





**བོད་ཡིག་ཚན་ཁག ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན་ནས།**



**མཁར་རོ་གྲིང་སློབ་ཆུང་ལོ་རིམ་ལྔ་པའི་བོད་སྐད་ཡིག་སྨད་ཆའི་**

**བསྐྱར་སྦྱོང་གནད་བསྡུས།**

 མིང་དང་ཚིག་གི་སྐོར། མིང་ཚིག་འགྲེལ་པ། ﹙༡﹚

ཀ་ཕེབས། ཕྱོགས་གཅིག་ལ་རྩིག་པ་མེད་པའི་ཐོག་གཡབ་ཅན་གྱི་སྡོད་གནས།

ཀྱོག ཀྱོག་པ་སྟེ་དྲང་པོ་མིན་པ། ཀྲོང་ངེར། ལངས་སྟངས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཤིག།

བཀླུབས། གོས་སོགས་གྱོན་པ། བཀའ་ཤག སྔར་གྱི་བོད་ས་གནས་སྲིད་གཞུང་གི་མིང་།

རྐང་འཐུང་། ལྗོན་ཤིང་། སྐུ་བརྙན་ གསེར་ཟངས་དང་འདམ་བག་སོགས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་གཟུགས་བརྙན།

སྐྱེ་ཁམས། སྐྱེ་དངོས་འཚོ་སའི་རྟེན་གཞིའི་མིང་། སྐྱེད་ཁ། མ་རྩར་འཁྲི་བའི་འཕེལ་ཆའམ་འཕར་མ།

སྐྱེད་ཚལ། མིས་བསྐྲུན་པའི་གླིང་ཀ་སྟེ་སྐྱེད་མོལ་ཚལ། སྐྱོ་གདུང་། སེམས་སྐྱོ་སྣང་གིས་མནར་བ།

བརྐྱང་བསྐུམ། རིང་དུ་བསྣར་བའམ་ཐུང་དུ་བཏང་བ་གཉིས་ཀྱི་བསྡུས་ཚིག ཁ་བརྡ། ཕན་ཚུན་ལབ་གླེང་བྱེད་པའི་ཚིག ཁེ་པོ་ རིན་གོང་ཆུང་བ། ཁོ་ལག་རྫོགས། ལུས་པོའམ་ལུས་པོའི་ཡན་ལག་ཡོངས་སུ་རྒྱས་པ་། ཁོལ་པོ། གཡོག་པོ། ཁྱམས་ར་། ཁང་པའི་བྱ་འདབས་ཀྱི་འོག་ཕྱོགས་སམ་མཐིལ། ཁྲག་ཁྲིག གྲངས་གནས་ཤིག་སྟེ་ཐེར་འབུམ་ཆེན་པོ་བཅུ་ཐམ་པ་ལ་ཟེར། ཁྲེལ་བ་ ངོ་ཚ་བ། མཁས་པ། རིག་པའི་གནས་ཐམས་ཅད་ལ་མཁས་པའམ་སྣེ་གཅིག་མཁས་པས་ན་ཡང་མཁས་པ།

འཁྱུད་། འཐམ་པའི་དོན། ག་གེ་མོ། གང་རུང་ཞིག་སྟེ་མ་ངེས་པ་ལས་དོན་ག་གེ་མོ་ལྟ་བུ།

གོ་ཆོད་ ཕན་ཐོགས་པ་ལ་གོ་། གོ་འཇོ་ ཆབ་མདོ་ས་ཁུལ་གྱི་རྫོང་ཞིག་། སྒོ་ཕྱུགས་ བདག་བཟུང་བྱས་པའི་ཕྱུགས་རིགས་། གོམས་འདྲིས་ བྱ་བ་བྱས་ནས་བྱང་བར་གྱུར་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་མིང་།

གྲང་ཟུག་ གྲང་ངར་། གྲུ་ཤན་ གྲུ་གཟིངས་། གླེགསབམ་ གླེགས་ཤིང་བར་དུ་བཅུག་པའི་དཔེ་ཆ་པོ་ཏིའི་མིང་། གློག་འཕྲུལ་ གློག་འདོན་འཕྲུལ་ཆས་། འགལ་རྐྱེན་ ལས་དོན་སོགས་ཐད་ཀར་བསྒྲུབ་པར་འཕྲད་པའི་བར་ཆད་དམ་རྐྱེན་ངན་པ་། འགོག་ནུས་ ཕ་རོལ་པོའི་གནོད་པ་འགོག་པར་བྱེད་ནུས་པ་། འགྲན་ཟླ་ བསྡུར་ཡ་། རྒུན་བུ་ བྱ་རིགས་ཀྱི་གཟན་ཆས་སྟེ་འབྲུ་གཟན་སོགས་།

རྒྱུ་བ་ འགྲོ་བའི་དོན་། སྒེག་ཉམས་ ལུས་ཀྱི་མཛེས་ཉམས་ལ་གོ་། སྒེར་པ་ ས་ཞིང་མི་སེར་དང་བཅས་པ་དབང་མཁན་མི་དྲག་ཆེ་ཆུང་སྤྱིའི་མིང་། སྒྲེན་མོ་ གོས་སོགས་མ་གོན་པར་ལུས་རྗེན་པ་།

 ང་རྒྱལ་ ཁེངས་དྲེགས་ཏེ་རང་ཉིད་གཞན་ལས་ལྷག་སྙམ་པའི་བསམ་པ་།

དངོས་སྦྱོང་ དངོས་སུ་ལག་བསྟར་གྱིས་སྦྱོང་བ་། རྔམ་ཟིལ་ རྔམ་བརྗིད་དང་འདྲ་།

བསྔོགས་ སློག་པའམ་བརྐོས་པ་། ཆ་འཕྲིན་ གནས་ཚུལ་མཚོན་པའི་འཕྲིན་གསར་ལ་ཟེར་།

ཆབས་ཅིག་ མཉམ་དུ་། ཆར་སྡོད་བྱིའུ་ བྱ་ཁུ་བྱུག་། ཆུ་རིས་ ཆུའི་གཉེར་མ་།

འཆད་པ་ བཤད་པ་། ཇེམ་ཙེ་ རས་སོགས་དྲས་བྱེད་ཀྱི་ལག་ཆ་ཞིག་ལ་ཟེར་།

གཉིས་སུ་མ་མཆིས་ འདྲ་བའམ་མཚུངས་པ་། མཉེན་པ་ སྲ་པོ་དང་གྱོང་པོ་མ་ཡིན་པ་།

སྙན་ངག་ རྣ་བར་སྙན་ཞིང་ཚིག་སྦྱོར་མཛེས་པའི་རྩོམ་། བརྙན་ཤེལ་ རྩིས་འཁོར་མདུན་གྱི་གཟུགས་བརྙན་མཐོང་སའི་ཤེལ་གྱི་མིང་། གཏན་ཆགས་ རྒྱུན་དུ་གནས་པའི་དོན་། གཏི་མུག་

བློ་རྨོངས་པའམ་རིག་པ་མི་གསལ་བ་། གཏོས་ གཟུགས་ཀྱི་བོངས་ཚད་། ལྟ་ཞོག་ ཕར་ཞོག་ཟེར་བའི་དོན་། ལྟེང་ཀ་ ཆུ་མིག་གམ་ཆར་ཆུ་སོགས་འཁྱིལ་བའི་ཆུ་། སྟོན་མོ་ ཟ་འཐུང་རྒྱས་པོ་བྱས་ཏེ་སྐྱིད་པོ་གཏོང་བ་། ཐང་གཤོངས་ ཐང་རྒྱ་ཆེ་བ་། ཐབས་རྡུགས་ ཐབས་ཤེས་ཞན་པོ་།

ཐེག་པ་ བཀྱགས་ནས་ཐེག་པ་། ཐོར་གྱར་ ཁ་ཐོར་བའམ་སོ་སོར་གྱར་བ་། མཐའ་ཡས་འཇིག་རྟེན་ མུ་མཐའ་མི་མངོན་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་པོ་། ད་སྐབས་ དེང་སྐབས་།

 ད་གཟོད་ ད་ལྟ་གཞི་ནས་། དུས་བྱ་ གནས་སྤོ་བའི་བྱ་རིགས་། དེའུ་འབུར་ རི་ཆུང་ངུ་།

དོ་སྙོམས་ ཆ་སྙོམས་པོ་། དོག་སྡེ་ ལྷ་སའི་བྱང་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་ཡུལ་ཞིག་གི་མིང་།

དྲ་རྒྱ་ དེང་སྐབས་དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི་རྩིས་འཁོར་གྱི་མིང་། དྲ་ཚིགས་ དྲ་རྒྱའི་ས་ཚིགས་ཀྱི་མིང་།

དྲི་བཞོན་ རླུང་བུ་། འདུ་འཛོམ་ གནས་གཅིག་ཏུ་འཛོམ་པ་། ལྡིང་སྐོར་ ནམ་མཁར་སྐོར་བཞིན་པའི་འཕུར་སྟངས་ཤིག་། ལྡིང་ཁང་ གྲིབ་བསིལ་ཐོག་དང་ལྡན་པའི་ཁང་པ་།

 ལྡེམ་ཤུགས་ མཉེན་ཞིང་གཡོ་བའི་ཤུགས་ཚད་ལ་གོ་། ལྡེབས་རིས་ གྱང་ལྡེབས་ལ་བྲིས་པའི་རི་མོ་།

སྡུགཡུས་ ལས་ཀ་བྱས་ཟིན་རྗེས་ངོ་སོ་གཏོང་བ་། སྡོམ་དྲ་ འབུ་སྲིན་སྡོམ་གྱི་དྲ་བ་།

 བརྡ་སྤྲོད་ གོ་བརྡ་སྤྲོད་པའི་གཞུང་། ན་བུན་ སྨུག་པ་། ནེའུ་གསིང་ རྩྭ་སྔོན་སྐྱེས་པའི་སྤང་ཐང་

གཤེན་པོ་ ས་རྒྱུ་བཟང་པོ་། བསྣོལ་བ་ ཕན་ཚུན་མི་མཉམ་པའམ་བརྩེགས་པ་།

 རྣམ་གཡེང་ རིག་པ་མི་སྒྲིམ་པ་། སྣང་ཚུལ་ ཡིད་ལ་ཤར་ཚུལ་ལམ་མིག་ལ་མངོན་ཚུལ་། པ་ཏྲ་ འཁྱིལ་བའི་དབྱིབས་ཅན་གྱི་རི་མོ་ཞིག་། པོ་ཏི་ དཔེ་ཆའི་གླེགས་བམ་མང་པོ་ལྷན་གཅིག་དུ་བསྒྲིལ་བའི་མིང་། སྤུ་ཁ་ སྤུ་མདོག་། སྤྱང་གྲུང་ བློ་རིག་གྲུང་པོ་། སྤྱི་གཙུག་ མགོ་བོའི་རྩེ་མོ་། སྤྱིལ་བུ་ རྩྭ་དང་ཤིང་ལས་བཟོས་པའི་ཁང་ཆུང་། དཔལ་ངར་ཞུམ་མེད་ བློ་སྟོབས་མི་ཉམས་པའི་དོན་། དཔྱངས་ ཐག་པ་སོགས་ཐུར་དུ་འཁྲུལ་འཁྲུལ་དུ་གནས་པ་།

ཕོག་ཐུག་བཏང་ གཞན་ལ་གནོད་པ་བཏང་བའིདོན་། ཕོགས་ ལས་ཀ་བྱས་པའི་གླ་ཆའི་མིང་།

ཕྱོགས་རེས་ ཕྱོགས་ཞེན་གྱི་དོན་། འཕར་བ་ མིང་གི་སྐབས་སུ་གཅན་གཟན་ཞིག་ བྱ་ཚིག་གི་སྐབས་སུ་གོང་དུ་འཕེལ་བ་། འཕྲིན་བཟང་ གཏམ་བཟང་། བ་དམ་ སྲན་མའི་རིགས་ཤིག་།

བག་ཡོད་ སེམས་ཀྱི་བསྲུང་བ་། བང་རིམ་ རིམ་པ་བརྩེགས་པ་ བྱ་ར་ སོ་ལྟ་བྱེད་པའི་མིང་།

བྲིན་ ཚོང་ཟོག་ཉོ་མཁན་མང་བ་། བླ་བྲང་ བླ་མ་རྣམས་སྡོད་ས་དང་བྱ་བ་བྱེད་སའི་ཁང་པའི་མིང་།

བླུན་པོ་ ཤེས་རིག་གིས་དབུལ་བའི་མི་། བློ་ཆུང་ བློ་གྲོས་དམན་པ་། དབུལ་བ་ རྒྱུ་ནོར་སོགས་མེད་པའི་དོན་། དབེན་གནས་ ཁ་ཁུ་སིམ་པོའི་གནས་། འབར་གཏག་ གཤེ་གཤེའམ་རྫིག་རྫིགགི་དོན་ལ་གོ་། འབྲོང་། ནོར་ལས་སྟོབས་ཆེ་བའི་བདག་མེད་གཡག་རྒོད་ཀྱི་མིང་། སྦི་ཐི་ འབར་རྫས་སོགས་ལ་མེ་སྤར་བྱེད་སྐུད་པ་ཞིག་། སྦྲག་བསྐུར། དྲ་རྒྱའི་ཐོག་ནས་བསྐུར་བའི་ཡི་གེ་སོགས་ཀྱི་མིང་། སྦྲུམ། མངལ་དུ་ཕྲུ་གུ་ཆགས་པ་། མང་དུ་ཐོས་ རིག་གནས་གང་མང་སྦྱངས་པ་། མི་འབྱིན་ ཕྱིརམི་འདོན་པའི་དོན་། མུ་མེད་ མཐའ་དང་མཚམས་སོགས་མི་མངོན་པ་། མེ་ཚག་ མེའི་ཟེགས་མ་། སྨན་གྱིས་དབུལ་ སྨན་མེད་པ་། རྩིས་འཁོར། གློག་རྡུལ་རྩིས་རྒྱག་འཕྲུལ་འཁོར་གྱི་མིང་ གློག་ཀླད་ཀྱང་ཟེར་ རྩྭ་ཉག་མ་གཅིག རྩྭ་རྐང་གཅིག་གི་མིང་། རྩོད་པ། ཡིན་མིན་གྱི་རྩོད་པ་།

 རྩོམ་པ་ལེགས། ངག་ཐོག་གམ་ཡིག་ཐོག་གང་རུང་ནས་རྩོམ་ལ་མཁས་པ་། རྩོད་ལ་མཁས་ གཞུང་ལུགས་སོགས་རྩོད་ལ་མཁས་པ་། རྩོམ་ཚུལ་ རྩོམ་ཡིག་འབྲི་ཚུལ་། ཚངས་ཕྱེད་ སྒོར་མོའི་ཕྱེད་ཀ་།

ཚོམས་ཆེན་ གསོལ་སྟོན་སོགས་བཤམས་སའི་ཁང་པ་ཆེན་པོ་། མཚལ་མདོག་ དམར་པོའི་མདོག་།

མཚོན་ཆ་ མདའ་གྲི་མདུང་གསུམ་སོགས་། རྫ་གཡམ་ ས་བསྲེགས་ནས་བཟོས་པའི་གཡམ་པ་།

 རྫས་འགྱུར་རིག་པ་ དངོས་པོ་འགྱུར་ལྡོག་འགྲོ་བའི་ཆོས་ཉིད་། ཞག་སྡོད་ མཚན་མོར་སྡོད་མཁན་། ཟིལ་མངར་ མེ་ཏོག་ནང་གི་སྦྲང་རྩིའི་རྒྱུ་། ཟོལ་མེད་ གཡོ་ལྷད་མེད་པ་།

ཟླུམ་གཟུགས་ གཟུགས་དབྱིབས་སྒོར་སྒོར་། གཟི་བྱིན། གཟི་བརྗིད་ཀྱི་དོན། ཡ་གྱལ། ནང་གསེས་ཤིག། ཡང་ཟོར། ཡང་རྩལ་གྱི་མིང་། ཡར་ངོའི་ཟླ། བོད་ཚེས་གཅིག་ནས་བཅོ་ལྔའི་བར་གྱི་ཟླ་བ་ལ་གོ། ཡུར་བ། གཉིད་ཡུར་བའམ་ཞིང་ན་ཆུ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ས་ཤུར་གྱི་དོན། གཡུལ་ངོ་། དམག་ས།

ཡོན་ཏན། ཤེས་བྱ་རིག་པའི་གནས་ཀྱི་སྤྱིའི་མིང་། ཡོན་བདག ཟས་ནོར་སྦྱིན་པ་གཏོང་མཁན།

གཡའ་དག་པ། ནག་ནོག་གི་དྲི་མ་ཙམ་ཡང་མེད་པ། རང་རློམ། མི་ཤེས་ཀྱང་ཤེས་མདོག་བྱེད་པ།

རུམ་པ། ཤའི་དྲོད་ལ་སྦྱར་བ། རོལ་དབྱངས། རོལ་ཆའི་སྒྲ་སྙན་པོ། ལ་ལུང་། ལ་དང་ལུང་པ།

ལག་ལྡུམ། ལག་པ་ཆ་མི་ཚང་བ། ལང་ཚོ། ལོ་ན་གཞོན་པའི་དུས་ཀྱི་མིང་། ལམ་ཙམ། ཕྱོགས་འདྲ་བའམ་ཅུང་ཙམ། ཤ་ཚ། སྙིང་ཉེ་བ། ཤེས་རབ། ཡིན་མིན་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་བློ་གྲོས།

གཤེར་གཟུགས། ཆུ་དང་ཆུའི་རྣམ་པའི་མིང་། བཤགས་ དུམ་བུ་ཕྱེ་བ། ས་སྐྱ། ས་སྐྱ་བ་སྟེ་དཀར་ཤས་ཆེ་བ། ས་དཔྱད་། ས་ཡུལ་བཟང་ངན་ལ་བརྟག་པ། སའི་གོ་ལ། འཚོ་གནས་བྱེད་སའི་ས་གཞི་རིལ་པོའི་མིང་། སེམས་གཏིང་། སྙིང་ཉེ་བའི་གཏམ་ལ་ཟེར། བསམ་བཀོད་། བསམ་པའི་འཆར་ཡན་ནམ་བཀོད་པ། ལྷིང་བ། གཡོ་འགུལ་དང་གྲགས་འགུལ་མེད་པ། ཨ་ལོང་། ལྕགས་སོགས་ལས་བཟོས་པའི་སྒོར་སྒོར་གྱི་མིང་། ཨན་རྡར། ཤ་སོགས་གཏུབ་སའི་ཤིང་ལེབ།

 ཤིང་རིགས་དང་མེ་ཏོག་གི་མིང་﹙༢﹚

སྐྱེར་པ། ཤིང་སྨན་ཞིག་སྟེ་མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུ་རོ་སྐྱུར་ལ་ཁ་བ་ཞིག གུར་གུམ། མེ་ཏོག་ཅིག་སྟེ་བོད་ཀྱིས་ཁ་ཆེ་གུར་གུམ་ཟེར། ཐག་འཁྱུད། ཐག་པ་སོགས་ཀྱིས་གར་འཐེན་དུ་སྐྱེ་བའི་མེ་ཏོག་ཅིག

རྒྱ་སེ་མེ་ཏོག མེ་ཏོག་ཚེར་མ་ཅན་ཞིག ལྕུག་མ། ཡ་ག་ཕྲ་མོ། སྟག་པ། ཤིང་འཁྲེགས་པོ་ཞིག

ཐང་ཤིང་། དུས་བཞི་སྔོ་བའི་ཤིང་སྡོང་ཞིག སྤེན་མ། མེ་ཏོག་དཀར་པོའམ་སེར་པོ་ཅན་ སྡོང་པོ་ལ་ཤུན་པ་སྲབ་མོ་རིམ་པ་མང་པོ་ཡོད་པ་ཞིག ཕང་མ། ཤིང་ཕྲན་སྡོང་པོ་སྐྱ་ལ་ཚེར་ཅན་ཞིག

སྦྱར་པ། ཤིང་རིགས་ཞིག་གི་མིང་། སྦ་ཤིང་། གཞུང་ཤིང་ཕྲ་ལ་རིང་ཞིང་མཉེན་ལ་སྲ་བ་ཞིག

ཚར་པ། ཤིང་རིགས་འཁྲེགས་པོ་ཞིག འོམ་བུ། ཤིང་ཕྲན་ཞིག་སྟེ་གཞུང་རྟའི་ཤུན་པ་དམར་ལ་ཁོག་སྟོང་ཡིན་པ་མེ་ཏོག་དམར་སྨུག་ཅན་ཞིག ཡོ་འབོག ཤིང་སྨན་གྱི་རིགས་ཤིག སེ་བ། ཤིང་ཕྲན་ཚེར་མ་ཅན་མེ་ཏོག་དམར་སྨུག་དྲི་ཞིམ་ཅན་ཞིག ཧ་ལོ། མེ་ཏོག་ལྕང་མའི་རིགས་ཤིག་སྟེ་ རྒྱ་ལྕང་ཧ་ལོ་ཡང་ཟེར། ཧད་ཏཱ། མེ་ཏོག་དྲི་བསྐ་བ་ཞིག

 དོན་འདྲའམ་ཉེ་མཚུངས།

དཀར་ལམ་མེར།......སྐྱ་ཐིང་ངེར། འབྱམས་ཀླས་པ།.....མུ་མཐའ་མེད་པ། སྨུག་པ།.......ན་བུན།

མཆིས་....འདུག.....སྣང་། བཏུས།.....སྒྲུག ཧྲུལ་བ།.....རལ་བ། སྐུ་དྲག......མི་དྲག

ཁོམ་པ།.....དུས་ཁོམ། འགྲན་ཟླ་བྲལ་བ།.....དོ་ཟླ་མེད་པ། བགྲེས་སོང་།......རྒད་པོ།

 མངའ་བ།....ཡོད་པ།....མཆིས་སོ། རྗེས་སོར།......རྗེས་སུ། བརྗོད་ཀྱི་མི་ལངས་.....བཤད་མི་ཚར་བ།

ཉེ་འདབས་......ཉེ་འཁོར། སྙིང་རྗེ་པོ།.....ཡིད་དུ་འོང་བ། མཐུ་རྩལ།......ནུས་རྩལ། དེ་མུར།...ལམ་སེང་།

དུ་མའི་ཁྲོད་ན།.....མང་པོའི་ནང་དུ། ཞིག་གསོ།.....ཉམས་གསོ། བཟོད་བསྲན་......བཟོད་སྒོམ།

སྐུ་བརྙན།.....གཟུགས་བརྙན། སོར་མོ།....མཛུབ་མོ། ཕྱག་བཏབ།...བཞེངས་....བསྐྲུན།....ལས།

 ཞེ་ཚིག་གི་སྐོར།

བཀའ་སློབ་གནང་།.......སྐད་ཆ་བཤད་པ། ན་བཟའ།......གྱོན་གོས། མནམས།....ཞྭ་གོས་སོགས་གྱོན་པ།

ཕྱག་བརྡ།......ལག་བརྡ། ཞལ་ཆེམས།.....ཤི་ཁའི་ཁ་ཆེམས། ཞལ་རས།......ངོའམ་གདོང་།

ཕྱག་བྲིས།.......ཡི་གེ་ གཟིགསསྐྱོང།....ལྟ་སྐྱོང་། སྐུ་དྲུང་།....དྲུང་དུ། སྐུ་གཟུགས།.....གཟུགས་པོ།

བཀའ་མོལ།.....སྐད་ཆ། གསུངས།......བཤད། གསན།.....ཉན། གཟིགས།.....བལྟས།

 གསན་མ་ཐག.....ཉན་མ་ཐག དབུ་ཞྭ།.....ཞྭ་མོ། ཞབས།.....རྐང་། ཞལ།.....ངོ་།

སྐུ་མདུན།....འཁྲིས་སུ། ན་བཟའ།.....གྱོན་ཆས། སྐུ་ངལ།.....དཀའ་ལས། དབུ་སྐྲ།...མགོ་བོའི་སྐྲ།

བཞི་པ་ མངོན་བརྗོད་ཀྱི་སྐོར།

རྐང་འཐུང་།......ལྗོན་ཤིང་། དྲི་བཞོན།......རླུང་བུ། གསིང་མ།......སྤང་ཐང་། སྐྱོང་བྱེད།...ཕ།

རྐང་བཞི།......དུད་འགྲོ། དར་དིར་ཅན།.......སྦྲང་བུའི་མིང་། རྟ་བདུན་དབང་པོ།.......ཉི་མ།

ས་ལེ་སྦྲམ་....གསེར། ཡབ་ཡུམ།.......ཕ་མ། ཆུ་སྐྱེས་.....མེ་ཏོག་པད་མ། རྐང་དྲུག....བུང་བ།

 ཚིག་གྲོགས་ཀྱི་སྐོར་ ﹙༡﹚

གྲལ་﹙ ﹚ང་﹙ ﹚ ལྗན་﹙ ﹚ ཉེན་﹙ ﹚

ལྗགས་﹙ ﹚ཉེས་﹙ ﹚མཉེན་﹙ ﹚ སྙོན་﹙ ﹚

སྟ་﹙ ﹚གདང་﹙ ﹚གདེང་﹙ ﹚དྲས་﹙ ﹚

ཕྱགས་﹙ ﹚དབེན་﹙ ﹚དབྱེན་﹙ ﹚སྦལ་﹙ ﹚སྨིན་﹙ ﹚ སྨྱོ་ ﹙ ﹚གཙང་﹙ ﹚གཙེ་﹙ ﹚

རྩ་ ﹙ ﹚ རྩེད་﹙ ﹚ བརྩི་﹙ ﹚བརྩོན་﹙ ﹚

ཞགས་﹙ ﹚གཡི་﹙ ﹚གཡུ་﹙ ﹚གཡུལ་﹙ ﹚

གསོར་﹙ ﹚བསོད་﹙ ﹚འཇམ་﹙ ﹚དཔོད་ ﹙ ﹚

ཚིག་རྩ་གཅིག་ལ་ཚིག་གྲོགས་མི་འདྲ་བ་སྦྱོར་རྒྱུ་ ﹙༢﹚

རྒོད་ ﹙ ﹚﹙ ﹚﹙ ﹚

གླིང་﹙ ﹚﹙ ﹚﹙ ﹚

གཏན་ ﹙ ﹚﹙ ﹚﹙ ﹚

སྡུག﹙ ﹚﹙ ﹚﹙ ﹚

འབར﹙ ﹚﹙ ﹚﹙ ﹚

གཞུང﹙ ﹚﹙ ﹚﹙ ﹚

ཚིག་གྲོགས་གཉིས་རེ་སྦྱོར་དགོས། ﹙༣﹚

སྐལ﹙ ﹚བསྐལ་﹙ ﹚གདམས་﹙ ﹚བསྡམས་﹙ ﹚

མངའ་﹙ ﹚ རྔ་﹙ ﹚ གཉིད་﹙ ﹚ རྙིད་﹙ ﹚

སྡེབ་﹙ ﹚འདེབས་﹙ ﹚སྣག་﹙ ﹚ རྣག་﹙ ﹚

རྣམ་ ﹙ ﹚སྣམ་﹙ ﹚དཔང་﹙ ﹚པང་ ﹙ ﹚

ལྦ་﹙ ﹚སྦ་﹙ ﹚རྦ་﹙ ﹚རྨང་﹙ ﹚

དམངས་﹙ ﹚ཚིག་﹙ ﹚ཚིགས་﹙ ﹚བཞི་﹙ ﹚

གཞི་﹙ ﹚གསོད་﹙ ﹚སྲོད་﹙ ﹚བསོད་﹙ ﹚

བསང་﹙ ﹚གསང་﹙ ﹚བཀའ་﹙ ﹚དཀའ་﹙ ﹚

 ཤེས་བྱའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་སྐོར་

མཁས་པའི་བྱ་བ་རྣམ་གསུམ་ནི་..... ...འཆད་པ་ རྩོད་པ་ རྩོམ་པ་གསུམ་ཡིན།

རིག་གནས་ཆུང་བ་ལྔ་ནི་.......སྙན་ངག་ མངོན་བརྗོད་ སྡེབ་སྦྱོར་ ཟློས་གར་ སྐར་རྩིས་སོ།

ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་ནི་....བྲག་ཚེ་རིང་། ཆུ་ཚེ་རིང་། ཤིང་ཚེ་རིང་། མི་ཚེ་རིང་། བྱ་ཚེ་རིང་། རི་དྭགས་ཚེ་རིང་ངོ་།

མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་ནི་.......གླང་ཆེན་ སྤྲེའུ་ རི་བོང་ བྱ་སྲེག་པ་བཅས་སོ།

རྒྱུད་བཞི་ནི་..........རྩ་རྒྱུད་ བཤད་རྒྱུད་ ཕྱི་མ་རྒྱུད་ མན་ངག་རྒྱུད་བཅས་སོ།

གཞུང་པོ་ཏི་ལྔ་ནི་.......དབུ་མ་ ཕར་ཕྱིན་ འདུལ་བ་ མངོན་པ་མཛོད་ ཚད་མ་བཅས་སོ།

འདོད་ཡོན་ལྔ་ནི་.......གཟུགས་ སྒྲ་ དྲི་ རོ་ རེག་བྱ་བཅས་སོ།

འབྱུང་བ་བཞི་ནི་.........ས་ ཆུ་ མེ་ རླུང་བཅས་ཡིན།

ཁམས་ལྔ་ནི་...........ས་ ཆུ་ མེ་ ཤིང་ ལྕགས་བཅས་ཡིན།

རིན་ཆེན་སྣ་ལྔ་ནི་...........གསེར་ དངུལ་ གཡུ་ བྱུ་རུ་ མུ་ཏིག་བཅས་ཡིན།

 བརྡ་སྤྲོད་སུམ་ཅུ་པའི་སྐོར།

༡ བོད་ཀྱི་རྩ་བ་བརྡ་སྤྲོད་ཡིན་ཞེས་གསུང་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན།

ལན་དུ་ བརྡ་སྤྲོད་ནི་སྐད་དང་ཡི་གེའི་གོ་བརྡ་ཡང་དག་པར་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་།

 བོད་ཡིག་སྦྱོང་བར་ངེས་པར་དུ་སྐད་ཀྱི་འགྲོ་སྟངས་དེ་ཤེས་དགོས་པས་ རྩ་བར་སྨྲས་པའོ།

༢ ཀྱེ་དང་ཀྭ་ཡེ་འབོད་སྒྲ་སྟེ་ ཕལ་ཆེར་མིང་གི་ཐོག་མར་སྦྱོར་ ཞེས་པའི་དོན་གང་ཡིན་

 དཔེར་བརྗོད་དང་སྦྲགས་ནས་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས་

ལན་དུ་ ཀྱེ་དང་ཀྭ་ཡེ་ཞེས་པའི་ཕྲད་གཉིས་པོ་དེ་མི་གཞན་འབོད་པའམ་ སྐད་བཏང་བའི་སྒྲ་ལ་འཇུག་པཡིན་ ཕྲད་དེ་གཉིས་མང་ཆེ་བ་ཕར་ཕྱོགས་འབོད་སའི་མི་དེའི་མིང་གི་སྔོན་དུ་འབྲི་བ་ཡིན་ཏེ་ དཔེར་ན་

ཀྱེ་རྒན་བསོད་ནམས་ལགས་ ཀྭ་ཡེ་གྲོགས་པོ་རིན་ཆེན་ལགས། ལྟ་བུའོ།

༣ ནི་ནི་དགར་དང་བརྣན་པའི་སྒྲ་ ཞེས་པའི་དོན་གང་ཡིན།

ལན་དུ་ ནི་ཞེས་པའི་ཕྲད་དེ་དགར་བ་དང་བརྣན་པ་གཉིས་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན།

༤ ནི་སྒྲ་དགར་བ་ཞེས་པ་གང་འདྲ་ཡིན་ དཔེར་བརྗོད་དང་སྒྲགས་ཏེ་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས།

ལན་དུ་ དགར་ཆོས་ཤིག་ལོགས་སུ་བཀར་བའམ་ཕྱེ་བ་ཡིན་ཏེ་ གཅན་གཟན་གྱི་ནང་ནས་སྟག་ནི་གཏུམ་དྲག་ཆེ། ལྟ་བུ་དགར་གཞི་གཅན་གཟན་གྱི་ནང་ནས་དགར་ཆོས་སྟག་གཏུམ་དྲག་ཆེ་བ་ལོགས་སུ་བཀར་བའམ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་བའོ།

༥ ནི་སྒྲ་བརྣན་པ་ཞེས་པ་གང་འདྲ་ཡིན་ དཔེར་བརྗོད་དང་སྦྲགས་ཏེ་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས།

ལན་དུ་ བཤད་རྒྱུའི་དོན་ཞིག་ལ་ནན་ཏན་བྱས་པ་འཇུག་པ་ཡིན་ཏེ་ རྒན་བཀྲ་ཤིས་ལགས་ནི་སློབ་ཕྲུག་ལ་བྱམས། ཤེས་ཡོན་ནི་ཆེ། སློབ་ཁྲིད་ནི་མཁས། ལྟ་བུ་རྒན་བཀྲ་ཤིས་ལགས་ནི་སློབ་ཕྲུག་ལ་བྱམས་པོ་ཡོད་པ་ཤོད་རྒྱུ་ཡིན་ནའང་ དེའི་ཐོག་ནི་སྒྲས་ཁོང་ཤེས་ཡོན་ཆེ་དང་ སློབ་ཁྲིད་ལ་མཁས་པ་སོགས་ནན་བཤད་བྱས་པའོ།

༦ དང་སྒྲ་དོན་ཁག་ག་ཚོད་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་ རེ་རེ་བཞིན་འབྲི་དགོས་

ལན་དུ་ དང་སྒྲ་དོན་ཁག་ལྔ་ལ་འཇུག་པ་སྟེ་ སྡུད་པ་དང་ འབྱེད་པ་ རྒྱུ་མཚན་

 ཚེ་སྐབས་ གདམས་ངག་བཅས་ལ་འཇུག།

༧ དང་སྒྲ་སྡུད་པ་ཞེས་པ་གང་འདྲ་ཡིན་ དཔེར་བརྗོད་དང་སྦྲགས་ཏེ་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས།

ལན་དུ་ དོན་གཉིས་སམ་མང་པོ་གཞི་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་སྡུད་པ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་ཏེ་ ལུས་དང་

ངག་དང་ ཡིད་གསུམ་ནི་སྒོ་གསུམ་ཡིན། ལྟ་བུ།དང་སྒྲ་དེས་སྔོན་དུ་འབྱེད་པའི་ཆོས་རྣམས་བསྟན་པ་དང་ དེ་རྗེས་སྒོ་གསོམ་ཡིན་ཞེས་གཞི་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་བསྡུས་ནས་དོན་བསྟན་པ་ལྟ་བུའོ།

༨ དང་སྒྲ་འབྱེད་པ་ཞེས་པ་གང་འདྲ་ཡིན་ དཔེར་བརྗོད་དང་སྦྲགས་ཏེ་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས།

ལན་དུ་ དབཡེ་གཞི་གཅིག་ལས་དབྱེ་བ་དུ་མམང་པོ་འབྱེད་པ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་ཏེ་ ཕྱོགས་བཞི་ནི་

ཤར་དང་ ལྷོ་དང་ ནུབ་དང་ བྱང་བཅས་ཡིན་ ལྟ་བུ་ཤར་ལྷོ་ནུབ་བྱང་བཞི་པོ་སོ་སོར་ཕྱེ་པ་ལ་འཇུག་གི་ཡོད།

༩ དང་སྒྲ་རྒྱུ་མཚན་སྟོན་པ་ཞེས་པ་གང་འདྲ་ཡིན་ དཔེར་བརྗོད་དང་སྦྲགས་ཏེ་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས།

ལན་དུ་ ཚིག་དོན་སྔ་མའི་རྒྱུ་མཚན་དུ་ཚིག་དོན་ཕྱི་མ་བཀོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་ཏེ་ དཔེར་ན་དུ་བ་མཐོང་བ་དང་མེ་ཡོད་པ་ཤེས་ ལྟ་བུ་དུ་བ་མཐོང་བ་རྒྱུ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་མེ་ཡོད་པ་ཤེས་པའོ།

༡༠ དང་སྒྲ་ཚེ་སྐབས་ཞེས་པ་གང་འདྲ་ཡིན་ དཔེར་བརྗོད་དང་སྦྲགས་ཏེ་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས་

ལན་དུ་ དུས་ཚོད་སྟོན་པ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་ཏེ་ དཔེར་ན་ ཟླ་བ་དྲུག་པ་ཟིན་པ་དང་ཡིག་ཚད་རེད་

ལྟ་བུ་དང་སྒྲས་དུས་ཚོད་སྟོན་པ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན།

༡༡ དང་སྒྲ་གདམས་ངག་གམ་གཞན་ལ་སྐུལ་ལྕག་གཏོང་བ་ཞེས་པ་གང་འདྲ་ཡིན་ དཔེར་བརྗོད་སྦྲགས་ཏེ་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས། ལན་དུ་ གཞན་ལ་བསླབ་བྱའི་སྐུལ་ལྕག་གཏོང་བ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་ཏེ་

དཔེར་ན་ རྩ་ཚིག་བློ་ལ་ཟུངས་དང་རྗེས་སུ་ཕན་ ལྟ་བུ་བསླབ་བྱའི་སྐུལ་ལྕག་གཏོང་བ་ལ་འཇུག་གོ།

༡༢ མིང་གི་ཐོག་མའི་དེ་སྒྲ་ནི་ ཐ་སྙད་འདས་མ་ཐག་པ་དང་ རྣམ་གྲངས་གཞན་ཅན་གཉིས་ལ་འཇུག་ཅེས་པའི་དོན་གང་ཡིན། ལན་དུ་ མིང་གི་ཐོག་མར་དེ་སྒྲ་དེ་ ཐ་སྙད་འདས་མ་ཐག་པ་དང་ རྣམ་གྲངས་གཞན་ཅན་གཉིས་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན།

༡༣ དེ་སྒྲ་ཐ་སྙད་འདས་མ་ཐག་པ་ཞེས་པ་གང་འདྲ་ཡིན་ དཔེར་བརྗོད་དང་སྦྲགས་ཏེ་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས། ལན་དུ་ སྔར་བརྗོད་ཟིན་པའི་མིང་གང་བསྐྱར་དུ་བརྗོད་མི་དགོས་པར་﹙དེ་﹚དེས་མིང་དེའི་ཚབ་བྱེད་པའམ་དེར་འཇུག་པ་ཡིན་ཏེ་ དཔེར་ན་ ཕ་གིར་ཞིང་པ་ཞིག་འདུག དེ་ལོ་དར་མའོ། དེ་གཟུགས་རིང་ངོ་། དེ་ལག་སྦོམ་མོ། དེ་སྐྲ་ནག་གོ། དེ་སྐད་གསང་ངོ་། ལྟ་བུ་ཐེངས་དང་པོར་ཞིང་པ་ཞེས་སྨྲོས་ཟིན་ནས་རྗེས་སུ་དེ་སྒྲས་ཚབ་བྱེད་པ་ལ་ཟེར།

༡༤ དེ་སྒྲ་རྣམ་གྲངས་གཞན་ཅན་ཟེར་བ་གང་འདྲ་ཡིན། དཔེར་བརྗོད་དང་སྦྲགས་ཏེ་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས། ལན་དུ་ གཞི་གཅིག་ལ་འཇུག་པའི་མིང་གི་རྣམས་གྲངས་དུ་མ་སྦྱོར་བའི་སྐབས་﹙དེ﹚དེས་སྔར་སྨྲས་ཟིན་པའི་མིང་གི་ཚབ་བྱས་ནས་དེའི་རྣམ་གྲངས་སུ་གཏོགས་པའི་མིང་གཞན་སྦྱོར་བ་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། མི་ཕ་གི་ལ་ཞིང་པ་ཟེར། སོ་ནམ་པའམ་དེ་ལ་ཟེར། རོང་པ་ཡང་དེ་ལ་ཟེར། ལྟ་བུ་དེ་སྒྲ་དེས་སྔར་སྨྲས་ཟིན་པའི་ཞིང་པའི་མིང་གི་ཚབ་བྱས་ནས་དེའི་རྣམ་གྲངས་སུ་གཏོགས་པའི་མིང་གཞན་སོ་ནམ་པ་དང་རོང་པ་སོགས་སྦྱོར་བ་ལ་ཟེར་བའོ།

༡༥. ངུ་མ་དགོད། འཕུར་མ་ལྡིང་། དབྱར་མ་དགུན། ཤི་མ་གསོན། རོང་མ་འབྲོག ཅེས་པའི་མ་ཡིག་དེ་དོན་གང་ལ་འཇུག་པ་ཡིན།

ལན་དུ། མ་ཡིག་དེ་དགག་སྒྲའི་ཕྲད་ཡིན་ཏེ། མ་ཡིག་བར་གྱི་གསལ་བྱེད་ལ་འཇུག་པ་ཡིན།

༡༦ ཅི་དང་ཇི་གཉིས་ཀྱི་དོན་སྟོན་སྟངས་ལ་ཁྱད་པར་གང་ཡོད། དཔེ་བརྗོད་དང་སྦྲགས་ཏེ་གསལ་བཤད་བྱ་དགོས།

ལན་དུ། ཅི་ནི་ག་རེ་དང་མཚུངས་ཤིང་། རྒྱུ་མཚན་དང་དགོས་པ་ཡོད་པའི་དོན་གྱི་རིགས་ལ་སྦྱར་ནས་དྲི་བ་སྟོན་པ་སྟེ། ཅི་བྱེད་དུ་སློབ་གྲྭ་ཡོང་། སློབ་གྲྭ་ཡོང་དོན་དྲིས་པ་དང་། ཇི་ནི་གང་འདྲ་ཞེས་པ་དང་མཚུངས་ཤིང་། དོན་གང་ཞིག་གི་རྒྱུད་རིམ་དང་རྣམ་པ། ཚུལ་ལུགས་སོགས་ལ་སྦྱར་ནས་དྲི་བ་སྟོན་པ་སྟེ། དཔེར་ན། ཁྱོད་སློབ་གྲྭ་ལ་ཇི་ལྟར་ཡོང་། ལྟ་བུའོ།

བརྗོད་པའི་སྐོར།

གར་སོང་ཆ་མེད།

མགོ་ལྕོག་དུད་པའི་རྒྱ་ལྕང་།

ཁྱད་དུ་བསད།

ཅི་མ་རུང་།

འཆམ་མཐུན།

 ཇི་ཙམ། དེ་ཙམ།

དོ་སྙོམས།

དྲན་གསོ་ཞུ།

རྣོབོ་...................................................................................................................................

......ལྟ་ཞོག་........ཡང་མེད་......................................................................................................

འཕྲོད་པ་............................................................................................................................

བྱ་ར་བྱེད་.........................................................................................................................

བྱས་པ་ཅན་.......................................................................................................................

མི་དལ་མི་བྲེལ་....................................................................................................................

མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་སྤྱི་གླིང་.....................................................................................................

གཞིགས་ནས་........................................................................................................................

གཟེངས་སུ་ཐོན་.....................................................................................................................

ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་ཡུལ་ལྗོངས་.............................................................................................

ལང་ལོང་འཕྱུར་....................................................................................................................

ལྷགཔརདུ་.........................................................................................

 ཉེར་སྤྱོད་ཡི་གེའི་སྐོར།

༡ གང་འདྲ་ཞིག་ལ་འཕྲིན་ཡིག་ཟེར་རམ།

ལན་དུ་ འཕྲིན་ཡིག་ནི་རང་གི་ཕ་མ་དང་ སྤུན་མཆེད། གྲོགས་པོ། ལས་རོགས། དེ་བཞིན་འཚོ་བ་དང་སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས་པའི་མི་སོགས་ལ་ སྒེར་རམ་ཁྱིམ་ཚང་ ཡང་ན་ཚན་པ་དང་ཚན་པའི་མིང་ཐོག་ནས་བསྐུར་བའི་ཡི་གེ་ལ་ཟེར་བ་ཡིན།

༢ སྤྱིར་འཕྲིན་ཡིག་ལ་ཚང་དགོས་པའི་དོན་ཚན་བདུན་ཡོད་པ་གང་དང་གང་དག་ཡིན།

ལན་དུ་ ༡སྤྲིངས་ཡུལ་གྱི་མཚན་བརྗོད་དང་ ༢ མཚམས་སྦྱོར་གྱི་ཚིག་ ༣ འཚམས་འདྲི་ ༤ རང་གི་གནས་ཚུལ་ ༥ སྐབས་དོན་དངོས་ ༦ སླད་ཆར་དགེ་བའི་སྨོན་འདུན་ ༧ མཇུག་སྡུད་ཟླ་ཚེས་དང་རང་མིང་

 རྩོམ་འབྲིའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྐོར།

༡ གང་འདྲ་ཞིག་ལ་དངོས་པོ་ཞིབ་འབྲི་བྱེད་པ་ཟེར།

ལན་དུ་ དངོས་པོ་གང་རུང་གི་ཕྱི་ནང་གི་ཁྱད་ཆོས་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཀོད་པ་ལ་དངོས་པོ་ཞིབ་འབྲི་བྱེད་པ་ཟེར།

༢ དངོས་པོ་ཞིབ་འབྲི་བྱེད་ཐབས་ཁག་གཉིས་ཡོད་པ་དེ་གང་དང་གང་རེད།

ལན་དུ་ ༡ ཐོག་མར་དངོས་པོ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་སོ་སོར་ལྟ་ཞིབ་ཡག་པོ་བྱས་རྗེས་འབྲི་འགོ་རྩོམ་དགོས་

༢ དངོས་པོ་དེའི་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་བྱེད་ནུས་སོགས་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་ནས་འབྲི་དགོས་པ་སྟེ་གོང་ནས་འོག་དང་ཕྱི་ནས་ནང་ཡང་ན་གཡས་ནས་གཡོན་དང་ཉེ་ས་ནས་རིང་སའི་གོ་རིམ་ལྟ་བུའི་རྩོམ་གྱི་ནང་དོན་ལེགས་པོ་མཚོན་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།

 ལོ་རྒྱུས་དང་གནའ་ཤུལ་གྲགས་ཅན་གྱི་སྐོར།

༡ ས་སྐྱ་དགོན་པ་བོད་ཀྱི་ས་ཆ་གང་དུ་ཡོད་ དེ་ཐོག་མར་སུ་ཞིག་གིས་ཕྱག་བཏབ་པ་ཡིན།

ལན་དུ་ བོད་ལྗོངས་གཞིས་རྩེ་ས་ཁུལ་ས་སྐྱ་རྫོང་ཁོངས་སུ་ཡོད་ འཁོན་དཀོན་མཆོག་རྒྱལ་པོས་སྤྱི་ལོ་﹙༡༠༧༣﹚ལོར་ཕྱག་བཏབ།

༢ ས་སྐྱ་དགོན་ཞེས་པའི་མིང་ཐོགས་དོན་གང་ཡིན།

ལན་དུ་ ཡུལ་དེའི་སའི་ཁ་དོག་སྐྱ་བོ་ཞིག་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་ས་སྐྱ་དགོན་ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན།

༣ ས་སྐྱ་དགོན་པར་རྩ་ཆེའི་རིག་དངོས་གང་དག་ཡོད།

ལན་དུ་ གསེར་ཟངས་ལས་གྲུབ་པའི་སྐུ་བརྙན་དང་རྩ་ཆེའི་ལྡེབས་རིས་ ཆོས་དུང་དཀར་པོ་རྒྱང་གྲགས་ ཆོས་ཀྱི་པོ་ཏི་ཐོག་ཚད་གསུམ་དང་ལོངས་པ་ ཤིང་ཏ་ལའི་ལོ་མའི་ཐོག་ཏུ་བྲིས་པའི་རྒྱ་དཔེ་ ཡོན་ཆིང་མིང་རྒྱལ་རབས་སོ་སོའི་དུས་ཀྱི་དཀར་ཡོལ་སོགས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་སྙིང་ལྡན་པའི་རིག་དངོས་དུ་མ་ཡོད།

༤ ས་སྐྱ་དགོན་པར་ཆོས་དུང་དཀར་པོ་རྒྱང་གྲགས་ཞེས་པ་དེ་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་ཡིན།

ལན་དུ་ ཡོན་གོང་མས་འགྲོ་མགོན་ཆོས་རྒྱལ་འཕགས་པར་གསང་སྔགས་ཀྱི་དབང་ཐེངས་གསུམ་པ་ཞུས་པའི་དབང་ཡོན་དུ་ཕུལ་བ་ཡིན།

༥ ས་སྐྱ་དགོན་པར་མི་བཞིས་ཐེག་ཙམ་ཡོད་པའི་པོ་ཏི་དེའི་མིང་ལ་ཅི་ཟེར།

ལན་དུ་ ཆོས་ཀྱི་པོ་ཏི་ལྕགས་ལོང་མ་ཟེར།

༦ ས་སྐྱ་དགོན་པ་ནས་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་དར་རྒྱས་ལ་མཛད་རྗེས་ཆེ་བའི་མཁས་པ་གང་དག་བྱོན་ཡོད།

ལན་དུ་ ས་ཆེན་ཀུན་དགའ་སྙིང་པོ། སློབ་དཔོན་བསོད་ནམས་རྩེ་མོ། རྗེ་བཙུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན། ས་སཎ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན། འགྲོ་མགོན་ཆོས་རྒྱལ་འཕགས་པ་སོགས་མཁས་པ་མང་པོ་བྱོན་ཡོད།

 གཏམ་དཔེ་དང་ལེགས་བཤད་ཀྱི་སྐོར།

༡ འབྲོང་རྒུད་ནས་ཤི་ཡང་གཡག་རྒྱབ་དགུ། ཙི་ཙི་བརྒྱགས་ནས་ཤི་ཡང་སྦར་མོ་གང་། ཞེས་པའི་ནང་དུ་གང་གཉིས་བསྡུར་བ་བྱས་ཏེ་ཅི་ཞིག་བྲིས་འདུག།

ལན་དུ་ འབྲོང་དང་ཙི་ཙི་གཉིས་བསྡུར་བ་བྱས་ཏེ་འབྲོང་ཤ་བོངས་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་བྲིས་ཡོད།

༢ ཁྱོད་རྒྱ་སྟག་ངར་མའི་ཁ་ཆེ་ན། ང་བྲེ་སེར་འབྲོང་གི་གཉའ་ལོས་སྦོམ། ཞེས་པའི་ནང་དུ་འབྲོང་གི་ཁྱད་ཆོས་གང་ཞིག་བྲིས་འདུག།

ལན་དུ་ འབྲོང་གཉའ་བ་སྦོམ་པ་དེ་བྲིས་འདུག།

༣ མཁས་པ་ཇི་ལྟར་ཐབས་རྡུགས་ཀྱང་ བླུན་པོ་འཇུག་པའི་ལམ་མི་འགྲོ། ཆར་འདོད་བྱེའུ་སྐོམ་ན་ཡང་

ས་ལ་བབས་པའི་ཆུ་མི་འཐུང་ ཞེས་པའི་ནང་དུ་མཁས་པའི་དཔེ་ལ་གང་ཞིག་བཀོད་ཡོད།

ལན་དུ་ ཆར་འདོད་བྱེའུ་སྟེ་ བྱ་ཁུ་བྱུག་ལ་བཀོད་འདུག།

༤ ལེགས་བཤད་ཅེས་པའི་དོན་གང་འདྲ་ཡིན།

ལན་དུ་ དཔེ་དོན་གཉིས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བླང་དོར་གྱི་གནས་ལུགས་ཇི་ལྟར་འཇུག་པའི་ཚུལ་རྣམས་སྒྲོ་སྐུར་སྤངས་ནས་ཕྱི་རབས་རྣམས་ལ་ལེགས་པར་གདམས་པའི་ངག་ལ་ཟེར།

﹙བླང་དོར་གྱི་གནས་ལུགས་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་ལེགས་པར་བཤད་པའ་ལེགས་བཤད་ཟེར།﹚

༥ རང་ལ་འཇག་མ་མི་འགྲོ། གཞན་ལ་བོང་རྒྱུག་ཚད་ཚད། ཅེས་པའི་བསྟན་དོན་གང་ཡིན།

ལན་དུ་ རང་གཞན་གཉིས་ལ་ལྟ་སྟངས་གཅིག་མཚུངས་སུ་འཛིན་དགོས་པར་བསྟན།

༦ རང་ལུས་ལ་དཔེ་བླངས་ནས། གཞན་ལུས་ལ་བཤད་པ་རྒྱོབས། ཞེས་པའི་བསྟན་དོན་གང་ཡིན།

ལན་དུ་ གནས་ཚུལ་སོགས་རང་ཐོག་ལ་དཔེ་བཞག་ནས་གཞན་ལ་བཤད་དགོས་པར་བསྟན།

༧ བོང་བུས་མ་བགྲོད་ལམ་འཕྲང་མང་ བ་མོས་མ་མཐོང་རི་མགོ་མང་ ཁྱོད་ཀྱིས་མ་ཤེས་ཤེས་བྱ་མང་

ཞེས་པའི་བསྟན་དོན་གང་ཡིན།

ལན་དུ་ ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་རྫོགས་མཐའ་མེད་པར་བརྟེན་མུ་མཐུད་ནས་སྦྱོང་དགོས་པར་བསྟན།

༨ བརྩོན་འགྲུས་ཅན་དེ་ཤེས་བྱས་ཕྱུག། ལེ་ལོ་ཅན་དེ་གཉིད་ཀྱིས་ཕྱུག། ཅེས་པའི་བསྟན་དོན་གང་ཡིན།

ལན་དུ་ བརྩོན་འགྲུས་ཅན་དང་ལེ་ལོ་ཅན་གཉིས་ཀྱི་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་བསྟན།

 རྩོམ་ཡིག་སློབ་ཚན་གྱི་ནང་དོན་ཁག་ཅིག།

༡ འབྲོང་ནི་རང་རྒྱལ་གྱི་ས་ཆ་གང་དང་གང་དུ་འཚོ་སྡོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ལན་དུ་ བོད་ལྗོངས་དང་ མཚོ་སྔོན། ཤིན་ཅང་གི་ལྷོ་རྒྱུད། ཀན་སུའི་ནུབ་བྱང་རྒྱུད། སི་ཁྲོན་གྱི་ནུབ་རྒྱུད་སོགས་སུ་འཚོ་སྡོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

༢ འབྲོང་གི་རྒྱུད་ག་དུས་སྤེལ་གྱི་ཡོད།

ལན་དུ་ ལོ་རེའི་སྤྱི་ཟླ་༩པ་ནས་༡༡བར་འབྲོང་ཕོ་མོ་སྡེབ་སྦྱོར་བྱེད་པའི་དུས་ཡིན་པ་དང་ ཕྱི་ལོའི་ཟླ་༦པ་ནས་༧པ་ཙམ་ལ་འབྲོང་ཕྲུག་བཙལ་བ་ཡིན།

༣ འབྲོང་ལ་རིན་ཐང་ཅི་ཞིག་ལྡན། དེ་རི་སྐྱེས་སྲོག་ཆགས་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་རིམ་པ་གང་དུ་བཞག་ཡོད།

ལན་དུ་ འབྲོང་གི་སྙིང་ཁྲག་དང་མཁྲིས་པ་ ཟུངས་ཁྲག་སོགས་རྩ་ཆེའི་བོད་སྨན་གྱི་རྒྱུ་ཆར་འགྲོ་ལ་

ནོར་ནག་གི་རྒྱུད་ཇེ་ལེགས་སུ་གཏོང་བར་གལ་ཆེའི་རིན་ཐང་ལྡན་པ་སོགས་ཀྱིས་འབྲོང་ནི་རང་རྒྱལ་གྱི་རིམ་པ་དང་པོའི་གཙོ་གནད་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ཁོངས་སུ་བཞག་ཡོད།

༤ ནོ་པེལ་ས་ཆ་གང་དུ་དུས་ནམ་ཞིག་ལ་སྐུ་འཁྲུངས་པ་རེད།

ལན་དུ་ སྤྱི་ལོ་༡༨༣༣ ལོའི་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༢༡ ཉིན་སུའེ་ཏེན་གྱི་རྒྱལ་ས་སི་ཐོག་ཁོམ་དུ་སྐུ་འཁྲུངས་པ་རེད།

༥ ནོ་པེལ་གྱི་ཆེས་གཟིགས་སུ་ཐོན་པའི་མཛད་རྗེས་དེ་གང་ཡིན།

ལན་དུ་ འབར་གས་གསར་གཏོད་བྱས་པ་དེ་ཡིན།

༦ ནོ་པེལ་བྱ་དགའ་ལ་རིགས་ལྔ་ཡོད་པ་དེ་དག་གང་ཡིན།

ལན་དུ་ རིགས་ལྔ་སྟེ་ དངོས་ལུགས་རིག་པ་དང་ རྫས་འགྱུར་རིག་པ། ལུས་ཁམས་སམ་གསོ་བ་རིག་པ།

རྩོམ་རིག་ ཞི་བདེ་བཅས་ཡིན།

༧ ནོ་པེལ་བྱ་དགའ་དེ་ལོ་རེའི་སྤྱི་ཟླ་ ༡༢ པའི་ཚེས་ ༡༠ ཉིན་གྱི་ཕྱི་དྲོའི་ཆུ་ཚོད་ ༤ དང་སྐར་མ་ ༤༠ ཐོག་སྤྲོད་དགོས་དོན་གང་ཡིན།

ལན་དུ་ དུས་དེར་ནོ་པེལ་སྐུ་གཤེགས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཡིན།

༨ སྦྲང་མ་སྐམ་སའི་ཐོག་ལེ་དབར་ཁ་ཤས་ཀྱི་སར་ཁྱེར་ནས་གློད་ན་ཕྱིར་ལོག་ཐུབ་ཀྱང་ མཚོ་ཐོག་ཏུ་ལེ་དབར་ཁ་ཤས་ཀྱི་སར་ཁྱེར་ནས་གློད་ན་ཕྱིར་ལོག་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཡིན།

ལན་དུ་ སྐམ་སའི་ཐོག་ལམ་བར་གྱི་རྟགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱིར་ལོག་ཐུབ་པ་དང་ མཚོ་ངོས་སུ་སྐམ་ས་ལྟར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་རྟགས་གང་ཡང་མེད་སྟབས་ཕྱིར་ལོག་ཐུབ་ཀྱི་མེད།

༩ སྦྲང་མ་ཕྱིར་སྦྲང་ཚང་དུ་ལོག་སྐབས་མིག་ཤེས་ལ་མ་བརྟེན་ནའང་སྦྲང་ཚང་དུ་ལོག་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན།

ལན་དུ་ རྗེས་སུ་གོམས་འདྲིས་སུ་གྱུར་པའམ་སྤུ་རྭའི་ཚོར་བ་གང་རུང་ལ་བརྟེན་གྱི་ཡོད་པས་ཡིན།

༡༠ མགུར་གླུ་ཞེས་པ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན།

ལན་དུ་ གཞན་ལ་བསླབ་བྱ་བྱེད་པའི་ཚིག་གླུ་རུ་བླངས་པའམ་ རང་གི་འཆར་སྒོ་གླུ་རུ་བླངས་པ་ལ་ཟེར་ཞིང་ རྩོམ་ལུས་ནི་ཚིགས་བཅད་ཡིན།

༡༡ བོད་ཀྱི་ཆུ་ཤུགས་གློག་འདོན་ཁང་ཐོག་མ་དེ་མི་སུས་ས་ཆ་གང་དུ་དུས་ཚོད་ནམ་ཞིག་ལ་བསྐྲུན་པ་ཡིན།

ལན་དུ་ བྱང་ངོས་པ་རིག་འཛིན་རྡོ་རྗེས་ལྷ་སའི་བྱང་ཕྱོགས་དོག་སྡེ་རུ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༢༤ ལོར་བསྐྲུན་པ་རེད།

༡༢ ཁྲུང་ཁྲུང་དཀར་མོ་གནས་གང་དུ་སྡོད་པར་དགའ་བ་དང་ ཟས་རིགས་གང་དག་བཟའ་བ་ཡིན།

ལན་དུ་ མཚོ་དང་མཚེའུ་འགྲམ་དང་ཆུ་རྫིང་མང་བའི་ན་ཁར་སྡོད་རྒྱུ་དགའ་ཞིང་ རྒུན་འབུ་འཐུ་བ་དང་ ཆུ་ནང་གི་ཉ་ཕྲུག་དང་ འབུ་སྣ་ཚོགས་བཟུང་ནས་བཟའ་ལ་ ནེའུ་གསིང་དང་ཐང་གཤོངས་ནས་རྩྭ་ལྡུམ་གྱི་འབྲས་བུ་དང་ཟེགས་མ་བཏུས་ནས་བཟའ་བར་མ་ཟད་འབྲུ་རིགས་ཀྱང་བཟའ་རྒྱུ་དགའ་བ་ཡིན། །

 སརྦམདྒལ།།