྒྱས་ནམ་ཞིག་ལ་མི་སྤྱས་མེ་

ཉོག་མཚོད་པའི་སྲོལ་བཏོད།

ལན། བོད་རབ་བྱུང་བདུན་པའི་ས་སྤང་ལོ་སྟེ་ལོ་༡༧༠༧ལོར་

བོད་ལྗང་དང་པོའི་ཆོས་བཅོལ་བའི་མཚན་མོར། རྗེ་ཚོང་ཁ་བ་

སྤོ་བཟང་གྲགས་པས་མེ་ཉོག་མཚོད་པའི་སྲོལ་བཏོད།

སྤྱི་བརྟན་གྱུ་མས་པ་སྤྱིང་རྒྱས་ནམ་ཞིག་ལ་མི་སྤྱས་མེ་ཉོག་མཚོད་

པའི་སྲོལ་བཏོད།

ལན། དུས་རབས་བཅུ་པའི་ཤིང་རྟ་ལོ་སྟེ་ལོ་༡༧༤༣ལོའི་བོད་

ལྗང་དང་པོའི་ཆོས་བཅོལ་བའི་མཚན་མོར། སྤྱི་མ་བེ་ན་དཔལ་





འབྱོར་རྒྱལ་མཚན་དང་དཔལ་འབྱོར་རིན་ཆེན་ལྷ་དཔོན་གཉིས་ཀྱིས་མེ་ཏོག་མཚོད་པའི་སྲོལ་བཏོད།

ལྷ་དཔོན་དཔལ་འབྱོར་ལྷ་མ་ཞིག་ལ་མི་སྲུང་བཞེས་པ་ཡིན་ནམ།  
ལན། སྤྱི་ལོ་༡༧༧༧ལོར་ཡུལ་དེའི་དཔོན་པོ་བསྟན་པ་ཚེ་རིང་གིས་བཞེས་པ་ཡིན།

ལྷ་མ་ཞིག་ལ་མོད་ཡིག་འབྲི་སྲོལ་དང།  
ལན། དུས་རབས་བདུན་པར་རྒྱལ་པོ་སྲོང་བཙན་སྐམ་པོའི་སྐབས་སུ་དང།

སྲོང་བཙན་སྐམ་པོས་སྤྱི་ལོ་༡༧༧༧ལོར་མོད་ཡིག་འབྲི་སྲོལ་བཞེས། གང་ཞམ་ཡིན་ཞེས་མཚན་ལ་ཅི་བེད།

ལན། རྒྱ་བོད་གི་ཡུལ་ནས་རྒྱ་བཟའ་སྤྱོད་གི་ཀོང་འོ་དང་བལ་ཡུལ་ནས་བལ་བཟའ་ཁྲི་བཙུན་གཉིས་བཞེས་པ་རེད།

རྒྱ་ལོ་ལྷ་མ་སྤྱི་ལོ་༡༧༧༧ལོར་སྐབས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་སྲོང་མཚན་ལྷ་མ་ཞིག་ལ་མོད་ཡིག་འབྲི་སྲོལ་བཞེས།

ལན། ལྷ་མ་སྤྱི་ལོ་སྲོང་མཚན་ལྷ་མ་ཞིག་ལ་མོད་ཡིག་འབྲི་སྲོལ་བཞེས། ལྷ་མ་སྤྱི་ལོ་སྲོང་མཚན་ལྷ་མ་ཞིག་ལ་མོད་ཡིག་འབྲི་སྲོལ་བཞེས།

ལན། གཅིག་ནི་རི་བོ་ཀུན་གྱི་ཏོག་ལྷར་འབྱེད་པའི་འོ་མོ་སྤྱི་ལོ་སྲོང་མཚན་ལྷ་མ་ཞིག་ལ་མོད་ཡིག་འབྲི་སྲོལ་བཞེས།

ལན། གཅིག་ནི་ཡར་ལྷ་དང་གཙང་བོའི་འབབ་རྒྱུད་ཀྱི་ལྷ་མ་ཞིག་ལ་མོད་ཡིག་འབྲི་སྲོལ་བཞེས།

ལྷ་མ་ཞིག་ལ་མོད་ཡིག་འབྲི་སྲོལ་བཞེས།



བག་མའི་རྒྱབ་ཏུ་དྲུང་འདོགས་པ་དེས་དོན་གང་ཞིག་མཚོན་པར་བཤད།  
ལན། བག་མའི་རྒྱབ་ཏུ་དྲུང་འདོགས་པ་དེས་བག་མའི་རྒྱང་ན་  
དར་ཞིང་མཚོན་སྟེན་དུང་གི་སྐྱེ་ལྟར་ཕྱོགས་བཞིར་བྱེད་པའི་  
བཀའ་ཤིས་སྟོན་འདུན་མཚོན་པར་བཤད།

ཞེད་ལ་བྱུང་ཚོས་གང་དག་ལྟོན།  
ལན། ཞེད་ནི་རིག་པ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་  
ཞིང་། དེ་ལ་ཚིག་ཉུང་ཞིང་དོན་དྲིལ་བ་དང་། དཔེ་དོན་འགྲུབ་  
བ་སོགས་ཀྱི་བྱུང་ཚོས་ལྟོན།

གནའ་དུས་སྐྱེ་ཞེད་ཀྱི་ཨིང་ལ་ཅི་ཟེད།

ལན། ལྟེན་ཟེད།

སྐྱེ་བོ་གསེ་ཐིགས་ཀྱི་རྩོམ་པ་ལོ་སྐྱེ་ཡིན།

ལན། སྟོབ་དཔོན་སྐྱེ་སྐྱེ་གིས་མཇེད་ཅིང་། བོད་ཀྱི་བྱུས་ཆེན་  
ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་བན་དེ་ཡི་ཤེས་སྡེ་ཡིས་བསྐྱེད།

ཨོ་བཏན་བཙུན་མཚོས་མཇེད་པ་ལོ་སྐྱེ་ཡིན། བཏན་བཙུན་ཀྱི་ཨིང་ཡིས་  
ལོ་ལ་ཅི་ཟེད།

ལན། རོམ་ཆི་མཁན་པོ་དག་དབང་སྐྱེ་ཚོགས་ཡིན། དམ་པ་  
ཚོས་སྐྱེ་གས་ཀྱི་མའི་བསྟན་བཙུན་སྟོན་མེ་ཁོ་བ་ལ་སྐྱེ་བ་ཐར་  
ལམ་གསལ་བའི་སྟོན་མེ་ཟེད།

ཚིགས་བཙུན་བཙུན་བའི་མཇེད་པ་ལོ་སྐྱེ་དེ།

ལན། རྒྱ་གར་གྱི་སྟོབ་དཔོན་མཚོགས་སྡེད་ཀྱིས་མཇེད་པ་དེ།





ཐོད་ལ་མེགས་བཤད་གྱི་བསྟན་བཅོས་བྲགས་མེ་བ་གང་དག་ཡོད།  
ལན། ས་སྐྱ་ལེགས་བཤད། ཚུ་ཤིང་བསྟན་བཅོས། ལྷགས་མེའི་  
བསྟན་བཅོས་སོགས་ཡོད།  
སྟན་དག་གྱི་དོན་གྱི་ཚུམ་བ་ལོ་སྐྱ་ཡིན།  
ལན། མོ་ཏན་ཞབས་བྱུང་ཡིན།





གསུང་ཚེམ། དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི།  
 མངོན་རྗེས། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་གསར་བཏོད།  
 མི་ལ་རས་བའི་མཚན་རྣམ་རགས་བསྟུས།  
 ལན། འཇུངས་འདས་ནི། ༡༠༩༠ — ༡༡༡༩ །  
 འཇུངས་ཡུལ། མང་ཡུལ་གྲང་ཐང་གི་སྐུ་རྩ་ཙ།  
 ཡབ་ཡུམ། ཡབ་མི་ལ་ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན། ཡུམ་མུང་ཚ་  
 དཀར་རྒྱ།



གསུང་ཚེམ། གསུང་མགུར།  
 མངོན་རྗེས། ཚེ་གཅིག་ལུས་གཅིག་ཏུ་སངས་རྒྱས་པ། སློབ་མ་  
 མང་པོ་སློང་བ།

ས་བཞུག་དགའ་རྒྱལ་མཚན་གྱི་མཚན་རྣམ་རགས་བསྟུས།  
 ལན། འཇུངས་འདས་ནི། ༡༡༤༣ — ༡༣༥༡ །  
 འཇུངས་ཡུལ། དབུས་ཕྱོགས་ཀྱི་གཙང་།

གསུང་ཚེམ། ས་སྐུ་ལེགས་བཤད། མཁས་པ་ལ་འཇུག་པའི་སློ།  
 མངོན་རྗེས། ཚད་མ་རིག་པ་དང་སློབ་གསོའི་ཐད་ལ་བྱས་རྗེས་བཞག  
 འགྲོ་མགོན་འཕགས་པ་སློབ་སློལ་རྒྱལ་མཚན་གྱི་མཚན་རྣམ་རགས་བསྟུས།

ལན། འཇུངས་འདས་ནི། ༡༣༩༥ — ༡༣༩༠ །  
 འཇུངས་ཡུལ། ལྷ་སའི་སློབ་ཕྱོགས་ཀྱི་གཙང་།  
 གསུང་ཚེམ། གསུང་འབྲུམ་བོད་གསུམ།

མངོན་རྗེས། བོད་ས་གནས་ཀྱི་ཚོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་བདག་

དབང་ལེན་མཁུན། སོག་ཡིག་གསར་བཞེ་མངོད།  
 རྗེ་ཚོང་ཁ་བ་སློབ་བཟང་གྲགས་པའི་མཛད་རྣམ་རགས་བསྟུས།  
 ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༩༥༧ — ༡༯༧༩ ༽  
 འཁྲུངས་ལུལ། མདོ་སྐྱོད་ཚོང་ཁའི་ལུལ།  
 གསུང་ཚོམ། བསྟོད་ཆེན་བཞི། བྱང་ཚུབ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ།  
 ལྷགས་རིམ་ཆེན་མོ། ལེགས་བཤད་གསེར་ཕྱེད་སོགས།  
 མངོད་རྗེས། དགོ་ལུགས་པའི་གྲུབ་མཐའི་སྲོལ་བྱེས། དགའ་ལྷན་  
 དགོན་པ་ལྷག་བཏབ། ལྷ་ལྷན་སློབ་ལམ་ཆེན་མོ་གསར་འཛུགས་  
 མངོད་པ་སོགས།

གྲུབ་ཆེན་ཟངས་སློབ་རྒྱལ་བོའི་མཛད་རྣམ་རགས་བསྟུས།  
 ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༩༦༡ — ༡༯༨༥ ༽  
 འཁྲུངས་ལུལ། གཙོང་ལ་སྟོད་གཡས་རྒྱ།  
 གསུང་ཚོམ། ལྷ་མོ་སློབ་གར།  
 མངོད་རྗེས། བོད་དུ་ལྷགས་བཅའ་བརྒྱུད་བསྟུན། འཚོ་བ་དང་  
 རིག་གནས་སླ་མེད་བཞག།

ས་སྐྱུ་བ་མོད་ནམས་རྒྱལ་མཚན་གྱི་མཛད་རྣམ་རགས་བསྟུས།  
 ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༩༡༣ — ༡༩༥༥ ༽  
 འཁྲུངས་ལུལ། ཞ་ལུ་ཁང་གསར།  
 གསུང་ཚོམ། རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་། བཀའ་འཁྲུག་པོ་  
 ཉི་ཉེར་ལྔ།

མི་  
 ལོ་  
 བུ་  
 ཆེན་  
 ལྷ་  
 མངོད་  
 ལྷ་  
 རགས་  
 བསྟུས།

མངོད་རྗེས། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐད་དང་སློབ་མ་མཁས་ཆེན་  
བརྒྱ་གཅིག་བསྐྱེད་པ།

གཙང་སློབ་ཉེ་ཏུ་ཀ་མངས་རྒྱས་རྒྱལ་མཚན་གྱི་མཛད་ཅན་རྒྱལ་རྒྱུས་  
ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༧༥༣ — ༡༥༠༧ ༽

འཁྲུངས་ལུལ། གཙང་།

གསུང་ཚོམ། མི་རས་པའི་རྣམ་ཐར། མི་ལའི་ཉམས་མགུར་  
ལྷོགས་བསྐྱེད་པ།

མངོད་རྗེས། ཆོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁས་པ། ཆོས་ཀྱི་སློབ་མ་  
མང་པོ་བསྐྱེད་པ།

དཔལ་ལོ་གཙུག་ལག་ལྷན་པའི་མཛད་ཅན་རྒྱལ་རྒྱུས་  
ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༥༠༧ — ༡༥༧༧ ༽

འཁྲུངས་ལུལ། ལྷོ་ཐང་།

གསུང་ཚོམ། ལྷོད་འཇུག་འགྲེལ་ཆེན། ཆིས་ཀྱི་བཞུག་བཅོས།  
ཆོས་འབྲུང་མཁས་པའི་དགའ་སློབ་སོགས།

མངོད་རྗེས། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐད་སོགས།

རྫོ་ནང་རྒྱ་ར་ན་ཐལ་མ་རྫོ་ནང་སློབ་པའི་མཛོན་པོའི་མཛད་ཅན་  
རྒྱལ་རྒྱུས་

ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༥༧༥ — ༡༧༩༧ ༽

འཁྲུངས་ལུལ། མི་གསལ།

གསུང་ཚོམ། རྒྱ་གར་ཆོས་འབྲུང་།





མངོན་རྗེས། ཚོས་འབྲུང་དེ་ནི་ད་ལྟའི་བར་ཡིག་རིགས་ང་ལྷན་གྱིས་བསྐྱར་སྤྲོད་ཀྱི་སྟེང་།

གར་སྐལ་ལྷན་རྒྱ་མཚོའི་མཚན་དཀྱུས་རགས་བསྐྱུས།

ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༩༠༧ — ༡༩༢༧ ་།

འཁྲུངས་ལུལ། མདོ་སྐྱོད་རེབ་གོང་།

གསུང་ཚོམ། རྒྱབས་ཁྲིད་དང་ལོ་རྒྱུས། མགྱུར་མ་སོགས་བོད་ལྗེ་ཡོད།

མངོན་རྗེས། བརྟན་པའི་རྩ་ལག་དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ་གསར་

འདེབས་དང་ཉམས་གསོ། འཆད་ཉམས་སོགས་གྱི་རྒྱན་བསྐྱུངས།

རྒྱལ་དབང་རྒྱ་བ་དག་དབང་རྒྱོ་བཟང་རྒྱ་མཚོའི་མཚན་དཀྱུས་

རགས་བསྐྱུས།

ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༩༡༧ — ༡༩༤༣ ་།

འཁྲུངས་ལུལ། ཡར་སྤྱང་འཕྲོངས་རྒྱས།

གསུང་ཚོམ། དེབ་ཐེར་དབྱིད་གྱི་རྒྱལ་མོའི་སྤྱད་བྱུངས། ལྷན་

འགྲེལ་དབྱུངས་ཅན་དབྱེས་སྤྱོད་སོགས།

མངོན་རྗེས། བོད་ཚོས་སྲིད་འཕེལ་རྒྱས། ཕོ་བྲང་དཀར་ཕོ་

གསར་བཞེངས། བོད་གྱི་དཔེ་བསྐྱུན་ལས་རིགས་དར་སྡེལ།

དགོན་སྡེ་གང་མང་གསར་འདེབས་སོགས།

རྒྱལ་དབང་སྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོའི་མཚན་དཀྱུས་རགས་བསྐྱུས།

ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༩༠༤ — ༡༩༥༤ ་།

འཁྲུངས་ལུལ། མདོ་ཁམས་ལི་བྲང་།

མི་  
སྣ་  
གཤམ་  
ཚེན་  
ལྷན་  
མངོན་  
རྗེས་  
རགས་  
བསྐྱུས།



གསུང་ཚོམ། གསུང་ཚོམ་པོད་བདུན་ཡོད།  
 མཛད་རྗེས། བཀའ་ཤག་ཐོག་མར་བཅུགས་པ། པོད་ཀྱི་ལྷ་སྐྱུ་  
 ཉེན་བཞེངས་ཀྱི་བྱིས་ཚུགས་སོགས་སློབ་གྲྭ་བཅུགས་པ་སོགས།  
 རྒྱུ་བཀུན་རྫོ་བཟང་ཚོས་ཀྱི་ཉི་མའི་མཛད་རྗེས་རགས་བསྐྱས།

ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༧༩༧ — ༡༩༠༣ ་༽

འཁྲུངས་ལུལ། ཨ་མདོ་ཕོ་འདྲེ་ལང་གྲ།

གསུང་ཚོམ། རྒྱུ་བཀུན་གྲུབ་མཐའ།

མཛད་རྗེས། དཔོན་སྡེ་མང་དུ་བྱུག་བཏབ། རིས་མེད་ཀྱི་བསྟན་  
 པའི་བྱ་བ་རྒྱ་ཆེར་མཛད། རྒྱ་ཐོག་སྤྱི་ལོ་ས་སྤངས།

ཨ་ལག་ག་རག་དབང་བསྟན་དར་ཀྱི་མཛད་རྗེས་རགས་བསྐྱས།

ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༧༥༧ — མི་གསལ་༽

འཁྲུངས་ལུལ། སོག་ལུལ་ཨ་ལག་ག་ཞེས་པའི་ས་ཆ།

གསུང་ཚོམ། ལུས་རྟགས་འགྲེལ་བ། ལྷན་དག་གི་དཔེར་བཅོལ།

མཛད་རྗེས། འབྲས་སྤྱངས་དཔོན་པ་སོགས་སུ་ཚོས་ཁྱེད་གས་

གནང་། ཚོས་ཉམས་ལེན་སྡེལ་གསུམ་བྱེད་པ།

རྒྱུ་བཟང་དཔོན་མཚོ་ག་བསྟན་པའི་རྫོན་མའི་མཛད་རྗེས་རགས་བསྐྱས།

ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༧༦༣ — ༡༩༣༩ ་༽

འཁྲུངས་ལུལ། མདོ་སྤང་མདོད་དགེ་སྤང།

གསུང་ཚོམ། གསུང་ཚོམ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་བཅུད།

མཛད་རྗེས། མཚོད་ཉེན་མཐོང་གོལ་ཆེན་མོ་གསར་བཞེངས།





མདོ་སྐྱུག་གི་ཚོས་རྒྱན་འཆད་སྟེལ། འཕྲུག་མཚོད་འདུམས་  
 པ། རྟོག་གཅོད་སྟོང་སྟོམ་སོགས་བསྟན་འགྲོའི་དོན་བསྐྱབས་པ།  
 ཞབས་དཀར་ཚོགས་བྱུག་རང་གྲོལ་གྱི་མཛད་ནཱ་རགས་བསྐྱུས།  
 ལན། འཕྲུངས་འདས་ནི། ༡༧༤༡ — ༡༧༥༡ ༽

འཕྲུངས་ལུལ། མདོ་སྐྱུང་རེབ་གོང་།  
 གསུང་ཚོམ། རྩེ་ཞབས་དཀར་བའི་རང་རྩམ་སོགས།  
 མཛད་རྩེས། རྒྱལ་ཁམས་ཕྱོགས་མེད་འགྲིམས་པ། སྟོབ་མ་བརྒྱ་  
 རང་གྲོལ་སོགས་སྟོང་བ།

བཅ་ཆེན་བསྟན་པའི་ཉི་མའི་མཛད་ནཱ་རགས་བསྐྱུས།  
 ལན། འཕྲུངས་འདས་ནི། ༡༧༤༣ — ༡༧༥༣ ༽  
 འཕྲུངས་ལུལ། གཅོད་ལྷུང་སྐྱེད།  
 གསུང་ཚོམ། ཤམ་གླ་ལའི་སྟོན་ལམ་གྱི་འགྲེལ་བ། ཡོངས་འདིན་  
 སྟོ་བབྱང་བྱམས་པའི་རྟོགས་བརྗོད་སོགས།

མཛད་རྩེས། རྒྱལ་བ་འཇམ་དཔལ་རྒྱ་མཚོས་བཅ་ཆེན་སྐྱེས་ལྷུང་  
 བདུན་པར་དོས་བབྱང་ནས། ཚོས་ཉམས་ལེན་སྟེལ་གསུམ་བྱེད་པ།  
 ཀོང་རྒྱལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའི་མཛད་ནཱ་རགས་བསྐྱུས།

ལན། འཕྲུངས་འདས་ནི། ༡༧༡༩ — ༡༧༧༩ ༽  
 འཕྲུངས་ལུལ། མདོ་སྟོང་འགྲི་ལྷ་ཟབ་མོ་སྐྱེད།  
 ཡབ་ལུམ། ཡབ་ནི་ལྷུང་བོ་སྐྱེ་མ་གཡུང་རྒྱང་བསྟན་འདིན།  
 ལུམ་ནི་བཀྲ་ཤིས་མཚོ།

མི་  
 རྒྱ་  
 བུ་  
 ཚོན་  
 ལྷུ་  
 མཛད་  
 རྩམ་  
 རགས་  
 བསྐྱུས།

གསུང་ཚོམ། ཤེས་བྱ་ཀུན་ལྷན་གཙོས་པའི་གསུང་རབ་པོད་ཉི་  
མང་པོ།

མངོད་རྗེས། གཙོ་པོ་མདོ་སྲགས་རིག་གནས་ཀྱི་ཐད།

རྒྱལ་བྱུང་ཤེས་དཀའ་སློབ་བ་མི་འགྲུབ་ལྷན་འགྲུབ་ཀྱི་མཛད་རྣམས་  
རྒྱལ་བ་བསྐྱེས།

ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༤༣༤ — ༡༤༡༩ །

འཁྲུངས་ལུལ། གཙོ་བོ་ཤེས་སྲིད་གཞིས།

གསུང་ཚོམ། དཔལ་གྱི་ཚོས་འཁོར་ལྷ་ས་འབྲུག་སྐྱེས།

མངོད་རྗེས། ཚོས་འཆད་ཉན་གྱི་ཐད།

མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་གྱི་མཛད་རྣམས་རྒྱལ་བ་བསྐྱེས།

ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༤༠༩ — ༡༤༡༡ །

འཁྲུངས་ལུལ། མདོ་སྲག་རེབ་གོང་ལོ་མང་དཔྱི།

གསུང་ཚོམ། རྒྱལ་རབས་དེབ་ཐེར་དཀའ་པོ། ལྷ་སྐྱེས་དགོངས་

རྒྱལ་སོགས།

མངོད་རྗེས། ཡིག་བསྐྱུར་དང་སློབ་གསོ། ཚོམ་རིག་ལོ་རྒྱུས་

སོགས་ཀྱི་ཐད།

དཔྱ་དགེ་བསམ་གཏན་རྒྱ་མཚོའི་མཛད་རྣམས་རྒྱལ་བ་བསྐྱེས།

ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༤༡༤ — ༡༤༤༩ །

འཁྲུངས་ལུལ། སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་དམུ་དགེ་ས་ཆ།

གསུང་ཚོམ། པོད་ཀྱི་ཡི་གེའི་སྤྱི་རྣམས་ལོ་གསལ་འཇུག་དོགས།



སློབ་གསལ་དགའ་སྟོན། སྟོན་འབྲེལ་ཡང་གསལ་སྣང་མངོན།  
 ཚད་མའི་བསྟན་བཅོས་སློབ་གསལ་རིགས་སློབ་ལགས།  
 མངོན་རྗེས། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་བསྐྱར་དར་གྱི་ཐང།

རྒྱ་དཀར་སློབ་འཇུག་འབྲིན་ལས་ཀྱི་མངོན་རྟམ་རགས་བསྐྱེས།  
 ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༩༣༧ — ༡༩༤༧ ༽  
 འཁྲུངས་ལུལ། བོད་སློབ་ཉིང་ཁྱིའི་རྫོང་རོམོ་གང།  
 གསུང་ཚོམ། ཚིག་རྒྱན་རིགས་པའི་སློབ་འབྲེད། རྒྱ་དཀར་ཚིག་  
 མངོན་ཆེན་མོ་སོགས།

མངོན་རྗེས། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་དང་སློབ་གསོ་དར་སྐྱེལ་ཐང།  
 བཟའ་ཆེན་མེད་ཉི་ཉེ་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན་གྱི་མངོན་རྟམ་རགས་བསྐྱེས།  
 ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༩༣༩ — ༡༩༤༩ ༽  
 འཁྲུངས་ལུལ། མཚོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་ལྷན་དུ་རྫོང་བེས་མདོ་གང།  
 གསུང་ཚོམ། རྒྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་འབྲེལ་བ། རྒྱེ་

རྟོག་ལྟན་གྱི་ཚོགས་གསུམ་བསྐྱེད་སོགས།  
 མངོན་རྗེས། རྒྱ་དཀར་བོད་སློབ་ནང་བསྟན་སློབ་སྤྱིང་  
 བཅུགས། སློབ་གསོ་དར་སྐྱེལ་སོགས་ཀྱི་ཐང།  
 རོན་བྱུང་རྒྱལ་གྱི་མངོན་རྟམ་རགས་བསྐྱེས།  
 ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༩༥༡ — ༡༩༥༥ ༽

འཁྲུངས་ལུལ། མདོ་སླད་གཅན་ཚོ་རྫོང་།  
 གསུང་ཚོམ། ལང་ཚོའི་རབ་ལྗ། སད་ཀྱིས་བཅོམ་པའི་མེ་ཉོག་སོགས།

མི་  
 སྣ་  
 བཤམ་  
 ཆེན་  
 ལྷན་  
 མངོན་  
 རྟམ་  
 རགས་  
 བསྐྱེས།

མངོད་རྗེས། བོད་ཀྱི་ཚེས་རིག་སྤྱི་དང་སྣུག་པར་དུ་གསར་ཚེས་  
ཀྱི་ལམ་བུ་བཏོད་པ།

རྒྱལ་དབང་དྲུག་པ་ཚེས་དབྱེས་རྒྱ་མཚོའི་མཛད་རྣམ་རགས་བསྐྱེས།  
ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༩༤༩ — ༡༩༠༩༽

འཁྲུངས་ལུལ། ལྷོ་མོན་ལ་འོག

གསུང་ཚེས། ཚངས་དབྱེས་རྒྱ་མཚོའི་མགུར་སྤྱོད་སོགས།

མངོད་རྗེས། དགེ་འདུན་གྱི་སྤེལ་མང་པོ་བཅུགས་པ། ཚེས་རིག་  
དང་སློབ་གསོ་སོགས་ཀྱི་ཐད།

ཚེས་ཚི་མཁན་པོ་རག་དབང་དྲུག་ཚོགས་ཀྱི་མཛད་རྣམ་རགས་བསྐྱེས།  
ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༩༤༩ — ༡༩༥༩༽

འཁྲུངས་ལུལ། མདོ་སྐད་རེབ་གོང་།

གསུང་ཚེས། མ་རྟེན།

མངོད་རྗེས། ཚེས་རིག་སོགས་ཀྱི་ཐད།

འབྲུག་མི་ལམ་རྣམ་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོའི་མཛད་རྣམ་རགས་བསྐྱེས།

ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༩༥༩ — ༡༩༡༩༽

འཁྲུངས་ལུལ། མདོ་ཁམས་སྤེལ་དགེའི་ཉེ་འདབས་ཡ་ཚུ་དིང་  
ཚུང་གི་ས་ཚང།

ཡབ་ལུམ། ཡབ་འི་མགོན་པོ་དར་རྒྱས། ལུམ་འི་སྤིང་ཚུང།

གསུང་ཚེས། རྒྱལ་པོ་ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས། ལྷན་འགྲེལ་  
དབྱེས་ཅན་དགེས་པའི་རོལ་མཚོ་སོགས།



མངོན་རྟོགས། འཆད་ཚོད་ཚོམ་གསུམ་བྱ་བས་བསྟན་འགྲུབ་ལ་ཕན་  
པ། བཟོ་གསོ་ཚེས་སོགས་ཀྱི་ཐང།

བཟ་ཆེན་བཟོད་ནམས་གྲགས་པའི་མཛད་ནམ་རགས་བསྟུས།

ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༧༥༤ — ༡༧༧༩ ་།

འཁྲུངས་ལུལ། བོད་ལྗོངས་ལྷོ་ཁའི་ཆེད་ཐང།

གསུང་ཚོམ། བཀའ་གདམས་གསར་རྟེན་གྱི་ཚོས་འབྱུང་། རྒྱལ་  
རབས་འཕུལ་གྱི་ལྷོ་མིག་སོགས།

མངོན་རྟོགས། རིག་གནས་བཅུ་ལྔ་ལོ་ལྷོགས་གང་ཐང།

བོད་མཁས་པ་འཇམ་མི་ལམ་དགེ་ལེན་གས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་མཛད་ནམ་  
རགས་བསྟུས།

ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༧༧༩ — མི་གསལ། ་།

འཁྲུངས་ལུལ། མ་རྟེན།

གསུང་ཚོམ། དམི་དཔོངས་རྒྱན། བེ་རྒྱུ་ལེ་མེ་ལོང་། ལྷན་པག་  
གི་དཔེར་བཞོན་སྐྱོད་བྱུངས་རྒྱ་མཚོའི་འཇུག་འགས་སོགས།

མངོན་རྟོགས། གསོ་བ་རིག་པ་དང་སྟན་པག་གི་ཐང།

རྒྱལ་དབང་སྐྱེལ་དང་མོ་རྗེ་དགེ་ལེན་འབྲུག་ལྷན་པའི་མཛད་ནམ་  
རགས་བསྟུས།

ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༩༧༡ — ༡༩༧༩ ་།

འཁྲུངས་ལུལ། གཙོང་རྩལ་གྱི་ཐང།

གསུང་ཚོམ། ཤར་གངས་རི་མ། ཆབ་ཤོག་སོགས།

མི་  
ལོ་  
བཟོ་  
ཆེན་  
ལྷོ་  
མངོན་  
རྟོགས་  
བསྟུས།

མངོད་རྗེས། མདོ་སྐྱེགས་རིག་གནས་ཀྱི་ཐད་ནས། གཙང་བཟླ་  
ཤིས་སྐྱེན་པོ་དཔལ་གྱི་ཚོས་སྡེ་ཆེན་མོ་བྱུག་བཏབ་པ་སོགས།  
འབྲུ་སྐལ་བཟང་གི་མཛད་རྒྱུ་རགས་བསྐྱེས།

ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༧༦༠ — ་༽

འཁྲུངས་ལུལ། མགོ་ལོག།

གསུང་ཚོམ། གངས་འདབས་ཀྱི་སེམས་པ། དུང་སེམས་རྒྱབས་  
ཀྱི་ཟེགས་མ་སོགས།

མངོད་རྗེས། བོད་ཀྱི་སྐྱེན་ངག་གི་ཐད།

དགེ་བཤེས་གསུང་རབ་རྒྱ་མཚོ་འི་མཛད་རྒྱུ་རགས་བསྐྱེས།

ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༧༧༦ — ༡༧༧༧ ་༽

འཁྲུངས་ལུལ། མཚོ་སྡོན་ཞིང་ཆེན་གྱི་བ་ཡན་རྫོང་།

གསུང་ཚོམ། དག་ཡིག་ཉི་མའི་འོད་ཟེར། སུམ་རྟགས་ཀྱི་ཚིག་  
དོན་མདོར་བསྐྱེས་སོགས།

མངོད་རྗེས། སློབ་གསོ་དང་སུམ་རྟགས་ཀྱི་ཐད།

རིན་ལྗན་རིག་འདི་ན་རྩོམ་ཡི་མཛད་རྒྱུ་རགས་བསྐྱེས།

ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི། ༡༧༠༡ — ༡༧༥༥ ་༽

འཁྲུངས་ལུལ། ལྷོད་ལུང་།

གསུང་ཚོམ། མི་གསལ།

མངོད་རྗེས། བོད་ཀྱི་ཆུ་བྱུགས་སློབ་འདོན་ཁང་དང་པོ། ཚན་  
རིག་ཤེས་བྱའི་ཐད།





རོན་མི་སམ་ལྷོ་འཛི་མཚན་ད་རྣམ་འགས་བཞུས།  
 ལན། འཁྲུངས་འདས་ནི་༧༣༠ — མི་གསལ། ༽  
 འཁྲུངས་ཡུལ། ལྷོ་ཁ་གཉལ་གྱི་ས་འབོ་རྩ།  
 གསུང་ཚོམ། ལུམ་རུ་བའི་རྩ་བ། ཉགས་གྱི་འཇུག་པ།  
 མངོད་རྗེས། བོད་ཡིག་གསར་བཟོ།

མི་  
 ལྷོ་  
 ལྷོ་  
 ལྷོ་  
 ལྷོ་  
 ལྷོ་  
 ལྷོ་  
 ལྷོ་  
 ལྷོ་  
 ལྷོ་



# ཤེས་བྱའི་དྲི་བའི་སྒོར།



དབྱར་རྩ་དབྱན་འབྲུའི་སྐྱེས་ལྲུམ་གཙོ་བོ་གད་ཡིན།  
 ལན། དེ་ནི་བོད་སྐད་སྐད་དང་མཚོ་སྐོན། ལུག་ནན། ཀའ་སུའུ།  
 འབྲུག་ལྲུམ་སོགས་ཡིན།

དབྱར་རྩ་དབྱན་འབྲུའི་ལ་རྩུན་གྱི་རྒྱས་པ་གད་དག་ཡོད།  
 ལན། བོད་གྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལྟར་ན། དབྱར་རྩ་དབྱན་འབྲུའི་སྐོ་  
 བ་གསོ་ཞིང་མཁལ་སྐོབས་འཕེལ་བ་དང་། བྲག་ལུང་འགོག་པ་  
 སོགས་གྱི་རྒྱས་པ་ལྟར་པ་མ་ཟད། ད་དུང་ཚན་བྱིས་དང་རྒྱངས་  
 ཟད། རྒྱང་ལྟར་རྣམས་ལ་བདུད་ཚི་ལྟར་པར་ཚུལ་བརྗོད་ཡོད།

དབྱར་རྩ་དབྱན་འབྲུའི་ཨིང་གི་འབོད་རྩུམ་ལ་གད་དག་ཡོད།  
 ལན། དེ་ལ་རྩ་དབྱིད་དམ་སྐོ་དབྱིད་དང་། དབྱར་རྩ། འབྲུ་  
 སོགས་ཡོད།

ཀྱན་གྱིས་དབྱར་རྩ་དབྱན་འབྲུའི་གསེར་སྟོ་ཨོ་ཞེས་མཚན་གསལ་  
 རོན་ཅི་ཡིན།

ལན། དབྱར་རྩ་དབྱན་འབྲུའི་རྒྱས་པ་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་ཀྱན་ཏུ་  
 ཁས་ལེན་ཐོབ་པས་དབྱར་རྩ་དབྱན་འབྲུའི་ཚོང་རའི་རིག་གོང་  
 གསེར་བཞིན་ལོ་རེ་ནས་ལོ་རེར་བྱིན་པར་གྱུར་སྟབས། དབྱར་  
 རྩ་དབྱན་འབྲུའི་གསེར་སྟོ་ཨོ་ཞེས་མཚན་གསལ་བ་རེད།



མོ་ཏ་ལ་ཞེས་པ་གང་གི་སྐད་ཡིན་པ་དང་། མོ་ད་སྐད་དུ་ཅི་ཟེར།  
 ལན། བོ་ཏ་ལ་ནི་ལེགས་སྐྱུར་གྱི་སྐད་ཡིན་ལ། བོ་ད་སྐད་དུ་རི་བོ་  
 ལྷ་འདྲིན་ཟེར།

ད་ལྷ་འདྲི་མོ་ཏ་ལ་འི་མཚོ་ཚད་དང་རྒྱ་ཁྱོན་ལ་ཅི་ཚུལ་ཡོད།  
 ལན། ད་ལྷ་འདྲི་བོ་ཏ་ལ་འི་མཚོ་ཚད་ལ་ཐོག་བརྟེན་པ་བཅུ་གསུམ་  
 རྟེན། རྒྱ་ཁྱོ་བརྒྱ་དང་བཅུ་ཡོད་ཅིང་། རྒྱ་ཁྱོན་ལ་རྒྱ་ཁྱོ་ལྷ་བཞི་མ་  
 ཚིག་འབྲུམ་སྐྱུལ་གྱི་ལྷག་ཡོད།

མོ་བྲང་མོ་ཏ་ལ་གི་མོ་བྲང་གང་གཞིས་གྱིས་ལྷན་ཡོད།  
 ལན། མོ་བྲང་བོ་ཏ་ལ་ནི་ཤར་གྱི་མོ་བྲང་དཀར་བོ་དང་ལུབ་གྱི་  
 མོ་བྲང་དམར་བོ་གཉིས་གྱིས་ལྷན་ཡོད།

མོ་བྲང་དཀར་མོ་འི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་ཡོད།  
 ལན། མོ་བྲང་དཀར་བོ་འི་ནང་དུ་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་ལྷེད་རིམ་ཕྱོན་  
 གྱི་ཚོས་སྲིད་གྱི་ཕྱག་ལས་གནང་ས་དང་། མཇལ་འཕྲད་ཁང་  
 དང་གཟིམ་ཁང་། སྲིད་གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་དང་ཚོགས་ཁང་།  
 རྫོང་གྲུ་སོགས་ཡོད།

མོ་བྲང་དམར་མོ་འི་ནང་དུ་ཉེན་གྱི་གཙོ་བོ་གང་དག་བཞུགས།  
 ལན། དེའི་ནང་དུ་རྒྱལ་དབང་ལྷ་བའི་སྐྱེ་གདུང་གསེར་གདུང་  
 འཇམ་སྲིད་རྒྱན་གཅིག་དང་། རྒྱལ་དབང་བཅུ་གསུམ་པ་ཐུབ་  
 བསྟན་རྒྱ་མཚོའི་སྐྱེ་གདུང་མཚོད་ཉེན་སོགས་རིན་པོ་ཆེ་པུས་  
 བརྒྱན་པ་བཞུགས།

མོ་བྲང་མོ་ཉ་ལ་རྗེ་རྣམ་བཞེས་པ་དང་། དེ་སྐྱེའི་མཁའ་གསལ་པ་  
ཞིག་ཡིན་པ་རྗེ་རྣམ་ལེས།

ལན། མོ་བྲང་མོ་ཉ་ལ་ནི་གཞི་བྲག་རིའི་སྤེང་དུ་ཁོ་ཚུ་སྐྱུགས་  
གིང་རྫོ་བཅེགས་ཉེ་མང་བཉིང་ཐོག་ རྫོ་རིམ་པ་དང་ཨར་ཀ་  
རིམ་པ་བྱས་ནས་བཞེངས་པ་ཡིན་ལ། དེ་རང་བྱུང་ས་གཡོ་དང་  
ཆར་རླུང་བྲག་པོ་གང་གིས་ཀྱང་མ་གཞོད་པར་སྐྱ་ཞིང་བརྟན་  
ལ་བརྗིད་ཆགས་པར་གནས་པ་ལས་མོ་བྲང་མོ་ཉ་ལ་ནི་སྐྱ་ཞིང་  
མཁའ་གསལ་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་སུ་བ་པོ།

མོ་བྲང་མོ་ཉ་ལ་འཇི་བརྗོ་བཞོད་ཀྱིས་ཐོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཅི་ཞིག་མཚོན།  
ལན། དེས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་འགྲུབ་རྒྱ་བུལ་བའི་སློ་བྱོས་དང་།  
དཔའ་མཛེངས་ཀྱི་སྤྱིང་སློབས། རིག་གནས་ཀྱི་ཉིང་བཅུད་  
བཅས་མཚོན།

མོ་བྲང་མོ་ཉ་ལ་སྐོར་བྱེད་གང་ཏུ་ཡོད།  
ལན། བོད་གངས་ཅན་གྱི་ཡུལ་དབུས་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་དབུས་  
སུ་དམར་པོ་རི་ཞེས་སྐང་པོ་ཆེ་བྲེས་སུ་ཉལ་བ་ལྷ་བུའི་རི་དེའི་  
ཐོག་ཏུ་བསྐྱབ་ཡོད།

མོ་བྲང་མོ་ཉ་ལ་འཇི་བརྗོ་བཅེགས་རིམ་པ་གཚོད་ཡོད།  
ལན། ཐོག་བཅེགས་རིམ་པ་བརྟུ་གསུམ་ཡོད།

མོ་བྲང་དཀར་དམར་བཞེས་པ་མོ་ལྷ་ལྷ་རེད།  
ལན། མོ་བྲང་དཀར་པོ་བཞེངས་པ་པོ་ནི་རྒྱལ་དབང་ལྷ་བ་སློ་

བཟང་ཆུ་མཚོ་དང་ཕོ་བྲང་དམར་པོ་བཞེངས་པ་པོ་ནི་སྡེ་སྡིད་  
སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ་ཡིན།

ཟངསྟོང་རྒྱལ་པོ་ལྷོ་རྒྱལ་གྱི་མཚན་ལ་ཅི་ཟེར།

ལན། ལོ་བོ་དཔལ་ལྷན་ཟེར།

ལོ་བོ་མཚན་ལ་ཟངསྟོང་རྒྱལ་པོ་ཞེས་ཚོགས་དོན་ཅི།

ལན། ལྷ་པོ་དཔལ་ཚེན་པོ་ལོ་མང་ཚེན་ན། ལྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་  
རྣལ་འབྱོར་བ། འདིག་རྟེན་རྒྱལ་པོ་ལྷ་བྱུང་བལྟགས། དེའི་  
ཕྱིར་མང་ལྟོང་རྒྱལ་པོ་ཐོགས།

ཟངསྟོང་རྒྱལ་པོ་ལ་བསྐྱོན་པ་ས་ལྷགས་ཟེར་ག་ཚོད་བསྐྱུག།

ལན། མང་ལྟོང་རྒྱལ་པོ་ས་དབྱུས་གཙང་ཁམས་གསུམ་དུ་  
བསྐྱོན་པ་ས་ལྷགས་ཟེར་ལྷ་བཅུང་བརྒྱད་བསྐྱུག།

ཟངསྟོང་རྒྱལ་པོ་ལ་རྒྱུན་གང་ལ་བརྟེན་ནས་ཟེར་པ་བསྐྱུན་རྒྱུ་ལི་  
དམ་བཅའ་ལྷགས་ལ་བཀོད།

ལན། མང་ལྟོང་རྒྱལ་པོ་ལན་ཅིག་ལྷ་གདོང་ཤན་ཁར་ལྱུང་  
བསྐྱུང་རྗེས་སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་ལ་བྱུང་བས། ལྷ་དཔོན་གྱིས་དབྱུ་ལ་ཤན་  
རྒྱས་གཞུས་ཏེ་ཚུར་བསྐྱུར་བའི་མོད་ལ། སེམས་སུ་ཉམ་ཐག་  
པའི་སྡེ་བོ་མང་པོས་ཀྱང་འདི་འདྲའི་སྤྱུག་བསྐྱུང་དང་བརྟེན་  
བཅོས་རྒྱན་དུ་སྤོང་བར་དགོངས་ནས་བཟུལ་མི་ཐུབ་པའི་ཚུ་  
སྤྱང་དག་ལ་ཟེར་པ་འདྲུགས་རྒྱུའི་དམ་བཅའ་ལྷགས་སུ་བཀོད།

ཟངསྟོང་རྒྱལ་པོ་ལི་མང་ད་རྗེས་ཚེན་པོ་གཉིས་ཉི་གང་ཡིན།

ལན། གཅིག་ནི་ལྷགས་ཟམ་འདྲུགས་སྐྱུན་བྱས་ཏེ་བོད་ཀྱི་  
འགྲིམ་འགྲུལ་ལས་རིགས་ཤོད་དུ་སླེལ་བ་དང་། ཅིག་ཤོས་ནི་ལྷ་  
མོ་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་ནས་བོད་ཀྱི་རྫོས་གར་ལས་རིགས་གསར་དུ་  
བཏོད་པའོ།།

ཟབ་སྟོང་རྒྱལ་མོ་དེ་ལྷགས་ཟམ་གྱི་ལྷགས་གྲུག་རྐང་བྱའི་མཐུད་ཀ་གང་ཡིན་མི་  
ཤེས་པ་དང་གཅིག་ ལྷགས་ཀྱི་ལྷན་དག་ཅིང་ལྷགས་གྲུག་མང་  
པོ་ཤོད་གཅིག་ཏུ་སྐྱབས་པ་ལྷ་བྱའི་འཇམ་ག་བཏོད་པ་དང་གཉིས།  
ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྲག་མང་པོའི་རིང་ལ་ཆར་ཚུ་ག་འདྲ་བབས་ཀྱང་  
བཅའ་མི་ཆགས་ཤིང་མདོག་མི་ཡལ་བ་དང་གསུམ་མོ།།

ཟབ་སྟོང་རྒྱལ་མོ་བཙོན་འགྲུས་བཟང་པོ་ས་རྒྱས་ཉན་ཅཱ་ཨ་ཡ་ཨ་ཆ་  
གང་ཏུ་ལྷགས་ཟམ་དང་པོ་བརྒྱན།

ལན། སྤྱི་ལོ་༡༩༡༠ལོར་སྤྱི་ཚུའི་ལྷ་གདོང་གྲུ་ཁར་ལྷགས་ཟམ་  
དང་པོ་བསྐྱུན་པ་ཡིན།

ཡར་འབྲོག་གཡུ་མཚོ་ནི་གནས་གང་ཏུ་འབྲིལ་ཡོད།

ལན། ཡར་འབྲོག་གཡུ་མཚོ་ནི་བོད་ལྗོངས་སྣ་དཀར་ཅེ་ཚོང་གི་  
ཁོངས་སུ་འབྲིལ་ཡོད།

ཡར་འབྲོག་གཡུ་མཚོ་དེ་ཆགས་དབྱིབས་ཅི་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཡིན།

ལན། ཡར་འབྲོག་གཡུ་མཚོ་དེ་ཆགས་དབྱིབས་ནི་མཚོ་མགོ་  
ཤར་དང་མཚོ་རྩ་བ་ཏུ་གཏད་ཅིང་། བྱང་སུ་རུང་དང་རུབ་



སོགས་སུ་བརྟན་ཚུགས་ཀྱིས་འགྲོ་བུ་ལ་ཡིན།

ཞོར་གནག་ཞི་ནི་ལྟར་བྱུང་བ་ཡིན།

ལན། གནའ་པོའི་བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱི་སློ་བྲོས་དང་དཔའ་  
མངོངས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲོང་པོ་མོ་བརྟུལ་ནས་སློ་བྲུགས་སུ་  
བསྐྱུར་བ་ལས་འོར་གནག་བྱུང་བ་ཡིན།

ཞོར་གྱི་འཚོ་བུས་སློབ་ཆགས་གཞན་ལས་ཆེ་བ་ནི་ལྟར་ཤེས།

ལན། འོར་ལེ་བབ་མཐོ་ཞིང་དབྱང་དབྱུགས་ཉུང་བ་དང་། ཡུལ་  
སྤོངས་ཁ་བས་གཡོགས་ཤིང་གྲང་རླུང་ལྗང་བའི་རང་བྱུང་གི་ཆ་  
རྒྱུན་སྲུག་པོའི་འོག་ཏུ་འཚོ་བུ་ལས་འོར་གྱི་འཚོ་བུས་སློབ་  
ཆགས་གཞན་ལས་ཆེ་བ་ཤེས་སུ་བ།

ལྟ་སའི་གཞུག་ལག་ཁང་རྣམ་གཉིས་དེ་གང་ཡིན།

ལན། ར་ས་འཕུལ་སྤང་གཚུག་ལག་ཁང་དང་རྒྱ་སྲུག་ར་མོ་ཆེ་  
གཉིས་ཡིན།

ལྟ་སའི་གཞུག་ལག་ཁང་རྣམ་གཉིས་དུས་ནམ་ཞིག་ལ་བཞེངས།

ལན། སྤྱི་ལོ་དུས་རབས་བདུན་པའི་དུས་དཀྱིལ་དུ་བཞེངས་པ་ཡིན།

ལྟ་སའི་གཞུག་ལག་ཁང་རྣམ་གཉིས་པོད་རྒྱལ་གང་གི་སྐབས་སུ་བཞེངས།

ལན། པོད་རྒྱལ་སྲོང་བཙུན་སྐམ་པོའི་སྐབས་སུ་བཞེངས།

ར་ས་འཕུལ་སྤང་གཞུག་ལག་ཁང་རྣམ་བཞེངས། ཉེན་གཙོ་པོ་དེ་  
གང་ཡིན།

ལན། བལ་བཟང་གི་བཙུན་གྱིས་བཞེངས་ཤིང་། ཉེན་གཙོ་པོ་ནི་

བལ་བཟུང་བལ་བོ་ནས་གདན་དྲངས་པའི་ངོ་བོ་མི་བསྐྱོད་ངོ་  
རྩེ་ཡིན།

རྒྱ་རྒྱལ་ར་ཨོ་ཆི་གཞུག་ལག་ཁང་ལྷན་བཞེངས། རྟེན་གཞུང་ལོ་དེ་  
གང་ཡིན།

ལན། རྒྱ་བཟུང་གོང་ངོས་བཞེངས་ཤིང་། རྟེན་གཞུང་བོ་ལི་རྒྱ་  
བཟུང་རྟེན་རྒྱལ་ངོ་བོ་ལྷན་སྐྱེ་ཡིན།

རྒྱ་སའི་གཞུག་ལག་ཁང་རྒྱལ་གཉིས་བཞེངས་ནས་ད་བར་ལོ་ཅི་  
ཅམ་འགོར་མོང་།

ལན། ལོ་ངོ་ཆིག་རྣོང་སྐྱེ་བརྒྱ་ལྷག་ཅམ་མོང་།

རྒྱ་རྒྱལ་བསྐྱོད་རྒྱ་རྒྱལ་དེ་གང་ལ་རོས་འཛིན་དགོས།

ལན། སངས་རྒྱས་ལྷན་སྐྱེ་སྐྱེ་བ་དགུང་ལོ་བརྒྱད་ལོན་པའི་སྐྱེའི་  
ཆ་ཆོད་ལྷན་བཞེངས་པའི་སྐྱེ་བརྒྱལ་ཞིག་ཡིན།

རྒྱ་རྒྱལ་སྐྱེ་ཞེ་དེ་གང་ལ་རོས་འཛིན་དགོས།

ལན། སངས་རྒྱས་ལྷན་སྐྱེ་སྐྱེ་བ་དགུང་ལོ་བརྒྱ་གཉིས་ལོན་པའི་  
སྐྱེའི་ཆ་ཆོད་ལྷན་བཞེངས་པའི་སྐྱེ་བརྒྱལ་ཞིག་ཡིན།

རྒྱ་རྒྱལ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་གཉིན་གྱི་ས་ལོན་ལོན་གཙང་འདེབས་  
མཁན་སྤ།

ལན། དེ་ནི་བོད་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྐུ་ལོ་དང་རྒྱ་བཟུང་གོང་ངོ་  
གཉིས་ཡིན།

མགས་སྐྱོང་བཙན་ཉི་རྒྱལ་ཕྱན་གང་དག་གི་ལོ་ཉི་ལས་རྒྱལ་བར་རྒྱལ།



ལན། མགར་སྟོང་བཅོན་ནི་རྒྱ་གར་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་དང་གེ་སར་  
དམག་གི་རྒྱལ་པོ། ལྷག་གཟིག་ལོར་ཀྱི་རྒྱལ་པོ། ལྷ་ཏ་ཏོར་ཀྱི་  
རྒྱལ་པོ་བཅས་ཀྱི་པོ་ཉ་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ།

རྒྱ་བཟའ་མོད་ཏུ་བཟུས་པ་ལ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་སྦྱིང་གན་དག་ལྟ།  
ལན། དེ་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲིལ་དང་རིག་གནས་བརྗེ་རེས།  
མཐའ་མཚམས་བརྟན་སྲུང་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་ཀྱི་ལུས་པ་  
ཐོན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་སྦྱིང་གལ་ཆེན་ལྟ།

ཀོང་ལོ་གནས་བར་ཀོང་མས་འགྲན་བཟུར་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་གན་དག་སྟེལ།  
ལན། ཀོང་ལོ་གནས་བ་ལ་སླ་གཡུ་མིག་དགུ་ཅན་ལ་དར་སྐྱེད་  
བརྒྱས་པ་དང་། ཀོང་མ་མ་བུ་བརྒྱ་ཡི་མ་བུ་འཚོལ་བ། ཅན་དན་  
སྟོང་བོའི་རྩ་རྩེ་དབྱེ་བ། མཚན་མོར་ཆང་གིས་བཟི་རྗེས་རང་  
མལ་འཚོལ་བ། མངོས་མ་བརྒྱལ་ས་ཀོང་ལོ་འདེམ་པ་སོགས་  
འགྲན་བཟུར་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་གང་མང་སྟེལ།

མགར་སྟོང་བཅོན་ལྷུལ་སྲུང་ནི་ལི་ཅི་ལྷ་ཏུ་ཞིག་ཡིན།  
ལན། མགར་སྟོང་བཅོན་ལྷུལ་སྲུང་ནི་སྟོང་བཅོན་ཀྱི་མེད་  
ཐབས་མེད་པའི་སྟོན་བཞིའི་ཡ་གྲུལ་ཡིན་ཞིང་། ལོང་ནི་རིག་  
པ་རྣོལ་ཡིད་གཞུངས་པ་དང་། རྗེ་ལ་སྟོད་ཀར་ཞིང་འབངས་ལ་  
བྱམས་པ། ཐབས་ལ་མཁས་ཤིང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་མིག་རྒྱང་རིང་བ་  
ཞིག་ཡིན།

རྒྱལ་པོས་རིག་པ་ཡང་ཡང་འགྲན་ཏུ་བཞུག་དོན་ཅི་ཡིན།

ལན། དེ་ནི་རྒྱལ་བོས་བོད་ཡུལ་ས་ཐག་རིང་བ་དང་། སྲིད་  
འཕྱོར་རིག་གསུམ་རྒྱ་ལས་སྣོས་བཅས་ཀྱིས་རྩེ་རྒྱུ་ལྷན་ཡིན་  
པར་དགོངས་ནས་ཀོང་ཨོ་བོད་བཅའ་བའི་བཅུ་ལོ་ལྟར་མ་  
འདོད་པས་རེད།

གཞུག་ལག་ཁང་རྣམ་གཞིས་ཅི་དུས་ནམ་ཅི་ག་ལ་བཞེས་པ་དང་།  
དེ་བཞེས་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་ལོ་རྒྱུ་ལྟོད་མོང་།

ལན། གཞུག་ལག་ཁང་རྣམ་གཞིས་ནི་དུས་རབས་བདུན་པའི་  
དུས་དཀྱིལ་དུ་བཞེངས་པ་དང་། དེ་བཞེངས་ནས་ད་ལྟའི་བར་  
དུ་ལོ་རྒྱུ་ལྟོད་མོང་སྣོས་བཅུ་ལྷན་པོང་།

རྒྱལ་བོས་གཞུག་ལག་ཁང་རྣམ་གཞིས་བཞེས་དུ་བཞུག་དགོས་དོན་ཅི།  
ལན། རྒྱལ་བོའི་ཐུགས་ལ་བལ་བཟའི་ཉེན་སྐུལ་ཨོ་བོ་མི་བསྐྱོད་  
དོ་རྒྱུ་དང་རྒྱ་བཟའི་ཉེན་སྐུལ་ཨོ་བོ་ལྷན་སྐུ་ལེ་གཞིས་ནི་ཉེན་  
འགངས་ཆེན་ཡིན་པས་བཞུགས་ཡུལ་ལ་ལྷ་ཁང་རེ་བཞེངས་  
དགོས་པར་དགོངས་ཏེ་བཅུ་ལོ་རྣམ་གཞིས་ལ་ལྷ་ཁང་བཞེང་  
དུ་བཅུག།

དོ་ལོ་རྣམ་གཞིས་གཞུག་ལག་ཁང་གང་དུ་བཞུགས་སུ་གསོལ་བ་རེད།  
ལན། ཨོ་བོ་མི་བསྐྱོད་དོ་རྒྱུ་ར་ས་འཕུལ་སྤང་གཞུག་ལག་ཁང་  
དང་ཨོ་བོ་ལྷན་སྐུ་ལེ་རྒྱ་སྐྱེ་ར་ལོ་ཆེའི་གཞུག་ལག་ཁང་དུ་  
བཞུགས་སུ་གསོལ་བ་རེད།

ར་ས་འཕུལ་སྤང་གཞུག་ལག་ཁང་གི་ཕྱི་ལྷན་གས་བསྐྱེན་ནི་ཅི་

འདྲ་ཞིག་ཡིན།

ལན། གཙུག་ལག་ཁང་དེར་ནང་སྐོར་དང་བར་སྐོར། ཟྱི་སྐོར་  
བཅས་རིམ་པ་གསུམ་དང་ཐོག་སོ་མ་འདྲ་བ་བཞི་ཡོད་ཐོག  
ཡང་སྟང་གི་རྒྱ་སྐབས་དང་ཚོས་འཁོར། རི་དྲུགས་སོ་མོ། རྒྱལ་  
མཚན་སོགས་ལས་གསེར་འོད་ལམ་ལམ་འཕྲོ་བ་ཞིག་ཡིན།

རྩོ་རོ་གཉིས་ཀྱི་བཞུགས་གནས་བརྗེ་དོན་ཅི།

ལན། དེ་ནི་དམག་འཁྲུག་བྱུང་ནས་རྩོ་བོ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་སྐྱེ་སྐྱེ་སྐྱེ་སྐྱེ་  
ལྟལ་དུ་འབྱེད་བར་དོགས་ནས་གོང་རྩོ་བོ་བཞུགས་པ་ལྟར་རྩོ་  
བོ་མི་བསྐྱོད་དོ་རྗེ་རྒྱ་སྟག་ར་མོ་ཆེ་དང་། རྩོ་བོ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་  
ས་འཕྲུལ་སྐྱང་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་གདན་དྲངས་ཏེ་བཞུགས་  
གནས་བརྗེ་བར་བཤད།

གཙུག་ལག་ཁང་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་མཚོན་ཡོད།

ལན། དེས་གནའ་བོའི་བོད་རྒྱ་བལ་གསུམ་གྱི་ངལ་རྩོལ་མི་  
དམངས་ཀྱི་སྲོ་སྲོས་དང་། མི་རིགས་པན་ཚུན་བར་གྱི་མཇེའ་  
མཐུན་མཉམ་གནས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་མཚོན་ཡོད།

ལྟལ་གྱི་མིང་ལ་ཆ་བ་རོང་བེར་དོན་ཅི་ཡིན།

ལན། ལྟལ་དེ་ནི་བོད་ཀྱི་ས་ཆ་གཞན་ལས་ཆ་བ་ཆེ་བས་ཆ་བ་  
རོང་ཞེས་འབོད་པ་དང་། ལོ་རྒྱས་ཡིག་ཚང་དུ་ཆ་ལོ་བ་ཞེས་  
བྲིས་ཡོད།

རྒྱལ་མོ་ཆ་བ་རོང་གི་མི་རྣམས་ཀྱིས་བཞུགས་ཏེ་བཞུགས་དོན་ཅི།



རྟེན་ཆེ་ལ་སྟེ་རྒྱུ་བས་སྲ་ཞིང་བརྟན་པ་དང་། སྤྱི་དག་ཇག་  
བཀག་ཅིང་ནང་གི་སོ་བ་བྱེད་པའི་སོ་རྒྱས་ཀྱི་དགེ་ཐོན་ལ།  
བཟོ་བཀོད་ལེགས་ཤིང་རྣམ་པ་མང་བའི་བྱང་ཚོས་སོགས་ལྟན།  
རྒྱལ་རོང་དུ་དུས་ཀྱིས་མ་འདྲིག་པར་རྟུག་པའི་བཙན་རྒྱུ་དུང་  
ཅི་ཅུམ་ཡོད།

ལན། རྫོང་འགག་སྦྱིད་སོ་བཅན་རྫོང་དང་། སོ་མང་བདེ་སྦྱིད་  
བཅན་རྫོང་ལྷ་བུའི་བཅན་རྫོང་ཆེ་རྒྱུང་། ༦༡༠ལྟམ་ཡོད།

གཞོན་དུས་ཀྱི་དགེ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་ནི་མི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན།

ལན། གཞོན་དུས་ཀྱི་དགེ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་ནི་རིག་པ་བཟང་  
ཞིང་བཟོ་ལས་ལ་དགའ་བ་དང་། བསམ་སྒོ་གཏོང་བར་དགའ་  
བ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། གཞན་གྱི་ཡིད་ལ་དབྱ་མ་སྤོང་བ་  
དབྱ་སོད་པ་དང་། གཞན་གྱིས་བཤད་མི་སོད་པ་བཤད་སོད་པ།  
གཞན་གྱིས་སྐྱབ་མི་སོད་པ་སྐྱབ་སོད་མཁན་གྱི་གཞོན་ལུ་སྤྱིང་  
སྒོ་བས་ཅན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

དགེ་ཚོས་རྒྱལ་ཁབ་གང་དག་ཏུ་འགྲིམས་སྤོང་བ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་  
དེ་དག་ཏུ་ཐོང་གིས་ལས་གཙོ་བོ་ཅི་ཞིག་བྱས།

ལན། དགེ་ཚོས་ཁོང་རྒྱ་གར་དང་བལ་པོ། འབྲུག་ལྷུ་ལ། འབྲས་  
རྫོངས། སིང་ལ་སོགས་སུ་འགྲིམས་སྤོང་ཞིང་། རྒྱལ་ཁབ་དེ་དག་  
ཏུ་ཁོང་གིས་རྒྱ་འགོ་གངས་ལ་གཏུགས་པ་བཞིན་བོད་ལྷུ་ལ་དུ་  
དར་བའི་ནང་བསྟན་རིག་གནས་ཀྱི་རྩ་བའི་བྱང་ས་བཅའ་བ་

དང་ཡུལ་དུས་དང་སྐོ་བསྟན་ཏེ་གཞན་གྱི་རིག་གནས་ལ་སྐོབ་  
སྐོར་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་མང་དུ་བྱས།

ཟླ་བྲང་དམོན་པའི་ལྷན་ཚོས་ཕྱི་སྤྱིང་བར་འབྲེལ་འབྲིས་བྱེད་མི་  
མང་དོན་ཅི།

ལན། དེ་ནི་བོད་ཀྱི་གྲུ་བ་དང་སྤྱི་སྤྱིང་བའི་གྲུབ་མཐའི་དང་མོས་  
མ་གཅིག་པས་འབྲེལ་འབྲིས་བྱེད་མ་བོད་པ་རེད།

སྤྱིང་ཚན་རྒྱ་དགེ་ཚོས་ཞི་ཚོག་ཨ་གསུམ་ཡིན་ཚུལ་བརྗོད་པ་གནང་  
དག་ཡིན།

ལན། ཁོང་ནི་ཨ་མདོ་བའི་སྐོད་ནས་དབྱིན་རིའི་སྐད་སྐྱུང་  
མཁན་ཐོག་མ་དང་། བོད་མིའི་སྐོད་ནས་དབྱིན་ཡིག་བཀོལ་  
ནས་ཚོམ་ཡིག་འབྲི་མཁན་ཐོག་མ། དབྱིན་ཡིག་གི་ཚོམ་བོད་  
ཡིག་དུ་བསྐྱར་མཁན་ཐོག་མ་གསུམ་ཡིན་ཚུལ་བརྗོད་ཡོད།

དགེ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་གྱི་མཛད་རྗེས་གཙོ་བོ་ཞི་གན་ཡིན།

ལན། བོད་རིག་གནས་ཀྱི་ཁྱུངས་རྒྱ་གར་དུ་རི་ལྟར་བྱུང་བའི་  
ཚུལ་ལ་དངོས་བཅར་རྟོག་ཞིབ་བྱས་ཏེ་ལྷུང་རིགས་ཀྱི་དབྱུང་པ་  
མཛད་པ་དང་གཅིག་ རོ་རྗེ་གདན་དང་བྱ་མོད་སྐྱུང་བའི་རི་ལ་  
སོགས་པའི་ནང་བསྟན་གྱི་གནས་འགངས་ཆེན་དག་གི་ལྷུང་  
ངོས་འཛིན་མཛད་པ་མ་ཟད། སྐོན་གྱི་མཁས་པའི་གསུང་གི་  
ལོག་རྟོག་སེལ་བ་དང་གཉིས། ལོ་རྒྱུས་བསྟན་བཅོས་དང་། ཡུལ་  
སྐོར་ཟིན་ཐོ། འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་སོགས་མཛད་པ་དང་

གསུམ། རང་གི་ལྷ་བ་ལྷང་རིགས་ཀྱི་རྒྱབ་བྱེད་ལོ་ནར་བྱེད་པ་  
ལས་གཞན་རང་གིས་མི་འདོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་དག་ལའང་བརྟམས་  
པ་དང་བྱད་གསོད་སྤངས་ཏེ་རིགས་ལམ་གྱི་མཚོན་ཆ་རྣམས་  
ཚེད་མཚར་གྱི་རྣམ་པས་སྲུབ་ཕྱུང་པ་དང་བཞིའོ།།

ཟླ་བྱང་བཟུ་ཞིས་འབྱིས་དེ་མ་ཆ་གང་ཏེ་ཡོད།  
ལན། ཀའ་སྟོ་བོད་རིགས་རང་སྟོང་ཁུལ་གྱི་བསང་ཚུ་རྫོང་དུ་  
ཡོད་པའི་དགོན་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན།  
ཉི་ཚེས་བཟང་པོའི་གཏམ་རྒྱུ་རྩོམ་སྦྲིག་ལའན་ཀྱི་དེ། དམེ་  
ཆའི་ཨིན་ལ་ཅི་ཟེད།

ལན། འཕགས་པ་རྒྱ་རྒྱུབ་ཡིན་ལ། མི་རོ་ཚེད་སྤྱང་ངམ་རོ་སྤྱང་  
ཡང་ཟེད།

མཐུན་པ་སྤྱན་བཞི་ནི་གང་དག་ཡིན།  
ལན། མཐུན་པ་སྤྱན་བཞི་ནི་སྤང་ཆེན་དང་སྤྱུ་རི་བོང་། བྱ་  
སྤྱིག་པ་བཅས་པོ།

དམེ་གང་ལ་བརྟམས་ནས་སྦྲིག་ཆ་གས་བཞི་ནི་རྣམ་གཞི་ནི་གྱི་ཚུད་  
ལྷུས་པ་དེ།

ལན། རྟོག་ཆགས་བཞིས་སྤྱ་སྤྱེས་ལྱི་སྤྱེས་ཀྱི་ཚད་དེ་ཅུ་གོ་ཏའི་  
སྟོན་པའི་མཐོ་དམན་གཞལ་ནས་རྣམ་གཞི་ནི་གྱི་ཚད་ལྷུས།  
མཐུན་པ་སྤྱན་བཞིའི་མཚོན་དོན་ཅི།

ལན། དེས་རྟོག་ཆགས་བཞིའི་ལུས་ཀྱི་ཆེ་ཆུང་དང་གཞུགས་ཀྱི་

རིང་མུང་། རིག་པ་མོད་མིན་སོགས་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཕན་ཚུན་  
འགྲིག་མཐུན་དང་མཉམ་བུལ་ཚུང་བྱམས་ཀྱི་ནམ་པ་མཚོན།

སློབ་ཆགས་བཞི་ས་བསྐྱེད་སྤྱི་མཐུན་ཅི་ཞིག་གཏན་འབྲེལ་མཐུན།  
ལན། སློབ་ཆགས་བཞི་ས་མཉམ་བུལ་ཚུང་བྱམས་ཀྱི་བསྐྱེད་  
སྤྱི་མཐུན་གཏན་འབྲེལ་མཐུན།

སློབ་ཆགས་བཞི་ས་ཕན་ཚུན་འགྲིག་མཐུན་ཀྱི་ནམ་པ་ལྟོས་  
མཚོན་པར་བྱས་ཡོད།

ལན། དེ་ནི་གཞོན་པས་མཉམ་བུལ་འཇུག་བའི་ཚུལ་གྱིས་མཚོན་  
པར་བྱས་ཡོད་དེ། མཉམ་ཆེན་གྱིས་སྤྱི་མཐུན། སྤྱི་མཐུན་རི་བོང་  
འཇུག། རི་བོང་གིས་བྱ་སྤྱོད་པ་འཇུག།

མཐུན་པ་སྤྱན་བཞི་ལྟེན་གྱིས་གནས་ལུགས་ཅི་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོད།  
ལན། མཐུན་པ་སྤྱན་བཞི་ལྟེན་གྱིས་མི་དང་མིའི་བར་  
དང་སློབ་ཆགས་བར་ལ་ཕན་ཚུན་འགྲིག་མཐུན་ཡོད་དགོས་པ་  
དང་། སློབ་སྤྱི་མཉམ་བུལ་ཚུང་བྱམས་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་  
ལུགས་བསྐྱེད་ཡོད།

མཐུན་པ་སྤྱན་བཞི་ལྟེན་པའི་ཚུལ་གྱི་མཐུན་པ་ལྟོས་ཀྱི་དེ།

ལན། རྒྱལ་དབང་སྤྱི་མཐུན་དང་པོ་རྗེ་དགོ་འདུན་གྲུབ་པ་ཡིན།

རི་བོ་ཉི་མཱ་གནས་གན་ཏུ་ཡོད།

ལན། དེ་ནི་མཚོ་སྤོང་ཞིང་ཆེན་གྱི་མཚོ་སྤོང་པོའི་ཤར་ཕྱོགས་  
ཀྱི་སྤྱི་ལེ་བཞི་བརྒྱའི་མཚོ་མས་སྤོང་ཡོད་ཅིང་། ད་ལྟོ་གནས་དེར་



ཉི་ཟླའི་ལྷ་ཁང་གཉིས་བཞེངས་ཡོད།

རི་ཚོ་ཉི་ཟླའི་ཨིང་གི་ཚོགས་རྒྱལ་ལ་དག་རྒྱན་བཞད་རྒྱལ་ཅི་འདྲ་ཡོད།  
ལན། རྟོང་བཅའ་ལ་རྒྱ་ནག་ནས་བཅུ་མོ་བསྟུ་དུས། མགར་  
རྟོང་བཅའ་གྱིས་ཀོང་རྫོས་ཡུལ་དང་ཡབ་ཡུམ་མི་དྲན་པའི་  
ཐབས་སུ་བཅུ་མོས་རྫོངས་སྐལ་དུ་གནང་བའི་མེ་ལོང་  
གཟུགས་བརྟན་འཆར་བ་དེ་སྐོས་ནས་ཚབ་དུ་རྩོལ་གསེར་  
ཚོས་བྱུགས་པའི་ཉི་ཟླ་རྟུན་མ་ཞིག་བཞག དེ་ནས་ཀོང་རྫོ་  
གནས་འདིར་སླེབས་ནས་ཉག་ཁ་ནས་རྒྱང་ལྷ་ཞིག་བྱས་ཆོ། རང་  
གི་ས་ཡུལ་དང་ཡབ་ཡུམ་ཡིད་ལ་དབང་མེད་དྲན་ནས་མེ་ལོང་  
ནང་བལྟ་དུས། དེ་ནི་རྩོལ་གསེར་ཚོས་བྱུགས་པའི་ཉི་ཟླ་ཞིག་  
ལས་ནང་དུ་ཅི་ཡང་མ་མཐོང་བས། ཡབ་ཡུམ་སོགས་ལ་ཁོ་ཆད་  
དེ་མེ་ལོང་རི་རྫོས་སུ་དོར་བ་ལས་མིང་དེ་ལྟར་སོགས་པར་བྲགས།

དོན་དཔོན་སུ་རི་ཚོ་ཉི་ཟླའི་ཨིང་གི་རྣམ་ཚོགས་ལ་ཡིན།

ལན། ཡུལ་འདི་གནང་དང་གང་གི་སྐབས་སུ་འདྲ་རྒྱ་བོད་གྱི་  
ཚོང་འགྲུལ་རྒྱ་ལམ་དུ་སྐྱར་བའི་སྲིར་ཉི་ཟླ་དཔང་དུ་བཞག་སྟེ་  
རྒྱ་བོད་ཞི་མཐུན་གྱི་རྩོལ་བཞེངས་ཚུང་བའི་སྟོན་བྱུང་གི་ལོ་  
རྒྱུས་ལས་མིང་དེ་ལྟར་སོགས།

འོད་རྒྱལ་སྟོང་བཅུ་སྐལ་ལོས་རྒྱ་བཟའ་ཀོང་རྫོ་བཅུ་མོར་བསྟུ་  
དོན་ཅི།

ལན། བོད་རྒྱལ་སྟོང་བཅུ་སྐལ་ལོས་ཐང་རྒྱལ་རབས་ནི་

སྒྲོ་བས་འཕྱོར་མངའ་ཐང་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཏེ། དེའི་  
སྒྲོ་བ་ཐོན་གྱི་ལམ་ལུགས་དང་རིག་གནས་སོགས་བོད་དུ་བཏང་  
འདེན་བྱེད་དགོས་པར་དགོངས་ནས་ཀོང་ཇོ་བཙུན་མོར་  
བསྟུས་པ་རེད།

ཀོང་ཇོ་མོད་དུ་མེད་ས་སྐབས་བཙུན་མོས་རྫོང་ས་སྐལ་ཅི་ཞིག་གནད།  
ལན། བཙུན་མོས་ཀོང་ཇོ་ལ་མདུན་ངོས་སུ་རྒྱལ་ས་ཁང་ཨན་གྱི་  
མངོས་ཤིང་ལྷ་ན་སྐྱུག་པའི་རི་རྒྱ་དང་། རྒྱལ་ངོས་སུ་གོང་མའི་  
སོ་བྱང་བཞོས་ཡོད་པའི་མེ་ལོང་ཉི་ཟླ་ལ་སྒྲོད་ཅིག་རྫོང་ས་སྐལ་  
དུ་གཞན།

ཀོང་ཇོས་གནས་རི་དང་རྒྱ་རྒྱུ་མཚོར་ནས་པ་ཡུལ་དང་གཉེན་ཉེ་  
བྲན་དོན་ཅི།

ལན། ཀོང་ཇོས་ཤར་ཕྱོགས་རྒྱ་དང་རུབ་ཕྱོགས་བོད་གྱི་ཡུལ་གྱི་  
ཆགས་རྒྱལ་དང་མཚོ་བའི་གོམས་གཤིས་སོགས་མི་མཐུན་པ་  
མཐོང་བས་པ་ཡུལ་དང་གཉེན་ཉེ་སོགས་བྲན།

ཀོང་ཇོས་མེ་ལོང་སར་གཞུགས་དོན་ཅི།

ལན། ཀོང་ཇོས་རྫོ་ལ་གསེར་ཚོས་བྱུགས་པའི་ཉི་ཟླ་ཞིག་ལས་  
ཅི་ཡང་མ་མཐོང་བས་ཡབ་ཡུམ་སོགས་ལ་ཁོ་ཆད་དེ་མེ་ལོང་  
སར་གཞུགས།

སྐྱུན་པ་ལ་སྐྱ་རྗེ་ཞེས་པའི་མིང་གི་སྟུང་རྫོགས།

ལན། དེ་ནི་མགོ་ནག་ཡོངས་ཀྱི་སྟུ་ནི་རྗེ་བོ་སྟེ། དེ་ཡིས་བཀུར་

བས་མཚན་ཡང་ལྷ་རྩེ་ཐོག་ལ།

གཡུ་རྩོག་ཡོན་ཏན་ཡལོན་པོ་ནི་ཨི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན།

ལན། ཁོང་ནི་བོད་ཀྱི་རྒྱབ་ས་ཆེ་བའི་གསོ་བ་རིག་པའི་མཁན་པོ་  
དང་། ལྷན་རྒྱས་རིག་པའི་མཁན་པོ། ལྷོ་བ་གསོ་རིག་པའི་མཁན་  
པོ་ཞིག་ཡིན།

གཡུ་རྩོག་ཡོན་ཏན་ཡལོན་པོ་ནི་མཁན་དེ་རྣམས་གཙོ་བོ་ཅི།

ལན། ཁོང་གིས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ཁ་ཐོར་རྣམས་  
འཚོལ་སྟུང་དང་སྟོགས་བསྐྱེད་ལ། ལེགས་བཅོས་བྱས་པའི་ཁར་  
རང་གི་སྣོན་བཅོས་ཀྱི་ཉམས་སྟོང་དང་། མི་རིགས་གཞན་གྱི་  
གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་གི་ཉིང་བཅུད་སོགས་ཁ་གསལ་བྱས་ཏེ།  
གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་བརྒྱམས་  
པ་དང་། ལྷོ་ས་སུ་སློབ་བྱ་བཅུ་གས་ཤིང་སློབ་མ་བསྐྱུངས་ཏེ་  
གངས་ཅན་གྱི་སྤོངས་སུ་གསོ་རིག་གི་ཉི་མ་འཆར་དུ་བཅུག

གཡུ་རྩོག་རྣམས་ཡོན་ཏན་ཡལོན་པོ་ནི་བོད་རྒྱལ་ཁྲུང་ལྷོ་ལྷན་མཁན་དང་།

ལན། ཁོང་ནི་བོད་རྒྱལ་གྱི་སྤོང་ལྷོ་བཅོན་གྱི་སློབ་མཁན་མཛད།

དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་ནི་གང་དག་ཡིན།

ལན། དེ་དག་ནི་ཙུ་རྒྱུད་དང་བཤད་རྒྱུད། མན་རག་གི་རྒྱུད། ཕྱི་  
མའི་རྒྱུད་དོ།

གཡུ་རྩོག་རྣམས་ཡོན་ཏན་ཡལོན་པོ་ས་བརྒྱུགས་པའི་གསོ་རིག་

སློབ་བྱ་དེའི་ཨིང་པ་ཅི་ཟེར།

ལན། སློབ་གྲྭ་དེའི་མིང་ལ་ལྷགས་པོ་དེ་གསོ་དེག་སློབ་གྲྭ་ཟེར།

དབལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་ཞེས་པ་གསར་རྩོམ་མཛད་པ་ལྟ་བུ་དེ།

ལན། གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་ཡིན།

གཡུ་རྩོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་ཉི་དུག་གནས་ཆེ་བ་ལྷ་ལས་གང་གི་  
མཁན་ལོ་ཡིན།

ལན། གསོ་བ་དེག་པའི་མཁན་པོ་ཡིན།

ཞོར་ཉི་གཙོ་ལོ་ས་བྱུང་གང་དག་དུ་འཚོ་བ་ཡིན།

ལན། རོར་ནི་མདོ་དབྱས་མཐོ་སྐང་དང་དེའི་ཉེ་འདབས་ཀྱི་  
འབྲས་ལྗོངས་དང་འབྲུག་ཡུལ། བལ་བོ་སོགས་བསིལ་བའི་ས་  
བྱུང་དུ་འཚོ་བ་ཡིན།

ཞོར་ཉི་དུག་པོ་ཆེའི་མིང་ལ་ལྷགས་ཀྱང་དོན་ལ་དུག་པོ་ཆེ་ཞེས་  
ཡིན་དོན་ཅི།

ལན། དེ་ནི་ལོར་གྱི་ཤ་དང་ཀོ་བ། མར་དང་འོ་མ། ཚིད་པ་དང་ལྷ་  
ལྷ། རུས་པ་དང་རུ་ཚོ། ཆིལ་སོགས་འཚོ་བར་མཁོ་བའི་བཟང་  
བཟང་དང་གྲོན་ཆས། བཟོ་ལས་ལ་མཁོ་བའི་མ་བཅོས་རྒྱ་ཆའི་  
འབྲུང་བྱུངས་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་དེ་ལྟར་བཤོད།

སློབ་ཆེན་དུ་ཞོར་གྱི་བྱུང་ཚོས་གང་དག་དེ་ཉི་གས་ལྷ་བཀའ་ནས་  
བཤོད་ཡོད།

ལན། སློབ་ཆེན་དུ་ལོར་གྱི་ཕྱིའི་ལུས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་འཚོ་བའི་  
ལོ་ལས་གཤིས། སློབ་སློ་སོགས་སུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་ཚོས་

དག་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་བརྗོད་ཡོད།

འབྲིའི་ལོ་མར་བྱུང་ཚེས་གང་དག་ལྟ།

ལན། འབྲིའི་ལོ་མར་དྲི་ཞིམ་པ་དང་རིག་བྱ་འཇམ་པ། རོ་  
མངར་ལ་བརྟུང་ཆེ་བ། སྤྱི་ལོ་དག་པ་བཅས་ཀྱི་བྱུང་ཚེས་ལྟན་  
པ་མ་ཟད། ད་དུང་དེ་ལས་མར་ཚུ་སྤངས་ཚོག་ལ་ཞོ་ཡང་བསྟུལ་  
ཚོག་པའི་བྱུང་ཚེས་ཀྱང་ལྟན།

ཞོར་ཚུད་དང་ཞོར་ཚུལ་བྱུང་ཚེས་གང་དག་ཡོད།

ལན། ཞོར་ཚུད་ཀྱིས་ཐག་པ་དང་ཐི་བྱ་བརྟུས་ཚོག་ལ་སྤྱད་པ་  
འཁེལ་ཏེ་སྤྱོད་བཅོས་ཚོག་པ་དང་། ཞོར་ཚུལ་མེ་སྤོང་སོགས་ཚོག་  
ཁ་ཆེད་ལྷུ་ལ་བྱ་བྱུང་ལྟན་ལ་མས་ཟ། ལ་མཚོད་ལྷུ་ལ་བྱ་བྱེལ་ཏང་  
མཚོ་ལོས་ཟ། ཞེས་པའི་ཆིག་ལ་གོ་བ་དེ་ལྟར་ཡིན།

ལན། ཁ་ཆེད་ལྷུ་ལ་བྱུང་བའི་ཐོན་ཁུངས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་  
ལ་མཚོད་ལྷུ་ལ་བྱུང་བའི་ཐོན་ཁུངས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པ་གོ་བྱུང།

ཡངས་པ་ཅན་གྱི་ཚུ་ཚན་ནི་གནས་གང་ལྱེད།

ལན། དེ་ནི་ལྷ་སའི་ལུབ་བྱང་གི་ཕྱོགས་སུ་སྤྱི་ལོ་དག་བརྟུང་ཅམ་  
གྱི་མཚམས་སུ་ཡོད།

ཡར་སྤྱད་གཙང་བོད་ལྷོ་གཞི་དུ་དེ་ལྟའི་མཚེས་སྤྱོད་ས་གང་དག་ཡོད།

ལན། དེར་གངས་རི་དང་འབྲུག་གླུང་། གདོད་མའི་ནགས་ཚལ་  
གྱི་མཚོས་སྤྱོད་ས་སོགས་ཡོད་པ་མ་ཟད། ད་དུང་གངས་ཚུ་དང་  
ཚུ་ཚན། ཐབ་ཚུ་དང་གཙང་བོ་སོགས་ཚུ་སྣ་བརྒྱ་ཕྱག་འདུས་

ཤིང་ངོ་མཚར་འབྲམ་གྱིས་ལྷུག་པ་ཡོད།

ཡར་ལྷན་གཙུག་པོའི་ལྷན་པོ་ལ་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་གསུང་ལྷན་པོ་དངོས་ལྷན་པོ་  
 བཤམས་སྟོན་ཁང་དང་སྟོན་ཆུང་སྟོན་ལྷན་པོ་འདི་གཉེན་ཞེས་འཛོད་དོན་  
 ཅི་ཡིན།

ལན། དེ་ནི་གནས་དེ་ཅུ་བྱང་སྟེ་སྤྱིང་གི་གྲང་སྟགས་ཀྱི་འདིག་  
 ཉེན་ནས་ཐིག་དམར་ཚ་བའི་ཁྲུལ་དུ་ཁྲུལ་པའི་སྐྱེ་དངོས་དང་  
 སྟོན་ཆུང་སྟོན་པོ་མཐོང་སྐབ་པ་མ་ཟད། ལྷ་ཅི་ཤིང་དང་མེ་ཉོག་ཅ་  
 ཚེན་གང་སར་ཁྲུལ་ཅིང་རི་སྐྱེས་སྟོན་ཆུང་སྟོན་པོ་ཚོགས་གང་  
 དགར་རྒྱ་བས་སོ།།

དུང་གི་གསེར་མཚོ་ནི་གནས་གང་དུ་འབྱེད་ཡོད།

ལན། དུང་རི་གསེར་མཚོ་ནི་མདོ་དབྱུས་ས་མཐོའི་ཤར་སྟོགས་  
 ལྷ་འཁྲིང་བའི་ཤར་དུང་རིའི་མདུན་ཉེ་དེང་གི་སི་ཁོན་ཞིང་  
 ཚེན་རྒྱང་རྒྱ་རྒྱུད་གི་ཁོངས་སུ་འབྱེད་ཡོད།

འོ་དེ་སྟོན་དུས་ཚེན་ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན།

ལན། དེ་ནི་པོད་ལྷ་དུག་པའི་ལྷ་སྟངས་དམ། ཉེན་མ་བསྟུས་པའི་  
 ཉེན་ལ་ལོ་ལོགས་བྱུང་པར་དགའ་སྟོན་ཉེན་འབྲེལ་ཁྱེད་ལ་  
 སད་དང་སེར་བའི་གཞོན་པ་བསྐྱོག་པའི་ཚེད་དུ་སྟེལ་བའི་ཚོ་  
 ག་ཞིག་སྟེ། དུས་ཚེན་དེར་ཞིང་བ་མང་ཚོགས་ཀུན་གྱིས་ལྷས་  
 ལ་གཟབ་གོས་སྟོན་ཉེ། ཞིང་འབྲམ་དུ་གྱུར་མཁུ་ནས་བཟུང་  
 བདུང་གི་སྟོན་མོ་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན།

མཚོ་སྡོན་པོ་གནས་གན་ཏེ་ཡོད།  
 ལན། མཚོ་སྡོན་པོ་ནི་མཚོ་སྡོན་ཞིང་ཆེན་མཚོ་སྡོན་སྲུང་དང་  
 མཚོ་བྱང་སྲུང་། མཚོ་རྒྱུ་སྲུང་གསུམ་གྱི་འདྲེས་མཚམས་སུ་  
 འབྲིལ་ཡོད།

མཚོ་སྡོན་པོ་འི་མིང་ལ་ཁྲི་ལོར་རྒྱུ་ལ་མོ་ཟེར་དོན་ཅི།  
 ལན། དག་རྒྱུ་ལ་མཚོ་མོ་འཕྱུར་ཏེ་ཉེ་འཁོར་གྱི་དུད་ཁྲིམ་ཁྲི་  
 ལྷག་མཚོ་རུ་ལོར་བས་མིང་དེ་ལྟར་ཐོགས་པར་གྲགས།  
 རང་རྒྱུ་གྱི་ཆེས་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚོ་གན་ཡིན་པ་དང་། དེའི་རྒྱ་ཁྲོན་  
 དང་ཟེར་ཚད། མཚན་སྐོར་རིང་ཚད་ལ་ཅི་ཚུལ་ཡོད།

ལན། རང་རྒྱུ་གྱི་ཆེས་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚོ་ནི་མཚོ་སྡོན་པོ་ཡིན་  
 ལ། དེའི་རྒྱ་ཁྲོན་ལ་སྐྱི་ལེ་ལྷ་བཞི་མཇུག་དང་ཟེར་ཚད་ལ་སྐྱི་  
 ༥༥ཡོད། མཚན་སྐོར་རིང་ཚད་ལ་སྐྱི་ལེ་༩༦ཡོད།

མོ་བྱང་ཡུམ་ཏེ་ལྷ་སྐྱེད་ཞི་གནས་གན་ཏེ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཉི་ཐོན་  
 རྒྱུ་ལྷུ་ལྷ་རིང་ལ་བཞེདས་པ་ཡིན།  
 ལན། མོ་བྱང་ཡུམ་སུ་ལྷ་སྐྱེད་ནི་བོད་སྡོངས་ལྷོ་ཁ་ས་སྲུང་གྱི་  
 ལྷ་གདོང་རྫོང་མོ་བྱང་རྒྱུ་ཁོངས་ལོ་མོ་བཟང་གིས་ཆེ་རིང་ཞེས་  
 པའི་རི་རྒྱུ་ཏེ་ལྷ་ས་བརྒྱུངས་པའི་གཡོན་གྱི་རི་རྒྱུར་བྲག་  
 རིའི་སྡོང་ཏོག་ལྟར་གནས་ཡོད། མོ་བྱང་དེ་ནི་བོད་རྒྱུ་ཐོག་མ་  
 གནའ་ཁྲི་མཚན་པོའི་རྒྱ་དུས་སུ་བཞེདས་པ་ཡིན།

ཐོན་རྒྱུ་གནའ་ཁྲི་བཙན་པོའི་གཟུགས་བྱུང་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན།

ལན། བཅོམ་པོ་དེ་ནི་མིག་བྱའི་མིག་ལྟར་མས་གྱིས་ཡར་  
འགོ་བས་པ་དང་། དཔལ་བའི་དབྱེས་ཆེ་ལ་གཤམ་ཡི་སྒྲིབ་པ་ཡོད་  
པ། ལྷའི་གཞེངས་མཐོ་ཞིང་སོ་དྲུང་ལྟར་དཀར་བ། ལག་པའི་  
སོར་སོ་ངང་བའི་སྒྲེར་སོ་ལྟར་འབྲེལ་བ། ལྷ་གཞི་བརྒྱུད་ལྟར་པ་  
ཞིག་ཡིན།

སོ་བྱང་ཕྱམ་བྱ་སྒྲ་སྒྲ་ཞེས་པའི་མིང་གི་རྩོགས་དོན་ཅི།  
ལན། སོ་བྱང་དེ་ནི་བྲག་རི་ག་བ་ཕྱུ་མོའི་བརྒྱ་འབྲུ་བའི་ཐོག་ཏུ་  
བརྩེགས་ཏེ་བཞེངས་པ་འབྲེལ་བ་རྒྱ་མཚོ་བ་དྲུ་བྱས་ནས་མིང་  
དེ་ལྟར་ཐོགས།

གཉན་ཁྲི་མཚན་པོ་བྱོན་རྒྱུ་ལ་ལ་སྒྲེང་བྱས་ས་མི་མཐུན་པ་གང་དག་ཡོད།  
ལན། དེ་ལ་བསྐྱགས་པ་བོན་ལུགས་དང་གསང་བ་ཚོས་ལུགས།  
ཡང་གསང་མི་མིན་གྱི་ལུགས་ཏེ་གསུམ་ཡོད།

གཉན་ཁྲི་མཚན་པོ་ཞེས་པའི་མིང་གི་རྩོགས་དོན་ཅི།  
ལན། མི་དེ་ལྷལ་བཅོམ་ཐང་སྒོ་བཞི་ནས་ཤིང་གི་ཁྲི་བྱས་ཏེ་  
མིའི་གཉའ་བར་སྲུང་ནས་ཡར་སྲུང་དུ་གདན་དྲངས་ཏེ་རྒྱལ་  
བོར་བསྐྱོས་པས་མཚོན་ལ་གཉའ་ཁྲི་བཅོམ་པོ་ཐོགས།

སོ་བྱང་ཕྱམ་བྱ་སྒྲ་སྒྲ་ཞེས་པའི་མིང་གི་རྩོགས་དོན་ཅི།  
ལན། སོ་བྱང་ཕྱམ་བྱ་སྒྲ་སྒྲ་དུ་གཉའ་ཁྲི་བཅོམ་པོ་དང་། ལྷ་ཐོ་  
ཐོ་རི། ཁྲི་སྒོང་ལྟེ་བཅོན། ཐོན་མི་བསམ་སྟོེ་ཀ། ཚོས་རྒྱལ་སྒོང་  
བཅོམ་སྐམ་པོ། མངའ་བདག་ཁྲི་རལ་བ་ཅན། འོད་སྲུང་། མགར་



སྡོང་བཅའ་སོགས་རྒྱལ་སྡོན་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབ་བརྟན་བཞུགས།

མོ་བྲང་ཡུམ་བྱ་ལྷ་སྐྱབ་བཞེས་དཔོན་དོན་ཅི།

ལན། དེ་ནི་གཅིག་ན་བོད་རྒྱལ་ཐོག་མ་གཉེན་ཁྲི་བཅའ་པོ་  
བཞུགས་པའི་མོ་བྲང་ཞིག་ཉེ་བར་མཁོ་བ་དང་། གཉིས་ན་བོད་  
ཀྱི་སྲིད་འཕྱོར་རིག་གསུམ་ཀྱི་དབང་བསྐྱུར་ཉེ་གནས་ཤིག་མེད་  
མི་རླང་བའི་ཆ་ནས་བཞེས་པ་ཡིན།

བོད་ཀྱི་མོ་རྒྱལ་སྡོང་གི་ཐོག་མ་ལྷ་ཞེས་གྲགས་པ་ནི་གང་དག་ཡིན།  
ལན། དེ་དག་ནི་བོད་ཞིང་ཐོག་མ་བོད་ཞིང་། བོད་ཡུལ་ཐོག་  
མ་ཡར་ལུང་སོག་ཀ། བོད་གྲོང་ཐོག་མ་སྤྱིང་བ་སྐྱལ་ཅེ། བོད་  
རྒྱལ་ཐོག་མ་གཉེན་ཁྲི་བཅའ་པོ། བོད་མཁར་ཐོག་མ་ཡུམ་བྱ་སྐྱབ་  
སྐྱབ་ལོ།

སྐྱབ་བྱུང་བྱུང་ས་པ་སྤྱིང་གི་གནས་གང་བྱ་ཆགས་ཡོད།

ལན། དེ་ནི་མཚོ་སྡོན་ཞིང་ཆེན་ཀྱི་ཉེ་གནས་ཏེ། ཟི་ལིང་གྲོང་  
ཁྲིར་ཀྱི་སྡོན་ལུང་ཀྱི་སྐྱེ་ལེ་ཉེར་རྒྱག་གི་སར་ཆགས་ཡོད།

སྐྱབ་བྱུང་ཞེས་པའི་ཨིང་གི་ཐོག་ས་དོན་ཅི།

ལན། རྗེ་ཙོང་ཁ་བ་སྐྱབ་འཁྲུངས་དུས་ཉེ་བྲག་སར་འཕོས་པ་ལས་  
ཅན་དན་དཀར་པོའི་སྡོང་བོ་ཞིག་སྐྱེས་པ་དེར་ལོ་མ་འཁྲུངས་  
གཅིག་སྐྱེས་པ་ལ་ལོ་མ་འཁྲུངས་གཅིག་སྐྱེས་ཤིང་། ལོ་མ་རེ་  
རེའི་སྡོང་ལ་རྒྱལ་བ་སེང་གེ་ང་རོའི་སྐྱབ་བརྟན་རང་བྱོན་དུ་  
འཁྲུངས་པས་མིང་དེ་ལྟར་ཐོགས།

སྐྱེ་བའུ་ལྷན་པ་ལྷིང་གི་དུས་ཅན་གྱི་གཤམ་ཆེན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
བཏབ་པ་རེད།

ལན། དེ་ནི་བོད་རབ་བྱུང་དགུ་བའི་ལྷན་སྐྱེལ་སྐྱེལ་ལོ་༡༥༦༠  
ལོར་སྐྱེལ་ཆེན་བཙུན་འབྲུག་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་ལྷན་བཏབ་པ་ཡིན།  
ལྷ་མེར་བསྟན་པ་ལྷིང་གི་དུས་ཅན་གྱི་གཤམ་ཆེན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལོ་  
ལན། ལྷ་མེར་བསྟན་པ་ལྷིང་གི་དུས་ཅན་ཆེན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
འབྲུག་སྐྱེལ་དགུ་ལྷན་ལྷན་གསུམ་ལྷིང་དུས་ཅན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
བཏབ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
དང་སྐྱེལ་བྱེད་བཏབ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་

སྐྱེ་བའུ་ལྷན་པ་ལྷིང་གི་སྐྱེལ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
ལན། དེ་དག་ནི་སྐྱེལ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་

སྐྱེལ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
ལན། སྐྱེལ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་

སྐྱེ་བའུ་དུས་ཅན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
ལན། དུས་ཅན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་

མཚོད་རྟེན་བརྒྱད། མཚོད་རྟེན་སྣོ་བཞི་སོགས་ཡོད།

གཤེར་སྣོད་དང་གཤེར་གཏུང་གཉིས་ཀྱི་མོ་བ་མེན་སྣངས་ལ་བྱུང་  
བར་ཅི་ཞིག་ཡོད།

ལན། རྗེ་རིན་པོ་མེ་འབྲུངས་ས་ནས་སྐྱེས་པའི་ཅན་དཔེ་སྣོད་  
པོ་ལ་གཤེར་གྱིན་གན་པའི་མིང་གི་འདོགས་སྣངས་ཤིག་ལ་  
གཤེར་སྣོད་དང་། གཤེར་གྱིན་བཞེངས་པའི་སྐྱུ་གཏུང་ལ་  
གཤེར་གཏུང་ཟེད།

ཅན་དཔེ་གྱི་སྣོད་མོ་སྣོག་གི་དབྱུང་བའི་མཚོད་རྟེན་གྱི་མིང་ལ་ཅི་ཟེད།

ལན། བརྒྱ་སྐྱུངས་པའི་མཚོད་རྟེན་ཟེད།

མོད་ཀྱི་དགེ་ལྷན་ས་པའི་བྱུང་མཚན་གྱི་སྣོད་པ་ལོ་ལྷན་ལ་མོ་སྐྱུ་ཡིན།

ལན། རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་སྣོ་བཟང་གྲགས་པ་ཡིན།

མོད་ཀྱི་རབ་བྱུང་བཟང་རྩེ་མ་དེ་སྐྱི་མོ་ནམ་ནས་འགོ་རྩེ་གས་པ་  
ཡིན། ལྷན་སྣོད་པ་ལོ་ལྷན་ལ་མོ་སྐྱུ་ཡིན།

ལན། སྐྱི་ལོ་༡༠༡༢ལོ་ནས་འགོ་རྩེ་གས་པ་ཡིན། གྱི་རོ་ལོ་རྩེ་བ་རྒྱ་  
བའི་འོད་ཟེར་གྱིས་ཚིས་སྣོད་པ་ལོ་ལྷན་ལ་མོ་སྐྱུ་ཡིན།

མོན་མི་སམ་རྩོ་ཏ་ཞེས་པའི་མིང་གི་དོན་ཅི་ཡིན།

ལན། མོན་མི་ནི་རུས་དང་སམ་རྩོ་ཏ་ནི་བོད་ཡང་དག་གམ་བོད་  
བཟང་པོ་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན།

མོན་མི་སམ་རྩོ་ཏ་འི་འབྲུངས་ལྷུང་གང་ཡིན།

ལན། ཁོང་གི་འབྲུངས་ལྷུང་ནི་སྣོ་ཁ་གཏུང་གྱི་ས་འཕོ་རུ་ཞེས་

པའི་ཤོང་ཚོ་དེ་ཡི་ན།

ཚོན་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་རྒྱལ་ལོ་ས་ཚོན་མི་རྒྱུན་ཆེན་ཏུ་བསྐྱོད་ཅན་ཅི།  
ལན། སློབ་དཔོན་ཐོན་མི་ནི་རྒྱུང་དུས་ནས་སློབ་ལ་ཡིད་  
གཞུངས་པ་དང་། སློབ་ལོ་ཆེ་ཞིང་བཙོན་ལུགས་ཀྱི་གོ་ཆ་བཏན་  
པ་ཞིག་ཡིན་པས། དགོང་ལོ་བཅུ་དྲུག་གི་སྟེང་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་སློབ་  
སྦྱོང་ལ་མངགས་ཤིང་ནར་སོན་ནས་བོད་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་གྱིས་  
སློབ་པོར་བསྐོས།

ཚོན་མིས་རྒྱ་གར་ཏུ་སློབ་དཔོན་གར་དག་བསྟེན།  
ལན། ཐོན་མིས་རྒྱ་གར་དུ་མཁས་པ་བྲམ་ཟེ་ཡི་བྱིན་དང་ལྷ་  
རིག་པའི་སེང་གོ་གཉིས་སློབ་དཔོན་དུ་བསྟེན།

ཚོན་མིས་རྒྱ་གར་ཏུ་དགའ་བ་གར་དག་བྱུང་ཏུ་བསྟེན།  
ལན། ཐོན་མིས་རྒྱ་གར་དུ་གནམ་གཉིས་ཀྱི་ཆ་གང་དང་། འཚོ་  
བའི་གོ་མས་གཉིས། དུལ་ལུང་གི་རྒྱན་བརྗེ་མ་འཕྲོད་པ་སོགས་  
དགའ་བ་གང་མང་བྱུང་དུ་བསྟེན།

ཚོན་མིས་རྒྱ་གར་ཏུ་རིག་གནས་ནི་ལྷན་རྒྱུན།  
ལན། ཐོན་མིས་རྒྱ་གར་དུ་མཁས་པ་བྲམ་ཟེ་ཡི་བྱིན་དང་ལྷ་  
རིག་སེང་གོ་གཉིས་དགོ་ཚན་དུ་བསྟེན་ནས་བཙོན་ལུགས་ཀྱི་  
སློབས་བསྐྱེད། རིག་པའི་རྩལ་བཏོན། ཤེས་རིག་གི་སློབ་མེ་  
བཏེགས་ཏེ་རིག་གནས་སྦྱངས།

གསར་ཏུ་བརྒྱན་པའི་ཡི་གེ་བྱུག་ནི་གར་དག་ཡིན།

ལན། དེ་དག་ནི་སྣོད་དུ་ཅ་ཆ་ཇ་གསུམ་དང་། སྣང་དུ་ཞ་ཟ་འ་  
གསུམ་མོ།།

མི་གེ་རྒྱལ་གསར་དུ་སྣོན་དགོས་པ་འི་རྒྱ་མཚན་ཅི།

ལན། སྣོབ་དཔོན་ཐོན་མིས་འཕགས་ཡུལ་གྱི་སྐད་རྣམས་བོད་  
དུ་བརྒྱུར་བའི་ཚེ། བོད་ཡིག་འཕགས་ཡུལ་བའི་ཡི་གེ་སྣ་རྒྱས་  
ན་དེའི་ནང་དུ་བོད་ལ་མི་མཁོ་བ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། བོད་  
སྐད་གྱི་གདངས་འཕགས་ཡུལ་བ་ལ་མེད་པ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་  
སྟབས། བོད་ཡིག་གསར་བཟོ་དང་གཞན་ལས་བརྒྱུར་དཀའ་བ་  
བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡི་གེ་རྒྱལ་གསར་དུ་སྣོན་དགོས་བྱུང་  
བ་རེད།

སྣོབ་དཔོན་ཐོན་མིས་གནས་གནས་དུ་བོད་ཡིག་གསར་བཟོ་མཛད།

ལན། སྣོབ་དཔོན་ཐོན་མིས་སྣ་སའི་བྱང་ལོས་གྱི་པ་བོང་ཁའི་སྐུ་  
མཁར་མ་རུ་ཞེས་བྱ་བར་བོད་ཡིག་གསར་བཟོ་མཛད།

ཐོན་མིའི་བཞུགས་གནས་གྱི་མིང་ཡ་ཅི་ཟེར།

ལན། སྐུ་མཁར་མ་རུ་ཟེར།

སྐུ་མཁར་མ་རུ་ནས་སྣོབ་དཔོན་ཐོན་མིས་རྒྱལ་མཚན་གྱི་བཞག་  
གན་དག་མཛད།

ལན། སྐུ་མཁར་དེ་རུ་ཐོན་མིས་བོད་ཡིག་གསར་བཟོ་མཛད་  
པ་དང་། བརྒྱ་སྣོད་པའི་བསྟན་བཅོས་བརྩམས་ཤིང་། སྐུ་རས་  
གཟིགས་གྱི་མདོ་རྒྱུད་ཉེར་གཅིག་བོད་སྐད་དུ་བརྒྱུར།

མོན་མི་རྒྱ་གར་དུ་ལོ་ག་ཚོད་ལ་བཞུགས།  
ལན། མོན་མི་རྒྱ་གར་དུ་ལོ་བདུན་ལ་བཞུགས།  
མོད་དུ་ཡིག་མཐའ་གྱི་གཅེས་ཚོར་བཞི་བྱུང་བ་དེས་ཅི་ཞིག་  
མཚོན་བྱས།

ལན། དེས་གནའ་སྲ་མོ་ཞིག་ནས་བོད་ལ་རིག་གནས་དར་བ་  
མཚོན་བྱས།

མོད་ཀྱི་ཡིག་མཐའ་གྱི་གཅེས་ཚོར་བཞི་ཅི་གར་དག་ཡིན།  
ལན། དེ་དག་ནི་ཤོག་བྱ་དང་། ལྷག་ཚ། ལྷག་བྱམ། ལྷག་བྱའོ།

མོད་ཀྱི་ལྷག་བྱམ་བཟོ་བར་རྒྱ་ཆ་གར་དག་ལྷོད་བཞིན་ཡོད།  
ལན། ལྷག་བྱམ་བཟོ་བར་རྒྱ་ཆ་གསེར་དང་དུལ། གཡང་ཉི་  
ལྷོན་པོ་སོགས་རིན་པོ་ཆེའི་རིགས་དང་། ཟངས་རིགས་དང་  
ཤིང་རིགས་སོགས་ཀྱང་ལྷོད་བཞིན་ཡོད།

མོད་ཀྱི་ལྷག་ཚ་ཅི་ཅི་ཞིག་གིས་བཟོས་པ་ཡིན།  
ལན། ལྷོན་དུ་ལྷོད་བཞིན་པའི་ལྷག་ཚ་ནི་ཤོ་ནག་གིས་བཟོས་  
པ་དང་། ལྷོན་ཀ་ཆེས་ལོགས་པའི་ལྷག་ཚ་ནི་མར་མེའི་སྣང་  
ཐལ་གྱིས་བཟོས་པ་ཡིན།

རིའུ་རྒྱལ་གིས་བཟོས་པའི་ཤོག་བྱ་ལ་བཟང་ཆ་གར་དག་ཡོད།  
ལན། རིའུ་རྒྱལ་གིས་བཟོས་པའི་ཤོག་བྱ་ལ་དུས་ལྷན་རིང་བོར་  
བཞག་ཀྱང་མི་རུལ་བ་དང་། དུག་ཤིང་ཆེ་བས་འཇུ་དང་བྱི་བས་  
འཆའ་མི་ཐུབ་པ། ལོ་ངོ་བརྒྱ་ལྷག་དུ་མར་ཉར་ཚགས་བྱས་ཀྱང་

གཞོན་སྒྲོན་མི་འབྱུང་བའི་བཟང་ཆ་སོགས་ལྟན།

ཐོན་སྐྱོན་ལ་སྤྱི་གསལ་གཞོན་ཡོད། གང་དག་ཡིན།

ལན། དེར་རིགས་གསུམ་ཡོད་དེ། དྲགས་ཤོག་དང་སྐྱེམས་ཤོག  
སྒྲོན་དཀར་ལས་ཤོག།

ཐོན་སྐྱོན་སྤྱི་གསལ་གསུམ་གྱི་ཐོན་ཕྱུལ་གཙོ་བོ་གང་ཡིན།

ལན། དྲགས་ཤོག་ནི་དྲགས་པོའི་སྟོང་ནས་ཐོན་པ་དང་། སྐྱེམས་  
ཤོག་ནི་དྲགས་པོའི་སྤྲད་ནས་ཐོན། སྒྲོན་དཀར་ལས་ཤོག་ནི་  
སྐྱེ་མོ་ནས་ཐོན་པ་ཡིན་ལོ།།

ཐོན་གྱི་སྐྱེ་གྲུ་བརྗོད་པའི་བརྗེད་སྤྱི་མ་ཅི།

ལན། སྐྱེ་གྲུ་བརྗོད་པའི་བརྗེད་རིམ་ནི་ཐོག་མར་སྐྱེག་མ་བཟང་  
པོ་ཞིག་བདམས་ཏེ་རྐང་ངམ་མར་གྱི་ནང་དུ་སྦངས་པ་དང་། དེ་  
ནས་སྐྱེམ་སྐྱེག་བྱས་ཏེ་སྐྱེག་མའི་ཁ་དོག་དམར་མེར་དུ་གྱུར་ཆོ།  
ད་གཞོན་བཞོགས་ནས་སྐྱེག་ཁ་བཏོད་དགོས་པ་ཡིན།

སྐྱེག་ཆ་ལ་ལ་སྤྱི་ཐོན་མཇུག་གསལ་ཞིང་དྲི་ཞིམ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་  
ཡིན།

ལན། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་སྐྱེག་ཆ་བརྗོད་ཏུས་སྐྱེག་ཆའི་ནང་དུ་  
སྤྲ་ཅི་དང་གྲུར་གྱུམ་ལ་སོགས་པའི་དྲི་བཟང་རྩ་ཆེན་བསྐྱེབས་  
ཡོད་པས་སོ།།

ཐོན་གྱི་ཡིག་མཐུན་གྱི་གཅེས་ནོར་བཞི་དེ་དྲུས་ནམ་ཙམ་ལ་དང་།

ལན། དྲུས་རབས་བདུན་པའི་དྲུས་མཐུག་ཏུ་དང་། ད་ལྟའི་བར་

དུ་ལོ་ངོ་ཚིག་སྟོང་སྟུང་བརྒྱ་ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད།

ཁ་བཏགས་སྟོང་པའི་སྟོལ་རྫོག་ཨ་གང་ནས་བྱུང།

ལན། ཁ་བཏགས་ནི་བོད་དང་སོག་པོ། ཉེར་སོགས་མི་རིགས་  
ཁག་གིས་སྟོང་ཀྱང་། དེ་སོག་མར་སྟོང་པའི་སྟོལ་ནི་བོད་རང་  
ལས་བྱུང་བ་ཡིན།

ཁ་བཏགས་ཀྱི་མིར་ནི་རྗེ་ལྷན་བྱུང་བ་ཡིན་ལ། དེའི་མཚོན་དོན་ཅི།

ལན། ཁ་བཏགས་ཞེས་པའི་མིང་ནི་བྱུང་བ་དང་དམ་བེ་སོགས་  
ཀྱི་ཁ་ལ་དཀྱི་བའམ་བཏགས་པ་ཞེས་པ་ཚིག་བསྐྱུས་ཏེ་བྱུང་  
བར་གྲགས་ལ། དེས་བོད་མིའི་བསམ་པ་རྣམ་དག་གམ་ལྷག་  
བསམ་དགའ་བོ་མཚོན་པ་ཡིན།

ཁ་བཏགས་ཀྱི་མིར་ནི་རྣམ་གྲངས་ལ་གཙོ་ཆེ་བ་གང་དག་ཡོད།

ལན། དེ་ལ་ལྷ་རྣམས་དང་ལྷ་ལོས། ལྷ་རེག་མངལ་དར། མགུར་  
དར་སོགས་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མི་འདྲ་བ་མང་བོ་ཡོད།

ཁ་བཏགས་ཡིན་ནའང་དགའ་དགའ་པོ་ཡིན་པས་ཨེ་བྱུང། ལྷ་མཚོན་ཅི།

ལན། མ་བྱུང་སྟེ། ཁ་བཏགས་ལ་མདོག་མཐིང་བྲ་དང་སྟོན་པོ།  
མེར་བོ་སོགས་ཀྱང་ཡོད་པས་སོ།

ཁ་བཏགས་ཀྱི་སྟོང་སྟོལ་ལས་མིར་མི་འདྲ་བ་གང་དག་ཡོད།

ལན། དེ་ཡང་ཁ་བཏགས་མཚོན་རྣམས་སྟོང་པ་ལ་ལྷ་རྣམས་དང་།  
མངལ་ཉེན་དུ་སྟོང་པ་ལ་མངལ་དར། གཉེན་སྟོན་དུ་སྟོང་པ་ལ་  
གཉེན་དར་སོགས་ཡོད།



རྗེ་བརྒྱན་ཨི་ལ་རས་པའི་རྒྱུ་དྲུག་གི་མཚན་ལ་ཅི་ཟེར། མཚན་དེ་  
ལྟར་ཐོག་མ་དོན་ཅི།

ལན། མི་ལ་རས་པའི་རྒྱུ་དྲུག་གི་མཚན་ལ་ཐོས་པ་དགའ་བེར་  
ཞིང་། ཁོང་ཉིད་སྐྱེ་འབྱུངས་དྲུག་ཡབ་གྲིས་ཡུལ་གཞན་དུ་ཚོང་  
བྱེད་པའི་སྤང་ཡིན་ལ། ཡུམ་གྲིས་པོ་ཉ་བཏང་སྟེ་རང་ལ་བྱ་  
སྐྱེས་པའི་གཏམ་དེ་ཡབ་ལ་སྐྱབ་པ་ན། ཡབ་གྲིས་མཚིད་ནས་  
ཐོས་པའི་གཏམ་ལ་དགའ་བ་ཅིག་བྱུང་བས་བྱའི་མིང་ལ་ཐོས་  
པ་དགའ་ཐོགས་ཤིག་ཟེར་བ་ལས་མིང་དེ་ལྟར་ཐོགས་སོ།།

ཨི་ལ་རས་པའི་ཡུམ་གྲིས་འབྲིན་དུ་རྒྱིས་པའི་ཡུང་བ་ཁ་བྱུང་ལྟ་  
དང་། ཉེ་ཚན་གྲོང་བ་བརྒྱན། སྤྱིན་ནག་པོ་ལྗང་བ། སྐར་མ་སྤྱིན་དུག་  
བཅས་གྲིས་དོན་ཅི་ཞིག་མཚོན་པར་བྱས་ཡོད།

ལན། ལྷང་བ་ཁ་བྱུང་ལྟས་རྣལ་འབྱོར་པའི་བེམ་པོའི་རྒྱབ་དང་།  
ཉེ་ཚན་གྲོང་བ་བརྒྱན་པོས་གསེར་སྤང་བརྒྱན། སྤྱིན་ནག་པོ་  
ལྷང་བས་བེམ་པོའི་སྟེང་དུ་བཏབ་པའི་ལྟན་པ་ནག་པོ་ཁ་གང་།  
སྐར་མ་སྤྱིན་དུག་གིས་སྐྱེད་པ་དཀར་པོས་ཨམ་བཅོམས་བྱས་པ་  
དག་མཚོན་པར་བྱས་ཡོད།

བཅན་པོ་བྱི་སྟོང་ལྗེ་བཅན་བྱ་རྒྱུན་རིག་པ་ཅན་དེ་འཚོལ་དུ་འགྲོ་  
དོན་ཅི།

ལན། དེ་ནི་བཅན་པོའི་སྤྲུགས་ལ་བོད་འདི་སྤར་ལས་ལྟག་པའི་  
དར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བ་ལ་མི་རིགས་གཞན་གྱི་སྟོན་ཐོན་གྱི་རིག་



སྒྲེ་གསུམ་ཡིན།

མཁས་པ་ལྷོ་ལ་བར་བྱ་བའི་གནས་གང་ཡིན།

ལན། དེ་ནི་རང་གིས་བརྒྱུ་མས་པའི་བསྟན་བཅོས་དང་རྩོམ་  
ཡིག་གི་ཚིག་སྒྲུབ་ཉགས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་རི་བཞིན་དུ་མི་  
འབྱུང་བ་དེའོ།

མཁས་པ་འི་བྱ་བ་རྣམ་གསུམ་གྱི་དཀའ་སྤྲི་ཚད་ནི་ལྟར་ཡིན།

ལན། མཁས་པའི་བྱ་བ་རྣམ་གསུམ་སྟེ། འཆད་རྩོད་རྩོམ་གསུམ་  
ལས་འཆད་པ་སླ་ཞིང་རྩོད་པ་དཀའ་བ་དང་། རྩོམ་པ་དེ་བས་  
ཀྱང་དཀའོ།

བྱ་གཏུང་རྣམ་བ་སྦྱིད་པའི་སྤྱི་ཞེས་པའི་རྩོམ་པ་ལོ་སྤྱི་རེད།

ལན། ཞབས་དཀར་ཚོགས་དུག་རང་ཕྱོལ་ཡིན།

རྩོན་མིས་སྤྱི་དེ་བྱ་ཞིག་མེན་དོན་ཅི།

ལན། ཐོན་མིས་རང་གིས་དཀའ་བ་གང་མང་ཁྱད་དུ་བསད་དེ་  
བོད་ཡིག་གསར་བཅོམ་མཛད་ཀྱང་། ལས་མཐུན་སློན་པོ་དག་  
གིས་དེའི་དྲིན་མི་གོ་བ་མ་ཟད། ད་དུང་རང་ལ་སྤྲག་དོག་བྱས་  
པར་སེམས་ཀྱིས་མ་བཅོད་པས། རང་གི་མཛད་རྗེས་གཞན་ལ་  
དོ་སློད་པའི་སྤྱི་འདི་སྤངས་པ་རེད།

སློབ་དཔོན་རྩོན་མི་ལ་སློན་པོ་གཞན་གྱིས་ཕྲག་དོག་བྱེད་དོན་ཅི།

ལན། དེ་ནི་རྒྱལ་པོས་ཁོང་ལ་གཟེངས་བསྟོད་སྒྲ་མེད་མཛད་དེ་  
སྤྱི་མཁར་མ་དུ་བཅིགས་པ་དང་། སློས་སྤྱི་ཁོང་ཉིད་རྒྱལ་པོས་

སློབ་དཔོན་དུ་བསྐྱོད་ནས་ལྷན་པ་རྒྱ་ཆེན་བྱས་སྤྲུབས། རྒྱལ་སྤྱི་དུ་  
ལ་བྱས་རྗེས་ཆེ་བའི་སློབ་པོ་གཞན་གྱིས་ལྷག་དོག་བྱས་པ་རེད།

སློབ་དཔོན་ཚོ་ཉ་ཉི་ཉེ་བོ་རྒྱལ་ལྷན་སློབ་ཆེན་མཛད།

ལན། སློབ་དཔོན་ཚོ་མི་ནི་བོད་རྒྱལ་སྤོང་བཅོམ་སྐྱེས་པོའི་  
སློབ་ཆེན་མཛད།

བཀ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེས་ཉ་ཉེ་བོ་ལྷན་ལྷན་གྱིས་པ་རྒྱལ་སྤོང་ལ་སློབ་ཅི་  
ཞིག་གནང།

ལན། ཁོང་གིས་ན་རྒྱུང་གྱིས་པ་རྒྱལ་སྤོང་ལ་རིག་གཞན་ཤེས་བྱ་  
རྒྱུང་དགོས་པ་དང་། བར་སློབ་སྤྱི་བོད་ཡིག་རྒྱུང་བས་རང་མི་  
རིགས་ལ་ཞབས་འདེགས་ལྷན་དགོས་པ། སློབ་སློང་འབད་པ་བྱས་  
ནས་མ་འོངས་གངས་སློངས་འཇུགས་སྐྱབ་བྱེད་པར་སློབས་  
ལྷགས་འབྲུལ་དགོས་པའི་སློབ་གྱི་བཀའ་སློབ་གལ་ཆེན་གནང།

རྒྱལ་དབང་བཅུ་གཞུང་པ་ས་ལོ་དུ་བྱས་པ་ཞི་དབྱིན་ཅི་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་  
མངགས་དོན་ཅི།

ལན། དེ་ནི་རྒྱལ་དབང་བྱ་གསུམ་པས་དབྱིན་ཅི་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་  
ཆོན་རིག་ལག་རྩལ་ལ་སློབ་སློང་དང་། དེ་ནང་འདྲེན་བྱས་ཏེ་  
བོད་གྱི་སྤྱི་འབྲོར་རིག་གསུམ་གོང་སྤེལ་གཏོང་འདོད་པས་རེད།

རིན་ལྗན་རིག་འཛིན་རྩོ་རྩོ་ཉི་ལྷན་ཉམ་ཞིག་ལ་དབྱིན་ཅི་རྒྱལ་  
གཉེན་ཏུ་ཕྱེས་པ་རེད། ལྷན་པས་དེར་ཁོང་ཉིད་དགྲུང་ལོ་ཅི་ཚམ་རེད།

ལན། ཁོང་ནི་༡༩༡༩ལོར་དབྱིན་ཅིའི་རྒྱལ་ས་ལོན་ལོན་དུ་སློབ་

གཉེར་ལ་མེབས། སྐབས་དེར་ཁོང་ཉིད་དགུང་ལོ་བརྒྱ་གཅིག་  
ལ་སོན་མ་ཐག་པ་རེད།

མོད་ཀྱི་ཚུ་བྱུགས་སློབ་འདོན་ཁང་ཚོགས་མཐའ་ཡིན་པ་དང་། དེ་  
འདྲེན་མ་ཐག་གི་ལ་སྐྱེལ་པ་སྤྲུལ་ཡིན།

ལན། བོད་ཀྱི་ཚུ་བྱུགས་སློབ་འདོན་ཁང་ཐོག་མ་ནི་ལྷ་སའི་དོག་  
བདེའི་ཚུ་བྱུགས་སློབ་འདོན་ཁང་ཡིན་ལ་དེ་འདྲེན་མ་ཐག་གི་  
ལག་རྒྱུ་ལ་བཞི་རིམ་སྐྱེད་ལོག་འདོན་དོན་ཡིན།

མོད་རང་གི་ས་རྒྱུས་འགོད་བྱས་པའི་ཚུ་བྱུགས་སློབ་འདོན་ཁང་དེ་  
རྒྱུ་ཅན་ཞིག་ལ་ལས་འགོ་བརྒྱུ་མ་ཏེ། རྒྱུ་ཅན་ཞིག་ལ་ལེགས་  
འགྲུབ་བྱུང་བ་ཡིན།

ལན། སློབ་འདོན་ཁང་དེ་ནི་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༤ལོའི་ཟླ་༩པའི་  
ཚེས་༤ལ་ལས་འགོ་བརྒྱུ་མ་ཏེ་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༥ལོར་ལེགས་འགྲུབ་  
བྱུང་བ་ཡིན།

ལྷ་སའི་དོག་བདེའི་ཚུ་བྱུགས་སློབ་འདོན་ཁང་གི་སློབ་ཚོགས་མཐའ་  
གན་རྒྱ་བཞོལ་བ་རེད།

ལན། ལྷ་སའི་དོག་བདེའི་ཚུ་བྱུགས་སློབ་འདོན་ཁང་ལེགས་  
འགྲུབ་བྱུང་རྗེས། ལྷ་སའི་བཟོ་སྐྲུན་སློབ་བཏོན་ནས་བོད་  
དབུལ་དཔར་བ་དང་མེ་མདའི་ལྷ་ལག་བཟོ་བར་སློབ་ཐོག་མར་  
བཞོལ་བ་རེད།

རིན་སྐྱོང་རིག་འཛིན་དོན་རྗེ་ནི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྐྱེད་ལོག་ཚོགས་མཐའ་

གསུམ་ཡིན་ཕྱི་ལོ་བརྒྱུད་ཡོད་པ་ཞི་གན་དག་ཡིན།  
ལན། དེ་དག་ནི་བོད་ཉེ་རབས་ལོ་རྒྱུས་སྤོང་རྒྱུ་ཕྱོགས་སུ་  
མངགས་པའི་སློབ་གཉེར་པའི་ཐོག་མ་དང་། བོད་ལོ་རྒྱུས་སུ་  
དེང་རབས་ཀྱི་ཚོལ་རིག་ལག་རྩལ་སློབ་མཁན་ཐོག་མ། བོད་  
སྤོངས་ས་ཚར་སློག་གི་སློབ་མེ་སྤར་མཁན་ཐོག་མའོ།

རིན་སྒྲུབ་རིན་འཛིན་རྩོམ་གྱི་རྒྱལ་ཁྲུ་དཀའ་བའ་གན་དག་ཀྱང་།  
ཁྲུ་བཅད་དེ་སློབ་གཉེར་བྱས།

ལན། རིན་སྒྲུབ་རིག་འཛིན་རྩོམ་གྱི་རྒྱལ་ཁྲུ་མི་རིགས་མི་  
གཅིག་པ་དང་སྐད་རིགས་མི་མཐུན་པ། བ་མ་སྐྱུན་མཆེད་བྱན་  
པའི་སློབ་ཀྱང་སོགས་དཀའ་བ་གང་མང་ཀྱང་དུ་བསད་ནས་ལོ་  
ངོ་བཅུ་ཚམ་ལ་སློབ་གཉེར་བྱས།

ཞོང་ཉིད་སློབ་འདོན་ཁང་སློབ་མ་འཁྲུགས་པར་དཀའ་ཁག་གན་  
དག་ལ་འབྲད།

ལན། ཞོང་ཉིད་གཅིག་ན་བོད་རང་དུ་སློབ་འབྲུལ་གྱི་ལག་རྩལ་  
ཤེས་མཁན་དཀོན་པས་ལས་གྲུའི་བྱ་བ་མང་བོ་རང་གཅིག་སུ་  
ལས་བསྐྱུབ་མཁན་མེད་པ་དང་། གཉིས་ན་བོད་སློབ་དང་  
ཆེ་བས་ས་བརྗོད་སློབ་བྱེད་པར་གཤམ་བྱེད་པའི་དཀའ་ཁག་  
སོགས་ལ་འབྲད།

རྒྱལ་དབང་བཅུ་གསུམ་པས་དབྱིན་རྒྱུ་རློབ་གཉེར་ལ་མངགས་  
པའི་བོད་རྒྱུ་བཞི་ཞི་གན་དག་ཡིན།

ལན། ལྷོན་གྲོང་མཁུན་རབ་ཀུན་བཟང་། རིན་སྒྲིང་རིག་འཛིན་  
རོ་རྗེ། ལྷིད་སྐྱུག་དབང་འདུལ་ལོ་ར་བྱ། ལྷོག་མཁར་བསོད་  
ནམས་མགོན་པོ་བཅས་ཡིན།

ཐོད་ཀྱི་མེགས་བཟང་ཀྱི་བསྟན་བཙུན་ཐོག་མ་དེ་གན་ཡིན།

ལན། ས་སྐྱ་ལེགས་བཟང་ཡིན།

མི་ལའི་འགྲུར་འབྲུམ་ལྷོགས་བསྐྱེད་མ་འཇོག་པ་མོ་ལྷ་རེད།

ལན། དེ་ནི་གཙང་ལྷོན་ཉེ་ཏུ་ཀ་རུས་པའི་རྒྱན་ཅན་ཉེ། མིང་  
དངོས་ལ་སངས་རྒྱས་རྒྱལ་མཚན་ལྷ་བ་དེ་ཡིན།

མི་ལའི་འགྲུར་འབྲུམ་ཀྱི་མཚན་བྱུང་ཉི་མ་ཐོར་ཅི་ཟེར།

ལན། རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པའི་རྣམ་ཐར་རྒྱས་པར་སྐྱེ་བ་མགྲུར་  
འདུམ་ཞེས་བྱའོ།

མི་ལ་རས་པས་འབྲུད་པ་ཚོས་སློབ་པ་ལ་ལྷ་མའི་གཙོ་བོ་གན་དག་བསྟེན།

ལན། ཁོང་གིས་མཐུ་སློབ་པ་ལ་ཡར་ལུང་སླ་མ་གཉག་པ་གཡུང་  
སློན་ཁྲོ་རྒྱལ་དང་གཙང་རོང་སླ་མ་གཉུབས་པ་གཉིས་བསྟེན་  
པ་དང་། ལྷིག་གསེགས་ཀྱི་ཚོས་སློབ་པ་ལ་ལྷ་མ་རོང་སློན་ལྷ་  
དགའ་དབ་མར་བ་གཉིས་བསྟེན་པ་ཡིན་ལོ།

མི་ལའི་འགྲུར་འབྲུམ་སློབ་ཁག་གསུམ་ཀྱི་ས་གྲུབ་ཡོད་པ་ཉི་གན་

དག་ཡིན།

ལན། དེ་ནི་མི་མ་ཡིན་གྱིས་ཐོ་འཚམས་པ་དམ་ལ་བཏགས་པའི་  
སློར་དང་། སྐལ་ལྷན་སྐྱུགས་སྐྱུགས་རྣམས་སློན་གྲོལ་ལ་བཀོད་

པའི་སྐོར། ལ་འཕོར་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྐོར་བཅས་སོ།།

མི་ལའི་མགུར་འབྲུམ་ནི་སྐོར་ཚན་རྒྱུང་བྱ་བ་དང་མགུར་མ་གཅོད་  
གྱིས་གྲུབ་ཡོད།

ལན། མི་ལའི་མགུར་འབྲུམ་ནི་སྐོར་ཚན་རྒྱུང་བྱ་བ་བརྒྱུད་དང་  
མགུར་མ་དུ་ལམ་བཞི་བརྒྱུ་ཅམ་གྱིས་གྲུབ་ཡོད།

རྒྱུང་པའི་མཉམ་མཐའ་རྣོད་ཀྱི་མགུར་འདི་ནི་མ་ལ་རས་པས་སྒྲིག་  
ལ་བཞེདས་པ་ཡིན།

ལན། མགུར་འདི་ནི་མི་ལ་རས་པས་སྒྲིག་ཐང་གི་ཡོན་བདག་  
རྣམས་ལ་བཞེདས་པ་ཡིན།

རྒྱུང་པའི་མཉམ་མཐའ་རྣོད་ཀྱི་མགུར་འདིས་ལས་གང་གི་ག་བརྒྱུབ་  
བར་སྒྲུལ་མ་མཛད་ཡོད།

ལན། མགུར་འདིས་དབེན་པའི་གནས་མཚོག་བསྟེན་ནས་སྤྱིག་  
སྐོར་དགེ་སྦྱབ་ཀྱི་ལས་བསྦྱབ་པར་སྦྱུལ་མ་མཛད་ཡོད།

རྒྱུང་གི་སྐོར་སྒྲུགས་ཐོང་བྱའི་མཉམ་པོ་ཡིན་ཟེར་དོན་ཅི།

ལན། གནའ་རབས་ངལ་ཚོལ་མི་དམངས་ཀྱི་སློ་གྲོས་དང་དཔའ་  
མཛདས་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུང་པོ་མོ་བདུལ་ནས་སྐོར་སྒྲུགས་སུ་  
བརྒྱུར་བ་ལས་ཐོང་བུ་བྱུང་བ་ཡིན་པས་རྒྱུང་གི་སྐོར་སྒྲུགས་ཐོང་  
བུའི་མཉམ་པོ་ཡིན་ཟེར།

ཐོང་བྱ་དང་རྒྱུང་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་བར་ཅི།

ལན། རྒྱུང་གི་གཞུགས་པོ་ཐོང་བུ་ལས་ཆེ་ཞིང་རྒྱུགས་ཀ་དེ་ལུ་



དང་འདྲ་ལ། གཤེས་ཀ་མོད་ཅིང་འདྲོག་སྒྲ་བའི་རི་དྲགས་ཀྱི་  
རིགས་དང་། བོང་བྱ་ནི་གཤེས་ཀ་གཡུང་ཞིང་རྒྱལ་རྩལ་ཞེན་ལ།  
སྲིབ་རྒྱལ་ཆགས་པའི་སློབ་ལོག་གི་རིགས་ཡིན།

འབྲོང་གི་ཞོར་ནག་གི་ལ་མེས་ཡིན་པ་གང་ནས་ཤེས་རྒྱུ།  
ལན། དེ་ནི་ལོར་དང་འབྲོང་གི་འཚོ་བའི་གོམས་གཤེས་དང་།  
ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་རྩེད་པའི་རིང་ཐུང་སོགས་འདྲ་བའི་ཆ་ནས་  
ཤེས་བྱུབ་པོ།

ང་ཚོས་འབྲོང་ལ་སྤྱད་སྤྱོད་བྱེད་དོན་ཅི་ཡིན།  
ལན། དེ་ནི་ལོར་ནག་རི་ལྟར་བྱུང་བར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་།  
འབྲོང་དང་ལོར་ནག་སྟེ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་རྒྱུད་རི་ལེགས་སུ་བཏང་  
སྟེ་ཤེས་ཐོན་ཚད་གོང་དུ་སྟེལ་བའི་ཚེད་དུ་ཡིན།

ནས་གི་ས་མཚོ་འདི་ཡུལ་དུ་འདེབས་པར་འཚམས་པའི་འབྲུ་རིགས་  
ཤིག་ཡིན་ཟེར་དོན་ཅི།

ལན། བས་ནི་སྐྱེས་མཚེགས་ཤིང་འདེབས་བདེ་ལ་སྤྱད་སྟེ་བ་  
དང་། ཐན་པ་སྐབ་ཅིང་བད་ཀྱིས་གསོད་དཀའ་བའི་འབྲུ་རིགས་  
ཤིག་ཡིན་པས། ས་བབ་མཐོ་ཞིང་དཔུང་ཐུང་ལ་ནམ་ལྔའི་རྩོ་  
འབྲུག་གི་འབྲུར་ལྟོག་ཆེ་བའི་མདོ་དཔུས་ས་མཐོར་ཡང་མགོ་  
མ་ཚོས་པ་མེད་པས་དེ་ལྟར་བརྗོད།

བོད་མི་ཁ་རྒས་གཙོ་བོ་སྟེ་རྒྱལ་པ་གང་ལས་བྱུང་།

ལན། རྩམ་པ་ནི་ནས་འཐག་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། བས་

བཟོས་པར་ཡོས་ཟེར་ཞིང་ཡོས་འཐག་པ་ལས་རྩམ་པ་བྱུང་།

ནས་ཞི་མོད་ལ་བཀའ་རྒྱན་ཆེ་བའི་འབྲུ་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཟེར་དོན་ཅི།  
ལན། བས་འི་སྐྱེས་མཚོགས་ཤིང་འདེབས་བདེ་ལ་སྐྱད་སྐྱ་བའི་  
འབྲུ་རིགས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། མི་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱ་བདེ་སྐྱ་རྒྱགས་  
ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་འི་ནང་ལ་སྐྱད་སྐྱ་བའི་བས་བསྐྱས་ཏེ་སྐྱག་སེལ་ལྷོང་  
བས་དེ་ལྟར་བཟོད།

ནས་ཞི་མོད་ཨི་འཛོ་བའི་ཁྲོད་མེད་ཏེ་ཨི་རྒྱར་འབྲུ་རིགས་ཤིག་  
ཡིན་ཟེར་དོན་ཅི།

ལན། བས་འི་ང་ཚོའི་རང་བྱུང་ཁོར་ལྷག་ཏུ་སྐྱེ་བར་འཚམ་  
པའི་འབྲུ་རིགས་ཤིག་དང་། བོད་མིའི་ཁ་བས་གཙོ་བོར་གྱུར་  
བའི་སྐྱང་དཀར་རྩམ་པའི་འབྲུང་ཁུངས་ཡིན་པ་མ་ཟད། ད་དུང་  
ཚོས་ལྷགས་ཀྱི་ཚོ་ག་སྟེ། ལྷ་བཤོས་དང་གཏོར་མ། བསང་དང་  
ཚ་གསུར་སྐྱལ་བྱེད་སོགས་ཀྱང་བས་ལས་བྱུང་བའི་རྩམ་པས་  
བཟོས་པ་ཡིན་པས་དེ་ལྟར་བཟོད།

སྐྱར་གི་འི་རྣ་བར་ཚོས་བཤད་ཅེས་པའི་དོན་གང་གི་དཔེ་རྒྱུ་བྱེད།  
ལན། གཏམ་དཔེ་འདི་ནི་བདེན་པའི་ངག་ལ་མི་ཉན་པའི་དཔེ་  
རྒྱུ་བྱེད།

ཚོ་འབྲུལ་སྐྱོན་ལམ་ཆེན་མོ་གི་རྒྱས་ནམ་ཞིག་ལ་མི་སྐྱས་གསུར་  
འབྲུ་གས་མཛད།

ལན། ཚོ་འབྲུལ་སྐྱོན་ལམ་ཆེན་མོ་ནི་བོད་རབ་བྱུང་བདུན་པའི་ས་

སྲིད་སྤྱི་ལོ་༡༩༠༧ལོར་རྗེ་ཙོང་ཁ་བ་ཆེན་མོས་གསར་འདྲུགས་མངོན་པ་  
རི་བོ་དགེ་ལྷན་པ་ལི་དགོན་པ་ཁག་ཏུ་ཨེ་ཏོག་མཚོད་པ་འབྲུལ་  
བའི་སྲོལ་རྒྱུ་ནམ་ཞིག་ལ་དང་།

ལན། བོད་རབ་བྱུང་བདུན་པའི་ས་སྲིད་སྤྱི་ལོ་༡༩༠༧ལོའི་བོད་  
ལྷ་དང་པོའི་ཆོས་བཙུན་ལྷའི་མཚན་མོར། རྗེ་ཙོང་ཁ་བས་ལྷ་ལྷན་  
གཙུག་ལག་ཁང་གི་མདུན་དུ་རྩོ་བོ་སྤྲུལ་ལེ་གཙོ་བྱས་པའི་  
ཚུགས་བརྩའི་རྒྱལ་བ་སྲས་དང་བཅས་པར་མེ་ཏོག་མཚོད་པ་  
སྲུལ་བ་ནས་བརྩུང་རི་བོ་དགེ་ལྷན་པའི་དགོན་པ་ཁག་ཏུ་ཨེ་  
ཏོག་མཚོད་པ་འབྲུལ་བའི་སྲོལ་དང་།

རྗེ་ཙོང་ཁ་བས་ཚུགས་བརྩའི་རྒྱལ་བ་ཀུན་ལ་ཨེ་ཏོག་གི་མཚོད་པ་  
རྒྱུ་ཉེ་སྤྲོན་ལམ་ཅི་ཞིག་བཏང་།

ལན། ཁོང་གིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཡུན་རིང་རྒྱས་པའི་  
སྲོལ་ལམ་རྒྱ་ཆེར་བཏང་།

ཨེ་ཏོག་མཚོད་པ་གི་ལོ་རེའི་རྒྱུ་ནམ་ཞིག་ལ་བཞེངས་པ་དང་།  
རྒྱུ་ནམ་ཞིག་ལ་བཞེངས་པ་བཞིན་ཡོད།

ལན། དེ་ནི་ལོ་རེའི་ཏོར་ལྷ་བརྩུ་བའི་ཆོས་ཉེར་ལྷའི་ཉིན་ནས་  
སྤྱི་ལོའི་ལྷ་དང་པོའི་ཆོས་བཙུན་ལྷའི་བར་བཞེངས་པ་དང་། བོད་  
ལྷ་དང་པོའི་ཆོས་བཙུན་ལྷའི་མཚན་མོར་བཤམས་བཞིན་ཡོད།

སྤྱི་འབྲུལ་གྱི་ཨེ་ཏོག་མཚོད་པར་བཞེངས་སྲོལ་གི་འདྲེན་གནང་དག་  
ཡོད།

ལན། དེར་སྒོ་མང་འཇིག་གུའི་མེ་ཏོག་མཚོད་པ་བཞེངས་སྒོལ་  
དང་རྗེ་བཙུན་འཇིག་གུའི་མེ་ཏོག་མཚོད་པ་བཞེངས་སྒོལ་ཏེ་  
བཞེངས་སྒོལ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཡོད།

མེ་ཏོག་མཚོད་པ་བཟོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་རྣམས་ལྟར་ཡིན།

ལན། ཐོག་མར་མེ་ཏོག་མཚོད་པ་བཟོ་དབྱིབས་གང་དགོས་ཀྱི་  
གིང་རུས་སྣ་ཚོགས་བཟོ་དགོས་པ་དང་། འབྲི་མར་སྒྱུར་ལེན་  
བྱེད་བདེ་བའི་ཚེད་དུ་མེ་ཏོག་གི་ཡུ་བ་གིང་དང་ལྷགས་སྐྱུད་ཀྱི་  
སྣང་དུ་གསོ་སྐྱུད་དཀྱི་དགོས། དེ་ནས་གོ་རྒྱུའི་ཐལ་བ་བསྐྱེས་  
པའི་མར་ནག་གིས་བཟོ་བྱ་རྒྱུ་ལྟར་ཀྱི་བཟོ་དབྱིབས་རགས་ཅམ་  
བཟོས་རྗེས། འབྲི་མར་མང་ཤོས་ཀྱི་ནང་དུ་དུས་ཡུན་རིང་བོ་  
སོང་ཡང་མདོག་མི་ཡལ་བའི་རྗོལ་བསྐྱེས་ནས་བཟོ་དགོས།

མེ་ཏོག་མཚོད་པའི་བརྒྱུད་བྱི་ཐད་ལ་སྐྱེ་གང་དག་བཞེང་བཞིན་ཡོད།

ལན། དེ་ལ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དང་འཇམ་པའི་དབྱངས། གསང་  
བདག་རྗེ་བཙུན་བྱམས་པའི་སྐྱེ་སོགས་ལོ་རེར་རེས་མོས་སྒོས་  
བཞེངས་བཞིན་ཡོད།

མེ་ཏོག་མཚོད་པའི་རྒྱུ་རྒྱན་གྱི་ནང་དོན་ལ་སྐྱེ་གང་དག་བཞེངས་  
སྒོལ་ཡོད།

ལན། དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཛད་པ་བཙུ་གཉིས་དང་ཚོང་ཁ་  
བརྒྱུད་ཅུ། མི་ལ་རས་པའི་མཛད་རྣམས། རོ་བོ་རྗེ་བོད་དུ་ལེབས་  
ཚུལ། ལྷག་མོ་ལུས་སྐྱིན། འགོ་བ་བཟང་མོ། ཇི་མེད་ཀུན་ལྡན།

དོན་ཡོད་དོན་གྱི། ཐང་སྣོང་རྒྱལ་པོ། རྒྱ་བཟའ་བོད་ཏུ་བསྐྱེ་བ་  
སོགས་བཞེངས་སྲོལ་ཡོད།

མར་བཟོའི་སྐྱུ་རྒྱལ་འདི་ཉི་ཚོན་བཟོ་དང་འདི་མ་བཟོ་ཉུ་བྱ་ཞིག་  
མིན་ཟེར་དོན་ཅི།

ལན། ཚོན་བཟོ་དང་འདི་མ་བཟོ་ནི་ཏུས་གྱི་དབྱེ་བ་སོགས་ལ་  
མ་སྟོས་པར་དགོས་མཁོ་དང་མཁོ་སྐབས་བྱུང་ཆེ་ཅི་དགར་  
བཞེང་ཚོག་ཀྱང་། མར་བཟོ་སྐྱུ་རྒྱལ་ནི་མར་གྱི་སྲ་མཁའ་གས་སྲུང་  
འདི་ན་བྱེད་ཆེད་དགུན་ཁར་ཁང་བའི་ནང་ཏུ་མེ་ཡང་མི་འབྱུང་  
པར་ལག་པ་ཚུ་འབྲུག་ཏུ་འཇུག་བཞིན་བཞེང་དགོས་པས་དེ་  
ལྟར་བརྗོད།

མེ་ཉོག་མཚོན་པ་བཞེང་མཁན་ལ་ཆ་སྟེན་གཙོ་བོ་གར་དག་ལྡན་དགོས།  
ལན། མེ་ཉོག་མཚོན་པ་བཞེང་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཆོ། དེ་ཐོག་  
མར་རི་མོའི་ཐིག་རྩ་དང་ཚོན་གྱི་སྡེ་བ་སྣངས། བསོས་བརྟན་  
དང་འདི་མ་བརྟན་སོགས་བཞེང་བའི་ལག་རྒྱལ་ལ་བྱང་ཆ་  
ལྡན་དགོས་པ་མ་ཟད། ད་དུང་དེར་སྐྱུ་རྒྱལ་གྱི་སྲོ་སྲོང་ཡང་ལྡན་  
དགོས་པ་ཡིན།

བདེ་གཤེགས་མཚོན་རྟེན་བརྒྱད་ནི་གར་དག་ཡིན།  
ལན། པད་སྲུངས་མཚོན་རྟེན། བྱང་རྒྱལ་མཚོན་རྟེན། བཀྲ་ཤིས་  
སྲོ་མངས་མཚོན་རྟེན། ཚོ་འཕྲུལ་མཚོན་རྟེན། ལྷ་བབས་མཚོན་  
རྟེན། དབྱེན་ལྷུ་མ་མཚོན་རྟེན། རྣམ་རྒྱལ་མཚོན་རྟེན། ལྱང་

འདས་མཚོད་རྟེན་བཅས་སོ།།

རྒྱ་སྐྱོ་མར་ཉི་ཅི་ཞིག་ཡིན།

ལན། དེ་ནི་བོད་དུ་ལོ་སར་སོགས་དུས་སྟོན་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་བྱེད་  
སྟེ་འོ་སྐབས་སུ་གོ་ཡོས་དང་བྱེ་མར་འབོ་གཞོང་དུ་སྐྱབས་ནས།  
དེ་དུ་གོ་སྟེ་དང་མེ་རྟོག་སོགས་བཅུགས་ཏེ་མགོན་པོར་དགའ་  
བསུ་སྟེ་ལེན་ཞུ་བྱེད་ཅིག་ཡིན།

རྒྱ་སྐྱོ་མར་གྱི་མཚོན་དོན་གན་ཡིན།

ལན། དེ་ནི་གོ་སོ་དང་རྩམ་པ། གོ་ཡོས་བཅས་གྱིས་ཞིང་ལས་  
དར་བ་མཚོན་ཞིང་། ཚོན་མདངས་སྣ་ཚོགས་གྱིས་བརྒྱན་པའི་  
མར་རྒྱན་གྱིས་སྐྱབས་ལས་འབྲེལ་བ་མཚོན།

སྐྱུར་འཛོ་གཞོང་གི་བྱི་རོས་སུ་ཚོན་རིས་གན་དག་འབྲི་སྐྱོལ་ཡོད།

ལན། དེ་འི་རོས་སུ་བཀྲ་ཤིས་ཉགས་བརྒྱད་དམ་བཀྲ་ཤིས་  
ཉགས་བརྒྱད་བུམ་གཞུགས་མ་དང་། སེང་གེ་གཉིས་གྱིས་བུམ་  
གཞུགས་བཏེགས་པ། རོར་བུ་མེ་འབར། རོར་བུ་དགའ་འབྲིལ་  
སོགས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་མཚོན་རིས་གང་རུང་འབྲི་བ་ཡོད་ལ།  
དང་སང་འབོ་གཞོང་ཐོག་དུ་མེ་རྟོག་སོགས་བརྒྱ་བ་ཤས་ཆེདོ།།

རྒྱ་སྐྱོ་མར་གྱི་སྐྱུར་འབྲེལ་དགོས།

ལན། དེ་ནི་འདེགས་པ་པོའི་ལག་པ་གཡས་སུ་འབོ་གོ་ཡོས་  
སྐྱུར་ཞིངས་དང་། གཡོན་དུ་རྩམ་པ་སྐྱུར་ཞིངས་ཞེས་བར་བུས་  
ནས་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་སོགས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྟོན་ཚིག་ཞུ་

བཞིན་འབྲུལ་དགོས།

ཅི་ཞིག་ལ་འབྲས་དཀར་ཟེར།

ལན། འབྲས་དཀར་ནི་ལག་ཏུ་བེར་ཀ་ཐོགས་ཤིང་རྒྱལ་ཁམས་  
ཚྭོགས་མེད་འགྲིམ་པའི་རྒྱལ་ཁམས་པ་རྣམས་ཀྱིས་འཁྲབ་རྒྱུའི་  
ཚྭོགས་བཞིའི་རྒྱལ་ཁམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གསལ་བའི་གཏམ་  
དང་། རང་གི་ཆ་ལུགས་བརྗོད་པ། གཞན་ལ་རྟེན་འབྲེལ་སྒྲིག་  
པའི་གཏམ་བརྗོད་ཀྱི་བྲོ་གར་ཞིག་ཡིན།

འབྲས་དཀར་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལ་གང་དག་ཡོད།

ལན། དེ་ལ་འབེལ་གར་དང་འབྲས་གར། བེར་གར་སོགས་ཡོད།

འབྲས་དཀར་རྒྱན་པོའི་ཆ་ལྷན་ས་ཅི་རྣམས་ཞིག་ཡིན།

ལན། དེ་ནི་ལུས་ལ་སྦྱབ་དཀར་པོ་དང་གདོང་ལ་འབག་གྱོན་པ།  
ཁ་སྦྱ་མིག་སྦྱ་རིང་བ། མ་ཞེར་ཨག་ཚོམ་ཡོད་པ། འབྲས་པའི་  
གཡས་གཡོན་དུ་ཨ་ར་དཀར་པོ་དང་ནག་པོ་སྦྱེས་པ། ལྷ་མགོར་  
འགྲོན་བྱ་བཏེགས་པ། ཐོད་པར་མེ་ལོང་བཏེགས་ཤིང་ལག་ཏུ་  
བེར་ཀ་ཐོགས་པ་ཞིག་ཡིན།

འབྲས་དཀར་གྱི་ནང་དོན་ལ་གཙོ་བོ་གང་དག་འདུས།

ལན། དེ་ལ་ཐོག་མར་གིས་ཚིག་བརྗོད་པ་དང་། དེ་ནས་འབྲས་  
དཀར་གང་ནས་ཡོང་བའི་གནས་དང་། ཚུལ་ཅི་དང་དགོས་པ་  
ཅིའི་ཕྱིར་ཡོང་བ་བརྗོད་པའི་སྐོར་དང་། རང་ལུས་རྒྱལ་བའི་  
དགྱིལ་འཁོར་དང་ཆ་བྱད། ཕྱག་མཚན་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་

བཤད་པ་རྒྱག་པ་འམ་བསྟོད་པ་འབྲུལ་བའི་སྐོར། རྒྱ་ལོར་ལོངས་  
སྟོད་འཛོམས་པའི་གཡང་འབོད་དང་འབྲས་བུ་དཀར་པོར་  
འགྱུར་བའི་སྟོན་ཚིག་ རྩོགས་བཞིའི་རྒྱལ་ཁམས་འགྲིམ་པའི་  
གནས་ཚུལ་བཤད་པ་སོགས་འདུའོ།།

ཚོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་གང་དག་ཡིན་པ་དང་། ཚོལ་ཁ་ཞེས་པའི་དོན་ཅི།  
ལན། དེ་དག་ནི་དབྱུས་གཙང་ཚོས་ཀྱི་ཚོལ་ཁ་དང་། མདོ་སྟོད་མི་  
ཡི་ཚོལ་ཁ། མདོ་སྐྱད་ཉེའི་ཚོལ་ཁའོ།། ཚོལ་ཁ་ཞེས་པ་ནི་འབྲུང་  
ཁུངས་ཀྱི་དོན་ཡིན་ཞིང་། གནའ་དུས་དཔལ་འབྱོར་དང་རིག་  
གནས་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བཤོས་པའི་ས་ཁོངས་ཀྱི་མིང་ཡིན།  
འབྲས་དཀར་གྱི་བོད་ཀྱི་སྐྱ་གར་རྒྱ་རྒྱལ་ལས་གཙོ་བོ་གང་གི་ཁོངས་  
རྒྱ་གཞོགས།

ལན། འབྲས་དཀར་ནི་བོད་ཀྱི་སྐྱ་གར་རྒྱ་རྒྱལ་ལས་གཙོ་བོ་སྐོས་  
གར་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས།

མི་རི་རྒྱུ་རྒྱུད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་གཙོ་བོ་བརྒྱུས་ཡིན།  
ལན། གཏམ་རྒྱུད་ཉེར་བཞི་བརྒྱུས་ཡིན།  
བོད་ཀྱི་བྲེ་བྱུལ་སྲང་གསུམ་མཛེས་སྟོན་ལྷན་གཏན་འབེབ་མཛེན།  
ལན། བོད་ཀྱི་བྲེ་བྱུལ་སྲང་གསུམ་མཛེས་སྟོན་གཉིས་པ་ལྷ་བུ་  
མགོ་དཀར་གྱིས་གཏན་འབེབ་མཛེན།

བོད་གནའ་རབས་སུ་འཇམ་གསོར་གྱི་ཚང་གཞི་གང་དག་སྟོད།  
ལན། བོད་གནའ་རབས་སུ་འཇམ་གསོར་གྱི་ཚང་གཞི་ལ་རྒྱལ་







ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ལ། དེའི་ཐོན་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་ཨེ་རན་རྒྱལ་  
ཁབ་ཡིན།

ཀྱར་ཀྱམ་ལ་སྐྱོད་སྐོ་གང་དག་ཡོད།

ལན། ཀྱར་ཀྱམ་གྱི་སྐྱོད་སྐོ་ཉ་ཅང་ཆེ་ཡང་མདོར་དེད་ན། ཀྱར་  
ཀྱམ་སྐོན་དུ་སྐྱོད་པ་དང་། བོ་སྐོན་བྱས་ཏེ་ཟས་སུ་སྐྱོད་པ་དོ།

བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ས་གཞུང་ཕྱག་སྐྱོར་ན་ཀྱར་ཀྱམ་ལ་སྐོན་བྱས་  
གང་དག་ཡོད།

ལན། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ས་གཞུང་ཕྱག་སྐྱོར་ལྟར་ན་ཀྱར་ཀྱམ་ལ་  
མཆིན་ནད་སེལ་བ་དང་། ཚ་ཁ་སྐྱོམ་པ། ལྷངས་ཁྲག་གསོ་བ།  
ཁྲག་ཤེད་གཙོད་པ། གཅིན་གཅི་བ་སོགས་ཀྱི་སྐོན་བྱས་གལ་  
ཆེན་ལྟན།

བོད་སྐད་དུ་སྐོན་དམོན་སྐྱོ་ཉི་མེ་མཚན་ལ་ཅི་བེད། བཟུངས་ཚོས་  
གང་ཡོད།

ལན། བྱགས་པ་ཡེ་ཤེས་རྒྱལ་མཚན་བེད། སྐྱོ་སྐོ་མཚོན་ཆ་ཡོད།  
ལྷ་བྱང་ལ་བསྐྱར་བའི་ཀ་སྐོན་གྱི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ཅི།

ལན། ཚོམ་པ་བོས་ཁ་གསལ་ཞིང་གོ་བདེ་བའི་ཆོག་གི་སྐྱོར་བ་  
ལ་བརྟེན་ནས། སྐབས་དེའི་ལྷ་བྱང་དགོན་པའི་གྲུ་བ་ཁ་ཤས་  
ཀྱིས་ཐོས་པ་དོན་གཉེར་མི་བྱེད་པར། ལྷན་དུ་ཚོང་བྱེད་པ་དང་།  
འཁོན་འཛིང་བྱེད་པ། མི་ཡོན་ཏན་ཅན་ལ་སྤྲུལ་དོག་བྱེད་པའི་  
སྐོན་ངན་སུན་འབྲིན་དང་དེ་ལ་ལྷུང་བ་མཛད་པ་དེའོ།

མི་ཁ་སྐྱ་མཁན་ཚོས་དགེ་ཚོས་དབྱས་སྐྱ་མེད་ས་དོན་ཅི་ཡིན་པ་གད།  
ལན། མི་ཁ་སྐྱ་མཁན་ཚོས་དགེ་ཚོས་ཁོང་ང་རྒྱལ་ཆེ་བས། ཚོས་  
སྐྱོང་གནས་རྒྱུ་ལམ་སྐྱལ་པོ་མ་དགའ་བར་ཁོང་གི་  
མཚན་མོའི་མི་ལམ་དགུགས་སྟབས། ཁོ་རང་སྟོང་མ་རྒྱུགས་  
པར་དབྱས་སྐྱ་མེད་ས་པར་བཤད།

ཟ་མ་ཁ་འི་ཉེས་དམིགས་གང་དག་བསྟན་ཡོད།  
ལན། ཐ་མ་ཁ་འཐེན་ན་གོ་རིག་དྲན་པ་སྦྱང་པ་དང་དགེ་སྦྱོར་  
ལ་བར་ཆད་བཟོ་བ། སྦྱོང་པ་རྗེ་བཙོག་ཏུ་འགྱུར་བ། རིག་པ་  
ཉམས་ཤིང་སོ་རྗེ་ནག་ཏུ་འགྲོ་བ་མ་ཟད། ད་དུང་ཁ་ཟས་ཀྱི་སྒོ་  
བ་ཉམས་ཤིང་ལོ་ཉོག་གི་བཅུད་ཤོར་བ། སེམས་རྒྱུད་ནག་པར་  
འགྱུར་བ་སོགས་ཉེས་པ་མང་པོ་བསྟན་ཡོད།

ཟ་མ་ཁ་འཐེན་ན་གཞོན་པ་ཅི་ཞིག་ཐེབས།  
ལན། ཐ་མ་ཁ་འཐེན་མཁན་རང་གི་ལྷས་སྤང་ལ་གཞོན་པ་ཚབས་  
ཆེན་ཐེབས་པ་མ་ཟད། ད་དུང་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་རྣམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་  
ལའང་གཞོན་པ་བཟོ་བཞིན་ཡོད་པས། ད་ལྟ་འཇོམ་སྤིང་རང་  
བཞིན་གྱིས་ཐ་མ་ཁ་འཐེན་པ་གཏན་འཁོག་བྱེད་གིན་ཡོད།

# ཉེར་མཁོ་ཤེས་བྱའི་ཐི་བའི་སྐོར།



སྐོན་སྐོན་གསར་གཏོད་བྱེད་མཁན་ལྷ་ཡིན།

ལན། ཨེ་ཏི་ཨིན་ཡིན།

རང་རྒྱལ་གྱི་བརྒྱུན་སྐྱོད་གྲགས་ཅན་བཞི་ཉི་གར་དག་ཡིན།

ལན། དེ་དག་ནི་རྒྱལ་ཁབ་གསུམ་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་དང་། རྒྱ་  
དོགས་གཏམ་རྒྱུད། རོག་ཁང་དམར་པོའི་མི་ལམ། ལུང་ཕྱོགས་  
རྒྱལ་ཁམས་འགྲིམ་པའི་ཟིན་ཐོ་བཅས་སོ།།

རྩོ་སྐྱེས་སྐྱེད་ཉི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན།

ལན། དེ་ནི་མཐུ་སྟོབས་ཆེ་ལ་བདེ་ལྷག་འབྱུག་པ་དང་། ཤེས་  
རབ་ཆེ་ཞིང་སྤྱང་སྤྱང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན།

ཐར་མིན་སླ་མའི་ཉོག་ས་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་བཞི་ཉི་གར་  
དག་ཡིན།

ལན། དེ་དག་ནི་ཐང་སིན་སླ་མ་དང་། དག་སྐྱོན་ཆེ་བ་ལྷུ་གུང་།  
འབྲིང་བ་དག་བསྐྱེན་པག་མགོ་ཅན། རྒྱུང་བ་རྩ་གང་གདོང་  
ནག་བཅས་སོ།།

ལྷན་བསྐྱོད་ཟིན་མོ་ཞེས་བའི་རྩོམ་པ་པོ་ལྷུ་ཡིན།

ལན། རང་རྒྱལ་གྱི་ཅང་སོའི་དོ་ཨན་རྫོང་གི་རྩོམ་པ་པོ་གྲགས་  
ཅན་ལྷན་ཁྲིན་ཨིན་ཡིན། མཁུ་བ་ཨོ་ཏེ་ཏེ་ཨིན་ལ་ཅི་ཟེར།



མུ་ཁྱོན་ལ་ཆེ་ཚུང་ཅི་ཚུ་ཡོད།

ལན། སའི་ལོ་ལའི་དབྱིབས་ནི་རྒྱུ་པོ་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ཕྱི་ངོས་  
ཀྱི་མུ་ཁྱོན་ལ་སྨྱི་ལེ་སྲུ་བཞི་མ་དུང་ཕྱུར་ལྔ་དང་ས་ཡ་གཅིག་ཡོད།  
སའི་ལོ་ལའི་ཉེད་ཏུ་མི་དེ་རིགས་བྱ་བ་བྱུང་བྱེད་པའི་ས་མུ་ཚུང་  
ཟེར་དོན་ཅི།

ལན། སའི་ལོ་ལའི་ཕྱི་ངོས་ཀྱི་མུ་ཁྱོན་ལ་སྨྱི་ལེ་སྲུ་བཞི་མ་དུང་  
ཕྱུར་ལྔ་དང་ས་ཡ་གཅིག་ཡོད་ཀྱང་། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་འཆོ་  
གནས་སྲུབ་པའི་རྣམས་སའི་མུ་ཁྱོན་གྱིས་དེའི་ལྔ་ཆའི་གཅིག་མ་  
གཏོགས་མི་ཟེན་པའི་རྒྱ་མཚོ་ལྷིས་དེ་ལྟར་བརྗོད་པ་ཡིན་འོ།།

ཐུང་ཐུང་དཀར་མོར་རིགས་གང་དག་ཡོད།

ལན། ཐུང་ཐུང་དཀར་མོའི་རིགས་ལ་མགོ་ན་ཟེ་བ་དམར་པོ་  
ཅན་དང་མགོ་བ་ལྟ་བུ་ཅན། ལྷུ་ལྷུ་མདོག་དཀར་པོར་  
སྡོ་ཞེད་ཅུང་ཟད་འདྲེས་པ་ཅན། ར་སྡོ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་གེ་སར་  
ཉ་རྩི་སོགས་ཡོད།

མི་རྣམས་ཀྱིས་ཐུང་ཐུང་དཀར་མོ་ནི་ཅི་ཞིག་གི་མཚོན་ཉན་ས་ལྟ་  
བྱེད་པ་ཡིན།

ལན། མི་རྣམས་ཀྱིས་ཐུང་ཐུང་དཀར་མོ་ནི་ཆེ་རིང་ཞིང་བཟང་  
ཤིས་པའི་མཚོན་ཉན་ས་ལྟ་བུ་བྱེད་པ་ཡིན།

ཚུས་འཁོར་ལོ་ག་མར་རྒྱལ་ཁབ་གང་གི་ས་བཞོན་པ་དང་། དེའི་  
མིང་ལ་ཅི་ཟེར། ད་ལྟ་གནས་གང་ཏུ་ཉམ་ཚུགས་བྱས་ཡོད།

ལན། ཚེས་འཁོར་ཐོག་མར་ཨ་རིས་གསར་བཟོ་བྱས་པ་དང་།  
དེའི་མིང་ལ་ཨེ་ཉི་ཨ་ཁོ་ཟེར་ཞིང་ད་ལྟ་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ས་ལ་གཤིང་  
ཐོན་གྱི་ཉི་མེན་སིན་དངོས་མང་བཤམས་སྟོན་ཁང་དུ་ཉར་  
ཚགས་བྱས་ཡོད།

ནོ་འབྲེར་བྱ་དགའ་ལ་རིགས་གཙོ་བོ་ཡོད། གང་དག་ཡིན།  
ལན། རོ་འབྲེར་བྱ་དགའ་ལ་རིགས་ལྔ་ཡོད་པ་ནི། དངོས་ལྷགས་  
རིག་པའི་བྱ་དགའ་དང་། རྣམ་འགྲུར་རིག་པའི་བྱ་དགའ། ཚོམ་  
རིག་བྱ་དགའ། ཞི་བདེའི་བྱ་དགའ། རྒྱུ་ལྷགས་སམ་གསོ་རིག་  
བྱ་དགའ་བཅས་སོ།།

ནོ་འབྲེར་བྱ་དགའ་གནང་བའི་མཇུག་སྐོར་དུས་ནམ་ཞིག་ལ་གནས་  
གང་དུ་བསྐྱབ་ཞིན་ཡོད།  
ལན། དེ་ནི་རོ་འབྲེར་རྒྱ་གཤེགས་པའི་དུས་ཚོད་སྟེ། ལོ་རེའི་  
རྒྱུ་འབྲེར་ཚེས་༡༠ཉིན་སུའེ་ཉེན་གྱི་རྒྱལ་ས་སི་ཉེ་ཁོར་མོར་བསྐྱབ་  
བཞིན་ཡོད།

རྒྱ་གཤེགས་ཀྱི་ཅི་ཞིག་ཡིན།  
ལན། དེ་ནི་ཐང་རྒྱ་ས་འོག་དུ་མནན་ནས་རིམ་གྱིས་དོ་རུ་གྱུར་  
བའི་དངོས་རྣམས་རྩ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

རིགས་རྒྱས་དང་ཚོ་འབྲེར་ཞེས་པ་གང་ལ་གོ་དགོས།  
ལན། རིགས་རུས་ཞེས་པ་རང་གི་པའི་བྱིས་རྒྱུད་དང་། ཚོ་  
འབྲེར་ཞེས་པ་མའི་རྒྱུད་ལ་གོ་དགོས།



རང་གི་ལ་ཚན་གང་དག་ཡིན།

ལན། རང་གི་ས་ཚན་ནི་ཨ་ཁུ་དང་ཨ་ལེ། ཨ་མེས། ཨ་ཕྱི། ཡང་  
མེས། ཡང་ཕྱི་སྟེ། རང་གི་སའི་སྤུ་རུ་དང་དེ་རྣམས་ཀྱི་སྤུ་རབས་  
ཚ་རྒྱུད་རྣམས་ཡིན།

རང་གི་ཨ་ཚན་གང་དག་ཡིན།

ལན། རང་གི་ས་ཚན་ནི་ས་མེས་དང་ས་ཕྱི། ཞང་བོ། མ་སྤུན་ཏེ་  
རང་གི་ཨ་མའི་སྤུ་བོ་རུ་བོ་དང་དེ་རྣམས་ཀྱི་སྤུ་རབས་ཚ་རྒྱུད་  
རྣམས་ཡིན།

ཁྱེ་རབས་ཚ་རྒྱུད་ཁྱེ་གཏོགས་པའི་མིང་གི་འབོད་སྟངས་གང་དག་ཡོད།

ལན། དེ་ལ་སྤུ་དང་སྤུ་མོ། ཚ་བོ་ཚ་མ། ཡང་ཚ། གཞི་ཚ། བོས་  
ཚ། སྤྲུག་ཚ། སྤྲུག་གི་ཡང་ཚ་སོགས་ཡོད།

རང་གི་རྒྱུད་མའི་ཕྱོགས་སུ་འབོད་མིང་གང་དག་ཡོད།

ལན། རྒྱུད་མའི་ས་མར་གྲོས་པོ་དང་གྲོས་མོ། རྒྱུད་མའི་སྤུ་རུ་  
དང་ཨ་ཅེ། རུ་མོ་ལ་སྤྲུད་པོ་དང་སྤྲུད་མོ་ཞེས་འབོད་སྟོབ་ཡོད།

རང་གི་ཁྱོ་གའི་ཕྱོགས་སུ་འབོད་མིང་གང་དག་ཡོད།

ལན། ཁྱོ་གའི་ས་མར་སྤྲུག་པོ་སྤྲུག་མོ་དང་། ཁྱོ་གའི་སྤུ་རུ་དང་ཨ་  
ཅེ། རུ་མོ་ལ་སྤྲིད་པོ་དང་སྤྲིད་མོ་ཞེས་འབོད་སྟོབ་ཡོད།

རང་གི་གཉེན་ཚན་ལས་བརྒྱུས་མིང་འབོད་སྟོབ་གང་དག་ཡོད།

ལན། ཁྱོ་ག་དང་རྒྱུད་མའི་མིང་ལ་ཁྱོ་བྱུག་ས་སྤུ་ཡི་བསྐྱུས་མིང་  
ལ་ས་སྤྲུད། མ་དང་སྤུ་མོའི་བསྐྱུས་མིང་ལ་མ་སྤྲུད། རང་དང་



མེས་པོ་ལ་མེས་དཔོན། རང་དང་ཨ་ཁུ་ལ་ཁུ་དཔོན། རང་དང་  
ཞང་པོ་ལ་དཔོན་ཞང་སོགས་འབོད་སྲོལ་ཡོད།

རང་ནས་ཡར་དེད་པའི་ཨི་རབས་བཞི་ནི་གང་དག་ཡིན།  
ལན། དེ་དག་ནི་རང་དང་། རང་གི་པ། ཨ་མེས། ཡང་མེས་  
བཅས་སོ།།

རང་གི་རིགས་རྒྱད་མི་རབས་བདུན་ནི་རང་དང་། བྱ་བུ་མོ། ཚ་  
བོ་ཚ་མོ། ཡང་ཚ། གཞི་ཚ། བོས་ཚ། བྱོས་ཚ་བཅས་ཡིན།

པ་རྒྱས་མ་རྒྱད་ཀྱི་ཨི་ར་གི་འབོད་སྟངས་ཤེས་པའི་བཟང་དང་མ་  
ཤེས་པའི་སྐྱེན་ཅི།

ལན། དེ་ཤེས་ན་པའི་རྒྱས་རྒྱད་དང་མའི་སྐྱེས་མཚམས། ཉེ་  
བཤེས། ཚེ་རྒྱུང་སོགས་ཀྱི་ལྷན་པར་མི་ཉོག་པའི་བཟང་ཆ་ཡོད་  
ཅིང་། དེ་མ་ཤེས་ཚེ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཉོག་པར་འཕྱར་བ་ནི་  
རང་གི་མཚང་དང་གཞན་གྱིས་འཕྱར་བའི་རྒྱ་འབའ་ཞིག་གོ།

རྒྱས་ཀྱི་ཚད་གཞི་གང་དག་ཡོད།

ལན། དེ་ལ་སྐར་ཆ་དང་སྐར་མ། ལྷ་ཚོད། ཉིན་ཞག ལྷ་བ།  
རྒྱས་གཟེང། རྒྱས་ཚིགས། ལོ། ལོ་རབས། རབ་བྱུང་། རྒྱས་རབས་  
སོགས་ཡོད།

ཚད་གཞི་དེ་དག་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་སྟངས་ཡིན།

ལན། དེ་དག་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་སྐར་མ། = སྐར་ཆ༦ ལྷ་  
ཚོད། = སྐར་མ༦ ཉིན་ཞག = ལྷ་ཚོད༡༤ ལྷ་བ། = ཉིན་



ཚེས་འཁོར་དྲ་རྒྱ་ལ་བར་བཞུག་ལྷུང་ལམ་རྒྱུ་དོན་ཅི།  
 ལན། ཚེས་འཁོར་དྲ་རྒྱས་འཇམ་སྲིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་རེ་རེ་དང་  
 ལྷོང་ལྷོང་རེ་རེ། ཐ་ན་ལྷིམ་ཚང་རེ་རེའང་མཉམ་དུ་སླེལ་ནས་  
 རྒྱངས་འཁོར་ལྷུང་ལམ་དུ་འུགས་པ་ལྷུང་འཕྲོས་ལྷུང་བའི་  
 ལྷོ་ནས་བར་འཕྲིན་བསྟུ་ལེན་དང་ལྲབ་བསྐྱུགས་སོགས་གང་  
 འདོད་བྱས་ཚོག་པས་དེ་ལྷུང་བརྗོད་པ་ཡིན།

རྒྱུགས་བམ་ཞིག་ལ་ཚེད་དམོས་ལ་གང་དག་ཡོད།  
 ལན། དེ་ལ་གཞུང་དངོས་དང་སློབས་ཤིང་། སློབས་ཐབས་གདོང་  
 དང་བཅས་ཚང་དགོས།

དཔེ་ཆ་ལ་ཕྱི་ནི་རྣམ་པའི་ཆ་ནས་དབྱེ་ན་གང་དག་ཡོད།  
 ལན། དཔེ་ཆ་ལ་ཕྱི་རྣམ་པའི་ཆ་ནས་སྣ་རིང་དང་སྣ་སྣང་གཉིས་  
 ལྷ་དབྱེ་ཞིང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་མདའ་མོ་གཅིག་གི་རིང་ཚད་དེ་མདའ་  
 ཚད་མ་དང་། ལག་པའི་སླ་གང་གི་རིང་ཚད་དེ་སླ་ཚད་མ་  
 སོགས་ཡོད།

རྒྱུགས་བམ་གྱི་རྒྱ་རིམ་ལ་བརྟུན་ནི་གང་དག་ཡིན།  
 ལན། དེ་དག་ནི་ཚོག་གི་རྒྱ། བད་ཀྱི་རྒྱ། ལེའུའི་རྒྱ། བམ་པོའི་རྒྱ།  
 བམ་པོའི་གངས་ཀྱི་རྒྱ། ལྷ་ཐིག་གི་རྒྱ། གདོང་ཡིག་གམ་སྟུན་  
 ལྷོང་གི་རྒྱའོ།།

རྒྱ་ལ་ལྷོད་ཀྱི་སྣོ་ནས་དབྱེ་ན་ཨི་ཏ་ཞི་འབོད་སྣུངས་ཨི་འདྲ་བ་གང་  
 དག་ཡོད།

ལམ། ལོ་གཅིག་ཅན་གྱི་རྟ་ལ་ཕོ་རྟེན་དང་མོ་རྟེན།  
 ལོ་གཉིས་ཅན་གྱི་རྟ་ལ་ཕོ་རྟེན་དང་ཕོར་མོ།  
 ལོ་གསུམ་ཅན་གྱི་རྟ་ལ་ཉིས་སྒངས།  
 ལོ་བཞི་ཅན་གྱི་རྟ་ལ་ཕོ་གཞི་དང་མོ་གཞི།  
 ལོ་ལྔ་ཅན་གྱི་རྟ་ལ་ཕོ་གཅིག་པ།  
 ལོ་དྲུག་ཅན་གྱི་རྟ་ལ་ཕོ་གཉིས།  
 དེ་རྣམ་དུ་འབོད་སྒྲངས་མི་འདྲ་བ་ཡོད།

འདོ་བ་རྟ་དང་གཡང་དགར་ལྷག་ལ་ཨིང་གི་འབོད་སྒྲངས་ཨི་འདྲ་  
 བ་གནད་དག་ཡོད།

ལམ། འདོ་བ་རྟ་ལ་རྟེན། རྟེན་མོ། མོད་མ། ཕོ་རྟ། རྟེན་མོ། རྟེན་  
 དང་། གཡང་དགར་ལྷག་ལ་ལྷ་གུ ལག་ག། ལག་མོ། ཕོར་བ།  
 འཆོར་མ། མ་མོ། ཤབ་གཟུ། རྣམ་སོགས་ཡོད།

རོད་ཨིའི་རྣམ་རྣམ་གཞི་གས་གནད་དག་ཡིན།

ལམ། རྟ་ལོར་ལྷག་གསུམ་ཡིན།  
 ཅི་ཞིག་ལ་ལྷ་འཇིན་ཟེར།

ལམ། སའི་ཕོ་ལ་ཉི་མ་དང་ལྷ་བ་བར་དུ་སླེབས་ནས་ཉི་འོད་  
 བསྐྱེད་ལ་ཉི་འོད་ལྷ་བའི་སླེང་དུ་འཕྲོ་མ་ཐུབ་པ་དེ་ལ་ལྷ་  
 འཇིན་ཟེར།

ས་འཇིན་སླེང་དུ་འཕྲོག་ས་ནི་རྣམ་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད།

ལམ། ས་འཇིན་སླེང་དུ་གཡས་ནི་ཤར་དང་གཡོན་ནི་རུབ། སླེང་



འབྲུམ་ཞེས་པའི་སྐུམ་ལ་ཡང་སྡོན་འཇུག་སྐྱུར་ཏེ་གསུམ་བརྒྱ་  
གསུམ་སྟོང་གསུམ་འབྲུམ་ཞེས་བརྗོད་མི་རུང་ཞེས་པའི་དོན་དོ།  
བཙོ་བརྒྱད་དང་བཙོ་ལྷ་ལ་བརྒྱ་བརྒྱད་དང་བརྒྱ་ལྷ་ཞེས་ཨི་འབྲི་  
དོན་ཅི་ཡིན།

ལན། དེ་ནི་སྐྱད་པའི་ང་རོ་དང་བྲང་བའི་ང་རོ་མཐུད་ནས་  
འདོན་ཚེ་བརྗོད་མི་བདེ་བས། སན་ཚུན་སྡེབ་མཐུན་པར་བཅོས་  
ནས། ཞབས་ཀྱི་ན་རོར་བརྗོད་ཏེ། བརྗོད་པའི་ང་རོ་དང་བྲང་  
བའི་ང་རོ་སྡེབ་མཐུན་པར་གྱུར་བས་སོ།

བཞི་བརྒྱ་ལྷ་བརྒྱ་དག་བརྒྱའི་བརྒྱ་ལ་སྡོན་འཇུག་འབྲི་བ་དང་། ལྷ་མ་  
ཚུ་རྒྱ་ལྷ་བརྒྱ་ལྷའི་ཚུ་ལ་སྡོན་འཇུག་ཨི་འབྲི་བའི་དོན་ཅི་ཡིན།  
ལན། བཞི་དང་ལྷ་དང་དགུ་གསུམ་ལ་རྗོད་འཇུག་མེད་པས་  
བརྒྱ་ལ་སྡོན་འཇུག་འབྲི་དགོས་པ་དང་། ལྷ་དང་རྒྱ་དང་  
བདུན་གསུམ་ལ་རྗོད་འཇུག་ཡོད་པས་དེས་པར་དུ་སྡོན་འཇུག་  
འབྲི་དགོས་པ་རེད།









འཁོར་གསུམ། མདའ། གི་ མདུང།  
 མགོ་ཅན་གསུམ། ར་མགོ་ ལ་མགོ་ ས་མགོ་  
 དབྱན་གསུམ། ར་བ། ༡༡ འབྲིང་བོ། ༡༢ ཐ་ཚུང། ༡  
 རྒྱལ་སྐུ་ལྷ་མཆོད་གསུམ། བོ་དོ་བ། ལྷོ་ལྷ་བ། ལྷ་ཚུང་བ།  
 ལྷོ་གསུམ། ལྷ་ལ། དག་ ཡིད།  
 དན་ལོང་གསུམ། དལྱལ་བ། ཡི་དུགས། དུད་འགོ།  
 མདའ་ལྷ་གསུམ། ཀ་ར། ལྷ་རལ། ལྷ་མེ།  
 ལོ་ས་རྒྱལ་མེ་ས་དམོན་རྣམ་གསུམ། ལྷོང་བཅོན་སྐུ་ལོ། ལྷི་  
 ལྷོང་ལྷོ་བཅོན། མདའ་བདག་ལྷི་རལ་ཅན།  
 ལོ་ས་ལ་གསུམ། དལྱལ་གཅོང་ལོ་ས་ལྷི་ལོ་ས་ལ། མདོ་སྟོང་མིའི་  
 ལོ་ས་ལ། མདོ་སྟོང་ལྷོ་ལོ་ས་ལ།  
 ལྷི་ལྷ་ས་ལྷ་གསུམ། ལྷི་ལོང་ལ་བ་སྟོ་བཟང་གཤམ་བ། ལྷལ་  
 ལོ་ས་དར་མ་རིན་ལེན། ལལས་ལྷལ་དགོ་ལེགས་དཔལ་བཟང།  
 ལྷོ་ལྷ་བཅོ་ས་རྣམ་དག་གསུམ། དོན་དང་ལྷོ་བའི་བལྷོ་  
 ལོ་ས། ལྷལ་བལྷོ་སྟོང་ས་ལོ་ས་བལྷོ་བཅོ་ས། ལྷལ་བ་ལྷུར་  
 ལོ་ས་ལོ་ས་བལྷོ་བཅོ་ས།  
 ལྷོ་གསུམ། ར་བ། ༡༡ འབྲིང་བོ། ཐ་ཚུང། ༡༠  
 ལྷོ་གསུམ་ལྷི་ས་ལྷོ་གསུམ། ལྷོ་ལྷོ་ས། མདའ་ལྷལ། ལྷོ་ས་  
 དཀར་གསུམ་ལྷོ་གཅིག ལྷི་ ལྷོ་ས ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་ལྷོ་གཅིག  
 ལྷོ་གཅིག ལྷོ་ལྷོ་གྲོང། ལྷོ་ལྷོ་སྟོང་གསུམ་ལྷོ་གཅིག

འབྲུག་གསུམ། འདོད་ཆགས། ཞེ་སྤང་། ཤཉི་ལྷག  
འབྲུག་གསུམ། འདས་པ། མ་འོངས་པ། ད་ལྟ་བུ།  
སྣོད་ཀྱི་སྣོན་གསུམ། སྣོད་ཁ་སྐྱབ། སྣོད་འབས་དོལ་བ། སྣོད་རྩི་  
མ་ཅན།

དབྱིན་གསུམ། ར་བ། འཁྲིང་བོ། སྐྱབ་ཆུང་།  
མོད་ཀྱི་མཁས་པ་མི་གསུམ། ཤལོ་དགོ་བའི་འབྲུང་གནས།  
དམར་བླ་ཀྱི་སྐྱེ། ཤལོ་རྩལ་གསུམ།  
མོད་ལྷུང་སྐྱེ་ཆེན་པོ་གསུམ། དབུས་སྐྱེ། ཨམ་སྐྱེ། འམས་སྐྱེ།  
མོད་ལྷུང་གི་གྲགས་པོ་གསུམ། དུགས་ཤོག་སྣོན་དཀར་ལས་  
ཤོག་སྣོན་ལས་ཤོག

དབྱར་གསུམ། ར་བ། འཁྲིང་བོ། སྐྱབ་ཆུང་།  
ཚོན་ལྷུང་གསུམ། ཚིགས་བཅད། ཚིག་ལྷུག་བཅད་ལྷུག་སྣེལ་མ།  
ཚོན་གསུམ། མིང་གི་ཚོགས། ཚིག་གི་ཚོགས། ཡི་གའི་ཚོགས།  
རིགས་གསུམ་མཚོན་པོ། འཇམ་པའི་དབྲུངས། སྐྱེན་རས་  
གཞིགས། ལྷུག་ན་དོ་ལྷེ།

ལག་པའི་ཚིགས་ཆེན་གསུམ། མཁྲིག་ཚིགས། སྐྱེ་ཚིགས།  
དབྲུང་ཚིགས།  
ས་སྐྱེ་དཀར་པོ་ཆེན་གསུམ། ཀྱུན་དགའ་སྣོད་བོ། བསོད་ནམས་  
ཚེ་ལོ། འཕགས་པ་རྒྱལ་མཚན།  
ས་གསུམ། ས་འོག་ས་སྣོད། ས་སྐྱེ།



བསྐྱབ་པ་གསུམ། ཉིང་ངེས་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་པ། ཤེས་རབ་གྱི་  
བསྐྱབ་པ། ཚུལ་ཁྲིམས་གྱི་བསྐྱབ་པ།

སྲིད་པ་གསུམ། ལྷའི་སྲིད་པ། ལྷའི་སྲིད་པ། མིའི་སྲིད་པ།

སྐད་སྒྲུབ་སྒྲོག་པའི་བྱ་བཞི། ལྷ་བྱུག་ བོང་ལོ། འཛོལ་ལོ། ཙོ་ག

སྐྱེ་གནས་བཞི། མངལ་སྐྱེས། སྐྱོང་སྐྱེས། རྩོད་གཤེར་སྐྱེས།  
བརྩམ་སྐྱེས།

ཁ་བབ་ཀྱི་རྒྱ་མོ་བཞི། ཤར་རྟ་མཚོག་ཁ་བས་འབབ་པའི་རྒྱ་  
ལོ་བུ། ལྷོ་ཆ་བུའི་ཁ་བས་འབབ་པའི་རྒྱ་ལོ་གང་སྐྱུ། ལུབ་སྐྱང་  
ཚེན་ཁ་བས་འབབ་པའི་རྒྱ་ལོ་མིན་ཏུ། བྱང་སེང་གེའི་ཁ་བས་  
འབབ་པའི་རྒྱ་ལོ་མི་ཏུ།

རྒྱ་གར་གྱི་མི་རིགས་བཞི། རྒྱལ་རིགས། རྗེ་རིགས། བུམ་ཟེ་  
རིགས། བརྗོལ་བའི་རིགས།

སྐྱིད་བཞི། ཤར་ལུས་འཕགས་སྐྱིད་། ལྷོ་འཛོལ་བུ་སྐྱིད་། ལུབ་བ་  
ལང་སྐྱོད། བྱང་སྐྱ་མི་སྐྱུ།

མཐུན་པ་སྐྱུན་བཞི། སྐྱང་ཚེན། རྗེ་བུ། རི་བོང་། བྱ་སྐྱེག་པ།  
ལུས་བཞི། དབྱར། དབྱུག། ལྷོ་བ། དཔྱིད།

འདོགས་ཅན་བཞི། ཡ་བཏགས། ར་བཏགས། ལ་བཏགས། སྐ་བཏགས།  
རྒྱག་བསྐྱམ་བཞི། སྐྱེ། ཀ། བ། འཚི།

སྐྱོད་ལམ་རྣམ་པ་བཞི། འགྲོ་བ། འདུག་པ། ཉལ་བ། འཆག་པ།  
ལྷོགས་བཞི། ཤར། ལྷོ། ལུབ། བྱང་།

དབྱམ་གཙུག་ཏུ་བཞུགས། གཡས་ཏུ། གཡོ་ཏུ། སྐྱམ་ཏུ། ཡུང་ཏུ།  
 བྱུང་གི་དགོན་ཆེན་བཞུགས། བྱུང་དགོན། དགོན་ཡུང་དགོན།  
 གསེར་ཁོག་དགོན། ཚུ་བཟང་དགོན།  
 འབྱུང་བ་བཞུགས། ས། ཚུ། མེ། རླུང་།  
 རྩུག་བཞུགས། འག་འདུན་པའི་སྐྱོན། རི་སྲིད་འཚོ་བཅུད་ཀྱི་  
 རྩུན། དུས་རུང་གི་སྐྱོན། སྐྱོན་ཚོད་ཀྱི་སྐྱོན།  
 རྩུག་ཀྱི་རླུང་བཞུགས། ཚུ་བའི་རླུང། བཤད་པའི་རླུང། མཐ་ངག་  
 རླུང། ཕྱི་མ་རླུང།  
 ཚུ་བའི་ཁ་དོག་བཞུགས། དཀར་པོ། སེར་པོ། དམར་པོ། རྩོན་པོ།  
 བཟུངས་བཞུགས། ཤར་སྟོང་མཚམས། རྩོ་བུ་བའི་མཚམས། བུ་བ་  
 བྱུང་གི་མཚམས། བྱུང་ཤར་ཀྱི་མཚམས་སོ།  
 ཡིག་འབྲེལ་གྱི་གཙུག་ལྗོངས་བཞུགས། སྐྱུ་ཚ། སྐྱུ་བུ་སྐྱུ་ལྷུ་ལྷུ་ཤོག་ལྷུ།  
 ཡིག་སྐྱུ་བཤད་ཀྱི་བཟུངས་བཞུགས། ས་སྐྱུ་ལེགས་བཤད། དགོ་  
 རྩོན་ལེགས་བཤད། ཚུའི་བསྟན་བཅོས། ཤིང་གི་བསྟན་བཅོས།  
 རྩོད་བཅུན་གྱི་ཡིད་འབྲས་བུ་བའི་སྐྱོན་མོ་བཞུགས། ཐོན་མི།  
 མཤམ་སྟོང་བཅོན། འབྲི་སེ་རུ་ཡུང་སྟོན། སྲི་བཟང་ཡང་སྟོན།  
 འབྲས་ལྷ། ས། ཚུ། མེ། རླུང་། མཐའ།  
 རྩོན་འབྲེལ་ཡི་གེ་ལྷ། ག་ད་བ་མ་ལ།  
 རྩོན་མོ་དམ་ལྷ། འདོད་ཆགས། ཞེ་སྤང་། གཏི་སྤྱུག་ང་རླུང།  
 སྤྱུག་དོག



སྒྲིག་སྒྲིག་མ་ལྟར། ཚོ། དུས། ཉོན་མོངས་ལྟ་བུ། སེམས་ཅན།  
འདོད་ཡོན་ལྟར། མིག་གིས་གཟུགས་མངོས་པ་ལ་བསྟར་བར་འདོད་  
པ། རྣམ་སྒྲུབ་སྟོན་མོ་ཉན་པར་འདོད་པ། ལྷན་དེ་ཞིམ་པ་མཐམ་  
པར་འདོད་པ། ལྷེས་རོ་ཞིམ་པོ་ལྷུང་བར་འདོད་པ། ལྷས་ཀྱི་རིག་  
བྱ་འཇམ་པོ་ལྷུང་བར་འདོད་པའོ།།

མོད་ཀྱི་རིག་གནས་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟར། ལྷན་དག་མངོན་བཞེད། ལྷེ་བ་  
སྒྲོད། ལྷོས་གས། ལྷར་ཕྱིས།

མོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྟར། ལྷ་རིག་པ་བཟོ་བ་རིག་པ། གསོ་བ་  
རིག་པ་ཚང་མ་རིག་པ་ནང་དོན་རིག་པ།

མོད་རང་སྐྱོད་སྐྱོད་སྐྱོད་ཀྱི་སྐྱོད་སྐྱོད་ལྟར། བོད་སྐྱོངས། མཚོ་སྐྱོན།  
སི་ཁོན། ཀའ་སྐྱུ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན།

དབང་ལོ་ལྟར། མིག་གི་དབང་ལོ། རྣ་བའི་དབང་ལོ། ལྷའི་དབང་  
ལོ། ལྷའི་དབང་ལོ། ལྷས་ཀྱི་དབང་ལོ།

འབྲུ་རིགས་སྐྱུ་ལྟར། ལྷོ། ལྷས། ལྷན་ལ། ལྷ་ལོ། ལོ་བ།  
ལྷུ་བ་ལོ་ལྟར། ལྷེ་བོང་། ལོང་ལྷུ་བ། དཀྱིལ་ལྷུ་བ། ལྷོན་

ལྷུ་བ། ལྷུ་བ་ལྷུང་།

གཞུང་ལོ་ལྟར། ཚང་ལ། སར་ལྷོན། དབྱ་ལ། ལྷོད། ལྷུལ་བ།  
རིན་ཆེན་སྐྱུ་ལྟར། གསོད། དུས། གསུ། ལྷུ་ལྷུ། ལྷུ་ལྷུ།

ལྷས་ཀྱི་དོན་ལྟར། ལྷོ་བ། ལྷོང་། ལྷལ་ལ། ལྷོང་བ། ལྷོན་ལ།  
ལྷས་ཀྱི་ཡན་ཡན་ལྟར། ལྷོ། ལྷལ་ལ་གཞིས། ལྷར་བ་གཞིས།

ས་སྐྱ་གོང་མ་རྒྱུ་ལ། ས་ཆེན་ཀུན་དགའ་སྤྱིང་པོ། བསོད་  
ནམས་ཚེ་མོ། སྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན། ས་སྐྱ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་  
མཚན། འགྲོ་མགོན་ཚེས་རྒྱལ་འཕགས་པ།

སྤྱོད་བཅུན་གྱིས་སྤྱོད་ཀྱི་བཞེས་པ་འདི་བཅུན་མོ་ལ། ཏུ་ཡོངས་  
བབས། བལ་བབས་སྲི་བཅོན། རྒྱ་བབས་གོང་ངོ། འང་འུང་  
བབས་ལ་ཐེག་སྤྲོད། མོང་བབས་སྲི་ལྷམ།

འགྲོ་བ་རིག་པ་འུག ལྷ། མི། ལྷ་མ་ཡིན། དཔུལ་བ། ཡི་དུགས།  
དུང་འགྲོ།

རྒྱ་བཞེན་བཞེད་པ་འདི་རྒྱ་མ་ཡི་ག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་འུག དུས་ཚོད། བྱ་  
ཡུལ། མི་སྤྱ། འུལ་རྒྱུན། བརྒྱད་རིམ། འུག་འུགས།

འུག་རྒྱུན་འུག སྤོ་ཉིན་གྲུང་། ས་སྤོད། ཉིན་མོ། མཚན་གྲུང་།  
སྤོ་རེངས།

འོད་ཡི་ག་པ་གསར་འུག་བཞུན་པ་འདི་ཡི་གེ་འུག སྤོད་གྱི་ཅ་ཆ་ང་  
གསུམ། སྤོད་གྱི་འབྲེལ་གསུམ།

སྤོད་མ་འོ་འཕམ་སྤོད་འུག ཟལ་མོ་སྤོད། ཆ་བ་སྤོད། སྤོད་  
འཕམ་སྤོད། སྤོད་འབྲེལ་སྤོད། དམར་རྒྱ་སྤོད། མི་ཉལ་རབ་སྤོད།  
སྤོད་གྱི་འོ་འུག མངར་བ། སྤོད་བ། འབ་བ། བསྐྱ་བ། ཆ་བ། ལན་  
ཚོ་བ།

སྤོད་བཞུན་འོ་འུག ང་ཉི་སྤོད་གི་བབས་པོ། རྒྱ་གང་སྤོད་འདི་  
བབས་པོ། གྲུང་ཀུམ་མཚན་འདི་བབས་པོ། ཡི་གེ་སྤོད་ཚེ་





པོའི་ཀ་ཆ། གསེར་གྱི་དོང་ཚེ། བསེ་རུའི་ར་ཚོ། བྱ་རུའི་སྤོང་པོ།  
སྲང་ཚེན་མཚེ་པ།

རྩོད་བཅུན་པོའི་རྒྱས་གྱི་རྩལ་པོ་ཆེ་མི་བརྟུན། རྩོད་རིང་ལ་འག་  
པོས་སྲང་པོ་ཚེའི་སྲུ་གུ་ཐེག་པ། རྩོད་སྲིང་གམ་གྱིས་གཡག་  
སྲུས་པོ་ཐེག་པ། གཞོན་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་མདའ་སྟེང་ཁ་མས་བྱ་  
ཁྲའི་སྐད་པ་བཅད། དབས་རྫོད་སྤོངས་བཅན་གྱིས་མིག་རྒྱངས་  
གསུམ་ལ་མདའ་རྒྱང་གིས་སྟེབས། འགོས་གཡག་རྒྱང་གིས་ག་  
བའི་རྫིད་བྱ་བྱེ་མས་བཀང་བ་སྐད་ལ་བསྐྱོད། ཚོག་རོ་འབྲོང་  
གཞོན་གྱིས་འབྲོང་སྲར་དུ་བརྒྱགས་པ་གྱེན་ལ་འཐེན། གཞོན་  
ཁྲི་བདུན་གཡུ་རྒྱུན་གྱིས་རྟ་གཡང་ལ་མཚོངས་པ་གྱེན་ལ་  
འཐེན་བྱས་པ།

བརྒྱལ་སྐྱོན་མཚན་མི་བརྟུན། རུ་ལས་སྟེལ། ལྟ་བུ་མགོ་དཀར།  
ཁྲི་རོར་སྐད་བཅུན། ཐོན་མི་སམ་རྫོ་ཏ། ལྷགས་ཁྲི་བཟང་ཡང་  
སྟོན། འགོས་ཁྲི་བཟང་ཡབ་སྟག་གཉེར་སྟག་བཅན་གདོང་  
གཟིགས་བཅས་སོ།

གཟུང་བརྟུན། ཉི་མ། ལྷ་བ། མིག་དམར། ལྷག་པ། སྲར་སྲུ། པ་  
སངས། སྟེན་པ།

རིན་པོ་ཆེ་རྩོད་བརྟུན། གསེར། དུལ། བེའུ་བྱ། སྲུག་རོའི་སྤོང་  
པོ། རེལ། སྲུ་རིག་དམར་པོ།

ཤད་བརྟུན། ཚིག་ཤད། གཉིས་ཤད། བཞི་ཤད། སྲུལ་ཤད། ཚོག་



ཤད། རིན་ཆེན་སྤྲུངས་ཤད། གཏེར་ཆོག  
སད་མི་མི་བརྟན། སྤྲོ་གསལ་སྤྲང་། མཆིམས་ལྷུ་བྱ་བ་སྤྲོ་བ་  
གོར་བེ་རོ་ཙ་ན། ངན་ལམ་རྒྱལ་བ་མཆོག་དབྱངས། མ་རིན་  
ཆེན་མཆོག་ འཁོན་སྤྲི་དབང་པོ། རྩང་ལེགས་སྤྲུབ།

བཀྲ་ཞིས་རྟུགས་བརྟན། གཏུགས་གསེར་ཉ། པད་མ། དུང་།  
བུམ་པ། དཔལ་བེའུ། རྒྱལ་མཆོན། འཁོར་ལོ།

བཀྲ་ཞིས་རྟུགས་བརྟན། མེ་ལོང་། འོ་མ། གི་མང་། རྩ་དུབ། སྤང་  
ཏོག་དུང་། ལི་ཁྲི། ཡུངས་དགའ།

བཟའ་གཞུང་ཆེན་མོ་བརྟན། ཆོས་རྒྱལ་ལོར་བཟང་། པད་མ་  
འོད་འབར། དྲི་མེད་ཀུན་ལྷན། འགོ་བ་བཟང་མོ། གཅེན་གཞུང་  
དོན་ཡོད་དོན་སྤྲུབ། གཞུགས་ཀྱི་ཉི་མ། རྩ་བཟའ་དང་བལ་  
བཟའ། སྤྲང་ས་འོད་འབྲུམ།

རྩའི་ཡན་ཡན་བརྟན། བསིལ་བ། ཞིམ་པ། ཡང་བ། འཇམ་  
པ། དུངས་པ། དྲི་མེད་པ། ལྷོ་བར་མི་གཞོད་པ། མགྱིན་པར་མི་  
གཞོད་པ།

ཉེ་བའི་སྤྲས་ཆེན་བརྟན། འཇམ་དཔལ་དབྱངས། ཕྱག་ན་རོ་  
རྩ། རྩུན་རས་གཟིགས། ས་ཡི་སྤྲིང་པོ། སྤྲིལ་པ་རྣམ་སེལ། བམ་  
མཁའི་སྤྲིང་པོ། བྱམས་པ། ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ།

བདེ་གཤེགས་མཆོད་རྟེན་བརྟན། པད་སྤྲུངས་མཆོད་རྟེན། བྱང་  
ལུབ་མཆོད་རྟེན། བཀྲ་ཞིས་སྤོ་མངས་མཆོད་རྟེན། ཆོ་འཕྲུལ་

མཚོད་རྟེན། ལྷ་བབས་མཚོད་རྟེན། དབྱེན་རྒྱམ་མཚོད་རྟེན།  
ནམ་རྒྱལ་མཚོད་རྟེན། བྱང་འདས་མཚོད་རྟེན།

རྣམ་དབྱེ་བརྒྱན། དང་པོ་ངོ་ཅམ་སྟོན་པ། གཉིས་པ་ལས་སྲ་བུ་  
བ། གསུམ་པ་བྱེད་སྒྲ། བཞི་བ་དགོས་ཆེད། ལྷ་བ་འབྱུང་ཁུངས།  
དུག་པ་འབྲེལ་སྒྲ། བདུན་པ་གནས་གཞི། བརྒྱད་པ་འབོད་སྒྲ།  
མཚན་མཚམས་ཡོན་ཏན་བརྒྱན། བྱིམ་ཐབས་མེད་ཀྱང་འདོད་  
པའི་དབང་དུ་མི་འགོ་བ། སྐྱེ་བོ་གཞན་མི་སེམས་པ། སྤག་དོག་  
མེད་པ། ཅལ་ཅོལ་གྱི་སྒྲ་བ་མེད་པ། རྣམ་ཆ་བདེན་པར་སྒྲ་བ།  
བསམ་པ་མཐུན་པ། ལོག་ལྷ་མེད་པ། རིགས་མཐུན་གྱི་བྱ་དཔལ་  
ཆེ་བ།

ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་བརྒྱན། སྦྱིན་ཏུ་བ། རུལ། རུག་སྒྲ། གྱིབ་  
མ། ཉི་མའི་འོད་ཟེང་། ལྷང་བ། ལུན་པ།

ཨི་གེ་འི་སྐྱའི་སྐྱེ་གནས་བརྒྱན། ལོག་པ། མགྱིན་པ། ཀླུ། ལྷ།  
སོ། སྐྱེ་བོ། མཚུ།

གངས་གནས་དགུ། གཅིག་ བཅུ། བརྒྱ། ལྷོང་། བྱི། འབྲུམ། ས་ཡ།  
བྱེ་བ། དུང་ལྷུང་།

མོ་རྩལ་སྣ་དགུ། མཐེབ་གྱིས་ཤ་ལོན་པ། རྒྱལ་གྱིས་རྩེ་ཆེན་  
ཚོད་པ། ཡང་རྩལ་བྱ་ལྷ་བུ་སྟེ་ལུས་གྱི་རྩལ་གསུམ་དང་། ལོ་  
རྒྱས་གྱིས་དགོ་ཐོན་པ་དང་། གཏམ་གྱི་བཞད་གད་སྟོངས་  
པ། གཤགས་གྱིས་པ་རོལ་གཞོན་པ་སྟེ་ངག་གི་རྩལ་གསུམ།



མངོངས་ཤིང་སློང་གྲུ་བ་དང་། དཔའ་ཞིང་བསྐྱེད་ཚུགས་པ། ལ་  
གསལ་ཞིང་གཏིང་མི་དཔོག་པ་སྟེ་ཡིད་ཀྱི་རྩལ་གསུམ།

མོད་ཀྱི་སྐྱེན་པ་མཁས་དགུར་གྲགས་པ། གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་  
མགོན་པོ། བི་བྱི་ལེགས་མགོན། འུག་པ་ཚོས་བཟང་། ཆེ་ཆེར་  
ཞིག་པོ། མི་ཉག་རོང་རྗེ། བྲང་ཏི་རྒྱལ་བཟང་། གཉག་པ་ཚོས་  
བཟང་། ལྟོན་སྐྱེན་གྲགས་རྒྱལ། མཐའ་བཞི་དོར་པོ།

ཨ་མེད་མེད་དགུ མངོ་ལ་ཡ་སོ་མེད། ཏྲ་ལ་རུ་ཚོ་མེད། བྱི་ལ་བྱི་  
ཉིང་མེད། མི་ལ་རྩ་མ་མེད། བྱ་ལ་སློ་བ་མེད། སྐྱ་ཀ་ལ་མཁལ་མ་  
མེད། རི་བོང་ལ་མཚར་བ་མེད། ལུག་ལ་ཁལ་འགལ་མེད། ར་  
མ་ལ་མགོ་འདྲིན་མེད།

དགེ་བ་བརྒྱ། སློག་མི་གཙོད་པ། མ་བྱིན་པ་མི་ལེན་པ། ལོག་  
གཡེམ་སློང་བ། བདེན་པར་སྐྱབ་པ། སྤམ་མི་བྱེད་པ། ཚིག་འདམ་  
པོར་སྐྱབ་པ། དག་མི་འཆལ་བ། གཞན་ལོར་ལ་ཆགས་སྲིད་མི་  
བྱེད་པ། གཞན་ལ་གཞོད་སེམས་མི་བྱེད་པ། འདིག་ཉེན་ཡང་  
དག་པའི་ལྟ་བ།

སྐྱོགས་སྐྱོར་བརྒྱ། ཤར་དུ་བརྒྱ་བྱིན། ལྟོར་གཤིན་རྗེ། ལུབ་དུ་  
ཚུ་ལྷ། བྲང་དུ་གཞོད་སྐྱིན། ཤར་སྟོར་མེ་ལྷ། ལྟོ་ལུབ་དུ་སྐྱིན་  
པོ། ལུབ་བྲང་དུ་རྒྱང་ལྷ། བྲང་ཤར་དུ་དབང་ལྷ། ལྟོང་དུ་ཉི་མ།  
འོག་དུ་སའི་ལྷ་མོ་འོ།

ལ་མགོ་བརྒྱ། ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ།





# ཚུམ་རིག་གི་སྐོར།



ཚུམ་ཡིག་འབྲི་བའི་དམིགས་ལུང་ཅི་ཡིན།

ལན། རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་སེམས་ཀྱི་འདིག་རྟེན་མཚོན་པའི་ཆེད་  
དང་། ཡང་ན་རང་གི་བཟོད་འདོད་ཀྱི་དོན་དེ་གཞན་ལ་ཤེས་སུ་  
འཇུག་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

ཚུམ་ཡིག་ལ་ཚོགས་མར་འཇུག་པའི་ཆ་རྒྱུན་དུག་གང་ཡིན།

ལན། ༡ ཚུམ་གྱི་རྣམ་བཞག་སྟེ་ཚུམ་འབྲི་ཚུལ་ཤེས་དགོས། ༢  
ཡིག་གཟུགས་ལེགས་པོར་འབྲི་ཤེས་དགོས། ༣ སྤང་དང་རྣམ་  
དབྱེའི་སྦྱོར་ཚུལ་མི་ལོར་བ་དང་ཡི་གེར་དག་ཆ་ལྡན་དགོས།  
༤ ལྟན་དག་གི་ཉམས་ལྡན་དགོས། ༥ མངོན་བཟོད་དང་བརྗ་  
གསར་རྙིང་གིས་བརྒྱན་དགོས། ༦ སྤོང་ཚིག་དང་ཁ་སྐད་མི་  
འདྲེས་བར་བྱེད་པ་བཅས་སོ།

དི་ཚོར་བརྟམས་ནས་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་བར་སྦྱོགས་གཙོ་བོ་གང་འདྲ།

ལན། གཅིག་ནི་དི་ཚོར་བརྟམ་བ་དང་། གཉིས་ནི་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་  
བ་དེ་ཡིན།

དི་ཚོར་བརྟམས་ནས་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་བར་གོ་དུག་གང་འདྲ། ཞིག་ལྟན་དགོས།

ལན། ཐོག་མར་དི་ཚོར་བརྟམ་བར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་དང་། དེ་  
ནས་བསམ་ཡན་གཏོང་བ། ཡང་དག་པར་མཚོན་པར་བྱེད་པ་

བཅས་ཡིན།

རི་མོ་བརྟམ་ཉེ་ཚོམ་ཡིན་པའི་རྟམ་མ་ཚོག་མར་རི་མོ་དེའི་གང་  
རྟམ་ས་དགོས།

ལན། མཚོན་བྱ་གཙོ་བོ་རྟམ་ས་དགོས།

ཅི་ཞིག་ལ་གསལ་བཤད་ཚོམ་ཡིན་ཟེར།

ལན། བྱ་དངོས་དང་བྱ་དངོས་གནས་ལུགས་བརྗོད་པའི་ལས་ཅི་  
རིགས་ཤིག་ཚོམ་པ་བོས་ཞིབ་གསལ་དག་གསུམ་ཐོན་པའི་ཚིག་  
གི་མེད་བས་དོན་འདུས་ཤིང་གོ་སླ་བ་དང་རིམ་པ་མ་འཇུགས་  
པར་ཚགས་དམ་པའི་སྒོ་ནས་ཞིབ་བརྗོད་དང་བཤད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་  
དོ་སྲོད་བ་གཙོར་འདྲིན་པའི་ཚོམ་གྱི་རིགས་ལ་བྱ།

ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་དགག་སྐྱབ་ཚོམ་ཡིན་ཟེར།

ལན། གང་བརྗོད་པར་བྱ་བའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་རྟམ་ས་སུ་  
བཀོད་ནས་རང་གི་ལྟ་ཚུལ་བདེན་ནོ་ཞེས་ལེགས་པར་སྐྱབ་ཅིང་  
པ་རོལ་བའི་ནོར་འཇུག་ལ་དགག་པ་རྒྱག་པའི་ཚོམ་གྱི་རིགས་  
ལ་བྱ།

གང་འདྲ་ཞིག་ལ་རྒྱ་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚོམ་ཟེར།

ལན། བརྗོད་བྱ་མི་དང་བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་གནས་དུས་  
རང་བཞིན་ལུལ་ལ་རི་ལྟར་ཡོད་པ་དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་ཚུལ་བཞིན་  
ཚོམ་ཐོག་དུ་འགོད་པར་བྱེད་པའི་ཚོམ་ཚུལ་ལ་ཟེར།

རྒྱ་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚོམ་གྱི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་གང་གང་ཡིན།



ལན། མི་དང་བྱ་བ་གཉིས་ཡིན།

རྒྱ་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚོམ་གྱི་རྒྱ་སྐྱེན་གཙོ་བོ་དྲུག་གི་གང་གང་ཡིན།

ལན། མི་དང་བྱ་བ། དུས་ཚོད། ས་གནས། འབྲུང་སྐྱེན་དང་  
བརྒྱད་རིམ། མཇུག་འབྲས་བཅས་སོ།།

རྒྱ་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚོམ་ལ་རྒྱ་སྐྱེན་དེ་དག་འཛོམས་དགོས་པའི་  
རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན།

ལན། དེ་དག་འཛོམས་ན་མི་སྲུ་ཞིག་གིས་དུས་ནམ་ཞིག་ལ།  
གནས་ཡུལ་གང་ཞིག་ཏུ་དོན་ཅི་ཞིག་སྐྱབ་པ། དོན་དེ་བྱུང་བའི་  
རྒྱ་སྐྱེན་ཅི་ཡིན་པ་དང་། དེའི་བརྒྱད་རིམ་དང་མཐའ་འབྲས་ཅི་  
ཡིན་པ་གསལ་བོར་རྟོགས་པ་ཡིན་ལོ།།

རྒྱ་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚོམ་ཡིན་ཡིན་གྱི་རྒྱ་སྐྱེན་དེ་དག་དེས་  
བར་དུ་ཚོད་དགོས་པའི་དེས་པ་ཨེ་ཡིན།

ལན། དེས་པ་མེད། རྒྱ་མཚན་ནི་ཚོམ་གྱི་དགོས་མཁོ་མི་འདྲ་བ་  
ལ་གཞིགས་ནས་བཀོད་སྒྲིག་གང་འཚམས་བྱེད་ཚོག

རྒྱ་བརྒྱུད་དུ་རྒྱ་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚོམ་ལ་གོ་རིམ་སྒྲིག་སྐྱབས་  
ནས་པ་དུ་ཡོད།

ལན། བཞི་ཡོད་དེ། གོ་རིམ་རྒྱ་བཞིན་བརྗོད་པ། གོ་རིམ་ལྡོག་  
སྟེ་བརྗོད་པ། བར་བཅུག་གི་བརྗོད་པ། ལ་གསལ་གྱི་བརྗོད་པ་  
བཅས་སོ།།

ཅི་ཞིག་ལ་ཚོམ་གྱི་བརྗོད་སྒྲིག་བྱེད།



ལན། གནད་དོན་དང་གནས་ལུགས་ཤིག་གསལ་བོར་བརྗོད་པ་  
དེ་ནི་ཚུམ་གྱི་བརྗོད་བྱ་ཡིན་ལ། དེར་ཚུམ་གྱི་བརྗོད་སྒྲིང་ཟེར།

ཅི་ཞིག་ལ་དཔྱད་དེ་བྱིས་ཅི་བ་འབྲི་ཟེར།

ལན། རྟོག་ཆགས་དང་ཚི་ཤིང་། བཟོ་བཀོད། ཡོ་བྱད་ལ་སོགས་  
པ་གང་ཡིན་ཡང་དོན་ལྡན་དུ་བཟུང་ཏེ། དེའི་དབྱིབས་དང་རྣམ་  
པ་སོགས་ཇི་བཞིན་མཚོན་པར་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།

ག་འདྲ་ཞིག་ལ་སྒྲོངས་དཔྱད་འབྲི་བ་ཟེར།

ལན། དུལ་སྒྲོངས་གྱི་རྣམ་པ་དང་བྱད་ཚོས། དབྱིབས་ཚུལ་དང་  
འགྱུར་ལྡོག་ ཉམས་འགྱུར་དང་ཁ་དོག་ལ་སོགས་པ་ཇི་བཞིན་  
འབྲི་བ་ལ་ཟེར།

སྒྲོངས་དཔྱད་འབྲི་བར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་གང་དག་ཡོད།

ལན། སྒྲོངས་དངོས་འབྲི་སྐབས་སེམས་ཞིབ་མོས་ལྷ་ཞིབ་བྱས་  
ནས་དེའི་བྱད་ཚོས་འདྲི་བ་དགོས་པ་དང་། སྐད་ཆ་གནད་དུ་  
ཞེས་བ། དོན་གྱི་གོ་རིམ་གསལ་བོ་ཡིན་དགོས་པ། དེས་ཚུམ་གྱི་  
བརྗོད་བྱའི་སྒྲིང་བོ་གསལ་བོར་སྟོན་པར་འདེགས་བྱེད་དགོས་  
པ་བཅས་སོ།

མི་སྣ་ཞིག་འབྲི་ཞེས་པའི་དོན་ཅི།

ལན། ཚུམ་ཡིག་ནང་གི་བྱེད་བོ་སྟེ་མིའི་ལུས་ཉམས་དང་། ཡིད་  
འགྱུར། སྐད་ཆ། རྣམ་འགྱུར། བྱད་འཕགས་གྱི་ཉམས་བཅས་  
ཞིབ་དུ་འབྲི་བ་ལ་ཟེར།



མཚོ་ལོ་གཞི་ལོ་ལོ།

མི་སྣ་འདྲི་བའི་ཐབས་ལེན་གཙོ་བོ་གར།

ལན། བསྐྱབས་དོན་དང་དོན་དག་བརྒྱད་ནས་མི་སྣ་མཚོན་པར་  
བྱེད་པ་དེ་ཡིན།

མི་སྣ་ཞིག་འདྲི་ལས་མི་སྣ་འདྲི་བྱིའི་རྣམས་འདྲི་རྒྱུ་ལ་ག་འདྲ་རེ།

ལན། གཙོ་བོ་མི་སྣ་འདྲི་གཞུགས་བྱེད་དང་ཆ་ལྷགས། ཉམས་  
འགྱུར་བཅས་རི་མ་རི་བཞིན་འདྲི་བ་ལ་ཟེར།

མི་སྣ་འདྲི་བྱ་སྡོད་འདྲི་བ་ག་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རི་སྣ་འདྲི་དགོས།

ལན། མི་སྣ་འདྲི་བྱ་སྡོད་འདྲི་བ་ནི་བྱི་བྱི་མི་སྣ་འདྲི་བྱ་བ་བྱེད་པའི་  
སྡོད་སྣངས་འདྲི་བ་ལ་ཟེར། མི་སྣ་འདྲི་བྱ་སྡོད་འདྲི་བར་མི་ཞིག་  
གི་བྱེད་སྣངས་ཡོད་ཚད་འདྲི་དགོས་པའང་མིན་ཏེ། འགྱུར་བྱ་  
ཐོན་པ་དང་། དཔེར་འོས་པའི་བྱ་སྡོད་དེ་དག་བདམས་ནས་  
འདྲི་དགོས།

མི་སྣ་འདྲི་མེད་སྲི་འགྱུར་བ་འདྲི་བ་གར་འདྲ་ཞིག་རེ། དེར་དོ་  
སྣང་བྱེད་དགོས་པ་གར།

ལན། མི་སྣ་འདྲི་མེད་སྲི་འགྱུར་བ་འདྲི་བ་ནི་མི་ཞིག་གི་བསམ་  
པའི་དྲན་རྒྱུ་ལ་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་འདྲི་བ་ལ་ཟེར། དེ་འདྲི་སྐབས་  
མི་སྣ་འདྲི་ལོ་ཚོད་དང་ཐོབ་ཐང་འོས་ཤིང་རན་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས།

མི་སྣ་གཙོ་བོ་འདྲི་བ་འདྲི་བ་ཞིན་བརྒྱད་པའི་རྒྱུ་ལ་མི་  
སྣ་འདྲི་བྱེད་ཚོས་བརྒྱད་ནས་འདྲི་བ་ལས་གཞན་འདྲི་བ་ལས་གཞན་  
འདྲི་བའང་གར་དག་ཡོད།

ལན། བསྐྱབས་དོན་ཞིབ་ཚོར་འབྲི་བ་དང་མི་སྣའི་སྲིད་ཅུང་པ།

རྐྱད་ཆ། བྱ་སྲོད། སེམས་ཁམས་བཅས་ཞིབ་འབྲི་བྱས་ཚོགས།

འོད་ཏུ་རང་ཚོས་སྟོན་དག་འབྲི་བའི་སྲོལ་འབྲེད་མཁན་སྲ་དང་།

རང་ཚོས་སྟོན་དག་གི་བརྒྱམས་ཚོས་ཐོག་མ་གང་ཡིན།

ལན། དེའི་སྲོལ་འབྲེད་མཁན་ནི་མཁས་དབང་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་

ཡིན་ལ། རང་ཚོས་སྟོན་དག་གི་བརྒྱམས་ཚོས་ཐོག་མ་ནི་ལང་

ཚོའི་བབ་ཚུ་ཡིན།

ཅི་ཞིག་ལ་ཀ་རྩོམ་ཟེར།

ལན། ཀ་རྩོམ་ནི་གསལ་བྱེད་ཀ་ཁ་སྲུམ་ཅུ་ལྷགས་འབྲུང་ངམ་

ལྷགས་ལྡོག་ཏུ་ཚིག་རྒྱང་འདི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་ཏུ་བཞག་

ནས་བརྒྱམས་པའི་ཚིགས་བཅད་ཀྱི་རྩོམ་ལ་ཟེར།

ཀ་རྩོམ་ལ་བྱུན་མོད་མ་ཡིན་པའི་བྱེད་ཚོས་གང་དག་ལྟན།

ལན། ཚིག་རྒྱང་གི་འགོ་མཇུག་བར་གསུམ་གང་རུང་ཏུ་གསལ་

བྱེད་སྲུམ་ཅུ་ལྷགས་འབྲུང་ངམ་ལྷགས་ལྡོག་ཏུ་གོ་རིམ་བཞིན་

བསྟར་དགོས་པ་དང་གཅིག་ཚིག་ན་བར་སྟོན་ཞིང་དོན་ཡིད་

ལ་འབབ་པའི་སྟོན་དག་གི་ལམ་ནས་བྲིས་པ་དང་ཚིག་ཉམས་

དོད་ཆགས་པས་སྲོག་པ་བོར་ཡིད་འགྲུགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ལྟན་

པ་དང་གཉིས། མིང་དོན་སྲ་སྲི་འབྲེལ་ཆགས་པས་ཚིག་དོན་

གསལ་བོར་རྟོགས་པ་དང་གསུམ་མོ།

ཅི་ཞིག་ལ་མགྲུར་སྲུ་ཟེར།



མཚོ་མོ་འགྲོ་ལོ།

ལན། ཚོས་པ་རྣམས་ཀྱིས་གཞན་ལ་བསྐྱབ་བྱ་སྲུ་ཅུ་སྒྲངས་ནས་  
གདམས་པའམ། སེམས་ཀྱི་ཉམས་རྟོགས་སྲུ་ཅུ་སྒྲངས་པའི་སྲུ་  
ཚོག་ལ་ཟེང།

ཅི་ཞིག་ལ་གཏམ་དཔེ་ཟེང།

ལན། གཏམ་རྒྱད་ལ་གཞི་བྱས་ནས་གནས་ལུགས་བརྗོད་པའི་  
རྒྱད་ཚའི་སྒྲིང་བཅུད་དང་རྒྱད་ཚའི་སྲུ་ཅུ་ལ་ཞིག་གི་མིང།

ཅི་ཞིག་ལ་གན་མེག་ཟེང།

ལན། རང་གི་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དངོས་པོ་གང་ཡིན་པ་བསྐྱབས་  
ནས་བྱ་དངོས་གཞན་གང་ཅུང་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱིས་གོ་བར་བྱེད་པ་  
ལ་ཟེང།

ཅི་ཞིག་ལ་ཡེ་མས་བཞད་ཟེང།

ལན། དཔེ་དོན་གཉིས་ཀྱི་སྒོ་ནས་སྒྲང་དོར་ཀྱི་གནས་ལ་དི་ལྟར་  
འདུག་པའི་ཚུལ་རྣམས་ལེགས་ཉེས་འདུག་ལྡོག་གི་ཚུལ་གྱིས་  
སྟོན་པའི་ཚོམ་ཀྱི་རིགས་ལ་བྱ།

ཅི་ཞིག་ལ་དམངས་སྲུ་ཟེང།

ལན། དམངས་ཁྲོད་དུ་དར་བྱས་ཆེ་བའི་རག་ཐོག་གི་ཚོམ་  
རིགས་ཤིག་ཡིན་ལ། རང་ཚོལ་མི་དམངས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ནང་  
ནས་གསར་གཏོད་དང་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།  
དེས་མི་རྣམས་ཀྱི་བསམ་སྦྱོར་དང་། འདོད་འདུན། ལུགས་  
བསམ་བཅས་མཚོན་པར་བྱེད་པར་མ་ཟད། ད་དུང་རང་བྱུང་

ལམས་ཀྱི་མངོས་སྐྱབ་ལ་བསྟོད་པ། མི་དང་མིའི་བར་གྱི་བརྩེ་  
དུང་མཚོན་པར་བྱེད་པ་དང་། དག་པོར་སྤང་ཞིང་གཉེན་ལ་  
བྱམས་སེམས་མཚོན་པ་སོགས་དམངས་ཁྲོད་རིག་གནས་ཀྱི་  
ལོ་རྒྱུས་དོན་སྤྱིང་ཆེས་ཆེར་སྤུང་པའི་ནང་དོན་ཞིག་ཡིན། དེ་  
སྤྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཏུ་སྤངས་པར་བྱེད།

ཅི་ཞིག་ལ་གཡོར་ཡིག་བྱེད།

ལན། གཞན་པ་ལ་དངོས་པོ་དང་སྒྲོར་མོ་སོགས་གཡམ་ནས་  
གཡམ་མཁན་གཡོར་མཁན་གཉིས་བར་གྱི་གན་རྒྱའི་ཡི་གེ་  
ཞིག་ལ་བྱེད།

གཡོར་ཡིག་འབྲི་དུས་མཉམ་འདྲིའི་བྱེད་དམོས་པ་གང་དག་ཡོད།

ལན། གཡོར་ཡིག་འབྲི་སྐབས། གཡོར་ཡུལ་གྱི་ལས་ཁུངས་དང་  
མིའི་མིང་། གཡམ་བྱའི་དངོས་པོའི་མིང་། གཡམ་དངོས་ཀྱི་ཁ་  
གྲངས། གཡོར་མཁན་གྱི་སྟོད་གནས་དང་རུས་མིང་། རྒྱ་ཚོས་  
བཅས་འབྲི་བ་ལ་མཉམ་འདྲི་དགོས།

བསྐྱེ་ཡིག་གི་གོ་དོན་ཅི།

ལན། གཞན་གྱི་དངོས་པོ་དང་དུལ་སོགས་རང་ལ་དགོས་མཁོ་  
ཆེ་བས་དེ་སྐྱེ་བར་འབྲི་བའི་ཡི་གེ་ལ་བྱེད།

བསྐྱེ་ཡིག་ལ་གང་དོན་གང་དག་འབྲི་དགོས།

ལན། གཅིག་ཁ་བྱང་འབྲི་བ། གཉིས་བསྐྱེ་ཡུལ་གྱི་མིང་འབྲི་  
བ། གསུམ་བསྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཁ་གྲངས་འབྲི་བ། བཞི་བྱིར་སྟོད་པའི་



མི་མེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།

དུས་འབྲི་བ། ལྷ་བསྐྱི་མཁའ་གྱི་མིང་འབྲི་བ། དུག་ལྷ་ཚེས་འབྲི་བ་བཅས་སོ།།

ཅི་ཞིག་ལ་ཐོར་དངོས་འཚོལ་ཡིག་ཟེར།

ལན། རང་གི་ཚ་ཆེན་པོའི་དངོས་པོ་སོགས་བོར་སོང་བ་ཕྱིར་འཚོལ་བའི་ཆེད་དུ་གཞན་ལ་བར་བྱས་གཏོང་རྒྱུ་ལ་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་ཞིག་ལ་ཟེར།

ཐོར་དངོས་འཚོལ་ཡིག་གི་ནང་དོན་ལ་གང་དག་འདྲ་དགོས།

ལན། བོར་དངོས་འཚོལ་ཡིག་གི་ནང་དོན་ལ་བོར་ཡུལ་གྱི་ལས་བྱུངས་སམ་མི་དང་། བོར་དངོས་གྱི་མིང་དང་གྲངས་ཀྱི་འབོར་མཁའ་གྱི་སྡོད་གནས། མིང་དང་ལྷ་དུས་ཚེས་གྲངས་བཅས་འདྲ་དགོས།

ཅི་ཞིག་ལ་བདག་པོ་འཚོལ་ཡིག་ཟེར།

ལན། ལག་ཏུ་རྟེན་པའི་དངོས་པོའི་བདག་པོ་སུ་ཡིན་བཅས་ལ་བུ་ལ་བྲིས་པའི་བྱུངས་བསྐྱེད་ཡི་གེ་ཞིག་ལ་ཟེར།

བདག་པོ་འཚོལ་ཡིག་ལ་ནང་དོན་གང་དག་འདྲ་དགོས།

ལན། དེར་ཁ་གྲང་འབྲི་བ། དངོས་པོ་རྟེན་སའི་གནས་དང་དུས་ཚོད་འབྲི་བ། རྟེན་པའི་དངོས་པོ་ཅི་ཡིན་དང་དེའི་ཁ་གྲངས་འབྲི་བ། གང་ལ་ལེན་དུ་ཡོང་དགོས་པའི་གནས་གསལ་བོར་འབྲི་བ། རྟེན་མཁའ་གྱི་མིང་དང་ལྷ་ཚེས་འབྲི་བ་བཅས་འདྲ་དགོས།

ཅིན་ཚོའི་ལོ་རྒྱུས་ཅི།

ལན། ཉིན་ཐོ་ཞེས་པ་ནི་ཉིན་ཞིག་གི་མཐོང་ཐོས་དྲན་གསུམ་  
མཇུག་རང་གི་འཚོ་བའི་སྲོད་ཀྱི་དོན་སྡིང་ལྡན་པའི་ནང་དོན་  
གལ་ཆེན་རྣམས་ཐོ་འགོད་བྱེད་པ་ལ་ཟེར།

ཉིན་ཐོ་འབྲི་སྐབས་ཕྱོགས་གང་དག་ལ་མཉམ་འདྲིའག་དགོས།

ལན། ཉིན་ཐོ་འབྲི་སྐབས་ཐོག་མར་ཉིན་དེའི་ཟླ་ཆེས་དང་།  
གནམ་གཤིས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་སོགས་གསལ་བོར་བཤོད་པའི་  
འཕྲོད། རང་ཉིད་ཀྱི་ཉིན་དེའི་དོན་དག་གལ་ཆེན་རྣམས་ཐོ་  
འགོད་བྱ་བར་མཉམ་འདྲིའག་བྱ་དགོས།

ཅི་ཞིག་ལ་གནད་ལྗེས་ཀྱི་ཞེ་ཟེར།

ལན། མི་སྐྱེར་གྱིས་རང་གི་ལས་ཁུངས་སམ། འགོ་བྲིད། དགོ་  
ཆུང་སོགས་ལ་གནང་བ་ལྷུ་བའི་ཡི་གེ་ཞིག་ལ་ཟེར།

དགོངས་ལྗེས་ཀྱི་ཞེ་ཟེར་སྐབས་ཚུང་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་གང་ཡོད།

ལན། དགོངས་པ་ལྷུ་ལྷུ་དང་། དགོངས་པ་ལྷུ་དོན། དགོངས་  
པ་ལྷུ་བའི་ལྷུ་ཆོད། དགོངས་པ་ལྷུ་མཁན་གྱི་མིང་དང་ཟླ་དུས་  
ཆེས་གངས་ཁ་གསལ་འབྲི་དགོས་པ་བཅས་བཞི་ཡོད།

ཅི་ཞིག་ལ་བརྗོད་ཟེར།

ལན། བརྗོད་ཞེས་པའི་ལས་ཁུངས་སམ་རྩ་འཇུགས། ཚོགས་པའམ་  
ཡང་ན་མི་སྐྱེར་གང་རུང་ཞིག་གིས་ཚོད་དོན་དང་གནས་ཚུལ་  
སོགས་འབྲེལ་ཡོད་སྟེ་ཁག་གམ་མི་རྣམས་ལ་གོ་བརྗོད་པའི་  
ཆེད་དུ་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་ལ་ཟེར།



བདེ་སྐྱོད་ཀྱི་འབྲི་སྒྲུབ་ལ་ཅི།

ལན། རོག་མར་ཐིག་སྤེང་དང་པོའི་དགྲིལ་དུ་བདེ་སྐྱོད་རམ་  
གྲེལ་ལྷུང་བདེ་སྤོམ་པའི་ཁ་བྱང་འབྲི་དགོས་པ་དང་། དེ་ནས་  
ཐིག་སྤེང་གཅིག་མར་པབ་ནས་བདེ་གཏོང་ལུལ་གསལ་པོར་  
འབྲི་དགོས། དེ་ནས་ཡང་ཐིག་སྤེང་གཅིག་མར་པབ་ནས་བདེ་  
སྐྱོད་ཀྱི་ནང་དོན་དང་རེ་བ་སོགས་གསལ་པོར་འབྲི་དགོས།  
མཚུག་མཐར་བདེ་གཏོང་མཁུ་གྱི་མིང་དང་ཟླ་ཚེས་འགོད་  
དགོས་པ་བཅས་སོ།།

བདེ་སྐྱོད་ཀྱི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་གང་དང་གང་ཡོད།

ལན། དུས་ཚོད་དང་ས་གནས། དོན་དག མི་སྣ། དོ་སྣང་བྱ་  
དགོས་པའི་ནང་དོན་སོགས་འདུས།

འབྲིན་ཡི་ག་ལི་གོ་དོན་ཅི།

ལན། འབྲིན་ཡིག་ཅེས་པ་ནི་རང་དང་མཉམ་གཅིག་ཏུ་མེད་  
པའི་པ་མ་གཉེན་ཉེ་དང་གྲོགས་པོ་སོགས་ལ་རང་གི་གནས་  
ཚུལ་ལྟར་བའམ། ས་རོལ་བའི་གནས་ཚུལ་འདྲི་བ། ཡང་ན་ལས་  
བཅོལ་བ་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ངག་ཚབ་ཏུ་ཡི་གེ་བྲིས་ཏེ་བསྐྱར་བ་  
ལ་བྲེད།

འབྲིན་ཡི་ག་འབྲི་བའི་ཆ་རྒྱུན་བརྒྱན་ནི་གང་དག་ཡིན།

ལན། དེ་དག་ནི་དང་པོ་གང་ལ་བསྐྱར་ལུལ་གྱི་ཆེ་བརྗོད།  
གཉིས་པ་ཁམས་བདེ་འདྲི་བ། གསུམ་པ་རང་གི་གནས་ཚུལ་ལྟར་



བ། བཞི་བ་སྐྱབས་བབ་ཀྱི་དོན་སྐྱེད་བ། ལྷ་བ་ཤིས་སྒྲོན་བརྗོད་པ།  
དུག་པ་སྐྱུར་མཁུ་ཀྱི་མིང་འབྲི་བ། བདུན་པ་སྐྱེ་ཚེས་འགོད་པ་  
བཅས་སོ།།

ཅི་ཞིག་ལ་རེ་བྱ་ཡི་གེ་བློན།

ལན། རེ་བྱ་ཡི་གེ་ནི་ལས་ཁུངས་སམ་མི་སྐྱེར་གྱི་དགོས་མཁོ་  
ཞིག་གི་ཆེད་དུ། འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཁག་དང་ཚུ་འདྲུགས། ཡང་ན་  
སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་པ་ཞིག་ལ་ཡིག་ཐོག་ནས་རེ་བ་བྱ་བའི་ཡི་  
གེ་ལ་བློན།

སྐྱུར་བཅོམ་དུ་རེ་བྱ་ཡི་གེ་ལ་ནང་དོན་གནད་དག་འདྲུ་དགོས།

ལན། དེ་ལ་དང་པོ་ཁ་བྱང་འབྲི་བ་དང་། གཉིས་པ་རེ་བ་བྱ་ཡུལ་  
འབྲི་བ། གསུམ་པ་རེ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད་པའི་ནང་དོན་དངོས་འབྲི་  
བ། བཞི་བ་ཤིས་སྒྲོན་བརྗོད་པ། ལྷ་བ་རེ་བ་བྱ་མཁུ་ཀྱི་མིང་  
འགོད་པ། དུག་པ་སྐྱེ་ཚེས་འགོད་པ་བཅས་འདྲུ་དགོས།

ཅི་ཞིག་ལ་ལྷུལ་སྐྱེར་བྱིན་ལོ་བློན།

ལན། རང་ཉིད་ལྷ་སྐྱེར་དུ་བྱིན་པའི་གསལ་དང་མཐོང་ཐོས།  
དུ་ལྷུལ་བཅས་བྲིས་ནས་གཞན་གྱིས་བཟུགས་ན་མྱོད་དང་  
མཉམ་དུ་གནས་དེར་ལྷ་སྐྱེར་དུ་བྱིན་པའི་སྣང་བ་སྟེར་བྱུང་བའི་  
ཚུམ་ལ་བློན།

ཅི་ཞིག་ལ་རྣམ་ཐར་བློན།

ལན། ཉོགས་པ་མཐོན་པོ་མངའ་བའི་སྐྱེ་བོ་དམ་པ་ཞིག་གི་སྐྱེ་



ཚོ་གང་བོའི་མཛད་པ་སྣ་ཚོ་གས་པ་ཞིག་ཚོགས་སྐྱོར་ལེགས་ཤིང་  
དོན་གནད་དུ་ཐོན་པའི་སློབ་ཀྱི་ཚེ་བར་བརྗོད་པའི་སྣ་ཚུལ་རང་  
བཞིན་ལྡན་པའི་ཚོམ་ཡིག་ལ་ཟེར།

སློབ་སྦྱོར་གསར་འགྱུར་འགོ་དཔར་གྱི་གནད་དག་ཡོད།

ལན། ༡ བང་དོན་རྒྱ་ཆེ་ལ་སློབ་སྦྱོར་དང་མི་བཟང་དོན་བཟང་།  
འཕྲིན་བཟང་། རྣམ་བཟང་དྲིལ་བསྐྱབས་སོགས་འདུལ། ༢  
འབྲི་སྒྲངས་ལ་མཉམ་འདྲིལ་དང་ཁ་གསལ་དགོས། ༣ བང་  
དོན་ངོ་མ་ཡིན་ལ་ཞིབ་ཆ་ལྡན་པའི་སློབ་ཀྱི་ཚུལ་དང་ཁ་  
སྐྱོགས། ཐོན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་དང་རྗེས་གྱི་ལྷན་འབྲེས་བཅས་མ་ལུས་  
བར་འགོད་དགོས། ༤ ཚོགས་ཉུང་ཞིང་བདེ་ལ་བརྗོད་བྱ་གསལ་  
བཤོ་སྤོ་ཞིང་བལྟ་བུ་འདོད་པ་བཅས་ཡིན་དགོས།

གང་འདྲ་ཞིག་ལ་སྐྱབས་རྗེ་ཆེ་བྱ་བའི་ཡི་གེ་ཟེར། (བཀའ་འདྲིན་ལྟ་བུའི་ཡི་གེ།)

ལན། ཚོན་པའམ་མི་སྐྱེས་གང་རུང་ཞིག་གིས་ཚོན་པའམ་  
མི་སྐྱེས་གང་རུང་གི་སྐྱབས་ལྟར་དང་རོགས་རམ་གནང་བར་  
སྐྱབས་རྗེ་བྱ་བར་མཚོན་བྱེད་དུ་བྱིས་པའི་ཡི་གེ་ལ་སྐྱབས་རྗེ་  
ཆེ་བྱ་བའི་ཡི་གེ་ཟེར།

ཅི་ཞིག་ལ་གསར་འགྱུར་ཟེར།

ལན། འདིག་ཉེན་སྲོང་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་གསར་བ་དང་།  
བྱུང་དོན་གྱི་འཕོ་འགྱུར་གསར་བ་སྣ་ཚོ་གས་ཅི་དང་ཅི་བྱུང་བ་  
དུས་ལྟར་མི་རྣམས་ལ་གསལ་བསྐྱབས་བྱེད་ཅིང་དོན་དངོས་

རང་བཞིན་དང་སྐྱེ་ཚུལ་རང་བཞིན་རྒྱུ་དུ་འབྲེལ་བའི་ཚོམ་  
རིག་གི་རྣམ་པ་ཅན་ལ་ཟེར།

ཅི་ཞིག་ལ་རྟུག་དབྱེད་སྟོན་ཞུ་བྱེད།

ལན། བརྟུག་དབྱེད་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་སྟོན་ཞུ་བ་  
བསྐྱོན་པའི་ཡིག་ཐོག་གི་དབྱེད་གཞི་སྟེ། ཚོམ་པ་པོས་སྐྱི་ཡུལ་གྱི་  
གནད་དོན་དངོས་ལ་ཟབ་ཅིང་ཞིབ་པའི་སྒོ་ནས་བརྟུག་དབྱེད་  
ཞིབ་འཇུག་དང་སྟོན་པ་བསྟུས་དབྱེད་ཞིབ་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་  
ཡིག་ཐོག་ཏུ་འཁོད་པའི་ཚོམ་ལུས་ཤིག་ཡིན།

ཅི་ཞིག་ལ་སྐྱེ་བའི་ཚོམ་ཟེར།

ལན། ཚིག་ཚོགས་ཉུང་ཞིང་བརྗོད་བྱ་རྒྱ་ཆེ་བ། ཚོམ་སྣངས་ལ་  
རང་དབང་ལྡན་ཞིང་སྐྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བའི་སྣང་ཚུལ་མཚོན་  
ཅུས་པའི་ཚིག་ག་རྒྱུ་པས་མ་བཅད་པའི་ཚོམ་ལུས་ཤིག་ལ་ཟེར།

ཅི་ཞིག་ལ་བརྟུག་སྐྱེད་ཟེར།

ལན། མི་སྣའི་གཞུགས་བརྟུན་གསར་བཞེངས་བྱེད་པ་གཙོ་རྒྱུ་  
བརྒྱུང་དགོས་པའི་དོན་བརྗོད་རང་བཞིན་གྱི་ཚོམ་རིག་རྣམ་པ་  
ཞིག་ལ་ཟེར།

ཅི་ཞིག་ལ་སྟོན་བྱ་བྱེད།

ལན། རྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཚིག་རྣ་བར་སྟོན་ཞིང་བརྗོད་བྱའི་དོན་ཡིད་  
ལ་འབབ་པའི་ཚིག་གི་ཕྱིང་བ་ཞིག་ལ་ཟེར།

ཅི་ཞིག་ལ་ཉོག་ས་བརྗོད་ཟེར།



སྤྱི་པོ་ཞིག་གིས་མི་ཚེ་རྩིས་པོ་འཕེལ་དུས་མཚམས་ཤིག་གི་རིང་  
ལ་ལས་དོན་དང་སློབ་སློང་། འཚོ་བ་སོགས་ཀྱི་ཐད་འཕྲིན་ལས་  
རི་ལྟར་སྤེལ་བའི་ཚུལ་སློབ་སྦྱོར་སྦྱར་སྦྱངས་ནས་ལོ་རྒྱུས་དང་ཚོམ་  
རིག་བྱུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ཆ་ནས་ངག་གི་སྤྱིང་བར་བཀོད་པའི་  
ཚོམ་རིགས་ཀྱི་ལུས་ཤིག་ལ་ཟེར།

ཅི་ཞིག་ལ་སྒྲོས་གར་ཟེར།

ལན། གར་སྟེགས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་གསར་བཞེངས་བྱེད་པ་  
དམིགས་ལུལ་དུ་བྱས་ཏེ་ངག་ནས་སྤྱི་ཚོགས་སྒྲོས་ཤིང་ལུས་ཀྱི་  
གར་འཁྲབ་པའི་སྤྱི་ཚུལ་ཞིག་ལ་ཟེར།

ཅི་ཞིག་ལ་བརྟན་བཅོས་ཟེར།

ལན། མིང་ཚིག་ཡི་གའི་ཚོགས་སུ་སྤང་བའི་ངག་གི་རྣམ་པར་  
རིག་བྱེད་ལ་ཟེར། ཡང་ན་འཚོས་སློབ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གཉིས་དང་  
ལྡན་པའི་རྫོང་བྱེད་རྣམ་དག་ཅིག་ལ་ཟེར།

ཅི་ཞིག་ལ་བརྟན་བྱ་ཟེར།

ལན། ལྷང་དོར་གྱི་ཚུལ་ལ་རི་ལྟར་འདོམས་པའི་ཁ་ཏའི་སློབ་  
གསོའམ་གདམས་ངག་ཅིག་ལ་ཟེར།

ཅི་ཞིག་ལ་དེབ་ཟེར་ཟེར།

ལན། དེབ་ཐོག་ཏུ་བྱིས་པའི་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཟེར།

ཅི་ཞིག་ལ་ཚོས་འབྱུང་ཟེར།

ལན། དམ་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་བ་གཙོ་བོ་བྱས་ནས་ཚོས་ཏེ་

གྲུབ་མཐའ་རྣམས་ཀྱི་བྱང་པའི་ཚུལ་གསལ་བར་བརྗོད་པས་ན་  
ཚོས་བྱང་པའ་ཚོས་འབྱུང་ཞེས་ཟེར།

ཅི་ཞིག་ལ་རྒྱལ་རབས་ཟེར།

ལན། སྲིད་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱལ་སློབ་རྣམས་ཀྱི་བརྗེད་པའི་རབས་  
གཙོར་བབྱང་བ་དང་། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སླ་སློབ་དག་གི་གདུང་  
རབས་རིམ་བྱོན་གྱི་སྐྱུའི་སྲིང་བ་གཙོར་བབྱང་ནས་བརྗོད་པའི་  
ཆ་ནས་རྒྱལ་རབས་སམ་སླ་རབས་ཞེས་ཟེར།

ཅི་ཞིག་ལ་གདན་རབས་ཟེར།

ལན། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་སློ་སླེལ་སའི་དགོན་པ་ཞིག་ལ་  
མཚོན་ན་གདན་ས་དང་སྲི་བའི་རྗེད་འཇོན་གྱི་སྐྱུའི་རབས་  
བརྗོད་པའི་ཆ་ནས་གདན་རབས་སམ་སྲི་རབས་ཞེས་ཟེར།



མཚན་མོ་ལོ་ལོ་ལོ་

# ལེགས་བཤད་དཀར་འགྲེལ་གྱི་སྐོར།



༣།

ཡོན་ཏན་མེད་པའི་ཁ་ཉིད་ནི།  
ས་ཡི་བྱ་ག་དག་དང་མཚུངས།  
ཡོན་ཏན་རབ་ཀྱིས་བརྒྱན་པ་ཡི།  
ཁ་ནི་པད་མོ་ཡིད་འོང་ལྡན།

བབས་བྱ།

རིག་པ་གཞོན་པའི་དུས་ལ་སློབ།  
བ་ནི་དགུན་གྱི་དུས་སུ་གསོ།  
ཞིང་ནི་དྲོད་བཤེར་ལྡན་ཆོ་མོ།  
འདི་གསུམ་འབྲས་བུ་སློན་པའི་རྒྱ།

ཡོན་ཏན།

རང་ལ་དགོས་པའི་ཡོན་ཏན་དེ།  
ཉི་མ་རེ་ལ་ཆིག་རེ་བྱུངས།  
གང་ཞིག་ཉིན་བརྒྱ་སོང་བ།

ཚིག་བརྒྱུ་མ་ལུས་ཁོང་དུ་ཚུད།།

སྟོབས་དང་གེས་རབ།

མཁས་པ་ལུས་སྟོབས་ཚུང་ན་ཡང་།།  
ནམ་དཔྱོད་ཚལ་གྱིས་དག་ལས་རྒྱལ།།  
རི་བོང་སློང་དང་ལྗན་པ་ཡི།།  
རི་དྲགས་རྒྱལ་པོ་བསད་ཅེས་གྲགས།།

མཚོང་རྒྱ།

ཡངས་པའི་རྒྱལ་ཁམས་མ་མཐོང་བ།།  
ས་མཐའི་སྐྱན་པོ་རང་མཐོང་ཆེ།།  
ཁྲོན་པའི་རྒྱལ་འགྲིང་བ་ཡི།།  
རུས་སྐལ་རྒྱ་མཚོའི་གཏམ་གྱིས་གླི།

ཚོབ་སྟོབ།

སྟོབ་སྟོབ་དུས་ན་གཡེང་བ་དེས།།  
མཁས་འདོད་རེ་བ་འབྲས་མེད་ཡིན།།  
མེ་ཏོག་སད་གྱིས་བྲིས་བ་ཡི།།  
གྲིང་ལ་འབྲས་བུའི་རེ་བ་མེད།།



རིག་པ་ལ་འཇིགས་པ་ལྟར་།

རིག་པ་ནང་པར་འཆི་ཡང་བསྐྱབ།  
ཆོ་འདྲིར་མཁམས་པར་མ་གྱུར་གྱུང་།  
སྐྱེ་བ་བྱི་མར་བཅོལ་བ་ཡི།  
ལོ་ལ་རང་ཉིད་ལེན་པ་འདྲ།

བརྩོན་འགྲུས།

བརྩོན་པ་དག་དང་བྲལ་གྱུར་ན།  
དོན་ཚུང་ཡིན་ཡང་འགྲུབ་པར་དགའ།  
བརྩོན་འགྲུས་ལྡན་ན་ཡོན་ཏན་གྱུན།  
རང་གི་ལག་ན་གནས་དང་མཚུངས།

མེ་ལོང་།

མི་ལ་བལྟ་བའི་མིག་ཡོད་གྱུང་།  
རང་ལ་བལྟ་ན་མེ་ལོང་དགོས།  
རང་སློབ་དུ་མ་བསྐྱུས་ན།  
རང་སློབ་རང་གིས་མཐོང་བ་དགའ།

ལྟན་སྐྱེས་ཡོན་ཏན་མེད་གྱུར་ན།  
བྱི་ཚུལ་བཅོས་པས་ཅི་ལ་ཕན།



ཡལ་འདབ་མེད་པའི་ཤིང་སྐྱམ་དེར།  
ཅོད་པན་བཏགས་ཀྱང་ག་ལ་མངོས།

སློ་གྲོས་རྩལ་དང་མི་ལྡན་ན།  
གོ་ས་མཐོ་ཡང་སྲིལ་བའི་གཞི།  
ཤིང་ལས་བྱས་པའི་སེང་གེ་དེ།  
འཇིགས་འཇིགས་འདྲ་ཡང་སྟོང་བོ་མེད།

སྐྱབ་པོས་ཡོན་ཏན་ཁར་འབྲིན་ཏེ།  
མཁས་པའི་ཡོན་ཏན་ཁོད་དུ་སྟེད།  
སོག་མ་རྩུ་ཡི་སྟོང་དུ་འཕྱོ།  
འོར་བུ་སྟོང་དུ་བཞག་ཀྱང་འབྲིང་།

ཡོན་ཏན་རྒྱུ་རྣམས་ང་རྒྱལ་ཆེ།  
མཁས་པར་གྱུར་ན་དུལ་བར་གནས།  
རྒྱ་ཕྱོད་ཏྲག་ཏུ་ཁྱེ་ཆེ།  
རྒྱ་མཚོས་ཅ་ཅོག་ལ་སྟོགས།

སྐྱབ་པོས་སྦྱིད་འདོད་ལེ་ལོ་འདའ།



ང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱི་བྱང་གསོད་བྱེད།  
སྤྱིལ་མཁན་ཅམས་ཀྱིས་མི་བབྱང་ནས།  
མཇུག་མ་མེད་ཅེས་བགད་ལ་ལྟོས།

མཁས་པ་རང་གི་ཡུལ་ལས་ཀྱང་།  
ཡུལ་ཁམས་གཞན་དུ་མཚོད་པ་ཐོབ།  
ལོ་རྒྱུ་གཞན་དུ་བྱིན་པ་ཅམ།  
རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་ག་ལ་བྱིན།

ལྷན་པོ་ཁེངས་ཤིང་སྤྱོད་པ་མང་།  
དེ་ཡིས་སློ་རྒྱང་མཚོན་པ་སྟེ།  
ལུས་སྤྱོད་འབྱེད་པའི་རྒྱ་སྤྱོད་ཀྱི།  
སྟེང་དཔག་ཤིན་ཏུ་སྤྱོད་ལ་ལྟོས།

ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་ཡོན་ཏན་ལ།  
དགའ་ཡི་ཡོན་ཏན་མེད་ཅམས་མིན།  
སྤྱོད་ཅི་འདྲིན་པ་མེ་ཏོག་ལ།  
དགའ་ཡི་ཤ་སྤྱོད་དེ་ལྟ་མིན།



སྐྱུ་ཤིང་བསྐྱུ་ལ་བར་གྱུར་པ་ན།  
དུད་འགྲོ་ལ་ཡང་གོ་བ་སྐྱེས།  
མ་བསྐྱུ་ལ་གཞན་གྱིས་མ་སྐྱུས་པར།  
བསམ་པ་ཤེས་ན་མཁས་པ་ཡིན།

སློང་དང་ལྡན་ན་མ་སྐྱུས་གྱང་།  
རྣམ་འགྱུར་ཉིད་ལས་བསམ་པ་མཐོ།  
བལ་པོའི་སེའུ་མ་ཐོས་གྱང་།  
ཁ་དོག་ཉིད་ལས་བྱོ་བ་ཤེས།

ཡོན་ཏན་མེད་པའི་སྐྱེ་བོ་དེ།  
ང་རྒྱལ་མགོ་འཕང་ཅི་ལས་མཐོ།  
འབྲས་བུའི་བཅུད་གྱིས་མ་བཟུང་བའི།  
སྐྱོན་པ་རེངས་པ་ཚོས་ཉིད་ཡིན།

ལྷན་ཚུང་རང་བཞིན་ངན་པ་ལ།  
ཡོན་ཏན་ཡོད་གྱང་ཕན་མི་ཐོགས།  
ཚ་བ་དུག་དུ་གནས་པ་ཡི།  
མི་དོག་མཛེས་གྱང་སྐྱུ་ལ་མཐོ།

ཡོན་ཏན་ལུག་ན་སྐྱེ་བོ་ཀུན་།།  
མ་བསྐྱེས་པར་ཡང་རང་ཉིད་འདུ།།  
དེ་ལྟར་མེ་ཏོག་གྱུང་རིང་ཡང་།།  
བྱང་བ་སྐྱིན་གྱི་ཚོགས་བཞིན་འཁོར།།

མཁས་པ་དེ་ལྟར་ཐབས་རྟུགས་ཀྱང་།།  
སྐྱེ་བོ་འདུག་པའི་ལམ་མི་འགོ།།  
ཆར་སྡོད་བྱེད་སྐྱོམ་ན་ཡང་།།  
ས་ལ་འབབ་པའི་ཚུ་མི་འཕྱང་།།

སྐྱེ་བོ་ཡོན་ཏན་ཡོད་མེད་གྱི།།  
སྐྱང་དོར་སློ་གྲོས་ལུག་པ་མཁས།།  
རྒྱལ་དང་འདྲེས་པའི་ལྷགས་བྱེ་རྣམས།།  
ཁབ་ལེན་དོ་ཡིས་ལེན་པར་ཤེས།།

ལེགས་བཤད་མཁས་པའི་སློ་གྲོས་གྱིས།།  
གོ་ཡི་སྐྱེ་བོས་དེ་ལྟ་མིན།།  
ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ཤར་བ་ན།།  
འཕྱང་བའི་བྱ་རྣམས་ལོང་བར་གྱུར།།

ཤེས་རབ་ལྡན་པས་ཉེས་པ་དག  
སེལ་བར་རྒྱས་ཀྱི་སློབ་པོས་མིན།།  
ནམ་མཁའ་ལྗིང་གི་དུག་ཅན་སྐྱུལ།།  
གསོད་པར་རྒྱས་ཀྱི་སློབ་པོས་མིན།།

མཁས་པ་བརྩམས་ཅིང་མ་དྲིས་པ།།  
དེ་ཡི་བར་དུ་གཉིང་མི་དཔོག །  
རྩ་ལ་དབྱུག་གུས་མ་བསྐྱུན་པ།།  
དེ་སྲིད་གཞན་དང་ཁྱད་ཅི་ཡོད།།

ཤེས་རབ་ལྡན་པ་མགོ་སྐོར་ཡང་།།  
བྱ་བའི་ཆ་ལ་སྐོངས་མི་འགྱུར།།  
སྲོག་ཆགས་སྲོག་མ་མིག་མེད་ཀྱང་།།  
མིག་ལྡན་གཞན་ལས་ལྷག་པར་མཚོན་གས།།

སློབ་ཤིང་དུད་པ་འབྲས་བུ་མང་།།  
མ་བྱ་དུད་པ་མཚུག་སྐྱོ་བཟང་།།  
རྟ་མཚོག་དུད་པ་འགྲོས་མཚོགས་ཏེ།།  
དམ་པ་དུལ་བ་མཁས་པའི་རྟགས།།

དམ་པ་ཇི་ལྟར་རྒྱུ་རྒྱུར་གྱུར་གྱུར་།།  
སྒྲིག་དང་འདྲེས་པའི་བཅས་མི་བཟ།།  
སེང་གེ་བགྲེས་གྱུར་མི་གཅོང་བའི།།  
བན་སྐྱུགས་ཟ་བར་མི་བྱེད་དོ།།

དམ་པ་སློག་ལ་བབ་ན་ཡང་།།  
རང་བཞིན་བཟང་པོ་ག་ལ་འདོད།།  
ས་ལེ་སྐྱམ་ནི་བསྐྱེགས་བཅད་གྱུར་།།  
དེ་ཡི་ཁ་དོག་ཉམས་མི་འགྱུར།།

བདག་ཉིད་ཆེ་ལ་སྐྱེ་བོ་རྣམས།།  
སྐྱོན་འཚོལ་འགྱུར་ནི་དམན་ལ་མིན།།  
འཕན་བེར་རིན་ཆེན་ལ་ལྟ་ཡི།།  
མགལ་དུ་མ་ལ་ནི་སུ་ཞིག་སྐྱོད།།

ཁམས་པ་བྱམས་བཟེ་ཀྱན་པཅ་སྐྱོད་ཀྱུན་ལམ་ཉམ་དོད་ཅེས་ཁ་སྐྱོད་ཀྱུན་ལྡེལ།