

༡། །འཇོན་རིམ་ལྔ་པའི་བོད་ཡིག་སློབ་དེབ།

བོད་གཞུང་གིས་རིག་ལས་བྱངས།



འཇིན་རིམ་ལྔ་པའི་སློང་དེ་བ།

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་ཁྲུངས་  
ནས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

པར་བརྒྱན་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་རྒྱལ་ས།

ཚུམ་རླིག་པ། ལེས་ཡོན་འགན་འཛིན་ཚེ་རིང་བསམ་གྲུབ།

ཚུམ་རླིག་ལས་རོགས། ཚེ་རྒྱལ་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་རློལ་མ།

ཀམ་ཕུ་ཏར་བཀོད་རླིག་བྱེད་པོ། ལེས་རབ་དགའ་ཚལ་སློང་གི་སློབ་དགེ་ངག་དབང་རྩལ་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།	༤
	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་བརྩ་པ།	༣༧
	བད་དག	༤༡

༡༡	སྒྲོང་ཚན་བརྒྱ་གཅིག་པ།	༤༣
	བརྟ་དག	༤༥
༡༢	སྒྲོང་ཚན་བརྒྱ་གཉིས་པ།	༤༧
	བརྟ་དག	༤༯
༡༣	སྒྲོང་ཚན་བརྒྱ་གསུམ་པ།	༥༡
	བརྟ་དག	༥༣
༡༤	སྒྲོང་ཚན་བརྒྱ་བཞི་པ།	༥༥
	བརྟ་དག	༥༦
༡༥	སྒྲོང་ཚན་བཅོ་ལྔ་པ།	༤༠
	བརྟ་དག	༤༣
༡༦	སྒྲོང་ཚན་བཅོ་དྲུག་པ།	༤༤
	བརྟ་དག	༤༦
༡༧	སྒྲོང་ཚན་བཅོ་བདུན་པ།	༧༠
	བརྟ་དག	༧༣
༡༨	སྒྲོང་ཚན་བཅོ་བརྒྱད་པ།	༧༥
	བརྟ་དག	༧༯
༡༩	སྒྲོང་ཚན་བཅོ་བརྒྱུད་པ།	༧༥
	བརྟ་དག	༧༯
༢༠	སྒྲོང་ཚན་ཉི་ལྱ་པ།	༨༠
	བརྟ་དག	༨༣
༢༡	སྒྲོང་ཚན་ཉི་ལྱ་ཅུ་གཅིག་པ།	༨༥
	བརྟ་དག	༨༯
༢༢	སྒྲོང་ཚན་ཉི་ལྱ་ཅུ་གཉིས་པ།	༩༠

# སྒྲོལ་ཚན་དང་པོ།

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

- ༡༽ གངས་རི་དཀར་ཕོས་.....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་འསྐྱོབ་ས།.....མཚོན།
- ༦༽ དར་ཚོན་སྒྲོ་དམར་གཉིས་གྱིས་.....མཚོན།
- ༧༽ འོད་མདངས་དམར་ཕོ་རྒྱལ་གིས་.....མཚོན།
- ༨༽ མཐའ་ལྷགས་ཁ་དོག་སེར་ཕོས་.....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། རྒྱ རྒྱ

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

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

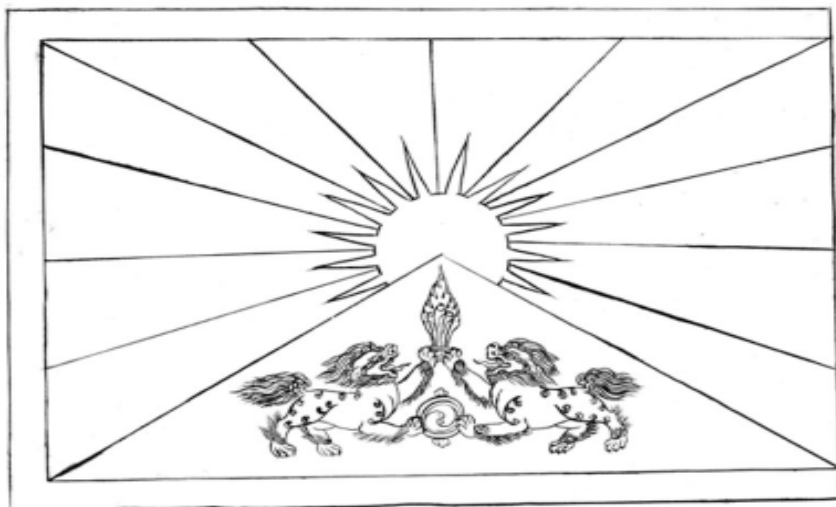
༢། ལྷ་སྐྱུང་དམར་ནག་གཉིས་གང་ཡིན་ནམ།

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

༢ རྒྱལ་ཕྱབ་པ་དང་རྗེ་བཙུན་བྱམས་པ་མགོན་པོ་ཡིན། རྒྱ རྒྱ

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

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





# བད་དག་དང་ཕོའི་སྐྱོང་ཚན།

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

སྐྱེགས་པ། .....

.....

རྒྱན་པ། .....

.....

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་།         | ། རྒྱ་གཞུང་གི་སྲིད་འཇུག་ལ་ |
| ༢ .....མ་དུ་མཆོད་ཀྱིས་མི་གསོད།             | ། རྒྱ་གཞུང་གི་སྲིད་འཇུག་ལ་ |
| ༣ སྐད་ལགས་.....གཞུགས་བདེ་ཐང་ཡིན་ནམ།        | ། རྒྱ་གཞུང་གི་སྲིད་འཇུག་ལ་ |
| ༤ ལོ་གསར་ཚེས་གཅིག་ལ་.....ཤིས་བདེ་ལེགས་ལྷོ། | ། རྒྱ་གཞུང་གི་སྲིད་འཇུག་ལ་ |
| ༥ དགོན་པ་ཕལ་ཆེ་བ་ལ་.....ཡོད།               | ། རྒྱ་གཞུང་གི་སྲིད་འཇུག་ལ་ |
| ༦ དབྱུང་ཁའི་སྐབས་གནས་.....ལ་འགོ་ཅིས་ཡོད།   | ། རྒྱ་གཞུང་གི་སྲིད་འཇུག་ལ་ |

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

གཞུགས།.....	།.....
སེམས།.....	།.....
མགོ།.....	

# སྒྲིབ་ཚན་གཉིས་པ།

༡༽

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

༡༽

.....

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

༡༽

.....

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

མེད་གོ་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་མར་སྟོང་ས་ཁྲ་.....།

བོད་ཀྱི་.....།

བོད་ཀྱི་རྒྱ་བ་སྟོང་ས་ཁྲ་.....།

བོད་ཀྱི་.....།

བོད་ཀྱི་སྟོ་སྟོང་ས་ཁྲ་.....།

བོད་ཀྱི་.....།

བོད་ཀྱི་བྱང་སྟོང་ས་ཁྲ་.....།

བོད་ཀྱི་.....།

# 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་ལོ་རྒྱུང་ལ་ཐེབས། རྒྱུ་ལམ། ལམ།༽

༢ ངས་སྒོ་བཟང་ལ་སྐྱུང་དེབ་ཉེ་རྒྱ་.....པ་ཡིན། རྒྱུ་ལམ། མངགས།བསྐྱུང་༽

༣ སྒོ་བཟླའི་.....དུ་སྤྱིན་ནས་བདེ་སྐྱུག་ལུས་ན་ལེགས། རྒྱུང་། རྒྱུང་། རྒྱུང་།

༤ སྤྱི་ལོ་༢༠༠༠ལོའི་ནང་རྒྱལ་བ་ཀམ་པ་ཐོག་མ་.....བྱུང་། རྒྱུ་ལམ། འཇུག་༽

༥ རང་རེའི་བོད་སྒྲོང་ས་སྤྱི་འཛིན་པའི་ལོང་.....པ་དང་འབྲུ་རིགས་.....ནི་གནམ་

གཤིས་.....པའི་དུས་ཚོད་ལ་མ་གཏོགས་སྐྱེ་འཕེལ་མི་ཐུབ། རྒྱུ་ལམ། རྒྱུ་ལམ།༽

༦ ཞབས་བརྟན་སྐབས་.....རྒྱུང་སྒོལ་ཡོད། རྒྱུ་ལམ། མངགས།༽

༧ བརྗོད་.....བཏང་ན་མི་ཕལ་ཆེ་བ་དགའ། རྒྱུ་ལམ། རྒྱུ་ལམ།༽



# 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་སྐྱམ་གསལ་གཉིས་ལྟན་གྱི་རང་ཚོས་མིང་ཚིག་བཟུ་བཟོ་དགོས།  
དཔེར་ན། མི། ལྟ། 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་འོ་ལྷོ་པ་ཅན་ནམ་སྐྱའི་ལྷོ་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།

- པ ཚོས་རྒྱལ་གྱི་སྲོང་གི་སྐབས་ནས་དེང་སང་བར་དོས་སུ་ད་ཡང་འདྲུག་འབྲི་སྲོལ་མེད།

### བད་དག་གསུམ་པའི་སྲོང་ཚན།

## ༡༽ གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་རྣམས་ལས་གང་འོས་འོག་གི་བར་སྲོང་ནང་ ཁ་སྲོང་ས།

བཟུ། ཟུ། ཟུ། ཟློས། འདལ། ཟ། ཟློ། བདལ།

༡ ཟློ་བ་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་སྲོ་བཟང་རེད།

༥༽ པོད་གཞུང་.....གར་ནས་གཟིགས་མོ་བརྟམ།

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

༧༽ .....གཞས་འདི་སྟན་པོ་འདུག།

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

ཁོ་གཡམ་གཡོན་མིང་ཚིག་ལ་སྐྱར་ནས་ཚིག་གྲོགས་རི་བཞོས། དབྱིར་ན།  
 མ་འདྲིན། མ་གྲོགས། ལྟ་བུའོ།

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



# སྒོ་ཚན་བཞི་པ།

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

གོ་མོ་ལྷེ་མར། སྲིན་སྲིན་ནོག་ནོག། འབོ་ལུག་འཁོར་ལོ། ཀོང་ཆས། བགྲ་ཤིས་  
ལྷུ་ག་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།

.....

བུ་སྐྱེ་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་གེའི་ཚེས་སུམ་ཅུ་ལ་.....ཟེར།
- ༤། ཡོངས་གྲགས་བོད་ཀྱི་ལོ་གསར་ནི་ཚེས་.....ལ་རེད།
- ༥། ལོ་གསར་ཚེས་གསུམ་ལ་.....གཏོང་སྐྱོལ་ཡོད།
- ༦། བོད་ཟླ་བཅུ་གེའི་ཚེས་ཉེར་དགུའི་ཉིན་རྒྱལ་ས་སྐྱ་སར་.....དང་.....མཇལ་རྒྱུ་ཡོད།

**བད་དག་བཞི་པའི་སྐྱོང་ཚན།**

**༡། གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་ལ་བཟོད་པ་དེ་བཞོས།**

- རྒྱུང་། .....
- ལོ་གྲུབ་། .....
- ལོ་གྲུབ་། .....
- ལོ་གྲུབ་། .....
- ལོ་གྲུབ་། .....



# སྒྲོང་ཚན་གྲུ་པ།

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

དོན་འབྲེལ།	.....	མི་ཚོུགས།	.....
འདྲུམ་བལྟས།	.....	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་འགྲུར་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་གློང་།	ཁ་མེ།
ལུས།	.....	༡ རྒྱན་མ་རྒྱ་མི་རུང་།
	.....	༢ རྒྱ་བྱང་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་རྒྱོད་ཚན།

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

- གནན་པ། .....
- བསྐྱབ་པ། .....
- རྒྱོད། .....
- གཞོད། .....

གཟུང་། .....

བཟུང་། .....

གཞན་དང་། .....

སྣང་། .....

གཞན་དང་སྣང་། .....

བཟུང་། .....

**ཁོ་། གཞན་གསལ་མིང་ཚིག་ཡན་ཚུན་བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས། དཔེར་ན། གཟུང་  
སྣང་། གཟུང་འདྲིན། ལྟ་བུ། ཚིག་གྲོགས་གསུམ་རེ་འོག་གི་བར་སྣོང་  
ནང་གྱིས།**

དོ།    འཚེར།            བཅུད།            ཞེད།            ཆས།            ཇཱ།

ཇཱ།    བཅུད།            བདག            ས།            བལ།            དགེ

སྣོད།    བཟུང་།            ལྟ་བུ།            སྣང་།

.....

.....

.....

# སྒྲོང་ཚན་རྒྱུག་པ།

༡། གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་གི་མཐའ་ལ་སྐྱར་བསྐྱུའི་ཚིག་སྒྲད་གང་  
འོས་བྲིས།

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

༡། ཡང་བརྒྱུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ལ་སྐྱར་བསྐྱུའི་ཚིག་སྒྲད་གང་འོས་  
ཁ་སྐོངས།

བསྐྱེད་པས་.....	མངའ་དང་.....	སྤྱིན་དང་.....	བརྟན་དང་.....
བདམས་པས་.....	བསྐྱེད་དང་.....	ལའི་ནད་.....	བྱུང་དང་.....
བསྐྱེད་པས་.....	བསྐྱེད་པས་.....	བསྐྱེད་དང་.....	བཞུགས་དང་.....
མངའ་པས་.....	བསྐྱེད་པས་.....	བསྐྱེད་པས་.....	རྒྱོད་གསལ་.....

# ཁ། འོག་གི་བརྗོད་པ་མོ་སོའི་མཇུག་ལ་སྐར་བསྐྱེད་ལྟེན་གང་འོས་གྱིས།

༡ ལྷོ་བ་བྱའི་འགན་བདག་པལ་ཆེ་བ་ཡག་པོ་འདུག་ཟེ་.....

༢ དགེ་ཆེ་ལགས་ཀྱིས་གསུང་བཤད་གནང་ཟེ་.....

༣ ངས་པ་མའི་བཀའ་དྲིན་གསལ་ཟེ་.....

༤ འདི་ནི་གྲིང་སེང་ཆེན་གྱི་མདའ་ཟེ་.....

༥ བོད་ཡིག་ནས་དབྱིན་ཡིག་ཏུ་བསྐྱེད་ཟེ་.....

༦ སྔོན་ས་མཚོ་ག་གིས་བཀའ་སློབ་བསྐྱེད་ཟེ་.....

༧ བོད་གྱི་རྒྱལ་ས་རྩ་སར་བསྐྱེད་ཟེ་.....

༨ ངས་པ་མ་ལ་གཏང་ཡིག་ཅིག་གྱིས་ཟེ་.....

༩ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ཟེ་.....

༡༠ ངས་པ་མའི་བསྐྱེད་བྱ་ལ་ནིན་ཟེ་.....

ག) བཤམ་བཤམ་ལ་ཇུར་བལྟའི་ཇུར་ཆ་ཚུར་བ་བཟོ་ལ།

ཇུར་བལྟའི་ག	ཇུར་བལྟའི་ཇུར།	དབར་བཟོ་ད།
ག	གོ	འདུག་གོ
ར	.....	.....
ར	.....	.....
ལ	.....	.....
ལ	.....	.....
ལ	.....	.....
ལ	.....	.....
ལ	.....	.....
ལ	.....	.....
ལ	.....	.....
ལ	.....	.....
ལམའ་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་མང་པོ་འདུག། .....
- ༣ མོ་མོ་ལགས་ཀྱི་ཞལ་རས་ལ་གཉེར་མ་འདུག། .....
- ༤ ཉལ་བྱིའི་སྤང་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།

## ༡༽ གཤམ་གསལ་གྱི་བ་ནམས་ཀྱི་ལན་གྱི་སྒྲིག་པ།

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། .....

## ༢༽ གཤམ་གསལ་ལ་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་བརྗོད་པ་དེ་གྱི་སྒྲིག་པ།

རྩོགས་པོ། .....

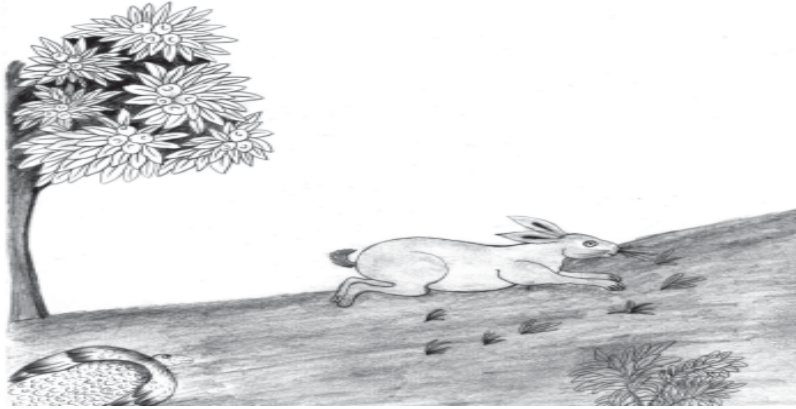
ཡོན་ཏན། .....

གནས་ཚད། .....

བཙུན་འགྲུས། .....

སྦྱོང་བ་དག། .....

# ག༽ འོག་གི་རི་ཚོ་ལ་བསྐྱེས་ནས་རྒྱུ་དང་ཞིག་ཚོ་ལས།




---



---



---



---



---

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

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| ༡ དོ་རྒྱུང་མི་བྱེད་པའི་རང་བཞིན་ལ་ཟེར། | ༣ དོན་མེད་གང་སར་འགོ་བལ་ཟེར།             |
| ༢ ཞེད་རྒྱུང་བསྐྱེས་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་རྒྱོད་མོ་ལ་ཟེར།               |
| ༧ མཁས་པ་ལ་ཟེར།                        |   |



དཔའ་མཛོད་སྐྱོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་། .....

མཛོད་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་། .....

འཕྲིན་ལུགས་ལྟར་། .....

ཞུགས་སྐྱོད་ལྟར་། .....

ཆོས་ལུགས་ལྟར་། .....

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ལྟར་། .....

སྐྱོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་། .....

### བད་དག་བདུན་པའི་སྐྱོད་ཚན།

༡༽ བརྗོད་པ་སོ་སོའི་བར་སྐྱོད་ལ་ཁ་སྐྱོད་གང་དགོས་སོ་སོའི་མཚན་ལྟར་  
བདམས་ཏེ་བྲིས།

༡༽ མཚོད་.....ལ་སྐྱོད་ལྟར་སྐྱོད་ལྟར་བ་ཡིན། རྒྱ་གར་ལྟར་ཞིན།

༢༽ དེའི་ཕ་མ་གཉིས་གཞིས་ཆགས་ལ་.....སྐྱོད་ཡིན། རྒྱ་གར་ལྟར་ཞིན།

༣༽ གཞི་གཙུག་ལྟར་ཆེ་བའི་.....ཞིག་གཞན་ལ་སྐྱོད། རྒྱ་གར་ལྟར་ཞིན།

༤༽ མྱིང་ཁའི་ཆེད་ཅེས་ལྟར་.....བྱེད་དགོས། རྒྱ་གར་ལྟར་ཞིན།

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

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

བྱ། བྱལ། .....

བྱེ། .....

བྱོ། .....

ད། དེ་ལྟར། .....

དེ་ཆེད། .....

དེ་མཚེད། .....



# སྒྲིང་ཚན་བརྒྱད་པ།

## ༡༽ གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་བརྗོད་པ་རི་བཅོམ།

སངས་རྒྱལ། .....

ཚོས། .....

དགེ་འདུན། .....

དགོན་མཚོ། .....

སྐྱེད་པ། .....

ནད་གཡོག། .....

ནད་པ། .....

དགེ་བ། .....

སྡིག་པ། .....

སྤྲུལ་བསྐྱེད། .....

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་། སྤྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་  
 །གསུག་ཡིན།

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

གཏོགས་གཞན་སུ་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 བྱི བྱི .....

༤ གྲི གྲི .....

༥ རྩིང་། .....

༦ གཏོང་། .....

༧ འཛད། .....

༨ མཛད། .....

༧ རྟོགས། .....

༡༠ གཏོགས། .....

### ཁ༽ གཤམ་གསལ་ཚིག་རྣམས་ལ་བཞེད་པ་རེ་བཞོས།

སྨིང་། སྨིང་སྨྱུག་ .....

སྨིང་ནད། .....

སྨིང་རྩ། .....

སྨིང་། ལྷན་སྨིང་། .....

ཟས་སྨིང་། .....

གཏམ་སྨིང་། .....

མཛོད། མཛོད་ཁང་། .....

ཚིག་མཛོད། .....

གཏེར་མཛོད། .....

# གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་ནམས་གོ་རིམ་རྒྱགས།

༡ ཅ་ལག ཅང་ མཛོད་ཁང་ ཡོད་ ཏུ།

---

༢ མཛོས་མ་ ཞིག བྱང་ བུ་མོ་ མཐོང་།

---

༣ ལྷོང་པ་ ཆགས་ འདུག འགྲིའི་བ་ ངའི།

---

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

---

༥ ལྷོང་ ལགས་ རྩལ་ གྲིས་ བཞུ། མོང་།

---

# སྒྲོལ་ཚན་དགུ་པ།

## ༡༽ གཤམ་གསལ་ཁ་སྒེའི་མིང་ཚིག་སོ་སོའི་གོ་དོན་ནམས་ཀ་སྒེ་ནས་ནས་ བཅའ་ཉེ་བྲིས།

- ༡ ཡིད་ཚེས་སྒོས་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 རྒྱས་པ་གཅིག་དུ་སྒྲིལ་བའི་དོན་ཡིན།

- ཁ ༡ རྩོམ་སྒྲེད། .....
- ༢ འབྲུག་སྐད་སྒྲེད། .....
- ༣ གསར་འགོགས། .....
- ༤ ཁེངས་སྐྱུངས། .....
- ༥ རྩོམ་གདོད། .....
- ༦ རྩོམ་རྒྱུ་སྐྱེ། .....



# ཁ། གཤམ་གསལ་ལན་ནམས་ཀྱི་དྲི་བ་བཅོམ།

༡ .....  
༡

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

༢ .....  
༢

ལན། བྱ་བ་གང་བྱས་ཀྱང་ལེ་ལོ་སྤོངས་དགོས།

༣ .....  
༣

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

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

༤ .....  
༤

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

༥ .....  
༥

ལན། སྔོན་མ་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། བཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་ནམས་འོག་གི་བར་སྐྱོང་ནང་གིས།

རྒྱན་བསྐྱིགས། ལྷག་བསམ། རིག་གཞུང། མིང་དོན། མེས་སྤྱད། 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་ཁྲུང་མངས་ཏེ་.....གྱི་བསམ་སྐྱོའི་ཐོག་སྤྱད་བསྐྱེད་  
བྱ་རྒྱ་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་རྒྱ་གུ་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་ལདི་.....པོ་ལུག

} རྒྱ་བདེ། ལྷེ། དེ། །

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

} རྒྱ་བདུད་ལུགས་ལུགས་།

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

} རྒྱ་གཤགས་ལུགས་ལུགས་།

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

} རྒྱ་དཔག་སྐྱབས་ལུགས་།

# 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 སྐབས། གཟིག་སྐབས། .....

གཡི་སྐབས། .....

རྣམ་སྐབས། .....



## 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།

སྒྲོཾྒྲོགས་.....སྒྲིན།	རས་.....རི་མོ་གྲིས།	ས་.....སེ་དོག་བཏབ།
ལམ་རྒྱར་.....སྒྲིན།	རྒྱ་མཐའ་.....འགོ	སྒྲོག་རྗེ་.....དེབ་འདུག།
ཁ་.....སོ་ཡོད།	མགོ་.....སྐྱ་ཡོད།	ཟེཾར་.....ཁ་ལག་ཡོད།
བོད་.....བོད་མི་ཡོད།	ཁོང་གི་མདུན་.....སྒྲིན།	ཁོས་.....སྒྲིན།
གོང་འབྱེར་.....འགོ	མི་གུལ་.....བསྟན།	ལག་.....རྒྱ་རྗོང་ཡོད།
རྒྱལ་ཁབ་.....མི་མང་ཡོད།	གཉིང་ཟབ་.....སྒྲིན།	རྒྱའི་པོ་ལད་.....སྒྲིན།
ས་སྒྲོགས་ཀུན་.....སྒྲིན།	ཞིང་རྒྱའི་རྒྱ་བསྐྱར་.....སྒྲིན།	རྒྱ་བཟལ་.....སྒྲིན།

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

༡	སྒྲོབ་སྒྲོང་གི་ཚིག་དུ་སྒྲོབ་གྲུར་འགོ་ .....
༢	ཁོས་ལ་སྒྲིན། .....
༣	འདྲིན་ཁང་དུ་ནག་པང་ཡོད། .....

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

# གོ། འོག་གི་ཚོམ་ཐུང་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་རེད་དམ། ངའི་བསམ་ཚུལ་བྱས་ན། བྱིད་རང་སྒོ་བ་སྐྱོད་གི་སྐྱད་ཏུ་  
 སྒོ་བ་སྐྱབ་ཡོང་བ་རེད་བསམ་གྱི། སྤྱིར་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། ཆེན་  
 ལགས་ཀྱིས་གང་བསྐྱབས་པ་ནམས་ལ་བྱམ་གསོ་དང་། མ་ཤེས་པ་དང་དོགས་གཞི་ཡོན་ན། ཆེན་ལགས་  
 སུ་དྲི་བ་ཞུ་དགོས། དུས་ཚོད་དང་མཉམ་ཏུ་བཅོམ་འགྲུས་ཀྱང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དཔེར་ན། ཡོན་  
 ཉན་མ་ལུས་བཅོམ་འགྲུས་རྗེས་སུ་འགོ། ཞེས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་སྒོ་བ་སྐྱོད་ལ་བཅོམ་འགྲུས་བྱེད་  
 དགོས། དུས་ཚོད་ལ་གཅེས་འཛིན་དང་བཅོམ་འགྲུས་གཉིས་འདྲོམས་ན། མ་འོངས་པར་རང་གཞན་  
 འོགས་གསུམ་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་མི་ཆེན་མཁས་པ་ཞིག་ཆགས་ངེས་ཡིན་ནོ།

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

གཙང་རྒྱ།      ཁོར་ལྷག      བྱམས་མ།      མོ་སྒྲན།      ཚལ་རིགས།  
 བག་ཤ།      ལྷང་འཕྱ།      ཤིང་དོག་སྒྲན།      རྒྱལ་གཙོན།

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

བད་དག་བཅུ་པའི་སྐྱོད་ཚན།

༡༢ འོག་གི་བར་སྐོར་ནམས་ལ་ཁ་སྐོར་གང་དགོས་ཚེ་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 ལྟག༡
- ༣ རྒྱུ་རྒྱུད་ལ་ཁ་ལག་.....བསལ་ཡོད།      ཀྱི་མིག དམིགས། མིག༡

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་སྐྱོལ་མ་རེད།	༼སྐྱེན། དམན། མན༽
༧	ཚོགས་ཁང་གི་.....ལ་ཕྱོན་པ་ལེགས་ཀྱིས་ལུག	༼ཚོ། བོ། ཚོ༽
༨	ཀུན་གཙམ་མི་བཞི་ལ་.....བཤའ་བརྒྱབས།	༼བཤོ། མོ༽

**ཁ༽ བཤའ་གྱི་ཚིག་ནམས་ལ་བརྟེན་པ་རེ་གྱིས།**

- སྐྱེ།** སྐྱེ་བ་གླེབ། .....
- སྐྱེ་བ་ཤར། .....
- སྐྱེ་བ་མ། .....
- སྐྱེན།** སྐྱེན་བཅོས། .....
- སྐྱེན་ལུག། .....
- སྐྱེན་སྐྱ། .....
- དམ།** དམ་མཛོད། .....
- དམ་ཆ། .....
- ཁ་དམ། .....



# 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་དྲང་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་དམ་བས་སྒྲང་ཆེན་དགའ་བོ་བྱུང་བ་རེད།

.....

.....

.....

.....

.....

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

༡ དགོ་སྤྲི་ག་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 སྐྱུང་འདིའི་བསྐྱབ་བྱ་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།

ལན། .....

༤ དེ་རིང་འདི་ཆེ་ཐར་བཏང་ན་མ་འོངས་པར་ཕན་ཐོགས་འདུ་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། .....

གཟུགས་རྒྱང་། ..... 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་ལྷག་གིས་.....སོང་།
- ༥ སང་གནངས་.....ཉིན་ཡིག་ཚད་རེད།
- ༦ .....དང་ཞབས་བྲོ་ལ་དགའ།
- ༧ ལོ་ན་གཞན་.....ཚང་མས་སེམས་ལ་ཉར་དགོས།
- ༨ ཀྱང་འཁོར་ལ་.....ན་མཁྱེགས་པོ་སྒྲིབས།
- ༩ ཟླ་ཚེན་གྱི་ཁ་ལག་གཙོ་བོ་ནི་གིང་.....མའི་ལོ་མ་ཡིན།
- ༡༠ ལྷ་ལགས་སྒྲིང་གསེབ་འདྲིར་.....མར་སྒྲིང་གི་ཡོད།

# ཁོ་ལོ་འོག་གི་མིང་ཚིག་ལ་བརྗོད་པ་རི་བཞོ།

མགྲོགས། .....

འགྲོགས། .....

གཞོན། .....

བཞོན། .....

བཞེས། .....

གཞེས། .....



## སྒྲིང་ཚན་བརྒྱུ་སྤྲོད།

### 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་དགོ་བ་ལས་བྱུང་བ་རེད། ། །
- ༢༽ དམུལ་བ་དང་ཡི་དྲུགས་ནི་རྒྱ་དགོ་བ་ལས་བྱུང་བ་རེད། ། །
- ༣༽ མོ་ག་གཙོད་པ་ནི་དགོ་བ་ཡིན། ། །
- ༤༽ དགོ་བ་བཅུ་དང་མི་དགོ་བ་བཅུ་ཡོད། ། །
- ༥༽ མོ་གསུམ་ནི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ཡིན། ། །
- ༦༽ དགོ་བ་བཅུ་ནི་ནང་པ་ཚམ་མ་ཡིན་པར་འདྲམ་གྱིང་མི་ཚང་མར་དགོས། ། །
- ༧༽ ཁབ་སྐད་ཚམ་ཡང་མ་བྱིན་པར་བརྟུས་ན་ལོག་གཡེམ་ཡིན། ། །
- ༨༽ དཀྱུགས་ཤིང་བྱེད་པ་ལ་ཕྱ་མ་ཟེར་གྱི་ཡོད། ། །
- ༩༽ གཞན་གྱི་མོ་ཏ་སོགས་རང་ལ་ཐོབ་ན་བསམ་པ་ལ་ལོག་ལྟ་ཟེར། ། །
- ༡༠༽ ངག་གི་དགོ་བ་ལ་གསུམ་ཡོད། ། །

### ༡༽ འོག་གི་བཟོད་དོན་ནམས་ལས་དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བ་གང་ཡིན་དེ་བྱེད་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༽ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་སྟོན།
- ༡༦༽ སྐད་ཆ་གང་བཤད་ཀྱང་ཡིད་ཚེས་མེད་པ།
- ༡༧༽ དུས་རྒྱུན་དུ་སེམས་མི་སྐྱིད་པ་ཡོང་ངེས་ཡིན།

**དགེ་བའི་ཕན་ཡོན།**

**མི་དགེ་བའི་གནོད་སྐྱོན།**

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

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

**བདེ་དག་བརྩིས་པའི་སྐྱོད་ཚན།**

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

གཡང་། དབྱངས། ལྷན། 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་བཞེས།**

- ༡ རྫོན་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་སྐྱེས་གཞུང་མིང་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་ཚང་མས་ཤེས་པ་རེད།
- ༣ དེས་སེམས་པ་བཟང་པོའི་ཐོག་མིང་པའི་རུས་པ་བཏོན་པ་རེད།
- ༤ དེས་སྒྲུང་སྒྲུང་ལ་རྒྱ་མཚོ་ལ་འདོད་སྒྲུང་དགོས་ལབ་པ་རེད།
- ༥ སྒྲུང་གི་ཕྱི་ཕྱག་ནས་དེ་ལ་རེ་འདུན་ཞུས་པ་རེད།
- ༦ དེའི་མིང་པའི་ནང་རུས་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་སྲུ་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་རྒྱ་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་འབྲུགས་ས་ལ་.....ས་ཟེར། རྒྱའཚོར། མཚོར།
- ༢ .....དུལ་ལས་བཞོས་པའི་རྒྱ་ཞིག་མཐོང་། རྒྱབསེར། གསེར། སེར།
- ༣ བོད་ལ་རྒྱུང་.....བྱ་ཡོད། རྒྱབསེར། སེར། གསེར།



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། ལྷ་ལྷ།

	ཀ་ལྗེ།	ཁ་ལྗེ།
སྒྲུབ།	.....	ལོ།
	.....	འདུལ།
	.....	འཕམ།
ལྷ།	.....	ལྷ།
	.....	བཟོ།
	.....	གཤམས།
དལ།	.....	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་ན།

.....

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 ཞིང་བཟོ་བའི་ཞིང་། རྒྱ་བཏུབ། བཅད།

.....

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

.....

༧ སྒྲོ་ལ་མའི་ཡི་གེ རྒྱ་སྒྲིག།

.....

༼ གཤམ་གསལ་ནམ་དབྱེ་གསུམ་པའི་དཔེར་བཅོལ་ནམས་ནམ་དབྱེ་དུག་པར་སྐྱར་  
 དགོས། དཔེར་ན། ལྷོ་བ་ལྷུག་གིས་རང་སྐྱོད་བྱས། ལྷོ་བ་ལྷུག་གི་རང་སྐྱོད་།  
 ལྷ་བྱ།

༡ བོད་པས་རྩམ་པ་བཟས།

༢ གན་ལགས་ཀྱིས་མོ་འ་བཏང་།

༣ ཚེ་རིང་གིས་སྐྱོད་བཀུས།

༤ ལྷོ་བ་སྐྱིས་བཀའ་སྐྱོབ་གནང་།

༥ ལ་མས་བུ་ལ་བརྟུངས།

༦ བོད་པས་བོད་ཇ་ལྷུང་།

ལ ཁོས་ཁ་ཕག་བཟས།

---

༤ མིག་གིས་བརྟུན།

---

## ག༽ འོག་གི་རིུ་མིག་ནས་བྱེད་འབྲེལ་གྱི་དཔེར་བརྗོད་གང་མང་བརྗོད་ ནས་བྲིས།

བརྟུན་འདྲིཞ།	གི	མཐོང་།
མཐོང་མ།	ཀྱི	བརྟུན།
ལྟ་མཐོང་།	ལྟ།	བཟས།
དོན་གྲུབ།	མི།	བྲིས།
མིག	གྱི།	བཤད།
ཁ	གིས།	ཚུ་ཚོད།
ལྟ་མཐོང་།	ཀྱིས།	ཅ་ཕག
བརྟུན་འབྲེལ་།	མིས།	འབྲི་དེབ།
དེ་།	ས།	ཕག་པ།
མོ་།	གྱིས།	ཞ་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། .....





# 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 ལྷ་མར་བརྒྱུད་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 ཚེ་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་སྟོབ།

བརྟེན་བཀུར། ལན ༡ རི་དྲུགས་གཉན་འཁྱུར་ནས་འགྲོ་བ། ཀྱོ རྟོ

༢ བྱས་ཞབས་དང་བཅས་སྡེ་ལེན་བྱེད་པ། ཀྱོ རྟོ

༣ བྱས་ཞབས་ཁོ་ན་བྱེད་པ། ཀྱོ རྟོ

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

༢ དྲིན་ལན་ལོག་འདུལ། ཀྱོ རྟོ

༣ བཀའ་དྲིན་འདུལ་བ། ཀྱོ རྟོ

མི་ལྷ་སྤྱད། ལན། ༡ བྱས་ཞབས་བྱེད་པ། ཀྱོ རྟོ

༢ མྱིད་དར་གྱི་སྤྱད་སྤྱད་པ། ཀྱོ རྟོ

༣ མ་རབས་བྱས་པ། ཀྱོ རྟོ

མཛེལ་བཞེས། ལན། ༡ བ་མ། ཀྱོ རྟོ

༢ བརྟེན་བ་ཅན་གྱི་གྲོགས་པོ། ཀྱོ རྟོ

༣ རྩ་མ་ཡིན་པ་ཞེས་གྱི་ཡོད། ཀྱོ རྟོ

དཀའ་སྤྱད། ལན། ༡ བཙོད་བ་བྱེད་པ། ཀྱོ རྟོ

༢ དཀའ་ངལ། ཀྱོ རྟོ

༣ མ་སྤྱིད་པ། ཀྱོ རྟོ

ག༽ འོག་གི་བརྗོད་བྱ་ལ་འགྲིགས་ཏེ་གསུང་དང་ཚོར་ཏེ་གསུང་གྱི་བ།

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

བད་དག་བཙོ་བྲ་པའི་སྤྱོད་ཚན།

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

ལྟོ་བ། .....

ལྷན་པ། .....

ལྷན་ཚོན། .....

རྟུ་། .....

རྟུ་ལྷན། .....

**ཁ། བཤམ་བཤམ་ལ་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་ཚིག་གྲོགས་གཉིས་ཅི་སྐྱར་དགོས།**

གཙོ། ..... ཚོད། ..... བཤམ། .....  
.....

**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་དྲག་དཀའ་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༽ གཤམ་གསལ་རི་མོ་ནམས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཛད་པ་གང་དང་གང་ཡིན་གྱི་སྒྲིག་པ།



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



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



.....

.....

.....



.....

.....

.....

# ཁ། འོག་གི་ལན་ནམས་ལ་དྲི་བ་བཞོན།

༡ .....  
.....

ལན། འཇིག་རྟེན་འདིར་བདེ་སྲིད་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་  
འཇིག་རྟེན་ལ་བྱོན་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་དགོན་པེ་ཡོད་པའི་དོན་ཡིན།

༤ .....  
.....

ལན། འཇིག་རྟེན་འདིར་མེ་བས་ཟེན་པའི་རྣམ་འདྲེན་བཞི་ནི། འཁོར་བ་འཇིགས།  
གསེར་ཐུབ། འོད་སྣང་། 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་རྒྱལ་གྱི་གཟིགས་པ་ལྟའི་ནང་ནས་གཉིས་པ་དེ་གང་ཡིན་ནམ།

ལན། .....

༢ མ་འོངས་པའི་སངས་རྒྱལ་ལྟ་བུ་ལྟོན་གྱི་ཡོད་དམ།

ལན། .....

༣ སངས་རྒྱལ་གྱི་དཀའ་བ་སྲུང་སའི་ཡུལ་དེ་དེང་སང་མངའ་སྡེ་གང་གི་འོངས་སུ་ཡོད་  
དམ།

ལན། .....

༤ ཀུ་ཤི་ནགས་ལ་སངས་རྒྱལ་གྱི་མཛད་པ་གང་བསྟན་ནམ།

ལན། .....

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

༡ དཀོན་མཆོག་.....

༢ ཕྱོན། .....

༣ བསགས། .....

༤ ཟུངན། .....

༥ རིགས། .....

**ཅ། བཤམ་གྱི་ཕལ་ཚིག་ནམས་ལ་ཞེ་ས་གྱི་ས།**

བྱས་པ། ..... རྗེ་བས་པ། ..... རྗེ་ས་པ། .....  
 བསམ་པ། ..... བརྟུ་བ། ..... བ་ས། .....  
 ཙ་མ། ..... སི་ཚེ། .....

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

- 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། བརྟུ་བ་བྱ། ལྗོན། །

**བད་དག་བརྟུ་བ་པའི་ལྗོན་ཚན།**

**༧། བར་སྣོང་ནང་ཁ་སྣོང་གང་དགོས་སོ་སོའི་གཞུག་ནས་བདམས་ཏེ་གྱི་ས།**

- ༡ དེ་.....ཞུག་འཕོ་ས་བོད་རང་ཡིན། ། ། ། ། ། །
- ༢ ཅུམ་པ་འཐག་བྱེད་གྱི་རང་འཐག་ལ་.....བ་གཅིག་ཡོད། ། ། ། ། །

- |  |                      |
|--|----------------------|
| ༡ ལྷན་རམ་གཟིགས་ལ་ཕྱག་.....དང་ལྷན་.....ཡོད། | ༼གཏོང་༽ ལྷོང་༽       |
| ༢ ངས་དག་ཆེ་ལགས་ལྷ་ལྷན་.....ཞིག་ཕུལ་བ་ཡིན།  | ༼བཞུ༽ ཞུ༽ གཞུ༽ ༽     |
| ༣ 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་ལོ། .....  
.....
- ལྷོང་། .....  
.....
- གཤིབས། .....  
.....

## སྒྲོང་ཚན་བརྒྱ་བདུན་པ།

### ༡༽ འོག་གི་བར་སྐྱོང་ནང་གྲུན་སྐྱེད་གྱི་ཚིག་སྤྱད་གང་དགོས་ཁ་སྐྱོང་ས།

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

### ༢༽ གཤམ་གསལ་གོ་རིམ་དགུ་གས་པའི་བརྗོད་པ་ནམས་མ་ནོར་བར་སྒྲིག་ས།

- ༡ རེད་ བརྟེན་འདྲིན་ ཚར་བ་ གཞས་ གྱིས་ གྱང་ སྐྱེད་ས།
- .....

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་ སྐྱེས་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་ཀྱིས་བསྐྱབ་བྱ་གནང་མོང་།

---

༥ གན་བདག་ཀྱིས་རྩན་པ་སྤྲད་བྱུང་།

---

**ང་། བར་སྐོང་ནང་ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཚིག་སྤྲད་གང་འོས་ཁ་སྐོང་ས།**

༡ འོད་དུ་སྤྱིན་.....སྤྱིན་མཆེད་ལྷག

༢ ཡི་གེ་འབྱོར་.....ཡིག་ལན་བྱིས།

༣ ཐོ་རངས་ལ་བདུད་བདུ་ལད་.....སངས་རྒྱས།

༤ རྒྱ་བརྒྱས་.....གད།

༥ བྱོད་མི་ལྷག་.....ང་མི་བྱུང་བྱའོ།

༦ ཁྱིང་བཅད་.....མེ་ལ་འབྲུས།

༧ ཁང་པ་ལ་ཚོན་བཏང་.....མདོག་བསྐྱུར།

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

༡ བྱེད་ རང་སྐོང་ སྤྱིནད་ འཛིན་གྲུར་ ཉ།

---

༡ མོ་མོ་ ལྷ་ ཟུང་ལ་ བཟུང་ མོང་།

.....

༢ བད་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། .....





# སྒྲིང་ཚན་བཅོ་བརྒྱད་པ།

## ༡༽ འོག་གི་བརྗོད་པ་ནམས་སྐྱུང་གི་གོ་རིམ་གཞིར་བརྟུང་བར་རིམ་བརྗེིགས་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་སྒོ་བས་ཆེན་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་རྒྱུ་རྒྱུ་བཟོའི་ཆེད་སྐྱེ་མཁོན་དུ་བོས་ནས་དུལ་གྱི་བྱིལ་ཆུང་སྐད་སྐྱུན་ཞིག་ཞི་མིའི་སྐྱེ་ལ་འདོགས་རྒྱུའི་ཐག་ཚོད།
- ༦ ཞི་མིའི་དེས་ཅི་ཅི་ལ་མགོ་སྐྱོར་གཏོང་དགོས་ཤིན་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།
- ༩ .....
- ༡༠ .....
- ༡༡ .....
- ༡༢ .....

- 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་ཚོག་ཚུགས་གཡས་ནས་བཅལ་ནས་བྱིས།**

	གཡོན།	གཡས།
༡	དག་པོ། .....	ཚུན་པ།
༢	ཉུང་ཏུ། .....	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་སྒྲིང་། .....
- གནོད་འཚོ། .....
- ཞེད་སྐྱོང་། .....
- སྒྲིམ་གྲོན། .....
- མཚོ་སྒྲིང་། .....

**ཅ། གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་ནམས་ལ་ཚིག་སྒྲིམ་བ་ལྷུང་ལྷུང་རི་བཅོ་དགོས།**

- ༡ ལྷུང་། ཞེད་སྐྱོང་། .....
- དོ་སྐྱོང་། .....
- ལྷུང་སྐྱོང་། .....

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་མཆོག་ནས་བདམས་ཏེ་བྲིས།

- ༡ མི་ཁ་བཤམ་གྱི་སྐྱེ་ལ་.....བ་ཡོད་པ་མཚོང་ཡུང། །སྐྱེ། ལྷ། བ། །
- ༢ རྒྱ་མཚོ་ནས་.....རྒྱ་བས་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཡོད་གི་རེད། །རྒྱ་བས། བ། ལྷ། །
- ༣ རྩོམ་ལྷག་པ་ལྷག་སྐྱེ་ག་.....ཚོན་གཉིས་སྐྱེ་བའོས། །བདེ། དེ། ལྷ། ལྷ། །
- ༤ རྩོམ་ལྷགས་འཕྲེད་དུས་.....མི་ག་དགོས། །སྐྱེ། དེ། ལྷ། བདེ། །
- ༥ རེས་གཟུང་སྐྱེ་ག་པ་ལ་.....གསོལ་གཏོང་སྐོལ་ཡོད། །སྐྱེ། ལྷ། བསྐྱེ། །
- ༦ མེས་མི་བརྟན་པ་ལ་.....ཟེད། །བརྟན་པ། རྒྱུ་ན་པ། །
- ༧ རྒྱ་མིས་འོད་རང་བཙུག་མིན་ཞེས་.....མི་དགོས། །བརྟན་པ། རྟོན། །

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

- ལྷ་བསྐྱེ། .....
- སྐྱེ་ཚོན། .....
- གསང་བ། .....
- སྐྱེ་མིག། .....
- བརྟན་པ། .....



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།** ལྟུང་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། ཚམ། ཚམ།
- ༦ ང་ལ་རྒྱལ་བ་བཟུང་སྐྱོང་སྐྱོང་ལྟ་.....ཡོད། རྒྱུ་མ། ཚམ།
- ༧ འབྲི་གཤམ་གྱིས་.....ཟག་རེད། རྒྱུ་མ། ཚམ། ཚམ།

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

ན། བཙོན་ཁང་། བཙོན་པ། བཟང་བཙོན། དན་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་ཀྱི་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་བཟོད་པ་ལ་འབྲེད་སྐྱད་ཀྱི་དཔེར་བཟོད་བཟོ་དགོས།

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

༡ མི་ལ་དབང་པོ་ལྷ་ཡོད།

འབྲེད་པ། .....  
.....

སྐྱད་པ། .....  
.....

༢ མཚན་པ་སྐྱུན་བཞི་ཡོད།

འབྲེད་པ། .....  
.....

སྐྱད་པ། .....  
.....

༣ ལྷ་ས་ཀྱི་མི་དགེ་བ་གསུམ་ཡོད།

འབྲེད་པ། .....  
.....

༤ 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་.....བྱོས།      ༣ ཨ་རི་ལ་བོད་མི་འབྱོར་སོང་.....ཉ་གོ་བྱུང་།
- ༢ ལྷོ་བཟང་ཁྲོམ་ལ་སོང་.....།      ༤ བདུང་.....འབྲུང་བའི་དོན་ཡིན།
- ༥ ལྷན་ཆ་བཤད་.....ཚོད།      ༦ སྐད་ལགས་ལ་བདུང་.....།
- ༧ ལྷོ་བ་སྐྱོང་སྐྱུངས་.....ཤེས།      ༨ གང་ལྷན་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   ཡའི་ཤིག   ཤིག་གཟན། ལྷ་བྱ། ཞིང་  
 དང་ཤིང་ལ་གོ་དོན་མ་འདྲ་བའི་ཚིག་སྐོགས་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་ ཕྱགས། ཆགས།༽

༢༽ དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་.....འཚལ་ལོ། རྒྱགས། ཕྱག ཆག༽

༣༽ ཞ་སྒྲིག་ལ་.....ཚ་དགོས་སམ་མི་དགོས། རྒྱག་ སྒྲིག་ 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་ཉགས་དང་ཚོར་བ་ལ་ཚོར་ ཉགས་རྒྱུ་ལ།

- ༡ མ་འོངས་སྐྱོན་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐྱེན་ཉགས་མ་བྱེད་ཅེས་པ་ནི་སྐྱོད་འདིའི་བསྐྱེད་བྱ་ཡིན། །
- ༢ དེ་གཉིས་ཚོད་པ་རྒྱལ་བཞིན་པའི་སྐབས་ལམ་དུ་འགྲུལ་པ་ལྟ་བུ་གསུངས་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་བརྒྱད་གོ་རིམ་ལ་ཚོར་བར་ རྒྱིགས།

- ༡ དེ་གཉིས་མ་འཆམ་པར་འཇུག་འཛིང་ཤོར་སྐབས་ལམ་དུ་འགྲུལ་པ་ཞིག་ལ་བྱུག་པ་རེད།
- ༢ གསེར་ཤམ་གསུམ་རྙེད་ན་དགའ་བ་ལ་ཞེས་བག་ཕྱོས་ཚོད་སྐྱེས་ལ་བཤའ་བ་རེད།
- ༣ འགྲུལ་པ་དེས་བྱིད་གཉིས་ཀྱི་ལག་པར་གསེར་ཤམ་མེད་པར་ཁ་ཚོད་འཇུག་འཛིང་ཤོར་བ་ནི་  
སྐྱེན་ཉགས་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 འགྲུལ་པས་གསེར་རམ་གསུམ་འདིར་འབྱེད་ཤོག བྱིད་གཉིས་ལ་བགོ་བཤའ་འདྲ་འདྲ་རྒྱག་དགོས་ཞེས་བཤད།
- ༦ བག་ཕྱོད་དང་ཕྱོད་སྐྱེས་གཉིས་མཉམ་ཟམ་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།	.....	སྡོམས་ཚེན།	.....
ཁག་པོ།	.....	མང་བ།	.....	ཁ་ཁ།	.....
འཕྱོག་	.....	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་རེ་ལ་སྡོད་གཉིས་རེ་ཐོབ་བྱི་རེད།  
། གཞི། བཞི། ཞི།
- ༢ མ་མས་ང་ལ་ཚོར་.....གནང་བྱུང་།  
། རྒྱལ་ལ། རྒྱལ་ལ། བཀའ་ལ།
- ༣ ཁང་པ་ཐོག་བཙུགས་བྱས་ན་.....གཞི་བཟུང་པོ་དགོས།  
། དམངས་ལ། མང་།
- ༤ ངའི་སྡོ་སྡོ་ལགས་ཞིང་.....བྱེད་སར་སྡེ་བས་འདུག  
། སྡོ། སྡོ། སྡོ།
- ༥ མི་ལ་.....ཐང་ཡོད་ན་དཔོན་པོ་ཡིན།  
། རྒྱ། རྒྱ། མངའ་ལ། རྒྱ།
- ༦ འདྲམ་བུ་སྡོད་འདི་.....བ་མང་པོའི་སྡོན་ནས་བྱུང་བ་རེད།  
། རྒྱལ་ལ། རྒྱལ་ལ།
- ༧ འབྲུ་བྱིན་.....མཁན་ལ་སྡིག་པ་ཡོད།  
། རྒྱལ་ལ། གསོད། སོད།

**ཁ། གཤམ་གྱི་ཡི་ག་ཚེར་རྣམས་ལ་ཚེར་བཅོས་བྱོས།**

- ༡ གཅན་གཟན་དབྱི་ཚི་རི་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་ལྷུང་ལྷུ་རི་བཅོ་དགོས།**

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

# སྒྲོང་ཚན་ཉི་ལུ་ཅ་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་ཚོར་  
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་ལྷུ་སྟེ་གྱིས།

ཞིང་པ། རྟ་ག་ མཚིན་པ། དཔའ་པོ། མཁལ་མ། མཚུ་བ་མོ། རྟ་ག་པ། མཚིག་མ།  
སྒྲོབ་གྲུ་པ། སྟེན་པ། མགོ་པོ། ཤིང་བཟོ་པ། དཔའ་མོ། ལྷ་མོ། གཞོན་པ།



ང་། འོག་གི་ཚིག་ནམས་ལས་དགག་སྐྱུ་ཡོད་པ་ལ་འགྲིགས་ཏེ་དང་མིང་པ་  
ལ་ནོར་ཏེ་གས་སྐྱུ་བ།

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

ཅ། གཤམ་གསལ་བར་སྐྱོང་ནམས་ལ་དགག་སྐྱུ་འི་ཚིག་ལྷན་ རྒྱ་མི་མིན་  
མིང་། 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 ཇམ་མ་ལགས་ཀྱིས་ཚང་ལ་.....འདུག

**ཚ༽ གཞི་གཅིག་ལ་དབེ་བཞག་ནས་དགག་སྐྱེའི་ཚིག་སྤང་བེད་སྐྱོད་བྱེད་སྤངས་**  
**ཀྱི་དབེར་བརྗོད་ཅིག་བཞོས་ན། དབེར་ན། ལྟོ་བཟང་ནི་སྐྱོབ་གྲུའི་འགན་**  
**བདག་རེད། ལྟ་བུ་ལ།**

- ༡ ལྟོ་བཟང་ནི་སྐྱོབ་གྲུའི་ཀན་བདག་ལ་རེད།
- ༢ ལྟོ་བཟུའི་ཀན་བདག་ལྟོ་བཟང་ནི་མི་འདུག
- ༣ ལྟོ་བཟང་ནི་སྐྱོབ་གྲུའི་ཀན་བདག་མིན།
- ༤ ལྟོ་བཟུའི་ཀན་བདག་ལྟོ་བཟང་ནི་མིད། ཅེས་བཞོས་པ་རྣམས་དུ།

**གཤམ་གྱི་བརྗོད་པ་ལ་ཡང་དེ་རྣམས་བཞོད་གོས།**

**༡ ལ་བུན་བག་གོ་ཐབ་ཚང་ལ་འདུག**

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

ཁ། བསྐྱེད་འཛིན་ཀི་དབྱིན་ཇིའི་གན་ལགས་རེད།

༡ .....  
.....

༢ .....  
.....

༣ .....  
.....

༤ .....  
.....

ག། བོད་ཡིག་གན་ལགས་འཛིན་གྱའི་ནང་ལ་འདུག

༡ .....  
.....

༢ .....  
.....

༣ .....  
.....

༤ .....  
.....

སཀམ་སྒྲུབ།