

བྱ་ཚོགས་ལས་བྱུང་པའི་ མིང་ཚོགས་ཡིག་སྒྲེབ་གྱི་སྒྱུར་བ་ལ་དབྱེད་པ།

ཤེས་སྒྱུར།



བྱུང་པའི་ཤེས་སྒྱུར་ཚོགས་སྒྲིག་ཁང་།

ཤེས་སྒྱུར།

བྱུང་པའི་ཤེས་སྒྱུར་ཚོགས་སྒྲིག་ཁང་།

ཚོང་ཁའི་བྱ་ཚོག་ལས་བྱུང་པའི་མིང་ཚོག་ཡིག་སྟེབ་ཀྱི་སྒྱུར་བ་ལ་དབྱད་པ།

ཤེས་སྒྱུར།



ཀྲུལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།

དཔེ་སྟླ་འབད་མི།

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚཱས་སྡེ།

བརྒྱུ་འཛིན་ཨང་

༩༧༥-༩-༣༧༡༣༣༩

པར་འཛིན་ཨང་

༩༧༥-༩-༣༧༡༩༩༡

སྟོན་འཛིན་ཨང་

www.rec.gov.bt

པར་དབང་ © ༢༠༢༡ རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚཱས་སྡེ།

དཔེ་དེབ་འདི་ བྱ་ཚིག་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་ཡིག་རྟེན་གྱི་སྟུང་བ་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་ དཔྱད་པ་ལས་ལུ་ཐབས་ཀྱི་
སྟོན་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚཱས་སྡེ་གིས་ དཔེ་སྟླ་འབད་ཡོད་པ་ཨིན། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་
ཚཱས་སྡེ་ལས་ ཡིག་སྟོན་གི་གནད་བཟེད་པར་ དཔེ་སྟླ་དང་ ཚུ་སྟུང་སྟོན་འབད་ནི་ཚུ་ལས་འཛུགས་གནད་།

ཚུམ་སྒྲིག་པ།

༡. བསྟན་འཛིན་རྟོ་འེ།

ཅེ་གཞུང་མཁས་མཚན། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚཱས་སྡེ།

༢. རྟོ་འེ།

ཅེ་གཞུང་ཚུམ་སྒྲིག་པ། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚཱས་སྡེ།

ཕྱི་ཤོག་བཟོ་བཀོད་འབད་མི།

བསྟན་ལྷམས་བསྟན་འཛིན། ཀེ་ཨེམ་ཀྱི།

དཔེ་སྟླ་ཐེངས་དང་པ།

༢༠༢༡

ISBN: 978-99936-0-554-6



རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།

ROYAL EDUCATION COUNCIL



གོང་ལས་ར་ སློབ་གྲུའི་རྩ་གཞུང་དང་སློབ་དཔོན་གྱི་སྡེ་བརྒྱུ་བཟུང་གི་ སྡེ་ཚན་ཚུ་ ཚུམ་སྤྲིག་འབད་བའི་སྐབས་དང་། སློབ་དཔོན་ ཚུ་གིས་ སློབ་སྦྱོན་འབད་བའི་སྐབས་ རྒྱུ་དང་འབྲུང་བཞིན་ཡོད་པའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དེ་ཚུ་ད་ཉི་ ཚུན་གྱི་བར་ན་ སེལ་ཐབས་ག་དེ་སྤེལ་འབད་བ་ཅིན་ དག་འོང་ག་ཟེར་ དང་པ་ ར་བཅས་ར་གིས་དབྱེ་བ་དཔུང་དེ་ དཀའ་ངལ་ སེལ་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བཟོ། གཉིས་པ་ མཁས་པ་ཚུ་ལུ་ བསྐྱེད་གྲོས་འབད་དེ་ འཕྲི་སྡོན་གནང་བཅུག། གསུམ་པ་ལུ་ སློབ་ དཔོན་ཚུ་ལུ་ ལག་ལེན་དངོས་འབབ་འབད་བཅུག་སྟེ་ འོས་འབབ་ཡོད་མེད་ཀྱི་གྲོས་འཆར་ལེན་བཞིན་དུ་ ལེགས་བཅོས་འབད་ ཡི་ར་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་འོངས་པའི་ རྣམ་གཞག་ཅིག་ཨིན།

ཤེས་སྡེ་ར་ ཟེར་བའི་དཔེ་དེབ་འདི་ དེ་སྤེལ་གསར་བཏོན་འབད་མི་འདི་ དུས་རྒྱུ་ལས་ཡེ་ མི་མང་ག་ར་གིས་ རྣམ་གཞག་འདི་ དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ་ཟེར་མེན་པར་ རྫོང་ཁའི་མིང་ཚོག་གི་འཇུག་པ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་མི་དང་ དབྱེ་ དཔུང་འབད་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ བྱངས་གཞུགས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཅིག་འབད་ གནས་ཚུགས་ནི་དང་། རྫོང་ཁའི་མིང་ཚོག་གི་རྣམ་གཞག་ དང་ ཚོག་མཛེད། བཟུང་གཞུང་བསྐྱར་ཞིབ་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ བྱངས་གཞུགས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཅིག་འབད་ ལག་ལེན་འབབ་ནིའི་ འོས་འབབ་ཡོད་པ་ལས་ ཤེས་སྡེ་ར་གྱི་དཔེ་དེབ་འདི་ དཔེ་སྐྱུན་འབད་ཤི་ཨིན།

མཇུག་ར་ ཤེས་སྡེ་ར་ཟེར་བའི་ དཔེ་དེབ་འདི་གིས་ རྫོང་ཁའི་བཟུང་སྡེ་ར་གི་རྣམ་གཞག་ དབྱེ་དཔུང་དང་ཞིབ་འཇོལ་འབད་མི་ཚུ་ གིས་གཙོས་པའི་ རྫོང་ཁ་ལྷན་སྦྲུང་འབད་མི་ག་ར་ལུ་ སུན་ཐོགས་ཀྱི་གཞི་རྒྱུ་ལུ་འགྱུར་བ་གིས་མ་ཆད་ མ་འོངས་རྫོང་ཁའི་ མིང་ཚོག་ཡིག་སྟེབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ ཚུལ་ལྷན་ཅིག་བཟོ་ནི་ལུ་ སུན་ཐའི་ཞབས་ཏོག་སྤོང་ར་འབྱོར་ཚུགས་པའི་ བཀྲ་ཤིས་ལེགས་ སློན་ཞུ་ཨིན།

ཀུན་དགའ་དགའ་པ།
ཡོངས་ཁྱབ་མདོ་ཆེན།

རོ་སྒྱུར་མངོན་བཞིན།

༡༡། ཁྲི་མ་དང་མགོན་པོ་རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །བརྩེ་ལྷན་ཁྱོད་ཀྱི་མཁུན་རབ་འོད་ཟེར་གྱིས། །བདག་སྒྲོའི་གཏི་མུག་མུན་པ་རབ་བསལ་ནས། །བཀའ་དང་བསྟན་བཅས་གཞུང་ལུགས་རྟོགས་པ་ཡི། །སྒྲོ་གོས་སྒྲོབས་པའི་སྤང་བ་བསྐུལ་དུ་གསོལ།།

ཞེས་ རིག་པའི་ལྷ་ངག་གི་དབང་ཕྱག་ རིག་སྒྲོང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ འཕགས་པ་རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལུ་སྒྲོ་གསུམ་གྲས་པའི་སྒྲོ་ལས་ ཕྱག་འཆལ་རྟེ་ གསོལ་བ་ཅེ་གཅིག་དུ་བཏབ་སྟེ། ད་ལས་ཕ་གི་ལཱ་འདི་ཡང་། རྫོང་ཁའི་ཡིག་སྒྱུར་ལས་ལུགས་ ཞིབ་འཆོལ་འབད་དེ་ བརྩེ་དག་ལེགས་ཅིག་ བཟོ་ནི་འདི་ཨིན།

རྫོང་ཁ་འདི་ཡང་ ངག་ཐོག་ལུ་ཡོད་དེ་ ལོ་ནི་ཅིག་སོང་ཅུག། ཟེར་བའི་ ཏུས་ཆོགས་ཀྱི་ རེས་པ་མེད་རུང་། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༤༠ རེ་གངས་ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་གསུམ་པ་ མི་དབང་འཇིགས་མེད་རྗེ་རྗེ་དབང་ཕྱག་མཆོག་གི་དགོངས་བཞེད་ སྒྲ་ན་མེད་པའི་ བཀའ་ངེན་ལས་ འབྲི་ལྷག་གི་སྒོལ་བཏོད་དེ། ལོ་བཅུ་ཕྱག་དག་པ་ཅིག་ལས་བཀྲལ་ མ་འགྱུ་བའི་སྐད་ཡིག་ཅིག་ཨིན་པས།

ཨིན་རུང་། སྐད་ཡིག་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ད། སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཅལ་བཞི་ལས། ལྷག་ནི་དང་། ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐད་ བྱ་སྒྲུབས་མ་བདེམ་ སྒྲོམ་མེད་རུང་། བྲི་ནི་གི་ལས་ལུགས་ ཡི་གུ་སྒྱུར་བའི་སྐབས་ དཀའ་ངལ་ གཞན་དང་མ་འདྲམ་ཅིག་འབད་ར་ ཐོན་རྟེ་འདུག། དཀའ་ངལ་འདི་གི་སྐྱར་ལས་ ཉེ་མའི་ཡིག་ཆ་ ཚུ་གི་ནང་ལུ་ཡང་། ག་སྟོད་འབད་ བྲིས་བྲིས་ཅིག་མ་གཏོགས། རྣམ་གཞག་དང་ལྷན་པའི་ཡིག་སྒྱུར་ཀྱི་ རྣམ་གཞག་ རེས་རྟིག་འདི་དང་ འདི་ཨིན། ཟེར་ གཏན་འཁེལ་འབད་བཤད་བཤད་པ་ཅིག་མེད་པ་ལས། གཞི་རྟེན་བཏུབ་ཅིག་ ཟུ་བ་ཉིད་ལས་མིན་འདུག།

དེ་གིས་འབད། ད་ལྟོ་ལས་ མ་འོངས་སྐད་ཡིག་ལུ་ མཁས་འདོད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ གཞི་གཟུངས་ ཅིག་ མ་བཟོ་བ་ཅིན། ད་ལྟོ་གི་གནས་སྤངས་ལས་ ཡར་འགྲུ་ཅིག་མི་འགྱུ་ནི་ཨིན་མ་མངོན་གསལ་འབད་མཐོང་ནི་དེ་གིས། “ཡིག་སྒྱུར་ལས་ལུགས་” ཟེར་ ད་ལྟོ་ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་ཡོད་མི་ བརྩེ་རྒྱུར་རྣམ་གཞག་ཚུ་གིས་ འགབ་མ་ཚུགས་མི་ དཀའ་གནད་ཀྱི་རིགས་བསལ་ཚུགས་ནི་གི་ ཡི་གུ་སྒྱུར་བའི་ལས་ལུགས་ཅིག་ བཟོ་ནི་གི་དམིགས་ཡུལ་ཨིན།

དེ་སྟེ་ འབད་དགོ་མི་འདི་ཡང་། ཉེ་མ་ལས་དར་ཡོད་པའི་རིགས་ལུ། བདག་སྤང་མེད་པའི་ཆ་མེད་དང་། རང་སྟན་གྲགས་འཐོབ་འདོད་ཀྱི་ བསམ་པ་འབད་མེན་པར། སྐད་ཡིག་གི་སྒྱུར་བ་ སྒྲིག་ཆ་དང་ལྷན་ཏོག་

ཏྲ་རྫོང་ཁའི་ནང་ ཏུས་གསུམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སྒྲེབ་ཚུ་ སོ་སོ་འབད་ཡོད་རུང་། ལག་ལེན་འཐབ་པའི་
སྐབས། དེ་དང་འབྲེལ་ མ་འགྱུ་མི་འདི་ འགྱུ་ཚུ་གསལ་ འགྱུ་ནི་གི་དོན་ལཱ།

དབྱིན་ལོ་ ༡༩༥༥ - ༡༩༩༠ གི་རིང་ སློབ་རིམ་ ཨེལ་ཀེ་ཇི་དང་། ཡུ་ཀེ་ཇི་ལས་ འགོ་བརྩམས་ཏེ། སློབ་
རིམ་ ༡༠ པའི་བར་ སློབ་སྟན་འབད་ཡོད་པའི་ཉམས་སྦྱང་དང་། ཤེས་རིག་ལྟ་ཞིབ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་སྒྲེ་ཚན་
ནང་གི་ ལཱ་དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་སྦྱང་། ཚེས་ཚན་ཅ་གཞུང་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་སྒྲེ་ཚན། (རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་
ཚོགས་སྒྲིབ་) གྱི་ནང་ ད་ལྟོ་ཚུན་ ལཱ་འབད་བའི་སྐབས། མིག་གིས་མཐོང་རིགས་མཐོང་ཚད། རྒྱ་བས་གོ་
རིགས་གོ་ཚད། ཁ་ལས་སྒྲིབ་རིགས་སྒྲིབ་ཚད། སེམས་ཀྱིས་བློ་རིགས་བློ་ཚད་ ཚམ་ཉམས། ད་ལྟོ་འབད་
ཡིག་གི་རིགས་ཀྱིས་ སེམས་ཐབས་དང་འབྲེལ་བའི་ གཤམ་གནད་ཅན་བསྐྱེས་ཀྱིས་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ སེམས་
ཐབས་ཀྱི་ སྐར་འདེབས་ཅིག་འབད་ རོམ་ཨིན།

ཁ་ལས་སྒྲིབ་པའི་སྐབས། ‘ཡི་གུ་བྲིས་’ ཟེར་ རྫོང་པ་ཐུང་ཀྱི་ཅིག་ བྲིས་རུང་། སྒྲེབ། བྲི། བྲིས། འབྲི།
སོགས་མ་འདྲམ་ སོ་སོ་ཡོད་མི་ལས། དེ་ཚུ་གི་ རྒྱད་པར་ མིག་ཏོ་གིས་དཔྱད་ན་མ་གཏོགས། རྒྱུ་ཚུ་
གིས། སྒྲ་ལྷན་ བྲེ་ ཚུ་གསལ་ནི་གི་ འོས་འབབ་མེད་པ་ལས། མིག་ཡུལ་གྱི་ཐོག་ རྒྱ་བས་མཐོ་དོན་ བསལ་
ནི་འདི། སྒྲེབ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འགྱུ་དགོཔ་ལས། སྒྲེབ་སྐྱོར་གྱི་རྒྱུ་གཞག་ བདག་མེད་འབད་ལུས་སོ་པ་ཅིན།
ད་ལྟོ་གི་ གནས་སྐབས་ལས་ཡང་ སྐྱོ་སེ་སེ་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ནིའི་ ཉེན་ཁ་ལུ་བརྟེན་ཏེ། མ་འོངས་རྫོང་ཁ་
ལག་ལེན་འཐབ་མི་ སློ་ལྷན་རྒྱུང་མཐོང་ཅན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ལམ་སྟན་དང་ ཞིབ་འཛོལ་གྱི་གཞི་རྟེན་བཟུམ་
ཅིག། ད་ལྟོ་ཡོད་མི་རྫོང་ཁའི་ བདག་གཞུང་སོགས་ཀྱིས་ བསལ་མ་ཚུ་གསལ་པའི་ གཞི་དོན་ཚུ་ གིས་ལྷན་
ཐབས་འབད་དེ།

དམིགས་བསལ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སློབ་ཁྲིམས་ནང་ རྫོང་ཁ་ལག་ལེན་འཐབ་མི། བདག་བརྒྱུད་དང་། ཞི་
གཡོག་པ་ དམིགས་བསལ་ ཤེས་རིག་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཕྲུག་གར་ རྫོང་ཁའི་སྒྲེབ་དང་སྐྱོར་བའི་
ལམ་ལུགས་དང་མཐུན་མ་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ གཞི་རྟེན་འབད། ཤེས་རིག་ཚོགས་སྒྲིབ་
སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་ལས་ཚན་ནང་ ཅ་གཞུང་ཚུ་མ་སྒྲིག་པ་འབད་ ཕུག་ཀྱི་བའི་དགའ་སྟོན་ལུ། རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་སྐར་འདེབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ བཏོད་པ་ཨིན།

བཀའ་བྲིན་ཚེ།

ཚུམ་སྒྲིག་པ།

དཀར་ཆག།

ཀ།	བཅོམ་སྤྱིར་བཏང་དང་། ཅུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཐངས།	11
༡	བཅོམ།	11
ཀ་	བྱེད་འབྲེལ་གྱི་བཅོམ།	11
ཀ་༡	འདས་པ་ལུ་འཇུག་ཚུལ།	12
ཀ་༢	ད་ལྟ་བུ་ལུ་འཇུག་ཚུལ།	17
ཀ་༣	སྤྱི་ཚིག་ལུ་འཇུག་ཚུལ།	19
ཁ་༡	འདས་པ་ལུ་འཇུག་ཚུལ།	21
ཁ་༢	ད་ལྟ་བུ་ལུ་འཇུག་ཚུལ།	24
ཁ་༣	སྒྲིལ་དཔྱད་ཚིག།	25
༡༡.	མིང་རྒྱུང་།	29
༡.༡	མིང་གཉིས་ཅེག་ལས་གྲུབ་ཡོད་མི།	29
༡.	བཅོམ་དང་ལས་ཚིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གྲུབ་འགྲོ་མི་མིང་།	30
༡.༡.	བུ་ལས་ཚིག་ གང་རུང་ཅིག་ མིང་མཐའ་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གྲུབ་འགྲོ་མི།	30
༡.༢	བུ་ལས་ཚིག་གཉིས་ གང་རུང་གཉིས་ཅེག་ལས་བརྟེན་ མིང་གྲུབ་འགྲོ་མི།	34
༡.༤.	བཅོམ་ཡིན་པ་ལུ་ མིང་གི་དོན་ལུ་སོ་སོ་འབད་ཡོད་མི།	38
༡.༥.	བསྐྱུ་ཡིག་ལས་ལུགས།	38
༡.	ཡིག་ཆ་ལུ་གཞི་མ་བཅོལ་བར་ རག་དལ་གྱི་དབང་ལུ་ ཐལ་ཡོད་པ།	40
༡.	མིང་དང་ སྤྱད་ཚིག་གཉིས་ དབྱེ་མ་ཚུགས་པར་ མིང་འབད་བྲིས་ཡོད་པ།	40
༢.	མིང་དང་སྤྱད་ཚིག་གི་དབྱེ་བ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚིག་དང་མིང་གི་ དབྱེ་བ་དཔྱད་ཐངས།	42
༣.	རྟེན་མ་ལས་ བཅོས་མ་མེན་པར་ རྣམ་གཞག་དང་ལྷན་མ་འབད་ ལག་ལེན་ནང་དར་བྱབ་སོང་ཡོད་མི་ མིང་རིགས་ དོན་པོ་བདག་ལས་གྲུབ་ཡོད་པའི་ སྤྱད་བྱེད་མངོན་སྲུང་ གསལ་ཡོད་པ།	47

ཀ།	བྱ་ཆོག་གཉིས་ཅིག་ལས་བྲུབ་པ།	47
ཁ།	མིང་གི་མཐའ་མར་ བྱ་ཆོག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་བྲུབ་པ།	47
ག།	མིང་གི་ཐོག་མར་ བྱ་ཆོག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བྲུབ་ཡོད་པའི་མིང་ག་ར་ ད་ལྟ་བའི་ཆོག་ལས་ བྲུབ་ཡོད་པ། 48	
ཀ་	མ་འོངས་པའི་བྱ་ཆོག་གི་འཇུག་པ།	53
ཀ་༡	མིང་མཐའ་ ས་(མ་)པ་བ་)/+ (ར་ དང་ (སྒྲེལ་མར་ འཇུག་ཚུལ།	53
ཀ་༥	རྒྱན་སྒྲིབ་(ཡང་/ ར་རང་/ རྩང་) དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་ཚུལ།	66
ཀ་༧	མིང་མཐའ་ (པ་མ་བ་/མ་) 	76
	མཇུག་དོན།	82
ཁ་	ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཆོག་གི་འཇུག་པ།	82
ཁ་༡	ཆོག་གོགས་ (དོ། དེས་) དང་ འཇུག་ནི། དཔེར་ན།	83
ཁ་༢	ད་ལྟ་འདྲེན་ཆོག་མཐའ་རྟེན་གྱི་ཆོག་།	84
ཁ་༣	བདག་སྒྲིབ་ (པ་ མ་ མཁན་ མི་) གཅིག་ཁར་ འཇུག་ཚུལ།	85
	མཇུག་དོན།	89
ག་	འདས་པའི་བྱ་ཆོག་གི་འཇུག་པ།	90
ག་༡	ཆོག་གོགས་ (ཅི། ཡི། རུག་) དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་ཚུལ།	90
ག་༢	ཆོག་གོགས་ (ཆི་ད་སོ་) གསུམ་དང་འཇུག་ཚུལ།	90
ག་༣	ལྷག་བཅས་ (ཏེ་སྒྲེ་དེ་སྒྲེ་) དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་པ། དཔེར་ན།	92
ག་༤	འདས་པའི་འདྲེན་ཆོག།	93
	མཇུག་དོན།	94
	དུས་གསུམ་གྱི་འཇུག་ཡུལ་བཟུང་སྒྲིབ།	97
ཀ་	འབད་སྒྲིབ།	99
ཁ་	གི། གིན། པན། ས། སི། མེ། སྒྲི། མམ། སྒྲི།	105

ཆ་	དམིགས་བསལ་དང་ས་སྔོང་སོགས་ (གད་) གྱི་ལམ་ལུགས།	111
༡.	གཅིག་གད་ཀྱི་སྐབས་ལྟ།	111
༢.	ཆོགས་བཅད་ཚུགས་ཡིག་ནང་གི་བའི་སྐབས་ལྟ།	112
༣.	ཚོང་ཆོག་གི་སྐབས་ཆོག་ས་སྔོང་བཞག་ཐངས།	113
༤.	སྐབས་ལེན་གྱི་ཆོག།	115
༥.	ལུང་འཕྲེན་སྐབས། དཔེར་ན།	116
༦.	བྱེད་པ་པོ། (སྒོ་སྐབ་པའི་ཆོག་འབད་བཟོ་བའི་སྐབས་)	116
༧.	ངོས་གཟུང་གི་སྒྲ་དང་། མིང་ཚབ་འབད་ འཇུག་པ་ཡིན། (འདི་)	117
༨.	ཡི་གུ་གི་བའི་སྐབས། རྟོན་ཚན་དང་པ། གཉིས་པ་སོགས་ ས་བཅད་དེ་བྲིས་ད།	117
༩.	མིང་མཐའ་ (མ་) དང་ (འུ་) གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་། (བ་) གི་ཚོང་སྒྲ།	118
༡༠.	མིང་མཐའི་སྒྱུར་ཚུལ།	118
༡༡.	དམིགས་བསལ་འབྲི་ལུགས་ཀྱི་ནང་ཆོག་བསྐྱར་བ་སྤང་དགོས།	119
༡༢.	ཚོང་ཁའི་ནང་ འབྲི་སྒྲ་མེད་མི་ འབྲི་ཐངས་གཞན།	119
༡༣.	སོ་དང་སོང་།	120
༡༤.	ཚོང་ཁའི་ནང་སྒྲ་གདངས་མ་འཐོན་མིའི་རིགས།	120
༡༥.	ཆོག་གོགས་ ཤིག་ ཞིག་ ཅིག་ འཐོབ་ཐངས།	122
༡༦.	བྱེད་སྒྲའི་ཕད་ ས་རྒྱུང་གི་འཇུག་པ།	123
༡༧.	ཆོག་མཚོན་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་དཔེ།	124
	སྒྲོན་འདེབས།	129

ཡི་གུའི་སྒྲོམ་བ་གི་ དཀའ་ངལ་གྱི་
འབྱུང་གཞི་ནི་ :

གཤམ་ བྱ་ཆོག་སྒྲིབ་བཏང་དང་ཏུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་
བ་ཕྱེ་ཐངས།

ཁ་ མིང་དང་། སྒྲུབ་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་བ།

གཤམ་ བྱ་ཆོག་དང་ལས་ཆོག་ཚུ་ཕྱད་དང་ཆོག་
གོགས་ཚུ་དང་སྒྲོམ་ཚུལ།

ཀ། བྱ་ཚིག་སྤྱིར་བཏང་དང་། ཅུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་བ་ཐངས།

༡ བྱ་ཚིག།

བྱ་ཚིག་ ཟེར་མི་འདི། སྤྱིར་བཏང་ ལཱ་ག་ཅིར་ཡིན་རུང་། འབད་བའི་རྣམ་འགྱུར་དང་སྒྲགས་
འཛོལ་མི་ ཚིག་ག་ར་ ཚིག་ག་ར་ལུ་ བྱ་ཚིག། ཟེར་སྒྲབ་ཡིན། དཔེ་འབད་བ་ཅིན། **བཙུམ།**
ཡོངས། འགྲོ། ཟེར་བའི་སྐབས།

- **བཙུམ།** ཟེར་མི་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ ལཱ་འབདམ་ད། མིག་རྟོ་བརྒྱུད་ཏེ་ ཡོད་པ་ཅིན། ཚིག་
འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མིག་རྟོ་བརྒྱུད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལཱ་འབད་བའི་རྣམ་འགྱུར་ མངོན་སུམ་
འཛོལ་འོང་།
- **ཡོངས།** ཟེར་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལཱ་འབདམ་ད། ཅུ་བར་སྤྱོད་དེ་/ཉལ་ཏེ་ ཡོད་པ་ཅིན། ཚིག་
འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གཞུགས་སྤར་ནི་གི་ ལཱ་འབད་བའི་རྣམ་འགྱུར་ མངོན་སུམ་འཛོལ་འོང་།
- **འགྲོ།** ཟེར་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལཱ་འབདམ་ད། ས་གོ་གཅིག་ནང་སྤྱོད་དེ་ཡོད་པ་ཅིན། ཚིག་
འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གོམ་སྒྲིལ་ལ་སོགས་པ་ ལཱ་འབད་བའི་རྣམ་འགྱུར་ མངོན་སུམ་འཛོལ་
འོང་། ཁྱི་བརྒྱུམ་གྱི་རིགས་ལུ་ བྱ་ཚིག་ཟེར་སྒྲབ་ཡིན།

འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་སྤྱི་ཚིག་ཚུ་ ཆ་མཉམ་བྱ་ཚིག་གི་ སྤྱི་ལུ་ཚུད་པ་ཡིན།

དེ་ལུ་དབྱེ་བ་ཅིན།

ཀ་ བྱེད་འབྲེལ་གྱི་བྱ་ཚིག་དང་།

ཁ་ བྱེད་མེད་ལས་ཚིག། ཟེར་ གཉིས་ཡོད།

ཀ་ བྱེད་འབྲེལ་གྱི་བྱ་ཚིག།

བྱེད་འབྲེལ་གྱི་བྱ་ཚིག་ ཟེར་མི་འདི། བྱེད་པ་པོ་གིས་ བྱེད་ཚུལ་གྱི་སྒྲོ་ལས་ འབད་ཚུགས་མི།
དཔེར་ན།

སྤྱོད། ཟེར་སྒྲབ་པའི་སྐབས། **སྤྱོད་**ནི་གི་ལཱ་ འབད་ནིའི་ རང་དབང་ བྱེད་པ་པོ་ལུ་ ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་
སྒྲབ་ཡིན། འདི་བརྒྱུམ་འབད།

འགྱུ། ཟེར་བའི་སྐབས། ཞང་མ་གིས་ གོམ་གདོང་ཁར་ གཟང་འགྱུ་ནི་གི་ རང་དབང་ ཟེད་པ་པོ་ལུ་
ཡོད་པ་ལས། འདི་བཟུམ་གྱི་རིགས་ལུ་ སྐབ་ཨིན།

འདི་གི་འཇུག་ཚུལ་ཡང་ ཏུས་གསུམ་དང་འབྲིལ་ཏེ། འདས་པ། མ་འོངས་པ། ད་ལྟ་བ། སྐུལ་
ཆོག་ཚུ་ལུ་ འཇུག་ཚུལ་རིམ་པ་བཞིན་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

ཀ་༡ འདས་པ་ལུ་འཇུག་ཚུལ།

འདས་པ་ ཟེར་མི་འདི། ཟེད་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོག་ བྱ་བའི་ལཱ་ འབད་ཚར་མི་ཅིག་ལུ་ སྐབ་
ཨིན། ཆོག་མང་ཤོས་ཅིག་ རང་རང་གི་ ཡིག་སྒྲེབ་གྱིས་འབད་ དབྱེ་བ་སོ་སོར་ བཏོན་
ཚུགས་མི་ཅིག་ཨིན།

ཨིན་རུང་། འདས་པ་འི་བྱ་ཆོག་ འཇུར་བ་ཡོད་མི་དང་། འཇུར་བ་མེད་མི་ (འཇུར་མེད་)
གཉིས་ཆ་ར་གི་ཤུལ་ལས་ ཆོག་ གོགས། (ཅི། ཆི། ཡི། རུག་) དང་། (ཆི། ཏ། སོ་)
ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ཁབ་ཆེམ་འབད་འཇུག་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

ཁམ་ཁར་ བསྐྱུགས་མི། (བསྐྱུགས་) འདས་པ་འི་ བྱ་ཆོག། (མི།) འདས་པ་འི་ ཆོག་གོགས།

གཞིག་ཁར་ འཛོམས་ཆི། (འཛོམས་) འདས་པ་འི་ བྱ་ཆོག། (ཆི།) འདས་པ་འི་ ཆོག་གོགས།

ཡོན་ཏྲ་ ལྷུངས་ཡི། (ལྷུངས་) འདས་པ་འི་ བྱ་ཆོག། (ཡི།) འདས་པ་འི་ ཆོག་གོགས།

དཔེ་ཆ་ བཅོམས་རུག། (བཅོམས་) འདས་པ་འི་ བྱ་ཆོག། (རུག་) འདས་པ་འི་ ཆོག་གོགས།

ཡར་ རྟེན་ཆི་ཡི་ཆི་རུག། (རྟེན་) འདས་པ་འི་ བྱ་ཆོག། [རྟེན་འཇུར་མེད་]

(ཆི་ཡི་ཆི་རུག་) འདས་པ་འི་ ཆོག་གོགས།

གཞན་ཁ་ཁྱུ་ བསྐྱུས་དྲ་ཡི་རུག། (བསྐྱུས་) འདས་པ་འི་ བྱ་ཆོག། [རྟེན་འཇུར་མེད་]

(དྲ་ཡི་དྲ་རུག་) འདས་པ་འི་ ཆོག་གོགས།

འདི་བཟུམ་འབད།

རང་ཁག་ཆེ་བའི་ ཅུ་ལུ་ **བསྐྱབས་ཅི** ཆའོགས་འོང་གི་མཉེ་པར་ **བསྐྱགས་ཅི** མ་འོངས་པའི་དྲུ་ལུ་ ཉི་ཅུ་ **བསགས་**
ཅི ཐང་ནུང་ གྲུ་ལུ་དེ་མོ་འབད་ **བསྐྱིགས་ཅི** ཆོད་མ་ བཅོ་གི་གི་ ཆོད་སྟེ་ **གཏུབས་ཅི** མིག་རྟོ་གིས་ འབའ་
བསྐྱིམས་ཆི ཉུམ་ གཤེན་ གཤེན་ཁར་ **འཛོམས་ཆི** ཆའ་ འབྱུང་གི་དེ་གིས་ **ར་བཟེས་ཡི** གྲིའུ་ཅུ་ཆུ་གིས་
 ཡའི་འོང་སར་མཐོང་སྟེ་ ཁ་ **བརྒྱུམ་ཆི** འགོ་དུང་ འགོ་ལས་ **ཐོན་ཆི** སེམས་མཐུན་མི་ལུ་ ཡི་གུ་ **བྲིས་**
ཡི གཏུས་སྟོན་འགྲོམ་དུ་ བྲིས་ **བསྐྱུམས་ཡི** སྟོབ་ཡུག་ཆུང་དྲུ་ལུ་ རྟེ་ཆ་ **བཅོམས་ཅུག** ཡུང་ཅོ་ནུང་ ཅ་
 ལུ་ **ཉི་ཅུ་ཅུག** འབྲེལ་ཉུ་ཁྱབ་སྟེ་ ཀུམ་པགས་གོ་ **བྲིས་ཅུག** མིག་རྟོ་ འབྲུབ་ཅུག ཆའ་ལུགས་ཆེ་མ་ལས་
 ཅུ་ བྲེས་ཅུག མིག་རྟོ་ **འཛོམས་དུ་ཅུག** རྟེ་མོ་ཆེ་ **ཉུང་** ཆི་ཡི་ ཅུང་དུ་ **ཡུར་ཅུག**

ཕན་འདེབས།

གོང་གསལ་ འདས་པའི་ཆོག་གོགས་དང་ གཅིག་ཁར་ རེས་པར་ འདས་པའི་ཆོག་གི་དགོ། དཔེར་ན།

ཆོག་མཛོད།				
མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བུ།	འདས་པ།	སྐུལ་ཆོག	གོ་དོན།
བསྐྱི་	ཅི་	བསྐྱིས་	ཅིས།	བརྟེན་བའི་དོན།
རྫོང་ཆོག།				
ཟད་འགྲོ་མེད་པར་ ཉི་ཅུ་ལེ་ག་ བསྐྱིས་ཅུག				

རྫོགས་ཆོག་/ཆོག་གོགས་ (ཅི་ཡི་ཅུག་) བཏུབ་ཅི། བཏུང་ཡི། མཐོང་ཅུག། བཟུམ་སྐྱུར་སྟོལ་ཡོད་པ་མ་
གཏོགས།

ཚིག་གོགས་ (རྒྱག་) དང་འཇུག་མི་ འདས་ཚིག་གི་གོང་ལྟ། དགག་སྒྲ་ (མ་) སྒྲ་སྟེ། མ་
བཏུབ་ཏུག། མ་ འགྲུ་ཏུག། མ་ མཐོང་ཏུག། བཟུམ། བྱི་བ་ཅིན། འཐད་པ་མེད་པ་དང་ སྟོན་
ཨིན་མ་ ཏྲ་གོ་ཞིན་མ་ལས། འབྲི་སྒྲ་བ་གཉིས་ཆ་རའི་ནང་། ཁྱི་བཟུམ་ ལག་ལེན་ འཐབ་པ་ཅིན་
འཛོལ་བ་ཨིན་མ། ཏྲ་གོ་སྟེ། སྒྲ་དགོང་ཨིན།

སྒྲ་བ།

ཀ་ འོག་གི་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་བྲིས་སྟེ། འདས་པའི་ཚིག་འཛོལ།

ཐེ། མངག། བཟེ། འཕྱོན། གོམ། བཏོག། འཐུང་། བཤུབ། སྒྲ་དང་།
སྟོག། སྟོ། སིམ། བཤུམ། བཅུམ། ཅིམ། བསྐྱང་། བསྐྱལ། བྱང་།
བཀྲ། དགྲ། བསྐྱམ། སྐྱལ།

ཁ་ འདས་པའི་ཚིག་གོགས་ ཅི་ཆི་ཡི་རྒྱག་ གི་དཔེར་བཟོད་རེ་བྲིས།

ག་ ཆི་ད་སོ་ གསུམ་དང་འཇུག་པའི་ དཔེ་རེ་བཏོད།

ང་ འདས་པའི་བྱ་ཚིག་ འཇུར་བ་ཡོད་མི་དང་ འཇུར་བ་མེད་མི་ལྔ་ རེ་བྲིས།

ཀ་ ༡ མ་འོངས་པ་ལྟ་འཇུག་ཚུལ།

མ་འོངས་པ་ ཟེར་མི་འདི། ཟེད་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚིག། མ་འབད་བར་ འབད་ནི་ཨིན་པའི་ ལཱ་ཅིག་

ལཱ་ སྒྲ་བ་ཨིན། འདི་ཡང་ ཚིག་མང་ཤོས་ཅིག། རང་རང་གི་ ཡིག་སྟེང་གིས་འབད་ བཏོན་
ཚུགས་མི་ཅིག་ཨིན།

ཨིན་རུང་། མ་འོངས་པའི་ཆོག་ སྟེ་བ་འགྱུར་བ་ཡོད་མི་དང་། མེད་མི་ གང་རུང་དང་གཅིག་ཁར་
བྱབ་ཆེས་འབད། ཆོག་གོགས། (ནི། འོང་། གོ།) ཚུ་ འཇུག་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

གྲེལ་ བསྐྱེན། (བསྐྱེ།) མ་འོངས་པའི་ བྱ་ཆོག། [སྟེ་བ་འགྱུར་མེད་]

(ནི།) མ་འོངས་པའི་ ཆོག་གོགས།

སྤུལ་ བསྐྱེའོང་། (བསྐྱེ།) མ་འོངས་པའི་ བྱ་ཆོག། (འོང་།) མ་འོངས་པའི་ ཆོག་གོགས།

ཡོ་རྒྱུས་ བྱིག། (བྱི།) མ་འོངས་པའི་ བྱ་ཆོག། (གོ།) མ་འོངས་པའི་ ཆོག་གོགས།

འདི་བཟུམ་འབད།

ཉམས་བྱུང་བཞི་གི་ སྤུལ་ བསྐྱེན། ངའོ་མ་འོངས་པའི་འབད་ འཛམ་མའ་ མཚན་ བྱིས་ནི།

སྟོམ་ཉམས་ བཅུགས་ཡོད་མི་ ཅེ་ལུ་ བྱོལ་ནི། སྟོམ་དཔོན་ བཞུགས་སུ་ གཞུང་འོང་།

སུམ་གྱི་གིས་ ལག་པ་ གཞུང་འོང་། དྲག་ཤོས་ཀྱིས་ འཛམ་རྒྱལ་ འཛམ་འོང་།

ཡུན་ཐོགས་མི་གི་ སྟོམ་གས་ འཛམ་འོང་། ཡུན་འོ་སྟོམ་ཡོད་མི་ ཐང་ སྟོམ་གོ།

ཚོད་མ་བཅོ་ཉིད་ ཀེ་བ་ གཞུང་གོ། རྒྱུ་བཟུང་ལུ་ མཚོད་མེ་ བྱུག་གོ།

དུག་སྟོལ་ལུ་ བཞུགས་གཞུན་ བྱི་གོ། བཞུགས་མི་ ཐག་པ་ འཛུལ་གོ།

རྟོ་སྟེ་འོག་ཚུ་ གཞིག་ཁར་ སྤུལ་གོ།

ཕན་འདེབས།

གོང་གསལ་ མ་འོངས་པའི་ཚིག་གྲོགས་དང་ གཅིག་ཁར། དེས་པར་ མ་འོངས་པའི་ཚིག་བྲིད་གོ།
དཔེར་ན།

ཚིག་མཛོད།

མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	འདས་པ།	སྐྱལ་ཚིག།	གོ་དོན།
འཐུང་།	འཐུང་།	འཐུངས་།	འཐུང་།	ཁྱ་བའི་རིགས་སྟོད་མར་བཏང་བའི་དོན།

རྫོང་ཚིག།

ཁ་སྐོམ་ལས་བརྟེན་ བསིལ་ཚུ་ འཐུང་ནི་འགོ་བཙུགས་རྒྱ།

ག་དེ་སྟེ་ཨིན་རུང་།

འགྲོ་ནི་རྟུམ་དུ། འབད་ནི་རྟུམ་དུ། གཏུང་ནི་རྟུམ་དུ། འཛོམ་ནི་རྟུམ་དུ། མ་འོངས་པའི་ཚིག་
གྲོགས་ (ནི་) གཅིག་ཁར་ (རན་མ་ད་) ཟེར་བཙུགས་པ་ཅིན། མཛེས་ཆ་དང་ མི་ལྡན་ནི་དེ་
གིས་ རྫོང་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ སྤངས་སྟེ།

འགྱོ་རན་མ་ད། འབད་རན་མ་ད། བཟུམ། མ་འོངས་པའི་ ཚིག་གྲོགས་ (ནི་) མ་བཙུགས་པར་
བྲིད་གོཔ་ཨིན།

བྲི་ནི་འོང་། མི་བྲི་ནི་འོང་། སྐབ་ནི་འོང་། མི་སྐབ་ནི་འོང་། མ་འོངས་པའི་ ཚིག་གྲོགས་ (ནི་
འོང་) གཉིས་ཅེག་འབད་ འཇུག་དོ་བཟུམ་ མཐོང་མ་ཨིན་རུང་། འོང་། གི་དོན་སོ་སོ་འདུག།

སྦྱང་བ།

འོག་གི་ཆོག་ཚུ་གོ་དོན་གྱིས་སྟེ་ མ་འོངས་པའི་ ཆོག་གིས།

བསྐྱམས། ཁོལ། སྦྱར། བསྐྱགས། བགམས། སྦྱོར། སྦྱོར། བསྐྱགས། འབྲིས། བགྱངས། བྱུ།
འབྲགས། སྦྱར། མཆོངས། བརྟེས། བསྐྱབས། བསྐྱབས། ཐོབ། བསྐྱགས། བདུགས། བརྟེས། ཐེས།
འདྲས། འདྲོངས། བསྐྱམས།

ང་ མ་འོངས་པའི་བྱ་ཆོག་ འགྱུར་བ་ཡོད་མི་དང་ འགྱུར་བ་མེད་མི་^{༡༠} རེ་གིས།

ཀ་ན ༡ ད་ལྟ་བུ་འཇུག་ཚུལ།

དུས་གསུམ་ལས་ ད་ལྟ་བུ་ ཟེར་མི་འདི། བྱེད་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོག་ འབད་བའི་བསྐྱང་གི་
ལཱ་གི་ བྱ་བ་འདི་ལུ་ སྒྲུབ་ཡིན། འདི་ལུ་ཡང་ ཆོག་མང་ཤོས་ཅིག་ དུས་ད་ལྟ་བུ་བརྟོན་ཚུགས་
པའི་ ཡིག་སྟེ་བ་སོ་སོ་འབད་ཡོད།

ཡིན་རུང་། ཐེ་མཇུག་བཟོ་མི་དང་ མེད་མི་ གང་རུང་དང་ཆ་ བྱ་བ་ཆེན་འབད་ ཆོག་
གོགས། (དེས། རྟོ) གཉིས་འཇུག་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

ཁྱེད་ཀྱི་ སྦྱོར་དྲི (སྦྱོར་) རྟོ་བའི་ བྱ་ཆོག། (རྟོ) རྟོ་བའི་ ཆོག་གོགས།

སྦྱོར་ སྦྱོར་དྲི (སྦྱོར་) རྟོ་བའི་ བྱ་ཆོག། [རྟོ་བའི་ཆོག་ཆོག་] (རྟོ་) རྟོ་བའི་ ཆོག་གོགས།

ཁྱེད་ ཆུག་དྲི

(ཆུག་) རྟོ་བའི་ བྱ་ཆོག།

(རྟོ་) རྟོ་བའི་ ཆོག་གོགས།

འདི་བཟུམ་འབད།

ཟང་ མོམ་ཅིག་ནང་ ཁྱེད་ སྦྱོར་དྲི བྱིས་ནང་ ཅེ་ལ་ གཞུང་གི་ ཟག་པ་ སྦྱོར་དྲི

མོ་གིས་ མི་ལམ་ནང་ ཁ་ སྦྱོར་དྲི དྲག་ཤོས་ རང་འབྲུམ་སྟེ་ དུམ་ཁང་ རྟོ་བའི་དྲི

ཐིམ་ལུ་གི་ སློབ་ལུ་གུ་ཚུ་ གུལ་ ལྷ་རྟོ་ ཀེ་བ་རྟ་ བཟོ་ནི་གི་ རྟོན་ལུ་ བྱེ་ བལྟ་རྟོ།
 གཤམ་ བྱ་རྟ་ ས་སྤྲུག་ སྤྲུབ་དེས། གྲུ་མི་ འདམ་ཉུང་ལས་ མ་ཐལ་བས་ འཕུལ་དེས།
 མི་ཁྱུང་ཉི་གི་རྟོན་ལུ་ གཤམ་ས་ཁས་ རུམ་ ལུག་དེས། དམའས་གྱི་ རྟ་ཁར་ ཆོན་ གཤུང་དེས། སློབ་
 གྲུ་མི་ སྤྲུག་གོ་ བཟོ་དེས། ལུས་སྤྲུང་གི་ རྟོན་མོ་ རྟོ་དེས། བྱི་ལི་ ལུ་གུ་ འཚོང་དེས།

ཕན་འདེབས།

གོང་གསལ་ ད་ལྟ་བའི་ཆོག་གོགས་དང་ གཅིག་ཁར་ དེས་པར་ ད་ལྟ་བའི་ཆོག་བྱི་དགོ།
 དཔེར་ན།

ཆོག་མཛོད།				
མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	འདས་པ།	སྤྲུལ་ཆོག	གོ་དོན།
བཞེན་	ཞེན་	བཞེན་	ཞེན།	གོགས་ལུ་བཟུང་བའི་དོན།
རྫོང་ཆོག།				
ཆོས་ལུ་ཁྱིའི་དོན་ལུ་ ཅ་བའི་སྤྲུལ་ ཞེན་དེས།				

ང་གིས་ འབད་དེས། ང་ འབྱི་དེས། ཟེར་མི་བཟུམ། (དེས་) གང་ཟག་དང་པ་དང་གཅིག་ཁར་ རྫོང་
 ཆོག་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ འཛོལ་བ་ཨིན།

སྤྲུང་བ།

ཀ་ འོག་གི་ཆོག་ཚུའི་ དོན་དག་བྱིས་སྟེ་ ད་ལྟ་བའི་ ཆོག་བྱིས།

བསྐྱུན། ཐོན། བསྐྱུར། བཟུང་། བཟ། བསྐྱོར། བོམས། སྤངས། འཕྱངས། དག།
 སྟོམས། བདར། བལྲག། བདེབས། ལྷིངས། བསྐྲབས། དིས། བསྟེབས། བསྟོམས།
 བྱེས། སྤངས། བྱི། བྱིད། བྱང་། བཙབས། ལྷིངས། བཙུམས།

ཁ་ ད་ལྷ་བའི་ཆོག་གོགས་ **དོ་དེས་** གི་དཔེར་བརྗོད་ལ རེ་བྲིས།

ག་ ད་ལྷ་བའི་བྱ་ཆོག་ འཇུར་བ་ཡོད་མི་དང་ འཇུར་བ་མེད་མི་ལ རེ་བྲིས།

ཀ་ལ སྐུལ་ཆོག་ལུ་འབྲུག་ཚུལ།

སྐུལ་ཆོག་ ཟེར་མི་འདྲ། གཞན་ལུ་ འབད་བཅུག་ནི་གི་ སྐུལ་མའི་ཆོག་ལུ་ སྐབ་ཨིན། འདི་
ལུ་ སྐུལ་ཆོག་གི་དོན་བཏོན་མི་ སྟེ་བ་སོ་སོ་འབད་ཡོད།

ཨིན་རུང་། སྟེ་བ་འཇུར་བ་ཡོད་མི་དང་ མེད་མི་ ཆ་མཉམ་དང་གཅིག་ཁར་ ཟུབ་ཆེས་འབད།
ཆོག་གོགས། (ཤིག། ཞིག། ཅིག། ཆི། ད། མེ། ས་) ཚུ་ འབྲུག་པ་ཨིན། **དཔེར་ན།**

རྩ་ཁར་ **ཞོན་ཤིག།** (ཞོན་) སྐུལ་ཆོག་གི་ བྱ་ཆོག། (ཤིག་) སྐུལ་ཆོག་གི་ ཆོག་གོགས།

ཚོད་ མ་**བགམ་ཞིག།** (བགམ་) སྐུལ་ཆོག་གི་ བྱ་ཆོག། (ཞིག་) སྐུལ་ཆོག་གི་ ཆོག་གོགས།

འབད་ཕྱ་ **བཤོལ་དུ།** (བཤོལ་) སྐུལ་ཆོག་གི་ བྱ་ཆོག། [ཉེ་པ་འཇུར་མེད་]

(དེ་) སྐུལ་ཆོག་གི་ ཆོག་གོགས།

གདན་ཉེ་ **ཐིང་མེ།** (ཐིང་) སྐུལ་ཆོག་གི་ བྱ་ཆོག། [ཉེ་པ་འཇུར་མེད་]

(མེ་) སྐུལ་ཆོག་གི་ ཆོག་གོགས།

ཁམས་ མ་**བཅོམ་ས།** (བཅོམ་) སྐུལ་ཆོག་གི་ བྱ་ཆོག། (ས་) སྐུལ་ཆོག་གི་ ཆོག་གོགས།

འདི་བཟུམ་འབད།

ཡུགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཉི་ཕུ་ **བསག་ཤིག།** འཆམ་ཁྱབ་མི་ ཨིན་པ་ཅིན་ ནལ་པ་ **བསིག་ཤིག།** རྟགས་

འབྱུང་ཁེལ་མ་ **སྐབས་ཤིག།** རྟེན་མི་ གོ་ བྱིན་པ་ **སྟོན་ཤིག།** རྟེན་པ་ལྟར་ པར་ མ་**བརྟམ་**

ཤིག། གཤམ་གཤིག་ཁར་ གཤིབ་ཤིག། བཀྱ་མ་ཤིས་པ་དྲུ་ རྩོམ་ མ་རྩོས་ཤིག། ཁམས་ལོག་སི་སི་
 གི་ ས་གོ་ནུ་ རྒྱུ་ ཡར་རྩོས་ཤིག། འཆམ་མ་བྱུག་མ་གི་ བར་ན་ ཡུ་ མ་སྤྲུང་ཤིག། ལམ་
 འཁྱུ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ རྩ་ལུ་ འོན་ཤིག། རོགས་ཀྱི་གཡས་ཁར་ མ་འབྱུང་ཤིག། རྒྱས་མེད་མི་ལུ་
 རྩོ་ མ་བགམ་ཤིག། རོ་ མ་ཤེས་མི་དི་ རྩོ་ མ་བདུང་ཤིག། ས་ཁར་ རྒྱས་ཤིག། རྩོ་ རྩོ་
 ཤིག། མི་ བསྟོ་ཤིག། འབྱུ་ བུག་ཤིག། རྩོ་བར་ རོག་ཤིག། གཤིག་ཁར་ རོགས་དྲ། ཀལ་
 གཤིགས་དྲ། མཉལ་ གཤིམས་དྲ། མ་མཐོང་མ་འབད་ གཤིབ་དྲ། ཡར་ ལོངས་དྲ། ལུ་འབད་ལྷ་
 བཤོལ་དྲ། ཅལ་ བསྟུ་མ་མེ།

ཅལ་འདི་ རྩོ་འབྱུ་མི་ ཡར་ རོང་ས། ལུ་འབད་ལྷ་ བཤོལ་ས། ཅལ་ བསྟུ་མ་མེ།

ཕན་འདེབས།

གོང་གསལ་ རྒྱལ་ཆོག་ཆོག་གོ་གསལ་དང་ གཅིག་ཁར་ དེས་པར་ རྒྱལ་ཆོག་བྲི་དགོ། དཔེར་ན།

ཆོག་མཛོད།

མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	འདས་པ།	རྒྱལ་ཆོག	གོ་དོན།
བསྟུ་མ་	སྟུ་མ་	བསྟུ་མས་	སྟུ་མས།	རྒྱལ་ཆོད་ཐུང་ལུ་བཟོ་བའི་དོན།

རྫོང་ཆོག།

ལུ་ འབད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཁིང་ཚུར་ རྟུ་མས་མེ།

དན་གསོ།

རྩིར་བདང་ རྒྱས་གསུམ་ཟེར་ བཤད་པའི་སྐབས། རྒྱལ་ཆོག་འདི་ མ་འོངས་པའི་ནང་ བསྟུ་མ་ཡིན། ཟེར་
 བཤད་པ་ཡིན།

སྒྲིབ་བྱེད་

ཀ་ འོག་གི་ ཆོག་ཚུའི་ སྒྲིབ་ཆོག་གིས།

བཅི། བཅུམས། ཅེ། བཅོང་། འཆོགས། འཆོགས། འཛོངས། སྤངས། འཐུངས། དག། སྟོམས། བཟར།
བཟླག། བཟུབས། སྤངས། བཟུབས། དིས། བསྐྱེབས། བསྐྱེམས། བྱེས། སྤངས། བྱི། བྱིད། བྱང་། བཅོབས།
སྤངས། བཅུམས། བཟར། འཛོམས། གཞིབས།

ཁ་ སྒྲིབ། འཛོམས། བཤགས། བཟླ། རྩ། ཆིབས། བཞོན། འཐུར། བཟླ། ཟེར་མི་ཆོག་ཚུའི་
དོན་དག་གིས་ཞིན་མ་ལས། འདས། མ་འོངས། ད་ལྟ། སྒྲིབ་ཆོག་སོ་སོའི་ སྤྱེབ་འཛོལ།

ཁ་ བྱེད་མེད་ལས་ཆོག།

བྱེད་མེད་ལས་ཆོག་ ཟེར་མི་འདི། བྱེད་པ་པོ་གིས་ བྱེད་ཚུལ་གྱི་སྟོ་ལས་ འབད་ མ་ཚུགས་མི།
དཔེར་ན། ལས་ཆོག། སྒྲིབ། ཟེར་སྒྲིབ་པའི་སྒྲིབས། སྒྲིབ་ཀྱི་གི་རང་དབང་ རང་བཞིན་ལུ་ བཟློན་
དགོཔ་མ་གཏོགས་ བྱེད་པ་པོ་ལུ་ མེད་པའི་ ལཱ་ཅིག་ལུ་སྒྲིབ་ཨིན།

འདི་ཡང་ རུས་གསུམ་དང་འབྲེལ་ཏེ། འདས་པ། མ་འོངས་པ། ད་ལྟ་བ། སྟོན་/དམོན་ཆོག་
སོགས་རིམ་པ་བཞིན་ བཏོན་དེ་ཡོད།

ཁ་༽ འདས་པ་ལུ་འཇུག་ཚུལ།

བྱེད་པ་པོ་དང་ མ་འབྲེལ་བའི་ ལས་ཅིག་ རང་བཞིན་གྱིས་ འབད་ཆར་བའི་ འདས་པ་བཏོན་
མི་ཆོག་ལུ་སྒྲིབ་ཨིན། དཔེར་ན།

ཚུ་ སྒྲིབ་ཚུ། (སྒྲིབ་) འདས་པའི་ ལས་ཆོག། [འཇུག་མེད་]

(ཚུག་) འདས་ཆོག་གི་ ཆོག་གོགས།

ཀྱིས་ཀྱིས་སྐོ་ཡི། (ཀྱིས་) འདས་པའི་ ལས་ཆོག། [འཇུག་མཉེ་]
(སྐོ་ཡི) འདས་ཆོག་གི་ ཆོག་གོགས།

(ཆོག་གོགས་དང་གཅིག་ཁར་ ཏུས་གསུམ་དང་བསྟན་པའི་ སྟེ་བུ་གི་འཇུག་པ་ ཉུག་ལུ་ བྱེད་འབྲེལ་གྱི་
སྐབས་དང་ཅོག་འཐད་)

འདི་བཟུམ་འབད།

ཅུ་ སྐྱམ་ཅུག། ལ་ སྐྱམ་ཆི་ཅུག། ཤིང་དཔ་མེ་རྟོག་ སྐྱེས་ཆི་ཅུག།

སྦུང་ འབྲུམས་སྟོན་ཅུག། སྦུལ་སྦུ་ འབྲུངས་དྲ་ཅུག། སེམས་ འབྲུལ་ཆི་ཡི།

ཀྱིས་ཀྱིས་ སྐོ་སྐོ་ཡི་གྱི་ཁར་ ཐོན་ཆར་ཅུག། མག་ འཐོམས་ཆི་ཅུག།

སེམས་ཅན་ལུ་ འཕྲོགས་ཆི་ཅུག། སྦུག་བསྐལ་ བྱུངས་ཡི། རྩོ་གིས་ ཆོམས་ཆི་ཅུག།

ཤར་ལས་ ཉུམ་ ཤར་ཆི་ཅུག། ཟླུཔ་ རྩེ་ རེག་དྲ་ཡི། ལཱ་ལོ་ ཐོམ་ བརྒྱག་ཅུག། ཉུ་བཟུང་

མེ་ ཆམ་གསལ་ གཤ་ཡི། སྦུལ་སྦུ་ འབྲུངས་ཆི་ཅུག། ཉུ་ཆོང་རྒྱལ་པར་ སོང་མེ་ལཱ་ཅི་ཅིག་ འཛོ་

སྐོ་ཡི། རྩོ་པ་ལཱ་ཅི་ཅིག་ འཕྲིས་སྐོ་ཅུག།

ཕན་འདེབས།

ཅུ་ མ་སྐྱམ་ཅུག། ཤིང་དང་མེ་རྟོག་ མ་སྐྱེས་ཅུག། སྦུང་ མ་འབྲུམས་ཅུག། བཟུམ་ ཆོག་
གོགས་ (ཅུག་) དང་འཇུག་མི་ འདས་ཆོག་གི་གོང་ལུ་ དགག་སྒྲ་ (མ་) སྦུང་བ་ཅིན། སྐྱོན་
ཨིན་མ་ གོང་གི་བྱེད་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ བྱ་ཆོག་གི་སྐབས་གི་ གོ་ཐངས་དང་ ཅོག་འཐད།
ཆོག་གོགས་དང་གཅིག་ཁར་ ཏུས་གསུམ་གི་ཆོག་སྦྱར་ཐངས་ གོང་ལུ་དཔེ་བཞོད་མི་དང་གཅིག།

སྒྱུར་བ།

ཀ་ འོག་གི་ ལས་ཚིག་ཚུ་ གོ་དོན་བྲིས་སྟེ། འདས་ཚིག་ལུ་ སྒྱུར་བཅོས་རྒྱབ།

སྒྱུར་། མནམ། ཟད། འགྱུད། འབྱིམ། སིམ། སངས། འབར། ཆག། རུལ། ཟག། མྱོང་། རམ། གཡལ།
གོ། ཡེང་། སྒྲོམ། མཐོང་། ཟུག། མོངས། མེལ། བོག། ཐེབས། བྲེས། ཐིམ། འཐིབ། འགས། འདག།
འཕེལ། འཕྱི། འདྲོག། སྒྲོག། འཆལ། འདར། ཐོགས། ཚྭག། འཚོལ། ལྷི། མྱོངས། འགོར།

ཁ་ ༡ མ་འོངས་པ་ལུ་འབྱུག་ཚུལ། དཔེར་ན།

བྱེད་པ་པོ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ ལས་ཅིག་གིས་ མ་འབད་བར་ རང་བཞིན་གྱིས་འབད་ནི་ ཨིན་
པའི་ཚིག་ཅིག་ལུ་སྒྲབ་ཨིན། དཔེར་ན།

སེམས་ སྒྱུ་འོང་། (སྒྱུ་) མ་འོངས་པའི་ ལས་ཚིག། [སྟེ་འབྱུར་མེད་]
(འོང་) མ་འོངས་པའི་ ཚིག་གོགས།

ཉམས་ བྱགས་གྱི། (བྱགས་) ལས་ཚིག་/མ་འོངས་པ། [སྟེ་འབྱུར་མེད་]
(གྱི།) མ་འོངས་པའི་ཚིག་གོགས།

འདི་བབྱམ་འབད།

ཡམ་མེད་པ་ཅིན་ སེམས་ སྒྱུ་ནི་མས། ད་བཅས་ཀྱི་ བྲམ་འདི་ བསྐྱེད་ནི་མེད། ལུ་ཤྭ་ཚེད་ ཁྱུག་གི། མནོ་

བནི་ ཁྱུག་ནི་ར་མིན་འདུག། འཕྲལ་འཕྲལ་ སྒྲོག་ འབྱུག་ནི་ཅིག་ཡང་འདུག། སྤུལ་སྤུལ་ཡང་ འབྱུང་འོང་།

གཞུགས་ལུ་བཟུན་མེད་པ་ཅིན་ མཁྱེ་ འཁོར་འོང་། ཚེས་ ཉམས་པའི་སྐབས་ ལཱ་འབད་ནི་ མི་ཁོམ་འོང་། ལུ་

ལས་ རྫོ་འཁོལ་ནི་ མེད་པའི་ལཱ་ཅིག་འབད་དེ་ རྟོན་ཉེ་སྤྱུག་ལས་ གཤམ་ནི་མས། ཡམ་ཚུ་ བྱེད་ བགམ་འོང་།

མནོ་སྟེ་ རྟེ་མ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉམས་ཅི་ རྟེ་མེད་ དལ་ནི་མིན་འདུག། ཁྱེད་མ་ འུ་ནི་མས། བམ་

[illegible]

ཁ་ན ༥་ལྟ་བ་ལུ་འབྱུག་ཚུ་ལ།

བྱེད་པ་པོ་དང་ མ་འབྲེལ་བའི་ ལས་ཅིག་གིས་ འབད་བའི་བསྐྱར་གི་ ཅུས་ད་ལྟ་བ་བཏོན་མི་
ཚིག་ཅིག་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན། དཔེར་ན།

བྱགས་ མཉམ་དུས། (མཉམ་) ན་ཏུ་བའི་ ལས་ཟིན། (དུས་) ན་ཏུ་བའི་ ཟིན་གྲགས།

ཁྱེ་མོ་ བརྟན་དོ། (བརྟན་) གྲུ་པའི་ ལས་མིག། (དོ།) གྲུ་པའི་ མིག་གྲགས།

འདི་བཟུམ་འབད།

ལཱ་ འབད་ཐངས་ལཱ་གཟིགས་ཏེ་ ཐུགས་མཉམ་དེས། བྲ་མ་ རྩུ་མོ་ བརྟན་དོ།

ཚུལ་ ཀྱང་མ་ཤེས་པ་ལས་ རྒྱུ་ལྟར་ བྱིས་དྲུག་ ལས་ཀྱི་དྲན་པོ་ཅིག་ བྲམས་དྲོ།

སེམས་པ་སྐྱེ་བའི་དང་ལས་ ཐལ་དོ། ལྷོ་གཡེ་ མི་བཏུ་བཅེ་རུ་ མཐོང་དོ།

ག་ནི་ཡང་ མ་ཤེས་པར་ མཐུ་འཛོམ་དོ། འདྲེགས་ཏེ་ རྒྱུ་བྲག་ འདྲན་དེས།

དཔལ་དཔྱིད་ རྟུལ་མ་ **ཕྱ་རྟོ** སྒོ་སྤྲུལ་མ་ཚུགས་པར་ མཐུ་རྟོ་ **ཕྱ་རྟོ**

ཐུན་བརྟུང་སྟེང་། གནམ་ **རྒྱས་དེས།** གཞུགས་ལས་ཡང་། རྩིམ་ **མཉམ་དོ།**

མི་ལམ་ཤར་ལུ་ ཁ་སྐྱུགས་དེས། ལོ་ལྷ་སྐྱུས་ལུ་ རྩེ་ཆ་ མཐར་ཁྱིེ་དེས།
གཟུགས་ཀྱིས་ མ་ལོགས་ལུ་ འགན་ཁག་ བྲག་དོ།
དེ་གི་ སྤྱི་རྒྱུ་ལས་ མེ་ འབར་དེས། ཐེང་ཐེང་ཤོ་བཟུམ་ ཀླུ་ཤར་ལག་པ་ སྤྱིའ་དེས། ལོ་ལྷ་
སྐྱུས་ཀྱི་དེ་གིས་ མཁུ་རྩེ་དེ་ ལྷ་ཡར་ འབྱུ་དེས། རྩུགས་ཤར་རྩེ་འབྲེལ་ བཟུ་དོ།
ཁྱིེ་གཟུགས་ཀྱིས་ ལའི་མཁུ་ལས་ འབྱུ་དོ། ལྷ་ཆ་ཅིག་ལུ་བརྩེ་རྩེ་ གཟུགས་ བྲག་དེས། ཆར་པ་
ལྷགས་འབར་ རྩུགས་མི་གི་རྩེ་ལས་ རྩེ་ཆ་ བྲག་དོ། ཤིང་གི་ ན་ བྲག་དེས།
ཟས་བཟུ་ཀྱིས་ ལུ་ལོ་མཁུ་གས་པར་ བྲག་དོ། སྤྱི་པའི་ལས་ཀྱི་ འབྲས་ལུ་མེ་དོ།

ཁ་ལ སྐྱོན་དམོན་ཚིག།

བྱེད་པ་པོ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ ལས་ཅིག་གིས་ མ་འོངས་པ་ལུ་ འོང་བཅུག། ཟེར་ རེ་བའམ་
སྐྱོན་ལམ་བཟབ་པའི་ཚིག་ཅིག་ལུ་ སྒྲ་བ་ཡིན། དཔེར་ན།

སྤྱུག་བསམ་ལ་ མ་བྱུངས་ཤིག། (བྱུངས་)ལས་ཚིག་/མོན་ཚིག་ (ཤིག་) མོན་ཚིག་གི་ཚིག་གྲགས།

རྩུ་མེ་ལྷ་ བྱུང་བཟུག་ཤིག། (བཟུག་) ལས་ཚིག་/མོན་ཚིག་(ཤིག་) མོན་ཚིག་གི་ཚིག་གྲགས།

འདི་བཟུམ་འབད།

སྤྱུག་བསམ་ལ་ མ་བྱུངས་ཤིག། རྩུ་ལུ་བཤུ་ མ་ལྷུངས་ཤིག། སེམས་ མ་འབྲུལ་ཤིག། ཀྱིས་ ཤར་
ཤིག། འོད་ མ་འབྲེལ་ཤིག། སེམས་ མ་བྱུངས་ཤིག། ལྷ་ཀྱི་ རྩུ་ཆ་ཤིག། སེམས་ མ་ཆགས་
ཤིག། ཟས་ཀྱི་མ་ལུ་ ཁ་རྩུགས་ཤིག། མ་འབྲེལ་ཤིག།

སྒྱུར་བཏང་ བྱ་ཆོག་དང་ཁྱད་ཆོག་གི་དབྱེ་བ་ བྱེ་ཤེས་དགོས།

ཁྱད་ཆོག་ (དཀར། གཡོ། སྤང་། རིང་། བྱང་། གནག། ལེགས། འཇའ་) ལ་ལུ་ཅིག་ མིང་
དང་། ཁྱད་ཆོག། བྱ་ཆོག་ཆ་འདྲམ་ཙམ་ཅིག་འབད་ འཇུག་པ་ལས། དབྱེ་བ་བྱེ་དགོས་འདི་ ཁག་
ཆེ་བས། དེ་གིས་འབད།

དང་པ། ཁྱད་ཆོག་ཨིན་རུང་ མིང་མཐའ་སྒྱུར་བའི་བསྐྱང་ལས་ མིང་འབད་འཇུག་ཚུལ། དཔེར་
ན།

དཀར་པོ། གཡོ་གཡོམ། སྤང་མ། རིང་མོ། བྱང་ཀྱ། ལེགས་པ། གནག་པོ། འཇའ་རིས་མོ། བཟུམ་
དང་། གཞན་ཡང་། སེར་པོ། བཟང་པོ། རྩོག་པ། བྱང་ཀྱ། འཇུག་པ། གནག་པ། མཐོམ། སྤ་
ཀྱ། སོགས།

གཉིས་པ།མིང་དང་གཅིག་ཁར་འབདམ་ད་ ཁྱད་ཆོག་འབད་འཇུག་ཚུལ། དཔེར་ན།

རྩ་ དཀར་པོ། ཤིང་ གཡོ་གཡོམ། སེམས་ སྤང་མ། གཟུགས་ རིང་མོ། ལག་པ་ བྱང་ཀྱ།
གཞོང་ གནག་པོ། འབད་གཞག་ འཇའམ། མོ་ ལེགས་པ། བཟུམ། གཞན་ཡང་།
གོ་ལ་ དཀར་པོ། བྱ་བཟང་ སེར་པོ། རྩམ་ གནག་པོ། གཤིས་ ལེགས་པ། སེམས་ རྩོག་པ།
བཙན་ འཇུག་པོ། ཆ་རོགས་ གནག་པ། རི་ མཐོམ། སེམས་ སྤ་ཀྱ།

གསུམ་པ། བྱ་ཆོག་དང་ཆ་འདྲམ་ཙམ་འབད་འཇུག་ཚུལ། དཔེར་ན།

མནོ་མི་ཅིག་ལས་ གཡོ་ནི་མི་འདུག། སེམས་ སྤང་མ་མས། མོ་ ལེགས་པས། ཐག་ བྱང་ནི་

མས། ཁ་དོག་ དཀར་བས། མི་གཅིག་རུང་ སེམས་མི་གཅིག། བཟུམ། གཞན་ཡང་།

སྒྱུ་ཤ་ དཀར་བས། སེམས་ གནག་པས། རྩ་ སེར་ནི་དེ་གིས་ ལཱ་འགོ་བཙུགས་དགོ་པས།

སེམས་ བཟང་པ་ཅིན་ བྱ་བ་ལམ་འགོས་འོང་། ཁོང་གཉིས་ མི་གཅིག་པས། གོ་འདི་ བྱང་

པས། ཆ་རོགས་ཚུ་ལས་ཁོ་དག། རྩ་མོར་ གནག་པས། གོང་མཐོ་བས། ཤིང་འདི་ སྤ་བས།

གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འཇུག་ནི་དེ་གིས་ རིག་པས་དབྱེད་དེ་ དབྱེ་བ་དབྱེད་ཤེས་དགོས་
ལག་ཆེ་ནི་ཨིན་པས། ཟེར་ཞུས་ཨིན།

5ན་གསོ།

ཁྱད་ཆོག་ལུ་ ཉང་གསེས་ཀྱི་ དབྱེ་བ། རང་བཞིན་ནམ་ངོ་བོའི་ཁྱད་ཆོག། ཡོན་ཏན་ནམ་ནམ་པའི་ ཁྱད་
ཆོག། གངས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོག། ཟེར་ཕ་ ལེ་ག་ཅིག་ཡོད་རུང་། ད་ལྟོ་ ར་བཅས་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་འབད་
ཏེ་གོ་དགོས་ ལག་ཆེ།

བྱ་ཆོག་སྤྱིར་བཏང་གི་མཇུག་དོན།

གོང་ལུ་བཤད་མི། བྱ་ཆོག་སྤྱིར་བཏང་གི་དབྱེ་བ་དང་། རུས་གསུམ་གྱི་ཆོག་གོགས་ཚུ་དང་ བྱ་
ཆོག་ཚུ་སྤྱིར་བའི་སྐབས། གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་པ་བཟུམ་ རུས་གཞག་དང་འབྲེལ་ཏེ། སྤྱིར་ཚུལ་ཚུ་
ལག་ལེན་མ་འཐབ་བ་ཅིན། སྤེབ་སྤྱིར་གྱི་དཀའ་ངལ་འདི་ ད་ལྟོ་འུ་གནས་སྤངས་བཟུམ།

1. བསྐྱབ་ནི།
2. སྤྱི་བའི་ནི།
3. སྤྱི་བས་ནི།
4. བསྐྱབས་ནི།

གང་རུང་བྲི་རུང་ ཁྱད་མེད་པར་། ལྟ་བུ་སྤྱིར་བ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་དང་། མ་ལྟ་བུ་པར་ སྤྱིར་བ་ལག་
ལེན་འཐབ་མི་གཉིས་ཆ་ར་ གཅིག་འབད་སྤོད་འོང་།

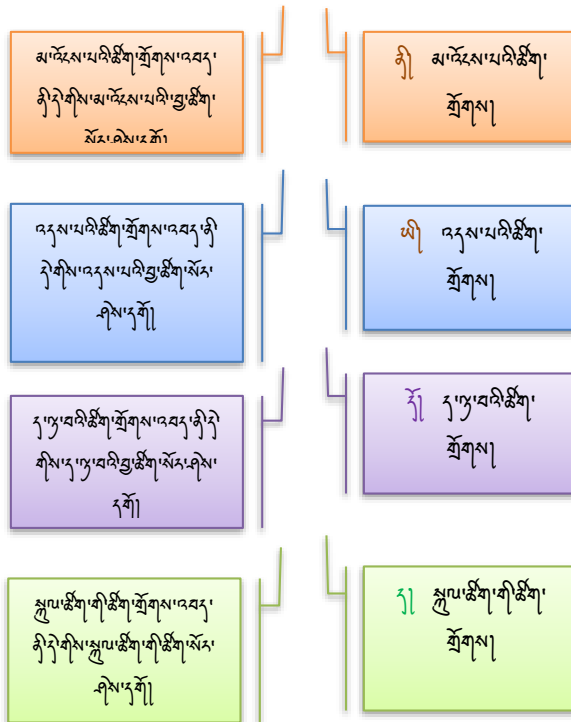
དེ་སྤྱི་མི་འབྱུང་ནི་གི་དོན་ལུ། ར་བཅས་ར་ རྫོང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མེད་ན་མ་ཤེས། ཡོད་ཆད་ག་ར་གིས།
ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ ཡིག་འགྲུལ་ལ་སོགས་པ་ ཡི་གུའི་རིགས་ ཆོག་རྒྱུ་གཅིག་ བྲི་དགོས་ཐོན་ཏེ་འབད་
རུང་། འདས་པའི་ཆོག་གོགས་འདི་ ཨིན་པ་ཅིན། དེ་དང་གཅིག་ཁར་ འདས་པའི་བྱ་ཆོག་དང་། འདི་
བཟུམ་འབད། མ་འོངས་ ད་ལྟ་བ་ སྤྱིལ་ཚུ་གི་ ཆོག་གོགས་ག་ཨིན་མི་དང་། དེ་དང་གཅིག་ཁར་ བྱ་
ཆོག་ཡང་ ཆོག་མཛོད་ཚུ་ནང་བསྟར་སྤེབ་ ཡིག་སྤེབ་ག་ཅི་ཨིན་མི་འདི་ར་ བྲི་དགོས་ཨིན། དཔེར་ན།

ཀ་ དཔེ་ཆ་ ཁོང་ལུ་ གཟུང་ནི།

ཁ་ དཔེ་ཆ་ ཁོང་ལུ་ བཟུང་ཡི།

ག་ དཔེ་ཆ་ ཁོང་ལུ་ གཟུང་དོ།

ང་ དཔེ་ཆ་ ཁོང་ལུ་ ཟུངས་ད།



ཁ་ མིང་གི་དབྱེ་བ་དང་། འབྲུབ་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར།

བརྟེན་གཞི་ལས་ འཕྲོ་དོ་བཟུམ། སྤྱིར་བཏང་། མིང་ཟེར་མི་ ལཱ་དང་བྱ་བ་ བཟོ་ནམ་དང་
དོན་གྱི་ཁྱད་པར་ ག་ནི་ཡང་མ་སྟོན་མི་ དངོས་པོ་དང་གང་ཟག་ཚུ་གི་ རོ་བོ་ཙམ་ སྟོན་མི་འདི་
ཨིན།

མིང་འདི་ལུ་ཡང་དབྱེ་བ་ཅིན།

༡. བེད་ཀྱང་།

༣. བྱ་ཚིག་དང་ལས་ཚིག་ལྟ་བུ་བཞེན་ཏེ་ སྤྱབ་འགྲོ་མི་མིང་།

༡.༡ མིང་རྒྱུང་།

དོན་གྱི་ རོ་བོ་ཙམ་སྟོན་མི་ མིང་རྒྱུང་པ་ལུ་ སྒྲུབ་ཨིན། དཔེར་ན།

[illegible]

༡.༣ མིང་གཉིས་རྩེག་ལས་གྲུབ་ཡོད་མི།

མིང་གཉིས་ཕྱག་ལས་ འབྲུབ་མི་མིང་འདི། རྫོང་ཁའི་ཐ་སྙད་ནང་ ཆོག་འབྲུ་ཏེ་ཏེ་བཞེན་གྱི་ མིང་གི་གོ་བ་
སོ་སོ་ ཡོད་པ་བཞེན་དུ། མིང་གཉིས་ གཅིག་ཁར་བསྐྱེམ་ད། རོ་རུང་ མིང་སོ་སོ་ཅིག་གི་ རོན་ཏྱ་གོ་འགྱུ་
མི་ཅིག་ལུ་ གོ་མ་ཨིན། དཔེར་ན།

དཔྱད་རྫོང་། ཟེར་བའི་སྐབས། (དཔྱད་) ཟེར་མི་འདི། ཟུག་ལྷག་དང་། (རྫོང་) ཟེར་མི་འདི། འབྱུང་བ་
 སའི་ནང་གསེས་ སྲ་ཀྱག་ཅིག་ལུ་གོ་མ་ཡིན་རུང་། རྟོག་དག་མ་འདྲམ་ཡོད་མི་ མིང་འདི་གཉིས། གཅིག་
 ཁར་བཟློམ་ད། (དཔྱད་རྫོང་) ཟེར་ སྐྱ་ཅུལ་གྱི་ ཅུད་མོ་སོ་སོ་ཅིག་གི་ གོ་དོན་སོ་སོ་ བྱིན་ཚུགས་མི་ཅིག་
 ལུ་ སྐབ་ཡིན། དཔེར་ན།

[illegible]

སྒྲིག། སྒྲིག་སྒྲིག། རྒྱལ་སྤྱི། ཆོས་རྒྱུད། ས་སྐྱུ་གྲོ། བྱ་སྒྲོ། སྒྲི་ཆོད། རྒྱལ་ཁྱེད། བདུ་རྒྱལ། མཚན་ཆ། ཡ་མ།
ཡ་གཞིས། རྒྱལ་ས་སྒྲི། མེ་སྤྱད། འཕྱུལ་གྲང་། མེ་མདུད། རྒྱལ་གཞིས། ཟེ་མི་བཟུམ།

མིང་གཉིས་ཅེག་ལས་ གྲུབ་འགྱུར་མི་མིང་ཚུ་ ཁྱབ་ཆེ་ཤོས་ཅེག་ ཞེ་ས་ལས་ཡང་ འབྱུང་མ་ཡིན་མ་མས།
དཔེར་ན།

ཕུག་ཐེང་། ཕུག་མདའ། སྒྲི་སྒྲོད། ཞབས་སོ། གསུང་སྒྲོད། ཐུགས་འདོད། བཟུམ། ཡིན་རུང་། མིང་ཚུ་
གི་ སྒྲེབ་ག་ཅི་ཡིན་མི་ དེ་ལས་བཀལ་ སྒྲེབ་སྤར་ཏེ་བྲི་དགོས་ མེད་ནི་དེ་གིས། ཡིག་སྒྲེབ་གྱི་ དཀའ་
ངལ་ མི་འབྱུང་། འདི་ནང་ བཀོད་དགོས་པའི་ གནད་དོན་ཡང་། མིང་རྒྱུང་ག་ཅིག་ལུ་ཡང་ དབྱད་པ་ཅིན།
མིང་ལུ་ཐ་སྙད་ དེ་སྒྲེ་ཡོད་པ་ ཏ་གོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཞག་གསལ་ཙམ་ཅིག་ཡིན།

༡. བྱ་ཆོག་དང་ལས་ཆོག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གྲུབ་འགྱུར་མི་མིང་།

༡.༡ བྱ་ལས་ཆོག་ གང་རུང་ཅིག་ མིང་མཐའ་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གྲུབ་འགྱུར་མི།

བྱ་ཆོག་དང་ ལས་ཆོག་ག་ཅིར་འབད་རུང་། མིང་མཐའ་འམ་ཆོག་གོགས་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མིང་གྲུབ་འགྱུར་
མི་ལུ་ གོམ་ཡིན། དཔེར་ན།

འགྲུལ་པ། དྲན་པ། རྟོད་པ། རྒྱས་པ། འཁོར་པ། རྟོན་པ། ཏུ་པ། གཞོན་པ། རྩ་པ། རྟུལ་པ། འཕྱོར་པ།
གསལ་པ། རྟག་པ། བརྟན་པ། རྟུན་པ། འཕྱུལ་པ། འཛིན་པ། གསལ་པ། རྒྱུ་པ། གསོན་པ། རྟོན་པ།
རྒྱལ་པ། བརྟོན་པ། འཕྱུལ་པ། རྟོག་པ། རྒྱུ་པ། ཐོག་པ། འཁོར་པ། བཟུམ་དྲུ།

རྩམ་མི། འབྲི་མི། གཙད་མི། རྒྱག་མི། སྒྱར་མི། སྒྱལ་མི། སྒྲི་མི། སྒྲེལ་མི། ལྷ་འབྲིཔ། རྩམ་སྒྲིག་པ།
བཟུམ། བྱེད་པ་པོ་འམ་ བདག་པོའི་དོན་སྟོན་མི་ བདག་སྤྱི་ཚུ་ཡང་ཚུད་ནི་ཡིན།

ཕན་འདེབས།

དེ་བཟུམ་མའི་ མིང་གི་སྒྱོར་བ་ག་ར་ ད་ལྟ་བའི་ ཆོག་ལས་ འོང་དགོ་ དེ་མིན།

ཀ་ བྱ་ཆོག་ཚུ་གི་ སྒྲེབ་མ་ཤེས་མི་གིས་ ཡིག་སྒྲེབ་གཉིས་ལས་ བཞི་གི་བར་ན་ བྲིས་འགྱུར་ནི་གི་
ཉེན་ཁ་ཡོད། དཔེར་ན།

སྒྲིབ་པ། བསྒྲིབ་པ། གཉིས་དང་།

བསྐྱེད་པ། གསེག་པ། བསྐྱེད་པ་མ། གསུམ་མ།

བསྐྱེད་པ་མི། སྐྱེད་པ་མི། བསྐྱེད་པ་མི། སྐྱེད་པ་མི། བཟུམ། བཞི་གི་བར་ན་ ག་ཅི་འདི་བྲིས་རུང་། དབྱེ་བ་
མེད་པ་འབད་ འགྲོ་ནི་གི་ཉེན་ལ་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ ཏ་གོ་དགོ།

ལ་ མིང་མཐའ་ལུ་བརྟེན་མི་ མིང་ཚུ་ སྤྱད་མིང་འབད་ བྲི་བའི་སྐབས། མིང་མཐའ་འཕྱི་དགོཔ་ཡོད་
མི་ཚུ་ཡང་ ཏ་གོ་དགོ།

དཔེར་ན།

མིང་མཐའ་ལུ་བརྟེན་མི།	སྤྱད་མིང་སྐབས་མིང་མཐའ་འཕྱིས་ཡོད་པ།
ཀླང་མ། ལག་པ།	ཀླང་ཆོག་མ། ལག་རྒྱན།
ཕག་པ། འབྲོར་པ།	རི་ཕག། སྟོབས་འབྲོར།
འབྲོར་པ། རྒྱས་པ།	རྒྱས་འབྲོར། ཡར་རྒྱས།
རྒྱས་པ། ཨོམ།	རྒྱ་བཟོ། ཨོ་དྲི། ཨོ་ཕྱེ།
རི་མོ།	གྲིབ་རིས། ལྷ་རིས། རྒྱ་རིས། ས་རིས།

དེ་ལས་གཞན་ཡང་། མིང་མཐའ་ལུ་བརྟེན་མི་མིང་། སྤྱད་མིང་འབད་ བྲི་བའི་སྐབས། མིང་མཐའ་ རྒྱས་
འཕྱུག་འབད་ རྒྱར་འགྲོ་མི།

དཔེར་ན།

མིང་མཐའ་ལུ་བརྟེན་མི།	སྤྱད་མིང་ནང་མིང་མཐའ་རྒྱས་འཕྱུག་འབད་རྒྱར་ཡོད་པ།
སྐྱུ་ལྷ། ཡི་ལྷ།	ས་སྐྱུ། རྒྱུག་ཡིག།
ལྷ་ལྷ།	ར་ལྷ།/ལྷ།
ཆོག་མ།	གསུང་ཆོག། ལོ་ཆོག།

དེ་བཟུམ་གཞན་ཡང་ རིག་པས་དབྱེད་དེ་ སྒྲིབ་ཐངས་ལམ་ལུགས་ ཏ་གོ་དགོཔ་ལག་ཆེ།

༡.༢ མིང་གི་ཐོག་མ་ལུ་ བྱ་/ལས་ཆོག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ འགྲུབ་མི་ མིང་།

ཏེ་མ་བྱ་ཚིག་དང་། རྒྱལ་མ་གི་ མིང་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གྲུབ་འགྱུ་མི་ མིང་ལུ་གོམ་ཨིན།

དཔེར་ན།

ཕྱི་གཞི (ཕྱི་) རྒྱ་བའི་ བྱ་ཚིག། (གཞི་) མིང་།

[illegible]

ཕན་འདེབས།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ ཉེ་མའི་ བྱ་ལས་ཚིག་ གང་རུང་འདི་ འགྱུར་མེད་ཨིན་པ་ཅིན། སྟེབ་གྱི་དཀའ་ངལ་
མེད་པ་དང་།

དྲུས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྤེབ་སོ་སོ་ཡོད་མི་ ཡིན་པ་ཅིན། སྤེབ་མ་འདྲམ་ གཉིས་ལས་ བཞི་གི་བར་འཐོན་མ་ ཡིན་མ་ མ་ཚད། མིང་རྒྱད་གི་སྤེབ་ཡང་ མ་ཤེས་མི་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན། དཀའ་ངལ་སློམ་ཡོད། དཔེར་ན།

ཕྱངས་རྒྱལ་ལ། ཕྱང་རྒྱལ་ལ། གཉིས་དང་།

བྱི་ཕྱོམ། འབྱི་ཕྱོམ། བྱིས་ཕྱོམ། གསུམ།

བསྒྲིགས་ཤིང་། བསྒྲིག་ཤིང་། སྒྲིགས་ཤིང་། སྒྲིག་ཤིང་། བཞི་སོགས་ཐོན་ཏེ་ ཡིག་སྒྲེབ་ལུ་
དཀའ་ངལ་འཕྱོད་སའི་ འབྲུང་ཁྱདས་ངོ་མ་ཅིག་ཡིན།

* དེ་གིས་འབད་ མིང་གི་ཐོག་མའི་བྱ་ཚིག་ག་ར་ ད་ལྟ་བའི་ཚིག་ བྲི་དགོཔ་ཨིན་ *

སྒྲིང་ལྷ། འོག་གི་ཐིག་རྒྱུ་མ་ནང་གི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། བྱའོག་མིང་གི་སྟོན་མར་འཇུག་པའི་
དཔེར་བརྟན་བཟོ།

མཁུ་ ལྷ་ ར་ མེད་ འཁྱམ་ ཡུང་ དཀྱི་ ཙེལ་ རྩུང་ འཕྱོན་ སྤྱིང་
ཡུལ་ ལྷལ་ འདྲི་ འཕྱིད་ སྤྱོད་ སྤྱི་ སྤང་ འཆིལ་ གཙམ་ བཙིང་ བཙོང་

༡.༣ མིང་གི་ཤུལ་མ་ བྱ་/ལས་ཚོག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ འགྲུབ་མི་མིང་།

ཉམ་མང་དང་། བྱལ་མ་གི་ བྱ་ཚོག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བྱ་བ་འཕྲོ་མི་ མིང་ལུ་གོ་ཤ་ཨིན།
དཔེར་ན།

གསར་སྐྱེ (གསར་) མིང་། (སྐྱེ) བྱ་ཆོག་/ད་ལྟ་བ།

[illegible]

གསར་སྐྱེ། གཉིས་ཏུ། རྩོགས་སྟེ། སྤྱི་སྟོན། ཡ་འབྲུ། ས་སྟོན། སྒྲི་སྟེ། ཡིག་སྟོན།
གསུམ་རྩོག། དྲི་འཛོལ། སྤྱི་སྟོན། གསར་གྲོད། བདེ་སྤྱི། སྤྱི་འཛོལ། ཆ་གནས། དྲི་མོས།
ལས་བྱེད།

ཕན་འདེབས།

སྒྲིབ་མ་འདྲམ་འབད་ འཕྱོར་ནི་གི་ དཀའ་ངལ་འདི། གོང་ལུ་བྱ་ཆོག་ཏེ་མ་དང་མིང་ཤུལ་ལས་འབད་ གྲུབ་
འབྱོ་མི་མིང་དང་ ཅོག་འཐད།

དཔེར་ན།

གསར་སྐྱེ། གསར་སྐྱེ། གཉིས།

ལག་བྲིས། ལག་བྲི། ལག་འབྲི། གསུམ།

སྤྱི་བསྟོན། སྤྱི་བསྟོན། སྤྱི་སྟོན། སྤྱི་སྟོན། བཟུམ། སྒྲིབ་མ་འདྲམ་ བཞི་གི་བར་ན་འཕྱོར་འོང་།

སྒྲིབ་ལཱ། འོག་གི་ཐིག་སྒྲིམ་ནང་གི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། བྱ་ཆོག་མིང་གི་ཤུལ་མར་འཇུག་པའི་ དཔེར་
བཟོད་བཟོ།

རྫོང་། སྟོན། རྒྱ། ར་། གཙང་། རྫོང་། རྫོང་། གཟུང་། བཤག། བཙུམ། འཕྱོར། རྫོང་།
མཚོང་། གཏང་། རྩེབ། འཆམ། གསག། རྩུང་། རྩེད། རྩུག། རྩུར།

༡.༤ བྱ་/ལས་ཆོག་གཉིས་ གང་རུང་གཉིས་ཅེག་ལས་བཞེན་ མིང་གྲུབ་འབྱོ་མི།

བྱ་ཆོག་དང་ ལས་ཆོག་ག་ཅིར་ཡིན་རུང་ གཉིས་ཅེག་འབད་ འབྱོམ་ད། བྱ་བ་དང་ལཱ་ཚུ་ ག་
ནི་ཡང་མེད་པར་ མིང་འབད་གྲུབ་འབྱོ་མི་ལུ་ གོམ་ཡིན། དཔེར་ན།

འཕྱོར་སྟེད། ཟེར་མི་བཟུམ། (འཕྱོར་) དང་ (སྟེད་) གཉིས་ཆ་ར་ བྱ་ཆོག་ཡིན་རུང་།
བྱ་ཆོག་འདི་གཉིས་ བསྟོན་ད། བྱ་ཆོག་འབད་མེན་པར་ མིང་འབད་དོན་བཏོན་མ་ཡིན།

དེ་བཟུམ་གཞན་ཡང་།

[illegible]

ཕན་འདེབས།

སྤྱབ་མ་འདུལ་གཉིས་ལས་ བརྩ་རྒྱག་གི་བར་ན་ འཛོལ་ནི་ཡིན་མ་ལས། ཡིག་སྤྱབ་ཀྱི་ལམ་
ལྷགས་ནང་ དཀའ་ངལ་ སློམ་ཤོས་ཅིག་ འདི་ཡིན། དཔེར་ན།

- ❖ ལྷུང་ཐོན། ལྷུང་འཐོན། བཟུམ། གཉིས།
- ❖ ལྷུངས་འཛོམ། ལྷུངས་འཛོམས། ལྷུང་འཛོམས། བཟུམ། གསུམ།
- ❖ བརྒྱངས་སྐྱུམ། བརྒྱངས་སྐྱུམས། བརྒྱང་སྐྱུམས། བརྒྱངས་བསྐྱུམས། བརྒྱང་བསྐྱུམས།
བརྒྱངས་བསྐྱུམ། བརྒྱང་བསྐྱུམ། བཟུམ། བདུག།
- ❖ བདེབས་གསིག། བདེབས་བསིག། བདེབས་བསིགས། བདེབ་བསིག། བདེབ་བསིགས།
བདེབ་གསིག། དེབ་བསིག། དེབ་བསིགས། དེབས་བསིག། དེབས་བསིགས། དེབས་གསིག།
བཟུམ་བཙུ་གཅིག།

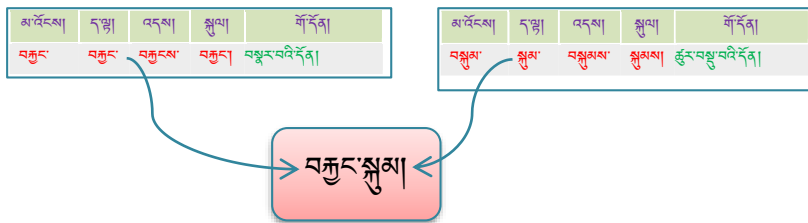
ནམ་གཞག་ལུ་ མ་བརྟེན་པ་ཅིན། དུས་སུམ་དང་སྐྱལ་ཆོག་ སྡེབ་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ སྤོས་རྒྱབ་འཕྱོ་
སྤྱོ་ སྤྱེབ་མ་འདམ་༤ ལས་༡༤ གི་བར་ན་འཕྱོན་མ་ཡིན། ད་ལྟོ་ཡང་ ང་བཅས་ལུ་ དཀའ་ངལ་
འབྱུང་མི་ཚུ་འོ་སྤྱེལ་ས་ ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན། དེ་གིས་འབད།

** གོང་ལུ་བཤད་མི་བཟུམ་ མིང་གི་རིགས་ཆ་མཉམ་ དངོས་པོ་བདག་འབད་ནི་དེ་གིས་ ད་ལྟོ་
 བའི་ཚིག་བྲི་དགོ་ **

དྲན་གསོ། བྱ་ཆོག་དང་ ལས་ཆོག་ལུ་བརྟེན་པའི་ མིང་གི་རིགས་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་། ད་ལྟ་བའི་ཆོག་ ལས་འགྲུབ་དགོ། ཟེར་བཤད་དགོ་མིའི་ རོན་དག་ཡང་། སུམ་རྟགས་ཀྱི་སྐབས། བདག་གཞན་རྩམ་གསུམ་ དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ཀྱི་སྐབས།

༡ ཡི་གུ་འབྲི་བ་པོ། འབྲི་བྱེད། ཤིང་གཙོད་པ་པོ། གཙོད་བྱེད། ལྷ་བྲ། བྱ་བའི་ལཱ་འབད་མི་ གང་ ཟག་དང་དངོས་པོའི་རོན་སྟོན་མི་ག་ར་ དངོས་པོ་བདག་ལས་ སྐབས་ཡོད་ནི་དེ་གིས། མིང་གི་ རིགས་ཆ་མཉམ། ད་ལྟ་བའི་ཆོག་ལས་ལེན་འབབ་པ་ཅིན། རྐྱད་ཡིག་སྦྱོར་བའི་ ལག་ལེན་ལུ་ བདེ་བའི་ཁར།

གཞི་རྟེན་ཡང་ དག་ཡིག་གི་གཞུང་ཚུ་དང་ རོན་མཐུན་ནི་དེ་གིས་ ག་ཅིའི་ཐད་ལས་འབད་རུང་ ཁུངས་བཅན་རྟོག་རྟོ་ཅིག་ལུ་ འགྱུར་ཨ་ཨིན། དཔེར་ན།



༢ འདས་པའི་ཆོག་ལས་འགྲུབ་མི་ མིང་། ཉེ་མ་ལས་ དར་བྱ་བ་མོང་ཡོད་མི། ཟིན་བྲིས། བཟུམ་ ཅིག་དང་། རང་བྱོན། བཅུམས་བསྐྱེགས། དཔེ་བསྐྱེན། འདས་པའི་ཆོག་ལས་ ཟིས་རུང་། ཁུངས་མེད། ཟེར་ སྐབས་པ་ཅིན།

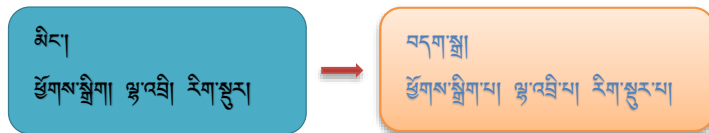
སྟོན་འདི་ནམ་འབྱུང་མ་སྟོན་?

གོང་ལུ་བཀོད་མི་བཟུམ་འབད། དང་པ་མིང་གྲུབ། མིང་ལས་ བདག་སྐྱུ་ལུ་ འགྱུར་བའི་སྐབས་ འབྱུང་ཨ་ཨིན། དཔེར་ན།



ཟེར་བྱིས་པ། རང་ཕྱོན་མ། བརྩམས་བསྐྱིགས་པ། དཔེ་བསྟུན་པ། ཟེར་བྱི་བའི་བསྐྱར་ལས།
རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པའི་གཞུང་ལས། དངོས་པོ་བདག་དང་། བདག་སྐྱེའི་སྐབས་ བཤད་པའི་
དགོངས་དོན་དང་ འགལ་ཤ་ཡིན། དེ་གིས་འབད།

ཟིན་འབྲི། རང་འབྲོན། ཙམ་སྒྲིག། དཔེ་སྒྲུབ། ལྟ་བུ། མིང་དང་། དེ་ལས་ བདག་སྐྱེ་ལུ་ བསྐྱེད་
བའི་སྐབས། ཟིན་འབྲིཔ། རང་འབྲོན་མ། ཙམ་སྒྲིག་པ། དཔེ་སྒྲུབ་པ། དངོས་པོ་བདག་ད་ལྟ་
བའི་ ཆོག་གི་སྡེ་ལས་ བརྟན་ཏེ་བྱི་དགོཔ་ཡིན། དེ་སྡེ་བྱི་བ་ཅིན་ ཡི་གུ་སྦྱོར་བའི་གཞུང་དང་
དོན་མཐུན་མ་འབད་འབྲོག་ཡིན་པས། དཔེར་ན།



༣.༤ བྱ/ལས་ཚིག་རྒྱང་པ་གཅིག་གིས་མིང་སྟོན་ཚུགས་མི།

མིང་མཐའ་དང་མིང་། བྱ་ཚིག་ལས་ཚིག་སོགས་ གཞན་ག་ཅི་ལུ་ཡང་ བརྟེན་མ་དགོ་པར། ད་
ལྟ་བའི་ཚིག་།བྱེད་ཚིག་འདི་གིས་ར་ མིང་འབད་ འཕྱོ་བརྟུབ་མི་ལུ་ གོམ་ཨིན། དཔེར་ན།

ॐ नमः शिवाय नमः शिवाय

1. ཚེ་མེད་ལྷོ་མ་གྱི་ **རྒྱ་མཚོ་མེད་པའི་** ཟེའུ་མེད་པའི་ **མེད་པའི་**
2. མི་ ལམ་གྱི་ལམ་ ལམ་གྱི་ **ལམ་གྱི་** ཟེའུ་མེད་པའི་ **ལམ་གྱི་**

ཚིག་རྒྱུ་པ་གཤེག་གིས་ བྱ་ཚིག་དང་ མེད་གཏིས་ཆེན་ བརྟེན་ཚུགས་པའི་ལུས་པ་ཡོད་མི

དེ་བཟུམ་གཞན་ཡང་།

[illegible]

སྒྱུར་ཚུལ་གྱི་ དཔེ་དག་པ་ཅིག་ བཀོད་པ་ཅིན།

- = བཟུང་པོའི་སྤྲུལ་ཁར་ དན་པའི་ **སྤྱི** ཞུགས་མ་བཅུག།
- = ཆོད་མའི་ནུང་ **སྤྱི**ཅིག་ མེད་པར་བཟུང་མ་ཚུགས།
- = ཐག་པ་གི་ **སྤྱི**མ་ བརྒྱབ་པས་ག?
- = རྒྱུ་བཟུང་ལུ་ དྲག་པ་དཔ་སྤྱིག་པའི་ ལཱ་ག་ཅིར་འབད་རུང་ **འཕྱུས་** སྤྱི་མ་ཡོད།
- = རྒྱུས་མ་ དྲྀར་དཔ་ག་ཅིག་ཁར་ **སྤྱི**ག་ ག་ཞུགས་མི་དགོ་ག?
- = མ་ག་པ་དཔ་ ག་ཞུགས་མི་ག་པ་ན་ **དཔ་** རྒྱུ་མི་ཉམས་པ་ལྟ་འདྲི་ཡིན་པས།
- = ཆོད་མེ་ཆོས་མེ་ **རྒྱུ**ལ་ཁ་ ག་གིས་ཐོབ་ཅི།

༢.༥ བྱ་ཆོག་ཡིན་པ་ལུ་ མིང་གི་དོན་ལུ་སོ་སོ་འབད་ཡོད་མི།

དཔེར་ན། **ཕུགས་རས།** བཟུམ་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན། **འཕྱག། འཕྱགས།** ལ་སོགས་པ་ རྒྱུ་གསུམ་
དང་སྤྱུལ་ཆོག་སོགས་ བྱ་ཆོག་ཚུ་ལུ་ དགོག་མ་དགོ་པར། མིང་གི་དོན་ལུ་ **ཕུགས།** ཟེར་ སོ་
སོ་ར་ཡོད་པ་ལས། དཔེ་དག་པ་ཅིག་བཀོད་པ་ཅིན།

ཕུགས་མ། ཨར་རྒྱུ། སྤྱུལ་མ། ཕྱིན་རྒྱུམ་མ། ཅེད་མོ། རྒྱུ། རྫོང་། སྤྱིན་པ། ཆོམ། ལྷག། ཆོང་།
རྒྱུ་ག་ཞག། བཟུམ།

དེག་པའི་རྒྱ་འཐོབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ དབྱེ་བ་ཙམ་ཅིག་བཀོད་པ་ཡིན།

༢.༦ བསྐྱུ་ཡིག་ལམ་ལུགས།

འདྲི་ལུ་ མིང་གི་བསྐྱུ་ཡིག་དཔ་། ཆོག་གི་བསྐྱུ་ཡིག་གཉིས་འབད་འདུག།

༡. **མིང་གི་བསྐྱུ་ཡིག་འདྲི།**

- | | |
|------------------------|------------|
| ༡. བསམ་གྲུབ་ལྟེངས་མཁར། | བསམ་ལྟེངས། |
| ༢. ཡུན་ཆོགས་རྩི་ཤི། | ཡུན་རྩི། |
| ༣. ག་བའི་ཡུག་ལྷ། | ག་ཡུག། |

- | | |
|----------------|-------------------------------------|
| ༥. བཀྲ་ཤིས། | བཀྲ་ཤིས། |
| ༥. བཀྲ་འཛིན། | བཀྲིན། |
| ༦. ཡ་མ། སྒྲ་མ། | ཡ་མ། སྒྲ་མ། བཟུམ་འབད་ གྲི་དྲོལ་ཡིན། |

ཁ་ ཚིག་གི་བསྐྱུ་ཡིག། ཟེར་མི་འདི་ ཚིག་དང་ བཛོད་པ་ཚུ་ ཟུང་ཀྱང་འབད་ གཤིག་ཁར་བསྐྱུ་སྟེ་འབྲི་མི་
འདི་ཡིན།

དེ་འབད་མ་དུ། ཚིག་དང་བཛོད་པ་ཚུ་ བསྐྱུ་སྟེ་གྲི་བའི་སྐུམ་མ། བསྐྱུ་ཡོད་པ་འདི་ཚིག་ཚུ་ “ཛོད་ཚིག་” འབད་
མཉེ་པར། མིང་ལྷ་ཁྱུར་འགྲོམ་ལམ། མིང་གི་རྣམ་གཞག་དང་འབྲེལ་ གྲི་ཤིས་དྲོལ་གལ་ཆེ་བས། དཔེར་ན།

༡. རྒྱུགས་གཤིག་ལྷ་སྒྲིགས། ལྷུ་ཚིག་ཡོད་མི་འདི། བསྐྱུ་ཡིག་འབད་གྲིམ་དུ། རྒྱུགས་སྒྲིག། ཟེར་མིང་གི་
རྣམ་གཞག་དང་ འབྲེལ་གྲི་དྲོལ་ཡིན།

༢. གྲིས་ཡོད་མི་ འདས་ཚིག་ཡོད་མི་འདི། བསྐྱུ་ཡིག་འབད་གྲིམ་དུ། འབྲི་མི། ཟེར་མིང་གི་རྣམ་གཞག་དང་
འབྲེལ་གྲི་དྲོལ་ཡིན།

༣. བཏར་དུ་མི། འདས་ཚིག་ཡོད་མི་འདི། བསྐྱུ་ཡིག་འབད་གྲིམ་དུ། གྲུང་མི། ཟེར་མིང་གི་རྣམ་གཞག་དང་
འབྲེལ་གྲི་དྲོལ་ཡིན།

༤. བཟུམ་ཉི་འབྱུང་ནི། མ་འོངས་པ་འདི་ཚིག་ཡོད་མི་འདི། བསྐྱུ་ཡིག་འབད་གྲིམ་དུ། ཟ་འབྱུང་། ཟེར་མིང་
གི་རྣམ་གཞག་དང་ འབྲེལ་གྲི་དྲོལ་ཡིན།

༥. བསྐྱུ་བ་ཉི་མེད་ཤས། མ་འོངས་པ་འདི་ཚིག་ཡོད་མི་འདི། བསྐྱུ་ཡིག་འབད་གྲིམ་དུ། སྐྱུ་བ་ཤས། ཟེར་
མིང་གི་རྣམ་གཞག་དང་ འབྲེལ་གྲི་དྲོལ་ཡིན།

ཕན་དང་རྣམ་དབྱེ་བསྐྱུ་མི་ ཡིན་པ་ཅིན། འབྲེན་ཚིག་དང་འབྲེལ་ སྟེ་བ་ འཇུག་ཤེས་དགོ།

- | | |
|---------------------|---|
| ༡. བཏཱ་བ་ཅིན། | བཏཱ་ན། བྱ་ཚིག། |
| ༢. གྲུང་དྲོལ་པ་ཅིན། | གྲུང་ན། བྱ་ཚིག། |
| ༣. བཛོད་པ་དུ་པ་ཅིན། | བཛོད་ན། བྱ་ཚིག། བཟུམ་ ཉུ་གོ་སྟེ་ འཇུག་བ་འབད་ཤེས་དྲོལ་ཡིན། |

མིང་གི་མཇུག་དོན།

ཡིག་སྟེ་བ་སོ་སོ་འབད་ དར་ཡོད་པ་འདི་ཁྱུངས་དང་། འཁྱུལ་སྟོང་ལག་ལེན།

༡. ཡིག་ཆ་ལུ་གཞི་མ་བཅོལ་བར་ རག་དལ་གྱི་དབང་ལུ་ ཐལ་ཡོད་པ།

ཟུབ་འབྲས། ཟེར་མི་འདྲི། ཟུབ་ཚར་བའི་འབྲས་བུ་ འབད་ནི་དེ་གིས། ཟུབ་འབྲས། ཟེར་འདས་ཚིག་གི་
དགོ། ཟེར་མི་དང་།

སྔན་ཕྱོན། ཟེར་མི་འདྲི། སྔན་མ་ལས་ ཕྱོན་ཚར་ཚར་མ་ འབད་ནི་དེ་གིས། སྔན་ཕྱོན། ཟེར་འདས་
ཚིག་གི་དགོ།

བྱུང་རབས། ཟེར་མི་འདྲི། ཉེ་མ་ལས་ བྱུང་ཚར་ཚར་མ་གི་ ལོ་རྒྱུས་ འབད་ནི་དེ་གིས། བྱུང་རབས།
ཟེར་ འདས་ཚིག་གི་དགོ། ཟེར་བའི་ ལ་རྒྱུན་ལུ་བརྟེན་ཉེ་ མིང་དང་སྤྱད་ཚིག་ སོ་སོ་འབད་ དབྱེད་མ་
ཚུགས་པར་ དར་བྱབ་སོང་ཡོད་པ་ ཡིན་པས། དེ་ཚུ་ཡང་།

༢. མིང་དང་ སྤྱད་ཚིག་གཉིས་ དབྱེ་མ་ཚུགས་པར་ མིང་འབད་བྲིས་ཡོད་པ།

འདས་པ་ མ་འོངས་པ་ སྐུལ་ཚིག་གི་ རྫོང་ཚིག་བསྐྱེད་ཡོད་མི་ སྤྱད་ཚིག་ཚུ། མིང་འབད་ལག་ལེན་
འཐབ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ དཔེ་གཞན་ཡང་།

ཀ་ ཚིག།

སྔན་ནས་ཕྱོན་པའི་...

རིན་ཆེན་སྤྱངས་པའི་...

ཁ་ སྤྱད་ཚིག།

སྔན་ཕྱོན།

རིན་སྤྱངས།

རྒྱ་ལས་སྐྱེས་པའི་རིགས་...

མཚོ་ལས་སྐྱེས་པའི་རིགས་...

བསྐྱོག་ནིའི་ཐབས་...

བསྐྱིགས་ཚར་མི་...

བྲི་ནིའི་རིག་ཅུལ་...

བཏང་ཡོད་མི་

བསྐྱུལ་ནི་དང་ལེན་ནི་...

པདྨ་སྤྱངས་པའི་...

དབྱངས་ཅན་ལྟ་མོ་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ནས་ འཁྱུངས་པའམ་བྱུང་

བས་ན་...

རྒྱ་སྐྱེས།

མཚོ་སྐྱེས།

བསྐྱོག་ཐབས།

བསྐྱིགས་མི།

བྲི་ཅུལ།

བཏང་མི།

བསྐྱུལ་ལེན།

པདྨ་སྤྱངས།

མཚོ་བྱུང་མ།

ལྷ་རྒྱལ་དབང་པོ་ཡན་ལག་དང་བཅས་པར་བཀྲ་ཤིས་པའི་
མཚན་བཟང་གིས་གང་ཞིང་ཉེས་སྒྲིན་གང་ཡང་མེད་པར་
ལེགས་པར་བྲིས་པ་ལྷ་བྱུང་ཡོད་པས་ན་” ལེགས་བྲིས།
དབང་ཕྱག་གི་སྐྱ་གཟུགས་དེ་མཇལ་བ་ཙམ་གྱིས་གཞན་
ཡིད་འཕྲོག་པ་དང་སེམས་ལ་བདེ་བ་ཚད་མེད་འབྱུང་བས་ན་ བདེ་འབྱུང་།
..
རྒྱལ་བ་ལྷ་ལས་བབས་པའི་དུས་ཆེན་” ལྷ་བབས་དུས་ཆེན།
བྱ་ཡི་རིགས་ ག་ར་ སློང་ལས་ སྐྱེས་པས་ན་” སློང་སྐྱེས།

ཁ་རྒྱན་བཟུམ་ འདས་མ་འོངས་ཀྱི་ བྱེད་ལས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མིང་གྲུབ་འགྲོ་བ་ཅིན། ཏེ་
མ་འབྲོན་མི་ལུ་ མིང་སོ་སོ་ཅིག་དང་། མ་འབྲོན་མི་ མ་འོངས་པའི་དོན་ལུ་ མིང་སོ་
སོ་ཅིག་ ད་སྟོ་ འབྲོན་པའི་བསྐྱང་གི་ མིང་སོ་སོ་གཅིག་ བཏགས་དགོ་པའི་ སྒྲིན་ལུ་
ཐལ་ནི་དང་།

གཞུང་ལས། དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཙམ་སྟོན་པའི་མིང་དང་། བྱ་ལས་གང་རུང་ སྟོན་པའི་བྱ་
ཆོག་གི་རྣམ་གཞག་དང་ འགལ་ཏེ། མིང་དང་བྱ་ཆོག་གཉིས་ ཐ་དད་མེད་པའི་ སྒྲིན་
ལུ་འགྱུར་ནི་ཨིན་མ་ལས། རྫོང་ཁ་ལག་ལེན་གྱི་དོན་ལུ་ སྟོན་མ་ལས་དར་བྱབ་སྟོན་
སོང་ཡོད་མི་ མིང་གི་རིགས་ཚུ་ཨིན་ན་ མ་གཏོགས། ད་ལས་ཡར་འབད་བ་ཅིན་ མིང་
འདི་བྲི་ནི་ སྤང་དགོ་པ་ཁག་ཆེ།

དེ་འབད་ཞིན་མ་ལས། མིང་འདི་བྲི་བའི་སྐབས། ཡི་གུ་འབྲི་མི་རང་གིས། མིང་ཨིན་ན་? སྤྱད་ཆོག་
ཨིན་ན་? སོ་སོར་བྱེས་ཏེ།

༡. སྤྱད་ཆོག་འབད་བ་ཅིན།

སྟོན་མ་ལས་ བྱོན་ཚར་ཚར་མ་ འབད་ནི་དེ་གིས། སྟོན་བྱོན།

སྟོན་མ་ལས་ བྱུང་ཚར་ཚར་མ་འབད་ནི་དེ་གིས། སྟོན་བྱུང།

༡. མིང་འབད་བ་ཅིན།

སྟོན་འབྱོན། འབྱུང་རབས། དེ་སྟེ་བྲི་དགོཔ་ ཁ་གསལ་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

བན་གསོ། སྤྱད་ཆོག་འདི། ཚུམ་རེ་རྒྱབ་ད། ཆོག་རྒྱང་འཕྱི་སྟོན་འབད་དེ་ འབྲན་འབྲ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ན་མ་
ཤེས། དེ་མེན། སྤ་དང་ནམ་དབྱེ་ཚུ་ ཆང་མ་འབད་བཙུགས་ཏེ་བྲི་བ་ཅིན། འཛེལ་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཚུང་།

༣. མིང་དང་སྤྱད་ཆོག་གི་དབྱེ་བ་ རོས་འཛེན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི་གི་
དོན་ལུ། ཆོག་དང་མིང་གི་ དབྱེ་བ་དབྱེད་ཐངས།

ཀ་ བསྐྱལ་ནི་དང་ལེན་ནི། ཟེར་ཆོག་/རྫོང་ཆོག་འབད་ བྲི་བ་ཅིན། རོར་བ་མེན། དེ་སྟེ་ར་ བྲི་
དགོ།

ཁ་ ཆོག་འདི་ མིང་འབད་བྲིམ་ད།
བསྐྱལ་ལེན། ཟེར་བྲི་བ་ཅིན། རོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། སྟོལ་ལེན། ཟེར་ ད་ལྟ་བའི་ཆོག་ལས་ འཕུ་སྟེ་བྲི་དགོ།

ཀ་ སྐད་ བསྐྱར་ནི། ཟེར་ ཆོག་/རྫོང་ཆོག་འབད་ བྲི་བ་ཅིན། རོར་བ་མེན། དེ་སྟེ་ར་བྲི་དགོ།

ཁ་ ཆོག་འདི་ མིང་འབད་བྲིམ་ད།
སྐད་བསྐྱར། ཟེར་བྲི་བ་ཅིན། རོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། སྐད་སྐྱར། ཟེར་ ད་ལྟ་བའི་ཆོག་ལས་ འཕུ་སྟེ་བྲི་དགོ།

ཀ་ སྟོན་ བརྫོད་ནི། ཟེར་ ཆོག་/རྫོང་ཆོག་འབད་ བྲི་བ་ཅིན། རོར་བ་མེན། དེ་སྟེ་ར་བྲི་དགོ།

ཁ་ ཆོག་འདི་ མིང་འབད་བྲིམ་ད།
སྟོན་བརྫོད། ཟེར་བྲི་བ་ཅིན། རོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། སྟོན་རྫོད། ཟེར་ ད་ལྟ་བའི་ཆོག་ལས་ འཕུ་སྟེ་བྲི་དགོ།

ཀ་ དྲིས་པའི་ལན། ཟེར་ ཆོག་/རྫོང་ཆོག་འབད་ བྲི་བ་ཅིན། རོར་བ་མེན། དེ་སྟེ་ར་བྲི་དགོ།

ཁ་ ཆོག་འདི་ མིང་འབད་བྲིམ་ད།
དྲིས་ལན། ཟེར་བྲི་བ་ཅིན། རོར་བ་ཡིན།

དེ་མེན་པར། འབྲི་ལན། ཟེར་ ད་ལྷ་བའི་ཚིག་ལས་ འཕུ་སྟེ་བྱི་དགོ།

ཀ་ མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ། ཟེར་ ཚིག་/རྫོང་ཚིག་འབད་ བྱི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་མེན། དེ་སྟེར་བྱི་དགོ།
ལ་ ཚིག་འདི་ མིང་འབད་བྱིས་ད།
མཚོག་གྱུར། ཟེར་བྱི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། མཚོག་འགྱུར། ཟེར་ ད་ལྷ་བའི་ཚིག་ལས་ འཕུ་སྟེ་བྱི་དགོ།

ཀ་ བྱི་ནིའི་ རིག་ཅུལ། ཟེར་ ཚིག་/རྫོང་ཚིག་འབད་ བྱི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་མེན། དེ་སྟེར་བྱི་དགོ།
ལ་ ཚིག་འདི་ མིང་འབད་བྱིས་ད།
བྱི་ཅུལ། ཟེར་བྱི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། འབྲི་ཅུལ། ཟེར་ ད་ལྷ་བའི་ཚིག་ལས་ འཕུ་སྟེ་བྱི་དགོ།

ཀ་ བྱི་ནི་དང་ལྷག་ནི། ཟེར་ ཚིག་/རྫོང་ཚིག་འབད་ བྱི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་མེན། དེ་སྟེར་བྱི་དགོ།
ལ་ ཚིག་འདི་ མིང་འབད་བྱིས་ད།
བྱི་ལྷག། ཟེར་བྱི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། འབྲི་ལྷག། ཟེར་ ད་ལྷ་བའི་ཚིག་ལས་ འཕུ་སྟེ་བྱི་དགོ།

ཀ་ བསྐྱོག་ནིའི་ཐབས། ཟེར་ ཚིག་/རྫོང་ཚིག་འབད་ བྱི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་མེན། དེ་སྟེར་བྱི་དགོ།
ལ་ ཚིག་འདི་ མིང་འབད་བྱིས་ད།
བསྐྱོག་ཐབས། ཟེར་བྱི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། བསྐྱོག་ཐབས། ཟེར་ ད་ལྷ་བའི་ཚིག་ལས་ འཕུ་སྟེ་བྱི་དགོ།

ཀ་ བྱ་ཡི་རིགས་ག་ར་ སྒོ་ང་ལས་ སྒྱེས་པས་ན་... ཟེར་ཚིག་/རྫོང་ཚིག་འབད་ བྱི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་
མེན། དེ་སྟེར་ བྱི་དགོ།
ལ་ ཚིག་འདི་ མིང་འབད་བྱིས་ད།
སྒོ་ང་སྒྱེས། ཟེར་བྱི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། སྒོ་ང་སྒྱེ། ཟེར་ ད་ལྷ་བའི་ཚིག་ལས་ འཕུ་སྟེ་བྱི་དགོ།

ཀ་ དབྱངས་ཅན་ལྟ་མོ་ རྒྱ་མཚོའི་ནང་ནས་ འབྱུངས་པའམ་བྱུང་བས་ན་། ཟེར་ཚིག་/རྫོང་ཚིག་
འབད་ བྲི་བ་ཅིན། རྟོར་བ་མེན། དེ་སྟེར་ བྲི་དགོ།

ཁ་ ཚིག་འདི་ མིང་འབད་བྲིས་ད།
མཚོ་བྱུང་། ཟེར་བྲི་བ་ཅིན། རྟོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། མཚོ་འབྱུང་། ཟེར་ ད་ལྟ་བའི་ཚིག་ལས་ འབྱུ་སྟེ་བྲི་དགོ།

ཀ་ རྒྱུས་ཡོད་མི་། ཟེར་ཚིག་/རྫོང་ཚིག་འབད་ བྲི་བ་ཅིན། རྟོར་བ་མེན། དེ་སྟེར་ བྲི་དགོ།

ཁ་ ཚིག་འདི་ མིང་འབད་བྲིས་ད།
རྒྱུས་མི། ཟེར་བྲི་བ་ཅིན། རྟོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། རྒྱུ་མི། ཟེར་ ད་ལྟ་བའི་ཚིག་ལས་ འབྱུ་སྟེ་བྲི་དགོ།

ཀ་ བསྐྱབས་ཚར་མི་། ཟེར་ཚིག་/རྫོང་ཚིག་འབད་ བྲི་བ་ཅིན། རྟོར་བ་མེན། དེ་སྟེར་ བྲི་དགོ།

ཁ་ ཚིག་འདི་ མིང་འབད་བྲིས་ད།
བསྐྱབས་མི། ཟེར་བྲི་བ་ཅིན། རྟོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། རྒྱུ་མི། ཟེར་ ད་ལྟ་བའི་ཚིག་ལས་ འབྱུ་སྟེ་བྲི་དགོ།

ལྷོ་བཟུམ་འབད།

ཀ། ༡. གྲོས་སྤྱད། བཟུམ་འབད་བ་ཅིན། གྲོས་ཟེར་མི་ མིང་དང་། སྤྱད་ཟེར་མི་ བྲ་ཚིག་

གཉིས་བསྟུན་ཏེ་ གྲུབ་པའི་ མིང་ཡིན་མ་ལས། བྲ་ཚིག་ ག་ཡིན་མི་འདི་ ད་ལྟ་ བའི་ཚིག་ལས་
འབྱུ་སྟེ་ བྲི་དགོ་པ་ཡིན།

༢. གྲོས་ བསྐྱར་ནི། བཟུམ་འབད་བ་ཅིན། གྲོས་ ཟེར་མི་འདི་ མིང་ བརྫོང་དོན་གཙོ་བོ་དང་།
བསྐྱར་ ཟེར་མི་འདི་ བྲ་ཚིག་འབད་ འཇུག་པ་ལས། འཇུག་པ་དང་ དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་

དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ ཏུས་གསུམ་གྱི་ཚིག་ བཅུགས་ཤེས་དགོས་དང་། ཚིག་གི་ ས་སྟོང་བཞག་ཤེས་
དགོ།

ཁ།

༡. སན་ཐོགས། བབུམ་འབད་བ་ཅིན། སན་ཟེར་མི་ བྱ་ཚིག་དང་། ཐོགས་ཟེར་མི་ བྱ་ཚིག་ གཉིས་
བསྐྱེམས་ཏེ་ གྲུབ་པའི་ མིང་ཨིནམ་དང་།
༢. སན་ ཐོགས་ནི། བབུམ་གྱི་གནས་སྐབས་ནང་ འབད་བ་ཅིན། སན་ ཟེར་མི་འདི་ མིང་
དང་། ཐོགས་ ཟེར་མི་འདི་ བྱ་ཚིག་འབད་ འགྱུམ་ཨིནམ་ལས། བྱ་ཚིག་དང་མིང་གི་ བར་ན་
ས་སྟོང་བཞག་ཤེས་དགོ།

ག།

༡. རིག་སྐར། བབུམ་འབད་བ་ཅིན། རིག་ཟེར་མི་ མིང་དང་། སྐར་ཟེར་མི་ བྱ་ཚིག་
གཉིས་བསྐྱེམས་ཏེ་ གྲུབ་པའི་ མིང་ཨིནམ་ལས། **བྱ་ཚིག་ ག་ཨིན་མི་འདི་ ད་ལྟ་**
བའི་ཚིག་ལས་འབྱུང་ཞེ་ བྲི་དགོས་ཨིན།
༢. རིག་པ་ བསྐར་ནི། བབུམ་འབད་བ་ཅིན། རིག་པ་ ཟེར་མི་འདི་ མིང་ བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་
འབད་ འཇུག་ཡོད་པ་དང་། བསྐར་ ཟེར་མི་འདི་ བྱ་ཚིག་འབད་ འཇུག་པ་ ལས། འཇུག་པ་
དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཏུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ ཏུས་གསུམ་ གྱི་ ཚིག་བཅུགས་ཤེས་
དགོས་དང་། བར་ན་ ས་སྟོང་ཡང་ དེ་སྟེ་བཞག་སྟེ་ བྲི་བ་ཅིན། རོར་འབྲུལ་མི་འབྱུང་ནི་ཨིན།
དཔེར་ན།

མིང་འབད་འཇུག་པ།

མིང་ལས་ མིང་དང་བྱ་ཚིག་འབད་སྐར་ཡོད་པ།

ཁྱིམ་ **ཟུ་སྟེད་** འབད་དགོ་པས།

ཁྱིམ་ **ཟུ་** བསྐྱེད་དགོ་པས།

དམངས་ལུ་ **སན་ཐོགས་** མིན་འདུག།

དམངས་ལུ་ **སན་** ཐོགས་པས།

མཁས་པ་ལུ་ **དོ་འགྲན་** འབད་དགོ།

མཁས་པ་ལུ་ **དོ་** འགྲན་དགོ།

རིག་སྒྲུབ་ འགོ་འདྲེན་ འཐབ་དོ།

ཁས་སྒྲུབ་ འབད་དགོཔ།

སངས་རྒྱལ་གྱི་ རྟོན་ལུ།

རིགས་སྒྲེ་ བཤད་པ་བྲིད་གོ།

སྒྲ་སྒྲེ་ རྒྱབ་ལུག།

སྒྲ་སྒྲེ་ མ་རྒྱབ།

ཆ་སྟོམ་ འབད་འདུག།

སྒྲོན་རྫོང་ འབད་ནི་མིན་འདུག།

རིག་པ་ བསྐྱར་ནིའི་ལཱ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དོ།

ཁས་ སྒྲུབ་དགོཔ།

སངས་ རྒྱལ་ནིའི་རྟོན་ལུ།

རིགས་ བསྐྱེས་ཏེ་ བཤད་པ་བྲིད་གོ།

རིགས་ བསྐྱེ་ཚུགས་དགོ།

རིགས་ སྒྲེ་དོ།

རིགས་ སྒྲེས་ཤིག།

སྒྲ་ བསྐྱེ་ནི་མི་འོང་།

སྒྲ་ བསྐྱེས་ཏེ་ མ་བཞག།

སྒྲ་ མ་སྒྲེས།

ཆ་ སྟོམས་ཏེ་ བྱིན་ལུག།

ཆ་ སྟོམ་དོ།

སྒྲོན་ རྫོང་དེས།

སྒྲོན་ བརྫོང་ནི་མིན་པས།

** གྲོས་བསྐྱར། སྒྲོན་བརྫོང་། རྒྱ་བསྐྱེད། ཐོབ་བརྫོང་། བཟུམ་ བྱ་ཆོག་དང་འདས་ཆོག་ག་སྒྲོད་འབད་ བྲི་
བ་ཅིན། རྣམ་གཞག་དང་འགལ་བ་ཨིན་ **

འདི་བཟུམ་འབད་ གཞན་ཡང་།

བྲི་མི་དགོ། འབྲི་མི་དགོ། ཆོག་མཆམས་ གཙང་པའི་སྐབས་ལུ་ བདག་སྒྲ། དགག་སྒྲ། རྫོང་དོན་གཙོ་བོ་
ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཟུ་སྒྲེ་མ་གཙང་པ་ཅིན། རྟོན་དག་ཡིང་སྒྲུབ་འབད་ འབྲུམ་ཨིན།

གཅིག་གི་དོན་དག། འབྲི་མི་ དགོ། ཟེར་བའི་བརྟ་དང་།

གཅིག་གི་དོན་དག། བྱི་ མི་དགོ། ཟེར་བའི་བད་གཉིས་ཀྱི་བྱད་པར་ མེད་པ་བཟུམ་འབད་ གཅིག་ལུ་
འབྱུར་ནི་ཨིན། འདི་བཟུམ་ཀྱི་རིགས་ ཚད་མེད་པ་ཅིག་ཡོད་པ་ལས་ དཔྱད་དེ་བྱི་དགོ་པ་ གལ་ཆེ།

སྐད་ཡིག་གི་ཚུམ་གཞག་ མིང་དང་ཚིག་ལུ་ མ་བརྟེན་པར། ཚུམ་དང་འཛིག་རྟེན་གྱི་ལཱ་ག་ཅི་ཡང་ འབད་
ཐབས་མེད་པ་ཨིན། ཟེར་ འཕྲོན་དོ་བཟུམ། ཚུམ་སྤིང་གི་ བྱ་གཞག་ཆ་མཉམ་སྐད་ཡིག་གི་ ཚུམ་གཞག་
ལས་ བད་སྤྱོད་ཀྱི་ལཱ་ཚུ་ འབྱུང་མ་ཨིན། དེ་ལས་བརྟེན་ ལག་ལེན་འཐབ་ད་ལུ་ ཁ་ལས་ག་ཅི་འཕྲོན་མི་
འདི། མ་དཔྱད་པར་ སྒྲུང་བ་གང་ཤར་འབད་ མེན་པར། ད་ལས་པར་ ང་བཅས་རའི་རྫོང་ཁའི་ བད་
དག་གི་ཚུམ་གཞག་ བྱངས་བཅོན་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ། རིག་པ་གིས་ ལེགས་པར་དཔྱད་དེ་ སྒྲོར་ཚུ་ལ་
ཀྱི་ཚུམ་གཞག་ཚུ་ རང་གིས་ཤེས་མི་བྱབ་སྤེལ་དང་། མ་ཤེས་མི་ འདྲི་གཏུགས་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་
དགོ་པའི་ དོན་ལུ་ཨིན་ནོ།

༤. ཏེ་མ་ལས་ བཅོས་མ་མེན་པར་ ཚུམ་གཞག་དང་ལཱ་ཚུམ་འབད་ ལག་ལེན་ནང་དར་བྱབ་སོང་
ཡོད་མི་ མིང་རིགས་དངོས་པོ་བདག་ལས་གྲུབ་ཡོད་པའི་ སྒྲུབ་བྱེད་མངོན་སུམ་ གསལ་ཡོད་པ།

ཀ། བྱ་ཚིག་གཉིས་ཅེག་ལས་གྲུབ་པ།
སྤྱང་སྒྲོབ། འཛིན་སྒྲོང་། གཏོང་ལེན། སྤེལ་འདྲེན། རྩང་དེག། འབྲི་གྲོག། གསོག་འཛོག། འདེགས་ འཛོག། གཟིགས་འབྱུལ། ལོག་ལྷ། ཕྱིས་བཞག། འབྱུལ་སྒྲོང་། སྤྱང་འཛོམ། འབྱུང་འབྱུར། ལྷ་ བཤལ། སྒྲོར་གྲོག། འདྲུ་འཛོམ། ལྷ་སྒོར། ལེགས་རྫོང་། རྫོང་སོར། ཞིབ་དཔྱོད།
ཁ། མིང་གི་མཐའ་མར་ བྱ་ཚིག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་གྲུབ་པ།
བདག་སྒྲོང་། འགོ་འབྱེད། བྱིས་སྤྱང་། ཚིག་སྤྱང་། བྱིས་སྤྱང་། བཟུང་འཛིན། བྱང་འདྲེན། ཞག་ སྤྱོད། སྤྱོད་སྤྱང་། བཟུང་སྤྱང་། སྤོལ་འཛིན། སྤྱིད་འཛིན། སྤྱི་སྤྱང་། རྩ་སེལ། རྩ་སྤྱོད། ལམ་སེལ། སྤོག་གཙོད། བཀའ་སྤྱང་། དོགས་དཔྱོད། གསལ་སྤོན། བྱུགས་སྤྱོད། བྱང་འབྱུག། ཚུམ་སྤྱང་།

ག། མིང་གི་ཐོག་མར་ བྱ་ཚིག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གྲུབ་ཡོད་པའི་མིང་ག་ར་ ད་ལྟ་བའི་
ཚིག་ལས་ གྲུབ་ཡོད་པ།

སྒྲིག་ལས་/ཁྲིམས། རྫོང་སྤྱ། རྫོང་ཚིག། འབྲི་ཚོམ། སྤང་མ། སྤྱེ་ཁང་། འཕྱོན་ཁྱུངས། འབྱུང་ཁྱུངས།
འབྲི་རྒྱལས། འབྲི་ཁྲི། ཚོད་སྟེ། སེལ་ཐབས། སྤྱོད་ཚན། སྤང་བ། གཏོང་བ། རང་འབྱུང་། རང་
འབྱོན།

དེ་བརྩམ་ལུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ བརྟག་དཔྱད་འབད་བཟུ་བ་ཅིན། ཡིག་སྟེ་བ་ཀྱི་སྤྱབས་
མ་བདེ་མི་འདི་ ཏེ་མ་ཅིག་ལས་ བྱུང་འབྱུང་མ་མེན་པར། བར་སྤྱབས་ཅིག་ལས་
འབྱུང་མ་ཡིན་མ་ དེས་བདེན་ཡིན་པས།

དེ་གིས་འབད་ སྐད་ཡིག་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སྤྱབས། རྫོང་བ་དང་འབྲུལ་བ་ མི་
ཟུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚིག་/རྫོང་ཚིག་གི་སྤྱབས་ འཇུག་མི་བྱ་ཚིག་དང་། མིང་འབད་
འཇུག་མི་བྱ་ཚིག་གཉིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཏེ་གོ་སྟེ་ དབྱེ་བ་ བྱེ་ཤེས་དགོཔ་འདི་
གནམ་མེད་ས་མེད་གལ་ཆེམ་འདུག།

མིང་གི་རྣམ་གཞག་དང་འབྲེལ་བྱི་དགོ་པའི་བརྩུད་དོན།

ཡི་གུའི་སྟེ་བ་ འབྲ་མིན་འབད་ འཕྱོན་མི་གཙོ་བོ་ བྱ་ཚིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མིང་གྲུབ་འོང་བའི་སྤྱབས། འདས།
མ་འོངས། ད་ལྟ། སྤྱུ་ཚིག་གི་སྟེ་བ་ སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ། ག་སྟོད་པ་འབད་ བྱི་ནི་དེ་གིས་ཡིན་མས། དེ་
ཡང་། དཔེ་འབད་བ་ཅིན།

འཕྱོན་བསྐྱེད། ཐོན་བསྐྱེད། ཐོན་སྐྱེད། འཕྱོན་སྐྱེད། བརྩམ་དང་། བསྐྱུག་མི། བསྐྱུགས་མི། སྤྱུགས་མི།
སྤྱུག་མི། བརྩམ་ བཞི་དེ་རེ་ཐོན་ཡོད་རུང་། སྐད་ཡིག་གི་ རྣམ་གཞག་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན། བཞི་པོ་ཆ་ར་
བདེན་པ་འབད་ འོང་ མི་སྲིད་ནི་ཡིན།

ཨིན་རུང་། ང་བཅས་ཀྱིས་ ད་ལྟོ་ཚུན་ཆོད་ བཞིལ་ཆར་ བདེན་པ་འབད་བཅིས་ཏེ་ བྲིམ་མ་གཏོགས།
གཞི་རྟེན་འབད་ནིའི་ རྣམ་གཞག་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ མ་དཔྱད་ནི་དེ་གིས་ཨིན་པས།

ཡིག་སྒྲེབ་ དབྱེད་པུད་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྐྱགས་བཟུམ་ཅིག་ བྱིན་དགོཔ་འཐོན་རུང་། བདེན་མི་དང་ མ་བདེན་
མི་ག་ར་ལུ་ ཡང་ལྷི་མེད་པར་ འབྲན་འབྲ་འབད་ཚྭ་ཅུག། དཔེ་འབད་ན། “རྟ་གི་རུམ་” ཟེར་མི་དང་།
“སྤྲང་གི་རུམ་” ཟེར་མི་གཉིས་ཆར་ བདེན་པ་འབད་ ཆ་བཞག་དོ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ ཐལ་ཆར་འདུག།

དེ་འབད་ཞིན་མ་ལས། དངོས་པོ་བདག་གཞན་དུས་གསུམ་གྱི་སྐབས། བདག་བྱེད་པ་པོའི་དངོས་པོ་དང་
བྱེད་པོའི་ལས་ག་ར་ དངོས་པོ་བདག་དང་། དེ་ག་ར་ ད་ལྟོ་བའི་ཆོག་ལས་འགྲུབ་དགོ་པའི་ རྣམ་གཞག་
ཡོད་དོ་བཟུམ། དངོས་པོ་བདག་གི་སྐབས་ བདག་བྱེད་པ་པོའི་དངོས་པོ་གི་ རིགས།

གཙོད་པ་པོ། གཙོད་བྱེད། ལྷ་བ་པོ། ལྷ་བྱེད། སྐྱབ་པ་པོ། སྐྱབ་བྱེད། རར་བ་པོ། རར་བྱེད། སྤྲེག་པ་པོ།
སྤྲེག་བྱེད། འཛིན་པ་པོ། འཛིན་བྱེད། གཙོད་མཁུན། ལྷ་མཁུན། སྐྱབ་མཁུན། རར་མཁུན། སྤྲེག་མཁུན།
འཛིན་མཁུན།

ཟེར་མི་བཟུམ་ ག་ར་ དུས་ད་ལྟོ་བའི་ ཆོག་ལས་འོངམ་མ་གཏོགས། འདས་ མ་འོངས་ སྐྱལ་ཆོག་ཚུ་
ལས་ མིང་གི་གས་སུ་ གྲུབ་འོངས་འོངམ་ ཡུད་རྟོག་གཅིག་ཡང་ མེད་ནི་དེ་གིས་ཨིན། བྱ་ཆོག་དང་འབྲེལ་
བའི་ མིང་གི་རིགས་ཚུ་ ག་ཅི་བཟུམ་བྲི་དགོཔ་ཐོན་ཏེ་ འབད་རུང་། ད་ལྟོ་བའི་ཆོག་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་
དགོཔ་ཨིན་མ་ལས།

བད་སྒྲིབ་གི་གཞུང་ལས་འཐོན་མི་ རྣམ་གཞག་ཚུ་ བད་སྒྲིབ་གི་སྒྲིགས་བམ་ནང་ལུ་ མ་བཞག་པར། སྒྲིབ་
བཤམ་ལེན་གི་ནང་གདན་པ་ལས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན། འབྲི་ལུགས་རྣམ་གཞག་འདི་ ལུངས་བཅན་
ཏོག་ཏོ་དང་། མཁས་དབང་ཀུན་གྱིས་ གྲོ་

བཅོལ་ཚུགས་པའི་ གནས་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ནི་ཨིན་པའི་ཁར། མ་འོངས་པ་ལུ་ བད་སྒྲིབ་གི་གཞུང་ཚུ་ལུ་
གཞི་བཅོལ་དང་ རྒྱབ་ལེན་འབདཿ་ད། ལྷབས་བདེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ལུ་ འགྱུར་ནི་དགོས་པ་སྒྲུལ་ཡོད་པ་ ཏེ་
གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན། འོ་དག་ཅིག་ལས་ ཀུན་གྱི་ མཐུན་སྦྲུང་ལུ་གྱུར་ཏེ་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་
པའི་ བད་སྒྲིབ་གི་གཞི་མ་ ལུངས་བཅན་པོ་ འགྲན་ལྷ་མེད་མི་ཅིག་ལུ་ འགྱུར་ནི་ཨིན་ནོ།

བྱ་ཆོག་ལས་འགྲུབ་མི་ མིང་སོ་སོར་ དབྱེ་མ་ཤེས་པ་ཅིན། འོག་གི་ རྫོང་ཆོག་གཉིས་ལུ་
བྱད་པར་ཡོད་རུང་ བྱེ་མ་ཚུགས་པར་ གཅིག་འབད་ མཐོང་དོ་བཟུམ་འགྱུ་འོང་།

༡. གནས་བསྐྱོར་འགྱུ་ནི།

༢. གནས་བསྐྱོར་བར་འགྱུ་ནི།

༡. གྲོས་བསྐྱར་ནི།

༢. གྲོས་བསྐྱར་འབད་ནི།

༡. རྒྱ་བསྐྱོད་བརྟུང་ཡི།

༢. རྒྱ་བསྐྱོད་ལྷན།

༡. གཞན་རྒྱ་བསྐྱུལ་འབད་ནི་ལཱ་ཁག་ཡོད། ༢. གཞན་རྒྱ་བསྐྱུལ་ནི་ལཱ་ཁག་
ཡོད།

༡. གཉིས་འབད་བཅོགས་ཅི།

༢. གཉིས་བཅོགས་ཀྱབ་ཅི།

༡. རྟ་འབྲིམ་ལས་གྲུ་ཡོན་འཐོབ་དོ། ༢. རྟ་འབྲིམ་ལས་གྲུ་ཡོན་འབག་ནི།

ག༽ བྱ་ཆོག་དང་ལས་ཆོག་ཚུ་ཕྱད་དང་ཆོག་གོགས་ཚུ་དང་སྒྱུར་ཚུ་ལ།

དགོས་དོན།

སྒྲེབ་མ་འདྲམ་འབྱུང་སའི་ ཀ་གཞན་གཅིག་པོ་འདི། ཡིག་སྒྱུར་གྱི་སྐབས། བྱ་ཆོག་དང་ལས་ཆོག་ ཚུ་ ཕྱད་དང་ཆོག་གོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ སྒྱུར་མ་ད། ལམ་ལུགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སྒྱུར་ཚུ་ལ་ ཚུལ་དང་མ་མཐུན་མ་ལས་ འཐོན་མ་ཡིན་པས།

སྐུམ་ཉགས་/ཡི་གུའི་སྒྱུར་བའི་གཞུང་ལས་ མིང་ཆོག་བཟོད་པ་གསུམ་དང་ བདག་གཞན་དུས་ གསུམ་གྱི་ནམ་གཞག་ཚུ་ འཁྲུལ་མེད་འབད་ སྟོན་ཡོད་པ་ཡིན་རུང་། ལག་ལེན་འབབ་མི་ཚུ་ གིས་ ནམ་གཞག་ལུ་ གཞི་རྟེན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་གྱི་ སྐྱུང་བ་ཉུང་མ་མཚན། དུས་གསུམ་ གྱི་ ཡི་གུ་སྒྲེབ་སོ་སོ་འབད་ཡོད་རུང་ སྐྱ་གཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ ཆོག་གོགས་དང་ཕྱད་ཚུ་ སྒྱུར་བའི་སྐབས། སྒྲེབ་ལུ་མ་བརྟེན་པར་ རྫོང་སྐྱ་ལུ་བརྟེན་ བྲིས་འབྱོ་ནི་དེ་གིས། རང་རང་སོ་ སའི་ རང་དབང་གི་སྒྲེབ་རེ་ཐོན་ཏེ། འབྲི་ལུགས་ནང་ དཀའ་གནད་ཅན་ཅིག་ལུ་ སྒྱུར་ཡོད་པ་ ལས། གནས་སྐབས་ བད་དོན་སྒྱུར་ལེན་གྱི་ ཡིག་ཆ་ཚུ་གིས་མཚན་པར། གཞི་རྟེན་ཆོག་མཛོད་ གྱི་རིགས་དང་ ཁུངས་གཞུགས་གྱི་ ཡིག་རིགས་ག་རའི་ནང་ འདི་བཟུམ་མའི་ ལྟ་ཞུགས་ཚར་ ཏེ་འདུག།

དེ་ཡང་ ར་བཅས་རའི་ འབྲུག་ཡིག་རྒྱུང་མ་གཅིག་གི་ནང་ ཡིན་ནུ་? ཟེར་བ་ཅིན། དེ་གིས་མ་ དོ་བར་ ཆོས་སྐད་ཀྱི་རིགས་ ག་རའི་ནང་ ཤོ་འགྲིག་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ ཟུ་ལས་མཐོང་ནི་མི་འདུག། དེ་ཚུ་གཙོ་བོ་ གཤམ་འཁོད་སྒྱུར་བ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ དེ་སྒྲེ་ཐོན་འཐོན་མ་ཡིན་མས། དཔེ་འབད་བ་ ཅིན།

༡. བསྐྱབ་སྟེ། བསྐྱབས་སྟེ། སྐྱབ་སྟེ། སྐྱབས་སྟེ།

བསྐྱམས་ཏེ། སྐྱམ་ཏེ། སྐྱམས་ཏེ། བསྐྱམ་ཏེ།

བྲི་ཏེ་བྲིན། བྲིས་ཏེ་བྲིན། འབྲི་ཏེ་བྲིན།

བཏུ་སྟེ་བཞག། ཏུ་སྟེ་བཞག།

བཟའ་སྟེ་སྟེ་། ཟ་སྟེ་སྟེ་།

གསར་ཏེ་བཏུ་བཞག། བསར་ཏེ་བཏུ་བཞག། བཟུམ།

ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད་དང་གཅིག་ཁར། འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་དང་ སྐལ་ཆོག་ཚུ་ ག་
འཐོབ་འབད་བེས་རུང་ ཁྱད་པར་མེད་པ།

༣. བསྐྱབ་པར་འགྱུ་ནི། བསྐྱབས་པར་འགྱུ་ནི། སྐྱབ་པར་འགྱུ་ནི། སྐྱབས་པར་འགྱུ་ནི།

བཙོང་པར་གྱུར་། བཙོངས་པར་གྱུར་།

བཅད་པར་གྱུར་། གཅད་པར་གྱུར་། བཟུམ།

ལ་དོན་གི་འཕྱད་དང་གཅིག་ཁར། འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་དང་ སྐལ་ཆོག་ཚུ་ ག་འཐོབ་
འབད་བེས་རུང་ ཁྱད་པར་མེད་པ།

༤. བྱ་ཆོག་གི་ མཐའ་རྟེན་/ཆོག་གོ་གས་/འབྲེན་ཆོག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ཡང་ དེས་མེད་སྐྱར་
ཡོད་པ།

བྱ་ཆོག།	བྱ་ཆོག་གི་ཆོག་གོ་གས།
• བསྐྱལ་/བྱུལ་	ཚུགས། ཚོ། བཏུལ་/ཤེས།
• གྲི་/འགྲི་/གྲིས་	
• བསྐྱབ་/སྐྱབ་/བསྐྱབས་/སྐྱབས་	
བསྐྱབ་བཏུལ། སྐྱབ་བཏུལ། བསྐྱབས་བཏུལ། སྐྱབས་བཏུལ།	མ་ཡོངས། དྲ་ཏུ་ག། འདྲས་པ། སྐལ་ཆོག།

ཚིག་གྲོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་སྐྱལ་ཚིག་སོགས་ ག་འཐོབ་སྒྱར་རུང་ ཟུང་པར་
མེད་པ་མ་ཚད། དེ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འདི་འཐོབ། མི་འཐོབ་སོགས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ཡང་མེད་ནི་དེ་གིས་
ཡིན།

དེ་གིས་འབད། ད་ལས་པར་ སེལ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྤང་དེ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འདས་པ་དང་ མ་འོངས་
པ་ ད་ལྟ་བ་སྐྱལ་ཚིག་ཚུ་གི་ འཇུག་ཚུལ་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་ཏུ་ བཤད་ནི་ཡིན།

ཀ་ མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚིག་གི་འཇུག་པ།
འདི་གི་འོག་ལས་འཐོན་ནི་ཡིན་མི། སྤང་དང་མིང་ཚིག་གི་ ཚིག་གྲོགས་/འདྲེན་
ཚིག་ཚུ་ ག་ཅིར་འཐོན་རུང་། འདི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚིག་
ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་དོན་ཡིན།

ཀ་, མིང་མཐའ་ (པ་བ་(མ་)ས་/+ར་) (ར་) དང་ སྟེལ་མར་ འཇུག་ཚུལ།
(པ་བ་ས་) གསུམ་ འདི་ མིང་མཐའ་འབད་ འཇུག་པ་གིས་མ་ཚད།

བྱ་ལུ་ལྟུང་གི་ལས་ཅམ་ཟེར་མི་འདི།
བྱ་ཚིག་ཡིན་པ་ལུ་ བྱ་བའི་ལཱ་ག་
ནི་ཡང་མ་བཟོན་མི། བྱ་ལས་
དཀོས་ཆེད་དུ་། རྒྱ་ཡི།
འདྲེན་ཚིག། མིང་མཐའ་སོགས་
དཔེ། བཟོན་དོན་གཏོ་བོ་འམ་གཏོ་
ཚིག་ མིང་དཔེ་ཆ་འདྲ་སྟེ་ཅིག་འབད་
འཇུག་མི་འདི་ཡིན།

(འཇུག་ཚུལ་གཞན་འོག་ལུ་ བདག་སྒྲིབ་གི་སྐབས་
བཤད་ནི་ཡིན་) བྱ་ཚིག་དང་ གཅིག་ཁར་སྒྱར་བའི་
སྐབས། མ་འོངས་ད་ལྟ་འདས་སྐྱལ་སོགས་ ག་ནི་ཡང་
སྟོན་མི་མེན་པར། བྱ་ཚིག་རུས་མེད་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ་ བ་
བའམ་ལས་ཅམ་ སྟོན་མི་ཅིག་ལུ་ འགྱུར་མ་ཡིན།
འཇུག་ཚུལ་གི་དབེ་ རིམ་པ་བཞིན་ འོག་ལས་མར་
བཀོད་ཡོད།

ཁྱིལ་གིས་ ཤིང་ བཟོན་པ་ ཡིན།
སྟོན་མིང་ བཟོན་པ་དུ་ མི་དགའ་བས།

མོ་ལུ་ **རྩྭ་** ཡིན་མ། མ་ཤེས་པས།
ཆོད་མོ་མ་ **ཆོ་བ་ལུ་** ཆོས་ཡི་ལོ།
ལེགས་ཤོམ་ **མ་མཐོང་མ་**འབད་ བཞུག། ཟེད་འོ་བཟུམ།

ཕུང་ཕུང་ བྱ་ཚིག་དང་ག་ཅིག་ཁར་ འདྲེན་ཚིག་/མིང་མཐའ་འབད་ འཇུག་པ་ད། བྱ་ཚིག་འདི་ བྱ་
བའམ་ལས་ཅམ་ངོས་འཛིན་གྱི་དོན་ལུ་ འཇུག་པ་ཡིན།

ཡུག་སམ་ འཇུག་པར་ འོང་དེས།	གྲུང་ བཀྲགས་པར་ སོང་ཡི།
ཐགས་ འཐགས་པར་ འབོ་རུག།	ཆོད་མོ་ ཆོ་བར་ གྲུང་།
ཏྱུ་མོ་ བཏྱ་བར་ གྲུང་།	མེ་ འཕྱ་བར་ འཕྱོ་ནི།
ལཱ་ འབད་བར་ སོང་རུག།	སེམས་ཅན་ གསད་སར་ མ་བཏུ།
ཏྲ་ གཟུང་སར་ མ་སོང་།	ཨ་ལོ་ སྦྱི་སར་ མཐོང་རུག། ཟེད་འོ་བཟུམ།
འཕྲལ་འཕྲལ་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ཏྱུ་མོ་ སྟོན་མར་ འཕྱོ་དེས།	
ཆོང་ཅིག་ བཏོན་མར་ སོང་རུག། གསེར་ བསྟོན་མར་ གྲུང་ནི།	
འཐགས་ བཟུང་མར་ མི་འཕྱོ། ཟེད་འོ་བཟུམ། འདྲེན་ཚིག་དང་ག་ཅིག་ཁར་ ལ་ཏོན་གྱི་ཕྱད་ ན་དཔ་ སྒྲུལ་མར་འཇུག་པ་ཡིན།	

- བྱ་/ལས་ཚིག། མ་འོངས་པ།
- ཕྱད།
- མིང་མཐའ།

དཔེ་གཞན་ཡང་།

ཁོང་གཉིས་ མ་འགྲིག་པར་ སྟོན་རུག། བཀའ་ངོན་ བསྐྱར་པར་ ཐོན་རུག།
ལྷོ་ དཀྲུག་པར་ བཏང་རུག། ཞིང་ བཞོ་བར་ མ་སྟོན་པས།
ཚོགས་རྒྱན་ བསྐྱར་པར་ འཕྱོ་དེས། དཀྱི་ར་ དཀྱི་བར་ ཤོག།
ཏི་རུ་ བསྐྱི་བར་ མ་ཐུན་པས། རོ་ དཀྲུག་པར་ བཏང་རུག།

ཇ་ བསྐྱེལ་བར་ མ་སྟོད་པས། རྟོམ་དང་ འཛིང་མར་ སོང་།
ཇ་ དང་མར་ འཕྱོད་པ། གོ་ས་ བསྐྱེལ་ སྟོད་ཅུག།
ཏི་རུ་ བསྐྱེལ་སར་ བལྟ་སྟོད་ཅུག། སོག་ བསྐྱེལ་མར་ མ་འཕྱོ་བས།
མི་ འཛོམ་སར་ སྟོད་ཅུག། ཆོས་ བསྐྱེལ་སར་ འཕྱོད་གོ།
ཕུགས་མ་ འཕུགས་སར་ མི་ཡོད། བཞེས་སྟོ་ བཟའ་སར་ བལྟ་ནི་མི་འོང་།
ཕུགས་མ་ འཕུགས་སར་ མི་འདུག། ལྷ་ བར་སར་ མི་འདུག།
རྟ་སྟོག་གིས་ དང་སར་མ་མཐོང་། འཐོབ་ ཡོད་སར་ སྟོད་དགོ།
རྟ་དང་སྐྱང་ བར་སར་ མ་སྟོད། ཀམ་ སྟོད་སར་ རུབ།
ཁྱི་ བལྟ་བ་སར་ བལྟ་དགོ་པས། ཆ་རོགས་ བསྐྱེལ་པར་ འཕྱོ་ནི།
ཆབ་གསར་ གཏང་པར་ མི་འཕྱོ་ ཞག་ ཉལ་བར་ འཕྱོ་ནི།
ཐག་པ་ གཟུང་པར་ མི་འཕྱོ་ ལྟ་མོ་ བལྟ་བར་ གཏང་།
ཡི་གུ་ བྱི་སར་ བལྟ། སྟོམ་ མ་བསྐྱེལ་པར་ བཞག་ཅུག།
ཏི་རུ་ སྟོད་པར་ མི་འཕྱོ་ ཆོག་ གཏང་སར་ བཞག།
ཏི་རུ་ བརྒྱག་པར་ བཏང་ཅུག། བསམ་དོན་ འགྲུབ་པ་ལུ་ བསོད་ནམས་དགོ།
ཐོག་ བསྐྱེལ་ བཏང་ཅུག། ཤིང་ གཙང་པར་ མ་གཏང་པས།
ཞོར་ འཆོ་བར་ མ་སྟོད་པས། ཏི་རུ་ བསྐྱེལ་ མ་གཏང་།
བདུག་རྩལ་ བདུག་པར་ མི་འཕྱོག་? བཟུམ།

ཕན་འདོབས།

- ༡ བསྐྱེལ་སར་ བཏུ། བྱི་སར་ འདུག། བཟུམ། ལཱ་གི་འབད་ཚུལ་/འབད་ཐངས་རྣམ་པ་ བྱ་ཐའི་ལས་
གཏོ་ཐོར་བརྟེན་མི་ ཡིན་མ་ལས། མ་འོངས་པའི་ བྱ་ཆོག་པ་བྱི་དགོ་པ་དང་།
- ༢ སྐྱེལ་ས་ ལྷ་ལུ་ཡིན། འབྲི་ས་ འདི་རྟེན་ ཡིན། སྐྱིག་ས་ མི་བརུབ། འཐོན་ས་ ལྷ་ལས་ མེན།
བཟུམ་དྲི།

སྐྱབས་སུ་སོང་། འབྲིས་ལུ་ རྟོག་གི་མི་འོང་། སྒྲིག་སུ་སྟོན། བྱ་ཡུལ་གྱི་མིང་ཆོག་ཡིག་རྟེན་ལས་
བྱེ་ཆོག་གི་དུག།

༢ སྐྱབས་སུ་སྐྱིམ་སུ་སྒྲིག་སུ་སྟོན། སྐྱབས་སུ་སྐྱིམ་སུ་སྒྲིག་སུ་སྟོན། སྐྱབས་སུ་སྐྱིམ་སུ་སྒྲིག་སུ་སྟོན།

བཤམ་གྱི་གཉིས་སྐྱར་ཐངས།

ཆོག་གཉིས་གི་ནང་ཡིན་པ་ཅིན།

- རྟོག་འཕྲུལ་སུ་ འབྲུལ་ཡིན། བཟུང་ཡིན། བཟུང་། བྱ་ཆོག་དཔྱད་། རྟེན་ལས།
- ཐལ་སུ་ ཐལ་། ཐོས་སུ་ ཐོས་སུ་ བཟུང་། མིང་དཔྱད་གཉིས་ཁམས་ (ཐལ་) སྟོན།

ཆོག་གཉིས་གི་མེན་པ་ཅིན།

- རྟོག་འཕྲུལ་ བཟུང་སུ་ བཟུང་། བྱ་ཆོག་དཔྱད་།
- ཐལ་སུ་ ཐལ་། ཐོས་སུ་ ཐོས་སུ་ བཟུང་། མིང་དཔྱད་གཉིས་ཁམས་ (ཐལ་) སྟོན།

(པ་མ་) ལ་དོན་གྱི་ཐང་ (ར་) དང་ སྐྱར་བཤམ་། ཆོག་གཉིས་ནང་མི་བུ་བཤམ་ནི་ དེ་གིས། ཆོག་
སོ་སོའི་ནང་བྱི་ནི་གི་ དཔེ་འོག་ལུ་བཞག་ཡོད།

ཆོག་གཉིས་ནང་ཡོད་མི།

སྟོན་པ།

ལག་པ།

ཀླུ་མ།

ཆོག་སོ་སོའི་ནང་ཡོད་ཐངས།

སྟོན་པ་ཞོག།

ལག་པ་སྟོན།

ཀླུ་མ་ཐངས་སུ་ བཟུང་།

བཟུང་གསོག་གཞན་ཡང་།

ལག་པ་ཁམས། ཀླུ་མ་ཁམས། བཟུང་། འབྲི་སྐྱབས་ནང་གཉིས་ཆ་རའི་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན། ཁོར་བ་
ཡིན་པ་ལས་ སྐྱར་དགོ།

ཀྱང་ མ་འོངས་པའི་ འབྲུལ་ཆོག་/མཐའ་རྟོག་གི་ཆོག་གོགས།

(དགོ། ཆོག། ཆོགས། བཟུང་། ཤེས། སྟོན། བུ་བཤམ། ཐུ། བྱིར། སག་སུ་རན་)

འབྲེན་ཚིག་/ཚིག་གྲོགས་ཟེར་མི་འདི། འདི་ཚུ་ བྱ་ཚིག་ཡང་ཡིན་པ་ལྟ། འབྲི་སྒྲུབ་གཉིས་ཆ་
རའི་ རྫོང་ཚིག་ནང་། མ་འོངས་པའི་ བྱ་ཚིག་ཚུ་གི་ཤུལ་ལུ་ འཇུག་པ་ད། ཉེ་མའི་ བྱ་ཚིག་
ཚུ་ ལུས་མེད་ཅན་ བྱ་བའམ་ལས་ཅམ་སྟོན་མི་ཅིག་ལུ་ ཟུར་སྟེ། བྱ་ཚིག་རྩར་ཅན་འབད་
དེ་ཚུ་གིས་ ལཱ་འབད་མ་ཡིན།

ཚུགས། མི་ཚུགས། ཚུགས་ནི། ཚུགས་དོ། ཚུགས་ཅི། ཚོག། མི་ཚོག། ཚོག་ནི། ཚོག་དོ།
ཚོག་པས། ཟེར་དོ་བབྱམ། མ་འོངས་པ། ད་ལྟ་བ། འདས་པ། སྐུལ་ཚིག་སོགས་ ཆ་མཉམ་
འབྲེན་ཚིག་/མཐའ་རྟེན་གྱི་ ཚིག་གྲོགས་ཚུ་གིས་སྟོན་མ་ལས། དེ་ཚུ་གི་ ཉེ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་
མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚིག་ ཟུར་དགོཔ་ཡིན།

ག་ཅི་འབད་? ཟེར་བ་ཅིན། བྱ་བའམ་ལས་ཅམ་ སྟོན་མི་ཅིག་ལུ་འགྱུར་མ་གཏོགས། བྱེད་
པ་པོ་དང་། བདག་སྟེ། འདས་པ་དང་ སྐུལ་ཚིག་སོགས་ ག་ཅི་གི་གསལ་ལུ་ཡང་མི་ཚུད་པ་
ཡིན།

དེ་གིས་འབད། དཔེ་ཅིག་བཀོད་པ་ཅིན།

བྱ་ཚིག་ མ་འོངས་པ།	འབྲེན་ཚིག་/མཐའ་རྟེན་གྱི་ཚིག་གྲོགས།
བརྒྱག་/བལྟམ་/བསྟོག་ /བཙོང་	དགོ།
	ཚོག།
	ཚུགས།
	བབྱམ།
	ཤེས།
	ལུས།
	རན།

*** ཚིག་གྲོགས་/འབྲེན་ཚིག་ཚུ་ མ་འོངས་པའི་ཚིག་/བྱ་ཚིག་དང་སྒྱུར་བའི་སྒྲུབ་སྤྱོད་ དེ་ཚུ་ བྱ་ཚིག་རྩལ་
ཅན་/རྩལ་པ་ཅན་ཅིག་ལུ་སྒྱུར་ཏེ། བྱ་བ་བྱེད་པ་སོགས། ག་ར་ འབྲེན་ཚིག་ཚུ་གིས་ འབད་མ་ཡིན། དཔེ་
འབད་བ་ཅིན།

བྱ་ཚིག་རྩལ་མེད་ལུ་ འབྲེན་ཚིག་/ཚིག་གྲོགས་ཚུ་རྩལ་ཅན་/རྩལ་ཅན་འབད་འཇུག་ཡོད་པ། སྒྱུར་ཡོད་པ།	
བཟླ་	དགོ་སྟེ་ར་ འབད་རུང་།
	དགོ་ནི་ཡིན་པས།
	དགོ་དོ་ཡོད་པ་མས།
	དགོ་རུང་ བཟླ་ནི་ར་ཡིན་མ་མས།
བཟླ། བྱ་ཚིག་ཡིན་རུང་། འབྲེན་ཚིག་ཚུ་དང་ ཐད་པའི་བསྐྱང་ལས། བཟླ་འདི་ལུ་ ལཱ་ག་ནི་ ཡང་མེད་པར། ལཱ་ཚུ་ཆ་མཉམ་ འབྲེན་ཚིག་འདི་གིས་འབད་མ་ལས། བཟླ་འདི། བྱ་ལས་ཚམ་ འཇུག་པ་མ་གཏོགས་ བྱ་ཚིག་རྩལ་ཅན་མེན་མ་ཡིན་མ་ཤེས་དགོ།	
བསྐྱེག་	བརྟུག་སྟེ་ར་འབད་རུང་།
	བརྟུག་པ་ཅིག་གིས་ མི་བརྟུབ་འོང་།
	བརྟུག་དོ་ཡོད་པ་འོང་།
	བརྟུག་རུང་ མི་ཉན།

གཞན་ཡང་།

ཁྱེམ་ཁྱེམ་ རྒྱག་ཚུགས་པ་ཅིན། ལེགས་ཤོམ་འོང་། ཅ་ལ་ཁུངས་མེད་མི་ཚུ་ བརྟུག་བརྟུག། ཉ་སག་ལས་ འོང་
བརྟུག། ལོ་རྒྱུ་ ཅི་ཤེས་ནི་ཡིན་པས། མནོ་བསམ་ གཏང་ཤེས། སྒྲིག་དང་མ་འཕྲིལ་ན། རང་སྲིད་འོང་ག་? ཡང་
མི་ཤེས། མི་ གསལ་དགས་ཀྱིས་ བྱ་ཡང་ བཟླ་སྲིད། དུས་ཚོད་ལུ་ལྟོད་པ་ཅིན། འཕྲོ་བརྟུབ་ནི་འབྲས་མེན་ཡ་?
ཉོ་རྒྱ་མེད་རུང་། བཟླ་རྒྱ་ཡོད། སྤྱི་པའི་ལཱ་ སྤང་ རུམ་པ་ཅིན་ རབ་ཡིན། ཁྱོད་ར་གཅིག་འབད་ འཕྲོ་ རུམ་པ་
ཅིན་ རབ་ཡིན། བྱི་ཁར་ འཕྲོ་ སག་ས་ ཅིག་འབད་དེས། ཅ་ལ་ བསྐྱེལ་ བརྟུབ། བསོད་ནམས་ གསལ་གྱིར་
དགོ་བ་ལུ་བཅོན།



བྱ་ལས་ཚིག། མ་འོངས་པ།



བྱ་ཚིག་གི་ཚིག་གྲོགས་/མཐའ་རྟེན།

དགག་སྒྲིག་ཅིག་ཁར།

ཡི་གུ་ བྱི་ མི་/མ་དགོ། ལྷོ་ བཟའ་ མི་/མ་དགོ།
ཅ་ལ་ བསྐྱབ་ མི་/མ་དགོ། འགྲོ་ཆས་ བསྐྱིག་ མི་/མ་དགོ།
ལོ་རྒྱུས་ རྩི་ མི་ཆོག་/རྩི་ མ་ཆོག་པ་ཡིན། ཡར་ ལོང་ མི་/མ་བཅུག།
མནོ་བསམ་ གཏང་ མི་/མ་ཤེས། ར་ཆང་ གྲང་ མི་སྲིད།
རྟམ་ལུག་གིས་ གྲང་ མ་སྲིད་པ་ཅིག་ཡིན།

- བྱ་ལས་ཆོག། མ་འོངས་པ།
- བྱ་ཆོག་གི་ཆོག་གོགས་/མཐའ་རྟེན།
- དགག་སྒྲིག་

ཕན་འདེབས།

གོང་གི་ འབྲེན་ཆོག་དང་གཅིག་ཁར་ བྱ་ཆོག་ མ་འོངས་པ་འདི་ར་སྒྱར་དགོ། ག་ཅི་འབད་?
ཟེར་བ་ཅིན། འདི་ནང་ཡོད་མི་ བྱ་ཆོག་འདི། གོང་ལུ་བཀོད་དོ་བཟུམ། བྱ་བའམ་ལཱ་གཙོ་བོར་
བཏོན་མ་གཏོགས། རུས་གསུམ་དང་ སྐྱལ་ཆོག་བཏོན་མི་ བྱ་ཆོག་མེན་ནི་དེ་གིས་ ཡིན།

ཀ་མ་ མ་འོངས་པའི་ཆོག་གོགས།

(ནི། འོང་། གོ་) གསུམ། བསྐྱབ་ནི། བསྐྱབ་འོང་། བསྐྱབ་གོ། ཟེར་དོ་བཟུམ། མ་འོངས་པའི་
བྱ་ཆོག་གི་ ཆོག་གོགས་འབད་ འཇུག་ནི་དེ་གིས་ མ་འོངས་པའི་ཆོག་གོགས། ཟེར་སྐྱབ་ཡིན།
དེ་ཡང་།

(གོ་) བྱིན་གོ། སྐྱབ་གོ། བཟུམ། རྫོང་ཆོག་མཇུག་བསྐྱུ་མི་ རྫོགས་ཆོག་ ཉམ་རྒྱུང་འབད་
འཇུག།

(ནི་) བྱིན་ནི། སྐྱབ་ནི། བཟུམ། རྫོང་ཆོག་མཇུག་བསྐྱུ་མི་ རྫོགས་ཆོག་དང་།

བྱིན་ནི་དེ་གིས། བྱིན་ནི་ཡང་ཡོད། བྱིན་ནི་མས། ཟེར་དོ་བཟུམ། མ་འོངས་པའི་ཆོག་གོགས་ཡང་
ཡིན་པ་ལུ། འབྲེལ་ཆོག་འབད་ཡང་འཇུག།

(འོང་) ཕྱིན་འོང་། སྐབ་འོང་། བཟུམ། མ་འོངས་པའི་ཚིག་གྲོགས་ཡིན་པ་ལུ། རྫོང་ཚིག་མཚུག་
བསྐྱ་མི་ རྫོགས་ཚིག་ཡང་ཡིན།

དེ་མེན་པའི་རིགས། སྐབ་འོངས་ལས། སྐབ་འོངས་རུང་ ཟུང་མེད། ཟེར་དོ་བཟུམ། (འོང་) འདི།
རྫོགས་ཚིག་མེན་པར་ འབྲེན་ཚིག་འབད་ འཇུག་པའི་སྐབས། རྫོང་ཚིག་འདི་ར་ སོར་ཏེ་འགྱུམ་
ལས། དཔེ་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

ཀ་ བློ། མ་འོངས་པའི་ཚིག་གྲོགས་ ཡིན་པ་ལུ། ཚིག་འདི་གིས་ར་ མཚུག་བསྐྱ་མི་ རྫོགས་ཚིག་
འབད་འཇུག་པ་ཡིན།

ཉིམ་ བསྐྱོ་བློ། ཡི་གུ་ བློ་བློ། ཚེས་ བསྐྱབ་བློ། བཞེས་སྐྱོ་ བཟའ་བློ། སྐྱོམ་ བསྐྱིག་བློ། བཟུམ།

དེ་ལས་གཞན།

ཁ་ བློ། མ་འོངས་པའི་ཚིག་གྲོགས་ འབྲེན་ཚིག་འབད་འཇུག་པ་ཡིན།

རྩི་ཉི་ས་ འབད་ཡི། རྩི་ཉི་གིས་ མི་བརྟུབ་པས། རྩི་ཉི་ཡང་ བཞུག་དུ་གོ་པས། རྩི་ཉི་མས། བཟུམ།

ཀ་ འོང་། མ་འོངས་པའི་ཚིག་གྲོགས་ རྫོགས་ཚིག་འབད་འཇུག་པ་ཡིན།

ཡིན་མ་མེན་མ་ག་ར་ སྤ་ བསྐྱོ་འོང་། བཟའ་ཉི་ མེན་ བསྐྱིག་འོང་།

བསམ་ཏོན་ འགྲུབ་འོང་། ཉི་ཕུ་ རོགས་ཀྱི་ལ་ལུ་ བསྐྱབ་འོང་།

ཚོད་སྤེལ་གསེལ་འབད་ གུ་ཕུ་འོང་། ལཱ་ལེགས་ཤོམ་ འབད་ཉེ་འོང་།

ཉོད་ ཉོད་ བཙོ་ལ་འོང་། བཟུམ།

ཁ་ འོང་། མཐའ་རྟེན་གྱི་ཚིག་འབྲེན་ཚིག་འབད་ འཇུག་པ་ཡིན།

དེ་མེན་ དྲིམ་འོངས་རུང་ ག་དེ་མེན་འབད་ཉི། ཉི་མེན་ སྐབ་འོང་པ་ལུ་ བརྟ་དུ་གོ་པ་ལག་ཆེ། ཁོ་གིས་

བརྟ་འོངས་ཚུག། ཡི་གུ་ བསྐྱལ་འོངས་དུ། མི་ག་ར་ལུ་ དྲེས་འོངས་དུ། བཟུམ་ བཙོ་འོངས་དུ།

གུ་ཕུ་འོང་ཉི་དེ་གིས། རྒྱེས་འོང་ཉི་ཡིན་པས། བཟུམ།

ཀ་ བློ། མ་འོངས་པའི་ཚིག་གྲོགས་ཡིན་པ་ལུ། རྫོགས་ཚིག་ངོ་མ་འབད་ འཇུག་པ་ཡིན།

པད་སྐྱོ་ས་ བསྐྱིད་གོ། རེ་ལུ་ལུ་ རྩོགས་ལུ་ འགྱུམ་གོ།

ལམ་ལུགས་བཟའ་པོ་ལས་ དིགས་བསྐྱིད་གོ།

འོ་འོ་འོ་འོ། བཟའ་འོ་འོ་འོ། བསྐྱབ་འོ་འོ་འོ། བསྐྱིག་འོ་འོ་འོ། ཟེར་དོ་འོ་འོ།
བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་ བར་ན་ཚག་མེད་པར་འཇུག་མི་ (ནི་) འདི་ མ་འོངས་པའི་ ཚིག་གོགས་མེན་
པར། རིས་གཟུང་གི་སྒྲིབ་ཞིན་འབད་ ཏ་གོ་དགོ་པ། འོག་ལས་འཐོན་འོང། ###

ཕན་འདེབས།
འོ་འོ་ འོ་འོ། བསྐྱིག་འོ་ འོ་འོ། གཏུའོ་ འོ་འོ། བཅོམས་ལས། ཟེར་མི་བཟུམ་མེན་པར།
འོ་འོ་ འོ་འོ། བསྐྱིགས་འོ་ འོ་འོ། གཏུའོ་ འོ་འོ། བཅོམས་ལས། འདས་ཚིག་འོ་འོ་འོ་འོ། ཏ་ག་ཡིག་གི་གི་
ལས་ལུགས་དང་འག་ལས་ལས། འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ་གཏུམ། གཅིག་ཞིན་མ་ འཁྱོད་འོ་འོ་འོ་འོ། བདག་གཞན་དང་འཁྱུ་
འོ་འོ་མ་གཏོགས། འདི་བཟུམ་འོ་འོ་ འཛོམ་དགོ་པ། གཞན་མེད་ས་མེད་ འག་ཆུང་ཡོད།

དེ་གསུམ་ རྫོགས་ཚིག་ཉག་རྒྱུང་འབད་ནི་དེ་གིས། མིང་ཚིག་གི་བར་ན་མི་འཇུག་ནི་དང་། ཏུས་གསུམ་
དང་སྐྱལ་ཚིག་སྟོན་མི་མེན་པར། བྱ་ཡུལ་གྱི་ལས་ཅམ་སྟོན་མ་ལས་ བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་པ་ཞིན།
དེ་གསུམ་གྱི་འཇུག་པ་ རིས་པ་བཞིན་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

པས། = མང་ཆེས་ཅིག་ རྫོགས་འཇུག་ (ག་ད་བ་ས་)མོ་དང་འཇུག་པ་ཞིན་རུང་། རྫོང་བདེ་འབྱེན་པ་
འབད། འཐོན་པས། འོ་པས། རིང་པས། བཏུབ་པས། འག་པས། འཐད་པས། ཚུགས་པས། འཐུང་
པས། བཟུམ་ཡང་ འཇུག་ནི་འདུག།

སེམས་ཅན་ལུ་ བཟླ་སྟེ་ འོ་འོ་པས། ཁོང་ མོ་དང་མོ་ ཆ་ འགྲིག་པས།
ཆང་འཐུང་མི་གིས་ ཁ་ལས་ བསྐྱུག་པས། ཁ་དར་འདི་ ལེ་ཤ་གིས་ རིང་པས།
དོན་ཚན་ག་ར་ འདི་གིས་ འགབ་པས། ག་རི་ལེ་ཤ་གིས་ མགྲོགས་པས།
ལུ་ འབད་དེ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ ཏུ་ སྐྱུག་པས། ཅ་ལ་འདི་ ག་ཏེ་ལས་ཡང་ འཐོབ་པས།
མི་འདི་གི་ རྟོ་བ་ཐངས་ལུ་བཟླ་སྟེ་ ཁམས་ འོ་འོ་པས། ལུ་འབད་མི་ ལེ་ཤ་ འཐོན་པས།
མོ་གིས་ སྐབ་མི་འདི་ ཨ་ཙོ་འག་ར་ འག་པས། ཨོམ་བཞོ་ནི་གི་ ལུ་འདི་ འག་པས།
བཟའ་བཟའ་མ་ཡོད་པ་ཅིན་ འགོ་དཔོན་ རྟོགས་པས། ཆོས་བཙུ་གི་ གོ་ལ་ རིག་པས།
ཏི་རུ་ཡོད་ན་ ག་ཏེ་ལུ་ཡང་ བཏུབ་པས། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ སྐྱེག་སྐྱིབ་ འདག་པས།
སྟོབ་བྲུ་གི་ སྐྱིག་གཞན་མེད་ས་མེད་ དམ་པས། སེམས་ལུ་ ཡང་ཡང་ འོ་པས།

■ བྱ་ལས་ཚིག། མ་འོངས་པ།
■ རྫོགས་ཚིག།

དགག་སྒྲི་དང་གཅིག་ཁར།

མ་ལོང་པས། མ་བསྐྱོག་པས། མ་འབྲུང་པས། མ་ལོག་པས། མ་དགྲུག་པས། མ་དགྲོག་པས། མ་མཐོང་
པས། མ་བཙོང་པས། མི་བརྒྱག་པས། མི་ལོང་པས། མི་བསྐྱོག་པས། མི་རན་པས། མི་བཙུགས་པས།
བབྱམ། གཞན་ཡང་། འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཏ་གོ་དགོས་དང་། བྱ་ཚིག་མ་འོངས་པ་འདི་ སྒྲུར་
དགོས་ཡིན།

 རྫོགས་ཚིག།
 བྱ་ལས་ཚིག། མ་འོངས་པ།
 དགག་སྒྲི།

བས། = མང་ཆེས་ཅིག་ རྫོས་འཇུག་ (འ་ར་ལ་) དང་ མཐའ་མེད་དང་ གཅིག་ཁར་འཇུག་པ་ཡིན།
དཔེར་ན།

བཏྲ་བས། རྒྱ་བས། དགའ་བས། ཁེ་བས། འབྲ་བས། མཐོ་བས། གསལ་བས། དམའ་བས། འཆོལ་
བས། མཇལ་བས། མ་བཤལ་བས། ཉམས་འཆོར་བས། མ་ཆོར་བས། སོར་བས།
སེམས་དགའ་བས། གཟུགས་མི་བདེ་བས། བྱིས་ཐོག་དམའ་བས། དགེ་བའི་ལྷ་ལུ་ སྒྲོ་བས།
སྒྲི་རྒྱུ་གོང་ མཐོ་བས། ཐུགས་རིག་ བཟ་བས། ལྟ་འདི་ ཁྲོ་བས། དགུན་གྱི་ཉིམ་ ཆ་བས།
ཚུལ་དང་མ་མཐུན་པའི་ ལྷ་འབདམ་ད་ སེམས་སྒྲོ་བས།
རིག་པ་བསྐྱེམས་རུང་ དགའ་བའི་ཕྱོགས་ལུ་སེམས་གཡོ་བས།
སྒྲུལ་ཆོས་པ་གི་ མཛད་རྣམ་ལུ་ མི་མགུ་བས།
དགེ་བའི་ལྷ་ འབད་ནི་ལུ་ར་ དགའ་བས།
མདའ་རྒྱབ་གེ་ ཟེར་ན་ གཞུ་ལྟ་བས།
ཆོས་མ་གོ་མི་ མི་སེམས་སྒྲ་བས།

 རྫོགས་ཚིག།
 བྱ་ལས་ཚིག། མ་འོངས་པ།

དགག་སྒྲིབ་དང་གཅིག་ཁར།

མ་བཟོ་བས། མ་སྐྱོ་བས། མི་སྐྱོ་བས། མ་མཐོ་བས། མ་དོ་བས། མི་མཐོ་བས། མ་དམའ་བས། མི་
དམའ་བས། མི་བཟླ་བས། མ་འབད་བས། མི་ཤར་བས། མ་བསྐྱལ་བས། མ་འབལ་བས། མ་གཏོར་
བས། བཟུམ།



མས། = ༡. མ་འོངས་པའི་ བྱུ་ཚིག་དང་ཆ་ མཐའ་རྟེན་ (པ་མ་ཤ་) ཡོད་

མི་དང་ གཅིག་ཁར་ འཇུག་པ་ཡིན་པ་དང་།

༡. མིང་དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་པ་ཡིན།

དང་པ། བྱུ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་ མཐའ་རྟེན་ (པ་མ་ཤ་) ཡོད་མི་དང་ གཅིག་ཁར་འཇུག་པ། དཔེར་
ན།

- མཐོང་མ་མས། བཟའ་མ་མས། ཐལ་མ་མས། སྤར་མ་མས། ཡིད་པ་མས། སྤྲིང་མ་
མས། བཅོང་མ་མས། དཔུང་མ་མས། བསྐྱོར་མ་མས། འུ་སྤྲུག་པ་མས། སྤྲིང་མ་མས། ཆོས་པ་མས།
བཟུམ།

མ་འོངས་པའི་ཚིག་དང་འཇུག་པ་ད། ཡིན་ཅི་ཡིན་ཅི། མཐའ་རྟེན་གྱི་ཚིག་ (པ་མ་ཤ་) མིང་མཐའ་འཐོབ་
ལམ་དང་འཁྲིལ་ སྤྲུང་དགོ།

ཡིན་ཅུང་།

འཐབ་མས། འཛོམ་མས། བཟུམ་འབད་བ་ཅིན།

དོན་གྱིས་ མཐའ་རྟེན་ (པ་མ་ཤ་) གསུམ་ལས་ གཅིག་འཐོབ་དགོས་ཡིན་ཅུང་། རྗེས་འཇུག་ (བ་མ་)
གཉིས་གྱིས་འཐུས་པ་ལས། འུགས་བསྐྱེད་འབད་ཏེ་གོ་དགོ།

གཉིས་པ། མིང་དང་གཅིག་ཁར་འབྲུག་པ། དཔེར་ན།

ནོར་མས། ལྷག་མས། རྩང་མས། རོལ་མོ་མས། མི་རྒྱུད་མས། བཅན་མས། ཐབ་མས། འཕྲུལ་ཆོམ་
མས། མདའ་མས། རྩང་རྩུར་མས། བོ་སྐྱེས་མས། རྟ་མས། བཟུམ།

སྒྲིབ་བཏང་། (པས། མས། བས་) གི་ འབྲུག་ཚུལ་དབྱེ་བ།

པས།	མས།
འདྲོག་པས།	འདྲོག་པ་མས།
འགྲིག་པས།	འགྲིག་པ་མས།
བསྐྱུག་པས།	བསྐྱུག་པ་མས།
རིང་པས།	རིང་པ་མས།
སྤྱག་པས།	སྤྱག་པ་མས།
འཐོབ་པས།	འཐོབ་མས། (པ་ བྱགས་གྲིས་ཡོད་པ་འབད་ ཏ་གོ་དགོ་)
ཡོག་པས།	ཡོག་པ་མས།
སྒྲོམ་པས།	སྒྲོམ་མས། (མ་ བྱགས་གྲིས་ཡོད་པ་འབད་ ཏ་གོ་དགོ་)
འཐོན་པས།	འཐོན་པ་མས།
བྱག་པས།	བྱག་པ་མས།

(མས་) དང་གཅིག་ཁར་འབྲུག་མི་ བྱ་ཆོག་ལུ་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ མིང་མཐའ་སྒྲུར་དགོས་དང་། (པས་) ཐབ་ཀར་ བྱ་ཆོག་དང་འབྲུག་པ་ཡིན།

པས།	མས།	པས།	མས།
དགའ་པས།	དགའ་ཕྱ་མས།	སྒྲོ་པས།	སྒྲོ་ཕྱ་མས།
བདེ་པས།	བདེ་ཕྱ་མས།	མཐོ་པས།	མཐོ་ཕྱ་མས།
དམའ་པས།	དམའ་ཕྱ་མས།	གཡོ་པས།	གཡོ་ཕྱ་མས།
སྒྲོ་པས།	སྒྲོ་ཕྱ་མས།	ཆ་པས།	ཆ་ཕྱ་མས།
གཡོ་པས།	གཡོ་ཕྱ་མས།		
ཆ་པས།	ཆ་ཕྱ་མས།		

(མས་) དང་གཅིག་ཁར་འབྲུག་མི་ བྱ་ཚིག་ལུ་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ མིང་མཐའ་སྒྱར་དགོས་དང་། (བས་)

ཐད་ཀར་ བྱ་ཚིག་དང་འབྲུག་པ་ཡིན།

བྲིམ་མས། དིང་མ་མས། བྱང་མ་མས། བདེན་མ་མས།

བལྟམ་མས། སྒྲག་པ་མས། འགྲང་མ་མས། ལྷག་པ་མས།

དྲང་མ་མས། བཙོང་མ་མས། མཐོང་མ་མས། བཤལ་མ་མས།

བསྐྱལ་མ་མས། འཚོལ་མ་མས། བཀག་པ་མས། མཐོམ་མས།

སྟོད་པ་མས། འདྲོག་པ་མས། བབྱམ་དང་།

- ཐོག་ས་ཚིག།
- ཚིག་/མིང་མཐའ།
- བྱ་/ལས་ཚིག། མ་འོངས་པ།

དགག་སྒྲ་དང་གཅིག་ཁར།

མ་བྲིམ་མས། མ་བལྟམ་མས། མ་སྒྲག་པ་མས། མ་འགྲང་མ་མས།

མ་དྲང་མ་མས། མ་བཙོང་མ་མས། མ་མཐོང་མ་མས། མ་བཤལ་མ་མས།

མ་བསྐྱལ་མ་མས། མ་འཚོལ་མ་མས། མ་གཏང་མ་མས། མ་སྟོད་པ་མས།

མ་སྐྱེམ་མས། མ་བཀག་པ་མས། བབྱམ།

- ཚིག་/མིང་མཐའ།
- བྱ་/ལས་ཚིག། མ་འོངས་པ།
- དགག་སྒྲ།
- ཐོག་ས་ཚིག།

ཕན་འདེབས།

ལྷ་ ཡིན་མ་མས། མི་ ཡིན་མ་མས། སྤང་ ཡིན་མ་མས། ལུ་གཟུང་ ཡིན་མ་མས། རོ་བྱི་ ཡིན་མ་མས།
ཟེར་བའི་ སྤྱད་ཆོག་འབད་ མིང་དང་གཅིག་ཁར་ཡང་འབྱུག་པ། དཔེར་ན།

ལྷ་མས། མི་མས། ལུ་གཟུང་མས། ཨ་ཞེམ་མས།

སྤང་མས། རོ་བྱི་མས། ས་མས། ཤིང་མས།

མེ་ཏྲོག་མས། ཚལ་མ་མས། ཟུང་མས། རོལ་མོ་མས།

ར་མས། རྒྱ་སྤིང་མས། སྟོམ་མས། རྩུང་ཀྱ་མས།

འིང་མོ་མས། བྱིམ་མས། ལྷ་ཁང་མས། མི་སྟོད་ས་མས།

གོ་ལ་མས། དོར་མ་མས། ཁེན་ར་མས། སྟོད་གོ་མས། བཟུམ།

དན་གསོ། འཐོབ་པས་གོ། ཡིན་མ་མས་གོ། སྟོ་བས་གོ། བཟུམ། སྤང་བསྐྱའམ་ རྫོགས་ཆོག་དངོས་
ཞུགས་པའི་སྐབས་ མིང་ཆོག་གི་བར་ན་ཡང་ཚུད་པ་མས།

ཀ་པ རྒྱ་སྤྱད་(ཡང་/ ར་/རང་/ རུང་) དང་གཅིག་ཁར་འབྱུག་ཚུལ།

ཕན་འདི་ཚུ་གི་ ཉེན་ལས་འབྱུག་མི་ བྱ་ཆོག་ཚུ། བྱ་བའམ་ལས་ཅམ་ཅིག་
སྟོན་མ་མ་གཏོགས། བྱ་ཆོག་རྩུར་ཅན་མེན་ནི་དེ་གིས་ མ་འོངས་པའི་བྱ་
ལས་ཀྱི་ཆོག་འདི་ འབྱུག་པ་ཡིན།

ཡིན་རུང་། (རུང་) གི་ཐད། རྒྱལ་མའི་ ཆོག་གོགས་དང་འབྲེལ་སྟེ།
འདས་པ་དང་། མ་འོངས་པའི་ བྱ་ཆོག་གཉིས་ གང་རུང་འབྱུག་པ་ཡིན།

*ཡང་། བཏུ་ཡང་། བཏུ་ནི། སྤི་ཡང་། སྤི་ནོ། བསྐྱུ་ཡང་། བསྐྱུ་འོང་།

བསྐྱུལ་ཡང་། སྐྱུལ་ནོ། བཙོང་ཡང་། བཙོང་ནེ། བཟུང་ཡང་། བཟུང་ཡི།

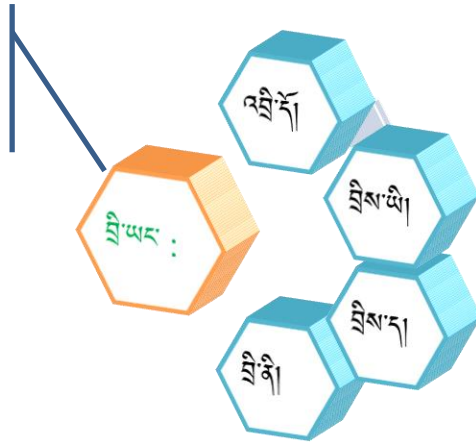
བྱི་ཡང་། བྱིས་ཀྱིས། བྱིས་ཀྱིས། བྱིས་ཀྱིས། བྱིས་ཀྱིས།
གྲུང་ཡང་། མ་གྲུང་། འབྲུང་ཡང་། མ་འབྲུང་། སྤང་ཡང་། མི་སྤང་།
འཛོག་ཡང་། མི་འཛོག། གཤ་ཡང་། མི་གཤ་། བཀའ་ཡང་། མི་བཀའ་།
སྤང་ཡང་། མི་སྤང་། རྒྱུང་ཡང་། མི་རྒྱུང་། གཤལ་ཡང་། མི་གཤལ་།
བཅིང་ཡང་། མི་བཅིངས། བཏོག་ཡང་། མ་ཤེས་པ་ཅིག་ཡིན་པས།
བསྟུང་ཡང་། མི་ཚོགས་པས། བསྟོག་ཡང་། བསྟོགས་ཀྱི། འབྲུང་ཡང་། མི་འབྲུང་།
འགས་ཡང་། འགས་ཀྱིས། ལགས་ཤོམ་འབད་། རྟོམ་ཡང་། མ་རྟོམ་པས།
སྤྱིས་ཡང་། སྤྱིས་འོང་། འགོད་ཡང་། འགོད་ཀྱི་འོང་། རྩ་ཡང་། རྩ་དུག།
རྒྱུ་ཡང་། མ་རྒྱུ་ལྟུང་འབྱུག། རྟོག་ཡང་། རྟོག་དུག། གཤེས་ཡང་། མི་གཤེས།
ཁྱེགས་ཡང་། ཁྱེགས་པས། འཆུལ་ཡང་། འཆུལ་སྤྱི་ཅིག་ཡིན་པས།
འཆར་ཡང་། འཆར་ཀྱིས། ཆོག་ཡང་། མི་ཆོག་པས། བསལ་ཡང་། བསལ་ལྟུང་པས།
བསྟུང་ཡང་། བསྟུངས་ཀྱིས། མི་སྟོམ་ལུ། འཇན་ཡང་། ཤེས་པས།

■ རྟོག་སྤྱོད།
■ བྱ་/ལས་ཆོག། མ་འོངས་པ།

ཕན་འདེབས།

ཐུན་སྦྱད་ཕན་གྱི་ ཉེ་མའི་བྱ་ཆོག་འདི་ བྱ་ལས་ གཙོ་བོར་བཏོན་མི་ གཙོ་ཆོག་ཡིན་པ་ལས། མ་འོངས་
པ་འདི་ཆོག་དང་། ཕན་གྱི་བྱལ་མའི་ཆོག་འདི་ སྐབས་འཐོབ་དང་བསྟུན། ཟུར་ཏེ་འགྲོ་དགོས་པ་ལས་ འདི་དང་
འབྲེལ་ཏེ་ ཟུར་ཤེས་དགོ། དཔེར་ན།

བྱ་བའམ་ལམ་ཙམ་། གཙོ་ཆོག་འདི་
སོར་ཏེ་མི་འགྲོ། རྒྱལ་མའི་ཆོག་ཚུ་ཆོག་
གྲོགས་དང་འཁྲུལ་སོར་འགྲོ་བ།



འདི་བརྒྱུམ་འབད།

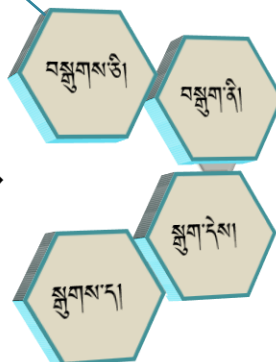
ཡང་།

ཀམ་ཡང་། སོར་ལུག། ཁོ་ཡང་། འོངས་ཡི། ལྷ་ཡང་། མ་སྒྲོད་པས། སྒྲོམ་ཡང་། འགྲིགས་ལུག། ཚུམ་ཡང་།
རྒྱལ་ལུག། སྒྲིག་ཡང་། བརྒྱགས་ལུག། བསང་ཡང་། བཏང་ལུག། མིང་དང་མིང་ཚབ་དང་གཅིག་ཁར་
འབྲུག་པ་ཨིན། སྒྲོམ། སྒྲིག། ཟེར་མི་ཚུ་ བྱ་ཆོག་མེན་པར་ ད་ལྟོ་གི་སྐབས་མིང་ཨིན་མ་འབད་ ཏ་གོ་དགོ།



རྒྱུ་སྒྲིབ།
མིང་དང་། མིང་ཚབ།

གོང་ལུ་ 'བྱ་ལུལ་གྱི་ལམ་ཙམ་' གཙོ་ཆོག།
སོར་མི་འགྲོ། ཟེར་བའི་དོན་དག་འདི།
འདི་གི་ནང་ གཙོ་ཆོག་མིང་ཨིན་མ་ལས།
མིང་སོར་མི་འགྲོ་དོ་བརྒྱུམ་ཨིན།



*ར་/རང། བཙོན་སྒྲིལ་ བཙོན་མི་ འབད་སྒྲིལ་ མི་འབད་འོ་ཨིན་པས། འབྱུང་སྒྲིལ་ མ་འབྱུང་སྒྲིལ་།
 ཉན་སྒྲིལ་ ཉན་མི་མས། གཞུང་སྒྲིལ་ བཟུང་ཡི། བཏུ་སྒྲིལ་ བཏུ་མི་ ནི་སྒྲིལ་ ནི་མི་
 བསྐྱུག་སྒྲིལ་ བསྐྱུག་མི་ གསུང་སྒྲིལ་ བསུང་མི་ རྟེན་སྒྲིལ་ རྟེན་མི་
 བསྟུང་སྒྲིལ་ བསྟུང་མི་ བསྟུང་སྒྲིལ་ བསྟུང་མི་ བསྟུང་སྒྲིལ་ བསྟུང་མི་
 བྱི་སྒྲིལ་ མ་བུ་བྱི། གཞུང་སྒྲིལ་ མ་གཞུང་། བཟུང་སྒྲིལ་ མ་ཟུང་སྒྲིལ་ བསུང་སྒྲིལ་ མ་བསུང་སྒྲིལ་
 རྟེན་སྒྲིལ་ མི་རྟེན་། འབྱུང་སྒྲིལ་ མི་འབྱུང་། བཏུ་སྒྲིལ་ མ་བཏུ་སྒྲིལ་ བྱི་སྒྲིལ་ མ་བྱི་སྒྲིལ་།
 རྟེན་སྒྲིལ་ མི་ཟུག་པས། བཙོན་སྒྲིལ་ མི་བཙོན་སྒྲིལ་ འབྱུང་སྒྲིལ་ མི་འབྱུང་སྒྲིལ་
 འཆུང་སྒྲིལ་ འཆུང་མི་མས། བསྐྱུག་སྒྲིལ་ བསྐྱུག་མི་ འབྱུང་སྒྲིལ་ འབྱུང་མི་མས།
 འབྱུང་སྒྲིལ་ འབྱུང་མི་མས། བསྐྱུག་སྒྲིལ་ བསྐྱུག་མི་ འབྱུང་སྒྲིལ་ འབྱུང་མི་
 འབྱུང་སྒྲིལ་ འབྱུང་མི་མས། བསྐྱུག་སྒྲིལ་ བསྐྱུག་མི་མས། འབྱུང་སྒྲིལ་ འབྱུང་མི་
 འབྱུང་སྒྲིལ་ འབྱུང་མི་མས། བསྐྱུག་སྒྲིལ་ བསྐྱུག་མི་མས། འབྱུང་སྒྲིལ་ འབྱུང་མི་

ཁྱེད་ཀྱི་
 བྱ་ལས་ཚིག་མ་འོངས་པ།

ཕན་འདེབས།

- བྱ་ཚིག་ མིང་ཚིག་མཐའ་རྟེན་དང་གཅིག་ཁམ།
 བྱི་སྒྲིལ་ མི་མས། ཡུལ་སྒྲིལ་ མི་མས། བཟུང་སྒྲིལ་ མི་མས། གཞུང་སྒྲིལ་ མི་མས།
 བསུང་སྒྲིལ་ མི་མས། བྱི་སྒྲིལ་ མི་མས། འབྱུང་སྒྲིལ་ མི་མས། བཏུ་སྒྲིལ་ མི་མས།
 བསྐྱུག་སྒྲིལ་ མི་མས། བསྐྱུག་སྒྲིལ་ མི་མས། བསྐྱུག་སྒྲིལ་ མི་མས། བསྐྱུག་སྒྲིལ་ མི་མས།
- རྟེན་སྒྲིལ་མི་མས། འབྱུང་སྒྲིལ་ མི་མས། བཏུ་སྒྲིལ་ མི་མས། བྱི་སྒྲིལ་ མི་མས།
 བསྐྱུག་སྒྲིལ་ མི་མས། བསྐྱུག་སྒྲིལ་ མི་མས། བསྐྱུག་སྒྲིལ་ མི་མས། བསྐྱུག་སྒྲིལ་ མི་མས།

ཕྱད་དང་གཅིག་ཁར་ཡང་འབྲུག་པ་ཡིན་མ་དང་།

རྟ་ཁྲ་ས་། རྟོད་ཀྱི། སེམས་ཆུ་མེ་ལོང་། མི་ས་། ལོང་།

མིང་དང་བྱད་ཆོག་ཚུ་དང་། གཅིག་ཁར་ཡང་། འབྲུག་པ་ལས། བྱད་པར་། རྟ་གོ་དགོ།

༣. གོང་གསལ་བཟུམ་ ཕྱད་རྟེ་མ་ལུ་ བྱ་ཆོག་མ་འོངས་པ་དང་། རྒྱལ་མ་གི་འདི་
སྐབས་འཐོབ་དང་བསྟུན་ སོར་འགྱུར་གོ་པའི་དཔེ་ འོག་གི་ ཐིག་ཁམ་ནང་ བཀོད་
ཡོད།

དོ་རུང་། དཔེ་ཐིག་བཀོད་པ་ཅིན།

ཁར་	༡	༢	༣
ཀ)	ལང་	ཡང་	ལངས་ཡི། འདས་པ། ལང་ནི་འོང་། མ་འོངས་པ། ལང་དོ། ཏ་ཉ་བ།
ཁ)	བཟླ་	ར་	བཟླ་དགོ། མ་འོངས་པ། ཉ་དོ། ཏ་ཉ་བ། བཟླ་རྟུག། འདས་པ།
ག)	འཕྱད་	རུང་	འཕྱད་བརྟུག། མ་འོངས་པ། མི་འི། མ་འོངས་པ། མ་བྲིས་ཤིག། རྒྱལ་ཆོག། མི་སྟོན་འོང་། མ་འོངས་པ།
	ཕྱད་		སྐབས་མ་བརྟུག། འདས་པ། མ་སྟོན་པས། འདས་པ།

ཡང་ ཀུན་པ་ལ་པ་ གི་ ན་ བྱ་ཆོག་ རྩི་པ་འཕྲོ་ཞི་དཔ། ན་ པ་ལྟ་ཞི་བྱ་ཆོག་འདི་ ཆོག་
ཐོག་ས་དཔ་འཁྱིལ་དེ་ འདས་མ་འོངས་དུ་ཉ་གསུམ་དཔ་སྐུ་ཆོག་ཚུ་ལས་ ག་ཅི་འདི་འབད་པས་ག་? བྱི་དོ་པ་ཡིན།
ག་ཞུ་ཡང་། ག་ཉམ་ཚེ་ས་ལུ་འོད་པ་དུ། སྟོན་པ་ ལལ་གཅིག་དཔ་གཅིག་འདི་ རྒྱ་པ་རྒྱ་པ་ཤིག། བཟུམ་ ཆོག་
ཐོག་ས་དཔ་ སྐུ་ཐངས་ཀྱི་ཉམས་དཔ་འཁྱིལ་དེ་ སྐུ་ཆོག་ཡང་འཕྱུག་པ་ལས་ དེ་བཟུང་དུ་དེ་ རྩི་དུ་གོ།

ཡང་ ག་པ་གི་ ན་ འདས་པ་དཔ་ མ་འོངས་གཉིས་ཆ་འ་ འོང་ནི་ཡིན་མ་ལས།

ན་ པ་ལྟ་ཞི་ ཆོག་འདི་ འབད་ཚར་བའི་ ལུ་རྒྱས་འབད་ཐོན་འོང་པ་ཅིན། ཚེ་བའི་ཆོག་འདི་ འདས་ཆོག་བྱི་དོ་པ་
དཔ། དེ་དཔ་འབྲུལ་འབད། ན་ པ་ལྟ་ཞི་ཆོག་འདི་ མ་བྲིས་ཤིག། བཟུམ་སྐུ་ཆོག་དཔ། ཐོ་ཚེ་མ་/འཆས་ཆོག་
འབད་ ཐོན་འོང་པ་ཅིན། མ་འོངས་པ་འི་ ཆོག་བྱི་དོ་པ་ཡིན།

ཉེ་མ་འབད་བ་ཅིན། (རང་) འབྲི་སྟོལ་ཡོད་རུང་། བར་སྐབས་ཅིག་ལས་ རྫོང་བདེ་ འབྲེན་པ་འི་
དབང་ཅུ་བཅང་སྟེ་ རང་གི་ཚབ་ལུ་ (ར་) བྲིས་ཡིན།

རང་།

འདི་ དེས་ག་ཟུང་གི་སྐྱེ་འབད་ མིང་ཚབ་ཚུ་དང་ག་ཅིག་ཁར་ བཤད་ག་ཉིས་ཅེག་འབད་ བྲིས་ད་རྒྱང་མ་
ག་ཅིག་ ལག་ལེན་འབབ་ཡིན། དཔེར་ན།

- ང་ ར་རང་ ཡིན་མ་འབྲས།
- ཁྱོད་ར་རང་ ཡིན་མ་ མ་བཟོ།
- མོ་ ར་རང་ ཡིན་མ་བཟོ་མས། བཟུམ་ བྱི་དོ་པ་ཡིན།

*རུང་།

ཀ༽ ག་ཅི་ར་ཡིན་རུང་། མ་འབད་བར་ཡོད་མི་ ལཱ་གི་རིམ་པ་ཅིག་ མ་འབད་བའི་གོང་ལས་ འབད་
བ་ཅིན། ལཱ་ལུ་ལུ་ཁྱབ་འབྲས་ ཚོད་དཔག་གི་སྒོ་ལས་ འཐོན་འོང་/མི་འཐོན་འོང་། ཟེར་ བཀོད་
པའི་ མ་འོངས་པ་འི་ རྫོང་ཆོག་ཅིག་ཡིན།

བྱི་ཕུ་ མི་ཤེས། བསྐྱབ་ཕུ་ མི་ཉོན་འོང་། བསྐྱག་ཕུ་ མི་འོང་གི་འོང་།
བསྐྱལ་ཕུ་ ལན་མི་ཉོན། གྲྲ་ཕུ་ ཉོན། བཏ་ཕུ་ མཐོང་།
དྲི་ཕུ་ ཤེས། གཞུང་ཕུ་ འཐོབ། བཀལ་ཕུ་ ཡོད། བསྐྱེ་ཕུ་ ཡོད།
སྐྱི་ཕུ་ བརྟམ་པས། སྤང་ཕུ་ མི་བརྟམ་གི་ཨོན་པས། སྤང་ཕུ་ མི་གྲྲ་ཕུ་
སྐྱག་ཕུ་ བྱ་མེད། དྲྲ་ཕུ་ ས་ཉོང་འཕྲག། སྐྱིས་ཕུ་ མི་ཆ།
འཕྱག་ཕུ་ མི་སྤབ། འཕྱར་ཕུ་ བྱ་མེད། ཡལ་ཕུ་ མི་འཐོབ།
ཡང་ཕུ་ མི་ཉོན། འཕྱི་ཕུ་ མི་སྤབ། འཕྱ་ཕུ་ མི་འབད།
ཡུ་ཕུ་ མི་བཏ། འཕྱར་ཕུ་ མི་མཐོང་། ཡལ་ཕུ་ མི་ལེན།
བྱི་ཕུ་ མི་ལེན། འཕྱིམ་ཕུ་ མི་གི། བཟམ་དང་། བྱི་ཕུ་ བྱི་
བསྐྱག་ཕུ་ བསྐྱག་གི། བཏ་ཕུ་ བཏ་གི། གྲྲ་ཕུ་ གྲྲ་ཕུ་
སྤང་ཕུ་ སྤང་ཚུགས། བརྟམ་ཕུ་ བརྟམ་ཆོག། བཟའ་ཕུ་ བཟའ།
དང་ཕུ་ དང་།

ཐུན་ཕྱོད།
བྱ་ལས་ཆོག། མ་འོངས་པ།

ཕན་འདེབས།

བྱི་རུང་ བྱིས་ཤིག། བསྐྱག་རུང་ སྐྱགས་ཤིག། བཟམ། སྐྱལ་ཆོག་འབད་ཡང་འཕྲག་པ་ལས། སྐབས་
འབབ་དང་བསྐྱུན་ བཟུགས་དགོང་ཨོན།

ཁ། ག་ཅི་ར་ཨོན་རུང་། ལཱ་གི་རིམ་པ་ཅིག་ འབད་ཆར་བའི་ལཱ་གི་བྱུབ་འབྲས་ བརྟམ་མ་བརྟམ་མི་
བརྟམ་མོགས་ ཉམས་ཐོང་གི་སྐྱོལ་ས་བཀོད་པའི་ འདས་པའི་ རྫོང་ཆོག་ཅིག་ཨོན།

དྲིས་ཕུ་ སྤབ་མ་བརྟམ། བསྐྱབས་ཕུ་ མི་བཏ་པས། བཏ་ཕུ་ མ་འཁྱོ་པས། ཐོབ་ཕུ་ ཤོར་མོ་ལྷག། བཐོངས་
ཕུ་ འཁྱོ་བརྟམ་པས། བསྐྱགས་ཕུ་ བཏ་མི་བཟུགས་པས། སྐྱིས་ཕུ་ ཤོར་མ་འཕྲག། མ་སྐྱིས་ཕུ་ གིག་གི་བཏ་ཕུ་

ཤིག་ ལཔས་ཀྱི་ འདྲོད་པ་མ་བསྐྱུང་པས། བསྐྱུང་ཀྱི་ མ་འདྲོད་པ་ཡིན་པས། བསྐྱེགས་ཀྱི་ བཟོ་མ་འཕྲོད་པས།
བསྐྱེགས་ཀྱི་ བདེ་མ་ཟུག་ རྩིས་ཀྱི་ སྐབ་མ་བརྟུག་ བསྐྱེམས་ཀྱི་ མ་ལུང་། བཅོམས་ཀྱི་ རྟག་མི་དྲོན་
པས། བསྐྱོམས་ཀྱི་ མིགས་ལ་བས། ཟེར་དོ་བཟུམ།

ཕན་གྱི་རྟེ་མ་ལུ་ཡོད་པའི་ ཆོག་ཡང་འདས་པ། ཕན་གྱི་བྱལ་ལས་ཡང་ འདས་པའི་ ལོ་རྒྱུས་དང་ རྩོགས་
ཆོག་ (པམ་མས་བས་) གང་རུང་ངེས་པར་འོང་དགོས་ ཡིན་མ་མས།



བྱ་ཆོག་འདུས་པ།



བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡུ།

ཕན་འདེབས།

རྟེ་མའི་ཆོག་འདི། རྩིས་རྟེ་ འབད་རུང་། བསྐྱུབས་རྟེ་ འབད་རུང་། ཟེར་ འབད་ཚར་བའི་ཆོག་ ལྷག་
བཅས་བསྐྱུས་དང་མ་བསྐྱུ་བའི་ རྒྱད་པར་ལུ་བརྟེན་མ་ རྒྱུམ་གཅིག་ ཡིན།

ལྷག་ལུ་ བཀོད་དོ་བཟུམ་ དབྱེ་བ་ སྤྲ་ཞིང་སྤ་བ་འབད་ བྱེ་རྒྱགས་པ་ཅིན། བད་དག་གི་ནམ་
གཞག་དང་ལུན་མ་འབད་ འབྱོ་ནི་ཡིན། ག་དེམ་ཅིག་འབད་ དབྱེ་བ་བྱེ་མ་རྒྱགས་པ་ཅིན། མཇུག་ལུ་བཀོད་
ཡོད་མི་དོན་དག་དང་ ཅོག་འཐད་པ་འབད། ལྷག་བཅས་ བསྐྱུས་དང་ མ་བསྐྱུ་བའི་རྒྱད་པར་ཅིག་གི་
དབང་ལུ་བཏང་སྟེ། དཔེར་ན། རྩིས་རུང་ མི་ཚར་འོང་། བཏང་རུང་ མ་སྟོན་པས། རྩིས་རུང་ མི་སྐྱབ་
འོང་། ཆ་མཉམ་ ཤོ་གཅིག་འབད་ འདས་པའི་ཆོག་ རྩིས་རུང་ མ་བརྟུབ་ཅིག་མི་འདུག། ###

ཀ། (ན་) དང་ (ནི་) སྐྱ་ གཅིག་ཁར་ འཇུག་ཚུལ།

*ན།

བྱི་ན་ བྱིས། རྩིང་ན་ རྩིངས། བཟའ་ན་ བཟའ། རྩིང་ན་ རྩིང་། བྱད་ན་ བྱད་བཟུག། དབྱར་ན་
དབྱར། འབྱུན་ འབྱུག། འབྱུང་ན་ འབྱུང་བཟུག། ལྷག་ན་ ལྷག་གོ། བྱེགས་ན་ ལེ་ཤ་འབད་ བྱེགས་
བཟུག། རྩིན་ རྩིན་བཟུག། རྩིང་ན་ རྩིང་། བརྩམ་ན་ བརྩམ། བརྩམ་ན་ བརྩམ། བཞག་ན་ བཞག།
ཟེར་མི་རྒྱ་བཟུམ། ཅིན་གྱི་ཆབ་ ན་སྐྱ་འབད་ འཇུག་ནི་དེ་གིས།



ན་སྒྲི།



བྱ་ལས་ཚིག། མ་འོངས་པ།

ཕན་འདེབས། རོན་དག་རོ་མ། བཟའ་བ་ཅིན་བཟའ་གོ། གྲི་བ་ཅིན་གྲི་གོ། ཟེར་བའི་ བྱ་ལུལ་གྱི་ལས་ ཅིམ་སྟོན་མི་ ཚིག་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས། བྱ་ཚིག་ཏེ་མམ་འདི་ **མ་འོངས་པའི་ཚིག་ ཉག་རྒྱང་དང་།** བྱལ་ མའི་ བྱ་ཚིག་འདི་ མ་འོངས་པ་དང་ སྐུལ་ཚིག་ལས་ གཞན་མི་འཇུག། འདི་གཉིས་ལས་ འབྲི་མི་རང་ གིས་ ག་ཅི་འདི་ སྐབ་པའི་ཚེད་ཨིན་ན་? དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་གྲི་ཤེས་དགོ།

མ་འོངས་པའི་ཚིག།	ཕྱད།	མ་འོངས་པ། སྐུལ་ཚིག།
བཟའ	ན་	བཟའ། བཟའ་གོ། བཟའ་བཅུག། བཟའ་ཚོག། བཟའ་གཏང་། བཟའ་ད་ཤིག།
བྱག	ན་	བྱག། བྱག་གོ། བྱག་བཅུག། བྱག་ཚོག། བྱགས་གཏང་། བྱགས་ད།

*** ག་དེ་སྟེ་ཡིན་ཅུང་། བྱ་ཚིག་། (དགོ། མོ། སྟོ། བསྐྱུ་) བཟུམ་ རྩེས་འཇུག་མེད་མི་ཚུ་ལྟ། སྤང་ (ན)
སྦྱར་ཅ་ད། དགོན། མོན། སྟོན། བསྐྱུན། བཟུམ། རྩེས་འཇུག་འབད་ མི་ལྷག་ནི་གི་དོན་ལྟ། དགོན། མོ་
ན། སྟོན། བསྐྱུན། བར་ན་ ཚག་རྒྱབ་སྟེ་ བྲིས་ད་པ་ཅིན། དག་འ་འལ་མི་འབྱུང་ནི་ཡིན་པས་***

*ནི། ཚས་ནི། འབད་དོ། འཚུལ་ནི། མཉམ་ལུ་ཉོད་དོ།
འཚོག་ནི། ཡིན་པས། ཚོམ་ནི། མིན་འདུག།
ཚུད་ནི། འབད་ཡི། འཚོ་ནི། མིན་འདུག།
འཚོགས་ནི། ཡོད་པ་མས། འཚོལ་ནི་ས་ མེད་པ་མས།
མཛད་ནི། མེན་པས། འཛོམ་ནི། འབད་དོ། བཟུམ།
མ་འོངས་པའི་ ཚིག་གོགས་འབད་ འཇུག་པ་ཡིན།

བྲིན། བྲིས་ཡི། བཟུམ་ནི། བཟུམ་ཡི།
བསྐྱུ་བ་ནི། བསྐྱུ་བས་ཅི། བསྐྱུ་བ་ནི། སྦྱབ་དོ།
བསྐྱིག་ནི། སྐྱིག་དོ། མཛད་ནི། མ་ཚུགས་པས།
འཛོེ་ནི། མི་ཚུགས། འཚོལ་ནི། འཚོལ་དོ།
འཛོམ་ནི། མ་ཚུགས། རྩོགས་ནི། མ་འཛུལ་པས། ཟེར་མི་བཟུམ།
ངོས་གཟུང་གི་སྤང་འབད་འཇུག་པ་ཡིན།

** བྲིན་ བྲིས་ཡི། ཟེར་མི་འོ་ཚོ་འདི་ནང་། བྲི་ནི་འདི་ནི། བྲིས་ཡི། ཟེར་བའི་ རི་དང་ འདི་
ངོས་གཟུང་གི་མིང་ཚབ་ བསྐྱུ་བ་ཏང་ཡོད་པ་འབད་ གོ་དགོ།

ཡང་ན།

[illegible]

དེ་མཁ་གི་ཚོགས། གྲུ་མཁ་གི་ཚོགས།		
བསྐྱུལ	ནི	བསྐྱུལ་ཡི། འདས་པ། བསྐྱུལ་ནི། རྟ་ཁ། བསྐྱུལ་ན། ལྷུལ་ཚོགས། བསྐྱུལ་ནི་མི་ནི། མ་འོངས་པ།
གཞུང	ནི	གཞུང་དྲུགས། འདས་པ། གཞུང་དེས། རྟ་ཁ། གཞུང་ན། ལྷུལ་ཚོགས། གཞུང་ནི་རྩམས། མ་འོངས་པ།

དེ་ཡང་ བྱ་ཚིག་དང་ བྱི་གི་ བར་ན་ཚག་མེད་པ་འབད་ འཇུག་པ་མ་གཏོགས། ཚག་བཟུགས་
དགོ་པ་ཅིན།

གཟུང་ནི་བཟུང་ད་ལྟག། བཟུམ་ བྲི་བ་ཅིན། ཚིག་གི་ཉམས་ མེད་པ་ཐལ་ནི་ཡིན།

དེ་མེན། གཟུང་དགོས་འདི་ནི་ བཟུང་ད་ཅུག། བཟུམ་དང་། ཡངན།
གཟུང་ནི་འདི་ནི་ བཟུང་ད་ཅུག། བཟུམ་ ཚོག་ཆ་ཚང་བྱི་དགོས་ཡིན་ལོ།

ཀྱང་ མིང་མཐའ་ (པ་མ་བ་/མ་) |

སྤྱིར་བཏང་ མིང་མཐའ་འབད་ འཇུག་མི་ (པ་མ་བ་མ་) གསུམ་ བྱེད་དང་གཅིག་ཁར་ སྤྱིར་གཏང་མ་
ད། གོང་གསལ་ ཀ་, ཉང་གསལ་དོ་བཟུམ། བྱ་བའམ་ལས་ཙམ་མ་གཏོགས། འབད་མི་བྱེད་པ་པོ་དང་།
མ་འོངས་པ། ད་ལྟ་བ། འདས་པ། སྤྱི་ལོ་མཇུག་དང་མིང་སོགས་ གང་ཡང་མ་སྟོན་མི་ཅིག་འབད་ འཇུག་
ཨིན། དཔེར་ན།

*པ། བསྐྱུག་པ་ ག་དྲེ་སྐོ་བསྐྱུག་ནི། ཅེ་ལ་བསྐྱུག་པ་ལུ་ ཉི་ཕྱེད་གོ།
མུང་ འབྲུམ་པ་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ བྱིམ་དྲག་ནི་སྟོ་
བསྐྱུག་པ་ལུ་ ག་དྲེ་སྐོ་བསྐྱུག་ནི། བསྐྱུག་པ་ བསྐྱུག་སའ་ཡོད།
ལུས་སྒྱིད་པ་ལུ། འིེ་བཏོག་པའི་ བསྐྱུང་ཡོད། བསྐྱུག་ས་བསྐྱུག་པ།
སེམས་ཅན་གསུམ་དཔ་དྲ་ ལས་ཡོད། མཁུ་བསྐྱུམས་ ཐུག་པ་ཅིག་བྱིག་ཡར་སོ་ཡི།
ལེགས་ཤོམ་འབད་ དཀྱུག་པ་ཟུག་འོད། དྲ་ཉོ་ དཀྱུག་པ་ཟུག་པའི་བསྐྱུང་འདུག།
ཆེན་པོ་འབད་ འབྲིད་པ་དྲ་ ཡམ་ལུ་སྤྲུག་ མ་འབྲིག་པ་ལས་ ལུས་སོ་རྒྱག།
འགན་ཁུར་ ཡོག་པ་ལས་ ཅེ་འགྲེས་རྒྱག།

*བ་/ཕ། སེམས་ དཀྱུག་པ་ལུ། སྐྱུ་གུ་མེད་ནི་དེ་གིས་ ག་ཅི་བྱི་བ།
ཅུ་དཔ་ ལུད་ར་མ་བྱུག་པ་ལས་ ག་ནི་སྒྲིབ་ རོ་མ་ཤེས་པའི་ མི་ལུ་ དྲི་བའི་ སྐྱུ་མེད། ཡིག་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་
བྱི་ཕུ་ལས་གསལ་ལས་ རྩོམ་རྒྱག། ཡིེ་ལེ་ཤུ་ཡར་ བྱི་ཕུ་ཡིན། བཏུ་བ་ལུ་ མིག་ཤེས་དྲག་པས། ཡར་ ག་ཅིག་
བསྐྱུ་ལཱ་དྲ་ ཚུར་གཏོས་ཡིན་མས། རྒྱུ་མ་མཐུག་སྟོན་པ་ མཐུག་ས། བྱིས་བྱིས་ར་མེད་པ་ ག་དྲེ་ལས་ འབག་
འོད་ནི། དཔེ་མ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ བྱི་ཕུ་ལས་ སྤྲོ་བ་དཔྱད་བྱི་མེད་ཐོབ་རྒྱག། རྩོག་ས་ནི་མེད་པ་ཅིག་ ག་ཅི་ར་བྱིས་སྟོ།
བཞེས་སྟོ། བཟའ་ཕུ་ཅིག་ར་ ཡིན། འོད་གིས་ བསྐྱུང་ཕུ་ཡིན་མ་ མ་ཤེས། ང་གིས་ གོ་ཕུ་དྲ་ ཉོད་ཆི་རྒྱག།
ལུས་ཚོད་ འབྲུ་ཕུ་ལས་ ལུ་འབག་འདུག། ལུ་འབད་ཕུ་ལས་གྲ་ རྩོམ་ཅི་ སོ་ རྒྱ་ལས་བཞེས་སྟོ། བཟའ་མ་
ཚུགས་པས། མཁུ་ཡུག་འཁོར་ཕུ་ལས་ འབྲུ་མི་ཚུགས་པས། ཉི་ཕྱེད་ ལེ་ཤེ་ཤོར་ཕུ་ལས་ དཔྱུག་ས་བག་མས་རྒྱག།
གནས་ བསྐྱུར་ཕུ་ལས་ ཀུམ་ཀུ་རྒྱག།

ཕ། བྱི་ཚིག་དཔ་ ཚིག་ག་ཅིག་གི་ཉེད་བྱི་དྲག་པ་དཔ་།
བ། བྱི་ཚིག་དཔ་ ཚིག་སོ་སོ་འབད་ བྱི་དྲག་པ་ཡིན།

*མ། ཡོད་པ་ཅིན་ གཏུར་མ་རྒྱག། མོ་ མཐོང་མ་དྲ་ སེམས་དཀྱུག་པས།
མིག་ག་ནི་མེད་པ་ཅིན་ འཛིན་མ་ཡིན། སྐྱུ་ལས་ འཛོན་མ་ཅིག་ སྐད་བྱི་བ་དེས།

ལེགས་ཤོམ་འབད་ སྐྱུ་གསལ་ལྟམ་འདྲས། གསོལ་པ་ དྲམ་ལས་ ཐུགས་མཉེས་ཚུ། གྲུ་གིས་ཡལ་ བརྒྱུམ་
ཨིན། བཀྲ་མ་གྲིས་པ་འབད་བའི་ཉ་ དྲམ་མས།

དཔ་ཚོལ་ བརྒྱུམ་མས། ཐུག་འབད་ འཁྱུམ་ ཨིན་མས།

གཞིག་འབད་ མཐོང་མ་མས། ཁོང་ར་ རྩ་ཉོག་གི་སྒོ་ གསལ་མས། རྟེན་མས་ བཞེམ་དྲུག་པས།
སྒོ་བ་ཐུག་གི་ཉོག་ལུ་ དཔེ་ཆ་ཉོག་མ་ཨིན། དཔེ་བའི་ལུ་ བཞོན་མ་ལས་མཚུག་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་འོང་། མོ་སྐབས་
བྱིན་པ་མི་ རྟེན་འབྱེད་མ་མས། སེམས་ལུ་ འཕྲལ་འཕྲལ་དྲུག་དྲ་ འབྲེལ་པས།

ཆུའི་ལུ་ ལྷིང་མ་ལས་ མཐོང་ཚུགས་པས། ཟས་ཉོར་ཚུ་ དེ་ཉོག་མ་ལས་ འབྲེལ་པ་ཡལ་ལུ་འག་འདྲུག། གཞུང་
གིས་ རྟེན་སྐྱུག་ གནལ་མ་ལས་དྲུག་འདལ་མེད་པ་ཐལ་སོ་ཚུ། རྟེན་ཐང་ འདྲེམ་མི་ འགན་འབག་དགོ།

གཞིག་ཁར་ རྩུམ་མི། ལག་པ་སྤྱིང་མི། ཨིན་ཏེ་ ཐིང་པ་ བཟོ་མོ་དགོ་པས། ལུ་གཞུང་མ་ མ་འབད་
བའི་ཉ་ དྲུག་འདལ་འཁྱུམ་ཨིན། ཁྱིེ་རྩ་ ལོ་ཐོག་ བསྐྱུམ་མེད་པས།

ཐགས་ ཐུན་མ་མེད་ཉ་? ཆར་པ་གིས་ རུང་མ་མས། རུང་མ་ཨིན། གནམ་མ་བསྐྱེད་པས་ འབྱོན་མ་དྲུག། ཡོད་པ་
དྲུ་ ཐིན་མ་དྲུག།

ལག་པ་གིས་ གཞུང་མ་ཨིན། ག་ཅི་ཡལ་ མེད་མ་འབད་ བཞོན་མོ། བདེན་མ་འབད་ ཆ་བཞུག་དགོ། སོགས།

འཇུག་ཚུལ་གཞན།

བྱ་ཆོག་གཉིས་ཅེག་འབད་ འཇུག་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ ཆོག་མཐའ་སྤྱོད་ཚུལ། དཔེར་ན།

ཉེ་མམ་ལུ་མིང་མཐའ་སྤྱོད་དགོ་མི། ཀ་	ལུ་མམ་ལུ་མིང་མཐའ་སྤྱོད་དགོ་མི། ཁ་
བསྐྱུག་པ་ བསྐྱུག་པ་ཨིན།	བསྐྱུགས་བསྐྱུག་པ་གིས་ འབད་མ་ཚུགས།
བྱག་པ་ བྱག་པ་ན།	བྱགས་བྱག་པ་ཡོད།
གྲུང་མ་ གྲུང་པ་ཡོད།	བྲུང་གྲུང་མ་ མེད་ཚུ་བྲུང་མེད།

བསྐྱོད་ལྔ་ བསྐྱོད་སྟེ།	བསྐྱོད་བསྐྱོད་ལྔ་ ཡོད་ཅུང་རྒྱས་མེད་འདྲ།
# ཐོག་ཁྲམ་ “ ཀ ” བཟུམ་ཅིག་ཉེང་འབད་བ་ཅིག་། བྱ་ཆོག་གཉིས་ཆ་ར་ མ་འོངས་པ་འདི་ཆོག་འོང་དུ་གོ་པ་ ཉེང་།	
# ཐོག་ཁྲམ་ “ ཁ ” བཟུམ་ཅིག་ཉེང་འབད་བ་ཅིག་། ཉེ་མ་འདི་བྱ་ཆོག་འདྲི་ འདྲས་པ་འབད་འོང་དུ་གོ་པ་ ཉེང་། ལྷ་ལུ་ལས་གྱི་བྱ་ཆོག་ མིང་/ཆོག་མཐའ་དྲུག་གས་ཏེ་ མ་འོངས་པ་འདི་ཆོག་ བྱི་དུ་གོ་པ་ཅིག་།	

ཕན་འདེབས།

སྤྱིར་བཏང་ ཁོང་གསལ་བཟུམ་ འཇུག་ཡོད་པ་ཡིན་ཅུང་། འཇུག་ཚུལ་གཞན། དཔེར་ན།

- དཔེར་ཆ་དྲ་ རྩོམ་པ་ལས་བརྟེན་ སེམས་དྲག་འཇུག།
- དཔེར་པ་ལས་བརྟེན་ ཁྲིམས་ བཀའ་ལྟུག། ཟེར་མི་བཟུམ་དྲུང་།
- དཔེར་ཆ་འདྲི་ ཡུལ་མིང་གིས་ བྲིས་པ་འོ།
- རྒྱ་མཚོ་ལས་ རྩོན་པ་འདི་ ཁོར་བྲ། བདག་གིས་ བཅོམས་པ་འདི་ མོན་ལམ། བཟུམ།

ཆོས་སྐད་དང་ འབྲེམ་འབད་འབྲི་སྒྲུབ་འབད་སྟོལ་ཡོད་པ་ལས། དེ་བཟུམ་གྱི་ རིགས་ལུ་ འདས་ཆོག་ ཡང་ བྲི་དགོཔ་འདུག།

དེ་མེན་པ་འདི་རིགས་ དེ་ལས་རྟ་བླངས་སྟེ་ རྫོང་ཁའི་ནང་། དཔེར་ན།

ཕན་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ བྲིས་མི་འདི་དག་བ་གིས་ ཕན་ཐོགས་བཟུག།

ཡུལ་གིས་ བྲིས་མི།

རྒྱ་མཚོ་ལས་ ཐོན་མི།

བདག་གིས་ བཟུམས་མི། བཟུམ་བྲི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་ཡིན།

མི་ འདྲི་ རྫོང་ཁའི་བདག་སྤྱོད་ འབད་ནི་དེ་གིས། དངོས་པོ་བདག་ད་ལྟ་བའི་ཆོག་ལས་:

ཕན་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ **འབྲི་མིའི་དགེ་བ་གིས་** ཕན་ཐོགས་བཅུག།

པརྒྱ་གིས་ **འབྲི་མི།**

རྒྱ་མཆོ་ལས་ **འཐོན་མི།**

བདག་གིས་ **ཕྱོང་མི་བརྩམ་མི།** བཟུམ། བྲི་དགོས་མ་གཏོགས། འདས་ཆོག་བྲི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་ཡིན་མ་
ལས་ སྤང་དགོ།

བྱ་ཆོག་གི་ཤུལ་མའི་ཆོག། (ཡིན། གློ་ ལས། ད། བཞིན། འབད། ཅིག། མས། ཅམ། འདས།
བཟུམ། དག། མེན། ར། བཤོལ་) རྩ་ འཐོན་ནི་ཡིན་པ་ཅིན། ཏེ་མའི་བྱ་ཆོག་ནང་ “མིང་མཐའ་”
(པ་མ་མ་) གསུམ་ལས་གཅིག་ དེས་པར་སྦྱར་དགོས་ཡིན། དཔེར་ན།

བྲིམ་ཡིན། བསྐྱུག་པ་སྒྲོ། འབདམ་ལས། རྫོད་པ་ད། བཞོམ་བཞིན། དངམ་འབད། ཆརམ་ཅིག།
བསྐྱིག་པ་འདས། བསག་པ་མས། བཀལམ་ད། ལྷག་པ་དག། འཆོརམ་མེན། ཡིནམ་མས། བལྲམ་ར།
འབདམ་བཤོལ་ ཟེར་མི་བཟུམ་ འཇུག་པ་ཡིནམ་ལས། གོང་གི་ ཆོག་གོགས་དང་ གཅིག་ཁར་
མཐའ་ཏེན་སྦྱར་དགོས་དང་། ཆོག་གོགས་གཞན་དང་ འཇུག་པའི་སྐབས་ འཕྱི་དགོས་ཡིན།

དཔེར་ན།

- ག་ཏེ་ **ཕྱོད་པ་** གློ་? ཡི་གུ་ **བྲིམ་ལས།** བསྐྱུལ་ **གཏངམ་ད།** བཟུམ། བྱ་ཆོག་གི་ཤུལ་ལས་
གོང་གསལ་ ཆོག་གོགས། (**ད་སྒྲོལས་**) རྩ་དང་ གཅིག་ཁར་ མིང་མཐའ་སྦྱར་དགོས་དང་།
- ག་ཏེ་ **ཕྱོད་ཅུག་**? ཡི་གུ་ **བྲི་ནི།** བསྐྱུལ་ **གཏང་གོ།** གོང་གསལ་ ཆོག་གོགས་མེན་པའི་ གཞན་
དང་ཆ་ འཇུག་པའི་སྐབས། མིང་མཐའ་འདི་ འཕྱི་ཤེས་དགོས་ཡིན།

ཀ་༥ (ས་) དང་ གཅིག་ཁར་འཇུག་ཚུལ།

- སྒྲིམ་** ལྷ་ལས་ཡིན། **སྒྲུག་ས་** འདི་ན་མེན། **ལྷ་ས་** ཡོད་ག? **འབྲི་ས་** ག་ཏེ་འདུག། **སྒྲིམ་**
ཁོ་ལས་མེན། **སྦྱང་འབྲུམ་ས་** ལྷ་ཡིན་པས། བཀའ་ངོན་ **བསྦྱང་ས་** ཅིག་ ཡོད་ག་སྒྲོ་? བཟུམ།
སྒྲིམ། **སྒྲུག་ས།** **འབྲི་ས།** **སྒྲིམ།** **འབྲུམ་ས་** ཟེར་མི་རྩ་ ལུལ་གྱི་མིང་ཆ་བ་ཡིནམ་ལས། ད་ལྟ་
བའི་བྱ་ཆོག་ བྲི་དགོ།

༡. ཆ་རོགས་ཚུ་ ཉིམ་བསྟོ་སར་ མི་འདུག། སྤྱི་བསྟོ་སར་ མི་འོང། ཕྱི་ནང་བསྟོག་སར་ བཟུ།
བཀའ་དབང་བསྟོར་སར་ མ་སྟོད། གདན་བརྒྱུང་སར་ བཞག་ཅུག། དཔོན་བསྟོ་སར་ དར་
ཕུལ་བར་ ཕྱོན་ཅུག། ཕྱགས་མ་འཕྱག་སར་ རྟོད་ཅུག། མི་མང་ འཛོམ་སར་ སོང། རོགས་
ཀྱིས་ བྱི་སར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་བཟུ། སྤུལ་སྤུ་ འཁྱུང་སར་ མི་འདུག། བཟུམ་མའི་རིགས།

ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་དང་སྤྱགས་ཏེ་ བྱ་ལུ་ལྱི་ལས་ གཙོ་བོར་བཏོན་མི་ཡིན་མ་ལས། བྱ་ཆོག་མ་འོངས་པ་བྱི་
དགོ།

༢. གཅིག་ཁར་ མ་སྟོ་སུ། ཉིམ་ བསྟོ་སུ། ཕྱི་ནང་ སྟོགས་སུ། ང་ལུ་ཨ་ཙཱ་ སྤྱགས་སུ། བེ་ཚུན་
ཆོད་ ཏི་རུ་ མ་སྤྱི་སུ། ཀྱང་མ་ཨ་ཙཱ་ སྤྱུམས་སུ། ཕྱགས་མ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ འཕྱག་སུ།
ལགས་ མ་བརྒྱུང་སུ། ཡོངས་དཔོན་འབད་ བསྟོ་སུ། རྒྱ་ཅ་ལ་ སྤུལ་སུ། བཟུམ་མའི་རིགས་
ཡིན་པ་ཅིན། སྤུལ་ཆོག་ཡིན་ནི་དེ་གིས། སྤུལ་ཆོག་གི་ ཡིག་སྟེང་ག་ཅི་ཡིན་མི་འདི་ མ་ཞོར་བར་
བྱི་དགོཔ་ཡིན།

ཀ་ལ འབྲི་ཆོག་ (ག་) དང་ གཅིག་ཁར་འཇུག་ཚུལ།

ད་ལྟོ་ཡི་གུ་ བྱི་ག་? ང་གིས་ བསྟོག་ག་? མོ་ལུ་ སྤྱབ་ག་?

སྟོབ་དཔོན་ལུ་ ལུ་ག་? ཨ་ལོ་ཅིག་ སྟོ་ག་? ཅ་ལ་འདི་ ང་གིས་ འཕྱོབ་ག་? ཆབ་ཚུ་ཨ་ཙཱ་
བར་ག་?

ཁྱོད་འབད་སར་ གཏང་ག་? མི་གཏང་། ཁྱི་བཟུམ་ འབྱུང་ག་? མི་འབྱུང་། ཆོད་མ་ ཏིང་སྐལ་
སྤྱག་ག་? ཅ་ལ་འདི་ ཏི་རུ་ལུ་ བཙོང་ག་? སེམས་དགའ་བའི་ ཞབས་ཁྲ་ཅིག་ བཟུམ་ག་? ཤ་
བཟའ་ནི་གི་རིགས་ཚུ་ ག་ར་ སྤར་ག་? བཟུམ་གྱི་རིགས་ བྱ་ཆོག་དང་ཐད་ཀར་ འབྲི་ཆོག་
བཀོད་པའི་སྐབས། མ་འོངས་པའི་ ཆོག་ར་ སྤར་དགོ།

བྱ་ལས་ཚིག་ཀྱི་ མ་འོངས་པ།

འདྲི་ཚིག་ཀྱི།

ཕན་འདེབས།

འབྲི་དོ་ག་? བྲི་འོང་ག་? བྲིས་ཡི་ག་? བཟུམ་ བྱ་ཚིག་གི་ ཚིག་གྲོགས་དང་གཅིག་ ཁར་ འཇུག་
པའི་སྐབས་ ཚིག་གྲོགས་དང་འབྲིལ་ཏེ་ སྟེ་བ་མེད་དགོས་ཡིན།

མཇུག་དོན།

ག་དེ་སྟེ་ཡིན་རུང་། མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚིག་གིས་ :

1. བཟླ་ནི། བཟླ་འོང་། གོ་གསུམ་དང་གཅིག་ཁར་ ཐད་ཀར་ རྩ་མ་འོངས་པའི་ དོན་ལུ་འཇུག་
ནི་དང་།
2. མིང་མཐའ་(པ་མ་ཐ་) དང་། རྒྱན་སྤྱད། དགོས་ཆེད། བ་སྐྱུ། འབྲེན་ཚིག་ཚུ་དང་ བྱ་ལུལ་གྱི་
ལས་ཅམ་འབད་ རྒྱུ་མ་གཅིག་ འཇུག་པ་ཡིན་མ་ལས། དབྲེ་བ་དབྱེད་དེ་ བཟླ་བ་ཅིན། ལག་
ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ ལཱ་ཁག་ཅིག་ ག་ནི་ཡང་མེད་པ་ཡིན།

ཁ་ ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཚིག་གི་འཇུག་པ།

འདི་གི་འོག་ལས་འཐོན་ནི་ཡིན་མི། ཐུད་དང་མིང་ཚིག་གི་ ཚིག་གྲོགས་ཚུ་ ག་ཅི་
ར་འཐོན་རུང་། འདི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཚིག་གི་ཕྱེད་ཚིག་ ལག་ལེན་
འཐབ་དགོས་པའི་དོན་ཡིན།

ཁ་, ཚིག་གྲོགས་ (དོ། དེས་) དང་ འབྲུག་ནི། དཔེར་ན།

འབྲི་དེས། འབྲི་དོ། ༡ (འབྲི་) ད་ལྟ་བའི་ཚིག། (དོ། དེས་) ད་ལྟ་བའི་ཚིག་གྲོགས། ད་ལྟ་
བའི་ཚིག་གྲོགས་ཟེར་དགོ་མི་འདི། ཅུས་ད་ལྟ་བ་ གཏན་འཁེལ་འབད་ སྟོན་ཚུགས་མི་ ད་ལྟ་
བའི་བྱ་ཚིག་ རྒྱུ་མ་གཅིག་ལུ་འབྲུག་ནི་དེ་གིས་ཨིན། དཔེ་དག་པ་ཅིག་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད།

པ་ལུ་ རྒྱག་དེས། སྤྲོ་དཔོན་ལུ་ རྒྱག་དོ། མི་འོ་ ཟེར་དེས། འོ་ནི་འོ་ནི་ ཟེར་དོ། ལཱ་འབད་དཔོན་པ་ཚུ་ དེ
གྲུ་ འབྲི་དོ། ལྷ་ལྷི་ ཨ་མའི་ འགན་ཁུར་འདི་ མོ་ལུ་ཡང་ འབྲི་དེས། ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱི་ འབྲུག་དོ། རྩ་
པ་རྩ་ལས་ འབྲུག་དེས། སྟོན་སའི་བྱིམ་ཅིག་ མིག་དོ། རྩ་ལེ་ག་ མིག་དེས། མི་ལས་ འཚུབ་དོ། མི་ལས་
འཚུབ་དེས། དཀར་ གཞུར་དོ། སེམ་མོ་གིས་ གཞུར་དེས། ཅེ་ལུ་ཚུ་ གཅིག་ཁར་ གཞུར་དོ། རྩ་ལེ་འོག་ཚུ་
ལོགས་གཅིག་ཁར་ གཞུར་དེས། རྒྱ་ཅོ་བ་ལས་ གཞུར་དེས།
བྲ་ལོག་ཤེ་ འབྲུག་དོ། སེམས་མ་མཐུན་པར་ འབྲུག་དེས། ཁའི་ལྷ་ རྩ་ རྩམ་ལྷམ་ རྩ་དེས། ལུ་ འཛིང་
དེས། རྩམ་གིས་ ལུས་ཅོ་འབད་ གྲེབ་དོ།
ས་གནས་ཀྱི་ རྒྱས་ རིག་དོ། ཐོར་པ་ལྷ་ མེད་ལྷ་དོ། དཔོན་འབྲུག་མ་དུ་ གཞུར་དེས། ལྷ་མ་འབད་ལུ་ འབྲུག་
འབྲུག་འབད་བར་ གཞུར་དོ།
རྩ་ཚོན་ ལོགས་ཤོམ་འབད་ གཞུར་དེས། ཀོ་མི་ གཞུར་དོ། འཛིང་གྲུ་ རྩ་དེས། དེ་ལྟེ་ ལྷ་ལས་ འོ་
དོ། རྩགས་འབྲུལ་ཏེ་ ལུམ་དོ། རྒྱ་ཅེ་ལུ་ ལེ་ག་གསལ་ག་དེས།
སྤ་ སེ་དོ། མེ་གྲུ་ སྤག་དེས། རྩ་ལེ་གྲུ་ རྩ་དོ། རྩ་གྲུ་ ལུམ་དེས། ལྷ་ལུ་ལྷགས་མ་ཚུགས་པར་ མཁྲ་
གསལ་དོ། གཏུམ་ བསྐར་དེས།

གོ་དཔེ་དེ་གི་སྐོར་ རྒྱུ་ཤེས་ ཆོས་ལུ་སྒྲུབ་དོ། བཟུམ།

ལས་/བྱ་ཆོག་ རྟ་རྟ་བ།
རྟ་རྟ་བའི་ཆོག་གོ་གས།

ལ་༢ ད་ལྟ་འདྲེན་ཆོག་/མཐའ་རྟེན་གྱི་ཆོག།

མཐའ་རྟེན་གྱི་ཆོག་ཟེར་མི་འདི། (ཚུ་ལ། སྤངས་/ཐངས། ཐབས། ལུགས། སྟོང་། འོང་། དབང་) དེ་ཚུ་
ལུ་སྒྲུབ་ཡིན། དེ་ཚུ་ བྱ་ཆོག་ལུ་སྒྲུབ་བའི་སྐབས། མིང་ལུ་འགྱུར་ནི་དེ་གིས། ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཆོག་/བྱེད་ཆོག་
དང་གཅིག་ཁར་ སྒྲུབ་དགོས་ཡིན། དཔེར་ན། (མཐའ་རྟེན་གྱི་ཆོག་དེ་ཚུ་གིས་མ་ཚད་པར། གཞན་ཡང་
འོང་སྟོན་པ་ལས་ དཔྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ ལ་སྟོང་བཀལ་དགོ་)

གཟིམ་ཚུལ། གཞོག་ཐངས། རྒྱུ་ཐབས། གཞུང་ཐངས།
ཡེ་སྟོང་། སྒྲུབ་ཚུལ། འབྲི་ཚུལ། རྟ་ཚུལ། སྒྲུབ་ཐངས་/རྟ་ཐངས།
འབྲི་ཐངས་/རྟ་ཐངས། རྟ་ཐངས་/རྟ་ཐངས། གཞུག་ཐངས། སྒྲུབ་ཐབས།
གཞུག་ཐབས། རྒྱུང་ཚུལ། འཚའ་ཐངས། འཚོག་ལུགས།
འབྲི་ཐབས། འཚོགས་ཐབས། རྟ་ཐབས། རྟ་ལུགས། འབྲི་ལུགས།
སྒྲུབ་ལུགས། རྟ་སྟོང་། འཛོམས་ཐབས། འབྲི་སྟོང་། སྒྲུབ་སྟོང་།
མྱོས་ཐངས། བཅོམས་ཐངས། བཅོམས་ལུགས། འབྲུང་ཚུལ།
དེ་ལུགས། སྟོང་ཐབས། གསུང་ཚུལ། གསལ་ཐངས། སྟན་ཚུལ།

ལས་/བྱ་ཆོག་ རྟ་རྟ་བ།
མཐའ་རྟེན་གྱི་ཆོག་

ཁ་ན་ བདག་སྐྱ་ (པ་ མ་ མཁན་ མི་) གཅིག་ཁར་ འཇུག་ཚུལ།

བདག་སྐྱ་ཟེར་མི་འདི།

དང་པ། མིང་ དཔེ་འབད་བ་ཅིན། བདེ་སྒྲིག། རང་འཕྱོན། སྐད་སྒྱུར། ལྷན་དག། དབུ་འཁྱིད། བླ་གང་།
མདའ་ཚད། བྱིས། སྙན་དག། ལས། བད་ཡིག། ཟེར་དོ་བཟུམ་མིང་དང་།

གཉིས་པ།མིང་ དེ་མགུ་ལུ་ (པ་ མ་) སྐར་མ་ད།

བདེ་སྒྲིག་པ། རང་འཕྱོན་མ། སྐད་སྒྱུར་པ། ལྷན་དག་པ། དབུ་འཁྱིད་པ། བླ་གང་མ། མདའ་ཚད་མ།
བྱིས་པ། ལས་མཁན། སྙན་དག་མཁན། བད་ཡིག་མཁན། ཟེར་དོ་བཟུམ་ བདག་པོའི་སྐྱ་ལུ་འགྱུར་མ་
ཡིན།

དེ་ལས་ (མི་) འདི། དཔེ་འབད་བ་ཅིན། སྒྲིག་མི། འབྲི་མི། བཟུམ་མི། སྐྱལ་མི། བཟུམ་དང་།

(མཁན་) འདི་ སྒྲིག་མཁན། འབྲི་མཁན། བཟུམ་མཁན། སྐྱལ་མཁན། བྱེད་ཆོག་གཅིག་ཁར་ ལཱ་འབད་
མི་བྱེད་པ་པོའི་དོན་ལུ་ འཇུག་པ་ཡིན།
དཔེ་རིམ་པ་བཞིན་བཀོད་བ་ཅིན།

བདེ་སྒྲིག་པ། སྐད་སྒྱུར་པ། ལྷན་དག་པ། རྩམ་འབྲི་པ།

ཏྲ་འབྲི་པ། བཀའ་བརྒྱུད་པ། དབུ་འཁྱིད་པ། ལེགས་བཅོས་པ།

འཁྲབ་ཅོད་པ། ལྷོ་འཕྲོ་པ། ཡིག་སྐྱེལ་པ། ལྷན་དག་པ།

ཚོད་སྐར་པ། འགོ་འཁྱིད་པ། ཏྲ་རྩོག་པ། ལས་བྱེད་པ།

ཚོད་སྐར་པ། ལས་བྲུང་པ། སྐར་གསལ་པ། ཡིད་འོང་པ།

གསུང་འབྲུག་པ། ཡིད་འབྲུག་པ། འཕྲུག་སྐྱིག་པ། རྩམ་གསལ་པ། བཞིན་བཟུང་པ།

(བྱེད་པ་པོ་/ལཱ་འབད་མི་)

འཁྲབ་མཁན། འབྲི་མཁན། འཕྲོ་མཁན།

བརྟག་མཁམ་མཁམ། གུའ་མཁམ་མཁམ། རྒྱུ་མཁམ་མཁམ། སེལ་མཁམ་མཁམ། རྒྱུ་མཁམ་མཁམ།
རྒྱུ་མཁམ་མཁམ། བཅོམ་མི། དེ་མི། འབྲི་མི། གཏུང་མི། སྤུལ་གཏོད་མི། རེ་མི།
རྩོ་མི། རྩམ་མི། གཤམ་མི། བཅེང་མི། གཤམ་མི། རྒྱུ་མི།
འཕྲི་མི། འཕྲི་མི། རྒྱུ་མི། བཟུམ།

- རྩོམ་པོ་བརྟག་ ལཱ་འབད་མི་/བྱེད་པ་པོ་ གཏོ་བོད་བརྟོན་མི་ བརྟག་སྤྱི་འབད་ཉི་དེ་གིས་ བྱེད་ཚིག་ལས་
འབྱུང་ཉི་དེ་གོ།

- (མ་ རྩོ་ མི) བྱེད་ཚིག་ཚུ་གི་ ཉེ་མ་ལས་ཚུན་པ་ཅིན། རྟག་སྤྱི་འབད་ཉི་དེ་གི་པ་ཅིན། མ་གྱི་ མི་
གྱི་ མི་བཟ། བཟུམ།

■ ལས་/བྱེད་པ།
■ བརྟག་སྤྱི།

ཕན་འདེབས།

བརྟག་མཁམ་མི། བྲིས་མི། བསྐྱུང་མི། བསྐྱུངས་མི། རྒྱུ་མཁམ་མི། རྒྱེབས་མཁམ་མི། རྒྱུ་མཁམ་མི། བཅེང་མཁམ་མི།
བསྐྱུངས་མི། རྒྱུ་མི། གསུང་བོན་མི། བཅེ་བསྐྱུངས་མི། བཅེ་བསྐྱུངས་མི། བཅེ་བསྐྱུངས་མི། བཟུམ། སྤྱི་བ་
པའི་སྐྱབས་ལཱ་ རྒྱད་པར་མེད་རུང་། ཡིག་གཟུགས་ནང་ རྒྱ་བཟུམ་ བཏོད་པ་ཅིན། རྫོང་བ་ཅིན།

** རྒྱུ་ཚར་མི། ཟེར་བའི་སྤྱད་མིང་འབད། རྒྱུ་མི།
བྲིས་ཚར་མི། ཟེར་བའི་སྤྱད་མིང་འབད། བྲིས་མི། ཟེར་བྲི་བ་ཅིན། དེ་ཡང་ རྫོང་བ་ཅིན་མ་ལས།
བརྟག་སྤྱི་འབད་ བྲི་དགོ་པ་ཅིན། ད་ལྟ་བའི་ ཚིག་བྲི་དགོ་པ་ཅིན།

**** རྫོང་ཁའི་སྤྱད་པོ་པའི་སྤྱོད་པ། ད་ལྟ་བུ་ནངས་པའི་ རྫོང་ཁའི་མཁམ་ཚུ་གིས་ མ་དཔྱད་པའི་དབང་
ཏུ་བཏང་སྟེ་ གོ་ས་གོ་གནས་ཀྱི་མིང་ལཱ་ཡང་ རྟགས་མིང་སོ་སོར་ཡོད་པ་བཟུམ་ཀྱི་ རྫོང་བ་ལས་བཅེན་ཏེ།

སྒོ་བ་དཔོན་ཨམ་སྤུ་ལུ་ = སྒོ་བ་དཔོན་ལོ། ཟེར་སྤྱབ་ནི་ འགོ་བཙུགས་ཡོད་མི་འདི་ ཟུ་བ་ལས་ མ་བརྟུབ་
ཅིག་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ གོ་ས་ལས་བརྟེན་པའི་ མིང་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་མ་གཏོགས། མང་ཤོས་ཅིག་ ཐོ་མོའི་
དབྱེ་བ་མེད་པ་ཡིན། དཔེ་དག་པ་ཅིག་ འོག་ལུ་བཀོད་པ་ཅིན།

སྒོ་བ་པོ། བྱང་ཆེན། རྫོང་བདག། མདོ་ཆེན། བྱང་ཡིག། བྱང་དཔོན། བྱང་འཛོ། སྒོ་བ་དཔོན། ཆུ་པོ། ལས་
བྱང་། འགོ་དཔོན་ སོགས།

ཐོ་དང་མོ་ སོ་སོ་འབད་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཨམ་སྤུ་གིས་ གོང་གི་གོ་གནས་འཐོབ་ད། བྱང་ཆེན་ལོ།
རྫོང་བདག་ལོ། མདོ་ཆེན་ལོ། སྒོ་བ་དཔོན་ལོ། བབུམ་བྱི་བ་ཅིན། སྤོལ་མེད་པའི་སྤོལ་དང་། ལྷ་དུ་ཡིག་
མཛེས་ཆ་མེད་པའི་ སྒྲིན་ལུ་འགྱུར་ནི་ཡིན། དེ་མེན་པར་ ཨམ་སྤུ་ལུ་ར་ཏ་གོ་དགོས་འབད་ བྱི་དགོས་
འཐོན་པ་ཅིན།

ཨམ་ བྱང་ཆེན། ཨམ་ རྫོང་བདག། ཨམ་ མདོ་ཆེན། ཟེར་བྱི་དགོས་ཡིན། ཨམ། ཟེར་བྱི་བ་ཅིན། ཆེ་
བསྟོད་གྱི་ ཆོག་ཡིན་མ་ལས། སྤྱབ་ད། བདེ་ཏོག་ཏོ་དང་། ཉན་མ་ད། ཉན་པ་ལུ་འབད་ འགྲོམ་ཡིན་མ་
ལས་ ཐུགས་ལུ་མངའ།

དོ་རུང་། ཆེ་བསྟོད་གྱི་ཆོག་ “ཨམ་” ཟེར་མི་འདི། མིང་གི་འགོ་ལུ་སྤྱར་བ་ཅིན། ཆེ་བསྟོད་གྱི་ཆོག་དང་།

བྱང་ཆེན་ཨམ། རྫོང་བདག་ཨམ། ཟེར་མཚུག་ལུ་སྤྱར་བ་ཅིན། གོ་བདེ་འཛོལ་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ལས།
སྒྲིན་ཡོན་བརྟགས་ཤིང་དབྱེད་དགོས་ ཁག་ཆེ།

ཁ་ལྷ བདག་སྤྱོད་དང་། མིང་མཐའ། ཆོག་མཐའི་/མཐའ་རྟེན་གྱི་ཆོག་གི་བྱུད་པར།

བདག་སྤྱོད་ཟེར་མི་འདི། རང་བཙན་འབད་ ཐུབ་ཡོད་མི་ མིང་འདི་ཚུ་ལུ་ བདག་སྤྱོད་ (པ་
པོ་མ་མོ་བོ་ཤ) ཚུ་ལས་ གང་རུང་ཅིག་ སྤྱར་ཤ་ད། དོན་སོ་སོ་འབད་གང་ཟག་ལུ་ གོ་མི་
ཅིག་ཡིན་མ་མས། དཔེར་ན།

འབྲུག།	འབྲུག་པ།
ཀྲམ་ཉླ།	ཀྲམ་ཉླ་པ།
གཤམ་ཉླ།	གཤམ་ཉླ་པ།
ཆོས།	ཆོས་པ།
ཉླ་མཆོས།	ཉླ་མཆོས་པ།
ཆོས་སྤྲུལ།	ཆོས་སྤྲུལ་མ།
ལས་བྱེད།	ལས་བྱེད་པ།
བསྐྱེད་ཀྱི།	བསྐྱེད་ཀྱི་པ།
ཉླ་པ།	ཉླ་པ་པོ།
འཛོལ་བ།	འཛོལ་བ་པོ།
རབ་མཛོས།	རབ་མཛོས་མ།
ལེགས་སྤྱོད།	ལེགས་སྤྱོད་མ།
བྱུ།	བྱུ་པ།

མིང་མཐའ་ཟེར་མི་འདི། མིང་བསྐྱེད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཆོག་གི་ཆ་རོགས་འབད་ སྤྲུང་མི་ལུ་
སྤྲུལ་ཨིན། དཔེར་ན།

ལག་པ། ཀུམ་མ། ཨོམ། ནུམ། གུམ། མཛོས་པ། གུམ། ཀུམ། ནུམ།
 སྤྲུལ་མ། འཛོལ་པ། འཛོལ་པོ། འཛོལ་པོ། མཛོས་པ།
 མཛོས་པོ། མཛོས་པོ། ནུམ། ནུམ་པོ། ནུམ་པོ། ནུམ་པོ། ནུམ་པོ། ནུམ་པོ།

གཞན་ཡང་། སོ་ལ། རྟོན་ཀླ། རྟལ་ རུ་ག། ཀ་ཤ། སོ་གས་ མིང་མཐང་།
མི་མ་ རྟལ་རྟོན་ལག་མེ

ཕན་འདེབས།

ལག་པ་ ཟེར་མི་ལུ་ (པ་) མ་སྦྱར་བ་ཅིན། ལག་ ཟེར་བའི་ཆོག་ རྒྱང་པ་གཅིག་
གིས་ ལག་པ་ འོན་དག་བཏོན་མི་ཚུགས་པ་ཡིན། (ཡིན་རུང་། རྒྱང་ལག། ཤིང་
ཟམ། རྩོ་ཐོ། ཟེར་མི་བརྩམ། རྒྱང་མ་དང་ལག་པ་གི་ བསྐྱ་ཡིག་ རྒྱང་ལག་དང་།
ཤིང་གི་ཟམ་པ་གི་བསྐྱ་ཡིག་ ཤིང་ཟམ། རྩོ་ལུ་རྒྱབ་ནིའི་ཐོམ་གི་ བསྐྱ་ཡིག་ རྩོ་ཐོ།
འབད་ བི་བའི་སྐབས། མིང་མཐའ་འཕྲིས་ཏེ་ བི་དགོལ་ཡིན་མ་ ཏེ་གོ་དགོ་)

- པ་ཡི་མཁོ་ལྷ་མོ་ཚུ་མིང་དང་བྱོ་ཚིག་དང་ཐུང་བའི་སྐབས། མིང་དང་བཤགས་ཀྱི་འཁྱུར་གྱི་དང་།
- པ་ མ་ ལ་ ར་ ཚུ་ མ་འོངས་པའི་ཚིག་དང་ཐུང་བའི་སྐབས། བྱ་བའམ་ལས་ཅིམ་འཁྱུར་འཁྱོལ་ཡོད།

མཇུག་དོན།

ག་དེ་སྤེལ་ཞིན་རུང་། ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཆོག་/བྱེད་ཆོག་གིས་ :

1. ལྷ་དོ། ལྷ་དེས། བཟུམ། ཐད་ཀར་ རུས་ད་ལྷ་བའི་ རོན་ལུ་འཇུག་ནི་དང་།
2. མིང་མཐའ་(པ་པོ་མ་མོ་བ་/ལ་བོ་) དང་། བདག་སྒྲ། འབྲེག་ཚིག་ཚུ་དང་ རྒྱུ་མ་གཅིག་
འཇུག་པ་ཨིན་མ་ལས། དེ་བུ་བ་དུད་དེ་ བལྷ་བ་ཅིན་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ ལྷ་ཁག་ཅིག་ ག་ནི་ཡང་
མེད་པ་ཨིན།

ག་ འདས་པའི་བྱ་ཚིག་གི་འཇུག་པ།
འདི་གི་འོག་ལས་འཐོན་ནི་ཡིན་མི། སྤང་དང་མིང་ཚིག་གི་ ཚིག་གྲོགས་ཚུ་ ག་ཅི་
ར་འཐོན་རུང་། འདི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འདས་པའི་བྱ་ཚིག་/འདས་ཚིག་ ལག་
ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་དོན་ཡིན།

ག་༡ ཚིག་གྲོགས་ (ཅི་ ཡི། ལུག་) དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་ཚུ་ལ།

ཅི། གོ་མ་གྱི་ བཀའ་ལུ་ བསྐྱགས་མི། རེ་ལུ་ཁག་ཆེ་བའི་ རྒྱུ་ཤོར་ བསྐྱབས་མི།
གྲོ་འོག་ གཏྲིས་ གཤིག་ཁར་ བསྐྱབས་མི། ཐོགས་མི། སྐྱབས་མི།

ཡི། རྟེན་མེས་འབད་ རྟ་ཡང་ ཐིས་ཡི། གྲུ་གཟུང་མི་ ཡལ་ཡང་ རྟེས་ཡི།
ཐག་མི་མར་ འགྲོ་ཡང་ རྟ་གྲུ་ཡང་ བཞོན་ཡི།

ལུག། འབྲུག་མའ་བདག་རྒྱལ་པོ་གིས་ བཀའ་ཤིན་ཡང་ བསྐྱུལ་ལུག། མ་ཉུ་མི་ཚུ་ རྟོ་མ་ལྟོ་མ་
ར་ བཟོ་ལུག། ལྷིག་པ་ སྤངས་ལུག། མཉོ་བསམ་ཅིག་ བཏང་ལུག།

བསྐྱགས་ཅི། བཞོན་ཡི། བཏང་ལུག། བབྱམ། བསྐྱགས། བཏང་། བཞོན། ཟེར་མི་
ཚུ་འདས་ཚིག་དང་། ཅི་ཡི་ལུག་ ཚིག་གྲོགས་ཡིན།

ཡིན་རུང་། (ཅི་ཡི་ལུག་) སྐབ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་མ་གཏོགས། མ་བསྐྱབས་ལུག། བབྱམ་
འཇུག་ནི་མེད་པ་ཡིན།

ག་༢ ཚིག་གྲོགས་ (ཆི་ད་སོ་) གསུམ་དང་འཇུག་ཚུ་ལ།

ཐིས་ཆི་ཡི། ཐིས་ཆི་ནི། ཐིས་ཆི་ས། ཐིས་ད་ནི། ཐིས་ད་འོང་།

ཐིས་ད་ཡི། ཐིས་སོ་ཡི། ཐིས་སོ་པ། བཟླ་ཆི་ཡི། བཟླ་ད་པ།

ཐིས་སོ་ནི། ཐིས་སོ་ག། བཟླ་སོ་ག། བར་ད་ཡི། མངགས་ད་ལུག།

བརྒྱུ་ཆེ་ཆུག། སྦྱ་ཆེ་ཆུག། བརྩོ་དྲ་ཆུག། བསྟོ་དྲ་ཡི། རོམས་སོ་ཡི།
བཅད་སོ་པ། བཅར་དཔ་ལས། བཅིངས་དྲ་ནི་མས། ལྷེབས་དྲ་ཡི།
བཅོ་ཆེ་ནི། ལྷོགས་དྲ་ཆུག། བཅོམ་ཆིབ་ལས། ཆག་སོ་ཆུག།
ཆགས་ཆིབ་འབྲས། ཆད་སོ་ཆུག། འཆམས་སོཔ་ལས། འཆིབ་དྲ་ཡི།
མཆོངས་དྲ་ཆུག། འཇར་ཆེ་ཡི། བརྩེས་སོ་ཆུག། བསྟུབས་ཆེ་ནི། བསྟུབས་དྲ་ཡི།
ལྷོར་དྲ་ཆུག། གཏུབས་སོ་ཆུག། བསྟུམས་ཆེ་ཆུག། འཁྲུངས་ཆེ་སྟེ། འབད་རུང་། སྦྱོར་ཆེ་རུང་།
བཏང་དྲ་སྟེ། འབད་རུང་། བཏོན་དྲ་རུང་། བསྟུམས་སོ་རུང་། ཡར་སོ་སྟེ། འབད་རུང་། ཡར་སོ་
རུང་།

ཕན་འདེབས།

* (ཆི་) ཆོག་གོགས་འཁྲིལ་ཏེ། སྦྱབས་ཆི། ཁྱོད་ འབད་ཆི། ཟུངས་ཆི། བཟུམ་ སྦྱལ་ཆོག་འབད་ཡང་
འཇུག་པ་ལས་ དབྱེ་བ་དབྱེད་ཤེས་དགོཔ་ ཁག་ཆེ།

(དྲ་སོ་) གཏྲིས་ (ཁྱུང་ སོང་) གཏྲིས་ཀྱི་འཇུག་པ་དྲ་འབྲས་ལས་ འཇུག་པ་འཇུག་པ་ འཇོལ་སྒ་
ལས་ དེ་ཆུ་གི་ འཇུག་ཆུལ་འགྲུ་པ་ཅིན།

(ད། སོ་)

གོང་གསལ་བཟུམ། འདས་ཆོག་དང་གཅིག་ཁར་ ཆོག་གོགས་འབད་འཇུག་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

དགོགས་དྲ་ཆུག། སྦྱོར་དྲ་ཆུག།
བཏོན་དྲ་ཆུག། བོན་སོ་ཡི།
བཏྲ་སོ་པ། སྦྱོར་སོ་པ།
བསྟུར་དྲ་ཆུག། བསྟུར་དྲ་ཆུག།

(བཏང་ སོང་)

མིང་དང་ བྱེད་ཆོག་ སྤང་ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར་ བྱ་ཆོག་ངོ་མ་འབད་ འཇུག་པ་ཨིན། དཔེར་ན།
ལེགས་ཤོམ་ སོང་ཅུག། མི་གཉིས་ བཏང་ཅུག། སེམས་འཆབ་འཚུབ་ བཏང་ཅུག། ཅ་ལ་ལེན་པར་ སོང་
ཅུག། བསྐྱེད་དེ་ བཏང་ཅུག། བྱིས་སྟེ་ སོང་ཅུག། བསྐྱེད་སྟེ་ བཏང་ཅུག། ཐོན་ཏེ་ སོང་ཅུག། བྱིས་
ཕུ་ལུ་ བཏང་ཡི། མི་གཉིས་ སོང་ཡི།

ཨིན་རུང་། འཕམ་ལ་འཕམ་ གོང་ལུ་བཤད་མི་དང་ མ་འདྲམ་འབད་ འབྲི་སྟོལ་ཡང་འཐོན་མ་ཨིན་མས།
དཔེར་ན། བསྐྱེད་གིས་ བསྐྱེད་པཏང་ཅུག། དེ་གི་ ཆབ་འབད་ ཁོ་གིས་ བྱིས་བཏང་ཅུག། བཟུམ་འདས་
ཆོག་གཉིས་ཅུག་འབད་ཡང་ འཐོན་ནི་ཡོད། འདི་སྐབས་ བཏང་འདི་ འདས་པའི་འདྲེན་ཆོག་འབད་ ཏ་
གོ་དགོཔ་ཨིན།

ག་མཉམ་ ལྷག་བཅས་ (ཏེ་སྟེ་དེ་སྟེ་) དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་པ། དཔེར་ན།

སྟེས་ཏེ་ སྟོང་ཅུག། ༡ (སྟེས་) འདས་ཆོག། (ཏེ་) ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད།

འདི་བཟུམ་འབད།

ཁ་བྱལ་ཏེ་ སོང་ཅུག། བྱུ་རུ་བཏགས་ཏེ་ འདུག། བཀག་སྟེ་ མ་ཐལ། བཏང་སྟེ་ བཞག་ཅུག། མལ་ཆ་
བཀག་སྟེ་ ཉལ་ཅུག། སྐམ་སྟེ་ བཞག་ཅུག། དགའ་སྟེ་ སྟོང་ཅུག། བཟླ་སྟེ་ འདུག། སྐྱ་སྟེ་ བཞག་
ཅུག། སྟོང་དེ་ བྱིས་ཅུག། ལྷག་སྟེ་ བྱིན་ཅུག། བཏགས་སྟེ་ འབག་ཅུག། བཙོངས་སྟེ་ ཆར་ཅུག། དགའ་
སྟེ་ སོང་ཅུག། བཟུམ་ སྟེར་བཏང་ ལྷག་བཅས་དང་གཅིག་ཁར་ འདས་ཆོག་འཐོབ་ཨིན།

ག་དམ་ཅིག་འབད་ ཆོས་སྐྱེད་དང་འདྲམ་འབད་ (ནས་) བྱ་ཆོག་དང་ གཅིག་ཁར། སྟེས་ནས། བསྐྱེད་
ནས། བསྐྱེད་པས་ནས། བཟུམ། བྱི་དགོཔ་འཐོན་པ་ཅིན། ལྷག་བཅས་དང་ ཆ་འདྲ་བའི་ཆོག་འབད་ནི་དེ་
གིས་ འདས་ཆོག་ར་བྱི་དགོཔ་ཨིན།

ག་ལ འདས་པའི་འདྲེན་ཚིག།

ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད་ རོ་མ་འབད་སྐྱར་རུང་བཅུབ་དང་། མ་སྐྱར་རུང་ འུགས་བསྟན་འབད་ཡོད་པའི་ཚིག་
འཕྲོ་འདྲེན་ཚིག། (ཡོད། རྫོད། བཞུགས། ཚར། བཟླ། (ལྷ་) བཏང་། (གཏང་) རྫོ། བཞུགས། བཏོ།
འབག། བསྐྱམས་/བསྐྱམ། འཕྱོ། ཕྱིན། འབད། བཏོ། ཞིན། གནང་། བདའ། བཟའ། རྫོད། འོང་།
(འོངས་) བཟུམ་གྱི་ཚིག་རིགས་དང་ འཇུག་པ། དཔེར་ན།

བསྐྱེགས་ཡོད། ལ (བསྐྱེགས་) འདས་ཚིག། (ཡོད་) ལྷག་བཅས་ཀྱི་འཕྱད་འུགས་བསྟན་འབད་ཚུད་
ཡོད་པའི་ཚིག་གོགས་/འདྲེན་ཚིག།

འདི་བཟུམ་འབད།

ཐིས་རྫོད། བཏང་ཚར། བསྐྱབས་ཚར་ཡོད། ལྷགས་བཟླ། ཐིས་འཕྱོམ་མས། བློབས་གཏང། བསྐྱལ་
གཏང། བསྐྱལ་བཏང་ད་ཅུག། བསྐྱབས་ཞིན་ན། བསྐྱབས་ཞིན་མ་ལས། བསྐྱབས་ཞིན་ཅུག། བསྐྱབས་
ཞིན་མ་ད། བསྐྱེགས་ཡོད་པ་འོང་། བསྐྱབས་བཏང་ད་ཅུག། ཐིས་རྫོད་ནི་ཡིན་པས། བསད་བཏོ་ནི་ཡིན་
པས། བཏང་ཚར་ནི་འབད་དོ། བསྐྱབས་མ་ཚར་བར་ཡོད། ལྷགས་བཟླ་ད། ཐིས་འཕྱོམ་མས། བློབས་
གཏང་ག། ཐིས་རྫོ། སྟོགས་འབག་ཅུག། བསྐྱབས་ཞིན་ནི་འབད་དོ། བསྐྱབས་མ་ཞིན་མ་ལས། བསྐྱབས་
ཞིན་ཅུག། བསྐྱབས་ཞིན་མ་ད། བཙུགས་གནང་། ཐིས་གནང་། བཙུམས་གནང་ཅུག། བཟླ་འཕྱོམ་མས།
བསྐྱལ་གནང་དོ། གཟིགས་གནང་དོ། བཟུམ། (འདི་དང་འབྲ་བའི་ཚིག་ནེམ་ཅིག་གིས་མི་ཚད། གཞན་ཡང་
དེ་བུ་དཔྱད་དེ་ ཁོ་དཔོན་ཁག་ཅེ་)

དགག་སྐྱ་དང་གཅིག་ཁར།

བསྐྱབས་མ་གཏང་པས། བྱིས་མ་བསྐྱལ་བས། བསྐྱགས་མ་སྟོད་པས། བཅུགས་མ་བྱིན་པས། བབྱང་མ་
བཞག་པས། དྲངས་མ་བྱིན་པས། སྤངས་མ་བཞག་པས། སྟོགས་མ་བཞོ་བས། བཏོགས་མ་འབག་པས།
ཐྱུགས་མ་གཏང་པས། དྲིས་མི་བྱིན། བཏང་མི་བྱིན་ནི་མས། དཀྲོགས་མི་གཏང་། འཕྱགས་མི་བྱིན་པས།
ཐོབ་མ་སྟོང་། བྱང་མ་སྟོང་། བབྱམ།

ཕན་འདེབས།

ཤུལ་ལས་ཀྱི་ཆོག་ལུ་ དགག་སྐྱ་ སྐྱར་འོང་མ་ད་ཡང་། བྱིས་ཏེ་མ་བསྐྱལ་བས། བསྐྱབས་ཏེ་མ་གཏང་པས།
བྱིས་མ་བསྐྱལ་བས། བསྐྱབས་མ་གཏང་པས། བབྱམ། ལྷག་བཅས་ དངོས་སུ་ བསྟན་དང་ མ་བསྟན་
ཙམ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས། ཏེ་མ་གི་ཆོག་འདི་ འདས་པའི་ཆོག་ར་བྱི་དགོཔ་དང། མཚུག་གི་ཆོག་འདི་ ཆོག་
དུས་གསུམ་གྱི་ རྣམ་གཞག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱི་དགོ། དཔེར་ན།

ལྷག་བཅས་ཤུགས་བསྟན།	ལྷག་བཅས་དངོས་བསྟན།	དུས།
བསྐྱལ་ ལྟ་དོ།	བསྐྱལ་ཏེ་ ལྟ་དོ།	ད་ལྟ།
བསྐྱལ་ བལྟ་ཡི།	བསྐྱལ་ཏེ་ བལྟ་ཡི།	འདས་པ།
བསྐྱལ་ བལྟ་ནི།	བསྐྱལ་ཏེ་ བལྟ་ནི།	མ་འོངས་པ།
བསྐྱལ་ བལྟ་ཤིག།	བསྐྱལ་ཏེ་ བལྟ་ཤིག།	སྐུལ་ཆོག།

མ་ཐག་ ཟེར་མི་ ཆོག་གི་གོང་ལུ་ཡང་ འདས་ཆོག་འཚུགས་ཡིན།

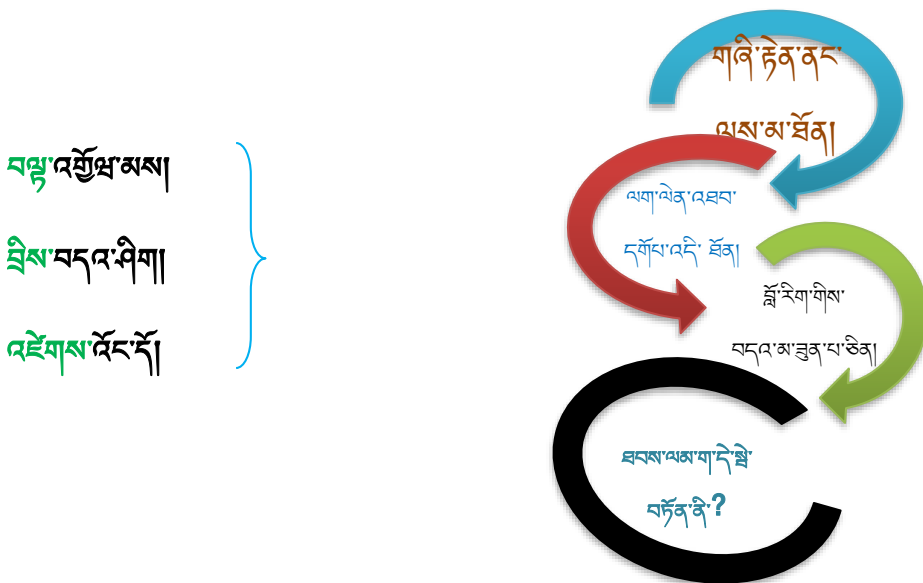
ཡི་གུ་ བྱིས་མ་ཐག་ ཡར་མོ་རུག། སྐྱེས་མ་ཐག་ མིག་ཏོ་ བརྒྱུད་མི་ཚུགས་པས། ལྟོ་ བཟའ་མ་ཐག་
ཅེད་མོ་ཅེ་བར་ ལྟོད་རུག། འགྲིགས་ མ་ཐག་ བཤལ་ཡར་མོ་རུག། བབྱམ་ཡིན།

མཚུག་དོན།

ག་དེ་སྟེ་ཡིན་རུང་། འདས་པའི་བྱ་ཆོག་/འདས་ཆོག་གིས་ :

༡. ཐོབ་ཅི། བཟུ་ཡི། བཏང་ཅུག། བཟུམ། ཐང་ཀར་ ཏུས་འདས་པའི་ རྟོན་ལུ་འཇུག་ནི་དང་།
༢. ལྷག་བཅས་དང་། ཆི་ད་སོ། འབྲེན་ཆོག་ཚུ་དང་ རྒྱུམ་གཅིག་ འཇུག་པ་ཡིན་མ་ལས། དབྱེ་བ་ དབྱེད་དེ་ བཟུ་བ་ཅིན་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ ལཱ་ལག་ཅིག་ ག་ནི་ཡང་མེད་པ་ཡིན།

གོང་ལུ་བཤད་མི་ གནད་དོན་/འབྲེན་ཆོག་ཚུ་གིས་ མ་འགའ་པའི་རིགས་ཀྱི་ གནས་ ལྷངས།



= འདི་ཉེད་ ཡུལ་ཁྱེད་ཀྱི་ བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱི་དེ་གིས། ཏུས་གསུམ་ཀྱི་ཆོག་ ག་ཅི་ཡིན་ཀྱི་? བཅུག་ས་མ་གཤེས་ པ་ཅིན།

ཡུལ་ཁྱེད་ཀྱི་ གསལ་ཁྱེད་ཀྱི་འབད་ བཅུག་ས་ཀྱི་ཐོས་པ་ཀྱི་ ཡང་ཀྱི་ མཉམ་ཀྱིས་དཔུལ་པ་ཀྱི་ རྩ་མཉམ་ཀྱི།

བྱིས་འོང་ནི་མས། ཟེ་བའི་སྐབས། འོང་གི་རྟེ་མའི་ བྱ་ཆོག་འདི་ བྱི་མ་ཤེས་པ་ཅིན། ཆོག་འདྲི་ཉུང་ ཡན་
བུལ་ས་བཏུ་ཤོ། བྱིས་རྟེ་ འོང་ནི་མས། བྱ་ཆོག་འདྲི་ རྟག་བསེ་དུང་འགྱུ་བུལ་པ་ཅིན། རྟག་བསེ་བུལ་ས་
ལུང་ མ་བུལ་ས་ལུང་། རྟོན་ཤུག་ལ་ཁྱུང་མ་ཞུགས་ནི་དེ་གིས། རྟག་བསེ་བསྐྱས་ཡོད་པ་ ཉམ་གྱི་ལཱ་ འདྲ་ས་ཆོག་
སྤྱི་ཤེས་རྟོ་བཟུམ་ཡིན།

དཔེ་ན།

- བཟླ་འགྲོམ་མས། ཟེར་མའི་ནང་ ཡན་ག་ཅི་ཡོད་ག་? དབྱད་དེ། བཟླ་སྟེ་ འགྲོམ་མས། བཟླ་
ཟེར་མི་བྱ་ཆོག་དང་གཅིག་ཁར་ ཟླག་བཅས་ཀྱི་ ཡན་འདི་ཚུད་པ་མས། ཞོང་གི་འབྲེན་ཆོག་གི་
རྣམ་གཞག་དང་འཁྲིལ་ ཟླག་བཅས་དང་གཅིག་ཁར་ འདས་ཆོག་འཐོབ། ཟེར་བའི་ རྣམ་
གཞག་ལེན་རྟེ་ བྱི་ཤེས་རྟོ་བཟུམ་ཡིན།
- འཛོགས་འོང་དོ། ཟེར་མའི་ནང་ ཡན་ག་ཅི་ཡོད་ག་? དབྱད་དེ། འཛོགས་རྟེ་ འོང་དོ། འཛོགས།
ཟེར་མི་ བྱ་ཆོག་དང་གཅིག་ཁར་ ཟླག་བཅས་ཀྱི་ ཡན་འདི་ཚུད་པ་མས། ཞོང་གི་འབྲེན་ཆོག་གི་
རྣམ་གཞག་དང་འཁྲིལ་ ཟླག་བཅས་དང་གཅིག་ཁར་ འདས་ཆོག་འཐོབ། ཟེར་བའི་ རྣམ་
གཞག་ལེན་རྟེ་ བྱི་ཤེས་རྟོ་བཟུམ་ཡིན།
- བཟུམ་ 'ཡན་དང་རྣམ་དབྱེ་ ཁ་གསལ་འབད་བཟུགས་རྟེ་ བྱི་བ་ཅིན། རོར་འབྲུལ་ཞུགས་ནི་དེ་
ཉེན་ཁ་མེད་པ་ཡིན། དེ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གང་ངག་ ཡན་དང་རྣམ་དབྱེ་ ཁ་གསལ་བཟུགས་
དགོ་

དུས་གསུམ་གྱི་འཇུག་ཡུལ་བརྩད་སྤྲད།

ཀ་ ད་ལྟ་བའམ་ བྱེད་ཆོག་དང་ཆ་ འོག་གི་ཆོག་གོགས་འདི་ཚུའི་ སྒྱུར་ཚུལ་ཤེས་པ་ཅིན། མག་
འཕྱོང་དགོ་པའི་ལྷ་ འཕྱོང་ར་མི་འཕྱོང་ནི་ཡིན་པས།

(དོ། དེས་) (ཚུལ། སྤངས་/ཐངས། ཐབས། ལུགས། སྒྲུལ་) (མཁན་ བ་ མ་ མི་) (དབང་། འོང་) ལྟམ་
རྩས། བཞིན། ལྟམས། ཆོ། རྩ+ད རྩ+མས།

ཁ་

མ་འོངས་པའི་ཆོག་དང་གཅིག་ཁར། ཆོག་གོགས་འདི་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ སྒྱུར་

(དགོ། ཆོག། ཚུགས། བརྩག། ཤེས། སྤྲོད། བཏུབ། དབང་། ལུག། རྩ། རྩྱ། སག་ས། རན། སྒྲེ། ཞི།
འོང་། གོ།) (པས། བས། མས་) (ཡང་། ར། རྩང་) (ན་ནི་) (པ་མ་བ་/མ་) (ས་) (ག་) (མ་མི་)

ཤེས་པ་

ཅིན། བྱེད་ཆོག་དང་འབྲེལ་བའི་ དཀའ་ངལ་ག་ར་ བསལ་ཚུགས་ནི་ཡིན།

ག་ འདས་ཆོག་དང་གཅིག་ཁར། རྫོགས་ཆོག་/འདས་པའི་ཆོག་གོགས་འདི་ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར་
སྒྱུར་ཤེས་པ་ཅིན། ཡིག་སྒྲེབ་གྱི་དཀའ་ངལ་ མ་པ་ལས་མི་འཕྱོང་།

(ཅི། ཆི། ཡི། ལུག་) (ཆི་ད་སོ་) (ཡོད། སྤོད། ཆར། བཟ། བདལ། འབྱོ། བཞོ། འབག། གཏང་།
ལུག། བཞག། བཞི། ཞིན་) (རྩང་) (ཏེ་སྤྲོད་སྤྲོད་) (ནས་) མ་ཐག། བཟལ། སྤོད། འོང་། བཞུགས།

དངོས་པོ་བདག་གཞན་ལས་ཐ་སྙད་དང་སྒྱུར་ལུགས་འབྱུང་ཚུལ།

ཡི་གུ་སྒྱུར་བའི་སྐབས་སྤྱ། དུས་གསུམ་དང་སྐུལ་ཆོག་ཚུ་གི་སྒྲུལ་སྐུལ་ཆོག་དང་ འདས་པའི་ཐད་ཁར།
ག་ཡིན་མིའི་ཁོང་རའི་ས་གོ་གཅིག་ལས་ གཞན་ལུ་འཇུག་པ་མེད་ནི་དེ་གིས། དཀའ་ངལ་མི་འདུག།

དཀའ་ངལ་འབྱུང་སའི་གཞི་རིམ་ར། དངོས་པོ་བདག་ ཏུས་ད་ལྟ་བའམ་བྱེད་ཆོག་དང་། དངོས་པོ་གཞན་ ཏུས་མ་འོངས་པའམ་ བྱ་ཆོག་གཉིས་ལུ་ འཇུག་པ་མང་ནི་དེ་གིས་ དབྱེ་བ་བྱེ་མ་ཚུགས་པར། དེ་ལས་ བརྟན་འབྱུང་མ་ཡིན་མ་མས།

དེ་གིས་འབད། རྫོང་ཁ་མཁའ་ན་ གློ་གསར་གཞོན་ནུ་ཚུ་དི་ སུ་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ། ག་འདེ་འཇམ་འཇམ་ འབད་ མཐོང་མ་ཅིག། རང་བཞིན་ཏ་གོ་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཅུད་བཀོད་རིས་ནང་ལུ་ བརྟན་ཏེ་ཡོད།

ཀ། དངོས་པོ་བདག་	ཁ། དངོས་པོ་གཞན་
ཀ། དངོས་པོ་བདག་ དེ་གིས་ ལྟ་འབད་མི་བྱེད་པ་པོ་ གང་ཟག་དང་དངོས་པོ་ལུ་ གོ་བའི་མིང་ གི་རིགས། བྱ་ཆོག་མིང་གི་ཐོག་མཐའ་དང་ གཉིས་ཅེག་ལས་སྐྱབ་པའི་མིང་ཚུ་དང་། བདག་སྐྱེ་གི་ རིགས། ཐད་ཀར་ ཏུས་ད་ལྟ་བ་སྟོན་མི་ཆོག་ཚུ་ གསལ་རིལ་རི་འབད་སྟོན་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལྟ་འབད་ཐ་ ཡིན།	

ཁ་། དངོས་པོ་གཞན། དེ་གིས་ འབད་ནི་ཡིན་པའི་ ལཱ་དང་བྱ་བའི་ཡུལ་ལམ་ལས་ཀྱི་རིགས་དང་།
ཐད་ཀར་ ཏུས་མ་འོངས་པ་སྟོན་མི་ཆོག་ གསལ་རིལ་རི་འབད་སྟོན་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལཱ་འབད་མ་ཡིན། དེ་
གིས་འབད། དཔེ་དག་པ་ཅིག་ འོག་ལུ་བཀོད་པ་ཅིན།

- བསྐྱིག་པ། གཏང་མ། ཡང་ན། གཏང་པར། བརྩམ་པར། བརྩམ། མིང་མཐའ་དང་ འཇུག་
མི་བྱ་ཆོག་དང་།
- བཙོང་ཡང་། སྤང་ར། བརྩམ། རྒྱན་སྤྱད་དང་ འཇུག་མི་བྱ་ཆོག་བརྩམ་གྱི་རིགས། འདས་པ།
སྐུལ་ཆོག། ད་ལྟ་བ། མ་འོངས་པ་སོགས་ ག་ནི་ཡང་སྟོན་མ་ཚུགས་པའི་ བྱ་ཆོག་རྩུས་མེད་
དམ་ ཞན་པ་ཅིག་ལུ་རྒྱུར་སྟེ།

མིང་། ཡིན་ ཟེར་ན། མིང་གི་ཆབ་ཡང་ མ་བརྟུབ་ཅིག་དང་། བྱ་ཆོག། ཡིན་ཟེར་ན་ འབད་
ནི་ཡིན་པའི་ མ་ འོངས་པ་དང་། འབད་བའི་བསྐྱང་ཡིན་པའི་ད་ལྟ་བ། འབད་ཆར་མི་
འདས་པ། འབད་ ཟེར་བའི་སྐུལ་ཆོག་ ཡིན་ ཅན་? སོགས། ག་ཅི་གི་ ཆབ་ཡང་མེན་པར།
བྱ་བའི་ལཱ་ རོས་འཛིན་ཅམ་ཅིག་ཡིན་ནི་དེ་གིས། རྒྱ་བརྩམ་མའི་ཆོག་ གི་རིགས་ག་ར།
དངོས་པོ་གཞན་གྱི་ འོངས་སུ་རྒྱུད་པ་ལས། བྱ་ཆོག་གི་དགོཔ་ཡིན་མ་མས།

ང་། ཡི་གུ་སྒྱོར་བའི་འབྲུལ་སྟོང་།

ཀ་ འབད་སྟེ།

འབད།

༡. བྱ་ཆོག་འབད་ འཇུག་ནི། དཔེར་ན།

དགེ་བའི་ལཱ་ འབད། མཐོན་མོ་གི་སྟོ་ འབད། མི་གསུམ་གྱི་བཞེས་སྟོ་ འབད། མི་དགེ་བ་ མ་འབད།
དམ་པའི་ཆོས་ འབད། དགེ་བ་ལཱ་ འབད། བཞེས་སྟོ་ མ་འབད་བས།

༢. མིང་དང་། རྒྱུ་ཆོག། མིང་མཐའ་ཡོད་མི། བྱ་ཆོག་ཚུ། བྱ་ཆུ་དང་ གཅིག་ཁར་ འཇུག།
དཔེར་ན།

མི་འབད་ རྟག་པས། འབྲེ་བཟུམ་འབད་ འདུག། ལྷགས་འབད་ རྩམ་ཚུག། རྟག་པོ་འབད་ ཐལ་སོ་ཚུག།
མི་ག་གིས་ཡང་ མ་མཐོང་མ་འབད་ བཟོ། མི་ལ་ཕྱག་ཅིག་ལུ་ ལུམ་འབད་ འདུག། རྟོན་ག་ཡོག་དང་ བཅས་པ་
འབད་ ཐོན་ཚུག། འབད་ནི་འབད་ བཞག་ཅི། ནེ་ལེ་གི་ཕྱི་འབད་ ཡང་སོ། འདི་གིས་འབད་ ལུས་སོ་ཡི།
དུལ་བའི་ མཁུ་ལས་འབད་ འཛགས་ཚུག། ལ་འབད་མི་ རྟོ་ཚན་ཅིག་འོངས་ཚུག། ཐུ་བཞི་འབད་མི་ཅིག་བཟོ་
ཚུག།

“འབད་” བྱ་ཆོག་འབད་ འཇུག་ཚུལ་དབྱེད་པ།

བཟུམ་

‘བདུང་’

‘འབད་’

འགྲོས་ཀྱིས་བདུང་སོང་།

གྲོས་ཀྱིས་འབད་སོང་།

རང་རྩེ་བདུང་མ་བཞག།

རང་རྩེ་འབད་མ་བཞག།

གོ་ལཱ་བདུང་ཡང་སོ།

གོ་ལཱ་འབད་ཡང་སོ།

ཐབ་ཐོབ་བདུང་མ་སྟོད།

ཐབ་ཐོབ་འབད་མ་སྟོད།

ཐམ་ཐོམ་བདུང་འགྲོ་ནི་མི་འོང་།

ཐམ་ཐོམ་འབད་འགྲོ་ནི་མི་འོང་།

བྱ་ཆོག་

བཏང་དང་ འབད་ གཉིས་ རྫོང་པ་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་ ཅོག་འཐད་པ་འབད་ འཇུག་པ་ཨིན་མ་ལས། བྱ་ཆོག་
དེ་གཉིས་དང་ཆ་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད་ དངོས་སུ་འབད་ཡོད་པ་མེད་པ་གི་ བྱད་པར་ཅིག་ལས་མེད། འདི་
གཉིས་ཀྱི་ས་གོ་ནང་ ‘གྲོས་ཀྱིས་སྟེ་སོང་’ ལྷ་བྱ་ (སྟེ་) གྲིད་གོ། ཟེར་བ་ཅིན།

ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད་བཅུགས་པའི་སྐབས། གྲོས་ཀྱིས་འབད་དེ་སོང་། ཟེར་མེན་པར་

‘གྲོས་ཀྱིས་སྟེ་སྟེ་སོང་’ བཟུམ་ གྲིད་གོ་པ་ཐལ་ཏེ། ཏ་ཅང་ཐུང་པའི་ གཞི་གིས་ ལྷ་གཞག་གི་ ཞབས་
འདོན་ལུ་ འཇུག་ནི་ཨིན།

སྟེ།

- དེ་དང་ཞེ་གཅིག་ཁར་ མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ བཟུམ་གྱི་ཆབ་འབད་འཇུག།
དཔེར་ན།

དེ་སྒྲེ། བེ་སྒྲེ།

༡. ལྷག་བཅས།

བྱིས་སྒྲེ་ བཞག་ལྷག། ཡོངས་སྒྲེ་ ཟ་དེས། བལྷ་སྒྲེ་ སྤྲོད་ལྷག། ལྷགས་སྒྲེ་ མ་བྱིན། བཙོངས་སྒྲེ་ ཆར་
ལྷག། བཏང་སྒྲེ་ སྤྲོད་ལྷག། དྲིས་སྒྲེ་ མ་སྒྲུབ་པས། བརྒྱགས་སྒྲེ་ ཡར་སོ་ལྷག། བསགས་སྒྲེ་ བཞག་
ལྷག། བསྐྱངས་སྒྲེ་ བྱིན་ལྷག། དཀྲོགས་སྒྲེ་ མ་བཞག་པས།

ག་དེ་སྒྲེ་ཨིན་ཅུང་། ཙོད་སྤྲོད་།

འཇུག་ཚུལ་དང་པ།

ཨང་།	ཆོག།		རྫོགས་ཆོག།
༡	འགྲོས་ཀྱིས་	སྒྲེ་	སོང་ཡོད།
	གོ་ལེ་	སྒྲེ་	འགྲོ་དེས།
༢	ཐབ་ཐོབ་	སྒྲེ་	སྤྲོད་ལྷག།
༣	ཡར་ཡོར་	སྒྲེ་	མ་ཐོང་མ་མས།
༤	ཟང་ཟེང་	སྒྲེ་	མ་རྒྱགས་པས།
༥	བཟང་ལྷམ་ལྷམ་	སྒྲེ་	ཐོན་སོ་ལྷག།
༦	དགའ་རྟོག་རྟོ་	སྒྲེ་	ལྷག་དེས།
༧	ཙང་ཙང་	སྒྲེ་	མ་སྤྲོད་པ་.....

འཇུག་ཚུལ་གཉིས་པ།

ཨང་།	ཆོག།		རྫོགས་ཆོག།
༡	འགྲོས་ཀྱིས་	བཏང་	སོང་ཡོད།
	གོ་ལེ་	བཏང་	འགྲོ་དེས།
༢	ཐབ་ཐོབ་	བཏང་	སྤྲོད་ལྷག།
༣	ཡར་ཡོར་	བཏང་	མ་ཐོང་མ་མས།
༤	ཟང་ཟེང་	བཏང་	མ་རྒྱགས་པས།
༥	བཟང་ལྷམ་ལྷམ་	བཏང་	ཐོན་སོ་ལྷག།

ུ	དགའ་ཁྱོག་ཁྱོ་	བཏང་	སྒྲིག་དེས།
ཤ	ཅང་ཅང་	བཏང་	མ་སྒྲིབ་པ་ལྷོ་

- འཇུག་ཚུལ་དང་པའི་ བྱད་ཚིག་གི་བྱུལ་ལས། “འབད་” མི་འཐོབ། “སྒྲིབ་” འཐོབ། ཟེར་བ་ཅིན།
- འཇུག་ཚུལ་གཉིས་པའི་ བྱད་ཚིག་གི་བྱུལ་ལས་འཇུག་མི། “བཏང་” འདྲི། བྱ་ཚིག་ འབད་དེ་ ཁས་ལེན་ན་? མི་ལེན་ན་?
 - ཁས་ལེན་པ་ཅིན། ག་ཅི་འབད་? “འབད་” མི་བྲི་ནི་ཡིན་ན་?
 - ཁས་མི་ལེན་པ་ཅིན། “བཏང་” འདྲི། མིང་ཚིག་སྤང་ཚུ་ ག་ཅི་ལྟེ་སྒྲིབ་ཁར་ བཅུ་ནི་ ཡིན་ན་? སྒྲིབ་བསལ་དགོ།

འཇུག་ཚུལ་གསུམ་པ་༽

ཡང་།	ཚིག་།	རྫོགས་ཚིག་།	
༡	ཡར་ཡར་	ཕྱི་	འཛིག་པ་ད།
༢	ཚུར་ཚུར་	ཕྱི་	
༣	ཡར་	ཕྱི་	བཀལ་
༤	མར་	ཕྱི་	ཕབ་ག།
༥	ཕར་	ཕྱི་	གཏང་

འཇུག་ཚུལ་བཞི་པ་༽

ཡང་།	ཚིག་།	རྫོགས་ཚིག་།	
༡	ཡར་ཡར་	བཟུ་	འཛིག་པ་ད།
༢	ཚུར་ཚུར་	བཟུ་	
༣	ཡར་	བཟུ་	བཀལ་
༤	མར་	བཟུ་	ཕབ་ག།

ཡ	པར་	བཟླ་	གཏང་
---	-----	------	------

- འཇུག་ཚུལ་གསུམ་པའི་ མིང་ཚབ་གྱི་ཤུལ་ལས། “འབད་” མི་འཐོབ། “སྤྲེ” འཐོབ།
ཟེར་བ་ཅིན།
- འཇུག་ཚུལ་བཞི་པའི་ མིང་ཚབ་གྱི་ཤུལ་ལས་འཇུག་མི། “བཟླ་” འདི། བྱ་ཚིག་འབད་དེ་
ཁས་ལེན་ན་? མི་ལེན་ན་?
- ཁས་ལེན་པ་ཅིན། ག་ཅི་འབད་? “འབད་” མི་བྲི་ནི་ཡིན་ན་?
- ཁས་མི་ལེན་པ་ཅིན། “བཟླ་” འདི། མིང་ཚིག་ཕྱད་ཚུ་ ག་ཅིའི་སྤྲེ་ཁར་ བཅི་ནི་
ཡིན་ན་? སྒྲིན་བསལ་དགོ།

འཇུག་ཚུལ་ལྔ་པ་༽

ཨང་།	ཚིག་།		རྫོགས་ཚིག་།
༡	ཡོད་དེ་	སྤྲེ་	བྱིན་མ་ཡིན།
༢	བཟླ་སྤྲེ་	སྤྲེ་	བཞག་པ་མེན།
༣	བརྩམས་དེ་	སྤྲེ་	བཞག་ནི།
༤	གཏམས་དེ་	སྤྲེ་	ཡོད་པ་མ་གཏོགས།
༥	རམ་བསྐྱོར་དེ་	སྤྲེ་	ཡིན་པས།
༦	སྤོད་དེ་	སྤྲེ་	མི་བདུབ།

འཇུག་ཚུལ་དྲུག་པ་༽

ཨང་།	ཚིག་།		རྫོགས་ཚིག་།
༡	ཡོད་དེ་	འབད་	བྱིན་མ་ཡིན།
༢	བཟླ་སྤྲེ་	འབད་	བཞག་པ་མེན།
༣	བརྩམས་དེ་	འབད་	བཞག་ནི།
༤	གཏམས་དེ་	འབད་	ཡོད་པ་མ་གཏོགས།

༥	རལ་བསྐྱོར་ཏེ་	འབད་	ཨིན་པས།
༦	སྟོད་དེ་	འབད་	མི་བདུབ།

- འཇུག་ཚུལ་ལྟ་པའི་ སྟོད་ཀྱི་བྱུལ་ལས། “འབད་” མི་འཐོབ། “སྟེ་” འཐོབ། ཟེར་བ་ཅིན།
- སྟེ་ཆོན་གཅིག་ནང་གི་སྟོད་ བསྐྱར་བ་ འཇུག་རུང་ རོན་མེད་སྟོན་ལུ་ཐལ་ནི་ནི་དང་།
- འཇུག་ཚུལ་དུག་པའི་ སྟོད་ཀྱི་བྱུལ་ལས། “སྟེ་” མི་འཐོབ། “འབད་” འཐོབ། ཟེར་བ་ཅིན།
 - གོང་གི་ མིང་ཆོན་ཀྱི་འཇུག་པ་དང་ མ་འདྲ་བའི་རྒྱ་མཚན་ ཡང་དག་སྟོང་པ་ ཨིན་པས། རོན་མེད་པ་ཨིན།

གནས་སྟངས་ མ་འདྲམ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་འདུག་ག་? དབྱེ་བ་དབྱད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན། བདེ་དག་གི་འཇུག་པ་གཞན་དང་ཡང་རོན་མཐུན། དཔེར་ན།

སྐད་ཡིག་གཞན།	གཞི་	བྱས་	བཞག་དྲུགས།
རྫོང་ཁ།	གཞི་	འབད་	བཞག་དྲུགས།
སྐད་ཡིག་གཞན།	ཏུ་མོ་	བྱས་	བཟོས་འདུག།
རྫོང་ཁ།	ཏུ་མོ་	འབད་	བཟོ་ཅུག།
སྐད་ཡིག་གཞན།	རྫོང་བདུག་	བྱས་	བསྐྱོར་འདུག།
རྫོང་ཁ།	རྫོང་བདུག་	འབད་	བསྐྱོར་ཅུག།
སྐད་ཡིག་གཞན།	འཆ་བ་འཆ་བ་	བྱས་	ལྟ་ཡིད།
རྫོང་ཁ།	འཆ་བ་འཆ་བ་	འབད་	ལྟ་ཅི།

ཆོག་ཤེས་པ་གིས་ དཔྱེག་ཡིག་སྒྲེབ་ དཔྱེད་དེ་བཟུང་མི་ མཉམ་འབྲེལ་དཔྱེད་པའི་ གཞི་གཞི་ཡི་ཡུལ་མེད་པ་
ཡིན། སྐད་ཡིག་གཞན་ནང་ “བྱས་” གྱི་དོན་འཇུག་ རྫོང་ཁའི་ནང་ “འབད་” འཇུག་པ་ཡིན་མ་ལས། དཔྱེད་
དཔྱེད་པ་གཞན་ཆོད།

ཁ་ གི། གིན། པན། ས། སི། མེ། སྒི། སྒྲི། མམ། སྒོ།
ཟེར་མི་ ཆོག་རྒྱུ་རྒྱ་ཡང་ དལ་རྩེ་མ་སོགས་ ག་ཅི་ར་བྱེད་པ་འདྲ་། འདི་རྒྱ་ ལག་
ལེན་འབབ་པ་ཅིན་ སྐད་ཡིག་ལུ་ བན་འདེབས་མ་གཏོགས་ སྒྱུན་ཅིག་མ་པ་ལས་མི་
འོང་ནི་ཡིན་པས། དེ་གིས་འབད། འོག་ལས་མར་ དཔེར་རྫོང་བཅས་རིམ་པ་བཞིན་
བཀོད་དེ་ཡོད།

གི།

ད་འབདན་ ཤོག་སྒྲེབ་ རྫོང་ཁའི་གི།

འབད་སྒྲེབ་ ཨ་ལོ་གི།

མཉོ་བསམ་གཅིག་འབད་ གཏང་དགོ་མེ་ གཞོན་པ་གི།

ཤོག་ཅིག། ཤོག་ཅིག། ཨམ་སྒྲེབ་གི།

གིན།

སྒྲེབ་པ་གིན། ཉན་མི་དགོན་སྒྲེབ་ཅིག་ཡིན་པས།

ཡིན་ས་གིན། ཆ་བཞག་མི་ མི་འདུག།

འབད་ས་གིན། སྒོག་བརྒྱན་ར་ བཟུང་སྒྲེབ་མས།

སྒྲེབ་སོ་པ་གིན། ཁ་ར་ འོང་མི་སྒྲེབ་བས།

བ་/བནི།

ཆ་རོགས་ཨིན། ཟེར་ མཁོ་སྟེ་ སླབ་སོ་བནི། ཉན་ཁུང་ར་ མེད་པ་བརྩམ་འདུག།
ཁོ་ཅིག་དག་མཁོ་སྟེ་ བཏང་ད་བནི། འགྲོ་མ་བརྟུབ།
དག་བའི་ལཱ་ཅིག་ འབད་བནི། རྒྱ་ཅིག་ཡང་དགོ་པས།

ས།

ནེ་སྟེ་སྟོད་ནི་མེན། ཤོག་ས།
ཁ་བརྩམས་མ་སྟོད་པར་ སླབ་ས།
རང་ཡང་ གཏང་ས།
ད་སྟོ་གཞོན་པའི་དུས་ལུ་ འབད་ས།

སི།

སླབ་མི་འདི་ འབད་སི།
ནེ་ཅིག་གིས་ བརྟུབ་སི།
ཨ་ཙི་མི་ལང་ དོ་རུང་ སླག་སི།

མེ།

ང་གི་ཚབ་འབད་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཨ་ཙི་ སླབ་མེ།
རོགས་གྱི་གདོང་ཁར་ དེ་སྟེ་ མ་འབད་མེ།
ཕ་ར་ མ་སྟོད་པར་ ལྷ་ ཤོག་མེ།
ལ་ལཱ་ཅིག་ ང་བཅས་ལུ་ཡང་ གནང་མེ།

མི། མྱི།

ཟེར་མི། འབད་མི། མྱི་མི། བལྟ་མི།
སླབ་མྱི། འདོག་མྱི། བསྟེག་མྱི།

མཁམ།

ནེ་ར་མཁམ། ལྷག་མཁམ། ཡོད་མཁམ།

སྟོ།

ཡར་སྟོ། བརྟུབ་སྟོ། ལང་སྟོ། ཟེར་མི་ཆོག་ཚུ།

#ཉེ་མའི་སྟོབ་དྲེལ་ལས་མཚན་མཉེན་པོ་དུང་། དུ་ཉེ་གི་གནས་སྤངས་ནུང་། སྟོབ་སྟོལ་མ་གཏོགས་། འབྲི་སྟོལ་
ཆེན་མོ་མཉེན་པོ་ལས། ཉམས་ཉིད་ཉེ་ཁ་འདུག། སྟོབ་དྲེལ་སྟོང་མ་ཚུ། ལགས་བཅོས་འབད་བའི་སྟོབས་། བསྐྱེད་ལྷག་འབད་
འབད་ལ་ཨིན། #

དེ་འབད་ལས། ད་ལས་ཡར་། ཟི་དགོཔ་འཛོན་པ་ཅིན། དེ་སྟེ་། ཟི་དགོ་ནི་ཨིན་པས།

ས་ཅིག་རུང་།

ཨིན་ས་ཅིག་རུང་། མེན་ས་ཅིག་རུང་། མཁུན་ས་ཅིག་རུང་། བལྟ་ས་ཅིག་རུང་། སྟོབ་དགོ་ས་
ཅིག་རུང་། རོག་ས་ཅིག་རུང་། སྟོད་ས་ཅིག་རུང་། སྟོན་ས་ཅིག་རུང་། ལེན་ས་ཅིག་རུང་། ཟེར་
བའི་སྟོབས་གྱི་ཡིག་སྒྲེབ་། ཅེ་སྟེ་འཇུག་ནི་ཨིན། འདི་ཡང་།

‘ཨིན་ས་ཅིག་ཨིན་རུང་’ “མེན་ས་ཅིག་ཨིན་རུང་” “སྟོབ་གིས་མཁུན་ས་ཅིག་ ཨིན་རུང་” ཟེར་
བའི་སྟོད་ཆོག་ འབད་ནི་དེ་གིས་ ཅེ་སྟེ་ཟི་དགོཔ་ཨིན།

འོ།

ཨིན་མས་འོ། ཨིན་པས་འོ། འདི་ མེན་མས་འོ། ཅེ་སྟེ་ མཐོང་མ་མས་འོ། རྒྱ་བཟུམ་ མི་བརྟུབ་
པས་འོ། བཟའམ་མས་འོ། སྟོབ་སྟོལ་དང་བསྟུན་ “རྫོང་ཁའི་འགྲེལ་བཤད་སྐྱེད་ལས་དང་པོ་” འདི་
མིག་གི་ཡུལ་ལུ་གསལ་བའི་ཆོ་ལས་” འབྲི་སྟོལ་འགོ་བཙུགས་ལུགས།

ག་ དགག་སྐྱེ་ (མ་མི་) དང་གཅིག་ཁར་ བྱ་ཆོག་འཇུག་པ།

ཀ་ སྤྱིར་བཏང་ དགག་སྒྲ་ (མ་) འདི་ ཅུས་འདས་པ་ལུ་ འཇུག། ཟེར་སྒྲ་བ་ཡིན་རུང་། ང་བཅས་ ཚུ་གིས་ ཉ་གོ་དགོ་པ་འདི། ཡིག་སྟེ་ཀྱི་འདས་ཚིག་མེན་པར། ཅུས་ཚོད་འདས་པ་ཡིན་མ་འབད་ ཉ་གོ་དགོ་པས། དེ་གིས་འབད། རྫོང་པའི་ཚིག་ མོགས་དང་འབྲིལ་ཏེ་ འཇུག་པ་ཡིན། དཔེར་ བ།

༡) མ་བྲིས། མ་སྒྲགས། མ་རྩེས། མ་འཛིབས། ཡང་ན།

མ་བྲིས་ བཞག་ད། མ་སྒྲགས་ སོང་། མ་རྩེས་ འཕུ་བཞག། མ་འཛིབས་ ཁམས་ལོག་པས། བཟུམ། སྒྲུལ་ཚིག།

༢) ད་ལྟོ་ ཨ་ལོ་མ་སྒྲེ། ང་གིས་ ཁོ་ལུ་ མ་བྲི། མོ་གིས་ མ་སྒྲག། བཟུམ་དང་། མ་བསྒྲག་པས། མ་བྲི་བས། མ་འོང་པས། མ་འཕྱང་མ་མས། མ་འགྲིག་ནི་འདི་གིས། མ་བསྒྲིག་པ་ལས། བཟུམ། མ་འོངས་པ།

༣) མ་སྒྲེས་ཏེ་ འབད་རུང་། མ་འོངས་རུང་ གིག་གི་ བཏང་ཅུག། མ་གཏང་པ་ བཏང་ཡི་ལོ། བཟུམ། སྒྲུབས་འཐོབ་ ཐུད་དང་ཚིགས་མོགས་ཀྱི་འཇུག་པ་དང་བསྒྲུན་ འཁྱོད་གོ་པ་ལས། དེ་ དང་འབྲིལ་ཏེ་ བྲི་དགོ་པ་ཡིན།

༤) མ་སྒྲག་མི། མ་སྒྲེ་མི། མ་འབྲི་མི། མ་སྒྲེལ་མི། མ་འཐོན་མི། མ་སྒྲེ་མི། མ་དཀྱུམ་མི། བཟུམ། ལཱ་འབད་མི་/བྱེད་པ་པོ་འམ་ བདག་སྒྲ་འབད་འཇུག།

ཁ་ དགག་སྒྲ་ (མི་) འདི་ མ་འོངས་པ་དང་ ད་ལྟོ་བའི་ཚིག་དང་འཇུག་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

༡) མི་བྲི། མི་འོང་། མི་འོང་། མི་བྲི་ནི་ཡིན་རུང་། མི་བསྒྲིག། མི་བསྒྲག། མི་གཟུང་འོང་། མི་གཏང་ རི་འབད་ཡིན། མི་འགྲུབ་འོང་། བཟུམ། མ་འོངས་པ།

༢) མི་འབྲི་དོ་ འདས། མི་ལྟ་དོ་ ཡིན་པས། མི་སྒྲུབ་དོ་ བཟུམ་འདུག། མི་སྒྲེ་དོ་ ཡིན་མས། བཟུམ། ད་ལྟོ་བ།

ག་དེ་སྟེ་ཨིན་ཅུང་། ཏུས་གསུམ་གྱི་ ཆོག་གོགས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བདག་འཛིན་འབད་
དེ་བྲི་བ་ཅིན། འཛོལ་དགོ་པའི་ལམ་ཡོད་ར་ མེད་པ་ཨིན་པས།

མ་སྐྱེས། མ་བསྐྱབས། མ་བཏང་། ཟེར་ འབྲི་སྟོལ་ཡོད་ཅུང་། རོན་གྱིས་དབྱེད་པ་ཅིན། ལག་
གཉིས་འབད་འདུག།

དང་པ། མ་འོངས་པ་འཐོབ་དགོ་པ།

མ་སྐྱེ། ཟེར་བའི་སྐྱབས་ ཨ་ལོ་ཅིག་དྲ་ རྩ་ཅིག་ལུ་ཆ་བཞག་པ་ཅིན།

༡. ཨ་ལོ་ མ་སྐྱེ། ཟེར་ཕྱ་དྲ། ཨ་ལོ་འདྲི་ ཨ་འི་གི་ཁོ་ཕྱ་ཉུང་ར་ ཡོད་པ་མ་གཏོགས་ གྱི་ཁར་
ཐོན་ཏེ་མེད་པ་ ཅིག་དྲ་།

༢. རྩ་ མ་སྐྱེ། ཟེར་ཕྱ་དྲ། རྩ་འདྲི་ རྩ་གྲ་གྲ་མ་བཏགས་པས་ སའི་འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ རོན་གོ་ཕྱ་
ལས། རྩ་ཚོ་དྲ་གྱི་འདྲས་པ་འབད་གོ་ཕྱ་མ་གཏོགས། ལྟེ་བ་གྱི་འདྲས་པ་བྲི་དགོ་པ་མི་འདུག། དེ་
འབད་ཁྱོེ་མ་ལས། མ་འབྱོན། མ་འབྱུང་། མ་ཤི། མ་བརྟུང་། མ་བཅོམ། མ་བྱུག། མ་
དྲོག། མ་འཐོན། མ་ལོང་། མ་བརྟུང་། མ་བསྐྱེ། མ་བརྟུང་། མ་བསྐྱེ། མ་བསྐྱེ། མ་བསྐྱེ།
མ་བསྐྱེ། མ་བསྐྱེ། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་བསྐྱེ། མ་བརྟུང་། མ་གཏོང་།
མ་གཏོང་། མ་འཛིན། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་།
མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་།
མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་།
མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་། མ་བརྟུང་།

སྟོབ་མི་མ་ལ་ ཉུང་སྟོད་པ་དྲ། ཨ་ལ་ མ་འཐོན།

ཤིང་འདྲི་ཚར་གཅིག་ ཤི་ཁྱོེ་མ་ལས་ ལོག་ མ་སྐྱེ།

དྲ་ཏོ་ རྩ་ཚོ་ཚུ་ གཉིས་སྐྱེ་མའི་ གོ་གཞུས་ མ་འཐོན།

ར་བཅས་ལུ་ འཕྲད་མཉམ་དུ་བཏགས་པའི་ ལཱ་ལག་ མ་གཏོང་།

རང་མཁོ་མི་འདྲི་ མ་འཐོན། ཨིན་ཏུ་ དྲ་ལཱ་ལཱ་འདྲི་ མ་འབྱུང་།

ཆོས་གཅིག་ ཤོས་ཉི་ཤུ་ལས་ མ་བསྐྱབ། བཟུམ་ཡིན།
གཉིས་པ། འདས་ཆོག་འཛོལ་ལམ།
མ་སྐྱེས་ཏུ་ གྲིག་གྲིག་བྱུང་ཅུག།
མ་ཕྱིས་ཏུ་ བུ་བ་ཉི་ལྔ་ཅུག། ལཱ་འབད་ཆོས་མི་ཅིག། མ་འབད་བ་ཅིན། ཟེར་བའི་ འཁྱོད་པའི་ཆོག་
འབད་ རྩོད་པ་དྲ་འཁྲིལ་ཏེ་ སྤྱི་ཤོ་ཉི་ཡིན་པས།

ང་ གྲལ་/གྲལ་ནང་ གྲས་གྱི་བྱད་པར།

གྲལ།

ཐུན་གཏང་སའི་ གྲལ་/གྲལ་ནང་ ཁོ་མིན་འདུག།
ལྗོངས་ཆོད་ལུ་ གྲལ་/གྲལ་ བསྐྱུག་/བསྐྱུག་དགོ།
མཐའ་གྲལ་ནང་ལས་ མ་འཐོན་པས།
སྐྱུག་གྲལ་ནང་ རྩོད་ཅུག།
གྲལ་མཚུག་ལུ་འདུག། བཟུམ་ བསྐྱར་ཏེ་གཏང་རིང་མོ་འབད་ བསྐྱུག་ཡོད་མི་ལུ་ གོ་ཤ་ཡིན།

གྲས།

དཔེ་ཆ་ མ་ལྟ་བུ་མའི་ གྲས་ཁར་ ང་མེན།
བཀ་མ་ཤེས་པའི་ གྲས་སུ་ ཁོ་ཡང་རྩོད་ཅུག།
ལྷན་སློབ་དཔོན་གྱི་ གྲས་ཁར་ སློམ་ཆེན་ལེ་ག་ཡོད། བཟུམ། གྲས་ཁར། ཟེར་མི་ཆོག་འདི།
སླ་ཁར་སླ་ལུ། ཁོངས་སུ། ཟེར་མི་རྩོད་ནང་ རོ་མཉམ་ཡིན་མ་ལས་ དབྱེ་བ་བྱེ་ཤེས་དགོ་པ་ཁག་
ཆེ།

ཅ་ ཡི་གུ་བྲི་བའི་སྐབས་ ཡང་ཡིག་གི་འཛོལ་ལམ།

༡. སློབ་རིམ་ལྔ་ པ་རྩོན་ ག་ར་ལུ་བྱུང་འབད་ ཕྱིན་དགོ། སློབ་རིམ་ལྔ་ པ་ལས་ཡར། ཟེར་དོ་བཟུམ།
ཡི་གུ་དང་ ཡང་ཡིག་གི་འགོ་གི་བར་ན་ ས་སྟོང་མ་བཞག་པར་ ཡི་གུ་དང་མཐུད་དེ་བྲི་དགོ་པ་

དང་། ཡང་ཡིག་གི་མཚུག་ལས་ ས་སྟོང་གཅིག་བཞག་སྟེ་ བི་ནི་ཡིན།

༡. ཡི་གུའི་གྲུལ་ནང་ ཡང་ཡིག་བྲིས་ཏེ་ དེ་གི་ཤུལ་ལས་ འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲའི་ སྤང་ཚུ་
བཅུགས་དགོཔ་འཐོན་པ་ཅིན། ཡང་ལུ་ ཡིག་གཟུགས་ཀྱི་མཛོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ རྩེས་འཇུག་
འཁྲེལ་ཏེ་སྒྲུར་དགོ། དཔེར་ན།

ཀ་ མི་^མ ཀྱི་སྐལ་མ་ཐོབ་ཅུག།

ཁ་ ཐོ་སྐྱེས་^མ ཀྱིས་འབད་རུང་མ་རྫོགས་པས།

ག་ མི་^མ གིས་འབད་ནི་གི་ལཱ་ཡིན།

ང་ ཡ་ལོ་^མ གིས་འབད་མ་ཚར་རུང་^མ ཀྱིས་འབད་ཚུགས། བཟུམ།

ནག་གསོ། ཡང་ཡིག་གི་ཤུལ་ལས་ ཚག་ཤད་ འཐོབ་ལམ་མེད་པ་ཡིན།

ཆ་ དམིགས་བསལ་ (ཤད་) དང་ས་སྟོང་སོགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས།

༡. གཅིག་ཤད་ཀྱི་སྐབས་ལུ།

ཤད་འདི། སྤྱིར་བཏང་མཚུག་བསྐྱུ་མི་གི་ཚིག་/རྫོགས་ཚིག། (དགོ་ཚུགས་ཅི་ཆི་ཡི་ཅུག་དོ་དེས་ནི་
འོང་གེ་ཡིན་མེན་པས་མས་བས་གོ་དོ་ནོ་འོ་) ཚུ་གི་ཤུལ་ལས་འཐོབ། དཔེར་ན།

དགོ་གས་ཅི། མིག་གིས་མཐོང་ཆི། བཙོངས་ཡི། བཏང་ཅུག། སྐྱེལ་དོ། འབྲི་དེས། བདའ་ནི།
འགྲོ་འོང་། སྐབ་གོ། གཏང་མ་ཡིན། འབད་མ་མེན། བཏུབ་པས། སྟོན་མ་མས། འཇའ་བས། གོ་
ཡི་གོ། ཡིན་ནོ། ཡིན་མ་མས་འོ།

མིང་གཞི་ ཀ་ག་ཤ་ གི་ཤུལ་ལུ་ འཐོབ་སྟོལ་མེད། ཟེར་མི་འདི་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་སྐབས་
གཅིག་ཤད་མ་གཏོགས་ གཉིས་ཤད་འཐོབ་ལམ་མེད། ཟེར་ཏ་གོ་དགོཔ་དང་། དམིགས་བསལ་
ཤད་མ་རྒྱུ་བ་ཅིན། སྟོབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ ཡི་གུ་གཞན་མིའི་ཤུལ་ལུ་ཡང་ ཤད་མ་རྒྱུ་བར་བཞག་
སྟེ། འབྲི་ལུགས་དང་ལྷག་ནི་ལུ་ དཀའ་ངལ་འབྱུང་ནི་དེ་གིས་ ཤད་རེ་རྒྱུ་བ་དགོ། དཔེར་ན།

མི་གསུམ་དགོ། ལཱ་མཆུག་བསྟུ་ཡི་གོ། ལཱ་འདི་ག་དེ་སྟེ་མཆུག་བསྟུ་ཡི་ག། མ་ཤེས་པ་ལས་ ཏུས་
ཆོད་ཚྭ་གས་སོ་ཅུག།

དེ་སྟེ། ཀ་ག་ཤ་གི་ མཆུག་ལུ་ ཤད་འཐེན་ཏེ་ འབད་རུང་། སྒྲིན་ཅིག་ མི་ཕོག་ནི་ཡིན་པས།
དཔེ་འབད་བ་ཅིན། “ནངས་པ་ འགྲོ་མི་ ག་དང་ག་?” ཟེར་བའི་སྐབས་ འདྲི་ཉགས་
ངེས་ པར་བཀལ་དགོས་ འཐོན་དོ། བཟུམ་ཅིག་ཡིན་པས།

ཆོགས་བཅད་ཀྱི་སྐབས་ཡིན་པ་ཅིན། ཤད་གཅིག་ (ཀ་ག་ཤ་) གིས་འཕུས་པ་འབད་ གཅིག་འཐེན་དགོས་
ཤེས་དགོ།

༡. ཆོགས་བཅད་ཚུགས་ཡིག་ནང་གི་བའི་སྐབས་ལུ།

ཤད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ (I I) ས་སྟོང་བཞག་སྟེ་ བྲིམ་ཡིན་རུང་། ཆོགས་བཅད་ མཆུག་བསྟུ་མ་
ཡིན་མ་ ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཤད་གཉིས་སྟེལ་ཏེ་རྒྱབ་དགོ། (II) དཔེར་ན།

ཀྱེ་མ། ས་འཛིན་འདི་ནས། |ཉི་མ་རུབ་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ། |རང་སེམས་ཤོང་བའི་མི་རྣམས། |བདེ་
ཞིང་སྦྱིད་པའི་རང་ལུ། |ཉིན་དང་མཚན་མོ་མེད་པར། |དགེ་བའི་ལཱ་ལུ་བརྩོན་ཏེ། |བཞུགས་པའི་
རེ་བ་ཡོད་དོ། བཟུམ།

ཡིན་རུང་། ཆོགས་བཅད་ མཐོགས་ཡིག་ནང་ བྲི་བའི་སྐབས་ལུ། ཤད་སྟེལ་ཏེ་འཐེན་ཞིན་མ་ལས་ ས་
སྟོང་བཞག་ནི་མ་གཏོགས། ཤད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ས་སྟོང་བཞག་སྟེལ་མེད། དཔེར་ན།

3. རྫོང་ཚིག་གི་སྐབས་ཚིག་ས་སྟོང་བཞག་ཐངས།

གྲེམ་དྲུག་ས་འཛིན་འདི་ནས། གྱི་མ་རྒྱུ་བྱི་ཕྱགས་ལ། རང་སེམས་སྤོང་བའི་མི་རྒྱལ་ས། བདེ་ཞིང་
སྦྱིན་པའི་ངང་ལ། གྱི་དང་མཚན་མོ་མཉེ་པར། དགེ་བའི་ལུ་ལྟ་བེ་རྟ་ཏེ། བཞགས་པའི་རེ་བ་
ཡོད་ནོ། བཟུམ།

ཀ) མོ་ཡང་ འགྱུ་དགོཔ་ འཐོན་ནི་བཟུམ་ཅིག་ འདུག། ཟེར་བཀོད་ཅུག།

ཁ) མོ་ཡང་ འགྱུ་དགོཔ་ འཐོན་ནི་བཟུམ་ཅིག་ འདུག་ ཟེར་བཀོད་ཅུག།

མོ་ཡང་ འགྱུ་དགོཔ་ འཐོན་ནི་བཟུམ་ཅིག་ འདུག། ཟེར་མི་གིས་ རྫོང་ཚིག་ རོ་མ་ མཇུག་བསྐྱུལ་
ཨིན་མ་ལས། ཤད་ འཐོན་དགོཔ་དང་།

ཟེར་བཀོད་ཅུག། ཟེར་མི་འདི། གང་ཟག་གསུམ་པ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་སྒྲུབ་འབད་མི་གི་ བཏགས་ཚིག་
ཨིན་མ་ལས། རྫོང་ཚིག་ རོ་མ་དང་སྒྲུ་མ་བསྐྱེ་བར་ མོ་མོ་འབད་ ཤད་འཐོན་དགོཔ་ཨིན། དཔེར་ན།

- ཁོ་ཡང་ འཐོན་འོང་། ཟེར་དེས།
- བསྐྱེ་ མིན་འདུག། ཟེར་གོ་ཡི།
- གཟུང་ཉིམ་ལུ་ སྒྲོབ་གྲ་ནང་ འོང་ མི་དགོ། ཟེར་ བྱབ་བསྐྱུགས་གནང་ཅུག།
- ཞལ་ལོ་ ཕྱེད་མོ་ མ་ཕྱེས། དཔེ་ཆ་ལྟུག། ཟེར་ འཐོ་ཅུག།
- ང་ཨིན། གཞན་ ག་ལུ་ཡང་ སྒྲུབ་མི་དགོ། ཟེར་ ལུ་ཅུག།

འཕམ་ལ་འཕམ་ལ། མཇུག་ལུ་བཀོད་མི་བཟུམ་ སྐབས་གཅིག་ལུ་ རྫོང་ཚིག་གཉིས་དང་གསུམ་ ག་དེ་སྐྱེ་ཡང་
འཐོན་འོང་། དབྱེ་བ་དབྱེད་དེ་ ཤད་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ ཏ་གོ་དགོ།

ཁྱེད་ཀྱི་ མིང་ ག་ཅི་ཟེར་མ་སྟོན་? ཁྱེད་ཀྱི་མིང་ལུ་ ག་ཅི་ཟེར། བཟུམ་ རྫོང་ཚིག་གཅིག་ཨིན་མ་ ཏ་གོ་
དགོ།

ཚིགས་བཅད་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ཡང་།

ཁ་དང་ལག་པ་ལ་ཐབ་ད། ཀྱི་ལི་ཟུར་ཁར་བརྟོན། ཟེར་ དཔྱེག་ཏུ་མ་ནང་ལས་ འཛོལ་ནི་ལུག། ཟེར་དོ་བཟུམ། ཡང་།
འྱིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། དག་པ་ལུན་ལུ་ཆོག་པར་བྱེད། ཅེས་གསུངས་སོ།
ཟེར་དཔྱེག་ཏུ་མ་ཟེར་མི་དང་། ཅེས་གསུངས་སོ། ཟེར་བའི་ཆོག་ ཆོག་ས་བཅད་ཀྱི་ཤད་ཀྱི་ནང་ལའོད་ མི་བཞོན་དོ་
བཟུམ། རྫོང་ཆོག་དོ་མ་དང་ གཅིག་ཁར་ བརྟགས་ཆོག་ཚུ་ ཤད་གཅིག་ནང་སྤྱོད་མི་འོང་།

ག) བདག་སྐྱ་དང་ དགག་སྐྱ་ དབྱེ་བ་བྱེས་སྟེ་ ས་སྟོང་བཞག་དགོང་ ཁག་ཆེ་བྲགས་ཡིན། ཞོང་
ལུ་བཤད་ཡོད་མི་བཟུམ།

ཡི་གུ་ འབྲི་མི་ དགོ་པས། ཡི་གུ་ སྐྱུལ་མི་ བདུབ་པས། བཟུམ་བདག་སྐྱ་ཡིན། བྱེད་ཆོག་དང་
བདག་སྐྱ་མི་སྐྱུལ་ཏེ་ བྱིད་གོ་པ་ཡིན་མས།

ཕྱིག་མི། རོམ་མི། ཕྱེད་མི། སྤྱང་མི། གཏང་མི། བཟུམ་ཚུ་ཡིན་པས།

ཡི་གུ་ བྱི་ མི་དགོ་པས། ཡི་གུ་ བསྐྱུལ་ མི་བདུབ་པས། ལྟ་བུ། དགག་སྐྱ་ཡིན་མ་ལས། བྱ་
ལས་བཏོན་མི་ བྱ་ཆོག་དང་ དགག་སྐྱ་གི་ བར་ན་ ས་སྟོང་བཞག་དགོ། འདི་བཟུམ་ གཞན་
ཡང་། གཏང་ མི་དགོ། བསྐྱུལ་ མི་དགོ། བསྐྱུལ་ མི་བདུབ། བཟུམ་ཚུ་ཡིན།

ང་) མིང་ཚུ་ བཟོད་པ་དང་འཁྲིལ་ བྱ་ཆོག་འབད་ཡང་ བཟོད་དོན་གཙོ་བོ་འབད་ ཟུར་འགྱུ་ནི་
ཡོད་པ་ལས། དེ་དང་འཁྲིལ་ ས་སྟོང་བཞག་ཤེས་དགོང་ ཁག་ཆེ་བྲགས་ཡོད། དཔེར་ན།

༡. ཕན་ཐོགས་ སྒོམ་འདུག། བཟུམ་ ཕན་དང་ཐོགས་ བྱ་ཆོག་གཉིས་ཀྱིས་ གྲུབ་པའི་ མིང་།

༢. ཕན་ ཐོགས་ལུག། བཟུམ་ ཕན་འདི་ མིང་དང་། ཐོགས་འདི་ བྱ་ཆོག་ལུ་ཟུར་ཡོད་པ།

༣. བསྐྱེད་ འབད། བཟུམ། མིང་དང་བྱ་ཆོག་གཉིས་ཀྱིས་ གྲུབ་པའི་ མིང་།

༤. བསྐྱེད་ བསྐྱེད་ནི། བཟུམ། བསྐྱེད་འདི་ མིང་དང་། བསྐྱེད་འདི་ བྱ་ཆོག་ལུ་ཟུར་ཡོད་པ།

༡. སྤྲེའབད་ བཞག་ཅུག། བབུམ། མིང་དང་ བྱ་ཆོག་གཉིས་ཀྱིས་ གྲུབ་པའི་མིང་།
༢. སྤྲེ་ བསྐྱེས་སྤྲེ་ བཞག་ཅུག། བབུམ། སྤྲེ་འདི་ མིང་དང་། བསྐྱེས་འདི་ འདས་ཆོག་ལུ་གྱུར་ ཡོད་པ།
༡. སྤྲེ་སྤྲེ་ ཉེ་ནི། བབུམ་ མིང་གཉིས་ཀྱིས་ གྲུབ་པའི་ མིང་།
༢. སྤྲེ་སྤྲེ་བཅོས་ རྒྱུ། བབུམ་ སྤྲེ་ཡང་ མིང་དང་། སྤྲེ་འདི་ཡང་ མིང་སྤྲེ་སྤྲེ་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ མིང་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཡོད་མི་བབུམ། ཆོག་དང་ བརྟེན་པ་གི་ གནས་སྤངས་ལས་བརྟེན་ འགྱུར་བ་ འགྱུར་ཉི་ཡོད་པ་ལས། འབྲི་མི་དང་ རྒྱག་མི་གཉིས་ཆ་རའི་ གོ་དོན་ལེན་ངོ་བདེ་ནི་གི་དོན་ལུ། མིང་ དང་ ཆོག་གི་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་སྤྲེ་བ་ཚུ་ཡང་ འགྱུར་བ་འགྱུར་གོ་པ་ཡོད་མི་ཚུ་ འཇུག་པ་དང་འཁྲིལ་ སྤྲེ་ཤེས་དགོ།

༤. ལྷབས་ལེན་གྱི་ཆོག།

(ཨིན་རུང་། དེ་འབདཱ་ད། དེ་ལས། ལྷབས། རྟོ་རུང་། བསྐྱར་། ད། དེ་འབདཱ་ལས། དཔེར་ན་/དཔེ་ འབད་བ་ཅིན་/དཔེ་འབད་ན་) སྤྲེ་གས། ལྷབས་ལེན་གྱི་ཆོག། ཟེར་སྤྲེ་དགོ་པའི་དོན་དག་ འབྲི་སྤྲེ་བ་ ག་ ཅིའི་ནང་ འབད་རུང་། ཆོག་དེ་ཚུ་ རྫོང་ཆོག་གི་ གས་སྤྲེ་མིན་མ་ལས། ཆོག་གཞན་མི་ཅིག་ བཅུགས་ནི་ གོ་དོན་ལུ་ བདེ་བཅོ་བའི་ཆོག་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ཨིན།

- ཆར་གཅིག་ ལྷབ་ཅི། ཨིན་རུང་། ལོག་སྤྲེ་ར་ ཆར་གཅིག་ དཔེར་གསོ་འབད་དགོ་པ་ ལག་ཆེ་ནི་ མས།
- དེ་འབདཱ་ད། མོ་འདི་ མི་འགྱུ་ལོ། མེན་ཡ་?
- ལུ་འདི་ ལུ་འབད་སྤྲོད་པའི་ལྷབས། ཨའི་ འདི་ཡང་ ཕངས་ཕངས་ར་ འདམ་འབད་རྟེང་ བདའ་ རྟོད་ཅུག།
- ད། ང་བཅས་ཡང་ གཅིག་མེན་ གཅིག་འདི་ འབད་ར་འབད་དགོ་ནི་ ཨིན་པས།
- ལུ་ བྱགས་བཏོན་ཏེ་ འབད་དགོ། དཔེར་ན། སྤྲེ་པོ་ཆེ་གིས་ ཤིང་འཐེན་དོ་བབུམ། ལྷབས་ ལེན་གྱི་ཆོག་ཚུ་ རྫོང་པའི་ གས་སྤྲེ་མི་ཚུ་དེ་ཨིན་མ་ལས། ཆོག་ སྤྲེ་སྤྲེ་འབད་ར་ གཅན་ དགོ་པ་ ལག་ཆེ།

- རིན་པོ་ཆེའི་རས་གཟམ་ (བཀའ་མེ་) གྱི་ རལ་པ་འདུག། རྣམ་གངས་འདི་ གྲག་ཤད་ནང་ བཙུགས་དགོཔ་ཐོན་སྟེ། སྔད་ཚུ་བཙུགས་དགོཔ་འཐོན་མ་དུ། འཐོབ་ལམ་འདི་ གྲག་ཤད་ནང་ གི་མེན་པར། ཕྱི་ཁ་གི་དང་འཁྲིལ་དགོ།

༥. ལུང་འདྲན་སྐབས། དཔེར་ན།

- སྟོད་འཇུག་ལས། ཐུང་རྒྱུ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། །མ་སྟེ་བ་རྣམས་སྟེ་ཡུར་ཅིག་ །སྟེས་པ་ ཉམས་པ་མེད་པ་ཡི། །ཞོང་ནས་ཞོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག། ལུང་འདྲན་འབྱུང་ཁུངས་ལུ་ ཤད་ འཐེན་དགོ།
- དཔེ་གཏམ་ལས། མེ་པར་འཕྱ། །རྒྱུ་ཚུར་འཆོགས། །བཟུམ།
- སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ བཤད་མིའི་ནང་། རྣམ་ར་འབད་རུང་ གཞན་གཞོད་གྱི་ ལཱ་ལས་འཛུམ་དགོ། ཟེར་གསུང་མ་མས།
- ལུ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ་གིས། ཏུས་ནི་མི་འགྱུར་སོགས་.....
- སྟོབ་དེབ་ལྷ་པའི་ཤོག་གངས་༥༥ གི་རྒྱུ་ལས། གྲུ་ཅུ་ཟེར་མི་འདི། བུ་ཚ་ ཡ་རབས་གྱི་སྟོད་ པ་ལུ་ དག་འ་མི་ཅིག་ ཡིན། ཟེར་འཐོན་མ་མས། བཟུམ།

༦. ཐུད་པ་པོ། (སྟོབ་སྟེ་པའི་ཆོག་འབད་བཟོ་བའི་སྐབས་)

- སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨའི། ཨ་ལོ་ ད་རིས་ཁྱུད་ ལོག་འཁྱུ་མི་ དགོཔ་ས། ཟེར་སྟེ་བ་དུ།
སྟོབ་ཕྱག་ཀ་གིས། སྟོབ་དཔོན་ལགས། ང་ ད་རིས་ མ་པ་ལས་འཁྱུ་དགོ། ཨའི་གིས་ ག་འདེ་ འབད་རུང་ ཤོག། ཟེར་སྟེ་བ་དེས། ལགས།
སྟོབ་ཕྱག་ཁ་གིས། རའི། ཆ་རོགས། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ གསུང་མ་དུ། ཁྱུད་རའི་ ཐང་གུ་ བཀའ་ བེ་མེན་པར། ཉན་དགོཔ་འོང་ས། མེན་ན་? བཟུམ་དང་།
ཡིན་རུང་། འོག་ལུ་ བཀོད་མི་བཟུམ་ ཡིན་པ་ཅིན། བརྫོད་དོན་ གཙོ་བོ་འབད་ རྒྱུད་ཡོད་ནི་ དེ་གིས། ཤད་རྒྱུ་མི་དགོ།

- བད་མ་གིས་ ལག་རྟགས་ཅིག་ བསྐྱལ་བཏང་ཅུག།
- བད་མ་གིས་ སྒྲབ་དེས།
- ར་གིས་ཡང་ སྒྲོབ་དཔོན་ ཚར་གཅིག་ འབད་ཡི།
- ཁྱེད་ཀྱིས་ འབད་མི་འདི་ འགྱུ་མི་བརྟུབ་པས། བཟུམ་ཡིན།

༡. (འདི་) རོས་གཟུང་གི་སྒྲ་དང་། མིང་ཚབ་འབད་ འཇུག་པ་ཡིན།

རོས་གཟུང་གི་སྒྲ།

- **རིན་ཆེན་འདི།** མི་ལེགས་ཤོམ་ སྒྲབས་ བདེ་རྟོག་རྟོ་ཅིག་ཡིན། ཟེར་དོ་བཟུམ། ཚ་དོན་ག་ཅི་ ར་ཡིན་རུང་། རོས་འཛིན་ འབད་ཞིན་མ་ལས། འདི་གི་ རང་བཞིན་དང་། ཁྱད་ནམ་ཚུ་ བཤད་ མི་ལུ་ རོས་གཟུང་གི་སྒྲ། ཟེར་སྒྲབ་ཡིན། དཔེར་ན། **འབྲེལ་སྒྲ་འདི།** གི་ཀྱི་གྱི་འི་ཡི་ཡིན།

ཡན་ལག་དང་ཡན་ལག་ཅན་གྱི་དཔེར་བཅོམ་ནི། ལག་པའི་ སེན་མོ།

སྒྲོབ་ཟླ་འདི། ད་ལྟོ་ཚུན་ཆོད་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ འཇུག།

བཟོ་ལྷ་འདི། འཇའ་ར་ འཇའ་བས། བཟུམ། **རོ་སྒྲོད་/རོས་འཛིན་འབད་དེ་** དོན་གཞན་བཀོད་ པའི་སྒྲབས་ལུ་ ཤད་འཐོབ།

མིང་ཚབ།

- **འདི་** ལེགས་པས། **འདི་** ཁོ་ཡིན། **འདི་** མོ་མེན། **འདི་** ལེགས་པས། **འདི་** དྲག་པས། བཟུམ་ གྱི་ མིང་ཚབ་ལུ་ ཤད་མི་འཐོབ།

༢. ཡི་གུ་བྲི་བའི་སྒྲབས། དོན་ཚན་དང་པ། གཉིས་པ་སོགས་ ས་བཅད་དེ་བྲི་ཤ་ད།

དང་པ། མ་བརྟུབ་པའི་ལུ་.....། **གཉིས་པ།** བེ་སྟེ་.....། **གསུམ་པ།** དེ་སྟེ་འབད་ཡི་སོགས་།

༧. མིང་མཐའ་ (མ་) དང་ (འུ་) གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་། (བ་) གི་རྫོང་སྒྲ།

(མ་)

ཀ་ ལྷ་བ། ཅ་བ། ལྷ་བ། ལྷ་བ། དལ་བ། ཤ་བ། ཀ་བ། བདེ་བ། ཐོ་བ། སེར་བ། བཟུམ། མིང་མཐའ་ (བ་) གི་ཆབ་ལུ། ཆོག་འཐེབ་ མ་དགོ་པའི་ཆོ་ (མ་) སྐྱར་མ་ཡིན། དཔེར་ན།

ཁ་ ལྷ་མ། ཅ་མ། ལྷ་མ། ལྷ་མ། དལ་མ། ཤ་མ། ཀ་མ། བདེ་མ། ཐོ་མ། སེར་མ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ཡིན།

འདི་གཉིས་ཀྱི་ ཁྱད་པར། (བ་) སྐྱར་བ་ཅིན། བདེ་བ། ཟེར་དོ་བཟུམ། ཆོག་གཉིས་འབད་ འཐོན་ནི་དང་།

(མ་) སྐྱར་བ་ཅིན། བདེ་མ། ཟེར་དོ་བཟུམ། ཆོག་གཉིས་འབད་ འཐོན་ནི་ཡིན།

(འུ་)

རྟི་འུ། ཀ་འུ། ཐི་འུ། ཅོ་འུ། ཟེ་འུ། མདེ་འུ། རྟི་འུ། ཐི་འུ་ཅུང་། ཐོ་འུ་ཅུང་། ཡུ་འུ། བཟུམ། འཕྲི་སྒྲ་མེད་པའི་ མིང་མཐའ་འབད་ འཇུག་པ་ཡིན། ཡང་ན། སྐྱད་མིང་འབད་ འཕྲོ་མ་བདུབ་མི།

(བ་/མ་)

མིང་གཞི་ གཉིས་ལུ་ རྫོང་སྒྲ། [མ་] དང་ [སྐྱར་] གཉིས་འབད་ སྐྱབ་དགོ་མི།

(བ་) མིང་ཆོག་ཚུ་གི་ རྟེ་མར་ འཇུག་པའི་སྐབས། རྫོང་སྒྲ། (སྐྱར་) འབད་འཐོན་དགོ། དཔེར་ན། བ་དན། བ་སྐྱར་། བ་སོ། བ་སོ། བ་ལ་དྭ། བ་ཤི་ཀ། བ་རྩ། བ་སྐྱ། བ་གམ། བ་འཛོ། བ་དམ། བ་མེན། འདི་བཟུམ་འབད། བར་ཐོང་། བར་མ། བར་ཆད། བར་དོ། བར་ཟས། བར་མི། བར་འཇུལ།

(བ་) མིང་ཆོག་ཚུ་གི་ བྱལ་ལས་ འཇུག་པའི་སྐབས། རྫོང་སྒྲ། (མ་) འབད་འཐོན་དགོ། དཔེར་ན། དགའ་བ། བདེ་བ། སྐྱོ་བ། གསང་བ། གོ་བ། ཀེ་བ། ཤ་བ། བཅེ་བ། འཕྲོ་བ། ཐོ་བ། ཅུ་བ། འདི་བཟུམ་འབད། གསོ་བར། འཁོར་བར། གཙོ་བོ། བཟོ་བོ།

༡༠. མིང་མཐའི་སྐྱར་ཚུལ།

ཀ་ མཐོན་པོ། ཐོ་མ། སྤང་མོ། མཇར་མ། ཐུམ། ཡོམ། མཇར་མ། ཟེར་མི་ཚུ། མིང་གཞན་དང་ གཉིས་ཁར་འཇུག་པའི་སྐབས་ མིང་མཐའ་མེད་པ་འབད་འཇུག་ནི།

དཔེར་ན།

ཚོང་མགོན། ལྷ་མགོན། མགོན་ཕྱིན། ལུ་མ་སྤོང་། རྟོ་ཤོ། ཤིང་ཤོ། ར་ཤོ། ཡེ་ཕྱེ། ཡེ་ཁྱི། ཡེ་
ཐུད། མཛེར་ཕྱེ། ཕྱེ་ས། གཞུང་མཛེར།

ཁ་ ལྷ་ཤྲ་ ལྷ་ཤྲ་ ལྷ་ཤྲ་ ཡི་ཤྲ་ བད་ལྷ་གོ། རྒྱུ་རི་མོ། ཟེང་མི་ཚུ། མི་གཞན་དང་གཅིག་ཁར་
འབྲུག་པའི་སྐབས་ མིང་མཐའ་རྗེས་འབྲུག་འབད་ འབྲུག་པ། དཔེར་ན།

ས་སྐྱུག་། ར་སྐྱུག་། ལམ་ཡིག་། ཡིག་འགྲུལ་། བད་སྐྱུག་། རྒྱ་རིས་། བརྒྱམ་གཞན་ཡང་འོང་། དེ་
ཚུ་གི་ དཔྱེ་བ་ཤེས་དགོས་ཁག་ཆེ།

ག་ གསལ། མང་། བཀ། རྒྱ། གཞག། རྩོ། ཟེར་མི་རྩོ། མང་ཤོས་མིང་མཐའ་འབད་འཇུག་ཚུལ།
དཔེར་ན།

འགྲོ་མང། ལྷ་མང། མི་མང། མི་རྒྱུད། ལ་གསལ། གསལ་སྟོན། གཤམ་གསལ། མཉམ་
གཞག། བྱ་གཞག། འབད་གཞག། རྣམ་གཞག། བརྩམ་མེན་པར། འགྲོ་དམངས། ལྷ་དམངས།
མཉམ་བཞག། འབད་བཞག། བརྩམ་བྲི་བ་ཅིན། འཛེལ་བ་ཡིན།

༡༡. དམིགས་བསལ་འབྲི་ལྷགས་ཀྱི་ནང་ཚིག་བསྐྱར་བ་སྤང་དགོས།

རྟག་པར་རྒྱན་ཏུ། ད་ལྟོ་ཚུན་ཆོད་ཀྱི་བར་ན། འགོ་ཐོག་དང་པ། ཡིན་ཏེ་གིས་ར་འབད་དེ་འབད་
ས་ཅིག་རུང་། གལ་སྲིད་ག་དེམ་ཅིག་འབད། ལྷ་བུ་རྒྱ་གོ། རིན་མེད་སྟོང་པ། དཔེར་ན་འབད་བ་
ཅིན། དཔེར་ན་ལྷ། དེ་འབད་མ་ལས་བརྟེན། དམིགས་བསལ་ འབྲི་ལུགས་ཀྱི་སྐབས་ སྤང་
དགོང་ ལག་ཆེ།

༡༣. རྩོད་ཁའི་ནང་ འབྲི་སྒྲིལ་མེད་མི་ འབྲི་ཐངས་གཞན།

(མུ་གདངས་ལྷན་ཐབས་)

སྤྱིར་བཏང་ ཚེས་སྐད་དང་རྫོང་ཁའི་ སྤྱིར་བཏང་ཡི་གེའི་རྣམ་གཞག་ནང་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་ ཡི་གེའི་རྣམ་གཞག་ཚུ། འབྲི་ཐོལ་མེད་རུང་། སྐད་སྤྱིར་འབད་མ་བཏུབ་པར་ བྱི་སྐད་ཀྱི་རྫོང་སྤྱི་རང་འཇགས་བཞག་དགོཔ་ཚུ། རྫོང་ཁའི་ནང་ བྱི་དགོཔ་ ཐོན་པའི་སྤྱབས་ལུ། ཡིག་སྤྱི་བྱི་དགོཔ་ མ་བདེས་ཡོད་པ་ལས་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ བཟོ་ཡོད།

༡༣. སོ་དང་/སོང་།

སོ། ཡར་སོ་ཡི། བསྐྱབས་སོ་ཡི། སྤུལ་སོ་ཅུག། འགྲེལ་སོ་ཡི། རྟག་སོ་ཅུག། ལྷ་བྱ་དང་།
འདས་ཆོག་གི་སྐྱག་འབད་ འཇུག་པའི་སྐབས་ བི་དགོཔ་ཨིན།
སོང་། མི་གཉིས་ སོང་ཡི། སྤུ་ན་ཁ་ལུ་ སོང་ཅུག། ད་ཅི་ལས་ སོང་ཡི། བྱ་ཆོག་ཉག་རྒྱུང་
འབད་ འཇུག་པའི་སྐབས་ བི་དགོཔ་ཨིན།

༡༤. རྫོང་ཁའི་ནང་སྐྱ་གདངས་མ་འཐོན་མིའི་རིགས། དང་པ། འ་རྒྱུང་།

ཕྱི་སྐད།	རྫོང་ཁ།	དགོས་པ།
Ball	བོལ།	འ་རྒྱུང་ (རྒྱ) ། ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་ ལ་སོགས་པའི་ དབྱངས་
Apple	ཨེ་པུལ།	གྲི་སྐྱ་གདངས་རིང་མོ་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཏགས་པ་ཨིན། དེ་
Prasad	པར་སྤྲ་	གིས་འབད་ ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ། འ་རྒྱུང་འདི། མིང་གཞི་ལུ་
Santa	སྤུ་ན་ཏ།	དབྱེ་བ་མེད་པར་ སྐྱ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཆ་མཉམ་ལུ་ འཇུག།
Japan	ཇ་པུན།	སྤ། སའའ་ ཟེར་ གདངས་བསྐྱར་དགོཔ་ཨིན།
Bengal	བེང་གཱལ།	* དམིགས་བསལ་རྫོང་ཁའི་འཇུག་ ད་ན་ལ་ས་ ལྷགས་པ་ད།
Khan	ཁཱན།	སྤད། “བེད” ཟེར་མེན་པར། “སའའད” ཟེར་ལྷག་དགོ།
Ronaldo	རོ་ནཱ་འོ།	ཕྱད། “ཕྱད” ཟེར་མེན་པར། “ཕྱུའུའུ” ཟེར་ལྷག་དགོ།
		སྤན། “བེན” ཟེར་མེན་པར། “སའའན” ཟེར་ལྷག་དགོ།
		སྤལ། “བེལ” ཟེར་མེན་པར། “སའའལ” ཟེར་ལྷག་དགོ།
		ཕྱས། “ཕྱས” ཟེར་མེན་པར། “ཕྱུའུའུས” ཟེར་ལྷག་དགོ།

གཉིས་པ་ཉི་མའི་གཞི་ (ར་ལ་) གི་ སྐྱ་ཚན་འབད་ལྷག་དགོཔ།

ཕྱི་སྐད།	རྫོང་ཁ།	དགོས་པ།
Kra	ཀར།	ཀ་དང་གཅིག་ཁར་ ར་འ་ཆུང་ (རྫ་) བཏགས་དགོ་མི་འདི།
Khra	ཁར།	གཞན་གྱི་ སྐད་ཡིག་གི་ལམ་ལུགས་དང་འབྲེལ་ དམིགས་
Gra	གར།	བསལ་ གྱི་རྫོང་སྐྱ་ མིང་གཞི་དང་ར་གཉིས་སྐྱགས་བཏོན་
Pra	པར།	དགོ་པའི་སྐབས་ བྲིམ་ཡིན། དེ་གིས་འབད་ ལྷག་པའི་
Phra/Fra	ཕར།	སྐབས་ལུ།
Bra	བར།	ཀར། ཀར་ ཟེར་མེན་པར་ ཀརར་ ཟེར་སྐབས་གཅིག་
Mra	མར།	ལུ་ ལྷག་དགོཔ་ཡིན།
Kla	ཀལ།	ཕར་མ་ ཕར་མ་ ཟེར་མེན་པར་ ཕར་མ་ ཟེར་སྐབས་གཅིག་
Gla	གལ།	ལུ་ ལྷག་དགོ།
Pla	པལ།	ཕྱི་ བའི་འི་... ” ”
Phla	ཕལ།	* དམིགས་བསལ་རྫོང་འབྲུག་ ད་ན་ལ་ས་ཚུ་ སྐར་བའི་
Bla	བལ།	སྐབས་ ཞེ་ སྐྱ་འབད་འཐོན་སྒོལ་ཡོད་མི་འདི་ ཞེ་ སྐྱ་
		འབད་ བཏོན་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན་ *

དེ་ཡང་ དཔེར་ན། ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མིང་ Blair, Plaza, Krishna, Pradhan ཟེར་དོ་བཟུམ་ རྫོང་ཐངས་གཅིག་ནང་
 རྫོང་སྐྱ་ གཉིས་སྐྱེལ་དང་ གསུམ་སྐྱེལ་འབད་ སྐབ་དགོ་པའི་རིགས་ཚུ་ རྫོང་སྐྱ་ འཐོན་ཚུགས་ནི་དོན་
 ལུ་ ཆག་མ་རྒྱལ་པར་ བྲི་དགོ་པའི་ཁར་ རྫོང་འབྲུག་དང་ འཛེལ་བམི་ཞུགས་ནི་དོན་ལུ་ ཆག་བར་
 གཅིག་གི་ ཡིག་འབྲུག་གཉིས་པ་ལུ་ འ་ཆུང་བཏགས་དགོ་པའི་ རིགས་གཅིག་དང་། རྫོང་སྐྱ་རིང་མོ་འབད་
 འཐོན་ནི་དོན་ལུ་ ཆག་བར་གཅིག་གི་ ཡིག་འབྲུག་དང་པ་ལུ་ འ་ཆུང་བཏགས་དགོ་པའི་ རིགས་གཅིག་
 ཁག་གཉིས་ཡོད། དཔེར་ན།

འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ དབྱངས་ཡོད་མི་དང་ མེད་མི་ མིང་འབྲི་ཐངས་ གཤམ་གསལ།

Approne ཞི་པོ་རྫོན། Flew བོ་ལྷོ་ལུ།

Pond སྤོན་པ། Player བེ་ལྷེ་ཡར།

Full སུལ། Clock ཀོ་ལྷོ་ཀ།

Source སོར་སི། Blue tooth བུལ་ཁུམ།

Pool སུལ། Glow གོ་ལྷོ།

རྫོང་སྤྱི་རིང་མོ་འཕྱོར་ཞི་དོན་ལུ་ ཚོག་བར་གཅིག་གི་ ཡིག་འབྲུ་དང་པ་ལུ་ འ་ཆུང་བཏགས་དགོ་པའི་དཔྱེ།
ཞེ་སྤལ། ཞེ་སྤལ། སྤོན་ཤོབ། ཏུན་ཏུན། རྩམ། བྱ་ཀྲུན། ཀྲུན་ཅི། ཏུན་ཅོང། བཟུམ།

༡༥. ཚོག་གྲོགས་ ཤིག་ ཞིག་ ཅིག་ འཕྱོར་ཐངས།

སུམ་ཏྲགས་ནང་ ཚོག་གྲོགས་ ཅིག་ ཤིག་ ཞིག་ ཚུ་གི་འཕྱོར་ཐངས་ཀྱི་ རྣམ་གཞག་ཡོད་རུང་ རྫོང་
ཁའི་ ལག་ལེན་ནང་། དཔེར་ན། རྒྱུད་ཀྱིས་དེ་སྤྱི་འབད་ཅིག། ཤིང་མ་བཀག་ཅིག། ཟེར་བྲི་དགོཔ་འཕྱོར་མ་
ད། རྫོང་སྤྱི་འཕྱོར་མ་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ལས་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་བཟོ་ཡོད།

ཤིག། རྫོང་འཇུག་ ག་ད་བ་ས་ བཞི་གི་མཐའ་མར་འཕྱོར། དཔེར་ན།

བཀག་ཤིག། རྫོད་ཤིག། བཀག་ཤིག། སྤྱབས་ཤིག། ཟེར་དོ་བཟུམ་ཞིན།

ཞིག། རྫོང་འཇུག་ ང་ན་མ་འ་ར་ལ་དང་ མཐའ་མེད་ཀྱི་མཐར་འཕྱོར། དཔེར་ན།

སོར་ཞིག། གསན་ཞིག། འགམ་ཞིག། སར་བདའ་ཞིག། སྦྱིར་ཞིག། སྤལ་ཞིག། གཏང་ད་ཞིག། ཟེར་དོ་
བཟུམ་ཞིན།

ཅིག། རྫོང་འཇུག་ག་ཅི་ར་ཞིན་རུང་། སྦྱོན་ཚིག་དང་ དམོད་ཚིག་འབད་འཇུག་པའི་སྤྱབས་འཕྱོར་ནི།
དཔེར་ན།

འཕྱོར་བཟུག་ཅིག། སྦྱེ་བར་ཟུར་ཅིག། ཟེར་དོ་བཟུམ་ཞིན་ནོ།

༡༤. བྱེད་སྒྲུབ་པའི་ཕྱད་ ས་རྒྱུད་གི་འཕུག་པ།

དཔེར་ན། ཟས་ཨ་མས་བཟའ་ཆེ་ཞིམ་ཞིམ་འདྲ། །ལུ་ཨ་པས་འབད་ཆེ་འཇམ་འཇམ་འདྲ།

རྒྱས་འབྱ། མེས་འཆོག། རྒྱས་འབག། ཟེར་དོ་བཟུམ། ཟེར་མི་རྩ་ཡང་ བྱེད་སྒྲུབ་པའི་ཕྱད་ཨིནམ་ལས་
ལྷག་པའི་སྐབས་ གདངས་རིང་སྤྱི་ཅིག་འབད་བསྐྱར་ཏེ་ལྷག་དགོ།

༡༧. ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་དཔེ།

ཀ༽

ཀ༽ གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ངོས་འཛིན།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལུ་མི་ལུ་ བཀག་རྒྱབ་སྟེ་ སློར་སྒྲབ་མ་
སྟེར་བས། ཟེར་བའི་སྒྲབས་ བཀག་གི་ དོན་དག།

.....
༡. མེ་ཏྲག་ས་ཁར་བཏབ་སྟེ། །ས་གཞི་འོད་ཀྱིས་གང་སོང་།
ཟེར་བའི་སྒྲབས་ བཏབ་ཀྱི་དོན་དག།

.....
༡. མདའ་ཡི་གམེར་མིག་ཉ་མོར། །ཕྱགས་ཀྱས་བཏབ་པའི་ན་
ཟུག་ ཟེར་བའི་ བཏབ་ཀྱི་དོན།

.....
༤. སྒྲན་བཅོས་ ག་ནི་གིས་ཡང་ འབད་མ་ཚུགས་པའི་ ནད་བཏབ་སྟེ་
ག་ཏེ་ཡང་འཕྱོ་མ་ཚུགས་པས། ཟེར་བའི་ བཏབ་ཀྱི་དོན།

ཁ༽ གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ལག་ལེན། (རྫོང་ཚིག་གི་བྱི་)

༡ བཏགས། རྒྱུ་ཆ་བརྒྱན་པའི་དོན།

.....
༡ བཏག་ བརྒྱན་པའི་དོན་ལུ་འཇུག་མི།

.....
༡ བཀྱག། འཕོ་བའི་དོན་སྟོན་མི།

.....
༤ བཏག་ སོན་གཏོར་བའི་དོན་སྟོན་མི།

བཀྱག། བྱ་ཚིག། (འབྱར་མེད་) ཉ བས་མདྲ་རྒྱུ་གི་ རྒྱུ་འབྱུང་གི་ - ཁམ་
གིས་ ལམས་བཀྱག་ལེ་ མ་ཐུལ་པས། ༢ གིར་ལུ་ལོགས་པ་ གཤག་ཏེ་ རྩེ་ཀྱུ་
བཅོ་གི་ གསེལ་གི་ - ཡུ་རྒྱས་ཀྱིས་ གིར་ བཀྱག་ཏེ།

བཀྱག། བྱ་ཚིག། (འབྱར་མེད་) ཉ གཤག་ཁར་འཛོགས་པུལ་གི་ འཛོམ་པུལ་
གི་ འཕོ་གི་ - གཤག་གིས་ མི་མེད་ཚུ་ བཀྱག་ཏེ། ༢ མཁུ་ས་ཁར་མཐ་
པུལ་གི་ གཤག་གི་ - གཤག་པུལ་གི་ གཤག་པུལ་ བཀྱག་ ༢ ཚོས་གཞི་ལི་
བཀྱག་པུལ་གི་ - དུམ་པུལ་ ཁ་བཀྱག་ཏེ་ རྒྱ་ཕུག་པུལ་ཏེ།

ཚ། མིང་། བྱ་ཚིག།
མིང་། ཉ གསལ་ལུ་ཕྱེ་ལུ་མ་ཕུ་ལས་བཅོ་བརྒྱད་པ། - ཡུ་ལོ་གིས་ རྩེ་ཚུ་ ཡིག་
ཏེ་ རྩེ་ཚུ་གསལ་པས། ༢ མཚོ་མཐོང་ལོག་ཚུ་གསལ་མི་ འབའ་ཁར་ལོག་མི་ - མདའ་
འབའི་མཁུ་ལུ་ རྩེ་གཏོར་དུ་གོ།

བྱ་ཚིག། (འབྱར་མེད་) ཉ རྩེ་ལུ་གསལ་མེ་གི་ རྩེ་ལུ་གི་ - མི་དུམ་པས་
འཛོམ་པས་ རྩེ་ཚུ་ཡི་ ༢ རྩེ་མས་མེམ་མེ་གི་ མེ་ལུ་གི་ - རྩེ་མེ་འདྲི་ རྩེ་
ཚུ་ཚུ་པས། ༢ དུ་མིགས་གཏོར་ འབའ་པས་ རྩེ་གི་ མཚོ་མཐོང་ལོག་གི་ -
གཞི་ཚུ་མཐོང་པས་ རྩེ་པུལ་ལུ་མཐོང་པས་ མདའ་ལུ་གཞི་མེ་ལུ་ རྩེ་པས། ༤ རྩེ་
དོག་མེ་གི་ མིག་ཏེ་ཚུ་གི་ - རྩེ་ལུ་ལས་ ཡུ་ལུ་ མིག་ལེ་ རྩེ་པས། ༥
གཞི་ཚུ་མཐོང་པས་ཁམ་གསོ་བའི་འབྱུང་པུལ་ རྩེ་ཚུ་ལེ་གཏོར་འབྱུང་པུལ་མཐོང་པས་
གིས་ ཁ་ཚུ་མཐོང་པས།

བཏགས། བྱ་ཚིག། (འབྱར་མེད་) ཉ བཏག་གི་ - རྩེ་ ཐུག་པུལ་གིས་
བཏགས་པུལ་ ༢ བརྒྱན་གི་ - རྒྱན་མ་ བཏགས་ཏེ་ རྩེ་མཐོང་པས་ལེ་པུལ་ ༢
གཏོར་ལུ་མཐོང་གི་ - རྩེ་གཏོར་ གཏོར་ བཏགས་པུལ་ ༤ རྩེ་གསལ་གི་ -
གཞི་ཚུ་ལུ་ མཐོང་ བཏགས་པུལ་ ༥ རྩེ་གི་ - ཡུ་མ་ རྩེ་གསལ་ བཏགས་
པུལ་ ༤ རྩེ་མཐོང་པས་གི་ - གཞི་ཚུ་ལུ་ མཐོང་ བཏགས་པུལ་

བཏག་ བྱ་ཚིག། (འབྱར་མེད་) ཉ སོན་གཏོར་གི་ - རྩེ་ལུ་ གས་
བཏག་གི་ ༢ གསོ་ལུ་འབྱེབས་ལུ་གི་ རྩེ་གི་ - སློབ་དཔོན་ལུ་ གསོ་ལུ་
བཏག་པུལ་ ༢ བརྒྱན་གི་ - དུ་མེ་ པས་ བཏག་པུལ་ ༤ གཞི་ཚུ་གི་
མཐོང་གི་ - གིར་ལུ་ གོ་མ་ བཏག་པུལ་ ༥ རྩེ་མཐོང་གི་ འཇུག་གི་
- མཐོང་ལུ་ལོག་ ཡུ་ལོ་གིས་ བཏག་པུལ་ ༤ རྩེ་གི་ - རྩེ་མཐོང་པས་ རྩེ་
བཏག་པུལ་ ༦ རྩེ་མཐོང་གི་ - པས་ རྩེ་མཐོང་པས་ རྩེ་མཐོང་པས་ འཕྱོ་
དུ་ རྩེ་མཐོང་གི་ རྩེ་མཐོང་གི་ - རྩེ་ རྩེ་ལུ་ རྩེ་མཐོང་པས་ལུ་གི་
བཏག་པུལ་

ཁོ

བཀའ་ལྟར་ བྱ་ཆོག་། (འགྱུར་མེད་)

[illegible]

དགྲོག། བྱ་ཚིག། <མ་འོངས་/ད་ལྟ་= དགྲོག། འདས་/སྐུལ་= དགྲོགས་>

༡ ཇེ་མ་བཞག་པས་ བསྐྱུབ་པའི་ཉེ། » ཟུན་ གཏུ་མི་ལྟ་ མ་དྲོགས། ༢ བས་ན་ཡུལ་བཟོ་བའི་ཉེ། » འཇམ་མཐུན་མ་གཤིས་ན་དྲོགས་ཉི་མོ་འོ་

ཁག་ ལས་ཚིག་ (འགྱུར་མེད་)

၁ နဂါးပုလဲစာအုပ်ကို » ခြင်းစာအုပ်ကို ပျံ့ဝှံ့စာအုပ်အဖြစ် ၂ ပြောင်းလဲအသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ » ဆုံးရှုံးစွဲ ပြောင်းလဲစာအုပ်

བརྒྱུག། བྱ་མིག། <མ་འོངས་= བརྒྱུག། ད་ལྟ་= རྒྱུག། འདས་= བརྒྱུགས། སྐལ་= རྒྱུགས>

[illegible]

ཁོ

སྐད། མིང་། བྱ་ཚེས།

མིང་། སྤྱི་གནས། དབྱེད། དཔེ་གྲ། ལྷན་ཁྲོ་ འཕྲིན་པ་ རྒྱ་
ཡུལ་གྲོ་མ་རྩོ།

བྱམས། བྱམས། སྐ་བརྟན་པའི་དོན། རྒྱ་རྒྱུ་གི་ དཔེ་ན། ༡༥༧༨༤
རྒྱ་པ་ལྷ་ཆེན་པ།

དོ། སྒད། མིང། བྱ་ཆོག།

အဲဒါ ဇွန်လကတော့ နေ့လယ် ၁ နာရီခွဲခန့်မှာ နေထိုင်သူတွေ အများစုက နေထိုင်နေတဲ့ အိမ်တွေထဲမှာ နေထိုင်နေကြရတာပဲ။

མིང། རྩོམ་། སྒྲིག་བསྐྱར་། སྒྲིག་པོ། གྲུབ་ཁྲུང་། ཟུང་། ལུས།
དཔེ་རྒྱ། སྤྲུལ་། དོ་འཛོལ་ཅིག་། ལཱ་ན་མི་གིས་ཆོ་སོ་རྒྱལ།

བྱ་ཆོག། (འགྲུ་མེད་) ལཱ་མ་མ་ལཱ་གི་ཚད། རྩེ་མེད་ཀྱི་ བྱ་མ་མ་གིས་པ་
འབད་མི་ རྩེ་མེད་གིས་རྟོག?

༡༩ མོ་ གྲོང་ལེགས་ཤོམ་འདུག། ༡. ལུག་པ་ བུག་ལས་གྲོང་ཚོ་ སྐམ་
ཆུང་མཚོ་ལྷ་མི་ཆགས། ཟེར་པའི་ཆོང་ཆིག་ནང་ གྲོང་ འདི་མི་རྒྱུད་ལུ་
ཆོག་གཉིས་ལས་ ག་ཅི་ཞིག་ན་?

༡༽ འཕྲོ་བ་ནི་གང་དོ་ཅིག་ལས་མེད་ན་ ལྷ་འབད་དེ་ ག་ཅི་འབད་ནི།
ཟེར་བའི་ རོ་འདི་ རོས་འཛིན་འབད།

ག་ གོ་བ་དང་འབྲིལ་བའི་ཨང་རྟགས་བཀལ།

༡. མི་ཅིག་ལུ་ བྲིམས་ **བཀལ་**ནུག། ཟེར་བ་ཅིན། -----

३. བླ་མའི་ཕྱག་ མགྲ་ལུ་ **བཀལ་**དེས། —

ཁ་ རྒྱུད་ཆོག་ནང་རྒྱུད་མི་ ཆོག་གི་ གོ་དོན་ངོས་འཛིན་འབད།

༡. རོ་མ་ཤེས་མི་ མི་ལུ་ དཀྱོག་ནི་ མི་འོང་། ཟེར་བའི་དཀྱོག་གི་དོན་དག་
 ༢. དཀྱོགས་སྒྲེ་ ཆ་རོགས་གཉིས་ འཐབ་བརྩལ་ལུག། ཟེར་བའི་དཀྱོགས་ཀྱི་དོན་དག་

....

ག་ གོ་དོན་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེ་བཏོད།
 བརྒྱལ། ཟེར་མི་བྱ་ཆོག།

༡. བསྐྱ་ལེན་འབད་བའི་དོན་ བརྟོན་ཚུགས་པའི་ དཔེ་ཅིག་བཏོད།
༢. གོ་མ་པ་མཚུགས་པར་སློ་སོང་བའི་དོན་ བརྟོན་ཚུགས་པའི་ དཔེ་ཅིག་བཏོད།

༡ རྫོང་སྐྱ་གཅིག་རུང་ ཡིག་སྒྲེབ་མ་འབྲམ་གི་ འཇུག་པ།

༡. མི་གི་ལག་པ་ལས་ བརྒྱད་/རྒྱད་དེ་ འོངས་པའི་ ཅ་ལ་ཅིག་ཨིན།
༢. དམངས་ཀྱི་ སྐྱལ་ལུ་ ལྷད་མོ་ བརྟོན་/སྟོན་མི་ཅིག་ ཁོ་ཨིན།
༣. ཨ་ལོ་འདི་ བྱིམ་ནང་ བཀལ་/བསྐྱལ་/སྐྱལ་ བཞག་སྒྲེ་འོངས་ཡི།

༢ འབྲེན་ཆོག་དང་ སྤང་ཚུ་དང་ སྐྱར་ཚུ་ལ།

༡. ལྷག་བཅས་ཀྱི་ སྤང་དང་བྱ་ཆོག་ སྐྱར་ཐངས།
༢. པ་མ་མ་དང་ བྱ་ཆོག་སྐྱར་ཐངས།
༣. ཚུགས། དགོ། ཚུ་ལ། ཐངས་ ཚུ་དང་ སྐྱར་ཚུ་ལ།
༤. རྒྱན་སྤྱད་ཀྱི་ སྤང་དང་བྱ་ཆོག་ སྐྱར་ཐངས།

༣ མིང་དང་ བྱ་ཆོག་ བྱ་ཆོག་གི་དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ རྫོང་ཆོག་བཟོ།

༡. བྱ་བའི་ལས་ཅམ་སྟོན་མི་ _____།
༢. དཀར་པོ་ ཟེར་མི་འདི་ བྱ་ཆོག་ལུ་བསྐྱར་བ་ཅིན། _____།
༣. བྱ་ཆོག་གཉིས་ཅེག་ལས་འགྲུབ་མི་ མིང་ ཟེར་མི་འདི། དཔེར་ན། _____།

༤ འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་སྐྱལ་ཆོག་ཚུ་གི་དབྱེ་བ།

༡. གཞུང་ གི་ སྐྱལ་ཆོག་ _____།
༢. བསྐྱལ་ གི་ ད་ལྟ་བ་ _____།
༣. འཕྲོན་ གི་ འདས་པ་ _____།

པ མིང་དང་བྱ་ཆོག་གི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནི།

༡. རྒྱ་སྤྱོད་འབད། ཟེར་བ་ཅིན། རྒྱ་སྤྱོད་འདི། མིང་----- བྱ་ཆོག་-----།
༡. རྒྱ་བསྤྱོད་ནི། ཟེར་བ་ཅིན། རྒྱ་སྤྱོད་འདི། མིང་----- བྱ་ཆོག་-----།
༡. ཕན་ཐོགས་མེད། ཟེར་བ་ཅིན། ཕན་ཐོགས་འདི། མིང་----- བྱ་ཆོག་-----

༥

༡. ཕན་ཐོགས་ལུག། ཟེར་བ་ཅིན། ཕན་ཐོགས་འདི། མིང་----- བྱ་ཆོག་-----

༦

ཅ བྱ་ཆོག་གི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནི།

༡. ཁོ་གིས་ ལོག་སྟེ་ར་ འཐོན་འོང། ཟེར་མིའི་ནང་ བྱ་ཆོག་ཉུར་ཅན་གྱིས། -----

༡

༡. ང་གིས་ སྤྲུང་རྩལ། ཁོ་གིས་ ཉན་མི་བརྟུབ། ཟེར་མིའི་ནང་ བྱ་ཆོག་ཉུར་ཅན་གྱིས། -----

-----༥

༡. ང་ ལཱ་ཡོད། ཟེར་སྤྲུབ་ལུག། ཟེར་བ་ཅིན། བཏགས་ཆོག་ག་འདི་སྟོ? -----༥

༤. རྒྱ་གསལ་མི་གིས་ མི་འབད་བས། ཟེར་བ་ཅིན། མི་གཉིས་ངོས་འཛིན་འབད། ༡. -----

----- ༡. -----༥

༤. རྩེ་སྤྲུབ་ཚུ་ ཆར་པ་གིས་ སྤངས་ལུག། ཟེར་བ་ཅིན། ང་གཉིས་ངོས་འཛིན་འབད། ༡. -----

----- ༡. -----༥

ཀ་ ཏུས་གསུམ་ལཱ་ཡིག་སྒྲེབ་སོ་སོར་ཡོད་མི།

དཔེར་ན།

བསྐྱེ། བྱེ། བསྐྱེས། བྱེས། བསྐྱོག། བྱོག། བསྐྱོགས། བྱོགས། བསྐྱོམ། བྱོམ། བསྐྱོམས། བྱོམས།

ཁ་ སྤྲུབ་སོ་སོར་མེད་མི། (འཇུར་མེད་ཡི་གུ།)

བཀྲུག། གག། རྒྱབ། བཏགས། བརྩགས། ཉེ་ ལུ བལུ་ བལུགས།

ག་ མ་འོངས་པ་དང་ད་ལཱ་བ་གཅིག་འབད་འཇུག་མི།

གཟུང། གཟུང་ནི། གཟུང་དོ།

གཏང། གཏང་ནི། གཏང་དོ།

འཐོན། འཐོན་ནི། འཐོན་དོ།

འབྱོན། འབྱོན་ནི། འབྱོན་དོ།

ང་ མ་འོངས་པ་དང་འདས་པ་གཅིག་འབད་འཇུག་མི།

བསལ། ལམ་བསལ་ནི། ལམ་བསལ་ཡི།
བསྐྱལ། ལག་རྟགས་བསྐྱལ་ནི། ལག་རྟགས་བསྐྱལ་ཡི།

ཅ་ འདས་པ་དང་སྐལ་ཚིག་གཅིག་འབད་འཇུག་མི།

ཐིས། ཡི་གུ་ཐིས་ཡི། ཡི་གུ་ཐིས་ཤིག།
དིས། དི་བ་དིས་ཡི། མ་ཤེསན་དིས་ཤིག།
བསལ། ལམ་བསལ་ཡི། ལམ་བསལ་ཞིག།
བཟལ། ལྟོ་བཟལ་ཡི། ལྟོ་བཟལ་ཞིག།

ཆ་ མ་འོངས་པ་དང་སྐལ་ཚིག་གཅིག་འབད་འཇུག་མི།

གཏང། ལོག་གཏང་ནི། ལོག་གཏང་ཞིག།
སྤང། སྤིག་པའི་ལྷ་སྤང་ནི། སྤིག་པའི་ལྷ་སྤང་ཞིག།

སྒྲིབ་འདེབས།

༣ ཡི་གུའི་སྒྲིབ་ལུགས་འདི་ བཤད་པའི་སྐབས། འདི་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལུ་ སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཀྱི་རིག་པ་དང་ སྒྲིབ་བཙུན་ཆེ་བའི་རིག་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཀྱི་ལུགས་ཅིག་མེད་དེ་འབད་རུང་། ཡ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་བཀའ་བློན་ལས། ཤེས་ཡོན་ཙོང་མ་སྒྲིག་འབད་སའི་ ས་གོ་ནང་ཚུད་ཡོད་མི་ལས་བརྟེན་ ལཱ་འབད་བའི་ ཞོར་ཁར། དཔེ་འབད་ན། ‘ཚུ་འགྱུ་བའི་ཞོར་ཁར་རང་འཐག་བྱུད་’ ཟེར་བའི་དཔེ་བཟུམ། དུས་རྒྱུན་ལཱ་ འབད་བའི་བསྐྱར་ འབྲུང་མི་དགའ་ངལ་ བརྟེན་གཞུང་ལ་སོགས་པ་ བརྟེན་གྱི་གཞུང་ཚུ་གིས་ འགབ་མ་ ཚུགས་པའི་ གནད་དོན་ལེ་ག་ཅིག་ ཐོན་འོང་མ་ད། རེ་རེ་བཞིན་ བསྐྱར་སྒྲིག་འབད་དེ་ བསམགས་པའི་ མཐའ་མར་ སེམས་ཀྱིས་དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ། དེ་ཚུ་ད་ལྟོ་ལས་ ཐོ་ཅིག་བཀོད་དེ་ སེམས་ཐབས་ཅིག་ མ་ བསྐྱིག་པ་ཅིན། དགའ་ངལ་འདི་ དགའ་ངལ་འབད་ར་ ལུས་ཉེན་ཡོད་པ་ལས། བརྟེན་གྱི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ ནང་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་མ་ཆད། དབྱིན་སྐད་དང་ ཐ་ན་གོང་སྐད་ལ་སོགས་པའི་ སྐད་ཀྱི་སྒྲིབ་ལུགས་ ཚུ་ལུ་ ནན་ཞིབ་འབད་དེ་ བསྐྱར་སྒྲིག་འབད་ཡོད་མི་འདི་ འཕྲལ་རྣམ་གཞག་ལུ་ གོམས་སྒྲིབ་མ་ཚུད་མི་ གང་དགའ་འབད་བྱིས་སྟོན་མི་ཚུ་གིས་ ཡུད་པ་ཐེངས་ཅིག་གི་དོན་ལུ་ སྒྲིབ་འབད་མཐོང་རུང་། ལེགས་ ཤོམ་འབད་ བརྟེན་དཔྱད་དང་ བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལས་འགོ་བཙུགས་པ་ཅིན། མ་ འོངས་པའི་ལམ་སྟོན་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ལུ་ འགྱུར་ནི་གི་དགོས་པ་སྟོམ་ཡོད།

དེ་སྟེ་བཀོད་པ་ད་ལུ་ འབྲུག་རང་བཙན་གྱི་སྟོན་ཆ་ སྒྲིབ་ལས་ལྷག་པའི་བརྟེན་ཏོག་ཏོ་དང་། ལྷག་སྒྲིབ་པ་ཚུ་ གིས་ གནད་འདི་ལས་བརྟེན་ འདི་བྱི་གཉིས་ཀྱི་ལཱ་ལག་པར་ལེན་ཏེ་ འབད་ཚུགས་པའི་རུས་པ་ཡོད་པ་ ལས་མ་གཏོགས། མིང་གཏམ་སྟན་གྲགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ འཐོབ་འདོད་བཀོད་པ་ཨིན་ར་མེན། གཙོ་བོ་ ཡར་ རྒྱས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྐྱར་ སྐད་ཡིག་ཚད་ལྷན་གྱི་ རྒྱགས་རེ་ལེན་དགོ་པ་ཅིན། བདག་གཞན་དུས་ གསུམ་སོགས་ ག་ར་གཅིག་འབད་མི་འགྱུར་བར་ དུང་འདི་དུང་འབད་ར་ རོས་འཛིན་ཚུགས་པའི་མཐའ་ དོན་དང་། འདི་ནང་ལས་འཐོན་མི་གནད་དོན་ཚུ་ ག་ར་ཁག་ཆེ་བ་ བྱངས་དང་ལྷན་པ་ སྟོན་མའི་བརྟེན་ གཞུང་ཚུ་གིས་ མ་འགབ་མི་ཚུ་གིས་ ཡན་མ་སོགས་པ་ དཔེ་མི་སྲིད་པ་ལས། གནས་ཚད་མཐོ་ས་ལུ་འབད་ བ་ཅིན། བརྟེན་གྱི་སྒྲིབ་ཀྱི་འབད་མི་ཚུ་གིས་ བརྟེན་གྱི་གཞུང་ནང་ གནད་དོན་འཐོབ་འབད་ བཀའ་

ནི་གི་གོ་སྐབས་དང་། གནས་ཚད་དམའ་རིམ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ དེག་ལམ་ གྱི་གཞུང་བདའ་བཟུན་ནི་ལུ་ སན་པ་ཡོད།

ཨིན་རུང་ རང་སློ་ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་མ་སྦྱང་ན། །ཐམས་ཅན་མཁུན་པ་ནམ་མཁའི་མཐའ་ལྟར་རིང་།། ཟེར་ གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ་ ག་དེམ་ཅིག་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་བྲིས་ཡོད་རུང་ ཤེས་བྱའི་གནས་ལུ་ སྦྱང་བ་ཚུང་ པའི་དབང་གིས་ འགལ་འཛོལ་དང་ ཁོར་འཁྲལ་རེ་ཡང་ འབྱུང་སྲིད་ནི་ཨིན་མ་ལས་ དེ་བཟུམ་གྱི་ གནད་ རེ་གཟིགས་པ་ཅིན་ ཐུགས་དགོངས་ཁེལ་མེད་པའི་བཟོད་གསོལ་ཁུ་ནི་དང་བཅས་ ཁོར་འཁྲལ་ཚུ་ ལེགས་ བཅོས་གྱི་དོན་ལུ་ ཐད་ཀར་དུ་ ཅོམ་སྒྲིག་པ་ཚུ་ལུ་ གསུངས་གནང་བེར་ཁུ་ནི་ཨིན།

མཚུག་ར་ རྣམ་གཞག་འདི་གིས་ རང་ལུགས་རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྒྲེ་ ར་ བཞུགས་མི་ཚུ་ལུ་ དཀའ་གནད་བསལ་ཚུགས་པའི་ཕན་ཐོགས་དང་། མ་འོངས་འབྲུག་པའི་རྫོང་ཁའི་ སྐད་ཡིག་འདི་ ཆོས་སྐད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལས་ལྷག་པའི་ དཀའ་ངལ་ཅན་གྱི་ མིང་ཆོག་ཡིག་སྒྲིབ་ཀྱི་འཚུག་ པ་ཚུ་གི་ ལམ་སྒྲ་ཆ་ཚད་སྟོན་པའི་ རྣམ་གཞག་འོས་ལྟན་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ཚུགས་པ་ཅིན་ དེའི་དགོ་བ་འདི་ གིས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ གཞི་ རྫོང་ཁའི་ཡིག་སྒྲིབ་དང་སྒྲིབ་བ་གི་རྣམ་གཞག་སྒྲིང་སྒྲི་འགྲོ་ནི་དང་། ལམ་ རྫོང་ཁ་ལག་ལེན་པ་དང་ རྫོང་ཁ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལཱ་གཞི་གི་གོ་སྐབས་ལེ་ཤ་འཕེལ། འབྲས་བུ་ རྒྱལ་ཡོངས་རོ་རྟགས་ རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་འདི་ ཇི་སྲིད་བསྐལ་པ་མ་སྟོང་གི་བར་དུ་ ཡུན་དུ་བརྟན་ཏེ་ འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱི་དོན་ལུ་ རག་ཐོག་དང་ཡིག་གི་ ཡིད་ཆེས་དང་བརྩི་མཐོང་ཅན་གྱི་ བདེ་དོན་སྟོན་ལེན་ གྱི་ གཞི་རྟེན་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ཚུགས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ལེགས་ལུ་ཕྱ་ཨིན། བཀའ་བྲིན་ཆེ།

ཚོང་ཁའི་བྱ་ཚོག་ལས་བྱུང་པའི་མིང་ཚོག་ཡིག་སྟེབ་ཀྱི་སྒྱུར་བ་ལ་དབྱད་པ།

ཤེས་སྒྱུར།



ཀྲུལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།

དཔེ་སྟླ་འབད་མི།

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚཱས་སྡེ།

བརྒྱུ་འཛིན་ཨང་

༩༧༥-༩-༣༧༡༣༣༩

པར་འཛིན་ཨང་

༩༧༥-༩-༣༧༡༩༩༡

སྟོན་འཛིན་ཨང་

www.rec.gov.bt

པར་དབང་ © ༢༠༢༡ རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚཱས་སྡེ།

དཔེ་དེབ་འདི་ བྱ་ཚིག་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་ཡིག་སྟེ་བ་ཀྱི་སྟུང་བ་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་ དཔྱད་པའ་སྐོལ་ཐབས་ཀྱི་
སྟོན་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚཱས་སྡེ་གིས་ དཔེ་སྟླ་འབད་ཡོད་པ་ཨིན། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་
ཚཱས་སྡེ་ལས་ ཡིག་སྟོན་གི་གནད་བ་མེད་པར་ དཔེ་སྟླ་དང་ ཚུ་སྟུང་སྟོན་འབད་ནི་ཚུ་ལས་འཛུགས་གནད་།

ཚུམ་སྒྲིག་པ།

༡. བསྟན་འཛིན་རྟོ་འེ།

ཅེ་གཞུང་མཁའ་མཚོ། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚཱས་སྡེ།

༢. རྟོ་འེ།

ཅེ་གཞུང་ཚུམ་སྒྲིག་པ། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚཱས་སྡེ།

ཕྱི་ཤོག་བཟོ་བཀོད་འབད་མི།

བསྟན་ལྷམས་བསྟན་འཛིན། ཀེ་ཨེམ་ཀྱི།

དཔེ་སྟླ་ཐེངས་དང་པ།

༢༠༢༡

ISBN: 978-99936-0-554-6



རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ། ROYAL EDUCATION COUNCIL



གོང་ལས་ར་ སློབ་གྲིལ་ཙ་གཞུང་དང་སློབ་དཔོན་གྱི་སྤྱི་བདེ་གྱི་ སྤྱི་ཚན་ཚུ་ ཚུམ་སྤྱི་ལབ་ད་བའི་སྐབས་དང་། སློབ་དཔོན་
ཚུ་གིས་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ རྒྱུ་དང་འབྲུང་བཞིན་ཡོད་པའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དེ་ཚུ་ད་ཉི་
ཚུན་གྱི་བར་ན་ སེལ་ཐབས་ག་དེ་སྤེལ་འབད་བ་ཅིན་ དག་འོང་ག་ཟེར་ དང་པ་ ར་བཅས་ར་གིས་དབྱེ་བ་དཔུང་དེ་ དཀའ་ངལ་
སེལ་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བཟོ། གཉིས་པ་ མཁས་པ་ཚུ་ལུ་ བསྐྱེད་གྲོས་འབད་དེ་ འཕྲི་སྟོན་གནང་བཅུག། གསུམ་པ་ལུ་ སློབ་
དཔོན་ཚུ་ལུ་ ལག་ལེན་དངོས་འབབ་འབད་བཅུག་སྟེ་ འོས་འབབ་ཡོད་མེད་ཀྱི་གྲོས་འཆར་ལེན་བཞིན་དུ་ ལེགས་བཅོས་འབད་
ཡི་ར་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་འོངས་པའི་ རྣམ་གཞག་ཅིག་ཨིན།

ཤེས་སྤྱི་ར་ ཟེར་བའི་དཔེ་དེབ་འདི་ དེ་སྤེལ་གསར་བཏོན་འབད་མི་འདི་ དུས་རྒྱུ་ལས་ཡར་ མི་མང་ག་ར་གིས་ རྣམ་གཞག་འདི་
དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ་ཟེར་མེན་པར་ རྫོང་ཁ་མིང་ཚོག་གི་འཇུག་པ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་མི་དང་ དབྱེ་
དཔུང་འབད་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ བྱངས་གཞུགས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཅིག་འབད་ གནས་ཚུགས་ནི་དང་། རྫོང་ཁ་མིང་ཚོག་གི་རྣམ་གཞག་
དང་ ཚོག་མཛེད། བད་གཞུང་བསྐྱར་ཞིབ་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ བྱངས་གཞུགས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཅིག་འབད་ ལག་ལེན་འབབ་ནིའི་
འོས་འབབ་ཡོད་པ་ལས་ ཤེས་སྤྱི་ར་གྱི་དཔེ་དེབ་འདི་ དཔེ་སྐྱུན་འབད་ཤ་ཨིན།

མཇུག་ར་ ཤེས་སྤྱི་ར་ཟེར་བའི་ དཔེ་དེབ་འདི་གིས་ རྫོང་ཁ་མིང་བད་སྤྱི་ར་གི་རྣམ་གཞག་ དབྱེ་དཔུང་དང་ཞིབ་འཚོལ་འབད་མི་ཚུ་
གིས་གཙོས་པའི་ རྫོང་ཁ་ལྷན་སྐྱུང་འབད་མི་ག་ར་ལུ་ ཡན་ཐོགས་ཀྱི་གཞི་རྟེན་ལུ་འགྱུར་བ་གིས་མ་ཆད་ མ་འོངས་རྫོང་ཁ་མིང་
མིང་ཚོག་ཡིག་སྟེབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ ཚུལ་ལྷན་ཅིག་བཟོ་ནི་ལུ་ ཡན་པའི་ཞབས་དོག་སྤོངས་ར་འབྱོར་ཚུགས་པའི་ བཀྲ་ཤིས་ལེགས་
སྟོན་ཞུ་ཨིན།

ཀུན་དགའ་དགའ་པ།
ཡོངས་ཁྱབ་མདོ་ཆེན།

རྫོགས་མཐོང་བཞི་དཔྱད།

༡༡། སྤྱི་མ་དང་མགོན་པོ་རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །བརྩེ་ལྷན་ཁྱོད་ཀྱི་མཁུན་རབ་འོད་ཟེར་གྱིས། །བདག་སྒྲོའི་གཏི་མུག་མུན་པ་རབ་བསལ་ནས། །བཀའ་དང་བསྟན་བཅས་གཞུང་ལུགས་རྟོགས་པ་ཡི། །སྒྲོ་གོས་སྒྲོབས་པའི་སྤྱང་བ་བསྐལ་དུ་གསོལ།།

ཞེས་ རིག་པའི་ལྷ་ངག་གི་དབང་ཕྱག་ རིག་སྤྱང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ འཕགས་པ་རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལུ་སྒྲོ་གསུམ་གྲས་པའི་སྒྲོ་ལས་ ཕྱག་འཆལ་ཏེ་ གསོལ་བ་ཅེ་གཅིག་དུ་བཏབ་སྟེ། ད་ལས་ཕ་གི་ལཱ་འདི་ཡང་། རྫོང་ཁའི་ཡིག་སྒྱུར་ལས་ལུགས་ ཞིབ་འཆོལ་འབད་དེ་ བརྩེ་དག་ལེགས་ཅིག་ བཟོ་ནི་འདི་ཨིན།

རྫོང་ཁ་འདི་ཡང་ ངག་ཐོག་ལུ་ཡོད་དེ་ ལོ་ནི་ཅིག་སོང་ཅུག། ཟེར་བའི་ ཏུས་ཆོགས་ཀྱི་ རེས་པ་མེད་རུང་། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༤༠ རེ་གངས་ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་གསུམ་པ་ མི་དབང་འཇིགས་མེད་རྗེ་རྗེ་དབང་ཕྱག་མཆོག་གི་དགོངས་བཞེད་ སྤྱི་ན་མེད་པའི་ བཀའ་ངོན་ལས་ འབྲི་ལྷག་གི་སྒོལ་བཏོད་དེ། ལོ་བཅུ་ཕྱག་དག་པ་ཅིག་ལས་བཀྲལ་ མ་འགྱུ་བའི་སྐད་ཡིག་ཅིག་ཨིན་པས།

ཨིན་རུང་། སྐད་ཡིག་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ད། སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཅལ་བཞི་ལས། ལྷག་ནི་དང་། ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐང་ བྱ་སྒྲུབས་མ་བདེམ་ སྒྲོམ་མེད་རུང་། བྲི་ནི་གི་ལས་ལུགས་ ཡི་གུ་སྒྱུར་བའི་སྐབས་ དཀའ་ངལ་ གཞན་དང་མ་འདྲམ་ཅིག་འབད་ར་ ཐོན་ཏེ་འདུག། དཀའ་ངལ་འདི་གི་སྐྱར་ལས་ ཏེ་མའི་ཡིག་ཆ་ཚུ་གི་ནང་ལུ་ཡང་། ག་སྟོད་འབད་ བྲིས་བྲིས་ཅིག་མ་གཏོགས། རྣམ་གཞག་དང་ལྷན་པའི་ཡིག་སྒྱུར་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ རེས་ཏིག་འདི་དང་ འདི་ཨིན། ཟེར་ གཏན་འཁེལ་འབད་བཤད་བཤད་པ་ཅིག་མེད་པ་ལས། གཞི་རྟེན་བཏུབ་ཅིག་ ཕ་བ་ཉིད་ལས་མིན་འདུག།

དེ་གིས་འབད། ད་ལྟོ་ལས་ མ་འོངས་སྐད་ཡིག་ལུ་ མཁས་འདོད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ གཞི་གཟུངས་ཅིག་ མ་བཟོ་བ་ཅིན། ད་ལྟོ་གི་གནས་སྤངས་ལས་ ཡར་དྲག་ཅིག་མི་འགྱུ་ནི་ཨིན་མ་མཐོང་གསལ་འབད་མཐོང་ནི་དེ་གིས། “ཡིག་སྒྱུར་ལས་ལུགས་” ཟེར་ ད་ལྟོ་ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་ཡོད་མི་ བརྩེ་རྒྱུ་རྣམ་གཞག་ཚུ་གིས་ འགབ་མ་ཚུགས་མི་ དཀའ་གནད་ཀྱི་རིགས་བསལ་ཚུགས་ནི་གི་ ཡི་གུ་སྒྱུར་བའི་ལས་ལུགས་ཅིག་ བཟོ་ནི་གི་དམིགས་ཡུལ་ཨིན།

དེ་སྟེ་ འབད་དགོ་མི་འདི་ཡང་། ཏེ་མ་ལས་དར་ཡོད་པའི་རིགས་ལུ། བདག་སྤྱང་མེད་པའི་ཆ་མེད་དང་། རང་སྟན་གསུམ་འཐོབ་འདོད་ཀྱི་ བསམ་པ་འབད་མེན་པར། སྐད་ཡིག་གི་སྒྱུར་བ་ སྒྲིག་ཆ་དང་ལྷན་ཏོག་

ཏྲ་རྫོང་ཁའི་ནང་ ཏུས་གསུམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སྒྲེབ་ཚུ་ སོ་སོ་འབད་ཡོད་རུང་། ལག་ལེན་འཐབ་པའི་
སྐབས། དེ་དང་འབྲེལ་ མ་འགྱུ་མི་འདི་ འགྱུ་ཚུ་གསལ་ འགྱུ་ནི་གི་དོན་ལཱ།

དབྱིན་ལོ་ ༡༩༥༥ - ༡༩༩༠ གི་རིང་ སློབ་རིམ་ ཨེལ་ཀེ་ཇི་དང་། ཡུ་ཀེ་ཇི་ལས་ འགོ་བརྩམས་ཏེ། སློབ་
རིམ་ ༡༠ པའི་བར་ སློབ་སྟན་འབད་ཡོད་པའི་ཉམས་སྦྱང་དང་། ཤེས་རིག་ལྟ་ཞིབ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་སྒྲེ་ཚན་
ནང་གི་ ལཱ་དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་སྦྱང་། ཚེས་ཚན་ཅ་གཞུང་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་སྒྲེ་ཚན། (རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་
ཚོགས་སྒྲེ་) གྱི་ནང་ ད་ལྟོ་ཚུན་ ལཱ་འབད་བའི་སྐབས། མིག་གིས་མཐོང་རིགས་མཐོང་ཚད། རྒྱ་བས་གོ་
རིགས་གོ་ཚད། ཁ་ལས་སྒྲིབ་རིགས་སྒྲིབ་ཚད། སེམས་ཀྱིས་བློ་རིགས་བློ་ཚད་ ཚམ་ཉམ། ད་ལྟོ་འབད་
ཡིག་གི་རིགས་ཀྱིས་ སེམས་ཐབས་དང་འབྲེལ་བའི་ གཤམ་གནད་ཅན་བསྐྱ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ སེམས་
ཐབས་ཀྱི་ སྐར་འདེབས་ཅིག་འབད་ བོམ་ཨིན།

ཁ་ལས་སྒྲིབ་པའི་སྐབས། ‘ཡི་གུ་བྲིས་’ ཟེར་ རྫོང་པ་ཐུང་ཀྱི་ཅིག་ བྲིས་རུང་། སྒྲེབ། **བྲི། བྲིས། འབྲི།**
སོགས་མ་འདྲམ་ སོ་སོ་ཡོད་མི་ལས། དེ་ཚུ་གི་ རྒྱད་པར་ མིག་ཏོ་གིས་དབྱེད་ན་མ་གཏོགས། རྒྱུ་ཚུ་
གིས། སྒྲ་ལྷན་ བྱེ་ ཚུགས་ནི་གི་ འོས་འབབ་མེད་པ་ལས། མིག་ཡུལ་གྱི་ཐོག་ རང་གི་མཐོ་དོན་ བསལ་
ནི་འདི། སྒྲེབ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འགྱུ་དགོཔ་ལས། སྒྲེབ་སྐྱོར་གྱི་རྒྱུ་གཞག་ བདག་མེད་འབད་ལུས་སོ་པ་ཅིན།
ད་ལྟོ་གི་ གནས་སྐབས་ལས་ཡང་ སྐྱོ་སེ་སེ་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ནིའི་ ཉེན་ཁ་ལུ་བརྟེན་ཏེ། མ་འོངས་རྫོང་ཁ་
ལག་ལེན་འཐབ་མི་ སྒོ་ལྷན་རྒྱུང་མཐོང་ཅན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ལམ་སྟན་དང་ ཞིབ་འཛོལ་གྱི་གཞི་རྟེན་བཟུམ་
ཅིག། ད་ལྟོ་ཡོད་མི་རྫོང་ཁའི་ བར་གཞུང་སོགས་ཀྱིས་ བསལ་མ་ཚུགས་པའི་ གཞི་དོན་ཚུ་ གིས་ལྷན་
ཐབས་འབད་དེ།

དམིགས་བསལ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སློབ་ཁྲིམས་ནང་ རྫོང་ཁ་ལག་ལེན་འཐབ་མི། བར་བརྒྱད་དང་། ཞི་
གཡོག་པ་ དམིགས་བསལ་ ཤེས་རིག་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཕྱག་གར་ རྫོང་ཁའི་སྒྲེབ་དང་སྐྱོར་བའི་
ལམ་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ གཞི་རྟེན་འབད། ཤེས་རིག་ཚོགས་སྒྲེ།
སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་ལས་ཚན་ནང་ ཅ་གཞུང་ཚུ་སྒྲིག་པ་འབད་ ཕུག་ལུ་བའི་དགའ་སྟོན་ལུ། རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་སྐར་འབྱོར་ལུ་དམིགས་ཏེ་ བཀོད་པ་ཨིན།

བཀའ་བློ་ཆེ།

ཚུམ་སྒྲིག་པ།

དཀར་ཆག།

ཀ།	བཅོག་སྤྱིར་བཏང་དང་། ཅུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་བྱེ་བྲངས།	11
༡	བཅོག།	11
ཀ་	བྱེད་འབྲེལ་གྱི་བཅོག།	11
ཀ་༡	འདས་པ་ལུ་འཇུག་ཚུལ།	12
ཀ་༢	ད་ལྟ་བ་ལུ་འཇུག་ཚུལ།	17
ཀ་༣	སྤྱི་ཚིག་ལུ་འཇུག་ཚུལ།	19
ཁ་༡	འདས་པ་ལུ་འཇུག་ཚུལ།	21
ཁ་༢	ད་ལྟ་བ་ལུ་འཇུག་ཚུལ།	24
ཁ་༣	སྒྲིལ་དཔྱད་ཚིག།	25
༡༡.	མིང་རྒྱུང་།	29
༡.༡	མིང་གཉིས་ཅེག་ལས་གྲུབ་ཡོད་མི།	29
༡.	བཅོག་དང་ལས་ཚིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གྲུབ་འགྱུ་མི་མིང་།	30
༡.༡.	བུ་ལས་ཚིག་ གང་རུང་ཅིག་ མིང་མཐའ་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གྲུབ་འགྱུ་མི།	30
༡.༢	བུ་ལས་ཚིག་གཉིས་ གང་རུང་གཉིས་ཅེག་ལས་བརྟེན་ མིང་གྲུབ་འགྱུ་མི།	34
༡.༣	བཅོག་ཡིན་པ་ལུ་ མིང་གི་དོན་ལུ་སོ་སོ་འབད་ཡོད་མི།	38
༡.༤	བསྐྱུ་ཡིག་ལས་ལུགས།	38
༡.	ཡིག་ཆ་ལུ་གཞི་མ་བཅོལ་བར་ རག་དལ་གྱི་དབང་ལུ་ ཐལ་ཡོད་པ།	40
༡.	མིང་དང་ སྤྱད་ཚིག་གཉིས་ དབྱེ་མ་ཚུགས་པར་ མིང་འབད་བྲིས་ཡོད་པ།	40
༢.	མིང་དང་སྤྱད་ཚིག་གི་དབྱེ་བ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚིག་དང་མིང་གི་ དབྱེ་བ་དབྱེད་ཐངས།	42
༣.	རྟེན་མ་ལས་ བཅོས་མ་མེན་པར་ རྣམ་གཞག་དང་ལྷན་མ་འབད་ ལག་ལེན་ནང་དར་བྱབ་སོང་ཡོད་མི་ མིང་རིགས་ དོན་པོ་བདག་ལས་གྲུབ་ཡོད་པའི་ གྲུབ་བྱེད་མངོན་སུམ་ གསལ་ཡོད་པ།	47

ཀ།	བྱ་ཆོག་གཉིས་ཅིག་ལས་བྲུབ་པ།	47
ཁ།	མིང་གི་མཐའ་མར་ བྱ་ཆོག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་བྲུབ་པ།	47
ག།	མིང་གི་ཐོག་མར་ བྱ་ཆོག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བྲུབ་ཡོད་པའི་མིང་ག་ར་ ད་ལྟ་བའི་ཆོག་ལས་ བྲུབ་ཡོད་པ།	
	48	
ཀ་	མ་འོངས་པའི་བྱ་ཆོག་གི་འཇུག་པ།	53
ཀ་༡	མིང་མཐའ་ ས་(མ་)པ་བ་)/+ར་ ((ར་ དང་ (སྒྲེལ་མར་ འཇུག་ཚུལ།	53
ཀ་༥	རྒྱ་སྤྱད་(ཡང་/ ར་རང་/ རྩང་) དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་ཚུལ།	66
ཀ་༧	མིང་མཐའ་ (པ་མ་བ་/མ་) 	76
	མཇུག་དོན།	82
ཁ་	ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཆོག་གི་འཇུག་པ།	82
ཁ་༡	ཆོག་གོགས་ (དོ། དེས་) དང་ འཇུག་ནི། དཔེར་ན།	83
ཁ་༢	ད་ལྟ་འདྲེན་ཆོག་མཐའ་རྟེན་གྱི་ཆོག་།	84
ཁ་༣	བདག་སྤྱོད་ (པ་ མ་ མཁན་ མི་) གཅིག་ཁར་ འཇུག་ཚུལ།	85
	མཇུག་དོན།	89
ག་	འདས་པའི་བྱ་ཆོག་གི་འཇུག་པ།	90
ག་༡	ཆོག་གོགས་ (ཅི། ཡི། རུག་) དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་ཚུལ།	90
ག་༢	ཆོག་གོགས་ (ཆི་ད་སོ་) གསུམ་དང་འཇུག་ཚུལ།	90
ག་༣	ལྷག་བཅས་ (ཏེ་སྒྲེ་དེ་སྒྲེ་) དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་པ། དཔེར་ན།	92
ག་༤	འདས་པའི་འདྲེན་ཆོག།	93
	མཇུག་དོན།	94
	དུས་གསུམ་གྱི་འཇུག་ཡུལ་བཟུང་སྤྱད།	97
ཀ་	འབད་སྤྱོད།	99
ཁ་	གི། གི། པའི། ས། སི། མེ། སྤི། སྤི། མམ། སྟོ།	105

ཆ་	དམིགས་བསལ་དང་ས་སྟོང་སོགས་ (ཤད་) གྱི་ལམ་ལུགས།	111
༡.	གཅིག་ཤད་ཀྱི་སྐབས་ལྟ།	111
༢.	ཆོགས་བཅད་ཚུགས་ཡིག་ནང་གི་བའི་སྐབས་ལྟ།	112
༣.	ཚོང་ཆོག་གི་སྐབས་ཆོག་ས་སྟོང་བཞག་ཐངས།	113
༤.	སྐབས་ལེན་གྱི་ཆོག།	115
༥.	ལུང་འཕྲེན་སྐབས། དཔེར་ན།	116
༦.	བྱེད་པ་པོ། (སྟོ་སྐབ་པའི་ཆོག་འབད་བཟོ་བའི་སྐབས་)	116
༧.	ངོས་གཟུང་གི་སྒྲ་དང་། མིང་ཚབ་འབད་ འཇུག་པ་ཡིན། (འདི་)	117
༨.	ཡི་གུ་གི་བའི་སྐབས། རྟོན་ཚན་དང་པ། གཉིས་པ་སོགས་ ས་བཅད་དེ་བྲིས་ད།	117
༩.	མིང་མཐའ་ (མ་) དང་ (འུ་) གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་། (བ་) གི་ཚོད་སྒྲ།	118
༡༠.	མིང་མཐའི་སྟེར་ཚུལ།	118
༡༡.	དམིགས་བསལ་འབྲི་ལུགས་ཀྱི་ནང་ཆོག་བསྐྱར་བ་སྤང་དགོས།	119
༡༢.	ཚོང་ཁའི་ནང་ འབྲི་སྟོལ་མེད་མི་ འབྲི་ཐངས་གཞན།	119
༡༣.	སོ་དང་སོང་།	120
༡༤.	ཚོང་ཁའི་ནང་སྒྲ་གདངས་མ་འཐོན་མིའི་རིགས།	120
༡༥.	ཆོག་གོགས་ ཤིག་ ཞིག་ ཅིག་ འཐོབ་ཐངས།	122
༡༦.	བྱེད་སྒྲའི་ཕད་ ས་རྒྱུང་གི་འཇུག་པ།	123
༡༧.	ཆོག་མཚོད་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་དཔེ།	124
	སྟོན་འདེབས།	129

ཡི་གུའི་སྒྲོམ་བ་གི་ དཀའ་ངལ་གྱི་
འབྱུང་གཞི་ནི་ :

གཤམ་ བྱ་ཆོག་སྒྲིབ་བཏང་དང་ཏུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་
བ་ཕྱེ་ཐངས།

ཁ་ མིང་དང་། སྒྲུབ་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་བ།

གཤམ་ བྱ་ཆོག་དང་ལས་ཆོག་ཚུ་ཕྱད་དང་ཆོག་
གོགས་ཚུ་དང་སྒྲོམ་ཚུལ།

༡༽ བྱ་ཚིག་སྤྱིར་བཏང་དང་། རུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་བ་ཐངས།

༡ བྱ་ཚིག།

བྱ་ཚིག་ ཟེར་མི་འདི། སྤྱིར་བཏང་ ལཱ་ག་ཅིར་ཡིན་རུང་། འབད་བའི་རྣམ་འགྱུར་དང་སྒྲགས་
འཛོལ་མི་ ཚིག་ག་ར་ ཚིག་ག་ར་ལུ་ བྱ་ཚིག། ཟེར་སྒྲབ་ཡིན། དཔེ་འབད་བ་ཅིན། **བཙུམ།**
ཡོངས། འགྲོ། ཟེར་བའི་སྐབས།

- **བཙུམ།** ཟེར་མི་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ ལཱ་འབདམ་ད། མིག་རྟོ་བརྒྱུད་ཏེ་ ཡོད་པ་ཅིན། ཚིག་
འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མིག་རྟོ་བརྒྱུད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལཱ་འབད་བའི་རྣམ་འགྱུར་ མངོན་སུམ་
འཛོལ་འོང་།
- **ཡོངས།** ཟེར་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལཱ་འབདམ་ད། ཚུ་བར་སྤྱོད་དེ་/ཉལ་ཏེ་ ཡོད་པ་ཅིན། ཚིག་
འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གཟུགས་སྤར་ནི་གི་ ལཱ་འབད་བའི་རྣམ་འགྱུར་ མངོན་སུམ་འཛོལ་འོང་།
- **འགྲོ།** ཟེར་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལཱ་འབདམ་ད། ས་གོ་གཅིག་ནང་སྤྱོད་དེ་ཡོད་པ་ཅིན། ཚིག་
འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གོམ་སྒྲིལ་ལ་སོགས་པ་ ལཱ་འབད་བའི་རྣམ་འགྱུར་ མངོན་སུམ་འཛོལ་
འོང་། ཁྱི་བརྒྱུམ་གྱི་རིགས་ལུ་ བྱ་ཚིག་ཟེར་སྒྲབ་ཡིན།

འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་སྤྱི་ཚིག་ཚུ་ ཆ་མཉམ་བྱ་ཚིག་གི་ སྒྲ་ལུ་ཚུད་པ་ཡིན།

དེ་ལུ་དབྱེ་བ་ཅིན།

༡༽ བྱེད་འབྲེལ་གྱི་བྱ་ཚིག་དང་།

ཁ་ བྱེད་མེད་ལས་ཚིག། ཟེར་ གཉིས་ཡོད།

༡༽ བྱེད་འབྲེལ་གྱི་བྱ་ཚིག།

བྱེད་འབྲེལ་གྱི་བྱ་ཚིག་ ཟེར་མི་འདི། བྱེད་པ་པོ་གིས་ བྱེད་ཚུལ་གྱི་སྒྲོ་ལས་ འབད་ཚུགས་མི།
དཔེར་ན།

སྤྱོད། ཟེར་སྒྲབ་པའི་སྐབས། **སྤྱོད་**ནི་གི་ལཱ་ འབད་ནིའི་ རང་དབང་ བྱེད་པ་པོ་ལུ་ ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་
སྒྲབ་ཡིན། འདི་བརྒྱུམ་འབད།

འགྲོ། ཟེར་བའི་སྐབས། རྒྱུ་མ་གཤིས་ གོམ་གདོང་ཁར་ གཟང་འགྲོ་ནི་གི་ རང་དབང་ ཐུང་པ་པོ་ལུ་
ཡོད་པ་ལས། འདི་བཟུམ་གྱི་རིགས་ལུ་ སྒྲུབ་ཨིན།

འདི་གི་འཇུག་ཚུལ་ཡང་ ཏུས་གསུམ་དང་འབྲིལ་ཏེ། འདས་པ། མ་འོངས་པ། ད་ལྟ་བ། སྐུལ་
ཆོག་ཚུ་ལུ་ འཇུག་ཚུལ་རིམ་པ་བཞིན་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

ཀ་༡ འདས་པ་ལུ་འཇུག་ཚུལ།

འདས་པ་ ཟེར་མི་འདི། ཐུང་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོག་ ཐུ་བའི་ལཱ་ འབད་ཚར་མི་ཅིག་ལུ་ སྒྲུབ་
ཨིན། ཆོག་མང་ཤོས་ཅིག་ རང་རང་གི་ ཡིག་སྟེང་གིས་འབད་ དེ་བཟུམ་སོ་སོར་ བཏོན་
ཚུགས་མི་ཅིག་ཨིན།

ཨིན་རུང་། འདས་པ་འི་ཐུ་ཆོག་ འཇུར་བ་ཡོད་མི་དང་། འཇུར་བ་མེད་མི་ (འཇུར་མེད་)
གཉིས་ཆ་ར་གི་ཤུལ་ལས་ ཆོག་ གོགས། (ཅི། ཆི། ཡི། རུག་) དང་། (ཆི། ཏ། སོ་)
ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ཁབ་ཆེམ་འབད་འཇུག་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

ཁམ་ཁར་ བསྐྱུགས་མི། (བསྐྱུགས་) འདས་པ་འི་ ཐུ་ཆོག། (མི།) འདས་པ་འི་ ཆོག་གོགས།

གཤིག་ཁར་ འཛོམས་ཆི། (འཛོམས་) འདས་པ་འི་ ཐུ་ཆོག། (ཆི།) འདས་པ་འི་ ཆོག་གོགས།

ཡོན་ཏྲ་ ལྷུངས་ཡི། (ལྷུངས་) འདས་པ་འི་ ཐུ་ཆོག། (ཡི།) འདས་པ་འི་ ཆོག་གོགས།

དཔེ་ཆ་ བཅོམས་རུག། (བཅོམས་) འདས་པ་འི་ ཐུ་ཆོག། (རུག་) འདས་པ་འི་ ཆོག་གོགས།

ཡར་ ལྷུང་ཆི་ཡི་ཆི་རུག། (ལྷུང་) འདས་པ་འི་ ཐུ་ཆོག། [ལྷུང་འཇུར་མེད་]

(ཆི་ཡི་ཆི་རུག་) འདས་པ་འི་ ཆོག་གོགས།

གཞན་ཁ་ཁྱུ་ བསྐྱུས་དྲ་ཡི་རུག། (བསྐྱུས་) འདས་པ་འི་ ཐུ་ཆོག། [ལྷུང་འཇུར་མེད་]

(དྲ་ཡི་དྲ་རུག་) འདས་པ་འི་ ཆོག་གོགས།

འདི་བཟུམ་འབད།

རང་ཁག་ཆེ་བའི་ ཅུ་ལུ་ **བསྐྱབས་ཅི** ཆའོགས་འོང་གི་མཉེ་པར་ **བསྐྱགས་ཅི** མ་འོངས་པའི་དྲུག་ལུ་ ཉི་ཅུ་ **བསགས་**
ཅི ཐང་ནུང་ གུལ་དེ་མོ་འབད་ **བསྐྱིགས་ཅི** ཆོད་མ་ བཅོ་གི་གི་ ཆོད་སྟེ་ **གཏུབས་ཅི** མིག་རྟོ་གིས་ འབའ་
བསྐྱིམས་ཆི ཉུམ་ གཤེན་ གཤེན་ཁར་ **འཛོམས་ཆི** ཆའ་ འབྱུང་གི་དེ་གིས་ **ར་བཟེས་ཡི** བྱིའུ་ཅུ་ཆུ་གིས་
 ཡའི་འོང་སར་མཐོང་སྟེ་ ཁ་ **བརྒྱུདས་ཆི** འགོ་དུང་ འགོ་ལས་ **ཐོན་ཆི** སེམས་མཐུན་མི་ལུ་ ཡི་གུ་ **བྲིས་**
ཡི གཏུས་སྟོན་འགྲོམ་དུ་ བྱིམ་ **བསྐྱུདས་ཡི** སྟོབ་ཡུག་ཆུང་གི་དྲུག་ལུ་ རྩམ་ཆ་ **བཅོམས་ཅུག** ཡུལ་ཅོ་ནུང་ ཅ་
 ལུ་ **ཉིར་ཅུག** འབྲེལ་ཉུ་ཁྱབ་སྟེ་ ཀུའམ་པགས་གོ་ **བྲིས་ཅུག** མིག་རྟོ་ འབྲུབ་ཅུག ཆར་ལུགས་ཆེ་མ་ལས་
 ཆུ་ བྲེས་ཅུག མིག་རྟོ་ **འཛོམས་དུ་ཅུག** རྩམ་མོ་ཆེ་ **ཉོང་** ཆི་ཡི་ ཅུང་དུ་ **ཡུར་ཅུག**

ཕན་འདེབས།

གོང་གསལ་ འདས་པའི་ཆོག་གོགས་དང་ གཅིག་ཁར་ རེས་པར་ འདས་པའི་ཆོག་གི་དགོ། དཔེར་ན།

ཆོག་མཛོད།				
མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བུ།	འདས་པ།	སྐུལ་ཆོག	གོ་དོན།
བསྐྱི་	ཅི་	བསྐྱིས་	ཅིས།	བརྒྱ་བའི་དོན།

རྫོང་ཆོག།
 ཟད་འགྲོ་མེད་པར་ ཉི་ཅུ་ལེ་ག་ **བསྐྱིས་ཅུག**

རྫོགས་ཆོག་/ཆོག་གོགས་ (ཅི་ཡི་ཅུག་) བཏུབ་ཅི། བཏུང་ཡི། མཐོང་ཅུག། བཟུམ་སྐུར་སྟོལ་ཡོད་པ་མ་
གཏོགས།

ཚིག་གོགས་ (རྩག་) དང་འཇུག་མི་ འདས་ཚིག་གི་གོང་ལྟ། དགག་སྒྲ་ (མ་) སྒྲ་སྟེ། མ་
བཏུབ་ཏུག། མ་ འགྲུ་ཏུག། མ་ མཐོང་ཏུག། བཟུམ། བྱི་བ་ཅིན། འཐད་པ་མེད་པ་དང་ སྟོན་
ཡིན་མ་ ཏྲ་གོ་ཞིན་མ་ལས། འབྲི་སྒྲ་བ་གཉིས་ཆ་རའི་ནང་། ཁྱི་བཟུམ་ ལག་ལེན་ འཐབ་པ་ཅིན་
འཛོལ་བ་ཡིན་མ། ཏྲ་གོ་སྟེ། སྒྲ་དགོང་ཡིན།

སྒྲ་བ།

ཀ་ འོག་གི་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་བྲིས་སྟེ། འདས་པའི་ཚིག་འཛོལ།

ཐེ། མངག། བཟེ། འཕྱོན། གོམ། བཏོག། འཐུང་། བཤུབ། སྒྲ་དང་།
སྟོག། སྟོ། སིམ། བཤུམ། བཅུམ། ཅིམ། བསྐྱང་། བསྐྱལ། བྱང་།
བཀྲ། དཀྲ། བསྐལ། སྐལ།

ཁ་ འདས་པའི་ཚིག་གོགས་ ཅི་ཆི་ཡི་རྩག་ གི་དཔེར་བཟོད་རེ་བྲིས།

ག་ ཆི་ད་སོ་ གསུམ་དང་འཇུག་པའི་ དཔེ་རེ་བཏོད།

ང་ འདས་པའི་བྱ་ཚིག་ འཐུར་བ་ཡོད་མི་དང་ འཐུར་བ་མེད་མི་ལྔ་ རེ་བྲིས།

ཀ་ ༡ མ་འོངས་པ་ལྟ་འཇུག་ཚུལ།

མ་འོངས་པ་ ཟེར་མི་འདི། ཟེད་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚིག། མ་འབད་བར་ འབད་ནི་ཡིན་པའི་ ལྟ་ཅིག་

ལྟ་ སྒྲ་བ་ཡིན། འདི་ཡང་ ཚིག་མང་ཤོས་ཅིག། རང་རང་གི་ ཡིག་སྟེང་གིས་འབད་ བཏོན་
ཚུགས་མི་ཅིག་ཡིན།

ཨིན་རུང་། མ་འོངས་པའི་ཆོག་ སྟེ་བ་འགྱུར་བ་ཡོད་མི་དང་། མེད་མི་ གང་རུང་དང་གཅིག་ཁར་
བྱབ་ཆེས་འབད། ཆོག་གོགས། (ནི། འོང་། གོ།) ཚུ་ འཇུག་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

གྲོ་པོ་ བསྐྱོན། (བསྐྱོ།) མ་འོངས་པའི་ བྱ་ཆོག། [སྟེ་བ་འགྱུར་མེད་]

(ནི།) མ་འོངས་པའི་ ཆོག་གོགས།

སྤང་ བརྟོ་འོང་། (བརྟོ།) མ་འོངས་པའི་ བྱ་ཆོག། (འོང་།) མ་འོངས་པའི་ ཆོག་གོགས།

ཡོ་རྒྱས་ ཟི་གོ། (ཟི།) མ་འོངས་པའི་ བྱ་ཆོག། (གོ།) མ་འོངས་པའི་ ཆོག་གོགས།

འདི་བཟུམ་འབད།

ནག་བྱ་བ་ཉི་གི་ སྤང་ བརྟོ་གི། ངའི་མ་འོངས་ཉི་འབད་ འཛམ་མ་ མར་ བྱུས་གི།

སྟོམ་ཉལ་ བཅུགས་ཡོད་མི་ ཅེ་ལུ་ ཐྱོང་གི། སྟོབ་དཔོན་ བཞུགས་སར་ གཙུང་འོང་།

སུམ་གྱི་གིས་ ལག་པ་ གཙུང་འོང་། དྲག་ཤོས་གྱིས་ འཛིབ་རྩ་ལུ་ འཛིབ་འོང་།

ཡུ་ཐོགས་མི་གི་ སྟོ་ཡོགས་ འཛུང་འོང་། ཡུ་ཉལ་སྟོ་ཉལ་ཡོད་མི་ ཐང་ སྟོམ་གོ།

ཚོད་མ་བཅོ་ཉི་ཉི་ ཀེ་བ་ གཙུབ་གོ། རྩལ་བཟུང་ལུ་ མཚོད་མེ་ བཟུག་གོ།

དུ་གཞེས་ལུ་ བཞུགས་གཙུན་ ཐིང་གོ། བཞེ་བཞུག་མི་ ཐག་པ་ འཐུན་གོ།

རྩི་མ་འོག་ཚུ་ གཞིག་ཁར་ སྤང་གོ།

ཕན་འདེབས།

གོང་གསལ་ མ་འོངས་པའི་ཚིག་གྲགས་དང་ གཅིག་ཁར། དེས་པར་ མ་འོངས་པའི་ཚིག་བྲིད་གོ།
དཔེར་ན།

ཚིག་མཛོད།

མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	འདས་པ།	སྐུལ་ཚིག།	གོ་དོན།
འཐུང་།	འཐུང་།	འཐུངས་།	འཐུང་།	ཁྱ་བའི་རིགས་སྟོད་མར་བཏང་བའི་དོན།

རྫོང་ཚིག།

ཁ་སྐོམ་ལས་བརྟེན་ བསིལ་ཚུ་ འཐུང་ནི་འགོ་བཙུགས་རྒྱ།

ག་དེ་སྟེ་ཨིན་རུང་།

འགྲོ་ནི་རྟུམ་དུ། འབད་ནི་རྟུམ་དུ། གྲུང་ནི་རྟུམ་དུ། འཛོམ་ནི་རྟུམ་དུ། མ་འོངས་པའི་ཚིག་གྲགས་ (ནི་) གཅིག་ཁར་ (རན་མ་ད་) ཟེར་བཙུགས་པ་ཅིན། མཛེས་ཆ་དང་ མི་ལྡན་ནི་དེ་གིས་ རྫོང་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ སྤངས་སྟེ།

འགྲོ་རན་མ་ད། འབད་རན་མ་ད། བཟུམ། མ་འོངས་པའི་ ཚིག་གྲགས་ (ནི་) མ་བཙུགས་པར་བྲིད་གོཔ་ཨིན།

བྲི་ནི་འོང་། མི་བྲི་ནི་འོང་། སྐབ་ནི་འོང་། མི་སྐབ་ནི་འོང་། མ་འོངས་པའི་ ཚིག་གྲགས་ (ནི་འོང་) གཉིས་ཅེག་འབད་ འཇུག་དོ་བཟུམ་ མཐོང་མ་ཨིན་རུང་། འོང་། གི་དོན་སོ་སོ་འདུག།

སྟུང་བ།

འོག་གི་ཚིག་ཚུ་གོ་དོན་བྲིས་སྟེ་ མ་འོངས་པའི་ ཚིག་བྲིས།

བསྐྱམས། ཁོལ། སྟུར། བསྐྱགས། བགམས། སྟེད། སྟོར། བསྟོགས། འཁྱིས། བགྱངས། ཁྱུ།
འཁྱགས། སྟུར། མཆོངས། བརྟེས། བསྟུབས། བསྟུབས། ཐོབ། བསྟུགས། བུགས། བརྟུངས། རྟེས།
འདྲས། འདྲོངས། བསྐྱམས།

ང་ མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚིག་ འགྱུར་བ་ཡོད་མི་དང་ འགྱུར་བ་མེད་མི་^{༡༠} རེ་བྲིས།

ཀ་ན ༡ ད་ལྟ་བུ་འཇུག་ཚུལ།

དུས་གསུམ་ལས་ ད་ལྟ་བུ་ ཟེར་མི་འདི། བྱེད་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚིག་ འབད་བའི་བསྐྱང་གི་
ལཱ་གི་ བྱ་བ་འདི་ལུ་ སྒྲུབ་ཡིན། འདི་ལུ་ཡང་ ཚིག་མང་ཤོས་ཅིག་ དུས་ད་ལྟ་བུ་བརྟོན་ཚུགས་
པའི་ ཡིག་སྟེ་བ་སོ་སོ་འབད་ཡོད།

ཡིན་རུང་། རྟེན་འགྱུར་བ་ཡོད་མི་དང་ མེད་མི་ གང་རུང་དང་ཆ་ ཁྱབ་ཆེན་འབད་ ཚིག་
གོགས། (དེས། དོ་) གཉིས་འཇུག་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

ཁྱེད་གི་ སྟོན་དོ། (སྟོན་) གྲུ་བའི་ བྱ་ཚིག། (དོ་) གྲུ་བའི་ ཚིག་གོགས།

སྟོན་ སྟོར་དེས། (སྟོར་) གྲུ་བའི་ བྱ་ཚིག། [དེ་ལྟུང་མེད་] (དེས་) གྲུ་བའི་ ཚིག་གོགས།

དྲི་ཅུ་ ཁྱེད་དེས།

(ཁྱེད་) གྲུ་བའི་ བྱ་ཚིག།

(དེས་) གྲུ་བའི་ ཚིག་གོགས།

འདི་བབྱམ་འབད།

ཟང་ མོམ་ཅིག་ནང་ ཁྱུ་ ལུ་དོ། ཁྱིམ་ནང་ ཅེ་ལ་ གཟུར་གྱི་དེ་ ཟག་པ་ ལྷིང་དོ།

མོ་གིས་ མི་ལམ་ནང་ ཁ་ ལུ་གས་དོ། དྲག་ཤོས་ རབ་འབྱམས་ཀྱི་ དུམ་ཁང་ རུག་དོ།

ཐིམ་ལུ་གི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ གྲུལ་ ལྷན་ནོ། ཀེབ་རྟ་ བཟོ་ནི་གི་ རྟོན་ལུ་ བྱུ་རྟོ།
 གཤམ་ བྱུ་རྟ་ ས་སྐྱུ་ག་ སྐྱུ་རྟོ། གྲུ་འི་ འདམ་ཉུང་ལས་ མ་ཐལ་བས་ འཕྲུལ་རྟོ།
 མི་ཁྱུ་ཉི་གི་རྟོན་ལུ་ གཟུགས་ཁས་ རུམ་ ཡུག་རྟོ། རྟམ་པས་གྱི་ རྟ་ཁར་ ཆོན་ གཏུང་རྟོ། སློབ་
 གྲུ་འི་ སྐྱི་ག་གོ་ བཅོམ་རྟོ། ལུས་སྐྱུ་ལུ་ ཆོན་མོ་ ཆོ་རྟོ། བྱི་ལི་ ཡུ་གུ་ འཚོང་རྟོ།

ཕན་འདེབས།

གོང་གསལ་ ད་ལྟ་བའི་ཆོག་གོགས་དང་ གཅིག་ཁར་ དེས་པར་ ད་ལྟ་བའི་ཆོག་བྲི་དགོ།
 དཔེར་ན།

ཆོག་མཛོད།				
མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	འདས་པ།	སྐྱུ་ཆོག	གོ་དོན།
བཞེན་	ཞེན་	བཞེན་	ཞེན།	གོགས་ལུ་བཟུང་བའི་དོན།
རྫོང་ཆོག།				
ཆོས་ལུ་ཞི་འདོན་ལུ་ ཅ་བའི་སྐྱུ་ ཞེན་དེས།				

ང་གིས་ འབད་དེས། ང་ འབྲི་དེས། ཟེར་མི་བཟུམ། (དེས་) གང་ཟག་དང་པ་དང་གཅིག་ཁར་ རྫོང་
 ཆོག་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ འཛོལ་བ་ཨིན།

སྐྱུང་བ།

ཀ་ འོག་གི་ཆོག་ཚུ་འི་ དོན་དག་བྲིས་སྟེ་ ད་ལྟ་བའི་ ཆོག་བྲིས།

བསྐྱུ་ན། ཐོན། བསྐྱུར། བཟུང་། བཟ། བསྐྱོར། བོམས། སྤངས། འཕྱངས། དག།
 སྟོམས། བདར། བཟུག། བདེབས། ལྷིངས། བསྐྱུབས། དིས། བསྐྱེབས། བསྐྱོམས།
 བྱེས། སྤངས། བྱི། བྱིད། བྱང་། བཙབས། ལྷིངས། བཙུམས།

ཁ་ ད་ལྷ་བའི་ཆོག་གོགས་ **དོ་དེས་** གི་དབེར་བརྗོད་ལ རེ་བྲིས།

ག་ ད་ལྷ་བའི་བྱ་ཆོག་ འཕྱར་བ་ཡོད་མི་དང་ འཕྱར་བ་མེད་མི་ལ རེ་བྲིས།

ཀ་ལ སྐུལ་ཆོག་ལུ་འཕྲག་ཚུལ།

སྐུལ་ཆོག་ ཟེར་མི་འདྲ། གཞན་ལུ་ འབད་བཅུག་ནི་གི་ སྐུལ་མའི་ཆོག་ལུ་ སྐབ་ཨིན། འདི་
ལུ་ སྐུལ་ཆོག་གི་དོན་བཏོན་མི་ སྟེ་བ་སོ་སོ་འབད་ཡོད།

ཨིན་རུང་། སྟེ་བ་འཕྱར་བ་ཡོད་མི་དང་ མེད་མི་ ཆ་མཉམ་དང་གཅིག་ཁར་ བྱ་ཆེས་འབད།
ཆོག་གོགས། (ཤིག། ཞིག། ཅིག། ཆི། ད། མེ། ས་) ཚུ་ འཕྲག་པ་ཨིན། **དབེར་ན།**

རྩ་ཁར་ **ཞོན་ཤིག།** (ཞོན་) སྐུལ་ཆོག་གི་ བྱ་ཆོག། (ཤིག་) སྐུལ་ཆོག་གི་ ཆོག་གོགས།

ཚོན་ མ་**བགམ་ཞིག།** (བགམ་) སྐུལ་ཆོག་གི་ བྱ་ཆོག། (ཞིག་) སྐུལ་ཆོག་གི་ ཆོག་གོགས།

འབད་ཕྱ་ **བཤོལ་དུ།** (བཤོལ་) སྐུལ་ཆོག་གི་ བྱ་ཆོག། [ཉེ་པ་འཕྱར་མེད་]

(ད་) སྐུལ་ཆོག་གི་ ཆོག་གོགས།

གདན་ཉེ་ **ཐིང་མེ།** (ཐིང་) སྐུལ་ཆོག་གི་ བྱ་ཆོག། [ཉེ་པ་འཕྱར་མེད་]

(མེ་) སྐུལ་ཆོག་གི་ ཆོག་གོགས།

ཁམས་ མ་**བཅོང་ས།** (བཅོང་) སྐུལ་ཆོག་གི་ བྱ་ཆོག། (ས་) སྐུལ་ཆོག་གི་ ཆོག་གོགས།

འདི་བཟུམ་འབད།

ཡུགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཉི་ཕུ་ **བསག་ཤིག།** འཆམ་ཁྱབ་མི་ ཨིན་པ་ཅིན་ ནལ་པ་ **བསག་ཤིག།** རོགས་

འབྱུང་ཁེལ་མ་ **སྐབས་ཤིག།** རྒྱ་མི་ གོ་ གྱི་ནུང་ **སྟོགས་ཤིག།** རྟ་ཁམ་ནུང་ པར་ མ་**བརྟམ་**

[illegible][illegible]

ཕན་འདེབས།

གོང་གསལ་ སྐུལ་ཚིག་ཚིག་གྲོགས་དང་ གཅིག་ཁར། དེས་པར་ སྐུལ་ཚིག་བྲི་དགོ། དཔེར་ན།

ཚིག་མཛོད།

མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	འདས་པ།	སྐལ་ཚིག།	གོ་དོན།
བསྐྱམ་	སྐྱམ་	བསྐྱམས་	སྐྱམས།	རྒྱལ་ཚོད་ཐུང་ཀྱང་བཟོ་བའི་དོན།

ཚོད་ཚིག།

ལྷ་ འབད་མ་རྒྱགས་པ་ཅིན་ ཞིང་རྩེར་ སྐྱམས་མེ།

བན་གསོ།

སྤྱིར་བཏང་ རྒྱལ་གསུམ་ཟེར་ བཤད་པའི་སྐབས། སྐལ་ཚིག་འདི་ མ་འོངས་པའི་ནང་ བསྐྱམས་ཡིན། ཟེར་ བཤད་པ་ཡིན།

སྒྱུར་བ།

ཀ་ འོག་གི་ ཆོག་ཚུའི་ སྐུལ་ཆོག་གིས།

བཅི། བཅུམས། ཅེ། བཅོང་། འཆོགས། འཆོགས། འཛོངས། སྤངས། འཐུངས། དག། སྟོམས། བཟར།
བཟླག། བཟུབས། སྤིངས། བཟུབས། དིས། བསྐྱེབས། བསྐྱེམས། བྱེས། སྤངས། བྱི། བྱིད། བྱང་། བཅོབས།
སྦྱངས། བཅུམས། བཞར། འཛོམས། གཞིབས།

ཁ་ སྐྱེལ། འཛོམས། བཤགས། བཟླ། རྩ། ཆིབས། བཞོན། འཐུར། བཟླ། ཟེར་མི་ཆོག་ཚུའི་
དོན་དག་གིས་ཞིན་མ་ལས། འདས། མ་འོངས། ད་ལྟ། སྐུལ་ཆོག་སོ་སོའི་ སྤེབ་འཛོལ།

ཁ་ བྱེད་མེད་ལས་ཆོག།

བྱེད་མེད་ལས་ཆོག་ ཟེར་མི་འདི། བྱེད་པ་པོ་གིས་ བྱེད་ཚུལ་གྱི་སྐོ་ལས་ འབད་ མ་ཚུགས་མི།
དཔེར་ན། ལས་ཆོག། སྐྱེ། ཟེར་སྐྱབ་པའི་སྐྱབས། སྐྱེ་ནི་གི་རང་དབང་ རང་བཞིན་ལུ་ བཟློན་
དགོཔ་མ་གཏོགས་ བྱེད་པ་པོ་ལུ་ མེད་པའི་ ལཱ་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་ཨིན།

འདི་ཡང་ ཏུས་གསུམ་དང་འབྲིལ་ཏྲ། འདས་པ། མ་འོངས་པ། ད་ལྟ་བ། སྟོན་/དམོད་ཆོག་
སོགས་རིམ་པ་བཞིན་ བཏོད་དེ་ཡོད།

ཁ་༽ འདས་པ་ལུ་འཇུག་ཚུལ།

བྱེད་པ་པོ་དང་ མ་འབྲེལ་བའི་ ལས་ཅིག་ རང་བཞིན་གྱིས་ འབད་ཆར་བའི་ འདས་པ་བཏོན་
མི་ཆོག་ལུ་སྐྱབ་ཨིན། དཔེར་ན།

ཚུ་ སྐུལ་ཚུག།

(སྐུལ་) འདས་པའི་ ལས་ཆོག། [འཇུན་མེད་]

(ཚུག་) འདས་ཆོག་གི་ ཆོག་གོགས།

ཀློང་མ་ ཀློང་མོ་ཡི། (ཀློང་མ་) འདས་པའི་ ལས་ཆོག། [འཇུག་མཉེ་]
(མོ་ཡི།) འདས་ཆོག་གི་ ཆོག་གོགས།

(ཆོག་གོགས་དང་གཅིག་ཁར་ ཏུས་གསུམ་དང་བསྟན་པའི་ སྟེ་བྱི་འཇུག་པ་ ལྷག་ལུ་ བྱེད་འབྲེལ་གྱི་
སྐབས་དང་ཅོག་འཐད་)

འདི་བཟུམ་འབད།

ཆུ་ སྐྱམ་ཆུ། ལ་ སྐྱམ་ཆི་ཆུ། ཤིང་དཔ་མེ་རྟོག་ སྐྱེ་ཆི་ཆུ།

སྦྱར་ འབྲུམ་སྟོན་ཆུ། སྦྱུལ་སྦྱར་ འབྲུམ་དུ་ཆུ། སེམས་ འབྲུལ་ཆི་ཡི།

ཀློང་མ་ ཀློང་མོ་ཡི་གྲི་ལར་ ཐོན་ཆར་ཆུ། མག་ འཐོམས་ཆི་ཆུ།

སེམས་ཅན་ལུ་ འཕྲོགས་ཆི་ཆུ། སྦྱག་བསྐལ་ བྱེད་སེམས་ཡི། རྩོ་གིས་ ཆོམས་ཆི་ཆུ།

ཤར་ལས་ ཏྲམ་ ཤར་ཆི་ཆུ། ཟླུལ་ ཆུར་ རེག་དུ་ཡི། ལཱ་ལོ་ ཐོམ་ བརྒྱག་ཆུ། ཏྲ་བཟའ་

མེ་ ཆུ་གསལ་ གུ་ཡི། སྦྱུལ་སྦྱར་ འབྲུམ་ཆི་ཆུ། ཏྲ་ཆོད་རྒྱལ་པར་ སོར་མེ་ལཱ་ཅི་ཅིག་ འཛོན་

སོ་ཡི། ཏྲ་པ་ལཱ་ཅི་ཅིག་ འཕྲིས་སོ་ཆུ།

ཕན་འདེབས།

ཆུ་ མ་སྐྱམ་ཆུ། ཤིང་དཔ་མེ་རྟོག་ མ་སྐྱེས་ཆུ། སྦྱར་ མ་འབྲུམས་ཆུ། བཟུམ་ ཆོག་
གོགས་ (ཆུག་) དང་འཇུག་མི་ འདས་ཆོག་གི་གོང་ལུ་ དགག་སྒྲ་ (མ་) སྦྱར་བ་ཅིན། སྐྱོན་
ཨིན་མ་ གོང་གི་བྱེད་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ བྱ་ཆོག་གི་སྐབས་གྱི་ གོ་ཐངས་དང་ ཅོག་འཐད།
ཆོག་གོགས་དང་གཅིག་ཁར་ ཏུས་གསུམ་གྱི་ཆོག་སྦྱར་ཐངས་ གོང་ལུ་དཔེ་བཞོན་མི་དང་གཅིག།

སྒྱུར་བ།

ཀ་ འོག་གི་ ལས་ཚིག་ཚུ་ གོ་དོན་བྲིས་སྟེ། འདས་ཚིག་ལུ་ སྒྱུར་བཅོས་རྒྱབ།

སྒྱུར་། མན་མ། ཟད། འགྱུད། འབྱིམ། སིམ། སངས། འབར། ཆག། རུལ། ཟག། མྱོང་། རམ། གཡལ།
གོ། ཡེང་། སྒྲོམ། མཐོང་། ཟུག། མོངས། མེལ། བོག། ཐེབས། བྲེས། ཐིམ། འཐིབ། འགས། འདག།
འཕེལ། འཕྱི། འདྲོག། སྒྲོག། འཆལ། འདར། ཐོགས། ཚྭག། འཚོལ། ལྷ། མྱོངས། འགོར།

ཁ་ ༡ མ་འོངས་པ་ལུ་འབྱུག་ཚུལ། དཔེར་ན།

བྱེད་པ་པོ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ ལས་ཅིག་གིས་ མ་འབད་བར་ རང་བཞིན་གྱིས་འབད་ནི་ ཨིན་
པའི་ཚིག་ཅིག་ལུ་སྒྲབ་ཨིན། དཔེར་ན།

སེམས་ སྒྱུ་འོང་། (སྒྱུ་) མ་འོངས་པའི་ ལས་ཚིག། [སྟེ་འབྱུར་མེད་]
(འོང་) མ་འོངས་པའི་ ཚིག་གོགས།

ཉམས་ བྱགས་གོ། (བྱགས་) ལས་ཚིག་/མ་འོངས་པ། [སྟེ་འབྱུར་མེད་]
(གོ་) མ་འོངས་པའི་ཚིག་གོགས།

འདི་བབྲམ་འབད།

ཡམ་མེད་པ་ཅིན་ སེམས་ སྒྱུ་ནི་མས། ད་བཅས་ཀྱི་ བྲམ་འདི་ བསྐྱེད་ནི་མེད། ལུ་ཤྭ་ཚེད་ ཁྱུག་གི་ མན་

བནི་ ཁྱུག་ནི་ར་མིན་འདུག། འཕྲལ་འཕྲལ་ སྒྲོག་ འབྱུག་ནི་ཅིག་ཡང་འདུག། སྤྱལ་སྤྱལ་ཡང་ འབྱུང་འོང་།

གཞུགས་ལུ་བཟུན་མེད་པ་ཅིན་ མཁྱེ་ འཁོར་འོང་། ཚེས་ ཉམས་པའི་སྐབས་ ལཱ་འབད་ནི་ མི་ཁོམ་འོང་། ལཱ་

ལས་ སྒྲོ་འཁོལ་ནི་ མེད་པའི་ལཱ་ཅིག་འབད་དེ་ རྟོན་ཏེ་སྤྱུག་ལས་ གཤམ་ནི་མས། ཡམ་ཚུ་ བྱེད་ བགམ་འོང་།

མན་ཏེ་ དཔེ་ཆ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉམས་ཅི་ དཔེ་པོ་ དལ་ནི་མིན་འདུག། ཁྱེད་ཆ་ འུ་ནི་མས། བམ་

འགས་ལོང་། ཉམས་ ཐུགས་གྱི རྟུན་ གྲུང་ལོང་། འོ་ བརྒྱུ་ནི་མས། རྟུན་ཅུ་ རྟུན་གྱི རེ་བཞིན་
བཟུང་པ་ལྟ་ འགྲུ་གྱི བསམ་དོན་ འགྲུ་ལོང་། རྟུན་ བསྐྱེ་ལོང་། རྟུན་ལྟ་ འགོ་ལོང་། རྟུན་ འགྲུ་
ལོང་། རྟུན་གྱི་ མི་འོ་མས་ལོང་། རྟུན་ མི་འོ་གས་པས། རྟུན་འདྲི་ རྟུན་མས། མེས་པས་ལས་ བརྟུ་ནི་ མི་
ལོང་། མེས་པས་ བརྟུ་ལོང་། རྟུན་མ་གས་པ་འོ་ རྟུན་ལོང་། རྟུན་ བརྟུ་ནི་མས། མི་
ལས་ རྟུན་ལོང་། རྟུན་མེས་པ་འོ་ རྟུན་ལོང་། རྟུན་ལྟ་ རྟུན་མས་ལྟུ་ལོང་།

ཁ་ ༣ ད་ལྟ་བ་ལྟ་འབྲུག་ཚུལ།

བྱེད་པ་ཐོ་དང་ མ་འབྲེལ་བའི་ ལས་ཅིག་གིས་ འབད་བའི་བསྐྱར་གི་ རྟུན་ད་ལྟ་བ་བརྟུ་ནི་
ཚིག་ཅིག་ལྟ་སྐབ་ཡིན། དཔེར་ན།

བྱགས་ མ་ཉེས་དེས། (མ་ཉེས་) རྟུན་ལོང་ ལས་ཚིག། (དེས་) རྟུན་ལོང་ ཚིག་གོགས།

རྟུན་ བརྟུ་དེས། (བརྟུ་) རྟུན་ལོང་ ལས་ཚིག། (དེས་) རྟུན་ལོང་ ཚིག་གོགས།

འདི་བཟུམ་འབད།

ལྟ་ འབད་ཐུངས་ལྟ་གཞིགས་ཏེ་ བྱགས་མ་ཉེས་དེས། བྱ་མ་ རྟུན་ བརྟུ་དེས།

རྟུན་ རྟུན་མ་གས་པ་ལས་ རྟུན་ལོང་ བྱ་མ་ རྟུན་ལོང་ ལས་ཚིག་ལྟ་ལོང་ བྱ་མ་ རྟུན་ལོང་

མེས་པས་ལྟ་ལོང་ལས་ བྱ་མ་ རྟུན་ ལྟ་ལོང་ མི་བྱ་ལོང་ལྟ་ བྱ་མ་ རྟུན་ལོང་

གྱི་ལོང་ མ་གས་པས་ བྱ་མ་ རྟུན་ལོང་ རྟུན་ལོང་ རྟུན་ལོང་ རྟུན་ལོང་

རྟུན་ལོང་ རྟུན་ལོང་ རྟུན་ལོང་ རྟུན་ལོང་ རྟུན་ལོང་ རྟུན་ལོང་

བྱ་མ་ རྟུན་ལོང་ རྟུན་ལོང་ རྟུན་ལོང་ རྟུན་ལོང་ རྟུན་ལོང་ རྟུན་ལོང་

མི་ལམ་ཤར་ལུ་ ཁ་སྐྱུགས་དེས། ལོ་ལྷ་སྐས་ཏུ་ རྟེ་ཆ་ མཐར་ཁྱིད་དེས།
གཞུགས་ཀྱིས་ མ་ལོགས་ཏུ་ འགན་ཁག་ བོག་དོ།
དེ་གི་ སྤྱོད་གཤེན་ མེ་ འབར་དེས། ཐེང་ཐེང་ཤོ་བཟུམ་ ཀླུ་ཤར་ལག་པ་ སྤྱི་དེས། ལོ་ལྷ་
སྐས་ཀྱི་དེ་གིས་ མཁུ་རྟེ་དེ་ སྐྱ་ཡར་ འབྱི་དེས། རྟུགས་ཤར་རྟེ་འབྲེལ་ བཟུ་དོ།
ཁྲི་གཞུགས་ཀྱིས་ ལའི་མཁུ་ལས་ འབྱི་དོ། ལྷ་ཚ་ཅིག་ལུ་བརྟེ་རྟེ་ གཞུགས་ བོ་དེས། ཆར་པ་
འྲགས་འབར་ རྒྱ་མི་གི་རྟེ་ལས་ རྫུ་ཆུ་ བཟུ་དོ། ཤིང་གི་ ན་ བོག་དེས།
ཟས་བཟུ་ཀྱིས་ ཨུ་ལོ་མཁུ་གས་པར་ བོམ་དོ། སྤྱི་པའི་ལས་ཀྱི་ འབས་ཁུ་མེད་དོ།

ཁ་ཆ སློན་དམོན་ཆོག།

བྱེད་པ་བོ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ ལས་ཅིག་གིས་ མ་འོངས་པ་ལུ་ འོང་བཅུག། ཟེར་ རེ་བའམ་
སློན་ལམ་བཏབ་པའི་ཆོག་ཅིག་ལུ་ སྒྲ་བ་ཨིན། དཔེར་ན།

སྤྲུག་བསྐྱུ་ མ་བྱུངས་ཤིག། (བྱུངས་)ལས་ཚིག་/མོ་ལྷ་ཚིག་ (ཤིག་) མོ་ལྷ་ཚིག་གི་ཚིག་གྲོགས།

རྟུ་མེད་ བྱུང་བཟུག་ཤིག། (བཟུག་) ལས་ཚིག་/མོ་ལྷ་ཚིག་(ཤིག་) མོ་ལྷ་ཚིག་གི་ཚིག་གྲོགས།

འདི་བཟུམ་འབད།

སྤྲུག་བསྐྱུ་ མ་བྱུངས་ཤིག། རྟུ་ལུ་བུ་ལུ་ མ་ལྷུངས་ཤིག། སེམས་ མ་འབྲུལ་ཤིག། ཀྱིས་ ཤར་
ཤིག། འོད་ མ་འབྲེལ་ཤིག། སེམས་ མ་བྱུངས་ཤིག། ལྷ་ཀྱི་ རྒྱུ་ཆུ་ཤིག། སེམས་ མ་ཆགས་
ཤིག། ཟས་ཀྱི་མ་ལུ་ ཁ་རྟུགས་ཤིག། མ་འབྲེལ་ཤིག།

སྒྱུར་བཏང་ བྱ་ཆོག་དང་ཁྱད་ཆོག་གི་དབྱེ་བ་ བྱེ་ཤེས་དགོས།

ཁྱད་ཆོག་ (དཀར། གཡོ། སྤང་། རིང་། བྱང་། གནག། ལེགས། འཇའ་) ལ་ལུ་ཅིག་ མིང་
དང་། ཁྱད་ཆོག། བྱ་ཆོག་ཆ་འདྲམ་ཙམ་ཅིག་འབད་ འཇུག་པ་ལས། དབྱེ་བ་བྱེ་དགོས་འདི་ ལག་
ཆེ་བས། དེ་གིས་འབད།

དང་པ། ཁྱད་ཆོག་ཨིན་རུང་ མིང་མཐའ་སྒྱུར་བའི་བསྐྱང་ལས་ མིང་འབད་འཇུག་ཚུལ། དཔེར་
ན།

དཀར་པོ། གཡོ་གཡོམ། སྤང་མ། རིང་མོ། བྱང་ཀྱ། ལེགས་པ། གནག་པོ། འཇའ་རིས་མོ། བཟུམ་
དང་། གཞན་ཡང་། སེར་པོ། བཟང་པོ། རྩོག་པ། བྱང་ཀྱ། འཇུག་པ། གནག་པ། མཐོམ། སྤ་
ཀྱ། སོགས།

གཉིས་པ།མིང་དང་གཅིག་ཁར་འབདམ་ད་ ཁྱད་ཆོག་འབད་འཇུག་ཚུལ། དཔེར་ན།

རྩ་ དཀར་པོ། ཤིང་ གཡོ་གཡོམ། སེམས་ སྤང་མ། གཟུགས་ རིང་མོ། ལག་པ་ བྱང་ཀྱ།
གཞོང་ གནག་པོ། འབད་གཞག་ འཇའམ། མོ་ ལེགས་པ། བཟུམ། གཞན་ཡང་།
གོ་ལ་ དཀར་པོ། བྱ་བཟང་ སེར་པོ། རྩམ་ གནག་པོ། གཤིས་ ལེགས་པ། སེམས་ རྩོག་པ།
བཙན་ འཇུག་པོ། ཆ་རོགས་ གན་པ། རི་ མཐོམ། སེམས་ སྤ་ཀྱ།

གསུམ་པ། བྱ་ཆོག་དང་ཆ་འདྲམ་ཙམ་འབད་འཇུག་ཚུལ། དཔེར་ན།

མནོ་མི་ཅིག་ལས་ གཡོ་ནི་མི་འདུག། སེམས་ སྤང་མ་མས། མོ་ ལེགས་པས། ཐག་ བྱང་ནི་
མས། ཁ་དོག་ དཀར་བས། མི་གཅིག་རུང་ སེམས་མི་གཅིག། བཟུམ། གཞན་ཡང་།

སྒྱུ་ཤ་ དཀར་བས། སེམས་ གནག་པས། བྱ་ སེར་ནི་དེ་གིས་ ལཱ་འགོ་བཙུགས་དགོ་པས།
སེམས་ བཟང་པ་ཅིན་ བྱ་བ་ལམ་འགོས་འོང་། ཁོང་གཉིས་ མི་གཅིག་པས། གོ་འདི་ བྱང་
པས། ཆ་རོགས་ཚུ་ལས་ཁོ་དག། རྩོམ་ གན་པས། གོང་མཐོ་བས། ཤིང་འདི་ སྤ་བས།

གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འཇུག་ནི་དེ་གིས་ རིག་པས་དབྱེད་དེ་ དབྱེ་བ་དབྱེད་ཤེས་དགོས་
ལག་ཆེ་ནི་ཨིན་པས། ཟེར་ཞུས་ཨིན།

5ན་གསོ།

ཁྱད་ཆོག་ལུ་ ཉང་གསེས་ཀྱི་ དབྱེ་བ། རང་བཞིན་ནམ་ངོ་བོའི་ཁྱད་ཆོག། ཡོན་ཏན་ནམ་ནམ་པའི་ ཁྱད་
ཆོག། གངས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོག། ཟེར་ཕ་ ལེ་ཤ་ཅིག་ཡོད་རུང་། ད་ལྟོ་ ར་བཅས་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་འབད་
ཏ་གོ་དགོས་ ལག་ཆེ།

བྱ་ཆོག་སྤྱིར་བཏང་གི་མཇུག་དོན།

གོང་ལུ་བཤད་མི། བྱ་ཆོག་སྤྱིར་བཏང་གི་དབྱེ་བ་དང་། རུས་གསུམ་གྱི་ཆོག་གོགས་ཚུ་དང་ བྱ་
ཆོག་ཚུ་སྤྱིར་བའི་སྐབས། གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་པ་བཟུམ་ རུས་གཞག་དང་འབྲེལ་ཏེ། སྤྱིར་ཚུལ་ཚུ་
ལག་ལེན་མ་འཐབ་བ་ཅིན། སྤེབ་སྤྱིར་གྱི་དཀའ་ངལ་འདི་ ད་ལྟོ་འུ་གནས་སྤངས་བཟུམ།

1. བསྐྱབ་ནི།
2. སྤྱི་བའི་ནི།
3. སྤྱི་བས་ནི།
4. བསྐྱབས་ནི།

གང་རུང་བྲི་རུང་ ཁྱད་མེད་པར་། ལྟ་བུ་སྤྱིར་བ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་དང་། མ་ལྟ་བུ་པར་ སྤྱིར་བ་ལག་
ལེན་འཐབ་མི་གཉིས་ཆ་ར་ གཅིག་འབད་སྤོད་འོང་།

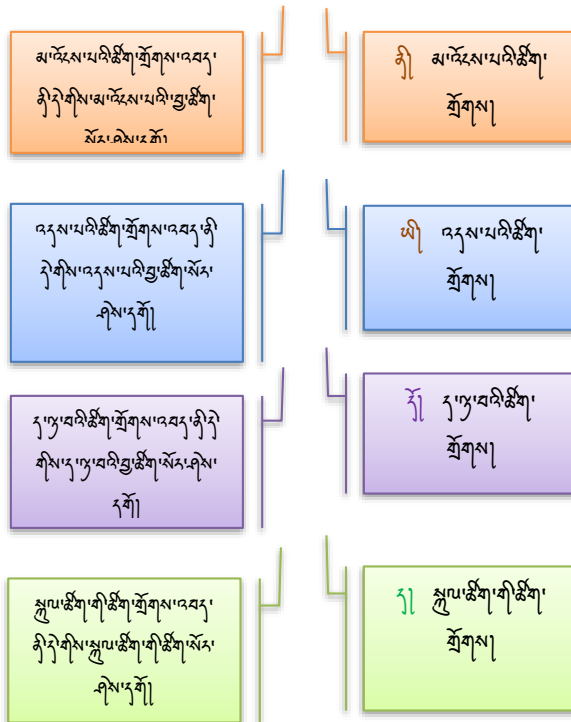
དེ་སྤྱི་མི་འབྱུང་ནི་གི་དོན་ལུ། ར་བཅས་ར་ རྫོང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མེད་ན་མ་ཤེས། ཡོད་ཆད་ག་ར་གིས།
ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ ཡིག་འགྲུལ་ལ་སོགས་པ་ ཡི་གུའི་རིགས་ ཆོག་རྒྱུ་གཅིག་ བྲི་དགོས་ཐོན་ཏེ་འབད་
རུང་། འདས་པའི་ཆོག་གོགས་འདི་ ཨིན་པ་ཅིན། དེ་དང་གཅིག་ཁར་ འདས་པའི་བྱ་ཆོག་དང་། འདི་
བཟུམ་འབད། མ་འོངས་ ད་ལྟ་བ་ སྤྱིལ་ཚུ་གི་ ཆོག་གོགས་ག་ཨིན་མི་དང་། དེ་དང་གཅིག་ཁར་ བྱ་
ཆོག་ཡང་ ཆོག་མཛོད་ཚུ་ནང་བསྟར་སྤེབ་ ཡིག་སྤེབ་ག་ཅི་ཨིན་མི་འདི་ར་ བྲི་དགོས་ཨིན། དཔེར་ན།

ཀ་ དཔེ་ཆ་ ཁོང་ལུ་ གཟུང་ནི།

ཁ་ དཔེ་ཆ་ ཁོང་ལུ་ བཟུང་ཡི།

ག་ དཔེ་ཆ་ ཁོང་ལུ་ གཟུང་དོ།

ང་ དཔེ་ཆ་ ཁོང་ལུ་ ཟུངས་ད།



ཁ་ མིང་གི་དབྱེ་བ་དང་། འགྲུབ་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར།

བརྟེན་གཞུང་ལས་ འཕྲོན་དོ་བཟུམ། སྤྱིར་བཏང་། མིང་ཟེར་མི་ ལཱ་དང་བྱ་བ་ བཟོ་ནམ་དང་
དོན་གྱི་ཁྱད་པར་ ག་ནི་ཡང་མ་སྟོན་མི་ དངོས་པོ་དང་གང་ཟག་ཚུ་གི་ རོ་བོ་ཙམ་ སྟོན་མི་འདི་
ཨིན།

མིང་འདི་ལྷ་ཡང་དབྱེ་བ་ཅིན།

༡. མིང་རྒྱུད།

3. བྱ་ཚིག་དང་ལས་ཚིག་ལྟ་བུར་སྟེ་ སྤྱད་འགྲོ་མི་མིང་།

༡.༡ མིང་རྒྱུད་།

དོན་གྱི་ རོ་བོ་ཙམ་སྟོན་མི་ མིང་རྒྱུང་པ་ལུ་ སྒྲུབ་ཨིན། དཔེར་ན།

[illegible]

1.3 མིང་གཉིས་ཕྱེག་ལས་གྲུབ་ཡོད་མི།

མིང་གཉིས་ཕྱག་ལས་ འབྲུབ་མི་མིང་འདི། རྫོང་ཁའི་ཐ་སྙད་ནང་ རྩོམ་འབྲུ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ མིང་གི་གོ་བ་
སོ་སོ་ ཡོད་པ་བཞིན་དུ། མིང་གཉིས་ གཅིག་ཁར་བསྐྱོམ་ད། དོ་རུང་ མིང་སོ་སོ་ཅིག་གི་ དོན་ཅ་གོ་འཕྲོ་
མི་ཅིག་ལུ་ གོ་ཤ་ཡིན། དཔེར་ན།

དཔུང་རྫོང་། ཟེར་བའི་སྐབས། (དཔུང་) ཟེར་མི་འདི། ལྷག་ལྷག་དང་། (རྫོང་) ཟེར་མི་འདི། འབྲུང་བ་
སའི་ནང་གསེས་ སྲ་ཀྲག་ཅིག་ལུ་གོ་མ་ཡིན་རུང་། རྟོན་དག་མ་འདྲམ་ཡོད་མི་ མིང་འདི་གཉིས། གཅིག་
འཇར་བཅའི་མ་ད། (དཔུང་རྫོང་) ཟེར་ ལྷུ་ཅུལ་གྱི་ ཕྱེད་མོ་སོ་སོ་ཅིག་གི་ གོ་དོན་སོ་སོ་ བྱིན་ཚུགས་མི་ཅིག་
ལུ་ ལྷུ་བ་ཡིན། དཔེར་ན།

[illegible]

[illegible]

མིང་གཉིས་ཕྱག་ལས་ གྲུབ་འགྲོ་མི་མིང་ཚུ་ བྱ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ ཞེས་ལས་ཡང་ འབྱུངས་ཡིན་མ་མས།
དཔེར་ན།

ཕྱག་ཤེང་། ཕྱག་མདའ། སྐྱོ་སྟོང་། འབས་སྟོ། གསུང་སྐད། ཐུགས་འདོད། བརྩམ། ཡིན་རུང་། མིང་ཚུ་
གི་ སྤེབ་ག་ཅི་ཡིན་མི་ དེ་ལས་བཀལ་། སྤེབ་སྤར་ཏེ་བྱི་དགོས་ མེད་ནི་དེ་གིས། ཡིག་སྤེབ་ཀྱི་ དཀའ་
ངལ་ མི་འབྱུང་། འདི་ནང་ བཀོད་དགོས་འདི་ གནད་དོན་ཡང་། མིང་རྒྱང་གཅིག་ལྟ་ཡང་ དཔྱད་པ་ཅིན།
མིང་ལྟ་ཐ་སྟོན་ དེ་སྤེལ་ཡོད་པ་ ཏ་གོ་ནི་གི་དོན་ལྟ་ ངན་གསལ་ཙམ་ཅིག་ཡིན།

༣. བྱ་ཚིག་དང་ལས་ཚིག་ལྟ་བུ་རྟེན་ཏེ་ སྐྱབ་འགྲོ་མི་མིང་།

༢.༡ བྱ་ལས་ཚིག་ གང་རུང་ཅིག་ མིང་མཐའ་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གྲུབ་འགྱུ་མི།

བྱ་ཆོག་དང་ ལས་ཆོག་ག་ཅིར་འབད་རུང་། མིང་མཐའ་འམ་ཆོག་གོགས་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མིང་གྲུབ་འབྲེ་
མི་ལུ་ གོ་ཤ་ཨིན། དཔེར་ན།

[illegible]

ཚཱ་མི། འབྲི་མི། གཅད་མི། ཐུག་མི། སྒྲར་མི། སྒྲལ་མི། སྒྲི་མི། སྒྲེལ་མི། རྩ་འབྲིཔ། ཚཱ་སྒྲིགཔ།
བཟུམ། བྱེད་པ་པོ་འཇ་ བདག་པོ་འི་དོན་སྟོན་མི་ བདག་སྤྱ་ཚུ་ཡང་ཚུད་ནི་ཨིན།

ཕན་འདེབས།

དེ་བཟུང་མའི་ མིང་གི་སྒྲུབ་བ་ག་ར་ ཏ་ལྟ་བའི་ ཚིག་ལས་ འོང་དགོ་ དེ་མིན།**

ཀ་ བྱའོག་ཚུ་གི་ སྤྲོལ་མ་ཤེས་མི་གིས་ ཡིག་སྤེལ་གཉིས་ལས་ བཞི་གི་བར་ན་ ཟེས་འགྲོ་ནི་གི་
ཉེན་ཁ་ཡོད། དཔེར་ན།

སྒྲིབ་པ། བསྒྲིབ་པ། གཉིས་དང་།

བསྐྱེད་པ། གསེག་པ། བསྐྱེད་པ། གསེག་པ།

བསྐྱེད་པ། བསྐྱེད་པ། བསྐྱེད་པ། བསྐྱེད་པ། བསྐྱེད་པ། བཞི་གི་བར་ན་ ག་ཅི་འདི་བྲིས་རུང་། དབྱེ་བ་
མེད་པ་འབད་ འགྲོ་ནི་གི་ཉེན་ལ་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ ཏ་གོ་དགོ།

ལ་ མིང་མཐའ་ལུ་བརྟེན་མི་ མིང་ཚུ་ སྤྱད་མིང་འབད་ བྲི་བའི་སྐབས། མིང་མཐའ་འཕྱི་དགོཔ་ཡོད་
མི་ཚུ་ཡང་ ཏ་གོ་དགོ།

དཔེར་ན།

མིང་མཐའ་ལུ་བརྟེན་མི།	སྤྱད་མིང་སྐབས་མིང་མཐའ་འཕྱིས་ཡོད་པ།
ཀླུ་ལག་པ།	ཀླུ་ཆོག་པ། ལག་ཀླུ་པ།
ཕག་པ། འབྲོར་པ།	རི་ཕག་། སྒྲོབས་འབྲོར་པ།
འབྲོར་པ། ཀླུ་པ།	རྒྱུ་འབྲོར་པ། ཡར་ཀླུ་པ།
རྒྱུ་པ། ཨོ་པ།	རྒྱུ་པ། ཨོ་པ། ཨོ་པ།
རི་མོ།	གྲིབ་རིས། ལྷ་རིས། རྒྱ་རིས། ས་རིས།

དེ་ལས་གཞན་ཡང་། མིང་མཐའ་ལུ་བརྟེན་མི་མིང་། སྤྱད་མིང་འབད་ བྲི་བའི་སྐབས། མིང་མཐའ་ རྒྱུ་
འབྲོར་པ། རྒྱུ་པ། རྒྱུ་པ།

དཔེར་ན།

མིང་མཐའ་ལུ་བརྟེན་མི།	སྤྱད་མིང་ནང་མིང་མཐའ་རྒྱུ་འབྲོར་པ།
སྤྱུ་ལ། ཡི་ལ།	ས་སྤྱུ་ལ། རྒྱུ་ལ།
ལྷ་ལ།	ར་ལྷ་ལ།/ལྷ་ལ།
ཆོག་པ།	གསུང་ཆོག་པ། ལོ་ཆོག་པ།

དེ་བརྟེན་གཞན་ཡང་། རིག་པས་དབྱེད་དེ་ སྤྱི་ཐངས་ལམ་ལུགས་ ཏ་གོ་དགོཔ་ལག་ཆེ།

༡.༢ མིང་གི་ཐོག་མ་ལུ་ བྲི་བའི་ཆོག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ འགྲུབ་མི་ མིང་།

ཏེ་མ་བྱ་ཚིག་དང་། རྒྱལ་མ་གི་ མིང་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གྲུབ་འགྱུ་མི་ མིང་ལུ་གོམ་ཨིན།

དཔེར་ན།

ཕྱི་གཞི (ཕྱི) རྒྱ་བཞི བྱ་ཚིག། (གཞི) མིང།

[illegible]

ཕན་འདེབས།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ ཉེ་མའི་ བྱ་ལས་ཚིག་ གང་རུང་འདི་ འགྱུར་མེད་ཨིན་པ་ཅིན། སྤེབ་གྱི་དཀའ་ངལ་
མེད་པ་དང་།

དྲུས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྤེབ་སོ་སོ་ཡོད་མི་ ཡིན་པ་ཅིན། སྤེབ་མ་འདྲམ་ གཉིས་ལས་ བཞི་གི་བར་འཐོན་མ་
ཡིན་མ་ མ་ཚད། མིང་རྒྱད་གི་སྤེབ་ཡང་ མ་ཤེས་མི་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན། དཀའ་ངལ་སློམ་ཡོད། དཔེར་ན།

ཕྱངས་རྒྱལ་ཁ། ཕྱང་རྒྱལ་ཁ། གཉིས་དང་།

བྱི་ཕྱོམ། འབྱི་ཕྱོམ། བྱིས་ཕྱོམ། གསུམ།

བསྐྱིགས་ཤིང་། བསྐྱིག་ཤིང་། སྐྱིགས་ཤིང་། སྐྱིག་ཤིང་། བཞི་སྐགས་ཐོན་ཏེ་ ཡིག་སྡེ་བ་ལུ་
 ༥༡༧་ངལ་འཐོན་སའི་ འབྱུང་ཁུངས་ངོམ་ཅིག་ཡིན།

*** དེ་གིས་འབད་ མིང་གི་ཐོག་མའི་བྱ་ཚིག་ག་ར་ ད་ལྟ་བའི་ཚིག་ བྲི་དགོང་ཨིན་ ***

སྒྲིང་ལྷ། འོག་གི་ཐིག་སྒྲུལ་ནང་གི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྡེ། བྱའི་ག་མིང་གི་སྟོག་མར་འཇུག་པའི་
དཔེར་བརྟན་བརྟོ།

སྒྲི། སྒྲི། ར་། སྒྲེབ། འབྲུམ། སྒྲུང་། དཀྱི། ཅིག། སྒྲོམ། འཕྲུང་། འཕྲོམ། སྒྲིང་།
ལྷུབ། ལྷུབ། འཛི། འཕྱིད། སྒྲོད། སྒྲི། སྒྲུང་། འཆིབ། གཙམ། བཅིང་། བཙོང་།

༡.༣ མིང་གི་བྱལ་མ་ བྱ་/ལས་ཚོག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ འགྲུབ་མི་མིང་།

ཉི་མ་མིང་དང་། རྒྱལ་མ་གི་ བྱ་ཚིག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སྤྱབ་འཕྲུ་མི་ མིང་ལུ་གོ་མ་ཡིན།

དཔེར་ན།

གསལ་སྒྲུབ། (གསལ་རྟེན་) མིང་། (སྒྲུབ་) བྱ་ཚིག་/ད་ལྟ་བུ།

[illegible]

གསར་སྤྱད། གཏིས་ཏུ། རྩོགས་སྟེ། སྤྱི་སྟོན། ཡ་འབྲུ། ས་སྟོན། སྒྲི་སྤྱད། ཡིག་སྒྲིབ།
གསུམ་རྩོག། དྲི་འཆོལ། སྤྱི་སྟོན། གསར་གཏོད། བདེ་སྤྱོད། སྤྱི་འཛིན། ཆ་གནས། དྲི་མོད།
ལས་བྱེད།

ཕན་འདེབས།

སྤེབ་མ་འདྲམ་འབད་ འཕྱོར་ནི་གི་ དཀའ་ངལ་འདི། གོང་ལུ་བྱ་ཆོག་ཏེ་མ་དང་མིང་ཤུལ་ལས་འབད་ གྲུབ་
འབྱོ་མི་མིང་དང་ ཅོག་འཐད།

དཔེར་ན།

གསར་སྤྱོད། གསར་སྤྱོད། གཏིས།

ལག་བྲིས། ལག་བྲི། ལག་འབྲི། གསུམ།

སྤྱི་བསྟོནས། སྤྱི་བསྟོན། སྤྱི་སྟོནས། སྤྱི་སྟོན། བཟུམ། སྤེབ་མ་འདྲམ་ བཞི་གི་བར་ན་འཕྱོར་འོང་།

སྒྲིབ་ལཱ། འོག་གི་ཐིག་སྒྲིམ་ནང་གི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། བྱ་ཆོག་མིང་གི་ཤུལ་མར་འཇུག་པའི་ དཔེར་
བཟོད་བཟོ།

རྫོ་ སྒྲིམ། རྒྱ། ར་ གཅད། རྫོད། རྫོ། གཟང་། བཤག། བཅུམ། འཕྱོན། རྫོད།
མཆོང་། གཏང་། རྩེབ། འཆམ། གསག། རྩུང་། རྩེད། རྩུག། རྩར།

༡.༤ བྱ་/ལས་ཆོག་གཏིས་ གང་རུང་གཏིས་ཅེག་ལས་བཞེན་ མིང་གྲུབ་འབྱོ་མི།

བྱ་ཆོག་དང་ ལས་ཆོག་ག་ཅིར་ཡིན་རུང་ གཏིས་ཅེག་འབད་ འབྱོམ་ད། བྱ་བ་དང་ལཱ་ཚུ་ ག་
ནི་ཡང་མེད་པར་ མིང་འབད་གྲུབ་འབྱོ་མི་ལུ་ གོམ་ཡིན། དཔེར་ན།

འཕྱོར་སྤྱོད། ཟེར་མི་བཟུམ། (འཕྱོར་) དང་ (སྤྱོད་) གཏིས་ཆ་ར་ བྱ་ཆོག་ཡིན་རུང་།
བྱ་ཆོག་འདི་གཏིས་ བསྟོན་ད། བྱ་ཆོག་འབད་མེན་པར་ མིང་འབད་དོན་བཏོན་མ་ཡིན།

དེ་བཟུམ་གཞན་ཡང་།

འཛིན་གཟུང་། གྲུལ་གཏོང་། འཕྲིམ་ཉོན། འཕྲུག་ཚོར། མཚོར་རྒྱུ། རྩལ་གསལ། འཛིན་
 གྲུང་། མོམ་སྒྲིག། འདེགས་འཛེག། གྲུལ་འདྲེ། གསལ་འཛེག། བརྟ་གྲི། འཕྲི་སྟོན། རྩལ་ཐོབ། བསྟག་
 ཉོན། སྤང་འཛོམ། སྤང་བྲང་། བརྟག་དཔྱད། ཏ་འཕྲི། བཤད་སྒྲུབ། ལྷན་འཕྲོ། འཕྲི་སྤུབ། བརྟང་
 ལྷམ། ཏ་སྟོན། འཛིན་འཕྲུག། གྲུང་སྤང་། བསྟག་ཉོན། བཅོ་སྒྲུབ། ཟིང་འཕྲུག། ཆག་གུམ། མཚོར་
 རྒྱུ། བསྟ་སྒྲུབ། རྩལ་ཤོག། འཕྲུལ་འཕྲིམ། གྲེ་སྤིང་། བསྟང་ཕཤག། རེ་སོར། ཉོང་ལོག། ཟ་
 འཕྲང་། བརྟག་དཔྱད། གཏང་སྟོམ། འཕྲང་འཕྲུ། འཕྲང་ཉོན། སྤང་བཅོམ། བཅོ་འཛོམ། གྲེ་འཛི
 འཕྲུབ་རྒྱུ། རྟག་འཕྲི། འཕྲུ་འཕྲུལ། འདྲུ་གསལ། བཅོ་གཏང་། སྤང་བརྟང་། སྟོག་སྟོར། རྟག་འ་
 གྲེ། ཏ་ཕཤལ། གྲེ་འཛི། འཕྲུགས་སྟོང་། ཕཤལ་སྟོན། ཏ་ཕཤལ། བཟུམ།

ཕན་འདེབས།

སྒྲེབ་མ་འདྲུལ་གཉིས་ལས་ བརྩ་རྒྱག་གི་བར་ན་ འཛོལ་ནི་ཡིན་མ་ལས། ཡིག་སྒྲེབ་ཀྱི་ལམ་
ལྷགས་ནང་ དཀའ་ངལ་ སྒྲོམ་ཤོས་ཅིག་ འདི་ཡིན། དཔེར་ན།

- ❖ ལྷུང་ཐོན། ལྷུང་འཐོན། བཟུམ། གཉིས།
- ❖ ལྷུངས་འཛོམ། ལྷུངས་འཛོམས། ལྷུང་འཛོམས། བཟུམ། གསུམ།
- ❖ བརྒྱངས་སྐྱུམ། བརྒྱངས་སྐྱུམས། བརྒྱང་སྐྱུམས། བརྒྱངས་བསྐྱུམས། བརྒྱང་བསྐྱུམས།
བརྒྱངས་བསྐྱུམ། བརྒྱང་བསྐྱུམ། བཟུམ། བདུག།
- ❖ བདེབས་གསིག། བདེབས་བསིག། བདེབས་བསིགས། བདེབ་བསིག། བདེབ་བསིགས།
བདེབ་གསིག། དེབ་བསིག། དེབ་བསིགས། དེབས་བསིག། དེབས་བསིགས། དེབས་གསིག།
བཟུམ་བཙུ་གཅིག།

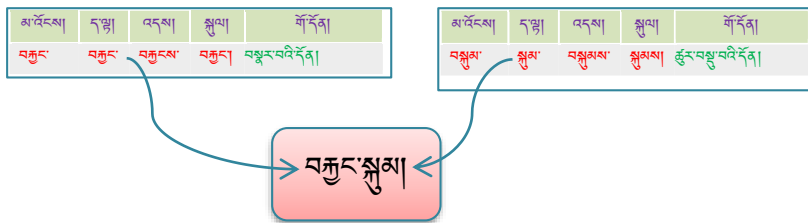
ནམ་གཞག་ལུ་ མ་བརྟེན་པ་ཅིན། དུས་སུམ་དང་སྐྱལ་ཆོག་ སྡེབ་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ སྤོས་རྒྱབ་འཕྱོ་
སྤྱོ་ སྤྱོབ་མ་འདམ་༤ ལས་༡༤ གི་བར་ན་འཕྱོན་མ་ཡིན། ད་ལྟོ་ཡང་ ང་བཅས་ལུ་ དཀའ་ངལ་
འབྱུང་མི་ཚུ་འོ་སྤྱེ་ལས་ ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན། དེ་གིས་འབད།

** གོང་ལུ་བཤད་མི་བཟུམ་ མིང་གི་རིགས་ཆ་མཉམ་ དངོས་པོ་བདག་འབད་ནི་དེ་གིས་ ད་ལྟ་
 བའི་ཚེ་ག་བྱི་དགོ་ **

དྲན་གསོ། བྱ་ཆོག་དང་ ལས་ཆོག་ལུ་བརྟེན་པའི་ མིང་གི་རིགས་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་། ད་ལྟ་བའི་ཆོག་ ལས་འགྲུབ་དགོ། ཟེར་བཤད་དགོ་མིའི་ རོན་དག་ཡང་། སུམ་རྟགས་ཀྱི་སྐབས། བདག་གཞན་རྩམ་གསུམ་ དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ཀྱི་སྐབས།

༡ ཡི་གུ་འབྲི་བ་པོ། འབྲི་བྱེད། ཤིང་གཙོན་པ་པོ། གཙོན་བྱེད། ལྷ་བྲ། བྱ་བའི་ལཱ་འབད་མི་ གང་ ཟག་དང་དངོས་པོའི་རོན་སྟོན་མི་ག་ར་ དངོས་པོ་བདག་ལས་ སྐབ་ཡོད་ནི་དེ་གིས། མིང་གི་ རིགས་ཆ་མཉམ། ད་ལྟ་བའི་ཆོག་ལག་ལེན་འབབ་པ་ཅིན། རྐྱད་ཡིག་སྦྱོར་བའི་ ལག་ལེན་ལུ་ བདེ་བའི་ཁར།

གཞི་རྟེན་ཡང་ དག་ཡིག་གི་གཞུང་ཚུ་དང་ རོན་མཐུན་ནི་དེ་གིས་ ག་ཅིའི་ཐད་ལས་འབད་རུང་ ཁྱེད་ས་བཙན་རྟོག་རྟོ་ཅིག་ལུ་ འགྱུར་ཨ་ཨིན། དཔེར་ན།



༢ འདས་པའི་ཆོག་ལས་འགྲུབ་མི་ མིང་། ཉེ་མ་ལས་ དར་བྱ་མོང་ཡོད་མི། ཟིན་ཟིན། བཟུམ་ ཅིག་དང་། རང་བྱོན། བཅུམས་བསྐྱེད་པོ། དཔེ་བསྐྱེད་པོ། འདས་པའི་ཆོག་ལས་ ཟིན་རུང་། ཁྱེད་མེད། ཟེར་ སྐབ་པ་ཅིན།

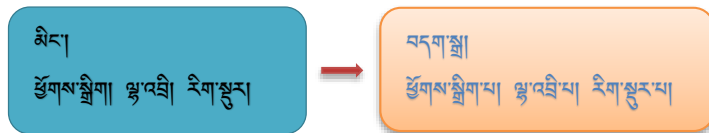
རྟོན་འདི་ནམ་འབྱུང་མ་སྟོན་གྱི་ལུ་

གོང་ལུ་བཀོད་མི་བཟུམ་འབད། དང་པ་མིང་གྲུབ། མིང་ལས་ བདག་སྐྱེད་ལུ་ འགྱུར་བའི་སྐབས་ འབྱུང་ཨིན། དཔེར་ན།



ཟེར་བྱིས་པ། རང་ཕྱོན་མ། བརྩམས་བསྐྱིགས་པ། དཔེ་བསྐྱུན་པ། ཟེར་བྱི་པའི་བསྐྱར་ལས།
རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པའི་གཞུང་ལས། དངོས་པོ་བདག་དང་། བདག་སྐྱའི་སྐབས་ བཤད་པའི་
དགོངས་དོན་དང་ འགལ་ཤ་ཡིན། དེ་གིས་འབད།

ཟིན་འབྲི། རང་འབྲོན། ཟིན་མཐོག་། དཔེ་སྒྲུབ། ལྟ་བུ། མིང་དང་། དེ་ལས་ བདག་སྐྱེ་ལུ་ བསྐྱེད་
བའི་སྐབས། ཟིན་འབྲི་པ། རང་འབྲོན་མ། ཟིན་མཐོག་པ། དཔེ་སྒྲུབ་པ། དངོས་པོ་བདག་ད་ལྟ་
བའི་ ཆོག་གི་སྡེ་ལས་ བརྟེན་ཏེ་བྲི་དགོས་ཡིན། དེ་སྡེ་བྲི་བ་ཅིན་ ཡི་གུ་སྒྱུར་བའི་གཞུང་དང་
དོན་མཐུན་མ་འབད་འབྲེན་ཡིན་པས། དཔེར་ན།



༣.༤ བྱ/ལས་ཚིག་རྒྱང་པ་གཅིག་གིས་མིང་སྟོན་ཚུགས་མི།

མིང་མཐའ་དང་མིང་། བྱ་ཚིག་ལས་ཚིག་སོགས་ གཞན་ག་ཅི་ལུ་ཡང་ བརྟེན་མ་དགོ་པར། ད་
ལྟ་བའི་ཚིག་བྱེད་ཚིག་འདི་གིས་ར་ མིང་འབད་ འཕྱོ་བརྟུབ་མི་ལུ་ གོམ་ཨིན། དཔེར་ན།

ॐ नमः शिवाय नमः शिवाय

1. ཚེ་འཕྲོད་ཀྱི་ **རྒྱུ་ལྡན་པའི་** ཟུང་པ་ཅི་ **མིང་།**
2. མི་འཕྲོད་ཀྱི་ལུ་ ལའུ་མི་གི་ **པ་རྒྱུ་ལས་** ཟུང་པ་ཅི་ **བྱ་ཚིག་།**

ཆོག་ཀྱང་པ་གཤེག་གིས་ བྱ་ཆོག་དྲང་ མེད་གཏིས་ཆང་ བརྟེན་ཚུགས་པའི་ལུས་པ་ཡོད་མི

དེ་བཟུམ་གཞན་ཡང་།

ਸ੍ਰੀ ਭ੍ਰਿਗੋ ਕੁਪ੍ਰਾ ਭ੍ਰਿਕਾ ਕੁਪ੍ਰਾ ਜ਼ੈਕਾ ਲੂਪ੍ਰਾ ਭ੍ਰਿਯਾ ਭ੍ਰਿਵਾ ਭ੍ਰਿਪ੍ਰਾ ਪਭ੍ਰਿਗੋ ਭ੍ਰੁਵਾ ਭ੍ਰੇਕਾ
ਪਭ੍ਰੁਗਾ ਮਛੰਦ੍ਰਾ ਪਬੋਵਾ ਫ੍ਰਾ ਰੁਦ੍ਰਾ ਕੁਰ੍ਹਾ ਰੁਵਾ ਸ਼੍ਰੁਕਾ ਤ੍ਰੇ ਤ੍ਰੋ ਸ਼੍ਰੋ ਸ਼੍ਰਯਾ ਰ੍ਹਕਾ
ਯੋ ਕੁਪ੍ਰਾ ਝੰਦ੍ਰਾ ਧ੍ਰੁਸੁਦ੍ਰਾ ਟੋਕਾ ਰੁਕਾ ਬਿੰਦ੍ਰਾ ਪਥੰਦ੍ਰਾ ਮਥੋ ਪਤ੍ਰੁਕਾ

སྒྱུ་རྩལ་གྱི་ དཔེ་དག་པ་ཅིག་ བཀོད་པ་ཅིན།

- = བཟུང་པོའི་སྤྲུལ་ཁར་ དན་པའི་ **སྤྱི** ཞུགས་མ་བཅུག།
- = ཆོད་མའི་ནུང་ **སྤྱི**འིག་ མེད་པར་བཟུང་མ་ཚུགས།
- = ཐག་པ་གི་ **སྤྱི**མ་ བརྒྱབ་པས་ག?
- = རྒྱུ་བཟུང་ལུ་ དྲག་པ་དཔ་སྤྲིག་པའི་ ལཱ་ག་ཅིར་འབད་རུང་ **འཕྱུས་** སྤྲུལ་ཡོད།
- = རྒྱུས་མ་ དྲྀར་དཔ་ག་ཅིག་ཁར་ **སྤྲུག་** ག་ཞུགས་མི་དགོ་ག?
- = མ་ག་པ་དཔ་ ག་ཞུགས་མི་ག་པར་ན་ **དྲུག་** རྒྱུ་མི་ཉམས་པར་འདི་ཡིན་པས།
- = ཆོད་མེ་ཆོས་མེ་ **རྒྱལ་**ཁ་ ག་གིས་ཐོབ་ཅི།

༢.༥ བྱ་ཆོག་ཡིན་པ་ལུ་ མིང་གི་དོན་ལུ་སོ་སོ་འབད་ཡོད་མི།

དཔེར་ན། **ཕུགས་རས།** བཟུམ་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན། **འཕྱག།** **འཕྱགས།** ལ་སོགས་པ་ རྒྱུ་གསུམ་
དང་སྤྲུལ་ཆོག་སོགས་ བྱ་ཆོག་རྩལ་ དཀོན་མ་དགོ་པར། མིང་གི་དོན་ལུ་ **ཕུགས།** **ཟེར་** སོ་
སོ་ར་ཡོད་པ་ལས། དཔེ་དག་པ་ཅིག་བཀོད་པ་ཅིན།

ཕུགས་མ། ཨར་རྒྱུ། སྤྲུལ་ ཕྱིན་རྒྱུ་ ཅེད་མོ། རྒྱུ། རྫོང་། སྤྲིན་པ། ཆོམ། ལྷག། ཆོང་།
རྒྱུ་ག་ཞག། བཟུམ།

དེག་པའི་རྒྱ་འཐོབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ དབྱེ་བ་ཅམ་ཅིག་བཀོད་པ་ཡིན།

༢.༦ བསྐྱུ་ཡིག་ལས་ལུགས།

འདི་ལུ་ མིང་གི་བསྐྱུ་ཡིག་དཔ་། ཆོན་གི་བསྐྱུ་ཡིག་གཉིས་འབད་འདུག།

༡. **མིང་གི་བསྐྱུ་ཡིག་འདི།**

- | | |
|------------------------|------------|
| ༡. བསམ་གྲུབ་ལྡོངས་མཁར། | བསམ་ལྡོངས། |
| 2. ཡུན་ཆོགས་རྩྱ་ཐེ། | ཡུན་རྩྱ། |
| 3. ག་བའི་ཡུག་ལ། | ག་ཡུག། |

- | | |
|----------------|--------------------------------------|
| ༥. བཀྲ་ཤིས། | བཀྲ་ཤིས། |
| ༥. བཀྲ་འཛིན། | བཀྲིན། |
| ༦. ཡ་མ། སྒྲ་མ། | ཡ་མ། སྒྲ་མ། བཟུམ་འབད་ སྤྱི་དགོཔ་ཨིན། |

ཁ་ ཚིག་གི་བསྐྱུ་ཡིག། ཟེར་མི་འདྲི་ ཚིག་དང་ བཛོད་པ་ཚུ་ ཟུང་ཀྱང་འབད་ གཤིག་ཁར་བསྐྱུ་སྟེ་འབྲི་མི་
འདྲི་ཨིན།

དེ་འབད་མ་དུ། ཚིག་དང་བཛོད་པ་ཚུ་ བསྐྱུ་སྟེ་བྲི་བའི་སྐབས། བསྐྱུ་ཡོད་པ་འདྲི་ཚིག་ཚུ་ “ཛོད་ཚིག་” འབད་
མཉེ་པར། མིང་ལྷ་ཁྱུར་འགྲོམ་ལས། མིང་གི་རྒྱམ་གཞན་དང་འབྲེལ་ སྤྱི་ཤེས་དགོཔ་གཞུང་མཉེ་པར། དཔེར་ན།

༡. རྒྱུགས་གཤིག་ལཱ་སྒྲིགས། སྤྱི་ཚིག་ཡོད་མི་འདྲི། བསྐྱུ་ཡིག་འབད་བྲིམ་དུ། རྒྱུགས་སྒྲིག། ཟེར་མིང་གི་
རྒྱམ་གཞན་དང་ འབྲེལ་བྲི་དགོཔ་ཨིན།

༢. སྤྱི་ཡོད་མི་ འདས་ཚིག་ཡོད་མི་འདྲི། བསྐྱུ་ཡིག་འབད་བྲིམ་དུ། འབྲི་མི། ཟེར་མིང་གི་རྒྱམ་གཞན་དང་
འབྲེལ་བྲི་དགོཔ་ཨིན།

༣. བཏར་དུ་མི། འདས་ཚིག་ཡོད་མི་འདྲི། བསྐྱུ་ཡིག་འབད་བྲིམ་དུ། གྲུང་མི། ཟེར་མིང་གི་རྒྱམ་གཞན་དང་
འབྲེལ་བྲི་དགོཔ་ཨིན།

༤. བཟུམ་ཉི་འབྱུང་ནི། མ་འོངས་པ་འདྲི་ཚིག་ཡོད་མི་འདྲི། བསྐྱུ་ཡིག་འབད་བྲིམ་དུ། ཟེ་འབྱུང་། ཟེར་མིང་
གི་རྒྱམ་གཞན་དང་ འབྲེལ་བྲི་དགོཔ་ཨིན།

༥. བསྐྱུ་བ་ཉི་མེད་ཤས། མ་འོངས་པ་འདྲི་ཚིག་ཡོད་མི་འདྲི། བསྐྱུ་ཡིག་འབད་བྲིམ་དུ། སྐྱུ་བ་ཤས། ཟེར་
མིང་གི་རྒྱམ་གཞན་དང་ འབྲེལ་བྲི་དགོཔ་ཨིན།

ཕན་དང་རྒྱམ་དབྱེ་བསྐྱུ་མི་ ཨིན་པ་ཅིན། འབྲེན་ཚིག་དང་འབྲེལ་ སྟེ་བ་ འཇུག་ཤེས་དགོ།

- | | |
|---------------------|--|
| ༡. བཏཱ་བ་ཅིན། | བཏཱ་ན། བྱ་ཚིག། |
| ༢. གྲུང་དགོཔ་པ་ཅིན། | གྲུང་ན། བྱ་ཚིག། |
| ༣. བཛོད་པ་དུ་པ་ཅིན། | བཛོད་ན། བྱ་ཚིག། བཟུམ་ ཉམ་སྟེ་ འཇུག་བ་འབད་ཤེས་དགོཔ་ཨིན། |

མིང་གི་མཇུག་དོན།

ཡིག་སྟེ་བ་སོ་སོ་འབད་ དར་ཡོད་པ་འདྲི་ཁྱུངས་དང་། འཁྱུལ་སྟོང་ལག་ལེན།

༡. ཡིག་ཆ་ལུ་གཞི་མ་བཅོལ་བར་ རག་དལ་གྱི་དབང་ལུ་ ཐལ་ཡོད་པ།

ཟུབ་འབྲས། ཟེར་མི་འདྲི། ཟུབ་ཚར་བའི་འབྲས་བུ་ འབད་ནི་དེ་གིས། ཟུབ་འབྲས། ཟེར་འདས་ཚིག་གི་
དགོ། ཟེར་མི་དང་།

སྔན་ཕྱོན། ཟེར་མི་འདྲི། སྔན་མ་ལས་ ཕྱོན་ཚར་ཚར་མ་ འབད་ནི་དེ་གིས། སྔན་ཕྱོན། ཟེར་འདས་
ཚིག་གི་དགོ།

བྱུང་རབས། ཟེར་མི་འདྲི། ཉེ་མ་ལས་ བྱུང་ཚར་ཚར་མ་གི་ ལོ་རྒྱུས་ འབད་ནི་དེ་གིས། བྱུང་རབས།
ཟེར་ འདས་ཚིག་གི་དགོ། ཟེར་བའི་ ལ་རྒྱུན་ལུ་བརྟེན་ཉེ་ མིང་དང་སྤྱད་ཚིག་ སོ་སོ་འབད་ དབྱེད་མ་
ཚུགས་པར་ དར་བྱབ་སོང་ཡོད་པ་ ཡིན་པས། དེ་ཚུ་ཡང་།

༢. མིང་དང་ སྤྱད་ཚིག་གཉིས་ དབྱེ་མ་ཚུགས་པར་ མིང་འབད་བྲིས་ཡོད་པ།

འདས་པ་ མ་འོངས་པ་ སྒྲུལ་ཚིག་གི་ རྫོང་ཚིག་བསྐྱེད་ཡོད་མི་ སྤྱད་ཚིག་ཚུ། མིང་འབད་ལག་ལེན་
འཐབ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ དཔེ་གཞན་ཡང་།

ཀ་ ཚིག།

སྔན་ནས་ཕྱོན་པའི་...

རིན་ཆེན་སྤྱངས་པའི་...

ཁ་ སྤྱད་ཚིག།

སྔན་ཕྱོན།

རིན་སྤྱངས།

ཚུ་ལས་སྐྱེས་པའི་རིགས་...

མཚོ་ལས་སྐྱེས་པའི་རིགས་...

བསྐྱོག་ནིའི་ཐབས་...

བསྐྱིགས་ཚར་མི་...

བྲི་ནིའི་རིག་ཅུལ་...

བཏང་ཡོད་མི་

བསྐྱལ་ནི་དང་ལེན་ནི་...

པདྨ་སྤྱངས་པའི་...

དབྱངས་ཅན་ལྟ་མོ་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ནས་ འཁྱུངས་པའམ་བྱུང་

བས་ན་...

ཚུ་སྐྱེས།

མཚོ་སྐྱེས།

བསྐྱོག་ཐབས།

བསྐྱིགས་མི།

བྲི་ཅུལ།

བཏང་མི།

བསྐྱལ་ལེན།

པདྨ་སྤྱངས།

མཚོ་བྱུང་མ།

ལྷ་རྒྱལ་དབང་པོ་ཡན་ལག་དང་བཅས་པར་བཀྲ་ཤིས་པའི་
མཚན་བཟང་གིས་གང་ཞིང་ཉེས་སྒྲིན་གང་ཡང་མེད་པར་
ལེགས་པར་བྲིས་པ་ལྷ་བྱུང་ཡོད་པས་ན་” ལེགས་བྲིས།
དབང་ཕྱག་གི་སྐྱ་གཟུགས་དེ་མཇལ་བ་ཙམ་གྱིས་གཞན་
ཡིད་འཕྲོག་པ་དང་སེམས་ལ་བདེ་བ་ཚད་མེད་འབྱུང་བས་ན་ བདེ་འབྱུང་།
..
རྒྱལ་བ་ལྷ་ལས་བབས་པའི་དུས་ཆེན་” ལྷ་བབས་དུས་ཆེན།
བྱ་ཡི་རིགས་ ག་ར་ སློང་ལས་ སྐྱེས་པས་ན་” སློང་སྐྱེས།

ཁ་རྒྱན་བཟུམ་ འདས་མ་འོངས་ཀྱི་ བྱེད་ལས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མིང་གྲུབ་འགྲོ་བ་ཅིན། ཏེ་
མ་འབྲེན་མི་ལུ་ མིང་སོ་སོ་ཅིག་དང་། མ་འབྲེན་མི་ མ་འོངས་པའི་དོན་ལུ་ མིང་སོ་
སོ་ཅིག་ ད་སྟོ་ འབྲེན་པའི་བསྐྱང་གི་ མིང་སོ་སོ་གཅིག་ བཏགས་དགོ་པའི་ སྒྲིན་ལུ་
ཐལ་ནི་དང་།

གཞུང་ལས། དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཙམ་སྟོན་པའི་མིང་དང་། བྱ་ལས་གང་རུང་ སྟོན་པའི་བྱ་
ཆོག་གི་རྣམ་གཞག་དང་ འགལ་ཏེ། མིང་དང་བྱ་ཆོག་གཉིས་ ཐ་དད་མེད་པའི་ སྒྲིན་
ལུ་འགྱུར་ནི་ཨིན་མ་ལས། རྫོང་ཁ་ལག་ལེན་གྱི་དོན་ལུ་ སྟོན་མ་ལས་དར་བྱབ་སྟོན་
སོང་ཡོད་མི་ མིང་གི་རིགས་ཚུ་ཨིན་ན་ མ་གཏོགས། ད་ལས་ཡར་འབད་བ་ཅིན་ མིང་
འདི་བྲི་ནི་ སྤང་དགོ་པ་ཁག་ཆེ།

དེ་འབད་ཞིན་མ་ལས། མིང་འདི་བྲི་བའི་སྐབས། ཡི་གུ་འབྲི་མི་རང་གིས། མིང་ཨིན་ན་? སྤྱད་ཆོག་
ཨིན་ན་? སོ་སོར་བྱེས་ཏེ།

༡. སྤྱད་ཆོག་འབད་བ་ཅིན།

སྟོན་མ་ལས་ བྱོན་ཚར་ཚར་མ་ འབད་ནི་དེ་གིས། སྟོན་བྱོན།

སྟོན་མ་ལས་ བྱུང་ཚར་ཚར་མ་འབད་ནི་དེ་གིས། སྟོན་བྱུང་།

༡. མིང་འབད་བ་ཅིན།

སྒྲིན་འབྱོན། འབྱུང་རབས། དེ་སྤྱི་བེ་དགོཔ་ ཁ་གསལ་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

འཛམ་གཤིས་ སྤྱད་ཆོག་འདི། ཚུམ་རེ་རྒྱབ་ད། ཆོག་རྒྱུ་འཕྱི་སྒྲིན་འབད་དེ་ འབྲན་འབྲུ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ན་མ་
ཤེས། དེ་མེན། སྤྱད་དང་ནམ་དབྱེ་ཚུ་ ཚངམ་འབད་བཅུགས་ཏེ་བེ་བ་ཅིན། འཛེལ་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཚུང་།

༣. མིང་དང་སྤྱད་ཆོག་གི་དབྱེ་བ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི་གི་
དོན་ལུ། ཆོག་དང་མིང་གི་ དབྱེ་བ་དཔྱད་ཐངས།

ཀ་ བསྐྱལ་ནི་དང་ལེན་ནི། ཟེར་ཆོག་/རྫོང་ཆོག་འབད་ བེ་བ་ཅིན། རོར་བ་མེན། དེ་སྤྱི་ར་ བེ་
དགོ།

ཁ་ ཆོག་འདི་ མིང་འབད་བེམ་ད།
བསྐྱལ་ལེན། ཟེར་བེ་བ་ཅིན། རོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། སྤྱི་ལེན། ཟེར་ ད་ལྟ་བའི་ཆོག་ལས་ འཕུ་སྤྱི་བེ་དགོ།

ཀ་ སྐད་ བསྐྱུར་ནི། ཟེར་ ཆོག་/རྫོང་ཆོག་འབད་ བེ་བ་ཅིན། རོར་བ་མེན། དེ་སྤྱི་ར་བེ་དགོ།

ཁ་ ཆོག་འདི་ མིང་འབད་བེམ་ད།
སྐད་བསྐྱུར། ཟེར་བེ་བ་ཅིན། རོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། སྐད་སྐྱུར། ཟེར་ ད་ལྟ་བའི་ཆོག་ལས་ འཕུ་སྤྱི་བེ་དགོ།

ཀ་ སྒྲིན་ བརྫོང་ནི། ཟེར་ ཆོག་/རྫོང་ཆོག་འབད་ བེ་བ་ཅིན། རོར་བ་མེན། དེ་སྤྱི་ར་བེ་དགོ།

ཁ་ ཆོག་འདི་ མིང་འབད་བེམ་ད།
སྒྲིན་བརྫོང། ཟེར་བེ་བ་ཅིན། རོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། སྒྲིན་རྫོང། ཟེར་ ད་ལྟ་བའི་ཆོག་ལས་ འཕུ་སྤྱི་བེ་དགོ།

ཀ་ དེས་པའི་ལན། ཟེར་ ཆོག་/རྫོང་ཆོག་འབད་ བེ་བ་ཅིན། རོར་བ་མེན། དེ་སྤྱི་ར་བེ་དགོ།

ཁ་ ཆོག་འདི་ མིང་འབད་བེམ་ད།
དེས་ལན། ཟེར་བེ་བ་ཅིན། རོར་བ་ཡིན།

དེ་མེན་པར། འབྲི་ལན། ཟེར་ ད་ལྷ་བའི་ཚིག་ལས་ འཕུ་སྟེ་བྱི་དགོ།

ཀ་ མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ། ཟེར་ ཚིག་/རྫོང་ཚིག་འབད་ བྱི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་མེན། དེ་སྟེར་བྱི་དགོ།
ལ་ ཚིག་འདི་ མིང་འབད་བྱིས་ད།
མཚོག་གྱུར། ཟེར་བྱི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། མཚོག་འགྱུར། ཟེར་ ད་ལྷ་བའི་ཚིག་ལས་ འཕུ་སྟེ་བྱི་དགོ།

ཀ་ བྱི་ནིའི་ རིག་ཅུལ། ཟེར་ ཚིག་/རྫོང་ཚིག་འབད་ བྱི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་མེན། དེ་སྟེར་བྱི་དགོ།
ལ་ ཚིག་འདི་ མིང་འབད་བྱིས་ད།
བྱི་ཅུལ། ཟེར་བྱི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། འབྲི་ཅུལ། ཟེར་ ད་ལྷ་བའི་ཚིག་ལས་ འཕུ་སྟེ་བྱི་དགོ།

ཀ་ བྱི་ནི་དང་ལྷག་ནི། ཟེར་ ཚིག་/རྫོང་ཚིག་འབད་ བྱི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་མེན། དེ་སྟེར་བྱི་དགོ།
ལ་ ཚིག་འདི་ མིང་འབད་བྱིས་ད།
བྱི་ལྷག། ཟེར་བྱི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། འབྲི་ལྷག། ཟེར་ ད་ལྷ་བའི་ཚིག་ལས་ འཕུ་སྟེ་བྱི་དགོ།

ཀ་ བསྐྱོག་ནིའི་ཐབས། ཟེར་ ཚིག་/རྫོང་ཚིག་འབད་ བྱི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་མེན། དེ་སྟེར་བྱི་དགོ།
ལ་ ཚིག་འདི་ མིང་འབད་བྱིས་ད།
བསྐྱོག་ཐབས། ཟེར་བྱི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། བསྐྱོག་ཐབས། ཟེར་ ད་ལྷ་བའི་ཚིག་ལས་ འཕུ་སྟེ་བྱི་དགོ།

ཀ་ བྱ་ཡི་རིགས་ག་ར་ སྐྱོང་ལས་ སྐྱེས་པས་ན་... ཟེར་ཚིག་/རྫོང་ཚིག་འབད་ བྱི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་
མེན། དེ་སྟེར་ བྱི་དགོ།
ལ་ ཚིག་འདི་ མིང་འབད་བྱིས་ད།
སྐྱོང་སྐྱེས། ཟེར་བྱི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། སྐྱོང་སྐྱེ། ཟེར་ ད་ལྷ་བའི་ཚིག་ལས་ འཕུ་སྟེ་བྱི་དགོ།

ཀ་ དབྱངས་ཅན་ལྟ་མོ་ རྒྱ་མཚོའི་ནང་ནས་ འབྱུངས་པའམ་བྱུང་བས་ན་། ཟེར་ཆོག་/རྫོང་ཆོག་
འབད་ བྲི་བ་ཅིན། རྟོར་བ་མེན། དེ་སྟེར་ བྲི་དགོ།

ཁ་ ཆོག་འདི་ མིང་འབད་བྲིས་ད།
མཚོ་བྱང་། ཟེར་བྲི་བ་ཅིན། རྟོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། མཚོ་འབྱུང་། ཟེར་ ད་ལྟ་བའི་ཆོག་ལས་ འབྲུ་སྟེ་བྲི་དགོ།

ཀ་ རྒྱུས་ཡོད་མི་། ཟེར་ཆོག་/རྫོང་ཆོག་འབད་ བྲི་བ་ཅིན། རྟོར་བ་མེན། དེ་སྟེར་ བྲི་དགོ།

ཁ་ ཆོག་འདི་ མིང་འབད་བྲིས་ད།
རྒྱུས་མི། ཟེར་བྲི་བ་ཅིན། རྟོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། རྒྱུ་མི། ཟེར་ ད་ལྟ་བའི་ཆོག་ལས་ འབྲུ་སྟེ་བྲི་དགོ།

ཀ་ བསྐྱབས་ཚར་མི་། ཟེར་ཆོག་/རྫོང་ཆོག་འབད་ བྲི་བ་ཅིན། རྟོར་བ་མེན། དེ་སྟེར་ བྲི་དགོ།

ཁ་ ཆོག་འདི་ མིང་འབད་བྲིས་ད།
བསྐྱབས་མི། ཟེར་བྲི་བ་ཅིན། རྟོར་བ་ཡིན།
དེ་མེན་པར། རྒྱུ་མི། ཟེར་ ད་ལྟ་བའི་ཆོག་ལས་ འབྲུ་སྟེ་བྲི་དགོ།

ལྷོ་བཟུམ་འབད།

ཀ། ༡. གྲོས་སྤྱད། བཟུམ་འབད་བ་ཅིན། གྲོས་ཟེར་མི་ མིང་དང་། སྤྱད་ཟེར་མི་ བྱ་ཆོག་

གཉིས་བསྟུན་ཏེ་ གྲུབ་པའི་ མིང་ཡིན་མ་ལས། བྱ་ཆོག་ ག་ཡིན་མི་འདི་ ད་ལྟ་ བའི་ཆོག་ལས་
འབྲུ་སྟེ་ བྲི་དགོ་པ་ཡིན།

༢. གྲོས་ བསྐྱར་ནི། བཟུམ་འབད་བ་ཅིན། གྲོས་ ཟེར་མི་འདི་ མིང་ བརྫོང་དོན་གཙོ་བོ་དང་།
བསྐྱར་ ཟེར་མི་འདི་ བྱ་ཆོག་འབད་ འཇུག་པ་ལས། འཇུག་པ་དང་ དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་

དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ ཏུས་གསུམ་གྱི་ཚིག་ བཅུགས་ཤེས་དགོས་དང་། ཚིག་གི་ ས་སྟོང་བཞག་ཤེས་
དགོ།

ཁ།

- པན་ཐོགས། བབྱམ་འབད་བ་ཅིན། པན་ཟེར་མི་ བྱ་ཚིག་དང་། ཐོགས་ཟེར་མི་ བྱ་ཚིག་ གཉིས་
བསྐྱེམས་ཏེ་ གྲུབ་པའི་ མིང་ཨིནམ་དང་།
- པན་ ཐོགས་ནི། བབྱམ་གྱི་གནས་སྐབས་ནང་ འབད་བ་ཅིན། པན་ ཟེར་མི་འདི་ མིང་
དང་། ཐོགས་ ཟེར་མི་འདི་ བྱ་ཚིག་འབད་ འགྱུལ་ཨིནམ་ལས། བྱ་ཚིག་དང་མིང་གི་ བར་ན་
ས་སྟོང་བཞག་ཤེས་དགོ།

ག།

- རིག་སྦྱར། བབྱམ་འབད་བ་ཅིན། རིག་ཟེར་མི་ མིང་དང་། སྦྱར་ཟེར་མི་ བྱ་ཚིག་
གཉིས་བསྐྱེམས་ཏེ་ གྲུབ་པའི་ མིང་ཨིནམ་ལས། **བྱ་ཚིག་ ག་ཨིན་མི་འདི་ ད་ལྟ་**
བའི་ཚིག་ལས་འབྱུང་ཞེ་ བྲི་དགོས་ཨིན།
- རིག་པ་ བསྦྱར་ནི། བབྱམ་འབད་བ་ཅིན། རིག་པ་ ཟེར་མི་འདི་ མིང་ བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་
འབད་ འཇུག་ཡོད་པ་དང་། བསྦྱར་ ཟེར་མི་འདི་ བྱ་ཚིག་འབད་ འཇུག་པ་ ལས། འཇུག་པ་
དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཏུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ ཏུས་གསུམ་ གྱི་ ཚིག་བཅུགས་ཤེས་
དགོས་དང་། བར་ན་ ས་སྟོང་ཡང་ དེ་སྟེ་བཞག་སྟེ་ བྲི་བ་ཅིན། རོར་འབྲུལ་མི་འབྱུང་ནི་ཨིན།
དཔེར་ན།

མིང་འབད་འཇུག་པ།

མིང་ལས་ མིང་དང་བྱ་ཚིག་འབད་སྦྱར་ཡོད་པ།

ཁྱིམ་ **ཟུ་སྟེང་** འབད་དགོ་པས།

ཁྱིམ་ **ཟུ་** བསྟེན་དགོ་པས།

དམངས་ལུ་ **པན་ཐོགས་** མིན་འདུག།

དམངས་ལུ་ **པན་** ཐོགས་པས།

མཁས་པ་ལུ་ **དོ་འགྲན་** འབད་དགོ།

མཁས་པ་ལུ་ **དོ་** འགྲན་དགོ།

རིག་སྒྲུབ་ འགོ་འདྲེན་ འཐབ་དོ།

ཁས་སྒྲུབ་ འབད་དགོཔ།

སངས་རྒྱལ་གྱི་ རྟོན་ལུ།

རིགས་སྒྲེ་ བཤད་པ་བྲིད་གོ།

སྒྲ་སྒྲེ་ རྒྱབ་ལུག།

སྒྲ་སྒྲེ་ མ་རྒྱབ།

ཆ་སྟོམ་ འབད་འདུག།

སྟོན་རྫོང་ འབད་ནི་མིན་འདུག།

རིག་པ་ བསྐྱར་ནིའི་ལཱ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དོ།

ཁས་ སྒྲུབ་དགོཔ།

སངས་ རྒྱལ་ནིའི་རྟོན་ལུ།

རིགས་ བསྐྱེས་ཏེ་ བཤད་པ་བྲིད་གོ།

རིགས་ བསྐྱེ་ཚུགས་དགོ།

རིགས་ སྒྲེ་དོ།

རིགས་ སྒྲེས་ཤིག།

སྒྲ་ བསྐྱེ་ནི་མི་འོང་།

སྒྲ་ བསྐྱེས་ཏེ་ མ་བཞག།

སྒྲ་ མ་སྒྲེས།

ཆ་ སྟོམས་ཏེ་ བྱིན་ལུག།

ཆ་ སྟོམ་དོ།

སྟོན་ རྫོང་དེས།

སྟོན་ བརྫོང་ནི་མིན་པས།

** གྲོས་བསྐྱར། སྟོན་བརྫོང་། རྒྱ་བསྐྱེད། ཐོབ་བརྫོང་། བཟུམ་ བྱ་ཆོག་དང་འདས་ཆོག་ག་སྟོན་འབད་ བྲི་
བ་ཅིན། རྣམ་གཞག་དང་འགལ་བ་ཨིན་ **

འདི་བཟུམ་འབད་ གཞན་ཡང་།

བྲི་མི་དགོ། འབྲི་མི་དགོ། ཆོག་མཆམས་ གཙང་པའི་སྐབས་ལུ་ བདག་སྒྲ། དགག་སྒྲ། རྫོང་དོན་གཙོ་བོ་
ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཟུ་སྟེ་མ་གཙང་པ་ཅིན། རྟོན་དག་ཡིང་སྒྲུབ་འབད་ འབྱུལ་ཨིན།

གཅིག་གི་དོན་དག། འབྲི་མི་ དགོ། ཟེར་བའི་བརྟ་དང་།

གཅིག་གི་དོན་དག། བྱི་ མི་དགོ། ཟེར་བའི་བད་གཉིས་ཀྱི་བྱད་པར་ མེད་པ་བཟུམ་འབད་ གཅིག་ལུ་
འབྱུར་ནི་ཨིན། འདི་བཟུམ་ཀྱི་རིགས་ ཚད་མེད་པ་ཅིག་ཡོད་པ་ལས་ དཔྱད་དེ་བྱི་དགོ་པ་ གཤམ་ཆེ།

སྐད་ཡིག་གི་ཚུམ་གཞག་ མིང་དང་ཚིག་ལུ་ མ་བརྟེན་པར། ཚུམ་དང་འཛིག་རྟེན་གྱི་ལཱ་ག་ཅི་ཡང་ འབད་
ཐབས་མེད་པ་ཨིན། ཟེར་ འཐོན་དོ་བཟུམ། ཚུམ་སྤིང་གི་ བྱ་གཞག་ཆ་མཉམ་སྐད་ཡིག་གི་ ཚུམ་གཞག་
ལས་ བད་སྤྱོད་ཀྱི་ལཱ་ཚུ་ འབྱུང་མ་ཨིན། དེ་ལས་བརྟེན་ ལག་ལེན་འཐབ་ད་ལུ་ ཁ་ལས་ག་ཅི་འཐོན་མི་
འདི། མ་དཔྱད་པར་ སྤྲང་བ་གང་ཤར་འབད་ མེན་པར། ད་ལས་པར་ ང་བཅས་རའི་རྫོང་ཁའི་ བད་
དག་གི་ཚུམ་གཞག་ བྱངས་བཅོན་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ། རིག་པ་གིས་ ལེགས་པར་དཔྱད་དེ་ སྤྱོར་ཚུ་ལ་
གྱི་ཚུམ་གཞག་ཚུ་ རང་གིས་ཤེས་མི་བྱབ་སྤེལ་དང་། མ་ཤེས་མི་ འདྲི་གཏུགས་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་
དགོ་པའི་ དོན་ལུ་ཨིན་ནོ།

༤. ཏེ་མ་ལས་ བཅོས་མ་མེན་པར་ ཚུམ་གཞག་དང་ལཱ་ཚུམ་འབད་ ལག་ལེན་ནང་དར་བྱབ་སོང་
ཡོད་མི་ མིང་རིགས་དངོས་པོ་བདག་ལས་གྲུབ་ཡོད་པའི་ སྤྱབ་བྱེད་མངོན་སུམ་ གསལ་ཡོད་པ།

ཀ། བྱ་ཚིག་གཉིས་ཅེག་ལས་གྲུབ་པ།
སྤྱང་སྤྱོད། འཛིན་སྤྱོད། གཏོང་ལེན། སྤྱེལ་འདྲེན། རྩང་དེག། འབྲི་གྲོག། གསོག་འཛོག། འདེགས་ འཛོག། གཟིགས་འབྱུལ། ལོག་ལྷ། ཕྱིས་བཞག། འབྱུལ་སྤྱོད། སྤྱང་འཛོམ། འབྱུང་འབྱུར། ལྷ་ བཤལ། སྤྱོར་གྲོག། འདྲུ་འཛོམ། ལྷ་སྤོར། ལེགས་རྫོང། རྫོང་སོར། ཞིབ་དཔྱོད།
ཁ། མིང་གི་མཐའ་མར་ བྱ་ཚིག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་གྲུབ་པ།
བདག་སྤྱོད། འགོ་འབྱེད། བྱིས་སྤྱང། ཚིག་སྤྱང། བྱིས་སྤྱབ། བརྒྱད་འཛིན། བྱང་འདྲེན། ཞག་ སྤྱོད། སྤྱི་སྤྱང། བརྟེན་སྤྱང། སྤོལ་འཛིན། སྤིང་འཛིན། སྤྱི་སྤྱང། རྩ་སེལ། རོ་སྤྱོད། ལམ་སེལ། སྤོག་གཙོད། བཀའ་སྤྱང། དོགས་དཔྱོད། གསལ་སྤོན། བྱུགས་སྤྱོད། བྱང་འབྱུག། ཚུམ་སྤྱང།

ག། མིང་གི་ཐོག་མར་ བྱ་ཚིག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གྲུབ་ཡོད་པའི་མིང་ག་ར་ ད་ལྟ་བའི་
ཚིག་ལས་ གྲུབ་ཡོད་པ།

སྒྲིག་ལས་/ཁྲིམས། རྫོང་སྤྱ། རྫོང་ཚིག། འབྲི་ཚོམ། སྤང་མ། སྤྱེ་ཁང་། འཕྱོན་ཁྱུངས། འབྱུང་ཁྱུངས།
འབྲི་རྒྱལས། འབྲི་ཁྲི། ཚོད་སྟེ། སེལ་ཐབས། སྤྱོད་ཚན། སྤང་བ། གཏོང་བ། རང་འབྱུང་། རང་
འབྱོན།

དེ་བརྩམ་ལུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ བརྟག་དཔྱད་འབད་བཟུ་བ་ཅིན། ཡིག་སྟེ་གྱི་སྤྱབས་
མ་བདེ་མི་འདི་ ཏེ་མ་ཅིག་ལས་ བྱུང་འབྱུང་མ་མེན་པར། བར་སྤྱབས་ཅིག་ལས་
འབྱུང་མ་ཡིན་མ་ དེས་བདེན་ཡིན་པས།

དེ་གིས་འབད་ སྐད་ཡིག་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སྤྱབས། རྫོང་བ་དང་འབྲུལ་བ་ མི་
ཟུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚིག་/རྫོང་ཚིག་གི་སྤྱབས་ འབྲུག་མི་བྱ་ཚིག་དང་། མིང་འབད་
འབྲུག་མི་བྱ་ཚིག་གཉིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཏེ་གོ་སྟེ་ དབྱེ་བ་ བྱེ་ཤེས་དགོཔ་འདི་
གནམ་མེད་ས་མེད་གལ་ཆེམ་འདུག།

མིང་གི་རྣམ་གཞག་དང་འབྲེལ་བྱི་དགོ་པའི་བརྩུད་དོན།

ཡི་གུའི་སྟེ་བ་ འབྲ་མིན་འབད་ འཕྱོན་མི་གཙོ་བོ་ བྱ་ཚིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མིང་གྲུབ་འོང་བའི་སྤྱབས། འདས།
མ་འོངས། ད་ལྟ། སྤྱུ་ཚིག་གི་སྟེ་བ་ སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ། ག་སྟོད་པ་འབད་ བྱི་ནི་དེ་གིས་ཡིན་མས། དེ་
ཡང་། དཔེ་འབད་བ་ཅིན།

འཕྱོན་བསྐྱེད། ཐོན་བསྐྱེད། ཐོན་སྐྱེད། འཕྱོན་སྐྱེད། བརྩམ་དང་། བསྐྱུག་མི། བསྐྱུགས་མི། སྤྱུགས་མི།
སྤྱུག་མི། བརྩམ་ བཞི་དེ་རེ་ཐོན་ཡོད་རུང་། སྐད་ཡིག་གི་ རྣམ་གཞག་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན། བཞི་པོ་ཆ་ར་
བདེན་པ་འབད་ འོང་ མི་སྲིད་ནི་ཡིན།

ཨིན་རུང་། ང་བཅས་ཀྱིས་ ད་ལྟོ་ཚུན་ཆོད་ བཞིལ་ཆར་ བདེན་པ་འབད་བཅིས་ཏེ་ བེམ་མ་གཏོགས།
གཞི་ཏེན་འབད་ནིའི་ རྣམ་གཞག་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ མ་དཔྱད་ནི་དེ་གིས་ཨིན་པས།

ཡིག་སྒྲེབ་ དབྱེད་པུད་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྐྱགས་བཟུམ་ཅིག་ བྱིན་དགོཔ་འཐོན་རུང་། བདེན་མི་དང་ མ་བདེན་
མི་གར་ལུ་ ཡང་ལྷི་མེད་པར་ འབྲན་འབྲ་འབད་མྱོད་ཅུག། དཔེ་འབདན། “རྟ་གི་རུམ་” ཟེར་མི་དང་།
“སྤྲང་གི་རུམ་” ཟེར་མི་གཉིས་ཆར་ བདེན་པ་འབད་ ཆ་བཞག་དོ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ ཐལ་ཆར་འདུག།

དེ་འབད་ཞིན་མ་ལས། དངོས་པོ་བདག་གཞན་དུས་གསུམ་གྱི་སྐབས། བདག་བྱེད་པ་པོའི་དངོས་པོ་དང་
བྱེད་པོའི་ལས་གར་ དངོས་པོ་བདག་དང་། དེ་གར་ ད་ལྟོ་བའི་ཆོག་ལས་འགྲུབ་དགོ་པའི་ རྣམ་གཞག་
ཡོད་དོ་བཟུམ། དངོས་པོ་བདག་གི་སྐབས་ བདག་བྱེད་པ་པོའི་དངོས་པོ་གི་ རིགས།

གཙོད་པ་པོ། གཙོད་བྱེད། ལྷ་བ་པོ། ལྷ་བྱེད། སྐྱབ་པ་པོ། སྐྱབ་བྱེད། རར་བ་པོ། རར་བྱེད། སྤྲེག་པ་པོ།
སྤྲེག་བྱེད། འཛིན་པ་པོ། འཛིན་བྱེད། གཙོད་མཁུན། ལྷ་མཁུན། སྐྱབ་མཁུན། རར་མཁུན། སྤྲེག་མཁུན།
འཛིན་མཁུན།

ཟེར་མི་བཟུམ་ གར་ དུས་ད་ལྟོ་བའི་ ཆོག་ལས་འོངམ་མ་གཏོགས། འདས་ མ་འོངས་ སྐྱལ་ཆོག་ཚུ་
ལས་ མིང་གི་གས་སུ་ གྲུབ་འོངས་འོངམ་ ཡུད་དོག་གཅིག་ཡང་ མེད་ནི་དེ་གིས་ཨིན། བྱ་ཆོག་དང་འབྲེལ་
བའི་ མིང་གི་རིགས་ཚུ་ ག་ཅི་བཟུམ་བྲི་དགོཔ་ཐོན་ཏེ་ འབད་རུང་། ད་ལྟོ་བའི་ཆོག་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་
དགོཔ་ཨིན་མ་ལས།

བད་སྟོར་གྱི་གཞུང་ལས་འཐོན་མི་ རྣམ་གཞག་ཚུ་ བད་སྟོར་གྱི་སྒྲིགས་བམ་ནང་ལུ་ མ་བཞག་པར། སྟོར་བ་ལག་ལེན་གྱི་ནང་གདན་པ་ལས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན། འབྲི་ལུགས་རྣམ་གཞག་འདི་ བྱངས་བཅན་རྟོག་རྟེ་དང་། མཁས་དབང་ཀུན་གྱིས་ གློ་

བཅོལ་ཚུགས་པའི་ གནས་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ནི་ཨིན་པའི་ཁར། མ་འོངས་པ་ལུ་ བད་སྟོར་གྱི་གཞུང་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཅོལ་དང་ རྒྱབ་ལེན་འབདཿ་ད། སྤབས་བདེ་རྟོག་རྟེ་ཅིག་ལུ་ འགྱུར་ནིའི་དགོས་པ་སྦྲེལ་ཡོད་པ་ ཏེ་ གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན། འོ་དག་ཅིག་ལས་ ཀུན་གྱི་ མཐུན་སྦྲེལ་ལུ་གྱུར་རྟེ་ དཔལ་ལུན་འབྲུག་པའི་ བད་སྟོར་གྱི་གཞི་མ་ བྱངས་བཅན་པོ་ འགན་ལྗེ་མེད་མི་ཅིག་ལུ་ འགྱུར་ནི་ཨིན་ནོ།

བྱ་ཆོག་ལས་འགྲུབ་མི་ མིང་སོ་སོར་ དབྱེ་མ་ཤེས་པ་ཅིན། འོག་གི་ རྫོང་ཆོག་གཉིས་ལུ་ བྱད་པར་ཡོད་རུང་ བྱེ་མ་ཚུགས་པར་ གཅིག་འབད་ མཐོང་དོ་བཟུམ་འགྱུ་འོང་།

༡. གནས་བསྐྱོར་འགྱུ་ནི།

༢. གནས་བསྐྱོར་བར་འགྱུ་ནི།

༡. གྲོས་བསྐྱར་ནི།

༢. གྲོས་བསྐྱར་འབད་ནི།

༡. རྒྱ་བསྐྱེད་བརྟུང་ཡི།

༢. རྒྱ་བསྐྱེད་ལྷན།

༡. གཞན་རྒྱུ་བསྐྱུལ་འབད་ནི་ལཱ་ཁག་ཡོད། ༢. གཞན་རྒྱུ་བསྐྱུལ་ནི་ལཱ་ཁག་ཡོད།

༡. གཉིས་འབད་བཅོགས་ཅི།

༢. གཉིས་བཅོགས་ཀྱབ་ཅི།

༡. རྟེ་འབྲིམ་ལས་གྲུ་ཡོན་འཐོབ་དོ། ༢. རྟེ་འབྲིམ་ལས་གྲུ་ལེན་འབག་ནི།

ག། བྱ་ཆོག་དང་ལས་ཆོག་ཚུ་ཕྱད་དང་ཆོག་གོགས་ཚུ་དང་སྒྱུར་ཚུ་ལ།

དགོས་དོན།

སྒྲེབ་མ་འདྲམ་འབྱུང་སའི་ ཀ་གཞན་གཅིག་པོ་འདི། ཡིག་སྒྱུར་གྱི་སྐབས། བྱ་ཆོག་དང་ལས་ཆོག་ ཚུ་ ཕྱད་དང་ཆོག་གོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ སྒྱུར་མ་ད། ལམ་ལུགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སྒྱུར་ཚུ་ལ་ ཚུལ་དང་མ་མཐུན་མ་ལས་ འཐོན་མ་ཡིན་པས།

སྐུམ་ཉགས་/ཡི་གུའི་སྒྱུར་བའི་གཞུང་ལས་ མིང་ཆོག་བཞོད་པ་གསུམ་དང་ བདག་གཞན་དུས་ གསུམ་གྱི་ནུམ་གཞག་ཚུ་ འཁྲུལ་མེད་འབད་ སྟོན་ཡོད་པ་ཡིན་རུང་། ལག་ལེན་འབབ་མི་ཚུ་ གིས་ ནུམ་གཞག་ལུ་ གཞི་རྟེན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་གྱི་ སྐྱུང་བ་ཉུང་མ་མཚན། དུས་གསུམ་ གྱི་ ཡི་གུ་སྒྲེབ་སོ་སོ་འབད་ཡོད་རུང་ སྐྱ་གཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ ཆོག་གོགས་དང་ཕྱད་ཚུ་ སྒྱུར་བའི་སྐབས། སྒྲེབ་ལུ་མ་བརྟེན་པར་ རྫོང་སྐྱ་ལུ་བརྟེན་ བྲིས་འབྱོ་ནི་དེ་གིས། རང་རང་སོ་ སའི་ རང་དབང་གི་སྒྲེབ་རེ་ཐོན་ཏེ། འབྲི་ལུགས་ནང་ དཀའ་གནད་ཅན་ཅིག་ལུ་ སྒྱུར་ཡོད་པ་ ལས། གནས་སྐབས་ བད་དོན་སྒྱུར་ལེན་གྱི་ ཡིག་ཆ་ཚུ་གིས་མཚན་པར། གཞི་རྟེན་ཆོག་མཛོད་ གྱི་རིགས་དང་ ཁུངས་གཞུགས་གྱི་ ཡིག་རིགས་ག་རའི་ནང་ འདི་བཟུམ་མའི་ ལྟ་ཞུགས་ཚར་ ཏེ་འདུག།

དེ་ཡང་ ར་བཅས་རའི་ འབྲུག་ཡིག་རྒྱུང་མ་གཅིག་གི་ནང་ ཡིན་ནུ་? ཟེར་བ་ཅིན། དེ་གིས་མ་ དོ་བར་ ཆོས་སྐད་གྱི་རིགས་ ག་རའི་ནང་ ཤོ་འགྲིག་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ ཚུ་ལས་མཐོང་ནི་མི་འདུག། དེ་ཚུ་གཙོ་བོ་ གཤམ་འཁོད་སྒྱུར་བ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ དེ་སྟེ་ཐོན་འཐོན་མ་ཡིན་མས། དཔེ་འབད་བ་ ཅིན།

༡. བསྐྱབ་སྟེ། བསྐྱབས་སྟེ། སྐྱབ་སྟེ། སྐྱབས་སྟེ།

བསྟོམས་ཏེ། སྟོམ་ཏེ། སྟོམས་ཏེ། བསྟོམ་ཏེ།

བྲི་ཏེ་བྲིན། བྲིས་ཏེ་བྲིན། འབྲི་ཏེ་བྲིན།

བཏུ་སྟེ་བཞག། ཏུ་སྟེ་བཞག།

བཟའ་སྟེ་སྟེ། ཟ་སྟེ་སྟེ།

གསར་ཏེ་བཏུ་བཞག། བསར་ཏེ་བཏུ་བཞག། བཟུམ།

ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད་དང་གཅིག་ཁར། འདས་མ་འོངས་ད་ལྷ་དང་ སྐལ་ཆོག་ཚུ་ ག་
འཐོབ་འབད་བེས་རུང་ ཁྱད་པར་མེད་པ།

༣. བསྐྱབ་པར་འགྱུ་ནི། བསྐྱབས་པར་འགྱུ་ནི། སྐྱབ་པར་འགྱུ་ནི། སྐྱབས་པར་འགྱུ་ནི།

བཙོང་པར་གྱུར། བཙོངས་པར་གྱུར།

བཙུ་པར་གྱུར། གཙུ་པར་གྱུར། བཟུམ།

ལ་དོན་གྱི་འཕྱད་དང་གཅིག་ཁར། འདས་མ་འོངས་ད་ལྷ་དང་ སྐལ་ཆོག་ཚུ་ ག་འཐོབ་
འབད་བེས་རུང་ ཁྱད་པར་མེད་པ།

༤. བྱ་ཆོག་གི་ མཐའ་རྟེན་/ཆོག་གོ་གས་/འབྲེན་ཆོག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ཡང་ དེས་མེད་སྐྱར་
ཡོད་པ།

བྱ་ཆོག།	བྱ་ཆོག་གི་ཆོག་གོ་གས།
• བསྐྱལ་/བྱུལ་	ཚུགས། ཚོ། བཏུལ་/ཤེས།
• བྲི་/འབྲི་/བྲིས་	
• བསྐྱབ་/སྐྱབ་/བསྐྱབས་/སྐྱབས་	
བསྐྱབ་བཏུལ། སྐྱབ་བཏུལ། བསྐྱབས་བཏུལ། སྐྱབས་བཏུལ།	མ་ཡོངས། དྲུག་ལ། འདྲམ་པ། སྐལ་ཆོག་

ཚིག་གྲོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་སྐྱལ་ཚིག་སོགས་ ག་འཐོབ་སྒྱར་རུང་ ཟུང་པར་
མེད་པ་མ་ཚད། དེ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འདི་འཐོབ། མི་འཐོབ་སོགས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ཡང་མེད་ནི་དེ་གིས་
ཡིན།

དེ་གིས་འབད། ད་ལས་པར་ སེལ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྤང་དེ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འདས་པ་དང་ མ་འོངས་
པ་ ད་ལྟ་བ་སྐྱལ་ཚིག་ཚུ་གི་ འཇུག་ཚུལ་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་ཏུ་ བཤད་ནི་ཡིན།

ཀ་ མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚིག་གི་འཇུག་པ།
འདི་གི་འོག་ལས་འཐོན་ནི་ཡིན་མི། སྤང་དང་མིང་ཚིག་གི་ ཚིག་གྲོགས་/འདྲེན་
ཚིག་ཚུ་ ག་ཅི་ར་འཐོན་རུང་། འདི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚིག་
ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་དོན་ཡིན།

ཀ་, མིང་མཐའ་ (པ་བ་(མ་)ས་/+ར་) (ར་) དང་ སྟེལ་མར་ འཇུག་ཚུལ།
(པ་བ་ས་) གསུམ་ འདི་ མིང་མཐའ་འབད་ འཇུག་པ་གིས་མ་ཚད།

བྱ་ལུ་ལྟུག་ལས་ཅམ་ཟེར་མི་འདི།
བྱ་ཚིག་ཡིན་པ་ལུ་ བྱ་བའི་ལཱ་ག་
ནི་ཡང་མ་བཟོ་ན་མི། བྱ་ལས་
དཀོས་ཆེད་དུ་། རྒྱ་ཡི།
འདྲེན་ཚིག། མིང་མཐའ་སོགས་
དཔེ། བཟོ་དོན་གཏོ་བོ་འམ་གཏོ་
ཚིག་ མིང་དཔེ་ཆ་འདྲ་སྟེ་ཅིག་འབད་
འཇུག་མི་འདི་ཡིན།

(འཇུག་ཚུལ་གཞན་འོག་ལུ་ བདག་སྒྲིབ་གི་སྐབས་
བཤད་ནི་ཡིན་) བྱ་ཚིག་དང་ གཅིག་ཁར་སྒྱར་བའི་
སྐབས། མ་འོངས་ད་ལྟ་འདས་སྐྱལ་སོགས་ ག་ནི་ཡང་
སྟོན་མི་མེན་པར། བྱ་ཚིག་རུས་མེད་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ་ བ་
བའམ་ལས་ཅམ་ སྟོན་མི་ཅིག་ལུ་ འགྱུར་མ་ཡིན།
འཇུག་ཚུལ་གི་དབེ་ རིམ་པ་བཞིན་ འོག་ལས་མར་
བཀོད་ཡོད།

ཁྱིལ་གསེབ་ ཤིང་ བཟོ་གཤམ་ ཡིན།
སྟོན་མིང་ བཟོ་གཤམ་པ་དྲ་ མི་དགའ་བས།

མོ་ལུ་ **རྩྭ་** ཡིན་མ། མ་ཤེས་པས།
ཆོད་མོ་མ་ **ཆོ་བ་ལུ་** ཆོས་ཡི་ལོ།
ལེགས་ཤོམ་ **མ་མཐོང་མ་**འབད་ བཞུག། ཟེད་འོ་བཟུམ།

ཕྱང་ཕྱང་ བྱ་ཚིག་དང་ག་ཅིག་ཁར་ འདྲེན་ཚིག་/མིང་མཐའ་འབད་ འཇུག་པ་ད། བྱ་ཚིག་འདི་ བྱ་
བའམ་ལས་ཅམ་ངོས་འཛིན་གྱི་དོན་ལུ་ འཇུག་པ་ཡིན།

ཡུགས་མ་ འཇུག་པར་ འོང་དེས།	གྲུང་ བཟུགས་པར་ སོང་ཡི།
ཐགས་ འཐག་པར་ འབོ་རུག།	ཆོད་མོ་ ཆོ་བར་ གྲུང་།
ཏུད་མོ་ བཏུ་བར་ གྲུང་།	མེ་ འཕུ་བར་ འཕྱོ་ནི།
ལཱ་ འབད་བར་ སོང་རུག།	སེམས་ཅན་ གསད་སར་ མ་བཏུ།
ཏུ་ གཟུང་སར་ མ་སོང་།	ཨ་ལོ་ སྦྱི་སར་ མཐོང་རུག། ཟེད་འོ་བཟུམ།
འཕྲལ་འཕྲལ་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ཏུད་མོ་ སྟོན་མར་ འཕྱོ་དེས།	
ཚོང་ཅིག་ བཏོན་མར་ སོང་རུག། གསེར་ བསྟོན་མར་ གྲུང་ནི།	
འཐགས་ བཟུང་མར་ མི་འཕྱོ། ཟེད་འོ་བཟུམ། འདྲེན་ཚིག་དང་ག་ཅིག་ཁར་ ལ་འོན་གྱི་ཡུད་ ན་དུང་ སྒྲུལ་མར་འཇུག་པ་ཡིན།	

- བྱ་/ལས་ཚིག། མ་འོངས་པ།
- ཕྱད།
- མིང་མཐའ།

དཔེ་གཞན་ཡང་།

ཁོང་གཉིས་ མ་འགྲིག་པར་ སྟོད་རུག། བཀའ་ངོན་ བསྐྱར་པར་ ཐོན་རུག།
ལྷོ་ དཀྲུག་པར་ བཏང་རུག། ཞིང་ བཞོ་བར་ མ་སྟོད་པས།
ཚོགས་རྒྱན་ བསྐྱར་པར་ འཕྱོ་དེས། དཀྱི་ར་ དཀྱི་བར་ ཤོག།
ཏི་རུ་ བསྐྱི་བར་ མ་ཐིན་པས། རོ་ དཀྲུག་པར་ བཏང་རུག།

ཇ་ བསྐོལ་བར་ མ་སྟོད་པས། རྟོམ་དང་ འཛིང་མར་ སོང་།
ཇ་ དང་མར་ འཕྱོད་པ། གོ་ས་ བསྐོལ་བར་ སྟོད་ཅུག།
ཏི་རུ་ བསྐོལ་བར་ བལྟ་སྟོད་ཅུག། སོག་ བསྐོལ་མར་ མ་འཕྱོད་པས།
མི་ འཛོམ་སར་ སྟོད་ཅུག། ཆོས་ བསྐོལ་བར་ འཕྱོད་གོ།
ཕུགས་མ་ འཕུགས་མར་ མི་ཡོད། བཞེས་སྟོ་ བཟའ་སར་ བལྟ་ནི་མི་འོང་།
ཕུགས་མ་ འཕུགས་མར་ མི་འདུག། ལྷ་ བར་སར་ མི་འདུག།
རྟ་སྟོག་གིས་ དང་སར་མ་མཐོང་། འཐོབ་ ཡོད་སར་ སྟོད་དགོ།
རྟ་དང་སྟང་ བར་སར་ མ་སྟོད། ཀམ་ སྟོད་སར་ རུབ།
ཁྱི་ བལྟ་བར་ བལྟ་དགོ་པས། ཆ་རོགས་ བསྐོལ་བར་ འཕྱོད་ནི།
ཆབ་གསར་ གཏང་པར་ མི་འཕྱོད། ཞག་ ཉལ་བར་ འཕྱོད་ནི།
ཐག་པ་ གཟུང་པར་ མི་འཕྱོད། ལྟ་མོ་ བལྟ་བར་ གཏང་།
ཡི་གུ་ གི་སར་ བལྟ། སྟོམ་ མ་བསྐོལ་བར་ བཞག་ཅུག།
ཏི་རུ་ སྟོད་པར་ མི་འཕྱོད། ཆོག་ གཏང་སར་ བཞག།
ཏི་རུ་ བརྒྱག་པར་ བཏང་ཅུག། བསམ་དོན་ འགྲུབ་པ་ལུ་ བསོད་ནམས་དགོ།
ཐོག་ བསྐོལ་བར་ བཏང་ཅུག། ཤིང་ གཙང་པར་ མ་གཏང་པས།
ཞོར་ འཆོ་བར་ མ་སྟོད་པས། ཏི་རུ་ བསྐོལ་བར་ མ་གཏང་།
བདུག་རྩལ་ བདུག་པར་ མི་འཕྱོད་ག? བཟུམ།

ཕན་འདོབས།

- ༡ བསྐོལ་སར་ བཏུ། གི་སར་ འདུག། བཟུམ། ལཱ་གི་འབད་ཚུལ་/འབད་ཐངས་རྣམ་པ་ བྱ་ཐའི་ལས་
གཏོ་ཐོར་བརྟེན་མི་ ཡིན་མ་ལས། མ་འོངས་པའི་ བྱ་ཆོག་པ་གི་དགོ་པ་དང་།
- ༢ སྐོལ་ས་ ལྷ་ལུ་ཡིན། འཕྱི་ས་ འདི་ནང་ ཡིན། སྐོག་ས་ མི་བལྟ་བ། འཕྱོད་ས་ ལྷ་ལས་ ཡིན།
བཟུམ་དང་།

སྐུ་བ་སར་ སོང་། ། འབྲི་ས་ལྟ་ དྭག་གི་མི་འོང་། རྒྱ་ནག་སར་ གོད། ། བྱ་ལུ་གྲི་མེད་ཚབ་ཨོན་མ་ལས་
བྱེ་ཚོག་བྲི་དགོ།

λ ལྷུངས་ས། སྦིས་ས། སྦྱིགས་ས། སྦིས་ས། བཟུམ། ལྷུ་མིག་འཇད་ནི་དེ་གིས་ ལྷུ་མིག་སྦི་དགོ།

བ་/ཨ། གཉིས་སྒྱུར་ཐངས།

ཚལ་གཅིག་གི་ནང་ཨིན་པ་ཅིན།

- དཔལ་འཕེལ་མཁས་། རྒྱུ་འཕེལ་མཁས་། བཟུམ་གྲུ་མིག་དྲང་། དེལ་མ།
- ཐལ་མ། ལམ་མ། རྩོམ་མ། རྩོམ་མ། མེད་དྲང་གཞིག་ལས་ (ལྷ་) སྤྱི་དཔལ་།

ཚག་གཅིག་གི་མེན་པ་ཅིན།

- དུས་འཁལ་གྱི་འཕྲིན་ལྗོངས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོངས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོངས་
- རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོངས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོངས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོངས་ (ལྗོངས་) རྒྱལ་ཁབ་

(པ་མ་) ལ་དོན་གྱི་མཛད་ (ར་) དང་ སྐྱུང་བ་ཅིན། ཚག་གཅིག་ནང་མི་བདུབ་ནི་ དེ་གིས། ཚག་
སོ་སོའི་ནང་གི་ནི་གི་ དཔེ་འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད།

ཚག་གཅིག་ནང་ཡོད་མི།

ཚག་སོ་སོ་འབད་འབྲི་ཐངས།

အိပ်ပါ

ဆွဲယူပေးရန်။

လူနာများ

လူတိုင်းအတွက်

7251

ကုသ'ဃဒ'ဗြဒါ၊ ခဗြဃ၊

ཐུན་གསོ། གཞན་ཡང་།

ལག་པ་ཁར། ཀངས་ཁར། བརྒྱུ། འབྲི་སྒྲུབ་ནང་གཉིས་ཆ་རའི་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན། མོར་བ་
ཨིནས་ལས་ སྤང་དགོ།

ཀ་༢ མ་འོངས་པའི་ འདྲན་ཚིག་/མཐའ་རྟེན་གྱི་ཚིག་གྲགས།

(དགོ། ཆོག། རྒྱལ་པ། བརྒྱལ། ཤེས། སྤྱིད། བརྟུབ། ལུམ། རྩ། ཕྱིར། སག་ས་རན་)

འབྲེན་ཚིག་/ཚིག་གྲགས་ཟེར་མི་འདི། འདི་ཚུ་ བྱ་ཚིག་ཡང་ཡིན་པ་ལྟ། འབྲི་སྒྲུབ་གཉིས་ཆ་
རའི་ རྫོང་ཚིག་ནང་། མ་འོངས་པའི་ བྱ་ཚིག་ཚུ་གི་ཤུལ་ལྟ། འཇུག་པ་ད། ཉེ་མའི་ བྱ་ཚིག་
ཚུ་ ལུས་མེད་ཅན་ བྱ་བའམ་ལས་ཅམ་སྟོན་མི་ཅིག་ལྟ། སྐར་སྟེ། བྱ་ཚིག་རྩར་ཅན་འབད་
དེ་ཚུ་གིས་ ལཱ་འབད་མ་ཡིན།

ཚུགས། མི་ཚུགས། ཚུགས་ནི། ཚུགས་དོ། ཚུགས་ཅི། ཚོག། མི་ཚོག། ཚོག་ནི། ཚོག་དོ།
ཚོག་པས། ཟེར་དོ་བབྱམ། མ་འོངས་པ། ད་ལྟ་བ། འདས་པ། སྐུལ་ཚིག་སོགས་ ཆ་མཉམ་
འབྲེན་ཚིག་/མཐའ་རྟེན་གྱི་ ཚིག་གྲགས་ཚུ་གིས་སྟོན་མ་ལས། དེ་ཚུ་གི་ ཉེ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་
མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚིག་ སྐར་དགོཔ་ཡིན།

ག་ཅི་འབད་? ཟེར་བ་ཅིན། བྱ་བའམ་ལས་ཅམ་ སྟོན་མི་ཅིག་ལྟ།འགྱུར་མ་གཏོགས། བྱེད་
པ་པོ་དང་། བདག་སྟེ། འདས་པ་དང་ སྐུལ་ཚིག་སོགས་ ག་ཅི་གི་གསལ་ལྟ་ཡང་མི་ཚུ་དཔ་
ཡིན།

དེ་གིས་འབད། དཔེ་ཅིག་བཀོད་པ་ཅིན།

བྱ་ཚིག་ མ་འོངས་པ།	འབྲེན་ཚིག་/མཐའ་རྟེན་གྱི་ཚིག་གྲགས།
བརྒྱག་/བལྟམ་/བསྟོག་ /བཙོང་	དགོ།
	ཚོག།
	ཚུགས།
	བབྱམ།
	ཤེས།
	ལུས།
	རན།

*** ཆོག་གོགས་/འབྲེན་ཆོག་ཚུ་ མ་འོངས་པའི་ཆོག་/བྱ་ཆོག་དང་སྤྱར་བའི་སྒྲུབས། དེ་ཚུ་ བྱ་ཆོག་རྩར་
ཅན་/རུས་པ་ཅན་ཅིག་ལུ་སྤྱར་ཏེ། བྱ་བ་བྱེད་པ་སོགས། ག་ར་ འབྲེན་ཆོག་ཚུ་གིས་ འབད་མ་ཡིན། དཔེ་
འབད་བ་ཅིན།

བྱ་ཆོག་རུས་མེད་ལུ་ འབྲེན་ཆོག་/ཆོག་གོགས་ཚུ་རྩར་ཅན་/རུས་ཅན་འབད་འཇུག་ཡོད་པ། སྤྱར་ཡོད་པ།	
བཟླ་	དགོ་སྟེ་ར་ འབད་རུང་།
	དགོ་ནི་ཡིན་པས།
	དགོ་དོ་ཡོད་པ་མས།
	དགོ་རུང་ བཟླ་ནི་ར་ཡིན་མ་མས།
བཟླ། བྱ་ཆོག་ཡིན་རུང་། འབྲེན་ཆོག་ཚུ་དང་ ཕད་པའི་བསྐང་ལས། བཟླ་འདི་ལུ་ ལཱ་ག་ནི་ ཡང་མེད་པར། ལཱ་ཚུ་ཆ་མཉམ་ འབྲེན་ཆོག་འདི་གིས་འབད་མ་ལས། བཟླ་འདི། བྱ་ལས་ཚམ་ འཇུག་པ་མ་གཏོགས་ བྱ་ཆོག་རྩར་ཅན་མེན་མ་ཡིན་མ་ཤེས་དགོ།	
བསྐྱེག་	བཅུག་སྟེ་ར་འབད་རུང་།
	བཅུག་པ་ཅིག་གིས་ མི་བདུབ་འོང་།
	བཅུག་དོ་ཡོད་པ་འོང་།
	བཅུག་རུང་ མི་ཉན།

གཞན་ཡང་།

ཁྱེམ་ཁྱེམ་ སྤྱུག་ཚུགས་པ་ཅིན། ལེགས་ཤོམ་འོང་། ཅ་ལ་ཁུངས་མེད་མི་ཚུ་ བསྐྱེག་བཅུག། ཉ་སག་ལས་ འོང་
བཅུག། ལོ་རྒྱུས་ གྲི་ཤེས་ནི་ཡིན་པས། མནོ་བསམ་ གཏང་ཤེས། སྤྱིག་དང་མ་འཁྲུལ་ན། རང་སྤྱིད་འོང་ག་? ཡང་
མི་ཤེས། མི་ གསལ་བྲགས་ཀྱིས་ བྱ་ཡང་ བཟླ་སྤྱིད། དུས་ཚོད་ལུ་ལྟོད་པ་ཅིན། འཕྱོག་བདུབ་ནི་འབྲས་མེན་ཡ་?
ཉོ་རྒྱ་མེད་རུང་། བཟླ་རྒྱ་ཡོད། སྤྱིག་པའི་ལཱ་ སྤང་ རུམ་པ་ཅིན་ རབ་ཡིན། ཁྱོད་ར་གཅིག་འབད་ འཕྱོ་ རུམ་པ་
ཅིན་ རབ་ཡིན། བྱི་ཁར་ འཕྱོག་ སག་ས་ ཅིག་འབད་དེས། ཅ་ལ་ བསྐྱེལ་ བདུབ། བསོད་ནམས་ གསལ་གྱིར་
དགོ་བ་ལུ་བཙོན།



བྱ་ལས་ཆོག། མ་འོངས་པ།



བྱ་ཆོག་གི་ཆོག་གོགས་/མཐའ་རྟེན།

དགག་སྒྲ་གཅིག་ཁར།

ཡི་གུ་ ཁྱི་ མི་/མ་དགོ། ལྷོ་ བཟའ་ མི་/མ་དགོ།
ཅ་ལ་ བསྐྱབ་ མི་/མ་དགོ། འགྲོ་ཆས་ བསྐྱིག་ མི་/མ་དགོ།
ལོ་རྒྱུས་ ཇི་ མི་ཚོག་/ཇི་ མ་ཚོག་པ་ཡིན། ཡར་ ལོང་ མི་/མ་བཅུག།
མནོ་བསམ་ གཏང་ མི་/མ་ཤེས། ར་ཆང་ ཏང་ མི་སྲིད།
རྟས་ལུག་གིས་ ཏང་ མ་སྲིད་པ་ཅིག་ཡིན།

- བྱ་ལས་ཚིག། མ་འོངས་པ།
- བྱ་ཚིག་གི་ཚིག་གོགས་/མཐའ་རྟེན།
- དགག་སྒྲ།

ཕན་འདེབས།

གོང་གི་ འབྲེན་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་ བྱ་ཚིག་ མ་འོངས་པ་འདི་ར་སྒྱར་དགོ། ག་ཅི་འབད་?
ཟེར་བ་ཅིན། འདི་ནང་ཡོད་མི་ བྱ་ཚིག་འདི། གོང་ལུ་བཀོད་དོ་བཟུམ། བྱ་བའམ་ལཱ་གཙོ་བོར་
བཏོན་མ་གཏོགས། ཏུས་གསུམ་དང་ སྐྱལ་ཚིག་བཏོན་མི་ བྱ་ཚིག་མེན་ནི་དེ་གིས་ ཡིན།

ཀ་མ་འོངས་པའི་ཚིག་གོགས།

(ནི། འོང་། གོ་) གསུམ། བསྐྱབ་ནི། བསྐྱབ་འོང་། བསྐྱབ་གོ། ཟེར་དོ་བཟུམ། མ་འོངས་པའི་
བྱ་ཚིག་གི་ ཚིག་གོགས་འབད་ འཇུག་ནི་དེ་གིས་ མ་འོངས་པའི་ཚིག་གོགས། ཟེར་སྐྱབ་ཡིན།
དེ་ཡང་།

(གོ་) བྱིན་གོ། སྐྱབ་གོ། བཟུམ། རྫོང་ཚིག་མཇུག་བསྐྱ་མི་ རྫོགས་ཚིག་ ཉག་རྒྱང་འབད་
འཇུག།

(ནི་) བྱིན་ནི། སྐྱབ་ནི། བཟུམ། རྫོང་ཚིག་མཇུག་བསྐྱ་མི་ རྫོགས་ཚིག་དང་།

བྱིན་ནི་དེ་གིས། བྱིན་ནི་ཡང་ཡོད། བྱིན་ནི་མས། ཟེར་དོ་བཟུམ། མ་འོངས་པའི་ཚིག་གོགས་ཡང་
ཡིན་པ་ལུ། འབྲེལ་ཚིག་འབད་ཡང་འཇུག།

(འོང་) ཕྱིན་འོང་། སྐབ་འོང་། བཟུམ། མ་འོངས་པའི་ཚིག་གྲོགས་ཡིན་པ་ལུ། རྫོང་ཚིག་མཚུག་
བསྐྱ་མི་ རྫོགས་ཚིག་ཡང་ཡིན།

དེ་མེན་པའི་རིགས། སྐབ་འོངས་ལས། སྐབ་འོངས་རུང་ ཟུང་མེད། ཟེར་དོ་བཟུམ། (འོང་) འདི།
རྫོགས་ཚིག་མེན་པར་ འབྲེན་ཚིག་འབད་ འཇུག་པའི་སྐབས། རྫོང་ཚིག་འདི་ར་ སོར་ཏེ་འགྱུམ་
ལས། དཔེ་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

ཀ་ བློ། མ་འོངས་པའི་ཚིག་གྲོགས་ ཡིན་པ་ལུ། ཚིག་འདི་གིས་ར་ མཚུག་བསྐྱ་མི་ རྫོགས་ཚིག་
འབད་འཇུག་པ་ཡིན།

ཉིམ་ བསྐྱོ་བློ། ཡི་གུ་ བློ་བློ། ཚུམ་ བསྐྱབ་བློ། བཞེས་སྐྱོ་ བཟུལ་བློ། སྐྱོམ་ བསྐྱིག་བློ། བཟུམ།

དེ་ལས་གཞན།

ཁ་ བློ། མ་འོངས་པའི་ཚིག་གྲོགས་ འབྲེན་ཚིག་འབད་འཇུག་པ་ཡིན།

རྩི་ཉི་ས་ འབད་ཡི། རྩི་ཉི་གིས་ མི་བརྟུབ་པས། རྩི་ཉི་ཡང་ བཞུག་དུ་གོ་པས། རྩི་ཉི་མས། བཟུམ།

ཀ་ འོང་། མ་འོངས་པའི་ཚིག་གྲོགས་ རྫོགས་ཚིག་འབད་འཇུག་པ་ཡིན།

ཡིན་མ་མེན་མ་ག་ར་ སྤ་ བསྐྱོ་འོང་། བཟུལ་འོང་། མེན་ བསྐྱིག་འོང་།

བསམ་འོང་། འགྲུབ་འོང་། ཉི་ཕུ་ རོགས་ཀྱི་ལ་ལུ་ བསྐྱབ་འོང་།

ཚོད་སྤེལ་གསེལ་འབད་ གུ་ལུ་འོང་། ལཱ་ལེགས་འོང་། འབད་ཉེ་འོང་།

ཉོད་ ཉོད་ བཙོལ་འོང་། བཟུམ།

ཁ་ འོང་། མཐའ་རྟེན་གྱི་ཚིག་འབྲེན་ཚིག་འབད་ འཇུག་པ་ཡིན།

དེ་མེན་ རྩི་འོངས་རུང་ ག་དེ་མེན་འབད་ཉི། ཉི་མེན་ སྐབ་འོངས་ལུ་ བརྟ་དུ་གོ་པ་ལག་ཆེ། ཁོ་གིས་

བརྟ་འོངས་ཚུག། ཡི་གུ་ བསྐྱལ་འོངས་དུ། མི་ག་ར་ལུ་ རྩི་འོངས་དུ། བཟུལ་ བཙོངས་འོངས་དུ།

གུ་ལུ་འོང་ཉི་དེ་གིས། རྩི་འོང་ཉི་ཡིན་པས། བཟུམ།

ཀ་ བློ། མ་འོངས་པའི་ཚིག་གྲོགས་ཡིན་པ་ལུ། རྫོགས་ཚིག་རོ་མ་འབད་ འཇུག་པ་ཡིན།

པད་སྐྱོ་ བསྐྱིད་གོ། རེ་ལུ་ལུ་ རྩི་གས་ལུ་ འགྱུམ་གོ།

ལམ་ལུགས་བཟུང་པོ་ལས་ རིགས་བསྐྱིད་གོ།

འོ་འོ་འོ་འོ། བཟའ་འོ་འོ་འོ། བསྐྱེད་འོ་འོ་འོ། བསྐྱེད་འོ་འོ་འོ། ཟེར་དོ་བཟུམ།
བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་ བར་ན་ཚག་མེད་པར་འཇུག་མི་ (ནི་) འདི་ མ་འོངས་པའི་ ཚིག་གོ་གས་མེན་
པར། རིས་གཟུང་གི་སྒྲིབ་ཞིན་འབད་ ཏ་གོ་དགོ་པ། འོག་ལས་འཐོན་འོང། ###

ཕན་འདེབས།
འོ་འོ་འོ་འོ། བསྐྱེད་འོ་འོ་འོ། བསྐྱེད་འོ་འོ་འོ། བསྐྱེད་འོ་འོ་འོ། ཟེར་མི་བཟུམ་མེན་པར།
འོ་འོ་འོ་འོ། བསྐྱེད་འོ་འོ་འོ། བསྐྱེད་འོ་འོ་འོ། བསྐྱེད་འོ་འོ་འོ། འདས་ཚིག་འོ་འོ་འོ། རྒྱ་ཡིག་གི་གི་
ལས་ལུགས་དང་འགྲེམ་ལས། འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ་གཉིས་ གཅིག་ཞིན་མ་ འཁྱེད་འོ་འོ་འོ། བདག་གཞན་དང་འཁྱེད་
འོ་འོ་འོ་འོ། འདི་བཟུམ་འོ་འོ་འོ། འཛོམ་དགོ་པ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ འག་ཆེན་ཡོད།

དེ་གསུམ་ རྫོགས་ཚིག་ཉམ་ཁྱད་འབད་ནི་དེ་གིས། མིང་ཚིག་གི་བར་ན་མི་འཇུག་ནི་དང་། རྒྱས་གསུམ་
དང་སྐྱེད་ཚིག་སྒྲིབ་མི་མེན་པར། བྱ་ཡུལ་གྱི་ལས་ཅམ་སྒྲིབ་ལས་ བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་པ་ཞིན།
དེ་གསུམ་གྱི་འཇུག་པ་ རིས་པ་བཞིན་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

པས། = མང་ཆེན་ཅིག་ རྫོགས་འཇུག་ (ག་ད་བ་ས་)མོ་དང་འཇུག་པ་ཞིན་རུང་། རྫོང་བདེ་འབྱེན་པ་
འབད། འཐོན་པས། འབྱེད་པས། རིང་པས། བརྟུབ་པས། འབྱེད་པས། འཐོན་པས། འཐོན་པས། འཐོན་པས།
པས། བཟུམ་ཡང་ འཇུག་ནི་འདུག།

སེམས་ཅན་ལུ་ བཟུམ་སྒྲིབ་ འོ་འོ་འོ་འོ། ཁོང་ མོ་དང་མོ་ ཆ་ འགྲིག་པས།
ཆང་འཐོན་མི་གིས་ ཁ་ལས་ བསྐྱེད་པས། ཁ་དར་འདི་ ལེ་ཤ་གིས་ རིང་པས།
དོན་ཚན་ག་ར་ འདི་གིས་ འགའ་པས། ག་རི་ལེ་ཤ་གིས་ མཐོགས་པས།
ལུ་ འབད་དེ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ རུ་ སྐྱེད་པས། ཅ་ལ་འདི་ ག་རི་ལས་ཡང་ འཐོན་པས།
མི་འདི་གི་ རྫོང་ཐངས་ལུ་བཟུམ་སྒྲིབ་ ཁམས་ འོ་འོ་འོ་འོ། ལུ་འབད་མི་ ལེ་ཤ་ འཐོན་པས།
མོ་གིས་ སྐྱེད་མི་འདི་ ཨ་ཙཱ་འག་ར་ འག་པས། ཨོམ་བཞོན་གི་ ལུ་འདི་ འག་པས།
བཟའ་བཟའ་ཡོད་པ་ཅིན་ འགོ་དཔོན་ རྫོགས་པས། ཆོས་བཟུ་གི་ གོ་ལ་ རིག་པས།
ཏི་རུ་ཡོད་ན་ ག་རི་ལུ་ཡང་ བརྟུབ་པས། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ སྐྱེད་སྐྱེད་ འདག་པས།
སྒྲིབ་བྲལ་གི་ སྐྱེད་གནམ་མེད་ས་མེད་ དམ་པས། སེམས་ལུ་ ཡང་ཡང་ འབྱེད་པས།

བྱ་ལས་ཚིག། མ་འོངས་པ།
རྫོགས་ཚིག།

དགག་སྒྲ་དང་གཅིག་ཁར།

མ་ལོང་པས། མ་བསྐྱོག་པས། མ་འབྲུང་པས། མ་ལོག་པས། མ་དགྲག་པས། མ་དགོག་པས། མ་མཐོང་པས། མ་བཙོང་པས། མི་བརྒྱག་པས། མི་ལོང་པས། མི་བསྐྱོག་པས། མི་རན་པས། མི་བཙུགས་པས།
བབྱམ། གཞན་ཡང་། འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཏ་གོ་དགོས་དང་། བྱ་ཚིག་མ་འོངས་པ་འདི་ སྒྲ་དགོས་ཡིན།

 རྫོགས་ཚིག།
 བྱ་ལས་ཚིག། མ་འོངས་པ།
 དགག་སྒྲ།

བས། = མང་ཆེས་ཅིག་ རྫོང་འཇུག་ (འ་ར་ལ་) དང་ མཐའ་མེད་དང་ གཅིག་ཁར་འཇུག་པ་ཡིན།
དཔེར་ན།

བཏྲ་བས། རྒྱ་བས། དགའ་བས། ཁེ་བས། འབྲ་བས། མཐོ་བས། གསལ་བས། དམའ་བས། འཚོལ་བས།
མཇལ་བས། མ་བཤལ་བས། ཉམས་འཚོར་བས། མ་ཚོར་བས། སོར་བས།
སེམས་དགའ་བས། གཞུགས་མི་བདེ་བས། བྱིས་ཐོག་དམའ་བས། དགེ་བའི་ལྷ་ལུ་ སྒྲོ་བས།
སྒྲ་རྒྱུ་གོང་ མཐོ་བས། ཐུགས་རིག་ བཟ་བས། ལྟ་འདི་ ཁྲོ་བས། དགུན་གྱི་ཉིམ་ ཆ་བས།
ཚུལ་དང་མ་མཐུན་པའི་ ལྷ་འབདམ་ད་ སེམས་སྒྲོ་བས།
རིག་པ་བསྐྱེམས་རུང་ དགའ་བའི་ཕྱོགས་ལུ་སེམས་གཡོ་བས།
སྒྲ་ཆོས་པ་གི་ མཛད་རྣམ་ལུ་ མི་མགྲ་བས།
དགེ་བའི་ལྷ་ འབད་ནི་ལུ་ར་ དགའ་བས།
མདའ་རྒྱབ་གེ་ ཟེར་ན་ གཞུ་ལྟ་བས།
ཆོས་མ་གོ་མི་ མི་སེམས་སྒྲ་བས།

 རྫོགས་ཚིག།
 བྱ་ལས་ཚིག། མ་འོངས་པ།

དགག་སྒྲིང་དང་གཅིག་ཁར།

མ་བཟོ་བས། མ་སྐྱོ་བས། མི་སྐྱོ་བས། མ་མཐོ་བས། མ་དོ་བས། མི་མཐོ་བས། མ་དམའ་བས། མི་
དམའ་བས། མི་བཟླ་བས། མ་འབད་བས། མི་ཤར་བས། མ་བསྐྱལ་བས། མ་འབལ་བས། མ་གཏོར་
བས། བརྩམ།



མས། = ༡. མ་འོངས་པའི་ བྱ་ཚིག་དང་ཆ་ མཐའ་རྟེན་ (པ་མ་ཤ་) ཡོད་

མི་དང་ གཅིག་ཁར་ འཇུག་པ་ཡིན་པ་དང་།

༡. མིང་དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་པ་ཡིན།

དང་པ། བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་ མཐའ་རྟེན་ (པ་མ་ཤ་) ཡོད་མི་དང་ གཅིག་ཁར་འཇུག་པ། དཔེར་
ན།

- མཐོང་མ་མས། བཟའ་མ་མས། ཐལ་མ་མས། སྒར་མ་མས། ཡིད་པ་མས། སྤྲིང་མ་
མས། བཅོང་མ་མས། དབྱང་མ་མས། བསྐྱར་མ་མས། འུ་སྤྱུག་པ་མས། སྤྲིང་མ་མས། ཆོས་པ་མས།
བརྩམ།

མ་འོངས་པའི་ཚིག་དང་འཇུག་པ་ད། ཡིན་ཅི་ཡིན་ཅི། མཐའ་རྟེན་གྱི་ཚིག་ (པ་མ་ཤ་) མིང་མཐའ་/འཐོབ་
ལམ་དང་འཁྲིལ་ སྦྱར་དགོ།

ཡིན་ཅུང་།

འཐབ་མས། འཛོམ་མས། བརྩམ་འབད་བ་ཅིན།

དོན་གྱིས་ མཐའ་རྟེན་ (པ་མ་ཤ་) གསུམ་ལས་ གཅིག་འཐོབ་དགོས་ཡིན་ཅུང་། རྩིས་འཇུག་ (བ་མ་)
གཉིས་གྱིས་འཇུག་པ་ལས། འཇུག་པ་བསྐྱེད་འབད་ཏེ་གོ་དགོ།

གཉིས་པ། མིང་དང་གཅིག་ཁར་འབྲུག་པ། དཔེར་ན།

ནོར་མས། ལྷག་མས། རྩང་མས། རོལ་མོ་མས། མི་རྒྱུད་མས། བཅན་མས། ཐབ་མས། འཕྲུལ་ཆོམ་
མས། མདའ་མས། རྩང་རྩུར་མས། བོ་སྐྱེས་མས། རྟ་མས། བཟུམ།

སྒྲིབ་བཏང་། (པས། མས། བས་) གི་ འབྲུག་ཚུལ་དབྱེ་བ།

པས།	མས།
འདྲོག་པས།	འདྲོག་པ་མས།
འགྲིག་པས།	འགྲིག་པ་མས།
བསྐྱུག་པས།	བསྐྱུག་པ་མས།
རིང་པས།	རིང་པ་མས།
སྤྱག་པས།	སྤྱག་པ་མས།
འཐོབ་པས།	འཐོབ་མས། (པ་ བྱགས་གྲིས་ཡོད་པ་འབད་ ཏ་གོ་དགོ་)
ཡོག་པས།	ཡོག་པ་མས།
སྒྲོམ་པས།	སྒྲོམ་མས། (མ་ བྱགས་གྲིས་ཡོད་པ་འབད་ ཏ་གོ་དགོ་)
འཐོན་པས།	འཐོན་པ་མས།
བྱག་པས།	བྱག་པ་མས།

(མས་) དང་གཅིག་ཁར་འབྲུག་མི་ བྱ་ཆོག་ལུ་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ མིང་མཐའ་སྒྲུར་དགོས་དང་། (པས་) ཐབ་ཀར་ བྱ་ཆོག་དང་འབྲུག་པ་ཡིན།

པས།	མས།	པས།	མས།
དགའ་པས།	དགའ་ཕྱ་མས།	སྒྲོ་པས།	སྒྲོ་ཕྱ་མས།
བདེ་པས།	བདེ་ཕྱ་མས།	མཐོ་པས།	མཐོ་ཕྱ་མས།
དམའ་པས།	དམའ་ཕྱ་མས།	གཡོ་པས།	གཡོ་ཕྱ་མས།
སྒྲོ་པས།	སྒྲོ་ཕྱ་མས།	ཆ་པས།	ཆ་ཕྱ་མས།
གཡོ་པས།	གཡོ་ཕྱ་མས།		
ཆ་པས།	ཆ་ཕྱ་མས།		

(མས་) དང་གཅིག་ཁར་འབྲུག་མི་ བྱ་ཚིག་ལུ་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ མིང་མཐའ་སྒྱར་དགོས་དང་། (བས་)

ཐད་ཀར་ བྱ་ཚིག་དང་འབྲུག་པ་ཡིན།

བྲིམ་མས། དིང་མ་མས། བྱང་མ་མས། བདེན་མ་མས།

བལྟམ་མས། སྒྲག་པ་མས། འགྲང་མ་མས། ལྷག་པ་མས།

དྲང་མ་མས། བཙོང་མ་མས། མཐོང་མ་མས། བཤལ་མ་མས།

བསྐྱལ་མ་མས། འཚོལ་མ་མས། བཀག་པ་མས། མཐོམ་མས།

སྟོད་པ་མས། འདྲོག་པ་མས། བབྱམ་དང་།

- ཐོག་ས་ཚིག།
- ཚིག་/མིང་མཐའ།
- བྱ་/ལས་ཚིག། མ་འོངས་པ།

དགག་སྒྲ་དང་གཅིག་ཁར།

མ་བྲིམ་མས། མ་བལྟམ་མས། མ་སྒྲག་པ་མས། མ་འགྲང་མ་མས།

མ་དྲང་མ་མས། མ་བཙོང་མ་མས། མ་མཐོང་མ་མས། མ་བཤལ་མ་མས།

མ་བསྐྱལ་མ་མས། མ་འཚོལ་མ་མས། མ་གཏང་མ་མས། མ་སྟོད་པ་མས།

མ་སྐྱེམ་མས། མ་བཀག་པ་མས། བབྱམ།

- ཚིག་/མིང་མཐའ།
- བྱ་/ལས་ཚིག། མ་འོངས་པ།
- དགག་སྒྲ།
- ཐོག་ས་ཚིག།

ཕན་འདེབས།

ལྷ་ ཡིན་མ་མས། མི་ ཡིན་མ་མས། སྤང་ ཡིན་མ་མས། ལུ་གཟུང་ ཡིན་མ་མས། རོ་བྱི་ ཡིན་མ་མས།
ཟེར་བའི་ སྤྱད་ཆོག་འབད་ མིང་དང་གཅིག་ཁར་ཡང་འབྱུག་པ། དཔེར་ན།

ལྷ་མས། མི་མས། ལུ་གཟུང་མས། ཨ་ཞེམ་མས།

སྤང་མས། རོ་བྱི་མས། ས་མས། ཤིང་མས།

མེ་ཏྲོག་མས། ཚལ་མ་མས། ཟུང་མས། རོལ་མོ་མས།

ར་མས། རྒྱ་སྤིང་མས། སྟོམ་མས། རྩུང་ཀྱ་མས།

འིང་མོ་མས། བྱིམ་མས། ལྷ་ཁང་མས། མི་སྟོད་ས་མས།

གོ་ལ་མས། དོར་མ་མས། ཁེན་ར་མས། སྟོད་གོ་མས། བཟུམ།

དན་གསོ། འཐོབ་པས་གོ། ཡིན་མ་མས་གོ། སྟོ་བས་གོ། བཟུམ། སྤང་བསྐྱའམ་ རྫོགས་ཆོག་དངོས་
ཞུགས་པའི་སྐབས་ མིང་ཆོག་གི་བར་ན་ཡང་ཚུད་པ་མས།

ཀ་པ རྒྱ་སྟུང་(ཡང་/ ར་/རང་/ རུང་) དང་གཅིག་ཁར་འབྱུག་ཚུལ།

ཕན་འདི་ཚུ་གི་ ཉེན་ལས་འབྱུག་མི་ བྱ་ཆོག་ཚུ། བྱ་བའམ་ལས་ཅམ་ཅིག་
སྟོན་མ་གཏོགས། བྱ་ཆོག་རྩུར་ཅན་མེན་ནི་དེ་གིས་ མ་འོངས་པའི་བྱ་
ལས་ཀྱི་ཆོག་འདི་ འབྱུག་པ་ཡིན།

ཡིན་རུང་། (རུང་) གི་ཐད། རྒྱལ་མའི་ ཆོག་གོགས་དང་འབྲེལ་སྟེ།
འདས་པ་དང་། མ་འོངས་པའི་ བྱ་ཆོག་གཉིས་ གང་རུང་འབྱུག་པ་ཡིན།

*ཡང་། བཏྲ་ཡང་། བཏྲ་ནི། སྤི་ཡང་། སྤི་ནོ། བསྐྱའམ་ཡང་། བསྐྱའམ་འོང་།

བསྐྱལ་ཡང་། སྐྱུལ་ནོ། བཙོང་ཡང་། བཙོང་དེས། བཟུང་ཡང་། བཟུང་ཡི།

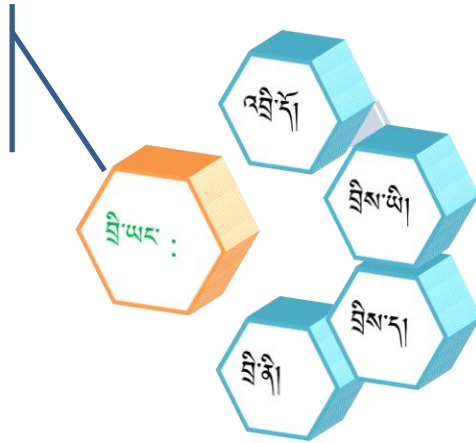
བྱི་ཡང་། བྱིས་ཀྱིས། བྱིས་ཀྱིས། བྱིས་ཀྱིས། བྱིས་ཀྱིས།
གྲུང་ཡང་། མ་གྲུང་། འབྲུང་ཡང་། མ་འབྲུང་། སྤང་ཡང་། མི་སྤང་།
འཛོག་ཡང་། མི་འཛོག། གཤ་ཡང་། མི་གཤ་། བཀའ་ཡང་། མི་བཀའ་།
སྤང་ཡང་། མི་སྤང་། རྒྱུང་ཡང་། མི་རྒྱུང་། གཤ་ཡང་། མི་གཤ་པས།
བཅིང་ཡང་། མི་བཅིངས། བཅོག་ཡང་། མ་ཤེས་པ་ཅིག་ཡིན་པས།
བསྟམ་ཡང་། མི་ཚོགས་པས། བསྟོག་ཡང་། བསྟོགས་ཀྱི། འབྲུང་ཡང་། མི་འབྲུང་།
འགས་ཡང་། འགས་ཀྱིས། ལགས་ཤོམ་འབད་། རྟོམ་ཡང་། མ་རྟོམ་པས།
སྤྱིས་ཡང་། སྤྱིས་འོང་། འགོད་ཡང་། འགོད་ཀྱི་འོང་། རྩ་ཡང་། རྩ་དུག།
རྒྱུ་ཡང་། མ་རྒྱུ་འབྲུམ་འབྲུག། རྟོག་ཡང་། རྟོག་དུག། གཤེས་ཡང་། མི་གཤེས།
ཁྱེགས་ཡང་། ཁྱེགས་པས། འཆུལ་ཡང་། འཆུལ་སྤྱི་ཅིག་ཡིན་པས།
འཆར་ཡང་། འཆར་ཀྱིས། རྩོག་ཡང་། མི་ཚོགས་པས། བསལ་ཡང་། བསལ་པས།
བསྟམ་ཡང་། བསྟམས་ཀྱིས། མི་སྟོམ་ལུ། འཇན་ཡང་། ཤེས་པས།

■ རྟོག་སྤྱོད།
■ བྱ་/ལས་ཆོག། མ་འོངས་པ།

ཕན་འདེབས།

ཐུན་སྦྱད་ཕན་གྱི་ ཉེ་མའི་བྱ་ཆོག་འདི་ བྱ་ལས་ གཙོ་བོར་བཏོན་མི་ གཙོ་ཆོག་ཡིན་པ་ལས། མ་འོངས་
པ་འདི་ཆོག་དང་། ཕན་གྱི་བྱ་ལས་མའི་ཆོག་འདི་ སྐབས་འཐོབ་དང་བསྟུན། ཟུར་ཏེ་འགྲོ་དགོས་པ་ལས་ འདི་དང་
འབྲེལ་ཏེ་ ཟུར་ཤེས་དགོ། དཔེར་ན།

བྱ་བའམ་ལམ་ཙམ་། གཙོ་ཆོག་འདི་
སོར་ཏེ་མི་འགྲོ། རྒྱལ་མའི་ཆོག་ཚུ་ཆོག་
གྲོགས་དང་འཁྲུལ་སོར་འགྲོ་བ།



འདི་བརྩམ་འབད།

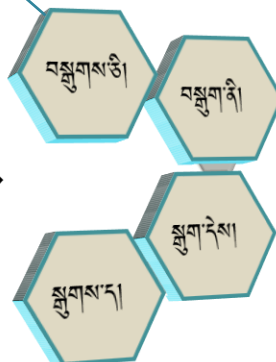
ཡང་།

ཀམ་ཡང་། སོར་ཅུག། ཁོ་ཡང་། འོངས་ཡི། ལྷ་ཡང་། མ་སྟོད་པས། སྟོམ་ཡང་། འགྲིགས་ཅུག། ཚུམ་ཡང་།
རྒྱུ་ཅུག། སྒྲིག་ཡང་། བརྩགས་ཅུག། བསང་ཡང་། བཏང་ཅུག། མིང་དང་མིང་ཚབ་དང་གཅིག་ཁར་
འབྲུག་པ་ཨིན། སྟོམ། སྒྲིག། ཟེར་མི་ཚུ་ བྱ་ཆོག་མེན་པར་ ད་ལྟོ་གི་སྐབས་མིང་ཨིན་མ་འབད་ ཏ་གོ་དགོ།



རྒྱ་སྒྲིབ།
མིང་དང་། མིང་ཚབ།

གོང་ལུ་ 'བྱ་ལུལ་གྱི་ལམ་ཙམ་' གཙོ་ཆོག།
སོར་མི་འགྲོ། ཟེར་བའི་དོན་དག་འདི།
འདི་གི་ནང་ གཙོ་ཆོག་མིང་ཨིན་མ་ལས།
མིང་སོར་མི་འགྲོ་དོ་བརྩམ་ཨིན།



*ར་/རང། བཙོན་སྒྲིབ་ བཙོན་གྱི་ འབད་སྒྲིབ་ མི་འབད་དོ་ཨིན་པས། འཕྱོ་སྒྲིབ་ མ་འཕྱོ་བས།
 ཉུག་སྒྲིབ་ ཉུག་གི་མས། གཞུང་སྒྲིབ་ བཟུང་ཡི། བཏུ་སྒྲིབ་ བཏུ་གི་ སྤི་སྒྲིབ་ སྤི་གི་
 བསྐྱུག་སྒྲིབ་ བསྐྱུག་གི་ གསུང་སྒྲིབ་ བསུ་ཅི། སྤུང་སྒྲིབ་ སྤུང་སྒྲིབ་ཡི།
 བསྐྱུག་སྒྲིབ་ བསྐྱུག་སྒྲིབ་ བསྐྱུག་སྒྲིབ་ མཚུང་སྒྲིབ་ མཚུང་འོང།
 སྤི་སྒྲིབ་ མ་བཟུང། གཞུང་སྒྲིབ་ མ་གཞུང། བཟུང་སྒྲིབ་ མ་ཚུགས། བསུ་ཅི། མ་བསུ་ཅི།
 བཟུང་སྒྲིབ་ མ་བཟུང། བཟུང་སྒྲིབ་ མ་བཟུང། འཚུངས་སྒྲིབ་ མི་འཚུངས།
 སྤུང་སྒྲིབ་ མི་སྤུང། འཕྱོ་སྒྲིབ་ མི་འཕྱོ། བཏུ་སྒྲིབ་ མ་བཏུ་སྒྲིབ་ སྤི་སྒྲིབ་ མ་སྤི་བས།
 སྤུང་སྒྲིབ་ མི་ཚུགས་པས། བཙོན་སྒྲིབ་ མི་བཙོན་བས། འབྱུང་སྒྲིབ་ མི་འབྱུང།
 འཚུངས་སྒྲིབ་ འཚུངས་པས། བསྐྱུག་སྒྲིབ་ བསྐྱུག་གི་ འགུལ་སྒྲིབ་ འགུལ་པས།
 འབྱུང་སྒྲིབ་ འབྱུང་པས། བསྐྱུག་སྒྲིབ་ མི་བསྐྱུག། འཚུངས་སྒྲིབ་ མི་འཚུངས།
 འགུལ་སྒྲིབ་ འགུལ་པས། བསྐྱུག་སྒྲིབ་ བསྐྱུག་པས། འབྱུང་སྒྲིབ་ བྱུང་པས།
 འབྱུང་སྒྲིབ་ བྱུང་པས། བསྐྱུག་སྒྲིབ་ བྱུང་པས། བྱུང་པས།

ཁྱེ་སྒྲིབ་
 བྱ་ལས་ཚིག་ མ་འོངས་པ།

ཕན་འདེབས།

- བྱ་ཚིག་ མིང་ཚིག་མཐའ་རྟེན་དང་གཅིག་ཁར།
 སྤི་སྒྲིབ་ ཨིན་པས། ཡུལ་སྒྲིབ་ ཨིན། བཟུང་སྒྲིབ་ ཨིན། ལག་པ་འདྲེགས་པ་སྒྲིབ་ ཨིན།
 མཚུངས་སྒྲིབ་ ཨིན། སྤི་སྒྲིབ་ ཨིན། འཚུངས་སྒྲིབ་ མས། གཞུང་སྒྲིབ་ མས། གཞུང་སྒྲིབ་ མས།
 སྤུང་སྒྲིབ་ མས། བཟུང་སྒྲིབ་ ཨིན། བྱུང་སྒྲིབ་ མས། བྱུང་སྒྲིབ་ མས།
- རྒྱ་ཐག་གིས་སྤུང་གི་ འབད་ཡི། བཟུང་ བྱུང་གི་ འབད་པས། བྱུང་པས། བྱུང་པས། བྱུང་པས།

ཕྱད་དང་གཅིག་ཁར་ཡང་འབྲུག་པ་ཡིན་མ་དང་།

རྟག་པུ་ས་ རྟོད་ཀྱི་ སེམས་ཆུ་མི་འོ་ མི་ས་ འོ་།

མིང་དང་བྱད་ཆོག་ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར་ཡང་ འབྲུག་པ་ལས། བྱད་པར་ ཉ་གོ་དགོ།

༣. གོང་གསལ་བཟུམ་ ཕྱད་ཉེ་མ་ལུ་ བྱ་ཆོག་མ་འོངས་པ་དང་། རྒྱལ་མ་གི་འདི་
སྐབས་འཐོབ་དང་བསྟུན་ མོར་འགྱུར་གོ་པའི་དཔེ་ འོག་གི་ ཐིག་ཁམ་ནང་ བཀོད་
ཡོད།

དོ་རུང་། དཔེ་ཆོག་བཀོད་པ་ཅིན།

ཁར་	༡	༢	༣
ཀ)	ལང་	ཡང་	ལངས་ཡི། འདས་པ། ལང་ནི་འོང་། མ་འོངས་པ། ལང་དོ། ཉ་ལྷ་བ།
ཁ)	བལྷ་	ར་	བལྷ་དགོ། མ་འོངས་པ། ལྷ་དོ། ཉ་ལྷ་བ། བལྷ་རུག། འདས་པ།
ག)	འཕྱད་	རུང་	འཕྱད་བརྟུག། མ་འོངས་པ། མི་འོ། མ་འོངས་པ། མ་ཐིམ་ཤིག། རྒྱལ་ཆོག། མི་སྟོད་འོང་། མ་འོངས་པ།
	ཕྱད་		སྐབས་མ་བརྟུབ། འདས་པ། མ་སྟོད་པས། འདས་པ།

ཡང་ ཀུན་པ་ལ་མ་ གི། ནང་ བྱ་ཆོག་ རྩི་པ་འཕྲོ་བ་ཀྱི་དང་། ༣ པ་ལྟར་གི་བྱ་ཆོག་འདི་ ཆོག་
མོག་ས་དང་འབྲིལ་དེ་ འདས་མ་འོངས་དུ་ཉུ་གསུམ་དང་སྐུ་ལ་ཆོག་ཚུ་ལས་ ག་ཅི་འདི་འབྲད་པས་ག་? བྱི་དགོ་པ་ཡིན།
གཞན་ཡང་། གཉིས་ཚེས་ལུ་ཉོད་པ་དུ། སྟོན་པ་ ལལ་གཅིག་དང་གཅིག་འདི་ རྒྱལ་རྒྱལ་གི། བཟུམ་ ཆོག་
མོག་ས་དང་ སྐུ་ཐངས་ཀྱི་ཉུམས་དང་འབྲིལ་དེ་ སྐུ་ཆོག་ཡང་འཇུག་པ་ལས་ དབྱེ་བ་དུ་ཕྱད་དེ་ སྤྱད་དུ་གོ།

ཡང་ ག་པ་གི། ནང་ འདས་པ་དང་ མ་འོངས་གཉིས་ཆེན་ འོང་གི་ཡིན་པ་ལས།

༣ པ་ལྟར་གི་ ཆོག་འདི་ འབྲད་ཚར་བའི་ ལུ་རྒྱུས་འབྲད་ཐོན་འོང་པ་ཅིན། ཚེ་བའི་ཆོག་འདི་ འདས་ཆོག་བྱི་དགོ་པ་
དང་། དེ་དང་འབྲལ་འབྲད། ༣ པ་ལྟར་གི་ཆོག་འདི་ མ་བྱིས་གི། བཟུམ་སྐུ་ལ་ཆོག་དང་། ཐོ་ཆོ་མ་/འཆས་ཆོག་
འབྲད་ ཐོན་འོང་པ་ཅིན། མ་འོངས་པ་འི་ ཆོག་བྱི་དགོ་པ་ཡིན།

ཉེ་མ་འབད་བ་ཅིན། (རང་) འབྲི་སྟོལ་ཡོད་རུང་། བར་སྐབས་ཅིག་ལས་ རྫོང་བདེ་ འབྲེན་པ་འི་
དབང་ཅུ་བཅང་སྟེ་ རང་གི་ཚབ་ལུ་ (ར་) བྲིམ་ཡིན།

རང་།

འདི་ དེས་གཞུང་གི་སྤྱོད་འབད་ མིང་ཚབ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ སྤང་གཉིས་ཅེག་འབད་ བྲིམ་ད་རྒྱུང་མ་
གཅིག་ ལག་ལེན་འབབ་ཡིན། དཔེར་ན།

- ང་ ར་རང་ ཡིན་མ་འབྲས།
- ཁྱེད་ར་རང་ ཡིན་མ་ མ་བཟོ།
- མོ་ ར་རང་ ཡིན་མ་བཟོ་མས། བཟུམ་ བྱི་དགོ་པ་ཡིན།

*རུང་།

ཀ༽ ག་ཅི་ར་ཡིན་རུང་། མ་འབད་བར་ཡོད་མི་ ལཱ་གི་རིམ་པ་ཅིག་ མ་འབད་བའི་གོང་ལས་ འབད་
བ་ཅིན། ལཱ་ལུ་ལཱ་/ཁྱུ་བ་འབྲས་ ཚོད་དཔག་གི་སྒོ་ལས་ འཐོན་འོང་/མི་འཐོན་འོང་། ཟེར་ བཀོད་
པའི་ མ་འོངས་པ་འི་ རྫོང་ཆོག་ཅིག་ཡིན།

བྱི་ཕུ་ མི་ཤེས། བསྐྱབ་ཕུ་ མི་ཉོན་འོང་། བསྐྱག་ཕུ་ མི་འོང་གི་འོང་།
བསྐྱལ་ཕུ་ ལན་མི་ཉོན། གྲྲ་ཕུ་ ཉོན། བཏ་ཕུ་ མཐོང་།
དྲི་ཕུ་ ཤེས། གཞུང་ཕུ་ འཕྲོག། བཀལ་ཕུ་ ཡོད། བསྐྱེ་ཕུ་ ཡོད།
སྐྱི་ཕུ་ བརྟམ་པས། སྤང་ཕུ་ མི་བརྟམ་གི་ཡིན་པས། སྤང་ཕུ་ མི་གྲྲ་ཕུ་
སྐྱགས་ཕུ་ བྱ་མེད། དྲུང་ཕུ་ ས་ཉོང་འཕྲག། སྐྱིས་ཕུ་ མི་ཆ།
འཕྱག་ཕུ་ མི་སྤྲེ། འཕྱར་ཕུ་ བྱ་མེད། ཡུལ་ཕུ་ མི་འཕྲོག།
ཡང་ཕུ་ མི་ཉོན། འཕྱི་ཕུ་ མི་སྤྲེ། འཕྱུ་ཕུ་ མི་འབད།
ཡུ་ཕུ་ མི་བཏ། འཕྱར་ཕུ་ མི་མཐོང་། ཡུལ་ཕུ་ མི་ལེན།
བྱི་ཕུ་ མི་ལེན། འཕྱི་ཕུ་ མི་ཤི། བཟམ་དུང་། བྱི་ཕུ་ བྱི་
བསྐྱག་ཕུ་ བསྐྱག་གི། བཏ་ཕུ་ བཏ་གི། གྲྲ་ཕུ་ གྲྲ་ཕུ་
སྤང་ཕུ་ སྤང་ཚུགས། བརྟམ་ཕུ་ བརྟམ་ཆོག། བཟའ་ཕུ་ བཟའ།
དུང་ཕུ་ དུང་།

ཐུན་ཕྱོད།
བྱ་ལས་ཆོག། མ་འོངས་པ།

ཕན་འདེབས།

བྱི་རུང་ བྱིས་ཤིག། བསྐྱག་རུང་ སྐྱགས་ཤིག། བཟམ། སྐྱལ་ཆོག་འབད་ཡང་འཕྲག་པ་ལས། སྐབས་
འབབ་དང་བསྐྱུན་ བཟུགས་དགོང་ཡིན།

ཁ། ག་ཅི་ར་ཡིན་རུང་། ལཱ་གི་རིམ་པ་ཅིག་ འབད་ཆར་བའི་ལཱ་གི་བྱུབ་འབྲས་ བརྟམ་མ་བརྟམ་མི་
བརྟམ་མོགས་ ཉམས་ཐུང་གི་སྒོ་ལས་བཀོད་པའི་ འདས་པའི་ རྫོང་ཆོག་ཅིག་ཡིན།

དྲིས་ཕུ་ སྤང་མ་བརྟམ། བསྐྱབས་ཕུ་ མི་བཏ་པས། བཏ་ཕུ་ མ་འཁྱོ་པས། ཐོབ་ཕུ་ ཤོར་མོ་ལྷག། བཙོངས་
ཕུ་ འཁྱོ་བརྟམ་པས། བསྐྱགས་ཕུ་ བཏ་མི་བཟུགས་པས། སྐྱིས་ཕུ་ དོན་མ་འགྲུབ། མ་སྐྱིས་ཕུ་ གིག་གི་བཏ་ཕུ་

ཤིག་ལཔས་ཀྱི་འདྲོད་པ་མ་བསྐྱུང་པས། བསྐྱུང་ཀྱི་མ་འདྲོད་པ་ཡིན་པས། བསྐྱེགས་ཀྱི་བཟོ་མ་འཕྲོད་པས།
བསྐྱེགས་ཀྱི་བདེ་མ་བྱུག་ཀྱི་རྩིས་ཀྱི་སྐབ་མ་བརྟུབ། བསྐྱེམས་ཀྱི་མ་ལུང་། བཅོམས་ཀྱི་ཉུག་མིན་ཀོན་
པས། བསྐྱོམས་ཀྱི་མིགས་ལ་བས། ཟེར་དོ་བཟུམ།

ཕན་གྱི་ཉེ་མ་ལུ་ཡོད་པའི་ ཆོག་ཡང་འདས་པ། ཕན་གྱི་བྱལ་ལས་ཡང་ འདས་པའི་ ལོ་རྒྱུས་དང་ རྩོགས་
ཆོག་ (པམ་མས་བས་) གང་རུང་ངེས་པར་འོང་དགོས་ ཡིན་མ་མས།



བྱ་ཆོག་འདྲས་པ།



བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡུ།

ཕན་འདེབས།

ཉེ་མའི་ཆོག་འདི། རྩིས་ཉེ་ འབད་རུང་། བསྐྱུབས་ཉེ་ འབད་རུང་། ཟེར་ འབད་ཚར་བའི་ཆོག་ ལྷག་
བཅས་བསྐྱུས་དང་མ་བསྐྱུ་བའི་ རྩུང་པར་ལུ་བརྟེན་མ་ རྒྱུང་མ་གཅིག་ ཡིན།

ལྷག་ལུ་ བཀོད་དོ་བཟུམ་ དབྱེ་བ་ སྤྱི་ཞིང་སྤྱ་བ་འབད་ བྱེ་རྒྱུགས་པ་ཅིན། བད་དག་གི་ནམ་
གཞག་དང་ལུན་མ་འབད་ འབྱོ་ནི་ཡིན། ག་དེ་མ་ཅིག་འབད་ དབྱེ་བ་བྱེ་མ་རྒྱུགས་པ་ཅིན། མཇུག་ལུ་བཀོད་
ཡོད་མི་དོན་དག་དང་ ཅོག་འཐད་པ་འབད། ལྷག་བཅས་ བསྐྱུས་དང་ མ་བསྐྱུ་བའི་རྩུང་པར་ཅིག་གི་
དབང་ལུ་བཏང་སྟེ། དཔེར་ན། རྩིས་རུང་ མི་ཚར་འོང་། བཏང་རུང་ མ་སྟོན་པས། རྩིས་རུང་ མི་སྐྱབ་
འོང་། ཆ་མཉམ་ ཤོ་གཅིག་འབད་ འདས་པའི་ཆོག་ རྩིས་རུང་ མ་བརྟུབ་ཅིག་མི་འདུག། ###

ཀ། (ན་) དང་ (ནི་) སྐྱ་ གཅིག་ཁར་ འཇུག་ཚུལ།

*ན།

བྱི་ན་ བྱིས། རྩང་ན་ རྩངས། བཟའ་ན་ བཟའ། རྩང་ན་ རྩང་། བྱད་ན་ བྱད་བཟུག། དབྱར་ན་
དབྱར། འབྱུན་ འབྱུག། འབྱུང་ན་ འབྱུང་བཟུག། ལྷག་ན་ ལྷག་གོ། བྱེགས་ན་ ལེ་ཤ་འབད་ བྱེགས་
བཟུག། རྩོན་ རྩོན་བཟུག། རྩུང་ན་ རྩུང་། བརྩམ་ན་ བརྩམ། བརྩུམ་ན་ བརྩུམ། བཞག་ན་ བཞག།
ཟེར་མི་རྒྱ་བཟུམ། ཅིན་གྱི་ཆབ་ ན་སྐྱ་འབད་ འཇུག་ནི་དེ་གིས།



ན་སྒྲི།



བྱ་ལས་ཚིག། མ་འོངས་པ།

ཕན་འདེབས། རོན་དག་རོ་མ། བཟའ་བ་ཅིན་བཟའ་གོ། གྲི་བ་ཅིན་གྲི་གོ། ཟེར་བའི་ བྱ་ལུལ་གྱི་ལས་ ཅིམ་སྟོན་མི་ ཚིག་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས། བྱ་ཚིག་ཏེ་མམ་འདི་ **མ་འོངས་པའི་ཚིག་ ཉག་རྒྱང་དང་།** བྱལ་ མའི་ བྱ་ཚིག་འདི་ མ་འོངས་པ་དང་ སྐུལ་ཚིག་ལས་ གཞན་མི་འཇུག། འདི་གཉིས་ལས་ འབྲི་མི་རང་ གིས་ ག་ཅི་འདི་ སྐབ་པའི་ཚེ་ད་ཨིན་ན་? དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་གྲི་ཤེས་དགོ།

མ་འོངས་པའི་ཚིག།	ཕྱད།	མ་འོངས་པ། སྐུལ་ཚིག།
བཟའ	ན་	བཟའ། བཟའ་གོ། བཟའ་བཅུག། བཟའ་ཚོག། བཟའ་གཏང་། བཟའ་ད་ཤིག།
བྱག	ན་	བྱག། བྱག་གོ། བྱག་བཅུག། བྱག་ཚོག། བྱགས་གཏང་། བྱགས་ད།

*** ག་དེ་སྟེ་ཡིན་རུང་། བྱ་ཚིག་། (དགོ། མོ། སྟོ། བསྟུ་) བཟུམ་ རྩེས་འཇུག་མེད་མི་ཚུ་ལྟ། སྤང་ (ན)
སྦྱར་མ་ད། དགོན། མོན། སྟོན། བསྟུན། བཟུམ། རྩེས་འཇུག་འབད་ མི་ལྷག་ནི་གི་དོན་ལྟ། དགོན། མོ་
ན། སྟོན། བསྟུན། བར་ན་ ཚག་རྒྱབ་སྟེ་ བྲིས་ད་པ་ཅིན། དཀའ་ངལ་མི་འབྱུང་ནི་ཡིན་པས་***

*ནི། ཚས་ནི། འབད་དོ། འཚུལ་ནི། མཉམ་ལུ་ཉོད་དོ།
འཚོག་ནི། ཡིན་པས། ཚོམ་ནི། མིན་འདུག།
ཚུད་ནི། འབད་ཡི། འཚོ་ནི། མིན་འདུག།
འཚོགས་ནི། ཡོད་པ་མས། འཚོལ་ནི་ས་ མེད་པ་མས།
མཛད་ནི། མེན་པས། འཛོམ་ནི། འབད་དོ། བཟུམ།
མ་འོངས་པའི་ ཚིག་གོགས་འབད་ འཇུག་པ་ཡིན།

བྲི་ནི། བྲིས་ཡི། བཟའ་ནི། བཟའ་ཡི།
བསྟུ་བ་ནི། བསྟུ་བས་ཅི། བསྟུ་བ་ནི། སྦྱབ་དོ།
བསྟུག་ནི། སྟེན་དོ། མཛད་ནི། མ་ཚུགས་པས།
འཛོེ་ནི། མི་ཚུགས། འཚོལ་ནི། འཚོལ་དོ།
འཛོམ་ནི། མ་ཚུགས། རྟོགས་ནི། མ་འཇུག་པས། ཟེར་མི་བཟུམ།
ངོས་གཟུང་གི་སྤང་འབད་འཇུག་པ་ཡིན།

** བྲི་ནི། བྲིས་ཡི། ཟེར་མི་འོ་ཚོ་འདི་ནང་། བྲི་ནི་འདི་ནི། བྲིས་ཡི། ཟེར་བའི་ ནི་དང་ འདི་
ངོས་གཟུང་གི་མིང་ཚབ་ བསྟུ་བ་ཏང་ཡོད་པ་འབད་ གོ་དགོ།

ཡང་ན།

** བྱི་ འབྲི་དོ། ཟེར་མིའི་ཚིག་འདི་ནང་། བྱི་དགོ་པ་འདི་བྱི་ འབྲི་དོ། ཟེར་བའི་དོན་ཡིན་མ་མས།
སྒྲུབ་གཤེས་དང་འབྲིལ་ཏེ། སྒྲུབ་ནི་ སྒྲུབ་ཅི། ཟེར་བའི་སྒྲུབ་སམ། “དགོ་པ་འདི་” ཟེར་མི་ཚིག་འདི་
བསྐྱེད་ཡོད་པ་ཡིན་མ་འབད་ ཏ་གོ་སྒྲེ་ མ་འོངས་པའི་ཚིག་ར་ བྱི་དགོ་པ་ཡིན།

ཏེ་མམ་གི་ཚིག།	ཕྱད།	བྱུལ་མམ་གི་ཚིག།
བསྐྱེལ	ནི་	བསྐྱེལ་ཡི། འདྲ་ས་པ། བྱིལ་དོ། ཏ་ཏ་བ། བསྐྱེལ་དུ། སྐུལ་ཚིག། བསྐྱེལ་ནི་ཡིན། མ་འོངས་པ།
གྲུལ	ནི་	གྲུལ་དུ་ཏུ། འདྲ་ས་པ། གྲུལ་དེས། ཏ་ཏ་བ། ཏུལ་དུ། སྐུལ་ཚིག། གྲུལ་ནི་ས་མམ། མ་འོངས་པ།

དེ་ཡང་ བྱ་ཚིག་དང་ བྱི་གི་ བར་ན་ཚིག་མེད་པ་འབད་ འབྲུག་པ་མ་གཏོགས། ཚིག་བཅུགས་
དགོ་པ་ཅིན།

གྲུལ་ནི་བསྐྱེད་ད་ཏུག། བསྐྱེལ་ བྱི་བ་ཅིན། ཚིག་གི་ཉམས་ མེད་པ་ཐལ་ནི་ཡིན།

དེ་མེན། གྲུལ་དགོ་པ་འདི་ནི་ བསྐྱེད་ད་ཏུག། བསྐྱེལ་དང་། ཡང་ན།
གྲུལ་ནི་འདི་ནི་ བསྐྱེད་ད་ཏུག། བསྐྱེལ་ ཚིག་ཆ་ཚང་བྱི་དགོ་པ་ཡིན་ནོ།

ཀ་ལྟ་ མིང་མཐའ་ (པ་མ་བ་/མ་) །

སྐྱེར་བཏང་ མིང་མཐའ་འབད་ འབྲུག་མི་ (པ་མ་བ་/མ་) གསུམ་ བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་ སྐྱེར་གཏང་མ་
ད། གོང་གསལ་ ཀ་ལྟ་ ནང་གསལ་དོ་བསྐྱེལ། བྱ་བའམ་ལས་ཚམ་མ་གཏོགས། འབད་མི་བྱེད་པ་པོ་དང་།
མ་འོངས་པ། ད་ལྟ་བ། འདས་པ། སྐུལ་ཚིག་དང་མིང་སོགས་ གང་ཡང་མ་སྒྲོན་མི་ཅིག་འབད་ འབྲེལ་
ཡིན། དཔེར་ན།

*པ། བསྐྱུག་པ་ ག་དྲེ་སྐོ་བསྐྱུག་ནི། ཅེ་ལ་བསྐྱུག་པ་ལུ་ ཉི་ཕྱེད་གོ།
ལྷུང་ འབྲུམ་པ་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ བྱིམ་དྲག་ནི་སྟོ་
བསྐྱུག་པ་ལུ་ ག་དྲེ་སྐོ་བསྐྱུག་ནི། བསྐྱུག་པ་ བསྐྱུག་སའ་ཡོད།
ལུས་སྒྱིད་པ་ལུ། འིེ་བཏོག་པ་འི་ བསྐྱུང་ཡོད། བསྐྱུག་ས་བསྐྱུག་པ།
སེམས་ཅན་གསུམ་དཔ་དྲ་ ལས་ཡོད། མཁུ་བསྐྱུམས་ ཐུག་པ་ཅིག་བྱིན་ཡམས་མོ་ཡི།
ལེགས་ཤོམ་འབད་ དཀྱུག་པ་ཕྱག་འོད། དྲ་ཉོ་ དཀྱུག་པ་ལྷུང་པ་འི་བསྐྱུང་འདུག།
ཆེན་པོ་འབད་ འབྲིད་པ་དྲ་ ཡམ་ལུ་སྤྲུག། མ་འབྲིག་པ་ལས་ ལུས་སོ་རྒྱག།
འགན་ཁུར་ ཡོག་པ་ལས་ ཅེ་འགྲེས་རྒྱག།

*བ་/ཕ། སེམས་ དཀྱུག་པ་ལུ། ལྷུ་ཁྱུ་མེད་ནི་དེ་གིས་ ག་ཅི་བྱི་བ།
ཅུ་དྲ་ ལུད་ར་མ་བྱུག་པ་ལས་ ག་ནི་སྒྲིབ་ རོ་མ་ཤེས་པ་འི་ མི་ལུ་ དྲི་བ་འི་ ལྷུ་མེད། ཡི་ཁྱུ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་
བྱི་མ་ལས་གསོལ་རས་ རྩོམ་རྒྱག། འིེ་ལོ་ཤུ་ཡམ་ བྱི་ཕ་ཡིན། བཏུ་བ་ལུ་ མིག་ཤེལ་དྲག་པས། ཡམ་ ག་ཅིག་
བསྐྱུལ་ཕ་དྲ་ རྒྱ་ར་གྲིས་འིན་མས། རྒྱེམ་མ་མཆོག་སྟོ་སོར་ཕ་ མཆོག་སྟོ་ བྱིས་བྱིས་ར་མེད་པ་ ག་དྲེ་ལས་ འབག་
འོད་ནི། དཔེ་མ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ བྱིས་ལས་ ལྷོ་བ་དཔོན་གྱི་མེད་ཐོབ་རྒྱག། རྩོག་ས་ནི་མེད་པ་ཅིག་ ག་ཅི་ར་བྱིས་སྟོ།
བཞེས་སྟོ་ བཟའ་ཕ་ཅིག་ར་ ཡིན། འོད་གིས་ བསྐྱུང་ཕ་འིན་མ་ མ་ཤེས། ང་གིས་ གོ་ཕ་དྲ་ ཉོད་ཆི་རྒྱག།
ལུས་ཚེད་ འབྲུ་ཕ་ལས་ ལུ་འབག་འདུག། ལུ་འབད་ཕ་ལས་གྲ་ རྩོམ་ཅི་ སོ་ རྩོག་ལས་བཞེས་སྟོ་ བཟའ་མ་
རྒྱག་ས་པས། མཁུ་ཡུག་འཁོར་ཕ་ལས་ འབྲུ་མི་རྒྱག་ས་པས། ཉི་ཕྱེད་ ལེ་ཤེ་ཤོར་ཕ་ལས་ དཔུགས་བག་མས་རྒྱག།
གནས་ བསྐྱུར་ཕ་ལས་ ཀུམ་ཀུམ་རྒྱག།

ཕ། བྱི་ཚིག་དྲ་ ཚིག་ག་ཅིག་གི་ཉེད་བྱི་དྲག་པ་དྲ་།
བ། བྱི་ཚིག་དྲ་ ཚིག་སོ་སོ་འབད་ བྱི་དྲག་པ་ཡིན།

*མ། ཡོད་པ་ཅིན་ གྲུང་མ་རྒྱག། མོ་ མཐོང་མ་དྲ་ སེམས་དཀྱུག་པས།
མིག་ག་ནི་མེད་པ་ཅིན་ འཛིན་མ་ཡིན། ལྷོ་ལ་ལས་ འཛོན་མ་ཅིག་ ལྷོ་དྲ་བཏུ་དེས།

ལེགས་ཤོམ་འབད་ སྟན་གསུམ་འདྲས། གསོལ་པ་ དྲམ་ལས་ ཐུགས་མཉེས་ཚུ། གྲུ་གིས་ཡེ་ བརྩམ་
ཡིན། བྲག་མ་ཤིས་པ་འབད་བའི་ དྲམ་མས།

དཔ་ཚོལ་ བརྩམ་མས། ཐུག་འབད་ འཁྱུམ་ ཡིན་མས།
གཞིག་འབད་ མཐོང་མས། ཁོ་པ་ རྩ་ཉོག་གི་སྟོ་ གསལ་མས། རྟེན་མས་ བཞེམ་དྲུག་པས།
སྟོབ་ཐུག་གི་ཉོག་ལུ་ དཔ་ཚོལ་ཉོག་ཡིན། དཔ་ཚོལ་ལུ་ བཞོན་ལས་མཚུག་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་འོང་། མོ་སྐབས་
བྱིན་པ་མི་ རྟེན་འབྱེལ་མས། སེམས་ལུ་ འཕྲལ་འཕྲལ་དྲུག་དྲ་ འབྱོབ་པས།

ཆུའི་ལུ་ ལྟིམ་ལས་ མཐོང་ཚུགས་པས། ཟས་ཉོར་ཚུ་ དེ་ཉོག་ལས་ འབྱོབ་པ་ཡེ་ལུ་འག་འདྲུ། གཞུང་
གིས་ རྟེན་མས་ གནད་ལས་དྲུག་འདལ་མེད་པ་ཐལ་སོ་ཚུ། རྟེན་མས་ འཕྲུལ་མི་ འགན་འབག་དགོ།

གཞིག་ཁར་ རྩམ་མི། ལག་པ་སྟོང་མི། ཡིན་ཏེ་ ཐིམ་དྲ་ བཞོན་པ་ལས། ལུ་གཞུང་མ་ མ་འབད་
བའི་ དྲུག་འདལ་འཁྱུམ་ཡིན། ཁྱིམ་ལུ་ ལོ་ཐོག་ བསྐྱུལ་མེད་པས།

ཐགས་ ཐུན་མེད་ཉོག་ ཆར་པ་གིས་ རྩམ་མས། རྩམ་མི་ གནམ་མ་བསྟོན་ལས་ འཕྲུལ་དྲུག་ ཡོད་པ་
དྲུ་ ཐིམ་མས།
ལག་པ་གིས་ གཞུང་མི་ ག་ཅི་ཡེ་ མེད་མ་འབད་ བཞོན་པ་ བཞོན་མ་འབད་ ཆ་བཞག་དགོ། སོགས།

འཇུག་ཚུལ་གཞན།

བྱ་ཚིག་གཉིས་ཅེག་འབད་ འཇུག་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ ཚིག་མཐའ་སྦྱར་ཚུལ། དཔེར་ན།

ཉེ་མཇུག་ལུ་མིང་མཐའ་སྦྱར་དགོ་མི། ཀ་	ལུ་མཇུག་ལུ་མིང་མཐའ་སྦྱར་དགོ་མི། ཁ་
བསྐྱུག་པ་ བསྐྱུག་པ་ཡིན།	བསྐྱུགས་བསྐྱུག་པ་གིས་ འབད་མ་ཚུགས།
བྱུག་པ་ བྱུག་པ་ན།	བྱུགས་བྱུག་པ་ཡོད།
གྲུང་མ་ གྲུང་པ་ཡོད།	བྲུང་གྲུང་མ་ མེད་ཚུ་བྲུང་མེད།

བསྐྱོད་ལྔ་ བསྐྱོད་སྟེ།	བསྐྱོད་བསྐྱོད་ལྔ་ ཡོད་ཅུང་རྒྱས་མིན་འདུག།
# ཐོག་ཁྲུལ་ “ ཀ ” བཟུམ་ཅིག་ཉེང་འབད་བ་ཅིན། བྱ་ཆོག་གཉིས་ཆ་ར་ མ་འོངས་པ་འདི་ཆོག་འོང་དུ་གོ་པ་ ཉེང་།	
# ཐོག་ཁྲུལ་ “ ཁ ” བཟུམ་ཅིག་ཉེང་འབད་བ་ཅིན། ཉེ་མ་འདི་བྱ་ཆོག་འདྲི་ འདས་པ་འབད་འོང་དུ་གོ་པ་ ཉེང་། ལྷ་ལུ་ལས་གྱི་བྱ་ཆོག་ མིང་/ཆོག་མཐའ་དྲུང་སྤྲུགས་ཏེ་ མ་འོངས་པ་འདི་ཆོག་ བྱི་དུ་གོ་པ་ཅིན།	

ཕན་འདེབས།

སྤྱིར་བཏང་ ཁོང་གསལ་བཟུམ་ འཇུག་ཡོད་པ་ཡིན་ཅུང་། འཇུག་ཚུལ་གཞན། དཔེར་ན།

- ཉེ་བར་ཆད་ རྩོམ་པ་ལས་བརྟེན་ སེམས་དྲག་འཇུག།
- དྲུས་པ་ལས་བརྟེན་ ཁྲིམས་ བཀའ་ཇུག། ཟེར་མི་བཟུམ་དྲུང་།
- ཉེ་མ་ཆ་འདྲི་ ཡུལ་མིང་གིས་ བྲིས་པ་ལོ།
- རྒྱ་མཚོ་ལས་ རྩོན་པ་འདི་ ཁོར་བྲ། བདག་གིས་ བཅོམས་པ་འདི་ མོན་ལམ། བཟུམ།

ཆོས་སྐད་དང་ འབྲེམ་འབད་འབྲི་སྒྲུབ་འབད་སྟོལ་ཡོད་པ་ལས། དེ་བཟུམ་གྱི་ རིགས་ལུ་ འདས་ཆོག་ ཡང་ བྲི་དགོཔ་འདུག།

དེ་མེན་པ་འདི་རིགས་ དེ་ལས་རྟ་བླངས་སྟེ་ རྫོང་ཁའི་ནང་། དཔེར་ན།

ཕན་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ བྲིས་མི་འདི་དགེ་བ་གིས་ ཕན་ཐོགས་བཟུག།

ཡུལ་གིས་ བྲིས་མི།

རྒྱ་མཚོ་ལས་ ཐོན་མི།

བདག་གིས་ བཟུམས་མི། བཟུམ་བྲི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་ཡིན།

མི་ འདྲི་ རྫོང་ཁའི་བདག་སྤྱོད་ འབད་ནི་དེ་གིས། དངོས་པོ་བདག་ད་ལྟ་བུ་འདི་ཆོག་ལས་:

ཕན་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ **འབྲི་མིའི་དགེ་བ་གིས་** ཕན་ཐོགས་བཅུག།

པརྒྱ་གིས་ **འབྲི་མི།**

རྒྱ་མཆོ་ལས་ **འཐོན་མི།**

བདག་གིས་ **ཚུམ་མི་བརྒྱུམ་མི།** བཟུམ། བྲི་དགོས་མ་གཏོགས། འདས་ཆོག་བྲི་བ་ཅིན། ཁོར་བ་ཡིན་མ་
ལས་ སྤང་དགོ།

བྱ་ཆོག་གི་ཤུལ་མའི་ཆོག། (ཡིན། མྱོ། ལས། ད། བཞིན། འབད། ཅིག། མས། ཅམ། འདས།
བཟུམ། དག། མེན། ར། བཤོལ་) རྒྱ་འཐོན་ནི་ཡིན་པ་ཅིན། ཏེ་མའི་བྱ་ཆོག་ནང་ “མིང་མཐའ་”
(པ་མ་མ་) གསུམ་ལས་གཅིག་ དེས་པར་སྦྱར་དགོས་ཡིན། དཔེར་ན།

བྲིམ་ཡིན། བསྐྱུག་པ་སྟོ། འབདམ་ལས། རྟོད་པ་ད། བཞོམ་བཞིན། དངམ་འབད། ཆརམ་ཅིག།
བསྐྱིག་པ་འདས། བསག་པ་མས། བག་ལམ་ད། ལྷག་པ་དག། འཆོརམ་མེན། ཡིནམ་མས། བལྲམ་ར།
འབདམ་བཤོལ་ ཟེར་མི་བཟུམ་ འཇུག་པ་ཡིནམ་ལས། གོང་གི་ ཆོག་གོགས་དང་ གཅིག་ཁར་
མཐའ་རྟེན་སྦྱར་དགོས་དང་ ཆོག་གོགས་གཞན་དང་ འཇུག་པའི་སྐབས་ འཕྱི་དགོས་ཡིན།

དཔེར་ན།

- ག་ཏེ་ **མྱོད་པ་** མྱོ་? ཡི་གུ་ **བྲིམ་ལས།** བསྐྱུལ་ **གཏངམ་ད།** བཟུམ། བྱ་ཆོག་གི་ཤུལ་ལས་
གོང་གསལ་ ཆོག་གོགས། (**ད་སྟོལས་**) རྒྱ་དང་ གཅིག་ཁར་ མིང་མཐའ་སྦྱར་དགོས་དང་།
- ག་ཏེ་ **མྱོད་ཅུག་**? ཡི་གུ་ **བྲི་ནི།** བསྐྱུལ་ **གཏང་གོ།** གོང་གསལ་ ཆོག་གོགས་མེན་པའི་ གཞན་
དང་ཆ་ འཇུག་པའི་སྐབས། མིང་མཐའ་འདི་ འཕྱི་ཤེས་དགོས་ཡིན།

ཀ་༥ (ས་) དང་ གཅིག་ཁར་འཇུག་ཚུལ།

- སྦྲེས་** ལྷ་ལས་ཡིན། **སྦྲགས་** འདི་ན་མེན། **ལྷ་ས་** ཡོད་ག? **འབྲིས་** ག་ཏེ་འདུག། **སྦྲིས་**
ཁོ་ལས་མེན། **སྦྲང་འབྲུམ་ས་** ལྷ་ཡིན་པས། བཀའ་ངོན་ **བསྦྲངས་**ཅིག་ ཡོད་ག་སྟོ་? བཟུམ།
སྦྲིས། **སྦྲགས།** **འབྲིས།** **སྦྲིས།** **འབྲུམ་ས་** ཟེར་མི་རྒྱ་ ཡུལ་གྱི་མིང་ཆ་བ་ཡིནམ་ལས། ད་ལྟ་
བའི་བྱ་ཆོག་ བྲི་དགོ།

༡. ཆ་རོགས་ཚུ་ ཉིམ་བསྟོ་སར་ མི་འདུག། སྤྲོ་བསྟེ་སར་ མི་འོང། ཕྱི་ནང་བསྟོག་སར་ བཟླ།
བཀའ་དབང་བསྟར་སར་ མ་སྟོད། གདན་བརྒྱུང་སར་ བཞག་ཅུག། དཔོན་བསྟེ་སར་ དར་
ཕུལ་བར་ ཐོན་ཅུག། ཕྱགས་མ་འཕྱག་སར་ རྟོད་ཅུག། མི་མང་ འཛོམས་སར་ སོང། རོགས་
ཀྱིས་ བྱིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་བཟླ། སྤྲུལ་སྤྱུ་ འཁྲུངས་སར་ མི་འདུག། བཟུམ་མའི་རིགས།

ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་དང་སྤྱགས་ཏེ་ བྱ་ཡུལ་གྱི་ལས་ གཙོ་བོར་བཏོན་མི་ཡིན་མ་ལས། བྱ་ཆོག་མ་འོངས་པ་བྱི་
དགོ།

༢. གཅིག་ཁར་ མ་སྟེ་སུ། ཉིམ་ བསྟོ་སུ། ཕྱི་ནང་ སྟོགས་སུ། ང་ལུ་ཨ་ཙཱ་ སྤྱགས་སུ། བེ་ཚུན་
ཆོད་ ཏི་རུ་ མ་སྤྱིས་སུ། ཀྲངས་ཨ་ཙཱ་ སྤྱུམས་སུ། ཕྱགས་མ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ འཕྱག་སུ།
ལགས་ མ་བརྒྱུང་སུ། ཡོངས་དཔོན་འབད་ བསྟེ་སུ། རྒྱ་ཅ་ལ་ སྤྲུབས་སུ། བཟུམ་མའི་རིགས་
ཡིན་པ་ཅིན། སྤྱུལ་ཆོག་ཡིན་ནི་དེ་གིས། སྤྱུལ་ཆོག་གི་ ཡིག་སྟེང་ག་ཅི་ཡིན་མི་འདི་ མ་གོར་བར་
བྱི་དགོཔ་ཡིན།

ཀ་ལ འབྲི་ཆོག་ (ག་) དང་ གཅིག་ཁར་འཇུག་ཚུལ།

ད་ལྟོ་ཡི་གུ་ བྱི་ག་? ང་གིས་ བསྟེག་ག་? མོ་ལུ་ སྤྲུབ་ག་?

སྟོབ་དཔོན་ལུ་ ལུ་ག་? ཨ་ལོ་ཅིག་ སྤྱི་ག་? ཅ་ལ་འདི་ ང་གིས་ འཕྲོབ་ག་? ཆབ་རྒྱ་ཨ་ཙཱ་
བར་ག་?

ཁྱོད་འབད་སར་ གཏང་ག་? མི་གཏང་། ཁྱི་བཟུམ་ འབྱུང་ག་? མི་འབྱུང་། ཆོད་མ་ ཏིང་སྐལ་
སྤྱག་ག་? ཅ་ལ་འདི་ ཏི་རུ་ལུ་ བཙོང་ག་? སེམས་དགའ་བའི་ ཞབས་ཁྲ་ཅིག་ བརྩམ་ག་? ཤ་
བཟའ་ནི་གི་རིགས་ཚུ་ ག་ར་ སྤྲང་ག་? བཟུམ་གྱི་རིགས་ བྱ་ཆོག་དང་ཐད་ཀར་ འབྲི་ཆོག་
བཀོད་པའི་སྐབས། མ་འོངས་པའི་ ཆོག་ར་ སྤྱར་དགོ།

བྱ་ལས་ཚིག་ཀྱི་ མ་འོངས་པ།

འདྲི་ཚིག་ཀྱི།

ཕན་འདེབས།

འབྲི་དོ་ག་? བྲི་འོང་ག་? བྲིས་ཡི་ག་? བཟུམ་ བྱ་ཚིག་གི་ ཚིག་གྲོགས་དང་གཅིག་ ཁར་ འཇུག་
པའི་སྐབས་ ཚིག་གྲོགས་དང་འབྲིལ་ཏེ་ སྟེ་བ་མེད་དགོས་ཡིན།

མཇུག་དོན།

ག་དེ་སྟེ་ཡིན་རུང་། མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚིག་གིས་ :

1. བཟླ་ནི། བཟླ་འོང་། གོ་གསུམ་དང་གཅིག་ཁར་ ཐད་ཀར་ རྩ་མ་འོངས་པའི་ དོན་ལུ་འཇུག་
ནི་དང་།
2. མིང་མཐའ་(པ་མ་ཐ་) དང་། རྒྱན་སྤྱད། དགོས་ཆེད། བ་སྐྱུ། འབྲེན་ཚིག་ཚུ་དང་ བྱ་ལུལ་གྱི་
ལས་ཅམ་འབད་ རྒྱུ་མ་གཅིག་ འཇུག་པ་ཡིན་མ་ལས། དབྲེ་བ་དབྱེད་དེ་ བཟླ་བ་ཅིན། ལག་
ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ ལཱ་ཁག་ཅིག་ ག་ནི་ཡང་མེད་པ་ཡིན།

ཁ་ ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཚིག་གི་འཇུག་པ།

འདི་གི་འོག་ལས་འཐོན་ནི་ཡིན་མི། ཐུད་དང་མིང་ཚིག་གི་ ཚིག་གྲོགས་ཚུ་ ག་ཅི་
ར་འཐོན་རུང་། འདི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཚིག་གི་ཕྱེད་ཚིག་ ལག་ལེན་
འཐབ་དགོས་པའི་དོན་ཡིན།

ཁ་, ཚིག་གྲོགས་ (དོ། དེས་) དང་ འཇུག་ནི། དཔེར་ན།

འབྲི་དེས། འབྲི་དོ། ༡ (འབྲི་) ད་ལྟ་བའི་ཚིག། (དོ། དེས་) ད་ལྟ་བའི་ཚིག་གྲོགས། ད་ལྟ་
བའི་ཚིག་གྲོགས་ཟེར་དགོ་མི་འདི། ཅུས་ད་ལྟ་བ་ གཏན་འཁེལ་འབད་ སྟོན་ཚུགས་མི་ ད་ལྟ་
བའི་བྱ་ཚིག་ རྒྱུ་མ་གཅིག་ལུ་འཇུག་ནི་དེ་གིས་ཨིན། དཔེ་དག་པ་ཅིག་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད།

པ་ལུ་ རྒྱག་དེས། སྤྲོ་དཔོན་ལུ་ རྒྱག་དོ། མི་འོ་ ཟེར་དེས། འོ་ནི་འོ་ནི་ ཟེར་དོ། ལཱ་འབད་དཔོན་པ་ཚུ་ དེ
གྲུ་ འབྲི་དོ། ལྷ་ལྷི་ ཨ་མའི་ འགན་ཁུར་འདི་ མོ་ལུ་ཡང་ འབྲི་དེས། ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱི་ འབྲུན་དོ། རྩ་
པ་རྩ་ལས་ འབྲུན་དེས། སྟོན་སའི་བྱིམ་ཅིག་ མིག་དོ། རྩ་ལེ་ག་ མིག་དེས། མི་ལས་ འཇུབ་དོ། མི་ལས་
འཇུབ་དེས། དཀར་ གཞུར་དོ། སེམ་མོ་གིས་ གཞུར་དེས། ཅེ་ལུ་ཚུ་ གཅིག་ཁར་ གཞུར་དོ། རྩ་ལེ་འོག་ཚུ་
ལོགས་གཅིག་ཁར་ གཞུར་དེས། རྒྱ་ཅོ་བ་ལས་ གཞུར་དེས།
བྲ་ལོག་ཤེ་ འཁྱུར་དོ། སེམས་མ་མཐུན་པར་ འཁྱུག་དེས། ཁའི་ལྷ་ རྩ་ རྩམ་ཤེམ་ རྩར་དེས། ལུ་ འཛེར་
དེས། རྩམ་གིས་ ལུས་ཅོ་འབད་ གྲེབ་དོ།
ས་གནས་ཀྱི་ རྒྱས་ སིག་དོ། ཐོར་པ་ལྷ་ མེད་ལྷ་དོ། དཔོན་འབྲུན་མ་དུ་ གཞུར་དེས། ལྷ་མ་འབད་དུ་ འབྲུན་
འབྲུམ་འབད་བར་ གཞུར་དོ།
རྩ་ཚོན་ ལོགས་ཤོམ་འབད་ གཞུར་དེས། ཀོ་སི་ གཞུར་དོ། འཛིང་གྲུ་ རྩ་དེས། དེ་ལྟེ་ ལྷ་ལས་ འོ་
དོ། རྩགས་འཁྱུར་ཤེ་ ལུམ་དོ། རྒྱ་ཅེ་ལུ་ ལོ་ག་གསལ་དེས།
སྤ་ སེ་དོ། མེ་གྲུ་ སེག་དེས། རྩའི་གྲུ་ རྩ་དོ། རྩག་ཀྱི་ ལུམ་དེས། ལྷ་ལུག་ཤེགས་མ་ཚུགས་པར་ མཁྱ་
གསིག་དོ། གཏུམ་ བསྐར་དེས།

གོ་དཔེ་དེ་གི་སྐོར་ རྒྱུ་ཤེས་ ཆོས་ལུ་སྒྲུབ་དོ། བཟུམ།

ལས་/བྱ་ཆོག་ རྟ་ལ།
རྟ་ལ་བའི་ཆོག་གོ་གས།

ལ་༢ ད་ལྟ་འདྲེན་ཆོག་/མཐའ་རྟེན་གྱི་ཆོག།

མཐའ་རྟེན་གྱི་ཆོག་ཟེར་མི་འདི། (ཚུ་ལ། ལྷངས་/ཐངས། ཐབས། ལུགས། སྟོལ། རོང་། དབང་) དེ་ཚུ་
ལུ་སྒྲུབ་ཡིན། དེ་ཚུ་ བྱ་ཆོག་ལུ་སྒྲུབ་བའི་སྐབས། མིང་ལུ་འགྱུར་ནི་དེ་གིས། ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཆོག་/བྱེད་ཆོག་
དང་གཅིག་ཁར་ སྒྲུབ་དགོས་ཡིན། དཔེར་ན། (མཐའ་རྟེན་གྱི་ཆོག་དེ་ཚུ་གིས་མ་ཚད་པར། གཞན་ཡང་
འོང་སྟེང་པ་ལས་ དཔྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ ལ་སྟོང་བཀལ་དགོ་)

གཟིམ་ཚུལ། གཞོག་ཐངས། རྒྱུ་ཐབས། གཞུང་ཐངས།
ཡེ་སྟོལ། སྒྲུབ་ཚུལ། འབྲི་ཚུལ། རྟ་ཚུལ། སྒྲུབ་ཐངས་/རྟ་ཐངས།
འབྲི་ཐངས་/རྟ་ཐངས། རྟ་ཐངས་/རྟ་ཐངས། གཞུག་ཐངས། སྒྲུབ་ཐབས།
གཞུག་ཐབས། རྒྱུང་ཚུལ། འཚའ་ཐངས། འཚོག་ལུགས།
འབྲི་ཐབས། འཚོགས་ཐབས། རྟ་ཐབས། རྟ་ལུགས། འབྲི་ལུགས།
སྒྲུབ་ལུགས། རྟ་སྟོལ། འཛོམ་ཐབས། འབྲི་སྟོལ། སྒྲུབ་སྟོལ།
མྱོས་ཐངས། བཅོམ་ཐངས། བཅོམ་ལུགས། འབྲུང་ཚུལ།
དེ་ལུགས། སྟོ་ཐབས། གསུང་ཚུལ། གསལ་ཐངས། སྟན་ཚུལ།

ལས་/བྱ་ཆོག་ རྟ་ལ།
མཐའ་རྟེན་གྱི་ཆོག།

ཁ་ན བདག་སྐྱ་ (པ་ མ་ མཁན་ མི་) གཅིག་ཁར་ འཇུག་ཚུལ།

བདག་སྐྱ་ཟེར་མི་འདི།

དང་པ། མིང་ དཔེ་འབད་བ་ཅིན། བདེ་སྤྱིག་། རང་འཕྱོན། སྐད་སྒྱུར། ལྷན་དག། དབུ་འཁྱིད། ལྷ་གང་།
མདའ་ཚད། བྱིས། སྙན་དག། ལས། བད་ཡིག། ཟེར་དོ་བཟུམ་མིང་དང་།

གཉིས་པ།མིང་ དེ་མགུ་ལུ་ (པ་ མ་) སྐར་མ་ད།

བདེ་སྤྱིག་པ། རང་འཕྱོན་མ། སྐད་སྒྱུར་པ། ལྷན་དག་པ། དབུ་འཁྱིད་པ། ལྷ་གང་མ། མདའ་ཚད་མ།
བྱིས་པ། ལས་མཁན། སྙན་དག་མཁན། བད་ཡིག་མཁན། ཟེར་དོ་བཟུམ་ བདག་པོའི་སྐྱ་ལུ་འགྱུར་མ་
ཡིན།

དེ་ལས་ (མི་) འདི། དཔེ་འབད་བ་ཅིན། སྤྱིག་མི། འབྲི་མི། བཅུམ་མི། སྐྱལ་མི། བཟུམ་དང་།

(མཁན་) འདི་ སྤྱིག་མཁན། འབྲི་མཁན། བཅུམ་མཁན། སྐྱལ་མཁན། བྱེད་ཆོག་གཅིག་ཁར་ ལཱ་འབད་
མི་བྱེད་པ་པོའི་དོན་ལུ་ འཇུག་པ་ཡིན།
དཔེ་རིམ་པ་བཞིན་བཀོད་བ་ཅིན།

བདེ་སྤྱིག་པ། སྐད་སྒྱུར་པ། ལྷན་དག་པ། ལྷ་གང་པ།

ལྷ་འཁྱིད་པ། ལྷ་འཕྱོན་པ། དབུ་འཁྱིད་པ། ལྷ་གང་པ།

འཇུག་པོ་པ། ལྷ་འཕྱོན་པ། ལྷ་གང་པ། ལྷ་འཁྱིད་པ།

སྐད་སྒྱུར་པ། ལྷ་འཕྱོན་པ། ལྷ་འཁྱིད་པ། ལས་བྱེད་པ།

སྐད་སྒྱུར་པ། ལས་བྱེད་པ། ལྷ་འཕྱོན་པ། ལྷ་འཁྱིད་པ།

གསུང་འཕྱོན་པ། ལྷ་འཕྱོན་པ། ལྷ་འཁྱིད་པ། ལྷ་འཕྱོན་པ། ལྷ་འཁྱིད་པ།

(བྱེད་པ་པོ་/ལཱ་འབད་མི་)

འཇུག་པོ་པ། ལྷ་འཕྱོན་པ། ལྷ་འཁྱིད་པ།

བརྟག་མཁམ་མཁམ། གཏུབ་མཁམ་མཁམ། གྱི་མཁམ་མཁམ། སེལ་མཁམ་མཁམ། སྒྲུ་མཁམ་མཁམ།
སྒྲུ་མཁམ་མཁམ། བཅོམ་མི། དེ་མི། འབྲི་མི། གཏུབ་མི། སྤུལ་གྲོད་མི། རེ་མི།
རྩོ་མི། རྩམ་མི། གཤམ་མི། བཅོམ་མི། གཤམ་མི། སྒྲུབ་མི།
འཕྲིམ་མི། འཕྲིམ་མི། སྒྲུབ་མི། བཟུམ།

- རྩོམ་པོ་བརྟག་ ལཱ་འབད་མི་/བྱེད་པ་པོ་ གཏོ་བོད་བརྟོན་མི་ བརྟག་སྐྱེ་འབད་ཉི་ཉེ་གིས་ བྱེད་ཚིག་ལས་
འབྱུག་ཉི་ཉེ་གོ།

- (མ་ རྩོ་ མི) བྱེད་ཚིག་ཚུ་གི་ ཉེ་མ་ལས་ཚུན་པ་ཅིན། རྟག་སྐྱེ་འབད་ཉི་ཉེ་གི་པ་ཅིན། མ་གྲི་ མི་
གྲི་ མི་བཟ། བཟུམ།

■ ལས་/བྱེད་པ། རྩོ་བ།
■ བརྟག་སྐྱེ།

ཕན་འདེབས།

བརྟག་མས་མི། བྲིས་མི། བསྐྱུང་མི། བསྐྱུངས་མི། སྒྲུ་མས་མི། ལྷེབས་མཁམ་མི། རྩོམ་མཁམ་མི། བཅོམ་མཁམ་མི།
བསྐྱེམས་མི། གྲུབ་མི། གསུང་བོན་མི། བདེ་བསྐྱིག་པ། བདེ་བསྐྱིགས་པ། བདེ་བསྐྱིགས་པ། བཟུམ། སྤུལ་
པའི་སྐྱབས་ལུ་ བྱད་པར་མེད་ཅུང་། ཡིག་གཟུགས་ནང་ རྩོ་བཟུམ་ བཞོད་པ་ཅིན། རྩོ་བ་ཅིན།

** གྲུབ་ཚར་མི། ཟེར་བའི་སྤྱད་མིང་འབད། གྲུབ་མི།
བྲིས་ཚར་མི། ཟེར་བའི་སྤྱད་མིང་འབད། བྲིས་མི། ཟེར་བྲི་བ་ཅིན། དེ་ཡང་ རྩོ་བ་ཅིན་མ་ལས།
བརྟག་སྐྱེ་འབད་ བྲི་དགོ་པ་ཅིན། ད་ལྟ་བའི་ ཚིག་བྲི་དགོ་པ་ཅིན།

**** རྩོ་ཁར་སྤང་དགོ་པའི་སྒྲིབ། ད་ལྟ་བུ་ནངས་པའི་ རྫོང་ཁ་མཁམ་ཚུ་གིས་ མ་དཔྱད་པའི་དབང་
ཏུ་བཏང་སྟེ་ གོ་ས་གོ་གནས་ཀྱི་མིང་ལུ་ཡང་ རྟགས་མིང་སོ་སོར་ཡོད་པ་བཟུམ་ཀྱི་ སྤང་བ་ལས་བརྟེན་ཏེ།

སྒོ་བ་དཔོན་ཨམ་སྤུ་ལུ་ = སྒོ་བ་དཔོན་ལོ། ཟེར་སྤྱབ་ནི་ འགོ་བཙུགས་ཡོད་མི་འདི་ ཟུ་བ་ལས་ མ་བརྟུབ་
ཅིག་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ གོ་ས་ལས་བརྟེན་པའི་ མིང་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་མ་གཏོགས། མང་ཤོས་ཅིག་ ཐོ་མོའི་
དབྱེ་བ་མེད་པ་ཡིན། དཔེ་དག་པ་ཅིག་ འོག་ལུ་བཀོད་པ་ཅིན།

སྒོ་བ་པོ། བྱང་ཆེན། རྫོང་བདག། མདོ་ཆེན། བྱང་ཡིག། བྱང་དཔོན། བྱང་འཛོ། སྒོ་བ་དཔོན། ཆུ་པོ། ལས་
བྱང་། འགོ་དཔོན་ སོགས།

ཐོ་དང་མོ་ སོ་སོ་འབད་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཨམ་སྤུ་གིས་ གོང་གི་གོ་གནས་འཐོབ་ད། བྱང་ཆེན་ལོ།
རྫོང་བདག་ལོ། མདོ་ཆེན་ལོ། སྒོ་བ་དཔོན་ལོ། བབུམ་བྱི་བ་ཅིན། སྤོལ་མེད་པའི་སྤོལ་དང་། ལྷ་དུ་ཡིག་
མཛེས་ཆ་མེད་པའི་ སྒྲིན་ལུ་འགྱུར་ནི་ཡིན། དེ་མེན་པར་ ཨམ་སྤུ་ལུ་ར་ཉ་གོ་དགོས་འབད་ བྱི་དགོས་
འཐོན་པ་ཅིན།

ཨམ་ བྱང་ཆེན། ཨམ་ རྫོང་བདག། ཨམ་ མདོ་ཆེན། ཟེར་བྱི་དགོས་ཡིན། ཨམ། ཟེར་བྱི་བ་ཅིན། ཆེ་
བསྟོད་གྱི་ ཆོག་ཡིན་མ་ལས། སྤྱབ་ད། བདེ་ཉོག་ཉོ་དང་། ཉན་མ་ད། ཉན་པ་ལུ་འབད་ འགྲོམ་ཡིན་མ་
ལས་ ཐུགས་ལུ་མངའ།

དོ་རུང་། ཆེ་བསྟོད་གྱི་ཆོག་ “ཨམ་” ཟེར་མི་འདི། མིང་གི་འགོ་ལུ་སྤྱར་བ་ཅིན། ཆེ་བསྟོད་གྱི་ཆོག་དང་།

བྱང་ཆེན་ཨམ། རྫོང་བདག་ཨམ། ཟེར་མཚུག་ལུ་སྤྱར་བ་ཅིན། གོ་བདེ་འཛོལ་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ལས།
སྒྲིན་ཡོན་བརྟགས་ཤིང་དབྱེད་དགོས་ ཁག་ཆེ།

ཁ་ལྷ བདག་སྤྱོད་དང་། མིང་མཐའ། ཆོག་མཐའི་/མཐའ་རྟེན་གྱི་ཆོག་གི་བྱུད་པར།

བདག་སྤྱོད་ཟེར་མི་འདི། རང་བཙན་འབད་ གྲུབ་ཡོད་མི་ མིང་འདི་ཚུ་ལུ་ བདག་སྤྱོད་ (པ་
པོ་མ་མོ་བོ་མ) ཚུ་ལས་ གང་རུང་ཅིག་ སྤྱར་མ་ད། དོན་སོ་སོ་འབད་གང་ཟག་ལུ་ གོ་མི་
ཅིག་ཡིན་མ་མས། དཔེར་ན།

འབྲུག།	འབྲུག་པ།
ཀྲ་ཤོད།	ཀྲ་ཤོད་པ།
གསུམ་གསུམ།	གསུམ་གསུམ་པ།
ཆོས།	ཆོས་པ།
ཉེ་མཚམས།	ཉེ་མཚམས་པ།
ཚུལ་སྤྲུལ།	ཚུལ་སྤྲུལ་པ།
ལས་བྱེད།	ལས་བྱེད་པ།
བསྐྱེད་ཀྱི།	བསྐྱེད་ཀྱི་པ།
ཉོན་པ།	ཉོན་པ་པོ།
འཛོལ་བ།	འཛོལ་བ་པོ།
རབ་མཛེས།	རབ་མཛེས་པ།
ལེགས་སྒྲེ།	ལེགས་སྒྲེ་པ།
བྱུང།	བྱུང་པ།

མིང་མཐའ་ཟེར་མི་འདི། མིང་བསྐྱབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཆོག་གི་ཆ་རོགས་འབད་ སྐྱར་མི་ལུ་
སྤྲུལ་ཨིན། དཔེར་ན།

ལག་པ། ཀུམ་པ། ཨོམ་པ། རྩ་པ། གྲུ་པ། མཛེས་པ། གཤམ་པ། ཀྲམ་པ། རྩམ་པ།
 རྩེས་པ། འཁམ་པ། འཁྲམ་པ། འདི་གིས་མཛེད་པར།
 མཐོན་པོ། མགོན་པོ། རྩམ་པ། རྩེས་པ། རྩེས་པ། རྩེས་པ། རྩེས་པ། རྩེས་པ། རྩེས་པ།

གཞན་གྱི། གཞོ་ཤོ། བཅོ་ཤོ། ཤོལ། ལལ། ཐོལ། ཟམ་པ། མཐོན་ཤོ། རྟ་
པ། ཚྭ་པ། བཟུམ་དྲ་།

གཞན་ལྟ་ཡང་། སོ་ལ། རྟོན་ཀླ། ཤ་ལ། རང་ག། ཀ་ཤ་ སོགས་ མིང་མཐའ་
ཡིན་མ་ ཤེས་དུ་གོ་པ་ལག་ཆེ།

ཕན་འདེབས།

ལགས་ ཟེར་མི་ལུ་ (པ་) མ་སྦྱར་བ་ཅིན། ལག་ ཟེར་བའི་ཆོག་ རྒྱང་པ་གཅིག་
གིས་ ལགས་ རྟོན་དག་བརྟོན་མི་ཚུགས་པ་ཡིན། (ཡིན་རུང་། རྒྱང་ལག། ཤིང་
ཟམ། རྟོ་ཐོ། ཟེར་མི་བཟུམ། རྒྱང་མ་དང་ལགས་གི་ བསྐྱ་ཡིག་ རྒྱང་ལག་དང་།
ཤིང་གི་ཟམ་པ་གི་བསྐྱ་ཡིག་ ཤིང་ཟམ། རྟོ་ལུ་རྒྱབ་ནིའི་ཐོལ་གི་ བསྐྱ་ཡིག་ རྟོ་ཐོ།
འབད་ བྲི་བའི་སྐབས། མིང་མཐའ་འཕྱིས་ཏེ་ བྲི་དགོ་པ་ཡིན་མ་ ཏ་གོ་དགོ་)

- པ་ཐོ་ མ་མོ་ ལ་ཐོ་ རྒྱ། མིང་དྲ་ བྱེ་ཆོག་དྲ་ཕྱར་བའི་སྐབས། མིང་དྲ་
བདག་སྐྱེ་ལུ་འགྱུར་ནི་དྲ་།
- པ་ མ་ ལ་ རྒྱ། མ་འོངས་པ་འཛིན་དྲ་ཕྱར་བའི་སྐབས། བྱ་བའམ་ལས་ཚམ་
ལུ་གྱུར་འགྱུར་ཡིན།

མཚུག་དོན།

ག་དེ་སྒྲེ་ཡིན་རུང་། ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཆོག་/བྱེད་ཆོག་གིས་ :

1. ལྟ་དོ། ལྟ་དེས། བཟུམ། ཐད་ཀར་ རུས་ད་ལྟ་བའི་ རྟོན་ལུ་འཇུག་ནི་དང་།
2. མིང་མཐའ་(པ་ཐོ་མ་མོ་བ་/ལ་ཐོ་) དང་། བདག་སྐྱེ། འཕྲེན་ཆོག་ཚུ་དང་ རྒྱང་མ་གཅིག་
འཇུག་པ་ཡིན་མ་ལས། དབྱེ་བ་དབྱེད་དེ་ བལྟ་བ་ཅིན་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ ལྟ་ལག་ཅིག་ ག་ནི་ཡང་
མེད་པ་ཡིན།

ག་ འདས་པའི་བྱ་ཚིག་གི་འཇུག་པ།
འདི་གི་འོག་ལས་འཐོན་ནི་ཡིན་མི། སྤང་དང་མིང་ཚིག་གི་ ཚིག་གོགས་ཚུ་ ག་ཅི་
ར་འཐོན་རུང་། འདི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འདས་པའི་བྱ་ཚིག་/འདས་ཚིག་ ལག་
ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་དོན་ཡིན།

ག་༡ ཚིག་གོགས་ (ཅི་ ཡི། ལུག་) དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་ཚུ་ལ།

ཅི། གོ་མ་གྱི་ བཀའ་ལུ་ བསྐྱགས་མི། རེ་ལུ་ཁག་ཆེ་བའི་ རྒྱུ་ཤོར་ བསྐྱབས་མི།
གྲོ་འོག་ གཏྲིས་ གཞིག་ཁར་ བསྐྱབས་མི། ཐོགས་མི། སྐྱབས་མི།

ཡི། རྟེན་མེས་འབད་ རྟ་ཡང་ ཐིས་ཡི། གྲུ་གཟུང་མི། ཡལ་ཡང་ རྟེས་ཡི།
ཐག་མི་སར་ འགྲོ་ཡང་ རྟ་གྲུ་ཡང་ བཞོན་ཡི།

ལུག། འབྲུག་མཐའ་བདག་རྒྱལ་པོ་གིས་ བཀའ་ཤིན་ཡང་ བསྐྱུངས་ལུག། མ་ཉུ་མི་ཚུ་ རྟོ་མ་ལྟོ་མ་
ར་ བཟོ་ལུག། རྟིག་པ་ སྤངས་ལུག། མཉོ་བསམ་ཅིག་ བཏང་ལུག།

བསྐྱགས་ཅི། བཞོན་ཡི། བཏང་ལུག། བབྱུམ། བསྐྱགས། བཏང་། བཞོན། ཟེར་མི་
ཚུ་འདས་ཚིག་དང་། ཅི་ཡི་ལུག་ ཚིག་གོགས་ཡིན།

ཡིན་རུང་། (ཅི་ཡི་ལུག་) སྐྱབ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་མ་གཏོགས། མ་བསྐྱབས་ལུག། བབྱུམ་
འཇུག་ནི་མེད་པ་ཡིན།

ག་༢ ཚིག་གོགས་ (ཆི་ད་སོ་) གསུམ་དང་འཇུག་ཚུ་ལ།

ཐིས་ཆི་ཡི། ཐིས་ཆི་ནི། ཐིས་ཆི་ས། ཐིས་ད་ནི། ཐིས་ད་འོང་།

ཐིས་ད་ཡི། ཐིས་སོ་ཡི། ཐིས་སོ་པ། བཟླ་ཆི་ཡི། བཟླ་ད་པ།

ཐིས་སོ་ནི། ཐིས་སོ་ག། བཟླ་སོ་ག། བར་ད་ཡི། མངགས་ད་ལུག།

བརྟམས་ཆི་ཅུག། སྦྱ་ཆི་ཅུག། བརྟོ་ད་ཅུག། བསྟོ་ད་ཡི། རྟམས་སོ་ཡི།
བཅད་སོ་པ། བཅར་དཔ་ལས། བཅིངས་ད་ནི་མས། ལྷེབས་ད་ཡི།
བཅོ་ཆི་ནི། ལྷོགས་ད་ཅུག། བཅོམ་ཆིཔ་ལས། ཆག་སོ་ཅུག།
ཆགས་ཆིཔ་འབྲས། ཆད་སོ་ཅུག། འཆམས་སོཔ་ལས། འཆིབ་ད་ཡི།
མཆོངས་ད་ཅུག། འཇར་ཆི་ཡི། བརྟེས་སོ་ཅུག། བསྟུབས་ཆི་ནི། བསྟུབས་ད་ཡི།
ལྷོར་ད་ཅུག། གཏུབས་སོ་ཅུག། བསྟུམས་ཆི་ཅུག། འཁྲུངས་ཆི་སྟེ། འབད་རུང་། སྦྱོས་ཆི་རུང་།
བཏང་ད་སྟེ། འབད་རུང་། བཏོན་ད་རུང་། བསྟུམས་སོ་རུང་། ཡར་སོ་སྟེ། འབད་རུང་། ཡར་སོ་
རུང་།

ཕན་འདེབས།

* (ཆི་) ཆོག་གོགས་འཁྲིལ་ཏེ། སྦྱབས་ཆི། ཁྱོད་ འབད་ཆི། ཟུངས་ཆི། བཟུམ་ སྦྱལ་ཆོག་འབད་ཡང་
འཇུག་པ་ལས་ དབྱེ་བ་དབྱེད་ཤེས་དགོཔ་ ཁག་ཆེ།

(ད་སོ་) གཏིས་ (ཁྱུང་ སོང་) གཏིས་ཀྱི་འཇུག་པ་དྲ་འབྲམ་ལས་ འཇུག་པ་འཇུག་པ་ འཇོལ་མ་
ལས་ དེ་ཚུ་གི་ འཇུག་ཚུལ་ལཱ་དྲ་པ་ཅིན།

(ད། སོ་)

གོང་གསལ་བཟུམ། འདས་ཆོག་དང་གཅིག་ཁར་ ཆོག་གོགས་འབད་འཇུག་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

དགོགས་ད་ཅུག། གླིས་ད་ཅུག།
བཏོན་ད་ཅུག། བོན་སོ་ཡི།
བཏྲ་སོ་པ། གླིས་སོ་པ།
བསྦྱོར་ད་ཅུག། བསྟུང་ད་ཅུག།

(བཏང་ སྤང་)

མིང་དང་ བྱེད་ཆོག་ བྱེད་ཆུང་དང་ གཅིག་ཁར་ བྱེད་ཆོག་དོ་མ་འབད་ འཇུག་པ་ཨིན། དཔེར་ན།
ལེགས་ཤོམ་ སྤང་ཅུག། མི་གཉིས་ བཏང་ཅུག། སེམས་འཚབ་འཚུབ་ བཏང་ཅུག། ཅ་ལ་ལེན་པར་ སྤང་
ཅུག། བསྐྱད་དེ་ བཏང་ཅུག། བྱིས་སྤེ་ སྤང་ཅུག། བསྐྱར་སྤེ་ བཏང་ཅུག། ཐོན་ཏེ་ སྤང་ཅུག། བྱིས་
ཕུ་ལུ་ བཏང་ཡི། མི་གཉིས་ སྤང་ཡི།

ཨིན་རུང་། འཕམ་ལ་འཕམ་ གོང་ལུ་བཤད་མི་དང་ མ་འདྲམ་འབད་ འབྲི་སྟོལ་ཡང་འཐོན་མ་ཨིན་མས།
དཔེར་ན། བསྐྱལ་གིས་ བསྐྱལ་བཏང་ཅུག། དེ་གི་ ཚབ་འབད་ ཁོ་གིས་ བྱིས་བཏང་ཅུག། བཟུམ་འདས་
ཆོག་གཉིས་ཅུག་འབད་ཡང་ འཐོན་ནི་ཡོད། འདི་སྐབས་ བཏང་འདི་ འདས་པའི་འདྲེན་ཆོག་འབད་ ཏ་
གོ་དགོཔ་ཨིན།

ག་མཉམས་ ལྷག་བཅས་ (ཏེ་སྤེ་དེ་སྤེ་) དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་པ། དཔེར་ན།

སྤེས་ཏེ་ སྤོང་ཅུག། ༡ (སྤེས་) འདས་ཆོག། (ཏེ་) ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད།

འདི་བཟུམ་འབད།

ཁ་བྱལ་ཏེ་ སྤོང་ཅུག། བྱུ་རུ་བཏགས་ཏེ་ འདུག། བཀག་སྤེ་ མ་ཐལ། བཏང་སྤེ་ བཞག་ཅུག། མལ་ཆ་
བཀག་སྤེ་ ཉལ་ཅུག། སྐམ་སྤེ་ བཞག་ཅུག། དགའ་སྤེ་ སྤོང་ཅུག། བཟྭ་སྤེ་ འདུག། སྤེ་སྤེ་ བཞག་
ཅུག། སྤོང་དེ་ བྱིས་ཅུག། ལྷག་སྤེ་ བྱིན་ཅུག། བཏགས་སྤེ་ འབག་ཅུག། བཙོངས་སྤེ་ ཚར་ཅུག། དགའ་
སྤེ་ སྤོང་ཅུག། བཟུམ་ སྤྱིར་བཏང་ ལྷག་བཅས་དང་གཅིག་ཁར་ འདས་ཆོག་འཐོབ་ཨིན།

ག་དམ་ཅིག་འབད་ ཆོས་སྐྱད་དང་འདྲམ་འབད་ (ནས་) བྱེད་ཆོག་དང་ གཅིག་ཁར། སྤེས་ནས། བསྐྱལ་
ནས། བསྐྱལ་བས་ནས། བཟུམ། བྱི་དགོཔ་འཐོན་པ་ཅིན། ལྷག་བཅས་དང་ ཆ་འདྲ་བའི་ཆོག་འབད་ནི་དེ་
གིས་ འདས་ཆོག་ར་བྱི་དགོཔ་ཨིན།

ག་ལ འདས་པའི་འབྲེན་ཚིག།

ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད་ རོ་མ་འབད་སྐྱར་རུང་བཅུབ་དང་། མ་སྐྱར་རུང་ འུགས་བསྟན་འབད་ཡོད་པའི་ཚིག་
འཕྲོ་འབྲེན་ཚིག། (ཡོད། རྫོད། བཞུགས། ཚར། བཟླ། (ལྷ་) བཏང་། (གཏང་) རྫོ། བཞུགས། བཏོ།
འབག། བསྐྱམས་/བསྐྱམ། འཕྱོ། ཕྱིན། འབད། བཏོ། ཞིན། གནང་། བདའ། བཟའ། རྫོད། འོང་།
(འོངས་) བཟུམ་གྱི་ཚིག་རིགས་དང་ འཇུག་པ། དཔེར་ན།

བསྐྱེགས་ཡོད། ལ (བསྐྱེགས་) འདས་ཚིག། (ཡོད་) ལྷག་བཅས་ཀྱི་འཕྱད་འུགས་བསྟན་འབད་ཚུད་
ཡོད་པའི་ཚིག་གོགས་/འབྲེན་ཚིག།

འདི་བཟུམ་འབད།

ཐིས་རྫོད། བཏང་ཚར། བསྐྱབས་ཚར་ཡོད། ལྷགས་བཟླ། ཐིས་འཕྱོཊ་མས། བློབས་གཏང། བསྐྱལ་
གཏང། བསྐྱལ་བཏང་ད་ཅུག། བསྐྱབས་ཞིན་ན། བསྐྱབས་ཞིན་མ་ལས། བསྐྱབས་ཞིན་ཅུག། བསྐྱབས་
ཞིན་མ་ད། བསྐྱེགས་ཡོད་པ་འོང་། བསྐྱབས་བཏང་ད་ཅུག། ཐིས་རྫོད་ནི་ཡིན་པས། བསད་བཏོ་ནི་ཡིན་
པས། བཏང་ཚར་ནི་འབད་དོ། བསྐྱབས་མ་ཚར་བར་ཡོད། ལྷགས་བཟླ་ད། ཐིས་འཕྱོཊ་མས། བློབས་
གཏང་ག། ཐིས་རྫོ། སྐྱགས་འབག་ཅུག། བསྐྱབས་ཞིན་ནི་འབད་དོ། བསྐྱབས་མ་ཞིན་མ་ལས། བསྐྱབས་
ཞིན་ཅུག། བསྐྱབས་ཞིན་མ་ད། བཙུགས་གནང་། ཐིས་གནང་། བཙུམས་གནང་ཅུག། བཟླ་འཕྱོཊ་མས།
བསྐྱལ་གནང་དོ། གཟིགས་གནང་དོ། བཟུམ། (འདི་དང་འབྲེན་པའི་ཚིག་ནེམ་ཅིག་གིས་མི་ཚད། གཞན་ཡང་
དེ་བུ་དཔྱད་དེ་ གོ་དགོཔ་ཁག་ཅེ་)

དགག་སྐྱ་དང་གཅིག་ཁར།

བསྐྱབས་མ་གཏང་པས། བྱིས་མ་བསྐྱལ་བས། བསྐྱགས་མ་སྟོད་པས། བཅུགས་མ་བྱིན་པས། བབྱང་མ་
བཞག་པས། དྲངས་མ་བྱིན་པས། སྤངས་མ་བཞག་པས། སྟོགས་མ་བཞོ་བས། བཏོགས་མ་འབག་པས།
ཐྱུགས་མ་གཏང་པས། དྲིས་མི་བྱིན། བཏང་མི་བྱིན་ནི་མས། དཀྲོགས་མི་གཏང་། འཕྱགས་མི་བྱིན་པས།
ཐོབ་མ་སྟོང་། བྱང་མ་སྟོང་། བབྱམ།

ཕན་འདེབས།

ཤུལ་ལས་ཀྱི་ཆོག་ལུ་ དགག་སྐྱ་ སྐྱར་འོང་མ་ད་ཡང་། བྱིས་ཏེ་མ་བསྐྱལ་བས། བསྐྱབས་ཏེ་མ་གཏང་པས།
བྱིས་མ་བསྐྱལ་བས། བསྐྱབས་མ་གཏང་པས། བབྱམ། ལྷག་བཅས་ དངོས་སུ་ བསྟན་དང་ མ་བསྟན་
ཙམ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས། ཏེ་མ་གི་ཆོག་འདི་ འདས་པའི་ཆོག་ར་བྱི་དགོཔ་དང། མཇུག་གི་ཆོག་འདི་ ཆོག་
དུས་གསུམ་གྱི་ རྣམ་གཞག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱི་དགོ། དཔེར་ན།

ལྷག་བཅས་ཤུགས་བསྟན།	ལྷག་བཅས་དངོས་བསྟན།	དུས།
བསྐྱལ་ ལྟ་དོ།	བསྐྱལ་ཏེ་ ལྟ་དོ།	ད་ལྟ།
བསྐྱལ་ བལྟ་ཡི།	བསྐྱལ་ཏེ་ བལྟ་ཡི།	འདས་པ།
བསྐྱལ་ བལྟ་ནི།	བསྐྱལ་ཏེ་ བལྟ་ནི།	མ་འོངས་པ།
བསྐྱལ་ བལྟ་ཤིག།	བསྐྱལ་ཏེ་ བལྟ་ཤིག།	སྐུལ་ཆོག།

མ་ཐག་ ཟེར་མི་ ཆོག་གི་གོང་ལུ་ཡང་ འདས་ཆོག་འཇུག་པ་ཡིན།

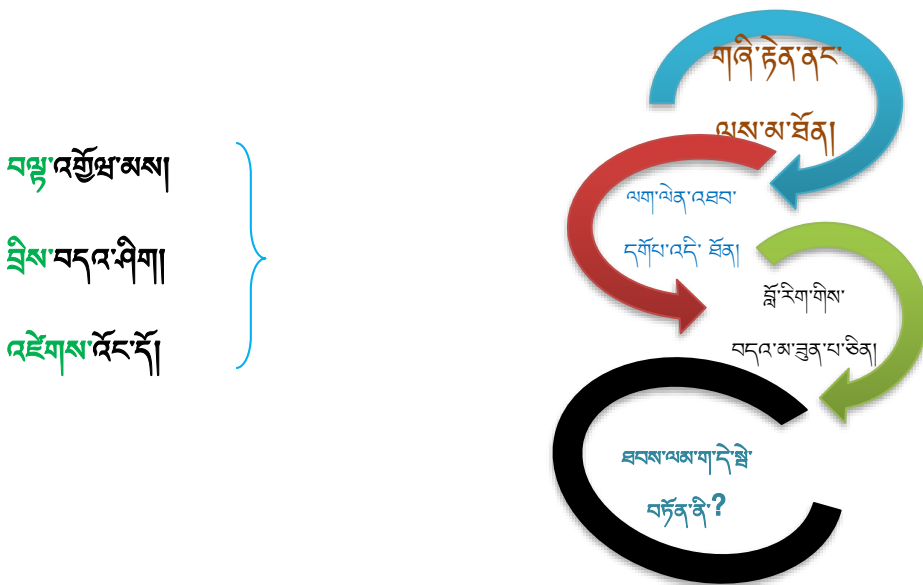
ཡི་གུ་ བྱིས་མ་ཐག་ ཡར་མོ་རུག། སྐྱེས་མ་ཐག་ མིག་ཏོ་ བརྒྱུང་མི་ཚུགས་པས། ལྟོ་ བཟའ་མ་ཐག་
ཅེད་མོ་ཅེ་བར་ ལྟོད་རུག། འགྲིགས་ མ་ཐག་ བཤལ་ཡར་མོ་རུག། བབྱམ་ཡིན།

མཇུག་དོན།

ག་དེ་སྟེ་ཡིན་རུང་། འདས་པའི་བྱ་ཆོག་/འདས་ཆོག་གིས་ :

1. ཐོབ་ཅི། བཟུ་ཡི། བཏང་ཅུག། བཟུམ། ཐང་ཀར་ ཅུས་འདས་པའི་ རྟོན་ལུ་འཇུག་ནི་དང་།
2. ལྷག་བཅས་དང་། ཆི་ད་སོ། འབྲེན་ཆོག་ཚུ་དང་ རྒྱུམ་གཅིག་ འཇུག་པ་ཡིན་མ་ལས། དབྱེ་བ་ དབྱེད་དེ་ བཟུ་བ་ཅིན་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ ལཱ་ལག་ཅིག་ ག་ནི་ཡང་མེད་པ་ཡིན།

གོང་ལུ་བཤད་མི་ གནད་དོན་/འབྲེན་ཆོག་ཚུ་གིས་ མ་འགའ་པའི་རིགས་ཀྱི་ གནས་ ལྷངས།



= འདི་ནང་ ཡོད་པའི་ བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱི་དེ་གིས། ཅུས་གསུམ་གྱི་ཆོག་ ག་ཅི་ཡིན་ནུ་? བཅུག་ས་མ་གསུ་ པ་ཅིན།

ཡོད་པའི་དེ་གིས་ གསལ་འདོགས་ཀྱི་འབད་ བཅུག་ས་ཀྱི་ཐོས་པ་ཀྱི་ ཡང་ན། སེམས་ཀྱིས་དཔྱད་པ་ཀྱི་ རྟོན་ལུ་

བྱིས་འོང་ནི་མས། ཟེ་བའི་སྐབས། འོང་གི་རྟེ་མའི་ བྱ་ཆོག་འདི་ བྱི་མ་ཤེས་པ་ཅིན། ཆོག་འདི་ནུང་ ཡུ་
བུའི་སྐབས་ལྟ་དུ་གོ། བྱིས་རྟེ་ འོང་ནི་མས། བྱ་ཆོག་འདི་ རྟག་བསམ་དུང་འགྱུ་བུ་པ་མིན། རྟག་བསམ་བུའི་སྐབས་
ུང་ མ་བུའི་སྐབས་ུང་། རྟོན་དུ་གཞུགས་ཀྱི་དུ་གིས། རྟག་བསམ་བསྐྱུས་ཡོད་པ་ རྟག་མེ་ འདས་ཆོག་
སྤྱི་ཤེས་རྟོ་བཟུམ་ཡིན།

དཔེ་ན།

- བཟླ་འགྲོམ་མས། ཟེར་མའི་ནང་ ཡུ་ག་ཅི་ཡོད་ག? དབྱད་དེ། བཟླ་སྟེ་ འགྲོམ་མས། བཟླ་
ཟེར་མི་བྱ་ཆོག་དང་གཅིག་ཁར་ རྟག་བཅས་ཀྱི་ ཡུ་འདི་ཚུད་པ་མས། ཞོང་གི་འདྲེན་ཆོག་གི་
རྣམ་གཞག་དང་འཁྲིལ་ རྟག་བཅས་དང་གཅིག་ཁར་ འདས་ཆོག་འཐོབ། ཟེར་བའི་ རྣམ་
གཞག་ཡོད་རྟེ་ བྱི་ཤེས་རྟོ་བཟུམ་ཡིན།
- འཛོགས་འོང་དོ། ཟེར་མའི་ནང་ ཡུ་ག་ཅི་ཡོད་ག? དབྱད་དེ། འཛོགས་རྟེ་ འོང་དོ། འཛོགས།
ཟེར་མི་ བྱ་ཆོག་དང་གཅིག་ཁར་ རྟག་བཅས་ཀྱི་ ཡུ་འདི་ཚུད་པ་མས། ཞོང་གི་འདྲེན་ཆོག་གི་
རྣམ་གཞག་དང་འཁྲིལ་ རྟག་བཅས་དང་གཅིག་ཁར་ འདས་ཆོག་འཐོབ། ཟེར་བའི་ རྣམ་
གཞག་ཡོད་རྟེ་ བྱི་ཤེས་རྟོ་བཟུམ་ཡིན།
- བཟུམ་ 'ཡུ་དང་རྣམ་དབྱེ་ ཁ་གསལ་འབད་བཟུགས་རྟེ་ བྱི་བ་ཅིན། རྣམ་འབྲུལ་ཞུགས་ནིའི་
ཉེན་ཁ་མེད་པ་ཡིན། དེ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གང་ངག་ ཡུ་དང་རྣམ་དབྱེ་ ཁ་གསལ་བཟུགས་
དགོ་

དུས་གསུམ་གྱི་འཇུག་ཡུལ་བརྩད་སྤྲད།

ཀ་ ད་ལྟ་བཙམ་ བྱེད་ཆོག་དང་ཆ་ འོག་གི་ཆོག་གོགས་འདི་ཚུའི་ སྒྱུར་ཚུལ་ཤེས་པ་ཅིན། མག་
འཐོམ་དགོ་པའི་ལྷ་ འཐོན་ར་མི་འཐོན་ནི་ཡིན་པས།

(དོ། དེས་) (ཚུལ། སྤངས་/ཐངས། ཐབས། ལུགས། སྒོལ་) (མཁན་ བ་ མ་ མི་) (དབང་། འོང་) ལྟམ་
རྩས། བཞིན། ལྟམས། ཆོ། རྩ+དྲ རྩ+མས།

ཁ་

མ་འོངས་པའི་ཆོག་དང་གཅིག་ཁར། ཆོག་གོགས་འདི་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ སྒྱུར་

(དགོ། ཆོག། ཚུགས། བརྩག། ཤེས། སྤྲོ། བརྩབ། དབང་། ལུམ། རྩ། བྱིར། སག་ས། རན། སྒྲེ། བྱི་
འོང་། གོ་) (པས། བས། མས་) (ཡང་། ར། རྩང་) (ན་ནི་) (པ་མ་བ་/མ་) (ས་) (ག་) (མ་མི་)

ཤེས་པ་

ཅིན། བྱ་ཆོག་དང་འབྲེལ་བའི་ དཀའ་ངལ་ག་ར་ བསལ་ཚུགས་ནི་ཡིན།

ག་ འདས་ཆོག་དང་གཅིག་ཁར། རྫོགས་ཆོག་/འདས་པའི་ཆོག་གོགས་འདི་ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར་
སྒྱུར་ཤེས་པ་ཅིན། ཡིག་སྒྲེབ་གྱི་དཀའ་ངལ་ མ་པ་ལས་མི་འཐོན།

(ཅི། ཆི། ཡི། ལུག་) (ཆི་ད་སོ་) (ཡོད། སྤོད། ཆར། བཟ། བདལ། འབྱོ། བཏོ། འབག། ཀཏང་།
ལུས། བཞག། བྱིན། བྱིན་) (རྩང་) (ཏེ་སྤྲོ་དེ་སྤྲོ་) (ནས་) མ་ཐག། བཟལ། སྤོད། འོང་། བཞུགས།

དངོས་པོ་བདག་གཞན་ལས་ཐ་སྙད་དང་སྒྱུར་ལུགས་འབྱུང་ཚུལ།

ཡི་གུ་སྒྱུར་བའི་སྐབས་སྤ། དུས་གསུམ་དང་སྐུལ་ཆོག་ཚུ་གི་སྤ་ལས། སྐུལ་ཆོག་དང་ འདས་པའི་ཐད་ཁར།
ག་ཡིན་མིའི་ཁོང་རའི་ས་གོ་གཅིག་ལས་ གཞན་ལུ་འཇུག་པ་མེད་ནི་དེ་གིས། དཀའ་ངལ་མི་འདུག།

དཀའ་ངལ་འབྱུང་སའི་གཞི་རིམ་རུ། དངོས་པོ་བདག་ ཏུས་ད་ལྟ་བའམ་བྱེད་ཆོག་དང་། དངོས་པོ་གཞན་ ཏུས་མ་འོངས་པའམ་ བྱ་ཆོག་གཉིས་ལུ་ འཇུག་པ་མང་ནི་དེ་གིས་ དབྱེ་བ་བྱེ་མ་ཚུགས་པར། དེ་ལས་ བརྟན་འབྱུང་མ་ཡིན་མ་མས།

དེ་གིས་འབད། རྫོང་ཁ་མཁའ་ན་ གློ་གསར་གཞོན་ནུ་ཚུ་འི་ སུ་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ། ག་འདེ་འཇམ་འཇམ་ འབད་ མཐོང་མ་ཅིག། རང་བཞིན་ཏ་གོ་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཅུད་བཀོད་རིས་ནང་ལུ་ བརྟན་ཏེ་ཡོད།

ཀ། དངོས་པོ་བདག་	ཁ། དངོས་པོ་གཞན་
 གང་ཟག་དང་དངོས་པོ། མིང་། བདག་སྤྱོད། ད་ལྟ་བའི་ཆོག་ བྱ་ཆོག་ལས་སྐྱབ་མི་མིང་། སྟོར་ཆོང་། ལྟ་བཤལ། ཡིག་འབྲི། ལྟ་མི། གསེར་འབྲི་མ། ལྟ་དེས། ལྟ་དོ། འབྲི་དེས། འབྲི་དོ།	 ལྟ་དང་བྱ་བ། བྱ་བའི་ལུ་ལ། བྱ་བའམ་ལས་ཅམ། མ་འོངས་པའི་ཆོག་ དུས་གསུམ་ནང་མ་བསྐྱབ་བའི་ལས་ བྱ་ཆོག་། བསྐྱིག་པར་།། བསྐྱམ་སར་།། དྲི་བ་ལུ་།། བྲི་ཡང་།། ལྟ་གཤམ་།། གཏང་ར་།། དྲི་བར་།། གཏང་ནི། བསྐྱབ་གོ།
ཀ། དངོས་པོ་བདག་ དེ་གིས་ ལྟ་འབད་མི་བྱེད་པ་པོ་ གང་ཟག་དང་དངོས་པོ་ལུ་ གོ་བའི་མིང་ གི་རིགས། བྱ་ཆོག་མིང་གི་ཐོག་མཐའ་དང་ གཉིས་ཅེག་ལས་སྐྱབ་པའི་མིང་ཚུ་དང་། བདག་སྤྱོད་གི་ རིགས། ཐད་ཀར་ ཏུས་ད་ལྟ་བ་སྟོན་མི་ཆོག་ཚུ་ གསལ་རིལ་རི་འབད་སྟོན་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལྟ་འབད་ཐ་ ཡིན།	

ཁ་ཤིག་དངོས་པོ་གཞན་ནི་གིས་འབད་ནི་ཡིན་པའི་ལཱ་དང་བྱ་བའི་ཡུལ་ལམ་ལས་ཀྱི་རིགས་དང་།
ཐད་ཀར་དུས་མ་འོངས་པ་སྟོན་མི་ཆོག་གསལ་རིལ་རི་འབད་སྟོན་ནི་གི་དོན་ལུ་ལཱ་འབད་མ་ཡིན། དེ་
གིས་འབད། དཔེ་དག་པ་ཅིག་འོག་ལུ་བཀོད་པ་ཅིན།

- བསྐྱིག་པ། གཏང་མ། ཡང་ན། གཏང་པར། བརྩམ་པར། བརྩམ། མིང་མཐའ་དང་འཇུག་
མི་བྱ་ཆོག་དང་།
- བཅོང་ཡང་། སྤང་ར། བརྩམ། རྒྱན་སྤྱད་དང་འཇུག་མི་བྱ་ཆོག་བརྩམ་ཀྱི་རིགས། འདས་པ།
སྐུལ་ཆོག། ད་ལྟ་བ། མ་འོངས་པ་སོགས་ག་ནི་ཡང་སྟོན་མ་ཚུགས་པའི་བྱ་ཆོག་ནུས་མེད་
དམ་ཞན་པ་ཅིག་ལུ་གྱུར་སྟེ།

མིང་། ཡིན་ཟེར་ན། མིང་གི་ཚབ་ཡང་མ་བརྟུབ་ཅིག་དང་། བྱ་ཆོག། ཡིན་ཟེར་ན་འབད་
ནི་ཡིན་པའི་མ་འོངས་པ་དང་། འབད་བའི་བསྐྱང་ཡིན་པའི་ད་ལྟ་བ། འབད་ཚར་མི་
འདས་པ། འབད་ཟེར་བའི་སྐུལ་ཆོག་ཡིན་ནམ་སོགས། ག་ཅི་གི་ཚབ་ཡང་མེན་པར།
བྱ་བའི་ལཱ་དངོས་འཛིན་ཅམ་ཅིག་ཡིན་ནི་དེ་གིས། རྒྱ་བརྩམ་མའི་ཆོག་གི་རིགས་ག་ར།
དངོས་པོ་གཞན་གྱི་འོངས་སུ་རྒྱུད་པ་ལས། བྱ་ཆོག་གི་དགོཔ་ཡིན་མ་མས།

ང་། ཡི་གུ་སྒྱུར་བའི་འབྲུལ་སྟོང་།

ཀ་ འབད་སྟེ།

འབད།

༡. བྱ་ཆོག་འབད་འཇུག་ནི། དཔེར་ན།

དགེ་བའི་ལཱ་འབད། མཐོན་མོ་གི་སྟོ་འབད། མི་གསུམ་གྱི་བཞེས་སྟོ་འབད། མི་དགེ་བ་མ་འབད།
དམ་པའི་ཆོས་འབད། དགེ་བ་ལཱ་འབད། བཞེས་སྟོ་མ་འབད་བས།

༢. མིང་དང་། རྒྱུད་ཆོག། མིང་མཐའ་ཡོད་མི། བྱ་ཆོག་ཚུ། བྱེད་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་འཇུག།
དཔེར་ན།

མི་འབད་ རྟག་པས། འབྲེ་བཟུམ་འབད་ འུག། ལྷགས་འབད་ རྩམ་ཚུག། རྟག་པོ་འབད་ ཐལ་སོ་ཚུག།
 མི་ག་གིས་ཡེ་ མ་མཐོང་མ་འབད་ བཟོ། མི་ལ་ཕྱག་ཅིག་ལུ། ལེམ་འབད་ འུག། རྟོན་གཡོག་དཔ་ བཅས་པ་
 འབད་ ཐོན་ཚུག། འབད་ནི་འབད་ བཞག་ཅི། ནེ་ལེ་བཞིན་ཕུ་འབད་ ཡམ་སོ། འདི་གིས་འབད་ ལུས་སོ་ཡི།
 རྟུལ་བའི་ མཁུ་ལས་འབད་ འཛགས་ཚུག། ལ་འབད་མི། ལྷོ་ཆོན་ཅིག་འོངས་ཚུག། ཁྱ་བཞི་འབད་མི་ཅིག་བཟོ་
 ཚུག།

“འབད་” བྱ་ཆོག་འབད་ འཇུག་ཚུལ་དབྱེད་པ།

བཟུམ་

‘བཟུམ་’

‘འབད་’

འགྲོས་ཀྱིས་བཟུམ་སོང་།

གྲོས་ཀྱིས་འབད་སོང་།

རུ་རོང་བཟུམ་མ་བཞག།

རུ་རོང་འབད་མ་བཞག།

གོ་ལཱ་བཟུམ་ཡམ་སོ།

གོ་ལཱ་འབད་ཡམ་སོ།

ཐབ་ཐོབ་བཟུམ་མ་སྟོན།

ཐབ་ཐོབ་འབད་མ་སྟོན།

ཐམ་ཐོམ་བཟུམ་འགྲོ་ནི་མི་འོང་།

ཐམ་ཐོམ་འབད་འགྲོ་ནི་མི་འོང་།

བྱ་ཆོག་

བཏང་དང་ འབད་ གཉིས་ རྫོང་པ་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་ ཅོག་འཐད་པ་འབད་ འཇུག་པ་ཨིན་མ་ལས། བྱ་ཆོག་
 དེ་གཉིས་དང་ཆ་ ལྷག་བཅས་གྱི་ཕད་ དངོས་སུ་འབད་ཡོད་པ་མེད་པ་གི་ བྱད་པར་ཅིག་ལས་མེད། འདི་
 གཉིས་ཀྱི་ས་གོ་ནང་ ‘གྲོས་ཀྱིས་སྟེ་སོང་’ ལྷ་བྱ་ (སྟེ་) བྱིད་གོ། ཟེར་བ་ཅིན།

ལྷག་བཅས་གྱི་ཕད་བཅུགས་པའི་སྐབས། གྲོས་ཀྱིས་འབད་དེ་སོང་། ཟེར་མེན་པར་

‘གྲོས་ཀྱིས་སྟེ་སྟེ་སོང་’ བཟུམ་ བྱིད་གོ་པ་ཐལ་ཏེ། ཏ་ཅང་ཐམ་ཆད་པའི་ གཞི་གིས་ ལྷ་གཞག་གི་ ཞབས་
 འདོན་ལུ་ འཇུག་ནི་ཨིན།

སྟེ།

- དེ་དང་ཞེ་གཅིག་ཁར་ མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ བཟུམ་གྱི་ཆབ་འབད་འཇུག།
 དཔེར་ན།

ུ	དགའ་རྟོག་རྟོ་	བཏང་	སྤྱག་དེས།
ཤ	ཅང་ཅང་	བཏང་	མ་སྤྱད་པ་ལྷོ་

- འཇུག་ཚུལ་དང་པའི་ བྱད་ཚིག་གི་བྱུལ་ལས། “འབད་” མི་འཐོབ། “སྤྱེ” འཐོབ། ཟེར་བ་ཅིན།
- འཇུག་ཚུལ་གཉིས་པའི་ བྱད་ཚིག་གི་བྱུལ་ལས་འཇུག་མི། “བཏང་” འདི། བྱ་ཚིག་ འབད་དེ་ ཁས་ལེན་ན་? མི་ལེན་ན་?
 - ཁས་ལེན་པ་ཅིན། ག་ཅི་འབད་? “འབད་” མི་བྲི་ནི་ཡིན་ན་?
 - ཁས་མི་ལེན་པ་ཅིན། “བཏང་” འདི། མིང་ཚིག་སྤྱད་ཚུ་ ག་ཅི་འཇུག་ཁར་ བཅུ་ནི་ ཡིན་ན་? སྤྱོད་བསལ་དགོ།

འཇུག་ཚུལ་གསུམ་པ་༽

ཨང་།	ཚིག།		རྫོགས་ཚིག།
༡	ཡར་ཡར་	ཤེ་	འཛེགས་ད།
༢	ཚུར་ཚུར་	ཤེ་	
༣	ཡར་	ཤེ་	བཀལ་
༤	མར་	ཤེ་	ཕབ་ག།
༥	ཕར་	ཤེ་	གཏང་

འཇུག་ཚུལ་བཞི་པ་༽

ཨང་།	ཚིག།		རྫོགས་ཚིག།
༡	ཡར་ཡར་	བལྟ་	འཛེགས་ད།
༢	ཚུར་ཚུར་	བལྟ་	
༣	ཡར་	བལྟ་	བཀལ་
༤	མར་	བལྟ་	ཕབ་ག།

ཡ	པར་	བཟླ་	གཏང་
---	-----	------	------

- འཇུག་ཚུལ་གསུམ་པའི་ མིང་ཆ་བ་གི་ཤུལ་ལས། “འབད་” མི་འཐོབ། “སྟེ” འཐོབ།
ཟེར་བ་ཅིན།
- འཇུག་ཚུལ་བཞི་པའི་ མིང་ཆ་བ་གི་ཤུལ་ལས་འཇུག་མི། “བཟླ་” འདི། བྱ་ཆོག་འབད་དེ་
ཁས་ལེན་ན་? མི་ལེན་ན་?
- ཁས་ལེན་པ་ཅིན། ག་ཅི་འབད་? “འབད་” མི་བྲི་ནི་ཡིན་ན་?
- ཁས་མི་ལེན་པ་ཅིན། “བཟླ་” འདི། མིང་ཆོག་ཕྱད་ཚུ་ ག་ཅིའི་སྟེ་ཁར་ བཅི་ནི་
ཡིན་ན་? སྟོན་བསལ་དགོ།

འཇུག་ཚུལ་ལྔ་པ་༽

ཨང་།	ཆོག་།		རྫོགས་ཆོག་།
༡	ཡོད་དེ་	སྟེ་	བྱིན་མ་ཡིན།
༢	བཟླ་སྟེ་	སྟེ་	བཞག་པ་མེན།
༣	བཅུགས་དྲེ་	སྟེ་	བཞག་ནི།
༤	གཏམས་དྲེ་	སྟེ་	ཡོད་པ་མ་གཏོགས།
༥	རལ་བསྟོར་དྲེ་	སྟེ་	ཡིན་པས།
༦	སྟོད་དེ་	སྟེ་	མི་བདུབ།

འཇུག་ཚུལ་དྲུག་པ་༽

ཨང་།	ཆོག་།		རྫོགས་ཆོག་།
༡	ཡོད་དེ་	འབད་	བྱིན་མ་ཡིན།
༢	བཟླ་སྟེ་	འབད་	བཞག་པ་མེན།
༣	བཅུགས་དྲེ་	འབད་	བཞག་ནི།
༤	གཏམས་དྲེ་	འབད་	ཡོད་པ་མ་གཏོགས།

༥	རལ་བསྐྱོར་ཏེ་	འབད་	ཨིན་པས།
༦	སྟོད་དེ་	འབད་	མི་བདུབ།

- འཇུག་ཚུལ་ལྟ་པའི་ སྟོད་ཀྱི་བྱུལ་ལས། “འབད་” མི་འཐོབ། “སྟེ་” འཐོབ། ཟེར་བ་ཅིན།
- སྟེ་ཆོན་གཅིག་ནང་གི་སྟོད་ བསྐྱར་བ་ འཇུག་རུང་ རོན་མེད་སྟོན་ལུ་ཐལ་ནི་ནི་དང་།
- འཇུག་ཚུལ་དུག་པའི་ སྟོད་ཀྱི་བྱུལ་ལས། “སྟེ་” མི་འཐོབ། “འབད་” འཐོབ། ཟེར་བ་ཅིན།
 - གོང་གི་ མིང་ཆོབ་ཚུ་གི་འཇུག་པ་དང་ མ་འདྲ་བའི་རྒྱ་མཆོན་ ཡང་དག་སྟོང་པ་ ཨིན་པས། རོན་མེད་པ་ཨིན།

གནས་སྟངས་ མ་འདྲམ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་འདུག་ག་? དབྱེ་བ་དབྱེད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན། བདེ་ དག་གི་འཇུག་པ་གཞན་དང་ཡང་རོན་མཐུན། དཔེར་ན།

སྐད་ཡིག་གཞན།	གཞི་	བྱས་	བཞག་དྲུགས།
རྫོང་ཁ།	གཞི་	འབད་	བཞག་དྲུགས།
སྐད་ཡིག་གཞན།	ཏུ་མོ་	བྱས་	བཟོས་འདུག།
རྫོང་ཁ།	ཏུ་མོ་	འབད་	བཟོ་ཅུག།
སྐད་ཡིག་གཞན།	རྫོང་བདུག་	བྱས་	བསྐྱོས་འདུག།
རྫོང་ཁ།	རྫོང་བདུག་	འབད་	བསྐྱེ་ཅུག།
སྐད་ཡིག་གཞན།	འཆ་བ་འཆ་བ་	བྱས་	ལྟོག་ཡོད།
རྫོང་ཁ།	འཆ་བ་འཆ་བ་	འབད་	ལྟོག་ཅི།

ཆོག་ཤེས་པ་གིས་ དཔྱེག་ཡིག་སྒྲེབ་ དཔྱེག་སྒྲེབ་པ་ལྟོ། མཉམ་འབྲེལ་དཔྱེག་པའི་ གཞི་གཞི་ཡུལ་མེད་པ་
ཡིན། སྐད་ཡིག་གཞན་ནང་ “བྱས་” གྱིད་སྐད་ལྟར་ རྫོང་ཁའི་ནང་ “འབད་” འཕྱག་པ་ཡིན་མ་ལས། དཔྱེག་
དཔྱེག་པ་གཞན་ལོ།

ཁ་ གི། གི། བཞི། ས། སི། མེ། སྒྲི། མམ། སྒྲི།
ཟེར་མི་ ཆོག་རྒྱུ་རྒྱ་ཡང་ དལ་རྩེ་མ་སོགས་ ག་ཅི་རྩི་དགོ་རྩེ། འདི་རྩེ་ ལག་
ལེན་འབབ་པ་ཅིན་ སྐད་ཡིག་ལུ་ བན་འདེབས་མ་གཏོགས་ སྒྲིན་ཅིག་མ་པ་ལས་མི་
འོང་ནི་ཡིན་པས། དེ་གིས་འབད། འོག་ལས་མར་ དཔེར་རྫོང་བཅས་རིམ་པ་བཞིན་
བཀོད་དེ་ཡོད།

གི།

ད་འབདན་ ཤོག་སྒྲེབ་རེ་ སྒྲི་ཆང་གི།

འབད་སྒྲེབ་རེ་ ཨ་ལོ་གི།

མཉོ་བསམ་གཅིག་འབད་ གཏང་དགོ་ཆེ་ གཞོན་པ་གི།

ཤོག་ཅིག། ཤོག་ཅིག། ཨམ་སྒྲི་གི།

གི།

སྒྲི་བ་པ་གི། ཉན་མི་དགོན་སྒྲི་ཅིག་ཡིན་པས།

ཡིན་ས་གི། ཆ་བཞག་མི་ མི་འདུག།

འབད་ས་གི། སྒྲིག་བརྒྱན་ར་ བཟུང་སྒྲི་པ་མས།

སྒྲི་བ་སོ་པ་གི། ཁ་ར་ འོང་མི་སྒྲི་བས།

བ་/བན།

ཆ་རོགས་ཡིན། ཟེར་ མཁོ་སྟེ་ སྐབ་སོ་བན། ཉན་ཁུང་ར་ མེད་པ་བཟུམ་འདུག།
ཁོ་ཅིག་དག་མཁོ་སྟེ་ བཏང་ད་བན། འགྲོ་མ་བརྟུབ།
དག་བའི་ལྷ་ཅིག་ འབད་བན། རྒྱ་ཅིག་ཡང་དགོ་པས།

ས།

ནེ་སྟེ་སྟོད་ནི་མེན། ཤོག་ས།
ཁ་བཙུམས་མ་སྟོད་པར་ སྐབ་ས།
རང་ཡང་ གཏང་ས།
ད་སྟོ་གཞོན་པའི་དུས་ལུ་ འབད་ས།

སི།

སྐབ་མི་འདི་ འབད་སི།
ནེ་ཅིག་གིས་ བརྟུབ་སི།
ཨ་ཙི་མི་ལང་ དོ་རུང་ སྐྱག་སི།

མེ།

ང་གི་ཚབ་འབད་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཨ་ཙི་ སྐབ་མེ།
རོགས་གྱི་གདོང་ཁར་ དེ་སྟེ་ མ་འབད་མེ།
ཕ་ར་ མ་སྟོད་པར་ ལྷ་ ཤོག་མེ།
ལ་ལུ་ཅིག་ ང་བཅས་ལུ་ཡང་ གནང་མེ།

མི། མྱ།

ཟེར་མི། འབད་མི། བྱི་མི། བལྟ་མི།
སྐབ་མྱ། འདོག་མྱ། བསྐྱིག་མྱ།

མཁའ།

ནེ་ར་མཁའ། ལྷག་མཁའ། ཡོད་མཁའ།

སྟོ།

ཡར་སྟོ། བརྟུབ་སྟོ། ལང་སྟོ། ཟེར་མི་ཆོག་ཚུ།

#ཉེ་མའི་སྟོབ་དྲེལ་ལས་མཚན་མེད་པུ་རྟུ་ རྟུ་ཉེ་གི་གནས་སྟངས་ལྟར་ སྟོབ་སྟོབ་མ་གཏོགས་ འབྲི་སྟོབ་
ཆེན་མོ་མེད་པུ་ལས། ཉམས་ཉིད་ཉེ་ཁ་འདུག། སྟོབ་དྲེལ་སྟོབ་ཚུ་ ལགས་བཅོས་འབད་བའི་སྟོབས་ བསྟུ་སྟོག་འབད་
འབད་ལ་ཨིན། #

དེ་འབད་ལས། ད་ལས་མར་ ཟི་དགོཔ་འཛོན་པ་ཅིན། དེ་སྟེ་ ཟི་དགོཔ་ནི་ཨིན་པས།

ས་ཅིག་རུང་།

ཨིན་ས་ཅིག་རུང་། མེན་ས་ཅིག་རུང་། མཁའ་ས་ཅིག་རུང་། བཟླ་ས་ཅིག་རུང་། སྟོབ་དགོ་ས་
ཅིག་རུང་། རོག་ས་ཅིག་རུང་། སྟོད་ས་ཅིག་རུང་། སྟོན་ས་ཅིག་རུང་། ལེན་ས་ཅིག་རུང་། ཟེར་
བའི་སྟོབས་ཀྱི་ཡིག་སྟེང་ ནེ་སྟེ་འཇུག་ནི་ཨིན། འདི་ཡང་།

‘ཨིན་ས་ཅིག་ཨིན་རུང་’ “མེན་ས་ཅིག་ཨིན་རུང་” “སྟོབ་གིས་མཁའ་ས་ཅིག་ ཨིན་རུང་” ཟེར་
བའི་སྟེད་ཆོག་ འབད་ནི་དེ་གིས་ ནེ་སྟེ་ཟི་དགོཔ་ཨིན།

འོ།

ཨིན་མས་འོ། ཨིན་པས་འོ། འདི་ མེན་མས་འོ། ནེ་སྟེ་ མཐོང་མ་མས་འོ། རྒྱ་བཟུམ་ མི་བརྟུབ་
པས་འོ། བཟུམ་མས་འོ། སྟོབ་སྟོབ་དང་བསྟུན་ “རྫོང་ཁའི་འགྲེལ་བཤའ་སྟེ་རངས་དང་པོ་” འདི་
མིག་གི་ཡུལ་ལུ་གསལ་བའི་ཆོ་ལས་” འབྲི་སྟོབ་འགོ་བཙུགས་ལུགས།

ག་ དགག་སྟེ་ (མ་མི་) དང་གཅིག་ཁར་ བྱ་ཆོག་འཇུག་པ།

ཀ་ སྤྱིར་བཏང་ དགག་སྒྲ་ (མ་) འདི་ ཅུས་འདས་པ་ལུ་ འཇུག། ཟེར་སྒྲ་བ་ཨིན་རུང་། ང་བཅས་ ཚུ་གིས་ ཉ་གོ་དགོ་པ་འདི། ཡིག་སྒྲེབ་གྱི་འདས་ཚིག་མེན་པར། ཅུས་ཚོད་འདས་པ་ཨིན་མ་འབད་ ཉ་གོ་དགོ་པས། དེ་གིས་འབད། རྫོང་ཁའི་ཚིག་ མོགས་དང་འབྲིལ་ཏེ་ འཇུག་པ་ཨིན། དཔེར་ བ།

༡) མ་བྲིས། མ་སྒྲུགས། མ་རྩེས། མ་འཛིབས། ཡང་ན།

མ་བྲིས་ བཞག་ད། མ་སྒྲུགས་ མོང་། མ་རྩེས་ འཕུ་བཞག། མ་འཛིབས་ ཁམས་ལོག་པས། བཟུམ། སྒྲུལ་ཚིག།

༢) ད་ལྟོ་ ཨ་ལོ་མ་སྒྲེ། ང་གིས་ ཁོ་ལུ་ མ་བྲི། མོ་གིས་ མ་སྒྲུག། བཟུམ་དང་། མ་བསྒྲུག་པས། མ་བྲི་བས། མ་འོང་པས། མ་འཕྱུང་མ་མས། མ་འགྲིག་ནི་འདི་གིས། མ་བསྒྲིག་པ་ལས། བཟུམ། མ་འོངས་པ།

༣) མ་སྒྲེས་ཏེ་ འབད་རུང་། མ་འོངས་རུང་ གིག་གི་ བཏང་ཅུག། མ་གཏང་པ་ བཏང་ཡི་ལོ། བཟུམ། སྒྲུབས་འཐོབ་ སྤད་དང་ཚིགས་མོགས་གྱི་འཇུག་པ་དང་བསྒྲུན་ འཇུག་དགོ་པ་ལས། དེ་ དང་འབྲིལ་ཏེ་ བྲི་དགོ་པ་ཨིན།

༤) མ་སྒྲུག་མི། མ་སྒྲེ་མི། མ་འབྲི་མི། མ་སྒྲེལ་མི། མ་འཐོན་མི། མ་སྒྲེ་མི། མ་དཀྱུམ་མི། བཟུམ། ལཱ་འབད་མི་/བྱེད་པ་པོའམ་ བདག་སྒྲ་འབད་འཇུག།

ཁ་ དགག་སྒྲ་ (མི་) འདི་ མ་འོངས་པ་དང་ ད་ལྟོ་བའི་ཚིག་དང་འཇུག་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

༡) མི་བྲི། མི་ལོང་། མི་འོང་། མི་བྲི་ནི་ཨིན་རུང་། མི་བསྒྲིག། མི་བསྒྲུག། མི་གཟུང་འོང་། མི་གཏང་ རི་འབད་ཨིན། མི་འགྲུབ་འོང་། བཟུམ། མ་འོངས་པ།

༢) མི་འབྲི་དོ་ འདས། མི་ལྟ་དོ་ ཨིན་པས། མི་སྒྲུབ་དོ་ བཟུམ་འདུག། མི་སྒྲེ་དོ་ ཨིན་མས། བཟུམ། ད་ལྟོ་བ།

ག་དེ་སྟེ་ཨིན་ཅུང་། ཏུས་གསུམ་གྱི་ ཆོག་གོགས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བདག་འཛིན་འབད་
དེ་བྲི་བ་ཅིན། འཛོལ་དགོ་པའི་ལམ་ཡོད་ར་ མེད་པ་ཨིན་པས།

མ་སྐྱེས། མ་བསྐྱབས། མ་བཏང་། ཟེར་ འབྲི་སྟོལ་ཡོད་ཅུང་། རོན་གྱིས་དབྱེད་པ་ཅིན། ལག་
གཉིས་འབད་འདུག།

དང་པ། མ་འོངས་པ་འཐོབ་དགོ་པ།

མ་སྐྱེ། ཟེར་བའི་སྐྱབས་ ཨ་ལོ་ཅིག་དྲ་ རྩ་ཅིག་ལུ་ཆ་བཞག་པ་ཅིན།

༡. ཨ་ལོ་ མ་སྐྱེ། ཟེར་ཕྱ་དྲ། ཨ་ལོ་འདྲི་ ཨ་འི་གི་ཁོ་ཕྱ་ཉུང་ར་ ཡོད་པ་མ་གཏོགས་ གྱི་ཁར་
ཐོན་ཏེ་མེད་པ་ ཅིག་དྲ་།

༢. རྩ་ མ་སྐྱེ། ཟེར་ཕྱ་དྲ། རྩ་འདྲི་ རྩ་གྲ་མ་བཏགས་པས་ སའི་འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ རོན་གོ་ཕྱ་
ལས། རྩ་ཚོ་དྲ་གྱི་འདྲས་པ་འབད་གོ་ཕྱ་མ་གཏོགས། ལྟེ་བ་གྱི་འདྲས་པ་བྲི་དགོ་པ་མི་འདུག། དེ་
འབད་ཁོ་ཉམས་ལས། མ་འབྱོན། མ་འབྱུང་། མ་གྱི། མ་བརྟུང་། མ་བཅོམ། མ་བྱུག། མ་
དྲོག། མ་འཐོན། མ་ལོང་། མ་བརྒྱུ། མ་བརྒྱུ། མ་བརྒྱུ། མ་བརྒྱུ། མ་བརྒྱུ། མ་བརྒྱུ།
མ་བརྒྱུ། མ་བརྒྱུ། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་།
མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་།
མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་།
མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་།
མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་། མ་འབྱུང་།

སྟོབ་མི་མ་འོ རྩ་ཚོ་དྲ་དྲ། ཨ་འ་ པ་ མ་འཐོན།

ཤིང་འདྲི་ཚར་གཅིག་ ཤི་ཁོ་ཉམས་ལས་ ལོག་ མ་སྐྱེ།

དྲ་ཏོ་ རྩ་ཚོ་ཚུ་ གཉིས་སྐྱུ་མའི་ གོ་གཞུས་ མ་འཐོབ།

ར་བཅས་ལུ་ འབྱུང་མཉུང་ཀྱེ་དགོ་པའི་ ལཱ་ཁག་ མ་གཏོང་།

རང་མཉུང་མི་འདྲི་ མ་འཐོབ། ཨིན་ཅུང་། དྲ་ཀྱེ་འདྲའི་ མ་འབྱུང་།

ཆོས་གཅིག་ ཤོས་ཉི་ཤུ་ལས་ མ་བསྐྱབ། བཟུམ་ཡིན།
གཉིས་པ། འདས་ཆོག་འཛོལ་ལམ།
མ་སྐྱེས་ཏུ་ གིག་གི་བཟང་ཅན།
མ་ཕྱིས་ཏུ་ བཟུབ་ཉི་ཤུ་ཅན། ལཱ་འབད་ཆོས་མི་ཅིག། མ་འབད་བ་ཅིན། ཟེར་བའི་ འཁྱོད་པའི་ཆོག་
འབད་ རྫོང་པ་དང་འཁྱུ་ཏེ་ སྤྱི་ཤོ་ཉི་ཤུ་པས།

ང་ གྲལ་/གྲལ་ནང་ གྲས་གྱི་བྱད་པར།

གྲལ།

ཐུན་གཏང་སའི་ གྲལ་/གྲལ་ནང་ ཁོ་མིན་འདུག།
ལྗོངས་ཆོད་ལུ་ གྲལ་/གྲལ་ བསྐྱུག་/བསྐྱུག་དགོ།
མཐའ་གྲལ་ནང་ལས་ མ་འཐོན་པས།
སྐྱུག་གྲལ་ནང་ རྩེད་ཅུག།
གྲལ་མཚུག་ལུ་འདུག། བཟུམ་ བསྐྱར་ཏེ་གཏང་རིང་མོ་འབད་ བསྐྱུག་ས་ཡོད་མི་ལུ་ གོ་ཤ་ཡིན།

གྲས།

དཔེ་ཆ་ མ་ལྟ་བུ་མའི་ གྲས་ཁར་ ང་མེན།
བག་མ་ཤེས་པའི་ གྲས་སུ་ ཁོ་ཡང་རྩེད་ཅུག།
ལྷན་སློབ་དཔོན་གྱི་ གྲས་ཁར་ སློམ་ཆེན་ལེ་ག་ཡོད། བཟུམ། གྲས་ཁར། ཟེར་མི་ཆོག་འདི།
སླ་ཁར་སླ་ལུ། ཁོངས་སུ། ཟེར་མི་རྩེད་ རོ་མཉམ་ཡིན་མ་ལས་ དབྱེ་བ་བྱེ་ཤེས་དགོ་པ་ཁག་
ཆེ།

ཅ་ ཡི་གུ་བྲི་བའི་སྐབས་ ཡང་ཡིག་གི་འཛོལ་ལམ།

1. སློབ་རིམ་ལྔ་ པ་རྩེན་ ག་ར་ལུ་བྱུང་འབད་ ཕྱིན་དགོ། སློབ་རིམ་ལྔ་ པ་ལས་ཡར། ཟེར་དོ་བཟུམ།
ཡི་གུ་དང་ ཡང་ཡིག་གི་འགོ་གི་བར་ན་ ས་སྟོང་མ་བཞག་པར་ ཡི་གུ་དང་མཐུད་དེ་བྲི་དགོ་པ་

དང་། ཡང་ཡིག་གི་མཚུག་ལས་ ས་སྟོང་གཅིག་བཞག་སྟེ་ བི་ནི་ཡིན།

༡. ཡི་གུའི་གྲུལ་ནང་ ཡང་ཡིག་གིས་ཏེ་ དེ་གི་ཤུལ་ལས་ འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲའི་ སྤང་ཚུ་
བཅུགས་དགོས་འཐོན་པ་ཅིན། ཡང་ལུ་ ཡིག་གཟུགས་གྱི་མཛོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ རྩེས་འཇུག་
འཁྲེལ་ཏེ་སྒྲུབ་དགོ། དཔེར་ན།

ཀ་ མི་^མ གྱི་སྐལ་ཕ་ཐོབ་ཅུག།

ཁ་ ཐོ་སྐྱེས་^མ གྱིས་འབད་རུང་མ་རྩོགས་པས།

ག་ མི་^མ གིས་འབད་ནི་གི་ལཱ་ཡིན།

ང་ ཡ་ལོ་^མ གིས་འབད་མ་ཚར་རུང་^མ གྱིས་འབད་ཚུགས། བཟུམ།

ནག་གསོ། ཡང་ཡིག་གི་ཤུལ་ལས་ ཚག་ཤད་ འཐོབ་ལམ་མེད་པ་ཡིན།

ཆ་ དམིགས་བསལ་ (ཤད་) དང་ས་སྟོང་སོགས་གྱི་ལམ་ལུགས།

༡. གཅིག་ཤད་གྱི་སྐབས་ལུ།

ཤད་འདི། སྤྱིར་བཏང་མཚུག་བསྐྱེམ་གི་ཚིག་/རྩོགས་ཚིག། (དགོ་ཚུགས་ཅི་ཆི་ཡི་ཅུག་དོ་དེས་ནི་
འོང་གེ་ཡིན་མེན་པས་མས་བས་གོ་དོ་ནོ་འོ་) ཚུ་གི་ཤུལ་ལས་འཐོབ། དཔེར་ན།

དགོ་གས་ཅི། མིག་གིས་མཐོང་ཆི། བཙོངས་ཡི། བཏང་ཅུག། སྐྱེལ་དོ། འབྲི་དེས། བདའ་ནི།
འགྲོ་འོང་། སྐབ་གོ། གཏང་མ་ཡིན། འབད་ཕ་མེན། བཏུབ་པས། སྟོན་མ་མས། འཇའ་བས། གོ་
ཡི་གོ། ཡིན་ནོ། ཡིན་མ་མས་འོ།

མིང་གཞི་ ཀ་ག་ཤ་ གི་ཤུལ་ལུ་ འཐོབ་སྟོལ་མེད། ཟེར་མི་འདི་ ཚིགས་བཅད་གྱི་སྐབས་
གཅིག་ཤད་མ་གཏོགས་ གཉིས་ཤད་འཐོབ་ལམ་མེད། ཟེར་ཏ་གོ་དགོས་དང་། དམིགས་བསལ་
ཤད་མ་རྒྱབ་པ་ཅིན། སྟོབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ ཡི་གུ་གཞན་མིའི་ཤུལ་ལུ་ཡང་ ཤད་མ་རྒྱབ་པར་བཞག་
སྟེ། འབྲི་ལུགས་དང་ལྷག་ནི་ལུ་ དཀའ་ངལ་འབྱུང་ནི་དེ་གིས་ ཤད་རེ་རྒྱབ་དགོ། དཔེར་ན།

མི་གསུམ་དགོ། ལཱ་མཆུག་བསྟུ་ཡི་གོ། ལཱ་འདི་ག་དེ་སྟེ་མཆུག་བསྟུ་ཡི་ག། མ་ཤེས་པ་ལས་ ཏུས་
ཆོད་རྫོགས་སོ་ཅུག།

དེ་སྟེ། ཀ་ག་ཤ་གི་མཆུག་ལུ་ ཤད་འཐེན་ཏེ་ འབད་རུང་། སྒྲིན་ཅིག་ མི་ཕོག་ནི་ཡིན་པས།
དཔེ་འབད་བ་ཅིན། “ནངས་པ་ འགྲོ་མི་ ག་དང་ག་?” ཟེར་བའི་སྐབས་ འདྲི་ཉགས་
ངེས་ པར་བཀལ་དགོཔ་ འཐོན་དོ། བཟུམ་ཅིག་ཡིན་པས།

ཆོགས་བཅད་ཀྱི་སྐབས་ཡིན་པ་ཅིན། ཤད་གཅིག་ (ཀ་ག་ཤ་) གིས་འཕུས་པ་འབད་ གཅིག་འཐེན་དགོཔ་
ཤེས་དགོ།

༡. ཆོགས་བཅད་ཚུགས་ཡིག་ནང་གི་བའི་སྐབས་ལུ།

ཤད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ (I I) ས་སྟོང་བཞག་སྟེ་ བྲིམ་ཡིན་རུང་། ཆོགས་བཅད་ མཆུག་བསྟུམ་
ཡིན་མ་ ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཤད་གཉིས་སྟེལ་ཏེ་རྒྱབ་དགོ། (II) དཔེར་ན།

ཀྱེ་མ། ས་འཛིན་འདི་ནས། |ཉི་མ་རུབ་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ། |རང་སེམས་ཤོང་བའི་མི་རྣམས། |བདེ་
ཞིང་སྦྱིད་པའི་ངང་ལུ། |ཉིན་དང་མཚན་མོ་མེད་པར། |དགེ་བའི་ལཱ་ལུ་བརྩོན་ཏེ། |བཞུགས་པའི་
རེ་བ་ཡོད་དོ། བཟུམ།

ཡིན་རུང་། ཆོགས་བཅད་ མཐོགས་ཡིག་ནང་ བྲི་བའི་སྐབས་ལུ། ཤད་སྟེལ་ཏེ་འཐེན་ཞིན་མ་ལས་ ས་
སྟོང་བཞག་ནི་མ་གཏོགས། ཤད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ས་སྟོང་བཞག་སྟེལ་མེད། དཔེར་ན།

3. རྫོང་ཚིག་གི་སྐབས་ཚིག་ས་སྒྲིང་བཞག་ཐངས།

གྲེ་མ་དྲུ་ས་འཛིན་འདི་ནས། གྲི་མ་རུ་བ་གྱི་ཕྱོགས་ལ། རང་སེམས་སྤོང་བའི་མི་རྒྱལ་ས། བདེ་ཞིང་
སྒྱིད་པའི་ངང་ལ། གྲི་དང་མཚན་མོ་མཉེ་པར། དགེ་བའི་ལུ་ལྷ་བཙེན་ཏེ། བཞག་ས་པའི་རེ་བ་
ཡོད་ནི། བཟུམ།

ཀ) མོ་ཡང་ འགྱུ་དགོཔ་ འཐོན་ནི་བཟུམ་ཅིག་ འདུག། ཟེར་བཀོད་ལུག།

ཁ) མོ་ཡང་ འགྱུ་དགོཔ་ འཐོན་ནི་བཟུམ་ཅིག་ འདུག་ ཟེར་བཀོད་ལུག།

མོ་ཡང་ འགྱུ་དགོཔ་ འཐོན་ནི་བཟུམ་ཅིག་ འདུག། ཟེར་མི་གིས་ རྫོང་ཚིག་ རོ་མ་ མཇུག་བསྐྱུལ་
ཨིན་མ་ལས། ཤད་ འཐོན་དགོཔ་དང་།

ཟེར་བཀོད་ལུག། ཟེར་མི་འདི། གང་ཟག་གསུམ་པ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་སྒྲུབ་འབད་མི་གི་ བཏགས་ཚིག་
ཨིན་མ་ལས། རྫོང་ཚིག་ རོ་མ་དང་སྒྲུ་མ་བསྐྱེ་བར་ མོ་མོ་འབད་ ཤད་འཐོན་དགོཔ་ཨིན། དཔེར་ན།

- ཁོ་ཡང་ འཐོན་འོང་། ཟེར་དེས།
- བསྐྱེ་ མིན་འདུག། ཟེར་གོ་ཡི།
- གཟུང་ཉིམ་ལུ་ སྒྲོབ་གྲ་ནང་ འོང་ མི་དགོ། ཟེར་ བྱབ་བསྐྱུགས་གནང་ལུག།
- ཞལ་ལོ་ ཕྱེད་མོ་ མ་ཕྱེས། དཔེ་ཆ་ལྷག། ཟེར་ འཐོ་ལུག།
- ང་ཨིན། གཞན་ ག་ལུ་ཡང་ སྒྲུབ་མི་དགོ། ཟེར་ ལུ་ལུག།

འཕམ་ལ་འཕམ་ལ། མཇུག་ལུ་བཀོད་མི་བཟུམ་ སྐབས་གཅིག་ལུ་ རྫོང་ཚིག་གཉིས་དང་གསུམ་ ག་དེ་སྐྱེ་ཡང་
འཐོན་འོང་། དབྱེ་བ་དབྱེད་དེ་ ཤད་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ ཏ་གོ་དགོ།

ཁྱེད་གྱི་ མིང་ ག་ཅི་ཟེར་མ་སྒྲོ་? ཁྱེད་གྱི་མིང་ལུ་ ག་ཅི་ཟེར། བཟུམ་ རྫོང་ཚིག་གཅིག་ཨིན་མ་ ཏ་གོ་
དགོ།

ཚིགས་བཅད་གྱི་སྐབས་ལུ་ཡང་།

ཁ་དང་ལག་པ་འཐབ་ད། ཀྱི་ལི་ཟུར་ཁར་བརྟེན། ཟེར་ དཔྱེག་ཏུ་མ་ནང་ལས་ འཛོལ་ནི་འདུག། ཟེར་དོ་བཟུམ། ཡང་།
འོག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། དག་པ་ལུན་ལུ་ཆོག་པར་བྱེད། ཅེས་གསུངས་སོ།
ཟེར་དཔྱེག་ཏུ་མ་ཟེར་མི་དང་། ཅེས་གསུངས་སོ། ཟེར་བའི་ཆོག་ ཆོག་ས་བཅད་ཀྱི་ཤད་ཀྱི་ནང་འཁོད་ མི་བཞོན་དོ་
བཟུམ། རྫོང་ཆོག་དོ་མ་དང་ གཅིག་ཁར་ བརྟགས་ཆོག་ཚུ་ ཤད་གཅིག་ནང་སྤྲོ་བ་སྤྲོ་མི་འོང་།

ག) བདག་སྐྱ་དང་ དགག་སྐྱ་ དབྱེ་བ་བྱེས་སྟེ་ ས་སྟོང་བཞག་དགོང་ ཁག་ཆེ་བྲགས་ཡིན། ཞོང་
ལུ་བཞད་ཡོད་མི་བཟུམ།

ཡི་གུ་ འབྲི་མི་ དགོ་པས། ཡི་གུ་ སྐྱུལ་མི་ བདུབ་པས། བཟུམ་བདག་སྐྱ་ཡིན། བྱེད་ཆོག་དང་
བདག་སྐྱ་མི་སྐྱུལ་ཏེ་ བྱིད་གོ་པ་ཡིན་མས།

ཅིག་མི། འོ་མི། ཅེད་མི། སྤྲུང་མི། གཏང་མི། བཟུམ་ཚུ་ཡིན་པས།

ཡི་གུ་ བྲི་ མི་དགོ་པས། ཡི་གུ་ བསྐྱུལ་ མི་བདུབ་པས། ལྟ་བུ། དགག་སྐྱ་ཡིན་མ་ལས། བྲི་
ལས་བཏོན་མི་ བྲི་ཆོག་དང་ དགག་སྐྱ་གི་ བར་ན་ ས་སྟོང་བཞག་དགོ། འདི་བཟུམ་ གཞན་
ཡང་། གཏང་ མི་དགོ། བསྐྱུལ་ མི་དགོ། བསྐྱུལ་ མི་བདུབ། བཟུམ་ཚུ་ཡིན།

ང་) མིང་ཚུ་ བཟོད་པ་དང་འཁྲིལ་ བྲི་ཆོག་འབད་ཡང་ བཟོད་དོན་གཙོ་བོ་འབད་ ཟུར་འགྱུ་ནི་
ཡོད་པ་ལས། དེ་དང་འཁྲིལ་ ས་སྟོང་བཞག་ཤེས་དགོང་ ཁག་ཆེ་བྲགས་ཡོད། དཔེར་ན།

༡. ཕན་ཐོགས་ སྒོམ་འདུག། བཟུམ་ ཕན་དང་ཐོགས་ བྲི་ཆོག་གཉིས་ཀྱིས་ གྲུབ་པའི་ མིང་།

༢. ཕན་ ཐོགས་ལུག། བཟུམ་ ཕན་འདི་ མིང་དང་། ཐོགས་འདི་ བྲི་ཆོག་ལུ་ཟུར་ཡོད་པ།

༣. ཁྱེད་ འབད། བཟུམ། མིང་དང་བྲི་ཆོག་གཉིས་ཀྱིས་ གྲུབ་པའི་ མིང་།

༤. ཁྱུ་ བསྐྱེད་ནི། བཟུམ། ཁྱུ་འདི་ མིང་དང་། བསྐྱེད་འདི་ བྲི་ཆོག་ལུ་ཟུར་ཡོད་པ།

༡. སྤྲེལ་འབད་ བཞག་ཅུག། བཟུམ། མིང་དང་ བྱ་ཆོག་གཉིས་ཀྱིས་ གྲུབ་པའི་མིང་།
༢. སྤྲེལ་སྤྲེལ་ བཞག་ཅུག། བཟུམ། སྤྲེལ་འདི་ མིང་དང་། བསྤེལ་འདི་ འདས་ཆོག་ལུ་གྱུར་ ཡོད་པ།
༡. སྤྲེལ་ཉེན་ ཉེན། བཟུམ་ མིང་གཉིས་ཀྱིས་ གྲུབ་པའི་ མིང་།
༢. སྤྲེལ་བཅོས་ རྒྱུ། བཟུམ་ སྤྲེལ་དང་ སྤྲེལ་འདི་ཡང་ མིང་སྤྲེལ་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ མིང་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཡོད་མི་བཟུམ། ཆོག་དང་ བརྟེན་པ་གི་ གནས་སྤངས་ལས་བརྟེན་ འགྱུར་བ་ འགྱུར་ཉི་ཡོད་པ་ལས། འབྲི་མི་དང་ རྒྱལ་མི་གཉིས་ཆ་རའི་ གོ་དོན་ལེན་ངོ་བདེ་ནི་གི་དོན་ལུ། མིང་ དང་ ཆོག་གི་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་སྤྲེལ་ཚུ་ཡང་ འགྱུར་བ་འགྱུར་གྲོལ་ཡོད་མི་ཚུ་ འཇུག་པ་དང་འཁྲིལ་ སྤྲེལ་ཤེས་དགོ།

༤. སྤྲེལ་ལེན་གྱི་ཆོག་།

(ཨིན་རུང་། དེ་འབདཱ་ད། དེ་ལས། སྤྲེལ་ད། རྟེན་རུང་། བསྤྲེལ་། ད། དེ་འབདཱ་ལས། དཔེར་ན་དཔེ་ འབད་བ་ཅིན་དཔེ་འབདཱ་) སྤྲེལ་སྤྲེལ་གྱི་ཆོག་། ཟེར་སྤྲེལ་དགོ་པའི་དོན་དག་ འབྲི་སྤྲེལ་ ག་ ཅིའི་ནང་ འབད་རུང་། ཆོག་དེ་ཚུ་ རྫོང་ཆོག་གི་ གས་སྤྲེལ་མེན་མ་ལས། ཆོག་གཞན་མི་ཅིག་ བཅུགས་ནི་ གོ་དོན་ལུ་ བདེ་བཅོ་བའི་ཆོག་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ཨིན།

- ཆར་གཅིག་ སྤྲེལ་ཅི། ཨིན་རུང་། ལོག་སྤྲེལ་ ཆར་གཅིག་ དཔེར་གསོ་འབད་དགོ་པ་ ལག་ཆེ་ནི་ མས།
- དེ་འབདཱ་ད། མོ་འདི་ མི་འགྱུར་ལོ། མེན་ཡ་?
- བྱ་འདི་ ལཱ་འབད་སྤྲོད་པའི་སྤྲེལ་སྤྲེལ་ ཨིན་ འདི་ཡང་ ཕངས་ཕངས་ར་ འབྲེལ་འབད་རྟེན་ བདེའ་ རྟོད་ཅུག།
- ད། ང་བཅས་ཡང་ གཅིག་མེན་ གཅིག་འདི་ འབད་ར་འབད་དགོ་ནི་ ཨིན་པས།
- ལཱ་ བྱགས་བཏོན་ཏེ་ འབད་དགོ། དཔེར་ན། སྤྲེལ་ཆེ་གིས་ ཤིང་འབྲེལ་དོ་བཟུམ། སྤྲེལ་ ལེན་གྱི་ཆོག་ཚུ་ རྫོང་པའི་ གས་སྤྲེལ་མེན་མ་ལས། ཆོག་ སྤྲེལ་འབད་ར་ གཅིང་ དགོ་པ་ ལག་ཆེ།

- རིན་པོ་ཆེའི་རས་གཟམ་ (བཀའ་མེད་) གྱི་རལ་པ་འདུག། རྣམ་གངས་འདི་གྲག་ཤད་ནང་བཙུགས་དགོཔ་ཐོན་སྟེ། སྔད་ཚུ་བཙུགས་དགོཔ་འཐོན་མ་དུ། འཐོབ་ལམ་འདི་གྲག་ཤད་ནང་གི་མེན་པར། ཕྱི་ཁ་གི་དང་འཁྲིལ་དགོ།

༥. ལུང་འདྲན་སྐབས། དཔེར་ན།

- སྒྱུད་འཇུག་ལས། བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། །མ་སྟེ་བ་རྣམས་སྟེ་ཡུར་ཅིག་སྟེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་ཡི། །ཞོང་ནས་ཞོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག། ལུང་འདྲན་འབྱུང་ཁུངས་ལུ་ཤད་འཐེན་དགོ།
- དཔེ་གཏམ་ལས། མེ་པར་འཕྲ། །རྒྱུ་ཚུར་འཆོགས།། བཟུམ།
- སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས་ བཤད་མིའི་ནང་། རྣམ་ར་འབད་རུང་གཞན་གཞོད་གྱི་ ལུ་ལས་འཛོམ་དགོ། ཟེར་གསུང་མ་མས།
- ལུ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ་གིས། ཏུས་ནི་མི་འགྱུར་སོགས་.....
- སྒྲོབ་དེབ་ལྷ་པའི་ཤོག་གངས་༥༥ གི་རྒྱལ་ལས། ཀུ་ཅུ་ཟེར་མི་འདི། བུ་ཚ་ ཡ་རབས་གྱི་སྒྱུད་པ་ལུ་ དག་འ་མི་ཅིག་ ཡིན། ཟེར་འཐོན་མ་མས། བཟུམ།

༦. བྱེད་པ་པོ། (སྒྲོབ་སྐབས་པའི་ཆོག་འབད་བཟོ་བའི་སྐབས་)

- སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས། ཨའི་ ཨ་ལོ་ ད་རིས་ཁྱུད་ ལོག་འགྱུ་མི་ དགོཔས། ཟེར་སྒྲོབ་དུ།
སྒྲོབ་ཕྱག་ཀ་གིས། སྒྲོབ་དཔོན་ལགས། ང་ ད་རིས་ མ་པ་ལས་འགྱུ་དགོ། ཨའི་གིས་ ག་འདེ་འབད་རུང་ ཤོག། ཟེར་སྒྲོབ་དེས། ལགས།
སྒྲོབ་ཕྱག་ཁ་གིས། རའི་ ཆ་རོགས། སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས་ གསུང་མ་དུ། ཁྱུད་རའི་ ཐང་གུ་ བཀའ་མེན་པར། ཉན་དགོཔ་འོངས། མེན་ན་? བཟུམ་དང་།
ཡིན་རུང་། འོག་ལུ་ བཀོད་མི་བཟུམ་ ཡིན་པ་ཅིན། བརྫོད་དོན་ གཙོ་བོ་འབད་ ཚུད་ཡོད་ནི་ དེ་གིས། ཤད་རྒྱལ་མི་དགོ།

- བད་མ་གིས་ ལག་རྟགས་ཅིག་ བསྐྱལ་བཏང་ཅུག།
- བད་མ་གིས་ སྒྲབ་དེས།
- ར་གིས་ཡང་ སྒྲོབ་དཔོན་ ཚར་གཅིག་ འབད་ཡི།
- ཁྱེད་གྱིས་ འབད་མི་འདི་ འགྲོ་མི་བརྟུབ་པས། བཟུམ་ཡིན།

༡. (འདི་) རོས་གཟུང་གི་སྒྲ་དང་། མིང་ཚབ་འབད་ འཇུག་པ་ཡིན།

རོས་གཟུང་གི་སྒྲ།

- **རིན་ཆེན་འདི།** མི་ལེགས་ཤོམ་ སྒྲབས་ བདེ་རྟོག་རྟོ་ཅིག་ཡིན། ཟེར་དོ་བཟུམ། ཚུ་དོན་ག་ཅི་
ར་ཡིན་རུང་། རོས་འཛིན་ འབད་ཞིན་མ་ལས། འདི་གི་ རང་བཞིན་དང་། ཁྱད་ནམ་ཚུ་ བཤད་
མི་ལུ་ རོས་གཟུང་གི་སྒྲ། ཟེར་སྒྲབ་ཡིན། དཔེར་ན། **འབྲེལ་སྒྲ་འདི།** གི་གྱི་གྱི་འི་ཡི་ཡིན།

ཡན་ལག་དང་ཡན་ལག་ཅན་གྱི་དཔེར་བཅོམ་ནི། ལག་པའི་ སེན་མོ།

སྒྲོབ་ཟླ་འདི། ད་ལྟོ་ཚུན་ཚོད་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ འཇུག།

བཟོ་ལྷ་འདི། འཇའ་ར་ འཇའ་བས། བཟུམ། **རོ་སྒྲོད་/རོས་འཛིན་འབད་དེ་** དོན་གཞན་བཀོད་
པའི་སྒྲབས་ལུ་ ཤད་འཕྱོང་།

མིང་ཚབ།

- **འདི་** ལེགས་པས། **འདི་** ཁོ་ཡིན། **འདི་** མོ་མེན། **འདི་** ལེགས་པས། **འདི་** རྟག་པས། བཟུམ་
གྱི་ མིང་ཚབ་ལུ་ ཤད་མི་འཕྱོང་།

༢. ཡི་གུ་བྲི་བའི་སྒྲབས། དོན་ཚན་དང་པ། གཉིས་པ་སོགས་ ས་བཅད་དེ་བྲི་ཤ་ད།

དང་པ། མ་བརྟུབ་པའི་ལུ་.....། **གཉིས་པ།** བེ་སྟེ་.....། **གསུམ་པ།** དེ་སྟེ་འབད་ཡི་སོགས་
.....།

༧. མིང་མཐའ་ (མ་) དང་ (འུ་) གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་། (བ་) གི་རྫོང་སྒྲ།

(མ་)

ཀ་ ལྷ་བ། ཅ་བ། ལྷ་བ། ལྷ་བ། དལ་བ། ཤ་བ། ཀ་བ། བདེ་བ། ཐོ་བ། སེར་བ། བཟུམ། མིང་མཐའ་ (བ་) གི་ཆབ་ལུ། ཆོག་འཐེབ་ མ་དགོ་པའི་ཆོ་ (མ་) སྐར་མ་ཡིན། དཔེར་ན།

ཁ་ ལྷ་མ། ཅ་མ། ལྷ་མ། ལྷ་མ། དལ་མ། ཤ་མ། ཀ་མ། བདེ་མ། ཐོ་མ། སེར་མ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ཡིན།

འདི་གཉིས་ཀྱི་ ཁྱད་པར། (བ་) སྐར་བ་ཅིན། བདེ་བ། ཟེར་དོ་བཟུམ། ཆོག་གཉིས་འབད་ འཐོན་ནི་དང་།

(མ་) སྐར་བ་ཅིན། བདེ་མ། ཟེར་དོ་བཟུམ། ཆོག་གཉིས་འབད་ འཐོན་ནི་ཡིན།

(འུ་)

རྟི་ལུ། ཀ་ལུ། ཐི་ལུ། ཅོ་ལུ། ཟེ་ལུ། མ་དེ་ལུ། རྟི་ལུ། ཐི་ལུ་ཅུང་། ཐོ་ལུ་ཅུང་། ཡལ་ལུ། བཟུམ། འཕྲི་སྒྲོན་མེད་པའི་ མིང་མཐའ་འབད་ འཇུག་པ་ཡིན། ཡང་ན། སྐར་མིང་འབད་ འཕྲོ་མ་བདུབ་མི།

(བ་/མ་)

མིང་གཞི་ གཉིས་ལུ་ རྫོང་སྒྲ། [མ་] དང་ [སྐར་] གཉིས་འབད་ སྐབ་དགོ་མི།

(བ་) མིང་ཆོག་ཚུ་གི་ རྟེ་མར་ འཇུག་པའི་སྐབས། རྫོང་སྒྲ། (སྐར་) འབད་འཐོན་དགོ། དཔེར་ན། བ་དན། བ་སྒྲང་། བ་སོ། བ་སོ། བ་ལ་དྭ། བ་ཤི་ཀ། བ་རྩ། བ་སྒྲ། བ་གམ། བ་འཛོ། བ་དམ། བ་མེན། འདི་བཟུམ་འབད། བར་ཐོང་། བར་མ། བར་ཆད། བར་དོ། བར་ཟས། བར་མི། བར་འཇུལ།

(བ་) མིང་ཆོག་ཚུ་གི་ རྟེ་མར་ འཇུག་པའི་སྐབས། རྫོང་སྒྲ། (མ་) འབད་འཐོན་དགོ། དཔེར་ན། དགའ་བ། བདེ་བ། སྒྲོ་བ། གསང་བ། གོ་བ། ཀེ་བ། ཤ་བ། བཅེ་བ། འཕྲོ་བ། ཐོ་བ། ཅུ་བ། འདི་བཟུམ་འབད། གསོ་བར། འཁོར་བར། གཙོ་བོ། བཟོ་བོ།

༡༠. མིང་མཐའི་སྒྱོར་ཚུལ།

ཀ་ མཐོན་པོ། ཐོ་མ། སྤང་མོ། མཇར་མ། ཐུམ། ཡོམ། མཇར་མ། ཟེར་མི་ཚུ། མིང་གཞན་དང་ གཉིས་ཁར་འཇུག་པའི་སྐབས་ མིང་མཐའ་མེད་པ་འབད་འཇུག་ནི།

དཔེར་ན།

ཚོང་མགོན། ལྷ་མགོན། མགོན་ཕྱིན། ལུ་མ་སྤྱིང་། རྟོ་ཐོ། ཤིང་ཐོ། ར་ཐོ། ཡེ་ཕྱེ། ཡེ་འྲི། ཡེ་
ཕུད། མཛེར་ཕྱེ། ཕྱེ་ས། ཀལྱུང་མཛེར།

ཁ་ ལྷ་ཡ། ལྷ་ཡ། ལྷ་ཡ། ཡི་ཡ། བད་ལུག་ཀུན་རིམ་། ཟེང་མི་ཚུ། མི་གཞན་དང་གཅིག་ཁར་
འབྲུག་པའི་སྐབས་ མིང་མཐའ་རྗེས་འབྲུག་འབད་ འབྲུག་པ། དཔེར་ན།

ས་སྐྱུག་། ར་སྐྱུག་། ལམ་ཡིག་། ཡིག་འགྲུལ་། བྱ་སྐྱུག་། རྒྱ་རིས་། བཟུམ་གཞན་ཡང་འོང་། དེ་
ཚུ་གི་ དཔྱེ་བ་ཤེས་དགོས་ལག་ཆེ།

ག་གསལ། མང་ནག། རྒྱ། གཞག། རྩོ། ཟེར་མི་ཚུ། མང་ཤོས་མིང་མཐའ་འབད་འཇུག་ཚུལ།
དཔེར་ན།

འགྲོ་མང། ལྷ་མང། མི་མང། མི་རྒྱུད། ལ་གསལ། གསལ་སྟོན། གཤམ་གསལ། མཉམ་
གཞག། བྱ་གཞག། འབད་གཞག། རྣམ་གཞག། བརྩམ་མེན་པར། འགྲོ་དམངས། ལྷ་དམངས།
མཉམ་བཞག། འབད་བཞག། བརྩམ་བྱི་བ་ཅིན། འཛོལ་བ་ཡིན།

༡༡. དམིགས་བསལ་འབྲི་ལྷགས་ཀྱི་ནང་ཚིག་བསྐྱར་བ་སྤང་དགོས།

རྟག་པར་རྒྱན་དུ། ད་ལྟོ་རྒྱན་ཚོད་ཀྱི་བར་ན། འགོ་ཐོག་དང་པ། ཡིན་ཏེ་གིས་ར་འབད་དེ་འབད་
ས་ཅིག་རུང་། གལ་སྲིད་ག་དེམ་ཅིག་འབད། བྱ་བུ་རྒྱ་གི། རིན་མེད་སྟོང་པ། དཔེར་ན་འབད་བ་
ཅིན། དཔེར་ན་ལྷ། དེ་འབད་མ་ལས་བརྟེན། དམིགས་བསལ་ འབྲི་ལྷགས་ཀྱི་སྐབས་ སྤང་
དགོང་ ལག་ཆེ།

༡༣. རྩོད་ཁའི་ནང་ འབྲི་སྒྲིལ་མེད་མི་ འབྲི་ཐངས་གཞན།

(ཐུ་གདངས་ལྷན་ཐབས་)

སྤྱིར་བཏང་ ཚེས་སྐད་དང་རྫོང་ཁའི་ སྤྱིར་བཏང་ཡི་གེའི་རྣམ་གཞག་ནང་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་ ཡི་གེའི་རྣམ་གཞག་ཚུ། འབྲི་ཕྱོལ་མེད་རུང་། སྐད་སྤྱིར་འབད་མ་བཏུབ་པར་ ཅི་སྐད་ཀྱི་རྫོང་སྤྱི་རང་འཇགས་བཞག་དགོས་ཚུ། རྫོང་ཁའི་ནང་ གྲིད་གོལ་ ཐོན་པའི་སྤྱབས་ལུ། ཡིག་སྤྱི་བའི་དགོས་བདེ་སྤྱོད་པ་ལས་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ བཟོ་ཡོད།

༡༣. སོ་དང་/སོང་།

སོ། ཡར་སོ་ཡི། བསྐྱབས་སོ་ཡི། སྤུལ་སོ་ཅུག། འགྲེལ་སོ་ཡི། རྩག་སོ་ཅུག། ལྷ་བྱ་དང་།
འདས་ཆོག་གི་སྐྱག་འབད་ འཇུག་པའི་སྐབས་ བི་དགོཔ་ཡིན།
སོང་། མི་གཉིས་ སོང་ཡི། སྤུ་ན་ཁ་ལུ་ སོང་ཅུག། ད་ཅི་ལས་ སོང་ཡི། བྱ་ཆོག་ཉག་རྒྱུང་
འབད་ འཇུག་པའི་སྐབས་ བི་དགོཔ་ཡིན།

༡༤. རྫོང་ཁའི་ནང་སྐྱ་གདངས་མ་འཐོན་མིའི་རིགས། དང་པ། འ་རྒྱུང་།

ཕྱི་སྐད།	རྫོང་ཁ།	དགོས་པ།
Ball	བོལ།	འ་རྒྱུང་ (རྒྱ) ། ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་ ལ་སོགས་པའི་ དབྱངས་
Apple	ཨེ་པལ།	གྱི་སྐྱ་གདངས་རིང་མོ་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཏགས་པ་ཡིན། དེ་
Prasad	པར་སྐད་	གིས་འབད་ ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ། འ་རྒྱུང་འདི། མིང་གཞི་ལུ་
Santa	སྲཱ་ཏ།	དབྱེ་བ་མེད་པར་ སྐྱ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཆ་མཉམ་ལུ་ འཇུག།
Japan	ཇ་པལ།	སྤ། སའའ་ ཟེར་ གདངས་བསྐྱར་དགོཔ་ཡིན།
Bengal	བེང་གལ།	* དམིགས་བསལ་རྗེས་འཇུག་ ད་ན་ལ་ས་ ལྷགས་པ་ད།
Khan	ཁཱ།	སྤད། “བེད” ཟེར་མེན་པར། “སའའད” ཟེར་ལྷག་དགོ།
Ronaldo	རོ་ནལ་རྟོ།	ཕྱད། “ཕྱད” ཟེར་མེན་པར། “ཕྱུའུའུ” ཟེར་ལྷག་དགོ།
		སྤན། “བེན” ཟེར་མེན་པར། “སའའན” ཟེར་ལྷག་དགོ།
		སྤལ། “བེལ” ཟེར་མེན་པར། “སའའལ” ཟེར་ལྷག་དགོ།
		ཕྱས། “ཕྱས” ཟེར་མེན་པར། “ཕྱུའུའུས” ཟེར་ལྷག་དགོ།

གཉིས་པ་ཉི་མའི་གཞི་ (ར་ལ་) གི་ སྐྱ་ཚན་འབད་ལྷག་དགོཔ།

ཕྱི་སྐད།	རྫོང་ཁ།	དགོས་པ།
Kra	ཀར།	ཀ་དང་གཅིག་ཁར་ ར་འ་ཚུང་ (ར་) བཏགས་དགོ་མི་འདི།
Khra	ཁར།	གཞན་གྱི་ སྐད་ཡིག་གི་ལམ་ལུགས་དང་འབྲེལ་ དམིགས་
Gra	གར།	བསལ་ གྱི་རྫོང་སྐྱ་ མིང་གཞི་དང་ར་གཉིས་སྐྱགས་བཏོན་
Pra	པར།	དགོ་པའི་སྐབས་ བྲིམ་ཡིན། དེ་གིས་འབད་ ལྷག་པའི་
Phra/Fra	ཕར།	སྐབས་ལུ།
Bra	བར།	ཀར། ཀར་ ཟེར་མེན་པར་ ཀརར་ ཟེར་སྐབས་གཅིག་
Mra	མར།	ལུ་ ལྷག་དགོཔ་ཡིན།
Kla	ཀལ།	ཕར་མ་ ཕར་མ་ ཟེར་མེན་པར་ ཕར་མ་ ཟེར་སྐབས་གཅིག་
Gla	གལ།	ལུ་ ལྷག་དགོ།
Pla	པལ།	ཕྱི་ བའི་འི་... ” ”
Phla	ཕལ།	* དམིགས་བསལ་རྫོང་འབྲུག་ ད་ན་ལ་ས་ཚུ་ སྐར་བའི་
Bla	བལ།	སྐབས་ ཞེ་ སྐྱ་འབད་འཐོན་སྒོལ་ཡོད་མི་འདི་ ཞེ་ སྐྱ་
		འབད་ བཏོན་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན་ *

དེ་ཡང་ དཔེར་ན། ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མིང་ Blair, Plaza, Krishna, Pradhan ཟེར་དོ་བཟུམ་ རྫོང་ཐངས་གཅིག་ནང་
 རྫོང་སྐྱ་ གཉིས་སྒྲེལ་དང་ གསུམ་སྒྲེལ་འབད་ སྐབ་དགོ་པའི་རིགས་ཚུ་ རྫོང་སྐྱ་ འཐོན་ཚུགས་ནི་དོན་
 ལུ་ ཚག་མ་རྒྱལ་པར་ བྲི་དགོ་པའི་ཁར་ རྫོང་འབྲུག་དང་ འཛེལ་བམི་ཞུགས་ནི་དོན་ལུ་ ཚག་བར་
 གཅིག་གི་ ཡིག་འབྲུག་གཉིས་པ་ལུ་ འ་ཚུང་བཏགས་དགོ་པའི་ རིགས་གཅིག་དང་། རྫོང་སྐྱ་རིང་མོ་འབད་
 འཐོན་ནི་དོན་ལུ་ ཚག་བར་གཅིག་གི་ ཡིག་འབྲུག་དང་པ་ལུ་ འ་ཚུང་བཏགས་དགོ་པའི་ རིགས་གཅིག་
 ཁག་གཉིས་ཡོད། དཔེར་ན།

འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ དབྱངས་ཡོད་མི་དང་ མེད་མི་ མིང་འབྲི་ཐངས་ གཤམ་གསལ།

Approne ཞི་པོ་རྫོན། Flew བོ་ལྷོ་ལུ།

Pond སྤོན་པ། Player བེ་ལྷེ་ཡར།

Full སུལ། Clock ཀོ་ལྷོ་ཀ།

Source སོར་སི། Blue tooth བུལ་ཁུམ།

Pool སུལ། Glow གོ་ལྷོ།

རྫོང་སྤྱི་རིང་མོ་འཕྱོར་ཞི་དོན་ལུ་ ཚོག་བར་གཅིག་གི་ ཡིག་འབྲུ་དང་བ་ལུ་ འ་ཆུང་བཏགས་དགོ་པའི་དབྱེ།
ཞེ་སྤལ། ཞེ་སྤལ། སྤམ་ཤོབ། ཏུན་ཏུན། རྩམ། བྱུ་ཀུན། ཀུན་ཅི། ཏུན་ཅོང། བཟུམ།

༡༥. ཚོག་གྲོགས་ ཤིག་ ཞིག་ ཅིག་ འཕྱོར་ཐངས།

སུམ་ཏུགས་ནང་ ཚོག་གྲོགས་ ཅིག་ ཤིག་ ཞིག་ ཚུ་གི་འཕྱོར་ཐངས་ཀྱི་ རྣམ་གཞག་ཡོད་རུང་ རྫོང་
ཁའི་ ལག་ལེན་ནང་། དཔེར་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་སྟེ་འབད་ཅིག། ཤིང་མ་བཀག་ཅིག། ཟེར་བྲི་དགོཔ་འཕྱོར་མ་
ད། རྫོང་སྤྱི་འཕྱོར་མ་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ལས་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་བཟོ་ཡོད།

ཤིག། རྫོང་འཇུག་ ག་ད་བ་ས་ བཞི་གི་མཐའ་མར་འཕྱོར། དཔེར་ན།

བཀག་ཤིག། རྫོད་ཤིག། བཀག་ཤིག། སྤྱབས་ཤིག། ཟེར་དོ་བཟུམ་ཞིན།

ཞིག། རྫོང་འཇུག་ ང་ན་མ་འ་ར་ལ་དང་ མཐའ་མེད་ཀྱི་མཐར་འཕྱོར། དཔེར་ན།

སོར་ཞིག། གསན་ཞིག། འགམ་ཞིག། སར་བདའ་ཞིག། སྦྱིར་ཞིག། སྤལ་ཞིག། གཏང་ད་ཞིག། ཟེར་དོ་
བཟུམ་ཞིན།

ཅིག། རྫོང་འཇུག་ག་ཅི་ར་ཞིན་རུང་། སྦྱོན་ཚིག་དང་ དམོད་ཚིག་འབད་འཇུག་པའི་སྤྱབས་འཕྱོར་ནི།
དཔེར་ན།

འཕྱོར་བཟུག་ཅིག། སྦྱེ་བར་ཟུར་ཅིག། ཟེར་དོ་བཟུམ་ཞིན་ནོ།

༡༤. བྱེད་སྒྲུབ་པའི་ཕྱད་ ས་རྒྱུད་གི་འཕྲུག་པ།

དཔེར་ན། ཟས་ཨ་མས་བཟའ་ཆེ་ཞིམ་ཞིམ་འདྲ། །ལུ་ཨ་པས་འབད་ཆེ་འཇམ་འཇམ་འདྲ།

རྒྱས་འབྱུ། མེས་འཆོག། རྒྱས་འབག། ཟེར་དོ་བཟུམ། ཟེར་མི་རྩ་ཡང་ བྱེད་སྒྲུབ་པའི་ཕྱད་ཨིནམ་ལས་
ལྷག་པའི་སྐབས་ གདངས་རིང་སྲུ་ཅིག་འབད་བསྐྱར་ཏེ་ལྷག་དགོ།

༡༧. ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་དཔེ།

ཀ༽

ཀ༽ གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ངོས་འཛིན།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལུ་མི་ལུ་ བཀག་རྒྱབ་སྟེ་ སློར་སླབ་མ་
སྟེར་བས། ཟེར་བའི་སླབས་ བཀག་གི་ དོན་དག།

.....
༢. མེ་ཏྲག་ས་ཁར་བཏབ་སྟེ། །ས་གཞི་འོད་ཀྱིས་གང་སོང་།
ཟེར་བའི་སླབས་ བཏབ་ཀྱི་དོན་དག།

.....
༣. མདའ་ཡི་གམེར་མིག་ཉ་མོར། །ཕྱགས་ཀླུ་ས་བཏབ་པའི་ན་
ཟུག་ ཟེར་བའི་ བཏབ་ཀྱི་དོན།

.....
༤. སླན་བཙོས་ ག་ནི་གིས་ཡང་ འབད་མ་ཚུགས་པའི་ ནད་བཏབ་སྟེ་
ག་ཏེ་ཡང་འཕྱོ་མ་ཚུགས་པས། ཟེར་བའི་ བཏབ་ཀྱི་དོན།

ཁ༽ གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ལག་ལེན། (རྫོང་ཚིག་གྱི་ནི་)

༡ བཏགས། རྒྱུ་ཆ་བརྒྱན་པའི་དོན།

.....
༢ བཏབ། བསྐྱར་པའི་དོན་ལུ་འཇུག་མི།

.....
༣ བཀྱག། འཕོ་བའི་དོན་སྟོན་མི།

.....
༤ བཏབ། སོན་གཏོར་བའི་དོན་སྟོན་མི།

བཀྱག། བྱ་ཚིག། (འབྱར་མེད་) ༡ བར་མདྲ་རྒྱུ་ནི་ རྒྱུ་འབྱུང་ནི་ - ཁམ་
གིས་ ལམ་འགྲེལ་ལེ་ མ་ཐུལ་པས། ༢ སྤེལ་ལེགས་པ་ གཤག་ཏེ་ རྒྱུ་ཀྱི་
བཙོ་ནི་ གསེལ་ནི་ - ཡུ་རྒྱས་ཀྱིས་ སྤེ་ བཀྱག་དེས།

བཀྱག། བྱ་ཚིག། (འབྱར་མེད་) ༡ གཤག་ཁར་འཚོགས་པུལ་ནི་ འཛོམ་པུལ་
ནི་ འཕོ་ནི་ - གྲོ་ལོ་གིས་ མི་མེས་ཚུ་ བཀྱག་ཀྱི། ༢ མཁུ་ས་ཁར་མཐ་
པུལ་ནི་ ཀྱི། གི་ - གཤུ་འགྲེལ་ཏེ་ གཤུ་ཐག་ བཀྱལ། ༣ ཚོས་གཞི་ལི་
འགྲེལ་པའི་ - དུམ་པོ་ ཁ་འགྲེལ་ཏེ་ རྒྱ་ཕྱག་འཕྱོ་ཀྱི།

ཆ༽ མིང་། བྱ་ཚིག།
མིང་། ༡ གསལ་ཕྱེ་ལུ་མ་ཕུ་ལས་བཅོ་བརྒྱད་པ། - ཡུ་ལོ་གིས་ ཚུ་ཚུ་ ཡིག་
པོ་ རྒྱ་ཚུགས་པས། ༢ མཚོ་མཐོ་ལོ་མཚོ་གསལ་མི་ འབའ་ཁར་ལོ་མཚོ་ - མདའ་
འབའི་མཁུ་ལུ་ ཚུ་གཏོར་དེ་གོ།

བྱ་ཚིག། (འབྱར་མེད་) ༡ ཚོས་ཤུགས་མེན་གྱི་ རྒྱུ་ལ་ནི་ - མི་དུམ་པས་
འཛོམ་པས་ པོ་ཚུ་ཡི་ ༢ རྒྱམས་ལོ་མེས་མེན་གྱི་ ཡུལ་ནི་ - རྒྱུ་འདྲི་ རྒྱ་
ཚུ་ཚུ་ཡས། ༣ དུ་མིགས་གཏོར་ འབད་པས་ ཡིག་གི་ མཚོ་མཐོ་ལོ་མཚོ་ -
གཞོན་མཐོ་འབད་ རྒྱ་པའི་ཕྱགས་ མདའ་འགྲེལ་མེད་པའི་མེད་ ཚུ་ཡས། ༤ ཐུག་
དོག་མེན་གྱི་ མིག་ཏོ་ཚུ་གི་ - རྒྱ་ལུ་ཡས་ ཡིག་མེད་ ཚུ་ཡས། ༥
གཤུགས་ཁར་ཁམ་གསོ་བའི་འབྱུལ་པུ་ རྒྱ་ཚུ་ལེག་ཏོ་འབྱུལ་མའི་ཚུ་ལ་ - ཡུ་མ་
གིས་ ཁ་ཚུ་མཐས།

བཏགས། བྱ་ཚིག། (འབྱར་མེད་) ༡ བལྲ་མ་ནི་ - རྟོ་མ་ ཐག་པ་གིས་
བཏགས་པའི་ ༢ བརྒྱན་གྱི་ - རྒྱན་མ་ བཏགས་ཏེ་ རྒྱུ་ཁར་ལོ་པའི་ ༣
གཏོར་ཕྱོད་མི་ - ཁོ་ལྷོ་ཏེས་ གཏོར་ བཏགས་ཀྱི། ༤ ཐོགས་མི་ -
གཞོན་ལུ་ མཐ་ བཏགས་པའི་ ༥ རྒྱུ་མི་ - ཡུ་མ་ རྟོ་མ་ བཏགས་
ཀྱི། ༦ རྒྱུ་འཚོ་ལུ་ནི་ - གཤུ་ལུ་ མཁུ་ བཏགས་པའི་

བཏབ། བྱ་ཚིག། (འབྱར་མེད་) ༡ སོན་གཏོར་གྱི་ - རྟོ་མ་ གས་
བཏབ་མི་ ༢ གསོ་ལུ་འབྲེལ་ལུ་གྱི་ རྒྱ་གྱི་ - སློབ་དཔོན་ལུ་ གསོ་ལུ་
བཏབ་པའི་ ༣ བསྐྱར་གྱི་ - དུ་མེ་ པས་ བཏབ་པའི་ ༤ གཤུ་གྱི་
ཡིག་གི་ - སྤེལ་ལུ་ གོ་མ་ བཏབ་པའི་ཀྱི། ༥ རྒྱ་ལུ་གྱི་ འཇུག་གི་
- ཡུ་མའི་ལུ་ལོ་ ཡུ་ལོ་གིས་ བཏབ་ཀྱི། ༦ རྒྱ་གྱི་ - ཚོ་མེ་མཐོ་ རྒྱ་
བཏབ་པའི་ ༧ མོ་ལུ་གྱི་ - པ་ རྒྱུ་ལུ་འབད་པས་ མོ་ལུ་པས་ འཕྱོ་
དུ་ རྒྱ་ཚུ་གི་ རྒྱ་ཐུལ་མི་ - རྒྱ་ རྒྱུ་ལུ་ རྒྱ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
བཏབ་ཀྱི།

ཁོ

བཀའ། བྱ་ཆོག། (འགྱུར་མེད་)

༡ རྩོམ་ཁང་བཞག་པའི་དོན། » ཉུག་ ལུང་ཆ་ བཀལ་ལྷག། ༢ ལྷལ་དཔྱེས་བྱུང་ཤོག་བཞག་པའི་དོན། » ཆད་འཇུས་ ཉི་འུ་ འ་བརྒྱ་བཀལ་ལྷག།

དགྲོག། བྱ་ཆོག། <མ་འོངས་/ད་ལྟ་= དགྲོག། འདས་/སྐུལ་= དགྲོགས་>

༡ འཛ་མ་བཞག་པར། བསྐྱོད་ཀྱི་བ་པའི་དོན། » རྒྱུ་ཤུལ་མི་ཁྲུ་ མ་དྲེག་མ། ༢ བསྐྱོད་ཀྱི་བ་པའི་དོན། » དམམ་མཐུན་མ་གྱི་བསྐྱོད་ཀྱི་མི་ཁྲུ་

ལག། ལས་ཚིག། (འགྱུར་མེད་)

[illegible]

བརྒྱུག། བྱ་མིག། <མ་འོངས་= བརྒྱུག། ད་ལྟ་= རྒྱུག། འདས་= བརྒྱུགས། སྤྱི་ལ་= རྒྱུགས་>

[illegible]

གཤམ

སྐད། མིང་། བྱ་ཚིག།

[illegible]

བྱམ་མི། བྱམ་མི། སྤྱི་བོ་ཉེ་པའི་ཉེ། རྒྱ་ཁྱེ་བའི་ རྩེ་བའི་ ཀྱེ་ལའི་ལས།
རྒྱ་ཁྱེ་ལའི་ལས།

དོ། བྲད། མིང། བྱ་ཆོག།

[illegible]

མིའ། སྤྱོད་མོ། སྤྱོད་པའི་སྐྱབས་། སྤྱི་མི་ གྲངས་ཁ། རྣམ་གྲངས། ཟུང་། གཏིས།
དཔེ་ན། རྒྱགས་། དོ་འཕྲོལ་ཅིག་། གཞན་མི་གིས་ཕྱོད་མོ་རྒྱག།

བྱ་ཆོག། (འགྲུར་མེད་) ལམས་མ་ལམ་གྱི་ཚོད། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ བྲག་མ་གྱིས་པ་
འབད་མི་ རྟེ་ཅིག་གིས་ཤོ་ག?

༡། མོ་སྐད་ལེགས་ཤོས་འདུག། ༢། ལུག་པ་ཅུག་ལས་སྐད་ཚོ་སྐུ་
ཅུང་མཚོ་ལྷ་མི་ཆགས། ཟེར་པའི་ཆོད་ཆོག་ནང་སྐད་འདི་མིང་དང་ཕ་
ཆོག་གཉིས་ལས་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་

༡༽ འཕྲོ་བཞི་གར་དོ་ཅིག་ལས་མེད་ན་ ལཱ་འབད་དེ་ ག་ཅི་འབད་ནི།
ཟེར་བཞི་ དོ་འདི་ རོས་འཛིན་འབད།

ག་ གོ་བ་དང་འབྲིལ་བའི་ཨང་རྟགས་བཀལ།

༡. མི་ཅིག་ལུ་ ཁྲིམས་ བཀལ་ནུག། ཟེར་བ་ཅིན། -----

༡. སྒྲ་མའི་ཕྱག་ མགྱུ་ལུ་ **བཀལ་**དེས། ——

ཁ་ རྫོང་ཆོག་ནང་ཚུད་མི་ ཆོག་གི་ གོ་དོན་ངེས་འཛིན་འབད།

༡. རོ་མ་ཤེས་མི་ མི་ལུ་ **དཀྲོག་ནི་** མི་འོང་། ཟེར་བའི་**དཀྲོག་གི་**དོན་དག་
༢. **དཀྲོགས་སྒྲེ་** ཆ་རོགས་གཉིས་ འཐབ་བརྩལ་ལུག། ཟེར་བའི་**དཀྲོགས་**གྱི་དོན་དག་

....

ག་ **གོ་དོན་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེ་བཏོད།**
བརྒྱལ། ཟེར་མི་བྱ་ཆོག།

༡. བསྐྱ་ལེན་འབད་བའི་དོན་ བརྟོན་ཚུགས་པའི་ དཔེ་ཅིག་བཏོད།
༢. གོ་མ་པ་མཁྱེགས་པར་སློ་སོང་བའི་དོན་ བརྟོན་ཚུགས་པའི་ དཔེ་ཅིག་བཏོད།

༡ **རྫོང་སྤྱ་གཅིག་རུང་ ཡིག་སྒྲེབ་མ་འབྲམ་གི་ འཇུག་པ།**

༡. མི་གི་ལག་པ་ལས་ **བརྒྱུད་/རྒྱུད་**དེ་ འོངས་པའི་ ཅ་ལ་ཅིག་ཨིན།
༢. དམངས་གྱི་ སྤྱལ་ལུ་ ལྷད་མོ་ **བརྟོན་/སྟོན་**མི་ཅིག་ ཁོ་ཨིན།
༣. ཨ་ལོ་འདི་ ཁྱིམ་ནང་ **བཀལ་/བསྐྱལ་/སྐྱལ་** བཞག་སྒྲེ་འོངས་ཡི།

༢ **འབྲེན་ཆོག་དང་ སྤང་ཚུ་དང་ སྒྲུར་ཚུལ།**

༡. ལྷག་བཅས་གྱི་ སྤང་དང་བྱ་ཆོག་ སྒྲུར་ཐངས།
༢. པ་མ་མ་དང་ བྱ་ཆོག་སྒྲུར་ཐངས།
༣. ཚུགས། དགོ། ཚུལ། ཐངས་ ཚུ་དང་ སྒྲུར་ཚུལ།
༤. རྒྱན་སྤྱད་གྱི་ སྤང་དང་བྱ་ཆོག་ སྒྲུར་ཐངས།

༣ **མིང་དང་ བྱ་ཆོག་ ལྷད་ཆོག་གི་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ རྫོང་ཆོག་བཟོ།**

༡. བྱ་བའི་ལས་ཅམ་སྟོན་མི་ _____།
༢. དཀར་པོ་ ཟེར་མི་འདི་ ལྷད་ཆོག་ལུ་བསྐྱར་བ་ཅིན། _____།
༣. བྱ་ཆོག་གཉིས་ཅེག་ལས་འགྲུབ་མི་ མིང་ ཟེར་མི་འདི། དཔེར་ན། _____།

༤ **འདས་མ་འོངས་ད་ལྷ་སྤྱལ་ཆོག་ཚུ་གི་དབྱེ་བ།**

༡. **གཞུང་** གི་ སྤྱལ་ཆོག་ _____།
༢. **བསྐྱལ་** གྱི་ ད་ལྷ་བ་ _____།
༣. **འཕྲོན་** གྱི་ འདས་པ་ _____།

ཁ མིང་དང་བྱ་ཆོག་གི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནི།

༡. རྒྱ་སྤྲེད་འབད། ཟེར་བ་ཅིན། རྒྱ་སྤྲེད་འདི། མིང་----- བྱ་ཆོག་-----།
༡. རྒྱ་བསྤྲེད་ནི། ཟེར་བ་ཅིན། རྒྱ་སྤྲེད་འདི། མིང་----- བྱ་ཆོག་-----།
༡. ཕན་ཐོགས་མེད། ཟེར་བ་ཅིན། ཕན་ཐོགས་འདི། མིང་----- བྱ་ཆོག་-----

༡

༡. ཕན་ཐོགས་ལུག། ཟེར་བ་ཅིན། ཕན་ཐོགས་འདི། མིང་----- བྱ་ཆོག་-----

༡

ཁ བྱ་ཆོག་གི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནི།

༡. ཁོ་གིས་ ལོག་སྟེ་ར་ འཐོན་འོང། ཟེར་མིའི་ནང་ བྱ་ཆོག་ཉུར་ཅན་གྱིས། -----

༡

༡. ང་གིས་ སྤྲུང་རྒྱུ། ཁོ་གིས་ ཉན་མི་བརྟུབ། ཟེར་མིའི་ནང་ བྱ་ཆོག་ཉུར་ཅན་གྱིས། -----

-----༡

༡. ང་ ལཱ་ཡོད། ཟེར་སྤྲུབ་ལུག། ཟེར་བ་ཅིན། བཏགས་ཆོག་ག་འདི་སྟོ་? -----།

༢. རྒྱ་གསལ་མི་གིས་ མི་འབད་བས། ཟེར་བ་ཅིན། མི་གཉིས་ངོས་འཛིན་འབད། ༡. -----

----- ༡. -----༡

༤. རྩེ་སྤྲུབ་ཚུ་ ཆར་པ་གིས་ སྤངས་ལུག། ཟེར་བ་ཅིན། ང་གཉིས་ངོས་འཛིན་འབད། ༡. -----

----- ༡. -----༡

ཀ ཏུས་གསུམ་ལཱ་ཡིག་སྒྲེབ་སོ་སོར་ཡོད་མི།

དཔེར་ན།

བསྐྱེ། བྱེ། བསྐྱེས། བྱེས། བསྐྱོག། བྱེག། བསྐྱོགས། བྱེགས། བསྐྱོམ། བྱེམ། བསྐྱོམས། བྱེམས།

ཁ སྤྲེབ་སོ་སོར་མེད་མི། (འཇུར་མེད་ཡི་གུ།)

བཀྲུག། གག། རྒྱབ། བཏགས། བརྩགས། ཉེ་ ལུ བལུ་ བལུགས།

ག མ་འོངས་པ་དང་ད་ལྟ་བ་གཅིག་འབད་འཇུག་མི།

གཟུང། གཟུང་ནི། གཟུང་དོ།

གཏང། གཏང་ནི། གཏང་དོ།

འཐོན། འཐོན་ནི། འཐོན་དོ།

འབྱོན། འབྱོན་ནི། འབྱོན་དོ།

ང མ་འོངས་པ་དང་འདས་པ་གཅིག་འབད་འཇུག་མི།

བསལ། ལམ་བསལ་ནི། ལམ་བསལ་ཡི།
བསྐྱལ། ལག་རྟགས་བསྐྱལ་ནི། ལག་རྟགས་བསྐྱལ་ཡི།

ཅ་ འདས་པ་དང་སྐལ་ཚིག་གཅིག་འབད་འཇུག་མི།

ཐིམ། ཡི་གུ་ཐིམ་ཡི། ཡི་གུ་ཐིམ་ཤིག།
དྲིས། དྲི་བ་དྲིས་ཡི། མ་ཤེས་ན་དྲིས་ཤིག།
བསལ། ལམ་བསལ་ཡི། ལམ་བསལ་ཞིག།
བཟའ། ལྟོ་བཟའ་ཡི། ལྟོ་བཟའ་ཞིག།

ཆ་ མ་འོངས་པ་དང་སྐལ་ཚིག་གཅིག་འབད་འཇུག་མི།

གཏང། ལོག་གཏང་ནི། ལོག་གཏང་ཞིག།
སྤང། སྤིག་པའི་ལྷ་སྤང་ནི། སྤིག་པའི་ལྷ་སྤང་ཞིག།

སྒྲིབ་འདེབས།

༣ ཡི་གུའི་སྒྲིབ་ལུགས་འདི་ བཤད་པའི་སྐབས། འདི་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལུ་ སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཀྱི་རིག་པ་དང་ སྒྲིབ་བཙུན་ཆེ་བའི་རིག་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཀྱི་ལུགས་ཅིག་མེད་དེ་འབད་རུང་། ཡ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་བཀའ་བློན་ལས། ཤེས་ཡོན་ཙམ་སྒྲིག་འབད་སའི་ ས་གོ་ནང་ཚུ་དཔོན་མི་ལས་བརྟེན་ ལཱ་འབད་བའི་ ཞོར་ཁར། དཔེ་འབད་ན། ‘ཚུ་འགྱུ་བའི་ཞོར་ཁར་རང་འཐག་བྱུད་’ ཟེར་བའི་དཔེ་བཟུམ། དུས་རྒྱུན་ལཱ་ འབད་བའི་བསྐྱར་ འབྲུང་མི་དགའ་ངལ་ བརྟེན་གཞུང་ལ་སོགས་པ་ བརྟེན་གྱི་གཞུང་ཚུ་གིས་ འགབ་མ་ ཚུགས་པའི་ གནད་དོན་ལེ་ག་ཅིག་ ཐོན་འོང་མ་ད། རེ་རེ་བཞིན་ བསྒྲིག་འབད་དེ་ བསགས་པའི་ མཐའ་མར་ སེམས་ཀྱིས་དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ། དེ་ཚུ་ད་ལྟོ་ལས་ ཐོ་ཅིག་བཀོད་དེ་ སེམ་ཐབས་ཅིག་ མ་ བསྒྲིག་པ་ཅིན། དགའ་ངལ་འདི་ དགའ་ངལ་འབད་ར་ ལུས་ཉེན་ཡོད་པ་ལས། བརྟེན་གྱི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ ནང་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་མ་ཆད། དབྱིན་སྐད་དང་ ཐ་ན་གྲོང་སྐད་ལ་སོགས་པའི་ སྐད་ཀྱི་སྒྲིབ་ལུགས་ ཚུ་ལུ་ ནན་ཞིབ་འབད་དེ་ བསྒྲིག་འབད་ཡོད་མི་འདི་ འཕྲལ་རྣམ་གཞག་ལུ་ གོམས་སྒྲིབ་མ་ཚུ་དམི་ གང་དགའ་འབད་བྱིས་སྟོན་མི་ཚུ་གིས་ ཡུད་པ་ཐེངས་ཅིག་གི་དོན་ལུ་ སྒྲིབ་འབད་མཐོང་རུང་། ལེགས་ ཤོམ་འབད་ བརྟེན་དཔྱད་དང་ བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལས་འགོ་བཙུགས་པ་ཅིན། མ་ འོངས་པའི་ལམ་སྟོན་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ལུ་ འགྱུར་ནི་གི་དགོས་པ་སྟོམ་ཡོད།

དེ་སྟེ་བཀོད་པ་ད་ལུ་ འབྲུག་རང་བཙན་གྱི་སྟོན་ཆ་ སྒྲིབ་ལས་ལྷག་པའི་བརྟེན་ཏོག་ཏོ་དང་། ལྷག་སྒྲིབ་པ་ཚུ་ གིས་ གནད་འདི་ལས་བརྟེན་ འདི་བྱི་གཉིས་ཀྱི་ལཱ་ལག་པར་ལེན་ཏེ་ འབད་ཚུགས་པའི་རུས་པ་ཡོད་པ་ ལས་མ་གཏོགས། མིང་གཏམ་སྟན་གྲགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ འཐོབ་འདོད་བཀོད་པ་ཨིན་ར་མེན། གཙོ་བོ་ ཡར་ རྒྱས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྟུན་ སྐད་ཡིག་ཚད་ལྷན་གྱི་ རྒྱགས་རེ་ལེན་དགོ་པ་ཅིན། བདག་གཞན་དུས་ གསུམ་སོགས་ ག་ར་གཅིག་འབད་མི་འགྱུར་བར་ དུང་འདི་དུང་འབད་ར་ རོས་འཛིན་ཚུགས་པའི་མཐའ་ དོན་དང་། འདི་ནང་ལས་འཐོན་མི་གནད་དོན་ཚུ་ ག་ར་ཁག་ཆེ་བ་ བྱངས་དང་ལྷན་པ་ སྟོན་མའི་བརྟེན་ གཞུང་ཚུ་གིས་ མ་འགབ་མི་ཚུ་གིས་ ཡན་མ་སོགས་པ་ དཔེ་མི་སྲིད་པ་ལས། གནས་ཚད་མཐོ་ས་ལུ་འབད་ བ་ཅིན། བརྟེན་གྱི་སྒྲིབ་འབད་མི་ཚུ་གིས་ བརྟེན་གྱི་གཞུང་ནང་ གནད་དོན་འཐོབ་འབད་ བཀའ་

ནི་གི་གོ་སྐབས་དང་། གནས་ཚད་དམའ་རིམ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་རྒྱ་གི་དོན་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ དེག་ལམ་ གྱི་གཞུང་བདའ་བཟུན་ནི་ལུ་ སན་པ་ཡོད།

ཨིན་རུང་ རང་སློ་ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་མ་སྦྱང་ན། །ཐམས་ཅན་མཁུན་པ་ནམ་མཁའི་མཐའ་ལྟར་རིང་།། ཟེར་ གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ་ ག་དེམ་ཅིག་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་བྲིས་ཡོད་རུང་ ཤེས་བྱའི་གནས་ལུ་ སྦྱང་བ་རྒྱུང་ པའི་དབང་གིས་ འགལ་འཛོལ་དང་ ཁོར་འཁྲུལ་རེ་ཡང་ འབྱུང་སྲིད་ནི་ཨིན་ལས་ དེ་བཟུམ་གྱི་ གནད་ རེ་གཟིགས་པ་ཅིན་ ཐུགས་དགོངས་ཁེལ་མེད་པའི་བཟོད་གསོལ་ཁུ་ནི་དང་བཅས་ ཁོར་འཁྲུལ་ཚུ་ ལེགས་ བཅོས་གྱི་དོན་ལུ་ ཐད་ཀར་དུ་ ཅོམ་སྒྲིག་པ་ཚུ་ལུ་ གསུངས་གནད་ཟེར་ཁུ་ནི་ཨིན།

མཚུག་ར་ རྣམ་གཞག་འདི་གིས་ རང་ལུགས་རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྒྲེ་ ར་ བཞུགས་མི་རྒྱ་ལུ་ དཀའ་གནད་བསལ་ཚུགས་པའི་ཕན་ཐོགས་དང་། མ་འོངས་འབྲུག་པའི་རྫོང་ཁའི་ སྐད་ཡིག་འདི་ ཆོས་སྐད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལས་ལྷག་པའི་ དཀའ་ངལ་ཅན་གྱི་ མིང་ཆོག་ཡིག་སྒྲིབ་ཀྱི་འཚུག་ པ་རྒྱ་གི་ ལམ་སྒྲ་ཆ་ཚད་སྟོན་པའི་ རྣམ་གཞག་འོས་ལྷན་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ཚུགས་པ་ཅིན་ དེའི་དགོ་བ་འདི་ གིས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ གཞི་ རྫོང་ཁའི་ཡིག་སྒྲིབ་དང་སྒྲིབ་བ་གི་རྣམ་གཞག་སྒྲིང་སྒྲི་འགྲོ་ནི་དང་། ལམ་ རྫོང་ཁ་ལག་ལེན་པ་དང་ རྫོང་ཁ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལཱ་གཞི་གི་གོ་སྐབས་ལེ་ཤ་འཕེལ། འབྲས་བུ་ རྒྱལ་ཡོངས་རོ་རྟགས་ རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་འདི་ ཇི་སྲིད་བསྐལ་པ་མ་སྟོང་གི་བར་དུ་ ཡུན་དུ་བརྟན་ཏེ་ འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱི་དོན་ལུ་ རག་ཐོག་དང་ཡིག་གི་ ཡིད་ཆེས་དང་བརྩི་མཐོང་ཅན་གྱི་ བདེ་དོན་སྟོན་ལེན་ གྱི་ གཞི་རྟེན་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ཚུགས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ལེགས་ལུ་མ་ཨིན། བཀའ་བྲིན་ཆེ།

