

༡༡། སྒྲོན་འགྲོའི་གཏམ།

《རྒྱན་སྒྱུད་བོད་སྐད་དེ་བ་རྒྱུད་》ཞེས་པ་འདི་ནི་གངས་ལྗོངས་སྐད་ཅིས་འགྲོ་
པན་སྤིང་གི་མཁས་དབང་སྒོ་བཟང་ལོ་རྒྱུ་ལགས་ཀྱིས་བསྒྲིགས་པའི་《རྒྱན་སྒྱུད་བོད་
སྐད་ལག་དེ་བ་》གཞིར་བཟུང་བཏོད་པ་ཡིན་ལ། དམིགས་ཡུལ་གཙུག་པོ་ནི་རང་རེའི་
ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བོད་སྐད་ཡིད་བཞིན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་འདི་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་དང་།
སྒྲེ་འགྲོ་ཀྱན་ནད་མེད་ཡུན་རིང་གནས་པ། ལ་བ་སྦྱར་དུ་གསོ་བ། ལུས་ངག་ཡིད་
གསུམ་བདེ་བས་བྱབ་པར་འགྱུར་རྒྱུ་དེའོ།

སྒོ་བཟང་ལོ་རྒྱུ་ལགས་ཀྱི་གཏམ་དྲངས་ཏེ་སྐར་སྐྱས་པ།

སྐྱེས་སྐྱུང་དམན་པའི་ཤེས་རབ་སྤྲན་ཡང་།

གཞན་པན་ལྷག་བསམ་བཟང་པོས་ཀྱན་བསྐྱངས་ཏེ།

མཁས་པའི་གཞུང་ལ་དད་པའི་རྗེས་སུ་འབྱངས།

རྒྱལ་འདི་བསྒྲིགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་མཆིས་བཟོད་བཞེས་མཛོད།

དད་དང་ལྷག་བསམ་དག་པའི་དགེ་ཚཱ་གས་ཀྱིས།

གསོ་རིག་བསྐྱར་དང་བསྐྱར་འཛིན་དར་ཞིང་རྒྱས།

འགྲོ་ཀྱན་རྒྱུ་འབྱས་ནད་ཀྱིས་གདུང་བ་ཞི།

སྤེ་བཞིའི་ཐུན་ཚཱ་གས་འབྱོར་བས་འཆོ་བྱུར་ཅིག།

༢༡། རྒྱུ་ཕྱུག་གི་ཐེ་ཚན།

ཨ་གར་སོ་ལྷ། རྒྱུ་བསིལ། བཟི་རྒྱུ་ཡོད།

ཕན་རུས། རྟོད་རྒྱུ་ལ་བ། དབུགས་གཏོང་དཀའ་བ། རྟིང་གཡུ་ཆེ་བ། ཤེས་པ་འཚོལ་བ། ལུས་འདར་བ། གཟེར་ངེས་མེད་གཏོང་བ།
ཆེ་སྐམ་ལ་རྒྱུ་ལ་བ། གཉིད་མི་ཁྲུག་པ། གཉན་ཚད་རྒྱུ་གསུམ་འཐབ་པའི་ནད་དང་ཁྲོད་གཞུག་རྒྱུ་གིས་བྱས་པའི་ནད། རྒྱག་རྒྱུ་
རྟོད་འཚངས་གི་ནད། རྒྱུ་ཚད། རྒྱུ་ནད་སྦྱི་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

ཨ་གར་བཙོ་ལྷ། རྒྱུ་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། རྒྱག་རྒྱུ་འཐབ་ནས་རྒྱུ་མདུན་གཟེར་བ། རྟོད་ན་བ། དབུག་བཀག་པ། རྟོ་བརྒྱུ་པ་སོགས་ལ་ཕན།
གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

ཨ་གར་ཉི་ཤུ། བསིལ་རྟོད་རྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། རྒྱག་རྒྱུ་གི་ནད་དང་། རྟིང་རྒྱུ་གི་ནད། རྟོ་རྒྱུ་གི་ནད། གིབ་དང་ཚ་དཀར་གི་ནད། རྟིང་ནད་སོགས་ལ་ཕན།
གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

ཨ་གར་བརྒྱ་གཉིས། བསིལ་རྟོད་རྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། རྒྱག་རྒྱུ་གིས་རྟོད་ན་བ། དབུགས་བཀག་པ་སོགས་ལ་ཕན།གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་
གསུམ་རྒྱུ་བདུག་ཨ་གར་སོ་གཅིག་ བསིལ་རྟོད་རྟོམས། བཟི་མེད།ཕན་རུས།མགོ་སོ་འཁོར་ཞིང་། དྲན་མེད་དུ་བརྒྱལ་བ། ལུས་འདར་
བ། གཉིད་མི་ཁྲུག་པ། སེམས་མི་སྦྱིད་པ་སོགས་ལ་ཕན།
གཏོང་ཐབས། དུ་བ་བདུག་པའམ་མར་དང་བསྐྱེས་ནས་བྱུག་པ་རྒྱག་རྒྱ།

ཨ་གར་བཙུ་བདུན། བསིལ་རྟོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།

ཕན་རུས། འག་རྒྱུད་གི་ནད་དང་། རྟིང་འཕྱུས་ཀྱི་ནད། རྟོག་རྒྱུད་གི་ནད།མཁལ་འགམས་སྟོད་དུ་བྱེར་བའི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

ར་ཉི་བཙུ་བཞི། རྟོད་ཆེ། བཟེ་མེད།

ཕན་རུས། བཅས་མི་སྦྱིད་པ། གཉིད་མི་ཁུག་པ། རྟོད་སྦྱང་བྱི་ནད་གི་རྒྱུད་ནད་ཀྱན་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི།

ར་ཉི་ཉེར་ལྔ། རྟོ་ལ་རྣ་བ། བཟེ་རྒྱུད་ཡོད།

ཕན་རུས། རྟིང་རྒྱུད་། རྟོག་རྒྱུད་། ཅ་རྒྱུད་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི།

ཤིང་ཀྱན་བརྒྱད་པ། རྟོད་རྒྱུད་། བཟེ་མེད།

ཕན་རུས། བད་རྒྱུད་གིས་མགོ་ན་བ་དང་། མགོ་ཡུར་འཁོར་བ། རྒྱག་མེར་ལངས་པ། ལུས་ལྷི་བ། ཤེས་པ་རྫོངས་པ།རྒྱུད་ནད་སྦྱི་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གཅིག་ འཕྲི་མར་ནད་དུ་སེར་ཅམ་བཙོས་ནས་གཏོང་རྒྱ།

༢༡། འག་རྒྱུད་སྦྱན་གྱི་ཕྱེ་ཆ་ན།

ཀོ་བྱི་ལྔ་ཐང་། བསིལ་ཆེ། བཟེ་མེད།

ཕན་རུས། འག་རྒྱུད་རྟོད་འཛངས་ཀྱིས་དབུགས་བཀག་པ། རྟོད་གཟེར་བ། རྫོ་བུར་འག་ཆོད་རྒྱས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་བསྐོལ་ནས་གཏོང་རྒྱ།

ཀོ་ཕྱི་བདུན་པ། ཅུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། རྟོད་རྒྱུངས་པ། དབུགས་གཏོང་དཀའ་པ། ངན་ཁྲག་རྟོད་དུ་རྒྱས་པ། རྟིང་དང་ཁྲག་གི་རྒྱ་བ་རྟོམས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

ཀོ་ཕྱི་བཅུ་གསུམ། ཅུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། ཁྲག་རྒྱུང་གི་ནད་དང་། འབམ་རིགས་རྟོད་དུ་འཛངས་པའི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་ལྔ།

ཀོ་ཁྲག་ ཅུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། རྟོད་གཟེར། དབུགས་བཀག་པ། རྫོ་བརྒྱབ་པ། ངན་ཁྲག་རྟོད་དུ་འཛངས་པའི་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

༄༅། མཁྲིས་པའི་སྤྲན་གྱི་སྡེ་ཚན།

ཉིག་ཏ་བརྒྱད་པ། བསིལ་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། མཁྲིས་ཚད་གྱིས་མགོ་ན་བ། མིག་སྤྲན་སེར་བ། རྒྱ་མཛོག་སེར་བ། ཤ་མཛོག་སེར་བ། ཚ་བ་བརྒྱབ་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི།

ཉིག་ཏ་ཉེར་ལྔ། བསིལ་རྩྱད་རྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། ཚ་མཁྲིས་གྱི་ནད་དང་། གང་མཁྲིས་གྱི་ནད། རྩྱད་མཁྲིས་གྱི་ནད་རིགས་སྤྱི་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྔ་ཡི་བར།

མན་གྲུ་བརྩ་གསུམ། བསིལ། བཟེ་རྩུང་ཡོད།

ཕན་རྒྱས། བླ་དང་མཁྱིམ་པས་མགོ་ན་བ། ཡ་མའི་ནད་དང་། སྐད་པའི་ཚད་ནད་སོགས་ལ་ཕན། 𑄧

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

གཡའ་གྱི་ཉེར་ལྷ། བསིལ་ཆེ། བཟེ་མེད།

ཕན་རྒྱས། མཁྱིམ་ཚད་རྒྱས་ཏེ་མགོ་ན་བ་དང་། ལ་ཏིག་བརྒྱབ་པ། ལ་ཟས་དང་གར་མི་འགོ་བ། མཁྱིམ་པ་འབྲུ་སྒྱུག་བྱེད་པ། ཤ་ལྷགས་

སེར་བ། མིག་སྤྱིན་སེར་བ། རྩ་མདོག་སེར་བ། མཁྱིམ་པ་བྱ་ཡའི་ནད་ཀྱིས་པགས་མདོག་སྤྱིན་ཏུ་གྱུར་བ། ཟ་འབྲུག་བྱེད་པ། སྐད་དང་

སྤྱིན་མ་བུད་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྷ་ཡི་བར།

བདུད་ཏིག་ རྩུང་བསིལ། བཟེ་མེད།

ཕན་རྒྱས། བད་མཁྱིམ་གྱིས་མགོ་ན་བ་དང་། ལ་ཏིག་བརྒྱབ་པ། ཞེ་མེར་ལངས་པ། ཟས་གྱི་དང་ག་མེད་པ། མཁྱིམ་པ་སྒྱུགས་པ། བྲང་ཆ་

ལངས་པ། རྩ་ཚན་སྒྱུགས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐེངས་རེར་བདུད་ཅི་གསུམ་སྦྱོར་རིལ་བུ་གསུམ་དང་ཏིག་ཏ་བརྒྱད་པ་རིལ་བུ་

གསུམ་མཉམ་དུ་གཏོང་རྒྱ།

གསེར་མདོག་ལྷ་བ། བསིལ་དྲོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།

ཕན་རྒྱས། ཟས་མི་འཇུ་བ་དང་། སོ་བ་ན་བ། རྩ་མ་གཟེར་ཞིང་ཁོག་པ་བཤལ་བ། མཁྱིམ་རྩུང་དང་མིག་སེར་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

གསེར་མདོག་བརྩ་གཅིག་ བསིལ། བཟེ་ཆེ།

ཕན་རྒྱས། བད་མཁྱིམ་གྱིས་མགོ་ན་བ། སོ་བ་དང་རྩ་མར་ཁྲག་མཁྱིམ་ལྷུང་བ། མཁྱིམ་སྤྱིན་གྱི་ནད། རྫོད་གྱི་མཁྱིམ་སྤྱིན་གྱི་ནད། མ་ལྷ་

མིག་སེར་གྱི་ནད། ཡ་མ་ནག་པོའི་ནད། ཤ་ཡ་མིག་སེར་དང་བྱ་ཡ་ནག་པོའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ་ནས་བཞི།

གསེར་ཉིག་ བསིལ་རྟོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། མཁྱིམ་པས་མགོ་ན་བ་དང་། ལ་ཉིག་བརྒྱབ་པ། ཞེ་མེར་ལངས་པ། སོ་བར་ལ་ཟས་མི་འདྲུ་བ།དེ་བཞིན་མཁྱིམ་རྒྱང་གི་ནད་

དང་། མ་ཁྱུ་མིག་སེར་གྱི་ནད་ལ་སན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི།

གར་ནག་བརྒྱུ་པ། རྟོད་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། རྒྱང་དང་། མ་ཁྱུ་བ། བད་སྐྱུ་མཁྱིམ་སྐྱུ། ལྷག་པར་གང་མཁྱིམ་སོགས་ལ་སན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གཅིག་

སེ་འབྲུ་པད་འདབ། རྟོད་འཕྲིང་། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། མ་ཁྱུ་གསར་རྟིང་གི་ནད་དང་། བད་ཀན་སྐྱུ་སྐྱུ་གི་ནད། བད་མཁྱིམ་གྱི་ནད། བད་ཀན་སེར་ཕོ་འེ་ནད་ལ་སན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི།

མཁྱིམ་ལས་ནམ་རྒྱལ། བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། མགོ་ན་བ་དང་། མགོ་ལ་ཆ་བ་བརྒྱབ་པ། ལ་ཉིག་བརྒྱབ་པ། སྒྲིམ་ཆད་བྱེད་པ། མཁྱིམ་ཆད་གྱི་ནད་དང་།བད་མཁྱིམ་ནད་ལ་
སན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེ་ཤོག་ཆགས་རེ་གཏོང་རྒྱ།

༡༡། གྲག་སྒྲན་གྱི་ཐེ་ཚན།

དམར་པོ་གསུམ་ཐང་། བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། སློ་བར་ཁྲག་རྒྱས་པ་དང་། མཁལ་མའི་འགྲམས་ཚད་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་བསྐྱལ་ནས་གཏོང་རྒྱ།

གཡུ་ཐོག་ཐང་དམར། བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། དན་ཁྲག་རྒྱས་པ། སྟོད་འབྲུགས་པ། སྐད་འགགས་པ། གྲག་གིས་མགོ་ན་བ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་བསྐྱལ་ནས་གཏོང་རྒྱ།

གུར་བརྒྱད་ཁ་ཚར། རུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། སྒྲུག་པོ་རྩོལ་རལ་གྱིས་ཁྲག་ཤོར་བ། སློ་བ་ནས་ཁྲག་ཤོར་བ། མཆིན་པ་ནས་ཁྲག་ཤོར་བ།མངལ་ཁྲག་ཤོར་བ། རྩ་ཁྲག་འཛགས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གཅིག་ནས་གཉིས་བར།

གུར་གུམ་བརྒྱད་པ། རུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། སྒྲུག་པོ་རྩོལ་རལ་གྱི་ནད་དང་། མཆོན་ཆ་ཐོག་སྟེ་ཁྲག་རྩ་བཟད་པ། ཁྲག་ཤོར་བའི་རིགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

མཛོ་མོ་ལྗང་ཐང་། བསིལ་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། ཁྲག་འབྲུགས། སྟོད་ན་བ། ཁྲག་ཚད་རྒྱས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་བསྐྱལ་ནས་གཏོང་རྒྱ།

ནོར་བདུན་དམར་གསུམ། རུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། ཚ་མ་སྒྲིན་པ་དང་། སྤུང་པ། མོ་ནད་ཁྲག་ཚབ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་བསྐོལ་ནས་གཏོང་རྒྱ།

ག་ལོ་སྒྲན་དམར། ཅུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། རྩོམ་བྱ་བ། བུ་ཁོག་གཟེར་བ། རྩོད་གཟེར་བ། ངན་ཕྱག་རྩོད་ཏུ་བྱེར་བ། བད་ཁྲག་གི་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

ཙན་དན་བཙོ་བརྒྱད། ཅུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། ཁྲག་རྒྱུད་གིས་རྩོད་ན་བ་དང་ཉིང་གཟེར་བརྒྱབ་པ། ལྷེ་སྐམ་པ། མགོ་ན་བ། མིག་མི་གསལ་བ།མཆིན་མཁྲིས་དང་། སོ་བ། རྒྱ་

མའི་ཚད་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

སྒྱ་ཏུ་ཉིར་ལྷ། ཅུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། ངན་ཁྲག་རྒྱས་པ། རྩོད་ན་བ། རྩོད་གཟེར་བ། ཁྲག་འབྲུགས་པ། མིག་མི་གསལ་བ། མཆིན་དྲི་གཟེར་བ།བྲང་ཆ་བ། རྒྱ་སྒྱར་

སྒྱགས་པ། མཁྲིས་པ་སྒྱགས་པ། རྒྱ་བཤལ་སྒྱགས་པ། ཁྲག་ཏུལ་ཏུ་དྲུ་བྲུ་སྒྱགས་པ། སོ་མཆིན་ན་བ།ཁྲག་མཁྲིས་སོ་བར་རྒྱུང་བ། སྒྱག་སོ་

བྱེར་བ། སྒྱག་སོ་རྒྱས་པ། སྒྱག་སོ་འབྱེངས་པ། སྒྱག་སོ་འདྲིལ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

༣༡། བད་ཀན་སྐྱེ་གྱི་ཕྱི་ཆོད།

གོ་གྱི་བཅུ་གསུམ། བསེལ་རྟོན་རྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། གྲོ་བ་འགགས་པ་དང་། བད་ཀན་མིད་འཆུས་གྱི་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྔ་ཡི་བར།

བདུད་ཅི་རིལ་དཀར། རྟོན་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། མ་ཁྱ་འཇུ་ཞིང་། སོ་བའི་མེ་རྟོན་སྦྱེད་པ། བད་ཀན་ཉེན་གྱི་ནད། ལྷགས་དྲེག་གི་ནད། སྐན་གྱི་ནད། དམུ་འོར་སྦྱ་བའི་ནད།

བྱང་སྤྱིན་དང་སྤང་འཐབ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

བདུད་ཅི་གསུམ་སྦྱར། ལྷང་བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། རྟོན་དུ་བད་ཁག་རྒྱས་པ་དང་། སྤང་དུ་མཆིན་ཁག་ལྷང་པ། བྱང་ཆ་རྒྱ་སྦྱར་སྦྱགས་པ། མགོ་དང་ཡན་ལགས་སོགས་ལ་

བརྒྱབས་ཆག་འབྱུང་བར་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྔ།

ཅོང་ཞི་ལྔ་སྦྱར། བསེལ་རྟོན་རྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། སོ་མཆིན་ན་བ། རྟོན་ན་བ། ཅིབ་གཟེར་བརྒྱབ་པ། དང་ག་འགགས་པ། རྒྱ་སྦྱར་སྦྱགས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ་ནས་བཞི།

ཅོང་ཞི་རྒྱག་པ། བསེལ་རྟོན་རྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། བད་ཀན་གྱིས་བྱང་ཆ་བ་དང་རྒྱ་སྦྱར་སྦྱགས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

ཕག་གྲ། རྟོན་འབྲིང་། བཟི་མེད།

ཕན་ལུ་མ་ཞུ་བས་སྒྲིལ་ཆུངས་བྱེད་པ། ལ་ཟས་སྒྲུགས་པ། ཁོག་པ་བཤལ་བ། རྟེན་སྐྱོན་དང་བད་ཀན་སྒྲུག་སྒྲུག་སྒྲིལ་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེ་རིལ་བུ་གཉིས་ནས་གསུམ་བར།

གྲོ་ཁྲ་བཅུ་བདུན། བསིལ་བྱོད་སྒྲིལ་བ། བཟེ་མེད།

ཕན་ལུ་ཕད་ཀན་གྲོ་ཁྲ་གི་ནད་དང་། སྒྲོ་ཁྲ་གི་ནད། མིང་འཆུས། དབུགས་མི་བདེ་བ་སྒྲིལ་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེ་རིལ་བུ་བའི་ནས་ལྔ་ཡི་བར།

༡༡། སྒྲུག་པོའི་སྒྲུབ་གྱི་ཕྱི་ཚན།

ཟླ་ཤེལ། བསིལ་དྲོད་སྒྲོམས། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། སོ་བར་ན་བ་དང་། ཚེ་ཤར་བརྒྱབ་པ། ཏུག་དང་སྒྲུག་པོའི་ནད། འག་སྒྲུགས་པ། འག་བཤལ་བ། གན་ཚད་དང་། ཚད་རྟིང་།

འགྲམས་འཁྲུགས། མ་ཞུ་བ། མྱང་འཐབ། གིན་ནད། རྩ་མེར། སྒྲུབ་ནད་ལྡན་བ་དང་། འདུས་པའི་ནད་ནམས་ཀུན་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

གཡུ་རྒྱལ། རུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། བྲང་ཚེ་བ། རྩ་རྒྱར་སྒྲུགས་པ། མཁྲིས་པ་སྒྲུགས་པ། རྒྱ་བཤལ་སྒྲུགས་པ། སོ་མཆིན་རྒྱབ་མདུན་སྒྲུགས་ནས་ན་བ། རྩོད་ན་བ།

འག་མཁྲིས་སོ་བར་ལྷུང་བ། སྒྲུག་པོ་རྒྱས་བ་དང་། སྒྲུག་པོ་གཤམ་པ། སྒྲུག་པོ་བྱེར་བ། འདུས་ནད་སྒྲུག་པོའི་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

བདེ་ལྷུག་ བསིལ་དྲོད་སྒྲོམས། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། འག་མཁྲིས་སོ་བར་ལྷུང་བ་དང་། སྒྲུག་པོ་འག་སྒྲུབ་འདྲིལ་བ། སོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པ། མ་ཞུ་གསར་རྟིང་གི་ནད་དང་། སོ་
ནད་ཚེ་བྲང་ཀུན་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

བཙོ་བཏུ་ཟླ་ཤེལ། རུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། སོ་བར་ན་རྒྱག་གཏོང་བ་དང་། ཚེ་ཤར་བརྒྱབ་པ། སོ་མཆིན་རྩ་རྒྱབ་ན་བ། ལ་ཟས་ཟོས་རྩེས་ན་བ། ཟས་འཁྲུང་ཀའ་བ། རྩེག་
པ་འཁྲུང་བ། ཟས་སྒྲུགས་པའམ་བཤལ་བ། མཁྲིས་པ་སྒྲུགས་པ། རྒྱ་བཤལ་སྒྲུགས་པ། འག་རུས་དྲུད་འཁྲུགས་པའམ་བཤལ་བ། མྱང་

འཐབ། གིན་ནད། རྩ་མེར། ཁོང་སྒྲན། ཟས་ཏུག་གཤམ་ཚད། ཚད་རྟིང་། འགྲམས་འཁྲུགས། སྒྱ་ཐབ། འོར་ནད། འདུས་ནད་སྒྲུག་པོའི་

ནད་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ཞོགས་པ་ཁ་ཟས་མ་ཟོས་གོང་དུ་རིལ་བུ་གཅིག་

གང་སྒྱུར། ལུང་བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། སོ་བར་ཆ་ཤར་བརྒྱབ་པ། ཁག་ནག་དུང་ཁྱ་སྒྱགས་པ་དང་བཤལ་བ། འདུས་ནད་སྒྱག་པོའི་ནད་གཙང་ནད་དུ་ཆུའི་ནད།
ཁག་མཁྱིམ་གྱི་ནད། བད་རྒྱུད་གི་ནད། མགོའི་ཆ། བྱང་ཁོག་གི་ཆ། ཡན་ལག་གི་ཆ།མངོ་འབྲས། གག་ལྟོག་གཉན་ནད། ལྷུར་དུག་བཅོན་
‘དུག་ཁྱི་དུག་དབྱིག་དུག་སྒྱུར་དུག་རེག་དུག་ཚད་རྟིང་’རིམས་ནད། ལྷུ་གཟེར། བྱང་ཁོག་གི་ནག་ཁག་སྐྱེམས་པ་བཙས་མང་རྒྱགས་
པའི་ནད་རིགས་ཀུན་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ཞོགས་པ་ཁ་ཟས་མ་ཟོས་གོང་དུ་རིལ་བུ་གཅིག་

ཐང་ཆེན་ཉེར་ལྷ། ལུང་བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། དུག་དང་། སྒྱག་པོའི་ནད། ཚད་རྟིང་བྱེར་བ། འདུབ་ཆ་གང་སྒྱེམས་པ། ལྷུང་མི་སྒྱེ་བར་བད་ཀན་སེལ་བ། མཁྱིམ་པ་སེལ་བ།
ལུས་ལྷེ་བ། ཁ་སྐྱམ་པ། དང་ག་འགགས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ།

གཡུ་རྩིལ་བརྩ་གསུམ། བསེལ་རྩོད་སྒྱེམས། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། སོ་བ་ན་བ་དང་། ལྷུ་སྒྲང་གལུས་རིལ་བརྒྱབ་པ། ལྷུག་པོ་སྒྲང་བཟས་དང་། ཁག་མཁྱིམ་སོ་བར་ལྷུང་བ།བད་ཀན་གྱི་ནད་

སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྷ་ཡི་བར།

གཡུ་རྩུང་། བསེལ་རྩོད་སྒྱེམས། བཟི་རུང་ཡོད།

ཕན་ལུས། སོ་བ་དང་རྒྱ་མར་ན་རྩག་ཡང་ཡང་གཏོང་བ་དང་། ཁག་མཁྱིམ་སོ་བར་ལྷུང་བ།སྒྱག་པོ་སྒྲང་འཐབ་གྱི་ནད་དང་། གཉན་

གཟེར་གཙོག་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་གཡུ་རྩིལ་བརྩ་གསུམ་རིལ་བུ་བཞི་དང་།

ཁྱུང་ལྔ་རིལ་བུ་གསུམ་མཉམ་དུ་གཏོང་གྱུ།

ཐུབ་རིལ། ཁྱུང་བསིལ། བཟི་མིད།

ཕན་ལུས། སོ་བ་ན་བ་དང་། བྲང་ཆ་ལངས་པ། རྩ་སྦྱར་སྦྱགས་པ། ལ་ཟས་སྦྱགས་པ། ལྷག་ནག་དུང་ལྷ་སྦྱགས་པ།མིད་པ་མི་བདེ་བ། ལ་

ཟས་མིད་དཀའ་བ། དབུགས་གཏོང་མི་བདེ་བ། སྒོ་བརྒྱབ་པ། བྲང་བསྐྱམ་པ། མ་ཁྱུ་བའི་ནད་དང་། སྦྱག་སོ་སོ་བར་བབས་པའི་ནད།

སྦྱག་སོ་སྒོ་བར་བྱེར་བའི་ནད། བད་ཀན་མིད་འཆུས་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གཅིག་གཏོང་གྱུ།

༡༡། རྩ་སྒྲུབ་ཀྱི་མཛེས་པ།

ཨ་ཉི་རྒྱལ་ཐང་། བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱུ་མཆ་ཆུང་ཆུང་ལམ་འབྱེད་པ། མཆ་ཆུང་ནས་གང་ཆུང་བསྐྱར་བར་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐང་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་བསྐྱལ་ནས་གཏོང་རྒྱ།

འུ་སྐྱར་ཐང་། བསིལ་དྲོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱུ་ལུས་ལྷི་བ། དབུགས་ཏལ་བ། ལ་གདོང་མིག་ལྷིབས་སོགས་སྐྱངས་པ། སྐྱམ་ཚད་བྱེད་པ། རྩ་སྒྲུབ་འགགས་པ་ནམས་སྦྱང་

ཞིང་མཆ་ཆུང་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐང་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་བསྐྱལ་ནས་གཏོང་རྒྱ།

རྩ་འབྲེན་ཆ་ཤེལ། བསིལ་དྲོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱུ་རྒྱལ་དང་། སྐྱལ་པོའི་ནད་ཀྱིས་ཁྲག་སྐྱུགས་པའམ་བཤལ་བ། མཆ་བ་བྱེད་པ། མཆ་བ་གཤམ་པ། ལུན་འདུས་ཀྱི་ནད། སྦྱ་ཐབ་དང་།

འར་དང་། སྐྱལ་པོའི་ཟགས་རྩ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐང་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

རྩ་ཅི་ཉེར་ལྷ། བསིལ་དྲོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱུ་མཆ་ཆུང་ནད་དང་། གང་ཆུང་ནད། དམུ་ཆུང་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐང་གཅིག་ཐང་རེར་རིལ་བུ་བཞི།

འཛོལ་སྐྱར་བདུན་པ། རྩ་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱུ་གཅིན་པ་བབ་རྩ་བ། སོ་བ་མི་བདེ་བ། དབུགས་ཏལ་བ། སྐྱམ་ཚད་བྱེད་པ། མཆ་ཆུང་ནས་གང་ཆུང་བསྐྱར་བ། མཆ་ཆུང་ནད་

སྟོབས་ཆེ་བ་སོགས་ལ་ཕན།གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐང་གཅིག་ཐང་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

ཐམས་ཅད་གང་ག་རྩ་བསྐྱར། རྩ་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། མཆིན་ཁྲག་རྒྱས་པ་དང་། དུག་ནད་ཅུས་ལ་ཞེན་པ། སྒྲིག་པོ་རྩ་ལ་བྱེར་བཅའ་རྒྱུ་ནད་དང་ལྷག་པར་འབམ་རྒྱུ་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྔ་ཡི་བར།

གཟེར་མ་གསུམ་ཐང་། རྩོད་འབྱིང་། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། མཁལ་མའི་ནད་དང་། རྩ་འགགས་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ཐང་བསྐོལ་ནས་གཏོང་རྒྱ།

མེ་འབྲུ་ཉི་དགའ། རྩོད་འབྱིང་། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། རྒྱ་བཤུགས་གདོང་དང་། རྒྱ་པའི་བོལ་གོང་སྐྱེས་སྤངས་པ། ཟས་མི་འཇུ་བ། དང་ག་འགགས་པ།སྐྱོས་རྒྱངས་བྱེད་པ།

བད་ཀན་བེ་སྐབས་ཀྱིས་རྩ་སྐབས་འགགས་པ། དབུགས་བསགས་པ། ལུས་ལྷི་བ། ལྷག་པར་གང་རྒྱུ་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

མེ་འབྲུ་ཀུན་བདེ། རྩོད་འབྱིང་། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། མ་ཁྱ་འཇུ་ཞིང་། མེ་རྩོད་སྐྱེ་བ། ཤ་ལྷགས་སྐྱོས་པ། ལུས་ལྷི་བ། དབུགས་བསགས་པ། རྩ་འགགས་པ།མཆིན་རྩ་བཤགས་པ། སྐྱན་

ཁྱི་ནད། བད་ཀན་དང་མཁལ་གང་སྐྱེས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

ཞི་བྱེད་རྩ་བསྐྱར། བསིལ་རྩོད་སྐྱོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། ཟས་མ་ཁྱ་བ། དང་ག་ཞན་པ། རྒྱ་པའི་བོལ་གོང་དང་རར་གདོང་སྤངས་པ། གང་རྒྱང་གི་ནད་དང་ལྷོ་བ་སྐྱོས་པ། རྩ་

འགགས་སྐྱེས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྔ་ཡི་བར།

རྩ་བདེ། བསིལ་རྩོད་སྐྱོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། ལུས་མྱི་པ། དབུགས་བསགས་པ། སྒོ་བརྒྱབ་པ། གདོང་དང་རྒྱུ་པའི་ཕོ་ལ་གོང་སྐྱེས་སྒྲངས་པ།དེ་བཞིན་ཚུ་གཞིའི་ནད་

རིགས་ཀུན་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ།

ཅུ་གང་བརྒྱད་པ། བསིལ་བྱོད་སྟོམས་པ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། སྒོ་མང་པ། དབུགས་བསགས་པ། སྒྱ་ཐབ་དང་། དམུ་ཚུའི་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ་ནས་བཞི་བར།

དུ་ལིས་བརྒྱད་པ། བསིལ་བྱོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། བད་ཀན་དང་མ་ཁྱུ་བས་ཕོ་བ་སྟོས་པ། དང་ག་ཞན་པ། སྒོ་མང་པ། དབུགས་བསགས་པ། ལ། གདོང་། མིག་མྱི་བས་སྐྱེས་

སྒྲངས་པ། སྒྱ་ཐབ་དང་ཆ་གང་ལྡན་འདུས་ཀྱི་ཚུ་འགགས་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྔ་ཡི་བར།

ཨར་བརྒྱད་ཚུ་བསྐྱར། བསིལ་བྱོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། སྒྲིང་རྒྱུད་གིས་ཅུ་མཆིན་གཟེར་པ། སེམས་མི་སྦྱིད་པ། སྒྲིང་གསུགས་ཆེ་པ། མགོ་ཕོ་འཁོར་བ།གདོང་དང་མིག་མྱི་བས་སྒྲངས་

པ། སྒྲིང་ཚུ་དང་། རྒྱུ་ཚུ་སྐྱེས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ།

དུ་ལིས་བརྒྱ་རྒྱུག་ བསིལ་བྱོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། མ་ཁྱུ་བའི་ནད། སྒྲང་འཐབ་ཀྱི་ནད། ཆ་གང་འཐབ་པའི་ནད། ལུས་ཕོ་སྒྲངས་པ། དབུགས་བསགས་པ། ཕོ་བ་སྟོས་པ། སྒྱ་

ཐབ་དང་ས་ཚུ་མི་འཕྲོད་པའི་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ།

༡༡། ཚད་རིམ་སྒྲིག་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་ཚད་

ནོར་བུ་བདུན་ཐང་། རྒྱུ་བཞི་ལ། བཟུང་མེད།

ཕན་ལུས། ཚ་བ་མ་སྒྲིག་པ། ཚ་བ་བྱེད་པ། ཚམ་རིམ་སྒྲིག་དང་། རྒྱུ་ཁྲག་འབྲུགས་པ་སྒྲིགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐང་སྒྲིག་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་བསྒྲིལ་ནས་གཏོང་རྒྱ།

མ་ལུ་བཞི་ཐང་། རྒྱུ་བཞི་ལ། བཟུང་མེད།

ཕན་ལུས། རིམ་སྒྲིག་ཚད་མ་སྒྲིག་པ་དང་། བད་ཀན་རྒྱ་སྒྲིག་གི་ནད། རྒྱུ་ཁྲག་ཚད་ཀྱི་ནད། ཁྲག་གཟེར་གྱི་ནད་སྒྲིགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐང་སྒྲིག་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་བསྒྲིལ་ནས་གཏོང་རྒྱ།

འབྲུལ་ཐང་། བཞི་ལ་ཆེ། བཟུང་མེད།

ཕན་ལུས། སྒྲིལ་བ་དང་། སྒྲིལ་ཚད་ཆེ་བ། ཚ་བ་བརྒྱབ་པ། གང་ཤུམ་བྱེད་པ། རྒྱུ་ཁྲག་ཚད་དང་། ཁྲག་རྒྱུ་ཁྲག་རྒྱུ་ཁྲག་ཚད་སྒྲིག་རིམ་སྒྲིག་ཚད་

གཉན་སྒྲིགས་སྒྲིག་པ་དང་སྒྲིག་པར་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐང་སྒྲིག་གཅིག་གཉིས་བར་ཐང་བསྒྲིལ་ནས་གཏོང་རྒྱ།

གཙོ་བོ་བརྒྱུད་པ། བཞི་ལ་ཆེ། བཟུང་མེད།

ཕན་ལུས། རྒྱུ་ཁྲག་ཚད་ཀྱི་ཚད་པ་དང་། སྒྲིལ་ཚད། མཆིན་ཚད། ཚད་པ་གསར་རྒྱུ་དང་། འབྲུགས་རིམ་སྒྲིག་ནད་རྒྱགས་སྒྲིགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐང་སྒྲིག་གཅིག་ཐང་སྒྲིག་རེ་རིམ་བུ་བཞི།

ག་བུར་ཉེར་ལྔ། བཞི་ལ་ཆེ། བཟུང་མེད།

ཕན་ལུས། འབྲུགས་ཚད་དང་། འབྲུགས་ཚད། རིམ་སྒྲིག་ཚད། རྒྱུ་ཁྲག་ཚད་ཀྱི་ཚད་པ་དང་། རྒྱུ་ཁྲག་ཚད་ཀྱི་ཚད་པ་གསར་རྒྱུ་དང་། རྒྱུ་ཁྲག་ཚད་ཀྱི་ཚད་པ་གསར་རྒྱུ་དང་།

ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐང་སྒྲིག་གཅིག་ཐང་སྒྲིག་རེ་རིམ་བུ་གསུམ་ནས་བཞི།

དཔལ་བོ་བརྒྱུད་པ། བཞི་ལ་ཆེ། བཟུང་མེད།

ཕན་ལུས། གཉན་ཚད་དང་། ཆམ་ཚད་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ།

ནམ་ཀླུ་ཐང་ནག་ བསིལ། བཟི་ཅུང་ཡོད།

ཕན་ལུས། སྒྲི་ཚད་དང་། སྒྲང་གཟེར། གཉན་ཚད། རྒྱ་གཟེར། རིམས་ཚད་སྒྲིན་ཅིང་། ཅ་ཁ་སྟོམས་པ་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་བསྐྱལ་ནས་གཏོང་རྒྱ།

ཐུར་ནག་དགུ་ཐང་། བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། སྒྲང་གཟེར་དང་། གཉན་རིམས། དུག་འཐབ། སྔ་ནད། སྒྲང་འཐབ་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་བསྐྱལ་ནས་གཏོང་རྒྱ།

སྒྲིབ་ཆོག་ བསིལ་ཆེ། བཟི་འབྲིང་།

ཕན་ལུས། མཁྱིས་པའི་ནད་དང་། ཚད་རིམས་མཐའ་དག་སྒྲིན་པ་དང་། སྤུང་པ། གསོད་པར་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ་ནས་བཞི་བར།

མ་རྒྱན། བསིལ། བཟི་ཆེ།

ཕན་ལུས། ཆམ་རིམས་དང་། མགོ་གཟེར། གཉན་གཟེར། གཉན་ཚད། གག་ལྟོག་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གཅིག་

ཁྱུང་སྒྲིན་དགུ་པ། བསིལ། བཟི་ཆེ།

ཕན་ལུས། རིམས་ཚད་དང་། འབྲུགས་ཚད། གཉན་ཚད་སྒྲི་ཆམ་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི།

སྤང་ཅི་བརྩ་གཉིས། བསིལ། བཟི་ཆེ།

ཕན་ལུས། རིམས་ནད་དང་། གཉན་ཚད་རྒྱས་པ། གྲུན་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ།

སྤང་ཁྲག་བརྩ་གཉིས། བསིལ། བཟི་ཆེ།

ཕན་ལུས། གཉན་རིམས་དང་། གཉན་སྤངས། མ་དང་ཡ་མའི་རིགས། མིག་ནད་དམར་ཆག་དང་། སྐྱམ་ཆག་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ་ནས་བཞི།

སྤན་ནག་འབྲལ་འཁོར་ཆེན་མོ། བསིལ་ཆེ། བཟི་ཆེ།

ཕན་ལུས། ཆ་བ་གསར་པའི་ནད་དང་། ཆ་བ་རྟིང་པའི་ནད། ཆ་བ་བྱེར་བའི་ནད། གཉན་ཆད་ཀྱི་ནད། རྟོག་པའི་ནད། ཆམ་པའི་ནད།

འབྲམ་པ། རིམས་ནད། རྩ་གཟེར། དམར་བཤལ་ནད་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གཅིག་

རྟ་བཟི་དམར་པོ། བསིལ་ཆེ། བཟི་ཆེ།

ཕན་ལུས། ཆད་རིམས་དང་། གཉན་ཆད། གཉན་སྤངས། བལ་ནད། འབྲམ་པ། མིག་མེར། གག་རྟོག་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ།

མྱི་ཁྲུང་། བསིལ། བཟི་རྩང་ཡོད།

ཕན་ལུས། མཆིན་ཆད་དང་། མཁྲིས་ཆད། གཉན་རིམས། རོ་མཆིན་ཡུལ་དུ་བབས་པ། མཁྲིས་པ་རྩར་རྩྭ་གི་ནད་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་མྱི་མམ་རིལ་བུ་གསུམ་དང་། ཁྲུང་ལྔ་རིལ་བུ་གསུམ་མཉམ་དུ་གཏོང་རྒྱ།

༄༅། དབང་པོའི་སྤན་གྱི་ཐེ་ཆན།

གསལ་བྱེད། རྩང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། རྩལ་མོའི་ཤེད་ཉམས་པ་དང་། རྩ་རིབ་དང་། རྩོན་རིབ་ནད། མིག་ནད་དམར་ཆག་ སྐྱམ་ཆག་ ལིང་རྟོག་ནད་སྟ་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གཅིག་

གསལ་བྱེད་ལྷགས་རིལ། རྩང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། མིག་ནད་རབ་རིབ་ཀྱི་ནད་དང་། ཁྱི་འགྲིབ་ཀྱི་ནད། རྩ་འགྲིབ་ཀྱི་ནད། བར་འགྲིབ་ཀྱི་ནད་ཀྱི་ལ་མོ་འདལ་བ་ཆུ་འབྲུགས་
པ། ཚ་མདངས་ཉམས་པ། ཤ་མཛེར་དང་ལིང་རྟོག་ཚ་བྱ་སོགས་མིག་ནད་སྐྱུ་ལྟའི་ནད་ལ་ཕན། གཞན་ཡང་སྦྱར་དུག་དང་། སྒྲིག་པོ་

ལའང་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གཅིག་

གསལ་བྱེད་ཨ་ལ་བཙོ་ལྷ། ལུང་བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། མཆིན་པ་ཉམས་པ་དང་། མིག་ནད་བྱི་འགྲིབ་དང་ནད་འགྲིབ། བར་འགྲིབ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གཅིག་

སྐྱར་པའི་ཁན་བྲ། ལུང་བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། མིག་ལ་ཆོ་ཤར་གཏོང་བ་དང་། ཐོར་པ་འདོན་པ། མིག་ཆུ་འདོན་པ། མིག་ནད་དམར་ཆོག་དང་རབ་རིབ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་སྐྱར་པའི་ཁན་བྲའི་དྲངས་མ་ཐེགས་པ་གཉིས་གསུམ་ཙམ་མིག་ནད་སྒྲིགས་རྒྱ།

གསལ་བྱེད་མདུང་ཚེ་ཉེར་ལྷ། ལུང་བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། མིག་ནད་བྱི་འགྲིབ་དང་། རྩ་འགྲིབ། བར་འགྲིབ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གཅིག་

སྒྲིག་རེད། ལུང་བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། མིག་ནད་རབ་རིབ་དང་། དམར་ཆོག་དང་། སྐམ་ཆོག་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་སྒྲིག་རེད་སྒྲངས་པའི་དྲངས་མ་ཐེགས་པ་གཉིས་གསུམ་མིག་ནད་སྒྲིགས་རྒྱ།

མིག་སྒྲན་པ་ལ། རྩ་ལ་རྩ་བ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། ཤ་མཛེར་དང་། ལིང་རྟོག་འཛུམས།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་དང་། ཤ་མངོར་དང་ལིང་རྟོག་སྟེང་དུ་ས་ལ་ཕྲན་ཙམ་འདེབས་རྒྱ།

རྫོང་བ། རྩུང་བསིལ། བཟི་རྩུང་ཡོད།

ཕན་རྒྱས། མིག་སྒྲིན་དམར་བ་དང་། མིག་ལ་ཆ་ཤར་བརྒྱབ་པ། མིག་རྩུ་འདྲོན་པ། ཡ་མ་དཀར་ནག་ཁྲ་གསུམ་གྱི་ནད་དང་། ཤ་མངོར་

དང་ལིང་རྟོག་འཛོམས།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ་ནས་བཞི།

མགོ་ཐང་གསུམ་པ། བསིལ་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱས། ཡ་མའི་ནད་དང་། ཁྲ་ཆ་དང་། མཁྲིས་ཆ་ད་རྒྱས་པའི་མགོ་ནད་སེལ།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་བསྐྱལ་ནས་གཏོང་རྒྱ།

རིལ་དཀར་པད་སྒྲོང་། རྩུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱས། བྲང་ཆ་ལངས་པ་དང་། རྩུ་རྩུ་རྩུགས་པ། ཁ་ཏིག་བརྒྱབ་པ། མཁྲིས་པ་རྩུགས་པ། བད་མཁྲིས་ཀྱིས་མགོ་བོ་ན་བ་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི།

ཕན་གྱར་བརྩུ་གསུམ། བསིལ། བཟི་ཆེ།

ཕན་རྒྱས། ཡ་མའི་ནད་དང་། ཁྲ་མཁྲིས་ཀྱིས་མགོ་ན་བ། སྒྲ་པའི་ཆ་ད་ནད་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ་ནས་བཞི།

ཐིག་སྒྲན་ཆེན་མོ། རྩུང་བསིལ། བཟི་རྩུང་ཡོད།

ཕན་རྒྱས། མགོ་བོ་བརྟབས་ནས་སྒྲ་པ་འབྱོམས་པ་དང་། སྒྲ་རྩུ་ཆ་ད་པ། སྒྲ་རྩུ་རལ་བ། སྒྲ་རྩུ་ལ་སྒྲགས་ཀྱིས་པ་གས་པ་དང་། རུས་
པ་ཆག་པ་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི།

དབང་པོ་ཀུན་གསལ། བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། འདུས་པའི་ནད་དང་། ཡ་མ་དཀར་ནག་གི་ནད། གྲོ་བ་འཛོར་བ། མིག་སྐྱེས་གསལ་བར་བྱེད།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐང་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་སྒྲུབ་ནང་འཐེན་རྒྱ།

རྩིས་ལྟར་བསལ། བཟེ་རྒྱུ་ཡོད།

ཕན་ལུས། ཡ་མ་དང་། གྲོ་གིས་མགོ་གཟེར་བརྒྱབ་པ། སྒྲ་འགགས་པ། སྒྲ་ཁྲིག་འཛགས་པ།མིག་ནད་དམར་ཆག་དང་། ལིང་ཏྲོག་གི་

ནད་རིགས་སྐྱེས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐང་གཅིག་ ཐང་ས་རེར་རྩི་རབ་རིལ་བྱ་གསུམ་དང་ཀླུ་ལོ་རིལ་བྱ་གསུམ་མཉམ་དུ་གཏོང་རྒྱ།

གྲུ་ཁྲུང་། ཡ་མ་དཀར་ནག་ཁྲ་གསུམ་གྱི་ནད། རྩིག་དང་གྲུམ་བུའི་ནད། མཁལ་ནད་གསར་རྩིང་གི་ནད། ཆ་བ་རྩྭ་གས་ཆད་གྱི་ནད། རྩི་

སེར་དཀར་ནག་གི་ནད། རིག་དུག་གི་ནད། རྩི་དཀར་དང་། གཟེང་ནད་སྐྱེས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐང་གཅིག་ ཐང་ས་རེར་རིལ་བྱ་བཞི།

སྒྲུང་ཕྱེ་བརྒྱ་གསུམ། བསལ་རྩི་རྩྭ་མས། བཟེ་ཆེ།

ཕན་ལུས། གྲོ་སྐྱེས་གི་ནད། རྩི་འབམ་གྱི་ནད། གཉན་རིམས་གྱི་ནད། ཡ་མ་དཀར་ནག་གི་ནད། མིང་པར་གཉན་ཁ་རྒྱས་པ་སྐྱེས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐང་གཅིག་ ཐང་ས་རེར་རིལ་བྱ་གསུམ་ནས་བཞི།

ཕན་པ་ཀུན་ལྡན། བསལ་ཆེ། བཟེ་ཆེ།

ཕན་ལུས། གྲོ་སྐྱེས་གི་ནད། ཆད་རིམས་གྱི་ནད། ཡ་མ་དང་སྐྱེས་གྱི་ནད། རྩི་འབམ་གྱི་ནད་སྐྱེས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐང་གཅིག་ ཐང་ས་རེར་རིལ་བྱ་བཞི་ནས་ལྔ།

ནག་མཚར་གསུམ་ཐང་། བསལ། བཟེ་མེད།

ཕན་ལུས། ཁ་ཡི་ཁྲག་ནད་དང་། སྐྱེས་འབམ་གྱིས་ཟུག་གཟེར་གཏོང་བར་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐང་གཅིག་ རྩི་འཁོལ་ནད་དུ་སྤངས་པའི་ཁྲ་བ་དེ་མ་མིད་པར་ཁའི་ནད་ལྟན་ཅམ་ཉར་རྩིས་ཁ་དང་སྐྱེས་

ནམས་གཙང་བཤལ་ཡང་ཡང་གཏོང་ཞུ།

མེན་བུའི་སྒྱུར་བ། བསིལ་བྱོད་སྒྱུམས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། བླག་ཤིང་མཐོ་བས་སྐད་འགགས་པ་དང་། ལུ་བ་འཛོམས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ་ནས་བཞི།

རུ་ཏྲ་ཨ་རུའི་ཐང་། བསིལ་བྱོད་སྒྱུམས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། ལྷ་བ་ནས་ནག་དང་ཁྲག་འདོན་པ། ལྷ་བར་བྱག་གཟེར་བརྒྱབ་པ་བཅས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ལྷ་བའི་ནང་དུ་ཐིགས་པ་རེ་སྟུགས་པའམ་ཡང་ན་བསྟུས་ཐང་བྱོད་འཇམ་གཏོང་ཞུ།

ལྷག་སྒྱུམ། བསིལ་བྱོད་སྒྱུམས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། ལྷ་བ་ལྱུར་བ། ལྷ་བ་འོན་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ལྷ་བའི་ནང་དུ་ཐིགས་པ་རེ་སྟུགས་ཞུ།

ངོ་ཁེབས་བྱག་པ། ལུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། གདོང་ལ་ཤ་ཁེབས་འཁོར་བ་དང་། འབྲུམ་ཐོར་ཤར་བར་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་གདོང་པར་ཕྲན་ཙམ་བྱག་ཞུ།

༡༡། སྙིང་སྦྲུག་གི་ཐེ་ཚན།

ཨ་གར་བརྒྱད་པ། རྟོད། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། རྟོན་མེད་སེམས་མི་སྦྱིད་པར་སྙིང་གཡུགས་ཆེ་བ། ལུས་འདར་བ། རྟོད་རྒྱངས་པ། ཤེས་པ་འཆོལ་བ།གཉིད་མི་ཁྲུག་པ། མགོ་
ཐོ་འཁོར་བ། རྩ་བ་ལུར་བ། ལུ་མཆེན་གཟེར་བ། སྙིང་གཟེར་བརྒྱབ་པ། སྙིང་རྒྱང་གི་ནད་དང་། སྦྱོ་སྦྱགས་གི་ནད་སྟགས་ལ་ཕན།
གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

འཆི་མེད་ཨར་བརྒྱད། ལུང་བཅིལ། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། སྙིང་ཁམས་མི་བདེ་བ། སྙིང་གཡུགས་ཆེ་བ། སྙིང་གཟེར་བརྒྱབ་པ། རྟོན་མེད་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པ།རྟོད་རྒྱངས་པ། རྩེ་སྐམས་པ།
ཁྲག་རྒྱང་གི་ནད་དང་། སྙིང་ཚད་གི་ནད་སྟགས་ལ་ཕན།
གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

ཨར་བརྒྱད་འཁྲོང་བརྒྱན། བཅིལ་རྟོད་རྟམས། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། སྙིང་གཡུགས་ཆེ་བ། ལུས་འདར་བ། ཡིད་མི་བདེ་བ། དུན་མེད་བརྒྱལ་བ། སྙིང་གཟེར་བརྒྱབ་པ།ཁྲའ་གཟེར་དང་སྙིང་ཚད།
སྙིང་རྒྱང་། སྙིང་གཟེར་སྟགས་ལ་ཕན།
གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི།

ཨར་བརྒྱད་འཁྲོང་བརྒྱན། བཅིལ་རྟོད་རྟམས། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། སྙིང་གཟེར་བརྒྱབ་པ། རྟོད་རྒྱངས་པ། དབུགས་བཀག་པ། སེམས་མི་སྦྱིད་པ། ཁྲག་རྒྱང་དང་སྙིང་རྒྱང་། སྙི་གཟེར་སྟགས་ལ་ཕན།
གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

སྟག་འཛིན་བརྩ་གཅིག་ རྟོད། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། སྟག་རྒྱང་གིས་སྙིང་གཡུགས་ཆེ་བ་དང་། ལུས་འདར་བ། སེམས་མི་བདེ་བ། འཛིགས་སྣང་སྦྱེ་བ། ལུ་མཆེན་གཟེར་བ། ཤེས་པ་
འཆོལ་བ། གཉིད་མི་ཁྲུག་པ་སྟགས་ལ་ཕན།
གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྔ།

གོ་བྱི་བཙུ་ལྷ། བསེལ་རྫོང་སྟོན་མས། བཟེ་མེད།

ཕན་ཅུས། ཤེས་པ་འཆོལ་བ་དང་། དྲན་པ་ཉམས་པ། མགོ་པོ་གཟེར་བ། གཉིད་མི་ཁྱུག་པ། གཟེར་ངེས་མེད་བརྒྱབ་པ། སྟིང་རྒྱང་གི་ནད་
སྟོན་མས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི།

བདུད་རྩི་བརྒྱ་གཅིག་ བསེལ་རྫོང་སྟོན་མས། བཟེ་མེད།

ཕན་ཅུས། སྟིང་རྒྱང་དང་། བད་རྒྱང་། བད་ཁྱུག་སྟོན་མས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྷ།

ཐི་མ་ལ། བསེལ་རྫོང་སྟོན་མས། བཟེ་མེད།

ཕན་ཅུས། སྟིང་མི་དགའ་བ་དང་། ཤེས་པ་འཕྱེད་ཞིང་སྒྲོ་འཆུབས་པ། རོ་སྟོང་ན་ཞིང་རྒྱབ་མདུན་གཟེར་བ། དྲན་པ་མི་གསལ། བརྟེན་ངེས་
ཆེ་ཞིང་དབུགས་སྒྲ་ཐུང་ཁྱུང་པར་སྟིང་རྒྱང་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྷ།

བཙན་ཏུག་སྐྱེན་མར། རྫོང་། བཟེ་རྒྱང་ཡོད།

ཕན་ཅུས། སྟིང་གཡུགས་ཆེ་བ། སེམས་སྦྱུག་ཆེ་བ། ལུས་འདར་བ། གཉིད་རྒྱང་བ། སྟིང་རྒྱང་གི་ནད་སྟོན་མས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གཅིག་

༡༡། སྟོང་བའི་སྐྱེན་གྱི་སྟེ་ཆ་ན།

སྟོང་བའི་ཐང་། རྒྱང་བསེལ། བཟེ་མེད།

ཕན་ཅུས། སྟོང་མང་བ། ལུང་པ་ཤོག་དགའ་བ། སྟོང་ཆ་ཆེ་བ། སྟོང་བར་ཁྱུག་རྒྱས་པ་སྟོན་མས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་བསྟོན་ནས་གཏོང་རྒྱ།

སྟོང་ཆ་ལྷན་སེལ། བསེལ་ཆེ། བཟེ་རྒྱང་ཡོད།

ཕན་ཅུས། གཉན་ཆ་དང་། སྟོང་ཆ་སྟོན་མས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྷ།

མྱི་ཙན། བསེལ་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། མཆིན་ཁྲག་རྒྱས་པ་དང་། ཅི་བ་ལྷག་གཟེར་བ། ལྷོད་ན་བ། ལྷོ་མང་བ། ལུང་པ་འེ་ནང་ཁྲག་འདྲོན་པ་དེ་བཞིན་གཉན་ནད་ལྷོ་
མཆིན་ཡུལ་དུ་བབས་པ། ལྷོ་ཆད་གཟེར་བུང་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་ལྷ།

ཙན་དན་བརྒྱད་པ། བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། ལྷོ་མང་བ་དང་། ལུང་པ་འེ་ནང་ཁྲག་དང་ནག་འདྲོན་བ། ལྷོ་བ་དང་མཆིན་པ་འེ་ཡུལ་དུ་གཟེར་བ། ལྷོ་ཆད་དང་མཆིན་ཁྲག་
རྒྱས་པ་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གཉིས་ནས་གསུམ་བར།

འབྲུགས་ལྷོ་ཀུན་སེལ། རུང་བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། ལྷོ་མང་བ་དང་། ལུང་པ་གོག་དཀའ་བ། ལྷོ་ཆམ་དང་ཆམ་གཞུག་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི།

སྤང་རྒྱན་བཙོ་ལྷ། རུང་བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། ལྷོ་མང་བ་དང་། གྲེ་བ་ཆ་བ། གྲེ་བར་ཟ་འབྲུག་ལངས་པ། དབུགས་མི་བདེ་བ། ལྷོ་འགགས་པ། བྲང་བསྟམས་པ། གྲེ་ཆམ་

དང་། བད་རྒྱུད་། ལྷོ་ཡུལ་ནད་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེ་རིལ་བུ་ལྷ།

སྤང་ཁྲག་བཙོ་ལྷ། རུང་བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། བྲང་བསྟམས་པ། ལྷོ་མང་བ། ལུང་པ་གོག་དཀའ་བ། གྲེ་བ་ཆ་བ། གྲེ་བར་ཟ་འབྲུག་ལངས་པ། དབུགས་མི་བདེ་བ། ལྷོ་

འགགས་པ། བྲང་ཚ་ལངས་པ། ལྷོད་ན་བ། གྲེ་འཆམ་གྱི་ནད་དང་སློ་ཆམ་གྱི་ནད།

སློ་ཡུལ་ནད། ནད་ཁྲག་གི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐེངས་རེར་རིལ་བྱ་གསུམ།

ལྷག་མུར་བདུན་པ། རྩུང་བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། ཆམ་གཞུག་ཏུ་སློ་མང་བ། ལུད་པ་གོག་དཀའ་བ། བྲང་ཚ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐེངས་རེར་རིལ་བྱ་བཞི་ནས་ལྷ།

རྩ་གང་ཉེར་ལྷ། རྩུང་བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། སློ་ནད་ཀྱིས་སློ་བ་གཟེར་ཞིང་། ལུད་པའི་ནད་ཏུ་ཁྲག་འདྲོན་པ། སློ་མང་བ། དབུགས་ཉལ་བ། ཆམ་རྩིང་ལུས་ལ་ཞེན་པ། ལྷོད་

ལ་ཚ་བ་རྩུས་པ། སློ་ཚད་དང་སློ་གཙོང་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ཐེངས་རེར་རིལ་བྱ་ལྷ།

ཟངས་ཐལ་ཉེར་ལྷ། བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། སློ་མང་ཞིང་ལུད་པའི་ནད་ནས་ཁྲག་དང་ནག་འདྲོན་པ། དབུགས་འཚངས་ཆེ་བ། སློ་བར་གཉན་ལ་རྩུས་པ། སློ་ཚད་དང་། སློ་

གཙོང་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ཐེངས་རེར་རིལ་བྱ་གསུམ།

ལྷག་མུར་བདུན་པ། རྩུང་བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། ཆམ་གཞུག་ཏུ་སློ་མང་བ། ལུད་པ་གོག་དཀའ་བ། བྲང་ཚ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐེངས་རེར་རིལ་བྱ་བཞི་ནས་ལྷ།

ཟངས་ཐལ་ཉེར་ལྷ། བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། སློ་མང་ཞིང་ལུད་པའི་ནད་ནས་ཁྲག་དང་ནག་འདྲོན་པ། དབུགས་འཚངས་ཆེ་བ། སློ་བར་གཉན་ལ་རྩུས་པ། སློ་ཚད་དང་། སློ་

གཙོང་སྐྱེས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་ལ།

ཡར་འདྲེན་བརྟུ་གསུམ། རྩང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། རྫོ་གཙོང་གི་ནད་དང་། རྫོ་བའི་ཚ་སྤྱབས་ཀྱི་ནག་ནམས་འདྲེན་པར་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི།

བསེ་རུ་ཉེར་ལ། རྩང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། རྫོ་ནག་སྐྱེས་ཤིང་། རྫོ་ནད་གསར་རྟིང་གི་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལ།

རྩན་འབྱུང་བདུན་པ། བསིལ་རྟོད་རྫོ་མས། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། རྫོ་མང་བ་དང་། དབུགས་མི་བདེ་བ། རྫོ་བའི་ནད་སྐྱེས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེ་རིལ་བུ་ལ།

རྫོ་གསོས། རྩང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། རྫོ་མང་བ། དབུགས་ཉལ་བ། ལུང་པའི་ནད་ནག་འདྲོན་པ། རྫོ་ནད་གསར་རྟིང་ཀྱན་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ་ནས་བཞི།

སྤང་ཁྲག་བརྟུ་གཉིས། བསིལ། བཟི་ཆེ།

ཕན་ལུས། རྫོ་ཚད་ཀྱིས་དབུགས་གཏོང་དཀའ་བ་དང་། ལུང་པའི་ནད་ཁྲག་འདྲོན་པ། རྫོ་མང་བ། རྩིབ་ལྷག་གཟེར་བ། ཚ་བ་བརྒྱབ་པ།

གཉན་རིམས་དང་། གཉན་སྤངས་སྐྱེས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི།

ཐངས་ཐལ་ཞེ་གསུམ། བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། སློ་མང་བ། དབུགས་ཉལ་བ། སྟོང་གཟེར་བ། ལུང་པའི་ནང་ཁག་ནག་འདྲོན་བ། སློ་ཚད་དང་སློ་གཙང་སློ་ནད་ཀྱན་ལ་ཕན།
གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལ།

༄༅། མཆིན་པའི་སླན་གྱི་ཕྱེ་ཚན།

ལྷི་མམ་དགུ་པ། བསིལ་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། མཆིན་པར་མ་འདྲོན་པ་དང་། མཆིན་ཁག་རྒྱས་པ། མཆིན་ཚད་ཀྱི་ནད། བད་སླུག་གི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

ལྷི་ཏིག་ བསིལ་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། མཆིན་པ་དང་མཁྲིས་པར་གཟེར་རྒྱག་གཏོང་བ། ཞེ་མེར་ལངས་པ། ཁ་ཏིག་ཁ་བ། སློམ་ཚད་བྱེད་པ། མགོ་ན་བ། གདོང་པ་

དང་མིག་སྤྲིན་སེར་བ། གཅིན་པའི་མདོག་དམར་སེར། མཁྲིས་ཚད་ཀྱི་ནད་དང་། མཆིན་ཚད་ཀྱི་ནད། མཆིན་པ་རྒྱས་པའི་ནད། མཆིན་
མཁྲིས་ཚད་པའི་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་ལྷི་མམ་དགུ་པ་རིལ་བུ་གསུམ་དང་ཏིག་ཏ་བརྒྱད་པ་རིལ་བུ་གསུམ་མཉམ་དུ་
བསྐྱེས་ནས་གཏོང་རྒྱ།

ཟླ་བདུད། ལུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། སོ་མཆིན་ན་བ་དང་། དུག་དང་སླུག་སྤའི་ནད། ཚད་པ་གསར་རྟིང་གི་ནད། མཆིན་ནད་དུག་འཐབ་ཀྱིས་ཁྲག་སླུགས་པའམ་
བཤལ་བ། མ་ཁྲུ་བའི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གཅིག་

གུར་གུམ་བདུན་པ། བསིལ་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། མཆིན་ཁག་རྒྱས་པ་དང་། མཆིན་རྟིང་ཅིབ་ཕྱང་གཡས་གཡོན་ན་བ། མཆིན་པས་གཉན་ཚད་ཁྲགས་པ་མིག་སྤྲིན་སེར་བ།

མཆིན་ནད་གསར་རྟིང་གཉིས་ཀར་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ།

གུར་གུམ་བརྩ་གསུམ། ལྷང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། མཆིན་རྒྱུ་དང་སྒྱུར་དུག་གི་ནད། མཁལ་མར་གཉན་ཚད་ཞུགས་པ། གཅིན་འགགས་ཀྱི་ནད། ཡ་སྲིན་གྱི་ནད་སྐྱེས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ།

རྒྱལ་སྒོན་བརྩ་བདུན། བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། མཆིན་པ་ཉམས་ཤིང་མིག་ཤིང་ཤོར་བ། གཅིན་པ་བབས་དཀའ་བ། མཁལ་འགྲམས་ཀྱི་ནད། རྒྱུ་སེར་གྱི་ནད། སྒྱུར་དུག་གི་

ནད། ཡ་སྲིན་གྱི་ནད་སྐྱེས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ།

མན་ངག་བསིལ་སྒྱུར། ལྷང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། དུག་དང་སྒྱུག་པོའི་ནད་དང་། མཁྲིས་པ་དང་། མཆིན་པ་རྒྱས་པའི་ནད། ལྷག་རྒྱིང་སྒྲོད་དུ་རྒྱས་པ། མཆིན་དྲི་ནད་གི་ནད་

སྐྱེས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གཉིས་ནས་གསུམ།

གཡུ་རྒྱིང་ཉེར་ལྷ། ལྷང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། མཆིན་ལྷག་རྒྱས་པ་དང་། མཆིན་རྒྱིང་ཆེན་ལྷང་གཡས་གཡོན་གཟེར་བ། མིག་སྒྲིན་དམར་བ། གཏོང་པ་དམར་སྒྱུག་ཆགས་པ།

རྒྱུ་ཚད་བྱེད་པ། མཆིན་ནད་དུག་འཐབ་ཀྱིས་མཆིན་པ་ལྷུར་ནས་ལྷག་ནག་དུང་ལྷ་སྒྱུགས་པ། བཤང་བ་སྐྱམས་ལ་ནག་ཅིང་ཤ་རིལ་

འབྲ་བ། བབས་དཀའ་བ། ལུས་ཀྱི་ཤ་ཤོར་བ། མཆིན་པར་གཉན་ཚད་ཞུགས་པ། དེ་བཞིན་མཆིན་ནད་ཚ་གྲང་གཉིས་ཀར་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གཅིག་

ལྷང་པལ་ཉེར་ལྷ། བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། མཆིན་ཉིང་གཟེར་ཞིང་མཆིན་ཁག་རྒྱས་པ། དུག་དང་སྒྲིག་པའི་ནད། ཁག་མཁྱིམ་སྐྱོང་བ། མཆིན་ཚད་དང་མཁྱིམ་
པའི་ནད་སྐྱེས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྔ།

ལྟེ་ཙན། བསིལ་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། མཆིན་པར་གཟེར་བྱས་གཏོང་བ་དང་། མཆིན་ཁག་རྒྱས་པ། སྒྲིལ་བ། སྒྲིལ་བར་གཟེར་བྱས་གཏོང་བ། ལྔ་པའི་ནད་ཁག་

དང་ནག་འདྲོན་པ། དབུགས་བསགས་པ། མཆིན་པ་རྒྱས་པའི་ནད་དང་མཆིན་ཚད་ཀྱི་ནད། སྒྲིལ་བའི་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་ལྔ་གཏོང་རྒྱ།

༄༅། མཆེར་པའི་སྒྲན་གྱི་ཐེ་ཚན།

ཀོ་ལ་བརྩ་གཅིག་ བསེལ་རྩྱུང་སྒྲུལ་སྒྲིལ་བཟུང་།

ཕན་ལུ་སྒྲིལ་ མཆེར་ནད་ཚ་གྲང་ཀྱན་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་ཤོག་ཆག་གཅིག་

ཞི་བྱུག་ཀོ་བསྒྲན། བསེལ་རྩྱུང་སྒྲུལ་སྒྲིལ་བཟུང་།

ཕན་ལུ་སྒྲིལ་ མཆེར་ནད་གྲང་བས་སྒྲིལ་ཐོག་བྱེད་པ། ཟས་གྱི་འབྲུ་སྒྲིལ་ཞུ་པ། མཆུ་རྩྱུང་བད་ཚུ་ཆགས་པ། ཀླང་ལག་སྒྲིལ་བ། དཀོང་མོ་

ཁོག་པ་སྒྲིལ་ཆེ་བ། མཆེར་སྒྲིལ་ག་ཟེར་བ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་ཞི་བྱུག་རིལ་བུ་གསུམ་དང་ཀོ་ལ་བརྩ་གཅིག་ཤོག་ཆག་གཅིག་མཉམ་དུ་གཏོང་བ།

ལྷ་ཅུ་བདུན་པ། ལྷ་ཅུ་བསེལ་ བཟུང་།

ཕན་ལུ་སྒྲིལ་ མཆེར་པར་མ་བཟོས་པ་དང་། ཚ་བ་རྒྱས་པ། སྒྲིལ་ག་ཟེར་འཛུལ་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

ཨ་ཞི་མཉམ་བསྒྲིལ། བསེལ་རྩྱུང་སྒྲུལ་སྒྲིལ་བཟུང་།

ཕན་ལུ་སྒྲིལ་ གྲང་རྒྱུང་གི་ནད་དང་། སྒྲིལ་སྒྲིལ་རྒྱུང་བྱེད་པ། མཆེར་པར་ཚ་བ་རྒྱས་པ་དང་མ་བཟོས་པ། སྒྲིལ་ག་ཟེར་འཛུལ་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྔ་བར།

ཀོ་ལ་བརྩ་དགུ། བསེལ་རྩྱུང་སྒྲུལ་སྒྲིལ་བཟུང་།

ཕན་ལུ་སྒྲིལ་ མཆེར་ནད་ཚ་བ་དང་། མཆེར་ནད་ཁྲག་སྒྲིལ་ མཆེར་རྒྱུང་། མཆེར་པའི་བད་ཀན་སོགས་མཆེར་ནད་ཚ་གྲང་ཀྱན་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྔ།

༡༡༥༥ མཁལ་མའི་སྒྲན་གྱི་སྡེ་ཆོན།

མེ་ཤིས་ལྷ་མང་། ཟུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། མཁའ་མ་དང་རྒྱུ་པ་ན་པ། རྒྱུ་ལག་གི་ཚེགས་རྒྱུ་མ་ན་ཁིང་ཟ་འབྲུག་ལངས་པ། མཁའ་མ་དང་གྲུ་མ་བྱེ་ན་ད་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་བསྐྱལ་ནས་གཏོང་།

ཨ་རུ་བརྩུ་པ། ལུང་བསྐལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། མཁའ་མ་ན་བ་དང་། ཚུག་རྒྱག་པ། དེའི་ཆེད་ལྷན་པ། གཅིན་པ་བབས་དཀའ་བ། མཁའ་རྩ་འཕྱུག་པ། མཁའ་མར་གཉན་

ཁ་རྒྱས་པ་དང་། མཁལ་ཆོད་ལྷགས་པར་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེ་རིལ་བུ་ལྟ།

ཨར་བྱུང། རྩུང་བསིལ། བཟི་རྩུང་ཡང།

ཕན་ཅུས། མཁལ་མ་ན་བ་དང་། ཚེ་ཤར་རྒྱལ་པ། ལྷང་པར་ན་རྒྱལ་གཏོང་བ། གཅིན་བབས་དཀའ་བ། འབྲས་བྱ་ཤྲངས་པ། ས་པོན་

འཛིན་པ་ལ། མཁའ་མར་གཏན་ཚུགས་པ། ཀླང་པ་བཤམ་ཞིང་། འགོ་འདུག་དཀའ་བ། མཁའ་ཚད་དང་མཁའ་འགྲམས། ཙྴ་

དཀར་སྟག་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་ཨ་རུ་བརྩ་བ་རིལ་བཞི་དང་ལྷང་ལྷ་རིལ་བུ་གསུམ་མཉམ་ཏུ་གཏོང་།

ཨ་བྲག་བརྩ་དགུ། རུང་བཞིལ། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱུ། མཁའ་ཚད་དང་། མཁའ་འགྲུམས། མཁའ་ཚུ་འཆུས་པ། ཁམས་དཀར་དམར་འཛགས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེ་རིལ་བྱ་ལྟ།

པད་རག་ རུང་བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་ནུས། མཁལ་མ་ན་བ་དང་། ལྷར་པར་ན་ཟུག་གཏོང་བ། གཅིན་བབས་དཀའ་བའམ་གཅིན་ཡང་ཡང་མེ་བ། གྲར་བ་འཛེགས་པ།

ཁྱེད་ཀྱིས་འཛོགས་པ། འབྲམས་ཁག་སྒྲུང་དུ་སྒྲུང་བ། བཀའ་འབྲམས་སྒྲུང་པའི་ནང་སྟགས་ལ་པན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྷ།

སྒྲིབ་ལྟ་བུ་དང་། བསེལ་ཆེ། བཟེ་ཅུང་ཡོད།

ཕན་ལུས། མཁལ་མ་ན་བ་དང་། གཅིན་པ་གཏོང་སྐབས་སྒྲིབ་ཁར་ཆ་ཤར་གཏོང་བ། འག་ནག་འཛགས་པ། ལྷ་བ་འཛགས་པ། འག་མཁེས་ལས་སྒྲིབ་པའི་ཆ་འཛགས་ཀྱི་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི།

སྒྲིབ་ལྟ་། བསེལ་ཆེ། བཟེ་ཅུང་ཡོད།

ཕན་ལུས། གཅིན་པ་གཏོང་སྐབས་སྒྲིབ་ཁར་ཆ་ཤར་གཏོང་བ་དང་། འག་ནག་འཛགས་པ། ལྷ་བ་དཀར་དམར་འཛགས་པ། མཁལ་མའི་ནད་དང་། གཅིན་ལམ་བུ་གར་གཉན་ཆད་ལྷགས་པར་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི།

ཨ་རུ་བཙུ་བུ་དང་། བསེལ། བཟེ་ཆེ།

ཕན་ལུས། མཁལ་མ་ན་བ་དང་། དུའི་སྒྲིབ་དཀར་བ། ཆ་ལྷག་ལྷག་པ། གཅིན་པ་གཏོང་སྐབས་སྒྲིབ་ཁར་ཆ་ཤར་གཏོང་བ། གཅིན་པ་བབས་དཀར་བ། ལྷ་བ་པར་ན་བུག་གཏོང་བ། མཁལ་མར་གཉན་ཁ་རྒྱས་པ། མཁལ་སྒྲིབ་འཛུས་པ། མཁལ་འགྲམས་དང་མཁལ་ཆད་སྐྱེས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གཉིས།

གཅིན་སྒྲིབ་ཨ་རུ་བཙུ་བུ་དང་། བསེལ། བཟེ་ཅུང་།

ཕན་ལུས། གང་གིས་གཅིན་པ་མི་ཆོར་བ་དང་། མཆིན་ཁག་འོར་བུ་ལྷུང་བ། གཅིན་སྒྲིབ་བསྐྱེད་འཛགས་པ། མཁལ་འགྲམས་དང་མཁལ་གཅོང་ནད་སྐྱེས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ།

སར་ལྷུང་། བསེལ་ཆེ། བཟེ་ཅུང་ཡོད།

ཕན་ཅུས། མཁལ་ཆེད་ན་བ་དང་། རྩུ་ཁར་ཆ་ཤར་གཏོང་བ། རྟག་པར་ས་བོན་འཛགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྲིན་སྦང་གི་ནད། གཉན་རི
མས་ཀྱི་ནད། མཁལ་ཆེད་དང་མཁལ་གྲང་གི་ནད། མཁལ་མའི་ནད་རིགས་ཀྱན་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི།

གམ་དམར། བསིལ་ཆེ། བཟི་འབྲིང་།

ཕན་ཅུས། མཁལ་མ་ན་བ་དང་། དཔྱི་ཆེད་གཟེར་བ། རྩུ་ལག་གི་ཆོགས་ནམས་ན་བ། རིམས་ཆེད་རྩུ་ལོང་བུ་བབས་པ། གཉན་ཆེད་ཁ
ག་དང་བསྐྱོང་བ། རྩེ་གྲུམ་གཉན་དང་བསྐྱོང་བ། མཁལ་འགྲམས་དང་མཁལ་གྲུམ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གཉིས་ནས་གསུམ།

ཨ་གར་བརྩ་བདུན། བསིལ་རྫོད་སྟོམས། བཟི་ཅུང་ཡོད།

ཕན་ཅུས། ཁྲག་རླང་གིས་དབྱགས་གཏོང་དཀའ་བ་དང་། མགོ་གཟེར་བ། རྟག་ཅ་ན་བ། མཁལ་མ་ན་བ། དཔྱི་ཆེད་སྦྱིད་བ། སྦྱིང་འཕྱོས་
དང་། མཁལ་འགྲམས་མཁལ་རླང་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ།

ཅ་ཐག་བརྩ་བྱུག་ བསིལ་རྫོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། སྔ་མཆན་སྦྱངས་པ་དང་། མཁལ་འགྲམས། མཁལ་རླང་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི།

ཐེག་བརྩ་གསུམ། བསིལ་རྫོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། རྩང་པའི་ནད་དང་། མཁལ་གྲང་གི་ནད། མཁལ་འགྲམས་ཀྱི་ནད། འབྲས་བུ་སྦྱངས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ།

ལྟ་ལུང་། བསིལ་རྫོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། མཁལ་མ་ན་ཞིང་དུ་སྦྱག་དཀའ་བ། དཔྱི་ཆེད་གཟེར་བ། རྫོད་ཞན་པ། བཟུལ་གསྐྱེར་བ། རྩང་པ་སྐྱེར་བ། གཅིན་པ་བབས་

དཀའ་བ། ས་བོན་འཛགས་པ། མཁལ་འགྲམས་དང་མཁལ་གཙང་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར། ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

མེ་འབྲུ་ཉི་དྲུལ། རྩོད་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། མཁལ་མའི་རྩོད་ཤོར་བ་དང་། ས་བོན་ཉམས་པའམ་ས་བོན་འཛགས་པ། གཅིན་པ་བབས་དཀའ་བ། མཁལ་ཞེད་ན་བ། ལྷང་
པ་དང་ཚུ་སོར་ན་ཟུག་གཏོང་བ། མ་ཞུ་བའི་ནད་དང་། དམུ་འོར་སྐྱ་བབ་ཀྱི་ནད་ཆ་འབྲུ་དང་། གང་འབྲུའི་ནད། གང་རྟོགས་དང་གང་
སྲིན་གྱི་ནད། གུམ་བུ་ཚུ་སེར་གྱི་ནད། ལྷག་པར་ཕོ་བའི་མེ་རྩོད་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

ལུག་སྒྲེལ་བརྩུ་བ། རྩོད་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། མཁལ་མའི་རྩོད་ཉམས་པ་དང་། ཚུ་འགགས་དང་། རེུ་ནད་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྔ།

ལུ་ཡུ་ཉེར་བརྩུད། རྩོད་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། འབྲས་བུ་སྦྲངས་པ་དང་། ས་བོན་འཛགས་པ། མཁལ་མའི་རྩོད་ཤོར་བ། དུའི་མིག་གཟེར་བ་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

ལུག་ཁྲུང་། རྩོད་ཆེ། བཟི་ཅུང་ཡོད།

ཕན་ལུས། སོ་ལོག་གི་ནད་དང་། གཉན་སྲིན་གྱི་ནད། མངོ་ནད། ཚུ་འགགས་ཀྱི་ནད། རེུ་ནད། མཁལ་མའི་ནད་རིགས་ཀུན་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་ལུག་སྒྲེལ་བརྩུ་བ་རིལ་བུ་བཞི་དང་ཁྲུང་ལྔ་རིལ་བུ་གསུམ་མཉམ་དུ་གཏོང་རྒྱ།

༡༡། སྔ་བའི་སྒྲན་གྱི་ཐེ་ཚན།

སེའབྱ་བཞི་པ། རྟོན་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱས། སྔ་བའི་མེ་རྟོན་ཉམས་ཏེ་བས་འཇུ་དཀའ་བ་དང་། རླེག་པ་བྱང་བ། སྔོས་རྒྱངས་བྱེད་པ། དང་ག་ཞན་པ། ཁོག་པ་བཤལ་བ།
བས་སྒྱགས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྷ།

སེའབྱ་ལྷ་པ། རྟོན་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱས། བད་ཀན་གྱིས་བས་མི་འཇུ་བ་དང་། སྔ་བའི་གང་སྒྲན་གྱིས་བས་སྒྱགས་པ་དང་ཆུ་སྒྱགས་པ།ཡི་ག་འཆུས་པ། སྔོས་རྒྱངས་བྱེད་
པ། སྟོང་རྒྱང་དང་མཁལ་ཤིང་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་ལྷ་ནས་རྟུག

བྱང་ལྷགས་སེའབྱ་བཅུ་གསུམ། རྟོན་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱས། མ་ཁྱ་བའི་ནད་དང་། བད་ཀན་ཉེ་གྱི་ནད། ལྷགས་བྲེག་གི་ནད། མེ་ཉམས་གྱི་ནད། ལྷ་པར་བྱ་དང་ག་འབྱེད་པ་དང་། མེ་

རྟོན་སྟེང་པར་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྷ།

བདུད་ཚི་རིལ་དཀར། རྟོན་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱས། མ་ཁྱ་འཇུ་ཞིང་། སྔ་བའི་མེ་རྟོན་སྟེང་པ། ལྷན་དང་སྒྲན་གྱི་ནད། བད་ཀན་ལྷགས་བྲེག་གི་ནད། དམུ་འོར་སྒྱ་ཐབ་གྱི་ནད།

གང་སྟོན་དང་སྒྲང་འཐབ་གྱི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

རྟོ་ཐལ་ཉེར་ལྷ། རྟོ་ལ་རྟོན་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱས། མ་ཁྱ་རྟོང་པས་ལེ་སྒྲབས་འཕེལ་ཞིང་། སྔ་བར་སྒྲན་ཆགས་པ། སྔ་བ་སྔོས་རྒྱངས་ཆེ་བ། རླེག་པ་མང་བ།ལ་བས་བོས་འཕྲལ་སྔ་

བར་བྱག་གཟེར་ལངས་པ། ལྷོགས་དུས་བདེ་བ། སྐྱེན་རིགས་བཙོ་བརྒྱན་ཀྱན་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལ།

མེ་འབྲུ་རིལ་དཀར། གྲོང་ཆེ། བཟེ་མེད།

ཕན་ལུས། མ་ཁྱ་སྤོས་རྒྱང་བྱེད་པ་དང་། ཁོག་པ་ཁྲོག་པ། དང་ག་མི་བདེ་བ། ལ་ཟས་སྦྱགས་པ། བད་ཀན་ལྷོན་དང་ལྷགས་དྲིག་མེ་ཉམས་སྤོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་ལ།

དུགས་སྐྱན་བཙོ་ལ། རྩ་ལ་གྲོང་འཕྲིང་། བཟེ་མེད།

ཕན་ལུས། ལ་ཟས་མི་འཇུ་བ་དང་། སྒྲིག་པ་མང་བ། སྤོས་རྒྱངས་ཆེ་བ། བྲང་ཆ་བ། རྒྱ་རྒྱར་སྦྱགས་པ། བེ་སྤོབས་སྦྱགས་པ། ལ་ཟས་སྦྱགས་པ། ཁོག་པ་ཡང་ཡང་བཤལ་བ། སོ་བ་ཉམས་མེར་ན་བ། སོ་ལོག་གི་ནད་དང་རྒྱ་གཟེར་གྱི་ནད། སྐང་འཐབ་གྱི་ནད། ལྷགས་དྲིག་གི་ནད། ལྷག་པར་སོ་གཙང་གི་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གཉིས།

མེ་འབྲུ་ཉེར་ལ། གྲོང་ཆེ། བཟེ་མེད།

ཕན་ལུས། སོ་བའི་མེ་གྲོང་ཉམས་པ་དང་། མ་ཁྱ་བའི་ནད། སྦྱ་བཤ་གྱི་ནད། སོ་གཙང་གི་ནད། བད་ཀན་བྲང་ནད་ཀྱན་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་ལ།

བརྒྱན་ལ། གྲོང་རྒྱང་ཡོད། བཟེ་མེད།

ཕན་ལུས། སོ་གྲོང་ཉམས་པ་དང་། དང་ག་ཞན་པ། སྒྲིག་པ་བྱུང་བ། སྤོས་རྒྱངས་བྱེད་པ། སེམས་མི་བདེ་བ་ཉྱིང་རྒྱང་དང་། སོ་རྒྱང་སྤོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་ལ།

མེ་འབྲུ་དྲངས་གནས། གྲོང་འཕྲིང་། བཟེ་མེད།

ཕན་ལུས། སོ་བའི་མེ་གྲོང་ཞན་པ། ཟས་མི་འཇུ་བ། བད་ཀན་དང་བེ་སྤོབས་ཀྱིས་རྩ་སྦྱགས་འགགས་པ། དྲངས་མ་ནམས་རང་གནས་སུ་འཛོག་པ། སོ་བའི་མེ་གྲོང་སྦྱེད་པ་སྤོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་ཤོག་ཆག་གཅིག་

ཏ་ཏ་ཏྱག་པ། བསིལ་རྟོད་རྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། སོ་བ་ན་བ་དང་། རླེག་པ་བྱང་བ། ལ་ཟས་སྐྱགས་པ། མ་ཞུ་བའི་ནད་དང་། སྐྱག་པོ་འཐབ་པའི་ནད་ལྔ་དང་འཐབ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར། ཐངས་རེ་རིལ་བྱ་གསུམ།

ཤིང་ལྷན་ཅུར་ནི། རྟོད། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། རྟོ་བ་སྦྱས་པ་དང་། ཡི་ག་འཆུས་པ། ཟས་མི་འཇུ་བ། གདོང་སྐྱངས་པ། དུགས་མི་བདེ་བ། རྟོད་རྒྱངས་པ། རྩེ་བ་ལོག་དང་

མཆིན་མཆེར་གཟེར་བ། མཁལ་རྐྱེད་དང་རྐྱེད་ལག་སྐྱངས་པ། རྩི་རྩུ་བབས་དཀའ་བ། རྒྱ་ཐབ་དང་། དུམ་སྐྱན་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེ་རིལ་བྱ་ལ།

ཞི་གསེར། བསིལ་རྟོད་རྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། ཟས་མི་འཇུ་བ། སྦྱས་རྒྱངས་བྱེད་པ། རླེག་པ་བྱང་བ། དང་ག་མི་བདེ་བ། ཟས་སྐྱགས་པ་དང་། བཤལ་བ། གང་མཁྱིས་ཀྱི་ནད་

དང་། བྱངས་མ་མ་ཞུ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེ་རིལ་བྱ་གསུམ།

ཞི་རྒྱག་ བསིལ་རྟོད་རྟོམས་པ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། མ་ཞུ་བས་སོ་བ་སྦྱས་རྒྱངས་བྱེད་པ། རྐྱང་འཐབ་ཀྱི་ནད་དང་། ཟུར་སེལ་རྒྱང་གིས་རྒྱ་བ་ལོག་པ། བྱང་ཤ་མ་མོན་པ།

བཤང་བ་འགགས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བྱ་བཞི་ནས་ལ།

དཀར་པོ་རྒྱག་རྩྭར། རྟོད། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། སོ་བ་སྦྱས་པ་དང་། རྩོས་རྩེས་ན་ཞིང་དང་ག་ཞན་པ། རླེག་པ་མང་བ། ཟས་སྐྱགས་པ། མ་ཞུ་བའི་ནད་དང་། བད་ཀན་སྐྱག་

པོ་འེ་ན་ད། སྒྲ་འཐབ་ཀྱི་ན་ད་ལ་པན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེ་རིལ་བཞི།

ཅ་ཞི། བསིལ་དྲོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

པན་ཅུས། སྔ་བ་དང་རྒྱ་མ་ན་ཞིང་། ཟས་མི་འབྱུང་བ། རྒྱུག་པ་མང་བ། སྒྲོས་རྒྱུངས་ཆེ་བ། ཁོག་པ་ཁྲོག་པ། རྒྱུད་སྒྲུང་གཅུས་རིལ་བརྒྱབ་པ།

ཉིག་པར་གང་རྒྱུང་དང་། སྒྲ་འཐབ་ན་ད་ལ་པན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རུ་བྱུག་རིལ་བུ་གསུམ་དང་ཞི་བྱུག་རིལ་བུ་གསུམ་མཉམ་བུ་གཏོང་བ།

༡༡། རྒྱ་ལྷང་སྒྲན་གྱི་ཐེ་ཚན།

སྒྲ་ལྷ་གསུམ་ཐང་། བསིལ། བཟི་མེད།

པན་ཅུས། རྒྱ་ལྷང་ལ་སྔགས་པའི་སྟོང་གྱི་ཚད་པ་ནམས་ལ་པན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐང་བསྐྱལ་ནས་གཏོང་རྒྱ།

ཨིཌ་ཏ་བཞི་ཐང་། བསིལ། བཟི་མེད།

པན་ཅུས། ཚད་འབྲུ་བ། རྒྱ་ལྷང་སྟོང་ཚད་སྔགས་ལ་པན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་བསྐྱལ་ནས་གཏོང་རྒྱ།

མཁྱིམ་ཕྱེ་བདུན་པ། རྒྱུང་བསིལ། བཟི་མེད།

པན་ཅུས། རྒྱ་ལྷང་ལ་གཉན་ཚད་ལྷགས་པ་དང་། ཚད་འབྲུ་གཙོད་པ་སྔགས་ལ་པན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྷ།

དུ་ཤིག་ཉེར་ལྷ། བསིལ་ཆེ། བཟི་མེད།

པན་ཅུས། དམར་བཤལ་དང་། རྒྱ་རིམས། རྒྱ་ཆན་སྒྲུག་པོ་ཐུར་བཤལ་བ། རྒྱ་མར་གཉན་ཚད་ལྷགས་པ། ལྷག་བཤལ་བ་སྔགས་ལ་པན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི།

ཅུང་འབྲས་ལྡན་པ། བསིལ། བཟེ་མེད།

ཕན་རུས། སྔ་ཚད་དང་། རྒྱ་ཚད་ཀྱི་ནད། གཉན་རིམས་རྒྱ་མར་བབས་པ། རྒྱ་གཟེར་ཀྱི་ནད། ཁོག་པ་བཤལ་བ། འབྲས་བཤལ་བ།

བཤལ་ནད་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་ཉི་ཤུ་ནས་སུམ་ཅུའི་བར།

འབྲུལ་བྲག་ བསིལ། བཟེ་མེད།

ཕན་རུས། རིམས་ཚད་མ་སྒྲིན་པའི་ནད་དང་མཆིན་ཚད་ཤུར་བབས་པ། རྒྱ་གཟེར་ཀྱི་ནད། ཆ་འབྲུའི་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་བསྐྱལ་ནས་གཏོང་རྒྱ།

བྲག་ཁྱུན་དགུ་པ། ཅུང་བསིལ། བཟེ་མེད།

ཕན་རུས། སྔ་ཚད་ཀྱི་ནད་དང་། རྒྱ་ཚད་ཀྱི་ནད། མཁལ་ཚད་དང་། སྔ་མཆིན་ཀྱི་ནད་ལྟག་པར་ཁོག་པ་བཤལ་བ་དང་། འབྲས་བཤལ་བ་
སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར། ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

བྲག་ཁྱུང་། ཅུང་བསིལ། བཟེ་རྒྱུང་ཡོད།

ཕན་རུས། རྩོད་ཀྱི་འབྲས་མཁྲིས་དང་། སྔ་ལོག་དང་། གཉན་སྒྲིན་སོགས་རྒྱ་མར་བབས་པ། ཁོག་པ་བཤལ་བ། འབྲས་བཤལ་བ། རྒྱ་མར་ག

ཟེར་ཡང་ཡང་གཏོང་བ། རྒྱ་ཚད་དང་། རྒྱ་གཟེར། དམར་བཤལ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི།

མཁྲིས་ཕྱེ་ཉེར་ལྡ། བསིལ། བཟེ་རྒྱུང་ཡོད།

ཕན་རུས། རྒྱ་གཟེར་ཀྱི་ནད། རྒྱ་ལོང་གི་བཙེ་ཟད་གསེབ། འབྲུ་བའི་ཁ་མདོག་བརྒྱུར་བ། ཚད་རིམས་ཀྱིས་ཁོག་པ་བཤལ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི།

གསེར་ཁྱུང་། བསིལ་དྲོད་སྒྲིམས། བཟེ་རྒྱུང་ཡོད།

ཕན་ཅུས། ཕོ་བའི་བ་དང་། རྩེ་མ་གཟེར་བ། ཟས་མི་འཇུ་བ། རོག་པ་བཤལ་བ། མཁྱིམ་སྤྱི་མགོ་ན་བ། ལྷག་པར་མ་ཁྱུ་བའི་ནད་

དང་། གང་མཁྱིམ་གྱི་ནད། འཁྱུ་བ་གཅོད་པ། རྩེ་མར་གཉན་ཚོད་ཁྱུགས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར། ཐེངས་རེར་གསེར་ལྗེ་རིལ་བུ་གསུམ་དང་ཁྱུང་ལྗེ་རིལ་བུ་གསུམ་མཉམ་དུ་གཏོང་རྒྱ།

སེའབྱ་དགུ་པ། རྫོད་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། ཕོ་བའི་མེ་རྫོད་ཉམས་པ་དང་། ཟས་མི་འཇུ་བ། གང་ཕོས་སྒྱུགས་པའམ་བཤལ་བ། སྒྲོས་རྒྱུངས་བྱེད་པ།སྒྲིག་པ་མང་བ། འཁྱུ་

བ་གསར་རྫོང་མ་ལུས་གཅོད་པར་བྱེད།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ་ནས་བཞི།

ལོང་སྒྲན་སེའབྱ་བཅུ་གསུམ། རྫོད། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། སྒྱག་པོ་ལོང་དུ་བབས་པ་དང་། ལོང་རྒྱང་ཁྱུགས་པས་སྒྲོས་ཁྲོག་བྱེད་པ། ཟས་འཇུ་དཀའ་བ།སྒྱག་པོ་འཁྱིངས་པ་དང་ལོང་

སྒྲན་སྒྲགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྔ།

༡༡། སྐད་སྒྲུབ་གྱི་ཕྱི་མཚན།

ལི་ཁྱུང་། བསིལ་རྟོད་སྟོམས། བཟི་རྩུང་ཡོད།

ཕན་ཅུས། སྐྱོ་བརྒྱབ་པ། བྱེ་བ་སྐྱམ་པ། མིད་པར་གཉན་ཁ་རྒྱས་པ། ཁན་སྒྱུག་ལ་ཆ་དང་ཐོར་པ་འདྲོན་པ། སྐད་འགགས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་ལི་ཤི་བྱུག་པ་རིལ་བྱ་བཞི་དང་ཁྱུང་ལྡ་རིལ་བྱ་གསུམ་མཉམ་བྱ་གཏོང་བྱ།

ལི་ཁྱུག་ བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། སྐད་འགགས་པ་དང་། བྱེ་བ་འདྲོར་བ། སྐྱོ་བརྒྱབ་པ། མིད་པ་སྐྱམ་པ། བད་ཁྱག་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐེངས་རེར་རིལ་བྱ་བཞི་ནས་ལྡ།

ཐོང་དམར་བདུན་པ། བསིལ་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། སྟོད་འབྲུགས་པའི་ནད་དང་། སྐད་འགགས་གྱི་ནད། བད་ཀན་གྱི་འགགས་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐེངས་རེར་རིལ་བྱ་བཞི།

༡༢། སྐད་འཐབ་སྒྲུབ་གྱི་ཕྱི་མཚན།

ཆིག་ཐུབ་རིལ་བྱ། བསིལ་རྟོད་སྟོམས། བཟི་ཆེ།

ཕན་ཅུས། ཕོ་སྲིན་སྐད་འཐབ་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར། ཐེངས་རེར་རིལ་བྱ་གཅིག་

ཆ་སྐད་རིལ་བྱ། བསིལ་རྟོད་སྟོམས། བཟི་ཆེ།

ཕན་ཅུས། ཕོ་བ་དང་རྒྱ་ལོང་བྱ་བྱག་གཟེར་ཆེ་བ། སྲིན་སྐད་གིས་བྱག་གཟེར་བརྒྱབ་པ། ཆ་སྐད་གིས་ལྷས་རྩལ་ཞིང་མཆིན་མཆེར་བྱག་

གཟེར་ཆེ་བ། མདོར་ན་དོན་སྐད་དང་། སྟོད་སྐད་། གཉན་སྐད་། སྲིད་སྐད་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བྱ་གསུམ་ནས་བདུན་བར།

ཞི་ཁྱུང་། བསིལ་རྟོད་སྟོམས། བཟི་རྩུང་ཡོད།

ཕན་ཅུས། སྔ་བ་སྦྱོར་རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་། རྒྱ་མར་བྱུག་གཟེར་ཆེ་བ། མ་ཞུ་བའི་ནད་དང་། སྐར་རྒྱུང་གི་ནད།སྔ་སྦྱོར་འཐབ་ནད་

སྔགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར། ཐེངས་རེར་ཞི་དྲུག་རིལ་བུ་བཞི་དང་ལྷུང་ལྔ་རིལ་བུ་བཞི་མཉམ་དུ་གཏོང་རྒྱ།

གཡུ་ལྷུང་། བསིལ་དྲོད་སྒྲིམས། བཟི་རྩུང་ཡོད།

ཕན་ཅུས། བད་ཀན་སྦྱག་སྔོན་ནད་དང་། ལྷག་མཁྱིམ་སྔོན་ལྷུང་བ། སྦྱག་སྔོན་འཐབ་སྔགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར། ཐེངས་རེར་གཡུ་དྲིལ་བཅུ་གསུམ་རིལ་བུ་བཞི་དང་ལྷུང་ལྔ་རིལ་བུ་བཞི་མཉམ་
'དུ་གཏོང་རྒྱ།

འལ་ལྷུང་། བསིལ་དྲོད་སྒྲིམས། བཟི་རྩུང་ཡོད།

ཕན་ཅུས། སྔ་བ་སྦྱོར་པ་དང་། ཟས་མི་འཇུ་བ། རླེག་པ་མང་བ། སྔོན་བད་རྒྱ་མར་བྱུག་གཟེར་ཆེ་བ།མ་ཞུ་བའི་ནད་དང་། སྔ་སྦྱོར་སྐར་

འཐབ་ཀྱི་ནད། སྦྱག་སྔོན་འཐབ་ཀྱི་ནད་སྔགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར། ཐེངས་རེར་དུ་དྲུག་རིལ་བུ་གསུམ་དང་ལྷུང་ལྔ་རིལ་བུ་གསུམ་མཉམ་དུ་གཏོང་རྒྱ།

༢༡། སྐྱུག་སྐྱེན་གྱི་ཐེ་ཚན།

ཤིང་མངར་རྩྱག་པ། བསིལ་རྩོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། གྱེན་རྩེ་རྩེ་ལ་འབྱུགས་ནས་ཟས་ཡང་ཡང་སྐྱུགས་པ། བད་ཀན་སྐྱུག་པོའི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གསུམ་བར། ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྔ།

ཞིང་རྩྱག་ཤིང་བསྐྱན། བསིལ་རྩོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། ཟས་མ་ཁྱུ་བ་དང་། སྐྱེས་རྩེ་ལ་བྱེད་པ། སྐྱེག་པ་མང་བ། ཟས་ཡང་ཡང་སྐྱུག་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐེངས་རེར་ཞི་བྱག་རིལ་བུ་དང་ཤིང་མངར་རྩྱག་པ་རིལ་བུ་གསུམ་གཉམ་བུ་གཏོང་བ།

༡༡། བཤལ་སྒྲན་གྱི་ཐེ་ཚན།

ལྷུ་མ་ཕྱེ། བསིལ་བྱོད་སྒྲོམ་ས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུ་ས། སྒྲོ་སྒྲོག་འཛོམས་པ་དང་། བཤང་བ་འགགས་པར་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་ཤོག་ཆག་གཅིག་

ལྷུ་མ་ཕྱེ། བསིལ་བྱོད་སྒྲོམ་ས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུ་ས། བསམ་སེའུར་ཆ་བ་རྒྱས་པ་དང་། ལྷོ་བ་སྒྲོས་པ། བཤང་བ་འགགས་པ་སྒྲོས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐེངས་རེར་ཤོག་ཆག་གཅིག་

ཞི་ལྷུ་མ། བསིལ་བྱོད་སྒྲོམ་ས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུ་ས། སྔ་བ་དང་རྒྱ་ལོང་ན་བ། སྒྲོས་རྒྱངས་བྱེད་པ། ཁོག་པ་ཁོག་པ། བཤང་བ་འགགས་པར་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་ཞི་རྒྱག་རིལ་བྱ་བཞི་དང་ལྷུ་མ་ཕྱེ་སྐར་གཉིས་མཉམ་དུ་གཏོང་རྒྱ།

ཞི་རྒྱག་དུར་བཞུན། བསིལ་བྱོད་སྒྲོམ་ས། བཟི་ཅུང་ཡོད། སྔ་རྒྱང་ཁྱགས་པ་དང་། སྒྲོས་རྒྱངས་བྱེད་པ།རྒྱ་ལོང་གཟེར་བ། བཤང་བ་

འགགས་པ་སྒྲོས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བྱ་བཞི་ནས་ལྷ།

༄༅། རྟོག་གྲུམ་རྩ་མེར་སྒྲན་གྱི་སྡེ་ཚན།

རྟོག་ཐང་། རྩུང་བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱས། རྟོག་གི་ནད་དང་། གྲུམ་བུའི་ནད། རྩ་མེར་གྱི་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་བསྐྱལ་ནས་གཏོང་བྱ།

སྒྲིས་དཀར་བརྩུ་བ། རྩུང་བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱས། ཀླང་ལག་གི་ཚིགས་ནམས་ན་བ་དང་། ཚ་འབྲུག་བརྒྱབ་པ། ཟ་འབྲུག་ལངས་པ། འབྲུམ་ཐོར་ཤར་བ། རྩ་མེར་གྱི་ནད་དང་།

རྟོག་ནད། གྲུམ་བུའི་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི།

སྒྲིས་བརྩུ་ཁ་ཚར། རྩུང་བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱས། ཤ་པགས་ལ་རྩ་མེར་འབྲམས་ནས་ཟ་འབྲུག་ལང་ཡང་ལངས་པ། རྟོག་གྲུམ་གྱིས་ཀླང་ལག་ན་བ། ཚ་འབྲུག་བརྒྱབ་པ་སྒྲིས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི།

མགྲིན་མཚལ་ཉེར་ལྷ། བསེལ་དྲོད་སྒྲིམས། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱས། རྟོག་གྲུམ་རྩ་མེར་གྱིས་ཚིགས་ནམས་ན་བ་དང་། སྒྲངས་བ་སྒྲིས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྷ།

དདུལ་རྩ་བཙུ་བརྩུད། བསེལ། བཟི་ཆེ།

ཕན་རྒྱས། རྟོག་གྲུམ་གྱི་ནད་དང་། ཀླང་འབམ་གྱི་ནད། རྩ་མེར་གྱི་ནད་དེ་བཞིན་གཉན་ཚད་སྒྲིས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

དདུལ་རྩ་རིན་ཆེན་བཙུ་བརྩུད། བསེལ། བཟི་འབྲིང་།

ཕན་རྒྱས། མཛེ་ནད་གྱི་རིགས་དང་། རྟོག་གྲུམ་རྩ་མེར་གྱི་ནད། གཉན་ཚད་སྒྲིས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ།

སྒྲིལ་བཅོམ་ལ། བསིལ། བཟི་རུང་ཡོད།

ཕན་རུས། ཡན་ལག་གི་ཆོགས་ནམས་ན་ཞིང་སྤངས་པ་དང་། འབྲུམ་ཐོར་ཤར་བ། ཟ་འབྲུགས་ལངས་པ། དྲིག་གྲུམ་རྩ་མེར་གྱི་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ།

མེད་ལྡང་ཉེར་ལ། བསིལ། བཟི་རུང་ཡོད།

ཕན་རུས། ཀང་ལག་ཞེ་རེངས་སུ་གྱུར་པ། ཅ་བྱིབ་གྱི་ནད། ཅ་དཀར་གྱི་ནད། གྲུམ་བུ་རྩ་མེར་གྱི་ནད། ཀང་འབམ་གྱི་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལ།

མེད་ལྡང་ཉེར་གསུམ། བསིལ་རྟོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། མཁལ་རྟེན་ན་བ་དང་། གང་བ་འཛགས་པ། དྲིག་དང་གྲུམ་བུའི་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི།

རྩ་ཆ་རྩ་སྤྲུལ་པ། བསིལ་རྟོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། དྲིག་དང་གྲུམ་བུའི་ནད་དང་། ཅ་དཀར་ནད། པགས་ནད་དང་། རྩ་མེར་གྱི་ནད། ལྷ་ཐོར་སོགས་ལ་ཕན། ཉིན་བརྩ་ནས་བཅོ་

ལྷའི་བར་རྩ་ཆ་རྩ་ནད་ལྷགས་རྩ་དང་ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར།

བདུད་རྩི་ལྷ་ལུམས། བསིལ་རྟོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། ཡན་ལག་གི་ཆོགས་ནམས་ན་ཞིང་སྤངས་པ། ཡན་ལག་རེངས་འབྲུམས་བྱེད་པ། དུག་དང་ཆད་རོ་རྩིང་པ་ནམས་ཕྱིར་འདོན་

པ། ཅ་དཀར་དང་དྲིག་གྲུམ་རྩ་མེར་སོགས་ལ་ཕན།

སྒྲིལ་སྤངས། ཉིན་བདུན་ནས་བརྩའི་བར་ལུམ་ནད་ལྷགས་རྩ་དང་ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་

གྱར་བཅོ། བསིལ། བཟི་རུང་ཡོད།

ཕན་རུས། ཡ་མ་ན་བ་དང་། མགོ་གཟེར་བ། ལན་འགགས་པ། འབྲུམ་ཐོར་འདོན་པ། མ་འདོན་པ། སོ་ན་བ། རྩ་བར་བྱུག་གཟེར་ཆེ་ཞིང་

ནག་འདྲན་པ། མིག་ཚ་བ། མིག་ཚུ་འདྲན་པ། ཚུ་མེར་དང་མཛེན་དང་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ་ནས་བཞི།

མེང་མྲིང་སྒྲན་མར། བསིལ་དྲོད་སྒྲིམས། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། དྲིག་གུམ་དང་མཛེན་དང་ཚུ་མེར་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གཅིག་

བ་བུའི་ཆེག་ཐང་། བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། ཚུ་མེར་སྐྱེམ་ཞིང་མཛེན་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་བསྐྱེལ་ནས་གཏོང་གྱུ།

༡༡། ཚ་དཀར་སྒྲན་གྱི་ཕྱི་ཚུན།

ཤིང་མངར་བཞི་ཐང་། བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། ཚ་ཚད་སེལ་བ་དང་། ཚ་དཀར་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་བསྐྱེལ་ནས་གཏོང་གྱུ།

བསམ་འཕེལ་རྟོར་བུ། རུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། རིམས་འབྲུགས་པའི་ནད་དང་། ཚ་བ་གསར་རྟིང་གི་ནད། དྲིག་གུམ་གྱི་ནད། མཛེན་ནད། ཚ་བྲུམ་གྱི་ནད། འབམ་གུམ་གྱི་ནད།

མཁལ་ཚ་འཆུས་པའི་ནད། མགུམས་མཁལ་ཚ་ལ་བྱིར་བའི་ནད། རླང་ལག་རེངས་པའམ་འབྲུམས་པ། ཚ་དཀར་དང་ཚ་གྲིབ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

བསམ་བློང་། བསིལ། བཟི་རུང་ཡོད།

ཕན་ལུས། རིམས་འབྲུགས་པའི་ནད་དང་། ཚ་བ་གསར་རྟིང་གི་ནད། དྲིག་གུམ་གྱི་ནད། མཛེན་ནད། ཚ་བྲུམ་གྱི་ནད། འབམ་གུམ་གྱི་ནད།

མཁལ་ཚ་འཆུས་པ། ཡན་ལག་རིངས་པའམ་འཁྱམས་པ།འགྲམས་འཁྱམས་ཚ་ལ་བྱེར་བ། ལྷག་པར་ཚ་དཀར་གྱི་ནད་དང་། གཉན་

གཟེར་མ་ལུས་སེལ།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

དུ་ལིས་བཙོ་བརྒྱད། བསིལ་བྱོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། རྩ་ལག་རིངས་འཁྱམས་བྱེད་པ་དང་། བརྒྱུ་བསྐྱམས་མི་ཐུབ་པ། ཚ་དཀར་དང་ཚ་གྲིབ་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

བྱང་ཚས་སྟོ་བདུན། བསིལ་བྱོད་སྟོམས། བཟི་ཅུང་ཡོད།

ཕན་ལུས། དུག་མཚོན་ཕྱོག་ནས་ཤིན་ཏུ་གསོ་དཀར་བའི་སྤའི་རིགས་དང་། བརྒྱལ་གཟེར་གྱི་ནད་སྦྱོ་སྐྱགས་ཀྱི་ནད། ཞ་རིངས་ཀྱི་ནད།

དབང་པོ་ཉམས་པའི་ནད། ཚ་དཀར་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གཅིག་

ཤེས་བཙོན། བསིལ། བཟི་ཅུང་ཡོད།

ཕན་ལུས། ཡན་ལག་སྦྱིད་བ་དང་། བརྒྱུ་བསྐྱམས་མི་ཐུབ་པ། རྩ་ལག་དཀར་ནག་གི་ནད་དང་། ཚ་དཀར་ཚ་གྲིབ་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

བྱུར་དམར་ཉེར་ལྔ། བསིལ། བཟི་ཅུང་ཡོད།

ཕན་ལུས། འག་ཤིང་མཐོ་བས་མགོ་ན་བ་དང་། མགོ་གཟེར་བརྒྱབ་པ། ལྷག་ཚ་ན་བ། རྩ་ལག་ཞར་བ་དང་།སྐྱམ་པ། འག་ཚ་འགགས་

པའམ་འག་གི་འཁོར་རྒྱགས་མི་སྟོམས་པ། བརྒྱལ་གཟེར་གྱི་ནད་དང་། ཁྲ་དཀར་གྱི་ནད། ཚ་དཀར་དང་། ཚ་གྲིབ་སྟགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གཅིག་

ལུ་ཉིག་ཉེར་ལྔ། བསིལ་བྱོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། མགོན་པ་དང་། མགོ་གཟེར་བ། རྟག་ཅན་བ། གཟུགས་པོ་བྱེད་ཀར་ཚོར་བ་མེད་པ། ཀླང་ལག་རེངས་པའམ་འཁྱམས་པ། ཁ་
མིག་ཀྱིས་པ། རྒྱུ་ཆ་སྒྲ་མི་གསལ་བ། དྲན་པ་མི་གསལ་བ། ཅ་དཀར་དང་ཅ་གི་བ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གཅིག

ཨ་གར་ཉི་ཤུ། བེལ་དྲོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། རྟག་རྒྱུད་གིན་དང་། རྟིང་རྒྱུད་གིན་ད། རྟོག་རྒྱུད་གིན་ད། རྩོམ་སྒྲུགས་ཀྱིན་ད། དེ་བཞིན་ཅ་དཀར་དང་ཅ་གི་བ། རྒྱུད་ཚད་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

ལྷ་མེད། བེལ་དྲོད་སྟོམས། བཟི་ཅུང་ཡོད།

ཕན་ཅུས། རྒྱུད་སྒྱུ་གིས་མགོ་གཟེར་ཞིང་། མགོ་ཡུར་འཁོར་བ། ཁ་མིག་ཡོ་བ། ཡན་ལག་སྤྱིད་ཅིང་འཁྱམས་པ། རྒྱུ་ཆ་ཤོད་མི་ཐུབ་པ།
སེམས་མི་བདེ་བ། དེ་བཞིན་ལྟག་རྒྱུད་དང་ཅ་གི་བ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གཅིག

ར་ན་བསམ་འཕེལ། བེལ་དྲོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། རྟག་རྒྱུད་མཐོ་བས་མགོན་པ་དང་། མགོ་གཟེར་བ། རྟག་ཅན་བ། རྩོ་བུར་བུ་རིལ་ནས་དྲན་པ་འཐོར་བ། གཟུགས་པོ་བྱེད་

ཀར་ཚོར་བ་མེད་པ། ཀླང་ལག་བརྒྱུད་བསྐྱམས་མི་ཐུབ་པ། ཁ་མིག་ཡོ་བ། རྒྱུ་ཆ་སྒྲ་མི་གསལ་བ། བཤང་གཅིད་བང་མེད་ཏུ་ཤོར་བ།

དྲན་པ་ཉམས་པ། རྩོམ་སྒྲུགས་ཀྱིན་དང་། རྒྱུད་པ་འཁྱམས་པ། རྒྱུད་པར་འབྱུག་གི་འཁོར་རྒྱུག་མི་སྟོམས་པ། ཅ་དཀར་དང་། ཅ་གི་བ་

སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གཅིག

ཅ་བྱུག་ བེལ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། ཅ་དཀར་གིས་ཡན་ལག་རེངས་འཁྱམས་བྱེད་པར་ཕན།

སྒྲོད་སྟངས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་མར་དང་མཉམ་ཏུ་བྱུག་རྒྱ།

༄༅། བགས་ནད་སྤྲོད་ཀྱི་སྡེ་ཚན།

ཟབ་ལག་བརྒྱད་པ། བསིལ་ཆེ། བཟི་ཅུང་ཡོད།

ཕན་ཅུས། མ་རིགས་གསར་རྟིང་དང། བགས་ནད་ཀྱིས་ཟ་འཁྲུག་ལངས་པ། འབྲུམ་ཐོར་དང་དང་ཤུ་བ། མེ་དབལ་སོགས་ལ་ཕན།

སྦྱོང་སྤངས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་མར་དང་མཉམ་དུ་བྱུག་རྒྱ།

བགས་བྱུག་ བསིལ་ཆེ། བཟི་འབྲིང་།

ཕན་ཅུས། ཟུ་སེར་གྱི་ནད་དང་། འབྲུམ་ཐོར་དང་ཤུ་བ། བགས་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

སྦྱོང་སྤངས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་མར་དང་མཉམ་དུ་བྱུགས་རྒྱ།

༄༅། གཞང་འབྲུམ་སྤྲོད་ཀྱི་སྡེ་ཚན།

བྱི་རྩང་བྱུག་པ། བསིལ་བྱོད་རྩྭ་མས། བཟི་ཆེ།

ཕན་ཅུས། གཞང་ཁར་འབྲུམ་ཐོར་ཤར་བ་དང་། ཟ་འཁྲུག་ལངས་པ། བཤང་ལམ་ལ་འབྲུམ་ཐོར་ཤར་བ། བཤང་བའི་མཉམ་དུ་ཁྲག་

དམར་པོ་ཡང་ཡང་འདྲོན་པ། དེ་བཞིན་མགོ་སྲིན་དང་། སོ་སྲིན། ཁོང་སྲིན། གཞང་སྲིན། ལྷགས་སྲིན། གཞང་འབྲུམ། ལྷང་འཐབ་སོགས་
'ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི།

བྱི་རྩང་བདུན་པ། བསིལ་བྱོད་རྩྭ་མས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། སོ་ཁོང་གི་སྲིན་ནད་དང་། གཉན་གཟེར། གཞང་འབྲུམ་བཅས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ཐེངས་རེར་ཞི་བྱུག་རིལ་བུ་བཞི་དང་། བྱི་རྩང་བདུན་པ་རིལ་བུ་གསུམ་མཉམ་དུ་གཏོང་རྒྱ།

ཞི་བྱུག་བྱི་བརྩན། བསིལ་བྱོད་རྩྭ་མས། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། བཤང་བ་བབས་དཀའ་བ་དང་། གཞང་འབྲུམ་གྱི་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ཐངས་རེ་ཞི་དུག་རིལ་བཞི་དང་གི་ཏང་བདུན་པ་རིལ་བུ་གསུམ་མཉམ་དུ་གཏོང་རྒྱ།

༄༅། ཀླང་འབམ་སྒྲན་གྱི་སྡེ་ཚན།

གསེར་ཐང་བཙོ་བརྒྱད། ཅུང་བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། འབམ་རིགས་སྟོང་དུ་འཆངས་ནས་སྟོང་གཟེར་བ་དང་། སྟོང་ན་བ། དབུགས་གཏོང་དཀའ་བ།ལ་ཆེ་སྐམ་བ། འབམ་སྒྲན་དུ་
འབེབས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་བསྐྱལ་ནས་གཏོང་རྒྱ།

འབམ་སྒྲང་ཆེན་བཙོ་བརྒྱད། ཅུང་བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། སྒྲག་པོའི་ནད་དང་། འབམ་སྒྲན་དུ་འབེབས་པར་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ཐངས་རེ་ཤོག་ཆག་གཅིག་

གསང་སྒྲན། བསེལ་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་རུས། འབམ་དཀར་ནག་ཁྲ་གསུམ་ཀུན་ལ་ཕན། རུས་པ་བསེལ་ཆེ་བས་སྐབས་འགར་ཕོ་བའི་མེ་རྒྱུད་གསོ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲན་གཏོང་དགོས།

གཏོང་ཐབས། གསང་སྒྲན་ཤོག་ཆག་གཅིག་པོད་ལ་བ་གྱི་ཁུ་བ་དྲངས་མའི་ནད་སྒྲགས་ཏེ་འབྲུ་སོགས་ཀྱི་

ནད་དུ་བསྐྱལ་རྗེས་ཐོ་རངས་གཏོང་རྒྱ།

སྒྲ་བདུད་བཙོ་བརྒྱད། ཅུང་བསེལ། བཟི་ཆེ།

ཕན་རུས། མངོ་དང་། ལྷགས་ནད། གཉན་སྲིན། རྩ་མེར། དྲིག་གྲུམ། རྒྱང་པར་འབམ་དང་གྲུམ་བུའི་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི།

འབྲར་ཆེན། བསེལ་རྒྱུད་སྟོམས། དུག་ཤས་ཆེ།

ཕན་རུས། དྲིག་གྲུམ་དང་རྩ་མེར་གྱིས་རྒྱང་པར་སྐྱངས་པ་དང་། བརྒྱབས་ཆག་གི་སྐྱངས་པོའི་རིགས་ཁྱད་པར་དུ་རྒྱང་འབམ་གྱི་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ འབྲར་ཆེན་སྒང་༤གྲོ་ཞིབ་སྒང་༤བུལ་རྟོག་སྒང་༡མཉམ་དུ་བསྐྱལ་རྗེས་རྒྱུད་འཇམ་དུ་བྱག་རྒྱ།

བྱགས་སྒྲན་བྱ་ཐོན། བསིལ། དྲག་ཤས་ཆ།

ཕན་ཅུས། དྲིག་སྤྲུམ་གྱི་ནད་དང་། ཁང་འབམ་གྱི་ནད། ལྷ་ཐོར་གྱི་ནད། ཚུ་མེར་དང་མཉན་ནད་གྱི་སྤངས་སྒྲོས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། བྱགས་སྒྲན་བྱ་ཐོན་ནང་ལ་སྤྲག་གི་ཁྲ་བ་སྤྲགས་ནས་བྱག་རྒྱ།

༣༡། བྱིས་པའི་སྒྲན་གྱི་སྡེ་ཆན།

སྒྲན་པོ་གསུམ་སྟུང། བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། སྤྲ་གུར་ཆ་བ་བརྒྱབ་པ་དང་། སྒྲོ་བརྒྱབ་པ། སྒྲོ་མ་ཆད་བྱེད་པ། སྒྲོ་ཆད་དང་རིམས་ཆད་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐེངས་རེར་རིལ་བྱ་གསུམ་ནས་བཞི།

སྒྲན་ཁྲུང་། བསིལ། བཟི་རུང་ཡོད།

ཕན་ཅུས། བྱིས་པའི་ཆམ་རིམས་དང་། སྒྲོ་ཆད། གཉན་ཆད་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐེངས་རེར་སྒྲན་གསུམ་རིལ་བྱ་གསུམ་དང་ཁྲུང་ལྷ་རིལ་བྱ་གཉིས་མཉན་དུ་གཏོང་རྒྱ།

ཟིན་ཏིག་རྩ་གང་བརྒྱད་པ། བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། སྤྲ་གུར་ཆམ་པ་ཕོག་ནས་སྒྲོ་བརྒྱབ་པ་དང་། ཆ་བ་བརྒྱབ་པ། འཁུན་སྒྲོ་བརྒྱབ་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐེངས་རེར་ཤོག་ཆག་བྱེད་ཀ་ནས་ཤོག་ཆག་གཅིག་བར་གཏོང་རྒྱ།

སྒྲོ་ཆད་ཀྱན་སེལ། བསིལ་ཆ། བཟི་རུང་ཡོད།

ཕན་ཅུས། གཉན་ཆད་དང་སྒྲོ་ཆད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ཐེངས་རེར་རིལ་བྱ་གསུམ་ནས་བཞི།

བཟང་པོ་བཞི་པ། རྩོད། བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། ཕོ་བ་ན་བ་དང་། ཟས་མི་འཇུ་བ། ཁོག་པ་བཤལ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་ཤོག་ཆག་བྱེད་ཀ་ནས་ཤོག་ཆག་གཅིག་བར།

༄༅། མ་སྐྱོན་དང་བརྟུལ་ཆག་སྐྱོན་གྱི་སྡོམ་ཆེན།

བཅད་སྒྱུར། བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། སྤྱ་བ་དང་། མ་རིགས་ཀྱི་ལ་ཕན།

སྒྱུར་སྐྱེད་ཀྱི་ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་མར་དང་མཉམ་དུ་བསེལ་ནས་མ་ཁར་བྱུག་རྒྱ།

ཉེ་ཤིང་ཁའ་ཀྱི་རྩོད། བཟི་མེད།

ཕན་ཆས། བགས་ནད་དང་། ཚུ་མེར་སྐྱེམས་པ། མ་རིགས་གསར་རྒྱེད་ཀྱི་ལ་ཕན།

སྒྱུར་སྐྱེད་ཀྱི་ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ མ་ཁར་བྱུགས་རྒྱ།

མེར་ཉའི་ཁའ་ཀྱི་རྩོད། བསེལ། དུག་ཤས་ཆེ།

ཕན་ལུས། མ་རིགས་གསར་རྒྱེད་དང་། གཉན་ཆོད་རྒྱས་ཏེ་སྐྱེད་སྐྱོས་ཆེ་བ། གཞང་འབྲུམ་གྱི་ནད་ལ་ཕན།

སྒྱུར་སྐྱེད་ཀྱི་ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ མ་དང་སྐྱེད་སྐྱོས་ཤོར་བྱུགས་རྒྱ།

སྐྱེད་ཤིང་ཁའ་ཀྱི་རྩོད། བསེལ། དུག་ཤས་ཆེ།

ཕན་ལུས། གཉན་ཆོད་རྒྱས་ཏེ་སྐྱེད་སྐྱོས་ཆེ་བ་དང་། འབྲུམ་ཐོར་འདོན་པ། ཟ་འབྲུགས་ལངས་པ། མེ་དབལ་སྐྱོགས་ལ་ཕན།

སྒྱུར་སྐྱེད་ཀྱི་ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ སྐྱེད་སྐྱོས་ཤོར་བྱུགས་རྒྱ།

ཡུག་གྱུ་ཤིང་ཁའ་ཀྱི་རྩོད། བསེལ། བཟི་མེད།

ཕན་ལུས། ཚུ་མེར་དང་བགས་ནད་གྱིས་འབྲུམ་ཐོར་ཤར་བ་དང་། མ་དང་སྤྱ་བའི་རིགས་ལ་ཕན།

སྒྱུར་སྐྱེད་ཀྱི་ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ འབྲུམ་ཐོར་དང་སྐྱེད་སྐྱོས་ཤོར་ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་བྱུགས་རྒྱ།

སྤྱ་སྐྱེད་ཀྱི་ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ བཟི་མེད།

ཕན་ཅུས། ཟུ་མེར་གྱིས་འབྲུམ་ཐོར་ཤར་བ། བྱ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

སྒྱུད་སྤངས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ འབྲུམ་ཐོར་དང་བྱ་བར་མར་རྟིང་མཉམ་དུ་བསྐྱེས་ནས་བྱུགས་རྒྱ།

སྟབས་མེད་ཆེན་ཐང་། བསིལ། བཟེ་མེད།

ཕན་ཅུས། རུས་པ་གས་ཆག་བྱང་བ་དང་། རུས་ཚད་སོགས་ལ་ཕན།

སྒྱུད་སྤངས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐང་བསྐྱོལ་ནས་གཏོང་རྒྱ།

སྟར་བྱང་། བསིལ་དྲོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།

ཕན་ཅུས། གཡང་ནས་ལྷང་བའམ་རྡོ་དང་དབྱུག་པ་ཕོག་པས་བྲུག་གཟེར་ཆེ་བ། དབྱུགས་གཏོང་དཀའ་བ།དེ་བཞིན་ཁྲག་རྒྱང་སྟོད་

འཚངས་གྱི་ནད་དང་། ལྷག་པོ་འགྱིངས་འདྲིལ་གྱི་ནད། མ་ཁྲུ་སྐྱོན་གྱི་ནད།ཤ་དུག་དང་བཙན་དུག་སོགས་ལ་ཕན།

སྒྱུད་སྤངས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི།

སྟར་ཁྲུང་། བསིལ་དྲོད་སྟོམས། བཟེ་ཅུང་ཡོད།

ཕན་ཅུས། བརྟུལ་ཆག་བྱང་བ་དང་། རུས་པ་གས་ཆག་ཤོར་བ། རྒྱག་གཟེར་ཆེ་བ། མྱོ་མང་བ། ཁྲག་རྒྱང་སྟོད་འཚངས་གྱི་ནད་དང་།

གཉན་སྐྱངས་དང་གཉན་ཚད་རྒྱས་པར་ཕན།

སྒྱུད་སྤངས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐེངས་རེར་སྟར་བྱང་རིལ་བུ་བཞི་དང་ཁྲུང་ལྷ་རིལ་བུ་གསུམ་མཉམ་དུ་གཏོང་རྒྱ།

བྱ་ཁྲུང་བདུད་རྩི་གསུམ་སྒྱུར། བསིལ། བཟེ་མེད།

ཕན་ཅུས། བརྟུལ་ཆག་བྱང་བ་དང་། རུས་པ་གས་ཆག་ཤོར་བ། རྒྱག་གཟེར་ཆེ་བ།གཉན་སྐྱངས་དང་མ་སོགས་ལ་ཕན།

སྒྱུད་སྤངས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

བྱ་ཁྲུང་ཁྲུང་བསྐྱོན། བསིལ། བཟེ་ཅུང་ཡོད།

ཕན་ཅུས། བརྟུལ་ཆག་བྱང་བ་དང་། གཉན་སྐྱངས་དང་། གཉན་ཚད་རྒྱས་པ། རུས་པ་གས་ཆག་ཤོར་བར་ཕན།

སྒྱུད་སྤངས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ་ནས་བཞི།

ལྷུང་ལྷ། བསིལ་བྱོད་སྟོམས། བཟི་ཆེ།

ཕན་རྒྱས། སྔ་ལོག་དང་སྤྱིན་ནད། གཉན་གཟེར། གཉན་སྦྲངས། གཤམ་སྟོག་རྒྱ་མེར། མཛེ་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

སྟོད་སྦྲངས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་ལྷ་ནས་བྱུག་བར།

ལྷུང་ལྷ་མདྲོག་བཞི། བསིལ་བྱོད་སྟོམས། བཟི་ཆེ།

ཕན་རྒྱས། སྔ་ལོག་དང་། མཛེ་ནད། གཤམ་སྟོག་སྤྱིན་ནད། གཉན་གཟེར། ཡམ། སྦྲང་འཐབ། མ་ལྷ། སྦྱ་བྱ་བྱ་དཔྱེའོར། འབྲས་སྦྱན་སོགས་ལ་ཕན།

སྟོད་སྦྲངས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་ལྷ།

བྱང་ཐལ། རྒྱས་པ་རྣ་བ། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱས། སྦྲངས་པོ་དོལ་ཞིང་ནག་འདོན་བ། རྒྱས་སྟེན་བ། རྒྱས་ཚད་སིལ་བར་ཕན།

སྟོད་སྦྲངས། སྦྲངས་པོ་འདི་དཀྱིལ་བུ་ཕན་ཚམ་བྱུགས་རྒྱ།

༦༡། བརྒྱལ་གཟེར་སྦྱན་གྱི་སྡེ་ཚན།

ཨར་བརྒྱད་ལྷུང་བཞུན། བསིལ་བྱོད་སྟོམས་པ། བཟི་རུང་ཡོད།

ཕན་རྒྱས། རྟིང་གཡུགས་ཆེ་བ་དང་། དྲན་མེད་བརྒྱལ་བ། རྒྱ་མ་སྦྲངས་པ། ལྷ་དག་གཟེར་དང་རྟིང་ཆད་རྟིང་གཟེར་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི།

བྱང་པ་བརྒྱ་གསུམ། བསིལ་བྱོད་སྟོམས། བཟི་བརྒྱང་ཡོད།

ཕན་རྒྱས། ལྷ་དག་ནད་ཀྱིས་སྦྱོར་བུར་བརྒྱལ་བ་དང་། དྲན་པ་འཛོར་བ། ཀླང་ལག་འདར་བ། ལྷ་བ་སྦྱུགས་པ། ལྷ་རྒྱུ་བ་པ། བརྒྱལ་གཟེར་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ་ནས་བཞི།

༡༡། མོ་ནད་སྦྱོར་གྱི་ཐེ་ཚན།

རྒྱ་ཅུ་གསུམ་སྦྱོར། བསིལ་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱས། མངལ་དུ་སྤྱུག་གྱུ་འཁོར་མཚམས་སུ་བཏང་བས་མངལ་ཆགས་འཕྱོར་བ་དང་། ལོ་ཤས་སྤྱི་སྤྱོད་པར་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེར་ཤོག་ཆག་གཅིག་

རྒྱ་ཅུ་གསུམ་སྦྱོར། བསིལ་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱས། མངལ་ཆགས་འཕྱོར་ཞིང་སྤྱི་རྒྱུན་འཤོག་པར་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

རྒྱ་ཅུ་བཅུ་བཞི། བསིལ་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱས། མོ་ནད་ཁྲག་ཚབ་གྱིས་རྟེན་པ་ན་ཞིང་རྒྱ་ཞབས་གཟེར་བ་དང་། དབུགས་སྒྲ་ཐུང་བ། རྟོད་ན་བ། ཁྲག་ཚབ་ནད་གྱི་མངལ་སྦྱོར་

སེལ་བར་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ།

ཁྲག་བཞིག་རྒྱུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱས། རྒྱ་མཚན་མི་བབས་པར་ཁྲག་འདྲིལ་བ་དང་། རྒྱུད་སྦྱང་ན་བ། རྟོད་ན་བ། ཁྲག་ཚབས་དང་ཁྲག་སྦྱོར་བརྟུམས་ཁྲག་ལྷུས་པ་སོ

གས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་གསུམ་ནས་བཞི།

སྤྱ་ཅི་དུ་གསྦྱོར། བསིལ། བཟི་རྒྱུང་ཡོད།

ཕན་རྒྱས། ལུ་མ་སྦྱངས་ཤིང་མཁྲིགས་སོ་ཆགས་པ་དང་། ཚ་བ་བརྒྱབ་པ། ལྷག་གཟེར་གཏོང་བ་སོགས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེར་ཐངས་གཅིག་ཐངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྷ།

བུ་བཅས་ཚན་དན་བཅོ་བརྒྱད། བསིལ་ཆེ། བཟི་མེད།

ཕན་རྒྱས། སྤྱུག་གྱུ་བཅས་རྗེས་ཚ་བ་བརྒྱབ་པ་དང་། རིམས་ཚད་ལྷགས་པའི་ནད་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བཞི་ནས་ལ།

ཞི་བྱེད་བརྩ་གཅིག་ བསིལ་རྩོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།

ཕན་ལུས། ལུ་གུ་སྐྱེ་མ་ཐུབ་པ་དང་། ཤ་མ་མི་འདྲོན་པ། མོ་ནད་ཁྲག་སྐྱན་སྐྱེས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གཅིག་

སྤར་བུ་བརྩ་དགུ། བསིལ་རྩོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།

ཕན་ལུས། མ་ཁྱ་བ་དང་བད་ཀན་ནད་ཀྱིས་དང་ག་མི་བདེ་བ། ཟས་མི་འཇུ་བ། སྤོས་རྒྱངས་བྱེད་པ། སྐྱིག་པ་བྱུང་བ། བྱད་པར་མོ་ནད་

ཁྲག་ཚབས་དང་ཁྲག་སྐྱན་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེ་རིལ་བཞི།

འལ་སེ་ཉེར་ལ། བསིལ་རྩོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།

ཕན་ལུས། མོ་ནད་ཁྲག་ཚབས་དང་། རྒྱང་ཚབས་ཀྱིས་སྐྱེད་པ་དང་རུས་ཆེགས་འཁོལ་ཞིང་ན་བ། རྩ་ཞབས་གཟེར་བ། མཆེན་མཁྱིམ་རོ་
སྟོད་ན་བ། ལྷག་པར་རོ་སྟོད་ཁྲག་མིག་འཁོལ་བ། སྤྱིང་སྐྱོག་གཟེར་ཞིང་ན་བ་འོན་པ། ཚང་ར་གཟེར་བ། རྩ་ཞབས་གཟེར་བ། མཆེན་མ་
གཟེར་བ་སྐྱེས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཐངས་རེ་རིལ་བུ་གསུམ།

ཞི་ཉིག་ བསིལ་རྩོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།

ཕན་ལུས། མ་ཁྱ་བའི་ནད་དང་། བད་མཁྱིམ་གྱི་ནད། ལྷག་པར་སྐྱེ་མ་འཁྱི་བའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་ཞི་བྱེད་རིལ་བཞི་དང་རིག་བརྒྱད་རིལ་བུ་གསུམ་མཉམ་དུ་གཏོང་རྒྱ།

མདེུ་འབྱིན་ཉེར་ལ། བསིལ་རྩོད་སྟོམས། བཟེ་རུང་ཡོད།

ཕན་ལུས། རྩ་མཆེན་འབྱིངས་པ་དང་། རྩ་ཞབས་གཟེར་བ། ལུ་གུ་སྐྱར་དུ་བཅའ་བ། ཤ་མ་སྐྱར་དུ་འབྱིན་པ་སྐྱེས་ལ་ཕན།

གཏོང་ཐབས། ཉིན་རེ་ཐངས་གཅིག་ ཐངས་རེ་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལ།

༡༡། དུག་སྒྲུབ་གྱི་ཐེ་ཚན།

དཔའ་ལོ་ཉེར་ལྷ། བེལ་ལ། བཟེ་མེད།

ཕན་ཅུས། སྒྱུར་དུག་དང་། ལྱུར་དུག་དངོས་དུག་ཟས་དུག་སོགས་དུག་རིགས་ཀྱན་ལ་ཕན།

སྒྱུད་སྒྲུངས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ཐེངས་རེར་རིལ་བྱ་གསུམ་ནས་ལྷ་ཡི་བར།

དཔང་རིལ་ཉེར་ལྷ། བེལ་ལ། བཟེ་མེད།

ཕན་ཅུས། ཚད་པ་རྟིང་པ་དང་། སྒྱུར་དུག་ལྱུར་དུག་དུག་ནད་གསར་རྟིང་ཁྱད་པར་སྒྱུག་པོ་དུག་འཐབ་སོགས་ལ་ཕན།

སྒྱུད་སྒྲུངས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ཐེངས་རེར་རིལ་བྱ་གཅིག་

མང་སྒྱུར། ཅུང་བེལ་ལ། བཟེ་མེད།

ཕན་ཅུས། སྒྱུར་དུག་དང་། ལྱུར་དུག་དངོས་དུག་མཐོང་བའི་དུག་རིག་པའི་དུག་ཉི་ཟེར་གྱི་དུག་ཁ་རྒྱུངས་དུག་སོགས་དུག་རིགས་

ཀྱན་ལ་ཕན། གཞན་ཡང་ཚད་པ་རྟིང་པ་དང་སྒྱུག་པོའི་ནད་ལའང་ཕན།

སྒྱུད་སྒྲུངས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ཐེངས་རེར་རིལ་བྱ་གཅིག་

༡༡། ལུས་སྟོབས་གསེབ་འཛི་སྒྲུབ་གྱི་ཐེ་ཚན།

འབའ་སམ་སྒྲུབ་མར། བེལ་ལ་རྟོག་སྒྲུབ་ལ། བཟེ་མེད།

ཕན་ཅུས། མཁལ་མའི་རྟོག་ཉམས་པ་དང་། ལུས་སྟོབས་ཞན་པ། འདྲོད་པ་ཉམས་པ། རོ་ཙ་གསེབ་སོགས་ལ་ཕན།

སྒྱུད་སྒྲུངས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ཐེངས་རེར་རིལ་བྱ་གཅིག་

དུ་ཕྱིད་བརྩུག་སྒྲུབ། རྟོག་ཆེ། བཟེ་ཅུང་ཡོད།

ཕན་ཅུས། མཁལ་མ་ན་བ་དང་། ལུས་སྟོབས་གསེབ་པ། ལུ་བ་སྒྱུད་པ། འདྲོད་པ་ཅི་འདྲོད་བཞིན་དུ་ལས་སུ་བར་བར་ཕན།

སྒྱུད་སྒྲུངས། ཉིན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ཐེངས་རེར་རིལ་བྱ་ལྷ།

བཟང་པོ་ལྷ་པ། རྟོག་ཆེ། བཟེ་མེད།

ཕན་ལུ་ས། སོ་བའི་དོད་ཉམས་པ་དང་། ཁ་ཟས་འཇུ་དཀའ་བ། ལུས་ཀྱི་དོད་རྩུང་བ། ལུས་མདངས་དང་ལུས་སྟོབས་ཉམས་པ། སྒྱ་ཐབ་

ནད་དང་། ཀའང་འབྱམ་ནད། མཆེར་པའི་ནད་ལ་སོ། བུད་མེད་བུ་མེད་ལ་ཡང་བུ་བཞེད་འབྱུར།

གཏོང་ཐབས། ཉན་རེར་ཐེངས་གཅིག་ ཐེངས་རེར་རིལ་བུ་བཞི་ནས་ལྔ་བར་གཏོང་གྱུ།