

༡། །འཇོན་རིམ་ལྔ་པའི་བོད་ཡིག་སློབ་དཔལ།

བོད་གཞུང་གིས་རིག་ལས་བྱངས།



འཇིན་རིམ་ལྔ་པའི་སློང་དེབ།

བོད་གཞུང་གི་ས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས།

པར་གཞི་དང་པོ། བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༡༣༡ ཟ࿳་ལོ་ ༣༠༠༧ ལོར་བོད་གཞུང་གིས་རིག་ལས་ཁྲུང་ས་
ནས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

པར་བསྐྱུན་དང་ཚོང་འགྲེམས་བྱེད་པོ། བོད་གཞུང་གིས་པར་ཁང་། རྩི་ལི། ལྷ་རམ་ས་ལ། ཀ་ཐ་
མན་གྱུ་

ཞུ་དག་པ། ལྷ་མོ་རྒྱུབས།

ཚུམ་རྒྱིག་པ། བེས་ཡོན་འགན་འཛིན་ཚེ་རིང་བསམ་གྲུབ།

ཚུམ་རྒྱིག་ལས་རོགས། ཚེ་རྒྱུབ་བརྟན་འཕེལ།

མང་གཞི་ས་བོན་མཁོ་འདོན་པ། བོད་དགེ་ཉི་མ་དགེ་ལེགས་དང་། རྒྱ་བ་ཚེ་རིང་། བཀྲིས་ནོར་རྒྱས།
ངག་དབང་དཔལ་ལྷན། ཚེ་རིང་དོན་གྲུབ། དགེ་འདུན་རྒྱ་མཚོ། ཚེ་རིང་རྒྱེལ་མ།

ཀམ་ཕུ་ཏར་བཀོད་རྒྱིག་བྱེད་པོ། བེས་རབ་དགའ་ཚལ་སློང་གི་སློབ་དགེ་ངག་དབང་རྩྭ་ལ་བྲིམས།

མདུན་ཤོག་བྱས་འགོད་པ། བར་སློང་བཀྲིས་ལུན་ཚོགས།

རི་མོ་བ། ཚེ་བརྟན།

དཀར་ཆག

ཡང་།	ཚོར་ཚན།	མོག་གྲངས།
༡	ཚོར་ཚན་དང་པོ།	༡
	བད་དག	༩
༢	ཚོར་ཚན་གཉིས་པ།	༥
	བད་དག	༧
༣	ཚོར་ཚན་གསུམ་པ།	༦
	བད་དག	༡༣
༤	ཚོར་ཚན་བཞི་པ།	༡༤
	བད་དག	༡༦
༥	ཚོར་ཚན་ལྔ་པ།	༡༦
	བད་དག	༡༧
༦	ཚོར་ཚན་དྲུག་པ།	༢༡
	བད་དག	༢༤
༧	ཚོར་ཚན་བདུན་པ།	༢༥
	བད་དག	༢༧
༨	ཚོར་ཚན་བརྒྱད་པ།	༢༧
	བད་དག	༣༡
༩	ཚོར་ཚན་དབུ་པ།	༣༤
	བད་དག	༣༦
༡༠	ཚོར་ཚན་བརྒྱ་པ།	༣༧
	བད་དག	༤༡

༡༡	སྨོང་ཚན་བརྒྱ་གཅིག་པ།	༤༩
	བརྟ་དག	༤༥
༡༢	སྨོང་ཚན་བརྒྱ་གཉིས་པ།	༤༧
	བརྟ་དག	༤༧
༡༣	སྨོང་ཚན་བརྒྱ་གསུམ་པ།	༥༡
	བརྟ་དག	༥༣
༡༤	སྨོང་ཚན་བརྒྱ་བཞི་པ།	༥༥
	བརྟ་དག	༥༦
༡༥	སྨོང་ཚན་བཅོ་ལྔ་པ།	༦༠
	བརྟ་དག	༦༣
༡༦	སྨོང་ཚན་བཅོ་དྲུག་པ།	༦༤
	བརྟ་དག	༦༦
༡༧	སྨོང་ཚན་བཅོ་བདུན་པ།	༧༠
	བརྟ་དག	༧༣
༡༨	སྨོང་ཚན་བཅོ་བརྒྱད་པ།	༧༥
	བརྟ་དག	༧༧
༡༩	སྨོང་ཚན་བརྒྱ་དགུ་པ།	༨༠
	བརྟ་དག	༨༣
༢༠	སྨོང་ཚན་ཉི་ལྔ་པ།	༨༥
	བརྟ་དག	༨༦
༢༡	སྨོང་ཚན་ཉི་ལྔ་ཅུ་གཅིག་པ།	༨༧
	བརྟ་དག	༧༡
༢༢	སྨོང་ཚན་ཉི་ལྔ་ཅུ་གཉིས་པ།	༡༠༦

སྒྲིབ་ཚན་དང་པོ།

༡༽ གཤམ་གསལ་བར་སྒྲིབ་སོ་སོར་ཕོད་རྒྱལ་དར་གྱི་མཚོན་དོན་གང་ཡིན་ གསལ་བར་ཁ་སྒྲིབ་ས།

- ༡༽ གངས་རི་དཀར་པོས་.....མཚོན།
- ༢༽ སེང་གོ་གཉིས་གྱིས་.....མཚོན།
- ༣༽ རོར་བུ་ཁ་དོག་གསུམ་ལྗན་གྱིས་.....མཚོན།
- ༤༽ རོར་བུ་དགའ་འབྲིལ་གྱིས་.....མཚོན།
- ༥༽ ཉི་མ་ཡིས་འོད་ཟེར་འསྐྱོབས་.....མཚོན།
- ༦༽ དར་ཚོན་སྒྲོ་དམར་གཉིས་གྱིས་.....མཚོན།
- ༧༽ འོད་མདངས་དམར་པོ་རྒྱ་ག་གིས་.....མཚོན།
- ༨༽ མཐའ་ལྷགས་ཁ་དོག་སེར་པོས་.....མཚོན།

ཁ། འོག་དུ་གསལ་བའི་རྩི་བ་ནམས་གྱི་ལན་ངོ་མ་གང་ཡིན་ལ་འགྲིགས་
 ཉགས་ཚོུབ།

༡། རྒྱལ་དར་ཞེས་པའི་དོན་དག་གང་ཡིན་ནམ།

ལན། ༡ རྒྱལ་པོ་གཅིག་གི་དར་ལྗོངས་ལ་རྒྱལ་དར་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཏ ི

༢ རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གི་ངོ་བོ་མཚོན་པའི་དར་ཆ་ཞེས་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཏ ི

༣ རྒྱལ་པོའི་སྲས་མོ་ལང་ཚོ་དར་ལ་བབས་པ་ལ་ཟེར། ཏ ི

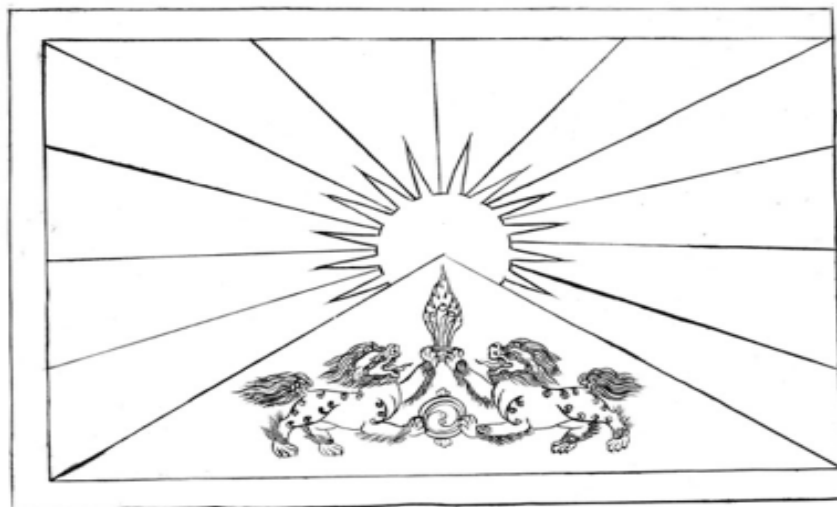
༢། ལྷ་སྐྱུང་དམར་ནག་གཉིས་གང་ཡིན་ནམ།

ལན། ༡ འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དང་སྐྱན་རས་གཟེགས་ཡིན། ཏ ི

༢ རྒྱུ་ཐུབ་པ་དང་རྗེ་བཙུན་བྱམས་པ་མགོན་པོ་ཡིན། ཏ ི

༣ གནས་རྒྱུང་ཚོས་རྒྱལ་དང་དཔལ་ལྷན་ལྷོ་ཡིན། ཏ ི

ག། གཤམ་འོག་རྒྱལ་དར་གྱི་རི་མོ་ལ་ཚོན་ཐོངས།



བད་དག་དང་ཕོ་འུ་སྐྱོད་ཚན།

༡༽ བཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་བཟོད་པ་རེ་གྲིས།

སྐྱེ་གསལ་བ།

.....

རྒྱུ་ལ།

.....

སྐྱེ།

.....

སྐྱེ།

.....

བཟ།

.....

**ཁ། བཤམ་འོག་བར་སྟོང་ནམས་ལ་ཁ་སྟོང་ཅི་དགོས་སོ་སོའི་མཇུག་ནས་
བདམས་ཏེ་བྲིས།**

- | | |
|---|--------------------|
| ༡ མི་.....པ་ཞིག་དེ་རིང་མཐོང་བྱུང་། | ། བཀུག་ ལྷགས། ཀུག། |
| ༢མ་དམ་ཆེན་གྱིས་མི་གསོད། | ། ཀུམ། ཀུམ། ལུམ། |
| ༣ སྐན་ལགས་.....གཞུགས་བདེ་ཐང་ཡིན་ནམ། | ། ཀུ ཀུ། ལྷ། |
| ༤ འོ་གསར་ཚོས་གཅིག་ལ་.....ཤིས་བདེ་ལེགས་ལྷ། | ། ལྷ། བཀུ། ཀུ། |
| ༥ དགོན་པ་ཕལ་ཆེ་བ་ལ་.....ཡོད། | ། ལྷ་བ། ཀ་བ། ལ་བ། |
| ༦ དགུན་ཁའི་སྐབས་གནས་.....ལ་འགོ་ཅིས་ཡོད། | ། ལོ་ར། ལོ་ར། |

ག། བཤམ་གསལ་ཕལ་ཆེ་ག་ལ་ཞེ་ས་གང་དགོས་བྲིས།

- | | |
|-------------|------------|
| གཞུགས།..... | ལྷ་..... |
| སེམས།..... | ལ་ལས།..... |
| མགོ་..... | |

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

༡༽

གཤམ་གསལ་ལན་ནམས་ལ་དྲི་བ་རན་པ་རི་བཅོ་དགོས།

༡༽

.....

ལན། གངས་ཉི་མེ་ནི་ནང་པ་དང་ཉི་མུ་གཉིས་ཀྱི་གནས་རྩ་ཚེན་ཞིག་རེད།

༡༽

.....

ལན། ཁ་འབབ་བཞི་ནི། ཉ་མཚོག་ཁ་འབབ། མ་བྱ་ཁ་འབབ། མྱང་ཚེན་ཁ་འབབ།

མེང་གི་ཁ་འབབ་བཅས་ཡིན།

༡༽

.....

ལན། བོད་ཀྱི་ཡུལ་མིའི་འཚོ་བའི་རྟེན་གཞི་གཙོ་བོ་ནི་ཞིང་ལས་དང་འབྲོག་ལས་ཡིན།

༡༽

.....

ལན། བོད་རིགས་ནམས་ནི་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གདུལ་བྱ་ཡིན།

ཁོ་ བོད་ཀྱི་ས་ཁྲ་ལ་བལྟས་ནས་འོག་གི་བར་སྟོང་ཁ་སྟོང་དགོས།



ཀོ

ཁོ

བོད་ཀྱི་ཤར་སྟོགས་སུ་.....།

བོད་མི་.....

བོད་ཀྱི་རྒྱལ་སྟོགས་སུ་.....།

བོད་མི་.....

བོད་ཀྱི་སློ་སྟོགས་སུ་.....།

བོད་མི་.....

བོད་ཀྱི་བྱང་སྟོགས་སུ་.....།

བོད་མི་.....

བད་དག་གཉིས་པའི་སྒྲོང་ཚན།

༡༽ འོག་གི་བར་སྒྲོང་ནམས་ལ་དོན་མཐུན་པའི་མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་སོ་སོའི་

མཇུག་ནས་བདམས་ཏེ་བྲིས།

༡ སེ་འབྲས་དགའ་གསུམ་གྱི་.....པོ་ནམས་ཤོར་སྦྱིང་ལ་ཐེབས། རྒྱལ་མཁུ་ མཁུ།

༢ ངས་སྒོ་བཟང་ལ་སྦྱང་དེབ་ཉེ་རྒྱ་.....པ་ཡིན། རྒྱུགས། མངགས།བསྐྱུགས།

༣ སྒོ་བསྐྱེད་.....དུ་སྦྱིན་ནས་བདེ་སྦྱུག་ལུས་ན་ལེགས། རྒྱུང་། རྱུང་། རྱུང་།

༤ སྤྱི་ལོ་༢༠༠༠ལོའི་ནང་རྒྱལ་བ་ཀམ་པ་ཐོག་མ་.....བུང་། རྒྱུང་ལ། འཇུང་ལ།

༥ རང་རེད་པོད་སྒྲོང་ས་སྦུ་དྲི་ཞེས་པའི་ཤིང་.....པ་དང་འབྲུ་རིགས་.....ནི་གནམ

གཤིས་.....པའི་དུས་ཚོད་ལ་མ་གཏོགས་སྦྱེ་འཕེལ་མི་ཐུབ། རྒྱུ་རྒྱ། འཁུ།

༦ ཞབས་བརྟན་སྐབས་.....དུང་སྒོ་ལ་ཡོད། རྒྱུ་ མངའ་ཤ།

༧ བསྐྱོད་.....བཏང་ན་མི་ཕལ་ཆེ་བ་དགའ། རྒྱུང་གས། རྒྱུགས།འཁུ།



ལྷོང་ཚན་གསུམ་པ།

༡༽ གསལ་བྱེད་སྐྱམ་ཏུ་རྒྱང་པའི་མིང་ཚིག་གང་ཡང་བཟོ་དགོས།
དཔེར་ན། ཀ་བ། ཁ་བ། ལ། ལྟ་བུ།

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

༢༽ དབྱེད་གསལ་གཉིས་ལྡན་གྱི་རང་ཚོས་མིང་ཚིག་བཟུ་བཟོ་དགོས།
དཔེར་ན། མི། ལྷ། མེ། རྒྱ། ལ་ཚོགས་པ་ལྟ་བུ།

.....
.....
.....

ཅ། གཤམ་གསལ་ཀ་ལྷེ་འི་འི་བའི་ལན་ནམས་ཁ་ལྷེ་ནས་བདམས་ཉེ་གྲིས།
ཀ་ལྷེ།

༡ མིང་གཞི་ཞེས་པའི་དོན་དག་གང་རེད་དམ།

ལན།

༢ རྗེས་འཇུག་གི་གོ་དོན་གང་རེད་དམ།

ལན།

༣ རྗོན་འཇུག་ཅེས་པའི་དོན་དག་ཅི་ཡིན་ནམ།

ལན།

༤ ཡང་འཇུག་གི་དོན་དག་གང་ཡིན་ནམ།

ལན།

༥ དབྱངས་དང་ཡ་ར་ལ་ཟ། མགོ་འདོགས་རྣམས་མིང་གཞི་སློན་རྗེས་གསུམ་ལས་
གང་ཡིན་ནམ།

ལན།

༦ ཡང་འདྲུག་ད་དང་ས་གཉིས་ལས་དེང་སང་ད་ཡང་འདྲུག་དངོས་སུ་འགྲི་སློལ་ཡོད་
དམ།

ལན།

༧ དབྱངས་ཞེས་པའི་དོན་དག་ཅི་ཡིན་ནམ།

ལན།

ཁ་ལྷོ།

༡ ང་འོའི་རྣམ་པ་ཅན་ནམ་སྐྱའི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་ཆ་ནས་བཞག་པ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད།

༢ སློན་རྗེས་གཉིས་ཀྱི་འདྲུག་ཡུལ་དུ་གྱུར་བ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད།

༣ མིང་གཞིའི་སློན་དུ་འདྲུག་པས་ན་དེ་ལྟར་ཟེར།

༤ མིང་གཞིའི་རྗེས་སུ་འདྲུག་པར་བརྟེན་དེ་ལྟར་ཟེར།

༥ རྗེས་འདྲུག་གི་རྗེས་སུ་ཡང་བསྐྱར་འདྲུག་གི་ཡོད་པས་རེད།

༦ དབྱངས། ཡ་བཏགས། ར་བཏགས། ལ་བཏགས། ས་མགོ། ལ་མགོ།

མ་ཟུར་བཅས་ནི་མིང་བཞིའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས།

མ ཚོས་རྒྱལ་གྱི་སྤོང་གི་སྐབས་ནས་དེང་སང་བར་དོས་སུ་ད་ཡང་འདྲུག་འབྲི་
སྤོལ་མེད།

བད་དག་གསུམ་པའི་སྤོང་ཚན།

༡༽ གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་རྣམས་ལས་གང་འོས་འོག་གི་བར་སྤོང་ནང་ ཁ་སྤོངས།

བཟུ། ཟུ། ཟུ། ཟློས། འདལ། ཟ། ཟློ། བདལ།

༡ ཟློབ་ཚན་མེད་པའི་སྐབས་ཀྱི་དུས་ཚོད་ནི་.....རྒྱ་ཁག་པོ་འདུག།

༢༽ ཁྱི་ར་བས་བྲ་བ་གཅིག་ལ་.....འཕངས་ཏེ་བསད།

༣༽ གཟའ་.....བ་ལ་འདྲིན་གྲུ་འཚོགས།

༤༽ ངའི་.....པོ་ནི་སྤོང་བཟང་རེད།

༥༽ པོད་གཞུང་.....གར་ནས་གཟིགས་མོ་བརྟུན།

༦༽ གཅིན་པ་གང་སར་བཏང་ན་.....ཡིས་གཞོད་པ་གཏང་སྲིད།

༧༽གཞས་འདི་སྟུན་པོ་འདུག།

༨༽ མི་གཞན་ལ་མགོ་སྤོང་.....བྲིད་ལ་གཏོང་།

ཁོ། གཡས་གཡོན་མིང་ཚིག་ལ་སྐར་ནས་ཚིག་ཕྱོགས་དེ་བཞོས། དབྱིར་ན།
 མ་འདྲིན། མ་ཕྱོགས། ལྟ་བུའོ།

གཡས།	གཡོན།
ཕ།	གཉོང།
ལྷ།	གར།
ལྷ།	མདའ།
ལྷོ།	ལོ།
བད།	ལོ།
བལྷ།	གཞས།



སྒོང་ཚན་བཞི་པ།

༡༽ གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་ནམས་འོག་གི་ཕོ་གསར་གྱི་དགོས་མཁོའི་ཡོ་
ཆས་རི་ཕོའི་ཐད་གྱི་བར་སྒོང་ནང་གྱིས།

གོ་མོ་སྤྱེ་མར། སྲིན་སྲིན་ནོག་ནོག། འབོ་ལུག་འཁོར་ལོ། ཀོང་ཆས། བགྲ་ཤིས་
སྒྲུག་དུང། ཉ་གཤག་ བོང་བུའི་ཨ་མཚོག། སྲིར་ཁ། ཆང་ལུད། ལུག་མགོ་
ཕོ་ལུད།



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

ཁོ་ འོག་གི་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་བཟོད་པ་རི་བཞོས།

ཕོ་གསར།

.....

ཚུ་སྤྱད།

.....

ཚང་སྐོལ།

.....

བཟུམ་དཀར།

.....

སྐྱེ་བ།

.....

ཁ་ཟས།

.....

དབྱ་ལྷོག།

.....

སྐྱེ་མར།

.....

ག། འོག་གི་བར་སྐྱོང་ནང་ཚིག་དོན་མཐུན་པ་དེ་ཁ་སྐྱོང་དགོས།

- ༡། ཉི་ཤུ་དགུའི་དགོང་ལོར་.....འཕྱང་སྐྱོལ་ཡོད།
- ༢། བག་རིལ་ནང་བཅུག་པའི་སོལ་བ་བྱུང་ན་.....བརྗེ་སྐྱོལ་ཡོད།
- ༣། བོད་ཟླ་བཅུ་གེ་པའི་ཚེས་སུམ་ཅུ་ལ་.....ཟེར།
- ༤། ཡོངས་གྲགས་བོད་ཀྱི་ལོ་གསར་ནི་ཚེས་.....ལ་དེ།
- ༥། ལོ་གསར་ཚེས་གསུམ་ལ་.....གཏོང་སྐྱོལ་ཡོད།
- ༦། བོད་ཟླ་བཅུ་གེ་པའི་ཚེས་ཉེར་དགུའི་ཉིན་རྒྱལ་ས་ལྷ་སར་.....དང་.....མཇལ་རྒྱུ་ཡོད།

བད་དག་བཞི་པའི་སྐྱོང་ཚན།

༡། གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་ལ་བཟོད་པ་དེ་བཞོས།

- རྒྱང་།
- ལོ་གྲུ་།
- ལྷན་པ།
- ལྷན་།
- ལྷན་།

ཁ། གཤམ་གསལ་བར་སྒོང་ནམས་སྐྱེ་ཁ་སྒོང་གང་དགོས་བརྗོད་པ་མོ་སོའི་
མཇུག་ནས་བདམས་ཏེ་བྲིས།

༡། སེམས་ཅན་ལ་.....མེད་ན་སྡོད་མི་བྱུང། རྒྱུང་རྒྱུང་།

༢། རྫོང་ཕྱུག་གིས་དེབ་མང་པོ་.....བཞིན་འདུག། རྫོང་ག་ རྫོང་ག།

༣། གནམ་གཤིས་གྲང་ངར་ཆེ་སར་.....པ་དགོས། རྫོང་ག་ རྫོང་ག།

༤། ཐ་མག་དང་ཆང་རག་འབྱུང་ན་.....བ་ལ་གནོད་སྦྱོན་ཡོད། རྫོང་ག། རྫོང་ག།

༥། རྒྱ་གར་གྱི་སྲིད་.....དང་པོ་ནི་ཉུ་རེད། རྫོང་ག། རྫོང་ག།

༦། སེམས་.....ནས་མིག་ཚུ་ཤོར། རྫོང་ག། རྫོང་ག།

༧། ལྷ་བཙུན་ནམས་.....པ་ལ་བཞུགས་གྱི་ཡོད། རྫོང་ག། རྫོང་ག།



སྒྲོང་ཚན་གྲྭ་པ།

༡༽ གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་གི་འབྲིལ་བཤད་ནམས་རིལུ་མིག་ནས་བདམས་ ཉི་བྲིས།

དོན་འབྲེལ།	མི་ཚོུགས།
འདྲུམ་བཟུས།	མིག་རྒྱེས།
ཀུ་རི།	ལག་མི་གཙང་།
དམ་བཅའ།	

ཚེད་མོ་ཚེ་བ།	ལས་དོན་བྱེད་མི་རྣམ་པ།	རྒྱན་ལ།
ཁས་ལེན་པ།	ལས་དོན་གྲུབ་པ།	ནམ་འགྲུང་ཡག་པོ།
གོ་དོན་འཕེར་པའི་སྐད་ཆ་བཤད་པ།		

༢༽ གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་སྒོག་སྒོག་གས་བྲིས།

ཕལས་པ།	གཞོན་པ།	ཡ་རབས།
སྒྲིབ་སྒྲིལ།	སྒྲིག་ཅག།	ཉུང་བྲགས་པ།
སྒྲིག།	ལས་ཡག་པོ།	བཟང་པོ།
བདེན་པ།		

ག༽ བཤམ་གསལ་མེ་ཚན་ཁ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ནམས་ཀ་མེ་དང་མཐུན་པ་བྲིས།

ཀ་མེ།	བར་ལྟོང་།	ཁ་མེ།
ལུས།	༡ རྒྱན་མ་རྒྱ་མི་རུང་།
	༢ རྩོ་བྱུང་བྱེད་མི་རུང་།
ངག།	༣ སེམས་ངན་བྱེད་མི་རུང་།
	༤ བཀའ་འཆལ་བཤད་མི་རུང་།
ཡིད།	༥ མི་འགྲུབ་པ་ཁས་མ་ལེན།
	༦ ང་རྒྱལ་བྱེད་མི་རུང་།

བད་དག་ལྟ་པའི་རྩོད་ཚན།

ག༽ བཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་བརྗོད་པ་རེ་བྲིས།

- གནན་པ།
- བསྐྱབ་པ།
- རྩོད།
- གཞོད།

གཟུང་།

བཟུང་།

གནང་།

སྒྲུང་།

གནངས།

བཞུང་།

ཁ་ཤོད་གསལ་ལ་མིང་ཚིག་ཡན་ཚུན་བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས། དཔེར་ན། གཟུང་སྐར། གཟུང་འཛིན། ལྷ་བྱ། ཚིག་ཕྱོགས་གསུམ་རེ་འོག་གི་བར་སྐྱོང་ནང་གྱིས།

དོ།	འཚེར།	བཅུད།	ཞེད།	ཆས།	ཇ།
ལྷ།	བཅུང།	བདག།	ས།	བལ།	དགེ།
སྒྲོད།	བཟུང།	སྒྲུང།	གོ།		

.....

.....

.....

ལྷོང་ཚན་རྒྱལ་པ།

༡༽ གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་གི་མཐའ་ལ་སྐྱར་བསྐྱེའི་ཚིག་སྤྱད་གང་
འོས་བྲིས།

འདུག་.....	བྱང་.....	ཡོད་.....	ཡིན་.....	ལཔ་.....
ལམ་.....	གདའ་.....	དར་.....	ཐལ་.....	འདྲ་.....
བསྐྱེས་.....	ཚ་.....	ཁ་.....	གདའ་.....	མཚི་.....

༢༽ ཡང་བརྒྱལ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ལ་སྐྱར་བསྐྱེའི་ཚིག་སྤྱད་གང་འོས་
ཁ་སྐོངས།

བསྐྱེ་བས་.....	མངའ་ད་.....	ཕྱིན་ད་.....	བརྟན་ད་.....
བདམས་.....	བསྐྱེའ་ད་.....	ལའི་ནད་.....	བྱུང་ད་.....
བསྐྱེ་བས་.....	བསྐྱེ་བས་.....	བསྐྱེ་ད་.....	བསྐྱེ་ད་.....
མངའ་ས་.....	བསྐྱེ་བས་.....	བསྐྱེ་བས་.....	རྐྱེན་གས་.....

ཁ། འོག་གི་བརྗོད་པ་མོ་སོའི་མཇུག་ལ་སྐར་བསྟུའི་ལྷན་གང་འོས་གྲིས།

- ༡ ལྷོ་བ་བྱའི་འགན་བདག་པལ་ཆེ་བ་ཡག་པོ་འདུག་ཤིང་།
- ༢ དགེ་ཆེ་ལགས་ཀྱིས་གསུང་བཤད་གནང་།
- ༣ ངས་པ་མའི་བཀའ་དྲིན་གསལ་།
- ༤ འདི་ནི་གྲིང་སེང་ཆེན་གྱི་མདའ་།
- ༥ བོད་ཡིག་ནས་དབྱིན་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར་དེ།
- ༦ སྔོན་ས་མཚོ་ག་གིས་བཀའ་སློབ་བསྟུལ་དེ།
- ༧ བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་རྟ་སར་བསྐྱེ་བས་།
- ༨ ངས་པ་མ་ལ་གཏང་ཡིག་ཅིག་གྲིས་།
- ༩ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་དེ།
- ༡༠ ངས་པ་མའི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་ཉན་།

ག) བཤམ་གསལ་ཆུང་བལྟའི་ཆུང་ཆུང་ཆུང་བ་བཟོ་ཆ།

ཆུང་བལྟའི་ག	ཆུང་བལྟའི་ཆུང་།	དབར་བཟོ་ཆ།
ག	གོ	འདྲུག་གོ
ར
ར
ཤ
བ
ཕ
འ
ར
ལ
མ
མཐའ་མེད།
དུག

བད་དག་དུག་པའི་སྒྲིང་ཚན།

༡༽ གཤམ་གསལ་བཟོད་པ་སོ་སོའི་ནང་གི་དག་ཆ་ནོར་བ་རྣམས་ངོས་
བརྒྱུང་ནས་ནོར་བཅོས་བྱོམ།

- ༡ རི་དྲགས་སྒྲན་ནི་བོད་ཀྱི་ས་ཆ་ཕལ་ཆེ་བ་ལ་ཡོད།
- ༢ རྩོམ་བྲའི་སྒྲིང་ཚང་དུ་བས་འབྱུང་པོ་འདུག།
- ༣ མོ་མོ་ལགས་ཀྱི་ཞལ་རས་ལ་གཉེར་མ་འདུག།
- ༤ ཉལ་བྱིའི་སློང་ལ་གཏན་འདུག།
- ༥ རྩོམ་བཟང་ནི་མི་སྒྲན་པོ་ཞིག་རེད།
- ༦ འགོ་ལ་ལྷ་མོ་བྱོན།

༢༽ གཤམ་གསལ་རྣམས་ལ་ཚིག་གྲོགས་གསུམ་རེ་བྲིས།

- ༡ གཉེར།
- ༢ བསྒྲན།
- ༣ འགོ།
- ༤ ཉ།
- ༥ མགོ།

སྦྱོང་ཚན་བདུན་པ།

༧༽ གཤམ་གསལ་གྱི་བ་ནམས་ཀྱི་ལན་གྱི་ས།

༡ ཤེས་རབ་དང་བཙུན་འགྲུས་གཉིས་ལས་གང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་ནམ།

ལན།

༢ རྩོགས་པོ་དེ་གཉིས་ལས་གཞུགས་བྱུང་སྲུ་མངོས་པ་ཡོད་དམ།

ལན།

༣ རྩོགས་པོ་གཅིག་གི་མིང་ལ་བཙུན་འགྲུས་རབ་བརྟན་ཞེས་བཏགས་པའི་སྐྱེ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ།

ལན།

༨༽ གཤམ་གསལ་ལ་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་བརྗོད་པ་དེ་གྱི་ས།

རྩོགས་པོ།

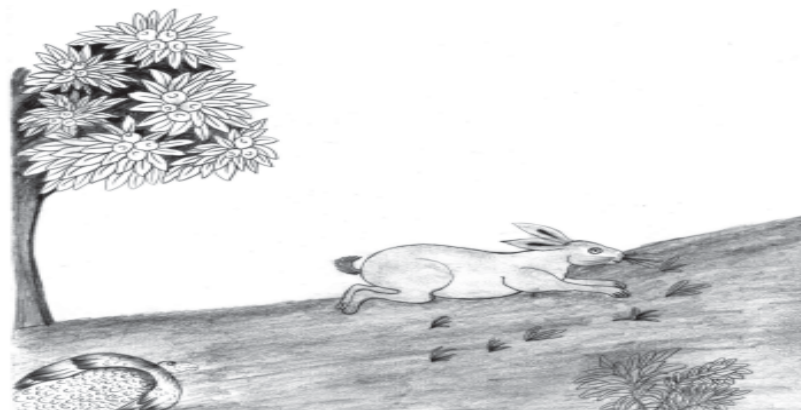
ཡོན་ཏན།

གནས་ཚད།

བཙུན་འགྲུས།

སྦྱོང་བ་དག།

ག༽ འོག་གི་རི་ཚོ་ལ་བསྐྱེད་ནས་སྦྱང་བྱུང་ཞིག་ཚོ་ལས།



ང། གཤམ་གསལ་གོ་དོན་ནམས་འོག་གི་མིང་ཚིག་དང་མཐུན་པར་བྲིས།

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ༡ དོ་སྦྱང་མི་བྱེད་པའི་རང་བཞིན་ལ་ཟེར། | ༣ དོན་མེད་གང་སར་འགོ་བལ་ཟེར། |
| ༢ ཞེད་སྦྱང་བསྐྱེད་པ་ལ་ཟེར། | ༤ ལྷུ་སེམས་ཀྱི་བརྗེ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་ཟེར། |
| ༥ ལས་དོན་ཞིག་ནང་འདྲུ་ལ་བལ་ཟེར། | ༦ ལྷན་ཚོར་སྐྱོར་མོ་ལ་ཟེར། |
| ༧ མཁས་པ་ལ་ཟེར། | |

དཔའ་མཛོད་སྐྱོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་།

མཛོད་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་།

འཕྲིན་ལྟར་།

ཞུགས་པ་།

ནམ་གཤིང་།

འབྲུམ་རྒྱུ་།

སྤྲི་གས་མཛོད་།

བད་དག་བདུན་པའི་སྦྱོང་ཚན།

༡༽ བརྗོད་པ་སོ་སོའི་བར་སྦྱོང་ལ་ཁ་སྦྱོང་གང་དགོས་སོ་སོའི་མཚུགས་ནས་
བདམས་ཉེ་བྱིས།

༡༽ མཚོད་.....ལ་སྤྲུག་གསུམ་སྤུལ་བ་ཡིན། རྒྱ་གར་འབྲུག་རྒྱུ་ཉེ།

༢༽ དའི་པ་མ་གཉིས་གཞིས་ཆགས་ལ་.....སྦྱོང་ཡིན། རྒྱ་གར་འབྲུག་རྒྱུ་ཉེ།

༣༽ གཤོག་རྩ་ལ་ཆེ་བའི་.....ཞིག་གནས་ལ་སྤུར། རྒྱ་གར་འབྲུག་རྒྱུ་ཉེ།

༤༽ མྱིང་ཁའི་ཆེད་ཅེས་ལག་ལོར་.....བྱེད་དགོས། རྒྱ་གར་འབྲུག་རྒྱུ་ཉེ།

- ༤༽ དེ་རིང་ཕྱིད་མོའི་.....བསྐྱུར་ཡོད་རེད་གསུང་གི། རྒྱུ་ལྡན་ལྟུང་།
- ༥༽ རྣམ་དུས་.....ཁ་ལ་ཚ་བ་ཆེན་པོ་འདུག། རྒྱལ་ལོ་དུས་ལོ།
- ༦༽ ཁྲིམ་ལ་ཅ་ལག་.....ཚོགས་འདུག། རྒྱལ་ལོ་མཚན་ལོ།

ཁ༽ གཤམ་གསལ་ཚིག་གྲོགས་རྣམས་ལ་བཞེད་པ་རེ་བཞེས།

བྱ། བྱལ།

བྱེ།

བྱེ།

ར། ར་ཁང།

ར་ཁང།

ར་མཚོ།



སྒྲིང་ཚན་བརྒྱད་པ།

༡༽ གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་བརྗོད་པ་རེ་བཅོས།

སངས་རྒྱལ།

ཚོས།

དགེ་འདུན།

དགོན་མཚོ།

སྐྱེད་པ།

ནད་གཡོག།

ནད་པ།

དགེ་བ།

སྐྱེད་པ།

སྐྱེད་པ་རྒྱལ།

ལས་འབྲས།

བདེ་བ།

ཁ། འོག་གི་རིུ་མིག་ནང་གི་སྒྲོང་ཆ་ནམས་འགོངས་དགོས།

དགོན་མཚོག	སྒྲོབ་རྩེ་ལ་གྱི་དཔེ།	སྐྱབས་གནས་དངོས་གྱི་དཔེ།
སངས་རྒྱས།		
	ལྷན།	འཕགས་པ་ཐོགས་མེད།

ག། གཤམ་གསལ་ལན་ལ་དཔག་པའི་རྩི་བ་བྱིས།

༡
 ལན། སངས་རྒྱས་དགོན་མཚོག་གི་དཔེ་ནི་སྤྲན་པ་མཁས་པ་ཞིག་ལ་བཞག་འདུག།

༢
 ལན། སྐྱབས་གནས་མི་བསྐྱུ་བ་གསུམ་ནི་དགོན་མཚོག་གསུམ་ཡིན།

༣
 ལན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་། སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་
 །གསྟག་ཡིན།

༤
 ལན། སྐྱུག་བསྐྱེལ་མཐའ་དག་ལས་སྒྲོབ་པའི་རྣམས་པ་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མ་

གཏོགས་གཞན་སྲུ་ལའང་མེད།

༥

ལན། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་བྱས་ན། ཚོ་འདིའི་ལས་དོན་ལ་

ལམ་འགྲོ་དང་ཆེ་སྤྱི་མ་ལའང་ལྷ་མིའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་སོགས་པན་ཡོན་ཆེན་

པོ་ཡོད།

བད་དག་བརྒྱད་པའི་སྦྱོང་ཚན།

༡༽ གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་ལ་རང་ངོས་ནས་བརྗོད་པ་དེ་བཞེས།

༡ རྩིང་།

༢ རྩིང་།

༣ རྩིང་།

༤ རྩིང་།

༥ རྩིང་།

༦ རྩིང་།

༧ རྩིང་།

༨ རྩིང་།

༧ རྟོགས།

༡༠ གཏོགས།

ཁ༽ གཤམ་གསལ་ཚིག་རྣམས་ལ་བཟོད་པ་རི་བཞོས།

སྨིང་། སྨིང་སྨྱལ།

སྨིང་ནད།

སྨིང་རྩ།

སྨིང་། ལྷན་སྨིང་།

ཟས་སྨིང་།

གཏམ་སྨིང་།

མཛོད། མཛོད་ཁང་།

ཚིག་མཛོད།

གཏེར་མཛོད།

ག༽ གཤམ་གསལ་ལྷ་ཚིག་ནམས་གོ་རིམ་རྒྱགས།

༡ ཅ་ལག ཅང་ མཚོད་ཁང་ ཡོད་ ཅུ།

༢ མཚོས་མ་ ཞིག བྱང་ བུ་མོ་ མཐོང་།

༣ ལྷོང་པ་ ཆགས་ འདུག འཁྲི་དེབ་ ངའི།

༤ ལྷི་མ་ སེར་ཆེན་ ཅི་ འདུག མེ་ཉོག ཞིམ་པོ།

༥ ལྷོང་ ལགས་ རྩལ་ ལྷིས་ བཞ། མོང་།

སྒྲོལ་ཚན་དགུ་པ།

༡༽ གཤམ་གསལ་ཁ་སྒྲིལི་མིང་ཚིག་སོ་སོའི་གོ་དོན་ནམས་ཀ་སྒྲིལ་ནས་ནས་ བཅའ་ཉེ་བྲིས།

- ༡ ཡིད་ཚེས་སྒྲོས་འཁེལ་མི་བྱེད་པ།
- ༢ དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་དང་ལས་དོན་ལ་སྤར་བཅོམ་ཆེ་བ།
- ༣ རྩོགས་པོར་འདྲིས་ནས་ཡུན་རིང་མ་སོང་ནའང་ཨ་གསར་ཆེ་བ།
- ༤ དམའ་ས་བརྒྱུང་བའམ་ང་རྒྱལ་རྒྱུང་དུ་བཏང་བ།
- ༥ རྩོམ་སྒྲོལ་ཡར་རྒྱས་འགོ་བའི་དོན་ཡིན།
- ༦ རྩས་པ་གཅིག་དུ་སྒྲིལ་བའི་དོན་ཡིན།

- ཁ ༡ རྩོམ་སྒྲིལ།
- ༢ རྩུགས་བརྒྱུད།
- ༣ གསར་འགོགས།
- ༤ ཁེངས་སྒྱུར་ས།
- ༥ རྩོམ་གདོད།
- ༦ རྩིང་རྩས།

ཁ། གཤམ་གསལ་ལན་ནམས་ཀྱི་དྲི་བ་བཅོམ།

༡

ལན། ལྷོ་བ་སྤྱོད་ཏོག་ཙམ་ཡོད་ན་ཡང་ང་རྒྱལ་བྱས་ན་ཡར་རྒྱས་མི་ཡོད་།

༢

ལན། བྱ་བ་གང་བྱས་ཀྱང་ལེ་ལོ་སྤོངས་དགོས།

༣

ལན། མི་གཞན་ལ་བརྟུན་སྒྲུབ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ནི། འདྲིས་མ་ཐག་ཏུ་སློམ་གཏོད།

དགའ་མ་ཐག་ཏུ་འདྲུམ་མ་སྟོན། ཁྱོས་མ་ཐག་ཏུ་བཞེན་མ་སྟུད།

༤

ལན། སྤྱང་སྤྱང་ཆེ་དྲགས་ན་ནམ་ཞིག་སླེན་པ་ཡང་ཆགས་སྟེད།

༥

ལན། སྔོང་ས་མཚོག་གི་བཀའ་སློབ་གཙོ་བོར། བོད་རིགས་ཀྱི་གཞན་ཚང་མས་སོ་

སོའི་རིག་གཞུང་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོའི་ཐོག་ཉམས་པ་སོར་རྒྱུད་དང་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་ཡོད་བའི་

བྱུགས་སློན་དེས་པར་རྒྱག་དགོས་པ་དང་། ཤེས་ཡོན་དང་རྣམས་ལ་གཉིས་བྱུང་ན་རང་

གཞན་ཚང་མའི་མི་ཚོ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ཅེས་སོགས་གསུངས་སོ།

ག༽ གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་ནམས་འོག་གི་བར་སྐྱོང་ནང་གིས།

རྒྱན་བསྐྱིགས། ལྷག་བསམ། རིག་གཞུང། མིང་དོན། སེམས་བྲུགས། ཤེས་ཡོན།

༡༽ འཇམ་སྐྱིང་ནང་བོད་རིགས་ཞེས་རྟུར་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་གཅིག་ནི་.....
.....ཡིན།

༢༽ མིའི་རྣམ་པ་ཆ་ཚང་བེད་སྐྱོད་བྱེད་པ་ལ་.....དགོས།

༣༽ རང་གཞན་ཚང་མ་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་རྒྱ་གཉིས་ནི་ཤེས་ཡོན་དང་.....
.....ཡིན།

༤༽ བོད་དགེ་སོ་སོས་ཁྱུར་གྱུར་སྟེ་.....གྱི་བསམ་སྐྱོའི་ཐོག་བྲུགས་བསྐྱེད་
བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་འདུག་ཅེས་ལཱ་ཤོང་ས་མཚོག་གིས་བཀའ་སློབ་གནང་འདུག

༥༽ རྩོན་ནས་ད་ལྟ་བར་རྒྱ་མིས་བོད་ཐོག་མི་བདེན་.....བྱེད་གྱི་ཡོད།

བད་དག་དགུ་པའི་སྐྱོང་ཚན།

༡༽ བད་གུག་ནང་དུ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་གང་འོས་བསྐྱུགས་ནས་བར་སྐྱོང་སོ་སོར་
ཁ་སྐྱོངས།

- ༡ མདང་དགོང་ངའི་དེབ་གཅིག་.....སོང་།
 - བྱ་ཕོག་གིས་.....མ་ཟ་གི་རེད།
 - གན་ལགས་གྱིས་ང་ལ་རྒྱུག་པ་.....སོང་།
- } རྩོམ། གཏོར། ཏོར།

༡ བོད་ཀྱི་ས་ཆ་བགོས་ན་.....ཚན་གསུམ་དུ་སྐྱེ་ཡོད།
 སུ་ལགས་ནི་.....པོ་རེད་ལུག
 ལྟོ་ལམ་ལ་འདི་.....པོ་ལུག

} རྒྱ་བདེ། ལྷོ། རྟོ། །

༢ ལྷན་ཆ་མདོར་.....ནས་བཤད་པ་རེད།
 སྐོང་ས་མཚོག་གི་ལྟུངས་ལྷན་.....ཚེན་རེད།
མིའི་མཆེ་བ་རིང་པོ་ཡོད།

} རྒྱ་བདུད་ལྷན་གསུམ་ལྟུངས་།

༣ མོག་ལེས་ཤིང་.....མོ།
 མེམས་གཏིང་ནས་སྒྲིག་པ་.....དགོས།
 ལས་.....ནང་དུ་ལས་སྡེད་བཞུགས་ཡོད།

} རྒྱ་གཤགས་ལཤགས་ཤགས་།

༤ ར་ལུག་གི་.....པས་སྒྲོག་པ་བཟོས།
 མིའི་རང་བཞིན་ཚོད་.....བྱེད་དཀའ།
 ལས་རྩམ་གཡོས་ནས་.....བཟས།

} རྒྱ་དཔག་སྐྱབས་པགས་།

ཁ། གཤམ་འོག་ཚིག་རྣམས་ལ་བརྗོད་པ་རི་བྲིས།

༡ གཏོར། གཏོར་རྒྱལ།

དགུ་གཏོར།

གཏོར་མ།

༢ བདེ། བདེ་དོན།

བདེ་འཇགས།

བདེ་སྐྱེ།

༣ སྐྱབས། གཞིག་སྐྱབས།

གཡི་སྐྱབས།

རྣམ་སྐྱབས།



སྒྲོང་ཚན་བཅུ་པ།

༡༽ འོག་གི་བར་སྒྲོང་ནམས་སྐྱེ་ལ་དོན་གྱི་ཚིག་སྤང་སྐྱེ་ར་ཏུ་དུ་གང་འོས་ ཁ་སྒྲོང་ས།

སྒྲོལ་གས་.....སྤྱིན།	ར་ས་.....རི་ལོ་གྲིས།	ས་.....མེ་དོག་བཏབ།
ལམ་རྒྱར་.....སྤྱིན།	རྩ་མཐའ་.....འགོ	སྒྲོག་ཚེ་.....དེབ་འདུག།
ཁ་.....སོ་ཡོད།	མགོ་.....སྐྱ་ཡོད།	ཟེའང་.....ཁ་ལག་ཡོད།
བོད་.....བོད་མི་ཡོད།	ཁོང་གི་མདུན་.....སྤྱིན།	ཁོམ་.....སྤྱིན།
གོང་འབྱེར་.....འགོ	མི་གུལ་.....བསྟན།	ལག་.....རྩ་ཚོད་ཡོད།
རྒྱལ་ཁབ་.....མི་མང་ཡོད།	གཉིད་ཟབ་.....སྤྱིན།	རྩའི་པོ་ལད་.....སྤྱིན།
ས་སྒྲོགས་ཀུན་ད་.....སྤྱིན།	ཞིང་རྩའི་རྒྱ་བསྐྱར་ད་.....སྤྱིན།	རྩ་བཟལ་ད་.....སྤྱིན།

ཁ༽ གཤམ་གསལ་དཔེར་བརྗོད་ནམས་ནམ་དབྱེ་གང་ཡིན་དོས་འདྲིན་བྱས་ ནས་བར་སྒྲོང་ནང་གྲིས།

- ༡ རྒྱོབ་སྒྲོང་གི་ཚེད་དུ་རྒྱོབ་གྲུར་འགོ་
- ༢ ཁོམ་ལ་སྤྱིན།
- ༣ འདྲིན་ཁང་དུ་ནག་པང་ཡོད།

༤	སྒོ་བ་སྐྱོད་ཡག་ཏུ་སྒྲིམ།
༥	གཟའ་ཟླ་བ་ལ་འཛིན་གྱི་ཚུགས།
༦	སྒོ་བ་མོ་ལ་ཁ་ལག་སྤྲད།
༧	ཅིང་ཐང་ཏུ་སྒྲིམ།
༨	མི་དེ་ཆེ་ཏུ་སྒྲིམ་འདུག།

གོ། འོག་གི་ཚོམ་བུ་དེ་བསྐྱབས་ནས་ལ་དོན་གྱི་ཆོག་སྤང་ཡོད་ཚད་ལ་ ཉགས་སྒྲོབ།

བསྐྱབ་བྱ།

འཛིན་སྒྲིབ་གི་ས་ཆ་གང་ཏུ་བསྐྱབ་ཀྱང་སྒོ་བ་སྐྱོད་ནི་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན། བྱས་ཅོང་། བྱིད་རང་
 སྒོ་བ་སྐྱབ་གའི་མེད་ཏུ་ཡོང་བ་མེད་དམ། དེ་ལྟར་བསྐྱབ་ཚུལ་བྱས་ན། བྱིད་རང་སྒོ་བ་སྐྱོད་གི་སྐྱད་ཏུ་
 སྒོ་བ་སྐྱབ་ཡོང་བ་མེད་བསམ་གྱི། སྐྱིད་བཏང་སྒོ་བ་སྐྱོད་ཞིག་ཐོབ་པ་ལ་དུས་ཚོད་ལ་གཅེས་འཛིན་བྱེད་
 དགོས། གལ་སྲིད་དུས་ཚོད་ལ་གཅེས་པོ་མ་བྱས་པར་འཕྲོ་བརྒྱལ་ཏུ་བཏང་བ་ཡིན་ན། སྒོ་བ་སྐྱོད་མི་
 ཡོང་བ་ཐག་གིས་ཚོད། དེར་བཞེན་དུས་ཚོད་ནི་ཤེས་ཡོན་ཡིན། ཞེས་པ་སེམས་ལ་ཉར་ནས། ཆམ་
 ལགས་ཀྱིས་གང་བསྐྱབས་པ་ནམས་ལ་བྱན་གསོ་དང་། མ་ཤེས་པ་དང་དྲོགས་གཞི་ཡོན་ན། ཆམ་ལགས་
 སུ་དྲི་བ་ཞུ་དགོས། དུས་ཚོད་དང་མཉམ་ཏུ་བཙོན་འགྲུས་ཀྱང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དཔེར་ན། ཡོན་
 ཉན་མ་ལུས་བཙོན་འགྲུས་རྗེས་སུ་འགྲོ། ཞེས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་སྒོ་བ་སྐྱོད་ལ་བཙོན་འགྲུས་བྱེད་
 དགོས། དུས་ཚོད་ལ་གཅེས་འཛིན་དང་བཙོན་འགྲུས་གཉིས་འཛོམས་ན། མ་འོངས་པར་རང་གཞན་
 འོགས་གསུམ་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་མི་ཆེན་མཁས་པ་ཞིག་ཆགས་ཏེ་ས་ཡིན་ནོ།

༨༡ གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་ནམས་དང་ལ་དོན་གྱི་ཚིག་སྤྱད་ཀྱང་གང་མང་བེད་
 རྒྱུད་བྱས་ནས་བསྐྱོད་བརྟེན་སྐོར་ལ་རང་ཚུལ་ཡིག་སྐྱེད་བདུན་གྱིས།

གཙང་རྒྱ། ཁོར་ལྷུག ལྷགས་མ། མོ་སྒྲུལ། ཚལ་རིགས།
 བཀ་ཤ། ལྷང་འཕྱ། ཤིང་དོག་སྒྲུལ། ལྷག་གཙོན།

.....

.....

.....

.....

.....

.....

བད་དག་བཅུ་པའི་སྐོར་ཚན།

༡༢ འོག་གི་བར་སྐོར་ནམས་ལ་ཁ་སྐོར་གང་དགོས་མོ་སོའི་མཇུག་
 རས་བདམས་ཏེ་གྱིས།

- ༡ ཁང་པའི་.....ལ་དར་ཚོུག་འདུག ཀྱི་གང་། སྐང་། གངས།༢༡
- ༢ ཤ་གཟན་.....ནི་ལུས་རྩལ་ཡག་པོ་ཡོད། ཀྱི་བཏགས། ཏག ལྷག༢༢
- ༣ རྒྱུ་རྒྱུད་ལ་ཁ་ལག་.....བསལ་ཡོད། ཀྱི་མིག དམིགས། མིག༢༣

༤	རྟེན་ལ་ལ་.....ལྷགས་དགོས།	།དམིག་མིག་མི།
༥	ཚམ་པ་ན་དུས་.....ཟ་དགོས།	།མན། མན། མན།
༦	ལོ་བཟང་གི་སྐྱེ.....ནི་སྐོལ་ལ་རེད།	།སྐྱེན། དམན། མན།
༧	ཚོགས་ཁང་གི་.....ལ་ཕྱོན་པ་ལེགས་ཀྱིས་ལུག	།སྐོ། བོ། སྐོ།
༨	ཀུན་གཙམ་མི་བཞི་ལ་.....བཤའ་བརྒྱབས།	།བཤོ། སྐོཤོ།

ཁ། བཤམ་གྱི་ཚིག་ནམས་ལ་བརྗོད་པ་རེ་གྱིས།

སྐྱེ	སྐྱེག་གཟེག་
	སྐྱེག་ཤར།
	སྐྱེག་མ།
སྐྱེན	སྐྱེན་བཅོས།
	སྐྱེན་ཁུག
	སྐྱེན་སྒྲ།
དམི	དམི་མཛོད།
	དམི་ཚ།
	ཁ་དམི།

སྒྲོང་ཆེན་བཅུ་གཅིག་པ།

༡༽ གཤམ་གསལ་བརྗོད་པ་ནམས་བསྐྱབས་ཏེ་སྒྲོང་གི་གོ་རིམ་གཞིར་བརྒྱུང་

བསྐྱེགས་ནས་བར་སྒོང་ནང་གྱིས།

༡༽ ཅི་ཅིས་སྒྲང་ཆེན་བསྐྱབས་པ་རེད།

༢༽ ཁོའི་སྐད་ཆ་དེ་བྱང་པོ་རེད་བསམ་ནས་ཅི་ཅི་ཆེ་ཐར་ལ་བཏང་།

༣༽ ཉིན་ཞིག་སྒྲང་ཆེན་གྱིས་ཅི་ཅི་དོག་བརྗོད་པ་གཏོང་བའམ་བྱས།

༤༽ ཉིན་གཅིག་སྒྲང་ཆེན་ས་དོང་ནང་རིལ་བ་རེད།

༥༽ ཅི་ཅིའི་བཀའ་བློན་བྱེད་ནས་སྒྲང་ཆེན་དགའ་བོ་བྱུང་བ་རེད།

.....

.....

.....

.....

.....

༧༽ འོག་གི་དྲི་བ་ནམས་ལ་ལན་བྱུང་བུང་རེ་གྱིས།

༡ དགོ་སྒྲིག་གི་ལས་ལ་གཞི་བཞག་ན། བྱིད་རང་གིས་ཟེར་བ་བདེན་པ་འདུག ཅེས་

སྤྱི་ཡིས་སྤྱི་ལ་བཤད་དམ།

ལན།

༡ ཆེ་བས་རྒྱང་བར་བྱམས་སྐྱོད་བྱེད་དགོས་ཞེས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་དེ་དོན་
དགོས་ཞེས་སོགས་སྤྱི་ཡིས་སྤྱི་ལ་བཤད་དམ།

ལན།

༢ རིན་ལན་འདྲེས་བའི་དུས་ནི་འདི་ཡིན་ཞེས་སུའི་བསམ་སློབ་རྒྱུ་རེད་དམ།

ལན།

༣ རྒྱང་འདིའི་བསྐྱབ་བྱ་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།

ལན།

༤ དེ་རིང་འདི་ཆེ་ཐར་བཏང་ན་མ་འོངས་པར་ཕན་ཐོགས་འདྲ་བྱེད་སྲིད་ཅེས་པ་འདི་
སུའི་བསམ་སློབ་འཁོར་རམ།

ལན།

ག༽ འོག་གི་མིང་ཆིག་ལ་ལྗོན་ཕྱོགས་བྲིས།

ཡར་ལངས། གནོད་པ། རྗེས་སྤྱ།

གཞུགས་རྒྱུང་། རྗེས་པ། བཟང་པོ།

བད་དག་བཅུ་གཅིག་པའི་སྒྲིང་ཚན།

༡༽ འོག་གི་རིུ་མིག་ནང་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ནམས་ཤིང་སྒྲིང་བྱས་ནས་བར་སྒྲིང་སོ་སོར་ཁ་སྒྲིང་ས།

གཞས།	གཞིས།	བཞིས།	གཞོན།	བཞོན།
མཁྱེགས།	འཁྱེག	སྒྲིགས།	སྒྲིག	གཞུག

- ༡ ལྷག་ཤར་.....ཤོས་ལ་གསེར་གྱི་རྟགས་མ་ཡོད།
- ༢ ཚོང་པ་དེས་འབྲས་སྒྲིལ་གྱི་ཞིག་.....བཞིན་འདུག
- ༣ མི་.....གྱིས་སེམས་ཅན་མང་པོ་གསོད་སྲིད།
- ༤ མི་ཉོག་ལྷུག་གིས་.....སོང་།
- ༥ སང་གནངས་.....ཉིན་ཡིག་ཚད་རེད།
- ༦དང་ཞབས་བྲོ་ལ་དགའ།
- ༧ ལོ་ན་གཞན་.....ཚང་མས་སེམས་ལ་ཉར་དགོས།
- ༨ ཀྱང་འཁོར་ལ་.....ན་མཁྱེགས་པོ་སྐྱེ་བས།
- ༩ མྱང་ཚེན་གྱི་ཁ་ལག་གཙོ་བོ་ནི་གིང་.....མའི་ལོ་མ་ཡིན།
- ༡༠ ལྷ་ལགས་སྒྲིང་གསེབ་འདྲིར་.....མར་སྒྲིང་གི་ཡོད།

ཁོ་ལོ་ལོ་གི་མིང་ཚིག་ལ་བརྗོད་པ་རི་བཞོ།

མགྲོགས།

འགྲོགས།

གཞོན།

བཞོན།

བཞེས།

གཞེས།



སྒྲིང་ཚན་བརྒྱུས་པ།

༡༽ གཤམ་གསལ་བཟོད་དོན་ནམས་ལ་འགྲིགས་ཏེགས་དང་ནོར་ཏེགས་རྒྱུ་བ།

- ༡༽ མངོན་མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་གྱི་གོ་འཕང་ནི་རྒྱ་མི་དགེ་བ་ལས་བྱུང་བ་རེད། ། །
- ༢༽ དམུལ་བ་དང་ཡི་དུགས་ནི་རྒྱ་དགེ་བ་ལས་བྱུང་བ་རེད། ། །
- ༣༽ མོག་གཙོད་པ་ནི་དགེ་བ་ཡིན། ། །
- ༤༽ དགེ་བ་བརྟུ་དང་མི་དགེ་བ་བརྟུ་ཡོད། ། །
- ༥༽ མོ་གསུམ་ནི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ཡིན། ། །
- ༦༽ དགེ་བ་བརྟུ་ནི་ནང་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་འདྲམ་གྱིང་མི་ཚང་མར་དགོས། ། །
- ༧༽ ཁབ་སྐད་ཙམ་ཡང་མ་བྱིན་པར་བརྟུས་ན་ལོག་གཡེམ་ཡིན། ། །
- ༨༽ དཀྱུགས་ཤིང་བྱེད་པ་ལ་ལྷ་མ་ཟེར་གྱི་ཡོད། ། །
- ༩༽ གཞན་གྱི་མོ་ཏ་སོགས་རང་ལ་ཐོབ་ན་བསམ་པ་ལ་ལོག་ལྷ་ཟེར། ། །
- ༡༠༽ ངག་གི་དགེ་བ་ལ་གསུམ་ཡོད། ། །

༡༽ འོག་གི་བཟོད་དོན་ནམས་ལས་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བ་གང་ཡིན་དབྱེ་བ་ལྟེ་ ནས་གཤམ་དུ་སོ་སོར་བྱིས།

- ༡༽ འབྲུ་སྲིན་ཚུན་ཆད་གསོད་པར་དགའ་བ།
- ༢༽ མི་གཞན་ལ་མིང་ངན་བཏགས་ནས་དགའ་ཚོར་བྱུང་བ།

༡༽ ཕན་སེམས་དང་བརྩེ་སེམས་ཡོད་པ།

༢༽ ལྷན་མ་དང་ཇག་པ་རྒྱབ་པ།

༣༽ ཁ་འཇམ་གཏོང་ནག།

༤༽ མི་ལ་མགོ་སྐོར་གཏོང་བ།

༥༽ ཕྱག་མཚོད་སྐོར་གསུམ་བྱེད་པ།

དགེ་བ།

མི་དགེ་བ།

.....
.....
.....
.....

**ག༽ གཤམ་གསལ་དགེ་བའི་ཕན་ཡོན་དང་མི་དགེ་བའི་གནོད་སྐྱོན་གང་ཡིན་
དབྱེ་བ་བྱེ་ནས་སོ་སོར་བར་སྐྱོང་ནང་བྱིས།**

༡༽ དན་སོང་ནི་སྤྲུག་བསྐྱེད་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ཡིན།

༢༽ བདེ་བ་ཡོང་བའི་འབྲུང་ཁུངས་ཡིན།

- ༩༽ ཚེ་འདིའི་མི་ལུས་ལ་བདེ་བ་སྐྱོད་ཐུབ།
- ༡༥༽ རྒྱ་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་ཕན།
- ༡༦༽ སྐད་ཆ་གང་བཤད་ཀྱང་ཡིད་ཚེས་མེད་པ།
- ༡༧༽ དུས་རྒྱན་དུ་སེམས་མི་སྐྱིད་པ་ཡོང་ངེས་ཡིན།

དགེ་བའི་ཕན་ཡོན།

མི་དགེ་བའི་གནོད་སྐྱོན།

.....

.....

བདེ་དག་བརྟུན་པའི་སྐྱོད་ཚན།

**༡༽ གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་རྣམས་ལས་བདམས་ནས་འོག་གི་སྐྱོད་ཚའི་
 བྱང་ཁ་སྐྱོངས།**

གཡང་། དབྱངས། རྒྱ། རྒྱ། མཚལ། འཚལ། ཚལ། འཚོ་བ། མཚོ།

༡ བོད་ཡིག་དང་དབྱིན་ཇི་ལ་.....བཞི་ཡོད།

༢ ཁམས་པ་ཁ་ཤས་སྐྱུ་.....ལེན་མཁས་པོ་ཡོད།

- ༡ བྱ་མོད་གྱི་ཚང་ནི་.....ས་ཆེ་བའི་བྲག་རི་ལ་ཡོད།
- ༢ གཡང་བུམ་ནི་རྒྱ་མོར་གྱི་.....འཁོར་བའི་རྟེན་རྫས་ཞིག་ཡིན།
- ༣ གཡག་གི་ཁོག་པར་.....མ་ཡོད།
- ༤ ངས་མཚོད་རྟེན་ལ་ཕྱག་གསུམ་.....བ་ཡིན།
- ༥ མདོག་དམར་ཞིང་སྐྱན་ཡང་བཟོ་ཚོག་པའི་རིན་ཆེན་ནི་.....ཡིན།
- ༦ རྒྱ་གར་ཡུལ་མི་པལ་ཆེ་བའི་.....བ་པལ་ཆེ་བ་ནི་ཞིང་ལས་ཡིན།
- ༧ བ་ཚུ་ཅན་གྱི་རྒྱ་ནི་རྒྱ་.....ནས་ཡོད་གི་ཡོད།
- ༨ ལྷ་མོ་ནི་སེམས་ཅན་གཡོ་.....ཅན་ཞིག་ཡིན།

ཁ༽ འོག་གི་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་བརྗོད་པ་རེ་བཟོས།

- ༡ རྩོན་པ།
- ༢ རྒྱངས་པ།
- ༣ ཁྲུངས།
- ༤ བྱ་རྒྱལ།
- ༥ བྱིན་རྒྱལ།

སྒྲོལ་ཚན་བཅུ་གསུམ་པ།

༡༽ གཤམ་གསལ་བརྗོད་པ་ནམས་སྒྲུང་གི་བང་རིམ་གྱི་བསྐྱེད་གས་ནས་བྲིས།

- ༡ སྒྲུང་གིས་རྒྱ་མཚོ་ལ་སྒྲུང་བ་རེད།
- ༢ སྒྲུང་གི་མི་དོ་ཚོ་སྤྱི་ལ་གཞུང་མི་དེ་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་ཚང་མས་ཤེས་པ་རེད།
- ༣ དེས་སེམས་པ་བཟང་པོའི་ཐོག་མི་དེ་པའི་རྩ་ས་པ་བཏོན་པ་རེད།
- ༤ དེས་སྒྲུང་སྒྲུང་ལ་རྒྱ་མཚོ་ལ་ཅི་འདོད་སྒྲུང་དགོས་ལབ་པ་རེད།
- ༥ སྒྲུང་གི་ཕྱི་ཕྱོག་ནས་དེ་ལ་རེ་འདྲུན་ཞུས་པ་རེད།
- ༦ དེའི་མི་དེ་པའི་ནང་རྩ་ས་པ་ཞིག་ཟུག་པ་རེད།

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ཁ། གཤམ་གསལ་བཟོད་དོན་ནམས་ལ་འགྲིགས་ཉགས་དང་ནོར་ཉགས་རྒྱུ་པ།

- ༡ རྒྱུར་རྒྱུར་ནི་ཡ་རབས་ཤིག་རེད། རྒྱ རྒྱ
- ༢ རྒྱུར་གི་ལས་མ་རབས་ཚ་བ་སྐྱུ་ཡང་མེད། རྒྱ རྒྱ
- ༣ རྒྱུར་གི་མ་རབས་ཡོད་པ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱིས་ཤེས་ཀྱི་མེད། རྒྱ རྒྱ
- ༤ རྒྱུར་འདིའི་བསྐྱབ་བྱ་ནི་དྲིན་ཅན་ལ་དྲིན་ལན་འདལ་རྒྱུ་དེ་རེད། རྒྱ རྒྱ
- ༥ རྒྱུར་གི་བཟང་པོའི་གལ་ནས་བྱད་མི་འདུག། རྒྱ རྒྱ

ག། འོག་གི་མིང་ཚིག་ལ་ལྷོག་ལྷོགས་བྲིས།

- གསོན་གཤམ།..... བསམ་ངན།..... ཚིག་བཟང་།.....
- གཏམ་བཟང་།..... བཟོད་བསྐྱབས།..... མཚུ་ཉོ་བྱང་བྱང་.....

བད་དག་རྒྱུང་ཚན་བཅུ་གསུམ་པ།

ཀ། བར་རྒྱུང་ནམས་ལ་ཁ་རྒྱུང་གང་དགོས་སོ་སོའི་མཇུག་ནས་བདམས་དེ་བྲིས།

- ༡ འབྲོག་པའི་རྒྱ་གུར་འབྱུངས་ས་ལ་.....ས་ཟེར། རྒྱ་འཛོམས། མཚོར།
- ༢དུལ་ལས་བཞོས་པའི་རྒྱ་ཞིག་མཐོང་། རྒྱ་བསེར། གསེར། སེར།
- ༣ བོད་ལ་རྒྱུང་.....བྱ་ཡོད། རྒྱ་བསེར། སེར། གསེར།

- ༤ རི་དྲུགས་.....གྱི་རྩ་ཚིན་པོ་ཡོད། རྩུ་བཞེད་ལུ་བཞེད་ལུ་
- ༥ བཀའ་འདོམས་ཀྱི་སྐད་.....པོ་ཡོད། རྩུ་བཞེད་ལུ་བཞེད་ལུ་
- ༦ རྩུ་བཞེད་ལུ་བཞེད་ལུ་བཞེད་ལུ་.....པོ་ཡོད། རྩུ་བཞེད་ལུ་བཞེད་ལུ་
- ༧ བཀའ་འདོམས་ཀྱི་པས་.....བཞེད་ལུ་བཞེད་ལུ་ རྩུ་བཞེད་ལུ་བཞེད་ལུ་
- ༨ རྩུ་བཞེད་ལུ་བཞེད་ལུ་.....ལུ་བཞེད་ལུ་ རྩུ་བཞེད་ལུ་བཞེད་ལུ་
- ༩ རིང་ལ་མེད་ལུ་བཞེད་.....དགོས། རྩུ་བཞེད་ལུ་བཞེད་ལུ་
- ༡༠ ལངས་རྩུ་བཞེད་.....པ་དཔ་བཞེད་ལུ་ རྩུ་བཞེད་ལུ་བཞེད་ལུ་

ཁ། རིང་ལ་མེད་ལུ་བཞེད་ལུ་བཞེད་ལུ་བཞེད་ལུ་

- བཞེད་ལུ་
- བཞེད་ལུ་
- བཞེད་ལུ་
- བཞེད་ལུ་
- བཞེད་ལུ་
- བཞེད་ལུ་

གཏེ བཤམ་གསལ་ཀ་ལྗེའི་མིང་ཚིག་ལ་ཁ་ལྗེའི་མིང་ཚིག་བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས་
 བོ་དོན་ཡོད་པའི་ཚིག་ཕྱོགས་གསུམ་དེ་སྤྱོད་དགོས། དཔེར་ན།
 བསྐྱེད་ལའད། བསྐྱེད་མཁུན། བསྐྱེད་རབ། བསྐྱེད་སྒྲུབ། ལྟ་བུ།

	ཀ་ལྗེ།	ཁ་ལྗེ།
སྒྲུབ།	ལོ།
	འདུལ།
	འཕམ།
ལྟ།	སྤྱ།
	བཟོ།
	གཤམ།
དམ།	མཚོག།
	ལྷ།
	དབྱེདས།
གསེར།	སྒྲུབ།
	གཉེན།
	གདངས།

སྒྲོང་ཚན་བཅུ་བཞི་པ།

༡༽ གཤམ་གསལ་ནམ་དབྱེ་རྩ་ག་པའི་དཔེར་བརྗོད་ནམས་ནམ་དབྱེ་གསུམ་པར་
 སྒྲུར་དགོས། དཔེར་ན། སྒྲོབ་སྒྲུག་གི་དེབ། རྒྱ་སྒྲོག་ །སྒྲོབ་སྒྲུག་
 གིས་དེབ་སྒྲོག་ལྟ་བུ།

༡ སྒྲོ་བཟང་གི་གོས་བྱུང་། རྒྱ་སྒྲོག་ གོ་སྒྲོག་།

.....

༢ ཚན་ལགས་ཀྱི་ཞལ་ལག རྒྱ་བཞེས། མཚོད།།

.....

༣ སྒྲོབ་སྒྲུག་གི་རང་སྒྲོང་། རྒྱ་སྒྲུག་ བྱེད།།

.....

༤ རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་སྒྲོབ། རྒྱ་གནང་།།

.....

༥ བྱིང་བཟོ་བའི་བྱིང་། རྒྱ་བཏུབ། བཅད།།

.....

༦ སྒྲོས་དགེ་ལགས་ཀྱི་སྒྲུ་སྒྲུ་ན། རྒྱ་བཏང་།།

.....

༧ སྒྲོ་ལ་མའི་ཡི་གེ རྒྱ་སྒྲིས།།

.....

ཁ༽ གཤམ་གསལ་ནམ་དབྱེ་གསུམ་པའི་དཔེར་བཞོན་ནམས་ནམ་དབྱེ་དུག་པར་སྐྱར་
 དགོས། དཔེར་ན། སློབ་ཕྱག་གིས་རང་སློབ་བྱས། སློབ་ཕྱག་གི་རང་སློབ་།
 ལྟ་བུ།

༡ བོད་པས་རྩམ་པ་བཟས།

༢ བོན་ལགས་ཀྱིས་མོ་འ་བཏང་།

༣ ཚེ་རིང་གིས་སློབ་བཀུས།

༤ སློབ་སྦྱིས་བཀའ་སློབ་གནང་།

༥ ལ་མས་བུ་ལ་བརྟུངས།

༦ བོད་པས་བོད་ཇ་ལྷུང་།

ལ ཁོ་ས་ཁ་ལག་བཟུང་།

༤ ལོ་ག་གི་ས་བརྟུན།

ག༽ ལོ་ག་གི་རིུ་མི་ག་ནས་བྱེད་འབྲེལ་གྱི་དཔེར་བརྗོད་གང་མང་བརྗོད་ ནས་བྲིས།

བརྟུན་འདྲིའ།	གི	མཚོང་།
ལྗོད་མ།	ཀྱི	བརྟུན།
ལྗོད་འདྲིས།	ལེ།	བཟུང་།
དོན་གྲུབ།	མི།	བྲིས།
ལོ་ག།	གྱི།	བཤད།
ཁ།	གིས།	ཚུ་ཚོད།
ལྗོད་མཚོ་	ཀྱིས།	ཅ་ལག།
བརྟུན་འབྲེལ་	མིས།	འབྲི་དེབ།
དེ།	ས།	ལག་པ།
མོ་	གྱིས།	ལ་མ།

.....

.....

.....

.....

.....

.....

བད་དག་བཅུ་བཞི་པའི་སྒྲིང་ཚན།

༡༽ འོག་གི་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་བརྗོད་པ་རེ་བཞོས།

གཟི་བརྗིད།

བཟླ།

དུ།

མངས་མོ།

དངས།

ཁ། འོག་གི་བར་སྐྱོང་ནམས་ལ་ཁ་སྐྱོང་གང་དགོས་སོ་སོའི་མཇུག་ནས་
བདམས་ཏེ་བྲིས།

- ༡མིག་དགུ་པ་ནི་གོང་ཆེན་པོ་རེད། རྒྱུ། བཞི། བཞི།
- ༢ ཆང་དང་ཨ་རག་གིས་ར་..... རྒྱུ། བཞི།
- ༣ རྒྱ་གར་བ་ཚོ་.....མོ་ལདགའ་པོ་ཡོད། རྒྱ་དང་། དར། མངས།
- ༤ ཞིང་ཁ་ལ་ཞིང་ཚུ་འདྲེན་དུས་.....ངེས་པར་དུ་དགོས། རྒྱ་བཀའ། རྒྱ།
- ༥ མི་དགེ་བའི་འབྲས་བུ་.....ཡིན། རྒྱ་སྐྱོང་ལ། རྒྱ་བུ་སྐྱོང་ལ།
- ༦ རིན་པོ་ཆེས་མ་ཤི་རིལ་བུའི་.....གནང་སོང་། རྒྱུ་ལྷ་ལ། རྒྱུ་ལྷ་བས།



སྒྲིབ་ཚན་བཅོ་གྲུ་པ།

༡༽ འོག་གི་དྲི་བའི་ལན་བྲིས།

༡ མི་ཚོས་གཙང་མ་བཅུ་རྒྱལ་གྱི་བྲིམས་དེའི་མཛད་པ་པོ་སུ་ཡིན་ནམ།

ལན།

༢ རྒྱ་མར་བཟུང་ནས་ཕྱག་མཚོད་བྱེད་སའི་ཡུལ་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།

ལན།

༣ མི་ག་དཔེ་བཟང་པོ་གང་ལ་བལྟ་དགོས་སམ།

ལན།

༤ ཆེ་འདི་སྤྱི་གཉིས་ལ་ཕན་པ་དེ་གང་ཡིན་ནམ།

ལན།

༥ མི་ཚོས་གཙང་མ་ཞེས་པའི་དོན་བྲིས།

ལན།

.....
.....
.....

ཁ། བཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་གི་དོན་དག་དོ་མ་གང་ཡིན་ལན་གསུམ་ནས་

འགྲིགས་པ་ལ་འགྲིགས་ཉགས་དང་ཚོར་བ་ལ་ཚོར་ཉགས་སྒྲིབ།

བསྐྱེན་བཀུར། ལན ༡ རི་དྲུགས་གཉན་འཁྱུར་ནས་འགྲོ་བ། ཀླ རྟོ

༢ བྱས་ཞབས་དང་བཅས་སྐྱེ་ལེན་བྱེད་པ། ཀླ རྟོ

༣ བྱས་ཞབས་ཁོ་ན་བྱེད་པ། ཀླ རྟོ

དྲིན་གཙོ་བ། ལན། ༡ བཀའ་དྲིན་བཙོས་པ། ཀླ རྟོ

༢ དྲིན་ལན་ལོག་འདུལ། ཀླ རྟོ

༣ བཀའ་དྲིན་འདུལ་བ། ཀླ རྟོ

མི་ལྷ་སྐྱ་དུད། ལན། ༡ བྱས་ཞབས་བྱེད་པ། ཀླ རྟོ

༢ མྱིད་དར་གྱི་སྐྱ་སྐྱར་དུད་པ། ཀླ རྟོ

༣ མ་རབས་བྱས་པ། ཀླ རྟོ

མཛེལ་བཤེས། ལན། ༡ བ་མ། ཀླ རྟོ

༢ བརྩེ་བ་ཅན་གྱི་གྲོགས་པོ། ཀླ རྟོ

༣ རྩ་མ་ཡིན་པ་ཤེས་གྱི་ཡོད། ཀླ རྟོ

དཀའ་སྐྱད། ལན། ༡ བཙོད་བ་བྱེད་པ། ཀླ རྟོ

༢ དཀའ་ངལ། ཀླ རྟོ

༣ མ་སྐྱིད་པ། ཀླ རྟོ

ག༽ འོག་གི་བརྗོད་བྱ་ལ་འགྲིགས་ཏེ་གསུངས་དང་ཚོར་ཏེ་གསུངས་སྒྲིབ།

- ༡ ལས་ཀ་གང་བྱས་ཀྱང་གཡོ་སྐྱོད་དང་རྒྱན་ངེས་པར་དུ་བཤད་དགོས། ཏ ་ ི
- ༢ བ་མ་བཀྱིན་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་རྒྱན་ལན་འདུལ་དགོས། ཏ ་ ི
- ༣ མི་གཞན་གྱིས་གང་བཤད་ཀྱང་ཉན་དགོས། ཏ ་ ི
- ༤ ཡོན་ཏན་ཅན་ལ་སྲི་ཞུ་བུ་དུད་དགོས། ཏ ་ ི
- ༥ སྐད་ཆ་བཤད་དུས་ཚིག་རྩལ་བེད་སྤོང་བྱེད་དགོས། ཏ ་ ི
- ༦ བྱིས་མཚོས་ལ་མཐུན་ལམ་དང་འོགས་པ་བྱེད་དགོས། ཏ ་ ི
- ༧ ལྷོགས་ངན་པའི་རྗེས་སུ་མ་འགྲོ། ཏ ་ ི
- ༨ བསོད་ནམས་གསོག་པའི་ཆེད་དུ་དཀོན་མཆོག་ལ་མཚོད་པ་བྱེད་དགོས། ཏ ་ ི
- ༩ མི་ཡ་རབས་ཤིག་ཡོད་ན་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་ཕན་གྱི་རེད། ཏ ་ ི
- ༡༠ མི་ཚོས་གཙང་མ་བཅུ་དུག་ཆ་ཚང་ལག་ལེན་བསྟར་ན།
ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ཀུན་སྤོང་ཡག་པོ་ཞིག་ཆགས་ངེས་ཡིན། ཏ ་ ི

བད་དག་བཙོ་ལྷ་པའི་སྤོང་ཚན།

ག༽ འོག་གི་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་བརྗོད་པ་རེ་བཟོ་དགོས།

ལྷོ་བ།

ལྷན་པ།

ལྷན་ཚོན།

རྟུ་།

རྟུ་ལྷན།

ཁ། གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་ཚིག་གྲོགས་གཉིས་ཅི་སྐྱར་དགོས།

གཙོ། ཚོད། བཤ།
.....

**ག། འོག་གི་བར་སྐྱོང་ལ་ཁ་སྐྱོང་གང་དགོས་སོ་སོའི་མཇུག་ནས་བདམས་ཏེ་
བྲིས།**

༡། བུའི་གདོང་གཡས་ལ་.....བ་ཡོད་ན་དབང་ཐང་ཆེ། རྩོམ། ལྷན། ལྷན། །

༢། ལྷོ་ནད་ནི་བྲག་དཀར་བའི་.....ནད་ཀྱི་ན་ཚའི་གསལ་ཤིག་ཡིན། རྩོམ་ གཙོང་།

༣། ལྷོ་ནི་གསོགས་.....ཀྱི་མཚོན་ཆ་ཞིག་ཡིན། རྩོམ་བྱེད། གཙོང་བྱེད།

༤། ཚོད་མའི་སྐྱ་གུ་ལ་.....ཟེར། རྩོམ་ རྟུ་ །

༥། བཞོན་ཏེ་.....ལ་བཏགས། རྩོམ་སྐྱར། བཞོན་བུ། རྟུ་སྐྱར།

སྤྱོད་ཚན་བརྒྱ་དྲུག་པ།

༡༽ བཤམ་གསལ་རི་མོ་ནམས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཛད་པ་གང་དང་གང་ཡིན་གྱི་སྐད།



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....

ཁ། འོག་གི་ལན་ནམས་ལ་དྲི་བ་བཞོས།

༡
.....

ལན། འཛིག་རྟེན་འདྲིར་བདེ་སྐྱིད་ཡོང་བའི་གཞི་རྩ་ནི་སངས་རྒྱས་ལྷན་འདྲེན་བཞི་པའི་
བསྟན་པ་ཁོ་ན་ཡིན།

༢
.....

ལན། བསྟན་པ་འདི་ལ་སངས་རྒྱས་སྟོང་ཕྲག་གཅིག་འབྱོན་གྱི་ཡོད།

༣
.....

ལན། ལྷ་དུམ་མ་རའི་མེ་རྟོག་ལ་དཔེ་བཞག་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་སངས་རྒྱས་
འཛིག་རྟེན་ལ་བྱོན་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་དགོན་པེ་ཡོད་པའི་དོན་ཡིན།

༤
.....

ལན། འཛིག་རྟེན་འདྲིར་མེད་མེད་ཟེན་པའི་ནམ་འདྲེན་བཞི་ནི། འཁོར་བ་འཛིག་གས།
གསེར་ཐུབ། འོད་སྤྲང་། རྒྱུ་ཐུབ་པ་བཅས་ཡིན།

༥
.....

ལན། ཚོགས་གཉིས་ནི། བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་ཡིན།

ག། གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ནམས་ཀྱི་ལན་གྱི་ས།

༡ སངས་རྒྱས་རྒྱུ་ཐུབ་པའི་མཛད་པ་དགུ་པ་གང་ཡིན་ནམ།

ལན།

༡ སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཟིགས་པ་ལྟའི་ནང་ནས་གཉིས་པ་དེ་གང་ཡིན་ནམ།

ལན།

༢ མ་འོངས་པའི་སངས་རྒྱས་ལྟ་བུ་ལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

ལན།

༣ སངས་རྒྱས་ཀྱི་དཀའ་བ་སྤྱད་སའི་ཡུལ་དེ་དེང་སང་མངའ་སྡེ་གང་གི་འོངས་སུ་ཡོད་
དམ།

ལན།

༤ ཀུ་ཤི་ནགས་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཛད་པ་གང་བསྟན་ནམ།

ལན།

ང་། འོག་གི་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་བཟོད་པ་དེ་བྱིས།

༡ དཀོན་མཆོག་.....

༢ སྤྱོད།

༣ བསགས།

༤ ཟུངན།

༥ རིགས།

ཅ། བཤམ་གྱི་ཕལ་ཚིག་ནམས་ལ་ཞེ་ས་གྱི་ས།

བྱས་པ། རྗེ་བས་པ། རྗེས་པ།
 བསམ་པ། བརྟུ་བ། བ་པ།
 ཙམ་པ། སི་ཚེ།

**ཆ། བཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་གི་ལྗོན་ལྗོན་གསལ་དངོས་གནས་གང་ཡིན་ལ་
 འགྲིགས་ཏེ་གསལ་བྱེད།**

- ༡ འབེལ་པོ། ། རྒྱང་རྒྱང་། མང་པོ་མེད་པ། དཀོན་པོ། །
- ༢ གཏོར་བ། ། རུག་རུག་བྱས་པ། མེར་སྣ་བྱེད་པ། བསམགས་པ། །
- ༣ དམན་པ། ། ཡག་ཤོས། མཚོག གཟི་བརྗིད། །
- ༤ མཐའ་མ། ། དང་པོ། རྣ་མ། མགོ། །
- ༥ ཡོན་ཏན། ། ལྗོན་ལྗོན། བརྗེས་ལྷན། ལྗོན། །

བད་དག་བརྒྱ་རྒྱ་ག་པའི་སྣོང་ཚན།

ག། བར་སྣོང་ནང་ཁ་སྣོང་གང་དགོས་སོ་སོའི་གཞུག་ནས་བདམས་ཏེ་གྱིས།

- ༡ ངའི་.....ཁྱེད་ལ་འཕྲོ་ས་བོད་རང་ཡིན། ། རྒྱེ། རྒྱེ། རྒྱེ། །
- ༢ ཅུམ་པ་འཐག་བྱེད་གྱི་རང་འཐག་ལ་.....བ་གཅིག་ཡོད། ། རྒྱེ། རྒྱེ། རྒྱེ། །

- | | |
|--|-----------------------|
| ༡ ལྷན་རམ་གཟིགས་ལ་ཕྱག་.....དང་ལྷན་.....ཡོད། | ༼གཏོང་༽ ལྷོང་༽ |
| ༤ ངས་དག་ཆེ་ལགས་ལྷ་ལྷན་.....ཞིག་ཕུལ་བ་ཡིན། | ༼བཞུ༽ ཞུ༽ གཞུ༽ ༽ |
| ༥ དེ་རིང་པོ་ད་ལྷན་གྱི་བཟོ་.....རེད། | ༼ལེང་༽ ལྷེང་༽ ལྷེང་༽༽ |

ཁ༽ འོག་གི་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་བཟོད་པ་རེ་བྲིས།

བཤམས།
 གཤམ།
 ལྷེང་ལོལ།
 ལྷོང་།
 གཤིབས།

སྐྱོད་ཚན་བཅུ་བདུན་པ།

༡༽ འོག་གི་བར་སྐྱོད་ནང་གྱུན་སྡུད་གྱི་ཚིག་སྟངས་གང་དགོས་ཁ་སྐྱོད་སྟེ།

- ༡ རིག་པ་ཡག་.....འཕྲོད་བརྟེན་མེད།
- ༢ རང་སྐྱོད་བྱས་ན་ཕན་.....ཕན།
- ༣ ཡི་གེ་བཏང་.....ལན་ལ་འབྱོར།
- ༤ ཚོ་ན་བ་ལ་ཟད་མགོ་.....ན་གི་འདུག
- ༥ རྩོད་སྐྱོད་ཡིག་ས་.....ཀུན་སྐྱོད་མེད།
- ༦ རང་ཕོ་ཡོད་ན་པད་ཤག་གཡར་.....གཡར།
- ༧ ས་མས་བྱམས་སྐྱོད་བྱས་.....བྱས།
- ༨ དེ་རིང་ཁོ་.....ཁྱོམ་ལ་སྐྱེ་བས་འདུག

༢༽ གཤམ་གསལ་གོ་རིམ་དཀའ་གསལ་པའི་བརྗོད་པ་ནམས་མ་ནོར་བར་སྒྲིག་སྟེ།

- ༡ རེད་ བརྟེན་འདྲིན་ ཚར་བ་ གཞས་ གྱིས་ གྲང་ སྐྱེད་སྟེ།
.....

༡ ལའས་པ་ བཙོན་འགྲུས་ ཆགས་ བྱས་ན་ ཆགས་ཀྱང་།

.....

༢ གནང་གི་ བློ་ལགས་ དབྱིན་ཇི་ འདུག ལྷོ་བ་ཁྲིད་ ཡང་ ཀྱིས།

.....

༣ ཤེས་ རྒྱུངས་ན་ བོད་ཡིག ཤེས་ཀྱང་།

.....

༤ ཡིན་ ཁྲོམ་ ང་ སྤྱིན་པ་ ཡང་ ཏུ།

.....

**ག༽ འོག་གི་དཔེར་བརྗོད་ནམས་ལ་ནམ་དབྱེ་དང་ཚིག་ལྡན་ནོར་བཙོས་བྱས་
ནས་ཡང་བསྐྱར་གྱིས།**

༡ ཚེ་རིང་གྲིས་ནང་ཏུ་ཀྱང་རྒྱབ་འདྲེ་བརྒྱབས།

.....

༢ ང་ཚོ་གྲི་པ་ལགས་ཡང་དཔེ་མཛོད་ཏུ་ཐེབས་འདུག

.....

༣ ཁོ་གྲི་ཨ་མ་ལགས་ལྷོ་བ་གྲུ་ཡོང་ཚེས་འདུག

.....

༤ ལྷོ་བ་རྒྱུ་གྱིས་བསྐྱབ་བྱ་གནང་ལོང་།

༥ བོན་བདག་གྱིས་རྩན་པ་སྤྲད་བྱུང་།

ང་། བར་སྐོང་ནང་ལྷག་བཅས་གྱི་ཚིག་སྤྲད་གང་ལོས་ཁ་སྐོང་ས།

༡ བོད་དུ་སྤྱིན་.....སྤྱིན་མཆེད་ལྷག

༢ ཡི་གེ་འབྲུར་.....ཡིག་ལན་བྱིས།

༣ ཐོ་རངས་ལ་བདུད་བདུ་ལད་.....སངས་རྒྱས།

༤ ལྷ་བུ་སྐྱེས་.....གད།

༥ རྩོད་ཅི་ལྷག་.....རྩོད་ལྷ་ལྷོ།

༦ ཞིང་བཅད་.....མེ་ལ་འབྲུས།

༧ ཁང་པ་ལ་ཚོན་བཏང་.....མདོག་བསྐྱུར།

ཅ། གཤམ་གསལ་གོ་རིམ་དགུ་གསལ་པའི་བཞོད་པ་ནམས་གོ་རིམ་བརྒྱུ་གསལ་ནས་ ལྷིས།

༡ ལྷོད་ རང་སྐོང་ ལྷོནད་ འདིན་གྲུར་ ཉ།

༡ མོ་མོ་ ལྷ་ ཟུང་ལ་ བཟུང་ མོང་།

.....

༢ པད་ཤག ས་མ་ ལྷག རག ལྷ།

.....

༣ མཐོང་ ལྷད་མོ་ སེམས་དགའ་ ལྷ།

.....

༤ ལོར་ དེ་ ལྷད་ཆ་ བཤད་ བད་མོ།

.....

བད་དག་བཅུ་བདུན་པའི་སྦྱོང་ཚན།

༡༽ འོག་གི་དྲི་བ་ལ་ལན་གྲིས།

༡ ཁ་ལག་མ་བཟུང་ན་མོད་ཁོག་ལ་ག་རེ་བྱེད་གྱི་འདུག་གམ།

ལན།

༢ ལྷུ་མ་རའི་ནང་ལ་ག་རེ་འདུག་གམ།

ལན།

༣ དྲི་མ་སྦྱོམ་མཁན་གྱི་དབང་པོའི་མིང་ལ་ཅི་ཟེར་རམ།

ལན།

༤ ལྷ་ཉན་བྱེད་གྱི་དབང་པོའི་མིང་ལ་ཅི་ཡིན་ནམ།

ལན།

༥ འོག་ལྷ་དྲམ་བ་ལ་ལག་ཆ་ག་རེ་དགོས་སམ།

ལན།

ཁ༽ ཉོག་ལ་གོ་དོན་མི་གཅིག་པའི་ཚིག་གོགས་བཞི་སྟོར།

དཔེར་ན། ལྷོ་བ་ལྷུག ལྷོ་བ་སྟུ། ལྷོ་བ་དགེ་ ལྷ་ལྷ།

ཉོག ༡..... ༢.....

༣..... ༤.....

ག༽ འོག་གི་བར་སྐྱོང་ནང་ཁ་སྐྱོང་གང་དགོས་སོ་སོའི་མཇུག་ནས་བདམས་ནས་བྲིས།

༡ བོད་ཉི་མུ་ནག་གི་ཁོངས་.....ཙ་བ་ནས་མ་རེད། རྒྱལ་གསལ། གཏོགས། །

༢ བོད་ལ་.....གི་ཐེབས་པའི་ལོ་རྒྱུས་མེད། རྒྱལ་གསལ། གཏོགས། ལྷོ་གསལ། །

༣ ང་ཚོའི་ལྷ་ལ་.....མ་ལེན་རན་འདུག། རྒྱལ་གསལ། མནལ། ཟ། ལྷ། །

༤ དེའི་སྐད་བཟོ་སྐྱོང་གི་གཞུང་.....སྟེ་རེད་དམ། རྒྱལ་གསལ། ལྷོ་གསལ། དཔེར་གྱི། །

༥ ལྷོ་གསལ་མ་མའི་.....དུ་བཟུང། རྒྱལ་གསལ། ལྷོ་གསལ། ལྷོ་གསལ། །

སྒྲིང་ཚན་བཅོ་བརྒྱད་པ།

༡༽ འོག་གི་བརྗོད་པ་ནམས་སྐྱུང་གི་གོ་རིམ་གཞིར་བརྟུང་བར་རིམ་བརྒྱིགས་ ནས་བྲིས།

- ༡ དག་པོ་ཞི་མི་འདུལ་ཐབས་ལ་ཅི་ཅིས་གྲོས་སྐྱུར་བྱས།
- ༢ ཞི་མིས་ཉིན་ལྟར་ཅི་ཅི་རེ་བཟས་པས་སྣོད་མེན་ཆགས་པ་རེད།
- ༣ ཞི་མིས་ཅི་ཅིས་བཤད་པ་བདེན་པར་བསམ་ཏེ་ཁས་ལེན་བྱས།
- ༤ མཐའ་དོན་ཅི་ཅིས་ཞི་མིའི་སྐྱེ་ལ་བྱིལ་བུ་བཏགས་པས་དུས་དེ་ནས་བརྟུང་ཅི་ཅི་ནམས་
ཞི་མིས་ཟུང་བྱས་པ་རེད།
- ༥ འོག་སར་ཉིན་བཀའ་བྲིན་བྲིན་བཟོའི་ཆེད་སྐྱེ་མཁོན་དུ་པོས་ནས་དུལ་གྱི་བྱིལ་ཆུང་
སྐད་སྐྱུན་ཞིག་ཞི་མིའི་སྐྱེ་ལ་འདོགས་སྐྱུའི་ཐག་ཚོད།
- ༦ ཞི་མིའི་དེས་ཅི་ཅི་ལ་མགོ་སྐྱོར་གཏོང་དགོས་དམ་པ་རེད།
- ༧ ཅི་ཅི་དེ་ཚོས་ཞི་མིས་བཤད་པ་ལྟར་ཉན་པ་རེད།
- ༨ ཅི་ཅི་ནམས་ཉུང་ཉུང་ཆགས་དུས་ཞི་མིས་མགོ་སྐྱོར་བཏང་བ་ལེས་པ་རེད།
- ༡
.....
- ༢
.....
- ༣
.....
- ༤
.....

- ༥
.....
- ༦
.....
- ༧
.....
- ༨
.....

**ཁ༽ གཤམ་གསལ་བཟོད་དོན་ནམས་ལ་འགྲིགས་ཏགས་དང་ཚོར་ཏགས་
ཚུབ།**

- ༡ ཅི་ཅི་ནི་ཞི་མིའི་དག་པོ་ཡིན། ༽ ༽
- ༢ ཞི་མི་དང་ཅི་ཅི་གཉིས་མགོ་སྐོར་གཏོང་རེས་བྱས། ༽ ༽
- ༣ ཅི་ཅི་ལས་ཞི་མི་མ་རབས་ཆེ་བ་འདྲུག། ༽ ༽
- ༤ མི་གཞན་ལ་མགོ་སྐོར་མ་གཏོང་ཞེས་པ་ནི་ཅི་ཅི་ཁ་མཐུན་སྐྱུར་གྱི་
བསྐྱབ་བྱ་ཡིན། ༽ ༽
- ༥ ཅི་ཅི་ནམས་ཀྱིས་ཞི་མིའི་སྐྱེ་ལ་བྱི་ལ་བྱུ་ཞིག་བཏགས་པ་རེད། ༽ ༽

ག༽ གཡོན་གྱི་ཚོགས་ཚུགས་གཡས་ནས་བཅལ་ནས་བྱིས།

	གཡོན།	གཡས།
༡	དག་པོ།	རྒྱན་པ།
༢	ཉུང་བ།	ཐོབ་པ།

༩	བདེན་པ།	གནོད་འཚོ།
༡༠	ཕམ་པ།	གོགས་པོ།
༡༡	ཕན་ཐོགས།	མང་དུ།

ང་། འོག་གི་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་བརྗོད་པ་རི་བཅོ་དགོས།

- གོས་སྐྱད།
- གནོད་འཚོ།
- ཞེད་སྐྱད།
- སྐྱམ་གྲོམ།
- མཚོ་སྐྱད།

ཅ། གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་ཚིག་སྐྱུ་བ་བྱང་བྱང་རི་བཅོ་དགོས།

- ༡ ལྷང་། ཞེད་སྐྱད།
- དོ་སྐྱད།
- བྱུགས་སྐྱད།

༡ **ཤེས།** ཤེས་ཡོན།

 ཤེས་རབ།

 ཤེས་བྱ།

༢ **ཞི།** ཞི་མི།

 ཞི་བདེ།

 ཞི་དུམ།

༣ **མགོ།** མགོ་ཁྲིད།

 མགོ་འདྲིན།

 མགོ་རྒྱོད།

༤ **མཚོན།** མཚོན་ཁང་།

 མཚོན་ཤོག།

 མཚོན་ཕོ།

བད་དག་བཙུག་པའི་སྒྲིབ་ཚན།

༡༽ བར་སྒྲིབ་ནང་ཁ་སྒྲིབ་གང་དགོས་མོ་མོའི་མཚུག་ནས་བདམས་ཏེ་བྲིས།

- ༡ མི་ཁ་བས་ཀྱི་སྒྲིབ་.....བ་ཡོད་པ་མཚོང་ཡུང། ། སྒྲིབ་ ལྷ་ བ། །
- ༢ རྒྱ་མཚོ་ནས་.....རྒྱ་བས་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཡོད་གི་རེད། ། ། རབལ། བ། ལྷ། །
- ༣ རྩོམ་ལྷག་པ་ལྷག་.....ཚན་གཉིས་སུ་བཤོས། ། ། བདེ། དེ། ལྷ། ལྷ། །
- ༤ རྩོམ་ལྷག་པ་ཡུལ་.....མི་ག་དགོས། ། ། སྒྲིབ། དེ། ལྷ། བདེ། །
- ༥ རེས་གཟུང་ལྷག་པ་ལ་.....གསོལ་གཏོང་སྒོལ་ཡོད། ། ། སྒྲིབ། བསྒྲིབ། །
- ༦ སེམས་མི་བརྟན་པ་ལ་.....ཟེད། ། ། སྒྲིབ་ན་པ། སྒྲིབ་ན་པ། །
- ༧ རྒྱ་མིས་འོད་རང་བཙུག་མིན་ཞེས་.....མི་དགོས། ། ། སྒྲིབ་ན། ཞོན། །

༢༽ འོག་གི་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་བརྟོད་པ་རེ་བྲིས།

- ལྷ་བསྒྲིབ།
- སྒྲིབ་ཚན།
- གསང་བ།
- སྒྲིབ་མི།
- བརྟན་པ།

སྒྲོང་ཚན་བརྒྱ་དགུ་པ།

༡༽ འོག་གི་བརྗོད་པ་ལ་བསྟིགས་ཏེ་གསུངས་དང་ཚོར་ཏེ་གསུངས་སྒྲོབ།

- ༡ བྱ་སྤྲེག་པས་ཤིང་དེའི་ས་པོན་ལ་ཁོའི་བྱ་སྤྲེག་བཏང་ནས་སྤྲེག་སོང་ཞེས་བཤད། ། །
- ༢ ཁོ་ཚོས་ཚན་གཞིན་བཏག་དུད་བྱེད་པའི་གཞི་ནི་སྤྲེག་མ་ཡིན། ། །
- ༣ སྤྲེག་ཆགས་བཞིས་པན་སྤྲེག་གུས་ཞབས་དང་བྱམས་སྒྲོང་བྱེད་རེས་བྱས། ། །
- ༤ མཚུན་པ་སྤྲེག་བཞིས་བསྐྱབ་པའི་གཞི་སྤྲེག་སྤྲེག་པ་རེད། ། །
- ༥ མཚུན་པ་སྤྲེག་བཞིས་ནང་ནས་ཚན་པོས་ནི་བྱ་སྤྲེག་པ་ཡིན། ། །

༢༽ འོག་གི་བརྗོད་པ་ནམས་བསྐྱབ་གསུངས་ནས་མཚུན་པ་སྤྲེག་བཞིས་ཕོ་སྤྲེག་གཞིར་བརྒྱང་ནས་བང་རིམ་སྤྲིགས།

- ༡ ཁོ་ཚོས་བསྐྱབ་པའི་གཞི་སྤྲེག་ལ་བསྐྱབས་པོ།
- ༢ ཡུལ་དེར་ཆར་སྤྲེག་སྤྲེག་བཏས་པ་སོགས་བཀྲིས་པོ་ལེགས་བྱུང།
- ༣ ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཤིང་ནགས་ཤིག་ཏུ་བྱ་སྤྲེག་པ། རི་བོང་། སྤྲེག་སྤྲེག་སྤྲེག་ཆེན་བཅས་ཡོད།
- ༤ ཁོ་ཚོ་བཞི་ནི་མཚུན་པའི་སྤྲེག་པོ་དང་། བཅེ་བའི་སྤྲེག་མཆེད་སྤྲེག་མཚུན་པའི་
སྤྲེག་པོ་ཞིག་ཆགས།
- ༥ ཚན་གཞིན་གོ་རིམ་དེ་ཤིང་ན་ལྷ་སྤྲེག་ལས་ཤེས།

༡

༡
.....

༢
.....

༣
.....

༤
.....

ག༽ གཤམ་གསལ་ལན་ནམས་ཀྱི་དྲི་བ་བཙོ་དགོས།

༡
.....

ལན། སེམས་ཅན་བཞི་པོ་དེ་དག་གི་བསམ་སྒོ་དང་སྒྲོན་ལམ་ཤིན་ཏུ་མཐུན་པོ་དང་བཙོ་
སེམས་ཆེ་བའི་སྐྱུན་མཆེད་ལྟ་བུ་ཡོད་པས་མཐུན་པ་སྐྱུན་བཞི་ཞེས་ཟེར་རོ།

༢
.....

ལན། མྱུང་ཆེན་ནི་མཐུན་པ་སྐྱུན་བཞི་འི་ནང་ནས་ཚུང་ཤོས་ཡིན།

༣
.....

ལན། མྱུང་འདྲིའི་བསྐྱབ་བྱ་ནི། ཅན་གཞོན་གོ་རིམ་བཙོ་སྐྱུ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་

བརྟན།

༤
.....

ལན། བསྐྱབ་པའི་གཞི་རྒྱ་ནི། མྱོག་གཙོད་སྒྲོང་བ། ལ་བྱིན་ལེན་སྒྲོང་བ། འོག་གཡེམ་

སྒོང་བ། ལྷན་ཚིག་སྒོང་བ། ལྷོས་བྱེད་སྒོང་བ་བཅས་ཡིན།

༥

ལན། མཐུན་པ་སྐྱུན་བཞིའི་གནས་ཚུལ་ངོ་མ་དེ་དང་སྒོང་མངོན་ཤེས་ཅན་ཞིག་གིས་

མཐོང་བ་རེད།

ང་། གཤམ་གསལ་རི་མོ་ཐད་གྱི་བར་སྒོང་ཁ་སྒོང་དགོས།

མིང་།

གཞོན་གློན།



བད་དག་བཅུ་དགུ་པའི་སྒོང་ཚན།

༡། འོག་གི་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་བརྗོད་པ་རེ་བཅོ་དགོས།

༡ ཉིད།

༢ གཉིད།

- ༡ ལྷོད།
- ༢ ལྷོ།
- ༣ བཙུ།
- ༤ གཙང་།
- ༥ བཙང་།

**ཁ། གཤམ་གྱི་བར་སྐྱོང་རྣམས་ལ་ཁ་སྐྱོང་གང་དགོས་མཁུག་ནས་བདམས་
ཉི་གྲིས།**

- ༡ བ་མའི་.....ངག་སེམས་ལ་ཉར་དགོས། རྒྱུ་མས། གདམས། དགོ།
- ༢ ཅ་ལག་ཐག་བས་.....ནས་འབྱེད། རྒྱུ་མ། གདམས། བཙུ་མས།
- ༣ རྒྱལ་མ་དང་དག་བ་རྣམས་.....ཁང་ལ་བཙུག། རྒྱུ་མ། བཙུ་མ། བཙུ་མ།
- ༤ སྐྱོ་བ་སྐྱོང་ལ་.....འབྱུང་བྱེད་དགོས། རྒྱུ་མ། བཙུ་མ། བཙུ་མ།
- ༥ བོད་ཀྱི་ཁ་ལག་གཙོ་བོ་གཅིག་ཉི་.....བ་ཡིན། རྒྱུ་མ། མཚམ། རྒྱུ་མ།
- ༦ ང་ལ་རྒྱལ་བ་བཟུང་བྱེད་ལྟོ་རྒྱལ་བཙུ་.....ཡོད། རྒྱུ་མ། བཙུ་མ།
- ༧ འབྲི་གཤམ་གྱིས་.....ཟག་རེད། རྒྱུ་མ། བཙུ་མ། རྒྱུ་མ།

ག༽ གཡོན་གྱི་མིང་ཚིག་ལ་ཚིག་གྲོགས་གཡས་ནས་བཙལ་ཏེ་བྲིས། དཔེར་

ན། བཙོན་ཁང་། བཙོན་པ། བཟང་བཙོན། ངན་བཙོན། ལྟ་བུ།

གཡོན།

གཡས།

བཙོ།

༡
༢
༣

༥།

བྱམས།

ཏོག

ཐུགས།

ཙོ།

༡
༢
༣

ཏུང་།

མེམས།

ཤིང་།

སྒྲིབ་ཚན་ཉི་ལུ་པ།

༡༽ འོག་གི་བར་སྒྲིབ་ནང་འབྲེད་སྐྱད་གྱི་ཚིག་ཐུད་གང་དགོས་ཁ་སྐོང་ས།

- ༡ སྒྲིབ་ཚན་ལ་བོད་ཡིག་.....དབྱིན་རི་.....ཚན་རིག་.....ཨང་ཅིས་.....
.....སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་བཅས་ཡིན།
- ༢ སངས་རྒྱས་.....ཚོས་.....དགེ་འདུན་ནམས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ཡིན།
- ༣ བྱིད་རང་གི་མཚན་ལ་གང་ཡིན་.....།
- ༤ ན་ས་.....སྤི་ལི་གང་རུང་ལ་ཕྱིན་ན་ལེགས།
- ༥ ལྷན་འདི་གཟུགས་པོ་ལ་འཕྲོད་.....མི་འཕྲོད།
- ༦ བྱིད་རང་གིས་གནས་ཚུ་ལ་འདི་མཁྱེན་.....།
- ༧ བ་མའི་བསྐྱབ་བྱ་ཉན་.....མི་ཉན།

༢༽ གཤམ་གསལ་བཅོད་པ་ལ་འབྲེད་སྐྱད་གྱི་དབེར་བཅོད་བཅོ་དགོས།

- ༡ བོད་ལ་ཚོལ་ཁ་གསུམ་ཡོད།
 འབྲེད་པ།
 སྐྱད་པ།

༣ མི་ལ་དབང་པོ་ལྷ་ཡོད།

འབྲེད་པ།
.....

སྐྱད་པ།
.....

༣ མཚན་པ་སྐྱུན་བཞི་ཡོད།

འབྲེད་པ།
.....

སྐྱད་པ།
.....

༤ ལྷ་ས་ཀྱི་མི་དགེ་བ་གསུམ་ཡོད།

འབྲེད་པ།
.....

༥ བོད་མི་རིགས་ལ་སྐྱི་མོ་མི་འུ་གདུང་རྒྱལ་ཡོད།

འབྲེད་པ།
.....

.....

ག། བར་སྐྱོང་ནང་ཚིག་ལྡན་ཞིང་སོགས་གང་དགོས་ཁ་སྐྱོང་བྱེད་དགོས།

- ༡ མིག་གིས་མཐོང་.....ལྟོས། ༣ ཨ་རི་ལ་བོད་མི་འབྱོར་སོང་.....ཉ་གོ་བྱུང་།
- ༢ ལྟོ་བཟང་ཁྱོམ་ལ་སོང་.....། ༤ བདུང་.....འབྱུང་བའི་དོན་ཡིན།
- ༥ ལྡན་ཆ་བཤད་.....ཚོད། ༦ སྐད་ལགས་ལ་བདུང་.....།
- ༧ ལྟོ་བ་སྐྱོང་སྐྱུངས་.....ཤེས། ༨ གང་ལྟར་སྐྱོངས་.....།

ང། ཞིང་ཞེས་ཞེ་འོ་ཞེ་ན་ཞིག །

ཅིང་ཅེས་ཅེ་འོ་ཅེ་ན་ཅིག །

ཤིང་ཤིག་ཤེ་འོ་ཤེ་ན། ཞེས་ཚིག་ལྡན་བརྒྱ་བཞི་འི་ནང་ནས་གོ་དོན་ཡོད་
 པའི་ཚིག་ལྡན་ནི། དཔེར་ན། ཁྱི་ཤིག ཡུའི་ཤིག ཤིག་གཟན། ལྷ་བུ། ཞིང་
 དང་ཤིང་ལ་གོ་དོན་མ་འདྲ་བའི་ཚིག་སྟོགས་གང་མང་བཅོ་དགོས།

༡	ཞིང་།	ཞིང་ཁ།	༣	ཤིང་།	ཤིང་སྐྱོང་།
	
	
	
	

བད་དག་ཉི་ཤུ་པའི་སྒྲིང་ཚན།

༡༽ བར་སྒྲིང་ནམས་ལ་ཁ་སྒྲིང་གང་དགོས་མཇུག་ནས་བདམས་ཉི་གྲིས།

༡༽ གང་སྒྲིགས་ཡོད་ན་.....མས་གཙང་མ་བཟོ་དགོས། ། རྒྱག་ རྒྱགས། ཆགས། །

༢༽ དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་.....འཚལ་ལོ། ། ཆགས། རྒྱག་ ཆག།

༣༽ ཞ་སྒྲིག་ལ་.....ཚ་དགོས་སམ་མི་དགོས། ། རྒྱག་ རྒྱག་ གནག།

༤༽ ལུས་རྩལ་ཡོད་ན་གཟུགས་པོ་.....པོ་ཡོད། ། རྒྱན། མཉེན། གནན། །

༥༽ བྱ་མོས་.....ང་གཏོང་གི་རེད། ། རྒྱོ་ མགོ་ རྒྱོ། རྒྱོ། །

༡༽ འོག་གི་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་བཟོ་ད་པ་རེ་གྲིས།

གནས་དབེན་པ།

ཡུལ་སྒྲོངས།

ནལ་འབྱོར།

སྒྲིགས།

དབྱེན་དགུག

སྐྱོད་ཚན་ཉི་ལུ་ཅ་གཅིག་པ།

༡༽ འོག་གི་བརྗོད་དོན་འགྲིགས་པ་ལ་འགྲིགས་ཏེ་གསུངས་དང་ཚོར་བ་ལ་ཚོར་ ཏེ་གསུངས་སྐྱོད་པ།

- ༡ མ་འོངས་སྐྱོན་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐྱོན་ཏེ་གསུངས་མ་བྱེད་ཅེས་པ་ནི་སྐྱོད་འདིའི་བསྐྱེད་བྱ་ཡིན།
- ༢ དེ་གཉིས་ཚོད་པ་རྒྱལ་བཞིན་པའི་སྐྱབས་ལམ་དུ་འགྲུལ་པ་ལྷན་སྐྱེས་པ་རེད།
- ༣ རྩོགས་པོ་གཉིས་དངུལ་ཤམ་གསུམ་གྱི་དོན་ལ་ཚོད་པ་ཤོར་བ་རེད།
- ༤ རྩོགས་པོ་དེ་གཉིས་དང་འགྲུལ་པ་ལ་གང་ཡང་སྐོབ་མེད་དོ།
- ༥ བག་ཕྱོད་དང་ཚོད་སྐྱེས་གཉིས་ཕྱོགས་པོ་འཆམ་པོ་ཞིག་ཡིན།

༢༽ འོག་གི་བརྗོད་པ་ནམས་སྐྱོད་གི་བང་རིམ་གཞིར་བརྒྱུད་གོ་རིམ་ལ་ཚོར་བར་ སྐྱིགས།

- ༡ དེ་གཉིས་མ་འཆམ་པར་འཇུག་འཇིང་ཤོར་སྐྱབས་ལམ་དུ་འགྲུལ་པ་ཞིག་ལ་སྐྱེས་པ་རེད།
- ༢ གསེར་ཤམ་གསུམ་རྙེད་ན་དགའ་བ་ལ་ཞེས་བག་ཕྱོགས་ཚོད་སྐྱེས་ལ་བཤའ་བ་རེད།
- ༣ འགྲུལ་པ་དེས་བྱིད་གཉིས་ཀྱི་ལག་པར་གསེར་ཤམ་མེད་པར་ཁ་ཚོད་འཇུག་འཇིང་ཤོར་བ་ནི་
སྐྱོན་ཏེ་གསུངས་ཤིག་རེད་ཅེས་བཤའ་ནས་སྐྱིན་པ་རེད།
- ༤ གསེར་ཤམ་གསུམ་བཤོ་བཤའ་རྒྱལ་རྒྱུར་མ་འཆམ་པར་ཕྱོགས་པོ་གཉིས་ཚོད་པ་ཤོར།

༥ འབྲུག་ལ་པས་གསེར་རམ་གསུམ་འདིར་འབྲེར་ཤོག བྱིད་གཉིས་ལ་བགོ་བཤའ་འདྲ་འདྲ་རྒྱག་
དགོས་ཞེས་བཤད།

༦ བག་ཕྱོད་དང་ཕྱོད་སྐྱེས་གཉིས་མཉམ་ཟེམ་ཉམ་སྡོད་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་པོ་འཆམ་པོ་ཞིག་ཡིན།

༧ ཉིན་གཅིག་ཁོ་གཉིས་སྒྲིང་ཁ་ཞིག་ཏུ་འབྲུམ་འབྲུམ་ལ་ཕྱིན་པ་རེད།

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ག༽ འོག་གི་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་ཕྱོག་ཕྱོགས་བྲིས།

ཕྱོགས་པོ།	སྒྲིན་པ།	ཉལ་མ་ཚེན།
ཁག་པོ།	མང་བ།	ཁ་ཁ།
འབྲོ་བ།	སྐྱིན་པ།	དན་པ།

ང་། གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་སོ་སོར་ཞེ་ས་བྱིས།

འབྲམ་འབྲམ། འགོ་བ། ཁྱོད།
 སྡོད་པ། བཤད་པ། ལུས་ཀྱི་སྡོམས།.....

བད་དག་ཉི་ཤུ་ཙ་གཅིག་པའི་སྡོད་ཚན།

༡། བར་སྡོད་ནམས་སུ་ཁ་སྡོད་གང་དགོས་སོ་སོའི་མཇུག་ནས་བདམས་ཉི་
 བྱིས།

- ༡ རྩོམ་སྐྱུག་གཉིས་ལ་སྡོད་.....བཤོས་ན་རྩོམ་པ་འེ་ལ་སྡོད་གཉིས་འེ་ཐོབ་བྱི་རེད།
། གཞི། བཞི། ཞི།
- ༢ མ་མས་ང་ལ་ཚོར་.....གནང་བྱུང་།
། འབྲམ་ལ། སྐལ་ལ། བཀལ།
- ༣ ཁང་པ་ཐོག་བཙེགས་བྱས་ན་.....གཞི་བཟུང་པོ་དགོས།
། དམངས། མང་།
- ༤ ངའི་སྡོ་སྡོ་ལགས་ཞིང་.....བྱེད་སར་སྡེ་བས་འདུག
། སྡོ། མོ། མོ།
- ༥ མི་ལ་.....ཐང་ཡོད་ན་དཔོན་པོ་ཡིན།
། ར། ར། མངལ། ར།
- ༦ འདྲམ་བྱ་སྡོད་འདི་.....བ་མང་པོའི་སྡོན་ནས་བྱུང་བ་རེད།
། འབྲམ་ལ། སྐལ་ལ།
- ༧ འབྲུ་བྱིན་.....མཁན་ལ་སྡིག་པ་ཡོད།
། འབྲོད། གཤོད། ཐོད།

ཁ། གཤམ་གྱི་ཡིག་ཚེར་རྣམས་ལ་ཚེར་བཅོས་བྱོམ།

- ༡ གཅན་གཟན་དབྱི་མི་མི་བྲག་ལ་སྡོད་གྱི་ཡོད།
- ༢ ལྷ་ཡི་མདོག་ནི་སྡོན་པོ་རེད།
- ༡ སོ་ནམ་ཡོད་ན་ལས་དོན་བྱུགས་གྱིས་བྱུབ།
- ༢ དགོན་མཚོག་ལ་སྡོན་ལམ་སྐབས།
- ༣ བསྐལ་བཟང་སྡོད་དཀར་ནི་སུ་མོ་ཞིག་རེད།

ག། གཤམ་གསལ་རྣམས་ལ་བརྗོད་པ་བྱུང་སུ་རེ་བཅོ་དགོས།

- གཞི།** གཞི་ཅན།
- གཞི་རིམ།
- འཆར་གཞི།
- ཕན་གཞི།
- སྐལ།** ཟས་སྐལ།
- ལྷ་སྐལ།
- ཚོར་སྐལ།
- ལྷུང་སྐལ།

སྒྲོང་ཚན་ནི་ཤུ་ཅུ་གཉིས་པ།

༡༽ འོག་གི་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་བདག་སྐྱེ་ཚིག་ཕྱད་གང་འོས་དགོས་ཀྱིས།

ཁ་ལོ་..... ལྷོད་..... མངའ་རིས་.....
 ཚོང་..... རྟ་ས་..... ལཱ་རི་.....
 ལྷ་ག་..... ལཱ་མདོ་..... ཁམས་.....
 ང་..... འདྲིན་.....

༢༽ གཤམ་གསལ་བདག་སྐྱེ་ཡིན་པ་ལ་འགྲིགས་ཉགས་དང་མ་ཡིན་པར་ནོར་
 ཉགས་སྒྲོབ།

༡ ཀང་པ། ཀྱོང་པ། ཀྱོང་པ། ཀྱོང་པ། ཀྱོང་པ། ཀྱོང་པ།
 ༢ ལག་པ། ལག་པ། ལག་པ། ལག་པ། ལག་པ། ལག་པ།
 ༣ ཁང་པ། ཁང་པ། ཁང་པ། ཁང་པ། ཁང་པ། ཁང་པ།

༣༽ འོག་གི་མིང་ཚིག་ནམས་མིང་རྒྱང་དང་བདག་སྐྱེ་གང་ཡིན་སོ་སོར་དབྱེ་
 བ་སྒྲུ་ལྷི་གྱིས།

ཞིང་པ། ལྷ་པ། མཚིན་པ། དཔའ་པོ། མཁལ་མ། མཚུ་བ་མོ། རྟ་པ། མཁྲིག་མ།
 ལྷོ་བ་གྲུ་པ། ལྷ་པ། མགོ་པོ། ལྷིང་བཟོ་པ། དཔའ་མོ། ལྷ་མོ། གཞོན་པ།



ང་། འོག་གི་ཚིག་ནམས་ལས་དགག་སྐྱེ་ཡོད་པ་ལ་འགྲིགས་ཏེ་དགས་དང་མེད་པ་
ལ་ནོར་ཏེ་གས་སྐྱེ་བ།

- ༡ དོན་གྲུབ་ནི་རྩུན་བཤད་རྒྱུར་དགའ་བོ་གཏན་ནས་མེད། ཏྟ ཏྟ
- ༢ མ་བུན་དང་མ་མ་ནམས་ཁྲོམ་ལ་འདུག ཏྟ ཏྟ
- ༣ རྒྱ་མི་ཡིས་བཟོས་པའི་ཅ་ལག་བེད་སྐྱོད་བྱེད་ཀྱི་མིན། ཏྟ ཏྟ
- ༤ མི་པལ་ཆེ་བ་ཚོགས་འདུ་ལ་མེབས་མི་འདུག ཏྟ ཏྟ
- ༥ མ་འོངས་པའི་ཆེད་དུ་སྐྱོབ་སྐྱོང་བྱས། ཏྟ ཏྟ
- ༦ རྒྱ་ནག་སྐྱོ་བོད་ནང་སྐྱོད་མི་ཚོག ཏྟ ཏྟ
- ༧ ངའི་མིང་བརྟན་འདྲིན་མ་ཤེད། ཏྟ ཏྟ

ཅ། གཤམ་གསལ་བར་སྐྱོང་ནམས་ལ་དགག་སྐྱེ་འོག་གུང་། ཏྟ་མི་མིན་
མེད་ཀྱི་གང་འོས་ཁ་སྐྱོངས།

- ༡ སྐྱོབ་གྲུ་ལ་དགེ་ཆེ་གཅིག་མ་གཏོགས་.....
- ༢ དེ་མིང་འདྲིན་གྲུ་.....འདུག

- ༩ ང་ཚོ་གཞས་གཏོང་སར་འགྲོ་གི་.....
- ༡༠ ཡི་གེ་.....གྲིས་ན་ཡིག་གཟུགས་གནས་ཡོང་།
- ༡༡ ཅུ་མ་ལགས་ཀྱི་མ་ཚང་ལ་.....འདུག

ཚ༽ གཞི་གཅིག་ལ་དབེ་བཞག་ནས་དགག་སྐྱེའི་ཚིག་སྤང་བེད་སྐྱོད་བྱེད་སྤངས་
ཀྱི་དབེར་བརྗོད་ཅིག་བཟོས་ན། དབེར་ན། ལྷོ་བཟང་ནི་སྐྱོབ་གྲུའི་འགན་
བདག་རེད། ལྷ་ལྷ་ལ།

- ༡ ལྷོ་བཟང་ནི་སྐྱོབ་གྲུའི་ཀན་བདག་ལ་རེད།
- ༢ ལྷོ་བཟང་ནི་སྐྱོབ་གྲུའི་ཀན་བདག་ལྷོ་བཟང་ནི་མི་འདུག
- ༣ ལྷོ་བཟང་ནི་སྐྱོབ་གྲུའི་ཀན་བདག་མི་ན།
- ༤ ལྷོ་བཟང་ནི་སྐྱོབ་གྲུའི་ཀན་བདག་ལྷོ་བཟང་ནི་མི་ད། ཅུ་མ་བཟོས་པ་ལྷ་རྟུ།

གཤམ་གྱི་བརྗོད་པ་ལ་ཡང་དེ་ལྷ་ར་བཟོ་དགོས།

༧ ལ་ལྷན་བག་གོ་ཐབ་ཚང་ལ་འདུག

- ༡
.....
- ༢
.....
- ༣
.....
- ༤
.....

ཁ། བསྟན་འཛིན་ཞི་དབྱིན་ཇིའི་གན་ལགས་རེད།

༡
.....

༢
.....

༣
.....

༤
.....

ག། བོད་ཡིག་གན་ལགས་འཛིན་གྱའི་ནང་ལ་འདུག

༡
.....

༢
.....

༣
.....

༤
.....

སམས་ལམ།