

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་། རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།



ལམ་སྲོལ་གྱི་དགའ་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་རིག།

ཚུལ་རིག་སྡེ་ཚན། ༢༠༡༩

བུམ་ཐང་རྫོང་ཁག་གི་ལམ་སྲོལ་གྱི་དགའ་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་རྩོམ་རིག

ཉེ་མ་དུས་རབས་ལྷ་པའི་ནང་ སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྤྱུལ་པ་ཚོས་རྒྱལ་སྲོང་བཙུན་སྐམ་པོའི་རིང་ལུ་ བོད་དང་དེའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ལྷ་ཁང་ །༡༠༥ ཉིན་མ་གཅིག་ལུ་བཞེངས་གནང་མའི་གསལ་ཁར་ བུམ་ཐང་ལུ་བུམ་པ་ལྷ་ཁང་འདི་ཡིན་མ་དང་ ལྷ་ཁང་ཚུག་བཏབ་སའི་ས་ཆ་གི་དབྱིབས་དེ་ཡང་ བུམ་པ་བབུམ་སྡེ་ གསལ་ཏོག་ཏོ་སྡེ་མཐོང་མ་ལས་ ས་གནས་ཀྱི་མིང་ཡང་ བུམ་ཐང་ཟེར་དར་ཡོད་པ་ཡིན་རུང་ ལུལ་ལས་བུམ་ཐང་སྡེ་བཞི་ག་རའི་སྤྱིར་མིང་ཡང་བུམ་ཐང་ཟེར་དར་རུག།

སྤང་སི་སྤྱི་མ་མ་ཉི།

སྤང་སི་སྤྱི་མ་མ་ཉི་འདི་ སྡེར་གྱིས་དབང་བའི་སྤང་སི་སྤྱི་མ་ལྷ་ཁང་ནང་ལུ་བཙུ་སྤང་ལྷུ་ཨིན་མ་ད་ ཚོས་ཚུགས་ཀྱི་དུས་སྟོན་མ་ཉི་ བཙུ་སྤང་ལྷུ་སའི་ལྷ་ཁང་འདི་ སྤང་སི་སྤྱི་མ་གཡུས་ཚན་ལས་ ལུ་ར་ཆེད་འོག་ལ་བྱུག་ཐོན་ཏེ་འགྲོ་སའི་ ཤར་རུབ་གཞུང་ལམ་གྱི་ འོག་ལུ་ཆགས་ཏེ་འདུག། ལྷ་ཁང་འདི་ ཕྱི་གཤམ་རྒྱུ་བཟོ་སྤྱོད་འབད་ཡོད་པའི་ཐོག་གསུམ་འབད་མི་ཅིག་ཨིན་མས། ལོ་རྒྱུས་ བཤད་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ བོད་ཁམས་ལས་ཨིན་པའི་གཏེར་སྟོན་ཤེས་རབ་མེ་འབར་མཚོག་ འབྲུག་ཤར་ཚུགས་རྫོང་ཁག་ ཀྱང་སྟོན་ཆའོག་གི་ སེང་གོ་རྫོང་གི་གནས་ཚེན་བརྒྱུད་དེ་ འབྲུག་རུབ་ཚུགས་སྤོ་ལོ་ལྷོ་ཏེ་ སྤྱི་ཚེ་ཡང་ ས་གནས་སྤོ་ལོ་སྡེ་ ཞིང་དུ་གཤེགས་ཡོད་པ་ཨིན་མས། སྤང་སྟོན་ལས་ སྤོ་ལོ་ལྷོ་ཏེ་པའི་སྤྱི་བས་ བུམ་ཐང་ལུ་སྤང་སི་སྤྱི་མ་ལུ་མེབས་པ་ད་ ད་ལྟོ་ སྤང་སི་སྤྱི་མ་ལྷ་ཁང་ཡོད་སའི་ས་གནས་དེ་ལར་ ལྷ་ཁང་ཅིག་བཞེངས་ཏེ་གནས་བཙའ་བཞུགས་རུག། ལྷ་ཁང་འདི་ད་ལྟོ་འི་བར་ན་ ཡང་ གཏེར་སྟོན་མཚོག་ལས་འབྲེལ་བའི་མི་རྒྱུད་ཚུ་གིས་བབུམ་སྡེ་འདུག།

ལྷ་ཁང་འདིའི་ ཚོས་ཚུགས་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱི་མ་མ་ཉི་ཚོག་དང་ ཚོས་བཙུ་ལེ་ཤ་བཙུ་སྤང་ལྷུ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ཡོངས་ གྲགས་ཀྱི་སྤང་སི་སྤྱི་མ་མ་ཉི་ཡང་ ལྷ་ཁང་འདི་ནང་བཙུ་སྤང་ལྷུ་འདུག། མ་གཞི་ལྷ་ཁང་འདི་སྡེར་གྱིས་དབང་བའི་ལྷ་ཁང་ ཅིག་ཨིན་རུང་ དམངས་ཀྱི་རིམ་གོ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤང་སི་སྤྱི་མ་མ་ཉི་དུས་སྟོན་འདི་ སྤང་སི་སྤྱི་མ་དམངས་ཀྱིས་བཙུ་སྤང་ལྷུ་ ཨིན་མས། ཚོས་ཚུགས་ཀྱི་དགའ་སྟོན་ལས་རིམ་འདི་ གཏེར་སྟོན་ཤེས་རབ་མེ་འབར་མཚོག་གིས་ གསོལ་བཏོད་མཛད་གནང་ མི་དང་འབྲེལ་ ལོ་ཨ་ཉག་ར་ རང་བླ་དང་པའི་ཚོས་༡༤ལས་༡༥ཚུན་ ཉིན་གངས་ལཱའི་རིང་ལུ་བཙུ་སྤང་ལྷུ་ཨིན་མས། དམངས་ཀྱི་རིམ་གོ་དང་འབྲེལ་བའི་ སྤང་སི་སྤྱི་མ་མ་ཉི་དུས་སྟོན་འདི་ སྤང་སི་སྤྱི་མ་དམངས་ཀྱིས་བཙུ་སྤང་ལྷུ་ཨིན་མས།

ཐང་སྤྱི་མ་མ་ཉི།

ཐང་སྤྱི་མ་མ་ཉི་ཟེར་བའི་དུས་སྟོན་འདི་ བུམ་ཐང་ཆའོག་ཚོས་འཁོར་ཆེད་འོག་ནང་ཡོངས་གྲགས་སྡེ་བཙུ་སྤང་ལྷུ་བའི་ལམ་སྲོལ་ ཅིག་ཨིན་པའི་ལར་ དུས་སྟོན་འདི་ སྤྱི་ལོ་༡༤༧༠ལུ་ བཞེངས་ཡོད་པའི་ ཐང་སྤྱི་མ་ལྷ་ཁང་གི་དོ་ཆལ་ནང་ བཙུ་སྤང་ལྷུ་ཨིན་ མས། ཐང་སྤྱི་མ་ལྷ་ཁང་འདི་ ཀམ་པ་ལུ་དམར་ཚོས་སྤྱིད་གྲགས་པ་གིས་ གདན་ས་བཙགས་གནང་གནང་མ་ཨིན་རུང་ ལུལ་ ལས་ རྟེན་མ་གི་ལ་གྲུལ་པད་སྤྱིང་ཚོས་འཁོར་གྱི་བདག་པོ་གཏེར་སྟོན་པ་སྤྱི་བའི་གིས་བཞེས་ཏེ་ བདག་འཛིན་མཛད་གནང་སྟེ་ ད་ལྟོ་འི་བར་ན་ཡང་ པད་སྤྱིད་གི་གདན་ས་ཅིག་སྡེ་གནས་ཏེ་འདུག།

ཐང་སྤྱིས་ལྷ་ཁང་འདི་ སྐྱེས་ལྷ་ཁང་བརྒྱུ་ཏེ་ ཀང་ཐང་སྤེལ་བའི་ཕྱི་བ་ཅིན་ དུས་ལུན་ཚུ་ཚོ་དེམ་ཅིག་གི་ས་ཁར་ ག་ནི་བ་  
ཉམས་དགའ་བའི་ཚོས་འཁོར་ཆེད་འོག་གི་སྤོད་ཁ་ཐུག་ལུ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་ ལྷ་ཁང་དེའི་ལྷ་ག་ལས་ཨ་ཙཱ་ཅིག་འགྲུལ་ད་ སྤོ་  
སྤོང་དང་མཁར་གསར་ཁ་གཡུས་ཚན་གཉིས་ཆགས་ཏེ་འདུག །

ཐང་སྤྱིས་མ་ཁི་ཟེར་བའི་དུས་སྟོན་འདི་ ལོ་ལྷར་བཞིན་དུ་ རང་ལྷ་བརྒྱུད་པའི་ཚོས་༡༤ལས་༡༦ཚུན་ ཉིན་གངས་བཞིའི་རིང་ལུ་  
གནང་མ་ཡིན་པ་དང་ དུས་སྟོན་འདི་འགོ་བཙུགས་པའི་ནམ་དུས་ལས་ ད་ལྟོ་ཚུན་ཚོད་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་ ཐང་སྤྱིས་ སྤོ་སྤོང་།  
མཁར་གསར་ཁ་གཡུས་ཚན་གསུམ་ནང་ ད་ལྟོ་འདི་བར་ན་ཡང་ བཙུ་སྤང་ལུ་བཞིན་ཡོད་པའི་ལམ་ལུགས་འདི་མ་ཉམས་པར་འཕྲོ་  
མཐུད་དེར་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཡིན་མས། དགའ་སྟོན་དེ་ནང་ ལྷ་ཁང་གི་སྤོ་མ་ཚེན་ཚུ་གིས་བྱིན་ཅན་གྱི་སྐར་འཆམ་རིགས་དང་  
གཞན་གཡུས་མི་ཚུ་གིས་ དགའ་སྤྱིའི་ཞབས་ཁའི་ལས་རིམ་ཚུ་ མི་མང་ལུ་སྤྱན་འབུལ་ལུ་སྟོན་འདུག། ཨིན་རུང་ ལས་རིམ་  
མངར་བས་ཅིག་ཡོད་པའི་གསལ་ལས་ ཡོངས་གྲགས་ལུ་བཙུ་སྤང་ལུ་སྟོན་ཡོད་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ལས་རིམ་ཅིག་ཡོད་མི་འདི་  
ཡང་ ལས་གྲིབ་འདག་ནིའི་དོན་ལུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་མེད་བང་འདི་ཨིན་མས། ཚོས་བཙུད་དེའི་ལས་རིམ་ཚུ་ཡང་ ལྷ་ཁང་  
ནང་ལས་ རྩོ་པ་ལས་ཆེབས་གཤམ་བཙུ་ཏེ་ཐོན་ཞེན་ལས་ ལྷ་ཁང་གི་ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ཐང་ནང་ མེད་བང་གི་དོན་ལུ་  
བཙུ་སྤྱིག་རྒྱུ་ཡོད་པར་འགྲུ་ཞེན་ལས་ དེ་ཁར་ལྷ་ཁང་གི་སྤོ་མ་ཚེན་ཚུ་གིས་ གྲིབ་སེལ་གྱི་ཚོགས་ཚུ་གནང་ནི་འགོ་བཙུགས་པ་  
དང་འབྲེལ་ དེ་ཁར་འཛོམས་པའི་གཡུས་མི་དང་ གཞན་བྱི་ལས་འོངས་པའི་མཚོན་མོ་ཚུ་གིས་ རང་སོའི་ལས་གྲིབ་འདག་ནིའི་  
དོན་ལུ་ ཐང་ནང་འཐུར་ཏེ་ཡོད་པའི་ མེ་སྤོར་མགུ་ལས་མཚོངས་མ་ཡིན་མས། དེ་ཡང་ ལུགས་སྟོན་ལས་ ག་དམ་ཅིག་སྤེ་  
མེ་སྤོར་ལྷིང་ཡོད་མི་མགུ་ལས་ ཚར་གསུམ་མཚོང་ཚུགས་པ་ཅིན་ རང་སོའི་ལོ་འཁོར་ག་ཅིག་གི་རྒྱུ་རལ་ཚུ་ག་རྩོག་པ་ཨིན་  
ཟེར་བའི་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་པ་ཨིན་མས།

གཞན་ཡང་ ཚོས་བཙུད་དགའ་སྟོན་གྱི་སྐབས་ལུ་ ལྷ་ཁང་གི་རྩོ་ཆལ་ནང་ འཆམ་དང་ཞབས་བྲོའི་ལས་རིམ་སྤྱོ་ཚོགས་འགོ་  
འདྲེན་འཐབ་དོ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ གཞན་ག་ཏེ་ལུ་ཡང་མེད་པའི་ གཡུས་ཚན་དེའི་ཁྱད་ཚོས་བཟུམ་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ ཅ་  
ཅན་ཅིག་སྤེ་བཙུ་སྤེ་ཏེ་ མགོན་པོ་ནག་པོའི་འཆམ་ཡང་ མི་མང་ལུ་མཇལ་ཁ་གནང་མ་ཡིན་མས། འཆམ་འདི་ཙཱ་ཅན་ཅིག་དང་  
གཏེར་འཆམ་བྱིན་ཅན་ཅིག་སྤེ་བཙུ་སྤེ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ དག་རྒྱུན་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ དེ་བསྐྱར་། ༡༩༠༤-༡༩༡༩ ། ལུ་ ཀམ་པ་  
སྤྱོ་ཕྱིང་དཔ་ ཀམ་པ་གྲི་ འདི་ རྒྱ་ནག་རྒྱལ་པོ་ཅིག་གིས་ ལྷ་ཁའི་ཞལ་རྒྱ་ལག་ལེན་འཐབ་སྤེ་དཔུངས་ཏེ་ཞེན་མས་གཏང་མ་ད་ ལྷ་  
མའི་བཀའ་སྤྱད་ལྷ་མོ་གིས་ གནད་དོན་དེའི་སྤོར་ལས་ མགོན་པོ་ནག་པོ་ལུ་སྤྱོད་ད་ མགོན་པོ་ནག་པོ་ཐུགས་ཁྲོས་ཏེ་སྤུལ་པ་  
སྟོན་ཞེན་ན་ ཁོ་རའི་སྤྱོ་གཟུགས་ག་ནི་བསྤོམ་སྤེ་སྤུལ་ཏེ་ སྤྱོད་རྒྱུ་རྒྱུ་ཀང་མ་ག་ཅིག་ཡར་བསྐྱིལ། ཀང་མ་ག་ཅིག་མར་བཏང་སྤེ་  
ཅིག་པ་ཟ་བའི་ནམ་འགྲུར་དང་བཙུ་ ཞབས་ག་ཅིག་བོད་མཚུར་ཕུ་དང་ ཞབས་ག་ཅིག་རྒྱ་ནག་རྒྱལ་པོའི་ཕོ་བྲང་གི་ཙཱ་བར་  
བརྒྱུ་ལས་ལྷ་སྤེ་ ས་ཡོམ་ལུགས་སྤེ་རྒྱུ་སྤེ་ རྒྱ་ནག་རྒྱལ་པོའི་ཕོ་བྲང་ཡང་བརྒྱུ་ལས་ནི་བཟུམ་མའི་འཛིགས་སྤྱོད་སྤེ་ད་  
རྒྱ་ནག་རྒྱལ་པོ་ཐུགས་འདྲོགས་ཏེ་ ཀམ་པ་ལུ་འབུལ་བ་དང་བཙུ་སྤེ་ལུ་ཏེ་ བཟོད་གསོལ་གྱི་གསོལ་འདེབས་ལུ་ལས་ ལྷ་མ་  
གིས་འབུལ་བ་ཚུ་ག་ར་མཚོན་ནང་བསྐྱུལ་ཏེ་ མཚུར་ཕུའི་ལྷ་ཁང་ནང་ལས་བཞེས་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདུག།

དུས་སྟོན་དེའི་སྐབས་ལུ་གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་ལས་རིམ་ མེད་བང་དང་མགོན་པོ་ནག་པོའི་འཆམ་གྱིས་མ་དོ་བར་ གཞན་ཡང་  
སྤྱོད་རྒྱུ་ཅིར་ རྒྱུ་སྤེ་བསྐྱུལ་ཏེ་བཟོ་ཡོད་པའི་ཨ་ཁམ་ ལྷ་མོ་བཟུ་བར་འོང་མི་ཚུ་ལུ་བཀོ་བའི་ལྷ་དམོ་ཅིག་ཡང་སྟོན་ནི་ཡོད་པ་  
ཨིན་མས། དེ་ཡང་ ཁོང་རའི་ལུགས་ལས་ དགའ་སྟོན་འདི་ནང་འོང་མི་ཚུ་དང་ག་ཅིག་ཁར་འོངས་པའི་ གནོད་པའི་འདྲེ་དང་  
གནོད་ཚུ་དེའམ་ འོང་མ་བཙུག་པར་བདའ་བཏང་བའི་སྟོན་ཅིག་ཨིན་མས།

**བུམ་ཐང་རྫོང་ཁག**

ད་རུང་དགའ་སྟོན་དེའི་སྐབས་ལུ་ གཞན་དགའ་སྟོན་དང་ལས་རིམ་ག་དང་ཡང་མ་འདྲ་བའི་ལས་རིམ་ཅིག་ སྲར་ལས་ད་ལྟོ་ཚུན་  
ཚོད་མ་ཉམས་པར་བཅི་སྲུང་ལུ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ དེ་ཁར་ལྟ་མོ་བཟུ་བར་འོང་མིའི་མཚོན་མོ་ག་ར་ལུ་ གཡུས་ཁའི་བུམ་ཐང་རྫོང་  
གིས་ ཆང་དང་ཕུ་ཏ་དང་སྲོལ་ཡོད་མི་འདི་ཡིན་མས། དེའི་སྐབས་ལུ་ མཚོན་མོ་ཚུ་གིས་ཆང་དང་ཕུ་ཏ་བཞེས་རུང་མ་བཞེས་རུང་  
བུམ་ཐང་ལུ་གསེལ་ར་ཉི་རུ་བྱིན་དགོས་ཡིན་མས།

དེ་ལས་མཇུག་ར་ གཡུས་མི་ཚུ་ག་ར་གཅིག་ཁར་འཛོམས་ཞེན་མ་ལས་ ད་ལས་ཕར་ལོ་རོ་གཅིག་གི་རིང་ལུ་ འགོ་བ་སེམས་  
ཅན་ག་ར་ དགའ་བ་དང་སྦྱིད་པའི་ཐོག་ལས་ རང་སོའི་མི་ཚོ་སྦྱང་ཚུ་གས་པའི་སྟོན་ལམ་བཏབ་ཐོག་ལས་ ལུག་དབང་ཚུ་ལུ་སྟེ་  
ལས་རིམ་འདི་གོལ་གནང་མ་ཡིན་མས།

**ལུ་ར་གཡུག་མཚོད།**

བུམ་ཐང་སྟེ་བཞིའི་ཡ་གྲུལ་ ལུ་ར་ཆེད་འོག་འདི་ བུམ་ཐང་རྫོང་ཁག་གི་བདག་སྐྱོང་ལྟེ་བ་བྱ་དགའ་རྫོང་ལས་ རིང་ཚད་གི་ལོ་མི་  
ཁར་༥༠འེས་ཁར་ཤར་ཁ་ཐུག་ལུ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་ལུ་ར་ཟེར་བའི་ལུང་པ་འདི་ཨོ་རྒྱན་གྱ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་སྐས་ཡུལ་བྱུང་པར་  
ཅན་ཅིག་ལུ་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་གནང་མ་ལས་སྐས་གནས་ལུ་ར་ལུང་པའི་ཆགས་ཚུལ་ཡང་གངས་རི་གིས་བྱི་ཁ་ལས་རམ་བསྐྱབས་  
སྟེ་བསྐྱར་ཉེ་ཡོད་པའི་ཁར་ཨོ་རྒྱན་གྱ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐས་གནས་བྱུང་པར་ཅན་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ས་གནས་དེའི་མིང་ཡང་ ལུ་ར་  
སྐས་ཟེར་ཡིན་རུང་ ལུལ་ལས་ས་གནས་ཀྱི་མིང་སྐྱ་རུར་ཉམས་ཉེ་ ལུ་ར་ཟེར་སྐབས་སྲོལ་དར་བྱུང་སོང་རུག།

ལུ་ར་ཆེད་འོག་གི་གཡུས་ཚན་ཚུ་ནང་ ལམ་སྲོལ་དང་ཚོས་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ རུས་སྟོན་མང་རབས་ཅིག་བཅི་སྲུང་ལུ་སྲོལ་  
ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ ལུ་ར་དམངས་ཀྱིས་ཡོངས་གྲགས་སྟེ་བཅི་སྲུང་ལུ་སྲོལ་ཡོད་པའི་རུས་སྟོན་གཅིག་པོ་འདི་ ལུ་རའི་གཡུག་མཚོད་  
ཟེར་མི་འདི་ཡིན་མས། དེ་ཡང་ ལུ་རའི་གཡུས་ཚན་འདི་ ཁ་མཐོ་སའི་ས་གནས་ འཚོ་བ་གཙོ་བོར་ ལ་ཞོར་ལུ་བཏེན་ཉེ་སྟོད་  
མི་ཅིག་འབད་མ་ལས་ ལ་ཞོར་གཡུག་དང་འབྲེ་ཚུ་དར་ཞིའི་དོན་ལུ་ ལ་ཞོར་གི་ལྷ་ཚུ་ཐུགས་དགེས་བཅུག་ནིའི་དོན་ལུ་བཅི་སྲུང་  
ལུ་བའི་ལམ་སྲོལ་ཅིག་ཡིན་མས། ཁ་རྒྱན་ལས་འབད་བ་ཅིན་ལམ་སྲོལ་འདི་ རུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་ གྱ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་  
མཚོག་གིས་ བུམ་ཐང་དར་བྱུང་མ་བཏང་བའི་ཉེ་མ་ལས་ དར་ཉེ་ཡོད་པའི་བོན་དགའ་གི་མཚོད་པའི་རིགས་ཅིག་ཡིན་ཟེར་  
བཤད་པ་ཡིན་མས།

ལུགས་འདི་བོན་དགའ་གི་ལུགས་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ རུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་ལྷོན་གྱ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་ བུམ་ཐང་གི་  
བསྟེན་པ་བཅུགས་གནང་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ ལུགས་འདི་ ཆམེད་མ་གནང་པར་ ཁས་ལེན་མཚོད་ཡོད་པའི་ལུགས་ཅིག་ཡིན་མ་  
སྟེ་བཤད་སྲོལ་འདུག། གཡུག་མཚོད་དང་ཆ་མཚུངས་པའི་ དགའ་སྟོན་གཡུག་ལྟ་བུ་ཟེར་མི་ཅིག་ཡང་ ལ་ཞོར་གི་ཞོར་ལྷ་མཚོད་ནི་  
ལུ་དམིགས་ཉེ་བཅི་སྲུང་ལུ་སྲོལ་འདུག། རུས་སྟོན་འདི་ ལོ་ལྷར་བཞིན་དུ་ རང་ལྷ་བདུན་པའི་ནང་བཅི་སྲུང་ལུ་ཡིན་མ་དང་  
རུས་སྟོན་འདི་ ཉིན་གྲངས་ལྷའི་རིང་ལུ་བཅི་སྲུང་ལུ་ཡིན་མས། དེའི་སྐབས་ལུ་ གཡུས་མི་ཚུ་ག་ར་གཅིག་ཁར་འཛོམས་ཉེ་  
མཉམ་རུབ་གི་ཐོག་ལས་བཅི་སྲུང་ལུ་དོ་ཡོད་པ་ལས་ གཡུས་མི་ཚུ་མཉམ་འབྲེལ་འབད་བའི་རུས་སྟོན་གཡུ་ཅན་ཅིག་ཡང་ཡིན་མ་  
ལས་ གཡུས་སྐོ་ནང་གི་དགའ་སྦྱིད་ཀྱི་གཞི་རྩ་ཅིག་ཡང་ ལམ་སྲོལ་འདི་ཡིན་མས།

གཡུག་མཚོད་རུས་སྟོན་གི་སྐབས་ལུ་ལྟ་མོ་བཟུ་བར་འོང་མིའི་ཕྱི་མི་དང་ གཡུས་མི་གཉིས་ཆར་ཐུགས་སྦྱོ་བ་འབྱུང་ནིའི་དོན་ལུ་  
སྦྱོ་བའི་ལས་རིམ་ཞབས་སྟོ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཡང་རྒྱབ་སྲོལ་ཡོད་པ་ཡིན་རུང་ གཙོ་བོར་རུས་སྟོན་གི་སྐབས་ལུ་ ལྷོན་རིན་པོ་ཆེ་ལུ་  
གྲས་བཏུང་ལུ་ཞིའི་དོན་ལུ་ རྫོང་གཞི་དང་དགོན་སྟེ་ཚུ་ནང་ལས་ཕར་ ཚོས་བཅུའི་རུས་སྟོན་སྐབས་ལུ་གནང་སྲོལ་ཡོད་པའི་  
འཆམ་དཔེར་ན་ གཤེན་ཇེ། ར་འཆམ། ལུ་ནག། ག་མེད་ཅེའི་ར་འཆམ་དང་རྒྱུག་གིང་ཚུ་ཡང་ མི་མང་ལུ་མཇུག་ཁ་གནང་ནི་  
འདུག།

**བུམ་ཐང་རྫོང་ཁག**

ལྷ་རའི་གཡལ་གཞོན་འདི་ དགའ་ལྷན་གཡུས་ཚན་ནང་བཞུགས་ཡོད་པའི་ བུག་ན་རྗེ་རྗེའི་སྤྱི་ལ་པ་ཅིག་ཡིན་པའི་ བུག་རྗོར་གྱི་  
སྐྱེ་འབྲེལ་གསོལ་མ་བཏབ་པའི་ཚུལ་ལུ་དམིགས་ཏེ་བཙུ་སྤྱང་ལྷན་ཡིན་མས། གཏམ་རྒྱུད་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ བུག་རྗོར་གྱི་སྐྱེ་  
འབྲེལ་འདི་ ལྷན་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་ ལྷ་རའི་མི་སེར་ཚུ་གི་ཚོགས་བསལ་གྱི་བསྐྱེད་ལོ་རྒྱུ་ལེན་སྤོ་ གནང་གནང་མ་ཡིན་པའི་ལོ་  
རྒྱུས་བཤད་སྲོལ་ཡོད་པའི་ཁར་ སྐྱེ་འབྲེལ་འདི་ཕྱོག་པའི་དུས་ལས་རྒྱུར་ གཡུས་ཚན་དེ་ནང་ སྤོ་ཚན་ནམ་ཡང་མ་བྱུང་བའི་  
ལེགས་པའི་ཆ་ལེ་ཤ་ཅིག་བྱུང་ཡོད་པ་སྤོ་བཤད་པ་ཡིན་མས།

ཕྱི་རྒྱལ་མ་ཚན་གྱི་སྐྱེ་འབྲེལ་འདི་ དགའ་ལྷན་གཡུས་ཚན་ནང་གི་བཟའ་ཚང་ཅིག་གི་ཁྱིམ་ནང་གི་ནང་རྟེན་སྤོ་བཞག་པ་ཡིན་རུང་  
ལྷ་རའི་གཡལ་གཞོན་སྐབས་ལུ་ མི་དམངས་ལུ་མཇལ་ཁ་གནང་ནི་ཡོད་པ་ཡིན་མས། སྐྱེ་འབྲེལ་འདི་དགའ་ལྷན་གཡུས་ཚན་གྱི་  
བཟའ་ཚང་དེའི་ཁྱིམ་ནང་ཡོད་དགོ་མི་འདི་ཡང་ གཡུས་མི་རྣམས་ཤོས་ཚུ་གིས་ ལོ་རྒྱུས་བཤད་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ ཏེ་མ་  
གྲམ་ཅིག་གཡུས་ཚན་དེ་ནང་ལེབས་པ་ད་ ཞལ་སྐྱོམ་སྤོ་གསོལ་ཚུ་འཚོལ་བར་འགྲོམ་ད་ ད་ལྟོ་སྐྱེ་འབྲེལ་འདི་བཞུགས་ཡོད་པའི་  
ཁྱིམ་ནང་ལེབས་ཏེ་ འཇུག་མི་ཚུ་ཅིག་གནང་ཟེར་གསུང་མ་ད་ ཁྱིམ་གྱི་ཨམ་གིས་དགའ་ཚོར་དང་བཅས་པའི་སྐྱོལ་ས་ གསོལ་  
ཚུ་དང་འཇི་སྤོ་ ཚུ་ཟུང་ནང་ལས་ཚུ་སྤྱུགས་སྤོ་ གདོད་ཚུར་སྐྱོར་མ་ད་ གྲམ་འདི་ག་ཏེ་ཡང་མེད་པར་ཡལ་སོལ་ལས་ གྲམ་ག་ཏེ་  
ཕྱོག་སོལ་ཡིན་ན་ཟེར་མཚོ་སྤོ་ ཁྱིམ་གྱི་སྐྱོལ་ཁར་འགྲོ་ལྷན་ད་ གྲམ་འདི་ག་ཏེ་ཡང་མེད་པ་ཡར་སོལ་མ་ཚད་ མོ་གི་ཁྱིམ་གྱི་སྐྱོལ་རྩ་  
བར་ སད་ཅི་ཅིག་བཞག་ཡོད་མི་འདི་མཐོང་སྤོ་ ཁ་བཤུབ་ལྷན་ད་ སད་ཅིའི་ནང་ལུ་བུག་རྗོར་གྱི་སྐྱེ་འདི་མཇལ་ལུགས། དེ་ལས་  
ཨམ་འདི་གི་སེམས་ཁར་ བུག་རྗོར་གྱི་སྐྱེ་འདི་ ལུང་བསྟན་གྱིས་མོའི་ཁྱིམ་ནང་ཕྱོག་ཕྱོག་མ་ཡིན་མས་ཟེར་མཚོ་སྤོ་ མཚོད་བཤམ་  
ནང་ལུ་གདན་འདྲེན་ལུ་ལུགས། དུས་དེ་ལས་བཟུང་ བུག་རྗོར་འདི་ ལོ་ལྟར་བཞིན་དུ་ གཡལ་གཞོན་སྐབས་ལུ་ ཁྱིམ་དེ་ནང་ལས་  
གདན་འདྲེན་ལུ་སྤོ་ གཡུས་ཚན་དེ་ནང་ བུག་ལུགས་འཇུག་ཚོད་ཞི་སྤོ་ ལོ་རྒྱུས་ཏུ་ལེགས་ཞིའི་དོན་ལུ་ མི་མང་ལུ་མཇལ་  
ཁ་གནང་མ་ཡིན་མས།

**སྤྱང་གི་གཡལ་འཆམ་**

བུམ་ཐང་རྫོང་ཁག་འདི་ཡང་ ལ་ཁ་མཐོ་སའི་རྫོང་ཁག་གཅིག་འབད་མ་ལས་ དེའི་ནང་ལུ་སྐོ་ཞོར་རིགས་མངར་བས་ཅིག་འཚོ་  
སྤོང་འབབ་སྤོལ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ སྤོན་དང་སྤོ་མ་མའི་སྐབས་ལས་སའི་ཆགས་ཚུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལ་ཞོར་འཚོ་སྤོང་ལུ་གཙོ་  
བོར་བཏོན་ཏེ་སྤོང་པའི་མི་སྤོ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ལ་ཞོར་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་སྤོང་ས་ཚུ་ཡང་ ཁོང་རའི་ལམ་སྤོལ་ནང་རྒྱུད་དེ་  
དགའ་སྤོན་ཚུ་ཅན་ཚུ་ནང་ ལ་ཞོར་དང་འབྲེལ་བའི་སྤོང་འཆམ་ཚུ་ཡང་ ས་གནས་ཀྱི་མི་སེར་གྱི་ཁ་བུག་ལས་ མི་མང་ལུ་སྤོན་  
འབྲུལ་ལུ་སྤོལ་ཡོད་པ་ཡིན་མས། མ་གཞི་བུམ་ཐང་སྤོ་བཞི་ཟེར་ཆེད་འོག་བཞི་ཡོད་མི་ག་རའི་ནང་ ལ་ཞོར་འདི་ཡོངས་གཤམས་སྤོ་  
གསོ་སྤོང་འབབ་ཡིན་རུང་ གཡལ་འཆམ་དེ་ཡོངས་གཤམས་ལུ་སྤོང་ཆེད་འོག་གི་ཚོས་བཅུའི་སྤོང་ལུ་སྤོན་པའི་ཡིན་མས།

གཡལ་འཆམ་འདི་ཡང་ གཙོ་བོ་ས་གནས་ཀྱི་མི་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་གཡུས་ཀྱི་ལྷ་ཁང་ཚུ་ཅན་ཅིག་ཡིན་པའི་ གནས་ཁའི་ལྷ་ཁང་  
གི་གྲམ་གིས་ སྤོང་བ་དང་སྤོང་བཟར་གནང་ཞིན་མ་ལས་རྒྱབ་ཡིན་མས། གནས་ཁའི་ལྷ་ཁང་འདི་ གྲམ་ནམ་མཁའ་བསམ་གུབ་  
ཟེར་མི་གིས་ ཁོ་རའི་གདན་ས་སྤོ་བཞེད་ས་གནང་ཡོད་པ་ལས་ ལྷ་ཁང་གི་མིང་ཡང་གྲམ་མའི་མཚན་ལས་ཏུ་གསུངས་དངས་ཏེ་ རམ་  
མཁའ་ལྷ་ཁང་ཟེར་བཏགས་གནང་ལུགས།

གཡལ་འཆམ་འདི་གཙོ་བོར་ ལོ་ལྟར་བཞིན་དུ་ནམ་མཁའ་ལྷ་ཁང་གི་ཚོས་བཅུ་ ཉིན་མ་ལུ་བཙུ་སྤྱང་ལུ་སྤོལ་ཡོད་མི་དེ་ནང་རྒྱབ་  
ཡིན་མས། དེ་ཡང་ དག་རྒྱུན་གྱི་བཤད་སྤོལ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ ཚོས་བཅུའི་སྤོང་ལུ་ གཡལ་འཆམ་འདི་ ཚུ་ཅན་ཅིག་སྤོ་  
བཙུས་ཏེ་མི་མང་ལུ་མཇལ་ཁ་གནང་དགོ་མི་འདི་ཡང་ དེ་བསྐྱེད་གྲམ་མཚོག་གིས་ ཁོ་རའི་གདན་ས་སྤོ་ནམ་མཁའ་ལྷ་ཁང་འདི་

# བུམ་ཐང་རྫོང་ཁག

བཞེངས་པའི་སྐབས་ལུ་ ལྷ་ཁང་བཞེངས་སའི་ལྷག་ལུ་ཆགས་ཡོད་པའི་མཚོ་ མཁར་སྤང་མཚོ་ནག་ཟེར་མི་ནང་གི་ མཚོ་སྐྱེ་མོ་  
དེ་གིས་ གྲུ་མ་གིས་ལྷ་ཁང་བཞེངས་མི་ལུ་མ་རངས་པར་འཚུབ་བསྐྱུལ་ཕུ་ལས་ གྲུ་མ་ཐུགས་དགོངས་མ་ལེལ་ཏེ་ ཁོ་ར་གཡལ་ག་  
གི་རྣམ་པ་ལུ་སྐྱུལ་ཞེན་མ་ལས་ ག་ནི་བ་འཇིགས་པའི་སྐྱུ་འཆམ་གནང་མ་ད་ མཚོ་སྐྱེ་མོ་འདི་འདྲོགས་ཏེ་ ས་གནས་དེ་ཁ་ལས་  
འབྲོག་སྟེ་ ད་རེས་གཞུང་སྤྱོད་རྫོང་ཁག་འོག་གི་ས་གནས་ནང་ལུ་ ཡར་སོཔ་ཨིན་མ་ལས་ ད་རེས་ ཉ་ལི་དང་བྱ་ལིའི་གཡུས་  
ཚན་ནང་གི་མཚོ་འདི་སྤང་ལས་འབྲོག་འོང་མི་འདི་ཨིན་མ་སྟེ་བཤད་པ་ཨིན་མས། དུས་དེ་ལས་འགོ་བཟུང་གྲུ་མའི་བཀའ་བཞེན་  
ལོ་ཨ་རྟག་ར་ དེའི་རྗེས་བྲན་ལུ་ རང་ལྷ་༡༠པའི་ཚེས་༡༥ལུ་ ལྷ་ཁང་གི་ཚེས་བཅུའི་ནང་གཞན་ག་ཏེ་ཡང་མེད་པའི་གཡལ་ག་འཆམ་  
བྱིན་ཅན་འདི་རྒྱབ་ནིའི་སློབ་བཅུགས་གནང་མ་ལས་རྒྱུར་ ད་ལྟོའི་བར་ན་ཡང་ཚེས་བཅུའི་སྐབས་ལུ་ ཨ་རྟག་ར་ཚེས་༡༥འི་ཉིན་མ་  
ལུ་ ལྷ་ཁང་འཆམ་གཞན་དང་གཅིག་ཁར་གཡལ་ག་འཆམ་འདི་ཡང་ མི་མང་ལུ་མཇལ་ཁ་གནང་མ་ཨིན་མས།

## གཏམ་ཤིང་བཅོན་དམར་དབང་།

སྤྱིར་བཏང་འབྲུག་དང་ནང་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ག་ཏེ་འབད་རུང་ དབང་ཟེར་བའི་སྐབས་ལུ་ གྲུ་མའི་ཕྱག་རང་གི་མགུ་ཏོ་ཁར་རེག་པ་  
ཅམ་ཅིག་དང་ ཡངན་ དབང་རྗེས་བུམ་པ་དང་དཔེ་ཆ་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་ལུ་སྟོན་ལམ་བཏབ་སྟེ་ དབང་ལུ་བར་འོང་མི་རྒྱ་གི་མགུ་  
ཏོ་ཁར་བཀའ་ཏེ་ དབང་གཞན་མ་ཨིན་རུང་ ལྷགས་སུ་བབས་པའི་ བུམ་ཐང་གཏམ་ཤིང་ལྷ་ཁང་ནང་གཞན་སློབ་ཡོད་པའི་  
བཅོན་དམར་གྱི་དབང་འདི་ དབང་གཞན་དང་མ་འདྲམ་ཅིག་ཡོད་པ་སྟེ་བཤད་པ་ཨིན་མ་དང་ དེ་སྟེ་གཞན་དང་མ་འདྲམ་ཨིན་  
དགོ་མི་འདི་ཡང་ གཏམ་ཤིང་གྲུ་མ་གིས་གསུང་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ གཏམ་ཤིང་བཅོན་དམར་དབང་གི་སྐབས་ལུ་ དབང་  
གཞན་ཐངས་འདི་ དབང་ལུ་བར་འོང་མི་རྒྱ་གི་སྐལ་ཏོ་ཁར་ བྱིན་རྒྱབས་རྩ་ཆེ་བའི་བྱིན་ཅན་གྱི་གཟུངས་རྒྱ་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་པའི་  
ཀོམ་གི་ཕད་རུང་ནང་ ལྷིད་ཚད་ཀེ་ཇི་གསུམ་ཅམ་ཡོད་མི་ ལྷ་ཁང་གི་མགོན་ཁང་ནང་ལུ་བཅོག་གི་བ་ལུགས་མ་བཅུག་པར་  
བཞག་དོ་ཡོད་མི་འདི་གིས་ བྲངས་ཨིན་མས། དབང་འདི་ གཏམ་ཤིང་ཕག་ལྷ་མཚོད་པའི་དགའ་སྟོན་གྱི་ཉིན་མ་མཇུག་གི་ཚེ་  
གཞན་མ་ཨིན་མས། དབང་འདི་ལུ་ ཕག་པ་དབང་ཟེར་ཡང་སྐབ་ཨིན་མས།

དེ་སྟེ་བྲངས་ཏེ་དབང་གཞན་དགོ་མི་འདི་ཡང་ དབང་འདི་གིས་ གཞོད་པའི་འབྲེ་དང་གཞོན་རྒྱ་གར་བདའ་བཏང་སྟེ་ རང་ལུ་ནམ་  
ཚམ་མི་འོང་ཟེར་བའི་ཡིད་ཆེས་སྟེད་པ་ཨིན་མས། གཏམ་ཤིང་ལྷ་ཁང་གི་ སྟོབ་གྲུའི་སྟོབ་དཔོན་ཅིག་གིས་བཤད་དོ་བཟུམ་འབད་  
བ་ཅིན་ དབང་གཞན་མ་ད་ ལག་ལེན་འཐབ་པའི་ཀོམ་གི་ཕད་རུང་འདི་ འཕྲལ་འཕྲལ་སྟེ་སོར་དགོ་པ་འཐོན་དོ་ཡོད་རུང་ དེའི་  
ནང་ན་བཅུགས་པའི་གཟུངས་རྒྱ་ལོ་དོ་༤༠༠ལྷག་པའི་བྱིན་ཅན་གྱི་གཟུངས་ཨིན་མ་སྟེ་བཤད་པ་ཨིན་མས།

# བགྲིས་གཡང་ཕྱེད་ལྗོངས་ལག

སློབ་དཔོན་ཡོན་ཏན་མོ་རྒྱ་གཞི་བཤད་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ བཙན་དམར་དབང་འདི་ གཏེར་སྟོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་པ་དམ་གླིང་  
པའི་གདན་ས་ཅིག་ཡིན་པའི་ གཏམ་ཤིང་ལྷ་ཁང་ནང་རྒྱུང་མ་གཅིག་ཡོད་པ་སྟེ་བཤད་པ་ཡིན་མ་དུ་ དེ་སྟེ་ཡིན་དགོ་མི་འདི་ཡང་  
བཙན་དམར་འདི་ གཏེར་སྟོན་པ་སྟེ་གླིང་པའི་ ཚོས་སྤྱང་གཙོ་བོ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ པ་སྟེ་གླིང་པའི་གདུང་རྒྱུད་འཛིན་པའི་  
ས་གནས་ནང་ལུ་ བཙན་དམར་འཆམ་དང་བཙན་དམར་དབང་འདི་ལག་ཆེས་དང་ ཕྱིན་སྐབས་ཆེས་སྟེ་བཙན་ཏེ་ བཙན་སྤྱང་ལུ་  
དགོ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་སྟེ་བཤད་པ་མས།

## བགྲིས་གཡང་ཕྱེད་ལྗོངས་ལག་ནང་སྐབས་སྟོལ་ཡོད་པའི་ཁ་བཤད།

ལྗོངས་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ མིང་གནས་ཞིབ་འཚོལ་ནང་བཀོད་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ བགྲིས་གཡང་ཕྱེད་ལྗོངས་ལག་འདི་  
བགྲིས་པོ་བྱང་ཆེན་པོའི་གཡོན་ལྷན་ཏུ། གཡང་ས་ངམ་གྲོག་གཤོང་རྒྱལ་ལོ་བ་ཅན། གནས་པའི་བདུད་པོ་ལྷན་པར་འཁྱུ་  
བའི་གཟུགས། ཉིལ་བསམ་གྱུབ་འཁོར་བཅས་གནས་འདིར་བྱོན། ཟེར་འཐོན་དོ་བཟུམ་སྟེ་ བགྲིས་པའི་བྱག་ གཡང་གཟུར་  
དགས་ཅིག་གི་སྟེང་ཁར་ ས་གནས་འདི་ཆགས་ཡོད་པ་ལས་ མིང་ཡང་བགྲིས་གཡང་ཕྱེད་ཟེར་བཏགས་ལུ། ལྗོངས་ལག་དེའི་འོག་  
ལུ་ཆེད་འོག་ ལམས་དྲངས། གཡང་ཕྱེད་ འཇམ་མཁམ། འབྲུམ་སྟེ་གླིང། ཡ་ལང། རམ་འཇམ། སྟོང་མི་བྱངས། སྟོང་ཚོ་ཆེད་  
འོག་བཅས་བརྒྱད་འདུག། ལྗོངས་ལག་དེ་ནང་ རང་ལུགས་སྤར་སྟོལ་བཟང་པོ་རྒྱ་ད་སྟོལ་བར་ནང་ཡང་ ཉམས་མ་བཅུག་པར་  
ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་མི་འདི་ མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་རྒྱུན་སྐྱོད་གི་དོན་ལུ་ གཡང་ཕྱེད་ལྗོངས་ལག་གི་ གླམ་དང་སྟོབ་དཔོན་ དེ་  
ལས་ གཡུས་མི་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བ་དང་བྲིས་བསྟན་འབད་དེ་ ལྗོངས་ལག་ནང་སྐབས་སྟོལ་ཡོད་པའི་ ལུང་སྟོགས་ཁ་བཤད་ ཨོ་འོ།  
བབ་ཕྱེ། ཨོ་མ་མ། ཨོ་ལོ། ཨོ་ལོ་ལོ། ལྷ་མཚོ་དུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ཡོད།

## ༡། ཨོ་འོ།

གཡང་ཕྱེད་ལུ་ འཚོ་བ་གཙོ་བོ་ཅིག་ མོན་བྱ་འདི་ཡིན་མས། ལོ་ལྷ་རྒྱལ་ལྷ་པའི་ནང་ གཡུས་ཁ་ལས་པར་མོན་བྱ་བཏབ་དོ་  
ཡོད་པ་ལས་ དེའི་སྐབས་ རང་རང་སོ་སོའི་གཡུས་ཁར་ བཟའ་འཐུང་ཆད་མ་བཅུག་པར་ འབོལ་དགས་སྟེ་འབྱུང་བཅུག་ཟེར་  
བའི་སྟོན་ལམ་བཏབ་པའི་རྒྱལ་ལུ་ ཨོ་འོ་ཟེར་ མོན་བྱ་བཏབ་པའི་སྐབས་ ལྷའི་ཐོག་ལུ་འཐོན་སྟོལ་འདུག། ཨོན་ཅུང་ དང་ལུ་  
ལུ་འབད་བའི་སྐབས་འཐོན་སྟོལ་ཡོད་མི་ ཨོ་འོ་འདི་ དུས་ཀྱི་འགྲུར་བ་དང་བསྟུན་ ད་རེས་ནངས་པ་ ཞིང་འབྲུལ་གྲང་གིས་མོ་  
སྟེ་ དུས་ལུན་སྤང་གུ་ཅིག་ནང་ ལུ་མཇུག་བསྟུལ་ཡིན་མ་ལས་ ཨོ་འོ་ཟེར་བའི་སྟོན་གྱི་ཡང་འཐོན་ནི་མེད་པ་སྟེ་བཤད་པ་མས།  
གདངས་དབྱངས་དང་ལྷན་པའི་ཁ་བཤད་ཨོ་འོ་འདི་ འཇིག་རྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱེ་ཅིག་ཡིན་མི་འདི་གཤམ་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

༡། ལྗོངས་ལག། ཤོག་ནེ་ཨ་ལ་ལ་ལོ། ལ་ལ་ལོ།  
    ལྗོངས་ལག། ཤོག་ནེ་ཨ་ལ་ལ་ལོ། ལ་ལ་ལོ།

ལ། ལྗོངས་ལག། ཨའེ་མི་གཏུགས་དའི་ཤར་ལ་གྲ། མི་གཏུགས་ཆེ།  
    ལྗོངས་ལག། ཨའེ་མི་གཏུགས་དའི་ཤར་ལ་བའི་མི་གཏུགས་ཆེ།  
༡། ལྗོངས་ལག། ཨའེ་ཚོ་མ་ཚོ་ཐེག་ཤར་ན། ར་གྱུ་ཞེས།

བགྲིས་གཡང་ཕྱི་རྫོང་ལག

༼རྫོང་ལ༽ ཡའེ་ཚེ་གཅིག་ལུས་གཅིག་ཤར་ན་བརྟུབ་པས་སྒྲོ།

ང༽ ༼རྫོང་ལ༽ ཡའེ་ལག་པར་དྲི་མ་མེད་ཀྱང་བཤལ་ལོ་སྒྲུལ།

༼རྫོང་ལ༽ ཡའེ་ལག་པར་དྲི་མ་མེད་རྩང་བཤལ་དགོ་མཛོ།

ཅ༽ ༼རྫོང་ལ༽ ཡའེ་ལ་ལ་སྒྲོམ་པ་མེད་ཀྱང་འཕྲོང་ལོ་སྒྲུལ།

༼རྫོང་ལ༽ ཡའེ་ལ་ལ་སྒྲོམ་པ་མེད་རྩང་འཕྲུང་དགོ་མཛོ།

ཆ༽ ༼རྫོང་ལ༽ ལྷོན་ཚུད་འི་བབས་ལ་ཀྱ་སྒྲོན་ཚུ་ཆེ།

༼རྫོང་ལ༽ ལྷོན་ཚུད་རེས་བབས་པའི་སྒྲོན་ཚུ་ཆེ།

༧༽ ༼རྫོང་ལ༽ ཡའེ་ཚེ་མ་ཚེ་ཐེག་བབས་ན་ར་ཀྱ་ཞེག།

༼རྫོང་ལ༽ ཡའེ་ཚེ་གཅིག་ལུས་གཅིག་བབས་རྩང་བརྟུབ་པས་སྒྲོ།

༨༽ ༼རྫོང་ལ༽ ཡའེ་ལག་པར་དྲི་མ་མེད་ཀྱང་བཤལ་ལོ་སྒྲུལ།

༼རྫོང་ལ༽ ཡའེ་ལག་པར་དྲེག་པ་མེད་རྩང་བཤལ་དགོ་མཛོ།

ཉ༽ ༼རྫོང་ལ༽ ཡའེ་ལ་ལ་སྒྲོམ་པ་མེད་ཀྱང་འཕྲོང་ལོ་སྒྲུལ།

༼རྫོང་ལ༽ ཡའེ་ལ་ལ་སྒྲོམ་པ་མེད་རྩང་འཕྲུང་དགོ་མཛོ།

༩༽ ༼རྫོང་ལ༽ གཞོན་པ་དའི་བྱོན་ལ་ཀྱ་གཞོན་པ་ཆེ།

༼རྫོང་ལ༽ ཡའེ་སྒྲུག་ཤར་ད་རེས་འབྲོན་མའི་སྒྲུག་ཤར་ཆེ།

༩༽ ༼རྫོང་ལ༽ ཚེ་མ་ཚེ་ཐེག་བྱོན་ན་ར་ཀྱ་ཞེག།

༼རྫོང་ལ༽ ཡའེ་ཚེ་གཅིག་ལུས་གཅིག་བྱོན་རྩང་བརྟུབ་པས་སྒྲོ།

༩༽ ༼རྫོང་ལ༽ ཡའེ་ལག་པར་དྲི་མ་མེད་ཀྱང་བཤལ་ལོ་སྒྲུལ།

༼རྫོང་ལ༽ ཡའེ་ལག་པར་དྲེག་པ་མེད་རྩང་བཤལ་དགོ་མཛོ།

༩༽ ༼རྫོང་ལ༽ ཡའེ་ལ་ལ་སྒྲོམ་པ་མེད་ཀྱང་འཕྲོང་ལོ་སྒྲུལ།

༼རྫོང་ལ༽ ཡའེ་ལ་ལ་སྒྲོམ་པ་མེད་རྩང་འཕྲུང་དགོ་མཛོ།



༡༽ འབབ་ཤིག།

དེ་བསྐྱང་གཡུས་ལའི་མི་ཚུ་ མོན་བྱ་བསྐྱེ་བྱ་འཕུར་བའི་སྐབས་ གྱིམ་གཅིག་ནང་གི་བཟའ་ཚང་བཟུམ་སྟེ་ གཅིག་གིས་གཅིག་  
ལུ་ཆ་རོགས་འབད་དེ་ སྟོ་བ་སྟོན་པའི་གོ་ལས་ སྐད་འབྲེན་ཏེ་ མོན་བྱ་འཕུར་སྟོལ་ཡོད་པའི་ཁ་བཤད་སྤྱི་ཐོག་ལས་འབྲེན་སྟོལ་  
འདུག།

༼ཇ་ལ་ལ༽	འབབ་ཤིག་འབབ་ཤིག་འོང་འབབ་ཤིག།	༼རྫོང་ལ༽	འབབ་ཤིག་འབབ་ཤིག་འོང་འབབ་ཤིག།
	ཨའེ་ཡང་འབབ་ཤིག་འབབ།།		ཨའེ་གཡང་འབབ་ཤོག་འབབ།།
	གངས་ཁ་བ་ལྷ་བྱ་ལུ་བྱ་བྱ།།		གངས་ཁ་བ་བཟུམ་སྟེ་བྱ་བྱ་བྱ།།
	ཡང་གི་ཨ་མ་བཀུག་པ་མོ།།		གཡང་གི་ཨ་མ་བཀུག་པ་མོ།།
	བཀུག་པ་མོ་གིས་བཀུག་སྟེ་ལྷོག།		བཀུག་པ་མོ་གིས་བཀུག་སྟེ་ཤོག།
	ཨའེ་ཡང་ལ་འབབ་ཤིག་འབབ།		ཨའེ་གཡང་ལ་འབབ་ཤིག་འབབ།།
	ཡང་གི་ཨ་མ་ལྷ་བ་མོ།		གཡང་གི་ཨ་མ་ལྷ་བ་མོ།།
	ལྷ་བ་མོ་གིས་འབག་སྟེ་ལྷོག།		ལྷ་བ་མོ་གིས་འབག་སྟེ་ཤོག།
	ཨའེ་ཡང་ལ་འབབ་ཤིག་འབབ།		ཨའེ་གཡང་ལ་འབབ་ཤིག་འབབ།།
	འབབ་ཤིག་འབབ་ཤིག་འོང་འབབ་ཤིག།		འབབ་ཤིག་འབབ་ཤིག་འོང་འབབ་ཤོག།
	ཨའེ་ཡང་འབབ་ཤིག་འབབ།		ཨའེ་གཡང་འབབ་ཤོག་འབབ།།
	མཚོ་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་བྱར་ཡ་མེར་རེ་རེ།		མཚོ་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་བྱར་མེར་རེ་རེ།།
	ཡང་གི་ཨ་མ་སྐྱེམ་པ་མོ།		གཡང་གི་ཨ་མ་སྐྱེམ་པ་མོ།
	སྐྱེམ་པ་མོ་གིས་སྐྱེམ་སྟེ་ལྷོག།		སྐྱེམ་པ་མོ་གིས་སྐྱེམ་སྟེ་ཤོག།
	ཨའེ་ཡང་ལ་འབབ་ཤིག་འབབ།		ཨའེ་གཡང་ལ་འབབ་ཤིག་འབབ།།
	ཡང་གི་ཨ་མ་ཡོག་པ་མོ།		གཡང་གི་ཨ་མ་ཡོག་པ་མོ།།
	ཡོག་པ་མོ་གིས་ཡོག་སྟེ་ལྷོག།		ཡོག་པ་མོ་གིས་ཡོག་སྟེ་ཤོག།
	ཨའེ་ཡང་ལ་འབབ་ཤིག་འབབ།		ཨའེ་གཡང་ལ་འབབ་ཤིག་འབབ།།
	འབབ་ཤིག་འབབ་ཤིག་འོང་འབབ་ཤིག།		འབབ་ཤིག་འབབ་ཤིག་འོང་འབབ་ཤོག།
	ཨའེ་ཡང་འབབ་ཤིག་འབབ།		ཨའེ་གཡང་འབབ་ཤིག་འབབ།།

༡༽ ཨ་མ་མོ།

ཨ་མ་མོ་ཟེར་ག་ནི་བ་ཉན་པའི་ སྤྱི་ཐོག་ལས་འབྲེན་སྟོལ་ཡོད་པའི་ཁ་བཤད་འདི་ ལུ་ཞིང་ཁྱོད་འདི་སྐབས་འབྲེན་མ་ཨིན་མས།

༼ཇ་ལ་ལ༽	ཨ་མ་མོ།	འོ་ཉའེ།	ཨ་ཀ་ཤོག་ལོ།	འོ་ཉའེ།
༼རྫོང་ལ༽	ཨ་མ་མོ།	འོ་ཉའེ།	ཨ་ཀ་ཤོག་ལོ།	འོ་ཉའེ།



༤། ཨ་ལོ་ལོ།

ཨ་ལོ་ལོ་ཟེར་ དང་ལྷ་འབད་བ་ཅིན་ རང་རང་སོ་སོའི་བུཌ་ཕྱི་མ་ནང་ལས་ ས་ཆག་ཞན་མི་ཅིག་ནང་ ལཱ་འབད་བ་དང་ཡོན་ཏན་  
ལྷབ་པ་ཡང་ན་ གནད་དོན་གཞན་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ ཕྱི་དང་གཡུས་ལ་ལས་འགྲོམ་ད་ ལྷའི་ཐོག་ལས་བསྐྱབ་བྱ་བ་བཟང་པོ་ཚུ་བྱིན་  
སོལ་འདུག། དེ་ཡང་ རྩོད་ཀྱིས་ད་རེས་ལས་ཕྱི་མ་ལས་ཐོན་ཞིན་ན་ ས་ཐག་རིང་སར་འགྲོམ་ལས་ མི་གི་སྐྱུག་ལཱ་ལཱ་དང་དང་  
བྱ་མ་ཤིས་པའི་བྱ་དན་མ་འབད། ཤོབ་རྒྱབ་ནི་དང་ ལག་པ་གིས་ཨར་ཕ་བརྒྱ་ནི་ལ་སོགས་པའི་རིགས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚོས་དང་  
འཛིག་རྟེན་གྱི་མིམས་ལུགས་ལས་འགལ་བའི་ལཱ་མ་འབད། བྱ་བ་སྦྱོད་ལམ་དན་པའི་ཆ་རོགས་དང་མཉམ་མ་བསྐྱོམས། དགོ་  
བའི་ལཱ་ལུ་བརྩོན། མི་མཉམ་ཚུང་ཞར་ཕ་ཞིམ་ཚུ་ལུ་ཆ་རོགས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད། རྩོད་སྦྱོད་ས་དང་འགྲོ་ས་ག་ཉེ་ར་ཨིན་རུང་  
མི་མང་གིས་བཟུ་ས་འབད་མ་བཟུག། ལ་དམངས་ཀྱིས་བརྗོད་ས་འབད་མ་བཟུག། དེ་ལས་འགྲོད་རུས་ནམ་རྒྱུན་རུ་ ལཱ་དང་བྱ་  
བ་ག་ཅི་འགོ་བརྩམས་རུང་ སེམས་བྱུང་པ་སྟོན་ཏེ་འབད། རང་གི་ བོང་མ་དཔོན་གཡོག་དང་ ལྷམ་རྒྱལ་བ་གོང་མ། ཚོས་  
གོགས། ལྷ་ལྟོ་ཚང་ཚུ་དང་ཐང་དམ་ཚོག་བཞག་སྟེ་ལཱ་ཚུ་འབད་དགོ་སྐྱོར་ལེན་ཟེར་ བསྐྱབ་བྱ་བ་བཟང་པོ་བྱིན་ཏེ་ ཕྱི་མ་ནང་ལོག་  
མཁྲོགས་པར་ཤོག་ཟེར་སེམས་སྦྱོ་བའི་སྐྱུ་གཤམ་ལུ་བཀོད་ཡོད་དོ་བཟུམ་འབྲེན་མ་ཨིན་མས།

- ཨ་ལོ་ལ་མི་གཏང་བཟེར་ན། ཨའེ་ད་ནི་ལས་དང་སྦྱོ་མོས་མ་བཞག།
- ཨ་ལོ་ལ་གཏང་བཟེར་ན། ཨའེ་ད་ནི་རྟོང་རྟོང་རྒྱུད་ཀྱིས་མ་བཏུབ།
- སོང་ཤིག་ལ་འདུག་ཤིག། ཨའེ་ད་ནི་ལ་མཐོ་བའི་ལ་མོ།
- མཐོ་བའི་ལ་མོ་ཀླུ་དོ། མཐོ་བའི་ལ་མོ་ཀླུ་ཚོ།
- ད་ནི་ཡུན་མ་རིང་ལོག་ཤིག། རྒྱ་ཡུལ་ལ་ཅན་དན་ཤིང་མོ།
- ད་ནི་མ་འགྲུར་བརྟན་རུ་བཞུགས་ཤིག། མ་བྱ་ལ་ཨ་མ་དནི་བསྐྱོར་ཞིང་མཇལ་བར་འོང་མ།

༥། ལྷ་མཚན།

- ། རྩོད་ལ། ། འཇམ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་མོ་དཀར་མོ། ལྷ་མོ་སེར་མོ། འོ་སྤྱད་གཙང་མ་སྤུལ་དོ་ཤོག།
- ། རྩོད་ལ། ། འཇམ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་མོ་དཀར་མོ། ལྷ་མོ་སེར་མོ་ལུ། ཨོ་སྤྱད་གཙང་ཉོག་ཉོ་སྤུལ་དོ་གོ།
  
- ། རྩོད་ལ། ། ལྷ་མོ་དཀར་མོ། ལྷ་མོ་སེར་མོ། ལྷ་མོ་ལྗང་མོ། བསང་ཉིང་བསྐྱར་གྱི་མཚན་པ་སྤུལ་དོ་ཤོག།
- ། རྩོད་ལ། ། ལྷ་མོ་དཀར་མོ། ལྷ་མོ་སེར་མོ། ལྷ་མོ་ལྗང་མོ། བསང་དང་བསྐྱར་གྱི་མཚན་པ་སྤུལ་དོ་གོ།
  
- ། རྩོད་ལ། ། དར་སྐྱ་ལྷ་གྱི་མཚན་པ་སྤུལ་དོ་ཤོག། ལྷེག་ཉིང་བཟངས་གསེར་གྱི་མཚན་པ་སྤུལ་དོ་ཤོག།
- ། རྩོད་ལ། ། དར་སྐྱ་ལྷ་གི་མཚན་པ་སྤུལ་དོ་གོ། ལྷེགས་དང་བཟངས་གསེར་གྱི་མཚན་པ་སྤུལ་དོ་གོ།
- ། རྩོད་ལ། ། འཇམ་གྱིང་ནེ་ནང་བཟུ་ཞོར་ཞོར་ལ་ཐེག་སྤུལ་དོ་ཤོག། མཚན། མཚན། མཚན།
- ། རྩོད་ལ། ། འཇམ་གྱིང་ནང་གི་བཟུ་ཞོར་ཞོར་ཡོད་ཚད་ཅིག་པ་སྤུལ་དོ་གོ། མཚན། མཚན། མཚན།







# རྒྱ་རྒྱུ་ལག་

སྤོང་སྤོང་གི་ལུགས་འདི་རྒྱ་གི་གཡུས་ཚན་མང་རབས་གཅིག་ནང་ཡོངས་གྲགས་སྤོང་བཅི་སྤྱང་ལྷ་སྤོང་ཡོད་པ་ཡིན། ལམ་སྤོང་གི་  
དགའ་སྤོང་འདི་ལོ་ངོ་གསུམ་ལེ་འུ་བར་ན་ཚར་རེ་བཅི་སྤྱང་ལྷ་སྤོང་ཡིན་མས།

གཡུས་མི་རྒྱ་ཤོས་ཚུ་གིས་བཤད་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ སྤོང་གི་དུས་ལུ་ འབྲུག་དང་བོད་གི་བར་ན་དམག་རྒྱབ་སྤོང་རྤོང་  
དགོ་པ་བྱུང་བའི་སྤོང་བས་ དམག་ལུ་འབྲོམ་ད་ རང་སོའི་གཡུས་ཁའི་ལྷ་དང་ཚོས་སྤོང་ཚུ་ལས་རྒྱབ་སྤོང་འཚོ་ཏེ་འབྲོ་དོ་ཡོད་པ་  
ལས་ དམག་ལས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་སྤོང་ལོག་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ བཀའ་བློན་ཚུ་ལྷན་གྱི་དོན་ལུ་ ལྷ་ཚོས་སྤོང་སྤྱང་མ་ཚུ་ལུ་དགའ་  
ཚོར་གི་གཏང་རག་བཟུམ་ཅིག་སྤོང་བཅི་སྤྱང་ལྷ་བའི་ལུགས་ཅིག་ཡིན་རུང་། ལུ་ལས་ལས་རིམ་འདི་ལོ་ངོ་གསུམ་གི་བར་ན་ རང་  
སོའི་གཡུས་སྤོང་དུ་བཏང་རྒྱལ་ཁབ་གི་འཚུབ་ཚུ་བཟུ་ཞིའི་ལས་རིམ་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ་རྒྱུང་ལག་གི་གཡུས་སྤོང་ལུ་ཅིག་ནང་  
སྤོང་སྤོང་གི་དགའ་སྤོང་བཅི་སྤྱང་ལྷ་ཞིའི་སྤོང་དར་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན་མས། སྤོང་འདི་ད་རེས་གི་དུས་ན་ཡང་མར་མ་ཉམས་པར་བཅི་  
སྤྱང་ལྷ་ཞིའི་ཡོད་པ་ཡིན། ལོ་ངོ་གསུམ་གི་བར་ན་ཚར་རེ་བཅི་སྤྱང་ལྷ་སྤོང་ཡོད་པའི་སྤོང་སྤོང་གི་ལས་རིམ་འདི་གི་དོན་ལུ་ གཙོ་བོ་  
དཔའ་བོ་དང་རྣལ་འབྱོར་མ་དགོ། སྤོང་སྤོང་གི་དཔའ་བོ་འདི་པ་བརྒྱད་བུ་བརྒྱད་ཀྱིས་འབད་མི་ཅིག་དགོ་པ་ལས་ ད་སྤོང་ཚུ་ཚོང་  
སྤོང་སྤོང་གི་དཔའ་བོ་འདི་སྤོང་ལོ་དང་ལས་ལུ་དོ་ཡོད་པ་སྤོང་བཤད་པ་ཡིན་མས། མ་གཞི་སྤོང་སྤོང་འདི་གཡུས་ཚན་ཅིག་གི་  
ཐབས་རིམ་འགོ་བཟུམ་ཅིག་སྤོང་བཅི་སྤྱང་ལྷ་སྤོང་རུང་ དེའི་སྤོང་ལོ་འདྲེན་འཐབ་མི་དང་འགོ་འདྲེན་འཐབ་སའི་གནས་པོ་  
འདི་ གཡུས་ཚན་རང་སོའི་ལུགས་སྤོང་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གཡུས་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་གནས་པོ་འདི་ལོ་གསུམ་གི་བར་ན་ཚར་རེ་སྤོང་  
རྒྱབ་རྒྱབ་སྤོང་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་རུང་། གཡུས་ཚན་ལ་ལུ་ཅིག་ན་ བཟོའི་གནས་ཁང་སྤོང་ཚགས་ཏེ་ཡོད་པའི་ལྷ་འདི་ནང་གི་  
བཟུམ་ཚང་ཚུ་གིས་ཚུ་བོ་འབད་མ་ཡིན་མས། ཡིན་རུང་དགའ་སྤོང་འདིའི་སྤོང་ལུ་ གཡུས་མི་ག་ར་གིས་ རྒྱ་སྤྱང་གཉིས་ཚར་  
འདྲན་འདྲ་བཏོན་ཏེ་ ལོ་གསུམ་བར་ན་འི་གཡུས་གི་ཐབས་རིམ་གོ་བཟུམ་གཅིག་སྤོང་མཉམ་འབྲེལ་འབད་དེ་བཅི་སྤྱང་ལྷ་སྤོང་ཡིན་མ་  
ལས་ དེའི་སྤོང་ལུ་ ལས་རིམ་འདི་ནངས་པ་བཅི་སྤྱང་ལྷ་སྤོང་ཡིན་པའི་ ད་རེས་ཕྱི་རུ་སྤོང་པའི་པོ་ཐོག་ག་ གཡུས་སྤོང་འདིའི་  
དཔའ་མཛངས་པའི་ཡངས་སྤོང་འཚུལ་ཏེ་ གཞན་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་དགོ་པ་དང་ མོ་རིགས་ཚུ་ཡང་དེ་དང་ཅོག་འཐབ་པ་སྤོང་  
དཔའ་མོའི་ཡངས་སྤོང་འཚུལ་ཏེ་གཞན་དང་གཞན་མོ་གི་ཡངས་སྤོང་བཅའ་མར་གཏོགས་དགོ་པ་ཡིན་མས། རྒྱ་རྒྱུང་ལག་ནང་ལུ་དེ་  
བཟུམ་མའི་སྤོང་སྤོང་གི་དགའ་སྤོང་ལས་རིམ་བཅི་སྤྱང་ལྷ་ཞིའི་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ ཡངས་ཐང་སྤོང་སྤོང་། སྤོང་ལི་སྤོང་སྤོང་། སྤོང་པ་རི་  
སྤོང་སྤོང་། དུས་འབྲེལ་སྤོང་སྤོང་། ཚ་འཕེལ་སྤོང་སྤོང་། དཀར་ལྷན་སྤོང་སྤོང་ཚུ་ཡིན། སྤོང་སྤོང་ཚུ་ལས་ རང་ལྷ་དང་པའི་ཚོས་  
ལུ་བཅི་སྤྱང་ལྷ་མིའི་སྤོང་ལི་སྤོང་སྤོང་མ་གཏོགས་ གཞན་སྤོང་སྤོང་ག་ར་ རང་ལྷ་༡༥པའི་ཚོས་༡༡ལུ་བཅི་སྤྱང་ལྷ་སྤོང་ཡིན་མས།

སྤོང་སྤོང་གི་ལས་རིམ་འདི་རང་ལྷ་༡༥པའི་ཚོས་༡༠ལུ་དཔའ་བོ་ལྷ་སྤོང་པའི་ཕྱི་རུ་ལས་ དཔའ་བོ་དང་རྣལ་འབྱོར་མ་གཉིས་ བ་  
ཚོའི་གནས་ཁང་ཡོད་སའི་ལྷ་སྤོང་གི་འོག་ཁང་ནང་གཏན་འདྲེན་ལྷ་ཞིན་མ་ལས་འགོ་བཅུགས་པ་ཡིན་མས། དུས་ཚོད་དེ་ལས་  
གཡུས་ཁའི་དཔའ་མཛངས་པ་ཚུ་ག་ར་སྤོང་སྤོང་གི་ལས་རིམ་འདི་མཚུགས་བསྐྱེད་ཚུ་ཚོང་ བཅོག་གི་མི་ལུགས་ཞིའི་དོན་ལུ་  
རང་སོའི་གཉེན་སྤོང་གས་དང་ཡང་གཅིག་ཁར་ཉལ་མི་ཚོགས་ཡིན་མས།

སྤོང་སྤོང་གི་ལས་རིམ་དངོས་གཞི་འདི་ དེ་ཁར་འཛོམས་ཡོད་པའི་གཡུས་མི་དང་དཔའ་བོ། དེ་ལས་རྣལ་འབྱོར་མ་གིས་སྤྱང་  
བདའ་སྤོང་སྤོང་གི་ལས་རིམ་ཚུ་འགོ་བཅུགས་པ་ཡིན། དཔའ་བོ་དང་རྣལ་འབྱོར་མ་གཉིས་ཀྱིས་ སྤྱང་གི་ཚོགས་བཏང་ཞིན་མ་  
ལས་ གཡུས་ཁའི་པོ་རྒྱས་ཚུ་གིས་ སྤྱང་འབག་སྤོང་སྤོང་ག་ཏེ་བསྐྱེད་ཡིན་ཏེ་ ས་གནས་དེ་ཁར་ སྤྱང་བསྐྱེད་བར་འབྲོ་དགོ་པ་  
དང་། ཁོང་དཔའ་མཛངས་པ་ཚུ་སྤྱང་འབག་སྤོང་ གནས་ཁང་ནང་ལས་ཕྱི་ཁར་ཐོན་ཚར་མ་ཅིག་ ཡམ་དཔའ་བོའི་བཀོད་རྒྱ་དང་  
འབྲེལ་ཏེ་ གནས་ཁང་གི་མ་སྤོང་འདི་ནང་ན་ལས་སྤོང་སྤོང་སྤོང་བསྐྱེད་པའི་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ དེ་ཁར་ཡོད་པའི་གཡུས་མི་གཞན་ཚུ་  
གིས་སྤོང་བའི་ལས་རིམ་ཚུ་འགོ་བཅུགས་ཏེ་སྤོང་ཡིན་མས། སྤྱང་བདའ་བར་འབྲོ་མིའི་དཔའ་མཛངས་པ་ཚུ་གིས་ སྤྱང་བསྐྱེད་

# རྒྱ་ཚོང་ལག

ཚར་ཞིན་མ་ལས་ སྤྲོད་ལྟ་དང་བར་མི། དེ་ལས་ འོག་ལྷུ་ལས་དངོས་གྲུབ་ལྷུ་འབག་པ་ཡིན་ཟེར་ ལྷུ་བསྐྱུལ་སའི་ས་ཁོངས་ནང་  
ལས་རྩོག་ཅིག་འབྱུང་བའི་སྤྲོད་ལྟ་དང་བར་མི་ལྟ་དེ་ལས་འོག་གནས་ཁང་ནང་འོངས་མ་ཡིན་མས།

ལྷུ་བདའ་མི་གི་དཔའ་མཛེངས་པ་རྩི་ལོག་སྤྲོད་གནས་ཁང་ནང་ལུ་སྤྲོད་ཞིའི་དུས་ཚོད་ཁར་ གནས་ཁང་ནང་ན་ཡོད་མི་ག་ར་སྐད་མ་  
རྒྱབ་པར་ ལུ་སིམ་སི་སྤྲོད་ག་ཡང་མེད་པ་བཟུམ་སྤྲོད་ལྟ་དེ་ལས་མས། དེའི་སྐབས་དཔའ་མཛེངས་པ་རྩི་ལུ་སྤྲོད་དང་བཅས་པ་སྤྲོད་  
གནས་ཁང་གི་སྤོ་ཁར་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལས་ གནས་ཁང་གི་སྤོ་རྩུང་མ་ད་ བདའ་ལས་ ལྷུ་མ་པ་ལས་ར་མ་རྒྱབ་པར་སྤྲོད་པ་ལས་  
ཁོང་ཆ་བྱབ་ཀྱིས་ ཡལ་དཔའ་བོ་ལུ་ནང་ན་བཅུ་གས་གནང་ཟེར་ ཚར་གསུམ་གསོལ་ཕྱ་བཏབ་དགོཔ་ཡིན་མས། དེ་སྤྲོད་ཚར་  
གསུམ་གསོལ་ཕྱ་བཏབ་པའི་ལུ་ལས་ ཡལ་དཔའ་བོ་གིས་ རྒྱུ་ཆ་བྱབ་ནང་ན་འོང་དགོཔ་ཅིན་ དེ་གི་དྲི་བ་གི་ལན་རྒྱབ་དགོ་  
ཟེར་སྤྲོད་སྤྲོད་ ཁོང་ལུ་གཤམ་གསལ་ལྟར་དྲི་བ་བཏོད་པ་དང་འབྲེལ་ དཔའ་མཛེངས་པ་རྩི་གིས་ཡང་ གཤམ་གསལ་ལྟར་ལན་ལུ་  
དགོཔ་ཡིན་མས།

# དེ་ཡང་།

དཔའ་མཛེངས་པ་རྩི་གིས། འོ། ཡལ་དཔའ་བོ། འོ། ཡལ་དཔའ་བོ། འོ། ཡལ་དཔའ་བོ་ལགས།  
ཡལ་དཔའ་བོ་གིས། ཡའོ་ས། ཡའོ་ས། ཡའོ། རྒྱ་གར་རྒྱལ་བོའི་རྟ་རར་བསྐྱུལ་ཡི་ག།

དཔའ་མཛེངས་པ། བསྐྱུལ་ཡི་ལགས།  
ཡལ་དཔའ་བོ། ངང་ལག་གཞུས་མོ་རྒྱབ་སར་བསྐྱུལ་ཡི་ག།

དཔའ་མཛེངས་པ། བསྐྱུལ་ཡི་ལགས།  
ཡལ་དཔའ་བོ། ཚལ་ལུ་མཚུལ་ཕུལ་སར་བསྐྱུལ་ཡི་ག།

དཔའ་མཛེངས་པ། བསྐྱུལ་ཡི་ལགས།  
ཡལ་དཔའ་བོ། ཨོ་ལ་སྤྲོད་ཀར་སྤྲོད་སར་བསྐྱུལ་ཡི་ག།

དཔའ་ཚུབ། བསྐྱུལ་ཡི་ལགས།  
ཡལ་དཔའ་བོ། སྤྲོད་ལྟ་དང་བར་མི་གྲུབ་ལྷུ་སྤྲོད་ལྟ་འབག་འོངས་ཡི་ག།

དཔའ་མཛེངས་པ། འོངས་ཡི་ལགས།  
ཡལ་དཔའ་བོ། བར་བཅན་གྱི་དངོས་གྲུབ་ལྷུ་སྤྲོད་ལྟ་འབག་འོངས་ཡི་ག།

དཔའ་མཛེངས་པ། འོངས་ཡི་ལགས།  
ཡལ་དཔའ་བོ། འོག་ལྷུ་ལས་དངོས་གྲུབ་ལྷུ་སྤྲོད་ལྟ་འབག་འོངས་ཡི་ག།



# རྒྱ་ཚོང་ལག

དཔལ་མཛད་སཔ། འོངས་ཡི་ལགས་ཟེར་སྐབ་ཚར་མ་ཅིག་ བྱང་ལམ་སྐོ་ཕྱི་མ་དང་འབྲེལ་ དཔལ་མཛད་སཔ་ཚུ་ག་ར་གལ་  
ཐོབ་རྒྱབ་སྟེ་ཕྱ་དང་རྒྱ་རྒྱབ་སྟེ་གནས་ཁང་ནང་ན་འཇུག་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ ཁོང་གིས་དངོས་གྲུབ་ཡིན་ཟེར་  
འབག་འོངས་པའི་རྗེ་འདི་ཨལ་དཔལ་བོ་ལུ་ཕུལ་མ་ཡིན་མས།

## བོན་སྐོར་དང་འབྲེལ་བའི་བཅའ་སྒྲིག་གི་རིམ་པ།

གཡུས་སྐོར་དག་པ་ཅིག་ནང་ དམངས་ཀྱི་རིམ་གྲོའི་དོན་ལུ་ ལོ་ངོ་གསུམ་གྱི་བར་ན་ ཚར་རེ་བཙུ་སྤྱང་ལྷ་སྟོན་ཡོད་པའི་ བོན་  
སྐོར་འདི་གཡུས་སྐོར་ཅིག་གི་དམངས་ཀྱི་རིམ་གྲོ་ཡིན་མ་ལས་ དེའི་དོན་ལུ་ བཅའ་སྒྲིག་རྒྱབ་དགོས་དང་ ལས་རིམ་བསྒྲིག་  
དགོས་ཡང་ལེ་ཤ་ཡོད། དེ་ཚུ་ཡང་།

- ༡༽ བོན་སྐོར་མ་རན་པའི་ཉིན་མ་གཉིས་ཀྱི་ཉེ་མ་ལས་ བོན་སྐོར་རྒྱབ་སའི་ཐང་ནང་བཞུགས་པའི་བསྒྲིགས་ཏེ་ མཚོད་རྩམ་  
དཔུང་ཉི་དང་བཀའ་ཉི་ཚུ་ག་སྒྲིག་རྒྱབ་ནི།
- ༢༽ དཔལ་བོ་དང་རྣལ་འབྱོར་མ་གཉིས་ཚིབས་གྲལ་ཐོག་ལས་གནས་ཁང་ནང་ལུ་སྟེ་ གཏོར་མ་བཞེང་ནི། གཏོར་མ་བཞེངས་  
ཚར་ཞིན་མ་ལས་ རང་ལུ་གས་ཚིབས་གྲལ་ཐོག་ལས་མཚམས་བཅད་དེ་གཏོར་མ་འའོག་ཁང་ནང་ལུ་ནི།
- ༣༽ ཚིབས་གྲལ་དོན་ལུ་དགོས་པའི་རིགས་ཚུ་ཡང་། ལེགས་སྟེལ་སྐོར་མི། བོ་རྒྱལ་ཚུ་གིས་ ལྷ་དར་དཀར་པོ་དང་བཙན་དར་  
དམར་པོ། ལྷ་དར་ཉོན་མོ། ཕྱོགས་དར། བཙན་དར། རྒྱ་སྤྱིང་འཕུ་མི་༥། ཕྱི་རུ་སྤྱད་བདའ་ཚར་བའི་ལུལ་ལུ་ བོ་རྒྱལ་  
ལྷ་དར་འབག་སྟེ་སྟེད་རྒྱབ་ནི། ཚུ་ཚོ་ད་༡༥ལུ་གོང་སྤྱད་ཨེན་ཏོ་ཁར་ ཤ་དར་གཏང་ནི། དཔལ་བོ་གིས་མོ་བཏབ་ནི།  
རྣལ་འབྱོར་མ་གིས་ལྷ་བྱ་འཕུར་ནི། དེ་གི་ནངས་པ་རྩོ་པ་ དང་པ་ལྷ་བསང་གཏང་ནི་དང་ལུས་གསོལ་འབད་ནི།
- ༤༽ དེ་གི་ནངས་པ་རྩོ་པ། རུས་ཚོ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཨལ་དཔལ་བོ་དང་རྣལ་འབྱོར་མ་རང་ལུ་གས་ཚིབས་གྲལ་ཐོག་ལས་བོན་  
སྐོར་ཐང་ན་མེབས་ཞིན་མ་ལས་ མར་ཆང་ཕུད་གཏོར་ནི། གསེར་སྐྱེམས་ཕུལ་ནི། དབྱ་ལྷ་བསྟོད་ནི། དཔལ་མཛད་སཔ་  
ཚུ་གིས་ཕྱོགས་བཞེར་ཕུར་པ་བཟབ་ནི།
- ༥༽ དཔལ་མཛད་སཔ་ཚུ་ཕྱོགས་བཞེར་ཕུར་པ་བཟབ་པར་འབྱོར་ད་ ཨམ་སྤུ་ཚུ་གིས་ཞབས་ཁྲ་རྒྱབ་སྟེ་ ཐང་ནང་འཛོམས་  
ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ཕུགས་སྐོའི་ལས་རིམ་ཕུལ་ནི།
- ༦༽ དཔལ་མཛད་སཔ་ཚུ་ཕྱོགས་བཞེར་ཕུར་པ་བཟབ་ས་ལས་ལོག་སྟེ་ བོན་སྐོར་ཐང་ནང་འཛོམས་ཞིན་མ་ལས་ གཞས་  
བསྐོར་ནི་འགོ་བཙུགས་ནི།
- ༧༽ གཞས་མཇུག་བསྐྱེ་ཚར་མ་ཅིག་ ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་ཞབས་ཁྲ་རྒྱབ་སྟེ་ཐང་ནང་ལྷ་དམོ་ལྷ་མི་ཚུ་ཕུགས་སྐོའི་ཐོག་ལུ་བཞག་  
ནི་དང་། དཔལ་མཛད་སཔ་དང་ཨམ་སྤུ་ཚུ་གིས་ ཚིབས་གྲལ་ཐོག་ལས་དཔལ་བོ་དང་རྣལ་འབྱོར་མ་གཉིས་པོ་ལོག་སྟེ་  
ར་ བོན་སྐོར་ཐང་ནང་ལུ་ཞིན་མ་ལས་ ས་དབྱ་ལྷའི་རྒྱལ་པོ་ལུ་སྤྱད་དར་ཕུལ་ནི་དང་། དཔལ་བོ་དང་རྣལ་འབྱོར་མ་ལུ་  
དར་བཏགས་ནི།

དར་འདི་ཡང་ གཡུས་ཁའི་དཔལ་མཛད་སཔ་དང་ནང་གི་ཨམ། དེ་ལས་ཉེ་འདབས་ཀྱི་གཡུས་ཚན་ནང་ལས་ དཔལ་བོ་  
མོ་བཏབ་ད་འཇུག་ཆུ་ག་ཅིར་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཉམ་པར་འོང་མི་དང་། གཞན་བོན་སྐོར་གྱི་ལྷ་དམོ་བསྐྱེ་བར་འོང་མི་ཚུ་

གིས་ རང་སོའི་དད་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དར་བཏབ་ད་ དར་བཤད་རྒྱབ་མི་འདི་གིས་ དར་བཏགས་མིའི་ མིང་དང་  
གཡུས་བཏོན་ཏེ་ཞིན་མ་ལས་ དཔེར་ན། དུམ་འཕྱོ་ལས་ཨམ་དོ་རྗེ་ཟེར་མི་ཅིག་གིས་ དར་དབུལ་གྲམ་༥༠༠བཏགས་  
པ་ཅིན་ དར་བཤད་པ་གིས་ རྒྱས་བཤད་གྱི་ཐོག་ལས་ གཡུས་དུམ་འཕྱོ་ལས་ཨམ་དོ་རྗེ་གིས་ དབུལ་གྲམ་  
༥༠༠༠དར་སྟེ་བཏགས་པ་མས་དགོ་ཟེར་སྟེ་བཤད་ཅི། དེ་ལས་འཛོམས་ཡོད་པའི་དཔེར་མཛངས་པ་རྩུ་གིས་ ལེགས་པས་གོ་  
ཟེར་སྟེ་རྒྱབ་སྟེ་དོས་ལེན་འབདམ་ཨིན་མས།

༤། དར་བཏགས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ དཔེར་བོ་གིས་མོ་བཏབ་སྟེ་གཡུས་སྟོའི་འཛུབ་ཆ་ལུ་སྟོན་པའི་ཁར་ དེ་རྩུའི་རྫོག་  
ཐབས་རིམ་གོ་རྩུ་ཡང་སྟོན་མ་ཨིན་མས།

༥། དཔེར་བོ་གིས་མོ་བཏབ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ དཔེར་མཛངས་པ་རྩུ་གིས་གཞས་གྱི་བགྱིས་པམ་ནི་དང་དེའི་ཤུལ་ལས་ བ་  
ཚོའི་སྟེང་རྒྱབ་ལྗི། སྟེང་འདི་ ལྷ་དར་འབག་སྟེ་ཚར་གཅིག་དང་ དེའི་ཤུལ་ལས་བཙན་དར་འབག་སྟེ་སྟེང་ཐངས་  
གཉིས་རྒྱབ་ཚར་མ་ཅིག་ རྫོང་ར་ཚར་གསུམ་རྒྱབ་པའི་ཤུལ་ལུ་ ཆིབས་གཤམ་ཐོག་ལས་ ལོག་སྟེ་དཔེར་བོ་ བོན་རྫོང་  
གྱི་གནས་ཁང་ནང་ གདན་འདྲེན་ལུ་ནི་དང་ དཔེར་མཛངས་པ་རྩུ་པ་ཚོའི་མར་ཆང་བཞེས་པར་འགྲོ་ནི་ཨིན།

དེའི་ནངས་པ་རྩོ་བ་ དམངས་ཀྱིས་རང་ལུགས་ཆིབས་གཤམ་ཐོག་ལས་ དཔེར་བོ་དང་རྣལ་འབྱོར་མ་གཉིས་ གདན་  
འདྲེན་ལུ་ནི་དང་། དེལས་ དཔེར་མཛངས་པ་དམངས་ཀྱིས་བྱང་སྟོན་མཚོན་རྟེན་རྩ་བ་ལས་ཨམ་ཡུང་བདུད་ལུ་ཤ་རར་  
སུལ་ནི། ཨམ་སུ་རྩུ་གིས་མདའ་མོ་བཏབ་ནི། མདའ་མོ་བཏབ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ཞབས་ཁུ་བགྱིས་པམ་སྟེ་དཔེར་བོ་དང་  
རྣལ་འབྱོར་མ་གཉིས་ཞབས་སྟེལ་ལུ་འགྲོམ་ཨིན།

བཙན་ཀ་མང་།

གཡུས་མི་རྒན་ཤོས་རྩུ་གིས་བཤད་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ དགའ་སྟོན་འདི་ སྤྲོ་རོལ་རྩུ་གིས་སྟེ་བཙན་ལུ་ཨིན་མས་སྟེ་  
བཤད་པ་ཨིན་མས། དགའ་སྟོན་འདི་ལུ་ བཙན་ཀ་མང་ཟེར་བའི་མིང་གི་ཐ་སྟེད་དར་དགོ་མི་དེ་ཡང་ བཙན་ཀ་དགོན་པའི་སྤུལ་  
སྤྱུ་གིས་ སྟོལ་འདི་ ཐང་ལས་རྩུ་བསྐྱམས་བྱོན་ཏེ་ འགོ་བརྩུགས་བརྩུགས་པ་ཨིན་མ་ལས་བརྟེན་ དགའ་སྟོན་གྱི་མིང་ཡང་  
བཙན་ཀ་མང་ཟེར་ཨིན་རུང་། ད་རེས་ནངས་པ་ སྤྱུ་རྩུ་ཉམས་ཏེ་ བཙན་ཀ་དབང་ཟེར་ཡང་སྤྲོ་བཟེར་དར་ཏེ་འདུག། དགའ་  
སྟོན་འདི་གཙོ་བོ་ རྟེ་ལུང་གཡུས་ཚན་ལས་གཞི་སྟོ་སྟེ་ སྤྲོ་རོལ་སྟོན་མིའི་རྟེ་ལུང་གི་མི་རྩུ་གིས་ དགའ་སྟོན་འདི་བཙན་ལུ་ལུ་  
ཨིན་མ་ད་ དེའི་སྐབས་ལུ་ བཙན་ཀ་དང་རྟེ་ལུང་གཡུས་ཚན་གྱི་མི་རྩུ་གིས་ལྟ་དམོ་ལྟ་མ་ཨིན་མས། དགའ་སྟོན་འདི་ ལོ་ལྟར་  
བཞེན་རུ་ རང་རྒྱ་༡༡པའི་ཚེས་༡༥ལུ་བཙན་ལུ་ལུ་ཨིན་མས།

གཡུས་མི་རྩུ་གིས་བཤད་སྟོལ་ཅིག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ སྤྲོ་རོལ་རྩུ་གིས་ བཙན་ཀ་མང་བཙན་ལུ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ཏེ་མ་རྒྱ་  
གི་ ཨམ་ཡུང་བདུད་དང་སྤྲོ་རོལ་ལོ་ལོ་བྲག་སྟེད་པ་གཉིས་ ལོ་ཐོག་ག་ནི་བ་འབོལ་དགས་སྟེ་གནང་རྒྱགས་པའི་ བྱིན་ཅན་གྱི་  
མཚོ་མཚོ་ཟེར་བའི་མཚོ་དེ་ནང་གི་རྩུ་འདི་ རང་སོའི་གཡུས་ཁར་དང་པར་འགྲོམ་ད་ ཨམ་ཡུང་བདུད་ཀྱིས་ མཚོ་འདི་བཏུལ་  
ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ལ་ཐུག་ལུ་དང་མ་ད་ རོ་བོ་བྲག་སྟེད་པ་གིས་ཨམ་ཡུང་བདུད་ལུ་ཆང་བྱིན་སྟེ་ ཨམ་ཡུང་བདུད་ཆང་དང་ས་  
སྟོད་པ་ད་ རྒྱ་ལ་སྤྲོ་རོལ་ཐུག་བསྐྱར་ཏེ་འབག་ཡར་སོལ་ཨིན་མས། ཨམ་ཡུང་བདུད་ཆང་སངས་ཏེ་ལྟ་མ་ད་ རོ་བོ་བྲག་སྟེད་པ་  
གིས་ རྒྱ་སྤྲོ་རོལ་དང་ས་ཡོད་པ་མཐོང་མ་ལས་ ཁོ་དགོངས་མ་ཞེལ་ཏེ་ རོ་བོ་བྲག་སྟེད་པ་དང་འབབ་འཛོན་འབད་བའི་མཐའ་མར་  
སྤྲོ་རོལ་རྩུ་གསལ་པ་འཐོན་མ་ད་ དང་པར་ར་ཐུད་འདི་ རོ་བོ་བྲག་སྟེད་པ་ལུ་མེན་པར་ ཨམ་ཡུང་བདུད་ལུ་དང་ནིའི་སྤྱིག་ཁ་



# སྤྲོད་ཁག

ཁྱིམ་ཁར་དར་ཤིང་གང་བཅུག། ལོ་ལེགས་ལོ་ལེགས།

ཡང་ཐོག་དཀར་དང་ནག་གིས་གང་བཅུག། ལོ་ལེགས་ལོ་ལེགས།

སྤྲང་ཐོག་མི་གིས་གང་བཅུག། ལོ་ལེགས་ལོ་ལེགས།

བར་ཐོག་འབྲུ་གིས་གང་བཅུག། ལོ་ལེགས་ལོ་ལེགས།

ཨོག་ཁང་ནང་འོ་འོ་གིས་གང་བཅུག། ལོ་ལེགས་ལོ་ལེགས།

གཡུས་ཁར་དགའ་སྤྱི་དུས་བཅུག། ལོ་ལེགས་ལོ་ལེགས།

## མགོན་འཆམ།

སྤྱི་གཡུས་ཚན་དག་པ་ཅིག་ནང་ར་ ལོ་ལྟར་བཞིན་དུ་མགོན་འཆམ་ཟེར་བའི་དགའ་སྤྱོད་ཅིག་ བཅི་སྤྱང་ལྷ་སྲོལ་ཡོད་པ་དང་  
དེ་ཚུ་ཡང་།

མང་ཚུ་མགོན་འཆམ། མང་ཚུ་གཡུས་ཚན་གྱི་མི་སེར་ཚུ་གིས་ ལོ་ལྟར་བཞིན་དུ་ རང་ལྷ་སྤྱང་ལྷ་སྲོལ་ཡོད་པ་དང་  
བཅི་སྤྱང་ལྷ་སྲོལ་ཡོད་པ་མས།

རྒྱུང་ལ་ལྷ་སྤྱང་མགོན་འཆམ། ལྷ་སྤྱང་ལྷ་སྲོལ་ཡོད་པ་དང་ ལོ་ལྟར་བཞིན་དུ་ རང་ལྷ་སྤྱང་ལྷ་སྲོལ་ཡོད་པ་དང་  
བཅི་སྤྱང་ལྷ་སྲོལ་ཡོད་པ་མས།

མཁའ་འགྲོ་གསོལ་ལ། དགའ་སྤྱོད་འདི་ ལོ་ལྟར་བཞིན་དུ་ གསང་སྤྱང་ལྷ་སྲོལ་ཡོད་པ་དང་ བཅི་སྤྱང་ལྷ་སྲོལ་ཡོད་པ་  
མས།

# སྐྱོན་ལ་རྫོང་ཁག

## སྐྱོན་ལ་རྫོང་ཁག་ནང་སྐྱབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ཁ་བཤད།

ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཚེས་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ ཅུས་རབས་ ༧ པ་ལས་རྒྱ་རྒྱུ་མི་དང་འབྲེལ་ ཚེས་དང་འབྲེལ་  
 པའི་ལུགས་སྲོལ་ཚུ་ཡང་ མི་ཚེ་འཚོ་ཐབས་ཀྱི་ལུགས་སྲོལ་དང་མཉམ་ཅིག་བསྟུ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། དཔལ་ཞབས་རྒྱུ་དག་དབང་  
 རྒྱལ་རྒྱལ་མཚོག་གིས་ ཅུས་རབས་ ༡༧ པའི་ནང་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་སྒྲིལ་བཅོ་གནང་བའི་སྐབས་ལུ་ སྲོལ་སྲོལ་ལས་  
 ལུགས་ཚུ་ ལེགས་བཅོས་མཛད་དེ་ ད་ལྟོ་ཡང་ ང་བཅས་ཚུ་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་བཞེན་ཡོད་པ་མ་ཚད་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ངག་  
 རྒྱལ་གྱི་རིག་གཞུང་། རྒྱུ་ལཱ་། བཅོ་རིག་། ཚུམ་རིག་དང་ མི་སྡེའི་གཞི་བཞུག་ཚུ་གི་རྣམ་པ་བཅོ་ཞེ་ལུ་ཕན་ཐོགས་བྱུང་ལུག།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཅུས་དང་སྐྱོན་ལས་ར་ ལུང་ཕྱོགས་དང་གཡུས་སྐོ་སོ་སོའི་ནང་ ལས་ལུགས་སྲོལ་མ་འདྲཱ་དང་ ཁ་སྐྱད་  
 ཡང་སོ་སོར་ཡོད་པ་བཞེན་ལུ་ དེ་དང་བསྟུན་པའི་ ངག་རྒྱུན་དང་རྒྱུན་ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་ཁ་བཤད་མ་འདྲཱ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་སྐྱོན་  
 ཁ་རྫོང་ཁག་ནང་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ཡོད། ཁ་བཤད་ཚུ་ཡང་ ལ་ལུ་གཏང་ས་ཡོད་པ་དང་ ལ་ལུ་གཏང་ས་མེད་པར་ ལེགས་  
 པའི་ཉེན་འབྲེལ་བཅི་སྲུང་འབད་བའི་སྐབས་ ཕམ་ཆས་ཤོས་དང་ མི་གོ་ཤོས་ཉན་ཤོས་ཚུ་གིས་ ལེགས་པའི་སྲོལ་ཚོག་ རང་  
 སོའི་སྲོལ་རིག་དང་ཤོས་བྱ། ཐོས་བསམ་མཐོ་དམན་གྱི་ཁྱད་པར་གྱིས་ ཚོག་ཉུང་རུང་དོན་དག་འཕྲོད་པ་སྟེ་ སྐྱོན་ལཱ་དང་དམ་  
 པའི་ཚེས་དང་མཐུན་སྟེ་སྐབས་ཐོབ་དང་འཇིག་ཏེ་སྐབས་སྲོལ་འདུག།

དེ་ཡང་ ཉེ་མ་འབད་བ་ཅིན་ གཡུས་ཁའི་མི་ཚུ་ ཞིང་ཁར་སྐྱང་ཚོ་བའི་སྐབས་ སྐྱང་སྐྱལ་ཟེར་གཏང་ས་འཐེན་ཏེ་ ཞིང་ཚོ་སྲོལ་  
 འདུག། ཡིན་རུང་ རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་འགྲོ་ཡོད་མི་ལས་བཞེན་ཏེ་ ཞིང་ཚོ་ནིའི་འཕྲུལ་སྐྱང་ཚུ་ནང་འབྲེན་འབད་དེ་ གཡུས་  
 ཚོན་ཁག་ལས་ཕར་ བཀའ་སྲེལ་གནང་སྟེ་ ཞིང་ཚུ་འཕྲུལ་སྐྱང་གིས་ཚོ་མ་ལས་ སྐྱང་སྐྱལ་ཟེར་མི་ཚུ་ཡང་ད་རེས་ནངས་པ་  
 འཐེན་སྲོལ་མིན་འདུག། དེ་བསྐྱང་ཡིན་པ་ཅིན་ ཞིང་མ་ཚོ་བའི་ཉེ་མ་ ཞིང་ཁར་ཡོད་པའི་རག་རོ་ཚུ་སྐྱངས་ཏེ་ མེ་གཏང་ནི་དང་  
 སྐོ་ཞོར་གྱི་ལུང་སྐྱུགས། དེའི་ཤུལ་ལས་ཚུ་དཔགས་ཏེ་བཞག་པ་ཡིན་མས། སྐྱང་ཚོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཕྱིས་པ་ཚུ་ལས་ གཟུང་སྐྱར་  
 འཕྲོད་སྦྱར་བཏུབ་མི་བཏུབ་བལྟ་སྟེ་ཞིང་ཚོ་སྲོལ་འདུག། ཞིང་ཁར་སྐྱང་ལྟོད་པ་ད་ སྐྱང་མ་ཚོ་བའི་ཉེ་མ་ གནས་པོ་ལུ་བའི་ཤུལ་  
 ལས་ སྐྱང་ཚོ་ནིའི་འགོ་བཅུགས་པ་ཡིན་མས། གནས་པོ་ལུ་སྲོལ་ཡང་ ཕྱོན་ཅིག། གནས་པོ་ཚེན་པོ། ཞིང་གི་བདག་པོ། དེ་རེས་  
 འབད་ན་སྟེ། ང་བཅས་ལུ་སྐྱབས་གཟིགས་དགོ་པས་གོ་ཟེར་ གནས་པོ་ལུ་སྟེ། དེ་ལས་ ཞིང་ཚོ་མ་ཡིན་མས།

### ༡། སྐྱང་སྐྱལ།

ཞིང་ཚོ་བའི་སྐབས་ སྐྱང་ཚུ་ལུ་སྐྱུག། ཐང་ཚད་པའི་ནམ་ཅུས་ལུ་ སྐྱང་སྐྱལ་དེ་སྟེ་འཐེན་སྲོལ་འདུག།

#### རྫོག་

ལོ། རྫོག་ཉི་མ་ཉེ་རོ་ལས། རྫོག་ཅི་འཇམ་ལེན་མ་སྟོད་སྐྱ་རེད།  
 རྫོག་ལྟོད་ཅི་འཇམ་ལེན་སྟོད་པ་ཅིན། རྫོག་ལུ་སྐྱུག་པར་སྟོད་འོང།

#### ཉི་མ།

ལོ། ལོག་ཅི་སྐྱ་རེད། གཡལ་ཚགས་ལོར་བུ།  
 གཡལ་ཚགས་ལོར་བུ་གཉིས་ཀྱ། ད་འབད་ན་ད་སྐྱང་མི་གཏུགས་སྟོ་ཁར་རན་དོ།



# སྤྱན་ལ་རྫོང་ལག

སྐྱེལ། སྐྱེལ། སྐྱེལ། སྐྱེལ།

བསྐྱེལ་ཏེ་བསྐྱེལ་ཏེ་མ་ཆགས།། ཆགས་ཏེ་ཆགས་ཏེ་མི་ཆགས།།

འདི་གི་ཕྱང་དང་འབྲུས་ཡང་རྒྱ་སྐྱེལ།། སུ་གཏམ་མི་དམ་ཅུ་ལོ་ལེགས་པས།།འདི་གི་ཕྱང་དང་འབྲུས་ཡང་རྒྱ་སྐྱེལ།།

རྩོ་ཨའི་གདངས་སར་ལོ་ལེགས་པས།། འདི་གི་ཕྱང་དང་འབྲུས་ཡང་རྒྱ་སྐྱེལ།།

ལྷག་པོའི་སྲིབ་ལའི་ནང་ལས་ལུང་དེ་རྒྱ་སྐྱེལ།། མེ་འཕུ་བྱག་སྐྱོའི་ནང་ལས་ཡང་རྒྱ་སྐྱེལ།།

སྤྱང་ལོང་ཚོས་པའི་རྒྱལ་སྐྱོའི་ནང་ལས་ལུང་དེ་རྒྱ་སྐྱེལ།། སྐྱེལ། སྐྱེལ། སྐྱེལ། སྐྱེལ།

བསྐྱེལ་ཏེ་བསྐྱེལ་ཏེ་མ་ཆགས།། ཆགས་ཏེ་ཆགས་ཏེ་མ་ཆགས།།

## ༡། དཔལ་གཟུང་པ་གིས་ཅད་རྒྱུ་བ་སྟོལ།

སྤྱངས་ཐང་མགོན་དབང་རྒྱུ་བ་ཆེན་འདི་ ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཞབས་རྒྱུང་དག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་མཚོག་གིས་ བོད་ཀྱི་དམག་དཔུང་ལེ་  
ག་ཅིག་ལས་ རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་དགའ་སྟོན་ལུ་དང་ ལྷག་པར་དུ་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་བཀའ་སྤྱང་རྒྱ་སྐྱེལ་ བཀའ་བྱིན་དང་  
གུས་བཏུང་ཞུ་ནི་གི་ཆེད་དུ་ སྤྱི་ལོ་ ༡༧༤༢ ཏུ་རབས་ ༡༧ པའི་ནང་ དབུ་བཙུགས་གནང་ཞུགས། དེའི་སྐབས་ ཉིན་མ་  
གསུམ་གྱི་རིང་ལུ་ དཔལ་གཟུང་པ་རྒྱ་གིས་ བསྟན་པ་ལུ་གཞོན་པའི་དགའ་བོ་རྒྱུའི་སེམས་ཁར་འདྲོག་པ་འཛིགས་འབྱུང་རྒྱུ་གས་  
པའི་དམག་གོ་རྒྱུ་ དགའ་ལོ་དང་ཚོག་ལུ་བཙུགས། དཔལ་ཉུགས་ལག་པར་བཤེད་དེ་ བྱང་ཕྱད་ཐལ་བར་བརྟུག་པར་འབྱོར་ནིའི་  
ག་སྐྱིག་གི་རྒྱལ་ལུ་ ལུ་དང་ལུ་སྐད་མ་ཆད་པར་རྒྱུ་སྐྱེལ་ དམག་ཏུ་འབྱུག་ མེ་མདའ་རྒྱུ་སྐྱེལ་ དམག་གི་མཐོང་སྣང་རྒྱ་ མི་མང་  
ལུ་གསལ་སྟོན་འབད་མ་ཨིན་པས། སྤྱངས་ཐང་སྐྱོམ་མཚོན་གྱི་སྐབས་ ཚོ་རེ་ལས་དཔལ་གཟུང་པ་༡༥ འཕོན་དགོས་མ་ཚད་  
གྲིང་ལུ་ཆེད་འོག་གི་ དཔལ་གཟུང་པ་རྒྱ་ཡང་ ཐང་ཚོ་ཆེན་བརྒྱུད་གྱི་གསལ་ཁར་མེན་རུང་ གསེར་སྤྱིང་གི་སྐབས་ཚུ་གསལ་དར་  
འབག་མི་སྟེ་ བཅའ་མར་གཏོགས་དགོས་ལས་ དཔལ་གཟུང་པ་ཡོངས་བསྟོལ་ས་༡༩༠ ལྷག་པ་ཅིག་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

དཔལ་གཟུང་པ་གི་གལ་ལས་ ག་ཟེམ་དཔོན་བཀའ་ཡོད་མའི་དཔལ་གཟུང་པ་འདི་ ཅད་རྒྱུ་བ་པར་ཐོན་པའི་སྐབས་ བཅོན་དར་  
ཞུ་མི་འདི་གིས་ ག་ཟེམ་དཔོན་གྱི་རྟེན་ལུ་བདའ་སྟེ་བཅོན་དར་གཏུགས་བཟུམ་སྟེ་བསྐྱིར་ཏེ་ ག་ཟེམ་རས་ཀྱི་ཐང་ཁར་ལྟོད་པ་  
ཅིག་ ག་ཟེམ་དཔོན་ཚར་གསུམ་བསྐྱོར་རྒྱུ་ཨིན་པས། དེ་ལས་ག་ཟེམ་དཔོན་གྱིས་བཅོན་དར་ལུ་སྟེ་ཡར་ཚར་གསུམ་སེང་།  
མར་ཚར་གསུམ་ཐབ་ཞིན་ལས་ བཅོན་དར་གཡས་སྐྱོར་སྟེ་བསྐྱིར་ཏེ་ལྷག་ལྷག་གཡོན་པར་ལྷ། ལག་པ་ལྷག་རྒྱ་དང་བཅས་པ་  
སྟེ་ ཚར་གསུམ་གནམ་ཁར་འབྱར་ཏེ་ སྐྱོ་ལས་དཔལ་ཉུགས་འབལ་ཞིན་ལས་ ཅད་རྒྱུ་བ་སྟེ་ཕྱི་ནང་གི་དགའ་རྒྱ་ཐལ་བར་  
བརྟུགས་བཏང་པའི་རྒྱལ་སྟོན་མེད་ཨིན་པས།

## ཅད་ཚིག་ཡང་།

ལྷེ་ལེ། ལྷེ་ལེ། ལྷེ་ལེ།

དཔལ་ལྷོ་རྒྱུ་བ་རྩ་ཡབ་སེང་གོ་ལས།།

མགོན་ཨོ་རྒྱུ་བ་སྐྱེ་སྐྱེ་བས་ཅན།།

ཕར་རྒྱུར་གྱི་དགའ་བཏུལ་མི་འདི།།

མི་ང་དང་རིག་འཛིན་འཆི་མེད་ཨིན།།

༤། པར་ཤིང་བོད་ལས་ལུ་ཞི།

དུས་རབས་ ༡༧ པའི་ནང་ མཐུ་ཆེན་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཞབས་དུང་དག་དབང་རྒྱལ་རྒྱལ་མཚོག་གིས་ སྤངས་ཐང་བདེ་བ་ཆེན་ པོའི་ཕོ་བྲང་འདི་ གཞུང་སྤྱོད་གི་ལྷོ་བ་སྤེའོས་འཛིན་གནང་ཞེ་ནས་ལས་ ཚོས་སྤིང་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་གཞུང་སྤྱོད་དབུ་བཅུ་གས་ མཛད་དེ་ རྒྱང་པའི་ཚོས་ཀྱི་གཞི་རྩ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རབ་ཅས་རའི་ལས་ལུགས་སྤོལ་ཚུ་ལེགས་བཅོས་གནང་སྟེ་ལེགས་པའི་ རྟེན་འབྲེལ་མཛད་སྟོལ་ཚུ་འབོལ་དྲགས་སྟེ་བཅི་གནང་ལུག། དེའི་སྐབས་ རྒྱུ་ཀྱི་ཚོ་བདག་གིས་ གཡུས་སྟོལ་དེ་ནང་གི་ཕྱིས་པ་ཚུ་ ལས་རྒྱུ་རྒྱུ་བ་ཞིའི་གཟུང་སྐར་བཟང་རན་བཟ། སའི་ལྷ་མོ་ལས་རྒྱུ་རྒྱུ་བ་ཞིའི་ས་ལྷང་སྟེ་རྒྱུ་རྒྱུ་བ་ཞི་ན་མས། རྒྱུ་རྒྱུ་བ་པའི་ སྐབས་ པར་ཤིང་བོད་ལས་ལུ་ཟེར་ པར་ཤིང་སྤྱི་ན་དུག་རྒྱལ་མོ་བོད་ལས་ལུ་བའི་ཚུལ་སྟེ་ ག་ནི་བ་མཛེས་པའི་རྒྱལ་ཚའི་བརྒྱལ་ པའི་བུམོ་འཇའ་རིས་མོ་བཟོ་སྟེ་ཁྱི་གུ་བཞག་སྟེ་ དེའི་གདོང་ཁར་ མར། དར་ཚེལ། འབྲུ་སྒྲ། ཆང་ལྷམ་ཚང་མ་ཚུ་བསྐྱིགས་ཏེ་ ཕྱི་དཔོན་མོ་གིས་གཙོས་པའི་ཨམ་སྐུ་ཚུ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཚོག་བཅུ་གས་ཏེ་སྤྱོ་གར་འཇུབ་ཨེན་པས། དེ་ལས་རྒྱུ་རྒྱུ་བ་ཚར་ཞེ་ནས་ ལས་ ལོག་བོད་གངས་ཅན་གྱི་སྤོངས་ལུ་བསྐྱེལ་མ་ད་ རྒྱུ་ཆེན་རྒྱལ་བ་སྤོ་གོས་དངས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཚོག་གཞི་ཚུ་བསྐྱོ་ཟེའི་ཐོག་ ལུ་ བསྟོད་པ་དབུངས་ཀྱི་མཚོད་པ་ཕུལ་མི་ལས་ཚུར་པར་ཤིང་བོད་ལས་ལུ་ནི་འདི་དར་བྱབ་བྱང་ཡོད་པ་སྟེ་རྒྱས་ཤོས་ཚུ་གིས་ གསུང་ནི་འདུག།

༥། གདོན་བཅོལ་བསྐྱེལ་ནི།

རབ་ཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ དུས་དང་སྐུ་ལས་དར་བྱབ་འགྲོ་ཡོད་མའི་ འཇིག་རྟེན་པའི་རྣམ་རྟོག་ལས་བརྟེན་ བགོགས་ རིགས་སྟོང་སྐྱབ་བརྒྱུ་ལུ་ རྣམ་རིགས་བཞི་བརྒྱ་རྩ་བཞི་དང་ གདོན་ཆེན་པོ་བཅོ་བརྒྱུད་ཀྱིས་གཙོས་པའི་སྤྱང་སྤིང་གི་ ལྷ་འབྲེ་ གིས་ གཞོད་པའི་སྐབས་ལུ་དང་པར་ རྣམ་འདི་ལུ་ཕན་པའི་སྤྱན་བཅོས་ཀྱི་ལུ་འགོ་མ་བཅུ་གས་པའི་རྟེ་མ་ གཡུས་ཁའི་ཕྱིས་པ་ ཚུ་ལས་མོ་བཏབ་དང་ཕྱིས་བཏབ་འབད་དེ་ གདོན་བཅོལ་དང་རིམ་གོ་གང་རུང་འབད་སྟོལ་ཡོད། དེ་ཡང་ གདོན་བཅོལ་བསྐྱེལ་ ཤེས་མི་ཚུ་གིས་ གདོན་བཅོལ་གྱི་རྩ་ཚུ་གང་འཚམ་བསྐྱིགས་ཏེ་ གཞོད་པའི་བགོགས་རིགས་ཀྱི་གདོན་ཚུ་ལུ་ བཟའ་བཏུང་ ཟས་ཀྱི་རིགས་ ཅི་ལྟོགས་གང་འཚམ་སྟེ་བྱིན་ཏེ་ ཡིད་ཚིམ་བཅུག་སྟེ་གཞོད་པའི་གདོན་ལས་ ཞི་བཅུག་པའི་ཐབས་ཤེས་བཅོ་ ཐབས་ཀྱི་ཚོག་ཚུ་ ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་ དག་གཤིས་ཀྱི་ཐོག་ལས་སྤྱབ་སྟེ་མཚོད་སྟོལ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ཚོག་གི་ཐང་ལུ་གཡུས་ སྟོར་ང་མའི་ཁ་སྐྱད་དང་ལུགས་སྟོལ། གདོན་བཅོལ་སྟེལ་མི་གིས་ སྟོ་རིག་དང་ཉམས་སྦྱང་ཡོད་མི། ཁ་བདེ་རྟེང་གི་བྱང་པར་ ལས་ ཚོག་གི་སྤྱན་ཆ་དང་སྤྱི་ག་ཆ་ཚུ་བསྐྱིགས་ཏེ་སྤྱབ་ཨེན་མས། གདོན་བཅོལ་བསྐྱེལ་བའི་སྐབས་ཚོག་ཡང་ གཤམ་ལུ་བཀོད་ ཡོད་དོ་བཟུམ་སྤྱབ་སྟོལ་འདུག།

ཕྱིས། ཕྱིས། ཕྱིས། ཕྱིས།  
སྤྱིས་པ་རྟེ་ལོ་པ།

རབ་ཅས་མ་ཤེས་མ་མཐོང་པར། མོམ་མཁན་མར་ཤེས་ལྷུ་མ་ད།  
ཁ་ཤར་ཁ་ཐུག་གི་དཀོར་བདག་རྒྱལ་པོ། མོ་གཤིན། མོ་གཤིན། ལྷ། བདུད། བཅོལ་མོ། ལྷམ་མོ།  
བྱང་འོད་དང་མདངས་ཨེན་ཟེརན་ རབ་ཅས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལུ་གསོལ་མཛད་སྤྱོ། མོ་གཤིན་ལུ་ཟབ་སྟོ། མོ་གཤིན་ལུ་ཟབ་སྟོ། དཀོར་ ལུ་དཀོར་སྟོ་སྤྱི་མོ་ལུ་སྤྱི་མོ། ལྷ་མཚོད། བདུད་མཚོད། བཅོལ་ལུ་ཆང་གི་གང་ཕུད་དངས། ལྷམ་མོ་ལུ་ཨོ་ཕུད་དངས། ལྷོ་



# སྐྱེ་ན་ལ་རྫོང་ལག

དགའ། སྐྱགས་དགའ། ར་དགའ། ཚང་དགའ། ང་བཅས་ཀྱིས་ག་ར་འབད་ད་ཤིག་ལས་ འདི་ལུ་བལྟ་སྟེ་གཟིགས་དགོ་པས་  
གོ། མགུ་ལས་ཞུ་འཕུད་དོ་བཟུམ། ཀང་མ་ལས་ཅུང་བརྟེན་དོ་བཟུམ། མིག་ལས་རྩལ་མ་བརྟེན་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ད་རིས་ལས་བ་  
བའི་ཁམས་གཏང། ཉལ་བའི་གཉིད་འཕྱི། བསྐྱམས་བསྐྱམས་པ་འཁྲོལ། བཅིངས་བཅིངས་མ་འཁྲོལ། རྟན་ཕྱིས། གདོན་ཕྱིས།  
ཕྱིས། ཕྱིས། ཕྱིས།

## ༤། ལོ་ལེགས།

དུས་རབས་ ༡༧ པའི་ནང་ རང་འཕུག་ཚུ་ཞེ་སྟེ་ རང་དབང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ལུ་གྱུར་པའི་གནས་སྐབས་ལུ་ འབྲུལ་བ་བཟུང་  
ལོ་ཐོག་གི་སྤྱད་དང་ ཐོན་སྐྱེད་གཞན་ཚུ་ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱེ་མཁུན་ལུ་སྤུལ་ཏེ་ ཚོས་ཕྱོགས་དང་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་མཛད་སྟོན་  
དང་ དགའ་སྟོན་གྱི་བྱ་སྟོན་འགོ་བཙུགས་གནང་བུག། དེ་གི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་མཐའ་དབུས་མེད་པར་ ཕྱོགས་སོ་སོ་ལས་དཔོན་  
ལག་ཚུ་ སྐྱེ་ན་ལ་ལུ་འབྲུལ་བ་སྤུལ་བར་འཛོམ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་མས། ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེའི་ཐུགས་བཞེད་ལུ་ མི་སེར་ཚུ་གིས་དེ་  
སྟེ་སྤུལ་མི་འདི་ ལེགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཨིན་མ་མཁུན་ཏེ་ རང་ལྷན་ ༡༩ པའི་ཚེས་ ༡ ལུ་ སྤྱད་དང་པ་ གཞུག་ལག་ཁང་དང་  
དགོན་སྟེ་ཚུ་ལུ་ སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ། ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་ཚོགས་དང་ཚོས་སྐྱོང་སྐྱོང་མ་ཚུ་ལུ་ མཚན་པ་སྟེ་སྤུལ་ནི་  
གི་སྟོལ་བཙུགས་གནང་བུག། དེ་ལས་ ཕྱོགས་གཏེ་ཡང་ གལ་གནད་ཅན་གྱི་འགན་ཁུར་ཡོད་སར་ གོ་གནས་གསར་བསྐྱོས་  
ཚུ་ཡང་ དེའི་ཚེ་གནང་སྟེ་ ལེགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཚུ་ཡང་བརྩིས་གནང་བུག། ཉིན་མ་འདི་ སྤར་སྟོལ་འབྲུལ་བའི་ཉིན་མ་སྟེ་  
ཡོངས་ཀྱི་གསལ་འཁྲོལ་དང་ ད་རིས་ནངས་པ་ འབྲུལ་བ་སྤུལ་ནི་གི་སྟོལ་འདི་ཉམས་སོང་རུང་ ཤར་ཕྱོགས་འཁོར་ལོ་རྩེབས་  
བརྒྱུད་ཀྱི་ནང་ ལོ་གསར་པ་ཚོས་པའི་དགའ་སྟོན་ཡང་བརྩི་ནི་ཡོད་པ་ཨིན།

འདས་པའི་ལོ་གཅིག་རྗེས་ཏེ་ ལོ་གསར་པ་འཁོར་བའི་དགའ་སྟོན་ཅིག་ཨིན་པའི་ཉིན་ལོག་འདི་ ས་གནས་གཏེ་ཡང་ བརྩི་ནི་  
ཡོད་རུང་ རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྫོང་ལག་ཚུ་ནང་ དམིགས་བསལ་སྟེ་ར་རྩི་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། ཉིན་མ་ནངས་པ་ཉིན་ལོག་ཨིན་པའི་བྱི་རུ་  
ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་ཁྱིམ་སྐོར་བལྟའ་ཏེ་ ལོ་ལེགས་བཟངས་པའི་སྐབས་ ཁྱིམ་ནང་ལས་ཚུམ། ཤ། མར། ལ་སོགས་པའི་སྤྱིན་པ་ཚུ་  
ཐོབ་པའི་ཤུལ་ལུ་དེ་ཚུ་འབག་སྟེ་ ཉིན་ལོག་གི་སྐབས་མཛར་ཅུམ་ཟམ་ཨིན།

## ལོག་ལེགས་ཀྱི་ཚིག་ཡང།

- ལོ་ལེགས།      ལོ་ལེགས།      ཁྱིམ་ཐོག་དར་གྱིས་གང་བཙུག།
- ལོ་ལེགས།      ལོ་ལེགས།      སྐོ་ཅུང་ཨ་ལུ་གིས་གང་བཙུག།
- ལོ་ལེགས།      ལོ་ལེགས།      ཨོ་ཀ་ལོར་གྱིས་གང་བཙུག།
- ལོ་ལེགས།      ལོ་ལེགས།      བར་ཁྱིམ་འབྲུ་གིས་གང་བཙུག།

དིག་གི་དིག་གི་ཟེར་དོ་གོ།    །མི་བསོད་ནམས་ཅན་ཅིག་འོང་དོ་གོ།  
གསེར་གེ་གསེར་གེ་ཟེར་དོ་གོ།    གསེར་གྱི་སྤྱད་ཏ་འཕུ་དོ་གོ།  
དདུལ་གེ་དདུལ་གེ་ཟེར་དོ་གོ།    དདུལ་གྱི་བང་མ་ལ་ཕྱེ་དོ་གོ། རུམ་སྤྱད་ཏ་གང། བག་ཤ་མགུ་སྟེལ་གཅིག། མར་སྤང་གང་ཀུར་  
ཀུར།

## ༥། བཛོ།



# སྐྱེ་ན་ལ་རྫོང་ལག

ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ། འབབ་ཤིག་འབའ། འབབ་ཤིག་འབའ།

## ཐུང་ལྷ།

འབབ་ཤིག་འབབ་ཤིག་གཡང་འབབ་ཤིག། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།

ས་ལ་བལྟ་ན་གཟའ་སྐར་བཟང། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།

གཟའ་སྐར་རོལ་ས་གཡང་ལྷ་བ། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།

གཡང་དང་ཆ་སྟེ་འོང་ལྷ་བ། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།

གནམ་ལ་བལྟ་ན་སྐར་མ་བཟང། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།

སྐར་མའི་རོལ་ས་གཡང་ལྷ་བ། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།

བར་ལ་བལྟ་ན་ཚེས་གྲངས་བཟང། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།

ཚེས་གྲངས་རོལ་ས་གཡང་ལྷ་བ། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།

གཡང་དང་ཆ་སྟེ་འོང་ལྷ་བ། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།

གསེར་གྱི་སྐར་རི་འཐིང་སྟེ་ཡོད། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།

སྐར་རིའི་རོལ་ས་གཡང་ལྷ་བ། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།

གཡང་དང་ཆ་སྟེ་འོང་ལྷ་བ། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།

གསེར་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་བསྐྱེད་ཉེ་ཡོད། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།

རྒྱ་རྒྱུ་རོལ་ས་གཡང་ལྷ་བ། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།

གཡང་དང་ཆ་སྟེ་འོང་ལྷ་བ། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།

གསེར་གྱི་སྐྱུག་ཐག་བཙོང་ས་ཉེ་ཡོད། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།

སྐྱུག་ཐག་རོལ་ས་གཡང་ལྷ་བ། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།

གཡང་དང་ཆ་སྟེ་འོང་ལྷ་བ། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།

# སྐྱེ་ན་ལ་རྗེས་ལག

གཡུ་ཡི་རྩོ་ལེབ་འཐིང་སྟེ་ཡོད།། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།།

རྩོ་ལེབ་རོ་ལས་གཡང་ལྷུ་བ།། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།།

གཡང་དང་ཆ་སྟེ་འོང་ལྷུ་བ།། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་སྟེ།།

ལྷ་དར་དཀར་པོ་ཕྱར་ཏེ་ཡོད།། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།།

ལྷ་དར་རོ་ལས་གཡང་ལྷུ།། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།།

གཡང་དང་ཆ་སྟེ་འོང་ལྷུ་བ།། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་སྟེ།།

དར་ཚོག་སྟེ་ལྷ་ཕྱར་ཏེ་ཡོད།། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།།

དར་ཚོག་རོ་ལས་གཡང་ལྷུ་བ།། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།།

ཚོགས་འཁོར་སྟེ་ལྷ་ཕྱུལ་ཏེ་ཡོད།། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།།

ཚོགས་འཁོར་རོ་ལས་གཡང་ལྷུ་བ།། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།།

གཡང་དང་ཆ་སྟེ་འོང་ལྷུ་བ།། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།།

ཕུ་ཡར་ལ་བཞུགས་པའི་གནས་བདག་རྣམས།། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།།

ཚོགས་འཁོར་བཞེས་པར་འབྱོན་མ་དགོ།། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།།

འབྱོན་མ་དགོ་ལས་འབབ་པ་དགོ།། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།།

ཤིང་ལ་བལྟ་ན་ལོ་མ་བཟང།། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།།

ཤིང་གི་ལོ་མ་ཚམ་དུ་འབབ།། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།།

རྒྱ་ལ་བལྟ་ན་བྱེ་མ་བཟང།། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།།

རྒྱ་ལི་བྱེ་མ་ཚམ་དུ་འབབ།། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།།

ཕུ་རི་བོ་ལྷ་བྱར་བྱུར་བྱུར།། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།།

མཚོ་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་བྱར་མེར་རེ་རེ།། ཨའེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབའ།།

# སྲུང་ལ་རྫོང་ལག

གཡང་གི་ཨ་མ་ཀྱ་བ་མོ། ཀྱ་བ་མོ་གིས་བརྒྱ་ལྟོགས།

ཨེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབབ། གཡང་གི་ཨ་མ་སྐྱ་བ་མོ།

སྐྱ་བ་མོ་གིས་འབབ་ལྟོགས། ཨེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབབ།

གཡང་གི་ཨ་མ་ཁོམ་སྐྱ་མོ། ཨེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབབ།

ཁོམ་སྐྱ་མོ་གིས་བཀོག་སྟེ་ལྟོགས། ཨེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབབ།

གཡང་གི་ཨ་མ་སྐྱང་ལ་མོ། ཨེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབབ།

སྐྱང་ལ་མོ་གིས་འབྲབ་སྟེ་ལྟོགས། ཨེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབབ།

དེ་རིང་ཉི་མ་གཡང་ཉི་མ། ཨེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབབ།

དེ་རིང་བབས་ན་འབབ་པ་ཡིན། ཨེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབབ།

ནངས་པ་ལས་ནིང་མི་ཁོམ། ཨེ་གཡང་གི་འབབ་ཤིག་འབབ།

འབབ་ཤིག་འབབ། འབབ་ཤིག་འབབ། འབབ་ཤིག།

# ། ཤོ་ལོང་།

## རྒྱབ་ཁུངས།

ཤོ་ལོང་ཤོ་ལོང་དོ་ཤོ་ལོང།

ལྷོ་ཅག་ང་ཅག།

ཇི་བ། ཤོ་ལོང་ཤོ་ལོང་དོ་ཤོ་ལོང། རྟོ་ལལ་ལྷ་ཡོད་པ་ཤོ་ལོང། ལན་ཤེས་ན་ནི་ལན་ལྷོག། ལན་མ་ཤེས་ན་ནི་རྫོང་ལྷོག་ཤིག།  
ང་གིས་ལན་སྟེ་ཤེས། ལྷོ་ར་རྫོང་ལྷོ་ར། ལུ་ལུ་ཅམ་ཅམ་རྫོང་ལྷོ་ར།

རྫོང་ལ།

ཇི་བ། ཤོ་ལོང་ཤོ་ལོང་དོ་ཤོ་ལོང། རྟོ་ལལ་ལྷ་ཡོད་པ་ཤོ་ལོང། ལན་ཤེས་ན་ནི་ལན་འབག་ཤོག། ལན་མ་ཤེས་ན་རྫོང་འབག་  
ཤོག། ང་གིས་ལན་མི་ཤེས། ལྷོ་ར་རྫོང་འབག་སོང། ལུ་ལུ་ཅམ་ཅམ་རྫོང་འབག་དོ།

ལྷོ་ཅག་ང་ཅག།

སྤྱི་ལོ་ལྟོས་ལག

ལན། ཤོམ་མའི་ནང་གི་ཀླབ་པའི་དོ་ཡིན།།

རྩི་བ།

ལན། ཤོམ་འདབ་ནང་གི་ཀླབ་པའི་དོ་ཡིན།།

རྩི་བ། ཤོ་ལོང་ཤོ་ལོང་དོ་ཤོ་ལོང། སའི་ནང་དེ་ཚོས་གྲོགས་པ་ཤོ་ལོང། ལན་ཤེས་ན་ནི་ལན་ལྟོག། ལན་མ་ཤེས་ན་ནི་རྫོང་ལྟོག།  
དགེས་ལན་མི་ཤེས། ལྷོད་ར་རྫོང་ལྟོས། ལུར་ལུར་ཅམ་ཅམ་རྫོང་ལྟོས་དོ།།

རྩི་བ། ཤོ་ལོང་ཤོ་ལོང་དོ་ཤོ་ལོང། སའི་ནང་ན་ཚོས་གྲོགས་པ་ཤོ་ལོང། ལན་ཤེས་ན་ནི་ལན་འབག་ཤོག། ལན་མ་ཤེས་ན་རྫོང་  
འབག་ཤོག། དགེས་ལན་མི་ཤེས། ལྷོད་ར་རྫོང་འབག་སོང། ལུར་ལུར་ཅམ་ཅམ་རྫོང་འབག་དོ།།

ལན། ས་ནང་ཡོད་པའི་གྲོགས་མོ་ཡིན།།

རྩི་བ། ཤོ་ལོང་ཤོ་ལོང་དོ་ཤོ་ལོང། སའི་ནང་ན་རོལ་མོ་རྩུབ་པ་ཤོ་ལོང། ལན་ཤེས་ན་ནི་ལན་འབག་ཤོག། ལན་མ་ཤེས་ན་རྫོང་  
འབག་ཤོག། དགེས་ལན་མི་ཤེས། ལྷོད་ར་རྫོང་འབག་སོང། ལུར་ལུར་ཅམ་ཅམ་རྫོང་འབག་དོ།།

ལན། ས་ནང་ཡོད་པའི་གཡུང་རྩོག་ཡིན།།

རྩི་བ། ཤོ་ལོང་ཤོ་ལོང་དོ་ཤོ་ལོང། སའི་ནང་ན་བྱུང་དཀར་འཕུ་པ་ཤོ་ལོང། ལན་ཤེས་ན་ནི་ལན་འབག་ཤོག། ལན་མ་ཤེས་ན་  
རྫོང་འབག་ཤོག། དགེས་ལན་མི་ཤེས། ལྷོད་ར་རྫོང་འབག་སོང། ལུར་ལུར་ཅམ་ཅམ་རྫོང་འབག་དོ།།

ལན། ས་ནང་ཡོད་པའི་ལ་ཕུག་ཡིན།།

རྩི་བ། ཤོ་ལོང་ཤོ་ལོང་དོ་ཤོ་ལོང། ལུང་འཕུ་པ་ཤོ་ལོང། ལན་ཤེས་ན་ནི་ལན་འབག་ཤོག། ལན་མ་ཤེས་ན་རྫོང་འབག་ཤོག།  
དགེས་ལན་མི་ཤེས། ལྷོད་ར་རྫོང་འབག་སོང། ལུར་ལུར་ཅམ་ཅམ་རྫོང་འབག་དོ།།

ལན། མི་རྒྱུ་མ་བརྒྱུ་མ་ཉེ་སྤོད་མི་ཡིན།།

རྩི་བ། ཤོ་ལོང་ཤོ་ལོང་དོ་ཤོ་ལོང། སའི་ནང་ན་ཕྱེ་འཐག་པ་ཤོ་ལོང། ལན་ཤེས་ན་ནི་ལན་འབག་ཤོག། ལན་མ་ཤེས་ན་རྫོང་  
འབག་ཤོག། དགེས་ལན་མི་ཤེས། ལྷོད་ར་རྫོང་འབག་སོང། ལུར་ལུར་ཅམ་ཅམ་རྫོང་འབག་དོ།།

ལན། ས་ནང་ཡོད་པའི་གཡུང་རྩོག་ཡིན།།

# སྐྱེ་ན་ལ་རྫོང་ལག

རྗེ་བཀའ་ཤོ་ལོང་ཤོ་ལོང་དོ་ཤོ་ལོང་། ང་རིང་ང་རིང་འབད་བ་ཤོ་ལོང་། ལན་ཤེས་ན་ནི་ལན་འབག་ཤོག། ལན་མ་ཤེས་ན་རྫོང་འབག་ཤོག། ང་གིས་ལན་མི་ཤེས། རྒྱུད་རྫོང་འབག་སོང་། ལུར་ལུར་ཅེམ་ཅེ་རྫོང་འབག་དོ།།

ལན། མི་གཉིས་ཐངམ་རྩུང་བའི་དོན་ཡིན།

རྗེ་བཀའ་ཤོ་ལོང་ཤོ་ལོང་དོ་ཤོ་ལོང་། ཟམ་ད་ལ་ལས་ཟ་རུང་། འཕྲོན་མ་ད་ལུར་ལས་འཕྲོན་པ་ཤོ་ལོང་། ལན་ཤེས་ན་ནི་ལན་འབག་ཤོག། ལན་མ་ཤེས་ན་རྫོང་འབག་ཤོག། ང་གིས་ལན་མི་ཤེས། རྒྱུད་རྫོང་འབག་སོང་། ལུར་ལུར་ཅེམ་ཅེ་རྫོང་འབག་དོ།།

ལན། ཟུ་འབག་ནིའི་རང་འབག་ཡིན།

རྗེ་བཀའ་ཤོ་ལོང་ཤོ་ལོང་དོ་ཤོ་ལོང་། རྩོ་པ་ཉ་སག་ཉ་སག །བྱ་མོ་དཀར་མོ་ཅིག་ཐོན་འགྲོ་བ་ཤོ་ལོང་། ལན་ཤེས་ན་ནི་ལན་འབག་ཤོག། ལན་མ་ཤེས་ན་རྫོང་འབག་ཤོག། ང་གིས་ལན་མི་ཤེས། རྒྱུད་རྫོང་འབག་སོང་། ལུར་ལུར་ཅེམ་ཅེ་རྫོང་འབག་དོ།།

ལན། ཞག་ཚིལ་ཐོན་འགྲོ་མི་འདི་ཡིན།

རྗེ་བཀའ་ཤོ་ལོང་ཤོ་ལོང་དོ་ཤོ་ལོང་། ཡར་འགྲོལ་ད་སྟོང་མ་སྟེ་འགྲོ། ཡར་ལས་མཚུག་མ་བཏགས་ཉེ་འོང་མ་ཤོ་ལོང་། ལན་ཤེས་ན་ནི་ལན་འབག་ཤོག། ལན་མ་ཤེས་ན་རྫོང་འབག་ཤོག། ང་གིས་ལན་མི་ཤེས། རྒྱུད་རྫོང་འབག་སོང་། ལུར་ལུར་ཅེམ་ཅེ་རྫོང་འབག་དོ།།

ལན། སྤྱི་འཐེན་ཉེ་འོང་མི་འདི་ཡིན།

རྗེ་བཀའ་ཤོ་ལོང་ཤོ་ལོང་དོ་ཤོ་ལོང་། ཡར་འགྲོལ་ད་སྟོང་མ་སྟེ་འགྲོ། ཡར་ལས་གཤོག་པ་བཏགས་ཉེ་འོང་མ་ཤོ་ལོང་། ལན་ཤེས་ན་ནི་ལན་འབག་ཤོག། ལན་མ་ཤེས་ན་རྫོང་འབག་ཤོག། ང་གིས་ལན་མི་ཤེས། རྒྱུད་རྫོང་འབག་སོང་། ལུར་ལུར་ཅེམ་ཅེ་རྫོང་འབག་དོ།།

ལན། ལྷིམ་ཐོག་ཤིང་ལེབ་འབག་སྟེ་འོང་མི་འདི་ཡིན།

། རྒྱ་གཙང་སྟོན་ཚེ་རིང་རྒྱལ་མོ། །

ལ་མོ་ཕར་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཚོ་དབང་རབ་བརྟན་ཟེར་མི་ཅིག་སྟོན་ལུག།

ཡབ་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁབ་ཅེས་སྟོན་པ་ད་ ང་ག་ཅིག་གིས་མི་ལམ་བརྟག་པ་ལྷ་གོ་ཟེར་སྐྱབ་ལུག།

# སྲུང་ཁ་རྫོང་ལག

མི་ལམ་བརྟག་པ་ལྟམ་དུ་ལ་མོ་རྩུང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་སྲས་མོ་གཙང་སྟོང་ཆེ་རིང་རྒྱལ་མོ་བེར་མི་ལུ་བབས་ལུག།

ནངས་པ་རྩོལ། ལུག་ལུ་པ་ག་ལེ་ཆེ་པོ་དང། ག་ལེ་བསམ་གྱུ་བ་གཉིས་ཀྱི་དེ་བྱོན་མ་དག་ལག་རྫི་པ་རྩུ་དང་ཕྱད་ལུག།

ག་ལག་རྫི་པ་རྩུ་ཕྱད་པ་ད།

སྟོ་ཨ་ལུ་ག་ལག་རྫི་ཆོ་ལ། །ཐེམ་ལ་ནི་ཐེམ་གཅིག་གནང་ཤོག། སྟོ་གཙང་སྟོང་ཆེ་རིང་རྒྱལ་མོའི། །པ་ཡུལ་ཤེས་ཀྱིན་མིན་འདུག།

སྟོ་རྩུང་ཆོ་ལ་ཤེས་ཡ་མ་རེད། །ཨ་ལུ་ལུག་རྫི་རྩིས་ཤོག། །དོ་རུང་རྟ་གུ་བཞོན་ཏེ་སོང་ལུག།

སྟོ་ཨ་ལུ་ལུག་རྫི་ཆོ་ལ། །ཐེམ་ལ་ནི་ཐེམ་གཅིག་གནང་ཤོག། སྟོ་གཙང་སྟོང་ཆེ་རིང་རྒྱལ་མོའི། །པ་ཡུལ་ཤེས་ཀྱིན་མིན་འདུག།

ལུག་རྫི་གིས་ལོག་བཏང་ལུག། །ཨ་ལུ་རྟ་རྫི་རྩིས་ཤོག།

ང་ཆོས་ཤེས་ཡ་མ་རེད། སྟོ་རྩུང་ཆོ་ལ་ཤེས་ཡ་མ་རེད། །ཨ་ལུ་རྟ་རྫི་རྩིས་ཤོག།

སྟོ་ཨ་ལུ་རྟ་རྫི་ཆོ་ལ། །ཐེམ་ལ་ནི་ཐེམ་གཅིག་གནང་ཤོག། སྟོ་གཙང་སྟོང་ཆེ་རིང་རྒྱལ་མོའི། །པ་ཡུལ་ཤེས་ཀྱིན་མིན་འདུག།

རྟ་རྫི་པ་གིས་ལོག་བཏང་ལུག། སྟོ་རྩུང་ཆོ་ལ་ཤེས་ཡ་མ་རེད། །མིར་བ་ཆོ་ལ་རྩིས་ཤོག།

སྟོ་ཨ་ལུ་མིར་བ་ཆོ་ལ། །ཐེམ་ལ་ནི་ཐེམ་གཅིག་གནང་ཤོག། སྟོ་གཙང་སྟོང་ཆེ་རིང་རྒྱལ་མོའི། །པ་ཡུལ་ཤེས་ཀྱིན་མིན་འདུག།

ལ་སང་ལ་བྱོན་པའི་དཔོན་པོ། །ག་ནས་ཕྱོགས་ནས་ཡོང་སོང། །

སྟོ་གཙང་སྟོང་ཆེ་རིང་རྒྱལ་མོའི། །པ་ཡུལ་ཤེས་ཀྱིན་མིན་འདུག།

སྟོ། རྩོང་ཡུལ་སྟོང་ནས་མ་བྱོན། །ཤིང་བཟོ་པ་དང་འཕྲད་ཡོང། །

རྩོང་ཡུལ་སྟོང་ལས་མ་བྱོན། །ལྷགས་བཟོ་པ་དང་འཕྲད་ཡོང། །

རྩོང་ཡུལ་སྟོང་ལས་མ་བྱོན། །ལྷགས་བཟོ་པ་དང་འཕྲད་ཡོང། །

རྩོང་ཡུལ་སྟོང་ལས་མ་བྱོན། །གནམ་མེད་ས་མེད་པོ་རབས་དང་མོ་རབས་སྟེ་ཡོད་པ་མས།

རྩོང་ཡུལ་སྟོང་ལས་མ་བྱོན། །ལྷགས་བཟོ་པ་དང་འཕྲད་ཡོང། །དོ་རུང་རྩོང་ཡུལ་སྟོང་ལས་མ་བྱོན། །ལྷགས་བཟོ་པའི་བྱ་དང་བྱ་མོ་རྩུ་ཡང་གནམ་མེད་ས་མེད་པོ་རབས་དང་མོ་རབས་སྟེ་ཡོད་པ་མས།

རྩོང་ཡུལ་སྟོང་ལས་མ་བྱོན། །ཆེ་རིང་རྒྱལ་མོ་འཕྲད་ཡོང། །



# སྐྱེ་ན་ལ་རྒྱུ་ལག

སྐྱེ་ལ་སང་ལ་བྱོན་པའི་དཔོན་པོ། །ག་ནས་བྱོགས་ནས་ཡོང་སོང། །

སྐྱེ་ལ་སང་ལ་བྱོན་པའི་དཔོན་པོ། །ག་ནས་བྱོགས་ནས་ཡོང་སོང། །