

ཚོག་མཛོད་དཔེ།

བཀའ། བྱའོག་ (སྲེབ་འབྱུར་མེད་) ༡ ཐོག་ཁར་བཞག་པའི་དོན། » རྟ་ལུ་ ལུ་ ཆ་ བཀའ་ལུ་གཞན་གྱི་ ལུ་ ལུ་དང་ཉེས་བྱ་ཚུ་ལོག་བཅུག་པའི་དོན། » ཆང་འབྲུམ་ ཉི་ཚུ་ ལུ་ བཟུ་བཀའ་ལུ་གཞན་གྱི་

དཀོན། བྱའོག་ <མ་འོངས་དུ་ལྷ་= དཀོན། འདས་སྐྱུལ་= དཀོན།> ༡ ཚང་མ་ བཞག་པར་ བར་ཆད་ཀྱང་པའི་དོན། » ལུ་ གཏང་མི་ལུ་ མ་དཀོན། ༡ བར་ན་སྐྱེད་ བཟོ་བའི་དོན། » འཆམ་མཐུན་མ་གྱི་བར་ན་དཀོན་ནི་མི་འོང།

ལག། ལས་ཚོག་ (སྲེབ་འབྱུར་མེད་) ༡ དཀའ་ངལ་སེལ་གཏང་ནི། » ཤིང་བཀག་ནི་གི་ ལུ་ འདི་ ལག་ར་ལག་པས། ༡ རྩོམ་མངར་མོ་མེན་མ་འབད་མེད་ལྟེ། » ཚོད་སྲེ་གི་ རྩོམ་ ལག་པས།

བཟུག་ བྱའོག་ <མ་འོངས་= བཟུག་ དུ་ལྷ་= ཟུག་ འདས་= བཟུག་སྐྱུལ་= ཟུག་སྐྱུགས་> ༡ གོམ་པ་མཚུགས་པར་སྲོ་སོང་བའི་དོན། » རྩོ་བཟུག་ཚུ་ཟུག་དེས། ༡ བཟུ་ ལེན་འབད་བའི་དོན། » དམངས་ཀྱི་དོན་ལུ་ཉི་ཚུ་ལུ་བཟུ་ལེ་བཟུག་དགོ་པས། ༡ ཚོང་ལམ་ ཡོད་པའི་དོན། » ཚོས་བཅུག་སྐབས་ལུ་ཚོང་བཟུག་པས། ༤ རྒྱུ་ཚོ་མིག་ཁར་ཚུད་པའི་ དོན། » ལུ་མི་གོ་འདི་ལོ་གི་མིག་ཁར་བཟུག་ནི་མས། ༥ ལུ་འབད་བའི་དོན། » དམངས་ ཀྱི་ལུ་ལུ་ཟུག་དེས་ཚོག་མཛོད་ཀྱི་དཔེ།

ག། གོ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཨང་རྟོགས་བཀའ།
 ༡. མི་ཤིག་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ། མེ་བཟོ།
 ༢. མེ་བཟོ་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ།
 ༣. ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ།
 ༤. ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ།
 ༥. ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ།
 ༦. ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ།
 ༧. ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ།
 ༨. ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ།
 ༩. ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ།
 ༡༠. ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ།

ལ། རྩོད་ཚོག་ནང་ཚུད་མི་ ཚོག་གི་ གོ་དོན་ལོ་སེལ་འཛུགས་འབད།
 ༡. དམངས་ཀྱི་ མི་ལུ་ དཀོན་ནི་ མི་འོང། མེ་བཟོ་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་
 ༢. དམངས་ཀྱི་ མི་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་
 ༣. དམངས་ཀྱི་ མི་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་
 ༤. དམངས་ཀྱི་ མི་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་
 ༥. དམངས་ཀྱི་ མི་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་
 ༦. དམངས་ཀྱི་ མི་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་
 ༧. དམངས་ཀྱི་ མི་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་
 ༨. དམངས་ཀྱི་ མི་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་
 ༩. དམངས་ཀྱི་ མི་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་
 ༡༠. དམངས་ཀྱི་ མི་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་ གོ་དོན་ལུ་

ག། གོ་དོན་དང་ འབྲེལ་ཏེ་ དཔེ་བཀོད།
བཟུག་ མེར་མི་བྱའོག།
 ༡. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
 ༢. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
 ༣. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
 ༤. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
 ༥. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
 ༦. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
 ༧. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
 ༨. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
 ༩. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
 ༡༠. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་

ང། རྩོད་སྐྱོབ་ཕྱི་ལུ་ ཡིག་སྲེབ་མ་འབྲེལ་གི་ འཇུག་པ།
 ༡. མི་ཤིག་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་
 ༢. ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་
 ༣. ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་
 ༤. ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་
 ༥. ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་
 ༦. ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་
 ༧. ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་
 ༨. ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་
 ༩. ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་
 ༡༠. ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་ ལྷན་ལུ་

ལྷན་སྒྲིག་འབད་བའི་སྐབས། ༡. རྩོད་ལུ་ འབྲེལ་བའི་དོན་ལུ་ ལས་འགུལ་དང་ འདི་ཞིབ་འབད་དེ་ གསར་སྐྱོག་ལུ་ འོས་རུང་བའི་དོན་ཚན། ༡. རྩོད་སྐྱོབ་བཀའ་སྐྱོབ། ༢. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
 ༣. རང་བཞིན་གཞན་སྐྱོབ་སྐབས། ༤. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
 ༥. རྩོད་སྐྱོབ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
 ༦. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
 ༧. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
 ༨. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
 ༩. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
 ༡༠. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་

<p>གཤམ། ༡. མི་གྲོ་གདངས། ལྷན་པ། དེ་ལོ་གྲོ་གདངས། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ༢. ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ།</p> <p>ལྷན་པ། ༡. ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ༢. ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ།</p>	<p>༡. ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ༢. ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ།</p> <p>༡. ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ༢. ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ།</p>
--	---

དེ་ལས་ རིག་སེལ་བསྐྱེད་ཅི་ མིང་དང་ལྷན་ཚོགས་གི་ལྷན་པར་ཕྱེ་རྒྱུ་གསལ་པའི་ ལྷན་པ་ལྷན་པ།
 ༡༽ རིག་གི་ བཞོན་ཤོག་དང་འབྲེལ་ ལྷན་པ།

མ་འོངས་པ་དང་འདས་པ་ པ་སྐྱེ་བ་གཅིག་འབད་མི།	ད་ལྱོད་བ་དང་མ་འོངས་པ་ སྐྱེ་བ་གཅིག་འབད་མི།	མ་འོངས་པ་དང་སྐྱེ་བ་ཚོགས་ སྐྱེ་བ་གཅིག་འབད་མི།

༢༽ དུས་གསུམ་ལུ་ འགྱུར་མེད་དང་། འགྱུར་བ་ཡོད་མི་ ཏཾ་གོ་སྟེ་ལག་ལེན་འབྲེལ་
 ལྷན་པ་ལྷན་པ།

དུས་གསུམ་ལུ་ ཡིག་སྐྱེ་བ་འགྱུར་མེད་ཀྱི་ ལྷན་པ་༡༠ འཚོལ་ཏེ་ དོན་དག་དང་སྐྱེ་བ་
 ཏེ་ ལྷན་པ།
དཔེ་རུང་།

ལྷན་པ།	མིང་ཚོགས་ལྷན་པ།
འདོན་གསལ།	ཅ་ལ་ལུ་ ལག་པ་གིས་འདོན་གསལ་ནི།

༣༽ ལྷན་པ་གཅིག་རུང་ འཇུག་པ་མ་འདུལ་ ཡོད་མི་ལྷན་པ་ཏཾ་གོ་སྟེ་ལྷན་པ།

རིག་གི་མིང་ཚོགས་གཉིས་ཡོད་ར་ལས་ ག་ལེན་མི་འདི་ མཇུག་ལུ་ལྷན་པ།

- ༡. མི་གི་ལག་ལུ་བར་བརྐྱེད་ལྷན་པ། འོངས་པའི་ ལུ་ལེན་པའི། ----
- ༢. དམངས་ཀྱི་ ལྷན་པ། ཏཾ་གོ་ བཞོན་ཤོག་ ལྷན་པ། ----
- ༣. ལུ་ལོ་ལོ་ ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ----

ཚོགས་གི་ཚོར་གསེང་དང་འབྲེལ་ མིང་དང་ལྷན་ཚོགས་ལུ་ འགྱུར་བ་ཏཾ་གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་
 ལྷན་པ།

ལྷན་པ་འབད་བའི་ལྷན་པ། ༡. ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ༢. ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ། ལྷན་པ།

༤. རང་བཞིན་གནས་སྟངས། ༥. ལྷན་པ་ལྷན་པ། ༦. ལྷན་པ་ལྷན་པ། ལྷན་པ་ལྷན་པ། ༧. ལྷན་པ་ལྷན་པ། ལྷན་པ་ལྷན་པ། ༨. ལྷན་པ་ལྷན་པ། ལྷན་པ་ལྷན་པ། ༩. ལྷན་པ་ལྷན་པ། ལྷན་པ་ལྷན་པ། ༡༠. ལྷན་པ་ལྷན་པ། ལྷན་པ་ལྷན་པ།

	<p>ཡང་ན། བརྗོད་པའི་སྐབས་ བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ལཱ་ གཙོ་ཚིག་འོས་སྡོད་ རྩོད་བཞག་གི་ ལ་སོགས་པའི་ རྩོད་བཞག་གི་དོན་ལུ།</p> <p>༡. འོག་གི་ རྩོད་ཚིག་ནང་ (བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་གཙོ་ཚིག་) འཚོལ་སྡོད་ ས་རྩོད་བཞག། ཁོ་འགྱོ་དེས། ཅུང་མོ་ཅུང་དེས། རྩོ་བ་དེས། མིག་རྟོ་མི་བཟུ། མགྱུར་ གཡལ་ལུགས། ལྷ་མ་འགྱོ་འོང། སར་བཞག།</p> <p>༢. འོག་གི་ རྩོད་ཚིག་ནང་ (བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་གཙོ་ཚིག་དང་ མིང་) འཚོལ་སྡོད་ ས་རྩོད་བཞག། ཁོ་ཐིམ་ཕུ་ལུ་འགྱོ་དེས། ཅལ་པུ་ལུ་རྩོད་ལུགས། མོ་བསམ་ཚེ་ལུ་ རྩོད་ལུགས། ཐིམ་ཕུ་ལས་ནངས་པ་ལོག་ནི།</p> <p>༣. འོག་གི་ རྩོད་ཚིག་ནང་ (བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་གཙོ་ཚིག་དང་ མིང་ རྩོད་ཚིག་ འགྱོ་ཚིག་དང་ཕུང་) འཚོལ་སྡོད་ ས་རྩོད་བཞག། རྩོ་བཟའ་སྡོད་ལོག་འོང་ནི་མིན་འདུག། རྣམ་ཀློང་སྤོང་དེ་དེ་ཆམ་ལུ་ པས། ཅིག་པ་བཟེ་མཚོགས་པར་ལོག་འོངས་ལུགས། མོ་ལུ་བཟུ་སྡོད་ བག་འདོག་མཚོ་མམས། སེམས་དག་འབ་པ་ལུ་ལུགས་ལུ་འགྱོ། ཁོ་གིས་སྤྲོ་བ་མི་ལུ་ལུངས་ཅིག་འོང་འོང།</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">གསལ་བཟང་འབྲེལ་གྱི་གཞན་གྱི་སྲིད་ཇུས་འཛིན་ཚཱེ།</p>	<p>གསལ་བཟང་འབྲེལ་གྱི་གཞན་གྱི་སྲིད་ཇུས་འཛིན་ཚཱེ།</p> <p>༡. ལྷན་སྐྱོད་འབད་མཉམས་སྲུང་གི་སྲིད་ཇུས་འཛིན་ཚཱེ། ༢. ལྷན་སྐྱོད་འབད་མཉམས་སྲུང་གི་སྲིད་ཇུས་འཛིན་ཚཱེ། ༣. ལྷན་སྐྱོད་འབད་མཉམས་སྲུང་གི་སྲིད་ཇུས་འཛིན་ཚཱེ།</p> <p>རྣམ་ཀློང་སྤོང་དེ་དེ་ཆམ་ལུ་ པས། ཅིག་པ་བཟེ་མཚོགས་པར་ལོག་འོངས་ལུགས། མོ་ལུ་བཟུ་སྡོད་ བག་འདོག་མཚོ་མམས། སེམས་དག་འབ་པ་ལུ་ལུགས་ལུ་འགྱོ། ཁོ་གིས་སྤྲོ་བ་མི་ལུ་ལུངས་ཅིག་འོང་འོང།</p> <p>༡. ལྷན་སྐྱོད་འབད་མཉམས་སྲུང་གི་སྲིད་ཇུས་འཛིན་ཚཱེ། ༢. ལྷན་སྐྱོད་འབད་མཉམས་སྲུང་གི་སྲིད་ཇུས་འཛིན་ཚཱེ། ༣. ལྷན་སྐྱོད་འབད་མཉམས་སྲུང་གི་སྲིད་ཇུས་འཛིན་ཚཱེ།</p> <p>མིང་དང་བཟུ་ཚིག་ལུ་ཞེ་ས་སྤྲོད་ཐངས་ཀྱི་སྲིད་ཇུས་འཛིན་ཚཱེ། https://youtu.be/NrQp1TmpnrU</p> <p>ཡང་ན། སྤོ་བ་སྤྱོད་ཚིག་གིས་ གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ལཱ་ འགྱོ་དོན་ལུ།</p> <p>སྤོ་བ་དེ་བཅའ་སྲོལ། རྣམ་ཀློང་སྤོང་དེ་དེ་ཆམ་ལུ་ པས། ཅིག་པ་བཟེ་མཚོགས་པར་ལོག་འོངས་ལུགས། མོ་ལུ་བཟུ་སྡོད་ བག་འདོག་མཚོ་མམས། སེམས་དག་འབ་པ་ལུ་ལུགས་ལུ་འགྱོ། ཁོ་གིས་སྤྲོ་བ་མི་ལུ་ལུངས་ཅིག་འོང་འོང།</p>	

