



# ཚོང་ཁའི་ཡིག་སྒྲུབ་སྒྲུམ་ཚིག་།



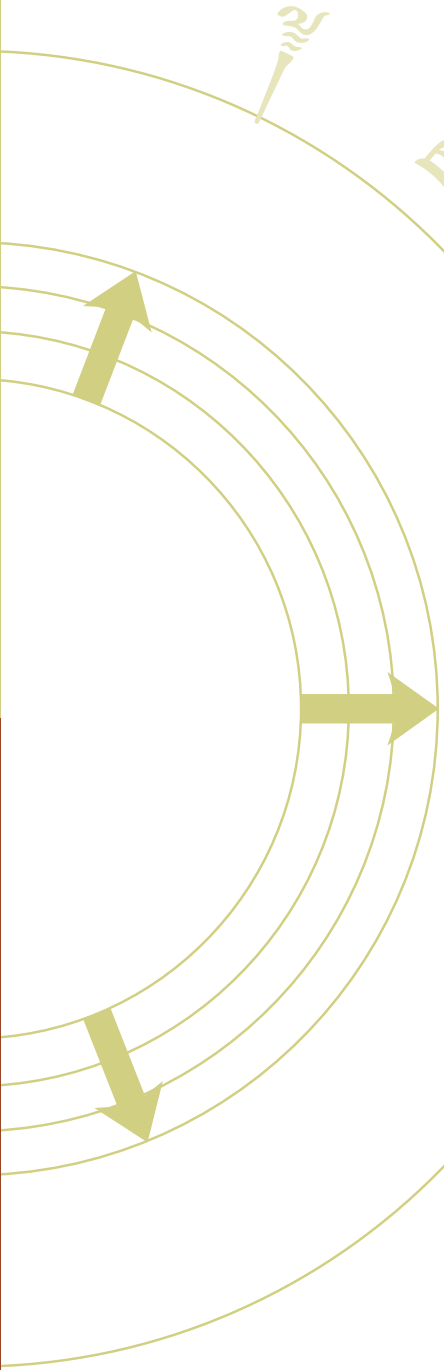
ཚོང་ཁའི་ཡིག་སྒྲུབ་སྒྲུམ་ཚིག་།

ཚོང་ཁོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་།

Dzongkha Development Commission

2008

ཚོང་ཁའི་ཡིག་སྒྲུབ་སྒྲུམ་ཚིག་།



ཚོང་ཁོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་།

Dzongkha Development Commission

2008

འཕུལ་པོག་ཅིག་གི་སྒྲུབ་ཀྱིས།

ཚོང་ཁའི་ཡིག་སྒྲུབ་སྒྲུལ་ཚོགས།

2006

ཚོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

སྐར་དབང་ © 2004 རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།  
 སྐར་དབང་གི་ལ་པོར་ རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ལུ་ཡོད་པ་ལས་ཡིག་ཐོག་ གི་གནད་  
 བཟེད་པར་ བསྐྱར་སྐྱོད་དང་ཚུགས་ཀྱི་འདུ་བལུས་ཚུ་ག་གིས་ཡང་འབད་མི་ཚོགས།  
 སྐར་ཐེངས་ སྐར་ཐེངས་དང་པ་ 2004 ལཱ།

ཕྱོད་སྐྱོད་ དྲགོས་བཀྲིས་ལྷན་ཚོགས། རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཏུ་དང་ཚེ།  
 ཚོམ་སྒྲིག་ དྲགོས་སངས་རྒྱལ་དོན། རྫོང་ཁ་མཁས་མཚོགས། རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།  
 ལྷན་དགལ་ དྲགོས་བཀྲིས་ལྷན་ཚོགས། རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཏུ་དང་ཚེ།  
 དྲགོས་སངས་རྒྱལ་དོན། རྫོང་ཁ་མཁས་མཚོགས། རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

སྒྲིག་མཛུགས་དང་ སྒྲིག་བཀོད། སྐར་པ་དོན་དེ་དང་ བསྐྱོར་སྐྱོད། རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།  
 ལྷོ་ཕོག་པར་རིམ་ བཀྲིས་སྒྲོ་བོས། བཀོད་རིམ་འགོ་དཔོན། རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

དཔེ་སྐྱོད་ རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས། འབྲེམ་སྒྲོ་མ་ལེང་ 922 ཐིམ་ཕུ།  
 བརྒྱུད་འཕྲིན་ལེང་ 322663

ISBN 99936-663-16-3

སྐར་བཏབ་ས་ དགའ་ལྷིང་སྐར་ཁང་།



ལྷོ་ལོ་ 2004 ལཱ་ མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་ལ་པའི་གསེར་ལྷི་མངའ་གསོལ་དང་  
 རྒྱལ་བརྒྱན་རིང་ལུགས་ལོ་བརྒྱུ་འཕེལ་བའི་དུས་ལོ་ཉེན་རྗེས་དྲན་ལྟ་དོན་ལཱ་  
 རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ལམ་སྐྱོད་ལུས་པའོ།།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།

དཔེ་དབུ་འདི་ འཕུག་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྭ་ལག་གི་སློབ་རིམ་ ༧ པ་ཡན་ཚད་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་པ་རྣམས་ཀྱི་དང་ གཞན་ཚོང་ལའི་ཡིག་  
སློབ་ལྟ་བུ་འདོད་ཡོད་མེ་རྩེ་གི་དོན་ལུ་ ཚོང་ལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ ཚེད་དུ་དཔྱད་གསུང་ཉེ་བཟོ་བཟོས་ཡིན།

འདི་ནང་ལུ་ ཚོང་ལའི་བརྗེ་གཞུང་ནང་གི་ སློབ་གྲྭ་ཡི་གུ་ལི་རྣམས་གཞན་གྱི་ བཞེད་སློབ་འདྲི་བཟང་ མིང་ཚོགས་བཞེད་པའི་རྣམས་  
གཞན་གྱི་ སློབ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་འཕུག་པའི་ སྤྱད་དང་རྣམས་དེ་ལྟོ་ལི་རིགས་རྩེ་གར་གོ་བའེན་དོགས་འདོད་དང་ ལ་ལས་སློབ་ཤི་  
གང་འཇམ་གྱི་ཚོགས་འཕུག་དགུ་བཅུ་གོ་གཉིས་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད། དཔེ་དབུ་འདི་ཁོང་ལུ་གཉིས་བཅུ་དུ་གསུང་ དེ་གིས་  
ཚོང་ལའི་ཡི་གུ་ལི་སློབ་པའི་ཐོབ་ལམ་རྩེ་ སྤྱད་ཚུ་ལའི་ཐོབ་ལམ་ལུ་ ལག་ལེན་འཛོལ་བ་མེད་པར་འཐབ་  
རྩེ་གསུམ་པའི་མན་པ་ཡོད། དེ་ཡང་དབུ་མ་རིགས་ ལྷན་རིང་བརྟུགས་ཤིབ་གྲུབ་པའི་སྤྱད་སློབ་སློབ་སློབ་འབད་ཐངས་དུ་གཞོན་  
ཅིག་འབད་ནི་འདི་གིས་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ དཔེ་དབུ་འདི་ འཕུག་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྭ་ལི་ སློབ་ལུ་གཞུ་གི་ ཚོང་  
ལའི་བརྗེ་དོན་སློབ་ལེན་གྱི་ འཇམ་ཚོད་ལྷོ་གསུམ་གྲུབ་གོང་འཕེལ་བཟོ་ཐབས་ལུ་ སློབ་གྲྭ་ལི་སློབ་དཔོན་རྣམས་ གཞན་གསུམ་  
ལམ་སྟོན་དང་འཕྲིལ་སྟེ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཡིན།

དང་པ་ དེ་བརྒྱུད་འདི་ སློབ་རིམ་ ༧ པ་ལས་ ༩ པ་རྩེ་གི་ཨ་ལོ་གར་ལུ་ བཅུ་དྲུག་པེ་བཞིན་དུ་ཚོགས་གི་གྲངས་  
ལ་ཚོད་བཟོ་སྟེ་ ཁོང་ལུ་གཞུང་བརྟུག་དགོ། དེ་དང་བསྟུན་པའི་ཚོས་རྒྱུགས་ལེན་དགོས་མཚོད་ བཅུ་དྲུག་དང་རྒྱ་རིམ་གྱི་  
ཚོས་རྒྱུགས་ལེན་དགོས་མཚོད་ རྣམས་རྩེ་གི་སློབ་གསུམ་ལང་ཐོབ་ནི་ཡོད་པ་བཟོ་དགོ།  
གཉིས་པ་ ཨ་ལོ་རྩེ་གིས་ལོ་དེ་ནང་ལྟ་བུ་དགོས་ཡོད་མི་གི་ ཡི་གུ་ལི་སློབ་བརྩེ་སློབ་ཚོགས་འདི་ནང་ཡོད་མི་ལས་ རོ་སློབ་འབད་  
དེ་ དོན་དག་གོ་བརྟུག་དགོ། དེ་མཚོད་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཡིག་སློབ་སྟོན་མེད་ དེ་བརྒྱུད་འདི་ནང་གི་ཚོགས་རྩེ་སློབ་ཉེ་  
ཨ་ལོ་རྩེ་གི་སེམས་ཁར་ན་འཐབ་འཇགས་བརྟུག་དགོ།  
གསུམ་པ་ སློབ་ཚོགས་འདི་ཨ་ལོ་རྩེ་གི་སེམས་ཁར་དེས་ཉེ་བཞག་ཐབས་ལུ་ ལོ་ལྟེ་དཔེ་མཚན་ལས་འགོ་བརྟུགས་ཉེ་  
སློབ་ཁང་ནང་སློབ་ལུ་དམངས་ཀྱིས་ ཉིན་མེ་ལུ་ཚོང་རེ་སློབ་བརྟུག་དགོ།

གོང་གསུམ་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་འཕྲིལ་ཉེ་ སློབ་ཡོང་འབད་རྩེ་གསུམ་པ་ཅིན་ སློབ་ལུ་གཞུ་གི་ཚོགས་ ཚོང་ལའི་ཡི་གུ་ལི་སློབ་  
བལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ ཡན་ཐོགས་སློབ་འབྱུང་རྩེ་གསུམ་པ་ཡིན་ནོ།

# རྫོང་ཁའི་ཡི་གུ་སྐྱོར་སྐྱོམ་ཚིག་།

## མཚོན་བརྗོད།

༡། །མཚེན་པའི་གཏེར་ཚེན་འཇམ་དཔལ་དབྱེད་ས།། དབྱེད་ས་ཅན་  
 ཚངས་སྐུ་ལྷ་མོ་དང་།། དབྱེར་མེད་དཔལ་ལྷན་སྐྱེས་ལ།། དད་པ་རྒྱ་  
 མཚོའི་ཕུག་གིས་འདུད།། འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་རྣམ་ཡིག་གི། ཡི་གུའི་  
 སྐྱོར་བའི་བདུན་ལྷུང་ལས།། ཉེར་མཁོའི་དོན་ཚན་ཚོར་བཅད་ཀྱི།། སྐྱོམ་  
 ཚིག་གསལ་བའི་མེ་ལོང་བཀོད།། དེ་ཡང་ཡི་གུའི་རོས་འཛིན་དང་།།  
 བརྗོད་སྐྱོམ་མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་དང་།། རྣམ་དབྱེ་རྗེས་འཇུག་འབྲེལ་བའི་ཕྱད།།  
 རང་དབང་ཅན་གྱི་སྐྱོར་བཅས་ཡོད།།

## ལེན་དང་བཀ།

༢ །རྫོང་ཁའི་ཡི་གུ་དབྱེད་ས་གསལ་གཉེས།། གསལ་བྱེད་ཀ་ཁ་སྐྱུམ་ཅུ་  
 ཡོད།། དབྱེད་ས་ཡི་གུ་གི་གྲུ་ཞབས་ཀྱི་དང་།། འབྲེད་བྱུན་རོ་བཞི་ཡིན་ནོ།།  
 ༣ །དེ་ལས་ཡ་བ་ཉགས་ཐོབ་པ་བདུན།། གྲུ་གྲུ་ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ།། ར་



ཅན་མ་ལུ། རྒྱུ་པ་དང་ནི་ཡ་བཏགས་དང་། ར་བཏགས་ཅན་མ་རྩུ་ལུ་  
འཇུག། ཉ་ད་གཉིས་ལུ་རྒྱུ་པ་དང་། ར་མགོ་ལ་མགོ་ས་མགོ་ཡི།  
ཡི་གུ་རྩུ་ལུ་འཇུག་ནི་ཨིན། ས་ལུ་རྒྱུ་པ་འི་ཡི་གུ་དང་། ར་མགོ་ས་  
མགོ་ཅན་ལུ་འཇུག། ང་ཉ་མ་ལུ་ར་མགོ་དང་། ས་མགོ་ཅན་མ་རྩུ་ལུ་དང་  
། ར་མགོ་ཅན་ལུ་འཇུག། ཅ་ཞ་མ་ལུ་རྒྱུ་པ་དང་། ཟ་ལུ་རྒྱུ་  
པ་འི་ཡི་གུ་དང་། ལ་བཏགས་ཅན་མ་རྩུ་ལུ་འཇུག། ས་ལུ་རྒྱུ་པ་འི་ཡི་གུ་  
དང་། ར་བཏགས་ལ་བཏགས་ཅན་ལུ་འཇུག།

མ་གཉིས་ལ་གརྒྱུ་པ་དང་། ཡ་བཏགས་ར་བཏགས་ཅན་ལུ་འཇུག། ང་  
ཚ་ཉ་ཐ་དན། ཚ་མ་རྒྱུ་པ་རྩུ་ལུ་འཇུག། འ་གིས་མིང་གཞི་ལ་ག་དང་  
། ས་བ་རྒྱུ་པ་འི་ཡི་གུ་དང་། ཡ་འི་འདོགས་ཅན་རྩུ་ལུ་འཇུག། ང་  
ལུ་རྒྱུ་པ་འི་ཡི་གུ་དང་། ར་བཏགས་ཅན་མ་རྩུ་ལུ་འཇུག། ཚ་མ་ཚ་མ་  
རྒྱུ་པ་འི། ཡི་གུ་རྩུ་ལུ་འཇུག་ལ་ཨིན་ནོ།

ཡེ་ལུ་གཉིས་པ།

༤ རྩོད་འའི་ཡི་གུ་འི་བརྩོད་རྒྱ་ལུ། གསལ་བྱེད་རྒྱུ་པ་འི་བརྩོད་རྒྱ་དང་  
། ང་བྱུངས་ལུ་མ་བརྩོད་རྒྱ་སྤྱིར་བཏང་དང་། ཞབས་རྒྱ་མ་འི་བརྩོད་རྒྱ་  
ཡི། ང་མིགས་བསལ་དབྱེ་བ་ཤེས་དགོས་ཡོད། འདོགས་ཅན་སྤྱི་ཡི་  
བརྩོད་རྒྱ་དང་། ང་མིགས་བསལ་པ་པ་བ་གསལ་ལུ། ཡ་བཏགས་བརྩོད་  
རྒྱ་གཉིས་རེ་ཡོད། ང་ཉ་མ་ར་མགོ་དང་། ས་མགོ་ཅན་གྱི་བརྩོད་རྒྱ་  
དང་། ང་ཡིག་ལ་མགོ་འི་བརྩོད་རྒྱ་རྩོ། རྒྱ་ག་དང་ས་ཉ་ག་པོར་བཏོན་  
དགོས་ཡོད།

དེ་བཞིན་ཉ་མ་ལ་གསལ་ལུ། རྩོན་འཇུག་ག་ཡོད་བརྩོད་རྒྱ་དང་། ང་བ་  
མ་ལུ་རྩོན་འཇུག་དང་། འཇུག་པ་འི་བརྩོད་རྒྱ་འི་ཁྱད་པར་དང་། དེ་ལ་ར་  
ཉ་ལ་གསལ་ལུ། རྩོན་འཇུག་མ་གཉིས་འཇུག་མི་རྩོ། བརྩོད་རྒྱ་ཉ་ག་པོར་  
བཏོན་དགོས་ཡོད། མིང་གཞི་འི་ཡི་གུ་ག་ར་ལུ། རྩོན་འཇུག་སྤྱིར་བཏང་

བརྗོད་སྐྱོད་དང་། རྒྱུད་པར་ད་ན་ལ་ས་བཞི། འཇུག་པའི་རྒྱུད་པར་དབྱེ  
ཤེས་དགོ། རོ་རུང་རྗེས་འཇུག་དང་ལ། ག་ད་ལ་ས་ཅན་མ་ཚུ། རེས་  
ཅིག་སྐྱེ་མེད་བརྗོད་དགོཔ་དང་། རེས་ཅིག་སྐྱེ་སྐྱེད་བརྗོད་དགོཔ་དང་།  
མིང་མཐའ་ཡར་འབྲེན་ཅན་མ་ལུ། རྗེས་འཇུག་སྐྱེ་སྐྱེད་འབད་མི་གི།  
རྒྱུད་པར་ཚུ་ཡང་ཤེས་དགོཔ་ཡོད།

ལེའུ་གསུམ་པ།

༥ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག་ལས། མིང་ལུ་སྤྱི་མིང་སྤྱིར་མིང་  
དང་། ཚིགས་མིང་གྲངས་མིང་རྟགས་མིང་དང་། ཞེས་འི་མིང་དང་  
དབྱེ་བ་དུག། མིང་ཚེབ་གང་ཟག་དབྱེ་འབྱེད་དང་། སྤྱི་འཇུག་དེས་བརྒྱུད་  
བྱ་ཡུལ་གྱི། རྣམ་གྲངས་དབྱེ་བ་ལྟ་སྟེ་ཡོད། ༥ མིང་གི་རྒྱུད་ཚིག་  
ནང་གསལ་ལུ། རོ་བོ་གྲངས་ཀྱི་རྒྱུད་ཚིག་དང་། དུས་དང་ཡོན་ཏན་  
རྒྱུད་ཚིག་དང་། རྒྱུད་ཚིག་འགྲན་བསྐྱར་རྒྱུད་ཚིག་ལུ། ༥ བྱ་བའི་

ཚིག་ལུ་ནང་གསལ་གྱི། བྱ་ཚིག་གྲེད་ཚིག་བསྐྱེད་ཚིག་དང་། དུས་ཚིག་  
གྲེད་མེད་ལས་ཚིག་ལུ། ལུ་ཅིག་འབད་མི་གྲེད་པ་བོ། རྒྱུད་པའི་ལས་  
དང་བཅས་པ་ལུ། དངོས་པོ་བདག་ཟེར་སྐྱབ་ནི་དང་། དེ་བཞིན་འབད་  
སའི་བྱ་ཡུལ་དང་། ཡུལ་གྱི་ལས་དང་བཅས་པ་ལུ། དངོས་པོ་གཞན་  
ཟེར་བཅི་སྟོལ་ཡོད། ནངས་པ་འབད་ནི་མ་འོངས་པ། ད་སྟོལ་འབད་བའི་  
བསྐྱུང་འདི་ལུ། ད་ལྟོ་བ་དང་ཁ་ཅོ་ལས། འབད་བའི་ལུ་འདི་འདས་པ་  
ཡིན། གཞན་ལུ་བཀོལ་ཏེ་འབད་བཅུག་ནི། ཚིག་ལུ་བསྐྱེད་ཚིག་སྐྱབ་  
ཡིན་ནོ། ༥ བྱ་བའི་རྒྱུད་ཚིག་ནང་གསལ་ལུ། ལུ་གི་འབད་ཐངས་  
རྒྱུད་ཚིག་དང་། རྒྱུད་རིམ་སྟོན་པའི་རྒྱུད་ཚིག་གཉིས། ༥ དེ་ལས་  
བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག་ལུ། བརྗོད་པ་བཟོ་ཐངས་ལམ་ལུགས་དང་།  
བརྗོད་པ་རྒྱུད་པ་ཆ་ཚང་དང་། བརྗོད་པ་སྐྱེ་བསྐྱེས་ཚིགས་བཅད་གྱི།  
བརྗོད་པའི་རིགས་དང་བཅས་པ་ཡོད།



ལེབ་བཞེས་པ།

༥ སྒྲིབ་དང་རྣམ་དབྱེད་འཛིན་པ་ལྟ། དང་པ་རོ་བོ་ཅམ་སྟོན་པ། མིང་  
དང་མིང་ཚབ་དེ་ཚུ་ཡིན། ༥ གཉིས་པ་ལས་སྲུབ་པ་ཡི། སྒྲིབ་ཉིན་  
ར་ལྟ་གྲུབ་ཞེ། ལས་སྲུབ་པ་རོ་བོ་དང་། ཡན་ལག་ལུལ་ལས་དབྱེར་  
མེད་ཡོད།

༥ གསུམ་པ་བྱེད་པ་པོ་ཡི་སྐྱ། གྲིས་གིས་གྲིས་འིས་ཡིས་ལྟ་ཡོད།  
དེ་ཚུ་སྐྱ་ཡི་སྐྱར་ཚུལ་ཡང་། རྗེས་འཇུག་དབང་མཐར་གྲིས། གང་འ་  
དང་མཐའ་མེད་གིས། རྗེས་འཇུག་ནམ་རུ་ལ་གྲིས། རོ་རུང་འདང་  
མཐའ་མེད་ལྟ། ལ་སྐོང་དགོས་དུ་ཡིས་སྐྱར་དགོ། ལ་སྐོང་རྒྱབ་  
དགོས་མེད་པ་ཅིན། འིས་ཡིས་ཚབ་ལུ་ས་སྐྱར་དགོ། བྱེད་སྐྱ་དོན་གྱི་  
འཇུག་ཚུལ་ལྟ། བྱེད་པ་པོ་ཉི་གཙོ་བོ་དང་། སལ་པ་གཉིས་ལུ་དབྱེད་  
ཡོད། རོ་རུང་རང་བཞིན་བྱེད་པ་དང་། རྒྱ་མཚན་སྟོན་པ་བཞི་སྟེ་ཡོད།

༥ རྣམ་དབྱེད་འཛིན་པ་དགོས་ཚེད་ལྟ། སྒྲིབ་ཉིན་ལུ་དང་ར་གཉིས་འཇུག།  
དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་བྱ་ལུལ་དང་། བྱེད་པོ་བྱེད་ལས་གང་རུང་ལྟ། སན་  
མོགས་ཚིག་འདི་དགོས་ཚེད་ཡིན། ༥ རྣམ་དབྱེད་ལུ་པ་འབྱུང་ཁུངས་  
ལྟ། འཇུག་པའི་སྒྲིབ་ཉིན་ལས་གཅིག་ཡིན། དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་འབྱུང་  
ཁུངས་དངོས། ཚུལ་བ་དང་འབྲན་བསྐྱར་གྱི། བྱེད་པོ་དང་ཉི་ཚུ་  
མཚན་དང་། བསྐྱར་པའི་སྐྱ་བཅས་དབྱེད་པ་ལྟ།

༥ རྣམ་དབྱེད་ལུ་པ་འབྲེལ་སྐྱའི་ཚུམ། གྲི་གི་གྲི་འི་ཡི་ལྟ་ཡིན། སྐྱར་  
ཚུལ་བྱེད་སྐྱའི་སྐྱབས་དང་འདྲ། འབྲེལ་སྐྱའི་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་ལྟ།  
རོ་བོ་བདག་གཅིག་འབྲེལ་པ་དང་། རྗེས་དང་བརྟེན་པའི་འབྲེལ་པ་དང་།  
ཡན་ལག་དང་ཉི་ཡན་ལག་ཅན། དེ་ལས་དེ་འབྱུང་འབྲེལ་པ་དང་། བྱེད་  
གཞི་བྱེད་ཚོས་འབྲེལ་པ་དང་། རོ་རུང་བདག་པོའི་འབྲེལ་པ་དུག། དེ་  
ཚུ་གང་ཟག་དངོས་པོའི་བར། སན་ཚུན་གང་རུང་འབྲེལ་པ་ཡིན། ༥

རྣམ་དབྱེ་བདུན་པ་གནས་གཞི་གི། སྤང་ནི་ན་ར་ལུ་གུ་བཞི། གནས་  
 གཞིའི་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་ལུ། ཡུལ་ལ་གནས་པའི་གནས་གཞི་དང་།  
 དུས་ལ་གནས་པའི་གནས་གཞི་གཉིས། དངོས་དང་ཡན་ལག་གཉིས་ལུ་  
 བརྟེ། ༤ རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་པ་འབོད་པའི་སྐྱུ། མིང་གི་འགོ་ལུ་སྐྱུར་ནི་  
 གི། འབོད་སྐྱུར་མའི་རིགས་ཅིག་དང་། སེམས་ཚོར་སྐྱུར་པའི་སྐྱུ་  
 རིགས་ཚུ། འཇུག་འགོ་ལུ་སྐྱུར་ནི་ཨོམ།

ཡེའུ་ལུ་པ།

༤ རྣམ་དབྱེ་ཚིག་སྤང་འཇུག་པ་ཡི། རྗེས་འཇུག་འབྲེལ་བའི་སྤང་  
 རིགས་ལས། སྐར་བསྐྱུར་མ་གོ་ནི་གཉིས། སྐབས་སྐབས་དོའོ་ལོ་སོ་  
 འཇུག། སྐྱུར་དོན་ལོ་སོ་བཞི། རྗེས་འཇུག་རང་སའི་མཐའ་མར་དང་  
 ། འོ་ནི་མཐའ་མེད་ཅན་ལུ་དང་། གོ་ནི་རྗེས་འཇུག་ཀུན་ལུ་ཐོབ།  
 ༥ འཇུག་ཚིག་གྲོགས་ཅི་ཡི་རུག། དོ་དེས་ནི་འོང་གོ་བརྒྱད་དང་།

བས་མས་བས་ཀྱི་སྐྱོར་ཚུལ་ཚུ། འདས་པའི་ཚིག་གྲོགས་ཅི་ཡི་རུག། དོ་  
 དེས་ད་ལྟ་བུ་འཇུག། བོ་འོང་གོ་གསུམ་མ་འོངས་པ། བས་མས་བས་  
 གསུམ་བརྗོད་པ་དང་། བསྐྱུར་ཏེ་དུས་གསུམ་ངེས་མེད་ཐོབ།

དེ་ཚུ་གང་ཟག་དང་པ་དང་། གཉིས་པ་གསུམ་པའི་བྱུང་པར་དང་།  
 འབྲེལ་བའི་ཐོབ་ལམ་ཤེས་དགོས་ཡོད། དོ་རུང་འདས་ཚིག་ཡི་རུག་དང་།  
 མ་འོངས་ནི་འོང་གོ་དང་མཉམ། ཚི་ད་སོ་གསུམ་གཉིས་འབྲེལ་སྐྱེ།  
 འཇུག་པའི་སྐབས་ཡང་ཡོད་པ་ཨོམ་ནོ། སྐྱུར་རྗེས་འཇུག་གན་བ།  
 མ་སའི་མཐའ་མར་པས་ཐོབ་དགོ། ད་ན་བ་མ་མིང་མཐའ་མ། མཐའ་  
 མར་མས་ནི་ཐོབ་པར་ཤེས། འ་ར་ལ་དང་མཐའ་མེད་ཀྱི། མཐའ་མར་  
 བས་ཐོབ་རྗེས་འཇུག་ག། ད་ད་བ་སའི་མཐའ་མར་ཅི། ད་ན་མ་འ་ར་ལ་  
 ས། མཐའ་མེད་བཅས་ལུ་ཡི་འདི་ཐོབ།

བྱ་དགའི་ཚིག་དོན་ངེས་ཅན་དུ། ། འདྲིན་པའི་ནང་གསེས་དབྱེ་བ་དུག།  
 འདྲི་ཚིག་མིན་པའི་གཞན་ཚུ་ལ། ། ན་གི་ཚབ་ལུ་ཅིན་ཡང་འཇུག།  
 ༤ དེ་དང་མེ་སྐྱ་དུས་དང་མི། ། མཚུངས་དཔེའི་གཞི་དང་སྤྱི་སྤྱི་འོ་ན།  
 བདེན་པ་དང་མི་གསང་བ་དང་། ། ངེས་བཟུང་བརྒྱན་པ་དུག་ལུ་འཇུག། ད་  
 ལྟ་བ་དང་ཐག་ཉེའི་དོན། ། དེ་གི་ཚབ་ལུ་འདྲི་སྤྱི་འཇུག། མཚུངས་དཔེའི་  
 གཞི་དང་བདེན་པའི་དོན། ། ལྟོན་མི་དོན་ལུ་མེ་ཡང་འཇུག།

༥ བྱི་སྐྱ་འཇུག་ལུལ་དམིགས་བསལ་དང་། ། ངེས་བཟུང་བརྒྱན་པ་ལ་  
 ལྟོང་གི། ། དོན་དང་བཅས་པ་གསུམ་ལུ་འཇུག། ༥ དང་སྐྱ་འབྱེད་དང་  
 ལྟུང་པ་དང་། ། འདྲེལ་ཚིག་གསུམ་ལུ་འཇུག་མི་ཡོད། ༥ ད་སྐྱ་དུས་  
 དང་རྒྱ་མཚོན་དང་། ། བསྐྱལ་ཚིག་སྟོན་པ་གསུམ་ལུ་འཇུག། ༥ ཅི་  
 དང་ཡི་གཉིས་བསྐྱར་བརྗོད་ཀྱི། ། སྤང་དང་ཅེས་ཞེས་ཤེས་ལུ་ཟེར། ཅིན་  
 ཞེན་ཤེན་ཅིན། ། ལ་སོགས་ཚིག་སྤང་འཇུག་རྒྱུ་ལ་ཡིན།

ཡེ་ཏུ་བདུན་པ།

༤ རང་དབང་ཅན་གྱི་སྤང་རིགས་ཀྱི། ། བྱང་གསེས་སྤེ་ཚོན་ཅན་གྱི་སྤང།  
 རྒྱན་སྤྱད་ཡང་རང་རྩུང་གསུམ་པོ། ། མཚུན་པའི་རྒྱན་དང་མི་མཚུན་རྒྱན།  
 ལྟུང་སྐྱ་བརྒྱན་པའི་སྐྱ་དང་བཞི། ། དེ་ཡང་མཚུན་དང་སྤྱད་སྐྱ་ལུ། ། ཡང་  
 དང་མི་མཚུན་རྒྱན་ལུ་རུང། ། བརྒྱན་པར་ཡང་རང་རྩུང་གསུམ་འཇུག།  
 ༥ སྤྱི་སྤྱི་ག་དང་ག་ཅི་དང་། ། ག་ཉེ་མམ་དང་ག་དེ་སྤེ། ། ག་དེམ་དུག་པོ་  
 ག་ད་ཟག་དང་། ། དོས་པོ་ལུལ་གྱི་སྤྱི་སྤྱི་དང་། ། དུས་དང་བྱ་རྒྱུ་ལ་གངས་  
 གྱི་སྤྱི། ། ག་ཚོ་པོ་འདྲི་ཚིག་འབྲེལ་མར་འཇུག།

༥ བདག་སྐྱ་དོམ་པ་པོ་དང་། ། མ་མོ་བཞི་སྤེ་འཇུག་མི་ཡོད། ། མི་ཅན་  
 ལྟན་མཐན་བདག་ལུ་པོ། ། བདག་སྐྱ་ཡན་ལག་ཅོམ་ལུ་འཇུག། ག་ར་  
 མིང་ཚིག་མཐའ་མར་སྤྱར། ། ༥ དགག་སྐྱ་མ་མི་མིན་མེད་མེན།  
 འདས་དང་བསྐྱལ་ཚིག་གཉིས་ལུ་མ། ། མི་མི་མ་འོངས་ད་ལྟ་བ། ། དོས་

པོ་གང་ཟག་མིན་མེན་མེད།། མ་མི་མིང་ཚིག་འགོ་ལུ་དང་།། མིན་  
མེན་མེད་ཚུ་ཚིག་མཐར་ཐོབ།། ལྟེ བེ་ཚོམ་གསལ་བྱེད་སོང་གསྟོ།།  
ན་ས་ལྟ་པོ་སྐབས་ཐོབ་བསྟུན།། ལྟེ འདྲི་ཚིག་གན་གོ་ཞིག་དང་།། བོ་  
ཞིག་སྟོ་ཡ་ད་ལགས་སྟོ།། སྟོ་ཞིག་ཀྱ་ལས་ཡིན་ན་དང་།། མེན་ན་གོ་ཚུ་  
བཅུ་བཞི་ཡོད།།

ལྟེ མཚུངས་གསལ་དེ་སྟེ་མེ་སྟེ་བཟུམ།། ལྟེ་ལུ་བཞིན་འདྲ་གཅིག་ཅོག་  
འཐད།། འདེ་མཉམ་ཆའདྲ་འདྲན་འདྲ་དང་།། འགྲན་རྒྱ་དོ་ཡ་དོས་འཚུ།།  
དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་ལྷན་གཞི་དང་།། ལྷན་ཚོས་འདྲ་བའི་བད་དོན་སྟུ།། ལྟོན་  
པའི་དོན་ལུ་འདུག་པ་ཡིན་ནོ།།

བཅུ་མས་བྱང་།

རྫོང་ཁའི་བད་གཞུང་ཚུ་གཏེར་ལས།། ཉེར་མཁའི་སྟོམ་ཚིག་ལེའུ་བདུན་  
མ།། སྟོ་གསར་བྱིས་པའི་དྲན་གསོ་ལུ།། ཚིགས་བཅད་དགུ་བཅུ་གོ་  
གཉིས་བཅུ་མས།། དེ་འར་སྐད་རིགས་འབྱུང་ལུངས་དང་།། ཡི་གུའི་སྟེ་  
གནས་སོ་མེའི་དྲགས།། ཡིག་སྟོར་ཡན་ལག་རྣམ་བཤད་ཚུ།། བད་གཞུང་  
ནང་ལུ་གཟེགས་པས་ཤེས།། འདིས་ཀྱང་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་གི།། བད་  
དོན་སྟོད་ལེན་སྟོགས་གྲུབ་ལུ།། ལེགས་པན་འདོད་དགུ་འགྲུབ་པ་ཡི།།  
དགེ་མཚན་འཕེལ་བའི་རྒྱར་གྱུར་ཅིག། །།