

༄༅། བོད་ཡིག་ཟང་གཞིའི་ཤེས་  
བྱ་ཚྱོགས་བསྐྱེད་སྒྲུབ་པ།

གསུམ་པ།

རིན་མེད་དཔེ་ཆ་དེ་ཚོར་ཇུས་བྱས་མི་ཚོགས་

## གསལ་བཤད།

དེ་ཡང་སློབ་ཆེན་སློབ་མའི་རིག་གནས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་  
སྐོང་ཆེད་ད་ཐེངས་སྐར་ཡང་སློབ་རྒྱལ་དཔེ་ཆ་དེ་བསྐྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་  
ཡིན། དཔེ་ཆ་དེར་ནང་དོན་ལམ་ངོན་བརྗོད་གྲུབ་ཚུལ་བཤད་  
ས། མིང་དང་ཆིག་བཤད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་  
བར་སྐྱེད་ཆེད་སློབ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་  
འདུན་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་

## དཀར་ཆག

ཨིང་བཤད་པ། .....4

ཆིག་བཤད་པ། .....16

ཨ་རོན་བརྗོད་བྱའི་ཆུ་ལ་བཤད་པ། .....23

## མིང་བཤད་པ།

མིང་ནི་ཡི་གེ་རྒྱ་མ་འདྲུས་པ་ཡིན་ཏེ། ཡི་གེ་གཅིག་ཅུ་མ་  
ལ་བརྗོད་བྱ་སྟོན་པའི་བྱས་པ་མིང་པས། ཡི་གེ་རྒྱ་མ་འདྲུས་པ་  
ལས་མིང་བྱུང་ངོ་། ། འོ་ན། བ་དང་མ། ཇ་དང་ག་ཞེས་པ་སྟོ་  
རྒྱ་ཡི་གེ་རྒྱུ་པ་ཅན་རྣམས་དེ་དང་དེའི་མིང་མ་ཡིན་ནམ་ཞེ་  
ན། དེ་དག་ལ་འདྲ་། བའ། མའ། ཇའ། གའ། ཞེས་པ་  
འཕམ་འཕམ་ཐོབ་པ་ཡིན་ཏེ། བོད་ཡིག་གི་གདངས་རྣམས་རིང་  
ཆ་ཅན་ཡིན་པས། རྗེས་འདྲུག་གཞན་རྣམས་བྱགས་ན། དེའི་  
གདངས་ཀྱིས་རིང་པོ་ཉིད་ཀྱི་གོ་ཚོད་ལ། རྗེས་འདྲུག་གཞན་  
མིང་པ་རྣམས་བྱགས་ན། དེའི་གདངས་ཀྱིས་རིང་པོ་ཉིད་ཀྱི་  
གོ་ཚོད་ལ། རྗེས་འདྲུག་གཞན་མིང་པ་རྣམས་ལ་འཕམ་འཕམ་  
དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས། ཟུ་བར། ཨ་ཁི་བཞི་ལས་གང་  
ཞུན་ཡང་། ། རྗེས་འདྲུག་བཟུ་པོ་མ་བྱགས་ན། ། མིང་གཞན་  
སྟོར་བ་ཡོད་མི་སྟེ། །ཅེས་པ་དང་། པོ་ཡིག་དེ་དག་རྣམས་  
ཡང་། །འདྲུག་པར་བཅས་པ་མིང་ན་ནི། །མིང་དང་ཆིག་ཀྱང་

གསལ་ཡི་བྱས། ། ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིད། དེ་འདྲའི་ཡི་གེ་  
ཨ་ཨ་ཐོང་དེ་ཞེ་ན། དེ་ཡང་སྟོན་ཅིང་དེ་ «ཆད་ཨ་ནམ་འགྲེལ་»  
ལས། ཨ་ཨ་ཐོང་བྱིད་ན་ཅིང་པ་ཡི་ན། ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།  
སྐད་གསར་བཅད་གྱི་རྗེས་སྤྱི་ཡི་གེ་ཚོ་གསུང་བའི་བྱིད་དངོས་  
སྤྱི་ཡི་ཨ་ཐོང་བར་བྱས་ཡོད། དོན་གྱི་ཐོབ་པ་ཡིན་ཏེ། ཟུ་བར།  
བདུན་པ་ཉིད་ལ་བདུན་པ་སྟེ། ། ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིད།  
དེས་ན་ཡི་གེ་གཉིས་ཡན་ཆད་འདྲས་ནས་དོན་གྱི་དོ་བོ་སྟོན་  
པའི་སྟེ་ནི་ཡིད་གི་ཨ་ཆན་ཉིད་དོ། །

མིང་ཨིང་མིང་ག་གཉིས་ཨི་འགལ་རེ།      ཁང་པའི་ཀ་བ་ཞེས་  
 བརྒྱད་པའི་སྐྱ་དེ་ཨིང་མིང་ག་གཉིས་ཀ་ཡིན།      ཡི་གེ་གཉིས་ཡན་  
 ཆད་འདུས་ནས་དོན་གྱི་རོ་བོ་ཙམ་སྟོན་པའི་སྐྱ་དེ་ཨིང་མིང་ག་  
 གཉིས་སྤྱུ་བྱས་པའི་ཨིང་གི་མཆན་ཉིད།      མཆན་གཞི་ནི་ཁང་  
 པ་ཞེས་བརྒྱད་པའི་སྐྱ་ཏྲུ།      ཨིང་མིང་ག་ཡི་གེ་གསུམ་དུ་བྱས་  
 པའི་ཨིང་དང་མིང་ག་གཉིས་འགལ་བ་ཡིན་རེ།      མཆན་ཉིད་གྱི་  
 རྒྱུར་དུ་ཙམ་སྐྱ་ཡོད་པས།      དོན་གྱི་རོ་བོ་ཙམ་ལས་ཁྱད་པར་ཨི་

སྟོན་པ་དགོས་པའི་བྱིར་ཏེ།      མཆན་ཉིད་ཀྱི་རྒྱར་གྱི་ཅུ་མ་སྐྱས་  
བྱང་པར་སྟོན་པ་གཙོད་པས་སོ། ། ཁང་པའི་ཀ་བ་ཞེས་བརྗོད་  
པའི་སྐྱ་དེ།    མིང་ཡིན་ཏེ།    ཁང་པའི་ཀ་བའི་མིང་ཡིན་པའི་  
བྱིར།    ཆིག་རྒྱར་ཡིན་ཏེ།    རོན་གྱི་རོ་མོ་ཁང་པ་དང་།    དེའི་  
བྱང་པར་ཀ་བ་གཉིས་སྐྱར་ན་ས་སྟོན་པའི་སྐྱ་ཡིན་པའི་བྱིར།  
མིང་དང་ཆིག་གཉིས་མི་འདྲ་སྟེ།      མིང་དེ་རོན་གྱི་རོ་མོ་སྟོན་  
པའི་ཆ་ནས་འདྲོག་དགོས་ལ།    ཆིག་ནི་རོན་གྱི་རོ་མོ་དང་བྱང་  
པར་སྐྱར་ནས་སྟོན་པའི་ཆ་ནས་འདྲོག་དགོས་ཏེ།      དེ་སྟོར་  
བཞག་པ་ནི་རིགས་པའི་གཞུང་ལྷན་དང་མཐུན།      མང་  
ཆོགས་ཀྱི་ཁ་སྐྱད་དང་ཡང་མཐུན་ཏེ།      འོད་རང་གི་བརྟ་ལ་  
བྱང་བ་བྱིས་པ་ཡན་ཆད་ཀྱིས་མིང་ཟེར་བ་དང་།    ཆིག་ཟེར་བ་  
གཉིས་སོ་སོ་བ་ཡིན་པ་ཤེས་པའི་བྱིར།

འོན་ཀྱང་།      འགའ་ཞིག་གིས་ར་མགོ་ལྷན་སྐྱར་གྱི་དཔེ་  
བཞིན།    མིང་ཆིག་ཅེས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེས་ཤིང་།    མིང་ཆིག་གི་  
མཆན་གཞི་ལ།    ཡེ་ཉིན།    མི་དམངས།    ལྷ་ས།    ཆབ་སྲིད།

འཕུལ་འཁོར། དེ་ལོ་རྒྱལ་ས་བཞག་པ་ནི་མགོ་བར་གསལ་ཏེ།  
 དེ་དག་ནི་མིང་ཡིན་གྱི། ཆིག་མིན་ཏེ། རོན་གྱི་རོ་བོ་ཅུ་མ་སྟོན་  
 བའི་སྐྱ་ཡིན་པའི་བྱིར། དེ་བཞིན་རྒྱ་འགའ་ཞིག་གིས། རྒྱས་  
 ལ་རྒྱས་མིང་ཞེས་རྒྱས་དང་མིང་གཉིས་གཅིག་རྒྱ་བསྐྱེས་པ་  
 མོགས་མང་ཨོད། དྲི་བའི་ཆེ་ན་བྱོད་གྱི་རྒྱས་གང་ཡིན་ཞེས་འདྲི་  
 བ་ལས། བྱོད་གྱི་རྒྱས་མིང་གང་ཡིན་ཞེས་མི་འདྲི། ལན་  
 འདེབས་པའི་ཆེ་ན་འང་། འདི་རྒྱས་དབལ་བྱལ་ཡིན་ཟེར་བ་སྟ་  
 རྒྱ་ལས། འདི་རྒྱས་མིང་དབལ་བྱལ་ཡིན་མི་ཟེར། བྱོད་གྱི་  
 མིང་ལ་ཅི་ཟེར་ཞེས་འདྲི་བ་ལས། བྱོད་གྱི་མིང་ཆིག་ལ་ཅི་  
 ཟེར་ཞེས་མི་འདྲི། ལན་འདེབས་པའི་ཆེ་ན་འང་། འདི་མིང་ལ་  
 རོན་གྱུར་ཟེར། ཟེར་བ་སྟ་རྒྱ་ལས། འདི་མིང་ཆིག་ལ་རོན་གྱུར་  
 ཟེར་ཞེས་ལན་མི་འདེབས་པ་མ་རོན་བྱུང་གིས་གྱུར་ལོ། །

བདེ་དབང་གི་ལོ་རྒྱུ་བས་བསྟན་དགོས་དོན་ཆེ་ར་ཨེད་

ཨོྫ། འགའ་ཞིག་གི་ས་འདྲི་ནི་འཇུག་མྱོང་ལྷིང་མིག་ལ་ཡིན་  
ཨོ། འདྲི་ནི་འཇུག་མྱོང་ལྷིང་མྱོང་གྲངས་ཀྱི་མིག་ལ་ཡིན།

ཁས་ལེན་དགོས་པའི་ཐེངས་ལྔ་མི་གས་རང་རང་གི་སྒྲ་ཡིག་  
གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱ་ཚུ་སྒྲ་ཀླུ་སྒྲ་ཁྱེད་པར་  
བྱེད་པས། བྱ་རྒྱུ་དེ་མི་བཞད་ཐུ་མེད་བྱུང་ལོ།

མིང་གི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

མིང་ལ་དབྱེ་ན་དངོས་མིང་དང་བཏགས་མིང་གཉིས་ཡོད།  
 དང་པོ། དངོས་མིང་ལ་འདོད་སྤྱལ་དང་རྗེས་སྤྱལ་གཉིས་ཡོད།  
 ༡ དངོས་མིང་འདོད་སྤྱལ་ནི། རྒྱ་མཚན་མེད་པར་དངོས་པོ་  
 དེ་ལ་སྒོག་མར་འདོད་པ་ཅུ་མ་གྱིས་བརྒྱུར་བ་དངོས་པོ་དེའི་  
 མིང་ཁྱེད་ཀྱིས་ལ་འདོད་པ་སྤྱལ་བར་སྤྱུར་པ་ས་འདོད་  
 སྤྱལ་བེད་རོ། ། དངོས་མིང་འདོད་སྤྱལ་གྱི་མཚན་གཞི་ནི།  
 བྱམ་པ། ཀ་བ། ཁང་པ། མི། ས། གནམ་ལྟ་བུ་རོ། །

༡ དངོས་མིང་རྟེན་ལྷན་གྱི། བརྒྱ་དང་ཕྱི་བ་ལྷ་ཉི་ཤུ། བརྒྱ་  
ལྷ་ཉི་བརྒྱ་ལྷ་ཉི་དངོས་མིང་ཡིན་པར་། ར་ལྷ་དེ་ལྷ་ར་བཅས་  
པ་ལ་རྒྱ་མཆན་བཅས་ཏུ་ཡོད་དེ། བརྒྱ་ལས་ཕྱེད་སེ་ལྷ་ལ་  
ལྷ་ཡིན་པ་ལ་གཞིགས་ནས། དེ་ལྟར་བཞི་ར་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་



མིང་ཡིན་པ་ལི་ལྷིང་། དེས་སྒྲོབ་ལྷ་དང་། ཙུང་ལྷ། ལྷུང་ལྷ།  
བཟུང་ཞིང་། བཞོར་ཁང་། གསེར་ཁང་། དབྱུང་ཁང་སྐྱེགས་  
ལ་རིགས་བཟུངོ། །

གཉིས་པ།                      བཏགས་མིང་ལའང་འདོད་ཐུལ་དང་རྗེས་ཐུབ་

གཉིས་ཡོད།

༡ བཀྱའ་སྡེ་ཡི་དཔེ་དེ་རྒྱུ་ཡིན། ཡི་ཕ་ལ་ཕ་ཞིག་ལ་རྒྱུ་མཆན་  
ཡིད་ཕུང་ཕུང་ཡིད་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་ཞེས་བཀྱའ་སྡེ་ནས།

དེའི་མིང་ལ་སངས་རྒྱས་ཞེས་ཆགས་པ་ན།      འདོད་ན་ལས་

ཐུལ་བས་འདོད་ཐུལ་ཡིན་ཡོད།                      བཏགས་མིང་ཡིན་གྱི།

དངོས་མིང་མིན་ཏེ།                      མི་དེ་སངས་རྒྱས་ཞེས་པའི་མིང་གི་

འབྱུག་ཕྱལ་མ་ཡིན་པའི་བྱིར་ཏེ།      མངས་རྒྱས་མ་ཡིན་པའི་

ཕྱིར། དེ་བཞིན་ཏུ་ཏུ་མོ་ཞིག་ལ་ལྟ་མོ་ཞིག་སྟགས་ལ་ན།

ཨིང་དེ་འདོད་རྒྱལ་གྱི་བཀའ་སློང་ཨིང་ཡིན་གྱི། དཔེས་ཨིང་ཨིན་

༡༩། རྒྱ་མི་ལྷ་མོ་ཞེས་པའི་མིང་གི་འབྲུག་ཕྱུང་མ་ཡིན་ཏེ། ལྷ་མོ་

ཨ་ཡིན་པའི་བྱིར་ཏེ།   ཨི་ཨ་ཡིན་པའི་བྱིར།

༡ བཏགས་མིང་རྒྱུ་ལ། འདྲ་བ་རྒྱ་མཆན་དུ་བྱས་པའི་  
བཏགས་མིང་དང་། འབྲེལ་བ་རྒྱ་མཆན་དུ་བྱས་པའི་བཏགས་  
མིང་གཉིས་ཡོད་དེ། འདྲ་བའི་རྒྱ་མཆན་དུ་བྱས་པའི་བཏགས་  
མིང་ནི། བྲམ་བེ་ཁ་ཆེ་ལྷ་ཉག་ལ་སེང་གེ་ཞེས་བཏགས་པ་ལྟ་བུ་  
སྟེ། གདོང་སེང་གེ་དང་འདྲ་བ་ཞེས་འདྲ་བའི་རྒྱ་མཆན་དུ་བྱས་  
ནས་བཏགས་པ་ཅམ་ལས། དངོས་མིང་མིན་ཏེ། བྱོད་སེང་  
གེ་མ་ཡིན་པའི་བྱིར། འབྲེལ་བ་རྒྱ་མཆན་དུ་བྱས་པའི་བཏགས་  
མིང་ནི། ལྷ་ལ་འཆོ་བ་སྐྱེལ་བའི་བྱ་ལ་ལྷ་བྱ་བེར་བ་ལྟ་བུ། །

གཞན་ཡང་། ཞིང་ནང་དུ་ས་ལོན་འདེབས་པ་ལ། ཞིང་  
འདེབས་ཞེས་བཏགས་པ་ནི། རྟེན་བརྟེན་པའི་འབྲེལ་བ་རྒྱ་  
མཆན་དུ་བྱས་པ་དང་། ཡོས་འབབ་པ་ལ་རྩམ་པ་འབབ་ག་བེར་  
བ་ལྟ་བུ་རྒྱ་ལ་འབབས་བྱའི་མིང་བཏགས་པ་ལོ། ། ལོ་ན་ཞིང་  
འདེབས་ཞེས་པ་བྱ་ཆིག་མ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། བྱ་ཆིག་ཡིན་ཡང་  
མིང་ཡིན་པ་མི་འགལ་ཏེ། གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར། མིང་ཆིག་  
ཡི་གེ་གསུམ་དུ་བྱས་པའི་མིང་ཆིག་གཉིས་འགལ་ཡང་། ལྟར་

ཨིང་ཆིག་གཞིས་ཨི་འགལ་ལོ།      །ཞིང་འདེབས་པ་ཆོས་ཅན།  
བྱོད་ཅེས་བརྗོད་པའི་སྐྱོད་བྱི་ཨིང་ཡིན་པར་བཤམ།      བྱོད་  
གཞི་གྲུབ་པའི་བྱིར།      འོན་ཀྱང་འགའ་ཞིག་གིས། ཨིང་ཆིག་  
ཅེས་པའི་མཆན་གཞིར་འདོགས་སྒྲུབ་ཏེ་སྟོན་མཁེད། ཆབ་སྲིད། འབྲུག་  
འཁོར། ཏ་ལོ་ཞེས་སོགས་བརྗོད་པའི་སྐྱོད་ནི། ཨིང་ཅམ་ཡིན་  
བྱི། ཆིག་མ་ཡིན་ཏེ། དོན་བྱི་རོ་བོ་ཅམ་སྟོན་པའི་སྐྱོད་ཡིན་པའི་  
བྱིར།

སྤྱིར་བོད་སྐད་བྱི་ཨིང་འདོགས་སྒྲུབ་ཏེ་མ་ཞིག་ཡོད། བྱི་  
ཆིག་གི་ཨིང་འདོགས་སྒྲུབ་པ་ནང་གསེས་སྐྱ་བྱ་བ་བྱ་བར་  
འགྱུར་བ་བྱ་ཆིག་གི་སྟོན་སྐད་གསེས་པ།      བྱི་ཆིག་གི་སྟོན་  
སྐད་གསེས་པ།      བྱ་བ་བྱས་ཟིན་པའི་འདས་ཆིག་གི་སྟོན་སྐད་  
བྱ་བ་གསེས་པ།      སྐད་ཆིག་གི་སྟོན་སྐད་གསེས་པ་བཅས་ཡོད་དོ།

བྱ་ཆིག་གི་སྟོན་སྐད་གསེས་པ་ནི་(བྱ་བ་བྱ་བར་འགྱུར་བ་  
ཏུས་མ་འོངས་པ)བསྐྱབ་པ་གསུམ།      བསྐྱབ་བྱ།      བསྐྱན་བྱ།  
བསྐྱན་བཅོས།      བསྐྱར་ལྗོས།      བསྐྱོ་བ།      གཞལ་བྱ།      མཉམ་

གཞན་ རྩིས་གཞན་ གདིང་བ། རྩིས་བརྒྱ་ བརྟག་དབྱེད།  
ཡག་བརྟར། བརྟག་པ། བཟའ་བ། བརྟང་བ་ཞེས་ཏྲ་བྱ།  
དེ་དག་བྱ་ཆིག་གི་སྒྲིལ་ལ་དོགས་སྒྲུབ་ནི། བསྐྱབ་པར་བྱ་  
བའི་ཡུལ། རྩིས་བྲིམས། ཉིང་འཛིན། ཞེས་རབ་གསུམ་པ་  
བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཞེས་བརྟགས་པ་དང་། བསྐྱབ་བྱ། བརྟན་བྱ་  
གོ་སྐྱབ། བརྟན་པར་བྱ་བ་ཡིན་ཞིང་ཉོན་མོངས་བཙོས་པའི་  
ཆ་ནས་བརྟན་བཙོས་ཞེས་བརྟགས་པ་དང་། བསྐྱར་བྱ་བསྐྱར་  
བ་པ་བསྐྱར་སྒྲིལ་དང་། མཉམ་པར་གཞན་པར་བྱ་བ་པ་  
མཉམ་གཞན་ རྩིས་པར་གཞན་པར་བྱ་བ་པ་རྩིས་གཞན་  
གདིང་བྱ་པ་གདིང་བ། རྩིས་བརྒྱ་བར་བྱ་པ་རྩིས་བརྒྱ་  
བརྟག་པར་བྱ་ཞིང་དབྱེད་པ་པ་བརྟག་དབྱེད། ཡག་ཏུ་བརྟར་  
བར་བྱ་བ་པ་ཡག་བརྟར། བརྟག་བྱ་པ་བརྟག་པ། བཟའ་བྱ་  
པ་བཟའ་བ། བརྟང་བྱ་པ་བརྟང་བ་ཞེས་ཆིག་བསྐྱུས་ནས་  
བརྟགས་པ་ལོ། །

བྱེད་ཆིག་གི་སྒྲིལ་ལ་དོགས་པ་ནི་(བྱ་བ་བྱེད་བཞིན་



བཅད་གཏུབ།      ཉོན་མྱོངས་པའི་དགྲ་བཙུག་ཟིན་པའི་གང་  
ཟག་ལ་དགྲ་བཙུག་པ།      བཙུག་ཟིན་པ་ལ་བཙུག་མ།      མྱོ་  
བཏགས་ཟིན་པ་ལ་མྱོ་བཏགས།      གནད་དོན་ཚམས་བསྐྱུས་ཟིན་  
པ་ལ་གནད་བསྐྱུས་ཞེས་བཏགས་པ་སོགས་གཞན་ལ་རིགས་  
འགྲེལ། །

སྐུ་ལ་ཆིག་གིས་བཏགས་པ་ནི།(བྱ་བ་བྱེད་པར་སྐུ་ལ་བ)  
ཁོད་སྟོན་པ།      ཆ་སྟོན་པ།      མཁུལ་ཆིངས།      ཆིངས་ཡིག་      བྱ་  
གཏུག་ཡིག་སྟོན།      ཆིངས་རིག་      སྐྱོས་གང་།      ཡིད་སྐྱབས་སོགས་  
ཉི་ཤུ།      དེ་དག་ནི་འཁོར་པའི་སྐུ་ལ་ཆིག་ཁོད་ཅིག་ཅེས་པའི་  
སྐུ་ལ་བྱེད་པ་ནས།      ཁོད་སྟོན་ཞེས་པའི་ཡིད་སྐྱབ་པ་དང་།  
འཆིང་པའི་སྐུ་ལ་ཆིག་ཆིངས་ཞིག་གི་སྐུ་ལ་བྱེད་པ་ནས་མཁུལ་  
ཆིངས་སམ།      ཆིངས་ཡིག་གི་ཡིད་སྐྱབ་པ་དང་།      སྐྱབ་ཀྱི་སྐུ་  
ཆིག་སྐྱབས་ཞིག་ཅེས་པའི་སྐུ་ལ་བྱེད་པ་ནས།      ཡིད་སྐྱབས་  
ཞེས་པའི་ཡིད་སྐྱབ་པ་ཡིན་ལ།      ཡིད་སྐྱབས་ནི་དགའ་རབ་  
བྱུག་གི་ཡིད་།      འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཡིད་ཡང་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། དེ་ལས་གཞན་པའི་མིང་འདོགས་ཚུལ་རྒྱ་མ་  
 ཡོད་དེ། མ་ཚུ། ཙོང་ཚུ། ཞེས་འབྱུང་བྱུངས་ཀྱི་སྒོ་བཏགས་པ་  
 ཏང་། ཙོང་པ་ཞེས་པ་བྱ་བའི་སྒོ་ནས་བཏགས་པ་ཏང་། བུ་  
 ཟེ་ཞེས་པ་རིགས་ཏང་། བཟོ་པ་ཞེས་པ་བྱ་བ་ཏང་། ལག་  
 ཚུལ་ཅན་ཞེས་པ་ཡོན་ཏན། དབྱུག་པ་ཅན་ཞེས་པ་རྫས་ཀྱི་སྒོ་  
 ནས་བཏགས་པ་སོགས་ཤེས་པར་བྱའོ། །ཤེས་བྱ་ཞེས་པ་སྐྱ་  
 དངོས་པོ་འཁྱག་ཀྱང་དངོས་པོ་དེའི་འཁྱག་ཕྱལ་ཏང་བཟོད་བྱ་  
 ཡང་མིན། དངོས་པོ་ལ་ཤེས་བྱ་ཞེས་མིང་རྒྱ་བཏགས་ཀྱང་།  
 ཤེས་བྱ་ཞེས་པའི་སྐྱ་དངོས་པོའི་བཏགས་མིང་མིན་པ་སོགས་  
 ཀྱི་བྱད་པར་ཤེས་དགོས་པ་མང་རྒྱ་ཡོད་དོ། །

## ཆོག་བཤད་པ།

ཆོག་གི་ངོ་བོ་ནི། གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར། འོན་ཀྱིང་བོ་ཁྱེད་  
པར་སོགས་སྐྱུར་ནས་སྟོན་པའི་སྐྱེ་དེ་ཆོག་གི་མཆན་ཉིད།  
མཆན་གཞི་ནི། ཉི་མའི་འོད་ཅེས་དང་། ཉི་མ་ནི་འོད་ཆེན་  
ཞེས་བརྗོད་པའི་སྐྱེ་ལྟ་བུའོ། །

མིང་དང་ཆོག་གཉིས་ལ་མུ་བཞི་ཡོད་དེ། མིང་ཡིན་ལ་  
ཆོག་མ་ཡིན་པ་ནི། ཉི་མ་ཞེས་བརྗོད་པའི་སྐྱེ་ལྟ་བུ། མིང་མ་  
ཡིན་པ་ཆོག་ཡིན་པ་ནི། ཉི་མའི་འོད་ཟེར་རབ་དུ་རྒྱས་པས་  
པར་འཕྲི་འདབ་མ་རྣམས་པར་བཞད་དེ་གོ་སར་གྱི་ལང་ཆོ་ངོམ་  
ཞིང་བྱང་བའི་དགའ་སྟོན་འཕེལ་བར་གྱུར་ཏོ། །ཞེས་བརྗོད་  
པའི་ཆོག་ཆོགས་ལྟ་བུ། འདི་ནི་ཆོག་གི་ཆོགས་པའམ་ཆོག་གི་  
ཕྱང་བ་ཡིན་པས། མིང་མ་ཡིན་ཆོག་ཡིན་པ་ཏེ། བརྗོད་བྱའི་  
ཕྱང་བ་ཆར་དུ་དངར་བའི་ནང་གི་འདིའི་མིང་ཡིན་ཟེར་རྒྱ་  
མེད་པས་སོ། །གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ནི། ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ཞེས་  
བརྗོད་པའི་སྐྱེ་ལྟ་བུ། གང་ཡང་མ་ཡིན་པ་ནི་བཅའ་པོ་ལྟ་བུའོ། །  
དེས་ན། མིང་ཡིན་ན་ཆོག་ཡིན་པས་མ་བྱལ་ལ། མ་ཡིན་པས་  
ཀྱང་མི་བྱལ། ཆོག་ཡིན་ན་མིང་ཡིན་པས་མ་བྱལ་ལ། མ་ཡིན་  
པས་ཀྱང་མ་བྱལ་པའི་སྐྱེར། དེས་ན། ཁ་ཅིག་གིས་ཆོག་དངོས་  
གྱི་དབྱེ་བའི་ནང་མིང་ཆོག་ཅེས་པ་བཟངས་ནས། མཆན་གཞི་  
ལ་མིང་ཁོ་ན་འཛོག་པ་མི་འཐད་དོ། །

ཡང་མཐོ་བ། ཞེས་བརྗོད་པའི་སྐྱེ་ཆོག་ཡིན་ཏེ། རྒྱུ་ཆོག་  
ཡིན་པའི་སྐྱེར་ཟེར་བའང་མི་འཐད་དེ། དེ་ནི་མིང་རྒྱུ་ཡིན་



ཏེ། དབྱིབས་བརྒྱུད་ཀྱི་ནང་གི་མཐོ་བའི་མིང་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
 ཡང་དག་པ་དང་། དཀར་པོ་དང་དམར་པོ་རྣམས་བརྗོད་  
 པའི་སྒྲ་རེ་རེ་ནས་རྒྱ་ཆོག་ཡིན་ཏེ། གཞི་གང་ཞིག་གི་བྱང་  
 ཆོས་ལ་སྦྱར་ཆོག་པའི་ཕྱིར་ཟེར་ན། འོ་ན་གཞོན་ནུ་དང་། དར་  
 མ་དང་། རྒྱ་པ་དང་། སྤ་བ་དང་། སྦྱི་བ་དང་། མཁུགས་པ་  
 དང་། རེངས་པ་དང་། སྒྲོམ་པ་དང་། སྤ་བ་ལ་སོགས་པ་  
 ཆོས་ཅན། བྱང་བརྗོད་པའི་སྒྲ་རེ་རེ་ནས་རྒྱ་ཆོག་ཡིན་པར་  
 ཐལ། བྱང་གཞི་གང་ཞིག་གི་བྱང་ཆོས་ལ་སྦྱར་ཆོག་པའི་ཕྱིར།  
 མ་གྲུབ་ན། བྱང་པར་སྒྲོས་ཤིག འདོད་ན། ཏ་ཅང་ཐལ་བས་  
 མཆོམས་སྒྲོས་ཤིག

ཡང་། ཆོག་དངོས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་ནང་དུ། ཆོག་ཆོག་ཟེར་བ་  
 ཞིག་བཟངས་ནས། མཆོན་གཞི་ལ། འདི། དེ། སྤ། གང་། ང་།  
 བྱང་རང་། ཁོང་། ང་ཆོ། བྱང་ཆོ། ཁོང་ཆོ། ཞེས་བརྗོད་པའི་  
 སྒྲ་རྣམས་བཞག འོ་ན། འདི་དང་། དེ་ཞེས་པའི་སྒྲ་གཉིས་རང་  
 རྒྱུགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་གནད་དོན་ལ་ལན་རྒྱག་ཐུབ་པའི་ཆོག་ཡིན་  
 པར་ཐལ། ཆོག་དངོས་ཡིན་པ་གང་ཞིག ཆོག་དངོས་ཀྱི་དོན་  
 ལ་དེ་བཞག་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་། འདི་དང་། དེ་ཞེས་པ་  
 ཆོག་ཆོག་ཡིན་ན། དཔེར་ན། དོན་གྲུབ་འདི་མཁས་པ་རེད་  
 ཟེར་བ་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན། དོན་གྲུབ་འདི་ཞེས་པའི་འདི་སྒྲ་  
 ཆོག་ཆོག་ཡིན་དགོས་ལ། དེ་ཡིན་ན་གང་གི་ཆོག་ཡིན། དོན་  
 གྲུབ་ཅེས་པའི་མིང་ནི་དངོས་སུ་སྒྲུས་ཡོད་པས་ཆོག་མི་དགོས་  
 ལ། གཞན་གང་གི་ཆོག་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ། དེ། ང་། བྱང་།

ཁོང་རྣམས་ལ་འད་དེས་རིགས་བསྐྱེད་ནས་དབྱེད་པར་བྱའོ། །  
 དེས་ན་བོད་རང་གི་བརྟུ་སྟོན་པའི་ལྷགས་ལྟར་བྱས་ན་  
 ཞིབ་ཆ་དང་ལྟན་པ་ཡིན་ཏེ། འདི་དང་དེ་གཉིས་ནི། དེས་  
 བཟུང་གི་ཚིག་སྤྲད་ཡིན། འདི་ཞེས་པ་ཉེ་བའི་ཚིག་སྤྲད་ཡིན་  
 ལ། ཚིག་བསྐྱེད་ནས་ཉེ་ཚིག་ཀྱང་ཟེར། དེ་ཞེས་པ་རིང་བ་  
 འཇུག་པའི་ཚིག་སྤྲད་ཡིན་ལ། ཚིག་བསྐྱེད་བྱས་ནས་རིང་ཚིག་  
 ཀྱང་ཟེར། འདི་ཞེས་པ་དུས་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་འདས་པ་དང་  
 མ་འོངས་པ་ལ་མི་འཇུག་པ་དང་། དངོས་པོའི་ནང་ནས་རྒྱང་  
 རིང་བ་དང་སྟོག་གྱུར་ལ་མི་འཇུག དེ་ཞེས་པ་ད་ལྟ་བ་མི་  
 འཇུག་པ་དང་། དངོས་པོའི་ནང་ནས་བདག་ལ་མི་འཇུག་པ་  
 སྟོགས་དང་། ལྷ་དང་གང་གཉིས་ཀྱང་ཚིག་སྤྲད་སྟེ་སྟོན་ཡིན་ཏེ།  
 ལྷ་གང་ཟག་དང་། གང་སྟེའི་སྟེ་སྟོན་ཡིན་པ་སྟོགས་བཤད་ཟིན་  
 ཏོ། ། ད་ཞེས་པའི་སྤྲད་ནི། བརྟུ་དེ་པོ་ལ་བསྟོས་ཏེ་བདག་  
 བརྟུ་དེ་གྱི་སྤྲད་དང་། བྱོད་དང་ཁོ་ཞེས་པ་བརྟུ་དེ་པོ་ལ་  
 བསྟོས་ཏེ་གཞན་བརྟུ་དེ་གྱི་སྤྲད་ཡིན་ལ། ཁོང་ཞེས་པ་ཁོའི་ཞེ་  
 ས་ཚིག་སྤྲད་ཡིན། དེ་རྣམས་ལ་ཆོ་དང་། དག་དང་། རྣམས་  
 རྒྱུར་ཆོ། མང་པོ་གོ་བྱེད་གྱི་ཚིག་སྤྲད་རྒྱུར་བ་ཡིན་པས། ཚིག་  
 སྤྲད་ཅེས་ཚིག་སྤྲད་བྱས་ནས། ཞེ་ཚིག་དང་། ཉིས་ཚིག་དང་།  
 མང་ཚིག་ཟེར་རོ། ། གཅིག་བཅུ། བཅུ། སྟོད་རྣམས་ལ་གྲངས་  
 སྟོན་པའི་ཚིག་ཅེས་པ་ཚིག་སྤྲད་བྱས་ནས། གྲངས་ཚིག་ཅེས་  
 བརྟུ་དེ་ཚིག་མོད། ཚིག་དངོས་མ་ཡིན་ཏེ། དོན་གྱི་དོན་ངོ་བོ་  
 དང་ཁྱད་པར་རྒྱུར་ནས་སྟོན་པ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དང་པོ།

གཉིས་པ། གསུམ་པ། ཞེས་པ་ནམས་དེ་དང་མི་འདྲ་སྟེ། དེ་  
དག་ནི་གྲངས་གནས་ལ་གནས་སྟོན་པའི་ཕྱད་ཙམ་ཡིན་པས།  
དེ་དག་མཉམ་བསྐྱེད་གྱིས་གྲངས་སྟོན་པའི་ཆོག་ཟེར་བའང་  
ཡ་ཆ། ཟུ་མ། འབོ། བྱི་ཙམ་ཞེས་བརྗོད་པའི་སྐྱ་ནམས་ཀྱང་ཆོད་  
བྱེད་གྱི་དངོས་པོ་དེ་དང་དེའི་མིང་ཡིན་པ་ལས། ཆོད་འཛིན་  
མིན་ཏེ། ཆོད་འཛིན་ནི་དཔེར་། གསུམ་ཙམ་ཞེས་པའི་ཆོག་  
ཟུར་གྱི་ཙམ་སྐྱ་ལྟ་བུའོ།

ཀྱལ་གཅིས་རིང་ལུགས་དང་། ཀྱལ་སྤྱིའི་རིང་ལུགས། བཟོ་  
ཞིང་དམག་གསུམ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ལ། མཉམ་གཤིབ་ཆོག་ཆོགས་  
ཞེས་ཟེར་ཡང་། འོན་ལ་ནི་མིང་གིས་བསྐྱེད་དང་གསུམ་  
བསྐྱེད་ལས་མ་འདས། སྤྱི་མཉམས་ཆེ་ལ་བབ་བརྒྱུད་ཡོད་པ།  
རྩ་བའི་ཆེ་ལ་གོ་རིམ་ཡོད་པ། ཞེས་བརྗོད་པ་ལའང་། མཉམ་  
གཤིབ་ཆོག་ཆོགས་ཟེར་ཡང་། འོན་ལ་ནི་ཁྱད་ཆོས་སྟོང་དུ་  
ཁྱད་ཆོས་བརྟེན་པའི་ཆོག་ཡིན་ནོ། ། རྒྱལ་ཆེན་གཙུག་འཛིན་།  
སྤྱི་ན་མེད་པའི་ལུགས་བསམ། ཀྱང་གོ་གསལ་པ། ཞེས་པ་  
སྐྱེད་ལ་གཙུག་པ་ལ་ཆོག་ཆོགས་ཞེས་ཁ་ཅིག་ཟེར་ཡང་། ཁྱད་  
གཞི་ཁྱད་ཆོས་སྤྱི་ན་སྟོན་པའི་ཆོག་ཡིན་པ་ལས། གཙུག་  
པ་ལ་གྱི་བརྗོད་སྤྱི་ན་བའི་པན་ལུས་དང་། དགོས་པ་གང་ཡང་  
མེད་དོ།

ཡང་ཁ་ཅིག་གིས། སྐད་ཆ་བཤད། ཆོགས་འདྲ་འཆོགས།  
ཞེས་བརྗོད་པ་ལྟ་བུ་ལ། བྱ་ལུ་ཆོག་ཆོགས་ཟེར་ཞིང་།  
བཤད་ནི་བྱ་བ་དང་། སྐད་ཆ་ནི་ལུ་ལུ་བྱས་ནས། དེ་གཉིས་

གྱི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་བྱ་བ་དང་ཡུལ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡིན་ཟེར་  
 བ་ཡང་མི་འཐད་དེ། སྐད་ཆ་ནི་བཤད་བྱ་དང་། བཤད་ནི་བྱ་  
 བ་དང་། བཤད་ཡུལ་ཕ་རོལ་པོ་ནི་ཡུལ་ཡིན་པས། བཤད་བྱ་  
 བཤད་པ་བཤད་སའི་ཡུལ། བཟློག་བྱ་བཟློག་པ་བཟློག་ཡུལ་ལྟ་བུའི་བྱ་དང་པར་མ་གོ་བར་གསལ།  
 དེས་ན་འདི་ལ་བྱ་ཆོག་ཟེར་ཆོག་ལ། མི་ཆོག་ན། བཤད་བྱ་  
 དང་སྒྱུར་བའི་བྱ་ཆོག་ཅེས་མིང་འདོགས་པ་དང་། དེ་ལྟར་  
 ཐོགས་ཡོད་པས། བྱ་ཡུལ་ཆོག་ཆོགས་ཞེས་པའི་དོན་དང་མ་  
 འབྲེལ་བའི་མིང་ཞིག་བཏགས་པ་ལ་དགོས་པ་ཅི་ཡང་མེད་  
 དོ།།

ཀྱང་གོ་གསར་པ་དང་། རྒྱལ་ཁ་སྤར་ལས་ཆེ་བ། བསམ་  
 སློལ་དག་པ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་རྣམས་ལ་གཙོ་པོ་ལ་ཆོག་ཆོགས་  
 ཟེར་ཡང་། བསམ་སློལ་ཞེས་བཟློག་པའི་སྐྱ་དེ། བྱ་གཞི་བཟློག་  
 པའི་མིང་དང་། ཡང་དག་པ་ཞེས་པ་བྱ་ཆོས་བཟློག་པའི་སྐྱ་  
 ཡིན་པས། དོན་གྱི་ངོ་བོ་དང་བྱ་དང་པར་སྒྱུར་ནས་སྐྱ་པའི་སྐྱ་  
 ཡིན་པས་ཆོག་ཡིན་ལ། བྱ་གཞི་བཟློག་པའི་སྐྱ་དེ་གཙོ་བོ་  
 དང་། བྱ་ཆོས་བཟློག་པའི་སྐྱ་དེ་པོ་པ་ཡིན་དགོས་ན། བྱ་  
 གཞི་དང་བྱ་ཆོས་སྒྱུར་ནས་སྐྱ་པའི་སྐྱ་ཐམས་ཅད་གཙོ་  
 པོ་ལ་ཆོག་ཆོགས་སུ་འགྱུར་རོ། འདོད་ན། གནམ་གྱི་འདི་ནི་  
 ཤིན་ཏུ་མགྱོགས། ཞེས་བཟློག་པའི་སྐྱ་དེ་ཡང་གཙོ་པོ་ལ་ཆོག་  
 ཆོགས་སུ་འགྱུར་བས། བྱ་གྱིས་ཆོག་གྱུ་བྱ་གྱི་མཆན་གཞིར་  
 བཞག་པ་དང་མི་འགལ་ལམ། གཞན་ཡང་། བྱ་ཅི་བྱེད་ཏུ་

སྤྱིན་པ་ཡིན། ཞེས་བརྗོད་པའི་ཚིག་ལྟ་བུ་ལམ་མཚོན་ན། རྗོད་  
 བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་དེ་ཚིག་ཡིན་ལ། ཚིག་གི་ནང་ནས་དྲི་ཚིག་ཡིན། དེ་  
 ལ་ནང་གསེས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་སྤྱོད་ན། བྱེད་ཅེས་པ་དྲི་ཡུལ་བརྗོད་  
 པའི་སྤྱོད། ཅི་ཞེས་པ་སྤྱོད་སྤྱོད། སྤྱོད་སྤྱོད་ནང་ནས་དོན་གྱི་སྤྱོད་སྤྱོད།  
 བྱེད་ཅེས་པ་ནི་དྲི་གཞི་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད། ཏུ་ནི་བཞི་པ་དགོས་ཆེད་  
 ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་བྱེད་པ་ཡིན་ཞིང་། དྲི་བ་བཏོན་པའི་ཚིག་དངོས་  
 ཡིན། ཞེས་བཤད་དགོས་པ་ལས། ཚིག་གྲུབ་ཡིན་ཞེས་པ་ཅུ་  
 གྱིས་ཞིབ་ཆ་མི་སྤོན་ལ། ཚིག་ཡིན་པས། ཚིག་ཏུ་གྲུབ་མ་གྲུབ་  
 བཤད་མི་དགོས་ཏེ། ཚིག་ཡིན་ན་ཚིག་ཏུ་གྲུབ་པས་བྱེད་པའི་  
 སྤྱོད་རོ། །

གཞན་ཡང་། ང་ནི་འཐབ་འཛིང་པ་ཞིག་ཡིན། ཞེས་  
བརྗོད་པའི་སྐུ་ནི། རང་བཞིན་ཅན་དང་རང་བཞིན་སྐུར་བའི་  
ཆོག་དང་། ཁོང་བསམ་སྒྲོ་ཡངས་པོ་འདུག ཅེས་བརྗོད་པ་ནི།  
ལྷན་ཡུལ་དང་ལྷན་ཆས་སྐུར་བའི་ཆོག་དང་། ང་ཆོས་སྒྲོབ་  
སྦྱང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ཅེས་བརྗོད་པའི་སྐུ་ནི་བྱེད་པོ་དང་བྱ་བ་  
སྐུར་བའི་ཆོག་ཡིན་པས། གཙོ་ཆོག་དང་རྗོད་ཆོག་ཅེས་  
བཏགས་པ་ལ་དགོས་པ་དང་། གོ་སྐྱེ་ལྷག་པོ་ཡོད་མེད་དཔྱད་  
པར་འཆོལ།

གཞན་ཡང་། སྐྱེ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། ཅེས་པའི་སྐབས་ཀྱི་  
བཤད་བྱ་སྐྱེ་སྟོན་པའི་སྐྱེ་སྐྱེ་ཞེས་པ་དེ་ཡུལ་ཚིག་ཡིན་ཟེར་  
བ་དང་། དཔེ་ཆ་གསུམ་ཉོས། ཞེས་པའི་སྐབས་ཀྱི་གསུམ་  
ཞེས་པ་དེ་ཁྱད་ཚོས་སྟོན་པའི་ཚིག་ཡིན་ཟེར་བ་དང་། དཔེ་ཆ་



གང་ཅན་མིང་གི་མངོན་བརྗོད་བྱུང་ཚུལ་སྒོ་གསར་

གཞིགས་མེད་དགའ་སྟོན།

ཁ་བའི་ལྗོངས་འདིའི་བཅུ་སྟག་རིག་བའི་གནས་ཀྱི་ཡ་བྱལ་

མངོན་བརྗོད་ཀྱི་བསྟན་བཅས་ནི་ཤོང་དབང་ལོ་ཙྏ་བ་རྣམ་གཉིས་

ཀྱིས་སྟན་གཞུང་མེ་ལོང་མ་རྒྱ་གར་གྱི་ཡི་གེ་ནས་བོད་ཀྱི་ཡི་གེར་

བསྐྱར་ཁུས་འཆད་ཉན་གྱིས་གཏན་ལ་ཐབ་རྗེས།      བརྗོད་བྱའི་

ནང་དོན་དང་རྗོད་བྱེད་ཆིག་གི་ཉེར་མཁོར་དམིགས་ནས་སྤར་

བརྟེན་ཏེ་འཆི་བ་མེད་བའི་སེང་གེས་མཛད་བའི་ཨ་མར་གོ་ཤ་དེའི་

འབྲེལ་བ་དང་།    རབ་འབྱོར་རྒྱ་བས་མཛད་བའི་འདོད་འཛོལ་བ་མོ།

སྒོ་བ་དཔོན་དབང་སྟེས་མཛད་བའི་སྐྱ་ཆོགས་གསལ་བ་སོགས་

རྒྱ་གཞུང་གཞིར་བྱས་ཏེ་བོད་ཀྱི་རིག་བའི་དབང་བོར་རིན་སྐྱབས་

རག་དབང་འཛིག་བྲགས་ཀྱིས་མཛད་བའི་མངོན་བརྗོད་མཁས་

བའི་ན་རྒྱན་དང་།    དུལ་ཅུ་རྣམ་རྟུངས་མཛད་བའི་མངོན་བརྗོད་

ཀྱི་བསྟན་བཅས་རྒྱ་མཆོའི་ཅུ་ཐེགས།    དག་སྦྱོང་དབང་ལྷག་ཆོས་

བཟང་གིས་མཛད་བའི་བྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་ཀྱི་རྣམ་བཤད་



སོགས་ཀྱིས་མཆོན་མངོན་བཟོད་ཀྱི་བསྟན་བཅས་ཇི་སྟོད་པ་ཞིག་  
རིམ་བར་བྱང་།

མངོན་བཟོད་ཅེས་པ་ནི་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཆོས་རྣམས་སྟོས་བཅས་  
ཀྱིས་ཕན་ཚུན་འདྲ་བ་དང་། འབྲེལ་བ། རྒྱ་འབྲས། ཏེན་དང་  
བཏེན་པ། ལྟོག་པ་སོགས་གཏན་ཆིགས་སུ་བྱས་ཏེ་ཐ་སྟོད་  
གདགས་པའི་རིག་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་རིགས་གཉིས་སུ་འབྱེད་  
ཆོག་པ་སྟེ། བྱངས་ཀྱི་མངོན་བཟོད་དང་མིང་གི་མངོན་བཟོད་དོ།  
དེ་བཞིན་མིང་གི་མངོན་བཟོད་དེ་ལ་འང་མིང་གཅིག་དོན་མང་ལ་  
འཇུག་པ་དང་གཅིག་དོན་གཅིག་ལ་མིང་མང་པོས་མངོན་པར་  
བཟོད་པ་དང་གཉིས་སོ། དེ་དག་རིམ་གྱིས་དཔེ་མཆོན་ཅ་མ་  
བཞོད་པ་འདི་སྟེ། མིང་གཅིག་དོན་མང་པོར་འཇུག་པ་ནི།  
འཆོ་བྱེད་ཅེས་པ་རྩ་བ་དང་། མི་དང་རྩ་དང་མི་སྟེ། གཟའ་སྟེགས་  
ཕུར་བུ་སྟེན་པ་དང་། སྟེན་ཏེ་དོན་མཆོན་བརྒྱུད་ལ་  
འཇུག་ ཅེས་པ་དང་།  
དོན་གཅིག་ལ་མིང་མང་པོས་མངོན་པར་བཟོད་པ་ནི། རྩ་བའི་



མིང་ལ། །ཀུ་མུད་གཉིན་དང་རྒྱ་མཚོ་དགའ། ། མཚན་མོར་བྱེད་  
དང་འོད་དཀར་ཅན། ། རི་བོང་འཛིན་དང་བསིལ་སྤྱིན་མཁན། །  
བད་མའི་དབྱ་དང་བདུད་ཅིའི་འོད། ། ཅེས་བ་ལྟ་བུའོ།

སྤྱིར་མིང་ལ་དངོས་མིང་དང་བཏགས་མིང་གཉིས་སུ་དབྱེ་  
 བ་ལས་མངོན་བརྗོད་ནི་ཤས་ཆེ་བ་བཏགས་མིང་དུ་སྒྲུབ་། སྐད་  
 དངོས་མིང་དུ་འཇུག་པའི་ཡུལ་དང་འདྲ་འབྲེལ་གང་རུང་རྒྱ་  
 མཚན་དུ་བྱས་ནས་དེ་ལ་བྱིས་བརྟ་སྟུར་བའི་མིང་ནི་བཏགས་  
 མིང་ཡིན། དོན་གཅིག་ལ་མིང་མང་པོས་མངོན་བར་བརྗོད་བ་  
 དང་། མིང་གཅིག་དོན་མང་པོ་ལ་འཇུག་པ་འདི་ལ་ཡང་འདོད་  
 རྒྱལ་གྱི་ཐོག་མའི་མིང་། རྗེས་བྱུབ་བཏགས་མིང་གཉིས་སུ་བཞད།  
 དང་པོ་འདོད་རྒྱལ་གྱི་མིང་ནི་དོན་དེ་ལ་འདོད་རྒྱལ་ཐོག་མའི་བརྟ་  
 སྟུར་བ་སྟེ་སུ་བཅས་པའི་རྗེས་ས་མས་རང་འདོད་ཀྱིས་བཏགས་  
 མིང་ལྟ་སུ་མངོན་བརྗོད་ཀྱི་ནང་ཆེས་ཉུང་རུར་བྟ། གཉིས་བ་  
 རྗེས་བྱུབ་ཀྱི་མིང་ནི་འབྲེལ་བ་དང་། འདྲ་བ། འགལ་མཐུན་རྒྱ་  
 མཚན་དུ་བྱས་ནས་རང་གི་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་སྒོས་རྒྱ་མཚན་འགོད་

རྒྱལ་མ་སྤྱོད་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་བཏགས་པ་ཇེས་བྱ་བ་ཀྱི་  
མིང་ཞེས་འབོད་དོ།

མིང་གི་མངོན་བརྗོད་པལ་མོ་ཆེ་ནི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་  
ཆོས་ཉིད་དང་མཐུན་ཞིང་ཆོན་རིག་གི་རང་བཞིན་ལྟན་པ། གསོན་  
ཉམས་དོད་པ་བཅས་ཡོད་པ་དཔེར་ན། ཉི་མའི་མིང་གི་མངོན་  
བརྗོད་ཏུ་པད་མའི་མཉེན་དང་། ལྗོན་ཤིང་གི་རིགས་ལ་རྐང་  
འཐུང་། འདབ་ཆགས་ཀྱི་རིགས་ལ་མཁའ་འགྲོ་དང་གཉིས་སྦྲེས་  
ལྟ་བུའོ། ཡང་ཆེས་ཉུང་ཤས་ནི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བཞད་སྒོལ་ཐོག་  
ནས་བཏགས་པ་ཡོད་དེ་ཉི་མ་ལ་རྟ་ལྗང་ཅན་དང་། རྩ་བ་ལ་རི་བོང་  
ཅན་ལྟ་བུ་འགའ་མཆིས་སོ། དེ་ལྟར་སྒོན་འགྲོའི་གཏམ་གྱིས་  
སྐབས་སྦྲེས་པའི་འདོར་སྤང་བར་བྱ་བ་ནི།

དང་པོ། བྱད་ཆོས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཏགས་པ།

ཆོས་རྣམས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་དང་། མཆོན་རྟགས།

གཞུགས་དབྱིབས་བཅས་ཤིན་ཏུ་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཆ་ནས་  
བཏགས་པ་ནི་མིང་གི་མངོན་བརྗོད་ཀྱི་བྱ་བ་ཚུལ་ནང་གསལ་

འགར་དབྱེ་ནས་དཔེ་མཚོན་གྱི་ཚུལ་དུ་བཀོད་བ་གཤམ་གསལ།

ནུས་པའི་ཆ་ནས་བཏགས་པ།

༡ གླུ་ཁུང་གི་མིང་།    ༥་མིག    བ་ལང་མིག    ལྷུང་ཕོ།

༡ ལུ་བྱུག་གི་མིང་།    རྣམས་དགའ། བཞུག་གིས་བསོས།

ངག་སྒྲོན།

ཕྱི་མཁའ་རྒྱུ་ལོ་མེད། ཡུ་ཤུན། ཡུ་ཨོ་ཤུན། དང་པོ། སྟོར་ཤུན།

༩ སྤང་སྤང་གི་མིང་། བཟེན་རིང་།

༥ སྒང་པོ་ཆེ་སྤྱི་ལོ་མིང་། མོ་གཉིས་པ། འཁོར་ལོའི་རྒྱུ་ལ།

བའི་སྒྲ་ཅན།

༦ ལྷོག་གི་མིང་། བདེ་འཕུང་། སྐད་གཅིག་གསལ་བ། ལྷན་ཁྲི་

ལྷན་པ་།

༢ རྒྱ་མཚོའི་མིང་། དལ་འབབ་མཛོད། ལུ་སྤྱིན་གནས། རིན་

ཆེན་འབྲུང་གནས།

५. धर्मं गच्छेत्पितॄन् । श्रुत्वा तन् । श्रुत्वा तन् ।

༩ ཆར་པའི་མིང་། ལྷན་བཅུད། ལྷན་གྱི་མེ་ཏྲོག་ ལུང་ས་པོན།

༡༠ ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་།

༡༡ ལུ་ལུ་མེད་གི་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་།  
ལུ་ལུ་མེད་ཅན་།

༡༢ ལུ་ལུ་མེད་གི་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་།  
ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་།

༡༣ ལུ་ལུ་མེད་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་།  
ལུ་ལུ་མེད་།

༡༤ ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་།  
ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་།

༡༥ ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་།  
ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་།

༡༦ ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་།

༡༧ ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་།  
ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་།

༡༨ ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་། ལུ་ལུ་མེད་།

ལྷའི་ཆ་ནས་བཏགས་པ།

༡ ལྷག་གི་མིང་། ངར་སྐད་ཅན།

༡ བག་བཞེ་མིང་། ཏུར་སྤྱ་ཅན།

༣ ལུག་རོན་གྱི་མིང་། དེག་སྟུན།

༧ བོད་བྱེ་མིང་། ལྷ་ཆེན། བཟླ་བཟང་།

༥ རའི་མིང་། སྐྱེས་སྐུ་ཅན།

༦ མེད་གཏེ་མིང་། ང་ལོ་ཅན།

༢ ཁྱ་བྱ་ག་གི་མིང་། གུ་རུ་ཕྱ་ཅན།

८ मृगयाः श्रुतिं विदः । गङ्गादेः प्रसूतः । प्रसूतः । यत्र न प्रसूतः ।

ཕྱ་བུ་པ།

༢ བོ་རོ་བ་གི་མིང་། ཀ་ཀ་ཕྱོ་བ་ལྷ་བུ་འོ།

ཆོ་ར་མདོ་ག་གི་ཆ་ར་ས་བཏགས་བ།

༡ བླ་བླ་ག་མིང་། མདོག་དམར་།

༡ སྤང་སྤང་གི་མིང་། མཐུག་ནག་

༣ ག་བྱར་གྱི་མིང་། འོད་དཀར་ཅན།

༤ གངས་རིའི་མིང་། ས་འཛིན་དཀར་པོ།  
 ༥ རང་བའི་མིང་། མཚུ་རྒྱུ་དམར་བ། ལུས་དཀར།  
 ༦ རུ་ར་བའི་མིང་། འདབ་ཆགས་གསེར་ལྷན།  
 ༧ རྩའི་ལྷ་བའི་མིང་། རྩ་ཡི་འཛུམ་དཀར།  
 ༨ རྩ་ཤེལ་གྱི་མིང་། རྩོར་བྱ་དཀར་པོ།  
 ༩ མཚུ་རིའི་མིང་། སྒྲོས་དམར།  
 ༡༠ ལྷག་གི་མིང་། བགས་བཟ་ཅན། ལུས་བཟ།  
 ༡༡ སྒྲོན་གི་མིང་། གསེར་ལྷན་མ།  
 ༡༢ རོམ་གྱི་མིང་། རབ་དཀར་སྦྱིང་།  
 ༡༣ རུ་མའི་མིང་། དཀར་འཛིན།  
 ༡༤ བད་མ་ར་གའི་མིང་། རིན་ཆེན་དམར་པོ།  
 ༡༥ བ་སྒྲའི་མིང་། ལྷ་ཆོགས་མདོག་  
 ༡༦ བྱ་རོག་གི་མིང་། མདོག་གཅིག་བ།  
 ༡༧ བྱ་རུའི་མིང་། ལུས་དམར་འདབ།  
 ༡༨ འབྲས་གྱི་མིང་། འབྲུ་དཀར།

༡༩ མ་བྱེ་མིང་། མགྲིན་སྟོན།

༢༠ ར་གན་གྱི་མིང་། གསེར་ཅན།

༢༡ སྟོན་བྱེ་མིང་། མིག་སེར་ཅན།

༢༢ གསེར་གྱི་མིང་། མདངས་ལྡན། རིན་ཆེན་མདོག་བཟང་།

༢༣ ལྷ་དབང་ལྷག་ཆེན་པོའི་མིང་། མགྲིན་སྟོན། མགྲུལ་ཅན།

༢༤ ལྷ་བའི་མིང་། ལུ་ར་སྟོན་འཛིན།

ལས་རིགས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཏགས།

༡ གསེར་བཟོའི་མིང་། ལུ་ཚུར་གྱིས་འཛོལ།

༢ མགར་བའི་མིང་། མཛོན་ཆ་མཁན།

༣ རྩོན་བའི་མིང་། རྩུ་ཡིས་འཛོལ།

༤ ཆང་ཆོང་མའི་མིང་། ལྷོས་བྱེད་ཆོང་།

༥ ཉ་བའི་མིང་། ཉ་ཡིས་འཛོལ།

༦ མཉན་བའི་མིང་། ལྷུ་བ་འཛིན།

༧ ལྷུ་གཉེར་མིང་། ལྷུ་ཡིས་འཛོལ།

༨ འབྲོག་བའི་མིང་། ཀླང་བཞིའི་ནོར་ལྡན། ལྷགས་སྟོང་།

༩ ཅེས་བའི་མིང་། གཟའ་སྐར་ཅན། མཚན་མ་མཁན།

༡༠ ཚོང་བཞེ་མིང་། རྒྱུང་གི་འཚོ་བ།

༡༡ ཆེས་བཞོ་བའི་མིང་། ཁབ་ལས་མཁན།

༡༩ ཆོས་མཁན་གྱི་མིང་། བཙོ་ལག་མཁན་།

༡༣ ལྷན་པའི་མིང་། ཆེ་ཡི་རིག་བྱེད་པ།

༡༤ ཡིག་མཁན་གྱི་མིང་། ལྷ་ཁྱ་ཅན། ཡི་གེའི་མཁན་པོ།

༡༥ དེ་མོ་མཁན་གྱི་མིང་། ཆོན་གྱིས་འཆོ་བ།

༡༦ སེང་བཞོ་བའི་མིང་། སེང་རྟ་མཁན།

གཉིས་པ། བརྟེན་པ་ལམ་འགལ་བའི་ཆ་ནས་བཏགས་པ།

༡ ཨ་ཐ་མཆོག་གི་མིང་། དབྱིད་ཀའི་མཉེན།

༡ ལྷ་མིན་གྱི་མིང་། མཆོད་སྒྱུ་ན་དག་པོ།

༣ ལུག་པའི་མིང་། བྱ་རོག་དབྱ། ཉི་མོ་འཇིགས།

༩ སྒམ་གྱི་མིང་། འུག་བའི་མིང་།

༥ དི་ཞིམ་མིང་། ལྷ་གཉེན།

སྐྱེ་ཅི་ལོ་མིང་། ལྷ་པ་ལྷ་པ་ལྷེ།



༥ ཉི་མའི་མིང་། བད་མའི་གཉེན། ལུག་བའི་དགའ།  
༦ ཆར་བའི་མིང་། མེ་ཉོག་གཉེན།  
༧ ལྷགས་གྱི་མིང་། གསེར་གྱི་དགའ།  
༨ ར་མོང་གི་མིང་། རྒྱུང་ལ་དགའ་བ།  
༩ སྒོན་མའི་མིང་། སྐྱུ་ལ་དགའ་བ།  
༡༠ རྒྱ་མཚོའི་མིང་། རྒྱ་བའི་གྲོགས། རྒྱ་བ་འཕེལ། རྒྱ་བའི་མ་མ།  
༡༡ རྒྱ་བའི་མིང་། རྒྱ་མཚོ་དགའ། གུ་ལུང་གཉེན། བད་མའི་དགའ།  
༡༢ མ་བུའི་མིང་། སྒྲིན་ལ་དགའ།  
༡༣ མའི་མིང་། རྒྱུང་གི་གྲོགས།  
༡༤ མ་ཉེའི་མིང་། ཉེ་ལི་མགྱིན།  
༡༥ མ་མཐང་གི་མིང་། བུ་རོག་དགའ་བོ།  
༡༦ སྒྲིན་གྱི་མིང་། ཆ་བེར་འཛོམས།  
༡༧ བད་མའི་མིང་། ཉི་མས་བཞད།  
༡༨ སྒྲིག་བ་ར་ཅན་གྱི་མིང་། མར་གྱིས་ཉམས་བྱེད། དུ་བས་  
འཆི་ལྟ་བུ།

གསུམ་པ། བྱེད་ཀུ་ས་ཀྱི་མིང་ཆ་ནས་བཏགས།

༡ སེའི་མིང་། ལྷ་བྱེད། གཙེད་བྱེད།

༡ འདབ་ཆགས་ཀྱི་གཞོག་སྒྲོལ་མིང་། འགོ་བས་བྱེད།

༣ གུར་གུམ་གྱི་མིང་། བདེ་བྱེད།

༥ ཁའི་མིང་། གསུང་བྱེད། སྤྲུང་བྱེད། ཟ་བྱེད།

༥གོ་ཆའི་མིང་། བྱས་ཕྱོད་། མཆོན་ལྷི་བ།

༦ རྩ་བའི་མིང་། རྩོས་བྱེད། རྩོས་པ་འཛིན། ལྷན་འཛིན།

༡ ཆང་གི་མིང་། ཟློས་བྱེད། འཁྱལ་བྱེད། དགའ་བྱེད།

༡ ལྷ་རྩ་རའི་མིང་། ཞི་བྱེད། ལང་ཚོ་བརྟན་བྱེད།

༩ ལུས་གྱི་ཅ་འི་མིང་།    རུས་པ་འཆིང་བྱེད།

༡༠ རྒྱུང་གི་མིང་། བསེལ་བྱེད།

༡༡ སྒྲུབ་དང་སྒྲུབ་པའི་མིང་། འཆོ་བྱེད།

༡༩ མེའི་མིང་། འབར་བྱེད། གཙང་བྱེད།

༡༣ མིག་གི་མིང་། གཟིགས་བྱེད། ལྟ་བྱེད། གཞུགས་འཛིན།

འདྲེན་གྱིད།

༡༤ བེར་གྱི་མིང་། འབྲི་བྱེད།

༡༥ ལྷ་འཇིགས་པ་ ལྷོ་མ་བྱེད།

༡༩ ཉི་མའི་མིང་། ཉིན་བྱེད། ལྷན་བྱེད།

༡༥ གུ་ཤ་དང་ཆུ་འེ་མིང་། དག་བྱེད་ལྟ་བུ་འོ།

བཞི་པ། འབྲུང་གཞིའི་ཆ་ནས་བཏགས་པ།

༡ གུར་གུམ་གྱི་མིང་། ཁ་ཆེར་སྐྱེས། རིང་རྒྱར་སྐྱེས།

३ ལོང་ཨོས་གྱི་མིང་།      བལ་ཡུལ་སྐྱེས།

༣ ཐོག་གི་མིང་། ལུ་འཁོར་སྤྱེས།

༧ རོར་བུ་མཁའ་གྱི་མིང་། ལྷུང་སྒྲེས།

༥ བད་མའི་མིང་། ཚུ་སྟེས། འདམ་སྟེས། མཚོ་སྟེས།

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

༥ ཤའི་མིང་། གྲག་སྒྲེས། གྲག་པས་གྱུར་བ།

འག་སེར་གྱི་མིང་།      རི་ལས་སྐྱེས།

८ अरे बिर । अरे बिर । अरे बिर ।

༡༠ ལྷུང་ལ་གྱི་མིང་། ལྷ་སྐྱེས་སྐོན་པོ།

༡༡ དུར་ཁྱོད་གྱི་མིང་། རོ་གནས། ཞི་གནས། གཤེན་གྱི་གནས།

༡༩ བླ་མ་གྱི་མིང་། མཆོན་བསྟན་སྟེས། མ་སྟེས། ལུས་སྟེས།

༡༣ ཉལྷེ་བས་གྱི་མིང་། ཟུ་ཏིག་འབྱུང་གནས།

༡༤ ལྷ་ལྷའི་མིང་། ལྷ་སྐྱེས་དབང་པོ།

༡༥ དགོན་པའི་མིང་། མཁས་གནས། ལྷོག་གྲུའི་གནས།

༡༦ དག་སྒྲོང་དང་འདབ་ཆགས་ཀྱི་མིང་། རྒྱལ་ས་གནས་།

༡༥ རྩ་བའི་མིང་། སྤྱི་ཡི་གནས།

༡༩ ལུ་བོ་གང་སྤྱི་མིང་། སྤང་ཆེན་ཁ་འབབ།

༡༩ སུག་རོན་གྱི་མིང་། རྒྱ་མིང་ས་གནས་འཆང་།

༡༠ མེ་ལོང་གི་མིང་། བཟུ་བཤ་བརྟན་སྐྱེ་བཅས།

३१ ལྷ་གུང་མིང་། ཞ་ལུ་སྟེ།

༣༣ ཚོང་འདུས་ཀྱི་མིང་། རྩོང་འབྲེམ་གནས།

༡༣ བིང་གི་མིང་། འབྲུ་ཡི་སྐྱེ་གནས།

ལྷ་པ།      བཀྲམ་རྒྱུད་ཀྱི་ཆ་ནས་བཀྲམ་པ།

༡ བྱ་ལྷུང་གི་མིང་། ལྷ་མེད་མུ་པོ་། ལྷ་མིག་ལྷ།

༡ ཉི་མའི་མིང་། ཏྲ་བདུན་བདག་པོ། ཏྲ་ལྔ་ཅན།

༣ ཟླ་བའི་མིང་། བདེ་འབྱུང་གཟུག་རྒྱན། དེ་ཤོང་འཛིན།

༧ གྲུ་མཚོའི་མིང་། ཟླ་བའི་མ་མ་ལྟ་བུའོ།

བྱུག་པ། རུས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཏགས་པ།

༡ སེས་དུས་ཀྱི་མིང་། ཚད་ཆེན། ཚད་དུས།

३ ས་གཟུང་བའི་མིང་། སྒྲུང་རྒྱུ་། མེ་རྟོག་ཅན།

༣ དབྱིད་དུས་ཀྱི་མིང་།      བསྐྱེད་པའི་དུས།      བདེ་བྱེད་དུས།

འདོད་པའི་དུས། ཟུ་གུའི་དུས།

༧ འཆི་བའི་མིང་། དུས་ཀྱི་མཐའ་།

༥ དགྲུན་ཁའི་མིང་། ཁ་བའི་དུས།

ཆེ་བའི་མིང་། མཆན་མའི་བདག་པོ། མཆན་མའི་ཁོར་བུ།

༥ སྒང་རྒྱུན་གྱི་མིང་། རྟོན་གྱི་མེ་ཉེག་

༡ དབྱར་དུས་ཀྱི་མིང་། ཆར་ལྷན་དུས།

༩ བ་ཕྱང་གི་མིང་། མཚན་དུས་སྟུ།

༡༠ འབྲུག་སྐུ་ལོ་མིང་། དབྲུག་སྐུ་ས་ར་ལྷ་བུ་ལོ།

བདུན་པ།   བདག་སྤྱི་ཆ་ནས་བཏགས་པ།

༡སེམས་ཅན་གྱི་མིང་།   ཤེས་ལྡན།   སེམས་ལྡན།   སྤྱི་ལྡན།

༢ མཁས་པའི་མིང་།   དབྱེད་ལྡན།   ཚྲོ་ལྡན།   ཤེས་ལྡན།   ཐོས་ལྡན།

༣ གཞུགས་མངའ་པའི་མིང་།   ཡན་ལག་མཆོག་ལྡན།   ལུས་མཆོག་ལྡན།

༤ མཚན་མའི་མིང་།   ལུན་པ་ཅན།   མེལ་ཆེ་ཅན།

༥ བྱིས་བྱའི་མིང་།   རྐང་པའི་མཚོན་ཆ་ཅན།   ནོར་བྱའི་མགྲིན་ཅན།   ཟངས་ཟེ་ཅན།

༦ རའི་མིང་།   ཨོག་ཆར་ལྡན།

༧ མངའ་པའི་མིང་།   རི་དྲགས་མིག་ཅན།

༨ མ་བྱའི་མིང་།   མདོངས་མཐའ་ཅན།

༩ ལུག་གི་མིང་།   བལ་ལྡན།

༡༠ ལུས་བྱའི་མིང་།   ལུས་མཁན་ལྟ་བུའོ།

བརྒྱད་པ། བྱངས་གྱི་ཆ་བཏགས་པ།

༡ ལྷ་ཡུལ་གྱི་མིང་། ལུ་མ་ཅེན། ལྷ་བས་གསུམ་གནས།

༢ བསེ་རུ་འེ་མིང་། རུ་གཅིག

༣ སེང་གའི་མིང་། ལ་ལྷ་པ། གདོང་ལྷ་པ། གཙུག་ལྷ་པ།

༤ སྤོན་པོའི་རྒྱན་པོའི་མིང་། མགྱིན་བཙུ་པ། གདོང་བཙུ་པ།

གནས་བཞི་པ།

༥ ལག་བའི་མིང་། ཡལ་འདབ་ལྷ་པ།

༦ མཚན་མོའི་མིང་། ལུན་གསུམ་པ།

༧ གཟའ་མིག་དམར་གྱི་མིང་། འོས་ཟེར་དགུ་པ།

༨ ལུང་བའི་མིང་། ར་ཡིག་གཉིས་པ།

༩ ལུང་མེད་གྱི་མིང་། བཙུ་གཉིས་མ།

༡༠ མིའི་མིང་། ཀླང་གཉིས་པ།

༡༡ མ་ཉེ་ཡི་མིང་། འཇིགས་པ་བཙུ་པ།

༡༢ མ་མའི་མིང་། མ་གཉིས་པ་ལྷ་བུའོ།

དགུ་པ། འདྲ་འབྲེལ་གྱི་ཆ་ནས་བཏགས་པ།

༡ གཡུ་ཡི་མིང་། རྫོ་ཡི་རྒྱལ་པོ། རིན་པོ་ཆེ་ཡི་རྒྱལ་པོ།  
༢ ལུན་པའི་མིང་། མཁའ་པགས་པ། མཆན་མོའི་གོས།  
༣ གཞོན་ལུ་པའི་མིང་། མེ་ཉོག་གསར།  
༤ ལུང་མེད་མཆོག་གི་མིང་། ལྷང་ཆེན་འགྲོས་ཁི་དྲགས་མིག་ཅན།  
༥ གདོང་ཆན་ཅན་གྱི་མིང་། དབྱལ་གོ་ཅན།  
༦ ལྷམ་གྱི་མིང་། ཀང་པའི་ཤིང་རྩ།  
༧ གསལ་ཆེན་མིང་། གསལ་རྩིང་ཅན།  
༨ ལྷམ་གྱི་མིང་། ལུང་གྱི་བ། ལུ་ཡི་སྤུ།  
༩ སོར་མོའི་མིང་། ལག་པའི་ཡག་  
༡༠ སོར་པའི་མིང་། རྫོ་ཡི་ཆར། སྤྲིན་གྱི་རྩོ།  
༡༡ ལ་ལུག་གི་མིང་། ངང་པའི་རྒྱང་།  
༡༢ བ་སྤུའི་མིང་། བགས་པའི་མེ་ཉོག་ བགས་པའི་ལུ་གུ།  
བུ་བ། བྱངས་གྱི་མཛོན་བཟོད་གྱི་སྒོར།  
བྱངས་གྱི་མཛོན་བཟོད་གྱི་བྱུ་ཚུལ་ཐད་ནམ་པ་བཞི་རུ་དབྱེ་ནས་  
འཆད་པར་བྱ་བ་ལ།



༡ འཇིག་རྟེན་ལ་བྲག་ས་པའི་དངོས་པོ་ཁག་གཅིག་གིས་བྲངས་  
ཀའི་ཚབ་བྱེད་པ་ནི།

ཆུ་པོ། ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྟན་གང་གྲ་དང་། །སིན་རྒྱ་དང་ནི་སི་ཏ་  
དང་། ། བཀའ་བླ་ཡོད་གཤིས་ཆུ་པོ་ཞེས། །བྲངས་ཀ་བཞི་ཡི་མིང་  
དུ་གསུངས། །

འབྲུང་བ། སྐ་བའི་ས་དང་བརྒྱན་པའི་ཆུ། །

ཆ་བའི་མེ་དང་ཡང་བའི་རྒྱུང་། །

ནམ་མཁའ་འབྲུང་བ་ལྟ་བུ་པོ་འདི། །

བྲངས་ཀ་ལྟ་ཡི་མིང་དུ་གསུངས། །

ལག་པ་དང་མིག་ སྐྱོན་མ་སྐྱར་བའི་སྐྱོན་བྱང་དང་། །

མཉེན་ལྟག་ལྟན་པའི་ལག་བྱང་དག །

གཡས་གཡོན་གཉིས་རེ་མཆིས་པ་ཡིས། །

བྲངས་ཀ་གཉིས་ཀྱི་མིང་དུ་བཤད། །

བསེ་རུ། ལྟག་པའི་ནགས་ཚལ་ཁོད་ཀྱི། །

རིན་ཆེན་རི་དྲགས་བསེ་རུར། །

རྩ་གཅིག་སྐྱེ་བར་བརྟེན་ནས།།

བསེ་རུ་བྱངས་གཅིག་མིང་ངོ་།།

བྱ་ག་མིག་དང་རྩ་དང་སྒྲ་གསུམ་ལ།།

གཡས་གཡོན་གཉིས་རེ་ཡོད་བ་དང་།།

ཁ་དང་འོག་སྒོ་གཉིས་བསྒྲེལ་ས་བས།།

དགུ་ཕྱིར་བྱ་ག་ཡི་མིང་།།

དབང་པོ། ལྟ་བུ་མིག་དང་ཉན་བུ་རྩ།།

རོ་ཐུང་ཐུང་དང་བྱི་སྒོམ་སྒྲ།།

ལུས་དང་བཅས་བ་ལྟ་ཡིན་ཕྱིར།།

དབང་པོ་ཞེས་བ་ལྟ་ཡི་མིང་།།

༡ ཆོས་ཀྱི་ཐ་སྙད་ཀྱི་ཆ་ནས་བཏགས་བ།

འཛིག་རྟེན། ས་འོག་ངན་སོང་གནས་ས་དང་།།

ས་སྟངས་མི་ཡི་གནས་ས་དང་།།

ས་སྒྲ་ལྟ་རྒྱུ་གནས་སའི་ཕྱིར།།

འཛིག་རྟེན་ཞེས་བ་བྱངས་གསུམ་མིང་།།

ཕྱི་བ། བཅས་ཅད་ཡོད་སྟེ་གནས་བརྟན་ཕྱི། །

མང་པོས་བཀུར་དང་ཕལ་ཆེན་བ། །

ཅུ་བའི་སྒེ་བཞི་ཡོད་པའི་སྒྱུར། །

ཕྱེ་བ་ཞེས་བ་བཞི་ཡི་མིང་། །

ས་འཛིན།    གཉལ་ཤིང་འཛིན་དང་གཤོལ་མཛའ་འཛིན། །

མེད་ལྷེད་ཅན་དང་རྟ་རྟ་དང་། །

ལྟ་བུ་སྤྱུག་དང་རྣམ་འདུད་དང་། །

ཐུ་ཁྱུད་ཅན་དང་རི་དང་བཅས། །

འཛིན་པ་ལྟར་བོའི་ཁོར་ཕྱག་ལ། །

གསེར་གྱི་ས་འཛིན་བདུན་ཡོད་མྱིར། །

ས་འཛིན་ཞེས་པ་གྲངས་བདུན་གྱི་མིང་། །

རྟེན་འབྲེལ། མ་རིག་འདུ་བྱེད་རྣམ་ཤེས་དང་། །

མིང་གཞུགས་སྐྱེ་མཆེད་རེག་བ་དང་། །

ཚོར་བ་སྤྲོད་བ་ལེན་བ་དང་། །

ཡིད་བ་སྟེ་ཆ་མི་བ་སྟེ། །

རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་སྟེར། །

རྟེན་འབྲེལ་གྲངས་ཀ་བརྒྱ་གཉིས་མིང་། །

༣ ཆོས་ཀྱི་རྒྱས་དང་ཡོལ་གོའི་ཆ་ནས་བཏགས་པ།

ཉེར་སྟོང་། མེ་ཉོག་དང་ནི་བདུག་སྟོས་དང་། །

མར་མེ་དང་ནི་འི་ཆབ་དང་། །

ཞལ་བས་བཅས་ལྷ་ཡི་བྱིར། །

ཉེར་སྟོང་གྲངས་ཀ་ལྟ་ཡི་མིང་། །

བཀྲ་ཤིས། བཅུགས་དང་གསེར་ཉ་བྱམ་བ་དང་། །

དུང་དང་པད་མ་དཔལ་གེའུ་དང་། །

ཀྱུལ་མཆན་འཁོར་ལོ་བཅས་བ་ལ། །

བུ་ཁྱིའི་སྟུགས་བརྒྱད་འཛོད་པ་ཡི། །

བཀྲ་ཤིས་གྲངས་ཀ་བརྒྱད་ཀྱི་མིང་། །

༩ གནས་དབྱེད་དང་བྱས་ཏྲགས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཏགས་པ།

ཆེས་ཞག་དང་ཉིན་ཞག་      རགས་པར་སྒྲ་བའི་སྟོགས་རེ་ལ། །

ཆེས་ཞལ་དང་ནི་ཉིན་ཞལ་བྱང་། །

བཙེ་ལྷ་ཡོད་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས།།

ཆེས་ཞག་གྲངས་ཀ་བཙེ་ལྷ་འེ་མིང་།།

བཟོད། ཡོ་གཅིག་ཉི་མ་ལྟོ་བཟོད་དང་།།

བྱང་བཟོད་གཉིས་སུ་མེད་བ་ཡི།།

རང་བྱུང་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས།།

བཟོད་ཅེས་གྲངས་ཀ་གཉིས་ཀྱི་མིང་།།

གཟའ། ཉི་མ་རྩ་བ་མིག་དམར་དང་། ལྷག་བ་ལྷུང་བ་སངས།

སྟེན་བ་རེས་གཟའ་བདུན་གྱི་སྟེན།།

གཟའ་ཞེས་གྲངས་ཀ་བདུན་གྱི་མིང་།།

མཚམས། དབྱིད་ཀ་དང་ནི་སོས་ཀ་དང་།།

དབྱར་ཁ་དང་ནི་སྟོན་ཁ་དང་།།

དབྱུག་སྟོད་དབྱུག་སྟོད་མཚམས་བྱུག་སྟེན།།

མཚམས་ཞེས་གྲངས་ཀ་བྱུག་གི་མིང་།།

གཞན་ཡང་17 19 20 21 23 26 28 29 30 31

བཅས་གྲངས་གནས་འདི་རྣམས་ལ་མངོན་བཟོད་བྱུང་གསལ་མེད་

རུང་འབྲེལ་ཡོད་གཞན་རྣམས་སྒྲིབ་སྒྲོར་བྱས་ན་གྲངས་གནས་དེ་  
 རྣམས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་གྲུབ་པར་རུས། དཔེར་ན། བཞི་ཅུ་ཐམ་  
 བར་མཁས་བདུད་དང་། བཅུ་བདུན་ལ་རི་རྩ། ཉི་ཤུ་ཅུ་དགུ་ལ་  
 སྒྲིན་བྱ་ལྷང་ཞེས་བྲིས་ན་ཆོག དེ་མིན་གྲངས་གནས་དེ་ལས་  
 མཐོ་བ་བརྒྱ་གནས་འབྲི་དགོས་ན་རིགས་འདེད་བྱས་ན་རུང་བ་  
 དཔེར་ན། བརྒྱད་བརྒྱ་བཅུ་མེད་གཅིག་ལ་གཞུགས་མཁའ་ལྷ་  
 ཞེས་བྲིས་ན་འཕུས། གཞུགས་ནི་གཅིག་དང་། མཁའ་ནི་ལྷ་དང་  
 ཀོར། ལྷ་ནི་བརྒྱད་ཀྱི་གྲངས་ཆབ་ཡིན་པས་དེ་ལྷ་རིགས་འདེད་  
 བྱས་ན་ཆོག་པ་བཅས་འདིར་དཔེ་མཆོན་ཅམ་ཞིག་བཀོད་པ་ཡིན།  
 གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་ནི་རང་རིགས་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་  
 གསར་གཏོད་གནང་བའི་གྲངས་ཅན་རིག་གཞུང་གཙུག་ལག་གི་  
 ལྷ་ལག་དང་། གྲུང་ཉ་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་ལྷ་མ་རྩའི་ནང་གི་  
 རྣམ་པར་བཟུང་བའི་མེ་ཉོག་ཆོམ་བྱ་ཞིག་ཡིན་པས་དེས་རྒྱལ་སྤྱིའི་  
 ཐོག་ཀྱན་སྒྲོད་ཀྱི་ཨ་ལ་པོའི་ཨང་གི་སོགས་དང་མི་འདྲ་བའི་དགོ་  
 མཆན་ནི་འབྲུལ་འཛོལ་སྤྱ་ཅམ་མི་ཡོང་བར་བསྟན་རུས་པས་སྐར་



དཔེ་ཆ་དེར་ནང་དོན་ཐད་དང་ཡིག་ཐོར་ཆེག་ཤད་སྟོན་སྟངས་  
སོགས་ཐོར་བ་གང་རུང་ཡོད་མེད་པས་རེ་བར་སྐྱ་ཆེའི་སྟོག་པ་པོ་ནས་  
འདྲན་སྐྱུལ་དང་སྟོན་བརྗོད་གང་ཡང་ཡོད་པ་མཆིན། །  
འབྲེལ་ལམ། འཕྲིན་ཐག་ 2399773937  
ཡིག་སྐུལ། foxpbcl@163.com