

# ལས་འགུལ་འཆར་འགོད་གོ་རིམ་གྱི་འགྲེལ་བཤེད།

༼གསལ་འདེབས་གསུང་ཆེན། ལས་འགུལ་གང་ཡང་ཅུང་བ་ཏུ་འགོད་དང་ལག་བསྟར་བྱེད་སྐབས་བྱེད་ཀྱིས་བདེ་འཇགས་སྒོར་ལ་དོ་སྣང་དང་ཡིད་གཟབ་བྱེད་དགོས།༽

## ༡༽ གནད་དོན་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན།

བྱེད་ཀྱིས་མང་གཞི་འཇུགས་བསྐྱར་ནམ་གངས་ཀྱིས་བྱེད་ཀྱི་ས་གནས་མི་མང་ལ་ཤུན་ཤུགས་ཐེབས་སྤོང་ཞེས་གཟབ་ནན་གྱིས་འབྱར་དུ་དོད་གི་ཡོད་དམ། ཡང་ན་ས་ཆ་གཞན་ནའང་མི་མང་ལ་འདི་དང་རིགས་མཚུངས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་བཞིན་པ་བྱེད་ཀྱིས་ཤེས་ཤིང། བྱེད་རང་ཡོང་ས་ནས་མེད། ཡིག་ཆ་འདི་ཡི་ནང་དུ་ཐབས་བྱས་ཐུན་པའི་སྒོ་ནས་མང་གཞི་འཇུགས་བསྐྱར་ནམས་གངས་ཐད་ལ་ལས་འགུལ་ཇི་ལྟར་སྤེལ་བའི་གཞུང་ལྟགས་ལ་དཔེ་དོན་གྱིས་ཟུར་རྒྱུ་ཡོད་པ་བྱེད་ཀྱིས་རྟོག་ཐུག་ ཡིག་ཆ་འདི་དག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་ཀྱིས་ལས་འགུལ་ལ་ལམ་སྟོང་ཡོང་བྱེད་པར་ལམ་ཁ་ཞིག་བསྐྱར་ཡོད།

### དེ་ཕྱི་མཚན་གྱིས་བྱེད་རང་གིས་སེལ་འདོད་པའི་དཀའ་ངལ་ལམ་གནད་དོན་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

ས་གནས་མི་མང་གིས་འདོད་མོས་མི་བྱེད་པའི་མང་གཞི་འཇུགས་བསྐྱར་གྱི་རྒྱུ་གངས་དེ་འབྱར་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་དམ། དཔེར་ན། གཏོར་བསྐྱོགས་ནས་གསེར་ལེན་པ། གནམ་ཐང་རྒྱག་པ་དང་རྩིས་འབྱར་བཅོ་བྲུ་འཇུགས་པ་སོགས་ལྟ་བུ། བྱེད་ཀྱིས་འདིའི་སྒོར་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་གི་ཡོད་དམ། དཀའ་ངལ་སེལ་བར་ལམ་ཁ་མང་པོ་ཡོད་ཤིང། འོན་ཀྱང་། འཆར་གཞི་གཙོ་བོ་འགའ་ཞིག་རྒྱུ་དུ་བེད་སྤྱོད་ཡོད་པ་རེད། གཤམ་དུ་མང་གཞི་འཇུགས་བསྐྱར་གྱི་གནད་དོན་ལ་ཁ་གཏད་པའི་དཔེ་མཚན་ཁ་ཤས་དང་བསམ་སྒོ་གཏོང་གཞི་ཁ་ཤས་ཡོད། གཤམ་ལ་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཚན་རེ་རེར་དཀའ་ངལ་ལ་གཏོང་ལེན་བྱེད་སྒྲུབ་ཀྱི་དོན་ཚན་རེ་འགའ་འདུས་ཡོད།

## ༢༽ དམིགས་ལུལ་དང་དམིགས་ལུལ་ཕལ་བ།

དམིགས་ལུལ། དམིགས་ལུལ་ནི་བྱེད་ཀྱིས་བསྐྱབ་འདོད་པའི་ལས་དོན་ཆེན་པོ་དེ་མངོན་གྱི་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་ལ་གོ་དེ་ནི་སྐྱེས་འཛུགས་ཡང་ཅེ་ན་ཡོད་པའི་ནོར་བུ་དེ་ཡིན་པ་དང་། བྱེད་ཀྱིས་ནོར་བུ་དེ་ལ་དམིགས་ནས་སྐྱེས་འཛུགས་ཀྱི་ཡང་སྟེང་དུ་འཛུགས་པ་དང་མཚུངས།

- བཅོན་ཤུགས་ཀྱིས་བཅོ་བྲུ་སྒོ་རྒྱག་ཏུ་འཇུག་པ།
- རྒྱུ་གངས་ཀྱི་སྒྱོར་དངོས་རྒྱུ་གསུམ་གྱི་སྐབས་སུ་ལུ་མེར་བསམ་འཆར་དང་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཁག་ཐེག་བྱེད་པ། ལུ་མེར་བསམ་ཚུལ་བསྐྱེད་ལེན་དང་། ལུ་མེར་བསམ་འོས་མཐུན། ལུ་མེར་ཚོར་ལས་ཀའི་གོ་སྐབས་གསུམ་བསྐྱར་ལ་སོགས་པའི་དཔལ་འབྱོར་ཁེ་ཕན་བསྐྱར་དགོས་པ།

སེམས་ལ་ཉར་དགོས་པ་ནི། དཔེ་དོན་ལ་ལ་བྱེད་ཀྱི་གནས་བབ་དང་མཐུན་ཤིང་ལ་མི་མཐུན་ཡང་ཤིང། དེ་ནི་བྱེད་ཀྱི་ས་གནས་ཀྱི་རྒྱབ་ཚྭ་དང་བྱེད་ཀྱིས་འབྱར་པས་སྐྱབ་པའི་དམིགས་ལུལ་གྱིས་ཐེག་གཙོད་བྱེད་གིན་རེད།

དམིགས་ལུལ་ཕལ་བ། བྱེད་ཀྱི་ས་གནས་མི་མང་ལ་དམིགས་ལུལ་ཕལ་བ་ཡང་ཡོད་ཤིང། དམིགས་ལུལ་འདི་དག་ནི་བྱེད་ཀྱིས་ལས་འགུལ་སྤེལ་ཏེ་མངོན་གྱི་བྱུང་འདོད་པའི་རྩ་བའི་དམིགས་ལུལ་མིན་ན་ཡང་། དམིགས་ལུལ་ཕལ་བ་འདི་དག་ལེགས་འབྲུབ་བྱུང་ན་བྱེད་ཀྱི་གཞིའི་ཆའི་དམིགས་ལུལ་ལ་ཟུར་དུ་དགེ་མཚན་མང་པོ་ཞིག་སྒྲིན་ཐུབ།

- ན་གཞོན་འདི་དག་ལ་རང་ལུལ་ནས་ལས་ཀའི་གོ་སྐབས་སྤྱད་དེ་གནས་གཞན་ལ་འགྲོ་མི་དགོས་པར་རང་གི་ས་ཆ་ནས་འདུག་ཐུབ་པ། (དཔེར་ན། གལ་ཏེ་ས་གནས་མང་ཚོགས་ལ་ལས་ཀའི་གོ་སྐབས་འདྲང་ངེས་མེད་པ་ལྟ་བུ།)

## ༣༽ དམིགས་འབེན་དང་དམིགས་འབེན་ཕལ་བ།

དམིགས་འབེན། སྐར་ཆ་འགའ་རེ་བེད་སྤྱོད་དེ་སྤྱི་ཞིག་གིས་བྱེད་ལ་བྱེད་ཀྱི་མངོན་འདོད་ཉེར་ཐུབ་པ་དེ་ལ་བསམ་སྒོ་ཞིག་སྤོངས། མི་འདི་དག་ནི་བྱེད་ཀྱི་ལས་འགུལ་གྱི་དམིགས་འབེན་ཡིན། ཡིད་ལ་འཛིན་དགོས་པ་ཞིག་ནི། མཚམས་རེར། ངས་ཅན་གྱི་ཆབ་སྲིད་ཁྲིམ་ལུག་ལས་བྱུང་བའི་དཀའ་ངལ་ཁག་ལ་བྱེད་ཀྱིས་མི་མང་མཉམ་ཞུགས་ཀྱི་ལས་འགུལ་ཞིག་སྤེལ་ནས་མི་མང་རྣམས་ཆུ་གཅིག་སྤྲིལ་ཡོང་བུ་བྱ་དགོས་ཤིང་། ལས་འགུལ་དེ་རིགས་ལ་ངས་པར་དུ་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་གྱི་དམིགས་འབེན་ཞིག་ཡོད་དགོས་པ་མ་རེད།

- རྩིང་སྤྱང་གཞུང་གི་དཔོན་རིགས། (དཔེར་ན་བཅོ་ཚོང་དང་ཁྲིམ་ལུག་སྤྱད་སྐྱབ་ལས་ཁུངས། འབྲིམ་འགུལ་ལས་ཁུངས་ལ་སོགས་པའི་དཔོན་རིགས། གནས་ཚུལ་དང་གནད་དོན་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཐག་གཙོད་དགོས།)
- མང་གཞི་འཇུགས་བསྐྱར་དང་ཚོང་འབྲེལ་ཡོད་པའི་ཚོང་བ།

དམིགས་འབེན་ཕལ་བ། བྱེད་ཀྱི་དམིགས་འབེན་གཙོ་བོ་བཙོན་ལེན་བྱེད་དུས་དེ་ལ་དམིགས་འབེན་ཕལ་བར་རེམ་འདེགས་བྱས་ཏེ་བྱེད་ཀྱི་འདོད་དོན་འབྲུབ་པའི་དུས་ཤིག་ཀྱང་ཡོད། མི་གང་གང་ལ་སྐུལ་སྐྱོད་བྱས་ཏེ་དེ་དག་གི་སྒོ་བོ་ས་དང་ཤུགས་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་མང་གཞི་འཇུགས་བསྐྱར་ལ་ཐག་གཙོད་ཐུན་པའི་མི་རྣམས་ལ་ཤུན་ཤུགས་བཅོ་བྲུ་བཅས། འདི་ནི་དམིགས་འབེན་ཕལ་བ་ཡིན། བྱེད་ཀྱི་དམིགས་འབེན་གཙོ་བོས་ཉག་གཙོད་ཇི་ལྟར་བྱེད་པ་དང་ཐག་གཙོད་འདི་ལྟར་བྱེད་པ་ལ་སྐུལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པའི་སྒོར་ལ་བསམ་སྒོ་སྤོངས། ཁོང་གི་ནང་མི་སྤྱི་ཞིག་ལ་དང་། གཞན་ཉེ་གྲོགས་བཟང་སྤྱི་ཞིག་ཡིན་པ། ཁོང་ཚོས་སྤྱི་ལ་གུས་བཀུར་བྱེད་པ། ཁོང་ཚོའི་འགོ་བདག་སྤྱི་ཞིག་ལ། བྱེད་ཀྱི་དབང་ཐང་གི་ས་ཁུལ་དཀྱིལ་འཁོར་ཞིག་བཙོན་ནས་ནང་འཁོར་དང་བྱེད་འཁོར་ཅན་གྱི་ས་ཁུལ་དའི་ནང་དུ་རང་གི་དམིགས་འབེན་དཀྱིལ་ལ་ཞོགས། དེ་ནས་རང་གིས་རྒྱུ་ལོན་ལྟར་དམིགས་འབེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མི་དང་ཚོགས་པ་གལ་ཆེ་རྒྱུ་གི་རེམ་པ་ལྟར་ས་ཁུལ་དུ་ཉག་མཚན་བཀོད། དཔེར་ན་ཁོང་ཚོའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་ཕན་ཚུན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ཚད་རེམ་ལ་སོགས་པ་འགོད་དགོས།

- ཁྲིམས་ཁང་གི་ལས་བྱེད། དོན་དག་འདི་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ས་གནས་མང་ཚོགས། དམངས་ཆེན་འཐུས་མི་དང་སྤྱི་གྲོས་ལྷན་ཡོན། ས་གནས་དེའི་འགོ་བློད་དང་འགོ་བློད་བཅས།
- རྒྱུ་གངས་ཁྲོད་དུ་ཁེ་ཕན་ཐོབ་པའི་ས་གནས་མང་ཚོགས་དང་དགོན་སྡེའི་འགོ་བློད། ཁོང་ཚོའི་ཤུགས་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུ་གངས་ཀྱི་ལས་གཞི་ཐག་གཙོད་བྱེད་པའི་དབང་འཛིན་པར་ཤུགས་རྒྱུན་བཅོ་བྲུ་བ།

ཐོག་མའི་དུས་སྐབས་སུ་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་འགུལ་སྐོར་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་བྱུང་བའི་དྲི་བ་ལག་ལ་ངེས་ཟིན་གསལ་བོ་བྱས་ཏེ་ལན་འདེབས་པ་དེ་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ།(དཀར་ཆག་དང་པོ་ལ་གཟིགས།) འདི་ནི་ས་གནས་མི་མང་གི་རྒྱ་བ་རྒྱུངས་དང་ཁྱེད་ཀྱིས་དཀར་ཆ་ལ་གང་ཞིག་སེལ་བར་བཅོན་པའི་ལས་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད། གཤམ་གྱི་ཤན་རྒྱར་ནི་འཇུགས་བསྐྱར་ནམ་གངས་ལ་ཁ་གཏད་བྱེད་སྐབས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས་པའི་དྲི་བ་ལག་ཡིན། ལས་འགུལ་གྱི་ཐོག་མའི་དུས་སྐབས་སུ་རང་གི་ས་གནས་མི་མང་གི་སྒྲོབས་ཤུགས་དང་ཞན་ཆ་བཅས་ལ་ཚོད་དཔག་བྱེད་པ་དེ་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ་བའི་གནད་འགག་ཅིག་ཡིན། དེ་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་དམ་འཛིན་བྱེད་ཅུས་པའི་གོ་སྐབས་གཞན་ཡོད་མེད་སྟོན། མིག་ཟུར་གྱི་ཉེན་ཁ་དང་ཉེན་ཁ་ཡོད་སྟེད་པའི་གནད་དོན་གང་གང་ཡིན། གནད་དོན་འདི་དག་ལ་ངེས་ཟིན་བྱུང་ཆོ། དེས་ཁྱེད་ལ་འཆམས་པའི་ལས་འགུལ་གང་ཡིན་པ་དང་སུ་ལ་སྐུལ་སྐོང་བྱེད་དགོས་པ་དང་དུས་ཚོད་ནམ་ཡིན་དགོས་པ་སོགས་ཐག་གཅོད་པར་ཕན།

ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས་པའི་དྲི་བ་ལག

- ལ་སྒོན་དང་པོ་ནད་དུ་བཞག་ཡོད་པའི་དྲི་བ་དེ་དག་ལ་གཟིགས་རོགས།

རྒྱས་སྒྲོབས། ཞན་ཆ། གོ་སྐབས། ཉེན་ཁ།

**རྒྱས་སྒྲོབས།** འདི་དག་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་མ་ཚད་ཡིན། དཔེར་ན་ལས་མི་དང་མ་སྐྱེ་ལག་རྩལ་དང་སྒྲན་གྲགས་འདི་ལ་སོགས་པ་ཉི་ལུ་ཁྱེད་ལ་རྒྱ་བ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་སུ་སུ་ཡིན། ཁྱེད་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་གང་གང་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན།

- རྒྱས་སྒྲོབས་ཅན་གྱི་འགོ་བློད་དང་ཤད་པོ་ཤོད་པོ་སོགས་ཀྱིས་མི་མང་སྐུལ་སྐོང་བྱེད་ཐབས་མཁན
- ཐོན་ཁོངས་སྒྲོབས་དང་ཐུན་པ་དཔེར་ན། ཡོན་ཏན་པ་དང་ལས་འགུལ་སྤེལ་བྱེད་ཀྱི་མ་སྐྱེ་ཉམས་སྦྱང་ཅན་གྱི་ལས་མི། འགོ་བློད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཐུན་མཁན། སྤང་སྒྲོབས་དང་བཤད་པོད་ལས་པོད་པའི་མི་ཉི་ལུ།
- སྤེད་གཞུང་གི་ནད་དུ་ཁྱེད་ལ་ཡོད་ཆེས་བྱ་རུང་བའི་དཔུང་གོགས། (དཔེར་ན་ས་གནས་མི་མང་ཆོས་བྱས་ཏེ་གནད་ཡོད་མི་སྣ་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་འགུལ་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་ཉི་ལུ།)
- ཁྱེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་ལ་ཁྱབ་བསྐྱགས་བྱེད་ཐབས་པའི་གསར་ལམ།

**ཞན་ཆ།** ད་ཀྱི་ས་གནས་མི་མང་ལ་ཐོན་ཁོངས་འདར་ངེས་ཅན་མེད་པ། དཔེར་ན་ལག་རྩལ་དང་ཤུགས་རྒྱུན་ལ་སོགས་པ། ལས་མི་གཤམ་ཆེན་དེ་དག་གིས་ལས་ཀ་སྐྱུས་དག་ལས་མ་སྐབས་ན་ཇི་བྱེད་དམ།

- ལས་འགུལ་ལ་རྒྱས་སྒྲོབས་ཐུན་པའི་འགོ་བློད་མེད་པ།
- ས་གནས་མང་ཆོགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་གི་འདུ་ཤེས་ཞན་པ། (དཔེར་ན་ས་ཁོང་གི་ཐོབ་ཐང་དང་ཁོར་ཡུག་གི་ཐོབ་ཐང་ཉི་ལུ།)
- ཐོན་ཁོངས་ཞན་པ། ཕལ་ཆེར་འདི་རིགས་ཡིན་གྱི་རེད། རྒྱུ་གངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཆ་འཕྲིན་དང་ཡིག་ཆ་མི་འདར་བ། འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ལག་རྩལ་ཞན་པ། གནད་དོན་འདྲ་མཚུངས་ཡོད་པའི་ས་གནས་མི་མང་གཞན་ལ་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་ཞན་པ། དཔུང་གོགས་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་ནས་རང་དང་མཉམ་དུ་སྤེལ་ཐབས་པའི་རྒྱས་པ་མེད་པའམ་ཞན་པ་ལ་སོགས་པ་ཉི་ལུ།
- སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན། འཆར་སྤང་ངམ་མིག་རྒྱུང་མེད་པ་ནི་ཞན་ཆ་ཆེ་ཤོས་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་མི་རྒྱུས་ཐོག་རྩ་གཅིག་སྤེལ་དང་འགྲིག་ཆགས་དོད་པོ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྒོ་ནས་ལས་ཀ་མཉམ་ལས་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དེ་མིག་རྒྱུང་མེད་པ་ལ་རག་ལས་ཡོད།

**གོ་སྐབས།** འབྲུང་ལ་ཉེ་བའི་དུས་སྐོར་དང་བྱ་འགུལ་གཤམ་ཆེན་གང་གང་ཡོད་པ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཤུགས་རྒྱུན་སྤོང་ཐབས་པའི་དཔུང་གོགས་སུ་སུ་ཡིན་པ། ཁྱེད་ཀྱིས་འབྲེལ་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་སྒྲོབས་ཤུགས་རི་ཉར་བསྐྱེད་པ། ས་གནས་སུ་ཡུལ་སྐོར་ལས་རིགས་ཡོད་པ་དེ་ན་ས་གནས་མི་མང་གིས་རྟོག་དྲ་བཅོས་ན་སྤེད་གཞུང་གིས་དོ་སྤང་ཤུགས་ཆེ་བ་བྱེད་པ།

- རྒྱུ་གངས་ཀྱི་ཆོག་མཆན་ཡི་གེ་དེ་བཅོ་གྲས་གཞུང་ཞབས་ལ་སྒྲོག་བཅན་བྱིན་ནས་སྤངས་པ།
- ས་གནས་ཀྱི་ཚོང་ལས་དར་སྤེལ་ལ་དམིགས་ནས་ས་གནས་སྤེད་གཞུང་གིས་གཏན་དབབ་བྱས་པའི་དཔུལ་སྤྱོད་སྤེད་བྱས། (དཔེར་ན་མགོན་ཁང་དང་ཟ་ཁང་དང་སྤྱི་འཐོར་ལ་སོགས་པ།)
- ས་གནས་སུ་ཡུལ་སྐོར་ལས་རིགས་ཡོད་པ་དེ་ན་ས་གནས་མི་མང་གིས་རྟོག་དྲ་བཅོས་ན་སྤེད་གཞུང་གིས་དོ་སྤང་ཤུགས་ཆེ་བ་བྱེད་པ།

**ཉེན་ཁ།** ལས་གཞིའམ་སྐབས་བྱ་འདི་ད་རག་བར་དུ་ཅིའི་ཕྱིར་མ་འབྲུབ་པ་རེད། ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་གཏད་པས་ཐབས་ལམ་གང་གང་བེད་སྤྱད་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་འགུལ་མཆམས་འཛོག་བྱེད་གི་རེད།

- མི་མང་གིས་བྱ་འགུལ་སྤེལ་དུས་ཐབས་བྱས་དང་འཆར་གཞི་མེད་པ།
- ཆོགས་མི་ཕན་ཚུན་བར་ནས་བདེ་སྤྱོད་པར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ཆ་དེ་དག་བདེ་འཇགས་དང་གསང་བ་བསྐྱང་ཐབས་པ་མིན་པ།
- ཁྱེད་ཀྱི་ལས་འགུལ་གྱིས་བསུན་པོ་དང་ཁོང་ཁྱོད་བཅོས་པའི་ས་གནས་དཔོན་རིགས་ཀྱིས་ཁྱེད་ཅག་ལ་ཉེས་འཇུགས་བྱེད་པ།
- ས་གནས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ནི་ས་གནས་སྤེད་གཞུང་གི་ཆེས་གཅིགས་སུ་འཛིན་པའི་ལྷ་བ་མཁྲེགས་པོ།

**ཤུལ་ལ་འཛིན་དགོས་པ་ནི།** དོན་རྒྱུན་ལ་ལ་དང་གང་ཟག་ལ་ལ་སྐབས་འགར་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱས་སྒྲོབས་སམ་བཟང་ཆ་ཡིན་པ་དང་། སྐབས་འགར་དེ་དག་ཀྱང་འཕྱར་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ཞན་ཆར་འཕྱར་སྟེ། དེ་ནི་ཁོར་ཡུག་ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་རེད། མི་སྤང་སྒྲོབས་ཅན་གྱིས་ཐེག་པ་ཁྱེད་དུ་སྤངས་ནས་ལས་དོན་སྐབས་ན་དེ་ནི་རྒྱས་སྒྲོབས་ཡིན་པ་བཤད་མ་དགོས་མོད། འོན་ཀྱང་ཁོང་ཅག་གིས་ལས་དོན་སྐབས་སྐབས་ཐབས་བྱས་མེད་སོང་ན་དེ་ནི་ཉེན་ཁ་ཅན་གྱི་གནས་སུ་འཕྱར་སྟེ། དཔེ་བཞག་ན། ཁྱེད་ཀྱི་ས་གནས་མི་མང་ལ་ལས་འགུལ་སྤེལ་བར་འགོ་རྩམ་པའི་སྐོར་མོ་མེད་ཆོ། སྐོར་མོ་འཛོལ་སྐབས་བྱེད་པ་ནི་ཞན་ཆ་ཡིན། འོན་ཀྱང་གཞན་གྱིས་མ་རྩ་སྤྱད་པ་ཡིན་ན་དེའི་སྐབས་སུ་སྐོར་མོ་བཟང་ཆའམ་རྒྱས་སྒྲོབས་སུ་ཕྱུར། རྒྱ་རྒྱུ་འདི་རིགས་ལ་རྒྱུ་མ་ཆད་པར་ཚོད་དཔག་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན་དེས་ལས་འགུལ་ལ་མཐུད་དུ་སྐྱོད་པ་ལ་ཕན་པ་དང་། ཉེན་ཁ་ཆེས་རྒྱུ་རྩ་བཏང་སྟེ་རྒྱས་སྒྲོབས་དང་གོ་སྐབས་ཆེས་ཆེ་རྩ་བསྐྱེད་པ་ལ་ཕན། ༽

ཁྱེད་ཀྱི་དམིགས་འབེན་ལ་ རྒྱས་སྒྲོབས། ཞན་ཆ། གོ་སྐབས། ཉེན་ཁ། བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེ།

ཅི་ཞིག་སྐྱབ་དགོས་པ་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་དུས། ལས་འགུལ་ལ་རིགས་སྒྲ་ཚོགས་ཡོད་པ་ཡིད་ལ་འཛིན་དགོས། དཔེར་ན་བྲིམས་གཏུག་དང་དྲ་ཐོག་ནས་རྩ་འཛུགས་བྱེད་པ། མང་ཚོགས་མཉམ་ཞུགས་ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུ། **ཅུས་སྒྲིབས། ཞན་ཆ། གོ་སྐབས། ཉེན་ལ།** ཡི་ཐབས་ལམ་གྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་ས་གནས་མི་མང་གིས་ལས་འགུལ་སྒྲེལ་བ་ལ་ཆེས་བཟང་བའི་ཤུགས་རྒྱུ་འཛིག་ཤུབ། སེམས་ལ་ཉར་དགོས་པ་ཞིག་ནི། ཁོར་ཡུག་གི་འགྱུར་བ་དང་བསྐྱེད་ནས་ལས་འགུལ་ལ་ཡང་འགྱུར་བ་ཐེབས་པ་ནི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པ་དེ་ཡིན།

- བྲིམས་ལུགས་ཀྱི་སྒྲིམ་གཞི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ། བཟོ་གྲུ་འམ་ཚོང་ཚོགས་ཀྱི་གན་རྒྱ་ཡི་གེ་དང་འཆར་གཞི་ཡི་གེ་དང་དེའི་ཞིབ་ཐུའི་གནས་ཚུལ་ལག་རྩ་སོན་པར་བྱ་དགོས་ཤིང་། (དཔེར་ན། མང་གཞི་འཛུགས་བསྐྱར་དེ་བྲིམས་འགུལ་གྱིས་ཚོགས་མཆན་ཐོབ་པ་ཡིན་མིན། ཡང་ན་ལས་གཞི་འདིའི་ཁྲོད་དུ་སྐྱོག་བཟོན་བྱིན་པ་དང་རུལ་སྤངས་ཀྱི་གནད་དོན་ཡོད་མེད་དང་། ཡང་ན་ས་གནས་མང་ཚོགས་ལ་བསམ་འཆར་བསྐྱད་ལེན་བྱས་ཡོད་མེད་སྟེ།)
- དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྲིད་བྱས་ལ་ཁག་འཛིག་པ། ས་གནས་སྲིད་གཞུང་གིས་ས་དེའི་མང་ཚོགས་ཀྱིས་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོ་སྐབས་དམ་འཛིན་བྱེད་པ་ལ་ཕན་པའི་སྲིད་བྱས་
- གཏན་དབབ་བྱས་ཏེ་དབུལ་སྒྲོབ་བམ་དབུལ་ཐར་བྱེད་གིན་རེད། སྲིད་བྱས་འདི་རིགས་ཀྱི་ནད་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁག་འཛིག་པ་དང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ།
- ཁོར་ཡུག་སྤང་སྒྲོབ་ཀྱིས་དགག་བཞག་བྱེད་པ། ཁྱེད་ཀྱིས་རི་སྐྱེས་སོག་ཆགས་སྤང་སྒྲོབ་དང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གནས་རྩ་ཆེན་སྤང་སྒྲོབ་ཐད་ནས་ཁྱེད་ལ་ཕན་པའི་སྐབས་བྱེད་འཚལ་ཚོག་འདི་དག་ནི་ཁོར་ཡུག་སྤང་སྒྲོབ་ཀྱི་བྲིམས་ཀྱི་བསྐྱར་བྱ་ཅུ་འདུ།

ལས་འགུལ་དུ་འགྲུག་དགོས་པའི་མི། འགོ་ཁྲིད་དང་མཉམ་ཞུགས་པ་དང་དཔྱད་གློག་པ་བཅས་ཡིན།(ས་གནས་མི་མང་གང་ཞིག་ཕྱི་ནང་གང་རུང་ཡིན་ན་ཚོགས་) མི་འདི་དག་གི་ཡིད་ཆེས་དང་སྤྲོད་སྒྲོབས་དང་ཐབས་ཤེས་ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་འགུལ་ལ་ཤུགས་རྒྱུ་སྒྲོད་ཤུབ། ཡིད་ལ་འཛིན་དགོས་པ་ནི། སེམས་ལ་འཛིན་དགོས་པ་ནི། ལས་འགུལ་བཟང་བོ་ཞིག་ལ་ངེས་པར་དུ་ཁྱེད་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་འགོ་ཁྲིད་ཀྱི་འགན་ཁུར་དགོས་པ་ཞིག་མ་རེད། འགོ་ཁྲིད་ཀྱི་འགན་ཁུར་དེ་གང་ཟག་སྒྲ་ཚོགས་ཀྱིས་ཁུར་ནའང་འགྲིག་འདི་ལྟར་བྱས་ན་ཚོགས་མི་གཞན་ཉེན་ཁ་ལ་སྤང་བ་ཇི་ཉེད་དུ་གཏོང་ཤུབ།

- ས་གནས་མི་མང་གི་ཁྲོད་དུ།
- མང་གཞི་འཛུགས་བསྐྱར་གྱི་རྣམ་གཤས་ལ་ཡིད་འཐད་དང་འདོད་པ་གཏན་ནས་མེད་པའི་མིའམ་ཚོགས་པ།
- སྒྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ས་གནས་མི་མང་གི་འགོ་ཁྲིད་(ས་གནས་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་སྒྲིམ་གཞི་ལ་རག་ལས།)
- ས་གནས་མི་མང་གི་བདེ་སྤྱུག་ཁུབ་སྐྱག་བྱེད་རུས་པའི་ཤེས་ཡོན་པ།
- དགོན་ཐུའི་འགོ་ཁྲིད་དམ་སྒྲ་སྤུལ་གྱིས་ས་གནས་མང་ཚོགས་དང་སྲིད་གཞུང་བར་གྱི་འགལ་བ་འདུམ་རུས་མཁན། (ཡང་ན་དགོན་ཐུའི་སྒྲ་སྤུལ་མང་ཚོགས་དང་སྲིད་གཞུང་གི་ཁ་མཚུའི་ནད་དུ་འདུམ་འགྲིག་བྱེད་པར་མི་ཡོང་བ།)

འགོ་ཁྲིད་པའི་ཆ་རྒྱུན་ལས་པ།

- སྒྲོལ་རྒྱུན་གྱི་འགོ་ཁྲིད། ཀྱང་པོ་རྟོད་པོ། (པོ་མོ་གང་རུང་།)
- ས་གནས་དེའི་སྒོ་བ་གསོ་བ།
- སྒོ་བ་མ།
- ས་གནས་དེའི་སྒྲ་སྤུལ་དང་གྲ་བ་དང་ཇོ་མོ།

མཉམ་ཞུགས་པ།

- ས་གནས་ཀྱི་མང་ཚོགས་དཔྱུས་མ།
- ཚོང་གཉེར་བ།

དཔྱད་གློག་པ།

- གསར་ལམ་གྱི་ལས་མི།
- ས་གནས་ཀྱི་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ། སྲིད་གོས་མུ་ཡོན་དང་དམངས་ཆེན་འཐུས་མི་སོགས།

ཁ་གཏད་པ། ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་གཏད་པ་ནི་མིའམ་ཚོགས་པ་གང་ཞིག་གིས་ཁྱེད་ཀྱིས་དམིགས་ཡུལ་བདེ་སྤྱུག་དང་འགྲུབ་རྒྱ་བྱུང་བ་ལ་གེགས་དང་བར་ཆད་བྱེད་མཁན་ལ་གོ། ཁྱེད་ཀྱི་ས་གནས་མི་མང་གི་རྒྱབ་ཐྱོངས་དང་ལས་འགུལ་གྱི་ངོ་བོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་གཏད་པའང་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཚོགས་བྱུང་གི་ཡོད།

- རྫོང་སྲིད་གཞུང་དང་རྫོང་ཏང་མུ།
- ཁེ་གཉེར་ནད་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་དང་ལས་མི།
- རྣམ་གཤས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཁེ་གཉེར་བའམ་ཚོང་བ།

ཁ་གཏད་སའི་མི་མང་། ཁྱེད་ཀྱི་ལས་འགུལ་བརྒྱུད་དེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ངེས་པར་དུ་ངེས་ཟིན་བྱེད་དགོས་པ་ནི། ངེས་གཏན་གྱི་དུས་ཚོད་ནད་གི་བྱ་འགུལ་རེ་རེ་སྒྲེལ་སྐབས་སུ་ཞིག་གི་སྒོ་ཁ་བརྒྱུར་དགོས་པ་དེ་ཡིན། མི་དེ་དག་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་བཟོ་མཁན་གཙོ་བོ་ཡིན། བྱ་འགུལ་རེ་རེའི་ནད་དུ། ཁྱེད་ཀྱིས་དམིགས་འབེན་གཙོ་བོ་ལ་དང་ཁ་གཏད་པ་བཅས་ལ་ཐུག་འཕྲད་དང་འབྲེལ་མཐུད་ཀྱི་རྫོང་རྩ་བྱེད་སྤྱོད། བྱ་འགུལ་གཞན་གྱི་ནད་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་བཟོ་མཁན་གཙོ་བོ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་འགུལ་ལ་དོ་སྤང་བྱེད་པའི་མི་ཚོགས་དང་སྐྱག་པར་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་འགུལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་རྣམ་འགྲུལ་སྒྲོན་མཁན་དང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་འདོད་མཁན་ལ་གོ་དགོས། ཡང་ན་གཉིས་ཆ་ལ་གོ་ནའང་ཚོག་

- ས་གནས་སྲིད་གཞུང་ལ་ཐད་གར་ཤུགས་རྒྱུན་དང་སྒྲ་སྤྱོད་ཤུབ་པའི་ས་གནས་མང་ཚོགས།
- ས་གནས་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་སྒྲོད་རུས་པའི་གང་ཟག་
- སྒོ་བ་གསོའི་རྒྱབ་ཐྱོངས་ཡོད་ཅིང་གསར་ལམ་རྟེན་དུ་ཚོམ་སྒྲེལ་རུས་པའི་གང་ཟག་



- རོགས་རམ་གནང་འདོད་པའི་ཁོར་སྤང་ཚྭ་ལ་དང་ཁྱིམ་སྤྱོད་པ།
- ཚོང་པ་དང་ཚོང་བདག
- དགོན་པའི་སྒྲུབ་དང་ཡུལ་ཕྱི་འགོ་བདག

༥༥

## གནད་དོན་འཆར་འགོད། ཐབས་བྱས། མི་སྒྲུབ་ལ་སྒྲུབ་སྒྲོང་བྱེད་དགོས་པ།

### གནད་དོན་འཆར་འགོད་བྱེད་པ།

གནད་དོན་གྱི་འཆར་འགོད་ཞེས་པ་ནི་བྱེད་ཀྱིས་གཞན་ལ་བྱེད་ཀྱིས་འཕྲད་བཞིན་པའི་དཀའ་ངལ་དང་གནད་དོན་དེ་དག་ཇི་ཉམས་མཛོན་པར་བྱ་བ་དང་འབྲེལ་བཅོང་བྱེད་པ་ཞིག་ལ་གོ་  
རྒྱལ་ཁ་ཅན་གྱི་ལས་འགུལ་ཞིག་ལ་སྒྲུབ་དང་ལྷན་པའི་གནད་དོན་འཆར་འགོད་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེས་བྱེད་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་པ་མང་པོ་འདུ་བར་བྱེད། (ལྷག་པར་དུ་བྱེད་ལ་  
དཔུང་གོགས་འདུ་བར་བྱེད་ཐུབ།) དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་གནད་དོན་གྱི་འཆར་འགོད་ནང་དུ་ཀྱན་གྱི་རྩིས་སྤྲོ་ཡི་རང་དང་སྤང་བཅི་བྱེད་ཐུབ་པའི་ལྷ་བ་དང་རིན་ཐང་བཞག་ན་མི་ཕལ་བ་  
ནམས་གྱིས་མོས་མཐུན་དང་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ།

- གལ་ཏེ་བྱེད་ཀྱིས་ས་གནས་ཀྱི་མང་གཞི་འཕྲུགས་བསྐྱར་ནམ་གངས་ཁྱིམ་སྤྱོད་འགུལ་གྱིས་ཚྭ་མཆན་ཐོབ་པ་ཡིན་པ་ཤེས་ཆོ། བྱེད་ཀྱིས་སྒྲིག་ཟ་རུལ་སྤངས་དོ་རྒྱལ་བྱེད་པའི་ལམ་ལ་  
བརྟེན་ནས་གནད་དོན་དེ་འཆར་འགོད་བྱས་ན་ཚྭ་

### ཐབས་བྱས།

བྱེད་ཀྱི་ཐབས་བྱས་དེ་བྱེད་ཀྱི་གནད་དོན་འཆར་འགོད་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད། དེས་མི་ཚད་བྱེད་ཀྱི་དམིགས་འབེན་དང་དམིགས་ཡུལ། སྒྱབ་བྱ་དང་ཐབས་སྒྲུབ་བཅས་ལའང་འབྲེལ་བ་ཡོད།  
སྐྱེས་འཛུགས་ཀྱི་ཆེན་མོར་བྱ་ཡོད་པ་དེ་ལ་བསམ་སྒྲོ་ཐོངས། བྱེད་ཀྱི་ཐོད་ཐོད་བཞག་བྱས་ཏེ་སྐྱེས་འཛུགས་ལ་འཛུགས་གི་ཡིན་ནམ་ཉིན་རེར་རིམ་པ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་སྐྱེས་འཛུགས་སྤྱོད་ལ་འཛུགས་གི་ཡིན།  
བྱེད་ཀྱིས་དེ་ལས་ཀྱང་རྒྱ་ཆེ་བར་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་གིན་ཡོད་དམ། འདི་ནི་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་བྱས་ཡིན། བརྟེན་བསྐྱོང་ཅན་གྱི་ཐབས་བྱས་ཤིག་གིས་བྱེད་ཀྱི་ས་གནས་མི་མང་གི་འབད་པར་བྱ་བའི་ལས་དང་  
དམིགས་འབེན་ལ་ཤུགས་རྒྱན་གནད་འགན་ཅན་བཟོ་ཐུབ། བྱེད་ཀྱི་ཐབས་བྱས་ཀྱིས་ཐབས་སྒྲུབ་དབང་དུ་བསྐྱར་དགོས་པ་ལས་ཐབས་སྒྲུབ་ཀྱིས་ཐབས་བྱས་དབང་བསྐྱར་ན་མི་འབྲིག

- མང་ཚྭ་ལ་ཤེས་ཚར་བྱུང་དུ་བརྟག་སྟེ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་གྱིས་ནམ་གངས་ཁ་གཏད་གཅོག་པའི་ནམ་པ་བཟོ་བ།
- སྤང་དབང་ལ་སྒྲུབ་ཀྱི་ལུས་ནས་ས་གནས་ཀྱི་ཐག་བཅད་རུས་མེད་དུ་བཟོ་བ།
- དམིགས་བསམ་ལམ་བུ་བྱེད་ཀྱི་གང་ཟག་གམ་ཚྭ་ལ་ཞིག་ལ་དོ་རྒྱལ་དང་ཁ་གཏད་མི་གཅོག་པར་སྒྲིག་ཟ་རུལ་སྤངས་ལ་དོ་རྒྱལ་དང་། རིགས་གནས་དང་ཁོར་ཡུག་  
སྤང་སྒྱོབ་བཅས་ལ་ཁག་བཞག་སྟེ་གནད་དོན་འཆར་འགོད་བྱེད་པ།

### མི་སྒྲུབ་ལ་སྒྲུབ་སྒྲོང་བྱེད་དགོས།

བྱེད་ཀྱིས་གནད་དོན་འཆར་འགོད་ཀྱི་རྩིས་སྤྲོ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་བྱས་གཏན་དབབ་བྱེད་དགོས། བྱེད་ཀྱིས་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་སྤྲོ་ལ་སྒྲུབ་སྒྲོང་བྱས་ཏེ་ལས་འགུལ་རམ་འདེགས་བྱེད་དགོས་པའི་དྲི་བ་དེ་ལ་  
ཞིབ་ཏུ་བྱེད་དགོས། གང་ཡིན་ཞེ་ན་འཆར་གཞི་ནི་ལག་བསྐྱར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོད་དུ་འགྱུར་སྤྱོད་པས་སོ། ཡིད་ལ་འཛོན་དགོས་པ་ཞིག་ནི། བྱེད་ཀྱི་ལས་འགུལ་ནང་དུ་མི་ཚང་མ་མཉམ་ཞུགས་སམ་རྒྱབ་  
སྐྱོར་ཡོང་བར་བྱ་མི་དགོས། འོན་ཀྱང་། རྒྱལ་ཁ་ལོན་པར་མི་གནད་ཡོད་ཅན་སྤྱོད་ཞུགས་དགོས་པ་དང་། མི་སྒྲུབ་ལ་སྒྲུབ་སྒྲོང་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ལ་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བརྟག་དབང་བྱེད་པ་ནི་གནད་  
འགག་ཡིན།

- མང་ཚྭ་ལ་ཁོད་ནས་ཡོང་བའི་མཉམ་ཞུགས་པ་ལྷག་བསམ་ཅན་དང་བརྟན་བསྐྱོང་ཅན།
- སྤུལ་རྒྱན་གྱི་འགོ་བདག་བགྲས་པོ་འམ་རྒྱུད་པོ་རྒྱུད་པོ། (པོ་མོ་གང་རུང་།)
- ས་གནས་ཀྱི་རིན་པོ་ཆེ་དང་དགེ་འདུན་པ།(གྲྲ་བ་དང་ཇོ་མོ།)
- སྒྲོབ་གསོའི་རྒྱབ་སྐྱོངས་ཡོད་ཅིང་སྤྱོ་ཚྭ་ལ་གསར་ལམ་སྤྱོད་དུ་ཚོམ་སྤེལ་རུས་པའི་ཤེས་ཡོན་པ།
- སྤྱོད་གཞུང་ནང་གི་ས་གནས་དེ་གའི་མི་སྤྱོད་དཔེ་ན་སྤྱོད་གོས་ལྷ་ཡོན་དང་དམངས་ཆེན་འཕུས་མི་ལྷ་བ།
- ཁྱིམ་སྤྱོད་པ།

༥༦

## སྒྱུབ་བྱ་དང་སྒྱུབ་བྱ་ལས་པ།

### སྒྱུབ་བྱ།(དམིགས་ཡུལ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད།)

སྒྱུབ་བྱ་ནི་བྱེད་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་པའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་རེ་རེ་ལ་ཟེར། དེ་ནི་དཔེར་ན་ཡང་ཆེན་མོར་བྱ་ཡོད་པའི་སྐྱེས་འཛུགས་ཀྱི་ཐེམས་པ་རེ་རེ་ལྷ་བྱ་ཡིན། འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། གང་  
ཡིན་ཞེ་ན། དམིགས་ཡུལ་ཞེས་པ་ནི་ནམ་རྒྱུན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཡོང་ཅམ་ཡིན་པས། དེ་མཛོན་ལྷུང་དང་དམ་འཛོན་བྱེད་དགོས་ན་དེས་པར་དུ་དུམ་བུར་བཅད་དེ་རེ་བཞིན་བསྒྱུབ་དགོས། སྒྱུབ་  
བྱ་ནི་ལས་དོན་ཞིབ་ཚགས་ཅན་གང་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ལ་དེས་པར་དུ་མཁོ་བའི་སྒྱུབ་ཆ་ཡིན། གཟབ་ནན་བྱ་དགོས་པ་ནི། སྒྱུབ་བྱ་དེས་པར་དུ་བྱེད་ཀྱི་ཆད་འཛོན་རུང་བ། ལས་སྤྱོད་  
རུང་བ། དཔོན་ཡོད་གནས་སྒྲུབ་དང་བསྐྱར་བ། དུས་དེས་ཅན་ཡིན་པ་(དཔེར་ན་དུས་ལྷན་ཐུང་བ། དུས་ལྷན་འབྱོར་ཅམ། དུས་ལྷན་རིང་པོ་ལྷ་བྱ)བཅས་དགོས།

### གཤམ་དུ་གསལ་བ་ནི་སྒྲ་གཅིག་ནས་སྒྲ་བཞི་ཡི་ཚུན་སྒྱུབ་ཐུབ་པའི་སྒྱུབ་བྱ་ཁག་ཡིན།(འདི་དམིགས་འབེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།)

- སྒྲ་གཅིག་གི་ནང་དུ་མ་མཐའ་ས་གནས་ཀྱི་སྤུལ་རྒྱན་འགོ་བྱེད་གསུམ་ཡན་དེས་གཏན་བྱས་ཏེ་དེ་དག་དང་ཐེངས་གཅིག་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་པ།
- སྒྲ་བ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ། ཁྱིམ་སྤྱོད་ལྷགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་ཐམས་ཅད་འཚོལ་སྤྱད་བྱས་རྗེས་ལས་འགུལ་གྱི་སྒྲ་བའི་སྒྲིག་འཕྲུགས་ལ་ལུལ་བ།
- སྒྲ་བ་གསུམ་ཀྱི་ནང་དུ་ས་གནས་དེའི་དམངས་ཆེན་འཕུས་མི་དང་སྤྱོད་གོས་ལྷ་ཡོན་སྤྱོད་པ་རྒྱས་ལོན་བྱས་རྗེས། མ་མཐའ་འཕུས་མིའམ་ལྷ་ཡོན་གཉིས་ལ་དོ་ཐུག་ནས་སྐད་  
ཆ་བཤད་པ།
- སྒྲ་བ་བཞི་ཡི་ནང་དུ། ཚྭ་ལ་འདུ་ལན་གསུམ་ནས་ལྷ་ཅམ་འཚོགས་ཏེ། བརྒྱ་ཆའི་བདུན་ཅུ་དོན་ལྷའི་ས་གནས་མི་མང་གིས་རེ་ཞུ་ཡི་གེ་སྤྱོད་དུ་མང་རྟགས་འགོད་ཐུབ་པར་བྱ་བ།

སྐྱབ་བྱ་ཕལ་བ། (དམིགས་ལུལ་ཕལ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།)

ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱབ་བྱ་ཕལ་བ་དེ་དག་ངེས་པར་དུ་བྱེད་ཐག་པའམ་ཞིབ་ཐ། ཚད་འཛིན་ཅངས། ལས་ཁུངས་ལ། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་བསྟན་པ། དུས་ངེས་ཅན་ཡིན་པ་ ཡིན་དགོས། དེ་དོན་ འདིའི་ནང་དུ་དམིགས་ལུལ་ཕན་བ་ནི་ས་གནས་མི་མང་གི་ལོ་གཞིན་རྒྱུ་མཐུན་རང་གི་ཕ་ལྷོས་ནས་འདུག་ཐུབ་ཡོང་བར་ལས་ཀའི་གོ་སྐབས་དང་ཆ་རྒྱུན་བསྐྱར་བ་དེ་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ ལོ་གཞིན་རྒྱུ་མཐུན་ལ་གཞན་ལ་འགོ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ལ་ངེས་པར་དུ་ཞིབ་འཇུག་དང་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་ངེས་གཏན་བྱེད་དགོས། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ནི་སྒོ་བ་གསོ་ལ་ཐུག་ཡོད་ པ་རེད་དམ་ཚད་གི་གོ་སྐབས་ལ་ཐུག་ཡོད་པ་རེད། ཡང་ན་གཉིས་ཆར་ཐུག་ཡོད་པ་རེད།

ལོ་གཅིག་གི་ནང་དུ་སྐྱབ་བྱ་ཕལ་བའི་སྐྱབ་བྱ་ཕལ་བ། (དམིགས་ལུལ་ཕལ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།)

- གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལས་ས་གནས་དེ་ག་རུ་བོད་སྐད་ཡིག་ཆ་རྒྱུན་ཡིན་པའི་ལས་ཀ་ཇི་ཅུང་དུ་འགོ་བཞེན་གནས་ཚུལ་ཐོན། ལོ་གཅིག་གི་ནང་ དུ་བོད་སྐད་ཡིག་ཤེས་པ་ཆ་རྒྱུན་ཡིན་པའི་ལས་ཀའི་གོ་སྐབས་༡༠༠གསར་གཏོད་བྱེད་པ་སྐྱབ་བྱ་ཕལ་བ་ཡིན། སྐྱབ་བྱ་འདི་མང་གཞི་འཇུགས་བསྐྱར་གྱི་ ལས་ཀའི་ ཁྲོད་དུ་མངོན་གྱུར་བྱེད་ཐུབ་ལ། མང་གཞི་འཇུགས་བསྐྱར་སྒོ་བརྒྱུ་ལྟེ་འགྲན་ཚོད་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཚོང་ལམ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་མངོན་གྱུར་གྱི་བྱེད་ཐུབ།

ཐབས་ཚུལ་དང་ཐབས་ཚུལ་གྱི་ལམ་རིམ།

ཐབས་ཚུལ།

ཐབས་ཚུལ་ཞེས་པ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་དམིགས་ལུལ་དང་སྐྱབ་བྱ་ལེགས་འགྲུབ་ཡོང་ཆེད་བྱ་བ་བྱེད་ཐག་འཆར་གཞི་ལྟར་སྐྱབ་བ་ཞིག་ལ་གོ། ཁྱེད་ཀྱིས་མི་མང་པོ་བསྐྱུ་ཅུབ་བྱས་ཏེ་སྐོས་འཛུགས་དེ་ལ་ འགོ་འཇག། (དཔེར་ན་ས་གནས་མི་མང་གིས་རེ་ཁྱེད་ཀྱི་འབྲི་བ་ལྟ་བུ།) ཡང་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤུགས་རྒྱུན་ཡོད་པའི་གང་ཟག་རེ་འགའ་ནང་འབྲེན་བྱེད་གི་ཡིན། (དཔེར་ན་རེ་ཁྱེད་ཀྱི་འབྲི་བ་ལྟེ་དུ་ ས་གནས་མི་མང་གི་ཤུགས་རྒྱུན་ཡོད་པའི་འགོ་བཙུག་འགའ་བསྐྱུ་ཅུབ་བྱས་ཏེ་མིང་རྟགས་འགོད་པ་ལྟ་བུ།) སེམས་ལ་འཛིན་དགོས་པ་ནི། ཐབས་ཚུལ་ལ་རྣམ་པ་ལྷན་ཆོགས་ཡོད་པ་དང་གཙོ་ བོ་སྤུ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་སྒྲིབ་དགོས་པ་དེ་ལ་རག་ལས་ཡོད། (དཔེར་ན་ཁྱེད་ཀྱི་དམིགས་འབེན་དང་དམིགས་འབེན་པལ་བ། དམིགས་འབེན་དུ་གྱུར་པའི་ལྟ་མཐན་གཙོ་བོ་བཅས།)

- ས་གནས་ཀྱི་སྒོ་བ་གསོའི་ལས་ཀའི་ནང་དུ་འདུ་དགོས་པ་འདི་དག་ཡིན། ས་གནས་མི་མང་གི་ཆོགས་འདུ། རེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཐོག་མིང་རྟགས་འགོད་པ། གསར་ལམ་གྱིས་དོ་སྣང་བྱུང་ བར་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན།
- རང་བྱུང་ལུལ་སྒྲོལ་གྱི་མཛེས་སྟུག་བརྒྱན་པར་སྒྲུབ་ཏེ། གལ་ཏེ་རྣམ་གྲངས་ལྟ་མཐུད་དུ་ལས་ན་ལུལ་སྒྲོལ་འདི་དག་བོར་བསྐྱུ་ཏུ་འགོ་བའི་ལ་ནན་ཏན་གྱིས་བརྒྱུད་དགོས།
- དམངས་ཆེན་འཐུས་མི་དང་སྲིད་གྲོས་ལྷན་ཡོན་ལྷན་ཁུངས་ཀྱི་ཐུག་འཕྲད་དང་འདུ་ཆོགས་བཞོ་སྒྲུབ་བྱེད་པ།
- རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་དང་རྒྱལ་ཁབ་རིམ་པའི་འགོ་ཁྲིད་ལ་རེ་སྐྱུ་ལྟ་བུ།
- རྣམ་གྲངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཚོང་རྒྱུ་སོགས་ཏེ་འགོག་བྱེད་པ།
- ས་གནས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་སྒོར་གྱི་ཟབ་སྒྱུར་འཛིན་གྱ་འཛིན་པ།

ཐབས་ཚུལ་གྱི་ལམ་རིམ།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཐབས་ཚུལ་ཅི་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་ས་གནས་མི་མང་གི་དམིགས་འབེན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་མངོན་པར་བསྐྱོད་ཐུབ་པ་ལ་ངེས་ཟེན་པའི་རྒྱུ་ལྟེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་ཐོག་མར་བསྐྱབ་ དགོས་པ་དང་། དེ་ལས་འཕྲོས་པའི་ཕྱིས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་ཐག་གཅོད་དགོས། ཁྱེད་ཀྱི་ཐབས་ཚུལ་གྱི་ལམ་རིམ་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་དུས། ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོག་མར་རེ་ཞིག་སྐྱབ་ཅུས་པ་ དང་ཕྱིས་སུ་རེ་ཞིག་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་འགུལ་གྱི་ཚད་རིམ་མཐོ་བར་གཏོང་ཐུབ་པ་བཅས་ཕྱོགས་གཉིས་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས། ཐབས་ཚུལ་གྱི་ལམ་རིམ་དེ་ཡང་**རྣམ་སྒྲོལ་ཞུ་ཆ་གོ་ སྐབས། ཉེན་ལ།** ཡི་མངོན་པར་བྱེད་པའི་སྐབས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་བསྟན་དགོས།

- རིམ་པ་དང་པོ། བརྟག་དཔྱད། རྣམ་གྲངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་དང་རྒྱ་ཆ་འཛུལ་སྐྱུད་བྱས་ཏེ། ཡིག་ཆའི་འབྲེལ་ཡོད་སྟན་ལྟ་ལས་ཁུངས་དང་ཆོག་མཆན་བཏོད་པའི་ལས་ཁུངས། རྣམ་གྲངས་ཀྱི་དུས་བཅད་དང་ས་གནས་མི་མང་གཞན་གྱིས་འཐབ་ཚོད་བྱས་ཏེ་རྒྱལ་ཕམ་ལོན་པའི་དཔེ་དོན། ས་གནས་མང་ཆོགས་འཕྲད་བཞིན་པའི་དཀའ་ངལ་ལ་སོགས་པ་བརྟག་དཔྱད་ དང་འཛུལ་སྐྱུད་བྱེད་པ།
- རིམ་པ་གཉིས་པ། མི་མང་གིས་དོ་སྣང་བྱེད་པར་མཐུན་རྒྱུ་སྒྲུབ་པ། མང་ཆོགས་ཀྱིས་མོས་མཐུན་དང་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ཡིག་ཆ་སོགས་འཛུལ་སྐྱུད་བྱེད་པ་དང་། ཆ་འཕྲིན་གྱི་རྒྱ་ཆ། ས་གནས་ མི་མང་གི་ཆོགས་འདུ་ཆོགས་ས། དུ་གནས་དང་གསར་ལམ་སོགས་འདིའི་ནང་དུ་འདུས། ཐོག་མར་ཁྱེད་ཀྱིས་ཉེན་ལ་མེད་པའི་སྒོ་ནས་ཐབས་ལམ་གང་གང་ལ་བརྟེན་ནས་དམིགས་ལུལ་ འགྲུབ་པ་དེ་ཐག་གཅོད་དགོས།
- རིམ་པ་གསུམ་པ། ཞིབ་འཇུག་དང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས། མང་ཆོགས་ཀྱིས་མོས་པའམ་འདུ་ཤེས་འབྲེན་པའི་ལས་ཀའི་འགོ་ཚུལ་ལ། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐབས། ཁྱེད་ཀྱིས་འཛུལ་སྐྱུད་བྱས་ པའི་རྒྱ་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་མང་གི་འདུ་ཤེས་སམ་དང་བ་འབྲེན་པའི་ལས་ཀ་ལས་དགོས།
- རིམ་པ་བཞི་པ། བརྒྱན་པལ་ལེན་བྱེད་པ། ཞིབ་འཇུག་དང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ལས་ཀ་མཇུག་རྒྱུ་ཆོགས་རྒྱུ་ཆ་འཕྲིན་ཡོངས་སུ་འདུས་པའི་བརྒྱན་ཐུབ་པལ་བསྐྱར་བྱས་ཏེ་ས་གནས་མི་མང་གི་ དམིགས་འབེན་ཁུབ་བསྐྱགས་དང་སྤུ་སྒྲོལ་བྱེད་དགོས། བརྒྱན་ཐུབ་གི་གཏམ་བཤད་དང་བསྟན་དོན་དེ་བཟུ་མཐན་གཙོ་བོའི་ཁམས་དང་མོས་པ་དང་བསྟན་དགོས།
- རིམ་པ་ལྔ་པ། ཆོགས་འདུ་ཆོགས་པ། མང་ཆོགས་ཀྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་སྤྲོ་ཆོགས་བརྒྱུད་དེ། དམངས་ཆེན་འཐུས་མི་དང་སྲིད་གྲོས་ལྷན་ཡོན་ལྷན་ཁུངས་ཀྱིས་པའི་ཆོགས་འདུ་ ཆོགས་པ།
- རིམ་པ་དྲུག་པ། ཚད་རིམ་མཐོ་རུ་གཏོང་བ། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་དམིགས་ལུལ་འཕེལ་དུ་མ་འགྲུབ་ན། ཐབས་ཚུལ་གང་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་འགུལ་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་གི་ཡིན། རྣམ་གྲངས་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ས་གནས་ཀྱི་ཐོན་ཁོངས་མིན་པའི་ཚོང་རྒྱུ་དང་ཚོང་ལས་ལ་ཏེ་འཚོང་མཚམས་འཛིན་བྱེད་གི་ཡིན་ནམ། ལུལ་ཚོ་དང་རྒྱུ་སྒྲོལ་ལྟེ་ཁུབ་ལའ་བཅས་ ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་ལ་སྟན་ལྟེ་འབྲི་རྒྱ་ཡིན། ཡང་ན་ཁོང་ཚོ་ཆང་མར་བསམ་འཆར་བཤད་གི་ཡིན་ནམ།

བད་ལན།

ཁྱེད་ཀྱིས་འཆར་འགོད་ད་ལྟ་བུས་ཟིན། ཇི་ལྟར་རང་གིས་དམིགས་པའི་བརྟ་མཐན་གཙོ་བོའི་དོ་སྣང་ངམ་སེམས་འགྲུག་པ་ནི་ཁྱེད་ཀྱིས་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས་པའི་གནས་ཡིན། ཐོག་མར་ཁྱེད་ཀྱིས་གསལ་ཞིང་དག་པའི་བརྟན་དོན་ཐད་གར་བརྟན་ཡོད་པ་ངེས་གཏན་བྱེད་དགོས། ཐབས་རྩལ་དང་དམིགས་ཡུལ་དང་དམིགས་འབེན་མི་འདྲ་བ་ཡིན་པ་གཞིགས་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་བརྟན་དོན་དུ་མ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའམ་བརྟན་དོན་གཅིག་ཡང་ཡང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པར་ངེས་གཏན་བྱེད་དགོས། གང་ལྟར་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱི་བརྟན་དོན་ལ་གཤམ་གྱི་ནང་དོན་འདུས་དགོས།

༡ ས་གནས་མི་མང་གིས་ཇི་ཞིག་འཇུར་བ་གཏོང་འདོད།

༢ འཇུར་བ་གཏོང་དགོས་པའི་སྒྲུ་མཆན།

༣ འཇུར་བ་མ་བཏང་ན་ཉེན་ཁ་གང་དག་ཡོད་པ།

༤ བརྟ་མཐན་གཙོ་བོས་རམ་འདེགས་ཇི་ཞིག་བྱེད་ཐུབ།

ཐོ་སྒྲིག་པ། བརྟན་དོན་ཅི་ཞིག་ཡིན། བརྟན་དོན་རེ་རེས་དམིགས་པའི་དམིགས་འབེན་གཙོ་བོས་དང་བརྟ་མཐན་གཙོ་བོ་གང་གང་ཡིན། བརྟན་དོན་གང་ཞིག་འབེན་གང་ལ་འོས་ཤིང་འཆོམས་པ། ཡང་ན་དེ་རྣམས་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

**ས་གནས་ས་གནས་མི་མང་གི་འགོ་ཁྲིད་ལ་བསྐར་བའི་བད་ལན་ནི།** མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཁྱེད་ཅག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་ཡིན། ཁྱེད་ཅག་གིས་ཀྱང་

ང་ཚོའི་ཆབ་བྱས་ཏེ་གོང་རིམ་དང་ཞིང་ཆེན་རིམ་པའི་ལས་ཁང་ལ་ང་ཚོའི་འདོད་འདུན་བཤད་དགོས།

**ས་གནས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་ལ་སྐར་དགོས་པའི་བད་ལན་ནི།** ཁྱེད་ཅག་གིས་མང་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་སྤྱུག་ལ་འགན་ཁུར་ལག་ཐེག་བྱེད་དགོས་པ་ལས་ཚོང་ཚོགས་ཆེན་པོའི་ཁེ་ཕན་ལ་འགན་ཁུར་ལག་ཐེག་བྱེད་མི་ཅུང་། ང་ཚོའི་རྩ་དབྱེད་དུ་མཉམ་ཞུགས་གནང་རོགས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ང་ཚོས་ཁྱེད་ཅག་གིས་ས་གནས་ཀྱི་ཡུལ་སྡེ་རྗེ་ལེགས་སུ་གཏོང་བའི་ལས་དོན་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་གིན་ཡིན།

**རྒྱལ་སྤྱིའི་གསར་ལམ་ཁག་ལ་བསྐར་བའི་བད་ལན་ནི།** ང་ཚོའི་ས་གནས་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་མང་གཞི་འཛུགས་བསྐྱར་ལ་ང་ཚོས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ་དང་། འོན་ཀྱང་མང་གཞི་འཛུགས་བསྐྱར་གྱི་ཁོད་དུ་ས་གནས་མང་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་འཆར་སོགས་སྤང་མེད་དུ་འཛིན་མི་ཅུང་། ང་ཚོས་ཀྱང་ས་གནས་ཀྱི་དབལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ལ་བྱས་རྗེས་མང་པོ་བཞག་ཡོད། རྣམ་གྲངས་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་ང་ཚོར་མཉམ་གྱི་སྒོ་ནས་ལས་ཀའི་གོ་སྐབས་མཁོ་སྤྱོད་བྱ་དགོས།

**བྱ་འགུལ་གྱི་འཆར་གཞི།** ཁྱེད་ཀྱིས་ལས་འགུལ་མ་སྡེལ་བའི་ཕྱོད་ཏུ། མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་ལས་དོན་ཐམས་ཅད་ཞིབ་ཚགས་དང་ཚགས་ཆ་དོད་པོ་ཡོད་ཐུབ་བྱེད་དགོས། ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱབ་བྱ་དང་ཐབས་རྩལ་གྱི་

ཐབས་ལམ་བཅས་ཀྱི་ཐོ་ཡིག་ལ་རྒྱན་ཏུ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཏེ། ཇི་ཞིག་རྒྱབ་དགོས་པ་དང་ག་དུས་རྒྱབ་དགོས་པ། ལུ་ཡིས་རྒྱབ་དགོས་པ་ལ་སོགས་པའི་གནད་དོན་ལ་བསམ་སྒོ་ཐོངས།

རྟག་ཏུ་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་དོན་གྱི་འཆར་གཞི་ལ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དགོས། (སེམས་སུ་ཉར་དགོས་པ་ནི། གལ་ཏེ་བདེ་འཇགས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཡོད་ན། ས་གནས་མི་མང་གི་མིང་དངོས་བཞག་སྤྱོད་མ་བྱེད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་འཆར་གཞི་དང་གོ་རིམ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཕབ་པའི་དུས་དང་ཡང་ན་གཞན་ལ་ཁ་པར་དང་སྒྲོག་ཁྲད་བརྒྱན་ནས་གཏམ་བཤད་ཀྱི་སྐབས་སུ་མིང་དངོས་མ་བཞག་སྤྱོད་མ་བྱེད།)

**བྱ་འགུལ་འཆར་འགོད་སྐབས་ཀྱི་གནད་འགག་རེ་འགའ།** སེམས་སུ་ཉར་དགོས་པ་ནི། གལ་ཏེ་བདེ་འཇགས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཡོད་ན། ས་གནས་མི་མང་གི་མིང་

དངོས་བཞག་སྤྱོད་མ་བྱེད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་འཆར་གཞི་དང་གོ་རིམ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཕབ་པའི་དུས་དང་ཡང་ན་གཞན་ལ་ཁ་པར་དང་སྒྲོག་ཁྲད་བརྒྱན་ནས་གཏམ་བཤད་ཀྱི་སྐབས་སུ་མིང་དངོས་མ་བཞག་སྤྱོད་མ་བྱེད།

**ཀ** ནས་ཚོག་མཆན་སྐར་གྱི་རྗེ་བ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། ཟླ་བདུན་པ་ནང་དུ་ཞིབ་འཇུག་ཆར་བར་བྱས་ཏེ་བྱ་བའི་སྟན་ཞུ་ཕུལ་ཐུབ་པ།

**ཁ** ནས་ཟླ་༥་པའི་ཆོས་༡༠་ཉིན་གྱི་ཕྱ་ལོ་དུ་ངེས་བཟུང་བྱས་པའི་ས་གནས་འགོ་ཁྲིད་ཁག་དང་སྐད་ཆ་བཤད་ནས་ཟླ་༧་པའི་ཟླ་དཀྱིལ་ལ་ཚོགས་འདུའི་དུས་ཚོད་ཐག་གཅོད་བྱུང་བར་འགན་ཁུར་བ།

**ག** ནས་ཟླ་བདུན་པའི་ཟླ་མཇུག་ལ་བརྟན་ཐུང་བཅོས་ཆར་དགོས།

### མཇུག་ཕྱིན།

མཐའ་མར། ས་གནས་མི་མང་གིས་འབད་པ་བྱས་ཏེ་འབྲས་བྱ་བཟང་པོ་ལེན་པར་བྱ་བ་ནི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་དང་ཕལ་བ་ཐམས་ཅད་མངོན་གྱུར་བྱུང་བ་རེད། འདི་ལ་ཞིབ་ཚགས་དང་ཐབས་རྩལ་ཅན་གྱི་འཆར་འགོད་དང་དམིགས་པ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གཏོང་བ་བཅས་དགོས། ལས་དོན་དུས་ཡིན་རིང་བོ་ཞིག་ལ་འཇུབ་དགོས་བྱུང་བར་སྟམ་བཤམ། ཡང་ན་ཁྱེད་ཀྱི་ཐོག་མའི་འཆར་གཞི་ལས་བཞགས་དང་བར་ཆད་བྱུང་སྟེ། ཟུར་གྱི་འཆར་གཞི་མངོན་འཇུར་བྱུང་མ་ཐུབ་ཆོ། ཁྱེད་ཀྱིས་འཆར་གཞི་ལ་འཇུར་བ་གཏོང་བ་ནི་ལས་འགུལ་སུ་མཐུད་དུ་སྡེལ་བའི་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན། ས་གནས་མི་མང་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་དེའི་འབད་པ་སྐར་ལེན་ལ་ཕྱོགས་ཁུབ་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ཡོད་པས་དེས་ཁྱེད་ཀྱི་ས་གནས་མི་མང་དང་ཡུལ་ཁམས་རྒྱལ་ཁ་ཕྱོགས་སུ་འདེད་གི་རེད།

# ལ་སྟོན་དང་པོ། ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རུང་བའི་གནད་དོན།

( ཟླ་གསུམ་ནས་ཟླ་དྲུག་གི་དུས་ཚིད་དགོས། དེ་ནི་གོང་སྟོས་ཀྱི་ཐབས་ཚུལ་གྱིས་ཐག་གཅོད་དགོས་པ་ཞིག་རེད། )

- གོང་དུ་བསྟན་ཡོད་པ་ལྟར། ལས་འགུལ་ཇི་ལྟར་མདུན་དུ་བསྐྱོད་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཕལ་ཆེར་ཞིབ་འཇུག་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་རེད། མང་གཞི་འཇུགས་བསྐྱར་གྱི་ནམ་གངས་དང་ཁ་གཏད་གཅོག་པའམ་འབྲེལ་བ་འཛིན་དུས། གཤམ་གྱི་གནད་དོན་རེ་འགའ་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས།
- རྒྱུ་གངས་ཀྱིས་ས་གནས་མི་མང་ལ་ཕན་ཡོན་གང་འདྲ་ཞིག་བསྐྱར་ཐུབ་གི་རེད།
  - རྒྱུ་གངས་འདིའི་ཁྲོད་དུ་ཁེ་ཕན་ཐོབ་པའམ་ཐོབ་པར་རེ་བའི་ཚོགས་པ་དང་ཚོགས་མི་གཞན་སུ་སུ་ཡོད།
  - དུལ་མི་ག་ཚོད་ཀྱིས་རྒྱུ་གངས་འདི་ནི་རྒྱན་མཐུད་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ལ་བསམ་གིན་ཡོད། མི་ག་ཚོད་ཀྱིས་གནད་དོན་འདི་ཐག་བཅད་ཟེན་པས་གནད་དོན་ཞིག་ལ་བསམ་གིན་མེད་པའི་ལྟ་བ་འཛིན་གིན་ཡོད།
  - རྒྱུ་གངས་འདི་ནི་དང་ཐོག་ས་གནས་གཞན་ནས་སྤེལ་བར་ཚོད་ལྷ་བྱས་ཀྱང་ཕྱིས་སུ་ས་གནས་གཞན་ནས་འདི་ལ་ཡོང་བ་ཞིག་རེད་དམ། གལ་ཏེ་ཡིན་ན་འདིར་ཡོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། ས་གནས་གཞན་གྱིས་རྒྱུ་གངས་འདི་དང་རྒྱུ་གངས་འདིའི་སྤྱི་འཛིན་ཚོག་མཆན་སོགས་ལ་དགག་བྱ་བསྟན་ཡོད་དམ།
  - རྒྱུ་གངས་འདིའི་རྒྱབས་ལོགས་སུ་སྤྱིད་གཞུང་གང་གང་གིས་རྒྱབ་རྩ་བྱས་ཏེ་ལངས་ཡོད། ཚོང་ཚོགས་གཞན་ནང་དུ་མཉམ་ཞུགས་བྱས་ཡོད་དམ། ཡོད་ན་ཚོང་ཚོགས་དེ་དག་གི་ངོ་སོ་ཇི་ཡིན། རྒྱལ་གཉེར་རེད་དམ་སྟེར་གཉེར་རེད། ཡང་ན་འདྲིས་མ་རེད།
  - ས་གནས་དེའི་དཔལ་འབྱོར་དར་སྤེལ་གྱི་སྤྱིད་བྱས་ནང་དུ་དབུལ་སྒྲོབ་ཅན་གྱི་སྤྱིད་རྩས་ཕྲ་ཞིབ་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད་དམ།
  - རྒྱུ་གངས་སྤེལ་ས་ན་ཚོས་ལུགས་གྱི་གནས་རྩ་ཆེན་དང་གོད་སྒྲིམ་རི་དགས་གཅན་གཟན་སོགས་ཡོད་དམ།
  - གནས་རྩ་ཆེན་དང་གོད་སྒྲིམ་སོག་ཆགས་དེ་དག་ལ་ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱིས་སྲུང་སྒྲོབ་བྱེད་པའི་གཏན་འཁེལ་ཡོད་དམ། གལ་ཏེ་མེད་ན། སོག་ཐུག་ཐེབས་པའི་ས་ཆ་དེ་དག་ན་མང་ཚོགས་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་སྲུང་སྒྲོབ་བྱེད་དགོས་ཞེས་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ས་ཆ་ཡོད་དམ།
  - རྒྱུ་གངས་ཀྱི་གན་རྒྱ་དང་འཆར་གཞི་བཅས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་ཡིག་ཆ་ཞིབ་ཚགས་ཅན་ཡོད་དམ། རྒྱུ་གངས་དེའི་ས་གནས་དང་དུས་ཚིད་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གསལ་བོར་ཤེས་སམ།
  - རྒྱུ་གངས་ཀྱིས་ཁོར་ལུག་སོག་ཐུག་ཚིད་དཔག་གི་ཁྲིམས་དེའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ཡོད་དམ།

## ལ་སྟོན་གཉིས་པ། ཁོར་ལུག་གི་ཤུགས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ་ཐད་ཀྱི་ཁྲིམས་ལུགས་སྟོང་བསྟུས།

ས་གནས་མི་མང་ལ་སོ་སའི་ཁོར་ལུག་སྲུང་སྒྲོབ་དང་། འབག་བཅོག་རིགས་བཀག་སྡོམ་བྱེད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

### གནད་དོན་མ་བྱུང་གོང་གི་ཐོན་འགོག་ ཁོར་ལུག་གི་ཤུགས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ།

བཟོ་ག་ཞིག་གིས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་འཇུགས་བསྐྱར་ཞིག་འགོ་བརྩམ་པའི་ཟླ་རོལ་དུ། བཟོ་ག་དེས་ངེས་པར་དུ་ཁོར་ལུག་སོག་ཐུག་ཚིད་དཔག་ཅེས་བྱ་བའི་ལས་རིམ་ཞིག་བསྐྱབ་དགོས། ཁོང་ཚོས་འཇུགས་བསྐྱར་གྱི་རྒྱུ་གངས་དེ་བརྒྱུད་དེ་ཉེ་ཁོར་གྱི་མང་ཚོགས་དང་ཁོར་ལུག་བཅས་ལ་ཤན་ཤུགས་དང་སོག་ཐུག་གང་གང་འབྱུང་བ་བརྟག་དཔྱད་དང་ཡིག་ཆགས་སུ་བཀོད་དེ་སྤྱི་གསལ་བྱེད་དགོས་ཤིང་། མང་ཚོགས་ལའང་ལས་གཞིའི་རྒྱུ་གངས་ལ་བསམ་ཚུལ་བཤད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་ལག་ཐེག་བྱས་ཏེ། ཁོར་ལུག་སོག་ཐུག་ཚིད་དཔག་གི་ཁྲིམས་ཀྱིས་འདིའི་ཐད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་གསལ་བོར་འཁོད་ཡོད་པ་དང་། ས་གནས་སྤྱིད་གཞུང་གི་ཁོར་ལུག་སྲུང་སྒྲོབ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཀྱང་གཞན་གྱིས་ཁྲིམས་འདི་དང་མཐུན་པའི་སྟོ་ནས་ལས་དོན་བསྐྱབ་གིན་ཡོད་པ་ལ་ནན་ཏུར་བྱེད་དགོས།

**ཁོར་ལུག་སོག་ཐུག་ཚིད་དཔག་གི་ཡི་གེ་ནང་དུ་རྒྱ་ཆ་གང་གང་ཆང་དགོས་ཞེ་ན།** ཁྲིམས་ལྟར་ན། ཚོང་ཚོགས་དང་གཉེར་སྟོག་ལས་ཁུངས་སོགས་ཀྱིས་ལས་གཞིའི་དུས་ཚིད་དང་ས་གནས། ལས་གཞིའི་ས་གནས་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་ལ་ངོ་སོག་གང་གང་ཡོད་པ་སྤྱི་གསལ་བྱ་དགོས། ཚོང་དཔག་ཡི་གེ་འདི་མ་མཐའ་ཡིན་ན་ས་ཆ་དེའི་ཐུན་མོང་ཚོགས་སའི་ས་གནས་ཁྲ་ནས་བྱི་བསྐྱགས་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན་སྤྱིད་གཞུང་དང་སྟོབ་གྲ་དང་དགོན་པ། ཚོང་ཁང་དང་སྒངས་འཁོར་ས་ཚོགས་ལྟ་བུའི་ས་གནས་སུ་སྤྱི་བསྐྱགས་བྱེད་དགོས། དེ་མིན་ཚོགས་ཤོག་དང་གསར་ཤོག་གི་སྟེང་དུ་མ་མཐའ་ཉིན་གསུམ་ལས་མང་བ་འི་དུས་ལུན་རིང་ཚོད་དཔག་ཡི་གེ་དེ་འགོད་དགོས། མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཉིན་༤༥་ཡི་ནང་ཚུན་ཚོད་དཔག་ཡི་གེ་དེ་ལ་བསམ་ཚུལ་ཡིག་ངག་གང་རུང་གི་སྟོ་ནས་ས་གནས་མི་དམངས་སྤྱིད་གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་ལ་བཤད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད། ལས་ཁུངས་དེ་དག་ནི་ཁོར་ལུག་ལས་ཁུངས་སམ་ཡང་ན་ཁོར་ལུག་སྲུང་སྒྲོབ་ལས་ཁུངས་སོགས་ཡིན།

**ཁོར་ལུག་སོག་ཐུག་ཚིད་དཔག་གི་ཡི་གེ་དེ་ལ་སྤྱི་ཚོག་མཆན་འགོད་པའམ་བྱིར་བསྐྱོག་བྱེད་དགོས་ཞེ་ན།** དེ་ནི་ལས་གཞིའམ་རྒྱུ་གངས་ཀྱི་རྒྱ་ཆེ་རྒྱུང་ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་རེད། རྒྱུང་སྤྱིད་གཞུང་དང་ཡང་ན་ཁུང་ཆེན་སྤྱིད་གཞུང་གི་ཁོར་སྲུང་ལས་ཁུངས་སམ་ཁོར་སྲུང་འབྲུ་ཡིས་མང་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་བཤད་ཆོག་པའི་དུས་ལུན་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་ཀྱི་ཉིན་ ༣༠་ནས་ ༥༠་བར་དུ་ཆོག་མཆན་འགོད་པའམ་བྱིར་བསྐྱོག་བྱེད་དགོས། འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ལས་བྱེད་པས་མང་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ལེགས་པར་ཉན་ནས་འབྲིག་མིན་གྱི་ཐག་གཅོད་དགོས་ཤིང་། ལས་གཞི་ལ་ཆོག་མཆན་ཐོབ་པའི་དབང་དུ་བཏང་ནའང་མང་ཚོགས་སམ་ངོ་བདག་གིས་གོང་རིམ་ལས་ཁུངས་ལ་སྤྱིད་གོས་བསྐྱར་གོས་ཀྱི་སྟན་ཏུ་ཕུལ་ནས་ཐག་གཅོད་དེ་ཡང་བསྐྱར་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པའི་རེ་འདུན་བཏོན་ཆོག དེས་མི་ཆད་མང་ཚོགས་དང་ཚོགས་པས་ཁྲིམས་ཁང་དུ་ལས་གཞི་དེ་ལ་ངོ་སྟོལ་བྱེད་པའི་གཏུག་བཤེར་ཀྱང་ཁྱེད་ཆོག

### གནོད་པ་དང་གོད་ཆག་ཐེབས་པ་ཡིན་ན། སྤྱི་ཕན་དང་སྟེར་ངོས་ཀྱི་སྤྱི་ཕན་གཏུག་བཤེར་བྱེད་སྟངས།

ཁོར་ལུ་སྲུང་སྒྲོབ་ཀྱི་ཁྲིམས་ཀྱི་ནང་དུ། ཁེ་ལས་དང་ལས་དོན་ལས་ཁུངས། ཚོང་གཉེར་ཚོགས་པ་བཅས་ཀྱིས་སྟེ་ཁམས་དང་ཁོར་ལུག་ལ་འབག་བཅོག་དང་གནོད་པ་ཇི་ཅུང་དུ་གཏོང་དགོས་པའི་རེ་སྟུལ་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད། འབག་བཅོག་བྱེད་མཁན་གྱིས་ངེས་པར་དུ་ཁྲིམས་ཀྱིས་བཅས་པའི་འགན་འདི་དག་ཁུར་དགོས་ཤིང་། གནོད་པ་དང་གོད་ཆག་གི་བྱུང་རྒྱུན་བཅས་ལའང་འགན་ཁུར་བྱེད་དགོས། གནོད་རྒྱུན་གྱིས་དབང་གི་ཁོང་ཚོར་གཏུག་བཤེར་བྱེད་དགོས་ན་ཐབས་ལམ་གཉིས་ཡོད་པ་གཤམ་གསལ།







# ཁ་སྤྱོད་ཡིག་ཆ། ལག་བཞི་པ། སྤྱི་དགུང་གི་འགོ་བྱིད་མི་སྤྱར་གཏོང་བའི་བྱ་ཡིག་གི་མ་དཔེ།

གསལ་བཤད། བྱིད་རང་གི་ཚོགས་ཕྱེད་གནས་བབ་དང་། དགོས་འདོད། དམིགས་ལུལ་བཅས་ལ་གཞིར་བཞག་སྟེ། བྱ་ཡིག་འདིར་བཅོ་བཙས་བརྒྱབ་སྟེ། འོས་འཚམ་བཅོ་དགོས།

གཤམ་འོག་ཏུ་མིང་རྟགས་བཀོད་པའི་ང་ཚོ་ཆང་མས་ xxxxxx འཇུགས་སྤྱན་ལས་གཞི་མཚམས་འཛིག་དང་། ལས་འཆར་དབུ་འཇུགས་བཀག་འགོག་བྱེད་པ། ལུ་མཐུད་ཚུམ་བཞིན་པའི་ལས་གཞིའི་སྐོར་ལ་རེ་སྐུལ་བྱ་ཡིག་འབུལ་གྱི་ཡོད།

xxxxxx་ ས་གནས་སུ་གནས་ཐོད་བྱེད་མཁན་གྱི་ལུལ་མིང་ཆོད། ས་གནས་འདིའི་ནང་གི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལས་འཆར་འདིའི་ཤུགས་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཀྱི་འདུག དེར་བརྟེན། གོས་འཆར་བཏོན་པའི་ལས་འཆར་དེ་ལུ་མཐུད་རྒྱུ་སྤྱིད་བྱེད་ཏུ་འཇུག་དགོས་ཆོ། ང་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་གོ་བསྐྱར་བྱས་པའི་ཐོག་ནས། ང་ཚོ་འང་ལས་འཆར་དེའི་ཐག་གཅོད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོད་ཏུ་སྐྱབས་ཐུབ་པ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ་བར་མཐོང་། xxxxxx ལས་འཆར་གྱི་ཐོག་ཏུ། ས་གནས་ཀྱི་བོད་མི་མང་པོར་རྒྱལ་མཐུན་གྱི་སྤྱོད་ཀྱི་བསྐྱར་གཏོན་ནས་བྱས་མེད་པར་མ་ཟད། བཅོ་ཆོང་ཁང་གིས་བྲིས་ལག་གི་ཐོག་ནས་ལས་འཆར་གྱི་ཆོག་མཆན་སྒྲངས་ཡོད་རྒྱུ་མཚན་དེའི་དབང་གིས། ང་ཚོས་བྱིད་ལ་རེ་སྐུལ་བྱ་ཡིག་འདི་བྲིས་ཏེ། ལས་འཆར་འདིའི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ཅུ་གཏོང་བའི་བྱེད་ལས་རིགས་བཀག་འགོག་བྱེད་པ་དང་། འབྲུང་འཁྱུར་གྱི་འཇུགས་སྤྱན་ལས་གཞི་ལག་གི་ཁོད་ཏུ། ས་གནས་ཀྱི་མི་མང་ཆོར་རྒྱལ་མཐུན་གྱི་གོ་བསྐྱར་དང་། འོས་འཚམ་གྱི་གུན་གསལ་ཡོངས་བྱུང་གྱི་བཅོ་བཙས་དང་། དཔལ་འབྱོར་གྱི་གོ་སྐབས་སྤྲོད་ཀྱི་ཐུབ་པའི་ཆེད་ཏུ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོང་བའི་རེ་སྐུལ་བྱ་བཞིན་ཡོད།

བྱིད་ནི་ང་ཚོའི་ས་གནས་ཀྱི་འགོ་བྱིད་ཅིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། བྱིད་རང་ལ་འཇུགས་སྤྱན་ལས་གཞིའི་ཐད་ཀྱི་བཅོ་ཆོང་ཁང་དང་། ལྷག་པར་དུ་བྲིས་ལག་གི་ཐོག་ནས་གཉེར་བཞིན་པའི་བཅོ་ཆོང་ཁང་ལག་ལ་སྒྲངས་འཛིན་ནན་མོ་བྱས་ཏེ། ཚོགས་ཕྱེད་འདིའི་ནང་གི་མི་མང་དཔྱད་མ་ཚའི་འཚོ་བའི་བདེ་སྤྱོད་གི་ཐད་ལ་དོ་ཁུར་བྱེད་པའི་འགན་འཁུར་ཡོད། བྲིས་ལག་སྤྱོད་གི་ཆེད་ཏུ་ཡར་ལོངས། ང་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་ཡར་ལོངས། ང་ཚོས་བྱིད་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཏེ། ང་ཚོའི་ཐུན་མོང་གི་ཚོགས་ཕྱེད་ཇི་ལྟ་བུ་སུ་གཏོང་ངེས།

གུས་འདུད་དང་བཅས།

མིང་། \_\_\_\_\_ ཁྱེད་ཀྱི་མིང་། \_\_\_\_\_ མིང་རྟགས། \_\_\_\_\_

མིང་། \_\_\_\_\_ ཁྱེད་ཀྱི་མིང་། \_\_\_\_\_ མིང་རྟགས། \_\_\_\_\_

མིང་། \_\_\_\_\_ ཁྱེད་ཀྱི་མིང་། \_\_\_\_\_ མིང་རྟགས། \_\_\_\_\_

མིང་། \_\_\_\_\_ ཁྱེད་ཀྱི་མིང་། \_\_\_\_\_ མིང་རྟགས། \_\_\_\_\_

མིང་། \_\_\_\_\_ ཁྱེད་ཀྱི་མིང་། \_\_\_\_\_ མིང་རྟགས། \_\_\_\_\_

མིང་། \_\_\_\_\_ ཁྱེད་ཀྱི་མིང་། \_\_\_\_\_ མིང་རྟགས། \_\_\_\_\_

མིང་། \_\_\_\_\_ ཁྱེད་ཀྱི་མིང་། \_\_\_\_\_ མིང་རྟགས། \_\_\_\_\_

མིང་། \_\_\_\_\_ ཁྱེད་ཀྱི་མིང་། \_\_\_\_\_ མིང་རྟགས། \_\_\_\_\_

མིང་། \_\_\_\_\_ ཁྱེད་ཀྱི་མིང་། \_\_\_\_\_ མིང་རྟགས། \_\_\_\_\_

མིང་། \_\_\_\_\_ ཁྱེད་ཀྱི་མིང་། \_\_\_\_\_ མིང་རྟགས། \_\_\_\_\_

མིང་། \_\_\_\_\_ ཁྱེད་ཀྱི་མིང་། \_\_\_\_\_ མིང་རྟགས། \_\_\_\_\_

མིང་། \_\_\_\_\_ ཁྱེད་ཀྱི་མིང་། \_\_\_\_\_ མིང་རྟགས། \_\_\_\_\_

མིང་། \_\_\_\_\_ ཁྱེད་ཀྱི་མིང་། \_\_\_\_\_ མིང་རྟགས། \_\_\_\_\_

མིང་། \_\_\_\_\_ ཁྱེད་ཀྱི་མིང་། \_\_\_\_\_ མིང་རྟགས། \_\_\_\_\_

མིང་། \_\_\_\_\_ ཁྱེད་ཀྱི་མིང་། \_\_\_\_\_ མིང་རྟགས། \_\_\_\_\_

རྟགས་ལ་བཤད། ད་དུང་། མིང་རྟགས་མང་པོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། ལུ་མཐུད་རྟགས།