

སྒོན་མ་ལས་འབྲུག་གི་ལུང་ཕྱོགས་ཚུན་
སྐབ་སྒོལ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་གི་ཐ་སྙད་
གླིང་བུའི་གདངས་དབྱངས།



ཚོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

སྒོན་མ་ལས་འབྲུག་གི་ལྷང་ཕྱོགས་ཚུ་ནང་
སྤུབ་སྒོལ་ཡོད་པའི་མིང་ཆོག་གི་ཐ་སྙད་
གྲིང་བུའི་གདངས་དབྱངས།

ཚོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཆོགས།

པར་དབང་ © ༡༠༡༩ རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

ཚུམ་སྒྲིག་པ། དབང་ཕྱུག་རིག་འཛིན།

མཛུབ་སློན། དབང་ཕྱུག་རིག་འཛིན།

པར་ཐངས། དང་པ་ ༡༠༡༩།

ལུན་དག དཔོན་མངས་རྒྱས་དོ་རྩེ། དཔོན་བཞེས་བསྐྱོན་འཛིན་དབང་ཕྱུག
དབང་ཕྱུག་རིག་འཛིན།

བཀོད་རིས། བཀྲིས་སློ་གྲོས།

དཔེ་སྐྱུན། ཚུམ་རིག་དང་དཔེ་སྐྱུན་སྡེ་ཚན། རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།
འབྲེམས་སྒྲིམ་ཨང་། ༡༩༩ བརྒྱད་འཕྲིན་ཨང་། ༩༩༩༤༤༩ ཐིམ་ཕུག
ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སློ། www.dzongkha.gov.bt

རྒྱལ་སྤྱིའི་དེབ་ཨང་། ISBN 978-99936-15-18-7

པར་བཏབ་ས། སྤྱན་གཉིས་མཐུན་འབྲེལ་དཔེ་སྐྱུན་དང་པར་སྐྱུན་ཁང་།





ཆེད་བརྗོད།

གེ་དེབ་འདི་གིས་ སྤྱིར་འབྲུག་མི་ཁག་རབས་ ༡༩་མ་ལས་༡༩མས་ཐྱིང་ཅན་
ཚུ་ལུ་ ཐུགས་ཀྱི་བློ་གསོ་བརྒྱུ་ཅིག་དང་ ལྷག་པར་དུ་ འབྲུག་གི་ན་གཞོན་
རིག་གསར་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཅན་ཚུ་ལུ་ རང་གི་སྤར་སྲོལ་གྱི་མིང་ཆོག་ཚུ་ ལག་ལེན་
འཐབ་སྟེ་ སྤྱབ་རོ་བདེ་བའི་ཁར་ དོན་བཅུད་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་ ལ་གསལ་སྟེ་
༡༩༥༩་ན་ ༡༩༩༩་གཅིག་ནང་ལུ་ ས་ཕྱོགས་གཞན་ཅིག་ཁར་སོང་སྟེ་ལོག་འོང་
པ་ཅེན་ མིང་ཆོག་རིང་མོ་སྟེ་སྤྱབ་མ་དགོ་པར་ ཆོག་གཅིག་དང་ གཉིས་ཀྱིས་ གོ་
བཤེན་ཉིང་སངས་སྟེ་ སློད་ཚུགས་པ་ ང་ ད་རིས་སྤྱ་རོ་ལས་ འོ་ལོག་རྒྱབ་སྟེ་
འོངས་ཡི། ། ཟེང་མ་ལ་སོགས་པའི་ གོ་བཤེན་སློད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཕན་ཐོགས་རྒྱ་ཆེན་
པོར་འབྱུང་ཚུགས་པའི་ རེ་བ་ཡོད།

གི་དབ་འདི་ནང་གི་མིང་ཆོག་ཚུ་ རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཆོག་མ་གུ་ སྐད་
ཡིག་གོང་འཕེལ་གཙོ་འཛིན་འོག་མ་ དབང་ཕུག་རིག་འཛིན་གྱིས་ བཅོམ་ལུགས་

གང་དྲག་གི་སྒོ་ལས་ འབྲུག་གི་ལུང་ཕྱོགས་ཚུ་ནང་ལས་ ཆན་རབས་བྱངས་ལྷན་
ཚུ་དང་ དེ་བསྐྱུན་ཐོག་ལས་ ཞིབ་འཆོལ་དང་བསྐྱུ་བསྐྱིགས་འབད་དེ་ ད་རེས་
དཔེ་སྐྱུན་འབད་ཚུགས་མི་ལུ་ དགའ་ཆོར་གི་ལེགས་སོ་ཡོད།

དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ འབྲུག་གི་ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ དེ་བཟུམ་གི་མིང་ཆོག་
ཚུ་ ཉི་ཉམས་དང་གོང་འཕེལ་དང་ ཉམས་པ་སོར་ཚུད་ཀྱི་སྒོ་ལས་ བདག་སྲུང་
འབད་དེ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བྱབ་སྤེལ་འབད་དེ་ སྒོ་བ་དང་ དཔའ་ཉམས་
ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལག་ལེན་ཚུལ་བཞིན་དུ་ འཐབ་གནང་དགོ་པའི་ ལུ་བསྐྱུལ་དང་
སྤར་སོལ་རྒྱལ་རབས་ཅན་གི་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྫོང་ཁ་འདིའི་
འབྲི་ ལྷག་ ཉན་ སྤྲོ་གི་ དིག་ཙམ་ཚུ་ གོང་ལས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་ སྒོན་
འདུན་བཅས།



ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཆོན།

བྱང་ཆེན།

རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།



ཀུན་ར་དཀོན་གཉེར། གྲ་ཚང་གི་ཚྲིགས་ཁང་ བདག་འཛིན་འབད་མི། དཔེར་ན།
སྐབས་ཇེ་ཅིན་པོ་ཆེ་གིས་ སློབ་དཔོན་དབང་འདུས་འདི་ ཀུན་ར་དཀོན་གཉེར་
གསར་པ་སྟེ་བཀའ་ལུགས་

ཀེ་ཀེ་ཏང་ཏ། ལམ་དང་གིང་ཚུ་ཕྱང་ཏང་ཏ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ལམ་ཕར་དང་
ཚུར་ཀེ་ཀེ་ཏང་ཏ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ འགྱུར་བདེ།

ཀེ་བ་དུམ་བྱེགས་པ་དེས་བྱེགས། ཕ་བ་ལས་ར་ཡང་ཡོང་མེད་པ་སྟེ་ཚར་བ་ཅད་པ།
དཔེར་ན། ཕུད་བདའ་རྒྱུ་ས་ལུ་ དཔྱ་བྱང་ཕུད་ཚུ་གི་སྟེ་ ཀེ་བ་དུམ་བྱེགས་པ་
དེས་བྱེགས་བཀོ་ཞི་སྟེ་རེ།

ཀོ་བ་ཏ། རྟོག་མ་ པ་ནེ་ ཚུ་ནེ་གསུམ་ གཅིག་ཁར་སྒྲགས་ཏེ་བའི་ སྟོ་བས་ཅིག
དཔེར་ན། ཀོ་བ་ཏ་འདི་ མངམ་བཟུ་ཅིན་ གཟུགས་ཁ་གཞོད།

ཀོ་མ་སྟུན། སེམས་ཅན་ཚུ་གི་པགས་ཀོ་གིས་བཟོ་བཟོ་བའི་གདན། དཔེར་ན།
ལུག་གི་ཀོ་མ་སྟུན་ཐིང་པ་ཅིན་ གང་གཞིའི་ནད་ལུ་ཕན།

དཀར་ནག དགའ་མ་ད་གཅིག་དང་། མ་དགའ་མ་ད་གཅིག་འབད་བ། དཔེར་ན།
སེམས་དཀར་ནག་ཆེ་བའི་མི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ར་མེན།

དཀར་སངས་ཁྲོམ། དཀར་ཡོལ་དཀར་པོ་གུ་ འབྲུག་རིས་ལ་སོགས་པའི་མེ་རྟོག་
ཡོད་མི། དཔེར་ན། དཀར་ཡོལ་དཀར་སངས་ཁྲོམ། རི་མོ་བཟླ་གིས་རྟོགས་
བརྟུད། དཀར་ཡོལ་ཆག་ན་མ་གཏོགས། རི་མོ་ཡལ་ས་མིན་འདུག།

དགྲིལ་འཁོར་པའི་སྟེ། གྲ་ཚང་ནང་ལུ་ རི་མོ་འབྲི་མི་དང་ ཆོག་གི་དགྲིལ་འཁོར་
ཚུ་བཞེངས་མིའི་སྟེ་ཆན། དཔེར་ན། དགྲིལ་འཁོར་པའི་སྟེ་ཆན་འདི་ དགྲིལ་
འཁོར་སྟོབ་དཔོན་གྱིས་སྟེ་བདག་འཛིན་འབད་དགོ།

དགྲིལ་འཁོར་སྟོབ་དཔོན། གྲ་ཚང་གི་དགྲིལ་འཁོར་པའི་སྟེ་ཆན་གྱི་ འགོ་འབྲེན་
འཐབ་མི་གི་གཙུག་འཛིན་པ། དཔེར་ན། དགྲིལ་འཁོར་སྟོབ་དཔོན་འབད་བ་ཅིན་
རི་མོ་དང་ དགྲིལ་འཁོར་བཞེངས་ནི་ལུ་མཁས་བླུགས་འོང་།

དགྲིལ་ཆོག་སྟོབ་དཔོན། གྲ་ཚང་ནང་ འབུམ་སྟེ་དང་ ཆོག་ཕྱག་ལེན་ཚུ་སྟོན་

མིའི་སློབ་དཔོན། དཔེར་ན། ང་བཅས་གྲ་ཚང་གི་དཀྱིལ་ཚོགས་སློབ་དཔོན་གྱིས་
 ཚོགས་གཏང་ཐངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་རྒྱུ་མ་གཅིག་ སྟོན་མ་ཡིན།

བཀའ་སློབ། གོང་མ་ཚུ་གིས་ ཐུགས་བསམ་བཟང་པོའི་ཐོག་ལས་གནང་མིའི་
 བསྐྱབ་བྱ། དཔེར་ན། གོང་མའི་ བཀའ་སློབ་ལུ་ཉན་པ་ཅིན་ ལཱ་དང་བྱ་བ་ཚུ་
 ལེགས་ཤོམ་འགྱུ་འོང་།

བཀྲག་མེད་མདངས་མེད། ཚོས་གཞི་འདི་ཡིན་ཟེར་མ་མེད་པ། དཔེར་ན། ཁོ་
 གིས་ གོ་བཀྲག་མེད་མདངས་མེད་ཅིག་ར་ཁྱོན་སྟོན་འོང་།

རྒྱུ་ཐང་བྱངས། ཕམ་ཚུ་གིས་རང་སོའི་ཨ་ལུ་ཚུ་ རྒྱུ་ཚོ་མའི་བསྐྱང་ལས་ ཟས་
 དང་གོ་ལ་གི་ཕུད་བྱིན་ཏེ་ གསོ་སྦྱང་འཐབ་པ། དཔེར་ན། ཕ་རྒྱས་པ་ལུ་བལྟ་སྟེ་
 བྱ་གཞི་རྒྱུ་ཐང་བྱངས་མ་ཡིན།

རྒྱུ་ཞ་ལག་ཞ། མི་དང་སེམས་ཅན་ག་ཅི་ར་ཡིན་རུང་ རྒྱུ་ཞ་དང་ལག་པ་འཐེང་
 འཐེང་སྟེ་ཞ་བོ་འགྱུ་བ། དཔེར་ན། རྒྱུ་ཞ་ལག་ལུ་སྦྱོན་པོག་སྟེ་ ལཱ་འབད་མ་
 ཚུགས་པ་ཅིན་ རྒྱུ་ཞ་ལག་ཞ་སྟེ་བཙུམ་ཡིན།

རྒྱུ་ཆབ་ཚུ་མོ། གངས་རི་དང་ ལ་ཚུ་ལས་བབ་སྟེ་གཡུས་ཀྱི་གཞུང་ལས་འགྱུ་
 མིའི་གཙང་ཚུ། དཔེར་ན། ཡངན་ རྒྱུ་ཆབ་ཚུ་མོ་སྟོན་གནང་མས། ཡངན་
 གསེར་མིག་ཉ་མོ་འབྱིད་གནང་མས།

རྒྱུ་ལུ་ཅུང་། རྟོག་མ་པ་ནི་དང་ དུལ་ཚུ་བཙུགས་སའི་ རྟོན་རྒྱུང་ཀྱའི་རིགས།
 དཔེར་ན། གྲ་ཚང་གི་དགོ་སྟོང་ཚུ་ལུ་ རྟོག་མ་རྒྱུ་ལུ་ཅུང་རེ་དང་ ཅུ་ནི་གི་ཀྱི་མི་རེ་
 ཡིན་ཅི་ཡིན་ཅི་ར་སག་སྟོན་འོང་།

སྟོན་མ་རྟོང་རྟོ། ལ་སྟོམ་སྟེ་རྟོ་འཐུང་དགོ་མནོ་མི་དང་ རྟོ་མ་བཀྲུས་ཏེ་བཞེས་སྟོ་
 ཟ་དགོ་མནོ་བའི་སེམས། དཔེར་ན། ད་རིས་ཉིམ་ཤར་ནི་འདི་གིས་ ལ་སྟོམ་པའི་
 རྟོགས་ཀྱིས་ སྟོན་མ་རྟོང་རྟོ་འབད་མ་མས།

སྟོ་པག་པ། ར་དང་ཐུག་པ་ཚུ་ལྟ་སི་སི་མེན་པར་ གར་བྲགས་བཟོ་བ། དཔེར་ན།

ད་རིས་སྤྱུང་སྐུ་པག་པ་ ཅིག་བསྐྱོལ། ཀར་ཕྱེ་གི་ཨ་ཁམ་ཅིག་བསྐྱུད་སྤྱེ་བ་
ཅིན་ སྤྱོ་བ་འོང་ནི་མས།

སྐུ་རིལ་རི། སྐུ་པག་པ་དང་འབྲ།

སྐད་ཅན་མིང་ཅན། ག་ཅི་གི་ཐད་ལས་འབད་རུང་འབད་ཚུགས་པ་དང་ མཁས་
དགས་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ཁོ་འབདན་ ག་ཅི་གི་ཐད་ལས་འབད་རུང་ མི་སྐད་
ཅན་མིང་ཅན་ཅིག་ཨིན་སྤྱེ།

སྐད་ཅན། མི་བཀ་མ་ཤིས་པ་མེན་པར་ གཟབ་ཆི་ཆི་དང་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ།
དཔེར་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་སྤྱེ་ར་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་འདི་ སྐད་ཅན་མས།

སྐྱུ་དཀར། མཆོད་རྟེན་དང་ལྷ་ཁང་ཚུ་ལུ་གཏང་མི་དེ་ཀར། དཔེར་ན། ཆོ་ད་རེས་
མཆོད་རྟེན་ལུ་སྐྱུ་ དཀར་གསོལ་བ་ཅིན་ ཆོ་ཕྱི་མ་དགའ་ལྷན་ལྷའི་གཡུས་ལུ་སྤྱེ་འོང་།

སྐྱུ་རྒྱུང་། ཁོང་མ་ཚུ་ལས་རོགས་པ་དང་ཕྱག་ལུ་མི་མ་བྱིད་པར་རང་རྒྱུང་སྤྱེ་སྤྱོད་པ།
དཔེར་ན། རྩེ་ བཅུན་མི་ལ་རས་པ་མཆོག་ མི་ཆོ་གཅིག་ནང་ ཁོ་ར་ སྐྱུ་རྒྱུང་
རས་རྒྱུང་སྤྱེ་བཞུགས་ཅུག།

སྐྱུ་ཆེན་མོ། དཔོན་ལ་སོགས་པའི་མི་སྤྱོམ། དཔེར་ན། སྐྱུ་ཆེན་མོ་གི་ཕྱག་ལུ་ཐ་
ཐ་དམ་ཆོག་ བསྟན་ཏེ་ འབད་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ།

སྐྱུ་རྒྱུང་སྤྱོད་པ། གཞུང་གྲ་ཆང་ནང་ལུ་ ཤར་ཐང་སྤྱོད་གསུམ་ལས་ སྤྱོད་ཕྱོགས་ཀྱི་
སྤྱོད་ཆོན་བདག་འཛིན་འཐབ་མི་དེ་ སྐྱུ་རྒྱུང་། དཔེར་ན། སྐྱུ་རྒྱུང་ཆོ་ཆེན་ལས་ སྐྱུ་
རྒྱུང་སྤྱོད་ཕྱོགས་སྤྱོད་ཆོན་པས།

སྐྱུ་རྒྱུང་ཆོ་ཆེན། གཞུང་གྲ་ཆང་ནང་ལུ་ ཤར་ཐང་སྤྱོད་གསུམ་ལས་ཐང་གི་སྤྱོད་ཆོན་
འགོ་འཛིན་འཐབ་མི་དེ་སྐྱུ་རྒྱུང་། དཔེར་ན། སྐྱུ་རྒྱུང་ཆོ་ཆེན་འདི་ ཁ་དབང་ཆེ་
དགས་ཅིག་དགོ།

སྐྱུ་རྒྱུང་ཤར། གཞུང་གྲ་ཆང་ནང་ལུ་ ཤར་ཐང་སྤྱོད་གསུམ་ལས་ ཤར་གྱི་སྤྱོད་ཆོན་
འགོ་འཛིན་འཐབ་མི་གི་སྐྱུ་རྒྱུང་། དཔེར་ན། སྐྱུ་རྒྱུང་ ཤར་དང་ཕྱད་པ་ད་ དགོ་
སྤྱོད་ཚུ་ཡང་འདྲོག་བྱེལ་འཐབ་སྤྱོད་ཕྱོག་འགྲེལ་ཨིན།

སྐྱུ་ན་ཕ་བ། དགྲུང་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱོད་བཞུགས་པའི་སྐབས། དཔེར་ན། འབྲུག་གཞི་
པ་མཆོག་གིས་ སྐྱུ་ན་ཕ་བའི་བསྐྱང་ལས་ར་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་མཛད་
དེ་ མི་སེར་ལུ་ཕྱག་ལུ་ཡི།

སྐྱུ་འོ་བརྒྱལ། ཕྱག་ལུ་མང་ནི་འདི་གིས་ སྐྱུ་ངལ་སྤོམ་བྱུང་བ། དཔེར་ན། ད་རེས་
སྐབས་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ ཉིན་མ་གཅིག་ར་གསུང་ཆོག་དང་ དབང་གཞན་ནི་
འདི་གིས་ སྐྱུ་འོ་བརྒྱལ་ལུ་ག།

སྐྱེད་པ་ཏང་ཏ། མི་ཚུ་སྐྱེད་པ་མར་བཀྲལ་ནི་ལུ་ཉམས་འཛེར་ཏེ་ སྐྱེད་པ་ཏང་ཏ་སྤྱོད་
སྤྱོད་པ། དཔེར་ན། རང་གི་འགོ་དཔོན་གྱི་གདོང་ཁར་ སྐྱེད་པ་ཏང་ཏ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་
ཅིན་ སྤྱི་གཞི་མེད་པའི་བྱལ་ཁར་ཚུད་པ་ཨིན།

སྐྱེད་པ་ལིང་། འཆམ་གྱི་ལེའུ་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཏེ་མར་ སྐྱེད་པ་བཅག་སྤྱོད་རྒྱུ་
ཁར་བཀྲལ་བ། དཔེར་ན། རྒྱ་གར་མགོ་གི་འཆམ་རྒྱུ་མི་འདི་ སྐྱེད་པ་ལིང་ནི་
ལུ་ཚལ་ཆེ་བཅགས་ཅིག་དགོ།

སྐྱེད་པ་བཅག སྐྱེད་པ་ལིང་དང་འབྲ།

སྐྱོར་ཆ་སྤྱི་གཞི། དགོ་པའི་ཅ་ལ་ཚུ་ག་ར་ གྲིག་གྲི་སྤྱོད་ཏེ་མ་ལས་བཅའ་སྤྱི་གཞི་རྒྱུ་སྤྱོད་
བཞག་པ། དཔེར་ན། ལ་ཡག་གི་མི་ཚུ་གིས་གནམ་བུར་ལས་ར་ དགྲུན་ལུ་དགོ་
པའི་བ་འབྲུང་གི་སྐྱོར་ཆ་སྤྱི་གཞི་སྤྱོད་བཞག་འོང།

སྐྱོར་གཏམ། རང་གི་ཕམ་དང་གོང་མ་ཆུན་ཤོས་ཚུ་གིས་ འབད་བརྟུབ་དང་མ་
བརྟུབ་གསུངས་པའི་བསྐྱབ་བྱ། དཔེར་ན། བ་མའི་སྐྱོར་གཏམ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་
ཉན་ཏེ་འབད་བ་ཅིན་ བྱལ་མ་རང་ལུ་ཕན་ཐོགས་འོང།

སྐྱོར་སོར་ཡི་ར། ལུ་ཚུ་གཅིག་ཏུ་སྤྱུག་པ་ད་ གཅིག་གིས་འབད་བ། དཔེར་ན།
རང་གི་སྤྱོད་ཆུང་གི་ལུ་ཚུ་ སྐྱོར་སོར་ཡི་ར་འབད་བ་ཅིན་ མཚུགས་པ་ར་འབད་
ཆར་འོང།

སྐྱུ་ལོག་ལོ། གོ་ལ་ཚུ་ཆས་པ་འབྱུང་ད་ ཆོས་གཞི་གི་མདངས་ཚུ་ཡལ་ཏེ་འབྱུང་བ།

དཔེར་ན། ཁོ་གི་གོ་འདི་ ཚེས་གསར་ཨིན་མ་ལས་ གསར་པ་ལས་ར་ རྒྱུ་ཁོག་
ཁོ་ཡར་སོ་ཅུག

རྒྱུ་འཕྲོས་འཕྲོས། ཉིད་ཚུ་དྲེག་པ་ཆགས་མ་བཅུག་པར་ ཉིང་སངས་བཞག་པ།
དཔེར་ན། མོ་གིས་འབདན་ ཀ་ལ་ཚུ་ སྤུས་ཅ་སྤེད་བཅུ་ཏེ་ རྒྱུ་འཕྲོས་འཕྲོས་སྤེ་
ཚུ་འཕུ་ བཞག་ཅུག་སྤེ།

རྒྱུ་གུང་གུ། གངས་རི་དང་ ཤིང་ཚུ་གི་མགུ་ལུ་ཁམ་གིས་སྤར་ཏེ་ དཀར་པོ་སྤེ་
ཆགས་སྤོད་པ། དཔེར་ན། ཁ་ཅ་ཕྱི་རུ་གི་ཁམ་འདི་གིས་ རོ་མོ་ལྷ་རི་གི་གངས་
འདི་ཡང་ རྒྱུ་གུང་གུ་བཟོད་ཅུག་སྤེ།

རྒྱུ་གང་ག། རྒྱུ་གུང་གུ་དང་འབྲ།

རྒྱུ་སྒོར་སྒོ། དཀར་པོ་ ཚན་ཚན་ཐད་སྒོར་སྒོ་སྤེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ཚེས་བཅོ་
ལའི་ལྷམ་འདི་ རྒྱུ་སྒོར་སྒོ་སྤེ་ཤར་ཅུག

རྒྱུ་ཏང་ཏ། ས་སྤྲུག་དཀར་པོ་བཟུམ་རིང་མོ་སྤེ་བསྐར་ཏེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ད་
རིས་ཤར་ཕྱོགས་ ཁ་བྲུག་ལུ་སྤྱིན་དཀར་པོ་རིང་མོ་ཅིག་ རྒྱུ་ཏང་ཏ་སྤེ་མཐོང་མས།

རྒྱུ་རུག་རུ། དཀར་པོ་ལེ་ཤར་སྤར་ཏེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། སྤོ་ མོ་གི་སོ་འདི་
འབདན་ སོ་བརྒུ་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་རྒྱབ་ནི་འདི་གིས་ སོ་དྲེག་ཚུ་ག་ནི་ཡང་མེད་
པར་ རྒྱུ་རུག་རུ་སྤེ་མཐོང་མས།

རྒྱུ་ཏེག་ཏེ། ཐག་རིང་ས་ལུ་ མཚོད་རྟེན་དང་ལྷ་ཁང་ཚུ་ དཀར་པོ་སྤེ་མཐོང་བ།
དཔེར་ན། ད་རིས་པ་གི་ལ་དེ་གུ་ མཚོད་རྟེན་ཅིག་ཡང་ རྒྱུ་ཏེག་ཏེ་སྤེ་མཇལ་མས།

རྒྱུ་དོག་དོ། ཨོམ་བཟུམ་ དཀར་པོ་སྤེ་མཐོང་བ། དཔེར་ན། སྤུ་ཇ་ནང་ལུ་ཨོམ་
ལྷགས་ཏེ་ ཇ་ཡང་ རྒྱུ་དོག་དོ་བཟོ་བཞག་ཅུག

རྒྱུ་གཏམ། བཅོག་གཏམ་དང་ མི་གཞན་དགོད་བཟོ་གི་སྒོ་ཚུ། དཔེར་ན། མི་ལ་
ལུ་གིས་སྒོ་སྤབ་ད་ ཕྱི་རྒྱུ་གཏམ་ ནང་དོན་དམ་སྤེ་སྤབ་པ་ཨིན།

རྒྱུ་ཐལ་ཐལ། ཚེས་གཞི་བཟླག་ལལ་ཏེ་འབྱོ་བ། དཔེར་ན། ཁོ་ནམ་ར་འབད་རུང་
གོ་རྒྱུ་ཐལ་ཐལ་ཅིག་ལས་བྱོན་ནི་མིན་འདུག

སྐྱུ་བྱང་བྱ། དམར་མེར་དང་གནག་པོ་ལ་སོགས་པ་མེད་པར་ དཀར་པོ་ཉྱག་རྒྱང་
སྤེམ་མཐོང་བ། དཔེར་ན། མི་རྒྱ་ ལོ་ཡར་འགྲོ་བའི་བསྐྱང་ལས་ མགུ་རྟོ་ཡང་ སྐྱུ་
བྱང་བྱ་སྤེམ་མཐོང་མས།

སྐྱུ་ཕག་པ། འོད་ཀྱི་མདངས་འཐོབ་སྤེམ་ར་ དཀར་པོ་སྤེམ་མཐོང་བ། དཔེར་ན། ད་
རེས་འབདན་ མོ་གི་གདོང་འདི་ཡང་ སྐྱུ་ཕག་པ་སྤེམ་ འཇའ་རིས་མོ་མཐོང་མས།

སྐྱུ་མིན་མེར་མིན། ཆོས་པ་ཡང་མེན་ མི་གནག་པ་ཡང་མེན་མི། དཔེར་ན། མི་
སྐྱུ་མིན་མེར་མིན་རྒྱ་ ག་ཅི་གི་བྱུལ་ཁ་ཡང་འཇུལ་ཕ་ཨིན།

སྐྱུ་མང་མ། དཀར་བའི་འོད་མདངས་ཆེ་རྟག་རྟོ་སྤེམ་འབྱུལ་ཏེ་སྤྲོད་པ། དཔེར་ན།
རེ་གི་བྱུལ་ནང་ལུ་ ཨ་རྟག་ར་ གནག་བྱང་བྱ་མེན་པར་ སྐྱུ་མང་པ་སྤེམ་སྤྲོད་པ་ཨིན།

སྐྱུ་ཡུག་ཡ། ས་ཐག་རིང་ས་ལས་བལྟམ་ད་ དཀར་པོ་རྒྱང་ཀྱ་ཅིག་སྤྲོད་ཏེ་མཐོང་བ།
དཔེར་ན། ལྷ་ལས་བལྟམ་ད་ ས་གི་ ལ་དེ་གུ་ དར་དཀར་པོ་ཅིག་ སྐྱུ་ཡུག་ཡ་
སྤེམ་ཕྱར་བཞག་ཅུག

སྐྱུ་ཡོར་ཡོ། སྐྱུ་ཡུག་ཡ་དང་འདྲ།

སྐྱུ་ཤལ་ཤལ། རྒྱ་དཀར་པོ་རིང་མོ་སྤེམ་མཐོང་བ། དཔེར་ན། ས་གི་རི་དེ་གི་ རྟེན་པ་
ལས་ འབབ་རྒྱ་ཅིག་ སྐྱུ་ཤལ་ཤལ་སྤེམ་འབབ་དེས།

སྐྱུ་ཞལ་ཞལ། ཞོ་དང་ དར་མ་ ཨོམ་རྒྱ་རྟོད་ཀྱི་བྱི་ཁ་ལས་ཞལ་ཏེ་སྤྲོད་པ།
དཔེར་ན། བ་ཐོ་གི་བྱི་ཁ་ལས་ ཨོམ་བྱི་ཁར་ཞལ་ཏེ་ སྐྱུ་ཞལ་ཞལ་སྤེམ་མཐོང་མས།

སྐྱུ་སང་ས། གནམ་དང་རི་རྒྱ་གི་བར་ན་ལས་ ས་སྐྱུག་དཀར་པོ་ ལང་ལོང་བཏང་
སྤེམ་འབྱུལ་བ། དཔེར་ན། ད་རིས་ས་གི་ལ་དེ་གི་རྟེན་པ་ལས་ ས་སྐྱུག་ཅིག་ སྐྱུ་
སང་ས་སྤེམ་ འབྱུལ་ཏེ་སྤྲོད་ཅུག

སྐྱུ་སི་སི། གནམ་མེད་ས་མེད་དཀར་པོ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ད་རིས་འབདན་ ཁོ་
གིས་ལག་རྒྱན་སྐྱུ་སི་སི་ཅིག་ བཀལ་ཏེ་འོངས་ཅུག་སྤྲོད་པ།

སྐྱུ་སེར་རྒྱང་མ། རྒྱང་མ་ འཇམ་རྟོང་རྟོ་དང་ བསིལ་རྟོང་རྟོ་སྤེམ་འཕུ་མི། དཔེར་ན།
ར་གིས་ཁྱོད་ལུ་ སྐྱུ་སེར་རྒྱང་མ་ འཕུ་རོ་བཟུམ་ཅིག་དགའ།

སྦྱིད་སྦྱུག་སྦྱིད། དཀའ་སྦྱུད་ཀྱི་སྦྱུག་བསྐྱེད་ཐུང་བ། དཔེར་ན། རྒྱུ་ཀྱའི་བསྐྱེད་
 སྦྱིད་སྦྱུག་སྦྱིད་སྦྱིད་པའི་མི་ཡིན་པ་ཅིན་ སྦྱོམ་ད་ གཞན་གྱི་སྦྱིད་སྦྱུག་མཐོང་
 རྒྱུགས་པ་ཡིན།

སྦྱོམ་བརྒྱ། ལཱ་ངན་འབད་བའི་ཉེན་ཁ་འདྲན་འདྲ་ཕོག་པ། དཔེར་ན། རྒྱུད་པའི་
 ཉེན་མར་ རང་གིས་ ལཱ་ངན་མ་འབད་རུང་ སྦྱོམ་བརྒྱ་ནི་འདི་ རང་བཞིན་ཅིག་ཡིན།

སྦྱོམ་བཀའ། ལཱ་ཐོག་པོ་གཞན་གྱིས་འབད་དེ་ རང་ལུ་ ཉེས་པ་ཕོག་བཅུག་པ།
 དཔེར་ན། རྒྱུད་ཀྱིས་ད་རིས་འབད་ན་ ང་ལུ་སྦྱོམ་བཀའ་ཡི་སྦྱ་རེ།

བསྐྱེད་བཟང་ཁུར་ཤིང་། ཁུར་ཆ་འབག་ནིའི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་སྦྱ་
 དང་ སྦྱ་ཚར་གྱིས་བཟོ་བཟོ་བའི་ཅ་ཆས། དཔེར་ན། ཁུར་ཆ་ཚུ་ བསྐྱེད་བཟང་
 ཁུར་ཤིང་གུ་བཀའ་ཏེ་ འབག་འགྱུ་བ་ཅིན་ བདེ།

བསྐྱེད་བཟང་བསིལ་གཡལ། བླུ་ཚོས་པ་ཚུ་ སུམ་དང་ཚུར་འབྱོན་མ་ད་
 བཅུགས་ནིའི་ཞུམ་ཅིག་ དཔེར་ན། ད་རིས་ ཨ་ཞང་བླུ་མ་ བསྐྱེད་བཟང་བསིལ་
 གཡལ་བ་བཞེས་ཏེ་ འབྱོན་དེས།

སྦྱི་བྱིང་བྱི། འདྲོག་བྱེལ་འཐབ་སྦྱེ་ སྦྱ་ཡང་བྱིང་བྱི་སྦྱེ་ ཡར་ལོང་བ། དཔེར་ན།
 གཅན་གཅན་སྦྱུག་གི་སྦྱང་གོམ་ད་འབད་ན་ མགུ་རྟོ་ཡང་སྦྱི་བྱིང་བྱི་འབད་མ་མས།
ཁ་གྱེས། རང་རང་སོ་སོར་འགྱུ་བ། དཔེར་ན། ང་བཅས་ར་མི་ཚུ་ ག་ར་འཛོམས་
 པའི་མཐའ་མར་ ཁ་གྱེས་ཏེ་འགྱུ་ནི་འདི་ རང་བཞིན་ཅིག་ཡིན།

ཁ་སྦྱིར། ལཱ་ག་ནི་ཡང་མ་འབད་བར་ ཁ་ཡི་གུ་ར་བཀའ་ཏེ་སྦྱོད་པ། དཔེར་ན།
 མི་འདི་ལཱ་མ་འབད་བར་ ཁ་ར་སྦྱིར་སྦྱོད་པ་མས།

ཁ་འཆལ་དྲགས། མི་དོན་དག་ཡོད་རུང་མེད་རུང་ གནམ་མེད་ས་མེད་ཁ་སྦྱིར་
 སྦྱོད་མི། དཔེར་ན། ཁ་འཆལ་དྲགས་ཚུ་ལུ་ མི་གིས་ཆ་མི་བཞག་

ཁ་རྩེ། བྱ་བ་ལམ་འགོ་ལེགས་ཤོམ་འགྱུ་སྦྱེ་ དགོ་པའི་དོན་དག་ཚུ་ རང་བཞིན་
 གྱིས་གྲུབ་པ། དཔེར་ན། རང་གི་ཁ་རྩེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཐོབ་གོ་ས་དང་ དགོ་པའི་
 དོན་དག་ཚུ་ངམ་ངམ་ཤུགས་གྱིས་ར་ འགྲུབ་འོང་མས།

ཁ་བརྟོགས། ཚར་གཅིག་ཐོབ་ཞིན་ལས་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ར་ཐོབ་དགོ་མཉོ་བ།
དཔེར་ན། མི་ ཏམ་ཁུ་ཟ་ནི་ལུ་ཁ་བརྟོགས་ཞིན་ལས་ ལོག་སྤང་ནི་ལུ་ ལཱ་
ལག་ཡོད།

ཁ་འཐབ་ཚིག་འཐབ། ཁ་གི་ཐོག་ལས་ཚིག་ཡར་རྒྱུར་བརྗེ་སྟེ་ ཁ་ཤགས་རྒྱབ་པ།
དཔེར་ན། ཞམ་སྤུ་དང་པོ་སྟེས་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ར་ ཁ་འཐབ་ཚིག་འཐབ་འབད་
ནི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་མེན།

ཁ་དང་ལག་པ་རྟགས་མ་མཐུན་ལ། ཁ་གིས་གཅིག་སྟེབ། མེས་ཁར་གཅིག་
མཉོ་སྟེ་ ལཱ་སོ་སོར་འབད་བ། དཔེར་ན། ཁ་དང་ལག་པ་རྟགས་མ་མཐུན་པ་ཅིན་
ལེགས་ཤོམ་གྱི་གྲུལ་ཁར་མི་རྟུན།

ཁར་ལྷན་ལྷག་རྒྱབ་གོ། བཞེས་སྟོ་ཟ་གེ་ ཟེར་སྟེབ་པའི་ཚིག་ དཔེར་ན། དབའི་
ད་འབདན་ ལཱ་ ཤུགས་འབད་ནི་འདི་གིས་ ལྷོ་ཕ་ཅིག་ཡང་བཀྲེས་ཆི་ཡི། ཁར་
ལྷན་ལྷག་རྒྱབ་གོ་མེན་ན།

ཁ་བ་བྱ་ཡུག། ཁམ་དང་རྒྱུང་མ་ སྟེ་བསྟེས་སྟེ་རྒྱབ་མི། དཔེར་ན། ཁ་བ་བྱ་ཡུག་
འཛུབས་སར་རྒྱུད་པ་ཅིན་ གྲུང་སྟེ་ཤི་ནི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

ཁ་མིག་ སྤང་མོ་མ་ད་ ས་སྟོག་ནི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་པའི་ལག་ཆ་ཅིག་
དཔེར་ན། སྤང་མོ་དགོ་པ་ཅིན་ ཁ་མིག་དང་གཉའ་ཤིང་ སྟེག་ཤེས་དགོ།

ཁ་མེད་ལྷེ་མེད། དབང་ཐང་དང་ སྟོབས་རྩ་ལས་མེད་པ། དཔེར་ན། ད་རེས་
ནངས་པར་ ཁ་མེད་ལྷེ་མེད་སྟེ་སྟོད་པ་ཅིན་ ལྟོ་འཐོབ་པར་ ལཱ་ལག་གཏང་ནི་མས།

ཁ་ཚིག་གཏམ་ཚིག། ཁས་སྤངས་འབད་བ། དཔེར་ན། སྟེས་པའི་ཁ་ཚིག་གཏམ་
ཚིག་ཨིན་ལས་ རང་གིས་འབད་ནི་ཨིན་ ཟེར་མི་འདི་ ཤི་བའི་སྟོག་ལུ་འབབ་
རུང་ བཀོ་མ་བཞག་པར་ མཐར་བསྐྱུལ་དགོ།

ཁ་བཟང་། གཞན་ལུ་དང་ མཚོན་མོ་ལུ་ ཁ་ལེགས་ཤོམ་གྱི་ཐོག་ལས་ བསྐྱུ་བ་
འབད་བ། དཔེར་ན། མཚོན་མོ་ལུ་ ཁ་བཟང་ལེགས་ཤོམ་འབད་བ་ཅིན་ རང་
བསོད་ནམས་བསག་འོང་།

ཁ་རི་སྒོར་ཆ། ཉེ་འདབས་དང་ སློ་ལོགས་ཁ་ཤར་ཚུར། དཔེར་ན། ཨ་ལུ་ཅེད་མོ་
རང་གི་བྱིམ་གྱི་ཁ་རི་སྒོར་ཆ་ར་ ཅེ་བཅུག་དགོ།

ཁ་ལན་འཇལ། སློ་གི་ལན་ འབྲན་འབྲ་འཇལ་བ། དཔེར་ན། སམ་དང་ སློབ་
དཔོན་ལུ་ཁ་ལན་འཇལ་བ་ཅིན་ རང་གི་བྱ་བ་ལམ་འགོ་ལུ་ གཞོད་པ་ཨིན།

ཁ་སེར་གང་ལྟགས། སློ་འཐབ་བཀལ་ཏེ་ མེན་རུང་ ཨིན་པའི་ཚུལ་བཟོ་བ།
དཔེར་ན། མི་ ཁ་སེར་གང་ལྟགས་འབད་བ་ཅིན་ ཁ་ལྷལ་འབྲེ་ཆགས་ཏེ་ ཐད་
རི་བ་རི་འོངམ་ཨིན།

ཁ་སོར་གསུམ། མི་གི་ཁ་ སར་ཚུར་གྱི་ཚད། དཔེར་ན། རང་གི་ཁ་སོར་གསུམ་
འདི་ བདག་འཛིན་མ་འབད་བ་ཅིན་ བསྐྱལ་ས་སློམ་བསྐྱལ་མ་ཨིན།

ཁ་སྐབ་མིག་ལྟ་མེད་པ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ སློ་སྐབ་ནི་ཤར་བཞག་ མིག་
གིས་ཡང་བལྟ་ནི་མེད་པ། དཔེར་ན། ཁོང་གཉིས་འབདན་ ཁ་སྐབ་མིག་ལྟ་
མེད་པ་ཐལ་སོ་རུག

ཁང་གཉེར། བྱིམ་དང་ བྱིམ་གྱི་མཐའ་སྒོར་ཚུ་ བདག་འཛིན་འཐབ་སྟེ་ གཙང་
ཏྲག་ཏྲ་སྟེ་བཞག་མི། དཔེར་ན། ཁང་གཉེར་འབད་བ་ཅིན་ བྱིམ་བདག་འཛིན་
འཐབ་སྟེ་ གཙང་ཏྲག་ཏྲ་སྟེ་བཞག་དགོ།

ཁམ་པ་ཁྲན་ཇི། ཁ་ཙ་ཁ་ཉིན་དང་ ཉེ་མ། དཔེར་ན། མོ་ ཁམ་པ་ཁྲན་ཇི་ལས་ར་
ཡར་སོང་ཡི།

ཁམས་ཙན། མི་ང་ཚུལ་ཆེ་བླགས། དཔེར་ན། ཁོ་ མི་ཁམས་ཙན་ཅིག་འབད་ནི་
འདི་གིས་ ག་གིས་ཡང་ཁོ་ལུ་མི་དགའ།

ཁམས་བྲེ། ཁམས་ཙན་དང་འབྲ།

དེ་མའི་ལྷ། ཆགས་ཁར་མ་ཚུད་པ་དང་ འཐུས་ཤོར་པ་སྐབ་པའི་ཆོག་ དཔེར་ན།
ཁའི་ དེ་མའི་ལྷ། རྒྱུད་ཀྱིས་འབདན་ ཆགས་ཁར་མ་ཚུད་པས་སྐྱ་རེ།

ཁལ་རྟ། ལུང་ཆ་འབག་ནི་དེ་ན་ལུ་ལག་ལེན་ འཐབ་མའི་སེམས་ཙན་ཅིག་
དཔེར་ན། ཁལ་རྟ་འདི་ ཨ་རྟག་ར་ལུང་ཆ་བཀལ་ཏེ་ བདའམ་ཨིན།

ཁྱུ་ཤོག་ སྤངས་ཚུ་གི་སྤང་དང་ ཕུ་གུ་ཚུ་གནས་སའི་ཚང་། དཔེར་ན། སྤངས་
ཕུག་པོ་ཚུ་གི་ཁྱུ་ཤོག་ཚུ་ ལེ་ག་ར་ སློང་པ་ཅིན་ འོག་ལས་སྤྲུལ་ཆེན་འཐོན་འོང་།
ཁྱུ་ཤོག་པ། མི་འབད་བ་ཅིན་ མེས་བཏགས་བཏགས་པ་དང་ ཤིང་འབྲས་ཚུ་
འབད་བ་ཅིན་ ན་འཐན་ར་འཛོལ་འཛོལ། དཔེར་ན། ཤིང་འབྲས་ག་ཅི་ར་འབད་
རུང་ ཁྱུ་ཤོག་པ་འདི་ར་ཞིམ།

ཁྱོས་ད་རུག་ ག་ར་འབད་རུང་ ན་འཐན་ར་ ཅིག་པ་ཟ་ཟམ། དཔེར་ན། དབའི་
ཁྱེད་ཀྱིས་ག་ཅི་འབད་འབད་མ་ཡིན་ན་མ་ཤེས། ཁོ་ཁྱོས་ད་རུག་སྤྲེ།

ཁོག་པ་སྤྲུལ་པ། མི་སེམས་གཏུག་དགས། དཔེར་ན། མི་ལ་ལུ་ཅིག་ རང་
བཞིན་གྱིས་ ཁོག་པ་སྤྲུལ་པ་འོང་མ་ཡིན།

ཁོག་པ་སྤྲུལ་པ། མི་བཞེས་སློལ་གས་ཤོམ་ཟ་ནི་མེད་པར་ གཟུགས་ཉམ་ཐག་པ།
དཔེར་ན། མོ་ཁོག་པ་སྤྲུལ་པ་ཐལ་སོ་རུག་

ཁོང་ཡིད་ལྟག་ ལཱ་ཚུ་གི་སློང་ལས་ མཉོ་བསམ་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་གཏང་བ། དཔེར་ན།
སེམས་འཛབ་འཛུབ་འབད་དེ་ ཁོང་ཡིད་ལྟག་སྟེ་ར་སྟོད་པ་ཅིན་ རང་གི་
གཟུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལུ་གཞོད་པ་ཡིན།

ཁོད་སྟོད་སང་སེ། གཟུགས་ཀྱི་སྟོད་པ་ཡར་བཏབ་ཀྱི་ཁོད་སྟོད་ སེངྒེ་བཟུམ་སྟེ་
འཇིགས་སི་སི་ཡོད་པ། དཔེར་ན། སོ་སྟེམ་གསར་རིས་མོ་སེངྒེ་བཟུམ་སྟེ་ ཁོད་
སྟོད་སང་སེ་ཅིག་ཡིན་པས།

ཁོད་སྟོད་འཛོང་འཛོང་། གཟུགས་ཀྱི་སྟོད་པ་མར་བཏབ་ཀྱི་ཁོད་སྟོད་ མ་བྱ་
བཟུམ་སྟེ་ཞོལ་ཞོལ་སྟེ་འཇའ་ཆི་ཆི་ཡོད་པ། དཔེར་ན། མོ་གི་ཁོད་སྟོད་འཛོང་
འཛོང་ མ་བྱ་བཟུམ་ འཇའ་ཆི་ཆི་འདུག་སྤྲེ།

ཁྱོན་ལངས། མ་ལངས་ལངས་མ་སྟེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ཐག་རིང་ས་ལུ་འགྲོ་བ་
ཅིན་ ཟ་འཐུང་དང་ མཁོ་ཆས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ ཁྱོན་ལངས་མ་སྟེ་ར་ ག་སྤྲིག་རྒྱབ་
སྟེ་ འབག་དགོ།

ཁྱུ་ཤོག་ མི་སེར་ རང་སོའི་ས་ཞིང་ལངས་མ་སྟེ་ཡོད་མིའི་ གཞུང་ལུ་ཁྱུ་ཤོག་པ་

ཏེ་སྟོན་མི། དཔེར་ན། ཁོང་ཚུ་བྱུང་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ གཡུམ་གྱི་གྲམ་ལུ་ གྲམ་ལུ་
རྒྱུག་མི་དགོ།

ཁྱིམ་ཚང་ག་དང་ར། རང་གི་ཁྱིམ་གྱི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ གཞི་བཅགས་ཏེ་གཡུམ་
གཅིག་ནང་སྟོན་མི། དཔེར་ན། ཐག་རིང་གི་ཉེམ་ལས་ ཐག་ཉེ་བའི་ཁྱིམ་ཚང་
ག་དང་ར་དགའ།

ཁག་རྒྱང་སྟོང་། མི་ལུ་སྟོན་བཏགས་ ག་མཐོམ་སྒྲུབ་སྟེ་ ཁག་བྱོད་འབར་བཅུག་
པ། དཔེར་ན། མི་ཁག་རྒྱང་སྟོང་པ་ཅིན་ རང་སྟོན་འདུ་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

ཁི་གཏུགས་ཉིམ། འཕྲོ་བའི་གནག་དྲུང་གི་སྤྲན་པ་སེལ་མི། དཔེར་ན། དགྲུང་
གི་ཁི་གཏུགས་ཉིམ། རུབ་གྱི་ཕྱོགས་ལུ་མ་གཡོ། འཛམ་གླིང་སྤྲན་པ་བསལ་ཏེ།
འཛུམ་ཟེར་འཕྲོ་བ་གནང་ད།

ཁིད་དཔོན། ཚོས་གྱི་གོ་བ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་སྟེ་ གནང་མི། དཔེར་ན། ལོ་
གསུམ་ཕྱོགས་གསུམ་གྱི་ མཚམས་བཅད་དགོ་པ་ཅིན་ ཁིད་དཔོན་ལེགས་ཤོམ་
དང་ ཉམས་སྦྱང་ཅན་དགོ།

ཁོམ་གཤག། མི་དམངས་ གྲངས་ཁ་མེད་པ་ཅིག་འཛོམས་པའི་སྒྲུག་ལས་ ཡར་
མར་འབྱེ་བ། དཔེར་ན། མིག་གི་སྒྲུག་ལས་ཁོམ་གཤག་དགོ་པ་ཅིན་ གཟུགས་
གཤིས་དང་ རོ་རིས་ ཡོན་ཏན་དང་ གོ་ས་དགོ།

འབྲུལ་སྒྲོར་ཤིག་ཤི། མི་གཞན་ལུ་ འབྲིད་སྒྲོར་རྒྱབ་ནི་ལུ་ མཁས་པ་གས་ཡོད་པ།
དཔེར་ན། མི་ འབྲུལ་སྒྲོར་ཤིག་ཤི་དང་ གཅིག་ཁར་ ཆ་རོགས་འབད་ནི་འདི་
ལཱ་ཁག་ཡོད།

འབྲུལ་སྒྲོར་བསྐྱར། མི་ མགུ་སྒྲོར་རྒྱབ་སྟེ་སྟོན་ཟ་ནིའི་དོན་ལུ་ མ་དགའ་རུང་
དགའ་རྩུ་བཏབ་སྟེ་ འབད་བ། དཔེར་ན། སྟོན་སྟེ་ཟ་དད་ཆེ་མི་ཚུ་ འབྲུལ་སྒྲོར་
བསྐྱར་ནི་ལུ་མཁས་པ་གས་ཡོད།

གཞུག་ཐོབ་རྒྱལ། ཟ་ནི་འབྲུང་ནི་ཚུ་ལུ་ ག་མཐོགས་པ་བཟླ་སྟེ་ རྒྱུག་པ། དཔེར་ན།
ཟ་ནི་ཡོད་ན་གཞུག་ཐོབ་རྒྱལ། ལཱ་འབད་ནི་ཡོད་ན་ བཟུར་ཏེ་སྟོན།

ག་ལ་གཡང་ཁྲག་ མི་ ག་མེན་གུ་མེན་སྟེ་སྟོད་པ། དཔེར་ན། ཁོ་ མི་ག་ནི་ཡང་
གོ་མ་ཚད་པ་ འཕྱང་ཁྲངས་མེད་པ་ ག་ལ་གཡང་ཁྲག་ཅིག་ཡིན་པས།

གང་ཞོལ་མེད་པ། ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ ཡར་ཡང་མ་འཕེལ་ མར་ཡང་མ་ཉམས་
པར་ སྟོད་པ། དཔེར་ན། རྒྱ་ཁོར་ལོངས་སྟོད་ གང་ཞོལ་མེད་པར་སྟོད་ཚུགས་
པ་ཅིན་ སེམས་སྦྱིད།

གངས་རྒྱ། ལ་མཐོ་དྲགས་རྩ་ལས་འབབ་མི་ རྩ་སྟོམ་རྩ། དཔེར་ན། རྩ་གངས་རྩ་
འཕྱང་པ་ཅིན་ རང་བཞིན་གྱིས་གཙང་རྟོག་རྟོ་དང་ གཟུགས་སྟོབས་ལུ་ཕན་མ་ཡིན།
གངས་སྟོད། གངས་རིའི་ཕྱོད་ དཔེར་ན། གངས་སེངྒེ་དཀར་མོ་ རྒྱས་ཅི་རྒྱས་ཅི་
གངས་སྟོད་འགྲིམ་དགོ།

ཕེལ་གས། རྩར་རང་གི་གདོང་སྟོར་ལུ་ཡོད་པའི་ སར་ཁ་ཐུག་ དཔེར་ན། རྒྱང་ཕེ་
ལོགས་སྟོད་མི་ཁྱིམ་ཚང་རྩ། སེམས་སྟོབས་ཐོག་ལུ་བཞུགས་གནང་མས།

ཡས་ལུ། རང་གི་ལྷག་ལས་ཡར། དཔེར་ན། སུ་ཡས་ལུ་བཞུགས་མི་བླ་མ་ཁྱེད།
སེམས་སྟོམ་པའི་རང་ལུ་བཞུགས་ཡོད་ག།

གར་ལྟ། ཆང་དང་ཨོམ་ལ་སོགས་པའི་ གར་ཉེང་དང་ལྟ་ཉེང་། དཔེར་ན། ཆང་
འཕྱང་རོ་བདེ་ནིའི་དོན་ལུ་ གར་ལྟ་ཀྱི་གི་སྟེ་བཟོ་དགོ།

སྦྱིད་པ། མི་དང་སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱུ་མ་གྱི་ སྦྱིད་ཐག་གི་ཀོ་ལྷབ་སྦྱུག་ དཔེར་ན།
བྱ་གཞི་གིས་ སམ་གྱི་སྦྱིད་པར་བཤེད་དེ་འཐེན་ནི་མེན་པར་ ཞབས་རྟོག་ཁྱེ་
དགོཔ་ཡིན།

གོག་གྱིམ། ཤ་དང་རུ་རྩ་རྩ་ བརྒྱུ་ནིའི་དོན་ལུ་བཞག་པའི་ གྱི་རུ་རྩ་གནས་
མེད་ས་མེད་མེད་རུང་ རར་དྲགས་ཡོད་མི། དཔེར་ན། རུ་རྩ་རྩ་བརྒྱུ་དགོཔ་
ཅིན་ གོག་གྱིམ་རར་དྲགས་དགོཔ་ཡིན།

གོང་བཅག་ ཚོང་རྩ་ཉེམ་ད་ ཚོང་གི་གོང་ཚད་རོ་མ་ལས་ མར་ཕབ་རྒྱབ་པ།
དཔེར་ན། ཚོང་རྩ་གོང་བཅག་སྟེ་ མ་བཙོང་པ་ཅིན་ ཉེ་མི་ལེ་ཤ་མི་འཐོན།

གོང་མའི་ཁྲུ། ལམ་ལུགས་སྟོལ་དང་ སྦྱིག་ལམ་རྩ། དཔེར་ན། རྒྱལ་ཁབ་

རང་དབང་རང་བཙན་གྱི་དོན་ལུ་ གོང་མའི་བྱུན་ཚུ་ བདག་འཛིན་འཐབ་དགོས་
འདི་ ག་ནི་ལས་གཤམ་ཆེ།

གྲང་བརྟུངས། བྱིས་རྒྱལ་ད་ལུ་ དང་ཕུའི་ལུགས་སྒོལ་སྟེ་ པར་ཤིང་ནང་ས་
སྒྲགས་ཞིན་མ་ལས་ འཆམས་ཏེ་བཟོ་བ། དཔེར་ན། གཡུས་ཁའི་བྱིས་ཚུ་ གྲང་
བརྟུངས་ཏེ་ར་རྒྱབ་པ་ཨིན།

གྱི་གོག། རུ་རྟོག་བརྒྱུ་ནིའི་གྱི་དང་ སྤྱི་བཏང་གི་གྱི་ཅུ་ཚུ་ལུ་ ཁ་ངན་སྟེ་སྤྱབ་པའི་
ཆོག་ དཔེར་ན། ད་རིས་གྱི་གོག་འདི་གིས་ཤིང་བརྟོག་ས་གིན་ ལག་པ་གྲུ་གར་
འཇུག་ཡི།

གྱིང་རྒྱད། ཆོང་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཁེབ་ས་འཐོབ་ནི་ཕར་བཞག་ རོ་བོ་ཡང་བྱང་
སྟེ་རྒྱད་པོག་པ། དཔེར་ན། གྱིང་རྒྱད་པོག་ནིའི་ཆོང་འདི་ འགོ་དང་འགོ་ལས་ར་
རྒྱབ་ནི་མི་འོང་།

གྱིས་སྒྲོར། ཐབས་ཤེས་གནས་སྐབས་ཐོག་ལས་ བརྩམས་པའི་འཆར་གཞི་ངན་
པ། དཔེར་ན། མི་གྱིས་སྒྲོར་ཆ་དགས་ཚུ་གིས་རང་དོན་འགྲུབ་ནི་ རྒྱང་མ་གཅིག་
ལུ་བརྩོན་འོང་།

གྲལ་འགོལ་རྒྱང་ཤོས། གྲལ་ཆང་ནང་གི་དགེ་སློང་ཚུ་ལས་ གྲལ་གྱི་མགྱུར་ཁར་
སྟོན་མི་གཉིས་པ། དཔེར་ན། གྲལ་འགོལ་གོང་མ་འདི་མེད་པ་ད་ ཆབ་མ་ རྒྱང་
ཤོས་འདི་གིས་འབད་དགོ།

གྲལ་འགོལ་སྟོམ་ཤོས། གྲལ་ཆང་གི་དགེ་སློང་ཚུ་ལས་ གྲལ་གྱི་མགྱུར་ཁར་སྟོན་
མི། དཔེར་ན། གྲལ་འགོལ་སྟོམ་ཤོས་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ འོག་གི་འགན་ཁུར་ཚུ་
ག་ར་ འཐུས་ཤོར་མེད་པར་ མཐར་བསྐྱལ་དགོས་ཨིན།

མགྱོགས་ལྟོང། མགྱོགས་པ་ཡང་མེན་མ་ གནམ་མེད་ས་མེད་གོ་ལས་སྟེ་ཡང་
མེན་མ། དཔེར་ན། ཐག་རིང་སར་ སྤྱུ་འཁོར་བདེ་འགྱོལ་ད་ མགྱོགས་ལྟོང་
རན་རྟོག་རྟེ་སྟེ་ འགྱོ་བ་ཅིན་ཉེན་ཁ་རྒྱང་།

གྲལ་ཆང་དབུ་མཛེད། གྲལ་ཆང་ནང་ ཆོག་འགོ་དང་པ་སྤྱི་ཁྱིད་འབད་མི། དཔེར་ན།

གྲ་ཚང་དབྱ་མཛད་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ ཆོ་ག་ཕྱག་ལེན་ གདངས་དབྱངས་ཚུ་ ག་
ཅི་གི་ཐད་ལས་འབད་རུང་ མཁས་དགས་དགོ།

གྲུམ། ཉེ་མ་ གཡུས་ཀྱི་སྒྲུམ་དང་དཔོན་ཚུ་གི་ས་ཁིང་ཚུ་ ཐུན་མོང་སྡེ་བུ་སྡེ་སྡོད་
མིའི་བཟའ་ཚེན་ཚུ། དཔེར་ན། སྒྲ་མའི་གྲུམ་ཚུ་གིས་ ཐོག་ཚུ་ ལོ་རིམ་བཞིན་
དུ་ ལེགས་ཤོམ་སྡེ་འཇལ་ཤ་ཨིན།

སྒྲ་སྐད། ཞིང་མོལ་ད་ སྒྲ་དག་སེམས་ལྷུ་ནིའི་དོན་ལུ་ གདངས་དབྱངས་སྡེ་
འཐེན་ཏེ་ སྒྲ་བ་པའི་ཆོག་ དཔེར་ན། ཞིང་མོལ་ད་ སྒྲ་སྐད་འཐེན་ཏེ་མོ་བ་ཅིན་
སྒྲ་ཚུ་སེམས་དགའ་འོང་།

སྒྲ་ཆས་དཔུང་དཀར། སྒྲ་ཆན་ཆས་ ཀང་ལག་གི་ཆོགས་དཀར་པོ་དང་ ཕྱག་
ལྷག་དཀར་པོ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། སྒྲ་ཆས་དཔུང་དཀར་དོར་ཆ་གཅིག་ཡོདན་
ཞིང་མོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ལས་མི་ཡང་འཆོལ་མི་དགོ།

སྒྲ་རུང་དཔལ་གདོང་། སྒྲ་རུང་ཀྱུ་ཤ་མ་བཏོགས་པ་ དཔལ་ཤ་དཀར་པོ་སྡེ་
ཡོད་པ། དཔེར་ན། རུང་ཆོ་སྒྲ་རུང་དཔལ་ གདོང་དང་མ་མཇལ་བར་ སྒྲོམ་ཆོ་
མི་གནག་པའི་གྲལ་ཁར་མི་ཚུད།

སྒྲ་སྒྱིག སྒྲ་མོ་བའི་སྐབས་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་སྡེ་མ་འགྱུ་བ་ཅིན་ སྒྱིག་བཙུགས་
ནིའི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་རྟམ་ལུག་ དཔེར་ན། སྒྲ་ཚུ་སྒྱིག་བཙུགས་
ནིའི་དོན་ལུ་ སྒྲ་སྒྱིག་ན་སྒྲིང་སྒྲིང་ཅིག་དགོ།

སྒྲ་མི། སྒྲ་མོ་མི། དཔེར་ན། སྒྲ་རྒྱ་ཆ་ཨིན་པ་ཅིན་ སྒྲ་མི་ལེ་གོ་ཡོད་མི་
ཅིག་དགོ།

མོ་སྒྲ་། ཞིང་མོ་ནིའི་འགན་ཁུར་ འབག་ཆོག་ཆོ་སྡེ་སོང་མིའི་ཕོ་ནོར། དཔེར་ན།
མོ་སྒྲ་དོར་གཅིག་ཡོདན་ རང་གི་ཞིང་མོལ་ད་ གཞན་ལུ་རེ་མི་དགོ།

སྒྲོ། མི་གི་མཆན་ཁུང་གཡམས་དང་གཡོན། དཔེར་ན། གྱི་དང་ཕོར་པ་སྒྲོ་ལུ་
བཏགས། ཆང་དང་འཐབ་མོ་ག་ཕུད་མེད།

དགའ་སྒྲོ་མེད་པ། དགའ་རུང་མ་དགའ་རུང་ འབད་དགོ་པ་ཐོན་པ། དཔེར་ན།

ད་ཅིས་ཀྱི་ལཱ་འདི་ འབད་དགོ་མཁོ་མ་མེད་རུང་ དགའ་སྤྱོད་མེད་པར་འབད་དགོ་པ་
ཐོན་སོ་ཡི།

དགའ་མ་མཐུན་མ། མོ་སྤྱེས་དང་ཨམ་སྤྱེས་ག་ཨིན་རུང་ རང་གིས་དགའ་བའི་རྟིང་
གི་ཆ་རོགས། དཔེར་ན། དགའ་མ་མཐུན་མ་རྒྱ་དང་བོད་ལུ་ཡང་དགོ། ལག་ཆེས་
ནམ་འཐོན་མི་ཤེས།

དགའ་བོ། རོགས་ཀྱི་ གཉེན་གྲོགས་ཨར་མ་བརྒྱུ་ད་ བཏབ་དགོ་པའི་འཇུག་
རོགས་ཀྱི་ཨམ་སྤྱེས་ཨར་མ་བརྒྱུ་བ་ཅིན་ དགའ་བོ་བཏབ་དགོ་པ་འཐོན་འོང་།

དགའ་ཤོས་མ། ག་ར་གི་ནང་ལས་དགའ་ཤོས། དཔེར་ན། མོ་ དེ་གི་དགའ་
ཤོས་མ་ཨིན།

དགའ་རྟིང་། རང་གི་སེམས་གི་ནང་ལས་ དགའ་དང་མི་དགའ་གི་བྱུང་པར་ཅིག་
དཔེར་ན། གོ་ལ་ཉམ་ད་ ཆོས་གཞི་རྩུ་ རང་གི་སེམས་ཀྱི་ དགའ་རྟིང་དང་
འབྲེལ་ཏེ་ ཉེ་དགོ།

གུང་ཇ། ཉི་མའི་གསོལ་མ་གྲོལ་ཞིན་མ་ལས་ དྲང་མི་གི་གསོལ་ཇ། དཔེར་ན།
ཆོས་པ་རྩུ་ལུ་ གསོལ་མ་གྲོལ་ཞིན་མ་ལས་ གུང་ཇ་འདི་ སྤྱི་ཇ་སྤྱོད་པ་ལ་སྤྱོད་བཟོ་
སྟེ་དྲང་དགོ།

དགུང་སྟོང་། གནམ་ཁའི་དཀྱིལ། དཔེར་ན། དགུང་སྟོང་བརྒྱ་ཡང་འཛོམས་སར་
སྟོང་ཡང་འཛོམས། ཁྱི་གདུགས་ཉི་མ་འཛོམས་པ་གསེར་ལས་དཀོན།

དགུང་རྟིང་དཀྱིལ། ནམ་མཁའ་སྟོན་མའི་སྤྱུག་ དཔེར་ན། དགུང་རྟིང་དཀྱིལ་
ལས་ཤར་བའི་ཤར་ཤར་ལྷན། བསིལ་བའི་འོད་ཟེར་འཛོམས་སྤྱིང་ཀུན་ལུ་བྱུང་།

དགུན་བཞུགས་གནས་བརྟན། གཞུང་གུ་ཆང་གི་དགུན་གྱི་བཞུགས་གནས་
ཐིམ་ཕུག་རྫོང་ནང་ལུ་ སྤྱོད་ཆ་བཟེ་བཞུགས་མིའི་བླམ། དཔེར་ན། དགུན་བཞུགས་
གནས་བརྟན་འདི་ལེགས་ཤོམ་ཡོད།

དགུན་གསུམ། དབྱར་དགུན་སྟོན་དབྱིད་དུས་བཞི་ལས་ དགུན་གྱི་སྤྱོད་པས།
དཔེར་ན། དགུན་གསུམ་ཁ་བའི་ནང་ལུ། འཁོར་བའི་བྱི་རུང་སྤྱོད་པ་བཟེ་སྤྱོད་པས།

དག་འདུན་སྐྱ་སྐྱར་ཡིག་ཚང་། དག་འདུན་གྱ་ཚང་གི་ འཛིན་སྐྱོང་འབད་སའི་
ཡིག་ཚང་། དཔེར་ན། འབྲུག་གི་གྱ་ཚང་ཁག་གི་སྐོར་ལས་ ག་ར་ དག་འདུན་
སྐྱ་སྐྱར་ཡིག་ཚང་གིས་མཛད་པ་ཡིན།

དག་འདུན་བདག་སྐྱོང་། གྱ་ཚང་གི་ འབད་དགོཔ་བཞག་དགོཔ་ཚུ་གི་འཛིན་
སྐྱོང་འཐབ་མི། དཔེར་ན། དག་འདུན་བདག་ སྐྱོང་ནང་ལུ་ འཛིན་སྐྱོང་པ་འདི་
ཚུ་དང་ལྡན་པའི་ཚུས་པ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་དགོ།

དག་འདུན་འདུས་མང་ལྷན་ཚོགས། གཞུང་གི་གྱ་ཚང་ཁག་གི་ འབྲུས་མའི་
ཚོགས་སྡེ། དཔེར་ན། དག་འདུན་འདུས་མང་ལྷན་ཚོགས་ལས་ ཐག་བཅད་ཚར་
ཞིན་མ་ལས་ དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ར་འབད་གོ།

དག་རབ་ཕྱིས་ཁང་། དག་འདུན་རབ་སྡེའི་ཐོབ་ཁུངས་དང་ དདུལ་ཕྱིའི་ལས་
ཁང་ཡིག་ཚང་། དཔེར་ན། ཀྲོང་སར་དག་རབ་ཕྱིས་ཁང་ནང་ལུ་ ལས་བྱེད་པ་
དག་སྐྱོང་དག་པ་ཅིག་ར་ཡིན།

དག་རབ་ཕྱིས་བྱང་། དག་འདུན་རབ་སྡེའི་ཡིག་ཚང་ནང་ལུ་ ལྷག་ལྷག་ནང་མི།
དཔེར་ན། རབ་སྡེ་རེ་ལུ་དག་རབ་ ཕྱིས་བྱང་རེ་ཡོད།

དག་རབ་ཕྱིས་འཛིན། དག་འདུན་གྱ་ཚང་གི་ དདུལ་གྱི་སྐོར་ལས་བདག་སྐྱོང་
འབད་མི། དཔེར་ན། རབ་སྡེའི་མ་དདུལ་གྱི་གཏང་བཞག་ཚུ་ ག་ར་ དག་རབ་
ཕྱིས་འཛིན་པ་དང་འབྲེལ་དགོ།

དག་སྐྱོང་སངས་རྒྱས་རྒྱལ་མི། གྱ་ཚང་ནང་འབད་བ་ཅིན་ གུ་རུ་ཤུ་སེངྒེ་གི་
གར་འཆམ་གནང་མི། དཔེར་ན། དག་སྐྱོང་སངས་རྒྱས་རྒྱལ་མི་འདི་ སྡོམ་པ་
དང་ དམ་ཚིག་ལྡན་མི་ཅིག་དགོ།

དུར་བདག་རྒྱལ་མི། དུར་ཁྲོད་བདག་མའི་འཆམ་རྒྱལ་མི། དཔེར་ན། དུར་བདག་
རྒྱལ་མི་ཚུ་ མཚོང་ ལེ་ཤ་ར་རྒྱལ་དགོ་ནི་འདི་གིས་ གཞུགས་ཡང་འཕྱོས་འཕྱོས་དགོ།

དགོན་པ། སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཤེད་མེད་སའི་ས་གོ། དཔེར་ན། རྣམ་པའི་བསྐྱང་

ལས་ དགོན་པ་ལུ་སོང་སྟེ་ མ་ཁི་རེ་བགྱང་སྟེ་སྟོད་པ་ཅིན་ རང་གི་ ཆོ་འདི་དང་
ཕྱི་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཨིན།

དགྲ་དཔག གཞན་ལུ་མ་རངས་པའི་སྒོ་ཚུ་སྒྲུབ་ད་ སྤང་སྟེ་མ་སྒྲུབ་པར་ བསྐྱོར་
ཏེ་ན་ཀག་ཀ་སྟེ་སྒྲུབ་པ། དཔེར་ན། མི་ག་ལུ་འབད་རུང་ སྟོད་དགྲ་དཔག་སྒྲུབ་ནི་
འདི་བཞག་དགོ།

གོ་རུང་། ཨ་ལུ་རྒྱུད་ཀྱི་གིས་བྱོན་ནིའི་ གོ་ལ་ཚད་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱ། དཔེར་ན། མི་སྟོམ་
ལུ་ ཨ་ལུའི་གོ་རུང་བྱོན་པ་ཅིན་ འཇའ་ཆེ་ཆེ་མི་མཐོང་།

མགྲ་གར་རྩྱུད་མེད་པ། ལཱ་མང་བའི་སྒྲུབས་ཀྱིས་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཨིན་ན་ མ་
ཤེས་པར་ལུས་པ། དཔེར་ན། ལཱ་སྒྲ་ཁག་མ་འབྲམ་ ག་ར་སྒྲ་བསྟེ་རྒྱབ་པའི་
བསྐྱང་ལས་ མགྲ་གར་རྩྱུད་མེད་པ་འགྱུམ་མས།

མགྲ་འཛོམ་འཛོམ། ག་ཏེ་འགྱུ་ནི་ཨིན་ན་མ་ཤེས་པར་ལུས་པ། དཔེར་ན། འབྲུག་
གི་རྒྱལ་ས་ཐིམ་ཐུག་ལུ་ འགོ་དང་པ་སྟོད་པ་ད་འབད་ན་ ཆར་ཅིག་མགྲ་འཛོམ་
འཛོམ་ སྟེ་ལུས་སོ་ཡི་མས།

མགྲ་ནག་མི། སྤྱིར་བཏང་འགོ་བ་མི་རིགས་ཆ་མཉམ། དཔེར་ན། སྟོད་གོན་
མཆོག་གསུམ་ལུ་གཏད་ན། མགྲ་ནག་མི་ལུ་རྒྱལ་མི་ཤོར།

མགྲ་ཇུས། མི་རྩེ་ཡིད་མགྲ་ནིའི་དོན་ལུ་ བྱིན་མའི་ཟས། དཔེར་ན། དང་ཕུ་འབད་
བ་ཅིན་ མི་རྩེ་མེམས་ལུ་སྟེ་ ཡིད་མགྲ་བཅུག་ནིའི་ ཟས་ངོ་མ་འདི་ར་རྟོག་མ་
འདི་ཨིན།

མགྲ་རིལ་རི། མི་འབད་བ་ཅིན་ ཡམ་དང་སྒྲུན་ཆ་རྩེ་ ག་ཡང་མེད་པར་ རང་
རྒྱུམ་གཅིག་སྟེ་ལུས་པ། དཔེར་ན། བྱམ་མེད་པའི་བྱི་རུང་མགྲ་རིལ་རི།

མགྲ་འབྲུ་བར་གཏོང་དག་པ། རང་གི་ལཱ་གཅིག་འགོ་བཅུགས་ཞིན་མ་ལས་
མཐར་མ་བསྐྱལ་རྩེན་ ཡོངས་སུ་རྟོགས་པ་སྟེ་ར་

འབད་བ། དཔེར་ན། ལཱ་དང་བྱ་བ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ མགྲ་འབྲུ་བར་གཏོང་
དག་པ་སྟེ་ འབད་དགོ།

མགུ་རྟེན་ཅན། དཔེ་ཆ་གི་དཀའ་གནད་ཚུ་ ལ་གསལ་སྟེ་ཉ་གོ་མ་རྒྱགས་པར་
མགུ་འཐོམ་པ། དཔེར་ན། ད་རིས་ཀྱི་ ཆོས་རྒྱགས་ཀྱི་བྱི་བ་ཚུ་ ག་ར་མགུ་རྟེན་ག་

ཅན་འདུག།

མགོན་པོའི་བསྐྱང་རྒྱུ། བཀའ་སྤྱང་ཆོས་སྤྱང་མགོན་པོའི་ མགོན་ཁང་གི་ ཏུས་
རྒྱུན་གྱི་གསལ་མཆོད། དཔེར་ན། རང་སོའི་བསམ་དོན་ ཆོས་བཞིན་དུ་འགྲུབ་
ནིའི་དོན་ལུ་ མགོན་པོའི་བསྐྱང་རྒྱུ་འདི་ མ་ཆད་པར་སྤུལ་དགོ།

མགོན་བདག་ཉེར་པ། སྐྱེ་མགོན་ཚུ་ལུ་མགོན་བདག་ལུ་མི་དང་ དེའི་འགོ་འདྲེན་པ།
དཔེར་ན། སྐྱེ་མགོན་ཚུ་ལུ་ མགོན་བདག་ཉེར་ཉི་དང་ བདག་འཛིན་འཐབ་ནི་ཚུ་
མགོན་བདག་ཉེར་པ་གིས་ འབདམ་ཨིན།

འགལ། དཔེ་ཆ་དང་ ཡོན་ཏན་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ གཅིག་ཤེས་པ་ཅིན་ གཞན་
ཚུ་ཡང་ དེ་དང་རིགས་བསྐྱེས་པ། དཔེར་ན། ཚན་རིག་གི་རིག་པ་ཚུ་ ག་ར་
ནང་པའི་རིག་པ་ལས་འགལ་སྟེ་ བཟོ་བཟོམ་ཅང་ཅ་ར་ཨིན།

འགྲུ་ལུགས་སྟོད་ལུགས། ལུང་པའི་འབད་ཐངས་བཅའ་ཐངས་ཀྱི་ལུགས་སྟོལ།
དཔེར་ན། རང་སོའི་གཡུས་ཀྱི་འགྲུ་ལུགས་སྟོད་ལུགས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་
ཤེས་དགོཔ་གལ་ཆེ།

འགྲུ་ཉེར་སྟོད་ཉེར། འགྲུ་ཅན་ག་ སྟོད་པ་ཅན་ག་ ཟེར་མཉོ་བའི་སེམས།
དཔེར་ན། ད་རིས་ང་གཡུས་ཁར་འགྲུ་ཉེར་ སྟོད་ཉེར་མ་ཤེས་པར་སྟོད་ཡོད།

འགྲན་ལྷེ་མེད་པ། འགྲན་བསྐྱར་འབད་སར་མེད་པ། དཔེར་ན། དེ་གི་རྩ་བའི་ལྷུ་མ་
འདི་ ལེགས་པའི་མཚན་ཉིད་ཆང་བའི་ཁར་ ཉེས་པའི་སྦྱོན་ཚུ་རྩ་ལས་མེད་པ་
ལས་ འགྲན་ལྷེ་མེད་པ་ཅིག་ཨིན།

འགྲོ་ལམ་གཤག། ཁམ་དང་འབྲེག་ནང་ལས་ ལམ་སྟེད་འགྲོ་བ། དཔེར་ན། རྟོ་
སྦྱང་ལ་གི་ཁམ་ནང་ འགྲོ་ལམ་གཤག་རྒྱགས་མི་འདི་ དཀོན་སྤྱ་ཅིག་ཨིན།

འགྲོགས་ཡུམ། ཆ་རོགས་དང་གཉེན་གྲོགས་ཚུ་གཅིག་ཁར་སྟོད་པའི་དུས་ཡུམ།

དཔེར་ན། སོ་མོའི་འགྲོགས་ཡུན་རིང་དགོ་པ་ཅིན་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་
བྱམས་བརྩེའི་ཐོག་ལས་སྤྲོད་དགོ།

ཀྱིང་སློབ་དཔོན། ཀྱིང་ག་དེ་སྤེའམ་ནི་ཡིན་ན་གི་སྒོར་ལས་ སློབ་སློན་
འབད་མི། དཔེར་ན། ཀྱིང་འདི་ ཀྱིང་སློབ་དཔོན་གིས་སློན་པའི་བསྐང་
ལས་ར་ ལེགས་ཤོམ་སྤེའམ་ དེ་ལ་བརྟེན་ཏེ་ལྷལ་དགོ་པ་ཡིན།

ཀང་རུང་སློབ་དཔོན། ཀང་རུང་འཕུ་ནི་སློན་མིའི་ སློབ་སློན་པ། དཔེར་ན། ཀང་
རུང་སློབ་དཔོན་འདི་ ཀང་རུང་ཅེར་རྒྱལ་ནི་ལུ་མཁས་ཅག་ཅིག་ཡིན།

རྒྱང་ཐག་ཁེམ། ས་ཐག་རིང་ས། དཔེར་ན། རྒྱང་རྒྱ་རང་གི་སྒོའི་རྩ་བར་མ་བཞག་
པར་ རྒྱང་ཐག་ཁེམ་བསྐྱལ་དགོ།

རྒྱབ་གདོང་། རྒྱབ་ཕྱོགས་དང་ མདུན་ཕྱོགས། དཔེར་ན། གཞུང་གི་ལཱ་ཚུ་ རྒྱབ་
གདོང་མེད་པར་འབད་དགོ།

རྒྱཔོ་རྒྱམོ། དང་ཕུ་འབད་བ་ཅིན་ དཔོན་དང་གྲམ་ མི་སྒྲིམ་ཚུ་གི་འོག་ལུ་ ལཱ་
འབད་དེ་སྤྲོད་མི། དཔེར་ན། ད་རེས་ནངས་པར་རྒྱཔོ་དང་རྒྱམོ་འཆང་མི་ཚོག

རྒྱལ། ཕྱི་མོ་དང་ འཐབ་འཛིང་ལ་སོགས་པ་ ག་ཅི་ནང་ལས་འབད་རུང་ རྒྱལ་
པམ་ཁས་ལེན་གྱི་དོན་ལུ་བཞག་པའི་དངོས་པོ། དཔེར་ན། རྒྱལ་རྒྱལ་པའི་བྱ་
ཡང་བཀག་མི་ཚོག

རྒྱལ་པོའི་དཀོན་གཉེར། ཚོས་སྤྱང་ རྒྱལ་པོ་བཞུགས་སའི་ མགོན་ཁང་བདག་
འཛིན་འཐབ་མི། དཔེར་ན། རྒྱལ་པོའི་དཀོན་གཉེར་སེམས་མ་དགའ་བ་ཅིན་
རྒྱལ་པོ་ཐུགས་ཁྲོས་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

རྒྱལ་པོའི་སྤྱང་འཁོར་པ། མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་ བཀའ་སྤྱང་ཚུ་ལུ་
དུས་རྒྱུན་གསེལ་མཆོད་སྤུལ་མི། དཔེར་ན། རྒྱལ་པོའི་སྤྱང་འཁོར་པ་གིས་ དུས་
རྒྱུན་གྱི་གསེལ་མཆོད་ཚུ་ མ་ཆད་པར་སྤུལ་དགོ།

རྒྱལ་པོ་ལོ་གསལ། རྒྱལ་པོའི་ཞབས་ལས་ རློན་འཁོར་ཚུ་ལུ་ ཟས་སློན་རྒྱས་པར་

གནང་མེ་ སྒོ་བ་བསྐྱར་བ། དཔེར་ན། ད་རིས་འབདན་ རྒྱལ་པོ་ལོ་གསར་འདི་
ཆོག་སྒྲིག་བཀལ་ཡི།

རྒྱས་རྒྱས་འབོལ་འབོལ། ལྷག་དང་བྱུར་རུ་སྒྲེ་ འབྱོར་པ་འབྱོར་པ་ཡོད་པ། དཔེར་ན།
ཞབས་བྱུང་སྒྲུ་མཆོད་སྐབས་ལུ་ ཆོགས་འཁོར་ རྒྱས་རྒྱས་འབོལ་འབོལ་སྒྲེ་ཕུལ་
དགོ།

རྒྱ་ཕྱེད་ཀྱམ། དངུལ་གྱི་རྒྱ་ཁོར། དཔེར་ན། རྒྱ་ཕྱེད་ཀྱམ་ཡོདན་ རྒྱ་བོད་གཉེ་ར་
འབྱོར་བྱུང་ གཞན་ལུ་རེ་མི་དགོ།

རྒྱ་སྐྱུང་། ཁོར་ལོངས་སྤྱོད་དང་ ལུས་ཤུགས་གྱི་ཕྱོགས་གྲུབ། དཔེར་ན། འབྲུག་
གི་ཙ་བ་གསུམ་གྱི་ཞབས་ཏྲག་འདི་ རྒྱ་སྐྱུང་གཉིས་ཆ་རའི་ཐོག་ལས་ ཕྱག་ཕྱིད་
ཞུ་དགོཔ་གལ་ཆེ།

རྒྱད་ཆོད། མི་གཅིག་གིས་གཅིག་གི་སེམས་རྒྱུད་གྱི་སྒྲོར་ལས་ ག་བརྒྱུམ་ཡོད་ཀ་
ཏ་གོ་བ། དཔེར་ན། མི་གི་རྒྱད་ཆོད་མི་གིས་ཏ་གོ་ཤ་ལཱ་ཁག་ཡོད་པ་ལས་ ཆོད་
བལྟ་སྟེ་མེས་མེད་བསྐྱར་ནི་མི་འོང་།

རྒྱད་གཤིས་བཟང་དགས། གཞན་ལུ་ཕན་ཐོགས་པའི་བསམ་པ་ལེགས་ཤོམ་
ཡོད་པ། དཔེར་ན། མི་དམངས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལཱ་འབད་མའི་མི་འདི་ བླ་གི་རྒྱད་
གཤིས་བཟང་དགས་དགོ།

རྒྱན་གཏོར། ཉིན་ལྟར་གསོལ་མཆོད་ཕུལ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཨ་རྟག་ར་བཞེངས་
དགོ་པའི་ གཏོར་མ། དཔེར་ན། རྒྱན་གཏོར་འདི་ ཉིན་མ་རིང་ཆད་མེད་པར་
བཞེངས་ཏེ་ཕུལ་དགོ།

རྒྱ་མིག་ཤིག་ཤི། དཀྱུས་རིང་མོ་ ཕུ་སུ་ཅིག་དང་ འདོད་ཆགས་ཁོག་ཁོ་སྒྲེ་ཡོད་
པའི་མིག་ཏོ། དཔེར་ན། མིག་ཏོ་ རྒྱ་མིག་ཤིག་ཤི་སྒྲེ་ཡོད་པ་ཅིན་ འདོད་ཆགས་
ཅན་སྒྲེ་བཙུམ་ཨོན།

རྒྱ་གཉིད། ཐོ་སྒྲེས་དང་ཨམ་སྐུ་རྒྱ་ འདོད་ཆགས་སྤྱོད་ཆར་བའི་ཤུལ་ལུ་ གཉིད་

ཞིམ་རྟེན་རྟེ་སྤྲེལ་ལ། དཔེར་ན། ལ་ལུ་ལྟོམ་བཀའ་པའི་བཞེས་སྒོ་དང་ གཉིད་
ལུ་རྒྱ་གཉིད་འདི་ལས་ ཞིམ་པ་མེད།

རྒྱ་བེ་རྒྱས་པ། པོ་སྤྲེལ་རྟག་བྱ་ར་ ཡམ་སྤྱུ་མེད་པར་མ་ཆགས་མི། དཔེར་ན། མི་
རྒྱ་བེ་རྒྱས་པ་གིས་ ཡམ་སྤྱུ་ལེགས་ཉེང་མི་བལྟ།

རྒྱ་བེམོ། ཡམ་སྤྱུ་ཡ་རྟག་ར་ པོ་སྤྲེལ་མེད་པར་མ་ཆགས་མི། དཔེར་ན། རྒྱ་བེམོ་
རྒྱ་ པོ་སྤྲེལ་ལེགས་ཉེང་མི་བལྟ།

སྒྲུབ་ཆ། རྟ་གྲུ་བཀའ་ཞིའི་སྒྲུ་དང་ གདན་ཆས་ཀྱི་རིགས། དཔེར་ན། རྟའི་གྲུ་
སྒྲུབ་ཆ་ར་བཀའ་མ་ཤེས་པ་ཅིན་ ག་དེ་སྤྲེལ་བཞོན་ནི།

གར་དགས། ར་དང་ཆང་རྒྱ་ ལྷ་སི་སི་མེན་པར་ གར་རི་རི་ཡོད་པ། དཔེར་ན།
ཡམ་ཤར་བཅོམ་གི་ཆང་འབདན་ གར་དགས་འོང་།

གར་རི་རི། གར་དགས་དང་འབྲ།

སྒོ་རྩུང་། ཁྱིམ་རྒྱ་གི་ནང་ལས་ཕྱི་ཁར་བལྟ་ནི་དང་ ཕྱི་ཁའི་དཀར་མདངས་ བང་
ན་འོང་ནིའི་དོན་ལུ་ བཅོམ་ཡོད་པའི་དཀར་ཁུང་། དཔེར་ན། ཁྱིམ་ལུ་སྒོ་རྩུང་
མེདན་ གནག་དུང་གི་ལུན་མཚམས་དང་འབྲ།

སྒྲིག་པའི་རྒྱ་རོ། ཚོད་བསྐྱེ་སྒྲིག་པ་གི་ར་ཅ། དཔེར་ན། སྒྲིག་པའི་ཚོད་མ་བཅོམ་
ཅིན་ སྒྲིག་པའི་རྒྱ་རོ་རྒྱ་ ཉིང་སངས་སྤྲེལ་བཏོག་བཀོད་གོ།

སྒོམ་སྤྱེ། སྒོམ་སྤྱེ་བཀྱི་དོན་ལུ་ སྤྱེ་བ་པ་གནང་སའི་ཚོགས་པ། དཔེར་ན། ལྷམ་
ཞིན་པ་ཅིན་ བཤད་གྲ་དང་སྒོམ་སྤྱེ་རྒྱ་བསྐྱུང་དགོ།

སྦྱིད་ཐག་ཤལ་ཉལ། མི་གི་རྒྱུང་མ་གི་སྦྱིད་ཐག་ཐང་ཏང་ཏ་མེན་པར་ གཡོ་སྤྲེ་
ཡོད་པ། དཔེར་ན། དེ་འི་ཆ་རོགས་འདི་ སྦྱིད་ཐག་ཤལ་ཉལ་འབད་རུང་ ལམ་
འབྱེ་ནི་དེག་དགས་ཡོད།

སྦྱིད་ཐག་ཡང་དགས། ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ ཉམས་འཛེར་ནི་མེད་པར་ འདི་
འཕྲོ་ལས་འབད་རྒྱགས་མི། དཔེར་ན། མི་སྦྱིད་ཐག་ཡང་དགས་ཡོད་པ་ཅིན་ ཟ་
འཐུང་ག་ལས་ཡང་འཐོབ།

སྒྲེས་སྒྲེས། ཤའི་ཚོད་མའི་རིགས། དཔེར་ན། ཚོད་མ་སྒྲེས་སྒྲེས་དམར་ངོང་སྒྲེ་
མར་ཁྱ་བླགས་སོང་པ་ཅིན་ ཁམ་ཕོག་རྒྱབ་སྒྲེ་བ་མི་ཚུགས།

ག་ཁིག་ཁི། གིག་གི་སྒྲེ་ཚགས་ཁར་ཚུད་པ། དཔེར་ན། འབྲུག་པའི་མི་ཡིན་པ་
ཅིན་ མི་གི་སྒྲུག་ལུ་ག་ཏེ་ར་འགྱུ་རུང་ ག་ཁིག་ཁི་སྒྲེ་སྒྲོད་འོང་།

སྒྲ་དག་སྒྲུས་དག། ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ རྒྱན་དག་ཏོག་ཏོ་དང་ ལེགས་ཤོམ།
དཔེར་ན། ལཱ་སྒྲ་དག་སྒྲུས་དག་འབད་མི་ལུ་ གོ་གནས་ཚུ་ཤར་ར་གནང་དགོ།

སྒྲ་པའི་སྒྲ་རུང་། འབྲུག་གི་གྲ་ཚང་ལྟེ་བའི་ནང་གི་ སྒྲ་པའི་སྒྲེ་ཚན་གྱི་སྒྲིག་བཅའ་
མི། དཔེར་ན། སྒྲ་པའི་སྒྲ་རུང་གི་འགན་ཁུར་འདི་ སྒྲ་པའི་དགེ་སློང་ཚུ་ སྒྲིག་
བཅའ་ནི་འདི་ཡིན།

སྒྲ་པའི་མཚོད་བཤམ་པ། གྲ་ཚང་གི་སྒྲ་པའི་སྒྲེ་ཚན་གྱི་ མཚོད་བཤམ་ནང་གི་
བཅའ་སྒྲིག་རྒྱབ་མི། དཔེར་ན། སྒྲ་པའི་མཚོད་བཤམ་པ་འདི་ དགེ་སློང་ སྒྲིད་
ཐག་ཡང་བླགས་ཅིག་དགོ།

སྒྲ་པའི་སྒྲེ། གྲ་ཚང་ལྟེ་བའི་སྒྲེ་ཚན་ཚུ་ལས་ སྒྲ་པའི་སྒྲེ་ཚན། དཔེར་ན། གྲ་ཚང་
གི་སྒྲ་པའི་སྒྲེ་ནང་ལུ་ བད་སྒྱུར་དང་ སྒྲའི་མདོ་ཚུ་ལྟ་བུ་དགོ།

སྒྲ་པའི་མེ་གཉེར། གྲ་ཚང་གི་སྒྲ་པའི་སྒྲེ་ཚན་ བདག་འཛིན་འཐབ་སྒྲེ་ ཏུས་ཚོད་
གྲུ་མེ་བཏེག་བསད་འབད་མི། དཔེར་ན། སྒྲ་པའི་མེ་གཉེར་གྱིས་ ཕྱི་རུ་སྐད་རྒྱབ་
པའི་བསྐྱང་ལས་ མེ་ཚུ་མགྱོགས་པར་བསད་བཞག་དགོ།

སྒྲ་པའི་སྒྲོབ་དཔོན། གཞུང་གྲ་ཚང་ལྟེ་བའི་ནང་གི་ སྒྲེ་ཚན་ཁག་ལས་ སྒྲ་པའི་
སྒྲེ་ཚན་གྱི་འགོ་འཛིན་པ། དཔེར་ན། སྒྲ་པའི་སྒྲོབ་དཔོན་འདི་ སྒྲ་རིག་པ་ལུ་
མཁས་བླགས་ཅིག་དགོ།

སྒྲ་མ་ཉམས་གྲུ་མ་ཉམས། རང་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྒོལ་ཚུ་ མ་ཉམས་པར་ཡོད་
པ། དཔེར་ན། ར་བཅས་ར་འབྲུག་པའི་ལམ་སྒོལ་འདི་ ཉེ་མ་བཟུམ་སྒྲེ་ར་ སྒྲ་མ་
ཉམས་གྲུ་མ་ཉམས་པར་ཡོད།

སྒྲ་ལམ་ལམ་གྲུ་ལམ་ལམ། བཟང་ལམ་ལམ་སྒྲེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། འབྲུག་པའི་

མི་ཡིན་ཟེར་ཞིན་མ་ལས་ རང་གི་འགོ་ལྷགས་འདི་གཞན་གྱི་གདོང་ཁར་ སྐྱ་
ལས་ལས་གྲུ་ལས་ལས་ སྟོན་རྒྱགས་པ་ཅིག་དགོ།

སྐྱིག་པའི་སྒྲུ། གྲ་ཚང་ནང་རྟག་ཕྱར་ ཅུས་མཆོད་འབུམ་སྡེ་གནང་མིའི་སྡེ་ཚན།
དཔེར་ན། གྲ་ཚང་ནང་གི་ཅུས་མཆོད་འབུམ་སྡེ་རྒྱ་ སྐྱིག་པའི་སྡེ་གིས་གནང་དགོ།

སྐྱབ་ལྷ། སྐྱབ་པ་གནང་མིའི་སྡེ། དཔེར་ན། རྟ་མགོ་བཤད་གྲ་ལས་ལོ་རིམ་དགྲ་
པ་ཚང་ཞིན་མ་ལས་ རྩགས་རི་སྐྱབ་གྲ་ནང་ ལོ་གསུམ་ཕྱིགས་གསུམ་བཅད་པར་
འགྱུར་གོ།

སྐྱབ་རྒྱགས། སྐྱབ་པ་གནང་མི་རྒྱ་གི་འཛོ་བའི་ཡོ་བྱད་དང་ རྟོ་རྒྱགས། དཔེར་
ན། འབུག་གི་སྐྱབ་པ་གནང་མི་རྒྱ་ མང་ཤོས་ལུ་ར་ སྐྱབ་རྒྱགས་གཞུང་ལས་
གནང་སྟེ་ཡོད།

སྐྱབ་སྡེ་ལྷེ་བ། སྟོམ་སྐྱབ་གནང་མའི་སྐྱབ་ཁང་གཙོ་བོ། དཔེར་ན། རྟ་མགོ་སྐྱབ་
སྡེ་ལྷེ་བ་ནང་ལུ་ སྟོམ་སྐྱབ་གནང་ནིའི་མཐུན་རྒྱུ་རྒྱ་ རུན་སུམ་ཚགས་རྟག་རྟོ་ཡོད།

སྐྱབ་སྡེའི་དབུ་འཛིན། ལོ་གསུམ་ཕྱིགས་གསུམ་གྱི་སྐྱབ་པ་གནང་མའི་ འགོ་
འཛིན་པ། དཔེར་ན། རྟ་མགོ་སྐྱབ་སྡེའི་དབུ་འཛིན་འདི་ ཐོས་བསམ་སྟོམ་གསུམ་
གྱི་ཉམས་ལེན་ཕུལ་བྱ་སྟེན་པ་ཅིག་དགོས་ཡིན།

སྐྱབ་དཔོན། སྐྱབ་པ་ཉམས་ལེན་པ་རྒྱ་ལུ་ གདམས་ངག་དང་བསྐྱབ་སྟོན་གནང་མི།
དཔེར་ན། སྐྱབ་དཔོན་འདི་ རྩགས་གྱི་ཉམས་ལེན་ལུ་མཁས་པ་ལྷགས་ཅིག་དགོ།

སྟོ་བཤུད་རྒྱུ། གདོང་ཁ་ལས་རྒྱུ་ཁར་ སྤང་སྤང་བརྟོན་བཏང་བ། དཔེར་ན།
ཁྱེད་ག་ཕུད་ར་ཁམས་བཙུང་པ་ཅིན་ ང་གིས་ སྟོ་བཤུད་རྒྱུ་གཏང་འོང་མས་ ཁོ་རེ།

བརྒྱ་ལམ། ཅུས་རེ་ཅིག་སྐྱབས། དཔེར་ན། རང་གི་རྟིང་ལས་དགའ་མིའི་མི་འདི་
བརྒྱ་ལམ་བརྒྱ་ལམ་ལས་ཕུད་ནི་མི་འདུག

བསྐྱལ་ལྷགས། མི་རྒྱས་པ་རྒྱ་ རྟོག་མ་བསྐྱལ་རྟེ་བ་ནིའི་ལག་ཆ། དཔེར་ན། མི་
རྒྱས་པ་མོ་མེད་མི་རྒྱ་ རྟོག་མ་ བསྐྱལ་ལྷགས་ནང་ལུ་བསྐྱལ་རྟེ་བ་མ་ཡིན།

བསྐྱལ་ད་ནི། རང་ལུ་ངལ་མ་རངས་མི་ཡིན་པ་ཅིན་ བསད་གཏང་ད་ནི་ཟེར་སྐྱབ་

པའི་ཚིག་ དཔེར་ན། ཁོ་ ང་ལུ་མ་བརྟུབ་པའི་ལཱ་ ཉེ་ར་འབད་བ་ཅིན་ མགྲོགས་
 པ་ར་བསྐྱལ་ད་ནི།
ངག་འཇམ་རྟེན་རྟེ། ཁ་ལས་སྒོ་ཚིག་རྩུབ་བྲགས་སྟེ་ ཅུ་ལས་མ་སྒྲུབ་མི། དཔེར་ན།
 སྒྲམ་འདི་ངག་འཇམ་རྟེན་རྟེ་ཅིག་ཡིན།
ཇམ་མདོག་ རང་གི་གོ་ས་དང་ རྩུ་ཕྱེད་ཀྱི་ལུ་དཔའ་བསྐྱེད་པ། དཔེར་ན། རང་
 གི་ རྩུ་ཕྱེད་ཀྱི་ལུ་བཟླ་སྟེ་ཇམ་མདོག་བསྐྱར་མི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་མི་བཟི།
ངོ་བཅག་ རང་གི་མི་དང་ཆ་རོགས་ཡིན་ཟེར་ཆ་བཞག་བཟི་སྟེ་ རོ་སྤང་མ་འབད་བ།
 དཔེར་ན། གཞུང་གི་ཕྱག་ཕྱིད་ལུ་ད་ རང་གི་སྤྱན་ཆ་དང་གཉེན་ ཉེས་ཚུ་གི་ངོ་
 བཅག་སྟེ་ བྲང་པོའི་ཐོག་ལས་ཕྱག་ལུ་དགོ།
ངོ་ཆ་ཨ་བྲུད་མེད། ཡར་ལེགས་ཤོམ་འབད་རུང་ རོ་ཆ་དང་བྲིན་མེད་པར་ བྲིན་
 ལན་ལོག་པར་འཇལ་བ། དཔེར་ན། མི་ངོ་ཆ་ཨ་བྲུད་མེད་མི་ཚུ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་
 འབད་དེ་བྲུངས་མེད།
དངོས་གྲུབ། ལྟ་དང་སྒྲ་མ་ལུ་གསོལས་བཟབ་སྟེ་ཐོབ་པའི་བྲིན་ལྒྲུབས། དཔེར་ན།
 ལྟ་ལས་དངོས་གྲུབ་དངོས་སུ་སྟེ་ལུ་དགོ་པ་ཅིན་ རང་ལུ་དད་པ་སྒྲོམ་དགོ།
དངོས་རྒྱ། ལྟ་དང་སྒྲ་མ་ལུ་གསོལས་བཟབ་ད་ཐོབ་པའི་དངོས་གྲུབ། དཔེར་ན། ཆེ་
 འདི་དང་ཕྱི་མའི་དངོས་རྒྱ་འདི་ རང་གི་དད་པ་དང་ དམ་ཚིག་ལུ་རག་ལས་པ་ཡིན།
མངར་དྲངས། བཞེས་སྒྲོ་དང་ཤིང་འབྲས་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ མངར་རྟེན་རྟེ་དང་
 མངར་མོ་གི་བྲོམ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ལྷར་གོའི་ནང་ཟས་འདི་ ལྷར་ཡི་ལྷར་ཡི་ར་
 བྲོམ་འཐེབ་ཞིམ་རྟེན་རྟེ་དང་ མངར་དྲངས་འཐོན་མ་ཡིན།
མངོན་ཡི། ཡིན་དང་མེན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་དངོས་སུ་སྟེ་ཐོན་པ། དཔེར་ན། ཁོ་གིས་
 འབད་མིའི་ལཱ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཡིན་ན་ཐོག་པོ་ཡིན་ན་འདི་ ད་རིས་འབད་ན་ རོ་
 མ་སྟེ་ར་མངོན་ཡི་སྟེ་རེ།
ཇམ་མདོག་ཤིག་ཤི། གནམ་མེད་ས་མེད་དཔའ་རྟགས་བསྐྱར་བ། དཔེར་ན། ཆ་

རོགས་ལ་ལུ་ཅིག་ གཡོག་ནང་འཇུལ་ཏེ་གོ་ས་རྒྱ་ཅིག་སྐོབ་པ་ཅིག་ རམ་
མདོག་ཤིག་ཤི་སྟེ་འགྲོམ་མས།

གཅིག་མ་འབད་བར་མི་བཞག། ལཱ་དང་བྱ་བ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ ཐང་རི་བ་རི་
འབད་ནིའི་ གློང་ར་སྟོམ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ཁོ་གིས་གཅིག་མ་འབད་བར་མི་
བཞག།

གཅིག་ཤུལ་གཉིས་ཤུལ། གཅིག་འབད་ཚར་མ་ཚར་ཕ་ལས་ གཅིག་འགོ་
བཅུགས་ཏེ་འབད་བ། དཔེར་ན། ད་རེས་ནངས་པ་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ ཁྱིམ་ཚུ་
གཅིག་ཤུལ་གཉིས་ཤུལ་རྒྱབ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་འགྱོདོ།

ལྷགས་དཀར་གྱི་མི། འོག་མ་པ་ནེ་ཚུ་ནེ་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་འབག་ནིའི་སྟོན། དཔེར་
ན། དང་ཕུ་འབད་བ་ཅིན་ མི་རེ་ལུ་རྟོག་མ་དང་ ཚུ་ནེའི་ཉོད་ ལྷགས་དཀར་གྱི་
མི་རེ་ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་ འབག་སྟོན་འོང་།

ལྷགས་ཁི། ཁྱིམ་ཚུ་གི་སྐོག་ཁར་འགྱུ་སའི་སེམས་སྐྱས། དཔེར་ན། དང་ཕུའི་ཁྱིམ་
ཁྱི་ལྷགས་ཁི་ཚུ་ ག་ར་གཟར་དགས་ཨིན་མ་ལས་ ཡར་འཛོགས་ད་ དམ་མ་
བཏོན་དགོ།

ལྷེ་ཁམས་བདེ་དགས། གློ་སྟབ་ད་ ཆོག་ཚུ་སྐོགས་ཆགས་མེད་པར་ ཐར་ར་སྟེ་
སྟབ་ཚུགས་པ། དཔེར་ན། ཁོ་རྒྱུང་ཀུའི་བསྐྱང་ ལས་ལྷེ་ཁམས་བདེ་དགས་ཡོད།

ཆ་བཞག་བཙེ་གཏུང་། སམ་དང་སྟུན་ཆ་ གླམ་དང་སྟོབས་གི་བར་ན་གི་ བཙེ་
གཏུང་དང་དམ་ཆོག་ དཔེར་ན། ཐ་ན་ རང་གི་སམ་ལུ་ཡང་ ཆ་བཞག་བཙེ་
གཏུང་མེད་པ་ཅིན་ གཞན་ལུ་འདི་ག་དེ་སྟེ་འོང་ནི།

ཆག་ཁྲུག་ ཏུ་ལུ་ཆག་ཕྱིན་ནིའི་ཉོད་ཅིག་ དཔེར་ན། ཏུ་དང་གཅིག་ཁར་ ཆག་
ཁྲུག་ཅིག་འབག་དགོ།

ཆག་ འགལ་རྒྱུན་བར་ཆད་དང་ གཞོད་སྟོན་ ལྟབས་མ་བདེ་ཕ་ཚུ། དཔེར་ན།
སེམས་ཅན་སྟོག་གཅོད་དང་ རྩས་ངན་ལུ་ལོངས་སྟོན་པ་ཅིན་ རང་ལུ་ ཆག་ཆེ་
དགས་འོང་།

ཆང་ཀ་ཁྱུང་ཀྱ། མི་དང་སེམས་ཅན་ཅ་ལ་ག་ཅི་ར་ཡིན་རུང་། སྒྲོམ་དང་འགངས་
ཅན་མེན་པར་ཁྱུང་ཀྱའི་རིགས། དཔེར་ན། མི་ཆང་ཀ་ཁྱུང་ཀྱ་ཡིན་པས་ཟེར་
བང་ཅན་དབང་བཅོང་འབད་ནི་མི་འོང་།

ཆ་ཕག་ཕ། མི་ཆང་འཐུང་མི་ཚུ་ ཆང་གནས་མེད་ས་མེད་ཤུགས་སྟེ་ཡང་མ་
འགངས་ས་སྟེ་ ཀྱིག་གི་ཅིག་བཟི་སྟེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ཆང་ཆ་ཕག་ཕ་ཅིག་སྟེ་
བཞག་པ་ཅིན་ ག་ཅི་ཡང་འབད་ཚུགས།

ཆང་ཟེ་གྱ་རྩ། མི་བློ་པ་ཉིན་མ་ཕྱི་རུ་ཟེར་མེད་པར་ ཆང་ར་འཐུང་སྟེ་སྤྱང་བཤལ་
རྒྱབ་སྟེ་སྟོད་པ། དཔེར་ན། མི་ ཆང་ཟེ་གྱ་རུ་ལུ་ཡོན་ཏན་མེད།

ཆབ་ལྷགས་པ། གྲ་ཚང་ནང་ལུ་ ཆབ་བྱང་མི། དཔེར་ན། གྲ་ནང་གི་ཆབ་ལྷགས་པ་
ཚུ་ དག་སྒྲོང་གཞོན་མ་ འཇའ་རིས་མོ་ཚུ་བཏོན་མ་ཡིན།

ཆར་བཀའ་བ། དང་ཕུ་འབད་བ་ཅིན་ ལ་ཁོར་དང་སྒྲོ་ཁོར་ཚུ་འཆོ་བའི་སྐབས་
ཆར་པ་རྒྱབ་ད་ཀྱོན་ནིའི་ཁབས། དཔེར་ན། ལ་ཙ་རི་ཁར་ཆར་བཀའ་བ་མེད་པར་
ཆར་པ་གིས་རྒྱོན་མ་བངས་ཏེ་ལྷ་ཁག་ར་བཏང་ཡི།

ཆར་བེམ། གནས་ཁ་ལས་ཁུ་བེམ་ཤུགས་སྟེ་མེན་པར་ བེམ་བེམ་སྟེ་རུམ་གྲ་རེ་
རྒྱབ་པ། དཔེར་ན། མེ་ཏྲོག་གི་ཆར་བེམ་འབབ་པ་ཅིན་ རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་ཤོམ་
བཅུམ་ཡིན།

ཆིབས་རྟ། ལྷམ་དང་རྒྱལ་པོ་ཚུ་བཞོན་ཏེ་འབྱོན་ནིའི་རྟ། དཔེར་ན། ཆིབས་རྟ་གི་
ནང་ལས་ རྟ་ནག་རྟིང་དཀར་འདི་ར་ ལེགས་པ་སྟེ་བཅུམ་ཡིན།

ཁུ་ཁོག་ཁོ། ས་ཞིང་ཚུ་དངོས་པོ་ཚུ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ ཁུ་གི་ལྷན་གཤེར་མང་སུ་
ཡོད་པ། དཔེར་ན། ཞིང་ཁུ་ཁོག་ཁོ་ནང་ལུ་ ལོ་ཐོག་ལེགས་ཤོམ་མི་འཛོ།

ཁུ་ཅམ་ཅེ། ཐད་མ་ཐད་ཁ་ལས་ཁུ་གིས་གང་སྟེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ལ་ཙ་ཆར་པ་
ཤུགས་སྟེ་རྒྱབ་པ་ལས་ ད་རིས་སྤང་ནང་ ཁུ་ཅམ་ཅེ་སྟེ་མཐོང་མ་མས།

ཁུ་ཆོབ་ཆོ། ཁུ་ཁོག་ཁོ་དང་འབྲ།

ཁུ་ཉམས། ཁུ་གི་རྒྱུས་ཆ། དཔེར་ན། ཁུ་ཉམས་མཚོད་པར་ ཁུ་བཞུལ་བ་ཅིན་
ཁུ་གིས་འབག་འགྱུ་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

མུ་ཐག་ཚད། ས་དང་ ཚོད་མ་ཚུ་མུ་སྐམ་སྟེ་ སྐམ་ཀྲོག་ཀྲོ་འགྱུ་བ་དང་ མི་འབད་
བ་ཅིན་ ཉམས་སྦྱང་ཚུད་མི། དཔེར་ན། ས་ཚ་སའི་གཡུས་ཚུ་འབདན་ ན་འཐན་
ར་ མུ་ཐག་ཚད་སོ་རྟུག་མས།

མུ་ཐོལ་ཐོལ། གཞུགས་མགུ་ལས་སྤྱིན་ཐོལ་དང་མ་ཚུ་ མུ་བུར་ཐོན་ཏེ་བེད་སག་
ས་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ཁོ་གི་ལག་པ་གུ་སྤྱིན་ཐོལ་ མུ་ཐོལ་ཐོལ་ཅིག་ཐོན་སོ་རྟུག་
མུ་རབ། གཙང་མུ་དང་ མུ་ཚུ་གི་རབ་ལམ། དཔེར་ན། མུ་རབ་དང་བསྟུན་ཏེ་
རྩལ་རྒྱབ་དགོ།

མུ་ལྟད་ལྟད། མུ་ཁོག་ཁོ་དང་འབྲ།

ཚོས་ལུ་དང་དཀར། དགོ་བ་བསྐྱབ་ནི་དང་ ཚོས་བསྐྱབ་ནི་ལུ་སྟོ་བ་སྟོམ་ཡོད་པ།
དཔེར་ན། ཁོ་རྒྱུ་ཀའི་བསྐྱབ་ལས་ར་ ཚོས་ལུ་ དང་དཀར་བྲག་ས་ཡོད་མི་ཅིག་ཨིན།
ཚོས་སྤྱང་གི་ཕོག་ཐུག། ཚོས་སྤྱང་ཚུ་ དུས་ལུ་མ་མཚོད་པར་བཅོག་གི་བ་ཚུ་
བཀལ་བ་ཅིན་ ཚོས་སྤྱང་ཐུགས་མ་དགེས་པར་ རང་ལུ་བཀལ་བའི་གཞོན་
འཛུབ། དཔེར་ན། ཚོས་སྤྱང་གིས་ཕོག་ཐུག་རྒྱབ་པ་ཅིན་ལུ་ཁག་ཡོད།

མཚོད་དཔོན། མཚོད་བཤམ་ནང་ལུ་ ཆབ་བླན་ནི་ལ་སོགས་པའི་ ལས་གཡོག་
རྒྱག་མི། དཔེར་ན། གྲ་ཚང་གི་མཚོད་དཔོན་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ ཚོ་ག་ཕྱག་ལེན་
ལུ་རྒྱུས་ལེགས་ཤོམ་དགོ།

མཚོད་གཡོག། མཚོད་དཔོན་གྱི་ལུ་རུབ་འབད་མི། དཔེར་ན། མཚོད་གཡོག་འདི་
སྤྱ་འབྱེད་བྲགས་དགོ།

མཚོད་བཤམ་ཁྲ་ལོ། སྤྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་བཞུགས་སའི་ས་གོ། དཔེར་ན། ཁྲོད་
ནི་མ་བྱའི་མདོངས་སྟོ། ང་ནི་གསེར་གྱི་བུམ་པ། ལས་དང་སྟོན་ལམ་ཡོད་ན།
མཚོད་བཤམ་ཁྲ་ལོར་འཛོམས་ཤོག།

འཆམ་གྱི་དོ་དམ། འཆམ་རྒྱབ་མི་ཚུ་འགོ་འབྲེན་འཐབ་མི། དཔེར་ན། འཆམ་གྱི་
དོ་དམ་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ འཆམ་གྱི་སྟོར་ལས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཏ་གོ་དགོ།

འཆམ་གྱི་སྟེ། གྲ་ཚང་ནང་ལུ་ སྟེ་ཚན་ཚུ་གི་ནང་ལས་ འཆམ་རྒྱབ་མི་སྟེ་ཚན།

དཔེར་ན། ཆོས་བརྩའི་སྐབས་ འཆམ་ཚུ་འཆམ་གྱི་སྡེ་ཚན་གྱིས་ འགན་ཁུར་
 འབག་སྟེ་རྒྱབ་དགོ།
འཆམ་པའི་སྟོབ་དཔོན། འཆམ་པ་ཚུ་ལུ་ འཆམ་གྱི་ལེའུ་སྟོན་མི། དཔེར་ན།
 འཆམ་པའི་སྟོབ་དཔོན་འདི་ ཡར་འཕར་རྒྱབ་ནི་ལུ་མཁས་པ་ཅིག་འདུག
འཆམ་མཐུན་མ། རང་གི་སེམས་དང་ བྱ་སྟོད་མཐུན་པའི་ལྟ་སྟོང་ཆང་། དཔེར་ན།
 འཆམ་མཐུན་མ་རྒྱ་དང་བོད་ལུ་ཡང་དགོ།
པད་སྟོར། འཆམ་དང་ ཞབས་ཁ་ཕྱག་རྒྱ་ཚུ་ སར་དང་ཚུར་སྒྱིར་བ། དཔེར་ན།
 འཆམ་པ་ཚུ་ག་དེམ་ཅིག་པད་སྟོར་བསྒྱིར་རུང་ མགུ་ཡུ་འཁོར་ནི་བཅེས་མེད།
འཆལ་རྟོ་ལ། སྔ་སྒྱེས་ ཡམ་སྒྱུ་ལེ་ག་དང་ག་ཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་སྟོད་མི།
 སྔ་སྒྱེས་འཆལ་རྟོ་ལ་ཚུ་ལུ་ དགའ་ཕ་མཐུན་ལེ་ག་འོང་།
འཆལ་རྟོ་མ། ཡམ་སྒྱུ་སྔ་སྒྱེས་ལེ་ག་དང་ག་ཅིག་ཁར་སྟོད་མི། དཔེར་ན། ཡམ་སྒྱུ་
 འཆལ་རྟོ་མ་ལ་ལུ་ མཁའ་འགྲོ་མའི་སྒྱུ་ལ་པ་འོང་།
ཇ་ཆ་ཀེབ་ཀོ། མངར་ཇ་དང་སྒྱུ་ཇ་ཆ་རྟོ་མ། དཔེར་ན། གནམ་གུང་མ་ད་སྒྱུ་ཇ་ཆ་
 ཀེབ་ཀོ་སྟེ་འཐུང་པ་ཅིན་ རྩོད་ བཏགས་པ་ཡིན།
མཇུག་མཐའ་མཇུག་ཁ། བྱལ་མའི་མཐའ་དོན། དཔེར་ན། ད་སྟོ་ སྟོད་པ་ད་
 ག་བཟུམ་སྟེ་སྟོད་རུང་ མཇུག་མཐའ་མཇུག་ཁ་ལུ་ ཤི་བའི་ལམ་འདི་ཁ་ལས་ར་
 བཅར་དགོ།
མཇུག་རྩམ། སེམས་ཅན་མཇུག་མ་མེད་པ། དཔེར་ན། མི་སྟོན་རྟོད་སྦྲང་
 མཇུག་རྩམ་ བརྟལ་ཕ་ལྷ་ཁག
མཇུག་རིན་ལན། ཉེ་མ་རྒྱུར་ལེགས་ཤོམ་འབད་མི་ལུ་ བྱལ་མ་ཕར་རིན་ལན་
 འཇལ་བ། དཔེར་ན། དངཔ་བཀྱིན་བསྐྱང་བར་སེམས་ཁར་བཞག། མཇུག་རིན་
 ལན་འཇལ་བར་སེམས་ཁར་བཀལ།
མཛེ་གོང་སྤྱི་ག སྔ་མཚན་གྱི་པགས་ཀོ་སྤྱི་ག་སྟེ་ སྟོ་ཕྱི་ཁར་བཏོན་པ། དཔེར་ན།
 མཛེ་གོང་སྤྱི་ག་ཚར་ཕ་ཅིག་ གོ་ལ་ཡང་རེག་མ་རྒྱགས་པར་ཆུ་ཡིན།

མཛེ་བལྟག་ བ་རྟུགས་ཏེ་སྒྲུབ་པའི་ཚོར་ཚིག་ དཔེར་ན། ཡའོ་ མཛེ་བལྟག་པར་
 བར་ལས་མེད་ན་ ལྷག་མཆུག་བཅོམ་མཆུག་ར་མ་བཞག་པར་ གར་འཆུག་གོ།
 འཇིག་རྟེན་སྣོ་ཕྱེ། བུམོ་འགོ་དང་པ་གསར་ཕྱད་སྟེད་པ། དཔེར་ན། བུམོ་ ལོ་
 བཅོ་བརྒྱད་ལངས་ད་ འཇིག་རྟེན་སྣོ་ཕྱེ་བའི་དུས་ལུ་ལྟོད་པ་ཡིན།

རྩེ་འོ་སྣོ་ལ། འབྲུག་གི་ཚོས་ཀྱི་དབུ་ཁྱིད་ སྐབས་རྩེ་ རྩེ་མཁན་མཆོག་གི་ཞབས་ས།
 དཔེར་ན། གྲ་ཚང་ཁག་གི་སྒྲོ་སྒྲོ་བ་ཚུ་ རྩེ་འོ་སྣོ་ལ་ལས་འོངས་པའི་ བཀའ་རྒྱ་ལུ་
 ཉན་དགོ།

རྩེ་འོ་ཇ་དཔོན། རྩེ་མཁན་པོ་འི་ གསོལ་ཇ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྟེ་དྲང་མི། དཔེར་ན།
 རྩེ་འོ་ཇ་དཔོན་འདི་ ཇ་དྲང་ནི་ལུ་མཁས་དཔུགས་འོང་།

རྩེ་འོ་དྲུང་ཆེན། རྩེ་འོ་ཞབས་ས་ལུ་ ཡིག་འགྲུལ་གཏོང་ལེན་དང་ འཛིན་སྦྱོང་གི་ལཱ་
 བྱ་འཐབ་མི། དཔེར་ན། རྩེ་འོ་དྲུང་ཆེན་འདི་ རིག་གནས་མཁས་དཔུགས་ཅིག་དགོ།

རྩེ་འོ་གསོལ་དཔོན། རྩེ་མཁན་པོ་འི་གསོལ་ཕྱ་ཚོགས་ཀྱི་འགོ་འདྲེན་པ། དཔེར་ན།
 རྩེ་མཁན་པོ་ལུ་གསོལ་ཕྱ་ཚོགས་ག་དེ་སྟེ་དྲང་ནི་ཡིན་ན་འདི་ རྩེ་འོ་གསོལ་དཔོན་
 དང་འཁྲིལ་དགོ།

ལྷིང་ལ། དངོས་པོ་ཚུ་འི་སྟོམ་རྒྱུད་གི་ཚད་བཟླ་ནི་འི་ལྷིང་ཚད། དཔེར་ན། མར་
 འདི་རྒྱུད་ཀྱ་སྟེ་མཐོང་རུང་ ལྷིང་ཁར་བཀའ་བ་ཅིན་ ལྷིང་ལྷིང་དཔུགས་འོངས་ཡིན།

བརྩིང་ཞོལ་ཞོལ། ཏུམ་མདངས་དང་ གཟི་འོད་ གཟི་བརྩིང་ཡོད་པ། དཔེར་ན།
 སེམས་ཅན་སྟག་གི་ཕྱ་གྲ་ བརྩིང་ཞོལ་ཞོལ་ཅིག་ཡང་ཉལ་ཏེ་སྟོད་རུག།

ཉ་བརྩམ་རྒྱབ་དེས་རྒྱབ། མི་ངལ་མ་རངས་མི་འདི་ རྩོམ་འབལ་གཏང་བ། དཔེར་ན།
 ཁོ་ངལ་བཀའ་མ་ཤེས་པ་གལ་ཕྱད་ར་འབད་བ་ཅིན་ ང་གིས་ཁོ་ཉ་བརྩམ་རྒྱབ་དེས་
 རྒྱབ་གཏང་ནི་སྟེ་རེ།

ཉག་ཕྲ་སི་སི། མི་དང་སེམས་ཅན་ག་འབད་རུང་ གནས་སྤངས་སྦྱོ་སི་སི་སྟེ་ཡོད་པ།
 དཔེར་ན། ཕམ་ལུ་རྒྱ་ཕྱེད་ཀྱམ་མེད་པ་ཅིན་ ཡལ་ལུ་རྒྱ་ ཉག་ཕྲ་སི་སི་སྟེ་ལུས་
 འོང་།

ཉག་ཉྱག་ཆེ་བླགས། མི་བྱེལ་ཕ་ཆེ་བླགས་དང་ ཉན་བླགས་ཆ་བླགས། དཔེར་ན།
 ཆ་རྟགས་མི་ཉྱག་ཉྱག་ཆེ་བླགས་ཚུ་དང་བསྟོམ་ནི་མི་འོང་།

ཉན་ཁྱག་མེད། རང་ལུ་ཕན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་ སློ་ལུ་ཚ་ལས་ར་ ཉན་མ་མཛུབ་པ།
 དཔེར་ན། ཁོ་མི་ཚ་ལས་ར་ཉན་ཁྱག་མེད་མི་ཅིག་ཡིན།

ཉལ་སྐྱར་འཐབ། གཟུགས་ངལ་ཏེ་ཉལ་མ་ཚུགས་པ། དཔེར་ན། ད་རིས་ང་
 གཟུགས་ཉལ་སྐྱར་འཐབ་སྟེ་ ཞག་གཅིག་ར་གཉིད་ལོག་མ་ཚུགས།

ཉིན་མ་ཉིན་གང་། རྫོང་པ་ལས་ཕྱི་རུ་ཚུན་ཉིན་མ་གཅིག་གི་རིང་། དཔེར་ན། མོ་
 ཉིན་མ་ཉིན་གང་སྐྱུམ་འཁོར་ལམ་ཁར་ བསྐྱགས་ཏེ་སྟོད་རུང་ སྐྱུམ་འཁོར་གཅིག་
 ཡང་མ་ཐོབ་པས།

ཉིམ་གྱིས་དུག་པ། ཉིམ་གྱིས་གདོང་ཚུ་ པགས་ཀོ་བཤུབ་པའི་ཁར་ རྟོད་འབར་
 ཏེ་མགུ་ན་ནི་དང་ ཁ་ལས་སྐྱག་ནི་ལ་སོགས་པའི་ན་ཆ་ཐོབ་པ། དཔེར་ན། ད་
 རིས་མོ་ཉིམ་གྱིས་དུག་སྟེ་མགུ་ན་ད་ཐོབ་ཆེ་རུག།

ཉིམ་གཟའ་འཛིན། ཉིམ་གཟའ་གིས་བཀའ་བཞག་སྟེ་ འཛིན་གྲིང་ནང་ གནག་
 དུང་དུ་སྟེ་འབྱོར། དཔེར་ན། ཉིམ་གཟའ་འཛིན་སྐབས་ལུ་ ཁ་ཐུན་དང་དགོ་
 སྟོར་ལུ་བཙོན་དགོ།

ཉེམ་མཐུན་མ། སྐྱུན་ཆ་དང་ ཆ་རྟགས་ཚུ། དཔེར་ན། བཤད་ཀྱི་ལུ་འབདན་
 ཉེམ་མཐུན་མ་ལེ་ཤ་དགོཔ་ཡིན།

གཉའ་ཤིང་། གྲང་མོ་བའི་སྐབས་ གྲང་གི་ལྷག་ཀོ་གུ་བཀའ་ཞིའི་ ལག་ཆ་ཅིག་
 དཔེར་ན། གྲང་མོ་བའི་སྐབས་ལུ་ ཁ་མིག་གཉའ་ཤིང་སྐྱག་དགོ།

གཉིས་ཀྱ། གྲངས་ཁ་གཉིས་ཆ་ར། དཔེར་ན། ང་བཅས་བཅེ་སྟོགས་གཉིས་ཀྱ།
 ལས་དང་སྟོན་ལམ་མཐུན་ཡོད།

གཉིས་མཐུད། ཅ་ལ་ཚུ་སྐྱེལ་གཉིས་ཡོད་པ་ཅིན་ མཐུད་དེ་གཅིག་བཟོ་བ།
 དཔེར་ན། ཆེ་གཉིས་མཐུད་རྒྱབ་རུང་། ས་མའི་རིན་ལན་མི་འབྱོར།

གཉེར་གཡོག་ མཛོད་ཁང་ཚུ་གི་གཉེར་པ་གི་ལས་རོགས་པ། དཔེར་ན། གྲ་ཚང་གི་
གཉེར་གཡོག་འབད་བ་ཅིན་ དཀོར་འཁྲི་ནི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

མཉམ་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེ་བླུགས། མི་ ལཱ་དང་བྱ་བ་བྱེམ་མང་བླུགས། དཔེར་ན། ཁོ་
མཉམ་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེ་བླུགས་འབད་ནི་འདི་གིས་ ཉམ་ཡང་ཐག་བཅད་མི་ཚུ་གས།
མཉམ་རོགས། རང་དང་ལོ་ན་དང་ གོ་གནས་ཚུ་ མཉམ་མཉམ་འབད་བའི་ཆ་
རོགས། དཔེར་ན། རང་གི་ མཉམ་རོགས་ཚུ་དང་མཉམ་ མཐུན་ལམ་སྦྱིང་སྦྱིང་
བཞག་དགོ།

མཉེན་ཁྲུག་ ཉམ་ཡང་འཆབ་ནི་མེད་པ། དཔེར་ན། མི་ཉམ་ཡང་འཆབ་ནི་མེད་
པར་ མཉེན་ཁྲུག་བཙུགས་སྟོན་པ་ཅིན་ ལཱ་ཁག་ཆེ་བླུགས་འབད་ནི་ལུ་ འཐུས་
ཤོར་འོང།

མཉེན་ཁྲུག་ཤིག་ཤི། ཉམ་འཇུར་མང་བླུགས། དཔེར་ན། ཁོ་ ཞབས་ཁྲ་རྒྱབ་ད་
མཉེན་ཁྲུག་ཤིག་ཤི་ཡོད་པ་ལས་ བཟླ་དགོ་མཐོ་མི་སི་འདུག།

སྒྲན་ལུ་དྲངས། ལེགས་ཉེས་ཀྱི་གཏམ་ཚུ་ གོང་མ་གིས་ཉིང་མང་ས་སྟེ་གོ་བ།
དཔེར་ན། གོང་མ་ལུ་ཐོག་པའི་ གློ་རེ་སྟབ་པ་ཅིན་ མཁྱོགས་པར་སྒྲན་ལུ་དྲངས་འོང།

བསྟེན་རྒྱུགས་གཉེར་པ། དགེ་སྦྱོང་བསྟེན་རྒྱུགས་ཀྱི་སྟོམ་པ་གནང་མ་ད་ འགོ་
འབྲེན་འཐབ་མི། དཔེར་ན། བསྟེན་རྒྱུགས་གཉེར་པ་འབད་བ་ཅིན་ སྟོམ་པ་དམ་
ཆོག་ གཙང་ཏྲག་ཏྲ་འབད་མི་དགོ།

ཏམ་ཁུ་པདྨ་ཆོས་བཅུགས། ཏམ་ཁུ་བལ་ལ་གི་འདབ་མ་ཚུ་ མེ་ཏྲག་པདྨའི་
འདབ་མ་བཟུམ་སྟེ་ བཅུགས་ཏེ་བཞག་པ། དཔེར་ན། ཏམ་ཁུ་པདྨ་ཆོས་བཅུགས་
ཡོད་རུང་། ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་སྟོན་ནི་མི་འོང།

ཏྲག་གོ་ས། མི་འཇུག་གི་ཐོབ་ཁུངས་དང་ ཆེ་བསྟོན་ཀྱི་བདག་རྒྱུན། དཔེར་ན།
ཏྲག་གོ་ས་ཡོད་རུང་ ཡོན་ཏན་མེད་པ་ཅིན་ མི་གིས་ཆ་གནས་འབད་མི་བརྟུབ།

ཏྲང་ཏྲ་བྱམ། དུས་ཚོད་ཀྱི་བརྒྱུན་མི་འཇུག་པོད། དཔེར་ན། དགའ་བའི་སྦྱིང་
མཐུན་ཕུད་ཆོ། ཏྲང་ཏྲ་བྱམ་གིས་འབོ་རུང་། འཆར་སྒྲུང་མི་བསྟེན་ཐག་ཆོད།

གཏོང་སྒྲིག་གཉེར་པ། གྲ་ཚང་ལུ་གསོལ་ཇ་དང་གསོལ་ཚོགས་ཚུ་བྱངས་ད་ འགོ་
འབྲེན་འཐབ་མི། དཔེར་ན། གྲ་ཚང་ལུ་མང་ཇ་བྱང་པ་ཅིན་ གཏོང་སྒྲིག་གཉེར་པ་
ལུ་ བསྐྱུན་གྲོས་ཁུ་དགོ།

གཏོར་མའི་སྒྲེ། གྲ་ཚང་ནང་ལུ་ གཏོར་མ་ལྟུང་མི་དང་བཞེངས་མིའི་སྒྲེ་ཚན།
དཔེར་ན། འབྲུམ་སྒྲེའི་སྐབས་གཏོར་བཞེངས་པ་ཚུ་ གཏོར་མའི་སྒྲེ་ནང་ལས་
བཏོན་མ་ཡིན།

གཏོར་མའི་སྒྲོབ་དཔོན། གཏོར་མ་བཞེངས་ཐངས་སྟོན་མི། དཔེར་ན། གཏོར་
མའི་སྒྲོབ་དཔོན་འདི་ གཏོར་མའི་ཁྲངས་བཀལ་ནི་ལུ་མཁས་བླ་གས་དགོ།

གཏོར་མ་གཏང་མི། གཏོར་མའི་མཐོན་བཞི་ལུ་ གཏོར་མའི་མཚོད་སྒྲིན་གནང་
མིའི་ཚོས་པ། དཔེར་ན། རི་ཁྲོད་ལུ་ གཏོར་མ་གཏང་མི་ཡོད་པ་ཅིན་ འབྲེ་གདོན་
ཚུ་གིས་གཞོད་པ་མི་བཀལ།

ལྷན་སྐྱེས་གཏང་མི། གྲ་ཚང་ནང་ལུ་ ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ལྷའི་བསྟེན་པ་སྐྱབ་མི། དཔེར་ན།
ལྷན་སྐྱེས་གཏང་མི་འདི་ མཚམས་བསྟེན་སྐྱབ་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཅིག་དགོ།

རྣམ་འཛུམས་གཏང་མི། གྲ་ཚང་ནང་ལུ་ རྣམ་འཛུམས་ཀྱི་བསྟེན་པ་སྐྱབ་མི།
དཔེར་ན། རྣམ་འཛུམས་གཏང་མི་ཚུ་ གཙང་སྒྲུ་དང་ལྷན་དགོ།

རྟ་ཁྲོད་མ། ཁྲུང་ཆ་བཀལ་ནི་དང་ མི་བཞེན་ནིའི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་པའི་
སེམས་ཅན་རྟ་མོ། དཔེར་ན། རྟ་ཁྲོད་མ་ལྷུ་གུ་འཚར་ནི་ཡོད་པ་ཅིན་ཁྲུང་ཆ་བཀལ་
ནི་མི་འོང་།

རྟ་ཉམས། རྟའི་རྒྱུས་ཆ། དཔེར་ན། རྟ་ཉམས་ཀྱི་རྒྱུས་ཆ་འདི་ ལ་བྱང་གིས་མ་
གཏོགས་མི་ཤེས།

རྟ་བྱངས། དཔེ་གཅིག་ལུ་ཆ་བཞག་སྟེ་ གཞན་ཚུ་ཡང་ཅོག་འཐབ་པ་སྟེ་
འབད་བ། དཔེར་ན། གཅིག་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཤེས་པ་ཅིན་ གཞན་ཚུ་ཡང་
དེ་ལས་རྟ་བྱངས་ཏེ་ རྟ་གོ་ནི་ལུ་འཇམ།

རྟ་གསེབ། ཤ་མ་བཏོགས་པའི་རྟ་མོ། དཔེར་ན། རྟ་གསེབ་པའི་བསྐྱང་ལས་ར་

ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བདུལ་ད་པ་ཅིན་ རྒྱལ་མར་ཁྱར་ཆ་འབག་ནི་དང་ མི་བཞོན་ནི་
ལུ་ལེགས་ཤོམ་འོང་།

རྟིུ་ཅུང་། རྟིུ་ཕུ་གྲ། དཔེར་ན། རྟིུ་ཅུང་བརྒྱ་གི་ཨའི་ངོ་ཤེས་དགོ་པ་ཅིན་
ཆག་བྱིན་མ་དུ་ཤེས།

ལྷ་ལྷོ་ཆང་། རང་དང་མཉམ་པའི་ཆ་རོགས་འཆམ་རྟོག་རྟོ། དཔེར་ན།
ཐག་རིང་བའི་ཉེམ་ལས་ ཐག་སྤང་བའི་ལྷ་ལྷོ་ཆང་དག

ལྷ་མ་བཅག་ དམའ་ཕབ་རྒྱབ་པ། དཔེར་ན། མི་ལྷ་མ་མཐོང་གས་བདུལ་མ་རྩུགས་
མི་རྩུ་ མི་དམངས་འཛོམས་སར་ སྦྱོན་དང་དམའ་ཕབ་ཐོག་ལས་ ལྷ་མ་བཅག་
གཏང་དགོ།

ལྷ་མ་གྲུང་། མི་རབས་ལས་མི་རབས་བརྒྱད་དེ་ ཐག་རིང་ས་ལུ་ལྷོད་པའི་ཉེམ།
དཔེར་ན། སྤུན་ཆ་ལྷ་མ་གྲུང་ཏེ་འགྲོ་བའི་བསྐང་ལས་ ཉེམ་གི་གྲུལ་ཁར་རྩུད་པ་
མ་གཏོགས་ སྤུན་ཆ་ངོ་མའི་གངས་སུ་མི་རྩུད།

ལྷོ་གྲུལ། ཉི་མ་དང་ཕྱི་རུའི་གསོལ་སྟོན་གྱི་གྲུལ་ལ། དཔེར་ན། ཨ་ལུ་ལྷོ་གྲུལ་རྩུད་
རྩུད་ལུ་ སམ་གྱིས་བསྐྱབ་བྱ་རྩུ་ ཡང་ལས་ཡང་དུ་བྱིན་དགོ།

ལྷོ་རྩུ་བཀལ། ལྷོ་གཡོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཀ་ལ་རྩུ་ནང་ལུ་རྩུགས་ཏེ་ཐབ་ཁར་
བཀལ་བ། དཔེར་ན། རྩུ་མ་སྤྱགས་པའི་ཏེ་ མར་ ལྷོ་རྩུ་བཀལ་ཏེ་ རྩུ་ཆན་
འཁོལ་བཅུག་དགོ།

ལྷོ་ཐོགས། མི་རང་སོའི་ཐོབ་སྐལ་དང་འབྲིལ་བའི་རྩུགས་སྐལ། དཔེར་ན། གྲ་
ཆང་གི་དགེ་སློང་རྩུ་ལུ་ ལྷོ་ཐོགས་མ་ལངས་ལངས་མ་སྟེ་ར་གནང་སྟེ་ཡོད།

ལྷོ་མིག་ ལྷོ་ཟ་སྟེ་ཉལ་ཕ་ད་ གཉིད་ལྷགས་སྟེ་ལོག་མི། དཔེར་ན། ཕྱི་རུ་ལྷོ་མིག་
ནང་རྩུད་སོང་པ་ཅིན་ ཨར་ཕ་འོང་རུང་གཉིད་མི་ཆོར།

ལྷོ་ཆ་ལམ་ར་ལམ། ལྷོ་གཡོ་ཆར་ཕ་ཅིག་ རྒྱངས་མ་འཕར་འཕར་སྟེ་ བང་ཅུང་
ནང་སྤྱགས་མི། དཔེར་ན། ལྷོ་འབད་ཆར་ཕ་ཅིག་ ཆ་ལམ་ར་ལམ་བཏང་ཟ་བ་
ཅིན་ ཁ་ཆ་ནིའི་གཞི་ཅིག་ར་ཨིན།

ལྟོ་ཚང་འགྱི། རང་གི་འཆམ་མཐུན་མ་ཚུ་ལུ་ དབའི་ཆ་རོགས་ཚུ་ ཟེར་སྐབ་པ།
དཔེར་ན། དབའི་ལྟོ་ཚང་འགྱི་ ལྟོ་ཚང་ཅིག་བཟླ་གནང་མས།

ལྟོ་ཞིང་། སམ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་བཞག་པའི་སྐལ་ཤ། དཔེར་ན། སམ་ཆས་པ་ད་ ཟ་
ཅིའི་དོན་ལུ་ ལྟོ་ཞིང་རེ་ སྐལ་ཤ་བགོ་བཤའ་སྟེ་བཞག་དགོ།

ལྟོ་གཡོ། ལྟོ་ཚན་ནང་ལུ་ ལུས་སྒྲགས་ཏེ་ལྟོ་འབད་བ། དཔེར་ན། ཏེ་མ་ལྟོ་གཡོ་
ཞེན་མ་ལས་ དེ་ལས་ ཚོད་མ་བཙོ་དགོ་པ་ཨིན།

ལྟོ་གས་ཤི་རྒྱབ། མི་དང་མེས་མ་ཅན་ལུ་ བཞེས་སྟོ་དང་ལྟོ་ལྟོ་ག་ནི་ཡང་མ་བྱིན་
པར་ ལྟོ་ཤ་བཟུམ་ཏེ་ཤི་བཟུག་པ། དཔེར་ན། མོ་གིས་རོ་ཁྱི་འདི་ ལྟོ་གས་ཤི་རྒྱབ་
སྟེ་ར་ཤི་བཟུག་ལུག

ལྟོ་ག་ཤར་གཞོན་མ། ཤོ་སྟེས་གཞོན་མ་ བ་ཚོད་དར་ལ་བབ་པའི་སྐབས། དཔེར་ན།
ལྟོ་ག་ཤར་གཞོན་མ་གི་འགོ་ལུགས། གེ་སར་རྒྱལ་པོའི་འགོ་ལུགས།

ལྟོ་ག་གསར་གཡལ་གསར། ད་ལྟོ་འཕུལ་ཁང་ནང་ལས་ བཟོ་ཚར་མ་ཅིག་འབད་
མའི་ཅ་ལ་ཚུ། སྤའོ་ ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲུམ་འཁོར་འདི་ འབད་ན་ ལྟོ་ག་གསར་གཡལ་
གསར་ཅིག་ཨིན་མས།

ལྟོ་བས་འགྲིགས། ལུ་དང་བྱ་བ་ཚུ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ དཀའ་ངལ་མེད་པར་
ལྟོ་བས་བདེ་ཏོག་ཏོ་ཐོན་པ། དཔེར་ན། ད་རིས་

ཀྱི་ལཱ་འདི་བ་ལྟོ་བས་འགྲིགས་པ་ཅིག་ བམ་ཡང་མ་ཐོན་སྟེ།

བལྟན་པའི་སྟོག་ཤིང་། སངས་རྒྱལ་ཀྱི་བལྟན་པ་ལུ་ཕན་ཐོགས་མའི་ བལྟན་
འཛིན་ཀྱི་སྟེས་བུ་དམ་པ་ཚུ། དཔེར་ན། སྐབས་ཇེ་ ཇེ་མཁན་རིམ་བྱོན་ཚུ་ འབྲུག་
པ་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་བལྟན་པའི་སྟོག་ཤིང་རོ་མ་ཨིན།

བལྟམ་གཏང་། བསད་བཏང་བ་དང་ བསྐྱལ་བཏང་བ། དཔེར་ན། ཁོ་དེ་ར་
ཁམས་བཙོང་པ་ཅིན་ བལྟམ་གཏང་ད་ནི།

ཐར་ར། འབྲི་ལྟོག་གི་ཡོན་ཏན་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པ་སྟེ་ཤེས་པ།
དཔེར་ན། ཀུའ་ག་ང་ང་མི་ཤེས། བཀའ་འགྱུར་བལྟན་འགྱུར་ཐར་ར།

ཐང་ཀ་གཉེར་པ། ག་ཚང་ནང་ སྤྱི་ཐང་ཚུ་བདག་འཛིན་འཐབ་མི། དཔེར་ན། སྤྱི་
ཐང་ཚུ་ཨརམ་ལུ་ཤོར་མོང་པ་ཅིན་ ཐང་ཀ་གཉེར་པ་ལུ་ཁྲིམས་ཐོག་འོང་།

ཐང་ཁྲུག། ལུག་གི་ཀོམ་གིས་བཟོ་བཟོ་བའི་ ཀར་ཕྱེ་ཚུ་བསྐྱད་ནིའི་ཉོད། དཔེར་ན།
དང་ཕུ་འབད་པ་ཅིན་ ཀར་ཕྱེ་ཨ་ཁམ་འདི་ཐང་ཁྲུག་ནང་བསྐྱད་དེ་ཟམ་ཨིན།

ཐང་ཆད་ཏུ་སྤྱུག། ལཱ་ཚུ་ཤུགས་སྤེལ་འབད་དེ་ཏུ་སྤྱུག་པ། དཔེར་ན། ཁྲིམ་རྒྱབ་ནིའི་
ལཱ་འདི་འབད་ན་ ཐང་ཆད་ཏུ་སྤྱུག་པའི་གཞི་ཅིག་མས།

ཐང་ཐང་ཐང་ར་མི་ཉན། ག་ཅི་གི་ཐང་ལས་འབད་རུང་ ཕ་ལས་ཉན་མ་བརྟབ་མི།
དཔེར་ན། ཁོ་གིས་ང་ལུ་འདི་བཟུམ་འབད་པ་ཅིན་འདི་ ང་གིས་ཡང་ ཐང་ཐང་
ཐང་ར་མི་ཉན་སྤྲེ།

ཐང་སེ་ཐང་ར་གཏང། ཨ་ལུ་ཚུ་ བཀ་མ་གིས་པ་ག་དེམ་ཅིག་འབད་རུང་ ཐང་
བཏང་བཞག་པ། དཔེར་ན། བུ་ཚུང་སྤྱི་ཇུས་གང་སྤྱོད་རུང་། ཐང་སེ་ཐང་ར་
གཏང་པ་ཅིན། ཤུལ་ལས་བཅོ་ཐབས་འབད་མི་ཚུ་གས།

ཐང་མ། བརྟུང་ནིའི་འབྲུ་རིགས། དཔེར་ན། ཐང་མ་ཉི་མའི་བྱོད་དང་བསྐྱུན་བཟུལ།

ཐད་ཀར། སྤྱི་ཚུ་སྤྲབ་པའི་སྤྲབས་ལུ་ བསྐྱོར་ཏེ་མེན་པར་ ཐང་སྤེ་སྤྲབ་པ། དཔེར་ན།
གནད་དོན་གལ་ཅན་ཚུ་ བསྐྱོར་ཏེ་མ་སྤྱོད་པར་ ཐད་ཀར་ཏུ་སྤྲབ་དགོ།

ཐད་ཀེ་ཉེ་ཀེ། ཐང་མ་ཐང་ས་ར། དཔེར་ན། ཁོ་གིས་ཐད་ཀེ་ཉེ་ཀེ་སྤེ་ ང་ལུ་
འཐབ་མོ་འཚོ་ལམ་མས།

ཐབ་དཔོན། བཞེས་སྤྱོད་འབད་མིའི་གཙོ་ཅན། དཔེར་ན། བཞེས་སྤྱོད་གི་སྤོམ་འདི་
དང་པ་ར་ཐབ་དཔོན་གྱིས་བཟུ་དགོ།

ཐལ་སྤྱོད། རང་ལུ་འཐོབ་ནི་ཅིག་ འཐོབ་མ་ཚུ་གས་པར་འབྱིད་འགྱོ་བ། དཔེར་ན།
ང་ཡི་སྤྱིང་མཐུན་བུ་མོ་ཁྱེད། མ་ཕུད་རྒྱ་ལུ་ཐལ་སྤྱོད།

ཐུགས་ཁུར། ལཱ་དང་བྱ་བ་གི་འགན་ཁུར་གྱི་ཞེས། དཔེར་ན། མི་དབང་མངའ་
བདག་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ མི་སེར་ཡོངས་གོང་འཕེལ་གཏང་ནིའི་ ཐུགས་ཁུར་འདི་
ར་བཞེས་ཏེ་བཞུགས་པ་ཨིན་པས།

ཐུགས་གཉིས་སུ་མ་བཞེས། སེམས་དོགས་པ་ཟ་མི་དགོ་དང་ ཡང་ཅིན་
དགོངས་མ་ཁྲེལ་ ཟེར་ལུ་བ། དཔེར་ན། དེ་གི་སྒྲོར་ལས་འདི་ནྱ་ཐུགས་གཉིས་
སུ་བཞེས་ར་མི་དགོ།

ཐུགས་གཏད། གོང་མ་གིས་ཕྱག་ལུ་མི་ལུ་ཆ་བཞག་པ། དཔེར་ན། གླམ་ལུ་ཕྱག་
ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ལུ་བ་ཅིན་ གླམ་གིས་ཡང་ཐུགས་གཏད་པ་ཨིན།

ཐུགས་བདེན། གླ་མའི་གསུང་ཚུ་ག་ར་བདེན་པ། དཔེར་ན། གླམ་གིས་གསུངས་
མི་འདི་ ཐད་རི་བ་རི་ར་ ཐུགས་བདེན་པས།

ཐུགས་འོ་བརྒྱལ། ཐུགས་བསམ་སྟོན་སྟེ་བཞེས་ཏེ་ མཛད་དགོ་པའི་ཕྱག་ལུ་ལེ་
ཤ་ཡོད་པ་ལས་ ཐུགས་ལུ་ངལ་བ་བྱུང་བ།

དཔེར་ན། མི་དབང་མཆོག་ ཉིན་མཚན་མེད་པར་ འབངས་མི་སེར་གྱི་དོན་ལུ་
ཐུགས་བསམ་བཞེས་པ་ལས་ ཐུགས་འོ་བརྒྱལ་བརྒྱལ་ཤ་འོང་།

ཐུགས་ལུ་ངེས་དགོ། ལཱ་འབད་དགོཔ་བཅའ་དགོཔ་ཚུ་ སེམས་ཁར་བཞག་ཐོག་
ལས་འབད་བ། དཔེར་ན། རྒྱལ་མའི་འབད་དགོཔ་བཅའ་དགོཔ་ཚུ་ ལཱ་གིས་
ཐུགས་ལུ་ངེས་དགོཔ་འདི་གལ་ཆེ།

ཐུགས་སྟོད་གནང་། སེམས་འཆབ་འཆུབ་མེན་པར་ འགོས་ཀྱིས་སྟེ་འབད་བ།
དཔེར་ན། ཐུགས་འཆབ་འཆུབ་མ་གནང་ ཐུགས་སྟོད་གནང་།

ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ། སྤྱིར་བཏང་ལུ་མེད་པའི་ གཙེ་ཆེ་ཤོས་དང་ ཅུ་ཆེ་བྲགས།
དཔེར་ན། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་འདི་ ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཅིག་ཨིན།

ཐབ་ཐོབ། ལཱ་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་མེན་པར་ བྱར་བྱོར་སྟེ་འབད་བ། དཔེར་ན། ཁ་
ཙ་ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་སྟེབ་སྟེ་ ལཱ་ཚུ་ག་ར་ཐབ་ཐོབ་ཡར་སོ་རུག།

མཐའ་ཁོར། ས་ཆ་སའི་སྒོ་ཁོར། དཔེར་ན། མཐའ་ཁོར་ཚུ་ ས་ཁ་མཐོ་ས་ལུ་
གསོལ་ལཱ་ཁག་ཡོད།

མཐའ་མའི་ཟད་ཁར་སྟོད་པ་ད། ལཱ་དང་བྱ་བ་ག་ར་གི་མཐའ་མཐུག་ལུ། དཔེར་ན།

ང་གིས་མོ་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཙང་ཙང་ར་འབད་ དེ་ མཐའ་མའི་ཟད་ཁར་ལྷོད་པ་ད་
གཞུང་མ་རྩ་ལས་འབད་མ་བཏུབ།

འཐབ་སྐྱང་། འཐབ་ནིའི་འགྲན་བསྐྱར་ནང་ གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ གསོ་སྟེ་བཞག་
པའི་སྐྱང་གཉའ་མོད། དཔེར་ན། འཐབ་སྐྱང་ཚུ་ སྐྱང་འཐབ་འགྲན་བསྐྱར་ནང་
ལྷོད་པ་ད་ གཤམ་ཕུད་ར་དགོག་ནི་མི་འོང་།

འཕུ་ཆེ་གོ། ད་འབདན་འཐབ་ད་གེ་བེར་སྐྱབ་པའི་ཆོག་ དཔེར་ན། ད་འབདན་
ཨོན་རུང་ཨོན་ ཨོན་རུང་ཨོན་ འཕུ་ཆེ་གོ།

དངས་ལྷ་དཀར། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ དགའ་བ་དང་བཅེ་བའི་སེམས། དཔེར་ན།
མོ་གིས་འབདན་ ང་ལུ་ དངས་ལྷ་དཀར་དྲགས་ཡོད་མས།

ནར་བརྩུང་། སོ་མེའི་སྦྱར་བའི་ཐོག་ལས་ཨོན་པར་ རང་གི་མཚན་མ་རང་གིས་
དགོགས་ཏེ་ ཡིད་ཆེམ་བཅུག་པ། དཔེར་ན། ཉམས་དགའ་རུང་ནར་བརྩུང་ནི་
མི་འོང་།

དལ་ལོང་ཁོམ་ལོང་། དུས་ཚེད་ལངས་མ་སྟེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ད་རིས་དལ་
ལོང་ཁོམ་ལོང་ཡོད་པ་ཅིན་ གནས་སྐྱོར་ཅིག་འགྱུ་གེ་ཨོན་ན་ ཆ་རོགས།

གཏུག་ཁ། མི་གཞན་ལུ་ ངལ་མ་རངས་པའི་ཆོག་རྩུབ་དྲགས་དང་ ཆོག་ངན་
རིགས། དཔེར་ན། མི་ལུ་གཏུག་ཁ་སྐྱབ་པ་ཅིན་ རོགས་སེམས་མི་དགའ།

མཐུང་རོ། དུག་ཅན་གྱི་སྐྱང་མ་ཚུ་གིས་ སོ་བཏབ་པའི་བྱལ་ལུ་ལུས་པའི་ སྐྱང་མ་
གི་དུག་རོ། དཔེར་ན། གཟུགས་ནང་སྐྱང་མ་གི་མཐུང་རོ་ལུས་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན་
འདི་འཕྲོ་ལས་བཏོན་བཀོ་དགོ།

དུས་མཚན་གཏང་མི། ལོ་དུས་ལྷ་དུས་ལུ་ ཨ་རྟག་ར་མ་ཆད་པར་ཆོག་གཞན་མི།
དཔེར་ན། དུས་མཚན་གཏང་མི་ དགེ་སྦོང་དང་ ལྷ་མ་ཆོས་པ་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་
དགོ།

བརྟག་གཉིས་སྦྱར་མི། རྒྱུད་བརྟག་པ་གཉིས་པ་ཞལ་བུན་སྟེ་ ལྷོ་ཐོག་ལས་འདོན་
མི། དཔེར་ན། རྒྱུད་བརྟག་གཉིས་སྦྱར་མི་ཚུ་ གཟུང་རིག་ཆ་དྲགས་དགོ།

དུས་མཚན་འབྱམས་སྟེ། ཨ་རྟག་ར་དུས་ཚོད་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གཟུང་ནི་ཡོད་པའི་
 ཚེས་ཕྱོགས་ལས་རིམ། དཔེར་ན། ལྷ་ཁང་ནང་ དུས་མཚན་འབྱམས་སྟེ་ཚུ་ ཆད་
 མ་བཅུག་པར་གྱིག་གི་སྟེ་ གཟུང་ནི་འདི་ལག་ཆེ།

དུས་གཏན་རྒྱུད་། ཉིན་མ་དང་ཞག་རྟག་བྱ་གནའ་བྱ་ར། དཔེར་ན། བཟའ་ཚང་
 འདི་དུས་གཏན་རྒྱུད་ར་ དགའ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་ འཆམ་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལུ་སྟོན་དགོ།

དུས་གཞི་སྦྱད་ཏྲོང་ཏྲོ། འབངས་མི་སེར་ཞི་བདེའི་ངང་ལུ་ཡོད་པ། དཔེར་ན།
 འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ ཨ་རྟག་ར་དུས་གཞི་སྦྱད་ཏྲོང་ཏྲོ་སྟེ་གནས་ཏེ་ཡོད།

དུས་ར། ཨ་ཙི་ཅིག་གིས་མ་གཏོགས་ ཐལ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ད་
 རིས་ཁྱོད་ཀྱིས་སྐྱུ་མ་འཁོར་འདི་ དམ་འཐེབ་ཅིག་ར་བཏོན་ཏེ་མ་གཏོགས་ དུས་
 ར་ཐུག་རྒྱུན་འབྱུང་ནི་འབད་ཡི།

དེ་སྟེ་ར་འདི་མེན་པས་སོང་། དེ་སྟེ་ར་འདི་སྤྲ་མེན་མ་འོང་མེན་ན་ ཟེར་སྒྲུབ་པའི་
 ཚིག་ དཔེར་ན། དབའི་ལྟོ་ཚང་ དེ་སྟེ་ར་འདི་མེན་པས་སོང་ ཁོ་རེ།

འདི་ར་འབབ་ཏྲོ་རྒྱུད་། གནམ་མེད་ས་མེད་བྲེལ་ཕྱ་མ་ལངས་པར་ དེ་མ་ཅིག་སྟེ་
 བཞག་པ་ཅིན་བྱུག་པ། དཔེར་ན། དེ་མ་ཅིག་སྟེ་བདུབ་སྟེ་བཞག་ད་པ་ཅིན་ འདི་
 ར་འབབ་ཏྲོ་རྒྱུད་འོང་མེན་ན།

དེ་ར་ཆུམ། འདི་དེ་སྟེ་ར་ཨིན། དཔེར་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་འབག་ཚུགས་ན་དེ་ར་ཆུམ།
 དེ་མེན་པ་ཅིན་མི་བདུབ།

དད་པ་ལོག་སི་སི། སེམས་ཁར་འབབ་ཏྲོག་ཏྲོ་མེད་པ། དཔེར་ན། ཁོ་འབད་ན་ མི་
 དད་པ་ལོག་སི་སི་ཅིག་ཨིན་པས། ཆ་རོགས་མ་འབད་བ་ཅིན་བྱུག་ནི་མས།

དོ་དོམ། གཡུས་ཀྱི་ཕོ་སྐྱེས་ཚུ་གི་བར་ན་ རང་སོའི་བཀག་རི་ཕོག་མི་གིས་ རྒྱལ་
 ཐོབ་པའི་མདའ་ཅེད། དཔེར་ན། ལུས་ཀྱི་སྐྱབས་ལུ་ གཡུས་ཁ་ལུ་ མདའ་དོ་
 དོམ་རྒྱབ་ད་ གློ་བ་གློམ་འོང་།

དོག་མ་རྒྱ་བཟའ་དབང་ལུག། དོག་མ་པ་ནེ་ཕུ་ནེ་གསུམ་ལས་ དོག་མའི་མིང་

བསྟོད་པའི་ཐོག་ལས་བཏགས་པ། དཔེར་ན། རྟོག་མ་རྒྱ་བཟའ་དབང་ལྷག། ཞེས་
པའི་བྱི་མངར་ལོས་འོང་།།

རྟོག་རི་རི། མི་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ ནད་གཞི་དང་ ན་ཚ་རྩ་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་
ཉམས་སྟོབས་དང་ལྡན་པ། དཔེར་ན། མི་རྟོག་རི་རི་སྟེ་སྟོད་དགོ་པ་ཅིན་ བཞེས་
སྟོ་རྩ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཟ་དགོ།

དོན་ཉིང་ཨམ་ཁིག་ཁི། སེམས་ན་ཀག་ཀ་སྟེ་མ་དགའ་བ། དཔེར་ན། དེའི་སྟིང་
མཐུན་འདི་རྩ་བར་མེད་པ་ཅིག་ ང་ དོན་ཉིང་ཨམ་ཁིག་ཁི་ འབདཱ་མས་ས།

དོབ་ཏ། ཏམ་ཁྱ་བལ་ལ་གི་མིང་གཞན། དཔེར་ན། ཉེ་མ་འབད་བ་ཅིན་ ཏམ་ཁྱ་
དོབ་ཏ་གཅིག་ལུ་ ཤི་གི་གཅིག་ཨིན།

དོད་ཀག་ཀ། མི་དབང་པོ་ལུ་སྟོན་རྩ་ག་ནི་མེད་པར་ ངར་ཡེང་ཡེ་སྟེ་ཡོད་པ།
དཔེར་ན། ཁོ་འབདན་མི་དོད་ཀག་ཀ་ཅིག་ཨིན་པས་ས་གིན་ རིག་པ་ཆེན་མོ་ཅིག་
ར་མིན་འདུག

དྲངས་ཁ་འཇུག། བཞེས་སྟོ་རྩ་ག་ཅི་འབད་རུང་ ཟ་དགོ་མནོ་སི་སི་སྟེ་ཡོད་པ།
དཔེར་ན། ང་ལུ་འདི་ ཉོན་ཆོད་ཀྱི་ཉོ་སྟེམ་འདི་ར་ དྲངས་ཁ་འཇུག་པས།

དྲངས་སྟོ་བ། ལྷན་མོ་དང་ ཟ་འཐུང་རྩ་ལུ་དགའ་བའི་སྟོ་བ། དཔེར་ན། ད་རིས་
ཀྱི་ཨེ་མ་དར་ཆའི་ཆོད་མ་འདི་བ་ དྲངས་སྟོ་ལྷ་ཅིག་ནམ་ཡང་མ་འོངས།

དྲངས་ལྷ་མེད་པ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བརྟེ་བ་དང་ དགའ་མཐུན་མེད་པ།
དཔེར་ན། ང་ཁོ་ལུ་དྲངས་ལྷ་མེད་པ་ཤེས་རུང་ ཁོ་གིས་གཅིག་ཁ་ར་འོངམ་མས།

དྲག་སྟེ་ཅིག། དུམ་གྲ་ཅིག་མང་སོང་བ། དཔེར་ན། ཁྱེད་ཀྱི་ཆོད་མ་ནང་ལུ་ལྷ་དྲག་
སྟེ་ཅིག་ཨིན་མས།

ཁྲང་མོ་རྩོན་མོ། ཚ་རྟོམ་ཡང་མེན་མ་ ཁོད་མ་ཡང་མེན་མ། དཔེར་ན། གནམ་
བསིལ་དྲགས་མས་ས་གིན་ ཇ་འདི་ཁྲང་མོ་རྩོན་མོ་ཅིག་ར་མས།

རྩོ་ཇ། རྩོ་པ་ལོངས་མ་ཅིག་འཐུང་མའི་བཞེངས་ཇ། དཔེར་ན། རྩོ་ཇ་འདི་མངར་ཇ་
འདི་རང་ དྲངས་ཁ་འཇུག་པས།

རྫོམཇར། རྫོམའི་བཞེས་སྒྲོ། དཔེར་ན། རྫོམ་ རྫོམཇར་ཟ་སྟེ་ ཡིག་ཚང་ནང་
འགྲེམ་ཡིན།

རྫོམའི་ཟ་ནི། རྫོམཇར་དང་འབྲ།

རྫོམ། རྫོམཇར་མ་ཟ་བའི་རྟེ་མ་འབད་བའི་ལྷ། དཔེར་ན། ཨ་རྟག་ར་རྫོམ་འབད་
ཚུགས་པ་ཅིན་ གཟུགས་ཁམས་བདེ།

རྫོད་འཕར་འཕར། སེམས་ཁར་དགའ་སྒྲོ་ལངས་ཏེ་སྟོད་པ། དཔེར་ན། ད་རིས་
འབད་ན་ དེའི་སྒྲུམ་འཁོར་གསར་པ་འདི་ སྟོད་རན་ཆིམ་ལས་ རྫོད་འཕར་འཕར་
སྟེ་ཡོད་སྟེ་རེ།

གདན་ཁ་གད་བྱ་བཞི། མི་གཅིག་ཤོང་པའི་གདན་ ཟུར་བཞི་འབྲན་འབྲ་ཡོད་པ།
དཔེར་ན། གདན་ཁ་གད་བྱ་བཞི་སྟེང་ལྷ། སྟོན་ཆེན་སྒྲ་མ་བཞུགས་གནང་།

གདང་རས་སྒྲུག། མི་དམངས་སྟོད་སའི་གཡུས་ཀྱི་བར་ན། དཔེར་ན། བཟ་མ་
ཤེས་པ་འབད་བ་ཅིན་ ཁྱིམ་མཚང་གདང་རས་སྒྲུག་ལུ་ སྒོ་བཙོང་མ་ཡིན།

གདོང་ཉེས་པ། རན་ལྟ་ཅན་གྱི་ལུ་རན་དང་ ཁྱིམ་སྒྲོར་བཅུམས་པའི་ཉེས་པ་
ཡོད་པ། དཔེར་ན། རང་གི་གདོང་ཉེས་པ་སེམས་ཀྱིས་ཆོར།

གདོང་རང་འཇུགས་རྒྱབ། རང་མི་རོ་མ་སྟེ་གདོང་སྟོན་ཐོག་ལས་འབད་མི།
དཔེར་ན། མ་བདུབ་པ་ཅིན་ རང་ར་ གདོང་རང་འཇུགས་རྒྱབ་སྟེ་འཐོན་དགོ།

བདེ་མཆོག་བསྐང་རྒྱན། བདེ་མཆོག་ལྟ་ཁང་ནང་ལུ་ ཅུས་རྒྱན་གྱི་མཆོད་པ་དང་
གསོལ་ཁ། དཔེར་ན། བདེ་མཆོག་བསྐང་རྒྱན་ཆད་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་
ནད་དང་མུ་གེ་འཐོན་འོང།

མདའ་མཇུག། མདའ་གི་འགམ་བསྐྱར་གྱི་སྐབས་ཀྱི་ སྐྱོང་ཐངས་མཇུག་ དཔེར་ན།
ཕོ་སྟེས་མདའ་ཚ་ག་མི་ཚ་འདི་ མདའ་མཇུག་ནང་ལུ་ཤེས།

མདའི་ལྟོང་། མདའི་འགྲུ་ཏོ་གྲུ་ གཞུ་ཐག་བཀལ་སའི་ས་གོ་ ཁ་སྒྲེལ་མ། དཔེར་ན།
མདའ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འགྲོ་དགོ་པ་ཅིན་

མདའི་ལྟོང་གི་ཆེ་ཆུང་འདི་ གཞུ་ཐག་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གིག་གི་སྟེ་བཟོ་དགོ།

མདའི་མདེའུ། མདའ་བཅོ་ཞིའི་རྒྱ་ཆས། དཔེར་ན། མདའི་མདེའུ་གི་ནང་ལས་
གཡང་ཀ་འདི་ར་ ལེགས་པ་སྟེ་བརྩམ་ཡིན།

མདའ་མ་ལས། རི་དང་སྟོག་ཏེ་གི་མཚུག་ལས་ཡང་། དཔེར་ན། མདའ་མ་ལས་
འབྱོན་མི་སྟོམ་ཆེན་འདི། ཁྱོད་མཆོམས་དང་སྟོམ་སྐྱབ་འབད་ཡི་ག།

འདུ་ཁང་དགོན་གཉེར། ལྷ་ཁང་དང་ རྫོང་ དགོན་པ་གི་འདུ་ཁང་གི་བདག་
འཛིན་པ། དཔེར་ན། འདུ་ཁང་དགོན་གཉེར་འདི་ ལེ་རེ་བཞིན་སྟོར་རྒྱབ་སྟེ་
འབདམ་ཡིན།

དེ་མའི། སྤའོ་ དེ་བབུམ་གྱི་ལཱ་ ཟེར་བའི་སྟོ། དཔེར་ན། དེ་མའི་ལཱ་འདི་ ག་
གིས་འབད་ནི་ས།

འབྲ་འབྲམ་དང་བསྐྱུན་བསྐྱུན་པ། འབད་གཞག་བཅའ་གཞག་དང་ མཐོ་ཐངས་
ཚུ་ག་ར་ཅོག་འཐད་པ་སྟེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། འབྲ་ འབྲམ་དང་བསྐྱུན་བསྐྱུན་པ་
མེདན་ གཉེན་མི་རྒྱབ།

དར་རོ། གཙང་རྒྱའི་མཐའམ་བདའ་སྟེ་ རྫོང་རྫོང་བཏང་ཡོད་སའི་ས་གོ། དཔེར་ན།
གནམ་དགུན་ རྒྱའི་དར་རོ་ནང་ལས་ ཉ་ཡང་འཐོན་ནི་ཡོད།

རུལ་ཚོན་སྐྱར་མི། དཀྱིལ་འཁོར་བཞེངསམ་ད་ རྫོང་བདར་ཏེ་བཅོ་བཅོ་བའི་ ཐལ་
ཕེ་སྐྱག་མི། དཔེར་ན། དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་རུལ་ཚོན་སྐྱར་མི་འདི་ ལག་ཅུལ་སྤྱིང་
སྟེ་དགོ།

རྫོ་ཆལ། རྫོང་དང་ལྷ་ཁང་གི་སྐྱག་ལུ་ རྫོ་ལེབ་ཞིབ་སྟེ་ཡོད་པའི་ས་ཁོངས། དཔེར་ན།
འཆམ་དང་ཞབས་ཁྲ་ཚུ་ རྫོ་ཆལ་ནང་ལུ་སྟེ་རྒྱབ་པ་ཡིན།

རྫོ་རྩེ་སྟོབ་དཔོན། དགེ་འདུན་པའི་སྤེའི་གཙོ་འཛིན་གྱི་འོག་ལས་ ཆོས་དང་གྲ་
ཆང་གི་འཛིན་སྟོང་འཐབ་མི། དཔེར་ན། རྫོ་རྩེ་སྟོབ་དཔོན་འདི་ སྟོབ་དཔོན་
གཞན་ལས་མཐོ་ཤོས་ཅིག་ཡིན།

རྫོ་ཐོ། རྫོ་དཀྱུམ་ནིའི་ལག་ཆ་ཅིག་ དཔེར་ན། རྫོ་ས་ཀྱག་ཚུ་དཀྱུམ་ནིའི་རོན་ལུ་
རྫོ་ཐོ་རང་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ཟུན་ཟུན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

རྟོག་པའི་ཚུ་བ། ཀང་མའི་ཚུ་བ། དཔེར་ན། དག་རྟོག་པའི་ཚུ་བ་ལས་ལོང་།
 རྟོག་པ་བྲེགས། བརྩོན་ཤུགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཚུ་འགོངས་པ། དཔེར་ན། ལཱ་འབད་
 བའི་སྐབས་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་ར་ཐོན་རུང་ དཔའ་མ་ཞུམ་པར་ རྟོག་པ་བྲེགས་
 ཏེ་འབད་དགོ།
 རྟོག་སག་ས། ཐག་པ་དང་ སྐད་པ་ ཟམ་ཚུ་ཆད་ནི་གུ་ལྟོད་དེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན།
 ཟམ་གྱི་ཨ་ལོང་འདི་ རྟོག་སག་ས་གུ་ལྟོད་ཅུག
 སྤེ་པའི་སྤྱང་འཁོར་པ། སྤེ་པའི་གཟིམ་ཅུང་ནང་ལུ་ ཅུས་རྒྱུན་གྱི་གསོལ་ཁ་ སུལ་
 མིའི་ལྷན། དཔེར་ན། སྤེ་པའི་སྤྱང་འཁོར་པ་གིས་ ཨ་རྟག་ར་ ལས་མགོན་ལུ་
 གསོལ་མཆོད་སུལ་ཕ་སུལ་ས་ར་ཨིན།
 སྤྲོད་ལོང་བཅའ་ལོང་། ལཱ་དང་བྱ་བ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ འཆབ་འཆབ་མེན་ན།
 དཔེར་ན། ད་རིས་ ལཱ་ལེ་ཤ་ཡོད་ནི་ འདི་གིས་ སྤྲོད་ལོང་བཅའ་ལོང་མེད་པར་
 འབྱོར་གོ་པ་ཐོན་སོ་ཡི།
 བད་ཚ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ སྒོས་ཕོག་ཡིད་ཕོག་སྤེ་འབད་བ། དཔེར་ན།
 དེའི་བུམོ་འདི་གིས་ ང་ལུ་ བད་ཚ་རྟོག་རྟོ་འབད་ཕ་ཨིན།
 དར་རྟོ། གྱི་ཅུ་དང་སྟ་རི་ཚུ་ རྣོས་ཁེག་ཁེ་བཟོ་ནིའི་ཅ་ཆས། དཔེར་ན། གྱི་ཅུ་རྣོས་
 ཚ་ཁེག་ཁེ་བཟོ་དགོ་པ་ཅིན་ དར་རྟོ་ལེགས་ཤོམ་དགོ།
 དར་ཟེ་སྤྲུམ། མི་ལཱ་དང་བྱ་བ་ ཡོན་ཏན་ ག་ཅི་འབད་རུང་ཆགས་ཁར་མ་རྒྱུད་མི།
 དཔེར་ན། ཨ། ཁོ་འབད་ན་ མི་དར་ཟེ་སྤྲུམ་ ག་ནི་ཡང་ ཆགས་ཁར་མ་རྒྱུད་པ་
 ཅིག་མས།
 བདལ་བཤིག། ལྷག་ལུས་མེད་པར་ ཚུ་བ་ལས་ར་ མེད་པ་བཏང་བ། དཔེར་ན།
 ལོ་ཐོག་ཚུ་ རི་དྲགས་སེམས་ཅན་གྱིས་བདལ་བཤིག་སྤྱིས་ད་ཅུག
 ར་ཀག་ཀ། ག་ཅི་ནང་ཡང་ གྱིག་གྱི་ཡོད་པ། དཔེར་ན། དེའི་ཆ་རོགས་འདི་
 འབད་ན་ མི་ ར་ཀག་ཀ་ཅིག་ཡོད་སྟེ།

བ་འཐན་འགན་ཆེ་རུག གནམ་མེད་ས་མེད་དབུགས་བགམ་ཡོད་པ། དཔེར་ན།
 ད་རིས་ཁོ་ ཆ་རོགས་བགྲ་མ་ཤིས་པ་དེ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བ་འཐན་འགན་ཆེ་རུག
 བ་འགྱི་ཨམ། བཟའ་ཚང་གི་ནང་མི་གཙོ་བོ་ ཨ་པ་གིས་འབད་བ། དཔེར་ན།
 བ་འགྱི་ཨམ་འདི་ ལྷོགས་གྲུབ་ཅན་ཅིག་ར་དགོ
 བ་འགྱི་ཨམ། བཟའ་ཚང་གི་ བྱིས་ནང་གི་ལཱ་གི་ཐག་གཅད་མི་གཙོ་མོ། དཔེར་ན།
 བ་འགྱི་ཨམ་འདི་ བྱིས་ནང་གི་ ལྷོ་ཆས་བསྐྱིག་ནི་ལུ་ སྤྱད་བ་ལེགས་ཤོམ་
 དགོ་བ་ཨིན།
 བ་འདྲོག སེམས་སྤྱག་པ། དཔེར་ན། ཁོ་ལུ་བྱ་ལོན་བདའ་མི་ ལྷོགས་ལྷོགས་ལས་
 འོངས་ཏེ་ ཁོ་ན་འཐན་ར་ བ་འདྲོག་ཆེ་ཡི་ལོ།
 བ་འདྲོག མི་ནང་ཚན། དཔེར་ན། མི་ནང་དྲོག་མགྲོ་སྐྱོར་རྒྱབ་ནི་མི་འོང་།
 བ་ཆོད་ཨག་པས། ཆཱན་གཞོན་མཉམ་ཏྲོག་ཏྲོ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ཁོ་དང་མོ་
 འབདན་ བ་ཆོད་ཨག་པས་སྒྲོ་ཤིག
 བ་མ་ཁྱེ་དུས་བཞི། གནམ་བྱར་དང་ དགུན་ སེར་ཁ་ སོ་ཁ་གི་ དུས་ཆོད་བཞི།
 དཔེར་ན། བ་མ་ཁྱེ་དུས་བཞི་གྲུང་མ་ལས་བརྟེན། མི་རྟག་འཁོར་བར་སྒྲོ་བ་སྒྲེས།
 བ་ར་ཞོར། ལཱ་འབད་རུང་ ལམ་འགྱུ་རུང་ བ་མ་ཡང་ཚར་བའི་ཟེར་མ་མེད་པ།
 དཔེར་ན། ལམ་འགྱུ་མ་ད་ བ་ར་ཞོར་བཏང་སྟོད་པ་ཅིན་ བ་མ་ཡང་སྟོད་པའི་
 ཟེར་མ་མི་འོང་།
 ལུབ་ཇ། ལུབ་མོ་ཉལ་མ་རན་པའི་རྟེ་མར་ འཐུང་མིའི་ཇ། དཔེར་ན། ལུབ་ཇ་ཅིག་
 འཐུང་སྟེ་ ཉལ་བ་ཅིན་གཉིད་ཞིམ།
 ལུབ་ཕྱེད་གནག་མོའི་དགྲིལ། གནམ་ལུབ་མོ་ ལྷོ་ཆོད་བཅུ་གཉིས་དེམ་ཅིག་ཁ།
 དཔེར་ན། མི་བགྲ་མ་ཤིས་པ་ཚུ་ ལུབ་ཕྱེད་གནག་མོའི་དགྲིལ་ལུ་ཡང་ ཞག་མ་
 ཉལ་བར་བཤལ་སྟོད་པ་མས།
 གནམ་ཁང་དགོན་གཉིད། གནམ་བདག་གི་མགོན་ཁང་བདག་འཛིན་འབད་མི།

དཔེར་ན། གནས་ཁང་དགོན་གཉིས་ འདི་ གནས་བཤད་རྒྱབ་ནི་ལུ་ སྤང་བ་
ལེགས་ཤོམ་འདུག།

གནས་པོ། སར་ཚུར་འགྲོལ་ད་ ཕྱི་རུ་སྤྲོད་སའི་ཁྱིམ། དཔེར་ན། ད་རེས་ནངས་པ་
མི་ངོ་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་ མ་ཤེས་པ་ཅིན་ ཕྱི་རུ་གནས་པོ་བརྟ་བཅུག་ནི་མི་འོང་།

གནག་བྱེམ་བྱེ། རྒྱ་ལས་སར་བལྟམ་ད་ གནག་པོ་སྤོམ་ཅིག་ཡོད་པ་མཐོང་བ།
དཔེར་ན། སར་ལུ་གནག་བྱེམ་བྱེ་ཅིག་མཐོང་མི་འདི་ག་ཅི་ཡིན་ན།

གནས་ཚང་། ཁྱིམ་ནང་གི་ལཱ་གི་ འགན་ཁུར་འབག་མི་ ཡམས་སྤྱི་མིང་། དཔེར་ན།
ཁོ་གི་གནས་ཚང་འདི་ སྤྱི་འབྱེད་དྲགས་ཅིག་འདུག།

གནས་བབང་པས། གནས་ཆར་རྒྱུ་མ་འབོལ་བའི་ཁར་ ཉིམ་ཤར་ཏེ་ ཆ་རྫོད་དང་
ལྷན་པ། དཔེར་ན། ད་རེས་ནངས་པ་ཐིམ་སྤྱག་ལུ་གནས་བབང་པས།

གནས་པོ་བཟོ། སར་ཚུར་འགྲོལ་ད་ ཕྱི་རུ་སྤྲོད་སའི་བབང་ཆང་གི་ནང་གི་ཡམས།
དཔེར་ན། ད་རེས་འབད་ན་གནས་པོ་བཟོ་གིས་ སྤང་ཆང་ཆ་ཏྲིག་ཏྲི་སྤེ་ སྤངས་
བཞག་ཅུག།

གནག་རི་རི། དཀར་པོ་རྩ་ལས་མེད་པར་ གནག་པོ་སྤེ་མཐོང་བ། དཔེར་ན། ཁོ་
གི་ཡམས་སྤྱི་འདི་ གནག་རི་རི་ཅིག་མས།

གནག་རུ་རུ། དཀར་པོ་མ་པ་ལས་མེད་པར་ གནག་པོ་ཅང་ཅ་ཡོད་པ། དཔེར་ན།
སར་གྱི་སྤང་ནང་ལུ་ ལུག་རྩ་ གནག་རུ་རུ་སྤེ་ རྩ་བ་སྤྲོད་ཅུག།

གནས་ལག་མཐེལ། མི་གི་ཡོན་ཏན་ཆེ་རྒྱུད་གི་བྱད་པར་འདི་ མཐོང་བ་གནས་དང་
དམའ་བ་ས་བཟུམ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། སྤམ་དང་སྤོབ་མའི་ཡོན་ཏན་གྱི་བྱད་པར་
འདི་འབད་ན་ གནས་ལག་མཐེལ་ཡིན།

གནག་ལོག་ལོ། མི་དགའ་འཇུག་རྩ་ལས་ར་སྤོན་ནི་མེད་པ། དཔེར་ན། དེའི་སྤོབ་
དཔོན་འདི་ གནག་ལོག་ལོ་ཅིག་ཡོད།

གནས་ཤར་དཀར། རྫོ་པ་ གནས་འགོ་དང་པ་སྤྱི་སིང་སི་སྤེ་ཡོང་བ། དཔེར་ན།
ལཱ་གལ་ཅན་ཡོད་པ་ཅིན་ རྫོ་པ་ གནས་ཤར་དཀར་ཅིག་ཡོང་དགོ།

སྒྲ་སི་སྒྲ། བཀ་མ་ཤིས་པ་ ལྷས་ངན། དཔེར་ན། ད་རེས་ནངས་པར་ ཁྲོམ་ཁར་
ན་གཞོན་སྒྲ་སི་སི་ཙང་ཙ་ མཐོང་ནི་འདུག།

མཉོ་བསམ་ག་བཏང་མེད་པ། མི་འཆལ་འཆོལ་ཐལ་ཏེ་ རང་གི་མཉོ་བསམ་ག་ཅི་
བཏང་མ་ཡིན་ན་མ་ཤེས་པ། དཔེར་ན། ད་ རིས་ཁོ་ ལྷ་གི་བྲེལ་བྲིང་གིས་ མཉོ་
བསམ་ག་བཏང་མེད་པ་ཐལ་སོ་རུག།

རྒྱལ་འཕར་འཕར། སེམས་ལུ་དགའ་བ་དང་ སྟོ་བ་ཚད་མེད་པ་ ཅིག་ཐོབ་སྟེ་
ཡོད་པ། དཔེར་ན། ད་རིས་ཕྱི་རྒྱལ་ལུ་འགྱུ་ཞིའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་ལས་ རྒྱལ་འཕར་
འཕར་སྟེ་སྟོད་ཡོད་སྟེ།

རྒྱལ་བོག། ཆོགས་ཁར་མ་ཚུད་པའི་གཏམ་ངན་གྱིས་བྱབ་པ། དཔེར་ན། ཁོ་
འབད་ན་ ཁོ་རའི་ལཱ་ངན་འདི་གིས་སྟེ་ རྒྱལ་བོག་སོང་རུག།

སྒྲ་དག་ར་མ་སྟེས། བྱང་མེད་པ་སྟེ་སྟོད་པ། དཔེར་ན། རོགས་གྱིས་ག་བཟུམ་
འབད་རུང་ སྒྲ་དག་ར་མ་སྟེས་པར་སྟོད་པ་ཅིན་ དག་བྱང་བྱང་མི་འཐོན།

པ་ནེ་ཡིད་སྟོ་ལྷོམ། རོག་མ་པ་ནེ་ཙུ་ནེ་གསུམ་ལས་ པ་ནེ་ལུ་བསྟོད་པའི་ཐོག་
ལས་སྐབ་པའི་མིང་། དཔེར་ན། པ་ནེ་ཡིད་སྟོ་ལྷོམ་མེད་ན་ རོག་མ་རྒྱ་བ་དཀར་
རུང་ཡོད་རུང་ རོན་དག་མེད།

སྐྱགས་མེ་བསྐྱགས། མེ་ནང་འཆོག་བཟུག་སྟེ་བཟོ་བའི་ སྐྱག་ཤ་ལ་སོགས་པ།
དཔེར་ན། སྐྱགས་མེ་བསྐྱགས་ཞིམ།

པད་སྐྱོར་ཤིག་ཤི། འགྱིར་དྲགས་ཡོད་པ། དཔེར་ན། རྒྱ་མོ་པད་སྐྱོར་ཤིག་ཤི།
རྒྱ་ཡི་གཏིང་ལུ་སྟོད་འོང་།

པད་ལྷུག། མེ་ཏོག་རྩ་མ་ཤར་བའི་ཏེ་མ་ཐོན་མའི་སྐབ་ཟུ། དཔེར་ན། ལྷུང་མའི་
པད་ལྷུག་འདི་ འངམ་རུག་རུ་འོངམ་ཡིན།

པམ་ལེ་ལེ། ར་བྱག་མེད་པ་ཡང་མེན་ འུགས་སྟེ་ཡང་མ་རྒྱབ་པར་ ག་ཅི་ཡིན་ན་
གྱ་ཅི་ཡིན་ན་ མ་ཤེས་པར་ཡོད་པ། དཔེར་ན། སེན་མོ་རྟེའི་བར་ན་བསྐྱལ་ད་པ་
ཅིན་ པམ་ལེ་ལེ་སྟེ་སྟོད་པ་ཡིན།

དཔའ་སྐྱོད་སྐྱོད། མི་ང་ར་ཨིན་ ཅ་བྱང་ར་ཨིན་ཟེར་ དཔའ་ཡུ་ཡུ་སྟེ་སྟོད་པ།
དཔེར་ན། མི་གི་སྐྱུག་ལུ་ དཔའ་སྐྱོད་སྐྱོད་སྟེ་སྟོད་པ་ཅིན་ ཆ་རོགས་ལེགས་
ཤོམ་མི་འཐོབ།

དཔག་ཁ། ལཱ་རྩ་འབད་ནིའི་དུས་ཚད་ཁར་སྟོད་པ། དཔེར་ན། ནངས་པ་ང་རྩ་ལུ་
འགྱུ་ནིའི་དཔག་ཁ་ཨིན།

དཔའ་ཁིག་ཁི། དཔའ་སྐྱོད་སྐྱོད་དང་འབྲ།

དཔའ་ཁིང་ཁི། དཔའ་སྐྱོད་སྐྱོད་དང་འབྲ།

དཔའ་བཅམ། ལཱ་རྩ་འབད་ནིའི་འཆར་གཞི་བཅམ་པ། དཔེར་ན། ནངས་པ་སྐྱ་ན་
ཁ་ལུ་འགྱུ་ནིའི་དཔའ་བཅམ་པ་གིན་ ཨམ་སྐྱ་མ་སྟོད་པ་ཅིན་འགྱུ་མི་རྩུགས་ནི་མས།

དཔའ་ཉམས་ཤིག་ཤི། དཔའ་སྐྱོད་སྐྱོད་དང་འབྲ།

དཔའ་རྟགས་སྐྱར། རང་ལུ་ཡོད་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ རྩ་ལོར་ གཞན་ལུ་ངོམ་སྟོན་པ།
དཔེར་ན། ཁོ་ལུ་སྐྱུ་མ་འཁོར་ སྟོམ་ཅིག་ཡོད་ཟེར་ དཔའ་རྟགས་སྐྱར་མས།

དཔའ་ཡུ་ཡུ། དཔའ་སྐྱོད་སྐྱོད་དང་འབྲ།

དཔེ་མ་གཞི་འདི་དང་ཆ་འབྲམ། དཔེ་གཞན་མི་ཅིག་ལུ་བཞག་སྟེ་ རོན་དག་ངོ་
མ་སྐྱབ་པ། དཔེར་ན། དཔེ་མ་གཞི་འདི་དང་ཆ་ འབྲམ་ཅིག་ རྩོད་གཡུས་ཀྱི་
སྟན་རྩུང་བུ་མོ་ཡང་ཨིན།

དབུལམ་གངས་རི་སྟེ་པའི་ཀྱིང་ཀྱི། མི་གི་དབུལམ་ གཡའ་ཀྱིང་ཀྱི་ཡོད་པ།
དཔེར་ན། རྩོད་ དབུལམ་གངས་རི་སྟེ་པའི་ཀྱིང་ཀྱི་བཟུམ་སྟེ་ གཞུང་མ་ཅིག་རྩ་
ལས་ར་འབད་མ་བདུབ།

སྤར་ཆགས། ཨ་ལུ་རྩུང་ཀྱ་འགོ་དང་པ་ རང་གི་རྟེན་ཁུ་ཡར་ལོངས་ཏེ་སྟོད་
རྩུགས་མི། དཔེར་ན། སྤོ་ མོ་གི་ཨ་ལུ་འདི་ལྷམ་ ན ལས་ར་ སྤར་ཆགས་
པས་ རོགས།

སྤར་གང། ལག་པ་གི་སྐྱུག་ལུ་ཤོང་པའི་ཚད་ཅིག་ དཔེར་ན། གཞུགས་ངའི་
ལག་པ་གི་སྤར་གང་ལས་མེད་པར་ ཁམས་ག་ནི་བ་མཐོམ་བཅོང་མས།

སྤྱ་འབྱེད། ལུ་ཚུ་སྤྱི་དམག་ཡང་དགས་སྤྱེ་འབད་བ། དཔེར་ན། ལ་ནང་ལུ་ཞིམ་
ཏྲང་ཏྲ་ཅ་དགོ་པ་ཅིན་ ལུ་ནང་ལུ་སྤྱ་འབྱེད་དགོ།

སྤྱ་ཡིག། དཔེན་གྱི་ཁོར་ཕུགས་ཚུ་ གྲངས་ཁའི་ཐོ་ཡིག་བཀོད་པ། དཔེར་ན། ཨ་
ཞེ་གི་ཁོར་སྤྱ་ཡིག་རྒྱབ་པར་འགྱུམ་ད་ མར་དང་དར་ཆོ་ལེ་ག་བྱིན་འོང་།

སྤྱ་རྒྱགས། མི་ཉམས་རྒྱགས་དགས་དང་ གཞུགས་བྱུང་གྲ། དཔེར་ན། སར་ལས་
ཚུར་མི་སྤྱ་རྒྱགས་ གོང་ཏྲ་རིལ་རི་ཅིག་ཡང་འོང་དེས་ས།

སྤྱ་མ། སྤྱ་ལམ་བགོ་བཤའ། དཔེར་ན། དེའི་སྤྱ་མ་ཟེར་རུང་ སྤྱང་རུང་ག་ཅིག་
ལས་མེད།

སྤྱ་རིགས་སྤྱ་ཚོགས། མ་འདྲམ་ རྣམ་པ་སྤྱ་ཚོགས། དཔེར་ན། བྱ་སྤྱ་རིགས་སྤྱ་
ཚོགས་ཀྱི་སྤྱ་ད་ཏྲ་གོ་བ་ཅིན་ སྤྱ་བ་འོང་ནི་མས།

སྤྱ་ཀྱག་གྲ། འཇའ་ཆི་ཆི་དང་ ཚོགས་ཁར་ཚུད་པ། དཔེར་ན། ཁོ་གི་བྱིམ་འདི་
འབདན་ སྤྱ་ཏྲ་ཁར་ སྤྱ་ཀྱག་གྲ་ཡར་སོ་རུག

བྱ་ཏྲ། སྤྱ་ལ་སོགས་པ་དབྱར་ཏྲ་བཟོ་བཟོ་བའི་སྤྱ་ན། དཔེར་ན། ཤིང་བཟོ་
རྒྱབ་པའི་སྤྱ་བས་ལུ་ སྤྱ་དཀར་ཚུ་བྱ་ཏྲ་ཁོག་ཁོ་སྤྱ་མ་བཞག་པར་ ཏུམ་ཆི་ཆི་སྤྱ་

དབྱར་ཏྲ་སྤྱར་དགོ།

སྤྱ་སྤྱུམ། སྤྱ་གས་དིག་དིག་མ། དཔེར་ན། ད་རིས་ཀྱི་སྤྱ་སྤྱུམ་འདི་བ་ཞིམ་ཅིག་
ནམ་ཡང་མ་འོངས།

ས་ཀི་རི། ཚུར་ལས་བལྟམ་ད་ སར་ལ་བྱག་ལུ་མཐོང་མི་དི་རི། དཔེར་ན། ཕྱགས་
འདི་ཁ་ལས་བལྟམ་ད་ ས་ཀི་རི་ཡང་ཨ་རྒྱག་ར་གདོང་སྤྱོར་མས།

སར་ཡིན་ཚུར་ཡིན། ཡར་ལོ་མར་ལོ་ཟེར་ ཏུམ་ཚོད་ཡུན་འགྱངས་པ། དཔེར་ན།
སྤྱོ་སར་ཡིན་ཚུར་ཡིན་ ཟེར་བའི་བར་ན་ ཅ་ལ་ག་ར་ རོགས་ཀྱིས་ ཨརམ་བརྒྱ་

འབག་ཆི་རུག

མི། རྒྱ་ལས་བཟི་བའི་སར་ལ་བྱག་ དཔེར་ན། མི་གི་ཤིང་འདི་ ག་ཅི་ཟེར་མི་འདི་སྤྱོ།

ཕུ་ཡ་ལས། ལྷ་ལས་བརྩི་བའི་ཡར་ལ་ཐུག་དཔེར་ན། ཕུ་ཡ་ལས་འབྱོན་མིའི་སྒྲིམ་
ཆེན་འདི། ད་རིས་བྱོན་པ་གང་ནས་བྱོན།

ཕུ་མདའ། ཡ་གི་ལུངས་དང་ མ་གི་གཤོངས། དཔེར་ན། ས་ཕུ་མདའ་མེད་པར་
ཆོས་པ་གིས་གང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་རྟགས།

ཕོ་ཆེན། རྟ་ཤ་ཕབ་སྟེ་ཕུ་གྱའི་སོན་མ་བདུབ་པ་བཟོ་ཆར་མི། དཔེར་ན། དང་ཕུ་
འབད་བ་ཅིན་བཟའ་ཆང་རེའི་བྱིམ་ནང་ལུ་ བྱར་ཆ་འབག་ནིའི་རྟ་ཕོ་ཆེན་རེ་
ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་འོང་།

ཕོ་མ་རྒྱ་ཇེ། ཤ་ཉམས་རྒྱགས་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་ ཕོ་མ་སྒྲོམ་ཐལ་བ། དཔེར་ན། ལྷོ་
བལྟ་འུ་ར་ཉལ་སྟོད་པ་ཅིན་ ཕོ་མ་རྒྱ་ཇེ་བཟུམ་ཐལ་འོང་།

ཕོ་མ་རྒྱགས། སྒྲིམ་ཞིན་མ་ལས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ ཡར་སྐྱེད་བདགས་པ། དཔེར་ན།
ཨ་ལུ་ཕོ་མ་རྒྱགས་ཅི་རྒྱགས་ཅི་ར་ སམ་ལུ་ངོ་རྒྱལ་འབད་ནི་མི་འོང་།

ཕུག་ཕྱིད་འབྱོར། སམ་དང་སྟོབ་དཔོན་ཚུ་གི་ རིན་ལན་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འཇལ་བ།
དཔེར་ན། བྱ་རབ་ཨིན་པ་ཅིན་ ས་མའི་ཕུག་ཕྱིད་འབྱོར་ནི་ལུ་དཀའ་ངལ་མེད།

ཕུགས་མའི་གཤལ། གྲ་ཆང་ནང་འཇུལ་ཕྱ་ད་ དང་པ་ར་ཕུགས་མ་འཕུག་མི་ལས་
བཙར་བ། དཔེར་ན། གྲ་ཆང་ནང་ལུ་ དངམ་ ཕུགས་མའི་གཤལ་ལས་ར་བཙར་དགོ།

ཕུགས་མའི་དོ་དམ། གྲ་ཆང་ནང་ལུ་ ཕུགས་མ་འཕུག་མི་ཚུ་གི་ འགོ་འབྱེན་པ།
དཔེར་ན། ཕུགས་མའི་དོ་དམ་པ་ཐོབ་ཆིབ་ ཅིན་ ཕུགས་མ་འཕུག་མི་དགོ།

ཕྱི་ནང་བདོལ། ཆར་པ་དང་ཚུ་ ཕྱི་ཁ་ལས་ནང་ན་ལུ་ཐོན་པ། དཔེར་ན། ད་རིས་
ཀྱི་ཆར་པ་འདི་གིས་ གོ་ལ་ག་ར་ཕྱི་ནང་བདོལ་སོང་ཅུག།

ཕྱི་རུ་རིང་ཀ། ལུ་བཅོ་ཨ་རྟག་ར། དཔེར་ན། ཕྱི་རུ་རིང་ཀ་ཀེ་བ་སྐྱང་སྐྱང་པ་གིས་
གཉིད་ར་ལོག་ནི་མི་འཐོབ་པས།

ཕྱི་རུའི་མཛར་ཕ། ཉིན་མའི་ལྟོ་དང་ ཕྱི་རུའི་ལྟོ་གི་བར་ན་ ཟ་མི་བཞེས་སྟོ། དཔེར་ན།
ཕྱི་རུའི་མཛར་ཕ་འདི་འབདན་ སྐྱ་ཇ་དང་འཛར་ཕ་འདི་ར་ཞིམ་པས་མས།

ཕྱན་དང་ལྷ་པ། རྩ་ལས་འགྲིགས་མ་ཚུགས་པའི་མི། དཔེར་ན། ཁོ་མི་བསམ་པ་
ངན་པ་ཅིག་འབདལ་ལས་ ང་བཅས་གཉིས་ ཕྱན་དང་ལྷ་པ་བཟུམ་ཡིན།

ཕྱགས་མདའ། གཡུས་ཚན་ཁག་གི་བར་ནང་འདི་འགྲན་བསྟར། དཔེར་ན།
ཕྱགས་མདའ་ནང་ལས་ ཤར་གྱི་ལོ་བསྟར་གྱི་ ཕྱགས་མདའ་འདི་བ་སྒྲོལ་ཅིག་
མིན་འདུག།

འཕང་རིལ་སྒྱར། དགའ་བ་དང་སྒྲོ་བའི་ལེའུ་བསྒྱར་བ། དཔེར་ན། ད་རེས་
ཉམས་དགའ་བའི་འཕང་རིལ་སྒྱར་མི་འདི་ མངའ་བདག་རིམ་བྱོན་ཚུ་གི་ སྒྱ་
རིན་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

བ་མེན། རྒྱ་ཚ་དང་རྒྱ་ཚམ་གི་པ། དཔེར་ན། བ་མེན་གྱི་ཕུ་གུ་ རྒྱ་ཚ་དང་རྒྱ་ཚམ་
འཕྲོལ་ཡིན།

བག་བོག་ ཉིམ་ཡང་མ་ཤར་ ཆར་པ་ཡང་མ་རྒྱབ་པར་ ས་སྒྲུག་སྒྲུབས་སུ་ཅིག་སྒྲེ་
ཡོད་པ། དཔེར་ན། ད་རེས་ གནམ་གཤིས་ཡང་བག་བོག་མས་ ལྷ་མ་འབད་
བར་ ངལ་འཆོ་སྒྲེ་སྒྲོད་ད་གོ།

བག་ཐོན་མེད་པ། འདྲོག་སི་སིའི་ལཱ་ཚུ་འབད་ནི་ལུ་ འཆར་སྤང་མེད་པ། བྱང་བྱང་
དང་བྱང་པ་ཅིན་ གྱི་ཚུ་གིས་ བག་ཐོན་མེད་པར་སྒྲུགས་བྱིན་དགོ།

བང་ཅུང་ཁྲ་མོ། ཁེངས་ལས་ཐོན་མའི་ ཆར་གྱིས་བཟོ་བའི་ རྩོ་ཟ་སའི་རྟོད།
དཔེར་ན། རྩོ་དང་སྒྲུགས་འདི་ བང་ཅུང་ཁྲ་མོ་ནང་ལུ་ར་ཞིམ།

བང་བཏབ། རང་གི་དབང་ཚད་ལུ་བཟུང་བ། དཔེར་ན། རྒྱ་ཅ་ལ་ཞེ་ཚུན་ཆོད་
བང་བཏབ་རུང་ ཤིམ་དནི་རང་གི་གཞུགས་ཡང་ བཀོ་བཞག་སྒྲེ་འགྱོད་གོ།

བང་ཐག་རངས། སེམས་ངལ་རངས་པ། དཔེར་ན། ད་རེས་ འབདན་ཁོ་པམ་
སོང་ནི་འདི་གིས་ ང་བང་ཐག་རངས་ཡི་མས།

བང་རིམ། གོ་རིམ་བཞིན་དུ་བརྟེན་ཏེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་
འདི་ལུ་ བང་རིམ་བཞི་ཡོད།

བབ་རྒྱལ། ཁྱིམ་ཚུ་ལུ་སྒྲོན་རྒྱལ་བ། དཔེར་ན། དུས་ཅི་གི་ས་གཡོམ་དེ་གིས་ ཁོ་
གི་ཁྱིམ་དེ་ཡང་ བབ་རྒྱལ་ད་ལྟག

བབ་ཞུགས། བབ་རྒྱལ་དང་འདྲ།

བམ་རྩི། ཤ་རུལ་ནི་འབད་བའི་རྩིམ། དཔེར་ན། ཤའི་བམ་རྩི་བ་ ཁམས་ལོག་པ་མེད།

ཤན་ཞུགས། བར་ན་མི་གིས་དགོགས་ཏེ་ མཐུན་ལམ་མེད་པ་བཟོ་བ། གཞན་
དལ་གཞི་ ང་བཅས་གཉིས་གཞི་བ་འཆམ། ད་རེས་ བར་ན་ཤན་ཅིག་ཞུགས་
ཆེས་ལས་ མཐུན་ལམ་མེད་པ་ཡར་སོ་ཡི།

བར་བར་ཞག། ཨ་རྟག་ར་མེན་པར་ འཕྲལ་འཕྲལ་སྐབས། དཔེར་ན། ཨ་རྟག་ར་
ཁྱིམ་ནང་ར་ འཛུལ་མ་སྟོད་པར་ བར་བར་ཞག་ ཉིམ་རེ་ཡང་བསྟོད་གོ།

བལ་ལྷ། ཨམ་སྤུ་རྩ་གིས་གོ་ལ་འཐག་ནིའི་དོན་ལུ་ བལ་རྩ་འཁལ་བ། དཔེར་ན།
དང་ཕུ་འབད་བ་ཅིན་ ཨམ་སྤུ་རྩ་ཕྱི་རུ་སོང་མ་ད་ར་ བལ་ལྷ་འབད་དེ་སྟོད་པ་ཨིན།

བྱད་ཀ། ཁྱར་ཆའི་རིགས། དཔེར་ན། གླམ་གི་བྱད་ཀ་འབག་མི་འདི་ ངར་ཡང་
ཡེ་ཅིག་འདུག

བོ་ཁྱ་ཅུང་འཆར། རོར་གྱིས་ཕུ་གུ་སྒྲེ་བ། དཔེར་ན། ཨལ་བ་མེན་འབད་བ་ཅིན་
བོ་ཁྱ་ཅུང་རྒྱ་ཆ་དང་ རྒྱ་ཆ་མོ་འཆར་མ་ཨིན།

བོ་ཁྱ་ཐེངས། བ་གིས་ བོ་ཁྱ་ཅུང་ཆར་ག་དེམ་ཅིག་ སྒྲེས་ཡི་ག་གི་གྲངས་ལ།
དཔེར་ན། དབའི་ ལྷ་གི་བ་འདི་ བོ་ཁྱ་ཐེངས་ ག་དེམ་ཅིག་ཡར་སོ་ཡི།

བོན་མིན་ཆོས་མིན། ཆོས་པ་ཨིན་ཟེར་ན་ཆོས་ལེགས་ཤོམ་ཡང་མ་འབད། བོན་མོ་
ཨིན་ཟེར་བོན་ཆོས་ཡང་འགྱུ་མ་བདུབ་པའི་མི། དཔེར་ན། མི་བོན་མིན་ཆོས་མིན་
འདྲེ་བས་གཏུག

བྱ་ཁྱ་བགྱ་ཤེས། མི་ ལྷ་ག་ཅི་འབད་རུང་ ཆགས་ཁར་མ་རྩུད་མི། དཔེར་ན།
ཆ་རོགས་བྱ་ཁྱ་བགྱ་ས་དང་བསྟོན་པ་ཅིན་ རང་ཡང་གོ་མ་ཆོད་པའི་གྲལ་ཁར་
རྩུད་འོང།

བྱ་ལྷ་མི། གསང་བའི་གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་ཀྱི་ལཱ་འབད་མི། དཔེར་ན། བྱ་ལྷ་མི་
ཚུ་ ག་རྟེ་ལུ་ཡང་གསང་བའི་ཐོག་ལས་བྱ་བ་སྟེ་ཡོད།

བྱ་མིག་ཤིག་ཤི། མིག་རྟོ་ བྱའི་མིག་རྟོ་བཟུམ་སྟེ་ ཐང་རིལ་རི་སྟེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན།
མོ་གིས་ མིག་རྟོ་ བྱ་མིག་ཤིག་ཤི་སྟེ་ བརྒྱུད་ས་རྟེ་བལྟམ་མས།

བྱ་རོག་དང་འུག་པའི་བརྟུལ་ཞུགས། ཚུ་ལས་ར་འཆམ་རྟོག་རྟོ་མེད་མིའི་ དགྲ་
བྱང་ཕྱད་ཀྱི་སྟོན་པ། དཔེར་ན། ང་བཅས་གཉིས་ བྱ་རོག་དང་འུག་པའི་བརྟུལ་
བཞུགས་ཡིན།

བྱ་ལག་ཆགས། སྤར་ཆགས་དང་འདྲ།

བྱག་བྱིག་ གཡོ་སྐྱུའི་ལཱ། དཔེར་ན། མི་བྱག་བྱིག་མང་དགས་དང་ གཅིག་ཁར་
ཚོང་གི་ལཱ་བྱ་འཐབ་ནི་མི་འོང་།

བྱམ་ཆེ་དགས། རྟོན་མེད་ཀྱི་ལཱ་དང་བྱ་བ་མང་དགས། དཔེར་ན། ཁོ་འབདན་
མི་བྱམ་ཆེ་དགས་ཅིག་མས།

བྱེལམ་ཆེ་དགས། བྱམ་ཆེ་དགས་དང་འདྲ།

བྱི་སི། ཁ་དང་ལྷེ་མཉེན་ཁྱུག་བཟོ་སྟེ་ སི་འུ་ ཟེར་རྒྱབ་པའི་སྐད། དཔེར་ན། གེ་བ་
ཚང་ནང་ལུ་ རུབ་མོ་གེ་བ་སྐྱུང་མ་ད་ འཕམ་འཕམ་ར་ བྱི་སི་རྒྱབ་དགོ།

འབྱིད་སྒོར། མགུ་སྒོར། དཔེར་ན། ཁོ་འབདན་ མི་འབྱིད་སྒོར་ཚ་དགས་ཅིག་
ཨིན་པས་སྟེ་རེ།

བྱེས། རྟོར་ལུ་བྱིན་ནིའི་ཆག་ དཔེར་ན། ཁ་ཅ་ རྟོར་གྱི་བྱེས་བྱེས་པར་འགྲོམ་ད་
དོམ་ཅིག་ཡང་མཐོང་ཡི།

ཆག་ བྱེས་དང་འདྲ།

སྟེག་ཁོག་ ཤ་ཉམས་མེད་པར་ རུ་རྟོ་ཁོག་ཁོ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། བ་སྟེག་ཁོག་
ལས་ ཨོམ་ལེ་ཤ་མི་འཐོན།

བག་ཅ། ལཱ་སྐད་རྒྱབ་ད་ སར་ལས་ཡང་ཅོག་ར་གཅིག་པ་སྟེ་ རྒྱབ་པའི་སྐད།
དཔེར་ན། བྱག་སྟོམ་ལས་བག་ཅ་ཡང་སྟོམ་སྟེ་ར་རྒྱབ་འོང་།

འབྲང་གྲང་། འབྲུག་གི་མོར་གྱི་རིགས་ རོ་མ་ལས་བརྒྱད་པའི་གྲང་། དཔེར་ན།
འབྲང་གྲང་ཚུ་གི་སྐལ་ཏོ་ཁར་ བྱ་ལ་སློམ་རེ་འོངམ་ཡིན།

སླ་མའི་གཉེར་པ། སླ་མ་ཚུ་གི་གཉེར་ཚང་བདག་འཛིན་འབད་མི། དཔེར་ན། སླ་
མའི་གཉེར་པ་འབད་བ་ཅིན་ དཀོར་ནག་པོ་དང་ཕྱད་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

སླ་མའི་ཐུགས་དམ། སླ་མ་གྱི་ཕྱངམ་དང་ ཞལ་ཐུག། དཔེར་ན། སླ་མ་ཐུགས་
དམ་བསྐྱམས་སྟེ་ ཐུགས་དམ་གནང་དེས།

སླ་མའི་གདན་ས། སླ་མ་ཚུ་གིས་བཅགས་པའི་དགོན་པ། དཔེར་ན། སླ་མའི་
གདན་ས་ཡིན་པ་ཅིན་ སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་རྟེན་ གར་ཚངམ་སྟེ་འོང་དགོང་ཡིན།

སླ་མའི་ཕྱག་ཐེང་། སླ་མའི་ཕྱངམ། དཔེར་ན། སླ་མ་གྱི་ཕྱག་ཐེང་འདི་ ཅོག་ཅོ་
གྱ་བཀལ་བཞག།

སླ་མའི་ཕྱག་མཛོད། སླ་མའི་གཉེར་ཚང་དང་བང་མཛོད། དཔེར་ན། ཉེ་མ་བྱུང་
དམ་ཚེས་ཀྱིས་ ཁོ་རའི་སླ་མའི་ཕྱག་མཛོད་ནང་ལས་ སྐྱད་པ་ཅིག་ཡང་གསང་
བའི་ཐོག་ལས་མ་འབྱ་བས།

སླ་མའི་གཟིམ་དཔོན། སླ་མའི་འབད་དགོང་བཅའ་དགོང་རིགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་པ།
དཔེར་ན། སླ་མའི་གཟིམ་དཔོན་འདི་ སེམས་རྒྱུད་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་དགོ།

སློ་ཁ་རྫོགས། རེ་བ་ཚུ་གར་གྲུབ་པ། དཔེར་ན། ང་ ཡོན་ཏན་རྒྱུང་ནི་ལུ་ སློ་ཁ་
རྫོགས་ཅི།

སློ་འཁོལ་བས། རང་གི་ཨ་ལུ་དང་ནང་མི་ཚུ་ ལུ་དང་བྱ་བ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འགྱོ་
མ་བདུབ་པར་ ཕྱི་འགྱུར་ཁ་ལས་འགྱོལ་ད་ སེམས་ཕམ་པ། དཔེར་ན། ད་རིས་
ཁོ་གི་ལུ་གར་ཕྱི་འགྱུར་ཡར་སོང་མི་ཚུ་ལུ་བཟླ་སྟེ་ ང་ཡང་གནམ་མེད་ས་མེད་སློ་
འཁོལ་བས།

སློ་གཏང་ཉིང་གཏང། ཆ་བཞག་བདུབ་པའི་མི། དཔེར་ན། རོགས་ཀྱིས་རང་ལུ་
སློ་གཏང་ཉིང་གཏང་འབད་བ་ཅིན་ དེ་ལུ་ མགུ་སྟོར་རྒྱབ་ནི་མི་འོང་།

གློ་ཕྱགས་སེལ་སྤྱ། མཚུག་ལྷལ་མ་གི་དོན་ལུ་ གཏན་གཏན་མེད་པ་འཛམ་ས་ཅིག
 དཔེར་ན། ཁོ་གི་ཚེང་གི་ལྷ་འདི་ལུ་བཟུ་བ་ཅིན་ གློ་ཕྱགས་སེལ་སྤྱ་ཅིག་མས།
 གློ་ཅེ་ལ། ཁྱངས་དང་ དོན་དག་སྒྲོམ་ཡོད་པའི་འཇུར་བ་མེད་པའི་གློ། དཔེར་ན།
 ཁྲིམས་ ཁང་ནང་ལུ་སྟོད་པ་ད་འབདན་ གློ་ཅེ་ལ་གཅིག་ལུ་བཀལ་ཏེ་ སྤྱབ་
 དགོཔ་ཁག་ཆེ།
 དབང་ཆེན་དཔོན་པོ། བསོད་ནམས་དང་ དབང་ཐང་ཅན་གྱི་གོང་མ། དཔེར་ན།
 དབང་ཆེན་དཔོན་པོ་མཇུག་ན། རང་གི་སྦྱིད་སྤྱུག་ལུ་དགོ།
 དབང་ཆེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི། རང་བརྟེན་ཏེ་སྟོན་སའི་ས། རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་
 འདི་ དབང་ཆེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི་གུ་བརྟེན་ཏེ་ཆགས་ཆགས་པ་ཡིན།
 དབང་དར་བས། ཁ་རྩེ་འབར་བ། དཔེར་ན། དུས་ཅི་ ང་ དབང་དར་བས། ལྷ་
 ཚུ་ག་ར་ལེགས་ཤོམ་འགྲོམ་མས།
 དབུ་མཛེད་རབ་འབྱམས། ཐུན་དང་ཆོ་གའི་འགོ་བཙུག་གི་ལས་རོགས་པ། དཔེར་ན།
 དབུ་མཛེད་རབ་འབྱམས་སྤྱིང་སྤྱིང་ ཡོད་པ་ཅིན་ དབུ་མཛེད་འགན་ཡང་མ་ཡིན།
 དབུགས་ཐུང་གྲ། མི་ ཡ་ཅི་འབདམ་ཅིག་ ཅིག་པ་ཟ་མི། དཔེར་ན། མི་དབུགས་
 ཐུང་གྲ་ལུ་ ཆ་རོགས་ག་ཡང་མི་འཁོར།
 དབུགས་དུམ། དབུགས་ཐུང་གྲ་དང་འབྲ།
 དབུགས་གཏུམ། དབུགས་ཐུང་གྲ་དང་འབྲ།
 དབྱངས་པའི་སྟོབ་དཔོན། གྲ་ཚང་ནང་ལུ་ དགྲིལ་ཆོག་སྟེ་ཆོན་གྱི་འགོ་འཛིན་པ།
 དཔེར་ན། དབྱངས་པའི་སྟོབ་དཔོན་འབད་བ་ཅིན་ དགྲིལ་ཆོག་མཁས་
 བཀས་འོང་།
 དབྱེ་ཁྱད་དོ་ཁྱད། ག་ཅི་གི་ཐད་ལས་འབད་རུང་ འབྲན་འབྲན་ཡོད་པ། དཔེར་ན།
 ད་རེས་གྱི་མདའི་འགན་བསྐྱར་ནང་ལུ་ རྩོགས་གཉིས་ཆ་ར་ དབྱེ་ཁྱད་དོ་ཁྱད་
 འདུག

འབའ་ཡིག་ཐི། ལས་ལེན་འབད་བ། དཔེར་ན། རྩོད་ཀྱིས་ར་ འབའ་ཡིག་ཐི་བྱིན་
ཚུགས་པ་ཅིན་ ང་གིས་ཁྲིམས་ཁར་བཀལ་ཚུགས།

འབའ་གཏམ། དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ གནས་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་སྒྲུབ་པའི་ཆོས་བཤད།
དཔེར་ན། ཆོས་ཀྱི་འབའ་གཏམ་གནང་ས་ལུ་ རྟོན་མེད་ཀྱི་སྒོ་སྒྲུབ་ནི་འདི་
བཞག་དགོ།

འབོལ་ཆི་ཆི། ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ འབྱོར་པ་འབྱོར་པ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། མཐའ་
ཟུར་གྱི་གཡུས་ཚུ་ནང་ལུ་ རྩ་འབདན་འབོལ་ཆི་ཆི་ཡོད།

འབྱུ། ཀར་ བླ་ རེད་ ལ་སོགས་པའི་འབྱུ། དཔེར་ན། འབྱུ་ཡོདན་ ག་ར་
ཕུག་པོ་ཨིན།

སྒྲུལ་ཆི་རུག། གཅིག་ཁར་སྒྲུགས་པ། དཔེར་ན། ཁོ་གིས་ གྲང་རྒྱ་ཆ་གཉིས་
གཅིག་ཁར་སྒྲུལ་ཆི་རུག།

འབྲང་། ཨ་པ་འདི་ཨིན་ཟེར་མེད་པའི་ཨ་ལུ། དཔེར་ན། ཨ་ལུ་འབྲང་སྒྲེ་ནི་འདི་
ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ར་ཨིན།

སྒྲུབ་རུང་། མེ་རྟོག་མ་ཤར་བའི་རྟེ་མ་ཐོན་མིའི་ ལུག་ཀྱ། དཔེར་ན། སྒྲུབ་རུང་
ལེགས་པ་ཅིན་ མེ་རྟོག་ཡང་ལེགས།

སྒྲུག་གལ་པའི་སྒྲེ། གྲ་ཚང་ནང་འབད་བ་ཅིན་ གྲལ་སྒྲུག་ལས་བཞུགས་མི་གི་སྒྲེ་
ཆོན། དཔེར་ན། གྲ་ཚང་ནང་འབད་བ་ཅིན་ སྒྲུག་གལ་པའི་སྒྲེ་ཚུ་ ལྷོགས་སྒྲུབ་
ཅན་སྒྲེ་བཅིམ་ཨིན།

སྒྲུན་བྲིལ། ཅ་ཆས་སྒྲུར་འབག་ནིའི་ཁ་ཤ། དཔེར་ན། ལྷར་ཆ་འདི་ སྒྲུན་བྲིལ་ནང་
བསྐྱམ་འབག་པ་ཅིན་ སྒྲུབས་བདེ་རྟོག་རྟོ་འོངམ་ཨིན།

སྒྲུལ་རུངམ་དེས་བརྒྱང་། ལམ་ཁར་སྒྲུལ་ཕུད་པ་ད་ རྟོས་ཐག་གིས་ཕྱེ་ཐག་ཐ་རུང་
དོ་བཟུམ་སྒྲེ་ དངས་རྟེ་དམ་བཅགས་པ། དཔེར་ན། བྱང་ཕུད་ཉན་མ་བཏུབ་པ་
ཅིན་ སྒྲུལ་རུངམ་དེས་བརྒྱང་གཏང་ནི་ སྒྲེ།

སྒྲོ་བཞོ། རེག་པའམ་འདུ་བ། དཔེར་ན། མི་གི་སྐྱུག་ལུ་ དེ་ར་སྐད་རྒྱབ་པ་ཅིན་
སྒྲོ་བཞོ་འོང་མས།

སྒྲོག་ཏོ། གཟུགས་བྱང་ཀྱ། དཔེར་ན། མི་སྒྲོག་ཏོ་དང་ གླང་མཚུག་རྩམ་ བདུལ་ཤ་
ལཱ་ལག་

སྐྱང་བྱད་སོ་རུག། ཆགས་ཁར་མ་ཚུད་པ་འགྲོ་བ། དཔེར་ན། ཉེ་མ་འབདན་ ཁོ་
གིས་འཆམ་ཚུ་འདྲོག་སི་སི་རྒྱབ་པ་ཨིན། ད་ཆས་ནི་འདི་གིས་ སྐྱང་བྱད་སོ་རུག་

སྐྱང་མ་གི་མདུང་། སྐྱང་མ་ཚུ་གི་ཨ་བུག་གུ་ རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་སྟེ་ཡོད་པའི་
མཚོན་ཆ། དཔེར་ན། སྐྱང་མ་སྐྱིང་གུམ་གྱི་

མདུང་ ཆར་དགུ་སྟབས་ཅིག་ལུ་རྒྱབ་པ་ཅིན་ གླང་རྒྱ་ཆ་ཨིན་རུང་ དེགས་མ་
རྒྱགས་པར་ འདི་འཕྲོ་ལས་གི་འོང་།

བརྒྱང་དགར། ཆགས་ཁར་མ་ཚུད་པར་ལུས་པ། དཔེར་ན། ད་ ཁོ་བརྒྱང་དགར་
ཏེ་ ཆང་དང་སྒྲོ་རྩམ་རིགས་ ག་ར་ལུ་སྒྲིད་པ་མས་ལོ།

ཕྱོ་ལྷ། བཞེས་སྒྲིའི་བྲོམ། དཔེར་ན། ཚོད་མ་ནང་ལུ་ ལྷ་འི་ཕྱོ་ལྷ་འབདན་ གིག་
གི་སྒྲེ་དགོཔ་ཨིན།

མ་ཆེན་གཟིམ་དཔོན། སྐུ་ན་ལ་ལུ་ ཞབས་བྱང་གི་སྐུ་དམར་གདུང་ བདག་
འཛིན་འབད་མི། མ་ཆེན་གཟིམ་དཔོན་དང་ སྒྲོབ་དཔོན་བཞིཔོ་ཚུ་ གོ་གནས་
འབྲན་འབྲ་ཨིན།

མ་ཉན་གུ་བྲུ། ག་གིས་སྒྲུབ་རུང་ ཚུ་ལས་ཉན་མ་བདུབ་པའི་མི། དཔེར་ན། མི་
མ་ཉན་གུ་རུ་དང་ཕྱད་པ་ཅིན་ ཁྲིམས་ཁང་ནང་ལུ་ཡང་ བདེན་རྒྱུན་ཕྱེ་བར་ལཱ་
ལག་ཡོད།

མ་འབྲ་གཞུང་འབྲ། ཅོག་ར་འཐད་པ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ཁོང་གཉིས་འབདན་
ཨ་པ་དང་བུ་ མ་འབྲ་གཞུང་འབྲ་སྟེ་འདུག་

མང་གཉེར། མི་དམངས་ལུ་ བརྟེན་སྒྲུབ་མི་དང་ ཁང་གཉེར་ལས་རོགས་པ། དཔེར་ན།
ཉེ་མ་འབད་བ་ཅིན་ དགོན་སྡེ་ཚུ་ནང་ མང་གཉེར་རེ་འོང་མ་ཨིན།

ཕུར་གོ་མར་བརྗོད། ཕུར་གོ་དང་ མར་སྤྲོ་བསྐྱེས་ཏེ་བཟོ་བའི་ཟས། དཔེར་ན།
ཕུར་གོ་མར་བརྗོད་འདི་ སྤྲོ་ཟས་ཅིག་ཡིན།

མེས་ཤོར་སོ་རུག། མི་ཆས་པ་ད་ འབྲུང་ཁྱུངས་མེད་པ་ཐལ་བ། དཔེར་ན། ཁོ་ཏེ་
མ་དཔོན་འབད་རུང་ ཆས་པ་འི་བསྐྱང་ལས་ མེས་ཤོར་སོ་རུག་

མི་གེམ་བེ། མི་འབྱེད་སྒྲོར་རྒྱུ་ཞི་ལུ་མཁས་ཏེ་གས། དཔེར་ན། མི་གེམ་བེ་དང་
གཅིག་ཁར་ ཆོང་གི་ལུ་བྱ་འཐབ་ནི་མི་འོང་།

མི་དཀར་ལུ་ཞུ་ནག་སྤྲུབས། མི་ཉེས་པ་མེད་མི་ལུ་ ཉེས་འཇུགས་འབད་བ།
དཔེར་ན། ད་ལྟོ་ མི་དཀར་ལུ་ཞུ་ནག་སྤྲུབས་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ལས་རང་ལུ་ལས་
སྤྲོང་མ་ཡིན།

མི་གལ་མ་ཚད་ཁྱི་གལ་ཡང་མ་བཅི། ཆ་འཛིག་དང་ བཅི་མཐོང་འབད་མ་
བརྟུབ་པ། དཔེར་ན། ཁོ་གིས་ར་ མི་གལ་མ་ཚད་ ཁྱི་གལ་ཡང་བཅི་མ་བརྟུབ་
པ་ཅིན་ རྒྱལ་ལས་གོ་ལེ་སྤྲེལ་ཅུང་གོ་ནོ།

མི་ར་བྱ་ཁྱུང། ར་ར་བྱག་དང་ ར་ར་མཁས་ཟེར་བའི་ར་རྒྱལ། དཔེར་ན། མི་ར་བྱ་
ཁྱུང་ཟེར་ར་མཁོ་སྤྲེལ་ཅུང་པ་ཅིན་ རང་ལུ་ཆ་བཞག་མི་དགོན་བླ་མ་འོང་།

མི་འི་ཉམས། མི་འི་རིག་ཅུལ་དང་ གཟི་བཟི་ད་ སྤྲུང་སྤྲུང་གི་ཡོན་ཏན་ཚུ། དཔེར་ན།
མི་འི་ཉམས་འདི་ མི་འི་འབད་ཐངས་དང་ བཅང་གི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཐོག་ལས་
སྤྲོན་དགོ།

མི་སྤྲོ་གཅིག། མི་གཅིག་འགྲངས་པ་འི་བཞེས་སྤྲོ་འི་ཚད། དཔེར་ན། གྲུ་ཚང་གི་
དགེ་སྤྲོང་ཚུ། རྫོང་གཞིས་གཏེ་ར་སྤྲོད་རུང་ མི་སྤྲོ་གཅིག་མ་པ་ལས་ར་འཐོབ།

མི་བླ་དགུ་བཅུ། མི་མཁོ་བསམ་གཏང་ནི་མང་བླ་མས། དཔེར་ན། མི་བླ་དགུ་
བླ་གྱི་མཁོ་བསམ་གཏང་པ་ཅིན་ མཇུག་ལུ་ ལུ་གཅིག་ཡང་བཏགས་སར་
བསྐྱལ་མི་ཚུགས།

མི་རྫོག་གཅིག། མི་ཕུད་རྫོག་གཅིག་ལས་མེད་པ། དཔེར་ན། ཁོ་གི་ཁྱི་ནང་གི་ལུ་
ཚུ་ག་ར་ ཁོ་ར་མི་རྫོག་གཅིག་གིས་འབད་ཤ་ཡིན།

མི་འབད་དགུ་འབད། གདོང་ཁར་འོངས་ཚད་གཅིག་པོ་འབད་བ། དཔེར་ན། མི་
འབད་དགུ་འབད་བཅོ་བརྒྱད་འབད་བ་ཅིན་ མཐའ་མར་རང་ཡང་དོག་སར་
ཚུད་འོང།

མི་ཚ་ཁྲག་ཁྲ། མི་ཁྲ་སིམ་སི་སྟེ་སྟོད་དེ་ རང་ལུ་དགོ་པའི་ལཱ་ཚུ་ གྲིག་གྲི་སྟེ་
འབད་བ། དཔེར་ན། མི་ཚ་ཁྲག་ཁྲ་དང་ ཚུ་ནང་གི་ཚུ་སིན་ཚུ་ཅོག་ར་འབད།

ཀོམ་དོང་སྟེད་སྟེད་པ། བལྟ་ནིའི་མིག་རྟོ། དཔེར་ན། རྩེད་གྲི་གདོང་གུ་ཡོད་མིའི་
ཀོམ་དོང་སྟེད་སྟེད་པ་འདི་ བལྟ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

མིག་རྟོ་ཕོར་པ་བཟུམ། མིག་རྟོ་ཐད་རིལ་རི་ཡོད་པ། དཔེར་ན། མིག་རྟོ་ཕོར་པ་
བཟུམ་སྟེ་ ཐོད་པར་བཀལ་ཏེ་མ་སྟོད་པར་ ལཱ་ཚུ་ འཛམ་བཏོན་ཏེ་འབད།

མིག་རྟོ་མྱིག་མྱིག། མིག་རྟོ་ཚུམ་ཚུམ་བཏང་བཟུམས་པ། དཔེར་ན། སེམས་ཅན་
ཤི་རན་མ་ད་ མིག་རྟོ་མྱིག་མྱིག་སྟེ་ སྟོད་པ་ཨིན།

མི་སྟུ། རང་གི་མིག་ཁར་མ་ཚུད་པའི་མི། དཔེར་ན། ཨ་ནི་མི་སྟུ་འདི་གིས་ ལཱ་
ལེགས་ ཤོམ་ཅིག་ཅུ་ལས་ར་འབད་མ་བཏུབ།

ཨ་བཟོས་བཟོས། མི་དབང་ཐང་རྒྱང་རྟ་ག་ར་ཉམས་ཏེ་ ཁ་ཡང་སྒྲབ་ནི་མེད་པ་
ཐལ་བ། དཔེར་ན། དབའི་ མིའི་སྟུག་ལུ་ཨ་བཟོས་བཟོས་སྟེ་ར་མ་སྟོད་པར་ ཨ་
ཅི་ཁ་རེ་ཡང་སྒྲར་ས།

མེ་ཆག་ དང་ཕུའི་སྐབས་ལུ་ ཕྱི་རུ་གནག་རྒྱང་ནང་ལུ་ཕར་ཚུར་འགྱུམ་ད་ མེ་སྤར་
ཏེ་འབག་འགྱུ་ནིའི་དོན་ལུ་བཟོ་བའི་ ཤིང་ དང་ཚར་གྱི་བམ་ཆག་ དཔེར་ན། ད་
རེས་ ཉེར་ར་ལུ་ལྷམ་མེད་ནི་འདི་གིས་ ལུབ་མོ་འགྱུམ་ད་ མེ་ཆག་སྟོམ་སྟེ་བཟོ་
སྟེ་ བཏེག་དགོ།

ཉེར་ར། ཉེར་གཅིག་ལས་ཉེར་དགུ་ཚུན། དཔེར་ན། ཉེར་ར་ལུ་ལྷམ་མར་ཞོལ་ལུ་
སྟོད་པ་ཨིན།

མེ་ཕྱི། མེ་འདི་འཕྲོ་ལས་བཤེད་ཚུགས་པའི་ ཐང་ཚུ་ཡོད་པའི་ཤིང་རིགས། དཔེར་ན།
གནམ་དགུན་ལུ་ མེ་ཕྱི་མེད་པ་ཅིན་ རྩ་པ་མེ་འཕུ་ནི་ལཱ་ཁག་ཡོད།

དམར་གྲོ། ཚེས་གཞི་དམར་པོ་མང་སུ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ལ་ཁར་སྔོད་མི་ཚུ་གི་
གདོང་མང་ཤོས་ར་ དམར་གྲོ་སྟེ་འོང་མ་ཡིན།

དམར་གྲོང་གྲོ། ཚེས་གཞི་དམར་པོ་གི་མདངས་ཕྱག་སྟེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ལྷ་
ཁང་དམར་གྲོང་གྲོ་ཅིག་འདུག

དམར་ཁམ་ཁམ། ཚེས་གཞི་ ཤ་དམར་པའི་དུམ་ཁ་བཟུམ་ཡོད་པ། དཔེར་ན།
འབྲུག་པ་ཚུ་གིས་ གཡག་ཤ་དམར་ཁམ་ཁམ་སྟེ་བརྟོགས་བཞག་ཅུག

དམར་ངར་ངར། ཚེས་གཞི་ ལྷགས་མེ་ནང་སྟེགས་ཏེ་བཞག་བཞག་པ་བཟུམ་
ཡོད་པ། དཔེར་ན། ལྷགས་མེ་ནང་ཚུགས་པ་ཅིན་ དམར་ངར་ངར་འགྲོ་ནི་ཡོད།

དམར་ཅམ་ཅེ། ཚེས་གཞི་ ས་ནང་གི་ལྗོང་འབྲུལ་དམར་པོ་བཟུམ་ཡོད་པ། དཔེར་ན།
མི་ལ་ལུ་གིས་ ལྗོང་འབྲུལ་ཚུ་ དམར་ཅམ་ཅེ་སྟེ་ཟམ་མས།

དམར་ཅོམ་ཅོ། ཚེས་གཞི་ ཟས་མར་ཁུ་ནང་ལུ་ བརྩོ་སྟེ་བཞག་བཞག་པ་བཟུམ་
ཡོད་པ། དཔེར་ན། ད་རིས་ཚེད་མ་ ཤ་དམར་ཅོམ་ཅོ་སྟེ་བརྩོ་བཞག་ཅུག

དམར་མདངས་མདངས། ཚེས་གཞི་ ལྷག་བཟུམ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ཤ་ཁར་
ནང་ལུ་ ལྷག་དམར་མདངས་མདངས་སྟེ་ གཏོར་བཞག་ཅུག

དམར་ཕོད་ཕོད། ཚེས་གཞི་ དམར་པོ་སྟེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ཕོད་ཅོ་དམར་ཕོད་
ཕོད་སྟེ་ འཚོ་སྔོད་ཅུག

དམར་ཆོག་ཆོ། ཚེས་གཞི་ དམར་པོ་མང་སུ་སྟེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། དེའི་ཆ་
རོགས་ཀྱི་ ཕྱི་འདི་འབད་ན་ ཚོན་དམར་ཆོག་ཆོ་སྟེ་བརྟོང་བཞག་ཅུག

དམར་ཤང་ཤང། ཚེས་གཞི་ དམར་པོ་གི་མདངས་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ལྷ་མའི་
གཟིམ་རྩུང་ནང་ལུ་ མེ་ དམར་ཤང་ཤང་སྟེ་བརྟོག་བཞག་ཅུག

དམར་ཁྱར་ཁྱར། ཚེས་གཞི་ དམར་པོ་གི་འོད་མདངས་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ད་
རེས་ཤར་ཕྱོགས་ཁ་ཐུག་ལས་ ས་སྐྱུག་དམར་ཁྱར་ཁྱར་ཅིག་ ན་འཐན་ར་ཡོང་དེས།

དམར་རིལ་རི། ཚེས་གཞི་ དམར་པོ་ཆེ་སུ་ཅིག་ཡོད་པ། དཔེར་ན། མོ་ཨ་ཅོ་
འབད་ཤ་ཅིག་ རོ་ཆ་སྟེ་ གདོང་དམར་རིལ་རི་འགྲོ་ཤ་མས།

དམར་རྩ། ཤ་དང་རྩ་ཉོ་གི་ཚོད་མ། དཔེར་ན། གཡག་གི་རྩ་ལྟར་གིས་བཟོ་བའི་
དམར་རྩ་འདི་ར་བོ་ཐ་ཆེ་བས།

དམར་རྩ་རྩ། ཚོས་གཞི་ དམར་པོ་མང་སུ་གཅིག་ཁར་སྤངས་ཏེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན།
ད་ཅིས་མོ་གིས་ རྩ་རྩ་དམར་ཤལ་སྟེ་སྟོར་གཅིག་ དམར་རྩ་རྩ་སྟེ་བཏགས་ཏེ་
འོངས་ཅུག།

དམར་བཤད་རྒྱབ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་སྟོན་བཟོད་ཐོག་ལས་ མི་གི་སྤྱག་ལུ་
རོ་ཆ་རིལ་རི་བཟོ་བ། དཔེར་ན། ད་ཅིས་འབདན་ ང་གིས་ཁོ་ མི་འཛོམས་ས་ར་
དམར་བཤད་རྒྱབ་བཏང་ཡི།

གཞིས་འགྲོ། མི་དང་མོར་སེམས་ཅན་ཚུ་ གནམ་བྱར་དང་དབྱུག་གི་སྟོན་གནས་
སྟོ་སྟེ་འགྲོ་བ། དཔེར་ན། གཞིས་འགྲོལ་ད་ ནང་གི་ཨམ་གིས་ གཞིས་ཆང་གར་
རི་རི་སྟེ་བསྐྱིག་དགོ།

གཞུ་ཐག། མདའ་བཀལ་ནིའི་ལག་ཆ་བཀུག་ནིའི་སྐད་པ། དཔེར་ན། གཞུ་ས་ཀག་
ཚུ་བཀུག་དགོ་པ་ཅིན་ གཞུ་ཐག་ཆེ་ཡོད་མི་དགོ།

གཞོང་དགོ་པས། གཞན་ལས་འཐོབ་ནི་ཡོད་པ་ཅིན་ ནང་ན་ལས་མ་དགའ་རུང་
ཕྱི་ཁ་ལས་དགའ་རྩུ་བཏབ་པའི་ཚུལ། དཔེར་ན། རང་གི་དོན་དག་འབྱུབ་དགོ་པ་
ཅིན་ མི་སེམས་གཞོང་དགོ་པས།

སྟན་རྒྱུ་བཟོ། ཨམ་སྤུ་ཚུ་ལུ་ བསྟོན་པའི་ཐོག་ལས་བཏགས་པའི་མིང་། དཔེར་ན།
སྟན་རྒྱུ་བཟོ་མེད་ཞལ་རས། དཀར་གསལ་ལྷ་བ་འབྲང་བས།

སྟན་རྩུག་རྒྱལ་མོ། ནམ་མཁའི་སྐར་མ་ཅིག་གི་མིང་། དཔེར་ན། སྐར་མ་སྟན་
རྩུག་རྒྱལ་མོ། ཤར་ཤར་ལྷ་བའི་མཉམ་གྲོགས།

སི་སྤྱག། དང་ཕུའི་ལུགས་སོལ་སྟེ་ སྤྱ་གིས་བཟོ་བཟོ་བའི་ ཡི་གུ་བྲི་ནིའི་ལག་ཆ།
དཔེར་ན། ཡི་གུ་ཚུགས་ཡིག་འདི་ སི་སྤྱག་གིས་བྲིས་མི་ར་ལེགས།

ཚུ་མེ་དཀར་མོ་ཚོས་འཛོམས། རོག་མ་ པ་མེ་ ཚུ་མེ་གསུམ་ལས་ ཚུ་མེ་ལུ་

བསྟོན་པའི་མིང་། དཔེར་ན། རྟོག་མ་པ་ནི་ཡོད་ རུང་། ཚུ་ནི་དཀར་མོ་ཚས་
 འཛེམས་མེད་ན། རྟོག་མ་པ་ནི་ལྷ་ལྟོ་ཆག
བརྩུགས་ཕྱག་མལ་ཆ། ལྷག་གི་སྤྱོད་ན་བརྩུགས་ཏེ་བཟོ་བཟོ་བའི་ ཉལ་ཆས།
 དཔེར་ན། གནས་དགུན་ལུ་ བརྩུགས་ཕྱག་མལ་ཆ་འདི་ར་ངོ་བས།
ཕྱིས་པའི་སྤྱེ། ཕྱིས་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ལྷ་བ་མིའི་སྤྱེ་ཆན། དཔེར་ན། ཕྱིས་པའི་སྤྱེ་ནང་
 ལུ་ ཕྱིས་རྒྱུངས་གཅིག་མེན་པར་ རིག་གནས་ཡང་ལྷ་བ་ནི་ཡོད།
ཕྱིས་པ། འཇིག་རྟེན་པའི་ལུ་བཟང་ངན་གྱི་ འཕྲོད་སྦྱར་ལྷ་མི། དཔེར་ན། ཕྱིས་པ་
 མཁས་པ་ལུ་ གཟུངས་སྐར་འཕྲོད་སྦྱར་ ལག་པའི་སྤར་གང་།
ཕྱེ་གཟིམ་དཔོན། སྤུས་འཇམ་དཔལ་དོ་རྩེའི་དམར་གདུང་གི་བདག་འཛིན་པ།
 དཔེར་ན། ཕྱེ་གཟིམ་དཔོན་དང་ མ་ཆེན་གཟིམ་དཔོན་གོ་གནས་འདྲན་འདྲ་ཡིན།
བཙུ་བཟའ། རང་དང་སེམས་མཐུན་པའི་ ཉིང་གི་ཆ་རོགས། དཔེར་ན། བཙུ་
 བཟའ་མཉམ་རོགས་བྱ་མོ། མཐོ་བསམ་ཁྱོད་ལས་མིན་འདུག།
བཙུ་མིག་གཞི། གཅིག་གིས་གཅིག་སེམས་ཁར་རྟུང་པ། དཔེར་ན། བཙུ་མིག་
 གཞི་མཐུན་པར་ལེགས་མིན་དགོ། ལས་གནས་བསྐྱོས་ཡོད་པར་སྤྲུག་མིན་དགོ།
སྤར་རེས་བཤེད་རེས། གཅིག་གིས་གཅིག་གི་ལག་པ་བཟུང་སྟེ་ སྤར་རྟུགས་མི་
 རྟུགས་བལྟ་བ། དཔེར་ན། ཁྱོད་དང་ང་སྤར་རེས་བཤེད་རེས་རྒྱུ་གེ།
ལྷ་ཁ་བལྟ་མི་དགོ། ང་ལུ་འབད་མི་རྟུགས་ ཟེར་སྤྲུབ་པའི་ཆོག་ དཔེར་ན། ལག་
 ལྷགས་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་འདི་ ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལུ་ ལྷ་ཁ་ར་བལྟ་མི་དགོ།
ཆོག་ཐག་ཐུང་ལྷ། གློ་བསྐྱོར་ཏེ་མེན་པར་ ཐང་སྟེ་ར་སྤྲུབ་པ། དཔེར་ན། གློ་ཆོག་
 ཐག་ཐུང་ན་ཉན་ངོ་བདེ།
ཆོག་མདུད་ཐུད་འཁྱུལ། གནད་དོན་དང་བསྐྱུན་པའི་གློ་སྤྲུབ་སྟེ་ ཁྱུངས་བཀལ་
 རྟུགས་པ། དཔེར་ན། རང་གིས་སྤྲུབ་པའི་གློ་རྩུ་ རང་གིས་ཆོག་མདུད་ཐུད་
 འཁྱུལ་རྟུགས་པ་སྟེ་དགོ།

ཆེ་ལོག་ལྟ་བུ། ཆོ་འདི་དང་ ཕྱི་མ་གཉིས་བསྐྱེད་པ་ཅི་བ། དཔེར་ན། ཆེ་ལོག་
ལྟ་བུ་རྒྱུ་རྩུ་ ས་མའི་བྱིན་ལན་མི་འབྱོར།

ཆོས་ཁྱུག་ གོ་ལ་བཅོམ་ནིའི་ ཆོས་ཆས་བཙུགས་སའི་རྟོད། དཔེར་ན། ཁབ་དང་
སྒྱུད་པ་ཚུ་ཆོས་ཁྱུག་ནང་བཙུགས་ཏེ་ བདག་འཛིན་འབད་དགོ།

ཆོས་དཔོན། གོ་ལའི་རིགས་བཅོམ་མི། དཔེར་ན། རྒྱལ་པོ་གི་ཆོས་དཔོན་ཚུ་
གཅིག་བ་གཅིག་མཁས་པས།

ཆོ་ཆེན་སྒྲམ། ཁང་ཆོ་ཆེན་བརྒྱུད་པོ་གི་ གཤམ་ཆོག་གཞན་མི། དཔེར་ན། ཆོ་ཆེན་
སྒྲམ་འདི་ མཁས་ཀྱུ་བ་གཉིས་དང་ལྷན་མི་ཅིག་དགོ།

ཆོ་མ་སྒྲུབ། རོ་སྒྲུབ་ཀྱི་མིང་། དཔེར་ན། དབའི་ལྷོ་ཆང་ཆོ་མ་སྒྲུབ་ཚུ། ལྷ་ང་
ལུ་ཆར་ཅིག་ཉན་གནང་མས།

ཆོན་ཁ་འབེན་མི། ཆོས་གཞི་སྤྱོད་ཆོགས་ཅན་གྱི་ གཏོར་མའི་དཀར་རྒྱན་བཟོ་མི།
གཏོར་མའི་ཆོན་ཁ་འབེན་མི་ཚུ་གིས་ གཏོར་མའི་དཀར་རྒྱན་ནང་ལུ་ གྲུ་རུའི་སྒྲུ་
ཡང་ འཇའ་ཆི་ཆི་སྤྱོད་བཞེངས་ད་ལུག

ཕྱིས་པའི་སྒྲོབ་དཔོན། དཀར་ཕྱིས་ནག་ཕྱིས་སྟོན་མི། དཔེར་ན། ཕྱིས་པའི་སྒྲོབ་
དཔོན་མཁས་མི་མཁས། ས་རིས་སྒྲུར་ཆེ་ཤེས་པས་ལོ།

ཆོ་ཐལ། ཆོད་མ་དང་ཤ་ཚུ་ཆད་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་བཅོ་བ། དཔེར་ན། ཤ་ཚུ་ཆོ་ཐལ་
ཏེ་ ལྷ་རི་ལྷ་རི་ཡར་སོ་ལུག

ཉག་ཉིག་ ཡར་ཨིན་ལོ་ མར་ཨིན་ལོ་ ཟེར་ཉན་བཏགས་འཆོལ་བ། དཔེར་ན།
ཨ་ལུ་ཚུ་ཉག་ཉིག་ཆེ་བཀས་ཨིན།

ཆུ་བྱ། ར་དང་ཆོད་མ་ཚུ་ནང་ལུ་ ཆུ་གི་མང་ཉུང་གིག་གི་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ད་
རིས་ཀྱི་ཆོད་མ་འདི་འབད་ན་ ཆུ་བྱ་ལུག་མས།

མཚན་ཉིད་སྒྲུབ་ཏུ་། ཟུ་ཆང་གི་ མཚན་ཉིད་སྤྱོད་ཆོན་གྱི་ སྒྲིག་བཙུགས་མི།
དཔེར་ན། མཚན་ཉིད་སྒྲུབ་ཏུ་འདི་ མཚན་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་ནང་ལས་ར་བཀལ་དགོ།

མཚན་ཉིད་མཚན་བཤམ་པ། མཚན་ཉིད་སྤྱོད་ཆོན་གྱི་ མཚན་བཤམ་ནང་ལུ་ལཱ་

འབད་མི། དཔེར་ན། མཚན་ཉིད་མཚན་ བཤམས་འདི་ མཚན་ཉིད་ཀྱི་སྡེ་ནང་
 ལས་ར་ སྐྱོར་རྒྱབ་བརྩམས་ཏེ་འབདམ་ཨིན།
མཚན་ཉིད་པའི་སྡེ། གྲ་ཚང་ནང་འབད་བ་ཅིན་ རིགས་ལམ་ལྟབ་མའི་སྡེ་ཚན།
 དཔེར་ན། མཚན་ཉིད་པའི་སྡེ་ནང་ལུ་ ཚུད་པ་རྒྱབ་ནིའི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ལྟབ་
 བྱི་ཡོད།
མཚན་ཉིད་དབུ་མཛེད། མཚན་ཉིད་སྡེ་ཚན་གྱི་ སྤུན་དང་ཚེ་ག་གི་སྤྲོ་ཁྲིད་པ།
 དཔེར་ན། མཚན་ཉིད་དབུ་མཛེད་འདི་ ཚེ་གའི་གདངས་དབྱངས་ལུ་མཁས།
མཚན་ཉིད་སློབ་དཔོན། མཚན་ཉིད་སྡེ་ཚན་གྱི་འགོ་འཛིན་པ། དཔེར་ན། མཚན་
 ཉིད་སློབ་དཔོན་འབད་བ་ཅིན་ ཚུད་པ་མཁས་པ་དགས་དགོ།
མཚན་ལྡན་བླ་མ། མཁས་པ་དང་གྲུབ་པ་གཉིས་ལྡན་གྱི་ བླ་མ་ལེགས་ཤོམ།
 དཔེར་ན། མཚན་ལྡན་བླ་མ་གཅིག་གིས། ཡར་ལས་ཡར་ཤོག་གསུང་དོ།
འཛུབ་ཆ། རྒྱུན་ལྷན་དང་བར་ཆད། དཔེར་ན། ལོ་གཅིག་གི་འཛུབ་ཆ་ཚུ་ ལོ་མོ་
 བྱང་ལུ་བཟུང་གོ།
འཛེ་ཀག་ཀ། མི་དོད་རིལ་རི་དང་ རྒྱགས་རིལ་རི་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ཁོ་གི་བྱ་
 འདི་འབདན་ འཛེ་ཀག་ཀ་ཅིག་ འདུག་མས།
མཛེར་ཏ་མཛེར་ཏོ། མི་གཟུགས་སྤྱང་ཀྱང་ ཀྱང་ལག་ཡང་ ཀྱང་ཀྱོ་ཀྱོ་ཡོད་པ།
 དཔེར་ན། དུས་ཚོད་རན་པ་འགྲོམ་ད་ར་ མི་ཚུ་ཡང་ མཛེར་ཏ་མཛེར་ཏོ་མང་སུ་
 ཅིག་འོང་མ་མས།
འཛེར་མ་སྐྱེས། འཛེར་མ་དང་མར་ གྲ་རམ་ ཞིམ་ཅི་གནག་པོ་ཚུ་ སྐྱ་
 བསྐྱེས་པ། དཔེར་ན། ཆེས་བརྩ་སྐབས་ བང་རུང་ནང་ལུ་ འཛེར་མ་སྐྱེས་
 འདེགས་འབག་དགོ།
འཛུམ་མདངས་ཤིག་ཤི། གདོང་འཇའ་ཆི་ཆི་གུ་དགའ་འཛུམ་དང་བཅས་ཏེ་ཡོད་པ།
 དཔེར་ན། ད་ས་རྩེ་པ་ ང་ སུ་མོ་འཛུམ་མདངས་ཤིག་ཤི་ ཅིག་དང་ཕྱད་ཅི།
འཛུམ་མདོག་ཤིག་ཤི། འཛུམ་མདངས་ཤིག་ཤི་དང་འདྲ།

འཇུམ་རུང་ཤིག་ཤི། འཇུམ་མདངས་ཤིག་ཤི་དང་འདྲ།
 འཛེམས་བྱག་མགྲ། ཉེ་མའི་སྐབས་ལུ་ མི་ལྟ་ངན་ཚུ་ལུ་ ཟས་སྒྲིབ་བཞེས་སྟོ་ཚུ་
 ཕྱིན་ཏེ་ ཟ་ཚར་ཞེན་མ་ལས་ བྱག་མགྲ་ལས་ལྟོག་བཀོ་སའི་ས་གནས་གྱི་མིང་།
 དཔེར་ན། ཉེ་མ་འབདན་ འཛེམས་བྱག་མགྲ་ལས་ མི་ཚུ་ནང་བཀོ་སྟོལ་ཡོད་ཡོ།
 མོ་ཇ། ཝོར་བྱའི་བྱེ་བྲག་དང་ འགངས་ཅན་གྱི་ཤིང་གི་ལྷན། དཔེར་ན། མོ་ཇ་འདི་
 ལ་སྟོམ་སུ་ཅིག་འོང་།
 མོ་ཇ། ཝོར་བྱའི་བྱེ་བྲག་དང་ འགངས་ཅན་གྱི་ཤིང་གི་ལྷན། དཔེར་ན། མོ་ཇ་འདི་
 ལ་ཕ་རུ་རུ་སྟེ་འོང་མ་ཡིན།
 རྩལ་ཏམ། མེན་རུང་ཡིན་ ཡིན་རུང་མེན་ཟེར་ཤོབ་རྒྱབ་པ། དཔེར་ན། མི་རྩལ་
 ཏམ་ཅན་དང་ ཆ་རོགས་བསྟོམ་པ་ཅིན་ རང་ཡང་མཆོགས་པ་ར་མེད་པ་འགྱུ་འོང་།
 རྩེང་ཆེན་ལ་མོ། མི་སེར་འཛིན་སྟེང་འབབ་སའི་ལྟེ་བ། དཔེར་ན། རྩེང་ཆེན་ལ་
 མོར་ལྟོད་ཆོ། མགོ་ཡི་སྒྱུ་ཡང་ཟིང་མ་མས།
 བ་རུང་། གཡག་དང་ཝོར་ཚུ་གི་ཁ་ནང་ལུ་ ལྷ་སྒྱག་ནིའི་ཅ་ཆས། དཔེར་ན། བ་
 རུང་འདི་ སྤ་སྟོམ་བཅད་དེ་བཟོ་མ་ཡིན།
 ཞག་སྐྱག ཞག་དུས་ངན་པ་ཕོག་པ། དཔེར་ན། ད་རིས་ མོ་གི་ཞག་སྐྱག་ཕོག་ནི་
 འདི་གིས་ སྤྱད་ཅིག་བཀོ་དགོ་པས།
 ཞན་མདོག བཙེ་མཐོང་མ་བསྟེད་པ། དཔེར་ན། རང་གི་ཕམ་ལུ་ཞན་མདོག་བཟླ་
 སྟེ་ ལེགས་ཤོམ་མ་འབད་མི་འདི་ ཕ་ལས་མ་བདུབ་པའི་ལྟ་ཅིག་ཡིན།
 ཞམ་ཞེམ། ཀང་མ་དང་ལག་པ་ལུ་ སྟོན་ཕོག་སྟེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། འབྲུག་ལུ་
 ཞམ་ཞེམ་ཚུ་ལུ་ཡང་ ཤེས་ཡོན་ལྷན་ནིའི་གོ་སྐབས་ཕྱིན་ཏེ་ཡོད།
 ཞལ་རྒྱ། ཁའི་སྤྱུ་གི་ཞེསའི་ཆོག དཔེར་ན། སྤ་མའི་ཞལ་རྒྱ་ཡང་ གྲེག་རན་ཆི་རུག
 ཞལ་ཐག་དཔུང་། ཆགས་ཁར་མ་ཚུད་པར་འབྲས་ཤོར་བ། དཔེར་ན། ཞལ་ཐག་
 དཔུང་པར་འཛེར་རུང་མི་དགོ།
 ལུ་ལུ་ལགས་ལགས། ལགས་སོ་ ཟེར་བའི་ཞེསའི་ཚུལ། དཔེར་ན། རང་གི་
 ཤོང་མ་དང་ ཕམ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལགས་ལགས་འབད་བ་ཅིན་ རང་ཆོགས་བསགས་པ་ཡིན།

རོ་ཤས་ལྷན། བསེལ་བའི་འོད་དང་ལྷན་པའི་ཆུ་ཤེལ། ད་རིས་ཆོས་ ༡༥ འབད་
 བྱི་འདྲི་གིས་ རོ་ཤས་ལྷན་ཡང་ཐད་སྒྲོར་སྒྲོ་སྒྲེ་ཤར་ཅུག
 རོ་བ། སྒྲོ་སྒྲེ་ཡོད་མི་འདྲི་ འོག་ཨ་རྟག་ཏུ་ལུགས་འགྱུར། དཔེར་ན། རྩོད་གྱི་
 ལག་པ་སྒྲོ་མི་འདྲི་ འོག་ཞོ་བ་སོ་ཅུག
 རོ་ལ། ས་གནས་འོག་གི་ཕྱོགས། དཔེར་ན། དར་དཀར་ལ་མོའི་ལ་ཞོ་ལ་ལྟ།
 གསེར་མཚོ་གཡུ་མཚོ་མཇལ་བར་དགའ།
 བཞི་བཀག། ཤིང་ཆུ་ཁག་བཞི་སྒྲེ་གཤགས་པ། དཔེར་ན། ཤིང་ཐང་ཏང་ཏུ་ཡིན་
 པ་ཅིན་ བཞི་བཀག་རྒྱབ་པ་འཇམ།
 བཞེས་སྒྲོ་ཁ་དམར་མ། ཤ་དང་ཚོ་རྟོ་མང་མ་ཡོད་པའི་བཞེས་སྒྲོ། དཔེར་ན། རྩལ་
 མར་ བཞེས་སྒྲོ་ཁ་དམར་མ་སྒྲེ་བ་དགོ་པ་ཅིན་ ད་ལྟོ་ལས་ཡོན་ཏན་སྦྱང་དགོ།
 ཟ་ཁ་འཐུང་ཁ། ཟ་ནི་དང་འཐུང་ནིའི་སྒྲོར་ལས་ མིང་ཆོག་དག་པ་རེ་སྒྲུབ་ཆུགས་
 པའི་ཁ། དཔེར་ན། རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ཁ་ལུ་འགྱུ་དགོན་ དེ་ནང་གི་ ཟ་ཁ་འཐུང་
 ཁ་རེ་འདྲི་ ཤེས་དགོ་པ་ཁག་ཆེ།
 ཟ་བའི་ས་གཞི། འོ་ཐོག་ཆུ་བཏབ་སའི་ས་གོ། དཔེར་ན། རིན་ཆེན་ལོར་བྱ་གསེར་
 ཟེར་རུང་། ཟ་བའི་ས་གཞི་འདྲི་ར་ཡིན།
 ཟན་མ། བྱ་དང་བྱི་ཅུང་ལུ་བྱིན་ནིའི་ལྟོ། དཔེར་ན། བྱ་ལུ་ཟན་མ་མ་བྱིན་ན་ སྒྲོར་
 རྟོག་མི་བྱད།
 ཟིམ་འཕྲོས་འཕྲོས། གདོང་འཇུག་མདངས་ཤིག་ཤིག་སྒྲེ་ ཡིད་ཁར་འོང་རྟོག་རྟོ་
 ཡོད་པ། དཔེར་ན། ཨ་ཡར་ལས་ རྒྱར་ བུམ་ཟིམ་འཕྲོས་འཕྲོས་ཅིག་ཡང་ འོང་
 དེས་པ་ཡ།
 ཟིལ་ཅུ་འཕྲོས་འཕྲོས། ཟིམ་འཕྲོས་འཕྲོས་དང་འདྲ།
 ཟོང་ཆ། གོ་ལའི་རྒྱ་སྒྲོ་ཆོགས་ཀྱི་རིགས། དཔེར་ན། དང་ཐུ་འབད་བ་ཅིན་ ཟོང་
 ཆ་རྒྱ་ གཡུས་བཤལ་རྟེ་ བཙོང་པར་འོང་ནི་ཡོད།
 ཟླ་སྐྱག་ ཟླ་མ་འཛུགས་པའི་ཟླ་རུས་ཐོག་པ། དཔེར་ན། ཟླ་སྐྱག་ཐོག་པའི་སྐྱབས་ ག་
 རྟེ་ཡང་འགྱུ་མི་བཏུབ།

ལྷན་གཟུང་འཛིན། རྒྱ་ཤེལ་ར་རྩ་ལ་གིས་བཀའ་བཞག་པ། དཔེར་ན། ལྷན་
གཟུང་འཛིན་སྐབས་ ཀྱན་བཟང་སྟོན་ལམ་ཚུ་གཏང་པ་ཅིན་ ཡན་ཡོན་སྟོན་ཡོད།
གཟུང་ལ། འཕྲང་ཚུ་འོང་སའི་ཤ་ཡོད་ས། དཔེར་ན། གཟུང་ལ་ལས་ཚུ་དཔོག་སྟེ་
ཚུ་བཟང་ནང་འདེགས་བཞག་དགོ།

གཟུང་ཚུང་། རྒྱ་འོང་སའི་ཤ་ཚུང་ཀྱ། དཔེར་ན། གྲུབ་ཚུ་ཚུ་ནང་ལུ་ གཟུང་ཚུང་
རེ་བཅུགས་བཞག་པ་ཅིན་ གྲུབ་ཚུ་འཕྲང་རོ་བདེ།

གཟུང་ཤིང་། ཅལ་ཚུ་དབྱངས། དཔེར་ན། ཞལ་ཐག་དབྱངས་པར་གཟུང་ཤིང་མི་དགོ།

གཟུངས་འབྲུལ་སྟོབ་དཔོན། སྐྱའི་ནང་གཟུངས་བཅུགས་མའི་འགོ་འཛིན་པ།
དཔེར་ན། སྐྱའི་གཟུངས་སྟེ་དག་སྟེ་དག་སྟེ་ བཅུགས་དགོ་པ་ཅིན་ གཟུངས་
འབྲུལ་སྟོབ་དཔོན་ ཁོ་ར་གིས་ར་བཅུགས་དགོ།

བཟང་བྱི་རྩ་རྩ། སྟོས་དང་ བསང་གི་བྱི་བཟུམ་སྟེ་ ཞིམ་རྟེང་རྟེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན།
དགེ་སྟོང་ཟེར་མི་འདི་ ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ བཟང་བྱི་རྩ་རྩ་སྟེ་ སྟོང་དགོ།

བཟོ་དཔོན། བཟོ་རིག་གི་འགོ་འཛིན་པ། དཔེར་ན། བཟོ་དཔོན་གྱིས་ར་ ཁྲིམ་
རྒྱབ་མའི་གནས་སྟངས་ཏུ་མ་གོ་བ་ཅིན་ གཞན་གྱིས་འདི་ ག་དེ་སྟེ་ཤེས་པ།

བཟོ་གཡོག་ བཟོ་དཔོན་གྱི་ ལས་རོགས་པ། དཔེར་ན། བཟོ་དཔོན་རེ་ལུ་ བཟོ་
གཡོག་རེ་འདི་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་དགོ།

སྟོག་ཐབས། རྒྱུན་དང་བར་ཆད་ཚུ་ བཀའ་མའི་ཐབས་ལམ། དཔེར་ན། བད་
དང་བར་ཆད་ཚུ་ མ་འོངས་མ་ལས་ སྟོག་ཐབས་རིམ་གྲོ་ཚུ་འབད་དགོ།

ལུང་བྲེལ། ལུ་དང་བྲེལ་ རྒྱུ་པ་སྟེ་ཚོགས་ཀྱི་བྲེལ་ཤ་ལངས་ཏེ་སྟོང་པ། དཔེར་ན།
ཕྱི་རུ་ མི་གི་ལུང་བྲེལ་ལངས་ལུ་ འགྲོ་ནི་མི་འོང་།

འོ་ལོག་ ཉིན་མ་གཅིག་ནང་ལུ་ ས་ཕྱོགས་གཞན་ཅིག་ཁར་སོང་སྟེ་ལོག་འོང་བ།
དཔེར་ན། ང་ ད་རིས་སྤ་རོ་ལས་འོ་ལོག་རྒྱབ་སྟེ་འོངས་ཡི།

འོད་ཀེམ་ཀོ། གཞན་དུང་ནང་ལུ་ མེ་ཚུང་ཀྱི་ཅིག་ འཕྲལ་འཕྲལ་ར་འབར་ཏེ་སྟོང་པ།
དཔེར་ན། སར་གྱི་བྲག་ཕྱག་ནང་ལུ་ དཀར་མེ་ཅིག་ འོད་ཀེམ་ཀོ་འབད་དེས།

ཡ་ང་བག་ཚ། ཐེ་ཚོམ་དང་ འདྲིག་འཇིགས། དཔེར་ན། ཇི་བ་དྲིས་ལན་གྱི་ཐོག་
ལས་རྩྱེད་བསྐྱར་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཡ་ང་བག་ཚ་མེད་པར་ བྱངས་བཀལ་
ཚུགས་པ་ཅིན་མཁས་པའི་རྟགས་ཨིན།

ཡ་མཚུ་མ་མཚུ། ལ་གི་རྟག་དང་འོག་གི་མཚེ་རྟོ། དཔེར་ན། ཁོ་སློ་སྐབ་ད་ ལ་གི་
ཡ་མཚུ་མ་མཚུ་ཡང་ སྐར་ས་མི་མཐོང་པས།

ཡར་ལོང་མེད་པ། ལོག་བཅོལ་རྒྱབ་མ་བརྟུབ་པ་འགྱུ་བ། དཔེར་ན། སྐག་པ་གིས་
མོ་གི་ཀེ་བ་འདི་ ཡར་ལོང་ར་མེད་པ་བཟོ་བཏང་ཅུག།

ཡར་སྟོ། འགྱུ་ཞིའི་ཐག་བཅད་པ། དཔེར་ན། ཡ་ ད་འབདན་ ཡར་སྟོ་ནི་ སྐ་རེ།

ཡར་རྩེ་རྒྱབ། གོ་ལའི་ལགས་པ་དང་དོར་མ་ ཡར་བལྟ་སྒྲིལ་བ། དཔེར་ན། རྩེ་
བཀྲལ་ལ་ད་ དོར་མ་ཡར་རྩེ་རྒྱབ་སྟེ་ བཀྲལ་དགོ།

གཡོ་ཁྱ་གོ་ཁྱ། བྱི་ཚུ་སྒྲིང་སྒྲིང་མེད་པའི་ རྟག་ཚུག དཔེར་ན། སྐ་སྐོར་གཡོ་
ཁྱ་གོ་ཁྱ་འདི་ཡང་ རྒྱང་མ་གིས་འཕུགས་བདའ་ཆི་ཅུག།

ལ་ཞོར། ལ་ཁའི་འཚོ་སྐྱོང་སེམས་ཅན། དཔེར་ན། ལ་ཞོར་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་རྟེན་
འབྲེལ་བཟང་།

གཡག་ཤ་གངས་རེངས་ཅན་མ། གངས་བསིལ་ས་ལུ་ ལོ་སྟེ་ཨེབ་བཞག་པའི་ཤ།
དཔེར་ན། གཡག་ཤ་ གངས་རེངས་ཅན་མ་དང་ཕྱད་པ་ཅིན་ ཞོར་ཤ་དཔྱད་རིག་
ར་མི་གཏང་།

གཡང་ཁྱི་དཀར་ཡོལ། རྩེ་ནག་ལས་ཐོན་པའི་ཕོར་པ་ འབྱུག་དང་ བྱ་ཆོ་རིང་གི་
པར་རིས་ཅན་མ། དཔེར་ན། གཡང་ཁྱི་དཀར་ཡོལ་འདི་ ཆོ་ཆང་བཀའ་ཞིའི་དོན་
ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཨིན།

གཡའ་མའི་རི། ཤིང་དང་རྩ་རྩ་ རྩ་ལས་ར་མ་སྟེ་བའི་སྤང་རི། དཔེར་ན། གངས་
གཡའ་མའི་རི་ལུ་ལྟོད་ལྟ་ཆོ། གངས་སེལ་དཀར་མོ་ཡང་མཐོང་མཐོང་འབྲ།

གཡས་རྒྱག་གཡོན་རྒྱག། འབད་ལོང་བཅའ་ལོང་མེད་པར་ འཆབ་འཆབ་སྟེ་

བརྒྱལས་ཏེ་འབྱོ་བ། དཔེར་ན། ཁོ་ གཡས་ རྒྱལ་གཡོན་རྒྱལ་རྒྱལ་སྟེ་ གཡུས་
ཁར་འབྱོ་དགོཔ་ཐོན་སོ་ལུག

གཡུར་སྦྱར་སྦྱར། ཐིང་ངེ་ཟ་སྟེ་ ལྷེ་སྦྱར་བ། དཔེར་ན། ཐིང་ངེ་རྒྱུ་ཀྱ་ཅིག་ཟ་ད་
པ་གིན་ ཁ་གཡུར་སྦྱར་སྦྱར་བཏང་སྟེ་ འབད་ར་མ་ཚུགས།

གཡུ་ཡི་ཁྲ་ཚོམ། གཡུ་ཚུ་མཚམས་མཚམས་ནང་ལུ་བདབས་ཏེ་ ཁྲ་ཚོམ་ཚོ་སྟེ་
ཡོད་པ། དཔེར་ན། དཔོན་གྱི་དོག་མ་བཞེས་ སའི་ སྤྲ་ཁྲ་འདི་གྲུ་འབདན་ གཡུ་
ཡི་ཁྲ་ཚོམ་གྱིས་གང་སོ་ལུག

གཡུར་མ། ལྷུ་ར་ནང་ལུ་ ཚོད་བསྟེ་ངོ་མ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ སྤྲ་བསྟེ་རྒྱལ་སྟེ་
སྦྱོས་ཡོད་པའི་ རྟོན་ལྷུ་རིགས། དཔེར་ན། གེ་བ་གཡུར་མ་རྒྱལ་ད་ ལས་མི་
མང་སུ་ཡོད་པ་ཅིན་ མཐོགས་པ་ར་ཚར་འོང་།

གཡུར་དོག་བྲེགས་པ་དེས་བྲེགས། གྱི་ཅུ་གིས་ དུམ་ཐག་ཁེམ་བཏོགས་བཀོ་བ།
དཔེར་ན། ཁོ་ ང་ལུ་ཚོད་བཟླ་བ་ཅིན་ ང་གིས་ ཁོ་ གཡུར་དོག་བྲེགས་པ་དེས་
བྲེགས་བཀོ་ནི་ཡིན།

གཡུས་བཏོན། ཕ་བ་ལས་བཏོན་བཏང་བ། དཔེར་ན། མི་ངན་ཚུ་ འགོ་དང་འགོ་
ལས་ར་ གཡུས་བཏོན་མ་བཏང་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ལས་ལཱ་ཁག་གཏང་འོང་།

གཡོ་འཕུལ། སྤོད་བྱས་ངན་པ། དཔེར་ན། ང་རྒྱ་ཡུལ་བསྐོར་བའི་ལམ་ཁ་ལཱ།
ལུས་ཚད་པ་ཐོག་སྟེ་ཤི་ཟེར་ན། ཡར་ལྷ་བྱ་གོང་མོར་ལུ་ནི་མེད། མར་བྱི་བྱང་
དམངས་ལུ་སྤྲལ་ནི་མེད། ཤིང་བྱ་རུ་ཤིང་གི་གཡོ་འཕུལ་ཡིན།

ར་མེད་སྦྱ་མེད། རྒྱལ་ར་མེད་པ་སྦྱ་མེད་པ་བཏང་བ། དཔེར་ན། མི་ངན་འདི་ཚུ་
ར་མེད་སྦྱ་མེད་བཟོ་གཏང་དགོ།

རང་ག་ཏང་ག། མི་ སྤྱི་ག་དང་ལམ་ལུགས་ ཕ་ལས་ཏ་མ་གོ་མི། དཔེར་ན། མི་
རང་ག་ཏང་ག་སྟེ་ར་སྟོད་པ་ཅིན་ མི་གི་སྦྱུག་ལུ་སྟོད་ནི་ལུ་ ལཱ་ཁག་གཏང་འོང་།

རབས་བཅད། རུད་དོག་གཅིག་ཡང་མེད་པ་སྟེ་བཟོ་བ། དཔེར་ན། དང་སྦུ་འབད་
བ་ཅིན་ བད་གཞི་མ་འདྲཱ་ཐོན་ཡི་ར་ མི་རབས་བཅད་པ་ཡིན།

རལ་གསེག་རྒྱལ། འཆམ་རྒྱལ་ད་ འབག་གི་རལ་པ་གཡུག་པ། དཔེར་ན། རྟ་
 སྒྲང་མགོ་གི་འཆམ་རྒྱལ་ད་ རལ་གསེག་རྒྱལ་དགོས་ ལེ་ཤ་ཐོན་མ་ཡིན།
 རེ་ལྷ། རེད་རྩ་བསྐྱམ་ནི་དེ་ནི་ལུ་ སྤྲ་གིས་འཐག་སྟེ་བཟོ་བཟོ་བའི་ བརྒྱལ་ཆས།
 དཔེར་ན། བསོད་བདེ་བསྐྱམ་པར་རེ་ལྷེ་མི་དགོ།
 རིག་པ་ཆི་རུག། མཐའ་མ་ཅིག་སྤྲེལ་པ་ཙམ་གྱིས་ ག་ར་ཁ་གསལ་སྟེ་ཉ་གོ་བ།
 དཔེར་ན། ང་གིས་རྩལ་ཙམ་སྤྲེལ་པ་ཅིག་གིས་ག་ཅི་སྤྲེལ་པ་ཡིན་ན་ ག་ར་ཁ་གསལ་
 རིག་པ་ཆི་རུག།
 རེ་ཙ་གཉིས་ཙ། གྲངས་ཁ་ལེ་ཤ་མེད་པར་ ཉུང་དགས་སྟེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ཁོ་
 གི་ཆོང་ཁང་འདི་ནང་ ཅ་ལ་གོང་སྟོན་ནི་འདི་གིས་ ཆོང་ཉེ་མི་ མི་རེ་ཙ་གཉིས་
 ཙམ་གཏོགས་མི་འོང་པས།
 རོ་རྩ། མི་རང་ལུ་མེད་རུང་ ཡོད་པ་བཟུམ་བཟོ་བའི་ དཔའ་རྟགས། དཔེར་ན།
 མི་ཕྱི་ཁར་རོ་རྩ་སྐྱར་མི་འདི་ ནང་ན་ག་ནི་ཡང་མི་འོང་།
 རོ་རྩ་གི་གི། དཔའ་རྟགས་གི་གི་དང་འདྲ།
 རོ་ཟས། བཞེས་སྟོའི་སྟོང་ཆོག་ དཔེར་ན། དབའི་ རོ་ཟས་པོས་བཀང་ཡི་ར་
 དལ་མ་སྟེ་ཉལ་མ་སྟོད་ས།
 རོགས་ཡང་སངས་ལ་མ་ཉི་རང་ཡང་ཨོམ་སངས་མ་ཉི། རོགས་དེ་སྟེ་འབད་བ་
 ཅིན་ རང་ཡང་དེ་སྟེ་ར་འབད་བ། དཔེར་ན། རུས་ཆོད་དང་འཁྲུལ་པ་ རོགས་
 ཡང་སངས་ལ་མ་ཉི་རང་ཡང་ཨོམ་སངས་མ་ཉི་སྟེ་ སྟོད་པ་ཅིན་དག་པས།
 རོགས་རའི་ཐང་ར་བཏང་། རང་ག་དག་འཐ་འབད་བཅུག་པ། དཔེར་ན། རོགས་
 རའི་ཐང་ར་བཏང་བཞག་ རང་གི་ག་གི་ འབད་དགོ།
 རོང་རྒྱ། ས་རྒྱ་རོང་ནང་ལས་ཐོན་འོངས་མི་རྒྱ། དཔེར་ན། རྒྱ་རོང་རྒྱ་བྲེས་པ་འཇམ།
 རྒྱང་ཁར་བསིལ། རྒྱང་མ་ནང་བཏོན་ཏེ་བསྐྱམས་པ། དཔེར་ན། ཤ་རྒྱང་ཁར་
 བསིལ་བ་ཅིན་ རིམ་མི་མནམ་པ་ སྟེ།
 རྒྱང་རྟ་རྟ། ལམ་འགོ་མ་འགྲོ་བ། དཔེར་ན། མོ་རུས་ཅི་རྒྱང་རྟ་རྟ་སྟེ་ཅིག་མས།

རྒྱུད་ཏྲ་དཔ། ལམ་འགྲོ་ལེགས་ཤོམ་འགྲོ་བ། དཔེར་ན། དེའི་མི་ཆོ་ནང་ ཡ་ཏྲག་
ར་ རྒྱུད་ཏྲ་དཔ་སྤྱི་ཅིག་ར་ཡིན།

བརྒྱད་དོ་སྐྱུ་ཕག་པ་དར་གྱི་དུམ་བཟུམ། ཡམ་སྤྱི་ཚུ་གི་ བརྒྱད་དོ་སྐྱུ་སི་སི་སྤེ་
ཡོད་པ། དཔེར་ན། ཡམ་སྤྱི་ བརྒྱད་དོ་སྐྱུ་ཕག་པ་དར་གྱི་དུམ་བཟུམ་ཡོད་པ་ཅིན་
མཚན་ཏྲགས་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན་པས།

ལཱ་ཁག་བཅུ་གསུམ། ཚད་མེད་པའི་དཀའ་ཤ་སྤྱད་པ། དཔེར་ན། དེའི་ཁྱིམ་འདི་
ལཱ་ཁག་བཅུ་གསུམ་བཏང་སྟེ་བསྐྱབས་བསྐྱབས་པ་ཅིག་ཡིན།

ལ་དང་ལུང་གིས་བཅད། བར་ན་ལ་དང་རེ་ཚུད་དེ་ ས་ཐག་རིང་བ། དཔེར་ན།
དེའི་སྤྱིང་མཐུན་ཡིད་འཕྲོག་མ། ལ་དང་ལུང་གིས་བཅད་དེ། ལུང་པའི་དུས་
སྐབས་མིན་འདུག།

ལག་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་ཕྱག་གཅིག་ དཔེར་ན། ཁྱོད་བཟུམ་འདི་ ང་གིས་
ལག་ཐེངས་གཅིག་ལུ་ར་ འཐུ་བཀོ་ཚུགས་མས།

ལག་བཞོ། ཟ་ནི་ འཐུང་ནི་ཚུ་ འབྱོར་པ་འབྱོར་པ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ད་འབད་ན་
དེའི་ཡ་ལུ་ཚུ་ག་ར་ གཡོག་རེ་ཐོབ་སྟེ་ ད་རེས་ ལག་བཞོ་བདེ་ཏྲག་ཏྲ་ ལོག་སོང་ཡི།

ལག་པ་ཐལ་ཅེ་ནལ། ལག་པ་གཅིག་ཁར་བརྩངས་ཏེ་ ཏྲག་ཏྲག་ཟེར་བའི་སྐྱུ་བཏོན་པ།
དཔེར་ན། ལག་པ་ ཐལ་ཅེ་ནལ་མི་འདི་སེམས་དགའ་བའི་བད་ཅིག་ཡིན།

ལང་ལོང། ལེ་ཤ་གཅིག་ཁར་སྤྱངས་པ། དཔེར་ན། ད་རིས་ཁྲོམ་ཁ་ལུ་ མི་ལང་
ལོང་བཏང་སྟེ་ ལམ་ཡང་མི་ཐལ་བས།

ལམ་དཔོན། སར་ཚུར་འགྲོ་ཤ་ད་ ལམ་སྤྱི་ཁྱིད་མི། དཔེར་ན། སེམས་ཅན་
འཕར་ཤ་གི་ཁྱུ་ནང་ལུ་ ལམ་དཔོན་ཅིག་ངེས་པར་དུ་འོང་མ་ཡིན།

ལས་ཀྱིས་བསྐྱོས་ཐང། གནམ་བསྐྱོས་དང་འདྲ།

ལམ་ལོམ། ལོང་ཡང་མ་ལོང་གི་ཡང་མ་གིས། དཔེར་ན། རྟོན་ཚོད་ལམ་ལོམ་སྟེ་
བཙོ་སྟེ་ཟ་བ་ཅིན་ཞིམ།

ཉ་ལི་ཉི་ལི། ལམ་ལོམ་དང་འདྲ།

ལས་དང་སྐྱོམ། ཚེ་ཉེ་མའི་ལས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲིན་ཚུང་བ། དཔེར་ན། ཚེ་རབས་ལས་
ཀྱི་དབང་གིས། ལས་དང་སྐྱོམ་ལངས་སོང་།

ཡིན་བསྐྱལ་མི། བསྟན་པའི་དགྲ་བོའི་གཟུགས་བརྟན་ཐལ་བར་བརྟག་མི། དཔེར་ན།
ཡིན་བསྐྱལ་མི་འདི་ ལྷ་ནག་འཆམ་དཔོན་གནང་མའི་སྐྱམ་འདི་ཡིན།

ལུང་རྟོག་ གཡུ་པ། དཔེར་ན། ཞེ་མའི་ཚད་མ་བཅོམ་ད་ ལུང་རྟོག་ཚུ་ བརྟགས་
རྟེ་བཅོ་དགོ།

ལེའུ་བསྐྱར། འཆམ་དང་ཞབས་ཁའི་རྣམ་འགྱུར་བརྟན་པ། དཔེར་ན། ཞབས་ཁ་
འདི་ ལེའུ་བསྐྱར་རྟེ་རྒྱབ་དགོ།

ལེའུ་ཅིག་འདུག་ར་འདུག ལཱ་དང་བྱ་བ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ ཐང་སྟེ་མ་འབད་
བར་ གཡོ་སྐྱའི་ཐོག་ལས་འབད་བ། དཔེར་ན། ཁོ་གིས་འབད་མའི་ལཱ་འདི་ལུ་
ལེའུ་ཅིག་འདུག་ར་འདུག།

ལེའུ་ཅིག་ཞུགས། མགུ་སྒོར་དང་ གཡོ་སྐྱའི་ནང་ལུ་ཚུད་པའི་ལཱ། དཔེར་ན། ད་
རིས་ཀྱི་བཙག་འཐུ་འདི་ནང་ལུ་འབད་ན་ ལེའུ་ཅིག་ཞུགས་ཆི་རུག་མས།

ལེའུ་བརྩྭགས་པའི་བསྐྱང་། སྤྱོ་བའི་ཐོག་ལས་ བྱགས་ལངས་པའི་བསྐྱང་།
དཔེར་ན། ཁོ་དང་ཨ་རོགས་དག་འ་རོགས་གཉིས་ ལེའུ་བརྩྭགས་པའི་བསྐྱང་
ར་མས།

ལོ་སྐྱག་ མི་རང་སོའི་ལོ་རྟགས་དང་འཁྲིལ་བའི་ལོ་རྟམ་ངན་པ། དཔེར་ན། རྟམ་
ཅི་མོ་ལོ་སྐྱག་འབད་ནི་འདི་གིས་ ཚེ་རྒྱུང་པར་འགྱུལ་བཞོལ་ད་ཡི།

ལོ་རྟམ་ཅི་སང་མོད་མེད་པར། ལོ་ཨ་རྟག་ར། དཔེར་ན། ལོ་རྟམ་ཅི་སང་མོད་
མེད་པར་ དག་འ་རྟག་རྟེ་སྟེ་འཛོམས་པའི་ སྟོན་ ལམ་ཡོད།

ལོ་ལེགས་པས། ཞིང་ཐོག་གི་ཐོན་ལུགས་ཆེ་བ། དཔེར་ན། རྟམ་ཅི་ ཆར་རྒྱ་རྟམ་
ལུ་བབ་སྟེ་ ལོ་ལེགས་པས་སྐྱ་རེ།

ལོ་ལེགས་བགྱང་། བགྱིས་པའི་སྟོན་ཚོག་ དཔེར་ན། ཨ་ལུ་ཚུ་ ལོ་ལེགས་
བགྱང་དེས།

ལོམ། གཡུང་རྟོག་གི་འདབ་མ་ བསྐྱམས་ཏེ་བཟོ་བའི་ཚོད་བསྟེ། དཔེར་ན། སྐལ་
ཤ་དང་གཅིག་ཁར་ ལོམ་འདི་ར་ཞིམ།

ཤ་དང་རུ་རྟོ་ལེགས་ཤོམ། མི་རིགས་ལེགས་ཤོམ། དཔེར་ན། སྤང་ཡུལ་གསང་མོ་
འབདན་ ཤ་དང་རུ་རྟོ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད།

ཤ་ཚ་རྟིང་ཚ། གཅེས་གཅེས་ཡངས་ཡངས། དཔེར་ན། རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ཤ་
ཚ་རྟིང་ཚ་སྟེ་ཕྱག་ལུ་དགོ།

ཤ་ཞེན་ཅན། རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ ལྷ་བ་ལུ་ཤ་རྟ་ཅང་གིས་ཤ་ཚ་མི། དཔེར་ན།
འབྲུག་མི་རྒྱ་གར་ རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ཤ་ཞེན་ཅན་ཅང་ཅ་ར་ཡིན།

ཤ་བསྟེ། ཚོད་མ་ནང་སྒྲུག་ནིའི་ རུ་རྟོ་དང་ཤ་རྒྱ། དཔེར་ན། ལྷ་ཤུགས་འབད་བའི་
སྐབས་ལུ་ ལྷ་བ་རྒྱ་གི་ཚོད་མ་ནང་ ཤ་བསྟེ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་སྒྲུག་དགོ།

ཤན་ཐག་ན་རེ་ནོ་རེ། གཅིག་གྲུ་གཉིས་མཐུད་དེ་ རྒྱགས་ནི་མེད་པ་ཅིག་ཐོན་པ།
དཔེར་ན། མི་ཆང་གིས་ར་བཟྱམ་ད་ ཁ་ལས་ཤན་ཐག་ ན་རེ་ནོ་རེ་སྟེ་འཐོན་ནི་ཡོད།

ཤིག་རྟོག་ ལུས་ཀྱི་རྟོད་ལས་སྟེས་པའི་འབྲུལ། དཔེར་ན། ད་རེས་ནངས་པ་རྟིང་
སང་ས་སྟེ་སྟོད་ནི་འདི་གིས་ མི་རྒྱ་ལུ་ ཤིག་རྟོག་གཅིག་ཡང་མཐོང་ནི་མེད།

ཤེད་འབར། ཁེ་གོ་དང་ ཤུགས་བཏགས་པ། དཔེར་ན། ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་རུང་
ད་ལྟོ་གཞོན་མ་ ཤེད་འབར་བའི་བསྐྱང་འབད་དགོ།

ཤེས་དགོ་བདེན་བདེན། ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ ཐང་རི་བ་རི་ ཏུ་གོ་དགོ་པ། དཔེར་ན།
འཇམ་གླིང་ནང་ལུ་ ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་འདི་ དེས་པར་ཤེས་དགོ་བདེན་བདེན་
ཅིག་ཡིན།

ཤོ་ཁ། དམངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབད་བ། དཔེར་ན། ལྷ་རྒྱ་དམངས་ཀྱི་ཤོ་ཁ་དང་
འཁྲིལ་ཏེ་འབད་དགོ།

ཤོ་མཉམ། ཤོ་མཚུངས་དང་འདྲ།

ཤོ་མཚུངས། ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ ཅོག་གཅིག་པ་སྟེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། སྤྱི་ག་
ལས་རྒྱུ་གཞག་འདི་ འབྲུག་མི་ཡོངས་དང་ ཤོ་མཚུངས་སྟེ་ར་འབད་བ་ཅིན་དྲག་

ཤོབ་རྒྱལ། ལྷ་མ་མཐོང་རུང་མཐོང་ཡི། མེད་རུང་ཡིན་ཟེར་ ཚད་མེད་པའི་རྒྱན་
སྒྲུབ་པ། དཔེར་ན། ཁོ་ཤོབ་ར་རྒྱལ་ནི་འདི་ གིས་ ཁོ་གི་མིང་ འོན་ཀྱང་ཤོབ་
རྒྱལ་ ཟེར་སྒྲུབ་པ་ཡིན།

བཤད་ཐོ་འབལ། འོན་མེད་ཀྱི་སྒོ་ལེ་ག་སྒྲུབ་པ། དཔེར་ན། མི་ཚུ་བཤད་ཐོ་འབལ་
སྒྲོན་ལུག་

སྐད་པ་བྲང་བསྐང། གཟུགས་ཕྱང་ཏང་ཏ་བཟོ་བ། དཔེར་ན། ལཱ་འབད་དེ་ལུ་
སྒྱུག་པ་ད་ འཕྲལ་འཕྲལ་ར་ སྐད་པ་བྲང་བསྐང་དགོས་ཡིན།

བཤད་ཐོ་སྤྱད་མ་དེས་བརྟུང་། ཚར་ཞག་ཞག་ར་རྟུང་དོ་བཟུམ་སྤེ་ འོན་མེད་
ཀྱི་སྒོ་ལེར་བ། དཔེར་ན། ཡམ་སྤྱ་ཆ་རོགས་ཚུ་གཅིག་ཁར་འཛོམས་པའི་བསྐྱང་
ལས་ བཤད་ཐོ་སྤྱད་མ་དེས་བརྟུང་ནི་ཡོད།

བཤལ་སྐྱོར། ཁྱིམ་དང་གཡུས་ཚུ་ནང་ གཅིག་ལས་གཅིག་ལུ་བརྟུང་དེ་འགྱུ་བ།
དཔེར་ན། གཡུས་ཁ་ལུ་ ལྷ་འཕོད་ཀྱི་སྐབས་ ལུ་མོ་བཤལ་སྐྱོར་རྒྱལ་སྤྱེ་ ཆང་
འཕུང་པར་འགྱུ་ནི་ཡོད།

ས་ཁ་ལས་སྐད་རྒྱབ་པ་གནམ་ཁ་མ་གོ། ལས་གཡོག་པོ་ལ་ལུ་གིས་ ལཱ་ག་དེམ་
ཅིག་ལེགས་ཤོམ་འབད་རུང་ འགོ་དཔོན་གྱིས་མ་མཁུན་པ། དཔེར་ན། ཡའོ་
འདི་ནང་ ས་ཁ་ལས་སྐད་རྒྱབ་པ་གནམ་ཁ་མ་གོ་ནི་ མང་སྤྱ་ཅིག་ཡིན།

ས་རྒྱ་བསྐྱོར། གནས་སྐྱོར་དང་ བལྟ་སྐྱོར་འགྱུ་བ། དཔེར་ན། ས་རྒྱ་བསྐྱོར་ཏེ་
འགྱུ་མི་ཚུ་ལུ་ གནས་སྐྱོར་པ་ཟེར་སྒྲུབ་པ་ཡིན།

ས་བྱེམ་བྱེམ་གནམ་བྱེམ་བྱེམ། གཏམ་སྟན་གསལ་ཚུ་ ག་ཏེ་ལུ་ཡང་བྱུང་པ།
དཔེར་ན། འབྲུག་རྒྱལ་ ལཱ་པ་ འཛིགས་མེད་གེ་སར་ནམ་རྒྱལ་དབང་ཕྱུག་ཟེར་ཕ་
ད་ འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ ས་བྱེམ་བྱེམ་གནམ་བྱེམ་བྱེམ་ཡིན།

སག་སག་དིག་དིག། བཅའ་སྤྱི་ག་ཚུ་ མ་བདུབ་བདུབ་པ་སྤེ་ རྒྱལ་པ། དཔེར་ན།
ཁོ་གིས་དུས་ཅི་གི་ཆོག་འདི་དོན་ལུ་ བཅའ་སྤྱི་ག་ཚུ་འབདན་ སག་སག་དིག་དིག་
སྤེ་ར་རྒྱལ་བཞག་ལུག་མས།

སིན་རྩ་འཁྲབ་འཁྲབ། བྱམ་འཇའ་རིས་མོ་ རྒྱན་ཆ་སྣ་ཚྭ་གས་བཏགས་ཏེ་ཡོད་པ།

དཔེར་ན། བྱམ་སིན་རྩ་འཁྲབ་འཁྲབ། ང་ཡི་ཕང་མར་འོང་གནང་།

སེམས་ཀྱི་ཕོ་བྲང་། བསམ་པ་བཟང་ངན་མཐོ་མིའི་དོན་ཏིང་། དཔེར་ན། ལྷ་
བཟང་ངན་འབད་ནིའི་ཐད་ལུ་སོང་ཆེ་ རྣང་ནིའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱི་ཕོ་བྲང་དང་
འཁྲུལ་དགོ།

སེམས་སྤྱང་དྲགས། མི་སེམས་གསལ་དྲགས། དཔེར་ན། མི་གི་སྤྱུག་ལུ་སྤྱོད་
དགོ་པ་ཅིན་ སེམས་སྤྱང་དྲགས་དགོ།

སེམས་ཐག་རིང་། སམ་དང་ བྱ་གཞི་རྩ་གི་བར་ན་ ཆ་བཞག་རྒྱུ་སྤྱོད་པ།
དཔེར་ན། རང་གི་སམ་དང་བྱ་གཞི་རྩ་གི་བར་ན་ སེམས་ཐག་རིང་ནི་མི་འོང་།

སེམས་སྤྱང་ཏྲོག་ཏྲོ། སེམས་སྤྱང་དྲགས་དང་འབྲ།

སེམས་ཟང་ཟིང་། ཡིད་འཆལ་ལེ་འཆོལ་ལེ། དཔེར་ན། གྲུང་པ་ལུ་གཞོད་པ་ཕོག་
པ་ཅིན་ མི་སེམས་ཟང་ཟིང་འགྲོལ་ཨིན།

སེམས་ཁར་མངའ་ཞིག་ལུ་གལ་ཅན་རྩ་སེམས་ཁར་བཞག་ཟེར་སྒྲུབ་པ། དཔེར་ན།
ང་ཁྱེད་ལུ་དེ་སྤྱོད་སྒྲུབ་ག་མ་སྒྲུབ། ཁྱེད་ར་ ཆར་གཅིག་སེམས་ཁར་མངའ་ཞིག་

སེམས་གསོ། སྤྱུག་བསྐྱལ་སངས་ཐབས་ལུ་ དགོ་པའི་ཅ་ཆས་རེ་བཀལ་བ།
དཔེར་ན། ཆ་རོགས་འབད་སར་ སེམས་གསོ་ཅིག་བསྐྱལ་བར་འགྱོད་གོ་པས།

སེར་འཕྲོས་འཕྲོས། ཚོས་གཞི་ ཟངས་སེར་བཟུམ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། དེའི་རྩ་
ཟངས་འདྲི་ སེར་འཕྲོས་འཕྲོས་ཅིག་ཡོད།

སེར་ཐང་ཐང་། མིའི་གཟུགས་ལུ་ཁྲག་མེད་པ་འགྱོ་བའི་བཀྲག་ དཔེར་ན། མོ་ཨ་
ལུ་སྤྱེས་ཞིན་མ་ལས་ གདོང་སེར་ཐང་ཐང་ཡར་སོ་རུག་

སེར་རྩ་རྩ། ཚོས་གཞི་ གསེར་གྱི་བཀྲག་བཟུམ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ད་རིས་ཁྲོམ་
ཁར་ ཆལ་ལུ་སེར་རྩ་རྩ་སྤྱོད་ བཅལ་བཞག་རུག་

སེར་སངས་། ཚོས་གཞི་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚོས་གོས་བཟུམ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ད་
རེས་དགེ་འདུན་པ་རྩ་ སེར་སངས་སྤྱོད་ གསོལ་ཐབ་ཐིམ་ཐུག་ལུ་བྱོན་ཡི་སྤྱོད་པ།

སོ་ལྟར་རྒྱ་ས་གང་ལྟར་བགྱི། ག་ཅི་ར་འབད་རུ་འབད་ད་ ཟེར་སྒྲུབ་པའི་ཆོག
དཔེར་ན། ཡ་ སོ་ལྟར་རྒྱ་ས་གང་ལྟར་བགྱི་ ད་རིས་འབདན་ ཆང་ཅིག་ སྒྲུབ་
ཅ་སྟེ་གར་འཇུག་ནི་ སྒྲ་རེ།

སྒྲུང་འཁོར་པ། གོང་མའི་མཆོད་གནས། དཔེར་ན། རྒྱལ་པོའི་སྒྲུང་འཁོར་པ་གིས་
གསོལ་ཁ་སྤུལ་དེས།

སྒྲུབ་ཁ་ཟེར་ཁ། འཕྱར་ཁ་དང་མི་ཁ། དཔེར་ན། སྒྲུབ་ནི་ཡོད་ན་ད་ལྟོ་ར་སྒྲུབ།
འུལ་ལས་ སྒྲུབ་ཁ་ཟེར་ཁ་མང་ནི་འདི་ བཞག་དགོ།

སྒྲུབ་གྲངས། ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་སྒྲུབ་པ། དཔེར་ན། སྒྲུབ་གྲངས་མངན་ ལྷ་གིས་
ཡང་གསན་བརྟུབ།

སྒྲིར་དཔོན། སྒྲོབ་དཔོན་གྱི་གསུངས་ཆར་མི་འདི་ སྒྲོབ་སྒྲུག་དྲག་ཤོས་ཅིག་གིས་
སྒྲུང་བ་ལོག་སྟེ་བྱིན་མི། དཔེར་ན། སྒྲིར་དཔོན་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ རིག་པ་ཆ་
དགས་དགོ།

གསར་རིས་མོ། ཐོ་སྒྲུས་འཇའ་ཆི་ཆི་ཡོད་པ། དཔེར་ན། གསར་རིས་མོ་ཟེར་མི་
འདི་ གླིང་གེ་སར་རྒྱལ་པོ་བཟུམ་ཅིག་ ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།

གསོལ་གཡོག། དཔོན་དང་གྲུམ་གྱི་ གསོལ་ཕྱ་ཆོགས་བཟོ་མིའི་ ལས་རོགས་པ།
དཔེར་ན། དཔོན་གྱི་གསོལ་གཡོག་ཚུ་ མི་གཙང་སྤྱ་ཅན་དགོ།

བསམ་དང་གྲངས་ཀྱིས་མ་ཆོད་པ། གྲངས་ཁ་ཆོད་ལས་བཀལ་ཏེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན།
མི་ངར་དྲག་ཟེར་མི་འདི་ བསམ་དང་གྲངས་ཀྱིས་མ་ཆོད་པ་ཅིག་ཡོད།

བསམ་དང་ཡིད་ལུ་ཡོད་པ། སེམས་ཀྱི་གདིང་ལུ་ར་བཞག་སྟེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན།
ཁྱོད་གྱི་ཞལ་རས་དཀར་གསལ་བླ་བ། བདག་གི་བསམ་དང་ཡིད་ལུ་ཡོད་པ།

བསམ་སྒྲུལ། རྒྱུང་མ་ནང་ལུ་ བརྟུག་བཞག་པའི་ཕག་ཤ། ད་རིས་ བསམ་སྒྲུལ་
དང་ཨོ་མ་དམར་པོ་གི་ སྒྲགས་ཅིག་ ཞིམ་ཏྲོང་ཏྲོ་སྟེ་བཙོ་བཙོ་དགོ།

སེ་གྲོམ། གྲུང་མཚུབ་དང་ ཨམ་མཐེ་བོང་གཉིས་ གཅིག་ཁར་བཀྱག་སྟེ་ ཅང་བ།
དཔེར་ན། ཨ་ལུ་རྒྱུང་གུ་ཚུ་གི་དབུལ་ཕྱ་གྱ་ སེ་གྲོམ་ཅངས་ཏེ་ འདྲོག་བཟུག་དགོ།

བསོད་ནམས་མཆོད་པ། རྟེན་འབྲེལ་བཟང་པོ་དང་ དགའ་སྟོན་གྱི་སྐབས་ལུ་
 བྱང་མིའི་གསོལ་པ། དཔེར་ན། གོ་གནས་ཡར་སེང་གི་ རྟེན་འབྲེལ་སྐབས་ལུ་
 བསོད་ནམས་མཆོད་པ་འདི་ བྱང་དགོ།

བསྐྱེད་མ་ཚུགས། ག་ཅི་གྱ་ཅི་ཅིག་ སེམས་ཁར་མཐོ་སྟེ་ འབད་ར་མ་ཚུགས་པ།
 དཔེར་ན། ང་གིས་མོ་ལུ་ བསྐྱེད་མ་ཚུགས་པར་ ལོ་དང་ལྷ་བ་ཡར་སོ་ཡི།

ཉ་ལས་ད་ལྟོ་ཚུན་ཆོད། ལཱ་ཅིག་འགོ་བཙུགས་ཞིན་མ་ལས་ ད་རེས་གྱི་བར་ན།
 ཁྱེད་ ཉ་ལས་ད་ལྟོ་ཚུན་ཆོད་ སྐད་ར་མེད་པར་ ག་རྟེ་འཇུག་སོང་མ་སྟོ།

ཉ་རི་རྩ་རི། མི་འཆབ་འཚུབ། དཔེར་ན། ཁོ་མི་ཉ་རི་རྩ་རི་ཅིག་ཡིན་པས།

ཉ་སག རྩོ་པ་གནས་ལངས་མ་ཅིག་ དཔེར་ན། རྩོ་པ་ཉ་སག་ལོངས་རྟེ་ བང་རྒྱག་
 པ་ཅིན་ གཟུགས་ཁམས་བདེ།

རྟ་རྒྱག རྟའི་བང་འབྲམ། དཔེར་ན། རྟ་རྒྱག་རྒྱབ་ནིའི་འབྲམ་བསྐྱར་འདི་ ཉེན་ཁ་
 ཅན་གྱི་ རྩོད་མོ་ཅིག་ཡིན།

ཉག་ཀ་རྟོག་ཀ། རྟོང་ཆེ་རྒྱང་ལེ་ག་རང་ཡོད་པ། དཔེར་ན། སོ་ནམ་ཞིང་ལམ་རྒྱ་
 མང་ཤོས་ར་ཉག་ཀ་རྟོག་ཀ་འདུག

ཉང་ཁ། རང་ཉལ་སའི་མགུ་རྟོ་ཁ། དཔེར་ན། འཛོག་འཛོག་པའི་ཉང་ཁ་ལུ་འཛེ་
 འོང་མ་ཡིན།

ཉང་པར་གེ་སར། ཀ་བལ་ཤིང་གི་མེ་རྟོག་བཙུགས་རྟེ་བཟོ་བའི་སྐྱས། དཔེར་ན།
 ང་བཅས་གཉིས་ད་རིས་འབདན་ ཉང་པར་གེ་སར་གྱ་ གཅིག་ཁར་ཉལ་ནི་སྟེ།

ཉབ་ཐོབ། རང་ལུ་ཐོབ་ཁུངས་ཅིག་མེད་རུང་ ཡོད་པ་བཟུམ་བཟོ་སྟེ་ལེན་པ།
 དཔེར་ན། མི་སེར་གྱི་རྒྱ་མོར་ལུ་ ཉབ་ཐོབ་རྒྱབ་ནི་འདི་ ངན་ལྟ་གྱི་གངས་སུ་

བརྩིས་ཡིན།

ཉམ་ཐལ་ཐལ། ག་ཅི་ཡང་འབད་མ་ཤེས་པར་ ཁ་བརྒྱངས་རྟེ་ལུས་པ། དཔེར་ན།
 སྐྱམ་འཁོར་ཅིག་ འདི་འཕྲོ་ལས་ངའི་གདོང་ཁར་ཐོན་འོངས་མ་ལས་ ང་ཆར་

གཅིག་ ཉམ་ཐལ་ཐལ་སྟེ་ ལུས་སོ་ཡི།

ཉམ་མཐོང་གས། རོ་ཁམས་ཆེ་དགས། དཔེར་ན། ཁོ་ཉམ་མཐོང་གས་འབད་ནི་
འདི་གིས་ ག་གིས་ཡང་མི་དགའ།

ཉམ་བྱི་རྩ་རྩ། ཉིག་བྱི། དཔེར་ན། དམར་ཤ་ཉམ་བྱི་རྩ་རྩ་སྟེ་ བཏོགས་བཞག་རུག
ཉམ་པ་ཅན། ཉམ་མཐོང་གས་དང་འདྲ།

ཉམ་འཕྱར་འཕྱར། ཉམ་ཐལ་ཐལ་དང་འདྲ།

ཉམ་ལང་ལང་། ཉ་ཡག་སི་སི། དཔེར་ན། མིའི་སྤྱུག་ལུ་ ཉམ་ལང་ལང་སྟེ་འགྱོ་
དགོ་པ་ཅིན་ གཟུགས་གཤིས་ལེགས་ཤོམ་དགོ།

ཉམ་ཤ། མི་བློན་པ་དང་ འབྲུང་ཁྲུངས་གནམ་མེད་ས་མེད་མེད་པ། ཁོ་འབདན་
མི་ཉམ་ཤ་ཅིག་ཨིན་པས་སྟེ་རེ།

ཉིག་མ། སྤྲ་རྒྱ་དཔེར་ན། ཁྱི་བ་བསིལ་འདི་ ཉིག་མ་གིས་བསྐྱོར་དགོ།

ཉིང་བརྒྱ། གཞན་གྱི་ཆོད་ལེན་པ། དཔེར་ན། མི་གཡོ་སྤྱ་ཅན་ཚུ་གིས་ ཉེ་མ་
གཞན་གྱི་ཉིང་བརྒྱ་ཞིན་མ་ལས་ གཞོད་པ་བཀལ་སྤྲ་ཨིན།

ཉིང་ཆ་སི་སི། མེམས་ཁར་འབབ་རྟོག་རྟོ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། བུ་མོ་འདི་འབདན་
ཉིང་ཆ་སི་སི་ཅིག་འདུག།

ཉིང་ཆ་ཁག་ཁ། ཉིང་ཆ་སི་སི་དང་འདྲ།

ཉིང་སྤྱབ་བག་སྤྱབ། སྤར་ས་བཙོར་ས་མེད་པ། དཔེར་ན། སྤྱུ་འཁོར་བཙོ་ཁང་
ཚུ་ནང་འགྱོ་མ་ད་ ཉིང་སྤྱབ་བག་སྤྱབ་ལང་མ་མས།

ཉུ་ཤི། ལུ་སྤྱུག་པའི་སྤྱུག་སྤྱང་བཏོན་པ། དཔེར་ན། ད་རེས་འབདན་ ཁོ་ལུ་སྤྱུག་
སྟེ་ ཉུ་ཤི་ བཟུང་མ་མས།

ཉུབ་ཆ། ལྟོ་དང་གཅིག་ཁར་ འཕྲུང་ནིའི་རྒྱའི་རིགས། དཔེར་ན། ལྟོ་ཟམ་ད་
ཉུབ་ཆ་ཅིག་མེད་པ་ཅིན་ ལྟོ་སྟོན་མར་ཐོགས་པ་ཨིན།

ཉུམ་ག། འབད་ཚུགས་ཀ་ ཟེར་སྤྱབ་པའི་ཆོག་ དཔེར་ན། རྩོད་ཀྱིས་ལཱ་འདི་
བཟུམ་ འབད་རུམ་ག།

རུམ་ག། རུམ་ག་དང་འདྲ།

རྒྱལ་མདངས། ལྷུ་མི་མི་མཐོང་བ། དཔེར་ན། ཅ་ལ་ག་ཅིར་ཡིན་རུང་ བཟོ་
ཆར་ཞིན་མ་ལས་ མིག་ཁར་ ལེགས་ཤོམ་མཐོང་ནིའི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་མདངས་
བཏོན་དགོ།

ཉེད། ཐོབ་པ། དཔེར་ན། ང་གིས་ཁ་ཙ་ ལམ་ཁ་ལས་སྐྱུ་གུ་ཅིག་ཉེད་ཅི།

ཉེ། རྒྱལ་གཏད་དེ་སྟོད་པ། དཔེར་ན། ནམ་ཡང་ སྒྲིག་མའི་ཀམ་གུ་ ཉེན་ཉེ་
སྟོད་ནི་མི་འོང་།

རྟ་འཕྲོས་འཕྲོས། རྟ་མ་མེད་པར་རྟིང་སངས་ཡོད་པ། དཔེར་ན།
རྒྱ་གངས་རྒྱ་ཡིན་པ་ཅིན་ རྟ་ནང་སྐྱགས་པའི་བསྐང་ལས་ རྟ་འཕྲོས་འཕྲོས་སྟེ་
མཐོང་མ་ཡིན།

རྟ་ཆོབ་ཆོ། གསར་པ། དཔེར་ན། འབྲུག་ལུ་ གནམ་བུར་ལུ་ ཤིང་འབྲས་ཆོད་
བསྟེ་རྒྱ་ རྟ་ཆོབ་ཆོ་སྟེ་སྟོད་པ་མས།

རྟ་ལྗངས་ལྗངས། རྟ་མ་གས་གང་སྟེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ད་རིས་འབད་ན་མོ་
གིས་ སྟོད་གོ་ རྟ་ལྗངས་ལྗངས་ཅིག་གུ་ཉེ་སྟོན་འོངས་ལུག་མས།

རྟ་ཉེ་ཉེ། དྲིག་པ་གིས་གང་སྟེ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ཐབ་ཆང་པ་རྒྱ་ གདོང་རྟ་ཉེ་
ཉེ་བཟོ་སྟོད་ལུག་

རྟ་རྒྱང་བྱ། ཆོས་གཞི་ རྟ་མོ་མང་སུ་ཡོད་པའི་ མཆོད་ང་རྒྱ། དཔེར་ན། མཐའ་
ཡས་རྒྱ་མཆོ་རྟ་རྒྱང་བྱ་སྟེ་ མཐོང་མ་ད་ སེམས་ཡང་ཆ་ཤར་ཤར་འབད་མ་མས།

རྟ་མདོག་མདོག་ རྟ་ཉེ་ཉེ་དང་འབྲ།

རྟ་བག་བ། ཤ་རྟ་མོ་འགྱུ་བ། དཔེར་ན། ཤ་ཐོད་ནང་ དེ་སྟེ་ར་བཞག་པ་ཅིན་
དེམ་མནམ་སྟེ་ རྟ་བག་བ་ཐལ་སྟོ་འོང་།

རྟ་བེམ་བེ། རྟ་རྒྱང་བྱ་དང་འབྲ།

རྟ་གཟར་གཟར། ཆོས་གཞི་རྟ་མོ་ གནམ་བུར་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ད་རིས་
གནམ་རྟ་གཟར་གཟར་སྟེ་ ས་སྐྱུག་ཅིག་ཡང་མིན་འདུག་

རྟོ་ཡུག་ཡུ། ཚེས་གཞི་རྟོ་མོ་གི་རྣམ་པ། དཔེར་ན། དར་རྟོ་མོ་ཅིག་རྟོ་ཡུག་ཡུ་
སྟེ་གཡལ་བ་དེས།

རྟོ་རུ་རུ། རྟོ་ཚབ་ཚེ་དང་འདྲ།

རྟོ་ཤོབ་ཤོ། ཚེས་གཞི་ རྟོ་མོ་ཚད་བཟུམ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། རྟོ་མོ་ཚད་ཀྱི་རྟོ་སྦྱེས་
རྟོ་ཤོབ་ཤོ་སྟེ་བཟོ་ཐུག

རྟོ་སང་ས། རྟོ་སང་ས་ཡོད་པ། དཔེར་ན། རྟོ་མོ་ཚད་ཀྱི་ཚོད་མ་ རྟོ་སང་ས་སྟེ་
ཞིམ་རྟོང་རྟོ་འདུག

རྟོག་མ། རྟོ་འི་ནང་ལུ་ ཐལ་མ་དང་ བཙོག་པ་ ཁམས་ལོག་སི་སི་ཡོད་པ། དཔེར་ན།
མོར་བུ་གེ་ཏ་ཀ་གིས་ རྟོ་གི་རྟོག་མ་ག་ར་ དྲངས་རྟོགས་པ་ཡིན།

ལྟ་སྟེ་མི་སྟེ། ལྟ་འོག་གི་འབངས་འཁོར། དཔེར་ན། འབྲུག་རྒྱལ་པོ་འདི་ ལྟ་སྟེ་
མི་སྟེ་ཡོངས་ཀྱི་ གཙུག་རྒྱུན་ཡིན།

ལྟ་མོའི་རྟོ་རྒྱུ། ཚེས་སྤྱད་དཔལ་ལྷན་ལྟ་མོའི་ གསོལ་ཁ་དང་གསེར་སྦྱེམས།
དཔེར་ན། ལྟ་མོའི་རྟོ་རྒྱུ་འདི་ ཉིན་མ་གཅིག་ར་མ་ཆད་པར་གཏང་དགོ།

ལྟ་སི་སི། རྟོ་མང་སུ་འཚམས་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ར་ནང་མར་མ་བཙུགས་པ་ཅིན་
ར་ལྟ་སི་སི་སྟེ་མཐོང་མ་ཡིན།

རེ་མ་གཉིས་མ། དག་པ་ཅིག་ཡོད་པ། དཔེར་ན། མི་རེ་མ་གཉིས་མ་མ་གཏོགས་
ཚེས་ཀྱི་གནས་རྒྱལ་ཏ་གོ་མི་ དཀོན་པ་གས་ཡིན།

ལྟ་ག་མཐུག་བཅོམ་མཐུག། ལྟ་ག་ལུས། དཔེར་ན། ཚོ་ག་གི་ལྟ་ག་མཐུག་བཅོམ་མཐུག་
རྒྱ་ག་ར་ བཤོ་བཤའ་རྒྱལ་སྟེ་འབག་གོ།

ལྟ་མེད། གཞན་དང་སྦྲ་བསྟེ་མེད་པ། དཔེར་ན། རང་ལུ་ ལྟ་མེད་ཕྱིན་ལྟ་བས་
འཐུག་དགོ་པ་ཅིན་ དད་པ་ལྟ་མེད་ཅིག་དགོ།

ལྟ་བས་བཙོར། ལྟ་པ་ནང་ལས་ རྒྱ་བཙོག་རྒྱ་བཏོན་བཀོ་བ། དཔེར་ན། ཨ་ལུ་
ལྟ་བས་བཙོར་མ་ཤེས་པ་ལས་ སྟོབ་ཟུ་ནང་བཙུགས་བཙུགས་པ་ཡིན།

ལྟ་མ་དཔྱ་ཅིག། ལྟ་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པ་སྟེ་མེད་པར་ ལུང་ཆ་ཅིག་སྟེ་བཤུག་པ། དཔེར་ན།

མི་ཏྲ་གོ་མི་གིས་འབད་བ་ཅིན་ གློ་ལྷམ་དཔྱ་ཅིག་གིས་ར་ ག་ར་ཁ་གསལ་སྤེ་ཏྲ་
གོ་ཚུགས།

ཨར་རྒྱ་ཉིང་རྒྱ། ལཱ་དན་དང་ གོས་འཆར་དོན་ཆེད་སྤེ་ར་བརྩམས་པ། དཔེར་ན།
ཁོ་གིས་ ང་ལུ་ ཨར་རྒྱ་ཉིང་རྒྱ་སྤེ་ར་

ལཱ་དན་འདི་འབད་ཅུག།

ཨ་ཁམ་བཅས། ལྷོ་བསྐད་དེ་གོང་ཏྲ་འིལ་འི་བཟོ་བ། དཔེར་ན། ལྷོ་བམ་ད་ ཨ་
ཁམ་བཅས་སྤེ་བ་ཅིན་ སྤྱི་ག་ཡོད་པའི་གངས་སུ་རྒྱུད་པ་ཨིན།

ཨར་ཞག། ཆགས་ཁར་མ་རྒྱུད་པར་འབྱུང་ཤོར་བ། དཔེར་ན། ཁོ་ལུ་འབདན་
ཨར་ཞག་ཅིག་ ཡོད་ར་ཡོད་མས།

ཨ་དུམ། ཨ་བུག་ནང་ལས་ཐོན་པའི་ ཆབ་གསང་རྒྱས་པའི་ཆ་ཤས། དཔེར་ན།
གྲང་བར་ནང་ཨ་དུམ་བང་། རང་བྱིམ་ནང་རང་བང་།

ཨ་ནི་ཨུ་ནི། རྫོང་སྤྱོད་ ཉིང་སངས་སྤེ་མ་གོ་བའི་གློ། དཔེར་ན། དཔོན་ལུ་ཨུ་ནི་
ཡོད་པ་ཅིན་ ཨ་ནི་ཨུ་ནི་སྤེ་མ་སྤྲོད་པར་ ཉིང་སངས་སྤེ་ཨུ་དགོ།

ཨ་པར་བྱ། ངལ་རངས་པའི་གློ། དཔེར་ན། ད་འིས་འབདན་ ཨ་པར་བྱ་གིས་
བཏང་བྱིན་ཡི་ སྤོ་ཤིག།

ཨན་ཇིར་མན་ཇིར། གཅིག་ཤུལ་གཉིས་ཤུལ་སྤེ་ རག་རོག་བཏང་ཐོན་པ།
དཔེར་ན། སྤྱི་ག་མོའི་ཆང་དེ་ར་དགོག་པ་ཅིན་ སྤྱི་ག་མོ་ཨན་ཇིར་མན་ཇིར་འཐོན་
འོང་མས།

ཨ་ཞང་པ་སངས། མི་གི་གདོང་ཁར་ ཨིན་ཨིན་ར་འདྲམ་སྤེ་འབད་བ། དཔེར་ན།
ཨ་ཞང་པ་སངས་བསྐྱར་ནི་འདི་བཞག་དགོ།

ཨ་ལོ་གང་རྒྱག་ཤོ། མི་ག་གིས་སྤྱབ་པའི་ཁ་ལུ་ཡང་ཉན་ཏྲ་ འབད་བ། དཔེར་ན།
མི་ཨ་ལོ་གང་རྒྱག་ཤོ་སྤེ་སྤྲོད་པ་ཅིན་ རང་དོན་འགྲུབ་མི་ཚུགས།

ཨ་ལན་ཨུ་ལན། གློ་དང་གཏམ་གྱི་ ལན་གསལ། དཔེར་ན། ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ར་
འབོ་རུང་ ཨ་ལན་ཨུ་ལན་ར་ མིན་འདུག་ཁོ་རེ།

ཨ་ལེ། ཁྱུ་མཁ་དང་ལེགས་ཤོམ། དཔེར་ན། ཨ་པ་བྱེད་ལོག་འོངམ་ད་ ང་ལུ་ ཨ་
ལེ་ཅིག་འབག་ཤོག་སྟེ།

ཨ་ལྷམ་ལྷམ། ག་ཅི་འབད་ནི་ཨིན་ན་མ་ཤེས་པ་བཟོ་བ། དཔེར་ན། ཁ་ཅ་ལམ་
ཁར་ཕུད་མི་སྐྱལ་དེ་གིས་ ང་ཚར་གཅིག་ ཨ་ལྷམ་ལྷམ་བཟོ་བཏང་ཡི།

ཨག་ཚུ་རྒྱབ། ལྷ་པ་གཡའ་མུར་མུར་བཏང་སྟེ་ དབུགས་ཕྱི་ཁར་བཏོན་པ།
དཔེར་ན། ཨག་ཚུ་རྒྱབ་ད་ ལག་པ་གིས་ཁ་བསྐྱར་ཏེ་རྒྱབ་དགོ།

ཨམ་ཁིག་ཁི། སློན་ཀག་ཀ་དང་ ཁམས་ཉག་ཉག་བཟོ་བ། དཔེར་ན། ཁོ་གི་
གཏམ་དེ་གིས་འབདན་ མི་ག་ར་ཚར་གཅིག་ ཨམ་ཁིག་ཁི་ར་བཟོ་བཏང་ཡི་སྟེ།

ཨམ་ཁྲིང་ཁྲིང་། ག་ཅི་ཡང་འབད་མ་ཤེས་པ་བཟོ་བ། དཔེར་ན། ཚལ་མ་ནང་ མི་
དོམ་དང་ཕུད་པ་ཅིན་ ཨམ་ཁྲིང་ཁྲིང་སྟེ་ ལུས་པ་ཨིན།

ཨམ་ཏང་ཏ། ས་ཀག་ཀ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། མི་འཛོམས་སར་ སློ་ཨམ་ཏང་ཏ་
སྟེ་སྟེ་བ་ནི་མི་འོང་།

ཨམ་རིལ་རི། ཨམ་ཁིག་ཁི་དང་འབྲ།

ཨམ་ལེ་ལེ། པམ་ལེ་ལེ་དང་འབྲ།

ཨུ་ཅི་བས། ཏ་ལམ་ཅིག་ ཟེར་བའི་ཚོག་ དཔེར་ན། ཨའོ་ བྱེད་ཀྱི་ལཱ་འདི་
འབདན་ ཨུ་ཅི་བས་སྟེ།

ཨེ་ཁྱག་ ཐེམ་སྐྱས། དཔེར་ན། དང་ཕུའི་བྱི་རྩ་གི་ཨེ་ཁྱག་འདི་ ག་ར་ཤིང་གིས་
བཟོམ་ཨིན།

ཨེབ་ཏ། གཅིག་ཁར་རུབ་པ། དཔེར་ན། དབང་རེ་ཞུམ་ད་ ཨེབ་ཏ་རྒྱབ་ནི་འདི་
ལེགས་ཤོམ་མེན།

ཨོ་ཀྱ། གཉེར་མ། དཔེར་ན། དབུལམ་ཨོ་ཀྱ་བསུམ་ནི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་མེན།

ཨོ་ཀྱམ། ལག་པ་འི་མཚུབ་མོ་བཞི་ བསྐྱམས་ཏེ་བཟོ་བ། དཔེར་ན། ཉན་མ་བཅུབ་
པ་ཅིན་ ཨོ་ཀྱམ་དང་ཕུད་དགོ།

ཨ་ལྷ་བ། བཀའ་སྤྲེལ་འགྲོ་བ། དཔེར་ན། ལྷ་མ་ཟ་བ་ཅིན་ ཤོལ་ཨ་ལྷ་བ་རྒྱབ་སྤྲེལ་
འགྲོ་ནི་ཡིད།

ཨ་ལ་མགུ་རྟོ་དཀར་པོ། ནམ་དང་ནམ་ཡང་ འབད་ནི་ཟེར་ཤ་མེད་པ། དཔེར་ན།
བྱེད་ལུ་བསྐྱུག་སྟོད་པ་ཅིན་ ཨ་ལ་མགུ་རྟོ་དཀར་པོ་འགྲོ་ནི་མས་ ཁོ་རེ།

ཨ་ལ་མགོན་སྐད། བྱ་རོག་གི་སྐད་མ་འབྲམ་ཅིག་ དཔེར་ན། ད་རིས་མགོན་མོ་
ཅིག་འོང་ནི་མས། ཨ་ལ་མགོན་སྐད་རྒྱབ་དོ།

ཨ་ལོ་འགྱིར་འགྱིར། འཇམ་རྟོང་རྟོ་སྤྲེལ་འབད་བཏང་བ། དཔེར་ན། ཁོ་འདི་ ང་
གིས་མཛོག་ཤོག་ག་ཅིག་ལུ་ར་ ཨ་ལོ་འགྱིར་འགྱིར་བཟོ་གཏང་འོང་།

ཨོག་ཀ། ཁྱིམ་གྱི་འོག་ཐོག་ལུ་ རྫོང་སེམས་ཅན་བརྩུགས་སའི་ ཁང་མིག་ དཔེར་ན།
ཨོག་ཀ་རྫོང་གིས་གང་བའི་བགྲིས་ཤོག

ཨོམ་དག་ལིའི་ཤོར་ཅུང་། བརྒྱད་གཉིས་བརྩུག་ལོན་པའི་བྱམ་ ན་གཞོན་གྱི་
ཨོམ་ས་ཀྱག་ཀ་ སྤོ་རིལ་རི་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ཨོམ་དག་ལིའི་ཤོར་ཅུང་བཟུམ་
ཡོད་པ་ཅིན་ ལེགས་པའི་རྟགས་ཡིན།

ཨོམ་མུ། ཀླུ་མེད་པའི་མུ་འབྲིལ་བ། དཔེར་ན། གཡག་ལེགས་པའི་ལྷ་དར་
དག་འཕྲ་འདི། མུ་འབྲུང་ན་གངས་ཀྱི་ཨོམ་མུ་འབྲུང་། ལྷ་ཟ་ན་དབྱར་ལྷ་དགུན་
འབྲུབ་ཟ།

ཨོམ་རྟོ། ཨོམ་མུ་དང་འདྲ།

ཨོམ་ཙོག་ བུས་མོ་བརྩུགས་ཏེ་སྟོད་པ། དཔེར་ན། བསྟོན་ཞུམ་ད་ ཨོམ་ཙོག་སྤྲེལ་
སྟོད་དགོ།

