

ཇོང་ཁའི་བདུན་གཞུང་གསར་པ།

THE NEW DZONGKHA GRAMMAR



ཇོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

DZONGKHA DEVELOPMENT COMMISSION

པར་དབང་། @ ༢༠༡༣ ཚོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

ཚུམ་སྒྲིག་དང་བསྐྱུ་སྒྲིག། བཀྲིས་ཚེ་དབང་།
 ལྷན་དག། དྲགོས་སངས་རྒྱས་དོ་རྗེ།
 དགོ་བཤེས་བསྐྱུ་འཛིན་དབང་ལྷན།
 དབང་ལྷན་རིག་འཛིན། བཀྲིས་ཚེ་དབང་།
 གློག་མཚུབ། བཀྲིས་ཚེ་དབང་།
 བཀོད་རིས། བཀྲིས་ཚེ་དབང་།
 འགོ་འབྲེན། བཀྲིས་ཚེ་དབང་།
 དཔེ་སྐྱུ་བ། ཚུམ་རིག་སླེ་ཚོན། ཚོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

ISBN ༩/༧-༩༩༩༩༣༦-༡༥-༢༠-༠

པར་བཏབ་ས། སྐྱུ་གཉིས་པར་སྐྱུ་ཁང་། ཐིམ་ཕུག

ཚེད་བརྗོད།

དཔེ་སྟོན་ རྒྱུ་ལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཚུལ་སྤྲོད་མེ་ཚོན་གྱི་ཁོངས་ལས་
རྒྱུ་ལ་འཕེལ་གཞུང་སྤྲོད་པའི་སློབ་མེ་འདི་ བསྐྱར་ཞིབ་དང་ལེགས་བཅོས་
འབད་དེ་ རྒྱུ་ལ་མཐུན་བཟོ་ཐོག་ལས་བཏོན་ཡོད་མི་འདི་ལུ་ དགའ་ཚོར་དང་
བཅས་པའི་ལེགས་སོ་ཡོད།

དཔེ་དེབ་འདི་གིས་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ རྒྱུ་ལ་འཕེལ་ཏོང་ཏོ་
བཟོ་དགོ་པའི་གཞུང་ཞབས་ཀྱི་བཀའ་དྲོན་ཆ་གས་ཅིག་ འབྲུག་རྒྱལ་སྐད་ལ་
ཚེད་ ད་ཚུན་ ཤེས་རིག་སློབ་ལྷན་ཚུ་ནང་ རྒྱུ་ལ་འཕེལ་གཞུང་དང་འབྲེལ་
བའི་ བརྗོད་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་དང་ ཡིག་སྐད་ཚུ་གཅིག་མཚུངས་འབྲོ་མ་
བརྒྱབ་པར་ཡོད་མིའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་ དཔེ་དེབ་འདི་གིས་བསལ་ནི་ལུ་ སུན་
ཐབས་འབྲུང་རྒྱལ་སྐད་ལ་འཕེལ་གཞུང་གི་འདོད་ལོ།

བརྗོད་ཀྱི་གཞུང་དཔེ་དེབ་འདི་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྒྱུ་ལ་འཕེལ་
གནས་ཚད་གོང་འཕེལ་གྱི་ཕ་བ་ཅིག་ཡིན་མ་མཚན་ ལག་ལེན་ཚུལ་མཐུན་
འཐབ་རྒྱལ་སྐད་ལ་འཕེལ་གཞུང་གི་ཕ་བ་ཅིག་དང་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ལྷན་ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་
ལ་སློབ་སློན་གྱི་མཐུན་ཚུ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཡང་ཡིན། དཔེ་སྟོན་ ང་
བཅས་རའི་སྐད་ཡིག་གི་བརྗོད་ཀྱི་གཞུང་དཔེ་དེབ་ དེ་སྐྱེ་འབྲུག་རྒྱལ་སྐད་ལ་འཕེལ་
གཞུང་གི་སློབ་མེ་ཚོན་དང་ལྷན་དག་ཚོགས་པ་ལུ་ ང་ལས་ངལ་རངས་ཀྱི་ བཀྱིན་
དགའ་ཚོར་ཡོད།

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

ཡོངས་ཀྱིས་མཉམ་ཚུབ་ཐོག་ལས་ གཏང་དགོས་ལས་བརྟེན་ དུ་ལས་ཕར་
འབྲུག་མི་གར་གིས་ ཇོང་ཁའི་ཡི་གུའི་སྐོར་བ་འདི་ ཇོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་
ཚོགས་ལས་ གསར་བཏོན་འབད་མི་དཔེ་དེབ་འདི་ལས་ མ་འགལ་བར་ལག་
ལེན་འཐབ་དགོས་དང་། ལྷག་པར་དུ་ ཤེས་རིག་སློབ་གྲུའི་ན་གཞོན་བུ་དང་
བུ་མོ་ཚུ་གིས་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལུ་ བཙོན་ཤུགས་སྒོམ་
བསྐྱེད་དེ་ ཤེས་ཚད་ཀྱི་ལྷོགས་གྲུབ་ལེགས་ཤོམ་སླེ་བཟོ་ཚུགས་པ་འབད་དགོ་
པའི་སྐྱལ་མ་དང་གཅིག་ཁར་ དཔེ་དེབ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཡོངས་ལུ་
ཇོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཁོངས་ལས་ ལེགས་སློན་གྱི་བཀྲིས་བདེ་
ལེགས་ཡོད།

ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན།

དུང་ཚེན།

ཇོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

ཚོང་ཁའི་བརྟེན་གཞུང་ བསྐྱར་ཞིབ་ཐེངས་གཉིས་པའི་དཔེ་སྐྱུབ་བྲན་གསལ།

ཚོང་ཁའི་བརྟེན་གཞུང་ སྐྱོད་སྤང་བའི་སྐྱོན་མེ་བེར་མི་འདི་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༠
ལོ་ལུ་ ཚོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་གསར་ཙུམ་མཛད་དེ་ ད་རེས་
ཚུན་ཚོད་ལུ་ ལོ་རྗེ་ ༡༡ ཙམ་འཁོར་ཕ་མ་ཚད་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལུ་
བསྐྱར་ཞིབ་ཐེངས་དང་པ་མཛད་དེ་ ལྷན་ཚོགས་དང་ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་གིས་
པར་ཐེངས་མང་རབས་ཅིག་ པར་ལོག་བཏབ་ཞིན་མ་ལས་ བཀའ་སྤེལ་
འབད་དེ་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ཚོང་ཁའི་ གཞི་རྩ་ངོ་མ་ཅིག་
ལུ་རྒྱུར་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ ག་ར་གིས་མཚུན་སར་ཡོད།

ད་རེས་ལོགས་སུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དགོ་པའི་ དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་འདི་
ར་ མི་དབང་མངའ་བདག་འབྲུག་རྒྱལ་ལུ་པ་ དཔལ་འཛིགས་མེད་གེ་སར་
རྣམ་རྒྱལ་དབང་ལྷན་མཚོག་ གསེར་ཁྲི་ཁར་ཕེབས་ཞིན་མ་ལས་ ཚོང་ཁ་གོང་
འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ལུ་ ཚོང་ཁ་འདི་ འཇམ་ཏོང་ཏོང་དང་ རྒྱུར་བདེ་ཏོག་ཏོ་
ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ སྤོ་བ་ཚེ་ཏོག་ཏོ་སྤེ་ བཟོ་དགོ་པའི་བཀའ་རྒྱ་གསེར་གྱི་
ཐིགས་པ་སྤྱི་ཕེབས་དང་བསྐྱུན་ ཚོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ སྤྱི་ལོ་
༡༩༩༡ ལས་ར་ གོ་བསྐྱར་ཞལ་འཛོམས་མངར་བས་ཅིག་ འགོ་འབྲེན་
འཐབ་སྤེ་ ཚོང་ཁའི་མིང་ཚོག་དང་ ཡིག་སྤེབ་འཇམ་ཏོང་ཏོང་དང་ ལག་ལེན་
འཐབ་རོ་བདེ་ཏོག་ཏོ་བཟོ་ནིའི་ཐབས་ལམ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་བཟུམས་ཏེ་ཡོད་
མི་ཚུ་ ཚོང་ཁའི་བརྟེན་གཞུང་འདི་ནང་ ཚུད་ཚུགས་པ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།
ད་རེས་ཀྱི་ཚོང་ཁའི་བརྟེན་གཞུང་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ ལེགས་བཅོས་ཐེངས་གཉིས་
པ་འདི་ནང་ དང་ལེན་འབད་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཚུ་ཡང་།

༡ དེབ་གཞུང་གི་མིང་གནས་ ཏེ་མ་ཚོང་ཁའི་བརྟེན་གཞུང་གསར་པ་སྐྱོ

སྒྲིཊ་སྐྱུང་བའི་སྒྲིཊ་མེ་ཟེར་མི་འདི་ ཇོང་ཁའི་བརྟ་གཞུང་སྐྱུང་བའི་
སྒྲིཊ་མེ་ཟེར་བཞག་ཅི།

༡ གཞུང་དོན་སྡེ་ཚན་ ༥ དང་ ལེའུ་ ༢༩ ཡོད་མི་འདི་ ལེའུ་ ༥
གི་ནང་འཁོད་ ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་སྡེ་བཞོ་སྡེ་ཡོད།

༢ སྡེ་ཚན་ ༥ པ་འབྲི་ལུགས་རྣམ་གཞག་ནང་ གཏང་ཡིག་སྒྲིཊ་དང་
བསྐྱུ་ཡིག་གི་རྣམ་བཤད་ ཇོང་ཁའི་དམིགས་བསལ་ཚིག་དོན་གྱི་
འཇུག་པ་ཚུ་དང་ ཟུར་སྐྱགས་ནང་ ཇོང་ཁའི་ཡིག་སྡེ་བ་སྐྱེ་ཚིགས་
གྱི་ཐོ་ཡིག་བཅས་ཡོད་མི་ཚུ་ ད་རེས་ནངས་པར་ ཇོང་ཁ་གོང་
འཕེལ་ལྷན་ཚིགས་ལས་ འབྲུག་གི་ཡིག་བསྐྱུར་རྣམ་གཞག་ བསྐྱུ་
ཡིག་གསལ་གྱི་ཨ་ལོང་། ཇོང་ཁའི་ཚིག་མཛོད། ཚོས་སྐད་ཇོང་ཁའི་
ཚིག་མཛོད། ཇོང་ཨིང་ཚིག་མཛོད། ཨིང་ཇོང་ཚིག་མཛོད་ཚུ་ རྒྱས་
གིང་རྒྱས་པ་ ལོགས་སུ་བཏོན་ཏེ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ བརྟ་གཞུང་ནང་
མ་དགོ་པ་སྡེ་བཞག་ཅི།

དེ་གི་ཚབ་ལུ་ ལེའུ་ལྷན་པ་བརྟ་སྒྲིཊ་གྱི་འཕྲོས་དོན་ནང་ འབྲེལ་ཚིག་
དང་ རོར་སོ་ཆེ་བའི་འབད་དང་སྡེ་གི་ཐོབ་ལམ། རྒྱད་ཚིག་དང་དབྱེ་
ཚིག་གི་རྒྱད་པར་དང་། བརྟ་སྒྲིཊ་གྱི་ཡན་ལག་ལུ་ ཚིག་མཚམས།
དོན་མཚམས་དང་ མགོ་རྒྱན་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ཐོབ་ལམ། ཚིག་དང་
བཤད་གྱི་ཐོབ་ལམ་བཅས་བཙུགས་ཏེ་ཡོད།

༣ ཇོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་འབྲུང་ཁུངས་ དང་སང་གི་བཤད་ལུགས་དང་།
ཕྱད་དང་རྣམ་དབྱེ་འི་ནང་ སུམ་ཉུགས་དང་གོ་མཚུངས་སྒྲིཊ་པའི་
གསལ་བཤད་གྱི་ཚིག་རིགས། ལེའུ་གོང་ལོག་གང་རུང་ནང་ མིང་
ཚིག་དང་ ཕྱད་རྣམ་དབྱེ་གི་འཇུག་པ་ཚུ་ལུ་ ལུགས་བསྐྱེན་གྱི་

བཤད་པ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ གང་འཚམས་བསྟུ་སྟེ་བཞག་ཡོད། དེ་མ་
 ཚད་ རྗེས་བྱེད་ཚོག་གི་ཡིག་སྟེབ་ཚུ་ ད་ཅེས་ནངས་པར་ རྗེས་ཁ་
 གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ གཏན་འཁེལ་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་དང་
 གོ་མཚུངས་ཀྱི་ལེགས་བཅོས་དང། བརྗོད་པ་ཚུ་ཡང་ གོ་བཟུང་སྟོན་
 བྱི་ལུ་འཇམ་ཐབས་ཀྱི་ གཙོ་རིམ་བྱིན་ཏེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་ཡི།
 ༥ བརྗོད་བྱ་དོན་གྱི་སྐོར་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཡོད་པའི་སྐད་རིགས་
 གངས་ཚད་གཏན་འབབས་དང། སྐྱ་གདངས་ཀྱི་གཏན་གྱི་ལེ་འུ་ནང་
 བྱེད་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་བ་ཁ་གསལ། བྱ་སྐྱའི་འཇུག་པའི་སྐབས་ སུམ་
 ཏུགས་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་བཀོད། མཚུངས་གསལ་གྱི་སྐྱ་ལུ་ཁ་
 སྐོང། ཡིག་སྟེབ་མགོ་སྐོངས་ཀྱི་གཞི་ཅིག་ཨིན་མི་ འབད་དང་སྟེ་
 གི་འཇུག་པ་དང་ ལུང་ཚོག་དང་དབྱེ་ཚོག་གི་དབྱེ་བ། གཞན་
 དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ཡང་ གོ་བཟུང་འཕྲོད་པ་འཇམ་ཐབས་ཀྱི་
 སྐྱིག་བཀོད་གང་འོས་སོར་ཏེ་ཡོད།

བསྐྱར་ཞིབ་ཐེངས་གཉིས་པ་འདི་གིས་ ད་ལས་ཕར་ བཟུང་གཞུང་སྟོབ་སྟོན་
 འབད་མི་དང་ སྟོབ་སྟོང་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ གོ་བ་ལེན་ནི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་
 བྱི་གཉིས་ཆར་ལུ་ སྐར་ལས་ལྷག་པའི་ ལུང་བདེ་ལོ་ཐོག་ལས་ ང་བཅས་
 འདི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྗེས་ཁ་འདི་ འཇམ་ཏོང་ཏོང་དང་ སྟོབ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་
 ཅིག་ལུ་ འགྲུལ་ཚུགས་པའི་རེ་བ་ཡོད། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ཟླ་ ༡༠ པའི་
 ཚེས་ ༢༥ ལུ།

ཚུམ་རིག་དང་དཔེ་སྐྱབ་སྟེ་ཚོན།
 རྗེས་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

དཀར་ཆག

དོན་ཚན།	ཤོག་གྲངས།
དོ་སློབ་སློབ་བརྗོད།.....	༡
འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་སྐད་རིགས།.....	༡
ཇོང་ཁ་འདི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་སྡེ་ཆ་འཛོག་མཛད་ལུགས།.....	༤
ཇོང་ཁ་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ལུ་བཟོ་དགོ་པའི་དམིགས་ལུལ།.....	༧
ཇོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་བཟོ་ལུགས།.....	༨
ཇོང་ཁའི་བདེ་གཞུང་སྤང་བའི་སློབ་མའི་གཞི་རྟེན་སློབ་ཚུལ།.....	༩
ཚོག་དོན་ཚུ་གི་དོགས་སེལ།.....	༡༠
ལེ་ལུ་དང་པ། ཇོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་རྣམ་བཤད།.....	༡༢
སྡེ་ཚན་དང་པ། ཇོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་ཁྱད་པར།.....	༡༢
༡ ཇོང་ཁའི་ཁ་སྐད།.....	༡༢
༢ ཇོང་ཁའི་ཡི་གུ།.....	༡༣
༣ ཡི་གུའི་བཟོ་རྣམ།.....	༡༤
༤ ཡི་གུའི་ཕྱག་རྒྱ།.....	༡༦
སྡེ་ཚན་གཉིས་པ། ལྷན་ཁའི་ཡི་གུའི་རྣམ་གཞག་.....	༡༨
༡ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གུ།.....	༡༨
༢ དབྱངས་ཀྱི་ཡི་གུ།.....	༡༩
༣ འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ།.....	༢༡

༤	མགོ་ཚན་གྱི་ཡི་གུ།.....	༢༥
༥	སློབ་འཇུག་.....	༢༠
༦	རྗེས་འཇུག་.....	༢༤
༧	ཡང་འཇུག་.....	༢༩
༨	མིང་གཞིའི་རྣམ་གཞག་.....	༥༣
	ལེའུ་གཉིས་པ། སྐྱ་གདངས་ཀྱི་གནད།.....	༥༧
	སྡེ་ཚན་དང་པ་ ཡི་གུའི་སྐྱེ་གནས་དང་རྒྱ་རྒྱུ་།.....	༥༧
༡	ཡི་གུའི་སྐྱེ་གནས།.....	༥༧
༢	ཡི་གུའི་རྒྱ་དང་རྒྱུ་།.....	༦༠
	སྡེ་ཚན་གཉིས་པ། ཡི་གུའི་བྱེད་ཚུལ།.....	༦༣
༡	ཡི་གུའི་བྱེད་ཚུལ།.....	༦༣
༢	ཡི་གུའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།.....	༦༥
	སྡེ་ཚན་གསུམ་པ། རྫོང་སྐྱ།.....	༧༠
༡	སྐྱིད་བཏང་རྫོང་སྐྱ།.....	༧༠
༢	རྫོང་ཁའི་དམིགས་བསལ་རྫོང་སྐྱ།.....	༧༦
	ལེའུ་གསུམ་པ། མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག་.....	༨༡
	སྡེ་ཚན་དང་པ་དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཙམ་སློབ་པ་མིང་།.....	༨༡
༡	མིང་ཙམ།.....	༨༡

༡	མིང་ཚབ།	༤༩
	སྡེ་ཚོན་གཉིས་པ། རོན་གྱི་ཁྱད་པར་སྟོན་པ་འཛིག་གི་	༩༤
༡	ཁྱད་ཚིག་གི་	༩༤
༡	ལས་ཚོག་གི་	༡༠༡
༡	དབྱེ་ཚིག་གི་	༡༠༩
	སྡེ་ཚོན་གསུམ་པ། བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག་གི་	༡༡༤
༡	བརྗོད་པའི་རིགས།	༡༡༤
༡	བརྗོད་པ་བཟོ་བའི་ཁྱད་པར་གྱི་དབྱེ་བ།	༡༡༥
༡	ཚིགས་བཅད་ཀྱི་བརྗོད་པ།	༡༡༧
	ལེ་ལུ་བཞི་པ། རྣམ་དབྱེ་དང་ཕྱད།	༡༢༠
	སྡེ་ཚོན་དང་པ། རྣམ་དབྱེ།	༡༢༠
༡	དང་པོ་དོ་པོ་ཚམ་སྟོན་པ།	༡༢༠
༡	གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བ།	༡༢༠
༡	གསུམ་པ་བྱེད་པ་པོ།	༡༢༡
༤	བཞི་པ་དགོས་ཆེད།	༡༢༢
༥	ལྔ་པ་འབྱུང་ཁུངས།	༡༢༣
༦	དྲུག་པ་འབྲེལ་སྒྲ།	༡༢༤
༧	བདུན་པ་གནས་གཞི།	༡༢༦

༡	བརྒྱན་པ་ཤོད་སྒྲ།	༡༢༧
	སྡེ་ཚོལ་གཉེས་པ། སྤང་གཞན་དབང་ཅན།	༡༢༩
༡	སྤྲུང་བསྐྱུ།	༡༢༩
༢	ལས་ཚོལ་གི་ཚོལ་ལྷོགས།	༡༣༠
༣	སྤྲུག་བཅས།	༡༣༣
༤	མིང་མཐའ།	༡༣༤
	སྡེ་ཚོལ་གསུམ་པ། རང་དབང་ཅན་རྒྱུད་པའི་སྤྲ།	༡༣༧
༡	ཅི་སྤྲ།	༡༣༧
༢	ད་སྤྲ།	༡༣༤
༣	དད་སྤྲ།	༡༣༤
༤	དེ་སྤྲ།	༡༣༩
༥	ན་སྤྲ།	༡༤༡
༦	ཉེ་སྤྲ།	༡༤༢
༧	ཉེ་སྤྲ།	༡༤༣
	སྡེ་ཚོལ་བཞི་པ། རང་དབང་ཅན་སྡེ་ཚོལ་ཅན་གྱི་སྤྲ།	༡༤༥
༡	རྒྱལ་སྤྲ།	༡༤༥
༢	ལྷོ་སྤྲ།	༡༤༦
༣	བདག་སྤྲ།	༡༤༤

༤	དགག་སྒྲིག་གི་སྒྲིག་མཁའ་།	༡༤༩
༥	ཐོ་ཚཱ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་མཁའ་།	༡༥༡
༦	འབྲི་ཚིག་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་མཁའ་།	༡༥༢
༧	མཚུངས་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་མཁའ་།	༡༥༣
	ལེ་ལྷན་ལྷན་པ།	༡༥༥
	བརྟེན་སྒྲིག་གི་འཕྲོས་དོན།	༡༥༥
	སྐྱེ་ཚན་དང་པ། འབྲེལ་ཚིག་དང་འབད་དང་སྐྱེ་ རྒྱད་ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་གི་	
	ལྷན་པ།	༡༥༥
༡	འབྲེལ་ཚིག་།	༡༥༥
༢	འབད་དང་སྐྱེ་གི་ཐོབ་ལམ།	༡༥༦
༣	ལྷན་ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་གི་ལྷན་པ།	༡༥༥
	སྐྱེ་ཚན་གཉིས་པ། བརྟེན་སྒྲིག་ཡན་ལག་།	༡༦༤
༡	ཚིག་མཚམས།	༡༦༤
༢	དོན་མཚམས།	༡༦༩
༣	མགོ་རྒྱན་གི་དབྱེ་བ་དང་ཐོབ་ལམ།	༡༦༩
༤	ཚག་()	༡༧༡
༥	ཤད།	༡༧༢

དོ་སློབ་སློབ་བརྗོད།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་སྐད་རིག་སུ།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ལ་སྐད་ཀྱིས་ཕྱག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན། སྐད་ཡིག་ཚུ་
གི་ནང་ལས་ རྗོང་ལ་འདི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ཡིན།
འདི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྗོང་ལག་ཉི་ཤུ་ག་ར་ནང་ གཞུང་འབྲེལ་སྐད་ཡིག་སླེ་
ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཡིན། ལ་སྐད་མ་འདྲམ་གཞན་ཚུ་ཡང་།

སྲ་ཡོང་ལ། ལ་སྐད་འདི་ རུབ་ཕོགས་རྗོང་ལག་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་ལུ་ སྲབ་
སྲོལ་ཡོད་པའི་གཡུས་སྐད་ཡིན།

ཉེན་ལ། ལ་སྐད་འདི་ལུ་ སྲན་ལ་ཟེར་ཡང་སྲབ་པ་ཡིན། ལ་སྐད་འདི་
སྲབ་མི་ དབང་འདུས་རྗོང་ལག་དང་ གྲོང་གསར་རྗོང་ལག་
གཉིས་ནང་ཡོད།

སྲས་ཕྱག་པའི་ཚངས་སྐད། ལ་སྐད་འདི་ལུ་ ལ་ལ་པའི་ལ་ཟེར་ཡང་སྲབ་པ་
ཡིན། ལ་སྐད་འདི་སྲབ་མི་ དབང་འདུས་
རྗོང་ལག་ནང་ལུ་ཡོད།

མོན་ལ། ལ་སྐད་འདི་ལུ་ རུ་ལ་པའི་ལ་དང་ ཨོ་ལེ་པའི་ལ་ཟེར་ཡང་
སྲབ་པ་ཡིན། ལ་སྐད་འདི་སྲབ་མི་ དབང་འདུས་རྗོང་ལག་
གྲོང་གསར་རྗོང་ལག་ གཞུང་སྐད་རྗོང་ལག་ཚུ་ནང་ལུ་ཡོད།

མང་སྡེ་པའི་ལ། ལ་སྐད་འདི་སྐབ་མི་ ཀྲོང་གསར་རྫོང་ལག་ནང་ལུ་ཡོད།
ལངས་ལ། ལ་སྐད་འདི་སྐབ་མི་ གཞལ་སྐད་རྫོང་ལག་ མོང་སྐར་རྫོང་
ལག་ ཀྲོང་གསར་རྫོང་ལག་ བགྲིས་སྐད་རྫོང་ལག་ བགྲིས་
གཡང་ཅེ་རྫོང་ལག་ དར་དཀར་ནང་རྫོང་ལག་ གསར་སྐར་
རྫོང་ལག་ཚུ་ནང་ཡོད།

བུམ་ཐང་པའི་ལ། ལ་སྐད་འདི་སྐབ་མི་ བུམ་ཐང་རྫོང་ལག་དང་ཀྲོང་
གསར་རྫོང་ལག་ མོང་སྐར་རྫོང་ལག་ཚུ་ནང་ཡོད།

ཀུར་སྟོད་ལ། འདི་ལུ་ཞག་སྐད་ཟེར་ཡང་སྐབ་ལེན། ལ་སྐད་འདི་སྐབ་མི་
ལུ་ཅེ་རྫོང་ལག་ནང་ཡོད།

ཀུར་སྐད་ལ། འདི་ལུ་ཅེ་མང་པའི་ལ། ཀུར་སྟོད་པའི་ལ། རྩོད་ཅག་ང་ཅག་
ལ་ཟེར་ཡང་ སྐབ་ལེན། ལ་སྐད་སྐབ་མི་འདི་ ལུ་ཅེ་རྫོང་
ལག་ མོང་སྐར་རྫོང་ལག་ བགྲིས་གཡང་ཅེ་རྫོང་ལག་ བགྲིས་
སྐད་རྫོང་ལག་ཚུ་ནང་ཡོད།

ཆ་སྤྱིང་པའི་ལ། ལ་སྐད་འདི་སྐབ་མི་ མོང་སྐར་རྫོང་ལག་ནང་ལུ་ཡོད།

ཚངས་ལ་ལོ། འདི་ལུ་ ཤར་ཕྱོགས་པའི་ལ་ཟེར་ཡང་སྐབ་ལེན། ལ་སྐད་
འདི་སྐབ་མི་བགྲིས་སྐད་རྫོང་ལག་ མོང་སྐར་རྫོང་ལག་ པལྱ་
དགའ་ཚེ་ལ་རྫོང་ལག་ བགྲིས་གཡང་ཅེ་རྫོང་ལག་ ལུ་ཅེ་
རྫོང་ལག་ བསམ་གུབ་ལྗོངས་མཁར་རྫོང་ལག་ཚུ་ནང་ཡོད།

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

བུམ་ཐང་དུར་པའི་ཁ། ལ་སྐད་འདི་ལུ་འབྲོག་སྐད་ཟེར་ཡང་སྐབ་པ་ཡིན། ལ་
སྐད་འདི་སྐབ་མི་བུམ་ཐང་རྫོང་ཁག་ནང་ཡོད།

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

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

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

སྟོ་པའི་ཁ། ལ་སྐད་འདི་ལུ་ ལྷག་པ་འགམ་སྡིང་པའི་ཁ་དང་ གོ་
ཡ་པའི་ཁ་ཟེར་ཡང་སྐབ་པ་ཡིན། ལ་སྐད་འདི་སྐབ་མི་
བསམ་ཕྱེ་རྫོང་ཁག་དང་ ལུ་ཁ་རྫོང་ཁག་ནང་ལུ་ཡོད།

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

སྟོ་མཚམས་པའི་ལ། ལ་སྐད་འདི་ ཤེར་པ། ཉ་མང། ལེབ་ཅ། ལེམ་བྲ།
རྒྱའི་གི་ལ་ཚུ་གི་སྒྱི་མིང་ཨིན། ལ་སྐད་འདི་སྐབ་མི་
བསམ་ཅེ་རྫོང་ལག། རྒྱ་ལ་རྫོང་ལག། གསར་སྤང་རྫོང་
ལག། དར་དཀར་ནང་རྫོང་ལག། ཕྱི་རང་རྫོང་ལག།
བསམ་གྲུབ་སྤོངས་མཁར་རྫོང་ལག་ཚུ་ནང་ཡོད།

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

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

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ ཏུས་རབས་༡༩༥༠པའི་ནང་ལུ་ དཔལ་འབྲུག་པ་རིན་
པོ་ཆེ་ཞབས་བྲུང་དག་དབང་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་ ཚོས་སྲིད་ལུགས་གཉིས་གྱི་
གཞུང་འགོ་བཙུགས་གནང་བའི་སྐབས་ རྒྱལ་ས་ལྷོ་བ་འདི་ སྤུ་ན་ལ་དང་
ཐིམ་ཕུག་ལུ་ ཆགས་གནང་མ་ལས་ ཞབས་བྲུང་རིན་པོ་ཆེའི་གསོལ་དཔོན།
གཟིམ་དཔོན། མགོན་གཉེར་གསུམ་གཅིག་འབྲུག་ མང་སྤྱིས་སྤྲད་པ་ ཉ་
མགོ་ཚོས་རྗེ་ཚེ་དབང་བལྟན་འཛིན། འབྲུག་གི་རྗེ་མཁན་ལྷི་རབས་དང་པ་
ལྷུང་སྐང་ལ་ཚོས་རྗེ་པད་དཀར་འབྲུང་གནས། སྤེ་སྲིད་དང་པ་ དགོན་འོབས་
ཚོ་ཚོས་རྗེ་ བལྟན་འཛིན་འབྲུག་རྒྱལ་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ས་ལྷོ་བ་ལུ་སྐབ་མིའི་ལ་
འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཞུང་ལ་སླེ་ ལག་ལེན་འཐབ་གནང་ཅུག་ རྒྱལ་ས་
ལྷོ་བ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཉ་ རྫོང་གཞིས་གར་ནང་ གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ལ་སྐད་
འདི་ རྒྱལ་ས་ལྷོ་བ་ལུ་སྐབ་པའི་ལ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་གནང་ནི་འདི་གིས་
ལ་འདི་གི་མིང་ལུ་ཡང་ རྫོང་ལ་ཟེར་བའི་ཐ་སྐད་དར་བྱབ་བྱུང་ཅུག་ དེ་ལས་

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

༡ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༧ ལོ་ལས་འགོ་བཙུགས་གནང་མིའི་ སྤྱི་ན་སྐབས་ཆེན་
སྐབས་ལུ་ སང་ཚོ་ཆེན་བརྒྱན་པོའི་དཔའ་ཚུལ་པ་ཚུ་ལུ་ གནང་སྟོལ་
ཡོད་པའི་དམག་གི་བཀོད་བྱུང་ཚོགས་གཏམ།

༢ འབྲུག་གི་རྗེ་མཁན་ལི་རབས་དགུ་པ་རྒྱལ་བ་ཤུག་རིན་ཆེན་གྱི་སྐབས་
དགེ་སློང་སུམ་དར་བཀྲིས་ཀྱིས་སྐུར་མིའི་སློབ་ལྷན།

༣ འབྲུག་གི་རྗེ་མཁན་ལི་རབས་༡༩པ་རྗེ་ཡོན་ཏན་མཐའ་ཡས་ཀྱི་གསུང་
བསྐུལ་སྟོན་གྱི་རིམ་པ་ རྫོགས་ལཱ་འབྲུགས་པའི་ལྷན་གྲུ་དང་
དགེ་ལེགས་འདོད་འཛོ།

༤ འབྲུག་གི་སྟེ་སྲིད་ལི་རབས་༣༧པ་བཀྲིས་དོ་རྗེའི་སྐབས་ མགར་ས་སླ་
མའི་ཕྱག་གཡོག་མེང་གེ་ལུ་ ཅང་ཡུལ་བུ་མོ་དགའ་ལེགས་མོ་གིས་
སྐུར་མིའི་སློབ་ལྷན།

༥ བྱ་དཀར་པ་པར་བསྟན་འཛིན་དང་ ཀྲོང་གསར་དཔོན་སློབ་དུང་
དཀར་རྒྱལ་མཚན་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་ པར་འཛིན་དཔའ་བྲུག་གིས་
སྐུར་མིའི་སློབ་ལྷན།

༤ རྒྱུ་ལོ་༡༩༠༥འི་ལོར་ ཁྲིང་གསར་དཔོན་སློབ་གོང་ས་ཚུན་དབང་ལྷུག་
རྒྱ་བོད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཁྲི་འགྲིག་ས་ལས་ལོག་འབྲོན་མ་ད་ རྒྱ་ལོའི་
ཚོ་དབང་པད་སློན་ཟེར་མི་གིས་ བསྐྱར་བའི་སློ་བེ་ཚུ་གར་ རྫོང་ཁའི་
ནང་ཡོད་མི་ཚུ་སྐྱབ་བྱེད་བཏུ་བལ་སྟེ་ཡོད།

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

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

རྫོང་ཁ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་སྐད་རིགས་ག་ར་གི་གཙོ་བོ་དང་
མཐའ་དབྱས་མེད་པའི་ རྫོང་ཁག་ཡོངས་ཀྱི་མི་སེར་ག་ར་ལུ་ བད་སྤོད་
ཚུགས་པའི་ཁ་ཅིག་ཨིནམ་ལས་བརྟེན་ འབྲུག་རྒྱལ་གསུམ་པ་ མངའ་བདག་
འཛིགས་མེད་དོ་རྗེ་དབང་ཕུག་མཚོག་གིས་ སྤྱི་ལོ་༡༩༥༡ ལས་ འབྲུག་
རྒྱལ་ཁབ་འདི་ འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་སྤེ་ འཇུག་བའི་སྐབས་ལུ་
རྫོང་ཁ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་ཉམས་གཙོ་བོ་ཅིག་སྤེ་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་
ཡིག་ལུ་དོས་འཛིན་དང་ རྒྱབ་བསྐྱབས་གནང་སྤེ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བྲི་དགོ་པའི་
སྤིད་བྱས་བཅུམས་ཏེ་གནང་ཡོད།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་འདི་ གཞན་དང་མི་འབྲ་བའི་ རྒྱལ་ཁབ་
ཀྱི་དོན་ཉམས་དང་ ལམ་སྲོལ་ག་ར་གི་གཞི་རྟེན་ཨིནམ་ལས་ རྫོང་ཁ་ཡར་རྒྱས་
གོང་འཕེལ་དང་ དར་ཁྱབ་གཏང་ནི་གི་སྤིད་བྱས་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་
དབང་རང་བཙན་སྲུང་སྐྱོབ་དང་། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་ སྐད་ཡིག་གཅིག་གིས་གོ་
བད་སྤོད་ཚུགས་པ་ད་ མི་མང་གཅིག་མཐུན་བཟོ་ནི་གི་ཕན་ཐབས་ཚུ་སྲོམ་སྤེ་
ཡོད་ནི་འདི་གིས་ མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་མངའ་བདག་ འཛིགས་མེད་
སེང་གོ་དབང་ཕུག་གི་ཞབས་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་འཆར་གཞི་ཚུ་ནང་ རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་དོན་འགྲུབ་དགོཔ་ཚུ་གི་སྤེ་ལས་ གཙོ་བོ་ཅིག་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་
ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྫོང་ཁ་འདི་ བདག་འཛིན་འཐབ་དགོཔ་དང་ ཚད་ལྡན་གྱི་
གོང་འཕེལ་དང་ དར་ཁྱབ་བཟོ་དགོ་པའི་བཀའ་ཁྱབ་ སྤྲིད་སྤྱི་སྤེ་གནང་སྤེ་
ཡོད།

ཚོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་བཟོ་ལུགས།

ཚོང་ཁ་ ཡིག་ཐོག་གི་ནི་གི་ལམ་སྲོལ་འགོ་བརྩམས་པ་དང་གཅིག་ཁར་ ཤེས་
རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁ་བྱུག་ལས་ སློབ་གྲྭ་ཁག་སོ་སོ་ལུ་ བཀའ་ནི་གི་སློབ་
དེབ་ཚུ་ ཚོང་ཁ་ནང་བཟོ་གནང་ཡོད་པ་མ་ཚད་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༡ ལོ་ལོར་
དཔེ་མཚན་མདོ་ཚེབ་སློབ་དཔོན་ བརྒྱ་ཚོ་དབང་གིས་ ཚོང་ཁའི་སྐད་བཤད་
རབ་གསལ་སྐུ་རེངས་དང་པོ་ཟེར་མི་གི་ ཡི་གུའི་སྦྱར་བའི་ལམ་སྲོན་ཅིག་
གསར་ཚུལ་མཛད་གནང་ཡི།

འཆར་གཞི་ལྷན་པའི་ནང་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུས་དང་བསྟུན་པའི་ རོན་
འགྲུབ་དགོཔ་ཚུ་གི་བྱུལ་ཁ་ལུ་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྟོག་པུ་
འབྲུག་གི་སྐད་ཡིག་དང་ ཚོས་དང་ལམ་ལུགས་ཚུ་སྲར་ལས་ལྷག་སྟེ་ བདག་
འཛིན་དང་གོང་འཕེལ་བཟོ་དགོ་པའི་སྲིད་བྱུས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
གཞུང་ཁ་ཚོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་འདི་ཡང་ དེ་ལས་ལྷག་སྟེ་ གོང་འཕེལ་དང་དར་
བྱུང་གཏང་དགོཔ་སྟེ་ ༡༩༥༦ ལོ་ལོ་ལས་ ཚོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་
གསར་བརྩམས་གནང་ཡི། དེ་ལས་ཚུར་ ཚོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་
ཁོངས་ལས་ ཚོང་ཁ་གོང་འཕེལ་དང་དར་བྱུང་གི་ལས་རིམ་ འདྲ་མི་འདྲ་མང་
རབས་ཅིག་བརྩམས་ཏེ་གནང་བའི་ བཤད་གསལ་ལས་ གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་
ཚོང་ཁའི་བརྟ་གཞུང་དང་ ཚོག་མཛོད་ཚུ་ཚོམ་སློག་འབད་དེ་ བཀའ་སྲེལ་
འབད་ནི་ལུ་ བརྩམས་ལུགས་བསྐྱེད་ཡོད།

ཚོང་ཁའི་བདེ་གཞུང་སྐྱོད་པའི་སྒྲིག་ཉེན་སྲིད་ཚུལ།

ཚོང་ཁའི་སྐྱོད་པའི་བདེ་གཞུང་འདི་སྒྲིག་པ་དེ་ ཡི་གུ་དང་སྐབ་ཀྱི་ཁྱེད་པ་བཞེན་
ས་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་སྐྱེ་ཉེན་ལ་སོགས་པའི་དག་ཡིག་ཚུ་དང་ ཚོང་ཁའི་ཡི་
གུའི་འཇུག་པ་ཚུ་ ཚོང་ཁའི་སྐྱོད་པའི་གསལ་སྒྲུ་དེས་དང་པོ་དང་བསྐྱེད་
ཏེ་ བཟོ་བཟོམ་ཞིན། དེ་གུ་ ཚོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་ནང་འཇུག་པ་ཡོད་རུང་
འཇུག་ཚུལ་གྱི་རིམ་པ་ ཉེ་མ་ཁ་གསལ་བཀོད་དེ་མེད་མི་ཚུ་ དེས་ནངས་
པའི་སྐད་ཡིག་རིག་པའི་ ལམ་ལུགས་དང་བསྐྱེད་ཏེ་བཀོད་ཡོད།

ཚོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་ཐོག་ལས་ བདེ་སྐྱོད་འབད་མི་གི་དཔེ་གཞུང་འདི་ ཚོང་
ཁའི་ཚོད་སྐྱོད་ཡིག་ཐོག་སྐྱོད་ཚུལ་གྱི་སྐྱོད་པ་གསལ་བའི་སྐྱོན་མེ་བཟུམ་ཅིག་
ཞིན་ལས་ འདི་ནང་ལུ་ ཚོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་དོ་སྤོད། སྐྱོད་པའི་ཀྱི་
གནད། མིང་ཚིག་བཟོད་པའི་རྣམ་གཞག་ རྣམ་དབྱེ་དང་ཚིག་སྤྲད་ཀྱི་འཇུག་
ཚུལ། བདེ་སྐྱོད་ཀྱི་འཕྲོས་དོན་དང་བཅས་ ལེ་ལུ་ལྷའི་ནང་འཁོད་ལུ་ ཚོང་
ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་འཇུག་ཚུལ་ཆ་ཚང་ཚང་ལྟན་གྱི་ བདེ་གཞུང་ཅིག་སྤེ་
བཀོད་དེ་ཡོད།

ཚོག་དོན་ཚུ་གི་དོགས་སེལ།

༡༽ གཞུང་འདི་ནང་ལུ་བཀོད་མིའི་དཔེར་བཅོམ་ཚུ་ ཟབ་པ་སྟོང་པ་ཉིད་དང་
རྒྱ་ཆེ་བ་ས་དང་ལམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཚུ་དང་ སྐྱ་ཚད་གསལ་རིག་ལ་
སོགས་པའི་ རིག་གཞུང་གི་བཅོམ་དོན་ཚུ་ལུ་ གཙོ་བོར་མ་བཏོན་མི་
འདི་ཡང་ རྫོང་ཁའི་བརྟ་གཞུང་འདི་ ལས་དང་པོ་པར་ཟ་ཁ་འཕུང་ཁ་
ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོ་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་བལྟ་སྟེ་
དཔེར་བཅོམ་ཚུ་ཡང་ ཉེ་འཁོར་གནས་སྤངས་དང་ མི་སྡེའི་ནང་ ཉིན་
བསྟར་བཞིན་ཏུ་ཁ་སྐབ་དགོ་པའི་ཚོག་དོན་ཚུ་ལུ་ གཙོ་བོར་བཏོན་
ཏེ་ཡོད།

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

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

༤༽ མཇུག་ལུ་ བརྟ་སྦྱོར་གྱི་ འཕྲོས་དོན་ འབྲེལ་ཚོག་དང་འབད་

དང་སྤྱི་གོ་སྤྱོད་ལས། བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡན་ལག་བརྒྱུ་ཅིག་སྤྱི་ ཚོགས་
མཚམས། དོན་མཚམས། མགོ་རྒྱུ། ཚོགས་ཤད་ཀྱི་སྤྱོད་ལས་དཔེ་
བརྗོད་དང་བཅས་བཀོད་དེ་ཡོད།

ཇོང་ཁའི་བདེ་གཞུང་ ལྷན་སྤྱོད་སྤྱང་བའི་སྤྱོད་མེ་འདི་ ལེ་ལུ་ལྷའི་ནང་འཁོད་ལུ་
འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ ཇོང་ཁའི་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་
ཆ་ཚང་ཅིག་སྤྱི་བཀོད་དེ་ཡོད། འདི་གིས་ ཇོང་ཁའི་བདེ་དོན་སྤྱོད་ལེན་དང་
འབྲི་རྩེ་ལ་འབད་ནི་ལུ་ རྒྱལ་མཐུན་ཀྱི་ ཡི་གུའི་སྤྱོད་བ་མཐེལ་ཕྱིན་ཀྱི་ཞབས་
ཉོག་འགྲུབ་སྤྱི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་ལཱ་ཉམས་སྲུང་གི་སྤྱོད་ལས་ རང་དབང་
ཡུན་གནས་ཀྱི་ཕན་ཐབས་ རྒྱ་མ་རྒྱུང་བར་འབྱུང་རྒྱུ་ལཱ་ལུ་འདི་དེ་སྤྱོད་ཡོད།

ལེབ་དང་པ། རྫོང་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་རྣམ་བཤད།

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

༡ རྫོང་ལའི་ལ་སྐད།

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

དེ་ཡང་ ད་ཅེས་རྫོང་ལ་ཟེར་བའི་ འབྲུག་པའི་སྐད་ཡིག་འདི་ སྤྱི་ལོ་མ་ཐོན་
པའི་གོང་གི་ ཏུས་རབས་ ༤ པ་དང་ ༥ པའི་ནང་ལས་ར་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་
ནང་དར་ཏེ་ཡོད་པའི་སྐད་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ཏེ་མ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་
བཙུན་ལྷན་འདས་ ཞལ་བ་ལུགས་པའི་བསྐྱང་གི་ སྐད་རིགས་ཆེན་པོ་བཞིའི་
ནང་གི་ སྤ་ཀྱི་ཏེ་རང་བཞིན་པལ་པའི་སྐད་ཀྱི་གངས་སུ་རྒྱུད་པའི་སྐད་རིགས་
ཅིག་ཡིན།

རྫོང་ལའི་ངག་གཤིས་ནང་ལུ་ ཡོངས་གྲགས་སྡེ་ཡོད་པའི་ལ་དོན་གི་རྒྱེན་གྱི་
དང་ལུ་ ར་ལ་སོགས་པ་ ཏེ་མ་ ཞང་ལུང་གི་གཡུས་ཁར་བྱོན་མི་བོན་གི་སྟོན་
པ་གཤེན་རབ་མི་བོ་ཆེའི་ ཏུས་སྐབས་ལས་རྒྱུར་ དར་ལྱབ་བྱུང་བའི་ ཞང་
ལུང་སྐད་ཀྱི་དག་ཡིག་ནང་ལས་འཐོན་ནི་ཡོད་པ་མ་ཚད་ དེ་བསྐྱང་གི་བོན་གི་
མིང་ཚིག་འདྲ་མི་འདྲ་རྒྱ་ཡོད་པའི་ ལྷ་གསོལ་བོན་གསོལ་རྒྱུ་ཡང་ འབྲུག་
རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ད་སྟོན་པར་ན་ རྫོང་ ལའི་ནང་དར་ལྱབ་ཆེད་ཀྱི་སྡེ་ཡོད།

སྟག་པར་དུ་ བོད་ལུ་དུས་རབས་ ༥ པ་དང་ ༧ པ་ ༡༡ པ་རྒྱ་ནང་
རིམ་པ་བཞིན་དུ་ ཚོས་རྒྱལ་གྱི་སྲོང་ལྷེ་ལུ་བཅོན་དང་ མངའ་བདག་གི་རལ་པ་
ཅན་ ལྷ་སྐུ་མ་ལེ་ཤེས་འོད་ཚུ་གིས་ སྲ་ཕྱི་བེངས་རིམ་གསུམ་རྒྱུན་ཚོད་ སྐད་
གསར་བཅད་ཀྱིས་གཏམ་ལ་ཕབ་པའི་བརྟ་གསར་གྱི་ཚོས་སྐད་ལུ་ གྱི་དང་
འགྲོ་བེར་མི་རྒྱ་ སློན་གོང་ལས་ཡོད་པའི་བརྟ་རྙིང་གི་ཁ་ གྱི་དང་འགྲོ་བེར་
སྐབ་སྲོལ་ཡོད་མི་རྒྱ་ ཇོང་ཁའི་ནང་ ད་ལྟོ་ཡང་སྐབ་སྲོལ་ཡོད་མི་འདི་གིས་
ཇོང་ཁའི་དེ་ དུས་དང་སྐབ་ལས་ར་ དར་བའི་ཡུལ་སྐད་རྙིང་པ་ཅིག་ཨིན་པའི་
སྐབ་བྱེད་སློན་རྒྱལ་སའི་ཨིན།

ཇོང་ཁའི་དེ་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ འོ་སྲོང་ཕྲག་དང་སྲོང་ཕྲག་གི་གོང་
ལས་ཡོད་པའི་ ཁ་ཅིག་ཨིན་རུང་ དུས་ཡུན་རིང་མོའི་བར་ན་ལུ་ ཁ་སྐབ་ནི་
དེ་རམ་གཏོགས་ ཁ་སྐད་ཡིག་ཐོག་ལུ་ བྱིན་གི་ལམ་སྲོལ་མ་དར་བས།

༡ ཇོང་ཁའི་ཡི་གུ།

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

ཇོང་ཁའི་ཡིག་ཐོག་ལུ་བྱིན་གི་ལམ་ལུགས་འདི་ ཉེ་མ་དུས་རབས་བདུན་པའི་
ནང་ བོད་སྐུལ་པའི་ཚོས་རྒྱལ་སྲོང་བཅོན་སྐུམ་པའི་ཚོས་སློན་ བུ་མི་སམ་སྟོ་
༧་གིས་ རྒྱ་གར་གྱི་ རྟེ་མ་རྒྱ་གར་འདི་ཡི་གུ་ལུ་དཔེ་བལྟ་སྟེ་ ཚོས་སྐད་གྱི་ཡི་

གྲུ་འབྲི་སྲོལ་འགོ་བརྩམས་པའི་ཤུལ་ལས་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་དར་རྒྱལ། དེ་
འབད་ནི་འདི་གིས་ རྫོང་ཁ་ཡིག་ཐོག་འབྲི་ལུགས་ ཚོས་སྐད་དང་འབྲམ་མ་
ཚད་ ཡིག་བཟོ་འདི་ཡང་ རྒྱ་གར་གྱི་རྩེ་མ་རྒྱ་གར་འི་ཡིག་རིགས་སྟེ་བཙུམ་
ཡིན།

༣ ཡི་གའི་བཟོ་རྩལ།

རྫོང་ཁའི་ཡི་གུ་ལུ་ ལྷོ་ཡིག་ཟེར་ བཟོ་གས་ཡིག་དང་ དབྱ་ཅན་ཟེར་
ཚུགས་ཡིག་ཅིག་དང་ ལྷམ་པ་མ་འབྲམ་གཉིས་ཡོད།

མཚོ་གས་ཡིག་འདི་ རུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་ འབྲུག་བུམ་ཐང་གི་ རྒྱལ་
པོ་སིན་རྩེ་རུ་ལོ་གི་སྐབས་ལུ་ གྲུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་བུམ་ཐང་སྐྱེ་རྒྱུ་ལུ་ ཕྱོན་
ཐངས་གཉིས་པའི་སྐབས་ ཕུག་ལུ་མི་ལོ་རྩ་བ་ལྷན་མ་རྩེ་མང་གིས་བརྩམས་
གནང་རྒྱལ། དེ་ཡང་ བཀའ་ཐང་གསེར་ཐང་ ལེ་ལུ་བརྒྱད་ཅུ་པའི་ནང་། རྒྱ་
ཚོས་བོད་ལུ་སྦྱར་མ་ད་ འབྲུག་ལས་ཤོག་ཀྱ་ལེན་ཡོད་ཚུལ་ཐོན་མ་བཞིན་དུ་
ཤུལ་མར་དེའི་རིན་གསོ་ལུ་ ལྷན་མ་རྩེ་མང་ཡི་གའི་སྲོལ་བཙུགས་པར་བཏང་
སྟེ་ བུམ་ཐང་སྐྱེ་རྒྱུ་ལུ་བརྩམས་རུག་ མཚོ་གས་ཡིག་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་
ཁབ་ནང་ཡི་གུ་ དར་བའི་ཉེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་མ་མ་ཚད་ ཡི་གུ་འདི་ འབྲུག་
རྒྱལ་ཁབ་རྒྱུམ་གཅིག་ནང་མ་གཏོགས་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གཏེ་ལུ་ཡང་འབྲི་
སྲོལ་མེད་པ་ལས་ འདི་ལུ་ ལྷོ་ཡིག་ཟེར་བའི་མིང་ཡང་དར་བྱུབ་སོང་རུག།

མཚོ་གས་ཡིག་དར་ཏེ་ ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྲག་ ༣ དེ་ཅིག་སོང་བའི་ཤུལ་ལས་
ཚུགས་ཡིག་འདི་ དར་རྒྱལ། ཚུགས་ཡིག་འདི་ལུ་དབྱ་ཅན་ཟེར་ཡང་སྐབས་

ཨིན། ཚྭགས་ཡིག་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དར་ཞིན་མ་ལས་ འབྲུག་མི་
 ལག་རྩལ་མཁས་པ་རྩ་གིས་ གསར་གཏོད་འབད་དེ་ འབྲུག་པའི་རྩ་གས་
 ཡིག་ཟེར་ བོད་ཀྱི་རྩ་གས་ཡིག་དང་ ཡིག་བཟོ་དུམ་ག་རེ་མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་
 པར་ཡང་ཚགས་ཏེ་ཡོད། འབྲུག་ལཱ་རྩ་གས་ཡིག་དང་ མཚོགས་ཡིག་གཉིས་
 ཀྱི་བར་ན་ལས་ མཚོགས་རྩ་གས་མ་ཟེར་མི་ཅིག་ཡང་དར་ཁྱབ་བྱུང་སྟེ་ཡོད་
 རུང་ ད་རེས་ནངས་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་སྒོལ་མེད་པ་ལས་ འོག་ལཱ་རྩ་གས་
 ཡིག་དང་ མཚོགས་ཡིག་གཉིས་ཀྱི་ གསལ་བྱེད་དང་དབྱངས་ཀྱི་ཡིག་
 གཞུགས་དཔེ་བཀོད་དེ་ཡོད།

ཀ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གུ།

ཀ།	ཁ།	ག།	ང།	ཅ།	ཆ།	ཇ།	ཉ།
ཀ།	ཁ།	ག།	ང།	ཅ།	ཆ།	ཇ།	ཉ།
ཉ།	ཐ།	ད།	ན།	པ།	ཕ།	བ།	མ།
ཉ།	ཐ།	ད།	ན།	པ།	ཕ།	བ།	མ།
ཙ།	ཚ།	ཛ།	ཛྷ།	ཞ།	ཟ།	འ།	ཡ།
ཙ།	ཚ།	ཛ།	ཛྷ།	ཞ།	ཟ།	འ།	ཡ།
ར།	ལ།	ཤ།	ས།	ཌ།	ཡ།	ཤ།	ཧ།
ཉ།	ལ།						
ཉ།	ལ།						

ཁ དབྱངས་གྱི་ཡི་གེ།

ཨ།	ཨུ།	ཨ།	ཨོ།
ཨི།	ཨུ།	ཨེ།	ཨོ།
གི་གྲ།	ཞབས་གྲ།	འགྲོང་གྲ།	ན་འོ།

ཅ ཡི་གེའི་ཕྱག་རྒྱུན།

ཡི་གེའི་རིག་ཅུལ་འདི་ ཉེ་མ་འཕྱོན་མིའི་མཁམ་དབང་ཚུ་བརྒྱུད་དེ་ ཅུས་
 རབས་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་ལས་ དགོ་འདུན་གྱ་ཚང་གི་གྲ་པའི་སྡེ་ལས་ ཅུང་
 ཡིག་རྟ་མགོན་དབང་རྒྱལ་དང་ བུམ་ཐང་ཚོས་རྗེ་ དག་དབང་བསོད་ནམས་
 ཚུ་གི་ཕྱག་རྒྱུན་ལས་ འབྲུག་ལུ་བཟོགས་ཁ་ཐུག་ལུ་ དར་བྱུང་སྐྱོམ་སྡེ་བུང་
 ལུག་ ཅུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་ འབྲུག་རྒྱལ་རིམ་ཕྱོན་ཚུ་གི་བཞུགས་
 གནས་གཙོ་བོ་ འབྲུག་ཤར་ཕྱོགས་བུམ་ཐང་ཁ་ཐུག་ཨིནམ་ལས་བརྟེན་
 སློབ་དཔོན་འགངས་ཚེན་སོགས་གྱི་ཕྱག་རྒྱུན་ལས་ ཡི་གེའི་འདུ་བྱེད་ལ་
 མཁམ་པའི་མི་རིགས་ ས་གནས་དེ་ཁ་ལས་པར་ མང་སྲུ་དར་བྱུང་སོང་ལུག་

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༦༡ ལས་ རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་འཆར་གཞིའི་ལས་རིམ་འགོ་
 བཅུགས་པ་ད་ རིག་གཞུང་སློབ་གྲྭ་ རྒྱལ་ས་ཐིམ་ཕུག་སེམས་རྟོགས་ཁར་
 བཅུགས་ཏེ་ སློབ་དཔོན་པར་ཚེ་དབང་དང་ སློབ་དཔོན་ལོ་རྒྱུ་དབང་ལུག་ཚུ་
 གི་ཕྱག་རྒྱུན་ལས་ རྫོང་ཁག་ཆམ་ཉམ་མའི་སློབ་གྲྭ་ནང་ ཡི་གེའི་མཁོགས་
 ཚུ་གས་གཉིས་གྱི་ རིག་ཅུལ་དར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་བསྐྱེད་ཡོད་པ་མ་ཚང་
 འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པའི་སྐབས་ལས་ ཚོས་སྡེ་སྡེར་ལས་ལྷག་སྡེ་ གོང་འཕེལ་

བཏང་གནང་སྟེ་ དགེ་འདུན་གྲྭ་ཚང་གིས་གཙོས་པའི་ཚོས་སྡེ་ཚུ་ནང་ བཤད་
སྐབས་སློབ་གྲུབ་སྡེ་མངར་བས་བརྟུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ ད་རེས་ནངས་པར་ དེ་
ཚུ་ནང་ལས་ ཡིག་རྩལ་དར་བྱུང་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཏུ་ཡོད།

ཡི་གུ་ཚུགས་ཡིག་དང་ མཚོགས་ཡིག་གཉིས་ལས་ མཚོགས་ཡིག་འདི་
འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ཡི་གུ་ཨིན། སྤྱིར་བཏང་ ཚོས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་
མང་སུ་ཅིག་ཚུགས་ཡིག་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཨིན། གཏང་ཡིག་ལ་སོགས་པ་
གཞན་ག་ར་ མཚོགས་ཡིག་འདི་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཨིན། འབྲུག་པ་རང་
གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡི་གུ་དོ་མ་འདི་ མཚོགས་ཡིག་འབད་མ་ལས་ རང་
གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བྱད་ཚོས་དང་ རོ་རྟུགས་ཚུ་ མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་
མཚོགས་ཡིག་གི་འབྲི་སློབ་འདི་ ཉམས་མ་བརྟུག་པར་བདག་འཛིན་འཐབ་
སྟེ་ དར་བྱུང་གཏང་དགོས་འདི་ ག་ཅི་དེ་ཅིག་གལ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཨིན་མོ།།

སྡེ་ཚན་གཉིས་པ། སྐྱུར་བྱ་ཡི་གཏའི་རྣམ་གཞག

༡ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ།

ཡི་གེ་སིལ་བུ་ མང་དུ་འདུས་པ་ལས་མིང་། མིང་མང་དུ་འདུས་པ་ལས་ཚིག་
 ཚིག་མང་དུ་འདུས་པ་ལས་བརྗོད་པ། བརྗོད་པ་མང་དུ་འདུས་པ་ལས་
 སློགས་བམ་གྱི་ཕུང་པོ་སྐྱབས་ཡིན། ཡི་གེ་སིལ་བུ་ལས་དང་པ་ གསལ་བྱེད་
 ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་སྐྱམ་ཅུ་རྒྱུང་པའམ་ ཚིག་སློགས་དང་གཅིག་ཁར་ དོན་སོ་སོར་
 ལྟོན་ཚུགས་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

༡ རྒྱུང་པའི་ཡི་གེ།

རྒྱུང་པ།	མིང་ཚིག་སྐྱབས་ཚུལ།	རྒྱུང་པ།	མིང་ཚིག་སྐྱབས་ཚུལ།
ཀ།	ཀ་ར།	ད།	ད་ཤེས།
ཁ།	ཁ་ག།	ན།	ན་ཚོད།
ག།	ག་ཉ།	པ།	པ་ལང།
ང།	ང་ར།	ཕ།	ཕ་མ།
ཅ།	ཅ་ལ།	བ།	བ་མོ།
ཆ།	ཆ་གཅིག	མ།	མ་ཀྲམ།
ཇ།	ཇ་ཤིལ།	ཙ།	ཙ་པ།
ཉ།	ཉ།	ཚ།	ཚ་གུང།
ཏ།	ཏ་པ།	ལ།	ལ་པ།
ཐ།	ཐ་ཆད།	ཕ།	ཕ་རྒྱུང།

ཕྱིར་ཁའི་བརྗེ་གཞུང་ལྷན་པའི་ཚོན་མེ།

ཞ།	ཞ་ཚི།		ཡ།	ཡ་ལུང།
ཟ།	ཟ་ནི།		ཤ།	ཤ་ཚ།
འ།	འ་དོམ།		ས།	ས་ཚ།
ཡ།	ཡ་མེད།		ཉ།	ཉ་ལམ།
ར།	ར་དོ།		ཙ།	ཙ་མ།

༡ དབྱངས་ཀྱི་ཡི་གེ།

དབྱངས་ཀྱི་ཡི་གེ་ ཨ། ཉ། ཨ། ཨོ་བཞི་ཨིན། དེ་ལུ་ སྒྲི་གེ་ ཞབས་གྲུ་
 འཕྲེད་གྲུ་ བ་རོ་བེར་སྐབཔ་ཨིན། དེ་ཚུ་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་མིང་གཞིའི་ཡི་
 གྲུ་སྐུམ་ཚུ་ལུ་སྐྱར་ཚུ་ལ། དཔེར་ན།

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

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷུང་བའི་སྐོར་མེ།

ད།	དེ།	འ།	དེ།	དོ།
ག།	གེ།	ཉ།	གེ།	གོ།
པ།	པེ།	མ།	པེ།	པོ།
ས།	སེ།	མ།	སེ།	སོ།
བ།	བེ།	ཤ།	བེ།	བོ།
མ།	མེ།	ཤ།	མེ།	མོ།
ཙ།	ཙེ།	ཙ།	ཙེ།	ཙོ།
མ།	མེ།	མ།	མེ།	མོ།
ཎ།	ཎེ།	ཎ།	ཎེ།	ཎོ།
ཐ།	ཐེ།	ཐ།	ཐེ།	ཐོ།
ཟ།	ཟེ།	ཟ།	ཟེ།	ཟོ།
འ།	འེ།	འ།	འེ།	འོ།
ཡ།	ཡེ།	ཡ།	ཡེ།	ཡོ།
ར།	རེ།	ར།	རེ།	རོ།
ལ།	ལེ།	ལ།	ལེ།	ལོ།
ཤ།	ཤེ།	ཤ།	ཤེ།	ཤོ།
ས།	སེ།	ས།	སེ།	སོ།
ཏ།	ཏེ།	ཏ།	ཏེ།	ཏོ།
ཨ།	ཨེ།	ཨ།	ཨེ།	ཨོ།

5ན་གསལ།

1 གོང་ལུ་ གསལ་ལྗེད་རྒྱུ་ལའི་གྲུ་ དབྱངས་བཞི་སྦྱར་ཚུལ་ལས་
རིགས་འགྲེལ་ཏེ་ འདོགས་ཚན་ མགོ་ཚན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་དང་། དེ་རེ་
རེ་ལུ་ རྗེས་འཇུག་ཚན་དང་ ཡང་འཇུག་ཚན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་ཡང་
དབྱངས་ཡིག་བཀལ་ཏེ་ རྗེད་སྦྱོར་བཏོན་ཤེས་པ་འབད་དགོ།

2 སྦྱིར་བཏང་ཚུག་བར་གཅིག་ནང་གི་ ཡིག་འབྲུ་ལུ་ ཡི་གུ་ག་དེམ་ཅིག་
ར་ཡོད་རུང་ དེ་ནང་དབྱངས་ཡིག་གཅིག་ལས་བཀལ་ཏེ་མ་ཐོབ་པ་
ཨིན། དེ་འབད་མཇུག་ མིང་མཐའ་བསྐྱབ་བའི་ཡི་གུ་ དཔེར་ན། ཁོ་ནི་
མི་རུག་ ངོ་ལྷོ་དེ་ཅི། དཀར་པོ་མེན་པར་སེར་པོ་ཨིན་མས། ཁོ་འི་ཡོན་
ཏན་བཙོང་ནི་མི་བཏུབ། ཟེར་མི་ཚུ་ ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལུ་ དབྱངས་
གཉིས་ཡོད་པ་བཟུམ་མཐོང་རུང་ དེ་ཚུ་དཔེར་ན། ཚོས་སྐད་ནང་འབྲི་
སྲོལ་ཡོད་པའི་ བེའུ། ཀེའུ། རེའུ། མིའུ་ཟེར་མི་ཚུ་བཟུམ་ རིམ་པ་
བཞིན་རུ་ ཁོ་ནི། ངོ་ནི། དཀར་པོ། སེར་པོ། ཁོ་ཡི། བཙོང་ནི་
ཟེར་བའི་མིང་མཐའ་ བློ། པོ། ཡི་ཚུ་ རྗེད་ཁའི་ངག་གཤིས་དང་
འཁྲིལ་ཏེ་ ཚུག་བར་གཅིག་ནང་བསྐྱབ་ལྟེ་ བྲིས་བྲིས་མ་གཏོགས་
སྦྱིར་བཏང་ ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལུ་ དབྱངས་གཉིས་མི་འཐོབ།

3 འདོགས་ཚན་གྱི་ཡི་གུ།

ག ཡ་འདོགས་ཚན།

གསལ་ལྗེད་ཀྱི་ཡི་གུ་སྦྱར་ཚུ་པོ་འི་སྦྱོར་ལས་ ཀ། ཁ། ག། ར། ལ།
བ། མ། ཡིག་འབྲུ་བཏུན་ལུ་ འདོགས་ཚན་ཡ་བཏགས་འཇུག་པའི་
ཐོབ་ལམ་ཡོད། དེ་ལུ་ཡང་ སྦོན་འཇུག་ རྗེས་འཇུག་དང་ ཚོག་

ཕྱོགས་གང་རུང་སྐྱབས་པ་ད་ བརྗོད་དོན་མ་འདྲམ་མེ་ མོ་མོ་སྐྱེ་སྐྱོན་ནི་
ཡོད། དཔེར་ན།

ཡ་འདོགས་ཅན།	མིང་ཚིག་སྐྱབས་ཚུལ།
ཀྱ།	བཀྱག
ཉ།	ཉམོད།
གྱ།	གྱང་ཁྱིམ།
ཕ།	ཕྱི་མང།
མ།	མུགས་མ།
བ།	བྱག
ལ།	ལྷ་ངན།

ཁ ར་འདོགས་ཅན།

གསལ་བྱེད་སྐྱབས་ཚུལ་སྐྱེ་ལས་ ཀ། ཁ། ག། ཉ། མ། ད། བ། བྷ། མ། ཙ། ཐ། ག། ཉ། བཅུ་བཞི་ལུ་ ར་བཏགས་འཇུག་པའི་
ཐོབ་ལམ་ཡོད། དེ་མེ་མེ་དང་ དེ་ལུ་སྐྱོན་འཇུག་ རྗོལ་འཇུག་དང་ཚིག་
ཕྱོགས་གང་རུང་སྐྱབས་པ་ད་ བརྗོད་དོན་མ་འདྲམ་མེ་ མོ་མོ་སྐྱེ་སྐྱོན་ནི་
ཡོད། དཔེར་ན།

ར་འདོགས་ཅན།	མིང་ཚིག་ སྐྱབས་ཚུལ།	ར་འདོགས་ཅན།	མིང་ཚིག་ སྐྱབས་ཚུལ།
ཀ།	བཀྱ་ཤིས།	ག།	ག་སྐྱིག
ཉ།	ཉམོ་	མ།	མེ་མ།

མོང་ཁའི་བརྗེ་གཞུང་ཕྱང་ཁའི་རྫོན་མེ

མ	མིག་ལྟམ།	མ	མམ་བེ།
མ	མ་རྟམ།	མ	མམ་རྟམ།
མ	མེ་མོ།	མ	མ་བ་མ།
མ	མ་མོ།	མ	མས།
མ	མ་མོ་མ།	མ	མིལ་རྟམ།

ག ལ་འདོགས་ཅན།

གསལ་བཅེད་སྐུམ་ཚུའི་སྐུ་ལས་ ཀ། ག། ཁ། ག། ཁ། ལ། ལྷག་ལུ་
 ལ་བཏགས་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་ཡོད། དེ་དེ་དེ་གིས་དང་ དེ་ཚུ་ དབྱངས་
 དང་ཚིག་གོགས་གང་ལུང་སྐུར་མ་ད་ བཟོ་དེ་ན་མོ་མོ་དེ་སྐྱོན་ནི་ཡོད།
 དཔེར་ན།

ལ་འདོགས་ཅན།	མིང་ཚིག་སྐུབ་ཚུལ།
ག	ག
ག	ག་ཚི
ག	གས།
ག	གས།
ག	གུང་མ།
ག	ག་མེ།

ང མ་འདོགས་ཅན།

གསལ་བཅེད་སྐུམ་ཚུའི་སྐུ་ལས་ ཀ། ཁ། ག། ཏ། ད། མ། ལ། ཟ། ཟ།
 ཟ། ལ། ག། ལ། ཏ། བཟུགས་ལུ་ མ་རྟམ་གྱི་ཐོབ་

ལམ་ཡོད། དེ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གིས་དང་ དེ་ལྟ་རྒྱུ་འཇུག་དང་
 དབྱངས་ དེ་ལས་ ཚིག་གོགས་གང་ཅུང་སྐྱུར་མ་དུ་ བརྗོད་དོན་མ་
 འདུམ་རེ་སོ་སོར་སྒྲིན་ནི་ཡོད་པའི་དཔེར་བརྗོད་ཡང་།

མ་འདོགས་ཅན།	མིང་ཚིག་སྐྱབ་ཚུལ།
ཀ།	ཀ་ལས།
ཁ།	ཁ་ཉ།
ག།	ག་དོར།
ཉ།	ཉ་སྒྲིལ།
ད།	དངས་ཚུ།
ཚ།	ཚ་ལྷག།
ལ།	ལ་མོ།
ཟ།	ཟོ་ཆག།
ར།	ར་དུང།
ལ།	ལ་བ།
ཤ།	ཤ་འོད།
ས།	ས་སྒྲི།
ཉ།	ཉ་གས།

བརྟ་གསོ།

རྫོང་ཁའི་སྐབས་ལུ་ གསལ་བྱེད་རྒྱུ་ལུ་ མ་ཟུར་ཐོབ་མི་བཅུ་གསུམ་
 རྒྱུ་མ་གཅིག་ལས་བཀལ་ཉེ་མེད་རུང་ ཉ་དང་ཅ་གཉིས་ལུ་ མགོ་ཅན་ཡོད་
 པའི་སྐབས་སུ་མ་ཟུར་འཐོབ་ནི་དང་ ག་དང་མ་ལུ་འདོགས་ཅན་སྐྱུར་བའི་

ཇ།	ཇེ་མཁའ་ན་པོ།
ཉ།	ཉིང་མ།
ཉ།	ཉ་བབས།
ད།	དར་དོ།
མ།	མཁའ་ཚོ།
པ།	པ་སྐབས།
མ།	མང་ས།
ཙ།	ཙ་བ།
ཇ།	ཇམ།

ཁ ལ་མགོ་ཙན།

གསལ་བྱེད་སྐུམ་རྩའི་སྐྱ་ལས་ ཀ། ག། ད། ཙ ཇ། ད། པ།
 པ། ཉ། བརྩ་ལུ་ ལ་མགོ་འཕོབ། དེ་ལྟེ་ལྟེ་གིས་དང་ དེ་ལུ་དབྱངས་
 དང་ཇེས་འཇུག་ ཚིག་གོ་གསལ་གང་རུང་སྐྱུར་མ་དང་ བརྗོད་དོན་མ་
 འདྲམ་མོ་མོར་སྟོན་ནི་ཡོད། དཔེར་ན།

ལ་མགོ་ཙན།	མིང་ཚིག་སྐྱུར་རྩུལ།
ག།	གྲོད་མ།
ག།	གྲང་ལུ།
ལ།	ལུ་བརྩ།
ལ།	ལུགས།
ལ།	ལུགས།

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

ག ས་མགོ་ཕན།

གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཕུའི་སྐྱ་ལས་ ཀ། ཀ། ཅ། ཉ། ཏ། ཏ། ཏ། ཏ། ཏ། ཏ།
 ཏ།
 ཏ།
 ཏ།
 ཏ།

ས་མགོ་ཕན།	མིང་ཚིག་སྐྱབ་ཚུལ།
ཀ།	ཀལ།
ཀ།	ཀལ།
ཀ།	ཀལ་ལོང།
ཀ།	ཀལ་ལོ།
ཀ།	ཀལ་ལོ།
ཀ།	ཀལ་ལོ།
ཀ།	ཀལ་ལོ།
ཀ།	ཀལ་ལོ།
ཀ།	ཀལ་ལོ།
ཀ།	ཀལ་ལོ།

སྐྱེ།	སྐྱེན།
སྐྱེ།	སྐྱེལ་བ།

བརྟ་གསོ།

རྫོང་ཁའི་གསལ་བྱེད་སྐྱེ་ཅུ་ལུ་ འདོགས་ཚན་དང་མགོ་ཚན་ཐོབ་
 ལུགས་ སྐྱབས་ཅིག་ལུ་རྟ་གོ་རྒྱལ་པའི་དོན་ལུ་ གཤམ་གསལ་
 ཤོག་ཁམ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད།

རྒྱུང་བ།	འདོགས་ཚན།				མགོ་ཚན།		
	ཡ།	ར།	ལ།	ཤ།	ར།	ལ།	ས།
ཀ།	°	°	°	°	°	°	°
ཁ།	°	°		°			
ག།	°	°	°	°	°	°	°
ང།					°	°	°
ཅ།						°	
ཆ།							
ཇ།					°	°	
ཉ།				°	°		°
ཏ།		°			°	°	°
ཐ།		°					
ད།		°		°	°	°	°

ཕྱིད་ཁའི་བརྗེ་གཞུང་ལྷན་ཁའི་ཚོན་མེ།

འ།		༠			༠		༠
ང།	༠	༠				༠	༠
ཅ།	༠	༠					
ག།	༠	༠	༠		༠	༠	༠
མ།	༠	༠			༠		༠
ཙ།					༠		༠
ཐ།				༠			
ཏ།					༠		
ཛ།				༠			
ཎ།					༠		
ཞ།							
མ།							
ཡ།			༠	༠			
ལ།					༠		
ཤ།		༠		༠			
ས།		༠	༠	༠			
ཉ།		༠		༠		༠	
ཞ།							
༣༠	ཉ	༡༤	༤	༡༣	༡༢	༡༠	༡༡

༥ སློབ་འཇུག

སློབ་འཇུག་གི་ཡི་གེ་གྲུ་ཟེར་མི་འདི་

གཤམ་ ད། བ། མ། འ་དང་ལྷ་ཨིན།
 དེ་ཚུ་ མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ཚུ་གི་སློབ་མར་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ སློབ་
 འཇུག་ཟེར་སྐབས་ཨིན། སློབ་འཇུག་གི་ཡི་གེ་འདི་ གསལ་བྱེད་སུམ་
 ཅུའི་སྐྱེ་ལས་ སྐྱ ལ། ལ། ཉ། ཨ་དང་ ལྷ་མ་གཏོགས་ གཞན་
 ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་ཅུ་ལྷ་ལུ་ རང་རང་ སོ་སོའི་ཐོབ་ལམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་
 འཇུག་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

༧ སློབ་འཇུག་གའི་འཇུག་ཚུལ།

སློབ་འཇུག་ ག་ གིས་ མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ ཅ། ཉ། ཉ། ད། བ།
 ཅ། ཞ། ཟ། ཡ། ས། ས་ བཅས་བརྩམ་ཅིག་ལུ་ རྒྱུང་པ་ཁོ་ན་སླེ་
 འཇུག་ནི་མ་གཏོགས་ འདོགས་ཅན་དང་བརྩམས་པ་ཚུ་ལུ་མི་འཇུག་
 དཔེར་ན།

མིང་གཞི།	འཇུག་ཚུལ།
ཅ།	གཅག
ཉ།	གཉའ་ཤིང།
ཉ།	གཉམ།
ད།	གདན།
བ།	གནམ།
ཅ།	གཅག

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

ཁ རྫོན་འཇུག་དའི་འཇུག་ཚུལ།

རྫོན་འཇུག་དའི་འདི་གིས་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ ཀ། ཁ། ཅ། ག། བ། མ་དང་ ཇུག་ལུ་འཇུག་པ་ཨིན། དེ་ཡང་ ཀ། ཁ། ཅ། བ་ བཞི་ལུ་ རྒྱུང་པ་དང་ ཡ་རའི་འདོགས་ཅན་ལུ་འཇུག་ནི་དང་ ཅ་ལུ་ རྒྱུང་པ་ ཁོ་ན་དང་ མ་ལུ་རྒྱུང་པ་དང་ ཡ་འདོགས་ཅན་བཅས་བསྐྱེམས་ འཇུག་ཚུལ་བཅོལ་ཡོད། དཔེར་ན།

མིང་གཞི།	འཇུག་ཚུལ།
ཀ།	དཀའ་ངལ།
ཉ།	དཉེལ།
ཀ།	དཀྱུག་ཤིང།
ག།	དགའ་བ།
ག།	དགེས་འཇུག།
ག།	དག།
ད།	དངོས་གྲུབ།
ཕ།	དཔང་ཕོ།

ཕ	དབྱང་ཐག
ཕ	དཔལ་བ།
བ།	དབང།
བ	དབྱངས།
བ	དབྱེ་གཏམ།
མ།	དམག
མ	དམུལ་བ།

ག རྫོན་འཇུག་བའི་འཇུག་ཚུལ།

རྫོན་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ བ་འདི་གིས་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ ཀ། ཁ། ཅ།
 ཉ། ཏ། ད། བ། མ། ཚ། འ། ལ། ཟ། ར། ལ། ས་དང་
 བཅས་ བརྩམས་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་ ཀ། ཁ། ག་ གཉིས་ལུ་རྒྱུང་བ་དང་ ཡ་རའི་འདོགས་ཚན། ར་
 མགོ་ཚན་རྒྱུང་བ་དང་ ཡའི་འདོགས་ཚན། ས་མགོ་ཚན་རྒྱུང་བ་དང་
 ཡ་རའི་འདོགས་ཚན་ཚུ་ལུ་འཇུག།

ཏ། ཏ། ཚ་ གསུམ་ལུ་རྒྱུང་བ་དང་ ཏ། ད་ གཉིས་ལུ་ ར། ལ།
 སའི་ མགོ་ཚན་ཚུ་དང་ ཚ་ལུ་ར་དང་ སའི་མགོ་ཚན་བཅས་ལུ་
 འཇུག་པ་ཡིན།

ད། འ། ཉ། བ། འ་ལུ་ བརྩེགས་པ་ཁོ་ན་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན། དེ་

ཡང་ ད། ཉ། བ་གསུམ་ལུ་ ར་དང་སའི་མགོ་ཅན་ལུ་དང་ ར་དང་
རྩ་ལུ་ ར་མགོ་ཅན་ཚུ་ལུ་ འཇུག་པ་ཨིན།

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

མིང་གཞི།	འཇུག་ཚུལ།	མིང་གཞི།	འཇུག་ཚུལ།
ཀ།	བཀའ།	ཀླ།	བསྐྱུང་ཚོས།
ཁ།	བཀྲག།	ག།	བཀལ་ལན།
ག།	བག་ཤིས།	ཀྲ།	བཀྲད།
ཀ།	བཀོ་ཤུལ།	ཀླ།	བཀོ་བ།
ཀྲ།	བཀྲང་གདན།	ར།	བར།
ཀླ།	བསྐྱང་ བཤགས།	ལ།	བལོ།
ཀླ།	བསྐྱུང་ཞིབ།	ཅ།	བཅའ་སྐྱིག།
ཀླ།	བསྐྱུན་ཡོ།	ཇ།	བཇེ་སོར།
ག།	བགའ་སྐད།	ཉ།	བཉུ་ལེན།
གྲ།	བགྲང་མི།	ཉ།	བཉེན་བཀྲར།
ག།	བགེས་པ།	ཉ།	བཉགས།
ཀླ།	བསྐྱུང་བཅོས།	ཉ།	བཉག་དཔྱད།

ལྷ	བལྷ་ཞིབ།		ལྷ	བལྷེ་བ།
ལྷ	བལྷ་ན་པ།		ལྷ	བལྷས་མ།
ད།	བདག		ལྷ	བལྷད་གད།
ད།	བདེ་ལན།		ལྷ	བལྷའ་འཕུད།
ལྷ	བལྷགས།		ལྷ	བལྷས་བརྗོད།
ལྷ	བལྷོམས།		ལྷ	བལྷད་དོ།
ན།	བནཔ་སེམས།		ལྷ	བལྷགས་པ།
ལྷ	བལྷད་ཆས།		ལྷ	བསམ་པ།
ཙ།	བཙུན་པ།		ལྷ	བལྷེ་ལྷད།
ཙ།	བཙུའོན་པ།		ལྷ	བལྷཔ་བྱ།

ད སློབ་འཇུག་མའི་འཇུག་ཚུལ།

སློབ་འཇུག་གི་ཡི་གུ་མ་འདི་གིས་ ལ། ལ། ད། ཆ། ར། ཉ། ཐ། ཇ། མ། ཚ། འ་བཅས་ བཙུ་གཅིག་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ ལ་ དང་ག་གཉིས་ལུ་ རྒྱུད་པ་དང་ ཡ་རའི་འདོགས་ཚན་ཚུ་ལུ་འཇུག་ནི་ དང་ གཞན་ཚུ་ལུ་ རྒྱུད་པ་ལོན་དང་བཅས་ བསྐྱོམས་འཇུག་ཚུལ་ བཙོ་ལྷ་ཡོད། དཔེར་ན།

མིང་གཞི།	འཇུག་ཚུལ།		མིང་གཞི།	འཇུག་ཚུལ།
ལ།	མཁམ་པ།		གྲ།	མགྲོན་མོ།
གྲ།	མཁུན་རྒྱ།		གྲ།	མགྲུ་ཏོ།
གྲ།	མཁྲིས་པ།		གྲ།	མགྲོན་པོ།

ད།	མངལ།		ད།	མདལ།
ཆ།	མཚོ་རྟོ།		བ།	མནའམ།
ཇ།	མཇལ་ལ།		ཚ།	མཚན།
ཉ།	མཉམ་རོགས།		ཇ།	མཇའ་བོ།
ཐ།	མཐའ་མ།			

ཅ རྩོན་འཇུག་འ་ཡི་འཇུག་ཚུལ།

རྩོན་འཇུག་ འ་འདི་གིས་ མིང་གཞི་འི་ཡི་གུ་ ལ། བ། ཆ། ཇ། ཐ། ཉ། མ། བ། ཚ། ཇ་དང་ བརྟ་ཐམས་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ ལ། བ། མ། བ་ལུ་ རྒྱུང་པ་དང་ ཡ་རའི་འདོགས་ཅན། ད་ལུ་ རྒྱུང་པ་ དང་ རའི་འདོགས་ཅན། བཞན་ ཆ། ཇ། ཐ། ཚ། ཇ་ལུ་ རྒྱུང་པ་ཁོ་ན་དང་བཅས་འཇུག་ཚུལ་བརྟུ་དགུ་ཡོད། དཔེར་ན།

མིང་གཞི།	འཇུག་ཚུལ།		མིང་གཞི།	འཇུག་ཚུལ།
ལ།	འཁོར་ལོ།		ཐ།	འཐུང་རྒྱ།
བ།	འབྲམ་མི།		ད།	འདམ་པ།
ཆ།	འཆུངས་ལོ།		ཇ།	འཇ།
ཇ།	འཇོ་ཐོག		མ།	འམར་ཤ།
ཉ།	འཉེབ།		མ།	འཕྱེང་མ།
ཐ།	འཐུལ་པ།		མ།	འཕུལ།
ཆ།	འཆམ།		བ།	འབའ།
ཇ།	འཇའ།		བ།	འབྱོར་པ།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་ཁའི་སྒྲིག་མེ

ག	འབྲུ།		ངོ།	འཛམ་གླིང།
མ།	འཚམས་ཚོད།			

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

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

རྩོམ་པོའི་བརྗེ་གཞུང་ལྷན་ཁུངས་ཀྱི་སྐྱོ་རྩེ།

	ག	ཅ	ཇ						
	མ	ཉ							
ག	ཀ	ཅ	ཇ		ཁ	ས	ཤ	ལ	ཧ
	ག	ཅ	ཇ		ཁ	ས	ཤ	ལ	ཧ
					ཎ	ཏ			
	ཐ								
					ཌ				
					ཌྷ		ཏ		
	ཉ				ཏ	ཏ	ཏ		
	ཏ				ཏ	ཏ	ཏ		
					ཏ		ཏ		
	ཏ				ཏ		ཏ		
					ཏ				
	ཏ								
	ཏ					ཏ			
				ཏ					
	ཏ								
	ཏ		ཏ	ཏ					
ཏ	ཏ								
	ཏ								
	ཏ								
	ཏ								
	ཏ								
	ཏ								
	ཏ								

	ཀ།									
	ཁ།									
	ས།									
ལ།	ལ།	ལ།	ལ།							
	ལ།	ལ།	ལ།							
	ཀ།									
	ས།									
	ལ།									
	ཀ།									
	ས།									
	ཀ།									
	ས།									
	ཀ།									
	ས།									
	ཀ།									
	ས།									

༤ རྗེས་འཇུག་

སྦྱོར་བ།

རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གུ་འདི་ ལ། ཀ། ཀ། ཀ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ།
 ལ་དང་བཅུ་ཐམ་ཡིན། དེ་ཚུ་ མིང་གཞི་ཡི་གུ་འདི་ལྷུང་ལས་འཇུག་ནི་
 འདི་གིས་ རྗེས་འཇུག་ཟེར་སྐབས་ཡིན།

རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གུ་དེ་ཚུ་ གསལ་བྱེད་གྱི་ཡི་གུ་སྐུམ་ཅུ། འདོགས་
 ཚན་གྱི་ཡི་གུ་ཞེ་གསུམ། འ་ཅུང་ཚན་གྱི་ཡི་གུ་ཉེར་དགུ། མགོ་ཚན་
 གྱི་ཡི་གུ་སོ་གསུམ། སྦྱོར་འཇུག་ཚན་གྱི་ཡི་གུ་ ག་ར་ལུ་འཇུག་པ་
 ཡིན། དཔེར་ན།

ཀ རྗེས་འཇུག་གའི་འཇུག་ཚུལ།

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

ཁ རྗེས་འཇུག་དའི་འཇུག་ཚུལ།

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

ག རྗེས་འཇུག་དའི་འཇུག་ཚུལ།

གསལ་བྱེད།	རྗེས་འཇུག་ད།	གསལ་བྱེད།	རྗེས་འཇུག་ད།
ཀ།	ཀད།	མ།	མད།
ཁ།	ཁད།	ཙ།	ཙད།
ག།	གད།	ཚ།	ཚད།
ང།	ངད།	ཛ།	ཛད།
ཅ།	ཅད།	ཛ།	ཛད།
ཆ།	ཆད།	ཞ།	ཞད།
ཇ།	ཇད།	མ།	མད།
ཉ།	ཉད།	མ།	མད།
ཉ།	ཉད།	མ།	མད།
ཐ།	ཐད།	མ།	མད།
ད།	དད།	མ།	མད།
འ།	འད།	མ།	མད།
བ།	བད།	མ།	མད།
པ།	པད།	མ།	མད།
ཕ།	ཕད།	མ།	མད།
བ།	བད།	མ།	མད།

ང་ རྗེས་འཇུག་ནིའི་འཇུག་ཚུལ།

གསལ་བྱེད།	རྗེས་འཇུག་ན།	གསལ་བྱེད།	རྗེས་འཇུག་ན།
ཀ།	ཀན།	མ།	མན།
ཁ།	ཁན།	ཙ།	ཙན།
ག།	གན།	ཛ།	ཛན།
ང།	ངན།	ཅ།	ཅན།
ཅ།	ཅན།	ཆ།	ཆན།
ཆ།	ཆན།	ཇ།	ཇན།
ཇ།	ཇན།	ཉ།	ཉན།
ཉ།	ཉན།	ཏ།	ཏན།
ཏ།	ཏན།	ཐ།	ཐན།
ཐ།	ཐན།	ད།	དན།
ད།	དན།	པ།	པན།
ན།	ནན།	ཕ།	ཕན།
པ།	པན།	བ།	བན།
ཕ།	ཕན།		
བ།	བན།		

ཅ རྗེས་འཇུག་བའི་འཇུག་ཚུལ།

གསལ་བྱེད།	རྗེས་འཇུག་བ།	གསལ་བྱེད།	རྗེས་འཇུག་བ།
ཀ།	ཀབ།	མ།	མབ།
ཁ།	ཁབ།	ཙ།	ཙབ།
ག།	གབ།	ཛ།	ཛབ།
ང།	ངབ།	ཌ།	ཌཛབ།
ཅ།	ཅབ།	ཎ།	ཎབ།
ཆ།	ཆབ།	ཞ།	ཞབས།
ཇ།	ཇབ།	ཟ།	ཟབ།
ཉ།	ཉབ།	འ།	འབ།
ཏ།	ཏབ།	ཡ།	ཡབ།
ཐ།	ཐབ།	ར།	རབ།
ད།	དབ།	ལ།	ལབ།
བ།	བབ།	ཤ།	ཤབ།
མ།	མབས།	ས།	སབ།
ཙ།	ཙབ།	ཏ།	ཏབ།
ཛ།	ཛབ།	ཙ།	ཙབ།

ཆ རྩེས་འཇུག་མའི་འཇུག་ཚུལ།

གསལ་བྱེད།	རྩེས་འཇུག་མ།	གསལ་བྱེད།	རྩེས་འཇུག་མ།
ཀ།	ཀམ།	མ།	མམ།
ཁ།	ཁམ།	ཙ།	ཙམ།
ག།	གམ།	ཛ།	ཛམ།
ང།	ངམ།	ཅ།	ཅམ།
ཅ།	ཅམ།	ཆ།	ཆམ།
ཆ།	ཆམ།	ཇ།	ཇམ།
ཇ།	ཇམ།	ཉ།	ཉམ།
ཉ།	ཉམ།	ཏ།	ཏམ།
ཏ།	ཏམ།	ཐ།	ཐམ།
ཐ།	ཐམ།	ཇ།	ཇམ།
ད།	དམ།	ཉ།	ཉམ།
ཅ།	ཅམ།	ཏ།	ཏམ།
ཆ།	ཆམ།	ཐ།	ཐམ།
ཇ།	ཇམ།	ཏ།	ཏམ།
ཉ།	ཉམ།	ཐ།	ཐམ།
ཏ།	ཏམ།	ཏ།	ཏམ།
ཐ།	ཐམ།	ཏ།	ཏམ།
ཏ།	ཏམ།	ཏ།	ཏམ།
ཏ།	ཏམ།	ཏ།	ཏམ།

ར རྩེས་འཇུག་འའི་འཇུག་ཚུལ།

གསལ་བྱེད།	རྩེས་འཇུག་འ།	གསལ་བྱེད།	རྩེས་འཇུག་འ།
ཀ།	དཀའ།	མ།	དམའ།
ཁ།	མཁའ།	ཙ།	བཙའ།
ག།	འགའ།	ཛ།	མཛའ།
ང།	མངའ།	ཛ།	མཛའ།
ཅ།	བཅའ།	ཎ།	ཎའ།*
ཆ།	འཆའ།	ཞ།	གཞའ།
ཇ།	འཇའ།	ཟ།	བཟའ།
ཉ།	གཉའ།	འ།	འའ།*
ཉ།	གཉའ།	ཡ།	གཡའ།
ཐ།	མཐའ།	ར།	རའ།*
ད།	མདའ།	ལ།	ལའ།*
ན།	མནའ།	ཤ།	བཤའ།
པ།	དཔའ།	ས།	གསའ།
ཕ།	ཕའ།*	ཉ།	ཉའ།*
བ།	འབའ།	ཞ།	ཞའ།*

བརྟ་གསོ།

གོང་གསལ་ཐིག་ལྷན་ནང་ལུ་ ལྷན་རྟེན་གསལ་བཀའ་ཡོད་མི་ཚུ་ འཇུག་པ་མེད་
པའི་བརྟ་ཨིན།

༡ རྗེས་འཇུག་པའི་འཇུག་ཚུལ།

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

བློན་གསལ།

གོང་གི་ཐོག་ཁྲམ་ནང་ལུ་ ལྷན་རྒྱགས་བཀའ་ཡོད་མི་འདི་ འཇུག་པ་མེད་པའི་
བརྗེ་ཨིན།

བ རྗེས་འཇུག་སའི་འཇུག་ཚུལ།

གསལ་བྱེད།	རྗེས་འཇུག་ས།	གསལ་བྱེད།	རྗེས་འཇུག་ས།
ཀ།	བཀས།	མ།	མས།
ཁ།	ཁས།	ཙ།	བཙས།
ག།	གས།	ཛ།	ཛོས།
ང།	ངས།	ཛ།	མཛོས།
ཅ།	ཅས།	ཎ།	ཎས།*
ཆ།	ཆས།	ཞ།	ཞོས།
ཇ།	ཇོས།	ཟ།	ཟས།
ཉ།	ཉོས།	འ།	འས།
ཏ།	བཏས།	ཡ།	ཡས།
ཐ།	འཐས།	ར།	རས།
ད།	དས།	ལ།	ལས།
བ།	བས།	ཤ།	ཤས།
མ།	མས།	ས།	གསོས།
ཙ།	ཙས།	ཏ།	ཏས།
ཟ།	ཟས།	ཨ།	ཨས།*

བརྟ་གསོ།

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

མ ཡང་འཇུག

སྦྱོར་བ།

ཡང་འཇུག་གི་ཡི་གུ་འདི་ ས་ ཨིན། ཡང་འཇུག་ཟེར་མི་འདི་ རྗེས་
 འཇུག་གི་རྗེས་སུ་ རོ་རུང་ཡང་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ ཡང་འཇུག་ཟེར་
 སྐབས་ཨིན། དེ་ཡང་ རྗེས་འཇུག་ག་ངབ་མ་བཞི་ལུ་ཐོབ་པ་ཨིན།
 དཔེར་ན།

ག རྗེས་འཇུག་གའི་མཐའ་མར་ས་འཇུག་ཚུལ།

མིང་གཞི།	རྗེས་འཇུག	ཡང་འཇུག	མིང་གཞི།	རྗེས་འཇུག	ཡང་འཇུག
ཀ།	ག	སྐྱག་ས།	པ།	ག	པག་ས།
ཁ།		འཁོག་ས།	ཕ།		འཕག་ས།
ག།		འགོག་ས།	བ།		འབག་ས།
ང།		ངོག་ས།	མ།		ངམིག་ས།
ཅ།		བཅག་ས།	ཅ།		བཅུག་ས།
ཆ།		ཆག་ས།	ཆ།		ཆུག་ས།
ཇ།		འཇག་ས།	ཇ།		འཇོག་ས།
ཉ།		སྦྱིག་ས།	མ།		མག་*
ཏ།		བཏག་ས།	ཉ།		ཉག་ས།
ཐ།		ཐག་ས།	ཐ།		ཐུག་ས།
ད།		འདོག་ས།	ད།		འདག་*
ན།		ནག་ས།	ལ།		ལོག་ས།

ཕྱིད་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷུང་པའི་སྒྲིན་མེ།

ར།		རགས།	ས།		བསགས།
ལ།		ལགས།	ཏ།		ཏྱགས།
ཤ།		ཤག	ཨ།		ཨག*

བརྟ་གསོ།

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

ཁ རྗེས་འཇུག་ངའི་མཐའ་མར་ས་འཇུག་ཚུལ།

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

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིག་མེ

ཤ།		ཤངས།	ཏ།		ཏྲངས།
ས།		སངས།	ཨ།		ཨང།*

བརྟ་གསོ།

གོང་གི་ཐིག་ལྷན་ཁང་ལུ་སྐར་རྟ་གས་བཀའ་ཡོད་མི་ཚུ་འཇུག་པ་མེད་པའི་བརྟ་
ཨིན།

ག རྗེས་འཇུག་བའི་མཐའ་མར་ས་འཇུག་ཚུ་ལ།

མིང་གཞི།	རྗེས་འཇུག	ཡང་འཇུག	མིང་གཞི།	རྗེས་འཇུག	ཡང་འཇུག
ཀ།	ག	སྐབས།	པ།	ག	པབས།
ཁ།		འབས།	བ།		བབས།
ག།		འགོབས།	མ།		མབ།*
ང།		རུབས།	ཅ།		ཅུབས།
ཅ།		ལྷུབས།	ཆ།		ཆབས།
ཆ།		ཆིབས།	ཇ།		ཇོབ།*
ཇ།		འཇེབས།	ཉ།		ཉམ།*
ཉ།		བསྟུབས།	ཞ།		ཞབས།
ཏ།		སྟུབས།	ཟ།		ཟབས།
ཐ།		ཐབས།	འ།		འོབས།
ད།		འདེབས།	ཡ།		གཡའབས།
ལ།		ལབས།	ར།		རབས།
པ།		སྒོབས།	ལ།		ལོབས།

ག		འབྲུག་སྐད་	ཏྲ		ལྷོ་སྐད་
སྐ		བསམ་བཤམ་	ཨྲ		ཨྲག་*

འབྲུག་སྐད་

གོང་གི་ཐོག་ཁྲིམ་ནང་ལུ་སྐར་རྟེན་སྐད་འབྲུག་སྐད་ལ་ཡོད་མི་ཚུ་འབྲུག་སྐད་མེད་པའི་བརྗེ་
ཨྲག་

ང་ རྒྱུ་འབྲུག་མའི་མཐའ་མར་སྐད་འབྲུག་ཚུ་ལ།

མིང་གཞི།	རྒྱུ་འབྲུག་	ཡང་འབྲུག་	མིང་གཞི།	རྒྱུ་འབྲུག་	ཡང་འབྲུག་
ག།	མ།	སྐུ་མས།	པ།	མ།	ཕུ་མས།*
ཁ།		ཁམས།	བ།		འབྲུ་མས།
ག།		གོ་མས།	མ།		མམ།*
ང།		ངོ་མས།	ཅ།		བཅུ་མས།
ཅ།		བཅམ།*	ཆ།		འཆམས།
ཆ།		ཆོ་མས།	ཇ།		འཇོ་མས།
ཇ།		འཇོ་མས།	ཉ།		ཉམ།*
ཉ།		ཉུ་མས།	ཞ།		བཞམས།
ཏ།		གཏམས།	ཟ།		ལྷུ་མས།
ཐ།		ཐམས།	འ།		འམ།*
ད།		འདེ་མས།	ཡ།		ཡམས།
ན།		ནམས།	ར།		རམས།
པ།		སྐྱུ་མས།	ལ།		ལམས།

གྲ།		བཤམས།	།		ལྷམས།
ས།		བསམས།	ཨ།		ཨམ།*

བཞག་གསོ།

གོང་གི་ཐོག་ཁམ་ནང་ལུ་སྐར་རྟགས་བཀའ་ཡོད་མི་ཚུ་འཇུག་པ་མེད་པའི་བརྟེན་
ཨིན།

༤ མིང་གཞིའི་རྣམ་གཞག

སྦྱིདོན།

མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་འདི་ལུ་ ལྷམ་པ་མ་འབྲམ་བཞི་དེ་ཅིག་བརྩི་ནི་ཡོད།
དེ་ཡང་ སྦྱིར་གྱིས་ ཀ་བ་ ལུ་མ་པ་ལྷ་བུ་ཐ་སྟོད་བརྟེན་མིང་གཞི། ཀ་
ལ་སོགས་པའི་གསལ་བྱེད་སྲུང་བུ་པོ་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ། དམངས།
ལྷ་བུ་སྦོན་འཇུག་དང་དང་ རྗེས་འཇུག་ང་ ཡང་འཇུག་ས་ཚུ་གི་འཇུག་
ཡུལ་མ། སྦྱུབ། ལྷ་བུ་ རྗེས་འཇུག་བ་གི་འཇུག་ཡུལ་སྦྱུ་ཟེར་མི་ཚུ་
སྦོན་འཇུག་དང་རྗེས་འཇུག་གིས་ ལྷས་ཕྱེ་བའི་མིང་གཞི། སྦྱབས་སུ་
མཆི་ཟེར་བ་ཅིན་ སྤང་སུ་གི་འཇུག་ཡུལ་སྦྱབས་ཟེར་མི་ཚུ་ ལྷམ་
དབྱེད་ལྷས་ཕྱེ་བའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཨིན།

དེ་ཚུ་གི་གྲུལ་ཁ་ལས་ སྦོན་འཇུག་དང་རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ཚུ་གི་
འཇུག་ཡུལ་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་གི་དོ་སྟོན་ཁ་གསལ་བཀོད་པ་ཅིན་
དཔེར་ན། ཚག་བར་གཅིག་ནང་གི་ཡིག་འབྲུ། ལ། ཟེར་དོ་བརྩམ་
ཡིག་འབྲུ་གཅིག་གིས་དོན་སྟོན་ཚུགས་མི་དང་། ལོ། ཟེར་དོ་བརྩམ་
ཡིག་འབྲུ་གཉིས་སྦྱེལ། ལམས། ཟེར་དོ་བརྩམ་ ཡིག་འབྲུ་གསུམ་
སྦྱེལ། སྦོ། ཟེར་དོ་བརྩམ་ ཡིག་འབྲུ་བཞི་སྦྱེལ། སྦྱུབ། ཟེར་དོ་

བཟུམ་ ཡིག་འབྲུ་ལྷ་སྒྲེལ། བསྐྱབས། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ཡིག་འབྲུ་
 བཅུན་སྒྲེལ། དེ་ལས་ ཚོང་ཁའི་དམིགས་བསལ་བཟོད་ཐངས་
 བསྐྱབས་བསྐྱབས་ཟེར་དོ་བཟུམ་མའི་བསྐྱབས་པ་དེ་ལུ་ ཡིག་འབྲུ་
 བསྐྱད་སྒྲེལ་ཚུན་ཚོད་ཡོད་པ་ཨིན་རུང་། མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ག་ར་གི་ཚ་
 བ་འདི་ རྒྱུང་པ། འདོགས་ཅན། མགོ་ཅན། དབྱངས་ལྡན་ཚུ་ཨིན།
 དེ་ཡང་ གསལ་བྱེད་ཀ་ལ་སོགས་པའི་ ཀ་སྐྱད་སྐྱུམ་ཅུ་ཐམ་པ་ལུ་
 རྒྱུང་པའི་མིང་གཞི། ཡ་ར་ལ་མ་སོགས་སྐྱད་འདོགས་ཅན་ཚུ་ལུ་
 འདོགས་ཅན་གྱི་མིང་གཞི། ར་ལ་ས་གསུམ་བརྟེགས་པའི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་
 མགོ་ཅན་གྱི་མིང་གཞི་ཟེར་སྐྱབས་ཨིན།

དེ་ཚུ་ལུ་ སློན་འཇུག རྗེས་འཇུག ཡང་འཇུག་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་མིང་
 ཚིག་བཟོ་མ་ད་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཟེར་མི་འདི་ དབྱངས་ཡིག་ག་ལུ་
 ཡོད་མི་གི་ཡི་གུ་དེ་ མིང་གཞི་ཨིན་པ་ལུ་ འོ་ར་འཇུག་མེད་པའི་ཁར་
 ཚོང་ཁའི་འཇུག་པ་ལུ་ ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལུ་ དབྱངས་ཡིག་གཉིས་
 སྒྲེལ་རེ་ཡང་ཡོད་རུང་ དབྱངས་ཡིག་དང་པ་ག་ལུ་ཡོད་མི་འདི་ མིང་
 གཞིའི་ཡི་གུ་ཨིན།

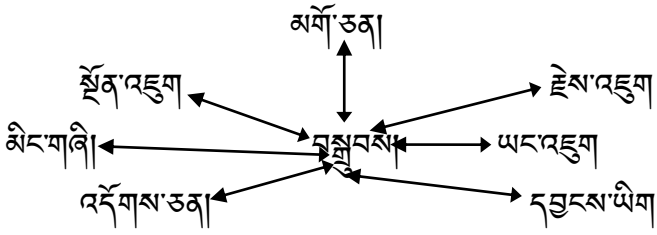
དེ་ལས་ དབྱངས་འདོགས་བརྟེགས་གསུམ་ ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་
 ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ནང་ ཡི་གུ་གཉིས་ཡོད་པ་ཅིན་ ཡིག་འབྲུ་སྐྱུམ་འདི་
 མིང་གཞི་དང་། ཕྱི་མ་འདི་ རྗེས་འཇུག་དང་ ཡངན་ མིང་མཐའ་
 ཨིན།

ཡིག་འབྲུག་གཅིག་ནང་ ཡི་གུ་བཞི་ཡོད་པ་ཅིན་ ལྷ་མ་སློབ་འཇུག་དང་
གཉིས་པ་མིང་གཞི། གསུམ་པ་རྗེས་འཇུག བཞི་པ་ཡང་འཇུག
ཡང་ན་ མིང་མཐའ་ཡིན། ཡིག་འབྲུག་གཅིག་ནང་ཡི་གུ་ལྷ་ཡོད་པ་ཅིན་
གཞན་ཚུ་གོང་མཚུངས་དང་ བཞི་པ་རྗེས་འཇུག ལྷ་པ་འདི་ མིང་
མཐའ་སླེ་བཙུང་དགོས་ཡིན།

དབྱངས་འདོགས་བཙུགས་གསུམ་ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་ ཡིག་འབྲུག་
གཅིག་ནང་ ཡི་གུ་གསུམ་ཡོད་མི། དཔེར་ན། དམག་ཟེར་བའི་ཡི་གུ་
ཚུ་ཡིན་པ་ཅིན་ དང་པ་སློབ་འཇུག གཉིས་པ་མིང་གཞི། གསུམ་པ་
རྗེས་འཇུག་སླེ་ བཙུང་དགོས་ཡིན་རུང་། རྣམས་རྣམས་སུ་ དཔེར་ན།
རྒྱུད་མངས་ཟེར་བའི་མངས་ཀྱི་ཡིག་འབྲུག་འདི་ དང་པ་མིང་གཞི།
གཉིས་པ་རྗེས་འཇུག གསུམ་པ་ཡང་འཇུག་སླེ་ བཙུང་དགོས་ཡིན་མ་
ལས་ དེ་དང་འདྲ་བའི་ཡིག་རིགས་ཚུ་ལུ་ བརྟེན་དབྱེད་འབད་དེ་
སློབ་འཇུག་དང་ མིང་གཞིའི་དབྱེ་བ་ཚུ་སློབ་མ་བསྐྱེས་པར་ སོ་སོར་ཕྱེ་
ཞེ་ བྱི་ནི་དང་སློབ་ནི་ལུ་ འཇུག་དགོས་ག་ནི་ལས་གལ་ཆེ།

5ན་གསལ།

- ༡ སློབ་འཇུག མིང་གཞི། རྗེས་འཇུག ཡང་འཇུག་ཚུ་ རྣམས་ཅིག་
ལང་ཉ་གོ་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ དཔེ་རིས་ཅིག་གཤམ་གསལ་པར་
རིས་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད།



༡ སློབ་འཇུག་ མིང་གཞི། རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ མིང་མཐའ་ཚུ་
 ལྟ་བུ་ཅིག་ཁར་ཉ་ལོ་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ཐིག་ཁྲམ་དཔེ་རིས་ཅིག་
 གཤམ་གསལ་བཀོད་དེ་ཡོད།

ཡིག་འབྲུའི་ དཔེ།	སློབ་ འཇུག།	མིང་ གཞི།	རྗེས་ འཇུག།	ཡང་ འཇུག།	མིང་ མཐའ།
བསྐྱབས།	བ	ལྷན	བ	ས།	
བསྐྱབས་པ།	བ	ལྷན	བ	ས	པ།
མེར་ཤོ།		མ	ར		ཤོ།
ལྟ་མོ།		ལྟ			མོ།
ཕན།		ཕ	ན		
འབའ།	འ	བ	འ		
མངས།		མ	ང	ས།	
ཨ།		ཨ			པ།
བཏོགས་པ།	བ	ཏོ	ག	ས	པ།

ལེའུ་གཉིས་པ། སླ་གདངས་ཀྱི་གནད།

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

སློན་པོ།

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

༡ ཡི་གུའི་སླེ་གནས།

ཇོང་ཁའི་ཡི་གུའི་ཕྱི་མོ་ དབུངས་དང་གསལ་བྱེད་སོ་བཞི་པོའི་ སླེ་
གནས་མ་འདྲམ་གཙོ་བོ། སློན་མའམ་ མགྱིན་པ། ཀླ། སོ། མཚུ་
བཞི་ཡིན། ཉེ་བའི་སླེ་གནས། སླེ་གཙུག་གམ་སླེ་བོ། ཁོག་པ། ལྷ།
ལྷ་པའམ་སླ་དང་བཞི་ཡོད། སླེ་གནས་དེ་ཚུ་ལས་ ཡི་གུ་ཚུ་ཐོན་ནི་
འདི་གིས་ དེ་བརྒྱད་ལུ་ ཡི་གུའི་སླེ་གནས་བརྒྱད་ཟེར་སླབ་པ་ཡིན།

༡ མགྱིན་པ་ལས་སླེས་པའི་ཡི་གུ་འདི་ ཀ། ཁ། ག། ང། ཅ།
ླ། མ་དང་ བདུན་ཡིན། དེ་ལས་ ཀ། ཁ། ག། ང་
བཞི་མགྱིན་པ་བཙུམས་པ་ལས་འཐོན་མ་ཡིན། འ། ཅ། མ་
གསུམ་ མགྱིན་པ་མ་བཙུམས་པར་ ཉེ་བའི་སླེ་གནས་ཁོག་
པའི་ སློགས་རམ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་འཐོན་མ་ཡིན།

ལ ཀུན་ལས་སྐྱེས་པའི་ཡི་གུ་འདི་ ཅ། ཇ། ཉ། འ། ལ། ཡ།
ཤ། ཞ། མེ་དང་དགུ་ཡིན། དེ་ཡང་། མེ་དང་མེ་མ་བརྩིས་
པའི་ གཞན་བདུན་པོ་འདི་ ཉེ་བའི་སྐྱེ་གནས་ལྗེའི་སྐྱུག་ ཡ་
ཀུན་ལུ་སྐྱར་བའི་གོ་གས་རམ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་འཐོན་མ་ཡིན། ཞི་
འདི་ ལྗེའི་སྐྱུག་དང་ ཀུན་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་ སྐྱར་མ་དགོ་
པའི་ཁར་ ཉེ་བའི་སྐྱེ་གནས་ སྤྱི་བོའི་ནང་ལས་འཐོན་མ་ཡིན།
ཞི་འདི་ ཞི་དང་ཚོག་འཐད་པའི་གུ་ མ་མཚུལ་ཙཱི་ཅིག་
མར་སབ་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་འཐོན་མ་ཡིན།

ག མོ་ལས་སྐྱེས་པའི་ཡི་གུ་འདི་ ཉ། ཐ། ད། བ། ཙ། ཝ། ཏ།
ཐ། ཟ། ཡ། ས་དང་བརྩ་ཐམ་ཡིན། དེ་ཡང་། ཉ། ཐ། ད།
བ། ཙ། ཝ། ཏ། ཟ། ཡ་བརྒྱད་པོ་འདི་ ཡ་སོ་དང་ ཉེ་བའི་སྐྱེ་
གནས་ ལྗེ་རྩེ་གཉིས་ རྒྱགས་འག་པོར་ཕྱད་པ་ལས་
འཐོན་མ་ཡིན། ཟ་དང་ས་གཉིས་ མ་སོ་དང་ཉེ་བའི་སྐྱེ་གནས་
ལྗེ་རྩེ་གཉིས་ རྒྱགས་ཞན་སྟེ་ཕྱད་པ་ལས་ འཐོན་མ་ཡིན།

ང མཚུལ་སྐྱེས་པའི་ཡི་གུ་འདི་ པ། པ། པ། མ། ཤ། སྤ།
མེ་དང་བདུན་ཡིན། དེ་ཡང་། པ། པ། པ། མ་བཞི་པོ་ཡ་
མཚུམ་མཚུགཉིས་ གཅིག་ཁར་སྐྱར་མ་ལས་འཐོན་མ་ཡིན།
ཤ་འདི་ མཚུགཉིས་ དང་བར་ལྷམ་ དེ་ལས་ རྒྱགས་སྟེ་
བརྒྱངས་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་འཐོན་མ་ཡིན། སྤ་མོ་གཉིས་པོ་འདི་
མཚུམ་སྐྱར་བར་ ལྷམ་སྟེ་བརྒྱད་པ་ལས་འཐོན་མ་ཡིན།

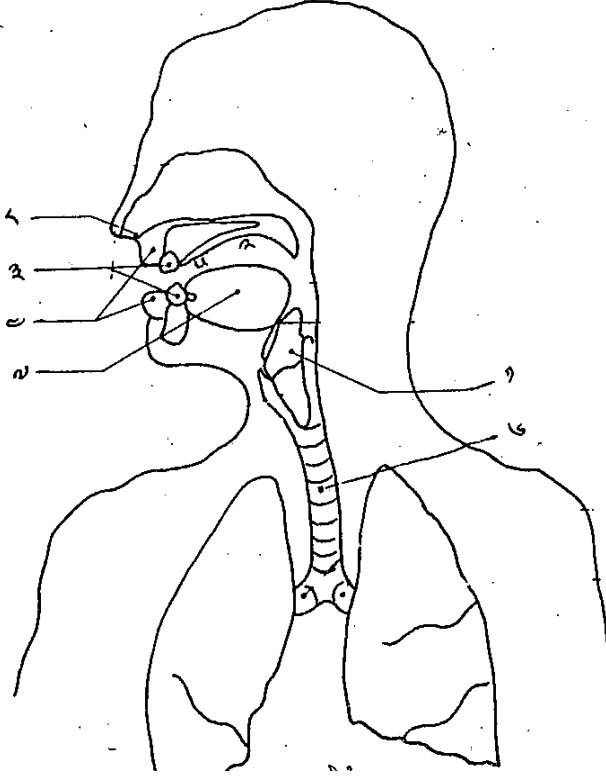
ཅ སྤྱི་བོ་ལས་སྐྱེས་པའི་ཡི་གུ་འདི་ ར་ཨིན། དེ་ཡང་། ལྷེ་ཅེ་དང་
ཉེ་བའི་སྤྲེང་ཚོལ་གསལ་ལས་ཐོན་ནི་འདི་གིས་ སྤྱི་བོ་ལས་བྱུང་བའི་
ཡི་གུ་ཟེར་ སྐབ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། ར་ཡིག་འདི་ ལྷེ་ཅེ་འདར་
ཉེ་བརྗོད་པ་ལས་འཐོན་མ་ཨིན།

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

ཇ ཀན་ལས་བྱུང་མི་དང་ སོ་ལས་བྱུང་བའི་ཡི་གུ་ཚུ་ ཉེ་བའི་
གོ་གསལ་རམ་ལྷེ་ཅེ་ལས་བརྟེན་ཉེ་བྱུང་ནི་འདི་གིས་ ལྷེ་ཅེ་ལས་
སྐྱེས་པའི་ཡི་གུ་ཟེར་ཡང་སྐབ་པ་ཨིན།

ཉ ལྷ་ལས་སྐྱེས་པའི་ཡི་གུ་འདི་ ང། ཉ། འ། མ་བཞི་ཨིན།
དེ་ཡང་། ཡི་གུ་དེ་ཚུ་ གོང་གསལ་རང་སོའི་སྐྱེ་གནས་
མ་གྲིན་པ། ཀ། མཚུ་ལས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ཐོན་མ་
མ་ཚད་ ལྷན་པར་དུ་ ཉེ་བའི་སྐྱེ་གནས་ལྷ་པ་ལུ་བརྟེན་ཉེ་ཐོན་
ནི་འདི་གིས་ ཡི་གུ་དེ་བཞི་ལུ་ ལྷ་ལྟན་གྱི་ཡི་གུ་ ཟེར་
སྐབ་པ་ཨིན།

ཡི་གུའི་སླེ་གནས་ངོས་འཛིན་གྱི་ཤོག་ལྷན།



- ༡ སློང་ལ། ༢ ཀའ། ༣ སོ། ༤ མཚུ། ༥ སླེ་བོ། ༦ ལོག་པ། ༧ ལྷོ།
༨ ལྷ་པ།

༩ ཡི་གུའི་རྒྱ་དང་རྒྱུ་བ།

༡༠ རྒྱ་སྐད། ལ་སྐད། ཡི་གུ་རྒྱ་རྒྱ་དང་རྒྱུ་བ་གཅིག་ལུ་གཅིག་

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

ཁ བརྗོད་པའམ་ཁ་སྐད་འདི་ ངག་ལས་བརྗོད་ཚུགས་པའི་རྒྱུན་
དང་པ་ར་ གཞུགས་ཀྱི་ཁོག་པའི་ནང་ རྒྱུང་ཕར་རྒྱུར་གཏོང་
ལེན་འབད་མི་གི་ སྒོ་བའི་འདུ་བྱེད་ལས་བརྟེན་ཏེ་ སྐྱ་སྐད་
འཐོན་ཚུགས་པའི་རྒྱུང་ངམ་ དབུགས་ཀྱི་བྱེད་ཚུལ་འདི་གིས་
འབད་ཕ་ཡིན། དབུགས་འདི་ རྟོན་མའི་མིད་པའི་ལམ་
ལས་འཐོན་མ་ད་ སྐད་སོ་སོའི་སྐྱ་ ཕ་སྐོམ་རིང་ལུང་ ངག་
ཞན་ ལ་སོགས་པའི་དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་པའི་ དབུགས་
ཀྱི་ ལུགས་ཆེ་ཚུང་ཚུ་ རྟོན་མ་གིས་ བར་ཐིག་བཟོ་སྟེ་ ལྷ་
པའི་ནང་ལས་དང་ མང་ཤོས་ར་ ཁའི་ནང་ལས་གཏང་མ་
ཡིན།

ག སྐྱ་སྐད་འདི་ ཁའི་ནང་སྟོད་པ་ད་ འགོ་བ་མིའི་ཁྱད་ཚོས་ཀྱིས་
ལྷོ། ཀམ། སོ། མཚུ་ཚུ་གིས་ སྐད་ཀྱི་སྐྱ་གདངས་གསལ་
ཏོག་ཏོ་བཟོ་སྟེ་ ཁ་ལས་ལྷི་ཁར་བརྗོད་པའི་སྐབས་ལུ་ མི་
རིགས་སོ་སོའི་ཁ་དང་ཁ་སྐད་ཟེར་སྐབས་ཡིན།

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

ལ་ལུ་ཅིག་ རླེ་གནས་རེ་རེ་གིས་བཟོ་ཚུགས་རུང་ ལ་ལུ་
ཅིག་རླེ་གནས་གཉིས་དང་གསུམ་གང་རུང་གོགས་རམ་གྱི་
ཐོག་ལས་བཟོ་དགོང་ཨིན། སྐྱ་ ལུ་ཁག་ཅན་ཚུ་ག་ར་ ཟླ།
རྟུ་ སོ། མཚུ་བཞི་པོ་ཆ་ལས་བཟོ་དགོང་ཨིན། སྐྱ་ལུ་
ཁག་མེད་མི་རྒྱུང་མ་གཅིག་ ལྷ་པ། ཁོག་པ། མགྱིན་པ། ལྷི་
བོ་ཚུ་ལས་ཐང་སྟེ་ ཐོན་མ་ལས་ དེ་ཚུ་ཉེ་བའི་རླེ་གནས་ཟེར་
བཟུ་དགོང་ཡང་ དེ་གིས་སྟེ་ཨིན།

ཅ ཁའམ་བརྗོད་པའི་ རང་བཞིན་ཅན་འདི་ རློག་གུར་གྱི་མི་དང་
དུས་ལུན་རིང་མོའི་བར་ཚུན་ཚོད་ལུ་ བརྗོད་འབད་མི་འདི་
ཡི་གུའི་རི་མོ་ཨིན་མ་ལས་ སྐྱའི་རྣམ་པ་མ་འདྲ་བ་སོ་སོར་ཐོན་
པའི་གནས་ཚུ་ལུ་ ཡི་གུའི་རླེ་གནས་ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་ཡང་
དར་ཏེ་ཡོད། སྐྱ་སྐད་དང་ ཡི་གུ་གཉིས་གཅིག་ཁར་སྟེ་ལ་ཏེ་
སྐབས་ད་ སྐད་ཡིག་ཟེར་སྐབས་ཨིན།

སྤེལ་ཚན་གཉིས་པ། ཡི་གུའི་བྱེད་ཚོལ།

སྦྱོར་བ།

ཡི་གུའི་བྱེད་ཚོལ་ཟེར་མི་འདི་ ཡི་གུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་འི་ སྐྱ་གདངས་ཨ་ག་
ཞན་བར་མའི་ འུགས་ཆེ་ཆུང་གི་གནད་འདི་ཚུ་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན། འདི་ཚུལ་
བཞིན་དུ་ཉ་གོ་བ་ཅིན་ ཡི་གུ་ལྷག་ནི་དང་སྤྲོ་བ་ནི་ཚུ་ ག་ར་སྤྲོ་དག་ཉི་ག་ཉི་
སྤེལ་ འབད་ཚུགས་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ བརྟེན་དོན་ལུ་ འོ་ར་འབྲུལ་མ་ལུགས་
པར་ཉ་གོ་ནི་དང་ དོན་སྟོན་ནི་ཚུ་ལུ་ཕན་བབས་སྤོམ་ཡོད། འདི་ལུ་ནང་
གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་ བྱེད་ཚོལ་དང་ཉུགས་གྱི་དབྱེ་བ་གཉིས་ཡོད།

༡ ཡི་གུའི་བྱེད་ཚོལ།

ཡི་གུའི་བྱེད་ཚོལ་ཟེར་མི་འདི་ ཡི་གུ་རང་སོའི་སྤྱེ་གནས་དང་འཁྲིལ་
བའི་བྱེད་པ་དང་ སྤྲོ་འུགས་ཆེ་ཆུང་དང་འཁྲིལ་བའི་ཚོལ་བ་ཚུ་གི་དབྱེ་
བ་བྱེ་བར་ས་འདི་ ག་ཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

༡ ཡི་གུའི་བྱེད་པ།

མགིན་པ་དང་མཚུལ་སྤྲོས་པའི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་བྱེད་པ་ཡང་
མགིན་པ་དང་མཚུལ་བྱེད་པ་ཅན་ཡིན། ཀན་ལས་སྤྲོས་པའི་ཡི་
གུ་ཚུ་གི་བྱེད་པ་ནི་ ལྷེའི་སྤྲོ་ག་གི་བྱེད་པ་ཅན་ཡིན། སོ་ལས་
བྱུང་བའི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་བྱེད་པ་ནི་ ལྷེ་ཚེའི་བྱེད་པ་ཅན་ཡིན། ར་
ཡིག་གི་བྱེད་པ་ནི་ ལྷེ་ཚེ་དང་ཉེ་བའི་བྱེད་པ་ཅན་ཡིན།

ཁ ཡི་གུའི་ཕྱི་རི་ཚུལ་བ།

ཡི་གུ་ཚུ་གི་ཕྱི་རི་ཚུལ་བ་ནི་ འཕྲོན་ཆེ་ཆུང་གི་དབྱེ་བ་ལས་
བརྟེན་ ལ། ད། ར། ཉ། ཏ། བ། ལ། ས། ར། སྤ། ལ།
ཡ། ར། ལ། ཏ། ཨ། ཨི། ཨུ། ཨེ། ཨོ་ཚུ་སྐྱ་ལྟན་ཨིན།
ཀ། ལ། ཅ། ཆ། ཏ། ཐ། ག། མ། ཙ། ཟ། འ། ཡ། ར། ལ། ས།
ཤ། ས་ཚུ་སྐྱ་མེད་ཨིན།

ཡི་གུ་ཚུ་གི་སྐྱ་ཕྱི་ལར་འཕྲོན་མ་ད་ དབུགས་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་གི་
ཁྱད་པར་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ལ། ཆ། ཐ། ག། མ། ཙ། ཟ། འ། ཡ། ར། ལ།
ཤ། ས། ཏ། ཨ། ཨི། ཨུ། ཨེ། ཨོ་ཚུ་སྐྱ་ག་ཆེན་དང་ དེ་
ལྷག་ནམས་སྐྱ་ཆུང་ཨིན། དེ་ཚུ་གི་ནང་ལས་ ལ། ཟ། ཤ། ས།
ཏ། ཚུ་ སྐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ དབུགས་ཚོ་ཏོམ་སྤེལ་འཕྲོན་
བཅུག་ནི་འདི་གིས་ རྩོ་བའི་ཡི་གུ་ཟེར་ཡང་སྐབས་ཨིན།

ག ཡི་གུའི་ནང་གི་ཚུལ་བ།

ཡི་གུའི་ནང་གི་ཚུལ་བ་ནི་ ཨ་ཡིག་མ་བརྩམ་པའི་ཡི་གུ་
གཞན་ཚུ་ རྟོག་མ་བརྒྱུངས་ཏེ་སྐབ་དགོ་ནི་འདི་གིས་ རྟོག་
ཆེན་གྱི་ཡི་གུ་དང་ ཕྱེ་བའི་ཚུལ་བ་ཅན་ཟེར་སྐབས་ཨིན། ཨ་
ཡིག་འདི་ རྟོག་མ་བརྒྱུང་མ་དགོ་ནི་འདི་གིས་ བཅུམ་པའི་
ཚུལ་བ་ཅན་ཨིན།

ཨ་ཡིག་མ་བརྩམ་པའི་གཞན་ཚུ་ སྐྱེས་གནས་གཞན་ཚུ་དང་
གཅིག་ཁར་ཕྱད་དགོཔ་མང་ནི་འདི་གིས་ ཕྱད་པའི་ཚུལ་བ་

ཅན་ཨིན། ཡི་གུ་ ཡ། ར། ལ་ཚུ་རྩུང་ཟད་ཟད་པའི་རྩོམ་པ་
ཅན་ཨིན།

༥ ཡི་གུའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

ཡི་གུ་སོ་སོའི་སོ་མོའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ཡི་གུའི་སྐྱ་གདངས་ཏུ་ག་
ཞན་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་འཕྲོལ་ཨིན། དེ་ཡང་ སྤྱིར་བཏང་
གསལ་བྱེད་སྲུམ་རྩུམ་ མོའི་ཡི་གུ་དང་ དབྱངས་ཡིག་བཞི་པོ་ མོའི་
ཡི་གུ་ཨིན་རུང་། སྐོས་སྲུ་གསལ་བྱེད་སྲུམ་རྩུམ་ལུ་ཡང་ འང་གསལ་གྱི་
རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་སོ་སོར་ཡོད། དེ་བརྩམ་སྟེ་ རྗེས་འཇུག་དང་སྔོན་
འཇུག་ལུ་ཡང་ འང་གསལ་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་སོ་སོར་ཡོད་མི་ཚུ་ ག་
ར་ག་འཇུག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

༧ མིང་གཞིའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

གསལ་བྱེད་སྲུམ་རྩུམ་པ་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་
ཟེར་སྐབ་སོལ་ཡོད་པ་ལས་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་སྐྱ་ལས་
༧། ཅ། ཉ། པ། ཚ་ལྗེས་འདི་ རང་སོའི་སྐྱེ་གནས་ལས་
འཕྲོལ་པའི་སྐབས་ལས་ར་ སྐྱ་རྟག་པོ་སྟེ་ཐོན་ནི་འདི་གིས་
མོའི་ཡི་གུ་ཨིན།

ལ། ཏ། ཐ། ས། ཚ་ལྗེས་འདི་ རང་སོའི་སྐྱེ་གནས་ལས་
འཕྲོལ་པའི་སྐབས་ལས་ར་ སྐྱ་རྟག་ཏེ་ཚེག་སྟེ་ ཐོན་ནི་
འདི་གིས་ མ་ཞིང་གི་ཡི་གུ་ཨིན།

ག། ཉ། ཏ། ཐ། ས། ཏ། ཐ། ལ། ཡ། ས། ས།

བརྟ་གཉིས་པོ་འདི་ རང་མོའི་སྐྱེ་གནས་ལས་འཕྲོན་པའི་
སྐབས་ལས་ར་ སྐྱེ་བྱུགས་ཞན་པ་སྟེ་ཐོན་ནི་འདི་གིས་ མོའི་
ཡི་གུ་ཨིན།

༥། ཉ། བ། མ་བཞི་པོ་འདི་ རང་མོའི་སྐྱེ་གནས་ལས་
འཕྲོན་མ་ད་ མོའི་ཡི་གུ་ལས་ཡང་ སྐྱེ་བྱུགས་ཞན་པ་སྟེ་
ཐོན་མ་མ་ཚད་ སྤ། སྤ། སྤ། སྤ། ལ་སོགས་པ་སྐྱེ་གདངས་
གཞན་དང་ གཞན་ལུ་ཡང་འགྱུར་ཚུགས་ནི་འདི་གིས་ བཞི་
རྟ་མོའི་ཡི་གུ་ཨིན།

༦། ལ། ཉ། ཨ་བཞི་པོ་འདི་ རང་མོའི་སྐྱེ་གནས་ལས་
འཕྲོན་པའི་སྐབས་ལུ་ བཞི་རྟ་མོའི་ཡི་གུ་ཚུ་ལས་ཡང་ སྐྱ་
ཞན་ནི་འདི་གིས་ མོ་གཤམ་གྱི་ཡི་གུ་ཨིན།

ཤམ་གསོ།

ཡི་གུ་དེ་ཚུ་སྟག་པའི་སྐབས་དང་ སྐབ་པའི་སྐབས་ཚུ་ལུ་ མོའི་ཡི་གུ་ཚུ་ སྐྱ་
ཤམ་པོར་བརྟོན་དགོ། མོའི་ཡི་གུ་ཚུ་སྐྱེ་བྱུགས་ཞན་པ་སྟེ་བརྟོན་དགོ། མ་ཅིང་
གི་ཡི་གུ་ཚུ་ སྐྱེ་བྱུགས་རན་པ་སྟེ་བརྟོན་དགོ། བཞི་རྟ་མོའི་ཡི་གུ་ཚུ་ སྐྱ་
བྱུགས་མཉམ་པ་ཟེར་ མོ་ཡིག་ལས་ཡང་ ཨ་ཙཱི་ཙཱིག་ཞན་པ་སྟེ་བརྟོན་དགོ།
མོ་གཤམ་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ སྐྱེ་བྱུགས་བཞི་རྟ་ཞན་པ་སྟེ་བརྟོན་དགོ།

ཁ རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་གྱི་དབྱེ་བ།

རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གུ་བརྟམ་པོ་འདི་ གསལ་བྱེད་སྤྱི་ཚུའི་སྐབས་ལུ་
མོ། བཞི་རྟ་མོ། མོ་གཤམ་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་ བྱུལ་ཁར་ཚུད་དེ་ཡོད།
ཨིན་རུང་། མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་ རྗེས་འཇུག་སྟེ་འཇུག་པ་ད་ ཁོང་

ར་ནང་དོག་ སྐྱ་དག་ཞན་བར་མ་སོ་སོ་སྟེ་ འཇུག་ནི་འདི་གིས་ བང་
གསེས་ཀྱི་བྱེ་བ་ སོ། མོ། མ་ནིང་གསུམ་སྟེ་བརྩིས་ཨིན།

རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ ག། ད། བ། ས་བཞི་པོ་ མིང་གཞིའི་རྗེས་སུ་
སྐྱ་དག་པོ་སྟེ་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ རྗེས་འཇུག་གི་པོའི་ཡི་གུ་ཨིན།

རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ བ། ད། ལ་གསུམ་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་
རྗེས་སུ་ སྐྱ་རན་ཏོག་ཏོ་ཅིག་སྟེ་ འཇུག་ནི་འདི་གིས་ རྗེས་འཇུག་གི་
མ་ནིང་གི་ཡི་གུ་ཨིན།

རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ ད། མ། འ་གསུམ་པོ་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་
གི་རྗེས་སུ་ སྐྱ་ཞན་པ་སྟེ་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ རྗེས་འཇུག་གི་ མོའི་
ཡི་གུ་ཨིན།

ག ཡང་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

ཡང་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ས་འདི་ རྗེས་འཇུག་ ག། ད། བ། མ་བཞི་གི་
རྗེས་སུ་ སྐྱ་དག་པོ་སྟེ་འཇུག་ནི་འདི་གིས་པོའི་ཡི་གུ་ཨིན།

ང རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ ག། ད། བ། མ། འ་ལྟམ་འདི་ མིང་གཞིའི་
སྐབས་ལུ་ མོ་ཡིག་དང་ ཤིན་ཏུ་མོའི་ཡི་གུའི་གྲུལ་ཁར་ཚུད་དེ་ཡོད།
ཨིན་རུང་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་ རྗེས་འཇུག་སྟེ་འཇུག་པའི་སྐབས་

ལུ་ སྐྱ་ཏྲག་ཞན་བར་མའི་དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བླ་གསེས་ལུ་ ཕོ་
མོ། འིན་ཏུ་མོ། མ་ནིང་དང་ དབྱེ་བ་བཞི་ལུ་སྡེ་སྟེ་ཡོད།

སློབ་འཇུག་གི་ཡི་གུ་བ་འདི་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་འཇུག་པ་ད་ སྐྱ་
ཏྲག་པོ་སྟེ་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ སློབ་འཇུག་གི་ཕོའི་ཡི་གུ་ཨིན།

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

སློབ་འཇུག་གི་ཡི་གུ་མ་འདི་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་འཇུག་པ་ད་ སྐྱ་
འིན་ཏུ་ཞན་པ་སྟེ་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ སློབ་འཇུག་གི་འིན་ཏུ་ཕོའི་ཡི་
གུ་ཨིན།

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

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

རྫོང་ཁའི་བརྗ་གཞུང་ཕྱང་པའི་སྐོར་མེ།

	མོ།	མ་ཞིང།	མོ།	ཤིན་ཏུ་མོ།	མོ་གཤམ།
མིང་གཞི།	ག། ཁ། ག། ཏ། ཕ། ཆ། ར། ཉ། ཏ། ཐ། ད། བ། པ། ས། པ། མ། ཅ། ཆ། ཇ། མ། ཞ། ཟ། འ། ཡ། ར། ལ། ཤ། ས། ཏ། ཨ།		ཨ། ཨ། ཨ། ཨ།		
མིང་གཞི་བི་ ནང་གསེས།	ག། ཅ། ཏ། པ། ཅ།	ཁ། ཆ། ཐ། ས། ཆ།	ག། ར། ད། པ། ཇ། མ། ཞ། ཟ། འ། ཡ། ཤ། ས།	ད། ཉ། བ། མ།	ད། ལ། ཏ། ཨ།
སྐོན་འཇུག་ གི་ནང་ གསེས།	ག།	ག། ད།	འ།	མ།	
རྗེས་འཇུག་ གི་ནང་ གསེས།	ག། ད། པ། ས།	བ། ར། ལ།	ད། མ། འ།		
ཡང་འཇུག།	མ།				
སྐྱའི་དབྱེ་བ།	དག་པོ།	བར་ མའམ་ རན་པ།	ཞན་པ།	མཉམ་པ།	ཤིན་ཏུ་ ཞན་པ།

ཕྱི་ཚེན་གསུམ་པ། རྫོང་རྒྱུ།

སྒྱིད་ནོག།

ཡི་གུའི་རྫོང་བ་དང་བསྐྱེན་པའི་རྫོང་རྒྱུ་འདི་ རྒྱུ་དག་ཉོག་ཉོ་སྒྲིལ་འཕོན་ཅི་གི་
དོན་ལུ་ ཡི་གུའི་སྒྲིལ་གནས་དང་བྱེད་ཚོལ་ཚུ་ མེམས་ཁར་ན་འབྲེན་སྒྲིལ་ དེས་
དགོས་ཡོད། དེ་གི་དོན་ལུ་སྒྱིར་བཏང་ མགོ་ཅན། འདོགས་ཅན། རྫོན་
འཇུག། རྫོང་འཇུག། དབྱངས་ཀྱི་རྫོང་འཇུག་དང་ དམིགས་བསལ་
རྫོང་འཇུག་རྫོང་རྒྱུ་དང་གཉིས་ཡོད།

༡ རྫོང་བཏང་རྫོང་རྒྱུ།

རྫོང་འཇུག་ཡི་གུ་ཚུ་གི་ རྫོང་བཏང་རྫོང་རྒྱུ་ཕྱོགས་མཚུངས་འབད་མི་ཚུ་
གི་དབྱེ་བ་དོས་འཇོན་འབད་ཚུགས་ཅི་གི་དོན་ལུ་ རྫོང་བཏང་གི་རྫོང་
གདངས་ཕྱོགས་མཚུངས་འབད་མི་ཚུ་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

༣ གསལ་བྱེད་ཀྱི་རྫོང་རྒྱུ།

རྫོང་རྒྱུ་ དངོས།	རྫོང་རྒྱུ་ཕྱོགས་མཚུངས་ཅན།
ཀ།	ཀ། ཀྲ། ཀླ། ཀྴ། ཀྵ། ཀྶ། ཀྷ། ཀྸ། ཀྐྵ། ཀྺ། ཀྻ། ཀྼ། ཀ྽། ཀ྾། ཀ྿། ཀ྾།
ཁ།	ཁ། ཁྱ། ཁུ། ཁཻ། ཁཿ།
ག།	ག། གྲ། གླ། གྴ། གྵ། གྶ། གྷ། གྸ། གྐྵ། གྺ། གྻ། གྼ། ག྽། ག྾། ག྿། ག྾།
ང།	
ཅ།	ཅ། ཅུ། ཅཻ། ཅཿ། ཅེ། ཅེ། ཅེ། ཅེ། ཅེ། ཅེ། ཅེ། ཅེ། ཅེ། ཅེ། ཅེ། ཅེ།
ཆ།	ཆ། ཆུ། ཆཻ། ཆཿ། ཆེ། ཆེ། ཆེ། ཆེ། ཆེ། ཆེ། ཆེ། ཆེ། ཆེ། ཆེ། ཆེ། ཆེ།
ཇ།	ཇ། ཇུ། ཇཻ། ཇཿ། ཇེ། ཇེ། ཇེ། ཇེ། ཇེ། ཇེ། ཇེ། ཇེ། ཇེ། ཇེ། ཇེ། ཇེ།
ཉ།	ཉ། ཉུ། ཉཻ། ཉཿ། ཉེ། ཉེ། ཉེ། ཉེ། ཉེ། ཉེ། ཉེ། ཉེ། ཉེ། ཉེ། ཉེ། ཉེ།

ཡོང་ཁའི་ཐད་གཞུང་བྱང་པའི་སྐོར་མེ།

ཉ།	ཉ། ཉ།
ཏ།	ཏ། ཏ། ཏ། ཏ། ཏ། ཏ། ཏ། ཏ། ཏ། ཏ། ཏ།* ཏ།* ཏ།* ཏ།*
ཐ།	ཐ། ཏ། ཏ།*
ད།	ད། ད། ད། ད།* ད། ད། ད། ད། ད། ད། ད། ད། ད། ད། ད།* ད།*
ན།	ན།
པ།	པ། པ། པ།* པ། པ། པ།
ཕ།	ཕ། པ།*
བ།	བ། པ། པ། པ། བ། བ།
མ།	
ཚ།	ཚ། ཚ། ཚ། ཚ།* ཚ།* ཚ། ཚ། ཚ།* ཚ།*
མི།	མི། མི། མི། མི།*
མོ།	མོ། མོ། མོ། མོ། མོ།* མོ།*
མུ།	མུ། མུ། མུ། མུ། མུ།*
མཿ།	མཿ།
མོ།	མོ། མོ།
མཱ།	མཱ། མཱ།
མུ།	མུ། མུ།
མཱ།	མཱ། མཱ།
མུ།	མུ། མུ། མུ། མུ།* མུ། མུ།*
མོ།	མོ། མོ།
མཱ།	མཱ།

བཅུ་གསུམ་ བོད་མི་ཐོབ་ཐང་བཟུང་བའི་ཕྱི་དུང་གི་སྐོར་མེ་ལྟོ་ ཐབས་གཞུང་གི་འཕུགས་པ་མེད།

ཁ འདོགས་ཚན་ཡ་བཏགས་ཚན་གྱི་རྫོང་སྒྲི

རྫོང་སྒྲི་དངོས།	རྫོང་སྒྲི་ཕྱོགས་མཚུངས་ཚན།	རྫོང་སྒྲི་གཞན།
ཀ།	ཅ།	ཀ།*
ཁ།	ཆ།	ཁ།*
ག།	ཇ།	ག།*
ང།	ཉ།	ང།*
ཅ།	ཏ།	ཅ།*
ཆ།	ཉ།	ཆ།*
ཇ།	ཏ།	ཇ།*
ཉ།	ཉ།	

མཚན་གསལ།

མོང་གི་ཐོག་ཐོག་ཐོག་ཐོག་སྐར་ཏྲགས་བཀལ་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྫོང་སྒྲི་འི་དཔེ་རྒྱུང་མ་གཅིག་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

ག འདོགས་ཚན་ར་བཏགས་ཚན་གྱི་རྫོང་སྒྲི

རྫོང་སྒྲི་དངོས།	རྫོང་སྒྲི་ཕྱོགས་མཚུངས་ཚན།
ཀ།	ཀ། ཁ།* ག།* གྷ། ང། ཅ། ཆ། ཇ།* ཉ། ཏ། ཐ།* ད། དྷ། ན།*
ཁ།	ཁ། ག།* གྷ། ང། ཅ།* ཆ། ཇ། ཉ། ཏ། ཐ། ད། དྷ། ན། པ།
ག།	
ང།	
ཅ།	
ཆ།	
ཇ།	
ཉ།	

ཕྱིར་ཁའི་བརྟེན་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིག་མེ

ལྷོ།	
ལྷོ།	
ལྷོ།	ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་ ལྷོ་

བཅུ་གསུམ་པོ།

གོང་གི་ཐོག་ཁྲམ་ནང་ རྣམ་ཉམས་བཀའ་ཉེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐང་ཀར་དུ་འཇུག་པ་མེད།

ང་ མགོ་ཚན་གྱི་རྫོང་སྐྱོད་ལྷོ།

རྫོང་སྐྱོད་དངོས།	རྫོང་སྐྱོད་ཕྱོགས་མཚུངས་ཚན།
ཅ།	ལྷོ། ལྷོ། མངའ། དངའ་* བཟ། བསྐ།*
ཉ།	ཉ། གཉའ། མཉའ་* བཉ། བཉ།* དམ།* ལྷོ།* ལྷོ།
ཀ།	སྐ། གཀའ། མཀའ། བཀ།* བསྐ།*
མ།	སྐ། དམའ།
ལྷོ།	

བཅུ་གསུམ་པོ།

གོང་གི་ཐོག་ཁྲམ་ནང་ རྣམ་ཉམས་བཀའ་ཉེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐང་ཀར་དུ་འཇུག་པ་མེད།

ཅ ཐོན་འཇུག་ཚན་གྱི་རྫོང་སྐྱོད་ལྷོ།

རྫོང་སྐྱོད་དངོས།	རྫོང་སྐྱོད་ཕྱོགས་མཚུངས་ཚན།
གཡའ།	དབྱ།*
དབའ།	

བཅུ་གསུམ་པོ། གོང་གི་ཐོག་ཁྲམ་ནང་རྣམ་ཉམས་བཀའ་ཉེ་ཡོད་མི་འདི་ཐང་ཀར་དུ་འཇུག་པ་མེད།

མ རྗེས་འཇུག་ཅན་གྱི་རྫོང་སྐྱེ

རྗེས་འཇུག་གི་རྫོང་སྐྱེ་དངོས།	རྫོང་སྐྱེ་མ་འདུམ་བཞོན་དགོ་པའི་དཔེ།
ཀག། ལག། གག། དག།	
ཀང། ལང། གང། དང།	
ཀད། ལད། གད། དད།	ཀེད། ལེད།+ གེད། དེད།+
ཀམ། ལམ། གམ། དམ།	ཀེམ། ལེམ།+ གེམ།+ དེམ།
བཀག། ལབག། གབག། དབག།	
ཀམ། ལམ། གམ། དམ།	
བཀའ། མའའ། བགའ། མངའ།	
ཀར། ལར། གར། དར།	
ཀལ། ལལ། གལ། དལ།	ཀེལ། ལེལ།+ གེལ།+ དེལ།
བཀགས། ལགས། གགས། དགས།	བཀེགས། ལེགས། གེགས། དེགས།+

དན་གསོ།

- གོང་གི་ཐིག་ལྷམ་ནང་གི་ཚིག་འབྲུ་གུ་སྒྲོམ་རྟགས་བཀའ་ཡོད་མི་ཚུ་
རྫོང་སྐྱེ་གི་དཔེ་རྒྱུང་མ་གཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ གོ་དོན་ཡང་ཡོད།
- གོང་གི་ཐིག་ལྷམ་ནང་ མིང་གཞི་ཀ་ལ་ག་ང་བཞི་ལུ་ རྗེས་འཇུག་
སྐྱུར་བའི་དཔེར་བཞེད་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ གསལ་
བྱེད་སྲུལ་ཚུ་ག་ར་ལུ་ གོ་རིམ་བཞིན་དུ་སྐྱུར་ཏེ་ རྫོང་སྐྱེའི་དབྱེ་བ་ཤེས་
དགོ།

༣ རྗེས་འཇུག་ཅན་གྱི་རྫོང་སྐྱོད་འདི་ རྗེས་འཇུག་གཞན་ཚུ་ མིང་གཞི་
དང་ རྗེས་འཇུག་གི་ངའོ་ ག་ཡིན་མི་འདི་ ཟུང་འབྲེལ་སྟེ་བརྟོན་མ་
ཡིན། རྗེས་འཇུག་ ད། བ། ལ། ས་ཅན་གྱི་ཡིག་རིགས་ཚུ་
དབྱེངས་ཨེ་ལུགས་པའི་སྐྱོད་དང་ ཅོག་འཐད་པ་སྟེ་ བརྟོན་དགོ།

༤ རྗེས་འཇུག་ ད། བ། ལ། ས་བཞི་སྐྱར་རུང་ མིང་གཞི་གི་འོག་ལུ་
འ་ཅུང་ལུགས་ཡོད་མི་ དཔེར་ན། ཀུང་ ཀུན་ ཀུལ་ ཀུས་ལ་
སོགས་པ་ཚུ་ དབྱེངས་ཨེ་ལུགས་པའི་རྫོང་སྐྱོད་བརྟོན་མི་དགོ།

༥ དབྱེངས་ལྡན་གྱི་རྫོང་སྐྱོད་

དབྱེངས་ལྡན་གྱི་རྫོང་སྐྱོད་དངོས།	རྫོང་སྐྱོད་མ་འདྲམ་བརྟོན་དགོ་པའི་དཔེ།
ཀིག་ ཀིང། ཀིད།* ཀིམ། ཀིབ།* ཀིམ། ཀིར། ཀིལ།* ཀིས།*	
ཀུག ཀུང། ཀུད།* ཀུམ། ཀུབ།* ཀུམ། ཀུར། ཀུལ།* ཀུས།*	སྐྱུའུད། ཀུའུམ། ཀུའུལ། ཀུའུས།
ཀེག ཀེང། ཀེད།* ཀེམ།* ཀེབ།* ཀེམ། ཀེར། ཀེལ།*ཀེས།*	
ཀོག ཀོང། ཀོད། ཀོམ། ཀོབ། ཀོམ། ཀོར། ཀོལ། ཀོས།	ཀོའོད། ཀོའོམ། ཀོའོལ། ཀོའོས།

དྲན་གསོ།

༡ བོང་གི་ཐིག་ལྷམ་ནང་ ལྷར་རྟུགས་བཀལ་ཉེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐད་
ཀར་དུ་འཇུག་པ་མེད།

༢ གོང་གི་རྫོང་སྤྱོད་མ་འདྲ་བའི་དཔེ་མིག་ལྷན་པ་བཞེད་མི་རྒྱ་
རྫོང་སྤྱོད་དཔེ་དོན་ལུ་མ་གཏོགས་ ཡིག་སྐབ་དང་དོན་གྱི་
འཇུག་པ་མེད།

༣ གོང་གསལ་དབྱངས་ལྷན་གྱི་རྫོང་སྤྱོད་ནང་ལུ་ མིང་གཞི་འི་
གུ་ ཀ་ལུ་རྗེས་འཇུག་བཅུ་ཞུགས་ཏེ་ དབྱངས་བཞི་བཀལ་
རྒྱུ་གྱི་དཔེ་བརྗོད་བཞེད་ལོང་ཁའི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་
མིང་གཞི་འི་གུ་ག་ར་གི་རྫོང་སྤྱོད་ལྷན་པར་ཉ་གོ་དགོཔ་ཨིན།

༤ ལོང་ཁའི་དམིགས་བསལ་རྫོང་སྤྱོད་སྤྱོད་

ལོང་ཁའི་སྤྱོད་པ་ནང་ བུ་ཕུ་བུ་གསུམ་ལུ་ ཅམ་ཇ་ཟེར་སྐབ་དགོ་མི་
ཅིག་དང་ ལྷ། ལྷ། ལྷ། ཟེར་སྐབ་དགོ་མི་ཅིག་ཡོད། དེ་ལས་ ཚོས་
སྐད་གྱི་ར་བཏགས་ཅན་ལ་ལུ་ཅིག་ ཡ་བཏགས་ལུ་བསྐྱུར་ཏེ་སྐབ་
དགོཔ་རྒྱ་ ལོང་ཁའི་དམིགས་བསལ་རྫོང་སྤྱོད་ཨིན།

ཀ ལྷ། ལྷ། ལྷ། བུ་གསུམ་ལུ་ དབྱངས་དང་རྗེས་འཇུག་མེད་པ་ད་ ཅ། ཇ།
ཇ་ཟེར་སྐབ་ཨིན། དེ་རྒྱུ་ལུ་ སྤོན་འཇུག་དང་ མགོ་ཅན་ རྗེས་
འཇུག་རྒྱ་ཡོད་མེད་ ག་དེ་སྤོན་པ་ཨིན་ཅུང་ དབྱངས་ གི་གུ་དང་
འབྲེང་བུ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཀ། ལི། གི་དང། ཀ། ལེ། གེ་ཟེར་སྐབ་
དགོ། དབྱངས་ཞབས་ཀྱི་དང་ བ་ལོ་གཉིས་ཡོད་པ་ཅིན་ ཅ། ཅ།
ཅུ་དང། ཅོ་ཅོ་ཟེར་སྐབ་དགོཔ་ཨིན། དཔེ་རྒྱ།

དཔེ་གཞི།	རྫོང་སྤྱོད་དཔེ།	དཔེ་གཞི།	རྫོང་སྤྱོད་དཔེ།
ལྷ།	ཀ།	སྤྱོད།	ཅ།
དལྷ།	ཀ།	བསྤྱོད།	ཀ།

རྫོང་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་ཁའི་སྒྲིལ་མེ།

ལྷེ།	ལྷེ།	ལྷེ།	ལྷེ།
ལྷེ།	ལྷེ། མེ།	ལྷེ།	ལྷེ།
ལྷེ།	ལྷེ།	ལྷེ།	ལྷེ།
ལྷེ།	ལྷེ།	ལྷེ།	ལྷེ།
ལྷེ།	ལྷེ།	ལྷེ།	ལྷེ།
ལྷེ།	ལྷེ།	ལྷེ།	ལྷེ།
ལྷེ།	ལྷེ། མེ།	ལྷེ།	ལྷེ།
ལྷེ།	ལྷེ།	ལྷེ།	ལྷེ།
ལྷེ།	ལྷེ།	ལྷེ།	ལྷེ།
ལྷེ།	ལྷེ།	ལྷེ།	ལྷེ།
ལྷེ།	ལྷེ།	ལྷེ།	ལྷེ།
ལྷེ།	ལྷེ།	ལྷེ།	ལྷེ།
ལྷེ།	ལྷེ།		

ཁ གཞན་ཡང་ ལྷེ། ལྷེ། ལྷེ།གསུམ་ལུ་ དབྱངས་མེད་པར་རྗེས་འཇུག་
 ད། བ། ལ། ས་བཞི་ལྷེ།གསུམ་པ་ད་ ལ། ལ། ལ།གི་སྒྲིལ་ལྷེ།བཏོན་
 དགོས་ཡོད། དཔེར་ན།

དཔེ་གཞི།	རྫོང་སྒྲིལ་དཔེ།
བསྐྱེད།	ལ།
ལྷེ།	ལ།
ལྷེ།	ལ།
བསྐྱེད།	ལ།

རྫོང་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་ཁའི་སྒྲིལ་མེ

རྒྱལ།	གོ།
རྒྱལ།	གོ།
རྒྱལ།	གོ།

ག ག ཁ ག གསལ་ལུ་ཚོས་སྐད་ནང་གི་ར་འདོགས་ཅན་དག་པ་
 ཅིག་ རྫོང་ཁའི་ནང་ ཡ་འདོགས་ཅན་སྡེ་བཟོ་སྡེ་ལྷན་དགོས་ཡོད།
 དཔེ་ན།

ཚོས་སྐད།	རྫོང་ཁ།		ཚོས་སྐད།	རྫོང་ཁ།
སྒྲི།	སྒྲི།		སྒྲི།	སྒྲི།
བཀའ་སྒྲི།	བཀའ་སྒྲི།		དབུལ་བ།	དབུལ་ཤ།
བཀའ་སྒྲི།	བཀའ་སྒྲི།		ཤ།	ཤ།
དགོས་སྒྲི།	དགོས་སྒྲི།		ཤེང་བ།	ཤེང་མ།
ལུལ།	ལུལ།		བྱལ།	བྱལ།
ལྷིད།	ལྷིད།		བྱང་ལོག།	བྱང་ལོག།
བྱལ།	བྱལ།		བྱེལ།	བྱེལ།
བྱིབ་མ།	བྱིབ་མ།		བྱེགས།	བྱེགས།
བྱངས།	བྱངས།		འབྱི།	འབྱི།
བྱོག་མ།	བྱོག་མོ།		འབྱུ།	འབྱུ།
མཚོ་ན།	མཚོ་ན།		ཚོས།	ཚོས།
འབྱོ།	འབྱོ།		སྒྲི།	སྒྲི།

ད་ ལྷ། ལྷ། ལྷ་གསུམ་ལུ་ ལྷིར་བཏང་ ཅ། ཅ། ཅ། ཅེར་སྐྱབས་ཡིན།
 རྫོང་ཁའི་ནང་རེས་ཅིག་སྐྱབས་དམིགས་བསལ་ ལྷ། ལྷ། ལྷ། ཅེར་
 ལྷ་བ་དགོས་ཡོད། དཔེར་ན།

ཚེས་སྐད།	རྫོང་ཁའི་ཡིག་སྐད།	རྫོང་སྐད་འདི།
དཔུང།	དཔུང།	ཕུང།
དཔུང་རིག།	དཔུང་རིག།	ཕུ་རིག།
ལྷིན།	ལྷིན།	ལྷིན།
འཕུག།	འཕུག།	མུག།
ཕུགས་མ།	ཕུགས་མ།	མུམ།
འཕུར།	འཕུར།	མུ།
ལྷི།	ལྷི།	མུ།
ལྷི་རྩ།	ལྷི་རྩ།	མུ་རྩ།
ལྷ།	ལྷ།	མུ།
ལྷེན།	ལྷེན།	མུ་ན།
ལྷ།	ལྷ།	ལྷ།
འཕྱོ།	འཕྱོ།	ལྷོ།
འཕུར།	འཕུར།	ལྷར།

ཅ རྫོང་ཁའི་རྫོང་སྐད་སྐྱབས་ རྫོང་འཇུག་ ཅ། ཅ། ཅ། ཅེར་སྐྱབས་མ་
 གཏོགས་པའི་ རྫོང་འཇུག་གཞན་ཚུ་ འཕུལ་འཕུལ་སྐྱེ་སྐྱེ་མེད་པ་
 དང་ འཕུལ་འཕུལ་སྐྱེ་ ལྷ་ལྷེད་བཏོན་དགོས་ཡིན།
 དཔེར་ན།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་ཁའི་སྒྲིལ་མེ།

ཡིག་སྐྱེ་བ།	སྐྱ་ཡོད།	སྐྱ་ཕྱིད།	སྐྱ་མེད།
བཀག			√
མཐོང།		√	
ཐོད་པ།		√	
ཕན་པ།	√		
ཕབ།	√		
བཅམ།	√		
དགའ་ཤ།			√
ཤར།			√
སྐལ་ཤ།		√	
བྱེས།			√

ཅན་གསོ།

གོང་གསལ་ ཐིག་ཁམ་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་གི་ སྐྱ་ཕྱིད། སྐྱ་མེད་ཚུ་ཡང་ ཡི་
 བྱ་འབྲིམ་ད་ ཡིག་སྐྱེ་བ་ལུ་སྐྱོན་མི་ཞུགས་ནི་དང་ གོ་དོན་ཉ་གོ་ཐབས་ལུ་
 ཡིག་སྐྱེ་བ་འདི་ཚང་མ་སྐྱེ་བྱི་དགོ།

ལེའུ་གསུམ་པ། མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག
སྡེ་ཚན་དང་པ་དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཙམ་སྟོན་པ་མིང།

སྡེ་དོན།

རྗོད་པའི་སྐད་ཡིག་གི་ཐོག་ལས་ བརྗོད་དོན་བདེ་སྟོན་ནི་གི་དོན་ལུ་ བརྗོད་པ་
བཟོ་དགོས་ཚུ་ག་ར་ མིང་དང་ཚིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་བཟོ་མ་ཡིན། མིང་གི་རྣམ་
གཞག་ལུ་ དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཙམ་སྟོན་པའི་མིང་ཟེར་ བརྗོད་དོན་འདི་གི་མིང་རྒྱང་
པ་གཅིག་མ་གཏོགས་ དོན་དེའི་བྱ་ལས་དང་ རྒྱང་ཚོས་ཚུ་ག་ནི་ཡང་མ་སྟོན་
མི་འདི་ལུ་ མིང་ཟེར་སྐབས་ཡིན། མིང་ཟེར་མི་འདི་ སྤྱིར་གྱིས་ ས། ལུ་
མེ། ལུ་ད། ཀ། བ། བུམ་པ། ལ། མི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་སྐབས་ཡིན། དེ་ལུ་
མིང་གི་རྣམ་གཞག་ མིང་ཙམ། མིང་རྒྱང། མིང་གཞི་ཟེར་མི་ཚུ་སྐབས་སྟོན་
ཡོད།

༡ མིང་ཙམ།

མིང་ཙམ་ལུ་ བཤམས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ སྤྱི་མིང། སྐྱེར་མིང། ཚོགས་
མིང། གྲངས་མིང། རྟགས་མིང། མངོན་མིན་གྱི་མིང། ཞེ་སའི་མིང་
དང་བདུན་ཡོད།

༡ སྤྱི་མིང།

སྤྱི་མིང་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟག་དང་ དངོས་པོའི་རིགས་ག་ཅིར་འབད་
རུང་ མིང་གཅིག་གིས་ གང་ཟག་དང་ དངོས་པོའི་སྡེ་ཚན་ སྤྱིར་
བཏང་ལུ་ཏེ་གོ་ཚུགས་མི་འདི་ལུ་སྐབས་ཡིན།

དཔེར་ན།

མྱ། ལྷ། མི། སྤོང། རྟ། བྲ། འོ་ལ། མེ་ཏོག། བྱིམ། གནམ་གྲུ།
འགྲུལ་འཁོར། ལྷར་མ་ཟེར་མི་ཚུ་བཟུམ་ཡིན།

ཁ སྐྱེར་མིང།

སྐྱེར་མིང་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ག་ཅིར་འབད་རུང་ འདིར་ངོ་མ་རྒྱུང་མ་
གཅིག་ལུ་མ་གཏོགས་ གཞན་ལུ་མ་གོ་མི་འདི་ལུ་ སྐྱེར་མིང་ཟེར་
སྐྱབས་ཡིན། དེ་ལུ་བྱེ་བྲག་གི་མིང་ཟེར་ཡང་སྐྱབས་སྲོལ་ཡོད།

དཔེར་ན། བཟུམ་འཛིན། ལྷ་མོ། བཟ་ཤིས། ཉིམ། ལྷམ། འཛམ་
གླིང། ཐིམ་ཕུག་ འགྲུག་ཟེར་མི་ཚུ་ བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཡང་དག་
པར་ཚོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མཉམ་མེད་ཤུག་འུ་ལོ་ཟེར་དོ་བཟུམ།
བར་ན་ལུ་ སྤང་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད་པའི་ མིང་རིང་མོ་བཏགས་སྲོལ་ཡོད་
མི་ཚུ་ཡང་ སྐྱེར་མིང་གི་གངས་སུ་ཚུད་པ་ཡིན།

ག ཚོགས་མིང།

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

དཔེར་ན། ལྷ། དམག་ རུ་ལག་ སྤེ་ཚོན་བཟུམ་ཡིན། དེ་ལུ་སྦྱི་
འདུས་ཀྱི་མིང་ཟེར་ཡང་སྐྱབས་སྲོལ་ཡོད།

ང་ གྲངས་མིང།

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

དངོས་པོ།		གང་ཟེག	
གཅིག་ཚིག།	མང་ཚིག།	གཅིག་ཚིག།	མང་ཚིག།
དཔེ་དེབ།	དཔེ་དེབ་ཚུ།	རྒྱུ་ཡིག།	རྒྱུ་ཡིག་ཚུ། རྒྱུ་ཡིག་ཆ་ ལྷན།
ལྷ་ཁང།	ལྷ་ཁང་ཚུ།	ང།	ང་བཅས། ང་བཅས་ཆ་ལྷན། ང་བཅས་ཚུ།
དེ།	དེ་ཚུ།	ཁྱོད།	ཁྱོད། ཁྱོད་ཚུ། ཁྱོད་ཆ་ལྷན།
མི། ཨ་མི།	མི་ཚུ། ཨ་མི་ཚུ།	ཁོ། མོ།	ཁོང། ཁོང་ཆ་ལྷན། ཁོང་ཚུ།
འདི། ཨ་ལྷོ།	འདི་ཚུ། ལྷོ་ཚུ། ཨ་ལྷོ་ཚུ། ཨ་ལྷོ་ ཆ་ལྷན།	མི་འདི། ལྷོ། མི་ཨ་མི།	མི་འདི་ཚུ། མི་ལྷོ་ཚུ། མི་ཨ་མི་ཚུ། ཨ་མི་ཆ་ལྷན།

ཅན་གསོ།

དེ་བཟུམ་མའི་མང་ཚིག་འདི་ མང་ཤོས་ར་ དངོས་པོའི་རིགས་ཨིན་པ་ཅིན་
གཅིག་ཚིག་གི་མཐའ་མར་ ཚུ་སྐྱར་དགོ། གང་ཟེག་གི་རིགས་ཨིན་པ་ཅིན་
ཚུ་དང་ཆ་ལྷན་ཟེར་བའི་ཚིག་ཚུ་ སྐྱར་དགོ། གང་ཟེག་གི་མིང་ཚབ་མང་ཚིག་
ལུ་ ང་བཅས། ཁྱོད། ཁོང་ལ་སོགས་པའི་ མིང་ཚིག་སོ་སོར་ཡོད་མི་ཚུ་སྐོབ་
ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་སྐྱར་ཤོས་དགོ།

གྲངས་མིང་གི་དཔེ་གཞན།

ཨང་ཡིག	ཡིག་གཟུགས།
༠	ལྷན་ཀོང་། ཐིག
༡	གཅིག་གང།
༢	གཉིས། རྟོ་ཆ། ཟུང།
༣	གསུམ།
༤	བཞི།
༥	ལྔ།
༦	དྲུག།
༧	བདུན།
༨	བརྒྱད།
༩	དགུ།
༡༠	བརྩ། བརྩ་ཐམ།
༢༠	ཉི་ཤུ། ཁལ་གཅིག་
༢༡	ཉིར་གཅིག་ ཉི་ཤུ་ཙ་གཅིག་
༣༠	སུམ་རྩ། ཁལ་ཕྱེད་དང་གཉིས།
༣༥	སུམ་རྩ་ལོ་ལྔ། ཁལ་ཀོ་དང་གཉིས།
༤༠	བཞི་བརྩ། ཁལ་གཉིས།
༥༠	ལྔ་བརྩ། ཁལ་ཕྱེད་དང་གསུམ།
༦༠	དྲུག་རྩ། ཁལ་གསུམ།
༧༠	བདུན་རྩ། ཁལ་ཕྱེད་དང་བཞི།

རྫོང་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་ཁའི་སྒྲིག་མེ

༥༠	བརྒྱད་ཅུ། ཁལ་བཞི།
༧༠	དགུ་བཅུ། ཁལ་ཕྱེད་དང་ལྷ།
༡༠༠	གཅིག་བརྒྱ། ཁལ་ལྷ།
༤༠༠	བཞི་བརྒྱ། ཉི་ཤུ་གཅིག
༥༠༠༠	ཁལ་ཆེན། བརྒྱད་སྟོང་།
༡༤༠༠༠༠	ཡང་ཆེན། ཆིག་འབུམ་ལྷག་ལྷི།
༡/༢	ཕྱེད།
༣/༤	གོ།

གཞན་ཡང་།

ཨང་ཡིག	ཡིག་གཞུགས།
༡	གཅིག
༡༠	བཅུ།
༡༠༠	བརྒྱ།
༡༠༠༠	སྟོང་།
༡༠༠༠༠	ལྷི།
༡༠༠༠༠༠	འབུམ།
༡༠༠༠༠༠༠	ས་ཡ།
༡༠༠༠༠༠༠༠	ཕྱེ་བ།
༡༠༠༠༠༠༠༠༠	དུང་ལྷུང་།
༡༠༠༠༠༠༠༠༠༠	ཐེང་འབུམ།

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

ཅ ཉགས་མིང།

ཉགས་མིང་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟེག་དང་ དངོས་པོའི་ཚོས་ག་ཅིར་
འབད་རུང་ སོ། མོ། མ་ཞིང་གི་མིང་ སོ་སོར་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ ཉགས་
མིང་ཟེར་སྐབས་ཨིན།

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

བདག་སྐྱེའི་ཉགས་མིང།	སོ་མོའི་ཉགས་མིང།
རྒྱལ་པོ། རྒྱལ་མོ།	ཨ་པ། ཨའི།
གཙོ་པོ། གཙོ་མོ།	མྲག་པ། ཨམ་སྐུ།
གཡོག་པོ། གཡོག་མོ།	སོ་རྒྱལ་མ། ཨ་ཞེ་མོ།
དཔའ་པོ། དཔའ་མོ།	སོ། མོ།
བྱུ་པོ། བྱུ་མོ།	སོ་ཆེན། རྒྱལ་མ།

ར་པོ་ད། ར་མོ།	བ། སྲུང།
རྣལ་འབྱོར་པ། རྣལ་འབྱོར་མ།	གཡལ། འབྲི།
གནས་པོ། གནས་མོ།	ཨ་ཞང། ཨ་རྗེ།
གཞས་པ། གཞས་མོ།	སྒྲིམ་ཆེན། ཨ་ཉ།

5ན་གསོ།

༡ དམིགས་བསལ་གྱིས་ ཕོ་ལུ་མོའི་མིང་བཏགས་མི་དང་ མོ་ལུ་ཕོའི་
མིང་བཏགས་མི་ཚུ་ གོང་གསལ་ནང་མ་བསྟུ་རུང་ སྐབས་བབས་གྱི་
གནས་སྐབས་དང་འབྲེལ་ཉེ་ཏེ་གོ་དགོ།

༢ རྒྱ་ལུ་རྒྱ་མོ་དང་ ཚོགས་འདུ་ཆེན་པོ་ལུ་ ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་ཟེར་སྐབ་
སྒོལ་དང། རྒྱུང་ཡིག་ ཆེན་པོ་ལུ་ རྒྱུང་ཡིག་ཆེན་མོ། རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་
པོ་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་མོ་ཟེར་ མོ་སྐྱའི་ཐ་སྙད་བཏགས་སྒོལ་ཡོད་མི་
ཚུ་ མཐོ་ཤོས་དང་སྒོམ་ཤོས་ལུ་ གཞེངས་བསྟོད་ཀྱི་ཆེ་བ་བརྗོད་པའི་
དོན་ཨིན་མ་ ཏེ་གོ་དགོ་པ་ཨིན།

ཆ མངོན་མིན་གྱི་མིང།

མངོན་མིན་གྱི་མིང་ཟེར་མི་འདི་ དངོས་སུ་མཐོང་ནི་མེད་རུང་ བསམ་
ཡུལ་ལུ་འར་བའི་ མིང་གི་རིགས་ལུ་སྐྱབས་ཨིན། དཔེར་ན། དགའ་
ཚོར། སྤིང་རྗེ། ཞེ་སྤང། བརྟེ་བ། བདེན་པ། བྱང་པོ། ཡོན་ཏན་ཚུ་
ཨིན།

རྩ ཞེ་སའི་མིང་།

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

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

མིང་གི་ཞེ་ས།			
རང་དབང་གི་ཞེ་ས།		གཞན་དབང་གི་ཞེ་ས།	
ཕལ་ཚིག་།	ཞེ་ས།	ཕལ་ཚིག་།	ཞེ་ས།
ཨ་པ།	ཡབ།	གཟུགས།	སྐྱུ་གཟུགས།
ཨ་འི།	ཡུམ།	ཅ་ཆས།	སྐྱུ་ཆས།
བྲ།	སྲས།	འཕྲིན།	གསུང་འཕྲིན།
བུ་མོ།	སྲས་མོ།	རྩེ་མ།	གསུང་རྩེ་མ།
མགུ་རྟོ།	དབྱུ།	མཚོ་བསམ།	རྩུགས་བསམ།
མིག་རྟོ།	སྐྱུན།	ཕྱེང་མ།	རྩུག་ཕྱེང།
སྐྱུ།	དབྱུ་སྐྱུ།	ལྷ་མ།	ཞབས་ལྷ་མ།
ཐོད་པ།	དབྱུ་ཐོད།	ལྷ་མ་བཅིང།	ཞབས་བཅིང།
ལ།	ཞལ།	མིག་རྩུ།	སྐྱུན་ཆབ།

སོ།	ཚེ་མས།	དཔེ་ཆ།	ཕུག་དཔེ།
ནམ་ཚེ།	སྟོན།	མིག་རྗེས།	སྟོན་རྗེས།
གདོད།	ཞལ།	སྟོབས་ཕྱིས།	ཤངས་ཕྱིས།
སྟོང།	ཤངས།	མཚུབ་མོ།	ཕུག་མཚུབ།
ལག་པ།	ཕུག།	འབངས།	མངའ་འབངས།
ལྷེ།	ལྷགས།	དོའ་ཆ།	སྐྱེ་ཆ།

མཐའ་དོན།

དེ་ཡང་། མིང་ལུ་ སྐྱེ་འདོད་རྒྱལ་དང་ རྗེས་སྐྱབ་གཉིས་ཡོད། འདོད་རྒྱལ་
 ཟེར་མི་འདི་ མིང་བཏགས་དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་ འགྲེལ་བཤད་ག་ནི་ཡང་
 མེད་པར་བཏགས་མི་ལུ་སྐབས་ཡིན། དཔེར་ན། ས། རྒྱ། མོ། རྒྱུང།
 བམ་མཁའ། རྗེས་སྐྱབ་ཀྱི་མིང་ཟེར་མི་འདི་ མིང་བཏགས་དགོ་པའི་ རྒྱ་
 མཚན་དང་ འགྲེལ་བཤད་ཡོད་པའི་མིང་ལུ་སྐབས་ཡིན། དཔེར་ན། ས་ལུ་
 འཛིན་མ། རྒྱལ་དག་ཕྱེད། མོ་ལུ་སྟེག་ཟ། རྒྱུང་ལུ་བསེར་བུ། བམ་མཁའ་
 ལུ་བར་སྐྱང་ཟེར་མི་རྒྱ་བཟུམ་ཡིན།

༡ མིང་ཚབ།

སྦྱོད་དོན།

མིང་ཚབ་ཟེར་མི་འདི་གོང་གསལ་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་རྒྱ་གི་ཚབ་མ་སྟེ་ དོན་
 གོ་རྒྱལ་པའི་རིགས་ལུ་ མིང་ཚབ་ཟེར་སྐབས་ཡིན། འདི་ལུ་ བང་གསེས་
 ཀྱི་དབྱེ་བ་ གང་ཟག་གི་མིང་ཚབ། དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་མིང་ཚབ། སྦྱོང་ལུག་གི་མིང་
 ཚབ། དེས་བཟུང་གི་མིང་ཚབ། བྱ་ཡུལ་གྱི་མིང་ཚབ་དང་ལྟ་ཡོད།

ཀ གང་བཟག་གི་མིང་ཚབ།

གང་བཟག་གི་མིང་ཚབ་བཟུང་མི་འདི། ད། རྩོད། ཁོ། མོ། ཁོང།
 ཟེང་མི་རྩུ་ཨིན། དེ་རྩུ་གང་བཟག་གི་རིགས་ལུ་མ་གཏོགས་ དངོས་པོ་
 གཞན་ལུ་མི་འཇུག

གང་བཟག་དང་པ།		གང་བཟག་གཉིས་པ།		གང་བཟག་གསུམ་པ།	
གཅིག་ཚིག།	མང་ཚིག།	གཅིག་ཚིག།	མང་ཚིག།	གཅིག་ཚིག།	མང་ཚིག།
ད།	ད་བཅས།	རྩོད།	འཇུག།	ཁོ། མོ།	ཁོང།
	ད་བཅས་ཆ་ བྱུང།	རྩོད་*	འཇུག་ཆ་བྱུང།		ཁོང་ཆ་བྱུང།
	ད་བཅས་རྩུ།		འཇུག་རྩུ།		ཁོང་རྩུ།
རད།	རད་ཅག།	རྒྱ།*	རྒྱ་བྱ།* རྒྱ་ཆ་བྱུང།*		
གྲུས་པ།	གྲུས་ཅག།	ཨུལ།	ཨུལ་རྩུ། ཨུལ་ཆ་བྱུང།	རོགས།	རོགས་རྩུ། རོགས་ཆ་ བྱུང།
བདག་ཉིད།		ཆལ་ ཤོས་མ།	ཆལ་ཤོས་མ་རྩུ། ཆལ་ཤོས་མ་ཆ་བྱུང།	གཞན།	གཞན་དག གཞན་རྩུ། གཞན་ཆ་ བྱུང།
ཕྱན་པ།	ཕྱན་ཅག།	ཉིད།*	ཉིད་ཅག་*		
ཁོ་པོ།	ཁོ་པོ་ཅག།	ཉིད་རད།*	ཉིད་རད་རྩུ་མས།*		
ཁོ་མོ།	ཁོ་མོ་ཅག།	སྐུ་ཉིད།*	སྐུ་ཉིད་རྩུ་མས།*		

ངན་གསོ།

༡ གོང་གི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་སྐར་རྟགས་ཡོད་མི་འདི། ཞེ་སའི་ཚིག་
 ཨིན།

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

ཁ དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་མིང་ཚབ།

དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་མིང་ཚབ་ཟེར་མི་འདི་ དབྱེ་བ་སོ་སོར་བྱེས་པའི་སྐྱེ་ཅིག་
 ལུ་སྐྱབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན། ག་ར། དེ་རེ། རང་རང། སོ་སོ། ག་
 འབད་རུང། ག་ར་འབད་རུང། ག་ཉེ་འབད་རུང། བམ་ར་འབད་རུང།
 ག་ཡིན་རུང། ག་མེན་རུང། ག་ཡོད་རུང། ག་ཉེ་ཡིན་རུང་ ལ་
 སོགས་པ་བཟུམ་ཡིན།

ག སྤྱི་འཇུག་གི་མིང་ཚབ།

སྤྱི་འཇུག་གི་མིང་ཚབ་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟེག་དང་ དངོས་པོ་ག་ར་ལུ་
 འཇུག་ནི་འདི་གིས་ སྤྱི་འཇུག་གི་མིང་ཚབ་ཟེར་སྐྱབ་པ་ཡིན། འདི་ལུ་
 ཡང་གཅིག་ཚེག་དང་མང་ཚེག་གི་དབྱེ་བ་ཡོད། དཔེར་ན།

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

ལྷོ། འལྷོ། ཨ་ལྷོ།	ལྷོ་ཚུ། འལྷོ་ཚུ། ཨ་ལྷོ་ཚུ། ཨ་ ལྷོ་ཚུ་བྱུང།
-------------------	---

བཅུ་གསལ།

དེ། ཨ་ལྷོ། སི་ཟེར་མི་ཚུ། ཐག་རིང་ས་གི་དོན་ལུ་དང་ དེ་སྐྱེ་ལྷག་མམ་གི་
 དོན་ལུ་འཇུག་པ་ཨིན། འདི། ལྷོ། ཨ་ལྷོ། འལྷོ་ཟེར་མི་ཚུ། ཐག་ཉེ་སའི་དོན་
 ལུ་དང་ འདི་སྐྱེ་ འོག་ལས་མར་གྱི་དོན་ལུ་འཇུག་པ་ཨིན།

ང་ དེས་བབྱུང་གི་མིང་ཚབ།

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

དེས་བབྱུང་གི་མིང་ཚབ།	དེས་བབྱུང་བཞན་པའི་མིང་ཚབ།
ང་ར།	ང་ར་རང།
ཚོུད་ར།	ཚོུད་ར་རང།
ཁོ་ར།	ཁོ་ར་རང།
མོ་ར།	མོ་ར་རང།
ཁོང་ར།	ཁོང་ར་རང།
དེ་ར།	དེ་ར་རང།
ཨ་ལྷོ་ར།	
འདི་ར།	འདི་ར་རང།

ལྷོ་ར།	ལྷོ་ར་རང།
ཨ་ཕེ་རྩོ་ར།	
ཁོང་ར་ཆ་ལྱབ་ར།	
དེ་རྩོ་ར།	
འདི་རྩོ་ར།	
ང་བཅས་ར།	ང་བཅས་ར་རང།
ལྷ་ར།	
བཅུ་ད་ར།	
ཁམ་ར།	
མེ་ར།	
ལྷགས་རྩོ་ར།	
བལ་རྩོ་ར།	

ཅ བྱ་ལུལ་གྱི་མིང་ཚབ།

བྱ་ལུལ་གྱི་མིང་ཚབ་ཟེར་མི་འདི་ ས་གནས་གྱི་མིང་ རོ་མ་བཏོན་མ་
 དགོ་པར་ དེའི་ཚབ་ལུ་དོན་གོ་བརྟ་འཕྲོད་རྩོགས་པའི་རིགས་ལུ་
 ལྷོ་བལ་ཨིན། དཔེར་ན།

ཕར།	རྩོ་ར།	ཡར།	མར།
འདི་ལ།	ཕི་ལ།	ཨ་རྩོ་ལ།	ཨ་ཕི་ལ།
ཨ་རྩ།	དེ་ན།	ཨ་ཡི་ལ།	ཨ་མི་ལ།
རྩ།	དེ་ལ།	རྩོ་ལ།	འ་རྩོ་ལ།

སྡེ་ཚོན་གཉིས་པ། དོན་གྱི་བྱང་པར་སྟོན་པའི་ཚོགས་

སྦྱོར་བ།

དོན་གྱི་བྱང་པར་སྟོན་པའི་ཚོགས་གི་རྣམ་གཞག་ལུ་ བྱང་ཚོགས་ ལས་ཚོགས་ དབྱེ་
ཚོགས་དང་གསུམ་ཡོད། དེ་ཚུ་གིས་ མིང་གི་བྱང་པར་དང་ལས་གྱི་བྱང་པར་གྱི་
དབྱེ་བ་ ལ་གསལ་སྟོན་མ་ལས་ དོན་གྱི་བྱང་པར་སྟོན་པའི་ཚོགས་ཟེར་སྐབས་
ཡིན།

༡ བྱང་ཚོགས་

བྱང་ཚོགས་ཟེར་མི་འདི་ གོང་གསལ་གྱི་མིང་ཙམ་དེ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞེན་གྱི་
ཡོན་ཏན་དང་ བྱང་ཚོས་མ་འདྲ་བའི་ བྱང་པར་གྱི་ སྐྱོར་ལས་ དབྱེ་
བ་ལ་གསལ་སྟེ་སྟོན་མི་ལུ་ བྱང་ཚོགས་ཟེར་སྐབས་ཡིན། འདི་ལུ་
ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་ རང་བཞེན་གྱི་བྱང་ཚོགས་ གྲངས་གྱི་བྱང་ཚོགས་
དུས་གྱི་བྱང་ཚོགས་ བྱང་ཚོས་གྱི་བྱང་ཚོགས་ འགྲན་བསྐྱར་གྱི་བྱང་
ཚོགས་དང་ལྟ་ཡོད།

༡༡ རང་བཞེན་གྱི་བྱང་ཚོགས་

རང་བཞེན་གྱི་བྱང་ཚོགས་ཟེར་མི་འདི་ ལྷི་ཡང་། མཐོ་དམན།
མ་ལས་སློབ་ཚུ་གི་རང་བཞེན་ བཤད་མི་འདི་ལུ་སྐབས་ཡིན།
དཔེར་ན།

བྱང་ཚོགས་	དཔེར་བརྗོད།
ཉམ་རྒྱུང་ཉོག་ཉོ།	མི་འདི་ ཉམ་རྒྱུང་ཉོག་ཉོ་ འདུག

སློབ་ཆག་ཆ།	གོ་ལ་ སློབ་ཆག་ཆ་ ཡིན་མས།
སྤྱང་བྲགས།	ཁོ་ སྤྱང་བྲགས་ འདུག
སྲ་ཀྲག་ཀྲ།	ཤིང་འདི་ སྲ་ཀྲག་ཀྲ་ ཡིན་པས།
གསལ་ཉོག་ཉོ།	མིག་ཉོ་ གསལ་ཉོག་ཉོ་ ཡོད།
ལྷི་བྲགས།	ཞ་ཅི་འདི་ ལྷི་བྲགས་ འདུག
སྲ་དིག་དི།	ཁྱེ་ཆ་ སྲ་དིག་དི་ ཡིན་མས།
ཚ་ཉོག་ཉོ།	མེ་ ཚ་ཉོག་ཉོ་ ཡིན།
བསེལ་ཉོང་ཉོ།	རྒྱུང་ བསེལ་ཉོང་ཉོ་ འཕུ་དེས།
ཁམས་མཐོ་བྲགས།	མི་འདི་ ཁམས་མཐོ་བྲགས་ འདུག
སྐམ་གྲོག་གོ།	ས་ སྐམ་གྲོག་གོ་ ཡིན་མས།
གཏུག་བྲགས།	སེམས་ གཏུག་བྲགས་ འདུག
འཇམ་ལུག་ལུ།	མལ་ཆ་འདི་ འཇམ་ལུག་ལུ་ འདུག
ཡང་བྲགས།	བལ་འདི་ ཡང་བྲགས་ ཡིན་མས།
ཡང་འཕྲོས་འཕྲོས།	སྤྱད་བྲག་འདི་ ཡང་འཕྲོས་འཕྲོས་ འདུག
ཁོད་སི་སི།	ཚུ་ ཁོད་སི་སི་ ཡིན་མས།
ཚོ་ཉོག་ཉོ།	ས་ ཚོ་ཉོག་ཉོ་ འདུག

ཁ གྲངས་ཀྱི་ལྷན་ཚོགས་

གྲངས་ཀྱི་ལྷན་ཚོགས་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟག་དང་དངོས་པོ་ ག་
 ཅིར་ཡིན་རུང་ དེའི་ མང་ཉེང་ ལ་སོགས་པའི་གྲངས་ཁ་གི་
 རྒྱུ་ལས་ སྤྱབ་པ་ད་ གྲངས་ཁ་དེ་ཅིག་ཟེར་ ཉན་ཉན་མེད་
 པའི་ཚོགས་ཚུ་ལུ་ སྤྱབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

ལྷན་ཚིག	དཔེར་བརྗོད།
ལ་ལུ།	མི་ ལ་ལུ་ འོང་དེས།
ལ་ལུ་ཅིག	མི་ ལ་ལུ་ཅིག་ འཆམ་རྒྱབ་དེས།
དག་པ་ཅིག	ཁོང་ དག་པ་ཅིག་ འོངས་ཡི།
ཐང་མེད་པ་ཅིག	མི་ ཐང་མེད་པ་ཅིག་ འཛོམས་ལུག
དེ་ཅིག	གྲུངས་ཁ་ དེ་ཅིག་ འདུག
ཁ་ཤས།	མི་ ཁ་ཤས་ འོང་དེས།
ཚར་གཅིག	ཁོ་ ཚར་གཅིག་ འོངས་ཡི།
མང་ཉེང་ རྫོགས་པ།	ཅ་ལ་ མང་ཉེང་རྫོགས་པ་ ཅིག་ཉོ་ལུག
ཚད་མེད་པ་ཅིག	སྐྱམ་འཁོར་ ཚད་མེད་པ་ཅིག་ འདུག
ཐངས་གཅིག	ཁོ་ ཐངས་གཅིག་ ལྷ་ཁག་རྒྱབ་ཅི།

ག རྒྱས་ཀྱི་ལྷན་ཚིག

རྒྱས་ཀྱི་ལྷན་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ ལོ་དང་ ལྷན་བ། ཞག་དང་
རྒྱས་ཚོད་ ལ་སོགས་པའི་ རྒྱས་ཀྱི་ལྷན་པར་རམ་ དེས་པ་
སྒྲིག་པའི་ཚིག་ལུ་ སྐབས་ཡིན། དཔེར་ན།

ལྷན་ཚིག	དཔེར་བརྗོད།
ན་ཉིད།	ཁོ་ ན་ཉིད་ འོངས་ཡི།
རྒྱས་ཅི།	ང་ རྒྱས་ཅི་ འགྲོ་དོ།
སང་ཕོད།	མོ་ སང་ཕོད་ འགྲོ་ནི།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིག་མེ

དེང་སང་།	ཁོ་ དེང་སང་ ཕྱི་རྒྱལ་ལུ་ཡོད།
ད་རེས་ནངས་ པར།	ང་ ད་རེས་ནངས་པར་ དཔེ་ཆ་ལྟ་དོ།
ཟླ་མ་འདི་ནང་།	མོ་ ཟླ་མ་འདི་ནང་ འཕྱོག་འོང།
རྫོ་པ།	སྐམ་ རྫོ་པ་ འཕྱོག་ནི་ཡིན།
ཕྱི་རྒྱ	ཨ་མ་སྐུ་ ཕྱི་རྒྱ་ ལྟོད་འོང།
ཨ་རྟག་ར།	བུ་ཚ་ཚུ་ ཨ་རྟག་ར་ ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་དེས།
ད་ལྟོ།	ད་བང་མོ་ ད་ལྟོ་ སུམ་གཏང་དེས།
ལྟ་མ།	ལྟ་མོ་ ལྟ་མ་ འཕྱོག་ནི་མས།
ད་ཅི།	ལྟོ་ཚང་ཚུ་ ད་ཅི་ འོངས་ཡི།
ཁ་ཚ།	ཆ་ལོགས་ཚུ་ ཁ་ཚ་ ཡར་མོང་ཡི།
གཞོན་པའི་བསྐྱང།	ང་བཅས་ གཞོན་པའི་བསྐྱང་ དཔེ་ཆ་བལྟ་ ཡི།
རྟག་བྱ་གནའ་བྱ།	ཨ་ལུ་ཚུ་ རྟག་བྱ་གནའ་བྱ་ ལྟོ་བ་ལྟོ་བ་ འཕྱོད་གོ།
ཨ་རྟག་ར།	ང་བཅས་ ཨ་རྟག་ར་ ལཱ་འབད་དགོ།
ནམ་རྒྱུན།	ང་ ནམ་རྒྱུན་ བཤལ་བར་འཕྱོག་ནི་མེད།
དུས་རྒྱུན།	ཁོ་ དུས་རྒྱུན་ ཕྱི་ནང་སྒྲོད་པ་ཡིན།
རེས་ཅིག་སྐབས།	ཁོང་ རེས་ཅིག་སྐབས་ འོང་ནི་འདུག།
ནམ་ར་འབད་རུང་།	མོ་ ནམ་ར་འབད་རུང་ ཚགས་ཁར་ཚུད།
ནམ་ཡང་།	མི་ཚུ་ ནམ་ཡང་ འོང་ནི་མིན་འདུག།

ང་ རྣམ་པའི་བྱད་ཚིག་

རྣམ་པའི་བྱད་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟེག་དང་ དངོས་པོ་ག་
 ཅིར་འབད་རུང་ རིང་ཐུང་། ལྷ་སྒྲོམ། ཚེ་རུང་། སྲུག་སྲུག་
 དབྱིབས། ཚོས་གཞི་ལ་སོགས་པའི་ བྱད་པར་སྒྲོན་པའི་ཚིག་
 ལུ་སྲུབ་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

བྱད་ཚིག་	དཔེར་བརྗོད།
རིང་མོ།	ལམ་ རིང་མོ་ འདུག
ལྷ་བཞི།	སྒྲོམ་ ལྷ་བཞི་ ཨིན་མས།
སྲུག་ཤོག་ཤོ།	ཤོག་ཀུ་ སྲུག་ཤོག་ཤོ་ འདུག
སྲུག་པག་པ།	གོ་ལ་ སྲུག་པག་པ་ ཟློན།
ནར་ན།	ཅོག་ཅེ་འདི་ ནར་ན་ ཨིན་མས།
དཀར་པོ།	སྐྱ་ དཀར་པོ་ ཐལ་ཅུག
ལྷ་པོ།	འོར་ ལྷ་པོ་ ལེགས་པས།
གནག་པོ།	རོ་ལྷི་ གནག་པོ་ ཨིན་མས།
ཐུང་ཀུ།	སྐྱ་ ཐུང་ཀུ་ བདེ།
ལྷ་སི་སི།	ཞེད་པ་ ལྷ་སི་སི་ དགོ།
སྒྲོམ།	ཁྱིམ་ སྒྲོམ་ འདུག
ཚུང་ཀུ།	གཟུགས་ ཚུང་ཀུ་ ཨིན་མས།
མེ་རྟོ་རིལ་རི།	ཁོ་ མེ་རྟོ་རིལ་རི་ འདུག
ལྷ་གསུམ།	ཁྱིམ་ ལྷ་གསུམ་ རྒྱབ་མི་ཡང་འདུག

ཟླ་གསལ།	ཟླ་མ་ ཟླ་གསལ་ ཤར་ནི་ཡོད།
རྒྱུ་པོ།	རྒྱ་རྫོང་དབྱིབས་ རྒྱུ་པོ་ ཡིན་མས།
དམར་པོ།	བ་ དམར་པོ་ སྐྱ་ཁ་ལེགས་པས།
སེར་པོ།	ན་བཟའ་ སེར་པོ་ གཟི་བརྗིད་ཆེ།
ལྷང་ལ།	འདབ་མ་ ལྷང་ལ་ ཡིན་མས།
རྟོན་མོ།	གནམ་ རྟོན་མོ་ ཡིན།
ཀྱ་སྐྱུག།	ཉ་ ཀྱ་སྐྱུག་ ལེ་ཤ་འདུག།
ཤ་ལ།	སྟོད་གོ་ ཤ་ལ་ འཇའ་བས།
སྟོད་ཀར།	མེ་རྟོག་ སྟོད་ཀར་ དཀོན་མས།
དམར་སྐྱུག།	འོན་རྩ་ དམར་སྐྱུག་ རྟོན་རུག།
ལི་མང།	ན་བཟའ་ ལི་མང་ བཞེས་མི་ཡོད།
སྐྱ་པོ།	ས་ སྐྱ་པོ་ ཐལ་སོ་རུག།
ཐལ་ལ།	གོ་ ཐལ་ལ་ མི་ལེགས་པས།
སྐྱུག་ནག།	ཡོལ་ལི་ སྐྱུག་ནག་ བཟང་ཆེ་བས།
མཐིང་ནག།	ཚོས་གཞི་ མཐིང་ནག་ དཀོན་པས།

ཅ འགྲན་བསྐྱར་གྱི་ཁྱད་ཚིག་

འགྲན་བསྐྱར་གྱི་ཁྱད་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ གོང་གསལ་གྱི་ཁྱད་
 ཚིག་ ལྷམ་པ་མ་འདྲམ་སོ་སོར་ཡོད་མི་རྩུ་གི་བར་ན་
 འགྲན་བསྐྱར་གྱི་ཁྱད་པར་སྟོན་མིའི་ཚིག་ལུ་སྐྱབས་ཡིན།
 དཔེར་ན།

ལྷན་ཚིག་	འགྲན་བསྟུར་གྱི་ལྷན་ཚིག་	
རིང་མོ།	རིང་དྲགས།	རིང་ཤོས།
སྒྲོམ།	སྒྲོམ་དྲགས།	སྒྲོམ་ཤོས།
སྒྲོ།	སྒྲོ་དྲགས།	སྒྲོ་ཤོས།
མཁས།	མཁས་དྲགས།	མཁས་ཤོས།
བསེལ།	བསེལ་དྲགས།	བསེལ་ཤོས།
ཚ།	ཚ་དྲགས།	ཚ་ཤོས།
ཟུང་ཀྲ།	ཟུང་དྲགས།	ཟུང་ཤོས།
བཟང།	བཟང་དྲགས།	བཟང་ཤོས།
ངན།	ངན་དྲགས།	ངན་ཤོས།
ཉ།	ཉ་དྲགས།	ཉ་ཤོས།

དཔྱད་གསལ།

- འགྲན་བསྟུར་གྱི་ལྷན་ཚིག་གངས་སུ་ ཤིན་ཏུ། རབ་ཏུ། ལྷག་པར། བྱེ་བྲག་ཏུ། དམིགས་བསལ་དུ། ག་ཅི་དེ་ཅིག་གནམ་མེད་ས་མེད། ག་ནི་བ་ཟེར་བའི་ཚིག་ཚུ་ཡང་ཚུད་པ་ཡིན།
- ལྷན་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟག་དང་ དངོས་པོ་ཚུ་གི་ ལེགས་ཉེས། ལོ་རིམ། མང་ཉུང་། ལུས་པ། མཚོག་དམན། ལ་དོག་མཁས་སྒྲུབ། ལྷ་སྒྲོམ། ཚེ་རྒྱུད། རིང་སྤྱད། ཉ་ཕྱི་ཚུ་གི་ལྷན་པར་སྒྲོན་པའི་ཚིག་འབད་ནི་འདི་གིས་ དེ་ཚུ་ལུ་ དག་ཡིག་ལ་ལུ་ནང་ལས་འབདན་ ལྷན་ཚིག་དང་ ལ་ལུ་ནང་ལས་ ཡོན་ཏུ་ཟེར་ཡང་སྒྲུབ་པ་ཡིན།

༣ ལྷན་ཚོགས་དེ་ཚུ་ ཉམ་ར་འབད་རུང་ དཔེར་ན། མི་མཁའ་པ། སྒྲོམ་
 དཀར་པོ། ཤིང་ཕྱ་སི་སི། ལམ་རིང་མོ་ཟེར་དོ་བཟུམ་ མིང་དང་མིང་
 ཚམ་གང་རུང་ བཀོད་པའི་མཐའ་མར་ སྤྱར་དགོ་པ་མ་གཏོགས་
 དུས་ཉམ་ཡང་ མིང་དང་མིང་ཚམ་གྱི་ཉེ་མར་ བཀོད་མི་རུང།

༤ ལས་ཚོགས་

སྤྱི་དོན།

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

༥ ལས་ཚོགས་

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

ལས་ཚོགས་	དཔེར་བཞོན།
གྲུབ།	བསམ་དོན་གྲུབ་ཅི།
སྤྱུལ།	ཁྱིམ་སྤྱུལ་དོ།
གཅད།	ཚུ་གཅད་ནི།

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

ཁ བྱེད་མེད་ལས་ཚིག།

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

འདས་པ།	དཔེར་བཅོམ།	མ་འོངས་པ།	དཔེར་བཅོམ།	ད་ལྟ་བ།	དཔེར་བཅོམ།
ཁོལ།	ཚུ་ཁོལ་ལུག།	འཁོལ།	ཚུ་འཁོལ་ འོང།	འཁོལ།	ཚུ་འཁོལ་དོ།
ལྷུང།	ལྷུ་ལྷུར་ལུག།	འལྷུང།	ལྷུ་འལྷུར་ འོང།	འལྷུང།	ལྷུ་འལྷུར་ དོ།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟེན་གཞུང་ལྷན་པའི་སློབ་མེད།

ཆག	རྒྱུ་ཆག་སོ་ ཡི།	ཆག	རྒྱུ་ཆག་ འོང།	ཆག	རྒྱུ་ཆག་དོ།
བརྗེད།	བརྗེད་སོ་ཡི།	བརྗེད།	བརྗེད་འོང།	རྗེད།	རྗེད་དེས།
ཉམས།	ཉམས་རྒྱལ།	ཉམས།	ཉམས་འོང།	ཉམས།	ཉམས་དོ།
ཐིམ།	ཐིམ་སོ་ཡི།	ཐིམ།	ཐིམ་ཞི་མས།	ཐིམ།	ཐིམ་དོ།
བྲག	བྲག་ཅི།	བྲག	བྲག་ཞི་མས།	བྲག	བྲག་དེས།
ན།	ན་ཡི།	ན།	ན་འོང།	ན།	ན་དེས།
ཕན།	ཕན་རྒྱལ།	ཕན།	ཕན་འོང།	ཕན།	ཕན་དོ།
བྱུང།	བྱུང་རྒྱལ།	འབྱུང།	འབྱུང་འོང།	འབྱུང།	འབྱུང་དོ།
མེལ།	མེལ་རྒྱལ།	མེལ།	མེལ་ཞི་མས།	མེལ།	མེལ་དེས།
ཅིག	ཅིག་ཅི།	ཅིག	ཅིག་དའོང།	ཅིག	ཅིག་དོ།
འཚར།	འཚར་རྒྱལ།	འཚར།	འཚར་འོང།	འཚར།	འཚར་དོ་གོ།
རྫོགས།	རྫོགས་སོ་ཡི།	རྫོགས།	རྫོགས་ཞི་ མས།	རྫོགས།	རྫོགས་དོ་གོ།

བརྟེན་གསོ།

གོང་གསལ་ལ་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བའི་ནང་ དངོས་སྲུ་མ་རྒྱུད་རྒྱུད་ ལག་ལེན་
འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ སློབ་ཆེག་དང་ དམོད་ཆེག་ཡང་ རང་བཞིན་གྱི་ལས་
ཆེག་གངས་སྲུ་རྒྱུད་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

སློབ་ཆེག	དམོད་ཆེག
སླེ་བརྒྱལ་ཞིག	སླེ་མ་བརྒྱལ་ཞིག
འཐོབ་བརྒྱལ་ཞིག	འཐོབ་མ་བརྒྱལ་ ཞིག
ཤི་མ་བརྒྱལ་ཞིག	ཤི་བརྒྱལ་ཞིག
ན་མ་བརྒྱལ་ཞིག	ན་བརྒྱལ་ཞིག
ཤེས་བརྒྱལ་ཞིག	ཤེས་མ་བརྒྱལ་ཞིག

ག བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཚིག་

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

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

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

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

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

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

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

༤ ཞེ་སའི་ལས་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ ཡུལ་གོང་མ་དང་ སྐན་
རབས་ཚུ་ལུ་ བྱས་ཞབས་ཞུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལས་ཚིག་ཚུ་ལུ་
ཞེ་སའི་ཚིག་སྐྱར་ནི་ཡོད་མི་ལུ་སྐྱབ་པ་ཨིན།

དཔེ་བརྗོད་དང་པ། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྐྱབ་སོ་སོར་ཡོད་མི།

དངོས་པོ་བདག		དངོས་པོ་གཞན།		འདས་ཚིག	སྐྱལ་ཚིག
བྱེད་ཚིག	བྱེད་ལས།	བྱ་ཚིག	བྱ་ལས།		
ལྷན་བ་པ་ཤོ། ལྷན་བ་མི།	ལྷན་བ་པར་ ལྷ། ལྷན་བ་དེས།	བལྷན་བ་ ལ། ལྷན་བ་ མི།	བལྷན་བ་ པར་ལ། བལྷན་བ་ ལོད།	བལྷན་བས། ལྷན་བས་མི།	ལྷན་བས། ལྷན་བས་མིག
སྐྱམ་མི།	སྐྱམ་དོ།	བསྐྱམ་ མི།	བསྐྱམ་ དགོ།	བསྐྱམས་ མི།	སྐྱམས་མིག
ལྱུ་མི།	ལྱུ་དོ།	བལྱུ་ མི།	བལྱུ་ གོ།	བལྱུས་མི།	ལྱུས་མིག
ལྷན་པ་མི།	ལྷན་པ་དེས།	བལྷན་པ་ མི།	བལྷན་པ་ ལོད།	བལྷན་པས་ མི།	ལྷན་པས་མིག
ལྷན་པ་མི།	ལྷན་པ་དོ།	བལྷན་པ་ མི།	བལྷན་པ་ དགོ།	བལྷན་པས་མི།	ལྷན་པས་མིག
ཚོག་མི།	ཚོག་དོ།	བཚོག་ མི།	བཚོག་ ལོད།	བཚོགས་ ལུག	ཚོགས་མིག
སྐྱེ་མི།	སྐྱེ་དོ།	བསྐྱེ་ མི།	བསྐྱེ་ ལོད།	བསྐྱེས་ ལུག	སྐྱེས་མིག

རྫོང་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་ཁའི་སྒྲིག་མེ

སྒྲོམ་མི།	སྒྲོམ་དོ།	བསྒྲོམ་ མི།	བསྒྲོམ་ དགོ།	བསྒྲོམས་ ལུག།	སྒྲོམས་ཤིག།
རྒྱང་མི།	རྒྱང་དེས།	བརྒྱང་ མི།	བརྒྱང་ དགོ།	བརྒྱངས་ད་ ཡི།	རྒྱངས་ཤིག།
སྐྱབ་མི།	སྐྱབ་དེས།	བསྐྱབ་ མི།	བསྐྱབ་ འོང།	བསྐྱབས་ཅི།	སྐྱབས་ཤིག།
ཚིག་མི།	ཚིག་དོ།	བཚིག་ མི།	བཚིག་ དགོ།	བཚིགས་ ཅི།	ཚིགས་ཤིག།
རྩེ་མི།	རྩེ་དོ།	བརྩེ་མི།	བརྩེ་འོང།	བརྩེས་ལུག།	རྩེས་ཤིག།
ལློག་མི།	ལློག་དོ།	བལློག་ མི།	བལློག་ དགོ།	བལློགས་ ལུག།	ལློགས་ཤིག།
འབྲུམ་མི།	འབྲུམ་དོ།	བའབྲུམ་ མི།	བའབྲུམ་ འོང།	བའབྲུམས་ ལུག།	འབྲུམས་ཤིག།
སྐྱབ་མི།	སྐྱབ་དོ།	བསྐྱབ་ མི།	བསྐྱབ་ དགོ།	བསྐྱབས་ ལུག།	སྐྱབས་ཤིག།
སྐྱང་མི།	སྐྱང་དོ།	བསྐྱང་ མི།	བསྐྱང་ དགོ།	བསྐྱངས་ཡི།	སྐྱངས་ཤིག།

དཔེར་བརྗོད་གཉིས་པ། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྐྱབ་སྐྱ་ཚོགས་ཡོང་མི།

དངོས་པོ་བདག		དངོས་པོ་གཞན།		འདས་ཚིག	སྐྱུ་ཚིག
བྱེད་ཚིག	བྱེད་ལས།	བྱ་ཚིག	བྱ་ལས།		
བཀོད་མི།	བཀོད་དོ།	བཀོད་མི།	བཀོད་འོང།	བཀོད་ཅི།	བཀོད་ཞིག།
རྒྱབ་མི།	རྒྱབ་དོ།	རྒྱབ་མི།	རྒྱབ་དགོ།	རྒྱབ་ཅི།	རྒྱབ་ཞིག།
འཁལ་མི།	འཁལ་དོ།	འཁལ་མི།	འཁལ་འོང།	འཁལ་ཡི།	འཁལ་ཞིག།
དཀྲོག་མི།	དཀྲོག་དོ།	དཀྲོག་མི།	དཀྲོག་འོང།	དཀྲོགས་ལུག།	དཀྲོགས་ཤིག།

རྫོང་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་ཁའི་སྒྲིལ་མེ།

རྫོང་མི།	རྫོང་དོ།	བརྫོང་མི།	བརྫོང་དགོ།	བརྫོང་ཡི།	བརྫོང་ཞིག།
འཆིབ་མི།	འཆིབ་དོ།	འཆིབ་མི།	འཆིབ་དགོ།	འཆིབ་ཅི།	ཆིབས་ཤིག།
བརྩུགས་མི།	བརྩུགས་དོ།	བརྩུགས་མི།	བརྩུགས་དགོ།	བརྩུགས་ཅི།	བརྩུགས་ཤིག།
གཞོགས་མི།	གཞོགས་དེས།	གཞོགས་མི།	གཞོགས་དགོ།	གཞོགས་ཅི།	གཞོགས་ཤིག།

དཔེ་བརྗོད་གསུམ་པ། བྱ་ཚོགས་གི་ཞེ་ས།

ཕལ་ཚོགས།	ཞེ་ས།
སྒྲིབ།	གསུང།
འབད།	མཛད།
ལོད།	བཞེངས།
སྒོད།	བཞུགས།
འཕྱོ།	འཕྱོམ།
ཟ།	བཞེས།
འཕྱང།	བཞེས།
ཉལ།	གཟིམས།
ཕྱད།	མཛལ།
བཟླ།	གཟིགས།
སྒྲིས།	འཁྱུངས།
ཤི།	གཤགས།
ཉན།	གསན།

བསད།	བཤོངས།
སྤ།	བཤུམ།

ང་ ལས་ཚིག་གི་ཚིག་གྲོགས།

ལས་ཚིག་གི་ཚིག་གྲོགས་ཟེར་མི་འདི་ བོང་གསལ་ལྟེན་མེད་དང་
 ཟེད་འབེལ་གྱི་ལས་ཚིག་ག་ཅིར་ཨིན་རུང་ དེ་ཚུ་ལུ་ དུས་གསུམ་
 སྐྱལ་ཚིག་དང་བཅས་པ་ དངོས་སུ་གསལ་ཉོག་ཉོ་སྟོན་མི་འདི་ལུ་
 སྒྲ་བཤམ་ཨིན། དེ་ཡང་། འདས་པའི་ཚིག་གྲོགས། ཅི་ ཡི། ལུག་ མ་
 འོངས་པའི་ཚིག་གྲོགས། བློ། འོང། བོ། ད་ལྟ་བའི་ཚིག་གྲོགས།
 རྟོ། དེས། པས། མས། བས། སྐྱལ་ཚིག་གི་ཚིག་གྲོགས་ ཅིག
 ཞིག ཤིག ད་ཚུ་ཨིན། དཔེར་ན།

འདས་པ།	མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	སྐྱལ་ཚིག་
ཟ་རུག་ ཟ་ཡི།	ཟ་ནི། ཟ་འོང། ཟ་བོ།	ཟ་དོ། ཟ་དེས།	ཟ་ཞིག
ཤེག་རུག་ ཤེག་ ཅི། ཤེག་ཡི།	ཤེག་ནི། ཤེག་འོང། ཤེག་བོ།	ཤེག་དོ། ཤེག་དེས།	ཤེག་ཞིག
འཁྲིལ་ཡི། འཁྲིལ་རུག	འཁྲིལ་འོང། འཁྲིལ་ནི། འཁྲིལ་བོ།	འཁྲིལ་དོ། འཁྲིལ་ དེས།	འཁྲིལ་ཞིག
ཚོན་ཡི། ཚོན་ རུག་ ཚོན་ཚིཡི། ཚོན་ད་རུག	ཚོན་འོང། ཚོན་ནི། ཚོན་བོ། ཚོན་ད་འོང།	ཚོན་དོ། ཚོན་དེས།	ཚོན་ཞིག ཚོན་ད། ཚོན་ད་ཞིག
མིས་རུག་ མིས་ ཡི། མིས་ད་རུག མིས་ད་ཡི་བོ།	མི་འོང། མི་ནི། མི་བོ། མི་ད་ འོང། མི་ད་ནི། མི་ད་བོ། མི་ ད་འོང་བོ། མི་བོ་ལོ།	མི་དོ། མི་དེས།	མིས་ཤིག མིས་ད་ཞིག མིས་ད།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་པའི་སྐོར་མེ།

ཉལ་རུག་ ཉལ་ད་ རུག་ ཉལ་ཡི།	ཉལ་ད་འོང། ཉལ་ནི། ཉལ་ནི་ འོང། ཉལ་ད་འོང་གོ། ཉལ་གོ། ཉལ་ད་གོ།	ཉལ་དོ། ཉལ་དེས།	ཉལ་ཞིག་ ཉལ་ད། ཉལ་ད་ཞིག་
		འཕྱོག་པས།	
		འཕྱོམ་མས།	
		དགའ་བས།	

5ན་གསོ། ༡ འདས་པ། མ་འོངས་པ། སྐུལ་ཚིག་གི་ཚིག་གྲོགས་
ཚུ་ སྐབས་ཐོབ་དང་བསྐྱུན་ཏེ་ གཉིས་བརྟེན་གས་སྐྱེ་
འཇུག་སྲོལ་ཡང་ཡོད། དཔེར་ན། འབད་ད་ཡི། ཟ་ད་
འོང། ཡར་སོ་ཡི། འབད་ད་ནི། འབད་ད་ཞིག་ ཐོབ་
ཚི་ཡི། འབད་ད་གོ་ལ་སོགས་པ་བརྩམ།

༢ པས། མས། བས་ཚུ་ ཏུས་ད་ལྟ་བུའི་ཚིག་གྲོགས་
ལུ་འཕྱོག་པ་ཨིན། ཚིག་གྲོགས་གཉིས་སྐྱེལ་གྱི་སྐབས་
མས་འདི་ མ་འོངས་པ་ལུ་ཡང་འཇུག་སྲོལ་ཡོད།
དཔེར་ན། འཕྱོག་ནི་མས། འཕྱོམ་ནི་མས། འོང་ནི་
མས་ལ་སོགས་པ་བརྩམ་ཨིན།

༣ དབྱེ་ཚིག་

སྤྱི་དོན།

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

བྱ་བྱུང་གི་དབྱེ་ཚིག་ བྱ་བཟུང་གི་དབྱེ་ཚིག་ རྒྱ་མཚན་གི་དབྱེ་ཚིག་དང་བྱུག་ཡོད།

ཀ བྱ་རྒྱུལ་གི་དབྱེ་ཚིག་

བྱ་རྒྱུལ་གི་དབྱེ་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ ལྷ་འབད་ཐངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་སྟོན་པའི་ཚིག་ཅིག་ལུ་སྐྱབས་ཡིན། དཔེར་ན།

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

ཁ བྱ་ཡུལ་གི་དབྱེ་ཚིག་

བྱ་ཡུལ་གི་དབྱེ་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ བྱ་བའི་ལས་ཅིག་ ཡུལ་ག་ཉེ་ལུ་སྟེ་ འབད་ཐ་ཨིན་ན་གི་དབྱེ་བ་སྟོན་པའི་ཚིག་ཅིག་ལུ་སྐྱབས་ཡིན། དཔེར་ན།

དབྱེ་ཚིག་	དཔེར་བརྗོད།
ཕྱི་ལ།	ལྷད་མོ་ཁྱིམ་གི་ཕྱི་ལ་སྟེ་ སྟོན་ནི་ཨིན།
ནང་ན།	ཞལ་འཛོམས་ རྫོང་གི་ནང་ན་སྟེ་ འཚོགས་ནི།
ཡར།	ཁོང་ཡར་འབྲོ་ནི་མས།
མར།	ཁོང་མར་ཡར་སོ་ཡི།
ཕར།	ཨ་ལུ་རྒྱ་ཕར་སྟེ་སྟོན།

ག བྱ་དུས་གི་དབྱེ་ཚིག་

བྱ་དུས་གི་དབྱེ་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ བྱ་བའི་ལས་ཅིག་དུས་ཚོད་ག་དེམ་

ཅིག་ནང་འབད་མ་ཡིན་ན་གི་དབྱེ་བ་སྟོན་པའི་ཚིག་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་པ་ཡིན།
དཔེར་ན།

དབྱེ་ཚིག་	དཔེར་བརྗོད།
ཉེ་མ་ལས།	ང་ ཉེ་མ་ལས་ འོངས་ཡི།
ད་ཅི།	མོ་ ད་ཅི་ ཡར་སོང་རུག།
ལྷ་མ།	ཁོ་ ལྷ་མ་ འོང་ནི་ཡིན།
ཉིན་བསྟར།	ཁོང་ ཉིན་བསྟར་ སློབ་གྲྭ་ནང་འགྱུ་ དགོ།
ཞིན་མ་ལས།	ལཱ་འབད་ཞིན་མ་ལས་སྟོ་ཟ་ནི་ཡིན།
དེ་ལས་ཚུར།	དུས་དེ་ལས་ཚུར་ཁོང་ན་མ་འོངས།
འཕྱི།	ནངས་པ་འཕྱི་སུ་ཅིག་སྤེལ་འཐོན་འོང།
།	རྫོང་པ་ཉུ་སྟེ་སྤེལ་འགྱུ་ནི།
ད་ལྟོ།	སྟོ་ཟ་ཚར་བ་ཅིན་ད་ལྟོ་ར་འགྱུ་གོ།

ང་ བྱ་བུ་གི་དབྱེ་ཚིག་

བྱ་བུ་གི་དབྱེ་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ བྱ་བའི་ལས་ཅིག་གི་བྱ་བ་པར་གྱི་
རིམ་པ་ཅིག་སྟོན་པའི་ཚིག་ལུ་སྐྱབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

དབྱེ་ཚིག་	དཔེར་བརྗོད།
ཉུ་ལམ་ཅིག་	ཁོ་མི་ ཉུ་ལམ་ཅིག་ ཡིན་པས།
གནམ་མེད་ས་མེད།	ཉི་ཚུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ འདུག།

ཕྱེད་ཀྱི།	ཀེ་བ་ ཕྱེད་ཀ་ཅིག་ རུལ་སོ་རུག
རྒྱལ་བུམ།	ཀ་ཀྱི་རུམ་བཀག་པར་རྒྱལ་བུམ་སྐྱེ་བཞག
ཤིན་ཏུ།	མེ་ཏོག་འདི་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པས།

ཅ བྱ་བསྐྱར་གྱི་དབྱེ་ཚིག་

བྱ་བསྐྱར་གྱི་དབྱེ་ཚིག་གི་ཟེར་མི་འདི་ བྱ་བའི་ལས་ཀྱི་ཁྱད་རིམ་རྒྱ་ཡང་
གཅིག་ལས་གཅིག་དྲག་ཞན་ཐ་དད་ཏུ་དབྱེ་བའི་ཚིག་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་པ་
ཡིན། དཔེར་ན།

དབྱེ་ཚིག་	དཔེར་བརྗོད།
མཚོགས།	ང་གིས་ མཚོགས་པར་ འཇོ་རྒྱལ་ས།
མཚོགས་དྲགས།	ང་ལས་ མོ་གིས་ མཚོགས་དྲགས་སྐྱེ་ འཇོ་ རྒྱལ་ས།
མཚོགས་ཤོས།	ང་བཅས་ག་ར་ལས་མཚོགས་ཤོས་ཁོ་ཡིན་མས།
རིང་མོ།	ང་ལས་ཁོ་རིང་མོ་ཡོད།
རིང་དྲགས།	རྟེ་མའི་ཨ་ལུ་བ་ད་རེས་ནངས་པའི་ཨ་ལུ་གཟུགས་ རིང་དྲགས་འདུག
རིང་ཤོས།	ཁོ་སྐྱབ་ཟུ་ནང་ལས་རིང་ཤོས་ཡིན།
ངན་པ།	ད་རེས་ནངས་པར་དུས་ངན་པ་ལུ་སྟོད་རུག
ངན་དྲགས།	ཁོ་སེམས་ངན་དྲགས་ཡིན།
ངན་ཤོས།	ག་བ་སེམས་ངན་ཤོས་ཁོ་ཡིན།

ཆ རྒྱ་མཚན་གྱི་དབྱེ་ཚིག་

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

དབྱེ་ཚིག་	དཔེར་བརྗོད།
དེ་ལས་བརྟེན།	ཁོ་ལས་འདི་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ འབྱུང་འོང།
འབད་ནི་འདི་གིས།	དབང་ཚད་འདི་ དཔོན་འབད་ནི་འདི་ གིས་ འཕྲོབ་འོང།
འབད་མ་ལས།	ཁོ་ལས་འདི་ ལཱ་འབད་མ་ལས་ འཕྲོབ་པ་ཡིན།

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

སྡེ་ཚོན་གསུམ་པ། བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག

སྦྱོར་ལྷན་གྱི་སྡེ་ཚོན་གསུམ་པ།

བརྗོད་པ་ཟེར་མི་འདི་ ཚིག་གི་སྡེ་ཚོན་ཅིག་བསྡོམས་ཏེ་ གོ་དོན་ཅིག་གསལ་
རི་རི་སྡེ་ སློབ་ཚུགས་མི་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ རྗོད་པའི་བརྗོད་པ་ཚུ་
ག་ར་བརྗོད་པའི་རང་བཞིན་ཅིག་ལུ་གནས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ བརྗོད་པའི་མཚན་
ཉིད་དེར་ བརྗོད་དོན་ཚུ་ཚང་སློབ་པའི་བརྗོད་པ་དང་ མིང་ཚིག་འབྲེང་བར་
སྤེལ་བ་ བརྗོད་པའི་མཚན་ཉིད་ཟེར་སྤྲོད་སྤེལ་ཡོད། དེ་ལུ་ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་
བ། བརྗོད་པའི་རིགས། བརྗོད་པ་བཟོ་བྲངས་གྱི་དབྱེ་བ། ཚིགས་བཅད་གྱི་
བརྗོད་པ་དང་གསུམ་ཡོད།

༡ བརྗོད་པའི་རིགས།

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

༡ གསལ་བཤད་གྱི་བརྗོད་པ་ཟེར་མི་འདི་ གནས་སྤངས་ག་ཡིན་མ་
བཤད་མི་འདི་ གསལ་བཤད་གྱི་བརྗོད་པ་ཡིན། དཔེར་ན། བྱམ་རྒྱུ་
ལྷོ་གྲུ་སྤོང་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དཔེ་ཆ་སློབ་དེས། ལྷུ་མ་ར་ནང་མེ་
ཏོག་ཤར་ལུ་ ཟེར་དོ་བཟུམ།

༢ དྲི་བའི་བརྗོད་པ་ཟེར་མི་འདི་ གཞན་ལུ་དྲི་བ་བཀོད་མི་དང་ ང་ ག་
ཅི་འབད་མ་ཡིན་ན་ ལ་སོགས་པ་རང་ལུ་ དྲི་བ་བཀོད་པའི་རིགས་ལུ་
སྤྲོད་པ་ཡིན། དཔེར་ན། ལྷུ་མ་ག་ཏེ་བཞུགས་ལུ་ ལོ་ག་

ཨིན་ན། རྩོད་གྱི་མིང་ག་ཅི་སྒྲོ། ང་ག་ཅི་མཚོ་མ་ཨིན་ན། ཟེར་དོ་
བརྩུམ།

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

ང་ སེམས་ཚོར་གྱི་བརྗོད་པ་ཟེར་མི་འདི་ སེམས་གྱི་ཚོར་ཤུགས་ ཕྱི་ཁར་
བཏོན་པའི་ཚིག་ཅིག་ལུ་སྐབས་ཨིན། དཔེར་ན། ང་ དེ་མའི་
སེམས་དགའ་མི་དགའ། སྤྲོ་ ཅལ་འདི་སེམས་ཤོར་མི་ཤོར།
དཔེར་ བསྐྱལ་སར་བསྐྱལ་མི་བསྐྱལ། ཟེར་དོ་བརྩུམ།

༩ བརྗོད་པ་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་དབྱེ་བ།

བརྗོད་པ་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལུ་ བརྗོད་པ་རྒྱུད་པ། བརྗོད་པ་ཆ་ཚང་བ།
བརྗོད་པ་སྣ་བསྐྱུས་དང་ གསུམ་ཡོད། དེ་ཡང་།

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

བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་དང་ལས་ཚོག	བྱ་ཡུལ་དང་ལས་ཚོག	བྱ་བ་དང་ལས་ཚོག
སློབ་དཔོན་གྱིས་གསུང་དེས།	སྤྱི་ལོ་ལྟ་བུར།	ཡི་གུ་གྲིས།
མི་གིས་འཚོག་དེས།	ས་ཁར་བཞག	ཁམས་རྒྱབ་དེས།
སྤྱང་གིས་བརྒྱུངས་ཡི།	གནམ་ཁར་འཕུར།	ཉིམ་ཤར་རུག

ཁ བརྗོད་པ་ཆ་ཚང་བ་ཟེར་མི་འདི་ བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་དང་བྱ་ཡུལ་ ལས་ཚོག་གསུམ་ཆར་ ཚང་བའི་བརྗོད་པ་ལུ་ སྤྱབ་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

དཔེར་བརྗོད།	བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ།	བྱ་ཡུལ།	ལས་ཚོག
མོ་ལྷ་ཁང་ནང་སོང་རུག	མོ་	ལྷ་ཁང་ནང་	སོང་རུག
ཨ་པ་རྗོད་ནང་འབྱོ་དེས།	ཨ་པ་	རྗོད་ནང་	འབྱོ་དེས།
སྐྱུམ་འཁོར་ཐིམ་ཕུག་ལུ་འབྱོ་དེས།	སྐྱུམ་འཁོར་	ཐིམ་ཕུག་ལུ་	འབྱོ་དེས།

དཔེར་བརྗོད། གཞན་ཡང་ དཔེར་ན། མོ་ ད་ས་འོ་པ་ལས་ སྤྱིད་རྒྱ་ལང་ཁང་ བུ་དང་ དཀར་མེ་ཕུལ་བར་སོང་རུག་ཟེར་དོ་བཟུམ་ བུས་དང་ སྐྱེར་མིང་། དགོས་ཚེད་ལ་སོགས་པ་ཡོད་མི་རྒྱ་ཡང་ བརྗོད་པ་ཆ་ཚང་བའི་གངས་སུ་རྒྱུད་པ་ཨིན།

ག བརྗོད་པ་སྐྱབས་ལྷན་ཟེར་མི་འདི་ བརྗོད་པ་གཅིག་ནང་ བརྗོད་ཚན་མ་ འབྲས་ གཉིས་ལས་སྐྱག་སྟེ་ ཡོད་མི་ལུ་སྤྱབ་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

དཔེར་བརྗོད།	བརྗོད་ཚན་དང་པ།	བརྗོད་ཚན་གཉིས་པ།
ཁོ་སྟོ་བཟེ་ ཉལ་སྟོད་རུག	ཁོ་ སྟོ་བཟེ་	ཉལ་སྟོད་རུག

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

ཅན་གསོ།

བཟོད་པ་སྐྱ་བསྐྱུས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ བཟོད་པ་གཅིག་ནང་ བཟོད་ཚན་གཉིས་
ལས་ལྷག་སྟེ་འོང་སྲིད་པ་ཡིན། དཔེར་ན། དབང་ཚོ་ ལྷོ་མ་ཁ་ལས་
ལོག་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ གོ་ལ་སོར་ཏེ་ ཞིང་ལུ་འབད་བར་ཡར་སོང་ཚུག་
བཟུམ།

༤ ཚེགས་བཅད་ཀྱི་བཟོད་པ།

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

ཚེག་རྒྱུ་འབྲུ་ཚེག་ལུ་ ཚེག་འབྲུ་གསུམ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ཚེག་འབྲུ་སྐྱུ་
ཅུ་སོ་གསུམ་ལ་སོགས་པ་འབད་མི་ཡང་བཟོ་སྟོན་ཡོད། རྫོང་ཁའི་སྐབས་ལུ་
མང་ཤོས་ར་ ཚེག་འབྲུ་གསུམ་ལས་ དགུ་ཚུན་ཚོད་བཟོ་མ་ཡིན། དཔེར་ན།
ཀ། ཚེག་འབྲུ་གསུམ་མ།
དགའ་སྦྱིད་ལྷན། དཔལ་འབྱོར་རྒྱལ། བདེ་སྦྱིད་འཕེལ། བཟུ་ཤེས་
ཤོག།

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

ག། ཚེག་འབྲུ་ལྲ་མ།
དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ།། ཡང་དག་སློ་མ་མཇལ།། དམ་ཚོས་མཐའ་
རུ་ཕྱིན།། གཏན་བདེའི་གོ་འཕང་ཐོབ།།

ང། ཚེག་འབྲུ་རྩལ་མ།
སློན་སྤོངས་ལྷ་ཡུལ་འདི་ན།། ལུགས་གཉིས་བསྟན་པའི་མངའ་ཐང་།།
གོང་ལས་གོང་དུ་འཕེལ་ཏེ།། མངའ་འབངས་བདེ་སྐྱིད་རྒྱས་སོང་།།

ཅ། ཚེག་འབྲུ་བདུན་མ།
ཨོ་རྒྱལ་སློ་མ་གུ་རུ་མཚོག། མཁའ་འགོ་འབྲུམ་གྱིས་སློར་བཞིན་དུ།།
བདག་གི་སློན་ལམ་འགྲུབ་པའི་ཕྱིར།། མདུན་གྱི་གནས་འདིར་
གཤེགས་སུ་གསོལ།།

ཆ། ཚེག་འབྲུ་བརྒྱད་མ།
ཤར་རི་རྩེ་ལས་ཤར་བའི་ཁྲི་གདུགས།། བ་རོལ་རུབ་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་མ་
གཡོ།། དགྲུང་གི་དགྲུང་སངས་མཐོན་པོར་བཞུགས་ནས།། འཇོམ་
སྲིད་སྲིད་བཞིའི་སྲུན་པ་བསལ་གནང་།།

ཇ། ཚིག་འབྲུ་དགུ་མ།

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

ལེའུ་བཞི་པ། རྣམ་དབྱེ་དང་ཕྱད།

སྡེ་ཚན་དང་པ། རྣམ་དབྱེ།

སྤྱི་དོན།

མིང། ཚིག། བརྗོད་པའི་ལམ་ལས། བརྗོད་དོན་གྱི་ཁྱད་པར་ སོ་སོ་སྡེ་དབྱེ་
བའི་ཚིག་ལུ་ རྣམ་དབྱེ་བེར་སྐབས་ཡིན། དེ་ལུ་ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ། དང་
པོ་དོ་པོ་ཚམ་སྟོན་པ། གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བ། གསུམ་པ་བྱེད་པ་པོ། བཞི་པ་
དགོས་ཚེད། ལྷ་པ་འབྱུང་ཁུངས། རྟུག་པ་འབྲེལ་སྐྱ། བདུན་པ་གནས་གཞི།
བརྒྱད་པ་འབོད་སྐྱ་དང་བརྒྱད་ཡོད།

༡ དང་པོ་དོ་པོ་ཚམ་སྟོན་པ།

རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་དོ་པོ་ཚམ་སྟོན་པ་བེར་མི་འདི་ བརྗོད་བྱའི་དོན་ག་ཅི་
ར་ཡིན་རུང་ མིང་རྒྱུང་པ་ཚམ་མ་གཏོགས་ བྱ་ལས་དང་ཁྱད་ཚོས་ཚུ་
ག་ནི་ཡང་མ་སྟོན་མི་ལུ་ སྐབས་ཡིན། དཔེར་ན། རོ་རྩེ། སྤོ་པོ།
དབྱུངས་ཚན་སྤུག ཨ་ལུ། རོ་གྲི། རྟགས་ཚལ། ཨམ་སྐུ། པོ་སྐྱེས་
བབུམ།

༢ གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བ།

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

ར་དང་ལུ་ གཉིས་ཨིན། དཔེར་ན།

ལས་སྲུ་བྱ་བ།	བྱ་ལས་དབྱེར་མེད།
ཕྱི་ཁར་སོང།	གིང་སེར་པོར་གྱུར།
ལྷག་ལུ་སློང།	བུ་མོ་མཁའ་འགོ་མར་གྱུར།
སློམ་ནང་ན་བཅུགས།	ཨོམ་ཚུལ་གྱུར།
གིང་གྱ་འཛེག	སྲུ་མི་ལུ་གྱུར།

༣ གསུམ་པ་བྱེད་པ་པོ།

བྱེད་པ་པོ་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟེག་དང་ དངོས་པོ་ གང་རུང་ཅིག་གིས་ ལུ་འབད་བའི་དོན་སློབ་པའི་ཚོག་ཅིག་ལུ་སྲུ་བཔ་ཨིན། དེ་ལུ་ནང་ གསེས་གི་དབྱེ་བ་ བྱེད་པ་པོ་གཙོ་བོ། སལ་པ། རང་བཞིན་གི་བྱེད་པ་ པོ། རྒྱ་མཚན་གི་དོན་ལུ་འཇུག་པ་དང་བཞི་ཡོད། བྱེད་སྒྲུབ་མཉམ་ གྱིས། གིས། གྱིས་གསུམ་འཇུག་པ་ཨིན། མཉམ་ གྱིས་ འདི་ རྗེས་ འཇུག་ ད། བ། ས་གསུམ་དང། གིས་འདི་རྗེས་འཇུག་ ག། ད། འ་གསུམ་དང་ མཐའ་མེད་གི་རྗེས་སུ་འཇུག་པ་ཨིན། མཉམ་ གྱིས་ འདི་ རྗེས་འཇུག་ བ། མ། ར། ལ་བཞི་འདི་ རྗེས་སུ་འཇུག་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

རྗེས་ འཇུག	མཉམ་	དཔེར་བཞེད།	འཇུག་ཚུལ།
ག	གིས།	སྲུག་ གིས་ མཚོངས།	གཙོ་བོ།
ད།	གིས།	གྲང་ གིས་ བརྒྱུངས།	གཙོ་བོ།
ད།	གྱིས།	ཚོད་ གྱིས་ འབད་རུག	གཙོ་བོ།

ན།	གྲིས།	སྐྱེན་ གྲིས་ སུ།	སལ་པ།
བ།	གྲིས།	ལབ་ གྲིས་ བཙེམས།	སལ་པ།
མ།	གྲིས།	འདམ་གྲིས་གང།	རང་བཞིན།
འ།	གིས།	གཞུང་གིས་བྱ།	རང་བཞིན།
ར།	གྲིས།	དཔལ་འབྱོར་གྲིས་བྲིས།	གཙོ་བོ།
ལ།	གྲིས།	དབང་རྒྱལ་གྲིས་ལྷིང་རྒྱལ།	གཙོ་བོ།
ས།	གྲིས།	ཚོས་གྲིས་སེམས་ལུ་སུ།	རང་བཞིན།
མཐའ་ མེད།	གིས།	ལྷོ་ཟེ་ནི་འདི་གིས་ཕོས་ འགྲངས་ཡི།	རྒྱ་མཚན།

མཐའ་དོན།

མིང་མཐའ། བ། པོ། མ། མོ། ས་རྒྱ་བསྐྱུ་བའི་ཚིག་ དཔེར་ན། སྐད།
 དཀར་པོ། ཐོང་མ། རོལ་མོ། ཀམ་ཟེར་མི་རྒྱ་ མིང་མཐའ་བསྐྱུ་བསྐྱུས་ཨིན་མ་
 ལས་ དེ་རྒྱ་གི་མཐའ་མར་ བྱེད་རྒྱའི་ཕྱད་ གིས་ སྐྱར་དགོ། དེ་རྒྱ་རྗེས་
 འཇུག་ཨིན་པས་མནོ་སྟེ་ རྗེས་འཇུག་དང་འཇིག་བའི་ སྐད་སྐྱར་བ་ཅིན་ནོར་
 བ་ཨིན།

༤ བཞི་པ་དགོས་ཆེད།

དགོས་ཆེད་ཟེར་མི་འདི་ ཚིག་གང་རུང་ཅིག་ལུ་ ལས་ཚིག་སྐྱར་སྐྱར་ད་
 བར་ན་ལུ་ཕྱད་ ར། ལུ། ལུ། ལུ། ལུ། ལུ། ལུ། ལུ། ལུ། ལུ། ལུ། ལུ། ལུ། ལུ།
 དོན་དག་དང་ ལུལ་དང་བྱེད་པོ་གང་རུང་ལུ་ སུ་པའི་དོན་སྟོན་པའི་
 ཚིག་ཅིག་ལུ་ སྐབས་ཨིན།

དཔེར་ན།

ཕན།	དཔེར་བརྗོད།
ར།	དབང་ལུ་བར་འགྲོ་དེས།
	འཚོལ་བར་སོང།
ལ།	སེམས་ཅན་ལུ་སྦྱིན་པ་གཏང།
	གནག་དུང་ནང་ལུ་མེ་བཏེག།
ག།	མ་གུ་སྦྱོན་དབུར།
	མིག་རྟོ་གུ་མིག་ཤེལ་བཅུགས།

བཅུ་གསུམ།

དགོས་ཚེད་ཀྱི་སྤང་རྒྱ་གི་ཉེ་མ་ རོན་ ཟེར་བའི་ཚོག་བཅུགསཔ་ད་ དགོས་
 ཚེད་གསལ་བྱེད་ལུ་འགྲོམ་ཨིན། དཔེར་ན། གཞུང་རོན་ལུ་དཀའ་མ་སྤྱད་དགོ་
 ཟེར་དོ་བཟུམ།

ལ ལྷན་པ་འབྲུང་ཁུངས།

འབྲུང་ཁུངས་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟེག་དང་ དངོས་པོ་རྩེ་ ཡུལ་ག་
 ལས་འབྲུང་མ་ཨིན་ན་གི་ ཁུངས་སྟོན་པའི་ཚོག་ལུ་སྦྱབ་པ་ཨིན། དེ་
 ལུ་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ། འབྲུང་ཁུངས་དངོས། ཆ་འདྲ་བ། འགའ་
 བསྐྱར། རྒྱ་མཚན། སྤྱད་སྦྱོར་བཅས་ ལྷ་ཡོད། འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་སྤང་
 ལས་ ཨིན། དཔེར་ན།

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

ལས།	སྐྱུ་མ་འཁོར་ལས་གནས་གྲུ་ མཚོགས།	འགྲན་བསྐྱུར།
	ལྷ་འབདམ་ལས་སྐྱུ་འབྲོབ།	རྒྱ་མཚོ།
	སྐྱུ་ན་ཁ་ལས་སྐྱུ་རོ་རྒྱུ།	ཡུལ་སྐྱུད་པ།
	ཁ་ཉིན་ལས་དེ་རིས་རྒྱུ།	རྒྱས་སྐྱུད་པ།
	མགྲུ་ཉོ་ལས་རྒྱུ་རྒྱུ།	དངོས་པོ་སྐྱུད་པ།

༦ རྒྱལ་པ་འབྲེལ་སྐྱུ་

འབྲེལ་སྐྱུ་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟག་དང་དངོས་པོ་རྒྱ་གི་བར་ན་ འབྲེལ་
 བསྐྱུར་པའི་ཚིག་ཅིག་ལུ་སྐྱུ་བལ་ཞིན། འབྲེལ་སྐྱུ་འི་ཕྱད། གྱི། གྱི།
 གྱི། འི། ཡི་ལུ་ཡོད་མི་རྒྱ་རྒྱུ་འཇུག་ ད། བ། སའི་མཐའ་མར་གྱི།
 ག། ད། མཐའ་མེད་གྱི་རྒྱུ་སྐྱུ་གི། བ། མ། ར། ལའི་མཐའ་མར་
 གྱི། འ་དང་མཐའ་མེད་གྱི་རྒྱུ་སྐྱུ་ འི་དང་ ཚིག་ཁ་སྐྱོང་དགོཔ་དང་
 ཡི་འབྲོབ་པ་ཞིན། འབྲེལ་སྐྱུ་འི་འཇུག་རྒྱུ་ལྱི་དབྲེ་བ། རོ་བོ་བདག་
 གཅིག་ དེ་ལས་དེ་འབྱུང། ཉེན་དང་བཉེན་པ། ཡན་ལག་དང་ཡན་
 ལག་ཅན། རྒྱད་གཞི་དང་རྒྱད་ཚོས། རོར་དང་བདག་པོ་བཅས་རྒྱུ་
 ཡོད། དཔེར་ན།

རྒྱུ་འཇུག	ཕྱད།	དཔེར་བརྗོད།	འཇུག་རྒྱུ་ལ།
ག	གི།	རག་གི་ཉིང།	རོ་བོ་བདག་གཅིག
བ།	གི།	རྒྱུ་གི་བུམ་པ།	རོ་བོ་བདག་གཅིག
ད།	གྱི།	རྒྱུ་བདུད་གྱི་འབྲང།	དེ་ལས་དེ་འབྱུང།
ན།	གྱི།	དཔོན་གྱི་གསོལ་ར།	དེ་ལས་དེ་འབྱུང།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིལ་མེ།

བ།	གྱི།	ཐབ་གྱི་མེ།	རྟེན་དང་བརྟེན་པ།
མ།	གྱི།	ཁྱིམ་གྱི་མི།	རྟེན་དང་བརྟེན་པ།
ལ།	འི། གི།	སེམས་དཔའི་ཕྱག་ བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་ གི་ཕྱག་	ཡན་ལག་དང་ཡན་ ལག་ཅན།
ར།	གྱི།	སྟོམ་དཀར་གྱི་འདབ་ མ།	ཡན་ལག་དང་ཡན་ ལག་ཅན།
ལ།	གྱི།	ཤེལ་གྱི་འོད།	ལྷན་གཞི་དང་ལྷན་ ཚོས།
ས།	གྱི།	ཚོས་གྱི་བྱིན་རྒྱབ་ས།	ལྷན་གཞི་དང་ལྷན་ ཚོས།
མཐའ་མེད།	གི།	ཁོ་གི་རྒྱ་ཚོར།	ཚོར་དང་བདག་པོ།
མཐའ་མེད་ཁ་ མ་སྐྱོང་བ།	འི།	མོའི་རྒྱ་ཚོར།	ཚོར་དང་བདག་པོ།
མཐའ་མེད་ཁ་ སྐྱོང་བ།	ཡི།	མོ་ཡི་རྒྱ་ཚོར།	ཚོར་དང་བདག་པོ།

མཐའ་དོན།

མིང་མཐའ། བ། པོ། མ། མོ། བ་རྩེ་ ཚག་བར་གཅིག་ནང་བསྟུ་བའི་ཚིག་
 དཔེར་ན། རྟེན་པ། དཀར་པོ། ཐོང་མ། རོལ་མོ། ཀམ་ཟེར་མི་རྩེ་ མིང་མཐའ་
 བསྟུ་བསྟུལ་ཡིན་མ་ལས་ དེ་རྩེ་གི་མཐའ་མར་ འབྲེལ་སྐྱའི་ཕྱད་ གི་ རྒྱར་
 དགོ། དེ་རྩེ་རྩེས་འཇུག་ཡིན་པས་མཚོ་སྟེ་ རྩེས་འཇུག་དང་འབྲེལ་བའི་ ཕྱད་
 རྒྱར་བ་ཅིན་ཚོར་བ་ཡིན།

ལ བརྟེན་པ་གནས་གཞི།

གནས་གཞི་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟེག དངོས་པོ་ག་ཅིར་འབད་རུང་
 དུལ་དང་དུས་ཀྱི་གཞི་གཅིག་ལུ་ གནས་ཏེ་ཡོད་པའི་དོན་སྟོན་པའི་
 ཚོག་ཅིག་ལུ་སྐབས་ཡིན། དེ་ལུ་ བང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ། དུལ་གྱི་
 གཞི་ལ་གནས་པར་སྟོན་པའི་གནས་གཞི་དང་ དུས་ཀྱི་གཞི་ལ་
 གནས་པར་སྟོན་པའི་ དུས་ཀྱི་གནས་གཞི་དང་གཉིས་ཡོད། དུལ་གྱི་
 གནས་གཞི་ལུ་ སྤང་ བ། ར། ལཱ། གྲུ་བཞི་དང་ དུས་ཀྱི་གནས་
 གཞི་ལུ་ བ། ར། ལཱ་གསུམ་འཇུག་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

སྤང།	དཔེར་བཞོན།	འཇུག་ཚུལ།
བ།	རྩ་ཁང་ནང་ན་སྐྱེ་ཡོད།	དུལ་གྱི་གནས་གཞི།
ར།	གྲང་གི་རྩ་བར་སྐྱེ་ཁང་ཡོད།	དུལ་གྱི་གནས་གཞི།
ལཱ།	ཐིམ་ཕུག་ལུ་མི་སྣ་ཚོགས་ ཡོད།	དུལ་གྱི་གནས་གཞི།
གྲུ།	ཤིང་གྲུ་བྱ་ཆགས་ལུག	དུལ་གྱི་གནས་གཞི།
བ།	མོ་མ་སྟོན་བར་ན་བསྐྱུག་ གནང།	དུས་ཀྱི་གནས་གཞི།
ར།	གནས་པོ་ཁར་ཤིང་གི་འདབ་ མ་བུད་འོང།	དུས་ཀྱི་གནས་གཞི།
ལཱ།	ཚོས་བཙོ་ལུ་དུ་ཀར་མེ་སྐྱུལ།	དུས་ཀྱི་གནས་གཞི།

༤ བརྒྱད་པ་པོ་དུ་སྐྱོད།

པོ་དུ་སྐྱོད་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟག་མཚོག་དམན་འབྲིང་གསུམ་ག་ར་ འཕོ་
 རྩུང་ མིང་གི་ཐོག་མཐའ་དང་ ཚོག་གི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་ལུ་
 སྐྱུར་བའི་ཚོག་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་པ་ཡིན། འདི་ལུ་ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་
 གང་ཟག་ལུ་ཐོབ་པའི་ པོ་དུ་སྐྱོད་འཛིག་ཅིག་དང་ ལས་ཚོག་ལུ་ཐོབ་
 པའི་སེམས་ཚུར་སློབ་པའི་སྐྱོད་དང་གཉིས་ཡོད། དཔེར་ན།

སྐད།	དཔེར་བརྗོད།	འཇུག་ཚུལ།
ཀྱུ།	ཀྱུ་ ལྷོ་ཚང་ཡི་གུ་འདི་རྒྱ་ གཏང་ཞིག	གང་ཟག་གི་པོ་དུ་སྐྱོད།
ཚིད་ཚིད།	ཚིད་ཚིད། རྒྱ་ཤོག་ཞིག	གང་ཟག་གི་པོ་དུ་སྐྱོད།
དབའི།	དབའི། རྩོད་ག་ཅི་ འབད་ཤ།	གང་ཟག་གི་པོ་དུ་སྐྱོད།
ཨ་ལུ།	ཨ་ལུ། རྩོད་ག་ཏེ་འཕྱོ་ནི་སློ།	གང་ཟག་གི་པོ་དུ་སྐྱོད།
ཁོ་ཤེ།	ཁོ་ཤེ། དེ་སྐྱེ་ར་འདི་མི་ བཏུ་བཔ་འོང།	གང་ཟག་གི་པོ་དུ་སྐྱོད།
ཀུ་ཡེ།	ཀུ་ཡེ། སྐྱང་ས་འོད་འབུམ།	གང་ཟག་གི་པོ་དུ་སྐྱོད།
སྐ།	སྐ། ལེགས་མི་ལེགས།	སེམས་ཚུར་སློབ་པའི་སྐྱོད།
སྐའོ།	སྐའོ། འཇའ་བས་སྐའོ།	སེམས་ཚུར་སློབ་པའི་སྐྱོད།
ཇའི།	ཇའི། འདྲོག་པས་སྐའོ།	སེམས་ཚུར་སློབ་པའི་སྐྱོད།
ཨའོ།	ཨའོ། དེ་འདི་བཞག་པ་ དག་འོང།	སེམས་ཚུར་སློབ་པའི་སྐྱོད།

ཕྱིང་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིལ་མེ།

ལྷན།	ལྷན། སར་སོང་ཞིག	སེམས་ཚོར་སྟོན་པའི་སྒྲི།
ཨ་ཁའི།	ཨ་ཁའི། སྒྲི་མི་སྒྲི།	སེམས་ཚོར་སྟོན་པའི་སྒྲི།
ཨ་ཁ།	ཨ་ཁ། བརྗེད་ར་བརྗེད་སོ་ ལུག	སེམས་ཚོར་སྟོན་པའི་སྒྲི།
སྤྱི།	སྤྱི། དྲིམ་ཁག་མི་ཁག	སེམས་ཚོར་སྟོན་པའི་སྒྲི།
ཨ་འེ།	ཨ་འེ། སངས་མི་སངས།	སེམས་ཚོར་སྟོན་པའི་སྒྲི།
འེང་འེང།	འེང་འེང། ང་གིས་འབད་ འོང།	སེམས་ཚོར་སྟོན་པའི་སྒྲི།
ཨེང།	ཨེང། དེ་ཅིར་ཨིན་ན།	སེམས་ཚོར་སྟོན་པའི་སྒྲི།
གཡའ།	གཡའ། ལྷོད་ཀྱིས་སྤྲུབ་ཅི་ སྒྲི།	སེམས་ཚོར་སྟོན་པའི་སྒྲི།
ཡ།	ཡ། ད་འབདན་ ཅན་མ་ བཏོན་སྒྲི་ཏེ།	སེམས་ཚོར་སྟོན་པའི་སྒྲི།

སྤྱི་ཚན་གཉིས་པ། སྤང་གཞན་དབང་ཅན།

སྤྱི་དོན།

སྤང་ཟེར་མི་འདི་ ཚོག་གོང་འོག་གཉིས་གཅིག་ཁར་མཐུད་མི་འདི་ལུ་སྤྱབ་ནི་
དང། གཞན་དབང་ཅན་ཟེར་མི་འདི་ ཚོག་ཏེ་མམ་གྱི་རྩེས་འཇུག་ ཡང་
འཇུག་ཚུ་དང་འཇིག་ཏེ་ འཇུག་དགོ་མི་འདི་ལུ་སྤྱབ་པ་ཨིན། དེ་ལུ་ནང་
གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ། སྤྱར་བསྟུ། ལས་ཚོག་གི་ཚོག་གོགས། ལྷག་བཅས།
མིང་མཐའ་བཅས་བཞི་ཡོད།

༡ སྤྱར་བསྟུ།

སྤྱར་བསྟུ་ཟེར་མི་འདི་ བརྗོད་ཚོག་ཅིག་གིས་ སྤྱབས་ཐོག་གི་བརྗོད་དོན་
ཚར་རེ་མཇུག་བསྟུ་བའི་དོན་སྟོན་མི་གི་སྤང་ཚུ་ལུ་སྤྱབ་པ་ཨིན། སྤྱར་བསྟུ་འི་
སྤང། གོ། དོ། འོ། རོ། ལོ། སོ་རྩུག་ཡོད་མི་འདི་ རྩེས་འཇུག་ ག། ད།
ད། ར། ས། མཐའ་མེད་ཀྱི་རྩེས་སྟུ་ གོ། ད་མཐར་དོ། ར་མཐར་འོ། ལ་
མཐར་ལོ། ས་མཐར་སོ། མཐའ་མེད་ལུ་ འོ་ འཐོབ་ནི་ཨིན། དཔེར་ན།

རྩེས་འཇུག	སྤང།	དཔེར་བརྗོད།
ག	གོ།	ཐོབ་རུག་གོ།
ད།	གོ།	འཐོན་འོང་གོ། ཐོང་འོང་གོ།
ད།	དོ། གོ།	ཡོད་དོ། ཡོད་གོ།
ན།	ནོ། གོ།	ཨིན་ནོ། མེན་གོ། ཨིན་གོ།
བ།	མེད།	
མ།	མེད།	

ལ།	མེད།	
ར།	མེད།	
ལ།	ལོ།	རྒྱལ་ལོ།
ས།	སོ། ལོ།	ལེགས་སོ། ཨིན་པས་ལོ།
མཐའ་མེད།	ལོ། ལོ།	རྒྱུ་ཅི་ལོ། ལྷན་ཅི་ལོ།

ཏན་གསོ།

ཡང་འཇུག་ས་གི་རྗེས་སུ་ ལྷན་བསྐྱའི་ཕྱད་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་འདི་ རྗེས་འཇུག་ས་
དང་ཅོག་འཐད།

༡ ལས་ཚོག་གི་ཚོག་གོག་ས།

ལས་ཚོག་གི་ཚོག་གོག་ས་ཟེར་མི་འདི་ བྱེད་འབྲེལ་དང་བྱེད་མེད་ཀྱི་
ལས་ཚོག་ག་ཅིར་ཨིན་རུང་ ལས་ཚོག་དེ་རྒྱ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ ཚོག་
གོག་ས་སྤེལ་འཇུག་མི་ལུ་ ལྷན་བལ་ཨིན། ལས་ཚོག་གི་ཚོག་གོག་ས། ཅི།
ཡི། ལུག་ རོ། དེས། བེ། འོང། ལོ། པས། མས། བས་དང་
བརྒྱ་གཅིག་ཡོད།

༡༡ རོན་གྱི་འཇུག་རྒྱལ།

འདས་པའི་ཚོག་གོག་ས། ཅི། ཡི། ལུག་གསུམ། ད་ལྟ་བའི་ཚོག་
གོག་ས། རོ། དེས། པས། མས། བས་ལྷན། མ་འོངས་པའི་ཚོག་
གོག་ས། བེ། འོང། ལོ་གསུམ་ཨིན།

དཔེར་ན།

འདས་པ།	ཐོབ་ཅི།	མཐོང་ཅི།	བཞུས་ཅི།
	དགའ་ཡི།	འབད་ཡི།	འཕྱོ་ཡི།
	བསྐྱབས་ལུག།	བཀའ་ལུག།	མཇལ་ལུག།
ད་ལྟ་བ།	འཐོམ་དོ།	འཕྱོ་དོ།	གཏང་དོ།
	འཐོབ་དེས།	འོང་དེས།	སྐྱབ་དེས།
	ཨིན་པས།	བརྟབ་པས།	དྲག་པས།
	དྲིམ་མནམ་མས།	སྐྱོན་མས།	ཨིནམ་མས།
	དགའ་བས།	བདེ་བས།	དགའ་བས།
མ་འོངས་པ།	འཐོབ་ནི།	འཕྱོ་ནི།	འཐོམ་ནི།
	ཤར་འོང།	སྐྱེ་འོང།	སྐྱོད་འོང།
	འབད་གོ།	བསྐྱབ་གོ།	ཉན་གོ།

ཁ སྐྱའི་སྐྱོར་ཚུལ།

ཚིག་གྲོགས། ལུག་ དོ། དེས། བི། འོང། གོ། ཚུ་ རྗེས་འཇུག་གི་
 དབྱེ་བ་མེད་པར་ འཇུག་པ་ཨིན། མི། ད། སོ་གསུམ་འདི་ ཤོང་
 གསལ་གྱི་ཚིག་གྲོགས་ ལུག་ དོ། དེས། བི། འོང། གོ་ཚུ་དང་
 གཉིས་སྐྱེལ་སྐྱེ་འཇུག་པ་ཨིན། དས། མས། བས། ཅི། ཡི་ལྷམོ་
 འདི་ རྗེས་འཇུག་ གོ། བ། བ། མ། སའི་མཐའ་མར་པས། རྗེས་
 འཇུག་ ད། བ། མ། མིང་མཐའ་མ་དང་པའི་མཐའ་མར་མས།
 རྗེས་འཇུག་ འ། ད། ལ། མཐའ་མེད་ལུ་བས། རྗེས་འཇུག་ ག

ད། ད། བ། བ། མ། མའི་མཐའ་མར་ཅི། རྗེས་འཇུག་ བ། ད།
 ད། བ། མ། ལ། ད། ལ། མ། མཐའ་མེད་ལུ་ ཡི་འཕྲོ་བལ་ཨིན།
 དཔེར་ན།

རྗེས་འཇུག	བས།	མས།	བས།	ཅི།	ཡི།
ག	འ			འ	འ
ད།		འ		འ	འ
ད།				འ	འ
ན།	འ	འ		འ	འ
བ།	འ			འ	
མ།	འ	འ		འ	འ
ལ།			འ		འ
ད།			འ		འ
ལ།			འ		འ
ས།	འ			འ	འ
མཐའ་མེད།			འ		འ
མིང་མཐའ་ཤ།		འ			
མིང་མཐའ་བ།		འ			

བརྟ་གསོ།

གོང་གསལ་ཚིག་གྲོགས་ཚུ་ལས་ འདས་པའི་ཚིག་གྲོགས་ ཅི། ཡི་དང།
 ད་ལྟ་བའི་ཚིག་གྲོགས་ དོ། གང་ཟག་དང་བ་ལུ་འཇུག་ནི་དང། འདས་
 པའི་ཚིག་གྲོགས་ལུག་དང་ ད་ལྟ་ བའི་ཚིག་གྲོགས་ དེས་ བཞུགས་པོ་

གང་ཟེག་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་ལུ་ འཇུག་སློལ་ཡོད། ཨིན་རུང་ ལྷ་བས་
 ཐོབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རང་གིས་དངོས་སུ་འབད་མི་དང་ ཤེས་མི་ཚུ་ ཨིན་པ་
 ཅིན་ གང་ཟེག་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་ལུ་ཡང་ ཁོ་གིས་ཐོབ་ཅི། ཁོང་གིས་
 ཐོབ་ཅི་ཟེར་འཇུག་ནི་དང། རང་གིས་དངོས་སུ་མ་ཤེས་མི་དང་ མ་མཐོང་མི་
 ཚུ་ཨིན་པ་ཅིན་ གང་ཟེག་དང་པ་ལུ་ཡང་ ད་གིས་འབད་ཅུག། ད་གིས་ཐོབ་
 ཅུག་ ཟེར་འཇུག་སློལ་ཡོད་པ་ཨིན།

༣ ལྷག་བཅས།

ལྷག་བཅས་ཟེར་མི་འདི་ ཚོག་གི་ལྷག་མ་ སྤྲུལ་མ་ཚར་བར་ཡོད་མི་འདི་
 ཡར་འབྲེན་ཚུགས་མི་གི་ཕྱད་ཚུ་ལུ་སྤྲུལ་པ་ཨིན། དེ་ལུ་ཡང་ རྒྱུ་གསལ་གྱི་
 དབྱེ་བ། ལས་ཚོག་ཏེ་མམ་གི་རྟིང་བདའ་སྟེ་ ལས་ཚོག་གཞན་གང་རུང་ཅིག་
 འབྲེན་མི་ ཏུས་སྤྱིར་འཇུག་པ། ལས་ཚོག་གཉིས་སྟབས་ཅིག་ཁར་ འབྲེན་
 མི་ ཏུས་ཅིག་ཅར་འཇུག་པ། ལས་ཚོག་ཏེ་མ་ལུ་མ་བརྟེན་པར་ ལས་ཚོག་
 རྒྱུལ་མམ་འབྲུང་ས་མེད་མི་ཅིག་ འབྲེན་མི་གི་ཏུས་རིམ་གྱིས་འཇུག་པའི་
 མཚམས་སྤྱིར་ལྷག་བཅས་དང་གསུམ་ཡོད།

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

རྗེས་འཇུག	ཕྱད།	དཔེར་བརྗོད།		འཇུག་ཚུལ།
ག	སྟེ། སྟེ།	ཤིང་བཀག་སྟེ་མེ་འཕྲ།	ཤིང་བཀག་སྟེ་མེ་འཕྲ།	ཏུས་སྤྱིར་འཇུག་པ།
ད།	སྟེ། སྟེ།	ཚུ་བཀའ་སྟེ་འབག	ཚུ་བཀའ་སྟེ་འབག	ཏུས་སྤྱིར་འཇུག་པ།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟེན་གྱི་ལུང་ལྷན་པའི་སྒྲིལ་མེ།

ད།	དེ། རྩ།	ས་ཁར་སྒྲོད་དེ་སྒྲོད་ཟ།	ས་ཁར་སྒྲོད་སྒྲོད་ཟ།	དུས་སྤྱིར་འཇུག་པ།
ན།	རྟེ། རྩ།	བརྒྱན་རྟེ་མཛེས།	དཔོན་ཚོའི་སྤྱི་བཞུགས་ཅི།	དུས་རིམ་གྱིས་འཇུག་པ།
བ།	སྟེ། རྩ།	མལ་ཆ་བཀའ་བ་སྟེ་ཉལ།	མལ་ཆ་བཀའ་བ་སྟེ་ཉལ།	དུས་རིམ་གྱིས་འཇུག་པ།
མ།	སྟེ། རྩ།	ཅལ་བཀའ་སྟེ་བཞག།	ཅལ་བཀའ་སྟེ་བཞག།	དུས་སྤྱིར་འཇུག་པ།
ལ།	སྟེ། རྩ།	སེམས་དགའ་སྟེ་སྒྲོད།	སེམས་དགའ་སྟེ་སྒྲོད།	དུས་ཅིག་ཅར་དུ་འཇུག་པ།
པ།	རྟེ། རྩ།	ལེ་ལུ་བསྐྱར་རྟེ་འཆམ་རྒྱུ།	ལེ་ལུ་བསྐྱར་སྟེ་འཆམ་རྒྱུ།	དུས་ཅིག་ཅར་དུ་འཇུག་པ།
		ཐར་རྟེ་བདེ།	ཐར་སྟེ་བདེ།	དུས་རིམ་གྱི་འཇུག་པ།
ཡ།	རྟེ། རྩ།	འཚོལ་རྟེ་ཐོབ།	འཚོལ་སྟེ་ཐོབ།	དུས་རིམ་གྱིས་འཇུག་པ།
མ།	རྟེ། རྩ།	ཤེས་རྟེ་ཐོབ།	ཤེས་སྟེ་ཐོབ།	དུས་སྤྱིར་འཇུག་པ།
མཐའ་མེད།	སྟེ། རྩ།	མིག་རྟོ་བལྟ་སྟེ་ལམ་འགྲོ།	མིག་རྟོ་བལྟ་སྟེ་ལམ་འགྲོ།	དུས་ཅིག་ཅར་དུ་འཇུག་པ།

དཔྱད་གསལ།

སྟེ་ག་བཅས་ཀྱི་སྐབས་ བར་གྱི་ཕྱོགས་ན་དེ་བུ་སྟེ། སྟོ་ཡི་ཕྱོགས་ན་ག་ཤིན་རྗེ་འོ། ། ཟེར་དོ་བཟུམ་མའི་ གཞན་འདྲེན་སྟེ་ག་བཅས་འདི་ ཚིགས་བཅད་བཟོ་བའི་སྐབས་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན།

༤ མིང་མཐའ།

མིང་མཐའ་ཟེར་མི་འདི་ མིང་དང་ཚིག་གི་མཐའ་མ་ལུ་ འཇུག་ནི་འདི་གིས་སྒྲིབ་པ་ཡིན། མིང་མཐའ་མང་རབས་ཅིག་ཡོད་དེ་འབད་རུང་ མིང་དང་གཅིག་ཁར་ ཚག་མེད་པར་བྲི་དགོས་ཡོད་མི། པ། པོ། མ། མོ། བ་དང་ལྷའི་སྐོར་ལས་དམིགས་བསལ་ཤེས་དགོས་ཡོད། དེ་ཚུ་ ཚིག་ལྷན་དོ་མའི་གངས་སུ་མེན་རུང་། རྗེས་འཇུག་དང་འབྲིལ་བའི་འཇུག་ཚུལ་ཤེས་དགོས་ཡོད་པ་ལས་

རྗེས་འཇུག་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱད་དང་གཅིག་ཁར་བཤད་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

མིང་མཐའ།	རྗེས་འཇུག།	དཔེར་བརྗོད།
པ།	ག།	ཡག་པ།
	ད།	ངང་པ།
	ད།	པད་པ།
	ན།	ཉོན་པ།
	བ།	ཐོབ་ཐོབ་པ།
	མ།	བཅམ་བཅམ་པ།
	ར།	མོར་པ།
	ལ།	བསྐལ་པ།
	ས།	རྒྱས་རྒྱས་པ།
པོ།	ག།	ལྷུག་པོ།
	ད།	སྒྲིད་པོ།
	ན།	བདུན་པོ།
	ར།	སེར་པོ།
	ལ།	རྒྱལ་པོ།
མ།	ག།	འབྲག་མ།
	ད།	གདང་མ།
	ད།	བརྒྱད་མ།
	ན།	ཕན་མ།
	ལ།	མཐའ་མ།
	ར།	རྒྱར་མ།
	ལ།	རྒྱའི་མ།
	ས།	བརྗོད་མ།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་པའི་སྐོར་མེ།

མོ།	ག།	ཕག་མོ།
	ང།	དབང་མོ།
	ད།	བདུད་མོ།
	ན།	བརྩུན་མོ།
	ག།	འབབ་མོ།
	འ།	དཔའ་མོ།
	ར།	མངར་མོ།
	ལ།	རྒྱལ་མོ།
	ས།	སྐས་མོ།
	མཐའ་མེད།	བུ་མོ།
ཤ།	ད།	འབད་ཤ།
	འ།	དགའ་ཤ།
	ར།	རྒྱར་རྒྱར་ཤ།
	ལ།	ཐལ་ཤ།
	ས།	དགྲིས་དགྲིས་ཤ།
	མཐའ་མེད།	མོ་ཤ།

མཐའ་དོན། མིང་གི་མཐའ་མ་ལུ་ མིང་མཐའ་སྐྱུར་བའི་སྐབས་ ཚག་རྒྱབ་
 དགོས་དང་ མ་དགོ་པའི་དབྱེ་བ་འདི་ དཔེར་ན། ལགས་བདེ་བས་ཟེར་ བྱི་
 དགོ་མི་རྩེ་ལུ་ བར་ན་ཚག་མེད་པ་སྟེ་བཞག་སྟེ་བྱི་དགོས་ཡིན་ཅུང་ ལག་པའི་
 སེན་མོ་ཟེར་འབྲི་བའི་སྐབས་ བར་ན་ཚག་རྒྱབ་སྟེ་ མིང་མཐའ་སོ་སོར་བྱི་
 དགོས་ཡིན།

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

སྦྱོར་བ།

རང་དབང་ཅན་རྒྱུད་པའི་ཕྱད་ཟེར་མི་འདི་ རྗེས་འཇུག་དང་འབྲེལ་མ་དགོ་པའི་
 ཕྱད་གྱི་རིགས་ལས་ སྡེ་ཚན་གཅིག་ནང་ཕྱད་རེ་རེ་ལས་ལྷག་སྡེ་མེད་མི་ལུ་
 སྲབ་པ་ཡིན། དེ་ལུ་ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ། ཅིན་སྐྱེ། ད་སྐྱེ། དང་སྐྱེ། དེ་སྐྱེ།
 ཉན་སྐྱེ། ཉི་སྐྱེ། ཉེ་སྐྱེ། དང་བཏུན་ཡོད།

༡ ཅིན་སྐྱེ།

ཅིན་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལུ་འཇུག་པ་ད་ གོ་དོན་མ་འདམ་
 བཏུན་ལུ་ཅིན་འཇུག་ཉི་འདི་གིས་ ཅིན་སྐྱེ་ཟེར་སྐྱབ་པ་ཡིན། ཅིན་
 སྐྱེའི་འཇུག་ལུ་ལ། དམིགས་གྱིས་འབྱེད་པ། རྒྱ་མཚན་སྟོན་པ། རྒྱ་
 མཚན་དོན་གྱིས་སྟོན་པ། ཕྱི་ཚིག་ངེས་པར་འབྱེད་པ། དེ་ལས་
 རྟོག་པ། སྟོན་པ། ཐེ་ཚོམ་དང་བཏུན་ཡོད། དེ་ཡང་ རྒྱ་མཚན་དོན་
 གྱིས་སྟོན་པ། ཕྱི་ཚིག་ངེས་པར་འབྱེད་པ། དེ་ལས་རྟོག་པ་གསུམ་
 འདས་ཚིག་གི་རྗེས་སུ་འཇུག་ཉི་དང་། གཞན་བཞི་ ད་ལྟ་བ་དང་ མ་
 འོངས་པའི་ལས་ཚིག་གང་ཚུ་གི་རྗེས་སུ་འཇུག་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

ཚིག་ཕྱད།	དཔེར་བརྗོད།	འཇུག་ཚུལ།
ཅིན།	མོ་འགྲོ་བ་ཅིན།	དམིགས་གྱིས་འབྱེད་པ།
ཅིན།	ཚོགས་བསགས་པ་ཅིན་སྐྱིབ་པ་འདག།	རྒྱ་མཚན།
ཅིན།	རྒྱ་མེད་པ་ཅིན་ལྷག་པོ་ག་ལས་འོང།	རྒྱ་མཚན་དོན་གྱིས་སྟོན་པ།
ཅིན།	ཨ་ལུ་གིས་འབག་ཐེག་པ་ཅིན་ཨ་པ་གིས་ ག་ཅི་སྡེ་འབག་མ་ཐེག་པ།	ཕྱི་ཚིག་ངེས་པར་འབྱེད་པ།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟེན་གཞུང་ལྷན་པའི་སློབ་མཉམ་མེ

ཅིན།	ཨ་པ་གིས་འབག་ཐེག་པ་ཅིན་ གིས་ཡང་འབག་ཐེག	ཨ་ལུ་	དེ་ལས་སློབ་པ།
ཅིན།	དཔེ་ཆ་ཤེས་པ་ཅིན་དག་འཁོམས།		སློབ་པ།
ཅིན།	གཡོག་ནང་འཇུལ་བ་ཅིན་གོ་ས་འཐོབ་ག་ མི་འཐོབ།		ཐེ་ཚོམ།

༡ ད་སྐྱེ།

ད་སྐྱེ་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་གསུམ་ལུ་ ད་ འཇུག་ནི་འདི་
གིས་ ད་སྐྱེ་ཟེར་སྐྱབ་པ་ཨིན། ད་སྐྱེ་འཇུག་ལུ་ལ། ཅུས་ལུ་འཇུག་
པ། ལྷ་མཚན་སློབ་པ། ལྷ་མཚན་སློབ་པ་དང་གསུམ་ཡོད། དཔེར་ན།

ཚིག་ མང།	དཔེར་བརྗོད།	འཇུག་ཚུལ།
ད།	གནམ་ནང་སམ་ད་ཡར་ལོངས།	ཅུས་ལུ་འཇུག་པ།
ད།	ཉིམ་ཤར་མ་ད་ བསང་གཏང།	ཅུས་ལུ་འཇུག་པ།
ད།	ལྷ་མ་དང་པ་ཚོས་པ་ད་ ཡོ་གསར་ཟ།	ཅུས་ལུ་འཇུག་པ།
ད།	ཆར་པ་རྒྱབ་པ་ད་ ལུ་བེས།	ལྷ་མཚན་སློབ་པ།
ད།	ལུ་འཇུག་པ་ད་ ལ་སློམ་སངས།	ལྷ་མཚན་སློབ་པ།
ད།	ཕྱག་སྤྱིད་འབྲོར་མ་ད་ གསོལ་ར་ཐོབ།	ལྷ་མཚན་སློབ་པ།
ད།	ཡར་ལོངས་ད།	སྐྱལ་ཚིག་སློབ་པ།
ད།	ཡི་གུ་བེས་ད།	སྐྱལ་ཚིག་སློབ་པ།
ད།	ཐུན་གཏང་ད།	སྐྱལ་ཚིག་སློབ་པ།

༢ དང་སྐྱེ།

དང་སྐྱེ་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་མ་འདྲམ་གསུམ་ལུ་ དང་
འཇུག་ནི་འདི་གིས་ དང་སྐྱེ་ཟེར་སྐྱབ་པ་ཨིན། དང་སྐྱེ་འདི་ ཚིག་

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

ཚོག་ཕྱད།	དཔེར་བཞོན།	འཇུག་ཚུལ།
དང།	འབྲུང་བ་བཞི་ནི། ས་དང་ རྩ་དང་ མེ་དང་ རྩུང་ ཡིན།	འབྲེད་པ།
དང།	ཚོགས་བཞི་ནི། ཤར་དང་ ལྗོད་དང་ རུབ་དང་ བྱང་ ཡིན།	འབྲེད་པ།
དང།	དཀོན་མཚོག་གསུམ་ནི། སངས་རྒྱལ་དང་ ཚོས་དང་ དགེ་འདུན་ཡིན།	འབྲེད་པ།
དང།	ས་དང་ རྩ་དང་ མེ་དང་ རྩུང་ནི། འབྲུང་བ་བཞི་ ཡིན།	སྟུང་པ།
དང།	ཤར་དང་ ལྗོད་དང་ རུབ་དང་ བྱང་ནི། ཚོགས་བཞི་ ཡིན།	སྟུང་པ།
དང།	སངས་རྒྱལ་དང་ ཚོས་དང་ དགེ་འདུན་ནི། དཀོན་ མཚོག་གསུམ་ཡིན།	སྟུང་པ།
དང།	གྲམ་ དང་ མཇལ་ཡི།	འབྲེལ་ཚོག
དང།	མོ་ དང་ བྱང་ཅི།	འབྲེལ་ཚོག
དང།	ཁོ་ དང་ བསྐྱོམས་ཡི།	འབྲེལ་ཚོག

༤ དེ་སྐྱེ།

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

དཔེའི་དོན་སྟོན་པ། སྤྱི་སྤྱུའི་དོན་སྟོན་པ། བདེན་པའི་དོན་སྟོན་པ།
གསང་བའི་དོན་སྟོན་པ། དེས་བཟུང་བརྟན་པའི་དོན་སྟོན་པ་དང་བཅུན་
ཡོད། དཔེར་ན།

ཚིག་མཚན།	དཔེར་བཞེད།	འཇུག་ཚུལ།
དེ།	ན་ཉིང་གི་ལོ་དེ་ནང་།	དུས་འདས་པའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	ཁ་ཚ་གི་ཉིན་མ་དེ་ལྟ།	དུས་འདས་པའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	སང་མོད་ཀྱི་ལོ་དེ་ནང་།	དུས་མ་འོངས་པའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	ནངས་པ་གི་ཉིན་མ་དེ་ཁར།	དུས་མ་འོངས་པའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	དེ་བཟུམ་སྟེ་འབད་དགོ།	མཚུངས་དཔེའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	དེ་སྟེ་ར་ཡིན།	མཚུངས་དཔེའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	དེ་སྟེ་ར་འོང་དགོ།	མཚུངས་དཔེའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	རྒྱལ་ཁབ་དེ་རྒྱ།	སྤྱི་སྤྱུའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	མི་དེ་རྒྱ།	སྤྱི་སྤྱུའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	ཁྱིམ་དེ་རྒྱ།	སྤྱི་སྤྱུའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	དེ་བདེན་ར་བདེན་པས།	བདེན་པའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	དེ་ཡིན་ར་ཡིན་པས།	བདེན་པའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	དེ་མ་བདེན་མ་མིན་འདུག།	བདེན་པའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	ཚུད་ཀྱིས་སྐབ་མི་དེ་ ར་གིས་ འབད་འོང།	གསང་བའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	ཅ་ལ་དེ་ ཚུད་ཀྱིས་འབག་ ཤོག།	གསང་བའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	ཚོའི་དོན་གསལ་ལུ་མ་སྐབ།	གསང་བའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	ད་ཀར་ར་ད་ཀར་བས།	དེས་བཟུང་བརྟན་པའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	ལེགས་ར་ལེགས་པས།	དེས་བཟུང་བརྟན་པའི་དོན་སྟོན་པ།
དེ།	དགའ་ར་དགའ་བས།	དེས་བཟུང་བརྟན་པའི་དོན་སྟོན་པ།

༥ བ་སྐྱེ།

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

ཚིག་ཕྱད།	དཔེར་བཞེད།	འཇུག་ཚུལ།
ན།	མོ་འགྲོ་ན།	དམིགས་ཀྱིས་འབྱེད་པ།
ན།	ཚོགས་བསག་ན་སྐྱབ་པ་འདག	རྒྱ་མཚན།
ན།	རྒྱ་མཚན་ན་རྒྱལ་པོ་ག་ལས་འོང།	རྒྱ་མཚན་དོན་གྱིས་སྟོན་པ།
ན།	ཉེ་མ་མེད་ན་དེས་འཐོལ་བས།	ཕྱི་ཚིག་གཞན་ཏུ་སྟོན་པ།
ན།	ཨ་ལུ་གིས་འབག་ཐེག་ན་ཨ་པ་གིས་ག་ ཅི་སྟེ་འབག་མ་ཐེག་པ།	ཕྱི་ཚིག་དེས་པར་འབྱེད་པ།
ན།	ཨ་པ་གིས་འབག་ཐེག་ན་ ཨ་ལུ་གིས་ ཡང་འབག་ཐེག	དེ་ལས་ལྷོག་པ།
ན།	དཔེ་ཆ་ལེས་ན་དགའ་ནི་མས།	སྟོན་པ།
ན།	གཡོག་ནང་འཇུལ་ན་གོ་ས་འཐོབ་ག་མི་ འཐོབ།	ཐེ་ཚོམ།

ཅན་གསོ།

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

སྐོན་ཀྱི་ བྱོན་ཀྱི་ དགོན་ཀྱི་ འགྲོ་ཀྱི་ བཟུམ་ བར་ན་ཚག་རྒྱབ་སྟེ་ མི་དགོ།
དཔེར་ན།

མིང་མཐའ།	རྗེས་འཇུག།	དཔེར་བརྗོད།
ན	ག	བཏོག་ན།
	ང།	གཏང་ན།
	ད།	མཐུད་ན།
	ན།	བཏོན་ན། བཞོན་ན།
	བ།	བཏུབ་ན།
	མ།	ཕམ་ན།
	འ།	དགའ་ན།
	ར།	འཕུར་ན།
	ཡ།	ཐའ་ན།
	ས།	རྒྱས་ན།
	མཐའ་མེད།	དགོན་ཀྱི་ འགྲོ་ཀྱི།

༤ བྱིས་སྐྱེ།

བྱིས་སྐྱེ་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་མ་འདྲམ་གསུམ་ལུ་ བྱི་
འཇུག་ནི་འདི་གིས་ བྱིས་སྐྱེ་སྐྱབས་ཡིན། བྱིས་སྐྱེ་འཇུག་ཡུལ།
དམིགས་བསལ་སྟོན་པ། དེས་བཟུང་བཞུན་པ། ཚིག་ཁ་སྐོང་དང་
གསུམ་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟུན་གྲུང་ལྷན་པའི་སློབ་མཉམས།

ཚིག་ཕྱད།	དཔེར་བརྗོད།	འཇུག་ཚུལ།
ནི།	མོ་ནི་ ག་བ་ཡང་ལེགས་པས།	དམིགས་བསལ་སྟོན་པ།
ནི།	ཁོ་ནི་ག་བ་ཡང་སྐྱོ་བས།	དམིགས་བསལ་སྟོན་པ།
ནི།	ངན་ཁོ་ལས་སོ་སོར་ཡིན།	དམིགས་བསལ་སྟོན་པ།
ནི།	སྟོ་ནི་ཞིམ་པས།	ངེས་བཟུང་བརྟན་པ།
ནི།	སྟོད་ས་ནི་དགའ་བས།	ངེས་བཟུང་བརྟན་པ།
ནི།	སྲ་རོ་དང་ནི་ཐིམ་ཕུག་གཉིས།	ཚིག་ཁ་སྐྱོང་།
ནི།	ལྷ་ཁང་དང་ནི་མཚོད་རྟེན་ཡོད།	ཚིག་ཁ་སྐྱོང་།

བརྟན་གསོ། བོ་སྐྱའི་འཇུག་ལུལ་ དམིགས་བསལ་སྟོན་པ་དང་ ངེས་བཟུང་བརྟན་པའི་སྐབས་ལུ་ བར་ཚག་བཏོགས་ཏེ་བྱི་དགོས་ཡང་ཡོད། དེ་ཡང་ ཡི་གུ་ ཅ་ ལུ་ ཐོབ་པའི་སྟོན་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ ག་དང་མ་གཉིས་ མིང་གཞི་སྟེ་ ཡོད་མི་གི་ མིང་མཐའ་བསྐྱེད་གོས་ད་ གནི། མནི། བཟུམ་ ག་དང་མ་སྟོན་འཇུག་ལུ་རོར་འཇུག་ཞུགས་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ལས་ བར་ན་ཚག་རྒྱབ་སྟེ་ ག་ནི། མ་ནི། ཟེར་ཚག་རྒྱབ་སྟེ་བྱི་དགོ།

ལ བོ་སྐྱའི་

བོ་སྐྱ་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་མ་འདྲམ་གཉིས་ལུ་ བོ་སྐྱའི་འཇུག་ལུ་ བོ་སྐྱའི་འཇུག་གི་མིང་ བོ་སྐྱའི་འཇུག་ལུ་ མཚུངས་དཔེའི་དོན་སྟོན་པ་དང་ བདེན་པའི་དོན་སྟོན་པ་གཉིས་ཡོད། དཔེར་ན།

ཚིག་ཕྱད།	དཔེར་བརྗོད།	འཇུག་ཚུལ།
ནི།	བོ་སྐྱེ་ར་འོང་དགོ།	མཚུངས་དཔེའི་དོན་སྟོན་པ།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་ཁའི་སྒྲིག་མེ།

ལྗེ།	ལྗེ་སྐེ་ར་ཨིན།	མཚུངས་དཔའི་དོན་སྟོན་པ།
ལྗེ།	ལྗེ་ར་ཨིན།	བདེན་པའི་དོན་སྟོན་པ།
ལྗེ།	ལྗེ་ར་ཨིན་པས་མེན་ན།	བདེན་པའི་དོན་སྟོན་པ།

སྡེ་ཚོན་བཞི་པ། རང་དབང་ཅན་ སྡེ་ཚོན་ཅན་གྱི་སྤང།

སྦྱོར་ལྗོན།

རང་དབང་ཅན་ སྡེ་ཚོན་ཅན་གྱི་སྤང་ཟེར་མི་འདི་ རྗེས་འཇུག་དང་འབྲེལ་མ་
དགོ་པའི་སྤང་གྱི་རིགས་ལས་ སྡེ་ཚོན་གཅིག་ནང་ སྤང་གཉིས་ལས་སྟུག་སྟེ་
ཡོད་མི་ལུ་སྐྱབ་པ་ཡིན། དེ་ལུ་ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ། རྒྱན་སྤྱད། སྦྱི་སྐྱེ།
བདག་སྐྱེ། དགག་སྐྱེ། ཐེ་ཚོམ། འདྲི་ཚོག་ མཚུངས་གསལ་དང་བདུན་ཡོད།

༡ རྒྱན་སྤྱད།

རྒྱན་སྤྱད་ཟེར་མི་འདི་ སྦྱི་སྦྱི་གཉིས་གྱི་ཚོག་དོན་ ཅོག་འབྲེལ་དང་
མ་འབྲེལ་པ། སྤྱད་པའི་དོན་ཚུ་སྟོན་མི་གི་སྤང་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་པ་ཡིན། དེ་
ལུ་ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ། མཐུན་པའི་རྒྱན། མི་མཐུན་པའི་རྒྱན།
སྤྱད་པའི་དོན། བརྒན་པའི་དོན་དང་བཞི་ཡོད། རྒྱན་སྤྱད་གྱི་སྤང།
ཡང་། ར། རུང་གསུམ་གྱིས་ མཐུན་པའི་རྒྱན་ལུ་ ཡང་། ར། རུང་།
མི་མཐུན་པའི་རྒྱན་ལུ་ རུང་། སྤྱད་པ་ལུ་ ཡང་། བརྒན་པ་ལུ་ ར་
དང་ཡང་གཉིས་ འཇུག་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

སྤང།	དཔེར་བཞེད།	འཇུག་ཚུལ།
ཡང་།	ལེན་ཡང་ལེན་ཡི།	མཐུན་པའི་རྒྱན།
ར།	བསྐྱབ་ར་བསྐྱབ་འོང།	མཐུན་པའི་རྒྱན།
རུང་།	རྒྱབ་རུང་རྒྱབ་གོ།	མཐུན་པའི་རྒྱན།
རུང་།	འབད་རུང་མ་ཚར།	མི་མཐུན་པའི་རྒྱན།
རུང་།	སྟག་རུང་མ་ཤེས།	མི་མཐུན་པའི་རྒྱན།
རུང་།	སྐྱབ་རུང་མ་ཉན།	མི་མཐུན་པའི་རྒྱན།

ཡང།	ཁོ་ཡང་འོངས་ལུག	སྤྱད་པ།
ཡང།	སློབ་ཕྲུག་མ་ཚད་སློབ་དཔོན་ཡང་ འདུག།	སྤྱད་པ།
ཡང།	རྩ་གིས་མི་དོ་སྟོ་ཡང་བྱིན་དེས།	སྤྱད་པ།
ར།	ལུ་མ་འབད་བར་སྟོ་ར་ཟ་སྟོད་ཅི།	བཟུམ་པ།
ཡང།	ཡང་ལས་ཡང་དུ་ཚོད་བཟུམ་ཡི།	བཟུམ་པ།
ཡང།	མཐོ་བསམ་ཡང་ཡང་བཟུང་ཡི།	བཟུམ་པ།

བཟུམ་པའི་གསུང་ལེ།

མི་མ་སྐྱེན་པའི་རྒྱན་ལུ་ཚིག་གི་འཇུག་པ་དང་བསྐྱེད་ཏེ་ འཕྲལ་འཕྲལ་སྟེ་ བྱད་
གཉིས་སྟེལ་རྒྱུད་དགོས་ཡང་ཡོད། དཔེར་ན། ག་དེ་ཅིག་སྟོབ་རུང་ཡང་ ཁོ་
གིས་ཉམ་མ་བཏུབ། སྤྱི་ཚུ་ཡང་མེད་རྒྱུ་སྟོད་རུང་ར་ ལས་མི་མ་ཐོབ།
ཐོབ་ལམ་ག་ནི་ཡང་མེད་རུང་ཡང་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་བྱུག་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ལུ་དགོ།
ཐོབ་ལམ་ག་ནི་ཡང་མེད་རུང་ར་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་བྱུག་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ལུ་དགོ།

༡ རྒྱ་སྐད་ལེ།

རྒྱ་སྐད་ཟེར་མི་འདི་ བྱེ་བྲག་དམིགས་སུ་མ་བཟུང་བར་ དྲི་བའི་ཚིག་
དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྒྱ་ཁྱབ་ལུ་འཇུག་པའི་ཚིག་ཅིག་ལུ་སྟོབ་པ་ཨིན། རྒྱ་
སྐད་ལེ་ལྟར་ ག་ ག་ཅི། ག་ཏེ། བཟུམ་ ག་དེ་སྟེ། ག་དེ་མ་ཅིག་དང་
དུག་ཡོད་མི་གིས་གང་ཟག་གི་རྒྱ་སྐད་ དེ་དེས་པོའི་རྒྱ་སྐད་ ཡུལ་གྱི་རྒྱ་
སྐད་ དུས་ཀྱི་རྒྱ་སྐད་ བྱ་ཚུལ་གྱི་རྒྱ་སྐད་ གངས་ཀྱི་རྒྱ་སྐད་ཚུ་ལུ་འཇུག་པ་
ཨིན། དཔེར་ན།

ཕྱི་ལོ་ལྟར་གྲུབ་ལྷན་པོའི་ཚོམ་མེ

སྒྲི་སྒྲུབ་ལྟར་།	དཔེ་རྒྱུ་།	འཇུག་ཚུལ་།
ག	ཚོང་ག་སྒྲོ།	གང་ཟེག་གི་ལྟེ་སྒྲུ།
	ག་ལུ་སྒྲོང་ཅི།	གང་ཟེག་གི་ལྟེ་སྒྲུ།
	ག་གིས་འབད་ཡི།	གང་ཟེག་གི་ལྟེ་སྒྲུ།
ག་ཅི	དེ་ག་ཅི་སྒྲོ།	དེས་པོའི་ལྟེ་སྒྲུ།
	ག་ཅི་གིས་པོ་ག་ཅི།	དེས་པོའི་ལྟེ་སྒྲུ།
	ག་ཅི་གུ་བཞག་ཅི།	དེས་པོའི་ལྟེ་སྒྲུ།
ག་ཉེ།	ག་ཉེ་འདུག	ཡུལ་གྱི་ལྟེ་སྒྲུ།
	ག་ཉེ་ལས་འོངས་ཡི།	ཡུལ་གྱི་ལྟེ་སྒྲུ།
	ག་ཉེ་འགྲོ་ནི།	ཡུལ་གྱི་ལྟེ་སྒྲུ།
མཁུ།	མཁུ་སྒྲོང་ཅི།	རུས་ལྟེ་སྒྲུ།
	མཁུ་འོངས་ཡི།	རུས་ལྟེ་སྒྲུ།
	མཁུ་འགྲོ་ནི།	རུས་ལྟེ་སྒྲུ།
ག་དེ་སྒྲེ།	ག་དེ་སྒྲེ་འབད་རུང་པོ་ག	བུ་ཚུལ་གྱི་ལྟེ་སྒྲུ།
	ག་དེ་སྒྲེ་འབད་རུང་བུ་ག	བུ་ཚུལ་གྱི་ལྟེ་སྒྲུ།
	ག་དེ་སྒྲེ་འབད་རུང་སྒྲུ་ག	བུ་ཚུལ་གྱི་ལྟེ་སྒྲུ།
ག་དེ་མ་ཅི་ག	ག་དེ་མ་ཅི་ག་ཡོད།	ཟངས་ལྟེ་སྒྲུ།
	ག་དེ་མ་ཅི་ག་དགོ་ནི།	ཟངས་ལྟེ་སྒྲུ།
	ག་དེ་མ་ཅི་ག་སྒྲུ་བ་ཅི།	ཟངས་ལྟེ་སྒྲུ།

3 བདག་སྐྱེ།

བདག་སྐྱེ་ཟེར་མི་འདི་ བདག་པོའི་དོན་སྟོན་པའི་ཚིག་ཅིག་ལུ་སྐྱབས་པ་
 ཡིན། བདག་སྐྱེ་གི་ཕྱད། པ། པོ། མ། མོ། མི། ཅན། ལྷན།
 མཁམ། བདག་ ཟེ་དང་ བརྟུ་ཐམ་ཡོད། དེ་རྩུ་གིས་ ཡུལ་ཅན་
 འདི་ ཡུལ་ག་ཏེ་ལས་ཡིན་ན་གི་དོན་སྟོན་པའི་ཡུལ་གི་བདག་སྐྱེ།
 རྒྱ་ཚོས་ཅན་ལུ་ རྒྱ་ཚོས་ག་ཅི་ཡོད་ག་གི་དོན་སྟོན་པའི་རྒྱ་ཚོས་
 གི་བདག་སྐྱེ། ལུ་ག་ཅི་འབད་མི་ཡིན་ན་གི་དོན་སྟོན་པའི་ལས་གི་
 བདག་སྐྱེའི་ འཇུག་ཚུལ་དང་གསུམ་ཡོད། དཔེར་ན།

ཕྱད།	དཔེར་བརྗོད།	འཇུག་ཚུལ།
པ།	བགྲིས་སྐྱང་པ།	ཡུལ།
	ཐབ་ཚང་པ།	ལས།
པོ།	སྐྱུལ་བ་པོ།	ལས།
	བྱེད་པ་པོ།	ལས།
མ།	འཐག་མ།	ལས།
	རྩུར་ག་མཁམ་མ།	ལས།
མོ།	སྐྱུབ་པ་མོ།	ལས།
	སྤྲོ་འོ་མོ།	ཡུལ།
མི།	དམག་མི། མཐོང་མི།	ལས།
ཅན།	རྩུ་སྟོབས་ཅན།	རྒྱ་ཚོས།
	ཡོན་ཏན་ཅན།	རྒྱ་ཚོས།
ལྷན།	འབྱོར་ལྷན།	རྒྱ་ཚོས།

རྫོང་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་ཁའི་སྒྲིག་མེ

མཁམ་ན།	སྟོ་ཟ་མཁམ་ན།	ལས།
	ཡི་གུ་འབྲི་མཁམ་ན།	ལས།
	ཚུར་ག་མཁམ་ན།	ལས།
བདག་	ཡོན་བདག་	བྱད་ཚོས།
	སྒྱིན་བདག་	བྱད་ཚོས།
	ཡུལ་བདག་	ཡུལ།
ཟེ།	ཆར་ཟེ།	ལས།
	ཤོབ་ཟེ།	ལས།

བརྟ་གསོ། བདག་སྐྱ་མཁམ་ན་དང་གཅིག་ཁར་མ་སྦྱར་ཏེ་སྐབ་སོལ་ཡང་ཡོད།
 དཔེར་ན། ཚུར་ག་མཁམ་ན། དམར་མཁམ་ན། ཚུ་བཟུམ།

༤ དགག་སྐྱ།

དགག་སྐྱ་ཟེར་མི་འདི་ ལས་ཚོག་གང་རུང་ཅིག་ལུ་སྦྱར་མ་ད་ དགག་
 ཚོག་ལུ་འབྲེན་མི་འདི་གིས་ དགག་སྐྱ་ཟེར་སྐབ་ལ་ཡིན། དགག་སྐྱ་འི་
 སྐད། མ། མི། མིན། མེད། མེན་ལུ་ཡོད། དེ་ཡང་ འདས་ཚོག་
 དང་ སྐལ་ཚོག་ལུ་མ། མ་འོངས་པ་དང་ད་ལྟ་བུ་ལུ་མི། ཡུལ། དུས།
 དངོས་པོ། གང་ཟེག་ཚུ་ལུ་ མིན། མིན། མེད་ཚུ་འཇུག་པ་ཡིན།
 དཔེར་ན།

སྐད།	དཔེར་བརྗོད།	འཇུག་ཚུལ།
མ།	མ་བསྐྱབས།	འདས་ཚོག
	མ་མཐོང།	འདས་ཚོག

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིག་མེ

	མ་འབད་ཞིག	སྐུལ་ཚིག
	མ་བལྟ་ཞིག	སྐུལ་ཚིག
མི།	མི་འོང།	མ་འོངས་པ།
	མི་འགྲོ།	མ་འོངས་པ།
	མི་མཐོང་མས།	ད་ལྟ་བ།
	མི་དགའ་བས།	ད་ལྟ་བ།
མིན།	གཡུས་མིན་འདུག	ཡུལ།
	ལྷན་འདི་ནང་ཚེས་ལྷག་མིན་འདུག	དུས།
	དདུལ་མིན་འདུག	དངོས་པོ།
	མི་མིན་འདུག	གང་ཟག
མེན།	འདི་སྐད་མེན།	ཡུལ།
	ད་ལྟའི་ལྷན་དང་པ་མེན།	དུས།
	སྒྲོམ་མེན།	དངོས་པོ།
	མི་མེན།	གང་ཟག
མེད།	གཡུས་མེད།	ཡུལ།
	དུས་ཚོད་མེད།	དུས།
	ཅལ་མེད།	དངོས་པོ།
	ཕམ་མེད།	གང་ཟག

བརྟ་གསོ།

དགག་སྐྱའི་སྤང་ཚུ་ལས་ དཔེར་ན། མིན་མིན། མེན་མེན། མེད་མེད་ཚུ་བཟུམ་གཉིས་སྒྲེལ་སྟེ་སྐྱུར་བའི་སྐབས་ལུ་ ལོ་དོན་ངེས་པར་སྟོན་པའི་དོན་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན།

༥ བེ་ཚོམ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ།

བེ་ཚོམ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་བེར་མི་འདི་ ཚོགས་དོན་ག་ཅིར་འབད་རུང་
 ཡིན་ན་ མེན་ན་ མེན་ན་ མེན་བའི་དོགས་པ་ཅན་གྱི་ཚོགས་དང་ བེ་ཚོམ་མ་
 ཚུགས་པའི་དོན་སློབ་པའི་ཚོགས་ལུ་ སྐབས་ཡིན། བེ་ཚོམ་གྱི་གསལ་
 བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ། སོང། བ། སློ། བ། ས། འབྲ་བས་དང་ཚུགས་ཡོད།
 དཔེར་ན།

བེ་ཚོམ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ།	དཔེར་བཞིན།
སོང།	ཡོད་པས་སོང།
	ཡིན་མས་སོང།
	འབྲ་བས་སོང།
བ།	འོང་ག་མི་འོང་ག།
	དགའ་ག་མི་དགའ་ག།
	ཚོགས་སོང་མ་འོང་ག།
སློ།	ཡོད་ག་སློ།
	འཕྲོབ་ག་སློ།
	ཉན་བརྟུབ་ག་སློ།
བ།	ཡིན་ན་མེན་ན།
	འཕྱོ་ནི་ཡིན་ན་མི་འཕྱོ་ནི་ཡིན་ན།
	སློབ་དཔོན་ཡིན་ན་མེན་ན།
ས།	ཁྱིམ་ནང་འཕྱོན་ས།
	གསོལ་ཇ་བཞེས་ས།

	བཞུགས་སུ།
འབྲ་བས།	ཡིན་མ་འབྲ་བས།
	མིན་མ་འབྲ་བས།
	བཞུགས་འབྲ་བས།

༤ འདྲི་ཚིག་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ།

འདྲི་ཚིག་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་ཟེར་མི་འདི་ བརྗོད་དོན་ག་ཅིར་འབད་རུང་ གཞན་ལུ་ངེ་བ་བཀོད་པའི་ཚིག་ལུ་སྐྱེ་བའི་ཡིན། འདྲི་ཚིག་གསལ་བྱེད་ ཀྱི་སྐྱེ། ག། ཅ། གོ་ཞིག་ རོ་ཞིག་ སྐྱོ། ཡ། ལགས། སྐྱོ། སྐྱོ་ཞིག་ གོ་དང་བརྟ་ཐམ་ཡོད། དཔེར་ན།

འདྲི་ཚིག་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ།	དཔེར་བརྗོད།
ག	བདེ་ཉོག་ཉོ་ཡོད་ག
ན།	ཅ་ལ་འདྲི་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ན།
གོ་ཞིག	བྱེད་ཀྱི་ཡིན་གོ་ཞིག
རོ་ཞིག	བྱེད་ཀྱིས་འབད་འབད་མ་ཡིན་རོ་ཞིག
སྐྱོ།	ཤེས་ཅི་སྐྱོ།
སྐྱོ།	ཡིན་སྐྱོ།
སྐྱོ་ཞིག	བྱེད་དབང་འདུས་ལས་ཡིན་སྐྱོ་ཞིག
གོ།	ག་ར་འདུག་གོ།
ཡ།	ཤེས་ཅི་ཡ།
ལགས།	ག་ཅི་གསུངས་ཡི་ལགས།

མཚུངས་གསལ་གྱི་སྐྱེ།

མཚུངས་གསལ་གྱི་སྐྱེ་ཟེར་མི་འདི་ དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་ལྷན་གཞི་ལྷན་
 ཚོས་ཚུ་ འདྲ་བར་སྟོན་པའི་ཚོགས་ཚུ་ལུ་སྐྱེ་བའི་ཡིན། མཚུངས་གསལ་
 གྱི་སྐྱེ། མཚུངས། དེ་སྟེ། བཟུམ། བཟུམ་སྟེ། བཞིན། འདྲ།
 གཅིག་ ཚོགས་འབྲུག། ཚོགས་གཅིག་ དེས། མཉམ། ཆ་འདྲ། འགྲན་
 ཟླ། རྟོ་ཡ། རྟོ་ལ། འདྲན་འདྲ། ལྷན། མཐུན། དཔེ། རྟོ་འགྲན་
 དང་ཉི་ཤུ་ཡོད། དཔེར་ན།

མཚུངས་གསལ་གྱི་སྐྱེ།	དཔེར་བརྗོད།
མཚུངས།	ཤོ་མཚུངས།
དེ་སྟེ།	དེ་སྟེ་མ་འབད།
བཟུམ།	མེ་རྟོག་བཟུམ།
བཟུམ་སྟེ།	ཁོ་བཟུམ་སྟེ།
བཞིན།	དེ་བཞིན་དུ་འབད།
འདྲ།	ལྷ་དང་འདྲ།
གཅིག་	གཅིག་ར་ཡིན་མས།
ཚོགས་འབྲུག།	དེ་གཉིས་ཚོགས་འབྲུག།
ཚོགས་གཅིག་	ཁོང་གཉིས་ཚོགས་གཅིག་
དེས།	སེམས་འདྲེ་དེས་འབད་དགོ།
མཉམ།	མཐོ་དམན་མཉམ།
ཆ་འདྲ།	ཁོ་དང་ཆ་འདྲ།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷུང་པའི་སྒྲིལ་མེ།

འབྲུག་འབྲ།	གོ་གནས་འབྲུག་འབྲ་ཡིན།
འགྲན་རྒྱ།	ཁོ་གི་འགྲན་རྒྱ་དགེ་གིས་ལྷོགས།
དོ་ཡ།	མཁས་པའི་དོ་ཡ་རྒྱན་པོ་གིས་མི་ལྷོགས།
དོ་འགྲན།	ཁྱོད་ཀྱིས་དོ་འགྲན་མི་རྒྱགས།
དོད་ལ།	བྲང་དཔོན་རྗོང་བདག་གི་དོད་ལ་ཡིན།
ལྷུང་།	བཀའ་ལྷུང་ལྷུང་གྱུ།
མ་ཐུན།	མོ་དང་ང་ལ་མ་ཐུན།
དཔེ།	གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་དཔེ་བཞག་ བཏུབ།

ཡེ་ལུ་ལྷ་པ།

བདུ་སྐྱོར་གྱི་འཕྲོས་དོན།

སྤྱི་དོན།

བདུ་སྐྱོར་གྱི་འཕྲོས་དོན་ཟེར་མི་འདི་ ཡོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་ལག་ལེན་ནང་ཉེ་བར་
 མཁོ་བའི་ འབྲེལ་ཚིག་དང་ རོར་སོ་ཆེ་བའི་འབད་དང་སྐྱེ་གི་ཐོབ་ལམ། ལྷན་
 ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་ཚུ་གི་སྐོར་དང། བདུ་སྐྱོར་གྱི་ཡན་ལག་ལུ་ ཚིག་
 མཚམས། དོན་མཚམས། མགོ་རྒྱན་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ཐོབ་ལམ། ཚག་ཤད་གྱི་
 ཐོབ་ལམ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་བཤད་མི་འདི་ལུ་སྐྱབ་པ་ཨིན།

སྤྱི་ཚན་དང་པ།

འབྲེལ་ཚིག་དང་འབད་དང་སྐྱེ་ ལྷན་ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་གི་ལྷན་པ།

༡ འབྲེལ་ཚིག

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

འབྲེལ་ཚིག	འཇུག་ཚུལ།
དེ་སྐྱེ་འབད་བ་ཅིན།	ལཱ་འདི་ དེ་སྐྱེ་འབད་བ་ཅིན་ མི་བརྟུབ།
དེ་འབད་ན།	ངག་ཤོས་འབྱོན་དེས། དེ་འབད་ན་ ང་ཡང་འཇོ་ནི།
དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ།	ལཱ་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ལྷོད་མ་ཚུགས།
དེ་གིས་སྐྱེ།	ལུངས་ དེ་གིས་སྐྱེ་ རྣམ་ཐག་ཚོད་ཅི།
འདི་གིས་སྐྱེ།	མི་ འདི་གིས་སྐྱེ་ ཞལ་ཐག་དཔུང་བརྟུག་ཅི།
ག་དེམ་ཅིག་སྐྱེ།	ཁོ་ ག་དེམ་ཅིག་སྐྱེ་ འོངས་པ་ཅིན་ངགིས་སྐྱབ་གོ།

དེ་ར་འབད་རུང་།	ངངས་ལུག་ དེ་ར་འབད་རུང་ ལུང་མེད།
དེ་ར་ཨིན་རུང་།	འོས་འབབ་འདི་མེད། དེ་ར་ཨིན་རུང་ བརྟ་བལ་སྐེ་ བཞག།
ཨིན་ཏེ་ར་འབད་རུང་།	ཁོ་གིས་སྐྱབ་མི་འདི་ ཨིན་ཏེ་ར་འབད་རུང་ ངལས་ མེན་པའི་ཁྱེད་སྐྱབ་ནི་ཡོད།
ག་དེ་སྐེ་ར་ཨིན་རུང་།	ཉེ་མ་གི་ ལཱ་འདི་ ག་དེ་སྐེ་ར་ཨིན་རུང་ མཚུག་ བསྟུ་དགོ།
མེད་དེ་ར་འབད་རུང་།	ཉི་ཟུ་ མེད་དེ་ར་འབད་རུང་ འཚོལ་ཏེ་འབག་ཤོག།
ག་ལས་བསྐྱོར་རུང་།	ཚོ་ ག་ལས་བསྐྱོར་རུང་ བཅུད་བཏོན་དགོ།
དེ་འབད་མ་ད།	ཁོ་གིས་སྐྱབ་དེས། དེ་འབད་མ་ད་ ཁོ་གིས་ཉམ་མ་ བརྟ་བ།
དེ་མེན་པ་ཅིན།	ལཱ་ དེ་མེན་པ་ཅིན་ གཞན་ག་ཅི་སྟོ།
དེ་གིས་མི་དོ།	ལཱ་ དེ་གིས་མི་དོ་ གཞན་ཡང་ཡོད།
དུས་མེན་པ།	ང་ཁ་ཅ་ དུས་མེན་པ་ འགྲེལ་སོ་ཡི།
ག་ཅི་དེ་ཅིག་	མི་འདི་ ག་ཅི་དེ་ཅིག་ སེམས་ལེགས་པས་གོ།

༡ འབད་དང་སྐེ་གི་སྐོབ་ལམ།

སྤྱི་དོན།

རྫོང་ཁའི་ངག་གཞིས་དང་ བརྟ་སྐྱོར་རིག་པའི་དགོངས་པ་དང་འབྲེལ་མ་ད་
འབད་ དང་ སྐེ་ གི་འཇུག་རྩེ་ལ་སྐོབ་ལམ་གཞན་གསལ་ལྟར་དུ་ཨིན།

༡ འབད།

འབད་འདི་ ལས་ཚོགས་འོ་མ་ཨིན་མ་ལས་ ལས་ཚོགས་གི་

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

དབྱེ་བ།	དཔེར་བཞིན།	འཇུག་ཚུལ།
ལས་ཚོགས་འོ་མ།	ལཱ་འབད་ནི། འབད་གོ། འབད་འོང། འབད་དགོ།	མ་འོངས་པ།
	ལཱ་འབད་དོ། འབད་དེས། འབད་མ་ མས། འབད་བའི་བསྐྱར་ཡོད། འབད་ བཞིན་ཏུ་ཡོད།	ད་ལྟ་བ།
	ལཱ་འབད་ཚར་ཡི། འབད་ཅུག འབད་ ཚར་ཅུག འབད་ཞིན་མ་ལས། འབད་ འབད་མ།	འདས་པ།
	ལཱ་འབད་ཞིག འབད་སྐྱེ་འོ། འབད་ བཅུག	སྐྱེལ་ཚོགས།
ལས་ཚོགས་དང་ འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་ ལྷན།	འབད་རྩུང་འབད། མ་འབད་རྩུང་མ་ འབད། འབད་རྩུང་མ་འབད་རྩུང། ཡོད་དེ་འབད་རྩུང། ལྷ་ར་འབད་རྩུང།	མུད་དང་ འབྲེལ་བ།
	འབད་ཡང་འབད་འོང། འབད་ཡང་ འབད་དགོ།	མུད་ དང་ འབྲེལ་བ།
	འབད་ར་འབད་འོང། ཅུང་འབད་ རྩུང། འདི་ར་འབད་རྩུང། ག་ཅི་ར་ འབད་རྩུང།	མུད་ དང་ འབྲེལ་བ།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟེན་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིག་མེ

ལས་ཚོགས་དང་ འབྲེལ་བའི་ བདག་སྐྱོང་ གསལ་བྱེད།	ལཱ་འབད་མི། ལྟོ་འབད་མི། འགྲན་ལྗོངས་ འབད་མི། འབྲི་རྩོམ་འབད་མི། འབྲན་ འབྲེལ་འབད་མི། མིག་ཏུ་གཉེས་འབད་ མི།	སེམས་ལྡན་ བདག་སྐྱོང་།
	ཏི་རུ་ཉི་ཤུ་འབད་མི་གི་སྐྱོང་གྲུ། ཐོག་ཚང་ ལྗོངས་འབད་མི་གི་སྐྱིང་ཁྱིམ། མི་ཧྲུང་༡༠༠ འབད་མི་གི་ཐགས།	དངོས་པོའི་ བདག་སྐྱོང་།
	ངར་འབད་ནི། རྒྱུ་ར་འབད་ཚེ། བདག་འཛིན་འབད་དགོ།	བདག་བཟུང་ གི་སྐྱོང་།
ལས་ཚོགས་དང་ འབྲེལ་བའི་རྣམ་ དབྱེ་བདུན་པའི་ གསལ་བྱེད།	ང་འབད་སར་ཤོག། ཁོ་འབད་སར་མ་ སོང། རྒྱུ་འབད་སར་འོང་དགོ་པས།	ཡུལ་དང་ འབྲེལ་བ།
ལས་ཚོགས་དང་ འབྲེལ་བའི་ འབྲེལ་ཚོགས་ གཞན།	འབད་སྲོལ། འབད་ཐངས། འབད་ དགོས་བཅའ་དགོས། འབད་གཞག་ བཅའ་གཞག།	མིང་དང་ འབྲེལ་བ།
	ཁོ་ལས་འབད་བ་ཅིན། ང་ལས་འབད་ བ་ཅིན། ཐིམ་ཕུག་ལས་འབད་བ་ཅིན། ཚོས་ནང་ལས་འབད་བ་ཅིན།	འབྲུང་འབྲུངས་ དང་འབྲེལ་བ།
	རང་གི་ལམ་ལུགས་འབད་ཐང་ལས། དེ་ འབད་ནི་འདྲི་གིས། སམ་འབད་ནི་འདྲི་ གིས། ལྷན་ཚོགས་འབད་ནི་འདྲི་གིས།	རྒྱ་མཚན་དང་ འབྲེལ་བ།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིག་མེ

	<p>ཐོབ་སྟེ་འབད་བ་ཅིན། དབྱེ་འབད་བ་ ཅིན། གཅིག་འབད་ན། ཡང་གཅིག་ འབད་ན།</p>	<p>ཐེ་ཚོམ་དང་ འབྲེལ་བ།</p>
	<p>འདི་འབད་མ་ད། འཛེ་སྟེ་འབད་མ་ད། ད་འབད་ན།</p>	<p>ཕྱི་ཚོག་མི་ མཐུན་པ་སྟོན་ པ།</p>
<p>འབད་དང་སྟེ་ གཉིས་སྟེལ་ ཐོབ་པ།</p>	<p>དབྱེ་འབད་བ་ཅིན། དབྱེ་སྟེ་ འབད་བ་ཅིན།</p>	
	<p>སྟུན་ཚིག་འབད་ནི་འདི་གིས། སྟུན་ ཚིག་སྟེ་འབད་ནི་འདི་གིས།</p>	
	<p>སྟོབ་དཔོན་གཉིས་འབད་དེ་སྟོན། སྟོབ་ དཔོན་གཉིས་སྟེ་འབད་ནི་འདི་གིས།</p>	
	<p>སྟོ་འབད་དེ་ཟ་ནི། སྟོ་འབད་སྟེ་ཟ་ནི། བདག་འཛིན་འབད་དེ་བཞག་ནི། བདག་འཛིན་འབད་སྟེ་བཞག་ནི། ཁོ་ བརྩམ་འབད་ནི། ཁོ་བརྩམ་སྟེ་འབད་ བ་ཅིན། ལེགས་ཤོམ་འབད་དགོ། ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབད་དགོ།</p>	

ཁ སྟེ།

སྟེ་འདི་ སྤང་དོ་མ་ཡིན་མ་ལས་ ལས་ཚིག་གི་གོ་དོན་ཐང་ཀར་བུ་ཚ་
 ལས་སྟོན་ནི་མེད། དེ་གིས་སྟེ་ སྤང་གི་རིགས་དང་ སྤང་དང་འབྲེལ་
 བའི་ དབྱེ་ཚིག་གསལ་བྱེད་གི་དོན་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན།

	<p>བཀྲག་རྟོན་མོ་སླེ་བཟོ། ཉི་རུ་ ལཱ་ཡེ་སླེ་བཅོང། འཇའ་རིས་མོ་ སླེ་མཐོང་མས། གསལ་ཉོག་ ཉོ་སླེ་བྱིས།</p>	<p>ལྷན་ཚོག་དང་ལས་ཀྱི་ དབྱེ་ཚོག་གསལ་བྱེད།</p>
	<p>མཚོགས་པ་སླེ་སོང། སྒྲིང་སྒྲི་ སླེ་བཤེད། སྒྲིད་ཉོང་ཉོ་སླེ་སྒྲོད་ ལུག་གོ་ལེ་སླེ་འོངས་ཡི།</p>	<p>ལས་དང་དབྱེ་ཚོག་ གསལ་བྱེད།</p>
	<p>འབྲུལ་ལས་སླེ་དར་ལུག་སྤོ་ ལས་སླེ་འོངས་ཡི། འདི་ཐོག་ ལས་སླེ་གཏང་གོ།</p>	<p>འབྲུང་ལྷན་གསལ་ བྱེད།</p>
	<p>ཨ་ལུ་ཚུ་དང་སླེ་འོངས་ལུག་</p>	<p>དང་སྒྲིག་གསལ་བྱེད།</p>
	<p>ཨ་བ་བསོད་ཀྱིས་སླེ་ཐོབ་ཅི།</p>	<p>བྱེད་སྒྲིག་གསལ་བྱེད།</p>
	<p>བཞུགས་གདན་གུ་སླེ་ བཞུགས། རང་ན་སླེ་བཞུགས།</p>	<p>ཅམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ གསལ་བྱེད།</p>
	<p>རིམ་པ་བཞེན་རུ་སླེ་འཐོན་ འོང།</p>	<p>རུས་ཀྱི་གནས་གཞི་ གསལ་བྱེད།</p>
	<p>དགོན་སླེ་ཉོ་ཉོམ་ཨིན།</p>	<p>ནི་སྒྲིག་གསལ་བྱེད།</p>
<p>སླེ་དང་འབད་ གཉིས་སླེ་ལ།</p>	<p>ག་བཟུམ་སླེ། ག་བཟུམ་སླེ་ འབད་ནི།</p>	
	<p>འདི་བཟུམ་སླེ། འདི་བཟུམ་སླེ་ འབད་དགོ།</p>	

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

བློན་གསལ།

སྒྲེ་ དང་ འབད་ གཉིས་སྒྲེལ་གྱི་དགོས་ཐོན་པའི་སྐབས་ བམ་ར་འབད་རུང་
 སྒྲེ་སྒྲེ་ དང་ འབད་འབད་ མིན་པར་ ཚིག་གོང་འོག་གི་སྐབས་ཐོབ་དང་
 བརྒྱན་ཉེ་ སྒྲེ་ གཅིག་དང་ འབད་ གཅིག་སྒྲེ་གྱི་དགོས་ཡིན། འབད་དང་
 སྒྲེ་གི་ཐོབ་ལམ་འདི་ཡང་། དཔེར་ན།

ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་བ།	ཐོབ་ལམ་དང་མ་འཁྲིལ་བ།
ལཱ་འབད་ནི། འབད་དོ། འབད་ཡི།	ལཱ་སྒྲེ་ནི། སྒྲེ་དོ། སྒྲེ་ཡི།
ལཱ་འབད་རུང་འབད་གོ།	ལཱ་སྒྲེ་རུང་སྒྲེ་གོ།
ལཱ་འབད་མི།	ལཱ་སྒྲེ་མི།
འབད་མེ་འབད་མི།	འབད་མེ་འབད་སྒྲེ་མི།
ཉི་རུ་ཉི་ཤུ་འབད་མི།	ཉི་རུ་ཉི་ཤུ་སྒྲེ་མི།
ངར་འབད་ནི།	ངར་སྒྲེ་ནི།
ཁོ་འབད་སར་འཁྱོ་ནི།	ཁོ་སྒྲེ་སར་འཁྱོ་ནི།
ངལ་ས་འབད་བ་ཅིན།	ངལ་ས་སྒྲེ་བ་ཅིན།
འབད་གཞག།	སྒྲེ་གཞག།
དེ་འབད་ནི་འདི་གིས།	དེ་སྒྲེ་ནི་འདི་གིས།

ཕྱིང་ཁའི་བརྟུན་གྲུང་བྱང་པའི་སྒྲིན་མེ།

གཅིག་འབད་ན།	གཅིག་སྐྱེ་ན།
འདི་འབད་མ་ད།	འདི་སྐྱེ་མ་ད།
ག་དེ་སྐྱེ་འབད་ནི།	ག་དེ་སྐྱེ་སྐྱེ་ནི།
ག་ཅི་སྐྱེ་འབད་དགོ་པ།	ག་ཅི་སྐྱེ་སྐྱེ་དགོ་པ། ག་ཅི་འབད་འབད་དགོ་པ།
སྟེན་ཚིག་སྐྱེ་འབད་ནི་འདི་གིས།	སྟེན་ཚིག་སྐྱེ་སྐྱེ་ནི་འདི་གིས། སྟེན་ཚིག་འབད་འབད་ནི་འདི་གིས།
དུམ་སྐྱེ་འབད་བ་ཅིན།	དུམ་སྐྱེ་སྐྱེ་བ་ཅིན། དུམ་འབད་འབད་བ་ཅིན།
སྐྱོ་བ་དཔོན་གཉིས་སྐྱེ་འབད་དོ།	སྐྱོ་བ་དཔོན་གཉིས་འབད་འབད་དོ། སྐྱོ་བ་དཔོན་གཉིས་སྐྱེ་སྐྱེ་དོ།
ལྟོ་འབད་སྐྱེ་ཟ་ནི།	ལྟོ་སྐྱེ་སྐྱེ་ཟ་ནི། ལྟོ་འབད་འབད་ཟ་ནི།
བདག་འཛིན་འབད་སྐྱེ་བཞག་ནི།	བདག་འཛིན་སྐྱེ་སྐྱེ་བཞག་ནི། བདག་འཛིན་འབད་འབད་བཞག་ནི།
ཁོ་བརྩམ་སྐྱེ་འབད་ནི།	ཁོ་བརྩམ་སྐྱེ་སྐྱེ་ནི། ཁོ་བརྩམ་འབད་འབད་ནི།
ལེགས་ཤོམ་སྐྱེ་འབད་དགོ།	ལེགས་ཤོམ་སྐྱེ་སྐྱེ་དགོ། ལེགས་ཤོམ་འབད་འབད་དགོ།
ཟོག་པོ་སྐྱེ་མ་འབད།	ཟོག་པོ་སྐྱེ་མ་སྐྱེ། ཟོག་པོ་འབད་མ་འབད།
ལྟོ་ཟ་སྐྱེ་ལྟོ་འབད་དགོ།	ལྟོ་ཟ་སྐྱེ་ལྟོ་སྐྱེ་དགོ། ལྟོ་ཟ་འབད་ལྟོ་འབད་དགོ།
སྟེན་བཙུག་འབད་སྐྱེ་དག་ཅི།	སྟེན་བཙུག་སྐྱེ་སྐྱེ་དག་ཅི། སྟེན་བཙུག་འབད་འབད་དག་ཅི།
སྦྱུམ་འཁོར་གཏང་སྐྱེ་འགྱུ་དེས།	སྦྱུམ་འཁོར་གཏང་འབད་འགྱུ་དེས།
ག་བརྩམ་སྐྱེ།	ག་བརྩམ་འབད།
འདི་བརྩམ་སྐྱེ།	འདི་བརྩམ་འབད།
དེ་སྐྱེ་ཡིན།	དེ་འབད་ཡིན།
ག་དེ་སྐྱེ་འདུག།	ག་དེ་འབད་འདུག།
མཚོགས་པ་སྐྱེ་སོང།	མཚོགས་པ་འབད་སོང།
སྐྱིད་སྐྱི་སྐྱེ་བཤེད།	སྐྱིད་སྐྱི་འབད་བཤེད།

ཕྱིར་ཁའི་བརྟེན་གཞུང་ལྷན་པའི་སྒྲིལ་མེ།

སྦྱིད་རྟོང་རྟོ་སྦྱེ་སྦྱོང་རུག།	སྦྱིད་རྟོང་རྟོ་འབད་སྦྱོང་རུག།
གོ་ལེ་སྦྱེ་འོངས་ཡི།	གོ་ལེ་འབད་འོངས་ཡི།
དྲུང་པ་སྦྱེ་བཀལ་རུག།	དྲུང་པ་འབད་བཀལ་རུག།
མཚོ་མོ་སྦྱེ་འབོ།	མཚོ་མོ་འབད་འབོ།
ཞབས་ཁྲ་སྦྱེ་འབེན།	ཞབས་ཁྲ་འབད་འབེན།
སྤྱ་ཚབ་སྦྱེ་བྱོན་རུག།	སྤྱ་ཚབ་འབད་བྱོན་རུག།
བཀྲག་རྟོན་མོ་སྦྱེ་བཟོ།	བཀྲག་རྟོན་མོ་འབད་བཟོ།
གསལ་རྟོག་རྟོ་སྦྱེ་བྱིས།	གསལ་རྟོག་རྟོ་འབད་བྱིས།
འཇའ་རིས་མོ་སྦྱེ་མཐོང་མས།	འཇའ་རིས་མོ་འབད་མཐོང་མས།
འལ་ལས་སྦྱེ་དར་རུག།	འལ་ལས་འབད་དར་རུག།
སྤྱ་རོ་ལས་སྦྱེ་འོངས་ཡི།	སྤྱ་རོ་ལས་འབད་འོངས་ཡི།
འདི་ཐོག་ལས་སྦྱེ་གཏང་གོ།	འདི་ཐོག་ལས་འབད་གཏང་གོ།
ཨ་ལུ་ཚུ་དང་སྦྱེ་འོངས་རུག།	ཨ་ལུ་ཚུ་དང་འབད་འོངས་རུག།
ཨབ་བསོད་ཀྱིས་སྦྱེ་ཐོབ་ཅི།	ཨབ་བསོད་ཀྱིས་འབད་ཐོབ་ཅི།
བཞུགས་གདན་གྱ་སྦྱེ་བཞུགས།	བཞུགས་གདན་གྱ་འབད་བཞུགས།
ནང་ན་སྦྱེ་བཞུགས།	ནང་ན་འབད་བཞུགས།
རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྦྱེ་འཐོན་འོང།	རིམ་པ་བཞིན་དུ་འབད་འཐོན་འོང།
དགོ་ནི་སྦྱེ་ཉོ་ཉོ་ཨིན།	དགོ་ནི་འབད་ཉོ་ཉོ་ཨིན།
ག་བཟུམ་སྦྱེ་འབད་ནི།	ག་བཟུམ་སྦྱེ་སྦྱེ་ནི། ག་བཟུམ་འབད་འབད་ནི།
འདི་བཟུམ་སྦྱེ་འབད་ནི།	འདི་བཟུམ་སྦྱེ་སྦྱེ་ནི། འདི་བཟུམ་འབད་འབད་ ནི།
ག་དེ་སྦྱེ་འབད་དགོ།	ག་དེ་སྦྱེ་སྦྱེ་དགོ། ག་དེ་འབད་འབད་དགོ།
མཚོ་གསལ་པ་སྦྱེ་འབད་དགོ།	མཚོ་གསལ་པ་སྦྱེ་སྦྱེ་དགོ། མཚོ་གསལ་པ་འབད་ འབད་དགོ།
རྟི་རུ་ལྷ་རེ་སྦྱེ་འབད་ད།	རྟི་རུ་ལྷ་རེ་སྦྱེ་སྦྱེ་ད། རྟི་རུ་ལྷ་རེ་འབད་འབད་ད།
ཕྱི་ཁ་སྦྱེ་འབད་ད།	ཕྱི་ཁ་སྦྱེ་སྦྱེ་ད། ཕྱི་ཁ་འབད་འབད་ད།

༣ རྒྱུ་ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་གི་ལྷན་པར།

རྫོང་ཁའི་ངག་གཤེས་ལུ་ཡོད་པའི་ རྒྱུ་ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་གསལ་
 རྒྱུ་ལྷི་དོན་ལུ་འཇུག་པའི་ཚིག་གོགས་ དཔེར་ན། རྒྱ་ཐལ་ཐལ།
 བཏམ་ལྷམ་ལྷམ། བཟུམ་ཚིག་གོགས་གཉིས་ཆར་ལུ་ རྫེས་འཇུག་ཡོད་
 མི་གི་རིགས་ཅིག་དང། ཉོང་ཉོ། ཉོག་ཉོ། ཉོག་ཉོ་བཟུམ་ཚིག་གོགས་ལུལ་
 མམ་ལུ་རྫེས་འཇུག་མེད་པའི་རིགས་ཅིག་ མི་སྟེ། རུ་རུ་ བཟུམ་ཚིག་
 གོགས་གཉིས་ཆར་ལུ་ རྫེས་འཇུག་མེད་པའི་རིགས་གཅིག་དང་སྟེ།
 ལྷམ་པ་གསུམ་ཡོད།

དེ་ཚུ་ཡང་ རྫོང་ཁའི་ངག་གཤེས་ལུ་ རྒྱུ་ཚིག་གི་རིགས་ མིང་གི་རྟེ་
 མ་སྐྱར་དགོཔ་དང་ དབྱེ་ཚིག་གི་རིགས་ ལས་ཚིག་གི་ལུལ་མར་
 སྐྱར་དགོཔ་ད་ ཚིག་གོགས་གཅིག་གིས་ རྒྱུ་ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་
 གཉིས་ཆར་ལུ་འཇུག་ཚུལ་ཚུ་གཤམ་གསལ་དཔེར་བརྗོད་ནང་ཁ་
 གསལ་བཀོད་དེ་ཡོད།

༧ ཚིག་གོགས་གཉིས་ཆར་ལུ་རྫེས་འཇུག་ཐོབ་པའི་རིགས།

ཚིག་གོགས།	རྒྱུ་ཚིག།	དབྱེ་ཚིག།
རྒྱ་ཐལ་ཐལ།	གོ་ལ་རྒྱ་ཐལ་ཐལ་ཅིག་འདུག།	རྒྱ་ཐལ་ཐལ་སྟེ་འགྲོ་དེས།
རྒྱ་རྒྱས་རྒྱས།	བཞེས་སྟོ་རྒྱ་རྒྱས་རྒྱས་འདུག།	རྒྱ་རྒྱས་རྒྱས་སྟེ་ཕྱིན་དགོ།
རྒྱ་ཚོབ་ཚོབ།	རུ་རྒྱ་ཚོབ་ཚོབ་འདུག།	རྒྱ་ཚོབ་ཚོབ་སྟེ་རྒྱར་དེས།
རྒྱ་ཚིལ་ཚིལ།	རྒྱ་རྒྱ་ཚིལ་ཚིལ་འདུག།	རྒྱ་ཚིལ་ཚིལ་སྟེ་འབབ་དེས།
རྒྱ་ཐེར་ཐེར།	ས་རྒྱ་ཐེར་ཐེར་འདུག།	རྒྱ་ཐེར་ཐེར་སྟེ་ཐལ་མོ་རུག།
རྒྱ་རྒྱར་རྒྱར།	ཨོམ་རྒྱ་རྒྱར་རྒྱར་འདུག།	རྒྱ་རྒྱར་རྒྱར་སྟེ་བཞོ་དེས།
རྒྱ་སྟོམ་སྟོམ།	འོད་རྒྱ་སྟོམ་སྟོམ་འདུག།	རྒྱ་སྟོམ་སྟོམ་སྟེ་ཤར་དེས།

མོང་ཁའི་བརྟེན་གྲུང་ལྷན་པའི་སྒྲིལ་མེ

སྐྱ་སྐྱོས་སྐྱོས།	ཀེ་བ་སྐྱ་སྐྱོས་སྐྱོས་འདུག	སྐྱ་སྐྱོས་སྐྱོས་སྐྱོ་ཚོ་ལུག
སྐྱ་མང་མང།	མེ་སྐྱ་མང་མང་འདུག	སྐྱ་མང་མང་སྐྱེ་འབར་དེས།
སྐྱ་ཡལ་ཡལ།	ལྷན་སྐྱ་ཡལ་ཡལ་འདུག	སྐྱ་ཡལ་ཡལ་སྐྱེ་འཕྱོད་དེས།
སྐྱ་ཉས་ཉས།	འོ་སྐྱ་ཉས་ཉས་མས།	སྐྱ་ཉས་ཉས་སྐྱེ་འོང་དེས།
སྐྱ་ལྷག་ལྷག།	དར་སྐྱ་ལྷག་ལྷག་འདུག	དར་སྐྱ་ལྷག་ལྷག་སྐྱེ་གཡལ་དེས།
སྐྱ་ལྷབ་ལྷབ།	མེ་སྐྱ་ལྷབ་ལྷབ་འདུག	སྐྱ་ལྷབ་ལྷབ་སྐྱེ་འབར་དེས།
སྐྱ་ལྷེབ་ལྷེབ།	འོད་སྐྱ་ལྷེབ་ལྷེབ་འདུག	སྐྱ་ལྷེབ་ལྷེབ་སྐྱེ་སྐར་དེས།

ཁ ཚིག་གྲོགས་དང་པམ་ལུ་རྗེས་འཇུག་ཐོབ་ཏུང་ གཉིས་པམ་ལུ་རྗེས་འཇུག་མ་ཐོབ་པའི་རིགས།

ཚིག་གྲོགས།	ལྷན་ཚིག།	དཔེ་ཚིག།
སྐྱ་སྐྱོར་སྐྱོ།	ལ་ལུག་སྐྱ་སྐྱོར་སྐྱོ་འདུག	སྐྱ་སྐྱོར་སྐྱོ་སྐྱེ་ལྷོག་དེས།
སྐྱ་ཚེམ་ཚེ།	མེ་སྐྱ་ཚེམ་ཚེ་འདུག	སྐྱ་ཚེམ་ཚེ་སྐྱེ་འབར་དེས།
སྐྱ་ཉང་ཉ།	གནམ་སྐྱ་ཉང་ཉ་འདུག	གནམ་སྐྱ་ཉང་ཉ་སྐྱེ་འཕྱོད་དེས།
སྐྱ་ཉེག་ཉ།	ལམ་སྐྱ་ཉེག་ཉ་འདུག	སྐྱ་ཉེག་ཉ་སྐྱེ་མཐོང་མ་མས།
སྐྱ་དིང་དི།	བ་མོ་སྐྱ་དིང་དི་འདུག	སྐྱ་དིང་དི་སྐྱེ་ཆགས་ལུག
སྐྱ་སྐོག་སྐོ།	ལ་ལུ་སྐྱ་སྐོག་སྐོ་འདུག	སྐྱ་སྐོག་སྐོ་སྐྱེ་ལུག
སྐྱ་པག་པ།	གདོང་སྐྱ་པག་པ་འདུག	སྐྱ་པག་པ་སྐྱེ་འཕྱོད་དེས།
སྐྱ་མེར་མེ།	མཚོ་སྐྱ་མེར་མེ་འདུག	སྐྱ་མེར་མེ་སྐྱེ་ཆགས་དེས།
སྐྱ་བིང་བི།	ལུ་སྐྱ་བིང་བི་འདུག	སྐྱ་བིང་བི་སྐྱེ་འབར་དེས།
སྐྱ་ཡོང་ཡོ།	དར་ཤིང་སྐྱ་ཡོང་ཡོ་འདུག	སྐྱ་ཡོང་ཡོ་སྐྱེ་འབུར་དེས།
སྐྱ་ཡོང་ཡོ།	མིག་ཉོ་སྐྱ་ཡོང་ཡོ་འདུག	སྐྱ་ཡོང་ཡོ་སྐྱེ་ཐལ་དེས།

ཕྱིང་ཁའི་བརྟ་གཞུང་ལྷན་པའི་སློབ་མེད།

སྐྱེ་ཤར་ཤ།	ཚུ་སྐྱེ་ཤར་ཤ་འདུག།	ཚུ་སྐྱེ་ཤར་ཤ་སླེ་འབབ་དེས།
སྐྱེ་ཤོག་ཤོ།	ལག་པ་སྐྱེ་ཤོག་ཤོ་འདུག།	སྐྱེ་ཤོག་ཤོ་སླེ་སློན་དེས།
སྐྱེ་སང་ས།	ལག་རྒྱན་སྐྱེ་སང་ས་འདུག།	སྐྱེ་སང་ས་སླེ་སློབ་དེས།
སྐྱེ་སང་སེ།	གནམ་སྐྱེ་སང་སེ་འདུག།	སྐྱེ་སང་སེ་སླེ་འབྱོར་དེས།

ག་ ཚིག་གྲོགས་སྐྱ་ཕྱི་གཉིས་ཚར་ལུ་ རྗེས་འཇུག་མ་ཐོབ་པའི་རིགས།

ཚིག་གྲོགས།	བྱང་ཚིག།	དབྱེ་ཚིག།
ལྷ་རུ་རུ།	བྱ་སྐད་ལྷ་རུ་རུ་འདུག།	སྐད་ལྷ་རུ་རུ་སླེ་རྒྱབ་དེས།
སྐྱེ་རོ་རོ།	རོ་ཁྱི་སྐྱེ་རོ་རོ་འདུག།	སྐྱེ་རོ་རོ་སླེ་འབྱོར་དེས།
སྐྱེ་རུ་རུ།	རོ་སྐྱེ་རུ་རུ་འདུག།	སྐྱེ་རུ་རུ་སླེ་དཀྱུམས་ད་རུག།
སྐྱེ་སི་སི།	གོ་ལ་སྐྱེ་སི་སི་འདུག།	སྐྱེ་སི་སི་སླེ་ཕོན་རུག།
སྐྱེ་ག་སི་སི།	ལ་ལས་སྐྱེ་ག་སི་སི་འདུག།	སྐྱེ་ག་སི་སི་སླེ་བཞག་རུག།
སྐྱེ་སི་སི།	ལོ་སྐྱེ་སི་སི་འདུག།	སྐྱེ་སི་སི་སླེ་སྐྱོད་རུག།

བརྟ་གསོ། བོང་གསལ་བྱང་ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ ཚིག་གྲོགས་ཐོབ་ལམ་འདི་ གསལ་བྱེད་ཀ་རྒྱང་མ་གཅིག་ལུ་དཔེ་བཟུམ་གཅིག་སླེ་བཀོད་དེ་ཡོད། དེ་ལས་རིགས་འགྲེས་ཏེ་ གསལ་བྱེད་གཞན་ཚུ་ལུ་ཡང་ ཐོབ་ལམ་དང་འཇུག་ཏེ་སྐྱར་ཤེས་དགོས་ཨིན།

སྡེ་ཚན་གཉིས་པ། བརྒྱུ་ཡན་ལག

༡ ཚོག་མཚམས།

ཚོག་མཚམས་ཟེར་མི་འདི་ ཚོག་གི་བཅད་མཚམས་དང་འབྲེལ་ཏེ་
བར་ན་ས་སྟོང་བཞག་མི་འདི་ལུ་སྐྱབས་ཡིན། དེ་ཡང་ ཚོགས་
བཅད་ཀྱི་རིགས་མ་བརྩེས་པའི་ ཡི་གུ་གཞན་ཚུ་ ཚོག་གི་བཅད་
མཚམས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ས་སྟོང་བཞག་དགོ།
དཔེར་ན།

ལྷོད་ ཐིམ་ལུག་ལུ་ མཚོགས་པར་ཤོག།
ངཡང་ ཉངས་པར་ རྫོང་ཁག་གི་ཞལ་འཛོམས་ཉང་ འགྱོ་དགོས་ ཅིག་ཡོད།
རྒྱལ་སྤྱིའི་རྣམ་ཡིག་དང་ རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྣམ་ཡིག་ལུ་ སློབ་ སྦྱོང་འབད་དགོས་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་ གལ་ཆེད་གས་ཅིག་ ཡིན།

༡ དོན་མཚམས།

དོན་མཚམས་ཟེར་མི་འདི་ དོན་ཚན་རེ་མཚུགས་བསྐྱེད་ད་ གྲུལ་ཐིག་
རེ་པ་བ་སྟེ་འབྲི་སྟོལ་ཡོད་མི་ལུ་སྐྱབས་ཡིན། དཔེར་ན།

བད་གཞུང་འདི་ནང་ལུ་བཀོད་མིའི་དཔེར་བཅོམ་ཚུ་ ཟབ་པ་སྟོང་པ་ཉིད་དང་ཚུ་ཆེ་བ་ས་དང་ལམ་གྱི་རྣམ་
གཞག་ཚུ་དང་ སྐྱ་ཚད་གསོ་རིག་ལ་སོགས་པའི་རིག་གཞུང་གི་བཅོམ་དོན་ཚུ་ལུ་ གཙོ་བོར་མ་བཏོན་པར་
བཞག་ཅི། ག་ཅི་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན་ རྫོང་ཁའི་བད་གཞུང་འདི་ ལས་དང་པོ་པར་ཟུམ་ཁ་འབྱུང་ཁ་ལས་འགོ་
བཟུང་སྟེ་ སྟོབ་སྟོང་འབད་དགོ་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་བཏུ་སྟེ་ དཔེར་བཅོམ་ཚུ་ ཉེ་འཁོར་གནས་སྤངས་དང་
མི་སྡེའི་ནང་ ཉེན་བསྐྱར་བཞིན་དུ་ཁ་སྐྱབས་དགོ་པའི་ཚུགས་དོན་ཚུ་ གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ་བཀོད་དགོ་པ་ལས་
བཏོན་ཏེ་ཨིན།

ལཱ་གི་དཀའ་ངལ་དང་བསྐྱར་སྐྱོན་གྱི་ སྐྱོན་ལུ་མ་བཏུ་བར་ ཡིག་སྟེབ་གྱི་འཇུག་པའི་ཐོབ་ལམ་རིམ་པ་ཚུ་
མང་ཤོས་ར་ཡིག་སྟོན་ལུ་བཤད་པའི་ཤུལ་ལུ་དེད་དུས་གྱི་རིག་གསར་ལམ་སྟོལ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་རེ་ལུ་མིག་
ནང་ཚར་རེ་ཡང་བཀོད་ཡོད། དེ་གིས་རྫོང་ཁ་དང་སྐོན་སྐྱབས་མི་ཚུ་སེམས་ཁར་དེས་ཚུགས་ནི་ལུ་ བན་
ཐབས་འབྱུང་ཚུགས་པའི་རེ་བ་ཡོད།

༢ མགོ་རྒྱུན་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ཐོབ་ལམ།

ཡི་གུའི་རིགས་ག་ཅི་ར་བྲི་དགོ་རུང་ དེ་ལུ་ མགོ་རྒྱུན་ཅིག་དེས་པར་
དུ་དགོ་པ་ཨིན། དེ་ཡང་ དཔེ་གཟུགས་ནང་ ཤོག་ལེབ་རེ་རེ་བཞིན་
དུ་ གཤོང་ཤོག་ག་ཨིན་མིའི་ནང་ མགོ་རྒྱུན་རེ་བཅུགས་པ་ཨིན།
དེ་བ་གཟུགས་ནང་འབད་བ་ཅིན་ འགོ་བཅུགས་པ་ད་གི་གཤོང་ཤོག་
ག་ཅིག་ནང་མ་གཏོགས་ ཤོག་གངས་གཉིས་པ་ལས་མར་ མགོ་རྒྱུན་
འབྲི་སྟོལ་མེད།

༣ མགོ་རྒྱུན་རྒྱས་པ། ཅུ་ཅུ་
མགོ་རྒྱུན་རྒྱས་པ་འདི་ དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་གོ་དོན་དང་

རྒྱལ་བ་རིགས་གསུམ་མགོན་པོའི་ཚུལ་སྤེལ་བཅུ་ལྔ་ཡི་ཨིན། མགོ་
རྒྱན་འདི་ དཔེ་ཆ་ཚུ་གི་མགོ་ཤོག་ནང་བཀོད་པ་ཨིན། དེ་ལུ་
རིགས་མ་འདྲཱ་ འབད་མི་ཡང་ འབྲི་སྲོལ་ཡོད་
རུང་ མགོ་རྒྱན་འདི་ མགོ་ཤོག་རྒྱང་པའི་ནང་མ་གཏོགས་
ཤོག་གངས་གཉིས་པ་ལས་མར་བཀོད་སྲོལ་མེད།

ཁ མགོ་རྒྱན་འབྲིང་པོ། ༡༡

མགོ་རྒྱན་འདི་ ཐབས་ཤེས་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་བརྟེན་མཚོན་དང་
ཤེས་རབ་གྱི་ལྟ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་གྱི་མཁུན་གཉིས་ལེ་
ཤེས་གྱི་སྤྱན་གྱི་ཚུལ་སྤེལ་ འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཟེར་སྐྱབས་
ཨིན། མགོ་རྒྱན་འདི་ དཔེ་ཆ་ཚུ་གི་མགོ་ཤོག་ནང་དང་ ཤོག་
གངས་གཉིས་པ་ལས་མར་ གདོད་ཤོག་ག་ར་ནང་འབྲི་སྲོལ་
ཡོད།

ག མགོ་རྒྱན་བསྐྱུས་པ། ༡༢

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

ང སྐྱུལ་ཤད། ༡༣

སྐྱུལ་ཤད་འདི་ གཙོ་བོ་ཡི་གུ་གཏང་ཡིག་གི་རིགས་འགོ་
བཅུ་གསལ་ད་དང་ བར་ན་ལས་ དོན་ཚུ་གསལ་པ་གཞན་
ཅིག་འགོ་བཅུ་གསལ་ད་ སྐྱུལ་ཤད་འདི་འབྲིས་ཨིན།

ཅ ལུ་ཡིག་གི་མགོ་རྒྱན། ༡༤

མགོ་རྒྱན་འདི་ གཏང་ཡིག་གི་སྐྱབས་ རང་ལས་མཐོ་བའི་
རིགས་ལུ་ལུ་ཡིག་སྐྱུལ་ཤད་གི་མགོ་རྒྱན་ཨིན། དེ་སྤེལ་བྲི་དཔོན་

མི་འདི་ སྤུས་མོ་ས་ཁར་བརྩུགས་ཏེ་ ལག་པ་ཐལ་མོ་སྦྱར་
བའི་ སྤུས་བརྟེན་གྱི་རྩུལ་སྤེ་བརྩམ་ཨིན།

ཆ བཀའ་ཤོག་གི་མགོ་རྒྱན། ༤

མགོ་རྒྱན་འདི་ གོང་མ་རྒྱལ་སློན་དང་ སྤྲོས་བརྩུགས་ རང་
འོག་འབངས་འཁོར་བུ་སློབ་རྩེ་ལུ་བཀའ་ཤོག་གནང་མ་ད་གི་
མགོ་རྒྱན་ཨིན། མགོ་རྒྱན་འདི་ བཀའ་བཙན་ཅིང་དབང་
གིས་ཁྱབ་རྒྱགས་པའི་ རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་གི་བཟང་མཚོན་
སྤེ་ བརྩམ་ཨིན།

༧ གཏང་ཡིག་གི་མགོ་རྒྱན། ༥

མགོ་རྒྱན་འདི་ རང་དང་འབྲན་འབྲ་འབད་མི་རྩེ་ལུ་ ཡི་གུ་
གཏང་མ་ད་གི་མགོ་རྒྱན་ཨིན།

༨ སྦྱིར་བཏང་མགོ་རྒྱན། ༦

མགོ་རྒྱན་འདི་ གོང་གི་ཨང་ ཀ་པ་ལས་ ར་པ་རྩུན་གྱི་
མགོ་རྒྱན་མ་ཐོབ་པའི་ཡིག་རིགས་ལུ་འབྲིམ་ཨིན། མགོ་རྒྱན་
འདི་ རྒྱབས་རྒྱབས་ རང་དང་འབྲན་འབྲ་འབད་མི་རྩེ་ལུ་
བསྐྱུལ་ནི་གི་གཏང་ཡིག་ལུ་ཡང་ འབྲི་སྒོལ་ཡོད།

༩ ཚལ་ ()

ཚལ་ཟེང་མི་འདི་ ཚལ་འབྲུ་རེ་རེ་བཞིན་ཏུ་གི་ རྫོང་སྤྱི་འབྲེལ་བ་སོ་
སོར་ ཕྱེ་མི་གི་རོ་རྟགས་ཅིག་ཨིན། ཚལ་འབྲུ་རེ་གི་བར་ན་ ཚལ་རེ་
རེས་པར་རྒྱབ་དགོ། ཡིག་མཚུག་ངགིས་བསྐྱུ་སར་མ་གཏོགས་པའི་
ཤད་གྱི་གོང་ལུ་ཚལ་གི་ཐོབ་ལམ་མེད།

པ གད།

གད་ཟེར་མི་འདི་ བརྗོད་མཚམས་གྱི་དབྱེ་བ་སོ་སོར་བྱེ་མི་གི་དོན་གསལ་
ཅིག་ཡིན། དེ་ལུ་ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ། གཅིག་གད། གཉིས་གད།
གསུམ་གད། བཞི་གད་དང་བཞི་ཡོད།

ཀ གཅིག་གད། །།།

གད་འདི་ མགོ་རྒྱན་བསྐྱུས་པ། དོན་ཚན་རྒྱུང་བ། རྗོགས་
ཚོགས་དང་ ཚོགས་བཅད་གྱི་ཡིག་མཐའ་ ག་བཅས་གྱི་མཐའ་
མར་འཐོབ། དཔེར་ན།

དབྱེ་བ།	དཔེར་བརྗོད།
མགོ་རྒྱན་བསྐྱུས་པ།	༑ །
དོན་ཚན་རྒྱུང་བ།	ས་དང། རྒྱུད་ད། མེ་དང།
རྗོགས་ཚོགས།	ཚོགས་གོ།
ཚོགས་བཅད།	བཞིན་ཅན་གྱི་སྐྱེ་མ་མཚོགས། བྱིན་རྒྱལ་ས་ཅན་གྱི་ ཡི་དམ་མཚོགས།

ངན་གསོ།

གཅིག་གད་གྱི་ཐོབ་ལམ་གོང་གསལ་ལྟར་དུ་ཨིན་རུང་ དབྱུངས་ལྟན་མིན་པའི་
ཚོགས་མཐའ་ག་གིས་བསྐྱུས་པ་ གད་མི་འཐོབ། དཔེར་ན། ལྟ་མིན་འདུག
འདྲེ་མིན་འདུག

ཁ གཉིས་གད། །།།

གཉིས་གད་འདི་མགོ་རྒྱན་འབྲིང་པོ། རྗོགས་ཚོགས། ཚོགས་
བཅད་རྩལ་ལུ་འཐོབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

དབྱེ་བ།	དཔེར་བརྗོད།
མགོ་ཙན་འབྲིང་ པོ།	༡༡།
རྫོགས་ཚིག།	ཕྱག་འཚལ་ལོ།
ཚིགས་བཅད།	རྫོང་བཙུན་འབགས་མ་སྒྲོལ་མ་ དང།

ག གསུམ་ཤད། །། །།

གསུམ་ཤད་འདི་ ལེའུ་དང་དོན་མཚམས་རྫོགས་པའི་སྐབས་
 གྱི་ཚིག་མཐའ་ག་གིས་མཇུག་བསྟུ་ས་ལུ་འཐོབ་པ་ཡིན།
 དཔེར་ན། གསུམ་ཤད་གྱི་རྣམ་གཞག་དཔེར་བརྗོད་མདོ་
 ཚམ་འགོད་པ་པོ་ནི་དབང་ཕྱག་གོ། །

ང བཞི་ཤད། །། །།

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

དབྱེ་བ།	དཔེར་བརྗོད།
མགོ་རྒྱན་རྒྱས་པ།	༡༡༡། །།
བམ་ཚན།	བམ་པོ་དང་པོའོ། །།
ལེའུ་ཚན།	ལེའུ་གསུམ་པའོ། །།
དོན་མཚམས་ཚེན་པོ།	བརྒྱད་སྟོང་པ་རྫོགས་སོ། །།

བརྟ་གསོ། མགོ་རྒྱན་ རྒྱས་འབྲིང་བསྐྱས་གསུམ་མ་བརྩིས་པའི་ མགོ་རྒྱན་
གཞན་གྱི་རིགས་ལུ་ མགོ་རྒྱན་དེ་ར་གྲིས་ཞིན་མ་ལས་ བར་ན་ས་སྟོང་བཞག་
སྟེ་ཡི་གུ་འགོ་བརྩུགས་ནི་མ་གཏོགས་ མགོ་རྒྱན་གྱི་མཐའ་མར་ཤད་འབྲི་སྲོལ་
མེད་དོ།

ཚོང་ཁའི་བརྟ་གཞུང་སྐྱང་བའི་སློན་མེ་རྒྱགས་སོ། །།