

# མངོན་བརྗོད།

རིག་གཞུང་སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་དགུ་པ།

བོད་ཡིག་གི་འགྲེམ་སྟེན།  
ཤེས་རིག་

སློབ་གྲྭའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།  
ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

དཔེ་སྐྱོན་ལོ། གྱི་ལོ་༢༠༢༣། སློབ་གྲྲི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁྲུངས།

པར་དབང་© ༢༠༢༣ སློབ་དེབ་འདི་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གི་ ཡོན་ཏན་རྒྱ་སྐྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ དཔེ་སྐྱོན་འབད་  
ཡོད་པ་ལས་ སློབ་གྲྲི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁྲུངས་ལས་ཡིག་ཐོག་གི་གནང་བ་མེད་པར་ ཚོང་སྐྱར་འབད་ནི་ལས་  
འཛུམས་གནང་།

ལེགས་བཅོས་ཞུན་དག།

བསྐྱོན་འཛིན་དོ་ཨེ། ཚ་གཞུང་མཁས་མཆོག།

དོ་ཨེ། ཚ་གཞུང་ཚུམ་སྒྲིག་པ།

བདེ་ཆེན་དབང་འདུས། དེག་གཞུང་ཚ་གཞུང་ཚུམ་སྒྲིག་པ།

བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་ ༠༩-༣༣༢༢༢༠/༠༩-༣༣༢༢༢༥

ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་། [www.education.gov.bt](http://www.education.gov.bt)

བསྐྱར་སྐྱོན། ༢༠༢༣

ISBN 978-99936-0-498-3

## ར་སྤྱོད་སྤྱོད་བརྒྱུད།

མངོན་བརྒྱུད་ཟེར་མི་འདི་ བཅུ་ཕྱག་རིག་པའི་གནས་ཚུ་གི་གསལ་ལས་གཅིག་ཡིན་པ་དང་ མངོན་བརྒྱུད་  
འདི་ཤེས་པ་ཅིན་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ཤེས་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ སྤྱོད་རག་གི་  
ཚུམ་རྒྱབ་ནི་དང་ ཡུལ་དུས་གནས་སྤངས་དང་བསྐྱུན་པའི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་  
ཚུ་ནང་ དཀའ་ངལ་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ འབད་ཚུགས་པའི་ཁེ་སྤྱོད་ཚུ་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་འབད་མ་ལས་ རིག་གཞུང་སློབ་རིམ་<sup>༩</sup> པའི་ནང་ལུ་ མངོན་བརྒྱུད་ཅིག་སློབ་སྦྱོང་འབད་བ་ཅིན་ ན་  
གཞོན་སློབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལུ་ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་འགྱུར་ཏེ་ སློབ་རིམ་<sup>༡༠</sup> པའི་  
ནང་ལུ་ སྤྱོད་རག་གི་ཚུམ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་རྒྱུ་ཚུགས་པའི་ ཁེ་སྤྱོད་ཚུ་འདུག།

དཔེ་དེབ་འདི་ རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཆོགས་སྤེའི་ཁ་བྱག་ལས་ རིག་གཞུང་ཤེས་ཡོན་ལུ་ མཁས་སྦྱང་  
དང་ཉམས་སྦྱོང་ཅན་གྱི་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལྷན་ཁྲིམ་ སྤྱོད་མ་ལས་ཡོད་པའི་ མངོན་བརྒྱུད་ཀྱི་བསྐྱུན་བཅོས་རྒྱ་  
མཚའི་ཚུ་ཐིག་ལུ་ གཞི་བཙུག་ཐོག་ལུ་ འགྲེལ་བཤད་དང་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཚུམ་སྤྱོད་ཀྱི་འབད་དེ་ ལྷག་གོ་  
བདེ་ཏོག་ཏོ་སྤྱོད་བཅོ་ཡོད་པ་ཡིན།

དཔེ་དེབ་འདི་གིས་ སྤྱིར་བཏང་འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ སློབ་གྲྭའི་སློབ་ཕྱག་ཡོངས་དང་ ལྷག་པར་རིག་  
གཞུང་ཤེས་ཡོན་སྦྱང་མི་སློབ་ཕྱག་ཡོངས་ལུ་ ཁེ་སྤྱོད་སྤྱོད་ར་འབྱུང་ཚུགས་པའི་རེ་སྤྱོད་ལྷན་ཡིན།



ཀྲན་དགའ་མག་པ།

ཡོངས་བྱབ་མདོ་ཆེན།

## དགོས་དོན།

རིག་གཞུང་འབྲིང་རིམ་བར་མའི་སློབ་ཕྱག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ནང་པའི་རིག་གཞུང་དང་ ལམ་སྲོལ་གྱི་ཤེས་  
ཡོན་ རྒྱ་བསྐྱེད་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ དག་ཡིག་དག་སློན་སྤྲོད་ཏུགས་དང་ སྤྲོད་པའི་མངོན་བཟོན་ཚུ་  
ལྟ་བུ་དགོས་འདི་ག་ནི་བ་ཁག་ཆེ་བས།

འདིའི་དོན་ལུ་ རིག་གཞུང་གི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ གདམ་འབྲུ་འབད་བའི་སྐབས་ མངོན་བཟོན་གྱི་ཤེས་ཡོན་  
སྤྲོད་ནིའི་དོན་ལུ་ དངུལ་ཚུ་རྣམ་རྟེན་མཚོག་གིས་ བརྩམས་གནང་ཡོད་པའི་ མངོན་བཟོན་གྱི་བསྟན་  
བཅོས་རྒྱ་མཚོའི་ཚུ་ཐིག་ཟེར་བའི་དཔེ་དེབ་འདི་ནང་ ས་འོག་དང་ ས་སྟེང་ ས་བླའི་ གང་ཟག་དང་  
དངོས་པོ་ སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ རྒྱ་གི་སྒྲིབ་ལས་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ འབྲེལ་  
བཤད་དང་བཅས་ གོ་བ་ལེན་གོ་བ་དེ་རྟོག་རྟོ་སྟེ་ བཤད་ཡོད་པ་མ་ཆད་ བསྟན་བཅོས་འདི་ རྒྱ་བོད་  
དང་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ ནང་པའི་ཆོས་སྡེ་ཚུ་ནང་ ལྟ་བུ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ ཡོངས་གྲགས་ཅན་གྱི་བསྟན་  
བཅོས་ཅིག་ཨིན་མས།

དེ་འབདཻལས་ ན་གཞོན་སློབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་དང་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ རྒྱུ་  
ཁྲུངས་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཏ་གོ་སྟེ་ སྤྲོད་པའི་གི་ཚུ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རྒྱུ་ཚུགས་པ་འགྱུ་  
ནིའི་དོན་ལུ་ དཔེ་དེབ་འདི་ སློབ་རིམ་དགུ་པའི་དོན་ལུ་ མངོན་བཟོན་གྱི་སློབ་དེབ་འབད་ གདམ་འབྲུ་  
འབད་ཡོད་པ་ཨིན།

## མངོན་བརྗོད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་གནས་ཚད།

མངོན་བརྗོད་ཀྱི་ སློབ་སྦྱོང་འདི་མཐུག་བསྐྱུང་ན་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་

- ༡- མིང་བཏགས་དགོ་པའི་དགོས་པ་དང་ མིང་བཏགས་ཐངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ༢- དངོས་པོ་ཚུ་གི་ མིང་གི་ནམ་གངས་དང་ དེས་ཆོག་ཚུ་ འབྲི་སླབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༣- ཚུམ་ཚུ་ནང་ མངོན་བརྗོད་ཀྱི་མིང་གི་ནམ་གངས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཚུམ་ཁྱབ་ཚུགས་དགོ།
- ༤- མངོན་བརྗོད་ཀྱི་མིང་གི་ནམ་གངས་ཚུ་གི་ ཁྱབ་ཁུངས་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༥- མངོན་བརྗོད་སློབ་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཆོས་སྐད་དང་ རྗོང་ཁའི་མིང་གི་ཐ་སྟངས་མ་འབྲམ་ཚུ་གི་ ཡོན་ཏན་གྱི་གཞི་འབྲམ་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།
- ༦- ཚུམ་ཚུ་ནང་ མངོན་བརྗོད་ཀྱི་མིང་གི་ནམ་གངས་ བཅུགས་དགོ་པའི་དགོས་དོན་ ཏ་གོ་སྟེ་ མངོན་བརྗོད་འཕྲོ་མཐུད་ལྟབ་ནི་ལུ་ སློབ་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

## དཀར་ཆག

སློབ་ཚན་དང་པ། མངོན་བཟོད་ཀྱི་མིང་གི་དགོས་པ་དང་དབྱེ་བ།.....	༡
སློབ་ཚན་གཉིས་པ། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་སེམས་སྤྱི་འཇུག་།.....	༥
སློབ་ཚན་གསུམ་པ། ལྷ་ཡུལ་དང་ལྷ་སོགས་ཀྱི་མཚན།.....	༡༧
སློབ་ཚན་བཞི་པ། བཅ་མཁའ་དང་ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་གྱི་མིང་།.....	༣༠
སློབ་ཚན་ལྔ་པ། འབྲུང་བ་དང་ཤིང་སོགས་ཀྱི་མིང་།.....	༣༥
སློབ་ཚན་དྲུག་པ། འདབ་ཆགས་དང་གཅན་གཟན་.....	༤༡
དེ་དྲུགས་སོགས་ཀྱི་མིང་།.....	༤༡
སློབ་ཚན་བདུན་པ། རྒྱལ་ཁབ་དང་ རྫོང་གཞིས་ དཔོན་ཁག་སོགས་ཀྱི་མིང་།.....	༤༧
སློབ་ཚན་བརྒྱད་པ། མི་དང་མིའི་གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་།.....	༥༧
སློབ་ཚན་དགུ་པ། དེན་པོ་ཆེ་དང་ གོ་མཚན་གྱི་མིང་།.....	༦༣
སློབ་ཚན་བརྒྱུ་པ། ཏུས་དང་གངས་ཀྱི་མིང་།.....	༦༥
རྒྱལ་ཉེན་དཔེ་དེ་བ།.....	༧༥

# ༼སློབ་དུས་དང་པ༽༽

## སློབ་ཚན་དང་པ། མངོན་བརྗོད་ཀྱི་མིང་གི་དགོས་པ་དང་དབྱེ་བ།

ལས་དོན། སློབ་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུལ་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༡ - དངོས་པོ་ཚུ་ལུ་ མིང་བཏགས་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ འབྲི་སློབ་འབད་ཚུགས།
- ༢ - མིང་བཏགས་ཐངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མ་འབྲལ་ཚུ་ དབྱེ་དང་བཅས་འབྲི་སློབ་འབད་ཚུགས།
- ༣ - འབྲུག་པའི་ས་དང་ མི་གི་མིང་ཚུ་ མིང་བཏགས་ཐངས་ཀྱི་ དབྱེ་བ་ག་ཅིའི་ནང་ཚུད་པ་ཨིན་ན་ དབྱེ་དབྱེ་ འབད་ཚུགས།

### མིང་གི་དགོས་པ།

སྤྱིར་མིང་དུ་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ནི། མདོ་སྤྱི་ལྟར་གཤེགས་པ་ལས། མིང་དུ་གདགས་པར་མ་མཛད་ན། །འཇིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་མོངས་པར་འགྱུར། །དེ་བས་མགོན་པོ་ཐབས་མཁས་པས། །ཆོས་རྣམས་མིང་དུ་གདགས་པར་མཛད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ ཕྱི་ནང་གི་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་ མིང་མེད་ན་ འཇིག་རྟེན་པ་རྣམས་མོངས་ནས་ དངོས་པོ་རྣམས་ རོས་འཛིན་པར་དཀའ་བར་མཁུན་ནས་ འཇིག་རྟེན་མགོན་པོས་ ཆོས་རྣམས་ལ་ མིང་ཞིག་ངེས་པར་བཏགས་དགོས་པའི་ རྣམ་གཞག་མཛད་ཡོད་པ་དང་།

མིང་ཞིག་ཡོད་ན་ དབང་པོ་རབ་རྣམས་ཀྱིས་ མིང་དོན་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་ གཞུང་དབུ་ཞབས་ཀྱི་དོན་ བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་རྟོགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་སྤྲུལ་པ་མཁས་པས་ རྟན་པའི་ལག་རྩ་ལ་རེག་པ་ཙམ་གྱིས་ ལུས་མགོ་མཇུག་གི་ནད་ཐམས་ཅད་ བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་རྟོགས་པ་བཞིན་ནོ།

དབང་པོ་འབྲིང་རྣམས་ཀྱིས་ མིང་དོན་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་ སྡེ་སྡོད་ཕྱོགས་དབྱེ་ཤེས་པའི་དགོས་པ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་  
དམག་མི་ལ་ བཟང་བྱང་བྱུང་གས་པ་བཞིན་ནོ།།

དབང་པོ་ཐ་མས་ཀྱང་ མིང་དོན་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་ གྲེགས་བམ་བཙལ་སྒྲིབ་པའི་དགོས་པ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་སྤུང་སྤྱོད་  
ལ་ཁ་བྱང་བྱུང་གས་པ་བཞིན་ནོ།། དེ་བས་ན་ ཆོས་རྣམས་ལ་ མིང་གདགས་དགོས་པའི་ཐ་སྙད་བྱང་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།།

### མིང་བྱུང་གས་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་བ།

སྤྱིར་མིང་བྱུང་གས་ཚུལ་ལ་ སྒྲ་འདོད་རྒྱལ་གྱི་སྒྲོ་ནས་མིང་བྱུང་གས་པ་དང་། སྒྲ་རྗེས་སྒྲུབ་གྱི་སྒྲོ་ནས་མིང་བྱུང་གས་པ།  
ཞེས་ཁག་གཉིས་བཤད་སྟེ་ཡོད་པ་དང་། སྒྲ་འདོད་རྒྱལ་གྱི་སྒྲོ་ནས་བྱུང་གས་པ་ཞེས་པ་ནི་ མིང་དེ་ལྟར་བྱུང་གས་དགོ་  
པའི་རྒྱ་མཚན་སོགས་གང་ཡང་མེད་པར་ བྱུང་གས་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ གོ་རྒྱུ་ཡིན། དཔེར་ན་ ཀ་བ། བུམ་པ། གསེར།  
དཔུལ། ཤིང་། ས། རྒྱ། ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་མིང་སོགས་ལ་ མིང་དེ་ལྟར་བྱུང་གས་དགོ་པའི་ རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་བཤད་རྒྱ་  
མེད་པ་ཡིན། དེ་བས་ན། མིང་དེ་ལྟ་བུའི་རིགས་ལ་ སྒྲ་འདོད་རྒྱལ་གྱི་སྒྲོ་ནས་བྱུང་གས་པའི་མིང་ཞེས་ གོ་དགོས་པ་  
ཡིན།

གཉིས་པ་ སྒྲ་རྗེས་སྒྲུབ་གྱི་སྒྲོ་ནས་བྱུང་གས་པ། ཟེར་བ་འདི་ མིང་དེ་ལྟར་བྱུང་གས་དགོས་པའི་ རྒྱ་མཚན་ ཆོག་རེ་  
བཞིན་ཏུ་ རེས་ཆོག་དང་རྒྱ་མཚན་འགྲེལ་ཏེ་ བཤད་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་གོ་རྒྱུ་ཡིན། དཔེར་ན་ སྒྲ་མ། སྒྲུབས་རྗེ། སྒྲོན་  
འཇུག། རྗེས་འཇུག། སྒྲོབ་གྲ། ཚ་ཟེར་ཅན། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་མིང་སོགས་ལ་ ཆོག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ རེས་  
ཆོག་འགྲེལ་ཏེ་ བཤད་རྒྱུ་ཡོད་པས་ དེ་ལྟ་བུའི་མིང་ལ་ སྒྲ་རྗེས་སྒྲུབ་གྱི་སྒྲོ་ནས་བྱུང་གས་པའི་མིང་ཞེས་ གོ་དགོས་པ་  
ཡིན།

སྒྲ་རྗེས་སྒྲུབ་གྱི་སྒྲོ་ནས་བྱུང་གས་ཚུལ་ལ་ཡང་ རྣམ་པ་བརྒྱུད་ཡོད་དེ། དེ་ཡང་ བརྗོད་བྱ་དོན་གྱི་སྒྲོ་ནས་བྱུང་གས་པ་  
དང་། དོན་གྱི་རྣམ་གངས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བྱུང་གས་པ། རྗོད་བྱེད་ཆོག་གི་སྒྲོ་ནས་བྱུང་གས་པ། ཆོག་གི་རྣམ་གངས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་



བདགས་པ། ལུ་བ་པོ་འཁོར་གྱི་སྒྲོ་ནས་བདགས་པ། ཚུམ་སའི་ཡུལ་གྱི་སྒྲོ་ནས་བདགས་པ། ཚུམ་པའི་དུས་གྱི་སྒྲོ་ནས་  
བདགས་པ། དཔེའི་སྒྲོ་ནས་བདགས་པ་སྟེ་བརྒྱད་ཡོད།

དང་པོ་བཅོད་བྱ་དོན་གྱི་སྒྲོ་ནས་བདགས་པ་ནི། ཉགས་གྱི་འཇུག་པ་དང་། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་སྟོང་པ་ལ་འཇུག་པ་ལྟ་  
བུ། གཉིས་པ། དོན་གྱི་རྣམ་གངས་གྱི་སྒྲོ་ནས་བདགས་པ་འམ་ གཞུང་ཚད་གྱི་སྒྲོ་ནས་བདགས་པ་ནི། མདོ་སྟེ་ས་བཅུ་  
པ་དང་། སྟོང་ཉིད་བདུན་ཅུ་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། གསུམ་། རྫོང་བྱེད་ཆོག་གི་སྒྲོ་ནས་བདགས་པ་ནི། རྒྱུད་བརྟག་པ་གཉིས་པ་  
དང་། སྒྲ་སྒྲོར་བམ་པོ་གཉིས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། བཞི་པ། ཆོག་གི་རྣམ་གངས་གྱི་སྒྲོ་ནས་བདགས་པ་ནི། དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་  
པ་དང་། ཀླ་རི་ཀླ་ལྟ་བུ་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

ལྷ་པ། ལུ་བ་པོ་འཁོར་གྱི་སྒྲོ་ནས་བདགས་པ་ནི། དཔལ་བྱིན་གྱིས་ལུས་པ་དང་། དཔུང་བཟང་གིས་ལུས་པའི་མདོ་ལྟ་བུ་  
ཡིན། རྒྱལ་པ། ཚུམ་སའི་ཡུལ་གྱི་སྒྲོ་ནས་བདགས་པ་ནི། མདོ་སྟེ་ལྟར་གཤེགས་པ་དང་། འགེལ་པ་བཙོམ་བརྒྱག་མ་  
ལྟ་བུ་ལོ།། བདུན་པ། ཚུམ་པའི་དུས་གྱི་སྒྲོ་ནས་བདགས་པ་ནི། ལྷང་འདས་གྱི་མདོ་དང་། ཡབ་སྐུ་མཇུག་པའི་མདོ་ལྟ་  
བུ། བརྒྱད་པ། དཔེའི་སྒྲོ་ནས་བདགས་པ་ནི། འགེལ་ཆེན་ལྷ་ཉིག་འཕྲེང་མཛེས་དང་། མདོན་བཅོད་རྒྱ་མཚོ་ཆུ་ཐིགས་  
ལྟ་བུ་ལོ།།

དེ་ལྟ་བུའི་མིང་འདོགས་ལུགས་ལ་ དབྱེ་བ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་ སྟོབ་སྟོང་བྱས་ནས་ བསྟན་བཙོམ་འདི་ནང་  
བཤད་ཡོད་པའི་ མིང་གི་མདོན་བཅོད་དེ་དག་ མིང་གང་གི་སྒྲོ་ནས་བདགས་པ་ཡིན་ཚུལ་སོགས་ རིག་པས་དབྱད་ནས་  
ཤེས་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

### སྟོང་ལྷ།

- ༡- དངོས་པོ་ཆུ་ལུ་ མིང་གི་ཐ་སྟད་མེད་པ་ཅིན་ སྟོན་ག་ཅི་རའོང་ནི་བཟུམ་འདུག་གོ་
- ༢- མིང་བདགས་ཐངས་གྱི་དབྱེ་བ་ གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ཆུ་ལས་ལྟག་སྟེ་ གཞན་ཡང་ ག་ཅི་རའོང་ལུག་གོ་
- ༣- ད་རེས་ནངས་པའི་ ཨ་ལོ་ཆུ་ལུ་ མིང་བདགས་ཐངས་ ག་དེ་སྟེ་རའོང་ལུག་གོ་

- ༤- རྒྱུད་རའི་མིང་འདི་ ག་དེ་སྤེ་བཏགས་ཡོད་པ་འབད་ཚོར་ཡི?
- ༥- ཨ་ལོ་གསར་སྤྱེ་ཚུ་གི་མིང་ཚུ་ ག་གིས་ར་བཏགས་དགོཔ་ཨིན་ན?
- ༦- འོག་གི་མིང་ཚུ་ སྤྱི་འདོད་རྒྱལ་དང་ རྩིས་སྤྱབ་ག་ཅིའི་ནང་ཚུད་ག་ ཕྱི་སེལ་རྒྱལ།

# སློབ་ཚན་གཉིས་པ། སངས་རྒྱལ་དང་བྱང་སེམས་སྤྱིའི་མཚན།

ལས་དོན། སློབ་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༡ - སངས་རྒྱལ་དང་བྱང་སེམས་དཔའ་ཚུ་གི་ མཚན་གྱི་ནུམ་གངས་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།
- ༢ - མཚན་གྱི་ནུམ་གངས་ཚུ་གི་ རེས་ཆིག་ཚུ་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས།
- ༣ - མཚན་གྱི་ནུམ་གངས་དང་འབྲེལ་བའི་ རྒྱབ་ཁྱད་ལོ་རྒྱལ་ཚུ་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས།
- ༤ - སངས་རྒྱལ་དང་བྱང་སེམས་དཔའ་ཚུ་གི་ མཚན་དོན་གྱི་དགོས་པ་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ་ དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་ བསྐྱེད་ཚུགས།

༡ རྩོམ་འཆང་གི་མཚན།

ཁ་སྐྱོར་བདུན་ལྔ། རྒྱལ་བ་རྩོམ་འཆང་ཉིད་ ཡུམ་དང་ཞལ་སྐྱོར་བས་ཁ་སྐྱོར་དང་ཡོན་ཏན་བདུན་ དང་  
ལྔ་པ་ས་ན་བདུན་ལྔ་ལོ། ཡོན་ཏན་བདུན་ནི། སྐུ་ལ་མཚན་བཟང་དང་  
དཔེ་བྱད་བཟང་པོ་གསལ་ཆོགས་ཀྱིས་སྤྲུམ་པ། ནང་རིག་མ་དང་མཉམ་པར་ སྐྱོར་བ།  
ལྔ་སྟེ་ཀྱིས་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཡེ་ཤེས་དང་ལྔ་པ། སྐྱོང་ཉིད་  
རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་ལྔ་པ། སྤྲུགས་རྒྱུད་ལ་བརྟེན་བཞུགས་པའི་སྤྱིང་རྩོམ་  
ཡོངས་སྤྱོད་ཆོགས་པ། འཁོར་བ་མ་སྐྱོངས་ཀྱི་བར་དུ་ སེམས་ཅན་གྱི་འགོ་དོན་  
མཛད་པ་དང་། ཞེ་མཐའ་སྤང་བ་བཅས་བདུན་ལོ།

རིགས་བརྒྱའི་བདག་། ཤར་ནུམ་པར་སྤང་མཛད། སྟོ་རིན་ཆེན་འབྱུང་གནས། ལུབ་སྤང་བ་མཐའ་ ཡས།  
བྱང་དོན་ཡོད་གྲུབ་པ། དབུས་མི་བསྐྱེད་རྩོམ་སྟེ། རྒྱལ་བ་རིགས་ལྔར་  
ནང་གསེས་ཉི་ཤུ་བྱས་པས་ རྒྱལ་བ་རིགས་བརྒྱ་སྟེ་ ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱུང་ བདག་ཡིན་  
པས་ རིགས་བརྒྱའི་བདག་གོ།

དྲུག་པ།

རྒྱལ་བ་རིགས་དྲུག་ལས་ནམ་པར་སྤང་མཛད།

རིན་ཆེན་འབྲུང་གནས།

སྤང་བ་མཐའ་ཡས། རོན་ ཡོད་གྲུབ་པ། མི་བསྐྱོད་དོ་རྗེ། རོ་རྗེ་འཆང་སྟེ་དྲུག་ལས་ རོ་  
རྗེ་འཆང་ནི་ དྲུག་པ་ཡིན་པས་སོ།

༡      སངས་རྒྱལ་སྤྱིའི་མཚན།

བདེ་གཤེགས།

བདེ་ཞིང་གཤེགས་པ་སྟེ་ ལམ་བདེ་བ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཐེག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་  
འབྲས་བུ་བདེ་བ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་གྱི་སར་གཤེགས་པས་ན་ བདེ་གཤེགས་སོ།

ཆོས་རྒྱལ།

ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་ དབང་བྱེད་པས་ན་ ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོའོ།

ཐམས་ཅད་མཁུན་པ།

ཤེས་བྱ་རི་ལྷ་བ་དང་རི་སྟེད་པ་ཐམས་ཅད་ མཁུན་པས་ན་ ཐམས་ཅད་མཁུན་པའོ།

སངས་རྒྱལ།

མ་རིག་པའི་གཉིད་ཐུག་པོ་ལས་སངས་ཤིང་ ཤེས་བྱའི་ཆོས་ལ་སྟོ་གྲོས་པ་སྟོའི་འདབ་མ་  
ལྟར་ རྒྱལ་པས་ན་ སངས་རྒྱལ་སོ།

ཆོས་རྗེ།

ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྗེ་པོ་ཡིན་པས་ན་ ཆོས་རྗེའོ།

ཀུན་རྩ་བཟང་།

ཆོགས་གཉིས་རྫོགས་པས་ཀུན་རྩ་བཟང་པོ་དང་། ཡང་ན་ ཆ་ཐམས་ཅད་ནས་དགེ་  
བའམ་ ལེགས་པའི་རིགས་ རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པས་ན་ ཀུན་རྩ་བཟང་  
པོ་།

རྒྱལ་བ།

ཉོན་མོངས་པའི་བདུད། ཡུང་པོའི་བདུད། ལྷའི་བདུད། འཆི་བདག་གི་བདུད་དེ་  
བདུད་བཞི་ལས་རྒྱལ་བས་ན་ རྒྱལ་བའོ།

བདུད་འདུལ།

བདུད་བཞི་མ་ལུས་པ་བདུལ་བས་ན་ བདུད་འདུལ་ལོ།

བཙམ་ལྡན་འདས།

བདུད་བཞི་བཙམ་ཞིང་། གཟུགས་བཟང་བ་དང་། དཔལ་དང་། གཤགས་པ་དང་། ཡེ་  
ཤེས་དང་། བཙོན་འགྲུས་ཏེ་ སྐལ་བ་དྲུག་དང་ལྡན་ཞིང་ ལྷ་དན་ལས་འདས་པས་  
བཙམ་ལྡན་འདས་སོ།

མངོན་ཤེས་དྲུག་ལྟན།      ལྷའི་སྤྱན་དང་ རྣ་བ་དང་ གཞན་གྱི་སེམས་ཤེས་པ་དང་ སྤོན་གནས་དྲན་པ་དང་ ཟག་  
པ་ཟད་པ་ཤེས་པ་དང་ རྩུ་འཕྲུལ་ཤེས་པ་སྟེ་ དྲུག་དང་ལྟན་པས་ མངོན་ཤེས་དྲུག་ལྟན་  
ནོ།།

སྟོབས་བརྩུ་པ།      སྟོབས་བརྩུ་ནི། གནས་དང་གནས་མ་ཡིན་པ་མཁྱེན་པའི་སྟོབས། ལས་དང་རྣམ་པར་  
སྦྱིན་པ། མོས་པ་སྦྲ་ཚོགས། ལམས་དུ་མ། དབང་པོ་མཆོག་དང་མཆོག་མིན། ལམ་  
ཐམས་ཅད། རྣམ་པར་བྱང་བ། འཆི་འཕོ་བ། སྦྱེ་བ་དང། ཟག་པ་ཟད་པ་མཁྱེན་པའི་  
སྟོབས་དང་ལྟན་པའོ།།

རྣམ་འདུལ།      གཏུལ་བྱ་ཐམས་ཅད་ ཐབས་དུ་མས་འདུལ་བས་ན་ རྣམ་འདུལ་ལོ།།  
གཉིས་མེད་གསུངས་པ།      སྤྱི་མི་འགྱུར་ཞིང་ ལ་གཉིས་མེད་པས་ གཉིས་མེད་གསུངས་པའོ།།  
དང་སྤྱོད་ཆེན་པོ།      ལྷ་དང་མིའི་དང་སྤྱོད་ཀྱན་ལས་ཆེ་བ་ཡིན་པས་ན་ དང་སྤྱོད་ཆེན་པོའོ།།  
ཀང་གཉིས་གཙོ།      ཀང་མང་ལས་ཀང་གཉིས་མཆོག་ཡིན་ཞིང་ དེ་རྣམས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡིན་པས་ན་ ཀང་  
གཉིས་གཙོ་བོའོ།།

འགོ་བའི་སྤྱ་མ།      སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ནི་ མི་གནས་པར་འགོ་བ་ཡིན་ཏེ་ དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱ་མ་ཡིན་  
པས་ན་ ཀང་གཉིས་གཙོ་བོའོ།།

ལུས་མེད་བྱུལ།      ལུས་མེད་འདོད་པའི་དབང་ལྷུག་འབྱུལ་བ་ཡིན་པས་ན་ ལུས་མེད་བྱུལ་ལོ།།

### ༣      སངས་རྒྱལ་ལྷ་ཀྱ་བྱུ་བ་པའི་མཆོན།

གློ་ཏུ་ཏ་མ།      གློ་ཏུ་ཏ་མའི་བྱ་ཡིན་པས་ གློ་ཏུ་ཏ་མའོ།།  
ཉི་མའི་གཉེན།      ཉི་མའི་འོད་ཀྱིས་སྦྱིན་པས་ ཉི་མའི་གཉེན་ནོ།།  
བྱ་རམ་ཤིང་པ།      བྱ་རམ་ཤིང་གི་གསེབ་ནས་རྟེན་པས་ བྱ་རམ་ཤིང་པའོ།།  
ཟས་གཙང་སྤྲས།      ཡབ་ཟས་གཙང་གི་སྤྲས་ཡིན་པས་ན་ ཟས་གཙང་སྤྲས་སོ།།  
སྦྱ་འཕྲུལ་སྤྲས་པོ།      ཡུམ་སྦྱ་མ་ལྷ་མཛེས་མ་ཡིན་པས་ སྦྱ་འཕྲུལ་སྤྲས་པའོ།།  
དོན་ཀྱན་གྱུབ།      སྤྲས་འབྲུངས་མ་ཐག་ རྒྱལ་པོའི་དོན་ཐམས་ཅད་གྱུབ་པས་ན་ དོན་ཀྱན་གྱུབ་པའོ།།

ལྷ་ཡི་ལྷ།      ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ གོང་དུ་བཀྱར་བས་ན་ ལྷ་ཡི་ལྷའོ།

ལྷན་གྱི་ཕོད་པ་དང་རྒྱས་པའི་དོན་ཏེ་ སེམས་ཅན་གྱི་དོན་མཛད་རྒྱས་པའམ་ ཕོད་པས་ན་  
ལྷན་ཐུབ་པའོ།།

སྟོན་སངས་རྒྱུ་འོད་སྤང་གི་སྦྱིན་བདག་རྒྱལ་པོ་གི་གི་ཡིན་ལ། དེའི་བྱ་ལེགས་སྦྱེས་གི་  
བརྒྱད་པ་ བརྒྱ་ཐམ་པ་ གྲུ་འཛིན་དུ་བྱུང་བའི་ཐ་མ་ རྒྱལ་པོ་ན་བ་ཅན་ལ་ བྱ་གཉིས་ཏེ་  
གློ་ཏུ་ཏ་མ་དང་ རྟ་ར་རྒྱ་ཚའོ། གློ་ཏུ་ཏ་མ་ བྲང་སྤང་མདོག་གཞག་ལས་རབ་ཏུ་བྱུང་།  
རྒྱལ་པོ་ན་ཅན་འདས་ཏེ་ རྟ་ར་རྒྱ་ཚས་རྒྱལ་པོ་བྱེད། དེའི་ཆེ་ སྤང་ཆོང་མ་བཟང་མོ་དང་  
གཡོན་ཅན་པ་སྤྲའི་རྩ་ལག་གཉིས་གྲོས་བྱས་ཏེ་ དུས་སྤེལ་ཡང་ མི་གཞན་ཞིག་གིས་  
ཀར་ཤ་པ་ཏེ་ ལ་བརྒྱ་བྱིན་པས་ དེ་དང་མཉམ་དུ་སྤང་བས་ པ་སྤྲའི་རྩ་ལག་ཁེལ་ནས་  
བཟང་མོ་བསད་ རལ་གི་གློ་ཏུ་ཏ་མའི་སྦྱིལ་བྱར་བོར་བ། རྒྱལ་པོས་མཐོང་སྟེ་ གློ་ཏུ་ཏ་མ་  
ཁྲིམས་ལ་སྦྱར།

བྱ་གཉིས་ཁྲིད་དེ་ ཆེ་བ་རྒྱལ་པོར་བསྐྱོས་ཡང་ བྱ་མེད་པར་གྱི། རྒྱུང་བ་རྒྱལ་པོར་བསྐྱོས་  
ཏེ། བྱ་རམ་ཤིང་པའི་རྒྱལ་བརྒྱད་ བརྒྱ་ཐམ་པ་ བྱ་རམ་ཤིང་པ་ འཕགས་སྦྱེས་པོ་བྱུང་  
ངོ།། དེ་ལ་སྐར་མདའ་གདོང་དང་། ལག་སྒྲ་དང་། སྤང་པོ་ཆེ་འདུལ་བ་དང་། ཀར་  
གཏུབ་ཅན་བཞི་བྱུང་། དུས་གཞན་ཞིག་ན་ བཅུན་མོ་ཤི་ནས་ རྒྱལ་པོ་ལྷ་དན་སྦྱེས་པ་  
དང་ སྟོན་པོ་ནམས་ཀྱིས་ཉི་འོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་ན་ རྒྱལ་པོར་བཅུན་མོར་འོས་པ་ འགའ་  
ཡོད་པས་ ལྷ་དན་མ་མཛད་ཅིག། རྒྱལ་པོས་སྦྱས་པ། དའི་བྱ་འདི་ནམས་ རྒྱལ་སྤྲིད་ལ་  
དགའ་ཞིང་རྩལ་པས་ སྦྱས་ཡང་བྱ་མོ་མི་སྟེར་བེད། དེ་ནས་ སྟོན་པོ་ནམས་ཀྱིས་ བཅའ་  
བས་ རྒྱལ་པོ་གཞན་ཞིག་ལ་བྱ་མོ་གཟུགས་བཟང་བ་ལྷ་ན་སྦྱག་པ་ཡོད་པར་ཐོས་ཏེ།  
རྒྱལ་པོ་དེའི་སར་བྱིན་ནས་ བྱ་རམ་ཤིང་པ་འཕགས་སྦྱེས་པོའི་བཅུན་མོ་དམ་པ་ཤི་བས་  
རྒྱལ་པོའི་སྦྱས་མོ་འདི་ སྟེར་དགོས་བྱས་པས། རྒྱལ་པོ་ན་པེ། འཕགས་སྦྱེས་པོའི་བྱ་  
ནམས་མི་བསྐྱུན་པས་ རྒྱལ་སྤྲིད་སྟེར་ན་ བྱ་མོ་སྟེར་བེད། འཕགས་སྦྱེས་པོར་ཁྱེ་བས།  
རྒྱལ་པོ་ཕོ་བོ་ལ་སྟེར་དགོས་བེད་ཞིང་མ་ཉན། སྟོན་པོ་ནམས་ཀྱིས། ཡང་ན། བྱ་སྦྱེས་པའི་

ངེས་པ་མེད་པས་ སྒྲངས་བར་གསོལ། བཙུན་མོ་སྒྲངས་པས་ བུ་ཞིག་སྐྱེས་པས་ མིང་  
རྒྱལ་མིང་དགའ་ ཞེས་གསོལ། རྒྱལ་ཚབ་དུ་མ་བཙུག་པས་ བཙུན་མོའི་ཡབ་ཁྲེལ། སློན་  
པོས་གཡོ་བྱས་ནས་ རྒྱལ་སྐས་གཞན་རྣམས་ཡུལ་ཕུང་བར་བྱེད། དེ་ནས་ གཞོན་ཅུ་

རྣམས་སྤང་མོ་ཁྲིད་དེ་ གངས་དང་ཉེ་བ་ རུ་བོ་སྐལ་ལྷན་གིང་རྟའི་འགྲམ་དུ་ བྱང་སྤོང་  
མེར་སྐྱའི་བསྟེ་གནས་དང་ཉ་ཅང་མི་རིང་བར་ལོ་མའི་སྤྱིལ་བྱ་བྱས་ཏེ། རི་དྲགས་བསད་  
ནས་འཛོ་བར་བྱེད་དོ། དེ་རྣམས་ལང་ཚོ་དར་བས་འདོད་ཆགས་ཀྱིས་གཟེར་ནས་ ཤ་བྱི་  
བས་ སྐྱའོ་སིང་སིང་པོར་གྱུར་བ་ བྱང་སྤོང་གསེར་སྐྱས་མཐོང་ནས་སྐྱས་པ། རང་རང་གི་  
སྤང་མོ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིག་ གཞོན་ཅུ་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱས་པ། དེ་ལྟ་བུ་བྱར་རུང་ངམ། བྱང་  
སྤོང་གིས་སྐྱས་པ། རྒྱལ་མིང་སྟོར་བ་རྣམས་ཀྱིས་རུང་དོ། དེ་རྣམས་དགའ་སྟེ་ སྤང་མོ་  
རྣམས་དང་ལྷན་ཅིག་བཙེ་བར་བྱེད་པས་ བྱ་དང་བྱ་མོ་མང་པོ་བྱུང་བ་དང་ དེ་རྣམས་ཀྱིས་  
ཅེད་མོའི་སྐྱས་ བྱང་སྤོང་གི་བསམ་གཏན་ལ་གནོད་པས་སྐྱས་པ། ཁོ་བོ་གཞན་དུ་འགྲོའོ་  
ཟེར་བས་ གཞོན་ཅུ་རྣམས་ཀྱིས་ ཁྱེད་འདིར་བཞུགས་ བདག་ཅག་ལ་གནས་སྟོན་ཅིག་  
སྐྱས་པས་ བྱང་སྤོང་གིས་ གསེར་བུམ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས་ ཁྱོང་ཁྱེར་གྱི་རྣམ་པ་བྲིས་ནས་  
དེ་རྣམས་ཀྱིས་ ཁྱོང་ཁྱེར་བརྟེན་གས་པས་ གསེར་སྐྱའི་གཞིར་གྲགས་སོ། དེ་རྣམས་  
འཕེལ་བ་ཆེ་བ་དང་ ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་ ཁྱོང་འདེབས་པའི་ས་བསྟན་པས་ཁྱོང་བཏབ་པ་  
ལྷས་བསྟན་དུ་གྲགས་སོ། སྐབས་ཞིག་ འཕགས་སྐྱེས་པོས་ སློན་པོ་རྣམས་ལ་ རའི་  
གཞོན་ཅུ་རྣམས་ གང་དུ་ཡོད་དེས་པས་ སློན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ ལོ་རྒྱས་ལུས་པས་ རྒྱལ་  
པོས་སྐྱས་པ། གཞོན་ཅུ་རྣམས་ཀྱིས་ དེ་ལྟར་ལུས་སམ། སློན་པོས་སྐྱས་པ། དེ་ལྟར་  
ལགས་སོ། རྒྱལ་པོ་རོ་སྟོད་སྤང་ནས། གྱེ་མ་གཞོན་ཅུ་རྣམས་ནི་ ལུས་པ་ཡིན་ནོ། སྤང་  
པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་སྐྱས་པས་། རྒྱ་སྤྱད་དུ་ཤྲུ་ཞེས་བྱའོ།

ཀང་ཐུབ་ཅན་གྱི་བུ་ལྷ་བརྒྱ་དང་བཙེ་ལྷ་ན་གཞུ་བརྟན་བྱུང་། དེའི་བུ་སེལ་འགྲམ་དང་།  
སེལ་སྐྱ་གཉིས་སོ། དང་པོའི་བུ་ཟས་གཙང་དང་། ཟས་དཀར། བྲོ་བོ་ཟས། བདུད་ཅིའི་  
ཟས་དང་བཞི་ཡིན། དེའི་བུ་མོ་ནི་ གཙང་མ། དཀར་མོ། བྲོ་མོ། བདུད་ཅི་མ་དང་བཞི།  
རྒྱལ་པོ་ཟས་གཙང་ལ་ བུ་དོན་གྲུབ་དང་། གཙུང་དགའ་བོ་གཉིས། ཟས་དཀར་ལ་རྒྱལ་

བ་དང་བཟང་ལྷན་གཉིས། བྲེ་བོ་ཟས་ལ་ མིང་ཆེན་དང་མ་འགགས་པ་གཉིས། བདུད་  
 ཕྱིའི་ཟས་ལ་ ཀྱུན་དགའ་བོ་དང་ལྷས་སྦྱིན་གཉིས་སོ། ། གཙང་མའི་བྱ་ལེགས་པར་རབ་  
 སད། དཀར་མའི་བྱ་ཕྱེད་བ་ཅན། བྲེ་མའི་བྱ་བཟང་ལྷན། བདུད་ཕྱི་མའི་བྱ་དགེ་འཕེལ།

དོན་གྲུབ་ཀྱི་སྤྲུལ་སྦྲུ་གཙན་འཛིན་ཡིན་ནོ། ། དེ་ནས་གསེར་སྦྱིའི་གཞིར་སེལ་འགྲམ་རྒྱལ་  
 བོ་བྱས། ལྷས་བསྟན་དུ་ལེགས་པར་རབ་སད་རྒྱལ་པོ་བྱེད་དེ། གཉིས་ཀར་ཡང་ ལོ་  
 ལེགས་ཤིང་སྦྱོར་བོས་གང་བ། འཐབ་ཚུད་དང་ཆོས་རྒྱན་མེད་པར་ འཁོར་ལ་བྱ་གཅིག་  
 ལྷར་བཅེ་བས་སྦྱོང་བར་བྱེད་དོ། ། ལེགས་པར་ རབ་སད་ཀྱི་བཙུན་མོ་ ལུམ་བི་ནི་ཞེས་  
 བྱ་བ་ཡོད་པ་དེས་ ལྷས་བཏན་ན་ ཁྱིམ་བདག་ལྷུག་པོ་ཞིག་གིས་ ཆལ་མེ་ཏྲོག་དང་  
 འབྲས་བུ་དང་ རྩ་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་ བྱ་སྤྲུལ་གྱིས་སྤྲད་འབྲེན་པའི་ཀྱུན་དགའ་ར་  
 བ་ལ་ཆགས་ཏེ། ལེགས་པར་རབ་སད་ལ་ཆལ་འདི་བདག་ལ་སྦྱིན་ཅིག་ཅེས་ཟེར་རོ། ། དེ་  
 ནས་ ལེགས་པར་རབ་སད་ཀྱིས་ ཆལ་དེ་ ཁྱིམ་བདག་ལ་ཉོས་ཀྱང་འཛོད་དུ་མ་འདོད་  
 པ་དང་། ལེགས་པར་རབ་སད་ཀྱིས་ ཁྱིམ་བདག་གི་ཆལ་ དེ་བས་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་  
 པའི་ཆལ་བཅོས་ཏེ། ཆལ་དེའི་མིང་ ལུམ་བི་ནིའི་ཆལ་ཞེས་གྲགས་སོ། ། རེ་ཞིག་ན་ ལུམ་  
 བི་ནི་ལ་ བྱ་མོ་གཟུགས་བཟང་བ་ལྷ་ན་སྤྱུག་པ་གཅིག་བཅོས་སོ། ། ཐམས་ཅད་ཀྱིས་  
 མཐོང་བས་ངོ་མཚར་སྦྱེས་ཏེ། དེའི་མིང་སྦྱོར་འཕྲུལ་མར་བཏགས་སོ། ། ཡང་ བྱ་མོ་ཞིག་  
 སྦྱེས་པ་ནི་ དེ་ལས་ཀྱང་ གཟུགས་མཛེས་ཤིང་གོང་ཁྱེད་ཡང་འོད་ཀྱིས་གང་བས་སྦྱོ་  
 འཕྲུལ་ཆེན་མོར་བཏགས་སོ། ། བྱ་མོ་དེ་ཉིད་མཚན་མཁན་ལ་བསྟན་པས་ སྦྱོ་འཕྲུལ་མ་ལ་  
 ནི་ བྱ་སྟོབས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱར་བ་ཞིག་སྦྱེས་ལ། སྦྱོ་འཕྲུལ་ཆེན་མོ་ལ་ནི་ བྱ་མཚན་སོ་  
 གཉིས་དང་ལྷན་པ་ སྟོང་འཁོར་ལོས་བསྐྱར་བའི་རྒྱལ་པོ་ཞིག་ སྦྱོ་པའི་ལུང་བསྟན་ནོ། །  
 སེལ་འགྲམ་གྱིས་ཀྱང་ བྱ་མོ་གཉིས་མནའ་མར་བྲངས་སོ། །

# ༤ རྒྱལ་བ་བྱམས་པའི་མཚན་ནི།

རྒྱལ་ཚབ། བདག་བཅག་གི་སྟོན་པ་ སངས་རྒྱས་ཤུག་ཐུབ་པ་སངས་རྒྱས་ཤིང་ དགའ་ལྷན་ཡི་  
 དགའ་རྒྱ་འཛིན་ནས་ སེམས་ཅན་རྣམས་ རྗེས་འདུལ་གྱི་གཤུལ་བྱའི་དོན་དུ་ འཇིག་



རྟེན་འདི་ན་པོ་བས་དུས་ དགའ་ལྷན་ཡི་དགའ་ཆུ་འཛིན་གྱི་ རྒྱལ་ཚབ་བྱམས་པ་མགོན་  
པོ་ལ་གནང་བས་ རྒྱལ་ཚབ་ཞེས་སོ།།

མི་ཡམ་མགོན་པོ།

བདུད་བཞི་ལས་ཡམ་པར་མི་འགྱུར་ཞིང་ འགོ་བ་རིགས་དྲུག་གི་མགོན་ཡིན་པས་ན་མི་  
ཡམ་མགོན་པོ་ཞེས་སོ། བདུད་བཞི་ནི་ ལྷ་བུའི་བདུད། ཉེན་མོངས་པའི་བདུད། སྤང་  
པོའི་བདུད། འཆི་བདག་གི་བདུད་དོ། འགོ་བ་རིགས་དྲུག་ནི་ ལྷ། ལྷ་མིན། མི། རུད་  
འགོ། ཡི་དྲགས། དཔྱལ་བའོ།།

ས་བརྩའི་དབང་ཕུག།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ལམ་གྱི་ ས་བརྩ་དབང་དུ་ཕུག་པས་ ས་བརྩའི་དབང་ཕུག་གོ།  
ས་བརྩ་ནི། རབ་རུ་དགའ་བ། ཇི་མ་མེད་པ། འོད་བྱེད་པ། འོད་འཕྲོ་བ། སྤང་དགའ་བ།  
མངོན་དུ་གྱུར་པ། རིང་དུ་སོང་བ། མི་གཡོ་བ། ལེགས་པའི་སློ་གྲོས། ཆོས་ཀྱི་སྤྲིན་ནོ།།

༥ རྩེ་བརྩན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་མཚན་ནི།

བརྟན་པའི་འཁོར་ལོ།

འགོ་ཀུན་སེམས་ཅན་འཁོར་བའི་གནས་ལས་ སངས་རྒྱལ་གྱི་ལམ་དུ་འབྲེན་རྒྱུའི་སྤྲུགས་  
ཤིན་རུ་བརྟན་པོས་ སེམས་ཅན་གྱི་དོན་མཛད་པ་དང་ དེ་རྣམས་ལ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་  
བར་མཚམས་མེད་པར་བསྐྱར་ཏེ་ རི་སྤིད་དུ་གནས་པས་ན་ བརྟན་པའི་འཁོར་ལོ་ཞེས་  
སོ།།

སྤྲ་བའི་རྒྱལ།

སྤྲ་བའི་དབང་ཕུག་སྤྲེ་ གསུང་ལ་ཐོགས་པ་མེད་པའི་ རིག་པའི་ལྷ་རྩེ་བརྩན་འཇམ་དཔལ་  
དབྱངས་ཀྱིས་ མ་ངེས་པ་དང་། མ་ཤེས་པ། མ་རྟོགས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་མཁྱེན་པས་  
ན་སྤྲ་བའི་རྒྱལ་པོ་ཞེས་སོ།།

བྱར་ཕུད་ལྗ་པ།

འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་དབྱ་སྤྱུ་ལ་ ལྷས་མ་ལྗ་དང་། དེའི་རྩེ་མོ་ནང་དུ་ བཀྲལ་ནས་  
བཅིངས་པའི་བྱར་ཕུད་ཀྱིས་མཛེས་པར་བརྒྱན་པས་དེ་ལྟར་གྲགས་སོ།།

སློ་ཡི་གཏེར།

འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་སློ་གྲོས་ནི་ རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ལྷ་བུ་ གཏིང་མཐའ་དཔོག་པར་  
བཀའ་བས་ན་ སློ་ཡི་གཏེར་ཞེས་སོ།།

ཡེ་ཤེས་མེ་ལོང་།

ཡེ་ཤེས་སྤྱན་གྱིས་ ལེགས་ཉེས་གང་ཡིན་ཡང་ ཐམས་ཅད་མེ་ལོང་དུ་གཟིགས་པ་ལྟར་  
གསལ་ལེར་མཁྱེན་ཅུས་པས་ན་ ཡེ་ཤེས་མེ་ལོང་རོ།།

## ༤ ཉན་ཐོས་ཀྱི་མཚན་ནི།

ཐུབ་དབང་གསུང་སྒྲེས།      ཐུབ་པའི་དབང་པོའི་ གསུང་ཚོས་དངོས་སུ་ ཉན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ ཉན་ཐོས་ཀྱི་གོ་འཕང་  
སྒྲེས་པས་ན་ ཐུབ་དབང་གསུང་སྒྲེས་སོ།།  
ཐོས་སྒྲོག་པ།      བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུང་པའི་ ཚོས་རྣམས་ཇི་བཞིན་ཐོས་པ་དེ་ འགོ་བ་ཀུན་ལ་  
གསུངས་བར་མཛད་པས་ ཐོས་སྒྲོག་པའོ།།  
བརྟུལ་ཞུགས་དབང་པོ།      མ་རིག་པ་རྣམས་ སོ་སོའི་བསམ་པ་བློས་བརྟུལ་བ་དང་ ལེགས་པའི་བྱ་བ་རྣམས་ལེན་  
པའམ་ དེར་ཞུགས་པས་ན་ བརྟུལ་ཞུགས་དབང་པོ་ཞེས་སོ།།

## ༥ སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་མཚན་ནི།

འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱུག།      འཇིག་རྟེན་གསུམ་མམ་ ས་གསུམ་) ས་བླ། ས་སྟེང་། ས་འོག། དབང་དུ་འདུབ་འམ་  
དབང་དུ་ཕྱུག་པར་མཛད་པས་ འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱུག་ཡིན་ལོ།།  
གྲུ་འཛིན་བདག་པོ།      རྒྱ་གར་གློ་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་རི་བོ་གྲུ་འཛིན་ནི་ འཕྲུ་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ཞིང་  
ཁམས་ཡིན་པ་དང་ དེ་ཡི་དག་པོ་ཡིན་པས་ གྲུ་འཛིན་བདག་པོའོ།།  
ཕྱག་ན་པད་མ།      སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ཕྱག་ལ་ མེ་ཏྲོག་པད་མ་དཀར་པོའི་ རྒྱུ་པོ་བསྐྱམས་ཏེ་ཡོད་པས་  
ན་ ཕྱག་ན་པད་མའོ།།  
སྤྱན་རས་གཟིགས།      སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ གསུང་གི་ངོ་བོ་གཅིག་དུ་བསྐྱུས་པ་ བཙུ་བའི་བདག་ཉིད་  
ཅན་ འགོ་བ་ཡོངས་ལ་ སྤྱན་རས་ཡངས་པས་ རྒྱག་དུ་གཟིགས་པའི་ཕྱིར་ན་ སྤྱན་  
རས་གཟིགས་སོ།།

## ༦ ཕྱག་རྟོན་ཀྱི་མཚན་ནི།

ལག་ན་རྟོ་རྩེ།      ཕྱག་དུ་ རྟོ་རྩེ་ཅེ་བརྒྱ་པ་ བསྐྱམས་ནས་ཡོད་པས་ ལག་ན་རྟོ་རྩེའོ།།  
གསང་བའི་བདག་པོ།      གསང་སྤྲགས་ཀྱི་ ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདག་ཡིན་པས་ན་ གསང་བའི་བདག་པོའོ།།

མཐུ་སྟོབས་བདག་པོ།

མཐུ་ལོ་སྟོབས་དང་ཅུས་པ་སྟེ་

དག་ཕྱགས་ནམ་པར་ནོན་པའི་མཐུ་སྟོབས་ཆེ་བས་ན་

མཐུ་སྟོབས་བདག་པོའོ།

## ༩ སྟོལ་མའི་མཚན་ནི།

རྒྱལ་ཡུམ།

རྒྱལ་བ་ཐམས་ཐམས་ཅད་སྟེས་པའི་ཡུམ་ཡིན་པས་ན་ རྒྱལ་བའི་ཡུམ་མོ།

ལྷ་རྒྱུ་བ།

ཉོན་མོངས་པ་འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་པའི་འཇིགས་པ་དང་ གཞན་ཡང་ འཇིགས་པ་  
བརྒྱད་ལ་སོགས་པ་ལས་ འཕྲལ་དང་ལྷ་རྒྱུ་བ་པར་མཛད་པས་ལྷ་རྒྱུ་བ་སྟོབ་མའོ།

ཞི་མ།

རྗེ་བཙུན་མ་མཆོག་ནི་ ཞི་བའི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་དང་ ཞི་བ་མུ་ངན་ལས་འདས་པའི་གོ་  
འཕང་མཆོག་ཐོབ་པས་ ཞི་མའོ།

ཆོས་ཀྱི་དཔལ་མོ།

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ རྗེ་བཙུན་སྟོལ་མའི་དོ་བོར་གྱུར་  
པའས་ རྗེ་བཙུན་མ་ཉིད་ཀྱིས་ མ་མཁུན་པ་གཅིག་ཡང་མེད་པ་དང་ ཆོས་ཀྱི་དཔལ་  
འཛིན་པའི་ལྷ་མོ་ཡིན་པས་ ཆོས་ཀྱི་དཔལ་མའོ།

## ༡༠ དབྱངས་ཅན་ལྷ་མོའི་མཚན་ནི།

སྐྱ་དབྱངས་ལྷ་མོ།

དེ་ཡང་ རྟོན་མར་འཇིག་རྟེན་ཆགས་པའི་ཤུལ་ བསྐལ་པ་དང་པོ་ཆགས་པའི་སྐལ་བས་སུ་  
ཕྱགས་བཅུར་ ལྷ་གི་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱ་ཁམ་ཆགས། དེའི་སྟེང་དུ་ནམ་མཁར་སྤྲིན་སྒྲུག་  
པོ་གསེར་གྱི་གཉའ་ཤིང་དང་འབྲ་བ་ཆགས་པའི་སྟེང་ ཆར་པ་རྒྱན་མ་ཆད་པར་བབས་  
པས་རྒྱ་མཚོ་འབྱེལ། དེའི་ནང་ནས་སྤར་མེད་པའི་སྐྱ་སྟན་འབྱུང་བ་ ལྷ་ཆངས་པ་གིས་  
གསན་པ་དང་ སྐྱ་དེ་ལ་ཐུགས་ཆགས་ཏེ་ རྒྱ་མཚོར་གཟིགས་པས། རྒྱ་མཚོ་ཡུམ་དང་  
ལྷ་ཆངས་པ་ཡབ་ ཐུགས་ཆགས་པ་དེ་ ས་བོན་ལྷ་བྱར་གྱུར་ཏེ་ རྒྱ་མཚོ་མངལ་ཆགས་  
ནས་ སྐྱ་དང་དབྱངས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ དབྱངས་ཅན་ལྷ་མོ་ རྒྱེན་དེ་ལ་རྟེན་ནས་འཁྱུངས་  
པས་ན་ སྐྱ་དབྱངས་ལྷ་མོའོ།

ཆངས་སྤྲས་མ།

ལྷ་ཆངས་པ་ རྒྱ་མཚོའི་སྐྱ་ལ་ཐུགས་ཆགས་ཏེ་ སྤྲིན་རྒྱ་མཚོར་གཟིགས་པ་ལ་བརྟེན་  
ནས་ དབྱངས་ཅན་ལྷ་མོ་འཁྱུངས་པ་ཡིན་པས་ན་ ཆངས་པའི་སྤྲས་མའོ།

ལྷ་བའི་སྒྲིང་མོ།

ཡོན་ རྒྱ་མཚོ་བསྐྱབས་པའི་སྐབས་སུ་ཁྱ་ལྟ་བུ་དེའི་རྗེས་སུ་ལོ་དབྱངས་ཅན་མ་  
འབྱུངས་པས་ ཁྱ་ལའི་སྤྱིང་ལོའོ།།

མཆོ་འབྱུང་མ།

དབྱངས་ཅན་ལྟ་མོ་ གྱུ་མཆོ་ནས་འཁྱུངས་པས་ མཆོ་འབྱུང་མའོ།།

ཤེས་རབ་ལྟ་མོ།

དབྱངས་ཅན་ལྟ་མོ་ལ་ཉིན་རེ་བཞིན་གསོལ་བ་བཏབ་ན་ ཤེས་རབ་འཕེལ་བའི་ལྟ་མོ་ཡིན་  
པས་ན་ ཤེས་རབ་ལྟ་མོའོ།།

”ཐུགས་ལྷན་མཆན་ནི།

**ཕྱི་དབང་པོ།**

རྒྱ་ལྷོ་ཕྱག་ན་ བེའུ་ལི་འཛིན་པ་སྟེ་ རྒྱ་ནང་ལ་གནས་པའི་ རོར་བྱ་དག་གི་བདག་པོ་  
ཡིན་པར་བཤད་པས་ན་ རྒྱ་ཡི་དབང་པོའོ།

ཕྱུགས་འཛིན།

ཀླུ་མཆོ་ནང་གི་ནེའུ་ལེ་འཛིན་པ་སྟེ་ དེས་མོར་བྱ་སྒྲུགས་ཅིང་སྒྲུག་པས་ སྒྲུགས་འཛིན་ལོ།།

འོར་གྱི་དབང་ལུག་།

ལྷོ་མོར་ཡོངས་སྤྱིད་གི་དཔལ་དང་འབྲེལ་པ་ཕྱན་སྐྱུམ་ཚོགས་པ་མངའ་བ་ནམས་གི་དབང་  
ཕྱག་ཡིན་པས་ ཁོར་གྱི་དབང་ཕྱག་གོ།

[illegible]

- ༡ - སངས་རྒྱལ་དང་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ཚུ་ལུ་ མཚན་གྱི་རྣམ་གངས་མ་འདུལ་ཚུ་ ཤེས་པ་ཅིན་ སན་ཐོགས་ག་ཅི་ར་འདུག་གོ?
- ༢ - རྒྱུའི་རིགས་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ རོན་མཚམས་བྱང་ཀྱ་ཅིག་ནང་བཅུད་བསྐྱུས་ཏེ་བྲིས།
- ༣ - དབྱངས་ཅན་ལྷ་མོའི་མཚན་གྱི་རྣམ་གངས་གཉིས་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཚུམ་ཅིག་རྒྱབ།
- ༤ - རོན་ཚན་རེ་བཞིན་གྱི་ མཚན་གྱི་རྣམ་གངས་ གོང་གི་རོན་ཚན་ནང་ བ་རྒྱུད་མི་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་ འཛེལ་ཏེ་བྲིས།

## སློབ་ཚན་གསུམ་པ། ལྷ་ཡུལ་དང་ལྷ་སྟོན་གསུམ་གྱི་མཚན།

ལས་དོན། སློབ་ཚན་འདི་མཚུག་བསྟན་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༡ - ལྷ་ཡུལ་དང་ལྷ་སྟོན་གསུམ་མ་འདྲམ་ཚུ་གི་ནམ་གངས་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུ་གས།
- ༢ - ལྷ་ཡུལ་དང་ལྷ་སྟོན་གསུམ་མ་འདྲམ་ཚུ་གི་མཚན་དོན་གྱི་ངེས་ཚིག་ཚུ་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུ་གས།
- ༣ - ལྷ་ཡུལ་དང་ ལྷ་སྟོན་གསུམ་མཚན་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ རྩོམ་རྒྱབ་ཚུ་གས།
- ༤ - ལྷ་ཡུལ་དང་ལྷ་སྟོན་གསུམ་མ་འདྲམ་ཚུ་གི་མཚན་དོན་གྱི་རྒྱབ་ཁྲུངས་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུ་གས།

### ༡ ལྷ་ཡུལ་གྱི་མིང་།

- མཐོ་ངེས། དཔུལ་བ། ཡི་དྲགས། རུད་འགྲོ་གསུམ་གྱི་གནས་ལས་ལྷ་ཡུལ་མཐོ་བས་ན་ མཐོ་ངེས་  
སོ།།
- ས་བྲམ། ལྷ་འི་འཇིག་རྟེན་ནི་ ས་བྲམ། ས་སྟེང་། ས་འོག་གསུམ་ལས་ ས་བྲམ་གནས་པས་སོ།།
- སྐབས་གསུམ་གནས། ས་གནས་གྱི་ཁམས་ཏེ་ས་འོག་ནས་བརྩིས་པའི་གསུམ་པ་ས་བྲམ་གནས་པས་སོ།། ལྷ་  
ནམས་ལ་སྟེ་བ་དང་། གནས་པ། འཇིག་པ་བཅས་གསུམ་ན་བ་དང་རྒྱ་བ་བཅས་གྱི་དུས་  
མེད་པས་ན་ སྐབས་གསུམ་པ་ཞེས་བཞེད་དོ།།
- སུམ་ཅེན། སུམ་ཅེན་པ་ཞེས་པའི་དོན་ཏེ་ ཚངས་པ་དང་། བརྒྱ་ཅིན། དབང་ཕྱུག་སུམ་ཅེན་པའི་  
གནས་ཡིན་པས་སོ།།
- དལ་འཛིན། ལྷ་ནམས་ལོངས་སྟོན་གྱི་བདེ་བར་ དལ་གྱིས་གནས་པའམ་འཛིན་པས་ དལ་འཛིན་ནོ།།

### ༢ ལྷ་སྟོན་གྱི་མིང་།

- ལེགས་བྲིས། ལྷ་ནམས་ལ་ དབང་པོ་ཡན་ལག་དང་བཅས་པ་ བརྒྱ་ཤིས་པའི་མཚན་བཟང་གིས་གང་  
བས་ ལེགས་བྲིས་ཞེས་སོ།།

འཆི་མེད། འཆི་བ་མེད་པ། ལྷ་ཆོ་རིང་གི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཞེས་པ་སྟེ་སྟོན་རྒྱ་མཚོ་བསྐྱབས་པ་ལས་ ལྷ་  
མོ་ཟེར་བ་བྱུང་། གཉིས་པ། ལྷ་བ་ཕྱེད་པ་གཅིག་བྱུང་བ་དེ་དབང་ཕྱག་གི་གཙུག་རྒྱུ་དུ་  
ཁྱེད། གསུམ་པ། དུག་བུམ་པ་གང་བྱུང་བ་དེ་ཡང་ དབང་ཕྱག་གིས་མིད་པས་མགྱིན་པ་  
སྟོན་པོར་གྱུར། བཞི་པ། ཆང་བུམ་པ་གང་བྱུང་བ་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་ཁྱེད་ནས་ འོངས་སུ་  
སྤྱད་པས་ འཆི་བ་མེད་པའི་བདུད་རྩིར་གྱུར་ཏེ་ ཆོ་རིང་དུ་གནས་པས་ འཆི་མེད་དོ།

སྐབས་གསུམ་པ། ལྷ་རྣམས་ལ་སྟེ་བ་དང་། གནས་པ། འཆི་བ་མ་གཏོགས་ ན་བ་དང་ཁྲ་བ་བཅས་ཀྱི་དུས་  
མེད་པས་ན་ སྐབས་གསུམ་པ་ཞེས་བཞིན།

མཁར་ཉལ། ལྷ་རྣམས་ ནམ་མཁར་ཉལ་བ་སྟེ་ འཇིགས་བྲལ་ཁམས་ཀྱི་སྟེང་དུ་ ཉལ་བའམ་གནས་  
པས་སོ།

ཆོགས་བཟང་། ལྷ་རྣམས་སོར་མོ་ལ་སོགས་པའི་ ཕྱག་གི་ཆོགས་རྣམས་མཛེས་པའམ་བཟང་བས་ན་  
ཆོགས་བཟང་དོ།

ཆོག་མདའ་ཅན། ལྷ་རྣམས་ཁྲོས་པ་ན་ ངན་ཆོག་མདའ་རྒྱབ་པ་ལྷར་གནད་ལ་འཁེལ་བར་བཤད་པའི་ཕྱིར་  
དོ།

རྣམ་སང། ལྷ་རྣམས་ དུས་དང་རྣམ་པར་ཀླན་ཏུ་གཉིད་མེད་པ་ སང་དེ་སྟོན་པས་ན་ རྣམ་སང་  
ཅས་པ་ཡིན་ནོ།

### ༣ བརྒྱ་བྱིན་གྱི་མཚན་ནི།

གཤགས་པའི་སྤྱ་ཁྱུང། ལྷ་དབང་བརྒྱ་བྱིན་གྱི་ཕྱག་ལ་བསྐྱེད་པས་པའི་ འཁོར་ལོ་དེའི་མིང་ལ་གཤགས་པའི་སྤྱ་ཁྱུང་  
ཟེར་བ་ཡིན་པས་འཁོར་ལོ་དེ་འཛིན་མཁན་གྱི་བརྒྱ་བྱིན་ལ་ཡང་ རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་རྟེན་  
ནས་གཤགས་པའི་སྤྱ་ཁྱུང་དོ།

སྤྱིན་ལ་ཞོན། ལྷའི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་སྤྱང་པོ་ཆེ་ སྤྱིན་དཀར་པོའི་མདོག་དང་འབྲ་བ་ཅིག་ལ་ཞོན་  
པས་ སྤྱིན་ལ་ཞོན་ནོ།

མཚན་སྤྱིན་བརྒྱ་པ། ཕྱི་རོལ་པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བཤད་སྟོལ་ལ་ ཕྱགས་ཀྱི་མཚན་སྤྱིན་བརྒྱ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་  
ནས་ མཚན་སྤྱིན་བརྒྱ་པའམ་བརྒྱ་བྱིན་ནོ།

མིག་སྒྲོང་ཅན།

དེ་ཡང་ མངོན་བརྗོད་མཁས་པའི་རོལ་མཚོ་ལས། སྔོན་ངང་སྤང་ གོ་ཏུ་ཏ་མའི་རྒྱང་མ་  
གཤོལ་མེད་མ་ཞེས་བྱ་བ། གཟུགས་དང་ལང་ཚོ་ལྷན་པ་ལ་ བརྒྱ་བྱིན་ཆགས་ཏེ་ གོ་ཏུ་ཏ་  
མ་གཞན་དུ་སོང་བ་ལ་ དེ་དང་ལྷན་ཅིག་སྤྱད་དོ། དེའི་ཆོ་ གོ་ཏུ་ཏ་མ་སྤེབས་པ་དང་  
གཤོལ་མེད་མས་ བརྒྱ་བྱིན་ཁོང་པར་སྤྲས་སོ། དེ་དག་ངང་སྤང་གཞན་ཞིག་མཐོན་དུ་  
བོས་པ་ན་ གོ་ཏུ་ཏ་མ་དང་ བརྒྱ་བྱིན་གཤོལ་མེད་མ་གསུམ་གྱི་སྤྲན་བཤམས་པ་ན། གོ་ཏུ་  
ཏ་མས་ཀྱང་མངོན་པར་ཤེས་པས་རིག་ཏེ་ གཤོལ་མེད་མར་བརྒྱ་བྱིན་བསྐྱུགས་ཤིག་སྤྲས་  
པས། དེས་བསྐྱུགས་པ་དང་ ངང་སྤང་གིས་བརྒྱ་བྱིན་གྱི་ལུས་ལ་ མོ་མཚན་སྒྲོང་འབྱུང་  
བར་དམོད་པ་བོར་ཏེ་ བརྒྱ་བྱིན་གྱི་ལུས་ལ་མོ་མཚན་སྒྲོང་བྱུང་བ་དང་། དེ་ནས་བརྒྱ་བྱིན་  
གྱིས་བཟོད་པར་གསོལ་ཀྱང་ མེད་པར་བྱ་ས་མེད། མིག་སྒྲོང་དུ་གྱུར་ཅེས་པས་བརྒྱ་བྱིན་  
གྱི་ལུས་ལ་མིག་སྒྲོང་བྱུང་དོ།

ལྷ་དབང་གྲོང་འཛུལ་ས།

ལྷ་འོ་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་ ལྷ་མ་ཡིན་གྱི་དབང་པོའི་ གྲོང་འཛུལ་པས་ ལྷ་དབང་  
གྲོང་འཛུལ་སོ།

༥ ཚངས་པའི་མཚན་ནི།

རང་བྱུང་།

པ་དང་མ་ལ་མ་ལྟོས་པར་རྩུས་སྤྲེས་སུ་བྱུང་བས་སོ།

གསེར་མངལ།

ལྷ་ཚངས་པ་གསེར་གྱི་སྒོ་ང་ལས་ མངལ་འཛིན་ཏེ་ སྤྲེས་པས་  
གསེར་མངལ་ལོ།

སྤྱི་དགའི་བདག་པོ།

འཇིག་རྟེན་བྱེད་པོ་ལྷ་ཚངས་ཡིན་པས་ སྤྱི་དགའི་བདག་པོའོ།

གདོང་བཞི།

མངོན་བརྗོད་མཁས་པའི་རོལ་མཚོ་ལས། སྔོན་ས་ད་དང་། ལུ་པ་སུན་ད་ ཅེས་པའི་ལྷ་  
མ་ཡིན་སྤྲན་གཉིས་བྱུང་། དེ་གཉིས་གྱིས་ཚངས་པ་གྲུབ་སྟེ། ཚངས་པས་མཚོག་བྱིན་ནས།  
ས་གསུམ་དུ་གཞན་སུས་ཀྱང་མི་གསོད་པར་གྱུར་དོ། དེ་གཉིས་གྱི་ཐམས་ཅད་ལ་གཞོད་  
པ་དང་ ལྷ་རྣམས་གྱིས་ཚངས་པར་གསོལ་བ་བཏབ་པས་གཞན་གྱིས་དེ་གཉིས་གསད་མི་  
རུས། ཁོ་རང་གཉིས་གཅིག་གིས་གཅིག་གསད་པའི་ཐབས་གྱིས་ཟེར་བ་དང་། ལྷ་རྣམས་  
གྱིས་ཁོང་གཉིས་དབྱེ་བའི་ཕྱིར་ རང་རང་གི་ལུས་ལས་ཐིག་ལེ་ཏིལ་འབྱུ་ཅམ་རེ་བསྐྱུས་

ནས་ཐིག་ལེ་མཚོག་མ་ཞེས་བུ་བའི་བུ་མོ་བསྐྱེད་དོ། དེས་ཚངས་པ་ལ་བསྐྱོར་བ་བྱས་པས་  
མགོ་བསྐྱར་བ་ངོ་ཚ་ནས་ཚུགས་བཞིར་གདོང་བཞི་སྤྱལ་ནས་སྟེང་དུ་འགོ་བ་ན་ གདོང་  
བཞིའི་སྟེང་དུ་གཅིག་སྤྱལ། སྟེང་གི་དེ་དབང་ཕྱག་གིས་སེན་མོས་བཅད་ཅེས་གྲགས་སོ། །

#### ༥ ལྷ་དབང་ཕྱག་གི་མཚན་ནི།

དཔལ་གྱི་མགྱིན།

དུག་བྱམ་པ་གང་འབྱུང་པས་ལ་བརྟེན་ནས་ མགྱིན་པ་ཤོར་བུ་བེ་ཏུ་བྱའི་ཁ་དོག་ལྟར་གཟི་  
བརྩེད་ཆེ་བར་གྱུར་བས་ དཔལ་མགྱིན་ཟེར་བ་དང་། མཁས་པའི་རོལ་མཚོ་ལས། འོ་མ་  
ཅན་བསྐྱབས་པའི་ཆེ་ དུག་འབྱུང་བ་བྱུ་འབྱུག་གིས་མིད་པས་བརྒྱལ་ཞིང་མདོག་ནག་  
པོར་སོང་། དེ་དབང་ཕྱག་གིས་བྱངས་ཏེ་ མགྱིན་པར་བཟུང་བས་མགྱིན་པ་ཆ་བྱའི་མདོག་  
ལྟར་མཛེས་པས་མགྱིན་སྟོན་ཅན་ལོ། དེས་ན་ མགྲུལ་ནག་ དཔལ་མགྱིན་ ཅེས་གྲང་  
བཤོ།

ཕྱག་བདག།

ལྷའི་མཛོད་ཀྱི་བདག་པོ་ དབང་ཕྱག་ཡིན་པས་ ཕྱག་བདག་གོ།

བྲག་པོ།

དབང་ཕྱག་འདི་ ཞི་བ་དང་བྲག་པོ་གཉིས་ལས་ བྲག་པོ་ཡིན་པས་བྲག་པོའོ།

མགྲུལ་ནག།

དུག་འབྱུངས་ཏེ་ མགྱིན་པ་སྟོན་པོར་གྱུར་བས་ མགྲུལ་ནག་གོ།

སྣ་ཚོགས་མིག་ཅན།

མིག་གཡས་པ་ཉིམ་དང་ གཡོན་པ་ཁྲི་བ་ དབྱས་མ་མེ་ཡིན་པས་ སྣ་ཚོགས་མིག་ཅན་  
ལོ།

#### ༦ དབང་ཕྱག་གི་བཙུན་མའི་མིང་ནི།

ལྷ་མ།

ལྷ་ཆེན་དབང་ཕྱག་གིས་ ལྷ་མོ་ལྷ་མ་ གངས་རི་ཏི་སིར་ དཀའ་ཐུབ་སྟོན་པར་འགོ་  
དགོས་པར་སྤྲས་པས་ལྷ་མ་སྤྲག་ཏེ་ ཞལ་ནས་ལྷ་སྤྲད་པོར་བས་ ལྷ་མའོ།

གློ་རི།

ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྤྲད་ལས་ གློ་རི་ཟེར་བ་དཀར་པོ་ལ་གོ་བས་ ལྷ་མ་དེ་སྐྱེ་མདོག་དཀར་  
པོ་ཡོད་པས་གློ་རིའོ།



དཀའ་ལྷོག་མ།	ལྷ་དབང་ལྷུག་དཀའ་ཐུབ་ལ་བཞུགས་པའི་ཆོ་ ལྷ་མོ་ལྷ་མས་དབང་ལྷུག་དཀའ་ཐུབ་ལས་
	ལྷོག་ཏུ་བཅུག་པའམ་ ཉམས་དུ་བཅུག་པས་ དཀའ་ལྷོག་མའོ།
རི་སྐྱེས།	ལྷ་མོ་ལྷ་མ་དེ་ གངས་རི་ལ་སྐྱེས་པས་ རི་སྐྱེས་མོ།
ཀ་ཏའི་བུ་མོ།	བྲང་སོང་ཀ་ཏའི་བུ་མོ་ཡིན་པས་ ཀ་ཏའི་བུ་མོའོ།
གངས་ལྗན་བུ་མོ།	གངས་དཀར་ཉི་མའི་གནས་པས་ གངས་ལྗན་བུ་མོ།
དབང་མོ།	ལྷ་དབང་ལྷུག་གི་བཙུན་མོ་ཡིན་པས་ དབང་མོ་དང་དཀའ་མོ་ཞེས་གྲང་བྱ་བ་ཡིན་འོ།

མཆོག་གསལ་བདག་མཚན་ནི།

མཆེ་བ་གཅིག་པ།	མཁས་པའི་རོལ་མཆོ་ལྟར་ན། ལྷ་མའི་བྱ་ཆོགས་ཀྱི་བདག་པོ་ སྤྱིན་དུག་དང་ཅེ་བ་ན་
	མཆེ་བ་ཡ་གཅིག་ཆག་པས་ མཆེ་བ་གཅིག་པའོ།
སྤྲང་པོའི་གདོང་།	ཆོགས་བདག་གི་མགོ་བོ་ སྤྲང་ཆེན་གྱི་མགོ་བོ་ཡིན་པས་ སྤྲང་པོའི་གདོང་འོ། མཁས་
	པའི་རོལ་མཆོ་ལས། སྤྱོན་གཏུ་མ་ལ་བྱ་སྐྱེས་པའི་ཆོ། ལྷ་མས་བྱ་སྤྱོན་ཞེས་སྐྱས་པས་
	གཏུ་མས་ བྱ་སྤྱོན་མ་འདོད་པར་ ངའི་བྱ་ལ་མགོ་མེད་བྱས་པས་ ལྷ་མ་ཁྲོས་ཏེ་མགོ་
	མེད་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་ སྐྱས་མ་ཐག་ཏུ་མགོ་མེད་པར་གྱུར། དེ་ནས་ ལྷ་མ་ལ་བཟོད་
	པར་གསོལ་བས་ མགོ་བྱང་དུ་བསྟན་པའི་རོ་གང་ཆེད་ཀྱི་མགོ་སྦྱར་ཅིག་ཅེས་བསྐྱབས་པ་
	ལྟར། སྤྲང་པོ་ཆེའི་མགོ་ཆེད་པ་སྦྱར་བས་སྤྲང་མགོ་འབྱུང་བར་བཤད། ཡང་ བསྟོད་
	འགྲེལ་ལས་ དབང་ལྷུག་གི་ཁྲུ་བ་སྦྱངས་པ་གངས་རི་འདྲ་བ་ལྷ་མས་མཐོང་སྟེ། དེའི་སྤྲང་
	དུ་སྤྲང་མགོ་བཞག་པས་ཆོགས་བདག་འབྱུང་བར་བཤད།
མ་གཉིས་པ།	གསོ་བའི་མ་ལྷ་མ་དང་ སྐྱེས་པའི་མ་གཏུ་གཉིས་ཡིན་པས་མ་གཉིས་པའོ། དེ་ཡང་
	ལུས་གཏུ་ས་བསྐྱེད་ཅིང་ ལྷ་མས་སྤྲང་གསོས་པས་མ་གཉིས་པའོ།
རྫོ་རྩེའི་མཆུ་ཅན།	ཆོགས་བདག་ལ་ རྫོ་རྩེ་པ་ལས་དང་འདྲ་བའི་ སྤྲང་པོའི་སྤྱ་འམ་མཆུ་ཡོད་པས་ རྫོ་རྩེའི་
	མཆུ་ཅན་འོ།
ལོག་འབྲེན།	ལོག་པའི་ལམ་དུ་འབྲེན་མཁན་ བགོགས་རྣམས་ལས་གཙོ་བོ་ཡིན་པས་ ལོག་འབྲེན་འོ།

# ༡ སློན་དྲུག་གི་མིང་ནི།

མ་དྲུག།

གཞོན་ཅུ་གདོང་དྲུག་ལ་ མ་དྲུག་ཡོད་པས་མ་དྲུག་གོ། དེ་ཡང་ མཁས་པའི་རོལ་མཆོ་  
ལས། མེ་ལྷ་ན་རེ་ དབང་ཕྱུག་གི་ ས་བོན་ལྷ་མའི་མངལ་དུ་སོང་ན་ བུ་ཤིན་ཏུ་བྱ་བས་  
མི་གཏང་རོ་བེར་ནས། མེ་ལྷ་ས་དམོན་པས་ས་ལ་འཕོས་བ་དང་། ལྷ་མས་ཁྲོས་ཏེ་ རྒྱུད་  
ཀྱི་མངལ་དུ་འགོ་བར་གྱུར་ཅིག་བྱས་པས་ མེ་ལྷའི་ལྷོ་བར་སོང་སྟེ་འཆོགས་པ་དང་། ལྷ་  
མོ་གར་ལ་ ག་ལ་བར་སོང་སྟེ་ བསྐྱུགས་ནས་གར་འདི་མངལ་དུ་བཅོལ་ལོ། དེས་འདས་  
བུའི་ཆལ་དུ་ཕྱིན་ཏེ་སྟེས་པ་ཡིན་ནོ། དེ་ནས་སྐར་མ་སློན་དྲུག་གིས་ཅུ་མ་བསྐྱུན་ཏེ་གསོས་  
པས། ལྷ་མ། མེ་ལྷ། གར། འདམ་བུའི་ཆལ། སློན་དྲུག་ ས་ག་ སྟེ་མ་དྲུག་ཡོད་པས་  
ན་ མ་དྲུག་གོ།

གཞོན་ཅུ།

དེ་ཡང་ མཁས་པའི་རོལ་མཆོ་ལས། སློན་ཆོགས་བདག་གི་མཆེ་བ་བཅག་པ་ན་ ཐོ་བོ་  
ཁྲོས་ཏེ་གསོད་པར་འདོད་པའི་ཆེ་ ལྷ་མས་ཆོགས་བདག་ལ་སྐྱས་པ་ འདི་ནི་གཞོན་ཅུ་  
ཡིན་པས་ ད་ལྟ་རྒྱུད་ཀྱིས་གཞོད་པ་མ་བྱོས། ནར་ལོངས་པ་དང་ཅི་དགའ་བར་གྱིས་ཤིག་  
ཅེས་པས་ ཆོགས་བདག་གིས་ཀྱང་ དེ་ལྟར་ཁས་བླངས་སོ། དེ་ནས་ ཆངས་པ་ལ་  
གཞོན་ཅུར་བསྟོད་པའི་དངོས་གྲུབ་བླངས་པས་ ཆོགས་བདག་གི་ཕུས་མོ་ལས་ཡར་མི་  
བསྐྱེད་ཞེས་གྲགས་སོ།

ལྷའི་དམག་དཔོན།

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་གཡུལ་འབྱེད་པའི་ཆེ་ ལྷའི་དམག་དཔུང་གི་ དམག་སྒྲ་བྱིད་མཁན་  
གཞོན་ཅུ་གདོང་དྲུག་ཡིན་པས་ ལྷའི་དམག་དཔོན་ནོ།

བརྩ་གཉིས་མིག་ལྡན།

གཞོན་ཅུ་གདོང་དྲུག་ལ་ གདོང་རེ་ལ་མིག་གཉིས་རེ་བརྩེས་པས་ མིག་བརྩ་གཉིས་དང་  
ལྡན་པས་ བརྩ་གཉིས་མིག་ལྡན་ནོ།

## ༢ འདོད་ལྷའི་མིང་།

ཡིད་སྐྱབས་བདག་པོ།

འདོད་ལྷས་འདོད་པའི་མདའ་ལྷ་འཕངས་སྟེ་ སྟེ་འགྲོའི་ཡིད་སྐྱབས་པ་དང་ ཆགས་པར་  
བྱེད་པས་ ཡིད་སྐྱབས་བདག་པོའོ།

ཉ་ཡི་ཏྲོག།

དགའ་རབ་དབང་ཕྱུག་གི་ཕྱག་ལ་ རྩ་སློན་གྱི་རྒྱལ་མཆན་ཡོད་པས་ན་ ཉ་ཡི་ཏྲོག་གོ།

མེདྲག་མདའ་ཅན།

མདའ་དེ་ལ་ རྣོ་མེད་པ་དང་། བལྟ་ན་ལེགས་པ། སྤི་ཞིམ་པ། རེག་བྱ་འཇམ་པ། ལུས་  
ལ་མ་མ་བྱིན་པ་སྟེ། མེདྲག་ལྟ་བུའི་མདའ་ འདྲོད་ལྟ་རྣམས་ལ་ཡོད་པས་ མེདྲག་མདའ་  
ཅན་ནོ།།

མདའ་ལྲ་པ།

དགའ་རབ་དབང་ཕྱག་ལ་ མདའ་ལྲ་ཡོད་པས་ མདའ་ལྲ་པའོ།། མདའ་ལྲ་ནི། མྱོས་  
བྱེད། སྟེད་བྱེད། རྟེན་བྱེད། རྟོད་བྱེད། འཆིང་བྱེད་དོ།།

ལུས་མེད།

མཁས་པའི་རོལ་མཚོ་ལས། སྟོན་ལྟ་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོ་དང་ལྟ་མོ་ལྟ་མ་གཉིས་གངས་རི་  
ཏི་སི་ལ་དཀའ་ཐུབ་སྟུན་ཅིང་ཡོད་པའི་ཆེ། ལྟ་རྣམས་ཐེ་ཆོམ་དུ་གྱུར་ཏེ། ལྟ་མ་དང་ལྟ་  
ཅིག་ཏུ་དཀའ་ཐུབ་བྱེད་པ་མི་བདེན་པར་སེམས་ཏེ་འདྲོད་ལྟ་བལྟ་བར་བཏང་ངོ་།། འདྲོད་  
ལྟས་མདའ་ལྲ་འཕངས་པས། མདའ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ལ་རྟོག་པ་ཅམ་བྱུང་། གསུམ་  
པ་དང་བཞི་པ་ལ་འདྲོད་ཆགས་སྟེས། ལྲ་པ་ཕོག་པ་དང་ ལྟ་མོ་ལྟ་མ་འདྲོད་ཆགས་སྟེས་  
པས་ དཀའ་ཐུབ་ཞིག་གོ། ཅིས་ལེན་སྟུམ་ན་ འདྲོད་ལྟས་མདའ་འཕངས་པར་ཤེས་ཏེ།  
མིག་དྲག་པོར་བལྟས་པས་མེ་བྱུང་སྟེ། འདྲོད་ལྟ་སྟེགས་ནས་ལུས་མེད་པས་ལུས་མེད་  
ཅེས་གྲགས་སོ།།

༡༠ ལྟ་མིན་གྱི་མིང་ནི།

སྟོན་སྟེས།

སྟོན་བྱང་སྟོང་ཞིག་ལ་ མི་སྟོན་དང་ སྟོན་ཞེས་བྱ་བའི་བྱ་མོ་གཉིས་ཡོད་པས་ མི་སྟོན་མ་  
ལས་ལྟ་སྟེས་པ་དང་། སྟོན་མ་ལས་ལྟ་མིན་སྟེས་པས་ན་ སྟོན་སྟེས་ཞེས་སོ། མ་སྟོན་དང་  
པ་འགོ་སྟོང་གསེར་ཅན་ལས་སྟེས་པས་ སྟོན་སྟེས་སམ་སྟོན་མའི་བྱ་ཟེར་ངོ་།།

གཞུ་རྒྱལ།

ལྟ་དང་ལྟ་མིན་གཡུལ་འགྱེད་པ་ན་ ལྟ་མིན་མདའ་གཞུ་ཡི་རྒྱལ་པོ་སྟེ། མདའ་གཞུ་སྟོད་  
པར་བྱེད་དེ་ དབང་པོའི་དགའ་ལས་རྒྱལ་བར་འདྲོད་པས་ གཞུ་རྒྱལ་འོ།།

ཁྱ་བའི་སྟོབ་མ།

ཁྱ་བ་ནི་ པ་སངས་གྱི་མིང་དང་། ལྟ་མིན་རྣམས་དེ་ཡི་ སྟོབ་མ་ཡིན་པས་ ཁྱ་བའི་སྟོབ་  
མའོ།།

བརྟུང་མི་ལྡན།

སྟོན་རྒྱ་མཚོ་བསྐྱབས་པས་ དུག་བུམ་པ་གང་བྱུང་བ་དེ་ ལྟ་རྣམས་ཀྱིས་འཕྲོག་པས་ ལྟ་  
མིན་རྣམས་ བརྟུང་ཕྱི་མ་འཕྲོབ་པས་ ཨ་སྐར་འམ་བརྟུང་མི་ལྡན་ཞེས་སོ།།

དབང་པོའི་དགྲ། ལྷའི་དབང་པོ་རྣམས་དང་ དག་ལྷེ་ཡིན་པས་སོ། ལྷའི་དབང་པོའི་ དག་ཡིན་པས་  
 དབང་པོའི་དགྲའོ།  
 སྤོན་གྱི་ལྷ། ལྷའི་སྤོན་དུ་ལྷ་ཡུལ་གྱི་བདག་པོ་ལྷ་མ་ཡིན་ ཡིན་སྟེ། དེ་ཡང་ སྤོན་ ལྷ་མ་ཡིན་  
 རྣམས་ རི་རབ་གྱི་ཕྱི་ལོ་ཡོད་པས་ སྤོན་གྱི་ལྷ་ཞེས་བཤད་དོ། ལྷས་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་བྱ་  
 བར་བྱུང་ནས་རི་རབ་གྱི་རྩ་བར་བསྐྱད་པ་ཡིན་ནོ།

# ༡༡ མེ་ལྷའི་མིང་ནི།

ཚངས་དབང་སྤྲས་པོ། མེ་ལྷ་དེ་ ལྷ་རོལ་པའི་རིགས་བྱེད་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ལྟར་ན་ལྷའི་དབང་པོ་ ཚངས་པའི་སྤྲས་  
 ཡིན་པར་བཤད་པས་ ཚངས་དབང་སྤྲས་པོ་ཟེར་རོ།  
 ར་ལ་ཞོན། མེ་ལྷའི་ཆིབས་པ་ར་ཡིན་པ་དང་ ར་ལ་བཞུགས་ནས་ཡོད་པས་ ར་ལ་ཞོན་ཟེར་རོ།  
 གསེར་གྱི་ཐིག་ལེ། མེ་ལྷ་ནི་ གསེར་གྱི་ཁ་དོག་དང་འབྲ་བའི་ཐིག་ལེ་ མངལ་དུ་ཞུགས་པའི་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་  
 རས་ མེ་ལྷ་སྤྱིས་པས་ན་ གསེར་གྱི་ཐིག་ལེའོ།  
 སྤྱན་སྟེག་བ། སྤྱན་སྟེག་གི་རྩས་རྣམས་མེ་ལ་བསྟེགས་པ་ མེ་ལྷས་ཞལ་དུ་བཞེས་པས་ སྤྱན་སྟེག་བ་  
 ཟེར་རོ།  
 ཏ་དམར་ཅན། མེ་ལྷ་ནི་ ཚ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་མའི་ལྷ་ཡིན་པ་དང་ མའི་ཁ་དོག་དམར་པོ་སྟེ་ མེ་རླུང་  
 དང་འགྲོགས་ནས་འབར་དགོས་པས་ རླུང་མའི་ཏ་ལྷ་བྱ་ཡིན་པས་ན་ ཏ་དམར་ཅན་ཟེར་  
 རོ།

# ༡༢ རྣམ་སྤྲས་གྱི་མིང་ནི།

མིག་སྤྱ། རིག་བྱེད་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ལྟར་ན་ རྣམ་སྤྲས་ལྷ་མོ་གོ་རི་ལུ་ སེམས་ཆགས་ནས་ཡུན་རིང་  
 དུ་བལྟས་པས་ མིག་སྤྱ་བོར་གྱུར་བས་ན་ མིག་སྤྱ་བའོ།  
 གསང་བདག། རྣམ་སྤྲས་ནི་ གསང་བར་སྤྲས་པའི་ཞོར་གཏེར་རྣམས་ཀྱི་ བདག་པོ་ཡིན་པས་ གསང་  
 བདག་ཟེར་རོ།  
 གཞོད་སྤྱན་རྒྱལ། རྣམ་སྤྲས་གྱི་འཁོར་ གཞོད་སྤྱན་ཡིན་པ་དང་ གཞོད་སྤྱན་རྣམས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ རྣམ་སྤྲས་  
 ཡིན་པས་ གཞོད་སྤྱན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཟེར་རོ།

ངལ་བསོས།

ལུས་ངན།

ནམ་སྤུང་དེ་ རྒྱུན་དུ་ངལ་བསོ་བ་ལྟ་བུའི་ བདེ་བ་ཐོབ་པས་ ངལ་བསོས་སོ།

ནམ་སྤུང་ལ་ ཀང་པ་གསུམ་ མཆེ་བ་བརྒྱད་དང་ལྔ་ན་པ་ ཤིན་ཏུ་འཇིགས་ཤིང་ ལུས་  
མི་སྤྱུག་པས་ན་ ལུས་ངན་དང་། རྣམ་ཐོས་སྤུང་ཏེ་ (བེ་བྲ་བ་ཏ)ཀྱལ་ཆེན་རིགས་བཞིའི་  
ཡ་གྲུལ་ འདོད་ལྷ་དང་པོའི་རིགས་སུ་གཏོགས་པའི་ལྷ་འཕགས་ཀོད་སྤྱོད་ཏེ་ རི་རབ་ཀྱི་  
མཆོམས་སུ་ ཅུ་བ་ནས་ཡར་བཅིས་པའི་བང་རིམ་དང་པོར་ གཏོད་སྤྱོད་ལག་ན་གཞོང་  
ཐོགས་དང་། གཉིས་པར་གཏོད་སྤྱོད་ལག་ན་འཕྲེང་ཐོགས། གསུམ་པར་གཏོད་སྤྱོད་རྟག་  
ཚུས། བཞི་པར་སྟེ་དཔོན་ཆེན་པོའམ་ རྒྱ་ཆེ་གཙོ་བོ་ཡུལ་འཁོར་སྤང་དང་། འཕགས་  
སྤྱོས་པོ། སྤྱོད་མིག་བཟང་། རྣམ་ཐོས་སྤུང་བཅས་སོ་སོར་གནས་སོ། རྣམ་ཐོས་སྤུང་ནི་  
རི་རབ་བྱང་འོས་ཀྱི་ རྒྱལ་ཆེན་ནམ་ཐུགས་སྤྱོད་རོ།

གཞན་ཡང་ སྤང་སྤོང་འོད་ཡངས་དང་ ཁོའི་རྒྱུང་མ་ ཞེ་ལའི་བྱ་བརྒྱད་ཡིན་པས་ འོད་  
ཡངས་བྱ་དང་ ཞེ་ལའི་བརྒྱད་དོ།

གཏྲར་གྱི་བདག།

མིག་གསུམ་གྲོགས།

གཏྲར་དམས་ཅད་ཀྱི་བདག་པོ་ཡིན་པས་ གཏྲར་གྱི་བདག་གོ།

རྩ་དབང་ཕྱག་དྲག་པོ་མིག་གསུམ་པའི་གྲོགས་པོ་ཡིན་པས་ མིག་གསུམ་གྲོགས་པོའོ།

### ༡༣ བསྟན་མའི་མིང་ནི།

བདེན་དབང་།

ཕག་གི་ཤིང་རྩ་ཅན།

བདུད་ལ་སྦྱངས་སྟེར།

བདེན་པའི་བདག་པོའམ་ གཙོ་བོ་ཡིན་པས་ བདེན་དབང་རོ།

བསྟན་མའི་ཤིང་རྩ་འདུད་མཁན་ ཕག་པ་ལྟ་བུའི་དབྱིབས་ཅན་ཡིན་པས་ ཕག་གི་ཤིང་རྩ་  
ཅན་ལོ།

བདུད་དགའ་རབ་དབང་ཕྱག་སྦྱངས་སུ་བརྩལ་པ་ལས་ བདུད་ལ་སྦྱངས་སྟེར་ཟེར་རོ།

བདུད་དགའ་རབ་དབང་ཕྱག་གིས་ བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔར་ བྱེད་ཀྱི་བསོད་ནམས་དེ་

འདྲ་ཞིག་གིས་ཐར་པ་ག་ལ་ཐོབ་ ཅེས་སྤྲིས་པར་ བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔར་ བྱེད་ཀྱིས་  
སྟན་པ་མེད་པའི་མཆོད་སྤྱོད་གཅིག་བྱས་པ་ དེས་ཀྱང་བདུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་འཐོབ་ན་ ངས་  
ཅི་ཕྱིར་མི་འཐོབ་ཞེས་གསུངས། བདུད་ཀྱིས་ ངས་དེ་ལྟར་ཐོབ་པའི་དཔང་པོ་ནི་བྱེད་ཀྱིས་  
རུང་ལ། བྱེད་ལ་དཔང་པོ་སྤྲོ་ཡོད་ཅེས་ཞུ་བ་ལ། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔར་ ཕྱག་གཡས་

པ་ས་ལ་བདབས་ཏེ། ས་འདི་འགོ་བ་ཀུན་གྱི་དཔང་ཡིན་ཏེ། །རྒྱ་དང་མི་རྒྱ་སྟོམས་ཤིང་ཉི་  
འཁོན་མེད། །འདི་ནི་བདག་གི་དཔང་སྟེ་བདག་རྒྱན་མེད། །ས་ཚུད་འདི་ལ་བདག་གི་  
དཔང་བྱོས་ཤིག། ཅེས་གསུང་པས་ ས་ནམ་པ་དྲུག་དྲུག་ཡོས་པའི་གསེབ་ནས་ ལྷ་མོ་  
བསྟན་མས་ལུས་ཕྱེད་པ་བྱང་ནས་ ཐལ་མོ་སྦྱར་ཏེ་ སྦྱོ་བོ་ཆེན་པོ། དེ་དེ་བཞིན་ནོ། ཞེས་  
སྦྱས་ནས་མི་གནང་བར་རྒྱར་རྒྱོ། དགའ་རབ་དབང་ལྷག་གིས་ ཆོས་སྦྱིན་གཅིག་བྱས་  
ནས་ འདོད་ཁམས་དབང་བའི་སྟོབས་པས་ བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔར་འགྲན་བཞིན་པའི་  
སྐབས་དེར་ ས་ཡི་ལྷ་མོ་བསྟན་མས་དཔང་པོ་བྱས་ཏེ་ བདུད་ལ་སྦྱིངས་པ་སྟེར་བས་དེ་  
ལྷར་བརྗོད་དོ།

## ༡༥ གཤམ་རྒྱུ་མེད་མིང་ནི།

- ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ། ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཟེར་བ་དེ་ཡང་ འཇིག་རྟེན་ནས་པ་རོལ་དུ་སོང་བ་ནམས་ཀྱི་ དཀར་ནག་  
དགེ་སྤྱི་གི་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ སྤྱི་གསུང་ནམས་ལ་ ཆོས་དང་མཐུན་པའི་ཁྲིམས་བཅས་  
པའི་རྒྱལ་པོ་ཡིན་པས་ན་ ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་འོ།
- མཚུན་གྱི་ལྷ། མཚུན་ཞེས་པ་བད་རྟིང་ལྟར་ན། གཤམ་པོ་ལ་གོ་བ་དང་ དེའི་ལྷ་ཡིན་པས་ མཚུན་གྱི་ལྷ་  
ཟེར་རོ།
- ཡ་མུ་ནའི་སྦྱན། དེག་བྱེད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱད་ལས། རྒྱ་ཆེན་ཡ་མུ་དང་གཤམ་རྒྱུ་མེད་གཉིས་སྦྱན་ཡིན་པས་ཡ་མུ་  
ནའི་སྦྱན་ཟེར་རོ།
- ལྷ་པའི་བདག། གཤམ་རྒྱུ་མེད་ཀྱི་ མི་ནམས་ལ་ སྦྱོ་བ་དང་། ན་བ། སྐ་བ། རྒྱད་པ། འཆི་བ་བཅས་ལྷ་ཡོད་  
པའི་ནང་ནས་ ལྷ་པ་འཆི་བའི་བདག་པོ་ཡིན་པས་ ལྷ་པའི་བདག་པོ་འོ།
- ཉི་མ། དེག་བྱེད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱད་ལས། གཤམ་རྒྱུ་མེད་ཀྱི་ ཉི་མ་ཡིན་པར་བཤད་པས་ ཉི་མའི་བྱའོ།
- མཚུངས་འཇུག། འཆི་བདག་གཤམ་རྒྱུ་མེད་ དམ་གཉེན་ཁྱད་མེད་གཅིག་མཚུངས་སུ་འཆི་བའི་ལམ་དུ་ཁྲིད་  
པས་ན་ མཚུངས་འཇུག་གོ།

## ༡༥ སིན་པོ་མིང་ནི།

འཛོད་སྟོག། སིན་པོ་ནམས་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འཛོད་སྟོག་པ་ན་ སིན་པོ་གཞན་ནམས་  
འཛོམས་ནས་ སིན་པོའི་བྱ་སྟོད་སྟེལ་བས་ འཛོད་སྟོག་གོ།

མཚན་རྒྱ། སིན་པོ་ནམས་ མཚན་མོར་པན་ཚུན་རྒྱ་ཞིང་ སེམས་ཅན་གྱི་ཤ་ཁྲག་ལ་སྟོད་པས་  
མཚན་རྒྱའོ།

ཤ་རྩེན་ཟ། སིན་པོ་ནམས་ཀྱིས་ ཤ་རྩེན་པར་བབ་པས་ན་ ཤ་རྩེན་ཟའོ།

རོ་ཟན། སིན་པོས་ རོ་ཡང་ཟན་གྱི་ཕྱིར་དུ་ཟ་བས་ རོ་ཟན་ནོ། གཞན་ཡང་ ཀྱན་གསོད། མི་ལ་  
འཚོ། མགྱིན་དམར་ཅན། མཚན་སྟོད་ཟེར་རོ།

## སྟོང་ལྷ།

- ༡ - ཚངས་པ་ བརྒྱ་བྱིན་ དབང་ཕྱུག་ ཟེར་མི་ཚུ་ ཉི་ཚུ་གི་སྐད་ནང་ ག་དེ་སྟེ་ཡོད་ག་?
- ༢ - ལྷ་ཚངས་པའི་ མཚན་གྱི་ནམ་གངས་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ དཔེར་བཞིན་ཚུ་མས།
- ༣ - བརྒྱ་བྱིན་ལུ་ མིག་སྟོང་ཅན་ཟེར་ ཞུ་དགོ་པའི་ ལོ་རྒྱུས་ ཁ་གསལ་བྲིས།
- ༤ - ལྷ་དང་ལྷ་མིན་གཉིས་ དམག་འབབ་དགོ་པའི་ ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྟུས་ཅིག་བྲིས།

## སློབ་ཚན་བཞི་པ། བླ་མ་མཁའ་དང་ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་གྱི་མིང་།

ལས་དོན། སློབ་ཚན་འདི་མཛིག་བསྟན་པ་དང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༡- བླ་མ་མཁའ་དང་ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་ཚུ་གི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ༢ - ཕྱི་མ་ཚུ་ནང་ བླ་མ་མཁའ་དང་ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་ཚུ་གི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཕྱི་མ་རྒྱལ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ - བླ་མ་མཁའ་དང་ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚུ་གི་ དེས་ཚིག་ཚུ་ བཤད་པ་རྒྱལ་ཚུགས་དགོ།

### ༡ བླ་མ་མཁའི་མིང་ནི།

ལྟ་ལམ།	ལྟ་རྣམས་བརྩེས་ཤིང་རོལ་བའི་གནས་ བླ་མ་མཁའ་ཡིན་པས་ན་ ལྟའི་ལམ་ཟེར་རོ།
སྤྲིན་ལམ།	སྤྲིན་རྣམས་ བླ་མ་མཁའ་ལས་རྒྱ་བས་ བླ་མ་མཁའ་ལ་ སྤྲིན་ལམ་མོ།
རྒྱ་སྐར་ལམ།	རྒྱ་སྐར་རྣམས་ བླ་མ་མཁའ་ར་གནས་པས་ རྒྱ་སྐར་ལམ་ཟེར་རོ།
ཀྲན་གསལ།	དངོས་པོ་རྣམས་སྤྱེ་བའི་སྟོང་འབྲེད་པས་ ཀྲན་གསལ་ཟེར་རོ།
ལྟའི་རྫིང་རིང་།	ལྟ་ཡུལ་བླ་མ་ཁ་ལ་ཡོད་པ་དང་ ལྟ་རྣམས་བདེ་སྤྱག་བཟླ་རྒྱུའི་ རྫིང་རིང་ཞིག་ཡོད་པས་ ལྟའི་རྫིང་རིང་ཟེར་རོ།
ཀྲན་བྱབ།	བླ་མ་མཁའ་ འཛིག་རྟེན་གྱི་དངོས་པོ་ཡོངས་ལ་བྱབ་པས་ ཀྲན་བྱབ་ཟེར་རོ།

### ༢ ཉི་མའི་མིང་ནི།

བརྩ་གཉིས་བདག་པོ།	ཉི་ཁྱིམ་བརྩ་གཉིས་ཀྱི་བདག་པོ་ ཉི་མ་ཡིན་པས་ བརྩ་གཉིས་བདག་པོ་ཞེས་སོ། ཉི་ཁྱིམ་བརྩ་གཉིས་ནི། ལུག་གི་ཁྱི། སྤང་གི་ཁྱི། འཁྲིག་པའི་ཁྱི། ཀཱཱའི་ཁྱི། སེང་གི་ཁྱི། བུ་མོའི་ཁྱི། སྤང་གི་ཁྱི། སྤིག་པའི་ཁྱི། གཞུའི་ཁྱི། རྩ་སྤིན་གྱི་ཁྱི། བུ་མ་པ་གི་ཁྱི། ཉི་གི་ཁྱི་མོ།
འོད་སྟོང་ལྗན།	ཉི་མ་ལ་འོད་ཟེར་སྟོང་དང་ལྗན་པས་ འོད་སྟོང་ལྗན་ཟེར་རོ།
པད་མའི་གཉེན།	ཉི་མ་ཤར་བ་ནས་ཡི་མེ་ཉོག་པར་ཁ་བྱེ་བས་ པད་མའི་གཉེན་ཟེར་རོ།



རྟ་བདུན་དབང་པོ།

ཤིང་རྟ་འཁོར་ལོ་འབྱུང་མཁན་ རྟ་བདུན་གྱི་བདག་པོ་ ཉི་མ་ཡིན་པས་ རྟ་བདུན་དབང་  
པོ་ལོ། རྟ་བདུན་ནི། ༡ངས་བཟོད། ༢ཐིག་ལེ་ཅན། ༣མདོག་ལྗེ་པ། ༤ཡིད་འགྲོགས།  
༥རི་བོ་འཛོམས། ༦སྤྱང་། ༧ཤིན་ཏུ་རྒྱལ་མཚན་ཏེ་བདུན་ནོ།

རྟ་ལྗང་ཅན།

ཉི་མ་འི་ཤིང་རྟ་འཁོར་ལོ་འབྱེན་མཁན་ གཡས་གཡོན་དུ་རྟ་དམར་གསུམ་གསུམ་དང་  
དབུས་ཀྱི་རྟ་ལྗང་ཁྱུ་ཡིན་པས་རྟ་ལྗང་ཅན་ནོ།

སྤང་བྱེད།

ཉི་མ་ཤར་བ་ན་ གཞུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་རྣམས་ གསལ་པོར་སྤང་བར་བྱེད་པས་ན་  
སྤང་བྱེད་དོ།

མེ་ལྷུ་མ།

ཉི་མ་ཚ་བའི་རང་བཞིན་མེ་ལྷ་བྱ་ཡིན་པ་དང་ དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་དབྱིབས་ནི་སྤོར་སྤོར་ཡིན་  
པས་ན་ མེ་ལྷུ་མ་ཟེར་དོ།

### ༣ སྤྲིན་གྱི་མིང་ནི།

རྒྱ་འཛིན།

རྒྱ་མཚོ་ནས་ཐོན་པའི་རྒྱུ་རྣམས་སྤྲིན་གྱིས་འཛིན་པས་ན་རྒྱ་འཛིན་ནོ།

སྤྲ་ལྷན།

སྤྲིན་རྣམས་འབྲུག་ཅིང་ཁ་འབབ་པ་ན་སྤྲ་སྤྲ་ཆེན་པོ་འབྱུང་བས་སྤྲ་ལྷན་ནོ།

ཚ་བེར་འཛོམས།

ཉི་མས་ཚ་བའི་བེར་ སྤྲིན་གྱིས་སྤྲིབ་པའམ་འཛོམས་པས་ ཚ་བེར་འཛོམས་ཟེར་དོ།

རྒྱ་ཁྲར།

རྒྱ་མཚོ་ནས་ཐོན་པའི་རྒྱུ་རྣམས་སྤྲིན་གྱིས་ཁྲར་བས་ན་རྒྱ་ཁྲར་ཟེར་དོ།

མཁའ་སྤྲང་།

ནམ་མཁའི་སྤྲིན་གྱི་དབྱིབས་ སྤྲང་པོ་ཆེ་གི་གཞུགས་ལྷ་བྱར་མཐོང་བས་ ནམ་མཁའི་སྤྲང་  
པོའམ་ མཁའ་སྤྲང་དོ།

### ༤ ཆར་པའི་མིང་ནི།

གྲུ་ཆར།

འབྲུ་སྒྲ་སོགས་ ལོ་རྟོག་གི་རིགས་སྐྱེ་བར་བྱེད་པས་ གྲུ་ཆར་དོ།

སྤྲང་ཆར།

ཆར་པ་ཟིམ་ཟིམ་དུ་འབབ་པས་ ལོ་ཐོག་ལ་སྤྲང་ཕྱིའི་བརྒྱུད་ལྷར་ཕན་པས་ན་ སྤྲང་ཆར་  
དོ།

སྤྲིན་བརྒྱུད།

ཆར་པ་ནི་སྤྲིན་གྱི་བརྒྱུད་དམ་ སྤྲིན་པོ་ཡིན་པས་ སྤྲིན་གྱི་བརྒྱུད་དོ།

སྤྱན་གྱི་མེ་ཏྲོག།

སྤྱན་ལས་བྱུང་བའི་ཆར་པ་ ཏག་པོ་མ་ཡིན་པ་ ཟིམ་ཟིམ་མེ་ཏྲོག་ལྟར་ས་ཞིག་ལ་འབབ་  
པས་ན་ སྤྱན་གྱི་མེ་ཏྲོག་གོ།

༥ འཇའ་ཚྭ་གྱི་མིང་ནི།

རླུང་གི་རྒྱལ་མཚན།

འཇའ་ནི་ནམ་མཁའ་ འཕྲུག་པོར་བྱུག་ནས་ཡོད་པ་དེ་ རླུང་གིས་ཕུབ་པའི་རྒྱལ་མཚན་  
ལྟ་བུ་ཡོད་པས་ན་ རླུང་གི་རྒྱལ་མཚན་ནོ།

ཆན་པོའི་ཐིག།

འཇའ་ཚྭ་གྱི་དབྱིབས་ནི་ཆན་པོས་བྲིས་པའི་ཐིག་ལྟར་ འདྲོང་པོ་མ་ཡིན་པར་ ཉུག་གེ་  
ཉུག་གེ་ཡོད་པས་ ཆན་པོའི་ཐིག་ཟེར་རོ།

དང་འཕྲུག།

འཇའ་ཚྭ་གྱི་དབྱིབས་ནི་ དང་པོ་མ་ཡིན་པར་ འཕྲུག་པོ་ཡིན་པས་ན་ དང་འཕྲུག་གོ།

གཞུ་རིས།

འཇའ་ཚྭ་དེ་ གཞུའི་རི་མོ་ལྟར་འཕྲུག་པོ་ཡིན་པས་ ཞུ་རིས་སོ།

བརྒྱ་བྱིན་གཞུ།

ལྟའི་དབང་པོའི་གཞུ་ལྟར་ ལ་དོག་སྒྲ་ལྟ་བུ་ལས་ བརྒྱ་བྱིན་གཞུ་ཟེར་རོ།

སོས་ཀ་བཞད།

འཇའ་ཚྭ་འགོ་དང་པོ་ གནམ་སོས་ཀའི་དུས་སུ་བཞད་པས་ སོས་ཀས་བཞད་དོ།

༦ སེར་བའི་མིང་ནི།

སྤྱན་ཐང་།

གློ་བུར་དུ་འཇིགས་པའི་རྒྱ་དང་། སེར་བ་འབབ་པའམ་ཐན་པ་དང་། ལྷ་གའི་དུས་སམ་  
སྤྱན་ཐོག་མེད་པའི་དུས་ངན་ནམས་ལ་གོ་ན་ཡང་ སྐབས་སུ་འབབ་པ་ སྤྱན་ཐང་ཟེར་བ་  
ནི་སེར་བ་ལ་གོ་དགོས་སོ།

སྤྱན་རུས།

སེར་བ་ནི་ སྤྱན་གྱི་རུས་པ་ལྟ་བུ་སྟེ་ ཤིན་ཏུ་སྤྲ་ཞིང་མཁྲེགས་པས་ན་ སྤྱན་གྱི་རུས་སོ།

ལོ་ཐོག་གཤེད།

ལོ་ཐོག་གི་དག་སྟེ་ སེར་བ་འབབ་དུས་སུ་ ལོ་ཐོག་གཤེད་མས་པར་བྱེད་པའི་ གཤེད་མ་  
ལྟ་བུ་ཡིན་པས་ན་ ལོ་ཐོག་གི་གཤེད་དོ།

དྲོ་ཆར།

སེར་བ་དེ་ གནམ་ཁ་ནས་མར་ དྲོའི་ཆར་པ་ལྟར་འབབ་པས་དྲོ་ཆར་རོ།

རྒྱ་མཁྲེགས།

སེར་བ་དེ་རྒྱ་ཆར་རྒྱ་ཡིན་ཀྱང་ སྤྲ་ཞིང་མཁྲེགས་པར་འགྱུར་བས་ རྒྱ་མཁྲེགས་སོ།

## ༤ ཟླ་བའི་མིང་།

བསེལ་ཟེར་ཅན།	ཟླ་བའི་འོད་ཟེར་རམ་འོད་མདངས་ནི་ བསེལ་བའི་རང་བཞིན་ཡིན་པས་ན་ བསེལ་ཟེར་ ཅན་ནོ།།
དབང་ཕྱག་གཙུག་རྒྱུ་།	ལྷ་དབང་ཕྱག་གི་ གཙུག་རྒྱུ་བ་ཡིན་པས་ དབང་ཕྱག་གཙུག་རྒྱུ་ནོ།།
རི་བོང་གཟུགས།	ཟླ་བའི་ནང་དུ་ རི་བོང་གི་གཟུགས་བརྟན་ལྷ་བྱ་ཤར་རྒྱ་ཡོད་པས་ རི་བོང་གཟུགས་ཟེར་ ནོ།།
མཚན་མའི་མགོན།	མཚན་མའི་ལུན་པ་བསལ་བས་ མཚན་མའི་མགོན་ནོ།།
སྐྱ་སྐར་རྒྱལ་པོ།	ཟླ་བ་ནི་ནམ་མཁར་གནས་པའི་ རྒྱ་སྐར་ནམས་ཀྱི་ རྒྱལ་པོ་ལྷ་བྱ་ཡིན་པས་སྐྱ་སྐར་རྒྱལ་ པོ་ནོ།།

## སྦྱོང་ལྷན།

- ༡- ཉིམ་དང་ཟླ་བའི་ མིང་གི་ནམ་གངས་མ་འདྲམ་ ག་དེ་སྤེར་འདུག་གོ་ ? རྫོང་ཁའི་ནང་ཉིམ་དང་ཟླ་བའི་ནམ་  
གངས་ ག་དེ་སྤེར་ཡོད་ག?
- ༢ - ཆར་པའི་ནམ་གངས་གཉིས་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོམ་ཆོགས་བཅད་གཅིག་རྒྱབ།
- ༣ - ཟླ་མ་ལུ་ རི་བོང་གཟུགས་ཟེར་སྐབ་དགོ་པའི་ཁྲུངས་དོན་ འཆོལ་ཏེ་བྲིས།

## སློབ་ཚན་ལྔ་པ། འབྲུང་བ་དང་ཤིང་སོགས་ཀྱི་མིང་།

### ལས་དོན།

- 1 འབྲུང་བ་བཞི་དང་ སློ་ཤིང་ཚུ་གི་ མིང་གི་ནུམ་གངས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- 2 འབྲུང་བ་བཞི་དང་ སློ་ཤིང་ཚུ་གི་ མིང་གི་ནུམ་གངས་ཚུ་གི་ དེས་ཚིག་འགྲེལ་ཚུགས་དགོ།
- 3 འབྲུང་བ་བཞི་དང་ སློ་ཤིང་ཚུ་གི་ མིང་གི་ནུམ་གངས་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཕྱི་རྒྱལ་ཚུགས་དགོ།

### ལྷ་ རླུང་སྤྱི་མིང་ནི།

དྲི་བཞོན། དྲི་མ་བཟང་ངན་གང་ཡིན་ན་ཡང་ རླུང་ལ་བརྟེན་པ་དང་ རླུང་ནི་དྲི་བཞོན་པ་དང་འབྲེ་བ་ཡིན་པས་ དྲི་ཞོན་ནོ།

རྟག་འགྲོ། རླུང་དེ་ རྟན་ཅིག་ཙམ་ཡང་ བར་མ་ཆད་པར་ རྟག་པར་ འགྲོ་ཞིང་འོང་བའི་རང་བཞིན་ཡིན་པས་ན་ རྟག་འགྲོ་བེད་རོ།

རྟུལ་གྱི་ཁ་ལོ། ས་ཡི་རྟུལ་ནུམས་ རླུང་གིས་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བས་ན་ རྟུལ་གྱི་ཁ་ལོ།

### ལྷ་ མེ་འི་མིང་ནི།

འཕྱྱགས་འབར། མེ་ནི་ འདྲོང་པོ་འབར་བ་མིན་པ་ གཡོ་བའམ་འཕྱྱགས་པོར་འབར་བས་ན་ འཕྱྱགས་འབར་རོ།

བི་ཤ་ན་རའི་བྱ། དེག་བྱེད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ལྟར་ན། མེ་དྲང་སྟངས་བི་ཤ་ན་རའི་བྱ་ཡིན་པར་འདོད་པས་ བི་ཤ་ན་རའི་བྱ་བེད་རོ།

རླུང་གི་གྲོགས་པོ། མེ་འབར་བའི་གྲོགས་སུ་རླུང་དགོས་པ་དང་ རླུང་མེད་ན་མེ་འབར་དགའ་བས་ མེ་རླུང་གཉིས་གྲོགས་པོ་ཡིན་པས་ན་ རླུང་གི་གྲོགས་པོ།

ལམ་ནག་ལྷགས། མེས་ འཚོག་པའི་བྱལ་ནག་པོར་འགྲོ་བས་ ལམ་ནག་ལྷགས་བེད་རོ།

ནོར་ལས་རྒྱལ།

མེས་ རྒྱ་ནོར་ལ་སོགས་པའི་དངོས་པོ་གང་ཡིན་ཀྱང་ འཛིགས་ཏེ་ཐལ་བར་བཏང་སྟེ་  
དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ལས་རྒྱལ་བས་ན་ ནོར་རྒྱལ་ཟེར་རོ།

## མ རྒྱ་མཚོའི་མིང་།

རྒྱ་གཏེར།

རྒྱ་ཆེན་དང་རྒྱ་ཕན་རྣམས་ རྒྱ་མཚོར་བབས་པས་ རྒྱ་གཏེར་རོ།

རྒྱ་སྤྲོད་གྲོང་ཁྱེར།

རྒྱ་སྤྲོད་རྣམས་ཀྱི་སྤྲོད་གནས་དང་ གྲོང་ཁྱེར་ཡིན་པས་ རྒྱ་སྤྲོད་གྲོང་ཁྱེར་ཡིན་ལོ།

རྒྱ་སྤྲོད།

རྒྱ་གཏེར་དང་འབྲེལ།

རིན་ཆེན་འབྲུང་གནས།

རིན་པོ་ཆེ་སོགས་ ནོར་བུའི་རིགས་རྣམས་ རྒྱ་མཚོ་ནས་བྱུང་བས་ རིན་ཆེན་འབྲུང་  
གནས་སོ།

ཟླ་བའི་མ་མ།

རིག་བྱེད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ལྟར་ན། སྤྲོད་རྒྱ་མཚོ་བསྐྱབས་པ་ལས་ ཟླ་བ་བྱུང་བས་ ཟླ་བའི་  
མ་མའོ།

## ༡ རྒྱའི་མིང་།

དག་བྱེད།

རྒྱས་འབྲུ་ན་ བཀ་ལོག་པའི་རྟེན་པ་རྣམས་ འདག་པར་བྱེད་པས་ དག་བྱེད་དོ།

ཉའི་ཁྱེམ།

ཉ་རྣམས་སྤོད་རྒྱའི་ཁང་ཁྱིམ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་ ཉའི་ཁྱེམ་སོ།

ཉལ་འགྲོ།

རྒྱ་རྣམས་ཉལ་བ་ལྟར་ འགྲོ་བས་ན་ ཉལ་འགྲོ་ཟེར་སྟབས་ཡིན།

འབྲུ་ཕན།

འབྲུ་སྤྲོ་སོགས་ རྒྱེད་དོས་ཀྱན་ཀྱི་སྤྲོ་བས་བཅུད་རྒྱས་པར་ཕན་པས་ན་ འབྲུ་ཕན་ཟེར་རོ།

## ༢ ས་གཞིའི་མིང་།

ནོར་འཛིན།

གསེར་སོགས་ ནོར་བུའི་རིགས་དང་ རིན་པོ་ཆེ་སྤྲོ་ཆོགས་ ས་ཡིས་འཛིན་པས་ ནོར་  
འཛིན་ལོ།

བཅུད་ལྗན།

ས་གཞི་ལུ་ རྒྱེ་ཤིང་དང་ ལོ་ཐོག་རྣམས་རྒྱེ་བར་བྱེད་པའི་བཅུད་དང་ལྗན་པས་ བཅུད་  
ལྗན་ལོ།

ནོར་ལྗན་མ།

ས་གཞི་ནི་ གསེར་དངུལ་སོགས་ ནོར་བུའི་རིགས་དང་ལྗན་པས་ན་ ནོར་ལྗན་ལོ།

འབྱུང་པོའི་རྟེན།

མི་དང་མི་མ་ཡིན་ནམས་ཀྱི་ རྟེན་ས་ཡིན་པས་ན་ འབྱུང་པོའི་རྟེན་ནོ།།

༡༠ ཤིང་གི་མིང་།

ཀར་འབྱུང་།

སྟོན་ཤིང་གིས་ རྒྱ་ཀར་པས་འབྱུང་བས་ན་ ཀར་འབྱུང་བེད་རོ།།

ས་སྐྱེས།

ཤིང་ས་ལས་སྐྱེས་པས་ ས་སྐྱེས་བེད་རོ།།

རྩར་མི་ལྷུང་།

ཤིང་རིགས་མཐའ་དག་ རྩར་མ་ཟགས་པའམ་ མི་བྱིང་བས་ རྩར་མི་ལྷུང་རོ།།

ཡལ་ག་ཅན།

སྟོང་པོ་གཅིག་ལ་ ཡལ་ག་མང་པོ་རྒྱས་པས་ ཡལ་ག་ཅན་ནོ།།

འདབ་ལྗན།

ཤིང་གཅིག་ལ་ འདབ་མ་སྟོང་དང་ལྗན་པས་ འདབ་ལྗན་ནོ།།

༡༡ དཔག་བསམ་སྟོན་ཤིང་གི་མིང་།

ཡོངས་འདུ།

ཤིང་དེས་ འདོད་པ་ཐམས་ཅད་བསྐྱང་བའི་རྒྱས་པ་དང་ལྗན་པས་ ལྟ་ནམས་ཡོངས་སུ་  
འདུ་བས་ན་ ཡོངས་འདུ་རོ།།

གསེར་ཤིང་།

ཤིང་དེའི་ལོ་མ་ གསེར་ལྟར་སྒྲུང་བས་ན་ གསེར་ཤིང་རོ།།

རྩ་ཡབ་ཅན།

ཤིང་དེའི་ལོ་མ་ ཤིན་ཏུ་ནས་ཆེ་བས་ རྩ་ཡབ་དང་འདྲ་བས་ན་ རྩ་ཡབ་པོ།།

ས་བརྟོལ།

ཤིང་དེས་ རི་རབ་ལྷན་པོའི་ས་བརྟོལ་ནས་ ལྟ་ཡུལ་དུ་བསྐྱེད་བས་པས་ན་ ས་བརྟོལ་ལོ།།  
དཔག་བསམ་ཤིང་དེ་ལས་ དགོས་འདོད་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བར་གྲགས་པས་ མིང་ལ་  
ལྷན་ཆོགས་དང་། ཟུང་ལྗན་གསེར་གྱི་གདོང་ཅན་བེད་བ་དེ་ ཡོངས་གྲགས་ལྟར་ན་ ཤིང་  
དེའི་ཅ་བ་ལྟ་མ་ཡིན་གྱི་ཡུལ་དུ་ཡིན་པ་དང་། སྟོང་པོ་མི་ཡུལ་དུ་གནས་པ། ཅེ་མོ་ལྟ་ཡུལ་  
དུ་ཡོད་པས་ འབྲས་སུ་ལྟས་སྟོད་ཅེས་སོ།།

༡༢ རྒྱགས་ཚལ་གྱི་མིང་།

ཚང་ཆོང་།

ཤིང་རྒྱམས་ བར་མཚམས་མེད་པ་ ཕན་ཚུན་འཛིངས་ཏེ་ཡོད་པས་ ཚང་ཆོང་རོ།།

རྒྱགས་ལྷུང་།

རྒྱགས་ཚལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་ རྒྱགས་ལྷུང་རོ།།

རྒྱགས་སྐྱག་པོ།

སྐྱེ་ཤིང་མང་བས་ རྒྱགས་སྐྱག་པོར་འགྲོ་བས་ན་ རྒྱགས་སྐྱག་པོ་རོ།།

དགོན་པ་ཚལ།

འབྲོག་དགོན་པ་འམ་ དབེན་གནས་ལུང་སྤྱང་ལ་སྐྱེས་པའི་ སྐྱེད་ཚལ་ཡིན་པས་ན་  
དགོན་པ་ཚལ་ལོ།

### ༡༣ སྐྱེད་ཚལ་གྱི་མིང་།

ཁྱིམ་གྱི་ཚལ།

ཁང་ཁྱིམ་གྱི་ མཐའ་འཁོར་དུ་ཡོད་པའི་ཚལ་ལས་ གླིང་ག་ལ་ ཁྱིམ་ཚལ་ལོ།

སྐྱེད་མོས་ཚལ།

མིས་ འབད་བཅོལ་བསྐྱེད་ནས་བཅོས་པའི་ཚལ་ཡིན་པས་ན་ སྐྱེད་མོས་ཚལ་ལོ།

བཅོས་མའི་ནགས།

མི་ཡིས་བཅོས་པའི་ ནགས་ཚལ་ཡིན་པས་ན་ བཅོས་མའི་ནགས་སོ།

ལྗོན་ཤིང་ལྷུ་མ་ར།

མི་ཡིས་བཅོས་པའི་ ལྗོན་ཤིང་ངས་ཚལ་གྱི་གླིང་ག་ཡིན་པས་ ལྗོན་ཤིང་ལྷུ་མ་རེ།

ཅེ་བའི་ཚལ།

ཕན་ཚུན་ ཅེ་བའི་ཚལ་ལས་གླིང་ཡིན་པས་ ཅེ་བའི་ཚལ་ལོ།

ཀུན་དགའ་ར་བ།

ལྗོན་ཤིང་དང་ མེ་ཏྲོག་སྒྲ་ཚོགས་འཇུགས་སྟེ་ ཀུན་གྱི་དགའ་སྟོན་འཕེལ་བའི་ར་བ་ཡིན་  
པས་ན་ ཀུན་དགའ་ར་བའོ།

### ༡༤ པད་མའི་མིང་།

ཉི་མའི་གཉེན།

ཉི་མ་ཤར་བ་ན་ པདྨ་ཁ་ཕྱེ་བས་ ཉི་མའི་གཉེན་ཟེར་རོ།

ཁུ་སྐྱེས།

པདྨ་ནམས་ ཁུ་ལས་སྐྱེས་པས་ན་ ཁུ་སྐྱེས་སོ།

ཁྲ་བའི་དགའ།

ཁྲ་བ་ཤར་བ་ན་ པདྨ་ཁ་ཕྱེས་པར་བྱེད་པས་ ཁྲ་བའི་དགའ་ཟེར་རོ།

འདབ་བརྒྱུ་པ།

པདྨ་མ་ལ་ འདབ་མ་བརྒྱུ་ཕྱག་དང་ལྷན་པས་ འདབ་བརྒྱུ་པའོ།

ཀུ་རུ་རིན་ལྷུ་མ།

ཀུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་ཡང་ མེ་ཏྲོག་པད་མ་ལས་རྩུས་ཏེ་ སྐྱེ་འབྱུངས་པས་ན་ ཀུ་རུ་རིན་ལྷུ་མོ།

### སྤྱང་ལྷ།

༡ - རྒྱ་མཚོ་དང་པདྨ་འི་ མིང་གི་ནམ་གངས་རྒྱ་བཙུགས་ཏེ་ ཅོ་མ་ཤོ་ལོ་ཀ་༡ རྒྱབ།

༢ - རྫོང་ཁའི་ནང་ གོང་གི་དོན་ཚན་རྒྱ་གི་ རྒྱ་མ་གངས་གཞན་ཡང་ ག་ཅི་ར་སྒྲབ་སྟོལ་ཡོད་ག་ ཞིབ་འཚོལ་  
འབད།

༣ - སྐྱེད་མོའི་ཚལ་ཟེར་བའི་གོ་དོན་དང་ སྐྱེད་མོའི་ཚལ་འདི་ ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན་ན་

## སློབ་ཚན་དྲུག་པ། འདབ་ཆགས་དང་གཅན་གཟན་ རི་དྲགས་སོགས་ཀྱི་མིང་།

ལས་དོན། སློབ་ཚན་འདི་མཚུག་བསྟུན་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༡ འདབ་ཆགས་དང་གཅན་གཟན་རི་དྲགས་སོགས་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་འབྲི་སྟེ་འབད་ཚུགས།
- ༢ འདབ་ཆགས་དང་གཅན་གཟན་རི་དྲགས་སོགས་ཚུ་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ཚུམ་རྒྱབ་ཚུགས།
- ༣ འདབ་ཆགས་དང་གཅན་གཟན་རི་དྲགས་སོགས་ཚུ་གི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ངེས་ཚིག་ཚུ་འགྲེལ་ཚུགས།

### ༡ དབྱེ་མིང་།

གཉིས་སྐྱེས།	དང་པ་བྱ་ལས་སློང་དང་སློང་ནས་བྱེ་བྱུང་སྟེ་ལན་གཉིས་སུ་སྐྱེས་པས་གཉིས་སྐྱེས་སོ།
མཁའ་ལ་རྒྱ།	བྱ་རྣམས་ནས་མཁའ་ནས་འཕྱར་བའི་རྒྱས་པ་དང་ལྡན་པས་མཁའ་ལ་རྒྱའོ།
སློང་སྐྱེས།	སློང་ལས་སྐྱེས་པས་སློང་སྐྱེའོ།
འཕྱར་འགོ།	འདབ་བྱ་རྣམས་འཕྱར་ཏེ་འགོ་བས་ན་འཕྱར་འགོའོ།
གཤོག་ལྡན།	བྱ་རྣམས་གཤོག་པ་དང་ལྡན་པས་གཤོག་ལྡན་འོ།

### ༢ ལྷ་བྱུག་གི་མིང་།

དབྱིད་ཀྱི་ཕོ་ཉ།	ལྷ་བྱུག་གིས་དབྱངས་སྟན་སློགས་པ་ན་དབྱིད་རྒྱས་ཟིན་ལོ་ཞེས་ལན་འདེབས་པའི་བང་ཆེན་ལྷ་བྱ་ཡིན་པས་ན་དབྱིད་ཀྱི་ཕོ་ཉའོ།
གཞན་གསོས།	ལྷ་བྱུག་རྣམས་རྒྱང་རྒྱས་སུ་བྱ་རོག་གིས་གསོས་པར་བསྐྱགས་པས་གཞན་གསོས་སོ།
ངག་སྟན།	ལྷ་བྱུག་གི་ངག་གམ་སྟན་སྟན་པས་ངག་སྟན་ཟེར་རོ།
ནགས་ན་དགའ།	ནགས་ན་གནས་པར་དགའ་བས་ནགས་ན་དགའོ།
ཀྱ་རྩའི་མགིན་ལྡན།	ཀྱ་རྩ་ཀྱ་རྩ་ཞེས་པའི་མགིན་དབྱངས་དང་ལྡན་པས་སོ།



༣ མ་བྱའི་མིང་།

མགྲིན་སྟོན།	མགྲིན་པའི་ ལ་དོག་སྟོན་པོ་ཡོད་པས་ མགྲིན་སྟོན་ནོ།
སྤྲིན་སྟེག་ནི།	ནམ་མཁར་སྤྲིན་འཁོར་བ་དང་ མ་བྱ་དགའ་ནས་ མངོས་པའི་ཉམས་སྟེག་སྟོན་པས་ན་ སྤྲིན་སྟེག་གོ།
གཙུག་ཕུད་ཅན།	སྤྱི་གཙུག་ཏུ་ གདོང་སྟོ་ཡོད་པས་ གཙུག་ཕུད་ཅན་ནོ།
གར་མཁན་མ།	ནམ་མཁར་ནས་ འབྲུག་སྐྱ་སྟོགས་དུས་སུ་ མ་བྱ་དགའ་བའི་གར་སྐྱར་བས་ན་ གར་ མཁན་མའོ།
མདོངས་ལྗན།	མ་བྱའི་མཇུག་སྟོའི་ཕེ་ལ་ མིག་འབྲས་ཀྱི་དབྱིབས་འབྲ་བའི་རི་མོ་ཡོད་པའི་ མདོངས་སྟོ་ དང་ལྗན་པས་ མདོངས་ལྗན་ནོ།
འདབ་བརྒྱ་པ།	མ་བྱ་ལ་ མཇུག་སྟོ་མང་པོ་ཡོད་པས་ འདབ་བརྒྱ་པའོ།
སྤྲིན་ལ་དགའ།	ནམ་མཁར་ལ་ སྤྲིན་འཁོར་བ་ན་ མ་བྱ་སེམས་དགའ་བས་ སྤྲིན་ལ་དགའོ།

༤ དང་པའི་མིང་།

མཚོར་གནས།	དང་པ་རྒྱམས་ མཚོ་རུ་གནས་པས་ མཚོར་གནས་སོ།
ལུས་དཀར།	དང་པ་རྒྱམས་ ལུས་དཀར་པོ་ཡོད་པས་ ལུས་དཀར་ཟེར་རོ།
བྲ་བའི་རྒྱང་ལྗན།	རྒྱང་མཇུབ་རྒྱམས་ ཕན་ཚུན་འབྲེས་ནས་བྲ་བ་ཡོད་པས་ བྲ་བའི་རྒྱང་ལྗན་ནོ།
གྲོས་མངོས།	བྱ་དང་པ་རྒྱམས་ ལམ་འགོ་སྟངས་ཀྱི་ གྲོས་མངོས་པས་ གྲོས་མངོས་སོ།
འཁོར་ལེའི་ལག།	བྱ་དང་པ་རྒྱམས་ རྒྱར་འགོ་སྐབས་རྒྱང་པ་ འཁོར་ལེ་ལྟར་མགྱོགས་པོར་འགོ་བས་ འཁོར་ལེའི་ལག་གོ།
གཤོག་དཀར།	དང་པ་རྒྱམས་ཀྱི་ གཤོག་པ་དཀར་པོ་ཡོད་པས་ དེ་ལྟར་ཟེར་རོ།

༥ བྱང་བྱང་གི་མིང་།

མིག་སྟོན་མཇུག་མ།	མིག་སྟོན་ནི་ ལ་དོག་ནག་པོའི་མིང་སྟེ་ བྱང་བྱང་གི་མཇུག་སྟོ་ནག་པོ་ཡོད་པས་ན་ མིག་ སྟོན་མཇུག་མའོ།
------------------	--

མགིན་རིང་།	ཁྱུང་ཁྱུང་གི་ མགིན་པ་ ཏ་ཅང་རིང་པོ་ཡོད་པས་ན་ མགིན་རིང་ངོ་།
མཇུག་ནག།	མཇུག་སྒྲོ་ ནག་པོ་ཡོད་པས་ན་ མཇུག་ནག་གོ།
སྒྲེན་ག།	ཁྱུང་ཁྱུང་གི་ སྒྲེན་ག་པོ་ཡོད་པས་ སྒྲེན་ག་གོ།

༤ སྤྱག་རོན་གྱི་མིང་།

དིག་སྟན།	སྐད་གསལ་བ་མིན་ཡང་ སྟན་པར་སྒྲོག་པས་ དིག་སྟན་ནོ།
ཅ་ཅོ་སྒྲོག།	སྐད་ཆའི་ སྒྲ་གསལ་པོ་མིན་པར་ སྒྲོག་པས་སོ།
འཕུལ་པའི་མིག་ཅན།	མིག་ ཟུམ་ཟུམ་བྱས་ནས་འཕུལ་པས་ འཕུལ་པའི་མིག་ཅན་ནོ།
དོ་ཡི་ཟས་ཅན།	སྤྱག་རོན་གྱིས་ ཟས་སུ་ དོ་རྒྱུང་རྒྱུང་ བཟས་པས་སོ།
ཀ་བྱ་ཏར།	རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་ལས་ སྤྱག་རོན་གྱི་མིང་ལ་ ཀ་བྱ་ཏར་ ཟེར་རོ།

༥ བྱ་རོག་ལྷ་ཏ་གི་མིང་།

གཞན་གསོ།	བྱ་རོག་ནི་ བྱ་ལྷ་བྱག་གསོ་མཁན་ཡིན་པས་ གཞན་གསོ་ངོ།
མདོག་གཅིག་པ།	བྱ་རོག་ལ་ སྤུ་མདོག་ནག་པོ་གཅིག་ལས་གཞན་མེད་པས་ན་ མདོག་གཅིག་པ་ངོ།
བདེན་པའི་ངག།	སྟོང་ཉིད་ བདེན་པའི་སྟིང་པོ་ ཨ་ཡིག་ ངག་ཏུ་སྒྲོག་པས་ བདེན་པའི་ངག་གོ།
ལན་ཅིག་སྒྲེས།	བྱ་རོག་གིས་ སྤུ་གྲུ་ལན་ཅིག་མ་གཏོགས་མི་སྒྲེ་བར་བཤད་པས་སོ།
གྲོང་འཁྱེར་སྟོད།	བྱ་རོགས་ནམས་ གྲོང་ཁྱེར་པན་རྒྱན་བྱ་རྒྱ་ཞིང་ གྲོང་གི་ཟས་ལ་སྟོད་པས་ གྲོང་འཁྱེར་ སྟོད་དོ།
འཇིགས་སྒྲོགས།	བྱ་རོག་གིས་ ལྷས་ངན་གྱི་བདེ་སྟོང་བས་ན་ འཇིགས་སྒྲོག་སོ། གཞན་ཡང་ འཆི་མེད། གཏོར་བ། བདག་སྒྲོག། ཆོར་མའི་ཆང་ཅན། ན་ཆོད་ཅན།

༦ རི་དྲགས་སྤྱིའི་མིང་།

ཁྲི་གཉན།	སྤྱིར་རི་དྲགས་མང་ཆེ་བ་ ས་མཐོན་པོ་དང་ བཙན་པོའི་སར་སྟོད་པས་སོ།
རྒྱུང་གི་སྒྲོག	རི་དྲགས་རྒྱུང་བཞིན་མགོགས་པས་ དཔེ་ རྒྱུང་སྒྲོག་དང་ལྷན་པ་ལྟར་བཤད་པས་སོ།

ས་ལུས།

རི་དྲགས་མང་ཆེ་བའི་སྤྱ་ནི་ ས་ཡི་མདོག་དང་གཅིག་པ་ཡིན་ཏེ་ གླ་བ་དང་ཚོ་བ་ན་བ་  
བཅས་ཀྱི་སྤྱ་མདོག་ སའི་མདོག་འཛིན་པས་སོ།།

མིག་མཛེས།

རི་དྲགས་ཀྱི་མིག་ནི་ དུས་ཤིན་ཏུ་རིང་བ་དང་ མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བས་སོ།།

ནགས་སུ་སྤྱོད།

ནགས་ཚལ་གྱི་ ཅུ་ཅུ་སྤྱོད་ཤིང་སོགས་ལ་ འོངས་སྤྱོད་པས་ནགས་སུ་སྤྱོད་དོ།། བགས་  
པའི་སྤྱེ་གནས། ལྷང་བཞིན་འགོ།

༩ སེངྒའི་མིང་།

རི་དྲགས་རྒྱལ་པོ།

རི་དྲགས་ ཀྱན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ ལྷ་བྱ་ཡིན་པས་སོ།།

རི་དྲགས་དབང་།

རི་དྲགས་ ཀྱན་གྱི་དབང་པོ་ཡིན་པས་སོ།།

གདོང་ལྗ།

སེངྒེ་ལ་ མིག་གཉིས་དང་ སྤྱའི་དོང་གཉིས་ ཁ་དང་བཅས་ གདོང་དང་འབྲ་བ་ལྗ་ཡོད་  
པ་དང་། ཡང་ན། ཀླང་ལག་བཞིས་ཀྱང་ ཁ་དང་ཁྱད་པར་མེད་པ་ སེམས་ཅན་  
རྣམས་ཀྱི་སྟོག་འཕྲོག་ལུས་པས་ན་ གདོང་ལྗ་པ་ཟེར་རོ།།

རལ་པ་ཅན།

སེངྒའི་ལུས་ལ་ སྤྱ་རྣམས་སྤྱའི་རལ་པ་ལྟར་ རིང་པོ་ཡོད་པས་ རལ་པ་ཅན་ནོ།།

སྤེར་ཆགས་རྒྱལ་པོ།

སྤེར་ཆགས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་ རྒྱལ་པོ་ལྷ་བྱ་ཡིན་པས་ན་ སྤེར་ཆགས་རྒྱལ་པོ་འོ།།

༡༠ ལྷག་གི་མིང་།

ལུས་བགྲ།

ལུས་ཀྱི་སྤྱ་རིས་རྣམས་ བགྲག་ཤིན་ཏུ་ནས་ལེགས་པས་ ལུས་བགྲ་འོ།།

དྲི་སྒྲིམ།

ཉེ་རིང་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཡང་ སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་དྲི་ཚོར་བས་ དྲི་སྒྲིམ་མོ།།

ངར་སྐད་ཅན།

གཅན་གཟན་གཞན་ལས་ ངར་སྐད་ཤྱགས་དྲག་པོ་དང་ལྡན་པས་ ངར་སྐད་ཅན་ནོ།།

གཅན་གཟན་ཁ་པོ།

ལྷག་གཅན་གཟན་ཡིན་པ་དང་ ལྷ་རིས་ཁ་པོ་ཡོད་པས་ གཅན་གཟན་ཁ་པོ་འོ།།

## ༡༡ བྱང་བའི་མིང་།

ཀང་དྲུག།	འབྲུ་སྤྱང་མ་ནུམས་ནི་ ཀང་པ་དྲུག་དང་ལྡན་པས་ ཀང་དྲུག་གོ།
ར་ཡིག་གཉིས་པ།	མགོ་བོའི་སྤྱང་དུ་ རྒྱ་གར་གྱི་ཡི་གེ་ར་འདྲ་བའི་ ར་ཅོག་གཉིས་ཡོད་པས་ ར་ཡིག་གཉིས་པའོ།
སྤྱང་ཅི་འབྲུང་།	མེ་རྟོག་གི་ཅི་བཅུད་ སྤྱང་མས་འབྲུང་བས་ སྤྱང་ཅི་འབྲུང་ངོ་།
བྲ་མ་ར།	ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྐད་ལས་ བྱང་བའི་མིང་ལ་བྲ་མ་རའོ།
སྤྱང་ཅིའི་བརྟུལ་ཞུགས།	སྤྱང་མས་སྤྱང་ཅི་བསགས་པ་དང་ ལོངས་སྤྱོད་རྒྱ་ལ་བཙོན་པས་ སྤྱང་ཅིའི་བརྟུལ་ཞུགས་ཅན་འོ།
མེ་རྟོག་ལ་ཅི་ནི།	མེ་རྟོག་ལ་ཅིད་མོ་ཅི་བ་ལྟར་ སྤྱང་ཅིར་སྤྱོད་པས་ མེ་རྟོག་ལ་ཅིའོ།
མེ་རྟོག་འབྲུང་།	མེ་རྟོག་གི་བཅུད་ སྤྱང་མས་འབྲུང་བ་འམ་མྱང་བས་ མེ་རྟོག་འབྲུང་།

## སྤྱང་ལྷ།

- ༡ - ལུ་བྱུག་དང་ མ་བྱ་ རང་པ་ ལྷང་ལྷང་ཚུ་གི་ མིང་གི་ནུམ་གངས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཚུམ་ཚིགས་བཅད་གཉིས་བྲིས།
- ༢ - ལྷག་མེང་གཉིས་ཀྱི་ནུམ་གངས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཚུམ་ཚིགས་བཅད་གཅིག་བྲིས།
- ༣ - སློ་ཁའི་སེམས་ཅན་ བ་ སྤྱང་ ར་ལུག་ སགཔ་ རོ་ཁྱི་ བྱི་ལི་ཚུ་ལུ་ཡང་ ནུམ་གངས་སོ་སོ་ཡོད་མེད་དེ་བྲིས།
- ༤ - མངོན་བརྗོད་ཤེས་པ་དང་མ་ཤེས་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ལྷང་པར་ག་ཅི་ར་འོང་ནི་བཟུམ་འདུག་གོ་

# ༼སློབ་དུས་གཉིས་པ༽

སློབ་ཚན་བདུན་པ། རྒྱལ་ཁབ་དང་ རྫོང་གཞིས་ དཔོན་ཁག་སོགས་ཀྱི་མིང་།

ལས་དོན། སློབ་ཚན་འདི་མཚུག་བསྐྱུལ་ད་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་

- ༡ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མིང་མ་འདུལ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ རྫོང་གཞིས་སོ་སོའི་མིང་དོན་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ཁྲུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ དཔོན་དང་དཔོན་ཁག་གི་མཚན་དང་ མཚན་དོན་གི་བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།
- ༤ རྫོང་གཞིས་ཚུ་གི་མིང་ ག་དེ་སྡེ་བཏགས་ཅི་ག་ བི་ཚུགས་དགོ།
- ༥ མིང་ཚུ་ སློ་འདོད་རྒྱལ་ལྟར་བཏགས་ཅི་ག་ ཡང་ན། རྫོང་སློབ་ཏུ་བཏགས་པ་ཡིན་ན་ འབྲི་སློབ་འབད་ ཚུགས་དགོ།

༡ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མིང་།

ལྷོ་ལྷོངས།	བོད་ཀྱི་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པས་ ལྷོ་ལྷོངས་སོ།
ནུམ་རྒྱལ་ཞིང་།	ཞབས་བྱང་ངག་དབང་ནུམ་རྒྱལ་གྱིས་ ཆོས་སྲིད་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་སྲོལ་བཟུགས་གནང་ བའི་རྒྱལ་ཁབ་དགའ་ལྷན་གྱི་ཞིང་ཁམས་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་ རྒྱུ་རྒྱལ་གྱི་ཞིང་དོ།
ཆོས་ལྷན་རྒྱལ་ཁབ།	ཆོས་དང་ལྷན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན་པས་ ཆོས་ལྷན་རྒྱལ་ཁབ་བོ།
ལྷོ་མོན།	བོད་ཀྱི་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་གནས་པས་ལྷོ་དང་ སྐར་སངས་རྒྱལ་བསྐྱེད་པའི་སྐར་བ་མེད་པར་ མོན་ཡུལ་ཡིན་པས་ ལྷོ་མོན་ནོ།
སྐར་ལྷོངས།	སྐར་རིགས་མང་པོ་ སྤྱི་བའི་ ཡུལ་ལྷོངས་ཡིན་པས་སོ།

ཅན་དན་ལྗོངས།	ཅན་དན་གྱི་ ཤིང་རིགས་མང་པོ་སྐྱེ་བའི་ ཡུལ་ལམ་ལྗོངས་ཡིན་པས་ན་ ཅན་དན་ ལྗོངས་སོ།།
སྤྲུག་ཡུལ།	ཨོ་རྒྱན་གྱ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ ཆོས་དང་ཞོར་གྱི་གཏེར་ཁ་མང་པོ་སྤྲུག་ཤིང་ སྤྲུག་ཡུལ་དུ་ བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པས་ན་ སྤྲུག་ཡུལ་ལོ།།
རི་བྲག་པ།	རི་དང་བྲག་ མང་པོ་ཡོད་པའི་སར་ གནས་པའི་མི་རིགས་རྣམས་ཀྱི་ཡུལ་ཡིན་པས་ན་ རི་བྲག་པ་ཟེར་རོ།།
ཅན་དན་བཀོད་པའི་ལྗོངས།	ཅན་དན་གྱི་ཤིང་དང་ མེ་ཏྲག་སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱི་ བཀོད་པ་དང་ལྷན་པའི་ ཡུལ་ལྗོངས་ཡིན་ པས་སོ།།
འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ།	འབྲུག་སྤྲུག་ས་གསུམ་དུ་བྱལ་བ་ལྟར་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཚན་ སྟན་ཡོངས་སུ་གྲགས་པས་ན་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཟེར་རོ།། ཡང་ན་ དཔལ་ལྷན་ འབྲུག་པ་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱབས་མགོན་དག་དབང་རྣམ་པར་རྒྱལ་བས་ ཆོས་སྲིད་ལུགས་ གཉིས་ཀྱི་བསྟན་པ་སོལ་བཅུགས་ནས་ མི་ལ་འབྲུག་པ། ཆོས་ལ་འབྲུག་བཀའ་བརྒྱད། རྒྱལ་ཁབ་ལ་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཅེས་པའི་ ཐ་སྙད་དར་བས་ན་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཟེར་ རོ།།
ལྷོ་རོང།	བོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་ ས་རོང་དོག་པོ་ གངས་རི་དང་རྩ་རིས་བསྐྱོར་ཅིང་ སྐྱོབས་ཚུད་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་ཡིན་པས་ ལྷོ་རོང་རོ།།
རྩ་ལྷ་རྒྱུ་ལྷ།	རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་ལས་ ས་གཞི་འཕྱོན་པོ་ལ་ རྩ་ལྷ་རྒྱུ་ལྷ་ལབ་པས་སོ།། (རྩ་ས་གཞི། ལྷ་ རྒྱུ་ལྷ་ལབ་པོ་)

༡ ལྗོངས་གཞི་ཁག་གི་མིང་།

སེམས་རྟོགས་ཁ་ལྗོངས།	རིག་གཞུང་སློབ་གྲྭ་བཅུགས་པའི་རྗེས་སུ་ རིན་པོ་ཆེ་རྒྱལ་དབང་ཉི་མས། སེམས་ཀྱི་ གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་རྟོགས་པའི་གནས། །བྲག་རི་མི་འགྱུར་དོ་རྗེ་བཅུགས་པའི་ཁ།། ཞེས་པ་ལྟར་རོ།།
---------------------	---

འཆབ་འཛུབ་སྤྲུལ་ལ།

སའི་དབྱིབས་ སྒང་གསུམ་འཛོམས་པའི་སྤྲུག་ ས་གནས་འཛུབ་ཆེ་བླ་སྤྲུལ་ཞིག་ཡིན་  
པའི་ གདོང་ཕྱོགས་སུ་ སྤངས་ཐང་ཁ་དང་ ཕུན་ཚོགས་གླིང་ ཐིམ་ཕུ་ལ་འགོ་བའི་

ལམ་རྒྱ་གམ་གྱི་ས་ཆའི་དབྱིབས། སྤྲུལ་པའི་ཁ་དང་འབྲ་བ་འདི་ནས། ཕན་ཚུན་རྒྱ་བའི་  
སྐབས་སུ། འཆབ་འཛུབ་མང་བས་ དེ་ལྟར་ཟེར་རོ།

སྤྲོ་མོ་རྩོལ།

ཡོངས་གཤམ་ལྟར་ན་ ཐིམ་ཕུ་ལུང་པར་ མི་རྣམས་ལ་གཞོད་པའི་སྤྲོ་མོ་གདུག་བླ་  
ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ དམ་ལ་བཏགས་པའི་ཆེ་ རྩོལ་ཐིམ་པས་ སྤྲོ་མོ་རྩོལ་ལོ།

སྤྲོ་མོ་ལྟོ་ལ།

ད་ལྟ་རྫོང་བཞེངས་ཡོད་པའི་སར་ སའི་དབྱིབས་སྤྲོ་མོ་གན་རྒྱལ་དུ་ཉལ་བ་ལྟ་བུའི་ ལྟོ་  
བར་རྫོང་བཞེངས་པས་ སྤྲོ་མོ་ལྟོ་ལོ།

གསང་ཟབ་ཆོས་རྫོང་།

སྐབས་མགོན་པོ་དབང་རྣམ་རྒྱལ་མཆོག་གིས་ ཡབ་ཀྱི་ལུང་བསྟན་དང་ ཐུགས་དམ་  
གྱི་བཏགས་པ་གཟིགས་ཏེ་ འབྲུག་གི་རྫོང་གཞིས་ལས་ དང་པ་རང་ སེམས་རྟོགས་ཁའི་  
རྫོང་དེ་བཞེངས་པའི་སྐབས་ ཕྱི་ནང་གི་དབང་རྣམས་ལས་ གསང་ཟབས་མཛད་དེ་ ལོ་  
༡༥ནང་འཁོད་ ཐུགས་དགོངས་ལྟར་དུ་བསྐྱབས་པ་དང་ གསང་སྤྲུལ་ཟབ་མོའི་ཆོས་  
ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཡང་ རྫོང་དེ་ནང་བསྐྱོར་ཡོད་པས་ན་ གསང་ཟབ་ཆོས་རྫོང་ཟེར་རོ།

ཐིམ་ཕུ་རྫོང་།

ཆོས་རྗེ་འཇམ་དབྱངས་ཀྱན་དགའ་སེའུ་མཆོག་ བདེ་ཆེན་ཕུ་ཏུ་གདན་བྲངས་ཏེ་ གཙུག་  
ལག་ཁང་བཞེངས་པ་ན་ བཀའ་སྤྱང་དགེ་བསྟེན་རྗེ་རྗེ་དབང་འབྱུང་གིས་ དག་པའི་སྤྱང་  
རོར་ སྤྱི་གཟུགས་དངོས་སུ་བཏོན་ནས་ ཐུགས་སྤྱོད་ཐོར་སྤངས་ཤིང་། རྩོལ་ཐོང་དེ་ལ་  
ཐིམ་སོང་བས་ཐིམ་དང་། ལུང་པའི་ཕུ་ཡིན་པས་ཕུ་ཞེས་པས་ཐིམ་ཕུ་དང་ དེར་རྫོངས་  
བཞེངས་པས་ ཐིམ་ཕུ་རྫོང་ཟེར་རོ།

རྩོལ་མོ་རྫོང་།

སྤྲུལ་ལག་ལྟ་པས་ གནས་བཅགས་པའི་གསལ་ལས་ ད་ལྟོ་བདེ་ཆེན་པོ་བྲང་ཞེས་པར་  
གདན་ས་བཏབ་པ་ན་ རྩོལ་མོ་ཆེན་པོ་གཅིག་ལ་ རྫོང་བཞེངས་པས་ རྩོལ་མོ་རྫོང་ཟེར་  
རོ།

སྤྲུངས་ཐང་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཕོ་བྲང་། རྫོང་གཞིས་བསྐྱབས་པའི་རབ་གནས་ཀྱི་ དགའ་སྟོན་ལ། ལྷོ་མོན་ཁ་བཞིའི་  
སྤྱན་བདག་དང་ མི་སེར་རྣམས་ཀྱིས། བདེ་བའི་ཐང་དུ་འབུལ་བ་རི་བོ་ལྟར་སྤྲུངས་ཏེ་  
ལུལ་བས། སྤྲུངས་ཐང་དང་། དཔལ་འཁོར་ལོ་སྟོན་པ་ཡི་དམ་བདེ་མཆོག་གི་གནས་རོ་  
མ་ལུ་གྲུབ་ནི་འདི་གིས་ བདེ་ཆེན་དང་། སྐྱབས་མགོན་ཡབ་སྲས་ཀྱི་བཞུགས་གནས་

གཙོ་བོ་ཡིན་པས་ ཕོ་བྲང་ཟེར་བ་རྣམས་གཅིག་ཏུ་བསྟོན་པས་ སྤྲུངས་ཐང་བདེ་བ་  
ཆེན་པོའི་ཕོ་བྲང་རོ།།

བཀྲ་ཤིས་ཚས་རྫོང་།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་ རོ་སྟོན་རྫོང་ གྲྭ་མ་ལྟ་པའི་བརྒྱུད་འཛིན་  
ལས་ ཕྱིས་བཞེས་ཏེ་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་གདན་ས་གཉིས་པར་བསྐྱར་ནས་།  
སྤྲུངས་ཐང་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཕོ་བྲང་དང་དབྱེ་བ་མེད་པ་། གདན་ས་ཕན་ཚུན་གཉིས་ལས་  
དབྱར་གྱི་བཞུགས་གནས་མཛད་ རྫོང་གི་མཆོན་ཡང་ མིང་དོན་མཐུན་པ་ བཀྲ་ཤིས་ཚས་  
རྫོང་ཟེར་མཆོན་གསོལ་བའོ།།

ཁུ་སྐྱུག་ནང་།

རྫོང་གཞིས་ ས་གནས་འདི་ཕོ་ཁུས་གཡས་སུ་བསྐྱོར་བ་དང་། ཕོ་ཁུས་གཡོན་དུ་བསྐྱོར་  
ནས་ འགོ་བའི་སྐྱུག་གམ་ དཀྱིལ་དུ་རྫོང་བཞེངས་ཡོད་པས་ན་ ཁུ་སྐྱུག་ནང་ཟེར་རོ།།

དབང་འདུས་ཕོ་བྲང་།

སྐྱབས་མགོན་དག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་མཆོག་ རྫོང་བཞེངས་རྒྱུའི་གཟིགས་སྐྱོར་ལ་ཕེབས་  
སྐབས། ས་གནས་དེར་ ཕྱིས་པ་ཅེད་མོ་ཅེ་མཁན་ཞིག་གཟིགས་པས་ དེ་ལ་ ཁྱེད་ཅི་  
ཅེད་གསུངས་པས་ ང་ཕོ་བྲང་བཞེངས་པ་ཡིན། མིང་ལ་ཅི་ཟེར་གསུང་པས་ དབང་  
འདུས་ཡིན་ཞུས་པས་ བྱ་དེའི་མིང་དང་བྱ་ལས་དང་འབྲེལ་ནས་ རྫོང་གི་མིང་ཡང་དེ་  
ལྟར་གྲགས་སོ།། ཡང་ན། ལུ་བྱུག་ལ་དགོན་པར་བཞུགས་པ་ཞིག་ན་ དཔལ་ཡེ་ཤེས་  
མགོན་པོ་ ཞལ་དངོས་སུ་མཇལ་ཏེ། རི་གླང་མོ་ཆེ་ཉལ་བ་འདྲ་བའི་རྣ་ལ་ རྫོང་བཞེངས་  
ན་ རྒྱལ་ཁབ་དབང་ལ་འདུས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡོད་པའི་ ལྷང་བསྟན་བྱུང་བ་དང་ ཕྱག་  
གཡོག་པ་ལྟ་བུ་བཏང་བ་དེར་བསྐྱབས་པས་ བྱ་རོག་བཞི་ཆགས་ཡོད་པ་ ལྷིང་སྐྱོར་





གྲོང་གསར་རྫོང་།

ཡོངས་འཛིན་དག་གི་དབང་ཕྱུག་མཚན་གིས་ སྐབ་སྡེ་བཙུགས་གནང་བ་ནས་ དེར་  
ཆོས་གྲལ་ལ་གཏོགས་པའི་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱི་ མཚམས་ཁང་རེ་བཅོས་ནས་གནས་པ་  
ལས་ སློན་དུ་མེད་པའི་ཡུལ་གསར་དུ་ཆགས་པས་ མང་སྡེ་པའི་ཁ་སྐད་ལ་ ཡུལ་ལ་  
གྲོང་ཟེར་བས་ གྲོང་གསར་ཞེས་དར་རོ།

ཆོས་འཁོར་རབ་བརྟན་ཅེ།

ཞབས་དྲུང་གི་བཀའ་དགོངས་ལྟར་ དཔོན་སློབ་དང་པ་ ཆོས་རྒྱལ་མི་འགྱུར་བརྟན་པས་  
སྲ་བརྟན་བྲག་གི་སྤེང་དུ་ རྫོང་གཞིས་རྒྱལ་སྤྱི་པོ་བྲང་གི་རྣམ་པ་རྟེན་བརྟེན་པ་དང་  
བཅས་ གསར་བཞེངས་མཛད་པས་ རྫོང་གཞིས་ཀྱི་བཅོ་བཀོད་པའི་མཚན་ལས་རིགས་  
བསྐྱེས། རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཆེ་བ་ལུ་དགོངས་ཏེ་རྫོང་གི་མཚན་ལ་ འབྲུག་མི་འགྱུར་ཆོས་  
འཁོར་རབ་བརྟན་ཅེ་གི་རྫོང་ཞེས་སོ།

དར་དཀར།

རྫོང་བཞེངས་ཡོད་པའི་རི་དེ་ནི་ དར་དཀར་ལའི་གཤོག་པ་གཡས་པ་ལ་འཁེལ་བ་དང་  
འབྲུག་གི་རི་བོ་གཞན་ལྟ་བུ་ བྲག་དང་རྩལ་མ་བཅད་པར་ ཡུག་ཅིག་ཡིན་པ་དང་ དེ་  
ནས་ལྷས་པས་ འབྲུག་གི་ ས་ཕྱོགས་གཞན་རྣམས་ཀྱང་ མཛོད་པར་གསལ་བ་ལ་  
སོགས་པའི་མཐོང་གསལ་ཆེ་བ་དང་ ལ་འམ་རི་དེའི་ཐོད་ལ་ དཀྱུན་དུས་སུ་ཁ་བ་དཀར་  
པོས་སྐབས་པ་ན་ ཁ་དར་དཀར་པོས་ཁབས་པ་ལྟར་ཡོད་པས་ དར་དཀར་ལ་ཟེར་རོ།

དར་དཀར་བགྱིས་གཡང་ཅེ་རྫོང་། རྫོང་བཞེངས་པའི་སྐབས་སུ། དངོས་མེད་མི་མ་ཡིན་གྱི་གཙོ་བོ་ རྫོ་མོ་དར་དཀར་

མོ་གི་སྐབ་པ་གནང་བ་ནས་ མིང་ཡང་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཆེ་བ་ལ་གཟིགས་ཏེ་ ལྟོ་དར་  
དཀར་བགྱིས་གཡང་ཅེ་རྫོང་ ཟེར་མཚན་གསོལ་བ་ཡིན་ལོ།

མོང་གར་རྫོང་།

སློན་གྱི་དུས་སུ་ རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་པོ་ ལྷན་རྒྱ་ར་ཟེར་བ་དེ་ ཤ་བདས་པ་བྱོན་པས་ ས་  
གནས་དེར་སླེབས་པ་ན་ ཤ་གཅིག་ཀྱང་མ་རྟེན་པར་ ཉམ་ཐལ་ཐལ་བྱས་ནས་ དགུང་  
ཞག་དེར་ལུས་ནས་སྐར་བཅགས་སོ། རྫོང་སྐད་དུ་ ཉམ་ཐལ་ཐལ་ཟེར་བ་དེ་ལ་ ཤར་  
ཕྱོགས་པའི་སྐད་དུ་ མོང་ ཞེས་པར་གོ་བ་དང་ རྒྱལ་པོའི་བཞུགས་སྐར་ཡིན་པས་  
མིང་གཉིས་སུ་འབྲེལ་བས་མོང་སྐར་ཞེས་བཏགས་སོ།

གཞོང་སྒྲུང་།

སྟོན་གྱི་རྒྱལ་ཕྱན་ དཀར་པོ་གདུང་ཟེར་བས་ རྫོང་བཞེངས་པར་དགོངས་ནས་ ས་གྲིང་  
ཡུལ་འབྲུག་གི་ ཞུམ་དར་སྤང་ནས་བལྟས་པས་ རྫོང་རྫིང་པ་བཞེངས་པའི་ས་དབྱིབས་  
ནི་ གཞོང་པ་དང་འབྲ་བའི་ནང་དུ་འོ་མ་དཀར་པོ་འབྲེལ་བ་ལྟ་བུ་མཐོང་པས་ དེར་  
མཁར་རམ་སྒྲུང་རྒྱབ་པས་ གཞོང་དཀར་/  
/ གཞོང་གར་ /གཞོང་སྒྲུང་ ཞེས་བཏགས་སོ།།

བཀྲ་ཤིས་སྒྲུང་རྫོང་།

ཞབས་བྱུང་རིན་པོ་ཆའི་ཡུང་བསྟན་དང་ སྤྱི་སྒྲ་མི་འགྱུར་བསྟན་པའི་བཀའ་ལྟར་ ཐང་  
མཁར་ཟེར་བའི་ས་གནས་སུ་ སྤྱི་བྱུང་པད་དཀར་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་བཟོ་བཀོད་དང་  
འབྲེལ་ སའི་དབྱིབས་ རི་རྒྱལ་ལྟན་པོ་དང་འབྲ་བར་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་ཕྱོགས་  
ལས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་པོ་བྲང་ སྒྲུང་ཆེན་རང་བཞིན་ལྟན་གྱིས་གྲུབ་པའི་གནས་མཆོག་འདིར་  
རྫོང་ཆེན་བཞེངས་བས་ ཤར་ཕྱོགས་འཁོར་ལོ་རྩིབས་བརྒྱད་ འབྲུག་པའི་མངའ་འོག་ལུ་  
བསྟུས་པའི་ བཀྲ་ཤིས་པའི་རྟགས་དང་རྟེན་འབྲེལ་ཆང་བས་ བཀྲིས་སྒྲུང་རྫོང་ཞེས་  
མཆོན་གསོལ་ལོ།།

ཏ་རྫོང་།

ཆོས་རྒྱལ་སྤོང་བཙན་སྒྲུམ་པོས་རྩུ་འཕྲུལ་ལ་བརྟེན་ནས་ ལྷ་ཁང་བརྒྱ་དང་ཅུ་བརྒྱད་  
བཞེངས་པ་དང་དུས་མཉམ་དུ་ རྩུ་འཕྲུལ་གྱིས་ བྱ་ཕྲག་རོན་དཀར་གནག་གཉིས་སུ་  
སྤུལ་ཏེ། ལྷ་ཁང་དཀར་གནག་གཉིས་བཞེངས་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། ཡང་ན་ ལྷ་  
བདུད་ཀྱི་གནས་ཁང་ རང་བཞིན་ལྟན་གྱིས་གྲུབ་པའི་རི་ རིགས་གསུམ་མགོན་པོ་དང་  
འབྲ་བའི་ སྒྲུམ་གནས་མི་རི་སྟུན་གསུམ་དེ་ལས་ མི་དག་པ་ཅིག་ཏད་ཀྱིས་ཐོན་ནས་  
ལྷ་ཁང་དཀར་གནག་གཉིས་ བཞེངས་རོགས་བྱས་པས་ན་ ལུང་ཕྱོགས་འདི་གི་མིང་ལ་  
ཏད་ / ཏས་ / ཏ་ཞེས་བཏགས་སོ།།

འབྲུག་རྒྱལ་རྫོང་།

སྤེ་སྤིད་གཉིས་པ་བསྟན་འཛིན་འབྲུག་སྒྲའི་སྐབས་སུ་ བོད་སོག་འབྲེས་མའི་དམག་དམུང་  
ལས་ འབྲུག་པའི་དམག་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ ནན་རྟེན་ལ་རྫོང་བཞེངས་པས་ན་ འབྲུག་  
རྒྱལ་རྫོང་ཞེས་བཏགས་སོ།།

3 རྒྱལ་པོའི་མཚན།

ས་སྐྱོང་།	རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ས་གཞི་སྐྱོང་བས་ས་སྐྱོང་ངོ་།
མི་དབང་།	མི་རྣམས་གྱི་གཙུག་ལོན་དབང་པོ་ཡིན་པས་མི་དབང་ངོ་།
སྐྱེ་སྐྱེའི་གཙུག་རྒྱུ།	སྐྱེ་སྐྱེ་རྣམས་གྱི་གཙུག་གི་རྒྱལ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་སྐྱེ་སྐྱེའི་གཙུག་རྒྱུ་ལོ་།
དབང་ལྷན།	སྟོབས་འབྱོར་མངའ་ཐང་ལ་སོགས་པའི་དབང་གིས་ལྷན་པས་ན་དབང་ལྷན་གོ།
མི་ཡི་ལྷ།	མི་རྣམས་གྱིས་ལྷ་ལྷ་བུ་གོང་དུ་བཀྲར་བས་ན་མིའི་ལྷ་ལོ།
ས་དབང་།	རྒྱལ་ཁབ་ས་གྱི་ས་གཞི་ཐམས་ཅད་དབང་བའི་བདག་པོ་ཡིན་པས་ས་དབང་ངོ་།
མི་རྒྱུ།	མི་ཡི་ནང་ནས་གཙུག་ལོན་རྒྱུ་ལོ་། རྒྱུ་ལོ་ལྟར་ཡང་། ས་སྐྱོང་། ས་བདག་། ས་ཡི་ཚངས་པ། སའི་བརྒྱུ་བྱིན། གནས་བསྐྱེས། མི་ཡི་དབང་ལྷན་སྐྱེ་བོར་དབང་སྐྱེར། མི་བདག་གོ།

4 བཙུན་མོའི་མིང་།

འཕགས་མ།	བཙུན་མོ་རྣམས་སྤྱི་མོ་གཞན་ལས་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པས་ན་འཕགས་མའོ།
ས་སྐྱོང་མ།	རང་གི་མངའ་འོག་གི་ས་གཞི་ཐམས་ཅད་དབང་བསྐྱུར་ཞིང་སྐྱོང་པས་ན་ས་སྐྱོང་མའོ།
རྒྱུ་མོ།	མི་མོ་ཀུན་གྱི་གཙུག་ལོན་རྒྱུ་མོ་ཡིན་པས་སོ།
རྒྱུ་མོ།	ཆོས་སྐྱོང་ལས་གཙུག་ལོན་ཐེངས་པོ་དོན་ཡིན་པས་རྒྱུ་མོའོ།
མིའི་དབང་མོ།	མི་དབང་གི་བཙུན་མོ་ཡིན་པས་མིའི་དབང་མོ། གཞན་ཡང་། ཨ་ཞེ། རྒྱལ་མོ། བདག་མོ། མིའི་བདག་མོ། རྒྱལ་བཙུན།

༥ གློན་པོའི་མིང་།

བཀའ་དབང་། རྒྱལ་པོའི་ བཀའ་ལ་བརྟེན་ནས་ མི་རྒྱལ་ས་དབང་བས་ན་ བཀའ་དབང་ངོ་།  
 མདུན་ན་འདོན། རྒྱལ་པོའི་སྐུ་མདུན་ལ་བསྐྱེད་ནས་ གྲོས་འདོན་དགོས་པས་ན་ མདུན་ན་འདོན།  
 འཕྱིང་སང་། རྒྱལ་པོའི་བཀའ་ ཕྱིར་ ཁྱབ་བསྐྱགས་བཏང་བས་ན་ འཕྱིང་སང་།  
 ལྷ་ཆེན། ལས་སྐྱེ་འབྲེན་མཁན་ཡིན་པས་ ལྷ་ཆེན་ནོ། གཞན་ཡང་། གྲོས་གློན། དབང་གློན།  
 ཁྲིམས་ཀྱི་ཁ་ལོ་སོགས་སོ།

༦ མཁས་པའི་མིང་།

གློ་ལྔ། རྒྱུ་བོ་གཞན་དང་ཕྱད་པ་ན་ གློ་རིག་དང་ལྔ་ན་པས་ གློ་ལྔ་ནོ།  
 རིག་པའི་དཔལ་པོ། དཔལ་མཛངས་ལྷལ་དུ་ཕྱིན་པ་དང་ རིག་པའི་གནས་རྒྱལ་ལ་མཁས་པས་ རིག་པའི་  
 དཔལ་པོ་ནོ།  
 རྒྱལ་གསལ། རྒྱལ་དཔྱད་ཀྱི་རིག་པ་གསལ་བས་ རྒྱལ་གསལ་ལོ།  
 དཔྱད་ལྔ། དཔྱད་པའི་རིག་པ་དང་ལྔ་ན་པས་ དཔྱད་ལྔ་ནོ།  
 ཀུན་རིག ཤེས་བྱའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་རིག་པས་ན་ ཀུན་རིག་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

སྦྱོང་ལྷན་

- ༡ འབྲུག་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མིང་ལུ་ རྒྱལ་རྒྱལ་ཞིང་ཟེར་ བཏགས་ནི་ལུ་འོས་འབབ་འདུག་ག་ ག་ཅི་འབད།
- ༢ གསང་ཟབ་ཆོས་རྫོང་གི་ མིང་གི་དབྱེ་བ་དང་ མིང་དོན་རེ་རེ་བཞིན་བྲིས།
- ༣ རྫོང་གཞིས་ཁག་གི་མིང་ ལུ་མ་ཚུད་པའི་རྫོང་གཞིས་ཚུ་གི་ མིང་ཐོ་བཀོད་དེ་ མིང་དོན་ཞིབ་འཆོལ་  
 འབད་དེ་བྲིས།
- ༤ ས་གཞི་སྦྱོང་། ས་བདག། མི་ཡི་ལྷ། ས་ཡི་ཆངས་པ། ཟེར་བའི་ མིང་གི་གོ་དོན་བྲིས།
- ༥ ང་བཅས་རའི་ཁ་སྐད་ནང་ གློན་པོའི་མིང་ ག་ཅི་ར་སྐབ་སྐོལ་ཡོད་གོ་ ?

## སློབ་ཚན་བརྒྱད་པ། མི་དང་མིའི་གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་།

ལས་དོན། སློབ་ཚན་འདི་མཐུག་བསྐྱུལ་ད་ སློབ་ཚུག་ཚུ་གིས་

- ༡ གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་ཚུ་ བི་སླབ་འབད་ཚུགས་ནི།
- ༢ ཐོག་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་སློབ་ འཆོལ་ཞིབ་ཐོག་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་ནི།
- ༣ གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཚུམ་རྒྱབ་ཚུགས།

### ༡ ས་དང་མའི་མིང་།

སྐྱེ་བའི་ལམ་སྟེར།      འགོ་བ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་ སྤྱིད་པ་འཁོར་བར་སྐྱེ་བའི་ལམ་དེ་ ས་མ་གཉིས་ཀྱིས་སྟེར་  
བའམ་བྱིན་དགོས་པས་ན་ སྐྱེ་བའི་ལམ་སྟེར་རོ།  
སྐྱེད་མ།                      ལུས་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་གཞི་ ས་དང་མ་ཡིན་པས་ན་ སྐྱེད་མའོ།  
སྐྱེད་བྱེད།                  ལུས་བསྐྱེད་པར་བྱེད་མཁན་ ས་དང་མ་ཡིན་པས་ན་ སྐྱེད་བྱེད་རོ།  
སྐྱོང་བྱེད།                  ས་མ་ནི་ གཅེས་པར་སྐྱོང་མཁན་ཡིན་པས་ སྐྱོང་བྱེད་རོ།  
སྐྱེ་སྤྱིད་ས་བོན་པ།      སྐྱེས་ཤིང་སྤྱིད་པའི་ ས་བོན་འདབ་མཁན་ཡིན་པས་ སྐྱེ་སྤྱིད་ས་བོན་པའོ།

### ༢ བུད་མེད་ཀྱི་མིང་།

ཡིད་འོང་མ་ནི།          སྐྱེ་བའི་ཡིད་འོང་བས་ ཡིད་འོང་མའོ།  
ལུས་སྤྲ་མ་ནི།          བུད་མེད་ཀྱི་ལུས་ སྤྲ་ལ་ཉགས་པས་ ལུས་སྤྲ་མའོ།  
སྐྱད་སྟན་མ་ནི།          བུད་མེད་རྣམས་ཀྱི་སྐྱད་ རྣ་བའི་ཡུལ་དུ་སྟན་པས་ སྐྱད་སྟན་མའོ།  
བྱུར་མིག་མ་ནི།          བྱུར་མིག་ལྟས་པ་ཙམ་གྱིས་ གཞན་སྐྱེས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ སེམས་འཕྲོག་པའི་ལུས་པ་  
ཡོད་པས་ བྱུར་མིག་མའོ།

3

མི་སྤྱིའི་མིང་།

གང་ཟག། སྟོན་ཡོན་གཉིས་ཀྱིས་གང་བས་ན་གང་དང་ ནམ་ཞིག་འཇིག་པའམ་ཟག་པས་ན་ གང་ཟག་གོ།  
 ཀླང་གཉིས། མི་ལ་ཀླང་པ་གཉིས་དང་ལྡན་པས་ ཀླང་གཉིས་མའོ།།  
 ཤེས་ལྡན། བླང་དོར་གྱི་གནས་ལ་ འཇུག་ལྟོག་གི་རྣམ་པར་དཔྱད་པའི་ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པས་ ཤེས་ལྡན་ནོ།།  
 མ་རུའི་བྱ། ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ལས་ ཐོག་མའི་ མི་རིགས་ལ་ མ་རུ་ཟེར་བས་ མི་རྣམས་དེའི་བྱ་ཡིན་པས་  
 མ་རུའི་བྱའོ།།  
 ཤེད་བྱ། བོད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ལས་ ཐོག་མའི་མི་རིགས་ལ་ ཤེད་བྱ་ཟེར་བས་ ཤེད་བྱ་ཟེར་རོ། གཞན་  
 ཡང་ ཤེད་ལས་སྦྱེས། ན་ར་སྤྱིན་མགིན། ཡིད་སྦྱེ།

4

ལུས་ཀྱི་མིང་།

ཕུང་པོ། ཤ་རུས་ཀླང་དང་བཅས་པའི་ ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་རྣམས་གཅིག་ཏུ་སྦྲངས་པའི་རང་  
 བཞིན་ཡིན་པས་ན་ ཕུང་པོ།  
 ཟག་བཅས་ཕུང་པོ་ནི། ཟག་པའམ་ཉོན་མོངས་པ་དང་བཅས་པའི་ཕུང་པོ་ཡིན་པས་ན་ ཟག་བཅས་ཀྱི་ཕུང་པོའོ།།  
 ཉེར་ལེན་ཕུང་པོ་ནི། ཟག་པ་ཉོན་མོངས་པས་ཉེ་བར་ལེན་ཏེ་གྲུབ་པའི་ ཕུང་པོ་ཡིན་པས་ན་ ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་  
 པོའོ།།  
 གཟུགས། གཟུགས་སུ་རུང་བས་ན་གཟུགས་དང། ཡང་ན། ཐོགས་པ་དང་རེག་པ་ཡོད་པའི་དངོས་  
 པོ་ལ་ གཟུགས་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་ནོ།།  
 ཆོགས་པ། ཡན་ལག་རྣམས་གཅིག་ཏུ་ཆོགས་པ་འམ་ མང་པོ་གཅིག་ཏུ་ཆོགས་པས་ ཆོགས་  
 པའོ།། ཁོག་པ། འདུ་ཕུང་། ལུས།

5

སྤྱིའི་མིང་།

ཐོར་ཚུགས། སྤྱི་གཙུག་ཏུ་ དབུ་སྐྱོ་ཐོར་བྱ་བཅིངས་པས་ ཐོར་ཚུགས་སོ།།

རལ་པ།	སྐྱེ་འཛིངས་པ་ ལན་བྱ་ལྟར་མང་པོ་ཡོད་པས་ན་ རལ་པའོ།
སྐྱར་སྐྱེས།	སྐྱེ་ཇི་ཙམ་བྲེག་ཀྱང་ སྐྱར་ལོག་སྐྱེས་སས་ན་ སྐྱར་སྐྱེའོ།
གཙུག་ཕྱད།	སྐྱེའི་ཐོར་ཙོག་གི་ཅེ་དང་ རལ་པ་མཐུད་པའི་བྱར་ཕྱད་ སྐྱེ་གཙུག་ཏུ་བཅིངས་པས་ན་ གཙུག་ཕྱད་དོ།
མགོ་སྐྱེས།	སྐྱེ་ནི་མགོ་ལ་སྐྱེས་པས་ མགོ་སྐྱེའི་སོ། སྐྱེ་ཚོགས། མགོར་ཉལ། དབྱ་སྐྱེས།

#### ༤ གདོང་གི་མིང་།

ཞལ།	གདོང་གི་ཞེ་སའོ།
བཞིན་རས།	མིའི་ངོ་གདོང་གི་མིང་ངོ་།
གདོང་པ།	རྒྱབ་ཀྱི་ཅིག་ཤོས་ གདོང་པ་སྟེ་ ངོ་གདོང་གི་སྐད་ཆོག་གོ།

#### ༥ ཁའི་མིང་།

གསུང་བྱེད།	ཁ་འམ་ཞལ་ནི་ གཏམ་ གསུང་བར་བྱེད་མཁན་ཡིན་པས་ན་ གསུང་བྱེད་དོ།
གཏམ་གྱི་འབྱུང་གནས།	གཏམ་སོགས་ འབྱུང་བའི་འབྱུང་ཁུངས་སམ་གནས་ཡིན་པས་ གཏམ་གྱི་འབྱུང་གནས་ སོ།
བ་བྱེད།	ཁ་ནི་ ཟས་བཟའ་བར་བྱེད་མཁན་ཡིན་པས་ བ་བྱེད་དོ།
སྐྱ་བའི་སྒོ།	གཏམ་སོགས་སྐྱ་བའི་སྒོ་ཡིན་པས་ སྐྱ་བའི་སྒོའོ།
སྐྱ་བྱེད།	གཏམ་སོགས་སྐྱ་བར་བྱས་པས་ན་ སྐྱ་བྱེད་ཟེར་རོ།

#### ༦ མིག་ཏོ་གི་མིང་།

ལྟ་བྱེད།	མིག་གིས་ ཡུལ་བལྟ་བར་བྱེད་པས་ན་ ལྟ་བྱས་དོ།
སྐྱང་བའི་དབང་པོ།	ཡུལ་མཐོང་བའམ་ སྐྱང་བའི་དབང་པོ་ཡིན་པས་ སྐྱང་བའི་དབང་པོའོ།
འབྲེན་བྱེད།	རང་ཉིད་གང་དུ་འདོད་པའི་ཡུལ་དུ་ འབྲེན་ཞིང་འཁྲིད་པར་བྱེད་པས་ན་ འབྲེན་བྱེད་དོ།
སྐྱང་བྱེད།	དངོས་པོ་རྣམས་ སྐྱང་ཞིང་གསལ་བས་ སྐྱང་བྱེད་ཟེར་རོ།



ལྷའི་སྒྲོན་མ།

མིག་ནི་ ལྷའི་སྒྲོན་མའམ་མར་མེ་ལྷ་བྱ་ འཇིག་རྟེན་གྱི་དངོས་པོ་རྣམས་གསལ་བར་བྱས་  
པའི་རྣམ་པ་དང་ལྡན་པས་ ལྷའི་སྒྲོན་མའོ། གཞན་ཡང་། གཟིགས་བྱེད། མཐོང་བྱེད།  
སྤྱན།

༩ རྣམ་ཙཱི་མིང་།

སྤྱ་འཛིན།

སྤྱ་རྣམས་ རྣ་བས་འཛིན་པས་ན་ སྤྱ་འཛིན་འོ།

ཐོས་འཛིན།

སྤྱ་ནི་ རྣ་བས་ཐོས་པས་ ཐོས་འཛིན་འོ།

ཐོས་པའི་བྱ་ག།

སྤྱ་གོ་ཐོས་པའི་ཁྱད་བྱ་འམ་བྱ་ག་ཡིན་པས་ ཐོས་པའི་བྱ་གའོ།

ཐོས་བྱེད།

སྤྱ་ཐོས་པའམ་ གོ་བར་བྱས་པས་ན་ ཐོས་བྱེད་དོ།

ཉན་བྱེད།

རྣ་བས་སྤྱ་ཉན་པར་བྱས་པས་ན་ ཉན་བྱེད་དོ། གཞན་ཡང་ ཀླུ་ ལྷན། ཐོས་པ། རྣ་  
བ། སྤྱ་ཡི་གནས་སོ།

༡༠ ལག་པའི་མིང་།

དཔུང་པའི་འདབ།

ལག་པ་ནི་དཔུང་པའི་ཡལ་འདབ་ལྷ་བྱ་ཡིན་པས་ དཔུང་པའི་འདབ་པོ།

ཡལ་ག་ལྷ་པ།

ལག་པ་རེ་ལ་ ཡལ་ག་དང་འབྲེལ་བའི་མཚུབ་མོ་ལྷ་རེ་ཡོད་པས་ ཡལ་ག་ལྷ་པའོ།

འཛིན་བྱེད།

དངོས་པོ་རྣམས་ ལག་པས་འཛིན་པར་བྱས་པས་ འཛིན་བྱེད་དོ།

གླང་པོའི་སྤྱ་འབྲ།

ལག་པ་ནི་ གླང་ཆེན་གྱི་སྤྱ་དང་འབྲེལ་བར་ དངོས་པོ་རྣམས་ལེན་བྱུབ་པས་ གླང་པོའི་སྤྱ་  
འབྲའོ།

སྤྱ་པ།

རྒྱ་སྤྱ་ལག་སྤྱ་ཟེར་བ་ལྷ་བྱ་ ལག་པའི་མིང་ལ་ཡང་ སྤྱ་པ་ཟེར་དོ།

༡༡ ཀླང་པའི་མིང་།

བཟོད་བྱེད།

ལམ་འགོ་བར་བྱེད་པའམ་ བཟོད་པར་བྱེད་པ་ནི་ ཀླང་པ་ཡིན་པས་ བཟོད་བྱེད་དོ།

རྒྱ་བྱེད།

ཕན་ཚུན་རྒྱ་བྱེད་གྱི་གོ་ཡིན་པས་ རྒྱ་བྱེད་དོ།

འགོ་བྱེད།

རྒྱ་པས་ ལམ་འགོ་བར་བྱས་པས་ན་ འགོ་བྱེད།

ཞབས།  
རྒྱལ་ཅེད།

ཀར་པའི་ཞེས་སྟེ་ གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ ཅུ་བ་ཡིན་པས་ན་ཞབས་སོ།  
བརྒྱལ་པར་བྱེད་པ་ཡང་ ཀར་པ་ཡིན་པས་སོ།

### སྒྲིང་ལྷ།

- ༡ བྱད་མེད་ལུ་ སྐད་སྟན་མ་ཟེར་བའི་སྐབས། བུ་མོ་ཚུ་རང་ སྐད་ཉན་ཉོང་ཉོང་འོང་མ་ཡིན་ན་ ག་ཅི་འབད།
- ༢ སྒྲང་དོར་གྱི་གནས་ལུ་ འཇུག་ཕྱོག་ཤེས་པའི་ རྣམ་དཔྱད་གྱི་ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པའི་མི་ལུ་ མིང་ག་ཅི་རང་  
སྒྲུབ་འོང་།
- ༣ མི་དང་མིའི་གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་མིང་ཚུ་ དེང་དུས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་བ་ག་དེ་སྟེ་འདུག
- ༤ ཁྱོད་རའི་རིག་པ་གིས་དཔྱད་དེ་ མིའི་ཡན་ལག་གཞན་གྱི་ མིང་གསལ་པ་ཁྱུངས་དང་བཅས་པ་ དག་པ་  
ཅིག་བྲིས།
- ༥ སྟན། ཐོས་པ། རྣ་བ། སྒྲ་ཡི་གནས། བཞི་གི་ མིང་གི་གོ་དོན་/ ཁྱུངས་བྲིས།

## སློབ་ཚན་དགུ་པ། རིན་པོ་ཆེ་དང་ གོ་མཚན་གྱི་མིང་།

ལས་དོན། སློབ་ཚན་འདི་མཚུག་བསྟན་དུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༡ དཔའ་རྟགས་ཀྱི་ཤུབས་མཐོང་མ་ཅིག་ དབྱེ་བ་དང་ མིང་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ རིན་ཆེན་སྣ་ལྔ་འི་མིང་གི་དབྱེ་བ་དང་ མིང་དོན་ཚུ་བློ་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༣ དཔའ་རྟགས་ཀྱི་དོག་མ་དང་ ཤུབས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཏེ་བློ་ཚུགས་དགོ།
- ༤ སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མིང་གཞན་ཡང་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ བློ་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

༡ གསེར་གྱི་མིང་།

མདོག་བཟང་།	གསེར་ནི་ ཁ་དོག་བཟང་བ་དང་ མདོག་ལ་འགྱུར་བ་མེད་པས་ མདོག་བཟང་རོ།
ས་ཡི་ལྷ་བ།	གསེར་ ས་འོག་ལ་ཡོད་ན་ འོད་ནམ་ཁར་བྱབ་ཞེས་པ་ལྟར་ སའི་ལྷ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་ ས་ཡི་ལྷ་བ་འོ།
ས་ལེ་སྤྲུམ།	བསྐྱེད་པ་བཅད་བཅར་གསུམ་ གང་བྱེད་ཀྱང་ ཁ་དོག་ཉམས་པ་མེད་པས་ ས་ལེ་སྤྲུམ་ ཟེར་རོ།
གཤམ་སྤྱེ།	གསེར་ནི་ ཚུ་བོ་གཤམ་ནང་ལས་བྱུང་བར་གྲགས་པས་ གཤམ་སྤྱེ་ཟེར་རོ།
རིན་ཆེན་དང་པོ།	རིན་ཆེན་སྣ་ལྔ་ལས་ གསེར་ནི་མཚོག་གམ་དང་པ་ཡིན་པས་ རིན་ཆེན་དང་པོ་འོ། བངས་མཚོག། བུམ་པ་བརྒྱ་སྤྱེ། རྩ་སྤྱེ་ན་ད། རི་ལས་སྤྱེ། གཟི་བཟིད་སྤྱེ། རྩ་སྤྱེ་ གསེར། ལུགས་མཚོག།

༢ དདུལ་གྱི་མིང་།

མདོག་ངན།	དདུལ་གྱི་ཁ་དོག་དེ་ གསེར་དང་ཕྱད་པ་ན་ ཁ་དོག་དམན་པས་ མདོག་ངན་ཟེར་རོ།
རིན་ཆེན་གཉིས་པ།	རིན་པོ་ཆེ་འི་རིགས་ལས་ དང་པོ་གསེར་དང་ གཉིས་པ་དདུལ་ཡིན་པས་སོ།
མདོག་དཀར།	དདུལ་གྱི་ཁ་དོག་དཀར་པོ་ཡོད་པས་སོ།

༣ ཟངས་ཀྱི་མིང་།

ལྷ་ལྷོ་ལ།	ཟངས་དམར་ལ་ གཡའ་ཆགས་ནས་ རོ་ལ་བ་བྱིན་པས་ན་ ལྷ་ལྷོ་ལོ།
ལྷོན་དམར།	ཟངས་ནི་ ལྷོན་གིང་དམར་པོའི་ ལ་དོག་ལྟར་ཡོད་པས་སོ།
ལྷགས་དམར།	ལྷགས་ དམར་པོའི་རང་བཞིན་ ཟངས་ཡིན་པས་སོ།

༤ ལྷགས་ཀྱི་མིང་།

གར་བྲ།	ཕྱེ་མ་ལྟར་མ་ཡིན་པ་ དོག་གཟུགས་ཡིན་པས་ གར་བྲའོ།
རི་ཡི་སྤྱིང་པོ།	རི་ཡི་སྤྱིང་པོ་དོད་དང་ དོའི་སྤྱིང་པོ་ལྷགས་ཡིན་པས་ རི་ཡི་སྤྱིང་པོ་བེར་རོ།
གསེར་གྱི་དགྲ།	ལྷགས་ནི་ གསེར་དང་མི་མཐུན་པས་ གསེར་གྱི་དགྲའོ།
མཚོན་ཆ་བྱེད།	ལྷགས་ཀྱི་ མཚོན་ཆ་སྣ་ཚོགས་བཟོ་བའི་རྒྱ་བྱས་པས་ མཚོན་ཆ་བྱེད་དོ།
དོ་ཡི་སྤྱིང་པོ།	དོ་ཡི་ སྤྱིང་པོ་ནི་ ལྷགས་ཡིན་པས་སོ།

༥ རོར་བྱའི་མིང་།

རིན་ཆེན།	རིན་ཐང་ཆེ་བ་དང་ རིན་པོ་ཆེའི་སྤྱད་ཆོག་ཡིན་པས་ རིན་ཆེན་འོ།
གཏེར།	ལོངས་སྤྱོད་དང་ དངོས་གྲུབ་མི་ཟད་པར་སྦྱིན་པ་དང་ ཟད་པ་མེད་པའི་རོར་བྱ་ཡིན་པས་ན་ གཏེར་ཡིན་འོ།
མ་ཉི།	ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ཏུ་ རོར་བྱ་ཞེས་པའི་ དོན་འོ།
རྒྱ།	ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ཏུ་ ལོངས་སྤྱོད་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་ རིན་ཆེན་གྱི་མིང་རོ།

༦ གཞུ་དང་མདའི་མིང་།

ལག་པ་རྟེག་ཆ།	ལག་པས་ རྟེག་བྱེད་གྱི་མཚོན་ཆའི་རིགས་ཡིན་པས་སོ།
མདའ་བཟའ།	གཞུ་ག་ཚོད་འཐེན་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་ མདའ་རྒྱང་རིང་ཏུ་ བཟའ་བ་ལྟར་འགྲོ་བས་སོ།
མདའ་རྟེན།	མདའ་རྟེན་ས་ གཞུ་ཡིན་པས་སོ།
ཕྱེ་མ་ཆེན།	མདའི་ཕྱེ་མ་ གིན་ཏུ་ རོར་བས་སོ།

སྒྲིལ་ན།

མདའ་ལ་ བྱེ་སྒྲིལ་དང་ལྷན་པས་ སྒྲིལ་ན་ལོ། གཞུང་མིང་། མདའ་སྒྲིལ་བྱེད། མདའ་  
སྒྲིལ། གནམ་རྒྱ་ ཉག་ཕན། འབྲིགས་བྱེད། དང་འགྲོ།

ུ དཔའ་རྟགས་དང་བྱབས་གྱི་མིང་།

རྒྱང་གི།

གི་ཁྱད་ནམ་ ཡང་ཤིང་སྒྲིལ་དང་ རྒྱང་གི་འགྲོས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྒྱབ་དགོས་པས་  
ན་ རྒྱང་གི་ལོ།

དཔག་བསམ་བསྟན་འཛིན།

འབྲུག་ཕུན་ཚོགས་སྤྱིང་ཆ་ལོག་ རྟོ་དཔག་བསམ་ཁར་ མགར་བ་བསྟན་འཛིན་གྱིས་  
རྒྱ་པོ་ལྷགས་ལས་ བརྟུངས་པའི་གྱི་རིང་དཔའ་རྟགས་ལ་ དཔག་བསམ་བསྟན་འཛིན་  
ཟེར་རོ།

རྒྱ་ཁ་པ་བསྟན་འཛིན།

རྒྱ་ཁ་རྫོང་གི་མངའ་ལོག་ མགར་བཟོ་བསྟན་འཛིན་གྱིས་ རྒྱ་པོ་མོ་གཉིས་ཀའི་ལྷགས་  
ལས་ བརྟུངས་པའི་གྱི་རིང་དང་ ཅད་དུ་མ་སོགས་ལ་ རྒྱ་ཁ་པ་བསྟན་འཛིན་ཟེར་རོ།

གཏུང་བསམ་བླང་མ།

གྱི་དེ་ནི་ གཏུང་བསམ་བླང་དགའ་ཚལ་གྱི་ཆབ་ལོག་ མདོ་གསུམ་སྤྲད་གྱི་ཡུལ་ བྱི་  
མུང་ལ་བརྟུངས་པའི་གྱི་ བླང་ལ་རྫོང་ར་ཅན་ལ་ གཏུང་བསམ་བླང་མ་ཟེར་རོ།

ནག་པ་ལ།

གྱི་དེ་ནི་ མདོག་ནག་ཅིང་ ཆག་གུམ་སོགས་མཁྱེགས་པར་མི་ཤོར་བ་ དཔེར་ན། རྟོ་རྩེ་  
པ་ལམ་ལྟ་བུ་ སྤྲ་ཞིང་མཁྱེགས་པས་ན་ ནག་པ་ལ་ཟེར་རོ།

བུམ་ཐང་བཙན་གྱི།

གཏེར་བཏོན་པ་སྤྲ་གྱིང་པས་ བུམ་ཐང་སྤངས་ཆལ་བ་རི་བྱང་དུ་ བཙན་ཆེན་སྤྲེས་བུ་  
ལུང་བཙན་གཙོ་བྱེད་པའི་ བྲག་བཙན་སོགས་བྲན་དུ་བཀོལ་ནས་ བརྟུངས་པའི་གྱི་  
འམ་དཔའ་རྟགས་ཡིན་པས་ན་ བུམ་ཐང་བཙན་གྱི་ལོ།

རྟོ་གྱི་རར་མ།

རྟོ་གྱི་ཞེས་པ་ནི་ གོ་གསར་རྒྱལ་པོ་དམག་ལ་ཆས་པའི་སྐབས་ རྒྱལ་པོ་ཤིང་ཁྲི་བཙན་  
པའི་ཡུལ་ལས་བྱང་བའི་གྱི་ རིང་བྱང་འཛམས་པ་ རྫོང་ར་དང་ལྷན་པ་ ས་རོལ་གྱི་དགྲ་  
ཚོགས་ཐམས་ཅད་ ཆེག་མེད་དུ་གཞོམས་པར་བྱེད་པའི་གྱི་ལ་ རྟོ་གྱི་རར་མ་ཟེར་རོ།

རྒྱ་རིས་ཅན་མ།

དཔའ་རྟགས་གྱི་བྱབས་ དུལ་ཁྱད་གིས་བརྟུངས་པ་ལ་ པ་ཏའི་རི་མོ་རྒྱ་རིས་སུ་བཞོས་  
ནས་ཡོད་པས་ན་ རྒྱ་རིས་ཅན་མ་ལོ།

རྟོ་བྱ་བས་ཅན་མ།

གི་བྱ་བས་ པགས་པ་)རྟོན་མོ་(སྤྲོན་པོའི་བཅོས་པའི་བྱ་བས་ཅན་ལ་ རྟོ་བྱ་བས་ཅན་མ་  
ཟེར་རོ།

ཀོ་དམར་ཅན་མ།

དཔའ་རྟགས་ཀྱི་བྱ་བས་ལ་ ཀོ་བ་དམར་པོའི་ཁ་དོག་ཅན་གྱིས་གཡོགས་པས་ ཀོ་དམར་  
ཅན་མའོ།

བསེ་ནག་ཅན་མ།

དཔའ་རྟགས་ཀྱི་བྱ་བས་ལ་ ཤིང་ཅི་བསེ་དང་སྟེས་པའི་ཚོན་ནག་པོ་དང་ལྷན་པས་ བསེ་  
ནག་ཅན་མའོ།

སྤྲལ་ལྷགས་ཅན་མ།

དཔའ་རྟགས་ཀྱི་བྱ་བས་ལ་ རྒྱུ་གནས་པའི་སྤྲོག་ཆགས་ སྤྲལ་པ་ཞེས་པའི་ པགས་  
པས་གཡོགས་པས་ སྤྲལ་ལྷགས་ཅན་མའོ།

### སྤྱོད་ལྷ།

- ༡ བུམ་ཐང་བཙན་གི་བརྟུངས་པའི་སྤྲལས་ལུ་ བག་བཙན་ཚུ་བན་དུ་བཀོལ་ཡི་ཟེར་མི་ལུ་ རྒྱུད་གྱིས་ག་དེ་སྟེ་  
མནོ་ཡི? ག་ཅི་འབད །
- ༢ གསེར་ ས་འོག་ལུ་ཡོད་རུང་ འོད་ནམ་ཁར་བྱབ་ ཟེར་མི་ལུ་ རྒྱུད་རའི་བསམ་འཆར་བྲིས།
- ༣ ལྷགས་ གསེར་གྱི་དག་ལྷ་ཡིན་པའི་བྱངས་བྲིས།
- ༤ བསེ་ནག་ཅན་མ་ཟེར་བའི་སྤྲལས་ལུ་ བསེ་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱུད་གྱིས་ཤེས་ག་ ག་ཅི་ར་འབད་བརྟུབ་ཡིན་ན་  
བྲིས།

## སློབ་ཚན་བཅུ་པ། དུས་དང་གངས་ཀྱི་མིང།

སློབ་ཚན་འདི་མཇུག་བསྟུན་ན་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་

- ༡ དུས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཏ་གོ་ཏེ་བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་ནི།
- ༢ གངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཚུམ་བྱི་ཚུགས།
- ༣ ཚུམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཚོས་ཚན་ཚུ་ཡང་ གངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་ལས་བརྟེན་ཏེ་ གོ་དོན་སྟབས་ཚུགས།

### ༡ དུས་ཀྱི་མིང།

བགྲངས་བྱ། ཁ་སངས་དང་ དེ་རིང་ལ་སོགས་པའི་གངས་སུ་བགྲངས་བྱ་ཡིན་པས་སོ།  
ཡང་དག་འགྲོ། སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་ གནས་པ་མེད་པར་འགྲོ་བ་དང་ འགྲུར་མེད་དུ་འགྲོ་བས་ ཡང་  
དག་འགྲོའོ།  
བསྟེན་བྱ། བྱ་བ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་ དུས་དེ་ལ་བསྟེན་དགོས་པས་ན་ བསྟེན་བྱའོ།  
འདོར་བྱ། བྱེད་པ་པོ་གང་ཡང་མེད་པར་ རིམ་གྱིས་དོར་ནས་འགྲོ་བས་ན་ འདོར་བྱའོ།

### ༢ ཉིན་མོའི་མིང།

མུན་སེལ། མུན་པ་སེལ་བར་བྱེད་པས་ན་ མུན་སེལ་ཞེས་བྱ་བའོ།  
ཉི་བཅས། མཁའ་ལ་ཉི་མ་དང་བཅས་པ་ཡོད་པས་ཉི་བཅས་སོ།  
སྤང་ལྗན། སྤང་བ་དང་ལྗན་པའི་ དུས་ཡིན་པས་ སྤང་ལྗན།  
ཅེན་དུས། སེམས་ཅན་རྣམས་ དགའ་བའི་ཅེད་མོ་ལ་ འཇུག་པའི་དུས་ཡིན་པས་སོ།

### ༣ མཚན་མོའི་མིང།

དགྲང་མོ། ཉིན་དགྲང་གི་འགལ་ལྷེ་ཡིན་པས་དགྲང་མོའོ།  
རུབ་མོ། ཉི་མ་རུབ་ནས་མེད་པས་རུབ་མོའོ།

བསམ་གཏན་དུས།

མི་དང་སེམས་ཅན་རྣམས་ བསམ་གཏན་བསྐྱོམས་པ་ལྟ་བུ་ གཉིད་ལ་བསྐྱེམས་པའི་  
དུས་ཡིན་པས་སོ།།

ཁྱེའོད་ཅན་མ།

ཁྱེ་བའི་འོད་དཀར་དང་ལྗན་པས་ ཁྱེའོད་ཅན་མའོ།།

ཡི་དགས་སྐྱུ།

མཚན་མའི་དུས་སུ་ ཡིད་དགས་རྣམས་ རྒྱ་བའི་དུས་ཡིན་པས་སོ།། གཞན་ཡང་ བྱ་  
བྲལ། དེས་སྒྲ། ཐུན་ཚོད་ཅན་ བྲུན་ཅན། རྩལ་ཅན། ཐུན་གསུམ་མ། སྡོ་བསངས་མ།  
མེལ་ཆེ་མ། དལ་སྦྱིན་མ། གཉིད་ལྗན་མ། ཐུན་ནག་མཚན་སྦྱོན། ཐུན་སྐྱུག་ཅན།  
གནས་དུས། དགུང་། སྤང་ཁྲོག་ བྱ་སྤངས། ཐུན་སྦྱོར།

༤ ལོ་འཁོར་མིང་།

ཁྱེ་བའི་ཕུང་པོ།

ལོ་ནི་ ཁྱེ་བ་ ༡༩ དུས་པའི་ཕུང་པོ་ཡིན་པས་སོ།།

ཁྱེ་བའི་ཐེང་།

ཁྱེ་བ་ ༡ ནས་ ༡༩ ཚུན་གྱི་བར་ ཐེང་བ་ལྟར་བརྒྱད་ནས་བྱུང་བས་སོ།།

བགྲང་གཞི།

ཆོ་ཚད་དང་ མ་འོངས་མདུན་བསུ་སོགས་གྱི་ བགྲང་བུའི་གཞི་ཡིན་པས་སོ།།

བགྲང་བྱ།

ཆོ་ཚད་དང་ མ་འོངས་མདུན་བསུ་སོགས་གྱི་ བགྲང་བྱ་ཡིན་པས་སོ།།

དུས་གྱི་ཆ་ཤས།

ལོ་དེ་ཡང་དུས་གྱི་ ཤ་ཆས་ཤིག་ཡིན་པས་སོ།།

༥ ཡར་ངོའི་མིང་།

ཆ་ཤས་རིམ་རྒྱུགས།

ཁྱེ་བ་ཡར་ཆོས་གྱི་སྐབས་སུ་ ཆ་ཤས་རིམ་གྱིས་ རྒྱུགས་པར་འགྲུབ་པས་སོ།།

འཕེལ་ཕྱོགས།

ཡར་ངོའི་དུས་སུ་ ཁྱེ་བ་ཡར་ལ་འཕེལ་བའི་དུས་ཡིན་པས་སོ།།

གང་ཕྱོགས།

ཁྱེ་བ་ ༩ གང་བའི་ དུས་ཡིན་པས་སོ།།

ཕྱོགས་སྤྲུལ།

འཕེལ་ཕྱོགས་དང་འགྲིབ་ཕྱོགས་ ༩ ལས་ སྤྲུལ་དེ་ཡིན་པས་སོ།།

དཀར་ཕྱོགས།

ཆོས་ཡར་འཕེལ་བ་དང་ ཡར་ངོ་དཀར་པོའི་དུས་ཡིན་པས་ དཀར་ཕྱོགས་སོ།། གཞན་

ཡང་ ཁྱེ་སྟོད། ཐབས་གྱི་ཕྱོགས།



༤ མར་ངོའི་མིང་།

ཆ་ཤས་རིམ་འཛད།

ནག་ཕྱོགས།

ཟླ་ཟླད།

བད་ཕྱོགས།

མར་ངོའི་སྐབས་སུ་ ཟླ་བའི་ཆ་ཤས་ རིམ་གྱིས་བད་པས་སོ།།

ཟླ་བ་མར་འགྲིབ་པའི་ ཕྱོགས་ཡིན་པས་ ནགས་ཕྱོགས་སོ།།

ཟླ་བ་གཅིག་གི་ ཏུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ ཟློད་སྟེད་ལས་ ཟླད་ཡིན་པས་ ཟླ་སྟེད་ཅེས་བྱའོ།།

ཟླ་བ་མར་འགྲིབ་པ་འམ་ བད་པའི་ཕྱོགས་ཡིན་པས་སོ།། གཞན་ཡང་ དམར་ཕྱོགས།  
ཕྱོགས་ཕྱི་མ། ཤེས་རབ་ཕྱོགས།

༥ ཆོས་ཀྱི་མིང་།

ཕྱོགས་ཀྱི་རྩ་བ།

ཡར་ངོ་མར་ངོ།

གྲལ་ཆོས།

དཀར་ཕྱོགས་དང་ ནག་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན་པས་ ཕྱོགས་ཀྱི་རྩ་བའོ།།

ཟླ་བ་ཡར་ངོ་དང་མར་ངོའི་གཉིས་ ཏུས་ལ་བརྟེན་དགོས་པས་ན་ ཡར་ངོ་མར་ངོའོ།།

གྲལ་རིམ་བཞིན་ཏུ་བརྩི་བའི་ཆོས་གངས་ཡིན་པས་ གྲལ་ཆོས་སོ།།

༦ དམིད་ཀྱི་མིང་།

དྲི་ཞིམ།

ཚོད་འབབས།

འདོད་པའི་ཏུས།

མེ་ཏོག་ལྗན་ཏུས།

དམིད་ཀྱི་ཏུས་སུ་ མེ་ཏོག་རྣམས་བཞད་ནས་ གེ་སར་གྱི་དྲི་ཞིམ་རྣམས་ ཕྱོགས་བཞིར་  
བྱབ་པར་བྱས་པས་སོ།།

དམིད་ཀྱི་ཏུས་འགོ་བརྩུགས་ནས་རིམ་བཞིན་ ཚོད་སླེབས་པས་སོ།།

གང་བའི་ཏུས་ལས་གོལ་ནས་ སེམས་ཅན་རྣམས་ རིམ་བཞིན་འདོད་པ་བསྐྱབ་པའི་  
ཏུས་ལ་བསླེབས་པས་སོ།།

དམིད་ཏུས་སུ་ མེ་ཏོག་ཞལ་ཁ་འཕྲེ་ནས་ མེ་ཏོག་ཤིན་ཏུ་མང་བའི་ཏུས་ཡིན་པས་སོ།།

༧ དབྱར་ཀྱི་མིང་།

ཆར་འབབ་ཏུས།

སྤྲིན་འབྱུང་།

ཆར་ལྗན།

དབྱར་ཁ་ཆར་པ་འབབ་པའི་ཏུས་ཡིན་པས་སོ།།

ཅུ་སྤྲིན་ཉག་ཏུ་ ནམ་མཁར་འཁོར་བས་སོ།།

རྒྱན་ཏུ་ཆར་པ་མང་པོ་འབབ་པས་སོ།།

༡༠ སྟོན་ཀའི་མིང་།

འབྲས་ལྗན།

དུས་ཀྱི་ལྗེ་པ།

མདའ་སྦྱིན།

ལོ་རྒྱུ་གི་འབྲས་བུ་ རབ་དུ་སྦྱིན་པའི་དུས་ཡིན་པས་སོ།།

དུས་ཀྱི་དབྱེ་བ་རིམ་པ་ལྟར་བྱས་ནས་ བརྩིས་པའི་ དང་པོ་དགུན་དུས་དང་། གཉིས་པ་  
སོས་ཀའི་དུས། གསུམ་པ་དབྱིད་ཀའི་དུས། བཞི་པ་དབྱར་ཁའི་དུས་ ལྗེ་པ་སྟོན་གྱི་  
དུས་བཅས་ཡིན་པས་སོ།།

སྟོན་གྱི་དུས་སུ་སྦྱེ་བོ་ནམས་ ཅེད་འཛོའི་དགའ་སྟོན་ དུ་མ་ཡོད་པ་སྟེ་ ཉ་རྒྱུགས་པ་  
མདའ་རྩལ་སོགས་ མང་པོ་ཡོད་པས་ གཙོ་བོའི་མདའ་རྩལ་ འགྲན་སྦྲར་གྱི་དུས་ཡིན་  
པས་ མདའ་སྦྱིན་དུས་ཞེས་སོ།།

༡༡ དགུན་གྱི་མིང་།

གྲང་རེག་ཅན།

བསིལ་ལྗན་དུས།

ཁ་བའི་དུས།

དགུན་ཁ་སྟེ་ གྲང་རར་ ལུས་ལ་རེག་པའི་ དུས་ཡིན་པས་སོ།།

བསིལ་ཞིང་གྲང་བ་སྟེ་ ས་གཞི་ནམ་མཁའ་ལ་སོགས་ འབྱུང་བ་གྲང་བའི་དུས་སོ།།

དགུན་ཁའི་དུས་སུ་ གངས་བབས་པ་ཡིན་པས་ ཁ་བའི་དུས་ཞེས་སོ།།

༡༢ གཅིག་གི་མིང་།

རང་བཞིན།

གཟུགས།

བསེ་རྒྱ།

ཁྲ་བ།

འོད་དཀར་ཅན།

རི་བོང་ཅན།

ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་ བདག་མེད་པར་གཅིག་ཡིན་པས་སོ།།

གཟུགས་ཀྱི་ཕྱང་པོ་གཅིག་དུ་ངེས་པས་སོ།།

རི་དྲགས་བསེ་རྒྱ་ལ་ རྩ་གཅིག་ལས་མེད་པས་།། ཡང་ན་ རི་དྲགས་བསེ་རྒྱ་ལྟ་  
གཅིག་ཕྱར་གནས་པས་ན་ བསེ་རྒྱའོ།།

འཛམ་བུའི་གླིང་དུ་ ཁྲ་བ་གཅིག་ལས་མེད་པས་སོ།།

ཁྲ་བའི་འོད་ དཀར་པོ་ཡིན་པས་ འོད་དཀར་ཅན་ན།།

ཁྲ་བའི་ནང་དུ་ རི་བོང་གི་གཟུགས་རྟོན་ལྟ་བུའི་ རབ་རིབ་ཀྱི་རི་མོ་དང་ལྗན་པས་ རི་  
བོང་ཅན་ནོ།།

༡༥      གཉིས་ཀྱི་མིང་།

ལག།	ལག་པ་ལ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཡོད་པས་སོ།
མིག།	མིག་ལ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཡོད་པས་སོ།
བྱང་།	བྱང་དུ་འབྲེལ་བ་ལ་ཡ་གཉིས་དགོས་པས་སོ།
བགྲོད།	ཡོ་གཅིག་ལ་ཉི་མ་ལྟོ་བགྲོད་དང་བྱང་བགྲོད་གཉིས་ཡོད་པས་སོ།
ཐབས་ཤེས།	ཐབས་དང་ཤེས་རབ་གཉིས་སུ་ངེས་པས་སོ།
གཤེན་རྩེ།	གཤེན་རྩེ་ལ་ རོ་མོ་གཉིས་ཡོད་པས་སོ།
མཆོ་མ།	དུས་གཅིག་དུ་སྤྱག་གུ་གཉིས་ མཉམ་དུ་སྐྱེས་པས་སོ།

༡༥      གསུམ་གྱི་མིང་།

འཇིག་རྟེན།	ས་འོག་ ས་སྟེང་ ས་བླ་བཙས་ འཇིག་རྟེན་གསུམ་ཡོད་པས་སོ།
ཚ་བ།	མྱ་སྐྱ་དང་། བི་བི་ལིང་། རོ་བ་རིས་གསུམ་ལ་ ཚ་བ་གསུམ་བཟུང་བས་སོ།
ཡོན་ཏན།	རྒྱལ་དང་། ལུན་པ། སྤིང་སྟོབས་ཀྱི་ ཡོན་ཏན་གསུམ་ཡོད་པས་སོ།
མེ།	བསྐལ་པའི་མེ་དང་། བྱི་མེ་དང་། ལྷོ་ཡི་མེ་བཙས་སོ།
སྤྲིད་པ།	ས་འོག་ ས་སྟེང་། ས་བླ་གསུམ་མོ།
ཅེ་མོ་ཙན།	མཆོན་ཆ་ཀྱི་ཤུལ་བཟུང་བ་དེ་ལ་ ཅེ་མོ་གསུམ་ཡོད་པས་སོ།

༡༥      བཞིའི་མིང་།

རྒྱ་མཚོ།	ཕྱོགས་བཞིའི་རྒྱ་མཚོ་བཞིའོ།
རྒྱ་གཞིར།	རྒྱ་མཚོའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན་པས་སོ།
རྒྱ་པོ།	གཞུང་དང་། པགྱ། སི་དུ། སི་རྩུ་སྟེ་རྒྱ་པོ་ཆེན་པོ་བཞིའོ།
བདུད།	བདུད་ལ་ལྷའི་བྱ་དང་། ཉེན་མོངས་པ། འཆི་བདག་ སུང་པོ་བཙས་བཞི་ཡོད་པས་གྲངས་ བཞི་མཆོན་ནོ།

ཟིག་བྱེད།

མཚན་སྦྱིན་དང་། རེས་བཅོམ་། སྤྱིད་སྦྱང་། སྦྱོན་ཚིག་བཅས་བཞི་ཡོད་པས་གྲངས་བཞི་  
མཚན་ནོ།།

སྒྲེ་པ།

གནས་བརྟན་པ་དང་། ཐམས་ཅད་ཡོད་པར་སྦྱ་བ། མང་པོས་བཀྱར་བ། ཡལ་ཆེན་པ་སྟེ་  
རྩ་བའི་སྒྲེ་པ་ལ་བཞི་ཡོད་པས་ གྲངས་བཞི་མཚན་ནོ།།

༡༤ ལྷའི་མིང་།

འདོད་ཡོན།

འདོད་ཡོན་ལ་ གཟུགས་སྦྱ་བྱི་རོ་རིག་བྱ་བཅས་ལྷ་ཡོད་པས་སོ།།

ཉིར་སྦྱོད།

མེ་ཉོག་ བདུག་སྦྱོས། མར་མེ། སྤི་ཆབ། ཞལ་བས་བཅས་ མཚན་པའི་ཉིར་སྦྱོད་ལྷ་  
ཡོད་པས་སོ།།

ཕུང་པོ།

ཕུང་པོ་ལ་ གཟུགས། ཚོར་བ། འདུ་ཤེས། འདུ་བྱེད། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཕུང་པོ་བཅས་ ལྷ་  
ཡོད་པས་སོ།།

མདའ།

འདོད་པའི་མདའ་ལ་ རྣམ་གྲངས་ལྷ་ཡོད་པས་དེ་ལྟར་བྱའོ།།

འབྲུང་བ།

འབྲུང་བ་ལ་ ས་རྒྱ་མེ་རྒྱང་ནམ་མཁའ་བཅས་ ལྷ་ཡོད་པས་སོ།།

དབང་པོ།

མིག་ན་བ་སྒྲ་སྟེ་ལུས་བཅས་ལྷ་ཡོད་པས་སོ།།

༡༥ རྒྱག་གི་མིང་།

རོ།

མངར་བ། སྦྱར་བ། ལན་ཚུ་བ། ལ་བ། ཚ་བ། བསྐྱ་བ་བཅས་རྒྱག་ཡོད་པས་སོ།།

ཐོ་བ།

རོ་འི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན་པས་སོ།།

ཏུས།

ཉིན་ལན་གསུམ་དང་ མཚན་ལན་གསུམ་སྟེ་རྒྱག་གོ། ཉིན་ལན་གསུམ་ནི་ སྤྱི་ཚེ། ཉིན་  
མོ། ཉིན་དགུང་དང་། མཚན་ལན་གསུམ་ནི་ བྱི་ཚེ། མཚན་མོ། མཚན་དགུང་ཡིན་ནོ།།  
ཡང་ན་ དབྱིད་ཀ་ སོ་ཀ་ དབྱར་ལ་ སྟོན་ཀ་ དགུན་སྟོན། དགུན་སྦྱང་བཅས་ རྒྱག་  
ཡོད་པས་སོ།།

བཟང་པོ།                      ར་ཉི་མིང་གི་བཟང་པོ།   ཅུ་གང་སྒོའི་བཟང་པོ།   གུར་གུམ་མཆིན་པའི་བཟང་པོ།   ལི་ཤི་  
 མོག་ཅའི་བཟང་པོ།   སུག་སྒྲེལ་མཁལ་མའི་བཟང་པོ།   ཀ་ཀོ་ལ་མཆེར་པའི་བཟང་པོ་  
 བཅས་   འུག་ཡོད་པས་སོ།

རྒྱན།                      དབྱ་རྒྱན།   མགུལ་རྒྱན།   ལྷན་རྒྱན།   གཏུ་བྱ།   སེ་རལ་ལ།   འོག་པགས་བཅས་   རྒྱན་ལ་  
 འུག་ཡོད་པས་སོ།

༡༥      བདུན་གྱི་མིང་།

རིན་ཆེན།                      འཁོར་ལོ།   རོར་བྱ།   བཅུན་མོ།   སྒོན་པོ།   སྒང་པོ།   ར་མཆོག   དམག་དཔོན་ཉི་   རྒྱལ་  
 སིད་རིན་ཆེན་སྣ་བདུན་ཡོད་པས་སོ།

ས་འཛིན།                      གཉའ་ཤིང་འཛིན།   གཤོལ་མདའ་འཛིན།   སེང་ལྗེང་ཅན།   ལྷ་ན་སུག   ར་ན།   ར་ས་  
 འདུད།   ལྷ་ཁྱུད་འཛིན་བཅས་   གསེར་གྱི་རི་བདུན་ཡོད་པས་སོ།

ཐུབ་པ།                      ར་ས་པར་གཟིགས།   གཙུག་ཏྲར་ཅན།   ཐམས་ཅད་སྒྲིབ།   འཁོར་བ་འཛིག   གསེར་ཐུབ།  
 འོད་སྒྲུང།   རྒྱུ་ཐུབ་པ་སྟེ་   ཐུབ་པ་ལ་གངས་བདུན་ཡོད་པས་སོ།

གླིང་།                      རི་རབ་གྱི་འཁོར་ཡུག་ཏུ་   ལླ་བ།   འོད་དཀར་ཅན།   ཀྱུ་ཤ།   མིའམ་ཅི།   ཁྱུང་ཁྱུང་།  
 དག་པོའི་གླིང་།   འཛམ་གླིང་ཆེན་པོ་བཅས་   གླིང་བདུན་ཡོད་པས་སོ།

དང་སྒོང་།                      འོད་ཟེར་ཅན།   ཉི་མ།   རྒྱན་ཤེས།   འོད་ཡངས།   ལྷ་མིན་འཛོམས།   མཆོད་སྦྱིན་ཅན།  
 གནས་མཆོག་སྟེ་   སྐར་མ་སྦྱིན་བདུན་ལ་   གནས་པའི་   དང་སྒོང་བདུན་ཡོད་པས་སོ།

རེས་གཟའ།                      རེས་གཟའ་ལ་   ཉི་མ།   ལླ་བ།   མིག་དམར།   ལྷག་པ།   ཐུར་བྱ།   པ་སངས།   སྟེན་པ་སྟེ་  
 དབྱེ་བ་བདུན་ཡོད་པས་སོ།

རྟ།                      ཉི་མ་འདུད་མཁན་གྱི་རྟ་བདུན་ཡོད་པས་སོ།

༡༦      བརྒྱད་གྱི་མིང་།

ལྷ།                      དབང་ལྷག་ཆེན་པོ།   བརྒྱ་བྱིན།   ཚངས་པ།   ལུབ་འཇུག   འདོད་པའི་དབང་ལྷག   ཆོགས་  
 བདག   རྗེ་རི་རྗེ།   གཞོན་ཅུ་གདོང་དུག་བཅས་   ལྷ་ཆེན་བརྒྱད་ཡོད་པས་སོ།

ལྷ། མཐའ་ཡས། འཛིག་པོ། ལྷོ་བས་རྒྱ། རིགས་ལྷན། རོར་རྒྱས་བྱ། རུང་རྒྱུང་། པར།  
པར་ཆེན་པོ། པཅས་སྤྲ་ཆེན་པོ་ བརྒྱད་ཡོད་པས་སོ།

བཟ་ཤིས། དབྱ་ལག་དུགས། སྤུན་ལ་ཉ། ཆོམས་ལ་རུང་། ལྷགས་ལ་པར། མགུལ་ལ་བུམ་པ།  
བྱགས་ལ་དཔལ་བེལ། སྤྲ་ལ་རྒྱལ་མཚན། ལྷག་ཞབས་འཁོར་ལོ་སྤྲེ་ བཟ་ཤིས་པའི་  
རྒྱགས་ལ་ དབྱེ་བ་བརྒྱད་ཡོད་པས་སོ།

གདེངས་ཅན། སྤྲ་ལ་མགོ་བོ་འམ་ གདེངས་ཀ་བརྒྱད་ཡོད་པས་ན་ གདེངས་ཅན་ནོ།

སྤྲལ། སྤྲ་ཆེན་བརྒྱད་རུ་བྱེ་བའི་ལྷོ་འགོ་སྤྲེ་ སྤྲལ་ལ་བརྒྱད་ཡོད་པས་སོ།

ལྷོ་འགོ། ཀང་ལག་མེད་པ་ ལྷོ་བས་འགོ་བས་ན་ ལྷོ་འགོ་འོ།

ལྷོ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། བརྒྱན་པ། ལྷ་བ། འཛིན་བྱེད། ལྷང་། མེ། ལྷ་ལངས། འོད་བྱེད་བཅས་  
ལྷོ་ལྷ་བརྒྱད་ཡོད་པས་སོ།

ལྷོ་དབྱིག། ལྷོ་ལྷ་འི་མིང་ལ་ གངས་བརྒྱད་ཡོད་པས་སོ།

༡༠ དགུའི་མིང་།

སྤོན་པོ། གཏེར་དགུ་ལ་སྤྲ་བའི་སྤྲང་མ་ སྤོན་པོ་དགུ་ཡོད་པས་སོ།

བྱ་ག མིའི་ལྷས་ལ་ མིག་གཉིས། ལྷ་བ་གཉིས། ལྷ་གཉིས། ལ། གཤང་ལམ། གཅིན་ལམ་  
བཅས་ བྱ་ག་དགུ་ཡོད་པས་སོ།

གཏེར། པར་ཅན། རུང་ཅན། པར་ཆེན་པོ། ལྷ་སྤོན་ཅན། ལྷས་སྤོན་ཅན། ར་ཅན། དགའ་བ་  
ཅན། སྤོན་པོ། འཛིན་བྱེད་བཅས་ གཏེར་དགུ་ཡོད་པས་སོ།

ཅ་དགུ། མིའི་གཞུགས་ལ་ རོ་མ་ རྒྱང་མ་ དབྱ་མ་བཅས་ ཅ་གསུམ་དང་། འཁོར་ལོ་དུག་  
ཡོད་པས་སོ།

## ༡༡ བརྩ་ཐམ་གྱི་མིང་།

འཇུག་པ།	ལྷ་ཁྱབ་འཇུག་ལ་འཇུག་པ་བརྩ་ཡོད་པས་སོ།
ཁོ་བོ།	ནང་གི་སྤྱང་འཁོར་ ཤར། རྩོ། ལུབ། བྱང་། ཤར་རྩོ། རྩོ་ལུབ། ལུབ་བྱང་། བྱང་ཤར། སྤྱང་། འོག་སྟེ་ རྩོགས་བརྩར་ ཁོ་བོ་བརྩ་བཞུགས་ནས་ སྤྱབ་པ་པོ་ལ་བསྤྱངས་པས་ན་ ཁོ་བོའོ།
རྩོགས།	རྩོགས་ལ་ རྩོགས་བཞི་དང་ མཚམས་བཞི་ སྤྱང་འོག་བཅས་བརྩ་ཡོད་པས་སོ།
འབྱོར་པ།	རང་འབྱོར་ལྷ་དང་ གཞན་འབྱོར་ལྷ་ཡོད་པས་སོ།
སྟོབས།	དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལ་ སྟོབས་བརྩ་མངའ་བས་སོ།
སོར་མོ།	སོར་མོ་ལ་ དབྱེ་བ་བརྩ་ཡོད་པས་སོ།

## སྤྱིང་ལྷ།

- ༡ དགྲང་མོ་དང་ ཉིན་དགྲང་གི་ཁྱད་པར་བྱས་ཏེ་བྱིས།
- ༢ དུས་ཟེར་མ་ད་ ཁྱད་གྱིག་དེ་སྟེ་ཏ་གོ་བས་ བསམ་འཆར་བྱིས།
- ༣ དིག་བྱེད། མཆོད་སྦྱིན་དང་། དེས་བཞོད། སྦྱིད་སྤྱང་། སྦྱན་ཆོག་བཅས་བཞི་གི་གོ་དོན་བྱིས།
- ༤ གོང་གི་གྲངས་མིང་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ གཅིག་ལས་ བརྩ་ཐམ་གྱི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་རེ་བྱིས།

## མདོན་བཞོད་ སྟོབ་སྟོན་བྱུན་ཆན།

མདོན་བཞོད་སྟོབ་སྟོན་གྱི་ དོན་ཆན་དང་ འབྲེལ་མ་ད་ བདུན་ཕྱག་གཅིག་ནང་ ལྷར་མ་<sup>༥༠</sup> རེ་འབད་མི་  
བྱུན་ཆན་<sup>༥</sup> རེ་འཐོབ་དགོས་དང་། ཡང་ན་ བདུན་ཕྱག་གཅིག་ནང་ སྟོབ་སྟོན་དུས་ཆོད་ ལྷར་མ་<sup>༣༥༠</sup> རེ་  
འཐོབ་པའི་དབང་དུ་བཏང་སྟེ་ ལོ་འཁོར་གཅིག་ནང་ བྱུན་ཆད་ <sup>༡༥༠</sup> གི་རྩིས་ དེས་པར་འཐོབ་དགོས་  
ཡིན།

## རྒྱལ་ཁྲིམས་དཔེ་དེབ།

མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀ་ཤིས། (༢༠༠༣) འབྲུག་གི་བཟོ་རིག་སྐད་ཀྱི་བཤད་པ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན།

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ། (༢༠༢༠) རིག་གཞུང་གདམ་ཁའོས་ཚན་གྱི་སྟོབ་དེབ། བཙུ་གཅིག་པ་དང་བཙུ་གཉིས་པ། སྤྱི་ལོ།

ཅང་ཏྲ་མགྱིན་ཆེ་རིང་། (༢༠༠༣) རྫོང་གཞིས་ཚུགས་སྡེ་བས། མེ་གླ་དཔེ་བསྐྱུན་སྡེ་ཚན། ཐིམ་ཕུ།

བསྐྱུན་འཛིན་རྒྱལ་མཚན། (༡༩༩༤) མིང་གི་མདོན་བརྗོད་མདོར་བསྐྱུས་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ཕྱེ་མིག། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས། ཐིམ་ཕུ།

དྲག་ཤོས་སྒྲམ་ཚས་སྦྱང་། (༡༩༩༩) ཉོན་ལྷན་སོ་ལཱ་འི་དཔེར་བརྗོད་ནོར་བུའི་འཕྲུང་བ། Q-Reprographics, ཐིམ་ཕུ།

པལྗོད་ལྷ་ཁྱུབ། (༢༠༡༤) ལྷན་དག་སྟོགས་ར་མིག་འབྲེད། སྟོག་ཏེར་དཔེ་སྐྱུན་ལས་སྡེ།

ཤུག་འི་དགེ་སྟོང་རྣམ་བྱ་བ། (༢༠༠༥) མདོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱ་ཐིགས་ཀྱི་ཙ་འགྲེལ། ཀེ་ཨེམ་གྱི། ཐིམ་ཕུ།