

བརྗོད་གཞི།

འཆམས་འདྲི་དང་ངོ་སྤྱོད།

བཟླ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྱོད། ཉེ་མིགས་ལྷལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྱོད།
བྱེད་སྒྲི། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྤང་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྤྱོད་ཚན་འདྲི་དམིགས་ལྷལ།

སྤང་མོལ། སྤྱོད་ཚན་འདྲི་སྤྱངས་ཚར་ནས་སོ་སོའི་ངོ་ཤེས་པ་དང་ཐུག་དུས་ཆོག་གྲུབ་སྟབས་བདེའི་སྒོ་ནས་འཆམས་འདྲི་དང་
ངོ་སྤྱོད་བྱེད་སྟབས་དགོས།

བད་སྤྱོད། (འབྲེལ་སྤྱོད་དང་ངོ་ཆོག་) སོ་སོའི་ཡོ་ཆས་དང་ཉེ་འབྲེལ་སྒྲོར་སྤང་ཆེད་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྟབས་དགོས།
དགེ་ཆན་གྱིས་སྤྱོད་མ་ལ་སྤྱོད་གདངས་དང་ཆོག་སྤྱོད། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟགས་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཟུ་ཆོད་གཅིག་
ནས་སྐར་མ་༡༥ ནི་དགེ་ཆན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྐར་མ་༥༥ ནི་སྤྱོད་མའི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༡ ཚོག་གསར་ངོ་སྤྲོད། རྒྱུ་མེད་ལུ་ལ། ཚོག་གསར། རྒྱ་གདངས།
ཁྱེད་སྤྱོད། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོག་གསར་ནམས་སྤྱོད་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཚོག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྟ་རེར་རྒྱུ་མེད་ལུ་ལ་ཁྱེད་དགོས།

ཚོག་གསར་པ།	ཚོག་གསར་པ་བདེ་ལེགས།
འཆ་མས་འདྲི།	ངས་ཁོང་ལ་འཆ་མས་འདྲི་བྱས་པ་ཡིན།
གྲོགས་མོ།	བདེ་སྤྱིད་དཔེ་གྲོགས་མོ་རེད།
བདེ་པོ།	ཁྱེད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་པས།
འཛིན་གྲ།	ཁྱེད་རང་འཛིན་གྲ་ལ་གཏུས་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
བསྐྱད།	ཁྱེད་རང་ག་པར་བསྐྱད་ཡོད།
ཐུག	ལམ་ཁ་ནས་གྲོགས་མོ་ཐུག་སོང་།
ཁྲིམས།	སང་ཉིན་ང་ཁྲིམས་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
མཉམ་དུ།	ང་ཚོ་འཛིན་གྲ་ལ་མཉམ་དུ་འགྲོ།
དགོང་དག།	ཁ་སང་དགོང་དག་མོག་མོག་བཟོས་པ་ཡིན།

རྒྱུ་མེད་སྤྱོད་ཀྱི་ལུ་ལ། མཉམ་དུ་འགྲོ། ལགས་སོ།། རེད་རེད།

༢ སྐར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། རྒྱུ་མེད་ལུ་ལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོད་བརྒྱུད།
ཁྱེད་སྤྱོད། གོང་གི་ཚོག་གསར་ནམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་དགོས་པ་དང་དེ་རྒྱུ་མེད་ལུ་ལ་པར་རིས་ལྟར་འབྲེལ་ནས་སྤྱོད་མོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཆོག་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་གོ་རྒྱུ་ལུ་ཆུ་ལ།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནམས་རྩེས་སྒྲོས་ཐེངས་ལྔ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་ཆོག་གྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།



གན་སྒོ་བཟང་དང་ཨ་ཅག་བསོད་ནམས་གཉིས།

༡ བདེ་པོ་ / ཡིན་བས། / ཅོ་སྒོ་བཟང་ལགས་

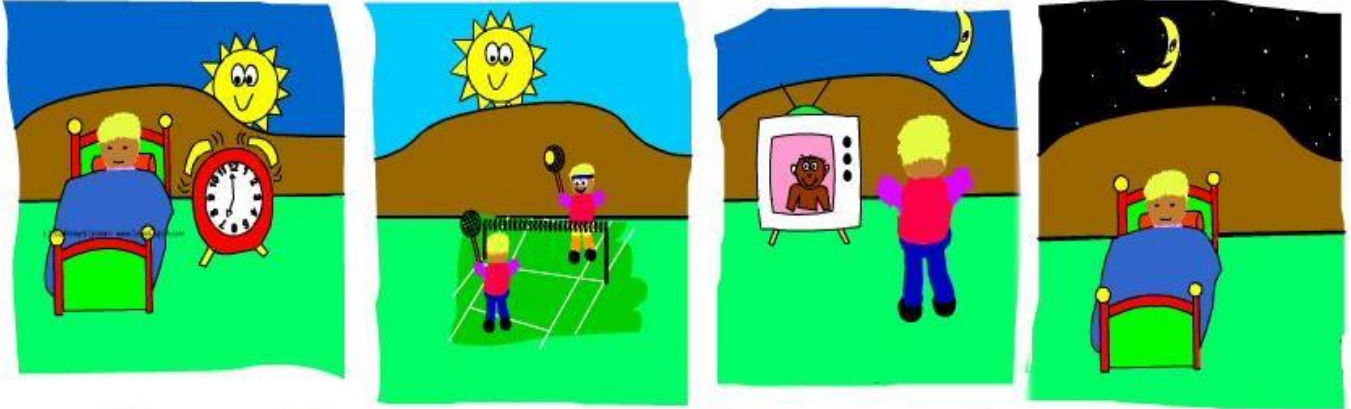
༢ ཐུགས་རྩེ་ཆེ། / བདེ་པོ་ཡིན། / ང་

༣ ལས་ཀ་ལ་ / ཡིན་བས། / ཕྱིན་

༤ མིན། ཕྱིན་བ་ཡིན། / ང་ / ཁྱོམ་ལ་

༥ རང་མོས་སྒྲིང་མོ། རྒྱུ་མཉམ་པོ་ལོ། བཤད་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། དག་ཅན་གྱི་དྲི་བར་སྒྲིབ་སྒྱུག་གིས་ལན་ལུས་རྒྱུ། དྲི་བ་དེ་དག་སྒྲིབ་སྒྱུག་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དག་ཅན། བྱེད་རང་དེ་རིང་ཞོགས་པ་ག་རེ་བྱས་ཡིན།

སྒྲིབ་སྒྱུག

༦ བསྐྱར་སྒྲིང་། རྒྱུ་མཉམ་པོ་ལོ། བཤད་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་བྱེད་ཅིན་པའི་མིང་ཆོག་དང་། རྒྱུ་སྒྲིང་གི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བརྗོད་སྒྲིང་ནམས་བསྐྱར་སྒྲིང་ཡང་སྒྲིང་གིས་སྒྲིང་བརྗོད་བྱེད་དགོས།

༧ སྒྲིང་། རྒྱུ་མཉམ་པོ་ལོ། ཉན་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། སྒྲིང་ལ་ཆར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱུ། འཇུག་དགོས། སྒྲིབ་མས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་ན་ཆོག གེ་ཁོང་ཆོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ཤེ་ཆོག་ག་ཆོད་ཤེས་སོང་། རྒྱ་བྱའི་སྒྲིབ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

༡ བར་སྒྲོད། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བར་སྒྲོད་དོ་སྒྲོད།

ཁྱེད་སྒྲོ་གཤམ་གསལ་བར་སྒྲོད་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་དོ་སྒྲོད་བྱས་ནས། སྒྲོབ་ཕྱག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྒྲོས་ཁྱེད་འཇུག་དགོས།

བར་སྒྲོད། (རི་ཆོག་/འབྲེལ་སྒྲ།)

ཆོག་གྲུབ། ཁྱེད་རང་གི་སྐད་གོ་ཡི་མི་འདུག ཡང་བསྐྱར་ལབ་དང་།



སྒྲོབ་ཚན་འདི་ལྟར་རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ།

1. མིང་ཆོག་གསལ་བ་སྒྲོད་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བེད་སྒྲོད་གཏོང་བ།
2. སྒྲོང་མོ་ལ་སྒྲོད་བརྒྱུད་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྒྲོབས་བ་བསྐྱེད་བ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྒྲོ་སྒྲུང་ཡོང་བ།

༡༡ བསྐྱར་སྤྱོད་། ཉེ་མཇུག་ལུ་ལ། རྒྱུངས་ཟེན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་གྱ།
ཅིང་སྒྲོ་གོང་དུ་ཁྱེད་ཟེན་པ་འེ་མེང་ཆོག་དང་། རྒྱན་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། བད་སྤྱོད་གསུམ་བསྐྱར་སྤྱོད་ཡང་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་བདར་ཅིང་
དགོས།

༡༢ བར་སྒྲོང་། རྒྱུ་མཁུ་ལྟ་བུ་བར་སྒྲོང་སྒྲོང་བར་སྒྲོང་།
བྱེད་སྒྲོ་གཤམ་གསལ་ཚོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྒྲོང་ཁ་བསྐྱང་དགོས།

དཔེར་ན། དེ་བ་དེ་ངའི་རེད། ལྷ་བུ་ལོ།

གྲི།	གི།	གྲི།	འི།	ཡི།
------	-----	------	-----	-----

- ༡ འདི་ང་-----དེ་བ་རེད།
- ༢ བྱེད་རང་----- ལྷ་བུ་ག་པར་ཡོད།
- ༣ ང་----- ཨ་མ་ནང་ལ་ཡོད་རེད།
- ༤ བོད་----- རྩམ་པ་ཞིམ་པོ་ཡོད་རེད།
- ༥ ལོ། བྱེད་----- བ་ལགས་ནང་ལ་ཡོད་རེད་པས།

- ༡ ཁོང་བྲག་ཤེས་----- རྒྱུ་མཁུ་པོ་རེད་པས།
- ༢ མ་རེད། ཁོང་སྒྲོ་ལ་དཀར་----- རྒྱུ་མཁུ་པོ་རེད།
- ༣ བ་གི་བྱེད་རང་----- ལྷ་བུ་མ་རེད་པས།
- ༤ མ་རེད། བ་གི་ཁོང་----- ལྷ་བུ་རེད།
- ༥ དེ་བྱེད་རང་----- ལྷ་བུ་རེད་པས།

༡༩ སྤྱི་ལོ་བཟུང་། རྒྱ་མིག་ལྟར་། བཟུང་སྤྱི་ལོ་བཟུང་།

བྱེད་སྒྲིག་། གོང་གི་ཚིག་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ་། དགག་ཚིག་ གྲི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྱི་ལོ་བཟུང་བྱེད་དགོས།

༡༩ སྤྱི་ལོ་བཟུང་། རྒྱ་མིག་ལྟར་། བཟུང་སྤྱི་ལོ་བཟུང་།

བྱེད་སྒྲིག་། གཤམ་གསལ་སྤྱི་ལོ་བཟུང་འདི་དག་སྤྱི་ལོ་བཟུང་གིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྤྱི་ལོ་བཟུང་དགོས།

ཞུགས་པ་བདེ་ལེགས།

བཟུང་གིས། བཟུང་གིས་བདེ་ལེགས།

སྤྱི་ལོ་བཟུང་། བཟུང་གིས་བདེ་ལེགས།

བཟུང་གིས། བདེ་པོ་ཡིན་པས།

སྤྱི་ལོ་བཟུང་། ང་བདེ་པོ་ཡིན། བྱེད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་པས།

བཟུང་གིས། ང་ཡང་བདེ་པོ་ཡིན། བྱེད་རང་ག་པར་འགྲོ་ཡི་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་བཟུང་། ང་ནང་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན། བྱེད་རང་ག་པར་འགྲོ་ག

བཟུང་གིས། ང་ཁྱིམ་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་བཟུང་། ཨ་ལེ། ཨ་ནི། ག་ལེར་ཐེབས།

བཟུང་གིས། ཡ་ཡ། རྒྱུ་ལ་ཐུག་ཡོང།

༡༥ ལྷན་པོ་རྩོམ་། རྒྱ་མིག་ལྟར་། ལ་བདེ་པོ།

བྱེད་སྒྲིག་། དག་སྤྱི་ལོ་བཟུང་དུ་གོང་གི་པར་རེས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ལུས་ཀྱིས་སྤྱི་ལོ་བཟུང་བྱེད་དགོས།

བརྗོད་གཞི།

འཚམས་འདྲི་དང་འཛུགས་སྐྱོང་།

མ་མཇུག་ཕྱིན་རིང་།

༡ བར་རིས་འོ་སྤྱོད། རྒྱུ་མཉམ་པོ་ལྟ་བུ་མ་ཤེས་པ་འོ་སྤྱོད།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་བར་རིས་ལ་བརྟམས་ནས་སྤྱོད་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྤྱོད་ཚན་འདི་འདྲི་དམིགས་ཕྱུལ།

སྤྱོད་ཚན་ལ། སྤྱོད་ཚན་འདི་སྤྱད་པ་ཚར་ནས་སོ་སོ་དང་སོ་སོའི་ཉེ་འབྲེལ་འོ་སྤྱོད་ལྟམས་བདེ་བྱེད་ཐུབ་དགོས།

བདེ་སྤྱོད། (འབྲེལ་སྤྱོད་) ཉེ་མཐོའི་ཡོ་ཆས་སྤྱོད་ཚེ་འབྲེལ་སྤྱོད་བཅུད་བྱེད་ཐུབ་དགོས།

དགོ་ཆུན་གྱིས་སྤྱོད་མ་ལ་སྤྱོད་གདངས་དང་ཆོག་སྤྱོད། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བཟུགས་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཟུ་ཆོད་གཅིག་ནས་སྤྱོད་མ་༧༥ ཞི་དགོ་ཆུན་གྱི་སྤྱོད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཆོད་དང་། སྤྱོད་མ་༥༥ ཞི་སྤྱོད་མའི་སྤྱོད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཆོད་ཡིན།

༡ ཚིག་གསར་ངོ་སྤྱོད། རྒྱུ་མཉམ་ཕྱུང་། ཚིག་གསར། སྒྲ་གདངས།

ཕྱི་སྐོར། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གསར་ནམས་ཕྱོར་ལྷོག་བྱས་ནས། ཚིག་ལྷུང་མེ་མེ་ཐངས་ལྷ་མེར་རྩེས་རྩོས་བྱེད་དགོས།

མིང་། / མཚན།	ཁོང་གི་མིང་ལ་རྒྱ་མཚོ་བེད།
པ་ཡུལ། / ལུང་པ།	བྱེད་རང་ལུང་པ་ག་ནས་ཡིན།
སྐྱེས་ས།	བྱེད་རང་སྐྱེས་ས་ག་པར་རེད།
ལོ། / དགུང་ལོ།	ང་ལོ་ཉི་ཤུ་ཡིན།
བོད།	བྱེད་རང་བོད་ནས་ཡིན་པས།
ལས་ཀ	ཁོང་གི་ལས་ཀ་དགེ་ཤུགས་རེད།
དགའ་པོ།	ང་སྤྱི་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
ཨ་རི།	ངའི་སྐྱོགས་པོ་ཨ་རི་ནས་རེད།
རྒྱ་གར།	ཁོང་རྒྱ་གར་ནས་རེད།
སྐྱེ་བས།	མོ་རང་ཁ་སང་ལྷོ་ཕྱི་ནས་སྐྱེ་བས་པ་རེད།

ཐུན་ཕྱོད་རྒྱད་ཀྱི། རྒྱ་ཁྲམས་བཟང་། དཔེ་ཡག་པོ་བྱུང་། ཡིན་དང་ཡིན།

འསྐྱར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྟོང་། ཉམས་ལེན་ལྟུང་། རེས་ཟིན་པ་སྟོང་བཅས།

བྱེད་སྒྲུ། གོང་གི་ཆོག་གསལ་རྣམས་ཤིང་སྟོན་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྒྲུར་ཡང་འབྲེལ་བཤད་རྒྱལ་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་སྒྲུར་འབྲེལ་ནས་སྟེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

ཐུང་སྒོ་ གཤམ་གསལ་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་རྗེས་སྒྲོམ་ཐེངས་ལྔ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཞིགས་ཀྱིན་ཚིག་གྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་ལྡིག་དགོས།



ལྷ་མོས་དབྱངས་ཅན་ལ་གྲོགས་པོ་གསར་པ་དང་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པ།

༡ རོགས་པ་ / སྐྱོན་བསྐྱོན་འཛིན་ལགས། / བདེ་ལེགས།

༡ བདེ་ལེགས། / ཞོགས་པ་ / ཟུ་རེད། / མོ་རང་

༣ གྲོགས་མོ་བདེ་ཆེན་ / ཁོང་ / ངའི་ / རེད།

༤ བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། / མཇུག་བར་ / ཁྱེད་རང་ / དགའ་ལོ་བྱུང་།

མེད་སྒོ་དགེ་མཉན་གྱི་ཁྱིེ་བར་སྒོ་བ་སྤྲུག་གིས་ལན་སྤུལ་རྗེས། ཁྱིེ་བ་དེ་དག་སྒོ་བ་སྤྲུག་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



ཕོ་བླ་མ་།

མེད་སྒོ་གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མེད་ཚིག་དང་། རྒྱན་རྒྱུད་ཀྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བད་སྒྲོད་ནམས་བསྐྱར་སྒྲོས་ཡང་སྒྲོས་ཀྱིས་རྒྱུད་
བདར་མེད་དགོས།

མེད་སྒོ་སྐྱེ་ལ་ཆོར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སློབ་མས་དོན་དག་རིབ་ཙམ་ཤེས་ན་ཆོག་
ཀྱི་ཁོང་ཆོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག་ཀྱི་ཆོག་ག་ཆོད་ཤེས་སོང་། ལྷ་བུའི་སློབ་མའི་གནས་ཆད་ལ་དཔོག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

༡ བད་སྟོང་། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་བད་སྟོང་དོ་སྟོང་།

ཁྱེད་སྟོ། གཤམ་གསལ་བད་སྟོང་གྱི་སྟོམ་གཞི་དོ་སྟོང་བྱས་ནས། སྟོབ་ཕྱག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྟོས་ཁྱེད་འཇུག་དགོས།

བད་སྟོང་། མིང་ཆེ་ག + འབྲེལ་སྟོ + མིང་ཆེ་ག

ཆེ་ག་གྲུབ། བྱི་འུ་དེ་དེ་འུ་གྲགས་པོ་རེད།



སྟོབ་ཚན་འདི་འདི་དེ་མིག་ལྟ་བུ་

1. མིང་ཆེ་ག་གསར་པ་སྟོང་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བེད་སྟོང་གཏོང་བ།
2. སྟོང་མོལ་སྟོང་བདར་ལ་བཏེན་ནས་སྟོང་ཆ་བཤད་པའི་སྟོབས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྟོང་ལ་སྟོ་སྟོང་ཡོང་བ།

༡ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བད་སྟོང་སྟོང་བདེ།

བྱེད་སྟོན། གཤམ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་ནམས་མཐུན་སྟོང་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྟོང་བྱས།

༡ ཁོང་ ཡི་དེབ་ངའི་ལག་ཏུ་ཡོད། །
 ཡོན་ཏན་ གི་ཨ་མ་ནང་ལ་འདུག
 ང གྱི་གཡག་རྒྱ་གར་ལ་ཡོད་མ་རེད།
 བོད་ འི་གྲོགས་པོ་ལས་ཁུངས་ལ་ཡོད་རེད།
 མོ་ གྱི་པ་ལགས་གྱི་ལོགས་ལ་བྱིན་སོང་།

༢ བཀྲ་ཤིས་ འི་ལས་ཀ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་མི་འདུག
 རྒྱ་གར་ གི་པ་ལུ་ལ་ལྟ་ས་མ་རེད།
 མོ་ ཡི་སྐུ་མོ་དགེ་ཆན་རེད།
 ཁོ་རང་ གྱི་ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་ཡོད་རེད།
 ང གྱི་འོ་འོ་ཆན་པ་བསྟན་འཛིན་རེད།

༡༠ སྟོང་བདེ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བད་སྟོང་བདེ་སྟོང་གཏོང་བྱས་པ།

བྱེད་སྟོན། གོང་དུ་སྟངས་ཟིན་པའི་བད་སྟོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་ གྱི་ལམ་ནས་སྟོང་བདེ་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྤྱོད། རྒྱུ་མེད་ལུ་ལ། སྤྱོད་ཅིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་ཉིད་ཀྱི།

ཁྱེད་སློ། གོང་དུ་ཁྱེད་ཅིན་པའི་མེད་ཆོག་དང་། སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། བརྒྱུད་གསུམ་བསྐྱར་སྤྱོད་ལང་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་བཅར་ཁྱེད་
དགོས།

༡༢ བརྒྱུད་སྤྱོད། རྒྱུ་མེད་ལུ་ལ། བརྒྱུད་སྤྱོད་བཅར།

ཁྱེད་སློ། གསལ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནང་གི་བརྒྱུད་སྤྱོད་ཁ་སྤྱོད་དགོས།

དཔེར་ན། ཁྱེད་རང་ག་པར་འགྲོ་ཡི་ཡིན། ལྷ་བུའོ།

ག་པར། ལྷ། ག་ནས། ག་དུས། ལྷའི།

༡ ཁྱི་བ། ཁྱེད་རང་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་-----རེད།

ལན། ངའི་སྤྱོད་སྤྱོད་བཟུང་གིས་རེད།

༢ ཁྱི་བ། བཟུང་གིས་-----ཕྱིན་སྤོང་།

ལན། ཁོང་ཁྱོམ་ལ་ཕྱིན་སྤོང་།

༣ ཁྱི་བ། ཁྱེད་རང་-----ཡིན།

ལན། ང་ཐོད་ནས་ཡིན།

༤ ཁྱི་བ། ཐོད་ནས་-----ཡོང་བ་ཡིན།

ལན། ཐོད་ནས་ཁ་སང་ཡོང་བ་ཡིན།

༥ རྩི་བཤུ་བྱེད་རང་-----མཉམ་དུ་ཡོང་བ་ཡིན།

ལན། རང་སྐྱོན་སྐྱོན་མཉམ་དུ་ཡོང་བ་ཡིན།

ག་རེ། ག་ཆོད། ག་གི། ག་འབྲ། ག་འབྲ་སྟེ།

༡ རྩི་བཤུ་བྱེད་རང་རྒྱ་གར་ལ་-----ཡོང་ཡིན།

ལན། རང་རྒྱ་གར་ལ་གོ་མ་བ་བརྒྱབ་ནས་ཡོང་ཡིན།

༢ རྩི་བཤུ་བྱེད་རྩི་མ་-----གོ་མ་བ་བརྒྱབ་བ་ཡིན།

ལན། རྩི་མ་ཉི་ཤུ་ལ་གོ་མ་བ་བརྒྱབ་བ་ཡིན།

༣ རྩི་བཤུ་བྱེད་རྩི་མ་-----འདུག

ལན། རྩི་མ་སྐྱོད་པོ་འདུག

༤ རྩི་བཤུ་བྱེད་རྩི་མ་-----སྐྱོད་བ་འདུག

ལན། རྩི་མ་སྐྱོད་བ་འདུག

༥ རྩི་བཤུ་བྱེད་རྩི་མ་-----བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ལན། རྩི་མ་རང་དབྱེད་ཡིག་སྐྱོད་གི་ཡོད།

༡༩ སྐྱོད་བཅས་། རྩི་མཉམ་ལྟུང་། བཅས་སྐྱོད་བཅས་།

བྱེད་སྐྱོད་གོང་གི་ཆོག་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། རྩི་མཉམ་གསུམ་དག་གི་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྐྱོད་བཅས་བྱེད་དགོས།

ཕྱི་རྒྱལ་གཞན་གསལ་སྒྲུང་མོལ་འདི་དག་སྒྲིབ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྒྲོག་དགོས།

གམ། ང་ཁྱིལ་དགའ་པོ་ཡོད། ཁྱེད་རང་ག་རེལ་དགའ་པོ་ཡོད།

སྒོ་བཟང་། ང་གཡག་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
ཀྲུ། ཡ་ཡ། ཨ་ནི་ང་སྒྲོན་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན་ད།
སྒོ་བཟང་། ལགས་སོ།། ག་ལེར་ཐེབས་ཨ།

༡༥ ལྷན་སྒྲོན། རྒྱ་མིགས་ལྷན་ཁ་བདེ་པོ།
བྱེད་སྒོ། དགེ་སློབ་སྒྲོན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྡེ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སྤྱིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

ནང་མི་དང་ཕ་ཡུལ།

༡ བར་རིས་ངོ་ཚྭ། རྒྱུ་གསལ་ལྟ་མ་གསལ་ངོ་ཚྭ།
ཁྱེད་ཚོ། གཤམ་གསལ་གྱི་བར་རིས་ལ་བརྟམ་ནས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།



ཐེང་མོལ། ཐོབ་ཚན་འདི་སྤངས་ཚར་ནས་མོ་མོའི་ངོ་ཤེས་པ་ཐུག་དུས་ནང་མི་དང་ངོ་ཤེས་བདེ་ཐང་དང་སྤྱོད་གནས་སྒྲིར་ལ་
ཐེང་མོལ་བྱེད་ཐུབ་དགོས།

པད་སྒྲོད། (མིང་ཚིག་+ དང་ + མིང་ཚིག་) ཉམ་རྒྱུན་གྱི་སྐད་ཆ་འེ་ནང་ཏུ་བཤད་སྒྲོད་གཏོང་བྱས་དགོས།
དགེ་ཆན་གྱིས་སྒྲོབ་མ་ལ་སྒྲ་གདངས་དང་ཚིག་སྒྲིབ། བཟང་ཆ་མེགས་ལ་ངེས་པར་ཏུ་བསྐྱུགས་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཚུ་ཚོད་གཅིག་
ནས་སྐར་མ་༡༥ ཉི་དགེ་ཆན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་ཏུས་ཚོད་དང་། སྐར་མ་༤༥ ཉི་སྒྲོབ་མའི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་ཏུས་ཚོད་ཡིན།

༡ ཚོག་གསར་ངོ་སྤྱོད། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ཚོག་གསར་། སྤྱོད་གདངས།

བྱེད་སྒྲིག་། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོག་གསར་ནམས་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱས་ནས། ཚོག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐངས་ལྷ་རེ་རེ་རྒྱས་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།

སྤྱིད་པོ།	ང་ཚོ་འི་པ་ཡུལ་དཔེ་སྤྱིད་པོ་ཡོད་རེད།
དགའ་པོ།	ང་ཨ་ཅག་དང་ཇོ་ཇོ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
ཚང་མ།	ཁོང་གི་ནང་མི་ཚང་མ་རྒྱ་གར་ལ་སྤྱེབས་འདུག།
སྤྱན་མཆེད།	བྱེད་རང་ལ་སྤྱན་མཆེད་ག་ཚོད་ཡོད།
སྤྱེས་སྤྱན།	ང་རང་གི་སྤྱེས་སྤྱན་གྱི་མིང་ལ་སྤྱོད་མ་ལག་གྱི་རེད།
སྤྱོད་ག	མོ་རང་གི་སྤྱོད་ག་ང་ཚོ་འི་གན་ལགས་རེད།
གྲོང་བྱེད།	བཟུ་ཤིས་གྱི་ནང་མི་ཚང་མ་གྲོང་བྱེད་ན་ཡོད་རེད།
གྲོང་གསེབ།	ང་རང་གྲོང་གསེབ་ནས་སྤྱེས་པ་རེད།
བྱིས་མཆོས།	ང་འི་བྱིས་མཆོས་མི་དཔེ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
ཚོ་ལགས།	ཚོ་ལགས་གྱིས་ག་རེ་བྱེད་གྱི་འདུག།

སྤྱན་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆ། ག་དུས་སྤྱེབས་པ་ཡིན། བདེ་པོ་ཡིན། ཁ་པར་བཏང་ཡིན།

༢ སྤྱོད་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྱོད། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོད་བརྒྱུད།

བྱེད་སྒྲིག་། གོང་གི་ཚོག་གསར་ནམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྤྱོད་ཡང་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པ་དང་དེ་རྒྱུས་པར་རིས་ལྟར་འབྲེལ་ནས་སྤྱོད་ཚོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཆོག་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱུ་མེད་ལྷ་ལ། གོ་རྒྱུ་ལྷ་ལ།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནམས་རྩེ་སྒོ་ཐངས་ལྷ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་ཆོག་གྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།



སྒོ་བཟང་དང་བཟ་ཤིས་གཉིས་ཀྱིས་ནང་མིའི་སྒོར་བཤད་པ།

༡ ཨ་རི་བ་ / བྱེད་རང་ / ཡིན་པས།

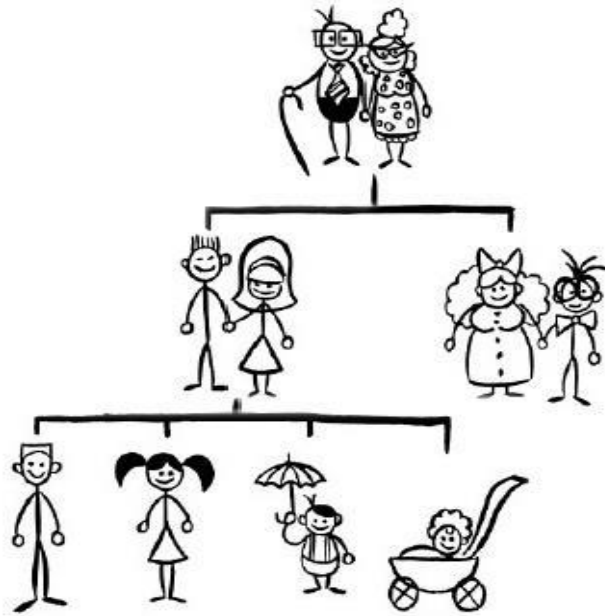
༢ ག་རེ་རེད། / བྱེད་རང་གི་ / མིང་ / སྒྲེས་སྒྲུབ་གྱི་

༣ དགྲུང་ལོ་ / རེད། / སྒོ་ལགས་ / ག་ཆོད་

༤ ག་ཆོད་ / རང་མི་ / ཡོད། / བྱེད་རང་ལ་

རང་མོས་སྒྲུང་མོལ། རྒྱུ་མེགས་ལུ་ལ། བཤད་ཅུལ།

བྱེད་སྒོ། དགོ་ཆུན་གྱི་དྲི་བར་སྒོ་བ་སྤྱད་གིས་ལན་ལུ་ཟེས། དྲི་བ་དེ་དག་སྒོ་བ་སྤྱད་ལ་ཚུར་འདྲིར་འབྲུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཆུན། བྱེད་རང་ལ་ཨ་ཅག་དང་ཇོ་ཇོ་ཡོད་པས།

སྒོ་བ་སྤྱད། -----

ུ་བསྐྱར་སྒྲུང་། རྒྱུ་མེགས་ལུ་ལ། བཤད་ཅུལ།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་བྱེད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུ་སྒྲུང་གི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བརྒྱུད་སྒྲུང་ལྟར་བསྐྱར་སྒྲུང་ཡང་སྒྲུང་གིས་སྒྲུང་བརྒྱུད་དགོས།

༡ སྒྲིལ་ རྒྱུ་མཐུག་ལྟུང་ ཉན་ཅུ།

བྱེད་སྒྲིལ་ སྒྲིལ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སྒྲིལ་མས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་ན་ཚོག་
ཀྱི་ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག། ཤེ་ཚོག་ག་ཚོད་ཤེས་མོང་། ལྷ་བྱའི་སྒྲིལ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

༢ བར་སྒྲིལ་ རྒྱུ་མཐུག་ལྟུང་ བར་སྒྲིལ་དོ་སྒྲིལ།

བྱེད་སྒྲིལ་ གཤམ་གསལ་བར་སྒྲིལ་གྱི་སྒྲིལ་གཞི་དོ་སྒྲིལ་བྱས་ནས། སྒྲིལ་བྱུག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྒྲིལ་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བར་སྒྲིལ། (མིང་ཚིག་+དང་+མིང་ཚིག་)

ཚིག་གྲུབ། ང་ལ་བྱ་དང་བྱ་མོ་གཉིས་ཡོད།



སྒྲིལ་ཚན་འདིའི་དཔེ་གསལ་ལྟུང་།

1. མིང་ཚིག་གསར་པ་སྒྲིལ་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བེད་སྒྲིལ་གཏོང་བ།
2. སྒྲིལ་མོལ་སྒྲིལ་བརྒྱུད་ལ་བཞེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྒྲིལ་པ་བསྐྱེད་བ།
3. སོ་སའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཡོང་བ།

༡ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། བད་སྟོང་སྟོང་བདར།
 བྱེད་སྟོ། གཤམ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་ན་མས་མཐུན་སྟོར་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྟོས་བྱས།

༡ བ་ལགས་	དང་	ཨ་ཅག་ག་བར་ཡོད་རེད།
སྟོ་ལགས་		བྱ་མོ་ཡོད་རེད་པས།
བྱེད་རང་གི་ཇོ་ཇོ་		མོ་ལགས་ནང་ལ་འདུག་གས།
བྱེད་རང་གི་ཨ་ཅག་ལ་བྱ་		གྲོང་གསེབ་གཉིས་ཀ་ལ་ཡོད་རེད།
ངའི་ནང་མི་གྲོང་བྱེད་		ཨ་མ་ལགས་གཉིས་བདེ་པོ་རེད་པས།

༡ སོག་པོ་	དང་	ལུག་མང་པོ་ཡོད་རེད།
ངའི་པ་ལུ་ལ་གཡག་		བ་ལུགས་ཡོད་རེད་པས།
བྱེད་རང་གི་པ་ལུ་ལ་རྟ་		ཀླང་འཁོར་མང་པོ་ཡོད་རེད།
གྲོང་བྱེད་ནང་ལ་མོ་ལ་		འོ་མ་རྟག་བར་ཡོད་རེད།
གྲོང་གསེབ་ལ་ཞོ་		བོད་ལ་རྩ་ཐང་དཔེ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།

༡༠ སྟོང་བདར། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། བད་སྟོང་བད་སྟོང་གཏོང་བྱུ་བ།
 བྱེད་སྟོ། གོང་དུ་སྐྱབས་ཟེན་པའི་བད་སྟོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དེ་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ བས་སྟོང་
 བདར་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྟོང་། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། སྐྱབས་ཟེན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་གྱི།
 བྱེད་སྟོ། གོང་དུ་བྱེད་ཟེན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྩུན་སྟོང་གི་སྐད་ཆ། བད་སྟོང་གསུམ་བསྐྱར་སྟོས་ཡང་སྟོས་ ཀྱིས་སྟོང་བདར་
 བྱེད་དགོས།

༡༥ བར་སྟོང་། རྒྱུ་མཐུན་ལྷན་པོ་བཞུགས་པའི་བར་སྟོང་།
བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་བསྐྱར་དགོས།

ཞི་མི། ཁྱི་ག་ རང་མི། ཁྱོགས་པོ། ལྷ།

- ༡ བཀྲ་ཤིས་དང་བསྟན་འཛིན་གཉིས་_____རེད།
- ༢ ང་ཆོ་ཆང་མ་ལ་_____དང་སྟུན་མཆེད་ཡོད་རེད།
- ༣ ངའི་བྲིམ་མཆོས་_____དང་སྐྱེས་སྟུན་གཉིས་དཔེ་ཡག་པོ་འདུག།
- ༤ ཁོང་གི་_____དང་བྱ་མོ་གཉིས་སྟོབ་བྲ་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད།
- ༥ ང་ཆོ་འི་ནང་ལ་_____གཅིག་དང་ཁྱི་གཉིས་ཡོད།

སྟོ་ལགས། བོད་ལ། ཁྱོད་ཀྱི་ལྷ་ལ་སྟུན་པ།

- ༡ བོ་རྒྱ་ལ་དང་ལྷ་ལ་སྟུན་པ་གཉིས་_____ཡོད་རེད།
- ༢ ངའི་_____རི་དང་ཤིང་ནགས་དཔེ་སྟུང་རྗེ་པོ་ཡོད་རེད།
- ༣ ཁྱེད་རང་གི་སྟུན་པ་ལ་_____དང་གཞིག་ཡོད་རེད་པས།
- ༤ ཁྱེད་རང་གི་_____དང་སྟོ་ལགས་གཉིས་ལྷ་ལ་སྟུན་པ་ཡོད་རེད།
- ༥ ཁྱེད་རང་_____དང་ཁྱོད་གསེབ་ག་གི་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།

༡༩ རྒྱུང་བརྒྱུད། རྒྱུང་བརྒྱུད་ལྟུང་། བརྒྱུད་རྒྱུང་བརྒྱུད།

བྱེད་སྒྲིག་གི་ཚོགས་སྐྱེད་དེ་དག་གི་ཚོགས་སྐྱེད་དང་། དུས་གསུམ། དག་གི་ཚོགས་སྐྱེད་དེ་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་ རྒྱུང་བརྒྱུད་བྱེད་དགོས།

༡༩ རྒྱུང་མེད། རྒྱུང་མེད་ལྟུང་། བཤད་ཅུང་།

བྱེད་སྒྲིག་གི་ཚོགས་སྐྱེད་མེད་ལྟུང་ཚོགས་སྐྱེད་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་ལྟུང་དགོས།

ནང་མི་དང་པ་ལྟུང་།

བྱ། བྱེད་མི་ཡོད་པས།

ཨ་མ། ཡོད། བྱེད་རང་སྐྱེད་ཡིན།

བྱ། ང་དོན་ལྟན་ཡིན། ཨ་མ་ལགས་བཞུགས་འདུག་གས།

ཨ་མ། ང་ཨ་མ་ཡིན། བྱེད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་པས།

བྱ། ང་བདེ་པོ་ཡིན། ཨ་མ་ལགས། བྱེད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་པས།

ཨ་མ། ཨ་མ་བདེ་པོ་ཡིན།

བྱ། ལགས་སོ།། ཨ་མ་ལགས། བཤད་པོ་རེད་པས།

ཨ་མ། བཤད་པོ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ད་ལྟ་ནང་ལ་བཞུགས་མེད།

བྱ། བཤད་པོ་ག་པར་བྱེད་སོང་།

ཨ་མ། བ་ལགས་ཨ་ཁུའི་ནང་ལ་བྱེན་སོང་། ཏྲག་ཙམ་རྗེས་ལ་སླེབས་ཀྱི་རེད།

བྱ། ཨ་ནི། བ་ལགས་ལ་ང་བདེ་པོ་རེད་ཤག་ལབ་ཨ།

ཨ་མ། ཡ་ཡ་བྱ། ངས་ལག་ཡོང་ཨ།

བྱ། འོ། ཡག་བྱང་ཨ་མ། ཨ་ཅག་དང་ཇོ་ལགས་ཁོང་ཚོ་ག་བར་ཕྱིན་སོང་།

ཨ་མ། ཁྱི་ཚོ་ཚང་མ་ལས་ཀ་ལ་བྱིན་སོང་། ད་ལྟ་ནང་ལ་ང་གཅིག་པོ་ཡིན།

བྱ། ལགས་སོ།། ད་ངས་ཁ་པར་བཞག་གི་ཡིན་ད།

ཨ་མ། ཡ་ཡ། བྱ། ཨ་ནི། རྗེས་ལ་ཁ་བར་ཐོངས་ཤོག་ཨ།

བྱ། ལགས་སོ། ། ཨ་མ་བཞུགས་ཨ།

༡༥ རྒྱབ་སྟོན། རྒྱུ་ལ། ཁ་བདེ་པོ།

ཐུང་སྒོ། དཔེ་སྒྲུབ་ལྷན་དུ་སོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྡེ་ཡིན་ཁྲལ་གྱིས་སྒྲུབ་མོང་གི་ཐུང་དགོས།

བརྗོད་གཞི།

ནང་མི་དང་པ་ལྟལ།

སྐྱེ་ལགས། བྱི་རང་བློ་གྱི་འདུག

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཉེ་མིགས་ལྟལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
བྱི་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྤང་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྤྱི་ཚུན་འདི་ཉི་མེད་ལྟལ།

སྤང་མོལ། སྤྱི་ཚུན་འདི་སྤྱད་སྤང་མོལ་སྤྱི་ཚུན་འདི་ཉི་མེད་ལྟལ། ཉེ་མིགས་ལྟལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད། བྱི་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྤང་མོལ་བྱེད་དགོས།

བརྗོད་གཞི། (བྱི་སྒྲོ།) ཉེ་མིགས་ལྟལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད། བྱི་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྤང་མོལ་བྱེད་དགོས། ཉེ་མིགས་ལྟལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད། བྱི་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྤང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡ ཚོག་གསར་ངོ་སྤྲོད། འདེམ་གས་ལུ་ལ། ཚོག་གསར། ལྷ་གདངས།
བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོག་གསར་ནམས་སྤྱོད་ལྷོག་བྱས་ནས། ཚོག་ལུ་བ་རེ་རེ་ཐངས་ལྷ་རེ་རེ་རྗེས་སྒྲོལ་བྱེད་དགོས།

འབྲེལ་བ།	བྲིད་རང་གིས་ནང་མི་ལ་འབྲེལ་བ་བྲིད་ཀྱི་ཡོད་པས།
ཆང་ས།	ལོ་སྡོན་མ་ལ་ཁོང་གིས་ཆང་ས་བརྒྱབ་སོང་།
བྲན།	ངས་ནང་མི་བྲན་ཀྱི་འདུག
རྟག་པར།	ངས་ནང་མི་ལ་རྟག་པར་འབྲེལ་བ་བྲིད་ཀྱི་ཡོད།
ཁ་པར།	ནང་མི་ལ་ཁ་པར་གཏོང་གི་ཡོད་པས།
སེམས་ཁྲལ།	ང་ལྗོངས་དང་ཁོང་གི་སྤྱ་གྲུ་དེ་ཆོ་ལ་སེམས་ཁྲལ་ཡོད།
དདུལ།	བྲིད་རང་ལ་དདུལ་མེད་ན་ང་ལ་ཁ་པར་གཏོང་ཅ།
དགའ་ངལ།	བྲིད་རང་ལ་དགའ་ངལ་འདུག་གས།
གནམ་གཤེས།	དེང་སང་ས་ཡུལ་ལ་གནམ་གཤེས་གང་འདྲ་འདུག
འཆམ་པོ།	ང་ཆོའི་ནང་མི་དཔེ་འཆམ་པོ་ཡོད།

རྒྱལ་ཁྲིམས་མཐུན་ཆ། ཨ་ལེ། ཨ་ཅི། རྒྱལ་མ་མ་བཤད་ཨ། དངོས་གནས་རེད་པས།

ཕ་སྐར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཉེ་མིག་ས་ཡུལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོད་བཅས།
ཐེད་སྒྲོ། གོང་གི་ཆོག་གསུམ་ནམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པ་དང་དེ་རིམ་
པར་རིས་སྐར་ཡང་འབྲེལ་བྱས་སྤྱོད་ཆོལ་བྱེད་དགོས།



ཆ་མོས་རང་གི་ཚྭ་མོ་ལ་ཁ་པར་གཏོང་བཞིན་པའི་རྣམ་པ།

༥ མོ་མོ་ / དན་གྱི་འདུག / དཔེ་ / ཁྱེད་རང་

༥ རང་མས་སྒྲིང་མོ། རྒྱུ་མེད་ལྟུང་། རྒྱུ་མེད་ལྟུང་།

བྱེད་སྒྲིང་། དགེ་ལྷན་གྱི་དྲི་བར་སྒྲིང་སྒྲིང་གིས་ལན་སྒྲིང་། དྲི་བ་དེ་དག་སྒྲིང་སྒྲིང་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགེ་ལྷན། ལ་མ་ལགས་ཀྱིས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་འདུག།

སྒྲིང་སྒྲིང་།

༦ བསྐྱར་སྒྲིང་། རྒྱུ་མེད་ལྟུང་། རྒྱུ་མེད་ལྟུང་།

བྱེད་སྒྲིང་། གོང་དུ་བྱེད་ཅིང་ཕེབས་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུ་མེད་ཀྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བཅས་སྒྲིང་སྒྲིང་ལ་ཚུར་སྒྲིང་སྒྲིང་བཅས་བྱེད་དགོས།

༧ སྒྲིང་། རྒྱུ་མེད་ལྟུང་། རྒྱུ་མེད་ལྟུང་།

བྱེད་སྒྲིང་། སྒྲིང་ལ་ཚུར་གསུམ་ཉན་ནས་གསུམ་གསུམ་དྲི་བ་ལ་ལན་སྒྲིང་འཇུག་དགོས། སྒྲིང་མས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་ན་ཚིག་ཀྱི་ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག། རྒྱུ་མེད་ཀྱི་ཚིག་ག་ཚོ་ཤེས་སོང་། རྒྱུ་མེད་སྒྲིང་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔྱད་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

༡ བར་སྒྲོན། རྒྱུ་མེད་ལྟུང་། བར་སྒྲོན་དོ་སྒྲོན།

བྱེད་སྒྲོན། གཤམ་གསལ་བར་སྒྲོན་གྱི་སྒྲོན་གཞི་དོ་སྒྲོན་བྱས་ནས། སྒྲོན་བྱས་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྒྲོན་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བར་སྒྲོན། (བྱེད་སྒྲོན།)

ཆེག་གྲུབ། ངས་ཨ་མ་ལ་ཁ་བར་གཏོང་གི་ཡོད།



སྒྲོན་ཚན་འདི་དེ་ལྟུང་ལྟུང་།

1. མིང་ཆེག་གསར་བ་སྒྲོན་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བེད་སྒྲོན་གཏོང་བ།
2. སྒྲོན་མོལ་སྒྲོན་བརྒྱུད་ལ་བཏེན་ནས་སྒྲོན་ཆ་བཤད་པའི་སྒྲོན་བས་བ་བསྒྲོན་བ།
3. སྒྲོན་མོལ་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྒྲོན་ལ་སྒྲོན་སྒྲོན་ཡོང་བ།

[illegible]

༡ རྩོམ་	གྲིས་ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་བཟོས་འདུག
ཨ་མ་ལགས་	ཡིས་མ་ཁི་འདོན་གྱི་འདུག
ཨོ་རྒྱན་	གིས་ང་ལ་ཁ་བར་བཏང་བྱུང་།
ཨ་ཅག་	པོས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་གྱི་འདུག
ངའི་གྲོགས་	གྲིས་བོད་ཡིག་ཡག་པོ་སྒྲིང་གི་འདུག

༡ ཨེམ་ཆི་དབལ་ལྷན་	གྱིས་ཁ་ལག་བཟོས་སོང་།
མ་བྱན་ལགས་	ཡིས་ནང་སྦྱང་བྱིས་མི་འདུག
སྟོད་ཐུང་འདི་ཨ་ཅག་	གྱིས་སྤྲོད་བཟོ་ཡི་འདུག
སྟོབ་མ་	གིས་ཁྱེད་རང་ལ་ཉོས་པ་རེད།
དཔོན་	པོས་ག་ཞེ་ག་ཞེ་གཏོང་གི་རེད།

༡༠ རྒྱུང་བདར། རྒྱུང་ལྷན་ལྷན། བདར་རྒྱུང་བེད་རྒྱུང་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཐེད་རྒྱ། གོང་དུ་རྒྱུང་ས་ཟིན་པའི་བདར་རྒྱུང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། རྒྱས་གསུམ། དགག་ཚིག་དེ་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་
རྒྱུང་བདར་ཐེད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྤྱོད་། ཉེ་མིགས་ལུ་ལ། སྤངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་སྤྱོད་ལྟ།
ཟེད་སྒོ། གོང་དུ་ཁྲིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུན་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། བར་སྤྱོད་གསུམ་བསྐྱར་སྤྱོད་ཡང་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་བཅར་ཟེད་
དགོས།

༡༥ བར་སྒྲོང་། རྒྱུ་ལྡན་ལྷན་པོ་བཅས་
བྱེད་སྒྲོལ་གཤམ་གསལ་ཚིག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྒྲོང་ཁ་བསྐྱར་དགོས།

གྲིས། ཡིས། རོས། གིས། གྲིས།

- ༡ ཨ་མ་ལགས་___ ང་ལ་ཁ་བར་བཏང་བྱུང་།
- ༢ བ་ཕས་ནང་ལས་བྱེད་ཀྱི་འདུག རྫོང་___ སྤྱིད་པོ་གཏོང་གི་འདུག
- ༣ རྫོང་ལགས་ནང་ལ་བསྐྱད་འདུག སྤྱི་___ ནང་གཙང་མ་བཟོ་ཡི་འདུག
- ༤ ཨ་ཅག་___ བྱེད་རང་ལ་སེམས་ཁུལ་བྱེད་ཀྱི་འདུག
- ༥ བྱེད་རང་གི་བྱ་དོན་ལྟན་___ ང་ལ་བོད་སྐད་བསྐྱབས་བྱུང་།

རོས། གྲིས། ལུས། གྲིས། གིས།

- ༡ ཉེན་གུང་ཁ་ལག་___ བཟོས་པ་རེད། བྱེད་རང་གིས་བཟོས་པ་ཡིན་པས།
- ༢ ངའི་གྲོགས་___ བོད་ཡིག་སྒྲིང་གི་ཡོད་རེད།
- ༣ བྱེད་རང་___ ལས་ཀ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
- ༤ ངའི་སྤྱིས་སྐྱོན་___ ནང་ལས་ཚང་མ་བྱས་པ་རེད།
- ༥ བདེ་སྤྱིད་___ ནང་བསྐྱོན་སྤྱི་ཁྱུ་ཁང་ལ་བོད་ཡིག་སྒྲིང་གི་ཡོད།

༡༩ སྤྱི་བདུན། རྒྱ་མིག་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་བདུན།

བྱེད་སྒྲིག་གི་ཚིག་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། རྒྱ་གསུམ། དགག་ཚིག་ རྒྱ་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྱི་བདུན་བྱེད་དགོས།

༡༩ སྤྱི་བདུན། རྒྱ་མིག་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་བདུན།

བྱེད་སྒྲིག་གསུམ་གསུམ་སྤྱི་བདུན་འདི་དག་སྤྱི་བདུན་གྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྤྱི་བདུན་དགོས།

ནང་མི་དང་པ་ལྷོ་ལྷོ་

སྤྱི་བདུན། བསྟན་འཛིན། བྱེད་རང་གི་ནང་མི་བདེ་པོ་རེད་འདུག་གས།

བསྟན་འཛིན། བདེ་པོ་རེད་འདུག ཐུགས་རྗེ་ཆེ། བྱེད་རང་གི་ནང་མི་བདེ་པོ་རེད་པས།

སྤྱི་བདུན། དེ་ནང་མི་བདེ་པོ་རེད། དེང་སང་བྱེད་རང་གི་ཇོ་ཇོས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།

བསྟན་འཛིན། ཇོ་ཇོས་དེང་སང་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། བྱེད་རང་གི་པ་ལྷོ་ལྷོ་ལ་ག་འདྲ་འདུག

སྤྱི་བདུན། དེང་སང་དེ་པ་ལྷོ་ལྷོ་ལ་དཔེ་སྤྱི་བདུན་པོ་འདུག

བསྟན་འཛིན། ཡ་ལོ། ཡ་མ་ལགས་ལ་ཁ་བར་བཏང་ཡིན་པས།

སྤྱི་བདུན། མེད། པ་ལགས་ལ་ཁ་བར་བཏང་ཡིན།

བསྟན་འཛིན། ཡ་ནི། ཡ་མ་ལགས་ཀྱི་མི་འདུག་གས།

སྒོ་ལ་མ། ཨ་མ་ལགས་དྲན་གྱི་འདུག ཡིན་ན་ཡང་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐུབ་གྱི་
 མི་འདུག
 བསྟན་འཛིན། རེད་རེད། སེམས་ཁྲལ་མ་བྱེད། ཨ་ཅག་ལགས་ཡོད་རེད་པ།
 སྒོ་ལ་མ། རེད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ཨ་ཅག་ལ་ལས་ཀ་མང་པོ་ཡོད་རེད། སྒོ་
 ལགས་དང་སྒོ་ལགས་ལ་རོགས་བ་བྱེད་དགོས་རེད།
 བསྟན་འཛིན། འོ་རེད་རེད། རྗེས་མ་ནང་མི་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཨ།
 སྒོ་ལ་མ། ཡ་ཡ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ང་འགྲོ་ཡི་ཡིན། རྗེས་ལ་ཐུག་ཡོང་།
 བསྟན་འཛིན། ཡ་ཡ། རྗེས་ལ་ཐུག་ཡོང་།

༡༥ འཁྲབ་སྟོན། རྒྱ་མཚན་ལྷུ་ལ། ཁ་བདེ་པོ།

བྱེད་སྒོ། དགེ་སློབ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སློང་མོལ་བྱེད་དགོས།

ག་རེ་ག་རེ་ཉ་མ་ཡིན།

༡ བར་རིས་ངོ་སྤྱོད། རྒྱུ་མེད་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྟུང་།
ཁྱེད་སློ། ག་ཤམ་གསལ་གྱི་བར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྤྱོད་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྤྱོད་ཚན་འདི་ལྟར་ལྷན་ཁག་ལྟུང་།

སྤྱོད་མོལ། སྤྱོད་ཚན་འདི་སྤྱོད་ཚུལ་རང་ལ་མཁོ་བའི་ཅ་ལག་མངགས་ཉ་བྱེད་དུས་ཆོག་གྱུ་བ་སྤྱོད་ཚུལ་བཞུགས་པའི་ཐོག་ནས་གོ་བར་སྤྱོད་ཚུལ་དགོས།

བར་སྤྱོད། (མིང་ཆོག་+བྱུང་) ཅ་ལག་རིགས་མི་འདྲ་བ་མངགས་ཉ་སྤྱོད་ཚུལ་བཞུགས་པའི་བྱེད་དུས་བཞུགས་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་གཞི་གྱུ་བ་དགོས། དགོ་ཆུང་གིས་སྤྱོད་ཚུལ་ལ་སྤྱོད་ཚུལ་དང་ཆོག་སྤྱོད། བཟང་ཆ་སྤྱོད་ཚུལ་ལ་བཟང་པོ་དུ་བཟུགས་བཞུགས་པའི་བྱེད་དུས་ཆོག་གྱུ་བ་དགོས། རྒྱ་ཆོད་གཅིག་ནས་སྤྱོད་ཚུལ་ལ་༡༥ ནི་དགོ་ཆུང་གིས་སྤྱོད་ཚུལ་ལ་བཟང་པོ་དུ་བཟུགས་པའི་བྱེད་དུས་ཆོད་དང་། སྤྱོད་ཚུལ་ལ་༥༥ ནི་སྤྱོད་ཚུལ་ལ་སྤྱོད་ཚུལ་ལ་བཟང་པོ་དུ་བཟུགས་པའི་བྱེད་དུས་ཆོད་ཡིན།

ཕྱི་སྒོ་། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གསར་ནམས་ཕྱོར་ལྷོག་བྱས་ནས། ཚིག་ལྷུང་མེ་མེ་ཐངས་ལྷ་མེར་རྩེས་ལྷོས་བྱེད་དགོས།

ཚོང་ཁང་།	སྟོང་ཐུང་ཚོང་ཁང་ག་པར་ཡོད་རེད།
ཚོང་བ།	ཚོང་ཁང་ནང་ལ་ཚོང་བ་མི་འདུག།
འབྲ་མི་འབྲ།	ཚོང་ཁང་ནང་ལ་ཅ་ལག་འབྲ་མི་འབྲ་འདུག།
རྒྱ་མ་གང་།	ཤིང་ཉོག་རྒྱ་མ་གང་ལ་སྒྲོར་མོ་ག་ཚོད་རེད།
གསར་བ།	མར་འདི་གསར་བ་རེད་བས།
ཉིང་བ།	ལྷ་མ་གོག་ཉིང་བ་མང་པོ་མི་འདུག།
གྲོན།	ཁྱེད་རང་གིས་གོས་ཐུང་གསར་བ་ཞིག་གྲོན་འདུག་ག།
འཚོང་།	ཚོང་དཔོན་ལགས་ཀྱིས་དུག་སྒྲོག་འཚོང་གི་འདུག།
ཁི་པོ།	ཅ་ལག་ཆང་མ་གོང་ཁི་པོ་འདུག།
ཆུ་ཚོད།	ད་ལྟ་ཆུ་ཚོད་ག་ཚོད་རེད་འདུག།

ཐུན་སྦྱོང་སྐད་ཀྱི། བོད་གཞི་ཆོད་རེད། སྒྲིང་རྩེ་པོ་འདུག བརྩེ་པོ་བརྩུག།

བྱེད་སྒྲིལ། བོང་གི་ཚོགས་གསར་རྒྱུ་མ་ལེན་བྱེད་བྱས་ཏེ། བོང་གི་པར་རིས་ལ་སྒྲུར་ཡང་འབྲེལ་བཤད་སྒྲུག་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་སྒྲུར་འབྲེལ་ནས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལྟུང་གོ་རྟོགས་ནུས་ཚད།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནུས་རྒྱུ་མཐུན་ཐེངས་ལྔ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་ཚོགས་གྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།



ཁྱོད་ཀྱི་དང་སྒྲིག་སྒྲིག་གཉིས་ཀྱིས་ཚལ་ག་རེ་ཉི་དགོས་མེན་གྲོས་བསྐྱར་བྱེད་པའི་ནུས་པ།

༡ སྒྲོལ་མ། དེ་རིང་ / ག་རེ་ཉི་ཡི་ཡིན། / ཚལ་

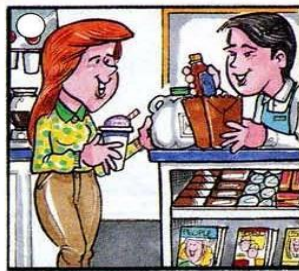
༢ ཡི་ཡིན། / ཉི་ / ལ་སྤྱད་དམར་པོ་དང་ཞོ་ཁོག་

༣ ག་ཚོད་ / ཉི་ཡི་ཡིན། / ཞོ་ཁོག་དང་ལ་སྤྱད་ / རྒྱ་མ་

༤ ཞོ་ཁོག་རྒྱ་མ་དོ་དང་ / ཉི་ཡི་ཡིན། / ལ་སྤྱད་རྒྱ་མ་བྱེད་ཀྱི།

༥ རང་མས་སྒྲིང་མེད། རྒྱ་མིག་ལྟར་ལྟོས་པར་བཤད་ཅུང་།

བྱེད་སྒོ། དགོ་ཆུང་གི་དྲི་བར་སློབ་སྤྲུག་གིས་ལན་ལུས་ཆེས། དྲི་བ་དེ་དག་སློབ་སྤྲུག་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཆུང་། བྱེད་རང་ལ་དེབ་ག་རེ་དགོས།

སློབ་སྤྲུག

༦ བསྐྱར་སྤྱོད་། རྒྱ་མིག་ལྟར་ལྟོས་པར་བཤད་ཅུང་།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་བྲིས་ཟིན་པའི་མིང་ཆོག་དང་། རྒྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བད་སྤྱོད་ནམས་བསྐྱར་སྤྱོད་ལང་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་བཅར་བྱེད་དགོས།

༧ སྤྱོད་། རྒྱ་མིག་ལྟར་ལྟོས་པར་བཤད་ཅུང་།

བྱེད་སྒོ། སྤྱོད་ལ་ཆར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སློབ་མས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་ན་ཆོག་ཀྱི་ཁོང་ཆོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག་ཀྱི་ཆོག་ག་ཆོད་ཤེས་སོང་། ལྟ་བུའི་སློབ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

༡ བར་སྒྲོད། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བར་སྒྲོད་དོ་སྒྲོད།

བྱེད་སྒྲོ་གཤམ་གསལ་བར་སྒྲོད་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་དོ་སྒྲོད་བྱས་ནས། སྒྲོབ་ཕྱག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བར་སྒྲོད། (མིང་ཆོག་+ བྱས།)

ཆོག་གྲུབ། ང་ལ་སྟོ་ཕད་གཉིས་བྱས། དངུལ་ཁུག་གཅིག་བྱས། ཚུ་ཆོད་གཅིག་
བྱས། ལྷམ་གོག་གཅིག་དགོས།



སྒྲོབ་ཚན་འདི་དེ་དམིགས་ལུ་ལ།

1. མིང་ཆོག་གསར་པ་སྒྲོབ་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བེད་སྒྲོད་གཏོང་བ།
2. སྒྲོབ་མེད་སྒྲོབ་བརྒྱུད་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྒྲོབས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྒྲོ་སྒྲུང་ཡོང་བ།

༧ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བད་སྟོང་སྟོང་བདར།
 བྱེད་སྟོ། གཤམ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་ནམས་མཐུན་སྟོར་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྟོས་བྱས།

༡ ང་ལ་གོང་བྱང་བྱས་	སྟོན་པོ་བྱས་	འོག་འདུག་གསུམ་ཉིས་ཨ།
ཁོང་གིས་ཞོག་ཁོག་བྱས་	སྟོང་བྱང་བྱས་	ལྷང་ཁུ་གསུམ་ཉིས་ཡིན།
ངས་རས་དཀར་པོ་བྱས་	བད་ཚལ་བྱས་	གདན་ཚང་མ་གསར་བ་དགོས།
སྟོབ་མ་ལ་འབྲི་དེབ་བྱས་	ཅོག་ཅེ་བྱས་	ལ་སྤྱག་གི་ཚལ་བཟོས་སོང་།
ང་ཚོ་ལ་རྒྱབ་བཀྲག་བྱས་	ཞ་སྤྱག་བྱས་	བསུབ་ཆས་ཚང་མ་དགོས་ཀྱི་རེད།
༢ དེང་སང་ཁ་བར་བྱས་	སྤྱར་ར་བྱས་	ལྷང་ཁུ་དེ་ཚོ་གསུམ་སྟོན་དང་།
ཁྱེད་རང་ལ་ཞུ་མོ་བྱས་	ནག་པོ་བྱས་	སྤྱང་ཅི་ཡོད་ན་ཞིམ་པོ་ཡོད་རེད།
རྒྱ་རམ་ས་ལ་ཡི་བྱས་	ལག་ཤུབ་བྱས་	སེ་འབྲུ་གསུམ་གོང་ཆེན་པོ་འདུག
ཅམ་པའི་ནང་ལ་མར་བྱས་	སྟོག་སྤྱང་བྱས་	སྟེ་དཀྱིས་འཚོང་ཡ་ཡོད་པས།
སྟོང་བྱང་དམར་པོ་བྱས་	ཀུ་ཤུ་བྱས་	བརྟན་འཕྲིན་མང་པོ་ཉི་ཡི་འདུག

༡༠ སྟོང་བདར། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བད་སྟོང་བེད་སྟོང་གཏོང་བྱབ་པ།
 བྱེད་སྟོ། གོང་དུ་སྤྱངས་ཟེན་པའི་བད་སྟོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དྲི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྟོང་
 བདར་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྟོང་། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། སྤྱངས་ཟེན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་སྟེ།
 བྱེད་སྟོ། གོང་དུ་ཁྱེད་ཟེན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། སྟོན་སྟོང་གི་སྤྱང་ཆ། བད་སྟོང་གསུམ་བསྐྱར་སྟོས་ཡང་སྟོས་ཀྱིས་སྟོང་བདར་
 བྱེད་དགོས།

༡༩ བར་སྟོང་། རྒྱུ་མཁུ་ལུ་ལ། བར་སྟོང་སྟོང་བར་དུ།
བྱེད་སྟོ། གནས་གནས་ཚུ་གྲུ་བ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་བསྐྱང་དགོས།

སྟོག་མཁུ། འབྲི་དེ་བ། གདན། གོས་ཐུང་། བྱེད་ཀ

- ༡ ཁ་བར་བྱས་ _____ བྱས་བརྟན་འབྲིན་རྟིང་བ་ཚང་མ་བཅོང་གི་ཡིན།
- ༢ ཀྱུ་ལྷ་རྒྱ་མ་དོ་བྱས་མི་རྒྱ་མ་ _____ བྱས་ངང་ལག་རྒྱ་དུག་ཉི་ཡི་ཡིན།
- ༣ འཛིན་ཁང་ལ་རྒྱ་བ་བཟྱག་བྱས་ _____ བྱས་ཅེག་ཅེ་ཉིས་འདུག།
- ༤ བྱེད་ངང་ལ་སྟུ་གྲུ་བྱས་ _____ བྱས་བསྐྱབ་ཆས་འཛོང་ཡ་ཡོད་པས།
- ༥ ང་ལ་སྟོང་ཐུང་ནག་པོ་པ་གི་བྱས་ _____ སྟེད་རགས་འདི་སྟོན་དང་།

རྟིང་བ། འབྲི་མི་འབྲ། རྒྱ་མ། རྒྱུ་མ། གསར་བ། ཁེ་པོ།

- ༡ ང་ལ་རྒྱ་ཚོད་བྱས་ཁ་བར་བྱས་སྟོག་མཁུ་གོང་ _____ ཡོད།
- ༢ ཚོང་ཁང་པ་གི་ལ་དུག་སྟོག་བྱས་ཅེ་ལག་ _____ བཅོང་གི་འདུག།
- ༣ ངས་ཀྱུ་ལྷ་བྱས་རྒྱུ་འབྲུམ་བྱས་མེ་འབྲུ་ _____ གསུམ་ཉི་ཡི་ཡིན།
- ༤ ཁོང་གིས་སྟོང་ཐུང་ _____ གཅེག་བྱས་གོས་ཐུང་ _____ ཞིག་སྟེད་སོང་།
- ༥ སྟོན་བ་བྱས་ཐུན་སྟེད་བྱས་ཟླ་བ་ཁོ་ཚོས་ཐུ་བ་ _____ མི་འདུག།

༡༩ སྤྱི་ལོ་བཟུང་། རྒྱ་མཚན་ལུ་ལ། བཟུང་སྤྱི་ལོ་བཟུང་།

བྱེད་སྒྲིག་གི་ཚིག་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། རྩལ་གསུམ། དགག་ཚིག་ རྩི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྱི་ལོ་བཟུང་། བྱེད་དགོས།

༡༩ སྤྱི་ལོ་མེད། རྒྱ་མཚན་ལུ་ལ། བཟུང་སྤྱི་ལོ་མེད།

བྱེད་སྒྲིག་གསུམ་གསུམ་སྤྱི་ལོ་མེད་དག་སྤྱི་ལོ་མེད་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྤྱི་ལོ་མེད་དགོས།

ག་རེ་ག་རེ་ཉི་ལི་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་དཀར། བྱེད་སྒྲིག་ལེན་ལགས། བྱེད་རང་ཁྱོད་ལ་འགྲོ་གས།

བསྟན་འཛིན། ཉོག་ཙམ་རྩིས་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་དཀར། ཡ་ནི། བག་ལེབ་གཉིས་བྱས་སྤྱི་ལོ་མེད་བྱས་མར་བྱས་འོ་མ་ཉིས་འོག།

བསྟན་འཛིན། ཡ་ཡ། གཞན་པ་ག་རེ་དགོས།

སྤྱི་ལོ་དཀར། ད་དུང་བྱ་ལ་ཉོག་ཙམ་ཉིས་འོག།

བསྟན་འཛིན། ང་ལ་དུལ་ཉོག་ཙམ་སྤྱི་ལོ་དང་། ང་ལ་དུལ་མེད།

སྤྱི་ལོ་དཀར། ཁ་སང་སྤྱི་ལོ་མེད་ལྟ་བུ་སྤྱི་ལོ་མེད་པ། དེ་ག་རེ་བྱས་ཡིན།

བསྟན་འཛིན། ཁ་སང་གྲོགས་པོ་མཉམ་དུ་བྱ་ཁང་ལ་སྤྱི་ལོ་མེད་པ་ཡིན། བྱས་ཙམ་རྩིས་སྤྱི་ལོ་མེད་པ།

སྒྲིལ་དཀར། ཨ་ཅི། དེ་ཆང་མ་རྫོགས་སོང་ངས། འདི་ལ་སྒྲོར་མོ་ལྷ་བརྒྱ་ཡོད།
འདི་འབྲེར།

བསྟན་འཛིན། ཡ་ཡ། ད་ང་འགྲོ་ཡི་ཡིན།

སྒྲིལ་དཀར། མགྲོགས་པོར་ལོག་ཤོག་ཨ།

བསྟན་འཛིན། ཡ་ཡ།

༡༥ འབྲེལ་སྒྲོན། དམིགས་ལྷལ། ལ་བདེ་པོ།

དགེ་སློབ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་རྣམས་ལྷལ་གྱིས་སྦྲང་མོལ་བྱེད་དགོས།

བརྗོད་གཞི།

ཉ་མ།

འདི་ལ་ག་ཚད་རེད།

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིག་ལ་ལྟོས་པ་དང་སྤྲོད།
བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲོད་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྤྲོད་ཚུལ་འདི་ལྟར་དེ་མིག་ལ་ལྟོས་པ་

སྤྲོད་མོལ། སྤྲོད་ཚུལ་འདི་སྤྲོད་མོལ་གྱི་སྤྲོད་ཚུལ་འདི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པ་དང་སྤྲོད་ཚུལ་འདི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པ་

བརྗོད་སྒོ། (བྱེད་སྒོ་ལ་ལྟོས་པ་) ཉ་མ་སྤྲོད་ཚུལ་འདི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པ་དང་སྤྲོད་ཚུལ་འདི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པ་

དགོས་པ་ལྟར་སྤྲོད་ཚུལ་འདི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པ་དང་སྤྲོད་ཚུལ་འདི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པ་དང་སྤྲོད་ཚུལ་འདི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པ་

༡ ཚིག་གསར་དོ་སྤྱོད། རྒྱུ་མཐུན་ལྟུང་། ཚིག་གསར། སྒྲ་གདངས།

བྱེད་སྒྲུ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གསར་ནམས་སྤྱོད་སྒྲུ་བྱས་ནས། ཚིག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྟ་རེ་རེ་རྒྱུ་སྤྱོད་དགོས།

གཅག	གོང་ཉླག་ཙམ་གཅག་ཡ་ཡོད་མ་རེད་པས།
དདུལ།	ང་ལ་དདུལ་མང་པོ་མེད།
ཚོད་ལྷ།	ངས་གོས་ཐུང་དེ་ཚོད་ལྷ་བྱས་ན་འགྲིག་གི་རེད་པས།
སྒྲ་ཁ།	ཅ་ལག་སྒྲ་ཁ་མང་པོ་འདུག་གས།
ཚོན་མདོག	བྱེད་རང་ལ་ཚོན་མདོག་དཀར་པོ་དགོས། སྒྲ་པོ་དགོས།
གཡར།	ང་ལ་དདུལ་ཉླག་ཙམ་གཡར་དང་།
ཁེ་བཟང་།	གོང་བཅགས་ན་ང་ལ་ཁེ་བཟང་ཡོད་མ་རེད།
དམར་པོ།	སྒྲ་པོ་གོག་དམར་པོ་དེ་ཉླ་ཡི་ཡིན།
སེར་པོ།	གོས་ཐུང་སེར་པོ་དེ་ཡག་པོ་འདུག
མཐུག་པོ་/སྒྲ་པོ།	དུག་སྒྲོག་འདི་དཔེ་མཐུག་པོ་/སྒྲ་པོ་འདུག

རྒྱུ་སྤྱོད་སྒྲ་ཆ། འགྲིག་གི་རེད། ལེན་པོ་འདུག དཔེ་གསར་རེད།

༢ སྒྲ་ཡང་པར་རིས་དོ་སྤྱོད། རྒྱུ་མཐུན་ལྟུང་། ཐེས་ཅིན་པ་སྤྱོད་བཅས།

བྱེད་སྒྲུ། གོང་གི་ཚིག་གསར་ནམས་ཐེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྒྲ་ཡང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་དགོས་པ་དང་དེ་རྒྱུ་པར་རིས་ལྟར་འབྲལ་ནས་སྤྱོད་མོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཚོག་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། གོ་རྒྱུ་ལུ་ཚུ་ལ།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོག་གྲུབ་ནམས་རྩེས་སྒྲོས་ཐེངས་ལྔ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་ཚོག་གྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།



ལྷ་སྒྱིད་དང་མཚོ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་མགོན་པོའི་ཚང་ཁང་ནང་ལྷ་མ་ཆེ་ཆུང་དང་གོང་ཚད་འདྲི་བཞིན་པ།

༡ ཚོད་ལྷ་བྱས་ན་ / ལྷ་མ་གོག་འདི་ / འགྲིག་གི་རེད་པས།

༢ ཡིན་དང་ཡིན་བྱ་མོ། ཚོད་ལྷ་ / དང་པོ་ / རྩོས་དང་།

༣ ལྷ་སྒྱིད། / རེད་འདུག་གས། / ཉག་ཉག་

༤ རེད་འདུག་ / ཉག་ཉག་ / མཚོ་མོ། དེ་ཉིས།

༥ རང་མས་སྒྲིང་མེད། རྒྱུ་མེད་ལུ་ལ། བཤད་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། དགོ་ཆུ་གྱི་དྲི་བར་སྒྲོ་བ་སྒྱུ་གིས་ལན་སྒྲུ་ཆེས། དྲི་བ་དེ་དག་སྒྲོ་བ་སྒྱུ་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཆུ། སྒྲིང་སྒྲིང་འདི་ཡག་པོ་འདུག། ཚོན་མདོག་འདི་འདྲ་པོ་གསུམ་ཡོད་པས།
སྒྲོ་བ་སྒྱུ། -----

༦ བསྐྱར་སྒྲིང་། རྒྱུ་མེད་ལུ་ལ། བཤད་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་བྱེད་ཅིན་པའི་མེད་ཚོག་དང་། རྒྱུ་སྒྲིང་གྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བཅས་སྒྲིང་ནམས་བསྐྱར་སྒྲོ་བ་ཡང་སྒྲོ་བ་གྱིས་
སྒྲིང་བཅར་བྱེད་དགོས།

༧ སྒྲིང་། རྒྱུ་མེད་ལུ་ལ། ཉན་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། སྒྲིང་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱུ་འཇུག་དགོས། སྒྲོ་བ་མས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་ན་ཚོག་
ཀྱི་ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག། ཤེ་ཚོག་ག་ཚོད་ཤེས་སོང་། རྒྱ་བྱའི་སྒྲོ་བ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

༡ བད་སྟོང་། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ལ། བད་སྟོང་དེ་སྟོང་།

བྱེད་སྟོན། གཤམ་གསལ་བད་སྟོང་གི་སྟོམ་གཞི་དེ་སྟོང་བྱས་ནས། སྟོབ་ཕྱག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྟོས་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བད་སྟོང་། བྱ་ཆེག་ + ཡ/ཀྱ།

ཆེག་གྲུབ། ང་ལ་ཐུག་པ་འཐུང་ཡ་ཡོད།



སྟོབ་ཚན་འདི་དེ་རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ལ།

1. མིང་ཆེག་གསར་པ་སྟོང་བ་དང་སྟོན་དུ་དེ་དག་བེད་སྟོང་གཏོང་བ།
2. སྟོང་མོ་སྟོང་བདར་ལ་བཞེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྟོབས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. སོ་སའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྟོན་སྟངས་ཡོང་བ།

༧ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བར་སྤྱོད་སྤྱོད་བར་ད།
ཁྱེད་སྤྱོད་གཤམ་གྱི་ཚིག་གུ་ལ་རྣམས་མཐུན་སྤྱོད་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྤྱོད་བྱས།

༡ ཁྱེད་རང་ལ་དདུལ་	མེད། ཁྱེད་རང་ལ་ཡོད་པས།
ཟ་ཁང་འདི་ལ་ཁ་ལག་	སྒྲ་ཁ་མང་པོ་ཉི་ལ་འདུག་ག།
འདི་ལ་སྤྱོད་ནས་གོང་གཅིག་ལ་	གཡར་ལ་ཡོད་པས།
ང་ལ་དདུལ་སྤྱོད་ལ་	ཡོད་མ་རེད། དགོངས་དག།
དུག་སྤྱོད་ཆོན་མདོག་	འདྲ་མི་འདྲ་བ་ལ་ཡོད་རེད།
༢ བ་གི་འི་ཆོང་ཁང་ལ་རས་	ག་པར་ཉི་ལ་རག་གི་རེད།
དེང་སང་ཁེ་བཟང་རག་ལ་	སྒྲ་བ་པོ་སྤྱོད་ལ་ཡོད་མ་རེད།
ཁོང་ལ་ལྷམ་གོག་དམར་པོ་བཅོང་	མེར་པོ་ཉི་ལ་འདུག་གས།
དགུན་ཁར་དུག་སྤྱོད་	ལ་མི་འདུག།
སྤྱོད་ཐུང་མཐུག་པོ་དེ་འདྲ་	དཔེ་ཁག་པོ་འདུག།

༡༠ སྤྱོད་བར་ད། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བར་སྤྱོད་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བྱུ་པ།
ཁྱེད་སྤྱོད་གོང་དུ་སྤྱངས་ཟིན་པའི་བར་སྤྱོད་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དྲི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྱོད་བར་དེ་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྤྱོད་། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། སྤྱངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།
ཁྱེད་སྤྱོད་གོང་དུ་ཁྱེད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། བར་སྤྱོད་གསུམ་བསྐྱར་སྤྱོད་ལང་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་བར་དེ་དགོས།

༡༢ བར་སྟོང་། རྒྱུ་མཐུན་ལྷན་སྟོང་སྟོང་བར་།
བྱེད་སྟོ། གཤམ་གསལ་ཚིག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་བསྐྱང་དགོས།

གཙོག་དངུལ། ཚོན་མདོག་ཁེ་བཟང་། སྒབ་པོ།

- ༡ ང་ལ་དུག་སྟོག་_____ཞིག་བཙོང་ཡ་ཡོད། ཉི་ཡི་ཡིན་པས།
- ༢ སྟོང་ཐུང་_____གཞན་པ་ཉི་ཡ་འདུག་གས།
- ༣ བཟུ་ཤིས་ལ་_____མང་པོ་གཡར་ཡ་ཡོད་མ་རེད།
- ༤ ལྷ་མོ་འདི་ལ་གོང་ཉིག་ཅམ་_____ཡ་ཡོད་རེད་པས།
- ༥ དེང་སང་ཚོང་ལ་_____རག་ཡ་ཁག་པོ་འདུག་ག།

ཚོད་ལྷ། ལྷ་ཁ། གཡར། དམར་པོ། མཐུག་པོ།

- ༡ དགུན་ཁར་བྱེད་རང་ལ་གོས་ཐུང་_____གྱོན་ཡ་ཡོད་པས།
- ༢ ང་ལ་སྟོག་སྒྲུང་ཉིང་པ་ཞིག་_____ཡ་ཡོད།
- ༣ ངའི་གྲོགས་པོ་ལ་སྐུ་པ་_____ཞིག་བཙོང་ཡ་འདུག།
- ༤ ཟ་ཁང་འདི་ལ་བོད་པའི་ཁ་ལག་_____མང་པོ་འདུག།
- ༥ དུག་སྟོག་དེ་ཚོ་_____བྱེད་ཡ་མ་རེད། བཙོང་ཡ་རེད།

༡༩ སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་པ་། རྒྱ་གར་ལྷ་མོ་། བཅུ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་པ་།

བྱེད་སྒྲིག་གི་ཚོགས་སྐྱོང་དེ་དག་གི་ཚོགས་སྐྱོང་གི་ཚོགས་སྐྱོང་དང་། རྒྱ་གར་ལྷ་མོ་། བཅུ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་པ་། བཅུ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་པ་།

༡༩ སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་པ་། རྒྱ་གར་ལྷ་མོ་། བཅུ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་པ་།

བྱེད་སྒྲིག་གི་ཚོགས་སྐྱོང་དེ་དག་གི་ཚོགས་སྐྱོང་གི་ཚོགས་སྐྱོང་དང་། རྒྱ་གར་ལྷ་མོ་། བཅུ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་པ་། བཅུ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་པ་།

འདི་ལ་ག་ཚོད་རེ།

བཟུང་མིས། བྱ། བྱེད་རང་ལ་ག་རེ་དགོས།

དག་དབང་། གོས་ཐུང་ཡོད་པས།

བཟུང་མིས། ཨ་ལེ། གོས་ཐུང་ཡོད། མཚོན་མདོག་ག་རེ་དགོས།

དག་དབང་། སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་པ་། བཅུ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་པ་།

བཟུང་མིས། སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་པ་། བཅུ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་པ་།

དག་དབང་། ཨ་ལེ། ལགས་སོ།། དེ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་པ་།

བཟུང་མིས། ཡ་ཡ། ཨ་ལེ། བྱེད་རང་གི་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་པ་།

དག་དབང་། སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་པ་། བཅུ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་པ་།

བཟུང་མིས། ལགས་སོ།། སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་པ་། བཅུ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་པ་།

དག་དབང་། བྱེད་རང་ལ་ཚོན་མདོག་ག་ཚོད་པ་ག་རེ་ག་རེ་ཡོད།

བཟུང་མིས། ད་ལ་ཚོན་མདོག་ག་ཚོད་པ་ཁ་ལས་ཡོད། དཀར་པོ་བྱས་ཏེ།

སྐྱུག་བྱས་ལྡང་ཁུ་ཡོད། ཨ་ནི། བྱེད་རང་ལ་སྒྲོན་པོ་འདུག་ག།
 རག་དབང་། ཨ་ལེ། སྒྲོན་པོ་བྱས་ཏེ་སྐྱུག་འདི་གཉིས་ཚོད་ལྟ་བྱེད་གྱི་ཡིན།
 འགྲིག་གི་རེད་པས།
 བཟ་མེས། ཡ་ཡ། འགྲིག་གི་རེད། བྱེད་རང་གིས་ཚོད་ལྟ་བྱས་དང་།
 རག་དབང་། ཡ་ཡ། སྒྲོན་པོ་འདི་སྤྱད་རོགས་གནང་། ལྷམ་གོག་ཡོད་པས།
 བཟ་མེས། ཡོད་ཡོད། འདི་ཚོ་བྱི་རྒྱལ་ནས་འབྲེར་ཡོང་བ་རེད།
 རག་དབང་། ཨ་ལེ། ལགས་སོ།། ལྷམ་གོག་འདི་ཚོར་ག་ཚོད་རེད།
 བཟ་མེས། ཁ་ཤས་ལ་ཉིས་སྟོང་དང་ཁ་ཤས་ལ་སུམ་སྟོང་རེད།
 རག་དབང་། ཨ་ལེ། ལྷམ་གོག་དཀར་པོ་དེ་ལ་ག་ཚོད་རེད།
 བཟ་མེས། ལྷམ་གོག་དཀར་པོ་དེ་ལ་གཅིག་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་རེད།
 རག་དབང་། ཡ་ཡ། ང་ཚེས་ལ་ཡོང་གི་ཡིན།
 བཟ་མེས། འགྲིག་གི་རེད། ག་ལེར་ཐེབས་ཨ།
 རག་དབང་། ལགས་སོ།། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

༡༥ འཁྲབ་སྟོན། རྒྱ་མིག་ལྟ་ལ། ཁ་བདེ་པོ།

བྱེད་སྒྲོ། དགེ་སློབ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་ལྷ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སྤྱོད་མོལ་བྱེད་དགོས།

ཁ་ལག་ག་རེ་མངགས་ག

༡ བར་རིས་ངོ་རྫོང་། ཉེ་མིག་ལྟ་བུ་ལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་རྫོང་།
ཟེང་རྫོ། གཤམ་གསལ་གྱི་བར་རིས་ལ་བཞུས་ནས་སྤང་མོལ་ཟེང་དགོས།



སྒོ་བ་ཆན་འདྲི་དམིགས་ལྟུང་།

སྒྲིབ་མོལ། སྒྲོབ་ཚན་འདི་རྒྱངས་རྒྱུས་ཟ་ཁང་ནང་ཁ་ལག་མངགས་དུས་ཚིག་གྲུབ་སྟབས་བདེའི་ཐོག་ནས་གོ་བདེ་སྒྲོང་ཐུབ་དགོས།

བད་སྒྲི། (བྱ་ཚིག་+དང་/རིགས་གནང་། བྱ་ཚིག་+དགོས།) ཁ་ལག་མངགས་དུས་ཤིང་སྒྲིད་ཁྱེད་ལྟ་དགོས།
དགོ་ཆེན་གྱིས་སྒྲོ་བ་མ་ལ་སྒྲ་གདངས་དང་ཚིག་སྒྲིར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྒྲགས་བརྗོད་ཁྱེད་དགོས། ཟུ་ཚོད་གཅིག་
ནས་སྐར་མ་༡༥ ཉི་དགོ་ཆེན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྐར་མ་༤༥ ཉི་སྒྲོ་བ་མའི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༡ ཚིག་གསར་ངོ་སྤྲོད། རྒྱུ་མཉམ་པུ་ལ། ཚིག་གསར་། སྒྲ་གདངས།

བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གསར་ནམས་སྒྲུང་སྒྲོག་བྱས། ཚིག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྟ་རེར་རྒྱུ་སྒྲོག་བྱེད་དགོས།

ཞོགས་ཇ།	བྱེད་རང་གིས་ཞོགས་ཇ་འབྲུངས་ཡིན་པས།
ཉིན་གྲུང་ཁ་ལག།	ཉིན་གྲུང་ཁ་ལག་ག་རེ་བྲ་ཡ་ཡིན།
སྒྲེར་མ།	སྒྲེར་མ་དེ་གཙང་མ་མི་འདུག།
མངགས།	བོད་ཇ་ཞིག་མངགས་གྱི་ཡིན།
འཕྲོད་/མེད།	འཕྲོད་ཁ་ལག་བྲ་ཁང་པ་གི་ལ་ཕྲོད་རེད།
ཞབས་ཁུ་བ།	ཞབས་ཁུ་བ། པ་གི་འེ་རྒྱུ་བ་བྱུག་སྒྲོང་པ་རེད་པས།
སྒྲོགས།	དེ་རིང་ཞོགས་ཇ་བས་མེད། སྒྲོད་ཞིག་སྒྲོགས་གྱི་འདུག།
སྒྲོམ།	ཁ་དཔེ་སྒྲོམ་གྱི་འདུག ལུ་གང་མོ་ཞིག་ཕྲོད་པས།
སི་པན།	རྒྱ་གར་ཁ་ལག་ནང་ལ་སི་པན་མང་པོ་ཕྲོད་རེད།
བསྐྱུགས།	ངས་བྱེད་རང་ལུ་ཚོད་གཉིས་བསྐྱུགས་ཡིན།

རྒྱུ་སྒྲོད་སྒྲོད་ཆ། གོང་ལུང་ལུང་། འི་མ་ཞིམ་པོ་འདུག ཁ་ཚ་པོ། སྒོ་བ་ཆེན་པོ།

༢ སྒྲུང་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། རྒྱུ་མཉམ་པུ་ལ། ཐེས་ཟིན་པ་སྒྲུང་བརྒྱུད།

བྱེད་སྒྲོ། གོང་གི་ཚིག་གསར་ནམས་བེད་སྒྲུང་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྒྲུང་ཡང་འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་དགོས་པ་དང་དེ་རྒྱུ་པར་རིས་ལྟར་འབྲེལ་ནས་སྒྲུང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཚོག་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལྷན་ཁག་གི་ཁྲིམས་ལུགས་ལྟར་

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོག་གྲུབ་རྣམས་རྒྱུ་མཐུན་ལྷན་ཁག་གི་ཁྲིམས་ལུགས་ལྟར་ཚོག་གྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་ལྟར་བྱེད་སྒོ་



དམག་དཔོན་ཐོ་མི་སྐུ་ཞབས་ལྷན་ཁག་གི་ཁྲིམས་ལུགས་ལྟར་བྱེད་སྒོ་

༡ མཛེས་མ། ག་རེ་ / ཁ་ལག་ / ཡོད།

༢ བྱེད་རང་ལ་ / དགོས། / ག་རེ་

༣ སྒྲིང་དང་། / ང་ལ་ / འཕྲིན་མོག་མོག་ / ཅིག་

༤ དུམ་ / བས། / བྱེད་རང་ལ་ / ཡོད་

༥ རང་མས་སྒྲིང་མེད། རྒྱུ་མེད་ལྟུང་། བཤད་ཅུང་།

བྱེད་སྒོ། འོག་གི་ཨང་གྲངས་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་དེ་ཚོའི་ནང་ག་རེ་ག་རེ་བྱུང་གི་ཡོད་པ་བཤད་དགོས།



དཔེར་ན།

དགེ་ལྷན། ཨང་གྲངས་དང་པོའི་ནང་གི་མི་དེ་གཉིས་ཀྱིས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་འདུག

སྒྲིང་སྒྲིང་ - - - - -

༦ བསྐྱར་སྒྲིང་། རྒྱུ་མེད་ལྟུང་། བཤད་ཅུང་།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་བྲིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོགས་དང་། ཟུན་སྦྱོང་གི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བརྗོད་སྒྲིང་ལྟུང་སྒྲིང་གིས་སྒྲིང་བརྗོད་དགོས།

༡ གླ་ རྒྱ་མེད་ལྷ་ལ། ཉན་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། གླ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དེ་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སློབ་མས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་ན་ཚོག་
ཀྱི་ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ཤེ་ཚོག་ག་ཚོད་ཤེས་སོང་། རྩ་བུའི་སློབ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དེ་བ་དེས།

༢ བར་སྒྲོད། རྒྱ་མེད་ལྷ་ལ། བར་སྒྲོད་རོ་སྒྲོད།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་བར་སྒྲོད་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་རོ་སྒྲོད་བྱས་ནས། སློབ་ཕྱག་ལ་ཐངས་ལ་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བར་སྒྲོད། བྱ་ཚིག་ + དང་ / རོགས་གནང་། བྱ་ཚིག་+དགོས།

ཚིག་གྲུབ། ཐུག་པ་ཞིག་སྒྲོད་རོགས་གནང་།



སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ལུལ།

1. མིང་ཚིག་གསར་བ་སྒྲོད་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བེད་སྒྲོད་གཏོང་བ།
2. སྒྲོང་མོལ་སྒྲོད་བརྒྱུད་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སློབས་པ་བསྐྱེད་བ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྒྲོ་སྒྲུང་ཡོང་བ།

༧ ཚིག་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བར་སྤྱོད་སྤྱོད་བར་པ།
ཁྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྤྱོད་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱོས།

༡ ང་ལ་ཐུག་པ་ཞིག་དང་	ཅུང་ཅུང་སྒྲུག་རིགས་གནང་།
༢ ཆང་ཞིམ་པོ་ཞིག་	གང་བཟོས་དང་།
༣ ཁ་ལག་ནང་ལ་སི་བན་	ཞིག་མངགས་དང་།
༤ ང་ལ་ཆལ་སྒྲེར་མ་	འཐུང་རིགས་གནང་།
༥ ཉིན་གྲུང་ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་	མོག་མོག་ཅིག་སྤྱོད་དང་།

༡ བྱིད་རང་ཆོ་སྤྱོད་ལ་ཐེབས་དང་	འཐུང་དང་ང་ཆོ་འགྲོ་དགོས།
༢ ར་མགྲོགས་པོར་	དང་ངས་བག་ལེབ་བཟོ་དགོས།
༣ བྱིད་རང་གིས་ཆལ་ཉིས་	ཅིས་ངས་རྒྱག་དགོས།
༤ སྒྲེར་མ་འབྲེར་ཤོག་དང་	གཡག་ཟ་ཁང་ལ་ཟ་དགོས།
༥ ང་ཆོས་ཉིན་གྲུང་ཁ་ལག་	ངས་མོག་མོག་སྤྱོད་དགོས།

༧༠ སྤྱོད་བར་པ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བར་སྤྱོད་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བྱུང་པ།
ཁྱེད་སྒྲོ། གོང་དུ་སྤྱད་ཐེན་པའི་བར་སྤྱོད་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་ རྩི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྱོད་
བར་པ་བྱེད་དགོས།

༧༡ བསྐྱར་སྤྱོད་། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། སྤྱད་ཐེན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།
ཁྱེད་སྒྲོ། གོང་དུ་བྱིད་ཐེན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། བར་སྤྱོད་གསུམ་བསྐྱར་སྒྲོས་ཡང་སྒྲོས་ཀྱིས་སྤྱོད་བར་པ་བྱེད་
དགོས།

༡༩ བར་སྟོང་། རྒྱུ་མཐུན་ལྷན་སྟོན་སྟོང་བར་དུ།
བྱེད་སྟོན་གཤམ་གསལ་ཚིག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་བསྐྱང་དགོས།

ཞིགས་ཇ། རིགས་གནང་། ལྷོགས། ལྷུགས། ལྷོམ།

- ༡ ཁོང་ལ་_____ཞིག་སྟོན་དང་། ཅིས་ངས་རྒྱག་དགོས།
- ༢ ང་ལ་ལྷུག་པ་ཞིག་མངགས་_____ །
- ༣ ཁ་ལག་མགྲོགས་པོར་སྟོན་རིགས་གནང་། ང་_____ཀྱི་འདུག
- ༤ བྱེད་རང་གིས་ཉོག་ཙམ་_____དང་། ཁ་ལག་ལམ་སང་བཟོ་དགོས།
- ༥ ང་ཇ་ཞིག་ལྷུགས་དང་། ཁ་_____ཀྱི་འདུག

གང་། གིས། འཁེད། ལྷུགས། ག་འབྲ། ལ། སྟོན་དང་། ལྷེར་མ། ལ།

- ༡ བྱེད་རང་_____གང་ཚལ་དགོས་པས། དགོས།_____གང་སྟོན་རིགས་གནང་།
- ༢ བྱེད་རང་_____འཆིག་ཇ་འབྲུང་གི་མིན་པས། མིན། ང་ལ་བོད་ཇ་ཞིག་_____ །
- ༣ ཁ་ལག་_____ལྷ་འགྲིག་མི་འདུག ཉོག་ཙམ་_____རིགས་གནང་།
- ༤ _____ཁ་ལག་བཟོ་རིགས་གནང་། ང་ཆོས་འཁྲུག་ཡི་མེད།
- ༥ ཇ་_____འདུག ཞིམ་པོ་འདུག ཡང་བསྐྱར་པོར་པ་_____ དགོས།

༡༩ སྤྱི་བདུན། རྒྱ་མཚན་ལུ་ལ། བད་སྤྱི་བདུན་བདུན།

བྱེད་སྒོ། བོད་གི་ཚོག་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། ཏུས་གསུམ། དགག་ཚོག་ རྒྱ་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྱི་བདུན་བྱེད་དགོས།

༡༩ སྤྱི་བདུན། རྒྱ་མཚན་ལུ་ལ། བཤད་ཚུ་ལ།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་སྤྱི་བདུན་ལོ་འདི་དགོས་པའི་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྤྱོད་དགོས།

ཁ་ལག་ག་རེ་མངགས་ག

བསྟན་པ། སྤྱི་བདུན་ལགས་བཟུ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ག་བར་འགྲོ་ཡི་ཡིན།

སྤྱི་བདུན། ང་ཟ་ཁང་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན། བྱེད་རང་ག་བར་འགྲོ་ག

བསྟན་པ། ང་ཡང་ཟ་ཁང་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན། མཉམ་དུ་འགྲོ་གས།

སྤྱི་བདུན། རེད། མཉམ་དུ་འགྲོ། ཟ་ཁང་ག་བར་འགྲོ་ཡི་ཡིན།

བསྟན་པ། བོད་ཀྱི་ཐབ་ཚང་ལ་འགྲོ་གས། དེ་ལ་ཞབས་ཞུ་བ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།

སྤྱི་བདུན། རེད་བས། ཀེ་ལ་ཤ་གསོལ་མཚོན་ཁང་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད་བས།

བསྟན་པ། སྤྱི་བདུན་ལགས་པོ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནས་ཀེ་ལ་ཤ་འདི་སྤྱི་བདུན་བདག་བརྗེ་པོ་

བརྒྱབ་ཚར་བ་རེད། ཁ་ལག་ཡག་པོ་ཡོད་ས་མ་རེད།

སྤྱི་བདུན། ཨ་ལེ། དེ་འདྲ་ཡིན་ས་རེད། བྱས་ན་བོད་ཀྱི་ཐབ་ཚང་ལ་འགྲོ་གས།

བསྟན་པ། ད་ག་རང་རེད།

སྤྱི་བདུན། རེད་རེད། འགྲོ། ད་ལྟ་མི་མང་པོ་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད།

བསྟན་པ། ཁ་ལག་ག་རེ་མངགས་ཀྱི་ཡིན།

ཕུན་སྦྱིད། བྱད་པར་མི་འདུག ག་རེ་མངགས་ནའང་འགྲིག་ས་རེད།

བསྟན་པ། འགྲོ་ཡོད་ཁ་ལག་བླ་གས།

ཕུན་སྦྱིད། ངས་འགྲོ་ཡོད་ཁ་ལག་བླ་ཡི་མིན། ང་ལ་ཞོག་ཞོག་བརྗོད་མ་ཞིག་དང་
འབྲས་ཐོར་པ་གང་མངགས་དང་།

བསྟན་པ། ཡ་ཡ། སྐར་མ་གཅིག་སྐྱགས་ཨ། ངས་ཀྱང་ད་ག་རང་མངགས་ཀྱི་
ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་ཞོག་ཞོག་གཅིག་ཕུས་འགྲིག་ས་མ་རེད། བད་
ཚལ་འགྲོ་ཡོད་གཅིག་མངགས་ག

ཕུན་སྦྱིད། སི་པན་མང་པོ་མ་སྐྱགས་ལབ་ཨ།

བསྟན་པ། ག་རེ་འཕྱང་གི་ཡིན།

ཕུན་སྦྱིད། གང་ཡང་འཕྱང་གི་མིན། ཁ་ལག་མཁྱོགས་ཐོར་སློད་ལབ་དང་།

བསྟན་པ། ཡ་ཡ། སྐར་མ་ཁ་འགས་སྐྱགས་དང་སྤྱད་ཀྱི་རེད།

༡༥ འཕྲུབ་སྟོན། རྒྱུ་མཉམས་ལྷན་ཁ་བདེ་པོ།

ཁྱེད་སློ། དག་སློབ་སྟན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྡེ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སྤྱིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

བརྗོད་གཞི།

ཟུང་ཁང་དང་ཁ་ལག

འདི་ལ་བོད་པའི་ཁ་ལག་རག་གི་རེད་པས།

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིགས་ལྷུ་ལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བཞུས་ནས་སྤྲོད་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྤྲོད་ཚན་འདི་འདྲི་དམིགས་ལྷུ་ལ།

སྤྲོད་ཚན་ལ། སྤྲོད་ཚན་འདི་སྤྲོད་ཚུལ་ཇིས་ཟུང་ཁང་ནང་ཁ་ལག་མངགས་དུས་ཚོགས་གྲུབ་སྟབས་བདེ་འོ་ཐོག་ནས་གོ་བརྗོད་སྤྲོད་ཐུབ་དགོས།

བརྗོད་སྒོ། (བྱ་ཚོགས་+དགོས) ཁ་ལག་མངགས་དུས་བཅའ་སྤྲོད་ཐུབ་དགོས།

དགོ་ཐོག་གིས་སྤྲོད་མ་ལ་སྤྲོད་གདངས་དང་ཚོགས་སྤྲོད། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བཞུགས་བརྗོད་བྱེད་དགོས། རྒྱ་ཚོད་གཅིག་ནས་སྤྲོད་མ་༡༥ ནི་དགོ་ཐོག་གིས་སྤྲོད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྤྲོད་མ་༥༥ ནི་སྤྲོད་མའི་སྤྲོད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༡ ཚིག་གསར་དོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ། ཚིག་གསར། ལྷ་གདངས།

བྱེད་སྒྲིག་གསལ་བྱ་ཚིག་གསར་རྣམས་སྤྱིར་སྒྲིག་བྱས་ནས། ཚིག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྷ་རེར་རྒྱུས་བྱེད་དགོས།

བས་ཐོ།	ཞབས་ཁྱ་བ། བས་ཐོ་ཞིག་སྤྱོད་དང་།
བོད་ཇ།	ང་ལ་བོད་ཇ་ཞིག་མངགས་རོགས་གནང་།
རྒྱགས།	ཁ་ལག་མང་པོ་བློས་ཡིན། ད་ཀྱོད་ཁོག་རྒྱགས་སོང་།
སྒྲང་ཅི།	མིམ་ཇའི་ནང་ལ་སྒྲང་ཅི་ཏྲིག་ཙམ་སྒྲུག་རོགས་གནང་།
བྲོ་བ།	སྤྱོ་ཆལ་འདི་བྲོ་བ་ཆེན་པོ་འདུག ཐུགས་རྗེ་ཆེ།
སྒྲུམ།	ཁ་ལག་ནང་ལ་སྒྲུམ་མང་པོ་མ་སྒྲུག་རོགས་གནང་།
ཞིམ་པོ།	ཁ་ལག་དེ་ཞིམ་པོ་འདུག
ཤིང་ཏྲིག།	ཤིང་ཏྲིག་འདི་དཔེ་མངར་མོ་འདུག
འཆིག་ཇ།	ཕྱི་རྒྱལ་བ་དེ་ཆོ་འཆིག་ཇ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།
ཆུ་ཁོལ།	ཆུ་ཁོལ་འཐུང་ན་གཟུགས་པོ་ལ་ཕན་གྱི་རེད།

རྒྱན་སྤྱོད་སྐད་ཆ། སྤྱིད་པོ་བྱང་སོང་། གོང་ཆད་ཏག་ཏག་རེད་ཤིག་སྒྲུམ་མང་དགས་འདུག

༢ སྐར་ཡང་པར་རིས་དོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ། ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོད་བཅས།

བྱེད་སྒྲིག་གོང་གི་ཚིག་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་ལྟར་འབྲབ་ནས་སྤྱོད་ཆོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ། གོ་རྒྱུ་ལྟ་བུ།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་རྩིས་སྒྲིལ་ཐོབ་པ་ལྟར་ལྟ་བུ་གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོགས་གྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།



ཚོགས་ཚོགས་བཟོ་བཞིན་པ།

༡ ཚེན་པོ་འདུག / ཚོགས་ཚོགས་དེ་ / བྱེད་རང་གི་

༢ ཡག་པོ་ལྟོས་ཨ། / ང་ལ་ / བཟོ་དགོས་རེད། / འདི་འདྲ་སེ་

༣ ལྟོག་ / ག་ཚོད་ / ལྟ་བུ་ལ་ / དགོས་རེད།

༤ མ་ལྟོགས། / མང་པོ་ / དོ་ / ལྟ་བུ་ལ་ / ལྟོགས།

ལྷན་སྐྱོད་ དགོང་མཉམ་གྱི་ཀྲི་བར་ཚོའི་ཕྱག་ལུས་ལ་ན་ལུས་རྒྱུ་། ཀྲི་བ་དེ་དག་ཚོའི་ཕྱག་ལ་ཚུར་འཁྲིར་འཇུག་དགོས།



དག་ཅིང་། བྱེད་རང་ཁ་ལག་ག་རེ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།

ཕྱོད་པ་ལྟར། _____

ཕྱི་རྒྱལ། ཤོང་དུ་ཁྲིད་ཐེན་པའི་མེང་ཚོགས་དང་། ཟུན་ཕྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བདེ་ཕྱོད་རྣམས་བསྐྱུར་ལྷོས་ཡང་ལྷོས་ཀྱིས་ཕྱོད་
བདར་ཕྱིད་དགོས།

ཅེད་སྒྲི། གླ་ལ་ཆར་གསུམ་ཉན་ནས་གསུམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སློབ་མས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་ན་ཆོག་
ཀྱི་ཁོང་ཆོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ཕྱི་ཆོས་ག་ཆོད་ཤེས་སོང་། ལྷ་བུའི་སློབ་མའི་གནས་ཆད་ལ་དཔག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

༡ བད་སྤྱོད། ཉེ་མིགས་ལྷུ་ལ། བད་སྤྱོད་རྩི་སྤྱོད།

ཁྱེད་སྒྲིག་གཞི་གསལ་བད་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་གཞི་རྩི་སྤྱོད་བྱས་ནས། སྤྱོད་ལྷུ་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྤྱོད་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བད་སྤྱོད། བྱ་ཆེ་ག་ + དགོས།

ཆེ་ག་གྲུབ། ཡ། ཟས་རིན་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་དགོས་རེད་པས།



སྤྱོད་ཚན་འདི་ཉེ་མིགས་ལྷུ་ལ།

1. མིང་ཆེ་ག་གསར་བ་སྤྱོད་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བ།
2. སྤྱོད་ཚན་སྤྱོད་བཅར་ལ་བཏེན་ནས་སྤྱོད་ཆ་བཤད་པའི་སྤྱོད་པ་བསྐྱེད་པ།
3. སྤྱོད་ཚན་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡོང་བ།

༧ ཆོག་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བད་སྟོང་སྟོང་བདར།
ཁྱེད་སྟོ། གཤམ་གྱི་ཆོག་གྲུབ་ནམས་མཐུན་སྟོར་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྟོས་བྱས།

- ༡ སྐྱ་མགོན་ལ་ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་
- ༢ ཞོགས་པར་ཚུ་ཁོལ་
- ༣ ཟ་ཁང་ནང་ལ་ཟས་ཐོ་
- ༤ ལེམ་ཇའི་ནང་ལ་
- ༥ ཁ་ལག་ནང་སྐྱ་མ་མང་པོ་

སྐྱ་མ་ཆེ་སྐྱ་ག་དགོས་འདུག
ཡག་པོ་ཞིག་བཟོ་དགོས་རེད།
སྐྱ་ག་དགོས་རེད་པས།
སྟོང་དགོས་རེད་ད།
མང་ཙམ་འཐུང་དགོས་རེད།

- ༡ བོད་ཇའི་ནང་ལ་བྱེ་མ་
- ༢ མོག་མོག་བཟོ་དུས་ཤ་
- ༣ སྟོང་ཁོག་རྒྱགས་
- ༤ དགའ་ལས་ཁག་སོང་།
- ༥ ཐུག་པའི་ནང་ལ་ཤིང་རྟོག་

སོང་། 6 ད་ཟ་དགོས་མི་འདུག
འཆིག་ཇ་ཞིག་འཐུང་དགོས་འདུག
སྐྱ་ག་དགོས་མ་རེད།
ཞིབ་ཞིབ་གཏུབ་དགོས་རེད།
ཀ་ར་སྐྱ་ག་དགོས་རེད་པས།

༧ སྟོང་བདར། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བད་སྟོང་བད་སྟོང་གཏོང་བྱས་པ།
ཁྱེད་སྟོ། གོང་དུ་སྐྱུངས་ཟིན་པའི་བད་སྟོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཆོག་ གི་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་
སྟོང་བདར་ཁྱེད་དགོས།

༧ བསྐྱར་སྟོང་། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། སྐྱུངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།
ཁྱེད་སྟོ། གོང་དུ་ཁྱེད་ཟིན་པའི་མིང་ཆོག་དང་། རྒྱ་སྟོང་གི་སྐད་ཆ། བད་སྟོང་གསུམ་བསྐྱར་སྟོས་ཡང་སྟོས་ཀྱིས་སྟོང་བདར་
ཁྱེད་དགོས།

༡༢ བར་སྒྲོང་། རྒྱ་མིག་སྤྱོད་ལྟུང་། བར་སྒྲོང་སྒྲོང་བར་ར།
 བྱེད་སྒྲོ། ག་ཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྒྲོང་ཁ་བསྐྱང་དགོས།

ཅིས། འཆིག་ཇ། རྩ་ཁོལ། མངགས། གཙང་མ།

- ༡ ཅིག་ཅེ་འདི་-----བཟོ་དགོས་འདུག
- ༢ ང་ལ་མོག་མོག་ཅིག་-----དགོས་ཡོད།
- ༣ ཞོགས་པ་སྤྲོ་པོར་-----འཐུང་དགོས་རེད།
- ༤ -----འི་ནང་ལ་ཚུ་སྤྱུག་དགོས་མ་རེད།
- ༥ ཁ་ལག་བས་པའི་རྗེས་ལ་-----རྒྱག་དགོས་རེད།

འཐུང་ཡ། སྤྱུམ། ཤིང་ཏྱོག་མར་ཆེན་པོ། བས་ཐོ།

- ༡ ཁ་ལག་སྒྲོན་ལ་-----སྒྲོད་དགོས་པས།
- ༢ བོད་ཇའི་ནང་ལ་-----སྤྱུག་དགོས་རེད་པས།
- ༣ སྤྱུ་མགོན་ལ་-----སྒྲོན་དགོས་རེད།
- ༤ ཁ་ལག་རྗེས་ལ་-----བ་དགོས་རེད།
- ༥ ཁ་ལག་ནང་ལ་-----ཉུང་ཉུང་སྤྱུག་དགོས་རེད།

ཀུན་དགའ། བོད་པའི་ཁ་ལག་ག་རེ་དགོས།
བསྟན་པ། ཚལ་བྱས་འབྲས་བྱས་ཇ་མངར་མོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།
ཀུན་དགའ། ལགས་སོ།། མགྱོགས་པོ་བཟོ་དགོས།
བསྟན་པ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། གལ་ཡོད་མ་རེད། གྲེལ་བ་མེད།
ཀུན་དགའ། ལགས་སོ།།

༡༥ འཕྲུབ་སྟོན། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ། ཁ་བདེ་པོ།
བྱེད་སྒོ། དགེ་སློབ་ལྟན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཁྱུང་གིས་སྒྲིང་མལ་བྱེད་དགོས།

སྤང་བུ་དེ་འདྲའི་ཤུགས་ཆེན་པོ།

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྱོད། རྒྱུ་མེགས་ལུ་མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྱོད།
བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བསྐྱས་ནས་སྤང་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྤང་མོལ་འདྲའི་ཤུགས་ལུ་མ་

སྤང་མོལ། སྤང་མོལ་འདྲའི་སྤང་མོལ་རྒྱུ་མེགས་ལུ་མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤང་མོལ་སྤང་མོལ་སྤང་མོལ་བྱེད་ཤུགས་དགོས།

བརྗོད་སྒོ། (དེ་འདྲའི་ + རྒྱུ་མེགས་) གནས་གཤིས་ཆ་གང་སྤང་མོལ་གྱི་སྤང་མོལ་བྱེད་ཤུགས་དགོས།
དགོ་ཆེན་གྱིས་སྤང་མོལ་ལ་སྤང་གངས་དང་ཆེན་སྤྱོད། བཟང་ཆ་སྤང་མོལ་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྐྱས་བརྗོད་བྱེད་དགོས། རྒྱུ་མེགས་གཅིག་
ནས་སྤང་མོལ་༡༥ བྱེད་དགོ་ཆེན་གྱི་སྤང་མོལ་ལ་དུས་ཚོད་དང་། སྤང་མོལ་༥༥ བྱེད་སྤང་མོལ་ལ་དུས་ཚོད་ཡིན།

༡ ཚིག་གསར་ངོ་སྟོན། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ཚིག་གསར། སྒྲ་གདངས།

བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གསར་ནམས་སྒྱུར་སྒྲོག་བྱས་ནས། ཚིག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྷན་རེ་རེ་རྒྱས་སྒྲོས་བྱེད་དགོས།

གནམ་གཤེས།	གནམ་གཤེས་ཆ་པོ་འདུག།
གང་མོ།	དེ་རིང་གནམ་གཤེས་གང་མོ་ཡོད་ཅང་ང་གང་གི་འདུག།
གངས།	བོད་ལ་གངས་རི་མང་པོ་ཡོད་རེད།
ཆར་པ་བབ།	དབྱར་ཁ་ལ་ཆར་པ་མང་པོ་འབབ་གྱི་རེད།
ཆ་བ།	ཆ་བ་ཆེན་པོ་འདུག རྒྱ་གང་མོ་འཕྱང་།
སྐྱིད་པོ།	དེང་སང་གནམ་གཤེས་སྐྱིད་པོ་འདུག།
བསེལ་པོ།	དེ་རིང་གནམ་གཤེས་བསེལ་པོ་འདུག།
དྲངས།	གནམ་དྲངས་འདུག ད་ང་ཆོ་འགྲོ།
ཆར་དུས།	ཆར་དུས་སྐབས་དུག་སྒྲོག་སྐྱེམ་ཡ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་རེད།
དབྱར་ཁ།	དབྱར་ཁ་ལ་ཆ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད།

རྒྱ་སྐད་སྒྲིང་སྒྲིང་ཆ། བསེལ་པོ་འདུག དེ་འདྲི་ཆ་བ། གང་བ་ལ། ཨ་རྒྱ་གང་བ་ལ།

༢ སྒྲ་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྟོན། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ཤེས་ཟིན་པ་སྒྱུར་བརྒྱུ་

བྱེད་སྒྲོ། གོང་གི་ཚིག་གསར་ནམས་བེད་སྒྱུར་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྒྲ་ཡང་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པ་དང་དེ་རྒྱུས་པར་རིས་ལྟར་འབྲེལ་ནས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། ༼དམིགས་ལུ་ལ། གོ་དོགས་རྒྱས་ཚུ།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་རྗེས་སྒྲོས་ཐེངས་ལྔ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་ཚོགས་གྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།



སྐལ་བཟང་དང་དོན་གྲུབ་གཉིས་ཀྱིས་ཚ་གང་གི་སྒྲོར་སྒྲེང་བཞིན་པ།

༡ གནམ་གཤེས་ / ལ་དགའ་པོ་ཡོད། / ག་འདྲ་ / བྱེད་རང་

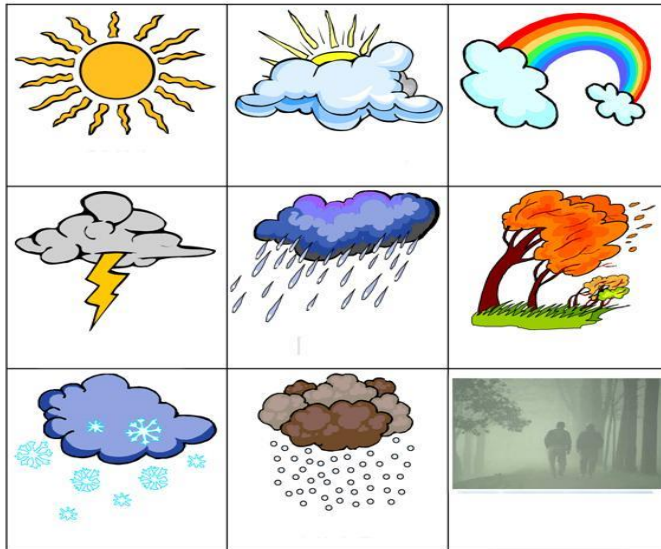
༢ ཆར་དུས་ / ལ་ / ང་ / དགའ་པོ་ཡོད།

༣ བྱེད་རང་ / ཆ་པོ་ལ་ / དགའ་པོ་ཡོད་པས། / གནམ་གཤེས་

༤ ཆ་པོ་ / ལ་དགའ་པོ་ / གནམ་གཤེས་ / མེད། / ང་

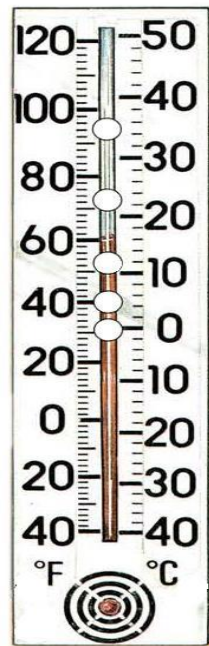
༥ རང་མོས་སྒྲུབ་མཁེལ། རྒྱུ་མཐུན་ལྟུང་ལ།

ཁྱེད་སློ། དགོ་གནས་ཀྱི་དྲི་བར་སློབ་སྤྱད་གིས་ལན་སྤུལ་རྒྱུ་དྲི་བ་དེ་དག་སློབ་སྤྱད་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



གནས་གཤིས།

ཚ་བྱང་།



ནམ་དུས།



དཔེར་ན།

དགོ་གནས། དེ་རིང་གནས་གཤིས་ག་འདྲ་འདུག

སློབ་སྤྱད། _____

༦ བསྐྱར་སྤྱོད་། རྒྱུ་མཐུན་ལྟུང་ལ།

ཁྱེད་སློ། གོང་དུ་བྲིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། ཟུན་སྦྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བཅས་སྦྱོད་ནམས་བསྐྱར་སྤྱོད་ཡང་སྤྱོད་ཀྱིས་སྦྱོང་བཅར་བྱེད་དགོས།

༡ སྒྲིལ་མཁུ་ལྟུང་། ཉན་ཅུ།

བྱེད་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཚུ་གསུམ་ཉན་ནས་གསུམ་གསུམ་དེ་བ་ལ་ལན་རྒྱུ་འཇུག་དགོས། སྒྲིལ་མས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་ན་ཆོག།
ཉེ་ཁོང་ཆོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག། ཤེ་ཆོག་ག་ཆོད་ཤེས་སོང་། ལྷ་བྱའི་སྒྲིལ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དེ་བ་དྲིས།

༢ བར་སྒྲིལ་། སྒྲིལ་མཁུ་ལྟུང་། བར་སྒྲིལ་དོ་སྒྲིལ་།

བྱེད་སྒྲིལ་གསུམ་གསུམ་བར་སྒྲིལ་གྱི་སྒྲིལ་གཞི་དོ་སྒྲིལ་བྱས་ནས། སྒྲིལ་ཕྱག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྒྲིལ་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བར་སྒྲིལ་། དེ་འདྲའི་ + རྒྱུ་ཆོག

ཆོག་གྲུབ། ཨ་ལྷ། དེ་འདྲའི་གང་བ་ལ། ད་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད།



སྒྲིལ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ལྟུང་།

1. མིང་ཆོག་གསར་བ་སྒྲིལ་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བེད་སྒྲིལ་གཏོང་བ།
2. སྒྲིལ་མའི་སྒྲིལ་བརྒྱུད་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲིལ་ཆ་བཤད་པའི་སྒྲིལ་མ་བསྐྱེད་བ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཡོང་བ།

༡ ཚེས་ཁྱབ་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བཅུ་སྟོང་སྟོང་བཅུ་ལ།

བྱེད་སྒྲིག་གི་ཚེས་ཁྱབ་ནུས་མཐུན་སྟོང་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྒྲིག་བྱས།

༡ ཆར་བ་བབས་རྗེས་ལམ་ཁར་

སྒྲིང་རྗེ་པོ་འདུག།

༢ ན་ནིང་གངས་དེ་འབྲེ་

དེ་འབྲེ་གང་མོ་ཡོད་རེད།

༣ དེ་རིང་གནམ་གཤེས་

ཆུ་དེ་འབྲེ་མང་པོ་འདུག།

༤ བ་གི་འུ་མོ་དེ་དེ་འབྲེ་

དེ་འབྲེ་ཆ་བ་ལ།

༥ བོད་ལ་གནམ་གཤེས་

མཐུག་པོ་བབས་སོང་།

༡ ཆར་དུས་ལ་དེ་འབྲེ་

ཤུགས་ཆེན་པོ་བརྒྱབས་སོང་།

༢ བོད་ལ་ནམ་མཁའ་

དེ་འབྲེ་རིང་པོ་ཡོད་རེད།

༣ ཁ་སང་སྐྱང་བྱ་དེ་འབྲེ་

མེ་ཉྱག་མང་པོ་ཤར་ཡི་རེད།

༤ དབྱར་ཁ་ཉི་མ་

དེ་འབྲེ་དུངས་མ་ཡོད་རེད།

༥ དབྱིད་ཀར་དེ་འབྲེ་

བསེལ་པོ་ཡོད་རེད།

༡༠ སྟོང་བཅུ་ལ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བཅུ་སྟོང་བཅུ་སྟོང་གཉིང་བྱས་པ།

བྱེད་སྒྲིག་གི་ཚེས་ཁྱབ་སྟོང་སྟོང་ལ་བཅུ་སྟོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚེས་དེ་ཚེས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྟོང་བཅུ་སྟོང་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྟོང་། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། སྟོང་སྟོང་བཅུ་ལ་དག་ལ་དེས་བ་རྟེན་རྒྱ།

བྱེད་སྒྲིག་གི་ཚེས་ཁྱབ་སྟོང་སྟོང་ལ་བཅུ་སྟོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། རྒྱུ་སྟོང་གི་སྐད་ཆ། བཅུ་སྟོང་གསུམ་བསྐྱར་སྒྲིག་ཡང་སྒྲིག་གིས་སྟོང་བཅུ་སྟོང་དགོས།

༡༩ བར་སྒྲོང་། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ལ། བར་སྒྲོང་སྒྲོང་བར་སྒྲོང་།

བྱེད་སྒྲོལ། གཤམ་གྱི་རྒྱ་མིག་དག་བེད་སྒྲོང་བྱས་ནས་པར་རིས་རེར་མིག་གྲུབ་རེ་བཟོ་དགོས།



སྒྲོང་རྒྱ་པོ། རིང་པོ། མདོག་ཉེས་པོ། སྐམ་པོ། རྒྱགས་པ།

༡ མི་དེ་དེ་འབྲེལ་རིང་པོ་འདྲུག།

༢ _____

༣ _____

༤ _____

༥ _____

གཙང་མ། སྐམ་པོ། དེ་འབྲེལ། དང་། ཡི། ལ།

༡ ང་ལ་རྒྱལ་ནག་_____མང་པོ་ཐོན་གྱི་འདྲུག།

༡ ང་ལ་ཐུག་པ་ཆ་པོ་པོར་པ་གང་སྤྱོད་-----།

༢ མི་དེའི་གཟུགས་པོ་དེ་འདྲའི་-----པ་ལ།

༣ བོད་-----གངས་ཆེན་པོ་འབབ་ཀྱི་རེད།

༤ ས་ཆ་འདི་དེ་འདྲའི་-----འདུག

༡༩ སྤྱོད་བཅས། ཉེ་མིགས་ལྷལ། བཅ་སྤྱོད་སྤྱོད་བཅས།

བྱེད་སྒོ། གོང་གི་ཆོག་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། ཏུས་གསུམ། དགག་ཆོག་ གི་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྱོད་བཅས་བྱེད་དགོས།

༡༩ སྤྱོད་མེད། ཉེ་མིགས་ལྷལ། བཅ་སྤྱོད་ཆེད།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་སྤྱོད་མེད་འདི་དག་སྤྱོད་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྤྱོད་དགོས།

གནས་གཤེས་ག་འདྲ་འདུག

དབྱངས་ཅན། བསྟན་འཛིན་ལགས།

བསྟན་འཛིན། ལགས།

དབྱངས་ཅན། དེ་རིང་གནས་གཤེས་ལག་པོ་མི་འདུག་ག།

བསྟན་འཛིན། མི་འདུག ཁ་སང་ཆར་པ་བབས་སོང་། གཅིག་བྱས་ན་དེ་རིང་
ཡང་ཆར་པ་འབབ་ས་རེད།

༡༥ འཕྲུབ་སྟོན། རྒྱུ་ལྡན་ལ་བདེ་བ།
ཐེངས་མོ། དཔེ་མཛོད་ལྟར་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཁྱུང་གིས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

བརྗོད་གཞི།

གནས་གཤིས་དང་ལུས་ཚོར།

གནས་གཤིས་ཚ་པོ་འདུག་ག།

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྱོད། རྒྱུ་མེད་ལུས་མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྱོད།
བྱེད་སྒོ། གནས་གཤིས་ཀྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྤང་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྤྱོད་ཚུན་འདི་འདྲེས་ལུས་

སྤང་མོལ། སྤྱོད་ཚུན་འདི་སྤངས་རྗེས་གནས་གཤིས་ཚ་གྲང་སོགས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་སྤང་མོལ་སྟབས་བདེ་བྱེད་ཐུབ་པ་དགོས།

བད་སྤྱོད། (བྱ་ཚོག་+ ན་) གནས་གཤིས་དང་ལུས་ཚོར་གྱི་སྒྲོར་སྤང་ཆེད་བད་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་དགོས།
དགེ་ཆུན་གྱིས་སྤྱོད་མ་ལ་སྤྱོད་གདངས་དང་ཚོག་སྤྱོད། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བཟུགས་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཟུ་ཚོད་གཅིག་
ནས་སྤྱོད་མ་༡༥ ནི་དགེ་ཆུན་གྱི་སྤྱོད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྤྱོད་མ་༤༥ ནི་སྤྱོད་མའི་སྤྱོད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

ཕྱི་སྐོར། གཤམ་གསལ་གྱི་ཆོག་གསལ་རྣམས་ཕྱི་རྒྱལ་ལྷན་ཁག་ཆོག་གྲུབ་མེད་མེད་མེད་ཆེས་ཆོས་ཀྱི་དགོས།

རྒྱལ་སྤྱོད་སྐད་ཀྱི་ ཉི་མ་ཆ་བ་ལ། དེ་འདྲའི་ཉི་མ་བ་ལ། བཞུགས་ཆེ་བ་ལ།
ཆར་ལྷན་ཆེ་བ་ལ།

ཕྱེད་སྣེ། གོང་གི་ཆོག་གསུམ་རྣམས་བཤེད་སྟེང་བྱས་ཏེ། གོང་གི་བར་རིས་ལ་སྒྲུབ་ཡང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱལ་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་
བར་རིས་སྒྲུབ་འབྲས་ནས་སྐྱེད་མོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཚིག་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱུ་ལྡན་གྱི་གོ་རྟོགས་རྒྱས་ཅུལ།

ལྷན་སྐྱོང་གི་དཔྱད་གླེང་།



གངས་ལུང་གློད་བཅིན་པ།

༡ བྱུང་མཆར་ / ཞིག་འདུག་ / བཀའ་གཤེས་དེ་

༡ མ་རེད་པས། / ཆར་བ་ / ད་འགྲོ་ན་/ ཆད་སོང་།

༣ མགོ་ན་ཡི་འདུག / ད་ནི་མ་ / རང་སོང་། / ཆ་པོ་

༩ འོག་དང་། / མཁྱོགས་པོ་ / འཁྱོ་དགོས།

༥ རང་མས་སྒྲིང་མོ། རྒྱུ་མེད་ལྷ་ལ། བཤད་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། དགོ་ཆེན་གྱི་དྲི་བར་སྒོ་བ་སྤྱད་གིས་ལན་ལྷ་ལ་རྒྱུ་ལ་དྲི་བ་དེ་དག་སྒོ་བ་སྤྱད་ལ་ཚུར་འབྲིར་འབྱུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཆེན། བྱེད་རང་གི་ས་ལྷ་ལ་ལ་གནས་གཤེས་ག་འདྲ་ཡོད་རེད།

སྒོ་བ་སྤྱད། - - - - -

༦ བསྐྱར་སྒྲིང་། རྒྱུ་མེད་ལྷ་ལ། བཤད་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་བྱེད་ཅིན་པའི་མིང་ཆོག་དང་། རྒྱུ་སྒྲིང་གི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བདེ་སྒྲིང་ནམས་བསྐྱར་སྒྲིང་ཡང་སྒྲིང་གིས་སྒྲིང་བདར་བྱེད་དགོས།

༡ གློ་སྒྲིམ་གསུམ་ལྟལ། ཉན་ཅལ།

བྱེད་སྒྲིམ། གློ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། གློ་ལ་མས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་ན་ཚོག་
ཀྱི་ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག། རྟེན་ཚོག་ག་ཚད་ཤེས་སོང་། ལྷ་བྱའི་གློ་ལ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

༢ བར་སྟོང། གློ་སྒྲིམ་གསུམ་ བར་སྟོང་དོ་སྟོང།

བྱེད་སྒྲིམ། གཤམ་གསལ་བར་སྟོང་ཀྱི་སྒྲིམ་གཞི་དོ་སྟོང་བྱས་ནས། གློ་ལ་ཕྱག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བར་སྟོང། བྱ་ཚིག་ + བ།

ཚིག་གྲུབ། སྒྲིམ་འཕྱངས་ན་ནད་པལ་གི་རེད།



གློ་ལ་ཚན་འདིའི་དཔྱད་གསུམ་ལྟལ།

1. མིང་ཚོག་གསལ་བ་སྟོང་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བེད་སྟོང་གཏོང་བ།
2. གློ་ལ་མས་སྟོང་བར་སྟོང་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་གློ་ལ་མ་བསྐྱེད་པ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྟོ་སྒྲིམ་ཡོང་བ།

༡༢ བར་སྒྲོང་། རྒྱུ་ལྡན་ལྷན་པོ་བཅས་པ་
བྱེད་སྒྲོལ། གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྒྲོང་ཁ་བསྐྱང་དགོས།

སྒྲུབ་པ། ཁྲིམ་ལ། གནས་གཤམ་སྤྱི་ལྷན་པོ། གངས།

- ༡ སེར་བ་བབས་ན་_____འགོ་ཡི་མིན།
- ༢ དབྱུག་ཁ་ཤར་ན་_____མང་པོ་འབབ་གྱི་རེད།
- ༣ རྒྱང་འཕྲོ་བ་བརྒྱབས་ན་སྒྲོ་དང་_____རྒྱག་དགོས་རེད།
- ༤ ཆར་དུས་སྒྲེབས་ན་_____འཐེབ་གྱི་རེད།
- ༥ _____ཆ་གང་སྒྲོམས་པོ་མེད་ན་ན་ཡི་རེད།

འབྱུང་བ། མཁའ་རྒྱུང་། བ་ཡུལ། གནས་གཤམ་ཞེད་སྒྲུང་།

- ༡ འབྱུག་གཤམ་ན་_____ཆ་པོ་འདུག།
- ༢ ཁོར་ཡུག་ཡག་པོ་ཉར་ན་_____གཙང་མ་ཡོད་རེད།
- ༣ དབྱུག་ཁ་ཤར་ན་_____རྩོ་པོ་ཡོད་རེད།
- ༤ གནས་གཤམ་ལ་_____ཐེབས་ན་ཆམ་པ་པོ་ག་གི་རེད།
- ༥ ཆར་སེམ་སེམ་བབས་ན་_____བརྒྱ་གྱི་འདུག།

༡༩ རྩོད་བརྒྱུད། རྒྱུ་ལྡན་ལྟུང་། བརྩོད་རྩོད་བརྒྱུད།

བྱེད་སྒྲིག་གི་ཚིག་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། རྩལ་གསུམ། དགག་ཚིག་ རྩི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་རྩོད་བརྒྱུད་བྱེད་དགོས།

༡༩ རྩོད་མེད། རྒྱུ་ལྡན་ལྟུང་། བཤད་ཚུལ།

བྱེད་སྒྲིག་གཤམ་གསལ་རྩོད་མེད་འདི་དགོས་པ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མས་བྱས་ནས་ལྟོག་དགོས།

གནས་གཤེས་ཆ་སྔོ་འདུག་ག།

སྒྲོལ་མ། ཨ་ཅག་བསོད་ནམས་ལགས། བཟུ་ཤེས་བདེ་ལེགས།

བསོད་ནམས། འོ། བཟུ་ཤེས་བདེ་ལེགས། བྱེད་རང་བདེ་སྔོ་ཡིན་པས།

སྒྲོལ་མ། ང་བདེ་སྔོ་ཡིན། བྱེད་རང་རྒྱ་གར་ལ་ག་དུས་ཐེབས་པ་ཡིན།

བསོད་ནམས། ང་རྒྱ་གར་ལ་བསྐྱེབས་བྱས་ལྷ་བ་གཅིག་ཅེས་འགྲོ་ཡི་འདུག།

སྒྲོལ་མ། ཨ་ལེ། ལྷ་བ་གཅིག་ཅེས་ནང་བྱེད་རང་ག་པར་ག་པར་ཐེབས་པ་ཡིན།

བསོད་ནམས། ང་དོ་རྩི་གདན་དང་སྒྲོ་སྒྲོགས་བྱས། ས་ཆ་མང་སྔོ་ལ་སྤྱིན་ཡིན།

སྒྲོལ་མ། ཨ་ལེ། བྱས་ན་དེ་ལ་གནས་གཤེས་ག་འདྲ་འདུག།

བསོད་ནམས། གནས་གཤེས་དངོས་གནས་ཆ་སྔོ་ཞེ་སྔོ་ཞེག་འདུག།

སྒྲོལ་མ། ད་ལྟ་གནས་གཤེས་ཆ་སྔོ་ཡོད་རེད། དེང་སང་ཆར་དུས་སྐྱེབས་ཡོད་མ་རེད་པ།

༡༥ འཕྲུབ་སྟོན། ཉེ་མིག་སྤྱུལ། ཁ་བདེ་པོ།
ཐེང་རྒྱ། དཔེ་སྒྲིབ་ལྟན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཁྱུང་གྱིས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

བརྗོད་གཞི།

དགའ་ཕྱགས་དང་སེམས་ཚུལ།

ང་དེ་ལ་སྒྲིག་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྱོད། ཉམ་མཁན་ལྷ་ལ་མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྱོད།
བྱེད་སྒྲིག་གི་གཞི་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྤྱོད་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྒྲིག་ཚན་འདི་དེ་ཉམ་མཁན་ལྷ་ལ།

སྤྱོད་མོལ། སྒྲིག་ཚན་འདི་སྤྱད་སྤྱོད་མོལ་གྱི་པར་རིས་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་མེད་སྟོན་ལྟ་བུ་བཞག་ཅན་གྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ཉན་ཐུབ་དགོས།

བརྗོད་སྒྲིག་(བྱེད་སྒྲིག་+ ཡ་ལ་+ དགའ་པོ་)སོ་སོའི་དགའ་ཕྱགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལ་བཞག་ཐུབ་པ་དགོས།
དགའ་ཕྱགས་ཀྱིས་སྒྲིག་མ་ལ་སྤྱོད་གཏང་སྤྱོད་ཀྱི་བཞག་སྒྲིག་བཞག་ཐུབ་པར་དུ་བསྒྲིག་སྤྱོད་དགོས། རྒྱ་ཚུགས་གཅིག་ནས་སྒྲིག་མ་ལ་ཉམ་མཁན་གྱི་སྤྱོད་མོལ་བཤད་པའི་དུས་ཚུགས་དང་། སྒྲིག་མ་ལ་ཉམ་མཁན་གྱི་སྤྱོད་མོལ་བཤད་པའི་དུས་ཚུགས་ཡིན།

༡ ཚིག་གསར་ངོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ཚིག་གསར། སྒྲ་གདངས།

ཁྱེད་སློ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གསར་ནམས་སྒྱུར་སྒྲིག་བྱས་ནས། ཚིག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྟ་རེར་རྩིས་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།

སྒྱུར་དེས།	ང་སྒྱུར་དེས་སྒྲིག་ཡ་ལ་དགའ་པོ་མེད།
ཅུ་རྒྱལ།	ངའི་གྲོགས་པོ་ཅུ་རྒྱལ་ཡ་ལ་དཔེ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།
ཞབས་བྲོ།	ང་ལ་ལས་ཀ་མེད་དུས་ཞབས་བྲོ་འབྲབ་གྱི་ཡོད།
མཆར་གཏམ།	མཆར་གཏམ་བཤའ་ཡ་ལ་དཔེ་དགའ་པོ་ཡོད།
རོལ་ཆ།	རོལ་ཆ་ག་རེ་དགྲོལ་ཤེས་གྱི་ཡོད།
གཞས།	ཁོང་གཞས་གཏོང་ཡ་ལ་དཔེ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།
རྒྱ་ཆེད་སློ་ལོ།	རྒྱ་ཆེད་སློ་ལོ་ཆེ་ཤེས་གྱི་ཡོད་པས།
འགྲན་བསྐྱར།	སང་ཉིན་རྒྱ་ཆེད་སློ་ལོའི་འགྲན་བསྐྱར་རེད།
སྒྲིག་བརྒྱུ།	བྱེད་རང་གིས་སྒྲིག་བརྒྱུ་མང་པོ་ལྟ་ཡི་ཡོད་པས།
ཏྲ་རྒྱལ།	བོད་ལ་ཏྲ་རྒྱལ་འགྲན་བསྐྱར་དཔེ་མང་པོ་ཡོད་རེད།

རྒྱ་སྒྱུར་སྒྲིག་ཆ། ད་ང་ཉི་མ་སོང་། བད་དེ་ཐང་ཆད་སོང་། བྱེད་མཆར་ལ། སྒྲན་པ་ལ།

༢ སྒྲ་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ཤེས་ཟིན་པ་སྒྱུར་བཤད།

ཁྱེད་སློ། གོང་གི་ཚིག་གསར་ནམས་བེད་སྒྱུར་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྒྲ་ཡང་འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་དགོས་པ་དང་དེ་རྩིས་པར་རིས་ལྟར་འབྲབ་ནས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

[illegible]

ཕོ་གསར་གཉིས་ཀྱིས་སྐྱ་སྒྲོལ་བཞིན་པའི་རྣམ་པ།

༤ ལྷན་པོ་ཞིག་ / ངས་ / གཏོང་གི་ཡིན་ད། / གཞས་

༥ རང་མོས་སྒྲུང་མཉམ་པོ། རྒྱུ་མཉམ་པོ་ལྟར་བཤད་ཅུང་།

བྱེད་སྒོ། དགོ་ཆུང་གི་དེ་བར་སྒོ་བུ་གིས་ལན་ལུ་རྒྱུ་རྒྱུ་དེ་བའི་དག་སྒོ་བུ་གིས་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཆུང་། བྱེད་རང་ཅེད་མོ་ག་རེ་ཅེ་ཡ་ལ་དག་འཛོ་ཡོད།

སྒོ་བུ་གིས་ - - - - -

༦ བསྐྱར་སྒྲུང་། རྒྱུ་མཉམ་པོ་ལྟར་བཤད་ཅུང་།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་བྱེད་ཅིན་པའི་མཉམ་པོ་དང་། རྒྱུ་སྒྲུང་གི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བཤད་སྒྲུང་ནམས་བསྐྱར་སྒྲུང་ཡང་སྒོ་བུ་གིས་སྒྲུང་བཤད་བྱེད་དགོས།

༡ སྒྲིལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ།

ཕྱི་ལོ། སྒྲིལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་ནི་གནས་ཚད་དང་པོ་དེ་ལོ་ལོ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ། སྒྲིལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་ནི་གནས་ཚད་དང་པོ་དེ་ལོ་ལོ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ། སྒྲིལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་ནི་གནས་ཚད་དང་པོ་དེ་ལོ་ལོ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ།

༢ སྒྲིལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ།

ཕྱི་ལོ། སྒྲིལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་ནི་གནས་ཚད་དང་པོ་དེ་ལོ་ལོ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ། སྒྲིལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་ནི་གནས་ཚད་དང་པོ་དེ་ལོ་ལོ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ།

སྒྲིལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ། སྒྲིལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ།

སྒྲིལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ། སྒྲིལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ།



སྒྲིལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ།

1. སྒྲིལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་ནི་གནས་ཚད་དང་པོ་དེ་ལོ་ལོ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ།
2. སྒྲིལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་ནི་གནས་ཚད་དང་པོ་དེ་ལོ་ལོ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ།
3. སྒྲིལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་ནི་གནས་ཚད་དང་པོ་དེ་ལོ་ལོ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ།

༧ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བད་སྟོང་སྟོང་བདེ།
ཁྱེད་སྟོ། གཤམ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་ནམས་མཐུན་སྟོར་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྟོས་བྱས།

༡ སྟོལ་མ་ཞབས་བྱོ་
ཁོ་འཆམ་འཆམ་
ང་རང་སྟུང་དེབ་
དབང་སྟུག་མཆར་གཏམ་
ངའི་བྱོགས་པོ་སྟོག་བརྟན་

སྟོག་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
སྟུ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་མ་རེད།
འགྲོ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་མི་འདུག
འབྲབ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་འདུག
བཤའ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།

༢ བྱེད་རང་ཆུར་
ང་ཅེད་མོ་འགྲན་བསྟུར་
ངའི་ཨ་ཁུ་རོལ་ཆ་
ཁོང་གི་ཨ་ཁུ་རྟ་
སྟོ་བཟང་བོད་གཞས་

ཉན་ཡ་ལ་དགའ་པོ་འདུག
དགྲོལ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།
རྒྱག་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་མ་རེད།
བྱེད་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
རྒྱལ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།

༡༠ སྟོང་བདེ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བད་སྟོང་བེད་སྟོང་གཏོང་བྱབ་པ།

ཁྱེད་སྟོ། གོང་དུ་སྟུངས་ཟེན་པའི་བད་སྟོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་ གྱི་ཚིག་བཅས་གྱི་ལམ་ནས་སྟོང་
བདར་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྟོང་། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། སྟུངས་ཟེན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།

ཁྱེད་སྟོ། གོང་དུ་བྱེད་ཟེན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱན་སྟོང་གྱི་སྐད་ཆ། བད་སྟོང་གསུམ་བསྐྱར་སྟོས་ཡང་སྟོས་གྱིས་སྟོང་བདར་བྱེད་
དགོས།

༡༥ བར་སྟོང་། རྒྱུ་ལྡན་ལྷན་པོ་བཅས་པ་
ཕྱི་སྟོན་གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་བསྐྱང་དགོས།

གནས། སྟོག་བརྒྱན། ཞབས་བྲོ། སྟོ་ལོ་འགྲན་བསྐྱར། དཔེ་དེབ།

- ༡ ཕྱི་རྒྱལ་བ་དེ་ཆོ་-----སྟོག་ཡ་ལ་དགའ་པོ་འདུག
- ༢ བོད་བ་ཆོ་-----གཏོང་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།
- ༣ རྒྱ་གར་བ་དེ་ཆོ་-----འབྲས་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།
- ༤ ཀོ་རི་ཡའི་མི་དེ་ཆོ་-----སྟོ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།
- ༥ ཡུ་རོབ་ཀྱི་མི་དེ་ཆོ་-----བྱེད་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།

༡༦ དཔེ་དེབ། ཐ་མག་རྩེས་ལྷན་སྟོན།

- ༡ ཕྱི་རྒྱལ་བ་ཆོ་-----ཐེབས་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་མ་རེད།
- ༢ བོད་བ་ཆོ་-----སྟོག་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་མ་རེད།
- ༣ རྒྱ་གར་བ་ཆོ་-----བ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་མ་རེད།
- ༤ ཀོ་རི་ཡ་ཆོ་-----སྟོན་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་མ་རེད།
- ༥ འབྲས་བ་དེ་ཆོ་-----འཐེན་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་མ་རེད།

༡༩ སྤྱིང་བདར། རྒྱུ་ལ། བད་སྤྱིང་སྤྱིང་བདར།

བྱང་སྐོ་ བོང་གི་ཆོག་ཐུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། ཏུས་གསུམ། དགག་ཆོག་ གི་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་རྒྱུང་བརྒྱུད་ཐེང་དགོས།

༡༤ ཟླ་མོ་ལ། རྒྱ་མེད་ལྷ་ལ། བཤད་ཅུ་ལ།

ཕྱིན་མཁོ། ག་གཙུག་གསལ་སྒྲུང་མོལ་འདི་དག་སྒྲིབ་གཞིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྒྲོག་དགོས།

ང་དབ་ལྷོག་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།

ལྷན་པ། གྲོགས་པོ། ཉི་མ་རྟག་པར་གཞས་ཉན་གྱི་ཡོད་པས།

དོན་གྱུབ། གཞུང་ཉན་ཡ་དེ་ང་རང་གི་དགའ་ཕྱིག་པ་རེད། བྱིད་རང་ག་རེ་ལ་
དགའ་པོ་ཡོད།

ལྷན་པ། འོ། ང་དེས་སློབ་ཡ་ལ་དགའ་བོ་ཡིད།

དོན་གྲུབ། རེད་རེད། དེབ་ལྷོག་ན་སེམས་པ་སྐྱིད་པོ་ཡོད་རེད།

ལྷོ་ན་པ། རེད། ཡིན་ན་ཡང་མཆོམས་མཆོམས་སེམས་པ་སྐྱོ་ཡི་འདུག།

དོན་གྲུབ། དེ་བདེན་པ་རེད། གཞན་པ་ག་རེ་བྱེད་ཡང་ལ་དགའ་པོ་ཡིད།

ལྷན་པ། གཞན་པ་རྒྱ་ལ་ཡ་ལ་དཔེ་དགའ་པོ་ཡོད། བྲིད་རང་།

དོན་གྲུབ། ང་རོལ་དབྱངས་ཉན་ཡ་ལ་དགའ་ཤོ་ཡིད།

ལྷན་པ། དངོས་གནས། སེམས་པ་སྐྱིད་པོ་མེད་དུས་རོལ་དབྱངས་ཉན་ན་སྐྱིད་

པོ་ཡོད་རེད།

དོན་གྲུབ། བྱེད་རང་འཆམ་འཆམ་འགྲོ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་མེད་པས།

སྦྱིན་པ། ང་འཆམ་འཆམ་འགྲོ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། ཡིན་ནའང་རོགས་པ་རག་གི་མི་འདུག།

དོན་གྲུབ། ཉེ་ཉེ་ཉེ། ཀླང་ཅེད་སློ་ལོ་ཅེ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པས།

སྦྱིན་པ། ཤེས་ཀྱི་མེད། ཡིན་ནའང་ལག་ཅེད་སློ་ལོ་ཅེ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།

དོན་གྲུབ། ཨ་ལེ། ལག་ཅེད་སློ་ལོ་དེ་ཞེད་སྤང་ཆ་པོ་འདུག ང་དགའ་པོ་མེད།

སྦྱིན་པ། ཞོགས་པ་ལུས་རྩ་ལ་རྩེ་ཡི་ཡོད་པས།

དོན་གྲུབ། ཉི་མ་རྟག་པར་རྩ་ཆོད་གཅིག་ལ་ལུས་རྩ་ལ་རྩེ་ཡི་ཡོད།

སྦྱིན་པ། རེད་རེད། དེ་ཡག་པོ་རེད། གཟུགས་པོ་ལ་ཡག་པོ་ཞེ་པོ་ཡོད་རེད།

དོན་གྲུབ། བྱེད་རང་གཉིད་ཁྱུག་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།

སྦྱིན་པ། འོ། དགའ་པོ་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་གཉིད་མང་པོ་ཁྱུག་ན་ཉི་ཤེས་ཀྱི་འདུག དེང་སང་གཉིད་མང་པོ་ཁྱུག་གི་མེད།

དོན་གྲུབ། ཉག་ཉག་རེད། ང་ཡང་གཉིད་མང་པོ་ཁྱུག་གི་མེད།

༡༥ འཕྲུབ་སྟོན། རྒྱ་མཚན་ལྟུང་། ལ་བདེ་པོ།

དགེ་སློབ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཞིག་འདེམ་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སྤྱིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

གུང་གསེང་ལ་ག་རེ་བྱེད་ཡ་ཡིན།

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིགས་ལྷན་ཁ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྤྲོད་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྤྲོད་ཚན་འདིའི་དམིགས་ལུས།

སྤྲོད་མོལ། སྤྲོད་ཚན་འདི་སྤྲོད་ཚུལ་མཛུགས་བྱེད་སྒོ་འདོད་པའི་ལས་ཀ་གང་ཅུང་གི་སྒྲོལ་སྤྲོད་པ་བཞུགས་པའི་ཐོག་ནས་གོ་བརྗོད་བྱེད་པ་དགོས།

བརྗོད་སྒོ། (བྱ་ཚོགས་སྤྲོད་སྒོ་/སྤྲོད་འདོད་)དགའ་ཕྱགས་དང་སེམས་ཚུར་རགས་པའི་སྒྲོལ་ལ་བེད་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ་དགོས།
དགེ་ཆེན་གྱིས་སྤྲོད་མོལ་སྤྲོད་པ་དང་ཚོགས་སྤྲོད། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བལྟས་བརྗོད་བྱེད་དགོས། རྒྱ་ཚོད་གཅིག་
ནས་སྤྲོད་མོལ་༡༥ བེད་དགེ་ཆེན་གྱི་སྤྲོད་མོལ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྤྲོད་མོལ་༤༥ བེད་སྤྲོད་མོལ་སྤྲོད་མོལ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༡ ཚོག་གསར་ངོ་སྤྱོད། རྒྱ་མིགས་ལུ་ཚོག་གསར། སྤྱོད་གདངས།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོག་གསར་ནམས་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱས། ཚོག་གུ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྟ་རེ་རེ་རྒྱས་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།

ཁོང་ཁྱོད།	ཅེད་མོ་ཡག་པོ་མ་ཅེས་ན་ཁོང་ཁྱོད་ལང་གི་འདུག
མཆན་ཚོགས།	ང་མཆན་ཚོགས་ལ་འགྲོ་ཡང་དགའ་པོ་མེད།
ལས་ཀ།	དེ་རིང་ལས་ཀ་བྱེད་གྱི་མིན། དཔེ་ཉི་ཤེས་གྱི་འདུག
སྒྲོ་བ་བྲིད།	སྒྲོ་བ་སྤྱད་ལ་སྒྲོ་བ་བྲིད་ཡག་པོ་བྱེད་གྱི་ཡིན།
སེམས་བ།	ངའི་སེམས་བ་སྤྱིད་པོ་འདུག
རྒྱུ་ཤུགས།	ཞོགས་བ་རྒྱུ་ཤུགས་སྤྱིད་ན་སྤྱིད་པོ་འདུག
རྒྱལ་ཁ།	སྤྱོ་ལོ་ཡག་པོ་ཅེས་ན་ང་ཚོ་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་གྱི་རེད།
པམ་ཁ།	པམ་ཁ་ལ་ཞེད་སྤང་སྤྱི་ཡ་ཡོད་མ་རེད།
ལྷ་མོ།	བྱེད་རང་ལྷ་མོ་ག་རེ་ལྷ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
གསར་འགྱུར།	ངས་ཞོགས་བ་སྤྱོད་པོ་ལ་གསར་འགྱུར་ལྷ་ཡི་ཡོད།

རྒྱུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆ། བྱེད་དེ་ཐང་ཆད་སོང་། ཁག་མི་འདུག ག་བ་ག་བ།

༡ སྤྱོད་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྱོད། རྒྱ་མིགས་ལུ་ཤེས་ཟེན་བ་སྤྱོད་བཅས།

བྱེད་སྒོ། གོང་གི་ཚོག་གསར་ནམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྤྱོད་ཡང་འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་དགོས་པ་དང་དེ་རྒྱུ་པར་རིས་ལྷ་ལྷ་ལྷ་སྤྱོད་ཆོས་བྱེད་དགོས།

༤ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱུ་ལྡན་གྲུབ་གོ་རྟོགས་ལུས་ཅུལ།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནུས་རྒྱུ་ལྡན་ཐེངས་ལྔ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་ཚོགས་གྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

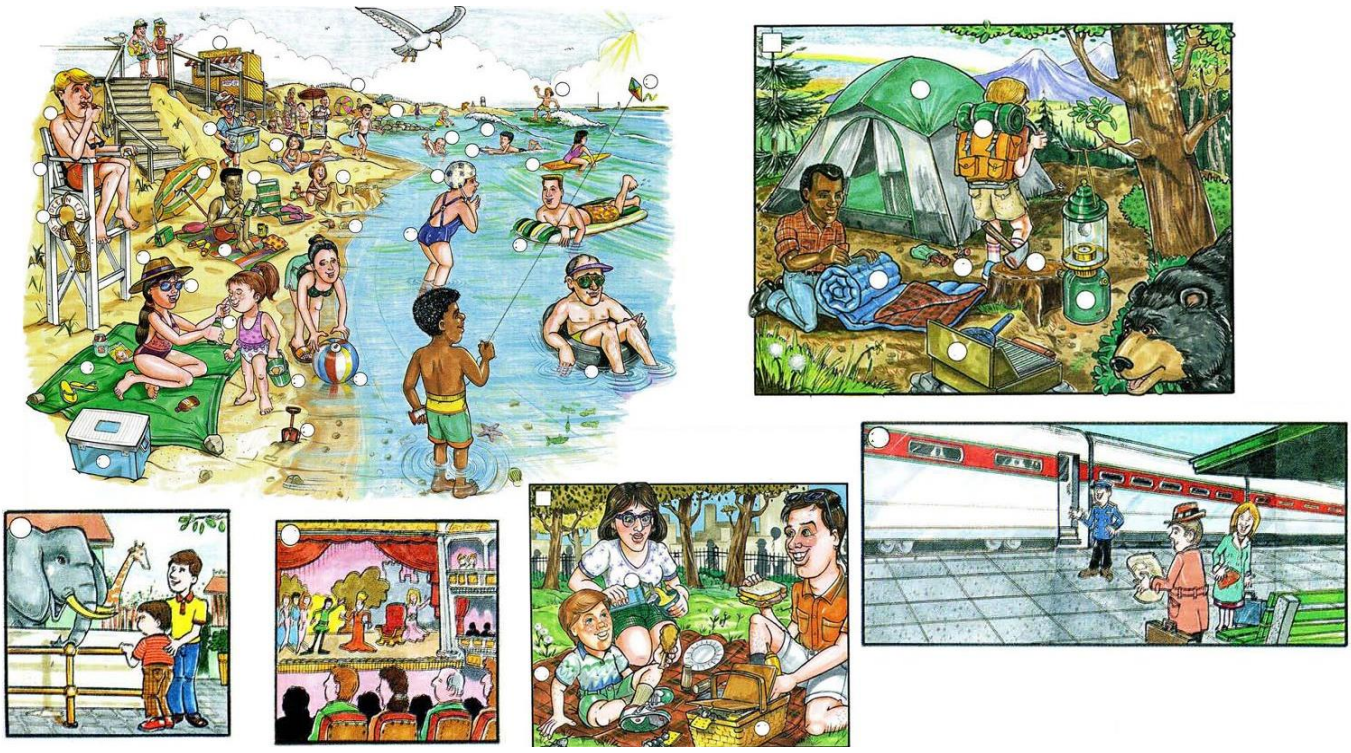


བཟའ་ཚང་གཉིས་ཀྱིས་གུང་གསེང་སྐབས་ག་པར་འགྲོ་མིན་སྒྲོང་བཞིན་པ།

- ༡ ས་ཆ་ག་པར་ག་པར་ / འགྲོ་ཡི་ཡིན། / ཅིག་ཤོད་དང་། / ང་ཚོ་
- ༢ ང་ཐོད་ལ་ / བྱེད་རང་ / འགྲོ་ག་ / ག་པར་ / འགྲོ་ཡི་ཡིན།
- ༣ རོན་འགྲུབ་འགྲུག་ལ་ / འགྲོ་ཡི་ཡིན། / ཨ་རི་ལ་ / ང་ / འགྲོ་ཡི་རེད།
- ༤ ག་འདྲ་འདུག་ / རྒྱུ་ལྡན་ / ཐོད་ལ་ཐུག་ན་ / ང་ཚོ་ཚང་མ་

༥ རང་མོས་སྒྲིང་མོ། རྒྱུ་མཉམ་པོ། བཤད་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། དགོ་ཆུ་གྱི་དྲི་བར་སྒྲིབ་སྒྱུ་གིས་ལན་སྒྱུ་རྒྱུ་དྲི་བ་དེ་དག་སྒྲིབ་སྒྱུ་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཆུ། གཟུང་ཉི་མ་ལ་ག་རེ་བྱེད་གྱི་ཡིན།

སྒྲིབ་སྒྱུ། -----

༦ བསྐྱར་སྒྱུར། རྒྱུ་མཉམ་པོ། བཤད་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་བྱེད་ཅིན་པའི་མེད་ཆོག་དང་། ཟུན་སྒྱུར་གྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བཅས་སྒྱུར་ཆོས་ལ་སྒྲིབ་སྒྱུ་བཅས་བྱེད་དགོས།

༡ སྒྲིལ་ རྒྱུ་མཐུག་ལྷན་ཁྲིམས་

བྱེད་སྒྲིལ་ སྒྲིལ་ཚད་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སྒྲིལ་མས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་ན་ཆོག།
ཀླུ་ཁོང་ཆོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག། ཤེ་ཆོག་ག་ཆོད་ཤེས་སོང་། ལྷ་བྱའི་སྒྲིལ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

༢ བར་སྒྲིལ་ རྒྱུ་མཐུག་ བར་སྒྲིལ་དོ་སྒྲིལ་

བྱེད་སྒྲིལ་ གཤམ་གསལ་བར་སྒྲིལ་གྱི་སྒྲིམ་གཞི་དོ་སྒྲིལ་བྱས་ནས། སྒྲིལ་སྤྱག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྒྲིལ་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བར་སྒྲིལ་། བྱ་ཆོག་ + ལྷིང་འདོད། / ལྷིང་བོ།

ཆོག་གྲུབ། ཨ་ཙག་ ཉོག་ཙམ་སྤྱགས་དང་། ངས་ལྷ་ལྷིང་འདོད་ཀྱི་འདུག།



སྒྲིལ་ཚན་འདིའི་དཔེ་གསལ་ལྷན་ཁྲིམས་

1. མིང་ཆོག་གསལ་བ་སྒྲིལ་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བ།
2. སྒྲིལ་མའི་སྒྲིལ་བར་ལ་བཞེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྒྲིལ་མ་བསྐྱེད་པ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཡོང་བ།

༡ ཆོག་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལུགས་ བར་སྒྲོང་སྒྲོང་བརྒྱུད་

བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གྱི་ཆོག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྒྲོང་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱས།

༡ ང་བོད་སྐད་

ངས་སྒྲོ་ལོ་

བྱེད་རང་སྐད་མོ་

ཁོང་རྒྱལ་ཤར་

ང་མཆོན་ཆོག་ས་ལ་

སྐྱ་སྐྱ་འདོད་ཀྱི་མི་འདུག་གས།

སྐྱ་སྐྱ་སྐྱ་ལོ་ལོ་ལོ་ས་མ་རེད།

ཅེ་སྐྱ་འདོད་ཀྱི་འདུག་

འགོ་སྐྱ་སྐྱ་མ་བྱུང་།

སྐྱ་སྐྱ་འདོད་ཀྱི་འདུག་

༢ ངས་སྐྱར་དེབ་

མོ་རང་གིས་སྒྲོབ་སྒྲོང་

བྱེད་རང་གིས་འཆོག་ང་

བྱེད་རང་བོད་ལོ་

ངས་ཁ་སང་དུག་སྒྲོག་

བྱེད་སྐྱ་འདོད་ཀྱི་ལོ་ལོ་མ་རེད།

འགོ་སྐྱ་སྐྱ་ལོ་འདུག་གས།

འཁྱུད་སྐྱ་འདོད་མ་བྱུང་།

འཁྱུད་སྐྱ་འདོད་ཀྱི་འདུག་གས།

སྒྲོག་སྐྱ་སྐྱ་ལོ་འདུག་

༡༠ སྒྲོང་བརྒྱུད་ རྒྱུ་མཐུན་ལུགས་ བར་སྒྲོང་བེད་སྒྲོང་གཏོང་བྱས་པ།

བྱེད་སྒྲོ། གོང་དུ་སྐྱར་སྐྱ་ཐུན་པའི་བར་སྒྲོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཆོག་དེ་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བརྒྱུད་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྒྲོང་། རྒྱུ་མཐུན་ལུགས་ སྐྱར་སྐྱ་ཐུན་པ་དག་ལ་ངས་པ་རྟེན་རྒྱ།

བྱེད་སྒྲོ། གོང་དུ་བྱེད་སྐྱ་ཐུན་པའི་མིང་ཆོག་དང་། རྒྱུ་སྒྲོང་གི་སྐད་ཆ། བར་སྒྲོང་གསུམ་བསྐྱར་སྒྲོས་ཡང་སྒྲོས་ཀྱིས་སྒྲོང་བརྒྱུད་བྱེད་དགོས།

༡༢ བར་སྟོང་། རྒྱུ་མེད་ལྷན་པོ་བཅས་སྟོང་བཅས་
བྱེད་སྟོན་གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་བསྐྱར་དགོས།

འཕྱང་། འཆོག་པས། ཅེད་མོ་ཅེ། སྟོག་ བྱེད།

- ༡ སྤྱ་གྲུ་ཅུང་ཅུང་གིས་_____སྟོང་འདོད་ཀྱི་རེད།
- ༢ ཨ་རག་_____སྟོང་གོ་ཡི་འདུག་གས།
- ༣ ཁོང་གིས་དེབ་_____སྟོང་འདོད་ཀྱི་ཡོད་རེད།
- ༤ དེ་རིང་འཛིན་གྲུ་_____སྟོང་འདོད་ཀྱི་མི་འདུག།
- ༥ དགོ་ཆུན་ཡག་པོ་ཞིག་_____སྟོང་འདོད་ཀྱི་འདུག།

ལྷ། ལེན། སྟོབ་སྟོང་། སྟོང་། བསྐྱར།

- ༡ ཁོང་གིས་_____བྱེད་སྟོང་འདོད་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད།
- ༢ ངས་གསལ་འགྱུར་ལ་_____སྟོང་འདོད་ཀྱི་འདུག།
- ༣ དགོ་ཆུན་གྱིས་ཡི་གེ་_____སྟོང་འདོད་ཀྱི་འདུག།
- ༤ བཟུང་གིས་གྱིས་རྒྱལ་ཁ་_____སྟོང་འདོད་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད།
- ༥ སྟོབ་སྟོག་ཆོས་ཨང་ཅིས་_____སྟོང་འདོད་ཀྱི་མི་འདུག།

༡༩ རྒྱུང་བཟང་། རྒྱུང་མཁུ་ལྟུ་ལ། བཟང་རྒྱུང་རྒྱུང་བཟང་།

བྱེད་སྒྲོ། གོང་གི་ཚོགས་སྤྱོད་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོགས་ རྒྱུང་མཁུ་ལྟུ་ལ་རྒྱུང་བཟང་བྱེད་དགོས།

༡༩ རྒྱུང་མཁུ་ལྟུ་ལ། རྒྱུང་མཁུ་ལྟུ་ལ།

བྱེད་སྒྲོ། གནས་གསུམ་རྒྱུང་མཁུ་ལྟུ་ལ་དེ་དག་སྒྲོ་བ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྒྲོག་དགོས།

དུས་ཚད་སྒྲུང་བ་ལ་སྒྲོག་བརྟན་ལྟ་ཡི་ཡོད།

ཀུན་གསལ། རྒྱུང་བརྟན་སྒྲོག། རྒྱུང་དེ་བ་ག་རེ་སྒྲོག་གི་ཡོད།

བརྟན་སྒྲོག། སེམས་ཅན་སྒྲོག་གི་རྒྱུང་དེ་བ་ཅིག་སྒྲོག་གི་ཡོད།

ཀུན་གསལ། ཨ་ལེ། བྱེད་རང་རྒྱུང་དེ་བ་སྒྲོག་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།

བརྟན་སྒྲོག། ལགས་ཡོད། ང་སེམས་ཅན་སྒྲོག་གི་རྒྱུང་སྒྲོག་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། དཔེ་སྟན་པོ་འདྲུག།

ཀུན་གསལ། ཨ་ལེ། ང་ཡང་རྒྱུང་སྒྲོག་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།

བརྟན་སྒྲོག། ཨ་ནི། བྱེད་རང་གིས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཀུན་གསལ། ང་སྒྲོག་བྲལ་ཞིག་གི་ནང་ལ་དགོ་ཆུང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བརྟན་སྒྲོག། དགོ་ཆུང་གི་ལས་ཀ་དཔེ་ཁག་པོ་རེད་པ། མ་རེད་པས།

ཀུན་གསལ། ག་པ་ག་པ། དགོ་ཆུང་གི་ལས་ཀ་ལས་སྒྲོ་པོ་རེད།

བརྟན་སྒྲོག། ཨ་ལེ། བོད་ཡིག་སྒྲོག་ཞིང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས།

གུན་གསལ། མེད། ཚན་རིག་སློབ་ཀྱི་ཡོད།
 བསྟན་སློན། ཨ་ལེ། སློབ་ཚན་གཞན་པ་བྲིད་ཀྱི་ཡོད་པས།
 གུན་གསལ། གཟུང་པ་སངས་ལ་གཞན་སློབ་ཀྱི་ཡོད།
 བསྟན་སློན། རོ། དངོས་གནས། དཔེ་ཡག་པོ་འདུག། བྲིད་རང་ལ་ལས་ཀ་
 མང་པོ་འདུག།
 གུན་གསལ། མཚམས་མཚམས་ལ་དཀའ་ལས་ཉོག་ཅམ་ཁག་གི་འདུག།
 བསྟན་སློན། ལས་ཀ་དེ་འདྲ་མང་པོ་བྱས་ན་དཀའ་ལས་ཁག་དང་ཁག་
 གུན་གསལ། དུས་ཚོད་སྟོང་པ་ལ་ག་རེ་བྲིད་ཀྱི་ཡོད།
 བསྟན་སློན། དུས་ཚོད་སྟོང་པ་ལ་སློག་བརྟན་ལྟ་ཡི་ཡོད།
 གུན་གསལ། རོ། དགོངས་དག་ང་མི་གཅིག་ཐུག་དགོས་ཡོད། རྗེས་ལ་མཇུག་
 ཡོང་།
 བསྟན་སློན། ལགས་སོ།། བྲིད་རང་ཐེབས་ཨ།

༡༥ འཁྲབ་སྟོན། རྒྱུ་ལྡན་ལ་བདེ་པོ།

བྲིད་སློ། དག་སློབ་ལྟན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཁྱུང་གིས་སློང་མོལ་བྲིད་དགོས།