

ས་གནས་གཞུང་གཉིས་པའི་འཕུས་མི་གི་ཁ་གསལ།
སྤྱི་ལོ་༢༠༡༤ ལས་༢༠༢༡ ཟུང་།



ས་གནས་གཞུང་སྐྱོང་ལས་ཁུངས།
ནང་མིང་དང་སྐོལ་འཛིན་ལྷན་ཁག

དཀར་ཆག

ཆེད་བཟོད།.....	༡
དང་པ། ས་གནས་གཞུང་གཉིས་པའི་འཕུས་མིའི་བད་དོན་བསྐྱར་བསྐྱས།.....	༣
༡༽ མོ་མའི་ཁྱད་ཆ་བ།.....	༣
ཁ༽ ཆཔོ་གི་སྐྱེས་ལོ་དང་ཤེས་ཡོན།.....	༤
༡༽ ཆཔོ་གི་སྐྱེས་ལོ་དེ་ཕྱེ་ལག་.....	༤
༢༽ ཆཔོ་གི་ཤེས་ཡོན་དེ་ཕྱེ་ལག་.....	༥
ག༽ དམངས་མི་གི་སྐྱེས་ལོ་དང་ཤེས་ཡོན།.....	༤
༡༽ དམངས་མི་གི་སྐྱེས་ལོ་དེ་ཕྱེ་ལག་.....	༤
༢༽ དམངས་མི་གི་ཤེས་ཡོན་དེ་ཕྱེ་ལག་.....	༧
ང༽ ཆེད་འོག་ཆོགས་པའི་སྐྱེས་ལོ་དང་ཤེས་ཡོན།.....	༩
༡༽ ཆེད་འོག་ཆོགས་པའི་སྐྱེས་ལོ་དེ་ཕྱེ་ལག་.....	༩
༢༽ ཆེད་འོག་ཆོགས་པའི་ཤེས་ཡོན་དེ་ཕྱེ་ལག་.....	༡༠
ཅ༽ ཁྲོམ་སྡེ་འགོ་ཁྲིད་པ་གི་སྐྱེས་ལོ་དང་ཤེས་ཡོན།.....	༡༡
༡༽ ཁྲོམ་སྡེ་འགོ་ཁྲིད་པ་གི་སྐྱེས་ལོ་དེ་ཕྱེ་ལག་.....	༡༡
༢༽ ཁྲོམ་སྡེ་འགོ་ཁྲིད་པ་གི་ཤེས་ཡོན་དེ་ཕྱེ་ལག་.....	༡༢
ཆ༽ འགོ་ཁྲིད་པ་ཐུན་མོང་གི་ཤེས་ཡོན།.....	༡༣
ཇ༽ བཅག་འཕུའི་སྐྱབས་ཆོགས་པའི་འདེམས་ངོ་མེད་པ་ལས་ཆོགས་པ་བཅག་འཕུ་མ་གྲུབ་པའི་ཆེད་འོག་དང་སྤྱི་འོག་.....	༡༤
༡༽ སྤྱི་འོག་དྲུག་རེ་ཡོད་པའི་ཆེད་འོག་༡༩༩༩ གཞུན་ཆེད་འོག་ཆ་མཉམ་ལུ་ སྤྱི་འོག་ལྔ་རེ་ཡོད་པ་ཡིན།.....	༡༥
༢༽ རྫོང་ལག་ཆོགས་འདུ་རང་སོའི་ཁྱི་འཛིན་གོང་འོག་གཉིས་ཀྱི་ཁ་གསལ།.....	༡༦
མ༽ མཚུགས་དོན་.....	༢༠
གཉིས་པ། བུམ་ཐང་རྫོང་ལག་.....	༢༡
གསུམ་པ། རྒྱ་ཁ་རྫོང་ལག་.....	༢༢
བཞི་པ། དར་དཀར་ན་རྫོང་ལག་.....	༢༩

ལྷ་པ། དགའ་ས་ཚྗང་ཁག་.....	༥༩
རྩྱག་པ། རྩྱ་ཚྗང་ཁག་.....	༦༡
བདུན་པ། ལྷན་ཅེ་ཚྗང་ཁག་.....	༦༩
བརྒྱད་པ། མོང་སྐར་ཚྗང་ཁག་.....	༧༩
དགུ་པ། སྤ་རོ་ཚྗང་ཁག་.....	༩༧
བརྩ་ཐམ་པ། བརྩ་དགའ་ཚལ་ཚྗང་ཁག་.....	༡༠༩
བརྩ་གཅིག་པ། སྤ་ན་ཁ་ཚྗང་ཁག་.....	༡༢༡
བརྩ་གཉིས་པ། བསམ་གྱུ་ལྗོངས་མཁར་ཚྗང་ཁག་.....	༡༢༩
བརྩ་གསུམ་པ། བསམ་ཅེ་ཚྗང་ཁག་.....	༡༤༥
བརྩ་བཞི་པ། གསར་སྤང་ཚྗང་ཁག་.....	༡༤༧
བཙེ་ལྷ་པ། ཐིམ་ལུག་ཚྗང་ཁག་.....	༡༧༥
བརྩ་རྩྱག་པ། བཀྲིས་སྐང་ཚྗང་ཁག་.....	༡༨༥
བརྩ་བདུན་པ། བཀྲིས་གཡང་ཅེ་ཚྗང་ཁག་.....	༢༠༡
བཙེ་བརྒྱད་པ། ཀྲོང་གསར་ཚྗང་ཁག་.....	༢༡༡
བརྩ་དགུ་པ། ཅི་རང་ཚྗང་ཁག་.....	༢༡༧
ཉི་ཤུ་པ། དབང་འདུས་ཕོ་བྲང་ཚྗང་ཁག་.....	༢༢༡
ཉེར་གཅིག་པ། གཞལ་མ་སྐང་ཚྗང་ཁག་.....	༢༤༧
ཉེར་གཉིས་པ། འཕྱས་མི་དགོངས་ལྷ། བཏོན་གཏང་བ་དང་ཤི་རྩེན་བྱུང་ཡོད་མི་གི་ཁ་གསལ་.....	༢༥༤
ཉེར་གསུམ་པ། ཁྲོམ་སྤེ་བཞི་དང་ཚྗང་ཁག་ཁྲོམ་སྤེ་༡༤ གི་འཕྱས་མི།.....	༢༥༩

ཆེད་བརྗོད།

མི་དབང་མངའ་བདག་ཡབ་སྐུ་རིམ་བྱོན་གྱི་ དབུ་ཁྲིད་བཟང་པོའི་འོག་ལུ་ ས་གནས་གཞུང་གི་གཙུག་སྡེ་ཚུ་ གཞི་བཙུགས་ གནང་ཡོད་མི་དེ་ཡང་ ས་གནས་གྱི་མི་སེར་ཚུ་གིས་ ས་གནས་གཞུང་སྐྱོང་ནང་ ཐང་ཀར་དུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཞིན་མ་ལས་ རང་སོའི་ས་གནས་གྱི་མི་སྡེ་དང་ དཔལ་འབྱོར་ མཐའ་འཁོར་དེ་ཚུ་ གོང་འཕེལ་དང་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་སྟེ་ མི་སྡེ་རང་སོའི་ དཀའ་ངལ་དང་གཏོང་ལེན་ཚུ་རང་གིས་སེལ་ རང་ལུ་དགོ་པའི་མཐུན་ཆུན་དང་ཞབས་ཏྲིག་ཆམ་ཆིམ་གོ་ར་ གཞུང་ལྟེ་བ་ལུ་ རེ་མ་དགོ་པར་ མི་སེར་ཚུ་གིས་རང་འཛོ་རང་ལྔན་དང་ རང་མགོ་རང་བྱོངས་སྟེ་ སྡོད་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་གི་ དགོངས་བཞེད་དང་ དམིགས་ལུ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་ལས་ ས་གནས་གཞུང་འདི་རྒྱུ་ཤོས་ཅིག་དང་དམའ་ཤོས་ཅིག་མེན་པར་ མི་སེར་ཚུ་ལུ་ ཐག་ཉེ་ཤོས་དང་འབྲེལ་བ་ཆེ་ཤོས་གྱི་གཞུང་ཅིག་ཡིན་པའི་ བཀའ་སློབ་གནང་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། ཚོགས་རྒྱུ་བསྐྱར་ མི་མི་རྒྱུ་བས་བརྒྱ་དུ་ལུ་ མ་ལང་མ་ཅིག་གིས་ ས་གནས་གཞུང་གི་བཅག་འཐུའི་ཚོགས་རྒྱུ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཡོད་པ་དང་། བཅག་འཐུ་ནང་ རྟོ་འགྲན་འབད་མི་ཡང་ ཤེས་ཚད་དང་རིག་ཅུལ་ ཆན་གཞེན་ གོ་མོ་ ཆེ་རྒྱུ་ འབྲམ་སྤྱོད་ཚོགས་ ལེ་ཤུ་ཅིག་གིས་ སེམས་བྱུགས་དང་སྡོད་བསྐྱོར་གི་སྒོ་ལས་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ ས་གནས་གཞུང་གི་གནས་ཚད་ལུ་ མི་སྡེ་འགོ་ཁྲིད་པ་ འབད་ནི་གི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ལེན་ཡོད་པ་ཡིན།

འབྲུག་གི་ཅ་ཁྲིམས་ཆེན་མོ་བཞེངས་ཞིན་མ་ལས་ ས་གནས་གཞུང་ཨ་པ་དེ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༡༤ ལུ་བཅག་འཐུ་གྲུབ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ འགོ་རིམ་དང་པའི་བཅག་འཐུ་དེ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༡༤ ལྷ་༡ པའི་ཆེས་༢༥ ལུ་ ཐིམ་ཕུག་དང་ རྒྱ་ཁ་ གསར་སྤང་ཁྲོམ་སྡེ་༣ གི་དོན་ལུ་དང་། སྤྱི་ལྷ་༩ པའི་ཆེས་༢༧ ལུ་བསམ་མ་གྲུབ་ལྗོངས་མཁར་ཁྲོམ་སྡེ་གི་དོན་ལུ། སྤྱི་ལྷ་༩ པའི་ཆེས་༢༧ ལུ་ གཞན་མི་རྫོང་ཁག་༡༤ གི་ཁྲོམ་སྡེ་དང་ ཆེད་འོག་༢༠༥ གི་དོན་ལུ་ བཅག་འཐུ་འགོ་འདྲན་འཐབ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་གི་བྱལ་ལས་ འདེམས་ཁོངས་༡༤ ས་སྤྱོད་ལུས་ཡོད་མི་རྒྱུ་ནང་ བཅག་འཐུ་འདི་ སྤྱི་ལོ་༢༠༡༤ ལྷ་༡༠ པའི་ཆེས་༢༡ ལུ་ ཡང་བསྐྱར་དུ་ འགོ་འདྲན་འཐབ་ཡོད་པ་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ རྫོང་ཁག་༢༠ དང་ ཆེད་འོག་༢༠༥ དེ་ལས་ཁྲོམ་སྡེ་༤ འབདཱ་ད་ དེང་སང་ ས་གནས་ གཞུང་གི་གཙུག་སྡེ་ཡོངས་བསྐྱོར་སྡེ་༢༩༩ དེ་ཅིག་གཞི་བཙུགས་གནང་ཡོད་པ་དང་། བཅག་འཐུ་གྲུབ་པའི་ མི་སྡེ་འགོ་ཁྲིད་པ་གི་ ཐང་ཁར་ ཆེད་འོག་༢༠༥ གི་རྒྱུ་དང་དམངས་མི་ སྤྱི་འོག་༡༠༤༤ གི་ཚོགས་པ་ རྫོང་ཁག་ཁྲོམ་སྡེ་སྟོན་༤ གི་ཁྲོམ་དཔོན་ ཁྲོམ་སྡེའི་འདེམས་ཁོངས་༢༥ གི་ཚོགས་པ་ དེ་ལས་གཞན་རྫོང་ཁག་༡༤ གི་ཁྲོམ་སྡེ་འཐུས་མི་ དེ་ཚུ་གོ་ར་ཅུས་མ་

ད་ ས་གནས་གཞུང་ནང་ བཅག་འཐུ་ལས་གྲུབ་པའི་ མི་སྡེ་འགོ་ཁྲིད་པ་ཡོངས་བསྐོས་སྡེ་ ༡༩༩༩ དེ་ཅིག་འོང་དགོས་ཡིན།
 ཡིན་དེ་འབད་རུང་ སྤྱི་ཚེས་ ༣༡-༡༢-༢༠༢༠ གྲུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ས་གནས་གཞུང་གཉིས་པའི་བྱང་རབས་འདི་ ཚུམ་སྤྱིག་
 འབད་བའི་ནུས་ལུ་ རྫོང་ཁག་དང་ རྫོང་འོག་ ཁྲོམ་སྡེ་གི་ ས་སྤོ་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་ ས་གནས་དང་མི་སྡེའི་གནས་སྤངས་
 སྤྲུབས་མ་བདེ་བར་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ མི་སྡེ་འགོ་ཁྲིད་པ་ ༡༩༩༢ རྫོང་མ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ དགའ་ས་དང་ ས་
 མ་དགའ་ཚལ་རྫོང་ཁག་ནང་ ཁྲོམ་རང་གཞི་བཅུགས་མ་ཚར་བ་ཡོད་པ་ལས་ རྫོང་ཁག་གཉིས་པའི་དེ་ནང་ ཁྲོམ་སྡེ་འཐུས་མི་
 བཅག་འཐུ་གནང་ཐབས་མེད་པ་དང་། ཐིམ་ཕུག་གླིང་གཞི་རྫོང་འོག་གི་སྤྱི་འོག་ཅིག་ནང་ རྫོང་མ་པའི་འདེམས་འོང་རང་
 མེད་པ་མ་ཚད་ བསམ་གྲུབ་སྡོངས་མཁར་བསམ་རང་རྫོང་འོག་གི་ སྤྱི་འོག་གཉིས་ནང་ལུ་ ཁྲོམ་གྲུང་པ་བཞི་དང་དུག་ལས་
 མེད་པ་དང་ གཞན་སྤྱི་འོག་ཅིག་ནང་ ཁྲོམ་གྲུང་པ་གཅིག་ཡང་མེད་པ་ལས་ རྫོང་མ་པའི་འདེམས་འོངས་འདི་ས་སྤོང་འབད་
 ལུས་ཡོད་པ་མ་ཚད་ བགྲིས་གཡང་ཅེ་རྫོང་ཁག་ འཐུས་སྡེ་གླིང་རྫོང་འོག་ བེ་ཅུ་མང་སྤྱི་འོག་འདི་ཡང་ས་སྤོང་འབད་ལུས་
 ཡོད་པ་ཡིན།

བྱང་རབས་འདི་ གཙོ་བོ་རང་ འགོ་ཁྲིད་པ་ཚུ་གི་ཕོ་མོའི་ཁྱད་ཚབ་དང་ སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་གཞི་ན་ ཤེས་ཡོན་བཅས་ གནས་
 བསྐྱེད་གསུམ་གྲུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དཔེ་སྤྱོད་འབད་ཡོད་པ་དང་། སྤྱི་ར་ས་གནས་གཞུང་གི་ འགོ་ཁྲིད་པ་ཆ་མཉམ་གྱི་སྤྱི་ལོ་
 དེ་ བཅག་འཐུའི་བཅའ་ཁྲིམས་ལྟར་ འདེམས་འོང་ཐོན་པའི་སྤྱབས་ སྤྱི་ལོ་ ༢༥ དང་ ༢༥ གི་བར་ན་འོང་དགོས་ལས་
 བརྟེན་ གནས་བསྐྱེད་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྤྱི་ལོ་ཐོན་མོང་གི་ཕྱིད་མཚམས་དེ་ ༢༥ གྱེ་བཞག་ཡོད་པ་དང་།
 ཤེས་ཚད་དེ་ བཅག་འཐུའི་བཅའ་ཁྲིམས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉུང་མཐའ་དྲིས་ལྟག་ ཤེས་ཡོན་གྲུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་འགྲེལ་བཤད་
 འབད་ཡོད་པ་ཡིན།

ད་རེས་ ས་གནས་གཞུང་གཉིས་པའི་བྱང་རབས་མདོར་བསྐྱེད་ཅིག་ དཔེ་སྤྱོད་འབད་ཡོད་མི་འདི་གིས་ མ་འོངས་པ་ལུ་
 ས་གནས་གཞུང་གི་སྤོངས་མཁུན་འདོད་ཡོད་མི་ མཁུན་དབང་དང་ ཞིབ་འཇོལ་པ་ འགོ་ཁྲིད་པ་ སྤོངས་ཕུག་ ཆེ་
 འབྲིང་རྒྱུང་གསུམ་ག་ར་ལུ་ རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ་སྟེ་ ཕན་ཐོག་འབྱུང་རྒྱུགས་པའི་ རེ་བ་དང་སྤོངས་ལས་ཡོད་ཟེར་བྱ་ནི་ཡིན།


 མདོ་ཆེན།
 ས་གནས་གཞུང་སྤོངས་ལས་ཁུངས།

དང་པ།

ས་གནས་གཞུང་གཉིས་པའི་འཕུས་མིའི་བདེ་དོན་མདོར་བསྟུན།

༡༽ སྐོམ་འཁྱེད་ཚབ།

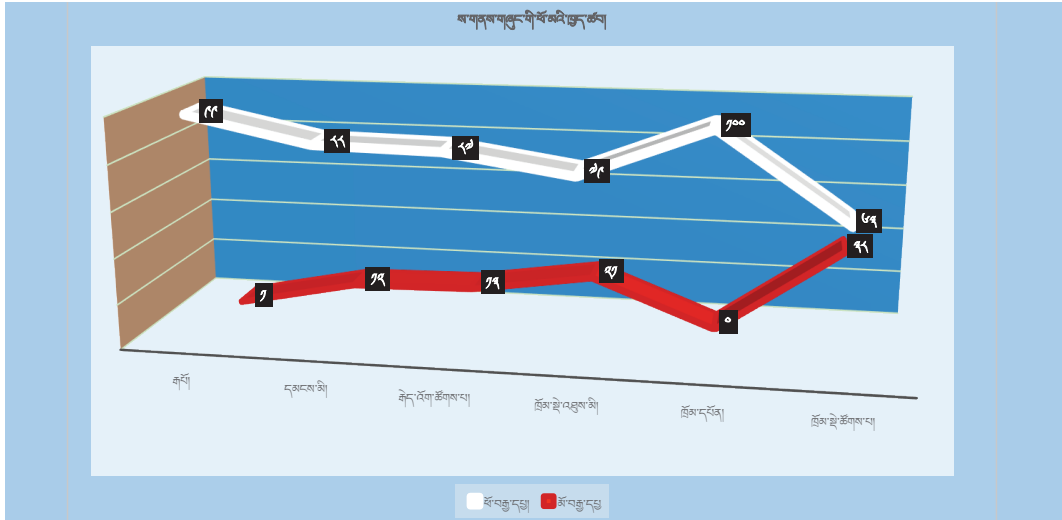
ཁྲོམ་དཔོན་དང་། ཀཔོ་ དམངས་མི་ ཁྲོམ་སྡེ་འཕུས་མི་ ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ་ རྟེན་འགྲོལ་ཚོགས་པ་ དེ་ཚུ་ག་ར་ཕྱིས་ཕ་ད་ ག་ཤམ་འཁྱེད་ཐིག་ཁྲམ་། དང་ བཅད་ཁྲམ་། པའི་ནང་གསལ་ལྟར་ ས་གནས་གཞུང་གི་འགོ་ཁྲིད་པ་ཡོངས་བསྟོམས་ ༡༤༩ ཡོད་ས་ལས་ སྔ་༡༣༧ དང་ མོ་༡༧ དེ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན། བརྒྱ་དཔྱ་གྲ་ཕྱིས་ཕ་པ་ཅིན་ ས་གནས་གཞུང་ གཉིས་པའི་སྐབས་ ཡམ་སྤྱ་བརྒྱ་དཔྱ་༡༩ དེ་ཅིག་གིས་ མི་སྡེ་འགོ་ཁྲིད་པ་གི་གོ་གནས་འཆང་ཡོད་པ་ཡིན།

ཐིག་ཁྲམ་། པམ་ ས་གནས་གཞུང་གི་འགོ་ཁྲིད་པ་སྐོམ་འཁྱེད་ཚབ།

ཡང་གོ་གནས་	སྔ་	མོ་	སྔ་བརྒྱ་དཔྱ།	མོ་བརྒྱ་དཔྱ།	བསྟོམས་
༡ ཀཔོ།	༩༠༩	༩	༩༩%	༡%	༩༠༥
༢ དམངས་མི།	༡༩༡	༩༤	༩༩%	༡%	༩༠༥
༣ རྟེན་འགྲོལ་ཚོགས་པ།	༩༠༩	༡༩༧	༩༧%	༡%	༡༠༩༩
༤ ཁྲོམ་སྡེ་འཕུས་མི།	༡༡	༩	༧༩%	༩%	༡༤
༥ ཁྲོམ་དཔོན།	༤	༠	༡༠༠%	༠%	༤
༦ ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ།	༡༥	༩	༤༩%	༩%	༩༤
ཡོངས་བསྟོམས།	༡༩༡༧	༡༧༥	༩༩%	༡%	༡༩༩༩

འདི་གི་ནང་གསལ་ ཀཔོ་༩༠༥ ལས་༩ ཡམ་སྤྱ་ཡིན་པ་དང་ དམངས་མི་༩༠༥ ལས་༩༤ ཡམ་སྤྱ་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་ བཅད་སྡེ་ རྟེན་འགྲོལ་ཚོགས་པ་༡༠༩༩ ལས་༡༩༧ ཡམ་སྤྱ་ཡོད་པ་དང་ ཁྲོམ་སྡེ་རྒྱ་ཚབ་༩ དེ་ཅིག་ཡང་ ཡམ་སྤྱ་ཡོད་པ་ ཡིན། གོ་གནས་ལས་དཔྱད་པ་ཅིན་ ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ་༩༤ ལས་༩ དེ་ཅིག་ཡམ་སྤྱ་ཡིན་པ་དང་ བརྒྱ་དཔྱ་གྲ་ཕ་པ་ཅིན་ ཐིག་ཁྲམ་། པའི་ནང་གསལ་ལྟར་ ཡམ་སྤྱ་བརྒྱ་དཔྱ་༩༩ ཡོད་པ་ལས་ ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་སྡེ་ནང་ལུ་ ཡམ་སྤྱ་གི་ཁྱེད་ཚབ་ མཐོ་ཤོས་ འཐོན་སྡེ་ཡོད་པ་ཡིན།

བཅད་ཁྲམ་, པེ་ ལམ་སྤྱི་ཁྱད་ཆབ་བརྒྱ་དཔྱ



ཁ་ཤོ་གི་སྤྱི་ལོ་དང་ཤེས་ཡོན།

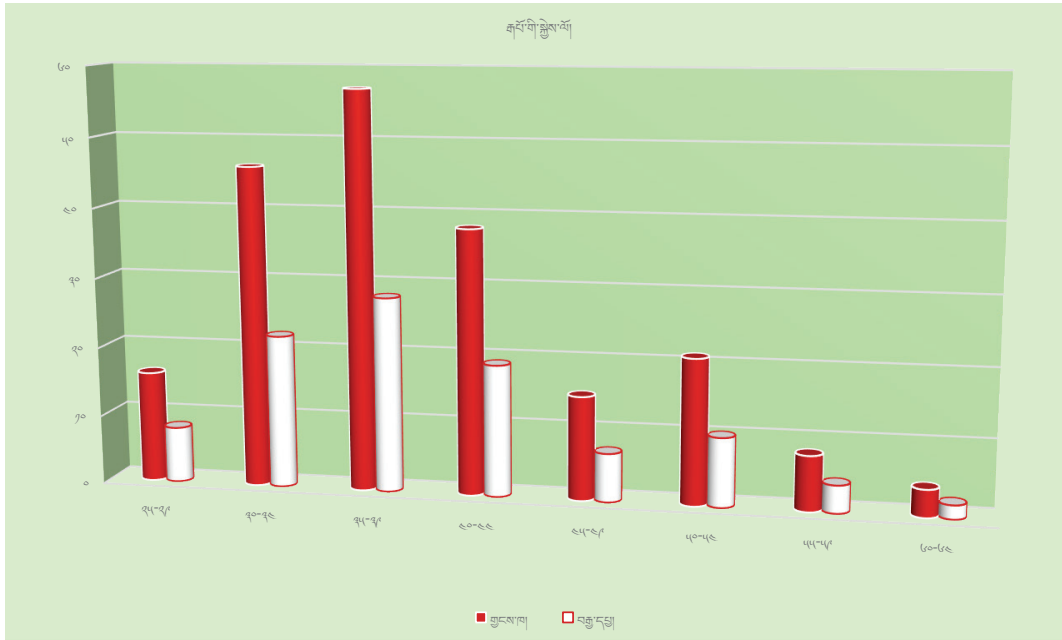
༡༽ ཁ་ཤོ་གི་སྤྱི་ལོ་དང་ཤེས་ཡོན།

ཁ་ཤོ་གི་སྤྱི་ལོ་དང་ཤེས་ཡོན་ཁྱད་ཆབ་འདི་ གཤམ་འཁོད་ཐིག་ཁྲམ་, བ་དང་ བཅད་ཁྲམ་, བའི་ནང་གསལ་ལྟར་ ཁ་ཤོ་ ཡོངས་བསྡུས་, 2011 ཡོད་ས་ལས་ བརྒྱ་དཔྱ་, 11 རེ་ཅིག་ སྤྱི་ལོ་, 11 གི་འོག་མཚུག་ཡོད་པ་དང་ བརྒྱ་དཔྱ་ 33 རྒྱ་ལོ་ཁྱ་སྤྱི་ལོ་, 11 ལས་ཡར་བཟུང་ཡོད་པ་ལས་བརྒྱ་དཔྱ་ སྤྱི་ལོ་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ཁ་ཤོ་མང་ཤོས་རང་ ཡོན་གཞོན་སྤྱི་ལོ་ཡིན།

ཐིག་ཁྲམ་, པེ་ ཁ་ཤོ་གི་སྤྱི་ལོ་དང་ཤེས་ཡོན།

གཤམ་ཁྱད་ཆབ་སྤྱི་ལོ་	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
གྲུང་ཁྱ	11	11	11	11	11	11	11	11
བརྒྱ་དཔྱ་	1%	11%	11%	11%	11%	11%	11%	11%

བཅད་ཁྲམ་ ༡ པམ་ ཀཔོ་གི་སྒྲིམ་ཡོད་ཕྱི་ཁག



༡༽ ཀཔོ་གི་ཤེས་ཡོན་དབྱེ་ཁག

ཀཔོ་ཚུ་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཐད་དུ་ ག་ཤམ་འཁོད་ཐིག་ཁྲམ་ ༣ པ་དང་བཅད་ཁྲམ་ ༣ པ་འེན་ནང་གསལ་ལྟར་ ཀཔོ་ཡོངས་བསྡུམས་ ༣༠༥ ཡོད་ས་ལས་ གཞུག་ལག་གོང་འོག་གི་ ལག་ཁྱེར་འཆང་མི་བརྒྱ་དཔུ་ ༡༡ ཡོད་པ་ཡིན། འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ཤེས་ཡོན་དང་ གློ་བ་གྲ་རྒྱ་བའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ ལག་ཁྱེར་འཆང་མི་བརྒྱ་དཔུ་ ༣༩ རེ་ཅིག་ཡོད་པ་དང་། གློ་བ་གྲ་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལག་ཁྱེར་འཆང་མི་ བརྒྱ་དཔུ་ ༣༡ རེ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན། འབྲིང་རིམ་གོང་མ་དང་བར་མའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ ལག་ཁྱེར་འཆང་མི་བརྒྱ་དཔུ་ ༣༤ རེ་ཅིག་ཡོད་པ་དང་ རྒྱུངས་ཁ་འབད་རུང་མཐོ་ཤོས་འཐོན་ཡོད་པ་ཡིན།

ཐིག་ཁྲམ་ ༣ པམ་ ཀཔོ་གི་ཤེས་ཡོན་དབྱེ་ཁག

ཤེས་ཡོན།	ཀཔོ་རྒྱུངས་ཁ།	བརྒྱ་དཔུ།
གཞུག་ལག་མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན།	༣	༡%
གཞུག་ལག་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན།	༣༠	༡༠%
འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་ཤེས་ཡོན།	༤༢	༡༠%

ཤེས་ཡོན།	ཆུ་ཁྲི་གྲངས་ལ།	བརྒྱ་དཔ།
འབྲིང་རིམ་བར་མའི་ཤེས་ཡོན།	33	16%
འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ཤེས་ཡོན།	22	13%
སློབ་གྲྭ་རྒྱ་ཆུང་བའི་ཤེས་ཡོན།	11	1%
བྱིས་སྡུག་ཤེས་ཡོན།	63	31%
ཡོངས་བསྡུམས།	204	100%

བཅད་ཁྲུལ་༥ པེ་ ཆུ་ཁྲི་གྲངས་ཡོན་དབྱེ་ཁག



ག། དམངས་མི་གྱི་སྤྱི་ལོ་དང་ཤེས་ཡོན།

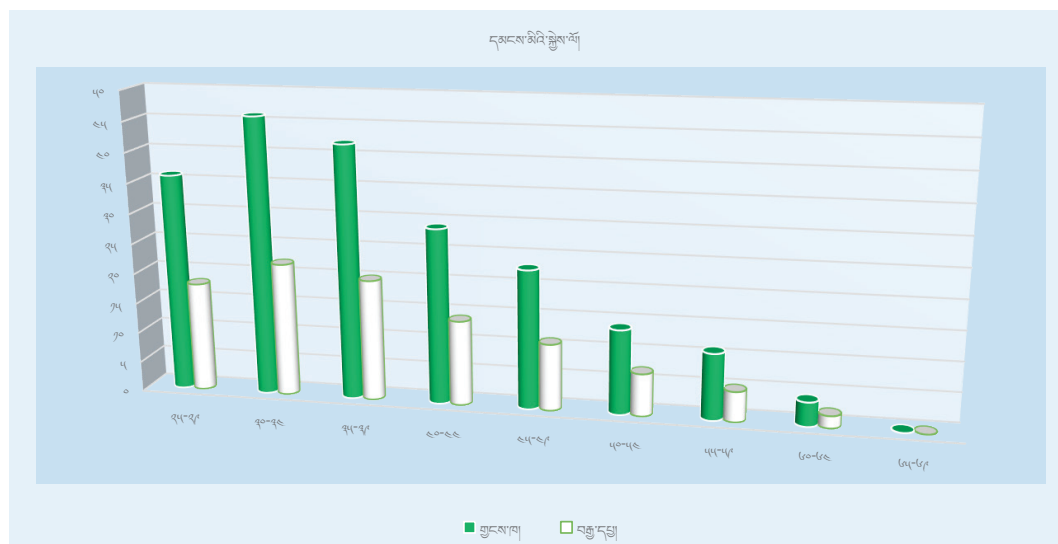
༡། དམངས་མི་གྱི་སྤྱི་ལོ་དབྱེ་ཁག

དམངས་མི་གྱི་སྤྱི་ལོ་དབྱེ་ཁག་ནང་ གཤམ་འཁོད་ཐིག་ཁྲུལ་༥ པེ་དང་ བཅད་ཁྲུལ་༥ པེ་ནང་གསལ་ལྟར་ དམངས་མི་ཡོངས་བསྡུམས་204 ཡོད་ས་ལས་ བརྒྱ་དཔ་22 དེ་ཅིག་ སྤྱི་ལོ་༥4 གི་འོག་མཚུགས་ཡོད་པ་དང་ བརྒྱ་དཔ་24 རྒྱ་ཆུང་ཅིག་ སྤྱི་ལོ་༥4 ལས་ཡར་བཟོ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ སྤྱི་ལོ་ལས་དབྱེ་པ་ཅིན་ དམངས་མི་རྒྱ་ལྡན་ མང་ཤོས་རང་ལོ་ན་གཞོན་སྡེ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཐོག་ཁྲིམ་༥ པེ་ དམངས་མི་གི་སྤྱི་ལོ་དབྱེ་ཁག

སྤྱི་ལོ་དབྱེ་ཁག	༩༥-༩༩	༩༠-༩༤	༨༥-༨༩	༨༠-༨༤	༧༥-༧༩	༧༠-༧༤	༦༥-༦༩	༦༠-༦༤	༥༥-༥༩
གྲངས་ཁ།	༣༤	༤༤	༤༩	༩༩	༩༩	༩༤	༩༩	༤	༠
བརྒྱ་དཔ།	༩༩%	༩༩%	༩༠%	༩༤%	༩༩%	༩%	༤%	༩%	༠%

བཅད་ཁྲིམ་༥ པེ་ དམངས་མི་གི་སྤྱི་ལོ་དབྱེ་ཁག



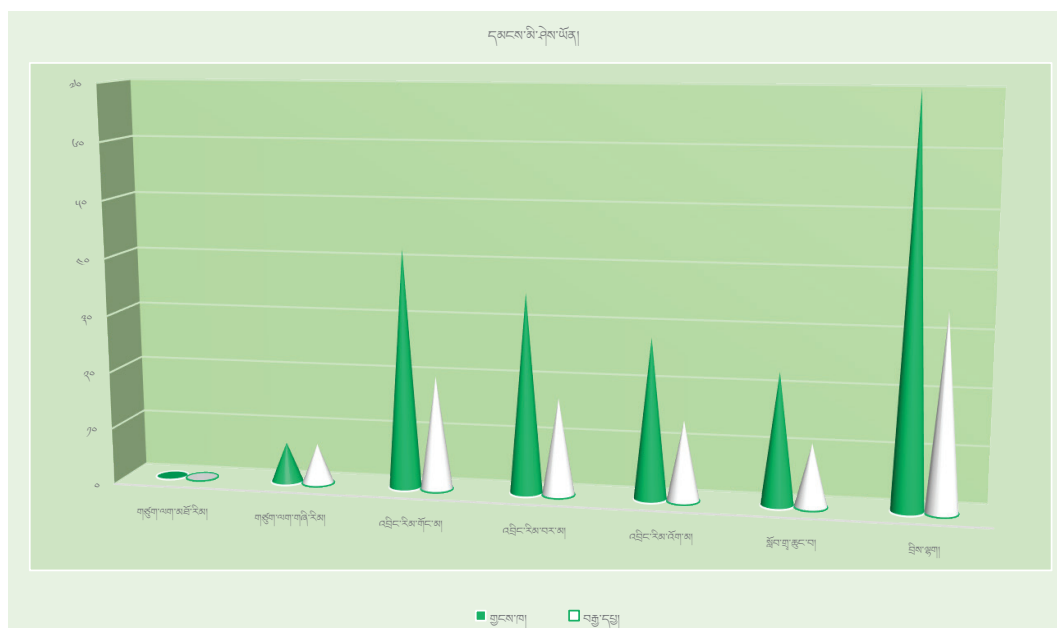
༩༽ དམངས་མི་གི་ཤེས་ཡོན་དབྱེ་ཁག

དམངས་མི་ཚུ་གི་ཤེས་ཡོན་དེ་ གཤམ་འཁོད་ཐོག་ཁྲིམ་༥ པེ་དང་བཅད་ཁྲིམ་༥ པེ་འདྲི་ནས་གསལ་ལྟར་ ཐོས་སྒྲུབ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ ལག་ཁྱེར་འཆང་མི་བརྒྱ་དཔ་༩༤ དང་ གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལག་ཁྱེར་འཆང་མི་བརྒྱ་དཔ་༩༩ དེ་ཅིག་ཡོད་པ་དང་། འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ཤེས་ཡོན་དང་ སློབ་གྲྭ་རྒྱུ་ལོ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལག་ཁྱེར་འཆང་མི་བརྒྱ་དཔ་༩༥ དེ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན། དམངས་མི་ཡོངས་བསྡུ་མཁས་༩༠༥ ཡོད་ས་ལས་ འབྲིང་རིམ་གོང་མ་དང་བར་མའི་ ཤེས་ཡོན་གྱི་ལག་ཁྱེར་འཆང་མི་ གྲངས་ཁ་ མཐོ་ཤོས་ཡོད་པ་དང་ བརྒྱ་དཔ་འབད་བ་ཅིན་༩༩ དེ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན།

ཐོག་ཁྱོད་ཀྱི་ རྒྱ་ཆ་ལྟར་ རྒྱ་ཆ་ལྟར་ རྒྱ་ཆ་ལྟར་

ཐོག་ཁྱོད་ཀྱི་	རྒྱ་ཆ་ལྟར་ རྒྱ་ཆ་ལྟར་	བརྒྱ་ཆ་ལྟར་
གཞུག་ལག་མཐོ་རིམ་ཐོག་ཁྱོད་ཀྱི་	0	0%
གཞུག་ལག་གཞི་རིམ་ཐོག་ཁྱོད་ཀྱི་	2	2%
འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་ཐོག་ཁྱོད་ཀྱི་	29	29%
འབྲིང་རིམ་བར་མའི་ཐོག་ཁྱོད་ཀྱི་	34	34%
འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ཐོག་ཁྱོད་ཀྱི་	21	21%
སློབ་གྲྭ་རྒྱ་ཆ་ལྟར་ཐོག་ཁྱོད་ཀྱི་	23	23%
ཐོག་ཁྱོད་ཀྱི་	20	20%
ཡོངས་བསྟོར་ཐོག་ཁྱོད་ཀྱི་	100	100%

ཐོག་ཁྱོད་ཀྱི་ རྒྱ་ཆ་ལྟར་ རྒྱ་ཆ་ལྟར་ རྒྱ་ཆ་ལྟར་



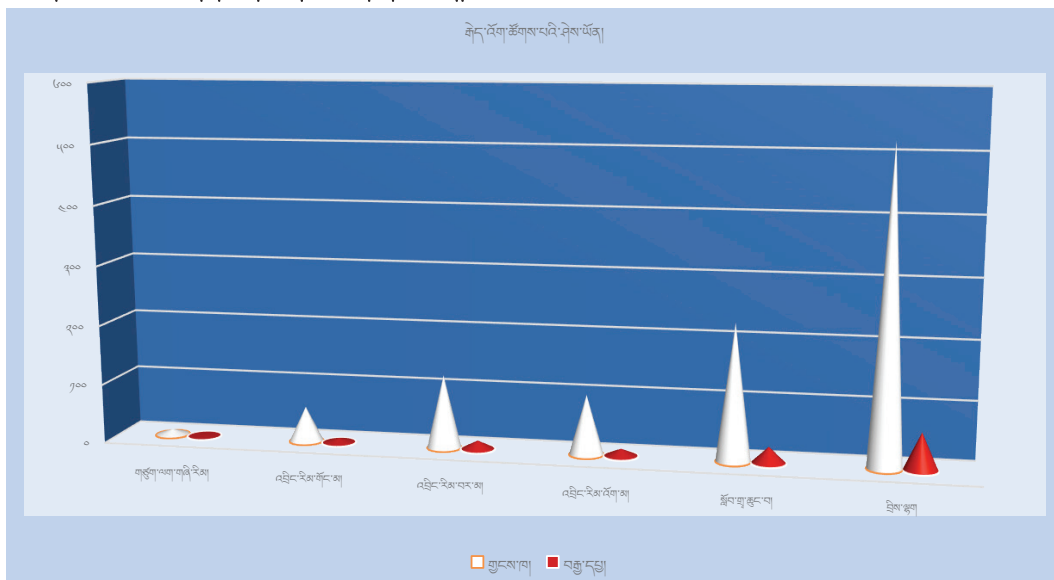
༡། གེད་འོག་ཚྲིག་པ་པའི་ཤེས་ཡོན་དབྱེ་ལག

[illegible]

ཐིག་ལྷམ་། བུ་ རྟོག་ཚུགས་པའི་ཤེས་ཡོན།

ཤེས་ཡོན།	གྲངས་ལ།	བརྒྱ་དཔ།
གཙུག་ལག་མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན།	0	0%
གཙུག་ལག་གནི་རིམ་ཤེས་ཡོན།	10	1%
འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་ཤེས་ཡོན།	42	4%
འབྲིང་རིམ་བར་མའི་ཤེས་ཡོན།	123	12%
འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ཤེས་ཡོན།	100	10%
སློབ་གྲྭ་རྒྱ་ཆུང་བའི་ཤེས་ཡོན།	221	22%
ཐྱིས་སྤྲུག་ཤེས་ཡོན	420	40%
བསྟོམས།	1020	100%

བཅད་ཁྲུམ་། ཡེ་ རྒྱུ་ལོག་ཆོག་པ་ལ་གཤེས་ཡོན།



ཅ། ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོན་གྱི་སྒྲིམ་ལོ་དང་ཤེས་ཡོན།

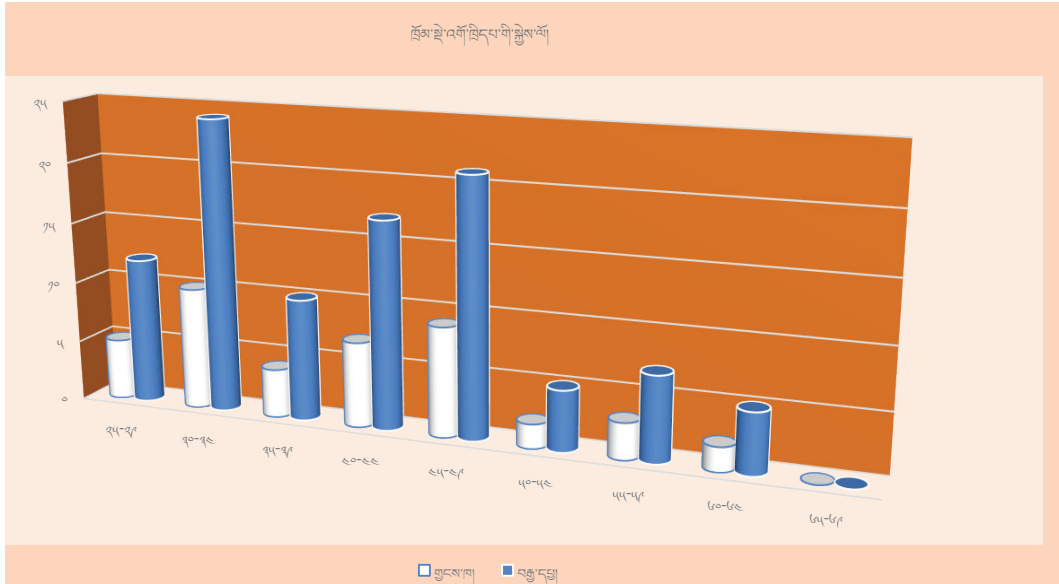
༡༽ ཁྲོམ་སྡེ་འགོ་ཁྲིད་པ་གི་སྐྱེས་ལོ་དབྱེ་ཁག

ཁྲོམ་སྡེ་གི་ ཁྲོམ་དཔོན་^༤ དང་ ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ་^༥ དེ་ལས་ ཁྲོམ་སྡེ་འཕུས་མི་^༦ ཟུང་ཕྱི་གཞི་གི་ གཤམ་འཁོད་
 ཐོག་ཁྲམ་^༧ པ་དང་ བཅད་ཁྲམ་^༨ པའི་ནང་གསལ་ལྟར་ འགོ་བྱེད་པ་ཡོངས་བསྡེམས་^༩ ཡོད་ས་ལས་ བརྒྱ་
 དུ་ལྔ་^{༡༠} དེ་ཅིག་ སྐྱེས་ལོ་^{༡༡} གི་འོག་མཚུག་ཡོད་པ་དང་ བརྒྱ་དུ་ལྔ་^{༡༢} དེ་ཅིག་ སྐྱེས་ལོ་^{༡༣} ལས་ཡར་བཏུ་
 ཡོད་པ་ཡིན། སྐྱེས་ལོ་ལས་ འབད་བཅིན་ ཁྲོམ་སྡེ་འགོ་བྱེད་པ་སྐྱེས་ལོ་^{༡༤} བཟུང་མི་ མི་དོམ་^{༡༥} རྒྱུ་མེད་ཅིག་
 ཡོད་པ་ཡིན།

ཐིག་ལམ་༥ བཅུ་ཁྲིའི་འགོ་ཁྲིད་པ་གི་སྐྱེས་ལོ།

གཤམ་ཕྱེད་འོལ་ས་སྐྱེ	༡༥-༢༩	༣༠-༣༩	༤༠-༤༩	༥༠-༥༩	༦༠-༦༩	༧༠-༧༩	༨༠-༨༩	༩༠-༩༩	༡༠-༡༩
ཐུངས་ཁ།	༥	༡༠	༩	༡	༩	༡	༡	༡	༠
བརྒྱུ་ཕྱེད་	༡༩%	༢༩%	༩%	༡༡%	༡༡%	༥%	༡%	༥%	༠%

བཅད་ཁྲམ་༥ པེ་ ཁྲོམ་སྡེ་འགོ་ཁྲིད་པ་གི་ཤེས་ཡོན་ལྡན་པ་



༡༥ ཁྲོམ་སྡེ་འགོ་ཁྲིད་པ་གི་ཤེས་ཡོན་ལྡན་པ་

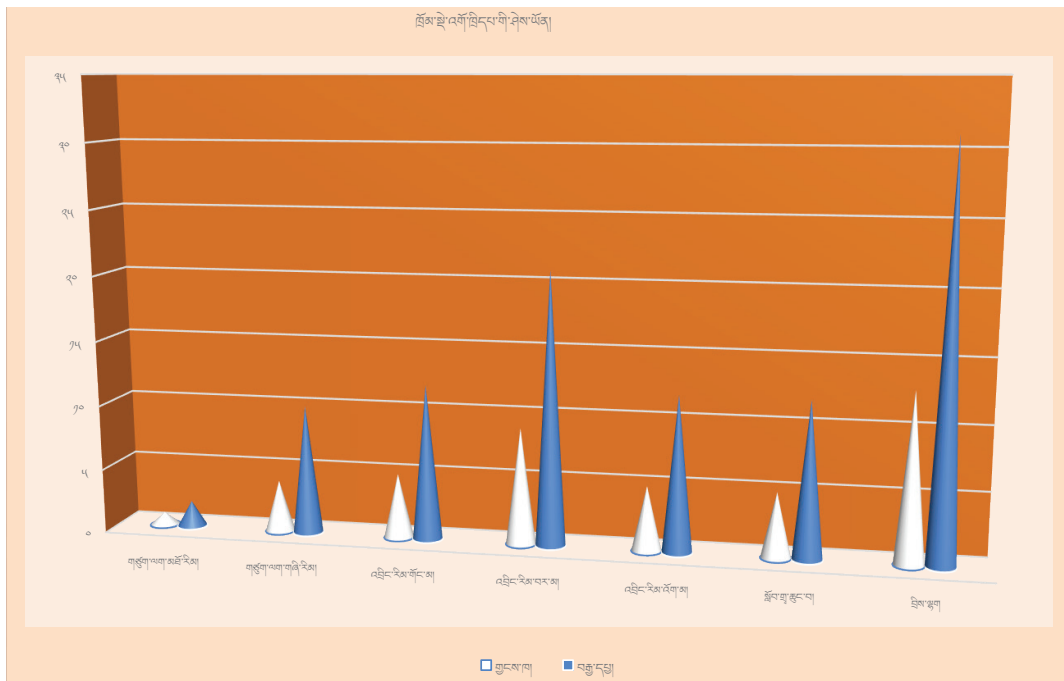
ཁྲོམ་སྡེ་འགོ་ཁྲིད་པ་ཡོངས་བསྡུས་ལྡན་པ་ ༥༩ གྱི་གྲུ་ལ་ཁར་ གཤམ་འཁོད་ཐིག་ཁྲམ་༥ པེ་དང་ བཅད་ཁྲམ་༥ པེ་ རྒྱ་ལ་ལྷ་ལྷ་ གཞུག་ལག་མཐོ་རིམ་དང་གཞུག་ལག་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ ལག་ཁྲམ་འཆང་མི་ བརྒྱ་དཔྱ་ ༡༩ དེ་ཅིག་ཡོད་པ་དང་། འབྲིང་རིམ་གོང་མ་དང་ བར་མའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ ལག་ཁྲམ་འཆང་མི་བརྒྱ་དཔྱ་ ༣༩ དེ་ ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་བརྒྱུ་སྡེ་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ཤེས་ཡོན་དང་ སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་བའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལག་ཁྲམ་ འཆང་མི་ བརྒྱ་དཔྱ་ ༩༥ དེ་ཅིག་ཡོད་པ་དང་། བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལག་ཁྲམ་འཆང་མི་ བརྒྱ་དཔྱ་ ༩༧ དེ་ཅིག་ ཡོད་པ་ཡིན།

ཐིག་ཁྲམ་༥ པེ་ ཁྲོམ་སྡེ་འགོ་ཁྲིད་པ་གི་ཤེས་ཡོན་ལྡན་པ་

ཤེས་ཡོན་ལྡན་པ་	ཁྲོམ་སྡེ་འགོ་ཁྲིད་པ་	བརྒྱ་དཔྱ
གཞུག་ལག་མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལྡན་པ་	༡	༩
གཞུག་ལག་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལྡན་པ་	༤	༡༠
འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་ཤེས་ཡོན་ལྡན་པ་	༥	༡༩
འབྲིང་རིམ་བར་མའི་ཤེས་ཡོན་ལྡན་པ་	༩	༩༧

ཤེས་ཡོན།	གྲངས་ཁ།	བརྒྱ་དཔ།
འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ཤེས་ཡོན།	༥	༡༩
སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བའི་ཤེས་ཡོན།	༥	༡༩
བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	༡༩	༩༡
བསྡོམས།	༢༩	༡༠༠

བཅད་ཁྲམ་༩ པེ་ ཁྲོམ་སྡེ་འགོ་ཁྲིད་པ་གི་ཤེས་ཡོན།



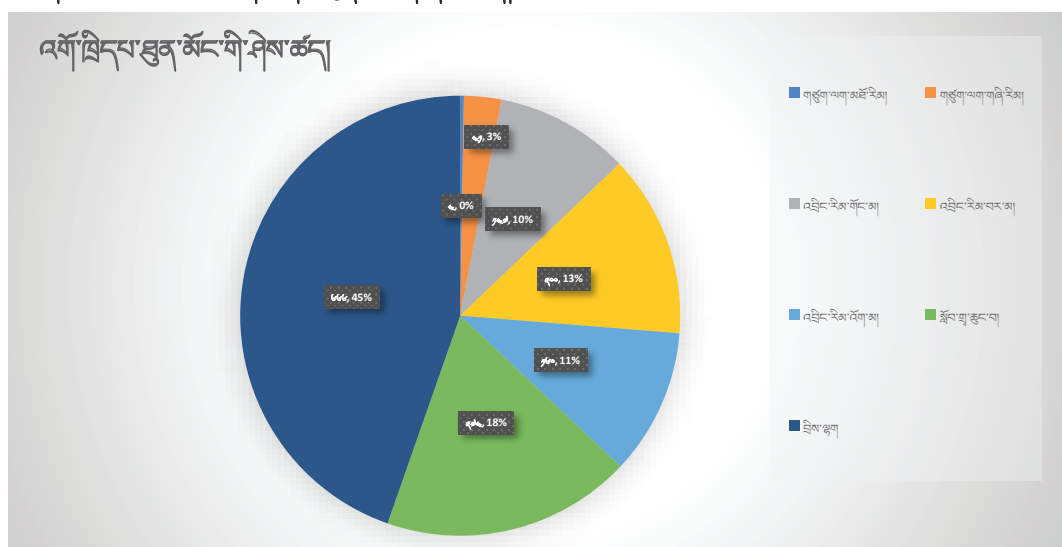
ཆ་༧ འགོ་ཁྲིད་པ་སྤྱོད་མཁན་གི་ཤེས་ཡོན།

ས་གནས་གཞུང་གི་འགོ་ཁྲིད་པ་ཡོངས་བསྡོམས་༡༩༩༩ ཡོད་ས་ལས་ གཤམ་འཁོད་ཐིག་ཁྲམ་༡༠ པ་དང་ བཅད་ཁྲམ་༡༠ པའི་ནང་གསལ་ལྟར་ འགོ་ཁྲིད་པ་སྤྱོད་མཁན་ གཞུག་ལག་མཐོ་རིམ་དང་ གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ ལག་ཁྱེར་འཆང་མི་ བརྒྱ་དཔ་༩ དེ་ཅིག་ཡོད་པ་དང་ འབྲིང་རིམ་གོང་མ་དང་བར་མའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ ལག་ཁྱེར་འཆང་མི་བརྒྱ་དཔ་༩༩.༩ དེ་ ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་བཟུམ་སྟེ་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ཤེས་ཡོན་དང་ སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བའི་ ཤེས་ཡོན་གྱི་ལག་ཁྱེར་ འཆང་མི་ བརྒྱ་དཔ་༩༩.༡ དེ་ཅིག་ཡོད་པ་དང་ བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལག་ཁྱེར་འཆང་མི་ བརྒྱ་དཔ་༩༩.༩ དེ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན།

ཐེག་ཁྲམ་ ༡༠ པེ་ འགོ་ཁྲིད་པ་སྤྱོད་མཁེ་ཤེས་ཡོན།

ཤེས་ཡོན།	འགོ་ཁྲིད་པ་བསྟོམས།	བརྒྱ་དཔ།
གཞུག་ལག་མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན།	༤	༠.༣%
གཞུག་ལག་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན།	༤༡	༣.༣%
འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་ཤེས་ཡོན།	༡༤༣	༡༡.༤%
འབྲིང་རིམ་བར་མའི་ཤེས་ཡོན།	༣༠༠	༢༣.༤%
འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ཤེས་ཡོན།	༡༤༠	༡༠.༡%
སློབ་གྲྭ་རྒྱ་རྒྱུ་ཤེས་ཡོན།	༣༣༤	༢༦.༤%
ཐོན་སྐྱེད་ཤེས་ཡོན།	༦༦༦	༥༢.༦%
ཡོངས་བསྟོམས།	༡༤༩༣	༡༠༠%

བཅད་ཁྲམ་ ༡༠ པེ་ འགོ་ཁྲིད་པ་སྤྱོད་མཁེ་ཤེས་ཡོན།



༤༡ འདེམས་ཁོངས་ས་སྤྱོད་ལུས་མི་གི་ཁ་གསལ།

རིམ་ཨང་།	རྒྱུ་ལྷན་	ཆེད་འོག་ཁྲོམ།	སྤྱི་འོག་འདེམས་ཁོངས།
༡	བསམ་གྲུབ་སྤྱོད་མཁེ་ཤེས་ལུས་	བསམ་པ་རང་།	འདམ་ཚང་སྤྱོད། འདམ་ཚང་སྤྱོད། འཛོ་བདུན།
༢	ཐོན་སྐྱེད་	སྤྱི་འོག་ཁྲོམ།	རྒྱ་རྒྱུ་ལུས་ལྷན་
༣	གསལ་སྤྱོད་	དགོ་ལེགས་སྤྱོད།	བཀྲིས་སྤྱོད་

ཉ་། སྤྱི་ལོག་ཐུག་རེ་ཡོད་པའི་ཆེད་ལོག་༡༩། ༼གཞན་ཆེད་ལོག་ཆ་མཉམ་ལུ་ སྤྱི་ལོག་ཐུ་རེ་ཡོད་པ་ཨིན།

རིམ་ཨང་།	ཚིང་ལག་།	ཆེད་ལོག་།
		བོང་མགོ།
༡	རྒྱ་ལ།	སྦྱབས་ཆ།
		དར་ལ།
༢	མོང་སྒྲར།	སྦྱངས་མཁར།
		མོང་སྒྲར།
		ས་གླིང།
༣	པར་དགའ་ཆལ།	བདེ་ཆེན་གླིང།
༤	བསམ་གྲུབ་ལྗོངས་མཁར།	མར་ལྟ་ལ།
		ཨོ་འོང།
		ཕུན་ཆོགས་ཐང།
༥	བསམ་ཆེ།	དོ་ཕུག་ཅན།
		འོར་རྒྱས་སྒྲང།
༦	གསར་སྤྲང།	འཛིགས་མེད་ཆོས་གླིང།
		གསེར་གཞོང།
		མཁའ་གླིང།
༧	བཀྲ་ཤིས་སྒྲང།	ལྷ་མང།
		བསམ་མཁར།
༨	བཀྲ་ཤིས་གཡང་ཆེ།	སྟོད་འཛོ།
༩	དབང་འདུས་ལོ་བྲང།	ཉི་གཤོག་།

༡༽ རྒྱ་ལག་ཆོག་མཁན་འདུ་གི་ཁྱིམ་འཛིན་གོང་འོག་གཉིས་ཀྱི་ཁ་གསལ།

མིང་གསལ།	གོ་གནས།	རྒྱ་ལག་	གཞི་འོག་ཁྱིམ་མེ།	རིམ་
འཇམ་དཔལ།	ཁྱིམ་འཛིན།	བུམ་ཐང།	ཆུ་མེད་ཀྱི་ཆུ་མོ།	
ལྷོ་མ་སངས་རྒྱལ།	ཁྱིམ་འཛིན་འོག་མ།	བུམ་ཐང།	ལྷོ་མ་སངས་རྒྱལ་གྱི་ཁྱིམ་མེ་འཇམ་མེད་ཀྱི་ཆུ་མོ།	
ཆོ་རིང་དངོས་གྲུབ།	ཁྱིམ་འཛིན།	ཆུ་ལ།	བོང་མགོ་ཀྱི་ཆུ་མོ།	
ཞིན་རྒྱ་ལལ་དགའ་ལེགས།	ཁྱིམ་འཛིན་འོག་མ།	ཆུ་ལ།	ལོག་ཅིན་ཀྱི་ཆུ་མོ།	
ལྷ་དབང་རྟོ་རྒྱལ།	ཁྱིམ་འཛིན།	དར་དཀར་ན།	དཀར་ན་ཀྱི་ཆུ་མོ།	
དོན་གྲུབ།	ཁྱིམ་འཛིན་འོག་མ།	དར་དཀར་ན།	ལ་རྒྱལ་དཀར་མེ་ཀྱི་ཆུ་མོ།	
འཕྱིན་ལས་དབང་འདུས།	ཁྱིམ་འཛིན།	དགའ་ས།	ལ་སྟོན་ཀྱི་ཆུ་མོ།	
ཆོ་དབང།	ཁྱིམ་འཛིན་འོག་མ།	དགའ་ས།	ལ་གཡལ་གྱི་དཀར་མེ་ཀྱི་ཆུ་མོ།	

མིང་གསལ།	གོ་གནས།	རྫོང་ཁག།	ཆེད་འོག་ཁྲིམ་སྡེ།	རིམ་རུ།
འབྲིན་ལས།	ཁྲི་འཛིན།	རྒྱ།	གསལ་སྤྲུལ་ཁྲོལ་ཤོ།	
ཉིམ་ཆེ་རིང།	ཁྲི་འཛིན་འོག་མ།	རྒྱ།	དབུས་སྤྲུལ་ཁྲོལ་ཤོ།	
ཀུན་བཟང་མིན་འགྱུར།	ཁྲི་འཛིན།	ལྷན་ཅེ།	རྒྱ་རས་ཁྲོལ་ཤོ།	
སིད་ཐར་ཆེ་རིང།	ཁྲི་འཛིན་འོག་མ།	ལྷན་ཅེ།	མཁོ་མཁྲོལ་ཁྲོལ་ཤོ།	
ཀམ་བསོད་ནམས་དབང་ཕུག།	ཁྲི་འཛིན།	མོང་སྤྲུལ།	ཅ་ཀ་སྤྲོད་ཁྲོལ་ཤོ།	
རྟ་འགྲིན་དབང་ཕུག།	ཁྲི་འཛིན་འོག་མ།	མོང་སྤྲུལ།	ན་རང་ཁྲོལ་ཤོ།	
ཆེ་རིང་འོ་ཐེ།	ཁྲི་འཛིན།	སྤྱ་འོ།	རྫོང་ཤར་འོ་ཁྲོལ་ཤོ།	
ཆེ་རིང།	ཁྲི་འཛིན་འོག་མ།	སྤྱ་འོ།	ལུང་གཉིས་དཔལ་ལྷན་ཁྲོལ་ཤོ།	
པ་ལྷ་འོ་ཐེ།	ཁྲི་འཛིན།	པ་ལྷ་དགའ་ཚལ།	ལྷོང་ཤོད་ཁྲོལ་ཤོ།	

མིང་གསལ།	གོ་གནས།	རྫོང་ཁག།	ཆེད་འོག་ཁྲིམ་སྡེ།	ངོ་པར།
ཚུན་ཆོ་རིང།	ཁྲི་འཛིན་འོག་མ།	པ་སྐྱ་དགའ་ཚལ།	གཞུང་སྤྲེད་ཆཔོ།	
བསམ་གཏན་སྤྱན་ཚོགས།	ཁྲི་འཛིན།	སྤུ་ན་ཁ།	ཤེལ་ར་བྱེ་མི་ཆཔོ།	
རྣམ་རྒྱལ་བསྐྱེད་འཛིན།	ཁྲི་འཛིན་འོག་མ།	སྤུ་ན་ཁ།	སྟོན་པའི་སྤྲེད་ཆཔོ།	
ལས་སྦྱིད་དབང་ཕྱུག།	ཁྲི་འཛིན།	བསམ་གྲུབ་ སྟོང་ས་མཁར།	བདེ་བ་ཐང་ཆཔོ།	
བསྐྱེད་འཛིན།	ཁྲི་འཛིན་འོག་མ།	བསམ་གྲུབ་ སྟོང་ས་མཁར།	ལཱུ་རྟོ་དམངས་མི།	
ཉིམ་འབྲུག་པ།	ཁྲི་འཛིན།	བསམ་ཕྱེ།	བསྐྱེད་འབྲུག་ཆཔོ།	
ཀྱུ་མར་སིང་ལིམ་བྲ།	ཁྲི་འཛིན་འོག་མ།	བསམ་ཕྱེ།	བདུན་ཅུ་ཁ་དམངས་མི།	
ཉིམ་རྟོ་རྩེ་ཤེར་པ།	ཁྲི་འཛིན།	གསར་སྤང།	དགའ་སྦྱིད་གླིང་ཆཔོ།	
ཚུན་ལོ་རྒྱུ།	ཁྲི་འཛིན་འོག་མ།	གསར་སྤང།	ལུ་མ་གླིང་ཆཔོ།	

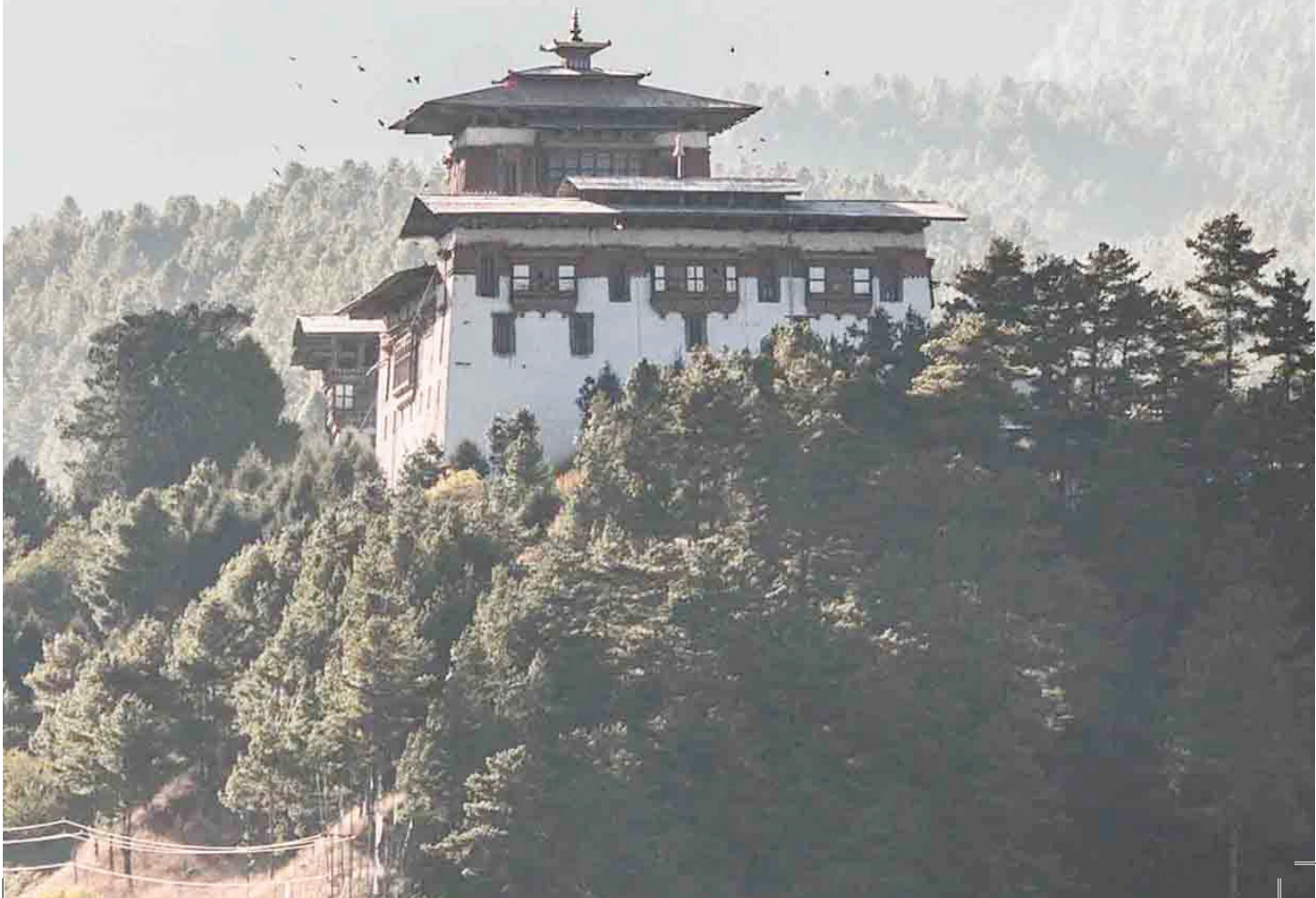
མིང་གསལ།	གོ་གནས།	རྫོང་ཁག།	ཆེད་འོག་ཁྲིམ་སྡེ།	ངོ་པར།
དགའ་མདོག།	ཁྲི་འཛིན།	ཐིམ་ཕུག།	དར་དཀར་ལྷོ་ཆོས་ཤོ།	
ཀམ་རྒྱལ་མཚན།	ཁྲི་འཛིན་འོག་མ།	ཐིམ་ཕུག།	དགེ་བསྟེན་ཆོས་ཤོ།	
ཀུན་བཟང་དོ་ཨེ།	ཁྲི་འཛིན།	བགྲིས་སྤང་།	བཀའ་ལུང་ཆོས་ཤོ།	
ཟུབ་མཐོ།	ཁྲི་འཛིན་འོག་མ།	བགྲིས་སྤང་།	གཡང་གཉེར་ཆོས་ཤོ།	
ཚོས་གསུང་དབང་འདུས།	ཁྲི་འཛིན།	བགྲིས་གཡང་ཕྱེ།	ཡར་ལངས་ཆོས་ཤོ།	
མགོན་པོ།	ཁྲི་འཛིན་འོག་མ།	བགྲིས་གཡང་ཕྱེ།	གཡང་ཕྱེར་ཆོས་ཤོ།	
ཚུན་བསྟན་འཛིན།	ཁྲི་འཛིན།	གྲོང་གསལ།	རུབ་སྤྱིས་ཆོས་ཤོ།	
བསོད་ནམས་དོན་གྲུབ།	ཁྲི་འཛིན་འོག་མ།	གྲོང་གསལ།	སྤང་མཐིལ་ཆོས་ཤོ།	
གི་བྲ་ལལ་ཀ་ར་རའི།	ཁྲི་འཛིན།	ཅི་རང་།	སྤང་སྟེང་ཆུ་ཆོས་ཤོ།	

མིང་གསལ།	གོ་གནས།	ཚྲང་ལག	ཆེད་འོག་ཁྲིམ་སྡེ།	ངོ་པར།
བེ་དུ་མོ་ནི་ཅམ་ལ་གའི།	ཁྲི་འཛིན་འོག་མ།	ཕྱི་རང།	དགྲིལ་འཁོར་ཐང་། རྒྱ་པོ།	
བསྟན་འཛིན་དབང་ཕུག།	ཁྲི་འཛིན།	དབང་འདུས་པོ་ ཐང།	བ་ཇོ་ཁྲིམ་ ། ཁྲིམ་སྡེ་འཐུས་མི།	
ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས།	ཁྲི་འཛིན་འོག་མ།	དབང་འདུས་པོ་ ཐང།	དགའ་སངས་འཆོའོ་འོག་མ། རྒྱ་པོ།	
སངས་རྒྱལ་ལས་འཕྲོ།	ཁྲི་འཛིན།	གཞུལ་མ་སྒང།	སློ་ཤིང་། རྒྱ་པོ།	
ཀུན་བཟང་འགྱུར་མེད།	ཁྲི་འཛིན་འོག་མ།	གཞུལ་མ་སྒང།	བར་རྟོ། རྒྱ་པོ།	

ཐ། མཁུག་དོན།

ས་གནས་གཞུང་གི་འགོ་ཁྲིད་པ་གི་ འགན་འཁུར་དང་འགན་འཁུར་སྐྱབས་ཏེ་ མི་དབང་མངའ་བདག་རྒྱལ་པོའི་དབུ་ཁྲིད་
བཟང་པོའི་འོག་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་སེར་ལུ་ ཕུག་ཕྱིད་ཞུ་བའི་ནམ་དུས་ལུ་ སྤྱིར་རང་སོའི་གཞུགས་ཁམས་སྤྱིར་སྤྱིར་
དགོ་པ་མ་ཚད་ ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་གི་ཁྱད་ཚད་ཅིག་དང་ ལཱ་གཤེག་གི་ཉམས་ཐུང་ཅིག་ཡང་ མེད་ཐབས་མེད་པ་
ཅིག་ ཨིན་པའི་ཁར་ དེ་བས་ལྷག་པ་སྟེ་ ལས་རྒྱ་འབྲས་ལུ་ཕྱིས་བཀྱར་དང་ གཞན་པ་ན་གི་བསམ་པ་སེམས་བསྐྱེད་ དེ་
ལས་ རྩ་བ་གསུམ་ལུ་ཐ་དམ་ཆོག་བསྟེན་དགོ་པ་ ཏེ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་ཨིན། གཞན་ཁྱད་ཆོས་རྩ་མ་ཚད་ཆང་མ་སྟེ་ཡོད་དེ་
འབད་རུང་ གནས་སྐབས་ཅིག་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཤེས་ཡོན་ཡོད་མི་ལས་ མེད་མི་མང་སྤྱོད་དེ་འབད་རུང་ འགོ་ཁྲིད་པ་པོ་
མོ་དབྱེ་བ་མེད་པ་སྟེ་ ཆམ་ཉམ་གིས་ རྩ་བ་གསུམ་གི་མཐའ་དོན་གྲུབ་ཐབས་ལུ་ མཉམ་ཁུངས་དང་གཅིག་མཛུངས་ཀྱི་སློ་
ལས་ མདའ་ཐེག་མི་གི་མདའ་དང་ མདའ་ཐེག་མི་གིས་མདའ་སྐྱབས་ཏེ་ ཅི་ཚུགས་གང་ཚུགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཕུག་ཕྱིད་
ཞུས་དང་ཞུ་བ་ཞིན་ཡོད་པ་ཨིན།

གཉིས་པ།
བུམ་ཐང་རྫོང་ཁག
ཆེད་འོག་ལ།



༡༥ ཚུལ་འཁོར་ཆེད་ལོག

མིང་གསལ།	ཕྱི་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	ངོ་པར།
པ་སྒྲོ་དོན་རྒྱལ།	ཕྱི	ཆེ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	པད་ཚལ་སྒྲིང་གཏམ་ཞིང།	
སངས་རྒྱལ་འཕྲིས།	ཕྱི	དམངས་མི།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	སྤྲང་སྤྲིད་འཕེལ་བཟང་སྒྲིང་ཞབས་རྒྱུས་ཐང།	
བསོད་ནམས་ཕུན་ཚོགས།	ཕྱི	ཚོགས་པ།	བྲིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	དུར་ལུ་མི་བེ།	
དཀོན་མཆོག་འོར་བུ།	ཕྱི	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྤྲང་སྤྲིད་འཕེལ་བཟང་སྒྲིང་ཞབས་རྒྱུས་ཐང།	
བགྲིས་དགེ་ལེགས།	ཕྱི	ཚོགས་པ།	བྲིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	པད་ཚལ་སྒྲིང་གཏམ་ཞིང།	
ལེགས་པོ།	ཕྱི	ཚོགས་པ།	བྲིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	ཁྲ་བ་ཐང་དོ་རྩེ་སྤྲི་ཀ་ཤིང་ཚ་བ།	
ཀུན་ལེགས།	 མོ	ཚོགས་པ།	བྲིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	མཁར་ས་ཐང་སྤྲི།	

༡། རྩ་སྒྲུབ་མེད་ལོག།

མིངགསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	ངོ་པར།
འཇམ་དཔལ།	ཕོ།	ཆེམས་ཁྱིམ་གྱི་ཁྲིའཛིན་པ།	སློབ་ལྷན་རྒྱུ་ལ།	རྒྱུ་ལེན།	
རྒྱུ་འདུས་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	རྒྱལ་ཙུ།	
བསོད་ནམས་དབང་ལྷུག	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	སློབ་མཁུ།	
བསོད་ནམས་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	རྒྱལ་ཙུ།	
ཁྱོན་དབང་མོ།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	རྒྱུ་ལེན།	
ལས་སྤྱིད་ཆེ་དབང་།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་ལྷན་རྒྱུ་ལ།	འཕུར་བྱོན།	
ཀུན་བཟང་ལྷ་མོ།	མོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་ལྷན་རྒྱུ་ལ།	རྒྱུ་ལེན།	

༣༽ ལྷན་ཁྲིམས་འོག་

མིང་གསལ་ལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས་ལ།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག་	རིམ་པ།
ཁྱེན་ཉི་མ།	ཕོ།	ཆ་ཤོ།	གཞུག་ལག་གཞི་རིམ།	སྤྲུལ་ལྷན་གྱི་འཛིན་སྐྱོང་པ།	
དམ་འདུས་ལ།	ཕོ།	དམ་འདུས་ལ།	འཕྲིན་རིམ་བར་མ།	འཕྲིན་རིམ་བར་མ།	
འཕྲིན་རིམ་བར་མ།	ཕོ།	ཆོག་པ་པ།	འཕྲིན་རིམ་བར་མ།	སྤྲུལ་ལྷན་གྱི་འཛིན་སྐྱོང་པ།	
ལས་སྤྱོད།	ཕོ།	ཆོག་པ་པ།	འཕྲིན་རིམ་བར་མ།	འཕྲིན་རིམ་བར་མ།	
མངས་ཆུས་ཆོད་བད།	ཕོ།	ཆོག་པ་པ།	འཕྲིན་རིམ་བར་མ།	མངས་ཆུས་ཆོད་བད།	
ལས་སྤྱོད་ལ།	ཕོ།	ཆོག་པ་པ།	འཕྲིན་རིམ་བར་མ།	སྤྱི་འོག་འཛིན་སྐྱོང་པ།	
བཞུག་ལག་གཞི་རིམ་གྱི་འཛིན་སྐྱོང་པ།	ཕོ།	ཆོག་པ་པ།	འཕྲིན་རིམ་བར་མ།	ཏཱ་མ་ཁྱིམ་སྤྱོད་པ།	

༤། ལུ་ར་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	མོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་ར།
མཁའ་འགྲོ་དབང་ལྷུག	ཕོ།	ཆུ་པོ།	གཙུག་ལག་མཐོ་རིམ།	ལུ་ར་རྡོ་བཞི།	
རྡོ་རྗེ་དབང་ལྷུག	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ལུ་ར་རྡོ་བཞི།	
ཆོ་དབང་རྒྱ་མཚོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	སྐུ་སྤྱོད་སྐུང་མཁར་སོམ་ལྷང་།	
སངས་རྒྱལ་བུ་དར།	མོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཤིང་མཁའ་ར།	
ལྷོ་ན་བསྐྱེད་འཛིན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	སྐུང་སེ་སྤྱིས།	
ཆོ་རིང་སློབ་མ།	མོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	ལུ་ར་རྡོ་བཞི།	
པལླ་དབང་ལྷུག	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཤིང་གཉེར།	



གསུམ་པ།
ཁྱུ་ཁ་རྫོང་ཁག
ཆེད་འོག་༡༡



༡༽ བྱག་ཕྱོགས་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
དཔལ་འབྱོར་རྟོ་རྗེ།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བཀྲིས་དགའ་ཚལ།	
འབྲིས་རྣམ་རྒྱལ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྱག་ཕྱོགས།	
སངས་རྒྱལ་བཟང་མོ།	མོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བཀྲིས་དགའ་ཚལ།	
སྤྱ་སངས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྱག་ཕྱོགས།	
ཁྱེ་ཕ་དཔལ་འབྱོར།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	སྤང་སྤྱི་ས།	
ཁོ་རྟོ་སྤྱ་ཆེ 	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཕྱི་མ་ལ།	
རྟོ་རྗེ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཕང་ལ།	

༩། བོད་མགོ་ཁྲིད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ།
ཆེ་རིང་དངོས་གྲུབ།	ཕོ།	ཁ་པོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དགེ་འདུ་མི་རི་ཅེ་མོ།	
བསོད་ནམས་སྒྲོལ་མ།	མོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བོད་མགོ་པར་ཚུར་མར།	
ཡེ་ཤེས་ཚོས་སྒྲོན།	མོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྐས་ཡུལ་ཀུན་བཟང།	
རིན་ཆེན་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བོད་མགོ་པར་ཚུར་མར།	
དཀོན་མཆོག་	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཅུང་ཁ་ཕུག་འཚལ་སྐྱགས་ལ།	
སངས་རྒྱས་ལྷོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དགེ་འདུ་མི་རི་ཅེ་མོ།	
རྟ་མགྲིན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་འོག་ལ།	
ཟླ་མ་དཔལ་བཟང།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྟོག་རྟོག་རྟོག་ཤོང་མ།	

༣༽ སྐབས་ཆ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་པ།
སྟོབས་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆ་ཕོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མཚམས་བྲག	
སྒྲེ་མོ།	མོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	རྫོ་ཁར་རྒྱ་རིམ་སྟེ་ཁ	
དབྱངས་སྒྲིད།	མོ།	ཚོགས་པ།	སྟོབ་བྲ་རྒྱུད་བ།	བུ་ལོ་ལ།	
བསོད་ནམས་དཔལ་འབྱོར་ཕོ	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྫོ་ཁར་རྒྱ་རིམ་སྟེ་ཁ	
སྟག་ག་བྲིག	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཤེས་མ་སྒྲང་ཁ།	
ཁྲི་བ་རྒྱལ་མོ	མོ།	ཚོགས་པ།	སྟོབ་བྲ་རྒྱུད་བ།	སྒྲང་ཉལ་ཁ།	
བསྟན་འཛིན	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སྟོབ་བྲ་རྒྱུད་བ།	མཚམས་བྲག	
མིག་ཐོས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱ་སྒྲང་ཁ།	

༤། དར་ལ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕྱི/མི།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
མིལ་ཀྱ་མར་མོང་སྒྲར།	ཕྱི།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བཏབ་ཐང་སྤྱུག	
ཅན་དར་མ་ཡ་ཏུ་ར།	མི།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	བཏབ་ཐང་སྤྱུག	
ཀེ་སར་རྒྱ་ཁར་ཀ།	ཕྱི།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བཏབ་ཐང་སྤྱུག	
ལུལ་མ་ཀྱ་མར་མོང་སྒྲར།	ཕྱི།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཤར་ཕུག	
ཟླ་བ་ཆེ་རིང།	ཕྱི།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྱེན་མགུ་ཡ་སྒྲར།	
བཀྲིས་རྒྱལ་མཚན།	ཕྱི།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྐ་མ་ནང་སྐལ་བཟང་རི།	
སུར་ཇ་བླ་རུར་རའི།	ཕྱི།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཉིམ་སྒྲང་བཏབ་སྤྱིས།	
ཕུར་པ་ཆེ་རིང་འབྲུག་པ།	ཕྱི།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ས་དམར་ཆེན་སྤྱི་ལུ།	

༥། གཏུང་ནག་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
སྤྲ་སངས།	ཕོ།	ཆུ་པོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	མང་དོ་ལ།	
བིར་དུན་རའི།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	འབྲུག་གླིང་ས་ ཁོ་རི།	
ལོན་སྟོན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤྲ་སྤྲ་ན པ་པ་སྤྲིང།	
བཙན་སྐྱོགས་དོ་རྩེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	དམ་ཆེ་ལ གཡུས་བཞི།	
ཁྱོན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མང་དོ་ལ།	
ཡེ་ཤེས་དོ་རྩེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སྟོབ་ཟླ་རྒྱུང་བ།	གཏུང་ནག་ དཔག་སེ་ལ་ལ།	
སུག་བིར་རའི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	འབྲུག་གླིང་ས་ ཁོ་རི།	

༤། དགེ་སྤྱི་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ཕུར་པ་རྟོ་ཇེ།	པོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	དགེ་སྤྱི་ཁ་གཙང་ལི་ན།	
ཁུ་མཚོ།	པོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྐམ་ཇི་ན་ཡེས་ཁ།	
སྤེན་པ་ཆེ་རིང་།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བདག་པ།	
ཀུན་ལེགས།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	འདི་ལིབ་སྤྱང་མོ་ཇོ་ཁ།	
སྤྱ་སངས་རྟོ་ཇེ།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དགེ་སྤྱི་དགེ་དགོན།	
སྤེན་པ།	པོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྐམ་ཇི་ན་ཡེས་ཁ།	
ཕུར་པ་རྟོ་ཇེ།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དགེ་སྤྱི་ཁ་གཙང་ལི་ན།	

༡༽ དགེ་ལྷན་ན་ཆེད་འོག

འིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
ཀུན་ལེགས།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ད་ག་ ཚལ་ཕྱིས།	
ཚུལ་ཁྲིམས་དོན་གྲུབ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ལྷུས་ལུལ།	
ལྷ་བ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	བ་རྒྱ།	
དོ་རྩེ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	ལྷོ་བ་གྲ་རྒྱུང་བ།	ལྷུས་ལུལ།	
མཁའ་འགྲོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	ལྷོ་བ་གྲ་རྒྱུང་བ།	ད་ག་ ཚལ་ཕྱིས།	
ཟླ་མ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	རྒྱ་ན་མོ་ ཕུ་ཚ།	
དཔལ་འབྱོར།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	ལྷོ་བ་གྲ་རྒྱུང་བ།	བཀྲིས་སྒྲིང་།	

༡། ལོག་ཅིན་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་མཚར།
ཨིན་དར་ལལ་དགའ་ལེགས།	ཕོ།	ཆེད་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཨ་མ་ལེགས་འོ་ཕམ།	
བིར་ཁ་བུ་རྩེ་ལེན་བྱ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མཛེས་རྟོག་ལ།	
མེང་ག།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུ་ལ།	མོང་ནལ་གསལ་པ།	
ནར་བུ་རྩེ་རའི།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ལྷག་ས་རྟོ་ཁད་མ་ཅན་ལ།	
རམ་བེར་རའི།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	རྟོ་ལེབ་ཅན་རྒྱ།	
ཐིབ་རྩེ་རའི།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	མཛེས་རྟོག་ལ།	
ཨམ་བུ་རྟོང་རའི།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཨམ་ལེགས་འོ་ཕམ།	

༧ སྤང་བཏབ་ཁ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
སྤྱ་སངས་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆ་པོ།	སློབ་ལྷ་རྩུང་བ།	བློ་ཞིང་ཁསྤང་བཏབ་སྟོང་།	
ལྷག་པ་དོ་ཨེ།	ཕོ།	དམངས་མི།	སློབ་ལྷ་རྩུང་བ།	སྤང་མགྲ།	
ཡེ་ཤེས་དབང་མོ།	མོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་ལྷ་རྩུང་བ།	གཡུས་ཁ།	
ལྷོན་དོ་ཨེ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་ལྷ་རྩུང་བ།	སྤྱ་མི་ནང་གཏན་ཅུ།	
བཀའ་འཇུང་ལྷ་མོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤང་བཏབ་སྤང་།	
བཀྲིས་ཆོས་སྤྱིང་།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བློ་ཞིང་ཁསྤང་བཏབ་སྟོང་།	
ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་ལྷ་རྩུང་བ།	སྤང་མགྲ།	

༡༠། ཡུན་ཚེས་སྤྱིང་རྟེན་ལོག།

མིང་གསལ་ལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
བེང་ལ་བླ་དྲུང་རེ།	ཕོ།	གྲོ་མོ།	གཞུག་ལག་གཞི་རིམ།	ཚྱུང་དགེ་ལ རྫོང་ཕུག་སྐྱེས་ལ།	
ཀེ་ཤོར་མན་རེ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཚྱུང་དགེ་ལ རྫོང་ཕུག་སྐྱེས་ལ།	
བེ་རེམ་བླ་དྲུང་མོང་སྐར།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ཚུ།	
པན་ཀྱ་མར་དགའ་ལེགས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྫོང་ཕུག་ཅན དབང་འདུས་དགའ་ཚལ།	
བེ་མལ་རེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བདེ་གླིང དམར་པ་སྤྱི་ལ།	
བེས་ཏུ་ལལ་ཆེད་རེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཚྱུང་དགེ་ལ རྫོང་ཕུག་སྐྱེས་ལ།	
རམ་པར་སྐྱོང་རེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གླིང་ལྷན།	

༡༡༽ བསམ་འཕེལ་གླིང་གེད་འོག

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
མ་ནི་ཀྱ་མར་རའི།	པོ།	ཁ་པོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	སེངྒེ་སྤང་མཚོ་རྩུང་ན།	
རམ་ཀྱ་མར་རའི།	པོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྤྱིང་བྱ་སྤང་སྤང་ན།	
ཨར་རྩལ་ཆེན་པོ།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མཁན་པའི་ཐང་བསོད་ནམས་ཐང་།	
ཀར་ན་བྱ་རྩུང་རའི།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	པད་ཚལ་ནང་།	
ཕུན་ཚོགས་དབང་འདུས།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	པད་དཀར་གླིང་རིན་འཛིན་གླིང་།	
ལི་ལི་ཀྱ་མར་དགའ་ལེགས།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱིང་བྱ་སྤང་སྤང་ན།	
རིན་ཆེན།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སེངྒེ་སྤང་མཚོ་རྩུང་ན།	

བཞི་པ།
དར་དཀར་ན་ཚོང་ཁག
ཟེད་ལོག་༡༤



༡༽ རྫོང་རྩ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ་ལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་པ།
སུག་རྩེ་རེ།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	རྫོང་རྩ་ཆེ་བ།	
ཀ་མལ་དོང་རེ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཚ་ལམ་སྤྱི་མ།	
ཤེས་ལལ་སུ་བ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ།	ཚ་ལམ་སྤྱི་མ།	
གོག་བླ་བྱར་སུ་བ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ།	རྫོང་རྩ་ཆུང་བ།	
རྩམ་རྒྱལ་ཚོས་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	དམག་མི་ཐང་།	
བུག་བླ་བྱར་རེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	རྫོང་རྩ་ཆེ་བ།	
པ་ལྷ་སློབ་སྤྲོ་ལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	ཉིམ་ཏོ་ལ།	

༩། འབྲུག་རྒྱལ་སྐད་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
ཀམ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤང་མེད་པོ།	
འཇིགས་མེད་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	སྤང་ན་ བུ་ཕྱི་སྤང་།	
རྒྱ་མཚོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་ཤུ་རྒྱུང་བ།	སྤང་ན་ སྤང་ལ།	
བསོད་ནམས་མཁའ་འགྲོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་ཤུ་རྒྱུང་བ།	སྤང་ན་ བུ་ཕྱི་སྤང་།	
ནམ་རྒྱལ་མོ།	མོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་ཤུ་རྒྱུང་བ།	སྤང་མེད་པོ།	
ལྷག་པ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་ཤུ་རྒྱུང་བ།	ཡམ་སྤིས་ཐང་ སྤང་མེད་པོ།	
ཁྱེན་ལྷན་གྲུབ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་ཤུ་རྒྱུང་བ།	ཐང་ན།	

༣༽ གེ་སར་སྤྱིང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ།
པརྟ་དབང་མོ་ཏ་མང།	མོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཕུན་གསུམ་སྤང།	
ཕུར་བསྟན་པ་ཤེར་པ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བགྲིས་ཐངས།	
ལེགས་འཛོམས།	མོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གེ་སར་སྤྱིང།	
ཏ་རི་བླ་རྩར་གྱ་རྩང།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཕུན་སུམ་སྤང།	
མེང་ག།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བསམ་གཏན་སྤང།	
ངག་དབང་རྒྱ་མཚོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྩ་རྒྱགས།	
ལར་གྲ་བླ་རྩར་སྤྱ་བ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་གྲ་རྩུང་བ།	བགྲིས་ཐང།	

༤། སློབ་འཁུར་གྱི་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོན་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སློབ་འཁུར་གྱི་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོན་	རིམ་པ།
རྟ་མགྱིན།	ཕོ།	ཆེན་པོ།	སློབ་ཤིང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོན་	སློབ་ཤིང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོན་	
སློབ་ཤིང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོན་	ཕོ།	དམངས་མི།	སློབ་ཤིང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོན་	སློབ་ཤིང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོན་	
ཕུར་པ་མིང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོན་	ཕོ།	ཆོས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སློབ་ཤིང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོན་	
དཀར་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོན་	ཕོ།	ཆོས་པ།	བྲིས་ལྟ་གྱི་ཤེས་ཚད།	སློབ་ཤིང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོན་	
སངས་རྒྱལ་དབང་མོ།	མོ།	ཆོས་པ།	བྲིས་ལྟ་གྱི་ཤེས་ཚད།	དོ་གསལ།	
ཀར་ན་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོན་	ཕོ།	ཆོས་པ།	བྲིས་ལྟ་གྱི་ཤེས་ཚད།	སློབ་ཤིང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོན་	
ཤེས་དཀར་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོན་	ཕོ།	ཆོས་པ།	སློབ་ཤིང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོན་	སློབ་ཤིང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོན་	

༥། དཀར་ན་ཐེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ལྷ་དབང་རྟོ་ཐེ།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ད་ལི་ཐང་ སྐང་རྒྱབ ལ་སློ་ཅན།	
སངས་རྒྱལ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལྷ་གླིང་ ཉིན་དུ་ལ།	
འིན་ལྷ་རྩེ་པུ་རལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ད་ལི་ཐང་ སྐང་རྒྱབ ལ་སློ་ཅན།	
སངས་རྒྱལ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྱུ་རུ་སྐང་ ཀར་ཞིང་ཐང།	
བཀྲིས་རྟོ་ཐེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བར་ཆ་ རྣམ་རྒྱལ་སྐང།	
དགོན་པོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལྷ་གླིང།	
ཀིར་ལ་ན་བུ་རུར་ལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྲུང་སི།	

༤། ཀམ་གླིང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
གན་རྩ་བྱར་སྤྱ་བ།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཀམ་གླིང་།	
ལྷ་སྤྱ་བྱར་སྤྱ་བ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ལབ་ཅུ་ཁ།	
སྤྱ་སངས་ཤེར་པ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཤུལ་རྒྱུང་བ།	བྱེ་མའི་ཐང་།	
དེལ་ཀུ་མར་གྲུ་རུང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལབ་ཅུ་ཁ།	
དེལ་ཀུ་མར་ཏ་མང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཤུལ་རྒྱུང་བ།	ཨོམ་ཆུ།	
ཟླ་བ་རྣམ་རྒྱལ་ཤེར་པ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཤུལ་རྒྱུང་བ།	ཀམ་གླིང་།	
ཀྲི་ཀ་རམ་སྤྱ་བ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཤུལ་རྒྱུང་བ།	སྤྱ་མ་རྩམ་ཐང་།	

༡༽ ཁོ་སྤྱིམ་ས་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ནུམ་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆེ་ཕོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མཐོང་མ་སྤང	
དངོས་གྲུབ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	དམངས་མི།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་བ།	མཐོང་མ་སྤང	
བུ་ད་རྒྱུང་ཏ་མང་།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་བ།	ཨ་ལོག་ཅན།	
ཁྱེན་དོ་རྩེ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་བ།	གྲིབས་ས།	
ནག་ལེགས་མོ།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སློ་ཏོ།	
ཀུན་བཟང་།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	དཔག་གསེར།	
བསོད་ནམས་བགྲིས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་བ།	མཐོང་མ་སྤང	

༡ ལ་རྒྱུ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕྱི/མི།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
རྒྱ་བླ་བྱ་རྒྱུང་།	ཕྱི།	ཆེ་ཕྱི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བར་ན།	
དོན་གྲུབ།	ཕྱི།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་འོག	
ཀུན་ལེགས་ནམ་རྒྱལ།	ཕྱི།	ཆོག་མ་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་འོག	
ཨ་ཀལ་མིང་གྱ་རྒྱུང་།	ཕྱི།	ཆོག་མ་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བར་ན།	
ཕུན་རྒྱུ་རྒྱུང་།	ཕྱི།	ཆོག་མ་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤྱི་འོག	
སྒྲ་བླ་བྱ་རི།	ཕྱི།	ཆོག་མ་པ།	སྤྱི་འོག་རྒྱུང་བ།	སྤྱི་འོག	
རྒྱ་མོ་མོ།	མི།	ཆོག་མ་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མཐའ་ས།	

༧ ལྷ་མོའི་རྫིང་ཁ་རྒྱུ་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ་
སུར་ཇ་བུ་རྩེ་ལུ་བུ།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	མཚམས་བཞི་བགོ་ས།	
ལག་ཤུ་མན་ཀོའི་ར་ལ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ལྷ་མོའི་རྫིང་ཁ།	
འི་སྤྱི་འཛིན་ཆེན་མོ་ལྷ་མོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ལྷ་མོའི་རྫིང་ཁ།	
བསོད་ནམས་འབྲུག་པ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	རྒྱུང་མི་ལ།	
བུ་རུན་མ་ཐི།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཀུན་འབྲེལ་ཐང་།	
རོ་ཉི་ཤི་ཀོ་ཤ་རེ་ལ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	སྤྱིང་བསམ་སྤྱིང་།	
ཀིར་ཉི་ན་པུར་སྟ་སྟ་བུ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མཚམས་བཞི་བགོ་ས།	

༡༠༽ བོད་ལ་ཆེད་ལོག་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག་	ངོ་པར།
དེ་ལི་པ་ཀྱ་མར་ཀྱ་རུང།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཡར་འཕེལ་གླིང།	
ཕུ་དམ་ཕུ་རུར་པ་ལུ་རེལ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྐྱམ་ཟས་སྦྲེས་ས།	
ཨོམ་རྒྱ་བ་ཀྱ་རེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	འདམ་ཆུལ།	
ཀྱ་མར་ཁར་གྱི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ལྷན་ཆུང་བ།	གདང་རས་སྦྲུག་	
ཁར་ཀྱ་ཕུ་རུར་ཆེ་ཉི་རི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ལྷན་ཆུང་བ།	སྐར་རྟོ་ལ།	
རྒྱ་ཉ་ཕུ་རུར་པ་ལུ་རེལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ལྷན་ཆུང་བ།	སྐྱམ་ཟས་སྦྲེས་ས།	
ལྷ་ལ་ཕུ་རུར་ཉ་མང།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ཡར་འཕེལ་གླིང།	

༡༡༽ བཀྲིས་ལྗིང་རྒྱུ་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ནཱ་རྒྱལ་དཔལ་སྒྲོན།	མོ།	ཀློང་པོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	གནམ་ལྷགས་ལ།	
རྒྱལ་མན་བལྟོན།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བཀྲིས་ལྗིང་།	
ཨ་འི་ཏ་རྒྱལ་སྤྱོད།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྒྲིང་རྒྱུ་ལ།	
ཕུར་རྒྱ་བྱུང་ཤེན་དན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཁོར་བུ་སྒྲིང་།	
ཉི་ར་ལལ་གྱུ་རུང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སྒྲོབ་བྱ་རྒྱུང་པ།	གནམ་ལྷགས་ལ།	
སྒྲོབ་སའ་ལྷན་རྩི་རྒྱུ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གཤམ་རྩི་ལེགས།	
རྒྱན་བྱུང་གོ་ལས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བཀྲིས་ལྗིང་།	

༡༩༽ གཙང་ཁ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ལྷ་ཁྱུ་ལ།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་པ།	དཔེ་བཟང་ལ།	
པ་སྒྲ་ཀུ་མར་སྤུ་པ།	ཕོ།	དམངས་མི།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་པ།	མིང་ཅན་ལ།	
ཅན་དར་རྩ་དུར་ཅུ་ཕུ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	དཔེ་བཟང་ལ།	
དོ་རྩེ་འབྲུག་པ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	གཙང་ཁ།	
ཀེ་རིག་ན་རྩ་དུར་སྤུ་བ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	དགེ་ལེགས་རྒྱ།	
དངོས་གྲུབ་དོ་རྩེ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	མིང་ཅན་ལ།	
སྤྲོ་མ་ཡ་པི་ཁ་ཀོ་ག།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	གྲུང་པ་སྤུ་ཕུ།	

༡༣༽ བཅན་མདའ་སྐྱང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
བུལ་བླ་རྩར་ར་ན།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྐད་བྱར་སྐད།	
བྱར་ན་སིང་མའི་བླ།	ཕོ།	དམངས་མི།	སློབ་ལྷན་རྒྱུང་བ།	ཐོར་བྱ་འཛིན་ལ།	
ཁྱེན་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྐད་བྱར་སྟོད།	
རྟ་འགྲིན་དབང་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྐད་བྱར་སྐད།	
བིར་ལ་བླ་རྩར་གྱ་རྩུང།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་རྒྱུང་བ།	ཐོར་བྱ་ཆེང་ལ།	
སྐྱ་ཏྲ་བིར་གྱ་རྩུང།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ས་དམར་རྒྱ།	
མོན་བླ་རྩར་བལ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བཅན་མདའ་སྐྱང།	

༡༤༽ བཅེ་བ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
ཕུར་བ།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བཀྲིས་སྒྲང།	
རིགས་སྒྲེད།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲི་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ས་སྒྲང།	
པར་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱ་རྒྱུང་བ།	བཀྲིས་སྒྲང།	
སངས་རྒྱལ་དོ་རྩ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲི་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དཀར་གླིང་རྩིང་ཁ།	
ཁྱོན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱ་རྒྱུང་བ།	ས་སྒྲང།	
ཕུར་བ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱ་རྒྱུང་བ།	དཔལ་གླིང།	
ཁྲི་བ་དཔལ་འབྱོར།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲི་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གཙང་ལེགས་ཁ།	

ལྷ་པ།
དགའ་ས་ཚྲོང་ཁག
ཆེད་འོག་ལ།



༡༽ ལ་སྐད་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ཀུན་ལེགས་དཔལ་འབྱོར།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དངམ་སྤྱིས།	
དམ་ཚེས་རྗེ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལའོ་ལོ།	
དགོན་མ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བར་ཤ་ སྤྱི་ཁོང་།	
ཀུན་ལེགས་རྗེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དངམ་སྤྱིས།	
ནམ་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྱེན་གཟར་ བཟོ་སྐད་ན།	
དགོན་པོ་རྒྱལ་མཆན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྒྱ་སྤྱིས་ས།	
དགོན་མཆོག་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལའི་ལོ་ སྤྱི་ཁོང་བཟང་།	

༩། ལ་སྟོང་གེད་འོག

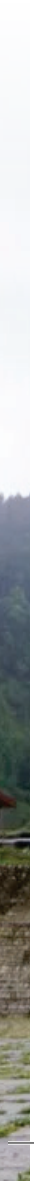
མིང་གསལ།	ཕོ/མ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
འབྲིས་དབང་འདུས།	ཕོ།	གཤོ།	སྟོབ་ལྷ་རྒྱུད་བ།	ཆེ་རིང་ལ།	
སངས་བཀྲིས།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཕྱོགས་ལས་ལུ་ལ་ལ།	
དམ་ཚེས་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སྟོབ་ལྷ་རྒྱུད་བ།	རི་མི།	
ཉི་མ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སྟོབ་ལྷ་རྒྱུད་བ།	སྐས་ཚུ་ ཆད་པ་སྒྲང།	
ཕུར་པ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཕྱོགས་ལས་ ལུ་ལ་ལ།	
དོ་ལྷག	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མ་ཁི།	
ཤེས་དཀར་དབང་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	སྟོབ་ལྷ་རྒྱུད་བ།	ཆེ་རིང་ལ།	

༣༽ ལ་གཡག་ཤེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་ར།
ལྷག་པ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	སྤྱི་གཞི།	
ཆེ་དབང་།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་གཞི།	
པ་སངས།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་རྩ་ ལུ་བ་ཅ།	
པ་སྒྲ་དབང་ལྷག་	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དགེ་གཟུང་ ལང་མགོ།	
ལྷག་པ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སྤྱི་བ་སྤྱི་རྩ་ལ།	ནད་འོག	
དབང་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་གཞི།	
ལས་སྤྱི་ཆེ་དབང་།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སྤྱི་བ་སྤྱི་རྩ་ལ།	སྤྱི་ཆེ་རྒྱུ་	

༤། ལུང་ནག་ན་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ཀ་ཀ།	ཕོ།	ཆུ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྟོན་གཅེས།	
དགོན་མ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ལྷ་ས་ཁྲིང་།	
དགོན་མ་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལྷ་ས་ཁྲིང་།	
ཉོན་ཕུ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ར་སྐད་ན་ དབུས་ས་ན།	
པ་ལྷ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཐང་བ་ སྟོན་གཅེས།	
ཁྲི་བ་དཔལ་འབྱོར།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མཆོ་གཞིང་།	
ཕུར་པ་རྡོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཤང་ འཕམ་དགའ་ ཁ་བཅད།	



དུག་པ།
དུ་རྫོང་ཁག
ཆེད་འོག་༩།



༡༽ སྤྱི་མཐོང་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་པ།
སྤྱི་སངས།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	རྟ་ལུང་ ཡོང་ལོ།	
དཀར་ཆེན།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྟ་ལུང་ ཡོང་ལོ།	
བགྱིས་སྟོབས་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བཙན་པ ཆས་གཙུང་ལ།	
བྱུང་འདུས་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གཙུང་པ བུམས་དགོན།	
ལྷ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	དགོན་ས ལྷོ་སྐལ།	
སྤྱི་སངས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མཚན་ཀ རྟ་ལུང་།	
དབང་མོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཡངས་ཐང་།	

༩། དབུས་སུ་གྲོགས་པོ་

མིང་གསལ་ལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས་ལ།	ཤེས་ཚད་ལ།	སྤྱི་ལོ་གྲངས་ལ།	རིམ་པ།
ཉི་མ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	མཁུ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཆ་འཕེལ་ ཕྱི་ལུང་ལ།	
ལྷོ་མ་ཆུང་པ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཆ་འཕེལ་ ཕྱི་ལུང་ལ།	
ལྷ་འདྲེ་ལ།	ཕོ།	ཆོག་པ་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཆ་འཕེལ་ ཕྱི་ལུང་ལ།	
བསོད་ནམས་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆོག་པ་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོ་ལ།	
ཆེ་དབང་ལྷོ་ལ་མ།	མོ།	ཆོག་པ་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཀ་ན་ དགོང་རི་ལ།	
ཕུ་རེ་ལྷ་ལ་མཆོན།	ཕོ།	ཆོག་པ་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོ་ལ།	
ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆོག་པ་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོ་ལ།	

༣༽ དགའ་སྤྱི་དབྱིང་གི་འོག་

མིང་གསལ་ལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག་	རིམ་
དགའ་ཤེས།	ཕོ།	ཀཔོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ང་ཅེ་ན་ སུ་ཅེ་ན།	
བསྟན་པ་རིན་ཆེན།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྫོང་རིམ་ཐང་མ་ གོ་ཕ་ཁ་ ཡངས་ཅེ།	
ཆོ་དབང་རྟོ་རྗེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	རྫོང་རིམ་ཐང་མ་གོ་ཕ་ཁ་ཡངས་ཅེ།	
སངས་རྒྱལ་བསྟན་པ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ང་ཅེ་ན་རྟ་རྩ་ཡོ་ཁ།	
མིག་མ་ཁྱེ་བ་འབྲུག་པ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ང་ཅེ་ན་སུ་ཅེ་ན།	
སོམ་དུན་རའི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སེར་ཉེན་ཕེན་ཉེན།	
པན་ཕུ་འབྲུག་པ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཐང་རྫོང་ཁ་སའི་རྫོང་།	

༤། སྐར་ཚེགས་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་པ།
དཀོན་མཆོག	ཕོ།	ཆུ་པོ།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	བློ་སྦྱོང་དཀར་འབྲེད་ན།	
ཕུན་ཚེགས་ལོ་རྒྱུ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	དཔོན་བཞོལ་པ་རིམ།	
ཡེ་ཤེས་ལྷ་སྤྲོན།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བ་ལེ་མོམ་སྤྲོས་མཆོས།	
ལྷོན་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སྤྲོལ་ལྷ་རྒྱུང་བ།	དཔོན་བཞོལ་པ་རིམ།	
ཀམ་ཆོས་སྤྲོན།	མོ།	ཚོགས་པ།	སྤྲོལ་ལྷ་རྒྱུང་བ།	དཀར་དཔོན་རྒྱ་ཁྲོམ།	
ཕུར་པ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བློ་སྦྱོང་དཀར་འབྲེད་ན།	
ཁུང་འདུས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སྤྲོལ་ལྷ་རྒྱུང་བ།	དབང་སྐུ།	

༥། ས་དམའ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ཆོ་དབང་སྟོབས་ཀྱས།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	དོ་རི་ལ།	
སུ་ཆེ་ནམ་ཀྱལ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གྲངས་ཅོ་ར་བྱ་སྒང།	
སྟོབས་ཀྱས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	དོ་རི་ལ གྲང་ཚོ་སྒང།	
ཀྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སྟོབ་བྱ་རྒྱུང་བ།	བ་ལམ་ན།	
ནག་འཕེལ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	གྲངས་ ཅོ་ར་བྱ་སྒང།	
ཉིམ་ལྷ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱར་གཏུང་ན།	
ཅོ་ར་བྱ་ཆོ་རིང།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཤར་རི།	

༤། གསང་སྤྱོད་ལ་ཁྱེད་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ་
འཕྲིས།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ན་ལ་བཀྲིས་སྤྱང།	
བཀྲིས།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཤ་བ་ཤེབ་སྤྱིས།	
ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གསང་སྤྱོད་ཨ་མ།	
ཚུན་དཔལ་འབྱོར།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ན་ལ་བཀྲིས་སྤྱང།	
འཛིན་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཤ་བ་ཤེབ་སྤྱིས།	
པ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་བྲིས་མོ་རྒྱ།	
སྤྱི་མཁའ་རྒྱ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཡ་བ་ཤེ་མ།	

བདུན་པ།
ལྷན་ཅེ་རྫོང་ཁག
ཆེད་འོག་པ།



༡༽ སྐད་ལྟར་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ཀུན་བཟང་དོ་ཨེ།	ཕོ།	ཆུ་པོ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྱང་ངར།	
ཆོ་དབང་འཕྲིས།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ལུང་སོམ་ཤིང།	
འཇིགས་མེད་འཕྲིས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྱང་སྤར།	
པ་ལྷ་ཆེ་རྟེན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གནས།	
བསོད་ནམས་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་ཁྱ་རྒྱུང་བ།	ཁྲི་མ་ཤ་མ་ཞུང་གི་མི།	
བསོད་ནམས་ལྷ་མོ།	མོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ལུང་སོམ་ཤིང།	
ཐུགས་རྟེན་དགེ་ལེགས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཉིམ་གཞོང་སྤྱོད་སྤྱིང།	

༡༽ རྒྱ་རམ་གླེང་ལོག

མིང་གསལ།	ཕྱི་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོ།	ངོ་པར།
ཀུན་བཟང་མིན་འགྱུར།	ཕྱི་	ཞུལ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ཨ་རྟེ་སྤྱིས་ བང་ངེས།	
ཀུན་བཟང་ལ།	ཕྱི་	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ལ་གྲོང།	
བགྱིས་དབྱངས་འཛོམས།	མོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ལ་སྤྱིས་ བངས་མཁར།	
ཆེ་རིང་དབང་གྲགས།	ཕྱི་	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ཨ་རྟེ་སྤྱིས་ བང་ངེས།	
སངས་རྒྱལ་ལེགས་བཤད།	ཕྱི་	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྩེད་པ།	མཁར་རྩེད།	
ཤེས་རབ་བསྟན་འཛིན།	ཕྱི་	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ལ་གྲོང།	
སངས་རྒྱལ་ཆོས་འཕེལ།	ཕྱི་	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ལུ་མ་ཆེ།	

༣༽ མཁོ་མ་ཆེད་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ་།
མིད་ཐར་ཆེ་རིང།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤང་མཁའ།	
པ་ལྷ་ཆེ་རིང།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྤང་མཁའ།	
ཤེས་རབ་མཐར་ཕྱིན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བ་རྟོང་བྱག་སྤྱོད།	
བསོན་ནམས་དར་རྒྱས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བར་པ་མཁོ་མ།	
ཕུན་ཆོགས་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤང་མཁའ།	
བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤང་ལ་མཁོ་མ།	
ཤུ་དྲུ་དབང་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རོལ་མོ་སྤྱོད།	

༤། ཀླུ་སྒྲོན་གྲོལ་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ་རུ།
ཁྱེན་ཆེ་རིང།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྒྱ་ས་སྤྱིས་ཁྱེན་ཕུག	
བསོད་ནམས་ཆོས་འཕེལ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྟངས་རྟངས་ཁ་ཁལ།	
ཀླུ་བཟང་དཔལ་འབྱོར།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལྷགས་ཚོམ་འབྲུག་ས	
ཀླུ་དགའ་ལ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྟངས་རྟངས་ཁ་ཁལ།	
བསོད་ནམས་རྡོ་རྗེ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྒྱ་ཆ་སྤྱིས་ཁྱེན་ཕུག	
ཁྱེན་ཆེ་རིང།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྟ་སྤྱིས།	
སངས་རྒྱས་ཆེ་རིང།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྱང་དཀར།	

༥༡ སྒྲུབ་སྒྲིལ་གྱི་དཔེ་ལྟར།

མིང་གསལ།	ཕྱ/མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོ།	ངོ་པར།
ཚུལ་ཁྲིམས་ལ།	ཕྱ།	ཆུ་ཕོ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ཉི་མེད་སྤྱི་སྡེ་གཞུང་མཁའ་ཁབ།	
བདེ་སྤྱིད་དཔལ་འཛོམས།	མོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ཉི་མེད་སྤྱི་སྡེ་གཞུང་མཁའ་ཁབ།	
ཀམ་བསྟན་འཛིན།	ཕྱ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ཚུ་སྤྱི་སྡེ་ཡོད་མེད།	
ཆེ་ཡིང་རྟོ་རྩེ།	ཕྱ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ཚུ་གཞོན་པ་གཞི་གཞུང་།	
ཀམ་ལ།	ཕྱ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ཚུ་མོ་ཆུ་སྤྱི་སྡེ་གཞུང་།	
བདེ་སྤྱིད་དབྱངས་འཛོམས།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	སྤྱི་ཚུ་དཔལ་ཁབ་ལོག་མོ།	
དག་དབང་ཕུན་ཚོགས།	ཕྱ།	ཚོགས་པ།	སྤྱི་ཚུ་ལྷན་ཚུང་བ།	ཉི་མེད་སྤྱི་སྡེ་གཞུང་མཁའ་ཁབ།	

༤། སྤྲུང་མཚའ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
དགོན་པོ།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཁྱུང་སྤྲུང།	
འཇམ་དབྱངས་ལྷ་མོ།	མོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	གཞོང་སྤྲུང།	
ཀུན་བཟང་འགྱུར་མེད།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་པ།	ཁྱུང་སྤྲུང།	
ཆེ་རིང་དབང་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཨ་སྤྱི་ སྤྱོད་འཕྲོད།	
ཀུན་བཟང་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སློབ་ཚུལ་ས་ ཆང་ཁྲོམ་སྤྲུང།	
ཆོས་གྲགས་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བཅ་འདིར་ གཡུ་རུང།	
ཡེ་ཤེས་རྩི་རྒྱུ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གཞོང་སྤྲུང།	

༡༽ སློན་ཀྱིས་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
བཀྲིས་ལོ་རྒྱུ།	པོ།	ཆེ་པོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དཀྱུ་ས་ ལེགས་ཤོས་སྒྲང།	
འཇིགས་མེད་བསྟན་འཛིན་བཟང་པོ།	པོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སློན་ཀྱིས་ དབང་ཞིང།	
བཀྲིས་རྣམ་རྒྱལ།	པོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཨམ་བྲང་རྒྱ གཞུ།	
སངས་རྒྱལ་ལ།	པོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྱ་བྱར ཀྱུ་བ་པི་ངལ་ས།	
ཆེ་རིང་དབང་འདུས།	པོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	དཀྱུ་ས་ ལེགས་ཤོས་སྒྲང།	
ཆེ་དབང་རིག་འཛིན།	པོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སློན་ཀྱིས་ དབང་ཞིང།	
བསོད་ནམས་ལོ་རྒྱུ།	པོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བྲག་གོང་ འཇའ་ལང།	

༤། བཅན་མཁར་རྟེན་འོག

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ཆོ་རྟེན་དབང་འདུས།	པོ།	ཆུ་པོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཨ་ཁུ་མཚོ་འཆར་སྤྱིས།	
ཀུན་བཟང་གསལ་སྟོན།	མོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྟོ་གཉིས་མཁུ་བུར།	
འཕྲིས་དཔལ་འབྱེད།	པོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཨ་ཁུ་མཚོ་འཆར་སྤྱིས།	
ཆོས་ཉི་ཤོད་བྱ།	པོ།	ཆོགས་པ།	སྟོ་བ་ཟླ་རྒྱུད་བ།	སྟོ་གཉིས་མཁུ་བུར།	
དབང་འདུས།	པོ།	ཆོགས་པ།	སྟོ་བ་ཟླ་རྒྱུད་བ།	དོ་མ་མཁར་ལུ་མ་གྲིང།	
ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན།	པོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཨ་ར་རྟོག་བ་སྟེབ་དགུན་གྲང།	
ཆོ་རིང་སྟོབས་རྒྱས།	པོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བདེ་ཀ་གྲིང་མཚོ་ཆེན།	



བརྒྱད་པ།
མོང་སྐར་ཇོང་ཁག
ཟེད་འོག་༡༧།



༡༥ བ་ལམ་རྒྱུ་ལོག་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག་	རིམ་
ལུང་བསྟན།	ཕོ།	ཆེན་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བ་ལམ་ མོར་ཕུ	
བདེ་ཆེན་དབང་འདུས།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མཁས་སྤྱིས་ཤིང།	
རྟེན་འབྲེལ།	ཕོ།	ཆོག་པ་པ།	སློབ་ཁྱ་རྒྱུང་བ།	བ་ལམ་ མོར་ཕུ།	
བསོད་ནམས་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཆོག་པ་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མཁས་སྤྱིས་ཤིང།	
པ་སྒྲིབ་ཆེན་པོ།	ཕོ།	ཆོག་པ་པ།	སློབ་ཁྱ་རྒྱུང་བ།	བྱ་གཞུང་ ཡངས་པ་རི།	
ཆེ་རིང་དབང་སྒྲོན།	མོ།	ཆོག་པ་པ།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	བར་ཀ་པ་ལི།	
སྤུ་ལི།	ཕོ།	ཆོག་པ་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གཞུང་ལྷན་མ་ གསལ་མཁའ།	

༩། ཆ་སྒྲིང་གེད་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	ངོ་པར།
བཀྲིས་དོན་གྲུབ།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྤང་བཅང།	
པ་སྒྲ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བརྩུ་ལ་སྤྱིས།	
ལྷ་ལུང།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཆ་སྒྲིང།	
པ་སྒྲ་རྒྱལ་བཟང།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བརྩུ་ལ་སྤྱིས།	
བརྩུན་གྲུ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དགོན་པ།	
ཀམ་དབང་མོ།	མོ།	ཆོགས་པ།	སྒྲོ་བ་སྤྱ་རྒྱུང་བ།	ཕང་མ་མཁའ།	
པ་སྒྲ་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤང་བཅང།	

༣༽ ལྷགས་ས་མཁར་རྒྱུ་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ།
པ་རྩ་རྟོ་རྩེ།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	མཁར་ནང་ཁེ་ཤིང་ར།	
ཆོ་དབང་རྟོ་རྩེ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	མཁར་ནང་ཁེ་ཤིང་ར།	
བསྟན་འཛིན་རྟོ་རྩེ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤུང་གཏུང་སིང་མ།	
བཙུ་ཕུན་ཆོགས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤོང་པ་འཕྲུགས་ས་མཁར།	
ཁྱེན་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	མཁར་ནང་ཁེ་ཤིང་ར།	
ཀུན་བཟང་རྟོ་རྩེ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གཡང་ར་ཕུང་ཤིང་།	
བསོད་ནམས་རིན་འཛིན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཡེ་སྟོང་བྱར་ཤིང་སྟོ་རྟོར།	

༤། དམ་མེད་ཅེ་ཞེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ཀུན་བཟང་ཚེ་རིང་།	ཕོ།	མེད་པོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	སྤྱི་གིང་ཤ་དང་།	
དངོས་གྲུབ་རྟོ་ཐེ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གསེར་ཁ་ཕུ་ཡེངས་མཁར་ཚོང་།	
ཚུན་དབང་ཕུག	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་མཁར་མཐོང་བྲག་རི།	
དཀར་ཅུང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤྱི་གིང་ཤ་གདང་།	
གནག་ཀྲ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཤ་རྒྱུང་བ།	ཟངས་མཁར།	
ཚུན་ཞོར་བྲ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཤ་རྒྱུང་བ།	དམ་མེད་ཅེ་ཤ་ཕང་མ།	
ཀུན་བཟང་ཚོས་སྒྲོན།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	གསེར་ཁ་ཕུ་ཡེངས་མཁར་ཚོང་།	

༥། འབྲས་སྤྲུངས་ཆེད་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	ངོ་པར།
སངས་རྒྱལ་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ལའ་ཅུ་ཤིང་སྒྲར།	
བསོད་ནམས་བཟང་མོ།	མོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཕུག་སུ་ཚོར་གཙང་མཁའ་ཁར།	
ཆེ་རིང་དབྱངས་འཛོམས།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བུམ་པ་ཚོར་འབྲས་སྤྲུངས།	
ཀམ་ཚས་སྒྲོན།	མོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	ལའ་ཅུ་ཤིང་སྒྲར།	
པ་ལྷ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ནང་དེ་ཉམས་ལ།	
སྟོབས་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཕུག་སུ་ཚོར་གཙང་མཁའ་ཁར།	
ལྷང་རྟེན་དབང་འདུས།	མོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	ཟུན་ལེན།	

༤། བུ་འཕྲུག་ཆེད་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ།
དོ་ཆེ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆེ་ཕོ།	ཐིམ་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དག་ས་ སྤྱི་མ་ཆོང་།	
དངོས་བྱུང་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	དེན་ཀ་གླིང་ བུག་ལ།	
འགྲུག་བཟང་།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	དག་ས་ སྤྱི་མ་ཆོང་།	
ལས་སྤྱིད་དོ་ཆེ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	ཕ་ཆོང་།	
ཆེ་རིང་བཟང་མོ།	མོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	དམ་མཁར་ བེ་རིང་ལ།	
ཀམ་དོ་ཆེ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	ཐིམ་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཕི་ཀ་རི་ ཡངས་སྤྱི་རི།	
བསོད་ནམས་དོ་ཆེ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	ཐིམ་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བང་ལ་ དངས་ཀ་གླིང་།	

༡༽ འགྱུར་མེད་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
འིན་ཆེན་རྒྱལ་པོ།	ཕོ།	ཆུ་པོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལུ་གཏུང་མཁའ་རྩེ་ཆོ་ལམ།	
སངས་རྒྱལ་གྲུབ་བླ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བེ་ལམ་གདང་སྤྱིད་ལ།	
སངས་རྒྱལ་དབང་ཕྱུག	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བེ་ལམ་གདང་སྤྱིད་ལ།	
ཆེ་རིང་ལྷ་མོ།	མོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལུ་གཏུང་མཁའ་རྩེ་ཆོ་ལམ།	
འིན་ཆེན་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ལུ་གཏུང་མཁའ་རྩེ་གཙང་ཁ་བོར།	
བཙེ་ལྷ་དབང་ཕྱུག	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལུ་གཏུང་གསལ་ལ་གསལ་ལ།	
སངས་རྒྱལ་འིན་ཆེན་	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན་	ལྷོ་གཏུང་ལམ་རྩེ་ལ།	

༡། སྐྱེད་སྲུང་མཁའ་རྒྱུ་ལོག་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག་	རིམ་
པར་ཆོས་གྲུབ།	ཕོ།	ཆུ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	དོག་སྤྱང་ མོ་རོང་།	
དཔལ་འབྱོར།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དོག་སྤྱང་ མོ་རོང་།	
དོ་ཇེ་མོར་བྲ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	དོག་སྤྱང་ མོ་རོང་།	
འཛིན་ཆེན།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གནས་སྐྱོར་ལོག་ མ་རོང་སྐྱོར་རང་།	
འབྲིས་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཨོ་ལོ་སྤྱིད་ ཆ་ལ་སྤྱིས།	
ཕུན་ཆོག་ས།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱོད་ལ་ གཟི་ཅི་སྤྱིས།	
འཛིན་ཆེན་བཟང་མོ།	མོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཕོ་སོང་ཐང་ ཤིང་ཕྱོད་རི།	
ཆོས་ཉིད་དོ་ཇེ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱིད་པ་རི ཡུལ་ད་རི།	

༧ མངས་སྐྱར་གེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
བསྟན་འཛིན་དབང་ཕུག	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	མེང་མཁར་གཡལ་སྤྱ་སྒང་།	
མཐར་པ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	མེང་མཁར་གཡལ་སྤྱ་སྒང་།	
ཆོ་དབང་དཔལ་འབྱོར།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མེང་མཁར་གཡལ་སྤྱ་སྒང་།	
རྒྱ་བཟང་རྟོ་ཐེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྲ་རྒྱུང་བ།	ཕོ་ཕོ་རོང་།	
ཆོ་རིང་རྟོ་ཐེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྲ་རྒྱུང་བ།	སྤྱིད་བདེ་མཁར།	
བཀྲིས་དབང་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	དཀོན་བར་སྤྱ་སྒང་།	
ཚུན་རྣམ་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཐེམ་ནང་སྤྱིས་གཞུང་རི།	
འཛིགས་མེད་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	རྒྱལ་པོ་ཞིང་མང་སྤྱིང་།	

༡༠༽ ན་རང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་པ།
རྟ་འབྲིན་དབང་ཕུག	ཕོ།	ཆ་ཕོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཁྲི་ནང་ཕུ།	
ཀྱུན་བཟང་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	གཞི་དཔུང་སྤང་ཁང་།	
སངས་རྒྱས་བཀྲིས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྒྲིམ་ཆུ།	
སངས་རྒྱས་རིག་འཛིན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཁ་གྲོང་།	
ཆེ་དབང་རྟོ་རྩེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	གཞི་དཔུང་སྤང་ཁང་།	
བཀའ་འཇུག་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ན་རང་སྤང་ཐང་།	
བཀྲིས་དཔལ་སྒྲོན།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཁྲི་ནང་ཕུ།	

༡༡༽ སྤྱི་ཚང་གི་དཔྱད་འཇུག་

མིང་གསལ་ལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས་ལ།	ཤེས་ཚད་ལ།	སྤྱི་འཇུག་	རིམ་པ།
རྫོང་ལྷ་ས་སྤྱི་དང་།	ཕོ།	མགྲོན་པོ།	འབྲིང་རིམ་འཇུག་ལ།	དཔལ་ལྷན་གསལ་	
ཁྱེན་དབང་འདུས་ལ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ཚང་།	
ལོ་རྒྱུ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱེན་ཆུང་བ།	ཡེ་མཁའ་པ།	
བསོད་ནམས་ལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འཇུག་ལ།	དཔལ་ལྷན་གསལ་	
གནག་མདོག་རིན་ཆེན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ཚང་།	
ཀུན་བཟང་ནམ་ཁྱུལ་ལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱེན་ཆུང་བ།	སྤྱི་དགའ་ལ་ན་སི།	
ཕུན་ཚོགས་ནམ་ཁྱུལ་ལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ཐུམ་བཟུང་ཟུང་ས་དཔྱད་པ།	

༡༣༽ ས་སྤྱིང་རྗེད་ལོག།

མིང་གསལ་ལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོ།	ངོ་པར།
ཚེས་ཉི་ཤོ་རྩེ།	ཕོ།	ཤེས་པ།	འབྲིང་ཤིས་བར་མ།	བློ་དང་མི།	
འཁྲིམ་དོན་གྲུབ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་ཤིས་བར་མ།	རེས་ས་ ཀ་ལ་སྤང།	
ཁྱོད།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བློ་སྒྲུབ་ཤེས་ཡོན།	འབྲིང་གསལ།	
བསོད་ནམས་སྒྲིམ་མ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་ཤིས་བར་མ།	མ་སྤང་དེ་བཅས་སྤྱི།	
ཀུན་ལེགས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སྒྲིམ་གྲུབ་པ།	ཀ་ལ་སྤང་ རེས།	
ཀམ་ལྷ་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་ཤིས་བར་མ།	ས་སྤྱིང།	
བསོད་ནམས་དབང་ལྷུག	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བློ་སྒྲུབ་ཤེས་ཡོན།	གསལ་སྤྱིང།	
སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སྒྲིམ་གྲུབ་པ།	བློ་དང་སྤྱི།	

༡༣ ། ཤེལ་རི་མུ་རྒྱུ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
ལྷོན།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	རྒྱུ་སྒྲང་།	
བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བསོད་ནམས་མཁར།	
དཀར་ཅུང་།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བསོད་ནམས་མཁར།	
ཀུན་དགའ་དབང་པོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྒང་མུང་།	
ཆེ་དབང་རྟོ་རྗེ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྒྱུ་སྒྲང་།	
ཀམ་ལས་འཕྱོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཤེར་རི་མུ་རྒྱུ།	
ཡེ་ཤེས་རྟོ་རྗེ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གསེར་གཞོང་།	

༡༤༽ སི་ལམ་སྤྱི་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
དོ་རྩེ་དབང་ལྷུག་	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ན་སྒོར་སྤྲང་།	
ཆོས་རྟེན་དབང་མོ།	མོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ན་སྒོར་སྤྲང་།	
དོ་རྩེ་གཤམ་པ།	ཕོ།	ཆོག་མ་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྒྱལ་དགོངས།	
དོ་རྩེ་དབང་མོ།	མོ།	ཆོག་མ་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཀ་དག་སི་ལམ་སྤྱི།	
པ་ལྷ་དོ་རྩེ།	ཕོ།	ཆོག་མ་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དག	
ཆོས་རྟེན་དགོན་པོ།	ཕོ།	ཆོག་མ་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ན་སྒོར་སྤྲང་།	
བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ།	ཕོ།	ཆོག་མ་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཕ་མ།	

༡༥༽ བང་རོང་རྒྱུ་ལོག་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག་	རིམ་
བཙེ་ལ།	ཕོ།	རྒྱ་པོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བཟུ་ཆོས་གླིང་སྤང་ལེན།	
བསོད་ནམས།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བཟུ་ཆོས་གླིང་སྤང་ལེན།	
སངས་རྒྱལ་རིན་ཆེན།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བཟུ་ཆོས་གླིང་སྤང་ལེན།	
བསོད་ནམས་རྟོ་རྩེ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གླིང་མཁར།	
རྒྱ་ཁྱུ་ལ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ངར་སྤོངས་རྒྱང།	
འབྲིས་སྤུན་ཆོག་ས།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལྷུང་ཤིང་དགོན་པ།	
ཁྱུན་དབང་ལྷུག་	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཨ་རྟོ་ལ།	

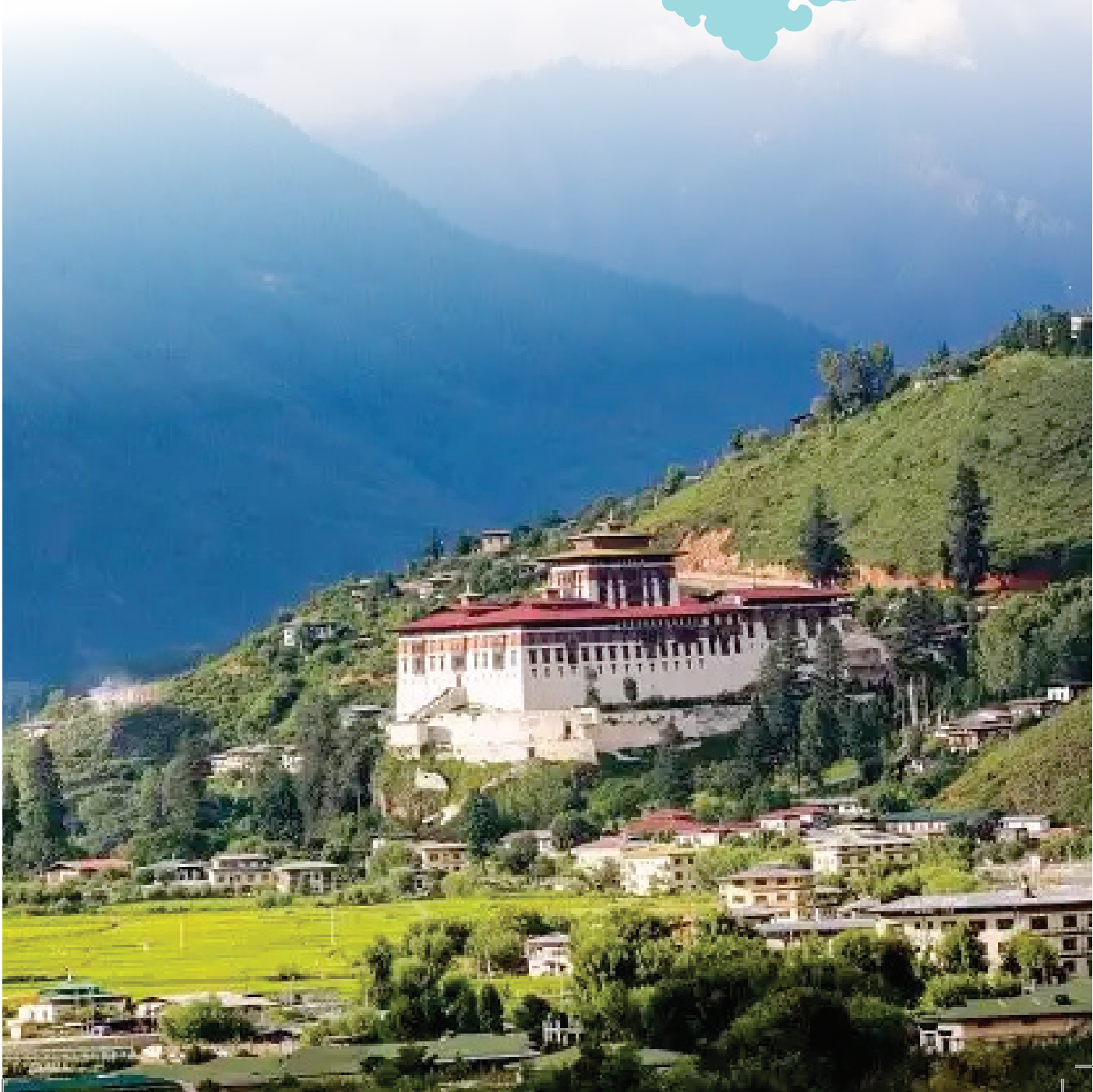
༡༤༽ ཙ་ཀ་གླིང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
ཀ་མ་བསོད་ནམས་དབང་ཕུག	ཕོ།	ཆེ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	གྲོང་སྡོད་གཏོར་གཞོང་།	
པ་སྒྲ་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བྲོང་གླིང་རྟ་རོང་།	
བསོད་ནམས་ལྟ་སྟོན།	མོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཀ་གླིང་ཐུམ་གླིང་།	
འཛིགས་མེད་རྣམ་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྲོང་གླིང་རྟ་རོང་།	
ཀ་མ་བདེ་ཆེན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	གྲོང་སྡོད་གཏོར་གཞོང་།	
ཆོ་རིང་ཕུན་ཆོགས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཉར་ཙུ་ཙ་ཀ་གླིང་།	
བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	སྟག་ཁམས་སྤྱི།	

༡༧༽ ཚ་མང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
བསོད་ནམས་དར་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྐད་ལ་སློང་ས་སྤྲ།	
བདེ་སྦྱིད་དཔལ་སྟོན།	མོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	མཐུན་མོང་ ཉོ་ཀ་རི།	
བདེ་སྦྱིད་ཕུན་ཚོགས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བན་སྤྱར།	
ཟིན་འཛིན་ལྷ་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྲང་མ་གླིང་ གནང་སྤྲ།	
ཀམ་དབང་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	སྐད་ལ་སློང་ས་སྟོན།	
འཇིགས་མེད་དོ་རྩེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྐད་ལ་སློང་ས་སྤྲ།	
ཀུན་བཟང་སྟོན་མ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	མཐུན་མོང་ ཉོ་ཀ་རི།	

དགུ་པ།
སྤ་རོ་ཚོང་ཁག
ཆེད་འོག་༡༠།



༡༽ རྫོང་ལྷན་ཁྲུང་གི་འོག་ལོ་གྲུ་

མིང་གསལ་ལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས་ལ།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག་	རིམ་པ།
ལྷན་པ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ལམ་བྲག་ ས་གླིང་།	
ཀུན་ལས་དཔལ་འབྱོར།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཁྲི་བ་ལ་ ཆོང་ལ།	
རིན་འཛིན།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	མིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ཁྲི་བ་ལ་ ཆོང་ལ།	
ཁྲི་བ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	མཐུལ་ དབྱས་ས་ན།	
རྫོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ལམ་བྲག་ ས་གླིང་།	
དགོན་མ་རིན་འཛིན།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	མཐོ་རིམ་ཤེས་ཚད།	བསྟན་ཆེལ་ བཙུང་ཕུ།	
ཁྱུན།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	དགོན་ས་ལ་ ཕུ་ཆེལ།	

༩། རྩིས་འཇུག་པའི་ཆེད་འོག་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག་	རིམ་པ།
ཆེ་རིང་རྒྱུ།	ཕོ།	ཆ་ཕོ།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	སླེམ་པ་གོ་དོག་ཕུག་	
རྩིས་པ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	སླེམ་པ་གོ་དོག་ཕུག་	
ཀུན་ལས་དབང་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	རིན་ཆེན་ལྗེ་པོ་ཤེས་པ།	
བཙན་སྒྲིགས་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	སྤྱི་ཤིང་སྒྲིག་	
ཀུན་དག་འབྲུག་འཛིན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	དུས་གཞིས་སྤྱི་པ།	
སླེན་བ་བཟང་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སླེམ་པ་གོ་དོག་ཕུག་	
འཕུར་པ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བྱང་ས་གྲུ་ཀློང་།	

༩། རྫོགས་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
ལས་འཕྲོ།	ཕོ།	མཁོ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མཁུག་སྐར་ སྤ་ཁྱ།	
འཆི་མེད་རྒྱུ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྒྱ་བར།	
འཛིན་འཛིན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་འཛིན་གོང་མ།	ཨ་མཚོ་ སུ་ལུབ།	
བཅན་སྤྱོད་མཁོ་རྒྱ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	རྒྱ་བར།	
སངས་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་ལྷ་རྒྱུང་བ།	བྱག་སྤྱིས་ ལུག་མཚོད།	
སུར་པ་རྒྱུ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་ལྷ་རྒྱུང་བ།	མཁུག་སྐར་ སྤ་ཁྱ།	
ཆེ་རིང།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སུ་ཤར།	

༤། རྩུ་རལ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
དགོན་མ་འཕྲིས།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལུང་སི་མ།	
ཤེས་རབ་ལྷ་མ།	མོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	དགའ་ལྷ་སྤེལ།	
ཀམ་དབང་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	རྒྱལ་བྱ་ཁ།	
ཀུན་ལེགས་རྒྱ་མཚོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	དགའ་ལྷ་སྤེལ།	
ཚུན་ཆེ་རིང།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དགོན་ཁ།	
གཡུ་སྒྲོན།	མོ།	ཚོགས་པ།	སྒྲོབ་ལྷ་རྒྱུང་བ།	རྩུ་རལ་ཁ་ གྲང་གསར་བུ།	
སྒྲོལ་མ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ལུང་རྒྱ་ན།	

༥། ལམ་གོང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
དགོན་མ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆ་པོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	སྤྱི་པ་ འོ་མོ།	
དགོན་མ་རྡོ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྒྱ་གར་ཐང་།	
ལྷག་པ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་ལྷ་རྒྱུང་བ།	རྒྱ་གར་ཐང་།	
དགོན་མ་པོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྐང་མཇུག་ སྐྱེར་རྒྱ།	
རིན་ཆེན་སྤྲེན་པ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་ལྷ་རྒྱུང་བ།	སྤྱི་པ་ འོ་མོ།	
བསོད་ནམས་བགྲིས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	བཙན་མདོ་ན།	
དགོན་མ་པོ་རྡོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྒྱ་ཁ།	

༤། ལུང་གཉིས་རྒྱུ་འཕྲུལ་ལྟོས་

མིང་གསལ་ལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག་	རིམ་པ།
ཀྱུ་མཚོ།	ཕོ།	མཁོ།	སློབ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཁྲིམས་པ།	ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༩	
ཆེ་རིང་།	མོ།	དཔལ་འཕེལ་མོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤྱི་འོག་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༩	
བཙན་སྐྱོག་པ་དགོན་མོ།	མོ།	ཆོག་པ་པ།	སློབ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཁྲིམས་པ།	བར་ལོ།	
ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆོག་པ་པ།	སློབ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཁྲིམས་པ།	ཆོང་བྱ་ག་ ༥༠༠༠་ལྷན་པ།	
མཁའ་འགོ།	ཕོ།	ཆོག་པ་པ།	ཐུག་པ་ཤེས་པ་ལོ།	གནས་མོ་འབྲུག་	
ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆོག་པ་པ།	སློབ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཁྲིམས་པ།	སྤྱི་འོག་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༩	
ཀྱུ་མཚོ།	ཕོ།	ཆོག་པ་པ།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ་	ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༩	

༡། བླ་མ་རྒྱལ་མཆོད་ལོག།

མིང་གསལ།	ཕྱ/མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོ།	ངོ་པར།
ཀུན་ལས་དབང་འདུས།	ཕྱ།	ཆེ་པོ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྒྱ་གཞི་ན་ བརྩན་དགོན།	
ལྷན་འདུས་ཆེ་རིང།	ཕྱ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	རྒྱ་གཞི་ན་ བརྩན་དགོན།	
ཉིན་མ་ཆེ་རིང།	ཕྱ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བུར་ཞིང་ན་ བཙུན་དགོན།	
འཇམ་དཔལ་རྒྱེ།	ཕྱ།	ཆོགས་པ།	སློབ་བྱ་རྒྱུང་བ།	ཟུར་སུ་ན་ ཨ་ན་ལ།	
ཆེ་རིང་པད་མོ།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤུལ་ཏི་ལ་ རྒྱུ་དགོན།	
བཙན་སྐྱོགས་པ་སངས།	ཕྱ།	ཆོགས་པ།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	བོན་སུ་ སྤྱིང་བཞི་ནག་སྤྲུག་	
ཁྲོ་བཟང་ཉི་མ།	ཕྱ།	ཆོགས་པ།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	རྒྱ་གཞི་ན་ བརྩན་དགོན།	

༡། བར་པ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
བཅན་སྐྱོགས་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བ་ར་གཞུང་སྤྱོད།	
སངས་རྒྱལ་རྡོ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྡོ་མཆོད་རྟེན་གནས་ཕུག	
བཅན་སྐྱོགས་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྒྱལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ།	
སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤྱོད་གཞིས་ལ་ཕུ་བར་ན།	
བཅན་སྐྱོགས་བཟང་མོ།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བ་ར་གཞུང་སྤྱོད།	
དངོས་ཀྱུ་བ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	འབྲུག་ཡུལ་ལྗོངས་གངས་རི།	
སྤྱོད་པ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྡོ་མཆོད་རྟེན་གནས་ཕུག	

༧ བཅན་རྟག་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་ར།
རྫོ་ལེགས་ཆེ་རིང།	པོ།	ཆཔོ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཉམས་རྩེས་ བང་རྟོ།	
བཅན་སྐྱོགས་རྒྱལ་མཚན།	པོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	མི་སྲིད་ འག་ན།	
སྟོབས་རྒྱལ།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྟོས་ གཡག་ས།	
འཆི་མེད་རྟོ།	པོ།	ཚོགས་པ།	སྟོབ་བྲ་རྒྱུང་བ།	ཉམས་རྩེས་ བང་རྟོ།	
ཀ་ཀ།	པོ།	ཚོགས་པ།	སྟོབ་བྲ་རྒྱུང་བ།	མི་སྲིད་ འག་ན།	
རྫོ་ལེགས་	པོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཉེ་ཆུ་ འག་རི།	
ལྷ་བ་ཆེ་རིང།	པོ།	ཚོགས་པ།	སྟོབ་བྲ་རྒྱུང་བ།	རྒྱུང་རྩེས་ བཅ་གསལ།	

༡༠། མངམུང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
ཀུན་དགའ་རིག་འཛིན།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལུང་སྒྲུང་ཐང་ཀ་ཁང་ལུ།	
སྤྲ་སངས།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྤྲ་ཁ་སྤྲན་བྲི།	
རྫོ་ལེགས་ཆེ་རིང།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལུང་དཀར་གྲུང་སྟོད་ན།	
ཕུར་པ་སྟོལ་མོ།	མོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལུང་སྒྲུང་ཐང་ཀ་ཁང་ལུ།	
ཕུན་ཆོགས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྲ་ཁ་སྤྲན་བྲི།	
ཆེ་རིང་དཔལ་འབྱོར།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྒྱུང་དཀར་གནམ་དཀར།	
དགོན་མཆོག	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གཤམ་སྟོད་ ཨོ་ལ་ཐང་ ཏ་མུག	



བཅུ་ཐམ་པ།
པ་སྒྲ་དགའ་ཚལ་རྫོང་ཁག
ཟེད་འོག་༡༡།



༡༥ ཚུལ་འཁོར་གླིང་གི་འོག་པོ་

མིང་གསལ་ལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག་	རིམ་པ།
ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱུ།	ཕོ།	མཁུ་པོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་འོག་	
འཛིག་ས་མེད་དངོས་གྲུབ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཚུལ་འཁོར་གླིང་ དགའ་ཟ་འོད།	
སངས་རྒྱུ་རྒྱུ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཡར་ཤུག་	
དབུ་མེད།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དེ་མེད་མེ་གྲུ་རི།	
བསོད་ནམས་བཟང་པོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་འོག་	
ཀུང་བཟང་རབ་རྒྱུ་རྒྱུ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཚུལ་འཁོར་གླིང་ དགའ་ཟ་འོད།	
སངས་ཚུལ་འཁོར་ལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཡར་ཤུག་ལུང་།	

༩། ཕྱི་ཕུང་གེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ཡེ་ཤེས་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཀཔོ།	སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ།	ཕྱི་མོངས།	
འབྲིས་རྒྱ་མཚོ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྤང་བངས།	
ནོར་བུ་ཚོས་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ།	ཕྱི་མོངས།	
ལྷ་རྩ་དབང་ལྷུག།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ།	ཕྱི་ཕུངས།	
ཉི་མ་ལང་འཛོམས།	མོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ།	ལུང་མཁོ་ལོ་མ།	
རྡོ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ།	ཉེ་སྤང་མཁའ་ལ།	
ཡེ་ཤེས་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ།	སྤང་བངས་ རི་ལྷིངས་ལ།	

༣༽ ལྷོང་ཤིང་རྒྱུ་ལོག་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག་	རིམ་
པ་ལྷོ་རྒྱུ་	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ལྷོང་ཤིང་འབྲོར་ཕུང་།	
གནམ་མཁའ་རྒྱུ་	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	མཐོང་ས།	
ཀམ་རྒྱ་མཚོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱ་རྒྱུང་བ།	ལྷོང་ཤིང་འབྲོར་ཕུང་།	
བསོད་ནམས་ལོ་རྒྱུ་འཛིན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱ་རྒྱུང་བ།	མགུ་ཡུམ་ལ་ནང་བོར།	
ཀྱང་བཟང་དབང་ཕུག་	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱ་རྒྱུང་བ།	སླེན་འི།	
པ་ལྷོ་ཚེས་རྒྱུ་	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	མཐོང་ས།	
ཨོ་རྒྱལ་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱ་རྒྱུང་བ།	སླེན་འི་གཡོམ་བོར།	

༤། བདེ་ཆེན་གླིང་གི་དཔོན་པོ་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	དོ་པར།
བསོད་ནམས་ཟིན་ཆེན།	ཕོ།	མཁོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བདེ་ཆེན་གླིང་ དགོན་པ་ཁྱུང།	
ཆོ་རྟོ་རྒྱལ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དགྲུང་འཆི་ལོ་ འཁོར་ལོ་མ་རི།	
བསམ་གཏན་ཆོ་དབང།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་ཁྲིམས་ཆུང་བ།	བདེ་ཆེན་གླིང་ དགོན་པ་ཁྱུང།	
འཇིགས་མེད་དབང་ལྷག་པོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་ཁྲིམས་ཆུང་བ།	གཏུང་ཕུ་ ཤིང་ཁྱེད་རི།	
བསོད་ནམས་ཆོས་སྒྲོན།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	གཏུང་ཆེ་ལོ་ འཁོར་ལོ་མ་རི།	
ཟིན་ཆེན་བསྟན་པ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ནམ་དག་གླིང།	
དངོས་གྲུབ་ཆོ་དབང།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་འོག་གཏུང་རི་ གཡང་མ་ལ་ཤིང།	
འབྲུང་སྤྱི་དཔོན་བླ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སློ་ཤིང་ རི་འཛོམས་མོ།	

༥། གཏུང་སྒྲུད་གེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
ཨ་རྒྱལ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	འབངས་ཡུལ།	
མཐར་ཕྱིན།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	གཏུང་སྒྲུད་གཞི་མ་བོར།	
འབྲིས་རྒྱ་མཚོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	འབངས་ཡུལ།	
རྡོ་རྗེ་དོན་གྲུབ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	གཏུང་སྒྲུད་གཞི་མ་བོར།	
དམ་ཚེས་འབྲིས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལ་ཉི་རི་ཁུམ་རུང་།	
བཀྲིས་དབང་ལྷག	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གསེར་བསྐྱ་བ།	
བཀྲིས་རྡོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	འུང་སྒོ་རང་།	

༤། མཁར་གྲོལ་ལོག་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག་	རིམ་
ངག་རྒྱལ་དྲོ།	ཕོ།	གྲོལ་ལོག་	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཤིང་ནང་རི།	
རྟོན་འབྲེལ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཤིང་ནང་རི།	
ཆོས་གྲུབ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤོང་ལྷན།	
བདེ་ཆེན་སྒྲོལ་མ།	མོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	མཁར་ཡ་གྲུར།	
ཨོ་རྒྱལ་རྣམ་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	འབྲེལ་ཐོར་ལ་བར།	
ཕུག་ན་དྲོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	སྤྲུག་ཅི་རི་ཤེས་ཤེས་ཅི་འབར།	
ཆོ་དབང་དྲོན་གྲུབ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སྤོང་གྲུ་རྒྱུང་བ།	ཤིང་ནང་རི།	

༡༽ བཞུགས་པ་ལྟ་བུའི་མི་སྣ།

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོ།	རིམ་པ།
བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ།	ཕོ།	མཁུ་པོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	འཁྲུང་ཆེ་ལོ།	
ཟླ་བ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ལོན།	བཞུགས།	
དགའ་དོན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ལྷན་རྒྱུང་བ།	སྤྱི་ལོ་མཁུ་པོ་ལྟ་བུ།	
ཨོ་རྒྱལ་རྒྱེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ལྷན་རྒྱུང་བ།	ར་སྤྱི་བ།	
ལོ་རྒྱུ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ལོན།	རྟོ་ཀ་ལེ།	
སངས་རྒྱལ་རྒྱེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་ལོན་མ།	གཏེར་ཕུག་འཁྲུང་ཆེ་ལོ།	
བཀྲིས་སློབ་སྤྱི་བ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ལོན།	བཞུགས།	

༡། བོ་རྩ་བླ་སྤྲེལ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
ཨ་རྒྱལ་རྒྱུ་རྒྱུ་	ཕོ།	ཆེ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཆལ་ཤིང་ཐོང་།	
འབྲུག་སྤྱི་རྒྱུ་	ཕོ།	དམངས་མི།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	སྤྱི་རྒྱུ་ རང་ལམ།	
ཆེ་རིང་དབང་ཕྱུག	ཕོ།	ཆེ་གསལ་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	ག་ཤིང་ཤི།	
བཀྲིས་དབང་ཕྱུག	ཕོ།	ཆེ་གསལ་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྤྱི་རྒྱུ་ རང་ལམ།	
སུཌུ་བསྟན་པ།	ཕོ།	ཆེ་གསལ་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཉིང་ཤིང་ཕོ་རང་།	
མཁའ་འགོ།	ཕོ།	ཆེ་གསལ་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	བོ་རྩ་བླ་སྤྲེལ་ རིན་ཆེན་ཐོང་།	
རྒྱུ་རྒྱུ་ཕྱུག	ཕོ།	ཆེ་གསལ་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	ཆལ་ཤིང་ཐོང་།	

༧ བྱ་མཚར་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
སངས་ཚེས་འཕེལ།	པོ།	ཆེ་པོ།	གཞུག་ལག་གཞི་རིམ།	ཁོ་ཐག་པ་ ཡ་ལང།	
བསོད་ནམས་རྗེ།	པོ།	དམངས་མི།	སློབ་གྲ་རྒྱུང་བ།	བར་ཕྱི་རི།	
ཆོ་དབང་ལྷན་གྲུབ།	པོ།	ཚོགས་པ།	བློ་སྦྱོར་ཤེས་ཡོན།	བར་ཕྱི་རི།	
ཤེས་རབ།	པོ།	ཚོགས་པ།	བློ་སྦྱོར་ཤེས་ཡོན།	བླ་སྟོན།	
ཚེས་རྒྱལ།	པོ།	ཚོགས་པ།	བློ་སྦྱོར་ཤེས་ཡོན།	དགོན་སྤྱངས་ འཁྱེད།	
སྟོ་པོ།	པོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲ་རྒྱུང་བ།	ཁོ་ཐག་པ་ ཡ་ལང།	
ཀམ་ཚེས་སྒྲིང།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ནང་སྟོན།	

༡༠། གཡུ་རུང་རྒྱུ་ལོག་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག་	རིམ།
སངས་འཕྲིས།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	གཡུ་ལག་གཞི་རིམ།	ཁང་མ།	
དོན་གྲུབ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	གཡུང་སིང་མ་ རུང་མཁའ།	
སྐལ་བཟང་རྣམ་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ལོན།	གཡུང་སིང་མ་ རུང་མཁའ།	
སངས་དབང་ལྷག་	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	ཁང་མ།	
ཨོ་རྒྱལ་ཚོས་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤང་མདའ་ལ།	
ཉི་མ་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ལོན།	མང་ལ་ཁོ་ རུང་གྲ།	
སངས་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	མཁོ་མི་ནང་ ཡང་མཁའ།	

༡༡༽ བཟོ་སྐྲུག་གི་དཔྱད་པོ་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོ།	རིམ་
པ་ལྷ་རྒྱུ་	ཕོ།	ཆེ་པོ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ངང་མ་ལང་ ཟོར་འཇུག་	
བསོད་ནམས་ཚེས་སྟོན།	མོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཁྱུང་མཁར་ སྤང་བཅད་ཟ།	
ཡོང་བ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རས་སི་ནང་།	
རྒྱ་མཚོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤན་ ཆེ་གླིང་འགོར།	
འཇིགས་མེད་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བཟོ་སྐྲུག་	
སྟོ་བཟང་འཕྲིས།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཁྱུང་མཁར་ སྤང་བཅད་ཟ།	
ཀམ་འབྲུར་མེད།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ངང་མ་ལང་ ཟོར་འཇུག་	

བཙུག་ཅིག་པ།
སྤྱ་ན་ཁ་ཇོང་ཁག
ཆེད་ལོག་།།



༡༽ བར་པ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
སྤྲ་སངས་རྟོ་ཨེ།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	སོ་བ་སོ་ལ།	
བསྟན་པ་རིན་ཆེན།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་།	དབུ་ས་ས་ལ།	
བཟང་སྒྲ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྲ་མ་ལ་གསེབ་ལྷ་ལ།	
ཀུན་ལེགས་དཔལ་འབྱོར།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལུགས་ས།	
འབྲིས་རྟོ་ཨེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སོ་བ་སོ་བ་ལ་གཡུ་བ་ལག་ཞིས་ལ།	
པ་སྒྲ་རྣམ་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	གཙུག་ལག་མཐོ་རིམ།	དབུ་ས་ལ།	
དར་སྒོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མཚོ་སྒོར་ན།	

༡༽ རྒྱལ་ཁབ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
བསོད་ནམས་སྟོབ་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཡོད་པའི་ས།	
སྤྱོད་བ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྱག་བ་ཁ་གསལ་ལ།	
ཀུན་ལེགས་བྱ་དར།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བ་ལུད།	
རྣམ་རྒྱལ་ཆེ་རིང།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	བུམ་ལྷ་ཁ་བསྟན་པ་ལ།	
བསྟན་འཛིན་དཔལ་འབྱོར།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	དངོས་གྲུབ་རྒྱ།	
བྱགས་རྩེས་བཟང་མོ།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཡོད་པའི་ས།	
ཅ་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	བྱག་བ་ཁ་གསལ་ལ།	

༣༽ འཛོམས་མི་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
ཆོས་བརྩ།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གྲུབ་སྦྱིས་ ཅེ་ཀ་ལ།	
ཟླ་བ་བཀྲིས།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	འཛོམས་མེད་ས་ མེ་མདའ་སྒྲང།	
དབྱངས་ཅན་སྒྲོལ་མ།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	གྲུབ་སྦྱིས་ ཅེ་ཀ་ལ།	
རྣམ་རྒྱས་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྦྱིས་མེད་ཐང།	
དཀོན་མཆོག	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྟ་ནག་ དབྱས་ས།	
སྒྲོམ་ཆེ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཁྱི་ལེ་ལ་ ལུང་ལ།	
དོན་གྲུབ་དྲོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སྒྲོབ་བྲལ་རྒྱུང་བ།	འཛོམས་མེད་ས་ མེ་མདའ་སྒྲང།	

༤། དགོན་ཤ་རི་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ཡེས་ཤེས་རྟོ།	ཕོ།	ཆ་ཤོ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཡོར་སྟོ།	
ལྷ་བ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཞལ་ངོ་ས།	
ནུམ་རྒྱས་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྩོ་ཅུ་ལ།	
ཡེས་ཤེས་རྟོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱུམ་སྒྲང་།	
ཆེ་རིང་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སེར་མ་བཅད་ན།	
འབྲིན་ལེགས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཡོར་སྟོ།	
ནུམ་རྒྱས་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཞལ་ངོ་ས།	

༥། སྤྱི་མ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ཨོ་རྒྱན་མཁའ་འགྲོ།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ལ་ཁུ་མཚོ་འོག་མ།	
དཀོན་མཆོག་དབང་འདུས།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	རྩོལ་ཁ རི་ཅུ འཛོམས་སྤྱིང་ཐང།	
ལྷ་བ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྩོལ་ཁ རི་ཅུ འཛོམས་སྤྱིང་ཐང།	
བཅན་སྐྱོགས་དབང་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	གུ་མ་ འོ་ལ་ཁ།	
ནུམ་རྒྱས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལ་ཁུ་ མཚོ་འོག་མ།	
ནུམ་རྒྱས་བུ་དར།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ལུང་ཡུལ་རྒྱང་བསིལ་སྐང་བགྲིས་ སྤྱོད་ས།	
ཡེས་ཤེས་ཆེ་རིང།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	འཕོད་མི་ནང་ཕུ་སྤྱིང་སྤུ དབང་བ་ ཁ	

༤། དཀར་སྤྱི་སྐད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་མཚར།
ཆེ་རིང་དཔལ་འབྱོར།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	མཚོ་དྲུག་རྩིང་པོ་ དབྱུང་ས་ཁ།	
པ་སངས་རྒྱུ་	ཕོ།	དཔལ་པ་མི།	གཞུག་ལག་གཞི་རིམ།	མཚོ་དྲུག་རྩིང་པོ་ དབྱུང་ས་ཁ།	
པ་སངས་རྒྱུ་	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ།	རྟེ་ལུ་ སློབ་བཀུགས་ན།	
པ་སློབ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ།	དཔལ་ལྷ་རི།	
ཀུན་ལེགས།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ།	མི་རི་སྐང་ ས་ཁུ་ འདམ་ཕྱི།	
པ་སློབ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	མཚོ་དྲུག་རྩིང་པོ་ དབྱུང་ས་ཁ།	
ཀུམ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཨ་སློ་ནང་ གཟར་སྤྱི་ས་ཁ།	

༡༽ སྤྱིང་ཕུ་ཁ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
བསོད་ནམས་སྟོབ་རྒྱས།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ནགས་ཕུད།	
ཀུན་ལེགས་དབང་འདུས།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་དཀར་མོ།	
དཀོན་མཆོག་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དོམ་པ་ལ།	
བསྟན་འཛིན་དབང་ལྷུག	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་དཀར་མོ།	
ཁྲི་བ་བཟང་མོ།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤྱིང་ཕུ་ཁ།	
དཀོན་མཆོག་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ནགས་ཕུད།	
བདེ་ཆེན་བཟང་མོ།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཨོམ་སྟོད་ཁ།	

༡། ཤེལ་ར་བྱེ་མི་རྒྱུད་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ་
བསམ་གཏན་ཕུན་ཚོགས།	ཕོ།	རྒྱུ་ལོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཁྱུང་སྤྱིས་ འཚོ་ས།	
ཕུར་པ་དབང་མོ།	མོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	མཐོངས་སྤྱིས།	
འིན་ཚེན་རྡོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མདའ་རྟོང།	
ཕུར་པ་རྡོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྐད་ལ།	
མིན་ཐུབ་ནམ་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤྱོད་གཞིས་ བྱ་རི་སྐད་ བྱ་གཞིས་ལ།	
ནམ་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མཐོངས་སྤྱིས།	
པ་སངས་རྡོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཁྱུང་སྤྱིས་ འཚོ་ས།	

༧ རྟ་ལོག་གེད་ལོག་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག་	ངོ་པར།
རྫོང་བད་ལྷུག་	ཕོ།	གཤོ།	བྱིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	ལབ་ཅུ་ལ།	
ཀུན་ལེགས་བཟང་མོ།	མོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	ཞོར་བུ་སྒྲང།	
ཀམ་ཡེས་ཤེས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	ལུང་ནག་ལ།	
དགོན་མཆོག་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	གདོང་གོ་ཁར་ཡོངས་གྲ།	
ཀུན་ལེགས་རྡོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	སྒྲང་ཕང་མོ་ལབ་ཅུ་ལ་གསོལ་ཕྱ་བྲང་ས།	
ཀུན་ལེགས་སྒྲོལ་མ།	མོ།	ཚོགས་པ།	སྒྲོལ་ཕྲ་རྒྱུང་བ།	ཞོར་བུ་སྒྲང།	
རིག་འཛིན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	རྟ་ལོག་	

༡༠༽ ལྷོད་པའི་ས་ཁྱེད་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ།
ནུམ་རྒྱས་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	མཁའ་མཁོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྫོང་སྤྱོད་ལ་ སྤུང་ལུག་	
སངས་རྒྱལ་ལོ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	རྫོང་སྤྱོད་ལ་ སྤུང་ལུག་	
འཆི་མེད།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དགོན་མ་ཁ་ མཚུ་པ་སྤང་།	
ཀུན་ལེགས་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྫོང་སྤྱོད་ལ་ སྤུང་ལུག་	
བཙན་སྤྱོད་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དམ་ཁྱི་ རིན་ལ།	
བཀྲིས་སྤྱོད་མ།	མོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	ལེམ་བྱ་ཁ་ འཕྲིན་ལས་སྤང་།	
བཙན་སྤྱོད་ས།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤྱི་ཆེའ་ ཡུལ་འཕོ།	

༡༡ ལྷོད་མང་གི་དཔྱད་ཐོག་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག་	རིམ་
ལྷུ་ལྷུ།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	བྲིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ལྷ་བ་ལ།	
ཆེ་རིང་ལྷོ་བ་ལྷུ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	རྟ་མི་འདམ་ཆུ་ བང་སྤྱི།	
དཀར་མདོག་	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་ལྷན་ཆུང་བ།	ཅེ་ཕུག་ ལ་མ་ལ།	
ཀུན་ལེགས་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་ལྷན་ཆུང་བ།	འཛིབ་ཇོ་ གཡུས་ས་ལ།	
ལྷ་མ་རྟོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་ལྷན་ཆུང་བ།	ལྷ་བ་ལ།	
ཀུན་ལེགས་བྱ་ལྷི།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	རྟ་མི་འདམ་ཆུ་ བང་སྤྱི།	
ཆེ་རིང་དབང་མོ།	མོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་ལྷན་ཆུང་བ།	ཀེ་བ་ན་ ལྷ་ཆུམ།	

བཙུག་ཉིས་པ།
བསམ་གྲུབ་ལྗོངས་མཁར་རྫོང་ཁག
ཆེད་ལོག་༡༡



༡༽ བདེ་བ་ཐང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་མཚར།
ལས་སྦྱོང་དབང་ཕྱུག	ཕོ།	ཆ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	དོམ་ཕུག	
ཆོ་རིང་ཆོས་རྒྱུ་མཁན།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	དོམ་ཕུག	
ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	བང་འཛོ།	
འཇམ་དབྱངས་དོ་རྩེ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	སྤུང་ཕུག གཏུང་དཀར་ཆོས་གླིང།	
པ་སྒྲི་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མར་སྤངས།	
བློ་བ་བཟང་མོ།	མོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཆེན་པོ་རི་ཤོར།	
ཆོས་རྒྱུ་ཕོ་པ་ལྷ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	རི་མཁས།	

༩༽ སློམ་དར་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ།
བསོད་ནམས་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆ་ཤོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བདེན་ཕྱི།	
པ་མྱ།	ཕོ།	དམངས་མི།	སློབ་གྲ་རྒྱུང་བ།	མཁོ་གཡར་སྤང་བྱངས་དཔལ་རྩད།	
སངས་རྒྱལ་དོ་ཨེ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	མཁོ་གཡར་སྤང་བྱངས་དཔལ་རྩད།	
དབྱངས་དོ་ཨེ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	མིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བདེན་ཕྱི།	
ཕུན་ཆོགས་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྤྱུ་མི་སྤྱི་གདུང་མཁར།	
བགྱིས་ལོར་བྲ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་གྲ་རྒྱུང་བ།	སློམ་དར་རི་ཆང་ལྷ།	
ཤེས་རབ་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	མིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ནར་ཕུང་།	

༩༽ གྲང་ཅན་ཕུག་གི་དོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་དོག	རིམ།
གྲ་མན་སིང་གྲ་ཡལ།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	གཞུག་ལག་གཞི་རིམ།	གྲང་ཅན་ཕུག་	
དབང་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་དོག་མ།	ཨ་གྲུང་ཐང་།	
གསུམ་ཚོས་རྩེས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཨ་གྲུང་ཐང་།	
བཀྲིས་ཚེ་དབང།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	འཇམ་དཔའ་ནི།	
རྩན་དར་བླ་དྲུང་ཐང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	རོང་རྒྱུ་ཐང་།	
མོང་གྲུལ་སིང་སྤུ་བླ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བྱང་ས།	
བསྟན་འཛིན་ལུང་བསྟན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	གྲང་ཅན་ཕུག་	

༤། ལུ་རི་ཐེད་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ་
བསྟན་པ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཀཔོ།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	སྐུ་ཕྱིས་སྤྱིང་གཞུང་མན་མ།	
བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	དམངས་མི།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	སློ་ལོང་ཟངས་ཐིག	
ཡེ་ཤེས་དབང་ལྷུག	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	སྐུ་ཕྱིས་སྤྱིང་གཞུང་མན་མ།	
འཇིགས་མེད་ལོ་རྒྱ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ལུ་རི།	
བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	མོམ་རིང་རོལ་ནང་།	
ལྷོན་ནམ་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	སློ་ལོང་ཟངས་ཐིག	
པལླ་དར་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	མཚོ་ཐངས།	

༥། མར་ཚྭ་ལ་གླེང་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ།
སངས་རྒྱལ་དབང་ཕྱུག	ཕོ།	གློ་ཤོ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	ཀེབ་སྟང་མཚོ་སྤྱིང་མཁར།	
དག་དབང་ཚེས་རྗེས།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	མར་ཚྭ་ལ།	
རྟེན་འབྲེལ་བཟང་པོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མར་ཚྭ་ལ།	
བསམ་རྟེན་དབང་ཕྱུག	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཚེས་དྲུང་ཀ་ཀ་ནི།	
ནོར་བུ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཀེབ་སྟང་མཚོ་སྤྱིང་མཁར།	
ཕུར་པ་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	དག་འ་སྤྱིང་མཁར་ཁང་ཕུག	
ལས་སྤྱིད་རྟོ་རྗེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	གསར་འབྱུང།	
བསམ་བསྟན་རྟོ་རྗེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སུ་ཟོར་མཚོ་ཙ་ལུ།	

༤། ཨ་རྩོང་རྒྱུ་ལོག་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག་	རིམ་
འཇིགས་མེད།	ཕོ།	རྒྱུ་ལོག་	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	སྤྱི་ལོག་ ཨ་རྩོང་ བསྐྱུ་གཞུང་སྤྱི་ལོག་	
པ་རྒྱུ་ལོག་	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཨ་རྩོང་།	
སྐལ་བཟང་ལོག་ལྷ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤྱི་ལོག་ ཨ་རྩོང་ བསྐྱུ་གཞུང་སྤྱི་ལོག་	
དཀར་ཕུང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལོག་ཤེས་ལོག་	བྱང་ཕུང་སྤྱི་ལོག་	
བྱང་ཕུང་རྩོམ་པ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལོག་ཤེས་ལོག་	ཨ་རྩོང་།	
རིན་འཛིན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལོག་ཤེས་ལོག་	ན་སྤྱི་ལོག་ བེ་ལུ་མ།	
རྩོམ་པ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལོག་ཤེས་ལོག་	རི་ལུང་།	
ཡོན་ཏན་མཚོ་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	གནག་ཐོར་ ལུ་སྤྱི་ལོག་	

༡༥ བསྐྱེད་ཐང་གི་འོག་པོ་

མིང་གསལ་ལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས་ལ།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག་ལ།	རིམ་པ།
ལྷ་རྩ་ཀར་མུ་བ།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	མེ་ཏོག་ཐང་།	
མོན་རྩ་རྩ་མུ་བ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྤྱི་འོག་ལ།	
ལྷ་རྩ་ཀར་མུ་བ་རྩ་མུ་བ།	ཕོ།	ཆེ་གསལ་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བསྐྱེད་ཐང་།	
རྩ་རྩ་རྩ་རྩ་མུ་བ་རྩ་མུ་བ།	ཕོ།	ཆེ་གསལ་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤྱི་འོག་ལ།	
བཀྲིས་མོ་རྩ་མུ་བ།	ཕོ།	ཆེ་གསལ་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གཡུས་གསལ་ན།	
བཀྲིས་མཚོ་མོ།	མོ།	ཆེ་གསལ་པ།	སློབ་གྲྭ་རྩ་མུ་བ།	ར་སྤྱིང་།	
ལི་ལ་རྩ་རྩ་མུ་བ་ཤེས་པ།	ཕོ།	ཆེ་གསལ་པ།	སློབ་གྲྭ་རྩ་མུ་བ།	མེ་ཏོག་ཐང་།	

༡༥ ཡུན་ཚལ་སྤྱི་ཚོགས་ཐད་ཀྱི་འོག་ཤིང་།

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	མོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག་ཤིང་།	རིམ་པ།
འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	མཁའ་མོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	གཞུང་དཔལ་མཁའ་མོ།	
ཡུ་ཏུ་རྒྱ་ཏི་མ་ལི།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཡུན་ཚལ་སྤྱི་ཚོགས་ཐད་ཀྱི་འོག་ཤིང་།	
དག་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	ཐོག་མཐའ་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་འོག་ཤིང་།	
སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱུ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སྤྱི་ཚོགས་ཐད་ཀྱི་འོག་ཤིང་།	གཞུང་དཔལ་མཁའ་མོ།	
ཀམ་རྒྱུ་རྒྱུ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	ཐོག་མཐའ་ཤེས་ཡོན།	འཇམ་དབྱངས་ཐད་ཀྱི་འོག་ཤིང་།	
ཀི་ལི་ལི་ལི་ལི་ལི་ལི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སྤྱི་ཚོགས་ཐད་ཀྱི་འོག་ཤིང་།	བསམ་བློ་ཐོག་མཐའ་མོ།	
ལུང་བསྟན་ཆེ་ལི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	ཐོག་མཐའ་ཤེས་ཡོན།	ཡུན་ཚལ་སྤྱི་ཚོགས་ཐད་ཀྱི་འོག་ཤིང་།	
ཐིང་ལ་ལི་ལི་ལི་ལི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	ཐོག་མཐའ་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ཚོགས་ཐད་ཀྱི་འོག་ཤིང་།	

༧ བསམ་རང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
རྒྱ་རྒྱུ་འཕེལ་བའི་ཀློག་པོ།	ཕོ།	ཆེད་པོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	རང་མཚོ་ཐང་སྟོན།	
སྤྱི་ཚིག་ལ།	མོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	རང་མཚོ་སྟོན།	
མོ་ནི་རྒྱུ་འཕེལ་བའི་ཀློག་པོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	རང་མཚོ་ཐང་སྟོན།	
ཀློག་པོ་རིམ་	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	རང་མཚོ་སྟོན།	

༡༠༽ གསལ་ཐེག་གེད་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	ངོ་པར།
པརྟ་ཆོས་འཕེལ།	ཕོ།	ཆུ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	མཁའ་འགྲོ་ཕུག་མན་ཇི་ཁྱེད།	
སྐལ་བཟང་རྟོ་རྩེ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མཁའ་འགྲོ་ཕུག་མན་ཇི་ཁྱེད།	
གནས་ཆེན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བེན་ཕུག	
བསོད་ནམས་སྒྲོལ་མ།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	དངས་མཚོ་གསལ་ཐེག	
ངག་དབང་ཆོས་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མཁའ་འགྲོ་ཕུག་མན་ཇི་ཁྱེད།	
བསོད་ནམས་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	འཕགས་མཚོག་སུས་དཀར།	
ཆེ་རིང་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མོན་མོ་ལ་བཀྲིས་ཐང་བརྒྱུད།	

༡༡། བླ་མ་ལྟོ་མེད་ལོ་ལོ་

མིང་གསལ།	ཕྱི་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོ།	རིམ་པ།
སངས་རྒྱལ་བསྟན་འཛིན།	ཕྱི་	ཀྲུའོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྟེན་པོ་རྩོད་ ཡར་ཕུག་	
བཀྲིས་དབང་ཕུག་	ཕྱི་	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	སྤྱི་གཡུལ་ སྤྱང་ཐང་།	
ལྷ་ཕུག་	ཕྱི་	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གསེར་ཆེན་མོ་ ཡར་ཕུག་	
སྐལ་བཟང་ཆོས་སྟོན།	མོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཤོག་ཤི།	
དགོན་པོ།	ཕྱི་	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ས་ཆེ་ལོ།	
བཀྲིས་དར་རྒྱལ།	ཕྱི་	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་གཡུལ་ སྤྱང་ཐང་།	
རྡོ་རྗེ་བསྟན་པ།	ཕྱི་	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བེན་པོ་རྩོད་ ཡར་ཕུག་	

བཙུ་གསུམ་པ།
བསམ་ཅེ་རྫོང་ཁག
ཆེད་འོག་༡༥།



༡༽ བདུན་རྩུལ་གྲོལ་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ་རྒྱ།
རྩོན་དར་མན་བན་བཟུང་ཅི།	ཕོ།	མཁུ་ཤོ།	གཞུག་ལག་གཞི་རིམ།	དགའ་བ་གླིང་ དཀར་ཞིང་།	
ཀླུ་མར་སིང་ལིམ་བྲ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	གེ་སར་གླིང་ གཡོ་མེད་གླིང་།	
ཨ་ཤར་སིང་རའི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	དགའ་བ་གླིང་ དཀར་ཞིང་།	
ལི་ལ་དར་ཅཔ་གཞི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བདུན་རྩུལ་ དགའ་སྤྱིམ།	
ཏར་ཀ་བླ་བྱར་ཏི་ཤ་ཅི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	དོམ་ཆུ་ཁ ཤི་ཏ་ཁ།	
ཀོ་ཏ་འབྲུག་པ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱ་རྒྱུང་བ།	གེ་སར་གླིང་ གཡོ་མེད་གླིང་།	
ཏར་ཀ་བླ་བྱར་གྱུ་རྩུང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱ་རྒྱུང་བ།	བི་ལུང་ སྤྱངས་ཁ།	

༩། རྫོག་ཅན་གྲོག་འོག་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག་	རྫོག་པ།
ཕུ་དམ་ཕུ་རུ་རའི།	ཕོ།	ཞུ་པོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཨ་རིང་སྐྱང་ མི་འཛོམས་ས།	
ཕྱིམ་ནང་ཏིམ་སི་ན།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཨ་རིང་སྐྱང་ མི་འཛོམས་ས།	
འིན་ཆེན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ལྷན་ཆུང་བ།	མ་ཉི་སྐྱང་ ཐིང་གཡེར་ས།	
ཕུ་དམ་ཕུ་རུ་རའི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	དངས་རས་སྤྱུག་ རྫོག་པ།	
ཀམ་རྫོང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	མེ་ལྷོ།	
པར་ཀུལ་རའི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	གསང་ལུང་ ཐིང་ལྷེད།	
བུམ་པར་སྤྱང་ཅམ་པའི་གའི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཨ་རིང་སྐྱང་ མི་འཛོམས་ས།	
སན་རྫོག་རའི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ལྷན་ཆུང་བ།	མེ་ལོང་སྐྱང་ ཐུ་ལུང་སྐྱང་།	

༣༽ གཏུང་སྟོད་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
བྲམ་བར་སིང་རའི།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	གཏུང་སྟོད་ ལ་ལིང་།	
ཀ་མལ་སིང་རའི།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གཏུང་སྟོད་ ལ་ལིང་།	
མི་ན་ཡོང་ལ་མ་རའི།	མོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གཏུང་སྟོད་ ལ་ལིང་།	
སོ་མ་བླ་བྱ་རའི།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྲད་སྤང་།	
བེ་མ་བླ་བྱ་རའི།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤྱི་ཞུགས་སྤང་།	
བླ་དམ་བླ་བྱ་རའི།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	འཇའ་རི་ལ།	
རམ་ཀླ་མར་རའི།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སྟོབ་བླ་ཆུང་བ།	གཏུང་སྟོད་ཆེ་བ།	

༤། རྣམ་རྒྱུས་ཚུལ་གླིང་གི་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་པ།
རྒྱ་ན་བླ་ཁྱེད་དགའ་ལེགས།	ཕོ།	གཤོ།	གཞུག་ལག་གཞི་རིམ།	རྒྱ་ནག་སྐད་ ཚུལ་སྤྲེ་གླིང་།	
རྒྱལ་ཅན་དར་རེ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྤྲེ་གཞི་ལ ཚུལ་སྤྲེ་གླིང་།	
ཤེས་རབ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྣམ་རྒྱུས་ཚུལ་གླིང་།	
ཕུར་ན་བླ་ཁྱེད་དགའ་ལེགས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	རྒྱ་ནག་སྐད་ ཚུལ་སྤྲེ་གླིང་།	
མའི་ཏ་རྒྱུ་ལིམ་བྲ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྒྱལ་པོ་ཤིང་ ས་གཙང་མ།	
མོན་བླ་ཁྱེད་དགའ་ལེགས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤྲེ་གཞི་ལ ཚུལ་སྤྲེ་གླིང་།	
རྒྱ་ན་དར་བླ་ཁྱེད་རེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སྤྲེ་གཞི་ལ ཚུལ་སྤྲེ་གླིང་།	གསེར་ཉ་སྐད་ མཚོ་གླིང་མཁར་	

༥། རོར་བུ་སྤང་རྒྱུ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་པ།
ཀུན་དག་འདབ་འདུས།	ཕོ།	ཆུ་པོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ལམ་སྤྲིས ལམ་འགྲོ་ས།	
བསྐྱེད་འཛིན་རོར་རྒྱལ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བསྐྱེད་བཞག་ས་ལྗོངས་འཕེལ་ཐང།	
ནིར་རྩ་བུ་ག་ལེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བསྐྱེད་བཞག་ས་ལྗོངས་འཕེལ་ཐང།	
ཆེ་རིང།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བཟའ་ཟེ་སྤང་སྤང་སྤང།	
ཨམ་བར་མིང་ག་ལེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	མཁའ་འགྲོ་གཞི་སྤྱིད་ས།	
པར་མེད་ཐར་ཆེན་ཅི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཁྲི་བ་སྤྱིད་གཞི་འཕེལ་ཐང།	
ཁྲིག་བུ་བུར་ག་ལེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ལམ་སྤྲིས ལམ་འགྲོ་ས།	

༤། རྩིས་ཀྱི་སྒྲིག་ཁྲིམས་ཀྱི་འཕྲོ་ཁྲིམས་

མིང་གསལ་ལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས་ལ།	ཤེས་ཚད་ལ།	སྤྱི་འོག་ལ།	རིམ་ལ།
འཕྲོ་ཁྲིམས་ཀྱི་འཕྲོ་ཁྲིམས་	ཕོ།	གོ་གནས་ལ།	སྤྱི་འོག་ལ།	སྤྱི་འོག་ལ།	
སྤྱི་འོག་ལ།	ཕོ།	དཔལ་ལོ་ལ།	ཐེངས་ལྔ་ཤེས་ཚད་ལ།	སྤྱི་འོག་ལ།	
ཆེ་མོ་ལ།	ཕོ།	ཆོག་ལ།	ཐེངས་ལྔ་ཤེས་ཚད་ལ།	ཆེ་མོ་ལ།	
སྤྱི་འོག་ལ།	ཕོ།	ཆོག་ལ།	འཕྲོ་ཁྲིམས་ཀྱི་འཕྲོ་ཁྲིམས་	ཐེངས་ལྔ་ཤེས་ཚད་ལ།	
དཔལ་ལོ་ལ།	ཕོ།	ཆོག་ལ།	སྤྱི་འོག་ལ།	ཐེངས་ལྔ་ཤེས་ཚད་ལ།	
ཐེངས་ལྔ་ཤེས་ཚད་ལ།	ཕོ།	ཆོག་ལ།	ཐེངས་ལྔ་ཤེས་ཚད་ལ།	ཐེངས་ལྔ་ཤེས་ཚད་ལ།	
དཔལ་ལོ་ལ།	ཕོ།	ཆོག་ལ།	ཐེངས་ལྔ་ཤེས་ཚད་ལ།	དཔལ་ལོ་ལ།	
ཐེངས་ལྔ་ཤེས་ཚད་ལ།	ཕོ།	ཆོག་ལ།	གཞི་ལྔ་ཤེས་ཚད་ལ།	སྤྱི་འོག་ལ།	

༡༽ ཕན་ཕྱིར་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ལམ་རྩམ་དགའ་ལེགས།	ཕོ།	ཞུལ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	རྒྱ་བསེལ་སྤྲང་དག་མེད་ས།	
སངས་རྒྱལ་དཔལ་འབྱོར།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཐང་ཆེན་ནང་དམ་ཚང་ན།	
ཨར་རྩམ་དགའ་ལེགས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱ་རྒྱུང་བ།	ཉོར་རྒྱལ་གྱིང་ཤིང་འབྲས་སྤྲང།	
ཡེ་ཤེས་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྒྱ་བསེལ་སྤྲང་དག་མེད་ས།	
ལྷ་དཔེ་གྱ་རུང།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱ་རྒྱུང་བ།	ཐང་ཆེན་ནང་དམ་ཚང་ན།	
མ་ཉིང་དར་ཤར་མ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱ་རྒྱུང་བ།	མ་ཉི་རྒྱང་བཀྲི་ཤེས་ཐང།	
ཀྲུལ་བུ་རུར་དགའ་ལེགས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྱི་བཟང་སྤྲང་ནགས་སྤྱེས་གྱིང།	

༡། སུན་ཚུགས་དཔལ་རི་ཁྲོད་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ་
རོ་བླ་ལེབ་རྒ།	ཕོ།	ཆ་ཕོ།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	དགེ་ཤིང་མ མཐོང་རྒྱ་སྤྱི།	སྤྱིང་ཚལ་སྐང 
པེ་ཤེ་ཀྱ་མར་ཉིམ་སི་ན།	ཕོ།	དམངས་མི།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་བ།	བྱང་ཕྱོགས་སྤྱིང་ལ་རྒྱུད་བཟང།	
རོ་རྩེ་ལེབ་རྒ།	ཕོ།	ཚུགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བཀྲིས་ལ་ཁ་གཡུལ་རྒྱལ་སྤྱིང།	
སྤྱག་རྒྱ་ནི་རའི།	མོ།	ཚུགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	རྒྱ་ནག་གཞུང་ཤིང་སྐང།	
པ་ཉི་མན་གྱ་རྒྱུད།	མོ།	ཚུགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བྱང་ཕྱོགས་སྤྱིང་ལ་རྒྱུད་བཟང།	
དུལ་བླ་རྒྱུར་གྱ་རྒྱུད།	ཕོ།	ཚུགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་བ།	དགེ་ཤིང་མ མཐོང་རྒྱ་སྤྱི།	སྤྱིང་ཚལ་སྐང 
པེ་ཤེ་བླ་རྒྱུར།	ཕོ།	ཚུགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤྱིང་པ་སྤྱིང་ཉིང་ཉིང་མ།	

༧ བསམ་ཅེ་གྲོ་ལོག

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ།
དབང་ཕྱག་ལེབ་ཅ།	པོ།	གཤོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	གྲིང་མའི་ཐང་བདེ་པ་ཐང།	
དུན་ཀྱ་མར་སུ་བླ།	པོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	འདམས་ཚང་མ་མཁའ་འགྲོ་ཐང།	
ལུ་མ་ལེབ་ཅ།	མོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གྲིང་མའི་ཐང་བདེ་པ་ཐང།	
ཏར་མི་ཏ་ལེབ་རྒ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	ས་མཚམས་ཚུ་ཚོང་ས་འཛོམས།	
སོམ་བེར་ཨ་ཅར་འི།	པོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	འདམས་ཚང་མ་མཁའ་འགྲོ་ཐང།	
མན་རྡོ་ལེམ་བྲ།	པོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	གྲིང་མའི་ཐང་ཏ་གསེར་པོ།	
གོ་ལུ་དགའ་ལེགས།	པོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཉིམ་གྲིང་སྤྱིར་ལོག་ས།	

༡༠༽ གསང་སྤྲུགས་ཚེས་གྲིང་གི་དོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་དོག	ངོ་པར།
ཀལ་ཡུན་པར་དྲན།	ཕོ།	གཤོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	གསང་སྤྲུགས་ཚེས་གྲིང་།	
བི་ཇེས་སུ་བླ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	གསང་སྤྲུགས་ཚེས་གྲིང་།	
བི་ཅུ་ཉ་མང་།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་དོག་མ།	བྱོན་ལེགས་ས་ གསང་སྤྲུགས་ཚེས་གྲིང་།	
སྤྲན་ཇིབ་ཀྱ་མར་རའི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་དོག་མ།	བདེ་འཕེལ་གྲིང་སྟོད་ རྣམ་གསལ་གྲིང་།	
རྒྱས་བླ་བླ་སུ་བླ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བདེ་འཕེལ་གྲིང་སྟོད་ ཁང་བཟང་གྲིང་།	
ཀར་ན་སིང་ཤེར་པ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	རྒྱ་རྒྱུང་ས་ ཚེས་སྟེ་གྲིང་།	
དུ་ལ་རམ་དགའ་ ལྷགས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	དངོས་སྤྲུབ་གྲིང་།	

༡༡༽ ཉ་སྤྱིང་གེད་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	ངོ་པར།
ཇ་གུ་ཏ་བླ་དུར་དགའ་ལེགས།	ཕོ།	ཀཔོ།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	ཁེམ་པ་སྤང་ཞིང་།	
ཤེར་མན་དགའ་ལེགས།	ཕོ།	དམངས་མི།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	ཁེམ་པ་སྤང་ཞིང་།	
ཁུན་རྩ་དགའ་ལེགས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	དངས་རེས་སྤྱགས་ ཉིན་གཉིད་ལ་ལ།	
ར་རྩ་ཏ་མང།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	འོ་ར་བྱང་ས་ རྩོམ་སྤྱིང་།	
ཤ་མིར་ཏ་མང།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	ཉ་སྤྱིང་ བསྟེན་པ་གླིང་།	
ཉེམ་རྩ་རའི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	ཁེམ་པ་སྤང་ཞིང་།	
དོ་རྩ་ཏ་མང།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	མཐོང་ས་ སློབ་ས་ཆེན་ཐང་།	

༡༩། བཀྲིས་ཚེས་གྲིང་རྗེད་ལོག

མིངགསལ།	ཕྱི་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
སྤྱི་མིང་གི་རི།	ཕྱོ།	ཆུ་ཕོ།	གཞུག་ལག་གཞི་རིམ།	བདེ་བ་ཅན་གཞི་བ་སྤྱིང།	
སྤྱི་ཆུས་ཁུ་རུང།	ཕྱོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤྱི་ཕོ་སྤྱིང་ཀྱང་གཞུང་ཕུག	
རམ་པར་སད་ཤར་མ།	ཕྱོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སེལ་སྤྱིང།	
རྒྱས་སྤྱི་རུང་དགའ་ལེགས།	ཕྱོ།	ཆོགས་པ།	སྤྱི་ཕོ་ཆུང་བ།	དངས་སྤྱིང་གངས་མུག	
ས་རི་ཏྲ་གཞུང་ཆུལ།	ཕྱོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཞོར་བུང་ས་དཔལ་འབྱོར་སྤྱིང།	
སྤྱི་སྤྱི་སེང་གེ།	ཕྱོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བདེ་བ་ཅན་གཞི་བ་སྤྱིང།	
ཨ་ཞིལ་དར་རྩེ།	ཕྱོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤྱི་ཕོ་སྤྱིང་ཀྱང་གཞུང་ཕུག	

༡༩༽ བསྟན་འབྲུག་གི་དོན

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་དོན།	ངོ་མཚར།
ཉིམ་འབྲུག་པ།	ཕོ།	ཞུལ།	གཙུག་ལག་མཐོ་རིམ།	བསྟན་འབྲུག་	
དུན་ལྷ་རྒྱ་རྒྱུང་།	ཕོ།	དམངས་མི།	སློབ་རིམ་དྲུག་པ	བསྟན་འབྲུག་	
ཕུར་པ་དོ་རྩེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	མིག་ལམ་ཐང་	
ཀྲག་ལྷ་རྒྱ་རྒྱུང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་པ།	ཉི་ཐེང་སྐད་བསྟན་འབྲུག་	
ཡོག་རྒྱུ་ལིམ་བུ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	ཐིམ་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བཀའ་ཆེན་གྲུ་ཆེན་	
ར་ཐི་ལུ་ཤར་མ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་པ།	སྤྱད་གོ་ཐང་	
ཏ་ར་ལྷ་རྒྱ་རྒྱུང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་པ།	ལྷ་པ་ཐང་	

༡༤། རྒྱུ་ཅེ་ཆེད་ལོག་

མིང་གསལ་ལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ཀར་ན་བླ་དུར་ཐུ་ཀྱ་རི།	ཕོ།	གློ་མོ།	གཞུག་ལག་གཞི་རིམ།	དངས་དཀར་གླིང་བདེ་ཆེན་སྐང་།	
ནིར་ཀྱ་མར་དགའ་ལེགས།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	དངས་དཀར་གླིང་བདེ་ཆེན་སྐང་།	
ཁྱེན་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྒྱ་རི་ཐང་།	
ཆེ་རིང་སྟོབས་རྒྱས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	དངས་རས་སྤྱག་	
ཨིན་རར་བླ་དུར་རའི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སྟོབ་ཟུ་རྒྱུང་བ།	ཉིམ་ལུང་།	
མུ་ན་ཏ་མང།	མོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དཀར་མདོག་	
མི་ཏ་རའི།	མོ།	ཚོགས་པ།	སྟོབ་ཟུ་རྒྱུང་བ།	དངས་དཀར་གླིང་བདེ་ཆེན་སྐང་།	

༡༥༽ འོད་གསལ་ཅེ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
གྲུང་ག་ཕ་སྐྱ་ལེམ་བྱ།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཟུར་རིསྒྲང་ འཇིགས་མེད་ཐང་།	
མ་ཁོང་ཆེད་ཅི་ལྟེ།	ཕོ།	དམངས་མི།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	དཔལ་སྤྱིད་ཐང་ རང་འབྱུང་སྤྱིང་།	
ཡར་ཕུན་ཀྱ་མར་དགའ་ལེགས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཟུར་རིསྒྲང་ འཇིགས་མེད་ཐང་།	
ཀིར་ཉི་ན་ཀྱ་མར་སྐྱ་བྲ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	དཔལ་སྤྱིད་ཐང་ རང་འབྱུང་སྤྱིང་།	
སྐལ་བཟང་དོ་ཇེ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	རིན་ཆེན་ཕུག་ བསམ་གཏན་ཆུ།	
བསྐྱེན་འཛིན་མོ།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	དཀོན་མཆོག་སྤྱིང་ བསོད་ན་ མཁར།	
རྒྱ་ཆུ་ཆེད་ཅི་ལྟེ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	གཞུང་དཀར།	

བཙུ་བཞི་པ།
གསར་སྤང་རྫོང་ཁག
ཆེད་འོག་༡༩།



༡༽ རྒྱུ་ཐངས་སྐྱེད་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་དང་།
སངས་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆ་དོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མཐོང་རྒྱ་སྤྱིས་ ཡུལ་གླིང་།	
ལས་སྤྱིད་དབང་ལྷག་	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	མཐོང་རྒྱ་སྤྱིས་ ཡུལ་གླིང་།	
འིན་ཆེན་དོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལྷགས་ས་མཁར།	
ཉི་མ་དོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཉི་མ་གླིང་ ་ག་བ་སྤང་།	
ལས་སྤྱིད་དབང་ལྷག་	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྤང་བྲུ།	
ཀོ་ཏ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བར་ཐང་།	
བསྐྱེད་དབང་འགས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མཐོང་རྒྱ་སྤྱིས་ གཡུ་གླིང་།	

༩། རྒྱ་འཛོམས་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ཕིག་ལུ་ཐ་སྐྱེ་རེ།	ཕོ།	ཆ་ཤོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བྱང་ཆུབ་སྤྱི་ད།	
ལུག་མི་ཀཱ་ཏ་ཨ་ཅར་ཡ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	བྱང་ཆུབ་སྤྱི་ད།	
ཉི་མ་ཏ་མང།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཤེས་རབ་སྤྱི་ད།	
རྩན་དར་ལཱ་ཁར་ཀ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དགེ་ལེགས་ཐང་།	
མོ་ན་རེ་དུལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལྷ་ཡུལ།	
རྩ་བི་རྩན་དར་སུ་བི་བི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཟླ་རྒྱུད་བ།	བྱང་ཆུབ་སྤྱི་ད།	
ཤེག་རྒྱ་གཏུ་ཏམ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	བྲག་རྒྱ།	

༣། བདེ་སྲིད་གླིང་གི་དཔོན་པོ་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྲིད་ལོ།	རིམ་
དཔལ་དམ་སྲིང་མོང་སྒྲར།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བདེ་སྲིད་གླིང་།	
དེ་ལི་བག་ཏྲ་ག་ལས།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཚུམ་འཁོར་གླིང་།	
བསོད་ནམས་ནོར་བུ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྲ་རྒྱུང་བ།	འཛིགས་མེད་གླིང་།	
དེ་ལི་རམ་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཚུམ་འཁོར་གླིང་།	
བཅ་བར་སྲིང་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྲ་རྒྱུང་བ།	ཅུབ་སྒྲར།	
ཁྱ་གཏ་བླ་བྱར་རའི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	དགའ་བའི་ཐང་།	
སྲིད་བ་ལྷ་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བདེ་སྲིད་གླིང་།	

༤། དགའ་སྤྱིད་སྤྱིང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ཉིམ་དོ་ཤེར་པ།	ཕོ།	ཆུ་པོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སངས་ཁ།	
རམ་བླ་བྱ་ར།	ཕོ།	དམངས་མི།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	རི་ལང་ཐང་།	
རམ་བག་ཏ་རའི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གེ་སྟེན་ཁ།	
བམ་བར་བླ་བྱ་ར་ཕུ་ལ་མི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རི་ལང་ཐང་།	
བག་ཏ་བླ་བྱ་ར་ཀ་པ་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྲ་རྒྱུང་བ།	སངས་ཁ།	
བེམ་ཀྲ་མར་རའི་ཀ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	དགའ་སྤྱིད་སྤྱིང་།	
བི་རེན་རའི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྲ་རྒྱུང་བ།	སླན་རྒྱུ་ལམ།	

༥། དགེ་ལེགས་ཕྱག་རྒྱེད་ལོག

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ་
ཨ་རྒྱན་དབང་ཕྱག	པོ།	མཁོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	འཛམ་ས་གླིང་ཐང།	
རམ་རྒྱན་ད་ར་གུ་རུང།	པོ།	དམངས་མི།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	པརྱ་ཐང།	
སངས་རྒྱལ།	པོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	དཔལ་རིམ་ལ་ཁྱོད།	
རམ་ལལ་ཀྱ་ལྷལ།	པོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	འཛམ་ས་གླིང་ཐང།	
ཁྲ་ར་རྒྱན་ད་ལ་ཉི་ཨ་ར།	པོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	དགེ་ལེགས་ཕྱག	
རིན་འཛིན་ལྷ་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	པརྱ་ཐང།	
ཨ་རྒྱན་ཚེ་རིང།	པོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ལེགས་སྦྱིད་ཐང།	

༤། འཇིགས་མེད་ཚོས་གྲིང་གི་དོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་དོག	རིམ་
ཀྱུ་མར་གྱུ་རུང།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	མཚོད་རྟེན་མཁུ་	
བསྟན་འཛིན་དབང་འདུས།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཁ་སྤྲ།	
གནས་རྟེན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	མིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བསམ་མཁུ་	
རྟེན་ལུ་པོ་ཁ་ལེལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	གོང་ཅེ་ལ།	
དོན་གྲུབ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	ཁ་སྤྲ།	
རྒྱས་ཏ་བྱ་རུར་གྱུ་རུང།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	མཚོད་རྟེན་མཁུ་	
བུལ་བྱ་རུར་མོང་སྒྲར།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	གོང་འདུས་སྒྲར།	
བྱ་དམ་ལལ་སར་ཀི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	ཁ་སྤྲ།	

༡༽ བསམ་གཏན་གླིང་གི་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ཀྱ་མར་མོང་སྒར།	ཕོ།	མེ་ཤོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བསམ་གཏན་གླིང།	
བུལ་ཀེར་ཤ་ན་བ་རིལ་ས།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བསམ་གཏན་གླིང།	
ལ་ལིག་བུ་དྲ་ག་ལེགས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	བསམ་གཏན་གླིང།	
དེམ་ཀྱ་མར་རའི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	དར་རྒྱས་ཐང།	
ཀམ་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བདེ་ཆེན་དཔལ་རི།	
བགྲིས་རབ་རྟེན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱ་རྒྱུང་བ།	ཚོས་འཁོར་གླིང་བདེ་ཆེན་དཔལ་རི།	
ཆོ་དབང་དཔལ་ལྗོན།	མོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བསམ་བསྟན་ཐང།	

༤༽ གསེར་གཞོང་གེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
ཆོ་རིང་།	ཕོ།	མཛེ།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	པར་འོད་གླིང་།	
ཨོ་རྒྱལ་ཆོ་རིང་།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	གསེར་གཞོང་།	
རྟ་མགིན་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བགྲིས་ཕུག	
དཀར་རྩེ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བར་ཤོང་།	
རྡོ་རིན་ཆེན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	འོ་ར་བྱ་གླིང་།	
སངས་དབང་ཕུག	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	པར་འོད་གླིང་།	
ཀུན་ལེགས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	པར་འོད་གླིང་།	
པར་དཔལ་ལྷན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གསེར་གཞོང་།	

༧ ཤོམ་སྤང་ཁ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
སྤྱག་རྩི་ཡོན་ཐོན།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	དགོན་མཆོག་གླིང།	
ཨ་ལ་མུན་རའི།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	རིག་སྤུམ་སྤྲང།	
མིག་རྩི་ཉ་མང།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	དགོན་མཆོག་གླིང།	
ཆེ་དབང་ཉ་མང།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	དར་རྒྱས་ཐང།	
ལག་ལ་མུན་གི་ཤིང།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	ཤོམ་སྤང་ཁ།	
རྩན་ད་ར་ཀྱ་མར་རའི།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	གོམ་ཚྭ་གླིང་ལ།	
ཀི་རྩན་རའི།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	རིག་སྤུམ་སྤྲང།	

༡༠༽ སེངྒེ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
ལཱ་ཁྱུན་རེ།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	སློབ་ཁྱུ་ཆུང་བ།	སངས་རྒྱལ་ཐང་།	
ཀེ་ཤོར་བ་ཀྲ་རེ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	ལབ་ཅ་ལ།	
ཀར་ན་བུ་རྩེ་མོང་སྒྲར།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	རི་ཤོང།	
བི་ནོར་ལིམ་བྲ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	རྩན་ཡུལ།	
ཤེས་རབ་ཆོས་སློན།	མོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	ལབ་ཅ་ལ།	
འཇམ་དབྱངས་རྩ་མོ།	མོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	ཡར་འཕེལ་གླིང།	
ཆོས་སྤྱི་དཔྱོད་མ།	མོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	སངས་རྒྱལ་ཐང་།	

༡༡ ཏ་རས་ཐང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་པ།
ན་ར་ཡོན་ཞིས་པ་ཞི།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	དྲི་ཅེ།	
དུན་མུན་གུ་རུང་།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	པདྨ་ཚེས་གླིང་།	
སུན་ཏ་བེར་རའི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དྲི་ཅེ།	
ཕུག་པ་ནི་དུང་རན།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	འུང་ཆེ་ལོ།	
ཆོ་རིང་རྟེན་འཛུམས།	མོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	འོད་ཟེར་སྒང་།	
ཡེ་ཤེས་དོན་སྒྲུབ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	པདྨ་ཚེས་གླིང་།	
པདྨ་ཚེས་འཛུམས།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བགྲིས་ཚེས་གླིང་།	

༡༩༽ ཁུམ་གླིང་རྒྱུ་ལོག་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག་	རིམ་
ཨ་རྒྱལ་ལོ་རྒྱུ།	ཕོ།	རྒྱུ་ལོག་	ཐེན་ལྷག་ཤེས་ལོན།	དྲུང་ལིང་།	
སངས་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	དམངས་མི།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	དགའ་ལྷན།	
བསམ་འགྲུབ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	དྲུང་ལིང་།	
བཙེ་ལྷ་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	རི་མཚུག་	
ལས་སྤྱིད་སྒོལ་མ།	མོ།	ཚོགས་པ།	ཐེན་ལྷག་ཤེས་ལོན།	བགྲིས་ཐང་།	
འཕྲིས་དབང་ལྷུག་	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	གཏུང་མིན།	
པརྟ་པ་ལེགས།	མོ།	ཚོགས་པ།	ཐེན་ལྷག་ཤེས་ལོན།	དགའ་ལྷན།	



བཙུ་ལ་
ཐེམ་ཕུག་ཚྱང་ལག
ཆེད་འག་པ།



༡༽ ལྷ་མོ་ལོ་གཞི་ལོ་གཞི་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	མོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོ་གཞི་	རིམ་པ།
ཨོ་ལྷ་མོ།	ཕོ།	ལྷ་མོ།	ཐེན་ལྷ་མོ་ཤེས་ཡོན།	རམ་རྟོག་རྟོག་གཙང་ལོ་གཞི་	
བསོད་ནམས་བཟང་མོ།	མོ།	དམངས་མི།	སློབ་རིམ་རྒྱུད་བ།	ཐེན་ལྷ་མོ།	
བཀྲིས་དབང་ལྷ་མོ།	ཕོ།	ལྷ་མོ་ཤེས་པ།	སློབ་རིམ་རྒྱུད་བ།	རམ་རྟོག་རྟོག་གཙང་ལོ་གཞི་	
རྟོ་དབང་ལྷ་མོ།	ཕོ།	ལྷ་མོ་ཤེས་པ།	སློབ་རིམ་རྒྱུད་བ།	ཐེན་ལྷ་མོ།	
མིན་ལྷ་མོ་དབང་མོ།	ཕོ།	ལྷ་མོ་ཤེས་པ།	སློབ་རིམ་རྒྱུད་བ།	ཐེན་ལྷ་མོ།	
འཇམ་དབང་ལྷ་མོ།	ཕོ།	ལྷ་མོ་ཤེས་པ།	སློབ་རིམ་རྒྱུད་བ།	འོད་གསལ་སྤྱང་།	
ཀུན་ལེགས་ཚོས་འཇོམས།	ཕོ།	ལྷ་མོ་ཤེས་པ།	སློབ་རིམ་རྒྱུད་བ།	སྤྱང་ཆེ་རྟོ་ལ་ལ།	

༩༽ དར་དཀར་ལ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
དགའ་མདོག	ཕོ།	ཆེ་པོ།	སློབ་ཟླ་རྒྱུང་བ།	རྒྱལ་ལྷག་ལ།	
བརྟན་མགིན་རྟོ།	ཕོ།	དམངས་མི།	ཐིམ་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཁང་འབྲོག	
དར་མགོ་པདྨ།	མོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་ཟླ་རྒྱུང་བ།	ལུ་སྒང་སྒྲང།	
བང་གམ།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	རྒྱལ་ལྷག་ལ།	
རྫོ་ཆོ་རིང།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཁང་འབྲོག	
དགོན་མ་པེ་རྟོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ལུ་སྒང་སྒྲོད།	
རྣམ་རྒྱལ་དབང་ཕྱུག	ཕོ།	ཆོགས་པ།	ཐིམ་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གཏུང་འབྲོག	

༣༽ དགེ་བསྐྱེད་ཆེད་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	ངོ་པར།
ཀམ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མཚོ་ཆེ་ལ།	
མཁའ་འགོ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་དགོན།	
པ་སངས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་བ།	ཕང་བར་མ།	
ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་དགོན།	
དབང་འདུས་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དགེ་བསྐྱེད་ལ།	
སངས་ལྷེ་བ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མཚོ་ཆེ་ལ་ ཟམ་དྲོག	
དབང་འདུས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བཟང་ལེགས་ལ།	

༤། ཀ་མང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ཐུབ་རྟེན་དབང་ཕྱུག	པོ།	ཆུ་པོ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཕྱགས་མའི་ན་ ཆོས་འཁོར།	
སྤྱིར་དཔོན།	པོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མདའ་གཞིས་ བཟོ་བཤུལ།	
དབང་འདུས།	པོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བོད་སྐད་ན་ རོ་གདན་ན།	
ཀུན་ལེགས་སྒྲོལ་མ།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཕྱགས་མའི་ན་ ཆོས་འཁོར།	
ཀུན་ལེགས་དཔོན་འབྱོར།	པོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མདའ་གཞིས་ བཟོ་བཤུལ།	
བསྟན་འཛིན་ཡེ་ཤེས།	པོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཕྱག་མདའ་སྐད་ ཆོས་འཁོར་ཅེ་ པ་ཇོ་ལྷིངས།	
སྐལ་བཟང་སྒྲོལ་མ།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	སྤྱི་བཞུགས་ཅན།	

༥༽ སློབ་བཞི་མེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སློབ་ཤིང་གི་སློབ་ལུགས།	ངོ་པར།
དབང་འདུས།	ཕོ།	མཁོ།	སློབ་གྲ་རྒྱུད་བ།	སློབ་ལུགས།	
བསྟན་འཛིན་བཟང་པོ།	ཕོ།	དམངས་མི།	སློབ་གྲ་རྒྱུད་བ།	སློབ་ལུགས།	
བདེ་ཆེན་ཚོ་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲ་རྒྱུད་བ།	ལུགས་ལུགས།	
བསམ་གཏན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲ་རྒྱུད་བ།	ཁང་རྒྱུད་ལུགས།	
ཨོ་རྒྱུན་དཔལ་འབྱོར།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བློ་སྒྲུབ་ཤེས་ཡོན།	སློབ་ལུགས།	
པ་སངས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲ་རྒྱུད་བ།	སློབ་བཞི།	

༤། སྒྲུབ་མང་གི་དཔྱད་འཇུག་

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག་	རིམ་པ།
བཅན་སྐྱོག་ས་བསྟན་འཛིན།	པོ།	མགྲོན།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤྱི་མེད་ནང་།	
རིག་འཛིན།	པོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སེ་སེ་ནང་།	
ཤེས་དཀར་ཚུལ་སྐྱོན།	མོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཁ་ས་གྲུབ་ཅུ།	
ཕུར་པ།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སེ་སེ་ནང་།	
སངས་དབང་འབྲུག་	པོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	དྲུང་ལོ་ རྒྱལ་སྐྱེས་སྤྱིང་།	
ཆེ་རིང་དབང་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྤྱི་མེད་ནང་།	
དགོན་མ་བསྟན་འཛིན།	པོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཆེ་ལུང་ནང་།	

༡༽ བརྩོན་འགྲུས་ལྟེན་འགྲུབ་པ་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོ།	རིམ་
དབང་ཕྱུག་	ཕོ།	ཆེ་པོ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	བར་གཤེད་ བཅའ་སྒྲིག་	
ཀུན་དགའ་ཕྱིས་ལས།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	གཞི་རིམ་ཐང་།	
དཔོན་མ་རྩོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	སྤྱུག་མེད་ཐང་།	
དབང་འདུས་ལོ་རྒྱུ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	བར་གཤེད་ བཅའ་སྒྲིག་	
དོན་གྲུབ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	གཞི་རིམ་ཐང་།	
བཅན་སྤྱོད་སྤྱོད།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	དཔལ་ལོ་རྒྱུ།	
ཆེ་རིང་རྩོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	སྤྱུག་མེད་ཐང་།	

༤། སྤོ་སྤྱོད་ལོག་པ་

མིང་གསལ་ལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས་ལ།	ཤེས་ཚད་ལ།	སྤྱི་ལོག་པ་	རིམ་པ་
དཀོན་མཆོག་རྒྱུ་	ཕོ།	ཆུ་པོ།	འབྲིང་རིམ་ལོག་པ་ལ།	གྲུང་ལོག་པ་ལ།	
ཆེ་རིང་རྒྱུ་	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ལོག་པ་ལ།	རྒྱ་བཟོ་སྤྱོད་པ་	
བཀྲིས་ལྷ་མོ།	མོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ལོག་པ་ལ།	འདམ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་	
པ་རྒྱ་མཁའ་འགྲོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ལོག་པ་ལ།	རྒྱ་བཟོ་སྤྱོད་པ་ལ།	
ཆོས་འཕེལ་བཟང་མོ།	མོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ལོག་པ་ལ།	གྲུང་ལོག་པ་ལ།	
ཕུར་པ་སྤྱོད་མོ།	མོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ལོག་པ་ལ།	རྒྱ་བཟོ་སྤྱོད་པ་	
ཆེ་རིང་ལྷ་མོ།	མོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ལོག་པ་ལ།	འཛོམ་ཕུ།	



བཙུ་བྱུག་པ།
བགྲིས་སྒང་རྫོང་ཁག
ཆེད་འོག་༡༥།



༡༽ བར་མཚམས་ཆེད་ལོག

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ་
སྐལ་བཟང་ལྷ་བ།	པོ།	ཆེ་པོ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྱ་མུང་ སྤྱི་མུང།	
དགའ་སྤྱུགས།	པོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྱ་མུང་ སྤྱི་མུང།	
རྒྱལ་མཚན།	པོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཚོང་མཐོང་ སྤྱི་མུང།	
བསྟན་འཛིན་ཕུན་མཛོག	པོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྱ་མུང་ སྤྱི་མུང།	
ཨ་རྒྱན་དོན་གྲུབ།	པོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	ལྷག་སྤངས་མཁའ་	
བསོད་ནམས།	པོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ལོག་མཁའ་ སྤང་མཁའ་	
ལྷ་དབང་རྒྱལ་མཚན།	པོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བཀྲ་ཤིང་།	

༩། སྤྲེལ་གཏུང་གྲོལ་ལོག་

མིང་གསལ།	ཕོ/མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག་	རིམ་
བསོད་ནམས་ཕུན་མཛོག་	ཕོ།	གྲོ་པོ།	སློབ་ཁྲ་རྒྱུང་བ།	ཀ་ཀ་ནི་ལོག་	
པ་སྒྲ་དབང་སྐྱིད།	མོ།	དམངས་མི།	སློབ་ཁྲ་རྒྱུང་བ།	ལེགས་མ་ཕང་།	
ཆོ་རིང་དབང་ཕུག་	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	འབྲེག་རི་ས་སྤྱིང་།	
སེངྒེ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་ཁྲ་རྒྱུང་བ།	ཀ་ཀ་ནི་ལོག་	
ཡེ་ཤེས་ལྷ་མོ།	མོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་ཁྲ་རྒྱུང་བ།	ལེགས་མ་ཕང་།	
བསྐྱུན་འཛིན་ཆོས་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཆོ་མཁར།	
པ་སྒྲ་དབང་ཕུག་	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	ཕྱིག་སྤྲུམ།	

༣༽ བཀའ་ལུང་གེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་རྒྱ།
ཀུན་བཟང་རྟོ།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	རོང་ཐུང་ ཤིང་ཆེན།	
ཀུན་བཟང་སྟོབས་རྒྱལ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྤང་བའ་ རི་གཙང་གཏུང་།	
དགའ་ལེགས་དབང་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ལྷན་མཐོང་།	
བཀྲིས་རྣམ་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤང་བའ་ རི་གཙང་གཏུང་།	
སངས་རྟོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རོང་ཐུང་ ཤིང་ཆེན།	
བསམ་བློ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མེར་མཚམས་ བྲག་སྟོན།	
སྤུ་རྟོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཡོན་ལུང་ལ།	

༤། ཀང་པ་ར་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་པ།
སངས་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཀང་པར།	
སངས་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྤུང་ལྷོ་ཕུག	
ཨ་ཁྱེ་ཆེ་དབང།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཀང་པར་ ལམ་ཡོང།	
དབང་ཐག་ས།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	པ་སང་ཕུག་ དེག་གུང།	
ཀུན་བཟང་ལྟོབས་རྒྱས།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤུང་ལྷོ་ཕུག་ མེར་མདའ།	
འཆི་མེད་རིག་འཛིན།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལྷལ་ཕུག	
ཆེ་དབང་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཐོར་གུང།	

༥། མཁའ་གླིང་གེད་འོག

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
བཀྲིས་རྡོ།	པོ།	གཤོ།	སློབ་གྲ་རྒྱུང་བ།	བར་གཤོང།	
ཆོ་དབང།	པོ།	དམངས་མི།	སློབ་གྲ་རྒྱུང་བ།	བར་གཤོང།	
འབྲིས།	པོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	བར་གཤོང།	
ཕུན་མཚོག་དབང་མོ།	མོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་གྲ་རྒྱུང་བ།	མཁའ་གླིང།	
ཀུན་ལེགས་རྒྱལ་མཚན།	པོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	སྐས་ཕུག་ ཐིམ་མཁར།	
ཆོ་རིང་ཆོས་སྒྲོན།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྒོ་མ་རྒྱུ་ འཁོར་གཏུང།	
བསོད་ནམས་རབས་རྒྱལ།	པོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་གྲ་རྒྱུང་བ།	ཇི་རི་ ལེ་མི།	
བཀྲིས་རྣམ་རྒྱལ།	པོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བྲེ་ལ་ མེ་རེང་བོང།	

༤། ལྷ་མང་གེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
དབང་འདུས།	ཕོ།	ཞུ་པོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	མཁར་ཕུ་ གྲར་ཆེ་ལོ།	
བྱང་ཆུབ་རྟོ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	རི་མེར་བུ་ གཙང་ཕུག	
ཆོས་སྒྲིད་རྟོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཆེད་རི་ གཏུང་ལྷན་མ།	
ཆེ་རིང་རྟོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ།	མཚོ་དགོན་པ།	
ཆོ་དབང་སྒྲོལ་མ།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྐྱབ་ཁང་ ལྷ་མང་།	
ཆོས་རྟེན་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	མཁར་ཕུ་ གྲར་ཆེ་ལོ།	
བགྲིས་རྟོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ལོན།	རི་མེར་བུ་ གཙང་ཕུག	
དབང་ཕུག	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ལོན།	ལུ་ཆུ་ བ་མཁར།	

༡༽ མེ་རག་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་ར།
སླ་མ་རིན་ཆེན།	པོ།	ཆེ་པོ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མེ་རག་སྤྲད།	
ཕུར་པ།	པོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མེ་རག་སྤྲད།	
སློ་བཟང་རིན་ཆེན།	པོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཁྱི་ལི་ཕུག	
འགྱུར་མེད།	པོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	འགྱེན་འགོ	
ཆོ་རིང་རྒྱུ།	པོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཁ་ཤ་སྤྲེང།	
རིན་ཆེན་དབང་འདུས།	པོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མེ་རག་སྤྲད།	
བསྟན་འཛིན་རྒྱུ།	པོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མེ་རག་སྤྲད།	

༡། བོངས་མེད་ཀྱི་དེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ནུམ་རྒྱལ་དབང་འདུས།	ཕོ	གཤམ་པོ	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཕིམ་ཤོང།	
ཆོ་རིང་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བོངས་མེད།	
ལོ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སླེམ།	
འཛིན་ལྷན་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཕིམ་ཤོང།	
འཇམ་དབང་འཛིན་ལྷན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བོངས་མེད།	
སངས་རྒྱལ་དབང་ལྷག།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	མཐོང་འོང།	
རྩོམ་ལྷན་ལྷག།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཡ་བྲང།	

༧ རྒྱ་སྤྱི་ཐོན་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	ངོ་པར།
ཀུ་ལུང།	ཕོ།	མེ་ཤོ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ལོག་ སྤུལ།	
པ་སྒྲ་དབང་ལུག	ཕོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	བདེ་སྤྱི་ལོག་ གཙང་མཁའ།	
ཀམ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	སྤུལ་ཚང་ རྟོག་ཤིང་མང།	
ཡོན་རྟན་ཉི་མ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	བཀའ་གདམས།	
ཆེ་རིང་ཕུན་ཚོགས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	བཀའ་ཀ་སྤྱིང།	
ཕུར་པ་རྒྱེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སྤྱོད་བྱ་རྒྱུང་བ།	བདེ་སྤྱི་ལོག་ གཙང་མཁའ།	
ཤེས་རབ་རྒྱ་མཚོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སྤྱོད་བྱ་རྒྱུང་བ།	སྤྱི་ལོག་ སྤུལ།	

༡༠ ་ བསམ་མཁར་ཆེད་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ།
འཇམ་དབྱངས།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	ལྷགས་ཟམ་ སྤུལ།	
ཆེ་རིང་བསམ་གྲུབ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་མཁར་ རྟོ་མཁར།	
རྫོང་བཅའ་ལྷན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རང་ག་ཤེས་མཁར་ གསེར་བྱང།	
འགྱུར་མེད་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ།	ཀ་སྤང་ ཡེ་ནང་བྱང་ས།	
བསོད་ནམས་རྫོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་མཁར་ རྟོ་མཁར།	
ཚུལ་ཁྲིམས་དབྱངས་ཅན།	མོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལབ་ཏི།	
དགའ་ལེགས་དབང་ལྷན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ལྷགས་ཟམ་ སྤུལ།	
འབྲིས་དབང་ལྷན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ།	མེལ་འཕེལ་ བསམ་མཁར།	

༡༡༽ སག་སྟེང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
སངས་རྒྱལ་ཞེ།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སག་སྟེང་།	
ལྷན་གྲུབ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱ་སག་ ཉེན་མང།	
སྒྲིལ་མ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བོ་རང་མང་ བོ་རང་ཕྱེ།	
སངས་བགྱིས།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	འབྲོན་མཁར་ ལུང་སྤྱི།	
བགྱིས།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སག་སྟེང་།	
བསོད་ནམས་ཆེ་དབང་།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཁག་ཁིད།	
ལས་སྦྱིད་དབང་ལྷག་	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱ་སག་ ཉེན་མང།	

༡༩༽ གཤོང་ཕུག་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ/མ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
ཟིན་འཛིན་རྟོ།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	དགའ་སྦྱིང་།	
དོན་གྲུབ་སྒྲོལ་མ།	མོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	འཆང་མི།	
ལྷོ་བཟང་རྒྱ་བ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཅ་སྦྱིང་།	
ཕུར་པ་ལྷ་ལོ།	མོ།	ཆོག་ས་པ།	སྒྲོ་བ་གྲུ་རྒྱུང་བ།	འཆང་མི།	
ཟིག་འཛིན་ཆོས་གྲུབ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	དགའ་སྦྱིང་།	
ཉིམ་རྟོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བཟའ་ཉ་ གོང་ཕུག	
ཤེས་རབ་རྟོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གོང་རྩ་ཕང་མ་ ཡོ་སྦྱིས་ནང་།	

༡༣ ། ཁྲིམས་ཤིང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
ངག་དབང་རྟོ།	པོ།	ཆུ་པོ།	བྱིས་ལྷན་ལེས་ཡོན།	ཕེགས་པ་རི་སྤྱོད་ཆོས།	
ཡིད་རྒྱས་རྟོ།	པོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷན་ལེས་ཡོན།	སྤྱི་དབང་མ་འཕུང་ཁམས།	
དཔལ་བཟང།	པོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཁྲིམས་ཤིང།	
དཀོན་མཆོག་དབང་འདུས།	པོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ལ་གདུང་མ་འཕུང་ཁམས།	
གནམ་སྒང།	པོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	སྤྱོད་ཆོས་ཕེགས་པ་རི།	
པ་སྟོ་རྟོ།	པོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	གདུང་སིང་མ་གཙང་པོ།	
དཔལ་ལྷན་དབང་ལྷུག	པོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	རམ་སྤྱོད་མ་ཡེམ་ཁམས།	

༡༤༽ ལུ་ཇ་རོང་རྒྱུ་ལོག་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག་	ངོ་པར།
རྟོ་རྩེ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	གཞུག་ལག་གཞི་རིམ།	བར་ཀ་ཐོར་ ལྷན་མཁར།	
པ་རྩེ་དབྱངས་སྒྲོན།	མོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཕྱི་ཡ།	
ལུ་བ་རྒྱགས་རྟོ་རྩེ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན།	བེན་ཤིང་མོ་ རོལ་གཙང་།	
པ་རྩེ་དབྱངས་ལྷག་	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	ཕྱི་ཡ།	
བསྟན་འཛིན་རྟོ་རྩེ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	བར་ཀ་ཐོར་ ལྷན་མཁར།	
བསོད་ནམས་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	སྤྲུལ་སྤྲུལ་ གང་མཁར།	
འཛིགས་མེད།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	རི་ཐོར་ ཡེར་ཆེ་ལོ།	

༡༥༽ གཡང་གཉེར་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ།
གྲུབ་མཐོ།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	དར་རྒྱས་གླིང་ མཁར་གདུང།	
ཆེ་དབང་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	མདའ་ལི་འཕང་ རག་ཤི་གོ།	
ཡེ་ཤེས་ལྷ་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	དར་རྒྱས་གླིང་ མཁར་གདུང།	
དབང་ལྷན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	མཁར་བཟང་ ལེ་ལྷན།	
ཤེས་རབ་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	མདའ་ལི་འཕང་ རག་ཤི་གོ།	
ཨོ་རྒྱན་རྡོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	རུ་རུང་ ངམ་བི་ནང།	
ཨོ་རྒྱན་ཕུན་ཚོགས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ཤོ་ཀང་ ཉག་ཉག་པ།	

བཙུ་བདུན་པ།
བགྲིས་གཡང་ཅེ་རྫོང་ཁག
ཆེད་འོག་པ།



༡༽ འབྲུམ་སྡེ་གླིང་གི་དོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་དོག	རིམ་
ཕུང་པ་འཕྲིས།	ཕོ།	ཆུ་པོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	སྐང་མཁའ་ལྟུང་ ལྷ་གླིང།	
ཆོ་རིང་དབང་ཕུག	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སློམ་དིར་ འོག་མ་ནང།	
ཕུབ་བསྟན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྟག་ཤེས་ཡོན།	སྐང་མཁའ་ལྟུང་ ལྷ་གླིང།	
ཆོ་རིང་དབང་ཕུག	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྟག་ཤེས་ཡོན།	ར་ལི་མང་ བན་སྟེང།	
ཆོ་རིང་རྟོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱ་རྒྱུང་བ།	སྐང་མཁའ་ ཏྲ་འཕེལ།	
པ་ལྷ་རྟོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྟག་ཤེས་ཡོན།	སློམ་དིར་ འོག་མ་ནང།	

༡༽ འཇམ་མཁར་རྟེན་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ་
ཀམ་ཚེ་དབང།	ཕོ།	མཁོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	རི་འབྲུང་ཡུལ།	
ཚེ་རིང་གཡུ་སྟོན།	མོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	རི་འབྲུང་ཡུལ།	
ཚོས་སྤྱིད་དབང་ལྷུག	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	ཆེ་མ་ ལྷུག་ཆེ་མ།	
གོ་ཏ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	ལའི་བྱམ་ ལར་རྒྱལ།	
བསྟོ་སྟོང།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	ཉི་ཟླ་ སྤྱ་ཆུ།	
སྤྱ་པོ་ལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	ཤིང་མཁར་ སྟོང་ལ།	
བསོད་ནམས་ཕུན་ཚོགས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	རི་འབྲུང་ ཡུལ།	

༣༽ ཁམས་དྲངས་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ལོ་རྒྱ།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	སློབ་ལྷ་རྒྱུད་པ།	ཁམས་དྲངས་སྤྲུལ་ལ།	
སངས་བསྟན་པ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཤ་ལུས་གསེར་སྤང་།	
རིན་ཆེན་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཁམས་དྲངས་སྤྲུལ་ལ།	
བསོད་ནམས་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དྲུང་ཅེ་སྒྲེང་མཁའ།	
རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལོ་མ་རིང་ཤ་ཟམ།	
སངས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གསེར་སྤང་ཤ་ལུས།	
ཕུན་ཚོགས་ཚས་འཕེལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ད་ཀ་དོམ་ཚད།	

༤། རམ་སྒྱུར་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་རྒྱུ།
བསྟན་འཛིན་དབང་འཕགས།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གཏུང་སྟན་ རོམ་གཙང་།	
ཆེ་རིང་ཕུན་ཚོགས།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཁ་ལ་སྤང་བྱང་ གཙང་རོང་།	
བསྟན་འཛིན་རྟོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	འབའ་འཁྱུང་།	
དུལ་ལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སྟོབ་གྲ་རྒྱུང་བ།	སྤྱི་ནང་རེབ་ རོ་མང་།	
འཛིགས་མེད་རྣམ་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཁ་ལ་སྤང་བྱང་ གཙང་རོང་།	
ཆེ་རིང་རྟོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལེང་བར་ལྟང་ འཁྱུང་མཁར།	
བསོད་ནམས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རོམ་ཚང་ གཏུང་སྟན།	

༥། སྟོན་ཚོ་ཞེད་འོག

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
བདེ་ཆེན་དབང་འདུས།	པོ།	ཆཔོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྱང་ཕུག་ཅེ།	
ཕུན་ཚོགས་དབང་འདུས།	པོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཁྱི་ཉལ་ རྟོགས་ཤིང།	
ལྷ་ཕུ།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྱང་ཕུག་ཅེ།	
ཀམ་སྐྱབ་ཀྲ།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཁྱི་ཉལ་ རྟོགས་ཤིང།	
ཁྱ་མཚོ།	པོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཨོམ་བླ་ མལ་གདུང།	
རིག་འཛིན་རྟོ།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གསེབ་ ལྷང་མཁར།	
མཐར་ཆེན།	པོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	གསེབ་མཚོ་བྲག་ཅུ།	
ནུ་ཁྱུ།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མ་ནུ་ ཆེ་མཁར།	

༤། སྒྲིང་ཞང་གི་དཔོན་པོ་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོ།	རིམ་
བཀྲིས་རྟོ།	ཕོ།	མཁོ་པོ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤན་ཚུ་གཙང་གཞུང་།	
ཀམ་དབང་ལྷུག་	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	ལུང་མ་གཞུང་སྐོ་སྐྱོང་ཞང་།	
ཆེ་རིང་བཀྲིས།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	སྤྱི་ནང་མཁའ་སྐོ་སྐྱོང་ཞང་།	
འཇིགས་མེད་རྟོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	འབག་པ་ཀུན་བཟང་སྐྱོང་།	
བཀའ་ལྷུང་དབང་མོ།	མོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	ལུང་མ་གཞུང་སྐོ་སྐྱོང་ཞང་།	
དགོན་མ་པོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	སྤང་ལུང་ཞིང་།	
ཆེ་རིང་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	སྤན་ཚུ་གཙང་གཞུང་།	

༡༽ ཡར་ལངས་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ།
ཆོས་གསུང་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཆཔོ།	སློབ་ཁྱ་རྒྱུད་བ།	ཁྱི་མུང་ མེ་ལོང་ཁར།	
ཆེ་རིང་སློབས་རྒྱས།	ཕོ།	དམངས་མི།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	གནམ་ཐིག་ ཡེར་འཕེལ།	
ཆོས་བསྟན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བློ་སྦྱོང་ཤེས་ཡོན།	ཁྱི་མུང་ མེ་ལོང་ཁར།	
ཀམ་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	སྤྱག་སྟེ་ ག་ཤིང།	
དབང་འདུས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བློ་སྦྱོང་ཤེས་ཡོན།	གནམ་ཐིག་ ཡེར་འཕེལ།	
པལ་ལྷན་སྤྱོད།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	རོ་ལམ་ ཁྲ་སྒོམ།	
བསྟན་འཛིན་སྤྱན་ཆོགས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་ཁྱ་རྒྱུད་བ།	ཕུ་ཡངས་ ཡ་ལང།	

༡། གཡང་ཅེ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
མགོན་པོ།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	སྤྱི་ཅན།	
བསོད་ནམས་རིན་ཆེན།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྐད་མཁའ།	
བདེ་ཆེན་སྟོབས་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྐད་སྤྱི་	
པ་སྐྱེ་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྐད་གནས་ སྐྱེས་མཁའ།	
ཐུགས་བསྟན་དབང་ཕྱུག	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྐད་མཁའ།	
ཐུགས་བསྟན་བགྲིས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སྟོབ་བྱ་རྒྱུད་བ།	རབ་སྟོ།	
ལྷུ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ཆེན།	



བཙུ་བརྒྱུད་པ།
ཀྲོང་གསལ་རྫོང་ཁག
ཆེད་འོག་ལ།



༡༽ བླ་མ་སྤྱི་ཤིང་ཆེད་འོག་

མིང་གསལ་ལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག་	རིམ་རྒྱུ།
ཀུན་བཟང་རྟོ།	ཕོ།	ཆ་པོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བསམ་གྲིང་ཁ་སྟོང།	
ཀམ་རྟོ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱག་ཅེ་བཀྲིས་ལྷིང་ཁ།	
ལྷོ་འགྲོས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཀུན་དགའ་རབ་བརྟན།	
བསོད་ནམས་མཚོ་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བསམ་གྲིང་ཁ་སྟོང།	
མཁའ་འགྲོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སྟོབ་བྱ་རྒྱུང་བ།	བསམ་གྲིང་ཁ་སྟོང།	
རིག་འཛིན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱག་ཅེ་བཀྲིས་ལྷིང་ཁ།	
དབུངས་སྟོན།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	གཡུས་གསལ།	

༩། རྟོག་ཕུག་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
སངས་མཁའ་འགྲོ།	ཕོ།	ཆུང་པོ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ཉིས་གཞིང་སྟོང་།	
ཡེ་ཤེས་དངོས་གྲུབ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ཉིས་གཞིང་སྟོང་།	
རྒྱལ་བཟང་དབང་ཕུག་	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	རྟོག་ཕུག་སྟོང་།	
པརྟ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	རྟོག་ཕུག་སྟོང་།	
འཕྲིས་རྟོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	མནའ་སྤྱིས།	
བདེ་བ་ལ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ཉིས་གཞིང་སྟོང་།	
ལྷ་སྟོན།	མོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ཉིས་གཞིང་སྟོང་།	

༣༽ སྤང་མཐེལ་རྒྱུ་ལོག་

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག་	རིམ་
བསོད་ནམས་དོན་གྲུབ།	པོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	གཡུས་རྒྱུ་ཚོས་སྤྱིང།	
ཆེ་རིང་།	པོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གཡུས་རྒྱུ་ཚོས་སྤྱིང།	
ནམ་རྒྱལ།	པོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བ་ལེང།	
ཉི་མ།	པོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	སྤང་མཐེལ།	
ལྷ་རྒྱལ།	པོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྱང་སྤྱིས།	
བསྟན་འཛིན་ལ།	པོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གཡུས་རྒྱུ་ཚོས་སྤྱིང།	
ཨ་རྒྱ་ཉི་མ།	པོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	དྲངས་དྲུང།	

༤། ལུ་བ་སྤྲོས་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་རྒྱ།
ཨོ་རྒྱན་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བོན་སྤྱི་སྤྱེ་ལ།	
པ་ལྷ་ལྷ་མོ།	མོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	དགའ་སྐར་དཀར་ཞོང་།	
ནམས་རྒྱས་རྟོན་གྲུབ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་རྟག་ཤེས་ཡོན།	བོན་སྤྱི་སྤྱེ་ལ།	
ཅུ་རྒྱས་ཆེ་བ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་རྟག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་གོ་ཅན་ ཡུ་ལིང་ བུ་ལི་སྤྱང་།	
སྐལ་བཟང་འབྱུར་མེད།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	དགའ་སྐར་དཀར་ཞོང་།	
འིན་ཆེན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	སྤྱི་ བྲེང་མ་སྤྱི།	
བཟུང་ཅུ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	འིན་ལྷག་	

༥། ལྷང་སེ་སྤྱི་སྤྱོད་ཆེད་འོག

མིང་གསལ་ལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་ར།
དགོན་མ་བོ་རྟོ།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལྷང་སེ་སྤྱི་སྤྱོད་ཆེད་འོག	
སྤྱི་དབང་དབང་ལྷག་པོ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལྷང་སེ་སྤྱི་སྤྱོད་ཆེད་འོག	
པར་བྲིས་པ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཅན་དན་སྤྱི་སྤྱོད་ཆེད་འོག	
པར་བྲིས་དབང་ལྷག་པོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཉལ་བྲང་ལ།	
ཕྱི་ཆེན་ལྷ་པོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་སྤྱོད་ཆེད་འོག	
རྒྱ་རྒྱ་པོ་དབང་ལྷག་པོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཆང་ལ།	
དབང་ལྷག་པོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལྷང་སེ་སྤྱི་སྤྱོད་ཆེད་འོག	

བཅུ་དགུ་པ།
ཕྱི་རང་ཚྱེང་ཁག
ཆེད་ལོག་༡༩།



༡༽ བར་གཤོང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
སྐན་ཏ་ལལ་པུ་རེལ།	ཕོ།	ཆུ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བར་གཤོང་སྤྲད།	
རྒྱ་བྱ་བྱ་བྱ་མོང་སྤྲད།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	བརྒྱ་གཉིས་ཁང།	
སྐན་དོ་ཅ་ཏ་མང།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བར་གཤོང་སྤྲད།	
སྐན་བྱ་བྱ་བྱ་པུ་རེལ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་ལྷ་རྒྱ་ཆུང་བ།	བར་གཤོང་སྤྲད།	
སྐན་ཏ་བེར་ཏ་མང།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྲད་གསང།	
ཁར་ཀླ་མིང་མོང་སྤྲད།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	སློབ་ལྷ་རྒྱ་ཆུང་བ།	བརྒྱ་གཉིས་ཁང།	
སྐན་བྱ་བྱ་བྱ་མང་སྤྲད།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྲད་ཏོག་ཁ།	

༩། རྩལ་སྐད་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ།
ཁར་ཀུ་རྩ་རྩལ་པར་རྩ།	ཕོ།	ཆ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཁྱི་རི་ཐང།	
གམ་བར་རྩ་རྩལ་མོང་གས།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཞོར་བྱང་ས།	
བྱམ་ཚོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྩུང་བ།	ལྷིང་རི་སྐང་ ལྷ་མོའི་ལུང་མ།	
བི་རེན་དར་རའི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	དྲངས་རས་སྤྱུག་སྟོད།	
གོ་ལུ་ལུ་རུང།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཞོར་བྱང་ས།	
ཇིད་རྩ་རྩལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཁྱི་རི་ཐང།	
ཤེག་རྩ་རྩལ་ལྷ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྩུང་བ།	དྲངས་རས་སྤྱུག་སྟོད།	

༣༽ སློ་གསལ་རྒྱིང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
རམ་བླ་རྒྱུ་ཀར་ཀི།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	འཛམ་གླིང་ཚོར།	
དམ་བར་མིང་སྤྱ་བླ།	ཕོ།	དམངས་མི།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	འཛམ་གླིང་ཚོར།	
རྫོ་འཕྲིས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱེད་རྒྱུང་བ།	སྤྱན་གསུམ་སྐང།	
ཕེ་རེམ་ཕུ་ཐག།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	འཛམ་གླིང་ཚོར།	
ཡམ་བླ་རྒྱུ་ཀར་ཀི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཕུ་ཐག།	
ཨམ་བར་བླ་རྒྱུ་མོང་སྐང།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱེད་རྒྱུང་བ།	དཔལ་རི་ཐང།	
དམ་བར་མིང་སྤྱན་ཐང།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱེད་རྒྱུང་བ།	འཛམ་གླིང་ཐང།	

༤། དགྲིལ་འཁོར་ཐང་གི་དོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་དོག	ངོ་པར།
བེད་མོ་ནི་རྩམ་ལ་གའི།	ཕོ།	ཆ་དོ།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	ཉི་ཟེར་སྒྲང།	
བསོད་ནམས་ལྷ་མོ།	མོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བདེ་སྦྱིད་གླིང།	
ཕུལ་ལྷན་སུ་བ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བགྲིས་གཡང་ལྗོངས།	
ཀྲུན་ལེགས་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ས་གཙང་མ།	
བོ་ལ་ནང་ཅཔ་གའི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	མེན་ཆ་ནང།	
ཨོ་རྒྱན་ལྷ་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཤྱ་རྒྱུང་བ།	བདེ་སྦྱིད་གླིང།	
པདྨ་ཆེ་རིང་སྒྲོམ་དོན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཉི་ཟེར་སྒྲང།	

༥། མཚལ་སྤང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
ཡེ་ཤེས།	ཕོ།	ཆ་ཤོ།	བློ་སྤྲུག་ཤེས་ཡོན།	རིག་མེར་བྱ།	
ཆེ་རིང་།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བགྲིས་སྤང།	
དབང་ལྷུག་	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བློ་སྤྲུག་ཤེས་ཡོན།	རིག་མེར་བྱ།	
མ་ནི་ཀྲ་མར་བེས་ཤ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	མཆ་དལ་སྤང།	
ཀུན་བཟང་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བློ་སྤྲུག་ཤེས་ཡོན།	འཛམ་གླིང་བོད།	
ཉིམ་རྟོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	པར་ཤོད།	
ཨ་རྒྱན་དབང་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	བགྲིས་སྤང།	

༤། པ་ཚ་གླིང་གི་དཔོན་པོ་

མིང་གསལ།	ཕོ/མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོ།	རིམ་
ཕུ་བོ་ཀྲུ་མར་རའི།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྤང་ཐང་།	
རྒྱ་ནང་པར་སྐྱེ་གྱུ་རུང་།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤང་ཐང་།	
པ་སྐྱེ་དབང་མོ།	མོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	སྤང་ཐང་།	
པ་སྐྱེ་རྒྱལ་མཚན་ཤེར་པ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤང་ཐང་གླིང་སྤང་།	
ཡེ་ཤེས་དངོས་གྲུབ་ཤེར་པ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྤང་ཐང་གླིང་སྤང་།	
ཉར་ཀ་ལྷ་རྩུར་ཉ་མང།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	རྒྱ་འཛོམས་ས་།	
པ་སྐྱེ་རྩེ་ཉ་མང།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སྤྱོད་གྲུ་རྒྱུང་།	མཐའ་འཁོར་གླིང་།	

༡༽ སྤྱང་སྤྱང་རྒྱ་རྒྱ་ལོག་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག་	རིམ་
ཤི་བུ་ལལ་ཀ་ར་རི་ཡ།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	ཞོར་བུ་ཐང་།	
འཇམ་དཔལ།	ཕོ།	དམངས་མི།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	བཀྲིས་ཚོས་སྤྱིང་།	
ཕུར་ན་བུ་རྒྱུར་རེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	ཞོར་བུ་ཐང་།	
ཀིར་ཤ་ན་ལལ་སན་ཡ་སི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	དཔལ་འབྱོར་སྤྱིང་།	
འེས་ལལ་ཨ་དི་ཀ་རི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	བཀྲིས་ཚོས་སྤྱིང་།	
གོ་མ་ཡར་སྤྱུ་ཐུ་བ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གསེར་གཞོང་།	
བིར་དོ་ཅ་རེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	དགོན་སྤྱེགས་ལ་ ལྷོང་ཤིང་སྤྱང་།	

༡། རང་ཐང་གླིང་གེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
བུལ་བུ་བྱ་རྩ་ཏ་མང།	ཕོ།	ཀུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	རང་འཐག་གླིང།	
བདེ་ཆེན་དབང་འབྱུང།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སུན་གོཤ།	
བུལ་བུ་བྱ་རྩ་མོང་སྐྱེ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དགའ་དགའ་གླིང་ ཉིམ་ཐོང།	
བསོད་ནམས་རྗེ་ཤེར་པ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ནད་མེད་ས།	
ཁོར་བྱ་རྩ་ཏ་མང།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	ས་ལ་རི་ སུན་གོཤ།	
རྩ་བུ་བྱ་རྩ་ཏ་མང།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རང་འཐག་གླིང།	
རྒྱལ་བུ་བྱ་རྩ་ཏ་མང།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	དར་ཕྱར་སྐྱེ།	

༧ སེམས་ལྷོངས་གྲོལ་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ་
གྲོང་ནད་ཨ་ཅར་ཇ།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་ཟིམ་བར་མ།	བདེ་སྦྱིད་གླིང་།	
དིལ་ལྷ་དྲུང་མཐུ་གར།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་ཟིམ་བར་མ།	བགྲིས་གླིང་སྟོད།	
པད་མ་གེ་ཤོར་ས་རྒྱ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྲ་རྒྱུང་བ།	བགྲིས་གླིང་སྟོད།	
དིལ་ལྷ་དྲུང་མཐུ་ཅན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྲ་རྒྱུང་བ།	བགྲིས་གླིང་སྟོད།	
ཨམ་བར་ལྷ་དྲུང་པར་དྲན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྲ་རྒྱུང་བ།	འཛོམས་གླིང་།	
ཏུ་ལ་རམ་ཁར་ཀ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་ཟིམ་གོང་མ།	བདེ་སྦྱིད་གླིང་།	
ག་རྟིལ་ཀྱ་མར་ཇོ་གི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་ཟིམ་བར་མ།	བླ་ར་སྒྲིང་།	

༡༠༽ གསེར་གྱི་ཐང་རྒྱུ་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ་
ལྷན་ཁྲིའི་འཕྲིན་པ།	ཕོ།	ལྷན་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	གསེར་གྱི་ཐང་རྒྱུ།	
མོ་ཉོ་རྩེ་སྤྲུལ་ཡ་མི།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་ལོག་མ།	བགྲིས་ཐང།	
བྱ་རྩེ་ཁྲིའི་འཕྲིན་པ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཤུལ་རྒྱུ་ལོག	གསེར་གྱི་ཐང་རྒྱུ།	
ནང་ལྷན་ཁྲིའི་འཕྲིན་པ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཤུལ་རྒྱུ་ལོག	ལོ་རྩེ་ལྷན་པ།	
འཕྲིན་པ་ལྷན་པ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	མིས་ལྷན་པ་ཤེས་ལོག།	བགྲིས་ཐང།	
འཕྲིན་པ་ལྷན་པ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཤུལ་རྒྱུ་ལོག	མེས་པ་ལྷན་པ་ལོག།	
ལྷན་པ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཤུལ་རྒྱུ་ལོག	གསེར་གྱི་ཐང་རྒྱུ།	

༡༡ མཚོ་གླིང་མཁར་ཤེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ།
པ་སངས་ཐིང་ཏ་མང།	ཕོ།	ཕྱོགས་ལྷན་པ།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	གྲུབ་ཚུགས།	
ཏ་རི་པར་སྐྱེ་ཨ་དི་ཀ་རི།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	མཚོ་གླིང་མཁར་སྤྱད།	
ཀི་ཤི་ལ་ལ་ད་ཀུལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱུང་བ།	གྲུབ་ཚུགས།	
ལོག་བླ་རུར་སྤྱེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱུང་བ།	ཀ་པ་ཞིང།	
པར་ཀཤ་པ་ར་རྩུ་ལི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	མཚོ་གླིང་མཁར་སྤྱད།	
སྐལ་བཟང་ལྷ་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	གོ་མ་གསུམ།	
རཏ་ན་ལལ་མོང་སྐར།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཁྱུང་བ།	མཚོ་གླིང་མཁར་སྤྱད།	

༡༩༽ ཅེ་རང་སྟོང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
རྒྱ་རྩ་བུ་རའི།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ཅེ་རང་སྟོང་།	
གྲུ་ར་ཇ་ལྷན་རའི།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཅེ་རང་སྟོང་།	
ཨ་རྒྱན་རྡོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	སྤྱན་ཐང་ ཐང་ཐུ།	
དངོས་ཀྱབ་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	སོན་བཏབ་ས།	
རྟ་མགྲིན་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ཅེ་རང་སྟོང་།	
བསྟན་འཛིན་དབང་ཕྱོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ལྷོང་ཤིང་ན།	
ཀྲེ་བུ་བུ་རའི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ཀ་བལ་ཞིང་།	



ཉི་ཤུ་པ།
དབང་འདུས་པོ་བླ་མོ་ལྷོ་ལག་
ཆེད་ལོག་༡༥།



༡༽ ཁང་ཐང་གི་དཔྱད་པ་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོ།	རིམ་
མཁའ་འགྲོ་རྒྱུ།	ཕོ།	ཞུ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ལོ་ཕོ་ལ་ བཀ་ཏ་ལ།	
ཁྲི་བ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བྱ་རོག་སྤང་ གཟར་ཕ།	
ཕུར་བ་འཕྲིས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྱ་རོག་སྤང་ གཟར་ཕ།	
ཕུར་བ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲ་རྒྱུང་བ།	ལོ་ཕོ་ལ་	
དབང་འདུས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རུ་ལ།	
ཕུར་བ་རྒྱུ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲ་རྒྱུང་བ།	ལོ་ཕོ་ལ་ བཀ་ཏ་ལ།	
ཆོ་རིང་རྒྱུ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལ་ཕ་ ལམ་དགའ།	

༩། སྤྱི་ནག་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
མཁའ་འགོ།	ཕོ།	ཆ་དོ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ནག་ལུང་པ་ བེང་པ་ལ།	
ཀུན་ལེགས་ལྷ་ཏུ་ཅུ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ནག་ལུང་པ་ བེང་པ་ལ།	
རིན་ཆེན་དོན་གྲུབ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	བགྲིས་ལྷོ་ལ།	
ཀུན་ལེགས་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	མགར་གཞིས་ཁ་ ཨོམ་རྩ་སྤང་།	
ཆེ་རིང་དངོས་གྲུབ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	དག་མང་ ལྷོང་ཅན་ན།	
ཆེ་དབང་བགྲིས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ནག་ལུང་པ་ བེང་པ་ལ།	
བསོད་ནམས་སྒྲོལ་མ།	མོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ཕ་ཅས།	

༣༽ དར་དཀར་ཐེང་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ་
གནག་མདོག	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སི་ལི་ སྤྱག་ཤ།	
བསོད་ནམས་ལྷ་མོ།	མོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	དཀར་མེ་ཆུ་ ལུ་མ་ཁ་སྤྲ།	
འཕྲིས་རྣམ་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྒྱས་པ་ཁ།	
ལྷ་ཀྲ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སི་ལི་ སྤྱག་ཤ།	
ཆོ་རིང་དཔལ་འབྱུང།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དཀར་མེ་ཆུ་ ལུ་མ་ཁ་སྤྲ།	
ཀྲ་ཐུ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལུ་མ་ཁ་སྤྲ།	
དྲོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྐར་མའི་ན་ འོ་བརྒྱལ།	

༤། དངས་ཆུ་ཐོག་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
ལྷོ་མ་བ།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བཀྲིས་ལྷིང་ཁ་གཟེ་མེ།	
བསོད་ནམས་རྡོ།	ཕོ།	དམངས་མི།	སློབ་ཤུ་རྒྱུང་བ།	བཀྲིས་ལྷིང་ཁ་གཟེ་མེ།	
ལྷོ་མ་གོ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བཀྲིས་ལྷིང་ཁ་གཟེ་མེ།	
དབུངས་ཀ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གཡུས་གསར་སྦྱང།	
རིག་འཛིན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རི་ཐང་མོར་བུ་ལྷིང།	
མ་ཉི་ཚེས་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མགོ་བྱང་སྤྲུག་གསར།	
པ་ལྷ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རྟོ་ཀ་གླིང་སྤྲོམ་ལ།	

༥། སྐད་སྒྲེང་གེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	སློབ་ལྷན་རྒྱུང་བ།	གཡལ་སྐོར་འོག	
དགོན་མ་ཕུང་བ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	གཡལ་སྐོར་འོག	
དབྱངས་ཀ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	གཡལ་སྐོར་འོག	
བདེ་ཆེན་དཔལ་སྒྲོན།	མོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	སྐད་སྒྲེང་།	
འཇམ་དབྱངས་རྒྱུ་རྩི།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	སྐོར་དགོན།	
ཕུར་བ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ལྷན་རྒྱུང་བ།	བྱང་ཅད་ ཀྲུམ་བྲ།	
ཆེ་མིང་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	རྟ་པའི་སྒྲེང་ གཡལ་སྐོར་གསར།	

༤། ཀ་བཞི་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་བ།
དབང་འདུས།	ཕོ།	ཆ་ཕོ།	ཐིམ་རྟུག་ཤེས་ཡོན།	ཀོ་མ་ཕང།	
དགོན་མ་འཕྲིས།	ཕོ།	དམངས་མི།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་བ།	ཅེ་གྲིད་བ།	
རྒྱལ་རྒྱལ་འཕྲིས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཀོ་མ་ཕང།	
ཕུར་པ་བཀྲིས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་བ།	སྤུས་འབྲོག	
ཀུན་ལེགས་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་བ།	ལེང་སྤྲིས།	
དགོན་མ་ཆེ་རིང།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་བ།	ཅེ་གྲིད་བ།	
ཟླ་བ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་བ།	ཀ་བཞི།	

༡༥ དགའ་མེད་འཛོ་གོང་མ་གླེང་ལོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ་
ཀུན་ལེགས་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	པོ།	སློབ་ལྷན་ཚུང་བ།	གྲུབ་གཅད་ལ་ མར་འཛིག་ལ།	
འཛི་མེད་རྣམ་རྒྱལ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་སློབ་ལྷན་བར་མ།	ལ་སློབ་ལ།	
ཀམ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ལྷན་ཚུང་བ།	ལ་སློབ་ལ།	
སངས་རིན་ཆེན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	གྲུབ་གཅད་ལ་ མར་འཛིག་ལ།	
པ་ལྷོ་རྒྱུ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ཕྱང་ཕྱེ་ སྤང་གཤོང་།	
ཕུར་པ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་སློབ་ལྷན་ལོག་མ།	ལ་སློབ་ལ།	
དགའ་ལེགས་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་སློབ་ལྷན་བར་མ།	ཕྱང་ལ་ པ་ས་ལ།	

༡། དགའ་མེད་འཛོལ་ལྟོ་ལོག་

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག་	རིམ་
ཀུན་བཟང་འཕྲིས།	ཕོ།	ཀློང་།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཤིང་འཁོད་ཁ་སྟོང་།	
པ་ལྷ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཤིང་འཁོད་ཁ་སྟོང་།	
ཀུན་ལེགས་དགོན་མ།	མོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཉམ་སྤྲིས་ས།	
ལྷ་བ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཉམ་འཛོལ།	
ཅ་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཤིང་འཁོད་ཁ་སྟོང་།	
པ་ལྷ་རྒྱལ་མཚན།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཤིང་འཁོད་ཁ་སྟོང་།	
རྟ་མགྲིན་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མེད་པའི་ས་བཏབ་ཆས་ཁ།	

༧ ཉིཤོ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
རྡོ་རྡོ།	པོ།	ཆེ་པོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཀུན་བཟའ་གླིང།	
ཀམ་བལྟན་འཛིན།	པོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཀུན་བཟའ་གླིང།	
ཕུར་པ་རྒྱལ་མཚན།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤྱི་ཏྲོག་ཁ་སྤང་ལ།	
པ་སངས་ཆེ་རིང་།	པོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཆེ་བ་ལ།	
བཀྲིས་དོན་རྒྱུ།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤང་རྒྱུ།	
ཀུན་ལེགས་རྒྱལ་མཚན།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	དགོན་གསར་ར་ཇ་འོག	
བཙན་སྐྱོགས།	པོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ལྷ་རྒྱུང་བ།	བསམ་གཏན་སྤང་།	
ལྷམ་བཟང་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ལྷ་རྒྱུང་བ།	ཀུན་བཟའ་གླིང།	

༡༠། བཞིང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
ཀུན་ལེགས་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	ཆེ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ནག་འབོལ་ས།	
རྩ་མགྲིན་དབང་ལྷུག་	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	ནག་འབོལ་ས།	
དགའ་མདོག་	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	ཉ་ལུས་སྤྱིས་ས།	
ཕྱག་རྡོར་རྣམ་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	ཁྱུང་ལུང་ལ་གྲང་མི་སེར།	
རྩ་མགྲིན་དབང་ལྷུག་	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	ནག་འབོལ་ས།	
བསོད་ནམས་དབང་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	གཡུང་ས་གོང་མ་ཐབས་སྤྱིས།	
ཀུན་དགའ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	ཉ་ལུས་གཡུང་ས་འོག་མ།	

༡༡ ། སངས་ཡུལ་གྱི་འོག་

མིང་གསལ།	ཕྱ/མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོ།	རིམ་པ།
ཚུ་རྒྱ།	ཕྱ།	རྒྱ་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	དགོན་ལ།	
དབང་ཕྱག་ནམ་རྒྱལ།	ཕྱ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བྱུང་མེར་ཁ་ བསྐྱེམས་མཁར།	
རིན་ཆེན་རྟོ།	ཕྱ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	བྱུང་དགོན།	
ཟླ་བ་བཟང་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	སྟོན་བྱ་རྒྱུང་བ།	བྱུང་མེར་ཁ་ བསྐྱེམས་མཁར།	
ཕུར་པ་སྟོན་མ།	མོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	དགོན་ལ།	
ཀྲ་ལེགས་དོན་རྒྱུབ།	ཕྱ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	ཕངས་ཡུལ་ ཀྲ་མ་ཆི།	
རིན་ཆེན་རྟོ།	ཕྱ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་རྒྱག་ཤེས་ཡོན།	གཡུས་སར་སྤྱང་ འམ་སྤེས་ལ།	

༡༩༽ སྐུ་ཕུ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
འིན་ཆེན་དཔལ་འབྱེད།	ཕོ།	ཆུང་པོ།	བློ་སྦྱོང་ཤེས་ཡོན།	བྱ་གསོ།	
འིན་ཆེན་མཁའ་འགྲོ།	ཕོ།	དམངས་མི།	བློ་སྦྱོང་ཤེས་ཡོན།	བྱ་གསོ།	
པ་སངས།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བློ་སྦྱོང་ཤེས་ཡོན།	བྱ་མི་ལོག	
གོ་མ་བུ་རྩོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བློ་སྦྱོང་ཤེས་ཡོན།	ཁྲིང་སྟོད།	
བཀྲིས་རྩོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བློ་སྦྱོང་ཤེས་ཡོན།	བྱ་གསོ་ཟླ་རི།	
ཕུར་བ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བློ་སྦྱོང་ཤེས་ཡོན།	ནག་ས་ལ།	
ཟླ་བ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བློ་སྦྱོང་ཤེས་ཡོན།	རུ་ཀྱབ་སྤྱིས།	

༡༩༽ ཐོབ་སྤྱིས་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་ར།
ཀྱུ་མཚོ།	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ཁེམ་གྲོང་ ཉན་འཕེལ།	
ས་ཏྲི།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ཁེམ་གྲོང་ ཉན་འཕེལ།	
སངས་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	དམ་ཆོས་ སྤང་འཕེལ།	
ཀྱུ་མཚོ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་གྲ་རྒྱུང་བ།	བྲང་པ་ སྤང་གསལ།	
འབྲིས་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་གྲ་རྒྱུང་བ།	དོགས་སེ་ན་ སློབ་ཕུག	
ཆེ་རིང་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	ཁེམ་གྲོང་ ཉན་འཕེལ།	
སྤང་མངས་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་གྲ་རྒྱུང་བ།	རྩ་ལ་ཅན་ རྩ་བ་ ལྷ་ཕུ།	

༡༤༽ རྩ་སྤྱི་ས་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ/མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ཀམ་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཆ་ཕོ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བང་སྟོད་ལ།	
བཙན་སྐྱོགས་རྟོ།	ཕོ།	དམངས་མི།	སྟོབ་གྲ་རྒྱུང་བ།	བང་སྟོད་ལ།	
དཀོན་མཆོག་རྟོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བང་སྟོད་ལ།	
ཨོ་རྒྱན་དཔལ་བཟང་།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྲག་ཕུག	
དཀར་མདོག	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བརྒྱ་ལྷག	
བཀྲིས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཁྱུ་ལ།	
ཕུར་པ་རྟོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཟམ་སྤིང་།	

༡༥༽ བད་འཆོ་གེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
ནཱ་རྒྱལ་དབང་ཕྱུག	ཕོ།	གློ་པོ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	རིན་ཆེན་སྒྲིབ་སྐྱོད།	
ཕུག་དོར།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	རིན་ཆེན་སྒྲིབ་སྐྱོད།	
ནཱ་རྒྱལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	དམར་ཏ་ལུང་ཅུ།	
བཙན་སྐྱོགས།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷན་ཤེས་ཡོན།	བར་མགྱ།	
ཕུག་དོར་བུ་དར།	མོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་བ།	ཁང་ལྗོངས་ཁ།	
ཉིམ་སྐྱོལ་མོ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	རིན་ཆེན་སྒྲིབ་སྐྱོད།	
སངས་དཔལ་འབྱོར།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	རིན་ཆེན་སྒྲིབ་སྐྱོད།	

ཉེར་གཅིག་པ།
གཞུང་མ་སྒྲུང་ཆོས་ཁག
ཆེད་འོག་པ།



༡༽ བར་ནོ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་རྒྱ།
ཀུན་བཟང་འགྱུར་མེད།	ཕོ།	ཆ་ཕོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཁོམ་ཤར།	
ཆེ་རིང་བསྟན་འཛིན།	ཕོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སླང་དོར་སྤྱིས།	
ཨ་རྒྱུ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བར་དོ།	
སངས་ཁྲུས་ལ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཕྱི་ག་ལ།	
བསྟན་འཛིན་ཆོས་སྐྱབ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཁོམ་ཤར།	
ཡེ་ཤེས་རྒྱེ།	ཕོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སླང་དོར་སྤྱིས།	
ཆོས་སྤྱིད་ལྷ་སྟོན།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཕུ་ལ་སྤྱིས།	

༩། འབྲུག་དཀར་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
ཆེ་རིང་དབང་ཕྱུག	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བར་སྤོང་ ལ་མིར་སྤང་།	
ཆོས་འཕེལ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཀ་མ་ཉི།	
ལས་སྦྱིད་དོན་གྲུབ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བར་སྤོང་ ལ་མིར་སྤང་།	
གྲུབ་པ།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་ཤ་རྩུང་བ།	སྤྱབས་བདེན་སྤྱོད་ གཟར་བཀའ་བ་ལ།	
འཇམ་དཔལ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་ཤ་རྩུང་བ།	ད་ལི།	
བསོད་ནམས་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཀ་མ་ཉི།	
སངས་དཔལ་འབྱོར།	ཕོ།	ཆོག་ས་པ།	སློབ་ཤ་རྩུང་བ།	གོང་།	

༩། སློབ་ཤིང་གེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་
སངས་ལས་འཕྱོ།	ཕོ།	ཞུལ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	བྱ་དྲག་ཞི།	
པདྨ་བསམ་གྲུབ།	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	གླིང་མ་སྤྱོད།	
ཆོས་འཕེལ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བྱ་དྲག་ཞི།	
བཟང་པོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ལམ་ལྷང།	
བསོད་ནམས་བཟང་པོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གླིང་མ་སྤྱོད་ བསམ་ཆོས་གླིང།	
པདྨ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ལི་ཅི་སྤྱིས།	
གྲགས་པ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མེ་དབང་སྐྱང།	

༤། བང་སྐོར་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
རྫོང་བང་ལྷུག	ཕོ།	ཆུ་ཕོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བྱ་ལི།	
སུ་རྫོང་བང་ལྷུག	ཕོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	བྱ་ལི།	
ཀུན་ལེགས་དབང་ལྷུག	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	བྱ་ལི།	
ཨོ་རྒྱལ་དཔལ་འབྱོར།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	མགོ་གླིང།	
ཨོ་རྒྱལ་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	འདུན་མང།	
ལས་སྦྱིད་བཟང་མོ།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྦྱིད་མཁར་ ༡་ལི་ དག་འཕེལ།	
ཆོ་དབང་རྫོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷུག་ཤེས་ཡོན།	ཉ་མཁར་ཆལ་དངས།	

༥། རང་ལ་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	མོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	ངོ་པར།
འིན་ཆེན་དབང་འདུས།	ཕོ།	ཆ་པོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལྷན་སྦྲང་ བསོད་ནམས་ཐང་།	
དག་དབང་རྟོ་རྩེ།	ཕོ།	དམངས་མི།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	ལྷན་སྦྲང་ བསོད་ནམས་ཐང་།	
འིན་ཆེན་པརྫོ།	མོ།	ཆོགས་པ།	འབྲིང་འུམ་འོག་མ།	བཀག་སྟོང་།	
རྟོ་མགྲིན་དབང་ལྷུག་	ཕོ།	ཆོགས་པ།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	མ་རང་བདུད།	
ཀམ་ཆོས་རྒྱལ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རང་ལག་གྲོང་།	
རྒྱལ་ཁྲིམས་བཟང་པོ།	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རི་བ་རྩྭ།	
རྟོ་རྩེ་དབང་ལྷུག་	ཕོ།	ཆོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལྷན་སྦྲང་ བསོད་ནམས་ཐང་།	

༤། འཕངས་མཁར་རྟེན་ལོག

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་ལོག	རིམ་
བཀྲིས།	པོ།	རྟེན་པོ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྤྱིངས་བཙེ་ལ།	
ཆེ་རིང་ལོ་བྱ།	པོ།	དམངས་མི།	སློབ་ཤུལ་རྒྱུང་བ།	ཕུན་ལྷངས་མ་ཐུང་གོང་།	
ལས་སྤྱིད་མཚོ་རྒྱལ།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལྷགས་སྤར་ཟམ།	
ཆེ་རིང་དོན་གྲུབ།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཕུན་ལྷངས་མ་ཐུང་གོང་།	
ལས་སྤྱིད་དོ།	པོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་ཤུལ་རྒྱུང་བ།	བཀྲིས་སྤྱིས།	
ཆེ་རིང་ཡེ་ཤེས།	པོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྤྱིངས་བཙེ་ལ།	
བསོད་ནམས་བཟང་པོ།	པོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཕུན་སྤྱིས།	

༡༽ ཤིང་མཁར་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་རྒྱ།
དངོས་གྲུབ།	པོ།	ཆེ་པོ།	སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ།	ཁྲི་ས།	
པ་སྒྲ་བ་གྲིས།	པོ།	དམངས་མི།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ཕམ་སྒྲིང་།	
ཀམ་ཚུལ་ཁྲིམས།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཉིམ་གཞོང་ མཐའ་ལྗོངས།	
ཆེ་རིང་དབང་འདུས།	པོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ར་རྟི།	
སངས་འཕྲིས།	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཤིང་མཁར།	
འཕྲིས་དབང་ལྷུག	པོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཁྲི་ས།	
སངས་ལྷན་ཚོགས།	པོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ།	ཕམ་སྒྲིང་།	

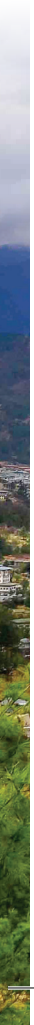
༤། ཁྲིང་ཆེད་འོག

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	སྤྱི་འོག	རིམ་རྒྱ།
དབང་རྒྱལ།	པོ།	ཆ་པོ།	གཞུག་ལག་གཞི་རིམ།	སློམ་ཕུག	
སངས།	པོ།	དམངས་མི།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བར་སྟེ་སྟག་མ།	
ཨ་རྒྱལ་སྟོལ་མ།	མོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སློམ་ཕུག	
སངས་རྡོ།	པོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	སྤྱབ་བྲང།	
ཀུན་བཟང་བདེ་སྦྱིད།	མོ།	ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བར་སྟེ་སྟག་མ།	
ལོ་རྩ།	པོ།	ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	ཚང་ལ་སྤྱོད་ས	
ལོ་རྩ་བླ་མ་མཚན།	པོ།	ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	དང་མཁར་གྲོང།	

ཉེར་གཉིས་པ།
འབྲས་མི་དགོངས་ཀྱི།
བརྟོན་གཏང་བ་དང་གི་རྒྱུ་བྱུང་ཡོད་མི་གི་ཁ་གསལ།

རྫོང་ཁག	མིང་གསལ།	གོ་གསལ།	ཆེད་འོག	ཟན་གསོ།
རྒྱ་ཁ།	བགྱིས་རྩོ་རྩེ།	ཆོགས་པ།	བྱ་ཕྱོགས།	དགོངས་ཀྱི།
རྒྱ།	བསོད་ནམས་ཆོས་འཕེལ།	ཆོགས་པ།	དགའ་སྦྱིད་གླིང།	དགོངས་ཀྱི།
ལྷན་ཅེ།	འབྲུར་མེད་དབང་ལྷག།	ཆོགས་པ།	ཀྱར་སྟོང།	ཆོ་འདས།
མོང་སྐང།	ཆང་ལྷ།	ཆོགས་པ།	ན་རང།	དགོངས་ཀྱི།
	ཀམ་ལྷ་མོ།	ཆོགས་པ།	བ་ལམ།	དགོངས་ཀྱི།
	སྤྱིད་མཐར་དོན་གྲུབ།	ཆོགས་པ།	ཙ་མང།	དགོངས་ཀྱི།
པརྒྱ་དགའ་ཆལ།	ལྷོན་དབང་འདུས།	ཆོགས་པ།	བཟོ་སྐྲུབ།	དགོངས་ཀྱི།
སྤྱ་ན་ཁ།	པརྒྱ་ཆོ་རིང།	དམངས་མི།	དགོན་ཤ་རི།	ཆོ་འདས།
	དཀར་མདོག	ཆོགས་པ།	གྲུ་མ།	ཆོ་འདས།
	དམ་ཆོས།	ཆོགས་པ།	རྒྱ་སྐྱུག	ཆོ་འདས།
བསམ་གྲུབ་ལྗོངས་མཁར།	སྤྱ་སངས་རྩོ་རྩེ།	ཆོགས་པ།	སྒྲོམ་དར།	ཆོ་འདས།
	མོན་བླ་དྲུང་སྤྱན་མར།	ཆོགས་པ།	བསམ་རང།	ཆོ་འདས།
གསར་སྤང།	ཡོ་ཤེས་དོན་གྲུབ།	ཆོགས་པ།	རྟ་རས་ཐང།	དགོངས་ཀྱི།
	སངས་རྒྱས་དབང་འདུས།	ཆོགས་པ།	གསེར་ཤོང།	དགོངས་ཀྱི།
ཐིམ་ཕུག	བཀའ་འབྲུར།	ཁ་པོ།	ལྷང།	དགོངས་ཀྱི།
	ཆོ་རིང་རྩོ་རྩེ།	ཆོགས་པ།	སྟོས།	དགོངས་ཀྱི།
བགྱིས་སྐང།	ཀམ།	ཁ་པོ།	བསམ་མཁར།	ཆོ་འདས།
	དཔལ་ལྷན་རྩོ་རྩེ།	ཁ་པོ།	ཤོངས་མེད།	ཆོ་འདས།

རྫོང་ཁག	མིང་གསལ།	གོ་གནས།	ཆེད་འོག	དབྱ་གསོ།
བཀྲིས་གཡང་ཕེ།	ཡེ་ཤེས་རྫོ་རྩེ།	ཆ་པོ།	འབྲུམ་སྡེ་གླིང།	དགོངས་ཁྱུ།
	གནམ་གང་ཆེ་རིང།	ཆ་པོ།	འབྲུམ་སྡེ་གླིང།	དགོངས་ཁྱུ།
	ཆོས་སྦྱིད་རྫོ་རྩེ།	ཆོགས་པ།	འབྲུམ་སྡེ་གླིང།	དགོངས་ཁྱུ།
	རྒྱས་དོན་ལ།	ཆོགས་པ།	འབྲུམ་སྡེ་གླིང།	དགོངས་ཁྱུ།
	ཆེ་རིང་རྫོ་རྩེ།	ཆོགས་པ།	ཁམས་དངས།	དགོངས་ཁྱུ།
གྲོང་གསལ།	རྩོ་ལ།	ཆོགས་པ།	གླང་མཐིལ	ཆོ་འདས།
ཕྱི་རང།	ལག་ཁྱུ་མན་གྱ་རུང།	ཆོགས་པ།	ཕུན་རྟེན་ཁྱུ།	ཆོ་འདས།
	དག་འཕྲོ།	ཆོགས་པ།	མན་དལ་སྒང།	ཆོ་འདས།
	ཀྱན་ལེགས་དབང་མོ།	ཆོགས་པ།	མཆོ་གླིང་མཁའ།	དགོངས་ཁྱུ།
དག་ལེགས་ཕུག་ཁྲོམ་སྡེ།	བཙན་སྦྱོགས་རྒྱལ་མཚན།	ཁྲོམ་སྡེ་ཆོགས་པ།	བཀྲིས་གླིང་འདེམས་ཁོངས།	ཆོ་འདས།



ཉེར་གསུམ་པ།
ཁྲོམ་སྡེ་བཞི་དང་རྫོང་ཁག་ཁྲོམ་སྡེ་ ༡༤ གི་འཕུས་མི།

- ༡༽ སུན་ཚོགས་གླིང་ཁྲོམ་སྡེ།
༢༽ བསམ་གྲུབ་རྫོང་མཁར་ཁྲོམ་སྡེ།
༣༽ དག་ལེགས་ཕུག་ཁྲོམ་སྡེ།
༤༽ མིམ་ཕུག་ཁྲོམ་སྡེ།
༥༽ རྫོང་ཁ་ ༡༤ གི་ཁྲོམ་སྡེ་འཕུས་མི།



༡༽ ཕུན་ཚཱགས་གླིང་ཁྲིམ་སྡེ།

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	ཁྲིམ་སྡེ་འདེམས་ཁྲིངས།	རིམ་
ལུ་ཏར་ཀུ་མར་རའི།	ཕོ།	ཁྲིམ་དཔོན།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	ཕུན་ཚཱགས་གླིང་སྡེ།	
ཤར་མི་ལ་ལིམ་བུ།	མོ།	ཁྲིམ་སྡེ་ཚཱགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	ཕུན་ཚཱགས་གླིང་སྡེ།	
ཅུང་ཀུ་ཟླ་བ།	མོ།	ཁྲིམ་སྡེ་ཚཱགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཕུན་ཚཱགས་གླིང་སྡེ།	
སྤ་སངས་ནོར་བུ་ཏ་མང།	ཕོ།	ཁྲིམ་སྡེ་ཚཱགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	རིན་ཆེན་ཁྲིང།	
ཏིར་སྤུ་མ་ཡ་མོང་སྤྲ།	མོ།	ཁྲིམ་སྡེ་ཚཱགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	པད་དཀར་ཤིང།	
པར་བླ་རའི།	ཕོ།	ཁྲིམ་སྡེ་ཚཱགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྤ་ས་ཁ།	
རྒྱར་བླ་རུར་རའི།	ཕོ།	ཁྲིམ་སྡེ་ཚཱགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	གནས་བྲག	

༩། བསམ་གྲུབ་སྒྲོང་མཁར་ཁྲོམ་སྡེ།

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	ཁྲོམ་སྡེ་འདེམས་ཁྲིངས།	ངོ་པར།
ཀམ་ཤེས་རབ་སྟོབས་རྒྱལ།	ཕོ།	ཁྲོམ་དཔོན།	གཞུག་ལག་གཞི་རིམ།	བསམ་གྲུབ་སྒྲོང་མཁར་བར།	
ཚུན་དཔལ་འབྱོར།	ཕོ།	ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།	འབངས་མཚོ།	
ཚེས་གཅིག	ཕོ།	ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྦྱིད་པ་སེ།	
ཚེས་སྦྱིད	མོ།	ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བསམ་གྲུབ་དགའ་ཚལ།	
འཇིགས་མེད་དབང་ལྷུག	ཕོ།	ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བསམ་གྲུབ་སྒྲོང་མཁར་བར།	
གསལ་སྟོན།	མོ།	ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བསམ་གྲུབ་སྒྲོང་མཁར་སྤྲ།	
འོད་ཟེར་དོ་ཨེ།	ཕོ།	ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བསམ་གྲུབ་སྒྲོང་མཁར་སྟོད།	

༣༽ དགོ་ལེགས་ཕུག་ཁྲོམ་སྡེ།

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	ཁྲོམ་སྡེ་འདེམས་ཁྲིངས།	རིམ་ར།
ཀྱི་ཀ་རམ་ཀུའུ་ལས།	ཕོ།	ཁྲོམ་དཔོན།	གཙུག་ལག་མཐོ་རིམ།	འཇམ་དཔལ་གླིང།	
སྤན་རྟོག་པར་དུན།	ཕོ།	ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	གནམ་མཁའ་གླིང།	
ཀྱི་ཀ་ལྷ་ཡ་ཁར་ཀི།	མོ།	ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བསོད་ནམས་དགའ་ཚལ།	
ལོག་བླ་བྱར་ཆེད་རི།	ཕོ།	ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	འཇམ་དཔལ་གླིང།	
འཆིམ་ད།	མོ།	ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	རབ་སྡེ་གླིང།	
དཀར་རྩང།	ཕོ།	ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ།	སློབ་གྲྭ་རྩང་བ།	བསམ་གྲུབ་གླིང།	

༤། བེམ་ཕུག་ཁྲོམ་སྡེ།

མིང་གསལ།	ཕོ་མོ།	གོ་གནས།	ཤེས་ཚད།	ཁྲོམ་སྡེ་འདེམས་ཁྲིངས།	རིམ་རྒྱ།
ཀུན་ལགས་དོ་ཨེ།	ཕོ།	ཁྲོམ་དཔོན།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	བར་པའི་ས།	
ཁྱེན།	ཕོ།	ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བདེ་ཆེན་ཚོས་སྤྱིང་ ཉ་ འབག	
རིན་འཛིན་དོ་ཨེ།	ཕོ།	ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	ཕུང་སྒང་ལ།	
ཁྱེན་དཔལ་འབྱུང་།	ཕོ།	ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	འབྲུང་གཞི་ན་ བཀའ་དབང་བུང་ས།	
དོ་ཨེ་སྒྲོལ་མ།	མོ།	ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	ལུ་སྤྱི་ཐང་།	
ཀུན་དག་འཁྱོན།	ཕོ།	ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	མོར་འཛིན།	
ཕུར་པ་སྒྲོལ་མ།	མོ།	ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ།	སྒྲོབ་ཟླ་རྒྱུང་བ།	ཕུང་བང་ཟུ་ མོ་ལ་ལ།	
རྣམ་རྒྱལ་ཆེ་རིང་།	ཕོ།	ཁྲོམ་སྡེ་ཚོགས་པ།	གཙུག་ལག་གཞི་རིམ།	བར་པའི་ས།	

༥། རྒྱུ་ལག་གི་ཁྲིམ་སྡེ་འབྲུས་མི།

མིང་གསལ།	ཕྱི་མོ།	ཚོང་ཁག།	ཤེས་ཚད།	ཁྲིམ།	ངོ་པར།
ཚུན་སངས་རྒྱལ།	ཕྱོ།	བུམ་ཐང།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	བུམ་ཐང།	
སྤ་སངས་དབང་འདུས།	ཕྱོ།	དར་དཀར་ན།	ཕྱོག་གྲ་རྒྱུང་བ།	དར་དཀར་ན།	
ལྷ་ཆེ་རིང།	ཕྱོ།	རྒྱ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	རྒྱ།	
-	-	དགའ་ས།	-	-	
བསོད་ནམས་དབང་འདུས།	ཕྱོ།	ལྷན་ཅེ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ལྷན་ཅེ།	
རྣམ་རྒྱལ་དོ་ཨེ།	ཕྱོ།	མོང་སྒར།	འབྲིང་རིམ་གོང་མ།	མོང་སྒར།	
བདེ་སྦྱིད་ལྷ་མོ།	ཕྱོ།	སྤ་རོ།	བྲིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	སྤ་རོ།	
-	-	པརྒྱ་དགའ་ཚལ།	-	-	

མིང་གསལ།	པོ་མོ།	རྫོང་ཁག།	ཤེས་ཚད།	ཁྲིམ།	དོཔར།
ནུམ་རྒྱལ་ཆོ་རིང།	པོ།	སྤུ་ན་ཁ།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཁྲུ་བཅད།	
སོམ་ཀྱ་མར་ཕུར་དྲན།	པོ།	བསམ་ཕྱེ།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བསམ་ཕྱེ།	
འབྲིས་ནུམ་རྒྱལ།	པོ།	བགྱིས་སྒྲང།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	བགྱིས་སྒྲང།	
ཁྱོན་ལྷ་མོ།	མོ།	བགྱིས་གཡང་ཕྱེ།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	བགྱིས་གཡང་ཕྱེ།	
ཀམ་ལས་འཕྱོ།	པོ།	གྲོང་གསར།	འབྲིང་རིམ་འོག་མ།	གྲོང་གསར།	
ཀུན་བཟང་བསྟན་འཛིན།	པོ།	ཕྱི་རང།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	ཕྱི་རང།	
བསྟན་འཛིན་དབང་ལྷུག།	པོ།	དབང་འདུས་པོ་བླང།	འབྲིང་རིམ་བར་མ།	བ་ཇོ།	
བགྱིས་ཆོས་སྒྲོན།	མོ།	གཞལ་མ་སྒྲང།	བྱིས་ལྷག་ཤེས་ཡོན།	གཞལ་མ་སྒྲང།	