

བོ་ལྷན་གྱི་མན་ལོན།

དཀར་ཆག

གོ་ཁག	1
གོ་བྱི་བཅུ་གསུམ།	1
གོ་ལ་བཅུ་དགུ།	1
གོ་ལ་བཅུ་གཅིག	1
ལྷ་བདུད་བཙོ་བརྒྱད།	2
ལྷ་ཅ་ཉེར་ལྔ།	2
ལྷ་ར་ལྷ་ར།	2
ལྷ་ར་ལྷ་ར་བརྒྱད་པ།	3
ལྷ་ར་བཞི་གཞི་རྩེ་ལ་ལམ།	3
ལྷ་ར་ལྔ།	3
ལྷ་ར་ལྔ་ཉི་ལ།	4
ལྷ་ར་ལྔ་མཚུ་ལྷ་ར།	4
ལྷ་ག་ལཙོད་གྱུར་གྱུ་བརྒྱད་པ།	4
ལྷ་ག་ལྷ་ར་རི་བོ་ལྷ་འབྲེལས།	5
མཁྱིམ་ལྷ་མདུན་པ།	5
འཁྱུགས་ལྷོ་གྱུན་སེལ།	5
མཁྱིམ་ལས་རྩམ་ཁྱུལ།	6

མཁེས་ཕྱེ་བདུན་པ།	6
གར་ནག་བཅུ་པ།	6
གུ་ཕུ་ཉིར་བརྒྱད།	6
གུ་ཕུ་བདེ་དཔག་	7
གུར་ཁྱུང་ཕྱག་རྒྱུ་	7
གུར་གུམ་བཅུ་གསུམ།	7
གུབ་ཐོབ་རིམ་དཀར།	7
མྱོ་ཆད་ཀྱན་མེལ།	8
དགའ་བ་བཅུ་བྱུག་	8
འགག་མེལ་བརྒྱད་པ།	8
ག་ཐུང་།	9
ག་ལོ་མྱན་དམར།	9
རྒྱན་འབྲུམ་བདུན་པ།	9
རྒྱ་ཅ་བཅུ་བཞི།	10
བརྒྱད་ལ།	10
ཕྱི་ཁྱུང་།	10
ཕྱི་དགུ་ཁྱུང་ནག་	10
ཕྱི་ཉིག་	11
ཕྱི་ཙན།	11

མྱེ་མི་དགུ་པ།	11
དབུལ་ཚུ་བཙོ་བརྒྱད།	12
དབུལ་ཚུ་རིན་ཆེན་བཙོ་བརྒྱད།	12
ཚུ་གང་ཉེར་ལ།	12
ཚུ་གང་བདེ་བྱེད།	13
ཙོར་ཉིག	13
ཙོར་ཞི་ཉེར་གཅིག	13
ཙོར་ཞི་བྱུག་པ།	13
གཅིན་སྟེ་སྟུ་ཅ་བྱུག་པ།	14
གཅིན་སྟེ་ཨ་ཅ་བཙོ་བརྒྱད།	14
འཆེ་མེད་ཐིན་མེལ།	14
འཆེ་མེད་ཨར་བརྒྱད།	15
ཉི་ཁྱུང་།	15
གཉེན་པོ་བཙོ་བརྒྱད།	15
ཉིག་ཏ་བརྒྱད་པ།	15
ཉིག་ཏ་ཉེར་ལ།	16
རྟ་བཟི་དམར་པོ།	16
སྟར་ཁྱུང་།	16
སྟར་བ་བཙོ་དགུ།	16

ལྷན་བྱང་།	17
ཐང་ཆེན་ཉེར་ལ།	17
དུ་ཉིག་ཉེར་ལ།	18
དུ་མིས་བཅུ་བྱག	18
དུ་མིས་བཙ་བརྒྱད།	18
དུགས་ཕྱན་བཙ་ལ།	19
བདུད་ཉིག	19
བདུད་མི་ལ་ལྷ་མས།	19
བདུད་མི་བཅུ་གཅིག	20
བདུད་མི་འཆི་གསུམ།	20
བདེ་སྟོམས།	20
བདེ་ཐུག	21
རྩ་ཁག	21
རྩ་རྩ་ཁབ་རིལ།	21
རྩ་རྩ་རབ་འཛུམས།	22
རྩ་བ་བདུན་ཐང་།	22
པད་རག་མདོག་ལྷན།	22
ཐང་ཁག་བཅུ་གཉིས།	23
ཐང་ཁག་བཙ་ལ།	23

ཐང་ཐུན་པཱ་ལ།	23
ཐང་ཅི་བཅུ་གཉིས།	24
ཐོས་དཀར་བཅུ་པ།	24
ཐོས་ཐུང་པཱ་ལ།	24
ཐུན་བལ་ལྷ་མིང།	25
པག་ལ།	25
པན་པ་ཀུན་ལྟ།	25
པུལ་ཐང་།	25
པི་མ་ལ།	26
བ་ཐང་ཐུང་བཅུ་ལ།	26
བ་ཐང་བདུད་ཅི་གསུམ་ཐུང།	26
བྱི་ཏང་བདུན་པ།	27
བག་ཐུང་།	27
བག་ཐུན་དག་པ།	27
བེ་ག་བཅུ་གསུམ།	27
ཐོན་ཐུང་།	28
ཐོན་པོ་དག་ཐུང།	28
ཐོན་པོ་གསུམ་ཐུང།	28
དབང་པོ་ཀུན་གསལ།	28

དབྱངས་ཅན་རིལ་བ།	29
འབའ་སམ་ལྟ་ལྟ་།	29
འབམ་བྱི་གསང་མེན།	29
འབོལ་མེན་བདུན་པ།	29
འབྱོང་ཆེ་ཡན་བརྒྱད།	30
འབྱར་ཆེན།	30
མ་རྒྱ་བཞི་ཐང་།	31
མན་ངག་གྲུང་གྲུམ་བརྩ་གསུམ།	31
མན་ངག་བསེལ་སྦྱོར།	31
མ་ཉིག་ཉེར་ལ།	31
ཙན་དན་བརྒྱད་པ།	32
ཙན་དན་བཙོ་བརྒྱད།	32
གཙོ་ལྷང་།	32
གཙོ་བོ་བརྒྱད་པ།	33
གཙོ་བོ་ཉེར་ལ།	33
ཆ་བྱུག	33
རྩ་ཉིག་གསུམ་ཐང་།	34
ཞི་ལྷང་།	34
ཞི་བྱེད་བརྩ་གཅིག	34

ཞི་བྱེད་བྱུག་པ།	34
ཞི་ཚུམ།	35
ཞི་ཉིག།	35
ཞི་ར།	35
ཞི་གསེར།	35
ཟབ་ལག་བརྒྱད་པ།	36
ཟླ་བདུད།	36
ཟླ་ཤེལ་སྐྱོ་བདུན།	36
གཟེ་མ་གསུམ་ཐང་།	37
ཏེལ་སེ་ཉེར་ལ།	37
ཡུར་བ་བཞི་ཐང་།	37
གཡུ་དཀར།	38
གཡུ་ཁུང་དཀར་བཞུན།	38
གཡུ་རིལ་བརྒྱ་གསུམ།	39
རིན་ཆེན་བྱང་ཚུར་རིལ་ནག་ཆེན་མོ།	39
རིན་ཆེན་དགུ་ཚུར།	41
རིན་ཆེན་རྩལ་ལ་རིལ་ཆེ་མོ།	41
རིན་ཆེན་བྱང་ཚུ་སྐྱོ་བདུན།	43
རིན་ཆེན་ལུང་དམར་ཉེར་ལ།	43

འིན་ཆེན་མང་ཚུར་ཆེན་མོ།	44
འིན་ཆེན་འཚོ་བཤུ་རྒྱ་ཤེལ།	44
འིན་ཆེན་ཆ་ཚུར།	46
འིན་ཆེན་གཤམ་ཉིང་ཉིང་ལ།	46
འིན་ཆེན་རུ་བསམ་འཕེལ།	47
འིལ་བད།	48
འ་ཁུང་།	48
འ་རྟ་གཉིས་ཐང་།	48
འ་རྟ་བྱག་པ།	49
མེ་ཁུང་།	49
མེ་ཐག	49
མེ་རྒྱན་བཅུ་གཅིག	50
མེ་ཤི་བྱག་པ།	50
ཕྱག་ཁྲང་འིལ་བ།	50
ཤིང་ཀྱན་ཉིང་ལ།	50
སར་ཁུང་།	51
སྒྱག་ཁུང་།	51
སྒྱག་སྒྲིལ་བཅུ་དག།	51
སྒྱག་སྒྲིལ་བཅུ་པ།	52

མེ་ལུ་ཀྱན་བདེ།	52
མེ་ལུ་ལྷ་བ།	52
མེ་ལུ་ཉི་དབྱིལ།	53
མེ་ལུ་ཉི་དགའ།	53
མེ་ལུ་བྱངས་གནས།	53
མེ་ལུ་པད་འདབ།	54
མེར་ལྷེར་ཉིར་ལྷ།	54
མེར་ལྷེར་ཉིར་གསུམ།	55
མེམས་བདེ།	55
མྱེ་འྱིས་ལྷ་ཐང་།	55
མྱ་མོ་བཞི་ཐང་།	56
མྱོག་འཛིན་བུ་གཅིག	56
གསལ་བྱེད་ཨ་མ་བཙོ་ལ།	56
གསང་བདག་དར་ཨ་ཀན།	56
གཟེར་ཁུང་།	57
གཟེར་ཉིག	57
གཟེར་མདོག་ལྷ་བ།	57
གཟེར་མདོག་བུ་གཅིག	58
བསམ་ཁུང་།	58

བསམ་བརྒྱད་ཁྱད་བཞུག།	59
བསམ་ནོར།	59
བསེལ་བརྒྱད་བཙོ་ལ།	60
བསེལ་ཏུ་ཉེར་ལ།	60
ཨ་གར་བརྒྱད་པ།	60
ཨ་གར་བཅུ་བརྒྱད།	61
ཨ་གར་བཙོ་ལ།	61
ཨ་གར་ཉི་ཤུ།	61
ཨ་གར་སོ་ལ།	61
ཨ་གར་སོ་གཅིག	62
ཨ་རུ་བཅུ་པ།	62
ཨ་རུ་བཙོ་བརྒྱད།	62
ཨ་རུ་བརྒྱད་པ།	63
ཨར་ཁྱད་།	63
ཨར་ཀྱ།	64
ཨར་བརྒྱད་ཁྱད་བཞུག།	64
ཨར་ཞི།	64

ཀྱི་ཁྱེད་

ཀྱི་བྱི་བུ་གསུམ་དང་ཀྱི་ལོ་སྟོན་མར་བསེས་པ། རང་བཞིན་ཅུང་
ཟད་བསེལ་ལ་བཟེ་མེད། རྟོད་དང་ཚེ་བ་ལོགས་གཟེར་བ་དང་།
དབུགས་འགགས་པ། མིག་སྨིན་དམར་པོ་ཆགས་པ། རླད་འཛེར་
བ། མཚུ་དང་སོ་རྟེལ་སྐྱངས་ནས་དམར་སྒྱག་ཆགས་པ། གཉིད་མི་
ཁྱེད་པ། རྩ་བ་ཁྱེད་པ་སོགས་དང་། ཁྱེད་པར་དུ་སྐྱུང་འཛེམས་ལ་
ཁྱེད་ཤིང་གཙོག་ཁྱེད་ངན་སྒྲིད་དུ་འབེབས་པའོ།

ཀྱི་བྱི་བུ་གསུམ་།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསེལ་ལ་བཟེ་མེད། ཁྱེད་སྐྱུང་འཛེམས་
ལྷགས་ཆེད་ཀྱི་ཁྱེད་གཞོན་མི་ཐུབ་པའི་དབུགས་འཛེམས་པ།
རྒྱབ་མཐུན་སྒྲགས་ནས་ན་བ། རྩ་བ་འབམ་གྱི་དུ་ལོག་པས་རྟོད་
གཟེར་བ། ཁ་སྒྲམ་པ། བྱེ་བ་འཛེར་བ། རྩག་ཁྱེད་འཛེག་པ་སོགས་
ལ་ཕན།

ཀྱི་ལ་བུ་དབྱ།

རང་བཞིན་བསེལ་དྲོད་སྟོམས་ལ་བཟེ་མེད། མཆེར་ནད་ཆ་བ་དང་།
མཆེར་ནད་ཁྱེད་སྟོམ། མཆེར་སྐྱུང་། མཆེར་བའི་བད་ཀན་སོགས་
མཆེར་ནད་ཆ་གང་ཀྱན་ལ་ཕན།

ཀྱི་ལ་བུ་གཉིག་

རང་བཞིན་བསེལ་ངོད་སྟོམས་ལ་བཟེ་མེད། མཆེར་པ་འགྲམས་
སམ་ཚ་གང་འཐབ་པ་དང་། མཆེར་སྟེང་གཟེར་ཞིང་ལྷེ་དང་མཆུ་ཏོ་
སྒྲུག་པོ་ཆགས་པ། པོ་བ་ལྷེ་ཞིང་སྟོ་འཁྲོག་བྱེད་པ། མ་མཆུ་འཕྱངས་
པ། ལ་ཟས་འདྲ་སྟོབས་ཞན་ལ་རྒྱག་ངི་མང་བ། མ་ཁྲུ་བ་བཅས་དང་།
ཁྱད་པར་དུ་མཆེར་ནད་ཚ་གང་མ་ལུས་པ་སེལ་བར་བྱེད།

ལྷ་བཅད་བཙོ་བརྒྱད།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསེལ་ལ་བཟེ་མེད། མངོ་ནད་དང་། དགས་
ནད། གཉན་སྲིན། རྩ་སེར། རྩེག་ནད། ཡ་སྲིན། ཟ་སྒྲུག་པོ་ལ་འབྲས་
སོགས་དང་། ཁྱད་པར་འབམ་དང་གྲུམ་བུའི་ནད་ལ་ཕན།

ལྷ་ཅ་ཉེར་ལ།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསེལ་ལ་བཟེ་མེད། ངན་ཁྲག་རྒྱས་པ། རྟོད་
གཟེར་བ། ཁྲག་འཁྲུགས་པ། བྱིག་མི་གསལ་བ། མཆིན་ངི་གཟེར་
བ། བྲང་ཚ་བ། རྩ་སྒྲུར་སྒྲུག་པ། རྩ་བཤལ་སྒྲུག་པ། ཁྲག་རུལ་དུད་
ཁུ་ཉ་བུ་སྒྲུག་པ། པོ་མཆིན་ན་བ། ཁྲག་མཁྲིས་པོ་བར་ལྷུང་བ། སྒྲུག་
པོ་བྱེར་བ། སྒྲུག་པོ་རྒྱས་པ། སྒྲུག་པོ་འཕྱིངས་པ། སྒྲུག་པོ་འདིལ་བ་
སོགས་མདོར་ན་ཁྲག་ཤེད་ཐམས་ཅད་གཙོག་པའི་སྤྱི་སྒྲན་ཡིན།

ལྷེར་ཁྲུང་།

སྤྱིར་ཤུན་བརྒྱད་པའི་སྟེང་དུ་ཁྲུང་ལྷ་བསྐྱན་པས། རང་བཞིན་

བསིལ་ཆེ་ཞིང་བཟི་ཅུང་ཟད་ཡོད། གྲང་བའི་ཁམས་ཀྱི་ཁྱ་བ་
དཀར་དམར་འཛག་པ། གཅིན་པ་གཏོང་སྐབས་ཚུ་ཁར་ཆ་ཤར་
གཏོང་བ། མཁལ་མ་ན་བ། ལྷག་པར་ཁྱ་བ་ཟད་ནས་ཁྱག་འཛག་
པའམ་གཅིན་ལམ་བྱ་གར་གཉན་ཆད་ཁྱགས་པ་སོགས་དང་། བྱང་
པར་དུ་གྲང་བ་དཀར་དམར་འཛག་པ་གཅོད། ཆ་འཛག་འཛོམས།

ཕྱིར་ཕྱན་བརྒྱད་པ།

རང་བཞིན་བསིལ་ཆེ་ལ་བཟི་མེད། མཁལ་མ་ན་བ་དང་། ཚུ་ལམ་
ནས་ངི་ཚུའམ་ས་བོན་ཁྱག་དང་བསྐྱོངས་ཏེ་འཛག་ཅིང་། གཅིན་པ་
གཏོང་སྐབས་ཚུ་ཁར་ཆ་ཤར་རྒྱག་པ། མདོར་ན་ཁྱག་མཁྱིས་ཀྱི་ནད་
གཞིའི་དབང་གིས་ཁམས་འཛག་པ་བཅས་ལ་ཕན།

ཕྱིན་བཞིག་རྩེ་ལ་ལམ།

རང་བཞིན་ངོད་ཆེ་ལ་བཟི་འབྱིང་། སོ་བ་སློ་ཞིང་གཟེར་བྱག་
བཏང་འཇགས་བྱེད་པ་དང་། གྲང་སླིན་ཀྱི་ནད། དམུ་རྩིང་གི་ནད།
བད་ཀན་ལྷན་དང་ལྷགས་ངེག གཉན་ནད་གྲང་ཤས་ཅན་ཀྱི་
རིགས། ཚུ་སེར་དཀར་ནག་ལས་ཀྱུར་པའི་ནད། ལྷ་གདོན་ཀྱི་ནད་
དམ་མཛོ་ནད་སོགས་དང་། བྱང་པར་གྲང་སྐྱན་ཀྱན་ལ་མཆོག་ཏུ་
ཕན།

ཚུར་ཕྱ།

རང་བཞིན་བསིལ་རྟོག་སྟོམས་ལ་བཟེ་ཆེ། མོ་བའི་ནང་གིས་དགྲུག་
པ་འདྲ་བའི་སྒོ་བྱར་བྱག་གཟེར་ལངས་པའི་ནད་པོ་སྤང་དང་། མགོ་
བོ། རྩ་བ། སྒྲ། སོ་སོགས་གཞོགས་གཡས་གཡོན་དག་ཏུ་གཟེར་བའི་
ཡ་མ་གཉན་སྲིན། གཉན་སྤངས། གག་ལོག་པགས་ནད་ཚུ་སེར།
མངོ་ནད་སོགས་ལ་སྔགས་པ།

ཁྱུང་ལྔ་ནི་ལ།

རང་བཞིན་བསིལ་རྟོག་སྟོམས་ལ་བཟེ་ཆེ། གག་པ་དང་། ལྟོག་པ།
གཉན་སྤང་། མོ་ལོང་རྒྱ་སྲིན་གྱི་ནད། དེག་དང་གྲུམ་བྱ། གཉན་
སྤངས། མ་ཆད། ལྷ་བ། ཐོར་བ། མེ་ལྷེ་ལའོར་ལོ་སོགས་པགས་ནད་
རིགས། ཁོང་སྲིན། ཚུ་སེར་གྱི་ནད། ཡ་ཆམ། མཆིན་ཆད། མཁལ་
ཆད། རྩ་དཀར་གཉན་བསྐྱེདས་བཅས་ལ་ཤིན་ཏུ་སྔགས་པ།

ཁྱུང་ལྔ་མཆུ་ལྟོང་།

རང་བཞིན་བསིལ་རྟོག་སྟོམས་ལ་བཟེ་འབྲིང་། རྩ་དཀར་གྲང་
ཤས་ཆེ་བའི་རིགས་ཀྱན་དང་། ཁྱུང་ཁྱུང་ཚུ་སེར་རྩ་ལྷགས་པའི་
འབྲུག་པ་དང་རེངས་པ། ཁྱུང་པར་བྱས་པར་ཁྱུང་ལྷགས་ཏེ་གཟེར་
བྱག་ལྷང་ལྷང་དུ་ན་བ་དང་། ཚུ་སེར་ཁྱུང་དང་བསྐྱེདས་པ་སོགས་
རྩ་ལྷགས་པའི་ནད་གཞི་ཀྱན་ལ་མཆོག་ཏུ་སྔགས་པ།

ཁྱུང་གཙོང་གྲར་གྲུམ་བུ་དང་།

རང་བཞིན་རྩང་ཟད་བསེལ་ལ་བཟེ་མེད། མངལ་ཁྲག་དང་སྒྲ་ཁྲག་
ཤོར་བ། སྒྲག་པོས་ཁྲག་སྒྲག་པ། བཤང་བར་ཁྲག་འབྲེས་པ། མཚོན་
ཆ་པོག་སྟེ་ཁྲག་རྩ་ཆད་པ་སོགས་རྩ་ཁ་ཤོར་བའི་ཁྲག་ནམས་
གཙོད་པ་དང་། མཆིན་ནད་ལ་ཡང་ཕན།

ཁྲག་རྩང་རི་བོ་རྩ་འབེབས།

རང་བཞིན་རྩང་ཟད་བསེལ་ལ་བཟེ་འབྲིང་། ཁྲག་རྩང་འཐབས་
པས་སྟོད་འཆངས་ཤིང་གཟེར་བ་དང་། ཡན་ལག་རིང་འབྲུམས་
སུ་གྱུར་བ། ལུད་པ་སྒྱུ་སོབ་ལུ་བ། གཉན་གཟེར་རིགས། སྟིང་ཆད་
ཁྲགས་པ། མདོར་ན་ཆ་བ་ཁྲག་མཁྲིས་ལས་གྱུར་པའི་སྟོད་སྟང་
མཁལ་སྟེད་ཀྱི་ནད་ལ་མཚོག་ཏུ་ཕན།

མཁྲིས་ཕྱེ་མདུན་པ།

རང་བཞིན་རྩང་ཟད་བསེལ་ལ་བཟེ་མེད། ཁྲག་མཁྲིས་རྩུ་མར་
བབས་པས་རྩུ་མར་གཟེར་བྱག་ལངས་པ་དང་། བཤང་བ་དམར་
སེར་འབྲུ་བར་ཕན།

འབྲུགས་སྒྲོ་ཀྱན་མེལ།

རང་བཞིན་རྩང་ཟད་བསེལ་ལ་བཟེ་མེད། ཁྲག་འབྲུགས་པ་དང་།
སྒྲོ་ལངས་པ། ལུད་པ་དམར་སེར་ཐོན་པ། སྟོད་དང་རྩིབ་ལྷགས་
གཟེར་བ། བྱང་ཁོག་བསྐྱམས་པ། དབྱུགས་གཏོང་མི་བདེ་བ། སྒྲོམ་

དད་ཆེ་བ། འཕྲུགས་ལས་ཀྱི་རྒྱན་པས་སྒོ་ལངས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

མཁྱིས་ལས་རྣམ་ཀུལ།

རང་བཞིན་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། མགོ་ན་བ་དང་། མགོ་ལ་ཆ་བ་
རྒྱས་པ། ཁ་ཏིག་ཁ་བ། སྒྲིམ་ཆད། མཁྱིས་ཆད། བད་མཁྱིས་བཅས་
ལ་ཕན།

མཁྱིས་ཕྱེ་བདུན་པ།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། བྲག་མཁྱིས་རྩུ་མར་
བབས་པས་རྩུ་མར་གཟེར་བྲག་ལངས་པ་དང་། བཤང་བ་དམར་
སེར་འཕྲ་བར་ཕན།

གར་ནག་བཅུ་པ།

རང་བཞིན་རྫོང་ཆེ་ལ་བཟི་མེད། ཞེ་མེར་ལངས་ནས་དང་ག་
འགགས་པ། ཟས་མི་འཇུ་བ། བད་མཁྱིས་རྒྱན་ཏུ་འདྲིལ་བ་སོགས་
གཞན་དབང་ལྡན་པའི་མཁྱིས་ནད་སྦྱི་དང་། ལྷག་པར་གང་མཁྱིས་
ནད་ལ་མཆོག་ཏུ་ཕན།

གུ་ཡུ་ཉེར་བཅུད།

རང་བཞིན་རྫོང་ཆེ་ལ་བཟི་མེད། མཁལ་རྫོང་ཉམས་ནས་སྐྱེད་
འཁོར་གང་མོ་ཆགས་པ། དཕྱི་མིག་གཟེར་བ། རོ་མཆན་གྱི་འབྲས་
བུ་སྐྱངས་པ། གང་བའི་རྒྱན་གྱིས་ཁམས་དཀར་དམར་འཛག་པ་

བཅས་ཀྱི་ནད་གཞིར་གྱིན་པ་ན།

གྲང་བཞེ་དཔག

རང་བཞིན་ངོད་ཆེ་ལ་བཟེ་མེད། གྲང་བའི་སྐྱོན་གྱིས་མཁལ་ངོད་
ཉམས་པ་སེལ་བ་དང་། རོ་ཙ་འཕེལ་བ། བྱད་མེད་ཀྱི་གྲང་བ་དཀར་
པོ་འཛགས་གཙོད་ཐུབ་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་སྟོབས་མདངས་རྒྱས་པར་
བྱེད།

གྲང་ཁུང་ཕྱག་རྒྱར།

རང་བཞིན་བསེལ་འབྲིང་ལ་བཟེ་ཐུང་ཟད་ལྟན། ཡ་མས་སྒྲ་བྲག་
འགགས་པ་དང་། སྒྲངས་པ། ཐོར་པ་སྐྱེས་པ། སོ་ན་བ། ཆམ་པས་
ཉལ་སྦྱིད་རྒྱག་པ། སྒྲ་ཆུ་བར་མེད་དོན་པ། དེག་དང་གྲུམ་བུའི་
མཁལ་ནད་གསར་རྟིང་། རྟོགས་ཚད། དེག་དུག་ ཚ་དཀར་གཉན་
དང་བསྐྱོངས་པ། མཛོ་ནད་བཅས་ལ་པན།

གྲང་གྲུམ་བུ་གཟུམ།

རང་བཞིན་ཐུང་ཟད་བསེལ་ལ་བཟེ་མེད། མཆིན་རྒྱུད་དང་སྦྱར་
དུག་གི་ནད། མཁལ་མ་ཆས་གིང་འགྲམས་པའི་ནད། མཁལ་མར་
གཉན་ཚད་ལྷགས་པ། དི་ཆུ་ཐོན་དཀའ་བ། མགོ་བོའི་ཞོགས་བྱེད་
ན་བ་དང་། ཡ་སྐྱོན་བཅས་ལ་པན།

ཐུབ་ཐོབ་ཤིལ་དཀར།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསེལ་ལ་བཟི་མེད། ངན་ཁྲག་སྒོ་བར་བྱེར་
བས་སྒོ་མང་བ་དང་། བྲང་ཁོག་ཆ་ཞིང་བསྐྱམས་པ། སྐད་འཛིན་བ།
དབྱགས་བསགས་པ། བཞེན་པར་ངན་ཁྲག་རྒྱས་པ་དེ་ཉིད་ཕོ་བར་
ལྷུང་བས་ཕོ་བའི་ཚི་ཉམས་ཏེ་ཁྲག་རྩལ་སྒྱུག་པ་དང་འཁྲུ་བ། རྒྱ་
སྒྱུར་ལངས་པ་བཅས་མདོར་ན། ཕོ་བ་སྒྱུག་པོ་སོགས་ལྷན་འདུས་
ནད་རིགས་ཀྱན་ལ་ཕན།

སྒོ་ཆད་ཀྱན་མེལ།

རང་བཞིན་བསེལ་ཆེ་ལ་བཟི་འབྲིང་། ཆམ་རིམས་གཉན་སོགས་སྒོ་
བར་བབས་པ་དང་། བྲང་ལྷུམ་བྱེད་པ། ཚིབ་གཟེར་དྲག་པོ་གཏོང་
བ། སྒོ་མང་བ། དབྱགས་འགག་པ། ཡང་ན་དབྱགས་སྒྲ་བྱང་བ། ལྷུང་
པའི་ཁ་དོག་འཁྲུར་ལྡོག་མང་བ་དང་ཚྭ་ཁྲ་ཕོན་པ་བཅས་ལ་ཕན།

དགལ་བ་བཅུ་བྱུག

རང་བཞིན་བསེལ་འབྲིང་ལ་བཟི་མེད། ཡ་མ་དཀར་ནག་ཁྲ་གསུམ་
ཁྱི་ནད། དེག་དང་གུམ་བྱའི་ནད། བཤལ་ནད་གསར་རྫིང་གི་ནད།
ཆ་བ་རྫོགས་ཆད་ཁྱི་ནད། རྒྱ་སེར་དཀར་ནག་གི་ནད། དེག་དྲུག་
གི་ནད། ཚ་དཀར་ཁྱི་ནད། གཟེང་ནད། ལུས་ཁྱི་སྤོན་བྱ་འཁྲུགས་ཏེ་
ལུས་བྱུངས་ཐོས་པས་གཉན་སྤོན་ཁྱི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

འགག་མེལ་བརྒྱད་པ།

རང་བཞིན་བསིལ་རྩོད་སྟོམས་ལ་བབྱི་མེད། བྱར་སེལ་རྒྱང་གི་རྒྱ་བ་
ལོག་ནས་བཤང་བ་འགགས་པ་དང་། བྱ་བཅའ་མ་ཐུབ་པ། གཤམ་
མ་ཐོགས་པ་སོགས། མདོར་ན་སྤང་འགག་ཆ་གང་གང་རུང་ལས་
ཟུར་པ་ཐམས་ཅད་སེལ་བྱས།

ཆ་ཐང་།

རང་བཞིན་རྒྱང་བསིལ་ལ་བབྱི་མེད། བྱང་བསྐྱམས་པ། སྟོ་མང་བ།
ལུད་པ་གོག་དཀའ་བ། གྲེ་བ་ཆ་བ། གྲེ་བར་བ་ཕྱག་ལངས་པ། རྟོད་
ན་བ། གྲེ་ཆམ། སྟོ་ཆམ། སྟོ་ཡུའི་ནད་སོགས་དང་། བྱང་པར་དུ་ངན་
ཁྲག་སྟོ་བར་བབས་པ་དང་སྟོ་ཡུའི་གཉན་ཆད་སེལ།

ཆ་ལོ་སྤྲན་དམར།

རང་བཞིན་རྒྱང་བསིལ་ལ་བབྱི་མེད། སྟོ་རྒྱག་པ། བྱང་ལོག་
གཟེར་ཞིང་བསྐྱམས་པ། སྤྲན་འགགས་པ། གྲེ་བ་ཆ་བ། ངན་ཁྲག་
རྟོད་དུ་བྱེར་ནས་གཟེར་བ་སོགས་བད་ཁྲག་གི་ནད་ལ་ཤིན་ཏུ་ཕན།

རྒྱན་འབྲུམ་བུན་ལ།

རང་བཞིན་བསིལ་རྩོད་སྟོམས་ལ་བབྱི་མེད། སྟོ་རྒྱག་པ་དང་། རྟོད་
བརྒྱངས་པ། ལུད་པ་སྟོན་པོ་ཆེ་ཅན་མང་བ། ཡང་ན་སྟོ་བ་སྦྱ་བ་
ཀྱིས་སྟོ་མང་པོ་རྒྱག་པ། མིག་ལྷིབས་སྤངས་པ། དེ་མིན་བད་སྟོ་དང་།
དབུགས་མི་བདེ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

རྒྱ་ཅ་མཆ་བཞི།

རང་བཞིན་བསིལ་ཆེ་ལ་བཟི་མེད། མོ་ནད་ཁྲག་ཆ་བས་ཀྱིས་སྐྱེད་
པ་ན་ཞིང་རྒྱ་ཞབས་གཟེར་བ་དང་། དབྱགས་སྣ་ཐུང་བ། རྟོད་ན་བ།
ཁྲག་ཆ་བས་ནད་ཀྱི་མངལ་སྐྱོན་སེལ་བར་ཕན།

བརྒྱད་ཇ།

རང་བཞིན་དོད་ཅུང་ཟད་ཡོད་ཅིང་བཟི་མེད། མོ་དོད་ཉམས་པ་
དང་། རྟོ་ཆས་འབྱུ་དཀའ་བ། ཞིག་ཀ་བརྒྱབ་པ། དེ་མིན་གང་རྒྱང་
དང་གོད་ཁོག་འཁྲོགས་ནས་བཤལ་བ་སོགས་དང་། བྱད་པར་ཕོ་
རྒྱང་ནད་ལ་ཕན།

ཉི་ཟླ་།

ཉི་མི་དགུ་པའི་ཉིང་དུ་བྱུང་ལྔ་བསྐྱན་པ། རང་བཞིན་བསིལ་ཆེ་ལ་
བཟི་ཅུང་ཟད་ཆེ། བརྒྱབས་པ་དང་། གཡང་དུ་ལྷུང་བ། རྱུགས་ལས་
བྱས་དྲགས་པ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུན་ཀྱིས་ནད་གཞི་འགྲམས་པ་དང་།
མཆིན་པ་མཆེར་པ་ཁྲག་དང་མཁྲིས་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་ཕྱི་ནང་
དུ་འགྲམས་པའི་གཟེར་ལ་སོགས་པ་དང་། བྱད་པར་དུ་དོན་རྟོག་
འགྲམས་པའི་ནད་ལ་མཆོག་ཏུ་ཕན།

ཉི་དགུ་ཟླ་ནག་

རང་བཞིན་བསིལ་ལ་བཟི་ཅུང་ཟད་ཆེ། མཆིན་ཆད་དང་། མཁྲིས་

ཚད། གཉན་རིམས་པོ་མཆིན་ཡུལ་དུ་བབས་པ། མཁྱིམ་པ་རྩར་
རྒྱག་གི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

མྱི་ཉིག

རང་བཞིན་བསིལ་ཆེ་ལ་བཟི་མེད། མཆིན་ཚད་དང་མཁྱིམ་ཚད་
རྒྱས་པ། མཆིན་པར་ན་རྒྱག་གཏོང་བ། མགོ་ན་བ། ཞེ་མེར་ལངས་
པ། ལ་ཉིག་ལ་བ། མིག་སྒྲིན་སེར་བ། རྒྱ་མདོག་སེར་བ། མཆིན་ཁྲག་
རྒྱས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

མྱི་ཙན།

མྱི་མི་དགུ་པ་དང་ཚུན་བརྒྱད་པ་གཉིས་བསེས་པ། རང་བཞིན་
བསིལ་ཆེ་ལ་བཟི་མེད། ལུས་ལ་ཆ་བ་རྒྱས་པ། སྒྲོམ་དད་ཆེ་བ།
དབུགས་ཐུང་བ། མཆིན་པ་དང་སྟོད་དུ་གཟེར་རྒྱག་གཏོང་བ། སྟོ་
མང་བ་དང་གཟེར་རྒྱག་གཏོང་བ། ལུད་པའི་ནད་ཁྲག་དང་རྩག་
འདྲེས་པ། མདོར་ན་མཆིན་ཚད་དང་སྟོ་ཚད་ཀྱི་ནད་ལ་ཕན།

མྱི་མྱི་དགུ་པ།

རང་བཞིན་བསིལ་ཆེ་ལ་བཟི་མེད། ལུས་བརྒྱབ་འགྲམས་ཀྱིས་
མཆིན་ནད་ཕོག་པ། མཆིན་ཁྲག་རྒྱས་པ། གཞོགས་གཡས་ཀྱི་རྩེབ་
ཐུང་གཟེར་བ། ལྷ་ཁྲག་འཛོག་པ། མཆིན་པར་ཆ་བ་ལྷགས་པས་
མིག་དམར་བ། བད་ཀན་སྒྲིག་པོ་ཆ་རྒྱན་དང་། མཆིན་རྒྱ་བསགས་

པ་སོགས་ལ་ཕན།

དབལ་ཅུ་བཙེ་བརྒྱད།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསེལ་ལ་བཟེ་ཆེ། ཤ་རུས་འཁོལ་བ་ལྟར་ཆ་
ཁྱུག་རྒྱག་པ། ཤ་མདོག་སྒྲུག་པོ་ཆགས་པ། ཀླང་ལག་གི་ཆོགས་གཞི་
སྒྲངས་པ། བྲག་ངན་ཅུ་སེར་འཛྲག་པ། མ་འབྲས་ཤྱ་བ། པགས་ནད་
བ་སྒྲུག་མཛེ་ནད་ཀྱི་ཉི་མ་སྒྲིང་སྒྲིན་མ་བྱི་བ། ལྷས་ཀྱི་འཆོར་
བ་ཉམས་པ། རྟེག་གྲུམ་ཅུ་སེར་ཀྱི་ནད། གཉན་ཆད་བཅས་ལ་ཕན།

དབལ་ཅུ་རིན་ཆེན་བཙེ་བརྒྱད།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསེལ་ལ་བཟེ་ཆེ། ཤ་རུས་འཁོལ་བ་ལྟར་ཆ་
ཁྱུག་རྒྱག་པ། ཤ་མདོག་སྒྲུག་པོ་ཆགས་པ། ཀླང་ལག་གི་ཆོགས་གཞི་
སྒྲངས་པ། བྲག་ངན་ཅུ་སེར་འཛྲག་པ། མ་འབྲས་ཤྱ་བ་སོགས་མདོར་
ན་མཛེ་ནད་ཀྱི་རིགས་དང་། རྟེག་གྲུམ་ཅུ་སེར་ཀྱི་ནད། གཉན་ཆད་
བཅས་ལ་ཕན།

ཅུ་གང་ཉེར་ལ།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསེལ་ལ་བཟེ་ཆེད། སྟོ་ནད་ཀྱིས་སྟོ་བ་གཟེར་
ཞིང་། ལུད་པའི་ནད་དུ་བྲག་དོན་པ། སྟོ་བརྒྱལ་ལངས་པ། དབྱུགས་
ཉལ་བ། མཁ་རྟིང་རུས་ལ་ཞེན་པ། སྟོད་ལ་ཆ་བ་རྒྱས་པ། སྟོ་ཆད་
དང་སྟོ་གཅོང་སོགས་ལ་ཕན།

ཅུག་པ་དེ་བྱེད།

རང་བཞིན་བསིལ་ངོད་སྟོམས་ལ་བཟི་མེད། ཚད་མཐུག་གིས་སྟོ་
བརྒྱབ་པ། ལ་ཟས་དང་ལ་ཞན་པ། ལུས་སྟོབས་ཤོར་བ། ཟུངས་ཁྲག་
ཞན་པ། ཅུ་གཞིའི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

ཙང་ཉིག

ཙང་ཞི་རྒྱག་པ་དང་ཉིག་ཏ་བརྒྱད་པ་གཉིས་བསྐྱེད་པ། རང་བཞིན་
བསིལ་ངོད་སྟོམས་ལ་བཟི་མེད། མགོ་ན་བ་དང་། ཞེ་མེར་ལངས་པ།
ལ་ཉིག་ལ་བ། བྲང་ཁོག་ཚ་བ། མཁྲིས་ཁྲ་སྦྱག་པ་སོགས་དང་། བྲང་
པར་དུ་སྦྱག་པོ་མཁྲིས་ཤས་ཆེ་བའི་ནད་གཞི་སེལ་བར་བྱེད།

ཙང་ཞི་ཉིར་གཅིག

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། བད་ཀན་སྦྱག་པོའི་རྒྱུན་
གྲིས་ཕོ་བར་ཆ་ཆགས་པ། བྲང་ཁོག་ཚ་བ། ཅུ་སྦྱར་སྦྱག་པ་འཕམ་
མཁྲིས་ཁྲ་དུད་ཁྲ་སྦྱག་པ། ཕོ་བ་དང་མཆིན་པའི་ཉེ་ལའོར་ན་བ།
སྟོད་དང་བྲང་གཉིས་སྦྱགས་ནས་ན་བ་སོགས་ལ་ཕན།

ཙང་ཞི་རྒྱག་པ།

རང་བཞིན་བསིལ་ངོད་སྟོམས་ལ་བཟི་མེད། མ་ཞུ་བས་མཆིན་པར་
ཁྲག་ངན་རྒྱས་ནས་ཕོ་བ་དང་མཆིན་པ་ན་བ། འགག་རི་རྒྱག་པ།
དང་ག་མེད་པ། བྲང་ཚ་བ། ཅུ་སྦྱར་སྦྱག་པ་སོགས་ཕོ་བ་སྦྱག་པོའི་

ནད་གཞིར་ཕན།

གཅིན་ཉི་ལྷ་ཅ་ཅུག་པ།

རང་བཞིན་རྩང་ཟད་བསེལ་ལ་བཟེ་མེད། མཁལ་སྐྱེད་ན་ཞིང་ལྷས་
སྐྱེད་ཀྱི་རྩོད་ཚད་ཆུང་བ་དང་། མལ་གཅིན་ཤོར་བ། གཅིན་པ་ཡང་
ཡང་བབ་པ། ཟས་མི་འཇུ་བ། ཉིན་གཉིད་མང་བ། གཅིན་པ་རྫོག་
ཅན་འབྱུང་བ། ཡུན་རིང་སོང་ཚམས་མ་ཐོར་ཐོན་པ་བཅས། མདོར་
ན། གཅིན་ཉི་ཟ་ཁྲའི་ནད་རིགས་མཐའ་དག་སེལ་རུས།

གཅིན་ཉི་ཡ་ཏུ་བཙོ་བབྱད།

རང་བཞིན་བསེལ་ལ་བཟེ་མེད། མཁལ་གྲང་གིས་གཅིན་པ་དབང་
མེད་དུ་ཤོར་བ། མཆིན་ཁྲག་འོར་དུ་ལྷུང་བ། གཅིན་ཁ་སྟེ་བ། ཁྲ་
བ་འཇག་པ། མཁལ་འགྲམས་དང་མཁལ་གཙོང་གི་ནད་སོགས་ལ་
ཕན།

འཆི་མེད་མིན་མེལ།

རང་བཞིན་སྟོམས་ལ་བཟེ་འབྲིང་། བོ་ལོང་རྒྱ་མའི་སྲིན་དང་།
གཞང་སྲིན་སོགས་སྲིན་རིགས་གསོད་པ་དང་། ཡ་མ། མིག་ནད།
སོ་ནད། མགོ་བོ་གཟེར་བ། པགས་སྲིན་གྱིས་ཟ་སྤྱག་ལངས་པ་དང་།
ཁྲད་པར་གཟེར་རྒྱག་ལངས་པའི་གཉན་སྲིན་སྐྱང་ཐབས་བཅས་ལ་
ཕན།

འཆི་མེད་ཡར་བརྒྱད།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། སྙིང་ཁམས་མི་བདེ་བ།
སྙིང་གཡུག་ཆེ་བ། སྙིང་གཟེར་རྒྱག་པ། འོན་མེད་ཁོང་ཁྱོ་ལངས་
པ། སྟོད་རྒྱུངས་པ། ལྕེ་སྐམ་པ། བྲག་རླུང་གི་ནད་དང་། སྙིང་ཆད་གྱི་
ནད་སོགས་ལ་ཕན།

ཉི་ཟླ་དྲུག་པ།

སེ་འབྲུ་ཉི་དྲུག་ལ་སྙིང་དུ་བྱུང་ལྡ་བསྐྱབ་པ།རང་བཞིན་དོད་ལ་བཟི་
ཅུང་ཡོད། གཅིན་པ་བབ་དཀའ་བའམ་ཡང་ཡང་གཏོང་དགོས་པ།
སྐང་པ་དང་ཆུ་སེར་ན་ཟུག་གཏོང་བ་སོགས་བྱད་པར་དུ་གྲང་བ་
སྤྲད་དུ་བྱེར་བ་དང་གཉན་གཟེར་བཅས་ལ་ཕན།

གཉེན་པོ་བཙོ་བརྒྱད།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། མཁལ་ཆད་བྱེར་བ་དང་
འབྲམས་པ། གཅིན་པ་བབ་དཀའ་བ། སྦྱར་དུག་ལ་སོགས་པའི་དུག་
རིགས། མཆིན་ཆད་རྒྱས་པ། མོ་ནད་ཁྲག་ཆབས། རྩ་དཀར་གྱི་ནད་
བཅས་ལ་ཕན།

ཉིག་ཏ་བརྒྱད་པ།

རང་བཞིན་བསིལ་ཆེ་ལ་བཟི་མེད། མཁྱིས་ཆད་གྱིས་མགོ་ན་བ།
གཅིན་པ་དང་ཤ་མདོག་སེར་བ། ཤ་དོད་དང་སྒྲིམ་དད་ཆེ་བ། ཞེན་

པ་ལོག་པ། ཁ་ཏིག་ཁ་བ། ཉེན་མོར་གཉིད་འཐིབས་པ། ཟླ་དང་མིག་
སྤྱོད་སེར་པོ་ཆགས་པ་བཅས་ལ་སྟན།

ཉིག་ཏ་ཉེར་ཟ།

རང་བཞིན་བསིལ་རྩོད་སྟོམས་ལ་བཟེ་མེད། མགོ་ན་བ་དང་། ཁ་
ཏིག་ཁ་བ། ལུས་བྱིངས་ཤིང་ཉོབ་པ། ཞེ་ལོག་པ། ཟས་མི་འཇུ་བ་
སོགས་མཁྲིས་ནད་ཆ་གང་སྤྱིར་སྟན།

ཏྲ་བཟེ་དམར་ལ།

རང་བཞིན་བསིལ་ཆེ་ལ་བཟེ་ཆེ། གྲང་ཆད་དང་། ཆམ་རིམས། སིབ་
བི་སོགས་ཀྱིས་ཆ་བ་རྒྱས་པ། མགོ་གཟེར་རྒྱག་པ། ལུད་པར་ཁྲག་
དོན་པ། མིག་སེར་བ་སོགས་དང་། གཞན་ཡང་གག་པ་དང་སྟོག་པ།
གཉན་སྐྱངས་སོགས་ལ་སྟན།

ཏྲ་ཁྲུང་།

ཏྲ་བྱང་སྟེང་ཁྲུང་ལྔ་བསྟན་པ། རང་བཞིན་བསིལ་རྩོད་སྟོམས་ལ་
བཟེ་རྩུང་ཟད་ལྟན། བརྟམས་ཆག་བྱང་བ་དང་། རུས་པ་གས་ཆག་
ཤོར་བ། ཟུག་གཟེར་ཆེ་བ། ཁྲག་གི་རྒྱ་བ་འགག་པ། དབྱགས་འགག་
པ། སྟོད་དང་ཕྱི་བ་མ་གཟེར་བ་སོགས་དང་། ཁྲད་པར་དུ་བརྟམས་
སྟོན་གཉན་སྐྱངས་རིགས་ཀྱི་ན་ཟུག་གཅོག་པར་བྱེད།

ཏྲ་ཅ་བཙ་དག།

རང་བཞིན་བསིལ་ངོད་སྟོམས་ལ་བཟེ་མེད། མོ་ནད་ཁག་ཚབས་
 རྒྱུན་གྱིས་རྒྱ་སྤང་ན་བ། རྐྱེད་པ་ལའོར་ནས་ན་བ། རྩ་ལ་ཚ་བྱག་
 རྒྱག་པ། རུས་ཚེགས་ན་བ། རླ་མཚན་མ་བབ་པ། ཁྲག་སྐྱན་འདིལ་
 བ་སོགས་དང་། གཞན་ཡང་མངལ་སྲིན་དང་ཁ་ཟས་མི་འབྱུང་། ཕོ་
 བ་སྟོས་རྒྱངས་བྱེད་པ། ཁ་ཟས་དང་ག་མི་བདེ་བ། སྒྲིགས་པ་འབྱུང་
 བ་བཅས་ལ་ཕན།

ལྷན་བྱང་།

རང་བཞིན་བསིལ་ངོད་སྟོམས་ལ་བཟེ་མེད། གཡང་དུ་སྤྱང་བའམ་
 རྩོད་དང་དབྱག་པ་ཕོག་པས་བྱག་གཟེར་ཆེ་བ། དབྱགས་གཏོང་
 དཀའ་བ། དེ་བཞིན་རྒྱང་ཁྲག་སྟོད་འཆངས་ཀྱི་ནད་དང་། སྐྱག་ཕོ་
 འཁྱིངས་འདིལ་ཀྱི་ནད། མ་ཁྱ་སྐྱན་ཀྱི་ནད། ཤ་དུག་དང་བཅན་
 དུག་སོགས་ལ་ཕན། སྦྱོར་ཚད། ལྷན་བྱའི་ཁར་ལྷ་རམ་༡༠ བྱང་
 བུལ་སྐྱས་ལེགས་ལྷ་རམ་༡༠ ལྷ་བ་སེང་ལྷ་རམ་༥ བཅས་མཉམ་
 དུ་བསྐྱས་ཏེ་བྱེ་མ་ཞིབ་མོ་བཟོ་བྱ། སྐྱན་ཚད་ལྷ་རམ་གཉིས་རེ་སྐྱ་
 དཀོང་གཉིས་སུ་ཆུ་ཁོལ་གྱིས་གཏང་བར་བྱ།

ཐང་ཆེན་ཉེར་ལ།

རང་བཞིན་རྒྱང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟེ་མེད། ཕོ་བ་སྐྱག་ཕོས་ཁྲག་
 རྒྱག་པ་དང་། ཟས་དུག་ཕོག་པ། ལྷ་ཁྲག་དང་མངལ་ཁྲག་ཤོར་བ།

ཆམ་སྒང་ཆེ་བ། མཁྲིས་ཚད་བཅས་ལ་ཕན་པ་དང་། བྲག་གསོ་ཞིང་
འདུ་བ་སྟོམས་པ། དང་ག་འབྱེད་པ། མདོར་ན་དུག་དང་སླུག་པོ་
ཚད་རྟིང་བྱེར་བ་སྤྱད་པར་བྱེད།

དྲ་ཉིག་ཉར་ཤ།

རང་བཞིན་བསིལ་ཆེ་ལ་བཟི་མེད། དམར་བཤལ་དང་། རྩ་རིམས།
རྩ་ཀན། སླུག་པོ་ཐུར་དུ་བབ་པ། རྩ་མར་གཉན་ཚད་ཞུགས་པ། བྲག་
བཤལ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

དྲ་ལིས་བཙ་བྱག

རང་བཞིན་བསིལ་རྩོད་སྟོམས་ལ་བཟི་མེད། རྩ་ཐབ་ཀྱིས་གདོང་
དང་མིག་ལྷགས་སྐྱངས་པ། ཀླང་བོལ་དང་ངར་གདོང་སྐྱངས་པ། རྩོ་
མང་བ། དབྱགས་བསགས་པ། མ་ཞུ་བས་ཕོ་བ་སྟོས་པ། བད་རླུང་
མགོ་འཁོར། སྤང་ཐབས། ས་རྩ་མི་འཕྲོད་པའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

དྲ་ལིས་བཙ་བརྒྱད།

རང་བཞིན་བསིལ་རྩོད་སྟོམས་ལ་བཟི་མེད། ཅ་ནད་ཀྱིས་ཅ་རྩུས་
རིངས་པ་དང་འཁྲུམས་པ། བརྒྱུང་བསྐྱུམ་དཀའ་བ། དཔུང་པ་དང་
སྟོག་རུས། ཀླང་ལག་བཅས་ལ་ན་བྱུག་ཆེ་བ། ཆོར་བ་རིམ་བཞིན་
ཉམས་པ། ཅ་མདུད་ལངས་པ། ཀླང་པ་ཞ་རིལ་ཆགས་ཤིང་ཤ་སྐྱམ་
པ། ཁ་མིག་ཡོ་བ། དན་པ་ཉམས་པ། ཅ་དཀར་དང་ཅ་གིབ་ཀྱི་ནད་

སོགས་ལ་ཕན།

དྲགས་ལྷན་བཙུག་ལ།

རང་བཞིན་རྣེས་ཀྱི་དོན་འབྲིང་། བཟེ་མེད། ཁ་ཟས་མི་འཇུ་བ་དང་།
སྤྲེགས་པ་མང་བ། སློས་རྒྱུ་ཆེ་བ། བྲང་ཆ་བ། རྩ་རྒྱུ་རྒྱག་པ། བེ་
སྒྲུབས་རྒྱག་པ། ཁ་ཟས་རྒྱག་པ། ཁོག་པ་ཡང་ཡང་བཤལ་བ། སོ་བ་
ཉེས་མེར་ན་བ། སོ་ལོག་གི་ནད་དང་རྩ་གཟེར་གྱི་ནད། སྤང་ཐབས་
གྱི་ནད། ལྷགས་དྲིག་གི་ནད། ལྷག་པར་སོ་གཙོང་གི་ནད་བཅས་ལ་
ཕན།

བདུད་ཉིག་

བདུད་ཅི་གསུམ་སྦྱོར་དང་ཉིག་ཏུ་བརྒྱད་པ་གཉིས་བསྐྱེས་པ། རང་
བཞིན་ཅུང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟེ་མེད། བད་མཁྱིས་ཀྱིས་མགོ་བོ་ན་
བ་དང་། ཁ་ཉིག་རྒྱག་པ། ཞེ་མེར་ལངས་པ། ཟས་ལ་དང་ག་མེད་པ།
མཁྱིས་པ་རྒྱག་པ། བྲང་ཆ་ལངས་པ། རྩ་ཆེན་དང་མཁྱིས་ཁུ་རྒྱག་
པ་སོགས་དང་། བྲང་པར་དུ་རྒྱག་སྟེ་མཁྱིས་ཤས་ཆེ་བའི་ནད་གཞི་
སེལ།

བདུད་ཅི་ལྟ་ལྟམས།

རང་བཞིན་བསིལ་དོད་སྟོམས་ལ་བཟེ་མེད། ཡན་ལག་གི་ཆོགས་
ནམས་ན་ཞིང་སྤངས་པ། ཡན་ལག་རེངས་འཁུམས་བྱེད་པ། དུག་

དང་ཚད་རོ་རྟིང་པ་ནམས་ཕྱིར་འདོན་པ། ཚད་ཀར་དང་རྟིག་གུམ་
ཚུ་མེར་སོགས་ལ་ཕན།

བདུད་ཅི་འཆུག་ཅིག

ཨ་གར་བརྒྱད་པ་དང་བདུད་ཅི་གསུམ་སྟོར་གཉིས་བསྐྱེས་པ། རང་
བཞིན་བསིལ་རྟོད་སྟོམས་ལ་བབ་མེད། རྟིང་ནད་ཀྱིས་མཆིན་ཡུལ་
དུ་གཟེར་བ་དང་། མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། དེ་མིན་བད་ཐྱག་ནད་ཀྱིས་
བྲང་ཁོག་ཆ་ཞིང་ཚུ་སྐྱར་ལངས་པ་སོགས་དང་། བྱད་པར་དུ་རྟིང་
རྐྱང་། བད་རྐྱང་། བད་ཐྱག་བཅས་ལ་ཕན།

བདུད་ཅི་འཆིག་ཅིག

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསིལ་ལ་བབ་མེད། ཚད་མཐུག་སྟོ་བར་
བབས་པ། སྟོ་ལངས་ནས་ལུད་པ་སྐྱུ་གསོ་བ་ནག་འདྲ་བ་སྟོ་འདོབ་
མང་དུ་དོན་པ། ཇི་མི་ཞིམ་པ། ཡང་ལུད་པར་ཐྱག་དོན་པ། དབྱུགས་
ཉལ་བ། ལུས་སྟོད་ཕྱི་བ། ཤ་སྐྱམ་པ་སོགས་ལ་ཕན།

བདེ་སྟོམས།

རང་བཞིན་རྟོད་ལ་བབ་མེད། སོ་རྟོད་ཉམས་པས་ཟས་མི་འཇུ་
བ། དང་ག་ཞན་པ། རྟིན་སྐྱོན་དང་སོ་བར་ལྷགས་རྟིག་ཆགས་པ།
བད་ཀན་སྐྱུ་བོ། སོ་མཆིན་མི་བདེ་བ། ཚུ་མེར་པགས་ནད། ཟ་སྤྱག་
སོགས་མདོར་ན་བད་ཀན་ལྷན་འདུས་ཀྱི་ནད་རིགས་མཐའ་དག་

ལ་ཕན།

བདེ་ལྷན་

རང་བཞིན་བསེལ་བྱོད་སྟོམས་ལ་བཟེ་མེད། བྲག་མཁྲིས་ཕོ་བར་
ལྷུང་བ་དང་། ཕོ་བ་སྤྱག་པོས་བྲག་སྤྱག་པ་དང་བྲག་སྤྱན་འབྲིལ་བ།
མེ་བྱོད་ཉམས་པ། མ་ཁྲུག་སར་རྟིང་གི་ནད། ཕོ་ནད་ཆ་གང་མཐའ་
དག་དང་། གཞན་ཡང་མོ་ནད་བྲག་ཆ་བས་ཀྱིས་སྒྲ་མཚན་བཀག་
པ་སོགས་ལ་ཕན།

རྩ་ཁྲག་

རྩོ་རྩེ་རབ་འཛོམས་དང་རྩ་ལོ་སྤྲན་དམར་གཉིས་བསྐྱེས་པ། རང་
བཞིན་ཅུང་བསེལ་ལ་བཟེ་ཅུང་བདེ་ལྷན། ཡ་བྲག་གིས་མིག་དམར་
ཞིང་ཆ་ཤར་རྒྱག་པ། མིག་སྤྲགས་ཀྱི་མཐའ་ལ་དམར་པོ་ཆགས་ནས་
བཟུག་ལངས་པ། ལིང་ཏྲོག་ཤ་འཛོར་རྒྱས་པ། ལྷ་བྲུག་འགག་པ།
སྤྲོ་བས་ལུད་མང་བ། ཡ་ཆམ་ཀྱིས་སྤྲ་རྩ་འཛོད་མེད་དོན་པ། ཡ་བྲག་
གིས་མགོ་ན་བ་སོགས་དང་། བྲད་པར་བྱ་ཡ་བྲག་དང་ཡ་སྤིན་གྱི་
མགོ་ནད་སེལ།

རྩ་རྩེ་ཁབ་རིལ།

རང་བཞིན་བསེལ་བྱོད་སྟོམས་ལ་བཟེ་འབྲིང་། དེག་གུམ་རྩ་སེར་
གྱི་ནད་དང་། གཉན་སྤངས། ཕོ་ལོང་རྩ་སྤིན་གྱི་ནད། གཉན་སྤངས།

གག་ལྷོག་ མཛེ་ནད་བཅས་དང་། བྱང་པར་གཉན་སྲིན་འཛོམས་
ཤིང་གཟེར་བྱག་གཅོག་པ་དང་། གཉན་ནད་ཟེན་བྱའི་ནད་ལ་
མཆོག་ཏུ་ཕན།

རྩ་རྩེ་རབ་འཛོམས།

རང་བཞིན་རྩང་བསིལ་ལ་བཟི་རྩང་བྱད་ལྟན། ཡ་ཁྲག་གིས་མགོ་
ན་བ་དང་། མིག་སྲིན་དམར་པོ་ཆགས་པ། མིག་ལ་ཆ་ཤར་རྒྱག་པ།
མིག་ཚུ་དོན་པ། ལིང་དོག་དང་ཤ་འཛོར་སྦྱིས་པ། སོ་ན་བ། གཞན་
ཡང་ཡ་སྲིན་གྱིས་སྒྲ་ཁྲག་ལ་གཉན་ཁ་རྒྱས་པ། སྒྲ་ཚུ་དམར་སེར་
འཛོག་པ། ཡང་ན་སྒྲ་བས་ལྷད་ནག་འདྲ་བ་དོན་པ། སྒྲ་འགགས་པ།
མིག་རུས་དང་ཁྲར་ཆོས་ཀྱི་རུས་པར་བྱག་གཟེར་བརྒྱབ་པ། ཨམ་
ཅོག་ལ་རྒྱག་བརྒྱབ་པ། ཁྲག་རྩང་གི་ནད་གཞི་བཅས་ལ་ཕན།

ནོར་བྱ་བདུན་པར།

རང་བཞིན་རྩང་བྱད་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། ཁྲག་རྩང་གི་ནད། ཆམ་
རིམས་ཀྱིས་མགོ་དང་རུས་ཆོགས་ན་བ། གྲང་ཤུམ་རྒྱག་པ། ལུས་
ཁམས་སྦྱི་བ། སྒྲོམ་ཆད་ཆེ་བ། མཆན་མོ་ཆ་རྩོད་རྒྱས་པ་སོགས་ལ་
ཕན།

ཡད་རག་མདོག་ལྟན།

རང་བཞིན་རྩང་བྱད་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། མཁལ་མ་ན་བ་དང་།

སྒང་པར་ན་རྒྱག་གཏོང་བ། གཅིན་པ་བབ་དཀའ་བའམ་གཅིན་པ་
ཡང་ཡང་བྱོ་བ། གྲང་བ་འཛག་པ། འགམས་ཁྲག་སྦྱང་དུ་སྦྱང་བ།
མཁལ་འགམས་དང་སྒང་པའི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

ཐང་ཁྲག་བརྩ་གཉིས།

སྒང་ཅི་བརྩ་གཉིས་དང་ཀ་ལོ་སྦྱན་དམར་གཉིས་བསྐྱེས་པ། རང་
བཞིན་བསིལ་ལ་བཟི་ཆེ། ཆམ་རིམས་ཀྱིས་མིད་པ་ན་བ་དང་། ཆ་
སྐམ་བྱེད་པ། ལྷེ་རྩུང་སྒྲངས་པ། སྐད་འཛེར་བ། བྲང་ཁོག་བསྐྱེས་
པ། དེ་མིན་མིག་དམར་པོ་ཆགས་པ། ཤ་འཛེར། ལིང་ཐོག་སོགས་
དང་། བྲང་པར་དུ་ཆམ་རིམས་ཡ་ཁྲག་གཉན་ཆད་འཛོམས་པར་
བྱེད།

ཐང་ཁྲག་བཙུ་ལ།

སྒང་རྒྱན་བཙུ་ལ་དང་ཀ་ལོ་སྦྱན་དམར་གཉིས་བསྐྱེས་པ། རང་
བཞིན་རྩུང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། བྲང་བསྐྱེས་པ། སྦྱོ་མང་
བ། ལུད་པ་གོག་དཀའ་བ། གྲེ་བ་ཆ་བ། གྲེ་བར་ཟ་སྦྱག་ལངས་པ།
དབུགས་མི་བདེ་བ། སྐད་འགགས་པ། བྲང་ཆ་ལངས་པ། རྟོད་ན་བ།
གྲེ་ཆམ་གྱི་ནད་དང་སྦྱོ་ཆམ་གྱི་ནད། དན་ཁྲག་སྦྱོ་བར་བབས་པའི་
ནད་སོགས་ལ་ཕན།

ཐང་རྒྱན་བཙུ་ལ།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསེལ་ལ་བཟི་མེད། ཆམ་ཆད་གྱི་བར་བབས་
པའི་རྒྱུ་གྱིས་མིད་པ་ཆ་ཞིང་སྐམ་པ་དང་། ཟ་སྤྱག་ལངས་པ། སློ་
རྒྱག་པ། ལུད་པ་སྤྱ་སོབ་སྤོན་པོ་དོན་པ། སྐད་འགགས་པ། བྲང་
བསྐྱམས་པ། བད་རླུང་གིས་སྟོད་གཟེར་བ། དབྱགས་མི་བདེ་བ་
སོགས་དང་། བྱད་པར་བད་ཆད་གྱི་ནད་ལ་ཕན།

ཐང་ཚི་བཙུག་ཉིས།

རང་བཞིན་བསེལ་ལ་བཟི་ཆེ། རིམས་ཆད་དང་རྒྱས་ཆད། གཉན་
སྐྱངས། ལུ་མ་སྐྱངས་པ། སོ་ན་བ་སོགས་ལ་ཕན།

ཐུས་དཀར་བཙུག་པ།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསེལ་ལ་བཟི་མེད། ཀླང་ལག་གི་རུས་ཆོགས་
སྐྱངས་ནས་དམར་པོ་ཆགས་པ་དང་། ན་གཟུག་གཏོང་བ། ཆ་བྱག་
རྒྱག་པ། གཟུགས་པོར་ཤུ་ཐོར་དོན་པ། ཟ་སྤྱག་ལངས་པ། རྩ་སེར་གྱི་
ནད། རིག་ནད། བྱམ་བྱའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

ཐུས་རླུང་བཙུག་ལ།

རང་བཞིན་བསེལ་ལ་བཟི་ཅུང་ཟད་ལྡན། ཡན་ལག་གི་ཆོགས་
ནམས་ན་ཞིང་སྐྱངས་པ་དང་། འབྱམ་ཐོར་ཤར་བ། ཆ་བྱག་རྒྱག་པ།
ཤ་མདོག་འཇུར་བ། ཟ་སྤྱག་ལངས་པ་སོགས་རིག་བྱམ་རྩ་སེར་གྱི་
ནད་ལ་ཕན།

ཕྱིན་ཐལ་རྒྱ་ཟེར།

གཙོ་བོ་བརྒྱད་པ་དང་ནོར་བུ་བདུན་ཐང་བསེས་པ། རང་བཞིན་
བསིལ་ལ་བཟི་མེད། འོན་ཕྱ་སྡོད་དུག་ལ་ཁྲག་མཁྱིམ་གྱི་ནད་
ཁྲགས་པ་དང་། འཁྲུགས་ཚད་དང་རིམས་ཚད་གསར་རྟིང་མ་ལུས་
པ་སེལ་བར་བྱེད།

ཕག་བྱ།

རང་བཞིན་དོད་འབྱིང་ལ་བཟི་མེད། ཁ་ཟས་མ་ཁྲུ་བས་སློས་རྒྱངས་
བྱེད་པ། སྐྱུག་པ། ཁོག་པ་བཤལ་བ། ཆ་ཤར་ལངས་པ། རྒྱ་སྐྱར་ལངས་
པ། རོ་བའི་མེ་དོད་ཉམས་པ་བཅས། མདོར་ན་བད་ཀན་སྟེན་སྐྱན་
དང་། བད་ཀན་སྐྱ་བོ། སྐྱུག་པོ་གང་ཤས་ཆེ་བའི་ནད་ལ་ཕན།

ཕན་པ་ཀུན་ཁྲུ།

རང་བཞིན་བསིལ་ཆེ་ལ་བཟི་ཆེ། གག་ལོག་གི་ནད། ཚད་རིམས་གྱི་
ནད། ཡ་མ་དང་སོ་སྲིན་གྱི་ནད། ལྕེ་འབམ་གྱི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

འབྱུལ་ཐང་།

རང་བཞིན་བསིལ་འབྱིང་ལ་བཟི་མེད། ཆམ་རིམས་གྱིས་གང་ཤུམ་
རྒྱག་པ། མགོ་དང་རྐང་ལག་གི་ཆོགས་ན་བ། སློ་རྒྱག་པ། མིད་པ་
ཆ་བ། སྐྱད་འགགས་པ། སྐྱོམ་ཚད་ཆེ་བ། རིམས་ཚད་གཉན་སོགས་
སླིན་པ་དང་སྐྱད་པར་ཕན་པ་དང་། གཞན་ཡང་ཆམ་རིམས་སྡོན་

འཕོག་ཐུབ་པ་དང་། བླག་རླུང་སྟོང་འཛངས་ཀྱིས་རྒྱབ་མདུན་
གཟེར་བ། ལ་སྟེ་སྐྱམ་པ། བླག་འབྲུགས་པ་སོགས་སྟེ་མང་འབྲས་
པའི་ནད་ལ་ཕན།

ཇི་མ་ལ།

རང་བཞིན་བསིལ་ངོད་སྟོམས་ལ་བཟིམེད། སྟིང་མི་དགའ་བ་
དང་། ཤེས་པ་འཕྱོ་ཞིང་སྟོ་ཆབ་ཚུབ་ཆགས་པ། རོ་སྟོད་ན་ཞིང་རྒྱབ་
མདུན་གཟེར་བ། དན་པ་མི་གསལ་བ། བརྟེན་ངས་ཆེ་བ། གནས་
གཅིག་ཏུ་སྟོང་མི་ཚུགས་པ། དབྲུགས་སྣ་ཐུང་བ། སྟིང་རླུང་གིས་
སྐབས་རེ་བརྒྱལ་བ་བཅས་ལ་ཕན།

བྱ་ཁྱད་ཁྱུང་བཞུན།

བྱ་ཁྱད་བདུད་ཅི་གསུམ་སྟོར་སྟིང་དུ་ཁྱུང་ལྔ་བཞུན་པ། རང་བཞིན་
བསིལ་ལ་བཟི་ཅུང་ཟད་ལྟོ། བདེབས་ཆག་བྱུང་བ་དང་། གཉན་
སྐྱངས། གཉན་ཚད་རྒྱས་པ། རུས་པ་གས་ཆག་ཤོར་བ། རུས་ཆག་
མཐུད་པ་དང་སྒྲིག་པ། རུས་ནད་གསོ་བ། རྩ་སེར་སྐྱེམ་པ་སོགས་
བྱེད། ཁྱད་པར་དུ་རུས་པ་གས་ཆག་སྟོར་ཞིང་གཉན་ལ་གཅོག།

བྱ་ཁྱད་བདུད་ཅི་གསུམ་སྟོར།

རང་བཞིན་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། བདེབས་ཆག་གིས་རུས་པ་གས་ཆག་
ཤོར་བ་ནམས་སྟོར་བ་དང་། རུས་ནད་གསོ་ཞིང་རྩ་སེར་སྐྱེམ་པར་

ཁྱེད། ཟུག་གཟེར་ཆེ་བ། གཉན་སྐངས་དང་མ་སོགས་ལ་ཕན།

ཕྱི་ཏང་བདུན་པ།

རང་བཞིན་བསིལ་རྩོད་སྟོམས་ལ་བཟེ་མེད། རོ་སློན་སྐང་ཐབས་
ཀྱིས་ཕོ་བར་གྱིས་དགྲུགས་པ་ལྟར་ན་ཟུག་གཏོང་བ་དང་། རུལ་
ནག་དོན་པ། དབྱུགས་འགག་པ། གཞང་འབྱུམ་གྱིས་རྒྱབ་ནང་ཐོར་
པ་སྦྱིས་ནས་ན་ཟུག་གཏོང་བ། བཤང་བ་གཏོང་དུས་ཁྲག་དོན་པ།
གཉན་ཁ་རྒྱས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

བྲག་ཁུང་།

རང་བཞིན་ཁུང་བསིལ་ལ་བཟེ་ཁུང་ཟད་ལྟན། སྟོད་ཀྱི་ཁྲག་མཁྱིས་
དང་། རོ་བ་སྐང་ཐབས་དང་། གཉན་སློན་སོགས་རྒྱ་མར་བབས་
པ། ཁོག་པ་བཤལ་བ། རྒྱ་མར་ཆ་བ་ཁྲུགས་པ་ཟུག་གཟེར་གཏོང་བ་
བཅས་ལ་ཕན།

བྲག་ཁྲོན་དགུ་པ།

རང་བཞིན་ཁུང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟེ་མེད། ཁྲག་མཁྱིས་ཕོ་བར་སྐང་
ནས་ཟུག་གཟེར་གཏོང་བ་དང་། རྒྱ་ཆད་ཀྱིས་རྒྱ་སྐྱད་ལ་ན་ཟུག་
གཏོང་བ། ཁོག་པ་བཤལ་བ། ཁྲག་བཤལ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

ཐེ་ག་བཙུག་མུམ།

རང་བཞིན་བསིལ་རྩོད་སྟོམས་ལ་བཟེ་མེད། སྟོད་དུག་གི་ནང་

ཚན་སྒང་པའི་ནད་རིགས་དང་། གཅིན་པ་ཐོན་སྐབས་ཚུ་ཁ་ཚ་
བ། རྒྱ་ཞབས་དང་མཁལ་མ་འབྲམས་ཤིང་ན་བ། ལུས་མོ་དང་བོལ་
གོང་སོགས་སྒངས་པའི་འོར་ལྷུང་། བྱང་པར་ཕོ་མཚན་གྱི་འབྲས་བུ་
སྒངས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

ཐོན་ལྷུང་།

ཐོན་པོ་གསུམ་སྒྱུར་སྟེང་དུ་བྱང་ལྷ་བསྟན་པ། རང་བཞིན་བསིལ་
ལ་བཟི་ཚུང་ཟད་ཡོད། བྱིས་པའི་ཆམ་རིམས་དང་། སྒོ་ཚད། གཉན་
ཚད་སོགས་ལ་ཕན། ཐོན་པོ་གསུམ་སྒྱུར་སྟེང་གཅིག་དང་བྱེད་
ཀའི་སྟེང་དུ་བྱང་ལྷ་རིལ་བུ་གཉིས་རེ་བསྟན་ཏེ་ཚུ་ཁོལ་གྲང་གིས་
གཏོང་དགོས།

ཐོན་པོ་དབྱ་ཚྭ།

རང་བཞིན་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། བྱིས་པ་ཚུང་དུར་འབྲུགས་ཚད་
སོག་པ་དང་། སྒོ་མང་དུ་ལུ་བ། དུས་རིམས་ལ་སོགས་པའི་ནད་
རིགས་མཐའ་དག་སེལ་བར་བྱེད།

ཐོན་པོ་གསུམ་སྒྱུར།

རང་བཞིན་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། ལྷ་གྲུར་ཚ་བ་བརྒྱབ་པ་དང་། སྒོ་མ་
ཚད་བྱེད་པ། སྒོ་ཚད་དང་རིམས་ཚད་སོགས་ལ་ཕན།

དབང་པོ་ཀྱན་གསལ།

རང་བཞིན་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། ཡ་ཆམ་གྱིས་སྒྲ་ཚུ་དོན་པ་དང་སྒྲ་
འགག་པ། སྐད་འཛིན་པ། ཉམ་སྦྱིད་རྒྱག་པ་སོགས་ལ་ཕན་པ་དང་།
གཞན་ཡང་མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་གསལ་བར་བྱེད།

དབྱངས་ཅན་རིལ་བ།

རང་བཞིན་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། ཁ་དིག་པ་དང་། ཤེས་པ་ཚོངས་
ཤིང་འཐིབ་པ། བརྗེད་ངས་ཆེ་བ་སོགས་སེལ་རྒྱས་ཤིང་། བྱད་པར་
དུ་རིག་སྟོབས་དང་དྲན་པའི་དབང་པོ་གསལ་བར་བྱེད།

འབའ་མམ་ལྟ་བུར་།

རང་བཞིན་བསིལ་རྫོད་སྟོམས་ལ་བཟི་མེད། མཁལ་མ་ན་ཞིང་ད་གྱེ་
གྲག་དཀའ་བ། དཔྱི་སྦྱིད་གཟེར་བ། རྫོད་ཞན་པ། བཤུལ་ཤ་ན་བ།
རྐང་པ་སྦྱིད་པ། གཅིན་པ་བབ་དཀའ་བ། ས་བོན་འཛིག་པ། མཁལ་
འགྲམས་དང་མཁལ་གཙོང་སོགས་ལ་ཕན།

འབམ་བྱི་གསར་སྒྲན།

རང་བཞིན་བསིལ་ཆེ་ལ་བཟི་མེད། འབམ་དཀར་ནག་ཁྲ་གསུམ་
ཀུན་ལ་ཕན། རྒྱས་པ་བསིལ་ཆེ་བས་སྐབས་འགར་སོ་བའི་མེ་རྫོད་
གསོ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲན་གཏང་བར་བྱ།

འཛོལ་སྒྲན་བདུན་པ།

རང་བཞིན་ཚུང་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། དབྱགས་བསགས་པ། གཅིན་

པ་བབ་དཀའ་བ། རྟོམ་དང་ཆེ་བ། ཀླང་པའི་པོལ་གོང་དང་། ངར་
གདོང་། མིག་ལྷིབས་སྐྱངས་པ། ཚ་ཆུ་ནས་གྲང་ཆུར་བསྐྱར་བ། ཚ་
ཆུའི་ནད་སྟོབས་ཆེ་བ་བཅས་ལ་ཕན།

འབྱོར་ཆེ་ཡར་བརྒྱད།

རང་བཞིན་ཅུང་བསིལ་ལ་བབ་མེད། བྲག་རྒྱང་སྟོད་འཛང་གིས་
དབྱགས་སྒྲ་ཐུང་ཞིང་བརྒྱམས་པ་དང་། རྟིང་གཡུག་པ། བརྗེད་ངས་
ཆེ་བ། གཉིད་མི་བྲག་པ། སེམས་མི་སྦྱིད་པ། སྟོད་བརྒྱངས་པ། རྟིང་
གཟེར་རྒྱག་པ་བཅས་ལ་ཕན།

འབྱར་ཆེན།

རང་བཞིན་བསིལ་ངོད་སྟོམས་ལ་དུག་ཤས་ཆེ། འབམ་ནད་ཀྱིས་
ཀླང་པ་སྐྱངས་པ། དྲིག་གུམ་ཆུ་སེར་གྱི་ནད། བརྒྱབས་ཆག་སོགས་
ཀྱི་སྐྱངས་པོའི་རིགས་འདོམས་ཤིང་ན་ཟུག་གཅོག་པ་ཡིན། རོ་
སྒང་བྱ་དགོས་པ་སྟེ། སྒན་འདི་ཁ་ལ་གཏོང་རྒྱ་མེད་ཅིང་། འབྱར་
རྒྱག་སྐབས་ཕྱེ་མ་སྟ་རམ་༡༠ཙམ་ལ་གོ་ཞིབ་ཅུང་ཟད་བསེས་པར་
ཆུ་ཁོལ་སྐྱགས་ཏེ་གར་སྒྲ་ཞོ་ཙམ་བཅོས་རྗེས་སྐྱངས་པོ་ཡོད་སར་
བྱགས་ཐོག་སེང་རས་ཀྱིས་དཀྱིད་གོས་པ་དང་། སང་ཉིན་དེར་
འབྱར་བྱགས་པ་ནམས་ཆུ་ཁོལ་ངོད་འཇམ་ཀྱིས་གཙང་མ་བསྐྱས་
རྗེས་སྒར་ཡང་བྱག་དགོས།

མ་རྩ་བཞི་བར་།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟེ་མེད། རིམས་ཚད་མ་སྒྲིན་པ་
དང་། བད་ཀན་སྐྱ་སྐྱག་གི་ནད། སྟོངས་ཚད་ཀྱི་ནད། མཆིན་ཁྲག་
རྒྱས་པ། མཆིན་པར་ན་རྒྱག་གཏོང་བ། སྟོད་གཟེར་བརྒྱབ་པ། མིག་
དམར་པོ་ཆགས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

མན་རག་གྱུར་གྱུ་མ་བཙུག་པུམ་།

རང་བཞིན་བསིལ་ལ་བཟེ་ཆེ། ཡ་མའི་ནད་དང་། ཁྲག་མཁྱིས་ཀྱིས་
མགོ་ན་བ། གླད་པའི་ཚད་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

མན་རག་བསིལ་རྩྱུར་།

རང་བཞིན་ཅུང་བསིལ་ལ་བཟེ་མེད། མཆིན་ཁྲག་རྒྱས་པ། སྟོད་
བརྒྱངས་པ། ཕྱི་བ་གཟེར་བརྒྱབ་པ། དབྱུགས་བཀག་པ་སོགས་དང་།
དེ་མིན་པོ་ཚད། མཆིན་ཚད། གབ་ཚད། སྟིང་ཚད། ཟས་དྲག་དང་
གྱུར་དྲག་སོགས་ལ་ཕན།

མ་ཉིག་ཉེར་ལ།

རང་བཞིན་བསིལ་ངོད་སྟོམས་ལ་བཟེ་མེད། མགོ་ན་བ་དང་། མགོ་
གཟེར་བ། ལྷག་ཙ་ན་བ། གཞུགས་པོ་ཕྱེད་ཀར་ཆོར་བ་མེད་པ།
རྐང་ལག་རེངས་པའམ་འབྱུངས་པ། ཁ་མིག་གྱོག་པ། རྒྱུ་ཆ་སྒྲ་མི་
གསལ་བ། དྲན་པ་མི་གསལ་བ། ཙ་དཀར་དང་ཙ་གྲིབ་སོགས་ལ་

ཕན།

ཙན་དན་བརྒྱད་པ།

རང་བཞིན་བསིལ་ལ་བཟེ་མེད། སློ་མང་བ་དང་། ལུད་པའི་ནང་
ཁྲག་དང་ནག་དོན་པ། སློ་བ་དང་མཆིན་པའི་ཡུལ་དུ་གཟེར་བ། སློ་
ཆད་དང་མཆིན་ཁྲག་རྒྱས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

ཙན་དན་བཙེ་བརྒྱད།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟེ་མེད། ཁྲག་ཤེད་དང་། ཁྲག་
ངན་རྒྱས་པས་ཅིབ་གཟེར་རྒྱག་པ། སྟོད་བརྒྱངས་པ། ལ་ལྷེ་སྐམ་
པ། མིག་སྒྲིན་དང་གདོང་མདོག་སྒྲུག་པོ་ཆགས་པ། སྐད་འཛེར་བ།
མགོ་ན་བ། མགོ་ལྷ་འཁོར་བ། མིག་རབ་རིབ་ཆགས་པ། ཤ་འཕྱིག་
པ། དེ་མིན་སྟོང་གི་འཕར་སྟངས་མི་སྟོམས་པ། སྟོང་གཟེར་རྒྱག་
པ། སྒྲུག་པོས་ཁྲག་སྒྲུག་པའམ་ཁྲག་བཤལ་བ། མཆིན་ཁྲག་རྒྱས་པ་
སོགས་ལ་ཕན།

གཙེ་ལྷུང་།

གཙེ་བོ་བརྒྱད་པའི་སྟོང་དུ་བྱུང་ལྷ་བསྐྱན་པ། རང་བཞིན་བསིལ་ཆེ་
ལ་བཟེ་ཅུང་ཟད་ལྡན། སློ་ཆད་རྒྱུན་གྱིས་སློ་ལངས་ནས་དབུགས་
དངངས་པ། ལུད་པ་དམར་སེར་དོན་པ། ཅིབ་ལོགས་གཟེར་བ།
མཆིན་ཆད་གྱིས་མཆིན་པར་ན་རྒྱག་གཏོང་བ། ལ་ཏིག་ལ་བ། ཞེན་

པ་ལོག་པ་སོགས་དང་། བྱད་པར་དུ་སློ་ཚད། མཆིན་ཚད། རིམས་
ཚད་བཅས་ལ་ཕན།

གཙུག་བརྒྱད་པ།

རང་བཞིན་བསིལ་ཆེ་ལ་བཟི་མེད། ཆ་བ་རྒྱས་པ། ལ་ཏིག་ལ་བ།
སློམ་དད་ཆེ་བ། དབྱུགས་སྣ་ཐུང་བ། སློ་མང་བ། ལུད་པ་ཆ་ཁུའམ་
དམར་སེར་དོན་པ། མགོ་ན་བ། ཅིབ་གཟེར་རྒྱག་པ་སོགས་དང་།
སྤྱ་གུའི་སློ་ཚད་དང་མཆིན་ཚད་ལ་ཡང་ཕན།

གཙུག་ཉེར་ལ།

རང་བཞིན་བསིལ་ལ་བཟི་ཅུང་ཟད་ལྡན། སློ་མང་བ་དང་། དབྱུགས་
ཡང་ཡང་ཉལ་བ། ལུད་པ་མང་དུ་ལུ་ཞིང་ཁྲག་ནག་དོན་པ། སློ་
བརྒྱལ་ལངས་ཏེ་དབྱུགས་སྤྱད་དཀའ་བ། ཕྱི་ལའི་མགུལ་ལྟར་སོར་
སྒྲ་འདོན་པ། རྟོད་ན་བ། སློ་བར་བྱག་གཟེར་གཏོང་བ། སློ་ཚད་དང་
སློ་གཅོང་སོགས་ལ་ཕན།

ཅ་བྱུག

རང་བཞིན་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། ཅ་དཀར་ནད་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་ཡན་
ལག་ཞ་རེངས་དང་འབྲམས་པར་གྱུར་པ་ལ་གིན་ཏུ་ཕན། རོ་སྣང་
དགོས་པ་སྟེ། སྤུན་ཐུན་གཅིག་རེ་མར་རམ་སྤྲུམ་དང་མཉམ་དུ་
སྤངས་ཏེ་ན་སའི་སྟེང་དུ་བྱུགས་པ་རྒྱག་དགོས།

རྩ་ཉི་གསུམ་པར་།

རང་བཞིན་རྩང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། སྟོང་ལ་ཆ་བ་ཞུགས་
པའི་རྒྱན་གྱིས་ཆ་བས་སྟོས་ཤིང་འཐིབས་ཏེ་མིག་དམར་ལ་རོ་སྟོད་
གཟེར་བ་དང་། སྟོང་གཞུས་པ་ལྟར་ཆོར་བ། སྒྲ་སྒྲམ་ཤིང་བྲང་རྒྱབ་
ཏུ་མེ་བཏང་བ་འདྲ་བ་འབྱུང་བ་ནམས་འཛོམས་པར་བྱེད།

ཞི་བྱུང་།

ཞི་བྱེད་རྒྱག་པའི་སྟོང་ཏུ་བྱུང་ལྔ་བསྟན་པ། རང་བཞིན་བསིལ་རྟོད་
སྟོམས་ལ་བཟི་རྩང་ཟད་ཡོད། ཟས་མ་ཞུ་བས་ཕོ་བ་དང་རྒྱ་མར་
ན་རྒྱག་གཏོང་བ། སྟོས་འཁྲོག་བྱེད་པ། ཁོག་པར་སིན་ཕོ་སྤང་འབྲུ་
དམར་ཕོ་ཡོད་པ། བཙོག་པ་བཀག་པ་སོགས་དང་། བྱུང་པར་ཏུ་ཕོ་
སིན་སྤང་ཐབས་འཛོམས་ཤིང་ན་རྒྱག་གཙོག་

ཞི་བྱེད་བརྩ་གཅིག་

རང་བཞིན་བསིལ་རྟོད་སྟོམས་ལ་བཟི་མེད། ཕོ་ནད་མ་ཞུ་བ། སྟོས་
རྒྱངས་བྱེད་པ། ལྷ་མཆན་འགག་པ། སིན་སྤང་ན་བ། ལྷག་པར་སྤུ་
གུ་སྦྱེ་དཀའ་བ། ཤ་མ་མ་ཐོན་པ། འདྲིལ་རོ་ན་བ། མོ་ནད་ཁྲག་སྒྲན་
སོགས་ལ་ཕན།

ཞི་བྱེད་རྒྱག་པ།

རང་བཞིན་བསིལ་རྟོད་སྟོམས་ལ་བཟི་མེད། ཟས་མི་འཇུ་བ་དང་།

ཕོ་བ་སྟོན་རྒྱུ་ཡིན་པ། སྤང་ཐབས་ཀྱི་ནད། བཤང་བ་འགག་པ།
སྤྱ་གུ་སྦྱེ་དཀའ་བ། ཤ་མ་མ་དོན་པ་སོགས་ལ་ཕན།

ཞི་ཕྱུམ།

རང་བཞིན་བསིལ་རྩོད་སྟོམས་ལ་བཟི་མེད། ཟས་མི་འཇུ་བ་དང་།
ཕོ་བ་དང་རྒྱ་ལོང་གཙུག་རིལ་བརྒྱབ་ཏེ་ན་བ། སྟོན་རྒྱུ་ཡིན་པ།
ཁོག་པ་ཁྲོག་པ། བཤང་བ་འགག་པ་བཅས་ལ་ཕན།

ཞི་ཉིག

ཞི་བྱེད་རྒྱག་པ་དང་ཉིག་ཏེ་བརྒྱད་པ་གཉིས་བསྐྱེད་པ། རང་བཞིན་
བསིལ་རྩོད་སྟོམས་ལ་བཟི་མེད། ཕོ་བ་དང་རྒྱ་སྤྱད་སྟོན་རྒྱུ་ཡིན་པ།
བཅོག་པ་བབ་དཀའ་བ། སྦྱུ་མ་མ་འཁྲི་བའི་ནད་སོགས་དང་།
ཁྱད་པར་དུ་དང་ག་མི་བདེ་བད་མཁྲིས་མགོ་ནད་སེལ།

ཞི་བ།

རང་བཞིན་བསིལ་རྩོད་སྟོམས་ལ་བཟི་མེད། ཕོ་བ་དང་རྒྱ་ལོང་ན་
ཞིང་། ཟས་མི་འཇུ་བ། སྦྱོགས་པ་མང་བ། སྟོན་རྒྱུ་ཡིན་པ། ཁོག་
པ་འཁྲོག་པ། སྐབས་རེ་སྦྱག་པ། རྒྱ་སྤྱད་གཙུག་རིལ་བརྒྱབ་ཏེ་ན་
བ། བཤང་བ་བབ་དཀའ་བ། ལྷག་པར་གྲང་རྒྱུ་དང་། སྤང་ཐབས་
ནད་ལ་ཕན།

ཞི་གསེར།

རང་བཞིན་བསེལ་རྟོག་སྟོམས་ལ་བཟེ་མེད། སོ་བ་སྟོས་རྒྱངས་དང་
འཁྲེག་པ། རྒྱུགས་རྒྱུགས་བྱེད་པ། ཞེ་མེར་ལངས་པ། དང་ག་འགག་
པ། བཤང་བ་སྐྱམ་པ། རྒྱུག་པར་ཁ་ཏྲིག་ཁ་བ། བད་མཁྲིས་ཀྱིས་
མགོ་ན་བ། མིག་སྤྱིན་དང་ན་རྒྱབ་སེར་པོ་ཆགས་པའི་མཁྲིས་པ་
གང་མཁྲིས་སོགས་ལ་ཕན།

ཟབ་ལག་བརྒྱད་པ།

རང་བཞིན་བསེལ་ཆེ་ལ་བཟེ་རྩུང་ཟད་ལྟན། མ་རིགས་གསར་རྟོང་
དང་། བགས་ནད་ཀྱིས་བ་སྤྱག་ལངས་པ། འབྱུང་ཐོར། ལྷ་བ། མེ་ལྷེ་
འཁོར་ལོ་སོགས་ལ་བྱུགས་ན་ཤིན་ཏུ་ཕན།

སྐྱབ་བྱེད།

སྐྱེ་ཤེལ་བདུད་ཅི་སྟེ། རང་བཞིན་རྩུང་ཟད་བསེལ་ལ་བཟེ་མེད། སོ་
བ་དང་མཆིན་པར་ན་བྱུག་གཏོང་བ། མིག་དམར་པོ་ཆགས་པ། སོ་
མཆིན་གང་སྟམ་བྱེད་པ། ལྟོ་ཆས་འཇུ་དཀའ་བ། ཤ་སྐྱམ་པ། བགས་
མདོག་སེར་ནག་ཆགས་པ། མིག་མི་གསལ་བ། བཤང་བ་སྐྱམ་པ།
ཆད་པ་གསར་རྟོང་གི་ནད། དུག་ཆད་སོག་པ། རྩུངས་ཁྲག་ཉམས་
པ་བཅས་ལ་ཕན།

སྐྱེ་ཤེལ་སོ་བྱེད།

རང་བཞིན་བསེལ་རྟོག་སྟོམས་ལ་བཟེ་མེད། སོ་བ་ན་བ་དང་། སོ་

བར་ཚུགས་ཀྱི་ལྷན་པ། རྟུག་དང་བད་ཀན་སྐྱུག་པོ་ཅི་རིགས་ཀྱིས་
ཁྲག་སྐྱུག་པའམ། ཡང་ན་ཁྲག་བཤལ་བ། གཤམ་ཚད་དང་། ཚད་
ཉིང་། འབྲམས་འབྲུགས། མ་ཁྱུ་བ། སྒྲང་ཐབས། སྒྲིན་ནད། རྩ་སེར།
སྒྲན་ནད། ལྷན་པ་དང་འདྲས་པའི་ནད་ནམས་ཀྱུན་ལ་ཕན།

གཟེ་མ་གསུམ་ཐང་།

རང་བཞིན་དོད་འབྱིང་ལ་བཟི་མེད། མཁལ་མའི་ནད་དང་། གཅིན་
པ་བབ་དཀའ་བ། རྩ་ནད་ཀྱིས་སྒྲངས་པོ་ཆགས་པ། སྐྱེད་པར་དོད་
མི་ཁྲག་པ། རྩ་སྐྱེད་སྟོས་རྒྱངས་བྱེད་པ་སོགས་ལ་ཕན།

འལ་སེ་ཉིང་ལ།

རང་བཞིན་བསིལ་དོད་སྟོམས་ལ་བཟི་མེད། མོ་ནད་ཁྲག་ཚབས་
ཀྱིས་ལྷ་མཚན་འགག་པ་དང་། རྩ་སྐྱེད་ན་བ། ཅ་ལ་ཚ་ཁྲག་རྒྱག་
པ། སྐྱེད་པ་དང་རྩ་སེའི་རུས་པར་ན་བྱུག་གཏོང་བ། ཡང་ན་མོ་ནད་
རྒྱང་ཚབས་རྩ་ནད་ཀྱིས་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། རྩ་བ་འུར་བ། ལྷ་མཚན་མི་
སྟོམས་པ། ཉིང་གཟེར་བརྒྱབ་པ། སེམས་མི་སྐྱེད་པ། རུས་ཆོགས་ལ་
ཚ་བྱུག་གཏོང་ཞིང་ཤ་པགས་ཅི་བ། ཤ་འཕྲིག་པ། མགོ་རུས་ལ་གང་
བསིལ་རྒྱག་པ། སྐབས་རེ་ཚ་བ་རྒྱག་པ། གཞན་ཡང་མངལ་སྒྲན་
དང་པོ་བའི་རྒྱང་ཚབས་བཅས་ལ་ཕན།

ཡུར་བ་བཞི་ཐང་།

རང་བཞིན་བསིལ་ལ་བཟེ་མེད། ཟ་ཁུ་ཉི་ཤུ་ལས་གྱུར་པའི་གཅིན་
 སྟེའི་ནད་ཀྱིས་རྐང་ལག་གི་མཐིལ་བཞི་ཆ་ཞིང་གཅིན་མདོག་རྟོག་
 ཅན་འབྱུང་བ་དང་། ཉིན་གཉིད་ཆེ་ཞིང་ཟས་མི་འཇུ་བ། ལྷང་པར་
 ཟུག་གཟེར་རྒྱག་པ། དུན་རིང་སོང་བའི་གཅིན་སྟེའི་ཆ་ཐོར་ཐོན་
 པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཡ་དཀར།

རང་བཞིན་བསིལ་རྟོད་སྟོམས་ལ་བཟེ་མེད། སྤྱག་པོའི་རྒྱན་གྱིས་ཕོ་
 ལོང་ལ་ན་ཟུག་ངེས་མེད་གཏོང་བ་དང་། ཕོ་མཆིན་མི་བདེ་བ། རྩ་
 རྒྱར་རྒྱག་པ། མ་ཁུ་བས་ཕོ་བ་དང་རྩ་མ་སྒོས་རྒྱངས་བྱེད་པ། བཤང་
 བ་སྐམ་པོ་འབབ་པ། མོ་ནད་རྩང་ཆབས་ཕོ་ལོང་རྩ་མར་བབས་
 པ། བྱང་རྩང་གིས་རྩ་སྤྲད་མཐེགས་ཕོ་ཆགས་པ། ཕོ་ལོང་རྩ་མའི་
 གནས་སུ་འབྲས་སྐྱན་ཆགས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཡ་ཁུང་དཀར་བཟླན།

རང་བཞིན་བསིལ་རྟོད་སྟོམས་ལ་བཟེ་འབྲིང་། ཕོ་བ་དང་རྩ་མར་
 ན་ཟུག་ཡང་ཡང་གཏོང་བ་དང་། བྲག་མཐིས་ཕོ་བར་རྩུང་བ། མོ་
 ནད་རྩང་ཆབས་ཕོ་ལོང་རྩ་མར་བབས་པ། སྤྱག་པོའི་སྤང་ཐབས་
 གྱི་ནད་དང་། གཉན་གཟེར། ཕོ་ལོང་རྩ་མའི་གནས་སུ་འབྲས་སྐྱན་
 ཆགས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

གཡུ་རིལ་བརྩ་གསུམ།

རང་བཞིན་བསིལ་རྟོད་སྟོམས་ལ་བཟེ་མེད། སྤྱག་པོའི་རྒྱུན་གྱིས་
ཕོ་ལོང་ལ་ན་རྒྱག་ངེས་མེད་དུ་གཏོང་བ་དང་། ཕོ་མཆིན་མི་བདེ་
བ། རྒྱ་སྤྱར་སྤྱག་པ། མ་ཁྱེ་བས་ཕོ་བ་དང་རྒྱ་མ་སྤོས་རྒྱུངས་ཀྱི་དེ་
པ། བཤང་བ་སྐམ་པོ་འབབ་པ། མོ་ནད་རྒྱུང་ཆ་བས་ཕོ་ལོང་རྒྱ་མར་
བབས་པ། གྲང་རྒྱུང་གིས་རྒྱ་སྤྱད་མཁྱེགས་པོ་ཆགས་པ་སོགས་ལ་
ཕན།

རིན་ཆེན་གྲང་ལྟོར་རིལ་ནག་ཆེན་མོ།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟེ་མེད། ཕོ་བ་ན་བ་དང་། མཆིན་
ཁྱག་རྒྱས་པ། སྤྱག་པོ་འཐབ་ནས་སྤང་ཐབས་ན་བ། བྲང་དང་ཕོ་
བར་ཆ་ཤར་རྒྱག་པ། རྒྱ་བཤལ་ལམ་ཁྱག་རུལ་དུད་ཁྱེ་སྤྱག་པ།
བཤང་བར་ཁྱག་འདྲེས་པ། གཞན་ཡང་སྤྱིང་ནད་གྱིས་སྤྱིང་གི་རྒྱ་བ་
ཞན་པ། རྒྱ་བསགས་པ། དྲིག་གྲུམ་རྒྱ་སེར་དང་། མ་རིགས་སོགས་
གྱི་ནག་ཁྱག་འཛྲག་པ། ཟས་དུག་ཤོར་བ། བཅན་དུག་དང་སྤྱར་
དུག་སོགས་དུག་རིགས་ཁོང་དུ་ཤོར་བ། རྒྱ་གཟེར་བཤལ་རིམས།
མཛོ་འབྲས། གག་གློག་ གཉན་རིམས་གྱི་ནད་སོགས་ལ་ཕན་པར་
མ་ཟད། ནད་མེད་རྣམས་གྱིས་བསྟེན་ན་ལྷས་མདངས་རྒྱས་ཤིང་།
དབང་པོ་གསལ་བ། རྩ་དང་རུས་པ་མཁྱེགས་པ་སོགས་སྟོབས་སྤྱིད་

བཅུད་ལེན་གྱི་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཡིན།

རིལ་བྱ་བཞེས་ཚུལ་མདོར་བསྟུན། རིལ་བྱ་མ་བཏང་གོང་གི་རྒྱབ་མོར་
གཡེར་མ་དོག་བདུན་ཙམ་གྱི་ཐང་བསྐོལ་ནས་བྱོད་འངམ་འཐུང་
བས་ཚ་ཁ་འབྱེད་དགོས་པར་མ་ཟད། རྒྱབ་དེར་རིལ་བྱར་སློག་འོད་
སོགས་དཀར་ཆའི་རིགས་ཤུགས་ཆེར་མ་སོགས་པར་སྟོད་གས་
ཆག་མེད་པ་དཀར་ཡོལ་ལྟ་བུར་རིལ་བྱ་རྒྱབ་ཙམ་གྱི་ཚུ་ཁོལ་དུ་
སྤངས་ཏེ་རས་གཙང་སོགས་ཀྱིས་བཀའ་ནས་འདོག་དགོས། སང་
ཉིན་དེར་སྟོན་ལྟའི་གཟུངས་སྟགས་དང་མ་ཁི་ཡིག་དྲུག་གང་མང་
བཞེས་རྗེས་རིལ་བྱ་སྟོན་མཚུབ་ཀྱིས་བསྟར་བའི་ཐོག་ཚུ་ཁོལ་ཅུང་
ཟད་བསྟན་ཏེ་ཐོ་རིངས་བདུད་ཚི་མཐུན་མཆམས་དང་བསྟན་ནས་
བཞེས་ན་རྒྱས་པའི་སན་བྱུང་གིན་ཏུ་ཆེ་བ་དང་། དེ་ནས་ཉལ་ཆས་
བྱོ་བོ་གྱོན་ཏེ་ལུས་རྩལ་ངེས་བྱས་ནས་ལག་འཁོར་ཚུ་ཆོད་གཅིག་
ཙམ་ཉལ་རྗེས་དོམ་མཁྱིས་སྟན་རིལ་ཙམ་མར་བྱས་འཐུལ་ཏེ་
བཞེས་པའམ། ཡང་ན་ཁ་ཆེ་གྱུར་གྲུམ་ཚུ་ཁོལ་ལ་སྤངས་པའི་བྱ་བ་
ཅུང་ཟད་བཞེས་ན་ལུས་ཀྱི་ཚ་ཁ་བསྐྱམས་ཏེ་སྟོན་རྒྱས་བྱིར་མི་ཤོར་
བའི་བྱུང་པར་ཡོད། རིན་ཆེན་རིལ་བྱ་བཏང་རྗེས་སྟོ་ཆལ་རིགས་
དང་། ཉ་སག་སྟོང་གསུམ། ཆང་སྟུར། སྟོག་བཙོང་། ཁ་ཆ་རུལ་
སུངས་དང་རྗེན་ཟས་རིགས། སྟོད་ལམ་བདེབས་འཇུགས་སོགས་

དག་ཤུལ་གྱི་ལས་རིགས་དང་། འཕྲིག་སྒྱུད་སོགས་ཉིན་ཤས་རིང་
 འཛེམ་དགོས་པར་མ་ཟད། ཆེས་བཙེ་ལྷ་དང་གནམ་གང་སོགས་
 གཟའ་ཆེས་དགེ་བའི་དུས་སུ་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་བཞེས་ཐུབ་ཆེ་
 སྟེན་གྱི་ཕན་རུས་ཆེ་བ་ཡོད། ཉན་ཅན་ཇ་དྲག་རིགས་ལ་གོང་གི་
 བཞེས་ཚུལ་དང་བསྟུན་མི་དགོས་པར་སྐབས་མཆོམས་བཞེས་ན་
 འགྲིག

རིན་ཆེན་དགུ་ལྔ་རྩུང།

རང་བཞིན་བསིལ་དྲོད་སྟོམས་ལ་བབ་མེད། བྲང་ཆ་ཁིང་ཚུ་སྐྱར་
 སྐྱག་པ་དང་། སྐྱེགས་པ་ཡང་ཡང་འབྱུང་ཁིང་སྐྱག་པ། བད་ཁྲག་
 གི་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་དང་། བད་ཀན་སྐྱ་བོ། སྐྱག་པོ་ཆ་གང་
 འཐབ་པའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

རིན་ཆེན་ལྷགས་རིལ་ཆེ་མོ།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསིལ་ལ་བབ་མེད། མིག་གི་སློན་སྒྱུ་འཛིན་ལྷོང་
 དུ་མ་ངན་སྐྱ་ཐིག་ཐོན་པའི་ཡིང་རྟོག་གིས་མཆི་མ་མང་དུ་དོན་
 བས་ན་ཟུག་གཏོང་བ་དང་། དཀར་འོད་མི་བཟོད་པ། མིག་སློན་
 བད་ཁྲག་རྒྱས་པ། མིག་རིལ་གྱི་རྒྱལ་མོ་འདལ་ནས་རབ་རིབ་གྱིས་
 སྐབས་རེ་མཐོང་བ་དང་སྐབས་རེ་མི་མཐོང་བ། ལུན་འཐིབས་
 ཆགས་པ། མིག་གི་སློན་སྒྱུ་འཛིན་མཐའ་འཁོར་དུ་སློན་དཀར་ལྷ་བྱས་

སྐྱུ་འབྱིལ་འཁོར་ནས་རྒྱལ་མོའི་དགྲིལ་དུ་བབས་པས་མཐོང་ཤུགས་
 རྒྱུ་དུ་འགོ་བའི་སྐྱུ་འགྲིབ་བཟ། བར་འགྲིབ་གྲིས་ལོང་བ་ཆགས་
 པ། མཐོང་བྱེད་གྱི་ཙ་མདངས་ཉམས་པའི་ནང་འགྲིབ་གྲིས་ལོང་
 བར་ཐུར་པ། མིག་གི་ནང་མེ་མདག་གཏོར་བ་ལྟ་བུའི་ཚ་ཤར་རྒྱག་
 པ་དང་། རྒྱུང་བསེར་བྱས་གཞོད་པས་མིག་ལྗིབས་སྐྱངས་པ། མིག་
 གི་ཚུ་འཕྲུགས་པས་སྐྱམ་ཚག་དང་གཤེར་ཚག་གི་ནད། མིག་
 སླིན་དཀར་པོར་ར་རིལ་ཤ་མཛེར་འབྲུམ་ཐོར་དམར་པོ་སྐྱེས་པ་
 དང་མིག་སྐྱག་འཁོར་ཆེ་བའི་ཕྱི་འགྲིབ་དང་མིག་ཚུའི་ནད། མིག་
 གི་མཆི་མའི་ཆེན་བྱར་གཉན་ཚད་རྒྱས་པས་ཚུ་འཕྲུགས་པའི་ཙ་
 མདངས་ཉམས་པ་མིག་གི་ཙ་བྲའི་ནད། མིག་གི་ཚུ་གཤེར་ནང་
 རྒྱུང་ཁྱུགས་པས་མཆི་མ་འཛྲག་པའམ་ཁེངས་སོང་སྐྱམ་པ། མིག་
 འཛུམ་དཀའ་བ། དུས་ངེས་མེད་འབྱེད་བཙུམ་བྱེད་པ་བཅས་མིག་
 ནད་གྱི་གཡུལ་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ཡིན་ཅིང་། གཞན་ཡང་སྐྱུར་
 དུག་རྙིང་པས་མིག་འགྲིབ་པ་དང་། ལྷན་འདུས་འབྲམས་འཕྲུགས།
 ཟུངས་ཁྲག་ཟད་པ། ལུ་ཐོར་དོན་པ། བད་ཀན་སྐྱག་པོའི་རྒྱུན་གྲིས་
 ཁྲག་སྐྱུག་པ། མཆིན་མཆེར་གཉིས་ལ་ཁྲག་ངན་བབས་པ། མཁྲིས་
 ནད་རྙིང་པ་ཁྲ་ཡའི་ནད་རིགས་ལ་ཡང་ཤིན་ཏུ་ཕན། རིལ་བུ་
 བཞེས་ཚུལ་གོང་གསལ་རིན་ཆེན་གྲང་སྦྱོར་དང་གཅིག་མཚུངས་

ཡིན།

རིན་ཆེན་བྱུང་ཚམས་སྐབས་དྲུག།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསེལ་ལ་བཟི་མེད། ལུས་ཀྱི་སྟོབས་ཤིན་ཏུ་
ཉམས་པ་དང་། གྲིབ་སྟོན་གྱིས་བརྒྱལ་བ་དང་སྤྲུགས་པ། སྟོ་བ། ཀླང་
ལག་ཞ་རེངས་སུ་གྱུར་པ། མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་ཉམས་པ།
རིམས་འབྲུགས་རྩ་ལ་བྱེར་ནས་ནད་རྟིང་ཆགས་པ། གཞན་ཡང་
དྲིག་དང་གྱུམ་བྱ། མངོ་ནད། མཁལ་རྩ་བསྐྱད་པ། སུར་ཡའི་ནད།
རྩ་དཀར་གྱི་ནད་བཅས་ལ་མཆོག་ཏུ་སྔན།

རིན་ཆེན་བྱུང་དམར་ཉེར་ལྔ།

རང་བཞིན་བསེལ་ལ་བཟི་ཅུང་ཟད་ལྡན། བྲག་ཤེད་མཐོ་བས་
མགོ་ན་བ་དང་། མགོ་གཟེར་རྒྱག་པ། མངིང་རྩ་རེངས་པ། ལ་མིག་
ཀྲོག་པ། ཀླང་ལག་རེངས་འབྲུམས་སམ་འདར་བ། སྦྱིད་པ། ལུས་ཀྱི་
ཞོགས་བྱེད་ཀའི་ཆོར་བ་དང་བྱེད་ལས་ཉམས་པ། བྲག་རྩ་འགགས་
པའམ་བྲག་གི་འཁོར་རྒྱག་མི་སྟོམས་པ། བརྒྱལ་གཟེར་གྱི་ནད། རྩ་
ལ་གཉན་ལ་རྒྱས་པ། མཁལ་རྩ་འརྒྱས་པ། ལྷད་གཟེར་གྱི་ནད། རྩ་
དཀར་དང་རྩ་གྲིབ་བཅས་ལ་སྔན་པར་མ་ཟད། དྲིག་གྱུམ་སོགས་ཀྱི་
ན་རྒྱག་གཅིག་པའི་རུས་པ་ཡོད། རིལ་བུ་བཞེས་ཚུལ་གོང་གསལ་
རིན་ཆེན་གྲང་སྦྱོར་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

རིན་ཆེན་མར་ཚུར་ཆེན་མོ།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟེ་མེད། ཤ་དུག་སོགས་དང་། ཁ་
ཟས་མ་འཕོད་པ་དང་མ་གོམས་པ་ཟོས་པའི་རྒྱར་དུག་སྐྱེན་གྱིས་
ཕོ་བ་རྒྱ་མར་ན་ཟུག་གཏོང་བ། སྒང་ཐབས་ན་བ། སྒྲག་པོ་གྱེན་དུ་
བརྗོད་ཏེ་ཁྲག་སྒྲུག་པ། སྤར་དུ་བརྗོད་བས་ཁྲག་བཤལ་བ། ཆ་བ་
རིམས་ཆད་ཀྱི་ནད་མཐུག་རྟིང་ཆད། གཤམ་ཆད། ཁ་ཆ་རུལ་སྤངས་
སོགས་ཁ་ཟས་ཟ་ཐལ་ཆེ་བས་ཅ་སྒྲུག་འགག་པ། ངན་ཁྲག་བསྐྱེད་
པས་ལུས་ཀྱི་ཤ་སྐྱམ་པ་དང་། ཤ་མདོག་ནག་པ། དབང་པོ་མི་གསལ་
བ། བྲང་ཆ་ཆུ་སྒྲུར་སྒྲུག་པ། དང་ག་འགག་པ། རྒྱན་དུ་སྒྲོ་མང་དུང་
ཁུ་ཁྲག་རུལ་ལུ་བ། རྒྱ་གཞིའི་ནད་ཡོད་པ། བྲང་པར་དུ་བསམ་ངན་
ཀྱི་སྒྲིར་བ་ལས་བྱུང་བའི་སྒྲུར་དུག་ དངོས་དུག་ མཐོང་བའི་དུག་
རིག་པའི་དུག་ཉི་ཟེར་གྱི་དུག་ ཁ་རྒྱངས་ཀྱི་དུག་སོགས་དུག་རིགས་
ཀུན་ལ་ཕན། རིལ་བྱ་བཞེས་ཚུལ་གོང་གསལ་རིན་ཆེན་གང་སྒྲིར་
དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

རིན་ཆེན་བཙོ་བྲུ་ལྷ་ཤེལ།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟེ་མེད། མཆིན་ཁྲག་བད་ཀན་
སྒྲག་པོས་ལུས་ཀྱི་རྒྱབ་གཟེར་བ་དང་། མགོ་བོ་ངེས་མེད་ན་བ། རྒྱ་
སྒྲུར་སྒྲུག་པ། ཁྲག་རུལ་དུང་ཁུ་འཁྲུ་བ་དང་སྒྲུག་པ། སྐབས་རེར་

གྲང་ཐབས་ན་བ། ཚ་བ་རིམས་ཚད་ཀྱི་ནད་མཐུག་ རོ་མཆེན་ན་
 བ། རྟིང་ཚད་ལུས་ལ་ཞེན་ཏེ་ལུས་ཀྱི་ཤ་མདོག་སྡོ་བ་དང་། གླམ་
 བ། ལུས་སྟོད་ལ་ཚ་རྟོད་ཆེ་བས་རྩལ་མང་འོང་བ། རྒྱན་དུ་བསེལ་
 གིབ་ལ་སྟོད་འདོད་བྱེད་པ། གཤམ་ཚད་ཀྱིས་ཤེས་པ་ལྷེ་བ་དང་
 བསེལ་རྟོད་གཉིས་ཀ་བསྟེན་ནའང་མི་འཕྲོད་པས་ལུས་ཀྱི་སྤང་
 དང་ཡན་ལག་སྤིང་པ་སོགས་ན་ཟུག་ཆེ་བ། ཁ་ལྷེ་གླམ་པ། གདོང་
 ལ་སྲིན་ཐོར་རྒྱན་མི་ཆད་པ་ཐོན་པ། བྲག་ཚད་ཀྱིས་བྲང་རྒྱབ་
 གཟེར་ཞིང་གླང་འཛེར་བ། འགྲམས་འཁྲུགས་ཀྱིས་དབྱགས་སྟོད་
 པ་དང་དབྱགས་རིང་གཏོང་དགོས་པ། རྒྱབ་མདུན་རྟིང་ཐད་ན་བ།
 ལུད་པ་མི་གཙང་བ་འོང་བ། རྟོགས་ཚད་ཀྱིས་ཁ་ཟས་འཇུ་སྟོབས་
 རྒྱང་བ། རྒྱ་བེར་ཀྱི་སྒྲ་དང་བ་སྒྲ་བྱི་བ། སོ་དང་སེན་མོའི་བཀྲག་
 མདངས་ཤོར་ནས་སྒྲ་སྒྲིག་ཆགས་པ། ལུས་ལ་ཟ་སྒྲག་ལངས་པ།
 རྩ་དན་ཤུ་ཐོར་དོན་པ། མཛེན་དད་དང་ལྷག་པར་ཁ་ཚ་རྩལ་སྤངས་
 དང་། བཅོས་མ། བསྟེགས་མ། རྩུ་རང་ལུས། ཆང་རག་ལ་སོགས་
 པའི་ཁ་ཟས་བཟའ་བརྟུང་ཐལ་ཆེ་བས་ལུས་ཀྱི་རྩ་སྒྲག་འགག་པ་
 དང་། དན་ཁྲག་བསྐྱེད་པས་ལུས་ཀྱི་ཤ་སྒྲིམ་ཞིང་དང་ག་འགག་
 བ། ལུས་སྟོབས་ཞན་པ། བཞིན་རས་ནག་པ། མིག་ཆབ་མི་གསལ་
 བ། འཁྲུགས་རྒྱན་རྩང་ཟད་ཀྱིས་ཀྱང་ལུས་སྟོད་ཀྱི་རྒྱབ་མདུན་རྩིབ་

གཟེར་དང་བྲང་ཆ་བ། རྩ་གཞིའི་ཉིན་ཁས་སྦྱིད་གྲག་དང་རྒྱང་པ་
སྒྲངས་པ། ཁོང་པར་སྒྲན་ཆགས་པ། གཞན་ཡང་བསམ་སྦྱོར་ངན་
པས་སྦྱར་བའི་དྲག་དང་། ཁ་ཟས་མི་འཕྲོད་པའི་རྒྱར་དྲག་གཡའ་
དྲག་སོགས་དྲག་རིགས་ཀྱན་ལ་ཤིན་ཏུ་ཕན། རིལ་བྱ་བཞེས་ཚུལ་
གོང་གསལ་རིན་ཆེན་གྲང་སྦྱོར་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

རིན་ཆེན་ཆ་ལྟར།

རང་བཞིན་དོད་ཆེ་ལ་བཟི་མེད། དེག་དང་། གུམ་བྱ། འབྲས་ནད།
སྲུང་ཡ། མཛེན་དད། ཅ་སྒྱག་ནང་ངན་ཁྲག་རྒྱས་ཏི་འགག་པ་དང་།
སྒྲན་ནད། དམ་མུ། འོར་ནད་སོགས་འཛོམས་ཤིང་། གྲང་བའི་ནག་
སོགས་ཀྱང་སྐྱམ་པར་བྱེད། རིལ་བྱ་བཞེས་ཚུལ་གོང་གསལ་རིན་
ཆེན་གྲང་སྦྱོར་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

རིན་ཆེན་གཡུ་ཉིང་ཉིང་ལ།

རང་བཞིན་རྩུང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། མཆིན་ཚད་ཀྱིས་མཆིན་
པར་ན་རྒྱག་གཏོང་བ་དང་ལུས་རིམ་པས་སྐྱམ་འགོ་བ། ལུས་སྟོད་
བརྒྱངས་ཤིང་སྐྱེ་ཅ་རེངས་པས་མཛིང་པ་དགྱེ་གྲག་དཀའ་བ། ངན་
ཁྲག་རྒྱས་ནས་མགོ་ན་བ། ལྷ་ཁྲག་འཛྲག་པ། གཉིད་ཆེ་བ། ཁ་སྐྱམ་
པ། རོ་བ་ན་ཞིང་ཟས་ལ་དང་ག་མེད་པ། མིག་དམར་པོ་ཆགས་
པ། གརྱགས་པོ་ཉོབ་པ། ཁ་ཏིག་ཁ་བ། ཆང་རག་འཕྱང་ཆེ་དྲགས་

བ་དང་དགུལ་སོགས་ཀྱིས་མཆིན་པ་ལྟར་ནས་ཁྲག་རུལ་དུ་དྲ་
 རྒྱག་པ། བཤང་བ་སྐྱམ་ལ་ནག་ཅིང་ཤ་རིལ་འདྲ་བ་བབ་དཀའ་བ།
 མཆིན་པར་གཉན་ཆད་ཞུགས་པ། མཆིན་པ་མཁྲིགས་པོ་ཆགས་པ།
 མཆིན་ཚུ་བསགས་པ། ཤ་དུག་སོགས་མི་འཕྲོད་པ་ཟོས་པའི་ཤུར་
 དུག བསམ་ངན་གྱི་སྒྱོར་བ་ལས་བྱུང་བའི་སྒྱུར་དུག་སོགས་དུག་
 རིགས་དང་། ཁྱད་པར་དུ་མཆིན་ནད་བཅོས་རྟགས་ཀྱི་ནད་རྟིང་
 ལ་ཡུན་དུ་བསྐྱེན་ན་ཤིན་དུ་པན། རིལ་བྱ་བཞེས་ཚུལ་གོང་གསལ་
 རིན་ཆེན་གྲང་སྒྱོར་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

རིན་ཆེན་རྒྱ་བསམ་འཕེལ།

རང་བཞིན་བསལ་རྒྱུ་སྟོམས་ལ་བཟེ་མེད། ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ་དང་།
 ཁྲག་རླུང་འཐབ་ནས་ཁྲག་ཤུགས་འཕར་བ། མགོ་ན་བ། མགོ་གཟེར་
 བ། ཞེ་མེར་ལངས་པ། རྒྱགས་ལྡང་བྱེད་པ། གྲིབ་སྒྱོན་གྱིས་སྒྲོ་བྱར་
 དུ་རིལ་ནས་དན་པ་ཉམས་པ། གཟུགས་པོ་བྱེད་ཀར་ཆོར་བ་མེད་
 པ། ཀླང་ལག་བརྒྱུད་བསྐྱམ་མི་ཐུབ་པ། ཁ་མིག་ཡོ་བ། རླང་ཆ་སྒྲ་
 མི་གསལ་བ། བཤང་གཅི་དབང་མེད་དུ་ཤོར་བ། དན་པ་ཉམས་པ།
 རྒྱ་རྒྱགས་ཀྱི་ནད། ལྡང་པ་འཕྱུམས་པ། ལྡང་པར་ཁྲག་གི་འཁོར་
 རྒྱག་མི་སྟོམས་པ། གཞན་ཡང་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་སྤྱིང་ནད་དང་།
 ཁྲག་རིལ་དཀར་པོའི་ནད། ཚ་དཀར་གྱིས་རླང་ལག་རིངས་པ་དང་

འཁྲམས་པ། སྟོང་རྒྱང་། སྟོག་རྒྱང་། བརྒྱལ་གཟེར། དྲག་ནད། མཛོ་
ནད། བྲག་གི་རྒྱ་བ་འགག་པ་དང་སྟོང་ནད་ཀྱིས་ཚུ་བསགས་པ་
སོགས་ལ་ཕན། རིལ་བྱ་བཞིས་ཚུལ་གོང་གསལ་རིན་ཆེན་གང་
སྟོར་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

རིལ་བད།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། བད་མཁྲིས་ཀྱིས་མགོ་ན་
བ་དང་། བྲང་ཚ་ལངས་པ། ཚུ་རྒྱར་རྒྱག་པ། ལ་ཏིག་ཁ་བ། མཁྲིས་
པ་རྒྱག་པ། རྒྱག་པོའི་ངན་ཁྲག་པོ་བར་ལྷང་ཏེ་ཁྲག་རུལ་རྒྱག་པ་
དང་འཁྲུ་བ། ངན་ཁྲག་སྟོ་བར་བྱེར་ཏེ་སྟོ་ལངས་པ་དང་། ལྷང་པ་
ལྷན་ལྷན་གོག་དཀའ་བ། བྲང་ཁོག་བསྐྱམས་པ། རླད་འཛོར་བ།
དབྱགས་མི་བདེ་བ་བཅས་སེལ་རྒྱས་པ་ཡིན།

ཅ་ཁྲང་།

རུ་ཏ་རྒྱག་པའི་སྟོང་དུ་ཁྲང་ལྷ་བསྐྱར་པ། རང་བཞིན་བསིལ་ངོད་
སྟོམས་ལ་བཟི་ཅུང་ཟད་ལྡན། རྒྱག་པོའི་རྒྱུན་ཀྱིས་པོ་ལོང་ལ་ན་
བྱག་བཏང་འཇགས་བྱེད་པ། རུལ་ནག་ཐོན་པ། པོ་ནད་དང་མ་ཁྲུ་
བས་པོ་བ་སྟོས་རྒྱངས་དང་། འགག་ངི་རྒྱག་པ། བཤལ་རྒྱག་བྱེད་པ་
སོགས་དང་། ཁྲང་པར་དུ་རྒྱག་པོའི་སྒང་ཐབས་གཅིག་པར་བྱེད།

ཅ་ཏ་གཉིས་ཐང་།

རང་བཞིན་བསིལ་ངོད་སྟོམས་ལ་བཟེ་མེད། རྩ་བར་ནག་བརྒྱབ་པ་
དང་། རྩ་བྱག་གཏོང་བ། ཐོར་པ་ཐོན་པ། རྩ་བར་ཁུར་སྐྱ་དང་ཉིང་
སྐྱ་གྲགས་པ་སོགས་དང་། ཁྱད་པར་དུ་རྩ་བའི་ནག་ཁྲག་དང་ཟུག་
གཟེར་གཙོག་པར་བྱེད།

ཅ་ཅ་ཅུག་པ།

རང་བཞིན་བསིལ་ངོད་སྟོམས་ལ་བཟེ་མེད། ཐོ་བ་ན་བ་དང་།
སྐྱེགས་པ་བྱུང་བ། ཁ་ཟས་སྐྱུག་པ། མ་ཁྱུ་བའི་ནད་ཆ་གྲང་འཐབ་
ནས་སྐྱང་ཐབས་ན་བ། སྐྱུག་པོ་འཐབ་པའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

ཡི་ཁྱུང་།

ཡི་མི་དུག་པའི་སྟེང་དུ་ཁྱུང་ལྔ་བསྐྱན་པ། རང་བཞིན་བསིལ་ངོད་
སྟོམས་ལ་བཟེ་ཅུང་ཟད་ལྟོ། གྲེ་བ་དང་མིད་པར་གཉན་ཁ་རྒྱས་
ནས་ཆ་ཤར་རྒྱག་པ། རྩ་བྱག་གཏོང་བ། ཐོར་པ་ཐོན་པ། མིད་པ་སྐྱམ་
པ། སྟོ་ལངས་པ། སྐད་འཛོར་བ་སོགས་དང་། ཁྱད་པར་དུ་གྲེ་ཆད་
དང་མིད་པ་ན་བར་ཕན།

ཡི་ཁྲག་

ཡི་མི་དུག་པ་དང་ཆ་ལོ་སྐྱན་དམར་གཉིས་བསྐྱེས་པ། རང་བཞིན་
བསིལ་ལ་བཟེ་མེད། སྐད་འགག་པ། མིད་པ་ཆ་ཞིང་སྐྱམ་པ། ཡང་
ན་ཟ་ཕྱག་ལངས་ནས་སྟོ་རྒྱག་པ་སོགས་དང་། ཁྱད་པར་དུ་ཁྲག་

གིས་སྐད་འགག་པ་དང་མིད་པ་སྐྱམ་པར་ཕན།

ཡེ་ཐུན་བཅུ་གཅིག

རང་བཞིན་བསིལ་རྟོད་སྟོམས་ལ་བཟི་མེད། མིད་པ་ཚ་བ་དང་སྐྱམ་
པ། གྲེ་བར་བ་ལྷག་ལངས་པ། སྐད་འགགས་པ། ལུད་པ་སྟོན་པོ་ཆེ་
ཅན་མང་བ། ཡང་ན་སྟོ་བ་སྐྱ་རབ་ཀྱིས་སྟོ་རྒྱག་པ། མིག་ལྷགས་
སྐངས་པ། བད་སྟོ་ལངས་པ། དབྱགས་མི་བདེ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

ཡེ་ཤི་རྒྱག་པ།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། སྟོ་རྒྱག་པ་དང་། གྲེ་བ་ཚ་
བ་དང་སྐྱམ་པ། གྲེ་བར་བ་ལྷག་ལངས་པ། སྐད་འགགས་པ་བཅས་
ལ་ཕན།

ལྷག་ཁྲད་རིལ་བ།

རང་བཞིན་རྟོད། བཟི་མེད། བད་རྒྱུད་གིས་མགོ་ན་བ་དང་། མགོ་
ལྷ་འཁོར་བ། སྐྱགས་མེར་ལངས་པ། ལྷས་སྡི་བ། ཤེས་པ་ཚོངས་པ།
གཉིད་མི་ཁྱག་པ་དང་། རྒྱུད་ནད་སྡི་ལ་ཕན།

ཤིང་ཀྱན་ཉིར་ལ།

རང་བཞིན་རྟོད་རྒྱུད་ལ་བཟི་ཅུང་ཟད་ལྡན། ཤ་ལྷགས་རྩ་རུས་ལ་
ལྷགས་པ་བྱིའི་རྒྱུད་དང་། སྟོང་སོགས་དོན་ལྡ་དང་ཕོ་བ་སོགས་
སྟོད་རྒྱག་ལ་ལྷགས་པ་ནད་གི་རྒྱུད་། རྒྱུད་སོག་རྩར་ལྷགས་པ་

གསང་བའི་རླང་སོགས། མདོར་ན། ལུས་ཀྱི་སྟོད་སྦྱང་བར་གསུམ་
དང་ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་གང་རུང་ལ་ཞུགས་པའི་རླང་ནད་སྦྱི་ལ་
ཕན།

མར་ཁུང་།

རང་བཞིན་བསིལ་འབྲིང་ལ་བཟི་ཆེ། མཁལ་ཚད་ནད་ཀྱིས་མཁལ་
སྐྱེད་ན་བ་དང་། གཅིན་པ་གཏོང་དུས་ཚམས་རྒྱག་པ། གཅིན་
པ་ཡང་ཡང་སྟོ་བའམ། ཡང་ན་གཅིན་པ་བབ་དཀའ་བ། གཅིན་
ལམ་ནས་ཁྲག་དང་ནག་འཛྲག་པ། རོ་མཚན་གྱི་འབྲས་བྱ་སྦྲངས་
པ། ལྷག་པར་དུ་ས་བོན་འཛྲག་པ་དང་། སྲིན་སྦང་གི་ནད། གཉན་
རིམས་ཀྱི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

ཕྱག་ཁུང་།

སྲུག་སྒེལ་བཅུ་པའི་སྟེང་དུ་བྱང་ལྗེ་བསྐྱན་པ། རང་བཞིན་རྟོད་ཆེ་
ལ་བཟི་རུང་ཟད་ལྷན། རོ་ལོག་གི་ནད་དང་། གཉན་སྲིན་གྱི་ནད།
མཛེ་ནད། རྩ་འགགས་ཀྱི་ནད། དེུ་ནད་སོགས་དང་བྱང་པར་དུ་
མཁལ་མའི་ནད་རིགས་ཀྱན་ལ་ཕན།

ཕྱག་སྒེལ་བཅུ་དགུ།

རང་བཞིན་རྟོད་འབྲིང་ལ་བཟི་མེད། སྒང་པའི་དེུ་སྐྱན་དང་།
མཁལ་སྐྱེད་ན་ཞིང་སྦྱང་ལ་རྟོད་མི་ཁྲག་པ། གཅིན་པ་ཡང་ཡང་སྟོ་

བ། ཡང་ན་གཅིན་པ་འགགས་ནས་སྒང་ཕྱག་ལ་རྩྭ་གཟེར་གཏོང་
བ། གཅིན་སྟེའི་ནད་ཀྱིས་རྒྱང་ལག་གི་མཐིལ་བཞི་ཚ་ཞིང་གཅིན་
མདོག་རྩོག་ཅན་འབྱུང་བ་དང་། ཉིན་གཉིད་ཆེ་ཞིང་ཟས་མི་འཇུ་
བ། ཡུན་རིང་སོང་ཆེ་ཆ་ཐོར་ཐོན་པ། གཞན་ཡང་མཁལ་ནད་ཀྱིས་
ཆུ་བསགས་པ། དྲིག་གུམ་ཆུ་སེར་གྱི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

ཕྱག་ཕྱེལ་བཅུ་པ།

རང་བཞིན་དོད་ཆེ་ལ་བཟེ་མེད། སྒང་པའི་དེུ་སྐྱན་དང་། མཁལ་
སྐྱེད་ན་ཞིང་སྐྱད་ལ་དོད་མི་ཁྱུག་པ། གཅིན་པ་ཡང་ཡང་བྱོ་བ།
ཡང་ན་གཅིན་པ་བཀག་ནས་སྒང་ཕྱག་ལ་རྩྭ་གཟེར་གཏོང་བ་
སོགས་ལ་ཕན།

མེ་འབྱུ་ཀྱན་བདེ།

རང་བཞིན་དོད་འབྱིང་ལ་བཟེ་མེད། མ་ཁུ་བ་འཇུ་ཞིང་། མེ་དོད་
སྐྱེ་བ་དང་། ཤ་ཕྱགས་སྟོས་པ། ལྷས་ཕྱི་བ། དབྱགས་བསགས་པ། དི་
ཆུ་འགགས་པ། མཆིན་ཆུ་ཟགས་པ། སྐྱན་གྱི་ནད། བད་ཀན་དང་
མཁལ་གྲང་སོགས་ལ་ཕན།

མེ་འབྱུ་ལྔ་པ།

རང་བཞིན་དོད་ཆེ་ལ་བཟེ་མེད། མོ་དོད་ཉམས་ནས་ཁ་ཟས་མི་
འཇུ་བ་དང་། མོ་བའི་གྲང་སྐྱན་གྱིས་ཁ་ཟས་སྐྱུག་པ་དང་ཆུ་སྐྱར་

སྐྱུག་པ། དང་ག་འགགས་པ། སྒོས་རྒྱངས་བྱེད་པ། གཞན་ཡང་སྙིང་
རྒྱང་གིས་སེམས་པ་ཚབ་ཚུབ་བྱེད་པ། འོན་མེད་སེམས་སྐྱུག་བྱེད་
པ། གཉིད་ཉུང་བ། མཁལ་སླིད་ན་བ་སོགས་ལ་ཕན།

མེ་འབྲུ་ཉི་དགྲིལ།

རང་བཞིན་རྫོད་ཆེ་ལ་བཟི་མེད། མཁལ་མའི་རྫོད་ཤོར་བ་དང་།
ས་བོན་ཉམས་པ་འཕ་ས་བོན་འཛྲག་པ། གཅིན་པ་བབ་དཀའ་བ།
མཁལ་སླིད་ན་བ། སྒྲང་པ་དང་རྒྱ་སོར་ན་བྱུག་གཏོང་བ། མ་ཁྱ་བའི་
ནད། དམ་འོར་སྐྱ་རབ་ཀྱི་ནད། གང་འཁྱའི་ནད། གང་རྩོགས་དང་
གང་སྲིན་ཀྱི་ནད། བྱམ་བྱ་རྒྱ་སེར་ཀྱི་ནད། ལྷག་པར་ཕོ་བའི་མེ་
རྫོད་ཉམས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

མེ་འབྲུ་ཉི་དགལ།

རང་བཞིན་རྫོད་འབྲིང་ལ་བཟི་མེད། སྐྱ་རབ་ནད་ཀྱིས་གདོང་དང་
རྒྱང་པའི་བོལ་གོང་སོགས་སྐྱངས་པ། ཟས་མི་འཇུ་བ། ཟས་ཀྱི་དང་
ག་འགགས་པ། སྒོས་རྒྱངས་བྱེད་པ། བད་ཀན་བེ་སྐབས་ཀྱིས་རྩ་
སྐྱུག་འགག་པ། དབྱགས་བསགས་པ། ལུས་ལྷེ་བ། ལྷར་པར་གང་
རྒྱའི་ནད་ལ་ཕན།

མེ་འབྲུ་བྱངས་གནས།

རང་བཞིན་རྫོད་འབྲིང་ལ་བཟི་མེད། ཟས་སྒོམ་ཀྱི་དང་ག་བྱེ་ཞིང་

ལྟོ་ཆས་འཇུ་བ། བད་ཀན་བེ་སྒྲབས་ཀྱིས་ཚ་སྒྲུག་འགགས་པ་སེལ་
བ། དྲངས་མ་ནམས་རང་གནས་སུ་འཛོག་པ། ཐོ་བའི་ངོད་བསྐྱེད་
པ། གཞན་ཡང་མཁལ་གྲང་དང་། བྱམ་བྱ། རྩ་སེར་ལ་ཡང་ཕན།

མེ་འབྲུ་ཕད་འདབ།

རང་བཞིན་ངོད་འབྲིང་ལ་བཟི་མེད། མ་ཞུ་གསར་རྟིང་གི་ནད་
དང་། བད་ཀན་སྐྱུ་པོའི་ནད་ཀྱི་ཟས་ལ་དང་ག་མི་བདེ་བ། ལྷས་
ངོད་ཉམས་པ། འཇུ་སྟོབས་ཆུང་བ། ཁ་ཟས་མི་འཇུ་བར་སྒྲུག་པ་
དང་བཤལ་བ། བད་ཀན་སྐྱུག་པོའི་ནད་ཀྱིས་ལྷས་ཀྱི་ཉམས་སྟོབས་
ཆུང་ཞིང་། སྒྲེགས་པ་ཡང་ཡང་བརྒྱབ་པ། ཟས་མི་འཇུ་བ། བྲག་རུལ་
དུད་ཁུ་སྐྱུག་པ། གཞན་ཡང་བད་ཀན་སེར་པོའི་ནད་ཀྱིས་མཁྲིས་
ཁུ་སྐྱུག་པ། ཆང་བརྟུང་ཞིང་ངོས་ཆེ་མཆོག་མ་དང་མིག་རུས་ན་བ།
བྲང་ཆ་ཆུ་སྐྱར་ལངས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

མང་ཕྱེད་ཉིང་ལ།

རང་བཞིན་བསེལ་ལ་བཟི་ཆུང་ཟད་ལྡན། དེག་བྱམ་ནད་ཀྱིས་རྐང་
ལག་གི་རུས་ཆོགས་ནམས་སྐྱངས་ནས་དམར་པོ་ཆགས་པ་དང་།
གཟེར་བྲག་ཆེན་པོ་གཏོང་བ། ཆ་ཤར་རྒྱག་པ། འགྲུལ་སྐྱོད་དཀའ་
བ། ཚ་དཀར་དང་ཚ་གྱིབ་ནད་ཀྱིས་རྐང་ལག་ཞ་རེངས་སུ་གྱུར་པ།
གཞན་ཡང་ཕགས་ནད་ཆུ་སེར། རྐང་འབམ་ཀྱི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

མེད་ཕྱིར་ཉེར་གསུམ།

རང་བཞིན་བསིལ་ངོད་སྟོམས་ལ་བཟེ་མེད། དེག་གུམ་ནད་ཀྱིས་
རུས་ཚིགས་ལ་ན་རྒྱག་གཏོང་བ་དང་། ཁྲང་ལག་བརྒྱུང་བསྐྱམ་
དཀའ་བ། ཚིགས་ནམས་སྒྲངས་པ། མཁལ་སླེད་ན་བ། ཚུ་སེར་ནད་
ཀྱིས་ཟ་ལྷག་ལངས་པ། འབམ་མཚུག་གི་ནད། གྲང་བ་དཀར་པོ་
འཛྲག་པ་བཅས་ལ་ཕན།

སེམས་བདེ།

རང་བཞིན་ངོད་ཆེ་ལ་བཟེ་ཅུང་ཟད་ལྡན། སྟིང་རྒྱང་དང་སྟོག་རྒྱང་
ནད་ཀྱིས་སེམས་སྤྲུག་བྱེད་པ་དང་། གཉིད་མི་ཁྲུག་པ། དངངས་
སྒྲགས་ལངས་པ། ཞེད་སྤང་སྦྱེ་བ། རྩ་མཚོག་ཁུར་བ། གཤེས་ཀ་རྩབ་
པ། མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། སེམས་པ་འཆོལ་ཏེ་གང་བྱུང་ཤོད་པ། གཞན་
ཡང་སྟིང་གཡུག་པ་དང་། སྟིང་ཆེན་པོ་ཆགས་པ། སྟིང་གི་འཕར་
སྒྲངས་ཡག་པོ་མེད་པ་སོགས་ལ་ཕན།

སྟེ་བྱིས་ལྟ་བུར་།

རང་བཞིན་ཅུང་བསིལ་ལ་བཟེ་མེད། གུམ་བུའི་ནད་ཀྱིས་ཁྲང་
ལག་གི་རུས་ཚིགས་སྒྲངས་པ་དང་། དམར་སྤྲུག་ཆགས་པ། ན་རྒྱག་
གཏོང་བ། བརྒྱུང་བསྐྱམ་དཀའ་བ། ཡང་ན་མཁལ་རྩ་འཆུས་པ་དང་།
དེའི་གུག་དཀའ་བ། མཁལ་རྩར་ན་རྒྱག་གཏོང་བ། རྩ་དཀར་ནད་

སོགས་ལ་སྟེ།

ཕྱི་ལོ་བཞི་བར་།

རང་བཞིན་རྩལ་ཟད་བསེལ་ལ་བཟི་མེད། སློ་མང་བ་དང་། ལུང་པ་
གོག་དཀའ་བ། སློམ་ཚད་ཆེ་བ། སློ་བར་ཁྲག་རྒྱས་པ། སློ་བར་གཟེར་
རྒྱག་རྒྱག་པ་སོགས་ལ་སྟེ།

ཚོག་འཛིན་བཅུ་གཅིག་

རང་བཞིན་དོད་ལ་བཟི་མེད། སློག་རྒྱུང་གིས་སྤྱིང་གཡུག་ཆེ་བ་
དང་། ལུས་འདར་བ། སེམས་མི་བདེ་བ། འཛིགས་སྤང་སྦྱེ་བ། ལུ་
མཆིན་གཟེར་བ། ཤེས་པ་འཆོལ་བ། གཉིད་མི་ཁྲག་པ་སོགས་ལ་
སྟེ།

གསལ་བྱེད་ཡ་ལ་བཙུག་ལ།

རང་བཞིན་རྩལ་ཟད་བསེལ་ལ་བཟི་མེད། མཆིན་པའི་སྟོབས་
ཉམས་པའི་དབང་གིས་རྩངས་ཁྲག་ཞན་པ་དང་། མིག་ནད་ཕྱི་
འགྲིབ་དང་། རྩང་འགྲིབ། བར་འགྲིབ་བཅས་ལ་སྟེ།

གསང་བདག་དར་ཡ་ཀན།

རང་བཞིན་རྩལ་ཟད་བསེལ་ལ་བཟི་འབྲིང་། རེག་ན་སྐྱན་ལྟར་སྟ་
བ་དང་། ཕྱིར་མི་མངོན་ཞིང་ནང་དུ་རྩལ་སྟེ་ཟས་བཅུད་འཕྲོག་
པར་བྱེད་པ། ཐ་མ་སྤྱིན་ཏེ་གྲེན་སྤྱར་གཉིས་ཀ་ནས་རྟག་བརྟོན་

བར་འགྱུར་བའི་ཁོང་འབྲས་ལ་ཤིན་ཏུ་ཕན།

གསེར་ཁྱུང་།

གསེར་མདོག་ལྗང་པའི་སྟེང་དུ་ཁྱུང་ལྗང་བསྐྱབ་པ། རང་བཞིན་བསིལ་
རྫོད་སྟོམས་ལ་བབ་ཅི་ཅུང་ཟད་ལྟན། སྟོ་ཆས་མི་འཇུ་བར་སོ་བ་དང་
རྩ་མར་ན་རྒྱག་གཏོང་བ། ཟས་མདོག་མ་ལོག་པར་བཤལ་བའམ་བེ་
སྐབས་དམར་སེར་བཤལ་བ་སོགས་ལ་ཕན། ཁྱད་པར་དུ་རྩ་མའི་ན་
རྒྱག་གཅོག་ཅིང་བཤལ་ཐག་གཅོད་པར་བྱེད།

གསེར་ཉིག་

གསེར་མདོག་ལྗང་པ་དང་ཉིག་ཏུ་བརྒྱད་པ་གཉིས་བསྐྱས་པ། རང་
བཞིན་བསིལ་རྫོད་སྟོམས་ལ་བབ་ཅི་མེད། མཁྲིས་པས་མགོ་ན་བ་
དང་། ཁ་ཉིག་ཁ་བ། ཞེ་མེར་ལངས་པ། སོ་བར་ཁ་ཟས་མི་འཇུ་བ།
མིག་སྒྲིན་དང་རྩ་རྒྱབ་སེར་པོ་ཆགས་པ། མཁྲིས་ཁྱུ་བཤལ་སྐྱུག་
བྱེད་པ། མཁྲིས་རྩུང་གིས་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། མཁྲིས་ནད་མིག་སེར་
ཀྱི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

གསེར་མདོག་ལྗང་ལ།

རང་བཞིན་བསིལ་རྫོད་སྟོམས་ལ་བབ་ཅི་མེད། སོ་བའི་མེ་རྫོད་ཀྱི་
སྟོབས་ཉམས་པ་དང་། སོ་བ་དང་རྩ་མ་ན་བ། མཁྲིས་ཁྱུ་སྐྱུག་པ།
སྟོས་རྩུངས་དང་འཁྲོག་པ། ཟས་ཀྱི་དང་ག་འགགས་པ། ཞེ་མེར་

ལངས་པ། ཁོག་པ་བཤལ་ནས་བཤང་བ་དཀར་པོ་བབས་པ། ཡང་ན་
བཤང་བ་སེར་པོ་བཤལ་བ། མིག་སླིན་དང་ན་རྒྱབ་སེར་པོ་ཆགས་
པ། བྱད་པར་གྲང་མཁྲིས་ཀྱི་ནད་བཅས་ལ་སོ།

གསེར་མདོག་བརྩ་གཅིག

རང་བཞིན་བསིལ་ལ་བཟི་འབྲིང་། མཁྲིས་སླིན་དང་བད་མཁྲིས་
ཀྱིས་མགོ་ན་བ། ཕོ་བ་དང་རྒྱ་མར་བྲག་མཁྲིས་སྤྱང་བ། ལ་ཏིག་ལ་
བ། ཞེ་མེར་ལངས་པ། དང་ག་འགགས་པ། མིག་སླིན་དང་ཤ་མདོག་
སེར་པོ་ཆགས་པ། སྒོད་ཀྱི་མཁྲིས་སྐྱན། ཕོ་བར་དྲུག་ཐབས་ཀྱིས་ལ་
ཟས་ཟོས་མ་ཐག་དྲུ་སྐྱུག་པ། ཤ་སྐྱམ་ནས་ཕོ་བའི་ཐད་ཀྱི་རྩ་རིས་
གསལ་བ། མིད་པ་ན་ཞིང་བྲང་ཚ་ལངས་པ། ཡ་མ་ནག་པོའི་ནད།
གཞན་ཡང་མཁྲིས་ནད་ཤ་ཡ་མིག་སེར་དང་ཁྲ་ཡ་ནག་པོ་བཅས་
ལ་སོ།

བསམ་ཁྲུང་།

བསམ་ཁོར་སྤྱིང་དྲུ་བྱུང་ལྔ་བསྐྱན་པ། རང་བཞིན་བསིལ་ལ་བཟི་
ཅུང་ཟད་ལྟན། རྩ་གྲིབ་ཀྱིས་ལ་མིག་ཡོ་བ་དང་། ཡན་ལག་ཞ་བ་
དང་འབྲམས་པ། རྒྱ་རྒྱས་རིངས་པ། དབྱི་སྤྱིད་རུས་ཆོགས་ན་བ།
རིམས་འབྲུགས་ཀྱི་ནད། ཚ་བ་གསར་རྟིང་གི་ནད། དྲིག་གུམ་གྱི་
ནད། མཛེ་ནད། རྩ་གུམ་གྱི་ནད། འབམ་གུམ་གྱི་ནད། མཁལ་རྩ་

འཆུས་པ། འབྲམས་འཕྲགས་རྩ་ལ་བྱེར་བ། ལྷར་པར་རྩ་དཀར་གྱི་
ནད་དང་གཉན་གཟེར་མ་ལུས་སེལ།

བསམ་བརྒྱད་ཁྱུང་བསྒྲན།

བསམ་འཕེལ་བརྒྱད་པའི་སྟེང་དུ་ཁྱུང་ལྔ་བསྒྲན་པ། རང་བཞིན་
བསིལ་དོད་སྟོམས་ལ་བཟི་འབྲིང་། རྩ་དཀར་ནད་གྱིས་བྲན་པ་
ཉམས་པ་དང་། ཁ་སྐྱགས་པ། ཡན་ལག་བཤལ་ཁིང་སླིད་དེ་ཆོར་བ་
དང་བྲལ་བ། ཡན་ལག་རྣམས་རེངས་འཕྲམས་སུ་གྱུར་པ། ཉིང་ལག་
རྣམས་འདར་བ་སོགས་ཁྱུང་པར་རྩ་དཀར་གཉན་དང་བསྟོངས་
པར་ཕན། གཞན་ཡང་སོ་སོའི་གཉན་དང་། རྩ་སེར་རྩ་མིག་དུ་
བྲམས་པ། རྩ་ནད་རྩ་སེར་དང་བསྟོངས་པ་ལ་ཡང་ཕན།

བསམ་ནོད།

རང་བཞིན་རྩང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། རྩ་དཀར་དང་རྩ་གྲིབ་
ནད་གྱིས་རྒྱང་ལག་རེངས་འཕྲམས་དང་ཞར་བ། ཆོར་བ་མེད་པ།
བརྒྱང་བསྐྱམ་དཀའ་བ། ཡང་ན་མཁལ་རྩ་འཆུས་ནས་དེ་གྲུག་
བྱེད་དཀའ་བ། གྲིབ་སྐྱོན་གྱིས་ཁ་མིག་ཡོ་བ། གཞོགས་གཅིག་
འགྲུལ་སྐྱོད་མེད་པ་སོགས་དང་། རིམས་འཕྲགས་པའི་ནད། ཆ་
བ་གསར་རྟིང་གི་ནད། དེག་གྲུམ་གྱི་ནད། འབམ་གྲུམ་གྱི་ནད།
འབྲམས་འཕྲགས་རྩ་ལ་བྱེར་བའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

འཕྲི་རྩ་འཕྲུ་འཕྲེ།

གཙོ་བོ་བརྒྱད་པ་དང་ཨ་གར་བརྒྱད་པ་གཉིས་བསྟེན་པ། རང་
བཞིན་ཅུང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། ཚ་བ་རྒྱས་པ་དང་། ལ་ཉིག་
ལ་བ། རྟོམ་དད་ཆེ་བ། རྟོ་མང་བ། ལུད་པ་དམར་མེར་ཐོན་པ། མགོ་
དང་ཆོགས་གཞི་ན་བ། ཤེས་པ་བཟུང་བ། རྒྱབ་མདུན་གཟེར་བ་
སོགས། མདོར་ན། འག་མཁྱིམ་གྱི་ནད་དང་། ལུགས་ཚད། རིམས་
ཚད། ལྷུང་ཚད་བཅས་ལ་ཕན།

मन्त्रेऽहं भूयः॥

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བསེལ་ལ་བཟི་མེད། ཚད་མཐུག་སྟོ་བར་
བབས་ནས་སྟོ་བར་ནག་བསགས་པ་དང་། སྟོ་ཤོག་རྗེས་ལུང་པ་ཉ་
མིག་ལྟར་ལྟ་བ་སིབ་སིབ་ལངས་པ། ཡང་ན་སྟོ་བ་ནས་ཤེ་རུལ་ནག་
འདྲ་བ་དོན་པ་སོགས་སྒྲིམ་པར་ཤིན་རུ་ཕན།

ཨ་གར་བརྒྱད་པ།

རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་དོད་ལ་བཟི་ཅིང། དོན་ཅིང་སེམས་མི་སྦྱིད་
པར་སྡིང་གཡུགས་ཆེ་བ། ལུས་འདར་བ། སྡིང་བརྒྱུངས་པ། ཤེས་པ་
འཆོལ་བ། གཉིད་མི་བྱག་པ། མགོ་པོ་འཁོར་བ། རྩ་བ་ཁྱར་བ། ལུ་
མཆིན་གཟེར་བ། སྡིང་གཟེར་རྒྱག་པ། རྡིང་རྒྱུང་གི་ནད་དང་། རྩོ་
སྒྲགས་གྱི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

ཡ་གར་བཅུ་བདུན།

རང་བཞིན་བསིལ་རྩོད་སྟོམས་ལ་བཟི་འབྲིང་། བྲག་རླུང་གིས་
དབུགས་གཏོང་དཀའ་བ་དང་། མཁལ་ཚད་སྟོད་དུ་བྱེར་བས་སྒྲི་
འཛིང་རེངས་པ། མགོ་གཟེར་བ། མཁལ་རླུང་དང་མཁལ་གྲུམ་ནད་
གྱིས་མཁལ་སྒྲིད་གཟེར་བ་དང་འཆུས་པ། བྲག་རླུང་འཐབ་པ། སྟོད་
དུ་འཚངས་པ། སྟིང་འཕྱོ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

ཡ་གར་བཙུ་ལ།

རང་བཞིན་རླུང་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། བྲག་རླུང་འཐབ་ནས་རྒྱབ་
མདུན་གཟེར་བ། སྟོད་ན་བ། དབུགས་འགགས་པ། ཐོ་རེངས་ལྷ་
སོབ་དཀར་པོ་ཐོན་པའི་སྟོ་ལྷ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

ཡ་གར་ཉི་ཤུ།

རང་བཞིན་བསིལ་རྩོད་སྟོམས་ལ་བཟི་མེད། བྲག་རླུང་གི་ནད་དང་།
གཟའ་གྲིབ་ཕོག་པ། སྟོག་ཅར་རླུང་ཁྱུགས་པས་སེམས་མི་བདེ་
ཞིང་། སྟོ་བ་དང་ཡན་ལག་སྦྱིད་པ་སོགས་དང་། ཚད་མཐུག་རླུང་
གིས་བྲུས་པས་ཚ་བ་བྱེར་བ། ཅ་དཀར་གྱི་ནད། སྟིང་ནད་སོགས་ལ་
ཕན།

ཡ་གར་སྟ་ལ།

རང་བཞིན་རླུང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟི་རླུང་ཟད་ལྡན། སྟོད་བརྒྱངས་

པ་དང་། དབུགས་གཏོང་དཀའ་བ། སྤྱིང་གཡུགས་ཆེ་བ། ཤེས་པ་
འཆོལ་བ། ལུས་འདར་བ། ཟུག་གཟེར་ངེས་མེད་དུ་གཏོང་བ། ཟྱེ་
སྐྱམ་ལ་རྒྱབ་པ། གཉིད་མི་ཁྲུག་པ། གཉན་ཆོད་རྒྱང་གསུམ་འཐབ་
པའི་ནད་དང་། ཆོད་གཞུག་རྒྱང་གིས་བྱས་པའི་ནད་དང་། བྲག་
རྒྱང་སྟོད་འཆངས་ཀྱི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

ཡ་གར་སོ་གཅིག

རྒྱང་བདུགརང་བཞིན་བསིལ་དོད་སྟོམས་ལ་བཟི་མེད། བྲག་
རྒྱང་སྟོད་དུ་འཆངས་ནས་སྟོད་གཟེར་བརྒྱབ་པ་དང་། ཟྱེ་སྐྱམ་པ།
གཉིད་མི་ཁྲུག་པ། གཡའ་འདར་བྱེད་པ། མགོ་ལྷ་འཁོར་བ། ཨམ་
ཅོག་ལ་ལུར་སྒྲ་གཤམ་པ། སེམས་མི་སྦྱིད་པ། དན་མེད་དུ་བརྒྱལ་བ།
རྐང་ལག་རིངས་འབྲུམས་སོགས་ལ་ཕན།

ཡ་རྩ་བརྩ་བ།

རང་བཞིན་རྩང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། མཁལ་མ་ན་བ་དང་། ཆ་
བྲུག་རྒྱག་པ། དཔྱི་སྟེད་སྦྱིད་པ། གཅིན་པ་བབ་དཀའ་བ། མཁལ་རྩ་
འཆུས་པ། མཁལ་ཆོད་བཅས་ལ་ཕན།

ཡ་རྩ་བཙོ་བརྒྱད།

རང་བཞིན་བསིལ་ལ་བཟི་འབྲིང་། མཁལ་ཆོད་ནད་ཀྱིས་མཁལ་
སྟེད་ལ་ཆ་ཤར་རྒྱག་པ་དང་། ཤ་རུས་འཁོལ་བ་ལྟར་བྱེད་པ། ར་རྒྱག་

གཏོང་བ། དཔྱི་མིག་ན་བ། བསྐྱེད་ཆེད་ལ། དཔྱི་གྲུག་དཀའ་བ།
 ཀྱང་པ་འབྲུག་ནས་འགྲོ་དགོས་པ་སོགས་དང་། གཞན་ཡང་གཅིན་
 ལམ་གྱི་དེའུ་སྒྲན་དང་། མཁལ་རྩ་འཆུས་པ། མཁལ་མར་གཉན་
 ཚད་རྒྱས་པ། གཅིན་པ་དམར་པོ་ཆགས་པ། ཡང་ན་ཐྱག་འདྲིས་པ།
 གཅིན་པ་བབ་དཀའ་བ། འབྲས་སུ་སྒྲངས་པ་སོགས་ལ་ཡང་ཕན།

ཡ་ཅ་བཅུན་པ།

རང་བཞིན་རྩུང་ཟད་བསིལ་ལ་བཟི་མེད། མཆེར་པ་ཆེན་པོ་ཆགས་
 པ་དང་། ཚ་བ་རྒྱས་པ། མཆེར་པའི་ཐད་ལ་ན་རྒྱག་གཏོང་བ། ལོག་
 པ་སྒྲོས་རྒྱངས་བྱེད་པ། དབྱགས་བརྒྱབས་པ། གདོང་དང་མཆུ་རྩོ་
 དམར་སྒྲུག་ཆགས་པ། བརྒྱབ་འབྲུགས་དྲག་པོས་མཆེར་པ་འགྲམས་
 པ་དང་། ཟས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

ཡ་ར་ཁྱུང་།

ཡ་རུ་བཅུ་པའི་སྟེང་དུ་ཁྱུང་ལྔ་བསྒྲན་པ། རང་བཞིན་རྩུང་ཟད་
 བསིལ་ལ་བཟི་རྩུང་ཟད་ལྔན། མཁལ་མ་ན་བ་དང་། ཚ་ཤར་རྒྱག་
 པ། སྒྲང་པར་ན་རྒྱག་གཏོང་བ། གཅིན་པ་བབ་དཀའ་བ། འབྲས་སུ་
 སྒྲངས་པ། ས་བོན་འཛྲག་པ། མཁལ་མར་གཉན་ཚད་ཐྱགས་པ། ཀྱང་
 པ་བཤལ་ཞིང་འགྲོ་འདུག་དཀའ་བ། མཁལ་འགྲམས་རྩ་དཀར་གྱི་
 ནད། དཔྱི་གྲུག་བྱེད་དཀའ་བ། གཅིན་ལམ་ཚ་ཞིང་གཅིན་པ་ཡང་

ཡང་ཐོ་བ། གཅིན་པར་ཁྱག་འདྲེས་པ། མིག་དང་གདོང་སྐྱངས་པ་
སོགས་དང་། བྱད་པར་དུ་མཁལ་ཚད་སེལ་ཞིང་མཁལ་ཙུ་འཆུས་
པར་ཕན།

ཡར་བྱ།

ཨ་གར་བརྒྱད་པ་དང་རྒྱ་ཁུ་བཅུ་བཞི་བསྐྱེས་པ། རང་བཞིན་ཅུང་
ཟད་བསེལ་ལ་བཟེ་མེད། མོ་ནད་རླུང་ཚབས་ཀྱིས་སྟོད་གཟེར་བ།
དམི་སྟེད་ཁུས་ཆོགས་ན་བ། རྒྱ་སྟེད་གཟེར་བ། ལྷ་མཚན་འགགས་
པ། སྟིང་གཡུག་པ་སོགས་ལ་ཕན།

ཡར་བརྒྱད་ཁུང་བསྐྱར།

ཨ་གར་བརྒྱད་པའི་སྟིང་དུ་ཁུང་ལྷ་བསྐྱར་བ། རང་བཞིན་བསེལ་
རྟོད་སྟོམས་ལ་བཟེ་ཅུང་ཟད་ལྟ། སྟིང་གཡུག་པ། སྟོད་གཟེར་
རྒྱག་པ། དབུགས་བཀག་པ། སེམས་འཚབ་པ། བརྒྱལ་གཟེར་གྱིས་
སྟོ་བྱར་བྱ་མེད་དུ་བརྒྱལ་བ། ཀར་ལག་འཁྱབ་པ། ལྷ་བ་སྟུག་པ་
སོགས་དང་བྱད་པར་དུ་སྟིང་ནད་བརྒྱལ་གཟེར་ལ་ཕན།

ཡར་ཞི།

ཨ་ཁུ་བདུན་པ་དང་ཞི་བྱེད་རྒྱག་པ་གཉིས་བསྐྱེས་པ། རང་བཞིན་
བསེལ་རྟོད་སྟོམས་ལ་བཟེ་མེད། མོ་བ་དང་མཆེར་བའི་ནད་ཀྱིས་
སྟོ་ཆས་མི་འདུ་བ། སྟོས་རྒྱངས་བྱེད་པ། དང་ག་ཞན་པ། མཆུ་ཏོ་

སྒྲངས་པ། མཆེར་སྟེང་ན་བ། བཙེག་པ་བབ་དཀའ་བ་སོགས་དང་།
ཁྱད་པར་དུ་ཕོ་མཆེར་གྱི་ནད་དང་སྟོས་པ་འཛོམས་པར་བྱེད།
མཆན། གོང་གསལ་སྒྲན་སྒྲ་གྲངས་༡༤ལ་འགྲེལ་བཤད་ཁ་གསལ་ཞིབ་
འཇུག་བྱས་ཟིན། ཕྱི་ལོ་༢༠༡༧༥༡༡༥ཉིན།