



གནས་སྐྱོར་ལ་འགྲོ་བ།

- ཐོས་བསམ།** བྱེད་རང་མཆོ་བརྒྱུ་ལ་གནས་སྐྱོར་ལ་ཕེབས་ཐྱིང་ཡོད་པས།
- དབང་གྲགས།** ལགས་ཡོད། ཐེངས་མ་ཁ་ཤས་འགྲོ་ཐྱིང་ཡོད། མཆོ་བརྒྱུ་དེ་གནས་སྐྱོར་འགྲོ་ས་སྤྱིད་ཤོས་
ཅིག་རེད། ཐོས་བསམ་ལགས། བྱེད་རང་མཆོ་བརྒྱུ་ལ་གནས་སྐྱོར་ཕེབས་འདོད་ཡོད་པས།
- ཐོས་བསམ།** ང་མཆོ་བརྒྱུ་ལ་གནས་སྐྱོར་འགྲོ་འདོད་ཡོད། ཡིན་ནའི་ངས་གང་འདྲས་ཟེ་འགྲོ་དགོས་
ཡོད་མེད་ཤེས་གྱི་མེད།
- དབང་གྲགས།** ཐོས་བསམ་ལགས། ཐུགས་ཁུལ་མ་གནང་། མཆོ་བརྒྱུ་ལ་གང་འདྲས་ཟེ་འགྲོ་དགོས་ཡོད་
མེད་ངས་བྱེད་རང་ལ་བྱ་དགོས། བྱེད་རང་འདི་ནས་མཆོ་བརྒྱུ་ལ་འགྲོ་སའི་ནང་ལ་
ཕེབས་ན་ལས་སྤྱོད་ཤོས་རེད།
- ཐོས་བསམ།** ཡོ། ཐུགས་རྩེ་གནང་། ད་བྱས་ན་མཆོ་བརྒྱུ་ལ་གནས་མཇུག་ཡག་ག་རེ་ག་རེ་ཡོད་རེད།
- དབང་གྲགས།** གནས་མཇུག་ཡག་འདྲ་མི་འདྲ་ཡོད་རེད། དཔེར་ན་གྲུ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱེ་ཆེན་པོ་གཅིག་
ཡོད་རེད། ཡ་ནི་གྲུ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་བླ་ཕྱག་མཇུག་ཡག་ཡོད་རེད། དེ་ནས་མན་ད་ར་
བའི་བླ་ཕྱག་ཡང་ཡོད་རེད། དེ་ནས་ཟངས་མདོག་དཔལ་རི་དང་། མཆོ་བདེ་མ་བྱས།
ཡ་ནི་དགོན་པ་ཁ་ཤས་མཇུག་ཡག་ཡོད་རེད།
- ཐོས་བསམ།** གནས་དེ་ཆོ་ཐག་ཉེ་པོ་ཡོད་རེད་པས།
- དབང་གྲགས།** མཆོ་བརྒྱུ་རང་ལ་གནས་མཇུག་འགྲོ་དུས་ཐག་རིང་པོ་ཞིང་ཐགས་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའི་
གྲུ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་བླ་ཕྱག་མཇུག་གར་འགྲོ་དུས་གོམ་པ་བརྒྱབ་ནས་འགྲོ་ན་
པལ་ཆར་ཆུ་ཆོད་གཅིག་ཙམ་འགོར་གྱི་རེད།
- ཐོས་བསམ།** ལགས་སོ། གྲུ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་བླ་ཕྱག་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད་པས།
- དབང་གྲགས།** གྲུ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་བླ་ཕྱག་ཆེན་པོ་ཨོ་ཙམ་ཡོད་རེད། ཡ་ནི་སྤྱིར་བཏང་གྲུ་རུ་རིན་པོ་
ཆེའི་བླ་ཕྱག་ཁ་ཤས་ཡོད་རེད། དེ་ཆོ་ཆང་མ་ཡ་ནིས་བདག་པོ་རྒྱག་གི་ཡོད་རེད།
- ཐོས་བསམ།** བླ་ཕྱག་དེ་ཆོའི་ནང་ལོགས་ལ་ག་རེ་ག་རེ་མཇུག་ཡག་ཡོད་རེད།
- དབང་གྲགས།** གཙོ་བོ་དེ་གྲུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་མན་ད་ར་བའི་སྐྱེ་ཆུང་བྱས། ཡ་ནི་གྲུ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་
ཞབས་རྩེ་མཇུག་ཡག་ཡོད་རེད། ཡ་ནི་དེ་ཆོས་གནས་མཇུག་ཡོང་མཁན་དེ་ཆོ་ལ་



གསོལ་ཇ་གནང་གི་ཡོད་རེད། ཨ་ལས། མཚོ་པད་མ་ནས་ཡར་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་བྲག་ཕྱག་
མཇལ་གར་འགོ་དུས་རྒྱང་རྟ་ཉེས་ནས་འབྱེར་འགོ་ན་འགྲིག་གི་རེད། སྐང་ལ་ཡང་ཉ་
ཡག་ཡོད་རེད། རིའི་སྐང་ལ་རྒྱང་རྟ་དཔེ་མང་པོ་བཙུགས་བཞག་ཡོད་རེད།

ཐོས་བསམ། ཨ་ནི་རྒྱང་རྟ་མང་པོ་བཙུགས་ན་ཁོར་ཡུག་ལ་གཞོད་ཀྱི་མ་རེད་པས།

དབང་གྲགས། གཞོད་ཀྱི་མ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་རྒྱང་རྟ་ཉེ་རྒྱ་ཆ་དེ་ཆོ་རྩ་ཡིན་ས་རེད། ཨ་ནི་བྲག་
ཕྱག་ནང་ལ་མཚོད་མེ་ཕུལ་ཡག་ཡོད་རེད།

ཐོས་བསམ། མཚོད་མེ་འཕུལ་ན་པན་ཐོགས་ག་རེ་ཡོད་རེད།

དབང་གྲགས། མར་མེ་འཕུལ་ན་བསོད་ནམས་བསགས་ཀྱི་རེད།

ཐོས་བསམ། བསང་བཏང་ས་དང་། སློས་འཕུལ་ས་ཡོད་རེད་པས།

དབང་གྲགས། ཡོད་དང་ཡོད། སློས་དེ་མཚོད་མེ་ཁང་ལ་འཕུལ་ས་ཡོད་རེད། ཨ་ནི་བསང་བཏང་ན་
རིའི་སྐང་ལ་བཏང་དགོས་རེད།

ཐོས་བསམ། ཨ་ནི་དེ་ཆོས་ང་ཆོ་ལ་བྱིན་རྒྱབས་གནང་གི་ཡོད་རེད་པས།

དབང་གྲགས། ངའི་བསམ་པ་ལ་ཨ་ནི་དེ་ཆོ་ལ་གསོལ་ཇ་མ་གཏོག་ཡོད་ས་མ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག།

ཐོས་བསམ། ལགས་སོ། ས་ཆ་དེ་དཔེ་སྦྱང་མདོག་ཁ་པོ་ཡོད་ས་རེད། བྱས་ཚང་ང་གནས་མཇལ་ལ་
མགྲོགས་པོ་འགོ་གི་ཡིན།

དབང་གྲགས། བྱས་ན་བྱིད་རང་ཆོས་བཟང་དུས་བཟང་གཅིག་ལ་ཕེབས་ན་ཡག་ག་ཡོད་རེད།

ཐོས་བསམ། ལགས་སོ། ཕྱགས་ཐེ་གནང་།

ཚིག་གསལ།

བྲག་ཕྱག = cave

སྒྲུབ་ཕྱག = meditation cave

ཞབས་རྩེ། = footprint (H)

རྒྱང་རྟ་བཙུགས། = to hang prayer flags (lit. to plant, to set up prayer flags)



འོག་གི་ཆོག་གྲུབ་དེ་ཆོ་བདེན་པ་ཡིན་མིན་དབྱེ་བ་བྱེས། བདེན་པ་མིན་པ་དེ་ཆོ་མོར་བཅས་ གནང་བྱུང་ན་ཡག་པོ་འདུག།

- ༡༽ དབང་གྲགས་ལགས་མཆོ་བརྒྱལ་གནས་སྐོར་ཐངས་མ་གཅིག་ཐེབས་སྤྱང་ཡོད་རེད།
- ༢༽ ཐོས་བསམ་ལགས་མཆོ་བརྒྱལ་གནས་སྐོར་འགྲོ་སྤྱང་འདོད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའི་འགྲོ་སྤྱངས་ཤེས་ཀྱི་
ཡོད་མ་རེད།
- ༣༽ དབང་གྲགས་ཀྱིས་ཐོས་བསམ་ལགས་ལ་བྱེད་རང་འདི་ནས་མཆོ་བརྒྱལ་སྤྱི་སྤྱད་ཆངས་འཁོར་ནང་ལ་
ཐེབས་ན་ལས་སྒྲ་ཤོས་རེད་ཟེར་ལམ་བ་རེད།
- ༤༽ མཆོ་བརྒྱལ་གྱ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྱབ་ཆེན་པོ་གཅིག་མཇལ་ཡག་ཡོད་རེད།
- ༥༽ མཆོ་བརྒྱལ་ལ་མན་ད་ར་བའི་སྤྱ་ཆེན་པོ་གཅིག་ཡང་མཇལ་ཡག་ཡོད་རེད།
- ༦༽ གྱ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྱབ་ཕྱག་མཇལ་གར་འགྲོ་དུས་མཆོ་བརྒྱལ་ནས་ཡར་གོམ་བ་བརྒྱབ་ནས་འགྲོ་ན་
ཕལ་ཆེར་ཆུ་ཆོད་གསུམ་ཅམ་འགོར་གྱི་རེད།
- ༧༽ ཨ་ནི་སྤྱིར་བཏང་གྱ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྱབ་ཕྱག་ཁ་ཤས་ཡོད་རེད། དེ་ཆོ་ཆང་མ་གྲ་བས་བདག་པོ་རྒྱག་
གི་ཡོད་རེད།
- ༨༽ ཨ་ནི་དེ་ཆོས་གནས་མཇལ་ཡོང་མཐན་དེ་ཆོ་ལ་གསོལ་ཇ་དང་བག་ལེབ་གནང་གི་ཡོད་རེད།
- ༩༽ མཆོ་བདེན་པ་ནས་ཡར་གྱ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་བྲག་ཕྱག་མཇལ་གར་འགྲོ་དུས་རྒྱང་རྩ་ཉོས་ནས་འབྱེར་འགྲོ་ན་
མ་གཏོགས་སྒྲང་ནས་རག་གི་མ་རེད།
- ༡༠༽ བསང་བཏང་ན་ཁང་པའི་ནང་ལ་བཏང་དགོས་རེད།