भोट भाषा, कक्षा – ४

བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག

༤

འཛིན་གྲྭ་བཞི་པ།

भोट भाषा, कक्षा – ४

ནེ་པཱལ་གཞུང་།
ཤེས་ཡོན། ཚན་རིག་དང་འཕྲུལ་རིག་ལྷན་ཁང་།
སློབ་ཚན་ཡར་རྒྱས་བསྐྲི་གནས།
སཱ་ནོ་ཐི་མི། བྷཀྟ་པུར།

བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག

འཛིན་གྲྭ་བཞི་པ།

भोट भाषा, कक्षा – ४

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

© सर्वाधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी, भक्तपुरमा निहित रहेको छ । पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

प्रथम संस्करण : वि.सं २०८१

पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी पाठकहरूका कुनै पनि प्रकारका सुझावहरू भएमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, समन्वय तथा प्रकाशन शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ । पाठकहरूबाट आउने सुझावहरूलाई केन्द्र हार्दिक स्वागत गर्दछ ।

हाम्रो भनाइ

शिक्षालाई उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामयिक र रोजगारमूलक बनाउन विभिन्न समयमा पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक विकास तथा परिमार्जन कार्यलाई निरन्तरता दिइँदै आएको छ । विद्यार्थीमा ज्ञानको खोजी गरी सिकाइ र वास्तविक जीवनबिच सम्बन्ध स्थापित गर्ने, सिद्धान्त र व्यवहारको समन्वय गर्ने, स्वपरावर्तित हुँदै ज्ञान, सिप र क्षमतालाई अद्यावधिक गर्ने सक्षमताको विकास हुनु आवश्यक छ । विद्यार्थीमा अधिकार, स्वतन्त्रता र समानताको प्रवर्धन गर्ने, स्वस्थ जीवनको अभ्यास गर्ने, तार्किक विश्लेषण गरी निर्णय गर्ने, वैज्ञानिक विश्लेषणका आधारमा व्यक्ति, समाज र राष्ट्रको दिगो विकासमा सरिक हुने सक्षमताको विकास पनि शिक्षाले गर्नुपर्छ । विद्यार्थीमा नैतिक आचरण प्रदर्शन गर्ने, सामाजिक सद्भावप्रति संवेदनशील हुने, पर्यावरणीय सन्तुलनप्रति संवेदनशील हुने, द्वन्द्व व्यवस्थापन गर्दै दिगो शान्तिका लागि प्रतिबद्ध रहने सक्षमताको विकास पनि माध्यमिक तहको शिक्षाबाट अपेक्षित छन् । यस तहको शिक्षाबाट आधुनिक ज्ञान, सिप, सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको प्रयोग गर्ने, स्वावलम्बी र व्यवसायमुखी सिपको अभ्यास गर्ने, राष्ट्र, राष्ट्रियता र राष्ट्रिय आदर्शको सम्मान गर्ने, समाज स्वीकार्य आचरण र कार्य संस्कृतिको अवलम्बन गर्ने, सहिष्णुभाव राख्ने सक्षमता भएको नागरिक तयार गर्ने अपेक्षा रहेको छ । त्यस्तै, सिर्जनशील, कल्पनाशील, उद्यमशील एवम् उच्च सोच र आदर्शमा आधारित व्यवहार गर्ने, समसामयिक चुनौतीहरूको सफल व्यवस्थापन गर्नेलगायतका विशेषताले युक्त स्वावलम्बी, देशभक्त, परिवर्तनमुखी, चिन्तनशील एवम् समावेशी समाज निर्माणमा योगदान गर्न सक्ने सक्षमतासहितको नागरिक तयार गर्नु माध्यमिक शिक्षाको लक्ष्य रहेको छ । यही लक्ष्य पूर्तिका लागि माध्यमिक शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ को मार्गदर्शन सिद्धान्तअनुरूप विकास भएको विद्यालय शिक्षा भोट भाषा, कक्षा ४ को पाठ्यक्रम अनुसार यो पाठ्यपुस्तक तयार पारिएको हो ।

यस पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा सम्पादन श्रद्धेय टुल्कु ङावाङ थारछिन शेर्पा र लोपोन छिरिङ ढुण्डु गुरुङबाट भएको हो । पाठ्यपुस्तकलाई यस रूपमा ल्याउने कार्यमा केन्द्रका महानिर्देशक श्री श्री इमनारायण श्रेष्ठ, विषय समितिका पदाधिकारीहरू डा. चन्द्रकला घिमिरे, श्री पुष्परत्न शाक्य, श्री उमेश रेग्मी, श्री टुकराज अधिकारी, श्री अरुण राई र श्री इन्दु खनाललगायत महानुभावको विशेष योगदान रहेको छ । यसमा रचना उपलब्ध गराउने रचनाकार तथा पुस्तकको विकास कार्यमा संलग्न सबैप्रति पाठ्यक्रम विकास केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्छ ।

पाठ्यपुस्तकलाई शिक्षण सिकाइको महत्त्वपूर्ण साधनका रूपमा लिइन्छ । यसबाट विद्यार्थीले पाठ्यक्रमद्वारा लक्षित सक्षमता हासिल गर्न मदत पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी, अनुभवकेन्द्रित, उद्देश्यमूलक र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ । सिकाइ र विद्यार्थीको जीवन्त अनुभवबिच तादात्म्य कायम गर्दै यसको सहज प्रयोग गर्न शिक्षकले सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्धक र खोजकर्ताका रूपमा भूमिकाको अपेक्षा गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकलाई अझै परिष्कृत पार्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकको समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्छ ।

वि. सं २०८१

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

དཔར་བསྐྲུན།

ནེ་པཱལ་གཞུང་།

ཤེས་ཡོན། ཚན་རིག་དང་འཕྲུལ་རིག་ལྷན་ཁང་།

སློབ་ཚན་ཡར་རྒྱས་བསྟི་གནས།

སཱ་ནོ་ཐི་མི། བྷཀྟ་པུར།

ལམ་སྟོན་པ།	བལ་ཡུལ་ནང་པའི་ཚོགས་ཆེན།
སློབ་རིག།	བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག འཛིན་གྲྭ་བཞི་པ།
རྩོམ་སྒྲིག་པ།	སྤྲུལ་སྐུ་ངག་དབང་མཐར་ཕྱིན། སློབ་དཔོན་བྱམས་པ་ལམ་བཟང་།
རིབ་གཟུགས་བྱུས་འགོད།	སྤྲུལ་སྐུ་ངག་དབང་མཐར་ཕྱིན།
མཉམ་ལས་མཐུན་སྦྱོར།	ཏུཀ་རཱཛ་ཨདྷི་ཀཱ་རི། ཨིནྡྲ་ཁནཱལ།
ཕྱོགས་བསྒྲིགས་ལོ།	ནེ་ལོ། ༢༠༨༧

དཀར་ཆག

ཨང་།	སློབ་ཚན།	སྡེ་ཚན།	ཤོག་གྲངས།
༡	ལེགས་བཤད།	སྙན་ངག	01
༢	རི་བོང་གིས་སེང་གེ་བཅུལ་བ།	སྒྲུང་།	08
༣	དཀར་ཟས་བསྙེན་པའི་དགེ་མཚན།	ཤེས་བྱ།	15
༤	ཆུའི་རིན་ཐང་།	གླེང་མོལ།	24
༥	དམངས་གཞས།	གླུ་གཞས།	35
༦	མཐུན་པ་སྤུན་བཞི།	སྒྲུང་།	44
༧	དགེ་སློང་མ་དཔལ་མོ།	རྣམ་ཐར།	52
༨	རི་བོང་ཅལ་འཛོགས།	སྒྲུང་།	63
༩	གྲོང་སྡེ་ལས་ཁུངས་ལ་ཕུལ་བའི་ཞུ་ཡིག	སྙན་ཞུ།	70
༡༠	སུམ་རྟགས་དག་གསུམ།	ངོ་སྤྲོད།	79

སློབ་ཚན། ༡

ལེགས་བཤད།

མཛད་པ་པོ་མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ།

ལྷག་པོ་ཀླུ་ཀློ་ལ་ཡང་ཡོད།།
དཔའ་བོ་དུད་འགྲོ་ལ་ཡང་ཡོད།
དོན་དང་མཐུན་པའི་གཏམ་སྨྲ་བ།།
འཛིག་རྟེན་འདི་ན་ཤིན་ཏུ་དཀོན།།

དེ་ཕྱིར་ཡོན་ཏན་དག་ལ་ནི།།
སྲོག་དང་བསྡོས་ཏེ་འབད་པར་བྱ།
གང་ཞིག་ཡོན་ཏན་མི་སློབ་པ།།
དེ་ནི་ལྐུན་པོ་ལྕུགས་ལྟ་བུ།།

ཡོན་ཏན་མེད་པའི་ཁ་ཉིད་ནི།།
ས་ཡི་བུ་ཁ་དག་དང་མཚུངས།།
ཡོན་ཏན་རབ་ཀྱིས་བརྒྱན་པ་ཡི།།
ཁ་ནི་པདྨ་ཡིད་འོང་ལྡན།།

ཡོན་ཏན་དག་ལ་འབད་བྱ་ཡི།།
འཁྲིད་ཚུལ་དགོས་པ་ཅི་ཞིག་ཡོད།།
འོ་མ་མེད་པར་གྱུར་པའི་བ།།
དྲིལ་བུ་བཏགས་ཀྱང་ཉོར་མི་འདོད།།

མིང་ཚིག་འགྲེལ་བཤད།

སླ་སློ། ཐང་བྱ་དང་དོར་བྱ་ཤེས་པའི་རྣམ་དཔྱོད་དང་ཡོན་ཏན་མེད་པ།

སྨྲ་བ། སྐད་ཆ་ཤོད་པ།

ཕྲོག་དང་བརྫོས། རང་གི་སྲོག་གི་ཉེན་ཁ་ལ་ཡང་མི་ལྟ་བའི་དོན།

བླུན་པོ། ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་མེད་པ།

འཁྲིད་ཚུལ། ང་རྒྱལ་ཆེ་བའི་ཉམས།

སྦྱོང་ཚན།

ཀ༽ གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་ཐོབ།

༡༽ སློབ་ཚན་འདི་ཡིས་ཁྱེད་རང་ལ་བསླབ་བྱ་ག་རེ་ཐོབ་སོང་ངམ།

༢༽ དུད་འགྲོའི་ནང་ལ་དཔའ་བོ་ཇི་ལྟར་ཡོད་དམ།

༣༽ ཡོན་ཏན་མེད་པའི་ཁ་དེ་ས་ཡི་བུ་ཁ་དང་མཚུངས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན།

༤༽ འོ་མ་མེད་པའི་བ་དེ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཉོ་སྙིང་མི་འདོད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན།

ཁ༽ སློབ་ཕྲུག་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་ངག་ཐོག་ནས་བཤད་རྒྱུ།

༡༽ དུད་འགྲོའི་ནང་ཡོད་པའི་དཔའ་བོ་གཅིག་གི་དཔེ་མཚོན་བཤད་དགོས།

༢༽ ཕྲུག་པོའི་ནང་ལ་ཡོད་པའི་སླ་སློ་གཅིག་གི་དཔེ་མཚོན་བཤད་དགོས།

༣༽ འོ་མ་མེད་པའི་བ་དང་ཡོན་ཏན་མེད་པའི་འཁྲིད་ཚུལ་གཉིས་ཇི་ལྟར་འདྲ།

ག༽ གཤམ་གསལ་བར་སྟོང་རྣམས་འགེངས་དགོས།

༡༽ ……………ནི་ཕྲུག་པའི་ནང་གི་སླ་སློ་ཡིན། ཧག་དཔོན། མཁས་པ།

༢༽ ·······ནི་དུད་འགྲོའི་ནང་གི་དཔའ་བོ་ཡིན། སེང་གེ། ལུག

༣༽ ཡོན་ཏན་མེད་པ་ནི···········དང་འདྲ་བོ་ཡིན། སའི་བུ་ཁ། ཡིད་འོང་བརྙ།

༤༽ ཡོན་ཏན་མི་སློབ་པ་ནི·······དང་འདྲ་བོ་ཡིན། ཕྱུགས། དཔའ་བོ།

ང༽ རི་མོ་ནང་ཡོད་པའི་དུད་འགྲོ་རྣམས་ངོས་ཟུངས།

དཔེར་ན། ༡༽ སྤྲེའུ།

ཅ༽ དོན་གཅིག་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་འདི་བློ་ལ་ངེས་པར་གྱིས།

དོན་གཅིག་མིང་གི་རྣམ་གྲངས།

ཕྱི་ཉིན་སང་ཉིན་དོན་གཅིག་ལ།། བཤད་པ་ལབ་པ་དོན་གཅིག་ཡིན།།
རྟག་པར་རྒྱུན་དུ་དོན་གཅིག་ལ།། ཡུད་ཙམ་འཕྲུག་ཙམ་དོན་གཅིག་ཡིན།།

སྐྱེས་པ་འཁྲུངས་པ་དོན་གཅིག་ལ།། སྤྲིན་པ་ཆུ་འཛིན་དོན་གཅིག་ཡིན།
འ་ཅག་ངེད་ཚོ་དོན་གཅིག་ལ།། སོམ་ཉི་ཐེ་ཚོམ་དོན་གཅིག་ཡིན།།

སྐྱུར་བ་སྤྲིངས་པ་དོན་གཅིག་ལ།། རང་ཅག་ཁུ་ཅག་དོན་གཅིག་ཡིན།།
མི་སེར་ཆབ་འབངས་དོན་གཅིག་ལ།།མཐོང་ཆེན་གཅིགས་ཆེན་དོན་གཅིག་ཡིན།།

གྲྭ་བཙུན་རབ་བྱུང་དོན་གཅིག་ལ།། གངས་ལྗོངས་བོད་ལྗོངས་དོན་གཅིག་ཡིན།།
ཉན་པ་གསན་པ་དོན་གཅིག་ལ།། འབྱོར་བ་སླེབས་པ་དོན་གཅིག་ཡིན།།

ནེའུ་གསིང་སྤང་ཐང་དོན་གཅིག་ལ།། དཔྲལ་བ་ཐོད་པ་དོན་གཅིག་ཡིན།།
ཡང་བསྐྱར་སླར་ཡང་དོན་གཅིག་ལ།། མཇལ་བ་ཕྲད་པ་དོན་གཅིག་ཡིན།།

ཞལ་ཏ་སློབ་གསོ་དོན་གཅིག་ལ།། སོ་བརྒྱབ་སོ་བཏབ་དོན་གཅིག་ཡིན།།
ཚེ་གང་ཚེ་གཅིག་དོན་གཅིག་ལ།། གནོད་པ་འཚེ་བ་དོན་གཅིག་ཡིན།།

གཅུང་པོ་ནུ་བོ་དོན་གཅིག་ལ།། ངོ་སྤྲོད་མཚམས་སྦྱོར་དོན་གཅིག་ཡིན།།
རྟོགས་པ་ཤེས་པ་དོན་གཅིག་ལ།། སྙིང་དང་སྐང་ནི་དོན་གཅིག་ཡིན།།

སློབ་མ་སློབ་ཕྲུག་དོན་གཅིག་ལ།། ཕྱིན་པ་བསྐྱོད་པ་དོན་གཅིག་ཡིན།།
ཞི་བ་འཆི་བ་དོན་གཅིག་ལ།། ཡག་པོ་ལེགས་པོ་དོན་གཅིག་ཡིན།།

ཚ༽ ཚིག་རྣམས་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཁྲིས།

སང་ཉིན། རྒྱུན་དུ། མཐོང་ཆེན། མི་སེར། ངོ་སྤྲོད། ནུ་བོ། ཨུ་ཅག

ཛ༽ དོན་གཅིག་པ་རྣམས་མཐུན་སྦྱོར་གྱིས།

སྙིང་།	སློབ་གསོ།
གྲྭ་བཙུན།	ཆུ་འཛིན།
སྦྱིན་པ།	སྐང་།
ཞལ་ཏ།	རབ་བྱུང་།

༦༽ ཚིག་སྦྱོར་རྣམས་འབྲི་སྟངས་རྣམ་པ་གཞན་གྱི་སྒོ་ནས་བྲིས།

དཔེར་ན། ཕྱི་དྲོ་བདེ་བར་འགྱོར། ཕྱི་དྲོ་བདེ་བར་སླེབས། ལྟ་བུ།

༡༽ དགེ་རྒན་གྱིས་སློབ་གསོ་ཡང་དག་པ་གནང་།

༢༽ ཁྱེད་དང་སླར་ཡང་མཇལ་བའི་སྨོན་ལམ་ཞུ།

༣༽ ང་ཚོས་རྒྱུན་དུ་སློབ་སྦྱོང་ལ་བརྩོན་དགོས།

༤༽ ནམ་མཁར་ཆུ་འཛིན་ལང་ཡོང་དུ་འཁྲིགས།

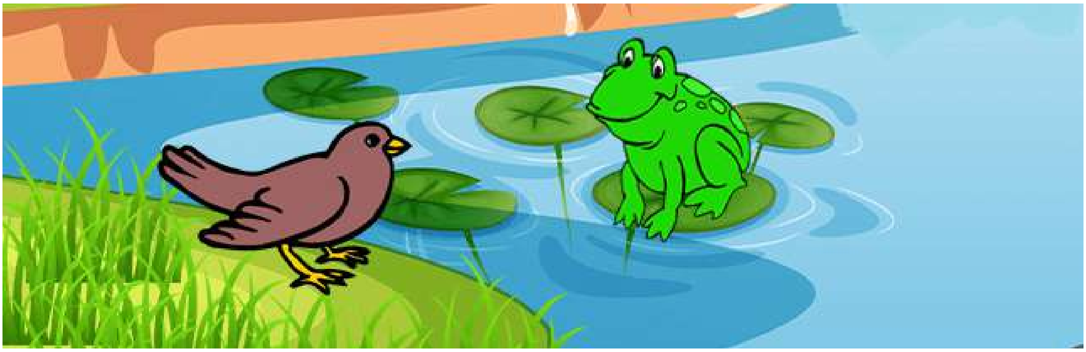
༧༽ སྒྲུང་ཐུང་འདི་འཛིན་གྲྭའི་ནང་སྒྲ་དག་པོར་ཀློགས།

ཁྲོན་པའི་ནང་གི་སྦལ་པ།

སྔོན་ཁྲོན་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྦལ་པ་ཞིག་སྡོད་ཀྱི་ཡོད། ཉིན་ཞིག་བྱིའུ་གཅིག་དེ་གར་འཕུར་ཡོང་ནས་ཁྲོན་པའི་ཁར་བབས།

སྦལ་པས། ཁྱོད་གང་ནས་ཡོང་བ་ཡིན་ཞེས་སྐད་ཆ་དྲིས་པར།

བྱིའུ་ཡིས། གྲོགས་པོ་སྦལ་པ་ཚུར་ཉོན་དང་།།
ང་རང་དགུང་སྔོན་གནམ་ནས་འོངས།།
ལེ་དབར་བརྒྱ་ཕྲག་ལྷག་ཙམ་འཕུར།།
སྐོམ་ནས་ཆུ་ཞིག་འཚོལ་བར་འོང་།། ཞེས་སྨྲས་པས།



སྤྲུལ་པས། གྲོགས་པོ་ལགས། འུད་ཤོབ་དེ་འདྲ་མ་ཤོད།
འུད་ཤོབ་ཆེ་བའི་བྱིའུ་ཆུང་ཁྱེད།།
སྐད་ཆ་གང་བྱུང་བཤད་མ་ཡོང་།།
གནམ་དང་ཁྲོན་ཁར་ཆེ་ཆུང་མེད།།
ཐག་རིང་དེ་འདྲ་ཡོད་སྲིད་དམ།།

ཞེས་གནམ་ནི་ཁྲོན་པའི་ཁ་ཞེང་ཙམ་ལས་མེད་པས། ས་ཐག་རིང་པོ་དེ་འདྲ་ཡོད་མི་སྲིད་ཅེས་བཤད། བྱིའུ་ཡིས།

གྲོགས་པོ་སྤྲུལ་པ་ཚུར་ཉོན་དང་།།
ཁྱེད་རང་སློན་གཏམ་མ་ཤོད་ཅིག།
གནམ་ལ་མུ་མཐའ་ག་ལ་ཡོད།།
ཆེ་ཆུང་སུས་ཀྱང་འཇལ་མི་ཐུབ།།

ནམ་མཁའ་ནི་ཧ་ཅང་གི་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་མཐའ་མེད་དོ་ཞེས་བཤད་པ་ལ།

སྤྲུལ་པས། ཧ། ཧ། ཞེས་གད་མོ་དགོད་བཞིན་པར།
སྨྲ་ལྡེ་བདེ་བའི་བྱིའུ་ཆུང་ཁྱེད།།
ང་འདིར་སྐྱེས་ནས་ཡུན་རིང་སོང་།།
ནམ་མཁའི་རྒྱ་ཁྱོན་སྐོར་གླེང་ན།།
ང་ལས་ལྷག་པ་སུ་ཡིས་ཤེས།། ཞེས་བཤད་པས།

བྱིའུས་ཀྱང་གད་མོ་དགོད་བཞིན། གྲོགས་པོ་ལགས། ཁྱེད་རང་དངོས་གནས་མཐོང་རྒྱ་ཆུང་ཆུང་རེད་འདུག

ཁྲོན་པའི་ནང་གི་སྤྲུལ་པ་ཁྱེད།།

མཐོང་རྒྱ་ཆུང་བ་ཡ་རེ་ང་།།

ཐང་གཏམ་ཡིད་ཆེས་མེད་པ་ན།།

ཁྲོན་ཁར་མཆོངས་ནས་བལྟས་ན་ཤེས།། ཞེས་ཡིད་མ་ཆེས་ན་ཁྲོན་པའི་ཁ་ལ་མཆོངས་ནས་ལྟོས་དང་ཞེས་བཤད་པས། སྦལ་པས་ཀྱང་ནུས་ཤུགས་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་མཆོངས་ནས་ཁྲོན་པའི་ཁར་ཐོན་ནས་བལྟས་པས། ནམ་མཁའ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་སུས་ཀྱང་ཚད་འཇལ་དུ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་བས། སྦལ་པ་དངངས་ཤིང་ཧང་སང་སྟེ་ཐྲན་པ་འཁོར་ནས་ཁྲོན་པའི་ཁ་དེ་གར་ཤོར།།

ཁ། སྐྲུང་ཐུང་བཀླགས་ཏེ་དྲི་བར་ལན་འདེབས་དགོས།

༡། བྱིའུ་དང་སྦལ་པ་གཉིས་གང་ཞིག་གི་དོན་ལ་རྩོད་གླེང་བྱས་པ་རེད།

༢། ཁོ་གཉིས་ནང་ནས་སུའི་སྐད་ཆ་དེ་བདེན་པ་རེད་དམ།

༣། སློབ་ཚན་འདི་ལས་ཁྱེད་ལ་བསླབ་བྱ་ག་རེ་ཐོབ་བམ།

ག། ཚིག་སྦྱོར་བཟོ།

རྒྱ་ཁྱོན། ཐང་གཏམ། མུ་མཐའ། ཡིད་ཆེས། མཐོང་རྒྱ་ཆུང་བ།

ང། དཔོད་བྲིས་གཏོང་།

མཐོང་རྒྱ་ཆེ་བ། ནུས་ཤུགས་ཡོད་ཚད། སྦ་ལྕེ་བདེ་བ།

ནམ་མཁའི་རྒྱ་ཁྱོན། གླེན་གཏམ་མ་ཤོད། ཚད་འཇལ་དུ་མེད་པ།

བྱེད་སྒོ།

ཁྱེད་ཀྱི་ཕ་མ་དང་། དགེ་རྒན་སོགས་གང་རུང་ལས་རྙེད་པའི་བསླབ་བྱ་ཡག་ཤོས་གང་ཡིན་སློབ་གྲོགས་གཞན་ལ་ཤོད།

སློབ་ཚན། ༣

རི་བོང་གིས་སེང་གེ་བཅུལ་བ།

གནའ་སྔ་མོ་ནགས་ཚལ་ཞིག་གི་ནང་། སེང་གེ་སྟོབས་ཆེ་ཞིང་ང་རྒྱལ་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཅན་ཞིག་དང་རི་བོང་ཉམ་ཆུང་ལ་བློ་གྲོས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་མཉམ་དུ་གནས་པ་ལ། སེང་གེ་ནི་སྟོབས་དང་ང་རྒྱལ་ཆེ་བས། རི་བོང་ཉམ་ཆུང་དེ་ལ་རྟག་པར་བརྙས་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། རི་བོང་ཁོང་ཁྲོ་ཆེན་པོ་ལངས་ཀྱང་སེང་གེ་སྟོབས་ཆེ་བས་གནས་སྐབས་ཐབས་ཤེས་མ་རྙེད་པར་ལུས།

ཉིན་ཞིག་རི་བོང་གིས་བསམ་བློ་མང་པོ་ཞིག་བཏང་བའི་མཐར། ཐབས་ཤེས་ཤིག་རྙེད་ནས་སེང་གེ་ལ་སྨྲས་པ། སེང་གེ་ལགས། ས་ཆ་གཞན་ཞིག་ན་ཁྱེད་དང་འདྲ་བའི་སེམས་ཅན་སྟོབས་ཆེན་ཞིག་འདུག དེ་ཡིས་ང་དང་སྟོབས་རྩལ་འགྲན་སྡུར་བྱེད་ནུས་ན་ཤོག འགྲན་སྡུར་བྱེད་མ་ནུས་ན་ངའི་གཡོག་པོ་བྱེད་དགོས་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག ཅེས་བཤད་པས། སེང་གེ་ང་རྒྱལ་དང་ཁོང་ཁྲོ་ཆེན་པོ་ལངས་ཏེ། ང་དང་འདྲ་བའི་སེམས་ཅན་དེ་འདྲ་ས་ཆ་ག་བར་འདུག་ད་ལྟ་རང་འགྲན་སྡུར་བྱེད་པར་འགྲོ། ཞེས་བཤད།

དེ་ནས་རི་བོང་གིས་ཁྲིད་པ་གཏིང་རིང་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་སར་སེང་གེ་ཁྲིད་དེ། ཚོ་སེང་

གི་ལགས། ཁྱེད་དང་འདྲ་བའི་སེམས་ཅན་སྟོབས་ཆེན་དེ་ཁྲོན་པ་དེའི་ནང་དུ་འདུག་ཅེས་བཤད། སེང་གེས་ཁྲོན་པའི་ནང་ལ་མར་བལྟས་པས་ཁྲོན་པའི་ཆུའི་ནང་ནས་རང་གི་གཟུགས་བརྙན་མཐོང་བ་དང་། སེང་གེ་དེ་བས་ང་རྒྱལ་དང་ཁོང་ཁྲོ་ཆེ་བར་ལངས་ཏེ། གཡུ་རལ་བསིགས་ཤིང་། མཆེ་བ་གཙིགས་པ་སོགས་ཀྱིས་རྣམ་འགྱུར་སྣ་ཚོགས་བསྟན་པས། ཁྲོན་པའི་ཆུའི་ནང་གི་གཟུགས་བརྙན་དེས་ཀྱང་དེ་ལྟར་རྣམ་འགྱུར་བསྟན་པས། སེང་གེ་དེ་བས་ཀྱང་ང་རྒྱལ་དང་ཞེ་སྡང་ཆེ་བར་ལངས་ཏེ། མཆེ་བ་གཙིགས་ཤིང་ངར་སྒྲ་དང་བཅས་ཁྲོན་པའི་ཆུའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་གཟུགས་བརྙན་དེའི་ཐོག་ཏུ་མར་མཆོངས་པས། ཆུའི་ནང་དིམ་སྟེ་ཤིའོ།།

བློ་གྲོས་ལྡན་ན་ཉམ་ཆུང་ཡང་།།
སྟོབས་ལྡན་དགྲ་བོ་ཕམ་པར་ནུས།།
རི་བོང་བློ་དང་ལྡན་པ་ཡིས།།
རི་དྭགས་རྒྱལ་པོ་བསད་ཅེས་གྲགས།།

མིང་ཚིག་འགྲེལ་བཤད།

སློ་གྲོས། ཡག་སྡུག་གམ་ལེགས་ཉེས་བླང་དོར་ཤེས་པའི་བསམ་བློ།

བཏུལ། ཕམ་པར་བྱས་པ།

ང་རྒྱལ། གཞན་ལས་ཀྱང་རང་ཉིད་ལྷག་སྙམ་པའི་བསམ་བློ།

མཆེ་བ་གཙིགས། ཁ་ནང་གི་འཕྲམ་སོ་དང་མདུན་སོ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་ཡོད་པའི་སོ་རིང་པོ་ཕྱིར་སྟོན་པའི་དོན།

ཁྲོན་པ། ཆུའི་ཆེད་དུ་བྲུས་པའི་ས་དོང་།

སྦྱོང་ཚན།

ཀ༽ གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ སེང་གེ་ཡིས་རི་བོང་ལ་ག་རེ་བྱས་སམ།

༢༽ རི་བོང་གིས་སེང་གེ་ཇི་ལྟར་བྱས་ཏེ་ཕམ་པར་བྱས་སམ།

༣༽ སློབ་ཚན་འདིས་ཁྱེད་ལ་བསླབ་བྱ་གང་ཐོབ་བྱུང་ངམ།

ཁ༽ དྲི་བ་རྣམས་ལ་ངག་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་དགོས།

༡༽ སེང་གེ་ང་རྒྱལ་ཆེ་བའི་རྒྱུ་མཚན་ག་རེ་ཡིན་ནམ།

༢༽ རི་བོང་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

༣༽ རི་བོང་གིས་ཐབས་ཤེས་ག་རེ་བཏང་ངམ།

ག༽ བར་སྟོང་རྣམས་འགེངས་དགོས།

༡༽ སེང་གེ་ཡིས་རི་བོང་ཉམ་ཆུང་ལ་ཧྲག་པར…………བྱས་པ་རེད།

༢༽ རི་བོང་གིས་བསམ་བློ་མང་པོ་ཞིག་བཏང་བའི་མཐར············རྙེད་པ་རེད།

༣༽ རང་གི་གཟུགས་བརྙན་མཐོང་བ་དང་སེང་གེ་དེ་བས·············ལངས་པ་རེད།

ང༽ མིང་ཚིག་རྣམས་ལ་ཚིག་སྒྲུབ་བཟོ་དགོས།

དཔེར་ན།

ཉམ་ཆུང་། ནམ་ཞིག་རི་བོང་ཉམ་ཆུང་ལ་ཐབས་ཤེས་ཤིག་རྙེད།

རི་དྭགས། ________________________________

སྟོབས་ཆེན། ________________________________

ཁོང་ཁྲོ། ________________________________

ང་རྒྱལ། ________________________________

བློ་གྲོས། ________________________________

ཁྲོན་པ། ________________________________

མཆི་བ། ________________________________

ཐབས་ཤེས། ________________________________

རྒྱལ་པོ། ________________________________

ཅ༽ སྒྲུང་གི་བྱུང་རིམ་ལྟར་གྱི་སྔར་གྱི་རིམ་སྒྲིགས།

༡༽ སེང་གེ་ཁྲོན་པའི་ནང་དུ་མཆོངས་ཏེ་ཤི།

༢༽ སེང་གེ་དེས་རི་བོང་ཉམ་ཆུང་ལ་རྟག་པར་བརྙས་བཅོས་བྱས།

༣༽ རི་བོང་གིས་སེང་གེ་ཁྲོན་པ་གཉིང་རིང་པོ་ཡོད་སར་ཁྲིད།

༩༽ ཁྲིན་པའི་ནང་སེང་གེས་རང་གི་གཟུགས་བརྙན་མཐོང་།

ཆ༽ ཚིགས་བཅད་འདིས་བསྟན་བྱ་གང་བསྟན་འདུག་བྲིས།

བློ་གྲོས་ལྡན་ན་ཉམ་ཆུང་ཡང་།།
སྟོབས་ལྡན་དགྲ་བོ་ཕམ་པར་ནུས།།
རི་བོང་བློ་དང་ལྡན་པ་ཡིས།།
རི་དྭགས་རྒྱལ་པོ་བསད་ཅེས་གྲགས།།

ཟློག་ཕྱོགས་རྩོམ་འཛིན།

སྤྱང་པོ་གླེན་པ་ཟློག་ཕྱོགས་ཡིན།།
གཡས་ཕྱོགས་གཡོན་ཕྱོགས་འགལ་བ་ཡིན།།
མདུན་དང་རྒྱབ་ནི་མི་མཐུན་ཕྱོགས།།
མཐོ་པོ་དམའ་པོ་དེ་བཞིན་ནོ།།

གཙོ་བོ་ཕལ་པ་ཟློག་ཕྱོགས་ཡིན།།
སྟེང་དང་འོག་ནི་འགལ་བ་དང་།།
མཛེས་པོ་གདོང་ངན་མི་མཐུན་ཕྱོགས།།
དངས་མ་སྙིགས་མ་དེ་བཞིན་ནོ།།

དལ་པོ་བྲེལ་བ་ཟློག་ཕྱོགས་ཡིན།།
མང་པོ་ཉུང་ཉུང་འགལ་བ་དང་།།
ཐག་རིང་ཉེ་འཁོར་མི་མཐུན་ཕྱོགས།།
ཚ་པོ་གྲང་མོ་དེ་བཞིན་ནོ།།

ཇ༽ དོན་ལ་བལྟས་ཏེ་ཚིག་ངོས་ཟུངས།

༡༽ ཆུ་སོགས་དྲི་མ་མེད་པར་གཙང་མ་ཡོད་པ། ....

༢༽ བལྟ་ན་ཡིད་དུ་འོང་བ། ....

༣༽ སྣང་དོར་གང་ཡང་མི་ཤེས་པ། ....

༤༽ ཐག་རིང་པོ་མིན་པར་འགྲམ་ན་ཡོད་པ། ....

༥༽ གཟུགས་མི་མཛེས་པ། ....

ཉ༽ མིང་ཚིག་རྣམས་ལ་ཚིག་སྦྱབ་རེ་བྲིས།

དལ་པོ།	བྲེལ་བ།	ཐག་རིང་།	ཉེ་འཁོར།
གཙོ་བོ།	ཕལ་བ།	བྲེལ་བ།	ཚ་བོ།

ཏ༽ མིང་ཚིག་སོ་སོའི་ལྡོག་ཕྱོགས་ངོས་ཟུངས།

གཡས།	གཡོན།
ཕན་སེམས།	ལངས་པ།
སྐྱིད་པོ།	དྲང་པོ།
ཉལ་བ།	རྗེས་སུ་ཡི་རང་།
རྫུན།	གནོད་སེམས།
འཁྱོད་པ།	སྡུག་བསྔལ།

ཐ༽ མིང་ཚིག་འདི་རྣམས་ཀྱི་དོན་གཅིག་པ་ངོས་ཟུངས།

ཤེས་རབ།	ཤུགས་ཆེན་པོ།	གྲུང་པོ།	སྙུར་པོ།
སྙིང་རྗེ་པོ།	གལ་ཆེན་པོ།	མི་མཐུན་ཕྱོགས།	

ཚིག་གྲོགས་སྦྱོར་སྟངས།

འཇལ།	འཇལ་བ།	ཚད་འཇལ།	ཞལ།	ཞལ་དཀར།	ཞལ་འདེབས།
སྟག	སྟག་གཟིག	སྟག་ཕྲུག	སྒྲོ།	གཤོག་སྒྲོ།	མཇུག་སྒྲོ།
མཚོ།	མཚོ་འགྲམ།	རྒྱ་མཚོ།	ཐག	ཐག་པ།	ཐག་རིང
ནགས།	ནགས་ཚལ།	ནགས་ཁྲོད།	རི།	རི་མགོ།	རི་འདབས།
དམག	དམག་མི།	དམག་སྒར།	ཤར།	ཤར་ཕྱོགས།	ཤར་པ།
སྟར།	སྟར་ཁ།	སྟར་པ།	དར་བ།	དར་རྒྱས།	དར་ཆ།

ད༽ གོང་གི་ཚིག་གྲོགས་སྦྱོར་སྟངས་ལ་བལྟས་ཏེ་གཤམ་གསལ་ཡི་གེ་རྣམས་ལ་ཚིག་གྲོགས་གཉིས་རེ་འབྲི་དགོས།

ཆེན།			གངས།		
ལྷ།			ནུབ།		
དགོན།			ལམ།		

བྱེད་སྒོ།

གོང་གི་རི་བོང་དང་སེང་གེའི་སྒྲུང་ལྟ་བུ་ཕྱེད་རང་གི་ཐོས་མྱོང་བའི་སྒྲུང་གཞན་ཞིག་ངག་ཐོག་ནས་འཛིན་གྲྭའི་ནང་བཤད་དགོས།

སློབ་ཚན། ༣

དཀར་ཟས་བསྟེན་པའི་དགེ་མཚན།

མི་མང་པོ་ཞིག་གི་ཤ་ནི་ཁ་ལག་ཡག་ཤོས་ཤིག་ཏུ་བརྩི་ནའང་། ཤ་ཅུང་དུ་གཏོང་བའམ་གཏན་དུ་སྤོང་ཐུབ་ན་རང་ཉིད་སྟང་ལས་འཕྲོད་བསྟེན་བཟང་བ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བར་ཕན་ཐོགས་ཡོད། དཀར་ཟས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་ལུས་པོ་དང་ཁོར་ཡུག་གཉིས་ཀ་ལ་ཁེ་ཕན་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་སྤྲོད་ཐུབ། དེར་བརྟེན། དཀར་ཟས་བསྟེན་རྒྱུའི་བསམ་བློ་ཡོད་མེད་དང་། ལོ་མང་པོའི་རིང་ལ་དམར་ཟས་བསྟེན་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར། ང་ཚོས་གཤམ་དུ་དམར་ཟས་གཏན་དུ་སྤངས་པའི་ཁེ་ཕན་ཁྱད་པར་བ་འགའ་ཞིག་ལ་ཞིབ་ཏུ་བལྟ་རྒྱུ་ཡིན།

དཀར་ཟས་དང་དམར་ཟས་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི། དཀར་ཟས་ཞེས་པ་སྔོ་ཚལ་དང་། འབྲུ་རིགས་ལ་བརྟེན་པའི་ཁ་ཟས་རིགས་ལ་གོ་དགོས། དམར་ཟས་ནི་དུད་འགྲོ་དང་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་ཤ་དང་། ཉ་སོགས་མཚོ་ནང་གནས་པའི་སྲོག་ཆགས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཤ་རིགས་ལ་གོ་དགོས།

དཀར་ཟས་ཀྱི་འཚོ་བཅུད་ནི། དཀར་ཟས་ཞེས་པ་ནི་ཟས་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཁ་ཤས་ལ་གོ་ཆོག སྤྱིར་དཀར་ཟས་ཀྱི་ནང་དུ་ཤིང་ཏོག་དང་སྔོ་ཚལ། འབྲུ་རིགས། སྟར་ཀ་སོགས་ནི་

དུད་འགྲོའི་རིགས་ལ་མ་བརྟེན་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དུད་འགྲོའི་རིགས་ལས་བྱུང་བའི་སྔོ་ང་དང་འོ་མ་ལྟ་བུའི་དཀར་ཟས་ཀྱི་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཡང་ཡོད། ང་ཚོས་དཀར་ཟས་བསྟེན་མཁན་ལ་སྤྱི་ཚན་བཞི་རུ་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཆོག

༡༽ ཤ་དང་། མཚོ་ཟས་མི་སྤྱོད་ལ། སྒོ་ང་དང་འོ་མ་སོགས་ལ་སྤྱོད་པའི་རིགས་ཤིག

༢༽ ཤ་དང་། མཚོ་ཟས། སྒོ་ང་སོགས་མི་སྤྱོད་ལ། འོ་མ་ལ་སྤྱོད་པའི་རིགས་ཤིག

༣༽ ཤ་དང་། མཚོ་ཟས། འོ་མ་སོགས་མི་སྤྱོད་ལ། སྒོ་ང་ལ་སྤྱོད་པའི་རིགས་ཤིག

༤༽ ཤ་དང་། མཚོ་ཟས། འོ་མ། སྒོ་ང་སོགས་གང་ཡང་མི་སྤྱོད་པའི་རིགས་བཅས་བཞི་རུ་དབྱེ་ཆོག

ང་ཚོས་རང་ལ་མཁོ་བའི་འཚོ་བཅུད་སྟེར་བའི་དཀར་ཟས་བསྟེན་ཚེ། འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕན་ཅང་ཕན་པོ་ཡོད། དཀར་ཟས་སྤྱོད་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དགེ་མཚན་བདུན་པོ་རྣམས་འདི་ནས་གཟིགས།

༡ སྙིང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕན་པ།

དཀར་ཟས་བསྟེན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྙིང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་རྣམ་པ་དུ་མའི་སྒོ་ནས་ཕན་ཐོགས་ཡུས། དེ་ནི་ཁྲག་ཤེད་མི་འཕར་བ་དང་། སྙིང་གི་ནད་ཚའི་ཉེན་ཁ་ཆུང་བ། ཁྲག་ཚིལ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་སོགས་ཡིན།

༢ ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ལ་ཕན་པ།

དཀར་ཟས་བསྟེན་པས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ལའང་ཕན། དམར་ཟས་ཆེད་དུད་འགྲོ་མང་པོ་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པ་ལ་ས་ཆ་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་། ཆུ་མང་པོ་དགོས་པ་ནང་བཞིན་སྦྱོ་ཚལ་རིགས་སྐྱེད་སྲིང་བྱེད་པ་ལ་དེ་ལྟར་མི་དགོས། ཞིབ་འཇུག་མང་པོས་དཀར་ཟས་བསྟེན་ན་ཆུ་ཡི་བེད་སྤྱོད་བརྒྱ་ཆ་ ༢༡ ནས་ ༤༨ བར་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐུབ་པ་དང་། ས་ཟད་དུད་

འགྲོ་ལས་བྱུང་བའི་རླངས་པའི་རིགས་ཤིག་གི་གོ་ལའི་ཚ་དྲོད་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བས་དཀར་ཟས་སྤྱོད་ན་གོ་ལའི་ཚ་དྲོད་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན།

༣ ཅི་ནི་ན་ཚའི་རིགས་གཉིས་སྔོན་འགོག་བྱེད་པ།

དཀར་ཟས་བསྟེན་པས་ཅི་ནི་ན་ཚའི་རིགས་གཉིས་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ། ཉམས་ཞིབ་བྱས་པ་ལྟར་ན་དཀར་ཟས་གཏན་དུ་སྤྱོད་མཁན་རྣམས་ལ་བརྒྱ་ཆ་ ༣༥ ནས་ ༥༣ བར་ཅི་ནིའི་ཚད་རིམ་མཐོ་རུ་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཉུང་བ་ཡོད་པར་བཤད།

༤ ལུས་པོའི་ལྡིད་ཚད་སྙོམ་པ།

སྔོ་ཚལ་རིགས་ལ་བརྟེན་པའི་ཟས་བཅུད་ཀྱིས་ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ལྡིད་ཚད་ཆ་སྙོམ་དུ་གནས་པ་ལའང་ཕན་ཐོགས་ངེས་ཅན་སྟེར་ཐུབ།

༥ རིག་པ་རྣོ་རུ་གཏོང་བ།

ཉམས་ཞིབ་མང་པོས་གསལ་སྟོན་བྱས་པ་ལྟར་ན། སྔོ་ཚལ་རིགས་ཟས་སུ་བསྟེན་པས་རིག་པ་གསལ་དུ་འགྲོ་བ་དང་། དྲན་ཤེས་ཉམས་པ་སོགས་ཀྱི་ན་ཚ་ཡང་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐུབ།

༦ སྐྲན་ནད་སྔོན་འགོག་ལ་ཕན་པ།

དཀར་ཟས་བསྟེན་ནས་སྐྲན་ནད་འཕེལ་བའི་ཉེན་ཁ་ཉུང་བ་དང་། ལུས་པོའི་ཐྲ་ཕུང་ཉེས་སྐྱོན་བྱུང་བ་ལས་སྲུང་ཐུབ། ལྷག་པར་ཤ་དམར་པོའི་རིགས་དང་། རྫས་སྦྱོར་བྱས་ཏེ་བཟོས་པའི་ཤ་རིགས་ནི་སྐྲན་ནད་ལ་ཉེན་ཚབ་ཆེ་བ་ཡིན།

༧ ཟས་དུག་ཕོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ།

ཤ་དང་སྒོ་ངའི་རིགས། མཚོ་ཟས་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཟས་དུག་ཕོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཡང་། དཀར་ཟས་གཙང་མར་སྤྱད་ན་ཟས་དུག་བྱུང་བ་ཏ་ཅང་ཉུང་།

མདོར་ན་ང་ཚོས་དཀར་ཟས་བསྟེན་ན་ལུས་པོའི་འཕྲོད་བསྟེན་བཟང་དུ་གཏོང་བ་དང་།

ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ། དེ་མིན་དམར་ཟས་བསྟེན་ན། ཤ་ཡི་ཆེད་སྲོག་ཆགས་དུད་འགྲོའི་རིགས་མང་དུ་གསོད་པ་དང་། རྔོན་རྒྱུག་དགོས་པ་སོགས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་ནས་འཚེ་བའམ་གནོད་པ་སྐྱེལ་བར་བྱེད། འོན་ཀྱང་དཀར་ཟས་བསྟེན་ན་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་གནོད་པ་མེད་པས་དཀར་ཟས་ནི་འཚེ་བ་མེད་པའི་ཟས་མཆོག་ཡིན་པས། ང་ཚོས་ཚང་མས་རྒྱུན་དུ་དཀར་ཟས་བསྟེན་པ་ལ་འབད་བརྩོན་བྱེད་དགོས།

མིང་ཚིག་འགྲེལ་བཤད།

དགེ་མཚན།	ཕན་ཡོན་ནམ་ཁེ་ཕན།
འཚོ་བཅུད།	ཟས་རིགས་ལས་རྙེད་པའི་བཅུད།
སྔོན་འགོག	ན་ཚ་སོགས་མི་ཡོང་བར་བཀག་འགོག་བྱེད་པ།
རྔོན་རྒྱུག་པ།	རི་དྭགས་སོགས་གསོད་པ།
འཚེ་བ།	གཞན་ལ་གནོད་པ།
མཚོ་ཟས།	མཚོ་ནང་རྙེད་པའི་སྲོག་ཆགས་ལ་བརྟེན་པའི་ཟས།

སྦྱོང་ཚན།

ཀ༽ གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ དཀར་ཟས་དང་དམར་ཟས་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཇི་ལྟར་འབྱེད་དགོས།

༢༽ དཀར་ཟས་བསྟེན་པས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ལ་ཇི་ལྟར་ཕན།

༣༽ ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཆེ་དྲགས་ན་སྐྱོན་གང་ཡོད།

༤༽ སྔོ་ཚལ་གྱི་ཟས་རིགས་ལྔ་ཡི་མིང་བྲིས།

༥༽ ནད་རིགས་ཁྱུང་དུ་འགྲོ་བ་ལ་དཀར་ཟས་ཀྱིས་ཕན་ནམ།

༦༽ མཚོ་ཟས་རིགས་མང་པོ་གང་ནས་རྙེད་ཐུབ།

ཁ༽ པར་རིས་ནང་ཡོད་པའི་སྔོ་ཚལ་རྣམས་ངོས་ཟུངས།

༡༽ དཔེར་ན། མེ་ཏོག་པད་ཚལ།

༢༽ .... ༣༽ .... ༤༽ .... ༥༽ ....

ག༽ འགྲིགས་རྟགས་དང་། ☑ ནོར་རྟགས་རྒྱོབ། ☒

༡༽ སྔོ་ཚལ་རིགས་བསྟེན་ན་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གནོད།

༢༽ དམར་ཟས་བསྟེན་ན་ནད་རིགས་འདྲ་མིན་ཡོང་སྲིད།

༣༽ བྱ་ཤ་ནི་དཀར་ཟས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས།

༤༽ ཤ་མོ་ནི་དམར་ཟས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་ཡིན།

༥༽ ཤིང་ཏོག་རིགས་མང་དུ་བཟས་ན་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕན།

ང༽ བྱེད་སྒོ།

དཀར་ཟས་རིགས་བསྟེན་ན་ཁེ་ཕན་གང་ཡོད་པ་དང་། དམར་ཟས་བསྟེན་ན་སྐྱོན་གང་ཡོད་པ་ངག་ཐོག་ནས་སློབ་གྲོགས་གཞན་ལ་བཤད་དགོས།

ཅ༽ ཟས་རིགས་འདི་རྣམས་དཀར་ཟས་དང་། དམར་ཟས་གང་ཡིན་འོག་གི་རེའུ་མིག་ནང་བྲིས།

ཉ་ཤ། པད་ཚལ། ཞོག་ཁོག ཤ་མོ། ལ་ཕུག ཙོང་།
སྒོག་པ། འབྲས། ཞོ། འོ་མ། ཤ་སྐམ། ར་ཤ། ཤ་ཐུག

དཀར་ཟས།	དམར་ཟས།
....	....
....	....
....	....

ཆ༽ གཏམ་གསལ་བར་སྟོང་རྣམས་ཁ་སྐོངས།

༡༽ མཚོ་ཟས་ནི.....................ནས་རྙེད་ཐུབ། ཞིང་ཁ། རྒྱ་མཚོ།
༢༽ སྔོ་ཚལ་རིགས་ནི..............ཡིན། དཀར་ཟས། དམར་ཟས།
༣༽ དཀར་ཟས་བསྟེན་ན་སེམས་ཅན་གཞན་ལ.........མེད། ཕན་ཐོགས། གནོད་པ།
༤༽ དམར་ཟས་བསྟེན་ན..............འདྲ་མིན་བྱུང་སྲིད། ནད་རིགས། དགེ་མཚན།
༥༽ ན་ཚ་སྔོན་འགོག་བྱེད་པ་ལ.....................གྱིས་ཕན། དཀར་ཟས། དམར་ཟས།

བརྡ་སྤྲོད་སྐོར་ལས། སླར་བསྡུ།

ཛ༽ སླར་བསྡུའི་སྦྲ་སྦྱོར་གྱི་རྩ་བ་དེ་བློ་འཛིན་གྱིས།

ལྗོན་དབང་ལས།

> གོ་ངོ་དོ་ནོ་བོ་མོ་འོ།།
> རོ་ལོ་སོ་ཏོ་སླར་བསྡུ་སྟེ།།
> རྫོགས་ཚིག་ཟླ་སྡུད་ཅེས་ཀྱང་བྱ།།
> དྲག་ཡོད་ཏོ་དང་མཐའ་མེད་འོ།།
> གཞན་རྣམས་མིང་མཐའི་རྗེས་མཐུན་སྦྱར།།

སླར་བསྡུའི་དོན་ནི། བརྗོད་བྱའི་དོན་རེ་ཞིག་དེ་ཙམ་གྱིས་བསྡུ་བས་སླར་བསྡུ་ཞེས་བརྗོད། དེ་ལ་ཐྲད་བཅུ་གཅིག་ཡོད། ཐྲད་བཅུ་གཅིག་ནི། གོ་ངོ་དོ་ནོ་བོ་མོ་འོ་རོ་ལོ་སོ་ཏོ། བཅས་ཡིན།

སླར་བསྡུ་ལ་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་གང་དང་གང་ཡོད་ཅེ་ན། རྫོགས་ཚིག་དང་། ཟླ་སྡུད་གཉིས་ཡོད།

སླར་བསྡུའི་ཐྲད་དེ་དག་གི་སྦྱོར་ཚུལ་ནི།

ད་དྲག་ཅན་གྱི་མཐར་ (ཡང་འཇུག་ད་ཡོད་པར་) ཏོ་དང་།

མཐའ་མེད་ཀྱི་མཐར་ (རྗེས་འཇུག་དངོས་སུ་འབྲི་སྲོལ་མེད་རིགས་ལ་) འོ་ དང་། དེ་མིན་རྗེས་འཇུག་བཅུ་པོ་སོ་སོའི་མཐར་རང་སྒྲ་དང་མཐུན་པའི་ཐྲད་གོ་ངོ་སོགས་སྦྱོར་དགོས།

དཔེར་ན། འདུག་གོ། གནང་ངོ་།། བཤད་དོ།། གསན་ནོ།། བསླབ་བོ།། བསམ་མོ།། དགའ་འོ།། བདེའོ།། མཐར་རོ།། གསལ་ལོ།། བྱས་སོ།། གྱུར་ཏོ།།

དོན་སྤྱོར་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ནི།

༡༽ འདུག་གོ། དགེ་སློབ་ཚང་མ་སློབ་གཉེར་ལ་བརྩོན་བཞིན་འདུག་གོ།

༢༽ གནང་ངོ་།། རྒན་ལགས་ཀྱིས་བྱམས་བརྩེ་ཆེན་པོས་བཀའ་སློབ་གནང་ངོ་།།

༣༽ བཤད་དོ།། འཛིན་གྲྭའི་ནང་སློབ་ཕྲུག་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་བཤད་དོ།།

༤༽ གསན་ནོ།། སློབ་སྤྱི་མཆོག་གིས་སློབ་ཕྲུག་ཚོའི་བསམ་འཆར་གསན་ནོ།།

༥༽ བསླབ་བོ།། རྒན་ལགས་ཀྱིས་ང་ཚོར་སྐད་བརྡའི་ཕྲད་འཇུག་སྟངས་བསླབ་བོ།།

༦༽ བསམ་མོ།། མགྱོགས་ནས་སྒྱུར་དུ་མཁས་པར་གྱུར་ན་བསམ་མོ།།

༧༽ དགའ་འོ།། བཀྲ་ཤིས་ནི་རྩེད་མོ་ལ་ཤིན་ཏུ་དགའ་འོ།།

༨༽ བདེ་འོ།། གཞན་ལ་ཕན་པ་བྱས་ན་རྟག་ཏུ་རང་སེམས་བདེའོ།།

༩༽ འཆར་རོ།། ཕ་མའི་བསླབ་བྱ་རྟག་ཏུ་ཡིད་ལ་འཆར་རོ།།

༡༠༽ གསོལ་ལོ།། བར་ཆད་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་ཡུལ་ལྷ་གསོལ་ལོ།།

༡༡༽ བྱས་སོ།། ལས་བཟང་འདི་དག་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་བྱས་སོ།།

༡༢༽ གྱུར་ཏོ།། སྤྱོད་ལམ་ངན་པ་ནས་བཟང་པོར་གྱུར་ཏོ།།

གཞན་ཡང་། སྐད་བསྡུའི་ཕྲད་མ་ཡིན་པའི་གོ་སོགས་ཀྱང་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། ཏ་གོ། གོ་ས། ངོ་གདོང་། སྐུ་ངོ་། དོ་སྣང་། བར་དོ། ནོ་ནོ། བོ་དོང་། མོ་རྩིས། ཆེན་མོ། འོ་སྐོལ། འོ་བརྒྱལ། ནད་རོ། རོ་མངར། ཚ་ལོ། ལོ་མ། སོ་ནམ། གྲིའི་སོ་ལྟ་བུའོ།།

༧༽ གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་ཐོབ།

༡༽ ལེགས་བཤད་ཀློན་དབང་ལས། སྐད་བསྡུའི་རྩ་ཚིག་ཇི་ལྟར་བསྟན་ཡོད་དམ།

༢༽ སྐད་བསྡུའི་ཕྲད་ག་ཚོད་ཡོད་དམ།

༣༽ དྲག་ཡོད་དང་མཐའ་མེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་སྐད་བསྡུའི་ཕྲད་གང་འཇུག

༤༽ སྐར་བསྡུའི་དོན་གཅིག་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཇི་ཡོད་བྲིས།
༥༽ སྐར་བསྡུའི་ཕྲད་མ་ཡིན་པའི་གོ་སོགས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་ཁ་ཤས་བྲིས།
༦༽ སྐར་བསྡུའི་ཕྲད་བཅུ་གཅིག་ལས་གང་རུང་དྲུག་ལ་སྒྲ་སྦྱོར་དང་དོན་སྦྱོར་གྱི་དཔེར་བརྗོད་རེ་འབྲི་དགོས།

༣༽ བར་སྟོང་ནང་སྐར་བསྡུའི་ཕྲད་ཁ་སྐོང་གྱིས།

༡༽ འཛིན་གྲྭ་ལེགས་པར་མཐར་ཕྱིན…………།
༢༽ སློབ་སྦྱོང་ལ་འབད་བརྩོན་བྱས…………།
༣༽ ཟླ་གཅིག་གི་ཀྱང་སེང་རྫོགས…………།
༤༽ ཕ་མས་བསླབ་བྱ་ཡག་པོ་གནང…………།
༥༽ གངས་རི་ནི་ཏ་ཅང་དཔངས་མཐོ…………།

༤༽ སྐར་བསྡུ་ཡིན་པ་དང་། མ་ཡིན་པ་རྣམས་རེའུ་མིག་ནང་བྲིས།

རྒྱལ་པོ། དཀྱུང་པོ། ཕྱུལ་པོ། བྱོན་ཏོ། གཏམ་གོ ཁྱེར་སོ།
ཁྲིད་དོ། བསམ་མོ། ལྷོད། མི་རོ། འགྲམ་སོ། མཁས་སོ།

སྐར་བསྡུ་ཡིན་པ།	སྐར་བསྡུ་མ་ཡིན་པ།

སློབ་ཚན། ༩

ཆུའི་རིན་ཐང་།

གྲོང་ཁྱེར་ཞིག་ན་ཕ་དཔལ་ལྡན་ཟེར་བའི་ཁང་བདག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་།

ཁང་བདག་དེར་ཁང་པ་ཐོག་བརྩེགས་ཤིན་ཏུ་མཐོ་པོ་ཞིག་ཡོད་མ་ཟད། ཁང་པ་དེ་དག་ཏུ་ཁང་པ་གླས་ཏེ་སྡོད་མཁན་ཡང་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཡོད། ཕ་དཔལ་ལྡན་ལ་ནང་མི་རང་གི་བུ་མོ་དབྱངས་ཅན་མ་གཏོགས་ སུ་ཡང་མེད་པར་གྱུར་ལ། བུ་མོ་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་སློབ་གྲྭར་བཏང་ངེས་ཏེ་ཕྱིར་འཁོར་ལ་ཉེ། ཉིན་ཞིག་ཁང་བདག་ཕ་དཔལ་ལྡན་གྱི་བུ་མོ་ཕྱི་རྒྱལ་ནས། ནང་དུ་ལོག་ཡོང་སྐབས། ཕ་དཔལ་ལྡན་ནས་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་བུ་མོ་ཤེས་ཡོན་སྦྱངས་ནས་ནང་དུ་ལོག་ཡོང་ཐུབ་པ་ནི། ཕ་ངའི་བསོད་ནམས་ཡིན་པས་ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་གནམ་ཐང་དུ་བསུ་བར་འགྲོ་དགོས་བསམས་ནས། དགའ་སྤྲོ་གནམ་ཐང་དུ་བུ་མོ་བསུ་བར་ཕྱིན།

འོན་ཀྱང་སྐབས་མི་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་ཁང་བདག་ཕ་དཔལ་ལྡན་གྱིས། གནམ་ཐང་ལ་འགྲོ་ཁར་ཁང་པའི་སྟེང་ལ་ཡོད་པའི་ཆུ་མཛོད་ཀྱི་ནང་དུ་ས་འོག་ནས་ཆུ་བཏང་སྟེ་བཞག་པ་དེ་འགོག་རྒྱུ་བརྗེད་དེ་དྲན་པ་བརྗེད། དེ་ནས་གནམ་ཐང་དུ་བུ་མོ་དབྱངས་ཅན་འཁྱེར་བར་དགའ་བསུ་ཆེན་པོས་ཁ་བཏགས་སྤྲོན་ཞིང་ནང་དུ་ལོག་ཡོང་སྐབས། ཁང་པའི་སྒོ་ཁར་བསླེབས་དུས་ཁང་ཐོག་ནས་ཆུ་མཛོད་ཚང་མ་གང་ནས་ཆུ་མང་པོ་ལུད་ནས་སྒོ་འགྲམ་ནས་གཙང་པོ་བཞིན་དུ་རྒྱུགས་བཞིན་པར། བུ་མོ་དབྱངས་ཅན་ཧང་སང་སྟེ།

བུ་མོ་དབྱངས་ཅན། པ་ལགས། འཕྲུང་ཆུ་གཙང་མ་དེ་འདྲ་གཙང་པོ་བཞིན་དུ་སྐྱོ་འགྲམ་ནས་རྒྱུགས་དོན་གང་ཡིན་ནམ་འཕྲོ་བརླག་མ་རེད་པས།

ཕ་དཔལ་ལྡན། བུ་མོ། ཆུ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཕྱི་ལ་ཕྱུད་འགྲོ་བ་ལ་ཧྲང་སང་དགོས་དོན་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། ད་གིན་ང་ཚིད་རང་གནམ་ཐང་ལ་བསྐུ་བར་ཡོང་དུས་པ་ལགས་ཀྱིས་ཆུ་འགོག་རྒྱུ་དྲན་པ་བརྗེད་འདུག ཕལ་ཆེར་ཆུ་ཚོད་གཅིག་གཉིས་ཙམ་ཆུ་ཕྱུད་ཡོད་པ་འདྲ། དེ་ཙམ་ལ་གང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད། ཆུ་ཉིན་མཚན་མང་པོ་ཕྱུད་འགྲོ་ནའང་། པ་ལགས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ལ་གྱོང་གུན་གང་ཡང་ཆགས་ཀྱི་མ་རེད། ད་ལྟ་པ་ལགས་དངུལ་གྱི་ཐོག་ལ་དཀའ་ངལ་གང་ཡང་མེད། ཅེས་ལན་བཏབ།

བུ་མོ་དབྱངས་ཅན། པ་ལགས། མགྱོགས་པོ་ཆུ་བཀག་གནང་།

ཕ་དཔལ་ལྡན། བྲེལ་བ་མ་བྱེད། ཆུ་གལ་ལེ་བཀག་ཆོག་གི་རེད།

ད་དུང་བཟའ་བཏུང་གི་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་གྲབས་ཡོད་པ་ལ། བུ་མོ་དབྱངས་ཅན་སེམས་ཀྱིས་མ་བཟོད་པར་ལམ་སང་ལངས་ཏེ། ཆུ་བཀག་སྟེ།

བུ་མོ་དབྱངས་ཅན། པ་ལགས། ཁྱེད་རང་གི་འཕྲུང་ཆུ་ཟེར་བ་དེ་གསེར་ལས་རིན་ཐང་ཆེ་བ་ཡིན་པ་ཤེས་མིན་འདུག

ཕ་དཔལ་ལྡན། ཏཏ། འོ་ན་ས་འོག་ནས་ཆུ་ནང་བཞིན་གསེར་ཡང་དོན་ཡོང་གི་འདུག་གམ། ང་ཚོ་ལ་དེང་རབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་མེད་ནའང་གནས་ལུགས་དེ་ཙམ་ཞིག་སྔ་མ་ནས་ཧ་གོ་ཡི་ཡོད།

བུ་མོ་དབྱངས་ཅན། གལ་སྲིད་འཕྲུང་ཆུ་མེད་ན་ང་ཚོ་མི་ཡུལ་འདིར་སྡོད་ཐུབ་བམ།

ཕ་དཔལ་ལྡན། ཆུ་མེད་ན་ང་ཚོ་ཚང་མ་ཤི་རྒྱུ་ཡིན་པ་གཏན་འཁེལ་རེད།

བུ་མོ་དབྱངས་ཅན། དུས་ན་པ་ལགས་གསེར་མེད་ན། མི་ཤི་ཡི་རེད་དམ།

ཕ་དཔལ་ལྡན། གསེར་མེད་ན་སྲོག་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོང་གི་མ་རེད། གསེར་རག་རྒྱུ་ཏ་ཙང་དཀོན་པོ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་འབྱུང་ཆུ་ལ་རྫོགས་ཡས་ཡོད་མ་རེད་ལ། ས་འོག་ནས་གཚོད་བརྟོན་བརྟོན་དང་འཛམ་གླིང་ནང་མང་ཆེ་བ་ཆུས་གང་བསྡད་ཡོད་རེད། བྱས་ཙང་ཆུ་ལས་གསེར་རིན་ཐང་ཆེ་བ་ཆགས་ཐབས་མེད།

བུ་མོ་དབྱངས་ཅན། པ་ལགས་ཁྱེད་རང་གིས་དོན་དངོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཤེས་མིན་འདུག བྱས་ཙང་ངས་གསལ་བཤད་མ་བྱས་ན་འགྲིགས་ཐབས་མིན་འདུག

ཕ་དཔལ་ལྡན། བུ་མོ་གནས་ཚུལ་ཚབ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། གང་ལྟར་གཅིག་བཤད་དང་ངས་ཉན་ཆོག

བུ་མོ་དབྱངས་ཅན། དེ་ནས་བུ་མོ་དབྱངས་ཅན་གྱིས་བྱས་ན་ངས་པ་ལགས་ཁྱེད་རང་ལ་གསལ་བཤད་མདོར་བསྡུས་ཤིག་ཞུས་ཆོག

སྐྱེར་བཏང་ཆུའི་རིགས་ལ་དབྱེ་བ་མང་པོ་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། རྒྱུག་ཆུ་དང་། འཁྱིལ་ཆུ། རྫ་ཆུ། ས་འོག་གི་ཆུ། ཚར་ཆུ། གངས་ཆུ། གཡའ་ཆུ། བ་ཚྭ་ཅན་གྱི་མཚོའི་ཆུ་སོགས་དབྱེ་བ་མང་པོ་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་དེའི་ནང་ནས་བ་ཚྭ་ཅན་གྱི་མཚོའི་ཆུ་དང་། ཚར་ཆུ་སོགས་ཐད་ཀར་བཏུང་ན་ལྟོ་བར་མི་འགྲོད་པ་དང་། ས་འོག་གི་ཆུ་ཡང་རིམ་པས་རྫོགས་ཏེ། དེང་སང་ས་ཆ་ཁ་ཤས་ལ་ས་འོག་ནས་ཆུ་ཐོན་རྒྱུ་རྫོགས་ནས་འབྱུང་ཆུ་ཉིན་ལྟར་ཉོ་དགོས་པ་ཡང་མང་པོ་ཆགས་ཡོད་རེད་ལ། སྔོན་མ་

འཁྱུང་ཆུ་བྱུས་ཚོག་པའི་རྒྱུག་ཆུ་སོགས་ཀྱང་།   དེང་སང་མི་རྣམས་ཀྱི་འབབ་སའི་བཙོག་གང་བྱུང་དུ་གཡུགས་ནས་དཔྱ་འཁྱུང་ཆུ་མིན་པར་བཙོག་ཆུ་ཆགས་ཡོད་པས།   མདོར་ན་འཛམ་གླིང་གི་ཆུ་མང་ཆེ་བ་འཁྱུང་ཆུ་མ་ཡིན་པ་དང་། ས་འོག་གི་ཆུ་ལ་རྫོགས་རྒྱུ་ཡོད་པ། སྔོན་མ་འཁྱུང་ཆུ་ཡིན་པ་རྣམས་དེང་སང་བཙོག་པ་ཆགས་ཏེ་འཁྱུང་ཆུར་མི་རུང་བའི་གནས་སྟངས་ལ་གཟིགས་དང་།   འཁྱུང་ཆུར་ང་ཚོས་སྲུང་སྐྱོབ་དང་གཅེས་སྤྲས་བྱ་རྒྱུ་ནི་ང་ཚོ་ཚང་མའི་ལས་འགན་ཡིན་པ་ཧ་གོ་ཐུབ།   བྱས་ཙང་འཛམ་གླིང་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ནས་ཀྱང་དེའི་ཆེད་དུ་ལས་འགུལ་འདྲ་མིན་སྤེལ་དང་སྤེལ་བཞིན་པ་རེད།

ཕ་དཔལ་ལྡན།   དངོས་གནས་བུ་མོ་ཁྱེད་རང་ངས་སློབ་གྲྭར་བཙུགས་པའི་གོ་ཆོད་འདུག བསླབ་བྱ་དེ་ཚོའི་རིགས་མི་ཚང་མ་ལ་བཤད་ཐུབ་ན།   དགེ་མཚན་ཆེན་པོ་ཡོང་རྒྱུ་རེད། པ་ལགས་ངས་ཀྱང་དེ་སྔོན་གནས་ལུགས་དེ་ལྟར་མ་ཤེས་ནས་འཁྱུང་ཆུ་མང་པོ་འཕྲོ་བརླག་བཏང་འདུག ཅེས་བཤད་རྗེས། དགའ་སྤྲོའི་ངང་ཞལ་ལག་ལ་རོལ་ཏོ།།

སྦྱོང་ཚན།

ཀ༽ གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་ཐོབ།

༡༽ ཕ་དཔལ་ལྡན་གནམ་ཐང་ལ་གང་བྱེད་དུ་ཕྱིན་པ་རེད།
༢༽ ནང་དུ་འཁོར་བ་དང་བུ་མོ་དབྱངས་ཅན་གྱི་གང་མཐོང་ངམ།
༣༽ འཁྱུང་ཆུ་གསེར་ལས་རིན་ཐང་ཆེ་བ་ཇི་ལྟར་ཡིན།
༤༽ ཆུའི་རིགས་ལ་དབྱེ་བ་ག་ཚོད་ཡོད།
༥༽ ཆུ་ཡོད་ཚད་ང་ཚོས་འཁྱུང་རུང་ངམ།

ཁ༽ འཁྲིགས་རྟགས་དང་། ☑ ནོར་རྟགས་རྒྱོབ། ☒

༡༽ ང་ཚོས་ཆུ་གང་བྱུང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས།

༢༽ འབྱུང་ཆུ་གཙང་མ་མ་གཏོགས་གཞན་འབྱུང་མི་རུང་།

༣༽ ཆུ་ཡོད་སར་གད་སྙིགས་གང་བྱུང་གཡུག་མི་རུང་།

༤༽ ཆུའི་ཉེ་འགྲམ་ཁ་ལུད་དང་སྣབས་ལུད་རིགས་གཡུག་དགོས།

༥༽ ང་ཚོས་ཆུ་སྔོད་དང་། ཆུ་འགོ་གཙང་མ་འཛུགས་དགོས།

ག༽ དོན་ལ་བལྟས་ཏེ་ཚིག་ངོས་ཟུངས།

༡༽ རི་མགོའི་ཇ་གསེབ་ནས་འབབ་པའི་ཆུ། ....

༢༽ གཡང་རི་ལས་བབས་པའི་ཆུ། ....

༣༽ གངས་རི་ནས་བབས་པའི་ཆུ། ....

༤༽ ཚྭ་ཡི་རོ་དང་ལྡན་པའི་ཆུ། ....

༥༽ གནམ་ནས་བབས་པའི་ཆུ། ....

ང༽ མིང་ཚིག་རྣམས་ལ་ཚིག་སྦྲུབ་བཟོས།

སྲུང་སྐྱོབ། རིན་ཐང་། འཕྲོ་བརླག དགའ་སྤྲོ།

ལས་འགྲུལ། འབགས་བཙོག གཙེས་སྤྲུས།

ཅ༽ བྱེད་སྒོ།

ང་ཚོས་འབྱུང་ཆུ་གཙང་མ་འཛུགས་པ་ལ་ལས་འགུལ་ཇི་ལྟར་སྤེལ་དགོས། དགེ་

རྒན་དང་སློབ་གྲོགས་ཕན་ཚུན་གྲོས་བསྡུར་བྱས་ཏེ་བྲིས།

ཆ༽ གཤམ་གྱི་པར་རིས་རྣམས་ཀྱིས་གང་མཚོན་པར་བྱས་འདུག

ཞེ་ས་དང་འབྲེལ་བའི་བཀའ་མོལ།

ཇ༽སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ཡར་བཞེངས་ཏེ། འཛིན་གྲྭའི་ནང་གཅིག་གིས་དགེ་རྒན་དང་། གཅིག་གིས་དགེ་ཕྲུག་གི་ཞེ་སའི་བཀའ་མོལ་འདི་སྒྲ་དག་པོར་ཀློགས།

དགེ་རྒན། བུ་ཚེ་དབང་། གུང་སེང་སྐྱིད་པོ་བྱུང་ངམ།

དགེ་ཕྲུག རྒན་ལགས་སྐུ་ཁམས་བཟང་། གུང་སེང་སྐྱིད་པོ་བྱུང་། འཕྲོར་ཐོ་བསྐྱོན་རོགས་གནང་།

དགེ་རྒན། འགྲིག་གི་རེད། འཕྲོར་ཐོ་བཀོད་ཚོག ལམ་དུ་དཀའ་ངལ་མ་བྱུང་ངམ།

དགེ་ཕྲུག ལགས། ལམ་དུ་དཀའ་ངལ་མ་བྱུང་། ང་ཚོ་སློབ་གྲོགས་ཚང་མས། རྒན་ལགས་ཀྱི་བཀའ་སློབ་དགོངས་དོན་ལྟར། ཕན་ཚུན་གཅིག་ཕན་གཅིག་གྲོགས་བྱས་པ་ཡིན།

དགེ་རྒན། འགྲིགས་ཤག བྱེད་སྟངས་དེ་ཡ་རབས་རེད་ལ་གཞན་ཕན་ཡང་རེད། ངའི་སྤུན་མཆེད་དགེ་བཤེས་ལགས་མཇལ་བྱུང་ངམ།

དགེ་ཕྲུག ལགས། མཇལ་བྱུང་། དང་པོ་ངས་དགེ་བཤེས་ལགས་ཞལ་ཚོར་མ་བྱུང་། དགོན་པའི་གཞུང་སྒོའི་མདུན་ལ། སྐུ་ཞབས་ལགས་སྐུ་གཟུགས་ཆེན་པོ། དབུ་སྐྲ་དཀར་པོ་ཐར་ཐོར་ཡོད་པ་དབུ་པད་ཆེན་པོ། སྤྱན་དཀྱུས་རིང་པོ། སྣ་ཅིག་ལྷུག་ལྷུག ཤངས་མཐོན་པོ་ཚེམས་རེ་གཉིས་བྱུད་པ། ཞལ་རས་ཐུང་དཀར་པོ། ཞལ་དང་སྤྱན་གྱི་སྤྲིལ་ཁ་དོད་པོ། མགུལ་གྱི་ཨོག་མདུད་འབུར་འབུར་ཆེན་པོ་མཐོན་པ། ཐུགས་གཞིས

བཟང་མདོག་ཁ་པོ། ཞབས་ཕྱུགས་བསིལ་ལྷམ་བཞེས་ཤིང་ཕྱག་ཕྲེང་སེར་པོ་བསྣམས་པ། ངས་ཁོང་ལ་གུས་ཞབས་ཀྱིས་འཚམས་འདྲི་ཞུས་པར། ཁོང་གིས། བུ་ཁྱོད་གང་དུ་འགྲོའམ། ཞེས་བཀའ་འདྲི་གནང་བྱུང་། གུས་པས། ང་དགེ་བཤེས་རྒྱལ་བསྟན་ཀུན་ཁྱབ་ལགས་སར་སྐུ་བཅར་ཞུ་མཁན་ཡིན་ཞུས་པས། ཁོང་གིས་ང་ལ་གཟབ་གཟབ་གཟིགས་ཏེ། ང་ཡིན། གསུངས་ནས་གཟིམས་ཤག་ཏུ་འཁྲིད་གནང་བྱུང་། ངས་ཁོང་ལ་རྒན་ལགས་ཀྱི་ཕྱག་བྲིས་དང་། ཕྱག་དངུལ་རྣམས་འབུལ་ལམ་ཞུས་པ་ཡིན།

དགེ་རྒན། ཨོ་འགྲིག་ཤག དེ་ནས་དགེ་བཤེས་ལགས་ཀྱིས་གང་གསུང་གི་འདུག་གམ།

དགེ་ཕྲུག དགེ་བཤེས་ལགས་ནས། གུས་པར་ཐུགས་མཉེས་པོས། གསོལ་ཇ་དང་། བཞེས་ཏོག་གནང་སྟེ། རྒན་ལགས་སྐུ་གཟུགས་བདེ་པོ་རེད་འདུག་གམ། གསུངས་བྱུང་། རྒན་ལགས་སྐུ་གཟུགས་བདེ་བཞུགས་ཡིན་ཞུས་པ་ཡིན། དེ་རྗེས་དགེ་བཤེས་ལགས་ནས་ལྟོད་ལྟོད་གནང་སྟེ། རྒན་ལགས་ཀྱི་ཕྱག་བྲིས་དེ་ཚར་གཅིག་གཉིས་ལྟགས་ཀློག་གནང་ཞིང་། ཐུགས་དགྱེས་ཉམས་དང་ནས། དེང་སང་ཁྱེད་ཚོའི་སློབ་གྲྭ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ཚོད་འདུག འདི་ལོའི་ཡིག་རྒྱུགས་ཆེན་མོའི་གྲུབ་འབྲས་ཡག་པོ་ཞེ་དྲག་བྱུང་བ་འདྲ། ད་དུང་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས་པ་རེད། ན་གཞོན་རྣམས་ནི་མ་འོངས་པ་མི་རིགས་ཀྱི་སོན་རྩ་རེད། ཅེས་གསུངས་བྱུང་།

༡༽ ཞེ་སའི་ཚིག་གིས་བར་སྟོང་རྣམས་ཁ་སྐོངས།

སྐུ་བཅར། བསྣམས། ཐུགས་མཉེས། ཞལ་མཇལ། ཕྱག་བྲིས།

༡༽ དགེ་བཤེས་ལགས་ཀྱིས་ཕྱག་ན་ཕྱག་ཕྲེང་སེར་པོ……………འདུག

༢༽ གུས་པར་ཏ་ཅང…………………པོ་གནང་སོང་།

༣༽ རིན་པོ་ཆེ་བཞུགས་སར··············ཞུས།
༤༽ ཀུན་ལགས་ཀྱི····················ལྫོགས་གློག་གནང་།
༥༽ ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི····················གསུང་ཐོས་པས་དགའ་པོ་བྱུང་།

༦༽ ཕལ་སྐད་དང་ཞེ་ཚིག་རྣམས་བློ་ལ་ངེས་པར་གྱིས།

ཁ་བཏགས་ཞེ་ས་མཇལ་དར་དང་།།
དཀའ་ལས་ཞེ་སར་སྐུ་ངལ་ཟེར།།
བླ་ཆ་ལ་ནི་སྐུ་ཡོན་དང་།།
མིག་གི་ཞེ་སར་སྤྱན་ཞེས་བརྗོད།།

མགོ་བསྐོར་ཞེ་ས་དབུ་བསྐོར་དང་།།
བཤད་པའི་ཞེ་སར་གསུངས་པ་ཟེར།།
སྤྱན་མཆེད་ལ་ནི་སྐུ་མཆེད་དང་།།
སྣ་ཡི་ཞེ་སར་ཤངས་ཞེས་བརྗོད།།

འཁྱེར་བའི་ཞེ་ས་བསྣམས་པ་དང་།།
རྐུབ་བཀྱག་ཞེ་སར་ཞབས་བཀྱག་ཟེར།།
ཁ་ལག་ལ་ནི་ཞལ་ལག་དང་།།
མགྲིན་པའི་ཞེ་སར་མགུལ་ཞེས་བརྗོད།།

བདུན་ཚིགས་ཞེ་ས་སྐུ་ཚིགས་དང་།།
མཛུབ་མོའི་ཞེ་སར་ཕྱག་མཛུབ་ཟེར།།

དུག་ཡོག་ལ་ནི་ན་བཟའ་དང་།།
ལག་པའི་ཞེ་སར་ཕྱག་ཅེས་བརྗོད།།

བཅར་འདྲིའི་ཞེ་ས་བཀའ་འདྲི་དང་།།
ལྟ་བའི་ཞེ་སར་གཟིགས་པ་ཟེར།།
སྦྱོད་པ་ལ་ནི་འབྱུལ་བ་དང་།།
རྐང་པའི་ཞེ་སར་ཞབས་ཞེས་བརྗོད།།

ཐ༽ ཕལ་སྐད་དང་ཞེ་ས་ཕན་ཚུན་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་དགོས།

གཡས།	གཡོན།
མཇུག་མོ།	མགུལ།
བདུན་ཚིགས།	ཞབས།
མགྲིན་པ།	ཤངས།
རྐུབ་བཀྱག	སྐུ་མཆེད།
རྐང་པ།	དབུ་སྐོར།
སྤུན་མཆེད།	ཕྱག་མཇུབ།
སྣ།	སྐུ་ཚིགས།
མགོ་སྐོར།	ཞབས་བཀྱག

ད༽ ཕལ་སྐད་རྣམས་ཀྱི་ཞེ་ས་འབྲི་དགོས།

བཙར་འདྲི། .... བཤད་པ། ....
ཁ་བརྟགས། .... གླུ་ཆ། ....
སྤུན་མཆེད། .... རྐུབ་བཀྱག ....

དུག་ཡོག ·········· འཁྱེར་བ། ··········

ན༽ ཞེ་སའི་ཚིག་རྣམས་ལ་ཚིག་སྦྱུབ་རེ་བཟོ་དགོས།

གཟིགས་པ། སྐུ་ཡོན། སྐུ་མཆེད། དབུ་སྐོར། འབུལ།

པ༽ རེའུ་མིག་ནང་ཞེ་སའི་ཚིག་བྲིས།

ཐལ་ཚིག	ཞེ་སའི་ཚིག	ཐལ་ཚིག	ཞེ་སའི་ཚིག
ཚ།		མགྲོན་པོ་སླེབས།	
ཚང་།		གཟུགས་པོ་བདེ་ཐང་།	
ལོ།		དཀའ་ལས་ཁག་པོ།	
ཁོ།		ཕ་རྒྱགས་པ།	
བསམ་བློ།		བསམ་བློ་བཏང་།	
ཁ་ལག		ཡི་གེ་གཏང་།	

ཕ༽ སློབ་ཕྲུག་སོ་སོའི་པ་མ་མཉམ་དུ་ཞེ་སའི་སྒྲོ་ནས་བཀའ་མོལ་གནང་བའི་བརྗོད་པ་བརྒྱུད་ཙམ་དག་ཐོག་ནས་ཤོད།

༡༽ དཔེར་ན། པ་ལགས། སྐུ་གཟུགས་བདེ་པོ་ཡིན་ནམ། ལྟ་བུ།

སློབ་ཚན། ༥

དམངས་གཞས།

དཔྱིད་ཀ་ཟླ་བ་གསུམ་ལ།།
ས་གཞིར་དྲོད་ཚད་རྒྱས་ཤིང་།།
གནམ་ལ་ཁུ་བྱུག་འཕུར་ཏེ།།
སྐྱིད་པའི་ནམ་དུས་ཤར་སོང་།།

དབྱར་ཁ་དུས་ཀྱི་དཀྱིལ་ལ།།
ཞིམ་ཟས་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས།
མཐོང་ཚད་ཁ་ལ་བཟས་ན།།
ལུས་ལ་ན་ཚ་ཐོག་ཡོང་།།

སྟོན་ཁའི་དུས་ཀྱི་ཟླ་བ།།
ནམ་དུས་གཞན་ལས་དཀར་ཡང་།།

སྤོ་ལྡང་ལོ་མའི་ཡལ་འདབ།།
སྔོན་རླུང་དར་མས་བཙེམ་སོང་།།

དགུན་ཁ་དུས་ཀྱི་མཐའ་ལ།།
གནམ་ལོ་གསར་པའི་རྟེན་འབྲེལ།།
གཞས་དང་ཞབས་བྲོ་བརྒྱབས་ནས།།
དགའ་སྐྱིད་དཔལ་ལ་རོལ་སོང་།།

སྦྱོང་ཚན།

ཀ༽ གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ དུས་བཞི་གང་དང་གང་ཡིན།
༢༽ མཐོང་ཚད་བཟས་ན་ག་རེ་ཡོང་ངམ།
༣༽ ཡོངས་གྲགས་ལོ་གསར་ཟླ་བ་གང་དུ་རེད།
༤༽ སྟོན་ཤིང་གི་ལོ་མ་རྣམས་ལྷུང་བའི་དུས་ནམ་ཡིན།

ཁ༽ བྱ་བ་འདི་རྣམས་དབྱར་དགུན་སྟོན་དཔྱིད་དུས་གང་དུ་འཁེལ་བྲིས།

ས་བོན་འདེབས་པ། ལོ་ཏོག་སྨིན་པ། ལོ་མ་ལྷུང་བ།
མེ་ཏོག་སྣ་མང་བཞད་པ། འབྲུགས་པས་བསྡུམས་པ།
ཁ་བ་བབས་པ། འབྲུག་སྒྲ་སྒྲོག་པ། ཆར་པ་དྲག་ཏུ་བབས་པ།
ལོ་གསར་གཏོང་བ། གཙང་ཆུ་རྒྱས་པ།
དཔེར་ན། ས་བོན་འདེབས་པ། དཔྱིད་ཀ ལྟ་བུ།

ག༽ མིང་ཚིག་རྣམས་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་དགོས།

དཔྱིད་ཁ།	སྟོན་རླུང་ལྡང་།
དབྱར་ཁ།	གངས་བབས།
སྟོན་ཁ།	སྤང་ལྗོངས་མཛེས།
དགུན་ཁ།	ཞིང་ལས་འགོ་འཛུགས།

ང༽ མིང་ཚིག་རྣམས་ལ་ཚིག་སྦྱོར་བཟོ་དགོས།

དཔེར་ན།

ཁུ་བྱུག　བྱ་གཞན་ལས་ཁུ་བྱུག་གི་གསུང་སྐད་སྙན་བྱུང་།

ཇོད་ཚད། ______________________________

སྐྱིད་པ། ______________________________

ནམ་དུས། ______________________________

ཟློ་ལྡང་། ______________________________

ཡལ་འདབ། ______________________________

ཞབས་བྲོ། ______________________________

དགའ་སྐྱིད། ______________________________

ཟློག་ཕྱོགས་རོས་འཛིན།

དཀའ་བ་སླ་བ་ལྡོག་ཕྱོགས་ཡིན།།
སྐམ་པོ་རློན་པ་འགལ་བ་དང་།།
དཀར་པོ་ནག་པོ་མི་མཐུན་ཕྱོགས།།
སྐྱིད་པོ་སྡུག་པོ་དེ་བཞིན་ནོ།།

གྲོང་དང་ཁེ་བཟང་ལྡོག་ཕྱོགས་ཡིན།།
མཁས་པ་གླེན་པོ་འགལ་བ་དང་།།
གྲོགས་པོ་དགྲ་བོ་མི་མཐུན་ཕྱོགས།།
མཐའ་དང་དབུས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།།

དལ་པོ་མགྱོགས་པོ་ལྡོག་ཕྱོགས་ཡིན།།
འཇམ་པོ་རྩུབ་པོ་འགལ་བ་དང་།།
བརྗེད་པ་དྲན་པ་མི་མཐུན་ཕྱོགས།།
ཉལ་དང་ལངས་པ་དེ་བཞིན་ནོ།།

བདེ་བ་སྡུག་བསྔལ་ལྡོག་ཕྱོགས་ཡིན།།
ཆུང་ཆུང་ཆེན་པོ་འགལ་བ་དང་།།
ཚད་དང་ལྷག་པ་མི་མཐུན་ཕྱོགས།།
གསར་པ་རྙིང་པ་དེ་བཞིན་ནོ།།

སྟེང་དང་འོག་ནི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཡིན།།
ཉིན་མོ་མཚན་མོ་འགལ་བ་དང་།།
བཟང་པོ་ངན་པ་མི་མཐུན་ཕྱོགས།།
སྟོད་དང་སྨད་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།།

མངར་མོ་སྐྱུར་མོ་ལྡོག་ཕྱོགས་ཡིན།།
མཐུན་པོ་འཁོན་པ་འགལ་བ་དང་།།
བསྟོད་བསྔགས་སྨ་འབེབས་མི་མཐུན་ཕྱོགས།།
བརྩོན་འགྲུས་ལེ་ལོ་དེ་བཞིན་ནོ།།

ཅ༽ གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་རྣམས་ལ་ཚིག་སྒྲུབ་བཟོས།

བརྩོན་འགྲུས། ལེ་ལོ། བདེ་བ། སྡུག་བསྔལ། བསྟོད་བསྔགས།

ཆ༽ ཚིག་འདི་རྣམས་དཔོད་བྲིས་གཏོང་དགོས།

སྐྱིད་པའི་ཉིན་མོ། ས་གཞི་སྔོན་པ། རྒྱབ་མོའི་ཚིག

སློབ་ཕྲུག་གསར་པ། བརྩོན་འགྲུས་ཆེན་པོ། དྲན་པ་གསལ་པོ།

ཇ༽ ཟློག་ཕྱོགས་རྣམས་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་དགོས།

གཡས།	གཡོན།
སྨྲ་འབེབས།	དལ་པོ།
མགྱོགས་པོ།	བརྩོན་འགྲུས།
ལེ་ལོ།	མངར་མོ།
སྨོད་།	བསྟོད་བསྔགས།
སྐྱུར་མོ།	འོག

ཉ༽ སྒྲ་མཚུངས་པའི་ཚིག་འདི་རྣམས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཚིག་སྒྲུབ་བཟོས་ཏེ་བྲིས།

༡༽ དཔེར་ན། སྟོད། བསྟོད།

ལུང་པའི་སྟོད་ལ་གངས་རི་ཡོད།

ཡུལ་གོང་མ་ལ་བསྟོད་བསྔགས་བྱེད། ལྟ་བུ།

༢༽ རྙིང་། སྙིང་། ....

༣༽ བདེ་བ། ལྡེ་བ། ....

༤༽ རྐྱོང་། སྐྱོང་། ....

༥༽ དགྲ། སྒྲ། ....

བརྡ་སྤྲོད་ལས། རྒྱན་སྡུད་སྐོར།

ཀ༽ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་སྒྲ་སྦྱོར་གྱི་ཆ་བ་བློ་འཛིན་གྱིས།

ལྗོན་དབང་ལས།

ཀྱང་ཡང་འང་གསུམ་རྒྱན་སྡུད་དེ།།
ག་ད་བ་ས་དྲག་མཐར་ཀྱང་།།
ང་ན་མ་ར་ལ་མཐར་ཡང་།།
འ་དང་མཐའ་མེད་འང་དང་ཡང་།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རྒྱན་སྡུད་ཅེས་པ་ནི། ཕྲད་ཀྱང་ཡང་འང་གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས། དོན་སྔ་ཕྱི་མཐུན་པའམ། མི་མཐུན་པ། སྡུད་པར་བྱེད་པ་བཅས་གསུམ་གང་རུང་སྟོན་པ་ཞིག་ལ་ཟེར།

དེ་ལ་དཔེ་ན། འཛམ་ཡང་འཛམ་ལ་ཏྲོ་ཡང་ཏྲོ། ལྟ་བུ། མཐུན་པའི་རྒྱན་དང་། བཤད་ཀྱང་མི་ཉན། ཞེས་པ་ལྟ་བུ། མི་མཐུན་པའི་རྒྱན། བརྡ་སྤྲོད་ཀྱང་ལེགས་པར་སྦྱངས་ཟིན། ཞེས་པ་ལྟ་བུ། སྡུད་པ་ཡིན་ནོ།།

སྒྲ་སྦྱོར་ནི། རྗེས་འཇུག་ག་ད་བ་ས་བཞི་དང་། ད་དྲག་གི་མཐར་ཚིག་ཕྲད་ཀྱང་འཇུག་པའི་དཔེར་བརྗོད་ནི། སེམས་སྡུག་ཀྱང་བྱ་ཐབས་བྲལ། སྤྲོད་ཀྱང་མ་བླངས། བཀབ་ཀྱང་མི་ཁེབས། བཀུས་ཀྱང་བཀུས་ལ་ཚར་ཡང་ཚར། བསྒྲིལད་ཀྱང་བསྒྲིལ། ལྟ་བུ།

རྗེས་འཇུག་ང་ན་མ་ར་ལ་ལྔའི་མཐར་ཚིག་ཕྲད་ཡང་འཇུག་པའི་དཔེར་བརྗོད། ཡི་གེ་བཏང་ཡང་མ་འབྱོར། སེམས་ལ་དྲན་ཡང་ཁ་ནས་བཤད་མ་ཐོད། བསམ་ཡང་ལག་ལེན་མ་ཁེལ། གདོང་དཀར་ཡང་ཞེ་ནག བུ་ལོན་འཛལ་ཡང་དྲིན་ལན་མ་བརྗེད། ཞེས་པ་ལྟ

བུཐོ།།

རྗེས་འཇུག་འ་དང་། མཐའ་མེད་ལ་ཚིག་ཕྲད་འང་དང་ཡང་འཇུག་པའི་དཔེར་བརྗོད། པ་མ་ཐུག་དུས་དགའའང་དགའ་ལ་སྐྱོའང་སྐྱོ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་འང་འཇུག་པ་དང་། པ་མ་ཐུག་དུས་དགའ་ཡང་དགའ་སྐྱོ་ཡང་སྐྱོ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཡང་འཇུག་པའོ།།

ཁ༽ གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་འདྲི་དགོས།

༡༽ རྒྱན་སྡུད་ཅེས་པའི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

༢༽ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་ཚིག་ཕྲད་གང་དང་གང་རེད།

༣༽ རྒྱན་སྡུད་ལ་དབྱེ་བ་ག་ཚོད་ཡོད། དེ་དག་གང་དང་གང་ཡིན།

༤༽ མི་མཐུན་པའི་ཚིག་རྒྱན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་གསུམ་བྲིས།

༥༽ སྡུད་པའི་དོན་ལ་འཇུག་པའི་རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་གཉིས་བྲིས།

ང༽ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་ཕྲད་རྗེས་འཇུག་གང་གི་རྗེས་སུ་འཇུག རེའུ་མིག་ནང་བྲིས།

ཀྱང་།	ཡང་།	འང་།
....	....	....

ཅ༽ བར་སྟོང་རྣམས་ལ་རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་ཕྲད་གང་འོས་བྲིས།

བཀག................ཤོར། དགའ..........དགའ།

རིང..............རིང་། ཆར..............བབས།

བཤད.............མི་ཉན། ཐུལ.........མ་བཞེས།

སྣན........སྣན། མཛེས.........མཛེས།

བཏབ.........མ་སྐྱེས། ཁ..........སྨོམ།

པ༽ རྒྱན་སྡུད་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ་རེའུ་མིག་ནང་བྲིས།

གཏམ་ཡང་བཤད། སྣན་ཡང་སྣན། འགྲོ་ཡང་དོན་མ་འགྲུབ།

བསླབ་ཀྱང་མ་ཤེས། ནང་སྦྱོང་ཡང་བྲིས་ཟིན། ཟླ་མ་ཡང་ཕེབས་སོང་།

གཟུགས་ཀྱང་མཛེས་ལ་སྨྲ་ཡང་སྣན། རིང་ཡང་རིང་། ཞིམ་ཡང་ཞིམ།

མཐུན་པའི་ཚིག་རྒྱན།	མི་མཐུན་པའི་ཚིག་རྒྱན།	སྡུད་པ།
....	....	....
....	....	....
....	....	....

ཕ༽ ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་སྐོར་གྱི་དྲིས་ལན་འདི་བློ་ལ་ངེས་པར་གྱིས།

༡༽ བོད་ཡིག་གི་རྩ་བ་བརྡ་སྤྲོད་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ཅི།

ལན། བརྡ་སྤྲོད་ཀྱི་གཞུང་སུམ་རྟགས་དག་གསུམ་ནི་བོད་ཡིག་གི་རྣམ་གཞག་སྐོར་སྟོན་པར་བྱེད་པའི་རྩ་བ་ཡིན་ཏེ། བོད་ཡིག་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པར་ཐོག་མར་ངེས་པར་དུ་སྦྱང་དགོས་པའི་གཞུང་གལ་ཆེན་ཡིན་པས་སོ།།

༢༽ གང་འདྲ་ཞིག་ལ་སྔོན་འཇུག་ཟེར། དེ་ལ་ཡི་གེ་ག་ཚོད་ཡོད་པ་རེ་རེ་བཞིན་འབྲི་དགོས།

ལན་དུ། མིང་གཞིའི་ཡི་གེའི་སྔོན་དུ་འཇུག་པས་ན་སྔོན་འཇུག་ཅེས་ཟེར། དེ་ལ་ཡི་གེ་ལྔ་ཡོད་དེ། ག་ད་བ་མ་འ་བཅས་སོ།།

༣༽ གང་འདྲ་ཞིག་ལ་རྗེས་འཇུག་ཟེར། དེ་ལ་ཡི་གེ་ག་ཚོད་ཡོད་པ་རེ་རེ་བཞིན་འབྲི་དགོས།

ལན་དུ། མིང་གཞིའི་ཡི་གེའི་རྗེས་སུ་འཇུག་པས་ན་རྗེས་འཇུག་ཟེར། དེ་ལ་ཡི་གེ་བཅུ་ཡོད་དེ། ག་ང་ད་ན་བ་མ་འ་ར་ལ་ས་བཅས་སོ།།

༤༽ གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ཡང་འཇུག་ཟེར། དེ་ལ་ཡི་གེ་ག་ཚོད་ཡོད་པ་རེ་རེ་བཞིན་འབྲི་དགོས།

ལན་དུ། མིང་གཞིའི་རྗེས་སུ་མ་ཟད་རྗེས་འཇུག་གི་རྗེས་སུ་ཡང་འཇུག་པས་ན་ཡང་འཇུག་ཅེས་བརྗོད། དེ་ལ་ཡི་གེ་གཉིས་ཡོད་དེ། ད་དང་ས་གཉིས་སོ།།

༥༽ རྗེས་འཇུག་ལ་ལྟོས་ནས་འཇུག་པའི་སྒྲ་གཞན་དབང་ཅན་ག་ཚོད་ཡོད་པ་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་འབྲི་དགོས།

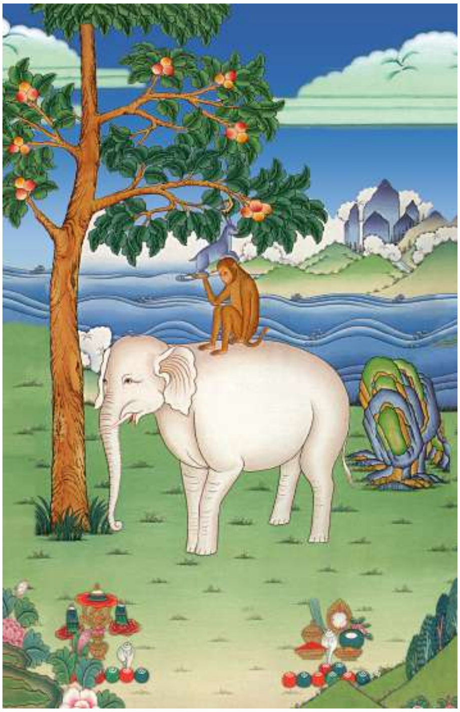
ལན་དུ། སླར་བསྡུ་དང་། ལ་དོན། ཨི་ལྡན། རྒྱན་སྡུད། ལྷག་བཅས། འབྱེད་སྡུད། ཚིག་སྒྲ་ཞིང་སོགས་བཅས་ཡོད།

༦༽ སླར་བསྡུ་ཞེས་བརྗོད་དགོས་དོན་ཅི། དེ་ལ་སྒྲ་ག་ཚོད་ཡོད་དམ།

ལན་དུ། སྒྲ་གོ་ངོ་དོ་ནོ་བོ་མོ་འོ་རོ་ལོ་སོ་ཏོ་རྣམས་ཀྱིས་བརྗོད་བྱའི་དོན་དེ་རེ་ཞིག་དེ་ཙམ་གྱིས་བསྡུ་བས་སླར་བསྡུ་ཞེས་བརྗོད། དེ་ལ་སྒྲ་བཅུ་གཅིག་ཡོད།

སློབ་ཚན། ༨

མཐུན་པ་སྤུན་བཞི།



བྱ་སྲེག་པ་དང་། རི་བོང་། སྤྲེའུ། གླང་ཆེན་བཅས་ལ་མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་ཟེར། གང་ཡིན་ཟེ་ན། སེམས་ཅན་བཞི་པོ་དེ་དག་བསམ་བློ་དང་སྤྱོད་ལམ་ཤིན་ཏུ་མཐུན་པའི་གྲོགས་པོ་སྤུན་མཆེད་ལྟ་བུ་ཡིན།

ཉིན་ཞིག གྲོགས་པོ་བཞི་པོས་ཤིང་བཀྲམ་ཤིང་བསྐྱར་བཀུར་གཞོན་སྐྱོང་བྱ་ཆེད། ཤིང་གཞོན་གྱི་གོ་རིམ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་རེད། དེ་ཡང་གླང་པོ་ཆེས། ངས་འདིར་ཐོག་མར་སླེབས་དུས། ཤིང་རྒྱ་གྲོ་རྒྱ་འདི་ངའི་ལུས་པོ་དང་མཉམ་པ་ཞིག་འདུག་ཟེར། སྤྲེའུས། དང་པོར་ཤིང་འདི་ངའི་ལུས་ཚད་ཙམ་འདུག་ཟེར། རི་བོང་ན་རེ། ཤིང་འདི་ལོ་མ་གཉིས་ལས་མེད་པའི་ཚེ། ངས་འདིའི་སྟེང་གི་ཟིལ་པ་བལྡགས་མྱོང་ཟེར། བྱ་སྲེག་པས། ངས་ཤིང་འདིའི་ས་བོན་སྟེང་བྱ་བྲུན་བཏང་ནས་སྐྱེས་པ་ཡིན་ཞེས་སྨྲས་པས། རྒན་ཤོས་བྱ་སྲེག་པ་དང་། དེའི་འོག་རི་བོང་། དེ་ནས་སྤྲེའུ། གཞོན་ཤོས་གླང་པོ་ཆེ་ཡིན་པ་ཤེས་པ་རེད།

དེ་ནས་ཁོང་ཚོས་རྒན་གཞོན་གོ་རིམ་ལྟར་གུས་ཞབས་དང་། ཞེ་ས་བྱས། ལམ་ལ་འགྲོ་བའི་ཚེ་གླང་པོ་ཆེས་སྤྲེའུ་དང་། སྤྲེའུས་རི་བོང་། རི་བོང་གིས་བྱ་སྲེག་པ་བཏེགས་ནས་འཁྱེར་བ་སོགས་གུས་བཀུར་ཡང་བྱས་སོ།།

དེ་ནས་བྱ་སྲེག་པས་སྨྲས་པ། ད་ནས་བཟུང་ང་ཚོས་འབུ་སྲིན་དང་སྲོག་ཆགས་རིགས་མི་གསོད་པ་དང་། རྐུ་མི་བྱེད། ལོག་གཡེམ་མི་བྱ། རྫུན་མི་བཤད། ཆང་མི་འཐུང་། ཞེས་བསླབ་པའི་གཞི་ལྔ་ལ་སྤྱོད་པར་ཁས་བླངས་སོ།།

དེ་བཞིན་དུ་སྲེག་པས་བྱའི་རིགས་ཐམས་ཅད་དང་། རི་བོང་གིས་རི་བོང་རིགས་དང་། སྤྲེའུས་སྤྲེའུའི་རིགས་རྣམས། གླང་པོ་ཆེས་གླང་ཆེན་གྱི་རིགས་དང་། སྟག སེངྒེ། ཕ་མོ་སོགས་ཐམས་ཅད་བསླབ་པའི་གཞི་ལྔ་ལ་བཀོད་པས། ཡུལ་དེའི་གཅན་གཟན་དང་རི་དྭགས། འདབ་ཆགས་སོགས་དུད་འགྲོ་རྣམས་མཛའ་མཐུན་བག་ཡེབས་ངང་གནས་ཤིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་དེར་ཆར་ཆུ་དུས་སུ་བབས་པ་དང་། ལོ་ཕྱུགས་རྟག་ཏུ་ལེགས་པ་སོགས་བཀྲ་ཤིས་ཤིང་བདེ་སྐྱིད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་བྱུང་བ་རེད།

ཚུལ་དེ་དྲང་སྲོང་མཐོང་ཤེས་ཅན་ཞིག་གིས་མཁྱེན་ཏེ། ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་དང་། བློན་པོའི་ཚོགས། གྲོང་གི་མི་མང་བཅས་ཐམས་ཅད་ལ་དངོས་སུ་བསྟན་པས། ཐམས་ཅད་ངོ་མཚར་ཞིང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་སྟེ། དེ་དག་གིས་ཀྱང་སྲོག་གཅོད་དང་། མ་བྱིན་ལེན། འདོད་ལོག རྫུན་ཚིག སྨྱོས་བྱེད་བཅས་སྤངས་པས་ཀུན་ལ་བདེ་སྐྱིད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་བྱུང་ངོ་།།

སྦྱོང་ཚན།

ཀ༽ དཔོད་ཡིག་གཏོང་དགོས།

མཐུན་པ་སྤུན་བཞི། རྣན་བཀུར་གཞོན་སྐྱོང་།
གོ་རིམ་བརྟག་དཔྱད། མཛའ་མཐུན་བག་ཡེབས།
ཡུལ་ལུང་བདེར་བཀོད། བདེ་སྐྱིད་ཕུན་ཚོགས།
བསླབ་པའི་གཞི་ལྔ། རྗེས་སུ་ཡི་རང་།

ཁ༽ ཚིག་དོན་མཐུན་སྦྱོར་བྱེས།

གཡས།	གཡོན།
འདོད་ལོག་སྤོང་བ།	སྲོག་ཆགས་རིགས་མི་གསོད་པ།
རྫུན་ཚིག་སྤོང་བ།	གནང་བ་མ་ཐོབ་པའི་དངོས་པོ་ལ་མི་སྤྱོད་པ།
སྲོག་གཅོད་སྤོང་བ།	བགྲོད་བྱ་མ་ཡིན་པ་མི་སྤྱོད་པ།
སྨྱོས་འགྱུར་རིགས་སྤོང་བ།	བདེན་པའི་ཚིག་དུས་སུ་སྨྲ་བ།
མ་བྱིན་ལེན་སྤོང་བ།	སྨྱོས་རྫས་ལ་མི་སྤྱོད་པ།

ག༽ གཤམ་གསལ་དྲི་བར་ལན་བྲིས།

༡༽ མཐུན་པ་སྤྱན་བཞི་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།

༢༽ བསླབ་པའི་གཞི་ལྔ་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།

༣༽ མཐུན་པ་སྤྱན་བཞིས་རྒན་གཞོན་ཇི་ལྟར་ཤེས་སམ།

༤༽ གཞོན་པས་རྒན་པ་ལ་ཇི་ལྟར་བཀུར་འདུག་གམ།

༥༽ བསླབ་པའི་གཞི་ལྔ་ཉམས་སུ་བླངས་ན་ཕན་ཡོན་གང་ཡོད་དམ།

ང༽ སློབ་ཚན་ལ་བལྟས་ཏེ་བར་སྟོང་ཁ་སྐོངས།

༡༽ རྒན་གཞོན་གྱི་གོ་རིམ………………བྱས་པ་རེད།

༢༽ དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་དེར………………དུས་སུ་བབས།

༣༽ སེམས་ཅན་བཞི་པོ་དེ་དག………………………ཤིན་ཏུ་མཐུན་པོ་ཡིན།

༤༽ རྒྱལ་དེ…………………མངོན་ཤེས་ཅན་ཞིག་གི་མཁྱེན།

༥༽ ཀུན་ལ…………………ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་བྱུང་།

ཅ༽ དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་ངག་ཐོག་ནས་རྒྱག་དགོས།

༡༽ མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་ཞེས་མིང་ཇི་ལྟར་ཐོགས་པ་ཡིན།

༢༽ མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་ལས་གཞོན་ཤོས་སུ་རེད།

༣༽ ཡུལ་དེའི་རི་དྭགས་རྣམས་མཛའ་མཐུན་དང་གནས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་རེད།

༤༽ རྒྱལ་པོ་དང་། བློན་པོ། གྲོང་གི་མི་རྣམས་ངོ་མཚར་ཇི་ལྟར་སྐྱེས།

༥༽ སྒྲུང་འདིས་ཁྱེད་ལ་བསླབ་བྱ་གང་ཐོབ་བྱུང་།

ཆ༽ བྱེད་སྒོ།

དགེ་རྒན་གྱིས་སློབ་མ་རྣམས་དགོན་པ་ལ་ཁྲིད་དེ། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པའི་རྣམ་ཐར་དང་། མཐུན་པ་སྤུན་བཞི། སྲིད་པའི་འཁོར་ལོ་སོགས་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་དགོས།

དགེ་བ་བཅུ་དང་མི་དགེ་བ་བཅུ།

ལུས་ཀྱི་དགེ་བ་གསུམ། ངག་གི་དགེ་བ་བཞི། ཡིད་ཀྱི་དགེ་བ་གསུམ་བཅས་དགེ་བ་བཅུ་ཡོད།

དེ་བཞིན་ལུས་ཀྱི་མི་དགེ་བ་གསུམ། ངག་གི་མི་དགེ་བ་བཞི། ཡིད་ཀྱི་མི་དགེ་བ་གསུམ་བཅས་མི་དགེ་བ་བཅུ་ཡོད།

དང་པོ། ལུས་ཀྱི་མི་དགེ་བ་གསུམ་སྤངས་ནས་དགེ་བ་གསུམ་སྒྲུབ་པ་ནི།

༡༽ སྲོག་གཅོད་སྤངས་ཤིང་གཞན་གྱི་སྲོག་སྐྱོབ་པ།

༢༽ མ་བྱིན་ལེན་སྤངས་ནས་གཞན་ལ་སྦྱིན་པ་གཏོང་བ།

༣༽ ལོག་གཡེམ་སྤངས་ཤིང་སྤྱོད་ལམ་ཚུལ་ལྡན་བྱ་བ། བཅས་གསུམ་ཡིན་ནོ།།

གཉིས་པ། ངག་གི་མི་དགེ་བཞི་སྤངས་ནས་དགེ་བ་བཞི་སྒྲུབ་པ་ནི།

༡༽ རྫུན་ཤོད་རྒྱུ་སྤངས་ནས་སྐད་ཆ་དྲང་པོར་ཤོད་པ།

༢༽ ཕྲ་མ་སྤངས་ནས་ཚང་མ་འཆམ་ཐབས་བྱེད་པ།

༣༽ ཚིག་རྩུབ་སྤངས་ནས་གཞན་ལ་སྙན་པར་སྨྲ་བ།

༤༽ ངག་འཁྱལ་སྤངས་ནས་སྐད་ཆ་དོན་ལྡན་སྨྲ་བ། བཅས་བཞི་ཡིན་ནོ།།

གསུམ་པ། ཡིད་ཀྱི་མི་དགེ་བ་གསུམ་སྤངས་ནས་དགེ་བ་གསུམ་སྒྲུབ་པ་ནི།

༡༽ བརྣབས་སེམས་སྤངས་ནས་རྒྱུན་དུ་འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་བྱེད་པ།

༢༽ གནོད་སེམས་སྤངས་ནས་གཞན་ལ་ཕན་སེམས་བཅངས་པ།

༣༽ ལོག་ལྟ་སྤངས་ནས་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་དྲན་པ། བཅས་གསུམ་ཡིན་ནོ།།

མིང་ཚིག་འགྲེལ་བཤད།

མ་བྱིན་པར་ལེན་པ། གཞན་གྱི་ནོར་རྐུ་བ།

ལོག་གཡེམ། རང་གི་བཟའ་ཟླ་ལས་གཞན་པ་ལ་འདོད་པ་བསྟེན་པ།

རྫུན། སྐད་ཆ་བདེན་པ་མ་ཡིན་པ།

ཕྲ་མ། མི་ཕན་ཚུན་དབར་ལ་དཀྲུག་ཤིང་དབྱེན་སྦྱོར་བྱེད་པ།

ཚིག་རྩུབ། གཞན་ལ་ཟོག་ཐུག་འགྲོ་བའི་སྐད་ཆ་རྩུབ་པོ།

ངག་འཁྱལ། དོན་དག་མེད་པའི་སྐད་ཆ།

བརྣབས་སེམས། ཧམ་སེམས་དང་འདོད་རྔམ་ཆེ་བའི་སེམས།

ལོག་ལྟ། སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་དང་ལས་འབྲས་མེད་པར་ལྟ་བ།

ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ། ལས་འབྲས་བླང་དོར་བརྩི་བ་སོགས་དངོས་ཡོད་དང་མཐུན་པའི་བསམ་བློ།

༣༽ ས་སའི་ཐོག་ཕྱོགས་འབྲི་དགོས།

སློག་གཅོད་པ། ---------- རྫུན། ----------

མ་བྱིན་ལེན་པ། ---------- ལོག་ལྟ། ----------

ཚིག་རྩུབ། ---------- གནོད་སེམས། ----------

༤༽ མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་དགོས།

གཡས།	གཡོན།
སློག་གཅོད་སྤངས་ནས།	ཚང་མ་འཆམ་མཐུན་བྱེད་པ།
རྫུན་ཤོད་རྒྱུ་སྤངས་ནས།	གཞན་ལ་ཕན་སེམས་བཅངས་པ།
ཕྲ་མ་སྤངས་ནས།	གཞན་གྱི་སློག་སྐྱོབ་པ།
ཚིག་རྩུབ་སྤངས་ནས།	སྐད་ཆ་དོན་ལྡན་སྨྲ་བ།
ངག་འཁྱལ་སྤངས་ནས།	གཞན་ལ་སྙན་པར་སྨྲ་བ།
བརྣབས་སེམས་སྤངས་ནས།	རྒྱུན་དུ་འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་བྱེད་པ།
གནོད་སེམས་སྤངས་ནས།	སྐད་ཆ་དྲང་པོར་ཤོད་པ།
ལོག་ལྟ་སྤངས་ནས།	ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་དྲན་པ།

བརྡ་སྤྲོད་སྐོར་ལས། འབྱེད་སྡུད།

ལྗོན་དབང་ལས།

གམ་ངམ་དམ་ནམ་བམ་མམ་འམ།།

རམ་ལམ་སམ་ཏམ་འབྱེད་སྡུད་དེ།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གམ་སོགས་ཚིག་ཕྲད་བཅུ་གཅིག་ཡོད་པ་ལས།

དང་པོ་འབྲེད་སྡུད་ཅེས་པའི་དོན་ནི་གཞི་གཅིག་ལས་རྣམ་གྲངས་དུ་མ་སོ་སོར་འབྲེད་པའམ་རྣམ་གྲངས་དུ་མ་གཞི་གཅིག་ལ་སྡུད་པ་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེ་ཡང་རྒྱས་པར་བཤད་ན་འབྲེད་པ་དང་སྡུད་པའི་དོན་གཉིས་ལས།

དང་པོ་འབྲེད་ཅེས་པའི་དོན་ནི། དབྱེ་གཞི་གཅིག་ལས་དབྱེ་བ་དུ་མ་འབྲེད་པའམ། ཡང་ན་དོན་གཅིག་ལས་རྣམ་གྲངས་མང་པོར་འབྲེད་པ་ལ་ཟེར།

དཔེར་ན། ནམ་དུས་བཞི་ནི། དབྱར་རམ། སྟོན་ནམ། དགུན་ནམ། དཔྱིད་ཀ་བཅས་ཡིན་ནོ།། སངས་རྒྱས་ཞེས་པ་ནི། སྒྲིབ་པ་ཐམས་ཅད་སངས་པའམ་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་རྒྱས་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ།།

སྡུད་ཅེས་པའི་དོན་ནི། དབྱེ་བ་མང་པོ་དབྱེ་གཞི་གཅིག་ཏུ་སྡུད་པའམ། ཡང་ན་རྣམ་གྲངས་དུ་མ་དོན་གཅིག་ཏུ་སྡུད་པ་སྟེ། དཔེར་ན།

དབྱར་རམ། སྟོན་ཀའམ། དགུན་ནམ། དཔྱིད་ཀ་བཅས་ནི་ནམ་དུས་བཞི་ཡིན་ནོ།།

སྒྲིབ་པ་ཐམས་ཅད་སངས་པའམ་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་རྒྱས་པ་ལ་སངས་རྒྱས་ཞེས་བརྗོད་དོ།། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ།།

གཉིས་པ། ཚིག་ཕྲད་སྦྱོར་ཚུལ་ནི། ལྗོན་དབང་ལས། སྦྱོར་ཚུལ་སླར་བསྡུས་སྐབས་དང་མཚུངས།། ཞེས་ཚིག་ཕྲད་དེ་རྣམས་རྗེས་འཇུག་སོ་སོར་སྦྱོར་ཚུལ་སླར་བསྡུའི་སྐབས་སུ་བཤད་པ་དང་མཚུངས་པར་སྦྱོར་དགོས། དེ་ཡང་རྗེས་འཇུག་ཅན་རྣམས་ལ་རྗེས་འཇུག་རང་རང་དང་མཐུན་པར་སྦྱོར་དགོས། གསེར་རམ། དངུལ་ལམ། ཟངས་བཅས་ནི་རིན་པོའི་རིགས་ཡིན་ནོ། །ཞེས་པ་ལྟ་བུ།

ད་དྲག་གམ་ཡང་འཇུག་དའི་རྗེས་སུ་ཏམ་སྦྱོར་དགོས་པ། དཔེར་ན། ང་ཚོ་རྡོག་རྩ་གཅིག་

ཏུ་བསྒྲིལད་ཏམ་མི་བསྒྲིལད་ཅེས་པ་ལྟ་བུ། མཐའ་མེད་དམ་རྗེས་འཇུག་མེད་པའི་རྗེས་སུ་འམ་སྦྱོར་དགོས་པ། དཔེར་ན། རས་ཚོན་མདོག་ལྗང་གུའམ། སྔོན་པོ་གང་རུང་ཞིག་ཁྲིར་ཤོག་ཅེས་པ་ལྟ་བུའོ།།

ཏ༽ གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་འབྲི་དགོས།

༡༽ འཕྲེད་སྡུད་ཅེས་པའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

༢༽ འཕྲེད་སྡུད་ལ་ཚིག་ཕྲད་ག་ཚོད་ཡོད།

༣༽ གཞི་གཅིག་ལས་དུ་མ་འཕྲེད་པའི་དཔེར་བརྗོད་ཅིག་འབྲི་དགོས།

༤༽ དུ་མ་གཅིག་ཏུ་སྡུད་པའི་དཔེར་བརྗོད་ཅིག་འབྲི་དགོས།

ཐ༽ བར་སྟོང་ནང་འཕྲེད་སྡུད་ཚིག་ཕྲད་འགེངས་དགོས།

བལ་ཡུལ·········· མིག······ རྒྱ་གར········ བྱང······· ཞལ་རས·······

བོད········ བསྐྱུནད······· མཆོད་རྟེན······· ཁྲིད་ཚོ········ མེ་མདའ········

ད༽ དབྱེ་གཞི་རྣམས་ཀྱི་དབྱེ་ཆོས་རྣམས་འཕྲེད་སྡུད་ཀྱི་ཕྲད་སྦྱར་ཏེ་བྲིས།

ཕྱོགས་བཞི། སྒོ་གསུམ། གཟའ་བདུན།

དབང་པོ་ལྔ། དཀོན་མཆོག་གསུམ།

ན༽ འཕྲེད་སྡུད་ཀྱི་ཕྲད་དྲི་བ་ལ་འཇུག་པ་རྣམས་ཤེས་པར་གྱིས།

ཡིན་ནམ་མིན། ཡོད་དམ་མེད། རུང་ངམ་མི་རུང་། ཤེས་སམ་མི་ཤེས།

ལྡང་ངམ། བྱས་སམ། བཅོལ་ལམ། བྲིས་སམ། ལྡུང་ངམ།

ཇའམ་ཆུ་གང་དགོས། ནོར་རམ་ཡོན་ཏན་གང་དགའ། ལྟ་བུ།

དགེ་སློང་མ་དཔལ་མོའི་རྣམ་ཐར།

དེ་ཡང་དགེ་སློང་མ་དཔལ་མོ་ནི། རྒྱལ་པོ་ཨིནྡྲ་བོ་དྷི་ཆེ་བའི་སྲས་མོ། འབྲིང་པོའི་ལྕམ་སྲིང་ཡིན་ཞིང་། མིང་ཡང་ལེགས་སྨིན་འབྱུང་བ་བྱ་བ་ཡིན། གཟུགས་བྱད་མཛེས་ཤིང་ལྷ་ན་སྡུག་པ་གཅིག་ཡོད་པས། རྒྱ་གར་ཤར་ཕྱོགས་དང་། ཁ་ཆེ་སོགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ང་ཡི་བུའི་བཙུན་མོ་བྱེད་ལ་སྟེར་དགོས་ཟེར་ཞིང་རེན་བསྐུལ་ལོ།། དེ་དུས་ལྷ་གཅིག་རང་གིས་བསམ་པ་ལ། ད་ལྟའི་ལུས་རྟེན་འདི་ཡང་སྔོན་བསགས་བསོད་ནམས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། ད་རེས་ལུས་རྟེན་འདི་ལ་དམ་པའི་ཆོས་ཤིག་མ་བསྒྲུབས་ན། མི་ཁོམ་པའི་གནས་སུ་ལྷུང་ན་ཆོས་བྱེད་པའི་སྐལ་བ་མི་འོང་སྙམ་དུ་དགོངས་ནས། ལོ་བཅུ་གཉིས་ལ་ཆོས་སྒོར་ཞུགས། ཆོས་མང་དུ་ཐོས་ཤིང་རིག་པའི་གནས་ལྔ་ལ་མཁས་པར་གྱུར་ཏོ།།

དེ་ནས་སྔོན་གྱི་མི་དགེ་བའི་ལས་ངན་སྨིན་ཏེ། ལོ་བཅོ་ལྔ་ལ་མཛེ་ནད་བྱུང་ནས། སྡུག་བསྔལ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་བྱུང་བ་ན། འདི་ལྟ་བུའི་སྡུག་བསྔལ་ཡང་ཚེ་རབས་སྔ་མའི་ལས་ཀྱི་རྣམ་སྨིན་ཡིན་པས་ཁུར་དགོས། སྡུག་བསྔལ་ལས་སྐྱོབ་ནུས་པའི་ལྷ་མ་ནོར་བ་ནི། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས། ཆུ་བོ་ཆེན་པོ་གཅིག་གི་ཕར་ཁར། ཇོ་བོ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཁ་སར་པ་ཎི་བཞུགས་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་གཅིག་ཡོད་པ་དེར་ཕྱིན། མཛེ་ནད་ཅན་ཡིན་པས་ལྷ་ཁང་ནང་སྦྱོང་མ་བཙུག སྒོ་རྒྱབ་ཏུ་བསྡད་ནས་གསོལ་བ་བཏབ་པས། ཇོ་བོ་སྤྱན་

རས་གཟིགས་ཀྱི་སྐུ་དེ་གདན་ཁྲི་ལས་འཕགས་ནས་བྱུང་བས། དགོར་གཉེར་ན་རེ། མཛེ་མོ་ཁྱོད་ནུས་པ་རེ་ཆེ་ཅི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཟེར་བ་ལ། ལོ་རྒྱུས་བཤད་པས། ངོ་མཚར་ཆེ་ཟེར་ནས་ཕྱག་ཅིག་འཚལ།

དེ་ཉུབ་ལྷ་ཁང་ནང་དུ་བསྡད་ནས་གསོལ་བ་མང་དུ་བཏབ་ནས། ཉལ་ཁར་བདག་བསོད་ནམས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་ན། དམ་པའི་ཆོས་ཚིགས་ཆུང་ལ་དོན་ཆེ་བ། བདག་གཞན་གྱི་དོན་འགྲུབ་པ་གཅིག་ལུང་སྟོན་དུ་གསོལ། ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་ནས་ཉལ་བའི་ཐོ་རངས་ལ། རྨི་ལམ་དུ་རང་གི་ཡབ་རྒྱལ་པོ་ཨིནྡྲ་ཟེར་བའི་ཁྲིའུ་ཆུང་མདོག་དཀར་བ་ཞིག་གིས་ཤེལ་གྱི་བུམ་པ་ཅིག་བསྣམས་ནས། འདི་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་ཞུས་པའི་ཁྲུས་ཆུ་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྲུས་གྱིས་ཤིག་ཟེར་ནས་སྤྱི་བོ་ནས་མར་བླུག་པས། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་བདེ་སྟོང་གྱིས་སོང་བ་དང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཕྱག་སྟོང་སྤྱན་སྟོང་བསྒྲུབས་ན་ཚེ་གཅིག་ཉིད་ལ་སངས་རྒྱས་པའི་ལུང་བསྟན་གནང་བ་རྨིས་སོ། །

དེ་ནས་ནམ་ལང་ཁར་རྨི་ལམ་གྱི་དོན་སེམས་ཤིང་ཡོད་ཙ་ན། ནམ་མཁའ་ནས། ལས་དང་སྐལ་བ་ལྡན་པ་ཁྱོད། །འགྲོ་བ་དགེ་ལ་བཀོད་པའི་ཕྱིར། །འཕགས་པའི་སྤྲུལ་པ་དཔལ་ཞེས་བྱ། །དེ་ཉིད་ལུང་བསྟན་གདམས་ངག་ཞུས། །ཞེས་པའི་སྒྲ་གཅིག་གྲགས་པའི་ལུང་བསྟན་ལྟར། མགོན་པོ་འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་རྣམ་སྤྲུལ་བླ་མ་དཔལ་གྱི་དངོས་གྲུབ་དང་མཇལ་ཏེ། རབ་ཏུ་བྱུང་བས། བླ་མའི་མཚན་ལས་བྲངས་ནས་མིང་ཡང་དཔལ་མོ་ཞེས་བཏགས།

དེ་ནས་བླ་མས་ཇོ་བོ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་བསྐུར། རྒྱུད་བཤད། གདམས་ངག་ཐམས་ཅད་ཚང་བར་གནང་སྟེ། འདི་སྐད་གསུངས། བུ་མོ་ཁྱོད་མཛེ་ནད་འདིས་ཟིན་ཀྱང་སྐལ་ལྡན་མ་ཡིན་ཞིང་། ནད་འདི་ཡི་རྐྱེན་བྱས་ནས་མྱུར་དུ་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་གདའོ།།

ཁྱོད་རང་མཚམས་ཚོད་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སྤྱན་རས་གཟིགས་སྒྲུབས་ཤིག   དེ་ནས་བླ་མ་དང་ཉེ་བའི་ས་ན་རྩྭའི་སྤྱིལ་པོ་ཕུབ་ནས་བཞུགས་ཏེ།   ཉིན་མོ་ནི་ཡི་གེ་དྲུག་མ་དང་། མཚན་མོ་ནི་བཅུ་གཅིག་ཞལ་གྱི་གཟུངས་རིང་བཏོན་ཏེ་གསོལ་བ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བཏབ་པས། ལས་ངན་ཐམས་ཅད་བསླངས་ནས་སྐུ་ལུས་ཀྱི་ན་ཚ་ཟུག་གཟེར་ཆེར་སོང་། རྣག་ཁྲག་མང་དུ་བབས། ཟས་ཀྱང་ཕྱུག་གཉིས་མེད་པས། བཟུང་མ་ཤེས་ནས་ཕྱི་ཁྲིད་འཕྱུང་བ་ལྟར་བྱུས།

ཟླ་བ་དྲུག་སོང་རྗེས། བླ་མ་ལ་བདག་ལ་ཚེགས་ཆུང་ལ་དོན་ཆེ་བའི་ཆོས་གཅིག་ཞུ། ཁྱེད་པར་ནད་རིགས་འདི་ལ་ཕན་པའི་ལྷའི་བསྒྲུབ་ཐབས་ཤིག་ཞུ་དགོས་ཞུས་པས།   བླ་མའི་ཞལ་ནས། ཀླུ་དང་ས་བདག་འདུལ་བ་ལ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ཞལ་བཅུ་གཅིག་པ་འདི་བསྔགས་པ་ཡིན་པས།   ད་ཁྱེད་འདིར་མ་འདུག་པར་ལི་ཁར་ཤིང་འཕེལ་བྱ་བའི་གནས་ན། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་སྒྲུབས། ཉིན་མོ་ཡི་གེ་འབྲུ་དྲུག་པ་དང་། མཚན་མོ་གཟུངས་རིང་ཟུང་ལ་གློགས་ཤིག འཚང་ཞིག ཀུན་ཆུབ་པར་གྱིས། ཚེགས་ཆུང་ལ་དོན་ཆེ་བ་དེ་ཡིན།   བསྙུང་གནས་དང་ལྡན་པས་བསྐྱེད་རྫོགས་ནན་ཏན་བསྒོམ་ཞིང་གསོལ་བ་ཐོབ་ཅིག་དང་།   ལོ་བཅུ་གཉིས་ནས་རྗེ་བཙུན་མ་སྒྲོལ་མ་དང་རྟོགས་པ་མཉམ་ཞིང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དཔག་ཏུ་མེད་པར་འབྱུང་བར་འགྱུར་རོ།། ཞེས་ལུང་བསྟན།

དེ་ནས་བླ་མའི་བཀའ་བཞིན་ལི་ཁར་ཤིང་འཕེལ་དུ་བྱོན་ཏེ།   ལྷ་ཁང་གི་སྒོ་ཙ་ན་བསྡད་ནས་གསོལ་བ་བཏབ་པས། དགོར་གཉེར་ན་རེ། ཁྱོད་སྐྱེ་བ་དམན་པའི་སྟེང་དུ་མཛེ་མོར་སྣང་བས། དེར་སྡོད་མ་སྟེར་བས། ལྷ་ཁང་གི་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་སོང་ནས་རྩྭའི་སྤྱིལ་པོ་ཕུབ་ནས།   མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་གནས་གཞན་དུ་མི་འགྲོ་བར་དམ་བཅས་ནས། ཉིན་གཅིག་བསྙེན་གནས། ཉིན་ཅིག་བསྙུང་གནས་མཛད་ཅིང་སྤྱན་རས་གཟིགས་

ཞལ་བཅུ་གཅིག་པ་བསྒོམ་ཞིང་གཟུངས་རིང་དང་ཡི་གེ་དྲུག་མ་ལ་ཐུགས་དམ་མཛད་པས། ལོ་གསུམ་སོང་། ཉུབ་ཅིག་ཐུགས་དགོངས་ལ། དཀའ་བ་སྤྱད་མི་དགོས་པར། བསྒྲུབས་སླ་བའི་ལྷ་ཅིག་ཡིན་ན་དགའ་སྙེ་མི་སྣང་། ད་ནད་འདི་ཡི་རྐྱེན་བྱས་ནས་ཤི་ན་དགའ་བ་ལ་སྙམ་དུ་ཐུགས་དགོངས་འཁྲོ་ལ་གཉིད་དུ་སོང་།

ཐོ་རངས་གཉིད་སད་ནས་བལྟས་པ་ན། སྤྱིལ་པོའི་ནང་ཐམས་ཅད་འོད་ཀྱིས་གང་ནས་ཕར་བལྟས་པ་ན་ཁྲིའུ་སེངྒེ་ལ་བཞུགས་པ་གཅིག་བྱུང་ནས། སྤྱན་རས་གཟིགས་ཞལ་བཅུ་གཅིག་པ་སྒྲུབ་པ་བསྒྲུབ་སླ་ལ་དོན་ཆེ་བ་འདི་ཉིད་ཡིན། སྨྱུར་དུ་སྒྲོལ་མ་དང་རྫོགས་པ་མཉམ་པར་འགྱུར་རོ།། ཞེས་ལྕེ་ཐོག་ཏུ་བདུད་རྩིའི་རིལ་བུ་གཅིག་བཞག་གོ །དེ་ཉིད་རོ་བརྒྱ་བྲོ་བ་ཞིག་བྱུང་། ཉིད་སྐུ་ལགས་ཞུས་པས། འཇམ་དཔལ་གཞོན་ནུ་ཡིན་གསུངས། ལོ་དགུ་ནས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་འཐོབ་ཅིང་། ཚེ་འཕྲུལ་གསུམ་ལ་དབང་འགྱུར་བར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་གསུངས་ནས་འཇའ་ལྟར་ཡལ།

དེ་ཉུབ་ནས་ལུས་སེམས་བདེ་བས་ཁྱབ། ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྒོ་དུ་མ་ཐུགས་ལ་འཁྲུངས། མཛེ་ནད་ཀྱང་སྦྲུལ་གྱི་ལྤགས་པ་ལྟར་སོང་ནས་ཕན། ཕྱག་གཉིས་སོར་ཆུད་ཅིང་སྤྲ་མའི་ཕྱག་ལྟ་བུར་གྱུར། ཉིན་མཚན་འཁོར་ཡུག་ལ་ཐུགས་དམ་མཛད་པས། ལོ་བཅུ་གཉིས་སོང་བའི་ས་ག་ཟླ་བའི་ཚེས་གཅིག་གི་ཉིན་མོར་སྒྲོལ་མ་དཀར་མོ་དང་། སྔོན་མོ་གཉིས་ཀྱི་ཞལ་གཟིགས།

ཆེས་བཅོ་ལྔའི་ཉིན་མོ་རི་ཨུ་ཤུ་རིའི་རྩེ་ནས་གསེར་གྱི་གདུགས་ཆེན་པོ་ནམ་མཁའ་ཙམ་ཞིག་འཁོར་བ་གཟིགས་པས། འདི་ཇོ་བོའི་སྤྲུལ་པ་གཅིག་ཡིན་ནམ་སྙམ་སྟེ། མིག་བཙུམ་ནས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གསོལ་བ་གདབ་ཅིང་མོས་གུས་དྲག་པོ་བྱས་པས། འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཞལ་བཅུ་གཅིག་ཕྱག་སྟོང་དང་ལྡན་པའི་ཞལ་གཟིགས།

དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་མ་དཔལ་མོས་རྡོ་བོ་ལ། ལོ་བཅུ་གཉིས་བར་དུ་ཁྱེད་བསྙེན་བཀུར་བས་ཀྱང་། འཕགས་པའི་ཞལ་ནི་ད་ལྟའི་བར་མ་མཐོང་། ཐུགས་རྗེ་རེ་ཆུང་ཞུས་པས། རྡོ་བོ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ཞལ་ནས། བདག་ཁྱོད་རང་གི་མདུན་དུ་འབྲལ་མེད་དུ་གནས་ཡོད་ཀྱང་། ཁྱོད་རང་གི་ལུས་ཀྱི་སྒྲིབ་པས་བསྒྲིབས་ནས་མ་མཐོང་བ་ཡིན་ནོ། །ད་ལྟ་སྒྲིབ་པ་ཐམས་ཅད་དག་ནས་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པས། སྔོན་དུས་ནག་ཁྲག་སྐྱས་མགོར་ཕྱིས་པ་དང་། ལུད་པ་བོར་བ་རྣམས་རྡོ་བོའི་སྐུ་ཡི་སྨད་གཡོག་ལ་འགོས་འདུག་པ་མཐོང་སྟེ་ཡིད་ཆེས་སྐྱེས་སོ།།

དེའི་ཚེ་དགེ་སློང་མ་དཔལ་མོས་ཚོ་འཕྲུལ་སྣ་ཚོགས་མཛད་ཅིང་། རྡོ་བོ་ལ་བསྟོད་པ་བརྒྱ་རྩ་པ་དང་། ཕྱག་འཚལ་བོ་བསྟོད། སྨོན་ལམ་ཉི་ཤུ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟོད་ཅིང་སྨོན་ལམ་ཡང་མང་པོ་མཛད་དོ། །དེ་ནས་ཀྱང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་བསྙུང་བར་གནས་པ་ཟླ་བ་གསུམ་གྱི་བར་དུ་མཛད་དོ།།

དེ་ནས་ཡུལ་དབུས་སུ་བྱོན་ནས། དགེ་སློང་མ་ཉིད་ཀྱིས་ཟླ་མ་གྲུབ་ཐོབ་ཕག་ཚང་བ་དུར་ཁྲོད་དུ་སྤྱོད་པ་མཛད་པའི་དྲུང་དུ་སོང་ནས། གསང་སྔགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལ་ཞུགས་པས། མི་རྣམས་ན་རེ། དགེ་སློང་མ་འདི་བསླབ་པ་གཡེལ་དུ་སོང་ནས་གདའ་ཟེར་ཞིང་སྐུར་པ་བཏབ། ཡབ་རྒྱལ་པོས་ཀྱང་ཁྱོད་ཚུལ་ཁྲིམས་འཆལ་ཞིང་ཕམ་པ་བྱུང་བས། ང་དང་གནས་གཅིག་ཏུ་འདུག་མི་རུང་གསུངས་པ་ལ། དགེ་སློང་མས་ཁོ་མོ་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་དག་པའི་དཔང་པོ་ལ་ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་ཡོད་གསུངས་ཏེ། ཁ་སར་པ་ཎི་ཡི་མཆོད་པའི་ཁྲིམ་གསེབ་ཏུ་རང་གི་མགོ་གྲི་གྲུག་གིས་བཅད་ནས་འཁར་གསིལ་གྱི་རྩེ་ལ་བསྐྲོན་ནས། ཁོ་མོ་ཚུལ་ཁྲིམས་འཆལ་ཞིང་ཕམ་པ་བྱུང་ན་མགོ་བོ་དང་ལུས་གཉིས་མི་འབྱར་བར་གྱུར་ཅིག ཁོ་མོ་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་ན། མགོ་བོ་དང་ལུས་འབྱར་ནས་སྔ་མ་ལྟ་བུར

གྱུར་ཅིག གསུངས་ནས་བདེན་སྟོབས་བརྗོད་ནས་དབུ་སྐྲའི་སྟེང་དུ་བཞག་པ་ཙམ་གྱིས་སྤུ་མ་ལྷ་བུར་གྱུར་ཅིང་འབྱར་རོ།།

དགེ་སློང་མ་འདིས་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྒྱུད་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས། སྤྱན་རས་གཟིགས་ཞལ་བཅུ་གཅིག་པའི་དབང་། རྗེས་གནང་། བསྒྲུབ་ཐབས་དང་། བསྐྱེད་རྫོགས་ཀྱི་ཁྲིད་ལ་སོགས་པའི་ཆོས་སྐོར་མང་དུ་མཛད་ནས། ལས་ཅན་གྱི་སློབ་མ་དུ་མ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ས་ལ་བཀོད་པར་མཛད། ཁྱད་པར་དགེ་སློང་མ་ཁོང་ནས་བརྒྱུད་པའི་སྨྱུང་གནས་ཀྱི་ཕྱག་སྲོལ་འདི་ནི་དུས་ད་ལྟའི་བར་དུའང་རྒྱུན་མ་ཉམས་པར་སྐྱ་སེར་ཕོ་མོ་ཀུན་གྱིས་ཉམས་སུ་ལེན་བདེ་བའི་ཆོ་ག་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

མིང་ཚིག་འགྲེལ་བཤད།

མི་ཁོམ་པའི་གནས། དམ་པའི་ཆོས་བསྒྲུབ་པའི་གོ་སྐབས་མེད་པའི་གནས། དམྱལ་བ། ཡི་དྭགས། དུད་འགྲོ། ཀླ་ཀློ། ཚེ་རིང་ལྷ། ལོག་ལྟ། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྟོང་པ། ལྐུགས་པ་བཅས་མི་ཁོམ་པའི་གནས་བརྒྱད་ཡོད།

རིག་པའི་གནས་ལྔ། བཟོ་རིག་པ། གསོ་བ་རིག་པ། སྒྲ་རིག་པ། ཚད་མ་རིག་པ། ནང་དོན་རིག་པ།

མཛེ་ནད། ལུས་ཀྱི་གནས་ཀུན་རུལ་སྨྱུག་ལྟར་གྱུར་པའི་པགས་ནད་རིགས་ཤིག

སྤྲིལ་ཕོ། རྩྭ་ཤིང་ལས་བཟོས་པའི་ཁང་ཆུང་།

ཐུགས་དམ། ཉམས་བཞེས་སམ། ཉམས་ལེན་ལ་གོ

བསླབ་པ་གསལ་བ། ཚུལ་ཁྲིམས་འཚལ་བའི་དོན།

སྦྱོང་ཚན།

ཀ༽ གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་ཐོབ།

༡༽ དགེ་སློང་མ་དཔལ་མོ་ཐོག་མར་ཆོས་སྒོར་ཅིའི་ཕྱིར་ཞུགས་པ་ཡིན།

༢༽ མཛེ་ནད་བྱུང་རྗེས་ཁོང་གིས་གསོལ་བ་སུ་ལ་བཏབ།

༣༽ དགེ་སློང་མ་ལ་ཐོག་མར་རྨི་ལམ་དུ་ལུང་བསྟན་གང་བྱུང་།

༤༽ ཁོང་ལ་དཔལ་མོ་ཞེས་མཚན་ཇི་ལྟར་ཐོགས།

༥༽ བླ་མའི་བཀའ་བཞིན་ལི་ཁར་ཤིང་འཕེལ་དུ་ཐོན་ནས། དཀའ་བ་ཇི་ལྟར་སྤྱད།

ཁ༽ དྲི་བ་རྣམས་ལ་དག་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་དགོས།

༡༽ དགེ་སློང་མ་ཁོང་ལ་མཛེ་ནད་བྱུང་བས་དཀའ་ཚེགས་ཇི་འདྲ་བྱུང་།

༢༽ ནམ་མཁའ་ནས་ལུང་བསྟན་གྱི་སྒྲ་ཇི་ལྟ་བུ་གྲགས།

༣༽ མི་ལོ་ཇི་ཙམ་བསྒྲུབ་པ་མཛད་རྗེས་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཞལ་མཇལ།

༤༽ དགེ་སློང་མ་ལ་བསླབ་པ་གཡེལ་བའི་སྐྱུར་པ་ཅིའི་ཕྱིར་བཏབ།

༥༽ དགེ་སློང་མས་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་པའི་བདེན་སྟོབས་ཇི་ལྟར་བརྗོད།

ག༽ དོན་ལ་བལྟས་ཏེ་ཚིག་རྣམས་སློབ་ཚན་ནང་བཙལ་ཏེ་བྲིས།

༡༽ ལྷ་ཁང་ནང་ཕྱག་མཆོད་འབུལ་དང་། བདག་གཉེར་བྱེད་མཁན།

༢༽ མ་འོངས་པ་ན་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་འབྱུང་ངོ་ཞེས་གསལ་པོར་སྟོན་པ།

༣༽ མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་མཉམ་པའི་དོན།

༤༽ དཀའ་ངལ་ཆུང་དུས་དོན་ཆེན་པོ་བསྒྲུབ་ནུས་པ།

༥༽ དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྒོར་ཐོག་མར་ཞུགས་པ།

ང༽ ཚིག་སྦྱར་རྣམས་རྣམ་ཐར་གྱི་བྱུང་རིམ་ལྟར་གོ་རིམ་སྒྲིགས།

༡༽ ལྷ་མའི་བཀའ་བཞིན་ལི་ཁར་ཤིང་འཕེལ་དུ་བྱོན།

༢༽ དགུང་ལོ་བཅུ་གཉིས་ལ་ཆོས་སྒོར་ཞུགས།

༣༽ དགེ་སློང་མས་ཚེ་འཕྲུལ་སྣ་ཚོགས་སྟོན་པར་མཛད།

༤༽ མཛེ་ནད་ཀྱང་སྨྱུལ་གྱི་ལུགས་པ་ལྟར་སོང་ནས་དྲག

༥༽ ཚེས་བཅོ་ལྔའི་ཉིན་མོར་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཞལ་མཇལ།

ཅ༽ མིང་ཚིག་རྣམས་ལ་ཚིག་སྦྱར་བཟོ་དགོས།

གསོལ་འདེབས། བསོད་ནམས་ཅན། དངོས་གྲུབ། རྣམ་སྨིན།

རྟོགས་པ་མཉམ། སྐལ་ལྡན་མ། གདམས་ངག

སྨྱུང་གནས་ཀྱི་ཕྱག་བཞེས་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་དང་། དེའི་ཕན་ཡོན།

སྨྱུང་གནས་ཀྱི་ཕྱག་བཞེས་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་ནི། སྔོན་དུས་དགེ་སློང་མ་དཔལ་མོ་མཛེ་ནད་དྲག་པོས་བསྣུན་པ་ལ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་སྒྲུབ་ཅིང་སྨྱུང་གནས་ཀྱི་དཀའ་ཐུབ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲུབ་པ་ཡུན་རིང་མཛད་པ་ན། འཕགས་པའི་ཞལ་གཟིགས་ཤིང་རྗེས་སུ་བཟུང་བས་མཛེ་ནད་ལས་གྲོལ་ཏེ་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྙེས། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་འཕགས་བོད་ཀྱི་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་དུ་མས་དགེ་སློང་མ་དཔལ་མོའི་ལུགས་ཀྱི་སྨྱུང་གནས་ཀྱི་ཆོ་ག་འདི་ཉིད་ཐུགས་ཉམས་སུ་བསྐྱར་ཞིང་། དུས་ད་ལྟའི་བར་དུའང་ཕྱག་སྲོལ་མ་ཉམས་པར་ནང་པའི་ཡུལ་གྲུ་ཁག་དུ་མར་དར་ཁྱབ་ཧ་ཅང་ཆེ། དེ་ལྟ་བུའི་སྨྱུང་གནས་བཞུགས་པའི་ཕན་ཡོན་ནི། ཟས་བཅད་དེ་སྨྱུང་བར་གནས་པས་ལུས་ཀྱི་སྡིག་སྒྲིབ་དག་ཅིང་། ཐ་མལ་བའི་གཏམ་མི་སྨྲ་བར་ངག་བཅད་བྱས་པས་ངག་གི་སྒྲིབ་པ་འདག་པ་དང་། ཆགས་སྡང་གི་ངན་རྟོག་བཀག་སྟེ་དད་པ་དང་ཡིད་བཟླས་བྱས་པས་ཡིད་ཀྱི་སྡིག་སྒྲིབ་འདག་པ་དང་། ཡང་ལུས་ཀྱིས་ཟས་བཅད་དེ་དཀའ་ཐུབ

ལ་གནས་པས་ཕྱི་མ་རྣམས་སུ་ཡི་དྭགས་སུ་སྐྱེ་འགྱུར་གྱི་ལས་ངན་སྡིག་སྒྲིབ་འདུག་པ་དང་། ཐ་མལ་པའི་ངག་བཅད་ཀྱི་དཀའ་ཐུབ་ལ་གནས་པས་ཕྱི་མ་རྣམས་སུ་དུད་འགྲོར་སྐྱེ་འགྱུར་གྱི་ལས་ངན་སྡིག་སྒྲིབ་འདུག་པ་དང་། ཡིད་ལ་ཐ་མལ་བའི་ངན་རྟོག་བཀག་སྟེ་ལྷའི་རྣལ་འབྱོར་དང་གཟུངས་སྔགས་ཟབ་མོའི་ཡིད་བཟླས་བྱས་པས་ཕྱི་མ་རྣམས་སུ་དམྱལ་བར་སྐྱེ་འགྱུར་གྱི་ལས་ངན་སྡིག་སྒྲིབ་ཀྱང་སྦྱོང་བ་སོགས་ཕན་ཡོན་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་ཡོད་པར་གསུངས་ཡོད།

ཆ༽ གོང་གི་སྨྱུང་གནས་ཀྱི་ཕྱག་སྲོལ་དང་། ཕན་ཡོན་སྐོར་གྱི་བརྗོད་བྱ་ཚན་པ་དེ་ལེགས་པར་བཀླགས་ནས། སྨྱུང་གནས་ཀྱི་ཚོགས་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་གོང་འཕེལ་གཏོང་བར་ཕན་ཇི་ལྟར་ཐོགས་ཡོད་གྲོས་བསྡུར་བྱས་ཏེ་བྲིས།

བརྡ་སྤྲོད་སྐོར་ལས། ལྷག་བཅས།

ཇ༽ རྩ་ཚིག་བློ་འཛིན་གྱིས།

ཏེ་དེ་སྟེ་གསུམ་ལྷག་བཅས་ཏེ།།
ན་ར་ལ་ས་དྲག་མཐར་ཏེ།།
ད་དེ་ག་ང་བ་མ་འ།།
མཐའ་མེད་རྣམས་ལ་ས་སྟེ་འཐོབ།།

གོ་དོན། ཕྲད་སྟེ་དེ་ཏེ་གསུམ་སྦྱར་ནས་བསྟན་བྱའི་དོན་གྱི་ལྷག་མ་ཡོད་པར་སྟོན་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། ཕྲད་སྦྱོར་ཚུལ།

རྗེས་འཇུག་ན་ར་ལ་ས་དང་། ད་དྲག་གི་མཐར་ཏེ་འཇུག་པའི་དཔེར་བརྗོད།

དཔེར་ན། སློབ་གྲྭར་ཕྱིན་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད།

དམིགས་སུ་བཀར་ཏེ་བོད་ཡིག་སྦྱོང་།
དགྲ་བོ་བཏུལ་ཏེ་རྒྱལ་ཁ་ལེན།
སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་དམིགས་ཡུལ་བསྒྲུབ།
ནུས་ཤུགས་བཏོན་ནད་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད། ལྟ་བུ་དང་།
རྗེས་འཇུག་དའི་མཐར་དེ་འཇུག་པའི་དཔེར་བརྗོད།
བསྟུད་དེ་ཡི་གེ་བྲིས། ལྟ་བུའོ།།
རྗེས་འཇུག་གང་བ་མ་འ་ལྟ་དང་། མཐའ་མེད་ལ་ས་སྟེ་འཇུག་པའི་དཔེར་བརྗོད།
ན་ཚ་དྲག་སྟེ་བདེ་ཐང་ཡིན།
ཡི་གེ་བཏང་སྟེ་ལག་ཏུ་འབྱོར།
ཁ་ནས་ལབ་སྟེ་ལག་པས་འབྲི།
དེབ་ཐམས་ཅད་བཀླགས་སྟེ་བཞག
སེམས་དགའ་སྟེ་སློབ་གྲྭར་ཕྱིན།
སེམས་སྐྱོ་སྟེ་ངུ་བྲོ། ལྟ་བུའོ།།

༢༽ གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་འདེབས་དགོས།

༡༽ ལྷག་བཅས་ཞེས་པའི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
༢༽ ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཚིག་ཕྲད་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།
༣༽ རྗེས་འཇུག་གང་གི་རྗེས་སུ་ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཚིག་ཕྲད་ཏེ་འཇུག་གམ།
༤༽ རྗེས་འཇུག་གང་གི་རྗེས་སུ་ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཚིག་ཕྲད་སྟེ་འཇུག་གམ།
༥༽ ལྷག་བཅས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་ལྔ་བྲིས།

ཏ༽ ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྲད་ཁ་སྐོངས།

བཙུག……………བཞག	འཕང……………ཕོག
འཕུར…………འགྲོ།	ཕྱིནད…………བསླེབས།
བསྡད…………འབྲི།	དབྲལ…………སྦྱར།
ཉན……………གོ	དྲས…………བཙེམས།
བཏབ……………སྐྱེས།	ཞུམ……………མ་སྡོད།

ཐ༽ ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྲད་སྦྱོར་སྟངས་ནོར་བ་རྣམས་བཅོས་དགོས།

བྱ་བ་རྫོགས་སྟེ་ངལ་གསོ།

དོན་དག་བསྒྲུབས་ཏེ་སེམས་དགའ།

རྣ་ཡིས་ཉན་སྟེ་ལག་པས་བྲིས།

སེམས་དགའ་དེ་བྲོ་འཁྲབ།

ཕ་མ་མཇལ་སྟེ་བློ་བདེ།

རིག་གནས་སྦྱངས་དེ་ཤེས།

ད༽ བྱ་བ་སྔ་ཕྱི་མཐུན་པ་རྣམས་མཐུན་སྦྱོར་གྱིས།

སྨྱུ་གུ་ཉོས་ཏེ་	སྨན་ཁང་ཕྱིན།
ལག་པ་བཀྲུས་ཏེ་	མིག་ཆུ་ཤོར།
སེམས་པ་སྐྱོ་སྟེ་	ན་ཚ་དྲག
ཁ་ལག་བཟས་ཏེ་	ཡི་གེ་བྲིས།
གྲོད་ཁོག་ན་སྟེ་	གྲོད་ཁོག་རྒྱགས།
སྨན་བཏུང་སྟེ་	ཁ་ལག་བཟའ།

སློབ་ཚན། ༨

རི་བོང་ཅལ་འཛོགས།

མཚོ་དང་མཚེའུ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཤིང་ནགས་ཤིག་ཏུ། རི་དྭགས་དང་། གཅན་གཟན། བྱ་བྱིའུ་སོགས་སྲོག་ཆགས་མང་པོ་མཉམ་དུ་གནས་སྡོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཉིན་ཞིག རི་བོང་ཞིག་གིས་ཤིང་སྡོང་གི་འོག་ཏུ་ཆུ་འཐུང་སྐབས། ཅལ། ཞེས་པའི་སྒྲ་ཞིག་ཐོས་པས། རི་བོང་དེ་ཧ་ཅང་སྐྲག་སྟེ་དངངས་འཚབ་ཆེན་པོས་དང་བྲོས།

འགྲོ་བཞིན་པའི་ལམ་དུ་ཝ་མོ་ཞིག་གིས་རི་བོང་ལ་འགྲོ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་དྲིས་པར། རི་བོང་གིས། བྲོས། བྲོས། ཅལ་ཡོང་གི་འདུག་ཅེས་བཤད་པར། ཝ་མོ་དེ་ཡང་དངངས་སྐྲག་གིས་མཉམ་དུ་བྲོས། ཡང་ལམ་བར་དུ། སྤྱང་ཀི་ཞིག་གིས་ཁྱེད་གཉིས་ཅི་ལ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་དྲིས་པས། ཅལ་འདུག ཅལ་འདུག བྲོས། བྲོས། ཞེས་སྨྲས་པས་སྤྱང་ཀི་ཡང་མཉམ་དུ་བྲོས། དེ་བཞིན་དུ་སྤྲེའུ་དང་། ཕག་རྒོད། དོམ། དྲེད་མོང་། མ་ཧེ། ཤྭ་བ། གླང་ཆེན། གུང་། གཟིག སྟག་སོགས་ལ་ཅལ་འདུག བྲོས། བྲོས། ཟེར་ནས་ཚང་མས་སྐད་རྒྱག་བཞིན་མཉམ་དུ་བྲོས་སོ།།

གཅན་གཟན་དང་། རི་དྭགས་ཚང་མ་འཚང་ཁ་ཤིག་ཤིག་གིས་འགྲོ་བཞིན་པ་སེང་གེས་མཐོང་ནས། ཁྱེད་ཅག་འགྲོ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་རེད་ཅེས་དྲིས་པར། ཚང་མས་མགྲིན་གཅིག་ཏུ། ཅལ་འདུག ཅལ་འདུག་ཅེས་སྨྲས་པ་རེད། སེང་གེས་སྟག་ལ། ཅལ་

ཟེར་བ་སུ་རེད། གང་དུ་འདུག་ཅེས་དྲིས་པས། སྟག་གིས་གཟིག་ལ་དྲིས། གཟིག་གིས་གུང་ལ་དྲིས། གུང་གིས་གླང་ཆེན་སོགས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་རིམ་བཞིན་དུ་དྲིས་པས། མཐར་

རི་བོང་གིས་སྒྲ་ཞིག་གོ་བ་ལས་དངོས་སུ་མཐོང་མ་བྱུང་ཞེས་སྨྲས། སེང་གེས་སེམས་ཅན་ཚང་མ་ཁྲིད་ནས་མཚེའུ་ཁར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དུ་ཕྱིན་པ་ན། དེ་གའི་ཆུ་ནང་དུ་ཤིང་གི་ཡལ་ག་ཞིག་ཆུ་ཁར་གཡེང་བཞིན་པ་ལས་གཞན་གང་ཡང་མཐོང་རྒྱུ་མེད། ཤིང་གི་ཡལ་ག་ཆུ་ནང་དུ་ཟགས་ནས། ཅལ། ཞེས་པའི་སྒྲ་གྲགས་པ་དེར་རི་བོང་གིས་བརྟག་དཔྱད་མ་བྱས་པར་བྲོས་པ་ཤེས། དེར་བརྟེན་ཚང་མ་བློ་བདེ་བག་ཕེབས་དང་སོ་སོར་གྱེས་པ་རེད།

མཁས་པས་བདེན་རྫུན་བརྟགས་ནས་བྱེད།།
གླེན་པོ་གྲགས་པའི་རྗེས་སུ་རྒྱུག །
ཆུ་ནང་ཅལ་གྱིས་སྒྲ་གྲགས་པས།།
གཅན་གཟན་རི་དྭགས་ཕལ་ཆེར་བྲོས།།

སྦྱོང་ཚན།

ཀ༽ ཚིག་སྦྱོར་བཟོས།

གཅན་གཟན། ཤིང་སྡོང་། བརྟག་དཔྱད། ཅལ་འཛོགས།
རྒྱུ་མཚན། གནས་སྡོད། རི་དྭགས། སྒྲག

ཁ༽ གཏམ་གསལ་དྲི་བར་ལན་བྲིས།

༡༽ རི་བོང་དེ་ཅིའི་ཕྱིར་བྲོས་སམ།

༢༽ རི་བོང་ལམ་ཁར་རི་དྭགས་གང་དག་ལ་ཐུག་ཡོད་དམ།

༣༽ ཅལ་ཞེས་པ་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

༤༽ སྒྲུང་གཏམ་འདིས་བསྟན་བྱ་ཐིག་ཕྲེང་གསུམ་ལས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བྲིས།

ག༽ སྒྲུང་གི་བྱུང་རིམ་བཞིན་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

༡༽ སེང་གེས་སེམས་ཅན་ཚང་མ་ཁྲིད་ནས་ཆུ་ཁར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དུ་ཕྱིན།

༢༽ ཡལ་ག་ཞིག་ཆུ་ཁར་གཡེང་བཞིན་པ་ལས་གཞན་གང་ཡང་མཐོང་རྒྱུ་མེད།

༣༽ དེར་བརྟེན། ཚང་མ་གློ་བདེ་བག་ཕེབས་དང་སོ་སོར་ཕྱིན་པ་རེད།

༤༽ རི་བོང་ཞིང་སྟོང་གི་འོག་ཆུ་འཐུང་སྐབས“ཅལ”ཞེས་པའི་སྒྲ་ཞིག་ཐོས།

༥༽ དྲེད་མོང་། མ་ཧེ། སོགས་ལ་བྲོས་བྲོས་ཟེར་ནས་ཚང་མ་མཉམ་དུ་བྲོས།

ང༽ བྱེད་སྒོ།

༡༽ སློབ་ཕྲུག་ཚོ་ཚ་བགོས་ཀྱིས་སློབ་ཚན་གྱི་ནང་དོན་ཤོད་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།

ལོ་ཟླ་ཉིན་གྲངས་བརྩི་སྟངས།

ཉིན་མཚན་བརྩི་སྟངས་ནི།
སྔ་དྲོ་ཉིན་དཀྱུང་ཕྱི་དྲོ་དགོང་མོ་དང་།།
ཉིན་མོ་མཚན་མོ་ཐོ་རེངས་ནམ་ལངས་བཅས།།
ཉིན་མཚན་གཅིག་གི་དུས་ཚོད་དེ་ལྟར་ཡིན།།

ཉིན་གྲངས་བརྩི་སྟངས་ནི།
ཁེ་ཉིན་ཁ་སང་དེ་རིང་སང་ཉིན་དང་།།
གནངས་ཉིན་གཞེས་ཉིན་དགུ་ཉིན་བཅུ་ཉིན་བཅས།།
ཉིན་གྲངས་རྩིས་སྟངས་སྦྱངས་ན་དེ་ལྟར་ཡིན།།

ལོ་གྲངས་བརྩི་སྟངས་ནི།
དགུ་ནིང་གཞེས་ནིང་ན་ནིང་ད་ལོ་དང་།།
སང་ལོད་གནངས་ལོད་གཞེ་ལོད་ལ་སོགས་པ།།
ལོ་གྲངས་རྩིས་སྟངས་སྦྱངས་ན་དེ་ལྟར་ཡིན།།

ཟླ་གྲངས་བརྩི་ཚུལ་ནི།
ལོ་གཅིག་ལ་ནི་ཟླ་བ་བཅུ་གཉིས་དང་།།
ཟླ་བ་གཅིག་ལ་ཉིན་གྲངས་སུམ་ཅུ་ཙམ།།
ཉིན་མཚན་གཅིག་ལ་ཆུ་ཚོད་ཉེར་བཞི་བཅས།།
ལོ་ཟླ་ཉིན་བཅས་དེ་ལྟར་རྩི་བར་གནང་།།

ཅ༽ གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་འབྲི་དགོས།

༡༽ ཉིན་མཚན་གཅིག་གི་དུས་ཚོད་བརྩི་སྟངས་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
༢༽ ཉིན་མཚན་གཅིག་ལ་ཆུ་ཚོད་ག་ཚོད་ཡོད་དམ།
༣༽ ཁྱེད་རང་ན་ནིང་འཛིན་གྲྭ་ག་ཚོད་ཡིན་ནམ།
༤༽ སང་ལོད་ཁྱེད་རང་འཛིན་གྲྭ་ག་ཚོད་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན་ནམ།
༥༽ ལོ་གཅིག་ལ་ཟླ་བ་ག་ཚོད་ཡོད་དམ།

ཆ༽ སྒྲུང་འདི་ལེགས་པར་བཀླགས་ཏེ། སྒྲུང་འདིས་བསླབ་བྱ་གང་བསྟན་འདུག འཛིན་གྲྭའི་ནང་གྲོས།

ཁྭ་ཏ་དང་རྨ་བྱའི་ཕྲུ་གུ།

སྔོན་ཤིང་ནགས་ཤིག་ཏུ་ཁྭ་ཏ་དང་། རྨ་བྱའི་ཕྲུ་གུ་གཉིས་མཉམ་དུ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད། ཆུང་དུས་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་སྦུ་མདོག་ལེགས་ཉེས་དང་སྐད་ཀྱི་སྙན་ཆ་སོགས་ལ་ཁྱད་པར་དེ་ཙམ་མེད། ཁོ་གཉིས་རིམ་བཞིན་ཆེ་རུ་འགྲོ་སྐབས། རྨ་བྱའི་ཕྲུ་གུ་ནི་སྐད་སྙན་དུ་སོང་བ་མ་ཟད། སྒྲོ་མདོངས་ཀྱང་སྤུར་ལས་རྒྱས་ཤིང་མཛེས་པ། སྒྲོ་གུར་ཕུབ་སྟེ་གར་འཁྲབ་ཞེས་པ་སོགས་ཀུན་གྱི་དགའ་བའི་གནས་སུ་གྱུར། ཁྭ་ཏའི་བསམ་པར། ང་གཉིས་ཆུང་དུས་སུ་གང་གི་ཆ་ནས་ཀྱང་ཁྱད་པར་གང་ཡང་མེད། ད་ཆ་ཁོ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་དོན་ཅི་ཡིན་སྙམ་སྟེ་ཐུག་དོག་ལངས། དེ་ནས་ཁྭ་ཏས་རྨ་བྱ་ལ། ཁྱོད་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཇི་ལྟར་ཆགས་སོང་ཞེས་སྐད་ཆ་དྲིས། རྨ་བྱས། ངས་དུག་བཟས་ནས་འདི་ལྟར་ཆགས་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། ཁྱོད་ཀྱིས་དུག་ཟ་མི་ཉན་ཞེས་སླུས་ཀྱང་། ཁྭ་ཏས་འགྲན་སེམས་ཀྱིས་མ་བཟོད་པར་དུག་བཟས་ནས་རང་སྲོག་རང་གིས་ཕུང་བ་རེད།

བློ་གཞས།

མཛེས་པའི་རྨ་བྱའི་སྒྲོ་ལ།།

ཁྭ་ཏས་འགྲན་ཟླ་བྱས་ཏེ།།

དུག་ལ་སྨན་དུ་རེ་ཡང་།།
སྲོག་ལ་བར་ཆད་བྱུང་སོང་།།

གཞན་ལ་འགྲན་སེམས་མ་བྱེད།།
བསོད་ནམས་ཉམས་རོགས་ཡིན་འགྲོ།།
དེ་ལས་བསོད་ནམས་བསགས་ན།།
བསམ་པའི་རེ་དོན་འགྲུབ་ཡོང་།།

གཏམ་དཔེ། རང་གི་སྐྱོན་ལ་ལྟོས། གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་ལ་ལྟོས། མིའི་ལད་ཟློས་ཁྱི་ཡིས་བྱས། ཁྱིའི་མཇུག་མ་མེས་འཚིགས། ཞེས་པ་ལྟར། ཕྲག་དོག་དང་འགྲན་སེམས། རང་རྒྱལ་དང་གཞན་ཕམ་གྱི་འདོད་རྫམ་བྱས་དྲགས་ན། ཐ་མར་རང་ཉིད་ཕུང་བའི་གཞི་རུ་འགྱུར་བས་ཧ་ཅང་གཟབ་དགོས་སོ།།

ཛ༽ དཔོད་བྲིས་གཏོང་དགོས།

ཙ་བྱིའི་སྤུ་གྱུ། སྒྲོ་གུར་ཕུབ། དགའ་བའི་གནས།
ལེགས་ཉེས། ཕྲག་དོག་ལངས། ཡར་རྒྱས་ཕྱིན།
རང་ཉིད་ཕུང་། འགྲན་སེམས།

ཉ༽ གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཁག་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ ཁྭ་ཏས་ཙ་བྱ་ལ་ཕྲག་དོག་ཅིའི་ཕྱིར་བྱས།
༢༽ ཁྭ་ཏའི་སྤུ་གྲུས་གང་ཟིན་པ་རེད་དམ།
༣༽ བྱས་ཚད་ལ་ལད་མོ་བྱས་ན་མཇུག་འབྲས་གང་ཡོང་ངམ།

ཏ༽ ཚིག་སྒྲུབ་བཟོས།

ཕྲག་དོག སྐྱུ་མདོག ལེགས་ཉེས།

ཁྱད་པར། འགྲན་སེམས། སྒྲོ་གུར།

ཐ༽ ཟློག་ཕྱོགས་བྲིས།

ལེགས། ཚེ། མདོག་ངན། དགའ་བ།

དྲུག འོག ཕྲག་དོག མཛེས་པ།

ད༽ ཚིགས་བཅད་འདིའི་ནང་དོན་གང་ཡིན་དག་ཐོག་ནས་ཤོད།

གཞན་ལ་འགྲན་སེམས་མ་བྱེད།།
བསོད་ནམས་ཉམས་རོགས་ཡིན་འགྲོ།།
དེ་ལས་བསོད་ནམས་བསགས་ན།།
བསམ་པའི་རེ་དོན་འགྲུབ་ཡོང་།།

ན༽ གཏམ་དཔེ་རྣམས་ཀྱི་བར་སྟོང་ཁ་སྐོངས།

༡༽ རང་གི……………ལ་ལྟོས། གཞན་གྱི……………ལྟོས།

༢༽ མི་ཡི……………………ཁྱི་ཡིས་བྲུས། ཁྱི་ཡི……………………མེས་ཚིག

སློབ་ཚན། ༩

གྲོང་སྡེ་ལས་ཁུངས་ལ་ཕུལ་བའི་ཞུ་ཡིག

༄ བཀུར་འོས་གྲོང་སྡེ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགོ་འཛིན་མཆོག་གི་དྲུང་དུ།

ཆེད་ཞུ།

གུས་གཞིས་གྲོང་གཉིས་པའི་ཡུལ་མི་ཐུན་མོང་ནས་གུས་འདུད་དང་བཅས་སྙན་སེང་ཞུ་རྒྱུར། ཉེ་སྔོན་འདི་ལོའི་སྤྱི་ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༡༣ ཉིན་འདི་ག་གཞིས་གྲོང་དུ་ཆར་ཤོད་ཧ་ཅང་ཤུགས་ཆེར་བབས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་གཙང་ཆུ་རྒྱས་པ་དང་། ས་རུད་རྒྱབ་སྟེ། ང་ཚོའི་གྲོང་ཚོ་ནས་རྫོང་དུ་འགྲོ་བའི་ལམ་གྱི་ཟམ་པ་རྙིང་པ་དེ་ཆུས་ཁྱེར་ནས་ད་ལྟ་གྲོང་མི་རྣམས་འདི་ནས་རྫོང་དུ་འགྲོ་བའི་ལམ་ཁ་མེད་པར་གྱུར་རྐྱེན། གཞུང་ལས་དང་། སྨན་བཅོས་སོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཆེད། འགྲོ་བསྐྱོད་མི་ཐུབ་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། གྲོང་ཚོ་འདིའི་ཕྲུ་གུ་མང་པོ་ཞིག་གཙང་ཆུའི་ཕ་རོལ་དུ་སློབ་གྲྭར་འགྲོ་དགོས་པ་ཡང་། ད་ལྟའི་ཆར་སློབ་གྲྭར་འགྲོ་མི་ཐུབ་པ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་བཞིན་ཡོད་པ་ལགས་ན། མཁྱེན་ཡངས་དཔལ་ལྡན་གྲོང་སྡེ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགོ་འཛིན་གྱིས་གཙོས་འབྲེལ་ཡོད་རྣམ་པས་དགོངས་པ་ཆེ་བཞེས་ཀྱིས། ཟམ་པ་གསར་པ་ཞིག་གང་མགྱོགས་འཛུགས་སྐྲུན་གནང་རྒྱུའི་མཐུན་འགྱུར་རོགས་རམ་ཡོང་བའི་རེ་སྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་ལགས་ན། དེ་བཞིན་ཅི་ནས་ཀྱང་རོགས་རམ་གཟིགས་སྐྱོང་ཡོང་བ་ཞུ།

ཞེས་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ༠༧ ༢༥ ཉིན།

གཞིས་གྲོང་གཉིས་པའི་ཡུལ་མི་ཐུན་མོང་ནས་ཕུལ།

སྦྱོང་ཚན།

ཀ༽ སྲིད་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐ་སྙད་རྣམས་བློ་ལ་ངེས་པར་གྱིས།

སྲིད་འཛིན།	གཞིས་གྲོང་།	ས་གནས་གཞུང་།
བཀའ་བློན།	གྲོང་སྡེ།	མངའ་སྡེ་གཞུང་།
སྲིད་བློན།	གྲོང་བདལ།	དབུས་གཞུང་།
ཚོགས་གཙོ།	གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་པོ།	
ཚོགས་གཞོན།		
དྲུང་ཡིག		

སྙན་ཞུ་འབུལ་སྐབས་མཉམ་འཛོག་བྱེད་དགོས་པའི་དོན་ཚན་འགའ།

༡. ཡིག་གཟུགས་གཙང་མ་དང་། ཡིག་ནོར་མེད་པ།

༢. འབུལ་སའི་ཡུལ། ལས་ཁུངས་སམ། སྤྱི་སྒེར་གྱི་མིང་དང་གོ་གནས་སོགས་ཁ་གསལ་པོར་འཁོད་པ།

༣. སྙན་ཞུའི་བརྗོད་དོན་ཁ་གསལ་པོ་ཡོད་པ།

༤. གུས་ཞབས་ཀྱི་ཚིག་སྦྱོར་དང་། མང་ཉུང་འོས་ཤིང་འཚམས་པ།

༥.གལ་སྲིད་དམིགས་བསལ་རེ་སྐྱུལ་ལམ་ཟུར་བརྗོད་བྱ་དགོས་ན་དེ་རྣམས་གསལ་ཁ་དོད་པོ་ཡོད་དགོས།

༦.སྙན་ཞུ་འབྲི་བའི་དུས་ཚོད་དང་། འབུལ་མཁན་ཚོགས་སྡེའམ་སྒེར་གྱི་ཁ་བྱང་གསལ་པོར་འཁོད་དགོས་པ་བཅས་སོ།།

ཁ༽ གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་ཐོབ།

༡༽ གཞིས་གྲོང་གཉིས་པས་ཞུ་ཡིག་སུ་ལ་ཕུལ་འདུག

༢༽ གོང་གི་ཞུ་ཡིག་ནང་གི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་གང་རེད་འདུག

༣༽ ཡུལ་མི་ཚོ་ལ་དཀའ་ངལ་གང་ཞིག་འཕྲད་པ་རེད་འདུག

༤༽ ཐམ་པ་མེད་ན་ང་ཚོར་དཀའ་ངལ་གཞན་གང་དང་གང་ཕྲད་སྲིད།

ག༽ གོང་གི་ཞུ་ཡིག་ནང་བཞིན་སློབ་ཕྲུག་ཁྱེད་ཚོས་ཀྱང་སྤྱི་པའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཆེད་གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་གང་རུང་ཞིག་གི་ཐོག་གཞུང་ལ་ཞུ་ཡིག་ཅིག་འབྲི་དགོས།

༡༽ གློག་གི་མཐུན་རྐྱེན་མེད་པའི་སྐོར།

༢༽ འཐུང་ཆུ་གཙང་མ་མེད་པའི་སྐོར།

༣༽ ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་དགོས་པའི་སྐོར།

ང༽ ངག་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་དགོས།

༡༽ ཐལ་ཡུལ་ལ་མངའ་སྡེ་གཞུང་ག་ཚོད་ཡོད།

༢༽ ཐལ་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ད་ལྟའི་སྲིད་བློན་སུ་ཡིན།

༣༽ ཁྱེད་རང་གི་སློབ་གྲྭ་དེ་ལྟ་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་སྡེ་གང་དུ་ཆགས་ཡོད།

༤༽ ཐལ་ཡུལ་གྱི་དབུས་གཞུང་རྒྱལ་ས་ག་བར་ཡོད།

ཅ༽ གཤམ་གྱི་ཚིགས་པ་དག་ཡིག་རྣམས་བློ་འཛིན་གནང་དགོས།

ལུས་ཀྱི་ཁ་ནི་ཁ་རྐྱང་ལ།།

ནམ་མཁའི་མཁའ་ནི་མ་མཁའ་ཡིན།།

བྱ་མཁན་མཁན་པོ་མ་མཁན་ལ།།
རྩྭ་ཡི་འཁན་པ་འ་ཡང་རུང་།།

ཁང་པའི་མཁར་ནི་མ་མཁར་ལ།།
རྟེན་པའི་འཁར་བ་འ་འཁར་རོ།།
ལུས་ཀྱི་མཁལ་མ་མ་མཁལ་ལ།།
སྐུད་པ་འཁལ་བ་འ་འཁལ་ཡིན།།

ཁས་ལེན་ཁས་ལ་འཁྱུལ་མེད་ཅིང་།།
མཁས་པའི་དབང་པོ་མ་མཁས་སོ།།
སྣང་འགྲན་འཁྲུ་བ་འ་འཁྲུ་ལ།།
ཀོ་ལོང་མཁྲུ་ལྡོག་མ་མཁྲུ་འོ།།

མར་གྱི་འཁྲུར་ར་འ་འཁྲུར་ལ།།
མདན་པའི་མཁྲུར་ཚོས་མ་མཁྲུར་ཡིན།།
བདེ་བར་མཁོས་ཕབ་མ་མཁོས་ལ།།
ཁ་ཐབས་འཁོས་ཀ་འ་འཁོས་སོ།།

ལུས་ལ་འཁྱུད་པ་འ་འཁྱུད་ལ།།
སེར་སྣའི་དཔེ་མཁྱུད་མ་མཁྱུད་ཡིན།།
ལག་གི་མཁྲིག་མ་མ་མཁྲིག་ལ།།
པོ་མོའི་འཁྲིག་པ་འ་འཁྲིག་གོ།

ནད་ཀྱི་མཁྲིས་པ་མ་མཁྲིས་ལ།།
ཉེ་བའི་འཁྲིས་སོགས་འ་འཁྲིས་ཡིན།།
ཁ་ཡི་འཛུག་པ་མདོ་ཙམ་བསྡུས།།

ཆ༽ མིང་ཚིག་རྣམས་ལ་ཚིག་སྦྱོར་རེ་འབྲི་དགོས།

མཁན་པོ། འཁན་པ། ཉེ་འཁྲིས། མཁལ་མ། མཁྲིས་པ།

ཇ༽ ཚིགས་བཅད་རྣམས་ལ་འགྲིག་རྟགས། ☑ ནོར་རྟགས་རྒྱོབ། ☒

ལུས་ཀྱི་ཁ་ནི་ཁ་རྐྱང་ལ།
བྱ་འཁན་འཁན་པོ་འ་འཁན་ལ།
སྟོང་དགྲ་མཁུ་བ་མ་མཁུ་ལ།
ལུས་ལ་འཁྱུད་པ་འཁྱུད་ལ།
ཉེ་བའི་འཁྲིས་སོགས་འ་འཁྲིས་ཡིན།

ཉ༽ གཡས་གཡོན་གྱི་མིང་ཚིག་རྣམས་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་དགོས།

གཡས།	གཡོན།
རྣ་ཡི།	འཁལ་བ།
བརྟེན་པའི།	མཁྲིག་མ།
ལུས་ཀྱི།	འཁུར་ར།
སྐྱིད་པ།	མཁལ་མ།
སྣུམ་གྱི།	འཁན་པ།
ལག་གི།	འཁར་བ།

བློན་པོ་རིག་པ་ཅན།

སྔོན་རྒྱལ་པོའི་སྲས་སྐུ་དབང་བཙན་པོ་ཞིག་ལ་བློན་པོ་བགྲེས་སོང་རིག་པ་ཤིན་ཏུ་སྦྱང་པོ་ཞིག་ཡོད།

ཉིན་ཞིག་རྒྱལ་སྲས་དེས་བློན་པོ་རིག་པ་ཅན་ལ། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་ཆིབས་རྟ། ཁ་དོག་སྔོན་པོ། སེར་པོ། དཀར་པོ། དམར་པོ་སྐྱེ་ཚ་བའི་ཁ་དོག་བཞི་གང་ཡང་མ་ཡིན་པ་དང་། སྤྲིན་གྱི་མདོག དུ་བའི་མདོག རྡུལ་གྱི་མདོག ཁུག་སྣའི་མདོག ཉི་འོད་ཀྱི་མདོག གྲིབ་མའི་མདོག སྣང་བའི་མདོག སྨུག་པའི་མདོག་སྟེ་ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་བརྒྱད་གང་ཡང་མ་ཡིན་པ།

གཞན་ཡང་། ཚོན་མདོག་ལྗང་གུ། ཟིང་སྐྱ། ལི་ཁྲི། སྔོ་ལྗང་། སྔོ་སྐྱ། སྔོ་ནག སྨུག་པོ། དམར་སྨུག སྨུ་མེན། ཚ་ལུ་མའི་མདོག ཁྲ་བོ་སོགས་ཚོན་མདོག་དེ་དག་ལའང་དགའ་བོ་མེད་པས། གོང་གི་ཚོན་མདོག་དེ་དག་གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་ཆིབས་རྟ་ཞིག་ཐབས་ཤེས་བྱས་ནས། ང་ལ་གང་མགྱོགས་འབུལ་དགོས།

དེ་ལྟར་བྱུང་ཚེ། རྟའི་རིན་པ་མ་ཟད། རྔན་པ་དང་བྱ་དགའ་ཡང་གང་དགོས་སྟེར་རྒྱུ་དང་དེ་ལྟར་མ་བྱུང་ན་རྒྱལ་སྲས་ངས་ཆད་པ་སྲོག་ཐོག་གཏོང་རྒྱུ་ལས། གཞན་པའི་ཐབས་ཤེས་གང་ཡང་མེད་ཅེས་བཀའ་གནང་བ་རེད།

བློན་པོ་རིག་པ་ཅན་དེས་རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་བཙན་དབང་ལས་ཐར་བའི་ཆེད་དུ། རང་གིས་སྦྱངས་པའི་ཡོན་ཏན་གྱི་རྩལ་ལེགས་པར་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། ཉིན་ཤས་རྗེས་སུ་རྒྱལ་

སྲས་ཀྱི་སྐུ་མདུན་དུ་བཅར་ཏེ། རྒྱལ་སྲས་མཆོག་ལ་ཇི་ལྟར་དགོས་པའི་ཚིབས་རྟ་དེ། གྲ་སྒྲིག་ཞུས་ཚར་ཡོད་པ་ལགས་ན། རེས་གཟའ་ཟླ་བ། མིག་དམར། ལྷག་པ། ཕུར་བུ། པ་སངས། སྤེན་པ། ཉི་མ་བཅས་གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་དུས་ཤིག་ལ་ལེན་དུ་གཏོང་རོགས་ཞུས་པས། དེ་ལ་རྒྱལ་བུས་མནོ་བསམ་ལེགས་པར་བཏང་བས། རང་ཉིད་ཀྱིས་གཞན་ལ་བྱེད་ཐབས་མི་ཤེས་པའི་བཙན་བཀའ་བཏང་བ་ནི། རེས་གཟའ་བདུན་གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་འཚོལ་བ་ལྟར་ཡིན་པར་ཤེས་ཏེ་བློན་པོ་རིག་པ་ཅན་ལ་ལན་གང་ཡང་མ་ཐེབས་པར་ངོ་ཚ་ཁ་སྐྱེངས་ཀྱི་གནས་སུ་ལུས་སོ།།

མིང་ཚིག་འགྲེལ་བཤད།

བཙན་པོ། གཉིས་ཀ་ཏ་ཅང་རྩུབ་པོའམ་གཏུམ་པའི་དོན།
སྐུ་དབང་། དབང་ཚའི་ཞེ་ས།
སྒྲོག་ཐོག སྒྲོག་གཅོད་པའི་ཁྲིམས།
བཙན་བཀའ། དབང་ཡོད་བྱས་ཏེ་བཀའ་གཏོང་བ།
བཀྲེས་སོང་། ལོ་ན་མཐོན་པོར་སོང་བ། རྒས་འཁོགས།

ཏ། གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་འདྲི་དགོས།

༡། རྒྱལ་སྲས་ཀྱིས་བཀའ་གང་གནང་།
༢། བློན་པོས་རིག་པ་ཇི་ལྟར་བཏང་ངམ།
༣། ཟ་བའི་ཁ་དོག་བཞི་གང་དང་གང་ཡིན།
༤། ཡན་ལག་ཁ་དོག་བརྒྱད་གང་དང་གང་ཡིན།
༥། སྒྲུང་འདིས་ཁྱེད་ལ་བསླབ་བྱ་ག་རེ་ཐོབ་བམ།

ཐ༽ མིང་ཚིག་རྣམས་ལ་ཚིག་སྒྲུབ་བཟོ་དགོས།

དཔེར་ན།

སྐུ་དབང་། སྔོན་གྱི་དུས་སུ་རྒྱལ་པོ་ནི་ཧ་ཅང་སྐུ་དབང་ཆེན་པོ་ཡིན།

བཙན་པོ། ________________________________

བློན་པོ། ________________________________

རིག་པ། ________________________________

རྒྱལ་སྲས། ________________________________

ཚིབས་རྟ། ________________________________

མནོ་བསམ། ________________________________

བགྲེས་སོང་། ________________________________

ད༽ རི་མོ་ནང་ཡོད་པའི་ཕྱང་བུ་རྣམས་ཀྱི་ཁ་དོག་ངོས་བཟུང་ས།

༡_______ ༢________ ༣________ ༤________

ཌ༽ སློབ་ཕྲུག་སོ་སོའི་གཟའ་འཁོར་གཅིག་ནང་གི་བྱེད་སྒོ་བྲིས།

དཔེར་ན།

ཉི་མ། རེས་གཟའ་ཉི་མ་ནས་འཛིན་གྲྭ་སླར་འགོ་བཙུགས།

ཟླ་བ། ________________________________

མིག་དམར། ______________________________

ལྷག་པ། ________________________________

ཕུར་བུ། ________________________________

པ་སངས། ______________________________

སྤེན་པ། ________________________________

ཎ༽ སློབ་ཚན་ནང་ཡོད་པའི་ཞེ་སའི་ཚིག་རྣམས་ཟུར་འདོན་གྱིས།

དཔེར་ན། སྐུ་དབང་།

_______ _______ _______ _______

ཏ༽ ཁ་དོག་དོས་བཟུང་སྤེ་བྲིས།

འོ་མའི་ཁ་དོག······························རེད།

མེ་ཡི་མདོག་ནི·····························རེད།

གངས་རིའི་མདོག་ནི······················རེད།

གསེར་གྱི་མདོག་ནི·························རེད།

ནམ་མཁའི་མདོག་ནི························རེད།

བྱུ་རུའི་མདོག་ནི·····························རེད།

གཡུ་ཡི་མདོག་ནི·····························རེད།

སློབ་ཚན། ༧༠

བརྡ་སྤྲོད་སུམ་རྟགས་དག་གསུམ་ངོ་སྤྲོད།

བརྡ་སྤྲོད་ཀྱི་གཞུང་སུམ་ཅུ་པ་དང་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་དག་ཡིག་བཅས་གསུམ་ལ་སུམ་རྟགས་དག་གསུམ་ཟེར་གྱི་ཡོད།

དང་པོ་སུམ་ཅུ་པའི་གཞུང་ནི། སློབ་དཔོན་ཐོན་མི་སཾ་བྷོ་ཊས་བརྩམས་ཤིང་། གཞུང་དེའི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ནི། རྣམ་དབྱེ་དང་། ཚིག་ཕྲད་ཀྱི་སྐོར་ཡིན། ཚིག་ཕྲད་ཅེས་པ་ནི་ཕྲད་རང་ངོས་ནས་དོན་མི་སྟོན་ཡང་། ཚིག་སྦྱོར་གྱི་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་ཚེ་དོན་གསལ་བར་བྱེད་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། ཀྱི་ཞེས་པས་རང་ངོས་ནས་བརྗོད་དོན་མི་སྟོན་ཡང་། ཚིག་སྦྱོར་བཀྲ་ཤིས་དང་སྒྲོལ་མ་ཞེས་པའི་བར་དུ་ཀྱི་ཞེས་ཞུགས་པའི་ཚེ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་སྒྲོལ་མ་ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་དོན་གསལ་པོར་སྟོན་པར་བྱེད།

རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་དང་། ཚིག་ཕྲད་བཅུ་གཅིག་ཡོད།

རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་ནི། རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་ངོ་བོ་ཙམ་སྟོན་པ། གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བ། གསུམ་པ་བྱེད་སྒྲ། བཞི་པ་དགོས་ཆེད། ལྔ་པ་འབྱུང་ཁུངས། དྲུག་པ་འབྲེལ་སྒྲ། བདུན་པ་རྟེན་གནས། བརྒྱད་པ་འབོད་སྒྲ་བཅས་རེད།

ཚིག་ཕྲད་བཅུ་གཅིག་ནི། ལྷག་བཅས། རྒྱན་སྡུད། ལྷག་བཅས། འབྱེད་སྡུད། དགག་སྡུད། ནི་སྒྲ། དང་སྒྲ། དེ་སྒྲ། སྒྲི་སྒྲ། བདག་སྒྲ། དགག་སྒྲ་བཅས་སོ།།

གཉིས་པ་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་ནི། སློབ་དཔོན་ཐོན་མི་སཾ་བྷོ་ཊས་བརྩམས་ཤིང་དེའི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ནི། མིང་གཞི་ཕོ་མོ་མ་ནིང་སོགས་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་། དངོས་པོ་བདག་གཞན། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ། དེ་བཞིན་བྱ་ཚིག་འདས་པ་མ་འོངས་པ་ད་ལྟ

བཅས་དུས་གསུམ་གྱི་སྐོར་ཡིན།

གསུམ་པ་དག་ཡིག་ནི། ཡི་གེའི་དག་ཆ་གཙོ་བོར་སྟོན་པའི་གཞུང་ཡིན་ལ། མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དག་ཡིག་གི་གཞུང་སྣ་ཚོགས་བརྩམས་ཡོད་པ་དཔེར་ན། བྱིས་པ་དག་ཡིག དག་ཡིག་ངག་སྒྲོན། དག་ཡིག་མཁས་པའི་འབྱུང་གནས་སོགས་དག་ཡིག་གི་གཞུང་སྣ་ཚོགས་ཡོད།

མིང་ཚིག་འགྲེལ་བཤད།

བརྡ་སྤྲོད། མིང་ཚིག་ཡི་གེའི་འགྲོ་སྟངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྟོན་པའི་གཞུང་།

ཐོན་མི་སཾ་བྷོ་ཊ། བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་ཐོག་མར་མཛད་པ་པོ།

བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ། བྱ་བ། བྱེད་པ་པོ། ལས་སྟེ་བྱ་ཡུལ་གསུམ་ལ་ཟེར།

སྦྱོང་ཚན།

ཀ༽ གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་འདེབ་དགོས།

༡༽ སུམ་ཅུ་པའི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།

༢༽ རྟགས་འཇུག་པའི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།

༣༽ དག་ཡིག་གི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།

༤༽ ཚིག་ཕྲད་ཅེས་པའི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

༥༽ རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།

ཁ༽ དག་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་དགོས།

༡༽ བརྡ་སྤྲོད་ཀྱི་གཞུང་ཞེས་པ་ཇི་ལྟ་བུ་ལ་ཟེར།

༢༽ ཐོན་མི་སཾ་བྷོ་ཊས་བརྡ་སྦྱོར་ཀྱི་གཞུང་གང་མཛད།
༣༽ ཚིག་ཕྲད་བཅུ་གཅིག་གང་དང་གང་ཡིན།
༤༽ དག་ཡིག་སྦྱོང་དགོས་དོན་གང་ཡིན།

མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་གསུམ་གྱི་ཁྱད་པར།

མིང་།	ཚིག	བརྗོད་པའམ་ཚིག་སྒྲུབ།
བདུན།	ལོ་བདུན།	ཕུན་ཚོགས་ད་ལོ་ལོ་བདུན་རེད།
སློབ་གྲྭ།	སློབ་གྲྭར་སྐྱེལ།	ང་ཨ་མས་སློབ་གྲྭར་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད།
དགེ་སློབ།	དགེ་སློབ་ཚང་མ།	དགེ་སློབ་ཚང་མས་ཚོས་ལ་འབད་དགོས།
སློབ་ཕྲུང་།	སློབ་ཕྲུང་སློབ་ཕྲུག	ང་ནི་སློབ་ཕྲུང་སློབ་ཕྲུག་ཅིག་ཡིན།
སློབ་གྲྭ།	སློབ་གྲྭ་ཚུགས།	དེ་རིང་ནས་བཟུང་སློབ་གྲྭ་དབུ་ཚུགས།
གྲ་སྒྲིག	གྲ་སྒྲིག་བྱེད།	ཡིག་ཆ་ཚང་མ་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།
སློབ་དེབ།	སློབ་དེབ་གནང་།	རྒན་གྱིས་ང་ཚོར་སློབ་དེབ་གནང་སོང་།
བདག་གཅེས།	བདག་གཅེས་བྱེད།	སློབ་དེབ་དེ་ཚོར་བདག་གཅེས་བྱེད་དགོས།
སློབ་ཚན།	སློབ་ཚན་ཉོན།	བློ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིམས་ནས་སློབ་ཚན་ཉོན།

ཁྲིམས་ལྡན།	ཁྲིམས་ལྡན་འདེབས།	ལག་པ་བརྐྱངས་ནས་ཁྲིམས་ལྡན་འདེབས།
ཉན་ཏན།	ཉན་ཏན་བྱེད་དགོས།	སྦྱོང་ཚན་འབྲི་སྐབས་ཉན་ཏན་བྱེད་དགོས།
དུས་ཐོག	དུས་ཐོག་ལ།	ལས་ཀ་དུས་ཐོག་ལ་བྱེད་དགོས།
ཞིབ་ཚགས།	ཞིབ་ཚགས་ལྟ་དགོས།	བྲིས་པའི་སྦྱོང་ཚན་ལ་ཞིབ་ཚགས་ལྟ་དགོས།
མི་ཚོག	བཤུ་མི་ཚོག	གཞན་གྱི་སྦྱོང་ཚན་བཤུ་མི་ཚོག
མཐུན་སྒྲིལ།	མཐུན་སྒྲིལ་བྱེད།	མཐུན་སྒྲིལ་རྡོག་རྩ་གཅིག་སྒྲིལ་བྱེད་དགོས།
གང་།	གང་བྱེད་རྩིས་ཡོད།	ཁྱེད་རང་སང་ཉིན་གང་བྱེད་རྩིས་ཡོད་དམ།
དགེ་རྒན།	དགེ་རྒན་བཟང་པོ།	ཚེ་རིང་ནི་དགེ་རྒན་བཟང་པོ་ཞིག་རེད།
གང་བྱུང་།	གང་བྱུང་དབྱུག་མི་ཚོག	ཁ་ལུད་སྣ་ལུད་གང་བྱུང་དབྱུག་མི་ཚོག
གད་སྙིགས།	གད་སྙིགས་ལྷུག	གད་སྙིགས་ལྷུག་སྣོད་ནང་ལྷུག་དགོས།

ག༽ གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ མིང་དང་ཚིག་ལ་ཁྱད་པར་གང་འདུག

༢༽ བརྗོད་པའམ་ཚིག་སྦྲུབ་གང་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ།

༣༽ སློབ་གྲྭ་ཆེན་པོ། ཞེས་པ་མིང་ཚིག་གང་ཡིན།

སྟོན་པ་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པའི་མཛད་རྣམ་མདོར་བསྡུས།

སངས་རྒྱས་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པ་ནི། ནང་པའི་ཆོས་ཐོག་མར་གསུང་བ་པོ་ཡིན། སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ནི། ཡབ་རྒྱལ་པོ་ཟས་གཙང་དང་། ཡུམ་སྒྱུ་མ་ལྷ་མཛེས་གཉིས་ཀྱི་སྲས་སུ་གནས་མཆོག་ལུམྦི་ནཱིའི་ཚལ་དུ་སྐུ་འཁྲུངས། གཞོན་ནུའི་སྐབས་ཀྱི་མཚན་ལ་རྒྱལ་བུ་དོན་གྲུབ་ཅེས་ཞུ།

དགུང་གྲངས་ཉི་ཤུ་རྩ་དགུའི་བར་དུ། ས་འཚོ་མ་དང་། གྲགས་འཛིན་མ། རི་དྭགས་སྐྱེས་ལ་སོགས་པའི་བཙུན་མོའི་འཁོར་དང་བཅས་ཏེ་ཕོ་བྲང་དུ་བཞུགས་ནས་རྒྱལ་སྲིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ལ་ལོངས་སུ་སྤྱད། འོན་ཀྱང་སྐྱེ་རྒ་ན་འཆི་ལ་སོགས་པ་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་རྣམས་གཟིགས་ཏེ། རྒྱལ་སྲིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ལ་སྙིང་པོ་མེད་པར་མཁྱེན་ནས་མཆོད་རྟེན་རྣམ་དག་དྲུང་དུ་ཕེབས་ཏེ། ཉིད་ཀྱི་དབུ་སྐྲ་ཉིད་ཀྱིས་བཅད་དེ་རབ་ཏུ་བྱུང་། ཆུ་བོ་ནཻ་རཉྫ་ནའི་འགྲམ་དུ་ལོ་དྲུག་གི་རིང་སྙིང་རུས་ཆེན་པོས་དཀའ་སྤྱད་མཛད།

དགུང་གྲངས་སོ་ལྔའི་ཐོག་གནས་མཆོག་རྡོ་རྗེ་གདན་དུ་སྲོད་ལ་བདུད་བཏུལ། དགུང་ལ་མཉམ་པར་བཞག ཐོ་རེངས་ལ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་པའི་ཚུལ་བསྟན། འཁོར་ལྔ་སྡེ་བཟང་པོ་ལ་སོགས་པའི་གདུལ་བྱ་ཁྱད་པར་བ་རྣམས་ལ་ཐོག་མར་ཡུལ་ཝཱ་རཱ་ཎ་སཱིར་བཀའ་དང་པོ་བདེན་པ་བཞིའི་ཆོས་འཁོར་བསྐོར།

དགུང་གྲངས་བཞི་བཅུ་ཞེ་གཅིག་གི་ཐོག་ཡུམ་གྱི་དྲིན་ལན་གསབ་པའི་ཆེད་དུ་ལྷ་ཡུལ་དུ་

ཕེབས་ཏེ་ལྷ་རྣམས་ལ་ཆོས་གསུངས་ནས། སླར་མི་ཡུལ་དུ་ཕེབས་པས། དེ་ནས་བཟུང་ལྷ་བབས་དུས་ཆེན་བརྩི་སྲོལ་བྱུང་། དགུང་གྲངས་ལྔ་བཅུ་ང་བདུན་སྟེང་མཉན་ཡོད་དུ་མུ་སྟེགས་སྟོན་པ་དྲུག་ལ་སོགས་པ་ཆོ་འཕྲུལ་གྱིས་ཕམ་པར་མཛད་དེ། ནང་པའི་བསྟན་པ་ལ་བཙུག

བྱ་རྒོད་ཕུང་པོའི་རི་བོར་བཀའ་བར་པ་མཚན་ཉིད་མེད་པའི་ཆོས་འཁོར་དང་། ཡངས་པ་ཅན་ལ་སོགས་པར་བཀའ་ཐ་མ་ལེགས་པར་རྣམ་པར་ཕྱེ་བའི་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་བ་སོགས་ཆོས་འཁོར་རིམ་པ་གསུམ་བསྐོར་ཏེ། གདུལ་བྱ་སེམས་ཅན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཐར་པའི་ལམ་ལ་བཀོད་པར་མཛད། མཐར་དགུང་གྲངས་བརྒྱད་ཅུ་གྱ་གཅིག་ཐོག་རྩྭ་མཆོག་གྲོང་དུ་སྐུ་མྱ་ངན་ལས་འདས་སོ།།

མིང་ཚིག་འགྲེལ་བཤད།

སྟོན་པ། ལམ་སྟོན་པ་པོ།

སངས་རྒྱས། སངས་ཞེས་པ་ནི་མ་རིག་པའི་གཉིད་ལས་སངས་པ་དང་། རྒྱས་ཞེས་པ་ནི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་རྒྱས་པ་ལ་ཟེར།

ཤཱཀྱ། ནུས་པའམ། ཕོད་པའི་དོན་ཏེ་རིགས་ཀྱི་མིང་།

ནང་པ། མཆོག་གསུམ་སྐྱབས་གནས་ཡང་དག་ཏུ་ཁས་ལེན་པ།

རྒྱལ་སྲིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན། རྒྱལ་པོའི་མངའ་ཐང་ལོངས་སྤྱོད་དང་བཙུན་མོ་སོགས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ།

ཆོས། སྡུག་བསྔལ་ལས་སྐྱོབ་པའི་ཐབས།

ཕོ་བྲང་། སྐབས་འདིར་རྒྱལ་པོའི་བཞུགས་གནས་ལ་ཕོ་བྲང་ཟེར།

ཐོ་རེངས།	ཞོགས་པ་སྔ་པོ་ནམ་ལང་ལ་ཉེ་བའི་དུས་ཀྱི་མིང་།
མཆོད་རྟེན།	སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཐུགས་ཀྱི་རྟེན།

ང༽ གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་བྲིས།

༡༽ ནང་ཆོས་ཐོག་མར་གསུང་བ་པོ་སུ་ཡིན་ནམ།

༢༽ རྒྱལ་བུ་དོན་གྲུབ་ཀྱི་ཡབ་ཡུམ་གྱི་མཚན་ལ་གང་ཟེར་རམ།

༣༽ ཆོས་འཁོར་དང་པོ་གནས་མཆོག་གང་དུ་བསྐོར་བ་ཡིན་ནམ།

༤༽ སྟོན་པས་རྡོ་རྗེ་གདན་དུ་མཛད་པ་གང་བསྒྲུབས་པ་ཡིན་ནམ།

༥༽ སྟོན་པ་དགུང་གྲངས་ག་ཚོད་ཐོག་ལྷ་ཡུལ་དུ་ཕེབས་པ་ཡིན་ནམ།

༦༽ བྱ་རྒོད་ཕུང་པོའི་རིར་ཆོས་འཁོར་གང་བསྐོར་བ་ཡིན་ནམ།

༧༽ སྟོན་པ་དགུང་གྲངས་ག་ཚོད་ལ་གནས་གང་དུ་སྐུ་མྱ་ངན་ལས་འདས་སམ།

ཅ༽ གཡས་གཡོན་གྱི་ཚིག་སྦྱོར་རྣམས་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་དགོས།

དགུང་གྲངས།	༨༡	མཆོད་རྟེན་རྣམ་དག་བྱུང་དུ་རབ་ཏུ་བྱུང་།
དགུང་གྲངས།	༥༧	སྟོན་པ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས།
དགུང་གྲངས།	༢༩	ལྷ་ཡུལ་དུ་ཕེབས་ཏེ་ཡུམ་གྱི་དྲིན་ལན་འཇལ།
དགུང་གྲངས།	༣༥	མུ་སྟེགས་སྟོན་པ་དྲུག་ཕམ་པར་མཛད།
དགུང་གྲངས།	༤༡	སྟོན་པ་སྐུ་མྱང་ངན་ལས་འདས།

ཆ༽ བར་སྟོང་རྣམས་འགེངས་དགོས།

༡༽ སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་གནས་མཆོག..........སྐུ་འཁྲུངས།

༢༽ སྟོན་པ་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པ.......དུ་ཕེབས་ནས་རབ་ཏུ་བྱུང་།

༣༽ ·················དུ་ཡོ་དྲུག་གི་རིང་དཀའ་བ་སྤྱད།

༤༽ གནས་མཆོག ············དུ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས།

༥༽ སྟོན་པས་ཆོས་འཁོར་དང་པོ་ཡུལ················བདེན་བཞིའི་ཆོས་འཁོར་བསྐོར།

༦༽ སྟོན་པ་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པས་ཆོས་འཁོར་གཉིས་པ་གནང་ཡུལ························ཡིན།

ཐ༽ དྲི་བ་རྣམས་ལ་དཔག་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་དགོས།

༡༽ ཆོས་འཁོར་རིམ་པ་གསུམ་གང་དང་གང་རེད་དམ།

༢༽ སྟོན་པ་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པའི་ཡབ་དང་ཡུམ་གྱི་མཚན་ག་རེ་རེད་དམ།

༣༽ བཅོམ་ལྡན་འདས་ཐོག་མར་རབ་ཏུ་བྱུང་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན།

༤༽ སྟོན་པ་མི་ཡུལ་ནས་ལྷ་ཡུལ་ཐེབས་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ།

༥༽ བདག་ཅག་གི་སྟོན་པའི་མཛད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་དུས་ཆེན་ཁག་གང་དང་གང་ཡོད་དོས་ཟུངས།

ད༽ དོན་ལ་བལྟས་ཏེ་ཚིག་ངོས་ཟུངས།

༡༽ སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཐུགས་ཀྱི་རྟེན། _________

༢༽ མཆོག་གསུམ་སྐྱབས་གནས་སུ་འཛིན་པ། _________

༣༽ རྒྱལ་པོའི་བཞུགས་གནས། _________

༤༽ དགོངས་པ་རྫོགས་པ། _________

༥༽ སྟོན་པས་ཆོས་གསུངས་པ། _________

༦༽ བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་མཚན། _________

༥༽ བདག་ཅག་གི་སྟོན་པའི་མཛད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་རི་མོ་འདི་བལྟས་ཏེ་ དེའི་མཚན་དོན་འགྲེལ་བརྗོད་བྱིས།

༡༽ ---

༢༽ ---

༣༽ ---

༤༽ ---

ཐ༽ སྤྱིར་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པའི་མཛད་པ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་ཡོད་ནའང་ བསྡུ་ན་མཛད་པ་བཅུ་གཉིས་སུ་འདུ་བས། སྟོན་པའི་མཛད་པ་བཅུ་གཉིས་འདི་བློ་ལ་ལེགས་པར་ངེས་པར་གྱིས།

སྟོན་པའི་མཛད་པ་བཅུ་གཉིས་ནི།

༡༽ བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་དགའ་ལྡན་ལྷའི་ཡུལ་དུ་ལྷའི་བུ་དམ་པ་ཏོག་དཀར་པོ་ཞེས་བྱ་བར་གྱུར་སྐབས། སྟོན་གྱི་སྨོན་ལམ་གྱི་མཐུ་ལས། འཛམ་གླིང་གི་ཚེ་ལོ་བརྒྱ་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་འདུལ་ཕྱིར་ཕེབས་པས། དགའ་ལྡན་གནས་ནས་འཕོ་བའི་མཛད་པའོ།།

༢༽ ཡུམ་སྒྱུ་འཕྲུལ་ལྷ་མོ་གསོ་སྦྱོང་གི་སྡོམ་པར་ཡང་དག་པར་གནས་པའི་མཚན་མོར་གླང་ཆེན་ཐལ་དཀར་མཆེ་བ་དྲུག་ལྡན་ཞིག་ལུས་ལ་ཐིམ་པ་རྨིས་ཏེ། ཡུམ་གྱི་ལྷུམས་སུ་ཞུགས་པའི་མཛད་པ།

༣༽ ཡུམ་གྱི་ལྷུམས་སུ་ཟླ་བ་བཅུར་བཞུགས་ཏེ། ས་ག་ཟླ་བའི་ཚེས་བཅོ་ལྔ་ཉིན། ལུམ་བི་ནིའི་ཚལ་ནས་ཡུམ་གྱི་སྐུ་ལ་གནོད་པ་མེད་པར་འཁྲུངས་པས། སྐུ་བལྟམས་པའི་མཛད་པ།

༤༽ སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་དགུང་ལོ་བདུན་ནས་བཟུང་སྟེ། བཅུ་དྲུག་བར་བཟོ་གནས་ཀྱི་བསྟུས་པའི་ཡིག་རིགས་དང་། སྟོབས་དང་སྒྱུ་རྩལ་སོགས་ལ་མཁས་པར་མཛད་པས། བཟོ་བོའི་གནས་ལ་མཁས་པའི་མཛད་པ།

༥༽དགུང་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལ་ཕེབས་སྐབས་ཡབ་ཟས་གཙང་མས་བཀས་བསྐུལ་ཏེ། ཤཱཀྱའི་བུ་མོ་ས་འཚོ་མ་སོགས་ཁབ་ཏུ་བཞེས་ཏེ། བཙུན་མོའི་འཁོར་དུ་རོལ་པའི་མཛད་པ།

༦༽ དགུང་ལོ་ཉེར་དགུའི་སྟེང་སྐྱིད་ཚལ་དུ་གཟིགས་སྐོར་དུ་ཕེབས་པ་ན། སྐྱེ་རྒ་ན་འཆིའི་སྡུག་བསྔལ་དང་། ཚངས་སྤྱོད་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་གཟིགས་ནས། མཆོད་རྟེན་རྣམ་དག

གི་དྲུང་དུ། རང་ཉིད་ཀྱི་དབུ་སྐྲ་རང་གིས་བཅད་པ་དང་། ངུར་སྨིག་གི་ན་བཟའ་གསོལ་ཏེ། རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་མཛད་པ།

༧༽ སངས་རྒྱས་ཁྲིམ་ནས་ཁྲིམ་མེད་པར་རབ་ཏུ་བྱུང་སྟེ། ཆུ་བོ་ནཻ་རཉྫ་ནའི་འགྲམ་དུ་ལོ་དྲུག་ལ་སྐྱིལ་མོ་ཀྲུང་དུ་བཞུགས་ཏེ། ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་རོལ་བ་དང་། ཟས་དང་སྐོམ་སོགས་བཅད་དེ། དཀའ་བ་སྤྱད་པའི་མཛད་པ།

༨༽ རྡོ་རྗེ་གདན་དུ་གཤེགས་པའི་ཚེ། རྩྭ་འཚོང་མཁན་བཀྲ་ཤིས་ལས་རྩྭ་བསླངས་ཏེ་སྟན་དུ་བཏིང་ནས་སྐྱིལ་མོ་ཀྲུང་དུ་སྐུ་དྲང་པོར་བསྲངས། དྲན་པ་ལ་མཉམ་པར་བཞག་ནས། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སྙིང་པོར་གཤེགས་པའི་མཛད་པ།

༩༽ བདུད་སྡིག་ཏོ་ཅན་གྱི་བདུད་དམག་དང་། བུ་མོ་སྒྲེད་མ་དང་དགའ་མ་སོགས་བཏང་སྟེ་བར་ཆད་བྱས་ཀྱང་ཐུགས་གཡོ་བར་མ་ནུས་པ་དང་། བྱམས་པའི་ ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱིས་བཏུལ་བར་མཛད་པས། བདུད་བཅོམ་པའི་མཛད་པ།

༡༠༽ བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དགུང་ལོ་སོ་ལྔ་བཞེས་པའི་སྐབས། ས་ག་ཟླ་བའི་ཚེས་བཅོ་ལྔའི་ཐོ་རངས་ལ་རྡོ་རྗེ་གདན་གྱི་བྱང་ཆུབ་ཤིང་དྲུང་དུ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་པས། སངས་རྒྱས་པའི་མཛད་པ།

༡༡༽ ཚངས་པ་དང་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ལྟར། ཝཱ་རཱ་ཎ་སཱི་ར་དྲང་སྲོང་ལྷུང་བ་རི་དྭགས་ཀྱི་ནགས་སུ་འཁོར་ལྔ་སྡེ་བཟང་པོ་ལ། བཀའ་དང་པོ་བདེན་བཞི་ཡི་ཆོས་འཁོར་བསྐོར་བས། ཆོས་འཁོར་སྐོར་བའི་མཛད་པ།

༡༢༽ བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་དགུང་ལོ་བརྒྱད་ཅུ་གྲུ་གཅིག་པའི་སྐབས། རྩྭ་མཆོག་གྲོང་དུ་ས་ག་ཟླ་བའི་ཚེས་བཅོ་ལྔ་ཉིན། གཟིམ་ཁྲི་ལ་སེངྒེའི་ཉལ་སྟབས་ཀྱི་བཞུགས་ཏེ་ཞིང་དུ་གཤེགས་པས། སྐུ་མྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་མཛད་པ་བཅས་ཡིན།

ང༽ སློབ་ཚན་ལ་བརྟེན་ཏེ་མཐུན་སྦྱོར་གྱིས།

ལུམ་བི་ནིའི་ཚལ་དུ་	མངོན་པར་རྫོགས་པ་སངས་རྒྱས།
ཆུ་བོ་ནཻ་རཉྫ་ནར་	ཆོས་འཁོར་གཉིས་པ་བསྐོར།
རྡོ་རྗེ་གདན་དུ་	སྐུ་འཁྲུངས།
ཝཱ་རཱ་ཎ་སཱིར་	རབ་ཏུ་བྱུང་།
རྩ་མཆོག་གྲོང་དུ་	མུ་སྟེགས་པ་བཏུལ།
ཡངས་པ་ཅན་དུ་	ཆོས་འཁོར་དང་པོ་བསྐོར།
མཆོད་རྟེན་རྣམ་དག་ཐུང་དུ་	དཀའ་ཐུབ་མཛད།
བྱ་རྒོད་ཕུང་པོའི་རིར་	སྐུ་མྱ་ངན་ལས་འདས།

ན༽ སྟོན་པའི་མཛད་པ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རིམ་མ་ནོར་བར་བྲིས།

༡	༢ ....
༣	༤ ....
༥	༦ ....
༧	༨ ....
༩	༡༠ ....
༡༡	༡༢ ....

ལྡེ་ཙུའི་དྲི་བ་དྲིས་ལན།

དེ་ཡང་ལྡེ་ཙུ་ཞེས་པ་ནི་གབ་ཚིག་གི་རིགས་སུ་གཏོགས་ཤིང་། བསམ་དོན་ངོ་མ་དངོས་གནས་དེ་གབ་པའམ་སྦས་ནས་དེ་དང་གཟུགས་དབྱིབས་སམ་རྣམ་འགྱུར་བྱེད་ལས་སོགས་འདྲ་བའི་ཆོས་གཞན་ཞིག་ལ་སྦྱར་ཏེ་མི་རྣམས་ཀྱི་བློ་སྒོ་འབྱེད་དུ་འཇུག་པའི་ཐབས་ཤེས་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ་གནའ་རབས་ནས་དམངས་ཁྲོད་དུ་དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི་ངོ་མཚར་དགོད་བྲོ་སློང་བའི་གཏམ་གྱི་རིགས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན།

ག་ཤམ་ལ་གབ་ཚིག་གི་དྲི་བ་དྲིས་ལན་ལམ་ནས་ང་ཚོ་མཉམ་དུ་རིག་རྩལ་འགྲན་རྒྱུ་ཡིན།

བཟུང་ན་སེན་མོ་གང་། བཏང་ན་ལུང་པ་ཁྱབ་པ་དེ་གང་རེད་དམ།

ལན། མིག་རེད།

པ༽ ལྡེ་ཙུའི་དྲི་བ་རྣམས་ལ་འོག་གི་རི་མོར་བལྟས་ཏེ་ལན་རྒྱག་དགོས།

༡. མི་ཚེ་གཅིག་ལ་རང་གི་མིག་གིས་མཐོང་མྱོང་མེད་པའི་ཡོ་མ་ཚ་གཅིག་གང་རེད།

༢. ཐག་ཤུག་གཉིས་ལ་ཀ་བ་གཅིག་གང་རེད་དམ།

༣. དགོན་པ་དཀར་པོའི་ནང་ལ་བླ་མ་དམར་རིལ་གང་རེད།

༤. མི་བརྒྱ་ལ་སྐེ་རགས་གཅིག་གང་རེད།

༥. མི་བརྒྱ་ལ་སྦུས་གཅིག་གང་རེད།

༦. ཙན་དན་སྡོང་པོའི་རྩེ་ནས་གཡུ་འབྲུག་སྔོན་མོ་འཁྱུག་འཁྲོས་བྱེད་པ་གང་རེད།

༧. སྟེང་ལྷ་ཡུལ་ལ་འཁོར་ལོ་བསྐོར། བར་མི་ཡུལ་ལ་རྟ་རྒྱུག འོག་ཀླུ་ཡུལ་ལ་ཞབས་བྲོ་འཁྲབ་པ་གང་རེད།

༨. བྱུ་རུའི་རྭ་ཅོའི་ནང་ལ་གསེར་ཏིཾ་བརྒྱ་ལྷུགས་པ་གང་རེད།

ཐགས་འཐག་པ། སྤོས་ཀྱི་དུ་བ། རྣ་བ་གཡས་གཡོན་གཉིས། སྣ་ཁུང་།

ཕྱགས་མ། སི་པན། སོ་དང་ལྕེ་གཉིས། གདུང་མ།

པ༽ སློབ་ཕྲུག་ཚོས་ཀྱང་ལྡེ་ཙུའི་དྲི་བ་འགའ་ཤས་བཟོས་ཏེ། སློབ་གྲོགས་གཞན་ལ་དྲིས།

གསལ་བཤད།
འཛིན་གྲྭ་གསུམ་པའི་ལྷག་འཛོམས་ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་གི་རྩ་བ་འདི་ཆ་ཚང་བློ་ལ་འཛིན་དགོས་ལ་དགེ་རྒན་གྱིས་ཀྱང་སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་བཞིན་བློ་རྒྱུགས་ནན་པོ་བླངས་དགོས།

ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་།

ནི་ནི་དཀར་དང་བརྟན་པའི་སྒྲ།།
དང་ནི་སྤྱད་འབྱེད་རྒྱུ་མཚན་དང་།།
ཚེ་སྐབས་གདམས་ངག་ལྷུ་ལ་འཇུག །

མིང་གི་ཐོག་མའི་དེ་སྒྲ་ནི།།
ཐ་སྙད་འདས་མ་ཐག་པ་དང་།།
རྣམ་གྲངས་གཞན་ཅན་གཉིས་ལ་འཇུག །

ཅི་ཇི་སུ་གང་སྤྱི་སྒྲ་སྟེ།།
ཞིག་སྟེ་སླད་འདྲ་ཕྱིར་ལ་ཅི།།
སྙེད་སྲིད་ལྟར་བཞིན་སྐད་ལ་ཇི།།
སུ་ནི་གང་ཟག་གང་ཀུན་ལའོ།།

ན་རོ་ཡོད་མེད་པ་བ་མ།།
བདག་པོའི་སྒྲ་སྟེ་ག་དན།།
བ་མ་ས་དང་དྲག་མཐར་པ།།
ང་འ་ར་ལ་མཐའ་མེད་ལ།།
བདག་སྒྲ་ཡར་གྱུར་བ་དང་ནི།།
ཚ་ལ་པ་ཉིད་སྦྱོར་བ་ལེགས།།
མིང་མཐའི་པ་བའང་ཕལ་ཆེར་འདྲ།།
མ་ནི་ངེས་མེད་སྐབས་དང་སྦྱར།།

མ་མི་མིན་མེད་དགག་སྒྲ་སྟེ།།
མ་མི་ཐོག་མ་མིན་མེད་མཇུག །
མ་ནི་བར་གྱི་གསལ་བྱེད་ལའང་།།

ཚིག་ཕྲད་ཞིང་སོགས་ང་ན་མ།།
འ་དང་ར་ལ་མཐའ་མེད་མཐར།།
ཞིང་ཞེས་ཞེ་འོ་ཞེ་ན་ཞིག །
ག་ད་བ་དང་ད་དྲག་མཐར།།
ཅིང་ཅེས་ཅེ་འོ་ཅེ་ན་ཅིག །
ས་མཐར་དམིགས་བསལ་ཞེས་མ་གཏོགས།།
ཤིང་ཤིག་ཤེ་འོ་ཤེ་ན་འཐོབ།།

འོན་ཀྱང་ཁ་ཅིག་ལྷན་ཅིག་སོགས།།
མིང་གི་ཆ་དང་མ་ནོར་གཅེས།།

རྐྱང་པ་འཕུལ་ལ་འ་མཐའ་དགོས།།
གུག་ཀྱེད་བརྩེགས་འདོགས་ཅན་ལ་སྦྱོངས།།
ལྷུག་པའི་དོན་མང་མིང་མཚམས་དང་།།
དོན་འཕྲིང་འབྲེད་དང་དོན་ཚུང་རྫོགས།།
ཚིགས་བཅད་ག་མཐར་ཚིག་ཤད་བྱ།།
རྫོགས་ཚིག་མཐའ་ཅན་ལྷུག་པ་དང་།།
ཚིགས་བཅད་རྐང་མཐར་ཉིས་ཤད་འཐོབ།།
དོན་ཚན་ཆེན་མོ་རྫོགས་པ་དང་།།
ལེའུའི་མཚམས་སུ་བཞི་ཤད་དགོས།།
ང་ཡིག་མ་གཏོགས་ཡིག་ཤད་དབར།།
ཚེག་མེད་དེ་སོགས་ཞིབ་ཏུ་འབད།།

ཚིག་གི་ལོ་མས་མ་བསྒྲིབས་ཤིང་།།
དོན་གྱི་འབྲས་བུ་གཡུར་ཟ་བའི།།
ལེགས་བཤད་སྟོན་པའི་དབང་པོ་འདི།།
དབྱངས་ཅན་གྲུབ་པའི་རྡོ་རྗེས་སྦྱེལ།།