ང་ཚོའི་སྒོས་གྲྭ་སྐྱེད་པོ་འདུག་གས།

༡ བར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥདམིགས་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་བར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྒེང་མོལ་ཕྱིད་དགོས།

སྒོས་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

སྒེང་མོལ། སྒོས་ཚན་འདི་སྒྲུངས་རྟེས་སྒོས་གྲྭ་འདྲ་མིན་གྱི་གནས་སྟངས་སྐོར་ལ་སྟབས་བདེའི་ཐོག་ནས་གོ་བརྗོད་ཐུབ་དགོས།

བརྗོད་སྒྲོན། (བྱ་ཚིག+ནས+བྱ་ཚིག)སྒོས་གྲྭ་དང་སྒོས་སྒྲོང་སྐོར་ལ་བེད་སྤྱོད་ཕྱིད་ཐུབ་དགོས།
དགེ་ཆན་གྱིས་སྒོས་མ་ལ་སྒྲ་གཏངས་དང་ཚོག་སྦྱོར། བཟང་ཆ་ས་གཞས་ལ་ངས་པར་དུ་བསྟན་བརྗོད་ཕྱིད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཆན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྐར་མ་ཅ་༥ ནི་སྒོས་མའི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༢ ཚོག་གསར་ཅོ་སྦྱོང། ཥ་ནི་གས་ཡུལ། ཚོག་གསར། སྒྲ་གདངས།

བྱེད་སོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོག་གསར་རྣམས་སྦྱོར་གློག་བྱས་ནས། ཚོག་གྲྭབ་རེ་རེ་ཐེངས་ཕྱ་རེར་རྗེས་བློས་བྱེད་དགོས།

ཡིག་ཚད།	ཡིག་ཚད་གཏོང་དུས་སྣོད་ཆ་བཤད་ཡ་ཡོད་མ་རེད།
སྦྱོང་བརྡར།	ཡིག་ཚད་སྟོན་ལ་སྦྱོང་བརྡར་མང་པོ་བྱེད་དགོས་རེད།
ཀྱོལ།	འཇོན་གྲ་ཆུ་ཚོད་གཅོད་ལ་གྱོལ་ཀྱི་རེད།
ལྷོན་གྲ།	ང་ཚོའི་ལྷོན་གྲ་དགེ་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད།
ཟློག་དེབ།	དས་ཟློག་དེབ་གསར་པ་ཞིག་ཕྱོས་པ་ཡིན།
ལྷུག	འཇོན་གྲ་གྱོལ་ན་ང་ལ་ལྷུགས་ཆ། ང་གཉིས་མཉམ་དུ་འགྲོ།
བལྷུར།	དས་རྒྱ་གར་ནས་གྱོགས་པོ་ལ་ཅ་ལག་བལྷུར་ཡིན།
ལྷེག་ཆས།	རྒྱ་གར་ལ་ལྷོན་གྲ་མང་ཆེ་བ་ལ་ལྷེག་ཆས་བྱོན་ཀྱི་ཡོད་རེད།
ལྷོང་ཚན།	ལྷོང་ཚན་དང་པོ་ཚང་མ་ཚར་སོང།
ཆེད་མོ།	ང་རྩེད་མོ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།

རྒྱུན་ལྷོང་སྣོད་ཆ། སྐྱེད་པོ་འདུག ལས་ལྷ་པོ་འདུག དཀའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག

༣ ལྷར་ཡང་པར་རིས་ཅོ་སྦྱོང། ཥ་ནི་གས་ཡུལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྦྱོང་བརྡར།

བྱེད་སོ། གོང་གི་ཚོག་གསར་རྣམས་བེད་སྦྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་ལྷར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུག་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་ལྟར་འཁྲབ་ནས་ཐེངས་མཚལ་བྱེད་དགོས།

༡ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། ཥ་ངམིགས་ཡུལ། གོ་རྒྱགས་ནུས་རྩལ།

བྱང་སོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་རྒྱས་ཕྱོགས་ཕྱི་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་ཚོགས་གྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

བསྟན་འཛིན་དང་ཆོས་འཛིམས་གཉིས་ཀྱིས་ཉིན་གུང་སློབ་ཚན་རྣོར་ལ་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་བཞིན་པ།

། ཀྱིས་ / བསླབས་ / སོང་། / ཏྲན་ལགས་ / གཅེ་

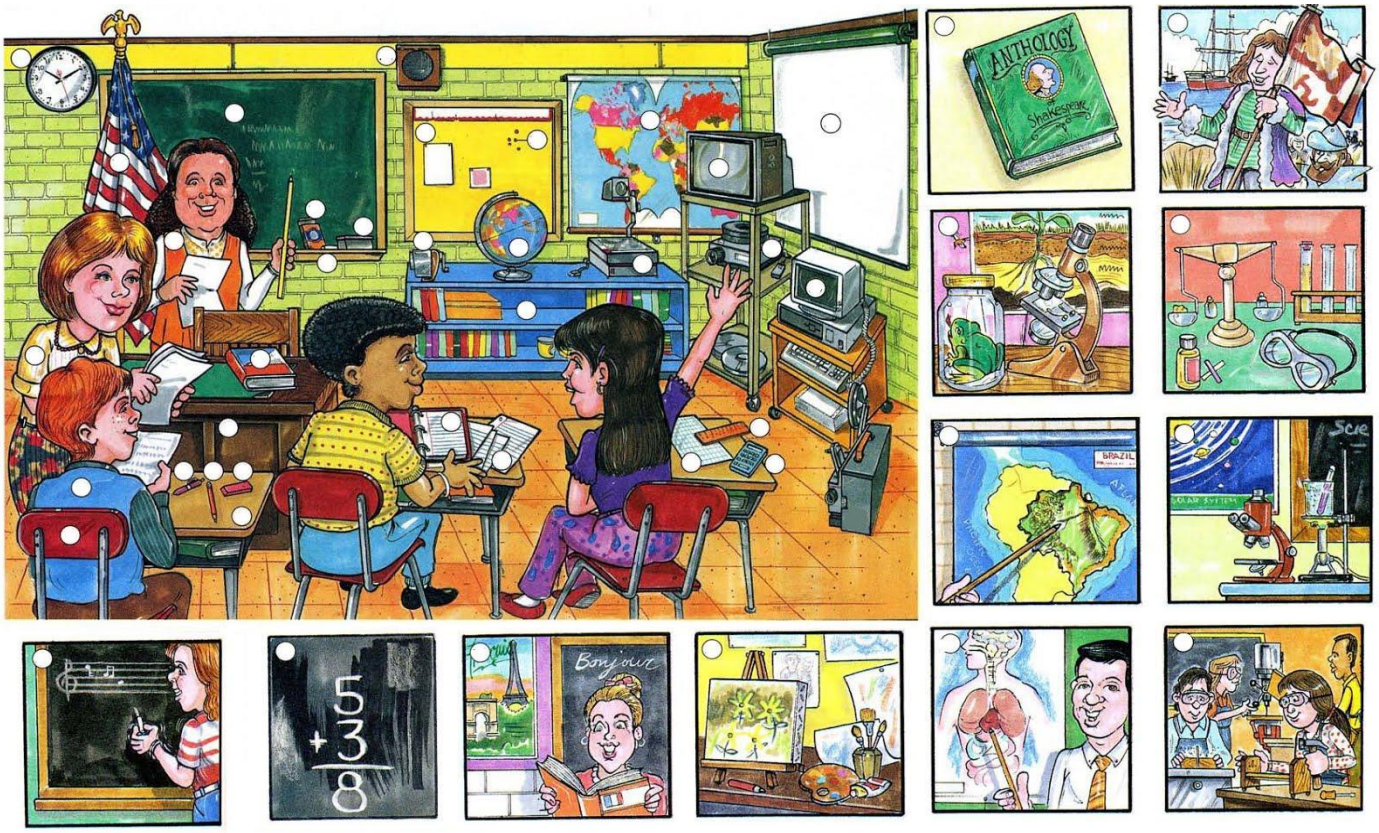
།། གསུམ་ / བསླབས་ / སོང་། / ཚོགས་གསར་

།།། གྲོལ་ན་ / མཉམ་དུ་ / སྦྱོང་དགོས།/ འཛིན་གྲ་

།།།། མང་པོ་ / དགོས་ཡོད། / ནང་སྦྱོང་ / བྱེད་

༥ རང་མོས་སྒྲོང་མོལ། ཥ་ནི་ཝཱ་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། དགེ་ཏན་ཀྱི་ཏི་བར་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལན་ལྔལ་རྩེས། ཏི་ཝ་དེ་དག་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཚུར་འཏི་བ་འཇུག་དགོས།



དགེ་རྒ།

དགེ་ཏན། ཁྱེད་རང་གི་སློབ་ཚན་དགའ་ཤོས་ཀ་རེ་ཡིན།

སློབ་ཕྲུག ----------

༦ བསྐུར་སྦྱོང་། ཥ་ནི་ཝཱ་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་ཁྱེད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུན་སྦྱོང་ཀྱི་རྣད་ཚ། དེ་བཞིན་བརྗེ་སྦྱོང་རྣམས་བསྐུར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྦྱོང་བརྗེ་བ་ཕྱིད་དགོས།

༧ སྒྲ། ཥ་ཏི་ཞགས་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།
ཕྱིད་ཚོ། སྒྲ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དེ་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སྟོབ་མས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་ན་ཆོག ཀ) ཁོང་ཚོས་གা་རे་བཤད་ཀྱིན་འདུག ཁ) ཆོག་གা་ཚོད་ཤེས་སོང། ལྷ་བྱའི་སྟོབ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དེ་བ་དེས།

༨ བརྗོད། ཥ་ཏི་ཞགས་ཡུལ། བརྗོད་ཕྲོད་ངོ་སྟོད།
ཕྱིད་ཚོ། གཤམ་གསལ་བརྗོད་ཀྱི་སྟོམ་གཞི་ངོ་སྟོད་བྱས་ནས། སྟོབ་ཕྲུག་ལ་ཐེངས་ཕྲ་བསྐྱར་སྟོས་ཕྱིད་འཇུག་དགོས།

བརྗོད། བྱ་ཆོག+ནས+བྱ་ཆོག
ཆོག་གླུས། ངས་མཁྱོགས་པོར་བྲེས་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡིན།

ཕྲོད་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཆོག་གསར་པ་སྟོང་བ་དང་ལྷན་ཏུ་དེ་དག་བོད་ཡིག་གིང་བ།
2. གྲེང་མོལ་སྟོང་བརྡར་ལ་བརྒྱན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་ཕྲོབས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་ཕྱི་ལྟང་ཡོང་བ།

༸ མཐུན་སྦྱོར། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བར་སྦོད་སྦྱོང་བར་ར།
ཕྱིད་ཕྱོ། གཤམ་གྱི་ཚོག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྦྱོར་བྱས་ནས་བསྒྲུར་རྒྱོས་བྱོས།

1 དེབ་ཁ་ཕྱེ་		སྒྲུག་སོང་།
ཀ་ཉོས་		བཀའ་ཀྱི་རེད།
ཁ་ལག་བཟས་ནས་	ནས་	བལྟས་སོང་།
སྐད་བརྒྱབས་		ཟློག་དགོས་རེད།
མི་གা་གादམས་		བཅོ་ཡི་འདུག

2 ཚུ་བསྐོལ་ནས་		སྐམ་པ་ཡིན།
གོམ་པ་བརྒྱབ་		ཟ་ཡི་རེད།
ཕྲིག་ཆས་འཁྱམས་	ནས་	འཕྱང་གི་ཡོད།
ཡི་གེ་བྲིས་		འགྲོ་ཡི་ཡིན།
པཏས་པ་བཀྲུས་		**བསྒྲུར་ཡིན།**

1০ སྦྱོང་བར་ར། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བར་སྦོད་བེད་སྦྱོད་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་སྒྲུབས་ཟིན་པའི་བར་སྦོད་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏེ་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྦྱོང་བར་ཕྱིད་དགོས།

11 བསྒྲུར་སྦྱོང་། ཥ་དམིགས་ཡུལ། སྒྲུབས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་ཆེད་རྒྱུ།
ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུན་སྦྱོང་ཀྱི་སྐད་ཆ། བར་སྦོད་གསུམ་བསྒྲུར་བྱས་ཡང་བྱོས་ཀྱིས་སྦྱོང་བར་ཕྱིད་དགོས།

༧། བར་སྟོང་། ཥ་མིག་ཡུལ། བཏང་སྙོམ་སྟོང་བཏབ།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་བསྐང་དགོས།

བསྒྲུབ། གོལ། གློག་བརྙན། བརྒྱུན། རང་སྟོང་།

། སློབ་གྲྭ་_____ནས་ག་བར་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
།། ངས་དོན་གྱུབ་ལ་ཡི་གེ་ཞིག་བྲིས་ནས་_____བ་ཡིན།
།།། ཁ་ལག་བཟས་ནས་_____བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
།།།། ཁོང་གིས་ནང་སྟོང་བྲིས་ཚར་ནས་_____ལྟ་ཡི་རེད།
།།།།། སློབ་གྲྭ་ལ་གོམ་པ་_____ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད།

ལངས། བྲིས། གློག་བསྒྲུབ། ཉལ། རྩེས།

། སོ་འཁྱུས་ནས་_____ཀྱི་ཡིན།
།། སྒྲུང་དེབ་ཀློས་ནས་_____གི་ཡིན།
།།། ནང་སྟོང་_____ནས་སྟོང་དགོས་རེད།
།།།། རྩེད་མོ་_____ནས་ཐང་ཆད་སོང་།
།།།།། ཞོགས་པ་སྤ་བོ་_____ནས་སྒང་དགོས་རེད།

༧༣ ཐུགས་བརྩེ། ཥ་ཏ་ཀ་ཡུལ། བཏ་ཐོད་ཐུགས་བརྩེ།
ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་གི་ཚོགས་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། ཏུས་གསུམ། དགག་ཚོགས། ཏི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཐུགས་བརྩེ་བཏང་ཕྱིད་ དགོས།

༧༤ གླིང་མོལ། ཥ་ཏ་ཀ་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།
ཕྱིད་ཕྱོ། གཤམ་གསལ་གླིང་མོལ་འདི་དག་ཐོབ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་ཟློག་དགོས།

ཐུགས་ཚན་གཅེ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག

ཐུགས་ཕྱུག	ཆུན་ལགས། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
དགེ་ཆེན།	འོ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། བདེ་པོ་ཡིན་པས།
ཐུགས་ཕྱུག	ཆུན་ལགས་ང་བདེ་པོ་ཡིན།
དགེན་ཆེན།	ཡ་ཡ། ཡིག་ཚད་གཅད་བྱུང་སོང་།
ཐུགས་ཕྱུག	ཡིག་ཚད་ལས་ཐུ་པོ་བྱུང་སོང་།
དགེ་ཆེན།	ཨ་ནི། འགྲིགས་ཁག གྱང་གསེང་གི་བར་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
ཐུགས་ཕྱུག	གྱང་གསེང་འགྲོ་ཡི་མིན། ཐུགས་གྲར་ཕྱོད་ཀྱི་ཡིན།
དགེ་ཆེན།	གི་རེ་བྱས་ནས་འགྲོ་ཡི་མིན།
ཐུགས་ཕྱུག	ངས་རང་ཕྱོང་མང་པོ་བྱེད་དགོས་ཡོད།
དགེ་ཆེན།	ཐུགས་གྲ་གསར་བའི་ནང་ཕྱིད་པོ་འདུག་གས།
ཐུགས་ཕྱུག	ཕྱིད་པོ་འདུག ཆུན་ལགས་ཆེང་ཝ་མང་པོ་ཐུག་སོང་། ཡིན་ན་

	ཡང་སྟོབ་ཚན་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག
དགེ་ཆན།	སྟོབ་ཚན་གา་རེ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག
སློབ་ཕྲུག	ཨང་ཅིས་སྟོབ་ཚན་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག
དགེ་ཆན།	སྤྱོང་བཤད་མང་པོ་བྱོས་དང་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་མ་རེད།
	ཨ་ནི། དཀའ་ངལ་གཞན་པ་འདུག་གས།
སློབ་ཕྲུག	དཀའ་ངལ་གཞན་པ་མི་འདུག་ཆན་ལགས།
དགེ་ཆན།	ཡ་ཡ། ཡག་པོ་འདུག ཨ་ནི། རྗེས་ལ་ཐུག་ཡོད།

བརྗོད་གཞི། **སྨོན་གྲ་དང་སྨོན་སྒྲོང་།**

སྨོན་སྒྲོང་ལ་ཤུགས་རྟེན་མ།

༡ བར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཧིགས་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
ཕྱིད་སྐོ། གཤན་གསལ་གྱི་བར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་གླེང་མོལ་ཕྱིད་དགོས།

སྨོན་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སྨོན་ཚན་འདི་སྒྱུར་རྩོམ་རྩོན་གྱི་གནས་སྟངས་རྣོར་ལ་སྟབས་བདེའི་ཐོག་ནས་གོ་བརྡ་སྤྲོད་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྤྲོད། (བྱ་ཚོག+དུས་)སྨོན་གྲ་དང་སྨོན་སྒྲོང་རྣོར་ལ་བེད་སྤྱོད་ཕྱིད་ཐུབ་དགོས།
དགེ་ཏན་གྱིས་སྨོན་མ་ལ་སྒ་གཏངས་དང་ཚོག་སྤྲོར། བཟང་ཚ་སོགས་ལ་ངེས་པར་ཏུ་བསྟན་བརྗོད་ཕྱིད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་ནས་རྣར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཏན་གྱི་རྣད་ཚ་བཤད་པའི་ཏུས་ཚོད་དང་། རྣར་མ་ཅ་ལ ནི་སྨོན་མའི་རྣད་ཚ་བཤད་པའི་ཏུས་ཚོད་ཡིན།

༢ ཆོས་གསར་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཏི་གནས་ཡུལ། ཆོས་གསར། སྒྲ་གདངས།
ཕྱིར་སྐྱེ། གཤན་གསལ་གྱི་ཆོས་གསར་རྣམས་སྤྱོར་གློག་ཏུས་ནས། ཆོས་གྲྭབ་རེ་རེ་ཕེངས་ལ་རེར་རྟེས་རྒྱོས་བྱིད་དགོས།

གློག་ཕྲད།	དེང་སང་གློག་ཕྲད་ཡག་པོ་ཤེས་ཡ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།
སློབ་སྦྱི།	ང་ཚོའི་སློབ་གྲྭ་སློབ་སྦྱི་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད།
སློབ་ཚན།	སློབ་གྲྭའི་ནང་ལ་སློབ་ཚན་འདྲ་མི་འདྲ་སྤྱོང་དགོས་རེད།
འགྲེལ་བཤད།	ཏྲན་ལཱཊས། ཡང་བསྒྲུར་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུག་རོགས་གནང།
ཁོར་བཅོས།	ཏྲན་ལཱཊས་ཀྱིས་ཁོར་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་འདུག
བསྒྲུར་སྤྱོང།	ཉེ་མ་རྒྱ་བར་ནང་ལ་བསྒྲུར་སྤྱོང་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་རེད།
རྟོག་བ།	དེ་རིང་གི་སློབ་ཚན་དེ་རྟོག་ཏ་ཚ་པོ་འདུག
སློབ་ཕྲན།	ཉེ་མ་གཅིག་ལ་སློབ་ཕྲན་གা་ཚོད་ཡོད་རེད།
དཔེ་མཛོད།	ནང་བསྟན་སྲི་ཞུ་ཁང་ལ་དཔེ་མཛོད་ཅིག་ཡོད་རེད།
ཏེ་ཀ།	ཅ་མ་གོ་ན་ཏྲན་ལཱཊས་ལ་ཏེ་ཀ་འཏེ་དགོས་རེད།

རྒྱུན་སྤྱོང་རྐང་ཆ། བསྒྲུར་སྤྱོང་བྱས་པ་ཡིན། སྒྲ་གདངས་དཀའ་ལས་ཁག་གা་ལ། ཆོག་གསར་མང་ང་ལ། རྟེས་ལུས་ཐེབས་སོང་།

༣ སྒར་ཡང་བར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཏི་གནས་ཡུལ། ཤེས་ཞིན་པ་སྤྱོང་བརྡར།
ཕྱིར་སྐྱེ། གོང་གི་ཆོས་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྒར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུག་དགོས་པ་དང་དེ་རྟེས་པར་རིས་ལྟར་འཁྱོལ་ནས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། གོ་རྒྱུགས་ནུས་རྩལ།

ཕྱིར་སྐོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་རྟོས་བློས་ཐེངས་ཕྱ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་ཚོགས་གྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

བློ་བཟང་དང་སྒྲོལ་མ་གཉིས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་གི་པར་ཕྱས་མིན་སྐོར་ལ་བཤད་བཞིན་པ།

༢ གི་རེ་གི་རེ་ / སློབ་སྦྱོང་ / ཁྱེད་རང་གིས་ / བྱས་པ་ཡིན།

༣ སྦྱངས་ཡིན། / ཚན་རིག་དང་ / ངས་ / གློག་ཟླད་

༤ ཕྱིན་ཡིན། / སློབ་གྲྭ་ / ཁྱེད་རང་ / གི་པར་གི་པར་

༥ ཕྱིན་ཡིན། / ང་ / ནོར་གླེང་མཐོ་སློབ་ལ་ / བོད་ཁྱིམ་སློབ་གྲྭ་དང་

༤ རང་མོས་གླེང་མོལ། ཥ་ཏ་ཀ་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཚོ། དགེ་ཏན་ཀྱི་དེ་བར་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལན་ལྔལ་རྟེས། དེ་བ་དེ་དག་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཚུར་འདེར་འཇུག་དགོས།

དགེ་ཏན།

དགེ་ཏན། རི་མོ་དང་པོའི་ནང་གི་བུ་མོ་དེས་གা་རེ་ཕྱིད་ཀྱི་འདུག

སློབ་ཕྲུག ----------

༥ བསྐྱར་སྦྱོང་། ཥ་ཏ་ཀ་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཚོ། གོང་དུ་ཁྲིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུན་སྦྱོང་ཀྱི་རྣད་ཚ། དེ་བཞིན་བརྗེ་སྦྱོང་རྣམས་བསྐྱར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྦྱོང་བརྗེར་ཕྱིད་དགོས།

༦ ཐལ། ཥ་ཏ་ཀ་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཚོ། ཐལ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དེ་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སློབ་མས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་ན་ཚོག ཀ། ཁོང་ཚོས་གা་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ཁ། ཚོག་གা་ཚོད་ཤེས་སོང་། ཆ་བུའི་སློབ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔེག་པའི་དེ་བ་དེས།

ཀ བང་སྟོད། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བང་སྟོད་ངོ་སྟོད།
ཕྱིར་སྣོ། གཤམ་གསལ་བང་སྟོད་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་ངོ་སྟོད་ཐུམ་ནས། སྐོབ་ཕྲུག་ལ་ཕེངས་ཏ་བསྒྲར་རྒྱོས་ཕྱིར་འཇུག་དགོས།

བང་སྟོད། བྱ་ཚེག་ + དུས།

ཚེག་གླུས། ཡིག་ཚད་གཏོང་དུས་སྣད་ཅོར་མ་རྒྱག་ཨ།

སྐོབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཚེག་གསར་པ་སྟོང་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བོད་སྟོད་གཏོང་བ།
2. གླེང་མོལ་སྟོང་བརར་ལ་བརྟེན་ནས་སྣད་ཆ་བཤད་པའི་སྒོམས་པ་བསྒྲིད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྣད་ལ་སྟོ་ལྡང་ཡོང་བ།

།།ལ ལྷན་སྐྱེས། ཥ་ད་མེ་གས་ཡུལ། བར་སྣོད་སྐྱོང་བ་རྣམས།
ཕྱིར་སྐོ། གཤན་ཀྱི་ཚོགས་གྱི་རྣ་བ་རྣམས་ལྷན་སྐྱེས་བྱས་ནས་བསྒྲུར་བློས་བྱོས།

། དེབ་ཀློག་		མི་གཡེལ་གྱོན་ཞ།
ཚར་པ་འབབ་		ཐབ་ཚང་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
ཁ་ལག་གཏོང་	དུས་	མང་པོ་བཤད་དགོས་རེད།
སྐད་ཡིག་སྦྱོང་		ཡག་པོ་ཉིན་ཞ།
འགྲེལ་བཤད་རྒྱུག་		ཚར་གདུགས་དགོས་རེད།

། ང་སློབ་ཕྲུག་ཡིན་		རྩེད་ཐང་ནས་ཐུག་ཡོང།
དགེ་ཤན་གྱིས་ཏེ་བ་ཏེས་		ཉན་དགོས་རེད་དེ།
འཛིན་གྲྭ་གྲོལ་	དུས་	སྒྲིག་ཆས་ལ་དགའ་པོ་མེད།
འཛིན་གྲྭ་འཚོགས་		གཉིད་མ་ལུག
ཕ་མས་བསླབ་བྱ་རྒྱུག་		ལན་རྒྱུག་དགོས་རེད།

།།༠ སྦྱོང་བརྡར། ཥ་ད་མེ་གས་ཡུལ། བར་སྣོད་ལེད་སྦྱོང་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིར་སྐོ། གོང་དུ་སྦྱངས་ཟིན་པའི་བར་སྣོད་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏེ་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྦྱོང་བར་བྱེད་དགོས།

།།། བསྒྲུར་སྦྱོང་། ཥ་ད་མེ་གས་ཡུལ། སྦྱངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
ཕྱིར་སྐོ། གོང་དུ་ཁྱོད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུན་སྦྱོང་གྱི་སྐད་ཆ། བར་སྣོད་གསུམ་བསྒྲུར་བློས་ཡང་བློས་གྱིས་སྦྱོང་བར་བྱེད་དགོས།

༡༢ བར་སྟོང་། ཤ་ཅི་ཞགས་ཡུལ། བཙ་སྨོད་སྨྱོང་བཙན།
ཕྱིང་སྒོ། གཤན་གསལ་ཚོགས་ཆོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ལ་སྐོང་དགོས།

སྐད་ཆ། དུས། འཇོན་གླ། གཟབ་གཟབ། སློབ་ཁྲིད།

༡ _____འཚོགས་དུས་སྐད་ཆ་མ་བཤད།
༢ དགེ་ཆེན་ལ་ཐུག་དུས་_____ཏེས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
༣ _____བྱེད་དུས་གཟབ་གཟབ་བྱས་ནས་ཕྱིན།
༤ སློབ་ཚན་འཚོགས་དུས་_____བྱས་ནས་ཉན་དགོས་རེད།
༥ འཇོན་གླ་འགྲོ་_____སྒྲིག་ཆས་གཙང་མ་གྱོན་དགོས།

ཚར་ནས། དཀའ་ལས། གྱོན། གུས་ཞབས། སློབ་སྟོང་།

༡ ནང་སྟོང་བྱེད་ _____དགེ་ཆེན་ལ་སྟོན་དགོས་རེད།
༢ འཇོན་གླའི་ནང་དགེ་ཆེན་སློབས་དུས་_____བྱེད་དགོས་རེད།
༣ སློབ་སྟོང་བྱེད་དུས་_____རྒྱུག་དགོས་རེད།
༤ སློབ་ཐུག་ཡིན་དུས་_____བྱེད་དགོས།
༥ འཇོན་གླར་འགྲོ་དུས་སྒྲིག་ཆས་_____དགོས་རེད།

།།ཤེས་བཅུ། ཏཱཡཐ། བཅུ་ཤེས་ཤེས་བཅུ།
ཕྱིར་ཕྱི། གོང་གི་ཚིག་གྲྭབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚིག ཏི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཤེས་བཅུ་ཕྱིར་ དགོས།

།།ལྷན་མོས། **ཏཱ**ཐ། བཤད་རྒྱ།
ཕྱིར་ཕྱི། གཤམ་གསལ་སྒྲོང་མོར་འདི་དག་ཤོག་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་བློག་དགོས།

ཡིག་ཚད་ཡག་པོ་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཡོད།

བཀྲཤིས།	ཕ་ཡེ། ཕུར་བུ་ལགས།
ཕུར་བུ།	ལགས།
བཀྲཤིས།	ཁྱོད་ཚོ་གྱང་གསེང་གི་དུས་རེད།
ཕུར་བུ།	ང་ཚོའི་གྱང་གསེང་ཡིག་ཚད་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་རེད།
བཀྲཤིས།	ཨ་ནི། ཁ་སང་ཡིག་ཚད་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་བས།
ཕུར་བུ།	བའི་ཡིག་ཚད་དགེ་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་།
བཀྲཤིས།	དགེ་ཡག་པོ་རེད། ཨ་ནི། ཚན་རིག་ཡིག་ཚད་གི་དུས་རེད།
ཕུར་བུ།	ཚན་རིག་ཡིག་ཚད་ཀྱི་མ་གསུམ་གྱི་རྗེས་ལ་རེད།
བཀྲཤིས།	གྲ་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས།
ཕུར་བུ།	ལགས་ཡོད། གྲ་སྒྲིག་ཚོ་ཅམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
བཀྲཤིས།	དགེ་ཡག་པོ་རེད། སྤྱོང་ཡ་ལ་དཀའ་ལས་འདུག་གས།

ཕྱི་བྱ། སྟོང་ཡ་ལ་དཀའ་ལས་མི་འདུག

བཀྲ་ཤིས། ཨ་ནི། ཡིག་ཚད་ཡག་པོ་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཡོད།

ཕྱི་བྱ། ལག་སོ།། ཆུན་ལག། ཐུག་རྗེ་ཆེ།

གཏམ་ཕྱོགས། ཤངས་མིག་ཡུལ། ཁ་བདེ་པོ།
ཉིང་ཕོ། དགེ་སློབ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་གློང་མོལ་བྱེད་དགོས།

ངས་ཆུ་ཚོད་གཉིས་བསྒྲགས་ཡིན།

།། པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། །དཔེགས་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

སྒོག་ཚན་འདེའི་དཔེགས་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སྒོག་ཚན་འདི་སྒྲངས་རྟེས་ལོ་དང་། ཟླ་བ། གཟའ་འགོར། དེ་བཞིན་གྲངས་ཀ་ཁོགས་ཀྱི་སྐོར་བཤད་ཉན་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྒྲོན། (བྱ་ཚོག+པའི་རྟེས་ལ་ / ཐོན་ལ་) སྒྲངས་ཟིན་པའི་དུས་གང་རུང་ལ་བཀོལ་ཐུབ་པ་དགོས།
དགེ་ཏན་གྱིས་སྒོག་མ་ལ་སྒ་གཏངས་དང་ཚོག་སྒྲོར། བཟང་ཚ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཏན་གྱི་སྐད་ཚ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྐར་མ་ཅ་ལྔ ནི་སྒོག་མའི་སྐད་ཚ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

། ཚོགས་གསར་རོ་སྒྲོད། *ཥ་ཁ་ཁ་ཡ་ལ* ཚོགས་གསར། སྒྲ་གདངས།

ཕྱིད་སྒོ། གཤན་གསལ་གྱི་ཚོགས་གསར་རྣམས་སྒྲོར་ཀློག་བྱས་ནས། ཚོགས་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྔ་རེར་རྗེས་རྒྱོས་བྱེད་དགོས།

གཟའ་འཁོར།	བོད་ཡིག་སྒྲུངས་ནས་གཟའ་འཁོར་གཅིག་ཕྱིན་སོང་།
ཟླ་བ།	ཟླ་བ་གཅིག་ལ་ཉི་མ་སུམ་ཅུ་ཡོད་རེད།
ལོ།	ཁོང་ལོ་སྟོན་མར་མཐོ་སློབ་ནས་ཐོན་པ་རེད།
ཚུ་ཚོད།	ཚུ་ཚོད་གা་ཚོད་ལ་ཡོང་གི་ཡིན།
སྟོན་མ།	ལོ་སྟོན་མར་ང་བལ་ཡུལ་ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན།
ཕྱིད་ཀ	ང་ལ་ཉི་མ་ཕྱིད་ཀར་འཛོན་བྱ་ཡོད།
ཁ་སང་།	ཁ་སང་ང་ཚོས་དབྱིན་རའི་ལྷད་མོ་ཞིག་ལ་བལྟས་ཡིན།
ཉིན་གུང་།	ཉིན་གུང་དལ་གསོ་བརྒྱབ་ན་ཡག་པོ་འདུག
ཕྱི་དོ།	དེ་རིང་ཕྱི་དོར་ང་ལྷོ་ལི་ལ་ཐོན་གྱི་ཡིན།
རྟག་པར།	ཆར་དུས་ལ་ཉི་མ་རྟག་པར་ཆར་པ་འབབ་ཀྱི་རེད།

རྒྱུན་སྟོད་སྨད་ཆ།	ཡུན་རིང་འགོར། ཏག་ཏག་རེད། དུས་ཚོད་གཏན་ཁེལ།
	དུས་ཚོད་ཡོལ། ཉི་མ་རྟག་པར། མཚམས་མཚམས།

། སྨན་ཡང་པར་རིས་རོ་སྒྲོད། *ཥ་ཁ་ཁ་ཡ་ལ* ཤེས་ཟིན་པ་སྒྲོང་བརྡར།

ཕྱིད་སྒོ། གོང་གི་ཚོགས་གསར་རྣམས་བེད་སྒྲོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྨན་ཡང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་ལྟར་འཐབ་ནས་སྨྲོང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡ ཆོས་གྲྭ་གོ་རིམ། ཥ་ངེས་གས་ཡུལ། གོ་རྟོགས་ནུས་རྩལ།

ཕྱིད་སྒོ། གཤན་གསལ་ཆོས་གྲྭ་རྣམས་རྟོས་རྒྱོས་ཕེངས་ལྟ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་ཆོས་གྲྭ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

ཚུལ་ཁྲིམས་ལས་ཀ་ལ་རྟོས་ལུས་ཕེབས་ནས་སྒྲིན་བདག་གིས་གཤེ་གཤེ་གཏོང་བཞིན་པ།

༢ ཆུ་ཚོད་ / ད་ལྟ་ / ལྷོས་དང་། / ཀ་ཚོད་རེད་འདུག

༣ ཏོག་ཙམ་རྟོས་ལུས་ / དགོངས་དག / ང་ / ཕེབས་སོང་།

༤ ཆུ་ཚོད་ / ཡོང་གི་ཡིན། / ས་ངཱིན་ང་/ ཏག་ཏག་ལ་

༥ ཆུ་ཚོད་ཕྱེད་ཀའི་ / ཁྱེད་རང་ / རེད་དེ / ཐོན་ལ་ཡོང་དགོས་

༥ རང་མོས་སྒྲོང་མོལ། ཤ་དམིགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕོ། དགེ་ཏན་ཀྱི་ཏི་བར་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལན་ལྔལ་རྩེས། ཏི་ཁ་དེ་དག་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཚུར་འཏིར་འཇུག་དགོས།

དགེ་ན།

དགེ་ཏན། ཁྱེད་རང་ན་ནས་ཉི་མ་ཀ་ཚོད་ཕྱིན་སོང་།

སློབ་ཕྲུག ----------

༦ བསྐྱར་སྦྱོང་། ཤ་དམིགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕོ། གོང་དུ་ཕྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུན་སྦྱོང་ཀྱི་རྣད་ཚ། དེ་བཞིན་བརྗེ་སྦྱོང་རྣམས་བསྐྱར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྦྱོང་བརྗེར་ཕྱིད་དགོས།

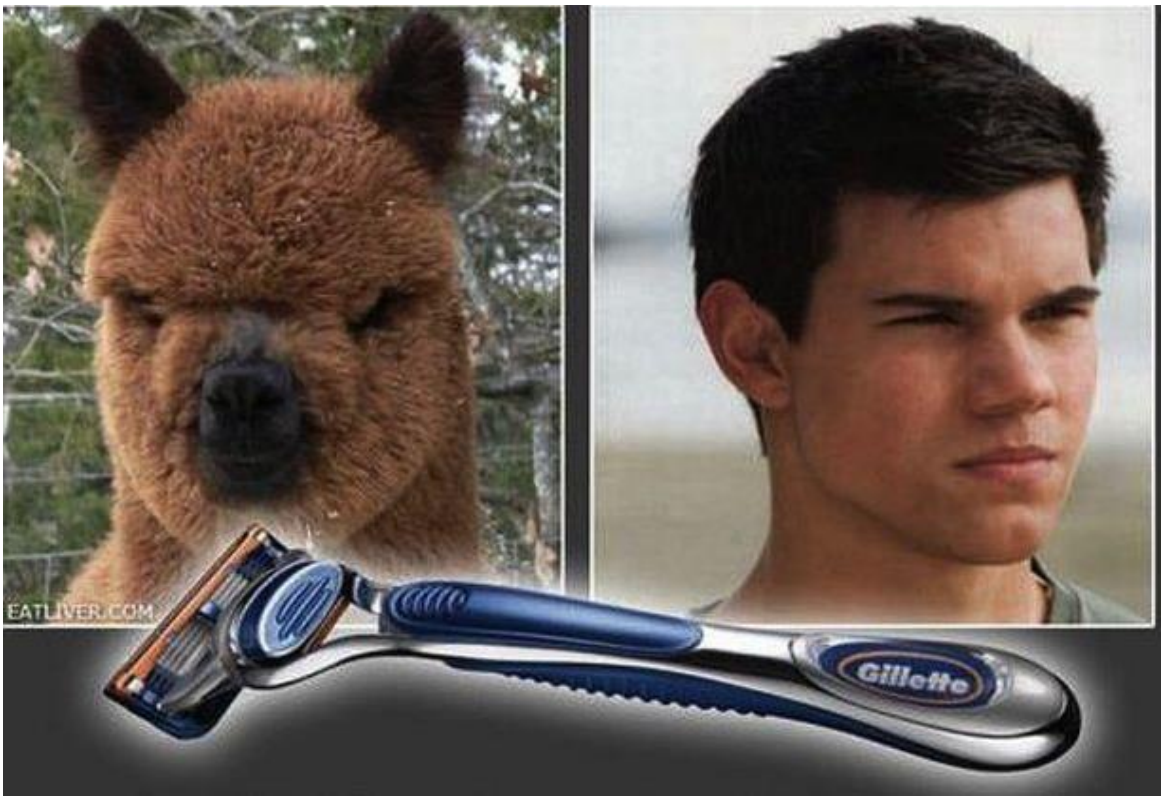
༧ ཐུ། ཤ་དམིགས་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕོ། ཐུ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་ཏི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སློབ་མས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་ན་ཚོག ཀ། ཁོང་ཚོས་ཀ་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ཁ། ཚོག་ཀ་ཚོད་ཤེས་སོང་། ཕ་བཅའི་སློབ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་ཏི་བ་ཏིས།

།། བརྡ་སྦྱོར། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བརྡ་སྦྱོར་དོ་སྦྱོར།
ཕྱིར་སྣོ། གཤམ་གསལ་བརྡ་སྦྱོར་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་ངོ་སྦྱོར་བྱས་ནས། སྒོས་ཕྱུག་ལ་ཐེངས་ཕ་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། བྱ་ཚིག + བའི + རྟེས་ལ། / མ་བྱ་ཚིག + སྟོན་ལ།

ཚིག་གྲྭས། ཁ་སྤྱ་མ་གཞོར་སྟོན་ལ་ཞེད་སྣང་ཚ་པོ་འདུག
ཁ་སྤྱ་གཞོར་བའི་རྟེས་ལ་རྟོག་པོ་ཆགས་ཤག



སྒོས་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཚིག་གསར་པ་སྦྱོང་བ་དང་ལྡན་དུ་དེ་དག་བོད་སྦྱོང་གཏོང་བ།
2. གླེང་མོལ་སྦྱོང་བརྡར་ལ་བརྟེན་ནས་རྣམ་ཆ་བཤད་པའི་སྒོས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་རྣམ་ལ་སྒྲོ་སྐང་ཡོང་བ།

༸ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། ཤ་ཁམས་ཡུལ། བར་སྣོད་སྒྲོང་བརྡར།
ཕྱིར་སྐོ། གཤགས་ཀྱི་ཚོགས་གྲུབ་ནས་མཐུན་སྒྲོར་བྱས་ནས་བསྡུར་ཟློས་བྱོས།

༡ བོད་སྐད་མ་སྦྱངས་		སོ་འཕྲུ་དགོས་རེད།
ཆར་པ་མ་བབ་		མེ་ཏོག་མང་པོ་ཡོད་མ་རེད།
དགྱེད་ཀ་མཁན་	སྟོན་ལ་	ལུས་རྩལ་རྩེད་ཀྱི་ཡོད།
དགོང་དྲོ་མ་ཉལ་		དགེ་ཏན་བཅལ་གྱི་ཡིན།
ཞོགས་ཏ་མ་ཟས་		ནང་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན།

༢ སྨན་ཟོས་པའི་		ཉལ་ཀྱི་ཡོད།
ཚལ་བཀྲས་པའི་		ཡིག་སྐད་སྦྱོང་དགོས་རེད།
ནང་ལས་ཚར་པའི་	རྟེས་ལ	གཏུབ་ཀྱི་ཡོད།
སྒང་རྩི་ཟླགས་པའི་		ན་ཚ་དྲག་སོང།
ཁ་སྐད་སྦྱངས་པའི་		དགྱེག་དགྱེག་གཏོང་གི་ཡོད།

༷༠ སྒྲོང་བརྡར། ཤ་ཁམས་ཡུལ། བར་སྣོད་བེད་སྒྲོད་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིར་སྐོ། གོང་དུ་སྒྲངས་ཟིན་པའི་བར་སྣོད་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏེ་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བརྡར་ཕྱིད་དགོས།

༷༡ བསྡུར་སྒྲོང་། ཤ་ཁམས་ཡུལ། སྒྲངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
ཕྱིར་སྐོ། གོང་དུ་ཁྱོད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུན་སྒྲོད་ཀྱི་སྐད་ཚ། བར་སྣོད་གསུམ་བསྡུར་ཟློས་ཡང་ཟློས་ཀྱིས་སྒྲོང་བརྡར་ཕྱིད་དགོས།

༧། བར་སྟོང་། ཤད་མིག་ཡུལ། བཏང་སྟོད་སྟོང་བཏང།
ཕྱིད་ཕྱི། གཤམ་གསལ་ཚོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ལ་སྐོང་དགོས།

བོད། འཇོན་གླ། སྟོན་ལ། རང་སྟྲོང་། འཇོགས།

༡ ཟླ་བ་གཅིག་གི་ _____ ང་རྒྱ་གར་ལ་ཡོད།
༢ ལོ་གཅིག་གི་རྟེས་ལ་ང་ _____ ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
༣ སྐད་མ་ལྷའི་སྟོན་ལ་ངས་ _____ བྱས་པ་ཡིན།
༤ ཆུ་ཚོད་གཅིག་དང་ཕྱེད་ཀའི་རྟེས་ལ་ _____ ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
༥ གཟའ་འཁོར་རྟེས་མ་ལ་ང་རི་ _____ ལ་འགྲོ་ཡ་ཡིན།

ཐོས་པའི། ཡིག་ཚད། སྐེད་ས་སོང་། རྟེས་ལ། འཚམ་འཚམ།

༡ གཟའ་ཟླ་བ་ལ་ _____ གཏང་གི་རེད།
༢ ཁོ་གས་ཏ་ _____ རྟེས་ལ་ལས་ཀ་ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན།
༣ ཉིན་གུང་རྟེས་ལ་ _____ ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
༤ ཕྱི་དྲོ་ལས་ཀ་ཚར་བའི་ _____ ནང་ལ་ལོག་གི་ཡིན།
༥ ཁོང་ཉི་མ་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ལ་ _____

༧།། སྟྲོང་བཏང། ཤད་མིག་ཡུལ། བཏང་སྟོད་སྟོང་བཏང།
ཕྱིད་ཕྱི། ཡོང་གི་ཚོག་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏེ་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྟྲོང་བཏང་ཕྱིད་ དགོས།

དས་ཆུ་ཚོད་གཉིས་བསྒྲགས་ཡིན།

དགེ་དབང། དགོངས་དག་མཚོ་མོ། ང་ཏོག་ཅམ་རྟེས་ལུས་ཐེབས་སོང་།

མཚོ་མོ། གེ་རེ། ཁྱེད་རང་རྒྱག་པར་རྟེས་ལུས་ཐེབས་ཀྱི་འདུག ད་ལ་ཆུ་ཚོད་གཉིས་བསྒྲགས་ཡིན།

དགེ་དབང། དགོངས་དག ཁྱེད་རང་དེ་འདྲ་སྟོ་པོ་ཡོང་གི་རེད་བསམས་མ་སོང་།

མཚོ་མོ། རེད་པས། ངས་རང་ལ་ཁ་པར་ཐེངས་གཅོད་བཏང་མ་བྱུང་།

དགེ་དབང། ཨ་ཅི་མཚོ་མོ། ཆུང་མ་ལངས་དང་། རྟེས་མ་ནས་ང་རྟེས་ལུས་ཐེབས་མི་ཡོང་།

མཚོ་མོ། དངོས་གནས་བྱས་ན། ཟླ་བ་རྟེས་མ་ལ་ང་བོད་ལ་འགྲོ་ཡ་ཡིན།

དགེ་དབང། དངོས་གནས། ལོ་སྟོན་མ་རང་ཕྱིན་མ་རེད་པས། ཡང་བསྐྱར་འགྲོ་ཡི་ཡིན་ཟེར་ཨེ།

མཚོ་མོ། རེད། ངས་ཐག་བཅད་ཚར་པ་ཡིན།

དགེ་དབང། བྱས་ན། གཅིག་འགྲོ་ཡ་ཡིན།

མཚོ་མོ། ཚ་བ་མ་སྟེབས་སྟོན་ལ་འགྲོ་ཡ་ཡིན།

ངག་དབང་། ཇོ་རེད། ང་ལ་དམིགས་བསལ་ལབ་ཡ་མེད།

མཚོ་མོ། བྱས་ན། ང་འགྲོ་ཡི་ཡིན་ད།

ངག་དབང་། ཡ་ཡ། རྒྱུགས་ཆ།

གསལ་བཤད་སྟོན། ཥ་ཏམིགས་ཡུལ། ཁ་བདེ་གོ།
ཕྱིར་སྐྱོ། དགེ་སློབ་ལྷན་ཚུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ལུལ་གྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

བརྗོད་གཞི། **གླར་ཀ་དང་དུས་ཚོད།**

ཁ་ས་དགོང་མོར་ཕྱིད་རང་གི་བར་ཡོད།

༧ བར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཏ་ཡ་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
ཕྱིད་ཕྱོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

སྤོབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སྤོབ་ཚན་འདི་སྒྲུབས་རྩེས་གྲངས་ཀའི་རིགས་སྟེ། དཔེར་ན་བཏུ་ནས་སྟོང་བར་དང་། དེ་བཞིན་དུས་ཚོད་ཆོས་གྲངས་ཆུ་ཚོད་སྐར་མ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་སྐད་ཆ་བཤད་ཐུབ་པའམ་གོ་ཐུབ་པ་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། (ནས་.....བར་དུ་) ས་སོའི་ཡོ་ཚས་དང་ཉེ་འཚེལ་སྐོར་གླེང་ཆེད་བོད་སྒྱོད་ཕྱིད་ཐུབ་དགོས། དཔེ་ཆན་གྱིས་སྤོབ་མ་ལ་སྒྲ་གཏད་ནས་དང་ཚོག་སྒྱོར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བརྗོད་ཕྱིད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དཔེ་ཆན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྐར་མ་ཅ་༥ ནི་སྤོབ་མའི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

། ཚོགས་གསར་ངོ་སྤྲོད། ཤད་མེགས་ཡུལ། ཚོགས་གསར། སྒྲ་གདངས།

ཕྱིད་སྐོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོགས་གསར་རྣམས་སྤྱོར་གློག་བྱས་ནས། ཚོགས་གྲུབ་རེ་རེ་ཕེངས་ཐ་རེར་རྗེས་རྒྱོས་བྱེད་དགོས།

དེང་སང་།	དེང་སང་ཉི་མ་དགེ་རིང་བོ་འདུག
ཁ་ཉིན།	ཁ་ཉིན་ངའི་ཨ་ཞང་ནང་ལ་སྟེབས་སོང་།
དང་པོ།	ཚུ་ཚོད་དང་པོ་ལ་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་ཟ་ཡི་ཡོད།
སྟོང་ཕྲག	ང་ལ་དཏུལ་སྟོང་ཕྲག་གཅིག་ཡོད།
ཚེས་པ།	དེ་རིང་ཚེས་པ་ག་ཚོད་རེད།
བཀྲ།	ཁྱེད་རང་ལ་སྐོར་མོ་བཀྲ་ཡོད་པས།
དབྱར་ཁ།	དབྱར་ཁ་རྡུ་རམ་ས་ལ་སྐྱེད་པོ་ཡོད་རེད།
མཚམས་མཚམས།	མཚམས་མཚམས་ལ་ང་སྐྱེད་པོ་མི་འདུག
ཨང་གྲངས།	བོད་པའི་ཨང་གྲངས་གཅིག་ནས་བཅུ་བར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།
ཕེངས།	བོད་ལ་ཕེངས་གཅིག་འགྲོ་ཡི་ཡིན།

རྒྱུན་སྤྱོད་སྐད་ཆ།	དེ་འདྲ་མ་རེད། ག་རེ་བྱེད་གར་ཡོང་དགོས་རེད། ས་ཉིན་ལྟོས་ཨ།

། སྐར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཤད་མེགས་ཡུལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོང་བརྡར།

ཕྱིད་སྐོ། གོང་གི་ཚོགས་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་ལྟར་འཐབ་ནས་སྐྱོང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། ཤ་དེམོགས་ཡུལ། གོ་རྒྱུགས་ནུས་རྩལ།

བྱང་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་རྟོས་བློས་ཐེངས་ལྔ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་ཚོགས་གྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

ཉེན་རྒྱག་པས་ཀུན་མ་ལ་དོགས་འདྲི་བྱེད་བཞིན་པ།

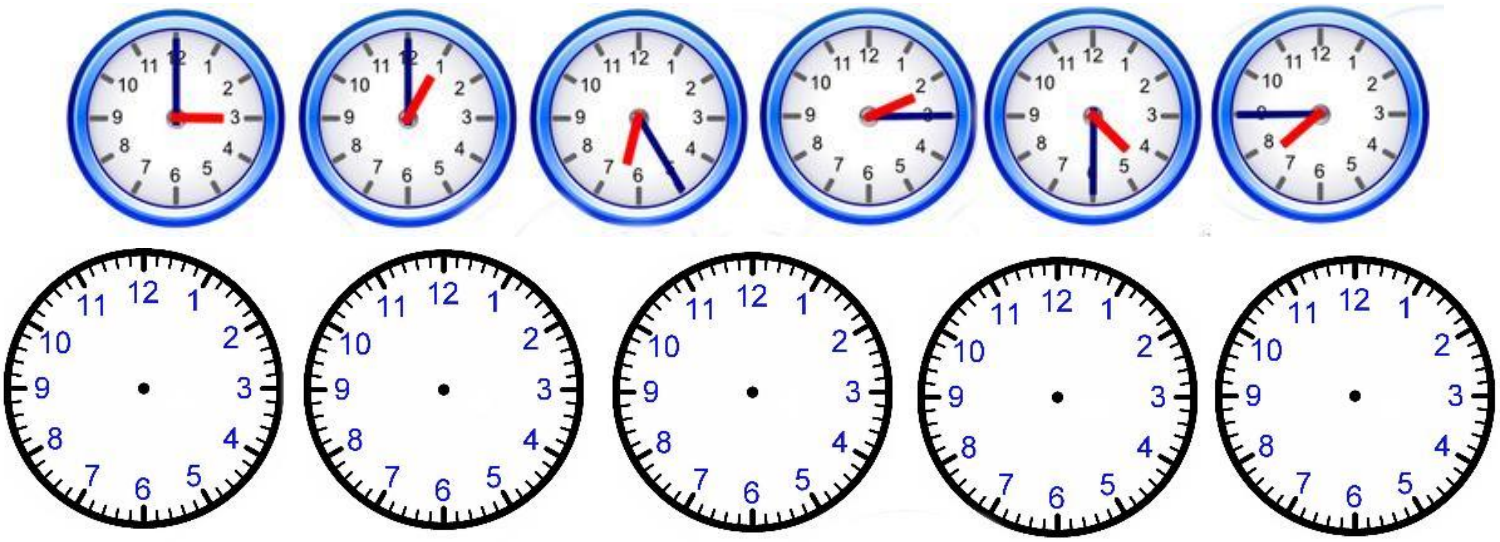
1 ཁ་ཉིན་ / ལ་གཅར་ཡོད། / ཆུ་ཚོད་དགུ་པ་ / ཁྱེད་རང་

2 ལས་ཀ་ལ་ཡོད། / ལ་ / ཆུ་ཚོད་དགུ་པ་ / ང་

3 ཁྱེད་རང་ / ཕྱིན་སོང་། / བདུན་ཕྲག་ / གཅོད་ / འདིར་སྟེབས་ནས་

4 གཅིག་དང་ / ཕྱིན་སོང་། / ཉི་མ་གཉིས་ / བདུན་ཕྲག་

།། རང་མོས་སྒྲོང་མོལ། ཤ་ཁ་ཤས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།
ཕྱིད་སྒོ། དགེ་ཏན་ཀྱི་ཏི་བར་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལན་ལྔ་རྟེས། ཏི་ཁ་ཏེ་དག་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཚུར་འཏིར་འཇུག་དགོས།



དགེ་ན།

དགེ་ཏན། ཆུ་ཚོད་གཉིས་དང་སྐར་མ་གা་ཚོད་རེད།

སློབ་ཕྲུག ----------

།། ལས་ཀྱི་སྒོང་། ཤ་ཁ་ཤས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་ཕྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱན་སྒོང་གི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བརྗོད་རྣམས་བསྒྲར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྒོང་བརྗོད་བྱེད་དགོས།

།། ལྷག ཤ་ཁ་ཤས་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།
ཕྱིད་སྒོ། ལྷ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སློབ་མས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་ན་ཚོག ཀ། ཁོང་ཚོས་གা་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ཁ། ཚོག་གা་ཚོད་ཤེས་སོང་། ཁ་བྱའི་སློབ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

།། བཏང་སྲོལ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཏང་སྲོལ་ངོ་སྲོལ།
ཕྱིར་སྤེལ། གཤམ་གསལ་བཏང་སྲོལ་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་ངོ་སྲོལ་བྱས་ནས། སློབ་ཕྲུག་ལ་ཐེངས་ཐ་བསྐྱར་བྱོས་བཏྱོད་འཇུག་དགོས།

བཏང་སྲོལ། ནས.....བར་དུ།

ཚོགས་གྲུབ། ཆུ་ཚོད་བཅུ་གཉིས་ནས་བཞི་པ་བར་དུ་དམར་པོ་རེད་འདུག

སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཚོགས་གསར་པ་སྦྱོང་བ་དང་ལྡན་དུ་དེ་དག་གི་སྦྱོང་གཏོང་བ།
2. གླེང་མོལ་སྦྱོང་བརྡར་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྒོམས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྤྲོ་སྙོང་ཡོང་བ།

། ཚོགས་གྲལ་གོ་རིམ། ཤ་དམིགས་ཡུལ། བཏང་སྙོམ་སྒོང་བཏབ།
ཕྱིད་ཕྱོ། གཤགས་ཀྱི་ཚོགས་གྲལ་རྣམས་མཐུན་སྒོར་བྱས་ནས་བསྒྲུར་བློས་བྱོས།

༡ ན་ཞིང་ནས་	སྟེན་པ་བར་	རྒྱ་གར་ལ་བསྟད་པ་ཡིན།
གཟའ་ཟླ་བ་ནས་	ལྷོང་བར་ལ་	ལས་ཀ་ལ་འགྲོ་དགོས་རེད།
ཁ་ཉིན་ནས་	ལྟ་པ་བར་	གླིང་ཀ་ཉི་མ་གསུམ་ཡོད་རེད།
ཆུ་ཚོད་དགུ་པ་ནས་	ད་ལོའི་བར་	འཛོན་གྲའི་དུས་ཚོད་རེད།
བརྒྱ་ནས་	སང་ཉིན་བར་	དགུ་བརྒྱ་ཡོད་རེད།

༢ བོད་ནས་	གནམ་གང་བར་	གནམ་གཤིས་སྐྱིད་པོ་ཡོད་རེད།
བོད་ཟླ་༡ ཚེས་༡་ནས་	གཞེས་ཉིན་བར་	ལོ་གསར་གཏོང་གི་རེད།
བོད་ཟླ་༥ ཚེས་༡	རྒྱ་གར་བར་	ས་ག་ཟླ་བ་རེད།
སང་ཉིན་ནས་	སྟོན་འགོ་བར་	གསུང་ཆོས་ཡོད་རེད།
དཔྱིད་མཇུག་ནས་	བཅོ་ལྟ་བར་	ཐག་རིང་པོ་ཡོད་རེད།

༡༠ སྒྲོང་བཏང། ཤ་དམིགས་ཡུལ། བཏང་སྙོམ་བེད་སྒྲོང་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་སྒྲངས་ཟིན་པའི་བཏང་སྙོམ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏེ་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བཏང་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྒྲུར་སྒྲོང། ཤ་དམིགས་ཡུལ། སྒྲངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་ཁྱོད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱན་སྒྲོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། བཏང་སྙོམ་གསུམ་བསྒྲུར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྒྲོང་བཏང་བྱེད་དགོས།

༧། བར་སྟོང། ཥ་ཏི་ཝ་ཡུལ། བཙན་སྟོད་སྟོང་བཙན།
ཕྱིད་སྒོ། གཤགས་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་བསྐང་དགོས།

སྟོན་ཁ། ས་ཡོམ། ནས། ཉིས་སྟོང་བཅུ། ལྔ་པ།

༡ དབྱར་ཁ་ནས་ _____ བར་དུ་དགེ་སྐྱེད་པོ་འདུག

༢ ཟླ་བ་དང་པོ་ནས་ _____ བར་དུ་ཆར་པ་བབས་མ་སོང་།

༣ སྐར་མ་དགུ་བཅུ་ _____ བརྒྱ་བར་རགས་ན་ཡག་པོ་འདུག

༤ _____ ནས་ཉིས་སྟོང་བཅུ་གསུམ་བར་ང་ཚ་རེ་ལ་ཡོད།

༥ སྐར་ཚ་གསུམ་ནས་བཞི་བར་དུ་ _____ བརྒྱབ་སོང་།

དང་པོ། བར། ད་ལྟ། བདུན། དེ་རིང་།

༡ ལོ་གཅིག་ནས་གསུམ་ _____ དུ་སློབ་གྲྭར་འགྲོ་ཡི་མ་རེད།

༢ སྟོན་མ་ནས་ _____ བར་དུ་འགྲུར་བ་ཆེན་པོ་ཕྱིན་ཡོད་རེད།

༣ ཆོས་ལྡན་ནས་ _____ བར་དུ་གསུང་ཆོས་ཡོད་རེད།

༤ ཆུ་ཚོད་དགུ་པ་ནས་ _____ བར་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་ཡིན།

༥ ཁ་ཉིན་ནས་ _____ བར་དུ་ཆར་པ་བབས་སོང་།

ཞལ་ཆགས་ཡིག་ཆུང། གནས་ཚད་དང་གོ། ༠།༠།

༧། སྒོང་བརྡར། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཏང་སྒོང་སྒོང་བརྡར།
ཕྱིར་སྐོ། གོང་གི་ཚོགས་གྲྭབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོགས། ཏི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།

༨། གླེང་མོལ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།
ཕྱིར་སྐོ། གཤམ་གསལ་གླེང་མོལ་འདི་དག་སློབ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་བློག་དགོས།

ཁ་སང་དགོང་མོར་ཕྱེད་རང་གི་བར་ཡོད།

བཀྲ་ཤིས། ཕྱེད་རང་གི་མིང་ལ་གཅེ་ཟེར་གྱི་ཡོད།

དོན་གྱུས། ངའི་མིང་ལ་དོན་གྱུས་ཟེར་གྱི་ཡོད།

བཀྲ་ཤིས། ཁ་སང་དགོང་མོའི་ཚུ་ཚོད་དྲུག་པ་ནས་བཅུ་པ་བར་ཕྱེད་རང་གི་ བར་ཡོད།

དོན་གྱུས། ལགས། ཚུ་ཚོད་དྲུག་པ་ནས་བཅུ་པ་བར་ང་ནང་ལ་ཡོད།

བཀྲ་ཤིས། ཕྱེད་རང་མཉམ་དུ་སྡུ་ཡོད།

དོན་གྱུས། ང་མཉམ་དུ་ངའི་གྲོགས་པོ་ཁར་ཤས་ཡོད།

བཀྲ་ཤིས། ཁོང་ཚོ་ཕྱེད་རང་གི་མཉམ་དུ་ཚུ་ཚོད་གা་ཚོད་བར་དུ་བསྡད་སོང་།

དོན་གྱུས། ཁོང་ཚོ་ངའི་མཉམ་དུ་ཚུ་ཚོད་བཅུ་དང་ཕྱེད་ཀ་བར་དུ་བསྡད་སོང་།

བཀྲ་ཤིས། རྟོ་རྟེའི་དངུལ་རྒྱ་མཁན་ཕྱེད་རང་རེད་ལབ་ཀྱི་འདུག

དོན་གྱུས། གཅེ། ཁོང་གི་དངུལ་རྒྱ་མཁན་ང་རེད་ཨེ། ངས་བརྒྱས་མེད།

ཡན་ཏན་ཕུན་ཚོགས། གནས་ཚད་དང་པོ། ༠།༠།

བཀྲ་ཤིས། རྒྱུན་མ་མ་བཤད། རྟེས་ལ་ཏ་གོ་ཡི་རེད།

དོན་གྱུས། ཁྱེད་རང་ལ་རྒྱུན་མ་གা་རེ་བྱས་ནས་བཤད་དགོས་རེད། དངོས་ གནས་ངས་བཀྲས་མེད།

བཀྲ་ཤིས། ཨ་ནི། ཁྱེད་རང་མཉམ་དུ་གྲོགས་པོ་སུ་དང་སུ་ཡོད།

དོན་གྱུས། ངའི་མཉམ་དུ་བསོད་ནམས་བྱས། བད་མ་བྱས། རིག་འཛིན་དང་ བསྟན་འཛིན། ང་ཚོ་ཡོད།

བཀྲ་ཤིས། ཡ་ཡ། ངས་ཁོང་ཚོ་ལ་སྐད་ཆ་འདེ་ཡི་ཡིན།

དོན་གྱུས། རེད། ཁོང་ཚོ་ལ་སྐད་ཆ་དེས། ངས་རྒྱུན་མ་བཤད་མེད།

བཀྲ་ཤིས། ཡ་ཡ།

ཀ། ལན་བསྟོན། ཥ་ཏ་ཀ་ཡུལ། ཁ་བདེ་པོ།
ཕྱིད་ཕྱོ། དགེ་སློབ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ལུལ་ཀྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

ཁང་མིག་འདི་འདི་ནང་ལ་ཆུ་ཚ་པོ་ཡོད་རེད་པས།

།། པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། །དཀའ་ཐུབ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

སྒོ་ཚན་འདི་འདི་དཀའ་ཐུབ།

གླེང་མོལ། སྒོ་ཚན་འདི་སྒྲུངས་རྟེས་མཚོན་ཁང་གི་ཚ་ཀྱེན་དང་དགོས་མཁོའི་སྐོར་བཤད་ཅན་ཕྱག་དགོས།

བང་སྤྲོད། (བྱ་ཚོག + ས་) མཚོན་ཁང་གི་སྐོར་ལ་སྐད་ཚ་འདྲི་དུས་བེད་སྤྱོད་ཐུབ་དགོས།
དགེ་ཏན་གྱིས་སྒོ་ས་མ་ལ་སྒྲ་གཏངས་དང་ཚོག་སྤྱོར། བཟང་ཚ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བཟོད་བྱེད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཏན་གྱི་སྐད་ཚ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྐར་མ་ ༩༥ ནི་སྒོ་ས་མའི་སྐད་ཚ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༢ ཚོགས་གསར་ངོ་སྤྲོད། ཥ་དམིགས་ཡུལ། ཚོགས་གསར། སྒྲ་གདངས།

ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོགས་གསར་རྣམས་སྤྱོར་བློག་བྱས་ནས། ཚོགས་ཐུབ་རེ་རེ་ཕེངས་ལ་རེར་རྟེས་བློས་བྱེད་དགོས།

ཁང་མིག	ཁང་མིག་སྟོང་པ་ཡོད་པས།
ཉལ་ཁྲི།	ཁང་མིག་རེ་ལ་ཉལ་ཁྲི་གཅིད་ཡོད་རེད།
གསང་སྤྱི་བ།	གསང་སྤྱི་ནང་འོགས་ལ་ཡོད་རེད་པས།
ཁྱུས་ཁང་།	ཁྱུས་ཁང་ནང་ལ་ཆུ་ཚ་པོ་ཡོད་རེད་པས།
བཙུན་འཕྲིན།	བཙུན་འཕྲིན་འདི་གསལ་པོ་མི་འདུག
སྤྲིན་བདག	མགོན་ཁང་གི་སྤྲིན་བདག་བོད་པ་རེད།
ཉལ་ཆས།	ཉལ་ཁང་ནང་གི་ཉལ་ཆས་དེ་ཚོ་རྟོར་པོ་རེད་ཀཱ།
ཐོལ་པ།	ང་ལ་གདན་ཐོལ་པ་ཞེག་དགོས་ཀྱི་འདུག
འགྲུལ་པ།	དེང་སང་འགྲུལ་པ་མང་པོ་མི་འདུག
ཚ་རྒྱན།	མགོན་ཁང་ལ་ཚ་རྒྱན་གཅེ་ཡོད་རེད།

རྒྱུན་སྤྱོད་སྐད་ཆ།	ཨོ་ཅི་གོང་ཆེ་བ་ལ། ཁང་པ་གཙང་ང་ལ། ཆུ་དཀོན་པ་ལ།

༣ སྐར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་དམིགས་ཡུལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོང་བརྡར།

ཕྱིད་སྒོ། གོང་གི་ཚོགས་གསར་རྣམས་བོད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པ་དང་དེ་རྟེས་པར་རིས་ལྟར་འཁྲབ་ནས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཚོགས་གྲྭ་གོ་རིམ། ཥ་རིགས་ཡུལ། གོ་རྒྱས་ནས་རྒྱས་རྩལ།

ཕྱིར་སྐོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲྭ་རྣམས་རྟོས་བློས་ཐེངས་ཕྱ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་ཚོགས་གྲྭ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

མཁྱོན་ཁང་གླུ་བཞིན་པ།

༡ བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ཁང་པ་ / ཡོད་པས། / སྟོང་པ་

༢ ལགས་ཡོད། སྐྱག་ / ཏོག་ཙམ་ / རོགས་གནང་།

༣ ཡིན་དང་ཡིན། ཕྱིད་རང་ / བཞུགས་དང་། / རྒྱབ་བཀྲག་སྐད་ལ་

༤ ཁང་པ་ལ་ / ལགས་རེད།/ ང་ཚོ་ / ལྟ་གར་འགྲོ་གས།

༥ རང་མོས་གླེང་མོལ། ཤ་ཁ་ཀས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཚོ། དགེ་ཏན་ཀྱི་ཏི་བར་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལན་ལྔལ་རྟེས། ཏི་བ་དེ་དག་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཚུར་འཇིར་འཛུག་དགོས།

དགེ་ནས།

དགེ་ཏན། ཉལ་ཁང་ནང་ལ་གལ་ཆེ་ཤོས་གা་རེ་རེད།

སློབ་ཕྲུག ----------

༦ བསྐུར་སྟོང་། ཤ་ཁ་ཀས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཚོ། ཁོང་དུ་ཁྱེད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོགས་དང་། རྒྱུན་སྟོང་ཀྱི་རྣད་ཚ། དེ་བཞིན་བརྗེ་སྟོང་རྣམས་བསྐུར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྟོང་བརྗེ་བར་ཕྱིད་དགོས།

༧ ཐྲ། ཤ་ཁ་ཀས་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཚོ། ཐྲ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་ཏྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཛུག་དགོས། སློབ་མས་ངོན་དག་ར་བ་ཅམ་ཤེས་ན་ཚོག ཀ། ཁོང་ཚོས་གা་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ཁ། ཚོག་གা་ཚོད་ཤེས་སོང་། ཁ་བྱའི་སློབ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་ཏྲི་བ་ཏྲིས།

ཤ་བཏང་སྟོན། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཏང་སྟོན་བོ་སྟོན།
ཕྱིན་གོ། གཤམ་གསལ་བཏང་སྟོན་ཀྱི་རྒྱུས་གཞི་བོ་སྟོན་བྱས་ནས། ལོག་ཕྱོགས་ལ་ཐེངས་ཆ་བསྐར་རྒྱས་བྱིད་འཛིན་དགོས།

བཏང་སྟོན། བྱ་ཚིག + ས།
ཚིག་གྲྭས། འདི་ལྟོང་ལྟོང་བྱེད་ས་རེད།

ལོག་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཚིག་གསར་པ་སྟོང་བ་དང་ལྡན་དུ་དེ་དག་བོད་སྟོང་གཏོང་བ།
2. གྲེང་མོལ་སྟོང་བརྡར་ལ་བརྟེན་ནས་རྐང་ཆ་བཤད་པའི་སྒོས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་རྐང་ལ་སྟོ་ལྡང་ཡོང་བ།

། ཚིག་གྲུབ་གོ་རིམ། ཤད་མིག་ཡུལ། བཏུ་སྦོད་སྦྱོང་བཏུ།
ཕྱིད་ཕྱོ། གཤམ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྦྱོར་བྱས་ནས་བསྒྲུར་བློས་བྱོས།

། སྨན་སྦྲོང་		བར་ཁྱམས་ལ་ཡོད་རེད།
ཨ་རག་འཐུང་		ཁང་པའི་འོག་ལ་ཡོད་རེད།
མོ་ཏ་འཛིག	ས་	ལ་རྟོག་བ་ཏུག་པར་ཡོད་རེད།
ལག་པ་འཁྱུ		ལ་ནད་པ་མང་པོ་བང་བསྟེགས་འདུག
ཐ་མག་འཕེན		ལ་འདག་རྩས་འདུག་གས།

། ཁ་ལག་བཟོ		ལ་ཐ་མག་བཅོང་ཡ་མི་འདུག
དཀའ་བརྟེ་པོ་རྒྱག		ཕོར་པ་དགེ་སྟེང་རྟེ་པོ་འདུག
ཨ་རག་བཅོང	ས	ཐབ་ཚང་དགེ་ཆུང་ཆུང་འདུག
འཚོག་ཏ་འཐུང		སྟོང་པ་འདུག་གས།
ནང་ལོག་ས་ལ་སྟོད		སྟོ་བརྒྱབ་ཅང་དཀའ་རག་མ་སོང།

**། ཁ ལ ཁ ལ ཁ ལ

བཟོ། ཁ། འཛིན། བཞག ཟློག

༧ མགྲོན་ཁང་ཆེན་པོའི་ནང་ལ་དུག་སློག་.....སའི་ཚོང་ཁང་ཡོད་རེད།

༢ ལྷོ་ཕད་འདི་ཚོ་ཁང་བའི་ནང་ལ་.....ས་རག་གི་རེད་བས།

༣ ཟ་ཁང་འདིར་ཐ་མག་.....ས་མི་འདུག ཟ་ཁང་གཞན་དག་ལ་འགྲོ།

๔ བར་ཁྱམས་ལ་ངལ་གསོ་རྒྱག་ས་དང་དེབ་.....ས་ཡག་པོ་འདུག

๕ ངའི་ཁང་བའི་ནང་ལ་ཁ་ལག་ .....ས་ཐབ་ཚང་མི་འདུག

ཟ། འཐུང་། སྤྱོད། སྐམ། འཁྱེ།

༧ ལག་པ་.....ས་ནང་ལོག་ས་ལ་ཡོད་རེད་བས།

༢ དཀྱལ་.....ས་འོག་ལ་ཡོད་རེད།

༣ ཆུ་རམ་ས་ལར་བོད་བའི་ཁ་ལག་.....ས་ག་བར་ཡོད་རེད།

๔ འདི་ལ་དུག་སློག་ཆོན་པ་.....ས་ཡོད་རེད་བས།

๕ ཨ་རག་.....སའི་ནང་ལ་སྤོད་ས་མི་འདུག

།།ཤོད་བརྡ། ཥ་ཁ་ཡ། བརྡ་ཤོད་ཤོད་བརྡ།
ཕྱིད་ཤོ། གོང་གི་ཚོགས་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། ཏུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏི་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཤོད་བརྡར་ཕྱིད་དགོས།

།།ཐེང་ཆོ། ཥ་ཁ་ཡ། བཤད་རྒྱལ།
ཕྱིད་ཤོ། གཤམ་གསལ་གྱེང་ཆོལ་འདི་དག་ཤོག་གཉིས་ཀྱིས་རེས་ཆོས་བྱས་ནས་བློག་དགོས།

ཁང་མིག་གི་འཕྲད་དགོས།

མཚོན་པོ།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
སྟེ་ལེན་པ།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ཁྱེད་རང་ལ་ཁང་པ་དགོས་པས།
མཚོན་པོ།	དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཁྱེད་རང་ཚོ་ལ་ཁང་མིག་སྟོང་པ་ཡོད་པས།
སྟེ་ལེན་པ།	ཁང་མིག་སྟོང་པ་ཡོད། ཁང་མིག་གི་ཚོད་དགོས།
མཚོན་པོ།	ཁང་མིག་གཅིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཉི་མ་གཅིག་ལ་སྒྲོར་མོ་གི་ཚོད་རེད།
སྟེ་ལེན་པ།	གོང་ཚད་མི་འཕྲ་བ་གསུམ་ཡོད་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་འདི་ལ་གཟིགས་དང་། སྒྲོར་མོ་གཅིག་སྟོང་སུམ་བརྒྱ་ཅན་དང་། ཆིག་སྟོང་ཅན། བདུན་བརྒྱ་ཅན་ཡོད། ཨ་ནི་ཁྱེད་རང་ལ་ཁང་མིག་གི་

ལངས་དགོས།

མཚོན་པོ། ང་ལ་སྒོར་མོ་བདུན་བརྒྱ་ཅན་དེ་དགོས། དེ་ལ་གསང་སྤྱོད་དང་ཞུས་ཁང་ནང་འོགས་ལ་ཡོད་རེད་བས།

སྒྲེ་ལེན་པ། དེ་ལ་གསང་སྤྱོད་དང་ཞུས་ཁང་ནང་འོགས་ལ་ཡོད་མ་རེད། གསང་སྤྱོད་དང་ཞུས་ཁང་ཕྱི་འོགས་ལ་ཡོད་རེད། མི་མང་པོས་མཉམ་སྤྱོད་རེད། ཁྱེད་རང་ལ་གསང་སྤྱོད་དང་ཞུས་ཁང་ནང་འོགས་ལ་ཡོད་པ་དགོས་ན་སྒོར་ཆེག་སྟོང་ཅན་དེ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།

མཚོན་པོ། ཨ་ལེ། བྱས་ན་ཡག་པོ་བྱུང། ང་དེ་ལ་སྟོད་ཀྱི་ཡིན།

སྒྲེ་ལེན་པ། འགས་སོ།། དགོས་ཡ་ཡོད་ན་ང་ལ་ལབ་རོགས་གནང་།

མཚོན་པོ། འགས་སོ།། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

བོད་ཡིག་ཁ་བཏོ་པོ།
ཁྱེད་ཀྱི། དགེ་སློབ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་གྲོང་མོལ་ཁྱེད་དགོས།

ཉེ་མ་གསུམ་སྟོད་ཀྱི་ཡིན།

།། བར་རིས་ངོ་སྟོད། །དམིགས་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྟོད།
ཕྱིད་ཕྱོ། གཤམ་གསལ་གྱི་བར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

སྟོབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སྟོབ་ཚན་འདི་སྒྲུབས་རྗེས་མཚོན་ཡང་སྐོར་བཤད་ཅན་ཕྱུབ་དགོས།

བདེ་སྟོད། (བྱ་ཚོགས་ + མཁན་) བྱེད་པ་པོ་དང་མཉམ་དུ་སྒྲུར་ནས་བེད་སྟོད་གཏོང་ཕྱུབ་དགོས།
དགེ་ཆན་གྱིས་སྟོབ་མ་ལ་སྒྲ་གཏངས་དང་ཚོགས་སྟོར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཆན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྐར་མ་ཅ༥ ནི་སྟོབ་མའི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

། ཆོས་གསར་ངོ་སྤྲོད། ཤད་མེགས་ཡུལ། ཆོས་གསར། སྒྲ་གདངས།
ཕྱིད་སྐོ། གཤན་གསལ་གྱི་ཆོས་གསར་རྣམས་སྤྱོར་བློག་བྱས་ནས། ཆོས་གྲྭབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྔ་རེར་རྟེས་བློས་བྱེད་དགོས།

ལག་འཁྱེར།	ཁྱེད་རང་གི་ལག་འཁྱེར་སྟོན་རོགས།
ལྟེ་མིག	ཁང་མིག་༢༠༣ གྱི་ལྟེ་མིག་ང་ལ་སྤྲོད་རོགས་གནང་།
གློག་སྐས།	ཁྱེད་རང་ཚོའི་མགྲོན་ཁང་ལ་གློག་སྐས་ཡོད་རེད་པས།
ཆེས་སྤྲོད།	ཚུ་ཚོང་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ལ་ཆེས་སྤྲོད་བྱེད་དགོས་རེད།
ཐོ་འགོད།	ཐོ་འགོད་བྱེད་མཁན་བསྟན་འཛིན་རེད།
གཏའ་མ།	སྒོར་མོ་ལྟ་བརྒྱ་གཏའ་མར་འཛོག་དགོས་རེད།
ཡུལ་ལྷོངས།	མགྲོན་ཁང་ནས་ཡུལ་ལྷོངས་དལེ་ཡག་པོ་མཐོང་གི་འདུག
ཁེ་པོ།	རྒྱ་རམ་ས་ལར་མགྲོན་ཁང་གོང་ཁེ་པོ་ག་བར་ཡོད་རེད།
ཁ་བྱང་།	ཁྱེད་རང་གི་སྟོད་གནས་ཁ་བྱང་འདི་རེད་པས།
དྲ་ལམ།	དྲ་ལམ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་པས། མེད་ན་ང་སྟོད་ཀྱི་མིན།

རྒྱུན་སྤྱོད་སྐད་ཆ། རྩོར་པོ་དལེ་འདུག ཚ་རྒྱན་ཡག་ག་ལ། ཁུ་ཝེམ་པ་ལ།

། ལྷན་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཤད་མེགས་ཡུལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོང་བརྡར།
ཕྱིད་སྐོ། གོང་གི་ཆོས་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་ལྷན་ཡང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུག་དགོས་པ་དང་དེ་རྟེས་པར་རིས་ལྟར་འཕྲོད་ནས་གློང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡ ཆོག་གྲུབ་གོ་རིམ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། གོ་རྟོགས་ནུས་རྩལ།

ཕྱིར་སྐོ། གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་རྣམས་རྟེས་བློས་ཕྱི་ཐུས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་ཆོག་གྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

སྐུ་ཞབས་བཀྲ་ཤིས་ལགས་ཀྱིས་མཚོན་ཁང་དུ་འཕྲོད་ཐོ་འགོད་བཞིན་པའི་རྣམ་པ།

༧ བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། / ཁང་པ་ / ཡོད་པས། / སྟོང་པ་

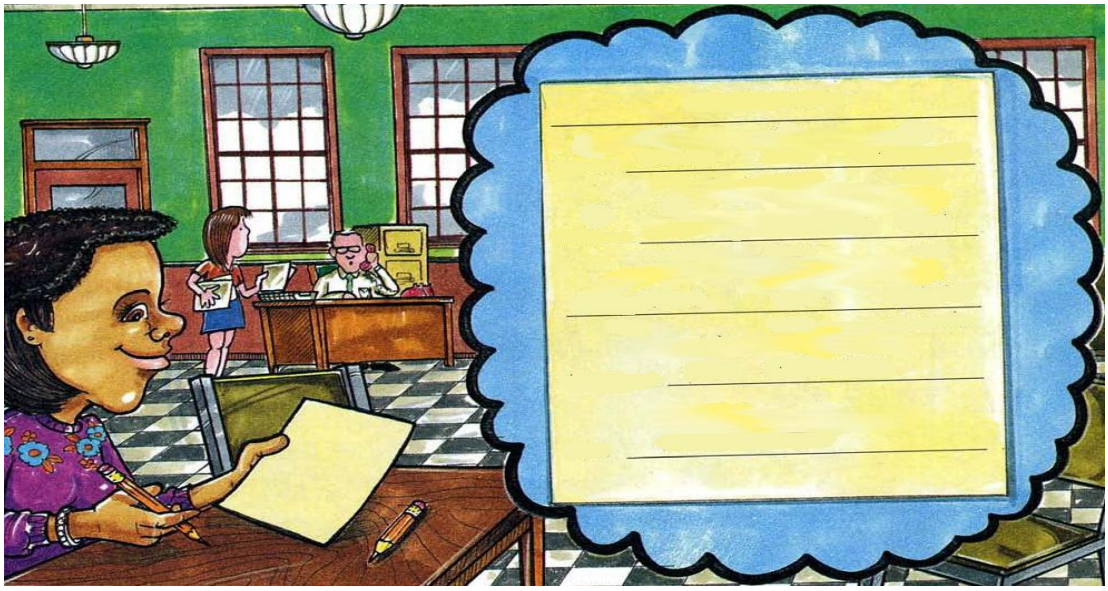
༢ བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། / སྟོང་པ་ / ཁང་པ་ / ཡོད།

༣ ལགས་སོ།། / གཅིག་ / ཁང་མིག་ / ལེན་གྱི་ཡིན།

༤ འགྲིག་གི་རེད། / འགོད་རོགས་གནང། / འཕྲོད་ཐོ་

༥ རང་མོས་སྒྲིང་མོལ། ཤ་ཁ་ཤེས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཚོ། དགེ་ཏན་ཀྱི་ཏེ་བར་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལན་ལྔལ་རྟེས། ཏེ་བ་དེ་དག་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཚུར་འཏྲིན་འཛིན་ཀྱི།



དགེ་ནི།

དགེ་ཏན། ཁྱེད་རང་ལ་ཁང་མིག་གི་འཛིན་དགོས།

ཕྱོས་ཕྲུག ……

༦ བསྐྱར་སྦྱོང། ཤ་ཁ་ཤེས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཚོ། གོང་དུ་ཁྱེད་ཅིན་བའི་མིང་ཚོགས་དང་། རྒྱུན་སྦྱོང་ཀྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བརྗོད་སྦྱོང་རྣམས་བསྐྱར་བྱོས་ཡང་བྱོས་ཀྱིས་སྦྱོང་བརྡར་ཕྱིད་དགོས།

༧ ལྷན། ཤ་ཁ་ཤེས་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཚོ། ལྷ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་ཏེ་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཏྲག་དགོས། ཕྱོས་མས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་ན་ཚོག ཀ། ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ཁ། ཚོག་ག་ཚོང་ཤེས་སོང། ཆ་བྱའི་ཕྱོས་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་ཏེ་བ་ཏིས།

བང་སྒོད། བྱ་ཚོག+ མཁན།

ཚོག་གྲྭ། དུག་སྟོག་མེད་པར་ཁ་ལག་བཟོ་མཁན་དེ་ང་ཡིན།

སྒོབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མེང་ཚོག་གསར་པ་སྦྱོང་བ་དང་ལྡན་དུ་དེ་དག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བ།
2. གླེང་མོལ་སྦྱོང་བརྡར་ལ་བརྟེན་ནས་རྐང་ཆ་བཤད་པའི་སྒོས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་རྐང་ལ་སྟོ་ལྡང་ཡོང་བ།

། ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། ཤད་མིག་ཡུལ། བཏང་སྙོམ་སྒོང་བཏང།

ཕྱིར་སྐོ། གཤམ་གྱི་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྒོར་བྱས་ནས་བསྡུར་བློས་བྱོས།

༡ ཁྲལ་སྟུང་		སྟེ་ལེན་པ།
ལྟེ་མིག་བཅོལ་		ཀུན་མ་རེད།
ཅ་ལག་ཀུ་	མཁན་	ཞབས་ཞུ་བ་རེད།
ཁ་ལག་སྟོད་		མགྲོན་པོ་རེད།
ཐོ་འགོད་བྱེད་		གཞུང་རེད།
༢ མོ་ཏ་གཏོང་		ཨང་ལས་བ་རེད།
མགྲོན་ཁང་བཟོ་		གྱི་མོ་ཏ་བརྒྱགས་འདུག
ཁང་པ་གཡར་	མཁན་	སྟེབས་མ་སོང་། ངས་བཟོས་ཡིན།
མགྲོན་ཁང་ལ་སྟོད་		གྱི་ས་ནས་གཏན་མ་བླངས་ཡིན།
ཁང་མིག་གཅང་མ་བཟོ་		མགྲོན་པོ་རེད།

༡༠ སྒྲོང་བཏང། ཤད་མིག་ཡུལ། བཏང་སྙོད་བེད་སྒྲོད་གཏོང་ཐུབ་པ།

ཕྱིར་སྐོ། གོང་དུ་སྒྲངས་ཟིན་པའི་བཏང་སྙོད་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏེ་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བཏང་བྱེད་དགོས།

།། བསྡུར་སྒྲོང། ཤད་མིག་ཡུལ། སྒྲངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།

ཕྱིར་སྐོ། གོང་དུ་ཁྱོད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུན་སྒྲོད་ཀྱི་རྣད་ཚ། བཏང་སྙོད་གསུམ་བསྡུར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྒྲོང་བཏང་བྱེད་དགོས།

༧༢ བར་སྟོང་། ཥ་ཁ་ཡིག་ཡུལ། བཤད་སྟོད་སྟོང་བཤད།
ཕྱད་ཚོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ལ་བསྐང་དགོས།

ཉར། འཚོང་། སྟོད། བཟོ། འགོད།

། ཉལ་ཁང་ལ་གློག་མེ་འདུག གློག་_____མཁན་སྐད་གཏོང་རོགས།
།། ཁང་པ་ལ་སྐོ་ལྷགས་བརྒྱབ་ཀག ལྷེ་མིག_____མཁན་སྲུ་རེད།
།།། ཚོང་ཁང་འདིའི་ནང་གི་དུག་གློག_____མཁན་སྲུ་རེད། ཁྱེད་རང་ཡིན་པས།
།།།། སྒྲང་པོ་ལ་དཏུལ_____མཁན་ཁོང་རེད།
།།།།། ཁང་མིག་།།།། ལ་ཐོ_____མཁན་ང་ཡིན།

གད་པ། རྒྱ་གར་བ། ཚོང་པ། ཁ་ལོ་བ། ཁྱེ།

། ཅ་ལག་ལ་གོང་ཆེན་པོ་བཟོ་མཁན_____རེད།
།། མགྲོན་ཁང་ལ་ཉི་མ་ལྷ་བསྡད་མཁན་དེ_____རེད།
།།། མོ་ཏ་གཏོང་མཁན_____རེད།
།།།། མཚན་ལ་སྐད་རྒྱག་མཁན_____རེད།
།།།།། ཞ་ལ་ལ་གད་ཕྱིས་རྒྱག་མཁན_____རེད།

ཀ། སྒྲོང་བརྡར། ཥ་ཏ་ཀ་ཡ། བརྡ་སྒྲོང་སྒྲོང་བརྡར།
ཕྱིར་སྐྱེ། གོང་གི་ཚོགས་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོགས། ཏི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།

ཁ། གླེང་མོལ། ཥ་ཏ་ཀ་ཡ། བཤད་རྒྱ།
ཕྱིར་སྐྱེ། གཤམ་གསལ་གླེང་མོལ་འདི་དག་སློབ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་བློག་དགོས།

ཉི་མ་གསུམ་སྟོད་ཀྱི་ཡིན།

མཚོན་པོ།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
སྤྱིན་བདག	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། རོགས་པ་གཅེ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག
མཚོན་པོ།	ངས་ཁང་མིག་ཅིག་ཐོ་འགོད་བྱེད་དགོས་ཡོད།
སྤྱིན་བདག	ཡ་ཡ། བྱས་ན་ཁྱེད་རང་གི་ལག་འཁྱེར་སྟོན་དང་།
མཚོན་པོ།	ལག་ས་སོ།། ལག་འཁྱེར་འདིར་ཡོད།
སྤྱིན་བདག	ཁྱེད་རང་ལ་ཁང་མིག་གི་ཚོད་དགོས།
མཚོན་པོ།	ང་ལ་ཁང་མིག་གཉིས་དགོས།
སྤྱིན་བདག	བྱས་ན་ཁང་མིག་གཅིག་ནང་སྟོད་མཁན་སུ་རེད།
མཚོན་པོ།	ངའི་གྲོགས་པོ་དང་ཁོང་གི་གཟའ་ཟླ་གཉིས་རེད།
སྤྱིན་བདག	ཉི་མ་གི་ཚོད་སྟོད་ཀྱི་ཡིན།

མཚ�། ང་ཚོ་ཉི་མ་གསུམ་སྟོད་ཀྱི་ཡིན། བསྟོམས་པས་གཅོད་རེད།

སྒྲིན་བདག བསྟོམས་པས་སྐོར་མོ་སུམ་སྟོང་རེད།

མཚ། གོང་ཆེན་པོ་མ་རེད་པས། ཏོག་ཙམ་གཅིག་ཡ་ཡོད་མ་རེད་པས།

སྒྲིན་བདག གོང་ཁེ་པོ་རེད། འདི་ནས་གཅིག་ཡ་ཡོད་མ་རེད།

མཚ། བྱས་ན་ལྷ་མིག་སྟོང་རོགས་གནང་།

སྒྲིན་བདག ལགས་སོ།། ལྷ་མིག་འདིར་ཡོད།

མཚ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཀ། འཕྲིན་སྟོན། ཥདམིགས་ཡུལ། ཁ་བདེ་པོ།
ཕྱིར་སྐོ། དགེ་སློབ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཞུལ་གྱིས་གློང་མོལ་བྱེད་དགོས།

བརྗོད་གཞི།

གཟུགས་པོ་དང་དུག་སྣོག

སྟོད་ཐུང་འདི་ཆེ་ཏགས་འདུག

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཏ་ཀ་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
ཕྱིད་ཕྱི། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྟེས་གཟུགས་པོ་དང་དུག་སློག་སྐོར་བཤད་ཀན་ཐུབ་དགོས།

བང་སྤྲོད། (རྒྱན་ཚོག + ཏགས།) གཟུགས་པོ་དང་དུག་ལོག་སྐོར་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་དགོས།
དགེ་ཏན་ཀྱིས་སློབ་མ་ལ་སྒྲ་གཏངས་དང་ཚོག་སྦྱོར། བཟང་ཚ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཏན་ཀྱི་སྐད་ཚ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྐར་མ་ཅ་༥ ནི་སློབ་མའི་སྐད་ཚ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༢ ཚོག་གསར་ཅོ་སྦྱོང། ཥ་ཁ་ཁ་ཡ་ལ། ཚོག་གསར། སྒྲ་གདངས།
བྱེད་སྒོ། གཤན་གསལ་ཀྱི་ཚོག་གསར་རྣམས་སྦྱོར་གློག་བྱས་ནས། ཚོག་གྲུབ་རེ་རེ་ཕེངས་ཡ་རེར་རྗེས་རྒྱོས་བྱེད་དགོས།

གོས་ཐུང་།	ཁྱེད་རང་ལ་གོས་ཐུང་དེ་ཏག་ཏག་འདུག
དམ་པོ།	དེང་སང་བུ་མོ་ཚོས་གོས་ཐུང་དམ་པོ་གྱོན་གྱི་འདུག
ཚོན་མདོག	ཁོང་གི་དུག་སྨུག་མང་ཆེ་བ་ཚོན་མདོག་དམར་པོ་རེད།
བཟོ་ལྡ།	དུག་སྨུག་དེ་བཟོ་ལྡ་ཡག་པོ་མི་འདུག
ཏར་པོ།	ཐུ་གུ་ཆུང་ཆུང་ལ་དུག་སྨུག་ཏར་པོ་གཡོག་དགོས་རེད།
ལེན་པོ།	འོག་འཇུག་སེར་པོ་ཁྱེད་རང་ལ་ལེན་པོ་མི་འདུག
རིང་པོ།	ཁྱེད་རང་གི་གོས་ཐུང་དེ་ཏོག་ཙམ་རིང་དགོས་ཀག
ཆེ་ཆུང་།	གོས་ཐུང་འདི་ཆེ་ཆུང་ཏག་ཏག་མི་འདུག
ཐུ་བ།	བོད་པའི་བུ་མོ་ལ་ཐུ་བ་དང་ལེན་པོ་འདུག
བོད་བཟོ་འོག་འཇུག	ཐུ་བ་གྱོན་དུས་བོད་བཟོ་འོག་འཇུག་གྱོན་དགོས་རེད།

རྒྱུན་སྤྱོད་སྐད་ཆ།	དུག་སྨུག་ཏར་ར་ལ།	རིང་པོ་ཞེ་པོ་འདུག ལེན་པོ་ཞེ་པོ་འདུག

༣ སྐད་ཡང་བར་རིས་ཅོ་སྦྱོང། ཥ་ཁ་ཁ་ཡ་ལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྦྱོང་བརྡར།
བྱེད་སྒོ། གོང་གི་ཚོག་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐད་ཡང་འགྱེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་ལྟར་འཐུབ་ནས་གློང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡ ཆོས་གྲྭབ་གོ་རིམ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། གོ་རྒྱས་ནུས་རྩལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། གཤམ་གསལ་ཆོས་གྲྭབ་རྣམས་རྟོས་རྒྱོས་ཕེངས་ལྟ་བྱས་ནས་བར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་ཆོས་གྲྭབ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

ཆོས་སྒྲོན་ལགས་ཀྱིས་ཕྱུ་པ་གཡོག་བཞིན་པ།

1 ཆེ་དགས་ / ཕྱུ་པ་དེ་ / མི་འདུག་གས། / ཏོག་ཅམ་

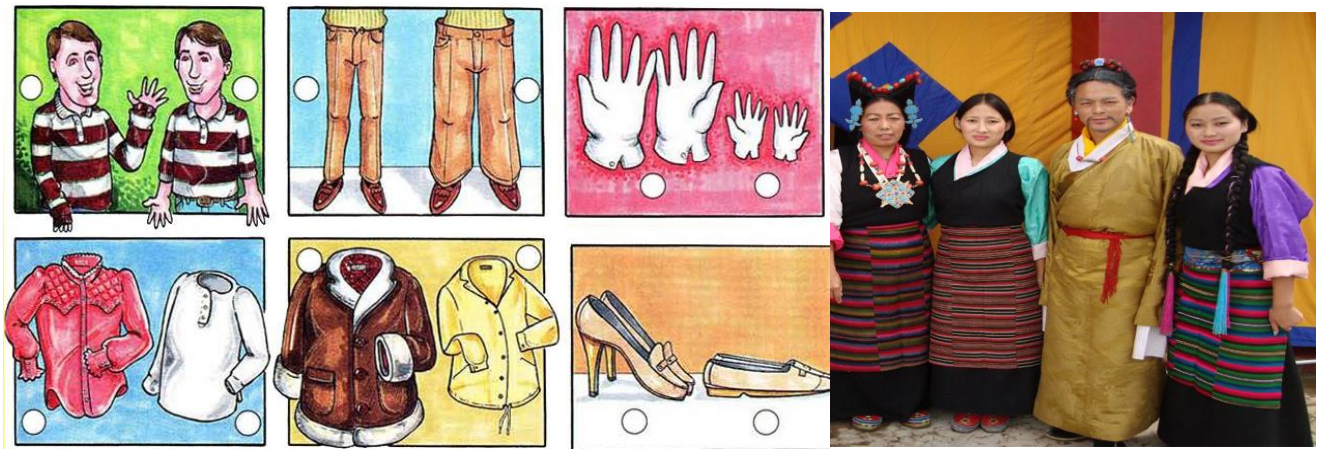
2 ཡག་པོ་འདུག / བོད་བཙོ་འོག་འཛུག / ཚོན་མདོག / འདིའི་

3 དར་ཀྱི་ཡོད་རེད། / གོས་ཐུང་ / དགེ་གསར་འདི་ / དེང་སང་

4 སྐྱེམ་པོ་འདུག / སྟོད་ཐུང་འདི་ / བུ་མོའི་ / ཚོན་མདོག

༥ རང་མོས་སྒྲོང་མོལ། ཥ་ཏི་ཡ་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཚོ། དགེ་ཏན་ཀྱི་ཏི་བར་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལན་ཕུལ་རྩེས། ཏི་ཁ་ཏེ་དག་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དགེ་ཏན།

དགེ་ཏན། ཕྱུ་བ་ཀ་གི་ཡན་ཀ་འདུག

སློབ་ཕྲུག ----------

༦ བསྐྱར་སྒྱོང་། ཥ་ཏི་ཡ་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཚོ། གོང་དུ་ཁྱེད་རིན་བའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུན་སྒྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བརྗོད་སྒྲོད་རྣམས་བསྐྱར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྒྱོང་བརྗེ་ཕྱིད་དགོས།

༧ ཐྭ། ཥ་ཏི་ཡ་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཚོ། ཐྭ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་ཏི་ཁ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སློབ་མས་ངོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་ན་ཚོག ༡༦ ཁོང་ཚོས་གཅེ་བར་བཤད་ཀྱིན་འདུག ༢༦ ཚོག་གི་ཚོད་ཤེས་སོང་། ལྷ་བུའི་སློབ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་ཏི་ཁ་ཏེས།

ཤ་བཏང་སྟོན། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བདེ་སྟོང་ངོ་སྟོན།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་བདེ་སྟོང་ཀྱི་སྒོམ་གཞི་ངོ་སྟོད་བྱས་ནས། སློབ་ཕྲུག་ལ་ཐེངས་ཐུ་བསྐྱར་རྟོས་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བདེ་སྟོང། རྒྱུན་ཆོག + དགས།

ཆོག་གླུས། ཨེ་ཁྱང་ཆུང་དགས་ཅང་ཁྱེའི་མགོ་ཤོང་གི་མི་འདུག

སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཆོག་གསར་པ་སྦྱོང་བ་དང་ལྷན་ཏུ་དེ་དག་བོད་སྦྱོང་གཏོང་བ།
2. གླེང་མོལ་སྦྱོང་བརྡར་ལ་བརྟེན་ནས་རྣམ་ཆ་བཤད་པའི་སྒོམས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་རྣད་ལ་སྒྲ་སྐད་ཡོང་བ།

༤ ཚིག་གྲངས་གོ་རིམ། ཥ་ཁ་ཡིག་ཡུལ། བཏང་སྒོང་སྒྲོང་བཏབ།
ཕྱིད་ཚོ། གཤམ་གྱི་ཚིག་གྲངས་རྣམས་མཐུན་སྒྲོར་བྱས་ནས་བསྡུར་ཟློས་བྱོས།

༧ སྟོང་ཐུང་ཡན་པོ་འདུག ཡིན་ནའང་	གོང་ཏད་དེ་ཆེ་དགས་པ་རེད།
གདན་སྒབ་དགས་ནས་	རིང་དགས་འདུག
ཁོང་གཟུགས་པོ་རིང་པོ་ཡིན་ཙང་	གཉིད་སྐྱིད་པོ་ལུག་མ་སོང་།
ཕྱེད་རང་གླ་པ་ཡིན་ན་ཕྱེད་རང་གི་སྐྱ་	ང་ལ་ཆུང་དགས་ཤག
སྟོང་ཐུང་གཅིག་ལ་སྐོར་ལྟ་སྟོང་སྒྲུབ་ན་	གོས་ཐུང་དེ་ཐུང་དགས་ཀྱི་རེད།

༩ དུག་སྐོག་མང་དགས་ནས་	ཆང་པ་བཅོར་གྱི་འདུག
བོད་ལྷ་མཐུག་དགས་ནས་	གཟུགས་པོ་ལ་བདེ་པོ་མི་འདུག
ལྷམ་གོག་ཆུག་དགས་ནས་	གྲང་ནས་གྲོད་ཁོག་ན་ཡི་འདུག
ཕྱུ་པ་དམ་དགས་ནས་	གོན་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག
དུག་སྐོག་སྒབ་དགས་ཙང་	ག་རེ་ཁྱོ་དགོས་ཏ་གོ་མ་སོང་།

༧༠ སྒྲོང་བཏབ། ཥ་ཁ་ཡིག་ཡུལ། བཏ་སྒོང་བེད་སྒྲོད་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིད་ཚོ། གོང་ཏ་སྒྲངས་ཟིན་པའི་བཏ་སྒོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏེ་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བཏར་ཕྱེད་དགོས།

༧༧ བསྡུར་སྒྲོང་། ཥ་ཁ་ཡིག་ཡུལ། སྒྲངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
ཕྱིད་ཚོ། གོང་ཏ་ཁྱེད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱན་སྒྲོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། བཏ་སྒོང་གསུམ་བསྡུར་ཟློས་ཡང་ཟློས་ཀྱིས་སྒྲོང་བཏར་ཕྱེད་དགོས།

༡༢ བར་སྟོང་། ཥ་མེགས་ཡུལ། བཅུ་སྟོང་སྟོང་བཅུ།
ཕྱིད་ཕྱི། གཤགས་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་བསྐང་དགོས།

ཐུང་དགས། འཕྲི་དགས། ཁག་དགས། མངར་དགས། ཏར་དགས།

། ཕྱིད་རང་ལ་གོས་ཐུང་འདི་ལས་རིང་བ་ཡོད་པས། འདི་ཚོ་_____འདུག
།། ལྷམ་གོག་འདི་ཚོན་མདོག་_____འདུག འདི་ལས་སྨུམ་པ་མེད་པས།
།།། ལས་ཀ་འདི་དཀའ་ལས་_____འདུག ལས་སླ་བ་ཞིག་སྟོང་དང་།
།།།། ཕྱེ་མ་ཀ་ར་མང་པོ་ཐུགས་ན་ང་_____ནས་འཐུང་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།
།།།།། ཞོག་པ་ལང་ཡ་_____ཅང་ལས་ཀ་ལ་རྟེས་ལུས་ཐེབས་སོང་།

མཐོ་དགས། མཐུག་དགས། མང་དགས་ན|ཆེ་དགས། རྒྱང་དགས།

། གཟུགས་པོ་སྐྱེས་པོ་ཆགས་ཅང་དུག་སྟོག་མང་ཆེ་བ་_____འདུག
།། དབྱར་ཁ་ལ་ཉལ་ཆས་_____ན་ཉལ་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།
།།། ཁ་ལག་འདུ་མི་འདུ་ཟ་ཡ་_____གོང་ཁོག་བཤལ་གྱི་རེད།
།།།། དུག་སྟོག་འདི་ཚོ་_____ཤག ཉར་ན་ཕན་ཐོགས་ཡོད་མ་རེད།
།།།།། རི་བོ་ཇོ་མོ་གླང་མ་_____ཅང་རྩེ་ལ་འཛེག་ཐུབ་མཁན་ཉུང་ཉུང་རེད།

༡༣ སྒྲོང་བརྡར། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བརྡ་སྒྲོད་སྒྲོང་བརྡར།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་གི་ཚོགས་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། ཏུས་གསུམ། དགག་ཚོགས། ཏི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།

༡༤ གླེང་མོལ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གླེང་མོལ་འདི་དག་སློབ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་བློག་དགོས།

འདི་མཐུག་ངགས་འདུག

བདེ་སྐྱེ།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ག་རེ་ཁྱོ་ཡི་ཡིན།
རོར་བྱ།	ངས་སྟོང་ཐུང་དང་གོས་ཐུང་ཁར་ཤས་ཤིག་ཁྱོ་ཡི་ཡིན། བྱ་མོ།
བདེ་སྐྱེ།	ཨ་ནི་སྟོང་ཐུང་ལ་ལྟ་ཡི་ཡིན་པས། གོས་ཐུང་ལ་ལྟ་ཡི་ཡིན།
རོར་བྱ།	དང་པོ་གོས་ཐུང་ལ་ལྟ་ཡི་ཡིན།
བདེ་སྐྱེ།	ཡ་ཡ། འདི་ལ་ལྟོས་དང་། འདི་ཁྱེད་རང་ལ་ལེན་པོ་ཡོད་ས་རེད།
རོར་བྱ།	འདི་མཐུག་ངགས་འདུག ཁ་ཞན་པ་ཡོད་རེད་པས།
བདེ་སྐྱེ།	ཁྱེད་རང་ལ་ཁ་འཕྲ་དགོས། སྤབ་སྤབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པས།
རོར་བྱ།	སྤབ་སྤབ་ཅིག་སྟོན་རོགས་གནང་དང་།
བདེ་སྐྱེ།	འདི་ཚོ་ཚང་མ་སྤབ་སྤབ་རེད། ཚོན་མདོག་ཁ་རེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།
རོར་བྱ།	ཚོན་མདོག་ནག་པོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།
བདེ་སྐྱེ།	འདི་ཁ་འཕྲ་འདུག འགྲིག་ས་རེད་པས།

རོར་བྱ།	འོ། དེ་ཡན་པོ་འདུག ཨ་ལེ་ངས་ལྟ་ཡི་ཡིན།
བདེ་སྐྱིད།	ལག་ས་སོ།། ཀྱོན་བྱས་ལྟོས་དང་།
རོར་བྱ།	འདི་ཏག་ཏག་འདུག ཆེ་ཆུང་གཅིག་པ་གཉིས་ཏེ་ཡི་ཡིན།
བདེ་སྐྱིད།	ལག་ས་སོ།། སྤྲོ་ལག་ས། ཨ་ནི་སྟོད་ཐུང་ག་འདྲ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།
རོར་བྱ།	སྟོད་ཐུང་ཡང་སྒྲབ་སྒྲབ་ཚོན་མདོག་སྣུམ་པོ་དེ་འདྲ་ཡོད་པས།
བདེ་སྐྱིད།	དེ་འདྲ་མང་པོ་ཡོད། ཁྱེད་རང་གིས་ལྟོས་དང་།
རོར་བྱ།	འོ། ད་ག་རང་འགྲིག་གི་འདུག ཨ་ནི་ཆོས་རྒྱུག་རོགས་གནང་།
བདེ་སྐྱིད།	གོས་ཐུང་གཅིག་ལ་ཉིས་བརྒྱ་རེད། གོས་ཐུང་གཉིས་ལ་བཞི་བརྒྱ་ རེད་པ། ཨ་ནི་སྟོད་ཐུང་ལ་ཉིས་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་རེད། བསྟོམས་པས་ དྲུག་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་རེད།
རོར་བྱ།	ཡ་ཡ། འདིར་དྲུག་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་ཡོད།
བདེ་སྐྱིད།	ལག་ས་སོ།། ག་ལེར་ཕེབས།
རོར་བྱ།	ཡ་ཡ། བུ་མོ། བཞུགས་ཨ།

creative commons

༡༥ གོ་སྒྲ་བའི་གཏམ་དཔེ། ཤ་ཁྱིགས་ཡུལ། ཡུལ་སྲོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།

ཐྲི་ཀྱི་རྡ་པོ་མཉམ་བཞོག། ལྷུག་གི་ཁུར་པོ་མཉམ་ཁུར།།

རང་འཐག

བརྗོད་གཞི།

གཟུགས་པོ་དང་དུག་སྨོག

གོས་ཐུང་ཁྱད་མཚར་ཞིག་གྱོན་མི་འདུག་གས།

༢ པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་དམིགས་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
ཕྱིད་ཕྱི། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

སྨོན་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྩེས་དུག་སྨོག་གི་རིང་ཐུང་དང་ལེན་པོ་ཡོད་མེད་སྐོར་ལ་སྦྱབས་བདེའི་ཐོག་ནས་ཉན་བཤད་བྱེད་ཐུབ་དགོས།

བང་སྨོད། (ཐུ་ཚོག + ཐུབ) ཉིན་རེའི་འཚོ་བ་དང་འབྲེལ་ནས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ་དགོས།
དགེ་ཆན་གྱིས་སྨོན་མ་ལ་སྒ་གཏངས་དང་ཚོག་སྦྱོར། བཟང་ཚ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བཤད་བྱེད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཆན་གྱི་སྐད་ཚ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྐར་མ་ཅ་༥ ནི་སྨོན་མའི་སྐད་ཚ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༢ ཚོགས་གསར་ངོ་སྤྲོད། **ཥ་མིག་ཡུལ།** ཚོགས་གསར། སྒྲ་གང་བས།
ཕྱིར་སྤེལ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོགས་གསར་རྣམས་སྤྱོར་གློག་བྱས་ནས། ཚོགས་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྡ་རེར་རྟོས་བློག་བྱེད་དགོས།

རལ།	ལྷག་གོག་གསར་པ་དེ་རལ་ཚར་ཤག
རྡེང་ཀ་ཅོག་ཅོག	ང་ལྷམ་གོག་རྡེང་ཀ་ཅོག་ཅོག་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
ཏག་ཏག	ཕྱུ་པ་འདི་ང་ལ་ཏག་ཏག་རེད་འདུག
རན་པོ།	དུག་སྟོག་འདི་ཁྱེད་རང་ལ་རན་པོ་འདུག
ལྷུག་ལྷུག	ཤྲོད་ཐུང་འདི་དགེ་ལྷུག་ལྷུག་རེད་འདུག
ཐུང་ཐུང་།	འོག་འཇུག་འདི་ཐུང་དགས་འདུག
སྨྲས་ཀ	ལྷམ་འདི་སྨྲས་ཀ་ཡག་པོ་ཞེ་དགེ་འདུག
བརྟེ་པོ།	ཞྭ་མོ་འདི་ཆུང་དགས་འདུག བརྟེ་པོ་རྒྱུག་རོགས།
ལྷོག	དུག་སྟོག་ཉོས་ཚར་ན་ཕྱིར་སྟོག་ཆོག་གི་མ་རེད།
འཇམ་པོ།	ནང་འཇམ་འདི་དགེ་འཇམ་པོ་འདུག

རྒྱུན་སྤྱོད་སྐད་ཆ། རྟོན་མ་འཇོ་པོ་འདུག བཟོ་ལྟ་ཡག་པོ། སྣང་བ་འགྲོ་པོ།	

༣ སྣར་ཡང་བར་རིས་ངོ་སྤྲོད། **ཥ་མིག་ཡུལ།** ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོང་བརྡར།
ཕྱིར་སྤེལ། གོང་གི་ཚོགས་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྣར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུག་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་ལྟར་འཕྲོད་ནས་གློང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། གོ་རྟོགས་ནུས་རྩལ།

བྱང་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་རྟོས་བློས་ཕེངས་ལྟ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་ཚོགས་གྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

སྟོང་ཐུང་གི་བཟོ་ལྡེ་སྒྲིང་རྟེ་པོ་ཡོད་སྐོར་བཤད་བཞིན་པ།

གཅིག པོ་གསར་དེས་ / ཞེ་པོ་ཞིག / བྱེད་ཀྱི་འདུག / རྟོག་པོ་

གཉིས གཟུགས་པོ་ / རིང་བ་ཞིག་འདུག / སྐམ་པ་མ་ཟད་

གསུམ དངོས་གནས་རེད་ཅག / ཐུང་ཐུང་ / དེ་འདྲ་ཞིག་གྱོན། / ང་དུང་འོག་འཛུག

བཞི ལྟོས་དང། བཟོ་ལྡེ / མི་འདི་ལ / ཁྱོན་ནས་མི་འདུག

༥ རང་མོས་སྒྲོང་མོལ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། ངག་རྩལ།
དགེ་ཆན་གྱི་དེ་བར་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལན་ཕྱལ་ཁྲེས། དེ་བ་ད་ག་རང་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཚུར་འདེར་འཛུག་དགོས།

དགེ་ཆ

དགེ་ཆན། དཏལ་ཤུག་འདི་ཁྲེད་རང་གི་རེད་པས།

སློབ་ཕྲུག ----------

༦ བསྐུར་སྟོང་། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཤད་རྩལ།
ཆེད་སྒོ། གོང་དུ་ཁྱེད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུན་སྟོང་ཀྱི་རྣད་ཚ། དེ་བཞིན་བརྗེ་སྟོད་རྣམས་བསྐུར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྟོང་ བརྗར་ཆེད་དགོས།

༧ ཐུ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། ཉན་རྩལ།
ཆེད་སྒོ། ཐུ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དེ་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཛུག་དགོས། སློབ་མས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་ན་ཚོག ༧། ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ༢། ཚོག་ག་ཚོད་ཤེས་ས་ཁང་ཞེས་པ་ཐུ་བུའི་སློབ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དེ་བ་དེས།

༤ བང་སྤྱོད། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བང་སྤྱོད་ངོ་སྤྲོད།

བྱང་སྦྱོ། གཤན་གསལ་བང་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོམ་གཞི་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ནས། སློབ་ཕྲུག་ལ་ཐེངས་ཆ་བསྐྱར་སྦྱོས་བྱེད་འཛིན་དགོས།

བང་སྤྱོད། བྱ་ཆོག + ཐུན།

ཆོག་གླུས། སྟེ་ཌ་ཡིན་ནའང་ཞབས་བློ་འཁྲབ་ཐུབ་ཀྱི་འདུག

སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཆོག་གསར་པ་སྦྱོང་བ་དང་ལྷན་ཏུ་དེ་དག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བ།
2. གླེང་མོལ་སྦྱོང་བརྡར་ལ་བརྟེན་ནས་རྣད་ཆ་བཤད་པའི་སྤོབས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་རྣད་ལ་སྤྲོ་ལྡང་ཡོང་བ།

༸ ཚོགས་གྲྭབ་གོ་རིམ། ཤད་མེགས་ཡུལ། བཅུ་སྒྲོང་སྒྲོང་བཅུར།
ཕྱིར་སྐོ། གཤགས་ཀྱི་ཚོགས་གྲྭབ་ནུམས་མཐུན་སྒྲོར་བྱས་ནས་བསྒྲུར་ཟློས་བྱོས།

༡ ཐུ་བ་འདི་མཐུག་པོ་འདུག དབྱར་ཁར་	བརྟེ་ཐུབ་མ་སོང་།
གོས་ཐུང་ཐུང་ཐུང་གྱོན་ནས་ཁྲོམ་ལ་	ཉོ་ཐུབ་ས་མ་རེད།
ཁྱེད་རང་གི་སྟོད་ཐུང་ཆེན་པོ་འདི་འཕྲ་ངས་	འགྲོ་ཐུབ་ས་མ་རེད།
སྤྱས་ཀ་ཡག་པོ་ཡོད་ནའང་གོང་ཆे་དགས་ཅང་	འཕྲུང་ཐུབ་ས་མ་རེད།
མི་མང་པོའི་དཀྱིལ་ལ་དུག་སྨོག	གྱོན་ཐུབ་ས་མ་རེད།

༢ ངའི་ལྷམ་གོག་རལ་སོང་། ཡིན་ན་ཡང་	ཏག་ཏག་བཟོ་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།
ས་ཁྱིན་རི་ལ་འཛེག་ཐུབ་ས་མ་རེད་	ཏོག་ཅམ་འཚེམ་ཐུབ་ཀྱི་འདུག
གཟུགས་པོའི་རིང་ཚད་ཅ་མ་གོ་ན་སྟོད་ཐུང་	ངའི་ཤང་པ་ན་ཡི་འདུག
འཚེམ་པོ་ཟླ་བ་གཉིས་ལ་སྦྱངས་ཅང་	སྨོད་ཐུབ་ས་མ་རེད།
སྤྱས་ཀ་ཡག་པོ་མེད་ན་གོང་ཆེན་པོ་	ང་དུང་ཉོ་ཐུབ་མ་སོང་།

༷ སྒྲོང་བཅུར། ཤད་མེགས་ཡུལ། བཅུ་སྒྲོང་བེད་སྒྲོང་གཉོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིར་སྐོ། གོང་དུ་སྦྱངས་ཟིན་པའི་བཅུ་སྒྲོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏེ་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བཅུར་ཕྱིར་བསྐོ།

᳀ བསྒྲུར་སྒྲོང་། ཤད་མེགས་ཡུལ། སྦྱངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ
ཕྱིར་སྐོ། གོང་དུ་ཁྱོད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱན་སྒྲོད་ཀྱི་རྣད་ཆ། བཅུ་སྒྲོད་གསུམ་བསྒྲུར་ཟློས་ཡང་ཟློས་ཀྱིས་སྒྲོང་བཅུར་ཕྱིར་ཕྱོད་དགོས།

༧།༢ བར་སྟོང་། ཤ་ཅི་ཞིག་ཡུལ། བཤད་སྒྲོད་སྒྲོང་བརྡར།
ཕྱིད་ཕྱི། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ལ་བསྐང་དགོས།

སྒྲས་ཀ འཕྲད། ཐུང་ཐུང་། བཟོ་ལྟ། ལེན་པོ།

། དུག་སྟོག་ _____ ཡག་པོ་ཡོད་ན་ཡང་འཇམ་པོ་མེད་ན་ཀྱོན་ཐུབ་ཀྱི་མེད།
།། གཟུགས་པོ་ཡག་པོ་ཡོད་ན་དུག་སྟོག་ག་རེ་ཡིན་ན་ཡང་ _____ ཡོད་རེད།
།།། ཟླ་ཐུང་མཐུག་པོ་དེ་ཚོ་ལག་པས་ _____ ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག
།།།། དཏུལ་མང་པོ་མེད་ན་དུག་སྟོག་ _____ ཡག་པོ་ཉོ་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།
།།།།། གོས་ཐུང་ _____ ཀྱོན་ནས་དགོན་པའི་ནང་ལ་འགྲོ་ཐུབ་ས་མ་རེད།

ཟླ། མཐོང་། བསྡད། གཡོག ཀྱོན།

། ཁ་ལག་མང་པོ་ ___ ཐུབ་ཀྱི་འདུག ཡིན་ནའང་གཟུགས་པོར་ཡག་པོ་མི་འདུག
།། ཆུ་རམ་ས་ལར་ལྷམ་གོག་ཏིང་ཀ་ཅོག་ཅོག་ _____ ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།
།།། གནམ་གཤིས་གང་ས་ར་དུག་སྟོག་བསེལ་པོ་ཀྱོན་ནས་ ____ ཐུབ་ས་མ་རེད།
།།།། མིག་ཡག་པོ་མེད་ན་ཡི་གེ་ཆུང་ཆུང་ _____ ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།
།།།།། པ་ལག་ས་མང་ཆེ་བས་ཕྱ་གུར་དུག་སྟོག་ _____ ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།

༢༤ སྒྲོང་བརྡར། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བརྡ་སྒྲོད་སྒྲོང་བརྡར།
ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་གི་ཚོགས་གྲྭབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏེ་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བརྡར་ཕྱིད་ དགོས།

༢༥ གླེང་མོལ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཤད་ཚུལ།
ཕྱིད་ཕྱོ། གཤམ་གསལ་གླེང་མོལ་འདི་དག་སྒོབ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་བློག་དགོས།

གོས་ཐུང་ཁྲུད་མཚར་ཞིག་གྱོན་མི་འདུག་གས།

བཀྲ་ཤིས། ཚེ་རིང་། བུ་མོ་དེ་ག་འདྲ་འདུག

ཚེ་རིང་། གཟུགས་པོ་ཡག་པོ་འདུག ཡིན་ན་ཡང་གོས་ཐུང་ཁྲུད་མཚར་ ཞིག་གྱོན་མི་འདུག་གས།

བཀྲ་ཤིས། འདུག མོའི་གཟུགས་པོ་ལ་གོས་ཐུང་དེ་ལེན་པོ་མི་འདུག་ག

ཚེ་རིང་། མི་འདུག གོས་ཐུང་དེ་དམེ་ཆེ་དགས་འདུག་ག

བཀྲ་ཤིས། ཡིན་ན་ཡང་བསེལ་མདོག་ཁ་པོ་ཞིག་འདུག་ད།

ཚེ་རིང་། དེང་སང་གི་དམེ་གསར་ཡིན་ས་རེད།

བཀྲ་ཤིས། ཡིན་གྱི་མ་རེད། ཆུབ་རལ་འདུག་ག

ཚེ་རིང་། ཨ་ཅི། དེང་སང་གི་དུག་སྨོག་མང་ཆེ་བ་དེ་འདྲ་རེད།

བཀྲ་ཤིས། རེད་རེད། སྣུས་ཀ་ཡག་པོ་ཡོད་ས་རེད་ད།

ཞལ་ཆེན་ཁ་ཡི། ཟླ་ཚེས་ངོ་བོ། ༧།།༠།

ཚེ་རིང། ལྷས་ཀ་ཡག་པོ་འདུག ཡིན་ན་ཡང་མོ་རང་གི་གཟུགས་པོ་ལ་ཐུང་དགས་འདུག

བཀྲ་ཤིས། བྱས་ཙང། ད་དུང་མོ་རང་གི་ལྷམ་གོག་ཏིང་ཀ་ཅོག་ཅོག་རེད་འདུག དངོས་གནས་བྱས་ན། མོ་རང་གིས་དུག་སྨོག་ཡག་པོ་ཞིག་གྲོན་ན་དགེ་ཡག་པོ་ཡོད་ས་རེད། གཟུགས་པོ་དེ་འད�eའི་ཐུ་པོ་དང་ཡག་པོ་འདུག

ཚེ་རིང། རེད་རེད། དེང་ཕང་མི་དེ་ཚོ་འདི་མི་འདི་ལ་དགའ་ཡི་རེད་བ།

བཀྲ་ཤིས། རེད་རེད། ད་གཞན་ལ་བཤད་ཡ་མང་དགས་སོང་། ད་འགྲོ།

ཚེ་རིང། ཡ་ཡ། འགྲོ།

༧པ་འཕྲལ་སྟོན། ཥ་ཁ་ཤགས་ཡུལ། ཁ་བདེ་པོ།

ཕྱིད་སྒོ། དགེ་སློབ་ལྷན་ཁུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ལུལ་གྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༢༧ གོ་སྒེའི་གཏམ་དཔེ། ཤ་ཁམེགས་ཡུལ། ཡུལ་སྒོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱུ།

བཟང་བྱས་བདེ་ལན།། ཧ་ལན་ཆུ་འཇལ།།

མེ་ཚ།

བརྗོད་གཞི།

ཉེ་འཁོར་དང་ཁ་ཕྱོགས།

འདི་ནས་ཡར་འགྲོ་དགོས་རེད།

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཏམིགས་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
ཕྱིད་ཕྱོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

སྒོབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སྒོབ་ཚན་འདི་སྦྱང་རྒྱས་ཉེ་འཁོར་དང་ཁ་ཕྱོགས་སྐོར་རོབ་ཙམ་བཤད་ཅན་ཐུབ་དགོས།

བང་སྤྲོད། (ཏོག་ཙམ་+ཆུན་ཆོག / མིང་ཆོག་+ཏོག་ཙམ་+བྱ་ཆོག) རང་གི་ཉེ་འཁོར་སོགས་དང་འབྲེལ་ནས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ་དགོས།
དགེ་ཆན་གྱིས་སྒོབ་མ་ལ་སྒྲ་གཏངས་དང་ཆོག་སྤྱོར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཆན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྐར་མ་ཅ་༥ ནི་སྒོབ་མའི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༢ ཆོག་གསར་ངོ་སྤྲོད། ཥ་དམིགས་ཡུལ། ཆོག་གསར། སྒྲ་གདངས།

ཕྱིད་སྐོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཆོག་གསར་རྣམས་སྤྱོར་གློག་བྱས་ནས། ཆོག་གྲྭབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྔ་རེར་རྗེས་བླྗོས་བྱེད་དགོས

རྒྱུར།	མོ་ཏ་ལམ་ཁའི་རྒྱུར་ལ་བཀག་རོགས་གནང།
གཡས་ཕྱོགས།	ཁོང་ཚོའི་གཡས་ཕྱོགས་ལ་ཁང་པ་ཡོད་མ་རེད།
འགོར།	འདི་ནས་ལྟ་ས་ལ་འགྲོ་ན་ཉི་མ་གཅིད་འགོར་གྱི་རེད།
ཡར་མར།	རྒྱ་རམ་ས་ལ་ནས་ཡར་མར་འགྲོ་ཡ་ཏོག་ཅམ་ཁག་པོ་རེད།
ཕར་ཚུར།	ཕར་ཚུར་འགྲོ་དུས་མོ་ཏ་མང་ཏྲག་ན་དཀའ་ངལ་འདུག
ཁ་ཐུག	འཛོན་གྱ་ཚར་ནས་ང་ནང་ལ་ཁ་ཐུག་ལོག་གི་ཡིན།
འཁྲིས།	ཁྱེད་རང་གི་ཁང་པའི་འཁྲིས་ལ་ཁང་པ་སྟོང་པ་འདུག་གས།
གཡས་གཡོན།	ལམ་ཁ་ལ་འགྲོ་དུས་གཡས་གཡོན་ལ་ལྟ་དགོས་རེད།
བྱེན་ཐུར།	རྒྱ་རམ་ས་ལར་གা་པར་འགྲོ་ན་ཡང་བྱེན་ཐུར་རེད།
མདུན་ལ།	ང་ཚོའི་ཁང་པའི་མདུན་ལ་མེ་ཏོག་ལྟུམ་རུ་ཡོད་རེད།

རྒྱུན་སྤྱོད་སྐད་ཆ།	ལམ་དོག་པོ། འཚང་ཁ་ཚ་པོ། གཟར་པོ་འདུག ཀུ་ཡངས་པོ།

༣ སྒར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་དམིགས་ཡུལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོང་བརྡར།

ཕྱིད་སྐོ། གོང་གི་ཆོག་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྒར་ཡང་འགྱེལ་བཤད་རྒྱུ་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་ལྟར་འཁྲབ་ནས་སྒྲོང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། ཥ་ཁ་ཁས་ཡུལ། གོ་རྒྱས་ནས་ནུས་རྩལ།

ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་རྟོས་བློས་ཐེངས་ཕྱ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་ཚོགས་གྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

ཉེན་རྟོག་པ་ཞིག་གིས་མི་སེར་ཞིག་ལ་ལམ་སྟོན་བྱེད་བཞིན་པ།

༡ སྐུ་ཞབས། གཅས་ / གཙུག་ལག་ཁང་ལ་ / འགྲོ་དགོས་རེད།

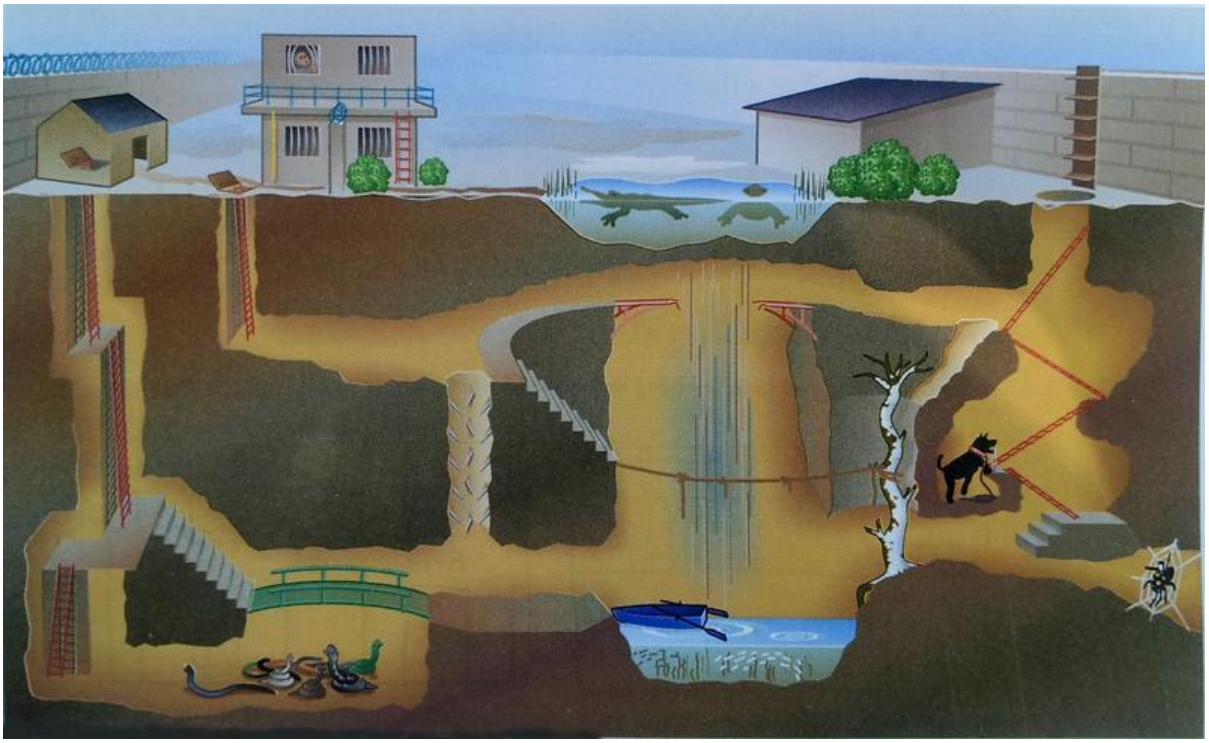
༢ འདི་ནས་མར་/ སྟེབས་ཀྱི་རེད། / ཁ་ཐུག་ཕེབས་དང་།

༣ འདི་ནས་ / འགོར་གྱི་རེད། / སྐར་མ་གཅིད་ / གོམ་པ་བརྒྱད་ནས་ཕྱིན་ན་

༤ འདི་ནས་/ སྐར་མ་ལྷ་ / གོམ་པ་བརྒྱད་ནས་ཕྱིན་ན་/ འགོར་གྱི་རེད།

༥ རང་མོས་གླེང་མོལ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། དགེ་ཏན་ཀྱི་ཏི་བར་སྨོན་ལམ་གྱི་གཞི་ལན་ལྔལ་རྩེས། ཏི་བ་དེ་དག་སྨོན་ལམ་ལ་ཚུར་འདིར་འཇུག་དགོས།



དགེ་ཏན།

དགེ་ཏན། ཁྱེ་དེ་ཁང་བའི་ཕྱི་ལོགས་ལ་འགྲོ་ས་འདུག་གས།

སྨོན་ལམ། ----------

༦ བསྐུར་སྟོང་། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུན་སྟོང་ཀྱི་ཤད་ཆ། དེ་བཞིན་བཙན་སྟོང་རྣམས་བསྐུར་ཟློས་ཡང་ཟློས་ཀྱིས་སྟོང་བཙར་ཕྱིད་དགོས།

༢ སྒྲ། ཥ་ཏ་ཨ་ཡུལ། ཉན་ཐོས།

ཕྱིར་གོ། སྒྲ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་ཏེ་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སྟོབ་མས་ངོན་བཏ་ཡོད་ཅེས་ཅམ་ཤེས་ན་ཚོག ཀ། ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ཁ། ཚོག་ག་ཚོད་ཤེས་སོང། ཆ་བྱའི་སྟོབ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་ཏེ་བ་ཏིས།

ཤ བང་སྟོད། ཥ་ཏ་ཨ་ཡུལ། བང་སྟོད་ངོ་སྟོད།

ཕྱིར་གོ། གཤམ་གསལ་བང་སྟོད་ཀྱི་སྟོམ་གཞི་ངོ་སྟོད་བྱས་ནས། སྟོབ་ཕྲུག་ལ་ཐེངས་ཆ་བསྐྱར་རྟོས་ཕྱིད་འཇུག་དགོས།

བང་སྟོད། (ཏོག་ཅམ་ + རྒྱན་ཚེག / མིང་ཚེག་ + ཏོག་ཅམ་ + བྱ་ཚེག)

ཚེག་གྲྭ།　　ཨ་མའི་ནོར་བུ་ཁ་ལག་ཏོག་ཅམ་ཟོ་དང་།

སྟོབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཚེག་གསར་པ་སྟོང་བ་དང་ལྷན་ཏུ་དེ་དག་གི་ཏོང་བ།
2. གྲེང་མོལ་སྟོང་བརྗེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྟོབས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྟོ་ལྡང་ཡོང་བ།

༤ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། ཥད་མེགས་ཡུལ། བཏང་སྙོམ་སྒོང་བཏུན།
ཕྱིར་སྐོ། གཤགས་ཀྱི་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྒོར་བྱས་ནས་བསྡུར་ཟློས་བྱོས།

༡ འདི་ནས་ཡར་གྱེན་ལ་		གཟར་པོ་ཡོད་རེད།
འདི་ནས་གྱེན་ཐུར་		འབབ་དགོས་རེད།
འདི་ནས་ཕར་ལ་	ཏོག་ཙམ་	ཟུར་ལ་ཞོག་དང་།
སྐས་འཛེགས་འདི་ནས་ཐུར་ལ་		འཛེག་དགོས་རེད།
ཅ་ལག་དེ་ཚོ་		རྒྱུགས་དང་།
༢ འདི་ནས་ངའི་ནང་ལ་		བདེ་པོ་ཡོད་རེད།
ཆུངས་འཁོར་ལམ་གཏ་		འབབ་ཀྱི་འདུག
ཅ་ལག་འདི་	ཏོག་ཙམ་	མང་པོ་ཡོད་རེད།
བོད་ཀྱི་ས་ཆ་ལ་གྱེན་ཐུར་		ཐག་རིང་པོ་ཡོད་རེད།
རིའི་གཡས་གཡོན་ལ་གང་ས་		ཡར་འཕྲེང་རོགས་བྱོས།

༧༠ སྒོང་བཏུན། ཥད་མེགས་ཡུལ། བཏང་སྙོམ་ལེད་སྒོང་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིར་སྐོ། གོང་དུ་སྒྲངས་ཟིན་པའི་བཏང་སྙོམ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏི་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒོང་བཏུན་ཕྱིར་ཕྱེད་དགོས།

༧༧ བསྡུར་སྒོང་། ཥད་མེགས་ཡུལ། སྒྲངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
ཕྱིར་སྐོ། གོང་དུ་ཁྱོད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུན་སྒོང་ཀྱི་རྣད་ཚ། བཏང་སྙོམ་གསུམ་བསྡུར་ཟློས་ཡང་ཟློས་ཀྱིས་སྒོང་བཏང་ཕྱིར་ཕྱེད་དགོས།

༡༢ བར་སྟོང་། ཥ་ཏི་གནས་ཡུལ། བར་སྟོང་སྟོང་བརྟན།
ཕྱིད་སྐོ། གཤན་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ལ་བསྐང་དགོས།

བཀག བདས། འགྲོ། འགོར། སྨོད།

། འདི་ནས་མར་ཏོག་ཙམ་____ན། གཙུག་ལག་ཁང་ལ་སྟེབས་ཀྱི་རེད།

།། ལམ་ཐག་རིང་པོ་ཡོད་ཙང། ང་ཏོག་ཙམ____སོང།

།།། མགོ་སྡུག་ཅག་ན་ན་མོ་ཏ་ལམ་ཁའི་ཟུར་ལ་ཏོག་ཙམ་____ན་འགྲེག་གི་རེད།

།།།། ཡར་མར་རྒྱུག་ཤར་ཏོག་ཙམ་_____ན་ཡང་དབུགས་ནལ་གྱི་འདུག

།།།།། འདི་ནས་མར་ཏོག་ཙམ་_____ ན་ཁོང་གི་ནང་ལ་སྟེབས་ཀྱི་རེད།

ཁ་ཐུག མཇུགས། ཏོག་ཙམ། ཏགས། གཟར་པོ།

། མོ་ཏ་འདི་གྲེན་ལ་འཛེག་ཏུས་ཏོག་ཙམ་ཤུགས་ཆུང་_____འདུག

།། གཟབ་གཟབ་མ་བྱས་ན་རིའི་སྣང་གི་ལམ་ཁ་ཏོག་ཙམ་_____ཡོད་རེད།

།།། ཆུ་ས་ནས་ལྷ་ལི་བར་དུ་འགྲོ་ཡ____ཐག་རིང་པོ་འདུག

།།།། གླ་འཁོར་ནང་ལ་འགྲོ་ན་ཏོག་ཙམ་_____ཀ་སྟེབས་ཀྱི་རེད།

།།།།། ཙ་རིང་གནམ་གྱུ་ནང____འགྲོ་ན་གོང་ཏོག་ཙམ་ཆེ་བ་ཡོད་རེད།

༧། སྒོང་བརྡར། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བརྡ་སྒོང་སྒོང་བརྡར།
ཕྱིད་སྐོ། གོང་གི་ཆོག་གྱུར་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཆོག ཏྲི་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།

༨། གླེང་མོལ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཤད་ཚུལ།
ཕྱིད་སྐོ། གཤམ་གསལ་གླེང་མོལ་འདི་དག་སློབ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་བློག་དགོས།

འདི་ནས་མར་འགྲོ་དགོས་རེད།

ཐོ་བཟང། གྲོགས་པོ། གཙུག་ལག་ཁང་ལ་ག་འདྲ་སེ་འགྲོ་དགོས་རེད།
དགལ་ལྡན། འོ། ཁྱེད་རང་དེ་ནས་མར་ཁ་ཐུག་འགྲོ་དགོས་རེད།
ཐོ་བཟང། ལགས་སོ།། ཨ་ནི། སྐད་མ་ག་ཚོད་འགོར་ཀྱི་རེད།
དགལ་ལྡན། སྐད་མ་ལྡ་ཅམ་འགོར་ཀྱི་རེད། ཐག་རིང་པོ་ཡོད་མ་རེད།
ཐོ་བཟང། ལགས་སོ།། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།
དགལ་ལྡན། ཁྱེད་རང་འདི་ལ་ཐེངས་དང་པོ་ཡིན་པས།
ཐོ་བཟང། ལགས་ཡིན། ང་ས་ཆ་འདིར་རྒྱུས་མེད།
དགལ་ལྡན། འདི་ནས་མར་ཕེབས། ཀ་མ་གོ་ན་སྐད་ཆ་དྲིས་ན་འཕྲིག་གི་རེད།
ཐོ་བཟང། ཆུང་ལགས་འགོར་འཛིན་བྱང་ཁྲོ་ས་ཀ་པར་ཡོད་རེད།
དགལ་ལྡན། གཅིག་གཉིས་ཏ་ཁང་གི་མདུན་ལ་ཡོད་རེད།
ཐོ་བཟང། འོ། གཅིག་གཉིས་ཏ་ཁང་ངས་ཤེས་ཀྱི་མེད། དགོངས་དག

དབལ་ལྷན། གལ་ཡོད་མ་རེད། གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཉེ་འཁྲིས་ལ་ཡོད་རེད།

ཐོ་བཟང་། ཨ་ལེ། ཨ་ནི་ལམ་ཁ་གཅིག་པ་རེད་པས།

དབལ་ལྷན། རེད་རེད། ཁྱེད་རང་དེ་ནས་མར་འགྲོ་ན་ཅ་གོ་ཡི་རེད།

ཐོ་བཟང་། ལགས་སོ།། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

དབལ་ལྷན། ཁྱེད་རང་ལ་རོགས་པ་བྱེད་དགོས་པས།

ཐོ་བཟང་། ཁྱེད་རང་ལ་དུས་ཚོད་ཡོད་ན་ང་ལ་རོགས་པ་བྱེད་རོགས་གནང་།

དབལ་ལྷན། ང་ལ་དུས་ཚོད་ཡོད།

ཐོ་བཟང་། ལགས་སོ།། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

དབལ་ལྷན། གལ་ཡོད་མ་རེད། འགྲོ།

༧པ འཁྲབ་སྟོན། ཥ་དམིགས་ཡུལ། ཁ་བདེ་པོ།
ཕྱིད་ཕྱོ། དགེ་སློབ་ལྷན་ཌུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༧༤ གོ་སྒྲའི་གཏམ་དཔེ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། ཡུལ་སྲོལ་ལ་ཅིས་པ་རྟེད་རྒྱུ།

ཁང་པ་མཐོ་བ་ལས།། ཅིག་རྩང་བརྟན་ན་དགའ།།

གླིང་སྐོར་ལ་གཏ་འཕྲ་ས་འགྲོ་དགོས་རེད།

།། པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། །དཔེགས་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
ཕྱིད་ས། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་གླིང་མོལ་ཕྱིད་དགོས།

སྒོབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

གླིང་མོལ། སྒོབ་ཚན་འདི་སྤྱངས་རྒྱས་ཉེ་འཁོར་ས་ཆར་རྒྱུས་མེད་པའི་མི་ཞིག་དང་འཕྲད་ཚེ་གལ་གནད་ཆེ་བའི་ས་ཆོགས་ཤག་གོ་བའི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་ཕྱིད་ཕྱག་དགོས།

བར་སྒྲོད། (བྱ་ཚོག+ཚར་)ཉེ་འཁོར་དང་ལ་ཕྱོགས་སོགས་ལ་བེད་སྤྱོད་ཕྱིད་ཕྱག་དགོས།
དགེ་ཏན་གྱིས་སྒྲོབ་མ་ལ་སྒ་གང་དས་དང་ཆོག་སྤྱོར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བརྗོད་ཕྱིད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཏན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྐར་མ་ ༩༥ ནི་སྒྲོབ་མའི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༢ ཚོགས་གསར་ངོ་སྤྲོད། ཥ་མེགས་ཡུལ། ཚོགས་གསར། སྒྲ་གདངས།
བྱང་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོགས་གསར་རྣམས་སྤྱོར་ཀློག་བྱས་ནས། ཚོགས་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྡ་རེར་རྟོས་རྒྱོན་བྱེད་དགོས།

ཡུལ་ལྷོངས།	ལུང་པ་འདི་ལ་ཡུལ་ལྷོངས་དགེ་ཡག་པོ་འདུག
སྒང་ལ།	རིའི་སྒང་ལ་སེམས་ཅན་འདྲ་མི་འདྲ་འདུག
བར།	འདི་ནས་དགེ་མཚོན་ཁང་བར་དུ་ཐག་རིང་པོ་ཡོད་རེད།
བརྒྱུད་ནས།	ང་རྒྱ་གར་ལ་ཡོང་དུས་བལ་ཡུལ་བརྒྱུད་ནས་ཡོང་པ་ཡིན།
བཞི་མདོ།	བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་ཚོང་ཁང་ལམ་ཁའི་བཞི་མདོ་ལ་ཡོད་རེད།
མགྲོ་གས་ལམ།	ཁྱོམ་ལ་འགྲོ་སའི་མགྲོ་གས་ལམ་ག་པར་ཡོད་རེད།
གཞུང་ལམ།	ལྷོ་ལིར་འགྲོ་སའི་གཞུང་ལམ་དགེ་བའི་པོ་འདུག
དངུལ་འདོན་ས།	ཉིན་མོའི་སྟོན་གྲྭའི་འཁྱེས་ལ་དངུལ་འདོན་ས་ཡོད་རེད།
དཀྱེལ།	ཁྱོམ་གྱི་དཀྱེལ་ནས་མ་འགྲོ། མགྲོ་གས་ལམ་ཡོད་རེད།
དཀྱོག	སྲུམ་མདོ་ལ་སྟེབས་ནས་གཡས་ལ་དཀྱོག་དགོས་རེད།

རྒྱུན་སྟོང་སྐད་ཆ།	ག་པ་ག་ས། ཐག་རིང་བ་ལ། ཕྱོགས་བཞི་མཚམས་བརྒྱུ།

༣ སྒར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་མེགས་ཡུལ། ཤེས་ཞིན་པ་སྟོང་བརྡར།
བྱང་སྒོ། གོང་གི་ཚོགས་གསར་རྣམས་བོད་སྟོང་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྒར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་ལྟར་འཁྱབ་ནས་གྲོང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། གོ་རྟོགས་ནུས་རྩལ།

བྱད་ཕྲོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་རྟོས་བློས་ཕྱོགས་ལྡན་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་ཚོགས་གྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ཉི་མར་གོ་ཏུ་ལ་གཏར་ཡོད་མེད་སྐད་ཆ་འདྲི་བཞིན་པ།

༧ རྩོ་ལག་ས། / ཡག་གོ / ས་ཆ་འདི་ལ / ཟ་ཁང / ཡོད་རེད་པས།

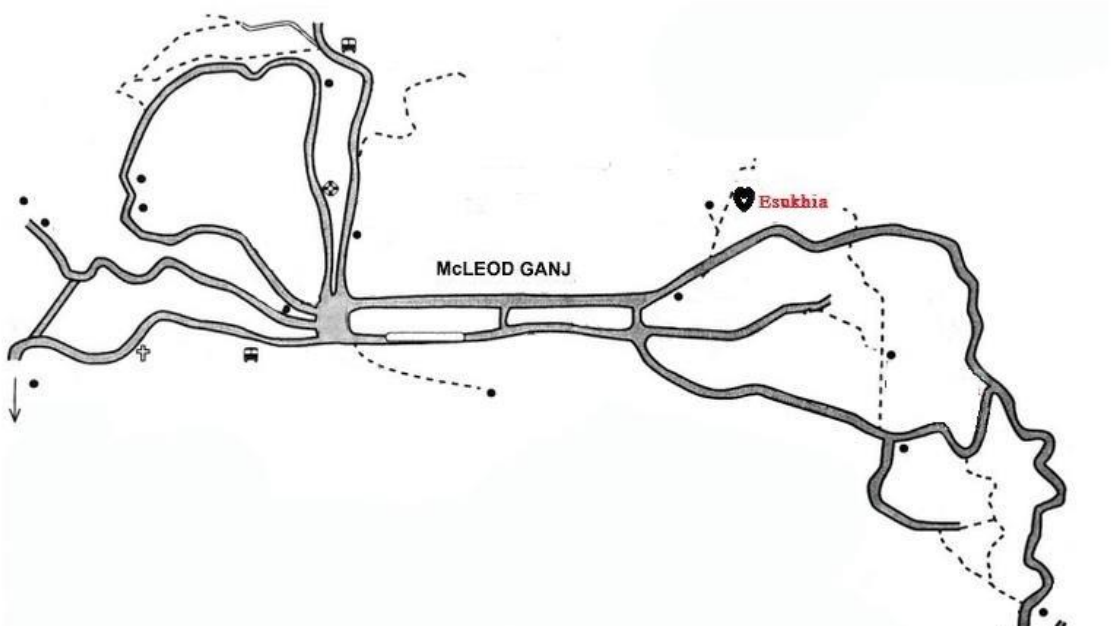
༢ ཁ་ཐུག་ཅར་ལ་ཕྱིན་ན / བཞི་མདོ་ན / ཡག་གོ་ཞིག་ཡོད་རེད།/ཟ་ཁང

༣ སྐར་མ་གা་ཚོད / ཀྱི་རེད། / མཁྱོགས་གོར་འགྲོ་ན /འགོར

༤ སྐར་མ / ཁ་ཐུག་ཕྱིན་ན / འགོར་ཀྱི་རེད། / ཉི་ཤུ་ཙམ

༥ རང་མོས་གླེང་མོལ། ཤ་ཁ་ཞིག་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། དགེ་ཚན་གྱི་ཏི་བར་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལན་ལྔལ་རྟེག། ཏི་ཀ་དེ་དག་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཚུར་འཏིར་འཇུག་དགོས།



དགེ་ཆེ

དགེ་ཚན། འདི་ནས་ནང་བསྟན་སྲི་ཞུ་ཁང་ལ་གཏན་འཇུ་སེ་འགྲོ་དགོས་རེད།

སློབ་ཕྲུག ----------

༦ བཀྲིས་སྡོང་། ཤ་ཁ་ཞིག་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་ཁྱེད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུན་སྡོད་ཀྱི་རྩད་ཚ། དེ་བཞིན་བཙན་སྡོད་ནམས་བཀྲིས་བཟློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྡོང་བཙར་བྱེད་དགོས།

༧ ཐྲ། ཤ་ཁ་ཞིག་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། ཐྲ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་ཏི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སློབ་མས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་ན་ཚོག ༧། ཁོང་ཚོས་གা་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ༢། ཚོག་གা་ཚོད་ཤེས་སོང་། ལྷ་བྱའི་སློབ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་ཏི་བ་ཏིས།

༡ བརྗོད་སྟངས། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བརྗོད་སྟངས་ངོ་སྟངས།

རྒྱུད་སོ། གཤམ་གསལ་བརྗོད་ཀྱི་སྟོམ་གཞི་ངོ་སྟོད་བྱས་ནས། སློབ་ཕྲུག་ལ་ཐེངས་ཐུ་བསྐྱར་རྩོས་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བརྗོད་སྟངས། བྱ་ཚོགས + ཚར།

ཚོགས་གླུས། བཞི་མདོ་དེར་སློབས་ཚར་ནས་ག་པར་འགྲོ་དགོས་རེད།

སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཚོགས་གསར་པ་སྒྲོང་བ་དང་ལྷན་ཐུ་དེ་དག་གི་ཁྱད་གཏོང་བ།
2. གླེང་མོལ་སྒྲོང་བརྗར་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྒོས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྒྲོ་སྐང་ཡོང་བ།

༨ ཚོགས་གྲྭབ་གོ་རིམ། ཤད་མིག་ཡུལ། བཙན་སྦྱོང་སྦྱོང་བཙན།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གྱི་ཚོགས་གྲྭབ་རྣམས་མཐུན་སྦྱོར་བྱས་ནས་བསྡུར་བློས་བྱོས།

༡ རྡོ་སྐས་ལས་བབས་		རི་མཐོ་པོ་ཡིན་པ་ཅ་གོ་སོང་།
རིའི་སྣང་ལ་འབྱོར་		གངས་ཀྱད་གློད་དགོས།
གངས་སྟེང་ལ་སྐེབས་	ཚར་ནས་	ཡར་མར་འགྲོ་དགོས་རེད།
བོད་ཀྱི་ས་མཚམས་བརྒལ་		མཏུན་ཕྱོགས་ལ་ཤོག
དགོང་དྲོའི་ཁ་ལག་བཟས་		བལ་ཡུལ་ལ་སྐེབས་སོང་།

༢ འཛོན་གྲ་གྲོལ་		པོ་ཏླ་ལ་མཇལ་གྱི་རེད།
གཞུང་ལམ་བཟོ་		མོ་ཏ་ཁ་སྐོར་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།
དཏུལ་རྩོགས་	ཚར་ན་	ཁ་ཐུག་འཛོན་ཁང་ཕྱི་ལ་ཤོག
ལྷ་སའི་ཉེ་འགྲམ་ལ་སྐེབས་		སྐོར་ནས་འགྲོ་དགོས་མ་རེད།
འཚང་ཁའི་དཀྱིལ་ལ་ཚུད་		ཡར་དཏུལ་འདོན་སར་རྒྱུགས།

༧༠ སྦྱོང་བཙན། ཤད་མིག་ཡུལ། བཙན་སྦྱོང་བེད་སྦྱོང་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་སྦྱངས་ཟིན་པའི་བཙན་སྦྱོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏྲི་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྦྱོང་བཙན་ཕྱིད་དགོས།

༧༧ བསྡུར་སྦྱོང་། ཤད་མིག་ཡུལ། སྦྱངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་ཁྱོད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོགས་དང་། རྒྱུན་སྦྱོང་གི་སྐད་ཆ། བཙན་སྦྱོང་གསུམ་བསྡུར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྦྱོང་བཙན་ཕྱིད་དགོས།

༧། བར་སྟོང་། ཥ་མི་གས་ཡུལ། བཅ་སྟོང་སྟོང་བཅས།
ཕྱིང་སྒོ། གཤན་གས་ལ་ཚོག་གྲངས་ནང་གི་བར་སྟོང་ལ་བསྣང་དགོས།

ཕྱི་འོགས་ལ། ཁ་ཐུག བརྒྱད་ནས། ཡུལ་ལྷོར་ས། དཔལ་འདོན་ས།

༧ རིའི་སྒང་ལ་སྟེབས་ཚར་ན་_____དགེ་སྙིང་རྗེ་པོ་ལ་ལྷ་ཡ་རབ་གི་རེད།

༢ བཞི་མདོ་ལ་སྟེབས་ཚར་ན་_____མང་པོ་ཡོད་རེད།

༣ ཡི་གེ་བྲིས་ཚར་ན་_____ སྒྲགས་ཁང་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན།

＿ ནང་སྟོང་བྱས་ཚར་ན་_____འཚམ་འཚམ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།

＿ ཆུ་རམ་ས་ལ་ནས་ལྷི་ལི་བར་དུ་གྲོང་ཁྱེར་མང་པོ་_____འགྲོ་དགོས་རེད།

འཛུལ། སྟེབས། གཡས་ལ། བར་དུ། བཏུལ། ཁྲོམ་དཀྱིལ།

＿ མགྲོགས་ལམ་_____ཚར་ནས་ང་ཚོ་གཅིག་ལེར་ཕྱིན་པ་ཡིན།

＿ ལྷི་ལི་ལ་_____ཚར་ནས་ཡར་མར་འཁྱམ་བསྡད་པ་ཡིན།

＿ མོ་ཏ་ནང་ལ་_____ཚར་ནས་ཕ་གིར་མ་སྟེབས་བར་དུ་གཉིད་ཅོར་ཅག

＿ _____ལ་སྟེབས་ཚར་ན་སྒྲག་སྒྲག་མགྲོགས་པོར་གཏོང་ཡ་ཡོད་མ་རེད།

＿ སུམ་མདོ་ལ་སྟེབས་ཚར་ན་_____དཀྱོག་ནས་ཁ་ཐུག་འགྲོ་དགོས་རེད།

༡༣ སྒྲོང་བརྡར། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བརྡ་སྒྲོང་སྒྲོང་བརྡར།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་གི་ཚོགས་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོགས། དེ་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བརྡར་ཕྱིད་ དགོས།

༡༤ གླེང་མོལ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཤད་རྩལ།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གླེང་མོལ་འདི་དག་སྟོན་གཏོར་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་བློ་ཁྱོད་དགོས།

གླེང་སྐོར་ལ་གཏན་ལས་འགྲོ་དགོས་རེད།

ཐོ་བཟང། ཨ་མ་ལགས། སྐད་ཆ་ཞིག་ཏོས་ན་འགྲེག་གི་རེད་པས།
ཨ་མ་ལགས། འགྲེག་དང་འགྲེག
ཐོ་བཟང། འདི་ནས་གླེང་སྐོར་ལ་གཏན་ལས་འགྲོ་དགོས་རེད།
ཨ་མ་ལགས། འདི་ནས་ཁ་ཐུག་ཕྱིན་ན་སྐོར་ལམ་མཐོང་གི་རེད། དེ་ན་མི་མང་པོ་སྐོར་བ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད།
ཐོ་བཟང། ལགས་སོ།། ཨ་མ་ལགས། ཨ་ནི་དེའི་གཡས་གཡོན་ལ་མགྲོན་ཁང་ཡོད་རེད་པས། ང་ས་ཆ་འདི་ལ་ཡོང་བ་ཐེངས་མ་དང་པོ་ཡིན།
ཨ་མ་ལགས། ཨ་ལེ། ཁག་མི་འདུག ཡོད་རེད། མགྲོན་ཁང་མང་པོ་ཡོད་རེད། ང་དུང་སྐོར་ལམ་གཡས་གཡོན་ན་ཟ་ཁང་ཡང་མང་པོ་ཡོད་རེད།
ཐོ་བཟང། ལགས་སོ།། ཨ་མ་ལགས། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཨ་མ་ལགས། ལགས་སོ།། བྱ། གཡེར་ཕེབས་ཨ།

རོར་བྱ། ལགས་སོ།། ཨ་མ་ལགས། བཞུགས་ཨ།

༡༥ ལྷན་པ་སྟོན། ཥ་ཏ་ཡིགས་ཡུལ། ཁ་བདེ་པོ།
ཕྱིར་སྐོ། དགེ་སློབ་ལྷན་ཌུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ལུལ་གྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༧ གོ་སྒེའི་གཏམ་དཔེ། ཥ་ཏ་ཡིགས་ཡུལ། ཡུལ་སྲོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།

གྲོས་མི་ལ་ཏེས། གྲོས་ཐག་རང་གིས་ཆོད།

ཏ་ཐོག་སྟོ་ལོ།

བརྗོད་གཞི། འཕྲིན་འགྲུལ།

འདི་ནས་ལྟ་ས་བར་དུ་ཡུན་རིང་ལོད་འགོར་གྱི་རེད།

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་དམིགས་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
བྱང་སྐོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྐྱོང་མོལ་བྱེད་དགོས།

སྐོབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

སྐྱོང་མོལ། སྐོབ་ཚན་འདི་སྒྲུངས་རྗེས་འཕྲིན་འགྲུལ་ལས་ལྷུངས་སུ་འཕྲིན་འགྲུལ་གྱི་པར་དང་གྱི་འདྲ་སེ་འགྲོ་དགོས་མིན་སྐོར་སྟབས་བདེའི་སྒོ་ནས་འདྲི་ཐུབ་པ་དང་གོ་ཐུབ་དགོས།

བར་སྤྲོད། (རྒྱུན་ཆོག+ལོད) ཉིན་རེའི་འཚོ་བ་དང་འབྲེལ་ནས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་དགོས།
དགེ་ཏན་གྱིས་སྐོབ་མ་ལ་སྒྲ་གཏངས་དང་ཆོག་སྤྱོར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཏན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྐར་མ་ཅ་༥ ནི་སྐོབ་མའི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༢ ཚོགས་གསར་བོ་སྒྲོན། ཥ་ཁ་ཨིགས་ཡུལ། ཚོགས་གསར། སྒྲ་གངས།

བྱེད་སྒོ། གཤན་གསལ་ཀྱི་ཚོགས་གསར་རྣམས་སྤྱོར་ཡོན་བྱས་ནས། ཚོགས་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྔ་རེར་རྟེས་རྒྱོས་བྱེད་དགོས།

འབབ་ཚུགས།	ང་རྒྱང་འཕོར་འབབ་ཚུགས་ལ་སྟེབས་སོང་།
གནས་གྱ།	གནས་ཐང་ལ་གནས་གྱ་མང་པོ་འདུག
ཡུལ་སྐོར།	གྱང་གསེང་སྐྱབས་ལ་ང་ཡུལ་སྐོར་ལ་འགྲོ་ཡ་ཡིན།
གླུ་འཕོར།	ང་ཚོ་ལ་འདི་ནས་གླུ་འཕོར་རགས་གི་རེད་པས།
མེ་འཕོར།	འདི་ནས་ལྷོ་ལི་ལ་མེ་འཕོར་ནང་ཚུ་ཚོད་ཀ་ཚོད་འགོར་གྱི་རེད།
ཕར་འགྱངས།	འཚམ་འཚམ་འགྲོ་ཡ་ཉི་མ་ཁ་ཤས་ལ་ཕར་འགྱངས་བྱས་ཡིན།
ཞེ་མེར་ལང་།	ཁྱེད་རང་མོ་ཅའི་ནང་ལ་འགྲོ་དུས་ཞེ་མེར་ལང་གི་ཡོད་པས།
གླུ་གཟེངས།	གླུ་གཟེངས་ནང་ལ་འགྲོ་ན་ཉི་མ་མང་པོ་འགོར་གྱི་རེད།
སྨྲེ་ཤན་པ།	སྨྲེ་ཤན་པ་དེ་འགྲེམ་འགྱལ་ལས་ཁྱངས་ཀ་པ་ནས་རེད།
འཛོན་བྱང་།	ངས་གནས་གླའི་འཛོན་བྱང་གཉིས་ཉོ་དགོས་ཡོད།

རྒྱུན་སྤྱོད་སྐད་ཆ།	དཀའ་ལས་ཁག་ག་ལ། ཐག་རིང་ང་ལ། ཞེ་མེར་ལང་གི་འདུག

༣ སྐར་ཡང་ཕར་རིས་ངོ་སྒྲོན། ཥ་ཁ་ཨིགས་ཡུལ། རྒྱས་ཟིན་པ་སྤྱོང་བརྡར།

བྱེད་སྒོ། གོང་གི་ཚོགས་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་ཕར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པ་དང་དེ་རྟེས་ཕར་རིས་ལྟར་འཁྱབ་ནས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། ཥ་ངམིགས་ཡུལ། གོ་རྟོགས་ནུས་རྩལ།

བྱང་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་རྟེས་བློངས་ཕྱ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་ཚོགས་གྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

མེ་འགོར་ནང་འཕྲིམ་འགྲུལ་བྱེད་བཞིན་པ།

༡ ཞེ་མེར་ལང་གི་ / མེ་འགོར་ནང་ལ་ / ཁྱེད་རང་ / འདུག་གས།

༢ ང་ / ཁྱོན་ནས་མིན་འདུག / སྐྱེད་པོ་/ ཞེ་མེར་ལངས་ནས་

༣ འགོར་ས་རེད། / སྣུག་པོ་འཕེབས་ཅང་/ ཆུ་ཚོད་ཁ་ཤས་ / ད་དུང་

༤ ཏོག་ཅམ་ / སྣེབས་ཀྱི་རེད། / གཉིད་ཤུག་ན་/ ཁྱེད་རང་སེམས་ཁལ་མ་བྱེད།

༥ རང་མོས་སྒྲོང་མོལ། ཤད་མེགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། དགེ་ཏན་ཀྱི་ཏི་བར་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལན་ལྔལ་རྟེས། ཏི་ཁ་ཏེ་དག་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཚུར་འདེར་འཇུག་དགོས།

དགེ་ཏན།

དགེ་ཏན། རྒྱ་རམ་ས་ལ་ནས་ལྷ་ལི་བར་དུ་ཐག་རིང་ལོད་ཡོད་རེད།

སློབ་ཕྲུག ----------

༦ བསྐྱར་སྒྱོང་། ཤད་མེགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། ཞོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུན་སྒྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བརྗོད་སྒྲོད་རྣམས་བསྐྱར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྒྱོང་བརྗེར་ཕྱིད་དགོས།

༧ ལྷན། ཤད་མེགས་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། ལྷ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་ཏི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སློབ་མས་ངོན་དག་ར་བ་ཙམ་ཤེས་ན་ཚོག ༢། ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ༡། ཚོག་ག་ཚོད་ཤེས་སོང་། ལྷ་བཅའི་སློབ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་ཏི་བ་ཏིས།

༢ བང་སྒོད། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བང་སྒོད་ངོ་སྒྲུབ།

ཕྱིར་སྒོ། གཤན་གསལ་བང་སྒོད་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་ངོ་སྒྲུབ་བྱས་ནས། སློབ་ཕྲུག་ལ་ཐེངས་ཕ་བསྐྱར་སྐྱོས་ཕྱིད་འཛིན་དགོས།

བང་སྒོད། རྒྱུན་ཚོག+ལོད།

ཚོག་གྲྭ། སྒྲག་སྒྲག་སྣང་ལ་མི་མང་ལོད་འཁྱེར་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཚོག་གསར་པ་སྒྲོང་བ་དང་ལྷན་ཏུ་དེ་དག་བེད་སྒྲུད་གཏོང་བ།
2. གླེང་མོལ་སྒྲོང་བརྡར་ལ་བརྟེན་ནས་རྐང་ཆ་བཤད་པའི་སྒོམས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་རྐད་ལ་སྒྲོ་སྐང་ཡོང་བ།

༨ ཆོག་གྲུབ་གོ་རིམ། ཤད་མེགས་ཡུལ། བཏང་སྲོད་སྒྲོང་བཏབ།
ཕྱིར་སྐོ། གཤགས་ཀྱི་ཆོག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྒྲོར་བྱས་ནས་བསྒྲུར་རྒྱས་བྱོས།

༡ མེ་འཁོར་ནང་མི་	མཐོ་ལོང་འཕྱར་གྱི་རེད།
གནམ་གྱུ་གནམ་ལ་	རིང་ལོང་འགྲོ་དགོས་རེད།
གྱུ་གཟིངས་ནང་ལ་ཡུན་	མང་ལོང་ཤོང་གི་རེད།
ཁོང་གིས་མོ་ཏ་	རྒྱ་ཆེ་ལོང་འདུག
ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་	མགྲོགས་ལོང་གཏོང་གི་རེད།

༢ ཁ་ལོ་བས་མོ་ཏ་	བར་ཐག་རིང་ལོང་ཡོད་རེད།
ལྷོ་ལིའི་གནམ་ཐང་ལ་	མང་ལོང་འགྲོ་ཐུབ་ཀྱི་རེད།
གནམ་གྱུ་གཏོང་ཡ་ལས་	ཡག་ལོང་གཏོང་གི་འདུག
ལྷ་སར་ཡུལ་སྐོར་བ་	ལྷ་ལོང་ཡོད་རེད།
ལྷ་ས་ནས་གཞིས་རྩེ་	ཡུན་རིང་ལོང་བསྐྱགས་ཡིན།

༧༠ སྒྲོང་བཏབ། ཤད་མེགས་ཡུལ། བཏང་སྲོད་བེད་སྒྲོད་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིར་སྐོ། གོང་དུ་སྦྱངས་ཟིན་པའི་བཏང་སྲོད་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཆོག ཏེ་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བཏང་བྱེད་དགོས།

༧༡ བསྒྲུར་སྒྲོང་། ཤད་མེགས་ཡུལ། ཐུང་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
ཕྱིར་སྐོ། གོང་དུ་ཁྱོད་ཟིན་པའི་མིང་ཆོག་དང་། རྒྱུན་སྒྲོད་ཀྱི་རྣད་ཚ། བཏང་སྲོད་གསུམ་བསྒྲུར་རྒྱས་ཡང་རྒྱས་ཀྱིས་སྒྲོང་བཏང་བྱེད་དགོས།

༡། བར་སྟོང། ཥ་དེ་ཝ་ཡ་ཡ། བཏ་སྟོད་སྟོང་བཏུས།
ཕྱིད་སྐོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ལ་བསྐང་དགོས།

འཛིན་བྱང། ཡུལ་སྐོར། ཚུ་ཚོད། ཡུལ་སྐོར་བ། འབབ་ཚུགས།

༡ གནམ་ཐང་ཐག་རིང་ལོད་ཡོད་རེད།_____གཅིག་ནང་སྣེབས་ཀྱི་རེད་བས།
༢ དེང་སང་རྒྱ་གར་ནས་བོད་ལ་_____ འགྲོ་ཡ་དཀའ་ལས་ཁག་ལོད་ཡོད་ན།
༣ མེ་འཁོར་_____ ལ་ཞོགས་པ་སྤ་ལོད་སྣེབས་ཀྱི་རེད།
๔ ལོ་རེ་རེ་ལ་ཆུ་རམ་ས་ལར་_____ མང་ལོད་སྣེབས་ཀྱི་རེད།
๕ ཕྱི་ལི་ནས་ཨ་རི་བར་དུ་གནམ་གྲུའི་_____ ལ་གོང་ཆེ་ལོད་འདུག

གནམ་གཤིས། མགྲོགས་པོར། གླ་འཁོར། ཕྱིན། ཁ་ལོ་བ།

༡ _____ཆེ་བའི་ནང་ལ་མི་མང་ལོད་ཤོད་གི་རེད།
༢ _____དེས་མོ་ཏ་མགྲོགས་ལོད་གཏོང་གི་རེད།
༣ གླ་འཁོར་_____བཏང་ན་ནང་ལ་སྤ་ལོད་སྣེབས་ཀྱི་རེད།
๔ དབྱར་ཁ་བོད་ལ་ཡུལ་སྐོར་_____ན་སྐྱེད་ལོད་ཡོད་རེད།
๕ རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་ལ་_____ཚ་ལོད་ཡོད་རེད།

༡༣ ཐོག་བརྡར། ཥ་དཱ་ཡ་ཡུལ། བཏ་ཐོད་ཐོག་བརྡར།
ཕྱིར་གཟོ། ཁོང་གི་ཚོགས་གྲྭ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོགས་ཏེ་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཐོག་བརྡར་ཕྱིར་ཕགས།

༡༤ གླིང་མོལ། ཥ་དཱ་ཡ་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།
ཕྱིར་གཟོ། གཤམ་གསལ་གླིང་མོལ་འདི་དག་གི་ཐོག་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་གློག་དགོས།

འདི་ནས་ལྷ་ས་བར་དུ་ཡུན་རིང་ལོངས་འགོར་གྱི་རེད།

རིན་ཆེན།	ཞོགས་པ་བདེ་ལེགས་རྗེ་ལགས།
དངོས་གྲྭ།	ཞོགས་པ་བདེ་ལེགས།
རིན་ཆེན།	བཞུགས་དང་། ཁ་པར་ཕེབས་མཁན་ཡིན།
དངོས་གྲྭ།	ལགས། དེང་སང་ལྷ་ས་བར་དུ་གནམ་གྲྭའི་འཛོན་བྱང་ལ་ཁ་ཚོད་རེད།
རིན་ཆེན།	དེང་སང་གནམ་གྲྭའི་འཛོན་བྱང་གོང་མོ་ཅམ་འཕར་འདུག
དངོས་གྲྭ།	ཨ་ལེ། ཕར་ཟླ་བ་འདིའི་ཚེས་གསུམ་དང་། ཚུར་ཟླ་བ་རྒྱས་མའི་ཚེས་སྲུམ་ཐུ་ལ་རབ་གི་འདུག་གས་ཅིག་ལྷ་རོགས་གནང་།
རིན་ཆེན།	ཏོག་ཅམ་སྒྲུགས་ཨ། ངས་ལྷ་དགོས། འདུག་འདུག ཨི་ཁ་ཚོད་ཡོད།
དངོས་གྲྭ།	ང་ཚོ་མི་གཉིས་ཡོད།

རིན་ཆེན།	འདི་ནས་ལྷ་ས་ལ་བལ་ཡུལ་བརྒྱད་ནས་ཕེབས་ཀྱི་ཡིན་པས། ཝེ་ཊིན་བརྒྱད་ནས་ཕེབས་ཀྱི་ཡིན།
དངོས་གྲུབ།	བལ་ཡུལ་ནས་ཡིན། ལྷ་ས་བར་དུ་ཆུ་ཚོད་གཅིག་ཚོད་འགོར་གྱི་རེད།
རིན་ཆེན།	ཆུ་ཚོད་གསུམ་ཙམ་འགོར་གྱི་རེད།
དངོས་གྲུབ།	འགྲིག་གི་རེད། ཇོ་ལགས། འཛོན་བྱང་ལ་གཅོད་རེད།
རིན་ཆེན།	འཛོན་བྱང་རེ་རེར་ཉིས་ཁྲི་ལྷ་སྟོང་རེད། བསྟོམས་པས་ལྷ་ཁྲི་རེད་འདུག
དངོས་གྲུབ།	ལགས་སོ།། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།
རིན་ཆེན།	ལགས་སོ།། གཤེར་ཕེབས་ཤ།

ཀ་ལཎ་སྟོན། ཥ་དཀའི་གསས་ཡུལ། ཁ་བདེ་པོ།
ཕྱིར་སྐོ། དགེ་སློབ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ལུལ་གྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༢༧ གོ་སྒེའི་གཏམ་དཔེ། ཥ་ཏི་ཝཱ་ཡུལ། ཡུལ་སྲོལ་ལ་ཅོས་པ་རྟེད་རྒྱ།

དགོས་རྒྱ་སྒྲགས་ལ་སྒྲགས་ཤུ་དང་བ།།

ཐུས།

བརྗོད་གཞི། འགྲིམ་འགྲུལ།

ལམ་ཁ་ལ་ཞེ་དགེ་འགོར་གྱི་མ་རེད།

༢ པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་དམིགས་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

སྒོག་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སྒོག་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྩེས་འགྲིམ་འགྲུལ་གྱིར་ལ་སྟབས་བདེ་པོའི་སྒོ་ནས་ཉན་བཤད་ཕྱུག་པ་དགོས།

བང་སྒྲོད། (གཅ་འདྲ་སེ + བྱ་ཚོག)སྒོག་གྲ་དང་སྒོག་སྒྱོང་གི་སྐོར་ལ་བེད་སྒྱོད་ཕྱུག་པ་དགོས།
དགེ་ཏན་གྱིས་སྒོག་མ་ལ་སྒྲ་གཏངས་དང་ཚོག་སྒྱོར། བཟང་ཚ་སོགས་ལ་ངེས་པར་ཏུ་བསྟན་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཏན་གྱི་སྐད་ཚ་བཤད་པའི་ཏུས་ཚོད་དང་། སྐར་མ་ཅ་༥ ནི་སྒོག་མའི་སྐད་ཚ་བཤད་པའི་ཏུས་ཚོད་ཡིན།

༢ ཆོག་གསར་ཅོ་སྒྲོག། ཥ་ནི་གས་ཡུལ། ཆོག་གསར། སྒ་གང་བས།

ཕྱིད་སྒོ། གཤགས་གསལ་གྱི་ཆོག་གསར་རྣམས་སྒྲོར་ཀློག་བྱས་ནས། ཆོག་ལྷུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྔ་རེར་རྗེས་བློས་བྱེད་དགོས།

འབྱུལ་བ།	འབྱུལ་བ་ཚང་མ་གཉིད་ལྷུག་ཅག
རྗེས་ཟིན།	ཁོང་གིས་སྟེ་སྟོད་ཆུངས་འཁོར་རྗེས་ཟིན་མ་སོང་།
ངལ་གསོ།	ངལ་གསོ་ཡག་པོ་ཞིག་བརྒྱབ་ནས་འགྲོ་དགོས།
གླུ་ཆ།	མོ་ཅའི་གླུ་ཆ་གཅོད་སྟོད་དགོས་རེད།
འཛོ་བཟློག	སྟེ་སྟོད་ཆུངས་འཁོར་འཛོ་བཟློག་ཕྱིན་ཅག
བཟོ་བཅོས།	ཆུངས་འཁོར་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་ས་ག་པར་ཡོད་རེད།
ཞོན།	འབྲོག་པས་རྟ་ཞོན་ནས་འགྲོ་ཡི་རེད།
ས་སྒྲུམ།	དེང་སང་ས་སྒྲུམ་གྱི་གོང་འཕར་ཅག
བརླབ་རྫོན།	སྟེ་སྟོད་ཆུངས་འཁོར་ཞིག་བརླབ་རྫོན་བྱང་ནས་མི་ལྡ་ཅི་ཅག
གནས་སྐོར།	རྡོ་རྗེ་གདན་ལ་གནས་སྐོར་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན།

རྒྱུན་སྟོད་སྐད། འགོར་བ་ལ། ཏ་དུང་སློབས་མ་སོང་། ངལ་གསོ་བརྒྱབ།

༣ སྒར་ཡང་པར་རིས་ཅོ་སྒྲོག། ཥ་ནི་གས་ཡུལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྒྲོང་བརྡར།

ཕྱིད་སྒོ། གོང་གི་ཆོག་གསར་རྣམས་བེད་སྒྲོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྒར་ཡང་འགྱེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་ལྟར་འཁྱབ་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡ ཆོས་གྲྭ་གོ་རིམ། ཥ་དེ་ཨིགས་ཡུལ། གོ་རྒྱགས་ནུས་ཚལ།

ཕྱིར་སྐོ། གཤགས་གསལ་ཆོག་གྲྭ་རྣམས་རྟེས་རྒྱོས་ཐེངས་ལྟ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་ཆོག་གྲྭ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

འགྲིམ་འགྲུལ་ལས་ཁུངས་ནང་ཆུངས་འགོར་འཛིན་བྱང་གི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་འདྲི་བའི་རྣམ་པ།

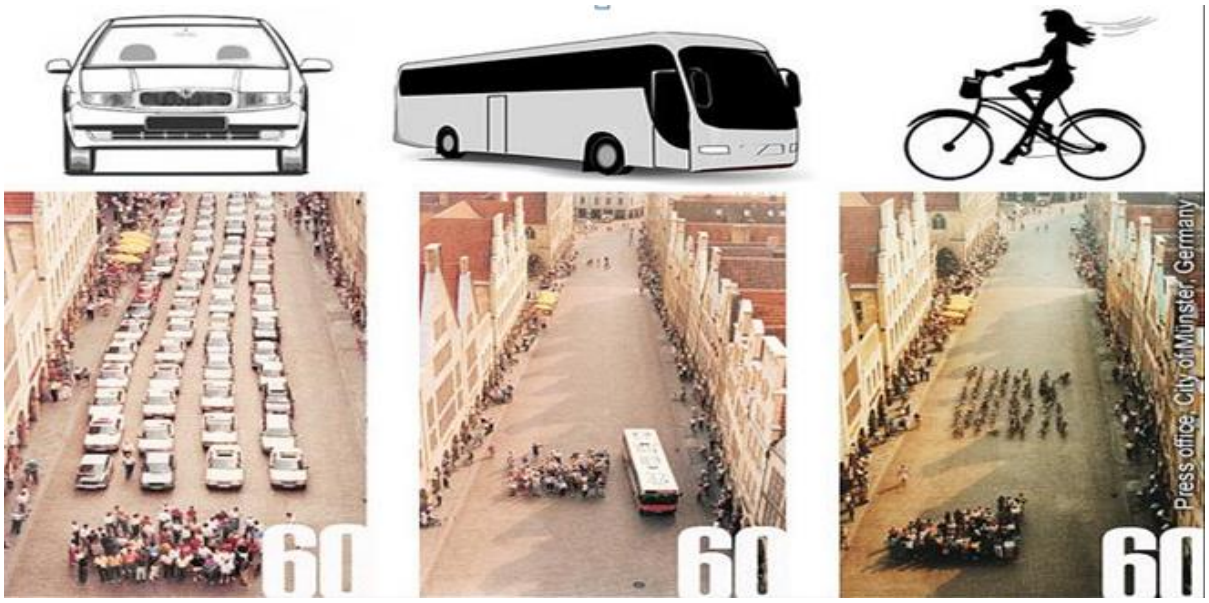
༡ ཆུངས་འགོར་འཛིན་བྱང་/ རགཀ་གི་རེད་པས་ / དེ་རིང་གི་/ ཅོ་ལཀས།

༢ སྒྲུགས་ཨ/ གཏང་ཆོག་ / ངས་ཁ་པར་ / ཏོག་ཅམ

༣ འདུག / ལ་ཆུངས་འགོར / དགོང་དྲོ་ཚུ་ཚོད་བདུན་པ་/འགྲོ་མཁན་འདུག

༤ འཁྲིས་ལ་ / འདུག་གས་/ སྒེའུ་ཁུང / ཀུབ་བཀྲག

༥ རང་མོས་སྒྲོང་མོལ། ཥ་ཏི་གས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།
ཕྱིད་ཕྱོ། དགེ་ཆན་གྱི་ཏི་བར་སྨོན་ལམ་གྱི་གོས་ལན་ལྷལ་རྟེས། ཏི་བ་ཏེ་དགེ་སྨོན་ལམ་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དགེ་ན།
དགེ་ཆན། ཕྱིད་རང་གོས་ཆང་འགོར་ཞོན་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་བས།
སྨོན་ལམ། ----------

༦ བསྐུར་སྦྱོང་། ཥ་ཏི་གས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།
ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུན་སྦྱོང་གྱི་ཤད་ཆ། དེ་བཞིན་བརྟན་སྦྱོང་རྣམས་བསྐུར་བློས་ཡང་བློས་གྱིས་སྦྱོང་བརྟན་ཕྱིད་དགོས།

༧ ཐྲ། ཥ་ཏི་གས་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།
ཕྱིད་ཕྱོ། ཐྲ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་ཏི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སྨོན་མས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་ན་ཚོག ཀེ་ཁོང་ཚོས་གཅེ་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ཇེ་ཚོག་གི་ཚོད་ཤེས་སོང། ལྷ་བྱའི་སྨོན་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་ཏི་བ་ཏེས།

ཀ བང་སྒོད། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བང་སྒོད་ངོ་སྒོད།
ཕྱིར་སྐོ། གཤམ་གསལ་བང་སྒོད་ཀྱི་སྒོམ་གཞི་ངོ་སྒོད་བྱས་ནས། སྒོབ་ཕྲུག་ལ་ཐེངས་ཆ་བསྐྱར་རྟོས་ཕྱིད་འཇུག་དགོས།

བང་སྒོད། ག་འདྲ་སེ + བྱ་ཚོག

ཚོག་གྲྭ། ཁོ་དེ་འདྲ་འཕྲི་པོ་ག་འདྲ་སེ་ཚགས་པ་ཡིན་ན། བ་དུང་སློབས་མ་སོང་།

སྒོབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཚོག་གསར་པ་སྦྱོང་བ་དང་ལྡན་དུ་དེ་དག་བོད་སྒྱུད་གཏོང་བ།
2. གླེང་མོལ་སྦྱོང་བརྡར་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྒོབས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྤྲོ་སྟངས་ཡོང་བ།

༨ ཆོག་གྲུབ་གོ་རིམ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བར་སྣོད་སྤྱོང་བརྡར།
ཕྱིར་སྐོ། གཤམ་གྱི་ཆོག་གྲུབ་ནས་མཐུན་སྤྱོར་བྱས་ནས་བསྡུར་ཟློས་བྱོས།

༡ བོད་ལ་གནས་སྐོར་		ཕྱིན་ཡིན།
༢ སྒྲག་སྒྲག་བཟོ་བཅོས་		སྟོང་ཀྱི་ཡོད།
༣ མོ་ཏ་འཛོ་བརྒྱས་ཕྱིན་ན་	གা་འདྲ་སེ་	རགས་གི་ཡོད་ན།
༤ གྲོང་གསེབ་ལ་ས་སྟྭམ་		རྒྱ་དགོས་རེད།
༥ ཁང་མིག་ཚུང་ཚུང་འདེའི་ནང་		འགྲོ་དགོས་རེད།

༡ མོ་ཏའི་རྟེས་		ཐེབས་ཀྱི་རེད།
༢ ཟླ་ཆ་མཐོ་པོ་དེ་འདྲ་		ཤོར་སོང་།
༣ འགྲུལ་པ་མང་པོ་འདི་འདྲ་	গা་འདྲ་སེ་	ཟིན་ཀྱི་རེད།
༤ གཞུང་ལམ་ལ་བརྟན་སྐྱོན་		སྤྲོད་ཐུབ་ཀྱི་རེད།
༥ སྐར་མ་གཉིས་ནང་དལ་གསོ་		ཤོང་གི་རེད།

༡༠ སྤྱོང་བརྡར། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བར་སྣོད་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིར་སྐོ། གོང་དུ་སྦྱངས་ཟིན་པའི་བར་སྣོད་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཆོག ཏེ་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྱོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྡུར་སྤྱོང་། ཥ་དམིགས་ཡུལ། སྦྱངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
ཕྱིར་སྐོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཆོག་དང་། རྒྱན་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། བར་སྣོད་གསུམ་བསྡུར་ཟློས་ཡང་ཟློས་ཀྱིས་སྤྱོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།

༡།། བར་སྟོང་། ཤ་མེགས་ཡུལ། བར་སྟོང་སྟོང་བརྡར།
ཕྱིང་ས། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་བསྐང་དགོས།

གནས་སྐོར། ཟླ་ཚ། རྟེས། འཕྲོ་བརླག ཐུན་ལེན།

༡ ཆུ་ཚོད་གཅིག་ནང་ལ་ཁོ་ཚོའི་_____ཀ་འདྲ་སེ་ཟིན་གྱི་རེད།

༢ འགྲུལ་པ་དེ་ཚོར་_____ཀ་འདྲ་སེ་བྱེད་དགོས་རེད།

༣ ཉི་མ་ཁར་ཤས་ནང་ལ་_____ཀ་འདྲ་སེ་འཕར་ཡོན་ན།

๔ མོ་ཏ་གསར་པ་འདི་_____ཀ་འདྲ་སེ་འགྲོ་ཡོན་ན།

๕ ཁྱེད་རང་ཚོ་_____ལ་ཀ་འདྲ་སེ་ཕྱིན་ཡོན།

སྣེ་བས། འཁྱེར། འགྲོ། ཤོར། ཐེབས།

༡ ངལ་གསོ་མ་_____པར་ཀ་འདྲ་སེ་འགྲོ་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

༢ རྡ་ཞོན་ནས་ཨ་རི་ལ་ཀ་འདྲ་སེ་_____དགོས་རེད།

༣ ཁྱེད་རང་བརྡབ་སྟོན་ཀ་འདྲ་སེ་_____སོང་།

๔ ལམ་ཐག་རིང་པོ་ལ་ས་སྟུམ་ཀ་འདྲ་སེ་_____དགོས་རེད།

๕ མོ་ཏ་བཟོ་བཅོས་རྒྱུག་མ་ཐུབ་ན། ནང་ལ་ཀ་འདྲ་སེ་_____ཀྱི་རེད།

༢༣ སྒྲོང་བརྟན། ཥ་ཁ་ཡ་ཡུལ། བཏ་སྒྲོད་སྒྲོང་བརྟན།
ཕྱིར་སྐོ། གོང་གི་ཚོགས་གྲྭབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོགས། ཏི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བརྟན་ཕྱིར་ཕན་དགོས།

༢༤ གླིང་མོལ། ཥ་ཁ་ཡ་ཡུལ། བཤད་ཚལ།
ཕྱིར་སྐོ། གཤམ་གསལ་གླིང་མོལ་འདི་དག་སྟོན་གཏོན་གྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་བློག་དགོས།

འཇོན་བྱང་རգ་གི་རེད་བས།

བསྟན་འཇོན། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། བལ་ཡུལ་ལ་འགྲོ་ཡ་གི་སྤྱི་སྤྱོད་ཆུངས་འཁོར་འཇོན་བྱང་རգ་གི་རེད་བས།

དགེ་དབང། སྤྱི་སྤྱོད་ཆུངས་འཁོར་གྱི་འཇོན་བྱང་རգ་གི་རེད།

བསྟན་འཇོན། བྱས་ན་ང་ལ་སྤྱི་སྤྱོད་ཆུངས་འཁོར་གྱི་འཇོན་བྱང་ཅིག་ཚོང་དང་།

དགེ་དབང། ཁྱེད་རང་ག་དུས་འགྲོ་ཡ་ཡིན།

བསྟན་འཇོན། ས་ང་ཉིན་འགྲོ་ཡ་ཡིན།

དགེ་དབང། ས་ང་ཉིན་འགྲོ་ན་རྒྱབ་བཀྲག་མཇུག་ལ་མ་གཏོགས་མི་འདུག

བསྟན་འཇོན། བྱས་ན་རྒྱབ་བཀྲག་ཨང་གྲངས་ག་ཚོད་རգ་གི་རེད།

དགེ་དབང། རྒྱབ་བཀྲག་ཨང་གྲངས་སུམ་ཅུ་དང་སོ་གཉིས་སྟོང་བ་རེད།

བསྟན་འཛིན། ཨ་ནི་མོ་ཏའི་གླུ་ཆ་གཅོད་རེད།

དགེ་དབང་། སྒོར་མོ་ཆེག་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་སྣང་ན་འགྲེག་གི་རེད།

བསྟན་འཛིན། ཨ་ལེ། བལ་ཡུལ་ལ་མཁྱོགས་ལོང་འབྱོར་གྱི་རེད།

དགེ་དབང་། ཉིན་གཉིས་ཀྱི་རྟེས་ལ་འབྱོར་གྱི་རེད།

བསྟན་འཛིན། ཨ་ནི། གནམ་གྱའི་ནང་ལ་ཕྱིན་ན་ཆུ་ཚོད་གཅོད་འགོར་གྱི་རེད།

དགེ་དབང་། གནམ་གྱའི་ནང་ཕྱིན་ན་ཆུ་ཚོད་གཅིག་ཅམ་ནང་སླེབས་ཀྱི་རེད།

བསྟན་འཛིན། ཨ་ལེ། གོང་གཅོད་རེད།

དགེ་དབང་། སྒོར་མོ་བརྒྱད་སྟོང་རེད།

བསྟན་འཛིན། འོ། གོང་ཆེན་པོ་རེད།ཤག བྱས་ན་ང་མོ་ཏའི་ནང་འགྲོ་ཡི་ཡིན།

དགེ་དབང་། ལགས་སོ། ཨ་ནི་ཕེབས་ཨ།

ཅ། འཕྲིན་སྟོན། ཥ་ཁ་ཁ་ཡུལ། ཁ་བའི་པོ།
ཕྱིད་ཐོ། དགེ་སློབ་ལྷན་ཀུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༥ གོ་སྒེའི་གཏམ་དཔེ། ཥ་ཁིགས་ཡུལ། ཡུལ་སྲོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱུ།

ཁྱོད་ཟླ་བ་བཞི་པ་ངོ་མ་ཚ་ན།། ང་པཊས་ཚགས་གྱོན་མི་ངོ་མི་ཚ།།

ངའུས་གཙང་གྱོན་ཆས། ཨ་མདོའི་གྱོན་ཆས། ཁམས་པའི་གྱོན་ཆས།

བརྗོད་གཞི།

བཙོ་ལྷ་དང་ཚོན་མདོག

ཕ་གི་ནམ་མཁའི་འཇའ་རེད།

༡ བར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཏ་ཁ་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
ཕྱིད་ཕྱི། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

སྒོས་ཚན་འདི་ཏ་ཅ་ཁ་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སྒོས་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྩེས་དུས་རྒྱུན་ས་སོའི་འབྲེལ་ཡོད་བྱ་ཏ་ངོས་ཀྱི་བཙོ་ལྷ་དང་ཚོན་མདོག་རྣོར་ལ་སྟབས་བདེའི་ཐོག་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་ཐུབ་པ་དགོས།

བདེ་སྒོ། ཥ་ནང་བཞིན། བོད་སྒོད་བྱེད་ཐུབ་པ་དགོས།
དགེ་ཏན་གྱིས་སྒོས་མ་ལ་སྒ་གཏངས་དང་ཚོག་སྒྲོར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བཙོད་བྱེད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་ནས་རྣར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཏན་གྱི་རྣད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། རྣར་མ་ཅ་༥ ནི་སྒོས་མའི་རྣད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༢ ཆོས་གསར་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཁ་ཁ་ཡུལ། ཆོས་གསར། སྒྲ་གང་བས།

ཕྱིར་སྐོ། གཤན་གསལ་གྱི་ཆོས་གསར་རྣམས་སྤྱོར་ཀློག་བྱས་ནས། ཆོས་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྔ་རེར་རྗེས་བྱོས་ཕྱིང་དགོས།

ཁ་ཁ།	སྟོང་ཐུང་ཁ་ཁ་དེ་ཁྱེད་རང་ལ་ལེན་པོ་འདུག
ལེབ་ལེབ།	འཇ
་གྲྭང་གི་དབྱིབས་ལེབ་ལེབ་མ་རེད། ཆུམ་པོ་རེད།
རྒྱ་བོ།	ཁོང་དུག་སྟོག་རྒྱ་བོ་ལ་དགའ་པོ་འདུག
ལི་ཕང་།	ཚ་ལུ་མའི་མདོག་ལི་ཕང་རེད།
གླ་བཞེ།	ཁང་པ་འདིའི་བཟོ་ལྟ་གླ་བཞེ་རེད་འདུག
རིལ་རིལ།	ཁྱེད་རང་གི་མགོ་སྟོ་ལོ་ནང་བཞིན་རིལ་རིལ་འདུག
ཆུ་མེན།	བུ་མོ་མང་ཆे་བ་ཆུ་མེན་གྱི་མདོག་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།
ཅོ་ག་ཅོ་ག	ཁྱེ་ཅོ་ག་ཅོ་ག་བྱས་ནས་སྡོད་ཀྱི་རེད།
རྒྱ་ལ་ཀླང་།	སྟོམ་རྒྱ་དུས་རྒྱ་ལ་ཀླང་བཅས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
འཇའ།	འཇའ་ལ་ཚོན་མདོག་སྣ་ཁ་ལྟ་ཡོད་རེད།

རྒྱུན་སྤྱོད་ཤད་ཚ། ཐུམ་པ་ལ། ད་བཟོ་ལྟ་འདུག མཐུག་པ་ལ། མདོག་ངན་འདུག

༣ ཟླར་ཡང་བར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཁ་ཁ་ཡུལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོང་བརྟན།

ཕྱིར་སྐོ། གོང་གི་ཆོས་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་ཟླར་ཡང་འགྱེལ་བཤད་རྒྱུ་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་ལྟར་འཁྱབ་ནས་ཀློང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡ ཆོས་གྲྭབ་གོ་རིམ། ཥ་དམེགས་ཡུལ། གོ་རྒྱགས་ནུས་ཚལ།

ཕྱིང་གོ། གཤམ་གསལ་ཆོས་གྲྭབ་རྣམས་རྟེས་ཐོངས་ལྟ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་ཆོས་གྲྭབ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

པ་ཕས་བུ་ལ་རང་བྱུང་ཁམས་ངོ་སྤྲོད་ཕྱིད་པའི་རྣམ་པ།

૧ བྱ། / འདི་འད�eའི་ས་ཆ་ / སྟེབས་སོང་། / ང་ཚོ་ / སྟེང་རྟེ་པོ་ཞིག་ལ་

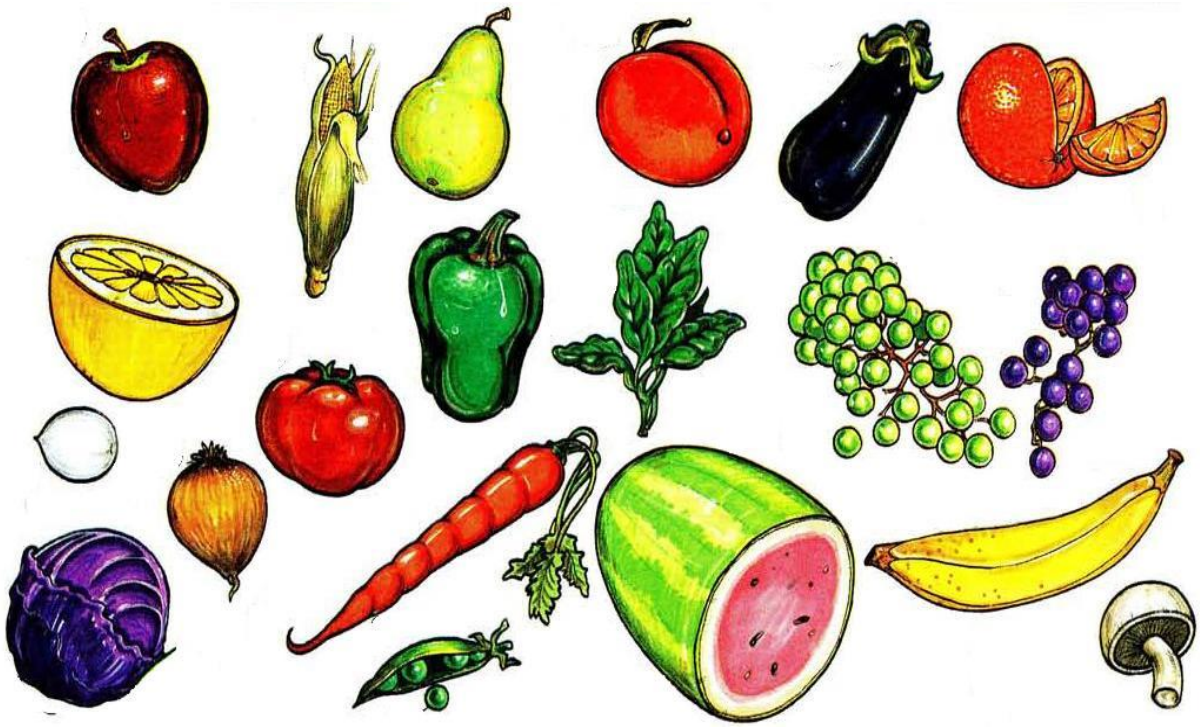
૨ བཟོ་ལྟ་ / རི་དེའི་ / གা་འདྲ་འདྲག / ཕ་གིར་ལྟོས་དང་།

૩ གླང་ཆེན་ཀྱི་སྟ་ཁྲག་ / རིང་ཅིག / རི་དེའི་བཟོ་ལྟ་ / ནང་བཞིན་

૪ མ་ཟད། / ས་ཆ་ཚང་མ་ / གཡོགས་འདྲག / **རིང་འདྲག** / གང་ས་ཀྱིས་

༥ རང་མོས་སྒྲོང་མོལ། ཥ་ད་མི་གས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཚོ། དགེ་ཏན་གྱི་ཏི་བར་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལན་ཕུལ་རྩེས། ཏི་ཁ་དེ་དག་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཚུར་འདིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

ཤོས་ཕྲུག ཁམ་བུ་དང་རྒྱན་འབྲུམ་གྱི་བཟོ་ལྡེ་གཅེ་རེ།

ཤོས་ཕྲུག ----------

༦ བསྐྱར་སྦྱོང་། ཥ་ད་མི་གས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཚོ། གོང་དུ་ཕྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱན་སྦྱོང་གྱི་ཤད་ཆ། དེ་བཞིན་བརྗེ་སྦྱོང་རྣམས་བསྐྱར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྦྱོང་བརྩེ་ཕྱིད་དགོས།

༧ སྒྲ། ཥ་ཏི་ཁ་ཡུལ། ཉན་རྩལ།
ཕྱིར་སོ། སྒྲ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སྨོན་མས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་ན་ཚོ། ༧། ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ༢། ཚོག་ག་ཚོད་ཤེས་སོང། ལྷ་བུའི་སྨོན་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

༤ བཙན་སྨོད། ཥ་ཏི་ཁ་ཡུལ། བཙན་སྨོད་ངོ་སྨོད།
ཕྱིར་སོ། གཤམ་གསལ་བཙན་སྨོད་ཀྱི་སྨོམ་གཞི་ངོ་སྨོད་བྱས་ནས། སྨོན་ཕྱག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྨོས་ཕྱིར་འཇུག་དགོས།

བཙན་སྨོད། ནང་བཞིན།
ཚོག་གྲྭ། སྟེཀ་དེས་དམག་མི་ནང་བཞིན་མེ་མདའ་རྒྱག་ཤེས་ཀྱི་འདུག

སྨོན་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཚོག་གསར་པ་སྦྱོང་བ་དང་ལྷན་ཐུ་དེ་དག་བོད་སྦྱོང་གཏོང་བ།
2. གླིང་མོལ་སྦྱོང་བརྡར་ལ་བརྟེན་ནས་རྐང་ཆ་བཤད་པའི་སྒོམས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་རྐང་ལ་སྒོ་ལྷང་ཡོང་བ།

༤ ཆོག་གླུབ་གོ་རིམ། ཥ་ཏ་ཀ་ཡུལ། བཏུ་སྦོད་སྒྲོང་བཏབ།
ཕྱིད་ཕྱོ། གཤགས་ཀྱི་ཆོག་གླུབ་ནས་མཐུན་སྒྲོར་བྱས་ནས་བསྐུར་བློས་བྱོས།

༧ ང་སེང་གེ་		རྟེག་པོ་ཡོད།
ཁྱེད་རང་མེ་ཏོག་		ཁ་ཁ་འདུག
རང་གི་སེམས་གང་	ནང་བཞིན་	མཛེས་མ་འདུག
མི་ཁས་ཤས་གཅན་གཟན་		དཀར་པོ་ཡོད་པས།
མོ་རང་གི་དུག་སྟོག་དེ་འཇའ་		ཞིད་སྣང་ཚ་པོ་འདུག

༨ མི་དེ་ཤུགས་ཆེན་པོ་	ཉ་ནང་བཞིན་འདུག
ཁང་པ་འདི་མཐོ་པོ་	ནང་བཞིན་བརྟེ་ཡི་འདུག
ཅ་ལག་འདི་གོང་ཆེན་པོ་	གླང་ཆེན་ནང་བཞིན་ཡོད་རེད།
བུ་མོ་འདི་གཟུགས་པོ་ཡག་པོ་	ཕ་ལམ་ནང་བཞིན་རེད།
ཁྱེ་ཕྱུག་འདི་ནང་མི་	ཇོ་མོ་གླང་མ་ནང་བཞིན་འདུག

༧༠ སྒྲོང་བརྡར། ཥ་ཏ་ཀ་ཡུལ། བཏུ་སྦོད་བེད་སྒྲོད་གཏོང་ཕྱབ་པ།
ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་སྦྱངས་ཟིན་པའི་བཏུ་སྦོད་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང། དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏི་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བརྡར་ཕྱིད་དགོས།

༧༧ བསྐུར་སྒྲོང། ཥ་ཏ་ཀ་ཡུལ། སྦྱངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་ཁྱོད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང། རྒྱུན་སྒྲོད་ཀྱི་ཤད་ཆ། བཏུ་སྦོད་གསུམ་བསྐུར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྒྲོང་བརྡར་ཕྱིད་དགོས།

༧༢ བར་སྟོང་། ཥ་ཏི་ཝ་ཡུལ། བཙ་སྨོད་སྨྲོང་བཙན།
ཕྱིང་ཕོ། གཤམ་གསལ་ཆོག་གྱུར་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་བསྐང་དགོས།

ཤེང་སྟོང་། སྐུ་བོ། འཇའ་ཚོན། གླུ་བཞི། ཅོག་ཅོག

༧ ཁྱེད་རང་ང་ནང་བཞིན་_____སྟོང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པས།
༢ དེང་སང་བུ་མོ་དེ་ཚོའི་སྐུ_____ནང་བཞིན་བཟོ་ཡི་འདུག
༣ བུ་དེའི་གཟུགས་པོ_____ནང་བཞིན་རིང་བ་ལ།
༤ ཅོག་ཅེ_____འདི་ནང་བཞིན་གཅ་བ་ནས་རգ་གི་རེད།
༥ མི་དེའི་གདོང་པ་ཐལ་བ་ནང་བཞིན_____རེད་འདུག

སྒྲམ། ཁ་ཁ། རིལ་རིལ། སྐྱེལ་གྱང་། བག་ལེབ།

༧ མི་དེའི་མགོ་སྟོ་ལོ་ནང་བཞིན_____རེད་འདུག
༢ བོད་པ་ནང་བཞིན_____བཅས་ནས་སྟོད་ཡ་ཁག་པོ་འདུག
༣ ཁོང་ནང་བཞིན_____ལེབ་ལེབ་བཟོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པས།
༤ ཁྱེད་རང་གི་ཁང་པ་གླུ་བཞི_____ནང་བཞིན་རེད་འདུག
༥ སྐེད་རգས་འདི་སྣལ་ནང་བཞིན_____རེད་འདུག

༡༣ སྒྲོང་བརྡར། ཥ་དཱ་ཡ་ཡཱ། བརྡ་སྒྲོང་སྒྲོང་བརྡར།
ཕྱིར་སྨོན། ཁོང་གི་ཚོགས་ཐུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོགས ཏི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བརྡར་ཕྱིར་ཁོང་དགོས།

༡༤ གླིང་མོལ། ཥ་དཱ་ཡ་ཡཱ། བཤད་རྒྱལ།
ཕྱིར་སྨོན། གཤམ་གསལ་གླིང་མོལ་འདི་དག་སློབ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་བློག་དགོས།

ཕ་གི་ནམ་མཁའི་འཇའ་རེད།

བྱ། པ་ལགས། ཕ་གིའི་ཚོན་མདོག་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་ག་རེ་རེད།

པ་ལགས། བྱ། ཕ་གི་ནམ་མཁའི་འཇའ་ཟེར་ཡ་དེ་རེད།

བྱ། ཨ་ལེ། ནམ་མཁའི་འཇའ་ཟེར་ཡ་དེ་དངོས་གནས་སྟེང་རྟེ་པོ་འདུག

པ་ལགས། དེ་ལས་སྟེང་རྟེ་བ་མང་པོ་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། མེ་ཏོག ཨཚོ། ཨཚེའུ། རི་དྭགས་སོགས་དཔེ་མང་པོ་ཡོད་རེད་དེ།

བྱ། ཨ་ལེ་རེད་པས། ཁོར་ཡུག་དངོས་གནས་སྟེང་རྟེ་པོ་འདུག ཟླས་ན་འཇའ་ལ་ཚོན་མདོག་ག་རེ་ག་རེ་ཡོད་རེད།

པ་ལགས། དམར་པོ་ཟླས། ས་པོ་ཟླས། ལྷང་ཁུ་ཟླས། ལྷོན་པོ་ཟླས། མཐིང་ག་སོགས་བདུན་ཡོད་རེད།

བྱ། ཨ་མ་འོ། དེ་འདྲའི་ཚོན་མདོག་མང་བ་ལ།

པ་ལགས། བྱ། བ་དུང་ཁྱེད་རང་གིས་ལྷོས་དང་། ཨཚོ་ལྷོན་པ། ལྷྭིན་པ་

ལྷ།
དཀར་པོ། ནམ་མཁའ་སྟོན་པོ་སྣྲོང་རྟེ་པོ་མི་འདུག་གས།
ཏོ་ཏི། ཏོ་ཏི། དངོས་གནས་སྣྲོང་རྟེ་པོ་འདུག
པ་ལགས། རྟེས་མ་ང་རྒྱག་པར་ཕྱི་ལོགས་ལ་ཁྱིད་ཆ།

པ་ལགས། ཡ་ཡ།

༧༥ ལན་བཅས་སྟོན། ཥ་ཏི་ཡ་ཡུལ། ཁ་བདེ་པོ།
ཕྱིང་ས། དགེ་སློབ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ལུལ་ཀྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༧༧ གོ་སྒྲའི་གཏམ་དཔེ། ཥ་ཏི་ཡ་ཡུལ། ཡུལ་སྲོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱུ།

སྐད་ཆ་སྐམ་པོར་གོང་ཆེ།། རིན་ཆེན་རིལ་བུ་མཁོ་ཆེ།།

རིན་ཆེན་རིལ་བུ།

བརྗོད་གཞི།

བཙོ་ལྷ་དང་ཚོན་མདོག

གངོང་སྨོར་སྨོར་དང་མི་གཅེལ་སྨོར་སྨོར།

༢ བར་རིས་ངོ་སྨོད། ཥ་དམིགས་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྨྲ།
ཕྱིད་སྨོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་གླེང་མོལ་ཕྱིད་དགོས།

སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྒྱས་བཙོ་ལྷ་དང་ཚོན་མདོག་གི་སྐོར་སྟབས་བདེ་པོའི་ཐོག་ནས་བཤད་ཕྱབ་པ་དང་ཉན་ཕྱབ་པ་དགོས།

བརྡ་སྨོད། ཥ་ལས + ཆུན་ཚོག + བཀེ་བེད་སྨོད་བྱས་ནས་མི་འམ་བྱ་དངོས་གང་རུང་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཕྱིད་ཕྱབ་པ་དགོས། དགེ་ཏན་གྱིས་སློབ་མ་ལ་སྒྲ་གཏངས་དང་ཚོག་སྨྲོར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བཤད་ཕྱིད་ཕྱིད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཏན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྐར་མ་ཅ་ཡ ནི་སློབ་མའི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༢ ཆོག་གསར་ཅོ་སྒྲོག། ཤད་མིག་ཡུལ། ཆོག་གསར། སྒྲ་གདངས།

ཕྱིད་སྒོ། གཤན་གསལ་གྱི་ཆོག་གསར་རྣམས་སྒྲོར་ཁྱོག་བྱས་ནས། ཆོག་གྲུབ་རེ་རེ་ཕེངས་ལྟ་རེར་རྟོས་རྒྱོས་བྱེད་དགོས།

སྒོར་སྒོར།	བུ་མོ་དེའི་གདོང་སྒོར་སྒོར་རེད་འདུག
ཐུ་བོ།	བུ་མོ་མང་ཆེ་བའི་གཟུགས་པོ་ཐུ་བོ་རེད།
འཕྲོང་པོ།	ཤིང་སྟོང་འདི་དག་འཕྲོང་པོ་འདུག
ཀྱོག་ཀྱོག	ཕྱུ་སའི་ལམ་ག་མང་ཆེ་བ་ཀྱོག་ཀྱོག་རེད་འདུག
སྨོན་པོ།	རྒྱ་གར་ནང་ལ་ཤིང་སྟོང་མང་ཆེ་བ་སྨོན་པོ་ཡོད་རེད།
བླུ་བཞི་ནར་མོ།	བོད་ཀྱི་གླེགས་བམ་ཚང་མ་གླུ་བཞི་ནར་མོ་རེད།
སྐམ་པོ།	ཁྱེད་རང་གི་གཟུགས་པོ་དག་སྐམ་པོ་འདུག
གུག་གུག	འགྲོ་དུས་གུག་གུག་བྱས་ནས་མ་འགྲོ།
དབྱིབས།	ཁང་པ་འདིའི་དབྱིབས་གླུ་བཞི་རེད།
རྟོ་པོ།	གཟབ་གཟབ་བྱོས། གྲི་འདི་རྟོ་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་འདུག

རྒྱུན་སྟྲོད་སྐད་ཚ། གླུ་བཞི་རང་རེད། དཀར་པོ་དཀར་རྒྱང། སྐེད་པ་ཐུ་བ་ལ།

༣ སྐར་ཡང་པར་རིས་ཅོ་སྒྲོག། ཤད་མིག་ཡུལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྟོང་བརྡར།

ཕྱིད་སྒོ། གོང་གི་ཆོག་གསར་རྣམས་བོད་སྟོང་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་ལྟར་འཕྲོད་ནས་གྲེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། གོ་རྟོགས་ནུས་རྩལ།

ཕྱིད་ཚོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་རྟེས་བྱོས་ཕྱང་ཁྱད་ལས་གཟིགས་ཀྱིན་ཚོགས་གྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

མིག་ཤེལ་ཚོད་ལྟ་ཕྱིད་བཞིན་པ།

༡ བུ་མོ། / ཏག་ཏག་རེད། / མིག་ལ་/ ཕྱིད་རང་གི་ / མིག་ཤེལ་དེ་

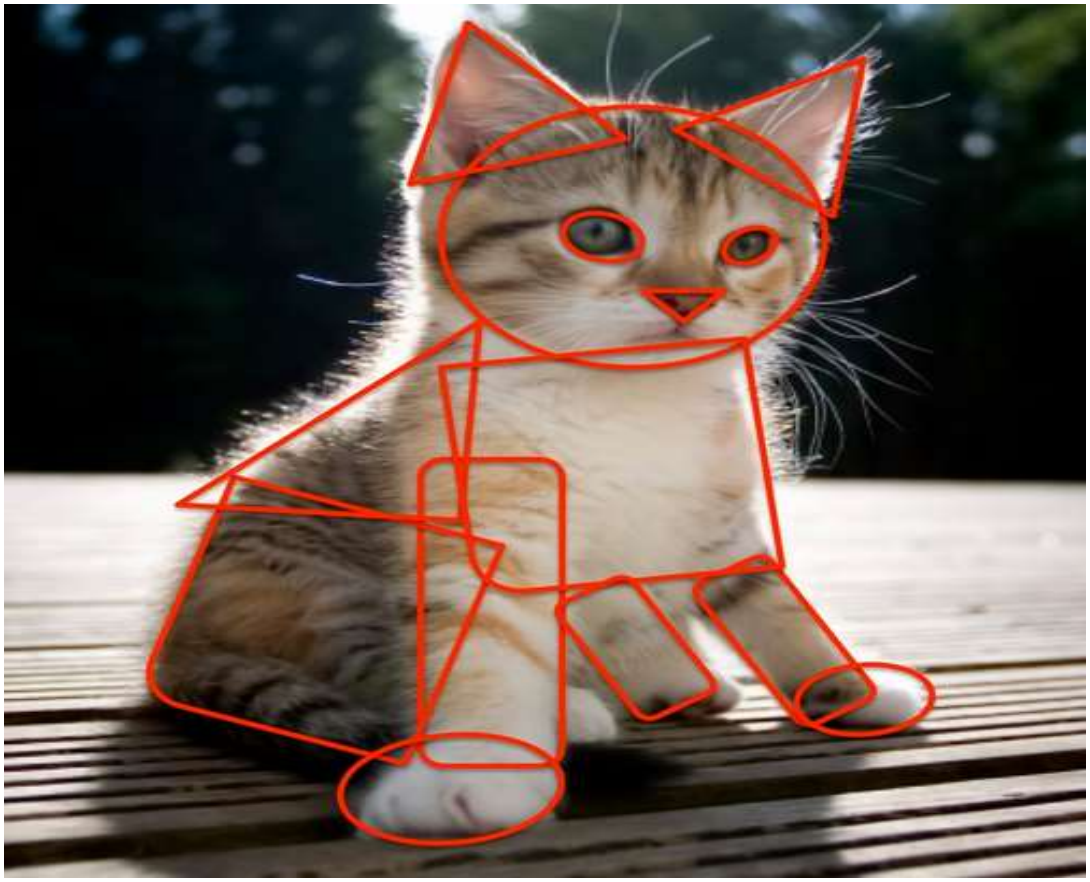
༢ མ་རེད་ཨ་མ། ང་ལ་/ དེ་དགོས། / སྟོན་པོ་/ མིག་ཤེལ་སྒོར་སྒོར་

༣ དཀྱོག་ཏ་མ་བཤད། / གཙོང་སྒོར་སྒོར་ལ་/ མིག་ཤེལ་/ དེ་ཡག་གི་རེད།

༤ སྐུ་མཕྱེན་ཨ་མ། / སྟོན་པོ་/ དེ་ཁོས་དང་། / ང་ལ་/ མིག་ཤེལ་

༥ རང་མོས་གླེང་མོལ། ཤ་ཁ་ཤས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཚོ། དགེ་ཏན་ཀྱི་ཏི་བར་སྨོན་ལམ་གྱི་ཤེས་ལན་ལྟར་རྟེན་ཏེ་བ་དེ་དག་སྨོན་ལམ་ལ་ཚུར་འཇིན་འཇུག་དགོས།



སྨོན་ལམ་ལ་གོང་གི་དཔྱིས་གཟུགས་འགྲེལ་དུ་འཇུག་དགོས།

དགེ་རྒན།

དགེ་ཏན། ཞེ་མི་འདིའི་ཨ་མཆོག་གི་བཟོ་ལྟ་གར་རེ་རེད།

སྨོན་ལམ། _____

༦ བསྐྱར་སྒྲོང་། ཤ་ཁ་ཤས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

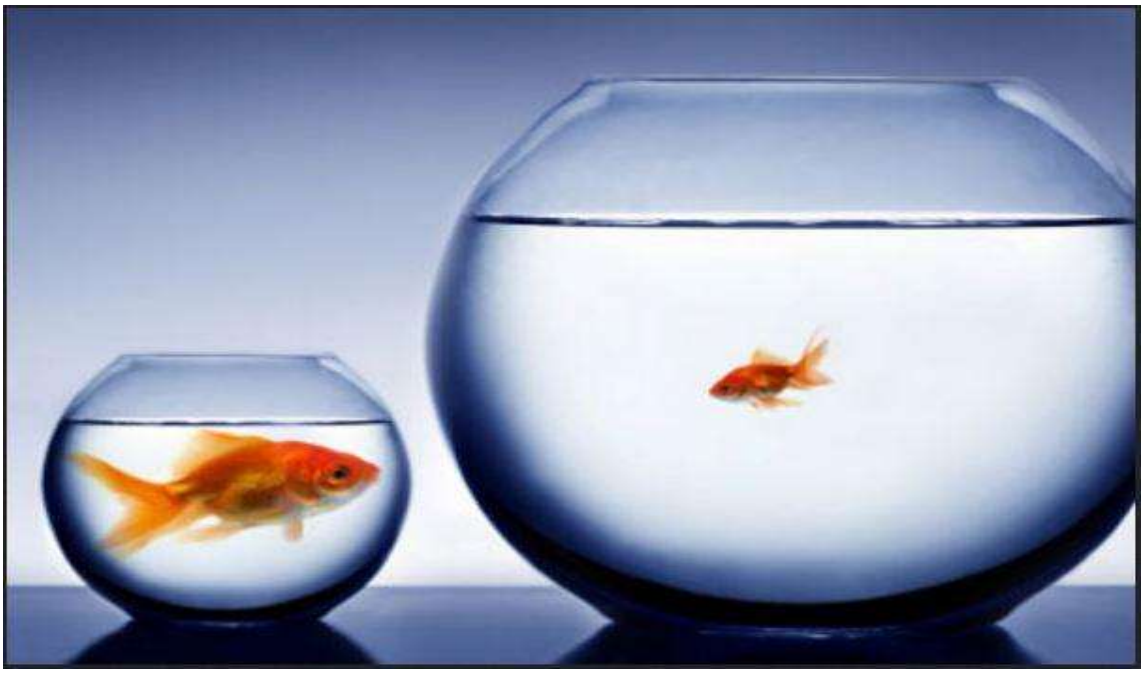
ཕྱིད་ཚོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱན་སྒྲོད་ཀྱི་ཁྲད་ཆ། དེ་བཞིན་བརྗོད་སྒྲོད་རྣམས་བསྐྱར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྒྲོང་བརྗོད་ཕྱིད་དགོས།

༧ སྒྲ། ཥ་ཏ་ཀ་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།
ཕྱིད་ཚོ། སྒྲ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སྟོབ་མས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་ན་ཆོག ཀ། ཁོང་ཚོས་གা་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ཁ། ཚོག་གা་ཚོད་ཤེས་སོང། ཆ་བྱའི་སྟོབ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

། བཏ་སྟོད། ཥ་ཏ་ཀ་ཡུལ། བཏ་སྟོད་ངོ་སྟོད།
ཕྱིད་ཚོ། གཤམ་གསལ་བཏ་སྟོད་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་ངོ་སྟོད་ཐུས་ནས། སྟོབ་ཕྲུག་ལ་ཐེངས་ཆ་བསྐྱར་རྩོས་ཕྱིད་འཇུག་དགོས།

བཏ་སྟོད། ལས + རྒྱུན་ཚེག + བ།

ཚོག་གྲྭ། ཤེལ་དམ་ཆེ་བའི་ནང་གི་ཉ་དེ་ཆུང་བའི་ནང་གི་ཉ་ལས་ཆུང་བ་འདུག



ཟློག་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཚོག་གསར་པ་སྟོང་བ་དང་ལྷན་ཐུ་དེ་དག་བོད་སྟོད་གཏོང་བ།
2. བྱིང་མོལ་སྟོང་བཏར་ལ་བརྟེན་ནས་རྐང་ཆ་བཤད་པའི་སྒོས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་རྐང་ལ་སྟོ་ལྡང་ཡོང་བ།

༤ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། ཤད་མིག་ཡུལ། བར་སྟོང་སྟོང་བར།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གྱི་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྟོར་བྱས་ནས་བསྡུར་བློས་བྱོས།

༡ ང་ལས་མོ་རང་	ཁབ་རྩེ་རྟོ་བ་འདུག
༢ ཀ་བ་འདི་ལས་	ལས་ཟླ་བ་སྒོར་བ་འདུག
༣ གྲི་རྩེ་ལས་	ཆེ་བ་ཡོད་རེད།
༤ ཁྱེད་རང་གི་གདོང་	ཤེང་སྟོང་ཕ་གི་སྟོམ་བ་འདུག
༥ ཁྱེ་ལས་རྒ་གཟུགས་པོ་	ཞེ་དགེ་གི་ཐ་བ་ཡོད་རེད།

༡ སྐྱ་བོ་		ཏྲས་འཕོགས་གྱི་བ་ཡོད་རེད།
༢ ལྷང་མ་		པོ་ཏུ་ལའི་དབྱིབས་ཡག་པ་འདུག
༣ ལོ་གཞོན་	ལས་	སྲང་ལམ་ཀྱོག་པ་འདུག
༤ བཞུང་ལམ་		ཐང་ཤིང་འདོང་ང་འདུག
༥ བཙུག་ལག་ཁང་		ལི་ཕང་ཏང་བ་ཡོད་རེད།

༧ སྟོང་བར། ཤད་མིག་ཡུལ། བར་སྟོང་བེད་སྟོང་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་སྦྱངས་ཟིན་པའི་བར་སྟོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏྲི་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྟོང་བར་བྱེད་དགོས།

༢༢ བསྒྲུར་སྦྱོང་། ཤ་ཌི་ཡིག་ཡུལ། སྒྲུ�eས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
ཕྱིད་ཕོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུན་སྦྱོང་ཀྱི་ཤད་ཚ། བཙན་སྦྱོང་གསུམ་བསྒྲུར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྦྱོང་བཙར་ཕྱིད་དགོས།

༢༣ བར་སྟོང་། ཤ་ཌི་ཡིག་ཡུལ། བཙན་སྦྱོང་སྦྱོང་བཙར།
ཕྱིད་ཕོ། གཤམ་གསལ་ཚོག་གྲྭབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་བསྐང་དགོས།

རྟོ་བ། ལྷིང་རྟེ་བ། ལྷུམ་པ། ལྷོམ་པ། ལྷོར་བ།

༡ ཁོང་གི་གདོང་པ་ལས་མིག་ཤེལ་ _____ འདུག

༢ བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་ཤུང་པ་ལས་ལག་པ་ _____ འདུག

༣ ཁབ་ཀྱི་རྩེ་མོ་ལས་ཆེར་མའི་རྩེ་མོ་ _____ ཡོད་རེད།

๔ མེ་ཏོག་ལས་འཛའ་ཚོན་གྱི་ཁ་དོག་ _____ ཡོད་རེད།

๕ དམར་པོ་ལས་སྐྱ་པོའི་ཚོན་མདོག་ _____ ཡོད་རེད།

འདྲོང་པོ། བཟོ་ལྡ་ཡག་ག ཁ་ཁ། སྒབ་སྒབ། ལྷུག་ལྷུག

༡ བག་ལེབ་མཐུག་པོ་ལས་ _____ ཞིམ་པ་ཡོད་རེད།

༢ དུག་སྨོག་དམ་པོ་ལས་ _____ བདེ་བ་འདུག

༣ ང་སྟོང་ཐུང་ནག་པོ་ལས་ _____ ལ་དགའ་བ་ཡོད།

๔ ལམ་ག་ཀྱོག་ཀྱོག་ལས་ _____ ར་འགྲོ་ཡ་སྟབས་བདེ་བ་ཡོད་རེད།

๕ སྟོན་གྱི་གློག་ལྡན་ལས་ད་ལྟའི་གློག་ལྡན་ _____ འདུག

༡༣ སྒྲོང་བརྡར། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བརྡ་སྒྲོད་སྒྲོང་བརྡར།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་གི་ཚོགས་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོགས་ཏེ་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བརྡར་ཕྱིད་དགོས།

༡༤ གླེང་མོལ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།
ཕྱིད་སྒོ། གཤན་གསལ་གླེང་མོལ་འདི་དག་སློབ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་བློག་དགོས།

མིག་ཤེལ་འདི་ཉོ་ན་གā་འདུ་འདུག

ཕྲོལ་མ། བསྟན་འཛིན། མིག་ཤེལ་འདི་ཉོ་ན་གā་འདུ་འདུག

བསྟན་འཛིན། ཏོག་ཙམ་སྒྲུགས་ཆ། འདི་ལས་ཕ་གིའི་སྟོན་པོ་དེ་སྟེང་རྗེ་བ་མི་འདུག་གས།

ཕྲོལ་མ། སྟེང་རྗེ་པོ་འདུག ཡིན་ན་ཡང་ཁྱེད་རང་གི་གདོང་ལ་ཏོག་ཙམ་སྐོར་སྐོར་རེད་པ། བྱས་ཙང་ངས་བྱས་ན། དཀར་པོ་སྐོར་སྐོར་འདི་ཡག་གā་འདུག

བསྟན་འཛིན། ཡིན་ན་ཡང་ངའི་གདོང་གི་ཤ་མདོག་དཀར་པོ་ཞེ་དྲག་མེད་ཙང། མིག་ཤེལ་དཀར་པོ་གྱོན་ན་ཁྱད་མཚར་ཞིག་མི་འདུག་གས།

ཕྲོལ་མ། ངས་བྱས་ན། ཤ་མདོག་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་མ་རེད། ཆ་ལེ་དང་པོར་ཚོད་ལྟ་ཞིག་བྱོས་དང་།

བསྟན་འཛིན། ཡ་ཡ། དང་པོ་ངས་ཚོད་ལྟ་ཞིག་བྱེད། ལྷོས་དང་གā་འདུ་འདུག

ཐུགས་མ།	ལེན་པོ་རང་མི་འདུག ཁྱེད་རང་གཟུགས་པོ་ཏོག་ཙམ་སྣམ་པོ་བྱས། རིང་པོ་ཡོད་དུས། མིག་ཤེལ་ཆུང་ཆུང་དེ་གྱོན་ན་ ལེན་པོ་རང་མི་འདུག
བསྟན་འཛིན།	ཨ་ནི། མིག་ཤེལ་སྟོན་པོ་གླུ་བཞི་ཞིག་འདུག་ཀ དེ་ཀ་འཕ་འདུག
ཐུགས་མ།	དེ་ཡང་ཚོ་ཙམ་འདུག དང་པོ་ལྷོས་དང། ད་དུང་ཕར་ཕྱོགས་ དེ་ལ་ཡང་སེར་པོ་ཅིག་འདུག་ཀ
བསྟན་འཛིན།	སྟོན་མ་ང་གཟུགས་པོ་རྒྱགས་པ་ཡོད། དེ་དུས་མིག་ཤེལ་དང་ དུག་ལོག་ཀ་རེ་ཁྲོས་ན་ཏག་ཏག་འགྲིག་གི་ཡོད། ད་ཁག་པོ་ འདུག་ཀ ད་འདི་ཀ་འཕ་འདུག
ཐུགས་མ།	སེར་པོ་དེ་ཚོ་ཙམ་འདུག དེ་ཁྲོས། ཁྱེད་རང་གི་གདོང་པ་ཏོག་ ཙམ་ནག་པོ་རེད་པ། སེར་པོ་དེ་ཏག་ཏག་བྱེད་ས་རེད།
བསྟན་འཛིན།	རེད་རེད། ད་ཀ་རང་ཁྲོ་ཡི་ཡིན་བ། ད་ཀ་འཕ་འདུག
ཐུགས་མ།	ཚོ་ཚོ། ཡག་པོ་འདུག སྣ་སེར་པོ། མིག་ཤེལ་སེར་པོ། གོས་ ཐུང་སེར་པོ། ད་ཡིན་ན་ལྟ་བཟོ་འདུག
བསྟན་འཛིན།	སྐུ་མཁྱེན་བ། བཀྲག་བཀྲག་མ་བྱེད་དང།
ཐུགས་མ།	ཡ་ཡ། ད་འདི་ཁྲོ་ཡི་ཡིན་བ།

ཚེས་རྒྱུད་གསུམ།

གནས་ཚད་དང་པོ། ༢༣།༠།

༢༥ འཕགས་སྟོན། ཥ་རིས་ཡུལ། ཁ་བའི་པོ།
ཕྱིད་ཟློ། དགེ་སློབ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ལུལ་ཀྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༢༧ གོ་སྣའི་གཏམ་དཔེ། ཥ་རིས་ཡུལ། ཡུལ་སྒོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱུ།

ཆུང་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་རྩེད་རོགས་དང་། ལུག་ལ་གའི་དུས་ཀྱི་འབའ་རོགས་ཡིན།

ལུ་གུ་དང་འཚོག་ཕྱུག