

ISBN 978-999236-74-30-0

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

ཆེད་བརྗོད།

ད་རེས་ རྒྱུ་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཚུལ་སྒྲིག་སྡེ་ཚན་གྱི་ཁོངས་ལས་ རྒྱུ་ཁའི་བརྟུན་གཞུང་སྤངས་པའི་སྒྲིམ་མེ་འདི་ བསྐྱར་ཞིབ་དང་ལེགས་བཅས་ འབད་དེ་ རྩས་མཐུན་བཟོ་ཐོག་ལས་བརྟན་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་དྲོམ་ཆ་ཤས་ཅིག་ འབྲུག་ཚུགས་པ་མ་ ཚད་ ད་ཚུན་ ཤེས་རིག་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་ རྒྱུ་ཁའི་བརྟུན་དང་འབྲེལ་ པའི་ བརྟུན་གྱི་ཐོབ་ལམ་དང་ ཡིག་སྐད་ཚུ་གཅིག་མཚུངས་འབྲེལ་ བརྟུན་པར་ཡོད་མི་དཀའ་ངལ་ཚུ་ དཔེ་དེབ་འདི་གིས་བསལ་ནི་ལུ་ སུན་ ཐབས་འབྲུང་ཚུགས་པའི་རེ་བ་ཡོད།

བརྟུན་གཞུང་དཔེ་དེབ་འདི་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྒྱུ་ཁའི་ གནས་ཚད་གོང་འཕེལ་གྱི་ཕ་བ་ཅིག་ཡིན་མ་མ་ཚད་ 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་སྡེ་འབྲུག་ཚུགས་མི་འདི་ ཚུལ་སྒྲིག་སྡེ་ཚན་དང་ཞུན་དག་ཚོགས་པ་ལུ་ ང་ལས་ངལ་རངས་ཀྱི་ བཀྲིན་ དགའ་ཚེར་ཡོད།

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

ཡོངས་ཀྱིས་མཉམ་རུབ་ཐོག་ལས་ གཏང་དགོཔ་ལས་བརྟེན་ ད་ལས་ཕར་
འབྲུག་མི་ག་ར་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་དགོཔ་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་ཚུགསཔ་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་མཚན།

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་ཙུམ་མཛད་དེ་ ད་རེས་
ཚུན་ཚད་ལུ་ ལོ་རྩི་ ༡༡ ཅམ་འཁོར་ལ་མཛད་ 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་ བཀྲས་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་ལུ་པ་ དཔལ་འཛིགས་མེད་གེ་སར་
ནམ་རྒྱལ་དབང་ཕུག་མཚོག་ གསེར་ཁྲི་ཁར་ཕེབས་ཞིན་མ་ལས་ ཨྲིང་ཁ་གོང་
འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ལུ་ ཨྲིང་ཁ་འདི་ འཇམ་རྟོང་རྟོ་དང་ ཁྱེར་བདེ་རྟག་རྟོ་
ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ སྤྱོད་བཞུགས་རྟོ་སྤྱོད་ བཟོ་དགོ་པའི་བཀའ་རྒྱ་གསེར་གྱི་
ཐིགས་པ་སྤྱི་ཕེབས་དང་བསྐྱུན་ ཨྲིང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ སྤྱི་ལོ་
༡༩༩༩ ལས་ར་ གོ་བསྐྱར་ཞལ་འཇོམས་མང་རབས་ཅིག་ འགོ་འདྲན་
འཐབ་སྟེ་ ཨྲིང་ཁའི་མིང་ཚོག་དང་ ཡིག་སྤེབ་འཇམ་རྟོང་རྟོ་དང་ ལག་ལེན་
འཐབ་རྩི་བདེ་རྟག་རྟོ་བཟོ་ནི་འཐབས་ལམ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་བཟུམས་རྟེ་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

སྒྲིག་སྒྲུབ་བའི་སྒྲིག་མེ་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱུང་ཁའི་བདེ་གཞུང་སྒྲུབ་བའི་
སྒྲིག་མེ་ཟེར་བཞག་ཅི།

༡ གཞུང་དོན་སྒྲེ་ཚན་ ༥ ནང་ ལེའུ་ ༢༣ ཡོད་མི་འདི་ ལེའུ་ ༥
གི་ནང་འཁོད་ ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ སྒྲེ་ཚན་སྒྲེ་བཟོ་སྒྲེ་ཡོད།

༢ སྒྲེ་ཚན་ ༥ པ་འབྲི་ལུགས་རྣམ་གཞག་ནང་ གཏང་ཡིག་སྒྲིག་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་ལྷན་ཆོགས་ལས་ འཇུག་གི་ཡིག་བསྐྱར་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་ རྒྱུ་
ཤིང་རྒྱུ་པ་ ལོགས་སུ་བཏོན་ཏེ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ བདེ་གཞུང་ནང་
མ་དགོས་སྒྲེ་བཞག་ཅི།

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

༣ རྒྱུང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ དང་སང་གི་བཤད་ལུགས་དང་།
ཕན་དང་རྣམ་དབྱེ་འི་ནང་ སུམ་རྟགས་དང་གོ་མཚུངས་སྒྲིག་པའི་
གསལ་བཤད་གྱི་ཆོག་རིགས། ལེའུ་གོང་ལོག་གང་རུང་ནང་ མིང་
ཆོག་དང་ ཕན་རྣམ་དབྱེ་གི་འཇུག་པ་ཚུ་ལུ་ ལུགས་བསྐྱར་གྱི་

བཤད་པ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ གང་འཚམས་བསྟུ་སྟེ་བཞག་ཡོད། དེ་མ་
ཚད་ རྫོང་བྱེད་ཆོག་གི་ཡིག་སྟེབ་ཚུ་ ད་ཅེས་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་སྒྲིལ་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་
སྒྲིལ། ཡིག་སྟེབ་མགོ་ཚུངས་ཀྱི་གཞི་ཅིག་ཨིན་མི་ འབད་དང་སྟེ་
གི་འཇུག་པ་དང་ ལྷན་ཚོག་དང་དབྱེ་ཆོག་གི་དབྱེ་བ། གཞན་
དཔེར་བརྫོད་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ཡང་ གོ་བཟླ་འཕྲོད་པ་འཇམ་ཐབས་ཀྱི་
སྤྱིག་བཀོད་གང་འོས་སེར་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་ ལྷེར་བདེའི་ཐོག་ལས་ ང་བཅས་
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།
ངོ་སྤྱོད་སྒྲིཊ་བརྗོད།.....	༡
འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་སྐད་རིགས།.....	༡
རྫོང་ཁ་འདི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་སྤེ་ཆ་འཛུགས་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་སྒྲིཊ་མེའི་གཞི་རྟེན་སྤྱི་ཚུལ།.....	༩
ཆོག་དོན་ཚུ་གི་དོགས་སེལ།.....	༡༠
ལེའུ་དང་པ། རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་རྣམ་བཤད།.....	༡༢
སྤེ་ཆ་ཚན་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་ཚན་གཉིས་པ། སྤྱི་ཕྱི་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་	༢༠
༦	རྒྱུ་འཇུག་	༢༤
༧	ཡང་འཇུག་	༢༩
༨	མིང་གཞི་འཇུག་ཀྱི་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་རྒྱ་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ།	༦༤
	སྒྲེ་ཚན་གསུམ་པ། རྒྱ་སྒྲ།	༧༠
༡	སྒྱིར་བཏང་རྒྱ་སྒྲ།	༧༠
༢	རྒྱ་སྒྲའི་དམིགས་བསལ་རྒྱ་སྒྲ།	༧༦
	ལེའུ་གསུམ་པ། མིང་ཆིག་བརྒྱུད་པའི་རྣམ་གཞག་	༨༡
	སྒྲེ་ཚན་དང་པ་དོན་གྱི་དོ་བོ་ཙན་སྒྲེ་པ་མིང་།	༨༡
༡	མིང་ཙན་།	༨༡

༡	བརྟ་པ་བོད་སྒྲ།	༡༢༧
	སྡེ་ཚན་གཉིས་པ། སྡེ་གཞན་དབང་ཅན།	༡༢༩
༡	སྒྲ་བསྒྲ།	༡༢༩
༢	ལས་ཚོག་གི་ཚོག་ཁྲོགས།	༡༣༠
༣	སྒྲ་བཅས།	༡༣༣
༤	མིང་མཐའ།	༡༣༤
	སྡེ་ཚན་གསུམ་པ། རང་དབང་ཅན་རྟ་པའི་སྒྲ།	༡༣༧
༡	ཅིན་སྒྲ།	༡༣༧
༢	ད་སྒྲ།	༡༣༨
༣	དད་སྒྲ།	༡༣༨
༤	དེ་སྒྲ།	༡༣༩
༥	ན་སྒྲ།	༡༤༡
༦	ཉི་སྒྲ།	༡༤༢
༧	ཉེ་སྒྲ།	༡༤༣
	སྡེ་ཚན་བཞི་པ། རང་དབང་ཅན་སྡེ་ཚན་ཅན་གྱི་སྒྲ།	༡༤༥
༡	རྟ་སྒྲ།	༡༤༥
༢	སྒྲི་སྒྲ།	༡༤༦
༣	བདག་སྒྲ།	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
	སྒྲེ་ཚན་དང་པ། འབྲེལ་ཚིག་དང་འབད་དང་སྒྲེ་ རྒྱད་ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་གི་	
	ལྷད་པར།	༡༥༥
༡	འབྲེལ་ཚིག་	༡༥༥
༢	འབད་དང་སྒྲེ་བྱི་ཐོབ་ལམ།	༡༥༦
༣	ལྷད་ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་གི་ལྷད་པར།	༡༥༥
	སྒྲེ་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་བརྒྱུད།

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་ རྫོང་ཁ་འདི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ཡིན།
འདི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྫོང་ཁག་ཉི་ལྔ་གར་ནང་ གཞུང་འབྲེལ་སྐད་ཡིག་སྟེ་
ལག་ལེན་འཐབས་ཡིན། ལ་སྐད་མ་འདྲམ་གཞན་ཚུ་ཡང་།

སྤྱི་ལོ་ལ། ལ་སྐད་འདི་ རུབ་ཕྱགས་རྫོང་ཁག་བརྒྱུད་ཀྱི་ནང་ལུ་ སྤྱབ་
སྟོན་ཡོད་པའི་གཡུས་སྐད་ཡིན།

ཉེན་ལ། ལ་སྐད་འདི་ལུ་ སྤན་ཁ་བཟེ་ཡང་སྤྱབས་ཡིན། ལ་སྐད་འདི་
སྤྱབ་མི་ དབང་འདུས་རྫོང་ཁག་དང་ ཁྲོང་གསར་རྫོང་ཁག་
གཉིས་ནང་ཡོད།

སྤྱས་ཕྱག་པའི་ཚངས་སྐད། ལ་སྐད་འདི་ལུ་ ལ་ཁ་པའི་ལ་བཟེ་ཡང་སྤྱབས་
ཡིན། ལ་སྐད་འདི་སྤྱབ་མི་ དབང་འདུས་
རྫོང་ཁག་ནང་ལུ་ཡོད།

མོན་ལ། ལ་སྐད་འདི་ལུ་ རུ་ཁ་པའི་ལ་དང་ ཨ་ལེ་པའི་ལ་བཟེ་ཡང་
སྤྱབས་ཡིན། ལ་སྐད་འདི་སྤྱབ་མི་ དབང་འདུས་རྫོང་ཁག་
ཁྲོང་གསར་རྫོང་ཁག་ གཞུང་སྐད་རྫོང་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་
ལུ་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་ ལུ་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་ པཊྲ་
དག་འ་ཆལ་རྫོང་ཁག་ བགྲིས་གཡང་ཅེ་རྫོང་ཁག་ ལུ་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་ཚྲོང་ཁག་དང་
མགར་ས་ཚྲོང་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་ཚྲོང་ཁག་ནང་ཡོད།

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

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

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

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

སྒྲིལ་མཚམས་པའི་ཁ། ཁ་སྐད་འདི་ ཤེར་པ། ཏྲ་མང། ལེབ་ཅ། ལེམ་བྲ།
རྒྱའི་གི་ཁ་ཚུ་གི་སྒྲིལ་མིང་ཡིན། ཁ་སྐད་འདི་སྒྲིལ་མི་
བསམ་ཅེ་རྫོང་ཁག། རྒྱ་ཁ་རྫོང་ཁག། གསར་སྤང་རྫོང་
ཁག། དར་དཀར་ནང་རྫོང་ཁག། ཅི་རང་རྫོང་ཁག།
བསམ་གྲུབ་སྤྲོངས་མཁར་རྫོང་ཁག་ཚུ་ནང་ཡོད།

བོད་ཁ། ཁ་སྐད་འདི་སྒྲིལ་མི་ བོད་པའི་གཞིས་ཆགས་ཚུ་ནང་ཡོད།

རྫོང་ཁ་འདི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་སྤྱི་ཆ་འཛུགས་མཛད་ལུགས།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ ཏུས་རབས་༡༧པའི་ནང་ལུ་ དཔལ་འབྲུག་པ་རིན་
པོ་ཆེ་ཞབས་བྲལ་དབང་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་ ཆོས་སྤྱད་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་
གཞུང་འགོ་བཙུགས་གནང་བའི་སྐབས་ རྒྱལ་ས་ལྷོ་བ་འདི་ སྤྱོད་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་སྤྱད་པ་ ཏྲ་
མགོ་ཆོས་རྗེ་ཆེ་དབང་བསྟན་འཛིན། འབྲུག་གི་རྗེ་མཁན་ཁྲི་རབས་དང་པ་
ལྷུང་སྐད་ཁ་ཆོས་རྗེ་པད་དཀར་འབྲུང་གནས། སྤེ་སྤྱད་དང་པ་ དགོན་འོབས་
ཆོ་ཆོས་རྗེ་ བསྟན་འཛིན་འབྲུག་རྒྱལ་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ས་ལྷོ་བ་ལུ་སྒྲིལ་མིའི་ཁ་
འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཞུང་ཁ་སྤྱི་ ལག་ལེན་འཐབ་གནང་ཅུག་ རྒྱལ་ས་
ལྷོ་བ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ རྫོང་གཞིས་ག་ར་ནང་ གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཁ་སྐད་
འདི་ རྒྱལ་ས་ལྷོ་བ་ལུ་སྒྲིལ་བའི་ཁ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་གནང་ནི་འདི་གིས་
ཁ་འདི་གི་མིང་ལུ་ཡང་ རྫོང་ཁ་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་ སང་ཆོ་ཆེན་བརྒྱུད་པའི་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་ལྷན་འགྲུགས་པའི་ཕྱགས་ཀྱི་དང་
དགེ་ལེགས་འདོད་འཇོ།

༤ འབྲུག་གི་སྟེ་སྤྱི་ལོ་ཁྲི་རབས་༢༠པ་བཀྲིས་དོ་རྩི་སྐབས་ མགར་ས་སྤྱི་
མའི་ཕྱག་གཏམ་མེད་གེ་ལུ་ ཅང་ཡུལ་བུམོ་དགའ་ལེགས་མོ་གིས་
སྐྱུར་མིའི་སློ་བེ།

༥ བྱ་དཀར་པ་བསྐྱབ་སྐྱོན་འཛིན་དང་ ཁྲོང་གསར་དཔོན་སྟོབ་དུང་
དཀར་རྒྱལ་མཚན་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་ བསྐྱའི་ཆོ་དབང་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་
སྐྱུར་མིའི་སློ་བེ།

༤ སྤྱི་ལོ་༡༩༠༥འི་ལོར་ ཀྲོང་གསར་དཔོན་སྒྲོབ་གོང་ས་ཚུན་དབང་ཕྱུག་
རྒྱ་བོད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཁྱི་འགྲིག་ས་ལས་ལོག་འབྲོན་མ་ད་ རྒྱ་མོའི་
ཆོ་དབང་པད་སྒྲོན་ཟེར་མི་གིས་ བསྐྱར་བའི་སྒོ་བེ་ཚུ་ག་ར་ 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་ག་ར་
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་སྐྱོལ་ཡོད་པའི་ གཞུང་སྤྱོད་
སྒོ་བེ་ཚུ་དང་ གཞན་ཡང་ འཛིག་རྟེན་པའི་བྱ་སྒོ་སོ་སོ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱང་
སྐད། གཡག་སྤྱོད་ པར་གཞས། ལྷ་འབོད། ལྷ་འབོད་ ལ་སོགས་པའི་ཆོག་
གཞི་ཚུ་ག་ར་ 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་སྤྱོད་
ཚུགས་པའི་ཁ་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་བརྟེན་ འབྲུག་རྒྱལ་གསུམ་པ་ མངའ་བདག་
འཛིགས་མེད་རྩོ་རྩེ་དབང་ཕྱག་མཆོག་གིས་ སྤྱི་ལོ་༡༩༥༡ ལས་ འབྲུག་
རྒྱལ་ཁབ་འདི་ འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་སྤེ་ འཛུལ་བའི་སྐབས་ལུ་
རྫོང་ཁ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་ཉགས་གཙོ་བོ་ཅིག་སྤེ་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་
ཡིག་ལུ་ངོས་འཛིན་དང་ རྩལ་བསྐྱགས་གནང་སྤེ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བྲི་དགོ་པའི་
སྤིད་བྱས་བཅུམས་ཏེ་གནང་ཡོད།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་འདི་ གཞན་དང་མི་འབྲེ་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་སྤིད་བྱས་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་
དབང་རང་བཙན་སྲུང་སྐྱོབ་དང་། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་ སྐད་ཡིག་གཅིག་གིས་གོ་
བན་སྤྱོད་ཚུགས་པ་ད་ མི་མང་གཅིག་མཐུན་བཟོ་ནི་གི་ཕན་ཐབས་ཚུ་སྤོམ་སྤེ་
ཡོད་ནི་འདི་གིས་ མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་མངའ་བདག་ འཛིགས་མེད་
སེང་གེ་དབང་ཕྱག་གི་ཞབས་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་འཆར་གཞི་ཚུ་ནང་ རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་དོན་འགྲུབ་དགོཔ་ཚུ་གི་སྤྱོད་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་ སྤྱིང་སྤྱི་སྤེ་གནང་སྤེ་
ཡོད།

ཡོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་བཟོ་ལུགས།

ཡོང་ཁ་ ཡིག་ཐོག་གི་ནི་གི་ལམ་སྟོན་འགོ་བཙུགས་པ་དང་གཅིག་ཁར་ ཤེས་
རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁ་བྱག་ལས་ སློབ་གྲྭ་ཁག་སོ་སོ་ལུ་ བཀའ་ནི་གི་སློབ་
དེབ་ཚུ་ ཡོང་ཁ་ནང་བཟོ་གནང་ཡོད་པ་མ་ཆད་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༡ གི་ལོར་
དཔེ་མཛོད་མདོ་ཆེན་སློབ་དཔོན་ བསྐྱེད་དབང་གིས་ ཡོང་ཁའི་སྐད་བཞད་
རབ་གསལ་སྐུ་རེངས་དང་པོ་ཟེར་མི་གི་ ཡི་གུའི་སྒྲིག་བའི་ལམ་སྟོན་ཅིག་
གསར་ཅོམ་མཛད་གནང་ཡི།

འཆར་གཞི་དུག་པའི་ནང་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུས་དང་བསྟུན་པའི་ རོན་
འགྲུབ་དགོཔ་ཚུ་གི་བྱལ་ཁ་ལུ་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྟེན་གས་
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་འཁྲིལ་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
གཞུང་ཁ་ཡོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་འདི་ཡང་ དེ་ལས་ལྷག་སྟེ་ གོང་འཕེལ་དང་དར་
བྱུང་གཏང་དགོཔ་སྟེ་ ༡༩༥༤ གི་ལོ་ལས་ ཡོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཆོག་གས་
གསར་བཙུགས་གནང་ཡི། དེ་ལས་ཚུར་ ཡོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཆོག་གས་ཀྱི་
ཁོངས་ལས་ ཡོང་ཁ་གོང་འཕེལ་དང་དར་བྱུང་གི་ལས་རིམ་ འདྲ་མི་འདྲ་མང་
རབས་ཅིག་བཙུམས་ཏེ་གནང་བའི་ རང་གསེས་ལས་ གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་
ཡོང་ཁའི་བརྒྱ་གཞུང་དང་ ཆོག་མཛོད་ཚུ་ཚོམ་སྒྲིག་འབད་དེ་ བཀའ་སྟེལ་
འབད་ནི་ལུ་ བཙུགས་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་སྐུ་མ་རྟགས་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་
ཨོན་མ་ལས་ འདི་ནང་ལུ་ ཐོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་དོ་སྟོན། སྐྱ་གདངས་ཀྱི་
གནད། མིང་ཚིག་བཟོད་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་བཟུང་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་ རྒྱུང་མ་གཅིག་
ཨིན།

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

དང་སྤྱི་གི་སྤོང་ལམ། བད་སྦྱར་གྱི་ཡན་ལག་བརྒྱུ་ཅིག་སྤྱི་ ཚོག་
མཚམས། དོན་མཚམས། མགོ་རྒྱུ། ཚག་ཤད་གྱི་སྤོང་ལམ་དཔེ་
བརྗོད་དང་བཅས་བཀོད་དེ་ཡོད།

ཐོང་ཁའི་བད་གཞུང་ སྦྱ་སྦྱར་སྤང་བའི་སྦྱན་མེ་འདི་ ལེའུ་ལྷའི་ནང་འཁོད་ལུ་
འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ ཐོང་ཁའི་བད་སྦྱར་གྱི་རྣམ་གཞག་
ཆ་ཚང་ཅིག་སྤྱི་བཀོད་དེ་ཡོད། འདི་གིས་ ཐོང་ཁའི་བད་དོན་སྤྱོད་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་སྤོང་ལམ་ རང་དབང་
ཡུན་གནས་གྱི་ཕན་ཐབས་ རྒྱ་མ་རྒྱུང་བར་འབྱུང་ཚུགས་པའི་དེ་སྒྲོན་ཡོད།

ལེབ་དང་པ། རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་ནུས་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་ཅེས་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་པས་ ཏེ་མ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུ་
བཙུན་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་སྲ་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་རྟོན་
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་ལྟོའི་བར་ན་ རྫོང་ ཁའི་ནང་དར་ཁྱབ་ཆེདྲག་ཏོ་སྡེ་ཡོད།

ལྷག་པར་དུ་ བོད་ལུ་དུས་རབས་ ༥ པ་དང་ ༩ པ་ ༡༡ པ་ཚུ་ནང་
རིམ་པ་བཞིན་དུ་ ཆོས་རྒྱལ་གྱི་སྤྱང་ལྷེ་འཕེན་དང་ མངའ་བདག་གི་རལ་པ་
ཅན་ ལྷ་ལྷ་མ་ཡེ་ཤེས་འོད་ཚུ་གིས་ སྤྱ་ཐེངས་རིམ་གསུམ་ཚུ་ན་ཆོད་ སྐད་
གསར་བཅད་ཀྱིས་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་བདུག་སར་གྱི་ཆོས་སྐད་ལུ་ གྱི་དང་
འགྲོ་ཟེར་མི་ཚུ་ སྤྱན་གོང་ལས་ཡོད་པའི་བདུ་རྟིང་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་རྟིང་པ་ཅིག་ཡིན་པའི་
སྤྱབ་ཐུང་སྤྱན་ཚུ་གསལ་ཡིན།

རྫོང་ཁ་འདི་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ འོ་སྤྱང་ཕྱག་དང་སྤྱང་ཕྱག་གི་གོང་
ལས་ཡོད་པའི་ ཁ་ཅིག་ཡིན་རུང་ དུས་ཡུན་རིང་མོའི་བར་ན་ལུ་ ཁ་སྤྱབ་ནི་
དེ་རམ་གཏོགས་ ཁ་སྐད་ཡིག་ཐོག་ལུ་ བྱི་ནི་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་སྤྱིར་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་གཉིས་ནང་བསྐྱུ་མ་
ཡིན། ང་བཅས་རའི་རྫོང་ཁའི་ཡི་གུ་འདི་ སྤེབ་སྤྱིར་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་བྱི་ནི་གི་ལམ་ལུགས་འདི་ ཉེ་མ་དུས་རབས་བདུན་པའི་
ནང་ བོད་སྐུལ་པའི་ཆོས་རྒྱལ་སྤྱང་འཕེན་སྐམ་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་སྒྲིལ་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་བཅུ་མ་
ཡིན།

༣ ཡི་གའི་བཟོ་རྒྱུ་

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

མཐོགས་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་ཁྲི་ལོ་རྩ་བ་ལྷན་མ་རྩེ་མང་གིས་བརྒྱུ་མཁས་
གནད་ཅུག དེ་ཡང་ བཀའ་ཐང་གསེར་ཐང་ ལེའུ་བརྒྱད་ཅུ་པའི་ནང་། རྒྱ་
ཆོས་བོད་ལུ་སྦྱར་མ་དང་ འབྲུག་ལས་ཤོག་གྲ་ལེན་ཡོད་རྒྱལ་ཐོན་མ་བཞིན་དུ་
ལྷན་མང་དེའི་རིན་གསོ་ལུ་ ལྷན་མ་རྩེ་མང་ཡི་གའི་སྒྲིལ་བརྩྭ་གས་པར་བཏང་
སྟེ་ བུམ་ཐང་སྐྱེས་ལུ་བརྒྱུ་མཁས་ཅུག མཐོགས་ཡིག་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་
ཁབ་ནང་ཡི་གྲ་ དར་བའི་ཉེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན་མ་མ་ཚད་ ཡི་གྲ་འདི་ འབྲུག་
རྒྱལ་ཁབ་རྒྱུ་མ་གཅིག་ནང་མ་གཏོགས་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གཏོ་ལུ་ཡང་འབྲི་
སྒྲིལ་མེད་པ་ལས་ འདི་ལུ་ རྩོམ་ཡིག་ཟེར་བའི་མིང་ཡང་དར་བུམ་སོང་ཅུག

མཐོགས་ཡིག་དར་ཏེ་ ལོ་ངོ་བརྒྱ་ལྷག་ ༣ དེ་ཅིག་སོང་བའི་ལྷན་ལས་
རྩྭ་གས་ཡིག་འདི་ དར་ཅུག རྩྭ་གས་ཡིག་འདི་ལུ་དབུ་ཅན་ཟེར་ཡང་སྐབས་

ཨིན། ཚྭགས་ཡིག་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དར་ཞིན་མ་ལས་ འབྲུག་མི་
ལག་རྩལ་མཁས་པ་རྩ་གིས་ གསར་གཏོད་འབད་དེ་ འབྲུག་པའི་རྩ་གས་
ཡིག་བཟུང་ བོད་ཀྱི་རྩ་གས་ཡིག་དང་ ཡིག་བཟོ་དུམ་ག་རེ་མ་འབྲ་བའི་བྱང་
པར་ཡང་ཆགས་ཏེ་ཡོད། འབྲུག་ལུ་རྩ་གས་ཡིག་དང་ མཐོགས་ཡིག་གཉིས་
ཀྱི་བར་ན་ལས་ མཐོགས་རྩ་གས་མ་བཟུང་མི་ཅིག་ཡང་དར་བྱུང་བྱུང་སྟེ་ཡོད་
རུང་ ད་རེས་ནངས་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟོལ་མེད་པ་ལས་ འོག་ལུ་རྩ་གས་
ཡིག་དང་ མཐོགས་ཡིག་གཉིས་ཀྱི་ གསལ་བྱེད་དང་དབྱངས་ཀྱི་ཡིག་
གཞུགས་དཔེ་བཏོད་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།	ཨུ།	ཨ།	ཨོ།
ཨི།	ཨུ།	ཨི།	ཨོ།
གི་གྲ།	ཞབས་གྲ།	འགྲང་བྲ།	ན་རོ།

ཅ ཡི་གེའི་ཕྱག་རྒྱ།

ཡི་གེའི་རིག་ཅུལ་འདི་ ཉེ་མ་འབྱོན་མིའི་མཁས་དབང་ཚུ་བརྒྱུད་དེ་ ཅུས་
 རབས་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་ལས་ དགོ་འདུན་གྱ་ཚང་གི་གྲ་པའི་སྡེ་ལས་ ཅུང་
 ཡིག་རྟ་མགིན་དབང་རྒྱལ་དང་ བུམ་ཐང་ཆོས་རྒྱུ་ རག་དབང་བསོད་ནམས་
 རྩ་གི་ཕྱག་རྒྱུན་ལས་ འབྲུག་རུབ་ཕྱོགས་ཁ་ཐུག་ལུ་ དར་བྱལ་སྦྲོམ་སྦྲེ་བྱུང་
 རུག་ ཅུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་ འབྲུག་རྒྱལ་རིམ་ཕྱོན་རྩ་གི་བཞུགས་
 གནས་གཙོ་བོ་ འབྲུག་ཤར་ཕྱོགས་བུམ་ཐང་ཁ་ཐུག་ཨིནམ་ལས་བརྟེན་
 སློབ་དཔོན་འགངས་ཆེན་སོགས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱུན་ལས་ ཡི་གེའི་འདུ་བྱེད་ལ་
 མཁས་པའི་མི་རིགས་ ས་གནས་དེ་ཁ་ལས་ཕར་ མང་སྲུ་དར་བྱལ་སོང་རུག།

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་སྤྱི་དབང་ཕུག་རྩ་
 གི་ཕྱག་རྒྱུན་ལས་ རྫོང་ཁག་ཆམ་ཉམ་མའི་སློབ་གྲྭ་ནང་ ཡི་གེ་མཁྱོགས་
 རྩ་གས་གཉིས་ཀྱི་ རིག་ཅུལ་དར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་བསྐྱང་ཡོད་པ་མ་ཆད་
 འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པའི་སྐབས་ལས་ ཆོས་སྡེ་སྤར་ལས་ལྷག་སྡེ་ གོང་འཕེལ་

བཏང་གནང་སྟེ་ དགེ་འདུན་གྲྭ་ཚང་གིས་གཙོས་པའི་ཆོས་སྡེ་ཚུ་ནང་ བཤད་
སྐབས་སློབ་གྲྭའི་སྡེ་མངའ་བས་བརྩམས་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་ མཐུགས་ཡིག་གཉིས་ལས་ མཐུགས་ཡིག་འདི་
འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ཡི་གུ་ཨིན། སྤྱིར་བཏང་ ཆོས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་
མང་སྲུ་ཅིག་ཚུགས་ཡིག་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཨིན། གཏང་ཡིག་ལ་སོགས་པ་
གཞན་ག་ར་ མཐུགས་ཡིག་འདི་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཨིན། འབྲུག་པ་རང་
གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡི་གུ་དོ་མ་འདི་ མཐུགས་ཡིག་འབད་མ་ལས་ རང་
གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བྱད་ཆོས་དང་ རོ་རྟགས་ཚུ་ མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་
མཐུགས་ཡིག་གི་འབྲི་སློབ་འདི་ ཉམས་མ་བཅུག་པར་བདག་འཛིན་འཐབ་
སྟེ་ དར་བྱབ་གཏང་དགོས་འདི་ ག་ཅི་དེ་ཅིག་གལ་ཆེ་རྟག་ཏེ་ཨིན་ནོ།

སྒྲིག་ཁྲུས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ཀྱི་སྒྲིག་ཁྲུས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་

༡ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ།

ཡི་གེ་སྐད་ལྡན་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་
 གྲུགས་བཅ་ཀྱི་ཕུང་པོ་སྐྱབས་ཡིན། ཡི་གེ་སྐད་ལྡན་ལས་དང་པ་ གསལ་བྱེད་
 ཀྱི་ཡི་གེ་འབྲུ་སྐྱེ་ཅུ་རྒྱུ་ལས་ཆོག་གྲུགས་དང་གཅིག་ཁར་ དོན་སོ་སོར་
 སྒྲིག་ཅུགས་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

༡ རྒྱུ་ལས་ཡི་གེ།

རྒྱུ་ལས་	མིང་ཆོག་སྐྱབས་ཅུ་ལ།	རྒྱུ་ལས་	མིང་ཆོག་སྐྱབས་ཅུ་ལ།
ཀ།	ཀ་ར།	ད།	ད་རེས།
ཁ།	ཁ་ཤ།	ན།	ན་ཆོད།
ག།	ག་ཏ།	པ།	པ་ལང།
ང།	ང་ར།	ཕ།	ཕ་མ།
ཅ།	ཅ་ལ།	བ།	བ་མོ།
ཆ།	ཆ་གཅིག་	མ།	མ་གྲུག་
ཇ།	ཇ་རེས།	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།		ཏ།	ཏ་ལམ།
ར།	ར་རྟོ།		ཨ།	ཨ་མ།

༡ དབྱངས་ཀྱི་ཡི་གེ།

དབྱངས་ཀྱི་ཡི་གེ་ ཨ། ཟ། ཨེ། ཨོ་བཞི་ཨིན། དེ་ལུ་ གི་གུ། འབས་གུ།
འཁྱེད་གུ། ར་རོ་ཟེར་སྒྲུབ་པ་ཨིན། དེ་ཚུ་ གསལ་ཁྱེད་ཀྱི་མིང་གཞིའི་ཡི་
གེ་སྐུམ་ཅུ་ལུ་སྒྲུར་ཚུ་ལ། དཔེར་ན།

གསལ་ཁྱེད།	དབྱངས་ཨི།	དབྱངས་ཟ།	དབྱངས་ཨེ།	དབྱངས་ཨོ།
ཀ།	ཀི།	ཀུ།	ཀེ།	ཀོ།
ཁ།	ཁི།	ཁུ།	ཁེ།	ཁོ།
ག།	གི།	གུ།	གེ།	གོ།
ང།	ངི།	ངུ།	ངེ།	ངོ།
ཅ།	ཅི།	ཅུ།	ཅེ།	ཅོ།
ཆ།	ཆི།	ཆུ།	ཆེ།	ཆོ།
ཇ།	ཇི།	ཇུ།	ཇེ།	ཇོ།
ཉ།	ཉི།	ཉུ།	ཉེ།	ཉོ།
ཏ།	ཏི།	ཏུ།	ཏེ།	ཏོ།
ཐ།	ཐི།	ཐུ།	ཐེ།	ཐོ།

ཕྱིར་ཁའི་ཐད་གཞུང་ལུང་ཐའི་སྒྲིན་མེ།

ད།	དི།	འ།	དེ།	དོ།
ན།	ནི།	ལ།	ནེ།	ནོ།
ང།	ངི།	ཤ།	ངེ།	ངོ།
མ།	མི།	ས།	མེ།	མོ།
པ།	པི།	ཁ།	པེ།	པོ།
མ།	མི།	ལ།	མེ།	མོ།
ཙ།	ཙི།	ཏ།	ཙེ།	ཙོ།
ཛ།	ཛི།	ཡ།	ཛེ།	ཛོ།
ཎ།	ཎི།	ཧ།	ཎེ།	ཎོ།
ཉ།	ཉི།	ལ།	ཉེ།	ཉོ།
ཞ།	ཞི།	ཤ།	ཞེ།	ཞོ།
ཟ།	ཟི།	ཏ།	ཟེ།	ཟོ།
ང།	ངི།	ལ།	ངེ།	ངོ།
ཡ།	ཡི།	ཤ།	ཡེ།	ཡོ།
ར།	རི།	ས།	རེ།	རོ།
ལ།	ལི།	ལ།	ལེ།	ལོ།
ཤ།	ཤི།	ཤ།	ཤེ།	ཤོ།
ས།	སི།	ས།	སེ།	སོ།
ཏ།	ཏི།	ཏ།	ཏེ།	ཏོ།
ཨ།	ཨི།	ཨ།	ཨེ།	ཨོ།

ཐོགས་གང་རུང་སྐྱེས་པ་ད་ བཟོད་དོན་མ་འདུམ་རེ་ སོ་སོ་སྐྱེ་སྐྱོན་ནི་
ཡོད། དཔེར་ན།

ཡ་འདོགས་ཅན།	མིང་ཚིག་སྐྱབ་ཚུལ།
ཀྱ།	བཀྱག
ཁྱ།	ཁྱའོད།
གྱ།	གྱང་ཁྱིམ།
ཕྱ།	ཕྱི་མང།
མྱ།	མྱགས་མ།
བྱ།	བྱག
སྱ།	སྱ་ངན།

ཁ ར་འདོགས་ཅན།

གསལ་བྱེད་སྐྱེས་པ་ལས་ ཀྱ། ཁ། ག། ཏ། ཐ། ད། བ། ཕ།
མ། བ། མ། ། ས། ཏ། བཅུ་བཞི་ལུ་ ར་བཏགས་འཇུག་པའི་
ཐོབ་ལམ་ཡོད། དེ་རེ་རེ་དང་ དེ་ལུ་སྐྱོན་འཇུག རེས་འཇུག་དང་ཚིག་
ཐོགས་གང་རུང་སྐྱེས་པ་ད་ བཟོད་དོན་མ་འདུམ་རེ་ སོ་སོ་སྐྱེ་སྐྱོན་ནི་
ཡོད། དཔེར་ན།

ར་འདོགས་ཅན།	མིང་ཚིག་ སྐྱབ་ཚུལ།		ར་འདོགས་ཅན།	མིང་ཚིག་ སྐྱབ་ཚུལ།
ཀ།	བཀ།ཞིས།		ག།	ག་སྐྱིག
ཁ།	ཁ་པོ།		ཏ།	ཏེ་མ།

ཐ།	ཐིག་ལྷ་མ།		བ།	བམ་ཐེ།
བ།	བ་ཏུ་མ།		ཐ།	ཐཱ་འག།
ཐ།	ཐོན།		བ།	བ་བ་ཀ།
བ།	བ་མོ།		ཐ།	ཐས།
ཐ།	ཐ་ཐོ་མ།		བ།	བིལ་ཏུ་མ།

ག ལ་འདོགས་ཅན།

གསལ་བྱེད་སྤྱི་ཚུ་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།	གཤ།
ག།	ལྷ་པ།
ག།	ལྷ་པའི།

ང་ ལྷ་འདོགས་ཅན།

གསལ་བྱེད་སྤུང་རྩུའི་སྤྲ་ལས་ ཀ། ལ། ག། ཉ། ད། མ། ཞ། ཟ།
 ག། ལ། ག། ས། ཏ། དབྱ་གསུམ་ལུ་ བ་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་དུ་ བཟོ་དེ་ནི་མ་
འདྲམ་རེ་སོ་སོར་སྒྲིལ་ནི་ཡོད་པའི་དཔེར་བཟོ་དུ་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་ལུག།
ཞ།	ཞ་མོ།
ཟ།	ཟོ་ཆག།
ར།	ར་དུང་།
ལ།	ལ་བ།
ཤ།	ཤ་འོད།
ས།	ས་སྒྲི།
ཏ།	ཏགས།

དན་གསོ།

ཐོང་ཁའི་སྐབས་ལུ་ གསལ་བྱེད་རྒྱུ་པ་ལུ་ མ་ཟུར་ཐོབ་མི་བཅུ་གསུམ་
རྒྱུ་མ་གཅིག་ལས་བཀལ་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་ ས་བྱར་འཐོབ་ནི་ཡོད། དཔེར་ན། སྤྱ། ལྷ། གྲ། 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་སྤྱ་བརྟོན་ཐབས་ལུ་ འ་ལྷ་བརྟགས་
 དགོ་པ་རྫོང་ཐོན་ཏེ་ཡོད། འ་མ་བཙུང་པའི་ གསལ་བྱེད་ཉེར་དགུ་པོ་
 ག་ལུ་འབད་རུང་ རིང་ཆག་སྤྱ་བརྟོན་དགོ་པ་ དཔེར་ན། ལྷ་དང་ལྷ་
 ཟེར་མི་རྫོང་དང་ རྫོང་འཇུག་ ད། ལ། ལ། ས་ཅན་གྱི་མིང་ཆོག་རྫོང་
 ལུ་ དམིགས་བསལ་གྱི་རྫོང་སྤྱ་སོ་སོར་བརྟོན་དགོ་པ། དཔེར་ན། ར་
 ལྷ་ཟེར་མི་འདི་རྫོང་ ར་པོན་ཟེར་མི་ལྷ་ག་ནི་འདི་དོན་རྫོང་ལུ་ སྐབས་ཐོབ་
 དང་བསྐྱེད་ཏེ་ འ་ལྷ་བརྟགས་དགོ་པ་ཨིན།

ཆ མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གྲ།

ཀ ར་མགོ་ཅན།

གསལ་བྱེད་སྤྱུལ་རྫོང་སྤྱ་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། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ།

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

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

ལ ལ་མགོ་ཙན།

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

ལ་མགོ་ཙན།	མིང་ཆོག་སྐྱབ་ཅུལ།
ཀ།	ཀོང་མ།
ཁ།	ཁང་ཕུ།
ཏ།	ཏ་བུ།
ཉ།	ཉུགས།
ཏ།	ཏུགས།

ཉ།	ལྷག་ལོ།
ཐ།	ལྷེ་མིག་
ཅ།	ལྷག་ས།
ཆ།	ལྷ་མ།
ཇ།	ལྷ་ས།

ག ས་མགོ་ཅན།

གསལ་བྱེད་སྤྲུལ་རྩེ་སྤྲུལ་ལས་ ཀ། ཀ། ང། ཉ། ཏ། ཏ། བ། བ།
 བ། བ། ཅ། བརྩ་གཅིག་ལུ་ ས་མགོ་འཐོབ། དེ་རེ་རེ་གིས་དང་ དེ་
 ལུ་དབྱངས་དང་རྩེ་འཇུག་ རྩེ་གྲོགས་གང་རུང་རེ་སྤྲུལ་ད་
 བརྩེད་དོན་མ་འདྲམ་སོ་སོར་སྤྲུལ་ནི་ཡོད། དཔེར་ན།

ས་མགོ་ཅན།	མིང་ཚིག་སྒྲུབ་ཚུལ།
སྒྲ།	སྒྲམ།
སྒྲ།	སྒྲམ།
སྒྲ།	སྒྲ་ལོང་།
སྒྲ།	སྒྲིང་པོ།
སྒྲ།	སྒྲ་རི།
སྒྲ།	སྒྲོད་གནས།
སྒྲ།	སྒྲ་ཁྱིད་པ།
སྒྲ།	སྒྲ་པོ།
སྒྲ།	སྒྲོམ།

སྒྲིལ་མེ	སྒྲིལ་མེ
སྒྲིལ་མེ	སྒྲིལ་མེ

བརྒྱ་གཞུང་གི་སྒྲིལ་མེ

རྫོང་ཁའི་གསལ་བྱེད་སྒྲིལ་མེ་ལྷན་ཁའི་འདོགས་ཚན་དང་མགོ་ཚན་ཐོབ་
 ལུགས་སྒྲིལ་མེ་ལྷན་ཁའི་འདོགས་ཚན་དང་མགོ་ཚན་ཐོབ་
 མེ་ལྷན་ཁའི་འདོགས་ཚན་དང་མགོ་ཚན་ཐོབ་

ཆུང་པ།	འདོགས་ཚན།				མགོ་ཚན།		
	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་ཁའི་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 རྩོམ་འཇུག

སྤྱི་དོན།

རྩོམ་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ཟེར་མི་འདི་ ག། ད། བ། མ། འ་དང་ལྔ་ཡིན།
དེ་ཚུ་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་རྩོམ་མར་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ རྩོམ་
འཇུག་ཟེར་སྒྲུབ་པ་ཡིན། རྩོམ་འཇུག་གི་ཡི་གུ་འདི་ གསལ་བྱེད་སྤུམ་
ཅུའི་སྒྲུབ་ལས་ ཐ། འ། ཡ། ཉ། ཨ་དང་ ལྔ་མ་གཏོགས་ གཞན་
ཡི་གུ་ཉི་ཤུ་ཅ་ལྔ་ལུ་ རང་རང་ སོ་སོའི་ཐོབ་ལམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་
འཇུག་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

༡ རྩོམ་འཇུག་གའི་འཇུག་ཚུལ།

རྩོམ་འཇུག་ ག་ གིས་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ ཅ། ཉ། ཏ། ད། བ།
ཅ། ཞ། ཟ། ཡ། ། ས་ བཅས་བརྩམས་ཅིག་ལུ་ རྒྱང་པ་ཁོ་ན་སྤེ་
འཇུག་ནི་མ་གཏོགས་ འདོགས་ཅན་དང་བརྩམས་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།
ག།	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་ རྩལ་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ ཀ། ག། ས། ས་ བཞི་ལུ་
 རྩལ་དང་ ཡ་རའི་འདོགས་ཅན་ལུ་འཇུག་ནི་དང་ ཅ་ལུ་ རྩལ་
 ཁོ་ན་དང་ མ་ལུ་རྩལ་དང་ ཡ་འདོགས་ཅན་བཅས་བསྐྱམས་
 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།	དཔྱང་ཐག
ཕ།	དཔྱལ་བ།
བ།	དབང།
བ།	དབྱངས།
བ།	དབེ་གཏམ།
མ།	དམག
མ།	དམུལ་བ།

ག རྒྱུ་འཇུག་བའི་འཇུག་ཚུལ།

རྒྱུ་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ བ་འདི་གིས་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ ཀ། ཁ། ཅ།
 ཅ། ཇ། ཉ། ཏ། ཏ། བ། ཅ། ཇ། ཇ། ཇ། ཇ། ཇ། ཇ། ཇ། ཇ། ཇ། ཇ། ཇ། ཇ། ཇ། ཇ། ཇ།
 བཅས་ བཅུ་རྒྱུ་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། ཏ། ཅ་ གསུམ་ལུ་རྒྱང་པ་དང་ ཏ། ཏ་ གཉིས་ལུ་ ར། ལ།
 སའི་ མགོ་ཅན་ཚུ་དང་ ཅ་ལུ་ར་དང་ སའི་མགོ་ཅན་བཅས་ལུ་
 འཇུག་པ་ཡིན།

ད། 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། ཉ། མ་གསུམ་ལུ་རྒྱུ་པ་ཁོ་ན་དང་། ཟ་ལུ་རྒྱུ་པ་དང་ལ་
འདོགས་ཅན། ར་ལུ་ལ་འདོགས་ཅན་རྒྱུ་པ་གཅིག་ལུ་དང་། ས་ལུ་
རྒྱུ་པ་དང་ ར་ལའི་འདོགས་ཅན་ཚུ་ལུ་འཇུག་ནི་དང་བཅས་
བསྐྱེམས་འཇུག་ཚུ་ལ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་བཞི་ཡོད། དཔེ་རྣ།

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།	བརྒྱུད།
རྒ།	བརྒྱུ་ལུ་	སྐ།	བསྐྱོ་བ།
རྒ།	བརྒྱུ་ལུ་དན།	ར།	བར།
སྐ།	བསྐྱུ་དང་ བཤགས།	སྐ།	བསྐྱོ།
སྐ།	བསྐྱུ་ར་ཞིབ།	ཅ	བཅའ་སྒྲིག
སྐ།	བསྐྱུ་ན་ལོ།	ཇ།	བཇེ་སོར།
ག།	བག་འ་སྐད།	རྒ།	བརྒྱ་ལེན།
ག།	བག་འ་མི།	སྐ།	བསྐྱུ་ན་བཀྲ།
ག།	བག་ཤིས་ལ།	ད།	བདག་ལ།
སྐ།	བསྐྱུ་ར་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།	བཅུན་པ།	སྒྲ།	བསྒྲེ་སྒྲུད།
ཅ།	བཅུཅན་པ།	སྒྲ།	བསྒྲེ་བ་བྱ།

ད་ སྒྲེན་འཕྱག་མའི་འཕྱག་ཚུལ།

སྒྲེན་འཕྱག་གི་ཡི་གུ་མ་འདི་གིས་ ཁ། ག། ང། ཀ། ཁ། ར། ཉ། བ།
 ད། བ། ཀ། ར་བཅས་ བརྟ་གཅིག་ལུ་འཕྱག་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ ཁ་
 དང་ག་གཉིས་ལུ་ རྒྱང་པ་དང་ ཡ་རའི་འདོགས་ཅན་ཚུ་ལུ་འཕྱག་ནི་
 དང་ གཞན་ཚུ་ལུ་ རྒྱང་པ་ཁོ་ན་དང་བཅས་ བསྒྲེམས་འཕྱག་ཚུལ་
 བཅོམ་ཡོད། དཔེར་ན།

མིང་གཞི།	འཕྱག་ཚུལ།	མིང་གཞི།	འཕྱག་ཚུལ།
ཁ།	མཁས་པ།	ག།	མགྲོན་མོ།
ག།	མཁུན་རྒྱ།	ག།	མགྲུ་ཏོ།
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 རྩོམ་འཇུག་འཕྲི་འཇུག་ཚུལ།

རྩོམ་འཇུག་ འའདི་གིས་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ ལ། ཐ། ཆ། ཇ། ཐ། ཉ། མ། བ། མ། ཇ། ཇ་དང་ བཅུ་ཐམ་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ ལ། ཐ། མ། བ་ལུ་ རྒྱུང་པ་དང་ ཡ་རའི་འདོགས་ཅན། ད་ལུ་ རྒྱུང་པ་ དང་ རའི་འདོགས་ཅན། ཐའན་ ཆ། ཇ། ཐ། ཇ། ཇ་ལུ་ལུ་ རྒྱུང་པ་ཁོ་ན་དང་བཅས་འཇུག་ཚུལ་བཅུ་དགུ་ཡོད། དཔེར་ན།

མིང་གཞི།	འཇུག་ཚུལ།		མིང་གཞི།	འཇུག་ཚུལ།
ལ།	འཁོར་ལོ།		ཐ།	འཐུང་ཚུ།
ཐ།	འཐུམ་མི།		ད།	འདམ་པ།
ཇ།	འཇུངས་ལོ།		ཇ།	འཇ།
ཐ།	འཐོ་ཐོག		མ།	འམར་ཐ།
ཐ།	འཐུབ།		ཐ།	འཐུང་མ།
ཐ།	འཐུལ་པ།		ཐ།	འཐུལ།
ཆ།	འཆམ།		བ།	འབལ།
ཇ།	འཇལ།		ཐ།	འཐོར་པ།

ཕྱིར་ཁའི་ཐད་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིཊ་མེ།

ག།	འབྲ།		ཇ།	འཇམ་གླིང།
མ།	འཆམས་ཆོད།			

ཐན་གསོ། སྔན་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།									
སྔོན་ འཇུག	རྒྱུ་ 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།							

ཕྱིང་ཁའི་བདུ་གཞུང་ལྷང་ཁའི་སྒྲོན་མེ།

[illegible]

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

༦ རྒྱུ་འཇུག་

སྒྲིན་མེ།

རྒྱུ་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་ རྒྱུ་འཇུག་ཟེར་སྐབས་ཡིན།

རྒྱུ་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། རྒྱུ་འཇུག་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ ག་ར་ལུ་འཇུག་པ་
ཡིན། དཔེར་ན།

ཀ རྩེས་འཇུག་གའི་འཇུག་ཚུལ།

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

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།	ུ།	ུཙད།
ཅ།	ཅད།	ཌ།	ཌེད།
ཆ།	ཆད།	ཞ།	ཞད།
ཇ།	ཇེད།	ཟ།	ཟད།
ཉ།	ཉད།	འ།	འད།
ཏ།	ཏད།	ཡ།	ཡད།
ཐ།	ཐད།	ར།	རད།
ད།	དད།	ལ།	ལད།
བ།	བད།	ཤ།	ཤད།
		ས།	སད།
		ཏ།	ཏད།
		ཨ།	ཨད།

ང་ རྩོམ་འཇུག་ནིའི་འཇུག་ཚུལ།

གསལ་བྱེད།	རྩོམ་འཇུག་ན།		གསལ་བྱེད།	རྩོམ་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།		འ།	འཇབ།
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།
ཊ།	ཊམ།	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་ རྒྱུ་རྒྱུ་གསལ་བཀའ་ཡོད་མི་ཚུ་ འཇུག་པ་མེད་
པའི་བད་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།		ཝ།	ཝར།
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།
			ཏ།	ཏར།
			ཨ།	ཨར།

དཔྱ་གསོ།

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།

དྲན་གསལ།

གོང་གི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་ལུ་ རྒྱ་རྒྱལ་སྐད་ལྷན་ཁྲིམས་འཇུག་པ་མེད་པའི་
བརྒྱུ་མིན།

ཐ རྩེས་འཇུག་སའི་འཇུག་ཚུལ།

གསལ་བྱེད།	རྩེས་འཇུག་ས།		གསལ་བྱེད།	རྩེས་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།
ཏ།	བཏས།		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།*

དན་གསོ།

གོང་གསལ་ཐིག་ཁམ་ནང་སྐར་རྟགས་བཀལ་ཡོད་མི་འདི་ འཇུག་པ་མེད་པའི་
བརྒྱུ་ཡིན།

མ ཡང་འཇུག

སྤྱི་དོན།

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

ཀ རྗེས་འཇུག་གའི་མཐའ་མར་ས་འཇུག་ཚུ་ལ།

མིང་གཞི།	རྗེས་འཇུག	ཡང་འཇུག	མིང་གཞི།	རྗེས་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།		ཆོགས།
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་པའི་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།		དངངས།	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།		ཏྱངས།
ས།		སངས།	ཙ།		ཙང།*

བརྟ་གསོ།

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

ག། རྩེས་འཇུག་བའི་མཐའ་མར་ས་འཇུག་ཚུལ།

མིང་གཞི།	རྩེས་འཇུག	ཡང་འཇུག	མིང་གཞི།	རྩེས་འཇུག	ཡང་འཇུག
ཀ།	བ།	སྐབས།	པ།	བ།	པབས།
ཁ།		ཁེབས།	བ།		བབས།
ག།		འགེབས།	མ།		མབ།*
ང།		རྩབས།	ཅ།		ཅབས།
ཅ།		ཕྱེབས།	ཆ།		ཆབས།
ཆ།		ཆིབས།	ཇ།		ཇོབ།*
ཇ།		འཇེབས།	ཉ།		ཉབ།*
ཉ།		བསྟུབས།	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།		སྤྱུམས།	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་བརྟེན་ཅིན།

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་ སྦྱར་གྱིས་ ཀ་བ་ བུམ་པ་ལྷ་བུ་ཐ་སྟད་བརྟེན་མིང་གཞི། ཀ་ ལ་མོགས་པའི་གསལ་བྱེད་སྤུམ་ཅུ་པོ་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ། དམངས། ལྷ་བུ་ཕྱོན་འཇུག་དང་ རྩེས་འཇུག་དང་ ཡང་འཇུག་ས་ཚུ་གི་འཇུག་ ཡུལ་མ། སྦྱབ། ལྷ་བུ་ རྩེས་འཇུག་བ་གི་འཇུག་ཡུལ་སྦྱ་ཟེར་མི་ཚུ་ ཕྱོན་འཇུག་དང་རྩེས་འཇུག་གིས་ ལྷས་ཕྱེ་བའི་མིང་གཞི། སྦྱབས་སུ་ མཆི་ཟེར་བ་ཅིན་ སྤང་སུ་གི་འཇུག་ཡུལ་སྦྱབས་ཟེར་མི་ཚུ་ ལྷམ་ དབྱེའི་ལྷས་ཕྱེ་བའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཅིན།

དེ་ཚུ་གི་བྱལ་ཁ་ལས་ ཕྱོན་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། སྦྱབ། 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་སྒྲིད་སྲུང་ཅུ་ཐམ་པ་ལུ་
རྒྱུང་པའི་མིང་གཞི། ཡ་ར་ལ་ལྷ་སོགས་སྒྲིད་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་ རྗེས་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་ རོར་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།

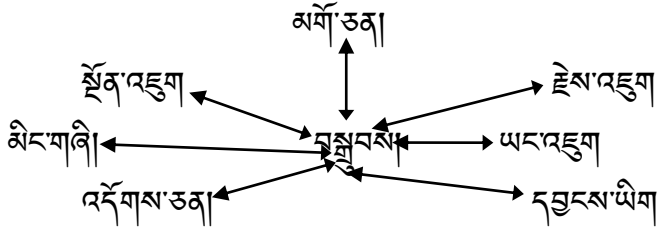
དེ་ལས་ དབྱངས་འདོགས་བརྟེགས་གསུམ་ ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་
ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ནང་ ཡི་གུ་གཉིས་ཡོད་པ་ཅིན་ ཡིག་འབྲུ་སྐྱ་མ་འདི་
མིང་གཞི་དང་། ཕྱི་མ་འདི་ རྗེས་འཇུག་དང་ ཡངན་ མིང་མཐའ་
ཨིན།

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་བཙུང་དགོས་ཡིན།

དབྱངས་འདོགས་བཅེགས་གསུམ་ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་ ཡིག་འབྲུག་
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་ བཙུང་དགོས་ཡིན་རུང་། སྐབས་སྐབས་སུ་ དཔེར་ན།
རྒྱུད་མངས་ཟེར་བའི་མངས་ཀྱི་ཡིག་འབྲུག་འདི་ དང་པ་མིང་གཞི།
གཉིས་པ་རྩེས་འཇུག་ གསུམ་པ་ཡང་འཇུག་སྤྱི་ བཙུང་དགོས་ཡིན་མ་
ལས་ དེ་དང་འདྲ་བའི་ཡིག་རིགས་ཚུ་ལུ་ བརྟག་དཔྱད་འབད་དེ་
སྤྲོན་འཇུག་དང་ མིང་གཞིའི་དབྱེ་བ་ཚུ་སྤྲོམ་བསྐྱེས་པར་ སོ་སོར་བྱེ་
སྤྱི་ བྱི་ནི་དང་སྤྲོམ་ནི་ལུ་ འཇུག་དགོས་ག་ནི་ལས་གཤམ་ཆེ།

5ན་གསོ།

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



༡ སྒྲིཊ་འཇུག་ མིང་གཞི། མེས་འཇུག་ 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།	སྒྲིཊ་ འཇུག་	མིང་ གཞི།	མེས་ འཇུག་	ཡང་ འཇུག་	མིང་ མཐའ།
བསྐྱབས།	བ	ཐུ	བ	ས།	
བསྐྱབས་པ།	བ	ཐུ	བ	ས	པ།
མེར་པོ།		མེ	ར		པོ།
ལྷ་མོ།		ལྷ			མོ།
ཕན།		ཕ	ན		
འབའ།	འ	བ	འ		
མངས།		མ	ང	ས།	
ཨ་པ།		ཨ			པ།
བདྲོགས་པ།	བ	དྲོ	ག	ས	པ།

ཁ ཀན་ལས་སྐྱེས་པའི་ཡི་གྲ་འདི་ ཅ། ཇ། ཉ། ཊ། ཋ། ཌ། ཌྷ།
ཎ། ཏ། ཉེ་དང་དགྲ་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་སྒྲེ་ར་ སྐྱར་མ་དགོ་
པའི་ཁར་ ཉེ་བའི་སྐྱེ་གནས་ སྤྱི་བོའི་ནང་ལས་འཐོན་མ་ཡིན།
ཉེ་འདི་ ཉེ་དང་ཅིག་འཐད་པའི་གྲ་ མ་མཚུལ་ཅི་ཅིག་
མར་ཕབ་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་འཐོན་མ་ཡིན།

ག སོ་ལས་སྐྱེས་པའི་ཡི་གྲ་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་སྒྲེ་ཕྱད་པ་ལས་ འཐོན་མ་ཡིན།

ང མཚུ་ལས་སྐྱེས་པའི་ཡི་གྲ་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་སྒྲེ་
བརྟེན་མམ་ལས་བརྟེན་ཏེ་འཐོན་མ་ཡིན། ཏུ་ཉེ་གཉིས་པོ་འདི་
མཚུམ་སྐྱར་བར་ ཏུམ་སྒྲེ་བརྟེན་པ་ལས་འཐོན་མ་ཡིན།

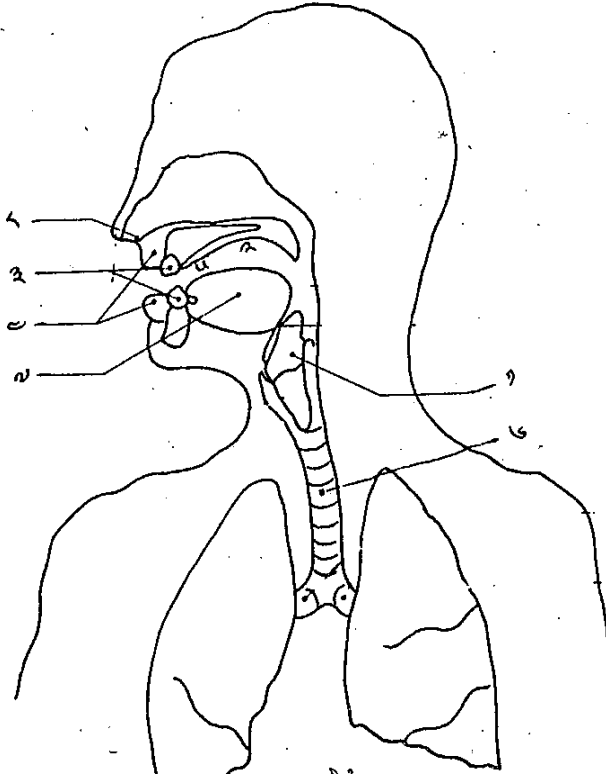
ཅ སྤྱི་བོ་ལས་སྐྱེས་པའི་ཡི་གུ་འདི་ ར་ཨིན། དེ་ཡང་། ཟུ་ཅེ་དང་
ཉེ་བའི་སྤྱང་ཕྱོགས་ལས་ཐོན་ནི་འདི་གིས་ སྤྱི་བོ་ལས་བྱུང་བའི་
ཡི་གུ་ཟེར་ སྤྱི་བོ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། ར་ཡིག་འདི་ ཟུ་ཅེ་འདར་
ཏེ་བརྒྱུད་པ་ལས་འཐོན་པ་ཨིན།

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་
སྐྱེས་པའི་ཡི་གུ་ཟེར་ཡང་སྤྱི་བོ་ཨིན།

ཉ ལྷ་ལས་སྐྱེས་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་སྐྱེ་གནས་ངོས་འཛིན་གྱི་ཤོག་ཁམས།



༡ སྐྱེ་གནས། ༢ ཀའ། ༣ སྐྱེ་གནས། ༤ སྐྱེ་གནས། ༥ སྐྱེ་གནས། ༦ སྐྱེ་གནས། ༧ སྐྱེ་གནས། ༨ སྐྱེ་གནས།

༡ ཡི་གུའི་སྐྱེ་གནས་ཤོག་ཁམས།

༡ སྐྱེ་གནས། སྐྱེ་གནས། ཡི་གུའི་སྐྱེ་གནས་ཤོག་ཁམས་ཤོག་ཁམས།

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་ སྐྱ་སྐད་
འཐོན་ཚུགས་པའི་རྒྱང་ངམ་ དབུགས་ཀྱི་བྱེད་ཚུལ་འདི་གིས་
འབད་ཤ་ཡིན། དབུགས་འདི་ རྒྱུད་མའི་མིད་པའི་ལམ་
ལས་འཐོན་མ་ད་ རྐྱད་སོ་སོའི་སྐྱ་ ཕ་སྐྱོམ་རིང་ཐུང་ ངག་
ཞན་ ལ་སོགས་པའི་དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱུན་པའི་ དབུགས་
ཀྱི་ རྒྱགས་ཆེ་ཆུང་ཚུ་ རྒྱུད་མ་གིས་ ཐང་ཐིག་བཟོ་སྟེ་ ལྷ་
པའི་ནང་ལས་དང་ མང་ཤོས་ར་ ཁའི་ནང་ལས་གཏང་མ་
ཡིན།

ག སྐྱ་སྐད་འདི་ ཁའི་ནང་ལྟོད་པ་ད་ འགོ་བ་མིའི་བྱང་ཚས་ཀྱིས་
ལྷེ། ཀམ། སོ། མཚུ་ཚུ་གིས་ རྐྱད་ཀྱི་སྐྱ་གདངས་གསལ་
ཏོག་ཏོ་བཟོ་སྟེ་ ཁ་ལས་ལྷེ་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་ རྟོག་གྱུར་གྱི་མི་དང་
དུས་ལུན་རིང་མོའི་བར་ཚུན་ཆོད་ལུ་ བརྒྱ་སྟོད་འབད་མི་འདི་
ཡི་གུའི་རིམ་ཨིན་མ་ལས་ སྐྱའི་རྣམ་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་སྟེ་ལ་ཏེ་
སྐབས་ད་ སྐད་ཡིག་ཟེར་སྐབས་ཡིན།

སྤྱི་ཚན་གཉིས་པ། ཡི་གུའི་བྱེད་ཚུལ།

ཁྱིའོ།

ཡི་གུའི་བྱེད་ཚུལ་ཟེར་མི་འདི་ ཡི་གུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་འི་ སྤྱི་གདངས་ཅན་གྱི་
ཞན་བར་མའི་ རྒྱལ་ས་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་སྤྱི་དག་ཉ་ག་ཉ་
སྤྱི་ འབད་ཚུགས་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ བརྟེན་དོན་ལུ་ རྟོག་འབྲུལ་མ་ཞུགས་
པར་ཉ་གོ་ནི་དང་ དོན་སྟོན་ནི་ཚུ་ལུ་ཕན་ཐབས་སྟོན་ཡོད། འདི་ལུ་ནང་
གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་ བྱེད་ཚུལ་དང་རྟེན་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་གཉིས་ཡོད།

༡ ཡི་གུའི་བྱེད་ཚུལ།

ཡི་གུའི་བྱེད་ཚུལ་ཟེར་མི་འདི་ ཡི་གུ་རང་སོའི་སྤྱི་གནས་དང་འཁྲིལ་
བའི་བྱེད་པ་དང་ སྤྱི་རྒྱལ་ས་ཆེ་ཆུང་དང་འཁྲིལ་བའི་ཚུལ་བ་ཚུ་གི་དབྱེ་
བ་ཕྱེ་ཐངས་འདི་ ག་ཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

༡ ཡི་གུའི་བྱེད་པ།

མགིན་པ་དང་མཚུ་ལས་སྤྱི་ས་པའི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་བྱེད་པ་ཡང་
མགིན་པ་དང་མཚུ་ལས་བྱེད་པ་ཅན་ཡིན། ཀན་ལས་སྤྱི་ས་པའི་ཡི་
གུ་ཚུ་གི་བྱེད་པ་ནི་ ལྷའི་སྤྱི་གི་བྱེད་པ་ཅན་ཡིན། སོ་ལས་
བྱེད་པའི་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་གུ་འི་ཕྱི་འོ་ཕྱི་ལ་བ།

ཡི་གུ་ཕྱི་འོ་ཕྱི་ལ་བ་ནི་ འཕྱོང་ཆེ་ཆུང་གི་དབྱེ་བ་ལས་
བརྟེན་ ག། ད། ར། ཉ། ཏ། ཐ། བ། མ། ར། ས། འ།
ཡ། ར། ལ། ཏ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ།
ཀ། ཁ། ཅ། ཆ། ཏ། ཐ། བ། མ། ཅ། ཆ། ཇ། ཉ། ཏ།
ཤ། ས་ཨྱ་ལྷ་མེད་ཨིན།

ཡི་གུ་ཕྱི་འོ་ཕྱི་འོ་འཕྱོང་མ་ད་ དབྱུགས་ལྷགས་ཆེ་ཆུང་གི་
ཁྱད་པར་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཁ། ཆ། ཐ། བ། ཅ། ཇ། ཉ། ཏ།
ཤ། ས། ཏ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨྱ་ལྷ་མེད་ཆེན་དང་ དེ་
ལྷག་ནམས་སྒྲིག་ཆུང་ཨིན། དེ་ཕྱི་འོ་ཕྱི་ལས་ ཇ། ཉ། ཏ། ཏ།
ས། ཏྱ་ཕྱི་ སྒྲིག་པའི་སྒྲིགས་ལུ་ དབྱུགས་ཆེན་ཏེ་མ་སྒྲིག་འཕྱོང་
བཅུག་ནི་འདི་གིས་ ཏྱ་བའི་ཡི་གུ་ཟེར་ཡང་སྒྲིག་པའི་ཨིན།

ག ཡི་གུ་འི་ནང་གི་ཕྱི་ལ་བ།

ཡི་གུ་འི་ནང་གི་ཕྱི་ལ་བ་ནི་ ཨ་ཡིག་མ་བཅུས་པའི་ཡི་གུ་
གཞན་ཕྱི་ སྒྲིག་པའི་ཕྱི་ལ་བ་དགོན་ཏེ་འདི་གིས་ སྒྲིག་
ཆེན་གྱི་ཡི་གུ་དང་ ཕྱི་ལ་བ་ཕྱི་ལ་བ་ཅན་ཟེར་སྒྲིག་པའི་ཨིན། ཨ་
ཡིག་འདི་ སྒྲིག་པའི་ཕྱི་ལ་བ་དགོན་ཏེ་འདི་གིས་ བཅུས་པའི་
ཕྱི་ལ་བ་ཅན་ཨིན།

ཨ་ཡིག་མ་བཅུས་པའི་གཞན་ཕྱི་ སྒྲིག་གནས་གཞན་ཕྱི་དང་
གཅིག་ཁར་ཕྱད་དགོས་མཁན་ཏེ་འདི་གིས་ ཕྱད་པའི་ཕྱི་ལ་བ་

ཅན་ཡིན། ཡི་གུ་ ཡ། ར། ལ་ཚུ་རྩང་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་བརྟན་ཏེ་འཐོན་མ་ཡིན། དེ་ཡང་ སྤྱིར་བཏང་
གསལ་བྱེད་སྐུམ་རུ་པོ་ ཕོའི་ཡི་གུ་དང་ དབྱངས་ཡིག་བཞི་པོ་ མོའི་
ཡི་གུ་ཡིན་རུང་། སྐོས་སུ་གསལ་བྱེད་སྐུམ་རུ་ལུ་ཡང་ ཉང་གསེས་ཀྱི་
རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་སོ་སོར་ཡོད། དེ་བཟུམ་སྟེ་ རྗེས་འཇུག་དང་སྔོན་
འཇུག་ལུ་ཡང་ ཉང་གསེས་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་སོ་སོར་ཡོད་མི་ཚུ་ ག་
ར་ག་ཤམ་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

༡༡ མིང་གཞིའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

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

ལ། ཆ། ཐ། བ། ཚ་ལྔ་པོ་འདི་ རང་སོའི་སྐྱེ་གནས་ལས་
འཐོན་པའི་སྐྱབས་ལས་ར་ སྐྱ་རན་ཏྱག་ཏྱ་ཅིག་སྟེ་ ཐོན་ནི་
འདི་གིས་ མ་ནིང་གི་ཡི་གུ་ཡིན།

ག། ར། ད། བ། ར། ས། ཞ། ཟ། ཏ། ཡ། ཤ། ས་

བརྒྱ་གཉིས་པོ་འདི་ རང་མོའི་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་མོའི་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་སྐྱ་གདངས་
གཞན་དང་ གཞན་ལུ་ཡང་འགྱུར་ཚུགས་ནི་འདི་གིས་ བཞན་
དུ་མོའི་ཡི་གུ་ཨིན།

ར། ལ། ཉ། ཨ་བཞིཔོ་འདི་ རང་མོའི་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་ཙཱ་ཙཱ་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་བཙུམ་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་པོ་འི་ཡི་གུ་ཞིན།

རྩེས་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ བ། ད། ལ་གསུམ་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་
རྩེས་སུ་ སྐྱ་རན་ཏྱག་ཏྱི་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་པོ་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་རྩད་དེ་ཡོད།
ཞིན་རུང་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་ རྩོན་འཇུག་སྟེ་འཇུག་པའི་སྐབས་

ལུ་ སྐྱ་མཁའ་ཞུ་བར་མའི་དབྱེ་བ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རང་གསེས་ལུ་ ཤོ་
མོ། ཤིན་ཏུ་མོ། མ་ཞིང་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་
མཁའ་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་
ཞུ་བ་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་ཞུ་བ་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་ཞིང་གི་ཡི་གུ་ཨིན།

ཡི་གུའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ སྐྱ་མཁའ་ཞུ་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་ཁྲིམས་མཐུན་མེད།

	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།		ཨ། ཨ། ཨ། ཨ།		
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།
ཕྱོན་འཇུག་ གི་ནང་ གསེས།	བ།	ག། ད།	འ།	མ།	
རྗེས་འཇུག་ གི་ནང་ གསེས།	ག། ད། བ། ས།	ན། ར། ལ།	ད། མ། འ།		
ཡང་འཇུག།	ས།				
སྐུ་འཇུག་	དག་པོ།	བར་ མའམ་ རན་པ།	ཞན་པ།	མཉམ་པ།	ཤིན་ཏུ་ ཞན་པ།

སྒྲིལ་མེ་གསུམ་པ། རྒྱུ་རྒྱུ་

སྒྲིལ་མེ་

ཡི་གུའི་སྒྲིལ་མེ་དང་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་འདི་ སྒྲིལ་མེ་ཉེ་གཉིས་འཕྲོ་མི་གི་
 རྒྱུ་ལུ་ ཡི་གུའི་སྒྲིལ་མེ་གསུམ་དང་བྱེད་ཚུལ་ཚུ་ མེས་མེས་ཁར་ན་འཕྲོ་སྒྲིལ་ རེས་
 དགོས་ཡོད། དེ་གི་རྒྱུ་ལུ་སྒྲིལ་བཏང་ མགོ་ཅན། འདོགས་ཅན། རྒྱུ་
 འཇུག། རྒྱུ་འཇུག། དབྱེད་སྒྲིལ་མེ་ལྷན་པའི་ཚུ་དང་ དམིགས་བསལ་
 རྒྱུ་ལའི་རྒྱུ་ལེ་དང་གཉིས་ཡོད།

༡ སྒྲིལ་བཏང་རྒྱུ་

རྒྱུ་ལའི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་ སྒྲིལ་བཏང་རྒྱུ་ཕྱོགས་མཚུངས་འབད་མི་ཚུ་
 གི་དབྱེ་བ་རེས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ནི་གི་རྒྱུ་ སྒྲིལ་བཏང་གི་སྒྲིལ་
 གཞུང་ཕྱོགས་མཚུངས་འབད་མི་ཚུ་ འོག་ལུ་བཞག་དེ་ཡོད།

༡ གསལ་བྱེད་མེ་རྒྱུ་

རྒྱུ་ལེ་ དེས།	རྒྱུ་ལེ་ཕྱོགས་མཚུངས་ཅན།
ཀ།	ཀ། ཀླ། ཀླ། ཀླ། ཀླ། དཀ། དཀ། དཀ། དཀ། དཀ།
ཁ།	ཁ། ཁ། ཁ། ཁ། ཁ། ཁ། ཁ། ཁ། ཁ། ཁ།
ག།	ག། ག། ག། ག། ག། ག། ག། ག། ག། ག།
ང།	
ཅ།	ཅ། ཅ། ཅ། ཅ། ཅ། ཅ། ཅ། ཅ། ཅ། ཅ།
ཆ།	ཆ། ཆ། ཆ། ཆ། ཆ། ཆ། ཆ། ཆ། ཆ། ཆ།
ཇ།	ཇ། ཇ། ཇ། ཇ། ཇ། ཇ། ཇ། ཇ། ཇ། ཇ།

ཕྱིང་ཁའི་བདུ་གཞུང་ལྷང་ཁའི་སྒྲོན་མེ།

[illegible]

འཛམ་གཤིས་ཡོང་གི་ཐིག་ཁམ་ནང་སྐར་རྟུགས་བཀལ་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ བད་ཀྱང་རྩ་འཇུག་པ་མེད།

ཁ འདོགས་ཚན་ཡ་བཏགས་ཚན་གྱི་རྫོང་སྤྱོད་

རྫོང་སྤྱོད་དོན།	རྫོང་སྤྱོད་ཕྱོགས་མཚུངས་ཚན།	རྫོང་སྤྱོད་གཞན།
ཀྱ།	ཅ།	ཀ།*
ཁ།	ཆ།	ཁ།*
ག།	ཇ།	ག།*
ང།	ཅ།	ང།*
ཅ།	ཆ།	ཅ།*
ཆ།	ཇ།	ཆ།*
ཇ།	ཅ།	ཇ།*
ཇ།	ཉ།	

ཐན་གསོ།

གོང་གི་ཐོག་ཁྲམ་ནང་ སྐར་ཏྲགས་བཀལ་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྫོང་སྤྱོད་འདི་དཔེ་རྒྱུ་མ་གཅིག་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

ག འདོགས་ཚན་ར་བཏགས་ཚན་གྱི་རྫོང་སྤྱོད་

རྫོང་སྤྱོད་དོན།	རྫོང་སྤྱོད་ཕྱོགས་མཚུངས་ཚན།
ཀ།	ཀ། ཀྱ།* ཀྱ།* ཀྱ། ཀྱ། ཀྱ། ཀྱ།* ཀྱ།* ཀྱ། ཀྱ།*
ཁ།	ཁ། ཁ།* ཁ། ཁ། ཁ། ཁ། ཁ། ཁ། ཁ། ཁ།
ག།	ག། ག། ག། ག། ག། ག། ག།* ག། ག། ག།
ང།	
ཅ།	
ཆ།	
ཇ།	
ཇ།	

གོང་གི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་ ལྷ་ར་རྟགས་བཀལ་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐད་ཀར་དུ་འཇུག་
པ་མེད།

རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་	རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
ཀྱི་	ཀྱི་ ཀྱི་ ཀྱི་རྒྱུ་ ཀྱི་རྒྱུ་* ཀྱི་ ཀྱི་རྒྱུ་*
གྱི་	གྱི་ གྱི་རྒྱུ་ གྱི་རྒྱུ་* གྱི་ གྱི་རྒྱུ་* གྱི་རྒྱུ་* གྱི་རྒྱུ་*
གྱི་	གྱི་ གྱི་རྒྱུ་ གྱི་རྒྱུ་ གྱི་རྒྱུ་* གྱི་རྒྱུ་*
གྱི་	གྱི་ གྱི་རྒྱུ་
གྱི་	

གོང་གི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་ ལྷན་རྒྱས་བཀལ་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐད་ཀར་དུ་འཇུག་
བ་མེད།

ཆོད་ལྷ་དོན།	ཆོད་ལྷ་ཕྱིགས་མཆོངས་ཅན།
གཡེ།	དབྱ།*
དབའ།	

၇၃

ཆ རྩམ་འཇུག་ཅན་གྱི་རྫོང་སྤྱོད་

རྩམ་འཇུག་གི་རྫོང་སྤྱོད་དངོས།	རྫོང་སྤྱོད་མ་འདམས་བརྟོན་དགོས་འདི་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་ཁྲམ་ནང་གི་ཆིག་འབྲུ་གུ་སྒྲོམ་རྟགས་བཀའ་ཡོད་མི་ཚུ་
རྫོང་སྤྱོད་གི་དཔེ་རྒྱུང་མ་གཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ གོ་དོན་ཡང་ཡོད།
- གོང་གི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་ མིང་གཞི་ཀ་ཁ་ག་ང་བཞི་ལུ་ རྩམ་འཇུག་
སྐྱར་བའི་དཔེར་བཞེད་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ གསལ་
བྱེད་སྐུམ་ཅུ་ག་ར་ལུ་ གོ་རིམ་བཞིན་དུ་སྐྱར་ཏེ་ རྫོང་སྤྱོད་དབྱེ་བ་ཤེས་
དགོ།

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

༤ རྩེ་མཚམས་ ད། བ། ལ། ས་བཞི་སྦྱར་རུང་ མིང་གཞི་གི་འོག་ལུ་
འ་ཟུང་ཞུགས་ཡོད་མི་ དཔེར་ན། ཀྲད་ ཀྲན་ ཀྲལ་ ཀྲས་ལ་
སོགས་པ་ཚུ་ དབྱངས་ཨེ་ཞུགས་པའི་རྩོད་སྐྱོད་བརྟོན་མི་དགོ།

༥ དབྱངས་ལྡན་གྱི་རྩོད་སྐྱོད་

དབྱངས་ལྡན་གྱི་རྩོད་སྐྱོད་དངོས།	རྩོད་སྐྱོད་མ་འབྲེལ་བརྟོན་དགོ་པའི་དཔེ།
ཀིག་* ཀིང་། ཀིད།* ཀིམ། ཀིབ།* ཀིམ། ཀིར། ཀིལ།* ཀིས།*	
ཀྲག་ ཀྲང་། ཀྲད།* ཀྲམ། ཀྲབ།* ཀྲམ། ཀྲར། ཀྲལ།* ཀྲས།*	སྦྱུཅད། ཀྲུཅ། ཀྲུལ། ཀྲུས།
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་འབྲུག་པ་མེད།

- ༡ གོང་གི་ཚོད་སྐྱེ་མ་འདྲ་བའི་དཔེ་ཐིག་ཁམ་ནང་བཀོད་མི་ཚུ་
 ཚོད་སྐྱེ་འི་དཔེ་དོན་ལུ་མ་གཏོགས་ ཡིག་སྐབ་དང་དོན་གྱི་
 འཇུག་པ་མེད།
- ༢ གོང་གསལ་དབྱངས་ལྷན་གྱི་ཚོད་སྐྱེ་འི་ནང་ལུ་ མིང་གཞི་འི་ཡི་
 གུ་ ཀ་ལུ་ཆེས་འཇུག་བཅུ་ཞུགས་ཏེ་ དབྱངས་བཞི་བཀལ་
 ཚུལ་གྱི་དཔེར་བཅོལ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་
 མིང་གཞི་འི་ཡི་གུ་ག་ར་གི་ཚོད་སྐྱེ་འི་ཁྱད་པར་ཏེ་གོ་དགོཔ་ཡིན།

༢ ཐོང་ཁའི་དམིགས་བསལ་ཚོད་སྐྱེ།

ཐོང་ཁའི་སྐྱ་སྐྱེར་ནང་ བྱ་བྱ་བྱ་གསུམ་ལུ་ ཅཅེ་ཅེར་སྐྱབ་དགོ་མི་
 ཅིག་དང་ བྱ། སྐྱ། སྐྱ། ཅེར་སྐྱབ་དགོ་མི་ཅིག་ཡོད། དེ་ལས་ ཚས་
 སྐད་གྱི་ར་བཏགས་ཅན་ལ་ལུ་ཅིག་ ཡ་བཏགས་ལུ་བསྐྱར་ཏེ་སྐབ་
 དགོཔ་ཚུ་ ཐོང་ཁའི་དམིགས་བསལ་ཚོད་སྐྱེ་ཡིན།

- ཀ གྲ། བྲ། བྲ་གསུམ་ལུ་ དབྱངས་དང་ཆེས་འཇུག་མེདཔ་ད་ ཅ། ཅ།
 ཅེར་སྐྱབ་པ་ཡིན། དེ་ཚུ་ལུ་ སྐྱ་འཇུག་དང་ མགོ་ཅན་ ཆེས་
 འཇུག་ཚུ་ཡོད་མེད་ ག་དེ་སྐྱེ་ར་ཡིན་རུང་ དབྱངས་ གི་གུ་དང་
 འབྲང་བྱ་ཡོདཔ་ཅིན་ ཀ། ཁ། གི་དང་ ཀ། ཁ། གེ་ཅེར་སྐྱབ་
 དགོ། དབྱངས་ཞབས་ཀྱ་དང་ ཅ་རོ་གཉིས་ཡོདཔ་ཅིན་ ཅ། ཅ།
 ཅུ་དང་ ཅོ་ཅོ་ཅེར་སྐྱབ་དགོཔ་ཡིན། དཔེར་ན།

དཔེ་གཞི།	ཚོད་སྐྱེ་འི་དཔེ།	དཔེ་གཞི།	ཚོད་སྐྱེ་འི་དཔེ།
གྱི།	ཀ།	སྐྱ།	ཅ།
དགྱི།	ཀ།	བསྐྱ།	ཀ།

ཐ།	ཅ།	ག།	ང།
ཐི།	ཁི ཀི	དག།	ང།
ཐྱི།	གི།	ཆ།	ང།
བཐི།	གི།	ཇ།	ང།
ཐ།	གོ།	ཏ།	ཙ།
བཐ།	གོ།	དཏ།	ཙ།
ཐྱ།	གོ།	ཏྱ།	ཙ།
ཐེ།	ཁེ ཀེ	ཨ།	མ།
ཐེ	ཤེ	ཨ།	ཚ།
དཐ།	ཤ།	ཨྲ།	ཚ།
ཐྱེ།	ཤ།	དཨྲ།	ཚ།
དཐ།	ཅ།		

ལ གཞན་ཡང་ གྲ། རྒ། གྲ་གསུམ་ལུ་ དབངས་མེད་པར་རྗེས་བཟུག་
ད། ར། ལ། ས་བཞི་ཞུགས་པ་ད་ ཀ། ཁ། ག་གི་སྐྱ་སྐེ་བཏོན་
དགོས་ཡོད། དཔེ་ན།

དཔེ་གནི།	རྫོད་སྒྲུའི་དཔེ།
བསྐྱུལ།	ཀེ།
ཁྱད།	ཁེ།
ཁྱལ།	ཁེ།
བརྒྱད།	ཤེ།

ཀྱལ།	ག།
ཀུན།	གེན།
ཀུས།	ག།

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

ཚོས་སྐད།	ཐོང་ཁ།		ཚོས་སྐད།	ཐོང་ཁ།
སྒྲ།	སྒྲ།		སྒྲ།	སྒྲ།
བཀྲེས།	བཀྲེས།		དབུལ་བ།	དབུལ་ཤ།
བཀྲག	བཀྲག		ཕ།	ཕ།
དཀྲོག	དཀྲོག		ཕྱང་བ།	ཕྱང་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།		ཕྲོས།	ཕྲོག
འགྲོ།	འགྲོ།		སྒྲ།	སྒྲ།

ང་ བྱ། བྱ། བྱ་གསུམ་ལུ་ སྦྱར་བཏང་ ཅ། ཅ། ཅ་ཟེར་སྒྲ་བཤ་ཡིན།
 ཐོང་ཁའི་ནང་རེས་ཅིག་སྐབས་དམིགས་བསལ་ བྱ། བྱ། བྱ་ ཟེར་
 སྒྲ་བ་དགོས་ཡོད། དཔེར་ན།

ཚས་སྐད།	ཐོང་ཁའི་ཡིག་སྒྲེབ།	ཐོང་སྒྲའི་དབེ།
དབྱང་།	དབྱང་།	ཕྱང་།
དབྱད་རིག་	དབྱད་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།
བྱ།	བྱ།	བྱ།
འབྱོ།	འབྱོ།	བྱོ།
འབྱར།	འབྱར།	བྱར།

ཅ ཐོང་ཁའི་ཐོང་སྒྲའི་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་སྒྲིལ་མེ

ཡིག་སྒྲུབ།	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་སྒྲུབ་ལུ་སྒྲིན་མི་ཞུགས་ནི་དང་ གོ་དོན་ཏ་གོ་ཐབས་ལུ་
ཡིག་སྒྲུབ་འདི་ཚངམ་སླེ་བྲི་དགོ།

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

སྤེལ་ཆོད་དང་པ་དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཙམ་སྟོན་པ་མིང།

སྤྱི་དོན།

རྗོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་ཐོག་ལས་ བརྗོད་དོན་བད་སྟོད་ནི་གི་དོན་ལུ་ བརྗོད་པ་
བཟོ་དགོས་ཚུ་གར་ 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་ བྱད་ཚུམ་ཚུ་ག་ནི་ཡང་མ་སྟོན་
མི་འདི་ལུ་ མིང་ཟེར་སྐབས་ཨིན། མིང་ཟེར་མི་འདི་ སྤྱིར་གྱིས་ ས། ཟུ།
མེ། ཟུང། ཀ། བ། བུམ་པ། ཟ། མི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་སྐབས་ཨིན། དེ་ལུ་
མིང་གི་རྣམ་གཞག་ མིང་ཙམ། མིང་རྒྱུ། མིང་གཞི་ཟེར་མི་ཚུ་སྐབས་སྟོལ་
ཡོད།

༡ མིང་ཙམ།

མིང་ཙམ་ལུ་ རང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ་ སྤྱི་མིང། སྐར་མིང། ཚོགས་
མིང། གངས་མིང། རྟགས་མིང། མདོན་མིན་གྱི་མིང། ཞེ་སའི་མིང་
དང་བདུན་ཡོད།

༡ སྤྱི་མིང།

སྤྱི་མིང་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟག་དང་ དངོས་པོའི་རིགས་ག་ཅིར་འབད་
རུང་ མིང་གཅིག་གིས་ གང་ཟག་དང་ དངོས་པོའི་སྤེལ་ཆོད་ སྤྱིར་
བཏང་ལུ་ཏ་གོ་ཚུགས་མི་འདི་ལུ་སྐབས་ཨིན།

དཔེར་ན།

མྱ། གྲུ། མི། འིང། རྟ། བྱ། འོར། མེ་ཏོག་ ཁྱི། གནམ་གྲུ།
འབྲུག་འཁོར། སྐར་མ་ཟེར་མི་ཚུ་བཟུམ་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་འུ་པོ་ཟེར་དོ་བཟུམ།
བར་ན་ལུ་ སྤང་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། ལྷ། དམག་ རུ་ལག་ སྡེ་ཚོ་བཟུམ་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་ནི།	འདི་ཚུ། འདི་ཚུ། ཨ་ནི་ཚུ། ཨ་ནི་ ཆ་བྱབ།	མི་འདི། འདི་ཚུ། མི་ཨ་མི།	མི་འདི་ཚུ། མི་འདི་ཚུ། མི་ཨ་མི་ཚུ། ཨ་མི་ཆ་བྱབ།

བརྩ་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་འབྲེལ་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	ལྔ།
༦	དྲུག་།
༧	བདུན།
༨	བརྒྱད།
༩	དགུ།
༡༠	བརྩ། བརྩ་ཐམ།
༢༠	ཉི་ཤུ། ཁལ་གཅིག་།
༣༡	ཉེར་གཅིག་ ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་།
༣༠	སུམ་རྩ། ཁལ་ཕྱེད་དང་གཉིས།
༣༥	སུམ་རྩ་ལོ་ལྔ། ཁལ་ཀོ་དང་གཉིས།
༤༠	བཞི་བརྩ། ཁལ་གཉིས།
༥༠	ལྔ་བརྩ། ཁལ་ཕྱེད་དང་གསུམ།
༦༠	དྲུག་རྩ། ཁལ་གསུམ།
༧༠	བདུན་རྩ། ཁལ་ཕྱེད་དང་བཞི།

ཕྱིར་ཁའི་ཐད་གཞུང་ལྷན་ཁའི་སྒྲིལ་མེ

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

གཞན་ཡང་།

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

༡༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠	ཐེར་འབུམ་ཆེན་པོ།
༡༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠	ཁྲག་ཁྲག
༡༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠	ཁྲག་ཁྲག་ཆེན་པོ།
༡༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠	རབ་བཀྲམ།
༡༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠	རབ་བཀྲམ་ཆེན་པོ། ལ་སོགས་པ་ གྲངས་ གནས་དྲུག་ཅུ་ཚུན་བརྩེ་སྲོལ་ཡོད།

ཅ ཉགས་མིང།

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

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

བདག་སྤྱའི་ཉགས་མིང།	གོ་མོའི་ཉགས་མིང།
རྒྱལ་པོ། རྒྱལ་མོ།	ཨ་པ། ཨ་འི།
གཙོ་པོ། གཙོ་མོ།	མྱུག་པ། ཨ་མ་སྤ།
གཡོག་པོ། གཡོག་མོ།	ཐོ་རྒྱལ། ཨ་ཞེ་མོ།
དཔའ་པོ། དཔའ་མོ།	ཐོ། མོ།
བྱཔོ། བྱམོ།	ཐོ་ཆེན། རྒྱེད་མ།

ར་པོ་ད། ར་མོ།	བ། སྤང།
རྒྱལ་འབྱོར་པ། རྒྱལ་འབྱོར་མ།	གཡག་ འབྱེ།
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་ཀྱི་
གནས་སྟངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ཏ་གོ་དགོ།

༢ རྒྱ་ལུ་རྒྱ་མོ་དང་ ཆོགས་འདུ་ཆེན་པོ་ལུ་ ཆོགས་འདུ་ཆེན་མོ་ཟེར་སྐབ་
སྟོན་དང་། རྒྱུ་ཡིག་ ཆེན་པོ་ལུ་ རྒྱུ་ཡིག་ཆེན་མོ། རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་
པོ་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་མོ་ཟེར་ མོ་སྤྱི་ཐ་སྙད་བཏགས་སྟོན་ཡོད་མི་
ཚུ་ མཐོ་ཤོས་དང་སྟོན་ཤོས་ལུ་ གཞུང་ས་བསྟོད་ཀྱི་ཆེ་བ་བརྗོད་པའི་
དོན་ཡིན་མ་ ཏ་གོ་དགོཔ་ཡིན།

ཆ མངོན་མིན་གྱི་མིང།

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

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་ ཟུ་མི་ལུ་སྤྲུབ་པ་ཨིན།

འདི་ལུ་ཡང་། ཉང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ མིང་སོ་སོར་ཡོད་མི་རང་དབང་
གི་ཞེ་ས་ཅིག་དང་། སྐྱུ་ གསུང་། ཐུགས་། 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།
བྱུ་མོ།	སྤྲུལ་མོ།	ཚུམ།	གསུང་ཚུམ།
མགྲུ་རྟོ།	དབྱུ།	མཐོ་བསམ།	ཐུགས་བསམ།
མིག་རྟོ།	སྐྱུན།	ཕྱེངས།	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།

སྒྲིལ་མེ།	ཆོས་སྐྱོད་མེ།	དཔེ་ཆ།	ཕུག་དཔེ།
ནུམ་ཅོ།	སྒྲིལ་མེ།	མིག་རྒྱུ་མེ།	སྒྲིལ་མེ།
གཞི་དཔེ།	ཞུམ་མེ།	ལྷན་ཁའི་ཕྱི་མེ།	འདས་ཕྱི་མེ།
ལྷན་ཁའི་ཕྱི་མེ།	འདས་ཕྱི་མེ།	མཚུངས་མེ།	ཕུག་མཚུངས་མེ།
ལྷན་ཁའི་ཕྱི་མེ།	ཕུག་མེ།	འབངས་མེ།	མངའ་འབངས་མེ།
ཕྱི་མེ།	ལྷན་ཁའི་ཕྱི་མེ།	རྒྱུ་མེ།	སྒྲིལ་མེ།

མཐའ་དོན།

དེ་ཡང་། མིང་ལུ་སྒྲིལ་འདོད་ཀྱི་ལ་དང་རྒྱུ་སྒྲིལ་གཉིས་ཡོད། འདོད་ཀྱི་ལ་
 ཟེར་མི་འདི་མིང་བཏགས་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་དང་འགྲེལ་བཤད་གཉིས་ཡང་
 མེད་པར་བཏགས་མི་ལུ་སྒྲིལ་བ་ཡིན། དཔེར་ན། ས། རྒྱ། མེ། རྒྱུང་།
 རྒྱུ་མེ།མེ།མེ། རྒྱུ་སྒྲིལ་གྱི་མིང་ཟེར་མི་འདི་མིང་བཏགས་དགོ་པའི་རྒྱུ་
 མཚན་དང་འགྲེལ་བཤད་ཡོད་པའི་མིང་ལུ་སྒྲིལ་བ་ཡིན། དཔེར་ན། ས་ལུ་
 འཛིན་མ། རྒྱུ་དག་ཕྱེད། མེ་ལུ་སྒྲིལ་བ། རྒྱུ་ལུ་བསེར་བ། རྒྱུ་ལུ་
 ལུ་བར་སྒྲིལ་བེར་མི་རྒྱུ་བཟུམ་ཡིན།

༡ མིང་ཆབ།

སྒྲིལ་མེ།

མིང་ཆབ་ཟེར་མི་འདི་གོང་གསལ་མིང་གི་རྒྱུ་མཚན་རྒྱུ་གི་ཆབ་མ་སྒྲིལ་ དོན་
 གོ་རྒྱུ་གསལ་པའི་རིགས་ལུ་མིང་ཆབ་ཟེར་སྒྲིལ་བ་ཡིན། འདི་ལུ་ རྒྱུ་གསལ་
 གྱི་དབྱེ་བ་ གང་ཟག་གི་མིང་ཆབ། དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་མིང་ཆབ། རྒྱུ་འབྱེད་གི་མིང་
 ཆབ། དེས་བཟུང་གི་མིང་ཆབ། རྒྱུ་ལུ་གྱི་མིང་ཆབ་དང་ལྟ་ཡོད།

ཀ གང་བླག་གི་མིང་ཚབ།

གང་བླག་གི་མིང་ཚབ་བཅུ་མི་འདི། ང། རྒྱུ། ཁོ། མོ། ཁོང་།
 ཟེར་མི་རྩུ་ཨོན། དེ་རྩུ་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།	རྒྱུ།	འཇུ།	ཁོ། མོ།	ཁོང་།
	ང་བཅས་ཆ་ བྱུག་	རྒྱུ་*	འཇུ་ཆ་བྱུག་		ཁོང་ཆ་བྱུག་
	ང་བཅས་རྩུ།		འཇུ་རྩུ།		ཁོང་རྩུ།
རང།	རང་ཅག་	ལྷོ་*	ལྷོ་བྱུ་* ལྷོ་ཆ་བྱུག་*		
གུས་པ།	གུས་ཅག་	ཨུལ།	ཨུལ་རྩུ། ཨུལ་ཆ་བྱུག་	རྩོགས།	རྩོགས་རྩུ། རྩོགས་ཆ་ བྱུག་
བདག་ཉིད།		ཆུ་ ཤོས་མ།	ཆུ་ཤོས་མ་རྩུ། ཆུ་ཤོས་མ་ཆ་བྱུག་	གཞན།	གཞན་དག་ གཞན་རྩུ། གཞན་ཆ་ བྱུག་
ཕན་པ།	ཕན་ཅག་	ཉིད།*	ཉིད་ཅག་*		
ཁོ་པོ།	ཁོ་པོ་ཅག་	ཉིད་རང་*	ཉིད་རང་རྩུ་མས།*		
ཁོ་མོ།	ཁོ་མོ་ཅག་	སྐྱུ་ཉིད་*	སྐྱུ་ཉིད་རྩུ་མས།*		

བརྒྱ་གཞུང་།

༡ གོང་གི་ཐིག་ཁྲུམ་ནང་སྐར་རྩུགས་ཡོད་མི་འདི་ ཞེ་སའི་ཚིག་
 ཨོན།

༡ གོང་གསལ་ཐིག་ཁྲམ་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།
ཕི།	ཕི་ཚུ། ཕི་ཆ་བྱབ།
ཨ་ཕི།	ཨ་ཕི་ཚུ། ཨ་ཕི་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། ལི་ཟེར་མི་ཚུ་ ཐག་རིང་ས་གི་དོན་ལུ་དང་ དེ་སྐྱེ་ལྷག་མཁ་གི་
དོན་ལུ་འབྱུག་པ་ཨིན། འདི། ལྷོ་ ལ་ལྷོ་ འལྷོ་ཟེར་མི་ཚུ་ ཐག་ཉེ་སའི་དོན་
ལུ་དང་ འདི་སྐྱེ་ 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་
བཅུན་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་བཅུན་
པའི་མིང་ཚབ་གྱི་ཕྱད་ཨིན། དཔེར་ན།

དེས་བཟུང་གི་མིང་ཚབ།	དེས་བཟུང་བཅུན་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།

ཕྱི་ར།	ཕྱི་ར་རང།
ཨ་ཕི་ཚུ་ར།	
ཁོང་ར་ཆ་བྱབ་ར།	
དེ་ཚུ་ར།	
འདི་ཚུ་ར།	
ང་བཅས་ར།	ང་བཅས་ར་རང།
ལྟ་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་ཕྱི་ཁ།	ཨ་ཕི་ཁ།
ཨ་རྒྱ།	དེ་ན།	ཨ་ཡི་ཁ།	ཨ་མི་ཁ།
རྒྱ།	དེ་ཁ།	ཕྱི་ཁ།	འ་ཕྱི་ཁ།

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

སྤྱི་དོན།

དོན་གྱི་བྱང་པར་སྟོན་པའི་ཚིག་གི་ནམ་གཞག་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་མ་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་ སྐོར་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་ འགྲན་བསྐྱར་གྱི་བྱང་
ཚིག་དང་ལྔ་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་བྲགས།	ཁོ་ སྤྱང་བྲགས་ འདུག
སྤྱ་ཀྲག་ཀྲ།	ཤིང་འདི་ སྤྱ་ཀྲག་ཀྲ་ ཡིན་པས།
གསལ་རྟོག་རྟ།	མིག་རྟ་ གསལ་རྟོག་རྟ་ ཡོད།
ཕྱི་བྲགས།	ཞ་ཅི་འདི་ ཕྱི་བྲགས་ འདུག
སྤྱ་དིག་དི།	ཁྱར་ཆ་ སྤྱ་དིག་དི་ ཡིན་མས།
ཆ་རྟོག་རྟ།	མེ་ ཆ་རྟོག་རྟ་ ཡིན།
བསལ་རྟོང་རྟ།	སྤྱང་ བསལ་རྟོང་རྟ་ འཕུ་དེས།
ཁམས་མཐོ་བྲགས།	མི་འདི་ ཁམས་མཐོ་བྲགས་ འདུག
སྤྱ་གྲོག་གྲོ།	ས་ སྤྱ་གྲོག་གྲོ་ ཡིན་མས།
གཞུག་བྲགས།	སེམས་ གཞུག་བྲགས་ འདུག
འཇམ་ཅུག་ཅུ།	མལ་ཆ་འདི་ འཇམ་ཅུག་ཅུ་ འདུག
ཡང་བྲགས།	བལ་འདི་ ཡང་བྲགས་ ཡིན་མས།
ཡང་འཕྲོས་འཕྲོས།	སྤྱད་བྲག་འདི་ ཡང་འཕྲོས་འཕྲོས་ འདུག
ཁོད་སི་སི།	ཕུ་ ཁོད་སི་སི་ ཡིན་མས།
རྫོ་རྟོག་རྟ།	ས་ རྫོ་རྟོག་རྟ་ 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་ཕུ་ སྤྱབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

ཁྱད་ཚིག་	དཔེ་བཞུགས།
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་ ཚྲོགས་པ།	ཅ་ལ་ མང་ཉེང་ཚྲོགས་པ་ ཅིག་ཉི་ལུག་
ཆད་མེད་པ་ཅིག་	སྐྱམ་འཁོར་ ཆད་མེད་པ་ཅིག་ འདུག་
ཐངས་གཅིག་	ཁོ་ ཐངས་གཅིག་ ལཱ་ཁག་རྒྱབ་ཅི།

ག ཏུས་ཀྱི་ཁྱད་ཚིག་

ཏུས་ཀྱི་ཁྱད་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ ལོ་དང་ ཟླ་བ། ཞག་དང་

ཏུས་ཚེད་ ལ་སོགས་པའི་ ཏུས་ཀྱི་ཁྱད་པར་རམ་ དེས་པ་

སྟོན་པའི་ཚིག་ལུ་ སྒྲུབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

ཁྱད་ཚིག་	དཔེ་བཞུགས།
ན་ཉིང་།	ཁོ་ ན་ཉིང་ འོངས་ཡི།
ཏུས་ཅི།	ང་ ཏུས་ཅི་ འགྱུ་དོ།
སང་ཕོད།	མོ་ སང་ཕོད་ འགྱུ་ནི།

དེང་སང་།	ཁོ་ དེང་སང་ ཕྱི་རྒྱལ་ལུ་ཡོད།
ད་ཅེས་ནངས་ པར།	ང་ ད་ཅེས་ནངས་པར་ དཔེ་ཆ་ལྟ་དོ།
ཁྲམ་འདི་ནང་།	མོ་ ཁྲམ་འདི་ནང་ འཕྱོན་འོང་།
རྩོ་པ།	སྒམ་ རྩོ་པ་ འཕྱོན་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་ན་གཏང་ཅེས།
ལྟ་མ།	ལྟ་མོ་ ལྟ་མ་ འཕྱོ་ནི་མས།
ད་ཅི།	ལྟོ་ཚང་ཚུ་ ད་ཅི་ འོངས་ཡི།
ཁ་ཅན།	ཆ་ལོགས་ཚུ་ ཁ་ཅན་ ཡར་མོང་ཡི།
གཞོན་པའི་བསྐང་།	ང་བཅས་ གཞོན་པའི་བསྐང་ དཔེ་ཆ་བལྟ་ ཡི།
རྟག་བྱ་གན་འབྱ།	ཨ་ལུ་ཚུ་ རྟག་བྱ་གན་འབྱ་ སློབ་ཟུ་ནང་ འཕྱོ་དགོ།
ཨ་རྟག་ར།	ང་བཅས་ ཨ་རྟག་ར་ ལཱ་འབད་དགོ།
ནམ་རྒྱུན།	ང་ ནམ་རྒྱུན་ བཤལ་བར་འཕྱོ་ནི་མེད།
དུས་རྒྱུན།	ཁོ་ དུས་རྒྱུན་ བྱིན་ནང་སྟོད་པ་ཡིན།
ཅེས་ཅིག་སྐབས།	ཁོང་ ཅེས་ཅིག་སྐབས་ འོང་ནི་འདུག
ནམ་ར་འབད་རུང་།	མོ་ ནམ་ར་འབད་རུང་ ཚགས་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་། ལྷ་སྒྲོམ། ཆེ་ཆུང་། སྤྱུག་སྤྱུག་
 དབྱིབས། ཆོས་གཞི་ལ་སོགས་པའི་ བྱད་པར་སྒྲོན་པའི་ཆོག་
 ལུ་སྤྲུབ་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

བྱད་ཆོག	དཔེར་བཞིན།
རིང་མོ།	ལམ་ རིང་མོ་ འདུག
གྲུ་བཞི།	སྒྲོམ་ གྲུ་བཞི་ ཨིན་མས།
སྤྱུག་ཤོག་ཤོ།	ཤོག་ཀྱང་ སྤྱུག་ཤོག་ཤོ་ འདུག
སྤྱུག་པག་པ།	གོ་ལ་ སྤྱུག་པག་པ་ ཁྱོན།
ནར་ན།	ཅོག་ཅེ་འདི་ ནར་ན་ ཨིན་མས།
དཀར་པོ།	སྒྲུ་ དཀར་པོ་ ཐལ་ཅུག
ཁྲ་པོ།	ཁོར་ ཁྲ་པོ་ ལེགས་པས།
གནག་པོ།	རོ་ཁྱི་ གནག་པོ་ ཨིན་མས།
ཐུང་ཀྱ།	སྒྲུ་ 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་གམ།	ཟླ་མ་ ཟླ་གམ་ ཤར་ནི་ཡོད།
ཟླ་པོ།	ལྷ་རྒྱུ་དབྱིབས་ ཟླ་པོ་ ཡིན་མས།
དམར་པོ།	བ་ དམར་པོ་ སྤྱ་ཁ་ལེགས་པས།
སེར་པོ།	ན་བཟའ་ སེར་པོ་ གཟི་བཞིང་ཆེ།
ལྷང་ཁ།	འདབ་མ་ ལྷང་ཁ་ ཡིན་མས།
རྟོན་མོ།	གནམ་ རྟོན་མོ་ ཡིན།
ཁྱ་སྤྱུག།	ཏ་ ཁྱ་སྤྱུག་ ལེ་ཤ་འདུག།
ཤ་ཁ།	སྟོད་གོ་ ཤ་ཁ་ འཇའ་བས།
སྟོད་ཀར།	མེ་རྟོག་ སྟོད་ཀར་ དཀོན་མས།
དམར་སྤྱུག།	འོན་རྩ་ 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 འགན་བསྐྱར་གྱི་ཁྱད་ཆོག

འགན་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་
 འགན་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་ཤོ།

- 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། སྤ་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་ སྒྲོན་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་མཁའ་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་ཅིར་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།
གཅད།	ཚུ་གཅད་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་ཀྱི་ཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིལ་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་ཞི་མས།	ཐིམ།	ཐིམ་དོ།
དག	དག་ཅི།	དག	དག་ཞི་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་ཞི་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་ཞི་ མས།	རྒྱུགས།	རྒྱུགས་དོ་གོ།

བཞག་སོ།

གོང་གསལ་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བའི་ནང་ དངོས་སུ་མ་ཚུད་རུང་ ལག་ལེན་
འཐབ་སྒྲོལ་ཡོད་པའི་ སྒྲོན་ཆེག་དང་ དམོད་ཆེག་ཡང་ རང་བཞིན་གྱི་ལས་
ཆེག་གངས་སུ་ཚུད་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

སྒྲོན་ཆེག	དམོད་ཆེག
སྒྲེ་བཙུག་ཞིག	སྒྲེ་མ་བཙུག་ཞིག
འཐོབ་བཙུག་ཞིག	འཐོབ་མ་བཙུག་ ཞིག
ཤི་མ་བཙུག་ཞིག	ཤི་བཙུག་ཞིག
ན་མ་བཙུག་ཞིག	ན་བཙུག་ཞིག
ཤེས་བཙུག་ཞིག	ཤེས་མ་བཙུག་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་ ཟན་
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་ ལྷོད། 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

ཕྱིང་ཁའི་བརྩ་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིཊ་མེ།

སྒྲུམ་མི།	སྒྲུམ་དོ།	བསྒྲུམ་ མི།	བསྒྲུམ་ དགོ།	བསྒྲུམས་ ཅུག	སྒྲུམས་ཤིག
རྩང་མི།	རྩང་དེས།	བརྩང་ མི།	བརྩང་ དགོ།	བརྩངས་ད་ ཡི།	རྩངས་ཤིག
སྐྱབ་མི།	སྐྱབ་དེས།	བསྐྱབ་ མི།	བསྐྱབ་ འོང།	བསྐྱབས་ཅི།	སྐྱབས་ཤིག
ཕྱིག་མི།	ཕྱིག་དོ།	བཕྱིག་ མི།	བཕྱིག་ དགོ།	བཕྱིགས་ ཅི།	ཕྱིགས་ཤིག
རྩེ་མི།	རྩེ་དོ།	བརྩེ་མི།	བརྩེ་འོང།	བརྩེས་ཅུག	རྩེས་ཤིག
སྒྲོག་མི།	སྒྲོག་དོ།	བསྒྲོག་ མི།	བསྒྲོག་ དགོ།	བསྒྲོགས་ ཅུག	སྒྲོགས་ཤིག
ལྷུམ་མི།	ལྷུམ་དོ།	བལྷུམ་ མི།	བལྷུམ་ འོང།	བལྷུམས་ ཅུག	ལྷུམས་ཤིག
སྐབ་མི།	སྐབ་དོ།	བསྐབ་ མི།	བསྐབ་ དགོ།	བསྐབས་ ཅུག	སྐབས་ཤིག
སྐྱང་མི།	སྐྱང་དོ།	བསྐྱང་ མི།	བསྐྱང་ དགོ།	བསྐྱངས་ཡི།	སྐྱངས་ཤིག

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

དངོས་པོ་བདག		དངོས་པོ་གཞན།		འདས་ཚིག	སྐྱལ་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་ཁའི་སྒྲིལ་མེ།

ཀོ་མི།	ཀོ་དོ།	བཀོ་མི།	བཀོ་དགོ།	བཀོ་ཡི།	བཀོ་ཞིག།
འཆིབ་མི།	འཆིབ་དོ།	འཆིབ་མི།	འཆིབ་དགོ།	འཆིབ་ཅི།	ཆིབས་ཤིག།
བརྩྭགས་མི།	བརྩྭགས་དོ།	བརྩྭགས་མི།	བརྩྭགས་དགོ།	བརྩྭགས་ཅི།	བརྩྭགས་ཤིག།
གཞོག་མི།	གཞོག་དེས།	གཞོག་མི།	གཞོག་དགོ།	བཞོགས་ཅི།	གཞོགས་ཤིག།

དཔེར་བརྗོད་གསུམ་པ། བྱ་ཚིག་གི་ཞེས།

ཡལ་ཚིག།	ཞེས།
སྤྲེལ།	གསུང།
འབད།	མཛད།
ལོང།	བཞེངས།
སྒོད།	བཞུགས།
འཕྱོ།	འཕྱོན།
ཟ།	བཞེས།
འཐུང།	བཞེས།
ཉལ།	གཟིམས།
ཐུད།	མཇཇལ།
བཟླ།	གཟིགས།
སྒྲེས།	འཁྲུངས།
ཤི།	གཤགས།
ཉན།	གསན།

བསད།	བཀོངས།
སྒྱ།	བཤུམ།

ང་ ལས་ཚིག་གི་ཚིག་གྲོགས།

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

འདས་པ།	མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	སྐུལ་ཚིག་
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་ཚིཡི། 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་གེ་ལོ།	མཐི་དོ། མཐི་དེས།	མིས་ཞིག་ མིས་ད་ཞིག་ མིས་ད།

ཡོང་ཁའི་ཐད་གཞུང་ལྷན་ཁའི་སྒྲིག་མེ

ཉལ་ཐུག་ཉལ་ད་ ཐུག་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་ཚིག་གི་ཚིག་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་བརྒྱམ།

༢ པས། མས། བས་ཚུ་ ཏུས་ད་ལྟ་བུའི་ཚིག་གྲོགས་
 ལུ་འཐོབ་པ་ཡིན། ཚིག་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་བརྒྱམ་ཡིན།

༣ དབྱེ་ཚིག་

སྤྱི་དོན།

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

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།	སྟོན་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་ཁྱིམ་གྱི་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་འབད་ཕ་ཡིན་ན་གི་དབྱེ་བ་སྟོན་པའི་ཆོག་ཅིག་ལུ་སྒྲིབ་པ་ཡིན།
དཔེར་ན།

དབྱེ་ཆོག	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་ཡིན།
ཉིན་བསྟར།	ཁོང་ ཉིན་བསྟར་ སྟོབ་གྲ་ནང་འགྱོ་ དགོ།
ཞིན་མ་ལས།	ལཱ་འབད་ཞིན་མ་ལས་སྟོ་ཟ་ནི་ཡིན།
དེ་ལས་ཚུར།	དུས་དེ་ལས་ཚུར་ཁོང་ན་མ་འོངས།
འཕྱི།	ནངས་པ་འཕྱི་སུ་ཅིག་སྟེ་འཐོན་འོང།
ཏ།	རྩོ་པ་ཏ་སག་སྟེ་འགྱོ་ནི།
ད་ལྟོ།	སྟོ་ཟ་ཆར་བ་ཅིན་ད་ལྟོ་ར་འགྱོ་གོ།

ང་ བྱ་བྱད་ཀྱི་དབྱེ་ཆོག

བྱ་བྱད་ཀྱི་དབྱེ་ཆོག་ཟེར་མི་འདི་ བྱ་བའི་ལས་ཅིག་གི་བྱད་པར་གྱི་
ཟིམ་པ་ཅིག་སྟོན་པའི་ཆོག་ལུ་སྒྲིབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

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

ཕྱི་ལོ།	ཀེ་བ་ ཕྱི་ལོ་ཅིག་ རུལ་སོ་ལུག་
རྒྱལ་བུམ།	ཀ་ཀུ་རུམ་བཀག་པར་རྒྱལ་བུམ་སྤེ་བཞག་
ཤིན་ཏུ།	མེ་ཏོག་འདི་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པས།

ཅ བྱ་བསྐྱར་གྱི་དབྱེ་ཆིག་

བྱ་བསྐྱར་གྱི་དབྱེ་ཆིག་ཟེར་མི་འདི་ བྱ་བའི་ལས་ཀྱི་ཁྱད་རིམ་ཚུ་ཡང་
གཅིག་ལས་གཅིག་དྲག་ཞན་ཐ་དད་ཏུ་དབྱེ་བའི་ཆིག་ཅིག་ལུ་སྤྲུབ་པ་
ཡིན། དཔེར་ན།

དབྱེ་ཆིག་	དཔེར་བཞིན།
མཐུགས།	ང་གིས་ མཐུགས་པར་ འགྱེ་ཚུགས།
མཐུགས་དྲགས།	ང་ལས་ མོ་གིས་ མཐུགས་དྲགས་སྤེ་ འགྱེ་ ཚུགས།
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་སྤྲུབ་གྱ་ནང་ལས་རིང་ཤོས་ཡིན།
ངན་པ།	ད་རེས་ནངས་པར་དུས་ངན་པ་ལུ་ལྟོད་ལུག་
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་ སྤྱབ་འབྲས་
འདི་ རྒྱ་ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ བྱུང་མ་ཡིན་ན་གྱི་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་དགོཔ་མ་གཏོགས་
བྱ་ཚིག་གི་ཤུལ་མར་སྦྱར་མི་རུང།

སྤྱི་ཚན་གསུམ་པ། བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག

ཁྱིའོན།

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

༡ བརྗོད་པའི་རིགས།

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

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

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

ཨིན་ན། ཁྱོད་ཀྱི་མིང་ག་ཅི་སྟོ། ང་ག་ཅི་མཛོམས་ཨིན་ན། ཟེར་དོ་
བཟུམ།

ག ལུ་བཀོད་ཀྱི་བཟོད་པ་ཟེར་མི་འདི་ གཞན་ལུ་ལུ་བ་བཀོད་ནི་དང་ རང་
གིས་བཀོད་ཆུ་བྱིན་ནི་ལ་སོགས་པའི་རིགས་ལུ་ ལུ་བཀོད་ཀྱི་བཟོད་པ་
ཟེར་སྐབས་ཨིན། དཔེར་ན། ཅང་ཅ་སྟོད། ལེགས་ཤོམ་སྟོད། གོ་
ལ་ཆུ་འབྲུ། ང་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་གནང་ ཟེར་དོ་བཟུམ།

ང་ སེམས་ཚོར་ཀྱི་བཟོད་པ་ཟེར་མི་འདི་ སེམས་ཀྱི་ཚོར་བྱུགས་ ཕྱི་ཁར་
བཏོན་པའི་ཆོག་ཅིག་ལུ་སྐབས་ཨིན། དཔེར་ན། ང་ དེ་མའི་
སེམས་དགའ་མི་དགའ། སྤྱོད་ ཅེ་ལ་འདི་སེམས་ཤོར་མི་ཤོར།
དཔེར་ བསྐྱུལ་སར་བསྐྱུལ་མི་བསྐྱུལ། ཟེར་དོ་བཟུམ།

༩ བཟོད་པ་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

བཟོད་པ་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལུ་ བཟོད་པ་རྒྱུད་པ། བཟོད་པ་ཆ་ཆང་བ།
བཟོད་པ་སྒྲ་བསྐྱུས་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་སྤྲུགས་ཏེ་ ཡོད་མི་གི་ བཟོད་
པ་ཐུང་ཀྱི་རིགས་ལུ་སྐབས་ཨིན། དཔེར་ན།

བཟོད་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།	ཉིས་ཤར་རུག་

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

དཔེར་བཟོད།	བཟོད་དོན་གཙོ་བོ།	བྱ་ཡུལ།	ལས་ཚིག་
མོ་ལྟ་ཁང་ནང་སོང་རུག་	མོ་	ལྟ་ཁང་ནང་	སོང་རུག་
ཨ་པ་ཟོང་ནང་འབྱོ་དེས།	ཨ་པ་	ཟོང་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་།
 སྤྱིར་མིང་། དགོས་ཆེད་ལ་སོགས་པ་ཡོད་མི་རྒྱ་ཡང་ བཟོད་
 པ་ཆ་ཚང་བའི་གངས་སུ་རྟུང་པ་ཡིན།

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

དཔེར་བཟོད།	བཟོད་ཆ་དང་པ།	བཟོད་ཆ་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།

བཅུ་གསུམ་པུ་

བཅོད་པ་སྐྱ་བསྐྱས་ཀྱི་སྐྱབས་ལུ་ བཅོད་པ་གཅིག་ནང་ བཅོད་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་བཅོད་པ།

ཆོག་ས་བཅད་ཀྱི་བཅོད་པ་ཟེར་མི་འདི་ ཆོག་རྒྱུ་འབྲུ་འབྲུ་
འབྲུ་སྟེ་བཅོད་སྟེ་ཡོད་མི་ལུ་སྐྱབས་ཡིན། ཆོག་རྒྱུ་བཅོད་འབད་མི་ལུ་ ཆོག་ས་
བཅད་དང་ ཤོ་ལོ་ཀ་ ཟེར་ཡང་སྐྱབས་ཡིན། ཆོག་ས་བཅད་གཅིག་ནང་
མང་ཤོས་ར་ ཆོག་རྒྱུ་བཅོད་འོང་མ་ཡིན་རུང་ དེས་ཅིག་སྐྱབས་ ཆོག་རྒྱུ་
གཉིས་དང་གསུམ་གྱིས་ བཅོད་ཚན་རེ་སྟོན་ཚུགས་མི་ཡང་ཡོད།

ཆོག་རྒྱུ་འབྲུ་འབྲུ་ཆོག་རྒྱུ་གསུམ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ཆོག་འབྲུ་སྐྱུ་
ཅུ་སོ་གསུམ་ལ་སོགས་པ་འབད་མི་ཡང་བཅོད་སྟེ་ཡོད། རྫོང་ཁའི་སྐྱབས་ལུ་
མང་ཤོས་ར་ ཆོག་འབྲུ་གསུམ་ལས་ དགུ་ཚུན་ཚོད་བཅོམ་ཡིན། དཔེར་ན།
ཀ། ཆོག་འབྲུ་གསུམ་ལ།

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་མུན་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།

སྟེན་ན།

མིང་། ཆོག་ བཅོམ་པའི་ལམ་ལས་ བཅོམ་དོན་གྱི་ཁྱད་པར་ སོ་སོ་སྟེ་དབྱེ་
བའི་ཆོག་ལུ་ རྣམ་དབྱེ་བེར་སྒྲུབ་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་ བཅོམ་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་ སྒྲུབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན། རྩོ་རྩེ། སྤོ་རོ།
དབྱུངས་ཅན་སྤུག་ ཨ་ལུ། རོ་ཁྱི། རྣགས་ཚལ། ཨམ་སྤུ། པོ་སྤྱེས་
བབྱམ།

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་
སྒྲུབ་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་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་གྲ་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་སྒྲུའི་ཕན་གྱིས། གིས། གྱིས་གསུམ་འཇུག་པ་ཨིན། ཕན་གྱིས་འདི་རྗེས་འཇུག་ད། བ། ས་གསུམ་དང། གིས་འདི་རྗེས་འཇུག་ག། བ། འ་གསུམ་དང་མཐའ་མེད་གྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་པ་ཨིན། ཕན་གྱིས་འདི་རྗེས་འཇུག་ན། མ། ར། ལ་བཞི་འདི་རྗེས་སུ་འཇུག་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

རྗེས་འཇུག	ཕན།	དཔེར་བཞོད།	འཇུག་ཚུལ།
ག	གིས།	སྤྱག་གིས་མཚོངས།	གཙོ་བོ།
ང།	གིས།	སྤྱང་གིས་བརྟུངས།	གཙོ་བོ།
ད།	གྱིས།	ཁྱོད་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་སྒྱུར་དགོ། དེ་རྒྱུ་རྩེས་
འཇུག་ཡིན་པས་མནོ་སྟེ་རྩེས་འཇུག་དང་འཁྲིལ་བའི་ཕྱད་སྒྱུར་བ་ཅིན་ནོར་
བ་ཡིན།

༤ བཞི་པ་དགོས་ཆེད།

དགོས་ཆེད་ཟེར་མི་འདི་ཆོག་གང་རུང་ཅིག་ལུ་ལས་ཆོག་སྒྱུར་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་ཁུ་བར་འགྱུ་དེས།
	འཆོལ་བར་སོང།
ལ།	སེམས་ཅན་ལུ་སྦྱིན་པ་གཏང།
	གནག་དུང་ནང་ལུ་མེ་བཏེག།
ག།	མ་གུ་སྦྱོན་དབུར།
	མིག་རྟོ་གུ་མིག་ཤེལ་བཙུགས།

བརྩ་གསོ།

དགོས་ཆེད་ཀྱི་ཕྱད་ཚུ་གི་རྟེ་མ་ རོན་ ཟེར་བའི་ཆོག་བཙུགས་པ་ད་ དགོས་
ཆེད་གསལ་བྱེད་ལུ་འགྱུ་ཨིན། དཔེར་ན། གཞུང་རོན་ལུ་དཀའ་མ་སྦྱད་དགོ་
ཟེར་དོ་བཟུམ།

༥ ལྷན་པ་འབྱུང་ཁུངས།

འབྱུང་ཁུངས་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟག་དང་ དངོས་པོ་ཚུ་ ཡུལ་ག་
ལས་འབྱུང་མ་ཨིན་ན་གི་ ཁུངས་སྟོན་པ་འདི་ཆོག་ལུ་སྦྱབ་པ་ཨིན། དེ་
ལུ་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ། འབྱུང་ཁུངས་དངོས། ཆ་འདྲ་བ། འགན་
བསྟར། རྒྱ་མཚན། སྦྱད་སྦྱོར་བཅས་ ལྷ་ཡོད། འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱད་
ལས་ ཨིན། དཔེར་ན།

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

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

༦ དུག་པ་འབྲེལ་སྒྲིལ་

འབྲེལ་སྒྲིལ་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟག་དང་དངོས་པོ་རྒྱ་གི་བར་ན་ འབྲེལ་
བསྐྱར་པའི་ཆོག་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་པ་ཞིན། འབྲེལ་སྒྲིལ་ཟེར། གྲི། གྲི།
གྲི། རེ། ཡི་ལུ་ཡོད་མི་རྒྱ་རྒྱུ་འཇུག་ ད། བ། སའི་མཐའ་མར་གྲི།
ག། ད། མཐའ་མེད་གྲི་རྒྱུ་གྲི། ར། མ། ད། ལའི་མཐའ་མར་
གྲི། འ་དང་མཐའ་མེད་གྲི་རྒྱུ་ རེ་དང་ ཆོག་ཁ་སྐྱོང་དགོས་དང་
ཡི་འཐོབ་པ་ཞིན། འབྲེལ་སྒྲིལ་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་ར་དང་བདག་པོ་བཅས་དུག་
ཡོད། དཔེར་ན།

རྒྱུ་འཇུག	ཟེར།	དཔེར་བཞིན།	འཇུག་རྒྱུ་ལ།
ག	གྲི།	རག་གྲི་རྟེན།	རོ་བོ་བདག་གཅིག
ད།	གྲི།	དུང་གྲི་བྱུང་པ།	རོ་བོ་བདག་གཅིག
ད།	གྲི།	ལུང་བདུད་གྲི་འབྱུང་།	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་པ་ གི་ སྟུར་
དགོ། དེ་རྩ་རྩེས་འབྲུག་ཡིན་པས་མགོ་སྟེ་ རྩེས་འབྲུག་དང་འབྲེལ་བའི་ སྟེན་
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།	གྲུ་གི་རྩ་བར་སྒྲུ་ཁང་ཡོད།	ཡུལ་གྱི་གནས་གཞི།
ལུ།	ཐིམ་ཕུག་ལུ་མི་སྒྲིལ་ཆོགས་ ཡོད།	ཡུལ་གྱི་གནས་གཞི།
གྲུ།	ཤིང་གྲུ་བྱ་ཆགས་རུག	ཡུལ་གྱི་གནས་གཞི།
ར།	མོ་མ་སྟོད་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 བརྟ་པ་བོད་སྐྱེ།

བོད་སྐྱེ་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟག་མཆོག་དམན་འབྲིང་གསུམ་ག་ར་ འབོ་
རུང་ མིང་གི་ཐོག་མཐའ་དང་ ཆོག་གི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་ལུ་
སྐྱེར་བའི་ཆོག་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་པ་ཡིན། འདི་ལུ་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་
གང་ཟག་ལུ་ཐོབ་པའི་ བོད་སྐྱེའི་རིགས་ཅིག་དང་ ལས་ཆོག་ལུ་ཐོབ་
པའི་སེམས་ཆོར་སྟོན་པའི་སྐྱ་དང་གཉིས་ཡོད། དཔེར་ན།

ཕན།	དཔེར་བརྟོད།	འཇུག་ཚུལ་
ཀྱེ།	ཀྱེ། རྟོ་ཆང་ཡི་གུ་འདི་རྒྱ་ གཏང་ཞིག་	གང་ཟག་གི་བོད་སྐྱེ།
ཆིད་ཆིད།	ཆིད་ཆིད། རྒྱ་ཤོག་ཞིག་	གང་ཟག་གི་བོད་སྐྱེ།
དབའི།	དབའི། རྩོད་ག་ཅི་ འབད་ཤ།	གང་ཟག་གི་བོད་སྐྱེ།
ཨ་ལུ།	ཨ་ལུ། རྩོད་ག་ཏེ་འཕྱོ་ནི་སྟོ།	གང་ཟག་གི་བོད་སྐྱེ།
ཁོ་རེ།	ཁོ་རེ། དེ་སྐྱེ་ར་འདི་མི་ བདུ་བཔ་འོང།	གང་ཟག་གི་བོད་སྐྱེ།
ཀྱ་ཡེ།	ཀྱ་ཡེ། སྐྱང་ས་འོད་འབུམ།	གང་ཟག་གི་བོད་སྐྱེ།
སྐ།	སྐ། ལེགས་མི་ལེགས།	སེམས་ཆོར་སྟོན་པའི་སྐ།
སྐའོ།	སྐའོ། འཇའ་བས་སྐའོ་རེ།	སེམས་ཆོར་སྟོན་པའི་སྐ།
ཇའི།	ཇའི། འདྲོག་པས་སྐའོ་རེ།	སེམས་ཆོར་སྟོན་པའི་སྐ།
ཨའོ།	ཨའོ། དེ་འདི་བཞག་པ་ དག་འོང།	སེམས་ཆོར་སྟོན་པའི་སྐ།

ཤུད།	ཤུད། སར་སོང་ཞིག	སེམས་ཚེར་སྟོན་པའི་སྒྲི།
ཨ་ཁའི།	ཨ་ཁའི། སྒྲི་མི་སྒྲི།	སེམས་ཚེར་སྟོན་པའི་སྒྲི།
ཨ་ཁ།	ཨ་ཁ། བརྟེན་ར་བརྟེན་སོ་ རུག	སེམས་ཚེར་སྟོན་པའི་སྒྲི།
ཤུདི།	ཤུདི། དྲིམ་ཁག་མི་ཁག	སེམས་ཚེར་སྟོན་པའི་སྒྲི།
ཨ་འེ།	ཨ་འེ། སངས་མི་སངས།	སེམས་ཚེར་སྟོན་པའི་སྒྲི།
འེང་འེང།	འེང་འེང། ང་གིས་འབད་ འོང།	སེམས་ཚེར་སྟོན་པའི་སྒྲི།
ཨེང།	ཨེང། དེ་ཅིར་ཨིན་ན།	སེམས་ཚེར་སྟོན་པའི་སྒྲི།
གཡའ།	གཡའ། ཁྱེད་ཀྱིས་སྒྲིབ་ཅི་ སྒྲི།	སེམས་ཚེར་སྟོན་པའི་སྒྲི།
ཡ།	ཡ། ད་འབདན་ ནམས་ བཏོན་སྒྲི།	སེམས་ཚེར་སྟོན་པའི་སྒྲི།

སྤྱི་ཚན་གཉིས་པ། སྤང་གཞན་དབང་ཅན།

སྤྱི་དོན།

སྤང་ཟེར་མི་འདི་ ཚོག་གོང་འོག་གཉིས་གཅིག་ཁར་མཐུད་མི་འདི་ལུ་སྤྱབ་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་སྤྱབ་པ་ཡིན། དེ་ལུ་ནང་
གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ། སྤྱར་བསྟུ། ལས་ཚོག་གི་ཚོག་གོགས། ལྷག་བཅས།
མིང་མཐའ་བཅས་བཞེ་ཡོད།

༡ སྤྱར་བསྟུ།

སྤྱར་བསྟུ་ཟེར་མི་འདི་ བརྗོད་ཚོག་ཅིག་གིས་ སྤྱབས་ཐོག་གི་བརྗོད་དོན་
ཚར་རེ་མཇུག་བསྟུ་བའི་དོན་སྟོན་མི་གི་སྤང་ཚུ་ལུ་སྤྱབ་པ་ཡིན། སྤྱར་བསྟུ་འི་
སྤང་། 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་	སྤང་།	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། སྤྲུལ་ཅི་འོ།

5ན་གསོ།

ཡང་འཇུག་ས་གི་རྩེས་སུ་ སྤྲུལ་བསྐྱེད་པུ་ཁྱི་ཐོབ་ལམ་འདི་ རྩེས་འཇུག་ས་
དང་ཅོག་འཐུད།

༡ ལས་ཆོག་གི་ཆོག་གོག་ས།

ལས་ཆོག་གི་ཆོག་གོག་ས་ཟེར་མི་འདི་ བྱེད་འབྲེལ་དང་བྱེད་མེད་ཁྱི་
ལས་ཆོག་གི་ཅིར་ཡིན་རུང་ ལས་ཆོག་དེ་རྒྱུ་གསལ་བྱེད་ཁྱི་ ཆོག་
གོག་ས་སྤེལ་འཇུག་མི་ལུ་ སྤྲུལ་པ་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་ལྟ། མ་འོངས་པའི་ཆོག་
གོག་ས། བློ། འོང། གོ་གསུམ་ཡིན།

དཔེ་རྒྱུ

འདས་པ།	ཐོབ་ཅི།	མཐོང་ཅི།	བཞུགས་ཅི།
	དགའ་ཡི།	འབད་ཡི།	འབྱོ་ཡི།
	བསྐྱབས་ཅུག།	བཀའ་ཅུག།	མཇལ་ཅུག།
ད་ལྟ་བུ།	འཐོན་དོ།	འབྱོ་དོ།	གཏང་དོ།
	འཐོབ་དེས།	འོང་དེས།	སྐྱབ་དེས།
	ཨིན་པས།	བརྟུབ་པས།	དྲག་པས།
	དྲིམ་མནམ་མས།	སྐྱོན་མས།	ཨིན་མ་མས།
	དགའ་བས།	བདེ་བས།	དགའ་བས།
མ་འོངས་པ།	འཐོབ་ནི།	འབྱོ་ནི།	འཐོན་ནི།
	ཤར་འོང།	སྐྱེ་འོང།	སྐྱོད་འོང།
	འབད་གོ།	བསྐྱབ་གོ།	ཉན་གོ།

ཁ སྐྱེ་སྐྱོར་ཚུལ།

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

ང། ད། བ། མ། སའི་མཐའ་མར་ཅི། རྩེས་འཇུག་ ག ང།
 ད། བ། མ། ལ། ར། ལ། ས། མཐའ་མེད་ལུ་ ཡི་འཕྲོག་པ་ཡིན།
 དཔེར་ན།

རྩེས་འཇུག	པས།	མས།	བས།	ཅི།	ཡི།
ག	འ			འ	འ
ང།		འ		འ	འ
ད།				འ	འ
ན།	འ	འ		འ	འ
བ།	འ			འ	
མ།	འ	འ		འ	འ
ལ།			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་ སྐབས་ཚར་བར་ཡོད་མི་འདི་
 ཡང་འདྲེན་ཚུགས་མི་གི་ཕྱད་ཚུ་ལུ་སྐབས་ཡིན། དེ་ལུ་ཡང་ ནང་གསེས་གྱི་
 དབྱེ་བ། ལས་ཚོག་ཏེ་མམ་གི་རྟིང་བདའ་སྟེ་ ལས་ཚོག་གཞན་གང་རུང་ཅིག་
 འདྲེན་མི་ ཏུས་སྔ་ཕྱིར་འཇུག་པ། ལས་ཚོག་གཉིས་སྐབས་ཅིག་ཁར་ འདྲེན་
 མི་ ཏུས་ཅིག་ཙམ་འཇུག་པ། ལས་ཚོག་ཏེ་མ་ལུ་མ་བརྟེན་པར་ ལས་ཚོག་
 བུལ་མམ་འབྱུང་ས་མེད་མི་ཅིག་ འདྲེན་མི་གི་ཏུས་རིམ་གྱིས་འཇུག་པའི་
 མཚམས་སྒྲིབ་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་འཕུ།	ཤིང་བཀག་སྟེ་མེ་འཕུ།	ཏུས་སྔ་ཕྱིར་འཇུག་པ།
ད།	སྟེ། སྟེ།	རྒྱ་བཀང་སྟེ་འབག	རྒྱ་བཀང་སྟེ་འབག	ཏུས་སྔ་ཕྱིར་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་བཀའ་བསྟེན་ལ།	མལ་ཆ་བཀའ་བསྟེན་ལ།	དུས་རིམ་གྱིས་འཇུག་པ།
མ།	སྒྲེ། སྒྲེ།	ཅལ་བཀའ་སྟེ་བཞུགས།	ཅལ་བཀའ་སྟེ་བཞུགས།	དུས་སྒྲིལ་འཇུག་པ།
ལ།	སྒྲེ། སྒྲེ།	སེམས་དགའ་སྟེ་སྒྲོད།	སེམས་དགའ་སྟེ་སྒྲོད།	དུས་ཅིག་ཅར་དུ་འཇུག་པ།
ར།	ད། སྒྲེ།	ལེའུ་བསྐྱར་དེ་འཆམ་རྒྱུ།	ལེའུ་བསྐྱར་སྟེ་འཆམ་རྒྱུ།	དུས་ཅིག་ཅར་དུ་འཇུག་པ།
		ཐར་དེ་བདེ།	ཐར་སྟེ་བདེ།	དུས་རིམ་གྱི་འཇུག་པ།
ལ།	ད། སྒྲེ།	འཆོལ་དེ་ཐོབ།	འཆོལ་སྟེ་ཐོབ།	དུས་རིམ་གྱིས་འཇུག་པ།
ས།	ད། སྒྲེ།	ཤེས་དེ་ཐོལ།	ཤེས་སྟེ་ཐོལ།	དུས་སྒྲིལ་འཇུག་པ།
མཐའ་མེད།	སྒྲེ། སྒྲེ།	མིག་རྟོ་བལྟ་སྟེ་ལམ་འགྲོ།	མིག་རྟོ་བལྟ་སྟེ་ལམ་འགྲོ།	དུས་ཅིག་ཅར་དུ་འཇུག་པ།

དཔྱད་གསུང་།

ལྟག་བཅས་ཀྱི་སྐབས་ ཤར་གྱི་ཕྱོགས་ན་ངེ་བུ་སྟེ། 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། ཡ། རོ། མ། མོ། བ་དང་ལྷན་སྐྱོར་ལས་དམིགས་བསལ་ཤེས་དགོཔ་ཡོད། དེ་ཕྱི་ ཆོག་ལྷན་ངོ་མའི་གྲངས་སུ་མེན་རུང་། རྩིས་འཇུག་དང་འབྲེལ་བའི་འཇུག་ཚུལ་ཤེས་དགོཔ་ཡོད་པ་ལས་

རྒྱུ་འཇུག་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱད་དང་གཅིག་ཁར་བཤད་པ་ཨིན། 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།	དགྲིས་དགྲིས་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་ བྱི་
 དགོ་མི་ཚུ་ལུ་ བར་ན་ཚག་མེད་པ་སྟེ་བཞག་སྟེ་བྱི་དགོ་པ་ཨིན་རུང་ ལག་པའི་
 སེན་མོ་ཟེར་འབྲི་བའི་སྐབས་ བར་ན་ཚག་རྒྱབ་སྟེ་ མིང་མཐའ་སོ་སོར་བྱི་
 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་འཁྲུག་མ་དགོ་པའི་
ཕྱད་ཀྱི་རིགས་ལས་ སྡེ་ཚན་གཅིག་ནང་ཕྱད་རེ་རེ་ལས་ལྷག་སྟེ་མེད་མི་ལུ་
སྤྲུལ་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་སྤྲུལ་ཡིན། ཅིན་
སྐྱེའི་འཇུག་ལུལ། དམིགས་ཀྱིས་འབྱེད་པ། རྒྱུ་མཚན་སྟོན་པ། རྒྱུ་
མཚན་དོན་གྱིས་སྟོན་པ། བྱི་ཆོག་ངེས་པར་འབྱེད་པ། དེ་ལས་
ལྷོག་པ། སྟོན་པ། ཐེ་ཆོམ་དང་བདུན་ཡོད། དེ་ཡང་ རྒྱུ་མཚན་དོན་
གྱིས་སྟོན་པ། བྱི་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་སྤྲིབ་པ་འདག།	རྒྱུ་མཚན།
ཅིན།	རྒྱུ་མེད་པ་ཅིན་ལྷག་པོ་ག་ལས་འོང་།	རྒྱུ་མཚན་དོན་གྱིས་སྟོན་པ།
ཅིན།	ཨ་ལུ་གིས་འབག་ཐེག་པ་ཅིན་ཨ་པ་གིས་ ག་ཅི་སྟེ་འབག་མ་ཐེག་པ།	བྱི་ཆོག་ངེས་པར་འབྱེད་པ།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིཊ་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་འཁི་མས།	སྒྲིཊ་པ།
ཅིན།	གཡོག་ནང་འཇུལ་བ་ཅིན་གོ་ས་འཐོབ་ག་ མི་འཐོབ།	ཐེ་ཚོམ།

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་ཡུལ། ཅུས་ལུ་འཇུག་
པ། རྒྱ་མཚན་སྒྲིཊ་པ། རྒྱལ་ཆོག་སྒྲིཊ་པ་དང་གསུམ་ཡོད། དཔེར་ན།

ཆོག་ ལྷན།	དཔེར་བཞོན།	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།	ཁྲུ་དང་པ་ཆོས་པ་ད་ ལོ་གསར་ཟ།	ཅུས་ལུ་འཇུག་པ།
ད།	ཆར་པ་རྒྱབ་པ་ད་ རྒྱ་བེས།	རྒྱ་མཚན་སྒྲིཊ་པ།
ད།	རྒྱ་འབྱུང་མ་ད་ ལ་སྒོམ་སངས།	རྒྱ་མཚན་སྒྲིཊ་པ།
ད།	ཕྱག་ཕྱིད་འབྱོར་མ་ད་ གསོལ་ར་ཐོབ།	རྒྱ་མཚན་སྒྲིཊ་པ།
ད།	ཡར་ལོངས་ད།	རྒྱལ་ཆོག་སྒྲིཊ་པ།
ད།	ཡི་གུ་བེས་ད།	རྒྱལ་ཆོག་སྒྲིཊ་པ།
ད།	བྱུན་གཏང་ད།	རྒྱལ་ཆོག་སྒྲིཊ་པ།

༢ དང་སྐྱེ།

དང་སྐྱེ་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན་མ་འདྲམ་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་བསྐྱུ་བའི་སྐྱད་པ། ཆོག་གོང་འོག་གཉིས་
གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བའི་འབྲེལ་ཆོག་དང་གསུམ་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན།
དཔེར་ན།

ཆོག་པར།	དཔེར་བཞིན།	འཇུག་ཚུལ།
དང།	འབྱུང་བ་བཞི་ནི། ས་དང་ རྩ་དང་ མེ་དང་ རྒྱ་དང་ ཡིན།	འབྲེད་པ།
དང།	ཚྭ་གས་བཞི་ནི། ཤར་དང་ རྩོད་དང་ རྩལ་དང་ བྱང་ ཡིན།	འབྲེད་པ།
དང།	དཀོན་མཆོག་གསུམ་ནི། སངས་རྒྱུས་དང་ ཆོས་དང་ དགེ་འདུན་ཡིན།	འབྲེད་པ།
དང།	ས་དང་ རྩ་དང་ མེ་དང་ རྒྱ་དེ་ འབྱུང་བ་བཞི་ ཡིན།	སྐྱད་པ།
དང།	ཤར་དང་ རྩོད་དང་ རྩལ་དང་ བྱང་ནི་ ཚྭ་གས་བཞི་ ཡིན།	སྐྱད་པ།
དང།	སངས་རྒྱུས་དང་ ཆོས་དང་ དགེ་འདུན་ནི་ དཀོན་ མཆོག་གསུམ་ཡིན།	སྐྱད་པ།
དང།	གྲམ་ དང་ མཇལ་ཡི།	འབྲེལ་ཆོག་
དང།	མོ་ དང་ བྱད་ཅི།	འབྲེལ་ཆོག་
དང།	ཁོ་ དང་ བསྐྱོམས་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་མུ།	སྤྱི་སྤྱའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	མི་དེ་མུ།	སྤྱི་སྤྱའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	ཁྱིམ་དེ་མུ།	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་འདུག།	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་སྐྱེ།

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

ཆོག་པར།	དཔེར་བཞིན།	འཇུག་ཚུ་ལ།
ན།	མོ་འགྲོ་ན།	དམིགས་ཀྱིས་འབྱེད་པ།
ན།	ཆོགས་བསག་ན་སྐྱེ་བ་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་ཆོག་གཞན་ཏུ་སྟོན་པ།
ན།	ཨ་ལུ་གིས་འབག་ཐེག་ན་ཨ་པ་གིས་ག་ ཅི་སྟེ་འབག་མ་ཐེག་པ།	ཕྱི་ཆོག་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་ཆོམ།

བརྟ་གསོ།

བ་སྐྱེ་དེ་ མིང་མཐའི་གྲུལ་ཁ་ཡང་ཡོད་པ་ལས་ མིང་ཆོག་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་
ཡོད་ན། མེད་ན། ཟེར་བར་ན་ཆག་རྒྱབ་སྟེ་ མིང་མཐའ་སོ་སོར་བྲི་དགོས་
ཡོད་རུང་ མིང་ཆོག་ལ་ལུ་ག་ཅིག་ནང་ བར་ན་ཆག་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། བྲོལ་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་བཞུགས་པ། ཚིག་ཁ་སྟོང་དང་
གསུམ་ལུ་འཕྲུག་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

ཚིག་ཕྱད།	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་ཨིན།	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།	ལྟ་ཁང་དང་ནི་མཆོད་རྟེན་ཡོད།	ཚིག་ཁ་སྟོང་།

བརྟ་གསོ། བྱི་སྐའི་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་བསྐྱུ་དགོཔ་ད་ གནི། མནི། བཟུམ་ ག་དང་མ་སྟོན་འཇུག་ལུ་རོར་འབྲལ་ཞུགས་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ལས་ བར་ན་ཚག་རྒྱབ་སྟེ་ ག་ནི། མ་ནི། ཟེར་ཚག་རྒྱབ་སྟེ་བྱི་དགོ།

ལ བྱི་སྐ།

བྱི་སྐ་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་མ་འབྲམ་གཉིས་ལུ་ བྱི་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ བྱི་སྐ་ཟེར་སྐབས་ཨིན། བྱི་སྐའི་འཇུག་ལུལ་ མཚུངས་དཔེའི་དོན་སྟོན་པ་དང་ བདེན་པའི་དོན་སྟོན་པ་གཉིས་ཡོད།

དཔེར་ན།

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

ཕྱིར་ཁའི་ཐད་གཞུང་ལྷན་ཁའི་སྒྲིག་མེ།

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

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

སྤྱི་དོན།

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་སྤྱད། སྤྱི་སྤྱོད།
བདག་སྤྱོད། དགག་སྤྱོད། ཐེ་ཚོམ། འདྲི་ཚིག་ མཚུངས་གསལ་དང་བདུན་ཡོད།

༡ རྒྱན་སྤྱད།

རྒྱན་སྤྱད་ཟེར་མི་འདི་ སྤྱི་ཕྱི་གཉིས་གྱི་ཚིག་དོན་ ཅོག་འཐད་པ་དང་
མ་འཐད་པ། སྤྱད་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།
སྤྱད་པའི་དོན། བཟུན་པའི་དོན་དང་བཞི་ཡོད། རྒྱན་སྤྱད་གྱི་ཕྱད།
ཡང་། ར། རུང་གསུམ་གྱིས་ མཐུན་པའི་རྒྱན་ལུ་ ཡང་། ར། རུང་།
མི་མཐུན་པའི་རྒྱན་ལུ་ རུང་། སྤྱད་པ་ལུ་ ཡང་། བཟུན་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།	བསྐྱུབ་ར་བསྐྱུབ་འོང།	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་།	སྒྲུབ་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་དཔོན་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་དགོས་ཡང་ཡོད། དཔེར་ན། ག་དེ་ཅིག་སྟེ་རུང་ཡང་ ཁོ་
གིས་ཉན་མ་བཏུབ། 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་སྒྲིག་།

སྤྱི་སྒྲིག་ཟེར་མི་འདི་ བྱེ་བྲག་དམིགས་སུ་མ་བཟུང་བར་ དྲི་བའི་ཆོག་
དང་འབྲེལ་ཏེ་ སྤྱི་ཁྱབ་ལུ་འཇུག་པའི་ཆོག་ཅིག་ལུ་སྒྲིག་བཟུང་ཡིན། སྤྱི་
སྒྲིག་ཕྱང་ ག ག་ཅི། ག་ཏེ། བཟུང་ ག་དེ་སྟེ། ག་དེ་མ་ཅིག་དང་
དུག་ཡོད་མི་གིས་གང་ཟག་གི་སྤྱི་སྒྲིག་ དངོས་པོའི་སྤྱི་སྒྲིག་ ཡུལ་གྱི་སྤྱི་
སྒྲིག་ དུས་ཀྱི་སྤྱི་སྒྲིག་ བྱ་ཚུལ་གྱི་སྤྱི་སྒྲིག་ བྱངས་ཀྱི་སྤྱི་སྒྲིག་ཚུ་ལུ་འཇུག་པ་
ཡིན། དཔེར་ན།

སྤྱི་སྒྲིཊ་མེ།	དཔེ་བཞུང་།	འཇུག་ཚུལ།
ག	ཁྱོད་ག་སྒྲིཊ།	གང་ཟག་གི་སྤྱི་སྒྲིཊ།
	ག་ལུ་སྒྲིཊ་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་པོ་ག་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	བུ་ཚུལ་གྱི་སྤྱི་སྒྲིཊ།
	ག་དེ་སྤྱེ་འབད་རུང་བརྟུབ།	བུ་ཚུལ་གྱི་སྤྱི་སྒྲིཊ།
	ག་དེ་སྤྱེ་འབད་རུང་སྒྲིབ།	བུ་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་བརྗོད།	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།	སྟོ་ཟ་མཁན།	ལས།
	ཡི་གུ་འབྲི་མཁན།	ལས།
	རྒྱ་རྒྱ་མཁན།	ལས།
བདག་	ཡོན་བདག་	ཁྱད་ཆོས།
	སྒྲིལ་བདག་	ཁྱད་ཆོས།
	ཡུལ་བདག་	ཡུལ།
ཟེ།	ཆང་ཟེ།	ལས།
	ཤོབ་ཟེ།	ལས།

བརྟ་གསོ། བདག་སྒྲིལ་མཁན་དང་གཅིག་ཁར་མ་སྦྱར་ཏེ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཡང་ཡོད།
 དཔེར་ན། རྒྱ་རྒྱ་མཁན་མ། དམར་མཁན་མ། རྒྱ་བཟུམ།

༤ དགག་སྒྲིལ་

དགག་སྒྲིལ་ཟེར་མི་འདི་ ལས་ཆོག་གང་རུང་གཅིག་ལུ་སྦྱར་མ་དང་ དགག་
 ཆོག་ལུ་འབྲེལ་ཏེ་འདི་གིས་ དགག་སྒྲིལ་ཟེར་སྒྲིལ་ཡིན། དགག་སྒྲིལ་
 ཡོད། མ། མི། མིན། མེད། མེན་ལུ་ཡོད། དེ་ཡང་ འདས་ཆོག་
 དང་ སྒྲིལ་ཆོག་ལུ་མ། མ་འོངས་པ་དང་ད་ལྟ་བུ་ལུ་མི། ཡུལ། རུས།
 དངོས་པོ། གང་ཟག་རྒྱ་ལུ་ མིན། མེན། མེད་རྒྱ་འཇུག་པ་ཡིན།
 དཔེར་ན།

ཡོད།	དཔེར་བརྟོག་	འཇུག་རྒྱུ་ལ།
མ།	མ་བསྒྲིལ་པས།	འདས་ཆོག་
	མ་མཐོང་།	འདས་ཆོག་

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིཊ་མེ།

	མ་འབད་ཞིག	སྤྱལ་ཚིག
	མ་བལྟ་ཞིག	སྤྱལ་ཚིག
མི།	མི་འོང།	མ་འོངས་པ།
	མི་འགྱུ།	མ་འོངས་པ།
	མི་མཐོང་མས།	ད་ལྟ་བ།
	མི་དགའ་བས།	ད་ལྟ་བ།
མིན།	གཡུས་མིན་འདུག	ཡུལ།
	ཁྱེམ་འདི་ནང་ཚེས་ལྷག་མིན་འདུག	རུས།
	དངུལ་མིན་འདུག	དངོས་པོ།
	མི་མིན་འདུག	གང་ཟག
མེན།	འདི་སྤྱི་རོ་མེན།	ཡུལ།
	ད་རེས་ཁྱེམ་དང་པ་མེན།	རུས།
	སྒྲོམ་མེན།	དངོས་པོ།
	མི་མེན།	གང་ཟག
མེད།	གཡུས་མེད།	ཡུལ།
	རུས་ཚོད་མེད།	རུས།
	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་ཨིན།

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་བརྟུབ་ག་སྟོ།
ན།	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།

༤ འདྲི་ཚིག་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ།

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

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

མཚུངས་གསལ་གྱི་སྒྲིག་ཁྲུང་།

མཚུངས་གསལ་གྱི་སྒྲིག་ཁྲུང་གི་འདི་དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་ལྟ་བུ་གཞི་ལྟར་
 ཆོས་ཚུ་འདྲ་བར་སྟོན་པའི་ཆོག་ཚུ་ལུ་སྒྲིག་བཟུང་ཡོད། མཚུངས་གསལ་
 གྱི་སྒྲིག་མཚུངས། དེ་སྒྲེ། བཟུམ། བཟུམ་སྒྲེ། བཞིན། འདྲ།
 གཅིག་ཅོག་འབྲད། ཅོག་གཅིག་དེས། མཉམ། ཆ་འདྲ། འགྲན་
 གྲུ། རྟོ་ཡ། རྟོ་ལ། འདྲན་འདྲ། ལྷ་ར། མཐུམ། དཔེ། རྟོ་འགྲན་
 དང་ཉི་ཤུ་ཡོད། དཔེར་ན།

མཚུངས་གསལ་གྱི་སྒྲིག་ཁྲུང་།	དཔེར་བཞིན།
མཚུངས།	ཤོ་མཚུངས།
དེ་སྒྲེ།	དེ་སྒྲེ་མ་འབད།
བེ་སྒྲེ།	བེ་སྒྲེ་ར་འབད་དགོ།
བཟུམ།	མེ་རྟོག་བཟུམ།
བཟུམ་སྒྲེ།	ཁོ་བཟུམ་སྒྲེ།
བཞིན།	དེ་བཞིན་དུ་འབད།
འདྲ།	ལྷ་དང་འདྲ།
གཅིག་	གཅིག་ར་ཡིན་མས།
ཅོག་འབྲད།	དེ་གཉིས་ཅོག་འབྲད།
ཅོག་གཅིག་	ཁོང་གཉིས་ཅོག་གཅིག་
དེས།	སེམས་འདྲེ་དེས་འབད་དགོ།
མཉམ།	མཐོ་དམན་མཉམ།
ཆ་འདྲ།	ཁོ་དང་ཆ་འདྲ།

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

ལེའུ་ལྷ་པ།

བརྟ་སྐྱོར་གྱི་འཕྲོས་དོན།

སྤྱི་དོན།

བརྟ་སྐྱོར་གྱི་འཕྲོས་དོན་ཟེར་མི་འདི་ ཐོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་ལག་ལེན་ནང་ཉེ་བར་
མཁོ་བའི་ འབྲེལ་ཚིག་དང་ རྟོག་མེད་ཆེ་བའི་འབད་དང་སྤྱོད་གི་ཐོབ་ལམ། ལྷན་
ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་ཚུ་གི་སྐོར་དང་། བརྟ་སྐྱོར་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་སྤྲོ་བཤམ་ཨིན།

སྤྱོད་ཚན་དང་པ།

འབྲེལ་ཚིག་དང་འབད་དང་སྤྱོད་ ལྷན་ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་གི་ལྷན་པར།

༡ འབྲེལ་ཚིག

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

འབྲེལ་ཚིག	འཇུག་ཚུལ།
དེ་སྤྱོད་འབད་བ་ཅིན།	ལཱ་འདི་ དེ་སྤྱོད་འབད་བ་ཅིན་ མི་བདུབ།
དེ་འབད་ན།	ངག་ཤོས་འབྱོན་དེས། དེ་འབད་ན་ ང་ཡང་འགྱུ་ནི།
དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ།	ལཱ་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ རྟོན་མ་ཚུགས།
དེ་གིས་སྤྱོད།	ཁུངས་ དེ་གིས་སྤྱོད་ གྲོས་ཐག་ཚེད་ཅི།
འདི་གིས་སྤྱོད།	མི་ འདི་གིས་སྤྱོད་ ཞལ་ཐག་དཔུང་བཅུག་ཅི།
ག་དམ་ཅིག་སྤྱོད།	ཁོ་ ག་དམ་ཅིག་སྤྱོད་ འོངས་པ་ཅིན་དགིས་སྤྲོ་བཤམ།

དེ་ར་འབད་རུང།	བངས་ཅུག་དེ་ར་འབད་རུང་ཁེད།
དེ་ར་ཨིན་རུང།	འོས་འབབ་འདི་མེད། དེ་ར་ཨིན་རུང་བརྟ་བལ་སྒྲེ་བཞག།
ཨིན་ཏེ་ར་འབད་རུང།	ཁོ་གིས་སྒྲིབ་མི་འདི་ཨིན་ཏེ་ར་འབད་རུང་ངལས་མེན་པའི་ཁྱངས་སྒྲིབ་ནི་ཡོད།
ག་དེ་སྒྲེ་ར་ཨིན་རུང།	ཏེ་མ་གི་ལཱ་འདི་ག་དེ་སྒྲེ་ར་ཨིན་རུང་མཇུག་བསྟུ་དགོ།
མེད་དེ་ར་འབད་རུང།	ཏི་རུ་མེད་དེ་ར་འབད་རུང་འཛོལ་ཏེ་འབག་ཤོག།
ག་ལས་བསྐྱོར་རུང།	སྒྲོ་ག་ལས་བསྐྱོར་རུང་བཅུད་བཏོན་དགོ།
དེ་འབད་མ་ད།	ཁོ་གིས་སྒྲིབ་དེས། དེ་འབད་མ་ད་ཁོ་གིས་ཉམ་མ་བརྟ་བ།
དེ་མེན་པ་ཅིན།	ལཱ་དེ་མེན་པ་ཅིན་གཞན་ག་ཅི་སྒྲོ།
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་སྒྲེ་གི་ཐོབ་ལམ།

སྦྱོང་ན།

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

ཀ འབད།

འབད་འདི་ལས་ཚིག་ངོ་མ་ཨིན་མ་ལས་ལས་ཚིག་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་། ལྟ་ར་འབད་རུང་།	ཕན་དང་ འབྲེལ་བ།
	འབད་ཡང་འབད་འོང། འབད་ཡང་ འབད་དགོ།	ཕན་ དང་ འབྲེལ་བ།
	འབད་ར་འབད་འོང། ཅུང་ར་འབད་ རུང་། འདི་ར་འབད་རུང་། ག་ཅི་ར་ འབད་རུང་།	ཕན་ དང་ འབྲེལ་བ།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་ཁའི་སྒྲིལ་མེ།

ལས་ཚིག་དང་ འབྲེལ་བའི་ བདག་སྤྱོད་ གསལ་བྱེད།	ལཱ་འབད་མི། ལྟོ་འབད་མི། འགྲན་ལྷོ་ འབད་མི། འབྲི་ཚུམ་འབད་མི། འབྲན་ འབྲེལ་འབད་མི། མིག་ཏེ་གཉིས་འབད་ མི།	སེམས་ལྷན་ བདག་སྤྱོད་
	ཏི་རུ་ཉི་ཤུ་འབད་མི་གི་སྤྱོད་ཀྱི། ཐོག་ཚད་ ལཱ་འབད་མི་གི་སྤྱོད་ཀྱི། མི་ཏེ་ཨ་ཁྱེ་༡༠༠ འབད་མི་གི་ཐག་པ།	དངོས་པོའི་ བདག་སྤྱོད་
	ངར་འབད་ནི། རྒྱུ་ར་འབད་ཆི། བདག་འཛིན་འབད་དགོ།	བདག་བཟུང་ གི་སྤྱོད་
ལས་ཚིག་དང་ འབྲེལ་བའི་རྣམ་ དབྱེ་བདུན་པའི་ གསལ་བྱེད།	ང་འབད་སར་ཤོག་ ཁོ་འབད་སར་མ་ སོང་། རྒྱུ་ར་འབད་སར་འོང་དགོ་པས།	ཡུལ་དང་ འབྲེལ་བ།
ལས་ཚིག་དང་ འབྲེལ་བའི་ འབྲེལ་ཚིག་ གཞན།	འབད་སྤོལ། འབད་ཐངས། འབད་ དགོ་པ་བཅའ་དགོ་པ། འབད་གཞན་ བཅའ་གཞན།	མིང་དང་ འབྲེལ་བ།
	ཁོ་ལས་འབད་བ་ཅིན། ང་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་ཐང་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། ཕྱི་ཚོག་མི་ ད་འབདན། 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་བྱ་ཆ་
ལས་སྟོན་ནི་མེད། དེ་གིས་སྟེ་ སྤང་གྱི་རིགས་དང་ སྤང་དང་འབྲེལ་
བའི་ དབྱེ་ཚོག་གསལ་བྱེད་གྱི་དོན་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན།

དཔེ་ན།

དབྱེ་བ།	དཔེ་བཟོད།	འཇུག་ཚུལ།
ལྷག་བཅས།	སྟོ་བ་སྟེ་ལྷ་འབད་དགོ། སྟོ་ སྟེ་སྟེ་སྟོ་ཡི། སྟེ་བཏང་སྟེ་ ཉལ་ཡི།	དུས་རིམ་གྱི་མཚམས་ སྟེ་ར།
	སྟོ་བ་སྟེ་སྟོ་ལྷ་འགངས་ཡི། སྟོ་བཏང་སྟེ་སྟེ་སྟེ་ལྷག་ སྟེ་ བཅས་འབད་སྟེ་དག་ཅི།	སྟེ་སྟེ་འཇུག་པའི་ མཚམས་སྟེ་ར།
	ལེ་ལྷ་སྟེ་སྟེ་འཆམ་ཀླབ་དེས། སྟེ་འཆམ་གཏང་སྟེ་འཆམ་དེས། ལ་བཀྱང་སྟེ་བག་འདེས།	ཅིག་ཅར་དུ་འཇུག་པའི་ མཚམས་སྟེ་ར།
མཚུངས་སྟེ་ གསལ་བྱེད།	ག་བཟུམ་སྟེ། འདི་བཟུམ་སྟེ། ཅོག་འབད་སྟེ་བཟོ། ཅོག་ གཅིག་པ་སྟེ་འདུག དེ་སྟེ་ཨིན་ མས། བེ་སྟེ་བཏང་པས། ག་ དེ་སྟེ་འདུག འ་བེ་སྟེ་འདུག	
དབྱེ་ཆོག་ གསལ་བྱེད།	དུང་པ་སྟེ་བཀལ་ལྷག་ མཚུལ་སྟེ་འབོ་དགོ་པས། སྟོ་བ་དཔོན་སྟེ་དོས་ལེན་འབད་ ནི། སྟེ་ཆབ་སྟེ་བཟོན་ལྷག་ ཞབས་ཁ་སྟེ་འབེན་དགོ་པས། མིང་སྟེ་བཏང་གས་ལྷག་	མིང་དང་ལས་གྱི་དབྱེ་ ཆོག་གསལ་བྱེད།

	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་སོང། 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་བསོད་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་སྤྱེ། ག་དེ་སྤྱེ་འབད་འོང།	
	མཁྱེགས་པ་སྤྱེ། མཁྱེགས་པ་སྤྱེ་འབད་དགོ།	
	ཉི་རུ་ལྷ་སྤྱེ་བཙོང། ཉི་རུ་ལྷ་སྤྱེ་འབད་ད།	
	ཕྱི་ཁ་སྤྱེ། ཕྱི་ཁ་སྤྱེ་འབད་ཅུག།	

བཅུག་གསོ།

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

ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་བ།	ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་བ།
ལཱ་འབད་ནི། འབད་དོ། འབད་ཡི།	ལཱ་སྤྱེ་ནི། སྤྱེ་དོ། སྤྱེ་ཡི།
ལཱ་འབད་རུང་འབད་གོ།	ལཱ་སྤྱེ་རུང་སྤྱེ་གོ།
ལཱ་འབད་མི།	ལཱ་སྤྱེ་མི།
འབྲན་འབྲ་འབད་མི།	འབྲན་འབྲ་སྤྱེ་མི།
ཉི་རུ་ཉི་ཤུ་འབད་མི།	ཉི་རུ་ཉི་ཤུ་སྤྱེ་མི།
ང་ར་འབད་ནི།	ང་ར་སྤྱེ་ནི།
ཁོ་འབད་སར་འབྱོ་ནི།	ཁོ་སྤྱེ་སར་འབྱོ་ནི།
ང་ལས་འབད་བ་ཅིན།	ང་ལས་སྤྱེ་བ་ཅིན།
འབད་གཞག།	སྤྱེ་གཞག།
དེ་འབད་ནི་འདི་གིས།	དེ་སྤྱེ་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།
སྦྱུམ་འཁོར་གཏང་སྒྲིལ་འགྱུར་སྒྲིལ།	སྦྱུམ་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།

ཕྱིར་ཁའི་ཐད་གཞུང་ལྟར་པའི་སྒྲིལ་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།
སྐྱེ་ཚབ་སྒྲེ་བྱོན་ལུག།	སྐྱེ་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།
སྤྲ་རོ་ལས་སྒྲེ་འོངས་ཡི།	སྤྲ་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་བསོད་ཀྲིས་སྒྲེ་ཐོབ་ཅི།	ཨབ་བསོད་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་སྒྲེ་འབད་དགོ།	མཁྱེན་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། སྐྱུ་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་
སྐྱུ་ཐལ་ཐལ།	གོ་ལ་སྐྱུ་ཐལ་ཐལ་ཅིག་འདུག	སྐྱུ་ཐལ་ཐལ་སྐྱེ་འབྱུ་དེས།
སྐྱུ་རྒྱས་རྒྱས།	བཞེས་སྐྱེ་སྐྱུ་རྒྱས་རྒྱས་འདུག	སྐྱུ་རྒྱས་རྒྱས་སྐྱེ་བྱིན་དགོ།
སྐྱུ་ཁོབ་ཁོབ།	རུ་རྟོ་སྐྱུ་ཁོབ་ཁོབ་འདུག	སྐྱུ་ཁོབ་ཁོབ་སྐྱེ་རྒྱར་དེས།
སྐྱུ་ཆིལ་ཆིལ།	རུ་སྐྱུ་ཆིལ་ཆིལ་འདུག	སྐྱུ་ཆིལ་ཆིལ་སྐྱེ་འབབ་དེས།
སྐྱུ་ཐེར་ཐེར།	ས་སྐྱུ་ཐེར་ཐེར་འདུག	སྐྱུ་ཐེར་ཐེར་སྐྱེ་ཐལ་མོ་རུག
སྐྱུ་ལྷར་ལྷར།	ཨོམ་སྐྱུ་ལྷར་ལྷར་འདུག	སྐྱུ་ལྷར་ལྷར་སྐྱེ་བཞོ་དེས།
སྐྱུ་ཕྱོམ་ཕྱོམ།	འོད་སྐྱུ་ཕྱོམ་ཕྱོམ་འདུག	སྐྱུ་ཕྱོམ་ཕྱོམ་སྐྱེ་ཤར་དེས།

ཕྱིར་ཁའི་ཐད་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིཊ་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་ལྷག་ལྷག།	མེ་སྐྱ་ལྷག་ལྷག་འདུག	སྐྱ་ལྷག་ལྷག་སྒྲེ་འབར་དེས།
སྐྱ་ལྷེབ་ལྷེབ།	འོད་སྐྱ་ལྷེབ་ལྷེབ་འདུག	སྐྱ་ལྷེབ་ལྷེབ་སྒྲེ་སྤར་དེས།

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

ཚིག་གྲོགས།	ཅུང་ཚིག	དཔེ་ཚིག
སྐྱ་སྒྲོར་སྒྲོ།	ལ་ཕུག་སྐྱ་སྒྲོར་སྒྲོ་འདུག	སྐྱ་སྒྲོར་སྒྲོ་སྒྲེ་ཉྱུག་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་ལྷེས་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་སྤྱི་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ རྩེས་འཇུག་མ་ཐོབ་པའི་རིགས།

ཚིག་གྲོགས།	བྱད་ཚིག།	དབྱེ་ཚིག།
ཁྱུ་རུ་རུ།	བྱ་སྐད་ཁྱུ་རུ་རུ་འདུག།	སྐད་ཁྱུ་རུ་རུ་སྤེ་རྒྱབ་དེས།
སྐྱོར་རོ་རོ།	རོ་བྱི་སྐྱོར་རོ་རོ་འདུག།	སྐྱོར་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་བྱད་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་ཨིན།

སྤེལ་ཆ་གཉིས་པ། བཅ་སྦྱོར་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་ཨིན། 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་ མཁྱོགས་པར་ཤོག།
ང་ཡང་ ནངས་པར་ རྫོང་ཁག་གི་ཞལ་འཛོམས་ནང་ འཁྱོད་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་ ཨིན།

༡ རྟོན་མཚམས།

རྟོན་མཚམས་ཟེར་མི་འདི་ རྟོན་ཚན་རེ་མཚུག་བསྐྱམ་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་བསྐྱར་བཞིན་དུ་ཁ་སྒྲུབ་དགོ་པའི་ཆིག་རྟོན་ཚུ་ གཙུག་པོ་མ་བཏོན་ཏེ་བཀོད་དགོ་པ་ལས་
བཏོན་ཏེ་ཡིན།

ལཱ་གི་དཀའ་ངལ་དང་བསྐྱར་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་ གཞིར་ཤོག་ག་ཡིན་མིའི་ནང་ མགོ་རྒྱུན་རེ་བཅུགས་པ་ཡིན།
དེ་བ་གཞུགས་ནང་འབད་བ་ཅིན་ འགོ་བཅུགས་པ་ད་གི་གཞིར་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་བ་རིགས་གསུམ་མགོན་པོའི་ཚུལ་སྤྱོད་བརྟེན་ཡིན། མགོ་
རྒྱན་འདི་ དཔེ་ཆ་ཚུ་གི་མགོ་ཤོག་ནང་བཀོད་པ་ཡིན། དེ་ལུ་
རིགས་མ་འདྲམ་ ཅུ་ཅུ། འབད་མི་ཡང་ འབྲི་སྒྲོལ་ཡོད་
རུང་ མགོ་རྒྱན་འདི་ མགོ་ཤོག་རྒྱང་པའི་ནང་མ་གཏོགས་
ཤོག་གངས་གཉིས་པ་ལས་མར་བཀོད་སྒྲོལ་མེད།

ལ མགོ་རྒྱན་འབྲིང་པོ། ༡༡།

མགོ་རྒྱན་འདི་ ཐབས་ཤེས་བྱང་འབྲེལ་གྱི་བརྟ་མཚོན་དང་
ཤེས་རབ་གྱི་ལྟ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་གྱི་མཁུན་གཉིས་ཡེ་
ཤེས་གྱི་སྤྱན་གྱི་ཚུལ་སྤྱོད་ འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཟེར་སྐྱབས་
ཡིན། མགོ་རྒྱན་འདི་ དཔེ་ཆ་ཚུ་གི་མགོ་ཤོག་ནང་དང་ ཤོག་
གངས་གཉིས་པ་ལས་མར་ གཏོང་ཤོག་ག་ར་ནང་འབྲི་སྒྲོལ་
ཡོད།

ག མགོ་རྒྱན་བསྐྱུས་པ། ༡༢།

མགོ་རྒྱན་བསྐྱུས་པ་འདི་ ཡི་གུ་གྲུལ་རེ་གཉིས་དེ་རེ་ བྲི་
དཀོལ་ཚུ་ནང་མ་གཏོགས་ དཔེ་ཆ་ནང་ཆེན་པོ་ཅིག་བྲི་ནི་མེད།

ང་ སྒྲུལ་ཤད། ༡༣།

སྒྲུལ་ཤད་འདི་ གཙོ་བོ་ཡི་གུ་གཏང་ཡིག་གི་རིགས་འགོ་
བརྟུགས་པ་ད་དང་ བར་ན་ལས་ དོན་ཆེན་གསར་པ་གཞན་
ཅིག་འགོ་བརྟུགས་པ་ད་ སྒྲུལ་ཤད་འདི་འབྲིས་ཡིན།

ཅ ལྷ་ཡིག་གི་མགོ་རྒྱན། ༡༤།

མགོ་རྒྱན་འདི་ གཏང་ཡིག་གི་སྐྱབས་ རང་ལས་མཐོ་བའི་
རིགས་ལུ་ལྷ་ཡིག་སྤུལ་པ་ད་གི་མགོ་རྒྱན་ཡིན། དེ་སྤྱོད་བྲི་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་ ཁ་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་མཆའ་སྐྱོན་གྱི་དབྱེ་བ་སོ་སོར་བྱེ་མི་གི་དོན་གས་
 ཅིག་ཡིན། དེ་ལྟ་ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ། གཅིག་འདུ། གཉིས་འདུ།
 གསུམ་འདུ། བཞི་འདུ་དང་བཞི་ཡོད།

ཁ གཅིག་འདུ། །།

འདུ་འདི་ མགོ་རྒྱན་བསྐྱེད་པ། རྟོག་ཆུང་བ། རྟོགས་
 ཆོག་དང་ ཆོགས་བཅད་ཀྱི་ཡིག་མཐའ་ ག་བཅས་ཀྱི་མཐའ་
 མར་འཐོབ། དཔེར་ན།

དབྱེ་བ།	དཔེར་བཞིན།
མགོ་རྒྱན་བསྐྱེད་པ།	༡ །
རྟོག་ཆུང་བ།	ས་དང་། རྒྱ་དང་། མེ་དང་།
རྟོགས་ཆོག	ཆོག་གོ།
ཆོགས་བཅད།	བཀྲིན་ཅན་གྱི་བླ་མ་མཆོག ། བྱིན་རྒྱ་བས་ཅན་གྱི་ ཡི་དམ་མཆོག །

ཁ་གསལ།

གཅིག་འདུ་གྱི་ཐོབ་ལམ་གོང་གསལ་ལྟར་དུ་ཡིན་རུང་ དབྱེད་སྐྱོན་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། རྟོགས་ཆོག ཆོགས་
 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་རྣམ་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།	འཕྲུལ། །
བམ་ཚན།	བམ་པོ་དང་པོའོ། །
ལེའུ་ཚན།	ལེའུ་གསུམ་པའོ། །
དོན་མཚམས་ཆེན་པོ།	བརྒྱད་སྟོང་པ་རྩོགས་སོ། །

བརྒྱ་གསལ། མགོ་རྒྱན་ རྒྱས་འབྲིང་བསྐྱས་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། །