

༠༠༠༠༠
ཤེས་རིག

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གཱའི་སྒྲིབ་བ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གཱའི་སྒྲིབ་བ།

སློབ་གྲིའི་རྩ་གཞུང་ལས་ཚན། སློབ་གྲིའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

སློབ་རིམ་བརྟུག་ཉེས་པ།

ISBN: 99936-0-254-X

སློབ་རིམ་བརྟུག་ཉེས་པ།

SCD Publication

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་འི་སྒྱུར་བ།

སློབ་རིམ་བརྒྱ་གཉིས་པ།

སྐད་ཡིག་གི་རྣམ་གཞག།

འབྲུང་ཁུངས།

ལྷན་རྒྱུ།

ལྷན་ཚུལ།

མིང་ཚིག་བརྗོད་པ།

ཡིག་སྒྱུར་གྱི་རྣམ་གཞག།

བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ།

བདག་གཞན་དུས་གསུམ།

རྣམ་དབྱེ་བརྒྱུ།

ཚིག་ཕྲད་བརྒྱ་གཉིས།

ཡིག་འགྲུལ་གྱི་རྣམ་གཞག།

ཡིག་འགྲུལ་རྒྱ་རྒྱུ།

ཡིག་འགྲུལ་འབྲི་བཞོད།

གཏང་ཡིག་དང་ལྷན་ཡིག་གི་རིགས།

ལྷན་ཚིག་གན་ཡིག་གི་རིགས།

ཕྱོད་གཞི་ཕྱོད་ཚོད།

སློབ་གྲུའི་རྩ་གཞུང་ལས་ཚན།

སློབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།

ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱི་བསོད་ནམས་ལས་གྲུབ་པའི་རྒྱལ་པོ།



དཔལ་མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ འཇིགས་མེད་གེ་སར་རྣམ་རྒྱལ་དབང་ཕྱུག་མཚོག།

འབྲུག་ཅན་དན་བཀོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། །དཔལ་ལྷགས་གཉིས་བསྟན་སྲིད་སྦྱོང་བའི་མགོན།།
འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། །སྐྱེ་འགྱུར་མེད་བརྟན་ཅིང་ཆབ་སྲིད་འཕེལ།།
ཚོས་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས། །འབངས་བདེ་སྦྱིད་ཉི་མ་ཤར་བར་ཤོག།

བཀའ་རྒྱུ་དག་ཚོར།

ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལ་ཟུག་ལས་ འཇུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་དང་ ལྷན་ཚུན་ཡར་ཕྱག་བཟོ་གྲིའི་
དོན་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་མ་དདུལ་གྱི་རྒྱུ་སྐྱོར་གནང་མི་ འཇུག་རྒྱལ་གཞུང་ལུ་ བཀའ་རྒྱུ་དག་ཚོར་ལྷན་ཞུ་ཡི་ཞེ། དེ་དང་གཅིག་ལས་ ཚོས་ཚན་
དམའ་དམ་ཚོས་སྒྲིག་གི་ལུ་ནང་ ཁྱད་རིག་གི་གྲོས་ལྟོན་དང་ ཡན་འདེབས་ཀྱི་གྲོས་རམ་མཛེན་མི་ གཤམ་གསལ་ ཤེས་ཡོན་མཁས་མཚོག་དང་
ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་སློབ་དཔོན་ཡོངས་ལུ་ ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལ་ཟུག་ལས་ དག་ཚོར་དང་བཅས་པའི་ལགས་སོ་ཡོད།

གྲོས་སློབ་པ།

- ༡ དགོས་ཤིག་ཀྱང་ ཡུལ་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་ རྒྱུ་ཚེ། ཤེས་རིག་ཉུན་ལག།
- ༢ ར་ཀྱང་སྲིད་པ་ལུ་དེལ། མདོ་ཚེ། ཤེས་རིག་ཞིབ་འཚོལ་དང་གོང་འཕེལ་ཉུ་བ།
- ༣ ལྷན་ཟུབ་འཇུག་པ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྐྱོར་ལེ་ཚན།

སློབ་བཏང་བཀོད་ཁྱབ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར།

ཀམ་ལེ་ཤེས། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན་གཙོ་འཛིན། ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྐྱོར་ལེ་ཚན།

ལས་བྱེད་ཚོགས་རྒྱུ་གི་འབྲུས་མི།

- ༡ དག་ཤེས་ལངས་རྒྱུ་དོན་ལུ་ ཡོངས་ཁྱབ་མདོ་ཚེ། ཡོང་ལ་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ དབང་དམ་དོན་ལུ་ ཉུ་ཞིབ་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ཉུ་ཞིབ་དང་རྒྱུ་སྐྱོར་ལེ་ཚན།
- ༣ ཉུ་མཐུན་དོན་ལུ་ ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྐྱོར་ལེ་ཚན།
- ༤ དོན་ལུ་དབང་ལུ་ ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྐྱོར་ལེ་ཚན།
- ༥ ཡུལ་དབང་འདུས། ཚོས་ཚན་མཁས་མཚོག། འཇུག་ཚོས་རྒྱགས་བཀོད་ཚོགས།
- ༦ ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན། ཚོས་རྒྱགས་འགོ་འཛིན་ལས་རིགས། འཇུག་ཚོས་རྒྱགས་བཀོད་ཚོགས།
- ༧ བསམ་གཏུན་མཐུན་ལྷོ། ལགས་སྐྱུར་བ། ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། ལམ་རོ།
- ༨ བཟུང་འཛིན་དོན་ལུ་ ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྐྱོར་ལེ་ཚན།
- ༩ ཚེ་རིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྐྱོར་ལེ་ཚན།

- ༢༨ ཚོས་སྒྱུ་རྒྱུ་ལ་མཚན། སློབ་དཔེ། བསམ་མེ་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སློབ་གྲྭ།
- ༢༩ དག་དཔང་ཕྱུན་ཚུགས། སློབ་དཔེ། རང་སྐོར་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སློབ་གྲྭ། ཡུ་དགའ་ཚུལ།
- ༣༠ ཤེས་རབ་རྗེ་མོ། སློབ་དཔེ། རང་འབྲུང་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སློབ་གྲྭ། བཀྲ་ཤིས་སྐད།
- ༣༡ བཀྲ་ཤིས་བསྟན་འཛིན། སློབ་དཔེ། རྒྱལ་ཡོ་ཞིང་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སློབ་གྲྭ། མོང་སྐར།
- ༣༢ བསོད་ནམས་ཕྱུན་ཚུགས། སློབ་དཔེ། མོང་སྐར་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སློབ་གྲྭ།
- ༣༣ ཨོ་རྒྱུ་འཕྲིན་ལས། དབྱ་འཛིན་ལས་རོགས། ཡུ་དགའ་ཚུལ་འབྲིང་རིམ་བར་མའི་སློབ་གྲྭ།
- ༣༤ ཉུ་དཔང་ཕྱུན་ཚུགས། སློབ་དཔེ། བཅན་མཁར་ལ་འབྲིང་རིམ་བར་མའི་སློབ་གྲྭ། བཀྲ་ཤིས་གཡང་མོ།
- ༣༥ ཡུ་རྗེ་མོ། སློབ་དཔེ། དར་དགའ་འབྲིང་རིམ་བར་མའི་སློབ་གྲྭ།
- ༣༦ བསྟན་འཛིན་རྗེ་མོ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔེ། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་སྐྱེས་སྐྱེས་ལོ་ཚེ།
- ༣༧ ཚེ་རིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔེ། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་སྐྱེས་སྐྱེས་ལོ་ཚེ།

ཕྱི་ཤོག་པར་རིས།

- ༡ ལུས་ལེ་ལེ་ཅ། ལྷ་མར་རྩུན་ལྷ་མྱ།

ལོ་བསྟར་དུས་མཐུན་ཚོམ་སྒྲིག་འབད་མི།

- ༡- རྗེ་མོ། ཅ་གཞུང་ཚོམ་སྒྲིག་པ། སློབ་གྲྭ་ཅ་གཞུང་ལས་ཚན།



ཚེད་བཅོམ་

ཚོང་ལའའི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ ཚོས་སྤྲོད་གྲིས་ལྟེན་གྱི་གཞུང་འགོ་དང་པ་ དཔལ་ལྷན་པའི་བསྐྱེད་འཕེལ་ས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཞུང་
 ལྟེན་འབད་ ལག་ལུ་འབྲུག་པའི་སྐད་ཡིག་ཅིག་ཡིན། དུས་རབས་²⁰ པ་ལྟེན་མཚམས་ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ དེང་རབས་ཀྱི་དཔལ་ལྷན་འགོ་དང་འཕེལ་
 འཚར་གཞི་ འགོ་དང་པ་བཅུག་པའི་སྐད་ལུ་ འབྲུག་རྒྱལ་གསུམ་པ་ མངའ་བདག་འཛིན་མེད་དོན་མེད་བཟུག་གིས་ ལའའལ་གསུམ་ཀྱི་ཚོང་ལའ་ ཡིག་
 རྩོམ་གྱི་འཕེལ་འགོ་བཅུག་ཏུ་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ལུ་འཛིན་གྱི་ དགའི་དྲིལ་བསྐྱེད་གཞུང་ཞུགས། དེ་ལས་ཚུར་ ཚོང་ལའའི་ འབྲུག་
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྲོད་གྲིས་ལུ་ ཡིང་ལུ་དང་ ཅིས་ཀྱི་ཚོས་ཚན་གྲིས་དང་འབྲུག་ལུ་ ལའའལ་ཚོས་ཚན་ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་འབད་ སྤྲོད་འབད་ཀྱི་གྲིས་ལུ་
 དཔོན་གཞུང་ཞུགས།

རྒྱལ་ཡོངས་ཚོང་ལའའི་ཚོས་ཚན་གྱི་ཟུར་ལའ་ལྟེན་པ་ གསར་པ་བཟོ་དགོ་ཅུང་ དབྱུང་ཞིབ་ལེགས་བཅོས་འབད་དགོ་ཅུང་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་ མཁའ་
 མཚན་ཚུ་གིས་ འབད་དགོ་པ་འབྲུག་མ་གཏོགས་ ཡིད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གྲིས་ལྟེན་པ་དང་ ལུངས་གཏུགས་འབད་གཞི་ལང་ འབྲུག་མཚན་མེད་པ་ཡིན། དེ་
 ལས་བརྟེན་ ཚོང་ལའའི་ཚོས་ཚན་འགོ་དང་པ་ བཟོ་མ་དགོ་གི་འབྲུག་པའི་ལང་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལོ་བརྒྱུག་མངའ་བཟུག་ཀྱི་གོང་ལས་ གཞིས་བཅུགས་
 འབད་དགོ་པའི་ ལྷན་པ་དགོན་ལུ་དང་ དཔལ་ལྷན་སྐྱབས་གུ་ཚུ་དང་ སྤྲོད་འབད་སྤོང་ལོ་དམིགས་ ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏུ་བཟོ་དགོ་པ་ཞུང་ཞུགས། དེ་གྱི་ དུས་
 ཚོད་འཛུགས་ཀྱི་ མཁའ་འདོད་དུ་མ་གྱེད་གིས་ལུངས་བརྟེན་ཏུ་ བཟོ་མ་གཏོགས་ དཔོན་ཚོ་ཚོད་བཟུག་ ཚོང་ལའའི་དཔེ་དཔེ་དང་ སྤྲོད་འབད་བཟུངས་འདི་ལུ་
 ལྷན་བཅོས་སྤོང་ཅིག་གི་ལང་མ་ཞུང་པས།

དཔེ་ལུ་དངས་པས་ རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་འབྲུག་པ་དང་བཟུག་པའི་ ཚོང་ལའའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲུལ་ཏུ་ ཚོང་ལའའི་ཤེས་ཚད་ཀྱི་ཅིགས་གྲུབ་ཏུ་
 འདོད་ལུ་ལང་ ལྷན་བཅོས་འགྲོ་མེད་མཁུ་ དེ་དང་བཟུག་ཏུ་ ཤེས་རིག་ལྟུག་ལག་གི་ཉོངས་ལས་ ལྷི་ལོ་²⁰⁰⁴ ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་གཞུང་འཛུགས་ ཚོང་
 ལའའི་རིག་ལུ་དགོས་མཁོ་ལེན་ལེན་ཅིག་འབད་ཡི། དཔུག་ཞིབ་ཀྱི་ཞིབ་བཅུད་དང་ ལྷན་ལྟེན་ལས་འཚར་ཚུ་དང་ ཚོང་ལའའི་དཔུག་གི་དོན་ལུ་ འབད་
 དགོ་པ་གཞུང་ཚུ་དང་གཅིག་ལས་ སྤྲོད་གྲིས་ཚོང་ལའའི་སྤོང་ལའི་ དཔུག་ལུ་ལེན་གྱི་ཅིགས་གྲུབ་ ཏུ་མཁའ་ལྟུག་ཏུ་བཟོ་དོ་ལུ་ གཅི་བཟུང་བཟོ་དགོ་པ་
 ལག་ཆེ་ལྟེན་ཏུ་ཡོད། དེའི་ནང་ལས་ འབྲི་ལྟུག་གི་རིག་ལུ་གྲིས་ ཡམ་དུག་ཏུ་དགོ་པའི་ ཞིབ་བཅུད་མཛུགས་ལུ་ཆེ་དོན་ཏུ་གྲིས་ རྩོད་ཡོད་པ་ལས་
 དཔུག་ ཤེས་རིག་ལྟུག་ལག་གི་ལུགས་ དཔེ་ རྩོགས་ལས་སྤོང་འཛུགས་² པ་ཚུ་གྱི་ ཚོང་ལའའི་ཅིག་ལུ་དང་ ཚོས་ཚན་ཚུ་ཡོངས་ཚོགས་ལེགས་
 ལྷན་འབད་ཀྱི་གྲུག་ལུ་ཅི།

ཤེས་བྱའི་གནས་གཅིས་འབད་ཅུང་། ཤེས་ནི་ལས་ཉམ་ཉེ་ ལག་ལེན་གྱི་ཉམས་སྦྱོང་འདི་ གཙོ་ཆེན་ལས་བརྟེན་ཏེ་ འོ་སྦྱོར་གོང་མ་ཚུ་
 གཤིས་ཡང་། གོ་སྦྱོང་རྩོགས་གསུམ་དང་འདྲ་པའི་ཐོག་ལས་ མཉམས་པས་འབྱུང་དགོ་པའི་འབད་གསུངས་གནད་ཉུག། དེ་བརྩམ་ཅིག་འབད་དེ་
 སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གཱ་འོ་སྦྱོར་བའི་རིག་ལུ་ལཱ་དེ་ཚུ་ཡང་། སློབ་དེ་བ་ནང་ཉམ་ཉེ་དང་། སློབ་དེ་ལོན་ལས་གོ་ཐོས་འབྱུང་མི་ཚུ་ སློབ་ཚུ་གཙང་པ་སོ་
 སོ་གཤིས་ མངོན་ལུ་ལག་ལེན་གྱི་སྦྱང་བ་ གང་མང་འབད་དེ་ལུ་ བཟོན་ལྷགས་བསྟེན་དེ་ དམིགས་ལུ་ལྷོ་ལས་དོན་ ཚུ་ལཱ་བརྩམ་འབྱུང་བ་
 ཐབས་འབད་དགོ་པའི་ ག་ནི་ལས་གཞུང་ལོན་ནོ།།

སློབ་འདེབས།

རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་གྱི། །རང་ལུགས་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ལམ་སློབ་ཀུན། །
 འཛིན་སྐྱོང་སློབ་བས་རྒྱལ་ཁབ་རང་བཙན་གྱི། །དཔལ་ཡོན་སྲིད་མཐར་བསྐྱོང་བའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག།
 དགེ་ལེགས་འཕེལ།

ལྷི་འཛིན།
 རྫོང་ཁ་གོང་ཚོས་ཚན་ཚགས་ཚུང་།

དུག་ས་ཚག

ཁུངས་དོན།..... ༡

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གེ་སྒྲིབ་བཞུགས་པའི་གནས་ཚུལ།..... ༣

གནས་འཛིན་བརྗོད་ཅིང་།..... ༥

སློབ་སྒྲིབ་འཁུར་དོན།..... ༥

སྐད་ཡིག་གི་ཁྱད་ཉམ་དུ་སྒྲིབ་པའུམ།..... ༦

 འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྒྱུ་ལེན་པའི་ཁྱད་ཉམ།..... ༧

 ཡི་གེ།..... ༧

 སྐད་ཀྱི་དཔེ།..... ༩

 རྫོགས་སྐད།..... ༡༠

 མིང་ཚིག་གི་བརྗོད་ཅིང་།..... ༡༠

 སྐད་ཡིག་སྒྲིབ་པའུམ།..... ༡༣

ཡིག་གྲི་སྒྲིབ་བཞུགས་པ།..... ༡༥

 མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐད།..... ༡༥

 བཟོ་ཚུལ་གྱི་སྐད།..... ༡༦

 མིང་ཚིག་བརྗོད་ཅིང་པའི་ཉམ་གཞུགས།..... ༡༧

 བྱ་བྱེད་འཁུར་གསུམ་འོས་འདོད།..... ༢༥

 དེ་ལྟར་ལོ་བཟུང་གཞུགས་ཀྱི་འོས་འདོད།..... ༢༦

 འུམ་གསུམ།..... ༢༩

 འུམ་གསུམ་འཛིན་གསལ།..... ༣༠

 སྐད་ཀྱི་ཡི་གེ་ཉམ་གཞུགས།..... ༤༥

ཚྲུང་ཚུལ་ཚིག་ཕྱད་ཀྱི་འཇུག་པ།..... ༤༥

རྣམ་དུ་བྱེད་ཀྱི་བརྒྱུ་ལོན་པ།..... ༤༦

ཚིག་ཕྱད་བཅུ་གཅིག་གི་ཚོས་སྐད་དཔེ་རྗོངས་ལཱ་ལཱ་ལྟར་པ།..... ༧༣

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག།..... ༧༣

 དོ་སྙོལ།..... ༧༤

 ཡིག་འགྲུལ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་དུས་ཚིག་།..... ༧༥

 འབྲི་ཤོག་གི་འབྲི་བའོ།..... ༧༧

 མཁུ་ཡིག་འཕྲོ་བའོ།..... ༧༩

 ཡིག་འགྲུལ་དུ་བྱེད་པའི་ཚུ་གི་དཔེ།..... ༩༡

 སྟེན་ལུ།..... ༩༥

 གསལ་བསྐྱེད་པ།..... ༡༠༤

 བཀའ་བྱ།..... ༡༠༧

 སྟོན་ཚོ།..... ༡༡༡

 སྟེན་གསོལ།..... ༡༡༥

 ལྷ་ཚོགས་/བཞེས་ཡིག་།..... ༡༡༩

 གཞན་བྱ།..... ༡༢༡

ཉམ་ཉམ་སྐྱབ་ཉི།..... ༡༢༧

སྤྱི་ཉམ་ཉམ་ཚུལ།..... ༡༢༧

ལུངས་དོན།

༣ རྒྱ་ཡིག་གི་རིག་ཕུལ་འདི་ རྒྱ་ཤེས་ཤིང་དོན་གོ་བ་མིའི་མཚན་ཀྱི་། ཟེའུ་བའོ་བཟུམ་སྐྱེ་ སྤྱིའུ་མིའི་
 ལུས་རྩེ་འཕྲོ་བའུ་འཕྲོ་བའུ་ཚད་ག་ས་ལུ་ རིགས་མཐུན་ རྣང་ཚན་སོ་སོའི་ལ་སྐད་ བརྟེན་སྤོད་ལེན་གྱི་ཐོག་
 ལས་ ཤེས་བཟོད་འཇུག་གསུམ་གྱི་ཐ་སྟད་ མི་ཚོ་གང་སྤོད་ནི་ལུ་ རང་བཞིན་གྱི་རིག་སྤོད་ལོད་པ་ཡིན། དེ་
 འབད་ལཱ་ད་ འདས་པ་དང་ད་ཉུ་བའི་འབྲུང་རིམ་ཚུ་ མ་འོངས་པའི་དོན་ལུ་ཐོ་བཞོད་འབད་ནི་དང་ འཇུག་གིང་
 རྒྱ་ཡིག་མ་འདྲ་བའི་ མི་རིགས་གཞན་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ སོ་སོའི་རིག་པ་དང་ རྩམས་མྱོང་ཚུ་བཟུང་སོང་
 འབད་དེ་ ཤེས་ཡོན་ལྷན་པར་ཅན་བཟོ་ནི་ལུ་ ཡིག་ཐོག་བརྟེན་སྤོད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིག་འདི་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཡིན།

ལུངས་དོན་པ་ལུ་བསུམ་ཅུ་པ་ལས། བསྐྱབ་པ་ཀུན་གྱི་གཞི་འཛིན་ཅིང་། རིག་སྤོད་སྤོད་བཟུམ་གྱི་རྒྱ། མིང་ཚིག་
 བཟོད་པ་ཀུན་གྱི་གཞི། ཡི་གེའི་སློབ་བཟུང་བར་བྱ། ཟེའུ་གསུངས་ལོད་པ་བཟུམ་ རྣང་པའི་གཞུག་ལག་བསྐྱབ་
 པ་གསུམ་དང་ ཤྱི་འོལ་པའི་རིག་སྤོད་བཞི་ མཐུན་མོང་གི་རིག་གནས་ཚུ་ག་ས་གི་གཞི་འདི་ ཡི་གེའི་སློབ་བཟུང་
 བརྟེན་དགོ་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ དག་ཐོག་གི་བཟོད་པ་ལུ་བརྟེན་ཉེ་ འབྲུབ་པའི་རྒྱ་ཡིག་གི་སློབ་བཟུང་ ཡི་གེའི་
 སློབ་བཟུང་ཉེ་ རྒྱ་གནས་ཚུ་གས་པའི་བཟོད་པ་དེ་གཉེས་ གཅིག་ལུ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་ཐོག་ལས་ འཇུག་རྩེ་
 བརྟེན་སྤོད་གྱི་རྣམ་གཞག་ རྣམ་འཁུལ་མེད་པར་ ལུན་རིང་གི་བར་ན་བརྟེན་འཕྲོད་ཚུ་གས་པ་བཟོ་ལཱ་ཡིན།

དེའི་དོན་ལུ་ རྒྱ་ཡིག་གི་ཤེས་ཡོན་རིག་ཕུལ་འདི་ཡང་ རྣམ་པུ་ལུ་རྩི་པོ་ཚེ་གིས། འབྲི་སློབ་སྤོད་དང་རིག་
 པའི་གཞི་བཟུང་ནས། ཟེའུ་གསུངས་ལོད་པ་བཟུམ། སྤྱི་དེ་དང་ཉུག་ནི་གི་རིག་ཕུལ་ལས་འགོ་བཟུང་གས་ཉེ་ རྒྱ་
 སློབ་གྱི་གཞུང་དང་ ཉུན་ལག་ མངོན་བཟོད་ ལེ་བཟོད་ལུ་སོགས་པའི་ རིག་གནས་གྱི་ གཞི་འབྲུམ་བཟུང་གས་
 ཐོག་ལས་ རྒྱ་ཡིག་ལུ་མཁས་པར་ འབྲུབ་དགོ་པ་ཡིན། དེ་ལས་བརྟེན་ རྒྱ་ཡིག་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་

ནང་ལུ་ རྗེ་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་ རོ་སྤོད་དང་ དགོས་པ་ ལྷན་ཞུ་དང་སྐྱབ་ཚུལ་ལས་བཅམས་ཏེ་ སྐད་ཡིག་
 ལུ་མཉམ་ཐབས་མཉམ་པའི་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་སྐྱབ་ཚུལ་དང་ ཞུ་དབྱེའི་སྐྱབ་ཚུལ་དང་དོན་གྱིས་འཇུག་ཚུལ། དེ་
 ལས་ ཡི་གཱའི་སྐྱབ་པ་ལུ་མཉམ་ཐབས་མཉམ་པའི་ སྐྱབ་བྱ་ཡི་གཱའི་ཞུ་གཞག་དང་ སྐྱབ་ཚུལ་ཚིག་ཕྲད་ཀྱི་འཇུག་པ་
 དེ་ལས་ སྐད་ཡིག་ལག་ལུ་ཉེ་ནང་མཉམ་ཐབས་མཉམ་པའི་ བརྗོད་པའི་ཡིག་རིགས་ཀྱི་ ཞུ་གཞག་དང་བཅས་ སྐད་
 ཡིག་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚུན་ནང་ལུ་ཚུན་པ་སྐྱེ་བཟེན་ཡོད།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུའི་སྒྲིབ་བཞུགས་ཚད།

སྒྲིབ་རིམ་ ༡༢ པ་མཚུགས་བཅུ་ལྔ་པ་སྒྲིབ་པུགས་ཚུ་གིས།

༡. གདམ་ཁ་ཅན་དང་ རྫོང་རྒྱ་ཕྱོགས་མཚུངས་ཀྱི་ ཡིག་པུ་ལ་འཁྲུལ་པོ་ལྟ་ ཞེས་ཚུ་གས་དགོ།
༢. སྐད་ཡིག་གི་ངོ་སྟོན་ ཡན་ཐོགས་དང་ དགོས་པ་ འབྲུང་ལུངས་དང་ ལྷན་རྒྱུ་སྒྲིབ་ལ།
༣. སྐྱུ་བྱ་ཡི་གེའི་ རྣམ་གཞག་དང་ མིང་ཚིག་ བརྗོད་པ་ ཡན་རྣམ་དབྱེ་གི་ བསྟར་ཞིབ།
༤. དུས་གསུམ་དང་འཁྲུལ་ པུ་ལ་འཁྲུས་ཅན་གྱི་བྱ་ཚིག་དང་ སྒྲིབ་ཚུ་ལ།
༥. ཚོས་སྐད་དང་ རྫོང་ཁའི་རྫོང་རྒྱ་དང་ ཡིག་པུ་ ཡན་དང་རྣམ་དབྱེའི་ ལྷན་པར།
༦. དུས་རྒྱུན་ ལག་ལཱ་འཕེལ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་རིགས་དང་ རྒྱ་གྲུམ་དང་ རྒྱ་གྲུམ་ རྒྱ་གྲུམ་ ཞེས་དང་པལ་སྐད་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟེན་ཏེ་ ལག་ལཱ་འཕེལ་ནི།

སློབ་སློབ་ལས་དོན།

༡. འབྲུག་གི་སྐད་ཡིག་གི་ འབྲུང་ལུངས་དང་ འདི་གི་ལེ་ཡན་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ བཤད་པ་རྒྱལ་
ཚུགས་དགོ།
༢. ད་ཟླ། དང་ཟླ། དེ་ཟླ། འདི་ཟླ། ལྷོ་ཟླ། ཚུ་གི་འཇུག་པ་ཚུ་ མ་འཇོལ་བའ་ ལག་ལཱེ་འབྲུག་
ཚུགས་དགོ།
༣. མིང་མཐའ་དང་ཚིག་མཐའི་ལྷན་པའ་ཚུ་ དཔྱད་བཤད་དེ་ལག་ལཱེ་འབྲུག་ཚུགས་དགོ།
༤. བྱ་ཚིག་དུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་ལྟེ་ཚུ་ ཡན་ནམ་དཔྱད་དང་ ཚིག་གོ་གས་ཀྱི་འབྲུག་ཐངས་དང་འཇུག་
ཏེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༥. དག་ཐོག་དང་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ དུས་རྒྱུན་ལག་ལཱེ་འབྲུག་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་རིགས་ཚུ་ལུ་
གོ་མས་བྱུང་ཚུད་དེ་ ཡིག་ལྟེ་ཚུ་དང་སློབ་པ་ཚུ་ འཇོལ་བའ་མདེ་པའ་ ལག་ལཱེ་འབྲུག་ཚུགས།
༦. ཇི་སྐད་ཀྱི་རིང་བུང་དང་ དག་ལྟ་སོ་སོ་འབྲུག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཇི་སྐད་ཀྱི་སྐད་ལུ་མ་འཇོལ་བའ་
ལག་ལཱེ་འབྲུག་ཚུགས་དགོ།
༧. ཇི་སྐད་ཀྱི་འདྲ་ལུང་ ཡིག་ལྟེ་ཚུ་མ་འཇུག་ལོད་མི་ཚུ་ ལྷན་པའ་ལྟེ་ཏེ་ལག་ལཱེ་འབྲུག་ཚུགས་དགོ།
༨. ཡིག་ལྟེ་ཚུ་མ་འཇུག་ལུ་ ཚིག་གོ་གས་ཀྱི་དབང་གིས་ གོ་དོན་སོ་སོ་ལོད་མི་ཚུ་ ལྷན་པའ་ལྟེ་ཏེ་
ལག་ལཱེ་འབྲུག་ཚུགས་དགོ།
༩. ཚིག་གི་རྒྱལ་ཏེ་ཏེ་ལུ་ ཟླ་གྱུར་དང་ སྐོར་གྱུར་ དཔྱད་གྱུར་ ལུང་འདྲེ་ཚུ་ འོས་འབབ་ལྟན་
རྟོག་རྟོ་འབད་ ལག་ལཱེ་ འབྲུག་ཚུགས་དགོ།

སྐད་ཡིག་གི་ཁྱད་ཀྱིས་དང་སྐྱབ་ཚུལ།

སྐད་ཡིག་གི་ཁྱད་ཀྱིས་དང་སྐྱབ་ཚུལ་དོ་སྙོམ།

སྐད་ཡིག་གི་ཁྱད་ཀྱིས་དང་སྐྱབ་ཚུལ་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་གཉེན་གྱི་སྐད་ཡིག་ཡིན་ཅུང་ སྐད་ཡིག་རང་ར་སོ་
 སོ་ལུ་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཚོས་ ཡི་གཱ་ལི་བཟོ་ནམ། རྩ་གདམས། རྩོད་རྩ། མིང་ཚིག་ཟ་ཕྱད་ཚུ་དང་
 སྐད་ཡིག་འདི་གི་ཐོག་ལས་ གཞན་ལུ་བདུ་སྤོད་འབད་ཕམ་ད་གི་ མིང་ཚིག་བཟོ་ད་པའི་གོ་རིམ་སྒྲིག་ཐངས་དང་
 ཡུན་རྒྱུ་དུ་དེ་དུ་གི་འབྲེལ་ཐངས་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ལུ་སྤྲོ་ཡིན། དེ་ཚུ་ སྐད་ཡིག་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་
 འདྲ་ལུ་འབད་ཅུང་ ཁག་ཆེ་བའི་སྤོག་ཤིང་བཟུམ་ཅིག་ཡིན།

སྐད་ཡིག་ཚུ་གི་ཁྱད་ཀྱིས་དང་སྐྱབ་ཚུལ་ཚུ་ སྐད་རིག་མཁའ་མཚན་ཚུ་གིས་ སྐད་ཡིག་སོ་སོའི་རང་གཤམ་
 ལུ་བརྟུན་ཞིབ་ཐོག་ལས་ ངོས་འཛིན་འབད་འབད་ཕམ་ཅིག་ཡིན། ཁྱད་ཀྱིས་དང་སྐྱབ་ཚུལ་དེ་ཚུ་ སྐད་ཡིག་སོ་
 སོའི་ ཁྱད་ཚོས་མཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཅིག་ འབད་ནི་འདི་གིས་ སྐད་ཡིག་རང་སོའི་མཚན་ཉིད་བཟུང་ཉེ་དོད་ནི་
 ལུ་ མདེ་ཐབས་མདེ་པ་ཅིག་ཡིན།

དྲི་བ།

- ༡ སྐད་ཡིག་གི་ཁྱད་ཀྱིས་ཟེར་བའི་སྐབས་ ག་ཅི་ར་ཚུད་ནི་མས་གོ་?
- ༢ སྐད་ཡིག་གི་ཁྱད་ཀྱིས་འདི་ ག་དེ་སྤོ་ལོ་འཛིན་འབད་ཕམ་ཡིན་ནུ་?
- ༣ སྐད་ཡིག་གི་ཁྱད་ཀྱིས་འདི་ ཡོང་ལའི་སྐད་ཡིག་རྒྱུང་མ་གཅིག་ལུ་ཡོད་པ་ཡིན་ནུ་?
- ༤ ཡོང་ལའི་སྐད་ཡིག་འདི་ ཚ་རྒྱུང་ག་དེ་སྤོ་འབད་ཉེ་ རྩ་བ་དགོ་པ་འབད་གོ་?

སྐད་ཡིག་སྐྱབ་ཚུལ།

སྐད་ཡིག་སྐྱབ་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་ཀྱིས་འདི་ལུ་ ཡོང་ལའི་ཡིག་སྐད་ལས་སྐད་ཡིག་སྐྱབ་ཚུལ་དང་། ཡུལ་ཀྱིས་
དབྱེ་ལོ་ཐོག་ལས་སྐད་ཡིག་སྐྱབ་ཚུལ། མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་ཐོག་ལས་སྐད་ཡིག་སྐྱབ་ཚུལ་དང་ལག་གསུམ་
ཡོད།

ཡིག་སྐད་ཐོག་ལས་སྐད་ཡིག་སྐྱབ་ཚུལ་ཟེར་མི་འདི་ ཡོང་ལའི་སྐད་ཡིག་འདི་ ཡིག་སྐྱོར་ལུ་བརྟེན་པའི་སྐད་
ཡིག་འབད་ནི་འདི་གིས་ དངོས་པོ་དང་བྱ་བ་ཚུ་གི་ མོ་དོན་གསུམ་ དབྱེ་བ་གསུམ་ལས་སོ་བཞི་ལས་བརྟེན་པའི་ ཡིག་
སྐད་སོ་སོའི་ ཐོག་ལས་བསྐྱབ་དགོ་པའི་ སྐད་ཡིག་སྐྱབ་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་ཀྱིས་ལོ། ང་བཅས་འདི་ ཡོང་ལའི་
ནང་སྐབ་སྐོལ་ཡོད་པའི་ ལ་སྐད་གསུམ་ ཡི་གཱ་ལི་སྐྱོར་གྱི་ཐོག་ལུ་ ཡབ་བརྟེན་སྐོལ་ཡོད་པ་ཡོད།

དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ ཚིག་གཅིག་ལུ་ རྫོང་སྐྱེ་མ་འདྲ་བའི་ ཁྱད་པར་ག་དེ་འབད་པ་འབྱུང་ཅུང་ ཡེ་མའི་ གཅིག་
འབད་པ་ག་ནས་ནི་ཡོད་མ་ལས་ ཡི་གཱ་ལི་སྐྱོར་གྱིས་ ལ་སྐད་ཚུ་ གནམ་མཉེ་ས་མཉེ་ འབྱུང་འབྱེལ་བཅུག་པར་
གནས་ཚུགས་ནི་དང་། རྫོང་སྐྱེ་ཅིག་འབད་ཅུང་ མོ་དོན་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཡིག་སྐད་ཡང་སོ་སོ་འབད་པར་ འབྲི་
སྐོལ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་ཚུ་གིས་འབད་ ཡོང་ལའི་ལ་སྐད་འདི་ རྩམས་འབྱུང་མཉེ་པར་ གནས་ཚུགས་མི་འདི་ལུ་
ཡིག་སྐད་ཐོག་ལས་སྐད་ཡིག་སྐྱབ་ཚུལ་ཟེར་སྐབ་ཡོད། དེ་ཚུ་ཡོང་ལའི་ཚིག་མཛེན་དང་ དོན་ཚན་ཕྱོགས་སྐད་
ཚིག་མཛེན་དང་ རྫོང་སྐྱེ་ཕྱོགས་སྐད་ཚིག་མཛེན་ཚུ་ནང་ ལ་གསུམ་ཡོད།

ཡུལ་ཀྱིས་དབྱེ་ལོ་ཐོག་ལས་ སྐད་ཡིག་སྐྱབ་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་ཀྱིས་འདི་ ཡོང་ལའི་ལ་སྐད་ནང་ལག་ལུ་འབྱེ་འབྱེལ་སྐོལ་
ཡོད་པའི་ ཚིག་གི་སྐྱོར་བ་ཚུ་ ཚོས་སྐད་ནང་ཡོད་དོ་བཟུམ་ ཡོང་ལའི་བརྟེན་གཞུང་ནང་ལུ་ཡང་ རྩམ་དབྱེ་བརྟེན་
དང་ རྩམ་འབྱུག་ལུ་ཉོས་དགོ་པའི་ཡུལ། ཡུལ་དང་དབང་ཅན་ལུ་ ཡེ་ཚན་ཅན་གྱི་ཡུལ་དང་ རྒྱུང་པའི་ཡུལ་ཟེར་མི་

ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ འཇུག་ཚུ་ལ་ཚུ་མ་ཚང་ཚང་མ་འབད་ཉོན་ཏེ་ ལ་སྐད་ཚུ་ ཡུན་ལྷན་དུ་བཟུལ་ཐོག་ལས་ཡང་ འཇུག་
པ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་འདི་ ཡུན་ལྷན་དུ་བཟུལ་ཐོག་ལས་ ཡོད་ལའི་སྐད་ཡིག་སྐབ་ཚུ་ལ་གྱི་བྱུད་ལྷན་མེད་ཅི།

མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་ཐོག་ལས་ ཡོད་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་ བྱུད་ལྷན་སྐབ་ཚུ་ལ་འདི་ ཡོད་ལའི་ནང་ ལག་ལེན་
འབྲེལ་བའི་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཡི་གུ་འཛིན་སྒྲིལ་བའི་སྐབས་ལུ་ མིང་ མིང་གི་བྱུད་
ཚིག་ བྱ་ཚིག་ བྱ་བའི་བྱུད་ཚིག་ལ་སོགས་པའི་དུམ་བུ་དང་། བརྗོད་པ་ལུ་ཡང་ བརྗོད་པ་རྒྱུད་པ་དང་ བརྗོད་པ་
ཚ་ཚང་ བརྗོད་པ་ལྷ་བསྐྱེས། ཚིགས་བཅད་ཀྱི་བརྗོད་པ། ཟེ་མི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ལྷན་གཞན་གྱི་བཟོ་བྱེ་ སྐད་
ཡིག་འདི་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་ ལྷན་གཞན་དང་དེ་ལྷན་འབད་བཟོ་ཡོད་མི་འདི་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་ཐོག་
ལས་ ཡོད་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་སྐབ་ཚུ་ལ་ཡིན།

དྲི་བ།

- ༡ ཡོད་ལའི་ཡི་གུ་ལུ་ རེ་བའི་ལྷན་གཞན་མེད་པ་ཅིན་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་འབྱུང་འོང་གོ་?
- ༢ བརྗོད་པ་ལུ་ དུམ་བུ་ག་དེ་སྐྱེ་འབྱུག་གོ་?
- ༣ ཡོད་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་བྱུད་ལྷན་འདི་ ག་ཅི་འབད་ཤེས་དགོ་པ་ཡིན་ནུ་?

སློབ་ལྟུ།

གཤམ་འཁོད་དོན་ཚན་ཐོག་ལུ་ བྱེད་རེ་ཚེ་གསལ་དང་ཕམ་སྐྱེན་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ གོས་བསྐྱེད་འབད་དེ་
གནས་ཚུལ་ལེགས་ཤོས་རེ་འབྲོག་པ་ཅིན་ སློབ་ཁང་ནང་ གསལ་བཤད།

- ལ་སྐད་ལུ་ འདི་དང་འཁྲིལ་བའི་ཡི་གུ་ཅིག་ ཡོད་པ་དང་མེད་པའི་ ཕན་གཞོན་ ག་དེ་སྐྱེ་རེ་འོང་གམ་?
- ལ་སྐད་ལུ་ ཡུན་ལྷན་དུ་བཟུལ་གི་ལམ་ལུགས་འདི་ ཡོད་པ་དང་མེད་པའི་ ཕན་གཞོན་ ག་དེ་སྐྱེ་འོང་གམ་?

ཡི་གཱ་ལྟེན་སྦྱོར་བ།

སློབ་ཤིང་ ༤ པ་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ སློབ་ཤིང་ ༡༡ པ་ཚུན་གྱི་བར་ན་ ཡོང་ཁའི་ཡི་གཱ་ལྟེན་སྦྱོར་བ་གི་སྐོར་ལས་
 ལྷན་ལྷན་ཡི་གཱ་ལྟེན་སྦྱོར་བ་གི་ལུགས་ལུགས་དང་ ལྷན་ལྷན་ལྟོག་པུ་ལྟོག་གི་ལུགས་ལུགས་ ག་པ་ ལྷན་ལྷན་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་ཏུང་
 སློབ་ཤིང་འདི་ནང་ ཡི་གཱ་ལྟེན་སྦྱོར་བ་ ལག་ཆེ་དུགས་ཚུ་ བཅུད་བསྟུན་ཏེ་ སེམས་ཁར་ངེས་ཅན་གྱི་ ལོག་ཏུ་
 བསྐྱར་ཞིབ་གི་དོན་ལུ་བཞེད་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་འབད་ལས་ སློབ་ཤིང་འདི་ནང་ ལྷན་ལྷན་ཡི་གཱ་ལྟེན་སྦྱོར་བ་གི་ལུགས་ལུགས་ ལྷན་ལྷན་ལྟོག་པུ་ལྟོག་གི་སྐོར་
 ལས་ གི་དོན་དང་དཔེ་བཞེད་ཚུ་ མདོར་བསྟུན་སེམས་བརྟུན་ལུ་ དེ་ཚུ་ ལྷན་ལྷན་འབད་ལུ་ ལོག་མར་
 ལྷན་ལྷན་ཚུ་ སེམས་ཁར་དུགས་ཚུགས་པ་དང་ མ་ཤེས་པ་འེ་ འབྱུང་པ་ཅིན་ བདེ་གཞུང་གི་དཔེ་དེ་དང་ ཡང་
 ལྷན་ ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ དེ་ནི་དང་། དོགས་སེམས་འབད་ནི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཡོང་ཁའི་ཡི་གཱ་ལྟེན་སྦྱོར་བ་ཚུ་ དུག་པ་ལུ་
 མདོ་པར་བྲི་ཚུགས་པ་འབྱོར་གོ་པ་ཡིན།

སློབ་ཤིང་འདི་ནང་ ཡོང་ཁའི་ཡི་གཱ་ལྟེན་སྦྱོར་བ་གི་སྐོར་ལས་ མཚུངས་གསལ་ལྟོག་དང་། ཐོ་ཚུམ་གྱི་སྐྱུ་ མིང་
 ཚོགས་བཞེད་པའི་རྣམ་གཞག་། ལྷན་ལྷན་ལས་གསུམ་། བདེ་གཞུང་གི་དཔེ་དེ་དང་། དེ་ལས་ ལྷན་ལྷན་ཡི་གཱ་ལྟེན་སྦྱོར་བ་

གཞན་དང་ སློབ་ཚུལ་ཚིག་པར་གྱི་འཇུག་པ་ཚུ་ ཚོས་སྐད་དང་ཡོང་ཁའི་དབྱེ་བ་དང་བཅས་པ་འབད་ཡོད་པ་ཡིན།

མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲུབ།

མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲུབ་ཟེར་མི་འདི་ དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་ རྩལ་གཞི་དང་རྩལ་ཚོས་ཚུ་ འདྲ་བའི་དོན་ལྟོན་པའི་
ཚིག་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་དང་ རྩལ་གཞི་རྩལ་ཚོས་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བརྒྱུ་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཡིན་ན་
མཚོ་བའི་དཔེ་དཔེ་ན།

ཡ་ཞེ་སྐྱ་གཟུགས་ཅེ་རི་བྱུག་མ་འདྲ།	སྐྱ་གཟུགས་ཅེ་རི་བྱུག་མ་འཇགས་མི་འཇགས།
སྐྱ་གཟུགས་འདི་	དཔེ་ཅན།
བྱུག་མ་འདི་	དཔེ།
འདྲ།	མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲུབ།
སྐྱ་གཟུགས་དང་ ཅེ་རི་བྱུག་མ།	རྩལ་གཞི་དང་།
འཇགས་མི་འཇགས།	རྩལ་ཚོས།

མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲུབ་ག་ཅི་འདི་དཔེ་དཔེ་ཅན་ སྒྲིག་བརྒྱུ་ ལྷ་ལྷ། བཞིན། འདྲ། གཅིག།
ཅོག་འཐད་པ། འདོ། མཉམ། ཚེ་འདྲ། འདྲན་འདྲ། འཐད་ལྷ། དོ་ཡ། དོས་ལ། ཤོ་མཚུངས། ཚུ་ཡིན། དེའི་
འཇུག་པ་ཡང་ དཔེ་དཔེ་ན།

- ༡ རྩལ་གཞི་དེ་སྒྲིག་སྒྲུབ་འབད་མ་མེད།
- ༢ དེ་སྒྲིག་སྒྲུབ་འབད་བའ་ཐབས་མེད།
- ༣ སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞུལ་བརྒྱུ་ཅིག་འདྲུག།

བཅོམ་གྱི་སྐྱེ།

བཅོམ་གྱི་སྐྱེ། ཡང་ན་ དེམ་མེད་ཀྱི་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ ཚིག་དོན་ག་ཅི་རེ་འབད་ཅུང་ ཟད་ཅི་བ་ཅི་མེད་པར། ཡིན་

ན་ མེད་ན་ མེད་པའི་དོགས་པ་ཅན་གྱི་ཚིག་དང་ ཟག་ཚུད་མ་ཚུགས་པའི་ཚིག་ལུ་སྤྲུལ་ཡིན།

བཅོམ་གྱི་གསལ་ལུ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ། སོང་། ག། མོ། ན། ས་ ཚུ་འབྱུག་པ་ཡིན།

དཔེ་རྒྱ།

- ༡ བྱི་མ་ནང་མི་ཡོད་པས་སོང་།
- ༢ ཁོ་ལུ་ཉེ་དུ་ཡོད་ག་མེད་ག།
- ༣ གསེར་ཉེ་ཉེ་བོ་ལོ།
- ༤ ཁོ་སྤྲུལ་དཔོན་ཡིན་ན་ མེད་ན།
- ༥ དེའི་བྱི་མ་ནང་འབྱུག་ས། ཟེར་མི་ཚུ་བཅོམ་གྱི་སྐྱེ་དང་དེམ་མེད་ཀྱི་ཚིག་ཟེར་སྤྲུལ་ཡིན།

གཞན་ཡང་ ཡོང་ཁའི་ནང་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཡོད་པའི་ གཞུགས་གསལ་གྱི་ཚིག།

གཅིག་འབད་ན། ཡིན་མེད་པས། ཡིན་མེད་པའི་ག་ཡང་མི་ཤེས། ཟེར་མི་ཚུ་ཡང་ བཅོམ་གྱི་སྐྱེ་འོངས་སུ་ བསྐྱུ་ཡིན།

དྲི་བ།

- ༡ བཅོམ་གྱི་སྐྱེ། ཟེར་སྤྲུལ་དགོ་པའི་ དོན་དག་དང་ བཅོམ་གྱི་སྐྱེ་ག་ཅི་རེ་ཡིན་ན་བྲིས།
- ༢ བཅོམ་གྱི་སྐྱེ། རེ་རེ་བཞིན་དུ་འདི་ དཔེ་བཞེད་ལྟ་སྟེ་བྱེད།

མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ ཤོག་གུ་དཀར་པོ། རྒྱ་བསེལ་རྒྱུ་རྒྱ། ཟེར་བའི་སྐབས་ དཀར་པོ་དང་ བསེལ་
རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱ་ལྟ་ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ཟེར་སྐབས་ཡིན། དེ་ལྟ་དེ་བུ་བ། རང་བཞིན་ནམ་ངོ་བོའི་ཁྱད་ཚིག་། གངས་ཀྱི་ཁྱད་
ཚིག་། རྒྱ་ཀྱི་ཁྱད་ཚིག་། ཡོན་ཏན་ནམ་ནམ་པའི་ཁྱད་ཚིག་། ཁྱད་ཚིག་འགྲན་བསྐྱར་གྱི་ཁྱད་ཚིག་ ལ་སོགས་པ་
ལ་ཡོད།

བྱ་བའི་ཁྱད་ཚིག་ཟེར་མི་འདི། དཔེར་ན། རྒྱུ་མ་འབྲུག་སྐྱེ་འཕུ་དེས། རྒྱུ་མ་འཁོར་འབྲུག་འབད་གྲུང་དེས།
ཟེར་དོ་བཟུམ་ ལཱ་འབད་མ་ད་ འབད་བཅས་ཀྱི་ མཚུགས་ཚོད་དང་ཁྱད་པར་གྱི་རིམ་པ་ཚུ་ རྟོན་མི་ལཱ་བྱ་བའི་
ཁྱད་ཚིག་ཟེར་སྐབས་ཡིན། བྱ་བའི་ཁྱད་པར་རྟོན་པའི་ཚིག་ལྟ་ ལཱ་འབད་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཚིག་དང་ ལཱ་གི་ཁྱད་རིམ་
རྟོན་པའི་ཁྱད་ཚིག་ གཉིས་ཡོད།

བྱ་ཚིག་ལྟ་ བྱེད་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ བྱ་ཚིག་། བྱེད་ཚིག་། རྒྱལ་ཚིག་ཚུ་དང་། བྱེད་མེད་ལས་ཚིག་ལྟ་ རྒྱ་
ཚིག་དང་ མོན་ཚིག་ཚུ་ཡང་ཡོད་པ་མ་ཚད་ དེ་ཚུ་ལྟ་ འདས་མ་འོངས་ དེ་ཉེ་ལ་སོགས་པ་ རྒྱ་གསུམ་རྟོན་པའི་
ཡིག་དེ་བུ་ཚུ་ཡང་སོ་སོར་ ཡོད་པ་ཡིན།

དྲི་བ།

- ༡ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་གི་དཔེར་བཅོམ་དུ་ བྲིས།
- ༢ བྱ་བའི་ཁྱད་ཚིག་གི་དཔེར་བཅོམ་དུ་ བྲིས།
- ༣ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་དང་ བྱ་བའི་ཁྱད་ཚིག་གི་ ཁྱད་པར་གཅི་འདུག་གོ་?

བཅོམ་པའི་ནམ་གཞག།

བཅོམ་དོན་ཚུ་ཚང་པོ་རྟོན་པའི་བཅོམ་པ་དང་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འཕྲེང་བར་བཤེལ་བ་ བཅོམ་པའི་མཚན་ཉེད་ཟེར་སྐབས་

སྤྲོད་པའི་དོན་ལྟར་བཟུམ་ བརྗོད་པའི་ཆ་ཚང་ཅིག་སྟོན་མི་ལུ་ བརྗོད་པ་ཟེར་སྐབས་ཡིན། དཔེར་ན། སའ་ཁའ་སྟོན་ལྟག།
ཁོ་གིས་འབད་དོ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ཡིན། ཡིན་ཅུང་ བརྗོད་པའི་ནང་གསལ་ལུ་དབྱེ་བ་ཅིན་ བརྗོད་པའི་རིགས།
བརྗོད་པའི་དབྱེ་བ། ཟེར་ཡོད།

དཔེ་ལ། བརྗོད་པའི་རིགས།

བརྗོད་པའི་རིགས་ལུ་ གསལ་བཤད་ཀྱི་བརྗོད་པ། འདྲི་བའི་བརྗོད་པ། ལཱ་བཀོད་ཀྱི་བརྗོད་པ། སེམས་ཚུར་ཀྱི་
བརྗོད་པ་ཟེར་བཞི་ཡོད།

གསལ་བཤད་ཀྱི་བརྗོད་པ་ཟེར་མི་འདྲི་ གནས་སྤངས་ག་ཡིན་མ་བཤད་མི་འདྲི་ལུ་གོ་ལཱ་ཡིན། དཔེར་ན། ཁོ་རྟེན་
ལྷོ་སྟོན་ལྟག། ཡའི་ཉོ་འབད་དེས། དྲིམ་གཞུང་གིས་བསྐྱོར་ལྟག། ཟེར་དོ་བཟུམ་ཡིན།
འདྲི་བའི་བརྗོད་པ་ཟེར་མི་འདྲི་ རང་གཞན་ལུ་འདྲི་བ་བཀོད་མི་གི་བརྗོད་པ་ལུ་གོ་ལཱ་ཡིན། དཔེར་ན། ལྷོ་ག་ཉེ་
ལས་འོང་མ་མོ་? ག་ལུ་དྲིས་ཉེ་འོངས་ཡི་? ཟེར་དོ་བཟུམ།

ལཱ་བཀོད་ཀྱི་བརྗོད་པ་ ཟེར་མི་འདྲི་ གཞན་ལུ་ལཱ་བཀོད་ནི་དང་ རང་གིས་བཀོད་ཀྱི་ལྷོ་སྟོན་ལུ་སོགས་པའི་
རིགས་ལུ་ གོ་ནི་ཡིན། དཔེར་ན། ལྷོ་སྟོན་ལྟག། ལེགས་ཤོམ་འབད་ལཱ། ཟེར་དོ་བཟུམ།

སེམས་ཚུར་ཀྱི་བརྗོད་པ་ཟེར་མི་འདྲི་ དེ་མའི་སེམས་དགའ་མི་དགའ། སའོ་གཞན་མེད་སའེད་ལེགས་པས།
ཟེར་དོ་བཟུམ་ཡིན།

གཉེས་པ། བརྗོད་པའི་དབྱེ་བ།

བརྗོད་པའི་དབྱེ་བ་ལུ་ བརྗོད་པ་རྒྱུད་པ་དང་། བརྗོད་པ་ཆ་ཚང་བ། བརྗོད་པ་སྐྱེ་འདུས། ཚིགས་བཅད་ཀྱི་བརྗོད་པ་

4 ཚིག་འབྲུ་བཅུ་གཅིག་མ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནམ་མཁའ་བརྒྱམ་འདི་ནང་།

ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་འདྲ་བའི་རྒྱལ་སློན་དང་འབངས་འཁོར།

ཚོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་བྱ་བ་ལོ་ན་ལུ་བཅོལ་རྟེ།

དགའ་ཉམས་སྐྱིད་ཉམས་སྐྱོང་བ་ལ་མཚན་ར་ཚེ་བས།

6 ཚིག་འབྲུ་བཅུ་གཉིས་མ།

ཆུང་ཚེ་རྒྱུ་ཟང་དྲངས་ཏེ་སློབ་གྲྲ་བཅུ་གས་མི་ལ་མ།

ལྷི་ནང་གཉིས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གནང་མི་སློབ་མཚན་དམ་པ།

སློབ་སྐྱོང་སྐབས་ཀྱི་མཐུན་ཀྱེ་ཆ་ཚང་གནང་མི་གཞུང་ཞབས།

དེ་གསུམ་སློབ་ལུགས་དང་གི་བཀའ་དྲི་ཅན་གྱི་ལམ་ཡིན།

ཚིགས་བཅད་ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲུ་བཅུ་གཅིག་མ།

ཚིགས་བཅད་འདི་ཚུ་གི་ལག་ལཱ་ལྟེ་འདི་ འབྲི་ཚུ་མ་གྱི་རིགས་ག་ཅིར་ཡིན་ཏུང་ ཚིགས་བཅད་ནང་གི་ཚུ་གས་པ་ཅིན་

ལགས་ཤོམ་བཅི་དོ་ཡོད་པ་མཚན་ གཞན་གྱི་དང་ཡིག་གི་དེ་དང་ ཚུ་མ་དང་སློབ་ཟེ་ ཞབས་ལྷན་དང་ ཡང་མོ་ཚུ་གི་

དོན་ལུ་ཡང་ ཚིགས་བཅད་འདི་ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲུ་བཅུ་གཅིག་ མ་གཞི་ ཚིག་རྒྱུ་བཞི་རེ་གིས་བཟོན་དོན་ལེ་ལྟོན་དགོ་པ་

ཡིན། ཡིན་ཏུང་ སྐབས་འབྲེལ་གྱི་དགོས་དོན་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ཚིག་རྒྱུ་ ༢ རེ་དང་ ཡང་ན་ ༣ རེ་གིས་ བཟོན་

དོན་ལྟོན་ཚུ་གས་པ་འབྲུ་འདི་སློབ་ལུ་ཡང་ཡོད།

སྐབས་དོན་གཞན་ལུ་ ཚིག་རྒྱུ་གཅིག་གིས་སྐབས་འབྲེལ་གྱི་ བཟོན་དོན་ལྟོན་ཚུ་གས་མི་ཡང་ཡོད་ཏུང་ དེ་ཚུ་

- ༡. ཤིན་ཏུ་མོ་མ་གསེས་ བདག་གཞན་དུས་གསུམ་ཚུལ་ལྟ།
 - ⊙ དངོས་པོ་བདག་ལྟ། མཁས་མི། མཐུན་མི།
 - ⊙ དངོས་པོ་གཞན་ལྟ། མཁས་བྱའི་ཡོན་ཏུན། མཐུན་ནིའི་ཚེགས།
 - ⊙ དུས་འདས་པ་ལྟ། མཁས་ཚར་ཡི། མཐུན་ཚར་ཡི།
 - ⊙ དུས་མ་འོངས་པ་ལྟ། མཁས་ནི། མཐུན་ནི།
 - ⊙ དུས་ད་ཉེ་བ་ལྟ། མཁས་དེས། མཐུན་དོ། ཉུ་བའོ།

དྲི་བ།

- ༡ ལུ་ཤོག་གུ་འབྲི། ཟེ་བའི་སྐབས་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ག་དེ་སླེ་བཞག་ནི་མོ་?
- ༢ བཞོ་ནིའི་ཞིང་། ཟེ་བའི་སྐབས་ དངོས་པོ་བདག་ལ་ཡོད་པའི་བྱ་བ་དང་གཞན་ལ་ཡོད་པའི་བྱ་གཉིས་འོངས་འཛིན་འབད།

གསུམ་པ། དུས་གསུམ་ནི།

གོང་གི་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དང་ དངོས་པོ་བདག་གཞན་གསེས་ དུས་གསུམ་ནང་འདུ་དོ་ཡོད་པ་ལས་ དངོས་པོ་བདག་བྱེད་པ་པོའི་བྱ་བ་དང་བཅས་པ་ དུས་ད་ཉེ་བ་དང་། དངོས་པོ་གཞན་བྱ་བའི་ཡུལ་གྱི་བྱ་བ་དང་བཅས་པ་ དུས་མ་འོངས་པ། དེ་ལས་ ཡུལ་གྱི་ལུ་འབད་དེ་མཚུག་བསྐྱུ་མི་དེ་ འདས་པ་འབད་བཅིམ་ཨོན། དཔེར་ན། གཅད་མི་ གཅད་དེས་ ཟེ་མི་ཚུ་དུས་ད་ཉེ་བ་དང་། གཅད་ནིའི་ཤིང་ གཅད་དགོ། ཟེ་མི་འདི་ དུས་མ་འོངས་པ། ཤིང་བཅད་ཚར་ཡི་ ཟེ་མི་འདི་ དུས་འདས་པ་ཨོན། ཤིང་གཅད་ད། ཤིང་གཅད་ཤིག། ཟེ་མི་ཚུ་སྐུ་ལ་

ཚིག་ཡིན། དེ་བཟུམ་མའི་དུས་ འདས་ མ་འོངས་ ད་ཉལ་ རྒྱལ་ཚིག་དང་ བཅས་པའི་ཡིག་སྟེང་གི་ལྷན་པས་
ཡང་།

བདུ་སྟོན་པའི་གཞུང་ལས། འདས་ལ་འཕུལ་དང་ཡང་འཇུག་ཡོད། མ་འོངས་འཕུལ་ཡོད་ཡང་འཇུག་མེད། ཏང་ལྷ་
བལ་གཉིས་ཀ་མེད། རྒྱལ་ཚིག་འཕུལ་མེད་ཡང་འཇུག་ཡོད། ཟེའེ་ཡོད་པ་བཟུམ་ སྤྱི་འཇུག་གིས་ འདས་པའི་
རིགས་ལུ། བསྐྱབས། བཅུམས། ཉལ་ཕུ་ འོན་འཇུག་དང་ཡང་འཇུག་གཉིས་ཆ་ར་ཡོད་མི་དང་། མ་འོངས་པའི་
རིགས་ལུ། བསྐྱབ་ནི། བཅུམ་ནི། ཉལ་ཕུ་ འོན་འཇུག་ཡོད་པ་ ཡང་འཇུག་མེད་མི་དང་། ད་ཉལ་པའི་རིགས་ལུ།
སྐྱབ་མི། རྩོམ་མི། ཉལ་ཕུ་ འོན་འཇུག་དང་ཡང་འཇུག་གཉིས་ཆ་ར་མེད་མི་དང་། རྒྱལ་ཚིག་ལུ། སྐྱབས་ཤིག།
རྩོམས་ཤིག། ཟེའེ་དོ་བཟུམ་ འོན་འཇུག་མེད་པ་ཡང་འཇུག་ཡོད་པ་ཡིན།།

ད་ཉལ་ རྒྱལ་ཚིག་དེ་ དུས་མ་འོངས་པའི་འོངས་སུ། འདུལ་ལས་ རྒྱལ་ཚིག་གི་ཡིག་སྟེང་ སོ་སོར་མེད་མི་ཚུ་
མ་འོངས་པའི་ཚིག་གི་མཐའ་མར་ རྒྱལ་ཚིག་གསལ་ལུ་བྱེད་ཀྱི་ཚིག་སྐྱར་ཏེ་ བཅོམ་ཡིན། དཔེར་ན། བཏུ་ཞིག།
གསུངས་ཤིག། བཅོམ་ཞིག། བཟུམ་ཡིན།

སྤྱི་འཇུག་གིས་ དུས་གསུམ་རྒྱལ་ཚིག་དང་བཅས་པ་ལུ། འོན་འཇུག་ཡང་འཇུག་གི་འཕྲོ་ལམ་གོང་གསལ་
ཉལ་ཕུ་ཡིན། ཡིན་ཏུང་ བྱ་ཚིག་ལུ་ལཱ་ཅིག་ དུས་གསུམ་ལུ་ཡིག་སྟེང་འཇུག་མེད་འབད་ཡང་ཡོད། དཔེར་ན།
བཞེདས། བཞུགས། བཞུགས། ཟེའེ་མི་བཟུམ་ འོན་འཇུག་དང་ཡང་འཇུག་ གཉིས་ཆ་ར་ཡོད་པའི་ འཇུག་
མེད་ཀྱི་ཡི་གཱ་དང་། དུས་ མཉེན། ཟེའེ་མི་བཟུམ་ འོན་འཇུག་ཡོད་པ་ ཡང་འཇུག་མེད་མི། ཟལ་ ཡལ་
ཟེའེ་མི་བཟུམ་ འོན་འཇུག་མེད་མི། དུངས། རངས། ཟེའེ་མི་བཟུམ། ཡང་འཇུག་ཡོད་མི། ལུ། ཉེ། ཟེའེ་
མི་བཟུམ་འོན་འཇུག་དང་ཡང་འཇུག་ གཉིས་ཆ་ར་མེད་མི་ཚུ་ འཇུག་མེད་ཀྱི་ཡི་གཱ་ཡིན། བྱ་ཚིག་དེ་བཟུམ་གྱི་
རིགས་ཚུ་ དུས་གསུམ་རྒྱལ་ཚིག་དང་བཅས་པ་ ཆ་མཉམ་ལུ་ ཡིག་གཟུགས་དེར་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཡིན།

བྱ་ཚིག་དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ དུས་གསུམ་རབ་གསལ།

མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བུ།	འདས་པ།	སྐུལ་ཚིག།	གོ་དོན།	དཔེར་བཅུང།
བཀག་	བཀག་	བཀག་	བཀག།	༡ བར་ཚད་རྒྱབ་པའི་དོན། ༢ གཤམ་གསུམ་པའི་དོན།	༡ ལམ་གིས་ལམ་བཀག་ལུག། ༢ ལ་རྒྱས་ཀྱིས་གིང་བཀག་དེས།
བཀང་	བཀང་	བཀང་	བཀང།	གང་བཅུག་པའི་དོན།	རྟོད་ནང་རྒྱབ་བཀང་བཀག་ལུག།
བསྐང་	སྐང་	བསྐངས་	སྐངས།	ཚིམ་པའམ་འཛིན་གྱུབ་པའི་དོན།	འདོད་པ་ཚན་གྱི་རེ་བ་བསྐང་མི་ཚུགས།
སྐད་	སྐད་	སྐད་	སྐད།	སྐྱ་ཐོན་པའི་དོན།	ཀ་ཤ་སྐང་ལས་སྐད་ཚེ་ཉིམ་ཤར།
བཀཔ་	བཀཔ་	བཀཔ་	བཀཔ།	གཡོགས་པའི་དོན།	གྲང་པ་ཅིན་མལ་ཆ་འཐེབ་བཀཔ་དགོ།
སྐམ་	སྐམ་	སྐམ།		སྐྱོན་མ་མེད་པ་འཁྱོད་པའི་དོན།	ཉིམ་གིས་ས་དང་གིང་ཡང་སྐམ་སོ་ལུག།
བསྐམ་	སྐམ་	བསྐམས་	སྐམས།	སྐྱོན་མ་མེད་པ་བཟོ་བའི་དོན།	གོ་ལ་སྐྱོན་མ་ཉི་མའི་ནང་བསྐམ་དགོ། སྐམ་དང་དོན་གཅིག།
བཀར་	བཀར་	བཀར་	བཀར།	ཡོགས་སུ་བཏོན་པའི་དོན།	མིའི་སྐུག་ལས་ཡོགས་སུ་བཀར་ཏེ་གསོལ་ར་གནང་ལུག།
བཀལ་	བཀལ་	བཀལ་	བཀལ།	༡ ཐོག་ཁར་བཞག་པའི་དོན། ༢ ལྷུ་དང་ཉེས་བྱ་རྒྱ་ཚུ་ཕོག་བཅུག་པའི་དོན།	༡ རྟ་ལུ་ལུར་ཆ་བཀལ་ལུག། ༢ ཆད་འཐུས་ཏི་དུ་ལྷ་བརྒྱ་བཀལ་ལུག།
རྒྱབ་	རྒྱབ་	རྒྱབ་	རྒྱབ།	འབད་བཤ། གཏང་བཤ། བཟོ་བཤ། ལྷུགས་པཤ། ཟང་བཤ། བཀོད་པའི་དོན།	ནང་མི་ཚུ་གི་མིང་ཐོ་རྒྱབ་ལུག།
བསྐྱབ་	རྒྱབ་	བསྐྱབས་	རྒྱབས།	སྐྱུང་སྐྱུབ་འབད་པའི་དོན།	སོག་གི་ཉེན་ལ་ལས་བསྐྱབ་དགོ།
བརྒྱབ་	རྒྱབ་	བརྒྱབས་	རྒྱབས།	བསྐྱར་བའི་དོན།	རྒྱབ་པ་བརྒྱབ་ཏེ་མ་སྐྱོད།
བསྐྱང་	བསྐྱང་	བསྐྱངས་	བསྐྱངས།	སྐྱོང་གཞག་འཐབ་པའི་དོན།	སྐྱིད་སྐུག་ཕོག་མི་ལུ་བཟིན་བསྐྱང་དགོ།
བསྐྱལ་	སྐྱལ་	བསྐྱལས་	བསྐྱལས།	ས་གནས་གཅིག་ལས་གཅིག་ནང་བཏང་བའི་དོན།	ཆ་རོགས་ལུ་ཡི་གུ་བསྐྱལ་དགོ།
བསྐྱས་	བསྐྱས་	བསྐྱས་	བསྐྱས།	གནས་སྤོ་སྤེ་སོང་བའི་དོན།	ཡུད་པ་ཐེངས་ཅིག་ནང་བསྐྱས་ཆི་ལུག།
བཀྲམ་	བཀྲམ་	བཀྲམ་	བཀྲམ།	བཤམས་པའི་དོན།	མཚོད་པའི་རྟིང་བཀྲམ་བཞག་ལུག།
བསྐྱད།	བསྐྱད།	བསྐྱད།	བསྐྱད།	བདའ་བཏང་བའི་དོན།	ཡོགས་ཤོམ་གྱི་སྐྱ་ལས་བསྐྱད་ལུག།
དུཾི་	དུཾི་	དུཾིས་	དུཾིས།	༡ སྐྱར་བའི་དོན། ༢ ལྷུ་ལ་ལས་བསྐྱར་ཏེ་འབྱར་བའི་དོན།	༡ དུཾིར་དུཾི་དགོ། ༢ སྐྱལ་གིང་གྱང་དུཾིས་སྐྱོད་ལུག།
བསྐྱི་	སྐྱི་	བསྐྱིས་	སྐྱིས།	བརྟུ་བའི་དོན།	རྟི་རུ་མ་ལང་པར་བསྐྱི་དགོས་བྱུང་ལུག།
བསྐྱིལ་	སྐྱིལ་	བསྐྱིལ་	སྐྱིལ།	རྒྱ་བཀག་སྤེ་ཚིང་འབྱིལ་བཅུག་པའི་དོན།	རྒྱ་གཞན་ཁར་མ་གཏང་པར་བསྐྱིལ་བཞག་ལུག།
དུཾི་	དུཾི་	དུཾིས་	དུཾིས།	༡ སྐྱར་བའི་དོན། ༢ ལྷུ་ལ་ལས་བསྐྱར་ཏེ་འབྱར་བའི་དོན།	༡ དར་གིང་གྱུ་ དུཾི་མི་དགོ། ༢ སྐྱལ་གིང་གྱུ་ དུཾིས་སྐྱོད་ལུག།
བརྐུ་	རྐུ་	བརྐུ་	རྐུ།	མ་ཕྱིན་པར་ལེན་པའི་དོན།	ལམ་ལྷུ་རྐུ་ནི་འདི་ཡོགས་ཤོམ་མེན།

					༡ བུམ་པ་གུ་སྐྱོམ་བཞོ་རུག།
ཚྭོ་	ཚྭོ་	ཚྭོ།		མེམས་པམ་པའམ་མ་དགའ་བའི་དོན།	ཁོ་མེམས་ཚྭོ་སྐྱོ་སྐྱུ་ལ་མས།
བསྐོང་	སྐོང་	བསྐོངས་	སྐོངས།	གཞམ་ནི་དང་བསྐོམས་པའི་དོན།	ལུ་འབད་དེ་རྟེ་རུ་ལེ་ཤ་བསྐོངས་ད་རུག།
བཀོད་	བཀོད་	བཀོད་	བཀོད།	ཟིམ་པའི་དོན།	ལོ་རྒྱུམ་རྩ་ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་རུག།
སྐོམ་	སྐོམ་	སྐོམ།		འཕུང་དགོ་མཐོ་བའི་དོན།	རྒྱ་མེད་པར་ཁ་སྐོམ་ཆི་ཡི།
བཀོལ་	བཀོལ་	བཀོལ་	བཀོལ།	༡ ལུ་འབད་བརྟུག་པའི་དོན། ༢ ལག་ལེན་འཐབ་པའི་དོན།	༡ བྱམ་མ་འོང་པའི་མི་ ལུ་བཀོལ་ནི་མི་འོང། ༢ སྐྱུམ་འཁོར་པའམ་ཏེ་མ་བཞག་པར་གཤོག་བཀོལ་དགོ།
བསྐོར་	སྐོར་	བསྐོར་	སྐོར།	༡ སྐོར་ར་རྒྱབ་པའི་དོན། ༢ ཐག་རིང་ས་ལས་ འཕྱོ་ནི་དང་གཏམ་རྩེ་ པད་སྐོར་བསྐྱར་ཏེ་སྐབ་པའི་དོན།	༡ ལྷ་ཁང་བསྐོར་ཏེ་མ་ཁི་བཟང་དེས། ༢ ལམ་བསྐོར་ཏེ་མོང།། གཏམ་མང་སྐྱེ་སྐབ།།
བསྐོལ་	སྐོལ་	བསྐོལ་	སྐོལ།	ཁོལ་བརྟུག་པའི་དོན།	ཇ་བསྐོལ་ཏེ་འཕུང།
དཀྲོག་	དཀྲོག་	དཀྲོགས་	དཀྲོགས།	ཨོམ་ཐོམ་ནང་རྒྱགས་ཏེ་ཇ་བཟུམ་འབད་བསྐྱེ་བའི་དོན།	ཨོམ་དཀྲོགས་ཏེ་མར་བཏོན་རུག།
ཚྭོར་	ཚྭོར་	ཚྭོར་	ཚྭོར།	མོོ་ལུ་བཟུང་རྒྱ་སྐྱེ་བའི་དོན།	ཁོ་གིས་དཔེ་ཆ་མིག་གིས་མ་བཟུ་བར་སྐྱོར་རྒྱགས་པས།
བསྐོར་	སྐོར་	བསྐོར་	སྐོར།	༡ རྒྱབ་སྐོར་འབད་བའི་དོན། ༢ རྟོ་རོར་རྩེ་ལོགས་ཅིག་ཁ་ཐུག་ལུ་བཏང་བའི་དོན། ༣ ལག་པ་ལྷག་ཀོ་གུ་བཀལ་བའི་དོན།	༡ རྒྱུ་གཤོ་མི་རྩེ་རྟོག་རྒྱབ་སྐོར་བཞོར་བཞོ། ༢ རྟོ་རོར་རྩེ་རྩེ་བཟང་ས་ལུ་བསྐོར་ཏེ་གཏང་དགོ། ༣ ཁོང་གཉིས་ལྷག་ཀོ་བསྐོར་ཏེ་མོོ་སྐབ་མོོད་རུག།
དཀྲོག་	དཀྲོག་	དཀྲོགས་	དཀྲོགས།	༡ ཅོང་མ་བཞག་པར་བར་ཆད་རྒྱབ་པའི་དོན། ༢ བར་ན་ཕུང་བཟོ་བའི་དོན། ༣ དཀྲོག་དང་དོན་གཅིག	༡ ཐུན་གཏང་མི་ལུ་མ་དཀྲོགས། ༢ འཆམ་མཐུན་མ་གི་བར་ན་དཀྲོག་ནི་མི་འོང། ༣ ཨམ་དཀྲོགས་ཏེ་མར་བཏོན།
བསྐོག་	སྐོག་	བསྐོགས་	སྐོགས།	སྐྱུན་ཆ་དང་པ་རུ་རྩེ་སྐྱེ་འཐོན་བརྟུག་པའི་	སྐྱེ་དབུངས་ཁང་རྩེ་ནང་སྐྱུན་ཆ་བསྐོགས་ཏེ་སྐྱེ།
བཀྲོངས་	བཀྲོངས་	བཀྲོངས་	བཀྲོངས།	ཞེ་ས་ལས་བསད་པའི་དོན།	རྒྱ་གསད་རྒྱབ་སྐྱེ་བཀྲོངས་རུག།
ཀྲོལ་	ཀྲོལ་	ཀྲོལ་	ཀྲོལ།	ཕུལ་བཏང་བའི་དོན།	བུམ་པ་སྐྱེ་ལས་ཀྲོལ་ད་རུག།
ལག་	ལག་	ལག་	ལག།	༡ དཀའ་ལས་གཏང་ནི། ༢ ཐོམ་མང་རམོ་མེན་མ་འབད་སྐྱོང་ནི།	༡ ཤིང་བཀག་གི་གི་ ལུ་འདི་ ལག་ར་ལག་པས། ༢ ཆོད་སྐེ་གི་ ཐོམ་ ལག་པས།
འཁལ་	འཁལ་	འཁལ་	འཁལ།	བསྐྱེལ་བའམ་བསྐྱེམས་པའི་དོན།	མདའ་རྒྱབ་ནི་གི་དོན་ལུ་གཞུ་ཐག་འཁལ་དེས།
མཁས་	མཁས་	མཁས་	མཁས།	ཤེས་པའི་དོན།	རིག་པ་ཡོད་པ་ལས་དཔེ་ཆ་ལུ་མཁས་པས།
འབལ་	འབལ་	འབལ་	འབལ།	འགབ་པའི་དོན།	གསོལ་ར་འདི་ག་ར་ལུ་འབལ་འབད་གནང་ཡི།

བརྒྱན་	རྒྱན་	བརྒྱན།	རྒྱན།	རྒྱན་ཚ་བཏགས་པའི་དོན།	ཨམ་སྤྱི་གིས་རྒྱན་ཚ་བརྒྱན་ལུག
བརྒྱལ་	བརྒྱལ་	བརྒྱལ།		བརྒྱལ་མེད་མོང་བའི་དོན།	ནད་པ་བརྒྱལ་མོ་ལུག
རྒྱལ་	རྒྱལ་	རྒྱལ།		གཞན་པམ་བཏང་བའི་དོན།	ཁོ་གོ་མེད་མི་ལས་ཁོ་གོ་ཡོད་མི་ར་རྒྱལ་འོང།
རྒྱལ་	རྒྱལ་	རྒྱལ།		ཡར་འཕེལ་འཕྱོ་བའི་དོན།	མེ་རྟོག་པད་མ་ལ་རྒྱལ་མོ་ལུག
བརྒྱལ།	ལྷོག།	བརྒྱལས་	ལྷོགས།	སྐད་རྒྱལ་པའི་དོན།	འབྲུག་རྒྱ་བརྒྱལས་ཏེ་ཆར་པ་རྒྱལ་ཅི།
འགྲང་	འགྲང་	འགྲངས།		༡ གང་འགྲུལ་པའི་དོན། ༢ བཞི་བའི་དོན།	༡ རྩོག་དེམ་ཅིག་བཟའ་རུང་ མོས་འགྲང་ནི་མི་འདུག ༢ ཆང་གིས་འགྲངས་ཏེ་ལམ་འཕྱོ་མ་རྒྱགས་པས།
འགྲན་	འགྲན་	འགྲན།	འགྲན།	གཞུང་འབད་བའི་དོན།	དཔེ་ཆ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་དང་འགྲན་ནིའི་ཕྱིས་ རྒྱལ་དགོ།
བརྒྱལ་	བརྒྱལ་	བརྒྱལ།	བརྒྱལ།	༡ ཕྱེ་འབད་བཟོ་བའི་དོན། ༢ ཐལ་བར་བརྒྱལས་པའི་དོན།	༡ རྟོག་མ་བརྒྱལ་ལུགས་ནང་བརྒྱལ་དེས། ༢ དཔྱད་པོ་བརྒྱལ་དགོ།
བརྒྱུག།	ལྷོག།	བརྒྱུགས་	ལྷོགས།	ལོགས་གཅིག་ཁར་གཞིབས་པའི་དོན།	མི་རྒྱ་རྒྱུགས་ཏེ་སྲོད་ལུག
བརྒྱུང་	ལྷོང་	བརྒྱུངས་	ལྷོངས།	མཛོས་པ་དང་དཔེ་ཉམས་སྲོན་པའི་དོན།	མང་གི་བརྒྱུངས་ཏེ་དཔེ་ཉམས་སྲོན་དེས།
འབྲིམ་	འབྲིམ་	འབྲིམས།		འབྲིམ་དང་འད།	འབབ་འབྲིམས་ཏེ་མདའ་རྒྱལ། ལོ་ན་རྒྱས་པ་ད་ གཡུས་འབྲིམ།
བརྒྱུམ་	ལྷོམ་	བརྒྱུམས་	ལྷོམས།	བརྒྱུམ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བརྟན་པའི་དོན།	ནམ་ར་འབད་རུང་ རིགས་བརྒྱུམས་ སྲོད་དགོ།
བརྒྱུང་	ལྷོང་	བརྒྱུངས་	ལྷོངས།	ལ་བརྟོར་ནི།	པད་རྟོར་ བརྒྱུངས་ད་ མགུ་འཁོར་མས།
འབྲིག།	འབྲིག།	འབྲིགས།		མཐུན་པའི་དོན།	ཁོ་དང་མོ་ཆ་འབྲིགས་པས།
བརྒྱུག།	ལྷོག།	བརྒྱུགས་	ལྷོགས།	༡ ལོགས་གཅིག་ཁར་གཞིབས་པའི་དོན། ༢ མཐུན་པའི་དོན།	༡ ལ་ལུལ་མི་རྒྱ་གཅིག་ཁར་བརྒྱུགས་ཅི། ༢ རྒྱལ་ལབ་གཉིས་ལྷོག་དོ།
འབྲིབ་	འབྲིབ་	འབྲིབ།		ཉམས་འཕྱོ་བའི་དོན།	ཉི་མའི་འོད་ཟེར་འབྲིབ་ནི་འབད་དེས།
བརྒྱུབ་	ལྷོབ་	བརྒྱུབས་	ལྷོབས།	དེ་མོས་པོ་ཅིག་གིས་བཀག་ལྷོ་མ་མཐོང་མ་ བཟོ་བའི་དོན།	ཉིམ་ལྷོན་ལྱིས་བརྒྱུབས་ཆི་ལུག
འབྲིམ་	འབྲིམ་	འབྲིམས།		འབྲུམས་པའམ་འཕྱོ་བའི་དོན།	གངས་ལ་འབྲིམས་པའི་མེད་གོ་དཀར་མོང།
བརྒྱུམ་	ལྷོམ་	བརྒྱུམས་	ལྷོམས།	བརྒྱུམ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བརྟན་པའི་དོན།	རིགས་བརྒྱུམས་ཏེ་དཔེ་ཆ་བཟུང་དགོ།
འབྲིལ་	འབྲིལ་	འབྲིལ།		རང་བཞིན་ལྱིས་རིལ་འཕྱོ་བའི་དོན།	མི་ཅིག་ཟབ་འབྲིལ་དེས།
བརྒྱུལ་	ལྷོལ་	བརྒྱུལས་	ལྷོལས།	༡ གཅིག་ཁར་བརྒྱུངས་པའི་དོན། ༢ ལ་མར་ཟབ་རིལ་བཏང་བའི་དོན།	༡ སྤྲོད་ལྱི་རིལ་ལྷོལ་དེས། ༢ རྟོ་མར་ལྷོ་བརྒྱུལ་བཏང་ཡི།
མགུ་	མགུ་	མགུ།		ཡིད་ཆེམས་པའི་དོན།	གཞན་པམས་མགུ་རྒྱུགས་པའི་སྲོ་སྤྲོ།
ལུག་	ལུག་	ལུག།	ལུག།	མར་བུག་པའི་དོན།	མར་ལུག་སྲེད་བང་ལུ།
བརྒྱལ།	ལྷོག།	བརྒྱལས་	ལྷོགས།	གནད་དོན་གཅིག་གི་དོན་ལུ་སྐབས་ཐོག་ ཅིག་སྲོད་པའི་དོན།	སྲོབ་ལུག་ཚུ་ཆོས་རྒྱུགས་ལྱི་ལུབ་འབྲས་ལུ་ བརྒྱལས་ཏེ་སྲོད་ལུག
རྒྱུད་/ལུད་	རྒྱུད་/ལུད་	རྒྱུད་/ལུད།		མར་ཉམས་འཕྱོ་བའི་དོན།	དབང་རྒྱུད་རྒྱུད་ནི་དེ་གིས་ལམ་འཕྱོ་མ་ལུང་པས།
བརྒྱར་	ལྷོར་	བརྒྱརས་	ལྷོརས།	ཁོད་སྲོད་ས་ཁར་བུག་པའི་དོན།	སྐད་པ་མར་སྲུར་ནིག

བཅག	བཅག	བཅག	བཅག	ཆག་བཅག་པའི་དོན།	དྲུང་ཡོལ་བཅག་ནི་མི་འོང་།
གཅག	གཅག	བཅག/ བཅགས་	ཅག	ཞབས་བསྐྱར་གནང་བའི་དོན།	ལྷ་མའི་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་གནང་རྒྱག
གཅད	གཅད	བཅད	གཅད།	༡ བཏོགས་པའི་དོན། ༢ ཐག་བཏོགས་པའི་དོན།	༡ རྒྱ་ཚུ་གིས་ལགཔ་བཅད་རྒྱག ༢ གྲོས་ཐག་གཅད་དགོ།
བཅམ	བཅམ	བཅམ	བཅམ།	༡ ལག་པ་གིས་བསྐྱོངས་པའི་དོན། ༢ འབད་ནི་འབད་བའི་དོན།	༡ རྟོ་ཨ་ལམ་བཅམ་སྟེ་བཟའ་ དགོ། ༢ རྩ་འཁྱུ་ནི་གི་དཔའ་བཅམ་དོ།
བཅའ	བཅའ	བཅའ	བཅའ།	བཟོ་བའི་དོན།	བབ་ཤར་གིས་ཚང་བཅའ་རྒྱག
གཅར	གཅར	བཅར	གཅར།	༡ གོངས་རྩེ་གི་སྟེ་མཉམ་ལུ་ཐོན་པའི་དོན། ༢ སར་དང་རྩེ་ར་གཞིབས་པའི་དོན།	༡ དཔོན་ལུ་ཚུག་དབང་གཅར་དགོ། ༢ རྒྱ་གོ་དོག་པས་སར་གཅར་ཞིག
ལྷི	ལྷི	ལྷི	ལྷི།	ལྷི་དེ་ཆེ་ནི།	ལྷར་ཆ་ ལྷི་སྟེ་ འབག་མ་རྩུགས།
གཅིག	གཅིག	གཅིག		ཅོག་འཐད་ནི།	ཕོ་གནམ་དང་ རྒྱ་གུང་གཉིས་ བཟོ་ལྷ་གཅིག་ པས།
བཅིང	བཅིང	བཅིངས་	བཅིང།	བསྐྱམས་པའི་དོན།	ཤོད་རགས་བཅིངས་ད་རྒྱག
གཅུ	གཅུ	གཅུ	གཅུ།	ལོགས་ཅིག་ལར་བསྐྱེར་བའི་དོན།	ཨོལ་སྐྱོག་གཅུ་སྟེ་བསམ་ད་རྒྱག
གཅུན	གཅུན	བཅུན	གཅུན།	བཏུལ་བའི་དོན།	ཨོལ་ལོ་བཅུན་ཏེ་ལྷན་བཏོན་དགོ།
གཅུམ	གཅུམ	གཅུམ	གཅུམ།	བསྐྱེམ་ནི།	ལྱིབ་དོབ་ མེ་གིས་ གཅུམ་ད་རྒྱག།
གཅེས	གཅེས	གཅེས།		ཕངས་པའི་དོན།	རང་གི་ཨོ་ལོ་རང་གིས་ར་གཅེས་དགོ།
ལྷེབ	ལྷེབ	ལྷེབས་	ལྷེབས།	རང་སྟོན་རང་གིས་བཅད་པའི་དོན།	རང་སྟོན་རང་གིས་ལྷེབས་ཏེ་ཤི་ནི་མི་འོང་།
བཅོ	བཅོ	བཅོ	བཅོ།	ཉམས་གསོ་འབད་བའི་དོན།	སྐྱམ་འཁོར་འདི་བཅོ་དགོ་པས།
ལྷོགས	ལྷོགས	ལྷོགས།		འབད་རྩུགས་པའི་དོན།	ལོ་ར་གིས་ར་ལྷོགས་པས།
བཅོམ	བཅོམ	བཅོམ	བཅོམ།	དབང་བཅོང་གི་སྐོ་ལས་མེད་པ་བཟོ་བཏང་ བའི་དོན།	སྐྱུངས་ཚང་བཅོམ་ནི་མི་འོང་།
བཅོལ	བཅོལ	བཅོལ	བཅོལ།	གཞན་ལུ་བདག་འཛིན་འབད་བཅུག་པའི་ དོན།	ཨོ་ལོ་གཞན་ལུ་བཅོལ་བཞག་ད།
ཆག	ཆག	ཆག		བཅག་སྟེ་འཁྱོ་བའི་དོན།	ཤིང་སྟེད་པ་ལས་ཆག་སོ་རྒྱག
ཆགས	ཆགས	ཆགས།		༡ གནས་པའི་དོན། ༢ འདོད་པ་བསྐྱེད་པའི་དོན།	༡ ལྷ་ས་ལར་ཆགས་རྒྱག ༢ ཅ་ལོ་ཡོད་ཚད་ལུ་སེམས་ ཆགས་ནི་མི་འོང་།
འཆང	འཆང	འཆང	འཆང།	བཟུང་བའི་དོན།	ཐུན་གཡོག་འཆང་མི་ཚོག་ བགོ་བཤའ་འཆང་ནི་ ཡོད།
ཆད	ཆད	ཆད།		སྟོག་འཁྱོ་བའི་དོན།	གཟར་ལ་ལས་ཆུ་ཆད་སོ་རྒྱག
འཆམ	འཆམ	འཆམས་	འཆམ།	༡ མར་ཨོབ་སྟེ་འཁྲབ་པའི་དོན། ༢ ལ་མཐུན་པའི་དོན།	༡ ལྷིས་རྒྱལ་ད་པར་འཆམ་དགོ། ༢ གྲོས་ལ་འཆམས་སོ་རྒྱག
འཆར	འཆར	འཆར།		སེམས་ལར་བྲན་པའི་དོན།	མ་མཐོང་རུང་སེམས་ལར་འཆར་དོ།

འཆལ་	འཆལ་	འཆལ།		ལུས་དག་གི་སྤྱོད་ལམ་ཉམས་པའི་དོན།	ལོ་རྒྱུས་པ་དང་འཆལ་ཞི་མི་འོང་།
འཆིབ་	འཆིབ་	འཆིབ་	ཆིབས།	ཞེ་ས་ལས་བཞེན་པའི་དོན།	རྟ་ལུ་འཆིབ་སྟེ་འཕྱོན་དོ།
ཆུང་	ཆུང་	ཆུང།		སྒྲིབ་ལུ་མ་པར་བའི་མི།	ལྷ་མ་འདི་ ཀངས་སྒྲིབ་ལུ་ ཆུང་ནི་མས།
མཆེད་	མཆེད་	མཆེད།		འཕེལ་བའི་དོན།	བརྒྱུད་པ་ལེགས་ཤོམ་ལས་མཆེད་པའི་མི་ཡིན།
ཆོག་	ཆོག་	ཆོག།		འོས་པའི་དོན།	ལུ་འབད་ཆོག།
མཚོང་	མཚོང་	མཚོངས།	མཚོངས།	ཡར་འཕགས་རྒྱབ་སྟེ་འགྲོ་བའི་དོན།	སྤྱད་ཀར་ཤིང་གཅིག་ལས་གཅིག་གུ་མཚོངས་དེས།
ཚོད་	ཚོད་	ཚོད།		ཐག་བཅད་པའི་དོན།	ད་རིས་གྲོས་ཐག་ཚོད་དོ། སྤྱི་གསལ་ཚོད་ལུ་གྲུག་
མཚོད་	མཚོད་	མཚོད་	མཚོད།	ལྷ་དང་སྤྱི་མུ་ལུ་ཟམ་སྤུལ་པའི་དོན།	ལྷ་མཚོད་རུང་འབྲེལ་མཚོད།
འཚོལ་	འཚོལ་	འཚོལ།		དྲན་པ་གནས་པ་མེད་པར་འགྲོ་བའི་དོན།	རོ་ཁྱི་འཚོལ་ལུ་གྲུག་
འཇར་	འཇར་	འཇར་	འཇར།	སྒྲི་ལོགས་ཁར་བཅར་བའི་དོན།	ཡོན་ཏན་ཡོད་མིའི་སྒྲི་ལོགས་ཁར་འཇར་དགོ།
མཇལ་	མཇལ་	མཇལ།	མཇལ།	ཞེ་ས་ལས་ལུ་ཕྱད་པའི་དོན།	གོང་མའི་ཞལ་མཇལ་ཡི།
འཇིབ་	འཇིབ་	འཇིབས།	འཇིབས།	༡ བརྒྱུད་ལེན་པའི་དོན། ༢ འཕྲུལ་པའི་དོན།	༡ ལྷ་དང་གིས་སྤྱད་ཅི་འཇིབ་དེས། ༢ ལྷ་དང་ཆར་གཅིད་ལུ་གིས་འཇིབས་ཏེ་འབྲུང་དགོ།
འཇུག་	འཇུག་	འཇུག་	འཇུག།	༡ ཇིས་སུ་འབྲུངས་པའི་དོན། ༢ ཐོབ་ལམ་ཡོད་པའི་དོན།	༡ ལྷ་དང་ལུ་ཚུ་སྟོན་པ་སངས་རྒྱལ་གྱི་ཇིས་སུ་འཇུག་དགོ། ༢ ལྷ་དང་ཚུ་འཕྲོག་ལམ་དང་འཇིབ་ཏེ་འཇུག་ནི་ཡོད།
བཇེ་	ཇེ་	བཇེས།	ཇེས།	ཕར་རྒྱུར་སོར་བའི་དོན།	བསམ་འཆར་བཇེ་དགོ།
བཇེད་	ཇེད་	བཇེད།		སེམས་ཁར་དྲན་མ་ཚུགས་པའི་དོན།	ལ་ཅའི་བློ་འདི་ད་རིས་བཇེད་སོ་རུག་
བཇོད་	ཇོད་	བཇོད་	ཇོད།	ལ་ལས་སྤྱབ་པའི་དོན།	རོགས་ཀྱི་སྟོན་བཇོད་ནི་མི་འོང་།
འཇེབས་	འཇེབས་	འཇེབས།	འཇེབས།	རོམས་ནི།	སྤྲོད་ལུ་འཇེབས་པའི་ ཆོག་ཅིག་ ག་ནི་ཡང་མ་ཚུད་པས།
བརྟེ་	བརྟེ་	བརྟེ།	བརྟེ།	གཞན་གྱི་ཅ་ལ་སོའི་ལེན་ཏེ་སྤྲོད་ཅིག་གི་དོན་ལུ་སྤྱོད་པའི་དོན།	རང་ལུ་མེད་པར་རོགས་ལས་བརྟེ་ཡི།
ཉན་	ཉན་	ཉན།	ཉན།	རྣམ་ཅོ་ལུ་གོ་བརྟེག་པའི་དོན།	སྒོ་བ་དཔོན་གྱིས་གསུང་མི་ལུ་ཉན་དགོ།
བསྟལ་	བསྟལ་	བསྟལས།	བསྟལ།	ལགས་བསྟར་ཏེ་ལེན་པའི་དོན།	བདེ་འཇ་རྒྱུ་པ་ཅིན་བསྟལས་ཏེ་ལེན་དགོ།
མཉམ་	མཉམ་	མཉམ།		འདྲ་བའི་དོན།	ཁོ་དང་ད་ལྟོ་སྤྱི་སྤྱི་ལུ་འདྲ་མཉམ་དགོ།
ཉལ་	ཉལ་	ཉལ།	ཉལ།	གཞུགས་ས་ཁར་ཉལ་ཏེ་སྤོང་པའི་དོན།	ཨ་ལོ་མཁུ་ཏེ་སྤྱད་ཏེ་ཉལ་ལུ་གྲུག་
བསྟར་	སྟར་	བསྟརས།		ཞེ་ས་ལས་ན་བའི་དོན།	ལྷ་སྤྱི་བསྟརས་ཆེ་རུག་
ཉེས་	ཉེས་	ཉེས།		༡ རྩོག་པའི་དོན། ༢ ལྷ་ལག་བཏང་བའི་དོན།	༡ རྩོད་འབད་གཞན་ཉེས་པས། ༢ བཅོམ་པ་ཚུ་ནག་ཉེས་དོ།
མཉེ་	མཉེད་	མཉེས།	མཉེས།	འབྲུང་ཏེ་མཉེན་ཏོང་ཏེ་བཅོ་བའི་དོན།	ཀོལ་མཉེ་ནིའི་ལུ་འདི་ལུ་ལག་ཡོད།
མཉེས་	མཉེས་	མཉེས།		ཐུགས་དེའི་པའི་དོན།	ལྷ་སྤྱི་ཐུགས་མཉེས་རུག་

སྐོར་	སྐོར་	སྐོར་ས།		ཟད་པ་འཇམ་མེད་པ་འབད་འཕྱོད་པའི་དོན།	གཡུམ་ཁའི་ ལྷིམ་ཚུ་སྐོར་ས་ཏེ་ ཁྲོམ་ཁར་སྐོར་ རུག།
གཏོད་	གཏོད་	གཏོད་	གཏོད།	གསལ་པ་བཟོ་བའི་དོན།	འཁོར་ལམ་གསལ་པ་གཏོད་དེ་བའི་ས།
བསྐྱོད་	བསྐྱོད་	བསྐྱོད་	བསྐྱོད།	བསྐྱུགས་པའི་དོན།	རང་གི་སྐྱམ་འདི་རང་གིས་ར་བསྐྱོད་དགོ།
གཏོར་	གཏོར་	གཏོར་	གཏོར།	བཞུགས་པའི་དོན།	མི་འཛོམས་མར་ཚུ་བཏང་རུག།
སྐོར་	སྐོར་	སྐོར།		འབྲུང་པ་འཇམ་བསྐྱུགས་པའི་དོན།	ཕ་མའི་རྒྱ་ཚ་ལ་བུ་གཞི་གིས་སྐོར་ད་རུག།
བརྟོལ་	རྟོལ་	བརྟོལ་	རྟོལ།	དོང་སྐྱོད་པའི་དོན།	རྩམ་གཤམ་ལས་དོང་བརྟོལ་ད་རུག།
འཐག་	འཐག་	འཐག་	འཐག།	༡ སྐྱད་པ་དང་ཚར་གྱི་རྒྱ་ལས་ཅ་ལ་ ཅིག་བཟོ་བའི་དོན། ༢ བསྐྱུལ་བའི་དོན།	༡ རྒྱ་ཕྱིད་སྐྱད་པ་གིས་ཨོམ་མོ་ འཐག་དེས། ༢ དག་བྱང་འཕྱད་ཕྱེ་འཐག་རུག།
འཐད་	འཐད་	འཐད།		འོས་པ་འཇམ་རུང་བའི་དོན།	འོ་གིས་སྐྱབ་མི་འདི་མེམས་ཁར་འཐད་པས།
འཐབ་	འཐབ་	འཐབ་	འཐབ།	༡ འཛིངས་པའི་དོན། ༢ ལག་ལེན་འབད་པའི་དོན།	༡ སྐོབ་ཕུག་ཚུ་འཐབ་ནི་མི་འོང། ༢ ལཱ་ག་ཅེ་འབད་རུང་ཁྲིམས་ དང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
ཐར་	ཐར་	ཐར་	ཐར།	སྐོལ་བའི་དོན།	བཙོན་པ་ཆ་ལུ་བཙོན་ཁང་ལས་ཐར་རུག།
ཐལ་	ཐལ་	ཐལ།		ཚད་ལས་བཀྟམ་པའི་དོན།	ཨ་ལོ་སྐོར་པ་ད་ ཨའི་ རྒྱབ་ཐལ་མོ་རུག།
ཐིག་	ཐིག་	ཐིག།		འཐད་པ་འཇམ་བའི་དོན།	སྐྱམ་འདི་མོ་ཐིག་ར་ཐིག་པས།
འཐེབ་	འཐེབ་	འཐེབས།		གསལ་ཏེ་གཏོ་མེད་པ་འཕྱོད་པའི་དོན།	ད་མིས་གཉིད་ཅིག་ཡང་འཐེབས་ཆེ་ཡི།
ཐིང་	ཐིང་	ཐིང་	ཐིང།	ས་ཁར་བརྒྱུང་ནི།	སྐྱམ་མ་འཕྱོར་ལས་གང་ན་ཐིང་བཞག་རུག།
ཐིམ་	ཐིམ་	ཐིམ།		འཛུལ་པ་འཇམ་རུབ་པའི་དོན།	ཨ་ལོ་རྒྱ་ནང་ཐིམ་ད་ཡི་ལོ།
འཐུ་	འཐུ་	འཐུ།	འཐུ།	༡ བསྐྱུམས་པའི་དོན། ༢ ཡར་ལེན་པའི་དོན། ༣ བརྟེག་པའི་དོན།	༡ ང་ལ་ཅ་ཤིང་འཐུ་བར་མོང་ཡི། ༢ དཔེ་དེ་བ་ཚུ་ཡར་འཐུ་སྐྱེ་འབག་ཤོག། ༣ ལྷིམ་ཏེ་ག་རྒྱབ་སྐྱེ་ཡར་འཐུ་རུག།
ཐུག་	ཐུག་	ཐུག།		ཕྱད་པའི་དོན།	ཚོད་གཞི་འདི་ཁྲིམས་ཁང་ནང་ར་ཐུག་རུག།
འཐུང་	འཐུང་	འཐུངས་	འཐུང།	ལུ་བའི་རིགས་སྐོད་མར་བཏང་བའི་དོན།	རྒྱ་འདི་བཙམ་སྐྱེ་འཐུང་དགོ།
མཐུད་	མཐུད་	མཐུད་	མཐུད།	བར་མཚམས་སྐྱེལ་བའི་དོན།	ཁོང་གཉིས་ལག་པ་མཐུད་དེ་འཕྱོད་ས།
མཐུན་	མཐུན་	མཐུན།		འཆམས་པའི་དོན།	སྐོབ་ཕུག་ནང་དོག་སྐྱུན་ཆ་བཟུམ་འབད་མཐུན་ དགོ།
ཐུབ་	ཐུབ་	ཐུབ།		འབད་ཚུགས་པའི་དོན།	སྐྱང་གིས་རྒྱ་ཆ་ལུ་མི་ཐུབ།
འཐུས་	འཐུས་	འཐུས།		བརྟེན་པའི་དོན།	མི་ལཱ་གི་ལུང་འབད་ཁོ་ག་ཅིག་གིས་འཐུས་པས།
ཐེག་	ཐེག་	ཐེག།		རྒྱུགས་པའི་དོན།	གཞིན་མ་གིས་ལུང་ཆ་ལེ་ཤ་འབག་ཐེག་པས།
འཐེན་	འཐེན་	འཐེན་	འཐེན།	༡ དབྱངས་བསྐྱར་བའི་དོན། ༢ འདྲན་པའི་དོན།	༡ རྒྱ་གཞན་འཐེན་ནི་ལུ་རྒྱ་དགོ་པས། ༢ ལ་ཡར་ཤིང་འཐེན་ནི་ལུ་ལཱ་ཁག་འདུག།
ཐེབས་	ཐེབས་	ཐེབས།		ཐོབ་པ་འཇམ་རེ་དོན་སྐྱབ་པའི་དོན།	རོ་ལྷི་འདི་ནད་ཐེབས་ཆེ་རུག།
ཐོགས་	ཐོགས་	ཐོགས།		༡ བཟུང་བའི་དོན། ༢ བཀག་སྐྱེ་ལུས་པའི་དོན།	༡ འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་ཕུག་ ལུ་ར་ལཱ་ཐོགས་རུག།

					༡ ཀྱངས་སའམ་ཁར་ཐོགས་ཏེ་འབྲེལ་སོ་ཡི།
མཐོང་	མཐོང་	མཐོང་།		སྤང་བའི་དོན།	ཨ་ཀྱས་འདི་མིག་རྩོམ་མཐོང་པས།
འཐོན་	འཐོན་	ཐོན།	ཐོན།	འབྲུང་བའི་དོན།	ཀྲིམ་ནང་ལས་འཐོན་ནི་ལུ་ལུ་ལག་རྒྱབ་ཅི།
འཐོབ་	འཐོབ་	ཐོབ།		རང་དབང་དུ་རྒྱུད་པའི་དོན།	གཤམ་ག་རྒྱུད་ཀྱི་ཅིག་ཐོབ་སྤྲོ་སེམས་དགའ་ཡི།
འཐོམ་	འཐོམ་	འཐོམས།		མགུ་རྩོངས་པའི་དོན།	ཁ་ཚ་ཉིན་མ་གཅིག་མགུ་འཐོམས་ཏེ་ལུས་སོ་ཡི།
འཐོར་	འཐོར་	འཐོར།		རང་བཞིན་གྱིས་ཁ་གཏོར་འབྱོ་བའི་དོན།	རི་ཁ་ལས་རྗོར་སེམས་ཅན་ཁ་འཐོར་ཡར་སོ་རུག།
འདག་	འདག་	དག།		གཙང་བར་ལྷུར་བའི་དོན།	རྟོག་པ་འདག་ནི་ལུ་སྐྱང་ལེབ་ལེགས་ཤོམ་དགོ་པས།
བཟླག་	ལྟག་	བཟླགས་	ལྟགས།	ལྟེ་གིས་ལེན་པའི་དོན།	ཕོར་བ་ལྟེ་གིས་བཟླག་ནི་མི་འོང།
དྲངས་	དྲངས་	དྲངས།		གསལ་བའི་དོན།	ད་རིས་སྐབས་ཅིག་གཟུགས་ཁམས་དྲངས་ཏེ་སྦྱིང་རྟོང་རྟོ་འབད་ཡོད།
ལྡང་	ལྡང་	ལྡང་	ལྡང།	ལང་བའི་དོན།	དགེ་བའི་ལུ་འདི་ འབྱུ་གིས་ ལྡང་མ་རྩུགས་རུང་བཀོ་མ་བཞག།
ལྡང་	ལྡང་	ལྡང།		གཟུན་ཆེ་བའི་དོན།	རོགས་གཞན་ལུ་སྡང་ནི་འདི་རྩ་ལས་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་མེན།
དད་	དད་	དད།		ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་པའི་དོན།	ང་ རྣམ་ལུ་དད་དེ་ ལྷག་ལུད་གསུམ་ཡང་ ལུལ་ད་ཡི།
བརྟམ་	རྟམ་	བརྟམས་	རྟམས།	འབྲེལ་བ་རུག་པའི་དོན།	སྟོག་ཤིང་ རྩ་ལས་ བརྟམ་ནི་མི་འོང།
བསྟམ་	སྟམ་	བསྟམས་	སྟམས།	གཅིག་ཁར་བསྟོམས་པའི་དོན།	ཁྱེར་ཆ་གཉིས་ གཅིག་ཁར་བསྟམས་ཏེ་ འབག་ཅི།
དམ་	དམ་	དམ་	དམ།	ལུ་ལག། རྒྱིང་རྒྱིང་བཟོ་ནི།	སྟོབ་བྱ་ནང་ རྒྱིག་དམ་ནི་འདི་གིས་ གཞན་ཁར་འབྱོ་མི་ཚོག།
བསྟམ་	བསྟམ་	བསྟམས་	སྟམས།	ཐག་པ་གི་གཅིག་ཁར་སྟམ་པའི་དོན།	ཅ་ལོ་རྩེ་ ཐག་པ་གིས་ གཅིག་ཁར་ བསྟམས་ད་ཡི།
གདམ་	གདམ་	གདམ་	གདམ།	བསལ་བའི་དོན།	མི་དམངས་ཀྱི་ སྟམ་ལས་ ཁོ་ར་གདམ་ཆེ་ཡི།
གདམས་	གདམས་	གདམས་	གདམས།	སྟོབ་སྟོན་འབད་པའི་དོན།	སྟམ་གིས་ མན་ངག་གདམས་ཏེ་ སྟོབས་ཡིད་ཚོམས་རུག།
བདའ་	བདའ་	བདའ་	བདའ།	༡ སར་སྟོད་པ། ༢ བུ་ལོན་ལེན་པ། ༣ བཏང་བ། ༤ བུལ་བུལ་འབྱོ་བའི་དོན་ནམ་འབྲིམས་པའི་དོན།	༡ རྣམ་གིས་འདེ་རྩེ་བདའ་རུག། ༢ ལྷག་པོ་རྩེ་བུ་ལོན་བདའ་བར་རྟོད་རུག། ༣ རོར་ བདའ་སྟེ་ རི་ཁར་འཚོ་དེས། ༤ ཨ་ལོ་རྩེ་ ཨའི་བདའ་སྟེ་འབྱོ་དེས།
དར་	དར་	དར།		འཕེལ་བའི་དོན།	འདེ་ཁ་དར་ཏེ་མི་ལུ་ལེ་གཞོད་པ་མས།
འདར་	འདར་	འདར།		གསེགས་པའི་དོན།	གོངས་གི་སྤྱོ་མདུན་ལུ་གཟུགས་ཡང་འདར་དེས།
བརྟར་	རྟར་	བརྟར་	རྟར།	རྟོས་ཆ་འགས་བཟོ་བའི་དོན།	ད་རིས་བཟོ་བོ་རྒྱ་རྩེ་རྟོས་རྟར་དེས།
དལ་	དལ་	དལ།		ཁོམ་ནི།	དལ་ནི་ ཟེར་བའི་ རུས་ཚོད་ནམ་ཡང་མིན་འདུག།

ལྷག་	ལྷག་	ལྷག་	ལྷག་	ཐང་ཆད་པའི་དོན།	འཇིག་རྟེན་པའི་ལུ་ལུ་འུ་ལུ་གུ་ལུ་སྤྱི་ཚོང་པོ་ཅིག་མིན་འདུག།
གཏུང་	གཏུང་	གཏུངས་	གཏུངས།	ལྷག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པའི་དོན།	མི་ཚུ་ལྷ་རན་གྱིས་གཏུངས་ཏེ་བདེ་བ་མ་ཐོབ་པས།
བརྟུང་	རྟུང་	བརྟུངས་	རྟུངས།	རྟུང་ཐག་ངངས་པའི་དོན།	མི་ཅིག་གྲང་གིས་བརྟུངས་ཏེ་ནད་པ་བཏོན་ད་ལུག།
བསྐྱུམ་	སྐྱུམ་	བསྐྱུམས་	སྐྱུམས།	མཐུན་བརྟུག་པའི་དོན།	ནང་འཇུག་འབྲུང་མི་བསྐྱུམས་ཏེ་འཆམ་མོ་རུག།
ལྷུར་	ལྷུར་	ལྷུར་	ལྷུར།	ཚོ་ཐལ་ཐལ་ར་ཞིག་བརྟུག་པའི་དོན།	རྒྱ་རྩེ་ལྷུར་ཏེ་སྐྱུག་པ་སྐྱོལ་དེས།
བསྐྱུར་	སྐྱུར་	བསྐྱུར་	སྐྱུར།	དོ་འགྲམ་པའི་དོན།	ཁོ་གིས་ག་དམ་ཅིག་བསྐྱུར་རུང་ང་ལུ་འབད་མ་ཚུ་གས།
འབྲུང་	འབྲུང་	འབྲུང་	འབྲུང།	ས་ཁ་ལས་འཇར་ཏེ་འབྲེན་པའི་དོན།	རི་ཁ་ལས་ཤིང་རྒྱུང་དེ་འབག་འོང་ཡི།
འབྲུར་	འབྲུར་	འབྲུར།		ཚུ་ནང་ལྷེ་ཚུ་དགྲུགས་པའི་དོན།	རྟུ་ལུ་འབྲུར་འབད་བྱིན་ད་ཡི།
ལྷེ་	ལྷེ་	ལྷེས་	ལྷེས།	མེ་དང་ཉེ་མ་ཚུ་བསྐྱོ་བའི་དོན།	དག་སྐོང་ཚུ་ཚོང་གི་ཕྱི་ཁར་ཉེ་མ་ལྷེས་ཏེ་བཞུགས་ལུག།
འདེགས་	འདེགས་	འདེགས་	འདེགས།	བཀའ་ནི།	ཨོམ་ དམ་སྐྱིས་གང་ འདེགས་བཞག་ལུག།
བསྐྱེབ་	སྐྱེབ་	བསྐྱེབས་	སྐྱེབས།	གཅིག་ཁར་སྐྱ་བསྐྱེས་པའི་དོན།	དཔེ་དེབ་གཉིས་བསྐྱེབས་ཏེ་གཅིག་བཟོ་ལུག།
འཕྲེ་	འཕྲེ་	འཕྲེས།		སྐྱ་བསྐྱེས་པའི་དོན།	སེམས་དང་སེམས་གཉིས་གཅིག་ཁར་འཕྲེ་ནི་ལུ་ལུ་ལག་ཡོད།
ཕྲེགས་	ཕྲེགས་	ཕྲེགས་	ཕྲེགས།	སྐྱིང་རུས་བསྐྱེད་པའི་དོན།	དཔེ་ཆ་ལྷུབ་པའི་བསྐྱེད་ཚ་ཕྲེགས་ཏེ་བཟོ་དགོ།
དོ་	དོ་	དོ།		མི་ཚད་ནི། མི་ལང་ནི།	ཅ་ལ་ ཞེས་ཅིག་གིས་ མི་དོ།
དོག་	དོག་	དོག་		༡ ས་གོ་ཚུང་བའི་དོན། ༢ ཐབས་རྟུགས་པའི་དོན།	༡ ལྱིས་ས་གོ་དོག་སྐྱེ་ཅ་ལ་ག་ནི་ ཡང་མི་ཤོང་པས། ༢ ག་ནི་ཡང་ འབད་མ་ཤེས་པར་ ཁོར་ རང་དོག་སྐོང་ལུག།
འདོགས་	འདོགས་	འདོགས་	འདོགས།	དཔྱོད་ནི། རོས་ནི།	ཇམ་ལུ་ ལག་པ་འདོགས་པ་ཅིན་ གནག་པོ་རེག་འོང།
སྐྱོག་	སྐྱོག་	སྐྱོག་	སྐྱོག།	རང་བཞིན་གྱིས་ཆད་པའི་དོན།	ཐག་པ་སྐྱོག་ཡར་སོ་ལུག།
སྐྱོད་	སྐྱོད་	སྐྱོད་	སྐྱོད།	གནས་སུ་འདུག་པའི་དོན།	ང་ཞབས་ཏོག་ཅིག་ལུ་དགོ་མཚོ་སྐྱེ་འབྲུག་ལུ་སྐོད་ཡི།
གཞོན་	གཞོན་	གཞོན།		གཞོད་པའི་དོན།	གཞོན་འདྲེ་གིས་གཞོན་ཏེ་ཨ་ལོ་ཅིག་ན་ལུག།
འདོམ་	འདོམ་	འདོམ།		གཅིག་ཁར་བསྐྱེ་ནི།	ཚུ་ གཉིས་ འདོམ་དེས།
བསྐྱོམ་	སྐྱོམ་	བསྐྱོམས་	སྐྱོམས།	གཅིག་ཁར་བསྐྱེབས་པའི་དོན།	རན་པ་ཁ་བསྐྱོམས་ཏེ་གཞུང་ལུ་རོ་ལོག་ནི་མི་འོང།
འདོར་	འདོར་	འདོར་	འདོར།	བོར་ནི། བཏོ་ནི།	འག་བཟའ་ནི་ཚུ་ འདོར་ན་ལེགས།
བརྐོལ་	རྐོལ་	བརྐོལ།		དརོས་པོ་དོར་ཐོན་པའི་དོན།	ཇམ་གཞུག་བརྐོལ་ཏེ་ཆེ་འཇོག་དེས།
ཕྱོ་	ཕྱོ་	ཕྱོ།		ཚོ་བའི་དོན།	ད་རིས་འབད་ན་ཉེ་མ་རྩོ་ཡི།
འདོག་	འདོག་	འདོགས།		འཇིགས་པའི་དོན།	མི་འདྲེ་ལུ་འདོགས་ཏེ་རིམ་གྱོ་འབད་དེས།
འདོང་	འདོང་	འདོངས་	འདོངས།	༡ རིས་ཤེས་ཐོབ་པའི་དོན། ༢ རང་མགོ་ཐོན་པའི་དོན།	༡ རང་པའི་ཚོས་ལུ་ཡིད་ཚེས་འདོངས་ཡི། ༢ ཨ་ལོ་རང་མགུ་འདོངས་ཏེ་

					ཕམ་དགའ་རུག
ན་	ན་	ན།		ཟུག་རྒྱུ་པའི་དོན།	ཨ་ལོ་ན་སྟེ་མདོ་མངས་ལྟག་ཅི།
ནངས་	ནངས་	ནངས།		ཤར་དཀར་པའི་དོན།	ནམ་ནངས་ཉེ་ཉིམ་ཤར་དེས།
གནང་	གནང་	གནང་	གནང།	༡ ཞེ་ས་ལས་བྱིན་པའི་དོན། ༢ ཞེ་ས་ལས་འབད་པའི་དོན།	༡ དཔོན་གྱིས་སྲིད་སྲུག་གནང་ སྟེ་མེམས་དགའ་ཡི། ༢ གྲུ་གཟིམ་ཚུང་ནང་ཚུགས་ལྟ་གནང་དེས།
བསྟན་	བསྟན་	བསྟན་	བསྟན།	༡ ག་ཅིག་ཁར་སྐྱབས་ལེན་པ། ༢ འོག་ལུ་ཞེ་ས་པའི་དོན།	༡ ཀར་ཕྱི་ནང་གུ་རམ་སྲུགས་ཉེ་བསྟན་ཡི། ༢ ཀར་སྐྱོ་ཞེ་ས་བསྟན་དོ་ས།
མནན་	མནན་	མནན་	མནན།	འོག་ལུ་ཞེ་ས་བཞག་པའི་དོན།	འབྲུམ་དོ་གེ་འོག་ལུ་མནན་དེས།
བསྟན་	སྟོན་	བསྟན་	སྟོན།	ཉེང་སྐལ་ལམ་ཁ་སྐོང་རྒྱུ་པའི་དོན།	ཞོམ་ནང་རྒྱུ་ལུ་ག་ཅིག་བསྟན་རུག
མནམ་	མནམ་	མནམ།		དྲིམ་ཚེར་པའི་དོན།	ག་ཟུགས་ཁ་ལས་སྐྱར་དྲིམ་ནམ་དེས།
བསྟམ་	བསྟམ་	བསྟམས་	སྟམས།	༡ ཞེ་ས་ལས་བཟུང་པའི་དོན། ༢ ཞེ་ས་ལས་འབག་འགྱུ་པའི་དོན།	༡ འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་རལ་ གྲི་བསྟམས་རུག། ༢ གྲུ་གཟིམ་སྐལ་ཆ་གར་བསྟམ་ནི་མེན་འདུག།
བསྟར་	སྟར་	བསྟར་	སྟར།	ཕར་བརྒྱུལ་ཉེ་བཞག་པའི་དོན།	ཨ་ལོ་རྒྱུང་གུ་གིས་ཡང་ལགས་སྟར་དེས།
གནས་	གནས་	གནས་	གནས།	ཆ་བཞག་ཡོད་པའི་དོན།	དོན་དག་གི་བཟུང་ཞོ་གིས་སྐབ་མི་གུ་གནས་ཆེ་ཡི།
རུབ་	རུབ་	རུབ།		འཇུལ་པའི་དོན།	འདམ་པའི་ནང་རྒྱུང་ལྷན་ཀྱི་རུབ་སོ་ཡི།
བསྟུབ་	སྟུབ་	བསྟུབས་	སྟུབས།	རུབ་བཟུག་པའི་དོན།	བདུད་ཀྱི་སྟུལ་པ་ཅིག་གིས་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བསྟན་ པ་བསྟུབས་རུག
རུམ་	རུམ་	རུམ།		ཚུགས་པའི་དོན།	སྟིག་པ་འདྲི་ར་གིས་རྩ་ལས་འབད་མི་རུམ།
མནེམ་	མནེམ་	མནེམ་	མནེམ།	མནན་དང་དོན་གཅིག	ལགས་དོ་གེ་འོག་ལུ་མནེམ་སྟེ་མ་བཏོན་ཡི།
མནོ་	མནོ་	མནོ་	མནོ།	བསམ་པའི་དོན།	འུལ་ལུ་ཚེས་ཀྱིས་ར་ཟེར་ཕན་འོང་མནོ་ཡི།
གནོད་	གནོད་	གནོད་	གནོད།	འཚེ་བའམ་ཐོ་རྒྱུ་པའི་དོན།	འདྲེ་གིས་མི་ཚུ་ལུ་གནོད་ཆེ་རུག
ནོན་	ནོན་	ནོན།		ལངས་པའམ་ཚེམས་པའི་དོན།	ལ་ཚབེ་བཞེས་སྟོ་འདྲི་གིས་ནོན་ཆེ་ཡི།
གནོན་	གནོན་	གནོན་	གནོན།	དབང་གིས་སྐབ་ནི། ཞེ་ས་ནི།	དཔོན་གྱིས་ ག་ཟི་བཞིད་ཀྱིས་ གནོན་རུག།
ནོས་	ནོས་	ནོས་	ནོསས།	ལགས་རེག་སྟེ་བཟུ་པའི་དོན།	གནག་དུང་ནང་ལགས་ནོས་སྟེ་བཟུ་ཞིག
ནོར་	ནོར་	ནོར།		འཇུལ་པའི་དོན།	ཉེ་མ་འབད་མིའི་ལུ་འདྲི་གར་འཇོལ་སོ་རུག
དཔག	དཔག	དཔགས་	དཔག	༡ བརྟགས་ཤིང་དབྱེད་པ། ༢ རྒྱུ་ཚོད་རན་པ། ༣ གཏད་པའམ་མངགས་པའི་དོན། ༤ རྒྱགས་པའམ་ཚོད་བཟུང་སྟེ་ཟ་བའི་ དོན།	༡ རིང་ཐུང་ཚོད་དཔགས་ཉེ་ཤེས་དགོ། ༢ རྒྱབ་ཟུའི་ནང་འགྱུ་ཉེ་གུ་དཔག་དོ། ༣ རྒྱང་པར་ཞིང་ནང་རྒྱ་དཔག་ནི་ཡི། ༤ ཞེ་ས་ཚུ་དཔགས་ཉེ་ཟ། ཚོད་མ་དཔགས་སྟེ་ཟ།
སྟང་	སྟང་	སྟངས་	སྟངས།	བཞོ་བཞག་པའི་དོན།	ལུ་རྒྱང་དང་སྟོང་པར་འདྲི་མ་པ་ལས་ར་སྟང་དགོ།
སྟར་	སྟར་	སྟར་	སྟར།	༡ འབད་བཟུག་པའི་དོན། ༢ གཡོ་འགུལ་འབད་པའི་དོན།	༡ ཨ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ཚལ་མའི་ནང་མེ་སྟར་ད་རུག ༢ རྒྱུ་པའི་དོན་མེ་ཤི་བར་སྟར་དེས།

འཕར་	འཕར་	འཕར།		ཡར་འཕེལ་འགྲོ་བའི་དོན།	ཁྲོམ་ཁར་ཚོང་གོང་ཡར་འཕར་སོལ་གུ།
ཕན་	ཕན་	ཕན།		ཉེ་བུར་བའི་དོན།	ཕ་མའི་བསྐབ་བྱ་གིས་སེམས་ལུ་ཕན་ཡི།
ཕབ་	ཕབ་	ཕབ་	ཕབ།	འབབ་བལྟག་པའི་དོན།	སྐྱམ་གིས་སེམས་ཡང་ཕབ་བཏང་རུག།
ཕམ་	ཕམ་	ཕམ།		རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལུ་ཤོར་བའི་དོན།	དབྱ་བུར་འཕུད་རྒྱུར་ཉེ་གྲུ་དུ་ཕམ་སོ་རུག།
འཕུག་	འཕུག་	འཕུགས་	འཕུག	རྟིང་སངས་ས་བཟོ་བའི་དོན།	ཁྱིམ་ནང་ཕུགས་མ་འཕུགས་ཏེ་རྟིང་སངས་བཟོ།
འཕུད་	འཕུད་	ཕུད་	ཕུད།	ཐུག་པའམ་རེག་པའི་དོན།	མོ་དང་དང་ལམ་ཁར་ཕུད་ཅི།
འཕུར་	འཕུར་	ཕུར་	འཕུར།	ཡར་སྐྱོང་བའི་དོན།	དུས་བབ་ལུ་དར་གིང་འཕུར་ནི་ཡོད།
ཕུལ་	ཕུལ་	ཕུལ་	ཕུལ།	སོ་སོར་འབྲལ་བལྟག་པའི་དོན།	སྤེ་རེ་གིས་ཤིང་དང་ཞལ་ལག་ཕུལ་དུ་རུག།
ཕང་	ཕང་	ཕང་	ཕང།	མ་གཡོ་བར་འབད་ནི། བདེན་པ་འབད་འབད་ནི།	སློ་ཕང་སྤེ་མ་སྤྲོབ་པ་ཅིན་ ཤོབ་ཟེར་སྤྲོབ་འོང།
འཕྱི་	འཕྱི་	འཕྱིས།		༡ དུས་ཚོད་ཁར་མ་སྐྱོད་པའི་དོན། ༢ ཉུང་སྤུ་བཟོ་བའི་དོན།	༡ སློབ་གྲུའི་ནང་འགྲོ་ནི་འཕྱིས་སོ་ཡི། ༢ ལྟོ་ཨ་ཙཱི་ཅིག་འཕྱི་དགོ་པས།
ཕྱིན་	ཕྱིན་	ཕྱིན།		མཇུག་བསྐྱུ་བའི་དོན།	ཨ་ལོ་ཚུ་ག་ར་དཔེ་ཆ་མཐར་ཕྱིན་རུག།
འཕུ་	འཕུ་	འཕུ་	འཕུ།	བྱང་གིས་རྒྱང་བཏང་བའི་དོན།	ས་ཁ་འཚོ་སར་རྒྱང་མ་འཕུ་དེས།
ཕུད་	ཕུད་	ཕུད་	ཕུད།	གོ་ལ་སོགས་བབྱབ་པའི་དོན།	རྫོང་ནང་ཁོང་སྐྱོད་ཕུད་ནི་མི་འོང།
འཕུར་	འཕུར་	འཕུར་	འཕུར།	༡ གནམ་ཁར་ཕྱིར་བའི་དོན། ༢ མཉེ་ནི།	༡ བྱང་བྱང་བོད་ལུ་འཕུར་སོ་རུག། ༢ ཀོམ་འཕུར་ཏེ་ མཉེན་ཏྲིང་ཏྲི་ བཟོ་རུག།
ཕུལ་	ཕུལ་	ཕུལ་	ཕུལ།	ཞེ་ས་ལས་སྐྱོད་པའམ་ཕྱིན་པའི་དོན།	འབྲལ་བ་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ལུ་ཕུལ་དགོ།
འཕུལ་	འཕུལ་	འཕུལ་	འཕུལ།	༡ བབྱད་པའི་དོན། ༢ འཇུག་པའི་དོན།	༡ མོ་གིས་དུལ་བཀོ་ཡི། ༢ སྤྱོད་འཇུག་ག་གིས་འཕུལ་ མའི་ཡི་གུ་བཅུ་གཅིག་ཡོད།
ཕུག་	ཕུག་	ཕུག་		༡ མང་སྤོད་པའི་དོན། ༢ དབྱར་ནི། ལུག་ནི།	༡- ཕམ་ཁོར་གྱིས་ཕུག་སྤེ་ཨ་ལོ་སེམས་དགའ་ རུག། ༢- འབྲུ་ཞེན་མ་ལས་རུམ་གིས་ཕུག་དགོ།
འཕུག་	འཕུག་	འཕུགས།		འཇོལ་བའི་དོན།	རྫོང་ཚིག་མ་དག་ན་གོ་དོན་འཕུག་འོང།
ཕེབས་	ཕེབས་	ཕེབས་	ཕེབས།	སྐྱོད་པའི་ཞེ་ས།	དཔོན་ཡང་དེ་སྤྱི་ལུ་ཕེབས་རུག།
འཕེལ་	འཕེལ་	འཕེལ།		མངས་འགྲོ་བའི་དོན།	རོ་ཁྱི་ཨའི་གཅིག་གིས་ཕུ་གུ་ལེ་ག་འཕེལ་རུག།
ཕྱི་	ཕྱི་	ཕྱིས་	ཕྱིས།	༡ ལྷན་པར་དབྱེ་བའི་དོན། ༢ བརྒྱུངས་པའི་དོན།	༡ གཡོག་སྐྱོམ་རྒྱང་ཡོན་ཏན་ གྱིས་ལྷན་པར་ཕྱིས་ཡི། ༢ རུབ་མོ་སྐྱོ་ཕྱིས་ཏེ་མ་བཞག།
ཕོག་	ཕོག་	ཕོག་	ཕོག།	རེག་ནི།	རྫོ་གིས་སེམས་ཅན་ལུ་ཕོག་རུག།
འཕྱོ་	འཕྱོ་	འཕྱོ།		གསེགས་ཏེ་ཡར་འཕར་བའི་དོན།	རྒྱའི་ནང་ལས་ཉུ་རྫོ་འཕྱོ་དེས།
འཕྱོག་	འཕྱོག་	འཕྱོག་	འཕྱོག།	བང་བཙོངས་ཏེ་འབག་འགྲོ་བའི་དོན།	དོན་མེད་རོགས་གྱི་ཅ་ལམ་འཕྱོག་ཞིག།
འཕྱོས་	འཕྱོས་	འཕྱོས།		ཤར་བའི་དོན།	ཤར་ལས་ཉེ་མ་གི་འོད་ཟེར་འཕྱོས་དེས།
འཕྱོད་	འཕྱོད་	འཕྱོད།		༡ འོས་ཤིང་མཐུན་པའི་དོན། ༢ འཕྱོར་བའི་དོན།	༡ གསུགས་ལུ་ནང་པའི་སྤྲོན་གྱིས་འཕྱོད་པས། ༢ ཨའི་ལག་རྟེན་མ་རེ་གི་ལག་

འཚོག་	འཚོག་	འཚོགས་	ཚོགས།	འཛོམས་པའི་དོན།	སྒོན་པོ་ཚ་ཁྱབ་ཞུས་འཛོམ་འཚོགས་དེས།
ཚོར་	ཚོར་	ཚོར།		༡ སེམས་ཀྱིས་ཉེ་གོ་བའི་དོན། ༢ གཉིད་སང་པའི་དོན།	༡ རང་ཉེ་ཉི་མེད་སེམས་ཀྱིས་ཚོར་ཡི། ༢ རང་པ་ཉེ་སྐྱོད་གཉིད་ཚོར་ཡི།
འཚོལ་	འཚོལ་	འཚོལ་	འཚོལ།	ཐོབ་ཐབས་འབད་བའི་དོན།	ཁ་ཚ་ཅ་ལ་འབྱུང་མི་ད་རིས་འཚོལ་དོ།
འཇག་	འཇག་	འཇག		ཐོན་འཇོ་བའི་དོན།	རྗེ་མའི་གཤམ་ལས་མར་ཁུ་འཇག་དེས།
འཇང་	འཇང་	འཇང།		བྱང་ཁ་ལུ་གྲིལ་ཉེ་འོང་གི།	དུགས་ཁ་ལུ་འཇང་སྟེ་སློང་སྐྱབ་མ་རྒྱུགས་པས།
མཛད་	མཛད་	མཛད་	མཛད།	ཞེ་ས་ལས་འབད་བའི་དོན།	སྐྱམ་གྱིས་སེམས་ཅན་གྱི་འགྲོ་དོན་མཛད་དེས།
འཛད་	འཛད་	འཛད་	འཛད།	ཟད་གི།	ཕྱག་སུལ་ཉེ་ཞེན་ཉེ་གར་འཛད་ལུག།
བཟམ་	བཟམ་	བཟམ་	བཟམ།	གཅད་གི།	མི་རྒྱ་གྲིལ་ཤིང་གར་བཟམ་ཚར་ལུག།
འཛིང་	འཛིང་	འཛིངས་	འཛིངས།	འབྲུགས་པའི་དོན།	སྐད་པའི་མཐའམ་གར་འཛིངས་ཚི་ལུག།
འཇུལ་	འཇུལ་	འཇུལ་	འཇུལ།	ནང་ན་ལུགས་པའི་དོན།	མི་མེར་གར་རྗེང་ནང་འཇུལ་དེས།
རྩམ་	རྩམ་	བརྩམ་	རྩམ།	སྐྱུལ་གི།	མིག་འཇུལ་རྒྱུ་མི་རྩམ་སེམས་ཅན་སྐྱག་ལུ་བརྩམ་ལུག།
བཟེ་	ཟེ་	བཟེས་	ཟེས།	གོ་ལ་ཡར་བསྐྱུལ་བའི་དོན།	རྒྱ་ནང་འཇུལ་ཕུང་གོ་ལ་ཡར་ཟེས་ཞིག།
འཇོག་	འཇོག་	འཇོགས་	འཇོགས།	དམའ་ས་ལས་མཐོ་སར་འཇོ་བའི་དོན།	སྐྱད་ཀར་རྒྱ་གར་ཤིང་གུ་འཇོགས་ཚི་ལུག།
འཇོམ་	འཇོམ་	འཇོམས་	འཇོམས།	འཚེར་སྐྱང་བསྐྱེད་པའི་དོན།	སྐྱིག་པའི་ལུ་ལུ་ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་འཇོམ་དགོ།
འཇོམ་	འཇོམ་	འཇོམས་	འཇོམས།	འདུ་བའམ་ཚོགས་པའི་དོན།	མི་རྩེ་ལྷུང་སྐྱིང་མེད་ཐང་ནང་འཇོམ་དེས།
ཇོགས་	ཇོགས་	ཇོགས།		འབད་ཚར་བའི་དོན།	དོར་གྱི་བྱང་ས་ལུ་རྒྱུགས་སྐྱུལ་ཇོགས་སོ་ལུག།
ཇོབ་	ཇོབ་	ཇོབ་	ཇོབ།	ཁྱུ་བ་དང་ཚོམ་གཉིས་སྐྱ་བསྐྱེ་གི།	སྐབ་ཨོ་མའི་ནང་ཇོབ་བཟའ་གི།
འཇོལ་	འཇོལ་	འཇོལ།		དོར་བའི་དོན།	ང་གིས་འབད་མིའི་ལུ་འདི་འཇོལ་སོ་ལུག།
བཞག་	བཞག་	བཞག་	བཞག།	༡ སེམས་ཁར་དེས་པའི་དོན། ༢ མ་དགོ་པར་བཀོ་བའི་དོན། ༣ བཀལ་བའི་དོན། ༤ བདག་འཇིན་འབད་བའི་དོན།	༡ མ་མའི་བསྐྱབ་བྱ་སེམས་ཁར་བཞག་དགོ། ༢ ར་ཅེད་མོ་ཅེ་གི་འདི་བཞག་ཡི། ༣ ཅ་ལ་གར་ས་ཁར་བཞག་དེས། ༤ རྒྱུད་གྱི་ཅ་ལ་ང་གིས་བཞག་ཅི།
གཞར་	གཞར་	བཞར་	གཞར།	སེན་མོ་གིས་ཀྲུ་བཏང་བའི་དོན།	འཕར་མ་གིས་དོར་གྱི་ལྷ་པ་གར་བཞར་ད་ལུག།
ཞམ་	ཞམ་	ཞམ་	ཞམ།	རྒྱར་བསྐྱུ་བའི་དོན།	དོར་རྗེམ་ཐོམ་ནང་ལས་མར་ཞམ་དེས།
ཞར་	ཞར་	ཞར།		མིག་རྒྱ་ལུ་སྐྱོན་ཤོར་བའི་དོན།	ནད་ཕོག་སྟེ་མིག་རྒྱ་ཞར་སོ་ལུག།
ཞལ་	ཞལ་	ཞལ།		རྩ་ལུད་པའི་དོན།	ཨ་རྒྱས་ཁ་ལས་ཁ་རྩ་ཞལ་དོ།
ཞི་	ཞི་	ཞི།		ཡལ་འཇོ་བའི་དོན།	ད་འབད་ན་ངོ་ལོག་གི་བྱེལ་མ་ཞི་སོ་ལི།
ཞིག་	ཞིག་	ཞིག།		བཞིག་འཇོ་བའི་དོན།	ས་ཡོམ་གྱིས་ཞིག་ལེ་ཤ་ཞིག་ཡར་སོ་ལུག།
གཞིབ་	གཞིབ་	གཞིབས་	གཞིབ།	གཅིག་ཁར་བསྐྱིགས་བཞག་པའི་དོན།	ཕོར་པ་དང་སྐྱེར་མོ་རྒྱ་གཞིབས་ཉེ་བཞག་ཡི།
ཞེམ་	ཞེམ་	ཞེམ་	ཞེམ།	བྱོ་བྱོང་གི།	ལུ་ར་ཚ་ཞེམ་པས།
ཞུ་	ཞུ་	ཞུ་	ཞུ།	༡ ཟས་བཅུད་གཞུགས་ཀྱིས་ལེན་པའི་དོན། ༢ ཞེས་ལས་གོང་མའི་སྐྱོན་ལུ་བཟུང་	༡ ཕོམ་ནང་བཞེས་སྐོ་ཞུ་སོ་ལུག། ༢ ད་ཕོན་ལུ་སྐྱིད་སྐྱུག་ཞུ་ཡི། ༣ ལྷ་གི་བཀའ་དྲིན་ལས་ཞུ་ཡི།

བཟི་	བཟི་	བཟིས།		དབང་རྩ་ཉམས་པའི་དོན།	ཚང་ཟེ་གུ་རུ་ཚང་གིས་བཟིས་ཅི་ལུག།
གཟིགས་	གཟིགས་	གཟིགས་	གཟིགས།	མཐོང་བའས་བཟུ་བའི་ཞེ་ས།	དཔོན་སྐྱོ་སྐྱིག་ཁ་ལས་གཟིགས་དེས།
ཟིང་	ཟིང་	ཟིང།		༡ སྤུ་སོགས་ཡར་ཡོང་བའི་དོན། ༢ འཇུགས་པའི་དོན།	༡ ལྷ་རན་པོག་སྤེ་མགུ་ཉི་ལྷ་ཡང་ཟིང་ཅི་ལུག། ༢ སྐད་པ་ཟིང་ལྷུ་བསྐོང་མི་ཤེས་ བས།
གཟིམ་	གཟིམ་	གཟིམས་	གཟིམས།	ཉལ་བའི་ཞེ་ས།	བྲམ་ གཟིམས་ཚར་ལུག།
གཟིལ་	གཟིལ་	གཟིལ་	གཟིལ།	ཕྱ་རུ་བཟོ་བཏང་བའི་དོན།	ཉོན་ཚོད་ཕྱ་རུ་འབད་གཟིལ་དགོ།
ལུག་	ལུག་	ལུག་		༡ ཟིང་འཇུག་སྐོང་བའི་དོན། ༢ ཚེས་ཅན་གྱི་རིགས་ཀྱིས་བཟུགས་ཏེ་ ཐོགས་ལུས་པའི་དོན།	༡ ལ་ལོ་སྤེ་ཚན་བཟོ་སྤེལ་ལུག་ད་ལུག། ༢ མདའ་གིས་འབའ་མའི་སྐོར་ ཐིག་གུ་ལུག་ཅི་ ཡི།
གཟུང་	གཟུང་	བཟུང་	ཟུངས།	བཤེད་བའི་དོན།	ཐོར་པ་ལག་པ་གིས་སྐྱིང་སྐྱིང་འབད་ཟུངས་ཞིག།
ལུན་	ལུན་	ལུན།		ཐོབས་པའི་དོན།	སྤོང་ལུ་ཤིང་གུ་མེ་ལུན་ཅི་ལུག།
ལུམ་	ལུམ་	ལུམ།		རང་བཞིན་གྱིས་ཁ་བཟུམས་འཇོ་བའི་དོན།	ལྷམ་ཤར་ལ་མེ་ཉོག་སྤྲ་ཁ་ལུམ་ཅི་ཡི།
གཟུང་	གཟུང་	བཟུང་	ལུང།	རྒྱབ་ཤུད་རྒྱབ་པའི་དོན།	ཡ་མེད་འདྲི་གིས་ལུ་ལས་བཟུང་ད་ཡི།
བཟུམ་	ལུམ་	བཟུམས་	ལུམས།	བཟུམས་དང་འབྲ།	ཚོད་གཞི་གཉིས་བཟུམས་ཏེ་འཆམས་པོ་ཡི།
བཟེད་	བཟེད་	བཟེད་	བཟེད།	༡ ལས་ལེན་པའི་དོན། ༢ འབབ་བཟུག་པའི་དོན།	༡ རངས་པར་ལུ་འབད་ནི་འབད་ ལག་བཟེད་ཅི་ ཡི། ༢ ལུ་གཟུར་ཁ་ལས་བཟེད་ད་གོ།
ཟེར་	ཟེར་	ཟེར་	ཟེར།	སྐབ་ནི།	ལྷ་མ་ འོག་འོག་ ཟེར་དེས་མེ།
བཟོ་	བཟོ་	བཟོ་	བཟོ།	༡ གསར་དུ་བསྐྱུན་པའི་དོན། ༢ ལེགས་བཅོས་འབད་བའི་དོན།	༡ འདམ་པ་གིས་སྤུ་ཅིག་བཟོ་ལུག། ༢ ལུ་མོ་སྐྱན་གྱིས་བཟོ་བཟོ་དེས།
བཟོད་	བཟོད་	བཟོད།		བསམ་ཚུགས་པའི་དོན།	རོགས་ཀྱིས་འཇུ་རུང་རང་གིས་བཟོད་ད་གོ།
བཟོག་	ཟོག་	བཟོགས་	ཟོགས།	བཀག་པའམ་འོག་བཟུག་པའི་དོན།	གནོད་པ་བཟོག་ནི་ལུ་རིམ་གྱི་འབད་ད་གོ།
ལུར་	ལུར་	ལུར་	ལུར།	རང་ལངས་པའི་དོན།	འཁྲི་མི་འདྲི་ད་རིས་ན་འཐན་ལུར་དེས།
འོང་	འོང་	འོངས།		༡ འབྱུང་བའི་དོན། ༢ ལྷོགས་ཀྱི་ཐོབ་པའི་དོན།	༡ མཚོན་མོ་ལྷོ་ལུ་ལས་འོངས་ཡི། ༢ ལོ་རྒྱུས་པ་ད་བཟུ་མི་འོང།
ཡང་	ཡང་	ཡང།		ལྷིང་གས་མེད་པའི་དོན།	ལུགས་ལས་རྫོ་ལེ་ཤ་ཡང་འོང།
ཡངས་	ཡངས་	ཡངས།		དོག་ལུགས་མེད་པའི་དོན།	ལྷིས་སྤོངས་ནང་ས་ལོ་ཡངས་པས།
གཡམ་	གཡམ་	གཡམས་	གཡམ།	གཡམས་པའི་དོན།	ལུ་པ་གཡམས་ཁ་ཤ་ཅིག་གཡམ་དེས།
གཡའ་	གཡའ་	གཡའ།		ཤིག་དགོ་པའི་ནུག་ལངས་པའི་དོན།	སྤུ་ཡམས་ཤིང་གཡམས་ག་ར་གཡའ་འོང།
ཡར་	ཡར་	ཡར་	ཡར།	ཐོན་འཇོ་བའི་དོན།	ད་ལྷ་ར་གཞུས་བསྐོ་འོང་ད་ཡར་གོ།
ཡལ་	ཡལ་	ཡལ།		རྒྱལ་པ་མེད་པའི་དོན།	འདྲེ་མིག་ཉི་ལེ་གོང་ཁ་ལས་ཡལ་མོ་ཡི།
ཡོང་	ཡོང་	ཡོངས།		སེམས་གཅིག་ཁར་མ་གནས་པའི་དོན།	དཔེ་ཆ་སྤོན་ད་སེམས་ཡོང་ནི་མི་འོང།
ཡོལ་	ཡོལ་	ཡོལ།		༡ བརྗེད་འཇོ་བའི་དོན། ༢ ཐལ་བའི་དོན།	༡ གསར་གཏམ་རྗེད་ལས་ཡོལ་མ་བཟུག། ༢ དུས་ཚོད་ཉེན་མའི་གུང་ལས་ཡོལ་ལུག།
གཡིབ་	གཡིབ་	གཡིབས་	གཡིབ།	མ་མཐོངས་བཟོ་བའི་དོན།	ག་ཤ་ཚལ་མའི་ནང་གཡིབས་ཏེ་སྤོང་ལུག།
གཡུག་	གཡུག་	གཡུགས་	གཡུགས།	༡ བཞོ་བཏང་བའི་དོན།	༡ རོ་གཡུགས་ཏེ་མགུ་ཉི་དུམས་ལུག།

				༡ སྤར་བའི་དོན། ༢ རྣམ་འགྲུར་སྟོན་པའི་དོན།	༡ བུམོ་ཚུ་ལག་པ་གཡུག་དེས། ༢ ལ་དར་དཀར་པོ་ཅིག་གཡུག་དེས།
གཡུར་	གཡུར་	གཡུར་	གཡུར།	རྟོན་ལུས་ལ་སོགས་པ་འབབ་བཀོ་བའི་དོན།	ཨམ་སྲུ་ཚུ་ཆ་མཉམ་ཨ་རིང་ནང་རེད་གཡུར་དེས།
གཡེང་	གཡེང་	གཡེངས་	གཡེངས།	སེམས་གཡོ་ཞེ།	ལྟངས་ བལྟ་སྟེ་ གཡེང་ནི་མི་འོང་།
གཡོ་	གཡོ་	གཡོ་	གཡོ།	༡ སྤར་བའི་དོན། ༢ ལྟོ་འབད་བའི་དོན། ༣ སེམས་ཕྱོགས་གཅིག་ལུ་འགྲོ་བའི་ དོན།	༡ ཨམ་ཅིག་མག་ཏུ་གཡོ་སྟེ་ལྟ་དེས། ༢ ཨམ་ཅིག་ལྟོ་གཡོ་དེས། ༣ ཨམ་ཅིག་སེམས་གཞན་ཁར་གཡོ་ཆེ་རུག
རང་	རང་	རང།		ཡིད་ཆེས་ནི།	གཞན་གྱིས་དགོ་བ་འབད་མཉམ་ཆེས་སུ་ཡི་རང་ དགོ།
རངས་	རངས་	རངས།		༡ ཡིད་ཆེས་པའི་དོན། ༢ ཤོང་བའི་དོན།	༡ ལྷན་གི་ཕྱག་ལུ་ལུང་ལ་རངས་ཡི། ༢ ལྷིམ་ནང་མི་ལལ་གཅིག་ཡོད་ རུང་རངས་ནི་ཨིན་པས།
རན་	རན་	རན།		༡ རྩམ་ཚོད་ཁར་འབབ་པའི་དོན། ༢ རིན་ཚད་འོས་པའི་དོན།	༡ ཡིག་ཚང་གི་རྩམ་ཚོད་རན་ཆེ་ཡི། ༢ གོས་ཚད་སྟོད་གོ་ལུ་ཉི་རུ་རན་པས།
རམ་	རམ་	རམ།		རང་བཞིན་གྱིས་བརྒྱུ་འགྲོ་བའི་དོན།	མི་སྟོད་མི་མེད་པར་ལྷིམ་རམ་མོ་རུག།
རལ་	རལ་	རལ།		རང་བཞིན་གྱིས་རྒྱལ་འགྲོ་བའི་དོན།	གོ་གཅིག་ཡོད་མི་འདི་ཡང་རལ་སོ་ཡི།
བརྒྱག་	བརྒྱག་	བརྒྱགས་	བརྒྱགས།	མེད་པ་བཟོ་བཏང་བའི་དོན།	པ་མའི་རྒྱ་གར་འབྲུལ་གྱིས་བརྒྱགས་ད་རུག།
བརྒྱབ་	བརྒྱབ་	བརྒྱབས་	བརྒྱབས།	གནང་བ།	འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གར་གུ་རུ་གིས་བྱིན་གྱིས་ བརྒྱབས་རུག།
རིག་	རིག་	རིག།		མཐོང་བའམ་ཤེས་པའི་དོན།	མིག་ཉི་གིས་དངོས་སུ་འབད་རིག་ཅི།
རིལ་	རིལ་	རིལ།		རང་བཞིན་གྱིས་འགྲོ་བའི་དོན།	སྟོང་རྟོག་སྤར་བར་རིལ་འགྲོ་དེས།
རྩག་	རྩག་	རྩག་	རྩག།	ཚུར་བསྐྱུས་པའི་དོན།	ཅ་ལ་ཚུ་གར་གཅིག་ཁར་རྩག་དེས།
རྩང་	རྩང་	རྩང།		ཚོག་པའི་དོན།	དགོ་བའི་ལུ་འདི་ག་ཅི་ར་འབད་རྩང་འོང་།
རྩབ་	རྩབ་	རྩབ།		༡ ལ་རྩམ་པའི་དོན། ༢ ལ་བསྟོམས་པའི་དོན། ༣ སྤྲངས་པའི་དོན།	༡ མ་ལ་རྩབ་དེས། ༢ འོང་གཉིས་ལ་རྩབ་སྟེ་ད་རྩངས་ཡི། ༣ ཤིང་གར་ཤིང་ཚང་ནང་རྩབ་ བཞག་ཡི།
རྩལ་	རྩལ་	རྩལ།		མེད་པ་ཐལ་ཉེ་རྩམ་བཏགས་པའི་དོན།	ནམ་བུར་ཤ་དང་དར་ཚེ་མཐོགས་པར་རྩལ་འོང་།
རེ་	རེ་	རེ།		གཞན་ལུ་བརྟེན་པའི་དོན།	རང་ལུ་རྒྱ་མེད་ན་རོགས་ལུ་རེ་དགོ།
རེག་	རེག་	རེག།		གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ལོག་པའི་དོན།	རོ་གཅིག་རྒྱབ་ད་རྩལ་གི་མག་ཏུ་ཁར་རེག་ཅི།
ལང་	ལང་	ལངས།		༡ གནམ་ནངས་པའི་དོན། ༢ ཚོད་ལྔ་རངས་པའི་དོན།	༡ རྩོ་བ་ཚུ་ཚོད་ལལ་གནམ་ལང་དེས། ༢ འབྲུག་ལུ་ཉི་རུ་གིས་མ་ལངས་ པས།
ལྟད་	ལྟད་	ལྟད།		ཞལ་འགྲོ་བའི་དོན།	ཚ་ནས་ཁ་ལས་ཁ་རྒྱ་ལྟད་དེས།
ལྟས་	ལྟས་	ལྟས།		ལྟལ་མར་བཞག་པའི་དོན།	པམ་གྱི་རངས་ཉེ་ཨ་ལོ་དམ་བུ་ཚོ་འབད་ལྟས་རུག།
ལེགས་	ལེགས་	ལེགས།		བཟང་བའི་དོན།	རྩམ་ཅི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་ཉེ་ལོ་ཐོག་ལེགས་ཅི།
ལེན་	ལེན་	ལེན།		ཚུར་རྒྱངས་པའི་དོན།	ང་ར་གི་ཅ་ལ་འདི་ལོག་ལེན་ཆེ་ཡི།

བཞེད་	བཞེད་	བཞེད་	བཞེད།	ལག་པ་བརྒྱུད་པའི་དོན།	ཨ་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་ལག་པ་བཞེད་དེ་འབྲིད་དགོ།
ཤོང་	ཤོང་	ཤོང།		ནང་ན་རང་ས་པའི་དོན།	ཁྱིམ་ནང་མི་ལམ་གཅིག་ཡོད་ཅུང་ཤོང་པས།
ཤོར་	ཤོར་	ཤོར།		༡ བཀག་མ་རྒྱུགས་པའི་དོན། ༢ ཉམས་པའི་དོན།	༡ རྣོར་ཐག་པ་ལས་ཤོར་སོ་ཡི། ༢ མི་འདི་ཉམས་ཤོར་སོ་ལུག།
བཤོལ་	བཤོལ་	བཤོལ་	བཤོལ།	༡ ཅུས་ཚོད་འགྲུང་བཅུག་པའི་དོན། ༢ བཀོ་བཞག་པའི་དོན།	༡ ཚོད་ལུ་འཕྱོ་ནི་རྒྱལ་གཅིག་བཤོལ་བཞག་ཡི། ༢ ལུ་རན་འབད་ནི་འདི་ཚུ་བ་ལས་བཤོལ་ཡི།
སག་	སག་	སག་	སག།	འཆང་བའི་དོན།	གྱི་ཅུ་ལག་པར་སག་སྟེ་སྟེ་འཐེན་མར་འཕྱོ་དོ།
བསག།	གསག།	བསགས་	སག།	སྤྱངས་པའི་དོན།	མི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཅི་ར་ཉི་ཅུ་ལེ་གསག་གོ།
སངས་	སངས་	སངས།		རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པ་འབད་འཕྱོ་བའི་དོན།	ད་ཅི་མཉམ་མེད་དེ་མེད་མེད་སངས་སོ་ལུག།
གསང་	གསང་	གསང་	གསང།	གཞན་གྱིས་ཤེས་མ་བཅུག་པར་སྤྲོ་བཞག་པའི་དོན།	ལག་ཆེ་བའི་སློ་ཉིང་གི་སྤྲུག་ལུ་གསང་དགོ།
བསང་(སངས་)	བསང་	བསངས་	སངས།	དྲི་མ་འདག་བཅུག་པའི་དོན།	བསང་བཅུག་གིས་གྲིབ་བསང་འོང།
བསྟང་	སྟང་	བསྟངས་	སྟངས།	སྟང་བའི་དོན།	བྱང་དཔོན་གྱིས་གཉམ་སྤྲུག་ལས་བསྟང་དགོ།
སད་	སད་	སད།		ཚོར་བའི་དོན།	བཟོ་བ་ལས་གཉིད་སད་ཅི།
གསད་	གསད་	བསད་	གསད།	༡ བེམས་ཅན་རྩ་རྩེ་གི་བཅད་པའི་དོན། ༢ ངལ་རངས་པའི་དོན།	༡ ག་འོགས་ཚུ་གིས་ག་བཅིག་བསད་ད་ལུག། ༢ ད་རིས་འབད་ན་ཁོ་གིས་བསད་ཅི།
གསན་	གསན་	གསན་	གསན།	ཞེས་ལས་ཉན་པའི་དོན།	སྐད་གོ་ལེ་འབད་སྤྲོ་བ་སྤྲོ་བ་དཔོན་གྱིས་གསན་འོང།
བསན་	སན།	བསན་	བསན།	བཟོད་པའི་དོན།	བེམས་ཀྱིས་བཟོད་མ་རྒྱུགས་ཅུང་སྟན་དོ།
བསམ་	བསམ་	བསམས་	སམས།	བེམས་ཁར་མནོ་བའི་དོན།	བེམས་ཀྱིས་བསམས་ཏེ་འབད་ཡི།
བསལ་	སེལ་	བསལ་	སེལ།	༡ ཕྱི་སེལ་རྒྱུ་བའི་དོན། ༢ སློན་མེད་པ་བཟོ་བའི་དོན།	༡ ལམ་ བསལ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྟེ་ རེ་ཉོག་ཅེ་རྩེ་དགོ། ༢ བེམས་ཁར་ཡོད་པའི་སློན་བསལ་དགོ།
སླབ་	སླབ་	སླབ་	སླབ།	ཁ་ལས་བརྗོད་པའི་དོན།	ཨ་ལོ་ལུ་བཀྲ་མ་ཤེས་པ་མ་འབད་ཟེར་སླབ་དགོ།
བསིག་	གསིག་	བསིགས་	སིགས།	གཡུགས་པའི་དོན།	གྲུང་ལུགས་ཀྱིས་གཞུགས་ཡང་བསིགས་ཆེ་ཡི།
སྟིད་	སྟིད་	སྟིད།		ཉམས་སུ་སྦྱང་བའི་དོན།	མམ་མེད་པར་ཨ་ལོ་རྒྱ་སྟིད་དོ།
སིམ་	སིམ་	སིམས།		ཐིམ་པའི་དོན།	རྒྱ་གར་ལྷོ་ནུབ་ནང་སིམས་སོ་ལུག།
གསིལ་	གསིལ་	གསིལ་	གསིལ།	༡ ཕྱི་མ་ཅུ་ཅུ་བཟོ་བའི་དོན། ༢ བསྐྱོགས་པའི་དོན།	སློག་པ་གསིལ་ཏེ་ཕུ་ཅུ་བཟོ་ལུག།
བསིལ་	བསིལ་	བསིལ་	བསིལ།	༡ ཞེས་ལས་རྒྱ་འབྱུ་བའི་དོན། ༢ ཞེས་ལས་གྲུང་བའི་དོན།	༡ སྤྲུལ་རྩོ་བ་ལས་དབུ་བསིལ་དེས། ༢ མེ་བསྐྱོ་བ་ཅིན་སྤྲུལ་མི་བསིལ།
གསུང་	གསུང་	གསུངས་	གསུངས།	ཞེས་ལས་སྤྲོ་བའི་དོན།	སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཚོས་ལེ་གསུངས་ལུག།
བསུན་	སུན་	བསུན།		སློ་འདོད་ཉམས་པའི་དོན།	ལུ་གཡོག་འབད་ནི་འདི་བསུན་ནི་མི་འོང།

ལྷག་	ལྷག་	ལྷག་	ལྷག་	༡ དཔེ་ཆ་སྒྲོག་པའི་དོན། ༢ འཐབ་ཐོན་པའི་དོན།	༡ ལའོ་ནུལ་དུ་མངས་ལྷག་དགོ། ༢ ལྷོ་ལས་སྤྲུགས་ལེ་ཤ་ལྷག་སོ་ལྷག་
ལྷང་	ལྷང་	ལྷང་	ལྷང་།	རིན་མ་སྒྲིབ་པར་ལེན་པའི་དོན།	དོན་མེད་རོགས་ལས་མ་ལྷང་།
ལྷད་	ལྷད་	ལྷད་	ལྷད།	སྤྲི་རྒྱབ་པའི་དོན།	ཨོམ་ནང་རྒྱ་ལྷད་དུ་གྱུག།
ལྷབ་	ལྷབ་	ལྷབ་	ལྷབ།	དཔེ་ཆ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་འབད་པའི་དོན།	དཔེ་ཆ་བཙུག་འགྲུལ་བསྐྱེད་དེ་ལྷབ་དགོ།
ལྷལ་	ལྷལ་	ལྷལ་	ལྷལ།	རལ་བལྟག་པའི་དོན།	རྩང་གིས་གོ་ལ་ག་ར་རྩལ་བཏང་རྟུག།
ལྷིག་	ལྷིག་	ལྷིག་	ལྷིག་	༡ ལྷིང་མ་འབྲེ་སྤྲེ་བམ་པའི་དོན། ༢ འཐབ་ཤོར་མི་གི་དོན་ལུ་གསེགས་པའི་དོན།	༡ འབྲུག་སྒྲོམ་མེད་པར་མར་ལྷིག་དེས། ༢ སད་ཅི་ནང་རྒྱལ་ལྷིག་སྤྲེ་འདེགས་ཞིག་
ལྷབ་	ལྷབ་	ལྷབ་	ལྷབ།	འཐབ་པའི་དོན།	ཆང་ཟེ་གིས་ཨ་རག་ག་ར་ལྷབ་དུ་གྱུག།
ལྷམ་	ལྷམ་	ལྷམ་	ལྷམ།	ངྲིམ་ཚོར་བལྟག་པའི་དོན།	རོ་ལྷི་ཤ་དག་ནི་འབད་ངྲིམ་ལྷམ་དེས།
ལྷད་	ལྷད་	ལྷད།		འཐབ་ལྷི།	ག་ནི་ཡང་ འབད་སའི་ལམ་ མ་ལྷད་པར་སྒྲིབ་རྟུག།
ལྷེན་	ལྷེན་	ལྷེན་	ལྷེན།	དངོས་པོ་གཞན་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཡོད་པའི་དོན།	དར་ཤིང་ར་ལྷིག་པ་ལྷིག་ལྷེན་བཞག་རྟུག།
ལྷུ་	ལྷུ་	ལྷུ་	ལྷུ།	༡ འབྲིད་སྐོར་རྒྱབ་པའི་དོན། ༢ སེམས་གསོ་བའི་དོན།	༡ མཁུ་སྐོར་རྒྱབ་སྤྲེ་སྤྲེ་དུ་གྱུག། ༢ ཨ་ལོ་གུ་རམ་ལྷིག་ཏེ་སེམས་སྤྲེ་དགོ།
ལྷུང་	ལྷུང་	ལྷུངས།		ཟག་པའི་དོན།	སྤྲིག་པ་ཅན་འདི་དཔལ་བའི་གཏིང་ལུ་སྤྲུངས་རྟུག།
ལྷོག་	ལྷོག་	ལྷོག་	ལྷོག།	༡ འཕུལ་བཀོ་བའི་དོན། ༢ ལ་ལོག་བསྐྱུར་བའི་དོན།	༡ ལོ་གིས་ད་ལྷོགས་ཏེ་བཀོ་རྟུག། ༢ ཨང་ཀས་ལྷུང་ལི་ལྷོག་དེས།
ལྷོང་	ལྷོང་	ལྷོང་	ལྷོང།	ཡར་ལོང་བལྟག་པའི་དོན།	ག་ཟེའ་སྐར་ལུ་ལྷོང་སྤྲུམ་ཚོགས་པའི་ཉིན་མར་སྤོ་ལྷོང་དགོ།
ལྷོད་	ལྷོད་	ལྷོད་	ལྷོད།	༡ འབྲོར་བའི་དོན། ༢ བག་ལེབས་པའི་དོན། ༣ ལྷོགས་ཞན་པའི་དོན།	༡ ཨའི་སྤོབ་གྲུའི་ནང་ལྷོད་ཅི། ༢ ད་འེས་བག་ཚགས་ཏེ་སེམས་ལྷོད་པས། ༣ ད་ལྷོད་སང་བའོ་ལྷོད་པས།
ལེབ་	ལེབ་	ལེབ་	ལེབ།	མ་མཐོང་མ་བཟོ་ནི།	མི་འདི་ སྤོའི་རྒྱབ་ལར་ ལེབ་སྤོད་རྟུག།
ལུམ་	ལུམ་	ལུམ་	ལུམ།	ཁ་བསམས་པའི་དོན།	ལུ་བངས་ཀྱི་ཁ་ག་ར་ལུམ་བཏང་རྟུག།
ལེབ་	ལེབ་	ལེབ་	ལེབ།	འོག་ལུ་མཞེས་བཞག་པའི་དོན།	རྐང་མ་རྩོ་གི་འོག་ལུ་ལེབ་ད་ཡི།

རྩོད་ལའི་བྱ་ཚིག་དུས་གསུམ་རྣམ་གཞག།
 དུས་གསུམ་རབ་གསལ། རྩོད་ལ་ཤོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

དེ་བཟུམ་མའི་ རྫོང་ཁའི་བྱ་ཚིག་དུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་སྟོང་ འཁོད་ཡོད་པའི་རྣམ་གཞག་ རྫོང་ཁའི་དུས་
གསུམ་རབ་གསལ་ཟེར་མི་འདི་ འོག་ལས་མར་བཀོད་ཡོད། དེ་འབད་ལས་ དུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་གསེ་
འི་འོག་ལུ་ རྣམ་གཞག་འདི་ ལྷ་བ་རྒྱུད་འབད་དགོཔ་ཡིན།

དྲི་བ།

- ༡ དངོས་པོ་བདག་དང་ དངོས་པོ་གཞན་ཟེར་བའི་ གོ་དོན་གྲིམ།
- ༢ བཟོ་བོ་གིས་ཁྱིམ་རྒྱལ། ཟེར་བའི་སྐབས་ དངོས་པོ་བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་བ་ལྟེམ།
- ༣ དངོས་པོ་བདག་དང་ དངོས་པོ་གཞན་གྱི་དཔེ་བཟོ་དྲ ནེ་གྲིམ།

སྐྱུར་བྱ་ཡི་གཱ་ལྟེན་སྦྲེལ་བ་ སྐྱུར་ཚུལ་ཚིག་ཕན་གྱི་འཕུག་པ།

སྐྱུར་བྱ་ཡི་གཱ་ལྟེན་སྦྲེལ་བ་དང་ སྐྱུར་ཚུལ་ཚིག་ཕན་གྱི་འཕུག་པའི་ རྣམ་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ཁྱོད་ཀྱིས་ ཉེ་མ་
ལས་ལྷ་བ་ཚར་ཏེ་ཡོད། དེ་ཉེ་འདི་ནང་ལུ་ སྐྱུར་བྱ་ཡི་གཱ་ལྟེན་སྦྲེལ་བ་ སྐྱུར་ཚུལ་ཚིག་ཕན་གྱི་འཕུག་པ་
ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་ལུ་སྐབ་ཡིན་ན་དབྱེ་བ་ལྟེན་སྦྲེལ་གྱི་གོ་དོན་ལུ་ འོག་ཏུ་སྐྱུར་བའི་འབད་དགོཔ་ཡིན།

སྐྱུར་བྱ་ཡི་གཱ་ལྟེན་སྦྲེལ་བ།

སྐྱུར་བྱ་ཡི་གཱ་ལྟེན་སྦྲེལ་བ་ཟེར་མི་འདི་ གསལ་བྱེ་སུམ་ཅུ། དབྱེ་བ་བཞི། མགོ་ཅན། འདོགས་ཅན། རོ་ན་
འཕུག། རྩེས་འཕུག། ཡང་འཕུག། ལ་སོགས་པའི་ ཡི་གཱ་ལྟེན་སྦྲེལ་བ་ལྟོ་ལྟོ་ཡིན། ཡི་གཱ་དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་
མིང་ཚིག་བཟོ་དེ་པའི་རྣམ་གཞག་ཚུ་ འགྲུབ་དགོཔ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ དེ་ཚུ་ལུ་ སྐྱུར་བྱ་ཡི་གཱ་ལྟེན་སྦྲེལ་བ། ཟེར་
སྐབ་ཡིན།

དྲི་བ།

ཚོས་སྐད་ཀྱི་ལཱ་དོན་གྱི་ཕྱད།		ཕྱོད་ལའི་ལཱ་དོན་གྱི་ཕྱད།	
རྗེས་འཇུག་	ཕྱད།	རྗེས་འཇུག་	ཕྱད།
ས་	སླ'	རྗེས་འཇུག་གའ་ས་	ན'
འ་དང་མཐའ་མེད།	ས་	འ་དང་མཐའ་མེད།	ས་
འ་དང་མཐའ་མེད།	འུ'	རྗེས་འཇུག་གའ་ས་	ལུ'
ང་ད་ན་མ་ས་ལཱ་	འུ'		
ག་པ་ ད་དུག་ཅན་	འུ'		
ཀྱའི་ལཱ་མ་ཟུམ།	ན'		
ཀྱའི་ལཱ་མ་ཟུམ།	ལ		

དོན་གསོ།

སྐབས་སུ་བབས་པའི་གཏུམ། རྣམས་སུ་བབས་པའི་ཆར་པ། དཀའ་ཕྱིན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྤྱད། རྣམས་ཀྱི་པར་རྒྱུན་
 རླེང་མ་ཡིན། ཟེའི་དོ་བཟུམ་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་ལཱ་ལྟ་བུ་དང་པའི་ ཕྱོད་ལའི་རྗེས་ཚིག་ཚུ་ནང་ལུ་ སླ་དུ་འུ་ གསུམ་
 ཡང་ འཇུག་པ་ཡོད་ཏུང་ ཕྱད་གཞན་ཚུ་བཟུམ་ ལྷུ་ཆེ་མེད་པ་ལས་ ཕྱད་དོ་མའི་གྲངས་སུ་མ་བཅུགས་པར་
 བཞག་ཡོད།

ནམ་དུ་གསུམ་པ་ བྱེ་པ་པོ།

བྱེ་པ་པོའི་ནམ་དུ་བྱེ་ཟེའི་འདྲི་ བྱ་བའི་ལཱ་གའི་ས་འབད་ཏུང་ དེ་འབད་མི་དང་ མ་འབད་མི་ གང་ཟེག་དང་
 དོས་པོ་ག་ཡིན་ན་ རྣམས་ཀྱི་སླེ་ལུ་ ནམ་དུ་གསུམ་པ་ བྱེ་པ་པོའི་སླེ་ ཟེའི་སླེ་ཡིན། དེ་ལུ་ ནང་གསེས་
 དུམ་པ་ མི་དང་སེམས་ཅན་ལཱ་སོགས་པ་ སེམས་ཡོད་མི་ཅིག་གིས་ ལཱ་ཅིག་འབད་བའི་དོན་རྣམས་ལུ་ བྱེ་པ་

པོ་གཏོ་བོ་དང་། ས་ རྟོ་ ལ་སོགས་པ་ བཅའ་པོའི་རང་བཞིན་ཅིག་གིས་ ལཱ་ཅིག་འབད་བའི་དོན་ལྟོན་མི་ལཱ་ བྱེད་
པ་པོ་ལཱ་པ་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

བྱེད་པ་པོ་གཏོ་བོའི་དཔེ་བརྗོད། དཔེ་ན།

ཀྲམ་གིས་ཉོ་འབད། ཉུག་གིས་བསད། དཔལ་འབྱོར་གྱིས་ཚེང་བཅོང་། བྱ་ལི་གིས་བབྱུང་། ཟས་ལ་མས་
བཟའ་ཚོའི་ཞིམ་ཞིམ་འདྲ། ལཱ་ལ་པས་འབད་ཚོའི་འཇམ་འཇམ་འདྲ། ཟེར་དོ་བབྱུམ་ཡིན།

བྱེད་པ་པོ་ལཱ་པའི་དཔེ་བརྗོད། དཔེ་ན།

ཀྱི་ཅུང་གིས་བཟུམ། རྩལ་ཟག་གིས་བརྩུང་། ལབ་ཀྱིས་བཅོམ། ལགས་ངས་གྱིས་བྱུགས། ཟེར་དོ་བབྱུམ་ཡིན།

བྱེད་སྐྱེ་རང་བཞིན།

བྱེད་སྐྱེའི་ཕྱད་ཚུ་གིས་ བྱེད་པ་པོ་སོ་སོ་མེད་པས་ རང་བཞིན་གྱི་དོན་ལྟོན་པའི་དོན་ལཱ་ལང་འཇུག་སྲོལ་ཡོད།
དཔེ་ན། ཁོ་ར་གིས་རྟམ་སོ་ཡི། རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱེས་ཡི། ངམ་ངམ་འབྱུགས་གྱིས་ཤེས་འོང། ཟེར་དོ་
བབྱུམ་ཡིན།

བྱེད་སྐྱེ་རྒྱ་མཚན།

བྱེད་སྐྱེའི་ཕྱད་ཚུ་གིས་ རྒྱ་མཚན་བཞོད་པའི་དོན་ལཱ་ལང་འཇུག་སྲོལ་ཡོད། དཔེ་ན། དད་པ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་བླམ་
དང་མཇུག་ཡི། ཤེས་ནི་དེ་གིས་ མཟམ་འཁྲུལ་ཡི། ཁོ་གིས་འབད་ང་ཡང་ལྟོད་ཅི། དེ་གིས་འབད་འགྲོ་དགོཔ་
བྱུང་ཡི། ན་ནི་དེ་གིས་ལཱ་སོ་ཡི། ཟེར་དོ་བབྱུམ་ཡིན།

ཚོས་སྐད་ཀྱི་བྱེད་སྒྲུའི་ཕྱད།		ཕྱིང་ལའི་བྱེད་སྒྲུའི་ཕྱད།	
རྗེས་འཇུག་	ཕྱད།	རྗེས་འཇུག་	ཕྱད།
གཤམ་	གཤིས་	གཤམ་མཐའ་མེད།	གཤིས་
དུ་བའ་ས་	ཀྱིས་	དུ་བའ་ས།	ཀྱིས་
ལྷ་མ་ར་ལ་	ཀྱིས་	ལྷ་མ་ར་ལ་	ཀྱིས་
ལ་དང་མཐའ་མེད།	ལོས་	ལ་དང་མཐའ་མེད།	ལོས་ /གཤིས་
ལ་དང་མཐའ་མེད།	ཡོས་	ལ་དང་མཐའ་མེད།	ཡོས་ /གཤིས་

ནུམ་དབྱེ་བའི་པ་ དགོས་ཆེད།

བྱ་བའི་ལཱ་ཅིག་ དགོས་པ་གཅིག་དོན་ལྟ་ལྟ་འབད་མ་ཡིན་ན་ རྟོན་མི་ཅིག་ལྟ་སྲིབ་ཡིན། དཔེར་ན། ཚོས་ལྷ་བའ་སོང་། སློབ་གྲྭ་ནང་དཔེ་ཆ་ཉལ་པར་གཏུང་། བཟུམ་ བྱ་ཚིག་སོང་དང་ གཏུང་ གཏུམ་ཀྱིས་ བྱ་བའི་ལྷ་ལ་ ཚོས་དང་སློབ་གྲྭ་ལྟ་པ་ན་ཐོག་མེད་ཅུང་ བྱ་བའི་དོན་གྱི་ལྷ་ལ་ ལྷ་ལྷི་དང་ ཉལ་ལྷི་ལྟ་པ་ན་ཐོག་མེད་པ་ཡིན། དེ་བཟུམ་འབད་ ལྷ་ཚུ་དག་ལྷི་དོན་ལྟ་ ལྷ་ལྷི་བཟུམ་ བཟུམ་འབད་བའི་དོན་ (དོན་ལྟ་) ཟེར་དགོས་ཆེད་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཚིག་ དངོས་སུ་ཡོད་པ་ལས་ ལྷ་ལྷི་གཅིག་དོན་ལྟ་ འབད་མ་ཡིན་ན་ ཉལ་ལྷི་ཚིག་པ་ལས་ དགོས་ཆེད་ཡིན།

ནུམ་དབྱེ་བའི་པ་དགོས་ཆེད་སྐབས་ ལྷ་དོན་གྱི་ཕྱད་ལག་ལཱ་ལྟ་ལྟ་འབད་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཚོས་སྐད་དང་ཕྱིང་ལའི་ནང་ ཕྱད་ཀྱི་འཇུག་ཐངས་ཀྱི་ཉུན་པར་གོང་ལྟ་ ལས་སུ་བྱ་བའི་སྐབས་ཡོད་མི་བཟུམ་མ་གཏོགས་ གཞན་ཉུན་པར་གཞན་ལང་མེད།

ནམ་དུ་སྐྱེ་ལ་ཤིང་། འཇུག་ལུངས།

གཞི་ཅིག་ལས་ གཞི་འབད་ཅུང་གཅིག་ བྱུང་པའི་དོན་ལྟོན་པའི་སྐྱེ་ལུ་ སྐབ་ཡིན། དཔེ་ན། ཡ་ལས་ཟུ། ལ་ལས་གཏུམ། ཤིང་ལས་དོག་མ། ཟེ་དོ་བཟུམ་ འཇུག་ལུངས་དངོས་དང་། ལྷིམ་ནང་ལས་མི། ཤིང་ལ་ལས་ཟུ། ཟེ་མི་ཚུ་ འཇུག་ལུངས་ཆ་འདྲ་ཟེ་སྐབ་ཡིན། འཇུག་ལུངས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ ཚོས་སྐད་ནང་ཡུད་ ལྷིམ་ལས་གཉིས་ཡོད་ཅུང་ ཡོང་ལའི་ནང་ ལས་མང་སྤྱི་ཅིག་འབྱུག་པ་ཡིན།

འཇུག་ལུངས་ཀྱི་ཟད་ལས་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་སྐབས་ ཡུད་ ལྷིམ་ལས་འབྱུག་ནི་ཡོད་ཅུང་ ཡོང་ལའི་ནང་ ཡུད་ ལས་གཅིག་གིས་འབྱུག་པ་ཡིན།

ནམ་དུ་སྐྱེ་ལ་ཤིང་། འབྲེལ་སྐྱེ།

འབྲེལ་སྐྱེ་ལའི་ནམ་དུ་སྐྱེ་ཟེ་མི་འདི་ གང་ཟེ་ག་དང་དངོས་པོ་ཚུ་གི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་ལྟོན་པའི་ཚོགས་ལུ་སྐབ་ཡིན། དཔེ་ན། ལྷིམ་གྱི་བཀོད། དཔོན་གྱི་སྐབས། ཡམ་གི་བཀའ་དྲིན། ཟེ་དོ་བཟུམ་ཡིན།

འབྲེལ་སྐྱེ་སྐྱོད་ཚུ་ལུ་གྱི་ ལྷིམ་པར་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ དཔེ་བཟོ་ལྱི་དུ་བཤུང་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་དོ་བཟུམ་ ལེ་ག་ཡོད།

ངོ་བོ་བདག་གཅིག་གི་འབྲེལ་བ། དཔེ་ན། དཔེ་གྱི་མདུད་ཡོད། ཤིང་གི་རྒྱུ་ལྷི་ རེགས་ཀྱི་རྩ་མིག། སའི་ལྷུ་མ། ཟེ་དོ་བཟུམ་ཡིན།

དེ་ལས་དེ་འཇུག་གི་འབྲེལ་བ། དཔེ་ན། ཤིང་གི་དོག་མ། ཡོམ་གྱི་མར། ཟེ་གྱི་མེ། ལྷིམ་ཚོའི་དོན་ཟུ། ལྷི་ལྷི་ལྷི། ཟེ་དོ་བཟུམ་ཡིན།

ཁྱད་གཞི་ཁྱད་ཚོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ། དཔེ་ན། རྟལ་གི་སི་མོ། དཔོན་གྱི་གཟི་བརྗིད། རྒྱལ་ལབ་ཀྱི་ལམ་སྲོལ། བུ་མེད་འོ་སྲིས།
ཇ་ཡི་བྲོ་མ། ཟེ་དོ་བཟུམ་ཡི་ན།

ཡན་ལག་དང་ཡན་ལག་ཅན་གྱི་འབྲེལ་བ། དཔེ་ན། ཤིང་གི་ལྷ་ལུག། དོ་མ་གྱི་ལྷ། ལངས་རྒྱས་ཀྱི་ལྷ། མདའ་སྐོ།
ལ་ཡི་སོ། ཟེ་དོ་བཟུམ་ཡི་ན།

ནོར་དང་བདག་པོའི་འབྲེལ་བ། དཔེ་ན། པར་གི་ལྷ་ལུག། དབང་མེད་ལ་གཞིས། ལ་པའི་དོར་མ། ཟེ་དོ་བཟུམ་
ཡི་ན།

རྟེན་དང་བརྟེན་པའི་འབྲེལ་བ། དཔེ་ན། རྒྱའི་ཀྱ། ཤིང་གི་བྱ། ལ་ཡི་ལོ་ཐོག། ཟེ་དོ་བཟུམ་ དཔེ་བརྗིད་དེ་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད་པ་ཡི་ན།

ནམ་དེ་བྱེད་ལུག་པ་འབྲེལ་སྐྱའི་བཟང་ལས་ ཚོས་སྐད་དང་ཡོང་ལའི་ནང་གི་གོ་དོན་དང་འཇུག་ཚུལ་ ག་ས་ཅོག་འབཟང་
ཅུང་ ཡུ་གྱི་དེ་བྱེད་དང་འབྲེལ་བཟང་ལུ་ ཁྱད་པར་ཡོད་མི་འདི་ འོག་ལུ་བཞག་ཡོད།

ཚོས་སྐད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་སྐྱའི་ཡུ་གྱ།		ཡོང་ལའི་འབྲེལ་བ་སྐྱའི་ཡུ་གྱ།	
རྗེས་འཇུག་	ཡུ་གྱ།	རྗེས་འཇུག་	ཡུ་གྱ།
ག་ང་	གི་	ག་ང་འ་དང་ མཐའ་མེད།	གི་
དེ་བའ་ས་	ཀྱི་	དེ་བའ་ས།	ཀྱི་
ནམ་ས་ལ་	ཀྱི་	ནམ་ས་ལ་	ཀྱི་
འ་དང་མཐའ་མེད།	འི་	འ་དང་མཐའ་མེད།	འི་ / གི་
འ་དང་མཐའ་མེད།	ཡི་	འ་དང་མཐའ་མེད།	ཡི་ / གི་

ནམ་དུ་བརྟུན་པ། གནས་གཞི།

གཞི་ཅིག་ལུ་ ཡོད་པ་དང་མདེ་པའི་དོན་ལྟོན་པའི་སྐྱེ་ལུ་ གནས་གཞི་ ཟེར་སྤྲུམ་ཡིན།
 དཔེར་ན། ལྷོ་མ་ལང་མི། ཞིང་ནང་ལུ་ལོ་ཐོག། སེམས་ལང་མདེ། ནང་ན་ཡོད། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ཡུལ་གྱི་གཞི་
 ལུ་གནས་པའི་དོན་ལྟོན་པ་དང་།
 ཚེས་ལ་ལུ་ གཟུང་སྐྱེས་ལེགས་ཤོམ་ཡོད། ཚེས་བརྒྱད་ལུ་ལོ་མཚན་གཏུང་། གནམ་དུ་བརྟུན་ལུ་གཏུང་། དེའི་
 རྒྱལ་སྤྱི་ལུ་ཡང་ཡོད། ཟེར་མི་ཚུ་ དུས་གྱི་གཞི་ལུ་ གནས་པའི་དོན་ལྟོན་པ་ཡིན།
 ནམ་དུ་བརྟུན་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་ལུ་ ལུ་དོན་གྱི་ཡུན་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཡོད་པ་ལས་ ཡུན་འཇུག་ཐངས་གྱི་ལྷན་པར་ཡོད་
 མི་འདི་ བོད་ལུ་ ནམ་དུ་བརྟུན་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་ལུ་ཡོད་པའི་དང་འདྲ་མཉམ་ཡིན།

ནམ་དུ་བརྟུན་པ་ འབོད་པའི་སྐྱེ།

འབོད་པའི་སྐྱེ་ཟེར་མི་འདི་ གང་ཟག་མཚན་དམན་འབྲིང་གསུམ་ག་ས་ཡིན་ཏུང་ དེ་ཚུ་གི་མིང་དོ་མ་ མ་བརྟོན་
 པའི་ཉེ་མར་ དུན་པ་བཀུག་གི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་པའི་ ཚིག་ཅིག་ལུ་ འབོད་སྐྱེ་ཟེར་སྤྲུམ་ཡིན།
 དཔེར་ན། གྱེ་ སྤུལ་རྒྱ་ལོ་ཆེ། དཔེར་ གམ་རྒྱ་ཤོག། དཔེར་ལྟོ་ཚང་། ཟེར་དོ་བཟུམ་ གང་ཟག་ལུ་འབོད་
 པའི་ འབོད་སྐྱེ་དང་།
 སམའོ་ ལེགས་པས་མ་རེ། ཡུལ་འདི་འདྲེན་པས། ཡུལ་འདི། ཟེར་མི་ཚུ་ སེམས་ཚིང་ལྟོན་པའི་ འབོད་སྐྱེ་ཡིན།
 འབོད་སྐྱེ་ལེན་ལང་ ཚེས་རྒྱ་ལྷན་གསུམ་ གྱེ་དང་ གྱེ་ གྱེ་ གྱེ་ ཟེར་མི་ཚུ་ འབོད་སྐྱེ་ལེན་ལང་འཇུག་གི་
 ཡོད་པ་དང་། ཡོད་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་ གྱེ་ དཔེར་ ཚིན་ ཡའོ་ ཁོ་རེ། སམའོ་ ཡུལ་འདི། ཡུལ་འདི། ཡུལ་འདི། ཡུལ་འདི། ལུ་སོགས་པ་ཚུ་
 འབོད་སྐྱེ་ལེན་ལང་འཇུག་གི་དང་། སེམས་ཚིང་ལྟོན་པའི་འབོད་སྐྱེ། ཟེར་འཇུག་པའི་ལྷན་པར་ཚུ་ཡོད།

ཏེ་སྐབ་ཅུང་མི་ཉམ་པ་སྟེ། ཟེང་བྲི་དགོཔ་ཡིན།

དྲི་བ།

༡. རྒྱལ་ཡུལ་ མཐུན་པའི་རྒྱལ་དང་ མི་མཐུན་པའི་རྒྱལ་ ཡུལ་པ་དང་བརྟན་པའི་སྐྱེ་ལུ་ འཕུག་པའི་
དཔེ་བཅོལ་ ༣ རེ་བྲིས།
༢. མི་མཐུན་པའི་རྒྱལ་ ཟེང་བའི་སྐབས་ ག་ཅི་མ་མཐུན་མ་ཡིན་ནེ་?
༣. ཡུལ་པའི་རྒྱལ་གྱི་དཔེ་བཅོལ་ ཐུན་མོ་གིས་ཡང་ཤེས་པ་སྟེ། ཟེང་བའི་སྐབས་ ཚིག་ག་ཅི་བལྟས་ཏེ་
འོན་མ་ཡིན་ནེ་?

ཚོས་སྐད་ཀྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱི་ཡུལ།

ཉུང་འང་ཡང་གསུམ་རྒྱལ་ཡུལ་དེ། ག་ད་བས་དྲག་མཐུར་ཉུང་། ང་ན་མ་འའ་ལ་ཡང་། འ་དང་མཐུར་མེད་
འང་དང་ཡང་། ཀང་པ་མི་སྐོང་སྐོང་བའི་ཉུང་།

ཉུག་བཅའ།

ཉུག་བཅའ་ཟེང་མི་འདི་ ཚིག་དོན་ཉུག་མ་ ཡང་འདྲེ་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་པའི་ ཡུལ་ལུ་སྐབ་ཡིན། ཉུག་བཅའ་
གྱི་ཡུལ། ཏེ་ ཏེ་ དེ་ གསུམ་རྩེས་འཕུག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འཕུག་དགོཔ་ལས་ ཡུལ་གཞན་དཔང་ཅན་དང་། སློ་ འདི་
རྩེས་འཕུག་དང་ འཁྲིལ་མ་དགོཔ་འཕུག་པ་ལས་ ཡུལ་རང་དཔང་ཅན་ཡིན།

དཔེ་ལྟར། ཉུག་ཏེ་ཤེས། བརྒྱུངས་ཏེ་བཞུགས། འབད་དེ་བཏུ། མཉོ་བསམ་བཏུང་སློལ་བད། ཟེང་དོ་བཟུམ་
ཡིན།

ད་ཅུང་ ཉུག་བཅའ་གྱི་ཡུལ་དང་ཅོག་འབད་པའི་ གོ་དོན་འོན་ཚུགས་པའི་ཚིག་གོགས་ **འོན་མ་ལས་** **འོན་ནེ་**
ཟེང་མི་གཉིས་ཡང་ ཉུག་བཅའ་ཡུལ་སློལ་བཅི་མི་ཡང་ཡོད། ཡིན་ཅུང་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་སྐབས་ **འོན་མ་ལས་**དང་

ཞིན་ནུ་དང་ ཚ་འདྲ་བའི་ཚིག་ **ཟིན་ནས་** ཟེའ་མི་འདི་ ཉུག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད་ཀྱི་གྲངས་ལུ་མེད་པ་ལས་ དེ་ལྟ་རྟེ་
 དྲངས་ཏེ་ ཡོང་ཁའི་ནང་ཡང་ ཉུག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད་དོ་མ་ ཉེ་ཏེ་དེ་སླེ་ བཞི་སླེ་བཞག་ཡོད།
 ཚོས་སྐད་ཀྱི་ཉུག་བཅས་དང་ ཡོང་ཁའི་ཉུག་བཅས་ཀྱི་བར་ན་ ལྷན་པར་འདི་ ཡོང་ཁའི་ནང་ ཕྱད་ སླེ་ ཟེའ་མི་
 འདི་ འབྲེལ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་ གཞན་གཞན་འཛིན་པར་འབྲེལ།

ཉུག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད་འདི་ མང་ཤོས་ར་ བྱ་ཚིག་གི་ཤུལ་ལས་འཇུག་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ ཉུག་
 བཅས་ཀྱི་ ཉེ་མར་འཇུག་པའི་ བྱ་ཚིག་འདི་ ནམ་རུ་འབད་ཅུང་དུས་འདས་པའི་ ཡིག་སྟེལ་ནང་འབད་བྱི་
 དགོ། དཔེར་ན། བསྐྱབས་ཏེ་བཞག། བྲིས་ཏེ་བསྐྱུལ། བཟུང་ཏེ་འགྲོ། དྲིས་ཏེ་ཤེས། ཟེའ་དོ་བཟུམ་ཡིན།
 ཉུག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད་ སླེ་དང་ མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱོ་ སླེ་ ཉུག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད་ ཉེ་ དྲི་ཚིག་གི་སྐྱོ་ ཉེ་
 ཉུག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད་ དེ་དང་ ནམ་གྲངས་གཞན་འདྲེ་པའི་ དེ་ ཚུ་དབྱེ་བ་ལྟེ་ཉེ་ མ་འཇོལ་བར་བྲི་ཤེས་
 དགོ།

དྲི་བ།

འོག་གི་ཚིག་ཚིག་ནང་ ཡིག་སྟེལ་དང་ཕྱད་ འཇོལ་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་བྲིས།

༡. ལ་ཁར་ལོད་འདི་ ལྷ་སེམ་སེ་སླེ་ དཔེ་ཚ་ཉུག་ཏེ་དོད།
༢. མི་དགེ་བའི་ལཱ་ཚུ་འབད་ནི་ལས་འཇོམ་ཏེ་ ཡན་ཐོགས་པའི་ལཱ་ལྟ་ བཅོལ་ཤུགས་སྐྱེད་ཏེ་
 ལོད་དགོ།
༣. ལཱ་ལྟ་བུ་མ་ཤིས་པ་ཚུ་ ལྷིམས་སྤང་འགག་པ་གིས་གཟུང་ཏེ་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་བཞིན་མ་
 ལས་ ཉེས་ལྷིམས་ཚུ་བཀལ་ལུ་གྲག།
༤. ལའི་གིས་ ཉེ་མའི་བཞེས་སྐོ་ཚུ་སླེ་འབད་ ད་བཅས་ཚ་ལྷུ་ལྟ་ ལྷག་ཏེ་ལོད་ལུ་གྲག།

འབྲེད་ལྟུང་།

འབྲེད་ལྟུང་ཟེར་མི་འདི་ ཚོས་སྐད་དུང་འབྲེད་བའི་ཅི་ འབྲེད་པ་ཟེར་ དབྱེ་གཞི་གཅིག་ལས་དབྱེ་བ་ལེ་གཤམ་ཞི་དུང་།
 དབྱེ་བ་ལེ་གཤམ་ཡོད་མི་ཚུ་ གཞི་གཅིག་ལུ་བསྐྱེ་མི་ཡུལ་ཅིག་འབྲེད་ཞི་དེ་གིས་ འབྲེད་ལྟུང་ཟེར་སྐབ་ཡིན། འབྲེད་
 ལྟུང་གི་ཡུལ་ གམ་དམ་ཞུམ་འམ་བཞི་ལོ་དེ་ཡིན། ཡུལ་ཚུ་གི་སློབ་ཚུ་ལ་ཡང་ རྗེས་འཇུག་དུ་གི་མཐའ་མས་དམ།
 ཞུ་གི་མཐའ་མས་དམ། རྗེས་འཇུག་འདུང་མཐའ་མེད་ལུ་གམ་ ཚུ་འཇུག་ཞི་ཡིན།

དཔེ་བཞུགས་དབྱེ་བ་འདི་ ཚོས་སྐད་སྐབས་ འབྲེད་པ་ལུ་འཇུག་པ་ ལྟུང་པ་ལུ་འཇུག་པ་ཟེར་ཡོད་ཅུང་ དེ་ཚུ་མེད་
 ལའི་དུང་ ཚོས་སྐད་དུང་ཡོད་དོ་བཟུམ་ འཇུག་ཞི་མེད། འབྲེད་ལྟུང་གི་ཡུལ་ མེད་ལའི་དུང་ དཔེ་བཞུགས་
 དཔེ་ཆ་ཤེས་གམ། རྒྱ་ལུ་ཡོད་དམ། མི་ཡིན་ཞུམ། ཟེར་ དྲི་བའི་དོན་ལུ་འཇུག་ཞི་དུང་།

ཤེས་གམ་མི་ཤེས་ཏུ་མ་གོ། ཡིན་ཞུམ་མེད་ཞུམ་དོགས་པ་ཡོད། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ཟེ་ཚུ་མ་དོན་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན།

ཚོས་སྐད་དུང་མེད་ལའི་འབྲེད་ལྟུང་གི་ལྟན་པར།	
ཚོས་སྐད་ཀྱི་འབྲེད་ལྟུང་།	མེད་ལའི་འབྲེད་ལྟུང་།
གམ་འམ་དམ་ཞུམ་བམ་མམ་འམ།། འམ་ལམ་སམ་	འབྲེད་ལྟུང་གམ་དམ་ཞུམ་འམ་བཞི།། སློབ་ཚུ་ལུ་
དམ་བཅུ་གཅིག་ལོ།། སློབ་ཚུ་ལུ་སྐབས་བསྐྱེ་མི་སྐབས་	དུམ་ཞུམ་དུང་།། འདུང་མཐའ་མེད་གཞན་ལུ་
དུང་མཚུངས།།	གམ།། དྲི་དུང་ཟེ་ཚུ་མ་དོན་ལུ་འཇུག།

ཞི་གྲུ།

ཞི་གྲུ་ཟེར་བའི་སྐབས་འདི་གི་ འཇུག་ཐངས་བཤུགས་ཞི་དེ་གིས་ ཞི་གྲུ་ཟེར་སྐབ་ཡིན། ཞི་གྲུ་འདི་དཔེ་བཞུགས་ལུ་དབྱེ་བ་ཅི་
 འབྲེད་གི་ཚུ་ལུ་འབྲེད་ འཇུག་གི་ཚུ་ལུ་འབྲེད་སྐབས་སྐྱིད་ཤོས་ཅིག་ཡིན། ཚང་དུང་སྐྱོད་ལུ་སྐྱོད་མི་འདི་གི་ ག་

བཀའ་ལྟར་ལོ་རྒྱུ་ཤོས་ཅིག་ཡིན། ཟེ་དོ་བཟུམ་ གཞི་སྤྱི་འདུ་ལས་ གཞིག་སོ་སོ་འབད་བརྟེན་པའི་དོན་ལུ་
འཇུག་པའི་ དགས་བའི་དོན་ལྟོན་པ་དང་།

ཡོམ་ནི་རྒྱགས་ཚད་རྒྱགས་ཡི། ཇ་པ་ཉི་ཉི་བརྟུ་ཅི། ལྷ་མཉམ་འདྲི་སྤྱི་རྒྱགས་ཡི། བསྐྱོལ་ནི་བསྐྱོལ་ཡི། ཟེ་དོ་
བཟུམ་ དེ་བཟུང་གི་དོན་ལུ་འཇུག་ནི་ཚུ་ཡོད་པ་ཡིན།

དྲི་བ།

༡. ལྷ་སྐྱོ་ དགས་བའ་དང་ དེ་བཟུང་གི་དོན་ལུ་འཇུག་པའི་ དཔེ་བཟོ་དྲ་སེ་བྲིས།
༢. ལྷ་སྐྱོ་དང་ བྱ་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གོགས་ ལྷ་ གཉེས་ལུ་ལྷ་ལྷ་པར་གཅི་འདུག་གོ? དེ་བཟུང་ལྷ་སྐྱོ?

དཔྱད་གླེང་།

དཔྱད་གླེང་གིས་ དེ་བཟུང་གི་གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ དེ་བཟུང་མེ་མེ་བཞེད་དུ་ འོག་ལས་བཤད་པའི་ འབྲེད་པའི་དོན་ལུ་འཇུག་
པ་དང་། དེ་བཟུང་མེ་མེ་བཞེད་དུ་ གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ དེ་བཟུང་གི་འོག་ལུ་བཀོད་པའི་ ལྷ་སྐྱོ་པའི་དོན་ལུ་འཇུག་པ།
ཚོགས་ལྷ་སྐྱོ་འབྲེད་ལུ་བཅའ་བཟོ་ལྷ་སྐྱོ་ འབྲེད་ལུ་འཇུག་པ་གསུམ་ཡོད།

དཔེ་བཟོ་ན། འབྲེད་གི་ཅ་བ་གསུམ་ཟེ་མི་འདྲི། མངའ་བཤད་རྒྱལ་ལོ་དང་། གཞུང་དང་། མི་སེང་གསུམ་ཡིན།
ཟེ་དོ་བཟུམ་ འབྲེད་པའི་དོན་ལྟོན་པ་ལུ་འཇུག་པ།

གཉེན་གོགས་ལུ་དམ་ཚིག་བསྐྱུང་ནི་དང་། ཡམས་ལུ་ཞབས་ཉེན་ལུ་ཉེ་དང་། གོང་མ་ལུ་གསུམ་ཞབས་འབད་ནི་ཚུ་
མི་ལ་འབྲེད་ལྷ་སྐྱོ་ཡིན། ཟེ་དོ་བཟུམ་ ལྷ་སྐྱོ་པའི་དོན་ལུ་འཇུག་པ།

ཡམ་དང་སློབ་དཔོན། གཞུང་དང་མི་སེར། ཟེར་དོ་བཟུམ་ འབྲེལ་བའི་དོན་ལུ་འཇུག་པའི་དཔེ་བཅུ་ཡིན།

དེ་དང་ཞེ་སྐྱ།

ཚོས་སྐད་ཀྱི་སྐབས་ ཡམ་དེ་རྒྱུ་མ་གཅིག་གི་ འཇུག་བཅུ་ཚུ་ལྟོན་དོ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་སྐྱ་ཟེར་སྐབས་ཡིན། ཡོད་

ལའི་ནང་ ཡམ་དེ་སྐྱ་གིས་འཇུག་པའ་ཚད་ དེ་དང་ཅོག་འབྲེལ་འབྲེལ་ ཞེ་གིས་ཡང་ འཇུག་ཞི་ཡོད་པ་ལས་ དེ་

སྐྱ་དང་ཞེ་སྐྱ་ཟེར་སྐབས་ཡིན།

དེ་སྐྱ་དང་ཞེ་སྐྱ་གིས་ འཇུག་ཚུ་ལུ་དཔེ་བཅུ་ཡང་ དཔེ་དཔོན། ཉེ་མའི་ལོ་དེ་ནང་། ལྷུ་མའི་ལོ་དེ་ནང་། ཟེར་

དོ་བཟུམ་ ལྷུ་ལྟོན་པའི་དོན་ལུ་འཇུག་ཞེ་དང་།

དེ་སྐྱེ་འབྲེལ་དགོ། ཞེ་སྐྱེ་མ་འབྲེལ། ཞེ་སྐྱེ་འཇུག། དེ་བཟུམ་འཇུག། ཟེར་དོ་བཟུམ་ མཚུངས་དཔེ་གཞི་ལྟོན་པའི་

སྐྱ་ལུ་འཇུག་ཞི་ཡོད།

ཅེ་ལུ་དེ་གི་གོང་། གཞུང་དོན་དེ་གི་བཅུ་ལུ་ ལུ་ལུ་འཇུག་ཞེ་གི་གོང་ཚད། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ལྷུ་ལྟོན་པའི་སྐྱ་

འབྲེལ་འཇུག་ཞེ་དང་།

མོ་གིས་སྐབས་མི་དེ་བདེ་པས། ལམ་གིས་བཤད་མི་དེ་ཡིན་པས། ཟེར་དོ་བཟུམ་ བདེ་པའི་དོན་ལྟོན་པའི་སྐྱ་

འབྲེལ་འཇུག་ཞེ།

དེ་གིས་སྐབས་མི་དེ་འབྲེལ་ཡི་ག་? ཡོད་གིས་འབྲེལ་ཡོད་མི་དེ་གཞུག་ལུ་མ་སྐབ། ཟེར་དོ་བཟུམ། གསང་བའི་དོན་

ལྟོན་པའི་སྐྱ་འབྲེལ་འཇུག་ཞེ།

ལྷུ་ལྟོན་པའི་སྐྱ་དང་ལྷུ་ལྟོན་པས། རོ་ལྷུ་དེ་འཇུག་པས། ཟེར་དོ་བཟུམ་ དེས་བཟུང་བཟུང་པའི་སྐྱ་དང་བཅས་ ལྷུ་

ལུ་འཇུག།

དགག་སྐྱོད་

རྒྱ་བ་ཚོགས་པ་གཞི་གཞི་ལྟར་ དགག་སྐྱོད་ཟེར་སྐབས་ཡིན།

དགག་སྐྱོད་འི་ཕྱད་ མ་ མི་ མེད་ མེད་ མིན་ ལ་ཡིན། དེ་གི་དཔེ་བཞུགས་ཀྱི་འཇུག་ཐངས་ཡང་། དཔེ་ན།
མ་སྐབས། མི་འབད། ག་ཡང་མེད། ག་ཅི་ཡང་མེད། མིན་འདུག། ཟེར་དོ་བཟུམ་ཚུ་ཡིན།

མ་དང་ མི་ གཉིས་པོ་ བྱ་ཚོགས་དང་ ལྷན་ཚོགས་གི་གོ་དོང་ལས་འཇུག་པ་ཡིན། དེ་འབད་ཕྱི་ལས་ དགག་
སྐྱོད་ མི་གི་གྲུལ་ལས་འཇུག་པ་འི་བྱ་ཚོགས་ཚུ་ རྒྱལ་མ་འོངས་པ་བྱི་དགོ་པ་དང་། དགག་སྐྱོད་ མ་གི་གྲུལ་ལས་
འཇུག་པ་འི་བྱ་ཚོགས་ཚུ་ རྒྱལ་འདས་པ་འབད་བྱི་དགོ་པ་ཡིན།

ཡིན་ཅུང་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་ དེ་སྐྱེ་མ་བྱི་བས་བཞག་གཞན་དང་། ཟེར་དོ་བཟུམ་དང་། ཁོ་མ་གཉེན་མ་འདྲེ་ ཟེར་
དོ་བཟུམ་དགག་སྐྱོད་སྐྱུལ་ཚོགས་འབད་འཇུག་པ་འི་སྐབས་ མ་གི་གྲུལ་ལས་འབད་ཅུང་ བྱ་ཚོགས་མ་འོངས་པ་
འབད་བྱི་ཕྱི་ཡིན། དགག་སྐྱོད་ མིན་ ཟེར་མི་འདི་ འདུག་དང་ཉུག་ གཉིས་དང་གཅིག་ལས་མ་གཉོགས་
གཞན་ལས་སྐྱུར་ཏེ་འབྲི་སྲིལ་མེད།

དྲི་བ།

༡. བདག་སྐྱོད་དང་མིང་མཐའ་གཉིས་ཀྱི་ལྷན་པས་ དཔེ་དང་སྐབས་ཏེ་བྲིས།
༢. དགག་སྐྱོད་འི་ཕྱད་ མ་ མི་ མེད་ མིན་ མེད་ ཚུ་གི་དཔེ་བཞུགས་ ༣ ཏེ་བྲིས།
༣. དགག་སྐྱོད་ཟེར་སྐབས་དགོ་པ་འི་དོན་དག་ག་ཅི་ཡིན་ནུག་?

དོ་སློབ།

ཡིག་སྐྱུར་རྣམས་གཞན་གྱི་ཟུང་མི་འདི་ སྤྱི་བརྒྱུད་ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་སྐོའི་ལམ་ལུགས་ནང་ལུ་ ལྷི་ནང་གི་
འབྲེལ་བྱུན་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ལག་ལུ་འབྲེལ་བའི་གི་ཡིག་རིགས་ བཟོ་བཅད་ས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་འདི་ལུ་སྤྲོད་ཡིན།
དེ་འདྲི་གཏང་ས་ལུ་ གཏུང་ཡིག་གི་ཡིག་འགྲུལ་དང་ རྣམ་འབྲེལ་གྱི་ཡིག་འགྲུལ་གཉེས་ཆ་ར་ཚུ་དཔ་ཡིན།

ཡིག་འགྲུལ་གྱི་ ལམ་ལུགས་འདི་ འགོ་དང་པ་ར་ སངས་རྒྱས་བཅོམ་པ་དཔྱད་པ་དཔལ་གྱིས་ བུ་མོ་མུ་རྟེན་ལ་ལྷི་
ཤིང་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱོད་པ་འདི་དཀོན་མཚན་གསུམ་བསྟེན། ཟེར་ གནད་མི་གི་སྤྲིངས་ཡིག་དང་། དཔལ་མགོན་
འཕགས་པ་ཀུ་སྐྱུ་བ་ཀྱིས་ རྒྱལ་པོ་བདེ་སྤྱོད་བཅུང་པོ་ལུ་ ཚོས་སྤྱོད་བཅུང་ས་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱུ་ཚུ་ཡིག་ཐོག་ལུ་
བཀོད་དེ་གནད་མི་གི་སྤྲིངས་ཡིག་ཚུ་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་བྱུང་ལུག།

ང་བཅས་པའི་འབྲེལ་བྱུལ་ལམ་ འདི་ནང་ལུ་ཡང་ ཏེ་མ་ལོ་བས་དུང་འདྲི་པོ་ཆེ་མཚན་གསུམ་ བསྟུན་པ་དང་སེམས་
ཅན་ལུ་གཞོན་པའི་དེངས་ཅན་མི་དང་ དེངས་མེད་ལྷ་འདྲེ་ཚུ་ལུ་ བཀའ་བསྐོའི་འཕྲིན་ཡིག་གནད་ཡོད་མི་ཚུ་དང་།
གོང་མ་འཇུག་ཚུ་གསུམ་གནད་མི་ མགོ་བཀའ་ཤོག་དང་ མཇུག་ཡུག་ཟམ་ཅན་མ་ཟེར་བའི་རྣམས་གཞན་
ཡོད་པ་མ་ཚད་ འོག་མ་ཚུ་གསུམ་ ཡང་གོང་མ་ལུ་ཡུལ་བའི་ ལུ་ཡིག་དང་ལུ་ཚིག་གི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ འོད་གོང་
ལས་ དེ་འདྲི་ཀྱི་བཟུ་ན་ ལུ་མ་འཇུག་པའི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་འོད་ཀྱི་

དེ་བཟུམ་མའི་ ཡིག་སྐྱུར་རྣམས་གཞན་ ཡི་གུ་འབྲེལ་བའི་གཞན་ལུ་བསྐྱུལ་དགོ་པའི་གཏུང་ཡིག་གི་ ཡིག་འགྲུལ་
ལུ་ རྣམ་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་ ལུ་ཡིག་ གཏུང་ཡིག་ བཀའ་ཤོག་ བཀའ་རྒྱ་ ལུ་བསྐྱེད་གསུམ་ གསལ་བསྐྱེད་གསུམ་
འཕྲིན་ཡིག་ཚུ་དང་། ལུ་ཚིག་ /བཤེར་ཡིག་ ངག་བཅོད་ འོད་བཅུགས་ /ཏེས་བཅུགས་ འོད་ཡིག་ /འོད་ལུན་
ཚུ་ཚུད་པ་མ་ཚད་ བདེ་དོན་སྤྱོད་ལུ་ཀྱི་ཡིག་འགྲུལ་གཞན་ཚུ་ཡང་ ཚུད་པ་ཡིན། ལྷི་ལས་བསྐྱུལ་མ་དགོ་པར་

ཡིག་ཚང་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་རིགས་ཚུ་ཡང་ཚུད་པ་ཡིན།

༢ ཚང་འབྲེལ་ཡིག་འགྲུལ།

ཚང་འབྲེལ་ཡིག་འགྲུལ་ཟེར་མི་འདི་ ཚང་སྐྱུར་དང་ གཞུང་སྲིད་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ ལུ་གཞན་གྱི་
རིགས་དང་འབྲེལ་བའི་ དི་དམུན་འབད་དེ་ལ། མཁོ་མངགས་འབད་ནི། དུལ་ཡེ་ཚུར་ལོ་བཤུན་
འབད་ནི། ལུ་བ་ལུ་ལྟོ་མོ་ལྟོ་མོ་ འོ་ལྟོ་ལྟོ་ འོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་
ཡི་ ཡིག་རིགས་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། ཚང་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ཀྱི་ རང་བཞིན་དེ་ཡང་ གཞུང་འབྲེལ་ཡི་
གྲུ་དང་ཚོགས་འབྲེལ་དུང་ ཚང་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ནང་ལུ་ལག་ཆེ་གོས་ས་ རང་གི་གཞན་དོན་བཅུགས་
དཔོན་པོ་དེ་ས་ དོན་རིལ་རིལ་འབད་ བཞོན་དཔོན་པོ་མ་གཏོགས་ དུས་ཚང་འབྲེལ་འབྲེལ་དེ་གི་ ཚོགས་གི་
ཚུན་ཆ་དང་ རྒྱུ་ལྡན་མ་ཚུ་གང་ཉུང་གི་ཐོག་ལས་ བཞོན་དཔོན་པོ་ཡིན།

ཚང་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ཀྱི་འབྲི་བཞོན།

- ༡ ཡི་གུ་འབྲི་བཞོན་དང་ ལྷ་ཚོས་བཞོན་བཞོན་ཚུ་ གཏུང་ཡིག་དང་ཚོགས་འབྲེལ།
- ༢ ཡི་གུ་བསྐྱུལ་སའི་ལ་བུང་འདི་ ལག་པ་གཡོན་ལྟོགས་ཀྱི་མགུ་རྩེ་ལས་བྲི་དགོ།
- ༣ ཅ་དོན་དེ་ ལ་བུང་གི་འོག་ལས་ གུལ་བཅེས་གཅིག་མཐུན་ལས་ལྟེ་ གཞན་དོན་དོ་མ་བྲི་ནི་
མ་བཅུགས་པའི་དུམ་ ལ་བུང་གི་ཡི་གུ་འབྲི་བཞོན་ལྟེ་བྲི་དགོ།
- ༤ ཅ་དོན་འདི་གུ་ ལྷ་ཚོས་ཐོག་འབྲེལ་དེ་དང་ ཡང་ན་ གཞན་གྱི་ཡིག་བཞོན་དེ། ཡང་ན་ གཡོ་
ཡིག་ནང་བྲི་དགོ། ཅ་དོན་བྲི་བཞོན་ གཞན་དོན་ལྟོགས་ལྟོགས་པ་མ་ཚད་ ཡིག་ལྟོན་
དོས་འདྲི་ལྟོགས་ཡང་འཇམ།
- ༥ ལུངས་གཏུགས་བཞོན་དཔོན་པོ་ལོན་པ་ཅིན་ དེ་ཚུ་དོན་ཚན་དེ་གི་ མགོ་མཇུག་གང་ཉུང་
བཞོན་དཔོན།
- ༦ ཡི་གུ་འབྲི་བཞོན་ དོན་མཚམས་བཅུན་དེ་བྲི་དགོ། དོན་མཚམས་འགོ་བཅུགས་པའི་སྐབས་

དུས་རྒྱུན་ཡི་གུ་གཞན་འབྲི་མ་དེ་ཅིག་འབྲུག་པ་འབྲུག་པ་འབྲུག་པ་འབྲུག་པ་དགོ།

༧ མཚུག་དོན་འདི་ དོན་ཚན་དེ་མ་ལུ་གཅོ་བོར་ བརྟེན་ཐོག་ལས་མཚུག་བསྐྱེད་དགོ།

༨ ཡི་གུ་བྲིས་ཚད་བའི་མཚུག་ལུ་ རང་སེའི་མིང་རྩ་གས་བཀོད་དགོ། མིང་རྩ་གས་ཀྱི་འོག་ལུ་ རང་སེའི་མིང་བྲི་དགོ།

༩ **སྐད་དོན་ཡིག་འགྲུལ།**

སྐད་དོན་གྱི་ཡི་གུ་འདི་ གཅོ་བོ་ རང་སེའི་ཡམ་སྐུན་ཆ་དང་ གཉེན་ཉེ་མ་ཚུ་ལུ་དང་ རང་གི་དགའ་མ་ མཐུན་མ་ཚུ་ལུ་འབྲི་མི་ཚུ་དང་། དེ་ལས་ སྐད་དོན་ལུ་འབྲེལ་བ་ འབྲུག་དགོ་པའི་མི་གཞན་ལུ་ བྲི་དགོ་མི་འདི་ཚུ་ལུ་སྐད་ཡི་གུ་ དེ་ཡང་ གནས་ཚུ་ལུ་བཤད་ནི། གོ་གས་རམ་ལཱ་ནི། བསྐྱེད་བྱ་ བྲི་ནི། སེམས་གསོ་འབྲུག་ནི། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ལུ་ནི། མགོན་ལུ་འབྲུག་ནི། བཀྲ་ཤིས་ལོ་གསོ་ ནི། ཉེ་དང་གཏུམ་བཤད་ནི། སྐད་ཀྱི་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡི་གུ་གཞན་བྲི་དགོ་པ་འབྲེན་མི་ཚུ་ཡི་ནི།

ཡིག་འགྲུལ་འདི་ནང་ ཡི་གུ་འོ་ཚུ་དོན་ཚུ་ ང་བཅས་རའི་ཆ་རོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ རྩོ་སྐབ་དེ་ བཟུམ་སྐྱེ་བྲི་དགོ། མ་གཞི་རྩུན་དག་གི་ཚིག་རྒྱུན་འདི་ མཁས་པ་ལྷན་གསུམ་དུ་གྲུབ་པའི་ཚིག་གི་མེ་རྩིག་ ཡིན་ཅུང་ རྩུན་དག་མ་ཤེས་མི་ མི་མང་སྤྱིར་བཏུང་གིས་ གོ་བཤུ་མི་ཚུ་གསུམ་པའི་ཉེན་ལ་ཡོད་པ་ ལས་ ཡུལ་དང་འཁྲུལ་ཉེ་བྲི་དགོ།

༩ **འབྲི་ཤོག་གི་འབྲི་བཀོད།**

ལུ་ཡིག་གི་རིགས་ལུ་ འབྲི་ཤོག་གི་ གཞུང་ལ་ལྷན་གསུམ་གིས་གོ་དང་ མཁྲ་ཤོག་འདི་ གཞན་ས་ལུ་ཆ་ བཞག་སྟེ་ གསུམ་ལས་དང་ཆེ་བསྟོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཞིང་ལམས་སློབ་སྦྱོར་ཅིག་བཞག་དགོ་པ་དང་། འབྲི་ ཤོག་གི་གཡས་ལ་ལྷན་དང་ མཚུག་ཤོག་འདི་ རང་ས་ལུ་ཆ་བཞག་སྟེ་ དམན་ས་གཟུང་བའི་དོན་ལུ་ རྒྱ་ཆུང་ཀྱང་འབྲུག་དགོ་པ་ཡིན། བཀྲ་ཤོག་དང་ གཞན་སྤྱིར་བཏུང་གི་དོན་ལུ་ ཆེ་བསྟོད་དང་ དམན་སའི་དབྱེ་བ་ལྟེ་མ་དགོ་པར་ གཡས་གཞུང་གི་ཞིང་ལམས་གཉེས་ཀྱི་རྒྱ་ཚད་འདྲ་མཉམ་དང་

4 **མགུ་ཡིག་གི་འཛོལ་ལམ།**

ནམ་ར་འབད་ཅུང་ གཏུང་ཡིག་ ལྷ་ཡིག་ བཀའ་ཤོག་གི་རིགས་ལཱ་མགོ་རྒྱུ་དགོ།
 མགོ་རྒྱུ་རེ་ལཱ་ བརྟེན་འཛིན་མི་འདི་ རང་ལུགས་གཏུང་ཡིག་གི་ ལུང་རྣམ་ཡང་ཡིན་པའི་ཁར་
 ཡི་གུ་འདི་གུ་ལཱ་བྲི་མ་ཡིན་ཏེ་ཤེས་ཚུགས། འདི་ཚུ་འོག་ལཱ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ ལག་བཞི་ལཱ་དགེ་ལྡན་
 ལག་ ལེན་འབྲེལ་དགོ། མགོ་རྒྱུ་ལཱ་ མགུ་ཡིག་དང་ མགུ་རྒྱུ་ཟེར་ སྤྲོ་སྤྲོ་ལཱ་ཡང་
 ཡོད་པ་ཡིན།

- ཀ་ ཆ་རིགས་དང་ཡམ་སྤྱན་ཆ་ལཱ་བྲི་མི་གི་མགོ་རྒྱུ། (ལཱ་ ༩) འདི་གཉེས་གང་ཅུང་
 བཅུགས་དགོ། ཡན་ཚུན་གྱི་བར་ན་ མཐུན་འབྲེལ་གྱི་འདུ་ཤེས་ ཚུའི་རྒྱུ་བཟུམ་ཡོད་པའི་
 བརྟེན་ཡིན།
- ཁ་ གོང་མ་ལཱ་ལྷ་ཡིག་བྲི་མི་གི་ མགོ་རྒྱུ། (འཛིན་) མོ་གསུམ་གྱིས་གསུམ་བུ་དུ་ལྷ་བའི་བརྟེན་ཡིན།
- ག་ ཡིག་རིགས་སྤྱི་ར་བཏུང་གི་ མགོ་རྒྱུ། (༩) ག་ར་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པའི་བརྟེན་ཡིན།
- ང་ བཀའ་ཤོག་གཏུང་མི་གི་ མགོ་རྒྱུ། (༩) ཆོས་སྤོང་ལུགས་གཉེས་གྱི་
 བཀའ་ཆབ་གྱི་འོག་ལཱ་འདུས་པའི་བརྟེན་ཡིན།

དཔྱད་གསལ།

ལྷ་ཡིག་གཏུང་ཡིག་ཚུ་བྲི་བའི་སྐབས་ དེང་རབས་ལམ་ལུགས་ནང་བྲི་བ་ཅིན་ མགོ་རྒྱུ་བྲི་མ་དགོ་པ་ཡིན།

དྲི་བ།

- ༡ གཏང་ཡིག་གི་ཚུལ་འདི་ནང་ ཡི་གུ་སྐྱེལ་མི་དང་ གནད་དོན་ བསྐྱེད་སྐྱོད་ལུ་ལུ་ཚུ་དོན་འཇོག་འབད་ན།
- ༢ རྒྱ་དྲིམ་ཡང་ ཡི་གུ་འདི་འུ་ཅིག་ ཚིག་ས་བཅད་ནང་འབད་ བྲིས།

གཏང་ཡིག། དེང་རབས་ལམ་ལུ་གསལ་ལས་ དོན་མཚམས་ནང་འབྲེན་འབད་དེ་འབྲི་བཅས་ཀྱི་དཔེ།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༥ ཟླ་ ༦ པའི་ཚེས་ ༢ ལུ།

ཤེས་རིན་ཆེན་ཨ་པ་ལུ།
 མོང་སྐྱེ་ཚེད་འབག།
 ཡའི་སེང་མ།

དེ་མེས་ ཡས་གཡུས་ལ་ལུ་བཞུགས་མི་ཡམ་གཉིས་དཔ་ སྤྱན་ཚུ་ཡང་ལེགས་ཤོམ་སོམ་ཡོད་པའི་
 རེ་བ་ཡོད། རྩམ་རུང་ ལུས་ལུ་ཉམ་དཔ་ སེམས་ལུ་སྤྱུག་བསམ་མེད་པར་ སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་འཛོམས་ཏེ་ ཚོས་ཡོན་
 ཏུ་ཉལ་ཉེ་ལུ་བརྩོན་ལཱ་གསུམ་སྐྱེད་དོ་ཟེས་ལུ་ཉེ་ཉི་ཨིན། ལྷ་གི་སློབ་དཔོན་ཚུ་ གན་ཡོན་ཏུ་ཉལ་དཔ་ བྲམས་སྐྱེད་ཆེད་གསལ་
 ཅོད་ཅོད་ཨིན་པའི་ཁར། སློབ་གྲྭ་འདི་དུ་འཛོམས་འདི་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ གཤམ་ཆེན་ཅིག་ཨིན་མས།

སློབ་གྲྭ་འདི་གི་ སློབ་ཁུངས་དཔ་ ཡིག་ཚུ་ སྤྱི་དོན་ཁུངས་ ཚན་ཉེན་ཁུངས་ སློབ་དཔོན་གྱི་གཟིམ་ལུང་ ཚབ་གསལ་
 བཅའ་ཚུ་ གན་དུ་གཏོགས་ཏེ་འདུག། དེ་ལས་ མཐའ་འཁོར་དཔ་ སློབ་གྲྭ་འདི་བཅའ་ཚུ་ ཏེ་ཉལ་ཉེ་མ་སོ་ གོ་
 ཡངས་ཏེ་གཏོགས་ཏེ་འདུག། དེ་མཚན་ ཉེན་བསྐྱེད་སློབ་སྦྱོན་གྱིས་མེད་པར་ ལྷན་ཆ་ དེ་གཤམ་གྱི་དྲིམ་ལུ་ མེད་འགན་
 ལུ་སོགས་པའི་ལས་མིམ་ ལེ་གཤམ་འཛོམས་འབྲེན་འབྲེན་ཏེ་འདུག། དེ་གིས་འབད་ སློབ་གྲྭ་འདི་ དུ་གཤམ་གྱི་ ཏུ་གསལ་
 མཚུ་ཐོབ་ཡོད་པའི་ལས་ ང་ཡང་དཔའ་ལོམ་འབྲུམ་མམས་ཟེས་ལུ་ཉེ་ཉི་ཨིན།

བཀྲིས་ཆེ།
 བརྩོ་བའི་བྱ་ཚུ་ཚོ་དེ་ཡུན་ཚོགས།

ཐོན་ལས་ ༢ པ།

ཕྱི་ལོ་སྲིད་འཇུག་འབད་ཞེ་ལཱ་དཀའ་ངལ་སྲོམ་ཤོས་༡༥ (བརྒྱ་ཚ)།					
	སྲིད་འབད་ནུང་ཨ་ལཱ་ མང་དུག་པ་ལས་	སྲིད་འཇུག་གི་མཐུན་ ཀློན་མེད་པ་ལས་	ཚོས་ཚན་ལཱ་ཐོབ་ ཀླུ་ཉུང་མ་ལས་	སྲིད་འཇུག་ཐབས་ ཤེས་དཀོན་མ་ལས་	སྲིད་ཀྱི་འཕེལ་ རིམ་མངའ་ལས་
ཡིན་	༤༣.༤	༤༦.༢	༩༠.༤	༤༧.༧	༧༤.༤
མེན་	༥༤.༤	༥༣.༤	༩.༤	༡༢.༣	༢༣.༤
བསྟོན་	༡༠༠.༠	༡༠༠.༠	༡༠༠.༠	༡༠༠.༠	༡༠༠.༠

གནས་ཚུལ་ལྟར་ལཱ་འདི་དང་འཁྲིལ་ཕྱིན་པ་ ཕྱི་ལོ་སྲིད་འཇུག་གི་དཀའ་ངལ་ཡོད་ལུགས་དང་ མོང་གི་ཐོན་ལས་
༡ པའི་ནང་ ལུད་རིག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་དགོས་འབད་བཞེད་མི་དེ་ཚུ་ག་རེ་ལཱ་མཐུན་པས། དེ་གུ་ སྲིད་འཇུག་མཁོ་
ཚས་ལང་མ་སྲོམ་མེད་མི་དེ་ཡང་ དཀའ་ངལ་སྲོམ་ཤོས་ཅིག་རེ་ཡིན་མས།

བརྟེན་འགུལ་ལཱ་གཞི་བཞག་ཕྱི་བུ་ཕྱི་དང་ སྲིད་འཇུག་ལོ་ན་ཚན་ཤོས་ཚུ་གིས་ སྲིད་འབད་ནུང་ཨ་ལཱ་མང་མ་ཡོད་
མི་དེ་ དཀའ་ངལ་སྲོམ་འབད་ཚེས་ལྷོད་ཡིན་མས།

སྲིད་འཇུག་ཕྱི་ལོ་སྲིད་འཇུག་ལས་ཉུང་མི་ཚུ་གི་གྲས་ལས་ ཕྱི་ལོ་སྲིད་འཇུག་གིས་ སྲིད་འཇུག་མཁོ་ཚས་ལང་མ་
མེད་པ་འབད་སྲིད་ཡིན་པས། དེ་འབད་ཕྱི་དང་ ཕྱི་ལོ་སྲིད་འཇུག་ལས་ཉུང་མི་ཚུ་ལས་ དེ་སྲོམ་པའི་ཉུང་སྲིད་ལས་
བརྒྱུ་ཕྱི་ལོ་སྲིད་འཇུག་།

དེ་ལྟར་ སྲིད་འཇུག་ལོ་ན་ཚན་ཤོས་ཚུ་གིས་འབད་བཞེད་ སྲིད་ཀྱི་ལཱ་ ཅེ་མོ་དང་ཞབས་ཁུ་ལཱ་སོགས་པའི་ལས་
རིམ་ མང་དོ་བརྒྱུ་ཚེས་ལྷོད་ཡིན་མས།

ཉམས་ལུ་བཀོད་མི་གཞན་དོན་ཚུ་ ཟེག་ལམ་དང་པ་དང་ གཉིས་པ་ལི་གནས་ཚོ་རྒྱུ་མ་གཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་
མཉེ་པ་འདྲ་ གནས་ཚོ་གཞན་ལུ་ཡང་ བཟུ་སྟེ་བཀོད་བཀོད་པ་ཡིན།

བཅུན་བསྟུན། གོང་གི་གནས་ཚོ་དང་འཁྲིལ་མ་དུ།

། ཡོང་ལའི་སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་དཀའ་ངལ་ཚེ་ཤོས་འདྲ་ ཚོས་ཚན་ལུ་ཟེས་རྒྱ་རྒྱུ་མི་དང་ སློབ་སྟོན་
ཟབས་ཤེས་མཉེ་མི་ཚུ་ཡིན་པས། དེ་ལས་ སློབ་གླེན་ལས་འཛིན་མང་དུ་གསལ་མི་དེ་ཡང་ དཀའ་ངལ་
སློབ་ཅིག་ཡིན་མ་མཚན་ སློབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་མཉེ་མི་དང་ སློབ་ཁང་ནང་ཡུ་ལུ་མང་དུ་གསལ་མི་དེ་ཡང་
དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་འབད་བཀོད་ཅུག།

། སློབ་དཔོན་བརྒྱ་ཚུ་ ༥ ལོས་ ཡོང་ལའི་སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་ དཀའ་ངལ་ག་ནི་ཡང་མཉེ་པ་འབད་
བཀོད་ཅུག། ཡིན་ཅུང་ ཟེག་ལམ་, པ་ལི་དང་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་སློབ་སྟོན་སྤྱད་ཅུང་ལུ་དང་ སློབ་སྟོན་
ཟབས་ཤེས་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྩུལ་འགྲེལ་གྱི་རྒྱུ་འབྲས་འབད་བཀོད་ཅུག།

གྲོས་འཆར།

གོང་གསལ་ལུ་དཀའ་ངལ་སེལ་ཟབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ གཤམ་གསལ་ཀྱི་གྲོས་འཆར་ཚུ་བཀོད་ནི་ཡིན།

- ། ཡོང་ལའི་སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་ སློབ་སྟོན་ཟབས་ཤེས་ཡང་དུ་གཤམ་གྲུང་གི་ལས་འཛིན་ གང་མང་བཟོ་
དཀོལ་འདུག།
- ། སློབ་གླེན་དང་གི་ལས་འཛིན་ཚུ་ བརྒྱུ་འཛིན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ལག་ཆེ་དྲིང་དང་ ཡན་ཟོགས་ཆེ་དྲིང་
བཟུ་སྟེ་བཅུགས་དཀོལ་འདུག།

- ། མཐུན་ཀློང་ཚུ་བཀའ་ལྟོས་ལ་འབད་བའི་སྐབས་ མཐུན་ཀློང་གིས་ལྷབ་མ་ཚུགས་པའི་སློབ་ལྷན་ཚུ་
 རོས་འཛིན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དམིགས་བསལ་གྱི་འགོ་འདྲེན་ཐོག་ལས་ མཐུན་ཀློང་ག་ར་ལུ་
 ལྷབ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོཔ་འདུག།
- ། སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ ལཱ་ལཱ་འི་གྲངས་ཁམས་ལ་འབད་ནིའི་ ཟབས་ཤེས་བརྟེན་དགོཔ་འདུག།

མ་འོངས་པའི་འཆར་གཞི།

གོང་ལུ་བཞེད་མི་དཔེ་ཞིབ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་འཁྲིལ་མཉམ་ གཤམ་གསལ་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ མ་འོངས་པ་ལུ་ཞིབ་
 འཚོལ་འབད་དགོཔ་འདུག།

- ༡ རྫོང་ཁའི་སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་བརྟེན་འབད་བའི་སྐབས་ ཟབས་ཤེས་ག་ཅི་ར་ལག་ལུ་འབྲེན་འབྲེན་གོ་ག་?
- ༢ རྫོང་ཁའི་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ སློབ་བརྟེན་འབད་བའི་སྐབས་དཀའ་ངལ་མཉམ་ཟེ་ཟེ་མི་དེ་ ག་ཅི་འབད་ཡིན་ནུ་

དྲན་གསོ།

གོང་གི་བྱུན་ལུ་འདི་ འབྲུག་ཚོས་རྒྱགས་བཞེད་ཚུགས་གྱིས་བཟོ་ཡོད་པའི་ སློབ་འཇུག་ པའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཤེས་
 རིག་དཔེ་ཞིབ་གྱི་བྱུན་ལུ་ལས་ ཚུགས་ཅིག་བརྟེན་ཞིན་མ་ལས་ དེ་ལུ་སྐབས་དོན་གྱི་དགོས་པ་དང་བསྟུན་པའི་
 རྒྱུར་བཅོས་དུམ་གྲ་ཅིག་འབད་དེ་ བཅུགས་བཅུགས་པ་ཡིན།

༢. རྒྱ་གཞི་འཛུལ་སྤྱོད་ལུ་འབྲི་བཅུངས།

སྤྱི་ཚེས་ ༢༠/༠༥/༡༤༥༧

༤༤ དུགས་ཡོང་བཅུག་མཚན་གི་ཞབས་དུང་དུ།

གུས་པས་ལུ་གསོལ། ལ་ཅ་ལ་ཉེན་མ་ དེ་གི་
 ལཱ་ལི་གཟུགས་བདེ་རྟོག་རྟོ་མེད་པར་ རིམ་ཡུག་མན་ལང་ཆེ་བའི་ནང་བསྐྱུལ་རྟེ་ ཡོད་མི་
 གི་ ནད་གཡོག་རྒྱུག་འི་དོན་ལུ་ དུགས་མཚན་གིས་གནང་བ་ཡང་----- སྤྱི་ཚེས་
 -----དང་འཁྲིལ་རྟེ་ བདུན་ཡུག་གསུམ་གྱི་འིང་ དལ་གསོལ་ལུ་རྟེ་འབྲུ་ས་ལས་ ད་
 རེས་སྤང་ལོག་ སྤྱི་ཚེས་----- ལས་ ཡིག་ཚང་ནང་རྒྱ་གཞི་རྒྱུག་པར་ཉོད་ཡོད་པའི་
 ཉེན་ལུ་ལ།

བཀྲིས་དཔལ་འཛུལ།
 རིམ་དུང་ལས་རོགས།

- དྲི་བ།
- ༡ ལྷན་ལུ་བྲི་ནི་ ཟེ་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་གོ་མ་ཡིན་ནུ་?
 - ༢ ལྷན་ལུ་བྲི་ནི་ལུ་ དཔྱེ་བ་མ་འདྲུ་མ་ག་དེ་སློབ་འདུག་གོ་?
 - ༣ སློབ་འབྲོར་ལྷན་ལུ་འདྲུ་ ཚུད་དགོ་པ་ག་ཅི་འདུག་གོ་?
 - ༤ རྩོད་རང་ལ་གསོ་ལུས་ འོག་ཉེ་སློབ་འདྲུ་ཚུད་པ་འདི་ སློབ་འབྲོར་ལྷན་ལུ་ཅིག་བྲི་སྟེ།

གསལ་བསྒྲགས།

གསལ་བསྒྲགས་ཟེ་མི་འདི་ ལྷན་ལུ་འདྲུ་ལུས་ལུངས་ ལུས་པེ་ཚུ་དང་ ཟེ་མི་འདྲུ་འདྲུ་མི་མང་ལུ་ བཟད་དོན་སློབ་དགོ་པ་འདི་གཞན་དོན་གང་ཅུང་ཅིག་ སོ་སོ་འདི་ དང་འདྲོད་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ངོས་ལུ་འབད་ནི་འདི་དོན་ ལུ་ ལ་གསལ་བཞུགས་དེ་གསལ་བསྒྲགས་འབད་མི་གི་ཡི་གེ་ལུ་སྟེ་མ་ཡིན།

གསལ་བསྒྲགས་འདི་ རང་གི་དོན་དག་འགྲུབ་དགོ་པ་ཡོད་མི་ཚུ་ མི་མང་ཡོངས་ཀྱིས་ ཉ་གོ་ཚུགས་པ་ཅིག་དང་ དང་ལུ་འབད་ཚུགས་པ་ཅིག་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན་མ་ལུས་ གཞན་དོན་ཚུ་ ཆ་ཚང་བ་ དོན་ལ་གསལ་བ་ ཚིག་གོ་བཟེ་བ་ ལུངས་བཅུན་པ་ གཞན་གྱི་ན་བཟུང་ལུ་རྟོག་ཏེ་དང་ གཞན་གྱིས་དེ་ལུ་ དང་ལུ་ འབད་ངོ་ བཟེ་རྟོག་ཏེ་ ཡོད་པ་ཅིག་བྲི་དགོ་པ་ཡིན།

དེ་གི་དོན་ལུ་ ལུས་ལུངས་ལག་སོ་སོ་ལུས་ གཞན་བཟུང་གསལ་བསྒྲགས་དཔེ་དག་པ་ཅིག་ འོག་ལུ་བཞུགས་དེ་ ཡོད། རྩོད་ཀྱིས་འདི་ལུས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ གཞན་དོན་སོ་སོ་འདི་དོན་ལུ་ གསལ་བསྒྲགས་ཡི་གེ་བྲི་ནི་གི་སྐྱེད་ བ་འབད་དགོ།

༡. རྟོ་བྱུང་གསལ་བསྒྲགས་ཀྱི་དཔེ།

ལམ་སེལ་ལས་ཁུངས། མོང་སྐར་གླིང་མི་ཐང། ས་ཁོངས་སྡེ་ཚན།
རྟོ་བྱུང་གསལ་བསྒྲགས།

དང་འདྲོད་ཅན་གྱི་བཀའ་སྲོལ་བ་ཚུ་གིས་གཤམ་གསལ་ཅེ་ཅས་ཚུ་བཀའ་སྲོལ་གྱི་གོང་ཚད་ཡི་གུ་ཟེའུ་
ཅན་ཚུ་བཅུགས་གནང།

- ༡. ཡིག་ཚང་གི་ཡིག་འབྲི་མཁོ་ཅས།
- ༢. ལང་ཅས།
- ༣. བཟོ་སྐྱུ་མཁོ་ཅས་བཀའ་སྲོལ།
- ༤. ཤིང་ཅས་དྲ་དྲ་མ་བཀའ་སྲོལ།
- ༥. ཀམ་པིའུ་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་ཡོད་མཁོ་ཅས།
- ༦. ཡིག་ཚང་གི་ཅེ་ཅས།

ལག་ལཱ་ལམ་ལུགས་ལ་གསལ་ཡོད་པའི་རྟོ་བྱུང་ཡིག་ཚུ་སྤྱི་ཚེས་ ༢/༩/༠༦ ལས་ ༣/༡༠/༠༦
ཚུན་ ཡིག་ཐོག་ལྷུ་ཡིག་དང་ ཚོག་ཐམ་གྱི་ འདྲ་རེ་དང་སྐྱགས་རྟོ་འབྲུས་དུལ་ཀམ་ ༥༠༠ (ལོག་མི་འབྲོབ་)
བཅུགས་ཐོག་ལས་གྲིང་མི་ཐང་ ལམ་སེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བཟོ་རིག་བཞུགས་འགོ་དཔོན་ཡིག་ཚང་ནང་
ལས་ཀྱི་ཉེ་འབྲེལ། གོང་ཚད་ཡི་གུ་ཚུ་ སྤྱི་ཚེས་ ༣/༡༠/༠༦ ཉེ་མའི་ཚུ་ཚད་ ༢ གྱི་ནང་འཁོད་བཅུགས་
དགོ་པ་ཡིན་མཁན་ དེ་ཚེ་རང་ ཉེ་མའི་ཚུ་ཚད་ ༢.༣༠ ལུ་ལྟ་བུ་ཉེ་ཡིན། རྟོ་བྱུང་ཚོགས་ཚུང་གིས་གོས་
ཐག་བཅད་མི་དེ་ མཐའ་བཅད་ཡིན་ཟེར་ལྟ་བུ་ཉེ་ཡིན།

བཟོ་རིག་བཞུགས་འགོ་དཔོན།

༡. ས་སྤོང་གསལ་བསྐྱུགས་ཀྱི་དཔེ།

ནགས་ཚལ་གོང་འཕེལ་ལས་འཛིན། ས་སྤོང་གསལ་བསྐྱུགས།

ནགས་ཚལ་གོང་འཕེལ་ལས་འཛིན་ནང་ དེ་འཕྲུལ་ལས་བཅུགས་ནི་འོད་ཟླ་ གཤམ་གསལ་གཞི་གཉིས་ཉེ་ཆུ་ཡོད་པ་ལས་ དང་འདྲོད་ཡོད་མི་ འབྲུག་མི་ཚུ་
གིས་ ནགས་ཚལ་གོང་འཕེལ་ལས་འཛིན་ལུ་ ལྷ་ཡིག་བཅུགས་གནང་།

ཡང་།	གོ་གནས།	དགོ་གྲངས།	ཤེས་ཚད།
༡	འཕྲུལ་ལས་པ།	༡	རྒྱལ་གཞུང་འཕྲུལ་རིག་སློབ་ཁང་ལས་མཐུན་འབྲེལ་བའི་ཁུངས་ ལོ་ངོ་ ༩ གྱི་ཉམས་ལྗོངས་ཡོད་མི།

- ༡) ལྷ་ཡིག་ཚུ་གཤམ་གསལ་གྱི་ཡིག་ཚུ་དང་སྐྱུགས་ ལྷ་ལོ་ ༢༠༠༩ ལྷ་ཟླ་ ༩ པའི་ཚེས་ ༡༥ གི་ནང་འཕྲོད་ནགས་ཚལ་གོང་འཕེལ་ལས་འཛིན་གྱི་ཡིག་
ཚང་གོང་མ་ལུ་ལྷོད་པ་སླེ་བཅུགས་དགོ་པ་ཡིན།
 - ༡ ལྷ་མས་སྤུང་འགག་པའི་ཉེ་ག་མེད་ཡི་ག།
 - ༢ མི་ཁུངས་ངོ་སྤྲོད་ལག་ཁྲེ།
 - ༣ ཤེས་ཚད་ལག་ཁྲེ།
 - ༤ གསོ་བའི་ལག་ཁྲེ།
 - ༥ ལྷོང་བརྟེན་ལག་ཁྲེ།
 - ༦ གཞུང་གི་ལོ་ལྟོ་ལྷོད་པ་ཚུ་ཡིན་པ་ཅིན་ རང་སོའི་ལས་ལྟེ་ལས་ཉེ་ག་མེད་ཡི་ག།
 - ༧ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ཡིག་ཚུ་གཞུག་གྱི་རིགས།
- ༢) གནམ་ཁའི་མོ་མོ་གོང་འཕྲོད་ཚུ་མི་ཚུ་གི་དོ་ལུ་བཅོག་འབྲུལ་འཕྲུལ་འཕྲུལ་ལུ་ལྷ་ལོ་ ༢༠༠༩ ལྷ་ཟླ་ ༩ པའི་ཚེས་ ༡༤ གྱི་ རྫོ་པའི་ཚུ་ཚུ་ ༡༠ ལུ་ ཟེམ་
ཕུག་ནགས་ཚལ་གོང་འཕེལ་ལས་འཛིན་གྱི་ཡིག་ཚང་གོང་མ་ལུ་འབད་ལུ་ཉེ་ག་མེད་ཡི་ག།
- ༣) གནམ་ཁའི་མོ་མོ་གོང་འཕྲོད་ལུ་ བརྒྱུད་འཕྲུལ་ཡང་ ༣༣༣༣༣༣ / ༣༣༣༣༣༣ གི་ཚོག་ལས་ཟེམ་ཕུག་ ནགས་ཚལ་གོང་འཕེལ་ལས་འཛིན་གྱི་
ཡིག་ཚང་ གོང་མ་དང་གཅིག་ཁུངས་ འབྲེལ་བ་འབྲུག་ལུ་ཟེམ་ལུ་ཉེ་ག་མེད་ཡི་ག།

འཛིན་སྐྱོང་མདོ་ཚན།

བཀའ་རྒྱ།

བཀའ་རྒྱ་ཟེར་མི་འདི་ གོང་མ་གསེལ་ འོག་མ་ལུ་ འབད་དེ་གོ་པ་བཅའ་དེ་གོ་པ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བཀོད་རྒྱ་དང་ བདེ་
 རྒྱལ་ ཡང་ན་ འབད་ཚོགས་དང་ མ་ཚོགས་པའི་སྐོར་ལས་ གནད་བ་བྱིན་མི་ཡིག་རིགས་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། དེ་
 ལུ་ཉེ་མ་འབད་ན་ བཀའ་ཤོག་ཟེར་སྤྲོད་ཅུང་ བཀའ་ཤོག་དང་བཀའ་རྒྱའི་དབྱེ་བ་འདི་ དང་པ་འབྲི་ཟངས་
 ལམ་ལུགས་ གཉེས་པ་ ཚོགས་གཞི་བཅའ་གསལ་ཟངས་ གསུམ་པ་ཁྱབ་དབང་གི་ཁྱད་པར་ཚུ་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་འབད་ནི་དེ་གསེལ་ བཀའ་ཤོག་ཟེར་མི་འདི་ གོང་མ་རྒྱལ་བློན་ཚུ་གསེལ་ གནད་མི་དང་ དེ་ཚུ་གི་ཁྱད་ཚབ་ལུ་
 མངགས་ཉེ་གནད་བའི་དབང་ཚད་ཅན་ཚུ་དང་ དེ་ལས་རྒྱལ་ཁབ་དང་ གཞུང་གི་མཐའ་དོན་ལུ་ གནད་མི་གི་
 རིགས་ལུ་ བཀའ་ཤོག་ཟེར་ལུ་ནི།

དེ་མི་འདི་པའི་གཞན་ ཡིག་ཚང་གི་བདག་སྐྱོང་དང་ འཛིན་སྐྱོང་གི་ལཱ་རིགས་དོན་ལུ་ གནད་མི་ལུ་བཀའ་རྒྱ་ཟེར་
 སྤྲོད་ཡིན་མ་ལས་ དེ་གི་ དཔེ་དག་པ་ཅིག་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལུ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ སྤྲོད་བའ་འབད་
 དགོ།

གྲོས་ཚེན།

གྲོས་ཚེན་ཟེར་མི་འདི་ ཞལ་འཛེམས་སྐབས་ གྲོས་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གསུང་གྲོས་གནང་ཞུ་མཁེལ་ལས་ ཟག་
 བཅད་གནང་མི་ དེ་ཕྱི་ལོ་གྲོས་ཚེན་ལུ་བཀོད་བཞག་མི་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། དེ་ཡང་གྲོས་ཚེན་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་
 ཞལ་འཛེམས་གནང་བའི་ ས་གནས་ ཚུ་ཚེན་ འགོ་བཅུགས་ མཇུག་བསྟུ་ གནམ་ལོ་བྱེད་ཚེས་ ཞལ་འཛེམས་
 གཞུ་ཞུ་འབད་མི་དང་ འབྲུག་མི་ཚུ་གི་མིང་ གསུང་གྲོས་ཀྱི་དེ་ཕྱི་ལོ་གྲོས་ཚེན་འབྲི་བའི་ གྲོས་ཟག་བཅད་ཡོད་མེད་ཀྱི་
 གྲོས་བཅུད་ཚུ་མ་འབད་བཅུགས་དགོ།

གྲོས་ཚེན་བྲི་ནི་ལུ་ ཏུ་མ་ལ་གཤམ་འབད་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ གཅིག་གྲོས་ཟེན་དང་ གཅིག་གྲོས་ཚེན་འབད་བྲི་ནི་འདི་
 ཡིན། གྲོས་ཟེན་འབྲི་མེད་ ཞལ་འཛེམས་ནང་ གནད་དེ་ཕྱི་ལོ་གྲོས་ཚེན་གྱི་སྐོར་ལས་ འབྲུག་མི་ཚུ་གིས་ བསམ་འཚར་
 འདུ་མེད་བཀོད་ཟེན་དང་ གྲོས་ལཱ་འབད་མི་ཚུ་ ག་ས་བྲིས་ཞུ་མཁེལ་ལས་ མཇུག་ལུ་ཚུགས་དམངས་ཀྱི་ གྲོས་ཚེན་
 ག་ཡིན་མི་འདི་ བཀོད་དགོཔ་ཡིན།

གྲོས་ཚེན་འབད་འབྲི་བའི་ཚེ་ བསམ་འཚར་དང་གྲོས་ལཱ་ཚུ་ ག་དེ་ཡང་བཀོད་མ་དགོཔ་འབད་ གྲོས་གཞི་ནང་
 ཡོད་མི་གི་གནད་དེ་ཕྱི་ གོ་མི་དང་འཁྲིལ་བའི་གྲོས་ཚེན་ རྒྱུ་མ་གཅིག་བཀོད་པ་བརྟུབ། འོག་ལུ་གྲོས་ཚེན་ཀྱི་
 དཔེ་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་དང་རིགས་བརྒྱེས་ཏེ་ གྲོས་ཚེན་འབྲི་བའི་ རྒྱུ་བའི་འབད་དགོཔ་ཡིན།

ཉེ་མམ་གྱི་གྲོས་ཚད་བསྐྱར་ཞིབ།

སྤྱི་ཚེས་ ༢༤.༣.༡༩༩༩ ཅན་མའི་ རྣལ་འབྱོར་ལཱ་ལྔ་ལོ་འཛུགས་ཀྱི་ གྲོས་ཚད་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ འཛུགས་མཉམ་སྦྲོལ་གྱི་ རྣལ་འབྱོར་ལཱ་ལྔ་ལོ་འཛུགས་ ཉེ་མམ་ལཱ་ལྔ་ལོ་འཛུགས་ཀྱི་ རྣལ་འབྱོར་ལཱ་ལྔ་ལོ་འཛུགས་ཀྱི་ གྲོས་ཚད་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་ གྲུབ་འབྲས་ལྟར།

1. ཡིག་ཚང་དང་གི་ཅེ་ཅེས་ གསར་སྐྱབ་འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ འཛུགས་མཉམ་སྦྲོལ་གྱིས་ འབྲེལ་ ཡོད་འགོ་དཔོན་ཚུ་དང་ བསྐྱར་གྲོས་འབད་ཡོད་པ་མཚན་ ཅེ་ཅེས་ཚུ་ རྩོམ་གོ་དེ་ གཞི་རིམ་ཤེས་ ཡོན་ལས་འབྲེལ་འགོ་འདྲེ་པ་དང་ ལས་ལཱ་ལྟེ་ མ་དདུལ་གྱི་གཞི་གཞི་ལཱ་དང་ ཤོ་དང་པའི་མ་དདུལ་ འདི་ འཕྲུལ་མཚུགས་ར་ གནད་ཤི་གྱ་བཅའ་བཅའ་ལྟར།
2. རྣལ་འབྱོར་ལཱ་ལྔ་ལོ་འཛུགས་ཀྱི་ལང་མིག་དང་ ས་གདན་ (Carpet) འབྲེལ་ཤི་ཤི་བཅའ་ ཡིག་ཚང་གི་མ་སྐོ་ གཉིས་ལཱ་ རྣལ་འབྱོར་ལཱ་ལྔ་ལོ་འཛུགས་ཀྱི་སྐོར་ བཅའ་གསལ་ཚུ་ལྟར།

གྲོས་གཞི་ངོ་མ།

ཚན་ལས་པའི་འབྲེལ་འགོ་འདྲེ་གིས་ གྲོས་གཞི་དང་འཛུགས་ཀྱི་ གྲོས་བསྐྱར་འབད་བའི་ལཱ་ལྟར་ གྲུབ་འབྲས་ལྟར་གྱི་གྲོས་ ཚད་ཚུ་ ཚ་འཛུགས་བྱེད་ཅི།

1. ཡི་ལྷན་ལྷན་ལྟར་དེ་གྱི་འབྲེལ་འགོ་དཔོན་བསྐྱོར་ཤི།
 ཡི་ལྷན་ལྷན་ལྟར་དེ་གྱི་འབྲེལ་འགོ་དཔོན་བསྐྱོར་ཤི་འདི་ སྤྱི་ཚེས་ ༡༠ གྱི་ལཱ་ལྔ་ལོ་འཛུགས་ འབད་ དགོ་པ་ཡིན་པ་ལས། མདོ་ཚེ་འོག་མ་དང་ རྣལ་འབྲེལ་ལྷན་གྱིས་ཀྱིས་ འགོ་འདྲེ་བྱེད་ པར་ རྣལ་འབྲེལ་ལྷན་ལྟར་ལང་ ལྷན་ལྷན་ལྟར་ ལས་མ་འབྲེལ་པར་ སྤྱི་དཔོན་ལཱ་ གྲོས་ཚད་ལྟར་ ཅི།

༢ དཔེ་མཛད་ཀྱི་དཔེ་ཉེན་

སློབ་གྲྭའི་དཔེ་མཛད་ཀྱི་ དཔེ་དཔོན་མ་ལུང་མི་ཚུ་ རྩོམ་སྐོར་གྱི་ དེ་ལྟོ་བཟུང་གསལ་ལུ་བསྐྱེད་གསལ་ལོག་གྱུ་
འབད་དགོ་པ་དང་། དེ་ཉེན་ལོན་པའི་ དེ་ལྟོ་བཟུང་གི་གྲུ་ཐུ་ཅན་མ་ཚུ་ ཚེས་ ༡༤ གཟའ་ཉལ་
པ་ལུ་ ལ་ཕྱི་ཉི་ལེན་མ་ལུ་ས་ ལྷི་འཛིན་མཚན་ལུ་ ས་གོང་ལུ་སྐྱུ་འབྲུལ་ལུ་གྱུ་ བཞག་དགོ་པའི་
གྲོས་ཚད་གུ་བཟུ་

༣ པར་རིམ་གྱི་ཉི་

སློབ་གྲྭའི་ཚེས་ཚུ་དཔེ་དཔོན་ཚུ་ནང་ པར་རིམ་འབྲི་དགོ་པ་ལོན་མི་ཚུ་ ག་ར་དེ་བཞག་ལུ་འབད་ག་
འོང་གྱུ་ དུས་ཚད་ལུ་ཚུ་དཔེ་མཛད་གསལ་པའི་དཀའ་ལུ་ཚུ་ མི་འབྲུང་ཉི་ལེན་ལུ་ ཚེས་ཚུ་འགོ་དཔོན་
ཚུ་གིས་ དཔེ་དཔོན་གསལ་ར་ཅོམ་དང་ བསྐྱེད་ལེན་ཚུ་ནང་ པར་དང་རིམ་ཚུ་ ག་ཅི་ར་འབྲི་དགོ་པ་ལོན་
ཅུང་ རྩོམ་སྐོར་ལོན་དུ་ དུས་ཚད་དང་སྐྱེད་གསལ་ཉེ་ སྤྱི་ཟླ་ ༡ པའི་ཚེས་ ༡༥ ནང་འཁོད་ འཛིན་མ་མེད་
སློབ་གྲྭའི་ སློབ་དགོ་པའི་གྲོས་ཐུག་བཟུ་

༤ ལུས་རིམ་འཆར་གཞི་

འཆར་གཞི་ པའི་འཆར་ལོ་འདི་ འགོ་བཟུགས་ཉི་ལེན་ཚེས་ལུ་ ཚེས་ཚུ་རང་རང་སོ་སོའི་སྡེ་ཡུན་
ནང་ལུ་ འཆར་གཞི་ པའི་ལོ་ ༥ འི་ནང་འཁོད་ ལུས་རིམ་ག་ཅི་ར་བཟུམས་ཉེ་ ལག་ལུ་འབྲུ་
ཉི་ལེན་ལུ་ ལུས་རིམ་དང་བསྐྱེད་པའི་ འཆར་དུ་ལུ་ལོན་ཅི་མི་ཚུ་ལང་བཟོན་ལོན་ལུ་ དཔེ་མཛད་
༢༠༠.༥.༡༩༩༦ ལྷི་ ནང་ལུ་གསལ་ལུ་འཛིན་མ་མེད་ སྐྱུ་ལུ་འབད་དགོ་པའི་ཚུ་འཛིན་གུ་བཟུ་

4 པར་སྐྱེ་བ།

ལུ་ནི་སེམ་གི་ མ་དདུལ་གྱི་གས་རམ་གྱི་ཐོག་ པར་བརྟམ་དགོ་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ ག་ཅི་ས་ཡི་ནི་ན་
མ་དདུལ་གྱི་གས་ཅི་ས་ཚུ་ དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ་དང་སྐྱེ་གས་ཏེ་ དཔྱི་ཞེ་སྐྱོ་། ལ གྱི་ནི་དང་འཁོད་ལུ་ལུ་ནི་
སེམ་ཡིག་ཚུ་ནི་དང་ རྩོད་དགོ་པ་འབད་ ལ་སྐྱེ་བ་ཅི།

ཉལ་འཛེམས་འདི་ ཚུ་ཚུ་ད་ ༢. ༣༠ ལུ་ ལྷི་འཛིན་གྱིས་ བཀྱི་ནི་དག་འཛེམ་དང་བཅས་པ་སྡེ་ མཇུག་བསྟུ་གནད་
ཡི།

གྲོས་ཚུན་ཟེེ་མི་འདི་
བཀྱ་ཤིས་དེ་ཇི།

བདེ་སྐྱོ་མཛེད་མི།
ལྷི་འཛིན།

དྲི་བ།

- ༡ གྲོས་ཚུན་ཟེེ་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་གོ་ནི་མོ་?
- ༢ གྲོས་ཚུན་འབྲི་ཕམ་ད་ ག་ཅི་ས་ཚུ་དགོ་པ་འདུག་གོ་?
- ༣ གྲོས་ཚུན་གྲོས་ཚེས་ཕམ་ད་ ག་ཅི་ས་འབད་ཡོད་ག?
- ༤ ལྷེད་སའི་སྡེ་ཚུ་ནི་དང་ གནད་དོན་ཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ བསྟུ་ནི་གྲོས་ཅིག་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དེའི་གྲོས་
ཚུན་ཅིག་གྲོས།

སྟུན་གསོལ།

སྟུན་གསོལ་ཟེའམ་འདི་ རང་གི་དབང་ཚད་ལས་ཉུག་ཏུ་ ལཱ་འབད་དགོཔ་དང་ ཡང་ན་ དམིགས་བསལ་གྱི་ལས་
རིམ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོཔ་འདེ འཕྲོད་པའི་སྐབས་ རང་གིས་ཐག་གཅད་མ་ཚུགས་པར་ དམིགས་བསལ་
གནང་བ་ལུ་ནི་གི་ཡི་གཱ་ལུ་སྦྱང་ཡིན།

དེ་ཡང་སྟུན་གསོལ་གྱི་རིགས་འདི་མང་ཤོས་ར་ ཉུན་ལག་དང་ལས་ལེན་དང་འཁོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་
ཡིན་མ་ལས། ལཱ་གི་གཞི་རྩེ་མ་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ག་དེ་སླེ་ཡིན་ཅུང་ དུ་ལས་པར་འབད་ནི་གི་ལཱ་ཅིག་གི་
སྐོར་ལས་ དགོངས་སྐོར་ལུ་བའི་ཡི་གཱ་ཡིན། སྟུན་གསོལ་ནང་ལུ་ གཞི་ལུངས་དང་ དཀའ་ངལ་ དཀའ་ངལ་
སེལ་ཐབས་དང་ གནང་བ་ག་ཅི་གནང་དགོཔ་ཡིན་ན་གི་ གནད་དོན་ བཞི་ལ་གསལ་སླེ་ ཚུད་དགོ།

དེ་ཡང་གནང་བའི་ ཚིག་གཞི་འདི་གིས་ རྒྱལ་མའི་ཆེད་དོན་ལས་ཉུག་པའི་ གནད་དོན་གཞན་ལུ་ལྷབ་ཏུ་
བྱབས་མ་བདེ་མ་འབྱུང་ནི་དང་ ཡང་ན་ ལ་གསལ་མེད་པར་ རང་གིས་ལུ་དགོཔ་པའི་གནད་དོན་ལུ་ ལྷབ་མ་
ཚུགས་པའི་ དཀའ་ངལ་འབྱུང་ནི་འདི་ཉེ་ལ་ཚུ་ མེད་པ་སླེ་བཟོ་དགོཔ་ལས་བརྟེན་ སྟུན་གསོལ་ནང་ གནང་བ་
ལུ་དགོཔ་པའི་ ལཱ་དང་དེས་པོ་ ས་གནས་ཀྱི་མིང་དང་ དུས་ཚད་ མི་ངོ་དང་མི་གྲངས་ གོང་ཚད་དང་ དུལ་
བཟོ་མས་ཚུ་ དེས་གྲུན་བཞེད་དགོཔ་ཚུ་ག་ནི་ལས་གཞུང་།

ཡིག་ལའང་ སོ་ནམ་/མའོ་སྐྱུ་བ་/༥-༧༧/༢༧

སྤྱི་ལོ་ ༠༢ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༣ །

སློབ་གསོ་ལ།

ལྷོ་རྟོ་ དེ་སེལ་དང་བཅས་པའི་ཡིག་ཚང་དྲུང་གི་ འབྲི་ལྷི་དང་རྟོང་ལྷི་འི་ཅེས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ གཤམ་རྩིང་མ་ཟུལ་
ཏེ་ སྤྱོད་མ་བརྟུང་ཟུལ་སོམ་ལས་བརྟུདྡེ་ གསལ་པ་མའོ་སྐྱུ་བ་འབད་དཔོམ་འདུག་ལགས། དེ་ཏྲོ་ ལུ་རྟོ་
ཡམ་ནི་ཅེས་ཐོང་དྲི་ཟེར་མི་ ལས་ལྟེ་འདི་གིས་ ཅེས་ཚུ་ གོང་ཚད་མཚམས་ལཱ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བཅོང་དོ་ཡོད་པ་
ལས་ གཤམ་འའོ་དེ་ཀྱི་ཅེས་ཚུ་ གོང་ཚད་མཚམས་ལཱ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ མའོ་སྐྱུ་བ་འབད་དཔོམ་པའི་
གནད་བཅིག་ བཀྱི་དེ་བསྐྱུང་གནད་ཟེར་ལུ་ནི་ཡི་དེ་ལགས།

- ༡ གཤམ་པེ་ལུ་རྟོ་ཀྱི་འབྲི་ལྷི་ཚད་ཅིག་ལུ་ དུལ་ཀམ་ ༡༡༠༠༠/
 - ༢ ཡིག་ཚང་གི་འབྲི་ལྷི་ཚད་གསུམ་ལུ་ དུལ་ཀམ་ ༢༡༠༠༠/
 - ༣ རྟོང་ལྷི་བཞི་ལུ་ དུལ་ཀམ་ ༢༠༠༠༠/
- མ་དུལ་འདི་ ཅེས་མའོ་སྐྱུ་བ་ཀྱི་འཆར་དུལ་ཐོག་ལས་ གནད་དེ་ཡི་དེ་པའི་རྩུན་སྒྲོལ་ལུ་ནི་ཡི་དེ་ལགས།

(རྫོང་ལྷོ་ལུ་)
མའོ་སྐྱུ་བ་འགོ་དཔོན།

(ཚོ་དབང་ལོ་ལུ་)
མའོ་ཚད།

ལྷ་ཚོགས་/བཤེར་ཡིག

ལྷ་ཚོགས་ཟེར་མི་འདི་ སྐབས་གཞི་ཅོད་གཞི་དབྱེ་བཤེར་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ འབྲི་མ་ཡིན་མཁུ་ལས་ དེ་ལུ་བཤེར་ཡིག་
 ཟེར་ཡང་སྐབས་ཡིན། བཤེར་ཡིག་འདི་ལུ་ མི་ཚུ་དང་འབྲེན་ལུ་གཞུང་ཡང་དང་ ལྷོ་མས་རྩུགས་འདི་ ཡིན་ཅི་
 མིན་ཅི་དགོ། ལྷ་ཚོགས་/བཤེར་ཡིག་འབྲི་མ་དེ་ཡང་ ཚིག་དོན་ཚུ་ ག་དེ་དག་དྲག་ གོ་བཤེར་གསལ་ལྟོག་ལྟོ་དང་
 ཚིག་ཕྱད་ལུ་ གནད་དོན་དེ་ཚུ་ གོ་འཕྲི་ལུ་གསལ་ཤོམ་འབད་ བརྒྱུགས་ཞེན་ན་ རྒྱུ་ཚུ་དང་དང་སྐྱུགས་ཀྱི་ ལ་
 གསལ་བཀོད་དགོ།

བཤེར་ཡིག་/ལྷ་ཚོགས་གི་ དོན་ཚན་གོ་འཕྲི་ལུ་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་དང་འཕྲི་ལུ་ཕྱི་བཤེར་ཅིན་ ལམ་ལུགས་ཤོ་
 མཚུངས་འགྲེམ་མ་ཚན་ བཤེར་ཡིག་ལྷ་ག་མི་གིས་ཡང་ རྩ་གོ་མ་འཇམ་རྩྱུང་རྩྱུང་འོང་། དེ་མ་ཚན་ ལྷ་ཚོགས་/
 བཤེར་ཡིག་ཚུ་ རང་སློབ་ལུ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ ལྷ་ཡིག་འབྲི་མ་དང་ལམ་ལུགས་དང་ འཕྲི་ལུ་ཕྱི་བཤེར་གོ་པ་ཡིན།

- | | | | | | |
|---|---------------|---|------------|---|----------------------------|
| ༡ | མགོ་རྒྱན། | ༢ | མགུལ་རྒྱན། | ༣ | རང་གི་དོ་སློབ། |
| ༤ | གནད་དོན་དོ་མ། | ༥ | མཚུག་དོན། | ༦ | ལྷོ་མས་རྩུགས་དང་མིང་རྩུགས། |

སྐད་སློབ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ ལུ་ཚོགས་གཞི་ བཞེར་ཡིག་གི་དཔེ།

མཁུ་ལྗོན།

མགོ་ཚུ། (3) དང་པོར་སྐྱེ་བའི་དབང་ཕྱུག་འགྲོ་བའི་དང་པོ་མཚོགས་གི་ཞབས་བྱུང་དུ།

རང་གི་རྒྱུ་ལྡན།

གུས་ཀྱིང་གསར་ཆ་འདུས་ ལུབ་

སྤྱི་མཚན་འོག་ གཡུས་དཀར་གཞིང་ལས་ རོ་མིང་དོན་རྗེ་བྱུང་རྒྱུ་ རོ་སློབ་ལག་ཁྱེར་ཨང་
 04624449 ཚན་མ་གིས་ ལུ་དོན། གུས་རང་ བུ་མ་ཐང་སྤང་ལས་ ཨམ་དོན་གྲུབ་ཀྱི་བུ་ པ་
 སངས་དང་གཅིག་ཁར་ གཉེན་ཤོགས་བསྐྱོམས་ཏེ་ རོ་རོ་གཅིག་སོང་བའི་ལུལ་ལུ་ ཁོ་གིས་ ཨམ་
 སྐྱུ་གཞན་མི་ཅིག་བསྐྱེན་ཚེ་ལས་ ང་བཅས་བཟའ་མི་གཉིས་ མ་འགྲིགས་པ་བྱུང་ཡོད་ལགས།

གསལ་སྟོན།

དེ་ཡང་ རང་སློབ་གྲྭ་ནང་དཔེ་ཆ་བཟུ་འཕྲོ་ལས་ ཁོ་དང་གཅིག་ཁར་གཉེན་ཀྱབ་གཟེར་ དེ་གི་ཨ་པ་
 དང་ཨའི་ལུ་ བསྐྱེན་གྲོས་འཚོལ་ཏེ་ སྐོན་འོང་མ་ལས་ ཁོ་དང་མཉམ་པོ་མི་གཞན་གཤམ་ཨིན་པའི་ཁར་
 རང་ ཨམ་སྐུ་བུ་ཚུ་དེ་སེམས་འབད་ཕྱེ་ལས་ ཁོ་དང་གཅིག་ཁར་གཉེན་བསྐྱོམས་ཏེ་ རོ་རོ་གཅིག་
 གི་གཱི་འཁོར་སོ་ཡི།

ད་རེས་འབད་ཕྱང་ ཁོ་གིས་ཨམ་སྐུ་གཞན་མི་གཅིག་བསྐྱེན་ཏེ་ ཁྱིམ་ནང་རྩ་ལས་འོག་འོང་མ་བཟུབ་
 ལས་ ཁྱིམ་ས་ཀྱི་འདུན་ས་ལུ་ མ་བཅར་ཐབས་མེད་སོང་ཡོད། དེ་ཡང་ དང་པལ་ལུ་ ང་ར་ སློབ་གྲྭ་
 ནང་དཔེ་ཆ་བཟུ་འཕྲོ་ལས་ ཁོ་གིས་གཉེན་ཀྱབ་གཟེར་ སློབ་རིམ་ ༡༡ པ་ལས་ འཕྲོ་མཐུན་མ་
 ཚུ་གས་པའི་ཁར། གཉིས་པ་ལུ་ གཞུགས་སྤོ་ཁོག་ཐལ་ཏེ་ ལྷོ་རོ་ ༣ དེ་ཅིག་ཡང་སོ་ཡི་ལགས།

ཁོ་གིས་ གསོ་བསྐྱེན་ཇུས་འབད་ བཟུང་ཚན་གྱི་བཞེས་སློབ་ལུ་ཞེ་པར་ར་བཞག་ རང་གི་མམ་དང་
 སྐྱུན་ཆ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་བཤད་དེ་སློབ་བཟུང་ ཡ་འབད་མ་བཟུབ་མ་ཚོད་ དེ་གི་ཨ་པ་ལུ་ཡང་
 ལགས་བཀའ་ཞེ་ཞེ་ཅེས་ རྒྱབ་ཡོད་པ་ལས་ དང་ཁྱིམ་ས་མ་ལུ་ཐབས་མེད་ཡང་སོང་ཡི།

མཚུགས་སྟོན།

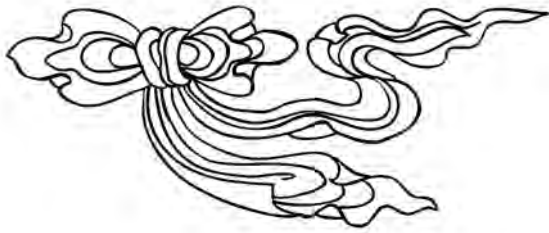
འདི་འབད་ཕྱེ་ལས་ དུ་གོས་དང་དཔོན་མཚོགས་གིས་ དེ་ལྟེ་ཞིབ་མཚོད་དེ་ དང་བདེན་མཐའ་གསལ་ལྟེ་
 བཀའ་ལན་ཅིག་ གང་མ་ཤོགས་གཞན་སྤེ་ བཀའ་དྲིན་བསྐྱུང་གཞན་ཟེར་ ལུ་བ་མ་ལྟེན་མ་ལྟེན་མ་ལྟེན་
 ལགས། རང་ལུགས་གཞན་ལོ་ ས་མོ་ལོས་ལོ་སྤྱུ་ པའི་ཚེས་ ༣ པ་

ཕུལ།

ཁྱིམ་ཚུགས་དང་
ས་ཡིག།

- ༥. གན་རྒྱ་བཟོ་བའི་སྐབས་ སྤྱི་ལོ་དང་ གན་མ་ལོ་བླ་ཚེས་ཚུ་ ལ་གསལ་ལ་བཀོད་དགོ།
- ༦. གན་རྒྱ་འི་ནང་བཀོད་ནི་འི་ དོན་ཚན་ལེ་གཤམ་པ་ཅིན་ དོན་ཚན་ཚེ་རྒྱུད་གཅི་བཟུམ་ཡིན་ཅུང་ དོན་ཚན་ རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ ཡང་རྩ་གསལ་སོ་སོ་ བཀོད་དེ་བྲི་དགོ་ནི་དང་། ཡང་ན་ དོན་མཚམས་བཅད་དེ་ བྲི་དགོ།
- ༧. སྤྱི་ལོ་འགྲུལ་དང་ ལ་གཞི་བཀོ་བྱུན་ ལང་གུ་ཚུ་གི་གན་རྒྱ་འི་ནང་ བཤོག་གཏུ་དང་བཅུགས་དགོ་པ་ཡོད་པ་ ཅིན་ དེ་དང་ ལོ་ཚད་ཚུ་ ལ་གསལ་ལ་ཚུད་དགོ།
- ༨. གན་རྒྱ་འདི་ལུ་ གལ་སྲིད་ཤུལ་མ་ ཆ་གནས་མ་འབད་བཅིན་ བྱ་བྱ་བས་མ་བཤེས་ཚུ་ ག་དེ་བསལ་ལ་ནི་ ཡིན་ན་ དེ་ཚུ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ན་ཚིག་ཚུ་ ག་ར་ལ་གསལ་ལ་འབད་བཅུགས་དགོ་ནི་དང་ འབའ་ཚིག་ཚུ་ ཡང་ངེས་པར་བཅུགས་དགོ།
- ༩. གན་རྒྱ་འི་ནང་ཅ་ཡན་གཉེས་ལུ་ རྒྱབ་མི་རེ་དང་ སྤྱི་མཐུན་གྱི་འཛེམས་དཔལ་གཉེས་ལས་མ་ཉུང་མ་ ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་ཡིན། དེ་མིན་ གན་ད་དོན་འདི་ནང་ ལེ་རྒྱན་རེག་གཏོགས་ མེད་པའི་ འཛེམས་དཔལ་ཅིག་ངེས་པར་དགོ།
- ༡༠. གན་རྒྱ་བཟོ་ཚར་བའི་མཇུག་ལུ་ ལྷོ་མས་རྩ་གསལ་སྐར་དགོ་ནི་དང་ ཅ་བོ་ཡན་ཚུན་གཉེས་ཀྱི་ ལ་ཡིག་ དང་ ལག་རྩེས་གང་ཅུང་ངེས་པར་བཀོད་དགོ་པའི་ཁར་ ཅ་ཡན་གཉེས་ཀྱི་རྒྱབ་མི་དང་ འཛེམས་དཔལ་ ཚུ་གི་མིང་དང་ ལག་རྩེས་ཚུ་ཡང་ངེས་པར་བཀོད་དགོ།
- ༡༡. ཅ་ཡན་གཉེས་དང་ རྒྱབ་མི་ དཔལ་ཤོ་ཚུ་གི་ ངོ་སྟོན་ལག་ཁྱེད་ཡང་ངེས་པར་དུ་བཀོད་དགོ།

ཉན་ནི་སྒྲུབ་ནི།



ཉན་སྒྲིབ་ཀྱི་ལུངས་དོན།

སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་ནང་ལུ་ ཉན་ནི་དང་སྒྲིབ་ནི་གི་རིག་ཆ་ལུ་འདི་ རང་སེའི་ཡ་མའི་ལ་སྐད་ ལྷ་མོ་ལུ་འགོ་
 བཅུགས་ཏེ་ མི་ཚོའི་རིང་ལུ་ ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ ག་ཅི་ས་འབད་དགོ་ཅུང་ དང་པར་ན་བའི་དབང་པོ་
 གིས་ཉན་ཏེ་ བདེ་དོན་ཚུ་འཁྲུགས་པ་ འབད་དེ་ཉན་ཏུ་ ག་ཉི་ལུ་གཞུང་ལུ་ དེ་ཡང་ ཚོས་ཀྱི་ནང་ལུ།
 ཐོས་པ་མ་རིག་མུན་སེལ་སྒྲོམ་མེ་སྟེ། །ཟེ་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ རང་གིས་མ་ཤེས་ མ་གོ་བའི་བདེ་དོན་ཚུ་ ག་
 ར་ན་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ གོ་དོན་ཏེ་གོ་དགོ་པ་ལུས་ ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉན་ནི་འདི་
 རིག་ཆ་ལུ་འདི་ མཁས་པའི་དང་ཚུ་ལུ་དགའི་ནང་གི་དང་པ་ ཡིན།

གཉེས་པ་ སྒྲིབ་ནི་འདི་རིག་ཆ་ལུ་འདི་ཡང་ འཆད་པ་དང་ཕོད་པའི་ རིག་པའི་སྐོར་མ་ཅིག་ཡིན་མ་ལུས་ དང་པ་
 རང་གི་ སེམས་ཀྱི་མཉེ་དོན་ འཆར་བྱུང་དང་ཉམས་བྱུང་ དེས་མཐོང་གི་ཉམས་ཚུང་ཚུ་དང་ གཉེས་པ་ རང་
 གིས་ཉན་ཏེ་བདེ་དོན་འཁྲུགས་པའི་ ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏེ་དང་ རིག་ཆ་ལུ་ཚུ་ག་ས་ གཞན་པར་འཁྲུགས་པ་ལུ་ གོ་
 བདེ་འཕྲོད་པ་འབད་ ལེ་ལུ་ཉན་དང་བཤད་ནི་ལུ་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་ ཐབས་ལུ་གཅོ་བོ་ཅིག་ དག་གི་སྐོ་
 སྒྲིབ་ནི་འདི་རིག་ཆ་ལུ་འདི་ཡིན།

འཇིག་རྟེན་པའི་དུམ་གྲུ་གྲུ་ལུས་ཡང་། སློབ་སྦྱོང་ལུ་གསུང་མི་གཙོ་ཉན་ལུ་གསུང་གཙོ། །མདའ་རྒྱུ་ལུ་གསུང་མི་གཙོ་གཏང་
 ལུ་གསུང་གཙོ། །ཟེ་སྒྲིབ་སློབ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ གཏམ་ཚིག་གསུམ་གྱི་བདེ་ལན་མ་བཟེན། །མདའ་རྒྱུ་ཡང་རོ་མི་ཤེས།།
 ཟེ་སྒྲིབ་སློབ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ རང་གི་འཇོན་ཏེ་ཐབས་དང་འཇོགས་བྱུང་ཚུ་ ག་དེ་མ་ཅིག་ས་ཡོད་ཅུང་ ལུ་ལུས་སྒྲིབ་
 ཏེ་ བཤད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ དོན་དག་མེད་པ་ལུས་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཆ་ལུ་འགོ་ཐོག་ས་ ཉན་ནི་འདི་རིག་
 ཆ་ལུ་དང་ སྒྲིབ་ནི་འདི་རིག་ཆ་ལུ་གཉེས་ལུ་ སྦྱང་བཅོམ་འབད་དགོ་པ་ འདི་ལུས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་
 གིས་ ཡོང་ལའི་ཤེས་ཡོན་གཞན་ཚད་འདི་ནང་ལུ་ ཉན་སྒྲིབ་ཀྱི་ རིག་ཆ་ལུ་འདི་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཆ་ལུ་གཞན་
 ག་ས་གི་ཏེ་མས་ ཚུད་པ་འབད་བཅུགས་ཏེ་ཡོད།

ཉན་ནི་དང་སླབ་ནིའི་གནས་ཚུན།

སློབ་རིམ་ ༡༢ པ་མཚན་གྱི་བསྟན་པ་དང་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།

༡. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མི་ཆེ་འབྲིང་ཚུང་གསུམ་དང་གཅིག་ཁར་ གནས་ བྱེད་དང་བསྟན་པའི་ ཞེས་དང་ ཡལ་ཚིག་ཚུ་འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉན་སླབ་ འབད་ནི།
༢. སློབ་སླབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྐྱད་ཀྱི་སེལ་ཡང་དང་ གཞུགས་ཀྱི་ རྣམ་འགྲུས་ སླབ་ཐངས་ཀྱི་ཉམས་འགྲུས་ཀྱི་ ལུང་འདྲེན་དང་ དཔྱེག་ཏུ་ རྒྱ་གཏུམ་ བཅུགས་ཏེ་ འོས་འབབ་དང་བསྟན་པའི་ རྒྱས་བཤད་དང་ བཅུན་ལུན་ གང་འོས་ཀྱི་བློ་གྲོས་ ལས་ ཉན་སླབ་འབད་ནི།
༣. རང་གི་ལཱ་འགན་དང་འཁྲིལ་བའི་ གནད་དོན་ཚུ་ནང་ གྲོས་ལུན་དང་གསལ་ལ་བཤད་ གོ་ ལུས་ རོད་ལུས་ བསམ་འཚར་ཚུ་བཀོད་ནེ་ སྤྱིར་བཏང་གནད་དོན་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་དོར་ ཁ་བསྐྱུར་ཏེ་ སླབ་ནི།

སློབ་རིམ་ ༡༢ བ། ཉན་སྐབས་ཀྱི་ལྷོ་གསལ་གྲུབ་པ།

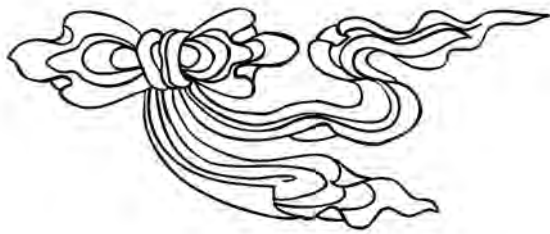
སློབ་རིམ་ ༡༡ པ་ཚུན་ལྟ་བུའི་ ཉན་སྐབས་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བྱས་པའི་ལའ།

- ༡ ཞེས་དང་ཡལ་ཚིག་གི་ འཛེབ་ལམ་ཚུ་སྐྱེད་པ་འབད་དེ་ མི་ཚེ་འབྲིང་རྒྱུད་གཞུགས་དང་གཅིག་ལའ་ གནས་ལྷུངས་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ཡལ་སྐད་དང་ཞེས་ གནད་དོན་དང་འཁྲུལ་བའི་ ལུས་ཀྱི་ནམ་ འབྲུམ་དང་ སྐད་ཀྱི་སེང་ཡབ་ལ་སོགས་པའི་ སྐབས་ཐངས་ཀྱི་ ཉམས་འབྲུམ་ཚུ་ ལྷན་པར་དང་ ལྷན་པའི་སློབ་ལས་ ཉན་སྐབས་ འབད་ཚུགས།
- ༢ བདེ་འབྲེལ་གྱི་ཡིག་རིགས་ཚུ་ ཉན་སྐབས་འབད་དེ་ གསལ་ལ་བཤད་དང་ གསལ་ལ་ལྷུ་ གནས་ཚུལ་ ལྷབ་བསྐྱགས་ གསལ་ལ་བསྐྱགས་དང་ ཚིང་བསྐྱགས་ཚུ་གི་སློབ་ རྫོང་སྐད་ཀྱི་ཉན་ཏེ་དང་ ཚིག་ གི་གཅེད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ གནད་ལུ་བདེ་དོན་གསལ་ཏེ་གཏེ་ཉན་ཏེ་འབད་ གོ་བདེ་སྤོང་ ཚུགས།
- ༣ འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འབྲེལ་དང་ དཔེ་གཏམ་ བཅུགས་མི་ཚུ་ཉན་ཏེ་ སྐྱ་གཏམ་ དང་སློབ་གཏམ་ཚུ་ ཉན་ཏེ་ཚུགས་དགོ་པའི་ལའ་ དེ་དང་བསྐྱེད་པའི་ལུ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་ བསྐྱེད་ཏེ་ཚུས་བཤད་དང་ བཅུད་ལྷན་གང་འོས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྐབས་ཚུགས།
- ༤ རྣང་ཚོས་ཀྱི་ཕོ་མ་རིག་ཚུ་ལྟ་བུ་སྐྱེད་ཏེ་ ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ལཱ་དོན་དང་ ཡོངས་གྲགས་ཆེ་ བའི་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་ཚིག་དོན་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ཉན་སྐབས་འབད་ཚུགས།

སློབ་སློབ་ལས་དོན།

༡. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཞེས་དང་ཡལ་ཚིག་ཚུ་ འཕྲོ་ལམ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ཟུག་སྐབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་དང་ གངས་གནས་ གནས་ཚུལ་དང་ ལྷན་འབྲེལ་གས་ གསལ་ བསྐྱུགས་ ཚེད་བསྐྱུགས་ཚུ་ ཟུག་ཏེ་ཏེ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༣. གནད་དོན་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ལུས་ཀྱི་རྣམ་འབྲུལ་དང་ སྐད་ཀྱི་སེང་ཡམ་ལུ་སོགས་པའི་སྐབ་ཐངས་ཀྱི་ ཟུགས་འབྲུལ་ལྷན་པར་དང་དུག་པའི་སྐོར་ལས་ ཟུག་སྐབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. རང་གི་ལུ་འགན་དང་འཁྲུལ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ནང་ གྲོས་ བཟུན་དང་ གསལ་བཤད་ གོ་བུ་ རོད་བུ་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. གསལ་བཤད་དང་ གསལ་ལུ་ཚུ་འབད་ཕམ་དེ་ ཡོང་ཁའི་ཚེད་སྐྱེད་གཏོག་ཏེ་དང་ ཚིག་གི་གཞུང་ མཚམས་ ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འདྲེན་དང་ དཔེ་གཏམ་ རྒྱ་གཏམ་བཅུགས་ཏེ་སྐབ་མི་ཚུ་ཟུག་ཏེ་ དེ་བཟུན་གྱི་ལན་ སྐབ་ཚུགས་དགོ།
༧. ཚོས་སྐད་དང་དབྱེ་སྐད་ཚུ་ལས་གོ་བའི་ སྤྱིར་བཏང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ཡོང་ཁའི་ནང་ དོར་ལུ་བསྐྱུས་ ཚུགས་དགོ།
༨. དཔེ་དཔ་བསྐྱུས་ཞིབ་འབད་དེ་ འོས་འབབ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ བསམ་འཆར་ བཤད་ཚུགས་དགོ།

བྲི་ཞེའི་རིག་རྩལ།



བྱི་ཞི་འི་རིག་ཕུལ་ཁུངས་དོན།

བྱི་ཞི་འི་རིག་ཕུལ་ཁུངས་འདི་ རྩོམ་རིག་གི་འཕུང་ཁུངས་འོ་མ་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་ཞི་འདི་གིས་ དེང་རབས་དང་ རོ་ཞུ་
 འབྲུན་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ཞུམས་ཀྱི་མཛེན་ཞུམ་དང་ རྟོགས་བཟོན་ ཞུམ་ཟམ་ཚུ་དང་ དག་བཤད་ལུ་མཁས་པ་འི་
 སྐྱེས་བུ་ཚུ་གིས་བཟུམས་པ་འི་ ལོ་རྒྱུས་དང་ གཏུམ་རྒྱུད་ཚུ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་དང་ སྤོ་ལུགས་ཀྱི་
 འཕུང་རབས་ཚུ་ དུས་ཞུམ་ཡང་ཡལ་མ་བཅུག་པར་ བཞག་ཞི་འི་ཟབས་ལུ་མ་དུག་ཤོས་ཅིག་ཡིན།

དེ་ཡང་ རྩུན་དག་མེ་ལོང་མའི་གཞུང་ལས། སྤོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་གསལ་པའི་གཞུགས། འདག་གི་རང་བཞིན་མེ་ལོང་ཐོབ།
 འདི་དག་ཉེ་བར་མི་གནས་ཀྱང་། འདྲ་ཉེ་ཉེ་མས་པ་མེད་ལ་ལོ་སྟོན། ཁེར་གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན་ དཔེ་ན། རོ་ཞུ་
 གྱི་རྒྱལ་པོ་ལས་ལུ་དང་ གཞུགས་ཅན་སྤྱི་དཔོ་ལ་སོགས་པའི་ མཛེན་ཞུམ་ཚུ་ འབྲི་ཚོམ་ནང་ བཞོན་ཡོད་ཞི་
 དེ་གིས་ ཁོང་ར་དངོས་སུ་ཞུ་བཞུགས་ཏེ་མེད་ཅུང་ ཁོང་གི་ མཛེན་ལུ་ཚུ་ དེ་ཉོ་དངོས་སུ་ཡོད་དོ་བཟུམ་
 གསལ་ཚུགས་མི་དེ་ཡང་ བྱི་ཞི་འི་རིག་ཕུལ་ཁུངས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

བྱི་ཞི་འི་རིག་ཕུལ་ཁུངས་འདི་ མི་རང་སེའི་བསམ་དོན་བཤད་ཞི་དང་ དག་འ་ལྷང་དང་ རྩོ་ལྷང་ འཛིགས་ལྷང་ ལ་
 སོགས་པའི་ སེམས་ཀྱི་ཚོར་ལྷང་ མ་འདྲ་ལ་ཚུ་ ཡིད་བཤད་པའི་ཟབས་ལུ་ དུག་ཤོས་ཅིག་ཡིན། མི་ལ་ལུ་
 ཅིག་གིས་ རང་གི་སེམས་ཀྱི་དལ་བསམ་དང་པའི་ཡིད་དང་ གཞན་ཡར་ལོགས་མ་གི་ སེམས་བཀྲག་ཞི་འི་ཚེ་དུ་
 ཡང་ བྱི་ཞི་འི་རིག་ཕུལ་ཁུངས་ ལག་ལུ་ཞུ་འབྲེལ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ དེང་སང་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གྱི་འབྲུས་བཤད་
 འཕྲིལ་བའི་ ཡིག་འཕྲིན་དང་ རྩོག་འཕྲིན་ གསལ་བསྐྱེད་ཀྱི་དང་ ཚོར་བསྐྱེད་ཀྱི་ བརྟེན་སྤོང་ལུ་ཚུ་
 ཡང་ མང་ཤོས་ར་ རྩོག་རིག་གི་ཐོག་ལས་ བརྟེན་སྤོང་འབད་བའི་དུས་ལུ་ཉོད་དེ་ཡོད་མི་དེ་ཚུ་ཡང་ བྱི་ཞི་འི་རིག་
 ཕུལ་ལུ་ བརྟེན་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཅན་གྱི་མི་སྣ། གང་ཕྱིར་མཁས་པའི་ལས་གསུམ་ལས། །འཆད་ཚུན་དགའ་མ་ངེས་པ། །སྲིད་ཕྱིར་མི་
བསྐྱེད་ཅུང་པ་མཚོག། །ཟེ་གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་གི་ མཁས་པའི་བྱ་བ་གསུམ་གྱི་གཅོ་བོ་ བྲི་ཞི་འི་རིག་ལུ་གྱི་
ཤེས་ཡོན་འབྲེལ་ཞི་འི་དོན་ལུ་ །འབྲི་ཚུལ་མ་འདྲ་བའི་རིག་ལུ་ །རང་གི་བསམ་དོན་དང་ །འཆར་སྤང་ཚུ་བཤད་
པའི་བཤད་ཚོམ་དང་ །རྟོགས་བཞིན་ །གྲུ་མ་རྒྱུད་ཚུ་དང་།

རྩམ་པའི་གྲུ་མ་ལྟར་འདྲ་པའི་ བཅད་ལྷན་སྐྱེས་ལའི་རྩམ་ཚོམ། གྲུང་ཡིག་ །ལུ་ཡིག་ །རྩམ་ལུ་
སོགས་པའི་ ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་དང་། །ཚེད་བསྐྱགས་ །གསལ་བསྐྱགས་ལུ་སོགས་པའི་ བདུ་འབྲེལ་གྱི་དོན་
ལུ་ ཡིག་འབྲེལ་གྱི་ཚོམ་རིགས་ །བྲི་ཞི་འི་རིག་ལུ་འབྲེལ་བཅས་ཚུ་གཤམ་ །ཚོམ་རིག་དང་རྟོག་ཡིག་ །ཡིག་སྐྱེས་
དཔེ་དེབ་ཚུ་ནང་ །བཅུགས་ཏེ་ཡོད།

དེམ་ཚད་ །འབྲི་ཚོམ་གྱི་དོན་ལུ་ །ཏེ་བར་མཁོ་བའི་ །ཚིག་གཞི་བཅུགས་བཅུངས་ །ཚིག་མཚམས་དང་ །བཞིན་
མཚམས་གཅད་བཅུངས་ །དོན་མཚམས་འབྲི་བཅུངས་ །འགོ་བཅུགས་བཅུངས་དང་ །བར་གྱི་གཞན་དོན་དང་ །ཚིག་དོན་
བཅུགས་བཅུངས་ །མཇུག་བཅུངས་ཚུ་གི་འབྲི་བཞེད་དང་། །ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི། །འཆར་གཞི་བཅུངས་ནི་ །ཟེ་
བྲིས་བཏབ་ནི་ །བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ །ལུ་དག་ལྷན་ཞི་འི་འབྲི་བཅུངས་གྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཡང་གཤམ་ །བྲི་ཞི་འི་ཤེས་
ཡོན་གྱི་གཞན་ཚད་ནང་ལུ་ །ཚུད་པ་འབད་ །བཅུགས་ཏེ་ཡོད།

བྲི་ཞི་ཞི་ཞི་གཞུང་གཞུང་ཚོད།

སློབ་འཇུག་ ༡༢ པ་མཚུགས་བསྟུན་དུ་སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས།

༡. ཡིག་འགྲུལ་གྱི་རིགས་ལ་ འབྲི་བཀོད་དང་འཁྲིལ་ གོད་ཀྱི་གསལ་ལ་བ་ ལྟེ་བ་སློབ་ཕྲན་ལུ་ཚུ་གསལ་པ་ ཚིག་ཚུ་སྤྲད་པ་ལ་འབད་ བྲི་ནི།
༢. ཅོམ་རིག་ འབྲི་བཀོད་ལྷན་ཞུ་དང་འཁྲིལ་ ཅོམ་སྒྲིག་དང་ ཅོམ་རིག་གཞུང་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ རྒྱུ་ལོན་དུ་བྲེ་བ་ལུ་ཉེ་ ཞུ་དུ་ལྷན་གྱིས་སྤོས་བཟུགས་སྟེ་ བྲི་ནི།
༣. ཅོམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ ཞིབ་འཚུལ་འབད་ནི་ འཚུར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟེ་ཞི་ཞི་བཟུང་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ ལྷན་དག་ལྷན་བཟངས་ཀྱི་ལུ་ལུགས་ཚུ་ རང་སྤོབས་ཀྱིས་ ལག་ལཱེ་འབྲེ་བ་ལུ་ ལས་འགུལ་དང་ ལུ་དང་ འབྲི་ཅོམ་གྱི་རིགས་དང་ ལག་ལཱེ་འབྲེ་བ་ལུ་ བྲི་ནི།
༤. རང་གིས་ཤེས་མི་སྐད་ཡིག་ཚུ་ལི་དང་ལས་ རྫོང་ལའི་དང་སྐད་སྐད་ལུ་འབད་དེ་ གཞུང་གིས་གོ་ཚུ་གསལ་བཟོ་ནི།

སློབ་རིམ་ ༡༣ པ། བློ་འཛིན་སློབ་གསུང་གྲུབ།

སློབ་རིམ་བཅུ་གཅིག་པའི་ནང་ལྷ་པ་མི་ བློ་འཛིན་རིག་ལུ་ཚུ་ ལག་ལཱ་འཐབ་ཚུགས་པའི་ལས།

༡. རྩོམ་རིག་དབྱེ་བ་ཚུ་ཉ་གོ་ཉེ་ རང་གི་མནེ་དོན་དང་ ཉམས་མྱོང་ འཚར་སྣང་ དངོས་མཐོང་ལུ་ གཞི་བཞག་པའི་བཤད་རྩོམ་དང་ ཚིགས་སུ་བཅུ་པའི་རྩོམ་ བློ་བའི་སྐབས་ གནད་དོན་བཅུགས་བཅངས་དང་ བརྗོད་མཚམས་ དོན་མཚམས་ འབྲི་བཀོད་ལམ་ལུགས་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཕན་ཚུལ་དབྱེ་དང་ དུས་གསུམ་གྱི་དེ་བ་སློབ་ཚུ་ འཛོལ་བ་མཉེ་པར་བློ་ཚུགས།
༢. ཡིག་འགྲུལ་གྱི་ཁྱད་ཚུ་ཉ་གོ་ཉེ་ དགོས་མཁོ་དང་བལྟུ་པའི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ ཟུང་དག་གསལ་ལ་ འབད་ བློ་ཚུགས།
༣. རྒྱུ་དེ་བ་དང་རྣམ་བཤུ་ཉ་གོ་ཉེ་ འཁྲུ་ལུ་འཁྲུ་བཤོག་དང་ཚུ་ དུས་གསུམ་གྱི་དེ་བ་སློབ་དང་ ཕན་དང་རྣམ་དབྱེ་གི་འབྲེལ་ལམ་ཚུ་ མཉམས་ལུ་བཞག་ཏེ་ ཉམས་མྱོང་འབྲེལ་ཚུགས།
༤. རྐྱད་ཡིག་གི་རྒྱུ་བཤོག་ཏེ་ རང་གིས་ཤེས་མི་ རྐྱད་ཡིག་ཚུ་གི་ནང་ལས་ གནད་དོན་ཚུ་ རྗོང་ལའི་ནང་རྐྱད་སླུ་ འབད་ཚུགས།

