

དཀར་ཆག

ཨང་

ཚ་དོན།

- 1 སྤྱིར་བཏང་བོན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་
འབྱུང་ཚུལ།
- 2 བོན་ཚུལ་སོ་སོའི་འབྱུང་ཚུལ།
- 3 ཚང་ཁ་ལྟ་བོན་ལས་གཡུས་གྱི་
བཀོད་པ་དང་མིང་གི་ཐ་སྙད་དར་ཚུལ།
- 4 གཡུས་གྱི་ལྟ་གསལ་བོན་གསལ།
- 5 ལྟ་བོན་གྱི་སོལ་ལྱན་དར་ཚུལ་དང་ བོན་བརྒྱུད་མཆེད་ཚུལ།
- 6 ལྟ་བོན་གྱི་དགོས་དོན་དང་ ལས་རིམ།
- 7 ལྟ་བོན་གྱི་སོལ་ལྱན་ཉམས་ཉེ།
- 8 ལྟ་བོན་གྱི་སོལ་ལྱན་ཉམས་པའི་སྒྲིབ།
- 9 ཚང་ཁ་པའི་རྩ་འཆམ།

ཚང་ཁ་ལྷ་བོན།

ཚད་བརྗོད།

ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་རང་བཙན་གྱི་རྟོགས་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ཀ་ཆེན་གཙོ་བོ་ རང་
 ལུགས་འབྲུག་གི་སྤར་སྲོལ་ལམ་ལུགས་བཟང་པོ་ མཐོང་རེག་གི་གཞུགས་སུ་གྱུར་པ་ དངོས་ཅན་གྱི་ལམ་སྲོལ་དང་ ལྷོའི་སྤྱོད་
 ཡུལ་ངག་ཐོག་ཙམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ཐོག་རེག་གི་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གཉེས་ རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་
 གྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྐྱེད་ཉེ་ དང་སང་རིག་གསར་གྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་བྱུགས་ཆེ་བྲགས་སྤེལ་རྒྱས་འགྲོལ་ད་ སྤར་སྲོལ་ལམ་
 ལུགས་ཚུ་ཉམས་ནིའི་ཉེན་ཁག་སྲོལ་ཡོད་པའི་དུས་ཚོད་འདི་ལར་ སྤར་རྒྱལ་ཡོངས་འགྲུལ་སྐྱོད་ཁང་གིས་ མི་ཉམས་སུང་
 སྤོབས་དང་རྒྱུན་སྤོང་གི་གཞི་ལུ་དམིགས་ཉེ་ ཞིབ་འཇུག་ཞལ་འཛོམས་ གོ་རིམ་ཐངས་ལྷུ་པའི་ནང་ བརྗོད་དོན་འབྲུག་གི་དངོས་
 མེད་ལམ་སྲོལ་དང་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ནིའི་ ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་
 གནང་མི་དེ་གིས་ ལམ་སྲོལ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་སྲོལ་འབྱུང་ནི་ཨིན་པས།

ལས་རིམ་འདི་ནང་ ང་ལུ་ཡང་བཟོད་གཞི་ ཚང་ཁ་ལྟ་བོན་གྱི་སྐོར་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ གསལ་བཤད་འབད་ནིའི་གོ་སྐབས་
གནང་མི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གོང་གི་བཟོད་གཞིའི་ཐོག་ ཞིབ་འཚོལ་འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོན་ཚན་ གར་གྱི་ཉམས་དགུ་གི་གངས་ལཱ་ཅིག་
ཉེ་མ་ལས་ ཟིན་ཟིན་ཨ་ཙོ་རེ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་དེ་གུ་ ཉེང་སྐལ་ཞིབ་འཚོལ་དང་ བསྟུ་ལེན་ཚུ་འབད་དེ་ ཟིན་ཡོད་པ་ཨིན།

དེ་སླེ་འབྲི་དགོ་མི་འདི་ སྤྱིར་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོའི་ལམ་སྲོལ་ཁྱད་པར་ཚན་ཚུ་ བྱ་ལམ་རྗེས་མེད་དུ་མི་འགྲོ་
ནི་དང་ ལྷག་པར་དུ་ ཚང་ཁ་ལྟ་བོན་གྱི་ལུགས་སྲོལ་འདི་ མི་ཉམས་ཡུན་བརྟན་གྱི་ཐབས་ལམ་ལུ་དམིགས་ཏེ་ཨིན།
འདི་གིས་ མ་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་རང་དབང་བཙན་ཐབས་དང་ མངའ་འབངས་ཡོངས་ལུ་ ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྦྱིད་ སྤུལ་ཅེན་
ལྷའི་ཡོངས་སྤྱོད་དང་མཉམ་སྦྲེ་ འབྲུང་ཚུགས་པའི་རེ་སློན་ཡོད།

སྤྱིར་བཏང་བོན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་འབྲུང་ཚུལ།

དེ་ཡང་ ལོ་རྒྱུས་དོན་གྱིས་མ་བཤད་ན། གསལ་ཚེན་ངེས་པའི་བཀའ་འདི་ལ། ཡིད་མི་ཆེས་པའི་སྦྱོན་དུ་སྤྱར། ཟེར་གསུངས་དོ་
བཟུམ་ ཚང་ཁ་ལྟ་བོན་གྱི་སྐོར་ལས་མ་ལུ་བའི་ཉེ་མ་ སྤྱིར་བཏང་བོན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་འབྲུང་ཚུལ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ལུ་བ་ཅིན།
བོན་གཞུང་ལས། བསྐྱལ་པ་འདི་ལུ་ཚེ་ལོ་དཔག་མེད་ལས་ ཚེ་ལོ་བཅུ་པ་ཚུན་ སྦྱོན་པ་གཙོ་བོ་ཀུན་བཟང་ལས་ཐང་མ་མེ་སྦྱོན་གྱི་
བར་ན་ བོན་སྦྱོན་བཙོ་བརྒྱུད་འབྲུང་འོང་ཟེར་བཤད་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ཚེ་ལོ་བརྒྱ་པའི་སྐབས་ལུ་ ད་ལྟོ་གི་བོན་སྦྱོན་གཞུང་
རབ་མི་བོ་ཆེ་ཟེར་ ཞང་ཞུང་གི་གཡུས་འོལ་མོ་ལུང་རིང་ལུ་བྱུང་བའི་གཞུང་རབ་འདི་ཨིན་པས། གཞུང་རབ་འདི་ ལ་ལུ་གིས་
སངས་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་འབྲུལ་ཨིན་མ་སྤེལ་བཞག་པ་ཨིན། ལ་ལུ་གིས་བདག་ཅག་གི་སྦྱོན་པ་དང་ དུས་མཉམ་བྱོན་བྱོན་མ་ཨིན་ཟེར་
ཡང་བཤད་པ་ཨིན་པས།

བྱི་རྒྱུ་དགའ་པོ་ལས། ཞང་ཞུང་ལུ་ལ་ན་བོན་འདུལ་བར། དགོངས་ཏེ་གཞུང་རབ་མི་བོར་སྤྱུལ། བོན་གྱི་མཚན་པ་བཅུ་གཉིས་
བསྐྱུངས། ཐེག་པ་རིམ་པ་གུ་རུ་གསུངས། གསོན་པོ་རྣམས་ཀྱི་ལྷ་སྐོ་ལྟེ། གཞུང་པོ་རྣམས་ཀྱི་དུར་སྐོ་བཙུང། འགོ་རྣམས་
གཡུང་དུང་ལམ་ལ་བཀོད།

ཟེར་གསུངས་ཏེ་འདུག། གཤེ་སྤེ་ཨིན་རུང་བོན་སྦྱོན་གཞུང་རབ་འདི་ མངོན་ཤེས་དང་རྩུ་འབྲུལ་མཐུ་དང་རུས་པ་ལ་སོགས་པའི་
སྦྱོན་དང་ལྷན་མི་ཅིག་ཨིན་པས། བོན་སྦྱོན་གྱིས་གསེར་ཁང་ཅེ་དང་། རི་བོ་རིན་ཆེན་སྤྱང་པ། བོན་རི་སོགས་བོད་ཀྱི་ས་གནས་

མང་རབས་ཅིག་ནང་སྐྱོན་ཏེ་ སྲིད་པའི་ལྷ་གཉན་མང་རབས་ཅིག་དམ་ལུ་བཏགས། གཡུང་བྱང་གི་ཚོས་ཕུང་སློ་བཞི་མཛོད་ལྔ་ལ་
སོགས་པ་ལེ་ཤ་སྟེལ། རྒྱ་གར་དང་རྒྱ་ནག་ ཞང་ཞུང་དང་ཏ་ཟིག་ བོད་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་སློབ་མ་མཁས་པ་ལེ་ཤ་བྱུང་སྟེ་ བོན་
ཚོས་ཚུ་ རྒྱ་གས་དང་རྒྱ་གས་སུ་སྟེལ་ཏེ་ དར་བྱབ་བཏང་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདུག།

བོན་པོ་སོ་སོའི་འབྱུང་ཚུལ།

ཉེ་མ་བོད་ལུ་དར་བའི་བོན་ལཱ། བཛོལ་བོན། འབྱུང་བོན། བསྐྱུར་བོན་གསུམ་ལས།

དང་པོ་བཛོལ་བོན།

ལོ་རྒྱུས་ལས་བཤད་དོ་བརྩམ་འབད་བ་ཅིན་ བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་དུག་པ་མི་ལྟེ་བཙན་པོའི་སྐབས་ལུ་ གཤེན་གྱི་རུས་ལས་ཨིན་
པའི་བུ་ཚུ་སྐྱེས་ལོ་^{༡༣} ཡང་མི་ཅིག་ ལྷ་འདྲེ་གིས་མི་ལོ་བཅུ་གསུམ་གྱི་རིང་ལུ་ བོད་ཁམས་གེར་བསྐྱོར་བྱིད་དེ་ ལོ་ཉི་ཤུ་ཙུག་
ལུ་ལོ་གམི་གི་གྲུལ་ཁར་རྟོད་རྟོད་པ་ཨིན་པས། ཁོ་ལུ་མི་མ་ཡིན་ལྷ་འདྲེའི་རུས་པ་གིས་ ས་གནས་དང་གཡུས་གཅི་བརྩམ་ཅིག་
ནང་ ལྷ་འདྲེ་གཅི་བརྩམ་ཅི་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ དེ་ཚུ་གིས་ཡན་གཞོན་གཅི་བརྩམ་ཅིག་འབད་མ་ཨིན་ན་ དེ་ཚུ་ལུ་གསོལ་མཚོད་དང་
གསོལ་བཏབ་གཤེ་སྟེ་འབད་བ་ཅིན་ ཡན་ནི་ཨིན་ན་གི་ ལོ་རྒྱུས་སྐྱོ་ཚོགས་ཤེས་པ་བྱུང་ལུག་

བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལས་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱལ་པོ་གཉན་འཁྲི་བཙན་པོ་ལས་ ཁྲི་ཐོག་རྗེ་བཙུན་བར་གྱི་རྒྱལ་རབས་ཉི་ཤུ་ཙུག་ལུ་ཆབ་
སྲིད་བོན་གྱིས་བསྐྱུངས་ཟེར་མི་ཅིག་ལས་མ་བཤད་རུང་ བོད་ལུ་བོན་དར་བའི་ཐོག་མ་དེ་ལས་བྱུང་བྱུང་མ་ཨིན་པས། ཨིན་རུང་དེ་
བསྐྱུང་གི་བོན་ཚུ་ལུ་མར་འདྲེ་སྲི་གཞོན་ནི་དང་ ཡར་གྱི་ལྷ་མཚོད་ནི་ བར་བྱིམ་ནང་གི་ཐབས་རིམ་གྲོ་འབད་ནི་ཚུ་མ་གཏོགས་
བོན་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་སོགས་ཀྱི་ཐ་སྲེད་མ་བྱུང་མ་ལས་ བོན་ཚོས་ངོ་མ་ གྲི་གུམ་བཙན་པོའི་སྐབས་ལུ་དར་དར་མ་ཨིན་པའི་ལུངས་
སྟེ་བཤད་སྟོལ་འདུག་ དེ་ལུ་རྒྱུའི་བོན་ཆབ་ནག་ ཡང་ཅིན་བོན་ནག་ཟེར་ཡང་སྐབ་ཨིན་པས།

གཉིས་པ་འབྲུང་བོན།

འབྲུང་བོན་ནི། རྒྱལ་པོ་གི་གུམ་བཙུག་པོའི་གི་བཞིན་ བོད་ཀྱི་བོན་པོ་ཚུ་གིས་འབད་མ་ཚུགས་པར་ ཁ་ཆེ་དང་ བྱུ་ཤ་ ཞང་ཞུང་ གསུམ་ལས་བོན་པོ་གསུམ་ གི་བཞིན་ལུ་འབོ་སྟེ་ ཁོང་གསུམ་གྱིས་ བྱ་སྐྱོ་གིས་ལྷགས་བཏོག་ནི་དང་ མོ་བཏབ་སྟེ་ལེགས་ཉེས་ གཏན་ལ་མབ་ནི་དང་ གི་འདུལ་བ་ལ་སོགས་པ་ཤེས་པ་ལས་ ཁོང་གསུམ་མ་བྱུང་ཚུན་ཚོད་ལུ་ བོན་ལུ་ལྷ་བ་འདི་ཡིན་ཟེར་མ་ མེད་རུང་ དེ་ཁ་ལས་ཚུར་བོན་གྱི་ལྷ་བ་བབུང་སྟེ་ ལུ་སྟེགས་དབང་ལྷུག་པའི་གྲུབ་མཐའ་ འབྲུང་བ་བོན་དང་འདྲེས་འདྲེས་པ་ ཡིན་ཟེར་བཤད་པ་ཡིན་པས།

གསུམ་པ་བསྐྱུར་བོན།

བསྐྱུར་བོན་ལུ་གསུམ་ལས། དང་པོ་བསྐྱུར་བ་ནི། བརྗེ་ཏུ་ཤམ་ཐབ་སྟོན་པོ་ཙམ་གྱིས་ཚོས་ལོག་པ་གཏེར་ལུ་སྐྱ་སྟེ་ ལོག་ཁོར་དང་ གིས་བཏོན་པའི་བོན་དང་འདྲེས་མི་ལུ་སྐྱབ་ཡིན་པས།

གཉིས་པ་བར་དུ་བསྐྱུར་བ་ནི། རྒྱལ་པོ་ལྷི་སྤོང་ལྟེ་བཙུག་གི་སྐབས་ལུ་ བོན་ཚོས་འབད་མི་ཚུ་ནང་པའི་ཚོས་ལུ་ འཇུག་དགོ་ པའི་བཀའ་ཁྲིམས་བཟོ་མ་དང་ རྒྱལ་བའི་བྱང་ཚུབ་ཟེར་མི་དེ་གིས་ཉན་མ་བཏུབ་པར་ཁྲིམས་བཙུག་པ་ལས་ ཁོ་ཁོས་ཏེ་བོན་དང་ གཅིག་ཁར་ཁ་བསྟོམས་ཞིན་མ་ལས་ སངས་རྒྱལ་གི་གསུང་རབས་ ལ་ལུ་ཅིག་བོན་ལུ་བསྐྱུར་རུག།

དེའི་སྐོར་ལས་རྒྱལ་པོ་གིས་གསན་ཏེ་ སངས་རྒྱལ་གི་གསུང་རབས་ བོན་ལུ་བསྐྱུར་མི་ཚུ་ ཞོལ་ལྷོག་བཏོག་དགོ་པའི་བཀའ་རྒྱ་ གནང་མ་མ་ཚད་ བཀའ་ཁྲིམས་ལུ་མ་གནས་མི་ཚུ་ཞོལ་ལྷོག་བཏོག་པ་ལས་ བོན་ཚོས་འཛིན་མི་ཚུ་འདྲོག་སྟེ་ བསྐྱུར་འཕྲོ་ཚུ་ གཏེར་ལུ་སྐྱ་སྟེ་ ལོག་ལུལ་མ་གཏེར་ལས་བཏོན་མི་ལུ་བོན་གཏེར་མ་ཟེར་ སྐྱབ་ཡིན་པས།

གསུམ་པ་ཐ་མར་བསྐྱུར་བ་ནི། སྲུང་དར་མ་གིས་བསྟན་པ་བསྐྱབས་པའི་ཤུལ་ལུ་ གཙམ་ཉང་སྟོན་ལས་ གཤེན་རྒྱུར་སྲུང་གའ་ ཟེར་མི་དེ་གིས་ བོན་གནས་ཅིག་ལུ་ སངས་རྒྱལ་གི་བཀའ་མང་རབས་ཅིག་ བོན་ལུ་བསྐྱུར་ཏེ་ ལུ་མ་རྒྱས་པ་ལུ་ཁམ་ཆེན། ཉི་ ཤུ་ཚུ་ལུ་ཁམ་ཆུང་། གཏན་ལ་དབབས་པ་ལུ་བོན་མདོ། གཟུངས་སྟེ་ལུ་ལྷུ་འབུམ་དཀར་ནག། ཟེར་མིང་བཏགས་ཏེ་བད་ ཆད་དང་བརྗོད་བྱ་ཚོས་དང་མ་འདྲམ་སྐྱ་ཚོགས་བཟོ་སྟེ་ མཚོ་ལྷ་འདྲེ་ལུ་ཚུང་གི་བྲག་ལུ་ གཏེར་ལུ་སྐྱ་བཞག་མི་ཚུ་ ཤུལ་མ་ གཏེར་ལས་ཐོན་ཐོན་མ་བཟུམ་སྟེ་བཏོན་རུག། དེ་གི་ཤུལ་མ་ཡང་ ལྷུང་པོ་བོན་ཞིག་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གིས་ཡང་ དེ་བཟུམ་ལེ་ཤ་

བསྐྱར་ལུག།

བསྐྱར་བོན་སྐྱེ་བར་གསུམ་པོ་འདི་ལུ་ ཚབ་དཀར་ཡང་ན་འབྲས་བུའི་བོན་ ཡང་ན་བོན་དཀར་ཟེར་ཡང་སྐབ་ཨིན་པས། བོན་
ཚོས་ལུ་ཡང་ བཀའ་འགྱུར་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ཚབ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ལྷ་བ་སྟོན་པའི་གཞུང་དང་ སྐྱོན་པའི་གཞུང་ སྟོན་པ་དང་
འཕྲིས་ཀྱི་སྟོན་དང་ བསྐྱེད་རྫོགས་འབྲས་བུ་དང་ སྲུང་མ་ལ་སོགས་པའི་སྟོན་གྱི་གཞུང་ཚུ་ཡང་ ཡོད་པ་ཨིན་པས།
ང་བཅས་པའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ཡང་ བོད་ཀྱི་བསྟན་པ་ཕྱི་དར་གྱི་སྐབས་ཙམ་ལས་ ཞང་ཞུང་བོན་གྱི་སྟོན་པ་གཤེན་རབས་
ཀྱི་རིང་ལུགས་འཛིན་པའི་གདན་ས་ ར་ལ་གཡུ་རྩུང་གྲིང་ལས་ ཞབས་རྩུང་མཚན་ལྷན་བདེ་བ་ཟེར་མི་དེ་བྱོན་ཏེ་ ཤར་སྐྱེ་
འབྲུམ་དགོན་དང་སེ་བ་སྐང་ཚུ་ལུ་ གདན་ས་རིམ་པ་བཞེན་བཏབ་ལས་ བོན་ལུགས་ཀྱི་བསྐྱང་གསའི་རྒྱུན་ ད་ལྟོ་ཡང་ས་གནས་
ལ་ལུ་ཅིག་ན་ འབད་སོལ་ཡོད་པའི་བོན་ཚོས་འདི་དར་ལུག།

ཚང་ཁ་ལྟ་བོན་ལས་གཡུས་ཀྱི་བཀོད་པ་དང་མིང་གི་བསྟན་དར་ཚུལ།

གཡུས་ཀྱི་གདོང་བཏེག་ལས་བལྟ་བ་ཅིན་ ཚང་ཁ་པའི་གཡུས་འདི་ ས་ཆའི་དབྱིབས་མོར་བུ་དྲུང་དཀར་གཡུས་སུ་འབྲིལ་
འབྲིལ་ཕམ་བཟུམ་གྱི་རྟེན་པ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱང་ལྗོངས་དང་རི་བྲག་ བརྩིད་ཉམས་ཆེ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་ ཡོད་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཡོད་པ་མ་ཚད་
གཡུས་གཡོན་སྐང་དང་ནགས་ཚལ་དང་ ཚུ་ཕན་ཚུ་གིས་བསྟོར་ཏེ་གཞི་བ་ཉམས་དགའ་བའི་གུ་ གདོང་ཁ་ལུ་མང་སྟེ་ཚུ་ ཡོན་
ཚབ་ཕུལ་ཕུལ་བཟུམ་ཡོད་པའི་ སུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ས་ཆའི་དབྱིབས་ཙན་ལུ་ཆགས་ཏེ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ གཡུས་དེ་ཁའི་མི་ཚུ་
འཚོ་བ་འབྲུ་སྐྱ་དགུ་དང་ སྟོ་མོར་ལུ་བརྟེན་སྟོད་པ་ཨིན་པས།

གཡུས་ཀྱི་མིང་ལུ་ཡང་ཉེ་མ་འབད་བ་ཅིན་ ཀྲོང་གསར་ཆ་འོག་མང་སྟེ་ཚོ་བཞི་ཟེར་ བྲག་སྐྱང་རྩུང་། རྣམ་ཐེར་རྩུང་། ལུབ་པའི་
རྩུང་། རྩུང་སྐྱིས་རྩུང་བཅས་རྩུང་འོག་བཞི་ཟེར་སྐབ་རྩུང་བཏུབ་ནི་ཨིན་པའི་ རྩུང་སྐྱིས་རྩུང་གི་ནང་གསེས་ ཚང་ཁ་ཟེར་བའི་
གཡུས་འདི་ ཉེ་མ་མཚོ་མིག་ཅིག་འབྲིལ་ཏེ་ཡོད་པའི་ཁ་ལུ་ཆགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ གཡུས་ཀྱི་མིང་ལུ་མཚོ་ཁར་ཟེར་སྐབ་དོ་ཡོད་པ་
ཨིན་རྩུང་ འོག་ལུ་ལས་མཚོ་ཁར་ཟེར་བའི་སྐྱེ་རྩུང་ཉམས་ཏེ་ ད་རེས་ནངས་པ་ཡོངས་གྲགས་ལུ་ ཚང་ཁ་ཟེར་སྐབ་སོལ་དར་
ལུག།

གོང་གསར་ཆ་འོག་ལུ་ མང་སྡེ་ཚོ་བཞི་ ཡང་ན་མང་འདུས་ཚོ་བཞི་ཟེར་སྐབས་སོལ་ཡོད་མི་དེ་ཡང་ བུམ་ཐང་ལྷོ་ལྷོ་སྐུ་ལུ་གི་
 བཀོད་པ་མེ་ཏོག་སྐྱེད་ཚལ་ནང་ ཀུན་མཁུན་རྒྱལ་བ་གྲོང་ཆེན་རབ་འབྱམས་མཚོག་གིས་ མང་སྡེ་ལུང་ཕྱོགས་གི་བཀོད་པ་དེ་ལུ་
 བསྟོད་བསྐྱེད་གནང་ཡོད་མི་ཡང་། རུབ་ཕྱོགས་མང་སྡེ་ལུ་ཁམས་བཟང་པོ་ནི། །ཡིད་འོང་གཞུང་དབྱིབས་ལྟར་མཛེས་པ་
 ལ། །ཁོང་ནམས་མང་ཞིང་ཕྱོགས་གི་སྐྱེ་བོ་འདུ། །རྒྱ་བོའི་རྒྱུན་ཡང་རུབ་ནས་ཤར་སྟོར་འབབ། །ཟེར་མི་ལས་ མང་སྡེ་ལུ་ཞེས་
 མིང་དོན་མཐུན་པར་གྲགས། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་མི་དང་ དོ་རུང་བུམ་ཐང་ཚོས་རྗེ་བྲག་གི་སྐྱེ་བོ་ཆེན་དོན་རྗེ་གིས་མཛད་པའི་
 ཡིག་ཆ་ཅིག་གི་ནང་ ཕྱོགས་བཅུ་འཛུལ་བ་སྐུ་དང་བཅས་པའི་ཚོགས། །ཀུལ་བྱ་གང་འདུལ་དེ་དང་དེར་སྐུ་ལ་ནས། །ཚོས་
 དང་མཐུན་པའི་བྱ་བ་མཛད་པ་ལ། །སློང་ནས་ཡིད་རངས་གིས་ཤིག་མང་འདུས་པ། །ཟེར་དངོས་རྣམས་འདྲམ་མ་འདྲམ་མང་
 རབས་ཅིག་འདུས་སའམ་ འཛོམས་པའི་གནས་ཡིན་མཁུ་ལས་ མང་འདུས་ཟེར་སྐབས་སོལ་ཡོད་པ་སྡེ་བཤད་པ་ཡིན་པས།

གཡུས་གི་ལྷ་གསོལ་བོན་གསོལ།

སངས་རྒྱས་གི་བསྟན་པ་མ་དར་བའི་རྗེ་མ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གི་ལུང་ཕྱོགས་དང་ གཡུས་ཕྱོགས་སོ་སོལས་པར་ ཚོས་སྟོད་གི་
 གཙོ་བོ་ལྷ་འདྲེ་ལུ་གསོལ་མཚོད་དང་ གདོན་སྲི་མནན་ནི་ལ་སོགས་པའི་སློལ་ལས་ གཤེན་གསོན་གི་རྒྱུ་སེལ་རིམ་གྲོ་རྩེ་ བོང་ལུ་
 བཤད་པའི་ བོན་དཀར་དང་ བོན་ནག་གི་ལུགས་གང་རུང་ཐོག་ལས་ འབད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མས།

དེ་བཟུམ་སྡེ་ཚང་ཁ་ལུ་ཡང་ དཀར་ཚོས་མ་དར་བའི་རྗེ་མ་ གཤེན་གསོན་དང་ནད་པ་རྩེ་གི་དོན་ལུ་མོ་བཏབ་ནི་དང་། ལྷ་གསོལ་
 བེ་ གྲུ་བཙན་དང་བདུད་རྩེ་མཚོད་ནི་ དོ་ལྷ་དང་ཤིང་ལྷ་ གངས་རི་གི་ལྷ་དང་ རྩེ་ལྷ་རྩེ་མཚོད་ནི་ གནམ་ཡང་གནས་སྐབས་
 འཛིག་རྟེན་པའི་ལྷ་ ལྷུགས་བཙན་ འོད་བཙན་ སྐུ་མོ་རྩེ་ལུ་གསོལ་མཚོད་ལུ་ཞེ་ལ་སོགས་པའི་ཞི་བདུག་གི་རིམ་གྲོ་རྩེ་ བོན་
 བརྒྱུད་འཛིན་མི་ བཛོལ་གིས་ བོན་ལུགས་གི་ཐོག་ལས་ འབད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

དེ་ལས་བརྟེན་ མང་སྡེ་ཚང་ཁ་ལུ་ བོན་ལུགས་གི་གསོལ་མཚོད་ལེ་ཤ་འབད་སོལ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ གཙོ་བོ་ཅིག་ལོ་བསྟར་
 དམངས་གི་རིམ་གྲོ་རྩེ་བོན་ཟེར་མི་ཅིག་ འབད་ནིའི་སོལ་ལུ་ཡོད་མི་ཡང་ དེ་ལས་བརྟེན་རྒྱུང་རྒྱུང་མ་ཡིན་པས།

ལྷ་བོན་གི་སོལ་ལུ་དར་རྩེ་དང་ བོན་བརྒྱུད་མཚོད་རྩེ་ལ།

བོད་ལུ་དང་པོ་སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པ་མེད་པར་ བོན་དང་ ལྷེ་ལུ་ སྐྱེད་གསུམ་གྱིས་ཆབ་སྲིད་རིམ་པར་བསྐྱབས་ཏེ་འབད་རུང་
 བོད་རྒྱལ་རབས་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ བོན་བརྒྱུད་འཛིན་མི་ཚུ་མཐའ་ལུ་སྤྲུགས་ཏེ་ བོད་ལུ་ནང་པའི་ཚོས་སྲེལ་བའི་སྐབས་བོད་རྒྱལ་
 ཁབ་དེ་ ང་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་དང་ ཐག་ཉེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ ཁོང་བོན་བརྒྱུད་འཛིན་མི་ལ་ལུ་ཅིག་ ང་བཅས་འབྲུག་
 རྒྱལ་ཁབ་ནང་འོང་སྟེ་གནས་གཞི་བབྱང་མ་ལས་ འབྲུག་གི་གཡུ་ས་མཐའ་མཚམས་ལས་པར་ བོན་པའི་ཚོས་ལུགས་ རིམ་པར་
 དར་ཏེ་ མི་ཚུ་གིས་བོན་པའི་ཚོས་ལུགས་ལྟར་དུ་ ཤིང་དང་རི་བྲག་ཚུ་ལུ་ འཇིག་རྟེན་པའི་ལྷ་མཚོད་པའི་སྲོལ་བཟུགས་པ་དང་
 གཅིག་ཁར་ ཚང་ཁ་ལུ་ཡང་ ལྷ་གསོལ་བོན་གསོལ་ལ་སོགས་པའི་ བོན་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྲོལ་ཁྱུ་ཚུ་ དར་བྱུང་འགྲོམ་དང་
 ལོ་ལྟར་ དམངས་གི་རིམ་གྲོ་ ལྷ་བོན་ཟེར་མི་ཅིག་ཡང་ འབད་ནིའི་སྲོལ་དར་བྱུག།
 ལྷ་བོན་འདི་དར་བའི་དུས་ཚོགས་དང་ གཡུ་ས་བརྒྱུད་དེ་དར་དར་མ་ཨིན་ན་ཚུ་ རེས་པ་མེད་པ་ཨིན་རུང་ མི་གི་ཁ་རྒྱུན་ལས་
 བཤད་དོ་བབྱམ་འབད་བ་ཅིན་ ཚང་ཁར་པའི་གཡུ་ས་འདི་ཚོགས་པའི་ལུལ་ལས་ བོན་ཚོས་ལུ་མཁས་པ་ལྷ་འདྲེ་ཚུ་དང་མི་དང་མི་
 འབྲུད་དོ་བབྱམ་སྟེ་མཐོང་ཚུགས་མི་ སྟོན་པ་ཚེ་དབང་ལྷུན་གྲུབ་ཟེར་མི་ཅིག་བྱུང་སྟེ་ ཁོ་ལས་རིམ་པར་བརྒྱུད་དེ་ ད་ལྟོ་བར་ན་
 ཡང་ཁོ་གི་བརྒྱུད་པ་ལས་ ཚང་ཁ་པ་ཚོ་དང་ ཚང་ཁ་ཀློང་ཟེར་བའི་བོན་བརྒྱུད་དང་ ཀློང་བརྒྱུད་ཀྱི་རིམ་པ་ཟམ་མ་ཚད་པར་
 གཤམ་གསལ་ལྟར་བྱུང་ཡོད་པ་ཨིན་པས། དེ་ཡང་།

- | | | | |
|---|---------------------|-------------------------|---------------------------|
| ༡ | ཚེ་དབང་ལྷུན་གྲུབ། | དུས་ཚོད་རེས་པ་མིན་འདུག། | |
| ༢ | རྟོ་མ་གྲིན་དོ་རྗེ། | དུས་རབས་༢༠པའི་ནང་། | འབྲུག་རྒྱལ་དང་པའི་སྐབས། |
| ༣ | རྟོ་མ་གྲིན་ཚེ་དབང་། | དུས་རབས་༢༠པའི་ནང་། | འབྲུག་རྒྱལ་གཉིས་པའི་སྐབས། |
| ༤ | དོན་གྲུབ། | དུས་རབས་༢༠པའི་ནང་། | འབྲུག་རྒྱལ་གསུམ་པའི་སྐབས། |
| ༥ | མ་ཉི་ | དུས་རབས་༢༠-༢༡པའི་ནང་། | འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པའི་སྐབས། |

ལོ་རྒྱུས་ལས་བཤད་དོ་བབྱམ་འབད་བ་ཅིན་ ཚེ་དབང་ལྷུན་གྲུབ་ཟེར་མི་འདི་ གཡུ་ས་ཀྱི་རི་མགོ་མོ་ལེགས་རྫོང་ཟེར་བའི་ ལྷུགས་
 བཅོན་གྱི་གནས་ཁང་ཡོད་སར་ ལོ་གསུམ་མཚམས་བཅད་དེ་སྟོན་པ་ད་ ཁོ་རའི་གདོང་ཁ་ལུ་ས་སྤར་མཐོང་སྟེ་ ས་སྤར་མི་དེ་
 ཀོ་བལྟམ་ད་ རྒྱུ་ལི་ཟངས་ལས་གྲུབ་པའི་ཕུར་པ་ཅིག་ཐོབ་ཡོད་པ་ཨིན་པས། ཕུར་པ་འདི་ད་ལྟོ་ཡང་མཇལ་ནི་འདུག།

ཕུར་པ་འདི་ ཐོབ་ཅིག་ར་ ཁོ་གི་ཕྱག་རྟོག་གྲ་ ལུར་ཆ་ལྡིང་ས་རྟིག་རྟིག་ཅིག་ བཀའ་བཀའ་པའི་འགྲོས་བབུམ་སྟེ་ ལྡིང་ལྡིང་ག་
ཅིག་ལྷུང་མི་འདི་ དངོས་སུ་མ་མཐོང་རུང་སྤྲུགས་བཅོན་ཡིན་པའི་སྤང་བ་ཤར་ལས་ ཕྱག་རྟོག་གྲ་ལུ་སྟེ་ ཕྱག་ལུ་ལུང་མ་ཟེར་
ནགས་ཚལ་སྟོམ་ཅིག་ཡོད་མི་གི་མཇུག་ཚུན་ལུ་སྟེ་ སྤང་ནགས་ཀྱི་མཚམས་ལུ་སྟོད་པ་ད་ ཕྱག་རྟོག་གྲ་ལས་ལུར་ཆ་པ་བ་པ་བ་
བབུམ་སྟེ་ ཡང་ཆག་བཏང་སྟེ་འཇོ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདུག

དེ་བབུམ་སྟེ་ ས་ཇོ་རྟ་མགིན་དོ་རྟེ་ཟེར་མི་དེ་ཡང་ འབྲུག་རྒྱལ་དང་པའི་ཕྱག་ལུ་སྟེ་ ཕྱག་ལུ་གལ་ཅན་ཚུ་ གནང་པའི་སྐབས་ལུ་
མོ་བཏབ་ནི་ཚུ་ནང་ གནམ་མེད་ས་མེད་གསལ་དག་སྟེ་བཏབ་སྟེ་ ཐུགས་དོན་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་གྲུབ་ཚུ་གསལ་དོ་ཡོད་པ་ལས་
ཐུགས་བརྟེན་གཟིགས་པ་སྟོམ་གནང་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདུག དེ་ལས་བརྟེན་ ཁོ་གི་པ་བརྒྱད་བུ་བརྒྱད་སྟེ་ ས་ཇོ་དང་ ས་པོ་འབད་
དགོ་པའི་བཀའ་རྒྱ་གནང་མ་མཚན་ རྒྱ་ལི་ཟངས་ལས་གྲུབ་པའི་ ལོ་རྒྱུང་བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་རིས་མོ་ཅན་ཅིག་ཡང་ གསོལ་
རས་སྟེ་ གནང་ཡོད་པ་ཡིན་པས་ ལོ་རྒྱུང་འདི་དེ་ལྟོ་སྟོ་མ་ཞི་གི་ཁྱིམ་ནང་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

སྤྱིར་བཏང་བོན་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གསོལ་མཚན་ཚུ་ སལ་ཚེར་དམར་མཚན་སྟེ་སྤུལ་ལྡུལ་ཡིན་རུང་། ཚང་ཁ་ལྟ་བོན་འདི་ བོན་དཀར་
ཀྱི་ལུགས་འབད་ལས་ བླང་པའི་ལུགས་ཀྱི་མཚན་པ་བབུམ་སྟེ་ ཕུལ་ནི་མ་གཏོགས་ སེམས་ཅན་སྟོག་བཅད་དེ་ དམར་
མཚན་ཀྱི་མཚན་པ་སྟེ་ ཕུལ་ནི་མེད་པ་ཡིན་པས།

ལྟོ་བོན་གྱི་དགོས་དོན་དང་ ལྟོ་བོན་ཉེན་གསུམ་གྱི་ལས་རིམ།

ལྟོ་བོན་འདི་ལོ་བསྟར་བཞིན་ཏུ་རང་ལྷན་ ༡༠ པའི་ཚེས་ ༡༠ ལས་ ༡༥ གི་བར་ན་གཟའ་སྐར་འཕྲོད་སྦྱིར་དང་བསྟུན་ཏེ་ ཉེན་
གསུམ་གྱི་རིང་ལུ་ བརྟེ་སྤང་ལུ་དོ་ཡོད་པ་དང་། ལྟོ་བོན་ཉེན་གསུམ་གི་རིང་ས་ཇོ་གིས་ བསྟེན་པའི་ལྟོ་ཚུ་གོར་ལྟོ་ལྱིམ་ནང་
གདན་དངས་ཏེ་ གསོལ་མཚན་ཚུ་མ་བཏུབ་བཏུབ་སྟེ་སྤུལ་ལྡུལ་ལས་ བསྟེན་པའི་ལྟོ་གིས་ མི་ལུ་ཚེད་དང་། ལོར་ལུ་གཡང་། ཟས་
ལུ་བརྟུད། གོས་ལུ་རྩོད་ དབང་ཐང་འབར་བ་ལ་སོགས་པའི་ དངོས་གྲུབ་གནང་དོ་ཡོད་པ་མཚན་ གཞན་ཡང་བསྟེན་པའི་ལྟོ་གི་
ལྱིན་མཐུ་ལས་བརྟེན་ གཡུས་སྟོན་ནང་ལུ་ ལོ་རྒྱུགས་རྟག་ཏུ་ལེགས་ ཆར་རྒྱུས་ལུ་འབབ། མི་ནད་སྤུགས་ནད་ལ་སོགས་པ་
ཞི་ནི་དོན་ལུ་ ལོ་ལྟར་བཞིན་ཏུ་ ལལ་མི་གུང་པ་རྒྱུ་ལས་ རྩོམ་གཉེས་གཉེས་རེ་སྟོར་རྒྱབ་འབད་དེ་ ཉེན་གསུམ་གྱི་རིང་ལུ་

འགོ་འདྲན་འབྲེལ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

ལྷ་བོན་ཉིན་དང་པལ།

ཕ་ཇོ་གིས་རྫོང་པ་ལས། ལྷ་བོན་གྱི་བཅའ་སྒྲིག་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ཉིན་དགུང་ཡོལ་ཁམ་ཅིག་ལས། ལྷ་ཆེན་གསུམ་མཚོན་བྱེད་ལུ་
ལྷ་ས་ཏོག་ཟེར་ དར་ཤིང་ཏོག་བལ་དང་སྤྲ་གིས་བཟོ་བཟོས་ གསུམ་འབད་མི་ཅིག་འཕུར་ཞིན་མ་ལས། ལྷ་གསོལ་ནི་འགོ་
བཙུགས་པ་ཡིན་པས།

དེ་ལས་སྤྱི་རུ་རྫོང་ ༡ དེ་ཅིག་ལས། ཡས་བོན་ཟེར་ གཡུས་ཁའི་ཁྱིམ་ གྲང་པ་རེ་ལས་མི་རེ་ ལྷ་ཁྱིམ་ནང་འོང་སྟེ་ ལྷ་ལས་
དངོས་གྲུབ་ལྷ་ཞིན་མ་ལས། ལྷ་ལས་དངོས་གྲུབ་ལྷ་མི་ཚུ་གིས་ རྫོང་པ་གནམ་མ་ལངས་ཚུན་ཚོད་ཁྱིམ་བཤའ་བརྒྱབ་སྟེ་ ཁྱིམ་རེ་
རེའི་ནང་ལུ་ ལེགས་པའི་ལེགས་བཤད་དང་ བགྲིས་པའི་སློན་ཚིག་གི་སྤྱད་བཅས་པ་སྟེ་ དངོས་གྲུབ་སྟེལ་དོ་ཡོད་པ་དང་ ཁྱིམ་
གྱི་སྤྱིན་བདག་ཚུ་གི་ཁ་སྤྲུག་ལས་ཡང་ ལྷོ་དང་ཆང་ཇ་དང་བཅས་པའི་བསུ་བཚུ་ མ་བཏུབ་བཏུབ་སྟེ་ འབད་མ་ཡིན་པས།

ཉིན་གཉིས་པལ།

ལྷ་བོན་གྱི་རྩ་བོ་གཉིས་གྱི་ དམིགས་བསལ་རིམ་གྲོ་ ལྷ་གསོལ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཕ་ཇོ་དང་གཞས་པ་འཆམ་པ་ཚུ་གཡུས་གྱི་རི་རྩེ་
ཚུགས་བཅོན་དང་ འོད་བཅོན་གྱི་གནས་ཁང་ཡོད་པ་ལུ་འགྲོ་སྟེ་ལྷ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་མཚོད་པ་མ་ཚད་ རི་རྩེ་ལས་ལོག་འོང་མ་
དང་ གཞས་པ་འཆམ་གྱི་བསུ་བདེ་དང་བཅས་པའི་ཐོག་ལས། དུལ་ལྷ་ཚུ་ གདན་འདྲེན་ལྷོ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། རི་རྩེ་ལས་ལོག་སྟེ་
ལྷ་ཁྱིམ་ནང་སྟེ་ ཕ་ཇོ་གིས་ཁྲལ་མི་བྱུར་པ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ དམིགས་བསལ་གསོལ་མཚོད་ཅིག་ཡང་སྤུལ་སོལ་འདུག།

ཉིན་གསུམ་པལ།

གཡུས་ཁའི་ཕོ་མོ་རྒྱན་གཞོན་མེད་པ་གེར་ རྫོང་པ་ལས་ཟབ་སྤོས་བདེ་གསེ་ ལྷ་ཁྱིམ་ཡོད་པའི་ཐང་ནང་འཛོམས་དགོལ་ཡིན་པས།
ཐང་ནང་ལུ་ བོན་འཆམ་དང་ ཚང་ཁ་པའི་རྩ་འཆམ་ རང་ལུགས་སྤྱུ་གཞས་ གཞས་དང་གཞས་མོ་ཚུ་རྒྱབ་སྟེ་ ཉིན་མ་གཅིག་
རང་དགའ་སྤོ་བསྐྱུར་ནི་ཡོད་པ་མ་ཚད་ དམིགས་བསལ་ལུ་གཞས་རྒྱབ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྤྱིས་གཡུལ་ཚན་ནང་ལས་གཞས་པ་ཚུ་
ལོགས་སུ་སྟེལ་འབོ་སྟེ་ ལུབ་གཞས་ཚུ་ཡང་རྒྱབ་དོ་ཡོད་པ་ད་ འདི་ནང་འཛོམས་ཚད་ཅིག་པ་ ལྷ་ལས་དངོས་གྲུབ་ལྷ་ཡིན་པས།
ལྷ་བོན་གྱི་རྩ་བོ་རེ་ལས། དངོས་གྲུབ་ལྷ་མི་ སུམ་གཉིས་གཉིས་དང་ སུམ་རེ་རེ་བཏོན་ཞིན་མ་ལས། ལོ་གཅིག་གི་རྒྱུན་དང་
བར་ཆད་ཚུ་ཞི་ནི་དང་ ཚོད་དང་བསོད་ནམས་ལ་སོགས་པ་ འཕེལ་ནིའི་དངོས་གྲུབ་ལྷ་ཞིན་མ་ལས། སྤྱི་རུ་ཁམ་ཅིག་ལས་ལྷ་ཁྱིམ་

ནང་ལས་ བགྲིས་ལེགས་སྐྱེལ་དང་བཅས་པའི་ཐོག་ལས་ སྤྱིན་བདག་གཉིས་ཀྱི་ཁྱིམ་ནང་ལྷ་སྟེ་ དེ་ཚེས་ལྷུ་བ་གཅིག་རང་ ལྷ་
གར་གྱི་དགའ་སྟོན་དང་ཚོགས་སྟོན་དང་བཅས་པའི་དགའ་སྟོན་བསྐྱུར་ཏེ་ མཚུགས་སྤྱུ་ལྷ་ཡིན་པས།
ལྷ་བོན་གྱི་སྐབས་ལུ་ གཡུས་ཁག་གཉེན་ཉེས་དང་ སྤྱོད་སྤྱོད་མཆོད་ གཞུང་གཡོགས་དང་ ས་གནས་གཞན་ཁ་ལས་ཡང་མི་
མང་རབས་ཅིག་འཛོམས་དེ་ཡོད་པ་ལས་ ལོ་གཅིག་ལུ་ལྷ་བོན་ལས་ལྷག་པའི་ དགའ་སྟོན་ལས་རིམ་གཞན་མེད་པ་ཡིན་པས།

ལྷ་བོན་གྱི་སྐབས་ལྷ་ཡིན་པའི་སྐབས་ལྷ་སྟེ།

རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ལས། རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིངས་པ་ཡིས། །འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་རུས། །
ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་བོན་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གསོལ་མཆོད་ཚུ་སྤུལ་ཏེ་ གནས་སྐབས་ཀྱི་བར་ཆད་ཅམ་ཅིག་སེལ་ཤ་མ་གཏོགས་
མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་འབྱུང་བཅས་ཅིག་མེད་པ་ཡིན་པས།
ནང་པའི་ལུགས་ཀྱི་གསོལ་མཆོད་ཚུ་སྤུལ་བ་ཅིན་ འཕྲལ་སྤུག་གཉིས་ཆ་ར་གི་ལམ་སེལ་ཚུ་གསལ་ལས་ བོན་ཚོས་དང་ ནང་པའི་
ཚོས་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲས་བུའི་བྱུང་པར་ གནས་དང་ས་བཟུམ་སྐྱེལ་ཡོད་པ་ ཀུན་གྱིས་ཏ་གོ་དོན་རྟོགས་བྱུང་རུག
དེ་འབད་ཤ་ལས་ དང་སང་གཡུས་སྐོ་མང་ཤོས་ནང་ལུ་ བོན་ནག་ལུགས་ཀྱི་གསོལ་མཆོད་འབད་ནི་ཚུ་ ཅ་བཟུགས་བཏང་མ་མ་
ཚད་ བོན་དཀར་ལུགས་ཀྱི་རིམ་གྲོ་ཚུ་གར་ དཀར་ཚོས་ལུ་ཁ་བསྐྱུར་ཏེ་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།
དེ་བཟུམ་སྟེ་ ཚང་ཁར་ལུ་ཡང་ ཏེ་མ་བོན་ནག་གི་ལུགས་ཨ་ཅི་རེ་འབད་སྐོལ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཅ་མེད་བཏང་པའི་ཁར་ བོན་དཀར་
ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བོན་སྐབས་ལུ་ཡང་ ཏེ་མ་གཡུས་ཁའི་བྲལ་མི་གྲང་པ་གར་ བཅའ་མར་གཏོགས་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་རུང་ སྤྱི་ལོ་
༢༠༠༣་དེ་ཅིག་ལས་ ཅ་བོད་གར་ཅིག་ ལྷ་བོན་ལས་བྱུར་ཏེ་ དཀར་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་རིམ་གྲོ་འབད་དོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ད་རེས་
ནངས་པ་ ལྷ་བོན་གྱི་ཅ་བོ་འཐོན་མི་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ མ་པ་ལས་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་མེད་པ་ཡིན་པས།
དེ་མ་ཚད་ ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དལ་དབང་ལུ་བརྟེན་ ན་ལས་ཕར་དུས་རིམ་བཞིན་དུ་ བོན་བརྒྱུད་འཛིན་མི་ཕ་ཇོའི་བརྒྱུད་པ་ཚུ་རིམ་
པར་ཇོགས་ཏེ་ བོན་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གསོལ་མཆོད་སྤུལ་ནིའི་ལམ་སྐོལ་ཚུ་ ལུ་བ་རིའི་ཚུ་གས་སུ་ཡོལ་ཏེ་ འགྲོ་ནི་ཡིན་པས།

ལྷ་བོན་གྱི་སྲོལ་ལྷན་ཉམས་པའི་སྒྲིན།

ལྷ་བོན་གྱི་སྲོལ་ལྷན་འདི་ཉམས་པ་ཅིན་ གཡུས་སློན་ནང་ལུ་ལམ་ལུགས་སྲོལ་མང་རབས་ཅིག་ཉམས་ནི་ཉེན་ལག་ཡོད་མི་དེ་ཡང་།
པ་མ་རྒན་ཤོས་ཚུ་གིས་བཤད་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ ཉེ་མ་ལྷ་བོན་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ས་གནས་སོ་སོ་ལས་མི་ལེ་
ལུ་འདྲུ་འཛོམས་འབད་དེ་ ཡམ་བུ་གཞི་དང་ སྤྱན་སྤྱན་མཆེད་ གཉེན་ཉེམ་ཚུ་གི་བར་ན་ བཙེ་གཏུང་དག་སྤང་དང་ མི་སྤེའི་
བར་ན་མཐུན་ལམ་དང་འབྲེལ་བ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་བཞག་ཚུ་གས་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་རུང་ ལྷ་བོན་གྱི་སྲོལ་ལྷན་ཉམས་ལས་བརྟེན་
མི་སྤེའི་མཐུན་ལམ་དང་འབྲེལ་བ་ཚུ་ཡང་ རིམ་གྱིས་ཉམས་འགྲོམ་སྤེ་བཤད་པ་ཨིན་པས།

ལྷ་བོན་གྱི་སྐབས་ལུ་དངོས་ཅན་དང་དངོས་མེད་གྱི་ལམ་སྲོལ་མང་རབས་ཅིག་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ཡོད་པ་ལས་ བ་གཞོན་སོ་མོ་ཆ་
མཉམ་གྱི་རྒྱུད་ལུ་ ལམ་སྲོལ་ལུ་བརྟེན་པའི་བཙེ་མཐོང་ སྤོམ་སྤེ་བསྐྱེད་ནི་ཡོད་རུང་ དེ་བཟུམ་གྱི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་རིམ་གྱིས་ཉམས་
འགྲོ་བའི་བསྐྱང་ལས་ ལམ་སྲོལ་ལུ་བརྟེན་པའི་བཙེ་མཐོང་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་ཉམས་འགྲོམ་ཨིན་པས།

ལྷ་བོན་ཉེན་མ་མཚུག་ལུ་ ལྷ་བྱིས་གྱི་གདོང་ལ་ཐང་ནང་ལུ་ རྩོ་པ་ལས་སྤྱི་རུ་ཚུན་ཚོད་ མང་སྤེ་པའི་གཞས་མོ་དང་ གྲོང་གསར་
རུབ་པའི་གཞས་ གཞན་ཡང་སྤྱི་གཞས་སྤྲོ་ཚོགས་གྱི་མཆོད་པ་སུལ་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ལྷ་བོན་གྱི་ལས་རིམ་འདི་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་
མེད་པ་ཅིན་ རང་ལུགས་གྱི་སྤྱི་གཞས་དང་ གཞས་དང་གཞས་མོ་ཚུ་ཉམས་མ་འགྲོ་བའི་དཔེ་མི་སྤེད་ནི་ཨིན་པས།

ལྷ་བོན་གྱི་སྐབས་ལུ་ ལས་རིམ་གཙོ་བོ་ཅིག་ ཚང་ཁ་པའི་རྩ་འཆམ་དང་ བོན་འཆམ་གཉིས་རྒྱབ་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ལྷ་བོན་གྱི་
སྲོལ་ལྷན་འདི་ཉམས་སོང་པ་ཅིན་ རང་ལུགས་གྱི་གར་འཆམ་ཚུ་ཉམས་འགྲོམ་ཐག་ཚོད་ཨིན་པས།

ལྷ་བོན་ཉེན་མ་དང་པ་ལས་ཉེན་མ་གཉིས་པ་ཚུན་ གཡུས་གྱི་རི་མགོ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ རང་སེའི་སྤྱིས་ལྷ་དང་ཡུལ་ལྷ་
གཞན་ཡང་རང་གིས་བསྟེན་པའི་ལྷ་སྤྱི་གཞས་དང་འོད་བཙེན་ཚུ་མཆོད་དོ་ཡོད་པ་ལས་ སྤང་དང་ནགས་ཚལ་རི་དང་བྲུག་ ཤིང་
དང་མེ་ཏོག་ ལུ་སོགས་པ་ཚུ་ནང་ རང་སེའི་བསྟེན་པའི་ལྷ་ཚུ་གི་གནས་ཁང་དང་ལྷ་ཤིང་ཚུ་ཡོད་པའི་དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་དེ་
སྤང་དང་ནགས་ཚལ་རི་དང་བྲུག་ ཤིང་དང་མེ་ཏོག་ ལུ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་གཞོན་སྤྱོད་མ་རྒྱབ་པར་བདག་འཛིན་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་
འཐབ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་རུང་ དེ་བཟུམ་གྱི་སྲོལ་ལྷན་ཚུ་ཉམས་པ་ཅིན་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ཉམས་སུང་ལུ་གཞོན་པ་སྤོམ་
འབྱུང་ནི་ཨིན་པས།

བོན་པོའི་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་གསོལ་བོན་མཚོན་ཚུ་འབད་དེ་ སུག་གི་བདེ་བ་འབྱུང་མ་ཚུགས་རུང་ འཕྲལ་རྒྱུན་ངན་པ་ཚུ་སེལ་ཏེ་
གནས་སྐབས་བསམ་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་ལས་ གདེམ་ཅིག་སྟེ་ བོན་པོའི་ལུགས་ཀྱི་ ལྷ་གསོལ་བོན་མཚོན་ཚུ་མ་
འབད་ཅིན་ འཕྲལ་རྒྱུན་ངན་པ་ཚུ་འབྱུང་སྲིད་ནི་ཨིན་མ་ལས་དེ་བརྩམ་གྱི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་བདག་འཛིན་འཐབ་དགོཔ་གལ་ཆེ་བས།

ཚང་ཁ་པའི་རྩ་འཆམ།

ལྷ་བོན་གྱི་སྐབས་ལུ་རྒྱབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ཚང་ཁ་པའི་རྩ་འཆམ་འདི་དང་ ལྷ་གཡང་ལེན་ནི་ ཨ་ལེ་ལོ་མོ་འབྲེན་ནི་ཚུ་པ་མ་རྒན་
རབས་ཚུ་གི་ཁ་རྒྱུན་ལྟར་དུ་འབད་བ་ཅིན་ ཉེ་མ་ཚུན་རིན་པོ་ཆེ་རུབ་སྟོགས་སྲིན་ཡུལ་ལུ་ སྲིན་པོའི་ཁ་གོན་མཛད་པར་བྱོན་ཏེ་
གཙང་དགུང་ཐང་ལར་ཕེབས་ད་ མཁའ་འགོ་ཡེ་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ་ལུ་ གསུངས་གསུངས་མ་ཨིན་ཟེར་བཤད་སྲོལ་འདུག།
ལྷ་གཡང་སངས་རྒྱལ་གྱི་དང་པོའི་བཀའ་ཐང་ནང་ལུ་ཡང་ གཙང་དགུང་ཐང་ལར་ ཚུན་ཚོས་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཆེ་བས་ཅང་ཤེས་ལྷུ་ཉ་གུ་
ཆེ་བས་ ཞལ་བོད་འབངས་ཚུ་ལུ་གཟིགས་ཏེ་ སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་སྒོ་ལས་གསུང་གི་མཐའ་མ་དེ་སྟེ་གསུངས་རུག།

བོད་ཁམས་སྐལ་དར་ཚོས་དེ་གྱིས་ལ་སོང་། ཞལ་ཏ་དེ་དག་རྙེད་གྲགས་འདོད་ཕྱིར་མིན། ཏུས་གསུམ་ངས་ཤེས་དེ་ཕྱིར་ལུང་
བསྟན་བདེན། ལྟམ་གྱི་སྟོགས་ཟིན་ཐོ་ལེ་འབོད་ཅིང་སོང་། ཨ་ལེ་ལོ་མོ་ཨ་ལེ་འབྲེན་ཅིང་སོང་། རྩ་རོལ་ལྲོལ་ཅིང་སྐྱ་གར་
ལེན་ནས་སོང་། ཡང་ཡང་ཞལ་མཛལ་སྟོན་ལམ་ཐེབས་པར་འཚལ། །

གཞན་ཡང་མཁའ་ཆེན་ཁྲི་རབས་བཅུ་པ་པཎ་ཆེན་བསྟན་འཛིན་ཚོས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་མགུར་ནང་ཡང་། སྤྱིར་འཛམ་གླིང་མི་ཡི་
རྒྱལ་ཁབ་ཀུན། སྐོས་ཁ་བ་ཅན་པའི་འགོ་རྣམས་གྱིས། ལམ་ལྗོད་གྱི་བགྱིན་གལ་འབྱོར། ཏེ་དེ་ཕྱིར་གདུང་བས་གསོལ་བ་
འདེབས། ལམ་བོད་གྱི་འགོ་དོན་བྱས་ཟིན་ནས། རྒྱབ་སྲིན་པོའི་ཁ་གོན་གཤེགས་པར་དགོངས། རྗེ་ལུ་ཁྲི་འབངས་བཅས་
ཞབས་ཕྱིས་ཞུས། ཏེར་དཔའ་བོ་མཁའ་འགོའི་ཚོས་སུང་གིས། ཁོང་རྒྱལ་ཆེན་སྟེ་བཞིའི་དཔུང་ཚོགས་དང་། ཆེབས་རྟ་མཚོ་ག་
རྒྱུན་གྱིས་བསུ་མ་སྟེ་བས། སྐྱེ་གདན་འདྲེན་ལུ་ནས་གཤེགས་ལ་ལེད། ཁོང་རྗེ་འབངས་དུས་གཅིག་དུ་ཚོམ་སྐྱས། རྩོགས་ནམ་
ལའི་ཚུན་ཡང་འགོངས་པའི་ཆེ། སྐྱེ་ཆེབས་ལའི་ཐུར་སྐྱ་བོད་ལ་སྐྱེད། ཁོང་རྗེ་འབངས་སྐྱོ་མའི་ལྷོ་ལ་གཟིགས། ཞལ་ལྷ་བ་
རྒྱལ་པའི་དགྱིལ་འཁོར་ལས། ལྟམ་ཐ་མའི་བདུད་རྩི་འདི་ལྟར་བསྐྱལ། ཟེར་གསུངས་པའི་ཡིད་ཆེས་གྱི་གསུང་དང་ འཁྲིལ་

རུང་ རྒྱུན་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ གསུངས་གསུངས་མ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་ གཏིང་ལས་སྐྱེ་ཚུགས་པས་ཟེར་བྱ་ནི་ཡིན། དེ་འབད་མ་
ལས་ ཚང་ཁ་ལྟ་བོན་སྐབས་ལུ་ རྒྱབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ ར་འཆམ་དང་ ལྷ་གཡང་ལེན་ནི་ ཨ་ལེའོ་མའི་སྤྱི་འབྲེན་ནི་ཚུ་ སྲོལ་
ལྷན་དེ་ལས་ དར་དར་མ་ཡིན་པས།

ར་འཆམ་དེ་ལུ་ལེའུ་ཡང་ ཐོག་མར་ཐོན་འཆམ་སྤྱན་འདྲེན་གྱི་ལེའུ་ལས་ བསྐྱེད་མ་འཇུག་འཆམ་ཚུན་ལེའུ་བཅུ་ཐམ་ཡོད་པ་མ་
ཚད་ འཆམ་ཆས་དང་ལྷག་མཚན་ཡང་ འཆམ་དཔོན་དང་འཆམ་པ་གཞན་ཚུ་ ལག་པ་ར་དང་ འཆམ་མཇུག་གི་ལག་པ་
རོལ་མ་འབག་སྟེ་ རྒྱབ་ཡིན་པས། འཆམ་ཆས་ཡང་ འཆམ་གཞན་བཟུམ་ ཞལ་འབག་བཅུག་ནི་དང་ ཁོད་སྤྲོད་དར་ལྷ་སྟེ་
རྒྱབ་ནི་མེན་པ་ རང་སེའི་བཟང་བཤོ་ལེགས་ཤོམ་སྟོན་ཞེན་མ་ལས་ ཁོད་སྤྲོད་དར་སྐྱ་ལྷ་སྟེ་ རྒྱབ་ཡིན་པས་ཟེར་བྱ་ནི་ཡིན།

མཇུག་དོན།

གོང་གསལ་ཆ་འོག་མང་སྟེ་ཚང་ཁ་ལུ་ བཅི་སྲུང་འབད་སྲོལ་ཡོད་པའི་ ཐོན་དཀར་ལུགས་ཀྱི་གནས་སྐབས་སྤྱོད་པའི་ལྷ་ཚུ་
མཚོད་ནིའི་རིམ་གྱོ་སྤོམ་ཅིག་ཡིན་པའི་ལྷ་བོན་འདི་ ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་ རང་ལུགས་ལྷ་༡༠ པའི་ཆེས་༡༠ པས་༡༥ པའི་བར་ན་
གཟའ་སྐར་འཕྲོད་སྤྱོད་དང་བསྟུན་ཏེ་ ཉེན་གསུམ་གྱི་རིང་ལུ་འགོ་འདྲེན་འབྲེན་ཡིན་པས།

དེ་སྟེ་འགོ་འདྲེན་འབྲེན་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ཕ་རྩེ་གིས་བསྟེན་པའི་ལྷ་ཚུ་གེར་ ལྷ་ཁྱིམ་ནང་གཏན་དུ་དང་མ་ཞེན་མ་ལས་ གསོལ་
མཚོད་ཚུ་མ་བཅུ་བཅུ་བསྟེ་སྤུལ་དོ་ཡོད་པ་དང་ བསྟེན་པའི་ལྷ་ཚུ་གིས་ཡང་ མི་ལུ་ཚེ་དང་ འོར་ལུ་གཡང་ ཟས་ལུ་བཅུད་
གོས་ལུ་རྒྱུད་ དབང་ཐང་འབར་བ་ལ་སོགས་པའི་དངོས་གྲུབ་གནང་མ་མ་ཚད་ གཞན་ཡང་གཡུས་སྤོམ་ནང་ལུ་ ལོ་སྤུགས་ཉུག་
དུ་ལེགས། ཚར་ཚུ་དུས་ལུ་འབབ། མི་ནད་སྤུགས་ནད་ལ་སོགས་པ་ཞེ་སྟེ་ བདེ་སྤྱིད་འབྱུང་ཚུགས་པའི་ ཡིད་ཆེས་དང་དད་པ་
སྤོམ་རང་ཡོད་པ་ལས་ ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་བཅི་སྲུང་འབད་མ་ཡིན་པས།

དེ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་ འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་འགྲེམ་སྟོན་ཁང་གིས་ བརྗོད་དོན་འབྲུག་གི་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ལུ་ གཞི་བཞག་
སྟེ་ ཞིབ་འཇོལ་འབྲི་རྩོམ་འབྲི་ནིའི་ལས་རིམ་ཡོད་མི་ནང་ལུ་ ང་གིས་ཡང་བརྗོད་གཞི་ ཚང་ཁ་ལྟ་བོན་གྱི་སྐོར་ལས་ དོན་ཚན་

གཙོ་བོ་ཚང་ཁ་ལྟ་བོན་གྱི་ཁུངས་དང་ གཞན་ཡང་བོན་གྱི་ཚོས་ལུགས་དར་ཚུལ་དང་ ལྟ་བོན་སྐབས་ལུ་དམིགས་བསལ་འབད་
རྒྱབ་ནི་ཡོད་པའི་ ཚང་ཁ་པའི་ར་འཆམ་གྱི་སྐོར་ལས་ བརྟུང་བསྐྱུས་ཏེ་བཀོད་དེ་ཡོད།

ཞིབ་འཚོལ་པ་རང་ལུ་ སྐྱེས་ཐོབ་གྱི་ཤེས་རབ་དང་ ལུས་བྱུང་གི་ཡོན་ཏན་ཚུ་ཞན་མ་ལས་ གོང་དོན་འདི་ནང་ལུ་ ཚིག་གི་མེ་
ཏོག་དང་ དོན་གྱི་འབྲས་བུ་ སུན་སུམ་ཚོགས་ཏོག་ཅིག་མེད་མི་ལུ་ མཁྱེན་ལྡན་གཟིགས་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ དགོངས་འགལ་མ་
མཛད་པར་ ལེགས་སྲེལ་ཉེས་འགོག་གི་བྱ་གསལ་འཆར་ གང་ཟབ་གནང་པ་ཅིན་ ལེགས་བཅོས་དང་འཕྲི་བསྐྱུན་གྱི་དོན་ལུ་ཕན་
བབས་སྐྱོམ་འབྱུང་ནི་ཨིན་པས།

སྐར་སྐྱེས་པ། ལུས་བྱུང་ཡོན་ཏན་ནོར་གྱིས་ཕོངས་བཞིན་དུ། །འབྲི་ཚུམ་གང་བྲིས་མཁས་རྣམས་ཁྲེལ་བའི་གནས། །
འོན་ཀྱང་ལྷག་བསམ་རྣམ་དགར་མ་མེད་པས། །བཀོད་མྱིར་ནོངས་ཀྱན་ལུགས་ཀྱང་ཉེས་མེད་སྟེ། །འདིར་འབད་ལེགས་བྱས་
ཡན་ལག་བརྒྱན་ལྡན་གྱི། །ཆབ་གྱིས་མི་ཤེས་སྐོམ་པའི་གདུང་བསལ་ཞིང་། །རིག་པའི་ལྷུ་གུ་གསར་དུ་རྒྱས་བྱེད་ནས། །ལམ་སྲོལ་
འབྲས་བུས་མཚོག་ཏུ་དུད་པར་སྐྱོན། །

རྒྱབ་ཉེན་དཔེ་ཐོ།

- སྐབས་རྗེ་དགེ་འདུན་རིན་ཆེན། (2000) ལྷོ་འབྲུག་ཚོས་འབྱུང་། ཐིམ་ཕུག་ ཀེ་ཨེམ་གྱི་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།
- ཐུག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ (1996) འབྲུག་དགར་པོ། རྒྱ་གར་ནི་འུ་དི་ལི། ཨིན་དུ་ར་ལུ་རྣམས་ལྷ་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།
- སྐོབ་དཔོན་པདྨ་ལ། (2000) འབྲུག་གི་རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་སྐོན་མེ།
- ཀྱང་དབྱི་སུན། (1996) བོད་རྒྱའི་ཚིག་མཛོད་ཆེན་པོ། མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།
- སྐོབ་ཐང་ཚོས་གྱི་ཉི་མ། (1995) ཐུའུ་བཀུན་གྲུབ་མཐའ། ཨ་ར་ཏ་མི་བཀའ་བརྒྱུད་ཉམས་སྐྱོང་ཚོགས་པ།
- མཁན་ཆེན་ཁྲི་རབས་བརྟུ་པ་པཎ་ཆེན་བསྟན་འཛིན་ཚོས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་མགུར།
- སངས་རྒྱལ་གྲིང་པའི་བཀའ་ཐང་།
- ཀུན་མཁྱེན་རྒྱལ་བ་གྲོང་ཆེན་རབ་འབྲམས་མཚོག་གི་གསུང་།

བུམ་ཐང་ཚོས་རྗེ་བླ་གཉིས་ལྷན་ཅིན་ཚེན་དོ་རྗེ་གིས་མཛད་པའི་ཡིག་ཆ།

ཚང་ལ་སློམ་ནོར་བུ་དབང་ཕྱུག་གི་གསུང་།

པ་མ་གན་རབས་དང་གོ་ཤེས་ཉན་ཤེས་ཅན་ཚུ་གི་ངག་རྒྱུན།

ཞིབ་འཚོལ་པ་

པ་སློལ་ལྷན་གྲུབ།

ཞིབ་རོགས་མཁམ་མཚོག

སློལ་ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།