

ཇོང་ཁའི་བད་གཞུང་གསར་པ།

THE NEW DZONGKHA GRAMMAR



ཇོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

DZONGKHA DEVELOPMENT COMMISSION

ISBN 978-963-36-74-30-0

པར་བཏབ་ས། ལྷན་གཉིས་པར་སྐྱོན་ཁང་། ཐིམ་ཕུག་

ཆེད་བརྟུན།

ད་རེས་ རྒྱུ་ཁ་ཤོང་འཕེལ་གྱི་ལྷན་ཆོག་མ་ཚུགས་ཀྱི་ཁོངས་ལས་ རྒྱུ་ཁའི་བརྟུན་གཞུང་སྤངས་པའི་སྒྲིག་མེ་འདི་ བསྐྱར་ཞིབ་དང་ལེགས་བཅས་ འབད་དེ་ རྟེན་མཐུན་བཟོ་ཐོག་ལས་བཏོན་ཡོད་མི་འདི་ལུ་ དགའ་ཚེར་དང་ བཅས་པའི་ལེགས་སོ་ཡོད།

དཔེ་དེབ་འདི་གིས་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ རྒྱུ་ཁ་འཇམ་ཏོང་ཏོ་ བཟོ་དགོ་པའི་གཞུང་ཞབས་ཀྱི་བཀའ་དྲོན་ཆ་ཤས་ཅིག་ འབྲུག་ཚུགས་པ་མ་ ཆད་ ད་ལྟོ་ ཤེས་རིག་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་ རྒྱུ་ཁའི་བརྟུན་གཞུང་དང་འབྲེལ་ པའི་ བརྟུན་གྱི་ཐོབ་ལམ་དང་ ཡིག་སྐད་ཚུ་གཅིག་མཚུངས་འབྲེལ་ བརྟུན་པར་ཡོད་མི་དགའ་ལུ་ དཔེ་དེབ་འདི་གིས་བསམ་ནི་ལུ་ སུན་ ཐབས་འབྲུག་ཚུགས་པའི་རེ་བ་ཡོད།

བརྟུན་གཞུང་དཔེ་དེབ་འདི་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྒྱུ་ཁའི་ གནས་ཚད་ཤོང་འཕེལ་གྱི་ཕ་བ་ཅིག་ཡིན་མ་མ་ཆད་ ལག་ལེན་ཚུལ་མཐུན་ འཐབ་ཚུགས་པའི་ལམ་སྟོན་ཅིག་དང་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་ ཁ་སློབ་སྟོན་གྱི་མཐུན་ཆུན་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཡང་ཡིན། ད་རེས་ ང་ བཅས་རའི་སྐད་ཡིག་གི་བརྟུན་གཞུང་དཔེ་དེབ་ དེ་སྤྱི་འབྲུག་ཚུགས་མི་འདི་ ཚུམ་སྒྲིག་སྤྱི་ཚད་དང་ཞུན་དག་ཆོག་པ་ལུ་ ང་ལས་ལཱ་རངས་ཀྱི་ བཀྲིན་ དགའ་ཚེར་ཡོད།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ཤོང་འཕེལ་དང་དར་བྱུང་འདི་ མི་དམངས་

ཡོངས་ཀྱིས་མཉམ་རུབ་ཐོག་ལས་ གཏང་དགོས་ལས་བརྟེན་ ད་ལས་ཕར་
འབྲུག་མི་གར་གིས་ རྫོང་ཁའི་ཡི་གཱའི་སྒྲིཊ་བ་འདི་ རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་
ཚོགས་ལས་ གསར་བཏོན་འབད་མི་དཔེ་དེབ་འདི་ལས་ མ་འགལ་བར་ལག་
ལེན་འཐབ་དགོས་དང་། ལྷག་པར་དུ་ ཤེས་རིག་སྒྲོབ་གྱའི་ན་གཞོན་བུ་དང་
བུ་མོ་ཚུ་གིས་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལུ་ བཙོན་ལྷགས་སྒྲོམ་
བསྐྱེད་དེ་ ཤེས་ཚད་ཀྱི་ལྷོགས་གྲུབ་ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་བཟོ་ཚུགས་པ་འབད་དགོ་
པའི་སྒྲུལ་མ་དང་གཅིག་ཁར་ དཔེ་དེབ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཡོངས་ལུ་
རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཁོངས་ལས་ ལེགས་སྒྲིཊ་གི་བཀྱིས་བདེ་
ལེགས་ཡོད།



ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཆོན།

དུང་ཆེན།

རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

ཨྲིང་ཁའི་བད་གཞུང་ བསྐྱར་ཞིབ་ཐེངས་གཉིས་པའི་དཔེ་སྐྱུན་དན་གསོ།

ཨྲིང་ཁའི་བད་གཞུང་ སྐྱ་སྐྱར་སྐྱར་བའི་སྐྱོན་མེ་བེར་མི་འདི་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༠
ལོ་ལུ་ ཨྲིང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་གསར་ཅུ་མ་མཛད་དེ་ ད་རེས་
ཚུན་ཚད་ལུ་ ལོ་རྩི་ ༢༢ ཅམ་འཁོར་ལ་མ་ཚད་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལུ་
བསྐྱར་ཞིབ་ཐེངས་དང་པ་མཛད་དེ་ ལྷན་ཚོགས་དང་ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་གིས་
པར་ཐེངས་མང་རབས་ཅིག་ པར་ལོག་བཏབ་ཞིན་མ་ལས་ བཀྲ་སྤེལ་
འབད་དེ་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ཨྲིང་ཁའི་ གཞི་རྩ་ངོ་མ་ཅིག་
ལུ་རྒྱ་རྟེ་ཡོད་མི་འདི་ ག་ར་གིས་མཁྱེན་སར་ཡོད།

ད་རེས་ལོགས་སུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དགོ་པའི་ དམིགས་ལུ་ལག་ལཱ་གཙོ་བོ་འདི་
ར་ མི་དབང་མངའ་བདག་འབྲུག་རྒྱལ་ཁུ་པ་ དཔལ་འཛིགས་མེད་གེ་སར་
རྣམ་རྒྱལ་དབང་ཕྱག་མཚོག་ གསེར་ཁྲི་ཁར་ཕེབས་ཞིན་མ་ལས་ ཨྲིང་ཁ་གོང་
འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ལུ་ ཨྲིང་ཁ་འདི་ འཇམ་རྟོང་རྟོ་དང་ ཁྲེང་བདེ་རྟོག་རྟོ་
ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ སྤྱོད་བཞེད་ཀྱི་སྤྱོད་ བཟོ་དགོ་པའི་བཀའ་རྒྱ་གསེར་གྱི་
ཐིགས་པ་སྤྱི་ཕེབས་དང་བསྐྱུན་ ཨྲིང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ སྤྱི་ལོ་
༢༠༠༤ ལས་ར་ གོ་བསྐྱར་ཞལ་འཛོམས་མང་རབས་ཅིག་ འགོ་འདྲན་
འཐབ་སྟེ་ ཨྲིང་ཁའི་མིང་ཚོག་དང་ ཡིག་སྤེབ་འཇམ་རྟོང་རྟོ་དང་ ལག་ལེན་
འཐབ་རྩི་བདེ་རྟོག་རྟོ་བཟོ་ནི་འཐབས་ལམ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་བརྩམས་ཏེ་ཡོད་
མི་ཚུ་ ཨྲིང་ཁའི་བད་གཞུང་འདི་ནང་ ཚུད་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ཨིན།
ད་རེས་ཀྱི་ཨྲིང་ཁའི་བད་གཞུང་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ ལོགས་བཅོས་ཐེངས་གཉིས་
པ་འདི་ནང་ དང་ལེན་འབད་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཚུ་ཡང་།

༡ དེབ་གཞུང་གི་མིང་གནས་ ཏེ་མ་ཨྲིང་ཁའི་བད་གཞུང་གསར་པ་སྐྱོ

སྒྲིཊ་སྒྲུང་བའི་སྒྲིཊ་མེ་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱུང་ཁའི་བདེ་གཞུང་སྒྲུང་བའི་
སྒྲིཊ་མེ་ཟེར་བཞག་ཅི།

༡ གཞུང་དོན་སྒྲེ་ཚན་ ༥ དང་ ལེའུ་ ༡༣ ཡོད་མི་འདི་ ལེའུ་ ༥
གི་ནང་འཁོད་ ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ སྒྲེ་ཚན་སྒྲེ་བཟོ་སྒྲེ་ཡོད།

༣ སྒྲེ་ཚན་ ༥ པ་འབྲི་ལུགས་རྣམ་གཞག་ནང་ གཏང་ཡིག་སྒྲིཊ་དང་
བསྐྱུ་ཡིག་གི་རྣམ་བཤད་ རྒྱུང་ཁའི་དམིགས་བསལ་ཆོག་དོན་གྱི་
འཇུག་པ་ཚུ་དང་ ཟུར་སྒྲགས་ནང་ རྒྱུང་ཁའི་ཡིག་སྒྲེ་བ་སྒྲེ་ཆོགས་
གྱི་ཐོ་ཡིག་བཅས་ཡོད་མི་ཚུ་ ད་ཅེས་ནངས་པར་ རྒྱུང་ཁ་གོང་
འཕེལ་ལྟན་ཆོགས་ལས་ འཇུག་གི་ཡིག་བསྐྱུར་རྣམ་གཞག་ བསྐྱུ་
ཡིག་གསལ་གྱི་ཨ་ལོང་། རྒྱུང་ཁའི་ཆོག་མཛོད། ཆོས་སྐད་རྒྱུང་ཁའི་
ཆོག་མཛོད། རྒྱུང་ཁའི་ཆོག་མཛོད། ཁའི་རྒྱུང་ཁའི་ཆོག་མཛོད་ཚུ་ རྒྱུས་
ཤིང་རྒྱས་པ་ ལོགས་སུ་བཏོན་ཏེ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ བདེ་གཞུང་ནང་
མ་དགོཔ་སྒྲེ་བཞག་ཅི།

དེ་གི་ཚབ་ལུ་ ལེའུ་ལྷ་པ་བདེ་སྒྲིཊ་གྱི་འཕྲོས་དོན་ནང་ འབྲེལ་ཆོག་
དང་ རོར་སོ་ཆེ་བའི་འབད་དང་སྒྲེ་གི་ཐོབ་ལམ། རྒྱུང་ཆོག་དང་དབྱེ་
ཆོག་གི་རྒྱུང་པར་དང་། བདེ་སྒྲིཊ་གྱི་ཡན་ལག་ལུ་ ཆོག་མཚམས།
དོན་མཚམས་དང་ མགོ་རྒྱུ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ཐོབ་ལམ། ཆོག་དང་
བཤད་གྱི་ཐོབ་ལམ་བཅས་བཙུགས་ཏེ་ཡོད།

༥ རྒྱུང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ དང་སངས་པ་བཤད་ལུགས་དང་།
ཕན་དང་རྣམ་དབྱེའི་ནང་ སུམ་རྟགས་དང་གོ་མཚུངས་སྒྲིཊ་པའི་
གསལ་བཤད་གྱི་ཆོག་རིགས། ལེའུ་གོང་ལོག་གང་རུང་ནང་ མིང་
ཆོག་དང་ ཕན་རྣམ་དབྱེ་གི་འཇུག་པ་ཚུ་ལུ་ ལུགས་བསྐྱུན་གྱི་

བཤད་པ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ གང་འཚམས་བསྟུ་སྟེ་བཞག་ཡོད། དེ་མ་
ཚད་ རྫོང་བྱེད་ཆོག་གི་ཡིག་སྟེབ་ཚུ་ ད་རེས་ནངས་པར་ རྫོང་ཁ་
གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ གཏན་འཁེལ་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་དང་
གོ་མཚུངས་ཀྱི་ལེགས་བཅོས་དང་། བརྫོད་པ་ཚུ་ཡང་ གོ་བཟླ་སྟོད་
ཅི་ལུ་འཇམ་ཐབས་ཀྱི་ གཙོ་རིམ་བྱིན་ཏེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་ཡི།
ལ བརྫོད་བྱ་དོན་གྱི་སྒྲོར་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཡོད་པའི་སྐད་རིགས་
གངས་ཚད་གཏན་འབབས་དང་། སྤྱ་གདངས་ཀྱི་གཏན་གྱི་ལེའུ་ནང་
བྱེད་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་བ་ཁ་གསལ། ཅ་སྤྱིའི་འཇུག་པའི་སྐབས་ སུམ་
རྟགས་དང་འཁྲུལ་བའི་དཔེ་བཀོད། མཚུངས་གསལ་གྱི་སྤྱ་ལུ་ཁ་
སྒོང་། ཡིག་སྟེབ་མགོ་ཚུངས་ཀྱི་གཞི་ཅིག་ཨིན་མི་ འབད་དང་སྟེ་
གི་འཇུག་པ་དང་ ལྷན་ཆོག་དང་དབྱེ་ཆོག་གི་དབྱེ་བ། གཞན་
དཔེར་བརྫོད་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ཡང་ གོ་བཟླ་འཕྲོད་པ་འཇམ་ཐབས་ཀྱི་
སྤྱིག་བཀོད་གང་འོས་སྤར་ཏེ་ཡོད།

བསྐྱར་ཞིབ་ཐེངས་གཉིས་པ་འདི་གིས་ ད་ལས་ཕར་ བཟླ་གཞུང་སྟོབ་སྟོན་
འབད་མི་དང་ སྟོབ་སྟོང་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ གོ་བ་ལེན་ནི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་
ནི་གཉིས་ཆར་ལུ་ སྤར་ལས་ལྷག་པའི་ ལྷན་བདེའི་ཐོག་ལས་ ངབ་ཅས་
རའི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྫོང་ཁ་འདི་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་དང་ སྟོབ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་
ཅིག་ལུ་ འཇུར་ཚུགས་པའི་རེ་བ་ཡོད། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ཟླ་ ༡༠ པའི་
ཆེས་ ༢༥ ལུ།

ཚུམ་རིག་དང་དཔེ་སྟླན་སྟེ་ཚན།
རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

དཀར་ཆག

དོན་ཚན།	ཤོག་གྲངས།
དེ་སྤྱོད་སྤོན་བརྗོད།.....	༡
འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་སྐད་རིགས།.....	༡
རྫོང་ཁ་འདི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་སྤེ་ཆ་འཛིག་མཛད་ལུགས།.....	༤
རྫོང་ཁ་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ལུ་བཟོ་དགོ་པའི་དམིགས་ལུལ།.....	༧
རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་བཟོ་ལུགས།.....	༩
རྫོང་ཁའི་བདེ་གཞུང་སྤང་བའི་སྤོན་མའི་གཞི་རྟེན་སྤྱི་ཚུལ།.....	༩
ཆོག་དོན་ཚུ་གི་དོགས་སེལ།.....	༡༠
ལེབ་དང་པ། རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་རྣམ་བཤད།.....	༡༢
སྤེ་ཆ་དང་པ། རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་ཁྲུངས།.....	༡༢
༡ རྫོང་ཁའི་ཁ་སྐད།.....	༡༢
༢ རྫོང་ཁའི་ཡི་གྲ།.....	༡༣
༣ ཡི་གྲའི་བཟོ་རྣམ།.....	༡༤
༤ ཡི་གྲའི་ཕྱག་རྒྱ།.....	༡༤
སྤེ་ཆ་གཉིས་པ། སྤྱང་བྱ་ཡི་གྲའི་རྣམ་གཞག་.....	༡༤
༡ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གྲ།.....	༡༤
༢ དབྱངས་ཀྱི་ཡི་གྲ།.....	༡༥
༣ འདོགས་ཅན་ཀྱི་ཡི་གྲ།.....	༡༦

༤	མགོ་ཙན་གྱི་ཡི་གྲ།	༢༥
༥	སྒོན་འཇུག་	༣༠
༦	རྒྱུ་འཇུག་	༣༤
༧	ཡང་འཇུག་	༤༩
༨	མིང་གཞིའི་རྣམ་གཞག་	༥༣
	ལེའུ་གཉིས་པ། སྒྲ་གདངས་ཀྱི་གནད།	༥༧
	སྒྲེ་ཚན་དང་པ་ ཡི་གཱའི་སྒྲེ་གནས་དང་རྒྱ་རྒྱུ་	༥༧
༡	ཡི་གཱའི་སྒྲེ་གནས།	༥༧
༢	ཡི་གཱའི་རྒྱ་དང་རྒྱུ་	༦༠
	སྒྲེ་ཚན་གཉིས་པ། ཡི་གཱའི་བྱེད་ཚུལ།	༦༣
༡	ཡི་གཱའི་བྱེད་ཚུལ།	༦༣
༢	ཡི་གཱའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།	༦༥
	སྒྲེ་ཚན་གསུམ་པ། རྫོང་སྒྲ།	༧༠
༡	སྒྱིར་བཏང་རྫོང་སྒྲ།	༧༠
༢	རྫོང་ཁའི་དམིགས་བསལ་རྫོང་སྒྲ།	༧༤
	ལེའུ་གསུམ་པ། མིང་ཆིག་བརྫོད་པའི་རྣམ་གཞག་	༨༡
	སྒྲེ་ཚན་དང་པ་དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཙན་སྒྲོན་པ་མིང་།	༨༡
༡	མིང་ཙན་།	༨༡

༡	མིང་ཚབ།	༤༩
	སྡེ་ཚན་གཉིས་པ། རོན་གྱི་བྱ་དཔར་སྟོན་པ་འོའོ་མོ།	༩༤
༡	བྱ་དཔར་ཚོ།	༩༤
༡	ལས་ཚོ།	༡༠༡
༣	དབྱེ་ཚོ།	༡༠༩
	སྡེ་ཚན་གསུམ་པ། བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག་	༡༡༤
༡	བརྗོད་པའི་རིགས།	༡༡༤
༡	བརྗོད་པ་བཅོ་ཐངས་ཀྱི་དབྱེ་བ།	༡༡༥
༣	ཚིགས་བཅད་ཀྱི་བརྗོད་པ།	༡༡༧
	ལེའུ་བཞི་པ། རྣམ་དབྱེ་དང་ཕྱད།	༡༢༠
	སྡེ་ཚན་དང་པ། རྣམ་དབྱེ།	༡༢༠
༡	དང་པོ་དོ་པོ་ཙམ་སྟོན་པ།	༡༢༠
༡	གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བ།	༡༢༠
༣	གསུམ་པ་བྱེད་པ་པོ།	༡༢༡
༤	བཞི་པ་དགོས་ཆེད།	༡༢༢
༥	ལྔ་པ་འབྱུང་བྱུངས།	༡༢༣
༦	དྲུག་པ་འབྲེལ་སྒྲ།	༡༢༤
༧	བདུན་པ་གནས་གཞི།	༡༢༦

༡	བརྒྱུད་པ་བོད་སྐད།	༡༢༧
	སྤེལ་ཆོས་ཀྱིས་པ། སྤྲེག་ཞུགས་དབང་ཅན།	༡༢༩
༡	སྤྲེག་པ་སྤྲེག།	༡༢༩
༢	ལས་ཆོས་ཀྱི་ཆོས་ལྟོགས།	༡༣༠
༣	སྤྲེག་པ་ཅན།	༡༣༣
༤	མིང་མཐུན།	༡༣༤
	སྤེལ་ཆོས་སྤྲེག་པ། རང་དབང་ཅན་རྒྱུད་པའི་སྤྲེག།	༡༣༧
༡	ཅིན་སྤྲེག།	༡༣༧
༢	ད་སྤྲེག།	༡༣༨
༣	དང་སྤྲེག།	༡༣༨
༤	དེ་སྤྲེག།	༡༣༩
༥	ན་སྤྲེག།	༡༤༡
༦	ཉི་སྤྲེག།	༡༤༢
༧	ཉེ་སྤྲེག།	༡༤༣
	སྤེལ་ཆོས་བཞི་པ། རང་དབང་ཅན་སྤེལ་ཆོས་ཅན་གྱི་སྤྲེག།	༡༤༥
༡	རྒྱུན་སྤྲེག།	༡༤༥
༢	སྤྲེག་སྤྲེག།	༡༤༦
༣	བདག་སྤྲེག།	༡༤༨

༤	དགག་སྒྲ།	༡༤༩
༥	ཐེ་ཚེམ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ།	༡༥༡
༦	འདྲི་ཚིག་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ།	༡༥༢
༧	མཚུངས་གསལ་བྱི་སྒྲ།	༡༥༣
	ལེའུ་ལྷ་པ།	༡༥༥
	བན་སྒྲོར་བྱི་འཕྲོམ་དོན།	༡༥༥
	སྡེ་ཚན་དང་པ། འབྲེལ་ཚིག་དང་འབད་དང་སྡེ་ རྒྱད་ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་གི་	
	ལྷད་པར།	༡༥༥
༡	འབྲེལ་ཚིག་	༡༥༥
༢	འབད་དང་སྡེ་བྱི་ཐོབ་ལམ།	༡༥༦
༣	ལྷད་ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་གི་ལྷད་པར།	༡༥༥
	སྡེ་ཚན་གཉིས་པ། བན་སྒྲོར་ཡན་ལག་	༡༥༨
༡	ཚིག་མཚམས།	༡༥༨
༢	དོན་མཚམས།	༡༥༩
༣	མགོ་རྒྱན་བྱི་དབྱེ་བ་དང་ཐོབ་ལམ།	༡༥༩
༤	ཚག་()	༡༦༡
༥	གད།	༡༦༢

དོ་སྟོན་སྟོན་བརྗོད།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་སྐད་རིགས།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ལ་སྐད་ཀྱིས་ཕྱག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན། སྐད་ཡིག་ཚུ་
གི་ནང་ལས་ རྗོད་ཁ་འདི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ཡིན།
འདི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྗོད་ཁག་ཉི་ལྷ་ག་ར་ནང་ གཞུང་འབྲེལ་སྐད་ཡིག་སྟེ་
ལག་ལེན་འཐབས་ཡིན། ལ་སྐད་མ་འདྲམ་གཞན་ཚུ་ཡང་།

སྟེ་ཡོང་ཁ། ལ་སྐད་འདི་ ལུ་ཕྱགས་རྗོད་ཁག་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་ལུ་ སྟེ་
སྟེ་ཡོད་པའི་གཡུས་སྐད་ཡིན།

ཉེན་ཁ། ལ་སྐད་འདི་ལུ་ སྟེ་ལ་ཟེར་ཡང་སྟེ་བས་ཡིན། ལ་སྐད་འདི་
སྟེ་མི་ དབང་འདུས་རྗོད་ཁག་དང་ ཁྱོད་གསར་རྗོད་ཁག་
གཉིས་ནང་ཡོད།

སྟེ་ཕྱག་པའི་ཚངས་སྐད། ལ་སྐད་འདི་ལུ་ ལ་ལ་པའི་ལ་ཟེར་ཡང་སྟེ་བས་
ཡིན། ལ་སྐད་འདི་སྟེ་མི་ དབང་འདུས་
རྗོད་ཁག་ནང་ལུ་ཡོད།

མོན་ཁ། ལ་སྐད་འདི་ལུ་ ལུ་ལ་པའི་ལ་དང་ ཨོ་ལེ་པའི་ལ་ཟེར་ཡང་
སྟེ་བས་ཡིན། ལ་སྐད་འདི་སྟེ་མི་ དབང་འདུས་རྗོད་ཁག་
ཁྱོད་གསར་རྗོད་ཁག་ གཞུང་སྐད་རྗོད་ཁག་ཚུ་ནང་ལུ་ཡོད།

མང་སྡེ་པའི་ཁ། ཁ་སྐད་འདི་སྒྲུབ་མི་ ཀྲོང་གསར་རྫོང་ཁག་ནང་ལུ་ཡོད།
ཁངས་ཁ། ཁ་སྐད་འདི་སྒྲུབ་མི་ གཞལ་སྐར་རྫོང་ཁག་ མོང་སྐར་རྫོང་
ཁག་ ཀྲོང་གསར་རྫོང་ཁག་ བགྲིས་སྐར་རྫོང་ཁག་ བགྲིས་
གཡང་ཅེ་རྫོང་ཁག་ དར་དཀར་ནང་རྫོང་ཁག་ གསར་སྐར་
རྫོང་ཁག་ཚུ་ནང་ཡོད།

བུམ་ཐང་པའི་ཁ། ཁ་སྐད་འདི་སྒྲུབ་མི་ བུམ་ཐང་རྫོང་ཁག་དང་ཀྲོང་
གསར་རྫོང་ཁག་ མོང་སྐར་རྫོང་ཁག་ཚུ་ནང་ཡོད།

ཀུར་སྟོད་ཁ། འདི་ལུ་ཞག་སྐད་ཟེར་ཡང་སྒྲུབ་པ་ཨིན། ཁ་སྐད་འདི་སྒྲུབ་མི་
ལྷན་ཅེ་རྫོང་ཁག་ནང་ཡོད།

ཀུར་སྐད་ཁ། འདི་ལུ་ཅུ་མང་པའི་ཁ། ཀུར་སྟོད་པའི་ཁ། རྩོད་ཅག་ང་ཅག་
ཁ་ཟེར་ཡང་ སྒྲུབ་པ་ཨིན། ཁ་སྐད་སྒྲུབ་མི་འདི་ ལྷན་ཅེ་རྫོང་
ཁག་ མོང་སྐར་རྫོང་ཁག་ བགྲིས་གཡང་ཅེ་རྫོང་ཁག་ བགྲིས་
སྐར་རྫོང་ཁག་ཚུ་ནང་ཡོད།

ཆ་སྤྱིང་པའི་ཁ། ཁ་སྐད་འདི་སྒྲུབ་མི་ མོང་སྐར་རྫོང་ཁག་ནང་ལུ་ཡོད།

ཆངས་ལ་ལོ། འདི་ལུ་ ཤར་ཕྱོགས་པའི་ཁ་ཟེར་ཡང་སྒྲུབ་པ་ཨིན། ཁ་སྐད་
འདི་སྒྲུབ་མི་བགྲིས་སྐར་རྫོང་ཁག་ མོང་སྐར་རྫོང་ཁག་ པུ་
དག་འ་ཆལ་རྫོང་ཁག་ བགྲིས་གཡང་ཅེ་རྫོང་ཁག་ ལྷན་ཅེ་
རྫོང་ཁག་ བསམ་གྲུབ་ལྗོངས་མཁར་རྫོང་ཁག་ཚུ་ནང་ཡོད།

ལ་ཡག་གླིང་བཞི་པའི་ཁ། ཁ་སྐད་འདི་སྒྲུབ་མི་ ཐིམ་ཕུག་རྫོང་ཁག་དང་
མགར་ས་རྫོང་ཁག་ནང་ཡོད།

བུམ་ཐང་རྩེ་པའི་ཁ། ཁ་སྐད་འདི་ལུ་འབྲོག་སྐད་ཟེར་ཡང་སྒྲུབ་པ་ཡིན། ཁ་
སྐད་འདི་སྒྲུབ་མི་བུམ་ཐང་རྫོང་ཁག་ནང་ཡོད།

ཇ་ལ་ཁ། ཁ་སྐད་འདི་སྒྲུབ་མི་ བགྲིས་གཡང་ཕྱེ་དང་ ལྷན་ཕྱེ་རྫོང་ཁག་
ནང་ཡོད།

མེ་རག་སག་སྟེང་ཁ། ཁ་སྐད་འདི་ལུ་འབྲོག་ཁ་ཟེར་ཡང་སྒྲུབ་པ་ཡིན། ཁ་
སྐད་འདི་སྒྲུབ་མི་ བགྲིས་སྐང་རྫོང་ཁག་ནང་ཡོད།

དུགས་པའི་ཁ། ཁ་སྐད་འདི་ལུ་ སྒྲ་མི་ལོ་ཟེར་ཡང་སྒྲུབ་པ་ཡིན། ཁ་
སྐད་འདི་སྒྲུབ་མི་ བགྲིས་གཡང་ཕྱེ་རྫོང་ཁག་དང་
བགྲིས་སྐང་རྫོང་ཁག་ནང་ལུ་ཡོད།

སྟོ་པའི་ཁ། ཁ་སྐད་འདི་ལུ་ ལྷག་པ་འབྲམ་སྟེང་པའི་ཁ་དང་ གོ་
ཡ་པའི་ཁ་ཟེར་ཡང་སྒྲུབ་པ་ཡིན། ཁ་སྐད་འདི་སྒྲུབ་མི་
བསམ་ཕྱེ་རྫོང་ཁག་དང་ ལྷ་ཁ་རྫོང་ཁག་ནང་ལུ་ཡོད།

དགོངས་འདུས་པའི་ཁ། ཁ་སྐད་འདི་སྒྲུབ་མི་མོང་སྐར་རྫོང་ཁག་ནང་ལུ་
ཡོད།

སྒྲོ་མཚམས་པའི་ལ། ལ་སྐད་འདི་ ཤེར་པ། ཏྲ་མང། ལེབ་ཅ། ལེམ་བྲ།
རྒྱའི་གི་ལ་ཚུ་གི་སྒྲི་མིང་ཨིན། ལ་སྐད་འདི་སྒྲུབ་མི་
བསམ་ཅེ་རྫོང་ཁག། རྒྱ་ལ་རྫོང་ཁག། གསར་སྤང་རྫོང་
ཁག། དར་དྭགས་ནང་རྫོང་ཁག། ཅི་རང་རྫོང་ཁག།
བསམ་གྲུབ་སྤྲོངས་མཁར་རྫོང་ཁག་ཚུ་ནང་ཡོད།

བོད་ལ། ལ་སྐད་འདི་སྒྲུབ་མི་ བོད་པའི་གཞིས་ཆགས་ཚུ་ནང་ཡོད།

རྫོང་ལ་འདི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་སླེ་ཆ་འཛུགས་མཛད་ལུགས།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ ཏུས་རབས་༡༧པའི་ནང་ལུ་ དཔལ་འབྲུག་པ་རིན་
པོ་ཆེ་ཞབས་བྲལ་དག་དབང་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་ ཆོས་སྲིད་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་
གཞུང་འགོ་བཙུགས་གནང་བའི་སྐབས་ རྒྱལ་ས་ལྷོ་བ་འདི་ སྤུ་ན་ཁ་དང་
ཐིམ་ཕུག་ལུ་ ཆགས་གནང་མ་ལས་ ཞབས་བྲལ་རིན་པོ་ཆེའི་གསོལ་དཔོན།
གཟིམ་དཔོན། མགོན་གཉེར་གསུམ་གཅིག་འབྲུག་ མང་སྤྱིས་སྤྲེད་པ་ ཏྲ་
མགོ་ཆོས་རྗེ་ཆེ་དབང་བསྟན་འཛིན། འབྲུག་གི་རྗེ་མཁན་ཁྲི་རབས་དང་པ་
ལྷུང་སྐད་ཁ་ཆོས་རྗེ་པད་དྭགས་འབྲུང་གནས། སྤེ་སྲིད་དང་པ་ དགོན་འོབས་
ཆོ་ཆོས་རྗེ་ བསྟན་འཛིན་འབྲུག་རྒྱལ་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ས་ལྷོ་བ་ལུ་སྒྲུབ་མིའི་ལ་
འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཞུང་ལ་སླེ་ ལག་ལེན་འཐབ་གནང་ཅུག་ རྒྱལ་ས་
ལྷོ་བ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ རྫོང་གཞིས་གར་ནང་ གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ལ་སྐད་
འདི་ རྒྱལ་ས་ལྷོ་བ་ལུ་སྒྲུབ་པའི་ལ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་གནང་ནི་འདི་གིས་
ལ་འདི་གི་མིང་ལུ་ཡང་ རྫོང་ལ་ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་དར་བྱབ་བྱུང་ཅུག་ དེ་ལས་

ཚུར་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རྫོང་ཁ་ལག་ལེན་དར་བྱེད་རིམ་པ་བཞིན་དུ་བྱུང་
སྟེ་ཡོད་པའི་ སྐྱབ་བྱེད་ཚུ་ཡང་།

- ༡ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོ་ལས་འགོ་བཙུགས་གནང་མིའི་ སྤྱི་ན་སྐྱབ་ཆེན་
སྐབས་ལུ་ བཅའ་ཆོ་ཆེན་བརྒྱུད་པོའི་དཔའ་ཚུལ་པ་ཚུ་ལུ་ གནང་སྟོལ་
ཡོད་པའི་དམག་གི་བཀོད་བྱེད་ཆོགས་གཏམ།
- ༢ འབྲུག་གི་རྩི་མཁན་ཁྲི་རབས་དགུ་པ་རྒྱལ་བ་ཤུག་རིན་ཆེན་གྱི་སྐབས་
དགེ་སློང་སུམ་དར་བཀྲིས་ཀྱིས་སྐྱུར་མིའི་སློ་བེ།
- ༣ འབྲུག་གི་རྩི་མཁན་ཁྲི་རབས་༡༩པ་རྩི་ཡོན་ཏན་མཐའ་ཡས་ཀྱི་གསུང་
བསྐུལ་སྟོན་གྱི་རིམ་པ་ རྫོགས་ལྡན་འབྲུགས་པའི་ཕུགས་ཀྱི་དང་
དགེ་ལེགས་འདོད་འཇོ།
- ༤ འབྲུག་གི་སྟེ་སྲིད་ཁྲི་རབས་༣༡པ་བཀྲིས་དོ་རྩིའི་སྐབས་ མགར་ས་སླ་
མའི་ཕུག་གཡོག་སེང་གེ་ལུ་ ཅང་ཡུལ་བུམོ་དགའ་ལེགས་མོ་གིས་
སྐྱུར་མིའི་སློ་བེ།
- ༥ བྱ་དཀར་པ་བསྐྱབ་སྐྱུན་འཛིན་དང་ ཀྲོང་གསར་དཔོན་སྟོབ་དུང་
དཀར་རྒྱལ་མཚན་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་ བསྐྱེད་ཆོ་དབང་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་
སྐྱུར་མིའི་སློ་བེ།

༤ སྤྱི་ལོ་༡༩༠༥འི་ལོར་ ཁྲིང་གསར་དཔོན་སློབ་གོང་ས་ཚུན་དབང་ཕྱུག་
ཀྱ་བོད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཁྲི་འགྲིག་ས་ལས་ལོག་འབྲོན་མ་ད་ ཀྱ་མོའི་
ཆོ་དབང་པད་སྒྲིན་ཟེར་མི་གིས་ བསྐྱར་བའི་སློ་བེ་ཚུ་གར་ རྫོང་ཁའི་
ནང་ཡོད་མི་ཚུ་སྐབ་བྱེད་བཏུབཔ་སྟེ་ཡོད།

དེ་མ་ཚད་ འབྲུག་གི་ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོར་ ཁ་སྐད་མ་འདྲ་བའི་རིགས་གར་
ནང་ཡོད་པའི་ ཞེ་སའི་ཆོག་ ཞབས་ཁྲའི་ཆོག་ ས་གནས་ཀྱི་མིང་། མིའི་མིང་།
དངོས་པོའི་མིང་ཚུ་ མང་ཤོས་ར་ རྫོང་ཁའི་ནང་ཡོད། དེ་ཁར་ འབྲུག་རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་རྫོང་ཁག་ཚུ་ནང་ དང་ཕུ་ལས་ར་ རྒྱབ་སློལ་ཡོད་པའི་ གཞུང་སྤྱོད་
སློ་བེ་ཚུ་དང་ གཞན་ཡང་ འཇིག་རྟེན་པའི་བྱ་སློ་སོ་སོ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱང་
སྐད། གཡག་སྤྱོད་ པར་གཞས། ལྷ་འབོད། ལྷ་འབོད་ ལ་སོགས་པའི་ཆོག་
གཞི་ཚུ་གར་ རྫོང་ཁའི་ནང་ཡོད་པ་ལས་ རྫོང་ཁ་འདི་ ཏུས་དང་ཕུ་ལས་ར་
འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ དར་བྱབ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོད།

རྫོང་ཁ་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ལུ་བཟོ་དགོ་པའི་དམིགས་ལུལ།

རྫོང་ཁ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་སྐད་རིགས་གར་གི་གཙོ་བོ་དང་
མཐའ་དབྱས་མེད་པའི་ རྫོང་ཁག་ཡོངས་ཀྱི་མི་མེར་གར་ལུ་ བན་སྟོན་
ཚུགས་པའི་ཁ་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་བརྟེན་ འབྲུག་རྒྱལ་གསུམ་པ་ མངའ་བདག་
འཛིགས་མེད་དོ་རྗེ་དབང་ཕུག་མཆོག་གིས་ སྤྱི་ལོ་༡༩༥༡ ལས་ འབྲུག་
རྒྱལ་ཁབ་འདི་ འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་སྟེ་ འཛུལ་བའི་སྐབས་ལུ་
རྫོང་ཁ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་ཉགས་གཙོ་བོ་ཅིག་སྟེ་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་
ཡིག་ལུ་ངོས་འཛིན་དང་ རྩལ་བསྐྱུགས་གནང་སྟེ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བྲི་དགོ་པའི་
སྤྱིད་བྱས་བཅུམས་ཏེ་གནང་ཡོད།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་འདི་ གཞན་དང་མི་འབྲེལ་བའི་ རྒྱལ་ཁབ་
ཀྱི་དོན་ཉགས་དང་ ལམ་སྲོལ་གར་གི་གཞི་རྟེན་ཨིན་མ་ལས་ རྫོང་ཁ་ཡར་རྒྱས་
གོང་འཕེལ་དང་ དར་ཁྱབ་གཏང་ནི་གི་སྤྱིད་བྱས་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་
དབང་རང་བཙན་སྲུང་སྐྱོབ་དང་། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་ སྐད་ཡིག་གཅིག་གིས་གོ་
བན་སྟོན་ཚུགས་པ་ད་ མི་མང་གཅིག་མཐུན་བཟོ་ནི་གི་ཕན་ཐབས་ཚུ་སྟོམ་སྟེ་
ཡོད་ནི་འདི་གིས་ མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་མངའ་བདག་ འཛིགས་མེད་
སེང་གེ་དབང་ཕུག་གི་ཞབས་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་འཆར་གཞི་ཚུ་ནང་ རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་དོན་འགྲུབ་དགོཔ་ཚུ་གི་སྒྲིམ་ལས་ གཙོ་བོ་ཅིག་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་
ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྫོང་ཁ་འདི་ བདག་འཛིན་འཐབ་དགོཔ་དང་ ཚད་ལྡན་གྱི་
གོང་འཕེལ་དང་ དར་ཁྱབ་བཟོ་དགོ་པའི་བཀའ་ཁྱབ་ སྤྲིང་སྤྲི་སྟེ་གནང་སྟེ་
ཡོད།

ཡོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་བཟོ་ལུགས།

ཡོང་ཁ་ ཡིག་ཐོག་བྲི་ནི་གི་ལམ་སྟེལ་འགོ་བཙུགས་པ་དང་གཅིག་ཁར་ ཤེས་
རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁ་བྱག་ལས་ སློབ་གྲྭ་ཁག་སོ་སོ་ལུ་ བཟུམ་ནི་གི་སློབ་
དེབ་ཚུ་ ཡོང་ཁ་ནང་བཟོ་གནང་ཡོད་པ་མ་ཚད་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ གི་ལོར་
དཔེ་མཛོད་མདོ་ཆེན་སློབ་དཔོན་ བསྐྱེད་དབང་གིས་ ཡོང་ཁའི་སྐད་བཞད་
རབ་གསལ་སྐུ་རེངས་དང་པོ་བཟོ་མི་གི་ ཡི་གུའི་སྒྲིཊ་བའི་ལམ་སྟེན་ཅིག་
གསར་ཅོམ་མཛད་གནང་ཡི།

འཆར་གཞི་དུག་པའི་ནང་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུས་དང་བསྟུན་པའི་ དོན་
འགྲུབ་དགོཔ་ཚུ་གི་བྱུལ་ཁ་ལུ་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ས་
འབྲུག་གི་སྐད་ཡིག་དང་ ཆོས་དང་ལམ་ལུགས་ཚུ་སྤར་ལས་ལྷག་སྟེ་ བདག་
འཛིན་དང་གོང་འཕེལ་བཟོ་དགོ་པའི་སྤྱིད་བྱུས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
གཞུང་ཁ་ཡོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་འདི་ཡང་ དེ་ལས་ལྷག་སྟེ་ གོང་འཕེལ་དང་དར་
བྱབ་གཏང་དགོཔ་སྟེ་ ༡༩༥༤ གི་ལོ་ལས་ ཡོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཆོགས་
གསར་བཙུགས་གནང་ཡི། དེ་ལས་ཚུར་ ཡོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་
ཁོངས་ལས་ ཡོང་ཁ་གོང་འཕེལ་དང་དར་བྱབ་ཀྱི་ལས་རིམ་ འདྲ་མི་འདྲ་མང་
རབས་ཅིག་བཙུམས་ཏེ་གནང་བའི་ ནང་གསེས་ལས་ གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་
ཡོང་ཁའི་བརྒྱ་གཞུང་དང་ ཆོག་མཛོད་ཚུ་ཚོམ་སྒྲིག་འབད་དེ་ བཟུམ་སྟེལ་
འབད་ནི་ལུ་ བཙུན་ལུགས་བསྐྱེད་ཡོད།

ཐོང་ཁའི་བད་གཞུང་སྒྲུང་པའི་སྒྲོན་མེའི་གཞི་རྟེན་སྒྲིག་ཚུལ།

ཐོང་ཁའི་སྐྱ་སྦྱོར་གྱི་བད་གཞུང་འདི་སྒྲིག་པ་དེ་ ཡི་གུ་དང་སྟེབ་ཀྱི་ཁྱད་ས་བརྟེན་
ས་ ཆོས་སྐད་ཀྱི་སྐུམ་ཏྲགས་ལ་སོགས་པའི་དག་ཡིག་ཚུ་དང་ ཐོང་ཁའི་ཡི་
གུའི་འཇུག་པ་ཚུ་ ཐོང་ཁའི་སྐྱ་བཤད་རབ་གསལ་སྒྱུ་རེངས་དང་པོ་དང་བསྐྱུན་
ཏེ་ བཟོ་བཟོམ་ཨོན། དེ་གུ་ ཐོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་ནང་འཇུག་པ་ཡོད་རུང་
འཇུག་ཚུལ་གྱི་རིམ་པ་ ཏེ་མ་ཁ་གསལ་བཀོད་དེ་མེད་མི་ཚུ་ ད་རེས་ནངས་
པའི་སྐད་ཡིག་རིག་པའི་ ལམ་ལུགས་དང་བསྐྱུན་ཏེ་བཀོད་ཡོད།

ཐོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་ཐོག་ལས་ བད་སྦྱོད་འབད་མི་གི་དཔེ་གཞུང་འདི་ ཐོང་
ཁའི་ཐོད་སྐྱ་ཡིག་ཐོག་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་སྐྱང་བ་གསལ་བའི་སྒྲོན་མེ་བཟུམ་ཅིག་
ཨོནམ་ལས་ འདི་ནང་ལུ་ ཐོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་དོ་སྟོན། སྐྱ་གདངས་ཀྱི་
གནད། མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག་ རྣམ་དབྱེ་དང་ཚིག་ཕྲད་ཀྱི་འཇུག་
ཚུལ། བད་སྦྱོར་གྱི་འཕྲོས་དོན་དང་བཅས་ ལེ་ཁྱུ་ལྷའི་ནང་འཁོད་ལུ་ ཐོང་
ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་འཇུག་ཚུལ་ཆ་ཆང་ཆད་ལྟན་གྱི་ བད་གཞུང་ཅིག་སྟེ་
བཀོད་དེ་ཡོད།

ཆོག་དོན་ཚུ་གི་དོགས་སེལ།

༡༽ གཞུང་འདི་ནང་ལུ་བཀོད་མིའི་དཔེ་བཟོད་ཚུ་ ཟབ་པ་སྟོང་པ་ཉིད་དང་
རྒྱ་ཆེ་བ་ས་དང་ལམ་གྱི་ནམ་གཞག་ཚུ་དང་ སྤྲོ་ཚད་གསེང་རིག་ལ་
སོགས་པའི་ རིག་གཞུང་གི་བཟོད་དོན་ཚུ་ལུ་ གཙོ་བོར་མ་བཏོན་མི་
འདི་ཡང་ རྫོང་ཁའི་བརྟ་གཞུང་འདི་ ལས་དང་པོ་པར་བ་ཁ་འབྲུང་ཁ་
ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ སྟོབ་སྟོབ་འབད་དགོ་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་བཟུ་སྟེ་
དཔེ་བཟོད་ཚུ་ཡང་ ཉེ་འཁོར་གནས་སྤངས་དང་ མི་སྤེའི་ནང་ ཉིན་
བསྟར་བཞིན་དུ་ཁ་སྤྲོབ་དགོ་པའི་ཆོག་དོན་ཚུ་ལུ་ གཙོ་བོར་བཏོན་
ཏེ་ཡོད།

༢༽ ལཱ་གི་དཀའ་ངལ་དང་བསྐྱར་སྒྲོས་གྱི་ སྒྲིལ་ལུ་མ་བཟུ་བར་ རྫོང་ཁ་
དང་ཐོག་ལྷབ་མི་ཚུ་ སེམས་ཁར་ངེས་ཐབས་ལུ་ ཡིག་སྟེབ་གྱི་
འཇུག་པའི་ཐོབ་ལམ་རིམ་པ་ཚུ་མང་ཤོས་ར་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཤད་པའི་
ལུལ་ལུ་ དེད་དུས་གྱི་རིག་གསར་ལམ་སྟོལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རེ་ལུ་མིག་
ནང་ཚར་རེ་ཡང་བཀོད་ཡོད།

༣༽ དམིགས་བསལ་རྫོང་ཁའི་རྫོང་སྤྱོད་ཚུ་ སྤྲོ་དཔེའི་དོན་ལུ་ རྫོང་སྤྱོད་གཙོ་
བོར་བཏོན་ཏེ་ དཔེར་ན། ལུ་ ལུ་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་ རྫོང་
ཁའི་ ཡིག་སྟེབ་མིན་པར་ རྫོང་ཁའི་སྤྱོད་དཔེ་དོན་ལུ་ རྒྱུ་མ་གཅིག་
ཨིན།

༤༽ མཇུག་ལུ་ བརྟ་སྟོར་གྱི་ འཕྲོས་དོན་ འབྲེལ་ཆོག་དང་འབད་

དང་སྤྱི་གི་སྤོབ་ལམ། བད་སྦྱར་གྱི་ཡན་ལག་བརྒྱམ་ཅིག་སྤྱི་ ཆོག་
མཚམས། དོན་མཚམས། མགོ་རྒྱན། ཆོག་ཤད་གྱི་སྤོབ་ལམ་དཔེ་
བརྗོད་དང་བཅས་བཀོད་དེ་ཡོད།

ཇོང་ཁའི་བད་གཞུང་ སྦྱ་སྦྱར་སྤྱང་བའི་སྦྱོན་མེ་འདི་ ལེའུ་ལྷའི་ནང་འཁོད་ལུ་
འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ ཇོང་ཁའི་བད་སྦྱར་གྱི་རྣམ་གཞག་
ཆ་ཚང་ཅིག་སྤྱི་བཀོད་དེ་ཡོད། འདི་གིས་ ཇོང་ཁའི་བད་དོན་སྦྱོད་ལེན་དང་
འབྲི་ཚུལ་འབད་ནི་ལུ་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་ ཡི་གའི་སྦྱར་བ་མཐིལ་ཕྱིན་གྱི་ཞབས་
ཏོག་འགྲུབ་སྤྱི་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་དོན་གས་ཉམས་སྦྱང་གི་སྤོབ་ལམ་ རང་དབང་
ཡུན་གནས་གྱི་ཕན་ཐབས་ རྒྱ་མ་རྒྱུང་བར་འབྱུང་ཚུགས་པའི་དེ་སྦྱོན་ཡོད།

ལེའུ་དང་པ། རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་ནམ་བཤད།

སྡེ་ཚན་དང་པ། རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་ཁྱད་པར།

༡ རྫོང་ཁའི་ཁ་སྐད།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ རྫོང་ཁ་འདི་ ཏུས་དང་ཕུ་ལས་
རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ མི་ཡི་འགྲོ་བ་ཆགས་པའི་ཏུས་སྐབས་ལས་ར་ འགྲོ་བ་
མིའི་རང་གཤིས་ རང་ཆས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་དང་འབྲེལ་བར་བྱུང་བའི་ཤེས་བརྗོད་
འབྲུག་པའི་ མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་ཁ་སྐད་ཅིག་ཡིན།

དེ་ཡང་ ད་རེས་རྫོང་ཁ་ཟེར་བའི་ འབྲུག་པའི་སྐད་ཡིག་འདི་ སྤྱི་ལོ་མ་ཐོན་
པའི་གོང་གི་ ཏུས་རབས་ ༤ པ་དང་ ༥ པའི་ནང་ལས་ར་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་
ནང་དར་ཏེ་ཡོད་པའི་སྐད་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ཏེ་མ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུས་
བཅོམ་ལྷན་འདས་ ཞལ་བ་ཞུགས་པའི་བསྐྱང་གི་ སྐད་རིགས་ཆེན་པོ་བཞིའི་
ནང་གི་ བ་ཀྱི་ཏི་རང་བཞིན་པལ་པའི་སྐད་ཀྱི་གྲངས་སུ་ཚུད་པའི་སྐད་རིགས་
ཅིག་ཡིན།

རྫོང་ཁའི་རག་གཤིས་ནང་ལུ་ ཡོངས་གྲགས་སྡེ་ཡོད་པའི་ལ་དོན་གྱི་རྒྱུ་གྱ་
དང་ལུ་ ར་ལ་སོགས་པ་ ཏེ་མ་ ཞང་ཞུང་གི་གཡུས་ཁར་བྱོན་མི་བོན་གྱི་སྟོན་
པ་གཤེན་རབ་མི་བོ་ཆེའི་ ཏུས་སྐབས་ལས་ཚུར་ དར་ཁྱབ་བྱུང་བའི་ ཞང་
ཞུང་སྐད་ཀྱི་དག་ཡིག་ནང་ལས་འཐོན་ནི་ཡོད་པ་མ་ཆད་ དེ་བསྐྱང་གི་བོན་གྱི་
མིང་ཆོག་འདྲ་མི་འདྲ་ཚུ་ཡོད་པའི་ ལྷ་གསོལ་བོན་གསོལ་ཚུ་ཡང་ འབྲུག་
རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ད་སྟོན་བར་ན་ རྫོང་ ཁའི་ནང་དར་ཁྱབ་ཆེདྲིག་ཏོ་སྡེ་ཡོད།

ལྷག་པར་དུ་ བོད་ལུ་དུས་རབས་ ༥ པ་དང་ ༧ པ་ ༡༡ པ་ཚུ་ནང་
རིམ་པ་བཞིན་དུ་ ཆོས་རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་བཅའ་དང་ མངའ་བདག་གི་རལ་པ་
ཅན་ ལྷ་ལྷ་མ་ཡེ་ཤེས་འོད་ཚུ་གིས་ སྤྱི་ཐེངས་རིམ་གསུམ་ཚུ་ནམ་མཚད་ སྐད་
གསར་བཅད་ཀྱིས་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་བདུན་གསར་གྱི་ཆོས་སྐད་ལུ་ གྱི་དང་
འགྲོ་ཟེར་མི་ཚུ་ སྤྱོད་གོང་ལས་ཡོད་པའི་བདུན་ཉིད་གི་ཁ་ གྱི་དང་འགྲོ་ཟེར་
སྤྱབ་སྤོལ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་ ད་ལྟོ་ཡང་སྤྱབ་སྤོལ་ཡོད་མི་འདི་གིས་
རྫོང་ཁ་འདི་ དུས་དང་ཕུ་ལས་ར་ དར་བའི་ཡུལ་སྐད་ཉིད་པ་ཅིག་ཡིན་པའི་
སྤྱབ་བྱེད་སྤྱོད་ཚུ་གསལ་ཡིན།

རྫོང་ཁ་འདི་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ འོ་སྤྱོད་ཕྱག་དང་སྤྱོད་ཕྱག་གི་གོང་
ལས་ཡོད་པའི་ ཁ་ཅིག་ཡིན་རུང་ དུས་ལུན་རིང་མོའི་བར་ན་ལུ་ ཁ་སྤྱབ་ནི་
དེར་མ་གཏོགས་ ཁ་སྐད་ཡིག་ཐོག་ལུ་ བྱིན་གི་ལམ་སྤོལ་མ་དར་བས།

༡ རྫོང་ཁའི་ཡི་གུ།

སྤྱིར་འཇམ་གླིང་ནང་ཡིག་རིགས་མ་འདྲམ་མང་རབས་ཅིག་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚུར་
བསྐྱུ་བ་ཅིན་ རི་མོའི་ཡི་གུ་དང་ སྤེབ་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་གཉིས་ནང་བསྐྱུ་མ་
ཡིན། ང་བཅས་རའི་རྫོང་ཁའི་ཡི་གུ་འདི་ སྤེབ་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ཡིག་རིགས་ཅིག་
ཡིན་མ་ལས་ བརྗོད་དོན་མང་ཤོས་ལུ་ར་ ཡིག་སྤེབ་མ་འདྲམ་རེ་སོ་སོར་ཡོད།

རྫོང་ཁ་ཡིག་ཐོག་ལུ་བྱིན་གི་ལམ་ལུགས་འདི་ ཉེ་མ་དུས་རབས་བདུན་པའི་
ནང་ བོད་སྤུལ་པའི་ཆོས་རྒྱལ་སྤྱི་བཅའ་སྐྱམ་པའི་ཆོས་སྤྱོན་ ཐུ་མི་སམ་ལྟོ་
༧་གིས་ རྒྱ་གར་གྱི་ རྟེ་མ་རྒྱ་གར་འདི་ཡི་གུ་ལུ་དཔེ་བལྟ་སྟེ་ ཆོས་སྐད་གྱི་ཡི་

གྲ་འབྲི་སྒོལ་འགོ་བརྒྱུ་མཁས་པ་འེལ་ལས་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་དར་ཅུག དེ་
འབད་ནི་འདི་གིས་ རྫོང་ཁ་ཡིག་ཐོག་འབྲི་ལུགས་ ཆོས་སྐད་དང་འབྲམ་མ་
ཚད་ ཡིག་བཟོ་འདི་ཡང་ རྒྱ་གར་གྱི་རྩེ་མ་རྒྱ་གར་འེལ་ཡིག་རིགས་སྟེ་བཅིམ་
ཡིན།

༣ ཡི་གའི་བཟོ་རྒྱུ་

རྫོང་ཁ་འེལ་གྲ་ལུ་ རྩོམ་ཡིག་ཟེར་ བཟོ་གས་ཡིག་དང་ དབུ་ཅན་ཟེར་
རྩུགས་ཡིག་ཅིག་དང་ ལྷན་པ་མ་འབྲམ་གཉིས་ཡོད།

བཟོ་གས་ཡིག་འདི་ རུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་ འབྲུག་བུམ་ཐང་གི་ རྒྱལ་
པོ་མིན་རྩེ་རྩེ་གི་སྐབས་ལུ་ གྲ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་བུམ་ཐང་སྐྱེས་ལུ་ ཕྱོན་
ཐངས་གཉིས་པའི་སྐབས་ རྒྱ་གར་མི་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་པ་ཅེ་མང་གིས་བརྒྱུ་མཁས་
གནད་ཅུག དེ་ཡང་ བཀའ་ཐང་གསེར་ཐང་ ལེའུ་བརྒྱད་ཅུ་པའི་ནང་། རྒྱ་
ཆོས་བོད་ལུ་སྐྱེས་པ་ འབྲུག་ལས་ཤོག་གྲ་ལེན་ཡོད་རྒྱལ་ཐོན་པ་བཞིན་དུ་
ལྷན་པ་མ་འེལ་དེའི་རིན་གསོ་ལུ་ ལྷན་པ་ཅེ་མང་ཡི་གྲ་འེལ་བརྩུགས་པར་བཏང་
སྟེ་ བུམ་ཐང་སྐྱེས་ལུ་བརྒྱུ་མཁས་ཅུག བཟོ་གས་ཡིག་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་
ཁབ་ནང་ཡི་གྲ་ དར་བའི་ཏ་ཤོས་ཅིག་ཡིན་མ་མ་ཚད་ ཡི་གྲ་འདི་ འབྲུག་
རྒྱལ་ཁབ་རྒྱུ་མཁས་གཅིག་ནང་མ་གཏོགས་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གཏོ་ལུ་ཡང་འབྲི་
སྒོལ་མེད་པ་ལས་ འདི་ལུ་ རྩོམ་ཡིག་ཟེར་བའི་མིང་ཡང་དར་བུམ་སོང་ཅུག

བཟོ་གས་ཡིག་དར་ཏེ་ ལོ་ངོ་བརྒྱ་ལྷག་ ༣ དེ་ཅིག་སོང་བའི་ལྷན་པ་
རྩུགས་ཡིག་འདི་ དར་ཅུག རྩུགས་ཡིག་འདི་ལུ་དབུ་ཅན་ཟེར་ཡང་སྐབས་

ཡིན། རྒྱལ་ཡིག་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དར་ཞིན་མ་ལས་ འབྲུག་མི་
ལག་ཕྱལ་མཁས་པ་རྩེ་གིས་ གསར་གཏོད་འབད་དེ་ འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ས་
ཡིག་ཟེར་ བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ཡིག་དང་ ཡིག་བཟོ་དུམ་ག་རེ་མ་འདྲ་བའི་བྱང་
པར་ཡང་ཆགས་ཏེ་ཡོད། འབྲུག་ལུ་རྒྱལ་ས་ཡིག་དང་ མཐོག་ས་ཡིག་གཉིས་
ཀྱི་བར་ན་ལས་ མཐོག་ས་རྒྱལ་ས་ཟེར་མི་ཅིག་ཡང་དར་བྱབ་བྱུང་སྟེ་ཡོད་
རུང་ ད་རེས་ནངས་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟོན་མེད་པ་ལས་ འོག་ལུ་རྒྱལ་ས་
ཡིག་དང་ མཐོག་ས་ཡིག་གཉིས་ཀྱི་ གསལ་བྱེད་དང་དབྱངས་ཀྱི་ཡིག་
གཞུགས་དཔེ་བཀོད་དེ་ཡོད།

ཀ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གུ།

ཀ།	ཁ།	ག།	ང།	ཅ།	ཆ།	ཇ།	ཉ།
ཀ།	ཁ།	ག།	ང།	ཅ།	ཆ།	ཇ།	ཉ།
ཏ།	ཐ།	ད།	ན།	པ།	ཕ།	བ།	མ།
ཏ།	ཐ།	ད།	ན།	པ།	ཕ།	བ།	མ།
ཙ།	ཛ།	ཱ།	ཿ།	ེ།	ཻ།	ཾ།	ཿ།
ཙ།	ཛ།	ཱ།	ཿ།	ེ།	ཻ།	ཾ།	ཿ།
ར།	ལ།	ཤ།	ས།	ར།	ལ།	ཤ།	ས།
ཏ།	ཨ།						
ཏ།	ཨ།						

ཁ དབྱངས་ཀྱི་ཡི་གེ།

ཨ།	ཨ།	ཨ།	ཨ།
ཨ།	ཨ།	ཨ།	ཨ།
ཨ།	ཨ།	ཨ།	ཨ།

ཅ ཡི་གེའི་ཕྱག་རྒྱ།

ཡི་གེའི་རིག་ཅུལ་འདི་ ཉེ་མ་འབྱོར་མིའི་མཁས་དབང་ཚུ་བརྒྱུད་དེ་ ཅུས་
 རབས་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་ལས་ དགོ་འདུན་གྱི་ཚང་གི་གྲ་པའི་སྡེ་ལས་ ཅུང་
 ཡིག་རྟ་མགིན་དབང་རྒྱལ་དང་ བུམ་ཐང་ཆོས་རྒྱུ་ རྒྱ་དབང་བསོད་ནམས་
 རྒྱ་གེ་ཕྱག་རྒྱུ་ལས་ འབྲུག་ཕུབ་ཕྱོགས་ཁ་ཐུག་ལུ་ དར་བྱ་སྒྲོམ་སྒྲེ་བྱུང་
 ཕུག་ ཅུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་ འབྲུག་རྒྱལ་ཡི་མ་ཕྱོར་རྒྱ་གེ་བཞུགས་
 གནས་གཙོ་བོ་ འབྲུག་ཤར་ཕྱོགས་བུམ་ཐང་ཁ་ཐུག་ཨིན་མ་ལས་བརྟེན་
 སློབ་དཔོན་འགངས་ཆེན་སོགས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱུ་ལས་ ཡི་གེའི་འདུ་བྱེད་ལ་
 མཁས་པའི་མི་རིགས་ ས་གནས་དེ་ཁ་ལས་པར་ མང་སྲུ་དར་བྱ་སོང་ཕུག་

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༡ ལས་ རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་འཆར་གཞིའི་ལས་རིམ་འགོ་
 བཅུགས་པ་ད་ རིག་གཞུང་སློབ་གྲྭ་ རྒྱལ་ས་ཐིམ་ཕུག་སེམས་རྟོགས་ཁར་
 བཅུགས་ཏེ་ སློབ་དཔོན་པར་ཆེ་དབང་དང་ སློབ་དཔོན་ལོ་སྦྱོར་དབང་ཕུག་རྒྱ་
 གེ་ཕྱག་རྒྱུ་ལས་ རྫོང་ཁག་ཆ་མཉམ་མའི་སློབ་གྲྭ་ནང་ ཡི་གེ་མཁྱོགས་
 རྒྱུགས་གཉིས་ཀྱི་ རིག་ཅུལ་དར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་བསྐྱེད་ཡོད་པ་མ་ཆད་
 འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པའི་སྐབས་ལས་ ཆོས་སྡེ་སྤྱི་ལས་ལྷག་སྡེ་ གོང་འཕེལ་

བཏང་གནང་སྟེ་ དགེ་འདུན་གྱ་ཚང་གིས་གཙོས་པའི་ཆོས་སྡེ་ཚུ་ནང་ བཤད་
སྐབས་སློབ་གྲུ་འེ་སྟེ་མངར་བས་བཙུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ ད་རེས་ནངས་པར་ དེ་
ཚུ་ནང་ལས་ ཡིག་ཚུལ་དར་བྱབ་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཏེ་ཡོད།

ཡི་གུ་ཚུགས་ཡིག་དང་ མཐོགས་ཡིག་གཉིས་ལས་ མཐོགས་ཡིག་འདི་
འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ཡི་གུ་ཨིན། སྤྱིར་བཏང་ ཆོས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་
མང་སྤྱ་ཅིག་ཚུགས་ཡིག་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཨིན། གཏང་ཡིག་ལ་སོགས་པ་
གཞན་ག་ར་ མཐོགས་ཡིག་འདི་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཨིན། འབྲུག་པ་རང་
གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡི་གུ་དོ་མ་འདི་ མཐོགས་ཡིག་འབད་མ་ལས་ རང་
གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བྱད་ཆོས་དང་ རོ་རྟགས་ཚུ་ མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་
མཐོགས་ཡིག་གི་འབྲི་སྟོལ་འདི་ ཉམས་མ་བཙུག་པར་བདག་འཛིན་འཐབ་
སྟེ་ དར་བྱབ་གཏང་དགོས་འདི་ ག་ཅི་དེ་ཅིག་གལ་ཆེ་རྟག་ཏེ་ཨིན་ནོ།

སྒྲིག་ཚན་གཉིས་པ། སྒྱུར་བྱ་ཡི་གུའི་རྣམ་གཞག

༡ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གུ།

ཡི་གུ་སིལ་བྱ་ མང་དུ་འདུས་པ་ལས་མིང་། མིང་མང་དུ་འདུས་པ་ལས་ཆོག་
 ཆོག་མང་དུ་འདུས་པ་ལས་བཟོད་པ། བཟོད་པ་མང་དུ་འདུས་པ་ལས་
 གྲེགས་བམ་གྱི་ཕུང་པོ་སྒྲུབ་པ་ཡིན། ཡི་གུ་སིལ་བྱ་ལས་དང་པ་ གསལ་བྱེད་
 ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་སྤྲུལ་ཅུ་རྒྱུ་ཡིན། ཆོག་གྲེགས་དང་གཅིག་ཁར་ དོན་སོ་སོར་
 ལྟོན་ཚུགས་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

༡ རྒྱུང་པའི་ཡི་གུ།

རྒྱུང་པ།	མིང་ཆོག་སྒྲུབ་ཚུལ།	རྒྱུང་པ།	མིང་ཆོག་སྒྲུབ་ཚུལ།
ཀ།	ཀ་ར།	ད།	ད་རེས།
ཁ།	ཁ་ཤ།	ན།	ན་ཚོད།
ག།	ག་ཏ།	པ།	པ་ལང།
ང།	ང་ར།	ཕ།	ཕ་མ།
ཅ།	ཅ་ལ།	བ།	བ་མོ།
ཆ།	ཆ་གཅིག་	མ།	མ་གྲམ།
ཇ།	ཇ་རིལ།	ཙ།	ཙ་པ།
ཉ།	ཉ།	ཙ།	ཙ་ཐུང།
ཏ།	ཏ་པ།	ཙ།	ཙ་པ།
ཐ།	ཐ་ཆད།	ཙ།	ཙ་ཐུང།

ཁ།	ཁ་ཕྱི།		ལ།	ལ་ལྷང།
ཟ།	ཟ་ནི།		ཤ།	ཤ་ཚ།
འ།	འ་དོམ།		ས།	ས་ཆ།
ཡ།	ཡ་མེད།		ཉ།	ཉ་ལམ།
ར།	ར་རྟོ།		ཙ།	ཙ་མ།

༡ དབྱངས་ཀྱི་ཡི་གེ།

དབྱངས་ཀྱི་ཡི་གེ་ ཨ། ཉ། ཨ། ཨ་བཞི་ཨིན། དེ་ལུ་ གི་གུ། འབས་གུ།
འམེད་གུ། ར་རྩ་བེད་སྒྲུབ་པ་ཨིན། དེ་ཚུ་ གསལ་ཕྱེད་ཀྱི་མིང་གཞིའི་ཡི་
གུ་སྐུམ་ཅུ་ལུ་སྐུར་ཚུ་ལ། དཔེར་ན།

གསལ་ཕྱེད།	དབྱངས་ཨི།	དབྱངས་ཉ།	དབྱངས་ཨ།	དབྱངས་ཨི།
ཀ།	ཀི།	ཀྱ།	ཀེ།	ཀོ།
ཁ།	ཁི།	ཁྱ།	ཁེ།	ཁོ།
ག།	གི།	གྱ།	གེ།	གོ།
ང།	དི།	ངྱ།	དེ།	དོ།
ཅ།	ཅི།	ཅྱ།	ཅེ།	ཅོ།
ཆ།	ཆི།	ཆྱ།	ཆེ།	ཆོ།
ཇ།	ཇི།	ཇྱ།	ཇེ།	ཇོ།
ཉ།	ཉི།	ཉྱ།	ཉེ།	ཉོ།
ཏ།	ཏི།	ཏྱ།	ཏེ།	ཏོ།
ཐ།	ཐི།	ཐྱ།	ཐེ།	ཐོ།

ཕྱིར་ཁའི་ཐད་གཞུང་ལུང་ཐའི་ཕྱོད་མེ།

ད།	དི།	འ།	དེ།	དོ།
ན།	ནི།	ལ།	ནེ།	ནོ།
པ།	པི།	ཤ།	པེ།	པོ།
ས།	སི།	མ།	སེ།	སོ།
བ།	བི།	ཡ།	བེ།	བོ།
མ།	མི།	ལྷ།	མེ།	མོ།
ཙ།	ཙི།	ཨ།	ཙེ།	ཙོ།
ཛ།	ཛི།	ཨྲ།	ཛེ།	ཛོ།
ཌ།	ཌི།	ཨླ།	ཌེ།	ཌོ།
ཎ།	ཎི།	ཨྲ།	ཎེ།	ཎོ།
ཏ།	ཏི།	ཨྲ།	ཏེ།	ཏོ།
ཐ།	ཐི།	ཨྲ།	ཐེ།	ཐོ།
ང།	ངི།	ཨྲ།	ངེ།	ངོ།
ཡ།	ཡི།	ཨྲ།	ཡེ།	ཡོ།
ར།	རི།	ཨྲ།	རེ།	རོ།
ལ།	ལི།	ཨྲ།	ལེ།	ལོ།
ཤ།	ཤི།	ཨྲ།	ཤེ།	ཤོ།
ས།	སི།	ཨྲ།	སེ།	སོ།
ཏ།	ཏི།	ཨྲ།	ཏེ།	ཏོ།
ཨ།	ཨི།	ཨྲ།	ཨེ།	ཨོ།

དན་གསོ།

༡ གོང་ལུ་ གསལ་བྱེད་རྒྱུ་ཡི་གུ་ དབྱངས་བཞི་སྤྱར་ཚུལ་ལས་
རིགས་འགྲེལ་ཏེ་ འདྲོགས་ཅན་ མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་དང་། དེ་རེ་
རེ་ལུ་ རྩིས་འཇུག་ཅན་དང་ ཡང་འཇུག་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་ཡང་
དབྱངས་ཡིག་བཀལ་ཏེ་ རྫོང་སྤྱོད་བཏོན་ཤེས་པ་འབད་དགོ།

༢ སྤྱིར་བཏང་ཆག་བར་གཅིག་ནང་གི་ ཡིག་འབྲུ་ལུ་ ཡི་གུ་ག་དེམ་ཅིག་
ར་ཡོད་རུང་ དེ་ནང་དབྱངས་ཡིག་གཅིག་ལས་བཟུལ་ཏེ་མ་ཐོབ་པ་
ཨིན། དེ་འབད་མཉམ་ཏེ་ མིང་མཐའ་བསྐྱུ་བའི་ཡི་གུ་ དཔེར་ན། ཁོ་ནི་
མི་རུག་ ངམ་ལྷོ་དུ་ཅི། དཀར་པོ་མེན་པར་སེར་པོ་ཨིན་མས། ཁོ་འོ་ཡོན་
ཏན་བཙོང་ནི་མི་བདུབ། ཟེར་མི་ཚུ་ ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལུ་ དབྱངས་
གཉིས་ཡོད་པ་བཟུམ་མཐོང་རུང་ དེ་ཚུ་དཔེར་ན། ཆོས་སྐད་ནང་འབྲི་
སྲིལ་ཡོད་པའི་ བེའུ། ཀེའུ། རེའུ། མིའུ་ཟེར་མི་ཚུ་བཟུམ་ རིམ་པ་
བཞིན་དུ་ ཁོ་ནི། ང་ནི། དཀར་པོ། སེར་པོ། ཁོ་ཡི། བཙོང་ནི་
ཟེར་བའི་མིང་མཐའ་ ནི། པོ། ཡི་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ངག་གཤེས་དང་
འབྲེལ་ཏེ་ ཆག་བར་གཅིག་ནང་བསྐྱུ་སྟེ་ བྲིས་བྲིས་མ་གཏོགས་
སྤྱིར་བཏང་ ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལུ་ དབྱངས་གཉིས་མི་འཐོབ།

༣ འདྲོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ།

ག ཡ་འདྲོགས་ཅན།

གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གུ་སྤྱིར་ཚུ་པོ་འོ་སྤྱོད་ལས་ ཀ། ཁ། ག། པ། ས།
བ། མ། ཡིག་འབྲུ་བདུན་ལུ་ འདྲོགས་ཅན་ཡ་བཏང་གསལ་འཇུག་པའི་
ཐོབ་ལམ་ཡོད། དེ་ལུ་ཡང་ སྟོན་འཇུག་ རྩིས་འཇུག་དང་ ཆོག་

ཐོགས་གང་རུང་སྐྱེས་པ་ད་ བཟོད་དོན་མ་འདུལ་རེ་ སོ་སོ་སྡེ་སྒྲིག་ནི་
ཡོད། དཔེར་ན།

ཡ་འདོགས་ཅན།	མིང་ཚིག་སྐྱབ་ཚུལ།
ཀྱ།	བཀྲག
ཁ།	ཁྱེད།
ག།	གུང་ཁྱིམ།
པ།	ཕྱི་མང།
ཕ།	ཕྱགས་མ།
བ།	བྱག
མ།	མྱ་ངན།

ཁ ར་འདོགས་ཅན།

གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུའི་སྐྱ་ལས་ ཀྱ། ཁ། ག། ཏ། ཐ། ད། བ། ས། ས། ས། ས། ཏ། བཅུ་བཞི་ལུ་ ར་བཏགས་འཇུག་པའི་
ཐོབ་ལམ་ཡོད། དེ་རེ་རེ་དང་ དེ་ལུ་སྒྲིག་འཇུག རྗེས་འཇུག་དང་ཚིག་
ཐོགས་གང་རུང་སྐྱེས་པ་ད་ བཟོད་དོན་མ་འདུལ་རེ་ སོ་སོ་སྡེ་སྒྲིག་ནི་
ཡོད། དཔེར་ན།

ར་འདོགས་ཅན།	མིང་ཚིག་ སྐྱབ་ཚུལ།	ར་འདོགས་ཅན།	མིང་ཚིག་ སྐྱབ་ཚུལ།
ཀྱ།	བཀྲ་ཤིས།	གྱ།	ག་སྒྲིག
ཁ།	ཁ་པོ།	ཏ།	ཏེ་མ།

ཐ།	ཐིག་ལྷུ་མ།		བ།	བམ་ཐེ།
བ།	བ་ཏུ་མ།		ཐ།	ཐཱེ་ར་མ།
ཐ།	ཐོན།		བ།	བ་བ་ཀ།
བ།	བ་མོ།		ཐ།	ཐ་མ།
ཐ།	ཐ་ཐོ་མ།		བ།	བིལ་ཏུ་མ།

ག ལ་འདོགས་ཅན།

གསལ་བྱེད་སྤྱི་ཚུལ་ལས་ ཀ། ག། བ། ཟ། ར། ས། ཏུག་ལུ་
ལ་བཏགས་ཀྱི་ཐོབ་ལས་ཡོད། དེ་རེ་རེ་གིས་དང་ དེ་ཚུ་ དབྱངས་
དང་ཆོག་ཐོགས་གང་རུང་སྤྱར་མ་ད་ བཟོད་དོན་སེ་སེ་རེ་སྟོན་ནི་ཡོད།
དཔེར་ན།

ལ་འདོགས་ཅན།	མིང་ཚིག་སྐྱབ་ཚུ་ལ།
ག།	ལྷ།
ག།	ག་ཅི།
ག།	གམ།
ག།	གམ།
ག།	ལྷ་ལ།
ག།	ལྷ་ལ།
ག།	ལྷ་ལ།
ག།	ལྷ་ལ།

ང་ ལྷ་འདོགས་ཅན།

གསལ་བྱེད་སྤྱི་ཚུལ་གྱི་ལས་ ཀླ ལ། གླ ཉ། ང། མ། ཇ། ཟ།
 ང། ལ། ཤ། ས། ཏ། བཅུ་གསུམ་ལུ་ མ་ཟུར་གྱི་ཐོབ་

ལམ་ཡོད། དེ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གིས་དང་ དེ་ལུ་རྩེས་འཇུག་དང་
དབྱངས་ དེ་ལས་ ཆོག་གོགས་གང་རུང་སྦྱར་མ་དང་ བཟོད་དོན་མ་
འདམ་རེ་སོ་སོར་སྦྱོན་ནི་ཡོད་པའི་དཔེར་བཟོད་ཡང་།

མ་འདོགས་ཅན།	མིང་ཆོག་སྦྱབ་ཚུལ།
ཀ།	ཀ་ལས།
ཁ།	ཁ་ཏ།
ག།	ག་དོར།
ཉ།	ཉ་སྒྲིལ།
ད།	དངས་ཚུ།
ཝ།	ཝ་ཁྱག
ཞ།	ཞ་མོ།
ཟ།	ཟོ་ཆག
ར།	ར་དུང།
ལ།	ལ་བ།
ཤ།	ཤ་འོད།
ས།	ས་སྒྲི།
ཏ།	ཏགས།

དན་གསོ།

ཕྱིར་ཁའི་སྐབས་ལུ་ གསལ་བྱེད་རྒྱུང་པ་ལུ་ མ་ཟུར་ཐོབ་མི་བཅུ་གསུམ་
རྒྱུང་མ་གཅིག་ལས་བརྒལ་ཏེ་མེད་རུང་ ཏ་དང་ཅ་གཉིས་ལུ་ མགོ་ཅན་ཡོད་
པའི་སྐབས་སུ་མ་ཟུར་འཐོབ་ནི་དང་ ག་དང་པ་ལུ་འདོགས་ཅན་སྦྱར་བའི་

སྐབས་ལུ་ སྤ་བྱུང་འཐོབ་ནི་ཡོད། དཔེར་ན། སྤ། ལྷ། གྲ། ལྷ། ལྷ་བཟུམ།

ཅ འ་འདོགས་ཅན།

རྫོང་ཁའི་ཆོག་ ལྷ། ལྷ། ལྷ་ལུ་འ་ལྷ་ཐོབ་པའི་ཁར་ ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་
 ཆོག་གི་དགོ་པའི་སྐབས་ རྫོང་སྤ་བརྟོན་ཐབས་ལུ་ འ་ལྷ་བརྟགས་
 དགོ་པ་ལྷ་ཐོན་ཏེ་ཡོད། འ་མ་བཙུང་པའི་ གསལ་བྱེད་ཉེར་དགུ་པོ་
 ག་ལུ་འབད་རུང་ རིང་ཆག་སྤ་བརྟོན་དགོ་པ་ དཔེར་ན། ལྷ་དང་ལྷ་
 ཟེར་མི་ལྷ་དང་། རྫོང་འཇུག་ ད། ལ། ལ། ས་ཅན་གྱི་མིང་ཆོག་ལྷ་
 ལུ་ དམིགས་བསལ་གྱི་རྫོང་སྤ་མོ་མོར་བརྟོན་དགོ་པ། དཔེར་ན། ར་
 ལྷ་ཟེར་མི་འདི་ལྷ་ ར་པོན་ཟེར་མི་ལྷ་ག་ནི་འདི་དོན་ལྷ་ལུ་ སྐབས་ཐོབ་
 དང་བསྐྱེད་ཏེ་ འ་ལྷ་བརྟགས་དགོ་པ་ཨིན།

ཆ མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གྲ།

ཀ ར་མགོ་ཅན།

གསལ་བྱེད་སྤུམ་ལུ་སྤ་ལས་ ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ།
 ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ།
 ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ།
 ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ།
 ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ།

ར་མགོ་ཅན།	མིང་ཆོག་སྤུམ་ལུ་
ཀ།	ཀར་མ།
ཀ།	ཀན་ཀས།
ཀ།	ཀ་མོང།

ཁ།	ཁེ་མཁན་པོ།
ཉ།	ཉིང་མ།
ཉ།	ཉ་བབས།
ད།	དར་དོ།
ན།	ནམ་ཙོ།
པ།	པ་རྒྱབས།
མ།	མ་རས།
ཙ།	ཙ་བ།
ཐ།	ཐམ།

ཁ ལ་མགོ་ཙན།

གསལ་བྱེད་སྐུམ་རྩའི་སྐུ་ལས་ ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ།
 ཀ། ཀ། ཀ་ཕུ་ལུ་ ལ་མགོ་འཕྱོང་། དེ་རེ་རེ་གིས་དང་ དེ་ལུ་དབྱངས་
 དང་ཁེས་འཇུག་ ཆོག་གོགས་གང་རུང་སྐུར་མ་ད་ བཟོད་དོན་མ་
 འདམ་སོ་སོར་སྒྲིཊ་ནི་ཡོད། དཔེར་ན།

ལ་མགོ་ཙན།	མིང་ཆོག་སྐུམ་རྩའ།
ཀ།	ཀོད་མ།
ཀ།	ཀང་ཕུ།
ཀ།	ཀ་བུ།
ཀ།	ཀྱགས།
ཀ།	ཀྱགས།

ཉ།	ཉལ་གོ།
ཉ།	ཉེ་མིག
ཉ།	ཉལ་ས།
ཉ།	ཉལ།
ཉ།	ཉལ།

ག ས་མགོ་ཅན།

གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུའི་སྤྱོད་ལས་ ཀ། ཀ། ཏ། ཉ། ཏ། ཏ། ཏ། ཏ། ཏ།
 ཏ།
 ཏ།
 ཏ།

ས་མགོ་ཅན།	མིང་ཆིག་སྐུམ་ཅུའ།
ཀ།	ཀལ།
ཀ།	ཀལ།
ཀ།	ཀལ་ལོང།
ཀ།	ཀལ་ལོང།
ཀ།	ཀལ་ལོང།
ཀ།	ཀལ་ལོང།
ཀ།	ཀལ་ལོང།
ཀ།	ཀལ་ལོང།
ཀ།	ཀལ་ལོང།
ཀ།	ཀལ་ལོང།
ཀ།	ཀལ་ལོང།

སྒྲིལ་མེ	སྒྲིལ་མེ
སྒྲིལ་མེ	སྒྲིལ་མེ

ཐུག་པའི་སྒྲིལ་མེ

རྫོང་ཁའི་གསལ་བྱེད་སྒྲིལ་མེ་ལྟ་བུ་ འདོགས་ཅན་དང་མགོ་ཅན་ཐོབ་
 ལུགས་ སྒྲིལ་མེ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་སྒྲིལ་མེ་དོན་ལྟ་བུ་ གཤམ་གསལ་
 ཐོག་ཁམ་ནང་བཞག་དེ་ཡོད།

ཐུག་པའི་	འདོགས་ཅན་				མགོ་ཅན་		
	ཡ།	ར།	ལ།	ཤ།	ར།	ལ།	ས།
ཀ།	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
ཁ།	༠	༠		༠			
ག།	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
ང།					༠	༠	༠
ཅ།						༠	
ཆ།							
ཇ།					༠	༠	
ཉ།				༠	༠		༠
ཏ།		༠			༠	༠	༠
ཐ།		༠					
ད།		༠		༠	༠	༠	༠

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷང་ཐའི་སྒྲིལ་མེ།

ན།		༠			༠		༠
པ།	༠	༠				༠	༠
ཕ།	༠	༠					
བ།	༠	༠	༠		༠	༠	༠
མ།	༠	༠			༠		༠
ཙ།					༠		༠
ཛ།				༠			
ཌ།					༠		
ཝ།							
ཞ།				༠			
ཟ།			༠	༠			
ང།							
ཡ།							
ར།			༠	༠			
ལ།				༠			
ཤ།		༠		༠			
ས།		༠	༠	༠			
ཏ།		༠		༠		༠	
ཨ།							
༣༠	ཉ	༡༤	༤	༡༣	༡༢	༡༠	༡༡

༥ སྒྲིལ་འཇུག

སྒྲིལ་འཇུག

སྒྲིལ་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ཟེར་མི་འདི་ ག། ད། བ། མ། འ་དང་ལྷ་ཡིན།
 དེ་ཚུ་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་སྒྲིལ་མར་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ སྒྲིལ་
 འཇུག་ཟེར་སྒྲིལ་བཤམ་ཡིན། སྒྲིལ་འཇུག་གི་ཡི་གུ་འདི་ གསལ་བྱེད་སྤྱུ་
 རུའི་སྒྲིལ་ལས་ སྒྲིལ་ འ། ཡ། ག། ཨ་དང་ ལྷ་མ་གཏོགས་ གཞན་
 ཡི་གུ་ཉི་ཤུ་ཅ་ལྷ་ལུ་ རང་རང་ སོ་སོའི་ཐོབ་ལམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་
 འཇུག་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

༡ སྒྲིལ་འཇུག་གའི་འཇུག་ཚུལ།

སྒྲིལ་འཇུག་ ག་ གིས་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ ཅ། ཉ། ཏ། ད། བ།
 ཅ། ཞ། ཟ། ཡ། ཤ། ས་ བཅས་བརྟ་གཞིག་ལུ་ རྒྱུང་པ་ཁོ་ན་སྒྲིལ་
 འཇུག་ནི་མ་གཏོགས་ འདོགས་ཅན་དང་བརྟེགས་པ་ཚུ་ལུ་མི་འཇུག་
 དཔེར་ན།

མིང་གཞི།	འཇུག་ཚུལ།
ཅ།	གཅག
ཉ།	གཉའ་ཤིང།
ཏ།	གཏམ།
ད།	གདན།
བ།	གནམ།
ཅ།	གཙག

ཞ།	གཞག
ཟ།	གཟའ།
ཡ།	གཡས།
ཤ།	གཤམ།
ས།	གསང།

ཁ སྔོན་འཇུག་དེའི་འཇུག་ཚུལ།

སྔོན་འཇུག་དེའི་གིས་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ ཀ། ག། ཅ། ས། ས། ས།
 མ་དང་ རྒྱག་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ ཀ། ག། ས། ས་ བཞི་ལུ་
 རྒྱང་པ་དང་ ཡ་རའི་འདོགས་ཅན་ལུ་འཇུག་ནི་དང་ ཅ་ལུ་ རྒྱང་པ་
 ཁོ་ན་དང་ མ་ལུ་རྒྱང་པ་དང་ ཡ་འདོགས་ཅན་བཅས་བསྐྱེམས་
 འཇུག་ཚུལ་བཅོ་ལྔ་ཡོད། དཔེར་ན།

མིང་གཞི།	འཇུག་ཚུལ།
ཀ།	དཀའ་ངལ།
ག།	དགྱིལ།
ག།	དགྲུག་ཤིང།
ག།	དགའ་བ།
ག།	དགྲེས་འཇུག།
ག།	དགྲ།
ཅ།	དཅོས་གྲུབ།
ས།	དསང་པོ།

ཕ།	དཔུང་ཐག
ཕ།	དཔུལ་བ།
བ།	དབང།
བ།	དབྱངས།
བ།	དབེ་གཏམ།
མ།	དམག
མ།	དམུལ་བ།

ག སྒྲོན་འཇུག་བའི་འཇུག་ཚུལ།

སྒྲོན་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ བ་འདི་གིས་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ ཀ། ཁ། ང།
 ཅ། ཇ། ཉ། ཏ། ད། བ། ཙ། ཐ། ཇ། ར། ཟ། ར། ལ། ས་དང་
 བཅས་ བཅུ་དྲུག་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་ ཀ། ཁ། གཉིས་ལུ་རྒྱང་པ་དང་ ཡ་རའི་འདོགས་ཅན། ར་
 མགོ་ཅན་རྒྱང་པ་དང་ ཡའི་འདོགས་ཅན། ས་མགོ་ཅན་རྒྱང་པ་དང་
 ཡ་རའི་འདོགས་ཅན་ཚུ་ལུ་འཇུག།

ཏ། ད། ཙ། ཐ། གསུམ་ལུ་རྒྱང་པ་དང་ ཏ། ད་ གཉིས་ལུ་ ར། ལ།
 སའི་ མགོ་ཅན་ཚུ་དང་ ཙ་ལུ་ར་དང་ སའི་མགོ་ཅན་བཅས་ལུ་
 འཇུག་པ་ཡིན།

ང། ཇ། ཉ། བ། ཇ་ལུ་ བཅེགས་པ་ཁོ་ན་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན། དེ་

ཡང་ ང། ཉ། མ་གསུམ་ལུ་ ར་དང་སའི་མགོ་ཅན་ལུ་དང་ ར་དང་
ཇ་ལུ་ ར་མགོ་ཅན་ཚུ་ལུ་ འཇུག་པ་ཨིན།

ཅ། ཞ། ཤ་གསུམ་ལུ་རྒྱུང་པ་ཁོ་ན་དང་། ཟ་ལུ་རྒྱུང་པ་དང་ལ་
འདོགས་ཅན། ར་ལུ་ལ་འདོགས་ཅན་རྒྱུང་མ་གཅིག་ལུ་དང་། ས་ལུ་
རྒྱུང་པ་དང་ ར་ལའི་འདོགས་ཅན་ཚུ་ལུ་འཇུག་ནི་དང་བཅས་
བསྐྱེམས་འཇུག་ཚུ་ལ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་བཞི་ཡོད། དཔེར་ན།

མིང་གཞི།	འཇུག་ཚུ་ལ།	མིང་གཞི།	འཇུག་ཚུ་ལ།
ཀ།	བཀ།	ཁ།	བསྐྱུ་བཙོམས།
ག།	བག།	ག།	བཀྲ་ལ་ལན།
ག།	བག་ཤིས།	རྒ།	བརྒྱད།
རྒ།	བརྒྱེ་བྱུ་ལ།	སྐ།	བསྐྱོ་བ།
རྒ།	བརྒྱུང་གདན།	ར།	བར།
སྐ།	བསྐྱང་ བཤགས།	སྐ།	བསྐྱོ།
སྐ།	བསྐྱུར་ཞིབ།	ཅ	བཅའ་སྒྲིག
སྐ།	བསྐྱུན་ལོ།	ཇ།	བཇེ་སོར།
ག།	བག་འསྐད།	རྒ།	བརྒྱ་ལེན།
ག།	བགྱང་མི།	སྐ།	བསྐྱེན་བཀྲར།
ག།	བགེས་པ།	ད།	བདག་མ།
སྐ།	བསྐྱུར་བཙོམས།	རྒ།	བརྒྱ་དཔྱད།

ལྷ།	བལྟ་ཞིབ།	སྒྲ།	བསྒྲེ་བ།
སྒྲ།	བསྒྲུན་པ།	རྒྱ།	བརྒྱས་མ།
ད།	བདག	ཞ།	བཞད་གད།
ད།	བདེ་ལན།	ཟ།	བཟའ་འཕྱང།
ལྷ།	བལྟ་གས།	ཟླ།	བསྒྲས་བརྗོད།
སྒྲ།	བསྒྲེམས།	ཟ།	བཟད་དོ།
ན།	བརྟ་བ་སེམས།	ཤ།	བཤགས་པ།
སྒྲ།	བསྒྲུད་ཆས།	ས།	བསས་པ།
ཅ།	བརྟུན་པ།	སྒྲ།	བསྒྲེ་སྒྲུད།
ཅ།	བརྟུན་པ།	སྒྲ།	བསྒྲེ་བ་བྱ།

ད་ སྒྲེན་འཕྱག་མའི་འཕྱག་ཚུལ།

སྒྲེན་འཕྱག་གི་ཡི་གུ་མ་འདི་གིས་ ཁ། ག། ད། ཅ། ས། སྒྲ། སྒྲ། ཅ། སྒྲེན་པའི་འཕྱག་པ་ཞིན། དེ་ཡང་ ཁ་
དང་ག་གཉིས་ལུ་ རྒྱུང་པ་དང་ ཡ་རའི་འདོགས་ཅན་ཚུ་ལུ་འཕྱག་ནི་
དང་ གཞན་ཚུ་ལུ་ རྒྱུང་པ་ཁོ་ན་དང་བཅས་ བསྒྲེམས་འཕྱག་ཚུལ་
བཅོ་ལྔ་ཡོད། དཔེར་ན།

མིང་གཞི།	འཕྱག་ཚུལ།	མིང་གཞི།	འཕྱག་ཚུལ།
ཁ།	མཁས་པ།	ག།	མགྲོན་མོ།
ག།	མཁུན་རྒྱ།	ག།	མགྲུ་དོ།
ཁ།	མཁྲིས་པ།	ག།	མགྲོན་པོ།

ང།	མངལ།		ད།	མདལ།
ཆ།	མཆོད།		ན།	མནལ།
ཇ།	མཇལ་ལ།		མ།	མམལ།
ཉ།	མཉམ་རྟགས།		ཇ།	མཇལ་བོ།
ཐ།	མཐའ་མ།			

ཅ སྒྲིལ་འཇུག་འཁྱེད་འཇུག་ཚུལ།

སྒྲིལ་འཇུག་ འཁྱེད་གིས་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ ལ། ཐ། ཆ། ཇ། ཐ། ཉ། མ། བ། མ། ཇ། ཇ་དང་ བརྩ་བམ་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ ལ། ཐ། མ། བ་ལུ་ རྒྱུང་པ་དང་ ཡ་རའི་འདྲོགས་ཅན། ད་ལུ་ རྒྱུང་པ་ དང་ རའི་འདྲོགས་ཅན། ཐའན་ ཆ། ཇ། ཐ། ཇ། ཇ་ལུ་ རྒྱུང་པ་ཁོ་ན་དང་བཅས་འཇུག་ཚུལ་བརྩ་དགུ་ཡོད། དཔེར་ན།

མིང་གཞི།	འཇུག་ཚུལ།		མིང་གཞི།	འཇུག་ཚུལ།
ལ།	འཁྱེད་ལོ།		ཐ།	འཇུག་ལུ།
ཐ།	འཇུག་མི།		ད།	འདལ་པ།
ཇ།	འཇུག་ལོ།		ཇ།	འཇ།
ཐ།	འཇོ་ཐོག		མ།	འམར་ཐ།
ཉ།	འཇིག		ཐ།	འཇིག་མ།
ཐ།	འཇུག་པ།		ཐ།	འཇུག་པ།
ཆ།	འཆམ།		ཐ།	འཐལ།
ཇ།	འཇལ།		ཐ།	འཇོར་པ།

ཕྱིར་ཁའི་ཐད་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིཊ་མེ།

ག།	འབྲ།		ཇ།	འཇམ་གླིང།
མ།	འཆམས་ཆོད།			

ཐན་གསོ། སྒྲོན་འཇུག་གི་འཇུག་ཡུལ་ཡ་ར་ལའི་འདོགས་ཚན་དང་ ར་ལ་
 སའི་མགོ་ཚན་ ར་མགོ་ཡ་འདོགས་ཚན་དང་ ས་མགོ་ཡ་རའི་འདོགས་ཚན་
 ཚུ་སྟབས་ཅིག་ལུ་ག་ཤམ་གསལ་ཤོག་ཁྲམ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད།

		འཇུག་ཡུལ་གྱི་མིང་གཞི།								
སྒྲོན་ འཇུག	རྒྱུང་ པ།	འདོགས་ཚན།			མགོ་ཚན།			ར་མགོ། ཡ་འདོགས་ ཚན	ས་མགོ། ཡ་དང་རའི་ འདོགས་ཚན	
		ཡ།	ར།	ལ།	ར།	ལ།	ས།	ཡ།	ཡ།	ར།
ག།	ཅ།									
	ཉ།									
	ཏ།									
	ད།									
	ན།									
	ཅ།									
	ཞ།									
	ཟ།									
	ཡ།									
	ཤ།									
	ས།									
ད།	ཀ།	ག།	ག།							
	ག།	ག།	ག།							
	ད།									
	པ།	པ།	པ།							

ཕྱིར་ཁའི་ཐད་གཞུང་ལྷན་པའི་ཕྱོད་མེ།

	བ།	བ།	བ།							
	མ།	མ།								
བ།	ཀ།	ཀ།	ཀ།		ཀ།		ཀ།	ཀ།	ཀ།	ཀ།
	ག།	ག།	ག།		ག།		ག།	ག།	ག།	ག།
					ང།		ང།			
	ཅ།									
					ཅ།					
					ཅ།		ཅ།			
	ཉ།				ཉ།	ཉ།	ཉ།			
	ད།				ད།	ད།	ད།			
					མ།		མ།			
	ཙ།				ཙ།		ཙ།			
					ཙ།					
	ཞ།									
	བ།					བ།				
				བ།						
	ཤ།									
	ས།		ས།	ས།						
མ།	ལ།									
	ཀ།									
	ད།									
	ཀ།									
	ཅ།									
	ཉ།									
	མ།									
	ད།									

	ན།									
	ཚ།									
	ཐ།									
ལ།	ཁ།	ག།	མ།							
	ག།	ག།	མ།							
	མ།									
	ཐ།									
	ཐ།									
	ད།		ད།							
	པ།	པ།	མ།							
	པ།	པ།	མ།							
	མ།									
	ཐ།									

༦ རྩེ་འཇུག

སྒྲིན་མེ།

རྩེ་འཇུག་གི་ཡི་གུ་འདི་ ག། ད། ད། བ། བ། མ། ལ། ར། ལ།
ས་དང་བཅུ་ཐམ་ཡིན། དེ་ཚུ་ མིང་གཞི་ཡི་གུ་འདི་ཤུལ་ལས་འཇུག་ནི་
འདི་གིས་ རྩེ་འཇུག་ཟེར་སྐབས་ཡིན།

རྩེ་འཇུག་གི་ཡི་གུ་དེ་ཚུ་ གསལ་བྱེད་གྱི་ཡི་གུ་སུམ་ཅུ། འདོགས་
ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཞེ་གསུམ། འ་ཅུང་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཉེར་དགུ། མགོ་ཅན་
གྱི་ཡི་གུ་ལྔ་གསུམ། རྩེ་འཇུག་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ ག་ར་ལུ་འཇུག་པ་
ཡིན། དཔེར་ན།

ཀ རྩིས་འཇུག་གའི་འཇུག་ཚུལ།

གསལ་བྱེད།	རྩིས་འཇུག་ག།		གསལ་བྱེད།	རྩིས་འཇུག་ག།
ཀ།	ཀག		མ།	མག
ཁ།	ཁག		ཙ།	ཙག
ག།	གག		ཛ།	ཛག
ང།	ངག		ཅ།	ཅག
ཅ།	ཅག		བ།	བག
ཆ།	ཆག		ཞ།	ཞག
ཇ།	ཇག		མ།	མག
ཉ།	ཉག		ལ།	ལག
ཏ།	ཏག		ཡ།	ཡག
ཐ།	ཐག		ར།	རག
ད།	དག		ལ།	ལག
ན།	ནག		ཤ།	ཤག
བ།	བག		ས།	སག
པ།	པག		ཏ།	ཏག
ཕ།	ཕག		ཨ།	ཨག

ཁ རྩོམ་འཇུག་དཔྱད་འཇུག་ཚུལ།

གསལ་བྱེད།	རྩོམ་འཇུག་དུ།	གསལ་བྱེད།	རྩོམ་འཇུག་དུ།
ཀ།	ཀད།	མ།	མད།
ཁ།	ཁད།	ཙ།	ཙད།
ག།	གད།	ཛ།	ཛད།
ང།	ངད།	འ།	འཇད།
ཅ།	ཅད།	ཤ།	ཤད།
ཆ།	ཆད།	ཞ།	ཞད།
ཇ།	ཇད།	ཟ།	ཟད།
ཉ།	ཉད།	འ།	འད།
ཏ།	ཏད།	ཡ།	ཡད།
ཐ།	ཐད།	ར།	རད།
ད།	དད།	ལ།	ལད།
ན།	ནད།	ཤ།	ཤད།
བ།	བད།	ས།	སད།
པ།	པད།	ཏ།	ཏད།
བ།	བད།	ཨ།	ཨད།

ག རྩིས་འཇུག་དེའི་འཇུག་ཚུལ།

གསལ་བྱེད།	རྩིས་འཇུག་ད།	གསལ་བྱེད།	རྩིས་འཇུག་ད།
ཀ།	ཀད།	མ།	མད།
ཁ།	ཁད།	ཙ།	ཙད།
ག།	གད།	ཛ།	ཛད།
ང།	ངད།	ཌ།	ཌཛད།
ཅ།	ཅད།	ཝ།	ཝེད།
ཆ།	ཆད།	ཞ།	ཞད།
ཇ།	ཇཛད།	ཟ།	ཟད།
ཉ།	ཉད།	འ།	འད།
ཏ།	ཏད།	ཡ།	ཡད།
ཐ།	ཐད།	ར།	རད།
ད།	དད།	ལ།	ལད།
བ།	བད།	ཤ།	ཤད།
པ།	པད།	ས།	སད།
ཕ།	ཕད།	ཏ།	ཏད།
བ།	བད།	ཨ།	ཨད།

ང་ རྩིས་འཇུག་ནིའི་འཇུག་ཚུལ།

གསལ་བྱེད།	རྩིས་འཇུག་ན།		གསལ་བྱེད།	རྩིས་འཇུག་ན།
ཀ།	ཀན།		མ།	མན།
ཁ།	ཁན།		ཙ།	ཙན།
ག།	གན།		ཛ།	ཛན།
ང།	ངན།		འ།	འཇན།
ཅ།	ཅན།		ཤ།	ཤེན།
ཆ།	ཆན།		ཞ།	ཞན།
ཇ།	ཇན།		ཟ།	ཟན།
ཉ།	ཉན།		འ།	འན།
ཏ།	ཏན།		ཡ།	ཡན།
ཐ།	ཐན།		ར།	རན།
ད།	དན།		ལ།	ལན།
བ།	བན།		ཤ།	ཤན།
པ།	པན།		ས།	སན།
ཕ།	ཕན།		ཏ།	ཏན།
བ།	བན།		ཨ།	ཨན།

ཅ རྩེས་འཇུག་བའི་འཇུག་ཚུལ།

གསལ་བྱེད།	རྩེས་འཇུག་བ།		གསལ་བྱེད།	རྩེས་འཇུག་བ།
ཀ།	ཀབ།		མ།	མབ།
ཁ།	ཁབ།		ཙ།	ཙབ།
ག།	གབ།		ཛ།	ཛབ།
ང།	ངབ།		ུ།	ུའབ།
ཅ།	ཅབ།		ཤ།	ཤབ།
ཆ།	ཆབ།		ཞ།	ཞབས།
ཇ།	ཇབ།		ཟ།	ཟབ།
ཉ།	ཉབ།		འ།	འབ།
ཏ།	ཏབ།		ཡ།	ཡབ།
ཐ།	ཐབ།		ར།	རབ།
ད།	དབ།		ལ།	ལབ།
ན།	ནབ།		ཤ།	ཤབ།
བ།	སྐབས།		ས།	སབ།
པ།	པབ།		ཏ།	ཏབ།
བ།	བབ།		ཨ།	ཨབ།

ཆ རྩིས་འཇུག་མའི་འཇུག་ཚུལ།

གསལ་བྱེད།	རྩིས་འཇུག་མ།	གསལ་བྱེད།	རྩིས་འཇུག་མ།
ཀ།	ཀམ།	མ།	མམ།
ཁ།	ཁམ།	ཙ།	ཙམ།
ག།	གམ།	ཛ།	ཛམ།
ང།	ངམ།	འ།	འམ།
ཅ།	ཅམ།	ཤ།	ཤམ།
ཆ།	ཆམ།	ཞ།	ཞམ།
ཇ།	ཇམ།	ཟ།	ཟམ།
ཉ།	ཉམ།	འ།	འམ།
ཏ།	ཏམ།	ཡ།	ཡམ།
ཐ།	ཐམ།	ར།	རམ།
ད།	དམ།	ལ།	ལམ།
བ།	བམ།	ཤ།	ཤམ།
ཇ།	ཇམ།	ས།	སམ།
ཉ།	ཉམ།	ཏ།	ཏམ།
ཏ།	ཏམ།	ཨ།	ཨམ།

ཁ རྩེས་འཇུག་འའི་འཇུག་ཚུལ།

གསལ་བྱེད།	རྩེས་འཇུག་འ།	གསལ་བྱེད།	རྩེས་འཇུག་འ།
ཀ།	དཀའ།	མ།	དམའ།
ཁ།	མཁའ།	ཅ།	བཅའ།
ག།	འགའ།	ཆ།	མཆའ།
ང།	མངའ།	ཇ།	མཇའ།
ཅ།	བཅའ།	མ།	མམའ།*
ཆ།	འཆའ།	ཞ།	གཞའ།
ཇ།	འཇའ།	ཟ།	བཟའ།
ཉ།	གཉའ།	འ།	འའའ།*
ཏ།	གཏའ།	ཡ།	གཡའ།
ཐ།	མཐའ།	ར།	རའའ།*
ད།	མདའ།	ལ།	ལའའ།*
ན།	མནའ།	ཤ།	བཤའ།
བ།	དབའ།	ས།	གསའ།
པ།	པའའ།*	ཏ།	ཏའའ།*
བ།	འབའ།	ཨ།	ཨའའ།*

དན་གསོ།

གོང་གསལ་ཐིག་ཁྲམ་ནང་ལུ་ རྒྱལ་རྒྱལ་ས་བཀའ་ཡོད་མི་ཚུ་ འཇུག་པ་མེད་
པའི་བདེ་ཨིན།

ཉ རྩེས་འཇུག་རའི་འཇུག་ཚུལ།

གསལ་བྱེད།	རྩེས་འཇུག་ར།		གསལ་བྱེད།	རྩེས་འཇུག་ར།
ཀ།	ཀར།		མ།	མར།
ཁ།	ཁཁར།		ཙ།	ཙར།
ག།	གར།		ཛ།	ཛར།
ང།	ངར།		ཌ།	ཌར།
ཅ།	ཅར།		ཎ།	ཎར།
ཆ།	ཆར།		ཞ།	ཞར།
ཇ།	ཇར།		ཟ།	ཟར།
ཉ།	ཉར།		འ།	འར།
ཏ།	ཏར།		ཡ།	ཡར།
ཐ།	ཐར།		ར།	རར།*
ད།	དར།		ལ།	ལར།
བ།	བར།		ཤ།	ཤར།
ས།	སར།		མ།	མར།
ཕ།	ཕར།		ཏ།	ཏར།
པ།	པར།		ཨ།	ཨར།

དཔྱ་གསལ།

གོང་གསལ་ཐིག་ཁྲམ་ནང་ལུ་ རྒྱར་རྟགས་བཀལ་ཡོད་མི་ཚུ་ འཇུག་པ་མེད་
པའི་བརྟ་ཨིན།

5 རྩེས་འཇུག་ལའི་འཇུག་ཚུལ།

གསལ་བྱེད།	རྩེས་འཇུག་ལ།		གསལ་བྱེད།	རྩེས་འཇུག་ལ།
ཀ།	ཀལ།		མ།	མལ།
ཁ།	ཁལ།		ཙ།	ཙལ།
ག།	གལ།		ཛ།	ཛལ།
ང།	ངལ།		ུ།	ུལ།
ཅ།	ཅལ།		ཤ།	ཤལ།
ཆ།	ཆལ།		ཞ།	ཞལ།
ཇ།	ཇལ།		ཟ།	ཟལ།
ཉ།	ཉལ།		འ།	འལ།
ཏ།	ཏལ།		ཡ།	ཡལ།
ཐ།	ཐལ།		ར།	རལ།
ད།	དལ།		ལ།	ལལ།*
ན།	ནལ།		ཤ།	ཤལ།
བ།	བལ།		ས།	སལ།
མ།	མལ།		ཏ།	ཏལ།
པ།	པལ།		ཨ།	ཨལ།

5ན་གསལ།

གོང་གི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་ལུ་ རྒྱ་རྟགས་བཀལ་ཡོད་མི་འདི་ འཇུག་པ་མེད་པའི་
བརྒྱ་མིན།

ཐ རྩིས་འཇུག་སའི་འཇུག་ཚུལ།

གསལ་བྱེད།	རྩིས་འཇུག་ས།		གསལ་བྱེད།	རྩིས་འཇུག་ས།
ཀ།	བཀས།		མ།	མས།
ཁ།	ཁས།		ཙ།	བཙས།
ག།	གས།		ཛ།	ཛོས།
ང།	ངས།		ཌ།	མཌོས།
ཅ།	ཅས།		ཎ།	ཎས།*
ཆ།	ཆས།		ཞ།	ཞོས།
ཇ།	ཇོས།		ཟ།	ཟས།
ཉ།	ཉས།		འ།	འས།
ད།	དུས།		ཡ།	ཡས།
ཐ།	འཐས།		ར།	རས།
ད།	དས།		ལ།	ལས།
ན།	ནས།		ཤ།	ཤས།
བ།	བས།		ས།	གསོས།
པ།	པས།		ཏ།	ཏས།
བ།	བས།		ཨ།	ཨས།*

བརྒྱ་གསལ་

གོང་གསལ་ཐིག་ཁྲམ་ནང་སྐར་རྟགས་བཀལ་ཡོད་མི་འདི་ འཇུག་པ་མེད་པའི་
བརྒྱ་མིན།

ཧ ཡང་འཇུག

སྤྱི་དོན།

ཡང་འཇུག་གི་ཡི་གུ་འདི་ ས་ ཨིན། ཡང་འཇུག་བཟུང་མི་འདི་ རྩེ་ས་
འཇུག་གི་རྩེ་ས་སུ་ དོ་རུང་ཡང་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ ཡང་འཇུག་བཟུང་
སྤྲུལ་པ་ཨིན། དེ་ཡང་ རྩེ་ས་འཇུག་ག་ངའ་མ་བཞི་ལུ་ཐོབ་པ་ཨིན།
དཔེར་ན།

ཀ རྩེ་ས་འཇུག་གའི་མཐའ་མར་ས་འཇུག་ཚུ་ལ།

མིང་གཞི།	རྩེ་ས་འཇུག	ཡང་འཇུག	མིང་གཞི།	རྩེ་ས་འཇུག	ཡང་འཇུག
ཀ།	ག	སྤྱགས།	པ།	ག	པགས།
ཁ།		འཁོགས།	ཕ།		འཕགས།
ག།		འགོགས།	བ།		འབགས།
ང།		དོགས།	མ།		དམིགས།
ཅ།		བཅགས།	ཅ།		བཙུགས།
ཆ།		ཆགས།	ཆ།		ཆགས།
ཇ།		འཇགས།	ཇ།		འཇོགས།
ཉ།		སྟྟགས།	མ།		མག་*
ཏ།		བཏགས།	ཞ།		ཞགས།
ཐ།		ཐགས།	ཟ།		གཟུགས།
ད།		འདོགས།	འ།		འག།*
ན།		ནགས།	ཡ།		ཡོགས།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྟར་ཁའི་སྒྲིམ་མེ

ར།		རགས།	ས།		བསགས།
ལ།		ལགས།	ཏ།		ཏྱགས།
ཤ།		ཤག	ཞ།		ཞག*

བརྟ་གསོ།

གོང་གི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་ལུ་སྐར་རྟགས་བཀལ་ཡོད་མི་ཚུ་འཇུག་པ་མེད་པའི་བརྟ་
ཞིན།

ཁ རྗེས་འཇུག་ངའི་མཐའ་མར་ས་འཇུག་ཚུལ།

མིང་གཞི།	རྗེས་འཇུག	ཡང་འཇུག	མིང་གཞི།	རྗེས་འཇུག	ཡང་འཇུག
ཀ།	ང།	བསྐྱངས།	ཕ།	ང།	ཕངས།
ཁ།		ཁོངས།	བ།		འབངས།
ག།		གངས།	མ།		དམངས།
ང།		དངས།	ཅ།		བཙོངས།
ཅ།		བཙིངས།	ཆ།		ཆངས།
ཆ།		ཆངས།	ཇ།		མཇངས།
ཇ།		ཇོངས།	ཉ།		ཉང་།*
ཉ།		བསྐྱངས།	ཞ།		བཞེངས།
ཏ།		སྐྱངས།	ཟ།		གཟུངས།
ཐ།		ཐངས།	འ།		འོངས།
ད།		གདེངས།	ཡ།		ཡངས།
ན།		ནངས།	ར།		རངས།
པ།		སྐྱངས།	ལ།		ལངས།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷང་པའི་སྒྲིལ་མེ།

ག།		ཤངས།	ཏ།		ཏྲངས།
ས།		སངས།	ཙ།		ཙང།*

བརྟ་གསོ།

གོང་གི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་ལུ་སྐར་རྟགས་བཀལ་ཡོད་མི་ཚུ་འབྲུག་པ་མེད་པའི་བརྟ་
ཨིན།

ག། རྟེས་འབྲུག་བའི་མཐའ་མར་ས་འབྲུག་ཚུལ།

མིང་གཞི།	རྟེས་འབྲུག	ཡང་འབྲུག	མིང་གཞི།	རྟེས་འབྲུག	ཡང་འབྲུག
ཀ།	བ།	སྐབས།	པ།	བ།	པབས།
ཁ།		ཁེབས།	བ།		བབས།
ག།		འགེབས།	མ།		མབ།*
ང།		རྟུབས།	ཅ།		ཅུབས།
ཅ།		ཕྱེབས།	ཆ།		ཆབས།
ཆ།		ཆིབས།	ཇ།		ཇོབ།*
ཇ།		འཇེབས།	ཉ།		ཉམ།*
ཉ།		བསྐྱབས།	ཞ།		ཞབས།
ཏ།		སྟུབས།	ཟ།		ཟབས།
ཐ།		ཐབས།	འ།		འོབས།
ད།		འདེབས།	ཡ།		གཡབས།
ན།		ནབས།	ར།		རབས།
པ།		སྟོབས།	ལ།		ལོབས།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིལ་མེ

གྲ།		ཤུབས།	ཏ།		ལྷབས།
ས།		བསབས།	ཨ།		ཨབ།*

བརྟ་གསོ།

གོང་གི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་ལུ་སྐར་རྟགས་བཀལ་ཡོད་མི་ཚུ་འཇུག་པ་མེད་པའི་བརྟ་
ཨིན།

ང་ རྟེན་འཇུག་མའི་མཐའ་མར་ས་འཇུག་ཚུལ།

མིང་གཞི།	རྟེན་འཇུག	ཡང་འཇུག	མིང་གཞི།	རྟེན་འཇུག	ཡང་འཇུག
ཀ།	མ།	སྐུམས།	པ།	མ།	ཕུམས།*
ཁ།		ཁམས།	བ།		འབུམས།
ག།		གོམས།	མ།		མམ།*
ང།		ངོམས།	ཅ།		བཅུམས།
ཅ།		བཅམ།*	ཆ།		འཆམས།
ཆ།		ཆོམས།	ཇ།		འཇོམས།
ཇ།		འཇོམས།	ཉ།		ཉམ།*
ཉ།		ཉམས།	ཞ།		བཞམས།
ཏ།		གཏམས།	ཐ།		ཐྱུམས།
ཐ།		ཐམས།	འ།		འམ།*
ད།		འདེམས།	ཡ།		ཡམས།
ན།		ནམས།	ར།		རམས།
པ།		སྒྱུམས།	ལ།		ལམས།

ཤ།		བཤམས།	ད།		ལྷམས།
ས།		བསམས།	ཨ།		ཨམ།*

བཞག་གསོ།

གོང་གི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་ལུ་སྐར་རྟགས་བཀལ་ཡོད་མི་ཚུ་འཇུག་པ་མེད་པའི་བརྒྱ་
ཨིན།

༡ མིང་གཞིའི་རྣམ་གཞག་

ཕྱི་དོན།

མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་འདི་ལུ་ ལྷམ་པ་མ་འབྲམ་བཞི་དེ་ཅིག་བཙི་ནི་ཡོད།
དེ་ཡང་ སྤྱིར་གྱིས་ ཀ་བ་ བུམ་པ་ལྟ་བུ་ཐ་སྟད་བརྒྱའི་མིང་གཞི། ཀ་
ལ་མོགས་པའི་གསལ་བྱེད་སྤུམ་ཅུ་པོ་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ། དམངས།
ལྟ་བུ་ཚོན་འཇུག་དང་ རྩེས་འཇུག་དང་ ཡང་འཇུག་ས་ཚུ་གི་འཇུག་
ཡུལ་མ། སྤྱབ། ལྟ་བུ་ རྩེས་འཇུག་བ་གི་འཇུག་ཡུལ་སྤྱུ་ཟེར་མི་ཚུ་
ཚོན་འཇུག་དང་རྩེས་འཇུག་གིས་ ལྷས་ཕྱེ་བའི་མིང་གཞི། སྤྱབས་སུ་
མཆི་ཟེར་བ་ཅིན་ སྤྱད་སུ་གི་འཇུག་ཡུལ་སྤྱབས་ཟེར་མི་ཚུ་ ལྷམ་
དབྱེའི་ལྷས་ཕྱེ་བའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཨིན།

དེ་ཚུ་གི་བྱལ་ཁ་ལས་ ཚོན་འཇུག་དང་རྩེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ཚུ་གི་
འཇུག་ཡུལ་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་གི་དོ་སྟོན་ཁ་གསལ་བཀོད་པ་ཅིན་
དཔེར་ན། ཚག་བར་གཅིག་ནང་གི་ཡིག་འབྲུ། ལ། ཟེར་དོ་བཟུམ་
ཡིག་འབྲུ་གཅིག་གིས་དོན་སྟོན་ཚུགས་མི་དང་། ལོ། ཟེར་དོ་བཟུམ་
ཡིག་འབྲུ་གཉིས་སྟེལ། ལམས། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ཡིག་འབྲུ་གསུམ་
སྟེལ། སྟོ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ཡིག་འབྲུ་བཞི་སྟེལ། སྤྱབ། ཟེར་དོ་

བཟུམ་ ཡིག་འབྲུ་ལྷ་སྒྲེལ། བསྐྱབས། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ཡིག་འབྲུ་
བདུན་སྒྲེལ། དེ་ལས་ རྫོང་ཁའི་དམིགས་བསལ་བརྗོད་ཐངས་
བསྐྱབས་བསྐྱབས་པ་ཟེར་དོ་བཟུམ་མའི་བསྐྱབས་པ་དེ་ལུ་ ཡིག་འབྲུ་
བཟུང་སྒྲེལ་ཚུན་ཚོད་ཡོད་པ་ཨིན་རུང་། མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ག་ར་གི་ཚ་
བ་འདི་ རྒྱུང་པ། འདོགས་ཅན། མགོ་ཅན། དབྱངས་ལྡན་ཚུ་ཨིན།
དེ་ཡང་ གསལ་བྱེད་ཀ་ལ་སོགས་པའི་ ཀ་སྒྲིབ་སྐྱུ་ཕུ་ཐམ་པ་ལུ་
རྒྱུང་པའི་མིང་གཞི། ཡ་ར་ལ་ལྷ་སོགས་སྒྲིབ་འདོགས་ཅན་ཚུ་ལུ་
འདོགས་ཅན་གྱི་མིང་གཞི། ར་ལ་ས་གསུམ་བརྟེགས་པའི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་
མགོ་ཅན་གྱི་མིང་གཞི་ཟེར་སྐྱབས་ཨིན།

དེ་ཚུ་ལུ་ སྔོན་འཇུག་ རྒྱུ་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ཚུ་བཙུགས་ཏེ་མིང་
ཚིག་བཅོམ་ད་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཟེར་མི་འདི་ དབྱངས་ཡིག་ག་ལུ་
ཡོད་མི་གི་ཡི་གུ་དེ་ མིང་གཞི་ཨིན་པ་ལུ་ ཁོར་འབྲུལ་མེད་པའི་ཁར་
རྫོང་ཁའི་འཇུག་པ་ལུ་ ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལུ་ དབྱངས་ཡིག་གཉིས་
སྒྲེལ་རེ་ཡང་ཡོད་རུང་ དབྱངས་ཡིག་དང་པ་ག་ལུ་ཡོད་མི་འདི་ མིང་
གཞིའི་ཡི་གུ་ཨིན།

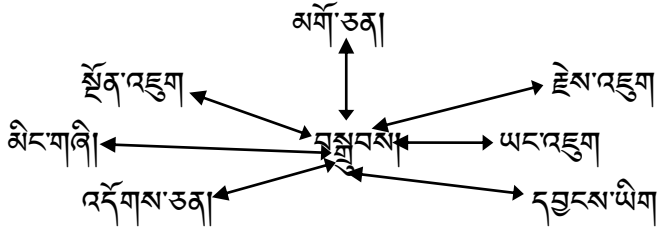
དེ་ལས་ དབྱངས་འདོགས་བརྟེགས་གསུམ་ ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་
ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ནང་ ཡི་གུ་གཉིས་ཡོད་པ་ཅིན་ ཡིག་འབྲུ་སྐྱུ་མ་འདི་
མིང་གཞི་དང་། ཕྱི་མ་འདི་ རྒྱུ་འཇུག་དང་ ཡངན་ མིང་མཐའ་
ཨིན།

ཡིག་འབྲུག་ཅིག་ནང་ ཡི་གུ་བཞི་ཡོད་པ་ཅིན་ སྤྲུལ་སྤྲོན་འཇུག་དང་
གཉིས་པ་མིང་གཞི། གསུམ་པ་རྩེས་འཇུག་ བཞི་པ་ཡང་འཇུག་
ཡང་ན་ མིང་མཐའ་ཡིན། ཡིག་འབྲུག་ཅིག་ནང་ཡི་གུ་ལྔ་ཡོད་པ་ཅིན་
གཞན་ཚུ་གོང་མཚུངས་དང་ བཞི་པ་རྩེས་འཇུག་ ལྔ་པ་འདི་ མིང་
མཐའ་སྤྱི་བཅུ་དགོཔ་ཡིན།

དབྱངས་འདོགས་བཅེགས་གསུམ་ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་ ཡིག་འབྲུ་
གཅིག་ནང་ ཡི་གུ་གསུམ་ཡོད་མི། དཔེར་ན། དམག་ཟེར་བའི་ཡི་གུ་
ཚུ་ཡིན་པ་ཅིན་ དང་པ་སྤྲོན་འཇུག་ གཉིས་པ་མིང་གཞི། གསུམ་པ་
རྩེས་འཇུག་སྤྱི་ བཅུ་དགོཔ་ཡིན་རུང་། སྐབས་སྐབས་སུ་ དཔེར་ན།
རྒྱུད་མངས་ཟེར་བའི་མངས་ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་འདི་ དང་པ་མིང་གཞི།
གཉིས་པ་རྩེས་འཇུག་ གསུམ་པ་ཡང་འཇུག་སྤྱི་ བཅུ་དགོཔ་ཡིན་མ་
ལས་ དེ་དང་འདྲ་བའི་ཡིག་རིགས་ཚུ་ལུ་ བརྟག་དཔྱད་འབད་དེ་
སྤྲོན་འཇུག་དང་ མིང་གཞིའི་དབྱེ་བ་ཚུ་སྤྲོལ་བསྐྱེས་པར་ སོ་སོར་བྱེ་
སྤྱི་ བྱི་ནི་དང་སྤྲོལ་ནི་ལུ་ འཇུག་དགོཔ་ག་ནི་ལས་གཤམ་ཆེ།

5ན་གསོ།

- ༡ སྤྲོན་འཇུག་ མིང་གཞི། རྩེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ཚུ་ སྐབས་ཅིག་
ཁང་ཉ་གོ་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ དཔེ་རིས་ཅིག་གཤམ་གསལ་པར་
རིས་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད།



༡ སྒྲིབ་འཇུག་ མིང་གཞི། རྒྱུ་བས་ཡིག་ ཡང་འཇུག་ མིང་མཐའ་ཚུ་
 སྐྱབས་ཅིག་ཁར་ཏ་གོ་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ཐིག་ཁྲམ་དཔེ་རིས་ཅིག་
 གཤམ་གསལ་བཀོད་དེ་ཡོད།

ཡིག་འབྲུའི་ དཔེ།	སྒྲིབ་ འཇུག།	མིང་ གཞི།	རྒྱུ་ བས་འཇུག།	ཡང་ འཇུག།	མིང་ མཐའ།
བསྐྱབས་པ།	བ	འ	བ	ས།	
བསྐྱབས་པ།	བ	འ	བ	ས	པ།
མེར་པོ།		མ	ར		པོ།
ལྟོ་མོ།		ལ			མོ།
ཕན།		ཕ	ན		
འབའ།	འ	བ	འ		
མངས།		མ	ང	ས།	
ཨ་པ།		ཨ			པ།
བདྲོགས་པ།	བ	དྲ	ག	ས	པ།

ལེའུ་གཉིས་པ། སྐྱ་གདངས་ཀྱི་གནད།

སྡེ་ཚན་དང་པ་ ཡི་གུའི་སྐྱེ་གནས་དང་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་

སྤྱི་དོན།

རྫོང་ཁའི་སྐད་དང་ ཡི་གུ་སྐྱ་དག་གསལ་གསུམ་སྡེ་ ལྷག་ཚུགས་མི་ཚུགས་
དང་ སྐྱ་བ་ཚུགས་མི་ཚུགས་འདི་ ཡི་གུའི་སྐྱ་གདངས་ཀྱི་གནད་ ལེགས་
ཤོམ་སྡེ་ ཤེས་མི་ཤེས་ལུ་ རག་ལས་པ་ཡིན། ཡི་གུའི་སྐྱ་གདངས་ཀྱི་གནད་
ལེགས་ཤོམ་སྡེ་ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཡི་གུའི་སྐྱེ་གནས་དང་ རྒྱ་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་
ཤེས་དགོ།

༡ ཡི་གུའི་སྐྱེ་གནས།

རྫོང་ཁའི་ཡི་གུའི་ཕྱི་མོ་ དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་སོ་བཞི་པོའི་ སྐྱེ་
གནས་མ་འདྲམ་གཙོ་བོ། སྐྱོད་མའམ་ མགིན་པ། ཀླ། སོ། མཚུ་
བཞི་ཡིན། ཉེ་བའི་སྐྱེ་གནས། སྤྱི་གཙུག་གམ་སྤྱི་བོ། ཁོག་པ། ལྷ།
ལྷ་པའམ་སྤྱ་དང་བཞི་ཡོད། སྐྱེ་གནས་དེ་རྒྱ་ལས་ ཡི་གུ་རྒྱ་ཐོན་ནི་
འདི་གིས་ དེ་བརྒྱད་ལུ་ ཡི་གུའི་སྐྱེ་གནས་བརྒྱད་ཟེར་སྐྱབས་ཡིན།

༡ མགིན་པ་ལས་སྐྱེས་པའི་ཡི་གུ་འདི་ ཀ། ཁ། ག། ང། ལ།
ཅ། ཇ། ཉ། ཏ། ཐ། གཙུ་མས་པ་ལས་འཐོན་མ་ཡིན། ལ། ཅ། ཇ།
གཙུ་མ་ མགིན་པ་མ་བརྒྱུམས་པར་ ཉེ་བའི་སྐྱེ་གནས་ཁོག་
པའི་ གོགས་རམ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་འཐོན་མ་ཡིན།

ཁ ཀན་ལས་སྐྱེས་པའི་ཡི་གྲུ་འདི་ ཅ། ཇ། ཉ། ཊ། ཋ། ཌ། ཌྷ།
ཎ། ཏ། ཉེ་དང་དགུ་ཡིན། དེ་ཡང་། ཉེ་དང་ཉེ་མ་བརྩིས་
པའི་ གཞན་བདུན་པོ་འདི་ ཉེ་བའི་སྐྱེ་གནས་ལྗེ་འཇུག་ ཡ་
ཀན་ལུ་སྐྱར་བའི་གྲོགས་རམ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་འཐོན་མ་ཡིན། ཉེ་
འདི་ ལྗེ་འཇུག་དང་ ཀན་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་ སྐྱར་མ་དགོ་
པའི་ཁར་ ཉེ་བའི་སྐྱེ་གནས་ སྤྱི་བོའི་ནང་ལས་འཐོན་མ་ཡིན།
ཉེ་འདི་ ཉེ་དང་ཅིག་འཐད་པའི་གྲུ་ མ་མཚུལ་ཅི་ཅིག་
མར་ཕབ་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་འཐོན་མ་ཡིན།

ག སོ་ལས་སྐྱེས་པའི་ཡི་གྲུ་འདི་ ཏ། ཐ། ཊ། ཋ། ཌ། ཌྷ།
ཎ། ཏ། ཉ། ཊ། ཋ། ཌ། ཌྷ། ས་དང་བརྟ་ཐམ་ཡིན། དེ་ཡང་། ཏ། ཐ། ཊ།
ཋ། ཌ། ཌྷ། ཌ། ཌྷ། ལ་བརྟེན་པོ་འདི་ ཡ་སོ་དང་ ཉེ་བའི་སྐྱེ་
གནས་ ལྗེ་ཅེ་གཉིས་ རྒྱགས་དག་པོར་ཕྱད་པ་ལས་
འཐོན་མ་ཡིན། ཟ་དང་ས་གཉིས་ མ་སོ་དང་ཉེ་བའི་སྐྱེ་གནས་
ལྗེ་ཅེ་གཉིས་ རྒྱགས་ཞན་སྟེ་ཕྱད་པ་ལས་ འཐོན་མ་ཡིན།

ང མཚུ་ལས་སྐྱེས་པའི་ཡི་གྲུ་འདི་ པ། པ། པ། མ། མ། ཏ།
ཉེ་དང་བདུན་ཡིན། དེ་ཡང་། པ། པ། པ། མ་བཞི་པོ་ཡ་
མཚུམ་མཚུགཉིས་ གཅིག་ཁར་སྐྱར་མ་ལས་འཐོན་མ་ཡིན།
མ་འདི་ མཚུགཉིས་ དང་པར་ཏུམ་ དེ་ལས་ རྒྱགས་སྟེ་
བརྟེན་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་འཐོན་མ་ཡིན། ཏུ་ཉེ་གཉིས་པོ་འདི་
མཚུམ་སྐྱར་བར་ ཏུམ་སྟེ་བརྟེན་པ་ལས་འཐོན་མ་ཡིན།

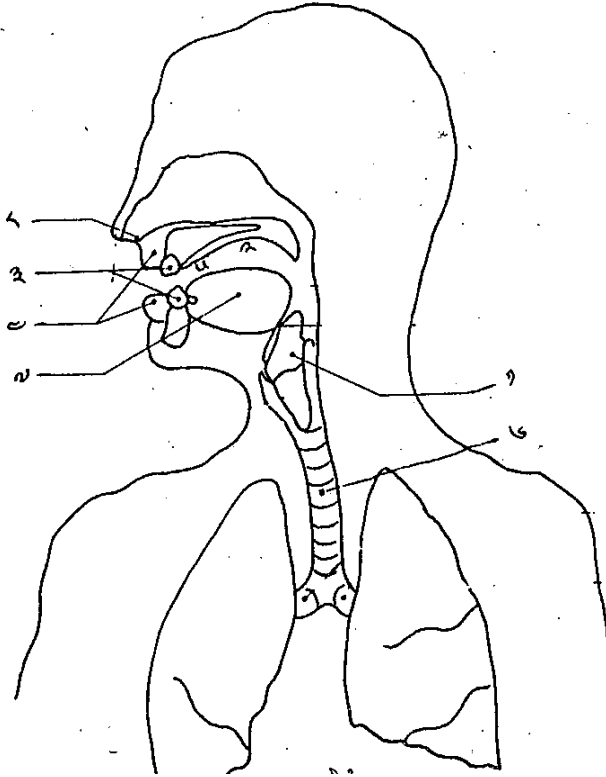
ཅ སྤྱི་བོ་ལས་སྦྱོས་པའི་ཡི་གུ་འདི་ ར་ཨིན། དེ་ཡང་། ཟུ་ཅེ་དང་
ཉེ་བའི་སྤྱང་ཕྱོགས་ལས་ཐོན་ནི་འདི་གིས་ སྤྱི་བོ་ལས་བྱུང་བའི་
ཡི་གུ་ཟེར་ སྤྱི་བོ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། ར་ཡིག་འདི་ ཟུ་ཅེ་འདར་
ཏེ་བརྒྱུད་པ་ལས་འཐོན་པ་ཨིན།

ཆ དབྱངས་གསལ་གྱི་ཡི་གུ་ག་ར་ སྤྱིར་ ཁོག་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་
ཐོན་ནི་འདི་གིས་ ཁོག་པ་འདི་ ཉེ་བའི་སྤྱི་གནས་ཀྱི་གཙོ་བོ་
གཅིག་ཨིན།

ཇ ཀན་ལས་བྱུང་མི་དང་ སོ་ལས་བྱུང་བའི་ཡི་གུ་ཚུ་ ཉེ་བའི་
གོགས་རམ་ཟུ་ཅེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་བྱུང་ནི་འདི་གིས་ ཟུ་ཅེ་ལས་
སྦྱོས་པའི་ཡི་གུ་ཟེར་ཡང་སྤྱི་བོ་ཨིན།

ཉ ལྷ་ལས་སྦྱོས་པའི་ཡི་གུ་འདི་ ང་། ཉ། ན། མ་བཞི་ཨིན།
དེ་ཡང་། ཡི་གུ་དེ་ཚུ་ གོང་གསལ་རང་སོའི་སྤྱི་གནས་
མ་གྲིན་པ། ཀན། སོ། མཚུ་ལས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ཐོན་པ་
མ་ཚད་ བྱུང་པར་དུ་ ཉེ་བའི་སྤྱི་གནས་ལྷ་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཐོན་
ནི་འདི་གིས་ ཡི་གུ་དེ་བཞི་ལུ་ ལྷ་ལྷན་གྱི་ཡི་གུ་ ཟེར་
སྤྱི་བོ་ཨིན།

ཡི་གུའི་སྒྲེ་གནས་ངོས་འཛིན་གྱི་ཤོག་ཁམས།



༡ སྒྲིམ་མེ ༢ ཀའ་ ༣ སྤོ ༤ མཆུ ༥ སྤྱི་བོ ༦ ཁོག་པ། ༧ བྱེ
༨ ལྷ་པ།

༡ ཡི་གུའི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་པ།

༡ སྒྲིམ་མེ། ཁོག་པ། ཡི་གུ་རྒྱ་ རྒྱ་དང་རྒྱུན་གཅིག་ལུ་གཅིག་

བརྟེན་ཏེ་ གོ་རིམ་བཞིན་དུ་བྱང་མ་ལས་ དེ་ཚུ་གི་རྒྱ་འདི་
དཔེར་ན། མི་གཅིག་གིས་བསམ་གཏན་ཟེར་བའི་བཟོད་
པའམ་ ཁ་ཅིག་སྐབ་དགོ་མཛོ་བའི་ཀྱན་སྒྲོང་ སེམས་ལུ་
ཤར་མི་འདི་ཡིན།

ཁ བཟོད་པའམ་ཁ་སྐད་འདི་ ངག་ལས་བཟོད་ཚུགས་པའི་རྒྱུན་
དང་པ་ར་ གཟུགས་ཀྱི་ཁོག་པའི་ནང་ རྒྱང་པར་ཚུར་གཏོང་
ལེན་འབད་མི་གི་ སྒྲོ་བའི་འདུ་བྱེད་ལས་བརྟེན་ཏེ་ སྐད་སྐད་
འཐོན་ཚུགས་པའི་རྒྱང་ངམ་ དབུགས་ཀྱི་བྱེད་ཚུལ་འདི་གིས་
འབད་ཤ་ཡིན། དབུགས་འདི་ སྐོད་མའི་མིད་པའི་ལམ་
ལས་འཐོན་མ་ད་ སྐད་སོ་སོའི་སྐྱ་ ཕ་སྐོམ་རིང་ཐུང་ ངག་
ཞན་ ལ་སོགས་པའི་དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱུན་པའི་ དབུགས་
ཀྱི་ རྒྱགས་ཆེ་ཆུང་ཚུ་ སྐོད་མ་གིས་ ཐང་ཐིག་བཟོ་སྟེ་ ལྷ་
པའི་ནང་ལས་དང་ མང་ཤོས་ར་ ཁའི་ནང་ལས་གཏང་མ་
ཡིན།

ག སྐད་སྐད་འདི་ ཁའི་ནང་ལྟོད་པ་ད་ འགོ་བ་མིའི་བྱང་ཚུམ་གིས་
ལྷོ། ཀམ། སོ། མཚུ་ཚུ་གིས་ སྐད་ཀྱི་སྐྱ་གདངས་གསལ་
ཏོག་ཏོ་བཟོ་སྟེ་ ཁ་ལས་ལྷོ་ཁར་བཟོད་པའི་སྐབས་ལུ་ མི་
རིགས་སོ་སོའི་ཁ་དང་ཁ་སྐད་ཟེར་སྐབས་ཡིན།

ང་ ཁའི་ནང་སྐྱ་གདངས་གསལ་ཏོག་ཏོ་བཟོ་བའི་སྐབས་ལུ་ སྐྱ་

ལ་ལུ་ཅིག་ སྐྱེ་གནས་རེ་རེ་གིས་བཟོ་ཚུགས་རུང་ ལ་ལུ་
ཅིག་སྐྱེ་གནས་གཉིས་དང་གསུམ་གང་རུང་གོགས་རམ་གྱི་
ཐོག་ལས་བཟོ་དགོས་ཡིན། སྐྱ་ ལུ་ཁག་ཅན་ཚུ་ག་ར་ ཟུ།
ཀན། སོ། མཚུ་བཞི་པོ་ཆ་ལས་བཅར་དགོས་ཡིན། སྐྱ་ལུ་
ཁག་མེད་མི་རྒྱུང་མ་གཅིག་ ལྷ་པ། ཁོག་པ། མགྱིན་པ། སྐྱི་
བོ་ཚུ་ལས་ཕྱང་སྟེ་ ཐོན་མ་ལས་ དེ་ཚུ་ཉེ་བའི་སྐྱེ་གནས་ཟེར་
བཅི་དགོས་ཡང་ དེ་གིས་སྟེ་ཡིན།

ཅ ཁའམ་བརྗོད་པའི་ རང་བཞིན་ཅན་འདི་ སྐྱོག་གྱུར་གྱི་མི་དང་
དུས་ཡུན་རིང་མོའི་བར་ཚུན་ཆོད་ལུ་ བརྒྱུད་འབད་མི་འདི་
ཡི་གུའི་རིམ་ཨིན་མ་ལས་ སྐྱའི་ནམ་པ་མ་འདྲ་བ་སོ་སོར་ཐོན་
པའི་གནས་ཚུ་ལུ་ ཡི་གུའི་སྐྱེ་གནས་ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་ཡང་
དར་ཏེ་ཡོད། སྐྱ་སྐད་དང་ ཡི་གུ་གཉིས་གཅིག་ཁར་སྟེལ་ཏེ་
སྐབས་ད་ སྐད་ཡིག་ཟེར་སྐབས་ཡིན།

སྤེལ་ཆེན་གཉིས་པ། ཡི་གུའི་བྱེད་ཚུལ།

སྤྱི་དོན།

ཡི་གུའི་བྱེད་ཚུལ་ཟེར་མི་འདི་ ཡི་གུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ སྤྲོ་གདངས་དག་
ཞན་བར་མའི་ བྱགས་ཆེ་ཆུང་གི་གནད་འདི་ཚུ་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན། འདི་ཚུལ་
བཞིན་དུ་ཉ་གོ་བ་ཅིན་ ཡི་གུ་ལྷག་ནི་དང་སྤྲོ་བ་ནི་ཚུ་ ག་ར་སྤྲོ་དག་ཉ་ག་ཉ་
སྤྱི་ འབད་ཚུགས་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ བརྟེན་དོན་ལུ་ མོར་འབྲུལ་མ་ཞུགས་
པར་ཉ་གོ་ནི་དང་ དོན་སྟོན་ནི་ཚུ་ལུ་ཕན་ཐབས་སྟོན་ཡོད། འདི་ལུ་ནང་
གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ བྱེད་ཚུལ་དང་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གཉིས་ཡོད།

༡ ཡི་གུའི་བྱེད་ཚུལ།

ཡི་གུའི་བྱེད་ཚུལ་ཟེར་མི་འདི་ ཡི་གུ་རང་སོའི་སྤྱོད་གནས་དང་འཁྲིལ་
བའི་བྱེད་པ་དང་ སྤྲོ་བྱགས་ཆེ་ཆུང་དང་འཁྲིལ་བའི་ཚུལ་བ་ཚུ་གི་དབྱེ་
བ་བྱེ་ཐངས་འདི་ ག་ཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

༡ ཡི་གུའི་བྱེད་པ།

མགིན་པ་དང་མཚུལས་སྤྱོད་པའི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་བྱེད་པ་ཡང་
མགིན་པ་དང་མཚུལ་བྱེད་པ་ཅན་ཡིན། ཀན་ལས་སྤྱོད་པའི་ཡི་
གུ་ཚུ་གི་བྱེད་པ་ནི་ ལྷའི་སྤྱོད་པ་གི་བྱེད་པ་ཅན་ཡིན། སོ་ལས་
བྱུང་བའི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་བྱེད་པ་ནི་ ལྷའི་ཕྱི་བྱེད་པ་ཅན་ཡིན། ར་
ཡིག་གི་བྱེད་པ་ནི་ ལྷའི་ཕྱི་དང་ཉེ་བའི་བྱེད་པ་ཅན་ཡིན།

ཁ ཡི་གུའི་ཕྱི་རིམ་ཕྱོད་ལ་བ།

ཡི་གུ་ཚུ་གི་ཕྱི་རིམ་ཕྱོད་ལ་ནི་ འཕྲོན་ཆེ་ཆུང་གི་དབྱེ་བ་ལས་
བརྟེན་ ག། ད། ར། ཉ། ཏ། བ། མ། ར། ས། ལ།
ཡ། ར། ལ། ཏ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ།
ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ།
ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ།

ཡི་གུ་ཚུ་གི་སྒྲིག་ཕྱི་ཁར་འཕྲོན་མ་ད་ དབུགས་ལྷགས་ཆེ་ཆུང་གི་
ཁྱད་པར་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ།
ཀ། ཀ། ཏ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ།
ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ།
ཀ། ཏ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ།
བཅུག་ནི་འདི་གིས་ ཏོ་བའི་ཡི་གུ་ཟེར་ཡང་སྒྲིག་པ་ཨིན།

ག ཡི་གུའི་ནང་གི་ཕྱོད་ལ་བ།

ཡི་གུའི་ནང་གི་ཕྱོད་ལ་ནི་ ཨ་ཡིག་མ་བཅུས་པའི་ཡི་གུ་
གཞན་ཚུ་ རྟོག་མ་བརྒྱུད་ཏེ་སྒྲིག་དགོ་ནི་འདི་གིས་ རྟོག་
ཆེན་གྱི་ཡི་གུ་དང་ ཕྱེ་བའི་ཕྱོད་ལ་ཅན་ཟེར་སྒྲིག་པ་ཨིན། ཨ་
ཡིག་འདི་ རྟོག་མ་བརྒྱུད་མ་དགོ་ནི་འདི་གིས་ བཅུ་མ་པའི་
ཕྱོད་ལ་ཅན་ཨིན།

ཨ་ཡིག་མ་བཅུས་པའི་གཞན་ཚུ་ སྒྲིག་གནས་གཞན་ཚུ་དང་
གཅིག་ཁར་ཕྱད་དགོ་པ་མང་ནི་འདི་གིས་ ཕྱད་པའི་ཕྱོད་ལ་

ཅན་ཡིན། ཡི་གུ་ ཡ། ར། ལ་ཚུ་རྩལ་ཟད་པའི་རྩོལ་བ་
ཅན་ཡིན།

༩ ཡི་གུའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

ཡི་གུ་སོ་སོའི་ཕོ་མོའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ཡི་གུའི་སྐྱ་གདངས་དྲག་
ཞན་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་འཐོན་མ་ཡིན། དེ་ཡང་ སྤྱིར་བཏང་
གསལ་བྱེད་སྐུམ་རྩུཔོ་ ཕོའི་ཡི་གུ་དང་ དབྱངས་ཡིག་བཞི་པོ་ མོའི་
ཡི་གུ་ཡིན་རུང་། སྐོས་སུ་གསལ་བྱེད་སྐུམ་རྩུ་ལུ་ཡང་ ཉང་གསེས་ཀྱི་
རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་སོ་སོར་ཡོད། དེ་བརྩམ་སྟེ་ རྗེས་འཇུག་དང་སྟོན་
འཇུག་ལུ་ཡང་ ཉང་གསེས་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་སོ་སོར་ཡོད་མི་ཚུ་ ག་
ར་ག་ཤམ་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

༡༠ མིང་གཞིའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

གསལ་བྱེད་སྐུམ་རྩུ་ཐམ་པ་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་
ཟེར་སྐབ་སྟོལ་ཡོད་པ་ལས་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་སྐྱ་ལས་
༡༥ ཅ། ཏ། པ། ཅ་ལྟོ་འདི་ རང་སོའི་སྐྱེ་གནས་ལས་
འཐོན་པའི་སྐབས་ལས་ར་ སྐྱ་དྲག་པོ་སྟེ་ཐོན་ནི་འདི་གིས་
ཕོའི་ཡི་གུ་ཡིན།

ལ། ཧ། ཐ། ལ། ཧ་ལྟོ་འདི་ རང་སོའི་སྐྱེ་གནས་ལས་
འཐོན་པའི་སྐབས་ལས་ར་ སྐྱ་རན་ཏྲག་ཏྲ་ཅིག་སྟེ་ ཐོན་ནི་
འདི་གིས་ མ་ནིང་གི་ཡི་གུ་ཡིན།

ག། ར། ད། བ། ར། ཤ། ཞ། ཟ། ཏ། ཡ། ཤ། ས་

བརྒྱ་གཉིས་པོ་འདི་ རང་སོའི་སྐྱེ་གནས་ལས་འཐོན་པའི་
སྐབས་ལས་ར་ སྐྱེ་བྱགས་ཞན་པ་སྟེ་ཐོན་ནི་འདི་གིས་ མོའི་
ཡི་གུ་ཨིན།

ང་། ཉ། ན། མ་བཞིཔོ་འདི་ རང་སོའི་སྐྱེ་གནས་ལས་
འཐོན་མ་ད་ མོའི་ཡི་གུ་ལས་ཡང་ སྐྱེ་བྱགས་ཞན་པ་སྟེ་
ཐོན་མ་མ་ཚད་ སྤ། ཉ། སྤ། སྤ་ལ་སོགས་པ་སྐྱེ་གདངས་
གཞན་དང་ གཞན་ལུ་ཡང་འགྱུར་ཚུགས་ནི་འདི་གིས་ བཞན་
དུ་མོའི་ཡི་གུ་ཨིན།

ར། ལ། ཉ། ཨ་བཞིཔོ་འདི་ རང་སོའི་སྐྱེ་གནས་ལས་
འཐོན་པའི་སྐབས་ལུ་ བཞན་དུ་མོའི་ཡི་གུ་ཚུ་ལས་ཡང་ སྐྱ་
ཞན་ནི་འདི་གིས་ མོ་གཤམ་གྱི་ཡི་གུ་ཨིན།

བཅུག་མོ།

ཡི་གུ་དེ་ཚུ་ལྷག་པའི་སྐབས་དང་ སྐབ་པའི་སྐབས་ཚུ་ལུ་ མོའི་ཡི་གུ་ཚུ་ སྐྱ་
བཅུག་པོར་བརྟོན་དགོ། མོའི་ཡི་གུ་ཚུ་སྐྱེ་བྱགས་ཞན་པ་སྟེ་བརྟོན་དགོ། མ་ཅིང་
གི་ཡི་གུ་ཚུ་ སྐྱེ་བྱགས་རན་པ་སྟེ་བརྟོན་དགོ། བཞན་དུ་མོའི་ཡི་གུ་ཚུ་ སྐྱ་
བྱགས་མཉམ་པ་ཟེར་ མོ་ཡིག་ལས་ཡང་ ཨ་ཙཱི་ཙཱི་གཞན་པ་སྟེ་བརྟོན་དགོ།
མོ་གཤམ་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ སྐྱེ་བྱགས་བཞན་དུ་ཞན་པ་སྟེ་བརྟོན་དགོ།

ཁ རྩེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

རྩེས་འཇུག་གི་ཡི་གུ་བརྒྱཔོ་འདི་ གསལ་བྱེད་སྤྱི་ཚུའི་སྐབས་ལུ་
མོ། བཞན་དུ་མོ། མོ་གཤམ་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་ གྲལ་ཁར་ཚུད་དེ་ཡོད།
ཨིན་རུང་། མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་ རྩེས་འཇུག་སྟེ་འཇུག་པ་ད་ ཁོང་

ར་ནང་དོག་ སྐྱ་དག་ཞན་བར་མ་སོ་སོ་སྟེ་ འཇུག་ནི་འདི་གིས་ ནང་
གསེས་ཀྱི་བྱེ་བ་ པོ། མོ། མ་ནིང་གསུམ་སྟེ་བཅིམ་ཞིན།

རྩེས་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ ག། ད། བ། ས་བཞི་པོ་ མིང་གཞིའི་རྩེས་སུ་
སྐྱ་དག་པོ་སྟེ་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ རྩེས་འཇུག་གི་ཕོ་འི་ཡི་གུ་ཞིན།

རྩེས་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ བ། ད། ལ་གསུམ་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་
རྩེས་སུ་ སྐྱ་རན་ཏྱུག་ཏྱེ་ཅིག་སྟེ་ འཇུག་ནི་འདི་གིས་ རྩེས་འཇུག་གི་
མ་ནིང་གི་ཡི་གུ་ཞིན།

རྩེས་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ ད། མ། འ་གསུམ་པོ་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་
གི་རྩེས་སུ་ སྐྱ་ཞན་པ་སྟེ་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ རྩེས་འཇུག་གི་ མོ་འི་
ཡི་གུ་ཞིན།

ག ཡང་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

ཡང་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ས་འདི་ རྩེས་འཇུག་ ག། ད། བ། ས་བཞི་གི་
རྩེས་སུ་ སྐྱ་དག་པོ་སྟེ་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ཕོ་འི་ཡི་གུ་ཞིན།

ང་ རྩོན་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

རྩོན་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ ག། ད། བ། མ། འ་ལྷཔོ་འདི་ མིང་གཞིའི་
སྐབས་ལུ་ མོ་ཡིག་དང་ ཞིན་རྩ་མོ་འི་ཡི་གུའི་བྱལ་ཁར་ཚུད་དེ་ཡོད།
ཞིན་རུང་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་ རྩོན་འཇུག་སྟེ་འཇུག་པའི་སྐབས་

ལུ་ སྐྱ་འག་ཞན་བར་མའི་དབྱེ་བ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རང་གསེས་ལུ་ ཤོ་
མོ། ཤིན་ཏུ་མོ། མ་ནིང་དང་ དབྱེ་བ་བཞི་ལུ་བྱེ་སྟེ་ཡོད།

སྟོན་འཇུག་གི་ཡི་གུ་བ་འདི་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་འཇུག་པ་ད་ སྐྱ་
འག་པོ་སྟེ་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ སྟོན་འཇུག་གི་མོའི་ཡི་གུ་ཨིན།

སྟོན་འཇུག་གི་ཡི་གུ་འ་འདི་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་འཇུག་པ་ད་ སྐྱ་
ཞན་པ་སྟེ་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ སྟོན་འཇུག་གི་མོའི་ཡི་གུ་ཨིན།

སྟོན་འཇུག་གི་ཡི་གུ་མ་འདི་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་འཇུག་པ་ད་ སྐྱ་
ཤིན་ཏུ་ཞན་པ་སྟེ་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ སྟོན་འཇུག་གི་ཤིན་ཏུ་མོའི་ཡི་
གུ་ཨིན།

སྟོན་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ ག། ད། གཉིས་པོ་འདི་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་
ལུ་འཇུག་པ་ད་ སྐྱ་རན་ཏོག་ཏོ་སྟེ་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ སྟོན་འཇུག་གི་
མ་ནིང་གི་ཡི་གུ་ཨིན།

ཡི་གུའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ སྐྱ་འག་ཞན་བར་མའི་ངོས་འཛིན་ཚུ་
སྟབས་ཅིག་ཁར་ཏ་གོ་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ གཤམ་འཁོད་ཐིག་ཁྲམ་
ནང་བཀོད་དེ་ཡོད།

ཕྱིར་ཁའི་བརྩ་གཞུང་ལྷན་ཁའི་སྒྲིཊ་མེ།

	ཐོ།	མ་ནིང་།	མོ།	ཤིན་ཏུ་མོ།	མོ་གཤམ།
མིང་གཞི།	ཀ། ཁ། ག། ཏ། ཅ། ཆ། ཇ། ཉ། ཊ། ཐ། ད། བ། པ། ས། ས། མ། ཅ། ཆ། ཇ། ས། ཞ། ཟ། འ། ཡ། ར། ལ། ཤ། ས། ཏ། ཨ།		ཨི། ཨུ། ཨི། ཨོ།		
མིང་གཞི་ནི་ ནང་གསེས།	ཀ། ཅ། ཏ། པ། ཅ།	ཁ། ཆ། ཐ། ས། ཆ།	ག། ཇ། ད། བ། ཇ། ས། ཞ། ཟ། འ། ཡ། ཤ། ས།	ད། ཉ། ན། མ།	ར། ལ། ཏ། ཨ།
སྒྲིཊ་འཇུག་ གི་ནང་ གསེས།	བ།	ག། ད།	འ།	མ།	
རྒྱུ་འཇུག་ གི་ནང་ གསེས།	ག། ད། བ། ས།	ན། ར། ལ།	ད། མ། འ།		
ཡང་འཇུག	ས།				
སྒྲིཊ་དབྱེ་བ།	དག་པོ།	བར་ མའམ་ རན་པ།	ཞན་པ།	མཉམ་པ།	ཤིན་ཏུ་ ཞན་པ།

སྒྲིལ་མེ་གསུམ་པ། རྫོང་སྤྱོད་

སྤྱོད་མེ།

ཡི་གུའི་སྤྱོད་པ་དང་བསྐྱེད་པའི་རྫོང་སྤྱོད་འདི་ སྤྱོད་པ་ཉི་ཤེས་འཕྲོ་མི་གི་
 རྫོང་ལུ་ ཡི་གུའི་སྤྱོད་པ་དང་བྱེད་ཚུལ་ཚུ་ མེས་པ་ཁར་ན་འཕྲོ་སྤྱོད་ རེས་
 དགོས་ཡོད། དེ་གི་རྫོང་ལུ་སྤྱོད་པ་ལྟར་ མགོ་ཅན། འདོགས་ཅན། སྤྱོད་
 འཇུག། རྫོང་འཇུག། དབྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཚུ་དང་ དམིགས་བསལ་
 རྫོང་ཁའི་རྫོང་སྤྱོད་དང་གཉིས་ཡོད།

༡ སྤྱོད་པ་ལྟར་རྫོང་སྤྱོད་

རྫོང་ཁའི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་ སྤྱོད་པ་ལྟར་རྫོང་སྤྱོད་ཕྱོགས་མཚུངས་འབད་མི་ཚུ་
 གི་དབྱེ་བ་རེས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ནི་གི་རྫོང་ལུ་ སྤྱོད་པ་ལྟར་གི་སྤྱོད་
 གཞུང་ཕྱོགས་མཚུངས་འབད་མི་ཚུ་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

༡ གསལ་བྱེད་ཀྱི་རྫོང་སྤྱོད་

རྫོང་སྤྱོད་ དེ་ལྟར་	རྫོང་སྤྱོད་ཕྱོགས་མཚུངས་ཅན།
ཀ།	ཀ། ཀྲ། ཀླ། ཀྴ། ཀྵ། ཀྶ། ཀྷ། ཀྸ། ཀྐྵ། ཀྺ། ཀྻ། ཀྼ། ཀ྽། ཀ྾། ཀ྿། ཀ྿། ཀ྿། ཀ྿། ཀ྿། ཀ྿།
ཁ།	ཁ། ཁྲ། ཁླ། ཁྴ། ཁྵ། ཁྶ། ཁྷ། ཁྸ། ཁྐྵ། ཁྺ། ཁྻ། ཁྼ། ཁ྽། ཁ྾། ཁ྿། ཁ྿། ཁ྿། ཁ྿། ཁ྿། ཁ྿།
ག།	ག། གྲ། གླ། གྴ། གྵ། གྶ། གྷ། གྸ། གྐྵ། གྺ། གྻ། གྼ། ག྽། ག྾། ག྿། ག྿། ག྿། ག྿། ག྿། ག྿།
ང།	
ཅ།	ཅ། ཅྲ། ཅླ། ཅྴ། ཅྵ། ཅྶ། ཅྷ། ཅྸ། ཅྐྵ། ཅྺ། ཅྻ། ཅྼ། ཅ྽། ཅ྾། ཅ྿། ཅ྿། ཅ྿། ཅ྿། ཅ྿། ཅ྿།
ཆ།	ཆ། ཆྲ། ཆླ། ཆྴ། ཆྵ། ཆྶ། ཆྷ། ཆྸ། ཆྐྵ། ཆྺ། ཆྻ། ཆྼ། ཆ྽། ཆ྾། ཆ྿། ཆ྿། ཆ྿། ཆ྿། ཆ྿། ཆ྿།
ཇ།	ཇ། ཇྲ། ཇླ། ཇྴ། ཇྵ། ཇྶ། ཇྷ། ཇྸ། ཇྐྵ། ཇྺ། ཇྻ། ཇྼ། ཇ྽། ཇ྾། ཇ྿། ཇ྿། ཇ྿། ཇ྿། ཇ྿། ཇ྿།

ཕྱིང་ཁའི་བདུ་གཞུང་ལྷང་ཁའི་སྒྲོན་མེ།

[illegible]

ཏན་གསོ། བོད་མི་ཐིག་ལམ་ནང་ལྔ་པ་རྟགས་བཀའ་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ བད་ཀར་རྩ་འཇུག་པ་མེད།

ཁ འདོགས་ཅན་ཡ་བཏགས་ཅན་གྱི་རྫོང་སྤྱ།

རྫོང་སྤྱ་དངོས།	རྫོང་སྤྱ་ཕྱོགས་མཚུངས་ཅན།	རྫོང་སྤྱ་གཞན།
གྲ།	ཅ།	ཀ།*
ཁ།	ཆ།	ཁ།*
གྲ།	ཇ།	ག།*
ཁ།	ཅ།	ཉ།*
ཁ།	ཆ།	མ།*
ཁ།	ཇ།	ཉ།*
ཁ།	ཉ།	

ཐན་གསོ།

གོང་གི་ཐོག་ཁྲམ་ནང་ སྐར་ཏྲགས་བཀལ་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྫོང་སྤྱ་འི་དཔེ་རྒྱུང་མ་
གཅིག་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

ག འདོགས་ཅན་ར་བཏགས་ཅན་གྱི་རྫོང་སྤྱ།

རྫོང་སྤྱ་དངོས།	རྫོང་སྤྱ་ཕྱོགས་མཚུངས་ཅན།
ཀ།	ཀ། ཀྱ།* ཀྱ།* ཀྱ། ཀྱ། ཀྱ། ཀྱ།* ཀྱ། ཀྱ།*
ཁ།	ཁ། ཁ།* ཁ། ཁ། ཁ། ཁ། ཁ། ཁ།
གྲ།	ཀ། ཁ། ཁ། ཀྱ། ཀྱ། ཀྱ།* ཀྱ། ཀྱ། ཀྱ།
ཁ།	
ཁ།	
ཁ།	
ཁ།	
ཀྱ།	

རྒྱུ་དངོས།	རྒྱུ་ཕྱགས་མཚུངས་ཅན།
པ།	ལ། ལ། མངའ། དངའ་* བཟ། བསྐ།*
རྩ།	རྩ། གཉའ། མཉའ་* བརྩ། བསྐ།* དབྲ།* སྤྲ།* མྲ།
ན།	སྤ། གནའ། མནའ་ བན།* བསྐ།*
མ།	སྤ། དམའ།
ཡ།	

ཆོད་ལྷ་དོན།	ཆོད་ལྷ་ཕྱོགས་མཆོད་ས་ཅན།
གཡེ།	དབྱ།*
དབའ།	

၇၃

ཆ རྩེས་འཇུག་ཅན་གྱི་རྫོང་སྤྱོད།

རྩེས་འཇུག་གི་རྫོང་སྤྱོད་དངོས།	རྫོང་སྤྱོད་མ་འདམ་བཏོན་དགོ་པའི་དཔེ།
ཀག། ཁག། གག། དག།	
ཀང། ཁང། གང། དང།	
ཀད། ཁད། གད། དད།	ཀེད། ཁེད།+ གེད། དེད།+
ཀམ། ཁམ། གམ། དམ།	ཀེམ། ཁེམ།+ གེམ།+ དེམ།
བཀག། ཁབ། གབ། དབ།	
ཀམ། ཁམ། གམ། དམ།	
བཀའ། མཁའ། བགའ། མངའ།	
ཀར། ཁར། གར། དར།	
ཀལ། ཁལ། གལ། དལ།	ཀེལ། ཁེལ།+ གེལ།+ དེལ།
བཀས། ཁས། གས། དས།	བཀེས། ཁེས། གེས། དེས།+

དན་གསོ།

- གོང་གི་ཐིག་ཁམ་ནང་གི་ཆོག་འབྱུག་གྱི་རྩོམ་རྟགས་བཀའ་ཡོད་མི་ཚུ་
རྫོང་སྤྱོད་གི་དཔེ་རྒྱུང་མ་གཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ གོ་དོན་ཡང་ཡོད།
- གོང་གི་ཐིག་ཁམ་ནང་ མིང་གཞི་ཀ་ཁ་ག་ང་བཞི་ལུ་ རྩེས་འཇུག་
སྤྱར་བའི་དཔེར་བཞེད་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ གསལ་
བྱེད་སྤུམ་ཅུ་ག་ར་ལུ་ གོ་རིམ་བཞིན་དུ་སྤྱར་ཏེ་ རྫོང་སྤྱོད་དབྱེ་བ་ཤེས་
དགོ།

༣ རྩེ་མེ་འཕྲུག་ཅན་གྱི་རྩོད་སྦྱོར་འདི་ རྩེ་མེ་འཕྲུག་གཞན་ཚུ་ མིང་གཞི་
དང་ རྩེ་མེ་འཕྲུག་གི་ངའོ་ ག་ཡིན་མི་འདི་ ཟུང་འབྲེལ་སྦྲེ་བརྟོན་མ་
ཡིན། རྩེ་མེ་འཕྲུག་ ད། བ། ལ། ས་ཅན་གྱི་ཡིག་རིགས་ཚུ་
དབྱངས་ཨེ་ཞུགས་པའི་སྦྱོར་དང་ ཅོག་འཐད་པ་སྦྲེ་ བརྟོན་དགོ།

༤ རྩེ་མེ་འཕྲུག་ ད། བ། ལ། ས་བཞི་སྦྱར་རུང་ མིང་གཞི་གི་འོག་ལུ་
འ་ཟུང་ཞུགས་ཡོད་མི་ དཔེར་ན། ཀུན་ ཀུན་ ཀུལ་ ཀུས་ལ་
སོགས་པ་ཚུ་ དབྱངས་ཨེ་ཞུགས་པའི་རྩོད་སྦྱོར་བརྟོན་མི་དགོ།

༥ དབྱངས་ལྡན་གྱི་རྩོད་སྦྱོར།

དབྱངས་ལྡན་གྱི་རྩོད་སྦྱོར་དངོས།	རྩོད་སྦྱོར་མ་འབྲེལ་བརྟོན་དགོ་པའི་དཔེ།
ཀིག་* ཀིང་། ཀིད།* ཀིམ། ཀིབ།* ཀིམ། ཀིར། ཀིལ།* ཀིས།*	
ཀུག ཀུང། ཀུད།* ཀུམ། ཀུབ།* ཀུམ། ཀུར། ཀུལ།* ཀུས།*	སྦྱུཅད། ཀུཅུམ། ཀུཅུལ། ཀུཅུས།
ཀེག ཀེང། ཀེད།* ཀེམ།* ཀེབ།* ཀེམ། ཀེར། ཀེལ།*ཀེས།*	
ཀོག ཀོང། ཀོད། ཀོམ། ཀོབ། ཀོམ། ཀོར། ཀོལ། ཀོས།	ཀོའོད། ཀོའོམ། ཀོའོལ། ཀོའོས།

དན་གསོ།

༡ བོང་གི་ཐིག་ཁམ་ནང་ སྐར་རྟགས་བཀལ་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐད་
ཀར་བྱ་འཕྲུག་པ་མེད།

༡ གོང་གི་རྫོང་སྤྱོད་མ་འདྲ་བའི་དཔེ་ཐོག་ཁྲིམས་ལྟུང་བཞུགས་མི་ཚུ་
རྫོང་སྤྱོད་དཔེ་དོན་ལུ་མ་གཏོགས་ ཡིག་སྐབ་དང་དོན་གྱི་
འཇུག་པ་མེད།

༢ གོང་གསལ་དབྱངས་ལྷན་གྱི་རྫོང་སྤྱོད་ནང་ལུ་ མིང་གཞི་འཛིན་
གུ་ ཀ་ལུ་རྫོང་འཇུག་བཅུ་ཉུགས་ཏེ་ དབྱངས་བཞི་བཀལ་
ཚུལ་གྱི་དཔེ་བཞུགས་ཏེ་ཡོད་མི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་
མིང་གཞི་འཛིན་གུ་ག་ར་གི་རྫོང་སྤྱོད་ཁྲིམས་ཏེ་གོ་དགོས་ཡིན།

༢ རྫོང་ཁའི་དམིགས་བསལ་རྫོང་སྤྱོད་

རྫོང་ཁའི་སྤྱོད་ནང་ བྱ་བྱ་བུ་གསུམ་ལུ་ ཅཅེ་ཅེ་སྤྱོད་དགོ་མི་
ཅིག་དང་ བྱ། སྤྱ། སྤྱ། ཅེ་སྤྱོད་དགོ་མི་ཅིག་ཡོད། དེ་ལས་ ཚུ་
སྤྱོད་ཀྱི་ར་བཏགས་ཅན་ལ་ལུ་ཅིག་ ཡ་བཏགས་ལུ་བསྐྱེས་ཏེ་སྤྱོད་
དགོས་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་དམིགས་བསལ་རྫོང་སྤྱོད་ཡིན།

ཀ གྲ། གྲ། གྲ།གསུམ་ལུ་ དབྱངས་དང་རྫོང་འཇུག་མེད་པ་ད་ ཅ། ཅ།
ཅེ་སྤྱོད་པ་ཡིན། དེ་ཚུ་ལུ་ སྤྱོད་འཇུག་དང་ མགོ་ཅན་ རྫོང་
འཇུག་ཚུ་ཡོད་མེད་ ག་དེ་སྤྱོད་ར་ཡིན་རུང་ དབྱངས་ གི་གྲ་དང་
འཇུག་བྱ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཀ། ཁ། གི་དང་ ཀ། ཁ། གི་ཅེ་སྤྱོད་
དགོ། དབྱངས་ཞབས་ཀྱ་དང་ བ་ར་གཉིས་ཡོད་པ་ཅིན་ ཅ། ཅ།
ཅུ་དང་ ཅོ་ཅོ་ཅེ་སྤྱོད་དགོས་ཡིན། དཔེ་ཅན།

དཔེ་གཞི།	རྫོང་སྤྱོད་དཔེ།	དཔེ་གཞི།	རྫོང་སྤྱོད་དཔེ།
གྱི།	ཀ།	སྤྱ།	ཅ།
དགྱི།	ཀ།	བསྤྱ།	ཀ།

ཐ།	ཅ།	ཡ།	ཧ།
ཐི།	ཁི། མི།	ངལ།	ཨ།
ཐོ།	གི།	སྒ།	ཉ།
བཐི།	གི།	སྒ།	ཉ།
ཏ།	ཀ།	ཙ།	ཙ།
བཏ།	ཀ།	དཏ།	ཙ།
ཐྱ།	ཀ།	སྱ།	ཙ།
ཐེ།	ཁེ། མེ།	ཐུ།	མ།
ཐེ།	གེ།	ཐུ།	མ།
དཐ།	གེ།	སྐྱ།	མ།
ཐྲ།	ཐ།		

ཁ གཞན་ཡང་ གྲ། རྒ། གྲགསུམ་ལུ་ དབངས་མེད་པར་རྒྱུ་ལྟེན་
ད། ར། ལ། ས་བཞི་ཞུགས་པ་ད་ ཀ། ཁ། ག་གི་རྒྱ་སྤེལ་བཏོན་
དགོཔ་ཡོད། དཔེར་ན།

དཔེ་གནི།	རྫོང་མཁའ་དཔེ།
བསྐྱལ།	ཀེ།
ཅུང།	ཁེ།
ཅུལ།	ཁེ།
བརྒྱད།	གེ།

ཐུལ།	ག།
ཐུན།	གེན།
ཐུས།	ག།

ག ཀ་ ཁ་ ག་ གསུམ་ལུ་ཚོས་སྐད་ནང་གི་ར་འདོགས་ཅན་དག་པ་
 ཅིག་ ཐོང་ཁའི་ནང་ ཡ་འདོགས་ཅན་སྡེ་བཅོ་སྡེ་ལྷག་དགོཔ་ཡོད།
 དཔེར་ན།

ཚོས་སྐད།	ཐོང་ཁ།		ཚོས་སྐད།	ཐོང་ཁ།
སྒྲ།	སྒྲ།		སྒྲ།	སྒྲ།
བཀྲེས།	བཀྲེས།		དབུལ་བ།	དབུལ་ཤ།
བཀྲག	བཀྲག		ཤ།	ཤ།
དཀྲོག	དཀྲོག		ཤྲང་བ།	ཤྲང་མ།
ཁལ།	ཁལ།		བྲག	བྲག
ཁྲིད།	ཁྲིད།		བྲང་ཁོག	བྲང་ཁོག
གལ།	གལ།		བྲེལ།	བྲེལ
གྲིབ་མ།	གྲིབ་མ།		བྲེགས།	བྲེགས།
གྲངས།	གྲངས།		འབྲི	འབྲི
གྲོག་མ།	གྲོག་མོ།		འབྲུ།	འབྲུ།
མགྲོན།	མགྲོན།		ཐྲོས།	ཐྲོག
འགྲོ།	འགྲོ།		སྒྲ།	སྒྲ།

ང་ བྲ། བྲ། བྲ་གསུམ་ལུ་ སྦྱར་བཏང་ ཅ། ཅ། ཅ་ཟེར་སྒྲུབ་ཡིན།
 ཐོང་ཁའི་ནང་རེས་ཅིག་སྐབས་དམིགས་བསལ་ བྲ། བྲ། བྲ། ཟེར་
 སྒྲུབ་དགོས་ཡོད། དཔེར་ན།

ཚས་སྐད།	ཐོང་ཁའི་ཡིག་སྒྲུབ།	ཐོང་སྒྲུབ་དཔེ།
དབྱང་།	དབྱང་།	ཕྱང་།
དབྱང་རིག་	དབྱང་རིག་	ཕྱེ་རིག་
སྦྱིན།	སྦྱིན།	ཕྱིན།
འཕུག་	འཕུག་	ཕུག་
ཕུགས་མ།	ཕུགས་མ།	ཕུམ།
འཕྱར།	འཕྱར།	ཕྱ།
ཕྱི།	ཕྱི།	ཕྱི།
ཕྱི་རྒྱ།	ཕྱི་རྒྱ།	ཕྱི་རྒྱ།
ཕྱེ།	ཕྱེ།	ཕྱེ།
ཕྱེན།	ཕྱེན།	ཕྱེན།
བྲ།	བྲ།	བྲ།
འབྲོ།	འབྲོ།	བྲོ།
འབྱར།	འབྱར།	བྲར།

ཅ ཐོང་ཁའི་ཐོང་སྒྲུབ་སྐབས་ རེས་འཇུག་ ན། བ། མ་གསུམ་མ་
 གཏོགས་པའི་ རེས་འཇུག་གཞན་ཚུ་ འཕྲལ་འཕྲལ་སྦྲེ་སྦྲེ་མེད་པ་
 དང་ འཕྲལ་འཕྲལ་སྦྲེ་ སྦྲེ་ཕྱེད་བཏོན་དགོས་ཡིན།
 དཔེར་ན།

ཕྱིར་ཁའི་ཐད་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིག་མེ

ཡིག་སྒྲེབ།	སྒྲ་ཡོད།	སྒྲ་ཕྱིད།	སྒྲ་མེད།
བཀའག			√
མཐོང་།		√	
ཐོད་པ།		√	
ཕན་པ།	√		
ཕབ།	√		
བཅམ།	√		
དགའ་ཤ།			√
ཤར།			√
སྐལ་ཤ།		√	
བྱེས།			√

དན་གསོ།

གོང་གསལ་ ཐིག་ཁམ་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་གི་ སྒྲ་ཕྱིད། སྒྲ་མེད་ཚུ་ཡང་ ཡི་
གུ་འབྲིམ་ད་ ཡིག་སྒྲེབ་ལུ་སྒྲིན་མི་ཞུགས་ནི་དང་ གོ་དོན་ཉ་གོ་ཐབས་ལུ་
ཡིག་སྒྲེབ་འདི་ཚངམ་སྡེ་བྲི་དགོ།

ལེའུ་གསུམ་པ། མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག

སྡེ་ཚན་དང་པ་དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཙམ་སྟོན་པ་མིང།

སྟེ་དོན།

རྗོད་པའི་སྐད་ཡིག་གི་ཐོག་ལས་ བརྗོད་དོན་བད་སྟོད་ནི་གི་དོན་ལུ་ བརྗོད་པ་
བཟོ་དགོས་ཚུ་ག་ར་ མིང་དང་ཚིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་བཟོ་ཨིན། མིང་གི་རྣམ་
གཞག་ལུ་ དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཙམ་སྟོན་པའི་མིང་ཟེར་ བརྗོད་དོན་འདི་གི་མིང་རྒྱུ་
པ་གཅིག་མ་གཏོགས་ དོན་དེའི་བྱ་ལས་དང་ བྱ་ཚུ་ཚུ་ག་ནི་ཡང་མ་སྟོན་
མི་འདི་ལུ་ མིང་ཟེར་སྐབས་ཨིན། མིང་ཟེར་མི་འདི་ སྟེར་གྱིས་ ས། རྒྱ།
མེ། རྒྱུང། ཀ། བ། བུམ་པ། རྩ། མི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་སྐབས་ཨིན། དེ་ལུ་
མིང་གི་རྣམ་གཞག་ མིང་ཙམ། མིང་རྒྱུང། མིང་གཞི་ཟེར་མི་ཚུ་སྐབས་སྟོན་
ཡོད།

༡ མིང་ཙམ།

མིང་ཙམ་ལུ་ རང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ་ སྟེ་མིང། སྟེར་མིང། ཚོགས་
མིང། གྲངས་མིང། རྟགས་མིང། མདོན་མིན་གྱི་མིང། ཞེས་འུ་མིང་
དང་བདུན་ཡོད།

༡ སྟེ་མིང།

སྟེ་མིང་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟག་དང་ དངོས་པོའི་རིགས་ག་ཅིར་འབད་
རུང་ མིང་གཅིག་གིས་ གང་ཟག་དང་ དངོས་པོའི་སྡེ་ཚན་ སྟེར་
བཏང་ལུ་ཏ་གོ་ཚུགས་མི་འདི་ལུ་སྐབས་ཨིན།

དཔེར་ན།

མྱ། གྲུ། མི། འིང། རྟ། བྲ། འོར། མེ་ཏོག་ ཁྱི། གནམ་གྲུ།
འབྲུལ་འཁོར། སྐར་མ་ཟེར་མི་ཚུ་བབྲུམ་ཡིན།

ཁ སྐར་མིང།

སྐར་མིང་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ག་ཅིར་འབད་རུང་ འདིར་ངོ་མ་རྒྱང་མ་
གཅིག་ལུ་མ་གཏོགས་ གཞན་ལུ་མ་གོ་མི་འདི་ལུ་ སྐར་མིང་ཟེར་
སྐབས་ཡིན། དེ་ལུ་བྱེ་བྲག་གི་མིང་ཟེར་ཡང་སྐབས་སྟོལ་ཡོད།

དཔེར་ན། བསྟན་འཛིན། ལྷ་མོ། བཟ་ཤིས། ཉི་མ། ལྷམ། འཛམ་
གླིང། ཐིམ་ཕུག་ འབྲུག་ཟེར་མི་ཚུ་ བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཡང་དག་
པར་ཚོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མཉམ་མེད་ཤུག་ཉི་རྒྱལ་པོ་ཟེར་དོ་བབྲུམ།
བར་ན་ལུ་ ཡུན་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད་པའི་ མིང་རིང་མོ་བཏགས་སྟོལ་ཡོད་
མི་ཚུ་ཡང་ སྐར་མིང་གི་གངས་སུ་ཚུད་པ་ཡིན།

ག ཚོགས་མིང།

ཚོགས་མིང་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ག་ཅིར་འབད་རུང་ དམིགས་བསལ་
གཅིག་ལུ་མིན་པར་ ཚོགས་པ། སྡེ་ཚོ། རིགས་མཐུན་སྦྱི་འདུས་
ཀྱི་མིང་ལུ་སྐབས་ཡིན།

དཔེར་ན། རྒྱ། དམག་ རུ་ལག་ སྡེ་ཚོ་བབྲུམ་ཡིན། དེ་ལུ་སྦྱི་
འདུས་ཀྱི་མིང་ཟེར་ཡང་སྐབས་སྟོལ་ཡོད།

ང་ གྲངས་མིང།

གྲངས་མིང་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟག་དང་དངོས་པོ་ག་ཅིར་འབད་རུང་
གཅིག་དང་ལེ་ཤ་གི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་མི་ལུ་ གྲངས་མིང་ཟེར་སྐབས་ཨིན།
དེ་ལུ་ཡང་ གཅིག་ཚིག་དང་མང་ཚིག་གི་དབྱེ་བ་ཡོད།
དཔེར་ན།

དངོས་པོ།		གང་ཟག།	
གཅིག་ཚིག་	མང་ཚིག་	གཅིག་ཚིག་	མང་ཚིག་
དཔེ་དེབ།	དཔེ་དེབ་ཚུ།	རྒྱུ་ཡིག་	རྒྱུ་ཡིག་ཚུ། རྒྱུ་ཡིག་ཆ་ བྱབ།
ལྷ་ཁང།	ལྷ་ཁང་ཚུ།	ང།	ང་བཅས། ང་བཅས་ཆ་བྱབ། ང་བཅས་ཚུ།
དེ།	དེ་ཚུ།	ཁྱེད།	ཁྱེད། ཁྱེད་ཚུ། ཁྱེད་ཆ་བྱབ།
མི། ཨ་མི།	མི་ཚུ། ཨ་མི་ཚུ།	ཁོ། ཁོ།	ཁོང། ཁོང་ཆ་བྱབ། ཁོང་ཚུ།
འདི། ཨ་ལྷོ།	འདི་ཚུ། ལྷོ་ཚུ། ཨ་ལྷོ་ཚུ། ཨ་ལྷོ་ ཆ་བྱབ།	མི་འདི། ལྷོ། མི་ཨ་མི།	མི་འདི་ཚུ། མི་ལྷོ་ཚུ། མི་ཨ་མི་ཚུ། ཨ་མི་ཆ་བྱབ།

ཕན་གསོ།

དེ་བཟུམ་མའི་མང་ཚིག་འདི་ མང་ཤོས་ར་ དངོས་པོའི་རིགས་ཨིན་པ་ཅིན་
གཅིག་ཚིག་གི་མཐའ་མར་ ཚུ་སྐར་དགོ། གང་ཟག་གི་རིགས་ཨིན་པ་ཅིན་
ཚུ་དང་ཆ་བྱབ་ཟེར་བའི་ཚིག་ཚུ་ སྐར་དགོ། གང་ཟག་གི་མིང་ཆ་བ་མང་ཚིག་
ལུ་ ང་བཅས། ཁྱེད། ཁོང་ལ་སོགས་པའི་ མིང་ཚིག་སོ་སོར་ཡོད་མི་ཚུ་ཐོབ་
ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་སྐར་ཤེས་དགོ།

གངས་མིང་གི་དཔེ་གཞན།

ཨང་ཡིག	ཡིག་གཟུགས།
༠	ལྷན་ཀོར། ཐིག
༡	གཅིག་གང།
༢	གཉིས། རྟོ་ཆ། ཟུང་།
༣	གསུམ།
༤	བཞི།
༥	ལྷ།
༦	དྲུག་།
༧	བདུན།
༨	བརྒྱད།
༩	དགུ།
༡༠	བརྩ། བརྩ་ཐམ།
༢༠	ཉི་ཤུ། ཁལ་གཅིག་།
༣༠	ཉི་ཤུ་གཅིག་། ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་།
༤༠	སུམ་ཅུ། ཁལ་ཕྱེད་དང་གཉིས།
༥༠	སུམ་ཅུ་མོ་ལྷ། ཁལ་ཀོ་དང་གཉིས།
༦༠	བཞི་བརྩ། ཁལ་གཉིས།
༧༠	ལྷ་བརྩ། ཁལ་ཕྱེད་དང་གསུམ།
༨༠	དྲུག་ཅུ། ཁལ་གསུམ།
༩༠	བདུན་ཅུ། ཁལ་ཕྱེད་དང་བཞི།

ཕྱིར་ཁའི་ཐད་གཞུང་ལྷན་ཁའི་སྒྲིལ་མེ

༥༠	བརྒྱད་ཅུ། ཁལ་བཞི།
༩༠	དགུ་བཅུ། ཁལ་ཕྱེད་དང་ལྔ།
༡༠༠	གཅིག་བརྒྱ། ཁལ་ལྔ།
༤༠༠	བཞི་བརྒྱ། ཉི་ཤུ་གཅིག
༥༠༠༠	ཁལ་ཆེན། བརྒྱད་སྟོང་།
༡༤༠༠༠༠	ཡང་ཆེན། ཆིག་འབུམ་བྲག་ཁྲི།
༡/༢	ཕྱེད།
༣/༤	གོ།

གཞན་ཡང་།

ཨང་ཡིག	ཡིག་གཟུགས།
༡	གཅིག
༡༠	བཅུ།
༡༠༠	བརྒྱ།
༡༠༠༠	སྟོང་།
༡༠༠༠༠	ཁྲི།
༡༠༠༠༠༠	འབུམ།
༡༠༠༠༠༠༠	ས་ཡ།
༡༠༠༠༠༠༠༠	ཕྱེ་བ།
༡༠༠༠༠༠༠༠༠	བྲག་ཕུར།
༡༠༠༠༠༠༠༠༠༠	ཐེར་འབུམ།

༡༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠	ཐེང་འབྲུམ་ཆེན་པོ།
༡༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠	ཁྲག་ཁྲིག་
༡༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠	ཁྲག་ཁྲིག་ཆེན་པོ།
༡༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠	རབ་བཀྲམ།
༡༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠	རབ་བཀྲམ་ཆེན་པོ། ལ་སོགས་པ་ གྲངས་ གནས་དྲུག་ཅུ་ཚུན་བརྩི་སྲོལ་ཡོད།

ཅ ཉགས་མིང།

ཉགས་མིང་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟག་དང་ དངོས་པོའི་ཆོས་ག་ཅིར་
འབད་རུང་ ཐོ། མོ། མ་ནིང་གི་མིང་ སོ་སོར་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ ཉགས་
མིང་ཟེར་སྐབས་ཨིན།

དེ་ལུ་ཡང་། རྒང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ མིང་མཐའི་བདག་སྤྱོད་ པ། ཐོ།
མ། མོ་ཟེར་བའི་ཡི་གུ་ཚུ་གིས་ ཐོ་མོའི་དོ་ཉགས་ སོ་སོར་བྱེ་མི་ཅིག་
དང་། ཐོ་མོའི་ཉགས་མིང་མ་པ་ལས་ར་ སོ་སོར་ཡོད་མི་གཉིས་ཡོད།
དཔེར་ན།

བདག་སྤྱོད་ཉགས་མིང།	ཐོ་མོའི་ཉགས་མིང།
རྒྱལ་པོ། རྒྱལ་མོ།	ཨ་པ། ཨ་འི།
གཙོ་པོ། གཙོ་མོ།	མྱུག་པ། ཨ་མ་སྤྱ།
གཡོག་པོ། གཡོག་མོ།	ཐོ་ཀླུ་མ། ཨ་ཞེ་མོ།
དཔའ་པོ། དཔའ་མོ།	ཐོ། མོ།
བྱུ་པོ། བྱུ་མོ།	ཐོ་ཆེན། རྒྱུ་མ།

ར་པོད། ར་མོ།	བ། སྤང།
རྣལ་འབྱོར་པ། རྣལ་འབྱོར་མ།	གཡག་འབྱ།
གནས་པོ། གནས་མོ།	ཨ་ཞང། ཨ་ན།
གནས་པ། གནས་མོ།	སྒྲིམ་ཆེན། ཨ་ཤ།

བཞག་གསོ།

༡ དམིགས་བསལ་གྱིས་ ཕོ་ལུ་མོ་འི་མིང་བཏགས་མི་དང་ མོ་ལུ་ཕོ་འི་
མིང་བཏགས་མི་ཚུ་ གོང་གསལ་ནང་མ་བསྟུ་རུང་ སྐབས་བབས་གི་
གནས་སྟངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ཏ་གོ་དགོ།

༢ རྒྱ་ལུ་རྒྱ་མོ་དང་ ཆོགས་འདུ་ཆེན་པོ་ལུ་ ཆོགས་འདུ་ཆེན་མོ་བཟུང་སྐབ་
སྟོན་དང་། རྒྱུ་ཡིག་ ཆེན་པོ་ལུ་ རྒྱུ་ཡིག་ཆེན་མོ། རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་
པོ་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་མོ་བཟུང་ མོ་སྤྱི་ཐ་སྟེད་བཏགས་སྟོན་ཡོད་མི་
ཚུ་ མཐོ་ཤོས་དང་སྟོན་ཤོས་ལུ་ གཞུང་སྐྱོད་ཀྱི་ཆེ་བ་བརྟེན་པའི་
དོན་ཨིན་མ་ ཏ་གོ་དགོཔ་ཨིན།

ཆ མངོན་མིན་གྱི་མིང།

མངོན་མིན་གྱི་མིང་བཟུང་མི་འདི་ དངོས་སུ་མཐོང་ནི་མེད་རུང་ བསམ་
ཡུལ་ལུ་འར་བའི་ མིང་གི་རིགས་ལུ་སྤྲེལ་པ་ཨིན། དཔེར་ན། དགའ་
ཆོར། སྤྱིང་ཨེ། ཞེ་སྤང། བཟུང་བ། བདེན་པ། བྱང་པོ། ཡོན་ཏན་ཚུ་
ཨིན།

ཁ ཞེ་སའི་མིང་།

ཞེ་སའི་མིང་ཟེར་མི་འདི་ ཡུལ་གོང་མ་རྩེ་ལུ་བརྟེན་པའི་ གང་ཟག་
དང་དངོས་པོ་ ག་ཅིར་འབད་རུང་ རང་བཞིན་སྤུངས་ཆོག་གིས་མེན་
པར་ ཆེ་བསྟོད་ཀྱི་ཆོག་སྟེ་ ལྷ་མི་ལུ་སྤྲུབ་པ་ཨིན།

འདི་ལུ་ཡང་། རང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ མིང་སོ་སོར་ཡོད་མི་རང་དབང་
གི་ཞེ་ས་ཅིག་དང་། སྐྱུ་ གསུང་། ཐུག་ས། ཞབས། ཐུག་ དབྱུ།
སྐྱུན་ ལ་སོགས་པ་གཞན་དབང་གི་ཞེ་ས་དང་གཉིས་ཡོད། དཔེར་ན།

མིང་གི་ཞེ་ས།			
རང་དབང་གི་ཞེ་ས།		གཞན་དབང་གི་ཞེ་ས།	
སྤུངས་ཆོག	ཞེ་ས།	སྤུངས་ཆོག	ཞེ་ས།
ཨ་པ།	ཡབ།	གཟུགས།	སྐྱུ་གཟུགས།
ཨ་འི།	ཡུམ།	ཅ་ཆས།	སྐྱུ་ཆས།
བྱ།	སྤྲུལ།	འཕྲིན།	གསུང་འཕྲིན།
བྱམོ།	སྤྲུལ་མོ།	ཚུམ།	གསུང་ཚུམ།
མགྱུ་རྟོ།	དབྱུ།	མཐོ་བསམ།	ཐུགས་བསམ།
མིག་རྟོ།	སྐྱུན།	ཕྱེང་མ།	ཐུག་ཕྱེང།
སྐྱུ།	དབྱུ་སྐྱུ།	ལྷ་མ།	ཞབས་ལྷ་མ།
ཐོད་པ།	དབྱུ་ཐོད།	ལྷ་མ་བཅིང།	ཞབས་བཅིང།
ལ།	ཞལ།	མིག་རྩུ།	སྐྱུན་ཆབ།

སྒྲིཊ་	ཆོམས།	དཔེ་ཆ།	ཕུག་དཔེ།
ནམ་ཅོ།	སྒྲིཊ་	མིག་རྒྱུ་	སྒྲིཊ་རྒྱུ་
གདོང་།	ཞལ།	ལྷ་བས་ཕྱིས།	ཤངས་ཕྱིས།
ལྷ་པ།	ཤངས།	མཚུབ་མོ།	ཕུག་མཚུབ།
ལག་པ།	ཕུག་	འབངས།	མངའ་འབངས།
ལྷེ།	ལྷགས།	རོཆབ།	སྒྲིཊ་ཆབ།

མཐའ་དོན།

དེ་ཡང་། མིང་ལུ་ སྒྲིཊ་འདོད་ཀྱི་ལ་དང་ རྒྱུ་སྒྲིཊ་གཉིས་ཡོད། འདོད་ཀྱི་ལ་
 ཟེར་མི་འདི་ མིང་བཏགས་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་དང་ འགྲེལ་བཤད་ག་ནི་ཡང་
 མེད་པར་བཏགས་མི་ལུ་སྒྲིཊ་བཟུ་ཡིན། དཔེར་ན། ས། རྒྱ། མེ། རྒྱང་།
 རམ་མཁའ། རྒྱུ་སྒྲིཊ་གི་མིང་ཟེར་མི་འདི་ མིང་བཏགས་དགོ་པའི་ རྒྱུ་
 མཚན་དང་ འགྲེལ་བཤད་ཡོད་པའི་མིང་ལུ་སྒྲིཊ་བཟུ་ཡིན། དཔེར་ན། ས་ལུ་
 འཛིན་མ། རྒྱལ་དག་ཕྱེད། མེ་ལུ་སྒྲིཊ་ཟ། རྒྱང་ལུ་བསེར་བྱ། རམ་མཁའ་
 ལུ་བར་སྒྲིཊ་ཟེར་མི་རྒྱུ་བཟུ་ཡིན།

༡ མིང་ཆབ།

སྒྲིཊ་དོན།

མིང་ཆབ་ཟེར་མི་འདི་གོང་གསལ་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་རྒྱུ་གི་ཆབ་མ་སྒྲིཊ་ དོན་
 གོ་རྒྱུགས་པའི་རིགས་ལུ་ མིང་ཆབ་ཟེར་སྒྲིཊ་བཟུ་ཡིན། འདི་ལུ་ རྣང་གསེས་
 གི་དབྱེ་བ་ གང་ཟག་གི་མིང་ཆབ། དབྱེ་འབྱེད་གི་མིང་ཆབ། སྒྲིཊ་འཇུག་གི་མིང་
 ཆབ། དེས་བཟུང་གི་མིང་ཆབ། བྱ་ཡུལ་གི་མིང་ཆབ་དང་ལྟ་ཡོད།

ཀ གང་བླག་གི་མིང་ཚབ།

གང་བླག་གི་མིང་ཚབ་བཅུ་མི་འདི། ང། ཁྱེད། ཁོ། མོ། ཁོང་།
 ཟེར་མི་ཚུ་ཡིན། དེ་ཚུ་གང་བླག་གི་རིགས་ལུ་མ་གཏོགས་ དངོས་པོ་
 གཞན་ལུ་མི་འདུག

གང་བླག་དང་པ།		གང་བླག་གཉིས་པ།		གང་བླག་གསུམ་པ།	
གཅིག་ཚིག་	མང་ཚིག་	གཅིག་ཚིག་	མང་ཚིག་	གཅིག་ཚིག་	མང་ཚིག་
ང།	ང་བཅས།	ཁྱེད།	ཁྱེད།	ཁོ། མོ།	ཁོང་།
	ང་བཅས་ཆ་ བྱུང་།	ཁྱེད།*	ཁྱེད་ཆ་བྱུང་།		ཁོང་ཆ་བྱུང་།
	ང་བཅས་ཚུ།		ཁྱེད་ཚུ།		ཁོང་ཚུ།
རང།	རང་ཅག་	ལྷན་*	ལྷན་ལྷན་* ལྷན་ཆ་བྱུང་།*		
གུས་པ།	གུས་ཅག་	ཨ་ལྷན་	ཨ་ལྷན་ཚུ། ཨ་ལྷན་ཆ་བྱུང་།	རྒྱུ་ལྷན་	རྒྱུ་ལྷན་ཚུ། རྒྱུ་ལྷན་ཆ་ བྱུང་།
བདག་ཉིད།		ཞུ་ན་ ཞུ་མཁུ།	ཞུ་ན་ཞུ་མཁུ་ཚུ། ཞུ་ན་ཞུ་མཁུ་ཆ་བྱུང་།	གཞན།	གཞན་དག་ གཞན་ཚུ། གཞན་ཆ་ བྱུང་།
ཕྱན་པ།	ཕྱན་ཅག་	ཉིད།*	ཉིད་ཅག་*		
ཁོ་པོ།	ཁོ་པོ་ཅག་	ཉིད་རང་*	ཉིད་རང་རྒྱུ་ལྷན་པོ་*		
ཁོ་མོ།	ཁོ་མོ་ཅག་	སྐྱུ་ཉིད་*	སྐྱུ་ཉིད་རྒྱུ་ལྷན་པོ་*		

བརྒྱུ་ལྷན་གསུམ་པ།

༡ གོང་གི་ཐིག་ཁྲུམ་ནང་སྐར་རྒྱུ་ལྷན་པོ་ཡོད་མི་འདི་ ཞེ་སའི་ཚིག་
 ཡིན།

༡ གོང་གསལ་ཐིག་ལྷན་ནང་ གང་ཟག་དང་པ་དང་ གཉིས་པ་གསུམ་
པ་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ དངོས་པོ་བདག་གཞན་གྱི་རྣམ་གཞག་
སྐབས་ལུ་ གང་ཟག་དང་པ་འདི་དངོས་པོ་བདག་དང་ གང་ཟག་
གཉིས་པ་དང་ གསུམ་པ་གཉིས་ དངོས་པོ་གཞན་གྱི་ནང་ལུ་བསྐྱུལ་
ཨིན།

ཁ དབྱེ་འབྱེད་གྱི་མིང་ཚབ།

དབྱེ་འབྱེད་གྱི་མིང་ཚབ་ཟེར་མི་འདི་ དབྱེ་བ་སོ་སོར་བྱེས་པའི་སྒྲིག་
ལུ་སྐབས་ཨིན། དཔེར་ན། ག་ར། རེ་རེ། རང་རང། སོ་སོ། ག་
འབད་རུང། ག་ར་འབད་རུང། ག་ཏེ་འབད་རུང། རྣམ་ར་འབད་རུང།
ག་ཨིན་རུང། ག་མེན་རུང། ག་ཡོད་རུང། ག་ཏེ་ཨིན་རུང་ ལ་
སོགས་པ་བཟུམ་ཨིན།

ག སྤྱི་འཇུག་གི་མིང་ཚབ།

སྤྱི་འཇུག་གི་མིང་ཚབ་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟག་དང་ དངོས་པོ་ག་ར་ལུ་
འཇུག་ནི་འདི་གིས་ སྤྱི་འཇུག་གི་མིང་ཚབ་ཟེར་སྐབས་ཨིན། འདི་ལུ་
ཡང་གཅིག་ཆེག་དང་མང་ཆེག་གི་དབྱེ་བ་ཡོད། དཔེར་ན།

གཅིག་ཆེག	མང་ཆེག
དེ།	དེ་ཚུ།
ཐི།	ཐི་ཚུ། ཐི་ཆ་བྱབ།
ཨ་ཐི།	ཨ་ཐི་ཚུ། ཨ་ཐི་ཆ་བྱབ།
འདི།	འདི་ཚུ།

ལྷོ་ འལྷོ་ ལ་ལྷོ་	ལྷོ་ཚུ་ འལྷོ་ཚུ་ ལ་ལྷོ་ཚུ་ ལ་ ལྷོ་ཆ་བྱབ།
-------------------	---

བཞག་གསོ།

དེ། ལ་ལྷོ། སྤེལ་ལྷོ་ཚུ་ ཐག་རིང་ས་གི་དོན་ལུ་དང་ དེ་སྤྱུ་ལྷག་མཁ་གི་
དོན་ལུ་འབྱུག་པ་ཨིན། འདི། ལྷོ་ ལ་ལྷོ་ འལྷོ་ལྷོ་ཚུ་ ཐག་ཉེ་སའི་དོན་
ལུ་དང་ འདི་སྤྱུ་ འོག་ལས་མར་གྱི་དོན་ལུ་འབྱུག་པ་ཨིན།

ང་ དེས་བཟུང་གི་མིང་ཚབ།

དེས་བཟུང་གི་མིང་ཚབ་ཟེར་མི་འདི་ གོང་གསལ་གྱི་མིང་དང་ མིང་
ཚབ་ག་ར་འབད་རུང་ དེ་ར་ལས་ གཞན་ལུ་མ་གོ་བའི་ དེས་བ་
བཟུང་བའི་མིང་ཚབ་ཅིག་དང་ དེ་ལས་ཀྱང་ལྷག་པར་དུ་ དེས་བཟུང་
བཞན་པའི་མིང་ཚབ་དང་གཉིས་ཡོད། དེ་ཡང་། ར་ཟེར་མི་འདི་ དེས་
བཟུང་གི་མིང་ཚབ་གྱི་ཕྱད་དང་ ར་རང་ཟེར་མི་འདི་ དེས་བཟུང་བཞན་
པའི་མིང་ཚབ་གྱི་ཕྱད་ཨིན། དཔེར་ན།

དེས་བཟུང་གི་མིང་ཚབ།	དེས་བཟུང་བཞན་པའི་མིང་ཚབ།
ང་ར།	ང་ར་རང།
ཁྱོད་ར།	ཁྱོད་ར་རང།
ཁོ་ར།	ཁོ་ར་རང།
མོ་ར།	མོ་ར་རང།
ཁོང་ར།	ཁོང་ར་རང།
དེ་ར།	དེ་ར་རང།
ལ་ལྷོ་ར།	
འདི་ར།	འདི་ར་རང།

ཁྱི་ར།	ཁྱི་ར་རང་།
ཨ་ཕེ་ཚུ་ར།	
ཁོང་ར་ཆ་བྱབ་ར།	
དེ་ཚུ་ར།	
འདི་ཚུ་ར།	
ང་བཅས་ར།	ང་བཅས་ར་རང་།
ལྷ་ར།	
བཅུ་དྲུག་ར།	
ཁམས་ར།	
མེ་ར།	
ལྷགས་ཚུ་ར།	
བལ་ཚུ་ར།	

ཅ བྱ་ཡུལ་གྱི་མིང་ཚབ།

བྱ་ཡུལ་གྱི་མིང་ཚབ་ཟེར་མི་འདི་ ས་གནས་གྱི་མིང་ རོ་མ་བཏོན་མ་
དགོ་པར་ དེའི་ཚབ་ལུ་དོན་གོ་བདེ་འཕྲོད་ཚུགས་པའི་རིགས་ལུ་
སྒྲིབ་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

ཕར།	ཚུར།	ཡར།	མར།
འདི་ཁ།	ཕི་ཁ།	ཨ་ཁྱི་ཁ།	ཨ་ཕི་ཁ།
ཨ་རྒྱ།	དེ་ན།	ཨ་ཡི་ཁ།	ཨ་མི་ཁ།
རྒྱ།	དེ་ཁ།	ཁྱི་ཁ།	འ་ཁྱི་ཁ།

སྤྱི་ཚན་གཉིས་པ། དོན་གྱི་བྱང་པར་སྟོན་པའི་ཚིག་

སྤྱི་དོན།

དོན་གྱི་བྱང་པར་སྟོན་པའི་ཚིག་གི་ནུས་གཞན་ལུ་ བྱང་ཚིག་ ལས་ཚིག་ དབྱེ་
ཚིག་དང་གསུམ་ཡོད། དེ་ཚུ་གིས་ མིང་གི་བྱང་པར་དང་ལས་གྱི་བྱང་པར་གྱི་
དབྱེ་བ་ ལ་གསལ་སྟོན་ལས་ དོན་གྱི་བྱང་པར་སྟོན་པའི་ཚིག་ཟེར་སྐབས་
ཡིན།

༡ བྱང་ཚིག་

བྱང་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ གོང་གསལ་གྱི་མིང་ཙམ་དེ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་གྱི་
ཡོན་ཏན་དང་ བྱང་ཚེས་མ་འདྲ་བའི་ བྱང་པར་གྱི་ སྐྱར་ལས་ དབྱེ་
བ་ལ་གསལ་སྟེ་སྟོན་མི་ལུ་ བྱང་ཚིག་ཟེར་སྐབས་ཡིན། འདི་ལུ་
ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་ རང་བཞིན་གྱི་བྱང་ཚིག་ གྲངས་གྱི་བྱང་ཚིག་
དུས་གྱི་བྱང་ཚིག་ བྱང་ཚེས་གྱི་བྱང་ཚིག་ འབྲུག་བསྐྱར་གྱི་བྱང་
ཚིག་དང་ལྟ་ཡོད།

༡༡ རང་བཞིན་གྱི་བྱང་ཚིག་

རང་བཞིན་གྱི་བྱང་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ ལྷི་ཡང་། མཐོ་དམན།
མཁས་སྒྲུན་ཚུ་གི་རང་བཞིན་ བཤད་མི་འདི་ལུ་སྐབས་ཡིན།
དཔེར་ན།

བྱང་ཚིག་	དཔེར་བཞིན།
ཉམ་ཚུང་ཉོག་ཉོ།	མི་འདི་ ཉམ་ཚུང་ཉོག་ཉོ་ འདུག།

སྒྲིཊ་ཆག་ཆ།	གོ་ལ་ སྒྲིཊ་ཆག་ཆ་ ཡིན་མས།
སྤྱང་བླས།	ཁོ་ སྤྱང་བླས་ འདུག
སྤྱང་གྲག་གྲ།	ཤིང་འདི་ སྤྱང་གྲག་གྲ་ ཡིན་པས།
གསལ་རྟོག་རྟ།	མིག་རྟོ་ གསལ་རྟོག་རྟོ་ ཡོད།
ཕྱི་བླས།	ཞ་ཕྱི་འདི་ ཕྱི་བླས་ འདུག
སྤྱི་གྲི།	ཁྱེ་ཆ་ སྤྱི་གྲི་ ཡིན་མས།
ཆ་རྟོག་རྟ།	མེ་ ཆ་རྟོག་རྟོ་ ཡིན།
བསལ་རྟོང་རྟ།	སྤྱང་ བསལ་རྟོང་རྟོ་ འཕུ་དེས།
ཁམས་མཐོ་བླས།	མི་འདི་ ཁམས་མཐོ་བླས་ འདུག
སྤྱི་གྲི་གྲི།	ས་ སྤྱི་གྲི་གྲི་ ཡིན་མས།
གཞུག་བླས།	སེམས་ གཞུག་བླས་ འདུག
འཇམ་ཕྱག་ཕྱ།	མལ་ཆ་འདི་ འཇམ་ཕྱག་ཕྱ་ འདུག
ཡང་བླས།	བལ་འདི་ ཡང་བླས་ ཡིན་མས།
ཡང་འཕྲོས་འཕྲོས།	སྤྱང་བླས་འདི་ ཡང་འཕྲོས་འཕྲོས་ འདུག
ཁོད་སི་སི།	ཕྱ་ ཁོད་སི་སི་ ཡིན་མས།
རྫོ་རྟོག་རྟ།	ས་ རྫོ་རྟོག་རྟོ་ འདུག

ཁ གྲངས་ཀྱི་བྱད་ཆོག

གྲངས་ཀྱི་བྱད་ཆོག་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟག་དང་དངོས་པོ་ ག་
 ཅིར་ཡིན་རྒྱུ་ དེའི་ མང་རྟེན་ ལ་སོགས་པའི་གྲངས་ཁ་གི་
 སྒྲིཊ་ལས་ སྤྱབ་པ་ད་ གྲངས་ཁ་དེ་ཅིག་ཟེར་ ཉན་ཉན་མེད་
 པའི་ཆོག་ཕྱ་ལུ་ སྤྱབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

བྱད་ཆིག	དཔེར་བཞིན།
ལ་ལུ།	མི་ ལ་ལུ་ འོང་དེས།
ལ་ལུ་ཅིག	མི་ ལ་ལུ་ཅིག་ འཆམ་རྒྱབ་དེས།
དག་པ་ཅིག	ཁོང་ དག་པ་ཅིག་ འོངས་ཡི།
ཐང་མེད་པ་ཅིག	མི་ ཐང་མེད་པ་ཅིག་ འཛོམས་ལུག
དེ་ཅིག	གྲངས་ཁ་ དེ་ཅིག་ འདུག
ཁ་ཤས།	མི་ ཁ་ཤས་ འོང་དེས།
ཆར་གཅིག	ཁོ་ ཆར་གཅིག་ འོངས་ཡི།
མང་ཉེང་ ཆོགས་པ།	ཅ་ལ་ མང་ཉེང་ཆོགས་པ་ ཅིག་ཉི་ལུག
ཆད་མེད་པ་ཅིག	སྒྱུ་འཁོར་ ཆད་མེད་པ་ཅིག་ འདུག
ཐངས་གཅིག	ཁོ་ ཐངས་གཅིག་ ལུ་ཁག་རྒྱབ་ཅི།

ག ཏུས་ཀྱི་བྱད་ཆིག

ཏུས་ཀྱི་བྱད་ཆིག་ཟེར་མི་འདི་ ལོ་དང་ ལྷ་བ། ཞག་དང་

ཏུས་ཆོད་ ལ་སོགས་པའི་ ཏུས་ཀྱི་བྱད་པར་རམ་ དེས་པ་

སྟོན་པའི་ཆོག་ལུ་ སྒྲུབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

བྱད་ཆིག	དཔེར་བཞིན།
ན་ཉིང།	ཁོ་ ན་ཉིང་ འོངས་ཡི།
ཏུས་ཅི།	ང་ ཏུས་ཅི་ འགྱོདོ།
སང་ཕོད།	མོ་ སང་ཕོད་ འགྱོནི།

དེང་སང་།	ཁོ་ དེང་སང་ ཕྱི་རྒྱལ་ལུ་ཡོད།
ད་ཅེས་ནངས་ པར།	ང་ ད་ཅེས་ནངས་པར་ དཔེ་ཆ་ལྟ་དོ།
ཁྲིམ་འདི་ནང་།	མོ་ ཁྲིམ་འདི་ནང་ འཕྱོད་འོང་།
རྩ་པ།	སྒྲུལ་ རྩ་པ་ འཕྱོད་ནི་ཡིན།
ཕྱི་རྒྱལ།	ཨ་མ་སྲུ་ ཕྱི་རྒྱལ་ ལྟོད་འོང་།
ཨ་རྟག་ར།	བུ་ཚ་ཚུ་ ཨ་རྟག་ར་ ཕྱི་མོ་ཕྱི་ཅེས།
ད་ལྟོ།	དབང་མོ་ ད་ལྟོ་ བུ་ལྟ་གཏང་ཅེས།
ལྟ་མ།	ལྟ་མོ་ ལྟ་མ་ འཕྱོད་ནི་ཡིན།
ད་ཅི།	ལྟོ་ཚང་ཚུ་ ད་ཅི་ འོངས་ཡི།
ཁ་ཅན།	ཆ་ལོ་གས་ཚུ་ ཁ་ཅན་ ཡར་མོང་ཡི།
གཞོན་པའི་བསྐྱང་།	ང་བཅས་ གཞོན་པའི་བསྐྱང་ དཔེ་ཆ་བལྟ་ ཡི།
རྟག་བྱ་གནའ་བྱ།	ཨ་ལུ་ཚུ་ རྟག་བྱ་གནའ་བྱ་ སློབ་ལྟ་ནང་ འཕྱོད་དགོ།
ཨ་རྟག་ར།	ང་བཅས་ ཨ་རྟག་ར་ ལཱ་འབད་དགོ།
ནམ་རྒྱུན།	ང་ ནམ་རྒྱུན་ བཤལ་བར་འཕྱོད་ནི་ཡིན།
དུས་རྒྱུན།	ཁོ་ དུས་རྒྱུན་ བྱིས་ནང་སྒྲོད་པ་ཡིན།
ཅེས་ཅིག་སྐབས།	ཁོང་ ཅེས་ཅིག་སྐབས་ འོང་ནི་འདུག།
ནམ་ར་འབད་རུང་།	མོ་ ནམ་ར་འབད་རུང་ ཆགས་ཁར་ཚུད།
ནམ་ཡང་།	མི་ཚུ་ ནམ་ཡང་ འོང་ནི་མིན་འདུག།

ང་ རྣམ་པའི་བྱད་ཆོག

རྣམ་པའི་བྱད་ཆོག་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟག་དང་ དངོས་པོ་ག་
 ཅིར་འབད་རུང་ རིང་ཐུང་། བྲ་སྒྲོམ། ཆེ་ཆུང་། སྒྲ་སྒྲུག
 དབྱིབས། ཆོས་གཞི་ལ་སོགས་པའི་ བྱད་པར་སྒྲོན་པའི་ཆོག་
 ལུ་སྒྲུབ་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

བྱད་ཆོག	དཔེར་བཞེད།
རིང་མོ།	ལམ་ རིང་མོ་ འདུག
གྲུ་བཞི།	སྒྲོམ་ གྲུ་བཞི་ ཨིན་མས།
སྒྲ་ཤོག་ཤོ།	ཤོག་ཀྱ་ སྒྲ་ཤོག་ཤོ་ འདུག
སྒྲུག་པག་པ།	གོ་ལ་ སྒྲུག་པག་པ་ ཁྱོན།
ནར་ན།	ཅོག་ཅེ་འདི་ ནར་ན་ ཨིན་མས།
དཀར་པོ།	སྒྲ་ དཀར་པོ་ ཐལ་ཅུག
ཁྲ་པོ།	ཞོར་ ཁྲ་པོ་ ལེགས་པས།
གནག་པོ།	རོ་ཁྱི་ གནག་པོ་ ཨིན་མས།
ཐུང་ཀྱ།	སྒྲ་ ཐུང་ཀྱ་ བདེ།
ཕུ་སི་སི།	ཞེད་པ་ ཕུ་སི་སི་ དགོ།
སྒྲོམ།	ཁྱིམ་ སྒྲོམ་ འདུག
ཆུང་ཀྱ།	གཟུགས་ ཆུང་ཀྱ་ ཨིན་མས།
མེ་རྟ་རིལ་རི།	ཁོ་ མེ་རྟ་རིལ་རི་ འདུག
གྲུ་གསུམ།	ཁྱིམ་ གྲུ་གསུམ་ རྒྱབ་མི་ཡང་འདུག

ཟླ་གསལ།	ཟླ་མ་ ཟླ་གསལ་ ཤར་ནི་ཡོད།
ཟླ་པོ།	ལྷ་རྒྱུ་དབྱིབས་ ཟླ་པོ་ ཡིན་མས།
དམར་པོ།	བ་ དམར་པོ་ སྤྱུ་ཁ་ལེགས་པས།
སེར་པོ།	ན་བཟའ་ སེར་པོ་ གཟི་བཞིན་ཆེ།
ལྷང་ཁ།	འདབ་མ་ ལྷང་ཁ་ ཡིན་མས།
རྟོན་མོ།	གནམ་ རྟོན་མོ་ ཡིན།
ཁྱ་སྤྱུག།	ཏྲ་ ཁྱ་སྤྱུག་ ལེ་ཤ་འདུག
ཤ་ཁ།	སྒྲོད་གོ་ ཤ་ཁ་ འཇའ་བས།
སྒྲོད་ཀར།	མེ་རྟོག་ སྒྲོད་ཀར་ དཀོན་མས།
དམར་སྤྱུག།	འོན་རྒྱུ་ དམར་སྤྱུག་ ཁྱོན་རུག
ལི་མང།	ན་བཟའ་ ལི་མང་ བཞེས་མི་ཡོད།
སྤྱ་པོ།	ས་ སྤྱ་པོ་ ཐལ་སོ་རུག
ཐལ་ཁ།	གོ་ ཐལ་ཁ་ མི་ལེགས་པས།
སྤྱུག་ནག།	ཡོལ་ལི་ སྤྱུག་ནག་ བཟང་ཆེ་བས།
མཐིང་ནག།	ཆོས་གཞི་ མཐིང་ནག་ དཀོན་པས།

ཅ འགྲན་བསྐྱར་གྱི་ཁྱད་ཆོག

འགྲན་བསྐྱར་གྱི་ཁྱད་ཆོག་ཟེར་མི་འདི་ གོང་གསལ་གྱི་ཁྱད་
 ཆོག་ ལྷ་མ་པ་མ་འདྲམ་སོ་སོར་ཡོད་མི་ཚུ་གི་བར་ན་
 འགྲན་བསྐྱར་གྱི་ཁྱད་པར་སྟོན་མིའི་ཆོག་ལུ་སྒྲུབ་པ་ཡིན།
 དཔེར་ན།

ཁྱད་ཆོག	འགྲན་བསྐྱར་གྱི་ཁྱད་ཆོག	
རིང་མོ།	རིང་དྲགས།	རིང་ཤོས།
སྒྲོམ།	སྒྲོམ་དྲགས།	སྒྲོམ་ཤོས།
སྒྲོ།	སྒྲོ་དྲགས།	སྒྲོ་ཤོས།
མཁམས།	མཁམས་དྲགས།	མཁམས་ཤོས།
བསིལ།	བསིལ་དྲགས།	བསིལ་ཤོས།
ཆ།	ཆ་དྲགས།	ཆ་ཤོས།
ཐུང་ཀླ།	ཐུང་དྲགས།	ཐུང་ཤོས།
བཟང་།	བཟང་དྲགས།	བཟང་ཤོས།
ངན།	ངན་དྲགས།	ངན་ཤོས།
ཉ།	ཉ་དྲགས།	ཉ་ཤོས།

བཞག་གོ།

- འགྲན་བསྐྱར་གྱི་ཁྱད་ཆོག་གངས་སུ་ ཤིན་ཏུ། རབ་ཏུ། ལྷག་
པར། ཐེ་བླག་ཏུ། དམིགས་བསལ་དུ། ག་ཅི་དེ་ཅིག་གནས་
མེད་ས་མེད། ག་ནི་བ་ཟེར་བའི་ཆོག་ཚུ་ཡང་ཚུད་པ་ཡིན།
- ཁྱད་ཆོག་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟག་དང་ དངོས་པོ་ཚུ་གི་ ལེགས་
ཉེས། གོ་རིམ། མང་ཉུང་། ལུས་པ། མཆོག་དམན། ལ་དོག་
མཁམས་སྒྲུལ། ཕ་སྒྲོམ། ཆེ་ཆུང་། རིང་ཐུང་། ཉ་ཕྱི་ཚུ་གི་ཁྱད་པར་
སྒྲོན་པའི་ཆོག་འབད་ནི་འདི་གིས་ དེ་ཚུ་ལུ་ དག་ཡིག་ལ་ལུ་ནང་
ལས་འབདན་ ཟུན་ཆོག་དང་ ལ་ལུ་ནང་ལས་ ཡོན་ཏན་ཟེར་ཡང་
སྒྲུབ་པ་ཡིན།

༣ བྱད་ཆོག་དེ་ཚུ་ ནམ་ར་འབད་རུང་ དཔེར་ན། མི་མཁམས་པ། སྒྲོམ་
དཀར་པོ། ཤིང་ཕུ་སི་སི། ལམ་རིང་མོ་ཟེར་དོ་བཟུམ་ མིང་དང་མིང་
ཙམ་གང་རུང་ བཀོད་པའི་མཐའ་མར་ སྤྱར་དགོཔ་མ་གཏོགས་
དུས་ནམ་ཡང་ མིང་དང་མིང་ཙམ་གྱི་ཉེ་མར་ བཀོད་མི་རུང།

༡ ལས་ཆོག

སྤྱི་དོན།

ལས་ཆོག་ཟེར་མི་འདི་ དོན་གྱི་བྱད་པར་སྟོན་པའི་ སྤྱིར་བཏང་ལས་གྱི་དོན་
སྟོན་པའི་ཆོག་ཅིག་ལུ་སྤྱབ་པ་ཨིན། དེ་ལུ་ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ་ བྱེད་མེད་
ལས་ཆོག་དང་ བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཆོག་གཉིས་ཡོད། བྱེད་མེད་ལས་ཆོག་དང་
བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཆོག་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ དུས་
གསུམ་དང་བསྟུན་པའི་ལས་ཆོག་གི་ཆོག་གོགས་ཡང་ཡོད། བྱེད་འབྲེལ་ལས་
ཆོག་ལུ་ དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་གིས་མ་ཆད་པར་ དངོས་པོ་ བདག་
གཞན་གྱི་རྣམ་གཞག་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན།

༡ ལས་ཆོག

ལས་ཆོག་ཟེར་མི་འདི་ བྱེད་འབྲེལ་དང་བྱེད་མེད། བྱ་བྱེད་ལས་
གསུམ། སྤྱལ་ཆོག་ དུས་གསུམ་གྱི་ཆོག་ག་ཅི་ར་ཨིན་རུང་ སྤྱིར་
བཏང་ལས་གྱི་དོན་སྟོན་པའི་ ཆོག་ཅིག་ལུ་སྤྱབ་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

ལས་ཆོག	དཔེར་བཞིན།
གྲུབ།	བསམ་དོན་གྲུབ་ཅི།
སྤྱུབ།	ཁྱིམ་སྤྱུབ་དོ།
གཙད།	ཚུ་གཙད་ནི།

ཆག།	དཀར་ཡོལ་ཆག་སོ་ཡི།
འབྱུང།	བར་ཆད་འབྱུང་འོང།
ཆད།	ཚུ་ཆད་སོ་ཡི།
བརྟོགས།	ཤིང་བརྟོགས་ཅི།
བསྐྱུངས།	བཀའ་བྲིན་བསྐྱུངས་ཡི།
བསྐྱུམ།	ཀངས་བསྐྱུམ་དགོ།
སྐྱུམས།	ཀངས་སྐྱུམས་ཞིག།
འབད།	ལྷ་འབད་ནི།
བྲི།	ཡི་གུ་བྲི་དགོ།
བཞོ།	ས་བཞོ་གོ།
གཏང།	ཡི་གུ་གཏང་དེས།
ཉལ།	ཨ་ལུ་ཉལ་ད་ཡི།

ལ བྱེད་མེད་ལས་ཆོག

བྱེད་མེད་ལས་ཆོག་ཟེར་མི་འདི་ བྱེད་པ་པོ་གཞན་དངོས་སུ་མ་ཞུགས་
 པའི་ རང་བཞིན་གྱི་ ལས་ཆོག་གི་རིགས་ལུ་སྤྲུལ་པ་ཨིན། དེ་ལུ་
 ཉང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ འདས་ཆོག་ མ་འོངས་པའི་ཆོག་ ད་ལྟ་བའི་
 ཆོག་དང་གསུམ་ཡོད། དཔེར་ན།

འདས་པ།	དཔེར་བཞིན།	མ་འོངས་པ།	དཔེར་བཞིན།	ད་ལྟ་བ།	དཔེར་བཞིན།
ཁོལ།	ཚུ་ཁོལ་ཅུག།	འཁོལ།	ཚུ་འཁོལ་ འོང།	འཁོལ།	ཚུ་འཁོལ་དོ།
ཟུར།	ཅུས་ཟུར་ཅུག།	འཟུར།	ཅུས་འཟུར་ འོང།	འཟུར།	ཅུས་འཟུར་ དོ།

ཕྱིར་ཁའི་ཐད་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིཊ་མེ།

ཆག	རྒྱུ་ཆག་སོ་ ཡི།	ཆག	རྒྱུ་ཆག་ འོང།	ཆག	རྒྱུ་ཆག་དོ།
བརྒྱད།	བརྒྱད་སོ་ཡི།	བརྒྱད།	བརྒྱད་འོང།	རྒྱད།	རྒྱད་དེས།
ཉམས།	ཉམས་ལུག	ཉམས།	ཉམས་འོང།	ཉམས།	ཉམས་དོ།
ཐིམ།	ཐིམ་སོ་ཡི།	ཐིམ།	ཐིམ་ནི་མས།	ཐིམ།	ཐིམ་དོ།
དག	དག་ཅི།	དག	དག་ནི་མས།	དག	དག་དེས།
ན།	ན་ཡི།	ན།	ན་འོང།	ན།	ན་དེས།
པན།	པན་ལུག	པན།	པན་འོང།	པན།	པན་དོ།
བྱུང།	བྱུང་ལུག	འབྱུང།	འབྱུང་འོང།	འབྱུང།	འབྱུང་དོ།
མེལ།	མེལ་ལུག	མེལ།	མེལ་ནི་མས།	མེལ།	མེལ་དེས།
ཅིག	ཅིག་ཅི།	ཅིག	ཅིག་དའོང།	ཅིག	ཅིག་དོ།
འཆར།	འཆར་ལུག	འཆར།	འཆར་འོང།	འཆར།	འཆར་དོ་གོ།
རྒྱུགས།	རྒྱུགས་སོ་ཡི།	རྒྱུགས།	རྒྱུགས་ནི་ མས།	རྒྱུགས།	རྒྱུགས་དོ་གོ།

བཞག་སོ།

གོང་གསལ་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བའི་ནང་ དངོས་སུ་མ་རྒྱུད་རུང་ ལག་ལེན་
འཐབ་སྒོལ་ཡོད་པའི་ སྒྲིཊ་ཆོག་དང་ དམོད་ཆོག་ཡང་ རང་བཞིན་གྱི་ལས་
ཆོག་གངས་སུ་རྒྱུད་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

སྒྲིཊ་ཆོག	དམོད་ཆོག
སྐྱེ་བཅུག་ཞིག	སྐྱེ་མ་བཅུག་ཞིག
འཐོབ་བཅུག་ཞིག	འཐོབ་མ་བཅུག་ ཞིག
ཤི་མ་བཅུག་ཞིག	ཤི་བཅུག་ཞིག
ན་མ་བཅུག་ཞིག	ན་བཅུག་ཞིག
ཤེས་བཅུག་ཞིག	ཤེས་མ་བཅུག་ཞིག

ག བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཚིག་

བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ བྱེད་པ་པོ་གཞན་དངོས་སུ་
ཞུགས་པའི་ ལས་ཚིག་ལུ་ སྒྲིབ་པ་ཡིན། དེ་ལུ་ནང་གསེས་
ཀྱི་ དབྱེ་བ་ཡང་། དངོས་པོ་བདག་གཞན་དང་འབྲེལ་བའི་
བྱ་ཚིག་ བྱེད་ཚིག་ འདས་ཚིག་ སྐྱུལ་ཚིག་ ཞེ་སའི་ལས་
ཚིག་དང་ལྟ་ཡོད།

༡ དངོས་པོ་བདག་ཟེར་མི་འདི་ བྱེད་པ་པོ་དང་ བྱེད་པ་པོ་དང་
འབྲེལ་བའི་ལྷ་དང་བཅས་པ་ལུ་སྒྲིབ་པ་ཡིན། དངོས་པོ་གཞན་
ཟེར་མི་འདི་ བྱ་བའི་ཡུལ་དང་ བྱ་བའི་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བའི་
ལྷ་དང་ བཅས་པ་ལུ་སྒྲིབ་པ་ཡིན།

༢ བྱ་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ནང་ལས་ བྱ་བའི་
ཡུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལས་དངོས་སུ་ཡོད་པ་ ཅུས་མ་འོངས་
པའི་གོ་དོན་སྟོན་མི་ཅིག་ལུ་སྒྲིབ་པ་ཡིན།

༣ བྱེད་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ནང་ལས་ བྱེད་པ་
པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ དངོས་སུ་ཡོད་པ་ ཅུས་ད་ལྟ་བའི་གོ་
དོན་སྟོན་མི་ཅིག་ལུ་སྒྲིབ་པ་ཡིན།

༤ འདས་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ ལྷ་འབད་ཚར་བའི་གོ་དོན་སྟོན་མི་
ཅིག་ལུ་སྒྲིབ་པ་ཡིན།

༥ སྐྱུལ་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ བྱ་བའི་ཡུལ་ལུ་ཡོད་པའི་ལྷ་འདི་

གཞན་ལུ་འབད་བཅུག་པའི་གོ་དོན་སྟོན་མི་ཅིག་ལུ་སྒྲུབ་པ་
ཨིན།

༤ ཞེ་སའི་ལས་ཆིག་ཟེར་མི་འདི་ ཡུལ་གོང་མ་དང་ སྐན་
རབས་ཚུ་ལུ་ གྲུས་ཞབས་ཞུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལས་ཆིག་ཚུ་ལུ་
ཞེ་སའི་ཆིག་སྒྲུབ་ནི་ཡོད་མི་ལུ་སྒྲུབ་པ་ཨིན།

དཔེར་བཞེད་དང་པ། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྒྲུབ་སོ་སོར་ཡོད་མི།

དངོས་པོ་བདག		དངོས་པོ་གཞན།		འདས་ཆིག	སྒྲུལ་ཆིག
བྱེད་ཆིག	བྱེད་ལས།	བྱ་ཆིག	བྱ་ལས།		
སྒྲུབ་པ་པོ། སྒྲུབ་མི།	སྒྲུབ་པར་ ལྟེ། སྒྲུབ་དེས།	བསྒྲུབ་ བྱ། བསྒྲུབ་ མི།	བསྒྲུབ་ པར་བྱ། བསྒྲུབ་ འོང།	བསྒྲུབས། བསྒྲུབས་ཅི།	སྒྲུབས། སྒྲུབས་ཤིག
སྒྲུམ་མི།	སྒྲུམ་དོ།	བསྒྲུམ་ མི།	བསྒྲུམ་ དགོ།	བསྒྲུམས་ ཡི།	སྒྲུམས་ཤིག
སྒྲི་མི།	སྒྲི་དོ།	བསྒྲི་ནི།	བསྒྲི་ག།	བསྒྲིས་ཡི།	སྒྲིས་ཤིག
སྒྲིར་མི།	སྒྲིར་དོ།	བསྒྲིར་ མི།	བསྒྲིར་ག།	བསྒྲིར་ཡི།	སྒྲིར་ཤིག
སྒྲིལ་མི།	སྒྲིལ་དེས།	བསྒྲིལ་ མི།	བསྒྲིལ་ འོང།	བསྒྲིལ་ད་ ཡི།	སྒྲིལ་ཤིག
སྒྲུར་མི།	སྒྲུར་དོ།	བསྒྲུར་ མི།	བསྒྲུར་ དགོ།	བསྒྲུར་ཡི།	སྒྲུར་ཤིག
སྒྲོག་མི།	སྒྲོག་དོ།	བསྒྲོག་ མི།	བསྒྲོག་ འོང།	བསྒྲོགས་ ཅུག	སྒྲོགས་ཤིག
སྒྲིམ་མི།	སྒྲིམ་དོ།	བསྒྲིམ་ མི།	བསྒྲིམ་ འོང།	བསྒྲིམས་ ཅུག	སྒྲིམས་ཤིག

ཕྱིར་ཁའི་ཐད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལྡན་པའི་སྒྲིམ་མེ།

སྒྲིམ་མི།	སྒྲིམ་དོ།	བསྒྲིམ་ མི།	བསྒྲིམ་ དགོ།	བསྒྲིམས་ ཅུག	སྒྲིམས་ཤིག
རྒྱང་མི།	རྒྱང་དེས།	བརྒྱང་ མི།	བརྒྱང་ དགོ།	བརྒྱངས་ད་ ཡི།	རྒྱངས་ཤིག
སྐྱབ་མི།	སྐྱབ་དེས།	བསྐྱབ་ མི།	བསྐྱབ་ འོང།	བསྐྱབས་ཅི།	སྐྱབས་ཤིག
ཅིག་མི།	ཅིག་དོ།	བཅིག་ མི།	བཅིག་ དགོ།	བཅིགས་ ཅི།	ཅིགས་ཤིག
རྩེ་མི།	རྩེ་དོ།	བརྩེ་མི།	བརྩེ་འོང།	བརྩེས་ཅུག	རྩེས་ཤིག
སྒློག་མི།	སྒློག་དོ།	བསྒློག་ མི།	བསྒློག་ དགོ།	བསྒློགས་ ཅུག	སྒློགས་ཤིག
འབྲུམ་མི།	འབྲུམ་དོ།	བའབྲུམ་ མི།	བའབྲུམ་ འོང།	བའབྲུམས་ ཅུག	འབྲུམས་ཤིག
སྐྱབ་མི།	སྐྱབ་དོ།	བསྐྱབ་ མི།	བསྐྱབ་ དགོ།	བསྐྱབས་ ཅུག	སྐྱབས་ཤིག
སྐྱུང་མི།	སྐྱུང་དོ།	བསྐྱུང་ མི།	བསྐྱུང་ དགོ།	བསྐྱུངས་ཡི།	སྐྱུངས་ཤིག

དཔེར་བཞེད་གཉིས་པ། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྐྱེབ་སྐྱ་ཚོགས་ཡོད་མི།

དངོས་པོ་བདག		དངོས་པོ་གཞན།		འདས་ཚིག	སྐྱུལ་ཚིག
བྱེད་ཚིག	བྱེད་ལས།	བྱ་ཚིག	བྱ་ལས།		
བཀོད་མི།	བཀོད་དོ།	བཀོད་མི།	བཀོད་འོང།	བཀོད་ཅི།	བཀོད་ཞིག
རྒྱབ་མི།	རྒྱབ་དོ།	རྒྱབ་མི།	རྒྱབ་དགོ།	རྒྱབ་ཅི།	རྒྱབ་ཞིག
འཁལ་མི།	འཁལ་དོ།	འཁལ་མི།	འཁལ་འོང།	འཁལ་ཡི།	འཁལ་ཞིག
དཀྱིག་མི།	དཀྱིག་དོ།	དཀྱིག་མི།	དཀྱིག་འོང།	དཀྱིགས་ཅུག	དཀྱིགས་ཤིག

ཕྱིར་ཁའི་ཐད་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིལ་མེ།

རྒྱུ་མི།	རྒྱུ་དོ།	བརྒྱུ་མི།	བརྒྱུ་དགོ།	བརྒྱུ་ཡི།	བརྒྱུ་ཞིག།
འཆིབ་མི།	འཆིབ་དོ།	འཆིབ་མི།	འཆིབ་དགོ།	འཆིབ་ཅི།	ཆིབས་ཤིག།
བརྒྱུགས་མི།	བརྒྱུགས་དོ།	བརྒྱུགས་མི།	བརྒྱུགས་དགོ།	བརྒྱུགས་ཅི།	བརྒྱུགས་ཤིག།
གཞོག་མི།	གཞོག་དེས།	གཞོག་མི།	གཞོག་དགོ།	བཞོགས་ཅི།	གཞོགས་ཤིག།

དཔེར་བརྗོད་གསུམ་པ། བྱ་ཚིག་གི་ཞེས།

ཡལ་ཚིག།	ཞེས།
སྒྲིབ།	གསུང།
འབད།	མཛད།
ལོང།	བཞེངས།
སྒྲོད།	བཞུགས།
འཕྱོ།	འཕྱོན།
ཟ།	བཞེས།
འཕྱང།	བཞེས།
ཉལ།	གཟིམས།
ཕྱད།	མཇུག།
བཟླ།	གཟིགས།
སྒྲེས།	འཁྱུངས།
ཤི།	གཤགས།
ཉན།	གསན།

བསད།	བཀོངས།
སྒྲ།	བལྟས།

ང་ ལས་ཆོག་གི་ཆོག་གྲོགས།

ལས་ཆོག་གི་ཆོག་གྲོགས་ཟེར་མི་འདི་ གོང་གསལ་བྱེད་མེད་དང་
བྱེད་འབྲེལ་གྱི་ལས་ཆོག་ག་ཅིར་ཡིན་རུང་ དེ་ཚུ་ལུ་ དུས་གསུམ་
སྐུལ་ཆོག་དང་བཅས་པ་ དངོས་སུ་གསལ་ཏོག་ཏོ་སྟོན་མི་འདི་ལུ་
སྒྲ་བཤམ་ཡིན། དེ་ཡང་། འདས་པའི་ཆོག་གྲོགས། ཅི། ཡི། རུག་མ་
འོངས་པའི་ཆོག་གྲོགས། བློ། འོང་། བོ། ད་ལྟ་བའི་ཆོག་གྲོགས།
དོ། དེས། པས། མས། བས། སྐུལ་ཆོག་གི་ཆོག་གྲོགས་ ཅིག་
ཞིག་ ཞིག་ ད་ཚུ་ཡིན། དཔེར་ན།

འདས་པ།	མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	སྐུལ་ཆོག་
ཟ་རུག་ ཟ་ཡི།	ཟ་ནི། ཟ་འོང་། ཟ་བོ།	ཟ་དོ། ཟ་དེས།	ཟ་ཞིག་
ཀྲེག་རུག་ ཀྲེག་ ཅི། ཀྲེག་ཡི།	ཀྲེག་ནི། ཀྲེག་འོང་། ཀྲེག་བོ།	ཀྲེག་དོ། ཀྲེག་དེས།	ཀྲེག་ཞིག་
འཁྲེལ་ཡི། འཁྲེལ་རུག་	འཁྲེལ་འོང་། འཁྲེལ་ནི། འཁྲེལ་བོ།	འཁྲེལ་དོ། འཁྲེལ་ དེས།	འཁྲེལ་ཞིག་
ཁྱོན་ཡི། ཁྱོན་ རུག་ ཁྱོན་ཆོཡི། ཁྱོན་ད་རུག་	ཁྱོན་འོང་། ཁྱོན་ནི། ཁྱོན་བོ། ཁྱོན་ད་འོང་།	ཁྱོན་དོ། ཁྱོན་དེས།	ཁྱོན་ཞིག་ ཁྱོན་ད། ཁྱོན་ད་ཞིག་
མིས་རུག་ མིས་ ཡི། མིས་ད་རུག་ མིས་ད་ཡི་གོ།	མི་འོང་། མི་ནི། མི་བོ། མི་ད་ འོང་། མི་ད་ནི། མི་ད་བོ། མི་ ད་འོང་གོ། མི་གོ་ལོ།	མཐི་དོ། མཐི་དེས།	མིས་ཞིག་ མིས་ད་ཞིག་ མིས་ད།

ཡོང་ཁའི་ཐད་གཞུང་ལྟར་པའི་སྒྲིལ་མེ།

ཉལ་ཅུག་ཉལ་ད་ ཅུག་ཉལ་ཡི།	ཉལ་དའོང་། ཉལ་ནི། ཉལ་ནི་ འོང། ཉལ་དའོང་གོ། ཉལ་གོ། ཉལ་དགོ།	ཉལ་དོ། ཉལ་དེས།	ཉལ་ཞིག་ ཉལ་ད། ཉལ་ད་ཞིག་
		འཐོབ་པས།	
		འཐོན་མ་མས།	
		དག་འབས།	

དན་གསོ། ཉ འདས་པ། མ་འོངས་པ། སྤྱལ་ཆོག་གི་ཆོག་གྲོགས་
 ཚུ་ སྐབས་ཐོབ་དང་བསྐྱུན་ཏེ་ གཉིས་བཅེགས་སྒྲེ་
 འཇུག་སྒོལ་ཡང་ཡོད། དཔེར་ན། འབད་ད་ཡི། ཟ་ད་
 འོང་། ཡར་སོ་ཡི། འབད་ད་ནི། འབད་ད་ཞིག་ ཐོབ་
 ཆེ་ཡི། འབད་ད་གེ་ལ་སོགས་པ་བརྩམ།

༢ པས། མས། བས་ཚུ་ ཏུས་ད་ལྟ་བུའི་ཆོག་གྲོགས་
 ལུ་འཐོབ་པ་ཡིན། ཆོག་གྲོགས་གཉིས་སྒྲེལ་གྱི་སྐབས་
 མས་འདི་ མ་འོངས་པ་ལུ་ཡང་འཇུག་སྒོལ་ཡོད།
 དཔེར་ན། འཐོབ་ནི་མས། འཐོན་ནི་མས། ཤོར་ནི་
 མས་ལ་སོགས་པ་བརྩམ་ཡིན།

༣ དབྱེ་ཆོག

སྤྱི་དོན།

དབྱེ་ཆོག་ཟེར་མི་འདི་ བྱེད་འབྲེལ་དང་ བྱེད་མེད་ཀྱི་ལས་ཆོག་ག་ཅིར་འབད་
 རུང་ ལས་ཆོག་འདི་ མགྲོགས་སྒྲོད། གོ་རིམ། ལེགས་ཉེས་ལ་སོགས་པའི་
 འབད་ཐངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་སྟོན་མི་འདི་ ཆོག་ལུ་སྐྱབ་པ་ཡིན། འདི་ལུ་ནང་གསེས་
 ཀྱི་དབྱེ་བ་ བྱ་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་ཆོག་ བྱ་ཡུལ་གྱི་དབྱེ་ཆོག་ བྱ་ཏུས་ཀྱི་དབྱེ་ཆོག་

བྱ་བྱད་ཀྱི་དབྱེ་ཆིག་ བྱ་བསྐྱར་གྱི་དབྱེ་ཆིག་ རྒྱ་མཚན་གྱི་དབྱེ་ཆིག་དང་བྱུག་
ཡོད།

ཀ བྱ་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་ཆིག་

བྱ་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་ཆིག་ཟེར་མི་འདི་ ལཱ་འབད་ཐངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་སྟོན་པའི་
ཆིག་ཅིག་ལུ་སྤྲུབ་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

དབྱེ་ཆིག་	དཔེར་བརྗོད།
གསལ་ཉོག་ཉོ།	སྟོག་མེ་ གསལ་ཉོག་ཉོ་སྟེ་ འདུག་
ལེགས་ཤོམ།	ཁོ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ འདུག་

ཁ བྱ་ཡུལ་གྱི་དབྱེ་ཆིག་

བྱ་ཡུལ་གྱི་དབྱེ་ཆིག་ཟེར་མི་འདི་ བྱ་བའི་ལས་ཅིག་ ཡུལ་ག་ཉེ་ལུ་སྟེ་
འབད་ཐ་ཨིན་ན་གི་དབྱེ་བ་སྟོན་པའི་ཆིག་ཅིག་ལུ་སྤྲུབ་པ་ཨིན། དཔེར་
ན།

དབྱེ་ཆིག་	དཔེར་བརྗོད།
ཕྱི་ཁ།	ལྷད་མོ་བྱི་ཕྱི་ཁ་སྟེ་ སྟོན་ནི་ཨིན།
ནང་ན།	ཞལ་འཛོམས་ རྫོང་གི་ནང་ན་སྟེ་ འཛོགས་ནི།
ཡར།	ཁོང་ཡར་འབྲོ་ནི་མས།
མར།	ཁོང་མར་ཡར་སོ་ཡི།
པར།	ཨ་ལུ་ཚུ་པར་སྟེ་སྟོད།

ག བྱ་དུས་ཀྱི་དབྱེ་ཆིག་

བྱ་དུས་ཀྱི་དབྱེ་ཆིག་ཟེར་མི་འདི་ བྱ་བའི་ལས་ཅིག་དུས་ཚོད་ག་དེམ་

ཅིག་ནང་འབདཱ་ཨིན་ན་གི་དབྱེ་བ་སྟོན་པའི་ཚིག་ཅིག་ལུ་སྒྲུབ་པ་ཨིན།
དཔེར་ན།

དབྱེ་ཚིག་	དཔེར་བརྟེན།
ཉེ་མ་ལས།	ང་ ཉེ་མ་ལས་ འོངས་ཡི།
ད་ཅི།	མོ་ ད་ཅི་ ཡར་མོང་རུག།
ལྷ་མ།	ཁོ་ ལྷ་མ་ འོང་ནི་ཨིན།
ཉིན་བསྟར།	ཁོང་ ཉིན་བསྟར་ སྟོབ་གྲ་ནང་འགྱོ་ དགོ།
ཞིན་མ་ལས།	ལཱ་འབད་ཞིན་མ་ལས་སྟོ་ཟ་ནི་ཨིན།
དེ་ལས་ཚུར།	རུས་དེ་ལས་ཚུར་ཁོང་ན་མ་འོངས།
འཕྱི།	ནངས་པ་འཕྱི་སུ་ཅིག་སྤེལ་འཐོན་འོང།
ཏ།	རྩོ་པ་ཏ་སག་སྟེ་འགྱོ་ནི།
ད་ལྟོ།	སྟོ་ཟ་ཚར་བ་ཅིན་ད་ལྟོ་ར་འགྱོ་གོ།

ང་ བྱ་བྱད་ཀྱི་དབྱེ་ཚིག་

བྱ་བྱད་ཀྱི་དབྱེ་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ བྱ་བའི་ལས་ཅིག་གི་བྱད་པར་གྱི་
ཟིམ་པ་ཅིག་སྟོན་པའི་ཚིག་ལུ་སྒྲུབ་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

དབྱེ་ཚིག་	དཔེར་བརྟེན།
ཏ་ལམ་ཅིག་	ཁོ་མི་ ཏ་ལམ་ཅིག་ ཨིན་པས།
གནམ་མེད་ས་མེད།	ཏི་རུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ འདུག།

ཕྱེད་ཀླ།	ཀེ་བ་ ཕྱེད་ཀ་ཅིག་ རུལ་སོ་ཅུག
རྩིལ་བྱམ།	ཀ་ཀྱ་རུམ་བཀག་པར་རྩིལ་བྱམ་སྤེ་བཞག
ཤིན་ཏུ།	མེ་ཏོག་འདི་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པས།

ཅ བྱ་བསྐྱར་གྱི་དབྱེ་ཆོག

བྱ་བསྐྱར་གྱི་དབྱེ་ཆོག་ཟེར་མི་འདི་ བྱ་བའི་ལས་ཀྱི་བྱུང་རིམ་ཚུ་ཡང་
གཅིག་ལས་གཅིག་དྲག་ཞན་ཐ་དད་ཏུ་དབྱེ་བའི་ཆོག་ཅིག་ལུ་སྤྲེལ་བ་
ཡིན། དཔེར་ན།

དབྱེ་ཆོག	དཔེར་བརྗོད།
མཐུགས།	ང་གིས་ མཐུགས་པར་ འགྲོ་རྒྱགས།
མཐུགས་དྲགས།	ང་ལས་ མོ་གིས་ མཐུགས་དྲགས་སྤེ་ འགྲོ་ རྒྱགས།
མཐུགས་ཤོས།	ང་བཅས་ག་ར་ལས་མཐུགས་ཤོས་ཁོ་ཡིན་མས།
རིང་མོ།	ང་ལས་ཁོ་རིང་མོ་ཡོད།
རིང་དྲགས།	རྟེ་མའི་ཨ་ལུ་བ་ད་རེས་ནངས་པའི་ཨ་ལུ་གཟུགས་ རིང་དྲགས་འདུག
རིང་ཤོས།	ཁོ་སྤྲེལ་གྱ་ནང་ལས་རིང་ཤོས་ཡིན།
ངན་པ།	ད་རེས་ནངས་པར་དུས་ངན་པ་ལུ་ལྟོད་ཅུག
ངན་དྲགས།	ཁོ་སེམས་ངན་དྲགས་ཡིན།
ངན་ཤོས།	ག་བ་སེམས་ངན་ཤོས་ཁོ་ཡིན།

ཆ རྒྱ་མཚན་གྱི་དབྱེ་ཚིག་

རྒྱ་མཚན་གྱི་དབྱེ་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ བྱ་བའི་ལས་ཅིག་གི་ སྐབ་འབྲས་
འདི་ རྒྱ་ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ བྱང་མ་ཡིན་ན་གི་དབྱེ་བ་སྟོན་པའི་ཚིག་
ཅིག་ལུ་སྤྲུབ་པ་ཡིན།
དཔེར་ན།

དབྱེ་ཚིག་	དཔེར་བཞིན།
དེ་ལས་བརྟེན།	ཁོབ་ས་འདི་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ འབྱུང་འོང།
འབད་ནི་འདི་གིས།	དབང་ཚད་འདི་ དཔོན་འབད་ནི་འདི་ གིས་ འཐོབ་འོང།
འབད་མ་ལས།	ཁོབ་ས་འདི་ ལཱ་འབད་མ་ལས་ འཐོབ་པ་ཡིན།

མཐའ་དོན། དབྱེ་ཚིག་འདི་ བྱ་ཚིག་དང་ག་ཅིག་ཁར་སྦྱར་བའི་སྐབས་ལུ་
མཁྱེགས་པར་ཤོག་ཟེར་དོ་བཟུམ་ བྱ་ཚིག་གི་ ཏེ་མ་སྦྱར་དགོ་པ་མ་གཏོགས་
བྱ་ཚིག་གི་ཤུལ་མར་སྦྱར་མི་རུང།

སྤྱི་ཚན་གསུམ་པ། བཅོཊ་པའི་རྣམ་གཞག

སྤྱི་དོན།

བཅོཊ་པ་ཟེར་མི་འདི་ ཆོག་གི་སྤྱི་ཚན་ཅིག་བསྟོམས་ཏེ་ གོ་དོན་ཅིག་གསལ་
རི་རི་སྤྱི་ སྟོན་ཚུགས་མི་ཅིག་ལུ་སྤྱབ་པ་ཨིན། དེ་ཡང་ རྫོང་ཁའི་བརྟ་སྐད་ཚུ་
ག་ར་བཅོཊ་པའི་རང་བཞིན་ཅིག་ལུ་གནས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ བཅོཊ་པའི་མཚན་
ཉིད་དེ་ར་ བཅོཊ་དོན་ཆ་ཆར་སྟོན་པའི་བཅོཊ་པ་དང་ མིང་ཆོག་འབྲེང་བར་
སྤེལ་བ་ བཅོཊ་པའི་མཚན་ཉིད་ཟེར་སྤྱབ་སྟོལ་ཡོད། དེ་ལུ་ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་
བ། བཅོཊ་པའི་རིགས། བཅོཊ་པ་བཟོ་བྲངས་གྱི་དབྱེ་བ། ཆོགས་བཅད་གྱི་
བཅོཊ་པ་དང་གསུམ་ཡོད།

༡ བཅོཊ་པའི་རིགས།

བཅོཊ་པའི་རིགས་ལུ་ གསལ་བཤད་གྱི་བཅོཊ་པ། འབྲི་བའི་བཅོཊ་པ། ལུ་
བཀོད་གྱི་བཅོཊ་པ། སེམས་ཚར་གྱི་བཅོཊ་པ་དང་བཞི་ཡོད།

༡ གསལ་བཤད་གྱི་བཅོཊ་པ་ཟེར་མི་འདི་ གནས་སྤངས་ག་ཨིནམ་
བཤད་མི་འདི་ གསལ་བཤད་གྱི་བཅོཊ་པ་ཨིན། དཔེར་ན། བུམ་རྟ་
ཁྱི་གུ་སྟོན་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་དཔེ་ཆ་སྟོན་དེས། ལྷུ་མ་ར་ནང་མེ་
རྟོག་ཤར་ལུ་ ཟེར་དོ་བཟུམ།

ཁ འབྲི་བའི་བཅོཊ་པ་ཟེར་མི་འདི་ གཞན་ལུ་འབྲི་བ་བཀོད་མི་དང་ ང་ ག་
ཅི་འབདཱ་ཨིན་ན་ ལ་སོགས་པ་རང་ལུ་ འབྲི་བ་བཀོད་པའི་རིགས་ལུ་
སྤྱབ་པ་ཨིན། དཔེར་ན། ལྷུ་མ་ག་ཏེ་བཞུགས་ལུ་ ཁོ་ག་

ཨིན་ན། ཁྱོད་གྱི་མིང་ག་ཅི་སྟོ། ང་ག་ཅི་མཛོམས་ཨིན་ན། ཟེར་དོ་
བབུམ།

ག ཟུ་བཀོད་གྱི་བཟོད་པ་ཟེར་མི་འདི་ གཞན་ལུ་ཟུ་བ་བཀོད་ནི་དང་ རང་
གིས་བཀོད་རྒྱ་བྱིན་ནི་ལ་སོགས་པའི་རིགས་ལུ་ ཟུ་བཀོད་གྱི་བཟོད་པ་
ཟེར་སྐབས་ཨིན། དཔེར་ན། ཅང་ཅ་སྟོད། ལེགས་ཤོམ་སྟེ་སྟོན། གོ་
ལ་ཚུ་འབྱུ། ང་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་གནང་ ཟེར་དོ་བབུམ།

ང་ སེམས་ཚོར་གྱི་བཟོད་པ་ཟེར་མི་འདི་ སེམས་གྱི་ཚོར་ཤུགས་ ཕྱི་ཁར་
བཏོན་པའི་ཆོག་ཅིག་ལུ་སྐབས་ཨིན། དཔེར་ན། ང་ དེ་མའི་
སེམས་དགའ་མི་དགའ། སྤྱོེ་ ཅལ་འདི་སེམས་ཤོར་མི་ཤོར།
དཔའི་ བསྐྱལ་སར་བསྐྱལ་མི་བསྐྱལ། ཟེར་དོ་བབུམ།

༩ བཟོད་པ་བཟོ་ཐངས་གྱི་དབྱེ་བ།

བཟོད་པ་བཟོ་ཐངས་གྱི་དབྱེ་བ་ལུ་ བཟོད་པ་རྒྱུད་པ། བཟོད་པ་ཆ་ཆང་བ།
བཟོད་པ་སྒྲ་བསྐྱས་དང་ གསུམ་ཡོད། དེ་ཡང་།

༡ བཟོད་པ་རྒྱུད་པ་ཟེར་མི་འདི་ བཟོད་པའི་རིགས་ག་ཅི་ཨིན་རུང་
བཟོད་དོན་གཙོ་བོ་དང་ལས་ཆོག་ ཡངན་ བྱ་ཡུལ་དང་ ལས་ཆོག་
ཡངན་ བྱ་བ་དང་ལས་ཆོག་གཉིས་རེ་སྤྲགས་ཏེ་ ཡོད་མི་གི་ བཟོད་
པ་ཐུང་ཀུའི་རིགས་ལུ་སྐབས་ཨིན། དཔེར་ན།

བཞེད་དོན་གཙོ་བོ་དང་ལས་ཚིག་	བྱ་ཡུལ་དང་ལས་ཚིག་	བྱ་བ་དང་ལས་ཚིག་
སློབ་དཔོན་གྱིས་གསུང་དེས།	སྤྲོ་རོ་ལུ་སོང་།	ཡི་གུ་བྲིས།
མེ་གིས་འཚིག་དེས།	སེ་ཁར་བཞག་	ཁམ་རྒྱབ་དེས།
སྤང་གིས་བརྟུངས་ཡི།	གནམ་ཁར་འཕུར།	ཉིམ་ཤར་རུག་

ཁ བཞེད་པ་ཆ་ཚང་བ་ཟེར་མི་འདི་ བཞེད་དོན་གཙོ་བོ་དང་བྱ་ཡུལ་ ལས་
 ཚིག་གསུམ་ཆར་ ཆང་བའི་བཞེད་པ་ལུ་ སྤྱབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

དཔེར་བཞེད།	བཞེད་དོན་གཙོ་བོ།	བྱ་ཡུལ།	ལས་ཚིག་
མོ་ལྟ་ཁང་ནང་སོང་རུག་	མོ་	ལྟ་ཁང་ནང་	སོང་རུག་
ཨ་པ་ཞོང་ནང་འབྱོ་དེས།	ཨ་པ་	ཞོང་ནང་	འབྱོ་དེས།
སྤྱུམ་འཁོར་ཐིམ་ཕུག་ལུ་འབྱོ་ དེས།	སྤྱུམ་འཁོར་	ཐིམ་ཕུག་ལུ་	འབྱོ་དེས།

ཅན་གསོ། གཞན་ཡང་ དཔེར་ན། མོ་ ད་ས་ངོ་པ་ལས་ སྤྱིད་རྒྱ་ལང་
 རང་ དཀར་མེ་ཕུལ་བར་སོང་རུག་ཟེར་དོ་བཟུམ་ ཅུས་དང་།
 སླེར་མིང་། དགོས་ཆེད་ལ་སོགས་པ་ཡོད་མི་རྒྱ་ཡང་ བཞེད་
 པ་ཆ་ཚང་བའི་གངས་སུ་ཚུད་པ་ཡིན།

ག བཞེད་པ་སྤྱ་བསྐྱས་ཟེར་མི་འདི་ བཞེད་པ་གཅིག་ནང་ བཞེད་ཆན་མ་
 འབྲས་ གཉིས་ལས་སྤྱག་སྟེ་ ཡོད་མི་ལུ་སྤྱབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

དཔེར་བཞེད།	བཞེད་ཆན་དང་པ།	བཞེད་ཆན་གཉིས་པ།
ཁོ་སྟོ་ཟ་སྟེ་ ཉལ་སྟོད་རུག་	ཁོ་ སྟོ་ཟ་སྟེ་	ཉལ་སྟོད་རུག་

ག་གིས་འབད་ཡི་ག་མ་ཤེས།	ག་གིས་འབད་ཡི་ག་	མ་ཤེས།
ངག་ཏེ་སྡོད་རུང་ཉམས་དགའ་ བས།	ངག་ཏེ་སྡོད་རུང་	ཉམས་དགའ་བས།

བཅའ་གསུམ་གྱི་སྐབས་ལུ་

བཅོམ་པ་སྐྱ་བསྐྱས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ བཅོམ་པ་གཅིག་ནང་ བཅོམ་ཚན་གཉིས་
ལས་ལྷག་སྟེ་འོང་སྲིད་པ་ཡིན། དཔེར་ན། དབང་མོ་ ཁྲོམ་ཁ་ལས་
ལོག་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ གོ་ལ་སོར་ཏེ་ ཞིང་ལུ་འབད་བར་ཡར་སོང་ཅུག་
བཟུམ།

༡ ཆོག་ས་བཅད་ཀྱི་བཅོམ་པ།

ཆོག་ས་བཅད་ཀྱི་བཅོམ་པ་ཟེར་མི་འདི་ ཆོག་རྒྱུ་འབྲུ་འབྲུ་
འབྲུ་སྟེ་བཅོམ་སྟེ་ཡོད་མི་ལུ་སྐབས་ཡིན། ཆོག་རྒྱུ་འབྲུ་འབྲུ་མི་ལུ་ ཆོག་ས་
བཅད་དང་ ཤོ་ལོ་ཀ་ ཟེར་ཡང་སྐབས་ཡིན། ཆོག་ས་བཅད་གཅིག་ནང་
མང་ཤོས་ར་ ཆོག་རྒྱུ་འབྲུ་འབྲུ་འོང་མ་ཡིན་རུང་ དེས་ཅིག་སྐབས་ ཆོག་རྒྱུ་
གཉིས་དང་གསུམ་གྱིས་ བཅོམ་ཚན་རྩིས་ཚུ་གསུམ་མི་ཡང་ཡོད།

ཆོག་རྒྱུ་འབྲུ་འབྲུ་ཆོག་རྒྱུ་གསུམ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ཆོག་རྒྱུ་སྐབས་
ཅུ་སོ་གསུམ་མ་སོགས་པ་འབད་མི་ཡང་བཅོམ་སྟེ་ཡོད། ཡོང་ཁའི་སྐབས་ལུ་
མང་ཤོས་ར་ ཆོག་རྒྱུ་གསུམ་ལས་ དགུ་ཚུ་ཚོད་བཅོམ་ཡིན། དཔེར་ན།
ཀ། ཆོག་རྒྱུ་གསུམ་མ།

དགའ་སྦྱིད་ལྷན། དཔལ་འབྱོར་རྒྱུ། བདེ་སྦྱིད་འཕེལ། བཟ་ཤེས་
ཤོག།

ལ། ཆེག་འབྲུ་བཞི་མ།
འབྲུག་ཡུལ་འདི་ནང་། །དག་འཁྱིད་འཕེལ་ཏེ། །མི་སེར་བདེ་
སྐྱིད། །གོང་དུ་འཕེལ་སོང་།

ག། ཆེག་འབྲུ་ལྔ་མ།
དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ། །ཡང་དག་སྒྲ་མ་མཇུག། དམ་ཆོས་མཐའ་
རུ་ཕྱིན། །གཏན་བདེའི་གོ་འཕང་ཐོབ།

ང། ཆེག་འབྲུ་དྲུག་མ།
སྒྲན་སྒྲོངས་ལྷ་ཡུལ་འདི་ན། །ལུགས་གཉིས་བསྐྱན་པའི་མངའ་ཐང་།
གོང་ལས་གོང་དུ་འཕེལ་ཏེ། །མངའ་འབངས་བདེ་སྐྱིད་རྒྱས་སོང་།

ཅ། ཆེག་འབྲུ་བདུན་མ།
ཨ་རྒྱན་སྒྲ་མ་གྲུ་རུ་མཆོག། མཁའ་འགྲོ་འབྲུམ་གྱིས་སྒྲོར་བཞིན་དུ།
བདག་གི་སྒྲོན་ལམ་འགྲུབ་པའི་ཕྱིར། །མདུན་གྱི་གནས་འདིར་
གཤེགས་སུ་གསོལ།

ཆ། ཆེག་འབྲུ་བརྒྱད་མ།
ཤར་རི་རྩེ་ལས་ཤར་བའི་ཁྲི་གདུགས། །ཕ་རོལ་རྒྱབ་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་མ་
གཡོ། །དགྲུང་གི་དགྲུང་སངས་མཐོན་པོར་བཞུགས་ནས། །འཇམ་
སྒྲིང་སྒྲིང་བཞིའི་སྐྱོན་པ་བསལ་གནང་།

ཁ། ཚིག་འབྲུད་གྲུ་མ།

བཀ་བའི་ནམ་མཁའ་དྲངས་པའི་གློང་དཀྱིལ་ནས། ཤེས་པའི་
ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་ཤར་བཞིན་དུ། བདེ་བའི་དགའ་སྦྱིད་རྒྱལ་
ཁབ་ཡོངས་ལ་བྱབ། ལེགས་པའི་རྟོན་འབྲེལ་སྲིད་གསུམ་
བྱབ་པར་ཤོག།

ལེའུ་བཞི་པ། རྣམ་དབྱེ་དང་ཕྱད།

སྡེ་ཚན་དང་པ། རྣམ་དབྱེ།

སྤྱི་དོན།

མིང། ཆོག་ བརྗོད་པའི་ལམ་ལས་ བརྗོད་དོན་གྱི་ཁྱད་པར་ སོ་སོ་སྡེ་དབྱེ་
བའི་ཆོག་ལུ་ རྣམ་དབྱེ་བེར་སྤྲེལ་པ་ཡིན། དེ་ལུ་ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ། དང་
པོ་དོ་ཙམ་སྟོན་པ། གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བ། གསུམ་པ་བྱེད་པ་པོ། བཞི་པ་
དགོས་ཆེད། ལུ་པ་འབྱུང་ཁུངས། རྒྱལ་པ་འབྲེལ་སྤྱ། བདུན་པ་གནས་གཞི།
བརྒྱད་པ་འབོད་སྤྱོད་དང་བརྒྱད་ཡོད།

༡ དང་པོ་དོ་ཙམ་སྟོན་པ།

རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་དོ་ཙམ་སྟོན་པ་བེར་མི་འདི་ བརྗོད་བྱའི་དོན་ག་ཅི་
ར་ཡིན་རུང་ མིང་རྒྱུང་པ་ཙམ་མ་གཏོགས་ བྱ་ལས་དང་ཁྱད་ཆོས་རྩ་
ག་ནི་ཡང་མ་སྟོན་མི་ལུ་ སྤྲེལ་པ་ཡིན། དཔེར་ན། རྩོ་རྩེ། སྤྱ་རོ།
དབྱུངས་ཅན་སྤྲུག་ ཨ་ལུ། རོ་ཁྱི། རྒྱགས་ཚལ། ཨམ་སྤྱ། པོ་སྤྱེས་
བཟུམ།

༢ གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བ།

གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བ་བེར་མི་འདི་ བྱ་བའི་ལུལ་ལམ་ལས་ཅིག་ལུ་
བྱེད་པ་པོ་ཅིག་གིས་ ལུ་ཅིག་འབད་བའི་དོན་སྟོན་པའི་ཆོག་ཅིག་ལུ་
སྤྲེལ་པ་ཡིན། འདི་ལུ་ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ། ལས་སུ་བྱ་བའི་རྣམ་
དབྱེ་དང་ བྱ་ལས་དབྱེར་མེད་གྱི་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་ཡོད། ལས་སུ་བྱ་བ་
ལུ་ཕྱད། ར། ར། ལུ། ལུ། བཞི་དང་ བྱ་ལས་དབྱེར་མེད་གྱི་ཕྱད།

ར་དང་ལུ་གཉིས་ཨིན། དཔེར་ན།

ལས་སྤྱ་བྱ་བ།	བྱ་ལས་དབྱེར་མེད།
ཕྱི་ཁར་སོང།	ཤིང་སེར་པོར་གྱུར།
ལྷག་ལུ་སྒོད།	བུམ་མཁའ་འགྲོ་མར་གྱུར།
སྒྲིམ་ནང་ན་བཅུགས།	ཨོམ་ཚུལ་གྱུར།
ཤིང་གྱ་འཛེག	སྤྱ་མི་ལུ་གྱུར།

༣ གསུམ་པ་བྱེད་པ་པོ།

བྱེད་པ་པོ་ཟེར་མི་འདི་གང་ཟག་དང་དངོས་པོ་གང་རུང་ཅིག་གིས་ལཱ་འབད་བའི་དོན་སྟོན་པའི་ཚིག་ཅིག་ལུ་སྤྱབ་པ་ཨིན། དེ་ལུ་ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ་བྱེད་པ་པོ་གཙོ་བོ། སལ་པ། རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་པ་པོ། རྒྱ་མཚན་གྱི་དོན་ལུ་འཇུག་པ་དང་བཞི་ཡོད། བྱེད་སྤྱིའི་ཕྱད་ཀྱིས། གིས། བྱིས་གསུམ་འཇུག་པ་ཨིན། ཕྱད་ཀྱིས་འདི་རྩེས་འཇུག་ད། བ། ས་གསུམ་དང། གིས་འདི་རྩེས་འཇུག་ག། བ། འ་གསུམ་དང་མཐའ་མེད་གྱི་རྩེས་སུ་འཇུག་པ་ཨིན། ཕྱད་ཀྱིས་འདི་རྩེས་འཇུག་ན། མ། ར། ལ་བཞིའི་རྩེས་སུ་འཇུག་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

རྩེས་འཇུག	ཕྱད།	དཔེར་བཞོད།	འཇུག་ཚུལ།
ག	གིས།	སྤྱག་གིས་མཚོངས།	གཙོ་བོ།
ང།	གིས།	སྤྱང་གིས་བརྟུངས།	གཙོ་བོ།
ད།	གྱིས།	ཁྱེད་གྱིས་འབད་རུག	གཙོ་བོ།

ན།	གྲིས།	སྒྲིག་གིས་པན།	པལ་པ།
བ།	གྲིས།	ཁབ་གྲིས་བཅེམས།	པལ་པ།
མ།	གྲིས།	འདམ་གྲིས་གང།	རང་བཞིན།
འ།	གིས།	གཞུང་གིས་བྱ།	རང་བཞིན།
ར།	གྲིས།	དཔལ་འབྱོར་གྲིས་བྲིས།	གཙོ་བོ།
ལ།	གྲིས།	དབང་རྒྱལ་གྲིས་ཁྱིམ་རྒྱལ།	གཙོ་བོ།
ས།	གྲིས།	ཆོས་གྲིས་སེམས་ལུ་པན།	རང་བཞིན།
མཐའ་ མེད།	གིས།	ལྷོ་བུ་མི་འདི་གིས་པོས་ འབྲངས་ཡི།	རྒྱ་མཚན།

མཐའ་དོན།

མིང་མཐའ། པ། པོ། མ། མོ། བ་རྒྱུ་བསྐྱུ་བའི་ཆོག་དཔེར་ན། རྒྱལ།
དཀར་པོ། ཐོང་མ། རྩལ་མོ། ཀམ་ཟེར་མི་རྒྱུ་མིང་མཐའ་བསྐྱུ་བསྐྱུས་ཡིན་མ་
ལས་དེ་རྒྱུ་གི་མཐའ་མར་བྱེད་སྒྲུའི་ཕྱད་གིས་སྦྱར་དགོ། དེ་རྒྱུ་རྩེས་
འཇུག་ཡིན་པས་མནོ་སྟེ་རྩེས་འཇུག་དང་འཁྲིལ་བའི་ཕྱད་སྦྱར་བ་ཅིན་ནོར་
བ་ཡིན།

༤ བཞི་པ་དགོས་ཆེད།

དགོས་ཆེད་ཟེར་མི་འདི་ཆོག་གང་རུང་ཅིག་ལུ་ལས་ཆོག་སྦྱར་མ་ད་
བར་ན་ལུ་ཕྱད་ར། ལུ་གྲུ་གསུམ་གྲིས་ལུ་འདི་འབད་དགོ་པའི་
དོན་དག་དང་ལུལ་དང་བྱེད་པོ་གང་རུང་ལུ་པན་པའི་དོན་སྟོན་པའི་
ཆོག་ཅིག་ལུ་སྒྲུབ་པ་ཡིན།

དཔེར་ན།

ཕན།	དཔེར་བཞིན།
ར།	དབང་ཁྱེ་བར་འགྱེད་ཤེས།
	འཆོལ་བར་སོང་།
ལ།	སེམས་ཅན་ལུ་སྦྱིན་པ་གཏང་།
	གནག་དུང་ནང་ལུ་མེ་བཏེག
ག།	མ་གྱ་སྦྱོན་དབུར།
	མིག་རྟོ་གྱ་མིག་ཤེལ་བཙུགས།

བརྩ་གསོ།

དགོས་ཆེད་ཀྱི་ཕྱད་རྩུ་གི་རྟེ་མ་ རོན་ ཟེར་བའི་ཆོག་བཙུགས་པ་ད་ དགོས་
ཆེད་གསལ་བྱེད་ལུ་འགྱེལ་ཡིན། དཔེར་ན། གཞུང་རོན་ལུ་དཀའ་མ་སྦྱད་དགོ་
ཟེར་རོ་བཟུམ།

༥ ལྷན་པ་འབྱུང་ཁུངས།

འབྱུང་ཁུངས་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟག་དང་ དངོས་པོ་རྩུ་ ཡུལ་ག་
ལས་འབྱུང་མ་ཡིན་ན་གི་ ཁུངས་སྟོན་པ་འདི་ཆོག་ལུ་སྦྱབ་པ་ཡིན། དེ་
ལུ་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ། འབྱུང་ཁུངས་དངོས། ཆ་འདྲ་བ། འགན་
བསྐྱར། རྩུ་མཆོན། སྦྱད་སྦྱོ་བཅས་ ལྷ་ཡོད། འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱད་
ལས་ ཡིན། དཔེར་ན།

ཕན།	དཔེར་བཞིན།	འཇུག་རྩུལ།
	མེལས་དུ་པ།	དངོས།
	ཤིང་ཁ་ལས་བྱ།	ཆ་འདྲ་བ།

ལས།	སྐྱུ་མ་འཁོར་ལས་གནས་གྲུ་ མཁྱོགས།	འགྲན་བསྐྱར།
	ལྷ་འབདཱ་ལས་སྤྱ་འཐོབ།	རྒྱ་མཚན།
	སྐྱ་ན་ཁ་ལས་སྤྱ་རོ་རྒྱ།	ཡུལ་སྤྱད་པ།
	ཁ་ཉིན་ལས་དེ་རིས་རྒྱ།	དུས་སྤྱད་པ།
	མགྲུ་རྟོ་ལས་རྒྱ་མཚན་རྒྱ།	དངོས་པོ་སྤྱད་པ།

༦ དུག་པ་འབྲེལ་སྤྱ།

འབྲེལ་སྤྱ་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟག་དང་དངོས་པོ་རྒྱ་གི་བར་ན་ འབྲེལ་
བསྐྱར་པའི་ཆོག་ཅིག་ལུ་སྤྱབ་པ་ཞིན། འབྲེལ་སྤྱ་འཐོབ་པ། གྲི། གྲི།
གྲི། འི། ཡི་ལུ་ཡོད་མི་རྒྱ་རྒྱུ་འཇུག་ ད། བ། སའི་མཐའ་མར་གྲི།
ག། ད། མཐའ་མེད་གྲི་རྒྱུ་གྲི། བ། མ། ད། ལའི་མཐའ་མར་
གྲི། འ་དང་མཐའ་མེད་གྲི་རྒྱུ་ འི་དང་ ཆོག་ཁ་སྤྱོད་དགོས་དང་
ཡི་འཐོབ་པ་ཞིན། འབྲེལ་སྤྱ་འཇུག་རྒྱུ་གྲི་དབྱེ་བ། རོ་བོ་བདག་
གཅིག་ དེ་ལས་དེ་འབྱུང་། རྟེན་དང་བརྟེན་པ། ཡན་ལག་དང་ཡན་
ལག་ཅན། རྒྱད་གཞི་དང་རྒྱད་ཆོས། རོ་བོ་དང་བདག་པོ་བཅས་དུག་
ཡོད། དཔེར་ན།

རྒྱུ་འཇུག	ཕྱད།	དཔེར་བཞིན།	འཇུག་རྒྱུ་ལ།
ག	གྲི།	རག་གྲི་ཉིད།	རོ་བོ་བདག་གཅིག
ད།	གྲི།	དུང་གྲི་བྱུ་པ།	རོ་བོ་བདག་གཅིག
ད།	གྲི།	ལུང་བདུད་གྲི་འབྱང་།	དེ་ལས་དེ་འབྱུང་།
ན།	གྲི།	དཔོན་གྲི་གསོལ་ར།	དེ་ལས་དེ་འབྱུང་།

བ།	གྱི།	ཐབ་གྱི་མེ།	རྟེན་དང་བརྟེན་པ།
མ།	གྱི།	བྱིས་གྱི་མི།	རྟེན་དང་བརྟེན་པ།
འ།	འི། གྱི།	སེམས་དཔའི་ཕྱག་ བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་ གྱི་ཕྱག་	ཡན་ལག་དང་ཡན་ ལག་ཅན།
ར།	གྱི།	སྟོས་དཀར་གྱི་འདབ་ མ།	ཡན་ལག་དང་ཡན་ ལག་ཅན།
ལ།	གྱི།	ཤེལ་གྱི་འོད།	ཁྱད་གཞི་དང་ཁྱད་ ཆོས།
ས།	གྱི།	ཆོས་གྱི་བྱིན་རྒྱབས།	ཁྱད་གཞི་དང་ཁྱད་ ཆོས།
མཐའ་མེད།	གྱི།	ཁོ་གྱི་རྒྱ་ཐོར།	ཐོར་དང་བདག་པོ།
མཐའ་མེད་ཁ་ མ་སྟོང་བ།	འི།	མོའི་རྒྱ་ཆ།	ཐོར་དང་བདག་པོ།
མཐའ་མེད་ཁ་ སྟོང་བ།	ཡི།	ཐོ་ཡི་རྒྱ་ཆས།	ཐོར་དང་བདག་པོ།

མཐའ་དོན།

མིང་མཐའ། པ། པོ། མ། མོ། སྤ་རྩ་ ཆོག་བར་གཅིག་ནང་བསྟུ་བའི་ཆོག་
དཔེར་ན། རྟེན་པ། དཀར་པོ། ཐོང་མ། རོལ་མོ། ཀམ་ཟེར་མི་རྩ་ མིང་མཐའ་
བསྟུ་བསྟུས་ཡིན་པ་ལས་ དེ་རྩ་གི་མཐའ་མར་ འབྲེལ་སྒྲུབ་པའི་ཕྱད་ གི་ སྟུར་
དགོ། དེ་རྩ་རྩེས་འབྲུག་ཡིན་པས་མཐོ་སྟེ་ རྩེས་འབྲུག་དང་འབྲེལ་བའི་ ཕྱད་
སྟུར་བ་ཅིན་ཐོར་བ་ཡིན།

མ) བརྒྱུ་པ་གནས་གཞི།

གནས་གཞི་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟེག དངོས་པོ་ག་ཅིར་འབད་རུང་
 ཡུལ་དང་རྒྱལ་གྱི་གཞི་གཅིག་ལུ་ གནས་ཏེ་ཡོད་པའི་དོན་སྟོན་པའི་
 ཆོག་ཅིག་ལུ་སྒྲིབ་པ་ཡིན། དེ་ལུ་ རང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ། ཡུལ་གྱི་
 གཞི་ལ་གནས་པར་སྟོན་པའི་གནས་གཞི་དང་ རྒྱལ་གྱི་གཞི་ལ་
 གནས་པར་སྟོན་པའི་ རྒྱལ་གྱི་གནས་གཞི་དང་གཉིས་ཡོད། ཡུལ་གྱི་
 གནས་གཞི་ལུ་ སྤང་ ར། ར། ལུ། གྲུ་བཞི་དང་ རྒྱལ་གྱི་གནས་
 གཞི་ལུ་ ར། ར། ལུ་གསུམ་འཇུག་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

སྤང།	དཔེར་བཞིན།	འཇུག་ཚུལ།
ར།	རྩ་ཁང་ནང་ན་སྒྲུ་ཡོད།	ཡུལ་གྱི་གནས་གཞི།
ར།	གྲང་གི་རྩ་བར་སྒྲུ་ཁང་ཡོད།	ཡུལ་གྱི་གནས་གཞི།
ལུ།	ཐིམ་ཕུག་ལུ་མི་སྣ་ཆོགས་ ཡོད།	ཡུལ་གྱི་གནས་གཞི།
གྲུ།	ཤིང་གྲུ་བྱ་ཆགས་རུག	ཡུལ་གྱི་གནས་གཞི།
ར།	མོ་མ་ལྟོད་བར་ན་བསྐྱུག་ གནད།	རྒྱལ་གྱི་གནས་གཞི།
ར།	གནས་པོ་ཁར་ཤིང་གི་འདབ་ མ་བྱད་འོང།	རྒྱལ་གྱི་གནས་གཞི།
ལུ།	ཆོས་བཙུ་ལུ་དཀར་མེ་ཕུལ།	རྒྱལ་གྱི་གནས་གཞི།

༡ བརྒྱུད་པ་བོད་སྐད་སྐད་

བོད་སྐད་སྐད་མི་འདི་ གང་ཟག་མཆོག་དམན་འབྲིང་གསུམ་ག་ར་ འབོ་
རུང་ མིང་གི་ཐོག་མཐའ་དང་ ཆོག་གི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་ལུ་
སྐྱར་བའི་ཆོག་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་པ་ཡིན། འདི་ལུ་ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་
གང་ཟག་ལུ་ཐོབ་པའི་ བོད་སྐད་འཛིན་ཅིག་དང་ ལས་ཆོག་ལུ་ཐོབ་
པའི་སེམས་ཆོར་སྒྲོན་པའི་སྐྱོད་དང་གཉིས་ཡོད། དཔེར་ན།

ཕན།	དཔེར་བརྗོད།	འཇུག་ཚུལ་
ཀྱུ།	ཀྱུ། རྩོམ་ཡི་གུ་འདི་རྩ་ གཏང་ཞིག	གང་ཟག་གི་བོད་སྐད་
ཆིང་ཆིང་།	ཆིང་ཆིང་། རྩོམ་ག་ཞིག	གང་ཟག་གི་བོད་སྐད་
དབའི།	དབའི། རྩོམ་ག་ཅི་ འབད་མ།	གང་ཟག་གི་བོད་སྐད་
ཨ་ལུ།	ཨ་ལུ། རྩོམ་ག་ཏེ་འཕྱོ་ནི་སྒྲོ།	གང་ཟག་གི་བོད་སྐད་
ཁོ་རེ།	ཁོ་རེ། དེ་སྐྱེ་ར་འདི་མི་ བདུ་བཔ་འོང།	གང་ཟག་གི་བོད་སྐད་
ཀྱ་ཡེ།	ཀྱ་ཡེ། སྐྱང་ས་འོད་འབུམ།	གང་ཟག་གི་བོད་སྐད་
སྤ།	སྤ། ལེགས་མི་ལེགས།	སེམས་ཆོར་སྒྲོན་པའི་སྐྱོད་
སྤའོ།	སྤའོ། འཇའ་བས་སྤའོ།	སེམས་ཆོར་སྒྲོན་པའི་སྐྱོད་
ཇའི།	ཇའི། འདྲོག་པས་སྤའོ།	སེམས་ཆོར་སྒྲོན་པའི་སྐྱོད་
ཨའོ།	ཨའོ། དེ་འདི་བཞག་པ་ དག་འོང།	སེམས་ཆོར་སྒྲོན་པའི་སྐྱོད་

ལྷན།	ལྷན། སར་སོང་ཞིག	སེམས་ཚྭ་སྒྲོན་པའི་སྒྲ།
ཨ་ཁའི།	ཨ་ཁའི། སྒྲི་མི་སྒྲི།	སེམས་ཚྭ་སྒྲོན་པའི་སྒྲ།
ཨ་ཁ།	ཨ་ཁ། བརྟེད་ར་བརྟེད་སོ་ རུག	སེམས་ཚྭ་སྒྲོན་པའི་སྒྲ།
ལུའི།	ལུའི། དྲིམ་ཁག་མི་ཁག	སེམས་ཚྭ་སྒྲོན་པའི་སྒྲ།
ཨའེ།	ཨའེ། སངས་མི་སངས།	སེམས་ཚྭ་སྒྲོན་པའི་སྒྲ།
འེང་འེང།	འེང་འེང། ང་གིས་འབད་ འོང།	སེམས་ཚྭ་སྒྲོན་པའི་སྒྲ།
ཨང།	ཨང། དེ་ཅི་ར་ཨིན་ན།	སེམས་ཚྭ་སྒྲོན་པའི་སྒྲ།
གཡའ།	གཡའ། ཁྱེད་ཀྱིས་སྒྲུབ་ཅི་ སྒྲོ།	སེམས་ཚྭ་སྒྲོན་པའི་སྒྲ།
ཡ།	ཡ། ད་འབདན་ ནུམ་ བཏོན་སྒྲ་ཅེ།	སེམས་ཚྭ་སྒྲོན་པའི་སྒྲ།

སྡེ་ཚན་གཉིས་པ། བྱད་གཞན་དབང་ཅན།

སྦྱོར་ན།

བྱད་ཟེར་མི་འདི་ ཚོག་གོང་འོག་གཉིས་གཅིག་ཁར་མཐུད་མི་འདི་ལུ་སྦྱབ་ནི་
དང་། གཞན་དབང་ཅན་ཟེར་མི་འདི་ ཚོག་ཏེ་མཁ་གི་རྩེས་འཇུག་ ཡང་
འཇུག་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འཇུག་དགོ་མི་འདི་ལུ་སྦྱབ་པ་ཡིན། དེ་ལུ་ནང་
གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ། སྦྱར་བསྟུ། ལས་ཚོག་གི་ཚོག་གོག་ས། ལྷག་བཅས།
མིང་མཐའ་བཅས་བཞེ་ཡོད།

༡ སྦྱར་བསྟུ།

སྦྱར་བསྟུ་ཟེར་མི་འདི་ བརྗོད་ཚོག་ཅིག་གིས་ སྐབས་ཐོག་གི་བརྗོད་དོན་
ཚར་རེ་མཇུག་བསྟུ་བའི་དོན་སྟོན་མི་གི་བྱད་ཚུ་ལུ་སྦྱབ་པ་ཡིན། སྦྱར་བསྟུ་འི་
བྱད། གོ། དོ། འོ། རོ། ལོ། སོ་རྒྱུག་ཡོད་མི་འདི་ རྩེས་འཇུག་ ག། ད།
ད། ར། ས། མཐའ་མེད་ཀྱི་རྩེས་སུ་ གོ། ད་མཐར་དོ། ར་མཐར་ནོ། ལ་
མཐར་ལོ། ས་མཐར་སོ། མཐའ་མེད་ལུ་ འོ་ འཐོབ་ནི་ཡིན། དཔེར་ན།

རྩེས་འཇུག་	བྱད།	དཔེར་བརྗོད།
ག	གོ།	ཐོབ་རུག་གོ།
ད།	གོ།	འཐོན་འོང་གོ། ཐོར་འོང་གོ།
ད།	དོ། གོ།	ཡོད་དོ། ཡོད་གོ།
ན།	ནོ། གོ།	ཡིན་ནོ། ཡིན་གོ། ཡིན་གོ།
བ།	མེད།	
མ།	མེད།	

འ།	མེད།	
ར།	མེད།	
ལ།	འོ།	རྒྱལ་འོ།
ས།	སོ། གོ།	ལེགས་སོ། ཡིན་པས་གོ།
མཐའ་མེད།	གོ། འོ།	རྒྱུ་ཅི་གོ། སྤྲོ་ཅི་འོ།

5ན་གསོ།

ཡང་འཇུག་ས་གི་རྩེས་སུ་ སྤྲོ་བ་སྤྱི་ཤད་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་འདི་ རྩེས་འཇུག་ས་
དང་ཅོག་འཐད།

༡ ལས་ཆོག་གི་ཆོག་གོག་ས།

ལས་ཆོག་གི་ཆོག་གོག་ས་ཟེར་མི་འདི་ བྱེད་འབྲེལ་དང་བྱེད་མེད་ཀྱི་
ལས་ཆོག་ག་ཅིར་ཡིན་རུང་ ལས་ཆོག་དེ་རྒྱ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ ཆོག་
གོག་ས་སྤྱི་འཇུག་མི་ལུ་ སྤྲོ་བ་ཡིན། ལས་ཆོག་གི་ཆོག་གོག་ས། ཅི།
ཡི། རུག་ རྟོ། དེས། བློ། འོང། གོ། པས། མས། བས་དང་
བརྟ་གཅིག་ཡོད།

༡ རོན་གྱི་འཇུག་རྒྱལ།

འདས་པའི་ཆོག་གོག་ས། ཅི། ཡི། རུག་གསུམ། ད་ལྟ་བའི་ཆོག་
གོག་ས། རྟོ། དེས། པས། མས། བས་ལྷ། མ་འོངས་པའི་ཆོག་
གོག་ས། བློ། འོང། གོ་གསུམ་ཡིན།

དཔེར་ན།

འདས་པ།	ཐོབ་ཅི།	མཐོང་ཅི།	བཞུས་ཅི།
	དགའ་ཡི།	འབད་ཡི།	འབྱོ་ཡི།
	བསྐྱབས་ཅུག།	བཀའ་ཅུག།	མཇལ་ཅུག།
ད་ལྟ་བ།	འཐོན་དོ།	འབྱོ་དོ།	གཏང་དོ།
	འཐོབ་དེས།	འོང་དེས།	སྐྱབ་དེས།
	ཨིན་པས།	བརྟབ་པས།	དག་པས།
	དྲིམ་མནམ་མས།	སྒྲིན་མས།	ཨིནམ་མས།
	དགའ་བས།	བདེ་བས།	དགའ་བས།
མ་འོངས་པ།	འཐོབ་ནི།	འབྱོ་ནི།	འཐོན་ནི།
	ཤར་འོང།	སྐྱེ་འོང།	སྒྲོད་འོང།
	འབད་གོ།	བསྐྱབ་གོ།	ཉན་གོ།

ཁ སྒྲིཊ་སྒྲིཊ་ཚུལ།

ཆོག་གོགས། ཅུག་ དོ། དེས། བི། འོང། གོ། ཚུ་ རྩེ་འཇུག་གི་
 དབྱེ་བ་མེད་པར་ འཇུག་པ་ཨིན། ཆི། ད། མོ་གསུམ་འདི་ གོང་
 གསལ་གྱི་ཆོག་གོགས་ ཅུག་ དོ། དེས། བི། འོང། གོ་ཚུ་དང་
 གཉིས་སྒྲེལ་སྒྲེལ་འཇུག་པ་ཨིན། པས། མས། བས། ཅི། ཡི་ལྷེ་
 འདི་ རྩེ་འཇུག་ གོ། བ། བ། མ། སའི་མཐའ་མར་པས། རྩེ་
 འཇུག་ ད། བ། མ། མིང་མཐའ་མ་དང་པའི་མཐའ་མར་མས།
 རྩེ་འཇུག་ འ། ད། ལ། མཐའ་མེད་ལུ་བས། རྩེ་འཇུག་ ག

ང། ཅ། བ། མ། སའི་མཐའ་མར་ཅི། རྩེས་འཇུག་ ག ཅ།
 ཅ། བ། མ། འ། ར། ལ། ས། མཐའ་མེད་ལུ་ ཡི་འཕྲོ་བལ་ཨིན།
 དཔེར་ན།

རྩེས་འཇུག	པས།	མས།	བས།	ཅི།	ཡི།
ག	འ			འ	འ
ང།		འ		འ	འ
ཅ།				འ	འ
བ།	འ	འ		འ	འ
མ།	འ			འ	
ས།	འ	འ		འ	འ
འ།			འ		འ
ར།			འ		འ
ལ།			འ		འ
ས།	འ			འ	འ
མཐའ་མེད།			འ		འ
མིང་མཐའ་ལྡ།		འ			
མིང་མཐའ་པ།		འ			

དཔྱད་གསུང་།

གོང་གསལ་ཆོག་གྲོགས་ཚུ་ལས་ འདས་པའི་ཆོག་གྲོགས་ ཅི། ཡི་དང་།
 ད་ལྟ་བའི་ཆོག་གྲོགས་ རྟོ། གང་ཟེག་དང་པ་ལུ་འཇུག་ནི་དང་། འདས་
 པའི་ཆོག་གྲོགས་ལྷག་དང་ ད་ལྟ་ བའི་ཆོག་གྲོགས་ དེས་ གཉིས་པོ་

གང་ཟག་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་ལུ་ འཇུག་སྒོལ་ཡོད། ཡིན་རུང་ སྐབས་
 ཐོབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རང་གིས་དངོས་སུ་འབད་མི་དང་ ཤེས་མི་ཚུ་ ཡིན་པ་
 ཅིན་ གང་ཟག་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་ལུ་ཡང་ ཁོ་གིས་ཐོབ་ཅི། ཁོང་གིས་
 ཐོབ་ཅི་ཟེར་འཇུག་ནི་དང་། རང་གིས་དངོས་སུ་མ་ཤེས་མི་དང་ མ་མཐོང་མི་
 ཚུ་ཡིན་པ་ཅིན་ གང་ཟག་དང་པ་ལུ་ཡང་ ར་གིས་འབད་ཅུག་ ར་གིས་ཐོབ་
 ཅུག་ ཟེར་འཇུག་སྒོལ་ཡོད་པ་ཡིན།

༣ ལྷག་བཅས།

ལྷག་བཅས་ཟེར་མི་འདི་ ཚོག་གི་ལྷག་མ་ སྤྲུལ་མ་ཚར་བར་ཡོད་མི་འདི་
 ཡང་འདྲེན་ཚུགས་མི་གི་ཕྱད་ཚུ་ལུ་སྤྲུལ་ཡིན། དེ་ལུ་ཡང་ ཉང་གསེས་གྱི་
 དབྱེ་བ། ལས་ཚོག་ཏེ་མམ་གི་རྟིང་བདའ་སྟེ་ ལས་ཚོག་གཞན་གང་རུང་ཅིག་
 འདྲེན་མི་ ཏུས་སྤྱིར་འཇུག་པ། ལས་ཚོག་གཉིས་སྤྲུལ་ཅིག་ཁར་ འདྲེན་
 མི་ ཏུས་ཅིག་ཙམ་འཇུག་པ། ལས་ཚོག་ཏེ་མ་ལུ་མ་བརྟེན་པར་ ལས་ཚོག་
 རྒྱལ་མཁ་འབྱུང་ས་མེད་མི་ཅིག་ འདྲེན་མི་གི་ཏུས་རིམ་གྱིས་འཇུག་པའི་
 མཚམས་སྒྲིལ་ལྷག་བཅས་དང་གསུམ་ཡོད།

ལྷག་བཅས་གྱི་ཕྱད་ལུ་ ཏེ། སྟེ། དེ། སྟེ། བཞི་ཡོད། དེ་ཡང་ སྟེ་འདི་རྗེས་
 འཇུག་ག་ར་ལུ་འཐོབ་ནི་དང་། ཏེ། སྟེ། དེ་གསུམ་ རྗེས་འཇུག་གི་དབྱེ་བ་
 གཤམ་གསལ་རེ་འུ་མིག་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་འཐོབ་ནི་ཡིན།

རྗེས་ འཇུག	ཕྱད།	དཔེར་བཞིན།		འཇུག་ཚུལ།
ག	སྟེ། སྟེ།	ཤིང་བཀག་སྟེ་མེ་འཕྲ།	ཤིང་བཀག་སྟེ་མེ་འཕྲ།	ཏུས་སྤྱིར་འཇུག་པ།
ད།	སྟེ། སྟེ།	རྒྱ་བཀང་སྟེ་འབག	རྒྱ་བཀང་སྟེ་འབག	ཏུས་སྤྱིར་འཇུག་པ།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྟར་ཁའི་སྒྲིལ་མེད།

ད།	ད། སྒྲེ།	ས་ཁར་སྒྲོད་དེ་སྒྲོ་བ།	ས་ཁར་སྒྲོད་སྒྲོ་བ།	དུས་སྒྲིལ་འཇུག་པ།
ན།	ད། སྒྲེ།	བརྒྱན་དེ་མཛེས།	དཔོན་ཕྱོན་སྒྲེ་བཞུགས་ཅི།	དུས་རིམ་གྱིས་འཇུག་པ།
བ།	སྒྲེ། སྒྲེ།	མལ་ཆ་བཀལ་བ་སྒྲེ་ཉལ།	མལ་ཆ་བཀལ་བ་སྒྲེ་ཉལ།	དུས་རིམ་གྱིས་འཇུག་པ།
མ།	སྒྲེ། སྒྲེ།	ཅལ་བཀམ་སྒྲེ་བཞག།	ཅལ་བཀམ་སྒྲེ་བཞག།	དུས་སྒྲིལ་འཇུག་པ།
ལ།	སྒྲེ། སྒྲེ།	སེམས་དགའ་སྒྲེ་སྒྲོད།	སེམས་དགའ་སྒྲེ་སྒྲོད།	དུས་ཅིག་ཅར་དུ་འཇུག་པ།
ར།	ད། སྒྲེ།	ལེའུ་བསྐྱར་དེ་འཆམ་རྒྱབ།	ལེའུ་བསྐྱར་སྒྲེ་འཆམ་རྒྱབ།	དུས་ཅིག་ཅར་དུ་འཇུག་པ།
		ཐར་དེ་བདེ།	ཐར་སྒྲེ་བདེ།	དུས་རིམ་གྱི་འཇུག་པ།
ལ།	ད། སྒྲེ།	འཆོལ་དེ་ཐོབ།	འཆོལ་སྒྲེ་ཐོབ།	དུས་རིམ་གྱིས་འཇུག་པ།
ས།	ད། སྒྲེ།	ཤེས་དེ་ཐོལ།	ཤེས་སྒྲེ་ཐོལ།	དུས་སྒྲིལ་འཇུག་པ།
མཐའ་མེད།	སྒྲེ། སྒྲེ།	མིག་རྟོ་བལྟ་སྒྲེ་ལམ་འགྲོ།	མིག་རྟོ་བལྟ་སྒྲེ་ལམ་འགྲོ།	དུས་ཅིག་ཅར་དུ་འཇུག་པ།

དཔྱད་གསུང་།

ལྟག་བཅས་ཀྱི་སྐབས་ ཤར་གྱི་ཕྱོགས་ན་ངེ་བུ་སྒྲེ། ལྟོ་ཡི་ཕྱོགས་ན་གཤེན་རྩེ་འོ།། ཟེར་དོ་བཟུམ་མའི་ གཞན་འདྲེན་ལྟག་བཅས་འདི་ ཆོགས་བཅད་བཟོ་བའི་སྐབས་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན།

༤ མིང་མཐའ་།

མིང་མཐའ་ཟེར་མི་འདི་ མིང་དང་ཆོག་གི་མཐའ་མ་ལུ་ འཇུག་ནི་འདི་གིས་སྒྲིབ་པ་ཡིན། མིང་མཐའ་མང་རབས་ཅིག་ཡོད་དེ་འབད་རུང་ མིང་དང་གཅིག་ཁར་ ཆག་མེད་པར་བྲི་དགོཔ་ཡོད་མི། པ། པོ། མ། མོ། བ་དང་ལྷའི་སྐོར་ལས་དམིགས་བསལ་ཤེས་དགོཔ་ཡོད། དེ་ཚུ་ ཆོག་ལྟར་ངོ་མའི་གྲངས་སུ་མེན་རུང་། རྩིས་འཇུག་དང་འབྲིལ་བའི་འཇུག་ཚུལ་ཤེས་དགོཔ་ཡོད་པ་ལས་

རྒྱུ་འཇུག་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱད་དང་གཅིག་ཁར་བཤད་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

མིང་མཐའ།	རྒྱུ་འཇུག	དཔེར་བརྗོད།
པ།	ག	ལག་པ།
	ང།	ངང་པ།
	ད།	པད་པ།
	ན།	ནོན་པ།
	བ།	བོབ་བོབ་པ།
	མ།	བཅམ་བཅམ་པ།
	ར།	མོར་པ།
	ལ།	བསྐལ་པ།
	ས།	རྒྱས་རྒྱས་པ།
པོ།	ག	ཕྱག་པོ།
	ད།	སྒྲིད་པོ།
	ན།	བདུན་པོ།
	ར།	མེར་པོ།
	ལ།	རྒྱལ་པོ།
མ།	ག	འབྲག་མ།
	ང།	གདང་མ།
	ད།	བརྒྱད་མ།
	ན།	ཕན་མ།
	ལ།	མཐའ་མ།
	ར།	སྐར་མ།
	ལ།	སྒྲོལ་མ།
	ས།	བརྒྱས་མ།

མོ།	ག།	ཕག་མོ།
	ང།	དབང་མོ།
	ད།	བདུད་མོ།
	ན།	བཙུན་མོ།
	བ།	འབབ་མོ།
	འ།	དཔའ་མོ།
	ར།	མངར་མོ།
	ལ།	རྒྱལ་མོ།
	ས།	སྤྲས་མོ།
	མཐའ་མེད།	བུ་མོ།
ཤ།	ད།	འབད་ཤ།
	འ།	དགའ་ཤ།
	ར།	རྒྱར་རྒྱར་ཤ།
	ལ།	ཐལ་ཤ།
	ས།	དགྱིས་དགྱིས་ཤ།
	མཐའ་མེད།	མོ་ཤ།

མཐའ་དོན། མིང་གི་མཐའ་མ་ལུ་ མིང་མཐའ་སྐྱར་བའི་སྐབས་ ཚག་རྒྱབ་
 དགོས་དང་ མ་དགོ་པའི་དབྱེ་བ་འདི་ དཔེར་ན། ལག་པ་བདེ་བས་ཟེར་ གི་
 དགོ་མི་ཚུ་ལུ་ བར་ན་ཚག་མེད་པ་སྟེ་བཞག་སྟེ་གི་དགོས་ཨིན་རུང་ ལག་པའི་
 སེན་མོ་ཟེར་འབྲི་བའི་སྐབས་ བར་ན་ཚག་རྒྱབ་སྟེ་ མིང་མཐའ་སོ་སོར་གི་
 དགོས་ཨིན།

སྡེ་ཚན་གསུམ་པ། རང་དབང་ཅན་རྒྱུད་པའི་ཕྱད།

སྤྱི་དོན།

རང་དབང་ཅན་རྒྱུད་པའི་ཕྱད་ཟེར་མི་འདི་ རྗེས་འཇུག་དང་འབྲེལ་མ་དགོ་པའི་
ཕྱད་ཀྱི་རིགས་ལས་ སྡེ་ཚན་གཅིག་ནང་ཕྱད་རེ་རེ་ལས་ལྷག་སྟེ་མེད་མི་ལུ་
སྒྲུབ་པ་ཡིན། དེ་ལུ་ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ། ཅིན་སྐྱེ། ད་སྐྱེ། དང་སྐྱེ། དེ་སྐྱེ།
ན་སྐྱེ། བི་སྐྱེ། བེ་སྐྱེ། དང་བདུན་ཡོད།

༡ ཅིན་སྐྱེ།

ཅིན་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ཆོག་ཚུ་ལུ་འཇུག་པ་ད་ གོ་དོན་མ་འདྲམ་
བདུན་ལུ་ཅིན་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ ཅིན་སྐྱེ་ཟེར་སྒྲུབ་པ་ཡིན། ཅིན་
སྐྱེའི་འཇུག་ལུལ། དམིགས་ཀྱིས་འབྱེད་པ། རྒྱ་མཚན་སྟོན་པ། རྒྱ་
མཚན་དོན་གྱིས་སྟོན་པ། ཕྱི་ཆོག་ངེས་པར་འབྱེད་པ། དེ་ལས་
ལྷོག་པ། སྟོན་པ། ཐེ་ཆོམ་དང་བདུན་ཡོད། དེ་ཡང་ རྒྱ་མཚན་དོན་
གྱིས་སྟོན་པ། ཕྱི་ཆོག་ངེས་པར་འབྱེད་པ། དེ་ལས་ལྷོག་པ་གསུམ་
འདས་ཆོག་གི་རྗེས་སུ་འཇུག་ནི་དང་། གཞན་བཞི་ ད་ལྟ་བ་དང་ མ་
འོངས་པའི་ལས་ཆོག་གང་རུང་གི་རྗེས་སུ་འཇུག་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

ཆོག་ཕྱད།	དཔེར་བཞིན།	འཇུག་ཚུལ།
ཅིན།	མོ་འགྲོ་བ་ཅིན།	དམིགས་ཀྱིས་འབྱེད་པ།
ཅིན།	ཆོགས་བསགས་པ་ཅིན་སྐྱེ་བ་པ་འདག།	རྒྱ་མཚན།
ཅིན།	རྒྱ་མེད་པ་ཅིན་ལྷག་པོ་ག་ལས་འོང་།	རྒྱ་མཚན་དོན་གྱིས་སྟོན་པ།
ཅིན།	ཨ་ལུ་གིས་འབག་ཐེག་པ་ཅིན་ཨ་པ་གིས་ ག་ཅི་སྟེ་འབག་མ་ཐེག་པ།	ཕྱི་ཆོག་ངེས་པར་འབྱེད་པ།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིལ་མེ།

ཅིན།	ཨ་པ་གིས་འབག་ཐེག་པ་ཅིན་ གིས་ཡང་འབག་ཐེག་	ཨ་ལུ་ དེ་ལས་ལྷོག་པ།
ཅིན།	དཔེ་ཆ་ཤེས་པ་ཅིན་དག་འཁྱིམས།	སྒྲོན་པ།
ཅིན།	གཡོག་ནང་འཇུལ་བ་ཅིན་གོ་ས་འཐོབ་ག་ མི་འཐོབ།	ཐེ་ཆོས།

༡ ད་སྐྱེ།

ད་སྐྱེ་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན་གསུམ་ལུ་ ད་ འཇུག་ནི་འདི་
གིས་ ད་སྐྱེ་ཟེར་སྒྲུབ་པ་ཨིན། ད་སྐྱེ་འཇུག་ལུལ། ཅུས་ལུ་འཇུག་
པ། རྒྱ་མཆན་སྒྲོན་པ། སྐུལ་ཆོག་སྒྲོན་པ་དང་གསུམ་ཡོད། དཔེར་ན།

ཆོག་ ལྷན།	དཔེར་བརྗོད།	འཇུག་ཚུལ།
ད།	གནམ་ནང་སམ་ད་ཡར་ལོངས།	ཅུས་ལུ་འཇུག་པ།
ད།	ཉིམ་ཤར་མ་ད་ བསང་གཏང།	ཅུས་ལུ་འཇུག་པ།
ད།	ཁྲིམ་དང་པ་ཆོས་པ་ད་ ལོ་གསར་ཟ།	ཅུས་ལུ་འཇུག་པ།
ད།	ཆར་པ་རྒྱབ་པ་ད་ རྒྱ་བེས།	རྒྱ་མཆན་སྒྲོན་པ།
ད།	རྒྱ་འབྱུང་མ་ད་ ལ་སྒྲོམ་སངས།	རྒྱ་མཆན་སྒྲོན་པ།
ད།	ཕྱག་ཕྱིད་འབྱོར་མ་ད་ གསོལ་ར་ཐོབ།	རྒྱ་མཆན་སྒྲོན་པ།
ད།	ཡར་ལོངས་ད།	སྐུལ་ཆོག་སྒྲོན་པ།
ད།	ཡི་གྲ་བྲིས་ད།	སྐུལ་ཆོག་སྒྲོན་པ།
ད།	བྱུང་གཏང་ད།	སྐུལ་ཆོག་སྒྲོན་པ།

༢ དང་སྐྱེ།

དང་སྐྱེ་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན་མ་འདམ་གསུམ་ལུ་ དང་
འཇུག་ནི་འདི་གིས་ དང་སྐྱེ་ཟེར་སྒྲུབ་པ་ཨིན། དང་སྐྱེ་འདི། ཆོག་

གཞི་གཅིག་ལས་ དབྱེ་བ་སོ་སོར་བྱེ་བའི་འབྲེད་པ། དབྱེ་བ་སོ་སོར་
ཡོད་མི་ཚུ་ གཞི་གཅིག་ཁར་བསྐྱ་བའི་སྐྱད་པ། ཆོག་གོང་འོག་གཉིས་
གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བའི་འབྲེལ་ཆོག་དང་གསུམ་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན།
དཔེར་ན།

ཆོག་ཕྱད།	དཔེར་བཞོད།	འཇུག་ཚུལ།
དང།	འབྱུང་བ་བཞི་ནི། ས་དང་ རྩ་དང་ མེ་དང་ རྩུང་ ཡིན།	འབྲེད་པ།
དང།	ཚྭ་གས་བཞི་ནི། ཤར་དང་ རྩོད་དང་ རུབ་དང་ བྱང་ ཡིན།	འབྲེད་པ།
དང།	དཀོན་མཆོག་གསུམ་ནི། སངས་རྒྱལ་དང་ ཆོས་དང་ དགེ་འདུན་ཡིན།	འབྲེད་པ།
དང།	ས་དང་ རྩ་དང་ མེ་དང་ རྩུང་ནི་ འབྱུང་བ་བཞི་ ཡིན།	སྐྱད་པ།
དང།	ཤར་དང་ རྩོད་དང་ རུབ་དང་ བྱང་ནི་ ཚྭ་གས་བཞི་ ཡིན།	སྐྱད་པ།
དང།	སངས་རྒྱལ་དང་ ཆོས་དང་ དགེ་འདུན་ནི་ དཀོན་ མཆོག་གསུམ་ཡིན།	སྐྱད་པ།
དང།	གྲམ་ དང་ མཇལ་ཡི།	འབྲེལ་ཆོག
དང།	མོ་ དང་ ཕྱད་ཅི།	འབྲེལ་ཆོག
དང།	ཁོ་ དང་ བསྐྱེམས་ཡི།	འབྲེལ་ཆོག

༤ དེ་སྐྱེ།

དེ་སྐྱེ་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན་མ་འདྲམ་བདུན་ལུ་ དེ་
འཇུག་ནི་འདི་གིས་ དེ་སྐྱེ་ཟེར་སྐྱབ་པ་ཡིན། དེ་སྐྱེ་འཇུག་ཡུལ།
འདས་པའི་དུས་སྟོན་པ། མ་འོངས་པའི་དུས་སྟོན་པ། མཚུངས་

དཔེའི་དོན་སྟོན་པ། སྤྱི་སྤྱའི་དོན་སྟོན་པ། བདེན་པའི་དོན་སྟོན་པ།
གསང་བའི་དོན་སྟོན་པ། དེས་བཟུང་བཞུགས་པའི་དོན་སྟོན་པ་དང་བཟུགས་
ཡོད། དཔེར་ན།

ཆིག་ཕྱད།	དཔེར་བཞིན།	འཇུག་ཚུལ།
དེ།	ན་ཉིང་གི་ལོ་དེ་ནང་།	དུས་འདས་པའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	ཁ་ཅ་གི་ཉིན་མ་དེ་ལྟ།	དུས་འདས་པའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	སངས་ལོ་ལྷོ་དེ་ནང་།	དུས་མ་འོངས་པའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	ནངས་པ་གི་ཉིན་མ་དེ་ཁར།	དུས་མ་འོངས་པའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	དེ་བཟུམ་སྟེ་འབད་དགོ།	མཚུངས་དཔེའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	དེ་སྟེ་ར་ཡིན།	མཚུངས་དཔེའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	དེ་སྟེ་ར་འོང་དགོ།	མཚུངས་དཔེའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཚུ།	སྤྱི་སྤྱའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	མི་དེ་ཚུ།	སྤྱི་སྤྱའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	ཁྱིམ་དེ་ཚུ།	སྤྱི་སྤྱའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	དེ་བདེན་ར་བདེན་པས།	བདེན་པའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	དེ་ཡིན་ར་ཡིན་པས།	བདེན་པའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	དེ་མ་བདེན་མ་མིན་འདྲག།	བདེན་པའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྲེལ་མི་དེ་ ར་གིས་ འབད་འོང།	གསང་བའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	ཅ་ལ་དེ་ ཁྱེད་ཀྱིས་འབག་ ཤོག།	གསང་བའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	ཁྱོད་རྒྱ་གསུམ་ལུ་མ་སྤྲེལ།	གསང་བའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	དཀར་ར་དཀར་བས།	དེས་བཟུང་བཞུགས་པའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	ལེགས་ར་ལེགས་པས།	དེས་བཟུང་བཞུགས་པའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	དགའ་ར་དགའ་བས།	དེས་བཟུང་བཞུགས་པའི་དོན་སྟོན་པ།

པ བ་སྐྱུ།

བ་སྐྱུ་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་མ་འདྲམ་བརྒྱད་ལུ་ བ་
འཇུག་ནི་འདི་གིས་ བ་སྐྱུ་ཟེར་སྐབ་ཡིན། བ་སྐྱུ་འཇུག་ལུ་ལ།
དམིགས་ཀྱིས་འབྱེད་པ། རྒྱ་མཚན་སྟོན་པ། རྒྱ་མཚན་དོན་གྱིས་
སྟོན་པ། ཕྱི་ཚིག་གཞན་ཏུ་སྟོན་པ། ཕྱི་ཚིག་ངེས་པར་འབྱེད་པ།
དེ་ལས་ལྷོག་པ། སྟོན་པ། ཐེ་ཚོམ་དང་བརྒྱད་ཡོད། དཔེར་ན།

ཚིག་པ་དང།	དཔེར་བཞིན།	འཇུག་ཚུལ།
ན།	མོ་འགྲོ་ན།	དམིགས་ཀྱིས་འབྱེད་པ།
ན།	ཚོགས་བསག་ན་སྐབ་པ་འདག	རྒྱ་མཚན།
ན།	རྒྱ་མེད་ན་ལྷག་པོ་ག་ལས་འོང་།	རྒྱ་མཚན་དོན་གྱིས་སྟོན་པ།
ན།	རྟེ་མ་མེད་ན་ད་རེས་འཐོལ་བས།	ཕྱི་ཚིག་གཞན་ཏུ་སྟོན་པ།
ན།	ཨ་ལུ་གིས་འབག་ཐེག་ན་ཨ་པ་གིས་ག་ ཅི་སྟེ་འབག་མ་ཐེག་པ།	ཕྱི་ཚིག་ངེས་པར་འབྱེད་པ།
ན།	ཨ་པ་གིས་འབག་ཐེག་ན་ ཨ་ལུ་གིས་ ཡང་འབག་ཐེག་	དེ་ལས་ལྷོག་པ།
ན།	དཔེ་ཆ་ཤེས་ན་དགའ་ནི་མས།	སྟོན་པ།
ན།	གཤམ་ན་འཇུལ་ན་གོ་ས་འཐོབ་ག་མི་ འཐོབ།	ཐེ་ཚོམ།

བཟ་གསོ།

བ་སྐྱུ་དེ་ མིང་མཐའི་གྲུལ་ཁ་ཡང་ཡོད་པ་ལས་ མིང་ཚིག་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་
ཡོད་ན། མེད་ན། ཟེར་བར་ན་ཚག་རྒྱབ་སྟེ་ མིང་མཐའ་སོ་སོར་བྲི་དགོས་
ཡོད་རུང་ མིང་ཚིག་ལ་ལུ་གཅིག་ནང་ བར་ན་ཚག་མ་རྒྱབ་པར་ ཡོད་ན།
མེད་ན། ཐོབ་ན། མ་མཐོང་ན་ཟེར་བྲི་དགོས་ཡོད། དེ་ཡང་། རྗེས་འཇུག་ བ་
དང་མཐའ་མེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་མིང་ མཐའ་ན་བྲི་དགོས་ཐོན་པ་ཅིན་

སྒྲིལ་ན། བྲོན་ན། དགོ་ན། འཁྱོ་ན། བཟུམ་ བར་ན་ཚག་རྒྱབ་སྟེ་ བྲི་དགོ།
དཔེར་ན།

མིང་མཐའ།	རྒྱུ་འཕྲུག	དཔེར་བཞིན།
ན	ག	བཏོག་ན།
	ང།	གཏང་ན།
	ད།	མཐུད་ན།
	ན།	བཏོན་ན། བཞོན་ན།
	བ།	བཏུབ་ན།
	མ།	ཕམ་ན།
	འ།	དག་འན།
	ར།	འཕུར་ན།
	ལ།	ཐལ་ན།
	ས།	རྒྱས་ན།
	མཐའ་མེད།	དགོ་ན། འཁྱོ་ན།

༤ བྲི་སྒྲིལ།

བྲི་སྒྲིལ་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་མ་འདྲམ་གསུམ་ལུ་ བྲི་
འཕྲུག་ནི་འདི་གིས་ བྲི་སྒྲིལ་ཟེར་སྒྲིལ་ཡིན། བྲི་སྒྲིལ་འཕྲུག་ཡུལ།
དམིགས་བསལ་སྟོན་པ། དེས་བཟུང་བཞན་པ། ཚིག་ཁ་སྟོང་དང་
གསུམ་ལུ་འཕྲུག་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

ཚིག་མཚན།	དཔེར་བཞེད།	འཇུག་ཚུལ།
ནི།	མོ་ནི་ ག་བ་ཡང་ལེགས་པས།	དམིགས་བསལ་སྟོན་པ།
ནི།	ཁོ་ནི་ག་བ་ཡང་སྟོ་བས།	དམིགས་བསལ་སྟོན་པ།
ནི།	ངན་ཁོ་ལས་སོ་སོར་ཡིན།	དམིགས་བསལ་སྟོན་པ།
ནི།	སྟོ་ནི་ཞིམ་པས།	ངེས་བཟུང་བརྟན་པ།
ནི།	སྟོད་ས་ནི་དགའ་བས།	ངེས་བཟུང་བརྟན་པ།
ནི།	སྤ་རོ་དང་ནི་ཐིམ་ཕུག་གཉིས།	ཚིག་ཁ་སྟོང་།
ནི།	སྤ་ཁང་དང་ནི་མཆོད་རྟེན་ཡོད།	ཚིག་ཁ་སྟོང་།

བརྟ་གསོ། བྱི་སྐུའི་འཇུག་ལུལ་ དམིགས་བསལ་སྟོན་པ་དང་ ངེས་བཟུང་བརྟན་པའི་སྐབས་ལུ་ བར་ཚག་བརྟགས་ཏེ་བྱི་དགོཔ་ཡང་ཡོད། དེ་ཡང་ ཡི་གུ་ ན་ ལུ་ ཐོབ་པའི་སྟོན་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ ག་དང་མ་གཉིས་ མིང་གཞི་སྟེ་ ཡོད་མི་གི་ མིང་མཐའ་བསྐྱུད་དགོཔ་ད་ གནི། མནི། བཟུམ་ ག་དང་མ་སྟོན་འཇུག་ལུ་རོར་འཁྲལ་ཞུགས་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ལས་ བར་ན་ཚག་རྒྱབ་སྟེ་ ག་ནི། མ་ནི། ཟེར་ཚག་རྒྱབ་སྟེ་བྱི་དགོ།

ཡ བྱི་སྐུ།

བྱི་སྐུ་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་མ་འདྲམ་གཉིས་ལུ་ བྱི་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ བྱི་སྐུ་ཟེར་སྐབས་ཡིན། བྱི་སྐུའི་འཇུག་ལུལ་ མཚུངས་དཔེའི་དོན་སྟོན་པ་དང་ བདེན་པའི་དོན་སྟོན་པ་གཉིས་ཡོད།

དཔེར་ན།

ཚིག་མཚན།	དཔེར་བཞེད།	འཇུག་ཚུལ།
ནི།	བྱི་སྐུ་ར་འོང་དགོ།	མཚུངས་དཔེའི་དོན་སྟོན་པ།

ཕྱིར་ཁའི་ཐད་གཞུང་ལྷན་ཁའི་སྒྲིག་མེ

མེ	མེ་སྒྲིག་རྒྱུ་ལྷན་	མཚུངས་དཔེའི་དོན་སྒྲིག་པ།
མེ	མེ་རྒྱུ་ལྷན་	བདེན་པའི་དོན་སྒྲིག་པ།
མེ	མེ་རྒྱུ་ལྷན་པས་མེན་ལྷན་	བདེན་པའི་དོན་སྒྲིག་པ།

སྡེ་ཚན་བཞི་པ། རང་དབང་ཅན་ སྡེ་ཚན་ཅན་གྱི་ཕྱད།

སྦྱོར་ན།

རང་དབང་ཅན་ སྡེ་ཚན་ཅན་གྱི་ཕྱད་ཟེར་མི་འདི་ རྗེས་འཇུག་དང་འབྲེལ་མ་
དགོ་པའི་ཕྱད་གྱི་རིགས་ལས་ སྡེ་ཚན་གཅིག་ནང་ ཕྱད་གཉིས་ལས་ལྷག་སྟེ་
ཡོད་མི་ལུ་སྒྲིབ་པ་ཡིན། དེ་ལུ་ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ། རྒྱན་སྦྱད། སྦྱི་སྒྲི།
བདག་སྒྲི། དགག་སྒྲི། ཐེ་ཚོམ། འདྲི་ཚིག་ མཚུངས་གསལ་དང་བདུན་ཡོད།

༡ རྒྱན་སྦྱད།

རྒྱན་སྦྱད་ཟེར་མི་འདི་ སྡེ་མི་གཉིས་གྱི་ཚིག་དོན་ ཅོག་འཐད་པ་དང་
མ་འཐད་པ། སྦྱད་པའི་དོན་ཚུ་སྟོན་མི་གི་ཕྱད་ཅིག་ལུ་སྒྲིབ་པ་ཡིན། དེ་
ལུ་ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ། མཐུན་པའི་རྒྱན། མི་མཐུན་པའི་རྒྱན།
སྦྱད་པའི་དོན། བརྒན་པའི་དོན་དང་བཞི་ཡོད། རྒྱན་སྦྱད་གྱི་ཕྱད།
ཡང་། ར། རུང་གསུམ་གྱིས་ མཐུན་པའི་རྒྱན་ལུ་ ཡང་། ར། རུང་།
མི་མཐུན་པའི་རྒྱན་ལུ་ རུང་། སྦྱད་པ་ལུ་ ཡང་། བརྒན་པ་ལུ་ ར་
དང་ཡང་གཉིས་ འཇུག་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

ཕྱད།	དཔེར་བཞེད།	འཇུག་ཚུལ།
ཡང་།	ལེན་ཡང་ལེན་ཡི།	མཐུན་པའི་རྒྱན།
ར།	བསྐྱུ་ར་བསྐྱུ་ལོང་།	མཐུན་པའི་རྒྱན།
རུང་།	རྒྱབ་རུང་རྒྱབ་གོ།	མཐུན་པའི་རྒྱན།
རུང་།	འབད་རུང་མ་ཚར།	མི་མཐུན་པའི་རྒྱན།
རུང་།	ལྷག་རུང་མ་ཤེས།	མི་མཐུན་པའི་རྒྱན།
རུང་།	སྒྲིབ་རུང་མ་ཉན།	མི་མཐུན་པའི་རྒྱན།

ཡང་།	ཁོ་ཡང་འོངས་ཅུག	སྤྱད་པ།
ཡང་།	སློབ་ཕྱག་མ་ཚད་སློབ་དཔོན་ཡང་ འདུག	སྤྱད་པ།
ཡང་།	རྒྱ་གིས་མི་དོ་སྟོ་ཡང་བྱིན་དེས།	སྤྱད་པ།
ར།	ལཱ་མ་འབད་བར་སྟོ་ར་ཟ་སྟོད་ཅི།	བཟན་པ།
ཡང་།	ཡང་ལས་ཡང་དུ་ཁྱོད་དེན་ཡི།	བཟན་པ།
ཡང་།	མཐོ་བསམ་ཡང་ཡང་བཏང་ཡི།	བཟན་པ།

དཔྱད་གསུང་།

མི་མཐུན་པའི་རྒྱུ་ལུ་ཆོག་གི་འཇུག་པ་དང་བསྐྱེད་ཏེ་ འཕྲལ་འཕྲལ་སྟེ་ སྤང་གཉིས་སྟེལ་ཚུད་དགོཔ་ཡང་ཡོད། དཔེར་ན། ག་དེ་ཅིག་སྟེན་རུང་ཡང་ ཁོ་གིས་ཉན་མ་བདུབ། གླ་ཆ་ཡར་མེད་རྒྱུ་སྟེ་སྟོད་རུང་ར་ ལས་མི་མ་ཐོབ། ཐོབ་ལམ་ག་ནི་ཡང་མེད་རུང་ཡང་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཕྱག་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཁུ་དགོ། ཐོབ་ལམ་ག་ནི་ཡང་མེད་རུང་ར་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཕྱག་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཁུ་དགོ།

༡ སྤྱི་སྒྲིལ་།

སྤྱི་སྒྲིལ་ཟེར་མི་འདི་ བྱེ་བྲག་དམིགས་སུ་མ་བཟུང་བར་ དྲི་བའི་ཆོག་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སྤྱི་ཁབ་ལུ་འཇུག་པའི་ཆོག་ཅིག་ལུ་སྒྲིལ་བཤེས། སྤྱི་སྒྲིལ་ཕྱད་ ག ག་ཅི། ག་ཏེ། བཅ། ག་དེ་སྟེ། ག་དེམ་ཅིག་དང་ དུག་ཡོད་མི་གིས་གང་ཟག་གི་སྤྱི་སྒྲིལ། དངོས་པོའི་སྤྱི་སྒྲིལ། ཡུལ་གྱི་སྤྱི་སྒྲིལ། དུས་ཀྱི་སྤྱི་སྒྲིལ། བ་ཚུལ་གྱི་སྤྱི་སྒྲིལ། བྱངས་ཀྱི་སྤྱི་སྒྲིལ་ཚུ་ལུ་འཇུག་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

སྤྱི་སྒྲིཊ་མེ།	དཔེ་རྒྱུ་མེ།	འཇུག་ཚུལ།
ག	ཁྱོད་ག་སྒྲིཊ།	གང་ཟག་གི་སྤྱི་སྒྲིཊ།
	ག་ལུ་སྤྱོད་ཅི།	གང་ཟག་གི་སྤྱི་སྒྲིཊ།
	ག་གིས་འབད་ཡི།	གང་ཟག་གི་སྤྱི་སྒྲིཊ།
ག་ཅི།	དེ་ག་ཅི་སྒྲིཊ།	དངོས་པོའི་སྤྱི་སྒྲིཊ།
	ག་ཅི་གིས་ཐོག་ཅི།	དངོས་པོའི་སྤྱི་སྒྲིཊ།
	ག་ཅི་གུ་བཞག་ཅི།	དངོས་པོའི་སྤྱི་སྒྲིཊ།
ག་ཏེ།	ག་ཏེ་འདུག	ཡུལ་གྱི་སྤྱི་སྒྲིཊ།
	ག་ཏེ་ལས་འོངས་ཡི།	ཡུལ་གྱི་སྤྱི་སྒྲིཊ།
	ག་ཏེ་འགྲོ་ནི།	ཡུལ་གྱི་སྤྱི་སྒྲིཊ།
ནམ།	ནམ་ལྟོ་དེ་ཅི།	རུས་ཀྱི་སྤྱི་སྒྲིཊ།
	ནམ་འོངས་ཡི།	རུས་ཀྱི་སྤྱི་སྒྲིཊ།
	ནམ་འགྲོ་ནི།	རུས་ཀྱི་སྤྱི་སྒྲིཊ།
ག་དེ་སྤྱེ།	ག་དེ་སྤྱེ་འབད་རུང་ཤོག	བྱ་ཚུལ་གྱི་སྤྱི་སྒྲིཊ།
	ག་དེ་སྤྱེ་འབད་རུང་བརྟུབ།	བྱ་ཚུལ་གྱི་སྤྱི་སྒྲིཊ།
	ག་དེ་སྤྱེ་འབད་རུང་སྒྲིབ།	བྱ་ཚུལ་གྱི་སྤྱི་སྒྲིཊ།
ག་དེ་མ་ཅིག	ག་དེ་མ་ཅིག་ཡོད།	གངས་ཀྱི་སྤྱི་སྒྲིཊ།
	ག་དེ་མ་ཅིག་དགོ་ནི།	གངས་ཀྱི་སྤྱི་སྒྲིཊ།
	ག་དེ་མ་ཅིག་སྒྲིབ་ཅི།	གངས་ཀྱི་སྤྱི་སྒྲིཊ།

3 བདག་སྐྱེ།

བདག་སྐྱེ་ཟེར་མི་འདི་ བདག་པོའི་དོན་སྟོན་པའི་ཆོག་ཅིག་ལུ་སྐྱབས་
 ཞིན། བདག་སྐྱེ་གི་ཕྱད། པ། པོ། མ། མོ། མི། ཅན། ལྷན།
 མཁན། བདག་ ཟེ་དང་ བརྟ་ཐམ་ཡོད། དེ་ཆུ་གིས་ ཡུལ་ཅན་
 འདི་ ཡུལ་ག་ཏེ་ལས་ཞིན་ན་གི་དོན་སྟོན་པའི་ཡུལ་གྱི་བདག་སྐྱེ།
 རྒྱ་ཆོས་ཅན་ལུ་ རྒྱ་ཆོས་ག་ཅི་ཡོད་ག་གི་དོན་སྟོན་པའི་རྒྱ་ཆོས་
 གྱི་བདག་སྐྱེ། ལཱ་ག་ཅི་འབད་མི་ཞིན་ན་གི་དོན་སྟོན་པའི་ལས་གྱི་
 བདག་སྐྱེའི་ འཇུག་ཚུལ་དང་གསུམ་ཡོད། དཔེར་ན།

ཕྱད།	དཔེར་བཞེད།	འཇུག་ཚུལ།
པ།	བགྱིས་སྐང་པ།	ཡུལ།
	ཐབ་ཆང་པ།	ལས།
པོ།	སྐྱུལ་བ་པོ།	ལས།
	བྱེད་པ་པོ།	ལས།
མ།	འཐག་མ།	ལས།
	ཆུ་རག་མཁན་མ།	ལས།
མོ།	སྐྱབ་པ་མོ།	ལས།
	སྤྱོད་པ་མོ།	ཡུལ།
མི།	དམག་མི། མཐོང་མི།	ལས།
ཅན།	ཆུ་སྟོབས་ཅན།	རྒྱ་ཆོས།
	ཡོན་ཏན་ཅན།	རྒྱ་ཆོས།
ལྷན།	འབྱོར་ལྷན།	རྒྱ་ཆོས།

མཁན།	ལྷོ་ཟ་མཁན།	ལས།
	ཡི་གུ་འབྲི་མཁན།	ལས།
	རྒྱ་རྒྱ་མཁན།	ལས།
བདག་	ཡོན་བདག་	བྱད་ཆོས།
	སྒྲིཊ་བདག་	བྱད་ཆོས།
	ཡུལ་བདག་	ཡུལ།
ཟེ།	ཆང་ཟེ།	ལས།
	ཤོབ་ཟེ།	ལས།

བརྒྱ་གཞུང་། བདག་སྒྲིཊ་མཁན་དང་གཅིག་ཁར་མ་སྒྲིཊ་ཏེ་སྒྲིཊ་སྒྲིཊ་ཡང་ཡོད།
དཔེར་ན། རྒྱ་རྒྱ་མཁན་མ། དམར་མཁན་མ། རྒྱ་བཟུམ།

༤ དགག་སྒྲིཊ་

དགག་སྒྲིཊ་ཟེར་མི་འདི་ ལས་ཆོག་གང་རུང་གི་ལུ་སྒྲིཊ་པ་ད་ དགག་
ཆོག་ལུ་འབྲེན་ནི་འདི་གིས་ དགག་སྒྲིཊ་ཟེར་སྒྲིཊ་བཤམ་ཡིན། དགག་སྒྲིཊ་
ཕན། མ། མི། མིན། མེད། མེན་ལུ་ཡོད། དེ་ཡང་ འདས་ཆོག་
དང་ རྒྱལ་ཆོག་ལུ་མ། མ་འོངས་པ་དང་ད་ལྟ་བུ་ལུ་མི། ཡུལ། རུས།
དངོས་པོ། གང་ཟག་རྒྱ་ལུ་ མིན། མེན། མེད་རྒྱ་འབྱུགས་ཡིན།
དཔེར་ན།

ཕན།	དཔེར་བརྗོད།	འབྱུགས་རྒྱུ་ལ།
མ།	མ་བསྒྲིཊ་བས།	འདས་ཆོག་
	མ་མཐོང་།	འདས་ཆོག་

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷང་པའི་སྒྲིན་མེ།

	མ་འབད་ཞིག	སྤྱལ་ཚིག
	མ་བལྟ་ཞིག	སྤྱལ་ཚིག
མི།	མི་འོང།	མ་འོངས་པ།
	མི་འགྱོ།	མ་འོངས་པ།
	མི་མཐོང་མས།	ད་ལྟ་བ།
	མི་དག་འབས།	ད་ལྟ་བ།
མིན།	གཡུས་མིན་འདུག	ཡུལ།
	ཁྲུམ་འདི་ནང་ཆོས་ལྷག་མིན་འདུག	དུས།
	དདུལ་མིན་འདུག	དངོས་པོ།
	མི་མིན་འདུག	གང་ཟག
མེན།	འདི་སྤྱ་རོ་མེན།	ཡུལ།
	ད་རེས་ཁྲུམ་དང་པ་མེན།	དུས།
	སྒྲོམ་མེན།	དངོས་པོ།
	མི་མེན།	གང་ཟག
མེད།	གཡུས་མེད།	ཡུལ།
	དུས་ཚོད་མེད།	དུས།
	ཅ་ལ་མེད།	དངོས་པོ།
	ཕམ་མེད།	གང་ཟག

བརྟ་གསོ།

དགག་སྤྱི་ཕྱད་ཚུ་ལས་ དཔེར་ན། མིན་མིན། མེན་མེན། མེད་མེད་ཚུ་བཟུམ་གཉིས་སྒྲེལ་སྒྲེ་སྤྱར་བའི་སྐབས་ལུ་ གོ་དོན་ངེས་པར་སྒྲོན་པའི་དོན་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན།

༥ བེ་ཚོམ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་

བེ་ཚོམ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་བེར་མི་འདི་ ཚིག་དོན་ག་ཅིར་འབད་རུང་
ཨིན་ན་ ཨེན་ན་ མཉེ་བའི་དོགས་པ་ཅན་གྱི་ཚིག་དང་ བག་ཚད་མ་
ཚུགས་པའི་དོན་སྟོན་པའི་ཚིག་ལུ་ སྒྲིལ་བ་ཨིན། བེ་ཚོམ་གྱི་གསལ་
བྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་ སོང། ག། སྟོ། ཅ། ས། འབྲ་བས་དང་ཐུག་ཡོད།
དཔེར་ན།

བེ་ཚོམ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་	དཔེར་བཞིན།
སོང།	ཡོད་པས་སོང།
	ཨིན་མས་སོང།
	འབྲ་བས་སོང།
ག།	འོང་ག་མི་འོང་ག།
	དགའ་ག་མི་དགའ་ག།
	ཚོགས་སོང་མ་འོང་ག།
སྟོ།	ཡོད་ག་སྟོ།
	འཐོབ་ག་སྟོ།
	ཉན་བརྟབ་ག་སྟོ།
ཅ།	ཨིན་ན་ཨེན་ན།
	འགྱུ་ནི་ཨིན་ན་མི་འགྱུ་ནི་ཨིན་ན།
	སྟོབ་དཔོན་ཨིན་ན་ཨེན་ན།
ས།	བྱིས་ནང་འབྱོན་ས།
	གསོལ་ཇ་བཞེས་ས།

	བཞུགས་ས།
འདྲ་བས།	ཨིན་མ་འདྲ་བས།
	མིན་མ་འདྲ་བས།
	བདུབཔ་འདྲ་བས།

༩ འདྲི་ཚིག་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིཊ།

འདྲི་ཚིག་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིཊ་ཟེར་མི་འདི་ བརྗོད་དོན་ག་ཅིར་འབད་རུང་
གཞན་ལུ་ངི་བ་བཀོད་པའི་ཚིག་ལུ་སྒྲིཊ་བཔ་ཨིན། འདྲི་ཚིག་གསལ་བྱེད་
ཀྱི་སྒྲིཊ། ག། བ། བོ་ཞིག་ རོ་ཞིག་ སྒྲོ། ཡ། ལགས། སྒྲོ། སྒྲོ་ཞིག་
གོ་དང་བརྟ་ཐམ་ཡོད། དཔེར་ན།

འདྲི་ཚིག་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིཊ།	དཔེར་བརྗོད།
ག	བདེ་ཉོག་ཉོ་ཡོད་ག
བ།	ཅ་ལ་འདི་ཚུད་ཀྱི་ཨིན་བ།
བོ་ཞིག	ཚུད་ཀྱི་ཨིན་བོ་ཞིག
རོ་ཞིག	ཚུད་ཀྱིས་འབད་འབདམ་ཨིན་རོ་ཞིག
སྒྲོ།	ཤེས་ཅི་སྒྲོ།
སྒྲོ།	ཨིན་སྒྲོ།
སྒྲོ་ཞིག	ཚུད་དབང་འདུས་ལས་ཨིན་སྒྲོ་ཞིག
གོ།	ག་ར་འདུག་གོ།
ཡ།	ཤེས་ཅི་ཡ།
ལགས།	ག་ཅི་གསུངས་ཡི་ལགས།

མ་ མཚུངས་གསལ་གྱི་སྒྲིཊ།

མཚུངས་གསལ་གྱི་སྒྲིཊ་ཟེར་མི་འདི་ དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་ཁྱད་གཞི་ཁྱད་
 ཚེས་ཚུ་ འདྲ་བར་སྟོན་པའི་ཚིག་ཚུ་ལུ་སྒྲིཊ་བཟ་ཡིན། མཚུངས་གསལ་
 གྱི་སྒྲིཊ། མཚུངས། དེ་སྒྲེ། བཟུམ། བཟུམ་སྒྲེ། བཞིན། འདྲ།
 གཅིག་ ཙོག་འབད། ཙོག་གཅིག་ དེས། མཉམ། ཆ་འདྲ། འགམ་
 ཟླ། རྟོ་ཡ། རྟོ་ལ། འདྲན་འདྲ། ལྷ་ར། མཐུམ། དཔེ། རྟོ་འགམ་
 དང་ཉི་ཤུ་ཡོད། དཔེར་ན།

མཚུངས་གསལ་གྱི་སྒྲིཊ།	དཔེར་བཞེད།
མཚུངས།	ཤོ་མཚུངས།
དེ་སྒྲེ།	དེ་སྒྲེ་མ་འབད།
བཟུམ།	བཟུམ་འབད་དགོ།
བཟུམ་སྒྲེ།	ཁོ་བཟུམ་སྒྲེ།
བཞིན།	དེ་བཞིན་ཏུ་འབད།
འདྲ།	ལྷ་དང་འདྲ།
གཅིག་	གཅིག་ར་ཡིན་མས།
ཙོག་འབད།	དེ་གཉིས་ཙོག་འབད།
ཙོག་གཅིག་	ཁོང་གཉིས་ཙོག་གཅིག་
དེས།	སེམས་འདྲེ་དེས་འབད་དགོ།
མཉམ།	མཐོ་དམན་མཉམ།
ཆ་འདྲ།	ཁོ་དང་ཆ་འདྲ།

འབྲན་འབྲ།	གོ་གནས་འབྲན་འབྲ་ཡིན།
འགྲན་ཁྲ།	ཁོ་གི་འགྲན་ཁྲ་དགེས་ཕྱོགས།
དོ་ཡ།	མཁས་པའི་དོ་ཡ་སྒྲན་པོ་གིས་མི་ཕྱོགས།
དོ་འགྲན།	ཁྱོད་ཀྱིས་དོ་འགྲན་མི་ཚུགས།
དོད་ལ།	བྲང་དཔོན་ཚྱོད་བདག་གི་དོད་ལ་ཡིན།
ལྷར།	བཀའ་ལྷར་ཕྱག་ལུ།
མཐུན།	མོ་དང་ང་ཁ་མཐུན།
དཔེ།	གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་དཔེ་བཞག་ བདུབ།

ལེའུ་ལྷ་པ།

བན་སྦྱར་གྱི་འཕྲོས་དོན།

སྦྱིདོན།

བན་སྦྱར་གྱི་འཕྲོས་དོན་ཟེར་མི་འདི་ ཐོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་ལག་ལེན་ནང་ཉེ་བར་
མཁོ་བའི་ འབྲེལ་ཚིག་དང་ ཉོན་མོ་ཆེ་བའི་འབད་དང་སྦྱེ་གི་ཐོབ་ལམ། ལྷ་
ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་ཚུ་གི་སྐོར་དང་། བན་སྦྱར་གྱི་ཡན་ལག་ལུ་ ཚིག་
མཚམས། དོན་མཚམས། མགོ་རྒྱན་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ཐོབ་ལམ། ཚིག་ཤད་གྱི་
ཐོབ་ལམ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་བཤད་མི་འདི་ལུ་སྤྲུབ་པ་ཨིན།

སྦྱེ་ཚན་དང་པ།

འབྲེལ་ཚིག་དང་འབད་དང་སྦྱེ་ ལྷ་ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་གི་ལྷ་པ།

༡ འབྲེལ་ཚིག་

འབྲེལ་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ཚིག་གོང་འོག་གཉིས་གཅིག་ཁར་མཐུད་
མི་གི་ཚིག་ལུ་སྤྲུབ་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

འབྲེལ་ཚིག་	འཕྱག་ཚུ་ལ།
དེ་སྦྱེ་འབད་བ་ཅིན།	ལཱ་འདི་ དེ་སྦྱེ་འབད་བ་ཅིན་ མི་བདུབ།
དེ་འབད་ན།	ངག་ཤོས་འབྱོན་དེས། དེ་འབད་ན་ ང་ཡང་འགྱོ་ནི།
དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ།	ལཱ་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ རྟོད་མ་རྩྭ་ས།
དེ་གིས་སྦྱེ།	ཁྱངས་ དེ་གིས་སྦྱེ་ གྲོས་ཐག་ཆོད་ཅི།
འདི་གིས་སྦྱེ།	མི་ འདི་གིས་སྦྱེ་ ཞལ་ཐག་དཔུང་བཅུག་ཅི།
ག་དམ་ཅིག་སྦྱེ།	ཁོ་ ག་དམ་ཅིག་སྦྱེ་ འོངས་པ་ཅིན་ངགིས་སྤྲུབ་གོ།

དེ་ར་འབད་རུང་།	བངས་ཅུག་ དེ་ར་འབད་རུང་ ཟུང་མེད།
དེ་ར་ཨིན་རུང་།	འོས་འབབ་འདི་མེད། དེ་ར་ཨིན་རུང་ བརྟ་བལ་སྟེ་ བཞག།
ཨིན་ཏེ་ར་འབད་རུང་།	ཁོ་གིས་སྒྲུབ་མི་འདི་ ཨིན་ཏེ་ར་འབད་རུང་ ངལས་ མེན་པའི་ཁྱདས་སྒྲུབ་ནི་ཡོད།
ག་དེ་སྟེ་ར་ཨིན་རུང་།	ཏེ་མ་གི་ ལཱ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་ར་ཨིན་རུང་ མཇུག་ བསྟུ་དགོ།
མེད་དེ་ར་འབད་རུང་།	ཏི་རུ་ མེད་དེ་ར་འབད་རུང་ འཛོལ་ཏེ་འབག་ཤོག།
ག་ལས་བསྐྱར་རུང་།	སྟོ་ ག་ལས་བསྐྱར་རུང་ བཅུད་བཏོན་དགོ།
དེ་འབད་མ་ད།	ཁོ་གིས་སྒྲུབ་དེས། དེ་འབད་མ་ད་ ཁོ་གིས་ཉམ་མ་ བརྟ་བ།
དེ་མེན་པ་ཅིན།	ལཱ་ དེ་མེན་པ་ཅིན་ གཞན་ག་ཅི་སྟོ།
དེ་གིས་མི་དོ།	ལཱ་ དེ་གིས་མི་དོ་ གཞན་ཡང་ཡོད།
དུས་མེན་པ།	ང་ཁ་ཅ་ དུས་མེན་པ་ འབྲེལ་སོ་ཡི།
ག་ཅི་དེ་ཅིག།	མི་འདི་ ག་ཅི་དེ་ཅིག་ སེམས་ལེགས་པས་གོ།

༡ འབད་དང་སྟེ་གི་ཐོབ་ལམ།

སྟི་དོན།

རྫོང་ཁའི་ངག་གཤིས་དང་ བརྟ་སྟུང་རིག་པའི་དགོངས་པ་དང་འབྲེལ་མ་ད་
འབད་ དང་ སྟེ་ གི་འཇུག་རྩལ་ཐོབ་ལམ་གཤམ་གསལ་ལྟར་དུ་ཨིན།

༡ འབད།

འབད་འདི་ ལས་ཆོག་ངོ་མ་ཨིན་མ་ལས་ ལས་ཆོག་གི་

རིགས་དང་ ལས་ཆོག་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་སྟོན་པའི་རིགས་
 རྒྱུ་མ་གཅིག་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

དབྱེ་བ།	དཔེར་བཞིན།	འཇུག་ཚུལ།
ལས་ཆོག་ངོ་མ།	ལཱ་འབད་ནི། འབད་གོ། འབད་འོང། འབད་དགོ།	མ་འོངས་པ།
	ལཱ་འབད་དོ། འབད་དེས། འབད་མ་ མས། འབད་བའི་བསྐྱར་ཡོད། འབད་ བཞིན་ཏུ་ཡོད།	ད་ལྟ་བ།
	ལཱ་འབད་ཆར་ཡི། འབད་ཅུག་ འབད་ ཆར་ཅུག་ འབད་ཞིན་མ་ལས། འབད་ འབད་མ།	འདས་པ།
	ལཱ་འབད་ཞིག་ འབད་སྐྱ་རེ། འབད་ བཅུག་	སྐྱལ་ཆོག
ལས་ཆོག་དང་ འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་ སྟུང།	འབད་རུང་འབད། མ་འབད་རུང་མ་ འབད། འབད་རུང་མ་འབད་རུང་། ཡོད་དེ་འབད་རུང་། ལྷ་ར་འབད་རུང་།	མུད་དང་ འབྲེལ་བ།
	འབད་ཡང་འབད་འོང། འབད་ཡང་ འབད་དགོ།	མུད་ དང་ འབྲེལ་བ།
	འབད་ར་འབད་འོང། ཅམ་ར་འབད་ རུང་། འདི་ར་འབད་རུང་། ག་ཅི་ར་ འབད་རུང་།	མུད་ དང་ འབྲེལ་བ།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་ཁའི་སྒྲིལ་མེ།

ལས་ཚིག་དང་ འབྲེལ་བའི་ བདག་སྐྱེ་ གསལ་བྱེད།	ལཱ་འབད་མི། ལྟོ་འབད་མི། འགྲན་ཟླ་ འབད་མི། འབྲི་ཚུམ་འབད་མི། འབྲན་ འབྲ་འབད་མི། མིག་ཏེ་གཉིས་འབད་ མི།	སེམས་ལྟན་ བདག་སྐྱེ།
	ཏི་རུ་ཉི་ཤུ་འབད་མི་གི་སྐྱེ་གྲུ། ཐོག་ཚད་ ལཱ་འབད་མི་གི་སྐྱིང་ཁྱིམ། མི་ཏེ་ར་༡༠༠ འབད་མི་གི་ཐག་པ།	དངོས་པོའི་ བདག་སྐྱེ།
	ར་ར་འབད་ནི། རྒྱུད་ར་འབད་ཆི། བདག་འཛིན་འབད་དགོ།	བདག་བཟུང་ གི་སྐྱེ།
ལས་ཚིག་དང་ འབྲེལ་བའི་རྣམ་ དབྱེ་བདུན་པའི་ གསལ་བྱེད།	ར་འབད་སར་ཤོག་ ཁོ་འབད་སར་མ་ སོང་། རྒྱུད་འབད་སར་འོང་དགོ་པས།	ཡུལ་དང་ འབྲེལ་བ།
ལས་ཚིག་དང་ འབྲེལ་བའི་ འབྲེལ་ཚིག་ གཞན།	འབད་སྒོལ། འབད་ཐངས། འབད་ དགོ་པ་བཅའ་དགོ་པ། འབད་གཞག་ བཅའ་གཞག།	མིང་དང་ འབྲེལ་བ།
	ཁོ་ལས་འབད་བ་ཅིན། ར་ལས་འབད་ བ་ཅིན། ཐིམ་ཕུག་ལས་འབད་བ་ཅིན། ཆོས་ནང་ལས་འབད་བ་ཅིན།	འབྱུང་ཁུངས་ དང་འབྲེལ་བ།
	རང་གི་ལམ་ལུགས་འབད་ཕམ་ལས། དེ་ འབད་ནི་འདྲི་གིས། སམ་འབད་ནི་འདྲི་ གིས། ལྷན་ཚིག་འབད་ནི་འདྲི་གིས།	རྒྱ་མཚན་དང་ འབྲེལ་བ།

ཕྱིར་ཁའི་བརྩ་གཞུང་ལྷན་ཁའི་སྒྲིལ་མེ།

	ཐོབ་སྟེ་འབད་བ་ཅིན། དབྱེ་འབད་བ་ ཅིན། གཅིག་འབདན། ཡང་གཅིག་ འབདན།	ཐེ་ཚོམ་དང་ འབྲེལ་བ།
	འདི་འབདམ་ད། འཛེ་སྟེ་འབདམ་ད། ད་འབདན།	ཕྱི་ཚོག་མི་ མཐུན་པ་སྟོན་ པ།
འབད་དང་སྟེ་ གཉིས་སྟེལ་ ཐོབ་པ།	དབྱེ་འབད་བ་ཅིན། དབྱེ་སྟེ་ འབད་བ་ཅིན།	
	སྟེ་ཚོག་འབད་ནི་འདི་གིས། སྟེ་ན་ ཚོག་སྟེ་འབད་ནི་འདི་གིས།	
	སྟོབ་དཔོན་གཉིས་འབད་དེ་སྟོན། སྟོབ་ དཔོན་གཉིས་སྟེ་འབད་ནི་འདི་གིས།	
	སྟོ་འབད་དེ་ཟ་ནི། སྟོ་འབད་སྟེ་ཟ་ནི། བདག་འཛིན་འབད་དེ་བཞག་ནི། བདག་འཛིན་འབད་སྟེ་བཞག་ནི། ཁོ་ བཟུམ་འབད་ནི། ཁོ་བཟུམ་སྟེ་འབད་ བ་ཅིན། ལེགས་ཤོམ་འབད་དགོ། ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབད་དགོ།	

ཁ སྟེ།

སྟེ་འདི་ སྤང་ངོ་མ་ཡིན་མ་ལས་ ལས་ཚོག་གི་གོ་དོན་ཐད་ཀར་དུ་ཙ་
ལས་སྟོན་ནི་མེད། དེ་གིས་སྟེ་ སྤང་གི་རིགས་དང་ སྤང་དང་འབྲེལ་
བའི་ དབྱེ་ཚོག་གསལ་བྱེད་གི་དོན་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན།

	བཀྲག་རྟོན་མོ་སྤེ་བཟོ། ཉི་རུ་ ལྷ་རེ་སྤེ་བཟོང། འཇའ་རིས་མོ་ སྤེ་མཐོང་མས། གསལ་རྟོག་ རྟོ་སྤེ་བྱིས།	ཁྱད་ཆོག་དང་ལས་ཀྱི་ དབྱེ་ཆོག་གསལ་བྱེད།
	མཁྱེགས་པ་སྤེ་མོང། སྤྱིང་སྤྱི་ སྤེ་བཤེད། སྤྱིད་རྟོང་རྟོ་སྤེ་སྤོད་ ཅུག་གོ་ལེ་སྤེ་འོངས་ཡི།	ལས་དང་དབྱེ་ཆོག་ གསལ་བྱེད།
	བྱལ་ལས་སྤེ་དར་ཅུག་སྤེ་རོ་ ལས་སྤེ་འོངས་ཡི། འདི་ཐོག་ ལས་སྤེ་གཏང་གོ།	འབྱུང་ཁྱད་སྤེ་གསལ་ བྱེད།
	ཨ་ལུ་ཚུ་དང་སྤེ་འོངས་ཅུག་	དང་སྤྱོད་གསལ་བྱེད།
	ཨ་བ་བམོད་ཀྱིས་སྤེ་ཐོབ་ཅི།	བྱེད་སྤྱོད་གསལ་བྱེད།
	བཞུགས་གདན་གྱ་སྤེ་ བཞུགས། རང་ན་སྤེ་བཞུགས།	རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ གསལ་བྱེད།
	རིམ་པ་བཞེན་རུ་སྤེ་འཐོན་ འོང།	རུས་ཀྱི་གནས་གཞི་ གསལ་བྱེད།
	དགོན་སྤེ་ཉོ་ཉོམ་ཨིན།	ནི་སྤྱོད་གསལ་བྱེད།
སྤེ་དང་འབད་ གཉིས་སྤེ་ལ།	ག་བཟུམ་སྤེ། ག་བཟུམ་སྤེ་ འབད་ནི།	
	འདི་བཟུམ་སྤེ། འདི་བཟུམ་སྤེ་ འབད་དགོ།	

	ག་དེ་སྒྲེ། ག་དེ་སྒྲེ་འབད་འོང།	
	མཐུགས་པ་སྒྲེ། མཐུགས་པ་སྒྲེ་འབད་དགོ།	
	ཉི་རུ་ལྷ་སྒྲེ་བཙོང། ཉི་རུ་ལྷ་སྒྲེ་འབད་ད།	
	ཕྱི་ཁ་སྒྲེ། ཕྱི་ཁ་སྒྲེ་འབད་ཅུག	

བཅུག་གསོ།

སྒྲེ་ དང་ འབད་ གཉིས་སྒྲེལ་བྱི་དགོཔ་ཐོན་པའི་སྐབས་ ཉམ་ར་འབད་རུང་
 སྒྲེ་སྒྲེ་ དང་ འབད་འབད་ མིན་པར་ ཆིག་གོང་འོག་གི་སྐབས་ཐོབ་དང་
 བསྐྱུན་ཉེ་ སྒྲེ་ གཅིག་དང་ འབད་ གཅིག་སྒྲེ་བྱི་དགོཔ་ཡིན། འབད་དང་
 སྒྲེ་གི་ཐོབ་ལམ་འདི་ཡང། དཔེར་ན།

ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་བ།	ཐོབ་ལམ་དང་མ་འཁྲིལ་བ།
ལཱ་འབད་ནི། འབད་དོ། འབད་ཡི།	ལཱ་སྒྲེ་ནི། སྒྲེ་དོ། སྒྲེ་ཡི།
ལཱ་འབད་རུང་འབད་གོ།	ལཱ་སྒྲེ་རུང་སྒྲེ་གོ།
ལཱ་འབད་མི།	ལཱ་སྒྲེ་མི།
འབྲན་འབྲ་འབད་མི།	འབྲན་འབྲ་སྒྲེ་མི།
ཉི་རུ་ཉི་ཤུ་འབད་མི།	ཉི་རུ་ཉི་ཤུ་སྒྲེ་མི།
ང་ར་འབད་ནི།	ང་ར་སྒྲེ་ནི།
ཁོ་འབད་སར་འབྱོ་ནི།	ཁོ་སྒྲེ་སར་འབྱོ་ནི།
ང་ལས་འབད་བ་ཅིན།	ང་ལས་སྒྲེ་བ་ཅིན།
འབད་གཞག།	སྒྲེ་གཞག།
དེ་འབད་ནི་འདི་གིས།	དེ་སྒྲེ་ནི་འདི་གིས།

ཕྱིར་ཁའི་ཐད་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིལ་མེ།

གཅིག་འབདན།	གཅིག་སྒྲིལ།
འདི་འབདམ་ད།	འདི་སྒྲིལ་ད།
ག་དེ་སྒྲིལ་འབདན།	ག་དེ་སྒྲིལ་སྒྲིལ།
ག་ཅི་སྒྲིལ་འབད་དགོཔ།	ག་ཅི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་དགོཔ། ག་ཅི་འབད་འབད་དགོཔ།
སྟེན་ཚིག་སྒྲིལ་འབད་ནི་འདི་གིས།	སྟེན་ཚིག་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ནི་འདི་གིས། སྟེན་ཚིག་འབད་འབད་ནི་འདི་གིས།
དཔྱེ་སྒྲིལ་འབད་བ་ཅིན།	དཔྱེ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་བ་ཅིན། དཔྱེ་འབད་འབད་བ་ཅིན།
སྒྲོབ་དཔོན་གཉིས་སྒྲིལ་འབད་དོ།	སྒྲོབ་དཔོན་གཉིས་འབད་འབད་དོ། སྒྲོབ་དཔོན་གཉིས་སྒྲིལ་སྒྲིལ་དོ།
ལྟོ་འབད་སྒྲིལ་ཟེ།	ལྟོ་སྒྲིལ་ཟེ། ལྟོ་འབད་འབད་ཟེ།
བདག་འཛིན་འབད་སྒྲིལ་བཞག་ནི།	བདག་འཛིན་སྒྲིལ་སྒྲིལ་བཞག་ནི། བདག་འཛིན་འབད་འབད་བཞག་ནི།
ཁོ་བརྩམ་སྒྲིལ་འབད་ནི།	ཁོ་བརྩམ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ནི། ཁོ་བརྩམ་འབད་འབད་ནི།
ལེགས་ཤོམ་སྒྲིལ་འབད་དགོ།	ལེགས་ཤོམ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་དགོ། ལེགས་ཤོམ་འབད་འབད་དགོ།
ཟོག་པོ་སྒྲིལ་མ་འབད།	ཟོག་པོ་སྒྲིལ་སྒྲིལ། ཟོག་པོ་འབད་མ་འབད།
ལྟོ་ཟ་སྒྲིལ་ལྷ་འབད་དགོ།	ལྟོ་ཟ་སྒྲིལ་ལྷ་སྒྲིལ་དགོ། ལྟོ་ཟ་འབད་ལྷ་འབད་དགོ།
སྟེན་བཙུག་འབད་སྒྲིལ་དག་ཅི།	སྟེན་བཙུག་སྒྲིལ་སྒྲིལ་དག་ཅི། སྟེན་བཙུག་འབད་འབད་དག་ཅི།
སྟུམ་འཁོར་གཏང་སྒྲིལ་འགྱུར་སྒྲིལ།	སྟུམ་འཁོར་གཏང་འབད་འབད་འགྱུར་སྒྲིལ།
ག་བརྩམ་སྒྲིལ།	ག་བརྩམ་འབད།
འདི་བརྩམ་སྒྲིལ།	འདི་བརྩམ་འབད།
དེ་སྒྲིལ་ཡིན།	དེ་འབད་ཡིན།
ག་དེ་སྒྲིལ་འདུག།	ག་དེ་འབད་འདུག།
མགྲོགས་པ་སྒྲིལ་སོང།	མགྲོགས་པ་འབད་སོང།
སྒྲིལ་སྒྲིལ་འབད་ད།	སྒྲིལ་སྒྲིལ་འབད་བཞེད།

ཡོང་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིཊ་མེ།

སྒྲིད་རྟོང་རྟོ་སྒྲེ་སྒྲོད་ལུག།	སྒྲིད་རྟོང་རྟོ་འབད་སྒྲོད་ལུག།
གོ་ལེ་སྒྲེ་འོངས་ཡི།	གོ་ལེ་འབད་འོངས་ཡི།
བྱང་པ་སྒྲེ་བཀལ་ལུག།	བྱང་པ་འབད་བཀལ་ལུག།
མཁྱེན་མོ་སྒྲེ་འབོ།	མཁྱེན་མོ་འབད་འབོ།
ཞབས་ཁྲ་སྒྲེ་འབེན།	ཞབས་ཁྲ་འབད་འབེན།
སྐྱ་ཚབ་སྒྲེ་བྱོན་ལུག།	སྐྱ་ཚབ་འབད་བྱོན་ལུག།
བཀྲག་རྟོན་མོ་སྒྲེ་བཟོ།	བཀྲག་རྟོན་མོ་འབད་བཟོ།
གསལ་རྟོག་རྟོ་སྒྲེ་བེས།	གསལ་རྟོག་རྟོ་འབད་བེས།
འཇའ་རིས་མོ་སྒྲེ་མཐོང་མས།	འཇའ་རིས་མོ་འབད་མཐོང་མས།
ཤུལ་ལས་སྒྲེ་དར་ལུག།	ཤུལ་ལས་འབད་དར་ལུག།
སྤ་རོ་ལས་སྒྲེ་འོངས་ཡི།	སྤ་རོ་ལས་འབད་འོངས་ཡི།
འདི་ཐོག་ལས་སྒྲེ་གཏང་གོ།	འདི་ཐོག་ལས་འབད་གཏང་གོ།
ཨ་ལུ་ཚུ་དང་སྒྲེ་འོངས་ལུག།	ཨ་ལུ་ཚུ་དང་འབད་འོངས་ལུག།
ཨབ་བམོད་ཀྲིས་སྒྲེ་ཐོབ་ཅི།	ཨབ་བམོད་ཀྲིས་འབད་ཐོབ་ཅི།
བཞུགས་གདན་གུ་སྒྲེ་བཞུགས།	བཞུགས་གདན་གུ་འབད་བཞུགས།
ནང་ན་སྒྲེ་བཞུགས།	ནང་ན་འབད་བཞུགས།
རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྒྲེ་འཐོན་འོང།	རིམ་པ་བཞིན་དུ་འབད་འཐོན་འོང།
དགོ་ནི་སྒྲེ་ཉོ་ཉེ་ཨིན།	དགོ་ནི་འབད་ཉོ་ཉེ་ཨིན།
ག་བཟུམ་སྒྲེ་འབད་ནི།	ག་བཟུམ་སྒྲེ་སྒྲེ་ནི། ག་བཟུམ་འབད་འབད་ནི།
འདི་བཟུམ་སྒྲེ་འབད་ནི།	འདི་བཟུམ་སྒྲེ་སྒྲེ་ནི། འདི་བཟུམ་འབད་འབད་ནི།
ག་དེ་སྒྲེ་འབད་དགོ།	ག་དེ་སྒྲེ་སྒྲེ་དགོ། ག་དེ་འབད་འབད་དགོ།
མཁྱེན་པ་པ་སྒྲེ་འབད་དགོ།	མཁྱེན་པ་པ་སྒྲེ་སྒྲེ་དགོ། མཁྱེན་པ་པ་འབད་འབད་དགོ།
རྟི་རུ་ལྷ་རེ་སྒྲེ་འབད་ད།	རྟི་རུ་ལྷ་རེ་སྒྲེ་སྒྲེ་ད། རྟི་རུ་ལྷ་རེ་འབད་འབད་ད།
ཕྱི་ཁ་སྒྲེ་འབད་ད།	ཕྱི་ཁ་སྒྲེ་སྒྲེ་ད། ཕྱི་ཁ་འབད་འབད་ད།

༣ བྱད་ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་གི་བྱད་པར།

རྫོང་ཁའི་ངག་གཤེས་ལུ་ཡོད་པའི་ བྱད་ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་གསལ་
བྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་འབྲུག་པའི་ཚིག་གོགས་ དཔེར་ན། སྐྱེ་ཐལ་ཐལ།
བཟ་ལྷམ་ལྷམ། བཟུམ་ཚིག་གོགས་གཉིས་ཆར་ལུ་ རྩེས་འབྲུག་ཡོད་
མི་གི་རིགས་ཅིག་དང། རྟོང་རྟོ། རྟོག་རྟོ་བཟུམ་ཚིག་གོགས་ལུ་
མམ་ལུ་རྩེས་འབྲུག་མེད་པའི་རིགས་ཅིག་ སི་སི། རུ་རུ་ བཟུམ་ཚིག་
གོགས་གཉིས་ཆར་ལུ་ རྩེས་འབྲུག་མེད་པའི་རིགས་གཅིག་དང་སྐྱེ་
ལྷམ་པ་གསུམ་ཡོད།
དེ་ཚུ་ཡང་ རྫོང་ཁའི་ངག་གཤེས་ལུ་ བྱད་ཚིག་གི་རིགས་ མིང་གི་ཉེ་
མ་སྦྱར་དགོཔ་དང་ དབྱེ་ཚིག་གི་རིགས་ ལས་ཚིག་གི་ལུལ་མར་
སྦྱར་དགོཔ་ད་ ཚིག་གོགས་གཅིག་གིས་ བྱད་ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་
གཉིས་ཆར་ལུ་འབྲུག་ཚུལ་ཚུ་གཤམ་གསལ་དཔེར་བརྗོད་ནང་ཁ་
གསལ་བཀོད་དེ་ཡོད།

༡ ཚིག་གོགས་གཉིས་ཆར་ལུ་རྩེས་འབྲུག་ཐོབ་པའི་རིགས།

ཚིག་གོགས།	བྱད་ཚིག་	དབྱེ་ཚིག་
སྐྱེ་ཐལ་ཐལ།	གོ་ལ་སྐྱེ་ཐལ་ཐལ་ཅིག་འདུག	སྐྱེ་ཐལ་ཐལ་སྐྱེ་འགྱེ་དེས།
སྐྱེ་རྒྱས་རྒྱས།	བཞེས་སྐྱེ་སྐྱེ་རྒྱས་རྒྱས་འདུག	སྐྱེ་རྒྱས་རྒྱས་སྐྱེ་བྱིན་དགོ།
སྐྱེ་ཁོབ་ཁོབ།	རུ་རྟོ་སྐྱེ་ཁོབ་ཁོབ་འདུག	སྐྱེ་ཁོབ་ཁོབ་སྐྱེ་རྒྱར་དེས།
སྐྱེ་ཆིལ་ཆིལ།	རྒྱ་སྐྱེ་ཆིལ་ཆིལ་འདུག	སྐྱེ་ཆིལ་ཆིལ་སྐྱེ་འབབ་དེས།
སྐྱེ་ཐེར་ཐེར།	ས་སྐྱེ་ཐེར་ཐེར་འདུག	སྐྱེ་ཐེར་ཐེར་སྐྱེ་ཐལ་མོ་རུག
སྐྱེ་ལྷམ་ལྷམ།	ཨོམ་སྐྱེ་ལྷམ་ལྷམ་འདུག	སྐྱེ་ལྷམ་ལྷམ་སྐྱེ་བཞོ་དེས།
སྐྱེ་ཐོམ་ཐོམ།	འོད་སྐྱེ་ཐོམ་ཐོམ་འདུག	སྐྱེ་ཐོམ་ཐོམ་སྐྱེ་ཤར་དེས།

ཕྱིར་ཁའི་བརྩ་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིལ་མེ།

སྐྱ་སྒྲོམ་སྒྲོམ།	ཀེ་བ་སྐྱ་སྒྲོམ་སྒྲོམ་འདུག	སྐྱ་སྒྲོམ་སྒྲོམ་སྒྲེ་ཚོ་ཅུག
སྐྱ་མང་མང།	མེ་སྐྱ་མང་མང་འདུག	སྐྱ་མང་མང་སྒྲེ་འབར་དེས།
སྐྱ་ཡལ་ཡལ།	ཟླ་མ་སྐྱ་ཡལ་ཡལ་འདུག	སྐྱ་ཡལ་ཡལ་སྒྲེ་འཕྱོ་དེས།
སྐྱ་ཏས་ཏས།	ཁོ་སྐྱ་ཏས་ཏས་མས།	སྐྱ་ཏས་ཏས་སྒྲེ་འོང་དེས།
སྐྱ་ཉག་ཉག།	དར་སྐྱ་ཉག་ཉག་འདུག	དར་སྐྱ་ཉག་ཉག་སྒྲེ་གཡལ་དེས།
སྐྱ་ཉྩ་ཉྩ།	མེ་སྐྱ་ཉྩ་ཉྩ་འདུག	སྐྱ་ཉྩ་ཉྩ་སྒྲེ་འབར་དེས།
སྐྱ་ཉེ་ཉེ།	འོད་སྐྱ་ཉེ་ཉེ་འདུག	སྐྱ་ཉེ་ཉེ་སྒྲེ་སྤར་དེས།

ཁ ཚིག་གྲོགས་དང་པམ་ལུ་ཇེས་འཇུག་ཐོབ་རུང་ ཀའི་པམ་ལུ་ཇེས་
འཇུག་མ་ཐོབ་པའི་རིགས།

ཚིག་གྲོགས།	ཅུང་ཚིག	དཔེ་ཚིག
སྐྱ་སྒྲོར་སྒྲོ།	ལ་ཕུག་སྐྱ་སྒྲོར་སྒྲོ་འདུག	སྐྱ་སྒྲོར་སྒྲོ་སྒྲེ་ཉྩྩ་དེས།
སྐྱ་ཆེམ་ཆེ།	མེ་སྐྱ་ཆེམ་ཆེ་འདུག	སྐྱ་ཆེམ་ཆེ་སྒྲེ་འབར་དེས།
སྐྱ་ཏང་ཏ།	གནམ་སྐྱ་ཏང་ཏ་འདུག	གནམ་སྐྱ་ཏང་ཏ་སྒྲེ་འཕྱོ་དེས།
སྐྱ་ཏེག་ཏེ།	ལམ་སྐྱ་ཏེག་ཏེ་འདུག	སྐྱ་ཏེག་ཏེ་སྒྲེ་མཐོང་མ་མས།
སྐྱ་དིང་དི།	བ་མོ་སྐྱ་དིང་དི་འདུག	སྐྱ་དིང་དི་སྒྲེ་ཆགས་ཅུག
སྐྱ་སྒྲོག་སྒྲོ།	ཤ་ཕུ་སྐྱ་སྒྲོག་སྒྲོ་འདུག	སྐྱ་སྒྲོག་སྒྲོ་སྒྲེ་ཉྩྩ་ཅུག
སྐྱ་པག་པ།	གདོང་སྐྱ་པག་པ་འདུག	སྐྱ་པག་པ་སྒྲེ་འཕྱོ་དེས།
སྐྱ་མེར་མེ།	མཚོ་སྐྱ་མེར་མེ་འདུག	སྐྱ་མེར་མེ་སྒྲེ་ཆགས་དེས།
སྐྱ་བིང་བི།	ལུ་སྐྱ་བིང་བི་འདུག	སྐྱ་བིང་བི་སྒྲེ་འབར་དེས།
སྐྱ་ཡོར་ཡོ།	དར་ཤིང་སྐྱ་ཡོར་ཡོ་འདུག	སྐྱ་ཡོར་ཡོ་སྒྲེ་འཕུར་དེས།
སྐྱ་ཡོང་ཡོ།	མིག་ཏྲོ་སྐྱ་ཡོང་ཡོ་འདུག	སྐྱ་ཡོང་ཡོ་སྒྲེ་ཐལ་དེས།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷང་པའི་སྒྲོན་མེ།

སྐྱེ་ཤར་ཤ།	ཅུ་སྐྱེ་ཤར་ཤ་འདུག།	ཅུ་སྐྱེ་ཤར་ཤ་སྤེའབབ་དེས།
སྐྱེ་ཤོག་ཤོ།	ལག་པ་སྐྱེ་ཤོག་ཤོ་འདུག།	སྐྱེ་ཤོག་ཤོ་སྤེ་སྒྲོན་དེས།
སྐྱེ་སང་ས།	ལག་རྒྱ་སྐྱེ་སང་ས་འདུག།	སྐྱེ་སང་ས་སྤེ་སྒྲོག་དེས།
སྐྱེ་སང་སེ།	གནམ་སྐྱེ་སང་སེ་འདུག།	སྐྱེ་སང་སེ་སྤེའབྱེད་དེས།

ག་ ཚིག་གྲོགས་སྤྲ་ཕྱི་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ རྩེས་འཇུག་མ་ཐོབ་པའི་རིགས།

ཚིག་གྲོགས།	ཁྱད་ཚིག།	དབྱེ་ཚིག།
ཁྱུ་རུ་རུ།	བྱ་སྐད་ཁྱུ་རུ་རུ་འདུག།	སྐད་ཁྱུ་རུ་རུ་སྤེ་རྒྱབ་དེས།
སྒོར་རོ་རོ།	རོ་ཁྱི་སྒོར་རོ་རོ་འདུག།	སྒོར་རོ་རོ་སྤེའབྱེད་དེས།
སྐྱུ་རུ་རུ།	རོ་སྐྱུ་རུ་རུ་འདུག།	སྐྱུ་རུ་རུ་སྤེ་དཀྱམས་ད་ལུག།
སྐྱུ་སི་སི།	གོ་ལ་སྐྱུ་སི་སི་འདུག།	སྐྱུ་སི་སི་སྤེ་ཐོན་ལུག།
སྐྱུག་སི་སི།	ཁ་ལས་སྐྱུག་སི་སི་འདུག།	སྐྱུག་སི་སི་སྤེ་བཞག་ལུག།
སྐྱོ་སི་སི།	ཁོ་སྐྱོ་སི་སི་འདུག།	སྐྱོ་སི་སི་སྤེ་སྤོད་ལུག།

བརྟ་གསོ། གོང་གསལ་ཁྱད་ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ ཚིག་གྲོགས་ཐོབ་ལམ་འདི་ གསལ་བྱེད་ཀ་རྒྱང་མ་གཅིག་ལུ་དཔེ་བཟུམ་གཅིག་སྤེ་བཀོད་དེ་ཡོད། དེ་ལས་རིགས་འགྲེས་ཏེ་ གསལ་བྱེད་གཞན་ཚུ་ལུ་ཡང་ ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་སྐྱར་ཤེས་དགོང་ཨོན།

སྤེལ་ཆེན་གཉིས་པ། བཅུ་སྟེར་ཡན་ལག

༡ ཆོག་མཆམས།

ཆོག་མཆམས་ཟེར་མི་འདི་ ཆོག་གི་བཅད་མཆམས་དང་འབྲེལ་ཏེ་
བར་ན་ས་སྟོང་བཞག་མི་འདི་ལུ་སྒྲུབ་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ ཆོག་ས་
བཅད་ཀྱི་རིགས་མ་བཅུས་པའི་ ཡི་གུ་གཞན་ཚུ་ ཆོག་གི་བཅད་
མཆམས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ས་སྟོང་བཞག་དགོ།
དཔེར་ན།

ཁྱེད་ ཐིམ་ཕུག་ལུ་ མཚོགས་པར་ཤོག།
ང་ཡང་ ཉངས་པར་ རྫོང་ཁག་གི་ཞལ་འཛོམས་ནང་ འབྱོར་གོས་ ཅིག་ཡོད།
རྒྱལ་སྤྱིའི་སྐད་ཡིག་དང་ རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལུ་ སློབ་ སྦྱོང་འབད་དགོས་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་ གལ་ཆེད་གས་ཅིག་ ཡིན།

༡ རྟོན་མཚམས།

རྟོན་མཚམས་ཟེར་མི་འདི་ རྟོན་ཚན་རེ་མཚུག་བསྐྱུལ་ད་ གྲུལ་ཐིག་
རེ་པ་བ་སྟེ་འབྲི་སྟོལ་ཡོད་མི་ལུ་སྒྲུབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

བན་གཞུང་འདི་ནང་ལུ་བཀོད་མིའི་དཔེར་བཞེད་ཚུ་ ཟབ་པ་སྟོང་པ་ཉིད་དང་རྒྱ་ཆེ་བ་ས་དང་ལམ་གྱི་རྣམ་
གཞག་ཚུ་དང་ སྒྲ་ཚད་གསེང་ལ་སོགས་པའི་རིག་གཞུང་གི་བཞེད་རྟོན་ཚུ་ལུ་ གཙུག་པོ་མ་བཏོན་པར་
བཞག་ཅི། ག་ཅི་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན་ རྫོང་ཁའི་བན་གཞུང་འདི་ ལས་དང་པོ་པར་ཟ་ཁ་འབྱུང་ཁ་ལས་འགོ་
བབུང་སྟེ་ སྟོབ་སྟོང་འབད་དགོ་མི་ཚུ་གི་རྟོན་ལུ་བཏུ་སྟེ་ དཔེར་བཞེད་ཚུ་ ཉེ་འཁོར་གནས་སྤངས་དང་
མི་སྡེའི་ནང་ ཉིན་བསྐྱེད་བཞིན་དུ་ཁ་སྒྲུབ་དགོ་པའི་ཆོག་རྟོན་ཚུ་ གཙུག་པོ་མ་བཏོན་ཏེ་བཀོད་དགོ་པ་ལས་
བཏོན་ཏེ་ཡིན།

ལཱ་གི་དཀའ་ངལ་དང་བསྐྱེད་སྒྲོལ་གྱི་ སྟོན་ལུ་མ་བཏུ་བར་ ཡིག་སྟེབ་གྱི་འཚུག་པའི་ཐོབ་ལམ་རིམ་པ་ཚུ་
མང་ཤོས་ར་ཡིག་ཐོག་ལུ་བཤད་པའི་བྱུལ་ལུ་དེད་དུས་གྱི་རིག་གསར་ལམ་སྟོལ་དང་འབྲེལ་ཏེ་རེ་ལུ་མིག་
ནང་ཚར་རེ་ཡང་བཀོད་ཡོད། དེ་གིས་རྫོང་ཁ་དང་ཐོག་ལྷན་མི་ཚུ་སེམས་ཁར་ངེས་ཚུགས་ནི་ལུ་ བན་
ཐབས་འབྱུང་ཚུགས་པའི་རེ་བ་ཡོད།

༢ མགོ་རྒྱུན་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ཐོབ་ལམ།

ཡི་གུའི་རིགས་ག་ཅིར་བྲི་དགོ་རུང་ དེ་ལུ་ མགོ་རྒྱུན་ཅིག་ངེས་པར་
དུ་དགོ་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ དཔེ་གཞུགས་ནང་ ཤོག་ལེབ་རེ་རེ་བཞིན་
དུ་ གཤོད་ཤོག་ག་ཡིན་མིའི་ནང་ མགོ་རྒྱུན་རེ་བཅུགས་པ་ཡིན།
དེ་བ་གཞུགས་ནང་འབད་བ་ཅིན་ འགོ་བཅུགས་པ་ད་གི་གཤོད་ཤོག་
ག་ཅིག་ནང་མ་གཏོགས་ ཤོག་གངས་གཉིས་པ་ལས་མར་ མགོ་རྒྱུན་
འབྲི་སྟོལ་མེད།

༣ མགོ་རྒྱུན་རྒྱས་པ། ཅུ་ཅུ་

མགོ་རྒྱུན་རྒྱས་པ་འདི་ དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་གོ་རྟོན་དང་

རྒྱལ་པ་རིགས་གསུམ་མགོན་པོ་འཛུལ་སྤེལ་ཞིན། མགོ་
 རྒྱན་འདི་ དཔེ་ཆ་ཚུ་གི་མགོ་ཤོག་ནང་བཀོད་པ་ཞིན། དེ་ལུ་
 རིགས་མ་འདུལ་ ཅུ་ཅུ། འབད་མི་ཡང་ འབྲི་སློལ་ཡོད་
 རུང་ མགོ་རྒྱན་འདི་ མགོ་ཤོག་རྒྱང་པའི་ནང་མ་གཏོགས་
 ཤོག་གངས་གཉིས་པ་ལས་མར་བཀོད་སློལ་མེད།

ཁ མགོ་རྒྱན་འབྲིང་པོ། ༡༡།

མགོ་རྒྱན་འདི་ ཐབས་ཤེས་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་བན་མཚན་དང་
ཤེས་རབ་གྱི་ལྟ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་གྱི་མཁུན་གཉིས་ཡེ་
ཤེས་གྱི་སྤྱན་གྱི་ཚུལ་སྟེ་ འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཟེར་སྐབས་
ཡིན། མགོ་རྒྱན་འདི་ དཔེ་ཆ་རྩ་གི་མགོ་ཤོག་ནང་དང་ ཤོག་
གངས་གཉིས་པ་ལས་མར་ གདོང་ཤོག་ག་ར་ནང་འབྲི་སྟེལ་
ཡོད།

ག མགོ་རྒྱན་བསྐྱེས་པ། ༣

མགོ་རྒྱུ་བསྐྱེད་པ་འདི་ ཡི་གྲ་གྲུལ་རེ་གཉིས་དེ་རེ་ བྲི་
དགོས་ཚུ་ནང་མ་གཏོགས་ དཔེ་ཆ་ནང་ཆེན་པོ་ཅིག་གི་མེད།

ང་། ལྷ་ལ་ཤད། ཨ ལྷ

ལྷུལ་ཤད་འདི་ གཙོ་བོ་ཡི་གུ་གང་ཡིག་གི་རིགས་འགོ་
 བརྩམས་པ་ད་དང་ བར་ན་ལས་ རོན་ཆན་གསར་པ་གཞན་
 ཅིག་འགོ་བརྩམས་པ་ད་ ལྷུལ་ཤད་འདི་འབྲིས་ཡིན།

ཅ ལྷ་ཡིག་གི་མགོ་རྒྱུན། རྒྱ

མགོ་རྒྱུ་འདི་ གཏང་ཡིག་གི་སྐབས་ རང་ལས་མཐོ་བའི་
 རིགས་ལུ་ལྷ་ཡིག་ཕུལ་ཤ་དགེ་མགོ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་སྡེ་གི་དགོ་

མི་འདི་ སྤུས་མོ་ས་ཁར་བརྩུགས་ཏེ་ ལག་པ་ཐལ་མོ་སྤྱར་
བའི་ གྲུས་བརྟན་གྱི་ཚུལ་སྤེ་བཅིམ་ཡིན།

ཆ བཀའ་ཤོག་གི་མགོ་རྒྱན། ༣

མགོ་རྒྱན་འདི་ གོང་མ་རྒྱལ་སྒོན་དང་ སྤྱོད་ཚུ་གིས་ རང་
འོག་འབངས་འཁོར་བུ་སྒོན་ཚུ་ལུ་བཀའ་ཤོག་གནང་མ་དགོ་
མགོ་རྒྱན་ཡིན། མགོ་རྒྱན་འདི་ བཀའ་བཙན་ཅིང་དབང་
གིས་བྱལ་ཚུགས་པའི་ རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་གི་བདེ་མཚན་
སྤེ་ བཅིམ་ཡིན།

ཇ གཏང་ཡིག་གི་མགོ་རྒྱན། ༤

མགོ་རྒྱན་འདི་ རང་དང་འབྲན་འབྲ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ ཡི་གུ་
གཏང་མ་དགོ་མགོ་རྒྱན་ཡིན།

༨ སྤྱིར་བཏང་མགོ་རྒྱན། ༥

མགོ་རྒྱན་འདི་ གོང་གི་ཨང་ ཀ་པ་ལས་ ཇ་པ་ཚུན་གྱི་
མགོ་རྒྱན་མ་ཐོབ་པའི་ཡིག་རིགས་ལུ་འབྲིམ་ཡིན། མགོ་རྒྱན་
འདི་ རྒྱབས་རྒྱབས་ རང་དང་འབྲན་འབྲ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་
བསྐྱལ་ནི་གི་གཏང་ཡིག་ལུ་ཡང་ འབྲི་སྒྲོལ་ཡོད།

༩ ཚགས་ ()

ཚགས་ཟེར་མི་འདི་ ཚིག་འབྲུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་ རྫོང་སྒྲུའི་དབྱེ་བ་སོ་
སོར་ བྱེ་མི་གི་དོན་གསལ་ཅིག་ཡིན། ཚིག་འབྲུ་རེ་གི་བར་ན་ ཚགས་རེ་
ངས་པར་རྒྱབ་དགོ། ཡིག་མཚུགས་དགོས་བསམ་མ་གཏོགས་པའི་
ཤད་གྱི་གོང་ལུ་ཚགས་གི་ཐོབ་ལམ་མེད།

ཕ འདུ།

འདུ་ཟེར་མི་འདི་ བཞུང་མཆམས་ཀྱི་དབྱེ་བ་སོ་སོར་བྱེ་མི་གི་དོན་ལས་
 ཅིག་ཡིན། དེ་ལྟ་ནང་གསལ་ཀྱི་དབྱེ་བ། གཅིག་འདུ། གཉིས་འདུ།
 གསུམ་འདུ། བཞི་འདུ་དང་བཞི་ཡོད།

ཁ གཅིག་འདུ། །།།

འདུ་འདི་ མགོ་རྒྱན་བསྐྱེད་པ། དོན་ཆུང་ཆུང་བ། རྒྱུ་སྐྱེད་
 ཆོག་དང་ ཆོག་ས་བཅད་ཀྱི་ཡིག་མཐའ་ ག་བཅས་ཀྱི་མཐའ་
 མར་འཐོབ། དཔེར་ན།

དབྱེ་བ།	དཔེར་བཞིན།
མགོ་རྒྱན་བསྐྱེད་པ།	༡ །
དོན་ཆུང་ཆུང་བ།	ས་དང་། རྒྱ་དང་། མེ་དང་།
རྒྱུ་སྐྱེད་ཆོག	ཆོག་གོ།
ཆོག་ས་བཅད།	བཞིན་ཅན་གྱི་སྒྲ་མ་མཆོག བྱིན་སྒྲ་བས་ཅན་གྱི་ ཡི་དམ་མཆོག །

ཅན་གསོ།

གཅིག་འདུ་གྱི་ཐོབ་ལམ་གོང་གསལ་ལྟར་དུ་ཡིན་རུང་ དབྱེད་སྐྱེད་མིན་པའི་
 ཆོག་མཐའ་ག་གིས་བསྐྱེད་པར་ འདུ་མི་འཐོབ། དཔེར་ན། ལྷ་མིན་འདུག
 འདྲེ་མིན་འདུག

ཁ གཉིས་འདུ། །།།

གཉིས་འདུ་འདི་མགོ་རྒྱན་འབྲིང་པོ། རྒྱུ་སྐྱེད་ཆོག ཆོག་ས་
 བཅད་རྒྱ་ལྟ་འཐོབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

དབྱེ་བ།	དཔེར་བཞིན།
མགོ་ཅན་འབྲིང་ པོ།	༡༡།
ཚོགས་ཚིག།	ཕྱག་འཆའ་ལོ།
ཚོགས་བཅད།	རྩེ་བཅུན་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ དང།

ག གསུམ་ཤད། ་། ་།

གསུམ་ཤད་འདི་ ལེའུ་དང་དོན་མཚམས་རྩོགས་པའི་སྐབས་
 གྱི་ཚིག་མཐའ་ག་གིས་མཇུག་བསྟུ་ས་ལུ་འཕྲོབ་པ་ཡིན།
 དཔེར་ན། གསུམ་ཤད་ཀྱི་ནུམ་གཞག་དཔེར་བཞིན་མདོ་
 ཅམ་འགོད་པ་པོ་ནི་དབང་ཕྱག་གོ། །

ང་ བཞི་ཤད། ་། ་།

བཞི་ཤད་འདི་ མགོ་རྒྱན་རྒྱས་པ། བམ་ཚན། ལེའུ་ཚན།
 དོན་མཚམས་ཆེན་པོ་མཇུག་བསྟུ་བའི་སྐབས་ལུ་འཕྲོབ་པ་ཡིན།
 དཔེར་ན།

དབྱེ་བ།	དཔེར་བཞིན།
མགོ་རྒྱན་རྒྱས་པ།	ཅུ་ཅུ། །
བམ་ཚན།	བམ་པོ་དང་པོའོ། །
ལེའུ་ཚན།	ལེའུ་གསུམ་པའོ། །
དོན་མཚམས་ཆེན་པོ།	བརྒྱད་སྟོང་པ་རྩོགས་སོ། །

བརྒྱ་གསལ། མགོ་རྒྱན་ རྒྱལ་འབྲིང་བསྐྱེད་གསུམ་མ་བརྩིས་པའི་ མགོ་རྒྱན་
གཞན་གྱི་རིགས་ལུ་ མགོ་རྒྱན་དེར་བྲིས་ཞིན་མ་ལས་ བར་ན་ས་སྟོང་བཞག་
སྟེ་ཡི་གུ་འགོ་བརྩམས་ནི་མ་གཏོགས་ མགོ་རྒྱན་གྱི་མཐའ་མར་ཤད་འབྲི་སྟེ་
མེད་དོ།

ཐོང་ཁའི་བད་གཞུང་སྒྲུང་པའི་སྒྲོན་མེ་རྒྱགས་སོ། །