

སུམ་རྟགས་ཀྱི་སྒྲིང་འབྲེལ་ལེགས་བཤད་

འདྲན་བཞི་པོ་ན་ཞེས་བྱ་བ།

དོ་རྩེ་བྱལ་པོས་བཅུམས།

ཐུང་ལྷངས་མི་དམངས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།

ལུས་རྟགས་ཀྱི་ཕྱི་ཕྱོད་འབྲེལ་ལོགས་བཤད་
འབྲེལ་པའི་ཐོ་རྒྱུ་ཞེས་བྱ་བ།

རྟོ་རྒྱལ་པོས་བཅུ་མས།

*

ཐད་ཐོངས་མི་དམངས་དཔེ་ལྷན་ཁང་ནས་བུ་བྱས་པ།

ཐད་ཐོངས་ཀྱི་རྩ་དཔེ་ཚང་ཁང་གིས་བུ་བྱས་པ།

ཐད་ཐོངས་ཀྱི་རྩ་པར་འདྲེལ་བཞུགས་ཀྱི་ནས་པར་བུ་བྱས་པ།

1979 ལོ་མཇུག་ 12 ཕྱི་མར་པར་གཞི་དང་པོར་པར་ཐངས་དང་པོ་བུ་བྱས་པ།

གཞི་གཞུང་ཨང་གྲངས་M9170.4

རྩ་གྲངས་ 0.28

འགྲོ་བརྒྱུད།

བདེ་ལེགས་སུ་བྱུང་ཅིག བེས་བྱུང་གཟིགས་པའི་སྒྲུབ་ཡངས་
 ལ། ལྷག་ལས་མ་བཟང་པོའི་དཔལ་འབར་ཞིང་། འཆད་ཅོད་ཅོམ་
 པའི་སྒྲོབས་པ་ཅན། རྒྱུས་མཆོག་རྣམས་ལ་གྲུས་བརྟུང་ནས། དབྱངས་
 གསལ་ཡི་གེའི་ཆོགས་པ་གང་། མིང་དང་ཆོག་དུ་རབ་སྐྱུར་ཏེ། བེས་
 བྱུང་གནས་ཀྱན་བརྒྱུད་རྣམས་པའི། བརྒྱུད་གཞུང་ལུགས་ཅུང་ཟད་སྒྲོ།
 འདི་ནི་རང་གི་སྤྱང་ཆར་བྱན་གསེ། མཁས་པའི་ལེགས་བཤད་འདྲིན་
 པའི་སྤྱ་ཉ་ནང་། སྒྲོ་གསར་དོན་གཉེར་ཅན་གྱི་ཉེར་མཁོ་ཡིན། རྣངས་
 པར་བྱུང་གྱུན་ལུང་དང་རིགས་པས་སྤལ།

ཞེས་སྒྲོན་དུ་འགྲོ་བའི་ཆོག་འགའ་ཞིག་གིས་སྒྲུབ་བསུས་ཏེ་འདིར་
 སྤྱང་བར་བྱ་བ་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། དེང་གི་སྐབས་འདིར་འཇིག་རྟེན་གྱི་
 ཁམས་འཇམ་བུའི་སྤྱང་འདིའི་ཆབ་སྤྱད་དང་། དཔལ་འབྱུར། རིག་
 གནས་བཅས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཆད་དཔག་པར་དཀའ་བ་ཞིག་དུ་སྤྱེབས་
 བྱིང་། ལྷག་པར་དུ་རང་རྒྱལ་འདིར་ཏང་གི་ཆོགས་ཆེན་བཅུ་གཅིག་
 པའི་ལམ་སྟོགས་ཀྱི་འོད་ཟེར་སྟོགས་ཡོངས་ལ་ཁྱབ་སྟེ་དབྱིད་ཀྱི་དཔལ་
 ཡོན་བཞད་པ་ལྟ་བུའི་དུས་སྐབས་གསར་བ་ཞིག་ཤར་བ་འདི་ནི་རང་.....
 ཅག་གི་དེང་རབས་ཅན་བཞི་མཛོན་དུ་འཐུར་བ་བྱེད་རྒྱའི་དུས་སྐབས་.....

རྒྱུ་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་རེད། རྒྱུ་སྐབས་འདི་ལྟ་བུའི་ནང་མཁས་
 མང་པོས་ལྟན་པའི་གཙུག་ལྷན་གྱི་ཞུས་གཙུག་པོ་གནང་བའི་དུང་གུང་
 དབང་གིས་མཐོང་གྱུ་ཞིའི་དར་ཆ་སྐབས་པ་ཆེ་མཐོན་པོར་བསྐྱངས་ཏེ་
 ཀླུ་བཟུང་རྒྱལ་བཙུག་གི་སྒྱུ་ལས་འགན་བཏོན་ཅིང་། ལས་འགན་དེ་
 མཐོན་དུ་འབྱུང་བའི་ཆེད་དུ་དང་ཡོངས་དང་། དམག་ཡོངས། རྒྱལ་
 ཡོངས་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་བཅས་ལ་བསམ་སྒྲོ་བཅིངས་འགྲོལ་
 ད་དུང་ཆེ་ཅན་གཏོང་དགོས་པ་དང་། སྒྲོ་ཁོག་ད་དུང་ཆེ་ཅན་བྱེད་
 དགོས་པ། ཐབས་ཤིས་ད་དུང་མང་ཅན་འདོན་དགོས་པ། གོམ་སྐབས་
 ད་དུང་མཁྱེན་ཅན་སྒྲོ་དགོས་པ་བཅས་ཀྱི་འཕོད་བསྐྱལ་ཡང་གནང་བ་
 རེད། འཕོད་བསྐྱལ་དེའི་ནང་དུ་རིག་གནས་དང་། སྒྲོ་བ་གསུམ། ཆན་
 རིག་ལག་ཅུལ་བཅས་ལ་དབྱེད་འཇུག་བྱེད་རྒྱུའི་མང་ཆོག་སྐུ་ལས་འགྲུལ་
 རིམ་ལང་འདུས་ཡོད། དེའི་ཐད་ལ་མི་ཆང་མས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིད་ཚུལ་
 ག་འཇུག་ཞིག་འཛིན་དགོས་བསམ་སྒྲོ་མ་བཏང་བར་བསྐྱེད་ན་ག་ལ་འགྲིག་
 དེ་སྒྲིར་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་ཀ་དངོས་དང་བྱུང་འབྱེལ་བྱས་ན་གནད་དོན་
 ཞིག་མཐོང་བྱུང་བ་ལྟེ། སྒྲིར་ན་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་འདི་ལ་སྒྱུར་བྱ་ཡི་
 གའི་ནམ་གངས་དབྱངས་བཞི་དང་། གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུ་ཐམས་པ་ལས་
 མེད་ཅིང་། སྒྲིར་ཚུལ་ཆོག་ཐུག་ཀྱི་འཇུག་པའང་ཆན་རིག་གི་རང་
 བཞིན་ལྟན་པ་ཞིག་ཡིན་པས་རྫོད་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་སྒྲིར་བདེ་བ་དང་། བརྫོད་
 བྱའི་དོན་གསལ་ལ་འབྲུལ་གཞི་མེད་པ། རིག་པའི་གནས་ལྷུ་འམ་ཤིས་བྱ

མཐའ་དག་གི་དོན་ནམས་འཕྱག་པ་མེད་པར་སྟོན་ཐུབ་པ་བཅས་ཤིག་.....
 ལགས་ཀྱང་། སྟོན་ཆད་ཀྱི་ཆོག་མས་འཕེལ་ཀྱས་ཀྱི་ཤུགས་སྟོན་དབང་གིས་
 བཀའ་ཀྱི་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡིད་པས་ཆོས་ཆོག་གི་ཐད་ལ་ཡོངས་ཁྱབ་དང་...
 བཅིག་ཡུར་གྱི་ལུགས་ཤིག་ཡིད་པ་ལས། དེ་བྱིངས་ལ་དེང་རབས་དང་
 མཐུན་པར་གཏན་ལ་ཤེབས་པ་ཞིག་ནི་ག་ལ་ཡོང་། དེར་མ་ཟད། བར་
 སྐབས་ཤིག་ལིན་པའོ་དང་“མི་བཞི་རན་ཆོག་མས་” ཀྱི་གཏོར་བཤིག་དང་
 ཏུག་སྟོན་འོག་ཐོད་ཡིག་གི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་བད་སྟོན་པའི་བསྟན་
 བཅོས་ཀྱི་སྟོན་སྟོན་ཐད་དང་། བཅིག་ཡུར་གྱི་རང་བཞིན་ཐད་གང་
 ལ་འང་ཉམས་དམས་ཆེན་པོ་བྱང་ཡོད། ཐོད་ཀྱི་གཏམ་སྟོན་ཏུ་“ཡི་གེ་
 ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི་ཅ་ཡིན་” ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ལྟར་ཡི་གེ་ནི་...
 ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་ལ་མེད་ཏུ་མི་རུང་པའི་རིག་གནས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། ཡི་
 གེ་སྟོར་རྒྱལ་ནམས་གསལ་ཞིང་གཏན་ལ་ཤེབས་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ན་དེང་
 སྐབས་ཆབ་སྲིད་དང་། དཔལ་འབྱོར། དམག་དོན། ཆན་རིག་ལག་
 ཅལ་བཅས་འཕེལ་ཀྱས་ཀྱི་ཟུར་ཆད་བྱ་ འཕུར་བ་ལྟ་བུའི་སྐབས་འདིར་...
 མི་རབས་སུ་མ་སུ་མ་ནས་ཕྱི་མ་ཕྱི་མའི་བར་ཡར་ཀྱས་སུ་འགྲོ་བའི་ཤེས་
 རིག་ནམས་ཀྱི་ཉམས་སྦྱང་སྟོགས་བསྟོམས་ཀྱིས་ཡིག་ཐོག་ནས་རིག་པའི་...
 གཞུང་ལུགས་སྤེལ་ཀྱི་དང་བད་སྟོན་རྒྱུའི་ལས་འགན་ནམས་མི་འབྱུང་བས་
 རང་ཅའི་བྱ་གཞག་རི་ཅམ་ཡར་ཀྱས་ཆེ་བ་དེ་ཅམ་ཏུ་ཡི་གེར་འབད་.....
 བརྩན་ཆེ་བ་ཞིག་དགོས་པ་དེའི་ལག་ལེན་ལ་གཞོལ་བའི་མཁྱེན་ལྡན་.....

རྣམས་ཀྱི་དབྱད་གཞི་དང་། ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་འཇུག་པར་སྒྲོ་བའི་
 སྒོ་གསར་གཞོན་ཏུ་རྣམས་ཀྱི་ཉིར་མཁོ་སྒྲོང་བའི་ཞབས་འདེགས་སུ་སྒྲན་
 པ་ཞིག་བྱུང་ན་སྒྲུལ་པའི་ལྷག་བསམ་གྱིས་ཀྱན་ནས་བསྐངས་ཏེ་ཐོད་ཀྱི་
 བརྩ་སྒྲོད་པའི་བསྒྲན་བཅོས་སུམ་རྟགས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཁྲུངས་བཅན་པ་སུམ་
 ཅུ་པའི་སྒྲིང་པོ་ལེགས་བཤད་སྒྲོན་པའི་དབང་པོ་དང་། རྟགས་འཇུག་
 གི་སྒྲིང་པོ་དཀར་གནད་གསལ་བའི་མེ་མོང་གཞིར་བྱས་ནས་ཐོད་ཡིག་
 གི་སྒྲུར་ཚུལ་གྱི་བདེ་མདོར་བསྐྱས་སུ་བྲིས་པའོ།

དཀར་ ཆག

ལུས་ཆ་ལ།

ས་བཅད་དང་པོ།	ཐུར་བྱ་ཡི་གེའི་ནམ་གཞག་	
བཤད་པ།		(1)
དང་པོ།	མིང་གཞི་བཤད་པ།	 (1)
གཉིས་པ།	རྗེས་འཇུག་བཤད་པ།	 (2)
གསུམ་པ།	ཐུན་འཇུག་བཤད་པ།	 (3)
ས་བཅད་གཉིས་པ།	ཐུར་ཆུལ་ཆོག་པ་ལྟར་གྱི་	
འཇུག་པ་བཤད་པ།		(4)
དང་པོ།	རྗེས་འཇུག་ལ་བརྟེན་ནས་འཇུག་པའི་ཕྱད་	
ནམ་དབྱེ་དང་བཅས་པ་བཤད་པ།		(4)
ཐུར་བཟུ།		(4)
ལ་དོན།		(5)
ཡི་ལྟན།		(10)
ཐུན་ཐུད།		(12)
ཐུག་བཅས།		(13)

འབྱེད་ལྟུང་།	(15)
འབྲུང་ཁྲུང་ས།	(17)
འཛོད་ལྷ།	(18)
གཉིས་པ། རྩིས་འཇུག་ལ་མ་བཟོས་པའི་ཕྱད་རང་དབང་	
ཅན་བཤད་པ།	(19)
ཉི་ཟླ་བཤད་པ།	(19)
དང་ཟླ་བཤད་པ།	(20)
དེ་ཟླ་བཤད་པ།	(21)
ཁྱི་ཟླ་བཤད་པ།	(22)
བདག་ཟླ་བཤད་པ།	(23)
དགག་ཟླ་བཤད་པ།	(24)
ས་བཅད་གསུམ་པ། ཆོག་ཕྱད་དང་། འ་མཐའ་	
ཡོད་མེད། ཆོག་ཤད་སྒྱུར་ཚུལ་བཅས་བཤད་	
པ།	(25)
དང་པོ། ཆོག་ཕྱད་སྒྱུར་ཚུལ་བཤད་པ།	(25)
གཉིས་པ། འ་མཐའ་འདྲོར་ལེན་ཕྱེད་ཚུལ།	(26)
གསུམ་པ། ཆོག་ཤད་སྒྱུར་ཚུལ།	(27)

རྟགས་འཇུག

ས་བཅད་དང་པོ། ཡི་གེའི་དབྱེད་ས་གསལ་གྱི་	
རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།	(29)
ས་བཅད་གཉིས་པ། སྒྲན་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་	

- དབྱེ་བ་བཤད་པ་དང་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་་
 བ། (31)
- དང་པོ། རྩོམ་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ། (31)
- གཉིས་པ། རྩོམ་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་
 བ། (32)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། རྩོམ་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་
 དབྱེ་བ་བཤད་པ་དང་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་་
 བ། (47)
- དང་པོ། རྩོམ་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་
 བ། (47)
- གཉིས་པ། རྩོམ་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་
 བ། (48)

བྱུང་བཞེད།

- དུས་གསུམ་གྱི་དཔེར་བརྗོད་རེུ་མིག (72)

ས་བཅད་དང་པོ། སྐུར་བྱ་ཡི་གེའི་རྣམ་གཞག་

བཤད་པ།

དང་པོ།

མིང་གཞི་བཤད་པ།

ཅ་ཅིག དབྱངས་ཀྱི་བྱ་བ་གསལ་པོ་རུ། བྱད་པ་ཡི་ཁྱ་ཞེ་སྟེ་

བཞི། གསལ་བྱད་ཀྱི་སྐད་གསལ་སྐད་ཀྱི་ཡིན།

ཞེས་པ་ལྟར་ཡུལ་གང་ས་ཅན་པའི་སྐད་ཀྱི་མིང་ཅིག་བརྗོད་པ་མཐའ་དག་གི་.....
གཞིར་སྐུར་པའི་ཡི་གེར་དབྱེ་བ་བྱེ་ན་དབྱངས་དང་གསལ་བྱད་གཉིས་ཡོད་ཅིང་།

དབྱངས་ཀྱི་བྱ་བ་གསལ་པོར་བྱད་མཁན་ཡི་ཁྱ་ཞེ་སྟེ་བཞི་ལྟེ། གི་གུ་དང་། ཞབས་

ཀྱུ་དང་། འགྲེང་པོ་དང་། བ་རྩ་བཅས་བཞི་དང་། གསལ་བྱད་སྐད་ཀྱི་སྐད་

པ་ལྟེ། ཀྱུ་ཀྱུ་དང་། ཅ་ཅ་ཅ་ཅ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ། བ་ལ་ལ་ལ། ཅ་ཅ་ཅ་ཅ།

ཞ་ཞ་ཞ་ཞ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ།

ཞ་ཞ་ཞ་ཞ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ།

འབྲུ་བཞི་བཞིར་སྐད་པ་རེ་བཅིས་ཏེ་སྐད་བྱད་དང་བརྒྱད་ཡོད། བོད་ཡིག་གི་ཅ་བའི་

མིང་གཞི་དབྱངས་གསལ་སྐད་ཀྱི་སྐད་ཀྱི་ཡིན་པའི་ཡིན། ཞར་བྱང་དུ་བཤད་ན་ཡི་གེ་

དེ་དག་མིང་དང་ཅིག་དུ་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་ཀྱུ་མཁན་སྐད་ཀྱི་སྐད་ཀྱི་ཡིན།

ནས་ལྟ་བུ་ལྟོས།

རྩིས་འཇུག་པུ་པོ་དེའི་ནང་ནས་ད་དང་ས་གཉིས་ནི་རྩིས་འཇུག་གི་ཡང་རྩིས་
ལྟ་བུ་པས་ཡང་འཇུག་ཅེས་ཟེར།

ཆ་ཆེན་ ད་དང་ས་གཉིས་ཡང་འཇུག་སྟེ། ད་ནི་ན་ར་ལ་གསུམ་
དང་། ས་ནི་ག་ང་བ་མར་འཕྱོང་།

ཅེས་པ་ལྟར་ཡང་འཇུག་གི་ཡིག་ད་དང་ས་གཉིས་ཡོད། དེའི་ནང་ནས་ད་
ནི་རྩིས་འཇུག་ན་ར་ལ་གསུམ་གྱི་མཐར་འཇུག་སྟེ། དཔེར་ན། ཀྱན། བཟུང།
བསལ། དྲ་བུ་དང་། ཡང་འཇུག་ས་ནི་རྩིས་འཇུག་ག་ང་བ་མ་བཞིའི་མཐར་འཇུག་སྟེ།
དཔེར་ན། རྩུགས། གངས། རྩུབས། འཛམས་ལྟ་བུ་ལྟོས།

གསུམ་པ། རྩིན་འཇུག་བཤད་པ།

ཆ་ཆེན་ ག་ད་བ་མ་འ་རྩིན་འཇུག

ཅེས་པ་ལྟར་ག་ད་བ་མ་འ་ལྟ་ནི་མིང་གཞིའི་ཡིག་དེ་རྩིན་དུ་འདྲ་འཇུག་པས་
རྩིན་འཇུག་ཅེས་ཟེར། རྩིན་ལྟལ་ནི་དཔེར་ན། གདོང་། དག། བཤང་།
མཐུན། འཁྱོད་ལྟོས།

ས་བཅད་གཉིས་པ། སྤྱིར་ཚུལ་ཆོག་ཕྱད་གྱི་འཇུག་

པ་བཤད་པ།

དང་པོ། རྒྱལ་འཕྲུག་ལ་བརྟུང་ས་ནས་འཕྲུག་བའི་ཕྱད་རྣམ་དཔེ་དང་

བཅས་པ་བཤད་པ།

1. ལྷ་མོ་པུ་ལོ།

ཆ་ཅིག གྲོ་རྒྱ་སྤྱོད་པ་མ་ལ། རྒྱ་ཁྱིམ་ནང་ཐུག་བཟུང་།

ཁོག་སྐྱོད་ཆེན་པོ་རྒྱུད་ཅིང་བྱུང་། སྐྱོད་ཆེན་པོ་རྒྱུད་ཅིང་བྱུང་།

གཞན་རྣམས་མིང་མཐོང་ཁྱིམ་མཐུན་ཟུར།

ཞེས་པ་རྟུན་གྱི་རྒྱ་དོན་ཐོ་མཉམ་ལྷན་ཁྲིའི་ཕུང་ཅས་ཀྱི་བཅས་ཡིག་འབྲུ་བཙུག་ཅིག་པོ་

• • • • •

ཏཱ་ལའ་བོལ་པ་ལྟེ་ཞེས་མེད། ལྷན་གསུམ་ཅིག་གསུམ་བླ་ལྟེ་ཅིན་ལྟེ་ཞེས། ཏཱ་ལའ་བོལ་པ་ལྟེ་ཞེས་

[illegible]

འཁོད་བཅི་དན་དེ་ཉིད་དེ་ཅམ་གྱིས་ཁོ་གས་པར་ཉིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ས། ལྷན་

ཆུ་ལ་ནི་རྩིས་འབྲུག་དང་པག་ཅན་ནྟམས་ལ་ཉི་དང་མཐའ་མེད་ནྟམས་ལ་འོ་ཕྱུར་དགོས་”

མིང་། བཞུན་ནམས་ལ་ནི་མིང་མིག་དེའི་རྩིས་འཇུག་གང་ཡིན་པ་དེ་དང་འདྲ་བ་ཞིག་

ལ་ན་རྩ་ཡོད་པ་ཞིག་སྐྱར་པས་འབྱས་ཏེ་དབར་ན། དེ་ན་འདྲག་གོ། ངས་མཐོང་།

རྩ་། ཁྱེད་ལ་ཡོད་དོ། དེ་ཡིན་ནོ། བསམ་དོན་འཇུག་པོ། གོས་འདི་འཇམ་

མ། སྤྱི་ལོ་ཉི་ཤེས་ལྔ་པ་ལོ། རྟེན་གསལ་རྩ། དེ་དངུལ་ལོ། ར་མ་ཁེ་མ་ལོ།

ཕྱི་རྒྱལ་དུ་ཕྱིན་ཏེ། དེ་ལྟར་དགོས་ལྟ་བུ་ལྟོས།

2. ལ་དོན།

ཆ་ཆེག་སྐར་རྩ་དུ་ན་ལ་དུ། ལ་དོན་ནམ་པ་བདུན་ཡིན་ཏེ།
ནམ་དབྱེ་གཉིས་པའི་བདུན་པ་དང་། དེ་ཉིད་ཆོས་ལུགས་ནམས་ལ་འཇུག
ས་སུ་ག་བ་དྲག་མཐར་དུ། ང་ད་ན་མ་ར་ལ་དུ། འ་དང་མཐའ་མེད་ར་
དང་རུ།

ཞེས་པ་ལྟར་སྐར་རྩ་དུ་ན་ལ་དུ་བཅས་ཡིག་འབྲུ་བདུན་པ་འདི་ནམས་ནམ་.....
དབྱེ་གཉིས་པ་ལས་སྐབ་བ་དང་། ནམ་དབྱེ་བཞི་པ་དགོས་ཆེད་དང་། ནམ་དབྱེ་
བདུན་པ་རྟེན་གནས་དང་། ནམ་དབྱེ་གཉིས་པའི་ནང་ཆན་དེ་ཉིད་དང་། ནམ་དབྱེ་
བདུན་པའི་ནང་ཆན་ཆོས་ལུགས་བཅས་དོན་ལྡན་ལ་འཇུག་ཅིང་། དེ་དག་དོན་ལ་སྒྲུབ་
ཚུལ་དཔེར་བརྗོད་གཤམ་དུ་འགོད་རྒྱ་དང་རྗོད་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲུབ་ཚུལ་ནི་དོན་
ལྡན་གར་གཅིག་པ་རྟེ། དཔེར་ན། ས་མཐར་སྐབ་འཕྲོ་བ་ནི། སྐབས་སྐབས་ཐོན་ལྟ་
བྱ་དང་། ག་བ་དྲག་མཐར་དུ་འཕྲོ་བ་ནི། སྐབས་དུ་བཅུག་ཁོ་རྒྱལ་དུ་ཕྱིན་སྲིད་།
རང་ཅག་གྱི་རྒྱལ་དུ་འགྲོ་ལྟ་བུ་དང་། ང་ད་ན་མ་ར་ལའི་མཐར་དུ་འཕྲོ་བ་ནི།
གོང་དུ་སྒྲུབ་སྲིད་ཞུས། བོད་དུ་བཤད། མིག་གིས་གཡས་གཡོན་དུ་བལྟས།
ཡང་དག་པའི་ལམ་དུ་འགྲོ་དགོས། རྒྱ་འཁོར་དུ་ཡོས་འཐག་པར་བཏང་། ཁོ་
རང་ལྷལ་དུ་ཡོག་སྲིད་ལྟ་བུ་དང་། འ་དང་མཐའ་མེད་མཐར་ར་དང་རུ་འཕྲོ་བ་
པ་ནི། བྱ་ནམ་མཁའ་རྩ་འཕྲར་སྲིད་། བྱ་ནམ་མཁའ་འཕྲར་སྲིད་། ཁ་རྩ་སོ་ཡོད།

ཁར་སྐྱོད་ལྟ་བུ་དང་། ན་ལ་གཉིས་ནི་རྗེས་འཇུག་ལ་བསྟོས་མ་དགོས་པར་ཅི་
 བདེར་སྐྱར་བས་འབྲས་ཏེ་དཔེར་ན། རྒྱ་ན་ས་གཞི་བསྐྱར་། འབྲོག་ན་ནོར་ལུག་
 མང་། རྟེན་ན་རྟེན་དཀར་མཛེས། ཁོང་ལ་བཀའ་འདྲི་བྱས། དེ་ན་སྐྱོད་ལྟ་
 དེ་ལ་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱུ་བས་ལྟ་བུ་དང་། ཞོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་ན་མ་དཔེ་གཉིས་བཞི་བདུན་
 པ་སྐྱེས་ཀྱི་ནང་གསེས་དབྱེ་ཚུལ་ལས་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྐྱབས་ཚུང་བྱད་དཀའ་བས་.....
 སྐྱར་ཡང་འབྲེལ་བཤད་དང་དཔེར་བརྗོད་སྐྱགས་ནས་སོ་སོར་བཤད་ན་འདི་ལྟ་སྟེ།

(1) ན་མ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལས་སྐྱ་བྱ་བ་སྟན་པའི་ལ་དོན་གྱི་སྤང་དེ་ནི་བྱ་བའི་
 ཡུལ་གར་ཞིག་ལ་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་གིས་བྱ་བ་བྱེད་པའི་ཆོ་བྱ་བའི་ཡུལ་གཙོ་བོར་སྟན་པ་
 ཞིག་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། ཤར་སྐྱགས་སྐྱ་འགྲོ། བྱམ་པར་ཆུ་ལྷག་ རྒྱ་ལས་
 དུ་ཕྱིན། གཡག་ལ་ཁལ་བཀལ། དབྱ་ལ་འཐབ། བོད་དུ་བཤང་། ལྷག་ལ་
 མེ་མདའ་བརྒྱབ་ལྟ་བུ་འོ།

(2) ན་མ་དབྱེ་བཞི་པ་དགོས་ཆེད་སྟན་པའི་ལ་དོན་གྱི་སྤང་དེ་ནི་བྱེད་པ་པོ་
 ཞིག་གིས་བྱ་བ་བྱེད་པའི་ཆོ་བྱ་བ་དེས་བྱ་བའི་ཡུལ་དེའས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ལ་.....
 ཡན་འདོགས་པ་སྟན་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། དེའང་བྱ་བའི་ཡུལ་ལ་ཡན་འདོགས་པ་ནི།
 དཔེར་ན། ཞིང་ལ་ལུད་བརྒྱབ། བྱ་ལ་ཡོན་ཏན་བསྐྱབས། ནད་པར་སྐྱན་བཅོས་
 བྱས། ལུས་ལ་གོས་རྒྱན་ལྟ་བུ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ལ་ཡན་འདོགས་པ་
 ནི། དཔེར་ན། ཤིང་གཙོད་བྱེད་དུ་སྟར་ཏེ་སྟེ། རབ་ཀྱིས་བལ་ཏེ་སྐྱས། དོན་
 གསལ་བྱེད་དུ་འབྲེལ་བཤད་བྱས་ལྟ་བུ་འོ།

(3) རྣམ་དབྱེ་བདུན་པ་རྟེན་གནས་སྟོན་པའི་ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་དེ་ནི་དངོས་པོ་

གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་དེ་དེ་ན་གནས་པའམ་ཡོད་པ་ཙམ་སྟོན་པ་ལས་བྱ་བ་བྱས་པ་མི་.....

སྟོན་པ་ཞིག་དགོས་རྟེ། དཔེར་ན། བགས་སུ་གཅན་གཟན་གནས། སྒྲིང་གར་

ཤིང་སྒྲིང་ཡོད། ཁ་རྩ་ས་ཡོད། བྱང་དུ་མ་མང་། སྟེང་ན་ཉི་མ་མཛེས།

འབྲོག་དུ་ནོར་ཕྱགས་བཟང་། འོག་དུ་གདན་འཇམ་ལྟ་བུའོ།

(4) རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པའི་ནང་ཆན་དེ་ཉིད་ཀྱི་ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་དེ་ནི་བྱ་བའི་.....

ལྷལ་དང་བྱ་བ་གཉིས་རོ་ཕོ་གཅིག་དུ་གྱུར་དེ་དབྱེ་བ་འབྱེད་རྒྱ་མེད་པ་སྟོན་པ་ཞིག་.....

དགོས་རྟེ། དཔེར་ན། གོས་སུ་གྱོན། མངོན་པར་མཛེས། མེ་རྩ་འབར།

རབ་དུ་སྒྲི། མངོན་དུ་གྱུར། གོང་དུ་འཁེལ། བྱང་དུ་འཕགས་ལྟ་བུའོ།

(5) རྣམ་དབྱེ་བདུན་པའི་ནང་ཆན་ཆེ་སྐབས་ཀྱི་ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་དེ་ནི་དུས་.....

ཆོད་སྟོན་པར་ཞུགས་པ་ཞིག་དགོས་རྟེ། དཔེར་ན། རྒྱུ་སུ་མཇལ་ཡོང་། རྟག་

པར་བཙོན་དགོས། རྒྱ་ཆོད་དང་པོ་ལ་སྒྲོབ་བྱ་ཚུགས། མ་ 10 ཆོས་ 1 ལ་རྒྱལ་

ཁབ་ཀྱི་དུས་ཆེན་ཅིང་། གཏན་དུ་བདེ་བ་ཐོབ། ཕྱན་རིང་དུ་སྒྲོབ་དགོས་ལྟ་

བུའོ།

ཞར་བྱང་དུ་བཤད་པར་བྱ་བ་ནི། གཞུང་འདིར་མ་བཟླས་ཀྱང་བཤད་མ་ཐག

པའི་ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་དེ་དག་གི་ནང་ནས་ན་ལ་གཉིས་ལ་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་གཞན་ཡང་

ཡོད་པ་ལས།

(1) བ་སྐྱ་དམིགས་ཀྱིས་དབྱེ་བའི་དོན་དུ་གྱུར་བ། དཔེར་ན། དངོས་སུ་