

ཤིང་སྤྲུལ་སྤྱི་ ༧ པའི་ཆོས་ ༣༠ ནས་ རིན་སྤྲངས་ཤོང་དུ་ སྤྲོན་ཤོངས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་
ཀྱི་ལྷ་མི་སྤྲོད་སྤྲེའི་ཆོཏ་འདུ་ཆེན་མོ་ཐངས་ ༣༣ པར་ གྲོས་ཐག་ཆོད་པའི་དེབ་ཐོ།

༡. ཤམར་འབྲུག་སྤྲུལ་གྱི་གོང་།

ཕག་ཤམ་ཞོར་ཤམ་དང་འབྲུ་རིགས་གོང་ཐང་ཐད་ སྤར་ཕན་གོང་ཐང་བཅད་མཚམས་བཟོས་
བཞག་ཆོ་ ཤམར་བཙོང་མཁན་ཤིན་ཏུ་དཀོན་པར་བརྟེན་ ད་ནས་ཤམར་ འབྲུ་རིགས་ལ་
གོང་མེད་བཙོང་མཁན་སོ་སོའི་སྤྱི་འདོད་ལྟར་ ཉེ་བཙོང་བྱ་ཆོག་པ་ མ་ཟད་ གཞུང་དོན་དུ་
མཁོ་བའམ་ ཡང་ན་ ཁྲལ་འབྲུལ་གྱི་ཅིས་རེ་ཕབ་དགོས་མཆིས་ཀྱང་ ལུང་པའི་ཐང་གཞི་
ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་ཅིས་རྒྱབ་སྤུལ་རྒྱ།

༢. མར་གྲིན་གོང་།

མར་གྲིན་དང་རྒྱ་མར་གཉིས་ཀྱི་གོང་ཐང་དེའི་ཐད་ ད་ཆུན་ཤེས་ལ་རུབ་ ༧ རེ་བྱས་ཆོ་ མར་
གྲིན་བརྟེན་ཉེ་བཙོང་མེའང་མེད་པར་ མི་སེར་ཉམ་ཆུང་ལ་གཞོད་ངན་ཆོ་བར་ བརྟེན་ ད་
ནི་རྒྱ་གོང་ཁར་ ཁེ་སང་བཞི་དབྱ་རུབ་རེར་ཤི་གེ་རེ་དང་ དལ་སྤྱི་ཇི་གནས་བཅས་ ཅིས་རྒྱབ་
ཉེ་བཙོང་བཞི་ཆོག།

༣. སྤྲངས་ཤོང་གི་ཤིང་ལེབ་སྟོར།

གདན་ས་སྤྲངས་ཤོང་གི་ཤིང་ལེབ་དེའི་ཐད་ཀྱང་ སྤར་ལས་ཤམར་ཐང་སྤར་གསུམ་ལ་ ཐོག་
རེས་ལགས་ཀྱང་ ཤིང་ལེབ་དེའང་ཕལ་ཆེར་ཉེ་རྒྱ་མ་གཏོགས་ ལག་ལེན་འཐབ་པར་
དཀའ་ཞིང་ གཞན་ལས་ཉེས་ཆོ་ནི་ ཤིང་ལེབ་ཟུང་ རེར་རུབ་རེ་ཤོར་བའི་ཁར་ ཕར་ཆུར་

ལམ་འགོར་འགོར་འབྱུང་ཆེ་བ་དང་ལྷག་པར་ཐམ་ཐེད་ཀྱི་མི་སེར་ཚོ་ས་ཐག་རིང་ཞིང་
 ཤིང་ལེབ་ཀྱི་ལག་ལེན་ཀྱང་མ་འཁོད་པར་ཉ་ཅང་དཀའ་ཆོག་ས་ཆེར་སོང་བ་ལས་ཤེས་
 མང་སྤར་གསུམ་གྱི་སྤྱི་མི་མགོན་གཅིག་ནས་དེ་ལྷག་ས་ཀྱི་སྤྱད་སྤྱག་ལ་བརྟེན་དངུལ་ཞིག་
 བསྐྱུ་ཏེ་ལྷག་ས་ཤོག་བསྐྱབ་ཅིང་ད་ལོར་སྤྱབ་ས་ཐུབ་པའི་རེ་འདུན་ལག་ས་ཀྱང་རེ་ཞིག་
 གྱུ་སྤྱོག་ས་ནས་ལྷག་ས་ཤོག་བསྐྱབ་མཁན་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ཡིན་གཤམས་གོང་
 འཕེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ནི་ལྷག་ས་ཤོག་ཁ་གྲངས་བོར་ཆེ་སོང་བསྟན་འདི་ལོར་ཆངས་
 སུ་ཐོབ་པར་དཀའ་ཞིང་ཕྱི་དུང་ལོར་ལྷོ་༢་པ་ཚུན་བཀའ་བྱབ་བྱ་གྱུ་དང་ཕྱི་དུང་ལྷོ་
 ལོར་བཀའ་བྱ་བཅས་སྟོན་ཏིང་གཉིས་སུ་བཏོན་གྱིར་ཞུས་པ་བཞིན་ཤེས་མང་སྤར་
 གསུམ་གྱི་ཁྲིམས་དཔོན་དང་འབྲུས་མི་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་རང་ས་ཆ་འོག་གི་མི་སེར་ཤིང་
 ལེབ་ཤོག་རིགས་ནམས་ལས་ལྷག་ས་ཤོག་ཉི་གྱུ་འེ་རིན་དངུལ་འབྲུལ་སྤྱད་བསྐྱུ་ཏེ་
 གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་སུ་ཅིས་འབྲུལ་དགོས་གྱུ་འེ་ཁར་ལྷག་ས་ཤོག་བཀའ་སའི་ཤིང་
 ཆས་ཀྱང་ཕྱི་ལྷོ་གཉིས་པ་ཚུན་སྤངས་ཤོང་དུ་ཆང་འབྱོར་དགོས་གྱུ་ཡིན།

ཕྱག་རྟགས་ངོ་མ་ཡོད།

(གྱུ་གར་)

ཚོགས་དཔོན།