

ပုလဲရဲရဲယရဲယပရဲရဲပရဲရဲရဲရဲ

ပရဲရဲရဲရဲရဲရဲရဲ

ပရဲရဲရဲရဲပရဲရဲရဲရဲရဲရဲ



ལུས་རྟགས་གསལ་འབྲེལ་སྒོ་གསར་

བྱང་བའི་དགའ་ཚལ།

བཟ་གིས་དབང་འདུས་གྱིས་བཙམས།

*

ཐད་ཚུངས་མི་དམངས་དཔེ་ལྷན་ཁང་ནས་བསྐྱུན་པ།

ཐད་ཚུངས་མིན་ཏེ་དཔེ་ཚང་ཁང་གིས་བཟམ་པ།

ཐད་ཚུངས་མིན་ཏེ་པར་འདིབས་པམ་གྱ་ནས་པར་བརྒྱབ་པ།

1979 ལོའི་ཟླ་6ལྷན་པར་གཞི་དང་པོར་པར་ལེབས་དང་པོ་བརྒྱབ་པ།

དྲིབ་གྲངས་1——50,000པར་པར་བརྒྱབ་པ།

གཅིག་ལཱ་ཨང་གྲངས་M9170.3

རྩ་གྲངས་ 0.13

འགྲོ་བཟོད།

སྐྱེ་ཁྱེད་ལྷན་འཛའི་དཔལ་གྱུར་ཉི་མ་དང་། འདྲོད་འཛའི་ལུས་
རྟོན་སྐྱེད་མང་དུ་ཨ་མ་ཉིད། བཅུད་ལྡན་འབྲས་བུའི་ཆར་བསྐྱེད་སྐྱེ་མ་
སྐྱེས། ལེགས་ཚོགས་ཀྱན་ལྡན་གྱང་ཁྲན་ཏང་ལ་གུས།

མེས་ཀྱལ་རིག་གཞུང་འདབ་བརྒྱའི་དགའ་ཚལ་དུ། འཁྱུངས་པའི་
ཐོད་ཡིག་བདེ་དག་མེ་རྟོག་གི། ཟིལ་མངར་བཅུད་ལེན་སྒོ་གསར་རྒྱང་
དུག་ཚོགས། སུམ་རྟགས་གསལ་འགྲེལ་བེ་འབྱུར་འབབ་པར་མཛོད།

བཞི་དང་སུམ་ཅུས་བཟོད་བུའི་གནས་ལུགས་ཀྱན། མ་འདྲེས་
གསལ་བར་སྐྱོན་པའི་བདེ་ཐབས་འདིས། འབྲུལ་འཁོར་གཅིག་གིས་མི་
ཁྱིའི་ལྷགས་བཀལ་བའི། རྩ་མཆར་དེ་ཡང་སྐྱུངས་པར་མི་བྱེད་དམ།

རྟིང་བཙོས་གསར་བསྐྱེད་ཚུལ་འདི་མཁྱེན་ལྡན་མའི། རྣམ་དཔྱད་
མཁྱེན་པའི་རྒྱན་དུ་མི་འཚལ་ཡང་། ལྷག་བསམ་བཙོ་མའི་གསེར་གྱིས་
མདངས་ལྷུངས་པས། ལང་ཚོ་གསར་རྣམས་རྣ་བའི་རྒྱན་དུ་ལྷངས།

སུམ་རྟགས་གསལ་འགྲེལ་འདིའི་རྩ་གཞི་འཛིན་ས་《སྐྱོན་དབང་》

དང་《དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་མང་》ནི་ཕུ་མིའི་ཕུམ་རྟགས་གཞུང་...
 ལུགས་ཀྱི་ཅ་དོན་གོ་བདེ་ཅུ་བཏང་བ་ཞིག་ཡིན་པས། དེ་ནི་བོད་ཡིག་
 ཐོག་མར་སྤྱད་བཅོན་བྱེད་མཁན་ཚོའི་སྒྲིབ་གཞི་གཙོ་བོར་གྱུར་པ་མ་ཟད།
 དེ་ཕྱི་ཞིབ་གཏིང་ཟབ་ཅམ་བྱེད་མཁན་ཚོའི་དབྱེད་གཞི་ཡག་པོ་ཞིག་ཀྱང་...
 རེད།

《སྒྲིབ་དབང་》གི་ནང་དོན་རྣམས་བརྟུས་ནི་དབྱངས་གསལ་གྱི་ཕྱི་...
 ཚན་བརྒྱགས་པ་དང་། སྒྲིབ་རྗེས་མིང་གཞི་ཀྱང་བཅུགས་སོ་སོར་ཆོག་
 བྱེད་ནམས་འབྲེལ་སྒྱུར་བྱས་ཏེ་བྱེད་ནམ་དབྱེད་དང་བཅས་པའི་གོ་དོན་...
 སྒྲིབ་པ་དང་། 《དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་མང་》གི་ནང་དོན་རྣམས་
 བརྟུས་ནི་ཡི་གེའི་སྒྲ་ཙམ་མཐོ་དམའི་ཁྱད་པར་གྱིས་དབྱངས་གསལ་སྒྲིབ་...
 རྗེས་ནམས་སོ་སོ་མ་ཞིང་གི་རྟགས་དང་ཕྱི་ཚན་སོ་སོར་བྱེས་གིང་། སྒྲིབ་
 འཇུག་སྒྲུབས་བྱ་ཆོག་གི་བདེ་དོན་གཙོ་བོར་བརྟུན་པ་དང་། རྗེས་
 འཇུག་སྒྲུབས་མིང་མཐའ་འདྲིན་ཚུལ་གྱིས་བྱངས་པའི་མིང་ཆོག་གི་བདེ་...
 དོན་སྒྱུར་ཚུལ་གཙོ་བོར་བརྟུན་པ་རེད།

ཕུམ་རྟགས་ཀྱི་གནས་ལུགས་གང་འཆམ་ཞིག་ཁོང་དུ་ཆུད་པ་...
 ཡིན་ན་དེས་འབྲི་སྟོག་བཞད་གསུམ་གྱི་ཆོག་དོན་མཆམས་སྒྱུར་བྱེད་སྤངས་
 ཡང་དག་པར་འགྱུར་བས་གོ་དོན་འབྲེད་བདེ་ལ་ཉན་པ་པོར་སྒྲིབ་པ་...
 བྱེད་པ་...

བསྐྱེད་སྒྲུབ་པ་ཅ་མ་མ་ཟད། སྤྱིད་དཔལ་རིག་གནས་སྐྱེད་སྒྲུབ་ཀྱི་གཞུང་སྤྱི་
ཆད་སྤྱུང་ས་མ་སྤྱིད་བ་གང་ཞིག་སྤྱི་གྲང་སྤྱི་ཏྲུག་སྤྱི་ཤེས་པའི་མཐུས་དེའི་
དོན་གོ་ཞིང་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱང་བྱེད་སྤྱུབ་པ་སྐྱེད་སྒྲུབ་ཀྱི་ཁྱད་ཆས་ཡོད་པ་རེད།

སྤྱིད་ཡིག་གཞན་དག་སྤྱི་བྱེད་བྱེད་པ་དང་སྤྱིད་ཡིག་དེ་དང་.....
འབྲེལ་ཡོད་རིག་གནས་ཁག་སྤྱི་བྱེད་བྱེད་མཁན་པོ་དེ་རིག་སྤྱི་གཞོན་བྱེད་.....
ཆོར་ཆ་བཞག་ནས་བཤད་ནའང་སྤྱི་ཏྲུག་སྤྱི་དོན་ཤེས་དང་མི་ཤེས་ཀྱིས་
སྤྱི་ཡིག་སྐྱེད་སྒྲུབ་ཀྱི་གོ་དོན་ཏྲུག་སྤྱི་ཆད་མཐོ་དམའི་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་སྤྱི་
བ་ནི་མངོན་སྤྱི་ཆད་སྤྱི་ལགས་པས་ཚུལ་འདིར་སྤྱི་བཙོན་བྱེད་སྤྱི་ནི་
དགོས་གཤམ་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད།

དཀར་ ཆག

འགྲོ་བཞུགས།

ལྷ་མ་ཆུ་པའི་འབྲེལ་བ།	(1)
དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད།	(1)
རྒྱུ་འབྲེལ་.....	(3)
ཡང་འབྲེལ་.....	(3)
སྒྲིག་འབྲེལ་.....	(4)
མིང་གཞི་ཁོ་ན།	(5)
སྒྲིག་པུ།	(6)
ལ་དོན།	(8)
ལ་དོན་གྱི་སྒྲིག་པུ།	(10)
ན་ལའི་འབྲེལ་བ་གཞན།.....	(11)
ལ་དོན་སྒྲིག་པུ་ཡོད་ཅིང་།	(13)
ན་ལའི་དབྱེད་པུ་གྱི་ལོ་དོན།	(14)
འབྲེལ་སྒྲིག་དང་བྱེད་པ།	(16)
བྱེད་སྒྲིག་སྒྲིག་པུ་ཡོད་ཅིང་གྱི་དབྱེད་པ།	(20)
སྒྲིག་པུ།	(21)
སྒྲིག་པུ་ཡོད་ཅིང་།	(22)

འབྱེད་ལྟུང་། (27)

ཆེགས་པཅད་ཡིག་འབྲུའི་བྲངས་མང་ཕྱད་གཏོང་བཅས། (28)

འབྲུང་ཁྲིངས། (29)

འཛད་ལྷ། (32)

ལྷད་རང་དབང་ཅན་རྒྱལ། (33)

ཉི་ལྷ། (33)

དང་ལྷ། (34)

དེ་ལྷ། (36)

ལྷོ་ལྷ། (38)

འདག་ལྷ། (40)

དགག་ལྷ། (43)

ཆེག་ལྷད་ཞིང་སྐགས། (44)

ཆེག་ལྷད་སྐབ་ཁྲུལ། (46)

ཆེག་ལྷད་སྐར་དབྱེད་ཞིབ། (46)

ཆེག་ལྷད་སྐར་དབྱེད་ཞིབ། (47)

རྟགས་འཁྲུག་གི་འབྲེལ་བ། (49)

དབྱངས་གསལ་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ། (49)

སྟན་འཁྲུག་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ། (50)

གང་ལ་འཁྲུག་གང་གིས་འཁྲུག་ལས་སྟན་འཁྲུག་སྐོང་ཡིག་གི་

འཁྲུག་ཁྲུལ། (51)

སྟན་འཁྲུག་མ་ཞིང་ག་དེའི་འཁྲུག་ཁྲུལ། (52)

སྟན་འཁྲུག་མེ་འ་ཡིག་གི་འཁྲུག་ཁྲུལ། (53)

ཐུན་འཇུག་གིན་དུ་མོ་མ་ཡིག་གི་འཇུག་ཚུལ།	(53)
ཇི་ལྟར་འཇུག་.....	(54)
གནས་དང་། བྱེད་པ། ཚུལ་པ།	(56)
ཅི་ལྟར་འཇུག་.....	(58)
བདག་གཞན་དབྱེ་བས་བྱབ་པའི་སྐར།	(60)
བདག་གཞན་དབྱེ་བས་མ་བྱབ་པ།	(62)
བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་དཔེ་གཞི།	(63)
བདག་གཞན་དུས་གསུམ་གྱི་དཔེ་བརྗོད།	(63)
ཇིས་འཇུག་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།	(68)
ཇི་ལྟར་འཇུག་.....	(69)
ཇིས་འཇུག་མོ་ཡིག་གི་ཐུན་ཚུལ།	(69)
ཇིས་འཇུག་མོ་ཡིག་གི་ཐུན་ཚུལ།	(71)
ཇིས་འཇུག་མ་ནིང་གི་ཐུན་ཚུལ།	(71)
འགྱུར་བ་མ་ནིང་།	(72)
མཚན་གཉིས་མ་ནིང་།	(73)
མཚན་མེད་མ་ནིང་།	(73)
ཇིས་འཇུག་གི་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་ལྟ་མ།	(74)
ཇིས་འཇུག་གི་འཇུག་ཚུལ་གྱི་མ་མེད་མཐའ་འབྲེན་པ།	(75)
ཟླ་མཚུངས་དང་རྟགས་མཚུངས་ཀྱིས་ཐུན་རྒྱུ་དབྱེ་འབྲེན་ཚུལ།	(76)
ཟླ་མཚུངས་དང་རྟགས་མཚུངས་ཀྱིས་ཆོག་ཐུན་འབྲེན་ཚུལ།	
ཅི་བ་དང་མཚན་འབྲེན།	(78)
ཚུལ་པ་པོའི་ཐུན་བརྗོད།	(83)

ལུས་ཕུ་པའི་འགྲེལ་བ།

དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད།

དབྱངས་ཀྱི་བྱ་བ་གསལ་པོ་རུ།

བྱེད་པ་ཨི་ཨུ་ཨེ་ཨོ་ཨྲི།

གསལ་བྱེད་ཀ་ཁྱ་གས་སུམ་ཕུ་ཡིན།

ཐོད་ཡིག་འབྲི་སྒྲིག་དག་ཆའི་ཆར་གཞི་དབྱངས་གསལ་གཉིས་ལས་དབྱངས་ཨ་
ལི་སྟེ་གདངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཨི་ཨུ་ཨེ་ཨོ་ཨྲི། མིང་བརྟན་གསལ་བྱེད་ཀྱི་གཞི་ཅ་
ཀ་ཁྱ་ག་ང་། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཏ་ཐ་ད་ན། བ་པ་བ་མ། ཅ་ཆ་ཇ་ལ།
ཞ་ཟ་འ་ཡ། ར་ལ་ཤ་ས། ཉ་ཨ་བཅས་སྟེ་ཆན་བདུན་དང་བྱེད་དུ་བསྒྲིགས་པའི་
གསལ་བྱེད་སུམ་ཕུ་དེ་དག་གི་དོན་སྟོན་ཚུལ་གསལ་གསལ།

1. ཨི་ཨུ་ཨེ་ཨོ་ཞེས་སྒྲིའི་གདངས་དང་། གི་གྲ། ཞབས་ཀྱ། འབྲང་
བྲ། བ་ར་ཞེས་གདངས་མཆན་བྱེད་ཡིག་རིས་དེའི་གཟུགས་དབྱིབས་ཀྱི་མིང་ཡིན། ཨི
ཁྱ་གས་དབྱངས་དེ་དག་གིས་དབྱགས་དང་ལྟན་ཅིག་མགྱོན་པ་ནས་སྒྲིའི་ནམ་པ་ས་སོང་
འབྱིན་པ་དང་སྒྲིལ་ས་དོན་གསལ་བར་བྱེད་པའི་རྣམ་པའང་འདྲན་པ་སྟེ་དཔེར་ན།

གསལ་བྱེད་མ་ཡིག་ལ་ཆ་བཞག་ དེར་ཨ་ཡིག་གི་གདངས་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པའི་དབང་
དུ་བྱས་ནས་བྱིས་པ་ན་སྦྱིད་པའི་མ། དེར་གི་གུ་སྦྱར་བས་མི། ཞབས་ཀྱས་སུ།
འབྲང་བྱས་མ། ན་རོས་མ་ཞེས་སྦྱ་དང་དོན་གྱི་བྱད་པར་སྦྱ་ཆོགས་སྟོན་པ་རེད།

དབྱངས་ཞེས་པ་བྱིར་གདངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན། གདངས་ཟེར་བའང་སྦྱའི་
ནམ་པ་ཞིག་རེད། ས་གཉིས་འབྲས་ཙམ་གྱི་བྱིས་པའི་ངག་ལམ་ནས་ལྷ་ཟེར་བ་ལྟ་
བུའི་དོན་མི་གསལ་བའི་སྦྱ་དེའང་འདྲིར་བརྟན་གྱི་དབྱངས་ཞེས་པ་དེ་རེད། ཨ་ནི་
དབྱངས་དངོས་དང་ཨི་ཨུ་ཨེ་ཨོ་ནི་དབྱངས་ཀྱི་ཡན་ལག་སྟེ་མིའི་ལུས་དང་ཡན་ལག་...
གི་འབྲེལ་བ་དང་དེའི་དོན་ལྟས་སྟོན་ཚུལ་འདྲ་པ་རེད།

དབྱངས་ཀྱི་གདངས་ལ་མ་བརྟེན་པར་གསལ་བྱེད་སྐགས་ཡིག་འབྲུའི་སྦྱ་དེ་དག་...
དབྱགས་ལམ་ནས་འབྱེན་མི་ལུས་པ་ནི་པ་ཡིག་ལྟ་བུའི་སྦྱ་སྟོག་པར་ཨ་ཡི་གདངས་མེད་
ན་མཚུ་ཡས་མས་བདེ་བས་པའི་སྦྱ་ཙམ་ལས་ངག་སྦྱ་དངོས་ཐོན་གྱི་མ་རེད། དབྱངས་
ནི་དབྱགས་དང་འཕྲོགས་པའི་གདངས་དེ་རེད།

《དཀར་གསལ་》དུ་“དེ་བྱིར་

དབྱངས་ལྟ་བུ་བཞེད་པ་བདེ་” ཞེས་པའི་གཙོ་གནད་གཅིག་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྦྱ་དེ་ཨ་ཡིག་...
གི་གདངས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱེན་དགོས་པ་དེར་ཐུག་ཡོད་པ་རེད། ཨ་ཡིག་གསལ་

བྱེད་དུའང་བཞག་པ་དེ་ནི་གོ་ཉིས་ཆད་ཀྱི་དངོས་པའི་རིགས་གིག་དང་འདྲ་བར་བརྟེན་...
དགོས། 《ཐུམ་ཅུ་པའི་རྩ་བར་》“ཨི་གེ་ཨ་ཡི་ཀ་ཡི་གཉིས། ཨ་ཡི་གསལ་བྱེད་

ཨི་སྐགས་བཞི་” ཞེས་དང་། ཡང་ཐུ་མིས་“ཞལ་རས་དཀར་ལ་ངང་མདངས་གང་བ་
བཟང་” ཞེས་དབྱངས་ཨ་ཡིག་དེས་པའི་སྦྱ་རྒྱན་བཅས་དེ་གཉིས་ ཙམ་ལ་དབྱད་པས་...

ཀྱང་ཨ་ཡིག་དབྱངས་སུ་འདྲ་བར་མཚོན་པའོ།

2. གསལ་བྱེད་ཅས་པའི་དོན་ཡང་མིང་ཆོག་གི་གཞི་ ཅའི་བདེ་ དོན་ གསལ་

པའི་ལུས་པ་གཙོ་བོ་འདོན་པར་བྱེད་པས་སོ། འོན་ཀྱང་དབྱངས་གསལ་གཉིས་བྱང་

དུ་མ་འབྲེལ་བར་སྒྲིགས་རེ་བས་མིང་ཅིག་མཆོན་མི་རྒྱས་པ་ནི་ཐབས་གེས་ཆུང་སྒྲུང་་་་
ཆུལ་དུ་དབྱུང་དགོས།

རྩིས་འཇུག

ག་ང་ད་ན་བ་མ་ལ། ར་ལ་ས་ན་མས་རྩིས་འཇུག་བཅུ།

ག་ནས་ས་བར་བཅུ་པོ་ནི་མིང་གཞིའི་རྩིས་སྒྲུང་འཇུག་པའི་རྩིས་འཇུག་བཅུ་ཞེས་་་
སྟེ།

དེ་དག་ནི་གསལ་བྱེད་སྒྲུལ་ཅུའི་ནང་ནས་ཆུང་དུ་སྒྱུར་བའི་ག་ང་ད་ན་བ་མ་ལ་་་
ར་ལ་ས་བཅས་ནི་གསལ་བྱེད་རྒྱུ་པ་དང་། མགོ་འདྲིགས་དབྱངས་སྟོན་ལྟ་བུའི་
མིང་གཞི་ན་མས་ཀྱི་རྩིས་སྒྲུང་བས་སྒྲུང་དང་དོན་གྱི་ཁྱད་པར་མི་འདྲ་བ་རེ་སྟོན་པ་་་་
རེད། དཔེར་ན། རྒྱག་ སྒྲང་། མྱེད། མྱེན་འབྲ། སྒྲེལ་བ། དོམ།
གནའ་གཡག སྒྲིག་སྒྲུར། རྒྲུལ། རྒྱས་སྒྲལ་ཉུ་བྱ་ཉུ་རྩིས་འཇུག་ཅན་ན་མས་
འདིའི་དཔེ་ར།

ཡང་འཇུག

ད་དང་ས་གཉིས་ཡང་འཇུག་ཟླ། ད་ནི་ན་ར་ལ་གསུམ་དང་།

ས་ནི་ག་ང་བ་མར་འཁོབ།

རྩིས་འཇུག་བཅུ་ནས་བརྟོན་པའི་ད་ས་གཉིས་ནི་རྩིས་འཇུག་གི་རྩིས་སྒྲུ་ཡང་་་་
བསྒྲུར་གྱི་ཆུལ་དུ་སྒྲུར་བས་ཡང་འཇུག་ཟེར། ད་ཡང་འཇུག་འགྲོ་ས་རྩིས་འཇུག་ན་
ར་ལ་གསུམ་རེད། དཔེར་ན། ལྟ་ཆུལ་མཐུན་ད། དབྲ་དམག་མགོ་བསྒྲུར་ད།

ལྷུག་བསམ་དང་ཁ་བཤད་ལྟ་བུ་ཡང་ཡིག་ཚུབ་བསམ་ལྟུང་དང་ལྷུག་བསམ་བས་ད་ལྟ་ད་
 ལྷུག་དངོས་ལྟ་འབྱོར་ལྟ་མེད་ཀྱང་བྱ་བ་འདས་ཆེག་སྟན་པའི་ཁྱད་པར་ཡོད། ཡང་
 འབྲུག་ས་ནི་རྗེས་འབྲུག་ག་ང་བ་མ་བཞིར་འཕྲོ་བ་རེད། དཔེར་ན། རིགས།
 དམངས། རྒྱུ་ལྡན། རྣམས་ལྟ་བུ་ལྟ་དེ་དག་དོན་ལ་རྒྱུར་ན་“མི་རིགས་ཁག་གི་མི་
 དམངས་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྡན་ཆེན་གཙོ་འཛིན་”ལྟ་བུ་རོ།
 ོ ོ ོ

སྟན་འབྲུག

ག་དང་བ་མ་འ་སྟན་འབྲུག

ག་ནས་འ་བར་ཡིག་འབྲུ་ལྟ་ནི་མིང་གཞིའི་སྟན་དུ་འང་འབྲུག་པས་ན་སྟན་འབྲུག་
 ཟེར།

དེ་ཡང་སྟན་འབྲུག་ག་སྟགས་ལྟ་ནི་རྗེས་འབྲུག་བཅུ་ལྷུང་ནས་རྒྱུར་དུ་བརྟན་དེ་
 རྒྱ་དོན་གྱི་ཁྱད་པར་སྟེ་ཆོགས་བརྟན་ལྟུང་མིང་གཞི་ཡི་གེ་མང་ཆེ་བའི་སྟན་དུ་འང་.....
 འབྲུག་དགོས་པ་ནི་དཔེར་ན། གཡག་ དགོ་བ། བམ་བུ། འབྲི། བརྒྱ།
 ཞེས་དཔེ་གཞན་དུ་གསལ་བ་ལྟར་དེས་ཀྱང་རྒྱ་དོན་གྱི་ཁྱད་པར་མོན་ཞིང་། གོང་དུ་
 བཤད་པ་ལྟར་དབྱངས་གསལ་དང་སྟན་རྗེས་སྟགས་སྟུར་ཚུལ་སྟེ་སྟན་དོན་མི་འབྲོ་
 བ་སྟེ་ཆོགས་བརྟན་པས་མིང་ཞིག་འདྲང་ངེས་འབྲུབ་པ་རེད། དབྱངས་གསལ་སྟུར་
 ཚུལ་ཙམ་གྱིས་རྒྱ་དང་ག་གྱི་ཆེ་མི་འབྲུབ་སྟབས་གསལ་བྱེད་ཙམ་ཅུར་བརྟན་ནས་སྟན་...
 རྗེས་མགོ་འདྲུགས་ཀྱང་བཅེགས་སྒྲིབ་སྟུར་བྱས་དེ་རྣམ་མང་གི་མིང་དོན་མཚན་པར་...
 བྱེད་ཅིང་ལྷུག་པར་དུ་སྟན་འབྲུག་རྣམས་མིང་གཞིར་འབྲུག་དང་མི་འབྲུག་གི་ཁྱད་པར་

འབྱེད་རྒྱ་ནི་བདེ་དག་ཟབ་གནད་གལ་ཆེནི་ལྟས་གིག་ཡིན་པ་སྟབས་སྟབས་འདི་ནས་ཀྱང་

སྔན་འཇུག་སོ་སོའི་འཇུག་ལུལ་རིས་འཛིན་ཅམ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་གསལ་གསལ།

1. སྔན་འཇུག་ག་ནི་ཅ་ཉ་ཏ་ད་ན་ཅ་ཞ་ཟ་ཡ་ག་ས་བཅས་རྒྱང་ཡིག་མིང་ལྟ་
གཞི་བཅུ་གཅིག་ཁོ་ནར་འཇུག

2. སྔན་འཇུག་ད་ནི་ཀ་ག་ང་པ་བ་མ་བཅས་མིང་གཞི་རྒྱང་པ་བྱག་དང་།
ཀྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ། ཀྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བཅས་ཡ་རའི་འདྲོགས་ཅན་དགུ་བཅས་ལ་འཇུག

3. སྔན་འཇུག་བ་ནི་ཀ་ག་ཅ་ཏ་ད་ཅ་ཞ་ཟ་ག་ས་བཅས་རྒྱང་པ་བཅུ་དང་།
ཀ་ག་ང་ཆ་ཉ་ཏ་ད་ན་ཅ་ཆ་བཅས་ར་མགོ་ཅན་བཅུ། ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལ་མགོ་ཅན་གཉིས།
མྱ་མྱ་སྟ་ཉྟ་ཏྟ་ཏྟ་ཉྟ་ཉྟ་བཅས་ས་མགོ་ཅན་བཅུད། (ལྷ་འདི་བྱིས་སྲུ་ཤེད་སྦྱོད་མེད་
པས་ར་མགོ་ཅ་ཡིས་འབྲས་སོ།) ཀྱ་བྱ་ཀྱ་བྱ་སྟ་མྱ་མྱ་མྱ་བཅས་འདྲོགས་ཅན་དགུ།
བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བཅས་སྟམ་བཙེགས་ཅན་དྲུག་ལ་འཇུག

4. སྔན་འཇུག་མ་ནི་ཁ་ག་ང་ཆ་ཇ་ཉ་མ་ད་ན་ཅ་ཆ་ཇ་བཅས་རྒྱང་ཡིག་བཅུ་ལྟ་
གཅིག་དང་ཁྱ་བྱ་ཁྱ་བྱ་བཅས་འདྲོགས་ཅན་བཞི་རྣམས་ལ་འཇུག

5. སྔན་འཇུག་འ་ནི་ཁ་ག་ཆ་ཇ་མ་ད་པ་བ་ཇ་ཆ་བཅས་རྒྱང་པ་བཅུ་དང་ལྟ་
ཁྱ་བྱ་བྱ་བྱ་ཁྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བཅས་འདྲོགས་ཅན་དགུ་བཅས་ལ་འཇུག

གོང་གསལ་སྔན་འཇུག་རྣམས་འཇུག་ལུལ་སོ་སོར་སྦྱར་བའི་དཔེར་བརྗོད་ཞིབ་ལྟ་
སྤོམ་ནས་འཕྲུང་བས་འདིར་བཞོད་མེད།

མིང་གཞི་ཁོ་ན།

མིང་གཞི་ཁོ་ན་ཟེར་བ་ནི་མ་གཞི་གསལ་བྱེད་སྟམ་ཅུ་ཆང་མ་མིང་གཞི་རེད།
དེའི་ནང་ནས་རིས་འཇུག་བཅུ་བརྟོན་པའི་ལྟ་གསལ་ཀ་ཁ་ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་མ་ད་པ་བ་ཇ་ཆ་

པའི་དོན་རེད། དཔེར་ན། མཚམས་བཅད་དོ། ལེ་ཅུ་དང་པོ་ལོ། མཚུག་
 རྩལ་ས་ལྟ་བུ། སྤར་བཟུ་དང་མ་སྤྱད་གཉིས་མིང་གི་ཁྱད་པར་ཅམ་ལས་ དོན་.....
 གཅིག་ཡིན་པའི་བཟོ་ལྟ་དང་ཞིབ་ཏུ་བསམས་ན་ཁྱད་པར་སྤན་བྱ་ཡོད་ཅིང་རྩལ་ཆིག་
 བྱི་དེ་དག་དང་ཁྱད་པར་ཡོད་དོ།

4. འདི་དག་རྒྱན་ཏུ་བཅུད་ཆེར་མི་བྱེད་ཀྱང་དེར་ཆིག་སྤྱད་ཀྱི་ནུས་པ་ ཆེན་
 པོ་ཡོད་པ་དཔེར་ན། ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད། མང་པོ་ཡོད་པ་རེད་ལྟ་བུར་ཡག་གོ།
 མང་པོ་ལྟ་བུས་དོན་གོ་ཞིང་ཆིག་སྤྱད་མང་པོའི་ཆིགས་བཅད་དང་སྤན་པ་གི་རྒྱན་.....
 དང་སྤར་བའི་སྐབས་དཔེར་ན། རིངས་པར་ཆས་སོ་རྒྱལ་པོའི་བྱ་མ་རྟ། གཡུལ་
 རྒྱགས་བྱ་ཡི་ར་མདའ་དཔའ་པོའི་ལ། རྩན་པས་བདས་པའི་རི་དྲགས་དབེན་པའི་
 བགས། བྱང་ཁན་ཏང་མི་གསར་བརྗེའི་དོན་ལ་ལོ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་
 རྒྱན་ཁག་སྐགས་ལ་དགོས་པ་དེ་བས་ཆེ་བར་མངོན།

5. སྤར་བཟུའི་སྤྱ་འཆུག་པ་བདེ་བའི་སྤྱར་རྒྱལ་ནི་དཔེར་ན། འགྲོ་ལམ་
 བརྟན་དེ་རྟོ། གཅིག་ཏུ་བྱུང་དེ་རྟོ། བཀའ་ཅལ་དེ་རྟོ་བྱ་བྱ་དང་། མཐའ་མེད་
 དེ་རྩེས་འཆུག་མེད་སར་ལོ་ཐོབ་པ་ནི་དཔེར་ན། བཟང་བ་ནི་འདི་ལོ། ངན་པ་ནི་
 དེ་ལོ་ལྟ་བུ་དང་། སྤྱད་གཞན་དག་ནམས་མིང་མཐའི་རྩེས་འཆུག་དང་མཐུན་པར་
 སྤྱར་རྒྱལ་ནི་དཔེར་ན། ག་མཆུག་གོ་དང་ང་མཆུག་རྩོ་བྱ་སྟེ་ཡག་གོ། བཟང་རོ།
 ཡོད་དོ། ཡིན་ནོ་སྐགས་དོན་རྟོགས་སྤོལ།
 འོ། འོ། འོ། འོ།

ལ་དོན།

སྤྱི་འཇུག་ཏུ་ན་ལ་དུ། ལ་དོན་རྣམས་པ་བདུན་ཡིན་ཏེ། རྣམ་
 དབྱེ་གཉིས་བཞི་བདུན་པ་དང་། དེ་ཉིད་ཚེ་སྐབས་རྣམས་ལ་འཇུག་
 སྤྱི་འཇུག་ཏུ་བར་ཡིག་འབྲུག་པ་ནི་ལ་དོན་གྱི་སྤྱད་ཡིན་པ་དེ་དག་རྣམས་དབྱེ་...
 གཉིས་པ། བཞི་པ། བདུན་པ་དང་། དེ་ཉིད། ཚེ་སྐབས་བཅས་ལ་འཇུག་
 ཞོ།

སྤྱི་མཐུན་ཏུ་གཤིས་ཚིག་སྤྱད་ལ་ཡིག་གི་དོན་རྟོན་པས་ལ་དོན་ཟེར། ལ་དོན་
 གྱི་སྤྱད་དེ་དག་འཇུག་ཡུལ་སྤོ་སྤོ་སྤྱད་པས་དོན་མི་འདྲ་བ་ཁག་ལྟ་རྟོན་པ་གསུམ་.....
 གསལ།

1. བྱ་བའི་ཡུལ་ལ་བྱ་བ་བྱེད་པར་རྟོན་པ་རྣམས་དབྱེ་གཉིས་པ་ལས་སྤྱི་བྱ་བ་ནི་
 དཔེར་ན། རྣམ་མཁར་གནམ་གྱི་འཕྱར། རྒྱ་མཚོ་ཏུ་གྲུ་གཟིངས་བཏང་། ས་ལ་
 རྒྱངས་འཁོར་འགྲོ་ལྟ་བུ་རྟེ་མཁའ་མཚོ་སྤོ་གསུམ་ནི་བྱ་བའི་ཡུལ། འཕྱར་གཏོང་
 འགྲོ་གསུམ་ནི་བྱ་བ་ཡིན་ནོ། གཞན་ཡང་ལོག་ལྟ་ཅན་ལ་དགག་པ་རྒྱག་ གཡང་
 གཟར་དུ་ལམ་ཆེན་བརྩོས། རྒྱ་ཆེན་ལ་ཟམ་པ་བཅུགས་ལྟ་བུ་འོ།

2. བྱ་བ་བྱེད་པའི་དགོས་པ་གསལ་བར་བརྟན་པ་རྣམས་དབྱེ་བཞི་པ་དགོས་ཆེད་
 ནི་དཔེར་ན། འབྲུ་རིང་འཕེལ་བར་ཞིང་ལས་བྱེད། ལྷུ་རྒྱུ་དུ་འགྲོག་ཐང་འགྲིམས།
 བད་མེལ་དུ་སྒྲན་བཏང་ལྟ་བུ་རྟེ་འབྲུ་དང་། ལྷུགས། བད་པ་བཅས་ནི་བྱ་བ་དང་
 དགོས་པ་གཉིས་ཀ་འཇུག་པའི་དོན་གྱི་ཡུལ། བྱེད་འགྲིམས་བཏང་གསུམ་གྱི་བྱ་བའི་
 དགོས་པ་དེ་འཕེལ་རྒྱུ་དུ་མེལ་གསུམ་གྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་གསལ་བར་བརྟན་པ་འོ། རྣམ་

དབྱེ་གཉིས་བཞིའི་དབྱེ་ཚུལ་གཞན་ཞིག་ནི་དཔེར་ན། སྐྱེ་མགྲོན་ནམས་ལ་ལྟ་མོ་ལྟ་
 ཞེས་པའི་ལྟ་བུ་དེས་ཡུལ་ལ་ཕན་ཐོགས་མེད་པས་གཉིས་པ་དང་སྐྱེ་མགྲོན་ནམས་ལ་སྟེ་
 ལན་ལྟ་ཞེས་པའི་སྟེ་ལན་ལྟ་བུ་དེ་བས་བྱ་ཡུལ་ལ་ཕན་འདོགས་པའི་ཕྱིར་བཞི་པ་ལྟ་
 ཞེས་བཞགས་པ་ཡོད་ཀྱང་དཔེར་བཅོམ་དེ་གཉིས་ཀར་བྱ་བའི་ཡུལ་ལ་བྱ་བ་བྱེད་པར་
 བརྟན་པའི་ནམ་དབྱེ་གཉིས་པའི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་བས་གཉིས་བཞིའི་མཚན་ཉིད་ལྟ་
 དབྱེ་དཀར་པའི་སྟེན་ཡང་ཡོད་པས་དཔེར་བཅོམ་དེ་གཉིས་ཀ་གཉིས་པར་བཞག་ན་ལྟ་
 འཕད་ཅེ་སྟུམ་ཅེད་ཕྱིར་སྟེད་དོན་ནམས་དང་འཕད་པའི་ལ་དོན་གྱི་སྟེད་ཐམས་ཅད་ལྟ་
 ནམ་དབྱེ་བཞི་པར་བཞག་དགོས་ཏེ་དཔེར་ན། བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཅེད་ཏུ་ཡུལ་གྲིམས་
 བརྟམས། མ་ལའི་གཞུང་ལུགས་སྟོག་ཕྱིར་ཏུ་སྟུམ་རྟགས་སྟུངས། ཞིང་པའི་སྟེད་
 ཏུ་འཕུལ་ཆས་བཟོས། གསར་བཅའི་དོན་ཏུ་ཡུལ་སྟོག་བདང་ལྟ་བུ་ལོ།

3. ཉེན་གང་ལ་བརྟེན་པ་གང་ཞིག་གནས་པ་འམ་ཡོད་པར་སྟེན་པ་ནམ་དབྱེ་
 བདུན་པ་རྟེན་གནས་ནི་དཔེར་ན། རང་རྒྱལ་ཏུ་སྟོབས་འབྱར་མངའ། མི་དམངས་
 ལ་བདེ་སྦྱིད་ཡོད། བྱ་ཕྱག་དམག་ལ་དཔའ་རྩལ་ལྡན་ལྟ་བུ་སྟེ་རྒྱལ་ཁབ་དང་། མི་
 དམངས་། དམག་བཅས་ནི་རྟེན་སའི་གཞི་འམ་གནས་གཞི། སྟོབས་འབྱར་དང་།
 བདེ་སྦྱིད། དཔའ་རྩལ་གསུམ་ནི་གནས་པ་འམ་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། ཡང་དཔེར་ན།
 ལྷ་ས་ཏུ་སྟོབ་གྲུ་རིགས་ཁག་མང་། སྟོབ་གྲུར་སྟོབ་ཕྱག་ཡོད། སྟོབ་ཕྱག་ལ་
 སྟོག་ལམ་ལྡན་ལྟ་བུ་ལོ།

4. ལས་དང་བྱ་བ་ཐ་མི་དད་པར་སྟེན་པ་དེ་ཉིད་ནི་དཔེར་ན། གསར་བཅའི་
 རྒྱལ་ཁ་བརྟན་པར་གྱུར། མཐུན་སྦྱིལ་ཉིད་སྟོབས་གོང་ཏུ་འཕེལ། འདོད་རྒྱའི་འབྱར་