བརྗོད་གཞི།

འགྲིམ་འགྲུལ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ལྷ་སྒང་།

བོད་ལ་སྒྲིད་པོ་བྱང་སོང་དམ།

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཁ་ཁ་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།

ཕྱིད་སོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

སྤོབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སྤོབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྩོས་ས་ཆ་འདུ་མིན་ལ་འགྲུལ་བཞུད་བྱས་པའི་སྐོར་དང་དེ་འབྲེལ་གྱི་ཚྭང་ཚོར་རང་གི་གོགས་པོ་ལ་བརྗོད་ཐུབ་པ་དང་གོ་ཐུབ་པ་དགོས།

བདེ་སྤྲོད། (བྱ་ཆོག+ཚྭང))སོ་སོའི་ཚྭང་བ་དང་སྦྱར་ཏེ་སྤྲོད་ཐུབ་པ་དགོས།
དགེ་ཏན་གྱིས་སྤོབ་མ་ལ་སྒྲ་གཏངས་དང་ཚོག་སྤྲོར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་གི་སྤོབ་ཡུན་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཏན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། དེའི་སྐར་མ་ ༤༥ ནི་སྤོབ་ཕྲུག་གི་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།
\

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

བྱེད་སྒོ། གཤན་གསལ་གྱི་ཚོགས་གསར་རྣམས་སྤྱོར་ཡོན་བྱས་ནས། ཚོགས་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ཕྱ་རེར་རྟེས་བློས་བྱེད་དགོས།

དབྱས་གཅོང།	དབྱས་གཅོང་ལ་དགོན་པ་དེ་འདྲ་མང་པོ་འདུག
ཁམས།	ཁམས་ཕྱོགས་ལ་ས་ཆ་སྐྱེད་པོ་ཞེ་བོ་འདུག་ག
ཞ་མདོ།	༷རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ཞ་མདོ་ལ་འཕྲུངས་པ་རེད།
མངའ་རིས།	མངའ་རིས་ལ་གནམ་གཤིས་དཔེ་གྲང་མོ་འདུག
སྤྱོད་པ་ངན་པ།	སྤྱོད་པ་ངན་པ་ལ་མི་སྲུས་ཀྱང་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད།
གང་རས་རིན་པོ་ཆེ།	གང་རས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་བསྐོར་བ་གསུམ་བརྒྱབ་ཡིན།
སེམས་བཟང་པོ།	རོགས་པ་དེ་ཚོ་སེམས་པ་བཟང་པོ་ཞེ་དག་འདུག
རྟོག་དཔྱད་པོ།	ང་ལམ་ག་ལ་རྟོག་དཔྱད་པོ་ཞེ་དག་བྱུང་སོང།
ཏམ་པ་ཚད་པོ།	དེང་སང་མི་ཏམ་པ་ཚད་པོ་མང་པོར་ཐུག་ཡ་འདུག
འབད་བརྩོན།	འབད་བརྩོན་ཆེན་པོ་བྱས་ནས་གནས་སྐོར་ལ་ཕྱིན་ཡིན།

རྒྱུན་སྤྱོད་སྐད་ཆ། རྒྱ་ཆེ་བ་ལ། འབད་བརྩོན་ཆེན་པོ། ས་མཐོན་པོ། དཀའ་ལས་ཁག་པོ།	

༣ སྒོར་ཡང་བར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་དམིགས་ཡུལ། ཤེས་ཞིན་པ་སྤྱོང་བརྡར།

བྱེད་སྒོ། གོང་གི་ཚོགས་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྒོར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྟེས་པར་རིས་ལྟར་འཕྲོད་ནས་གྲེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

། ཆོག་གྲུབ་གོ་རིམ། ཥ་ངམིགས་ཡུལ། གོ་རྟོགས་ནུས་རྒྱལ།

ཕྱིང་གོ། གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་རྣམས་རྟོས་རྒྱོས་ཐེངས་ལྟ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

བཟའ་ཚང་གཉིས་ཡུལ་སྐོར་ལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ།

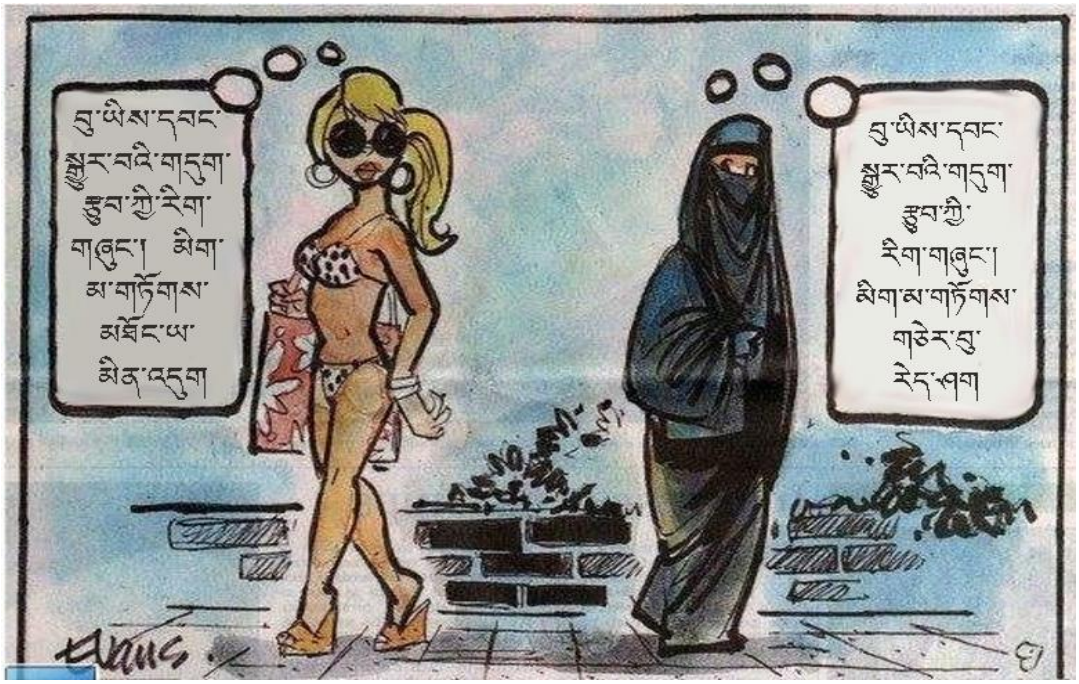
༡ ཡོད་རེད། / གནམ་གཤིས་ / མངའ་རིས་ལ་ / གྲང་མོ་

༢ སྐྱེད་པོ་ / ཡོད་རེད་ལབ་སོང། / ཨ་མདོ་ལ་ས་ཆ་

༣ འགྲོ་ཐུབ་/རྩ་བ་ཉིད་ནས་/ མ་སོང། / ལྷ་ས་ལ་

། བརྒྱབ་ཡིན། / གངས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ / སྐོར་བ་གསུམ་

༥ རང་མོས་སྒྲོང་མོལ། ཥ་ཏི་ཞགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།
ཕྱིད་ཕྱོ། དགེ་ཏན་ཀྱི་ཏི་བར་སྨོན་ཕྲན་གཅིས་ལན་ཕྱལ་རྟེས། ཏི་ཁ་ངེ་དགེ་སྨོན་ཕྲན་ལ་ཚུར་འདིར་འཇུག་དགོས།



དགེར་ན།

དགེ་ཏན། བུ་མོ་དེ་ཚོ་ག་འཇ་འདུག ག་བར་འགྲོ་མཁན་ཡིན་ན།

ཕྱོགས་ཕྱུག - - - - - - - - - - -- - - - - - - - - - - -- - - -

༦ བསྐུར་ཐྲོང་། ཥ་ཏི་ཞགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།
ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱན་ཐྲོད་ཀྱི་ཤད་ཆ། དེ་བཞིན་བཙ་ཐྲོད་རྣམས་བསྐུར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་ཐྲོང་
བཙར་ཕྱིད་དགོས།

༧ ཐ་ཡ། ཥ་ཏི་ཞགས་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།
ཕྱིད་ཕྱོ། ཐ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་ཏི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། ༡། ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག
༢། ཚོག་གང་དག་འཇོན་ཐུབ་སོང་། སྨོན་ཕྲན་གཅིས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་སོང་ན་ཚང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཚོག

༡ བང་སྒོད། ཥ་ཌ་ཡ་ཡུལ། བང་སྒོད་ངོ་སྒོད།

ཕྱིར་སྐོ། གཤམ་གསལ་བང་སྒོད་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་ངོ་སྒོད་ཐུམ་ནས། སློབ་ཕྲུག་ལ་ཐེངས་ཆ་བསྐྱར་སྐྱོས་ཕྱིད་འཛིན་དགོས།

བང་སྒོད། བྱ་ཚོག + ཚྱོང་།

ཚོག་གྲྭ། གང་ར་ལ་འཛོག་ཚྱོང་ཡོད།

སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཚོག་གསར་པ་སྒྱོང་བ་དང་ལྷན་ཏུ་དེ་དག་བེད་སྒྱོད་གཏོང་བ།
2. གྲེང་མོལ་སྒྱོང་བརར་ལ་བརྟེན་ནས་རྐང་ཆ་བཤད་པའི་སྒོབས་པ་བསྒྲིད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་རྐང་ལ་སྒྲ་སྣང་ཡོང་བ།

༤ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། ཤད་མེགས་ཡུལ། བཏང་སྲོད་སྲོང་བཏབ།
བྱེད་སྒོ། གཤགས་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲྭ་རྣམས་མཐུན་སྲོར་བྱས་ནས་བསྒྲུར་བློས་བྱེད་དགོས།

༡ ཅུམ་པ་ཚ་བོ་བྱེད་	སྲོང་མེད་	རིན་པོ་ཆེ་འཕྲུངས་སར་འགྲོ་མ་སྲོང་།
ཁམས་ལ་འགྲོ་	སྲོང་མེད་	ཕྲུན་མ་ཏོག་ཅམ་བཟང་སྲོང་།
སྤྲོད་པ་བན་པ་བྱེད་	སྲོང་མེད་	ཁམས་ལ་ངོ་ཤེས་གང་ཡང་མེད།
མངའ་རིས་ལ་འགྲོ་	སྲོང་ཡོད་	མཚམས་རེར་ཆུང་ལངས་ཀྱི་འདུག
ཨ་མདོ་ལ་འགྲོ་	སྲོང་ཡོད་	མངའ་རིས་ས་ཚ་སྐྱིད་པོ་ཡོད་རེད།

༢ བོད་ལ་མ་གཏོགས་	གྱར་ནང་བསྡད་	སྲོང་མེད།
སྨོན་གྲར་མ་གཏོགས་	ཤ་མོང་ལ་བཞོན་	སྲོང་མེད།
མགྲོན་ཁང་ལ་མ་གཏོགས་	ཆུ་ནག་ལ་འགྲོ་	སྲོང་མེད།
ཏ་ལ་མ་གཏོགས་	གཙུག་ལག་ཁང་ལ་སློབས་	སྲོང་མེད།
ར་མོ་ཆེ་ལ་མ་གཏོགས་	དགོན་པར་འགྲོ་	སྲོང་མེད་པ།

༧༠ སྲོང་བཏང། ཤད་མེགས་ཡུལ། བཏང་སྲོད་བེད་སྲོང་གཏོང་ཐུབ་པ།
བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་སྲུངས་ཟིན་པའི་བཏང་སྲོད་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག ཏྲི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྲོང་བཏང་བྱེད་དགོས།

༧༡ བསྒྲུར་སྲོང། ཤད་མེགས་ཡུལ། སྲུངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱན་སྲོད་ཀྱི་སྐད་ཚ། བཏང་སྲོད་གསུམ་བསྒྲུར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྲོང་བཏང་བྱེད་དགོས།

༧། བར་སྟོང་། ཤ་དམིགས་ཡུལ། བཏ་སྒོང་སྒྲོང་བཏབ།
ཕྱིར་སྒོ། གཤན་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ལ་བསྐང་དགོས།

སེམས་པ་བཟང་པོ། རྟོག་དཔྱད། སྲོང་། ཁམས། བྱས། བརྒྱལས། ཁམ་བུ། བཏང་། འགྲོ། མཐོང་།

๑ མི་གཞན་ལ་ཏམ་པ་བཤད་_____ཡོད་པས།

๒ ཁྱེད་རང་གི་མི་ཚེའི་ནང་གཞན་ལ_____བྱེད་སྲོང་ཡོད་པས།

๓ _____ཕྱོགས་ལ་ཡུལ་སྐོར་ལ་འགྲོ་སྲོང་ཡོད་པས།

๔ ངས་ཕ་མ་ལ_____བཤད་སྲོང་མེད།

๕མངའ་རིའི་ _____ཁྱོན་ནས་ཟ་སྲོང་མེད།

๑ ལ་དྭགས་ལ་མོ་ཏ_____ནས་འགྲོ་སྲོང་ཡོད།

๒ ལྷ་སར་གནས་སྐོར་ལ_____སྲོང་ཡོད་པས།

๓ མི་གཞན་ལ་སེམས་པ་བཟང་པོ_____སྲོང་ཡོད་པས།

๔ གངས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྐོར་བ_____སྲོང་ཡོད།

๕ གཡག་འདྲ་མི་འདྲ_____སྲོང་ཡོད་པས།

๗๓ སྒྲོང་བཏབ། ཤ་དམིགས་ཡུལ། བཏ་སྒོང་སྒྲོང་བཏབ།
ཕྱིར་སྒོ། གོང་གི་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚོགས། དེ་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བཏང་ཕྱིར་ དགོས།

བོད་ལ་སྐྱིད་པོ་བྱུང་སོང་ངས།

བསོད་ནམས།	ཨེ། བོད་ལ་སྐྱིད་པོ་བྱུང་སོང་ངས།
སྒྲོན་པ།	དགེ་སྐྱིད་པོ་བྱུང། བོད་ལ་གནམ་གཤིས་ཡག་པོ་འདུག
བསོད་ནམས།	བོད་མི་དེ་ཚོ་ག་འདྲ་འདུག
སྒྲོན་པ།	བོད་མི་དེ་ཚོ་སེམས་པ་བཟང་པོ་ཞེ་པོ་འདུག ལམ་ཀ་ལ་རོགས་པ་ཡག་པོ་བྱས་བྱུང།
བསོད་ནམས།	བོད་ཀྱི་ས་ཆ་ཚང་མ་ལ་ཕྱིན་ཡིན་པས།
སྒྲོན་པ།	ཚང་མ་ལ་འགྲོ་ཐུབ་མ་སོང། ཡིན་ན་ཡང་མངའ་རིས་ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན། གང་རས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྐོར་བ་གསུམ་བརྒྱབས་པ་ཡིན།
བསོད་ནམས།	དགེ་ཡག་པོ་རེད། ད་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་ག་དུས་ལོག་གི་ཡིན།
སྒྲོན་པ།	སྟོན་ལ་ཨ་མདོར་འཚམ་འཚམ་ལ་འགྲོ་འདོད་ཡོད།
བསོད་ནམས།	ཨ་མདོ་ས་ཆ་ག་བར་འགྲོ་ཡི་ཡིན་པ།
སྒྲོན་པ།	འགྲོ་ཐུབ་ན། ལྷག་ས་མཆོག་གི་འཁྱངས་ཡུལ་ལ་འགྲོ་སྙིང་འདོད་ཀྱི་འདུག

བསོད་ནམས། ཁྱེད་རང་ལྷ་ས་ལ་འགྲོ་འདོད་ཡོད་པས།

སྒྲོན་པ། ཡོད་དེ། ཡིན་ནའང་དེང་སང་དམ་ཏྲག་ཆེན་པོ་ཡོད་ས་རེད།

བསོད་ནམས། ཇི་རེད། ལམ་ཡིག་རགས་ཡ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག་ཟེར་ལབ་ཀྱི་འདུག

སྒྲོན་པ། དངོས་ནས་རེད། ང་ལའང་ལམ་ཡིག་རགས་མ་སོང་།

བསོད་ནམས། རེད་རེད། གལ་ཡོད་མ་རེད། རྟེས་ལ་རག་གི་རེད།

སྒྲོན་པ། ལགས་སོ། ཐུགས་ཆེ་གནང་།

༢༥ ལཁྱབ་སྟོན། ཥ་དམིགས་ཡུལ། ཁ་བདེ་པོ།

ཕྱིང་ཕོ། དགེ་སློབ་ལྷན་ཌུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ལུལ་ཀྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༢༧ གོ་སྒྲ་བའི་གཏམ་དབེ། དམིགས་ཡུལ། ཡུལ་སྲོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།

ཡུལ་ཚུ་བཏུང་ན། ཡུལ་ཁྲིམས་འཛིན་དགོས།

creative commons

བརྗོད་གཞི།

འགྲིམ་འགྲུལ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ལྷན་ཁྱད།

ཚ་གི་ཆོ་གི་མ་བྱེད་མ་གཏོགས།

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

སྒོས་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སྒོས་ཚན་འདི་སྦྱངས་པ་བརྒྱུད་འགྲོ་རྒྱུང་བའི་ས་ཆ་དང་འགྲིམ་འགྲུལ་གྱི་གནས་སྟངས་མི་འདྲ་བ་སོགས་ཀྱི་རྐོར་ལ་གོ་བའི་ཐོག་ནས་གོ་བར་སྤྲོད་ཐུབ་པ་དགོས།

བར་སྤྲོད། (བྱ་ཆོག+ཆོག)གནས་སྟངས་དེ་རིགས་སུ་བཀོལ་ཐུབ་པ་དགོས།
དགེ་ཏན་གྱིས་སྒོས་མ་ལ་སྒྲ་གང་དས་དང་ཆོག་སྤྱོར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་ཏུ་བསྟན་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་གི་སྒོས་ཡུན་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཏན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། དེའི་སྐར་མ་ཅ་༥ ནི་སྒོས་ཕྱག་གི་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༢ ཆོག་གསར་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཏི་གནས་ཡུལ། ཆོག་གསར། ཐུ་གངས།
ཕྱིར་སྐྱེ། གཤགས་གསལ་གྱི་ཆོག་གསར་རྣམས་སྤྱོར་བློག་ཅུས་ནས། ཆོག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྔ་རེར་རྟེས་བློས་བྱེད་དགོས།

ཡ་རབས།	ངའི་གྲོགས་མོ་ལ་ཁྱོ་ག་ཡ་རབས་ཀྱི་ཤ་འདུག
གྱས་ཞབས།	ཞ་མ་ལ་གྱས་ཞབས་བྱེད་ཡ་དགེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།
གཟབ་གཟབ།	ཡུལ་སྐོར་ལ་འགྲོ་དུས་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས་རེད།
ལྷོད་ལྷོད།	ལྷོད་ལྷོད་བྱས་ནས་ཌ་ཞིག་འཐུང་དགོས།
ཚ་གི་ཚོ་གི	ལས་ཀ་བྱེད་དུས་ཚ་གི་ཚོ་གི་བྱེད་ཡ་ཡོད་མ་རེད།
ཏན་པ།	སྐྱེས་སྐར་ལ་ཏན་པ་མང་པོ་ཞེ་དྲག་རག་གི་རེད།
གནས་ཚང་།	ང་སྤྲོད་སའི་གནས་ཚང་དེ་དཏུལ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།
ཐུག་འཐད།	ཐུག་འཐད་འགྲོ་དུས་ཁ་པར་ཐོངས་ཙ། ངས་རོགས་པ་བྱེད་ཆོག
སྐྱ་ཕྲུན།	མི་གཞན་ལ་སྐྱ་ཕྲུན་ཁྱོན་ནས་མ་བཤད་ཙ།
འཛམ་གླིང་།	འཛམ་གླིང་ལ་སྐོར་བ་རྒྱུག་ན་དགའ་ལས་རྒྱུག་དགོས་རེད།

རྒྱུན་སྤྱོད་སྐད་ཚ། ངོ་ཚ་ལ། འགྲོ་སོང་ཆེན་པོ། སྐོར་བ་བརྒྱུ། འཕྲ་མི་འཕྲ། གཟབ་གཟབ།

༣ སྐར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཏི་གནས་ཡུལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོང་བརྡར།
ཕྱིར་སྐྱེ། གོང་གི་ཆོག་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྟེས་པར་རིས་ལྟར་འཁྱབ་ནས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

། ཆོག་གྲུབ་གོ་རིམ། ཥ་ཏ་ཡ་ཡ་ལ། གོ་ཏོག་ནས་ནུས་ཚལ།

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

ནང་མི་ལ་ཐུགས་གར་འགྲོ་བའི་སྐབས་པད་མས་རང་གི་ཁྱོ་གར་ལམ་སྟོན་ཕྱིད་བཞིན་པ།

༡ ཁྱེད་རང་གིས་ / སྐད་ཆ་མང་པོ་ / མི་སྣེབས་དུས/མ་བཤད་ཙ།

༢ བཤད་དུས་ / མི་གཞན་ལ་ / སྐད་ཆ་ / ལྷོད་ལྷོད**ཕྱོས**ཙ།

༣ རེད། / གྱས་ཞབས་ / ཕྱིད་དགོས་ / མི་ཆན་པ་ལ

། ཐུགས་གར་ / སྣེབས / ནང་མིར་ / ཡིན།/ ང་ཚོ་

༥ རང་མོས་གླེང་མོལ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།
ཕྱིད་ཕྱོ། དགེ་ཆན་གྱི་ཏི་བར་སྒོས་ཕྱུག་གིས་ལན་ཕྱལ་རྟེས། ཏི་བ་དེ་དག་སྒོས་ཕྱུག་ལ་ཚུར་འཏིར་འཇུག་དགོས།

དགེ་ཆ།
དགེ་ཆན། བུ་མོའི་མགོ་ལ་ལག་པ་བཞག་ན་འགྲེག་གི་རེད་པས།
སྒོས་ཕྱུག _____

༦ བསྒྲུར་ལྷོང་། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།
ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་ཁྱོད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུན་ལྷོད་ཀྱི་ཤད་ཚ། དེ་བཞིན་བརྗེ་ལྷོད་རྣམས་བསྒྲུར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་ལྷོང་བརྗར་ཕྱིད་དགོས།

༧ ལྷ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།
ཕྱིད་ཕྱོ། ལྷ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་ཏི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། ༡། ཁོང་ཚོས་གཅེ་བར་བཤད་ཀྱིན་འདུག ༢། ཚོག་གང་དག་འཛིན་ཐུབ་སོང་། སྒོས་ཕྱུག་གིས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་སོང་ན་ཚང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཚོག

**།། བང་སྒོད། ཥ་ཧིགས་ཡུལ། **བང་སྒོད་ངོ་སྒྲོད།

**ཕྱིད་ཕྱི། **གཤམ་གསལ་བང་སྒོད་ཀྱི་སྒོམ་གཞི་ངོ་སྒྲོད་བྱས་ནས། སྒོབ་ཕྲུག་ལ་ཐེངས་ཕ་བསྐྱར་སྒོས་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བང་སྒྲོད། བྱ་ཚོགས་ + ཚོགས

ཚོགས་གླུས། འདི་ནས་འགྲོ་ཚོགས་གི་མ་རེད།

སྒོབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཚོགས་གསར་པ་སྦྱོང་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བ།
2. གླེང་མོལ་སྦྱོང་བརྡར་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱང་ཆ་བཤད་པའི་སྒོབས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་རྒྱད་ལ་སྒྲོ་སྐང་ཡོང་བ།

༤ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། ཤད་མེགས་ཡུལ། བརྡ་སྦྱོང་སྦྱོང་བརྡར།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྦྱོར་བྱས་ནས་བསྒྲར་བློས་བྱེད་དགོས།

༡ སྐད་ཆ་བཤད་		ཡིན་ནའི་གླ་ཆ་ཡོད་མ་རེད།
ཅ་ལག་འཁྱེར་		ཡིན་ནའི་གཙང་མ་བཟོ་དགོས་རེད།
ནང་ལ་བསྡད་	ཚིག་གི་རེད་	ཡིན་ནའི་ལམ་ཡིག་མེད།
ལས་ཀ་བྱེད་		ཡིན་ནའི་གཞས་བཏང་མ་ཡོང་།
ལམ་ཡིག་ཡོད་ན་འགྲོ་		ཡིན་ནའི་བཞག་ས་ཡོད་མ་རེད།

༢ ངའི་ཕ་ཡུལ་ལ་ཨ་རབ་འཐུང་		རྒྱ་མིས་གཏོང་གི་མ་རེད།
ཕ་མའི་ཡོ་ཚས་ལ་འགོམ་		འདིར་འཐུང་ཚིག་གི་རེད་བས།
ཁ་ལག་ཟ་དུས་སྟུག་ཏེ་བཏང་	ཚིག་གི་རེད་	མི་མེད་དུས་བཏང་དགོས་རེད།
ལས་ཁུངས་ནང་ཐ་མ་འཐེན་	ཚིག་གི་མ་རེད་	ཙ་ཆེན་པོ་རེད།
བོད་ནང་ས་ཆ་གང་བྱུང་ལ་འགྲོ་		ཕྱི་ལོགས་ནས་འཐེན་དགོས་རེད།

༧༠ སྦྱོང་བརྡར། ཤད་མེགས་ཡུལ། བརྡ་སྦྱོང་གིང་སྦྱོང་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་སྦྱངས་ཟིན་པའི་བརྡ་སྦྱོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག ཏེ་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།

༧༧ བསྒྲར་སྦྱོང། ཤད་མེགས་ཡུལ། སྦྱངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་ཁྱོད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུན་སྦྱོང་ཀྱི་སྐད་ཆ། བརྡ་སྦྱོང་གསུམ་བསྒྲར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།

༡༢ བར་སྟོང་། ཤད་མེགས་ཡུལ། བཤད་སྦྱོད་སྦྱོང་བཤད།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོག་གྲྭབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ལ་བསྐང་དགོས།

བསྡུད། འཛིན། ཁ་བར། ཆོག ར་ཀད། བཏང་། མ་རེད། འཕྲིར། ཆོག ལྡ་སྐོར།

1 ཟ་ཁང་འདིའི་ནང་ཐ་མག་_____ ཆོག་གི་རེད་པས།
2 མཚན་མོ་གང་བྱུང་_____བཏང་ཆོག་གི་མ་རེད།
3 དགེ་འདུན་པས་ཚང་འཐུང་_____གི་མ་རེད།
4 གསུང་ཆོས་སྐབས་ཁ་བར་_____ཆོག་གི་ཡོད་ས་མ་རེད།
5 རང་བལ་ཡུལ་ལ་ཟླ་བ་གཉིས་མ་གཏོགས་_____ཆོག་གི་མ་རེད།

1 སྟོན་ལ་ཞུས་ན་མ་གཏོགས་ཡོད་ཆོག་གི་_____ ཏ་གོ་སོང་དས།
2 ཁོང་ཆོས་དཀའ་ངལ་_____ཆོག་པའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་འདུག
3 སློབ་གྲྭའི་ནང་_____འགྲོ་ཆོག་གི་རེད།
4 ཟླ་བ་གསུམ་རྗེས་ལ་འགྲོ་_____གི་རེད།
5 མོ་ཏ་མགྱོགས་པོ་_____ཆོག་གི་མ་རེད།

1༣ སྦྱོང་བརྡར། ཤད་མེགས་ཡུལ། བཤད་སྦྱོད་སྦྱོང་བཤད།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་གི་ཚོག་གྲྭབ་རྣམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏྲི་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།

༡༠ གླིང་མོལ། དགེགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ་དང་སྒྲ་གདངས།
ཕྱིང་ཕོ། གཤམ་གསལ་གླིང་མོལ་དེ་དག་སྨོན་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་བློ་ཁོས།

ཚ་གི་ཆོ་གི་མ་བྱེད་མ་གཏོགས།

རིག་འཛིན།	སྒྲོལ་མ་ལགས། ཨ་མ་ལགས་ལ་རྟན་པ་གา་རེ་འཁྱེར་གྱི་ཡིན་པ།
ཐུགས་མ།	རྟན་པ་དངུལ་མ་གཏོགས་ཅ་ལག་མང་པོ་འཁྱེར་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།
རིག་འཛིན།	ཨ་མ་ལགས་ལ་སྟོང་ཐུང་འདི་འཁྱེར་ན། དགའ་བོ་བྱེད་ཀྱི་རེད།
ཐུགས་མ།	བྱས་ན། པ་ལགས་ལ་གཅིག་འཁྱེར་ན་མ་གཏོགས་གা་པར་འགྲིག་གི་རེད།
རིག་འཛིན།	རེད་རེད། པ་ལགས་ལ་ཆུ་ཚོད་ཅིག་འབུལ་གས།
ཐུགས་མ།	རེད་རེད། ང་ནི་ཚ་གི་ཆོ་གི་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ཤག
རིག་འཛིན།	ཚ་གི་ཆོ་གི་མ་བྱེད་མ་གཏོགས། པ་ལགས་དགོངས་པ་ཚོམ་གྱི་རེད།
ཐུགས་མ།	ཡིན་ད་ཡིན། ཁྱེད་རང་ཁོང་ཚོ་ཡོད་ས་ཆང་དང་ཨ་རག་མ་འཐུང་ཨ།
རིག་འཛིན།	ཡ་ཡ། ངས་འཐུང་མ་ཡོང། ཁོང་ཚོར་གྱས་ཞབས་བྱེད་གོ།
ཐུགས་མ།	ཁྱེད་རང་ངའི་ཕ་མར་རྒྱུན་རིང་གོར་ཐུག་ཡོད་མ་རེད་པ།
རིག་འཛིན།	རེད། ལོ་གཉིས་རིང་ཐུག་ཡོད་མ་རེད།

ཐུགས་ལ་མ། ཁྱེད་རང་ཐ་མག་འཐེན་ན་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད།

རིག་འཛིན། ཡ་ཡ། ཐ་མག་རྩ་བ་ནས་འཐེན་གྱི་མིན།

ཐུགས་ལ་མ། ཨ་མས་ཁྱེད་རང་ལོ་ཆུང་དུ་འགྲོ་འདུག་ལབ་ཀྱི་རེད།

རིག་འཛིན། གལ་མི་འདུག ག་རེ་ལབ་ན་འགྲེག་གི་རེད།

ཐུགས་ལ་མ། སྐད་ཆ་རྩོར་པོ་བཤད་ན་ང་ངོ་ཚ་ཡི་འདུག

རིག་འཛིན། དེ་འདྲ་བྱེད་དགོས་མ་རེད། ངའི་ཐ་མས་ཡག་སྡུག་འབྱེད་ཀྱི་མ་རེད།

ཐུགས་ལ། རེད། ང་གཉིས་ཁོང་ཚོ་ལ་གྱས་ཞབས་བྱེད་དགོས་རེད།

རིག་འཛིན། ཡ་ཡ། ཟླ་བ་གཉིས་རིང་ང་ཚོ་ལྷོད་ལྷོད་བྱས་ནས་བསྡད་གོ།

ཐུགས་ལ་མ། ཡ་ཡ། ད་ང་གཉིས་འགྲོ་གས།

རིག་འཛིན། རེད། ཏན་པ་ཚང་མ་འཁྱེར་ཡོད་པས།

ཐུགས་ལ་མ། ཅ་ལག་ཚང་མ་འཁྱེར་ཡོད།

རིག་འཛིན། ཡ་ད་འགྲོ།

ཀ། འཁྲབ་སྟོན། ཥདམིགས་ཡུལ། ཁ་བདེ་གོ།
བྱང་སྒོ། དགེ་སློབ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཁྲལ་གྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༤ ཞོ་སྒྲ་བའི་གཏམ་དཔེ། དམིགས་ཡུལ། ཡུལ་སྲོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱུ།

སོ་སོས་བཅོས་པའི་ཚང་དེ། ཞིམ་པོ་མེད་ཀྱང་འཐུང་རྒྱུ་རེད།

ཚང་གསོལ་བ།

བརྗོད་གཞི།

འཕྲུག་འཛིང་དང་དགོད་མོ།

ཕྱེད་གཞིས་བར་ལ་གནས་ཚུལ་གཅེ་རྒྱང་སོང་།

༢ བར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཏི་ཡ་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།

ཕྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་བར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྒེང་མོལ་ཕྱེད་དགོས།

སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

སྒེང་མོལ། སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྩེས་གནས་ཚུལ་གྱིས་རྒྱུན་པས་འཕྲུག་འཛིང་རིགས་བྱུང་ཚེ་དེ་རིགས་ལ་སྟབས་བདེའི་གོ་བརྡ་སྤྲོད་ཐུབ་པ་དགོས།

བརྡ་སྤྲོད། (བྱ་ཚོག+བཅུག)ཐེད་སྦྱང་དེ་གནས་སྟངས་དེ་ཚོའི་ཐོག་རྣམ་ཆ་བཤད་ཐུབ་པ་དགོས།
དགེ་ཆན་གྱིས་སློབ་མ་ལ་སྒྲ་གཏངས་དང་ཚོག་སྦྱོར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བཙོད་ཕྱིད་དགོས། ཚུ་ཚོད་གཅིག་གི་སློབ་ཡུན་ནས་རྣར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཆན་གྱི་རྣད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། དེའི་རྣར་མ་ཅ་༥ ནི་སློབ་ཕྲུག་གི་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

ཞལ་ཆེན་ཕྱི་ཁ།

གནས་ཚད་གཉིས་པ། ༠།༠།

། ཚོགས་གསར་ངོ་སྤྲོད། ཥ་དམིགས་ཡུལ། ཚོགས་གསར། སྒྲ་གདངས།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོགས་གསར་རྣམས་སྤྱོར་གློག་བྱས་ནས། ཚོགས་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྷ་རིར་རྟེས་བློས་ཕྱིད་དགོས།

ཡིད་ཆེས།	དགའ་རོགས་ཞན་ཚུན་ལ་ཡིད་ཆེས་གཅིར་མ་དགོས་རེད།
སྐྱེ་བོ།	ང་ཚོའི་གནས་སྟངས་ཀ་ཅང་གི་སྐྱེ་བོ་རེད།
གོ་སྒྲབས།	ཁོས་ང་ལ་དེ་བ་གཏོང་བའི་གོ་སྒྲབས་སྟྲད་མ་སོང་།
མི་གা་འོག	གা་རེ་ཡིན་ན། ཁོས་ང་ལ་མི་གা་འོག་ལྟ་ཡི་འདུག
ཁ་ལ་མི་ཉན།	ཁྱེད་རང་འདི་ཁ་ལ་མི་ཉན་པའི་རྒྱུ་མཚན་གা་རེ་རེད།
ཁས་མ་བླངས།	ངས་ཁས་མ་བླངས་ན་ཁྱེད་རང་ལ་গা་རེ་བྱེད་ཡ་ཡོད།
སྟོང་།	དེ་རིང་ནས་བཟུང་ང་ལ་ཁོང་ཁྲོ་སྟོང་མ་ཡོང་ঞ།
མགོ་སྐོར།	ཁོས་ང་ལ་མགོ་སྐོར་མང་པོ་བཏང་སོང་།
ཀུ་དོགས་པོ།	ཁོང་གི་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་དལ་ཀུ་དོགས་པོ་ཡོད་རེད།
སེམས་སྡུག	ཟླ་བ་ལ་སེམས་སྡུག་ཆེན་པོ་ཡོད་ས་རེད།

རྒྱུན་སྤྱོད་སྐད་ཆ། བློ་ཕམ་བྱང་། འགྲུར་བ་འགྲོ་ཆོག་ཆོག ཁས་ལེན་ཤོར་བ། ཟླར་གསལ་འཚོལ་བ། སྐྱེ་མདོག་ཁ་པོ།

། ཟླར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་དམིགས་ཡུལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོང་བརྟན།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་གི་ཚོགས་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་ཟླར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་བཀྲལ་དགོས་པ་དང་དེ་རྟེས་པར་རིས་ལྟར་འཁྲབ་ནས་གླིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

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

ཕྱིད་ཕྱོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་རྟོས་ཐོབ་ཕྱ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

གོགས་མོ་གཉིས་ཀྱིས་ནང་ལ་གཙང་སྦྲ་བཟོ་ཆེད་ཁ་རྩོད་བྱེད་བཞིན་པ།

༧ བདེ་སྐྱིད། འདི་འདྲ་ / གཅེ་བྱས་པ། / ཉལ་ཁང་འཛོར་པོ

༢ ངའི་ / བརླག་ཤག / ཚུ་རས་དེ /མཐོང་ / རང་གིས་ / མ་བྱུང་རས།

༣ མཐོང་ / ངས་ / མ་བྱུང་། མེད་འགྲོ། / ཉལ་ཆས་ནང་ལ་ / ཕལ་ཆེར

༤ ཁོ་རེད། དན་གསོས་སོང་། / ངས། ཁྱེ་ཕྱུག་ / འཁྱེར་བ་རེད། / དེས

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

ཕྱིད་ཕྱོ། དགེ་ཏན་ཀྱི་ཏི་བར་སྨོན་ལྷུག་གིས་ལན་ལྔལ་རྩེས། ཏི་བ་དེ་དག་སྨོན་ལྷུག་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཛུག་དགོས།

དགེ་ན།

དགེ་ཏན། ཁྱེད་རང་ཆུང་ཆུང་སྐབས་མི་གཞན་མཉམ་དུ་འཛོད་སྤྱོད་ཡོད་པས། སྨོན་ལྷུག_____

༦ བསྐུར་སྤྱོད། ཤད་མེགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། ཁོང་དུ་ཁྱེད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཁད་ཚ། དེ་བཞིན་བཏང་སྤྱོད་རྣམས་བསྐུར་ཟློས་ཡང་ཟློས་ཀྱིས་སྤྱོང་བརྟན་ཕྱིད་དགོས།

༧ ཐྲ། ཤད་མེགས་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། ཐྲ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་ཏི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཛུག་དགོས། ༡། ཁོང་ཚོས་གཅིག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ༢། ཚོག་གང་དག་འཛིན་ཐུབ་སོང་། སྨོན་ལྷུག་གིས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་སོང་ན་ཚང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཚོག

། བང་སྒོད། ཥ་ཏིགས་ཡུལ། བང་སྒོད་ངོ་སྒོད།
ཕྱིད་ཕྱི། གཤམ་གསལ་བང་སྒོད་ཀྱི་སྒོམ་གཞི་ངོ་སྒོད་བྱས་ནས། ལོག་ཕྱོགས་ལ་ཐེངས་ཕ་བསྐར་རྒྱས་ཕྱིད་འཛིན་དགོས།

བང་སྒོད། བྱ་ཚོགས་ + བཅུག
ཚོགས་གླུས། མོས་ང་ལྟ་བཅུག་གི་མི་འདུག

ལོག་ཚན་འདིའི་ངམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཚོགས་གསར་པ་སྦྱོང་བ་དང་ལྷན་ཐུ་དེ་དག་གིས་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་སྒྲ་སྐད་ཡོང་བ།

། མིང་ཚིག་གོ་རིམ། ཤད་མིགས་ཡུལ། བརྡ་སྦྱོང་སྒྱོང་བརྡར།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་བྱུབ་རྣམས་མཐུན་སྒྱོར་བྱས་ནས་བསྒྲར་བློས་ཕྱིད་དགོས།

། ཟླ་གཟས་ཁ་བར་བཏང་		ནས་དུས་པ་ཡིན།
མོས་ང་སེམས་ཐམ་		ནས་ངས་ཁས་ལེན་དགོས་བྱུང།
གོ་སྐབས་ལེན་	བཅུག	ནས་ང་ཚ་གི་ཆོ་གི་ཆགས་སོང།
ཁོང་གིས་ང་ལ་རྒྱུན་མ་བཤད་		ན་ལེན་རྒྱང་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
ཁོང་གིས་ང་ལ་ཁས་ལེན་བྱེད་		ན་ངས་གཏང་གི་ཡིན།

། ཁོང་གིས་ང་ལ་གཙང་མ་བཟོ་		ན་ངས་གཏོང་གི་ཡིན།
ཁྱེད་རང་གིས་ང་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་		ན་ཡང་མི་ཚེ་འཕྲོལ་གྱི་མ་རེད།
མོས་སྒྲག་སྒྲག་བཏང་	བཅུག	ནས་ཁ་ཁ་ཆགས་སོང།
མི་དེས་ང་གཉིས་ཁ་བྱལ་		ནས་ངས་ཆོག་རྒྱབ་སྣ་དགོས་བྱུང།
བཙུ་བ་མེད་ན་མཉམ་དུ་བསྡད་		ནས་ངས་གཙང་མ་བཟོས་པ་ཡིན།

། ཕྱོང་བརྡར། ཤད་མིགས་ཡུལ། བརྡ་སྦྱོང་བེད་ཕྱོང་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་སྦྱངས་ཟིན་པའི་བརྡ་སྦྱོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག ཏེ་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཕྱོང་བརྡར་ཕྱིད་དགོས།

། ། བསྒྲར་ཕྱོང། ཤད་མིགས་ཡུལ། ཐུང་ས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་ཆེད་རྒྱ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུན་ཕྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། བརྡ་ཕྱོད་གསུམ་བསྒྲར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་ཕྱོང་བརྡར་ཕྱིད་དགོས།

༧༢ བར་སྟོང་། ཤད་མིག་ཡུལ། བཤད་སྒྲོད་སྒྲོང་བརྡར།
ཕྱིད་སྒོ། གཤན་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་བསྐང་དགོས།

གི་མ་རེད། སོང་། ལས་ཀ་བྱེད། སློབ་སྦྱོང་བྱེད། བཅོན་ཁང་ལ། དཀའ་ལས་རྒྱུག ས্ময়া་ས্ময়া་བཏང་། འཁྱམ། ཡི་གེ་འབྲི།ལམ་ལོག་ལ་འགྲོ།

༧ _____བཅུག་པས་སྐྱེད་པོ་བྱུང་།

༢ _____བཅུག་དགོས་དེས་རེད།

༣ མོས་_____བཅུག་ནས་ཁ་ཁ་ཆགས་སོང་།

༤ _____བཅུག་མི་སྲིད་པ་རེད།

༥ ནག་ཉེས་ཡོད་ན་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ལ་འགྲོ་བཅུག_____

༧ _____བཅུག་པ་དེ་ཡག་པོ་རེད།

༢ _____བཅུག་མེད་ན་ང་འདི་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་མ་རེད།

༣ ངལ་གསོ་རྒྱུག་བཅུག_____

༤ _____བཅུག་ཡ་མ་རེད།

༥ ཁྱེད་རང་གིས་ང་ལ་དེབ་སྦྲད་བཅུག་_____

༧༣ སྒྲོང་བརྡར། ཤད་མིག་ཡུལ། བཤད་སྒྲོད་སྒྲོང་བརྡར།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་གི་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏེ་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བརྡར་ཕྱིད་དགོས།

ཁྱེད་གཉིས་བར་ལ་གནས་ཚུལ་གཅེ་བྱང་སོང།

ཐུགས་མ། བསྟན་འཛིན་ད་རེས་ཡང་གཅེ་བྱས་སོང།

བསྟན་འཛིན། གཅུས་ཡིན་ན་ཡང་རྫུན་མ་རྒྱང་རྒྱང་བཤད་ཀྱི་འདུག

ཐུགས་མ། ཕན་ཚུན་ཡིད་ཆེས་མེད་ཅང་དེ་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད།

བསྟན་འཛིན། ཕར་ལ་ཡག་པོ་གཅོད་བྱས་ན་སྡུག་ཏུ་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་ཡི་འདུག

ཐུགས་མ། ཁྱེད་རང་གིས་བསམ་ཤེས་ཏོག་ཅམ་བྱེད་དགོས་རེད།

བསྟན་འཛིན། ངས་ནམ་ཡིན་ཡང་བསམ་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་མོ་རང་གིས་མགོ་སྐོར་གཏོང་གི་འདུག

ཐུགས་མ། མི་སུ་ཡིན་ན་ཕན་ཚུན་ཡིད་ཆེས་གཅང་མ་མེད་ན་ཁག་པོ་རེད།

བསྟན་འཛིན། དེ་བདེན་པ་རེད། ཡིན་ནའང་མི་ཚང་མ་གཅིག་པ་མ་རེད།

ཐུགས་མ། ཁྱེད་རང་གུ་དོག་པོ་བྱས་ཅང་འཕྲུག་པ་ཤོར་གྱི་ཡོད་རེད།

བསྟན་འཛིན། མོས་ང་རྒྱ་པར་ཁོང་ཁྲོ་སྐྱེང་གི་འདུག ང་གུ་དོག་པོ་ཆགས་ཀྱི་མ་རེད་པས།

ཐུགས་མ། དེ་རེད། བཟོད་པ་སྐྱོམ་དགོས་རེད།

བསྟན་འཛིན། ང་སངས་རྒྱས་མིན་ཅང། རྒྱ་པར་བཟོད་པ་སྐྱོམ་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག

ཐུགས་མ། མོ་རང་དེ་འད�eའི་མ་རབས་ཡོད་མདོག་ཁ་བོ་མི་འདུག

བསྟན་འཛིན། ཁྱེད་རང་གིས་མོའི་སྐོར་ལ་གང་ཡང་ཤེས་ཀྱི་མ་རེད། རྟེས་ལ་ཁྱེད་
རང་གིས་ཅ་གོ་ཡི་རེད།

ཐུགས་མ། ཨ་ལེ། མིའི་མི་ཚེ་ནང་ལ་འདྲ་མི་འདྲ་ཡོང་གི་རེད།

བསྟན་འཛིན། ངས་དངོས་གནས་མོ་རང་ལ་ཡག་པོ་བྱས་ཡིན།

ཐུགས་མ། མུ་མཐུད་ནས་ཡག་པོ་བྱས་ན་མོ་རང་གི་སེམས་འགྱུར་གྱི་རེད།

བསྟན་འཛིན། གལ་སྲིད་འགྱུར་གྱི་ཡོད་ན་སྟོན་མ་ནས་འགྱུར་ཚར་ཡོད་རེད།

ཐུགས་མ། ཁྱེད་རང་དགེ་བསམ་བློ་ཆུང་ཆུང་བུ་མོ་འདྲ་བོ་འདུག

བསྟན་འཛིན། མ་རེད། ང་ཉུ་ཐུག་སོང་། ཁྱེད་རང་ཡིན་ན་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

ཐུགས་མ། ང་ལ་དེ་འདྲ་བྱང་མྱོང་མེད། ངས་ག་རེ་ལབ་དགོས་རེད།

བསྟན་འཛིན། བྱས་ཅང་། ཁྱེད་རང་གིས་ཅ་གོ་ཡི་མ་རེད།

ཐུགས་མ། གལ་ཡོད་མ་རེད། སེམས་འཁྲལ་མ་བྱེད།

བསྟན་འཛིན། ཡ་ཡ། ཐུགས་རྟེ་ཆེ།

creative commons

ཟས་ཟ་ཚོད་ཟིན་ན་ལུས་ཁམས་བདེ།། དགྲར་འཕད་ཚོད་ཟིན་ན་རང་སྲོག་བདེ།།

དམག་འཕད།

སྡུག་ཚོད་མ་ཟིན་ན་ཕྱོ་ཆ་གཟེད་ཡོང་།

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། /དམིགས་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད

ཕྱིད་ཕྱོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྩེས་གྲོགས་པོ་སོགས་ཀྱི་མཉམ་དུ་དམོད་མོ་དང་འཚུག་འཛིང་གི་གནས་སྟངས་སྐོར་ལ་སྟབས་བདེའི་ཐོག་འགྲེལ་བརྗེད་ཕྱབ་པ་དགོས།

བརྡ་སྤྲོད། (བྱ་ཚོག+ན་མ་གཏོགས་)གནས་སྟངས་དེ་རིགས་སུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཕྱབ་པ་དགོས།
དགེ་ཏན་གྱིས་སློབ་མ་ལ་སྒྲ་གང་དང་ཚོག་སྤྱོར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བརྗེད་བྱེད་དགོས།
ཆུ་ཚོད་གཅིག་གི་སློབ་ཡུན་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཏན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། དེའི་སྐར་མ་༤༥ ནི་སློབ་ཕྲུག་གི་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

། ཚིག་གསར་ངོ་སྤྲོད། ཤད་མིག་ཡུལ། ཚིག་གསར། སྒྲ་གདངས།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གསར་རྣམས་སྤྱོར་ཡོག་བྱས་ནས། ཚིག་གྲྭ་རེ་རེ་ཐེངས་ཕྱ་རེར་རྗེས་རྒྱོས་བྱེད་དགོས།

འཇུ།	ལག་པར་མ་འཇུ་ལབ་ཡིན་པ།
མིག་བཙུམ།	ཁྱོད་ཀྱིས་ཀ་རེ་བྱས་ནས་མོ་ལ་མིག་བཙུམ་རྒྱག་གི་ཡོད།
བརྟན་བཀོ།	ཁྱེད་རང་གིས་ང་ལ་ཀ་རེ་བྱས་ནས་བརྟན་བཀོ་ཡི་ཡོད།
ཁོང་ཁྲོ་ལངས།	ཁྱེད་རང་གིས་དེ་འཇུ་བྱས་ན་ང་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་ཀྱི་འདུག
འཐམ།	ཁྱོད་རང་ཀ་རེ་བྱས་ནས་ངའི་དཀའ་རོགས་ལ་འཐམ་གྱི་ཡོད།
མཆོང་།	ཁོ་ངའི་སྒང་ལ་མཆོང་རྩེས་བྱས་ཅང་། ངས་ཀཱུས་ཡིན།
འཐེན།	ཡཀ་པོ་མ་བསྡད་ན། སྒྲ་ནས་འཐེན་ནས་མར་བརྒྱབ་ཀྱི་ཡིན།
ཤོར།	སྟོད་མ་གཏོགས། ངའོར་དགོས་ཡ་ཞིག་བཟོ་ཡི་ཡིན།
བྱོས།	གཟབ་གཟབ་མ་བྱེད་ན། བྱོས་ནས་ཐར་ཡ་ཡོད་མ་རེད།
འཛོད།	འཛོད་ཡ་དུས་ཆོད་སྟེབས་ན་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད།

རྒྱུན་སྟོད་སྐད་ཆ། ཅ་ཟེང་བ་ལ། ཁོང་ཁྲོ་ཟ་བ་ལ། མགོ་ན་ཡ་རང་རེད། མ་རབས་ཆ་བ་ལ། མ་ཡིན་ཡིན་མདོག

། སྒར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཤད་མིག་ཡུལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྟོང་བརྡར།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་གི་ཚིག་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྒར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་ལྟར་འཁྲབ་ནས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

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

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

ཟུར་གསལ་མཉམ་དུ་ལག་པ་གཏོང་བཞིན་པ།

1 མཁྱོགས་པོ / ཐོ་བཟང་ཡོང་གི་རེད། / མ་འགྲོ་ན / ང་གཉིས

2 སྒལ་པར་འཕྲུང་ན / ང་ཁྱེད་རང་གི / འགྲིག་གི་རེད་པས།

3 ན་གི་འདུག / ཤང་པ / ཁྱོད་ཐུབ་ས་མ་རེད། /ང་ཡང

4 འགྲོ་ཡ / ཁྱོད་རང། / ང་འདིར་གཡུག་བྱས / ཡིན་པས།

༥ རང་མོས་སྒྲོང་མོལ། ཤ་ཁམས་ཡུལ། བཤད་རྒྱ།

ཕྱིད་སོ། དགེ་ཏན་ཀྱི་ཏེ་བར་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལན་ལྔལ་རྩེས། ཏེ་བ་དེ་དག་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཚུར་འཏེར་འཇུག་དགོས།

དགེ་བ།

དགེ་ཏན། གནས་སྟངས་དེ་འདའི་ནང་ཁྱེད་རང་ཡོད་ན་གཅེ་བ་ཡིན་ས་རེད།

ལྷོས་ཕྲུག -

༦ བསྒོར་སྒྲོང་། ཤ་ཁམས་ཡུལ། བཤད་རྒྱ།

ཕྱིད་སོ། གོང་དུ་ཁྱེད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོགས་དང་། རྒྱུན་སྒྲོད་ཀྱི་རྣད་ཚ། དེ་བཞིན་བཏང་སྒྲོད་རྣམས་བསྒྲོར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྒྲོང་བཏང་ཡིན་དགོས།

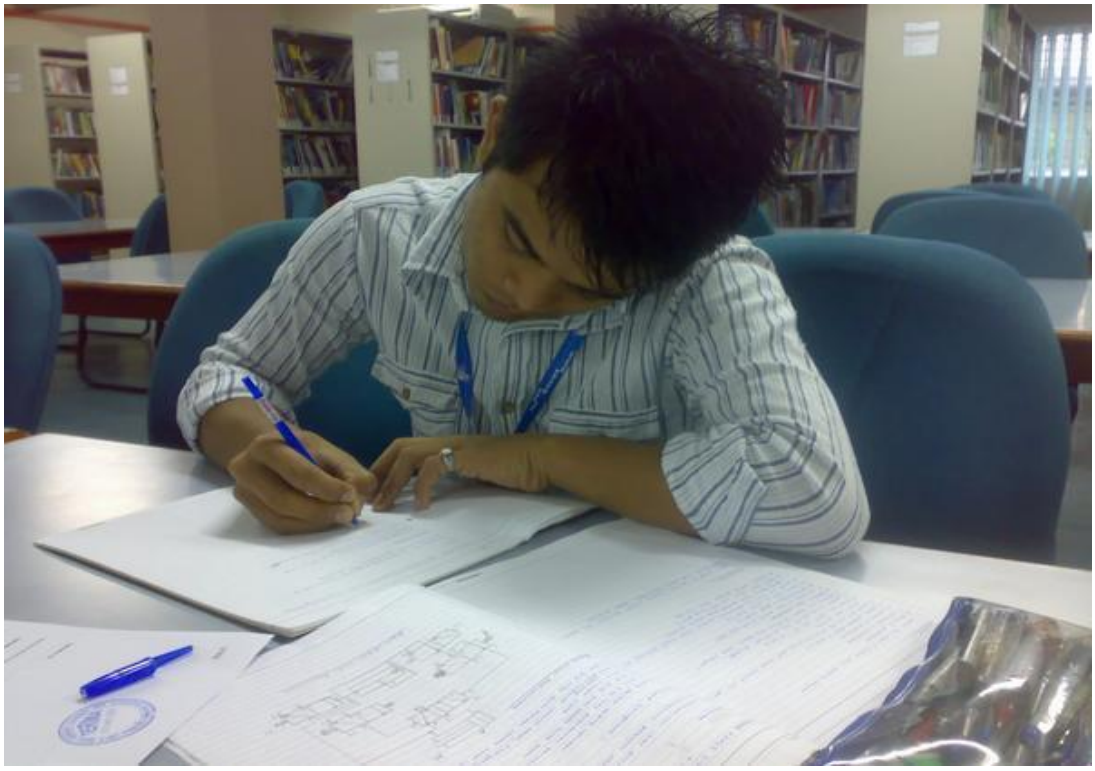
༧ ས། ཤ་ཁམས་ཡུལ། ཉན་རྒྱ།

ཕྱིད་སོ། ས།ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་བྱེ་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། ཀ) ཁོང་ཚོས་གཅེ་བ་བཤད་ཀྱིན་འདུག། ཁ) ཚོགས་གང་དག་འཛིན་ཐུབ་སོང་། སློབ་ཕྲུག་གིས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་སོང་ན་ཚང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཚོགས

ཀ་བཏོ་སྦྱོང། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཏོ་སྦྱོང་ངོ་སྤྲོད།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་བཏོ་སྦྱོང་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ནས། སློབ་ཕྲུག་ལ་ཐེངས་ཆ་བསྐྱར་སྐོས་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བཏོ་སྦྱོང། བྱ་ཚིག + ན་མ་གཏོགས།

ཚིག་གྲྭས། རང་སྟྲོང་བྱས་ན་མ་གཏོགས་ཡིག་ཚད་ཡག་པོ་ཡོང་གི་མ་རེད།



སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཚིག་གསར་པ་སྟོང་བ་དང་ལྡན་དུ་དེ་དག་བོད་སྟྲོད་གཏོང་བ།
2. གླེང་མོལ་སྟྲོང་བརྗར་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྒོམས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྤྲོ་སྟང་ཡོང་བ།

། མིང་ཚིག་གོ་རིམ། ཤད་མིག་ཡུལ། བརྡ་སྦྱོང་སྒྲོང་བརྡར།
ཕྱིད་ཕྱོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྒྲོར་བྱས་ནས་བསྒྲར་བློས་བྱེད་དགོས།

༡ ལག་པ་ནས་འཛུ་		ཟས་སློང་མྱོང་མེད།
ཁོང་ཁྲོ་ལངས་		ཐབས་ཤེས་མི་འདུག
མིག་བཙུམ་བརྒྱབ་	ན་མ་གཏོགས་	མིག་ལོག་ལྟ་ཡི་མེད།
གོང་ཁོག་ལྟོགས་		ཁོ་འགྲོ་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག
སྣང་ལ་མཆོང་		མོ་རང་གིས་ཏ་གོ་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།

༢ གཟབ་གཟབ་བྱས་		ཤེ་ཡི་མ་རེད།
སྐད་ཆ་འདེ་		ཉན་ས་མ་རེད།
བསླབ་བྱ་བརྒྱབ་	ན་མ་གཏོགས་	འཛིག་གི་མིན།
གྲི་བཙུགས་		གཉིད་ཁུག་ས་མ་རེད།
འཐམ་ནས་ཉལ་		ལབ་རྩིས་མེད།

། ཕྱོང་བརྡར། ཤད་མིག་ཡུལ། བརྡ་ཕྱོད་བེད་ཕྱོད་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་ཕྱིད་ས་ཁའི་བརྡ་ཕྱོད་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག ཏེ་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཕྱོང་ བརྡར་ཕྱིད་དགོས།

། ། བསྒྲར་ཕྱོང་། ཤད་མིག་ཡུལ། ཕྱིར་ས་ཐེག་ཆགས་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།

ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་ཁྲིད་ཐེག་ཁའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུན་ཕྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། བརྡ་ཕྱོད་གསུམ་བསྒྲར་ཐོག་ཡང་ཐོས་ཀྱིས་ཕྱོང་བརྡར་ ཕྱིད་དགོས།

༧། བར་སྟོང་། ཤ་དམིགས་ཡུལ། བཅུ་སྡོད་སྟོང་བཅུ།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ལ་བསྐང་དགོས།

ན་མ་གཏོགས། ལག་ནས་འཛིན། གཉིད་ལྟག ཚོག་རྩུབ། ན་མ་གཏོགས། ཚོག་པ་ཟ། ཏུ་ཥོར། གྲི་བཅུགས། ཀུན་མ། ན་མ་གཏོགས།

༡ _____ ན་མ་གཏོགས་བསྡད་ཥེས་ཀྱི་མི་འདུག་གས།
༢ མིག་བཅུམ་ཀུག་_____མིག་ཚ་ཡི་འདུག
༣ ཁོང་ཁྲོ་ལངས་ན་མ་གཏོགས་_____ ལག་ཀྱི་མེད།
༤ _____ན་མ་གཏོགས་མིག་ལོག་ལྟ་ཡི་མེད།
༥ སྣང་ལ་མཆོང་_____ཐབས་ཥེས་མི་འདུག

༡ སྒྲ་ནས་འཐེན་ན་མ་གཏོགས་_____ ས་རེད།
༢ རྡོ་གཞུ་ན་མ་གཏོགས་_____ཀྱི་མི་འདུག
༣ _____ན་མ་གཏོགས་འགྲོ་ཡི་མི་འདུག
༤ ཀུ་བཏུབ་ན་མ་གཏོགས་_____ ལག་ཀྱི་མ་རེད།
༥ འཐམ་ནས་ཉལ་_____ཀྱིད་པོ་ཡོང་ས་མ་རེད།

༧༣ སྒོང་བརྡར། ཥ་ཏ་ཀ་ཡུལ། བརྡ་སྒོང་སྒོང་བརྡར།
ཕྱིད་སྐོ། གོང་གི་ཚོགས་གྲྭབ་རྣམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགེ་ཚོགས་ཏི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།

༧༤ གླིང་མོལ། ཏ་ཏ་ཀ་ཡུལ། བཤད་རྩལ་དང་སྒྲ་གདངས།
ཕྱིད་སྐོ། གཤམ་གསལ་གླིང་མོལ་དེ་དག་སྒོབ་གཞིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་བློ་ཁོག་དགོས།

སྤྱན་ཚོད་མ་ཟིན་ན་ཉི་ཚ་གཟེད་ཡོང་།

ཐོ་བཟང་། ཕ་ཡེ། སྤྲོལ་མ་འདིར་ཤོག་དང་།

ཐུགས་ལ་མ་। ཨ། ཀ་རེ་ལབ་ཡ་ཡོད།

ཐོ་བཟང་། ཁ་སང་ཁྱོད་ཚོ་ཐུགས་སྤྲོ་ཕྱིད་ལོད་བྱུང་སོང་།

ཐུགས་ལ་མ། ཁ་སང་ཐུགས་སྤྲོ་དགེ་ཕྱིད་པོ་བྱུང་སོང་། ཁྱེད་རང་ཚོ་ཕྱིད་ལོད་བྱུང་སོང་།

ཐོ་བཟང་། ང་ཚོས་ཟིང་ཞེ་པོ་བསླང་ཡིན།

ཐུགས་ལ་མ། ཨ། ཟིང་ཀ་རེ་བསླང་ཡིན། འཕྲུག་པ་ཤོར་སོང་ངས།

ཐོ་བཟང་། འཕྲུག་པ་སྤྱན་ཅན་ཞེ་པོ་ཤོར་སོང་།

ཐུགས་ལ་མ། ཨ་ལེ། ཀ་རེ་བྱས་ནས་འཕྲུག་པ་ཤོར་སོང་།

ཐོ་བཟང་། ངའི་གྲོགས་པོས་ངའི་དགའ་རོགས་ལ་བརྟེས་བཏོས་ནས་ང་ཁོང་

ཁོ་ཞེ་པོ་ལངས་བྱུང།

ཐུགས་ལ་མ། ཨ་ལེ། གཱ་རེ་བྱས་ནས་བརྟན་བཏོ་ཡི་ཡོད་རེད།

ཐུགས་བཟང། ངའི་དགའ་རོགས་ལ་མིག་བཙུམ་རྒྱབ། ལག་པ་ནས་འཛུས་འདུ་

མི་འདུ་བྱེད་ཀྱི་འདུག

ཐུགས་ལ་མ། ཁོ་མ་རབས་ཚ་ལ། དེ་ནས་གཱ་རེ་བྱས་སོང།

ཐུགས་བཟང། ཁོས་མུ་མཐུད་ནས་དེ་འདུ་བྱེད་བསྡད་ཀྱི་འདུག ང་འཚོག་པ་ཟོས་

སོང། ངས་ཁོའི་སྒྲ་ནས་འཐེན་བྱས་གཅིག་གཞུས་ཡིན།

ཐུགས་ལ་མ། མི་དེ་སྡུག་ག་ལ། རོ་འདུ་ཞིག་བརྡུང་བཞག་དགོས་རེད་པ།

ཐུགས་བཟང། ངས་དེ་འདུ་པོ་བསམ་སོང། ཁོ་རོ་འདུ་ཞིག་བརྡུང་དགོས་བསམ་

བྱུང་ཡིན་ན་ལས་ངའི་དགའ་རོགས་གིས་བརྡུང་བཅུག་གི་མི་འདུག

ཐུགས་ལ་མ། ཨ་ལེ། མ་ཡིན་ཡིན་མདོག་ཚ་ལ།

ཐུགས་བཟང། བྱས་ཅང། དཔེ་མ་ཡིན་ཡིན་མདོག་ཚ་པོ་འདུག

ཐུགས་ལ་མ། ཨ་ནི། དེང་སང་ཁྱེད་རང་ཚོ་ག་འདུ་ཡོད།

ཐུགས་བཟང། དེང་སང་ངའི་གྲོགས་པོ་ལ་སྐད་ཆ་ཁོ་རང་བཤད་ཀྱི་མེད། ངའི་

དགའ་རོགས་ལའང་ཡིད་ཆེས་ཞེ་དགེ་སློབས་ཀྱི་མི་འདུག

ཐུགས་མ། ཨ་ལེ། ཨ་ནི་ལྷ་གིན་ལྷ་གིན་བྱས་ན་མ་གཏོགས་མི་ཚེ་ཟེར་ཡས་དེ་ལས་སླ་པོ་ཞེ་དགེ་ཡོད་མ་རེད།

ཕྱོགས་བཟང། ད་མོ་རང་མཉམ་དུ་ག་འདྲ་བྱེད་དགོས་ཡིན་ན་བསམ་གྱི་འདུག

ཐུགས་མ། རེད་རེད། ཁྱེད་རང་གཉིས་ཡག་པོ་བྱས་ནས་སྐད་ཆ་ཤོད་དང་གཅིག་བྱས་ན་ཡག་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད།

ཕྱོགས་བཟང། ཡ་ཡ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། དེ་རིང་ཁྱེད་རང་མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་བཤད་ཡ་རག་ཅང་དགེ་སྐྱིད་པོ་བྱུང།

ཐུགས་མ། ཁྱེད་རང་མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་བཤད་ནས་དུས་ཚོད་ག་འདྲ་སེ་འགྲོ་ཡོད་མེད་ཏ་གོ་ཡི་མི་འདུག

ཕྱོགས་བཟང། དངོས་གནས་ཁྱེད་རང་ལ་ཚང་མ་བཤད་ཅང་ལྷོད་ཤེག་ཤེག་ཆགས་ཝོང།

ཐུགས་མ། ང་ཡང་དགེ་སྐྱིད་པོ་བྱུང་ཝོང།

ཕྱོགས་བཟང། ཡ་ཡ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

creative commons

ཞལ་ཆགས་ཁྱིམ་ཚན།

གནས་ཚད་གཉིས་པ། ༠།༠།

ཕྱིར་སྐོ། དགེ་སློབ་ལྟན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ལུས་ཀྱིས་གྲོས་བྱེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༧༥ གོ་སྒྲ་བའི་གཏམ་དཔེ། དམིགས་ཡུལ། ཡུལ་སྲོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱུ།

གཏམ་ལ་མཚོན་ཆ་མེད་ཀྱང། མི་སྟོང་དུམ་བུར་གཅོད།

དགའ་རོགས་ཕན་ཚུན་ཁྲོས་པ།

བརྗོད་གཞི།

ཆོད་མོ་དང་སྒོ་སྐྱེད།

ནོར་བུ་གླིང་ཁར་འགྲོ་ཡི་ཡིན་པས།

༧ པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཏམིགས་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
ཕྱིད་ཕྱི། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་གླིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

སྒོས་ཚན་འདིའི་ངམིགས་ཡུལ།

གླིང་མོལ། སྒོས་ཚན་འདི་སྦྱངས་ཆེས་ཐུགས་སྒོ་ཇི་ལྟར་གོ་སྒྲིག་བྱེད་པ་དང་དེའི་རྒྱབས་རྩེད་རིགས་སོགས་ཀ་འདྲ་རྩེ་ཡི་ཡོད་མེད་གོ་བའི་རགས་བསྡུས་ཙམ་ཨོད་ཐུབ་པ་དགོས།

བརྡ་སྒྲོག (བྱ་ཚོག+ཚོག་ཚོག) དུས་ཚོད་དང་གནས་སྟངས་འདྲ་མིན་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་དགོས།
དགེ་ཏན་གྱིས་སྒོས་མ་ལ་སྒྲ་གང་དས་དང་ཚོག་སྤྱོར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་གི་སྒོས་ཡུན་ནས་རྒྱར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཏན་གྱི་རྒྱང་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། དེའི་རྒྱར་མ་ཅ་༥ ནི་སྒོས་ཕྱུག་གི་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

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

བྱེད་སོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོགས་གསར་རྣམས་སྤྱོར་གློག་བྱས་ནས། ཚོགས་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ཕྱ་རེར་རྟོས་བློས་བྱེད་དགོས།

བཟའ་ཆས།	བཟའ་ཆས་ཚང་མ་ཧོ་རྒྱ་ཡིན་པས།
འཕྲང་ཡ།	འཕྲང་ཡ་ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་འཁྱེར་དགོས་རེད།
རྩེད་མོ།	རྩེད་མོ་ག་རེ་ག་རེ་གོ་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
སྨོ་ཀྱེད་གཏོང་ས།	རྒྱ་རམ་ས་ལར་སྨོ་ཀྱེད་གཏོང་ས་ཡག་པོ་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད་པས།
རྟེང་བུ།	ནོར་བུ་གླིང་ཁའི་ཆུ་རྒྱལ་རྟེང་བུ་དེ་སྐྱེད་མདོག་ཁ་པོ་འདུག
ཞབས་བྲོ་འཁྲབ་ས།	འདིའི་གཡས་གཡོན་ལ་ཞབས་བྲོ་འཁྲབ་ས་ཡོད་རེད་པས།
ཆུ་འགྲམ།	ཆུ་འགྲམ་གྱི་ཁང་པ་འདི་ལ་བསྡད་སྟོང་བྲོ་མདོག་ཁ་པོ་འདུག
འབེལ་པོ།	སྨོ་ཀྱེད་སྐབས་ལ་ཁ་ལག་འབེལ་པོ་དགོས་ཀྱི་རེད་དེ།
གུར།	གུར་ཆེན་པོ་ཞིག་རག་ན་ཡག་པོ་ཡོང་ས་རེད།
སྒྲ་སྟན།	སྒྲ་སྟན་དགོ་ལར་ཤེས་མཁན་སུ་ཡོད་རེད།

རྒྱུན་སྨོ་ཀྱེད་སྐད་ཆ། སྐྱེད་པོ་བཏང། ཡང་བསྐྱར་གཏོང་རོགས། རང་དེ་ཅང་སང་སོང། ཁཟུགས་པོ་དེ་འདྲ་ཡག་ག་ལ། དགེ་ཡག་པོ་བཏང་སོང།

༣ སྐར་ཡང་བར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་དམིགས་ཡུལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོང་བརྟན།

བྱེད་སོ། གོང་གི་ཚོགས་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་བཀྲལ་དགོས་པ་དང་དེ་རྟེས་པར་རིས་ལྟར་འཁྲབ་ནས་གློང་མོལ་བྱེད་དགོས།

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

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

གོགས་པོ་ཁག་ཅིག་གིས་ཕྱུགས་སྒྲོའི་སྐོར་ལ་གོས་བསྟར་བྱེད་བཞིན་པ།

༧ མང་པོ་ / ཏོས་ཤོག / འཐུང་ཡའི་རིགས་/ ཙཱ།

༢ ཡོད་རེད། / ཡག་པོ་ / ཚུ་རྒྱལ་ས་ / གླ་པར་

༣ རྒྱག་གང་ / ང་ཚོ་ / ཏེ་ཚ་ / འགྲོ་ཡི་ཡིན།

༤ སྒྲོ་སྐྱེད་ / གླ་པར་ / ཡོད་རེད། / གཏོང་ས་

༥ རང་མོས་སྒེར་མོལ། ཥ་ངེས་གས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕོ། དགེ་ཏན་གྱི་ཏི་བར་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལན་ལྔལ་ཁེས། ཏི་ཀ་ངེ་དག་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཚུར་འཏི་འཇུག་དགོས།

དགེ་རབ།

དགེ་ཏན། ཕྲུགས་སྟོའི་སྐབས་གྲོགས་པོའི་མཉམ་དུ་ཀ་རེ་ཕྱིད་འདོད་ཡོད།

སློབ་ཕྲུག -

༦ བསྐྱར་སྦྱོང་། ཥ་ངེས་གས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕོ། གོང་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་བཤད་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུན་སྦྱོང་གྱི་སྐད་ཚ། དེ་བཞིན་བརྗེ་སྦྱོང་རྣམས་བསྐྱར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྦྱོང་བརྡར་ཕྱིད་དགོས།

༧ ཐུལ། ཥ་ངེས་གས་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕོ། ཐུ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་ཏི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། ༡། ཁོང་ཚོས་གཅིག་ཏུ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ༢། ཚོག་གང་དག་འཛིན་ཐུབ་སོང། སློབ་ཕྲུག་གིས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་སོང་ན་ཚང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཚོག

ཤ་བང་སྦྱོང། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བང་སྦྱོང་ངོ་སྦྱོང།
རྒྱུད་སྒོ། གཤམ་གསལ་བང་སྦྱོང་ཀྱི་སྒོམ་གཞི་ངོ་སྦྱོང་བྱས་ནས། སློབ་ཕྲུག་ལ་ཐེངས་ཐུ་བསྐྱར་རྩོས་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བང་སྦྱོང། བྱ་ཚོག + ཚོག་ཚོག

ཚོག་གྲྭས། ཁ་ལག་ཟ་ཚོག་ཚོག་ཡིན།

སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཚོག་གསར་པ་སྦྱོང་བ་དང་ལྡན་དུ་དེ་དག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བ།
2. སྦྱོང་བརྡར་ཀྱི་གླེང་མོལ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་ཆ་ཤོད་པའི་སྒོབས་པ་སྐྱེད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྤྲོ་སྙང་ཡོང་བ།

/ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། ཥ་ཁ་ཁ་ཡུལ། བཤད་སྒྲོད་སྒྲོང་བཤད།
ཕྱིད་ཕྱོ། གཤགས་གསལ་ཀྱི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྒྲོར་ཕྱས་ནས་བསྒྲར་རྒྱོས་ཕྱིད་དགོས།

/ ཆུ་རྒྱལ་ ... ཇི་ཅི་ཅི་ཡ ... ཇི་ཅ་ཅ ... ཇི ... ཅ

ལག་ཆ་ཏེ་ ... ཇ ... ཅ

སྒོ་ཀྱེད་གཏོང་ ... ཇ ... ཅ

ངས་གཞས་གཏོང་ ... ཇ ... ཅ

ཁོང་གི་མཁན་དུ་འགྲོ་ ... ཇ ... ཅ

ཇ ... ཅ

ཇ ... ཅ

༧། བར་སྟོང་། ཥ་ཏི་ཡ་ཡུལ། བརྡ་སྦྱོང་སྟོང་བརྡར།
ཕྱིད་ས། གཤན་གསལ་ཚིག་གྲངས་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་བསྐང་དགོས།

ཟླ། གཞས། སྟོང་། ཆོག་ཆོག འཕྲེར།

། བཟའ་ཆས་ཧ་ནས་ _____ ཆོག་ཆོག་རེད།

།། སྤོ་ཐྲེད་གཏོང་དུས་ _____ བཏང་ཆོག་ཆོག་དགོས་རེད།

།།། དགོན་པའི་ནང་རོལ་དབྱངས་ _____ ཆོག་ཆོག་ཡོད་མ་རེད།

།།།། ཉི་མ་ཏག་པར་སྤོ་ཐྲེད་གཏོང་ _____ ཡོད་མ་རེད།

།།།།། རིའི་སྒང་ལ་འགྲོ་ན་གྱང་ _____ ཆོག་ཆོག་ཡིན།

འཕྲད། ཆོག་ཆོག གོ་ཐྲེག ཏྲལ། ཧ།

། ཆོགས་འདུ་ _____ བྱེད་ཆོག་ཆོག་ཡོད་མ་རེད།

།། ཇེང་བུ་འདི་ལ་ཚུ་ _____ ཆོག་ཆོག་ཡོད་རེད་པས།

།།། འཇོན་ཁང་ནང་ཞབས་ཏོ་ _____ ཆོག་ཆོག་ཡོད་མ་རེད།

།།།། ཚུ་ཏྲལ་ས་ལ་འགྲོ་ _____ མི་འདུག

།།།།། ཅ་ལག་ _____ ཆོག་ཆོག་ཡོད་པ་མ་རེད།

།།ཤྱོང་བཙན། ཥ་ཁ་ཨ་ཡ། བཙན་ཤྱོང་ཤྱོང་བཙན།
ཕྱིན་ཚོ། གོང་གི་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགེ་ཚོགས། དྲི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ཡམ་ནས་ཤྱོང་བཙན་ཕྱིན་དགོས།

།།ཐེང་ཨོལ། ངཨ་ཡ། བཤད་རྩལ་དང་སྒྲ་གདངས།
ཕྱིན་ཚོ། གཤམ་གསལ་ཐེང་ཨོལ་དེ་དག་སློབ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་ཨོས་བྱས་ནས་བློག་དགོས།

ནོར་བུ་གླིང་གར་འགྲོ་ཡི་ཡིན་པས།

སྒྱེན་པ། ནོར་བུ་ལགས། ང་ཚོའི་ཐུགས་སྟོ་གཏོང་ཡ་ག་དུས་རེད་འདུག

ནོར་བུ། འོ། སྒྱེན་པ་ལགས། གནངས་ཉིན་རེད།

སྒྱེན་པ། ཨ་ནི། ང་ཚོས་གོ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་མ་རེད་པས།

ནོར་བུ། རེད། ངས་ཉི་མ་དང་བུ་འཁྲིད་གཉིས་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་དགོས།

སྒྱེན་པ། འོ་རེད། གা་རེ་ག་རེ་ཉོ་དགོས་རེད། ངས་ཁོང་ཚོ་ལ་ལབ་དགོས།

ནོར་བུ། ཟ་ཡ་དང་འཐུང་ཡ་རིགས་མང་པོ་ཉོ་དགོས་འདུག

སྒྱེན་པ། ང་ཚོ་གা་པར་འགྲོ་ཡ་ཡིན་པ། ནོར་བུ་གླིང་གར་འགྲོ་ཡི་ཡིན་པས།

ནོར་བུ། ང་ཚོ་རིའི་སྐད་ལ་འགྲོ་དགོས་ཟེར་ལབ་སོང་། ཡིན་ནའང་ཏན་ཏན་ཏ་གོ་མ་སོང་།

སྒྱེན་པ། རིའི་སྐད་ལ་ཚུ་ཀྱལ་ས་ཡོད་རེད་པས། ཁོང་ཚོ་ཚུ་ཀྱལ་འདོད་ཡོད་ཟེར་

ལབ་སོང་།

ནོར་བུ། ཏ་གོ་མ་སོང་། ཕལ་ཆེར་ཡོད་ས་མ་རེད།

སྒྱེན་པ། ང་ཚོ་ཆུའི་འགྲམ་ལ་ཕྱིན་ན་འགྲིག་གི་རེད་པས།

ནོར་བུ། འགྲིག་གི་རེད། སྟོབ་ལུག་ཚང་མ་ལ་དེ་འདྲ་འོབ་ཨ།

སྒྱེན་པ། ཅ་ལག་ག་རེ་འཕྲེར་དགོས་རེད། ངས་ལབ་དགོས།

ནོར་བུ། སྒྲ་སྙན་དང་རྩེད་ཆས། ཨ་ནི་ཤེང་ཏོག་དེ་འདྲ་འཕྲེར་ན་ཡག་པོ་འདུག

སྒྱེན་པ། འཐུང་ཡ་རིགས་ག་རེ་ག་རེ་འཕྲེར་གྱི་ཡིན་པས།

ནོར་བུ། འཐུང་ཡ་མང་ཆे་བ་ཤེང་ཏོག་གི་ཁུ་བ་དང་བག་ལེབ་མངར་མོ་དེ་འདྲ་

འཕྲེར་དགོས།

སྒྱེན་པ། ཡ་ཡ། ཨ་ནི། ངས་སངས་ཉིན་ཚང་མ་གོ་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

ནོར་བུ། རེད། སངས་ཉིན་ང་ཚོས་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་དགོས།

སྒྱེན་པ། ཡ་ཡ། ཨ་ནི། ད་ག་ཡིན།

ཀ། འབྲེལ་སྟོན། ཤ་དམིགས་ཡུལ། ཁ་བདེ་པོ།
ཕྱིད་སྐོ། དགེ་སློབ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༧༤ གོ་སྒྲ་བའི་གཏམ་དཔེ། དམིགས་ཡུལ། ཡུལ་སྒོལ་ལ་ཅོས་པ་རྟེན་རྫུ།

ན་སོ་གཞོན་དུས་ཐོ་ཞིག་མ་འཁྲབ་ན།། ན་སོ་ཆས་དུས་ཐོ་ཡི་དགོས་པ་མེད།།

བོད་ཀྱི་ཚོར་ཐོ།

དེ་དུས་རྒད་དེ་ར་བཟེ་ཁཀ

། པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཏམིཁས་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
རྒྱུད་སོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྩེས་ཤོ་ཤོའི་ལྷང་བའི་ནང་དམིགས་བསལ་དུས་ཆེན་སྐབས་སུ་རྩེད་རིགས་ཀ་འདྲ་རྩེ་ཡི་ཡོད་པའི་སྐོར་ལ་གླེང་མོལ་ཕན་ཐུབ་རྒྱུད་པ་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། (རྒད་དེ + ཏྲ་ཚོག)སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་སྟངས་གང་རུང་དུ་བོད་སྒྱོད་ཕྱུད་པ་དགོས། དགེ་ཏན་གྱིས་སློབ་མ་ལ་སྒྲ་གཏངས་དང་ཚོག་སྒྱོར། བཟང་ཆ་ས་གས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བཅོད་བྱེད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་གི་སློབ་ཡུན་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཏན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། དེའི་སྐར་མ་ ༥ ནི་སློབ་ཕྱུག་གི་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

ཞལ་ཆགས།

གནས་ཚད་གཉིས་པ། ༠།༡།༠།

། ཆོས་གསར་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཁ་ཤ་ཡུལ། ཆོས་གསར། སྒྲ་གདངས།

བྱང་སྒོ། གཤན་གསལ་གྱི་ཆོས་གསར་རྣམས་སྤྱོར་ཡོད་བྱས་ནས། ཆོས་གྲྭ་རེ་རེ་ཐེངས་ཕྱ་རེར་རྟེས་རྒྱས་བྱེད་དགོས།

འོ་གསར།	བོད་ཀྱི་འོ་གསར་ལ་བྱེད་སྒོ་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཡོད་རེད།
རྡ་རྒྱུག	བོད་ནང་ལ་རྡ་རྒྱུག་གི་རྩེད་མོ་མང་པོ་ཡོད་རེད།
ལྷན་འཛོམས།	ནང་མི་ལྷན་འཛོམས་ཀྱི་ཉིན་མོར་སྤྲོ་སྐྱེད་གཏོང་གི་ཡིན།
རྟོ་འགྱོག	བོད་ཀྱི་དུས་ཆེན་སྐབས་ལ་བོད་མི་ཚོས་རྟོ་འགྱོག་གི་རེད།
ཤོ་རྒྱུག་པ།	ཤོ་རྒྱུག་ཡ་དེ་རྩེད་མོ་དབྱིངས་ཚ་ཤོས་ཤེག་རེད།
གླུ་གཞས།	འཕྲུངས་སྐར་ལ་ཚང་མས་གླུ་གཞས་གཏོང་དགོས་རེད་དེ།
ཞབས་བྲོ།	འོ་གསར་སྐབས་ཞབས་བྲོ་མང་པོ་འཕྲལ་ཀྱི་རེད།
སྐྱེས་སྐར།	སྐྱེས་སྐར་ལ་རྟེན་འབྲེལ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱེད་སྲོལ་ཡོད་པ་རེད་དེ།
མཚན་ཚོགས།	མཚན་ཚོགས་ལ་ཞབས་བྲོ་ཞེ་པོ་འཕྲལ་ཡིན།
གླིང་གི	ཕྱི་རྒྱལ་བ་ཚོ་རིའི་སྐང་ལ་གླིང་གི་གཏོང་ཡ་དགའ་པོ་འདུག

རྒྱུན་སྤྱོད་སྐད་ཆ། ཚ་སོན་སོན། ལྷན་མདོག་ཁ་པོ། སྐྱེད་པོ་ཡིན་མདོག་མདོག ར་བཟི་བ། སྤྲོ་ལྷང་ཆེ་མདོག་ཁ་པོ། སྐད་ཅོར་ཚ་པོ།

། སྐར་ཡང་བར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཁ་ཤ་ཡུལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོང་བརྟན།

བྱང་སྒོ། ས་ཁ་གི་ཆོས་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། ས་ཁ་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྟེས་པར་རིས་ལྟར་འཕྲལ་ནས་གློང་མོལ་བྱེད་དགོས།

།ཆོག་གླུབ་གོ་རིམ། ཥ་ངེས་གསས་ཡུལ། གོ་རྟོགས་ནུས་རྩལ།

ཕྱིང་ཕོ། གཤམ་གསལ་ཆོག་གླུབ་རྣམས་རྟེས་བྱོས་ཕྱི་ཐུན་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

ཕྱུགས་སྟོའི་སྐབས་སུ་ཞབས་ཏོ་འཁྲབ་བཞིན་པ།

། འཁྲབ་ཡ་ལ་ / བོད་མི་ཆོ་ / ཞབས་ཏོ་ / དགའ་བོ་ཡོད་རེད་བས།

།། ཞབས་ཏོ་འཁྲབ་ཡ་ལ་ / དུས་ཆེན་ཁག་ལ་ / དགའ་བོ་ཡོད་རེད།

།།། ཨ་ལེ། དང་དུང་སྒྲ་སྙན་དང་ / རེད་བས། / པི་ཕང་གཏོང་གི་

།།།། རེད། སྒྲ་སྙན་བྱས་པི་ཕང་ / རྡུང་གི་རེད། / བྱས་ད་དུང་ཏ་ཡང་

།། རང་མོས་སྒྲོང་མོལ། ཤ་ཌམིགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

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

དགེ་རྒན།

དགེ་ཏན། དུས་ཆེན་འདི་དག་མཐོང་མྱོང་ཡོད་པས། ཁྱེད་རང་གི་དུས་ཆེན་དགའ་ཞོས་གা་རེ་ཡིན།

ཕྱོས་ཕྲུག - - - - - - - - - -- - - - - - - - - - - -- - - - - - -

།། ཤ ལམ་ལྡོང། ཤ་ཌམིགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་ཁྱེད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང། རྒྱན་ལྡོང་ཀྱི་ཤད་ཆ། དེ་བཞིན་བརྗོད་རྒྱད་རྣམས་བམྱར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་ལྡོང་བརྗར་ཕྱིད་དགོས།

།། ཕ ལ། ཤ་ཌམིགས་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དེ་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། ༡། ཁོང་ཚོས་གা་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ༢། ཚོག་གང་དག་འཛིན་ཐུབ་སོང། སློབ་ཕྲུག་གིས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་སོང་ན་ཚང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཚོག

ཀ་བཏ་སྒོམ། ཥ་ཏ་ཨིགས་ཡུལ། བཏ་སྒོམ་ངོ་སྒོམ།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་བཏ་སྒོད་ཀྱི་སྒོམ་གཞི་ངོ་སྒོད་བྱས་ནས། སྒོབ་ཕྲུག་ལ་ཐེངས་ཆ་བསྐྱར་སྒོས་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བཏ་སྒོད། རྡད་དེ + བྱ་ཚོག
ཚོག་གྲྭས། དེ་རིང་ང་རྡད་དེ་ཐང་ཆད་སོང་།

སྒོབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཚོག་གསར་པ་སྒྲོང་བ་དང་ལྡན་དུ་དེ་དག་བོད་སྒྲོད་གཏོང་བ།
2. སྒྲོང་བརྡར་གྱི་གླེང་མོལ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་ཆ་ཤོད་པའི་སྒོ�ས་པ་སྐྱེད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྒྲོ་སྐང་ཡོང་བ།

༤ མིང་ཚོག་གོ་རིམ། ཤད་མེགས་ཡུལ། བརྡ་སྦྱོང་སྦྱོང་བརྡར།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྦྱོར་བྱས་ནས་བསྒྲར་སྒོས་བྱེད་དགོས།

༡ ཚང་ཁང་ལ་		ར་བཟེས་ཁེངས་འདུག
རྩེད་ཐང་		ར་བཟེ་ཤག
གཱ་རེ་བཤད་ཡིན་ན། ངས་	རྡད་དེ་	ལྷད་མོ་པས་ཁེངས་འདུག
ཨ་རག་འཐུང་ཅོམ་ནས་		ཐང་ཆད་ཤག
ཞབས་བྲོ་འཕྲད་ནས་		ཏ་གོ་མ་སོང།
༢ ཚད་ཡིན་ན་དཏུལ་		རྒྱགས་སོང།
ཁོ་ཚོ་མཚན་ལ་		གཡུགས་སོང།
ད་ང་ཟ་ཡི་མིན། ང་	རྡད་དེ་	བཏུངས་ཚར་ཤག
དངོས་གནས་ཤུགས་འདུག ཇོ་འདི་		ཉལ་མ་སོང།
ཁོ་ཚོས་ཚང་		ཇོགས་སོང།

༧༠ སྦྱོང་བརྡར། ཤད་མེགས་ཡུལ། བརྡ་སྦྱོང་བེད་སྦྱོང་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་སྦྱངས་ཟིན་པའི་བརྡ་སྦྱོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏེ་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།

༧༧ བསྒྲར་སྦྱོང། ཤད་མེགས་ཡུལ། སྒྲངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་ཕྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱན་སྦྱོད་ཀྱི་ཤད་ཆ། བརྡ་སྦྱོད་གསུམ་བསྒྲར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།

༧། བར་སྟོང། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བར་སྟོང་སྟོང་བར།
ཕྱིར་སྟོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་ལྷུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་བསྐང་དགོས།

བཟེ་འདུག ཤོར། བཀྲག ཟད་དེ། བཏུངས། གཉིད་ཤོར།

༧ བུ་མོ་དེ་ཁོང་མཉམ་དུ་_____ཕྱིན་སོང་།

༢ ཁོང་གིས་ཇོ་ཆེན་པོ་དེ་ཟད་དེ་_____སོང་།

༣ ཨ་རག་ཚང་མ་ཟད་དེ་_____སོང་།

༤ ཤོ་ཟད་དེ་_____སོང་།

༥ ཨ་རག་མང་པོ་བཏུང་ཡིན། ཟད་དེ་_____

རྟོགས། འགྲོ་ཡི། འཚོམས། དྲན་པ། ཐང་ཆད།

༧ གཞས་འཕྲོད་ནས་ཟད་དེ་_____སོང་། ཉལ་གཱ་འགྲོ

༢ ང་ནི་ཟད་དེ་མཚོ་_____སོང་། གཱ་རེ་ཡིན་ན།

༣ རྒ་རྒྱུག་ཟད་དེ་_____འདུག ལྟ་ཡ་རག་མ་སོང་།

༤ ངས་ཟད་དེ་_____བརྟེད་སོང་། དགོངས་དག

༥ ང་མཚན་ཚོགས་ལ་ཟད་དེ་ _____མིན། དཀྲོན་སོང་།

༧ཀ ཕྱོང་བརྡར། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བརྡ་ཕྱོད་ཕྱོང་བརྡར།
ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་གི་ཚོགས་གྲྭབ་ནས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏེ་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཕྱོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།

༧༨ གླེང་མོལ། དམིགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ་དང་སྒྲ་གདངས།
ཕྱིད་ཕྱོ། གཤམ་གསལ་གླེང་མོལ་དེ་དག་ཁྱོད་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་བློག་དགོས།

དེ་དུས་རྒྱད་དེ་ར་བཟི་ཤག

མའི་ཁལ། ལྷོ་བས་རྒྱས། ཁྱེད་ཚོའི་ལུང་པར་དམིགས་བསལ་དུས་ཆེན་ཁག་ལ་གཅེ་བྱེད་ཀྱི་རེད།

ལྷོ་བས་རྒྱས། དང་པོ་འོ་གསར་གྱི་སྐོར་ལ་རོབ་ཅམ་ཞིག་ཞུས་དགོས། འོ་གསར་འདུག་ས་སྟེབས་པ་རེད་པ། དེ་ཡང་བོད་ཟླ་དང་པོའི་ཚེས་གཅིག་ཉིན་བོད་པའི་འོ་གསར་རེད། ད་དེའི་ཉིན་དང་པོ་རྒྱན་འབྲེལ་ཞེ་པོ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཁ་ལག་ཡིན་ན་ཡང་ཡག་རེ་ཡག་ཚད་ཟ་ཡི་རེད། ད་དུང་དེས་གཅར་ཚད་ཀྱི་རེད། སོ་སོའི་འོ་མཉམ་དེ་ཚོ་འཛོམས། ཟ་ཡ་འཕྲང་ཡ་དེ་འདྲ་བསྡུས། དེ་ནས་ཡང་སྐྱེད་པོ་གཏོང་གི་རེད། ད་དུང་ཆུ་ཙང་མོའི་རིགས་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཆེ་ཡི་རེད། དགེར་ན། ཏ་རྒྱུག་གཏོང་ཡ། ཏོ་བཀྲག་ཡ། གཞས་ཞབས་བྱོ་འཕྲབ་ཡ། ཤོ་སྦྲག་ཆེ་ཡ། འོ་འདུག་ས་བྱས་

ཉིན་མ་བཅོ་ལྔ་ཙམ་ད་གཱ་རང་སྒྲིད་པོ་གཏོང་གི་རེད།

མའི་ཁལ། ཨ་མ་མ། ཉིན་མ་བཅོ་ལྔ་ཨེ།

སྟོབས་རྒྱས། རེད་དེ། མཚམས་རེར་ཉིན་མ་བཅོ་ལྔས་ཀྱང་གཱ་པར་ཚད་ཀྱི་ རེད། ཨ་ནི་ཁྱེད་ཚོའི་ལུང་པར་གཱ་འདྲ་སེ་བྱེད་ཀྱི་རེད།

མའི་ཁལ། ང་ཚོའི་ལུང་པར་མངས་ཤོས་ལས་ཉིན་མ་གསུམ་མ་གཏོགས་གཱ་པ་ གཏོང་གི་རེད། དེ་དུས་དང་པོ་ནང་མི་དེ་ཚོ་འཛོམས། ཁ་ ལག་ཡག་པོ་ཞིག་ཟས། དེ་ནས་ནང་མི་དེ་ཚོ་དགོང་ཚོགས་འདྲ་ པོ་དེ་འདྲ་ལ་ཕྱིན། ཞལས་བྱོ་འཁྲབ། སྟེ་རགཱ་འཐུང་། ཨ་ནི་རྦད་ དེ་ར་བཟེ། སྒྲུག་པར་ཤོར། དམིགས་གསལ་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་བྱེད་ཡ་ ས་གལ་ཡོད་མ་རེད།

སྟོབས་རྒྱས། ཨ་ལེ། ཁྱེད་ཚོའི་ལོ་གསར་སྟབས་བདེ་པོ་ཞེ་པོ་རེད་འདུག་ག ང་ཚོའི་ལོ་གསར་སྐབས་སུ་མཚམས་རེར་ཕྱི་ལོགས་ལ་གླིང་ག་ གཏོང་གར་འགྲོ་ཡི་རེད། དེ་དུས་དངོས་གནས་སྒྲིད་པོ་ཡོད་རེད།

མའི་ཁལ། དངོས་གནས་ཁྱེད་ཚོའི་ལོ་གསར་གཏོང་སྟངས་དེ་ཡག་པོ་འདུག ང་ལ་ཡང་ཁྱེད་ཚོའི་ལོ་གསར་ཐེངས་གཅིག་གཏོང་ཡ་རག་ན་ དགེ་སྒྲིད་པོ་ཡོང་ས་རེད།

སྟོན་པས་རྒྱས། མའི་ཁལ་རང་སེམས་ཁལ་མ་བྱེད། ལོ་རྟེས་མ་ངས་ཁྱེད་རང་བོད་ལ་འཕྲིད་དགོས།

མའི་ཁལ། ཡ་ཡ་ཡ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཀ། ལཱཡ་སྟོན། *ཥ་ཁ་ཁ་ཡ།* ཁ་བདེ་པོ།
ཕྱིར་སྐོ། དགེ་སློབ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ལུལ་ཀྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

ཀ། ཞོ་སྣ་བའི་གཏམ་དཔེ། ཥ་ཁ་ཁ་ཡ། ཡུལ་སྲོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།

ཁ་མཚར་རྩེད་མོ་མི་ཡི་རྒྱན།། ཕ་ངན་བྱིས་པར་དེ་མི་འཕྲོད།།
མེ་ཏོག་སེར་ཆེན་སྣང་གི་རྒྱན།། ཁྱེ་ལུད་ནང་ལ་དེ་མི་སྐྱེ།།

རྫ་ཐང་གི་འཕྲོག་སྟེ།

བརྗོད་གཞི། **སེམས་ཅན་དང་རྩི་ཤིང་།**

ཏེང་སང་དོས་ཁ་མཐོང་ཡ་ཐུང་ཐུང་རེད།

༢ བར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཁེ**ས**ོ**ལ**ེ **ཡ**ུ**ལ**ེ** ཨ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
ཕྱིད་ཕྱོ། གཤམ་གསལ་གྱི་བར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

སྦོར་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སྦོར་ཚན་འདི་སྦྱངས་ཚར་རྗེས་སེམས་ཅན་འདུ་མིན་དང་དེ་བཞིན་རྩི་ཤིང་སོགས་ཀྱི་རྒྱོར་བཤད་ཁན་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྤྲོད། (མིང་ཚིག+འབྲེལ་སྒྲ+ནང་ནས་)དེ་འབྲེལ་ཀྱི་གནས་སྟངས་སུ་བཀོལ་ཐུབ་དགོས།
དགེ་ཏན་གྱིས་སྦོར་མ་ལ་སྒྲ་གཏངས་དང་ཚོག་སྦྱོར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་གི་སྦོར་ཡུན་ནས་རྒྱར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཏན་གྱི་རྒྱད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། དེའི་རྒྱར་མ་ཅ་༥ ནི་སྦོར་ཕྱུག་གི་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༢ ཆོས་གསར་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཏི་གས་ཡུལ། ཆོས་གསར། སྒྲ་གདངས།

ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཆོས་གསར་རྣམས་སྤྱོར་བློག་ཏུས་ནས། ཆོས་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ཕྱ་རེར་རྗེས་བྱོས་ཏེད་དགོས།

སྟག་དང་གཟིག	སྟག་དང་གཟིག་གིས་ཀ་མ་གཏོགས་ཟ་ཡི་མ་རེད།
མཛོ་མོ།	མཛོ་མོ་ལ་འོ་མ་མང་པོ་ཡོད་རེད།
སེང་གེ།	སེང་གེ་རི་དྭགས་ཚང་མའི་རྒྱལ་པོ་རེད།
དོམ་དང་ཏེད།	མཚམས་མཚམས་ལ་དོམ་དང་ཏེད་གཉིས་ཧོར་གྱི་འདུག
སྨྱུག་མ།	གནས་ཅ་རི་ལ་སྨྱུག་མ་དགེ་མང་པོ་ཡོད་རེད།
ཀུག་པ།	བོད་ཀྱི་ས་ཆ་མང་ཆे་བ་ལ་ཀུག་པ་མང་པོ་སྐྱེས་ཡོད་རེད།
ལྷང་མ།	ང་ཚོས་ལྷང་མའི་སྟེ་པོ་བཟོ་ཡི་རེད།
ཅན་དན།	དེང་སང་ཅན་དན་གྱི་ཐེང་བ་གོང་ཆེན་པོ་རེད་དེ།
གཡག	བོད་ཀྱི་དམིགས་བསལ་སེམས་ཅན་ནི་གཡག་དང་འབྲི་རེད།
གཅན་གཟན་ཁང་།	གཅན་གཟན་ཁང་ལ་འགྲོ་སྒྲོང་ཡོད་པས།

རྒྱུན་སྤྱོད་སྐད་ཆ། དེ་འདྲ་ག་རེ་ཡིན་ན། དེ་ཚོ་བཤད་ནས་གང་ཡོང་། གཏུས་ཡོང་ནས་ཤོག

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

ཕྱིད་སྒོ། གོང་གི་ཆོས་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་བཀྲལ་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་ལྟར་འཕྲད་ནས་གློང་མོལ་བྱེད་དགོས།

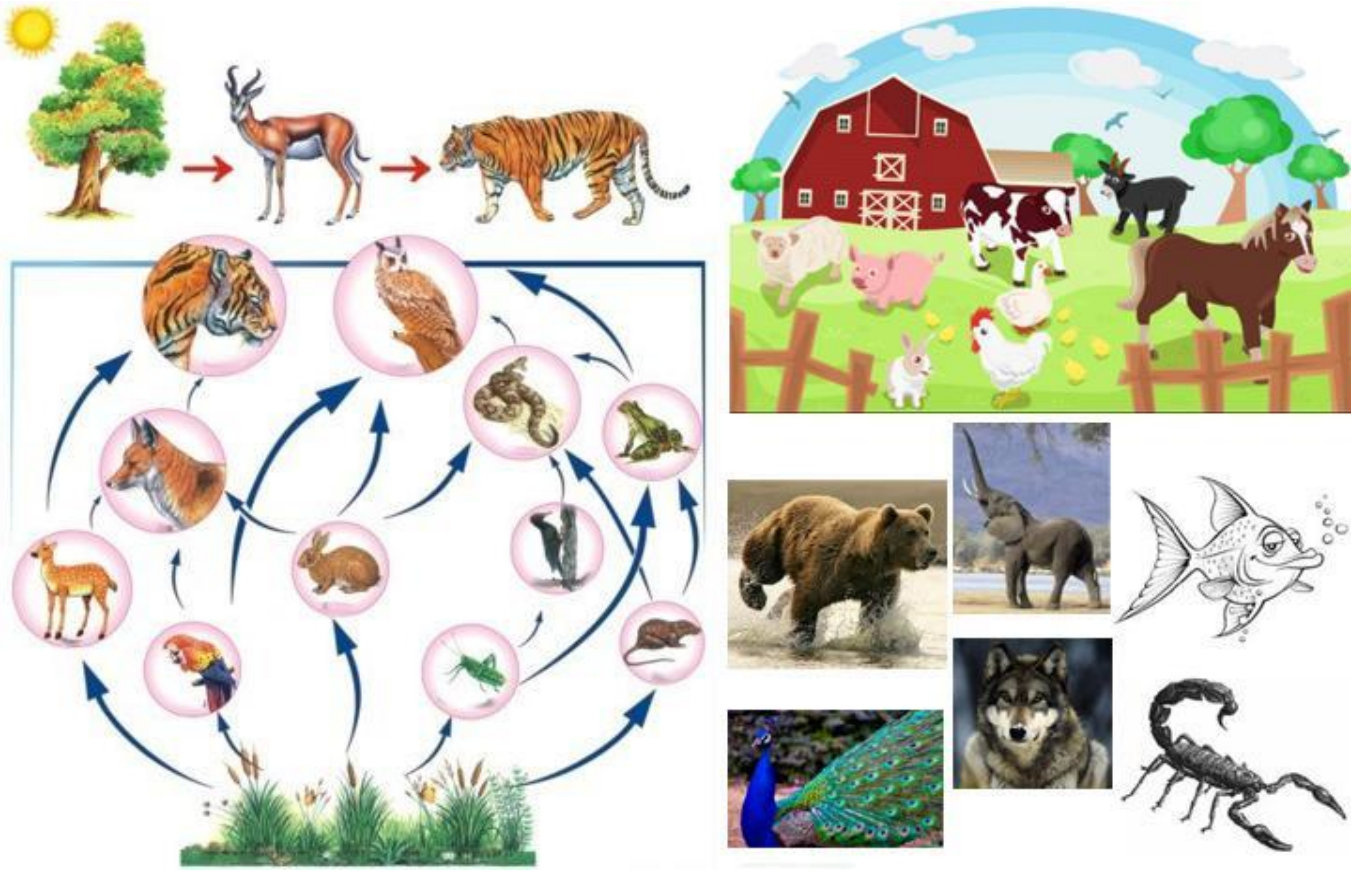
། ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། ཥ་ཁ་ཤས་ཡུལ། གོ་རྒྱས་ནས་ནུས་ཚལ།
ཕྱིད་ཕྱོ། པར་རིས་དང་འཇལ་བའི་ཐོག་ནས་ཚོགས་གྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

བོད་ཀྱི་དོམ་ཁྱའི་གནས་སྟངས།

དོམ་ཁ་/ ཁྱང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ས་རེད་དེ/ དེང་སང་བོད་ཡུལ་གྱི་ད་ཀ་རེད། དམིགས་བསལ་ལྟ་རྒྱུ /ཡིན་ནའང་དེང་སང་ /བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་འདུ། དེང་སང་/ གཅན་གཟན་མང་པོ་/ རྩོགས་ལ་ཉེ་བའི་/ ཡོད་ས་རེད།/ ཨ་ལེ། བདེན་པ་རེད། / དམིགས་བསལ་/ ལྟ་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།/ དེ་ཚོ་ཚང་མར་

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

ཕྱིད་སྒོ། དགེ་ཆན་གྱི་ཏི་བར་སྣོན་ལྷུག་གིས་ལན་ལྔལ་རྟེས། ཏི་བ་དེ་དག་སྣོན་ལྷུག་ལ་ཚུར་འཏིར་འཇུག་དགོས་ཤིང། འོག་གི་ལར་རིས་དེ་དག་གི་གཡོན་ཕྱོགས་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས།



དགེ་ཆ

དགེ་ཆན། སེམས་ཅན་གང་གིས་གང་ཞིག་ཟ་ཡི་ཡོད་དམ།

སྣོན་ལྷུག -

༦ བསྐྱར་སྒྲོང། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང། རྒྱུན་སྒྲོད་ཀྱི་ཤད་ཚ། དེ་བཞིན་བརྗོད་རྣམས་བསྐྱར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྒྲོང་བརྗེར་བྱེད་དགོས།

༧ སྒྲ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།
ཕྱིར་སྐོ། སྒྲ་དེ་ཚར་གསུམ་ལ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། ༡དེ་ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ༢དེ་ཚོ་གང་དག་འཛིན་ཐུབ་སོང་། སྨོན་ལྷུག་གིས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་སོང་ན་ཚང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཚོ།

༤ བརྡ་སྦྱོར། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བརྡ་སྦྱོར་ངོ་སྦྱོར།
ཕྱིར་སྐོ། གཤམ་གསལ་བརྡ་སྦྱོར་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་ངོ་སྦྱོར་བྱས་ནས། སྨོན་ལྷུག་ལ་ཐེངས་ཕ་བསྒྲར་རྒྱོས་ཕྱིར་འཇུག་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། མིང་ཚིག་ + འབྲེལ་སྒྲ་ + ནང་ནས།
ཚིག་གྲུབ། ཁྱི་དེ་ཚོའི་ནང་ནས་ཆུང་ཤོས་ཁྱི་དམར་ཁ་དེ་རེད།

སྨོན་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཚིག་གསར་པ་སྦྱོང་བ་དང་ལྷན་ཐུ་དེ་དག་བོད་སྦྱོང་གཏོང་བ།
2. གྲེང་མོལ་སྦྱོང་བརྡར་ལ་བརྟེན་ནས་རྐང་ཆ་བཤད་པའི་སྦྱོབས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་རྐད་ལ་སྦྱོ་ལྡང་ཡོང་བ།

༨ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། ཥད་མིགས་ཡུལ། བརྡ་སྦྱོང་སྦྱོང་བརྡར།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྦྱོར་བྱས་ནས་བསྒྲར་བློས་བྱེད་དགོས།

༡ བྱའི་		ཞེད་སྣང་ཆེ་ཤོས་དུག་སྣུལ་རེད།
སེང་གེའི་		གངས་སེང་དཀོན་ཤོས་རེད།
དོམ་གྱི་	ནང་ནས་	ང་རྒྱལ་ཆེ་ཤོས་སྡུག་རེད་འདུག
གཅན་གཟན་གྱི་		རྡ་བྱ་མཇོས་ཤོས་རེད།
སྣུལ་གྱི་ནང་ནས་		དོམ་ཁ་སྟོང་རྟེ་ཤོས་རེད།

༢ སེམས་ཅན་ཚང་མའི་		མཁྱེན་ས་ཤོས་ཤེང་སྡུག་པ་རེད།
ཤེང་ཚང་མའི་		སྟོང་རྟེ་ཤོས་མེ་ཏོག་པད་ལྟ་རེད།
བས་ཀྱི་	ནང་ནས་	རུས་སྣུལ་ཚེ་རིང་ཤོས་རེད།
མེ་ཏོག་གི་		ལྷང་ཆེན་ཆེ་ཤོས་རེད།
སེམས་ཅན་ཚང་མའི་		དེ་མ་ཞེས་ཤོས་ཡུག་པ་རེད།

༡༠ སྦྱོང་བརྡར། ཥད་མིགས་ཡུལ། བརྡ་སྦྱོང་བེད་སྦྱོང་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་སྦྱངས་ཟིན་པའི་བརྡ་སྦྱོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག ཏེ་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྒྲར་སྦྱོང་། ཥད་མིགས་ཡུལ། སྦྱངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་ཁྱེད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱན་སྦྱོང་ཀྱི་ཁད་ཚ། བརྡ་སྦྱོང་གསུམ་བསྒྲར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།

༧། བར་སྟོང་། ཤ་དེ་ཞགས་ཡུལ། བཤད་སྒྲོད་སྒྲོང་བཤད།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ལ་བསྐང་དགོས།

སྤྱ་ཁ། སེམས་ཅན། ཤེང་། ཞེད་སྣང་ཚར་ཤོས། མཇོ་སར་ཤོས། སྟེང་རྗེ་ཤོས། སེམས་ཅན། དུག་ཆེ་ཤོས། ཉམ་ཆུང་ཤོས། ནང་ནས།

༡ གཅན་གཟན་ _____ སྟོབས་ཆེ་ཤོས་སེང་གེ་རེད།

༢ རྒྱའི་ནང་ནས་_____ ཡག་ཤོས་ནག་པོ་རེད།

༣ _____ནང་ནས་ལྷོད་ཁོག་ཚར་ཤོས་ཅན་དན་རེད་འདུག

༤ བྱ་ཡི་ནང་ནས་_____རྡ་བྱ་རེད།

༥ མེ་ཏོག་ནང་ནས་_____བརླ་རེད།

༡ _____ནང་ནས་ཆེ་ཤོས་གླང་ཆེན་རེད།
༢ རི་དྭགས་ནང་ནས་_____སྐ་དང་གཟིག་རེད།
༣ སེམས་ཅན་གྱི་ནང་ནས་_____སྨྱལ་རེད།
༤ _____ནང་ནས་དགའ་ཤོས་དོམ་ཁ་ཡིན།
༥ སྨོ་ལྷུགས་ནང་ནས་_____ལུག་རེད།

༧རྒ་སྦྱོང་བརྡར། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བརྡ་སྦྱོང་སྦྱོང་བརྡར།
ཕྱིད་སྐོ། གོང་གི་ཚོགས་གྲྭབ་ནས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏེ་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།

༧ཉ ཐུགས་མོས། དམིགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ་དང་སྒྲ་གདངས།
ཕྱིད་སྐོ། གཤམ་གསལ་གྱིས་ཐུགས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་བློ་ཁོག་དགོས།

ཁྱེད་ཚོས་ལོ་ལྔར་སྒྲུས་བཏེགས་དགོས་རེད་པས།

སོ་ནམ་པ། ཨ་ཁུ་འདྲོག་པ། ད་ག་པར་འགྲོ་རྒྱུས་ཡོད།

འབྲོག་པ། ད་ང་ཚོས་སྒྲུས་བཏེགས་ཡོད་དེ། ང་ཚོ་ས་ཆ་གཅིག་རང་ལ་བསྡད་ནས་སེམས་ཅན་གྱ་འདྲ་སེ་འཚོ་དགོས་རེད།

སོ་ནམ་པ། ཨ་ལེ། ཁྱེད་ཚོས་ལོ་ལྔར་སྒྲུས་བཏེགས་དགོས་རེད་པས། དེ་འདྲའི་ཅ་རྒྱང་ང་ལ།

འབྲོག་པ། རེད་དེ། ང་ཚོ་ནམ་དུས་རེར་ཐེངས་རེ་ཕྱིར་མཐར་ལས་སྒྲུས་བཏེགས་དགོས་རེད། དེ་མ་གཏོགས་སེམས་ཅན་ལ་རྒྱ་རགས་གི་མ་རེད།

སོ་ནམ་པ། ཨ་ལེ། ཨ་ནི་ཁྱེད་ཚོའི་སེམས་ཅན་ལ་གཅན་གཟན་གྱིས་གཙོད་སྒྲེལ་གྱི་མ་རེད་པ།

འགྲོ་བ་པ། དེ་གཅིག་ནས་ང་ཚོས་སེམས་ཅན་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱེད་སྟངས་དང་གཉིས་ནས་སོ་སོའི་རྒྱུང་རྒར་འགས་པ་རེད།

སོ་ནམ་པ། ཨ་ལེ། ཨ་ནི་གཅན་གཟན་མང་པོ་ཡོད་རེད་པས། གཅེ་གཅེ་ཡོད་རེད།

འགྲོ་བ་པ། གཅན་གཟན་མང་པོ་ཡོད་རེད། དགེར་ན། སྟག གཟིག སྤྱང་གི་སོགས་མང་པོ་ཡོད་རེད། མཚམས་རེར་རྒྱང་རྒ་མ་རྒྱུག་པ་ཡིན་ན་སེམས་ཅན་བཅུ་ཉི་ཤུ་ཙམ་མཉམ་དུ་གསོད་ཀྱི་རེད།

སོ་ནམ་པ། ཨ་ལེ། དེ་འདྲ་ད་ཞེད་སྣང་ལ། ཨ་ནི་ཁྱེད་ཚོའི་ལས་ཀ་ཁག་པོ་ཞེ་པོ་ཡོད་ཀྱི་རེད་དེ།

འགྲོ་བ་པ། ཨོ་ཙམ་རེད། གོམས་ཚར་པ་རེད་པ། སྤྱི་བཏང་ང་ཚོ་ཆར་པ་འབབ་ཀྱི་ཟེར་གཡུག་འཛིག་ས་དང་། གངས་འབབ་ཀྱི་འདུག་ཟེར་གཡོལ་འགྲོ་ས་དེ་འདྲ་ཡོད་མ་རེད། གནམ་གཤིས་ཀྱི་གྲང་ངར་དང་ལམ་ཐག་གི་དཀའ་ངལ་གཅེ་ཡིན་ན་ཡང་ལས་ཀ་དུས་ཐོག་ཏུ་བྱེད་དགོས་རེད། ང་དུང་འབྲི་གཡག་ལྷས་ལ་བཀུག་ཚར་ན་སྤ་དགོང་གཉིས་ཀར་འོ་མ་བཞོ་ཡ་དང་། འོ་མ་ཡང་དག་སེ་མ་རེད་པ། ཕོན་ཆེན་པོ་ཞེ་པོ་རེད།

དེ་ནས་ཞོ་དགོཿ མར་སྒྲོལ། ཕྱུར་ར་བཟོས། ལས་ཀ་ད་རྩོགས་ཡ་ཁོ་ར་ཡོད་མ་རེད།

སོ་ནམ་པ། ཨ་མ་ལོ། དངོས་གནས་ཁྲིད་ཚོ་ད་ཏང་སང་ཡ་རང་རེད། དཀའ་ངལ་གা་ཚོད་ཡོད་ན་ཡང་ད་དུང་དཀའ་ངལ་མི་ཚོར་བ་དེ་འདྲ་ཞེ་པོ་རེད།

འཕྲོག་པ། རེད་དེ། དཀའ་ལས་ལ་གཡོལ་ཐབས་ཁྱོད་ནས་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ཤ་དང་མར་ཐུད་སོགས་ད་འབེལ་འབེལ་ལྷུག་ལྷུག་ཡོད་རེད།

སོ་ནམ་པ། ཨ་ལེ། ང་ཚོ་ཞིང་པ་ཡིན་ན་ཡང་དཀའ་ལས་ད་གা་འདྲ་པོ་ད་རྒྱུག་དགོས་མ་རེད། ཁྲིད་ཚོ་དངོས་གནས་གཅན་གཟན་ལ་འཐབ་དགོས་པ། གནམ་གཤིས་ལ་འཐབ་དགོས་པ། ད་དུང་གཡས་གཡོན་ལ་གློང་པ་ཁྱིམ་མཚོས་སོགས་མེད་པ། གལ་སྲིད་ན་ཚ་འདྲ་པོ་བྱུང་ན་སྨན་ཁང་ཉེ་འཁྱིས་ལ་མེད་པ། དཀའ་ངལ་ད་དངོས་གནས་རེད་དེ།

འཕྲོག་པ། རེད་རེད། ཨ་ཅག་སོ་ནམ་པ་རང་གིས་གསུངས་པ་ད་གা་རང་རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཚོར་ན་ཚ་འགོ་ཆོག་ཆོག་དེ་འདྲ་རང་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་རྒས་སྐྱོན་འདྲ་བྱུང་ན་ལོགས་ཀ་རེད་པ། མ་གཞི་ནས་རང་བྱུང་ཁམས་དང་འགྲོགས་དུས་སྐྱེད་པོ་ཡོད་རེད། འོ་ཡ་དེ། ཕྱི་པོ་ཆགས་

ཀླག་འགྲོ་ཡི་ཡིན་དེ།

སོ་ནམ་པ། ཏོ་ཡ། ད་ཀ་ལེར་ཕེབས།

༢༥ འཕྲལ་སྟོན། ཥ་དམིགས་ཡུལ། ཁ་བདེ་ཕོ།
ཕྱིར་ཕྱོ། དགེ་སློབ་ལྷན་ཌུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ལུལ་གྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༢༧ གོ་སྒྲ་བའི་གཏམ་དཔེ། དམིགས་ཡུལ། ཡུལ་སྲོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།

གཙོ་མི་ལ་སྐྱེལ་ན་བྱུར་རང་ལ་ཡོང།

མེ་ཏོག་ཁེར་ཆེན།

བརྩོད་གཞི།

ས་མས་ཅན་དང་རྩི་ཤིང་།

ཁོར་ཡུག་སྟེང་རྟེ་པོ་འདི་འདྲ་ལ་ལྟ་ཡ་རག་སོང་།

འ བར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཏམིགས་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
ཕྱིད་སྤོ། གཤམ་གསལ་གྱི་བར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

སྟོབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སྟོབ་ཚན་འདི་སྒྱུར་ཚར་ནས་རང་གི་གོགས་པོ་དང་ལྷན་དུ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རྩོར་ལ་གླེང་མོལ་ཕན་བུ་བྱེད་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྟོན། (མིང་ཚོག+རྒྱང་རྒྱང་) རྒྱུན་དུ་མཐོང་བའི་རྩི་ཤིང་དང་ས་མས་ཅན་རྩོར་ལ་ཤོད་དུས་བཀོལ་ཐུབ་དགོས། དགེ་ཏན་གྱིས་སྟོབ་མ་ལ་སྒྲ་གཏངས་དང་ཚོག་སྦྱོར། བཟང་ཚ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བརྩོད་བྱེད་དགོས། ཚུ་ཚོད་གཅིག་གི་སྟོབ་ཡུན་ནས་རྩར་མ་ཀ།ཅ་ནི་དགེ་ཏན་གྱི་ཁད་ཚ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། དེའི་རྩར་མ་ཅ་ཅ་ནི་སྟོབ་ཕྱུག་གི་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

། ཆོག་གསར་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཏི་ཡ་ཡུལ། ཆོག་གསར། སྒྲ་གདངས།

བྱང་སྒོ། གཤན་གསལ་ཀྱི་ཆོག་གསར་རྣམས་སྤྱོར་གློག་བྱས་ནས། ཆོག་གྲྭ་རེ་རེ་ཕེངས་ལ་རེར་རྗེས་བློད་དགོས།

ལྷུམ་བུ།	ལྷུམ་རྩའི་ནང་ལ་མེ་ཏོག་སྣ་ཚོགས་ཡོད་རེད།
མཆོ།	མཆོའི་གཡས་གཡོན་ལ་རི་དྭགས་མང་པོ་འདུག
མཆེའུ།	བོད་ལ་མཆེའུ་མང་པོ་འདུག
རི་དྭགས།	བོད་ལ་རི་དྭགས་མང་པོ་ཡོད་རེད།
ར་ལུག	ང་ཚོའི་ནང་ལ་ར་ལུག་སེམས་ཅན་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཡོད།
སྦུང།	སྦུང་སྣང་ལ་རྩེད་མོ་རྩེ་ཡི་ཡིན་པས།
ཤིང་ནགས།	ཤིང་ནགས་ནང་ལ་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཡོད་རེད།
བྱ་བྱེའུ།	འཛམ་གླིང་ནང་ནས་བྱ་བྱེའུ་མང་ཤོས་ཞ་ཆུ་རི་ཀ་རེད།
བཙོག་པ།	གད་སྟེགས་གང་བླུང་གཡུག་ན་ཁོར་ཡུག་བཙོག་པ་བཟོ་ཡི་རེད།
རྩི་ཤིང་།	རྩི་ཤིང་མང་པོ་ཡོད་ན་ཁོར་ཡུག་མཛེས་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད།

རྒྱུན་སྤྱོད་སྐད་ཆ།	ཚ་གང་སྟོན་པོ། ཆར་ཆུ་འབེལ་པོ། ཐན་པ་བླུང་བ།
	དཔེ་སྟོང་རྟེ་པོ་འདུག ལོ་ལེགས་བླུང་བ།

། སྐར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཏི་ཡ་ཡུལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོང་བརྟན།

བྱང་སྒོ། གོང་གི་ཆོག་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་བཀྲབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྟེས་པར་རིས་ལྟར་འཕྲོད་ནས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

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

བྱང་སྒོ། གཤམ་གསལ་ལ་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་རྟེས་བྱོན་ཕྱིས་ཀྱི་ཁ་ཡིག་ཁྱེད་ཀྱིས་ཀྱང་ཁ་ཡིག་སྒྲིག་དགོས།

ཚོ་རིང་དང་དབྱངས་ཅན་གཉིས་ཀྱིས་གང་སྟེགས་སྒྲུག་བཞིན་པ།

། དབྱངས་ཅན། འདུག / མང་པོ / འདི་ལ / གང་སྟེགས་

།། སྒྲུག་དགོས། / མཉམ་དུ / ང་གཉིས་

།།། གཡུག་ཆ། / འགྲེག་ཅོག་ / ཕར་/ཚར་མ་

།།།། ཁ་ཕྱེ་དང་། / གེས་ / གང་སྟོང་ / ཁྱེད་རང་

༤ རང་མོས་གླེང་མོལ། ཤ་ཁ་ཁ་ཡ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། དགེ་ཏན་ཀྱི་ཏེ་བར་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལན་ལྔལ་རྟེས། ཏེ་བ་ཏེ་དག་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཚུར་འཏེར་འཇུག་དགོས། འོག་གི་པར་རིས་ངོས་ཀྱི་ས་བབ་ལ་བལྟས་ཏེ་གནམ་གཤིས་ཇི་འདྲ་ཡོད་པ་བཤད་དགོས།

དགེ་རྒན།

དགེ་ཏན། ས་ཆ་འདི་ཚོའི་ནང་སེམས་ཅན་དང་རྩི་ཤིང་གা་རེ་གা་རེ་མཐོང་གི་འདུག

སློབ་ཕྲུག - - - - - - - - - - -- - - - - - - - - - - -- - - - - - - -

༥ བསྐྱར་སྦྱོང་། ཤ་ཁ་ཁ་ཡ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་ཁྱེད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུན་སྦྱོང་ཀྱི་རྣད་ཚ། དེ་བཞིན་བརྡ་སྦྱོང་རྣམས་བསྐྱར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྦྱོང་བརྡར་ཕྱིད་དགོས།

།། སྒྲ། ཏཱཡ་ཡིག། ཉན་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། སྒྲ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དེ་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། །ལ།ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག
།།ཆོག་གང་དག་འཛིན་ཐུབ་སོང་། སྨོན་ཐུག་གིས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་སོང་ན་ཚང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཆོག

།། བཤད་སྒྲོག། ཏཱཡ་ཡིག། བཤད་སྒྲོད་ངོ་སྒྲོག

ཕྱིད་ཕྱོ། གཤམ་གསལ་བཤད་སྒྲོད་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་ངོ་སྒྲོད་བྱས་ནས། སྨོན་ཐུག་ལ་ཐེངས་ཐ་བསྒྲར་རྒྱོས་ཕྱིད་འཇུག་དགོས།

བཤད་སྒྲོག། མིང་ཆོག + རྒྱང་རྒྱང་།

ཆོག་གླུས། མེ་ཏོག་སེར་པོ་རྒྱང་རྒྱང་བཞད་འདུག

སྨོན་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཆོག་གསར་པ་སྦྱོང་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་གིས་ཀྱང་ཤེས་སྦྱོང་གཏོང་བ།
2. གླེང་མོལ་སྦྱོང་བརྡར་ལ་བརྟེན་ནས་རྣམ་ཚ་བཤད་པའི་སྒོམས་པ་བསྒྲིད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་རྣམ་ལ་སྒྲ་སྐད་ཡོང་བ།

༤ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། ཤད་མེགས་ཡུལ། བང་སྦོད་སྦྱོང་བརྡར།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྦྱོར་བྱས་ནས་བསྒྲར་བློས་བྱེད་དགོས།

༡ ཆུ་འགྲམ་ལ་ལྷང་མ		བཞད་ཀྱི་འདུག
དབྱར་དུས་མེ་ཏོག		བཏུ་ཡི་འདུག
ཞིང་ནང་ལ་གོ	རྒྱང་རྒྱང	བཀོ་ཡི་རེད།
སྨན་པས་སྨན་ཙ		བཏབས་འདུག
དཔྱིད་དུས་དབྱར་ཙ་དགུན་འབྲ		སྐྱེས་འདུག
༢ ངས་མ་ཏེའི་འོ་མ		འཕྱར་གྱི་འདུག
གནམ་ལ་བྱ		གསོ་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་རེད།
ང་ལ་རྟ་འགྲོས་མ	རྒྱང་རྒྱང	ཟས་ནས་ན་སོང།
གྱང་གསེང་ལ་གཡགས་ཀ		བཞོན་ཡ་རག་སོང།
འབྲོག་པས་སེམས་ཅན		འཕྱང་ཡིན།

༧༠ སྦྱོང་བརྡར། ཤད་མེགས་ཡུལ། བང་སྦོད་བེད་སྦྱོད་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་སྦྱངས་ཟིན་པའི་བང་སྦོད་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག ཏེ་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྦྱོང་བརྡར་ཕྱིད་དགོས།

༧༧ བསྒྲར་སྦྱོང། ཤད་མེགས་ཡུལ། སྦྱངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱན་སྦྱོད་ཀྱི་རྣད་ཚ། བང་སྦོད་གསུམ་བསྒྲར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྦྱོང་བརྡར་ཕྱིད་དགོས།

།འ། བར་སྟོང་། ཤ་ཁ་ཤས་ཡུལ། བཏ་སྟོད་སྟོང་བཏབ།
ཕྱིད་ཕྱི། གཤན་གསལ་ཚོག་གྲངས་ནང་གི་བར་སྟོང་ལ་བསྣང་དགོས།

གློག་དམར། གཡུག ར་བྱང་ལམས། ཆུང་ཆུང་། འདེབས།

།། ཅོ་ཤེད་ཆུང་ཆུང་_____ཀྱི་འདུག

།། དགོང་མོ་རྒྱག་པར་_____ཆུང་ཆུང་འཚུག་གི་འདུག

།། ལྷུམ་རྩའི་ནང་ལ་གད་སྟེགས་ཆུང་ཆུང་_____གི་འདུག

།། དེང་སང་དེ་ལ་ཤེད་སྟོང་_____བཙུགས་ཤག

།། _____ཁོར་ལ་ཆུང་ཆུང་བཤད་ཀྱི་འདུག

སྒང་ཐང་། ཤེང་ནགས། བརྒྱ་དགུད། གསོ། བཤད།

།། ཁོང་གིས་ཁོར་ཡུག་ཁོར་ཆུང་ཆུང་_____ཀྱི་རེད།

།། སེམས་ཅན་ལ་_____ཆུང་ཆུང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།

།། སེམས་ཅན་ཆུང་ཆུང་_____ཡི་ཡོད་རེད།

།། འགྲོ་ས་ནི་_____ཆུང་ཆུང་རེད།

།། ཀོང་པོའི་ཡུལ་ལ་_____ཆུང་ཆུང་རེད་བས།

༧༣ སྒྲོང་བརྡར། ཥ་ཏ་ཀ་ཡུལ། བཅུ་སྒྲོང་སྒྲོང་བརྡར།
ཕྱིར་སྐྱོ། གོང་གི་ཚོགས་གྲྭབ་རྣམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགེ་ཚོགས། དེ་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བརྡར་ཕྱིར་ དགོས།

༧༤ སྒེར་མོལ། ངན་ཀ་ཡུལ། བཤད་རྩལ་དང་སྒྲ་གདངས།
ཕྱིར་སྐྱོ། གཤམ་གསལ་སྒེར་མོལ་དེ་དག་སྟོན་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་བློ་ཁོག་དགོས།

ཁོར་ཡུག་སྟེང་རྟེ་བོ་འདི་འདྲ་ལ་ལྟ་ཡ་རག་སོང།

ལྟ་མོ། བཀྲ་ཤིས་གཟིགས་དང་། ས་ཆ་འདི་སྐྱེད་པོ་འདུག་ག

བཀྲ་ཤིས། འདུག ངོས་གནས་སྐྱེད་མདོག་ཁ་པོ་འདུག མཚོའི་ཕར་ཕྱོགས་ དེར་གཟིགས་དང་། སྲང་སྣང་ལ་རི་དྭགས་མང་པོ་མི་འདུག་གས།

ལྟ་མོ། བྱས་ཅང་། ངོས་གནས་ལྟ་ཡུལ་འདྲ་པོ་འདུག་ག ང་དུང་འདིར་ ཚུར་ལྟོས་དང་། ཤིང་ནགས་དེ་འདྲའི་མཐུག་པོ་འདུག་ག

བཀྲ་ཤིས། གང་སྟེགས་ཆང་གཅིག་ཀྱང་མཐོང་ཡ་མི་འདུག་ག ཁོར་ ཡུག་དེ་འདྲའི་སྟེང་རྟེ་བོ་དང་གཙང་མ་འདུག

ལྟ་མོ། འདུག་འདུག ཁྱེད་རང་ཁོན་དང་། ཆུད་སྟན་པོ་ཞེ་པོ་དེ་འདྲ་ཡང་གོ་ ཡི་མི་འདུག་གས།

བཀྲ་ཤིས། གོ་ཡི་འདུག ཏེཉའི་ཆུད་རེད། ང་དུང་ང་ཚོ་ཤིང་ནགས་དཀྱིལ་ལ་ ཕྱིན་པ་ཡིན་ན་དེ་ལས་སྟན་པ་གོ་ཡི་རེད། མ་ཟད་བྱ་ཏེཉ་འདྲ་མི་

འདྲ་མཐོང་གི་རེད།

ལྷ་མོ། བྱས་ན་ང་ཚོ་དེར་འགྲོ། ལྷད་མོ་ལྷ་ཡ་རག་གི་རེད། དེ་ནས་དུས་ཚོད་བྱུང་ན། རིའི་སྣང་ལ་འགྲོ་དང་། གངས་རིའི་སྣང་ལ་འགྲོ་ཡ་མ་བྱུང་ན་ཡང་། ཕ་གཱིའི་བྲག་རིའི་སྣང་ལ་སྒྲིད་པོ་བྱས་སྟོད་ཚོགས་གི་རེད།

བཀྲ་ཤིས། རེད་རེད་ལྷ་མོ་ལགས། རང་གི་ཕ་ཡུལ་ལ་ས་ཆ་སྒྲིད་པོ་དེ་འདྲ་མེད་ཅང་ད་ལྟ་གོ་སྐབས་རེད། ང་ཚོ་ཕ་གིར་ཏོག་ཅམ་སྟོད་དགོས།

ལྷ་མོ། ང་དེ་རིང་དངོས་གནས་སྒྲིད་པོ་འདུག ལྷར་མཐོང་མྱོང་མེད་པའི་ཚེ་ཤིང་གི་རིགས། བྱ་བྱེའུ་ཡི་རིགས། དེ་མིན་མཚོ་མཆེའུ་དངོས་གནས་ཁོར་ཡུག་སྟེང་རྟེ་པོ་འདི་འདྲ་ལྟ་ཡ་རགས་སོང་། ལྟག་པར་རི་དྭགས་འདི་ཚོ་དེ་འདྲའི་སྟེང་རྟེ་བ་ལ།

བཀྲ་ཤིས། རེད་དེ། སྒྲིད་པོ་འདུག་ག ཡིན་ན་ཡང་ང་ཚོར་ཆ་བཞག་ན། འདི་ཚོ་ད་གལ་མ་རེད། ང་ཚོ་ཆུང་དུས་ནས་ས་ཆ་འདི་འདྲ་པོ་ལ་འཚར་ལོངས་བྱུང་པ་རེད།

ལྷ་མོ། དངོས་གནས་རེད། ཨ་ལེ། ད་ང་ཚོ་མགྲོགས་ཅམ་བྱས་ན་མ་

	གཞི་ཏོག་ཙམ་ནས་ཆར་པ་འབབ་ས་རེད། སྨྲེན་པ་འགོར་ཡོང་གི་འདུག་ག
བཀྲ་ཤིས།	རེད་རེད། ས་ཆ་འདི་ལ་གནམ་གཤིས་བརྟན་པོ་ཞེ་དྲག་མི་འདུག་ག ད་ང་ཚོ་འགྲོ།
ལྷ་མོ།	རེད། ད་འགྲོ།

བ། འཕགས་སྟོན། ཤ་དམིགས་ཡུལ། ཁ་བདེ་པོ།
ཕྱིད་ཕྱོ། དགེ་སློབ་ལྷན་ཌུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ལུལ་ཀྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

བ། གོ་སྣ་བའི་གཏམ་དཔེ། དམིགས་ཡུལ། ཡུལ་སྲོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།

ཁ་བཤད་ཚུ་ཡི་ལྷུ་བ།། ལག་ལེན་གསེར་གྱི་ཐིགས་པ།།

ཇ་སྲུབ་པ།

ནམ་རྒྱུན་ལུས་རྩལ་མང་ཙམ་རྩེ་དགོས་རེད།

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

སྒོབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སྒོབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྩེས་རྒྱུན་གཏན་གྱི་ན་ཚའི་སྐོར་ལ་སྦྱབས་བདེའི་ཐོག་ནས་གོ་བརྡ་འཕྲོད་ཐུབ་པ་དགོས།

བརྡ་སྒྲོག (མ་ཟད་+མིང་ཚིག+ཡང་) གནས་སྦྱངས་དེ་རིགས་སུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ་དགོས།
དགེ་ཏན་གྱིས་སྒོབ་མ་ལ་སྒྲ་གང་དས་དང་ཚིག་སྤྱོར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བརྗེད་བྱེད་དགོས།
ཆུ་ཚོད་གཅིག་གི་སྒོབ་ཡུན་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཏན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། དེའི་སྐར་མ་ཅ་༥ ནི་སྒོབ་ཕྲུག་གི་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༢ ཚོགས་གསར་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཏི་གས་ཡུལ། ཚོགས་གསར། སྒྲ་གདངས།
ཕྱིད་སྐོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོགས་གསར་རྣམས་སྤྱོར་གློག་ཕྱས་ནས། ཚོགས་ཐུབ་རེ་རེ་ཕེངས་ལ་རེར་རྟེས་བློས་ཕྱིད་དགོས།

རྡོ་དཀྱིས།	ཀུང་པ་ལ་རྡོ་བཟོས་ན་རྡོ་དཀྱིས་རྒྱུག་དགོས་རེད།
རྡོ་རྟེས།	ཁྱེད་རང་གི་གདོང་ལ་རྡོ་རྟེས་ཁྱོན་ནས་མི་འདུག
ཕམ།	ཁྱེད་རང་གིས་ང་ལ་ཆོག་ངན་ལབ་ཅང་སེམས་ཕམ་སོང་།
སྐེད་ཆོགས།	ལོ་ཆེན་པོ་ཆགས་དུས་སྐེད་ཆོགས་ན་ཡི་རེད།
གློག་པར།	གློག་པར་བརྒྱབ་ན་ན་ཚ་ཏ་གོ་ཐུབ་ཀྱི་རེད།
བཤལ།	ཆར་དུས་སྐབས་སུ་གོད་ཁོག་མང་པོ་བཤལ་གྱི་འདུག
ན་ཟུག	ང་ལ་ན་ཟུག་ཆེན་པོ་འདུག ཁབ་གཅིག་རྒྱུག་རོགས།
ཟུག་གཅིག	ཟུག་གཅིག་སྨན་གྱིས་གཟུགས་པོ་ལ་གཞོད་ཀྱི་རེད།
སྨན་བཅོས།	ཁོང་ལ་སྨན་བཅོས་བྱས་ནས་རྟད་དེ་དྲག་སོང་།
སོས།	ངའི་ཀུང་པའི་རྒྱ་ཁ་དེ་ཡག་པོ་ཞེ་དྲག་སོས་འདུག

རྒྱུན་སྤྱོད་སྐད་ཆ། ཨ་རྡ་ན་ཚ་ཆེ་བ། ན་ནས་ཀྱི་གླབས་བྱས་སོང་། སྟེང་ཁ་ནས་ཐོན་གླབས་བྱེད།

༣ སྒར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཏི་གས་ཡུལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོང་བརྡར།
ཕྱིད་སྐོ། གོང་གི་ཚོགས་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྒར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྟེས་པར་རིས་ལྟར་འཕྲོད་ནས་གློང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡ ཆོས་གྲྭབ་གོ་རིམ། ཥ་ཁེགས་ཡུལ། གོ་རྒྱགས་ནུས་རྩལ།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཆོས་གྲྭབ་རྣམས་རྟོས་བློངས་ལྟ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

ཀུན་དགའ་ལགས་སྨན་ཁང་དུ་སྟོན་བཞིན་པ།

༢ ཀུན་དགའ་ལགས། / སྨན་/ ཟ་ཡི་ཡོད་པས། / དུས་ཐོག་ལ་/ ཁྱེད་རང་གིས་

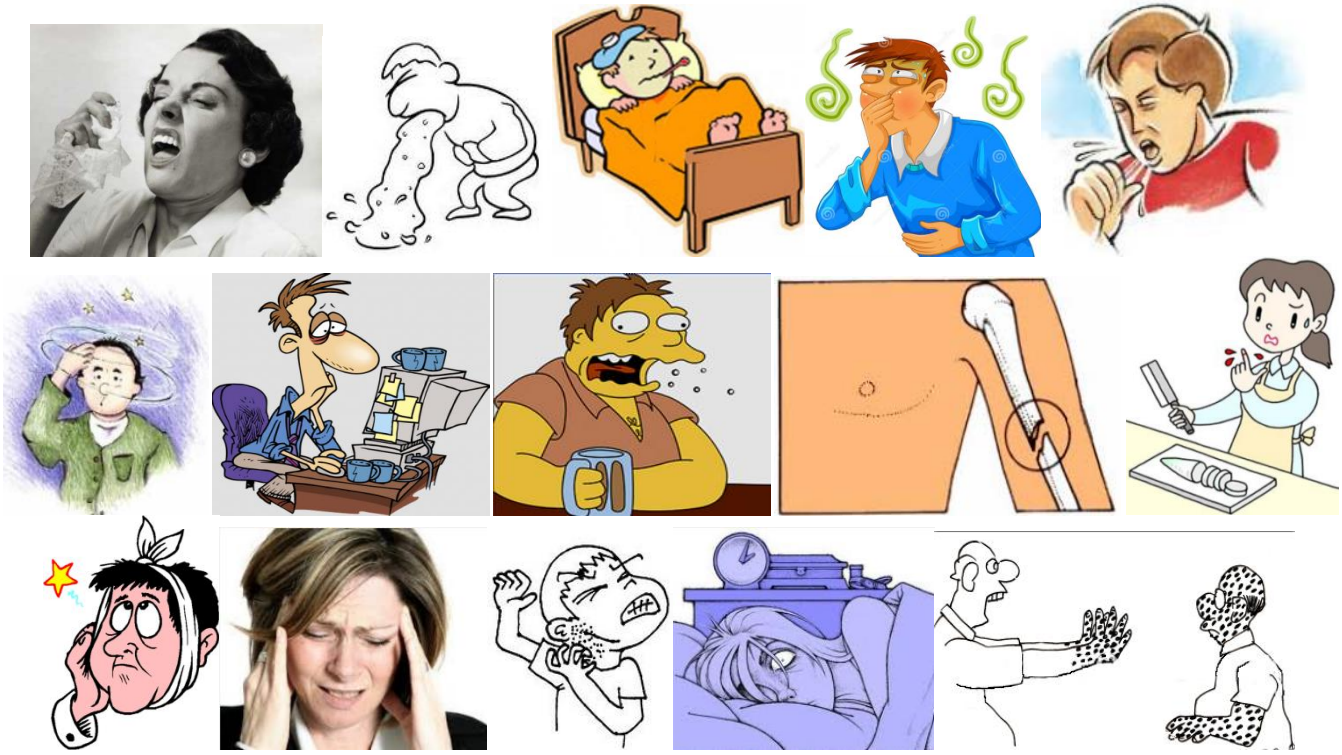
༣ ཡོད་པར་མ་ཟད་/ཡི་ཡོད། / ལུས་རྩལ་ཡང་རྩེ་/ ངས་སྨན་དུས་ཐོག་ལ་ཟ་ཡི་

༤ བརྒྱ་དགུད་/ ཡང་བསྐྱར་/ བྱེད་ཀྱི་ཡིན། / ངས་ཁྱེད་རང་ལ་

༥ སྨན་ཁང་ནས་ཐོན་ན་/ འགྲེགས་ས་རེད། / མཇུགས་པོར་/ ཁྱེད་རང་

༥ རང་མོས་སྒྲོང་མོལ། ཥ་ཏི་ཡཱ་ཡཱ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། དགེ་ཚན་ཀྱི་ཏི་བར་སྨོན་ལམ་གཅིག་ཁས་ལན་ཕུལ་རྗེས། ཏི་བ་དེ་དག་སྨོན་ལམ་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དགེ་ན།

དགེ་ཚན། ཨེམ་ཆི་ལག་ས་ཀྱིས་ཀ་རེ་གསུངས་སོང། ན་ཚ་ངོས་ཟིན་སོང་ངས།

སྨོན་ལམ། -

༦ བསྐུར་སྦྱོང། ཥ་ཏི་ཡཱ་ཡཱ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང། རྒྱུན་སྦྱོང་ཀྱི་རྣད་ཚ། དེ་བཞིན་བཏང་སྦྱོང་རྣམས་བསྐུར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྦྱོང་བཏང་ཕྱིད་དགོས།

༧ ཐུ། ཥ་ཏི་ཡཱ་ཡཱ། ཉན་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། ཐུ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་ཏི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། ༡། ཁོང་ཚོས་ཀ་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ༢། ཚོག་གང་དག་འཛིན་ཐུབ་སོང། སྨོན་ལམ་གྱིས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་སོང་ན་ཚང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཚོ

ཤ་བང་སྒོད། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བང་སྒོད་ངོ་སྒོད།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་བང་སྒོད་ཀྱི་སྒོམ་གཞི་ངོ་སྒོད་ཐུན་ནས། སྒོབ་ཕྲུག་ལ་ཕེངས་ཐུ་བསྐུར་རྒྱོས་ཕྱིད་འཇུག་དགོས།

བང་སྒོད། མ་ཟད + མིང་ཚིག+ ཡང་།
ཚིག་གྲུབ། གོང་ཁོག་ན་བར་མ་ཟད་མགོ་ཡང་ན་ཡི་འདུག

སྒོབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཚིག་གསར་པ་སྦྱོང་བ་དང་ལྡན་དུ་དེ་དག་གིས་སྦྱོང་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་སྒོ་སྐང་ཡོང་བ།

༡ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། ཥད་མེགས་ཡུལ། བར་སྦྱོང་སྦྱོང་བར་ན།
ཕྱིད་སྒོ། གཤགས་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྦྱོར་བྱས་ནས་བསྡུར་རྒྱས་བྱེད་དགོས།

༡ མགོ་ན་བར་		ཁ་ཡང་སྐོམ་སོང་།
རྩ་བཟོས་པར་		ཁབ་ཀྱང་བརྒྱབས་ཡིན།
ཚ་བ་འཚེག་པར་	མ་ཟད་	ཕ་མ་ཡང་དྲན་སོང་།
སྨན་ཟོས་པར་		རྟགས་པ་ཡང་ཆག་འདུག
ཕ་ཡུལ་དྲན་པར་		གློ་ཡང་རྒྱག་གི་འདུག

༢ ཁ་སྐོམ་པར་		སེམས་ཀྱང་སྐྱེད་པོ་འདུག
ཤད་ཚེགས་ན་བར་		ཚང་ས་ཡང་བརྒྱབ་ཡིན།
དགའ་པོ་བྱས་པར་	མ་ཟད་	ཁོང་ཁྲོ་ཡང་ཟ་སོང་།
སེམས་པ་སྐྱེ་བར་		སྐེད་ཚེགས་ཀྱང་ན་ཡི་འདུག
གཟུགས་པོ་བདེ་བར་		གོད་ཁོག་ཡང་ལྷོགས་སོང་།

༧༠ སྦྱོང་བརྡར། ཥད་མེགས་ཡུལ། བར་སྦྱོང་བེད་སྦྱོང་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་སྦྱངས་ཟིན་པའི་བར་སྦྱོང་དགེ་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགེ་ཚོགས། ཏི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྦྱོང་བརྡར་ཕྱིད་དགོས།

༧༧ བསྡུར་སྦྱོང་། ཥད་མེགས་ཡུལ། སྦྱངས་ཟིན་པ་དགེ་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་ཕྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱན་སྦྱོད་ཀྱི་རྣད་ཚ། བར་སྦྱོད་གསུམ་བསྡུར་བྱོས་ཡང་བྱོས་ཀྱིས་སྦྱོང་བརྡར་ཕྱིད་དགོས།

༢། བར་སྟོང་། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བདུན་སྟོང་སྟོང་བཅུ།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་བསྐང་དགོས།

ཚ་བ་ཡང་འཕར་སོང་། མ་ཟད། སེམས་སྐྱོ་བ། མ་ཟད་བཀྲས་ཡིན།

༡ ཆམ་པ་ཕོག་པར་མ་ཟད་_____

༢ རྡུ་བཟོས་པར་_____རྡུ་དཀྱིས་ཀྱང་རྒྱུ་དགོས་བྱུང་སོང་།

༣ _____མ་ཟད་མིག་ཚུ་ཡང་ཤོར་སོང་།

༤ སེམས་སྐྱོ་བར་_____གཉིད་ཀྱང་ཁུག་མ་སོང་།

༥ གཟུགས་པོ་བཀྲས་པར་མ་ཟད་མཚོ་ཡང་_____།

འབྲུག་སྒྲ་གྲགས་པ། ཁ་ཡང་སྐོམ། མ་ཟད། གང་ས། ཆམ་པ། མ་ཟད།

༡ གནམ་གཤེས་གྲང་མོ་ཡོད་པར་མ་ཟད་_____ཀྱང་བབས་སོང་།

༢ _____མ་ཟད་ཆར་པ་ཡང་འབབ་ས་རེད།

༣ གོང་ཁོག་བཤལ་བ་_____གཟུགས་པོ་ཡང་འདར་གྱི་འདུག

༤ _____བརྒྱབ་པ་མ་ཟད་གློ་ཡང་རྒྱུ་གི་འདུག

༥ དཀའ་ལས་ཁག་པ་མ་ཟད་_____སོང་།

༢༣ སྨོན་བརྗོད། ཥ་ཏ་ཨ་ཡུ་ལ། བརྗོད་སྨོན་སྨོན་བརྗོད།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་གི་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགེ་ཚོགས་ཏི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྨོན་བརྗོད་བྱེད་དགོས།

༢༤ གླེང་མོལ། ཏ་ཨ་ཡ་ལ། བཤད་རྒྱལ་དང་སྒྲ་གདངས།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གླེང་མོལ་དེ་དག་སློབ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་བློ་ལྡན་དགོས།

ནམ་རྒྱུན་ལུས་རྒྱལ་མང་ཙམ་རྩེ་དགོས་རེད།

ནད་པ། ཨེམ་ཆི་ལགས་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

ཨེམ་ཆི། འོ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ག་རེ་ན་ཡི་འདུག

ནད་པ། ཨེམ་ཆི་ལགས། ངའི་མགོ་དང་སྐྱེད་པ་ན་བར་མ་ཟད་སྐྱབས་རེར་ཏང་པ་ཡང་ཏོག་ཙམ་ན་ཡི་འདུག ག་རེ་ཡིན་ན།

ཨེམ་ཆི། ཨ་ལེ། ད་ཁོང་དགོང་མོ་རྒྱ་བར་འཕྲི་བོ་བརྟན་འཕྲིན་དང་དེབ་ལ་བལྟ་སྟོང་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད་པ།

ནད་པ། ཨེམ་ཆི་ལགས། ནམ་རྒྱུན་ངས་བརྟན་འཕྲིན་ལྟ་བ་ལས་དེབ་ཁོན་ནས་གློག་གི་མེད། བྱས་ཙང་ཏོབ་དེ་ཁ་ལ་ན་ཡ་དེ་འདུ་ག་རེ་ཡིན་ན།

ཨེམ་ཆི། ཨ་ལེ། དེ་སྟོན་མ་ཚུང་ཚུང་སྐྱབས་ནས་ན་ཚ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་རེད།

ཨ་ནི། ན་ཚ་ཆུང་ཆུང་སྐབས་ནས་ཨེམ་ཆི་ལ་མ་བསྟན་པ་བྱས། སྟོང་ མེད་བཏང་བཞག་པ་རེད་པ། དེ་ན་ཚ་དེ་རྒྱུད་པ་ཆགས་བྱས་ད་ལྟ་ ཡང་མཚ�་རེར་ལངས་ཡོད་ཡ་ཡི་གནས་སྟངས་དེ་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་ ཡོད་རེད། དང་པོ་བརྟག་དཔྱད་ཅིག་བྱོས་དང་།

ནང་པ། ལགས་སོ།། ཨེམ་ཆི་ལགས།

ཨེམ་ཆི། ཨ་ནི་ངས་རང་ལ་སྨན་ཤོག་ཅིག་སྦྱོང་དགོས། རང་གིས་སྨན་ཞབས་ འཁྱེས་ནས་གློག་དཔར་ཞིག་བརྒྱབ་བྱས་བརྟག་དཔྱད་གྱུབ་འབྱས་ འཁྱེར་ནས་ཚུར་ཤོག

ནང་པ། ཨེམ་ཆི་ལགས། བརྟག་དཔྱད་གྱུབ་འབྱས་འདིར་ཡོད།

ཨེམ་ཆི། རྩས་པ་ལ་ན་ཟུག་དེ་འདྲ་མི་འདུག་གས།

ནང་པ། དེ་འདྲ་མི་འདུག ཨེམ་ཆི་ལགས། སྐབས་རེར་གཟུགས་པོའི་ཆོགས་ དེ་ཚོ་ན་ཡི་འདུག

ཨེམ་ཆི། ཨ་ལེ། ད་དེ་གང་བའི་ན་ཚ་རེད། ཁ་ལག་རྒྱོང་པ་དང་གང་མོའི་ རིགས་ཁྱོད་ནས་ཟ་ཡ་ཡོད་མ་རེད། ནམ་རྒྱུན་ནས་ལུས་རྩལ་མང་

ཅོམ་རྡེ་དགོས་རེད། ལྷག་པར་དུ་རྟེང་པ་དང་སྨན་སྣ་མང་པོ་ཟླུག་ཡོད་པའི་ཁ་ལག་ཟ་ཡ་ཡོད་མ་རེད།

ནད་པ། ལག་ས། སྨན་སྣ་ཨེ།

ཨེམ་རྡེ། རེད། དེ་འདི་ཟླུག་ཡོད་དུས་ང་ཚོའི་འཛིན་བསྟེན་ལ་གནོད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡ་ཡ། ཨ་ནི། སྨན་གা་རེ་ཟ་དགོས་ཡོད་མེད་སྨན་ཤོག་ནང་ལ་བྱིས་ཡོད། དང་པོ་ཟླ་བ་གཅིག་རིང་སྨན་དེ་ཟོ། དེ་ནས་དྲག་ཏུ་མ་ཕྱིན་ན་ཚུར་ཤོག་དང་། དེ་ནས་གཤག་བཅོས་གཏོང་དགོས་མིན་ལྟ་ཚོག་གི་རེད།

ནད་པ། ལག་ས་སོ།། ཨེམ་ཆི་ལག་ས། ཁ་ལག་གা་རེ་ཟ་དགོས་རེད།

ཨེམ་ཆི། ཁ་ལག་ཚལ་རིགས་དེ་འདྲ་ཡག་པོ་ཟ་དགོས་རེད། ད་དུང་ལ་ཕུག་དམར་པོ་གང་མང་མང་ཟ་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།

ནད་པ། ལག་ས་སོ།། ཨེམ་ཆི་ལག་ས།

ཨེམ་ཆི། ཨ་ནི། དགོང་དྲོར་སྤ་ཅོམ་ཏེ་ལ། གཙོ་བོ་མང་ཅོམ་གཉིད་དགོས་རེད།

ནད་པ། ལག་ས་སོ།། ཁྱེད་རང་གིས་གསུངས་པ་དེ་གা་རང་བྱེད་ཡ་ཡིན།

ཨེམ་ཆི། ཏོ། བྱས་ན་འགྲེགས་ཤག

ནང་པ། ལག་ས་སོ།།ཐུགས་ཆེ་གནང་།

༡༥ འཕྲལ་སྟོན། ཥ་ཏམེགས་ཡུལ། ཁ་བདེ་པོ།
ཕྱིང་ཕོ། 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་སྒ་བའི་གཏམ་དཔེ། ངམེགས་ཡུལ། ཡུལ་སྲོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།

ལུས་ལ་མི་དགོས་ན་ཚོ།། སེམས་ལ་མི་དགོས་སྡུག་བསྔལ།།

གླེང་གའི་རྒྱབས་ཀྱི་རྟ་རྒྱུག

བརྗོད་གཞི།

ནོ་ཚ་དང་ལུས་ཚོར།

ནོ་ཚ་དེ་ཚོ་བཅོས་ཐབས་ཡོད་རེད།

༢ པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཏིགས་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།

ཕྱིད་སྤོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

སྨོན་ཚན་འདི་འདི་དམིགས་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྟེས་མིའི་རང་བཞིན་སྐྱེ་ཏ་ན་འཛིའི་སྨོར་ལ་སྦྱབས་བདེའི་ཐོག་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་ཐུབ་པ་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། (བྱ་ཚིག་ + ཡོང་)བརྗོད་གཞི་དེ་རིགས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་དངོས་གང་རུང་ལ་བཀོལ་ཐུབ་པ་དགོས།
དགེ་ཏན་གྱིས་སྨོན་མ་ལ་སྒྲ་གང་དས་དང་ཚོག་སྦྱོར། བཟང་ཆ་ས་གས་ལ་ངས་པར་དུ་བསྟན་བརྗོད་བྱེད་དགོས།
ཆུ་ཚོད་གཅིག་གི་སྨོན་ཡུན་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཏན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། དེའི་སྐར་མ་ཅ་ལ ནི་སྨོན་ཐུག་གི་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༢ ཚོགས་གསར་ཅོ་སྦྱོང། ཥ་ནི་གས་ཡུལ། ཚོགས་གསར། སྒྲ་གདངས།
བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོགས་གསར་རྣམས་སྦྱོར་གློག་བྱས་ནས། ཚོགས་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྟ་རེར་རྗེས་བློས་བྱེད་དགོས།

ཏྲན་འཁོགས།	ཏྲན་འཁོགས་ཆགས་དུས་ན་ཚ་མང་དུ་འགྲོ་ཡི་རེད།
སེམས་ཤུགས།	བོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གོ་དུས་སྤྱོ་སྤྱོ་སེམས་ཤུགས་འཕར་སོང་།
སོ་ནད།	སོ་ནད་བྱང་ན་ཁ་ལག་ཡག་པོ་ཟ་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།
བྱེ།	དགོངས་དག ཁྱེད་རང་གི་སྐུ་བྱེ་ཅང་ངས་ངོ་ཤེས་མ་སོང་།
ཆུས་ཤུགས།	ན་སོ་ཏྲས་དུས་ཆུས་ཤུགས་ཀྱང་ཉམས་འགྲོ་ཡི་རེད།
ཕོག	ན་ཚ་ག་རེ་ཕོག་ན་ཡང་སྨན་ཁང་ལ་འགྲོ་དགོས་རེད་དེ།
དན་པ་ཐོར།	ང་བྲག་ཁ་ནས་ཟག་དུས་དན་པ་ཐོར་ཤག
ཆྱང་ཚ་པོ།	ཆྱང་ཚ་པོ་མ་བྱེད་མ་གཏོགས་སྟེང་གི་ན་ཚ་ཡོང་གི་རེད།
སྐྱག་པ།	ཆུངས་འཁོར་ནང་འགྲོ་དུས་སྐྱག་པ་སྐྱག་གི་འདུག
ན་ཚ།	འོ་ན་ཏྲས་དུས་ལྷས་ལ་ན་ཚ་ཡང་འདྲ་མིན་ཡོང་སྲིད་པ་རེད།

ཏྲུན་སྦྱོང་སྐད་ཆ། ཞེ་མེར་ལང་གི་འདུག ཞེད་སྣང་སྐྱ་ཡི་འདུག ས་མས་པ་གུ་དོག་པོ། ཁ་ཏོ་ཆགས།

༣ སྐར་ཡང་པར་རིས་ཅོ་སྦྱོང། ཥ་ནི་གས་ཡུལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྦྱོང་བརྡར།
བྱེད་སྒོ། གོང་གི་ཚོགས་གསར་རྣམས་བེད་སྦྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་བཀྲལ་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་ལྟར་འཐད་ནས་གླིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། ཥ་ཧིགས་ཡུལ། གོ་ཏྲོགས་ནུས་རྩལ།

བྱང་སྨོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནུམས་རྗེས་བློངས་ཕྱི་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས

སྒོ་པ་ས་ངས་དང་རྨོ་སྒྲོལ་དཀར་གཉིས་ཀྱི་ཐུ་ཐག་རིང་ལ་སོང་རྗེས་ཀྱི་སྒྲོ་གདུང་།

༧ བར་ཚད་/ཐུ་ལ་ /དགོན་མཆོག་མཁྱེན། / མ་ཡོང་བར་ཤོག / ངའི་

༨ ཐུ་མཇོག་ས་བོ་ /སྟེབས་ཀྱི་རེད། /མ་བྱེད་དང་ /སེམས་ཁྲལ་

༩ སྟེབས་ཅང་ /ཏ་གོ་ཡི་རེད། /ཐུག་མི་ཐུག /སྡུས་ /ང་ཚོ་ལོ་ཆེན་པོ་

༡༠ བསམ་བློ་གྱ་ངོག་པོ་ /ང་ཚོ་ /ཐུག་གི་རེད། /དེ་འདྲ་མ་གཏོང་། /ཏན་ཏན་

༥ རང་མོས་སྒྲོང་མོལ། ཥ་ཏི་གས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།
ཕྱིད་ཚོ། དགེ་ཏན་ཀྱི་ཏི་བར་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལན་ལྔལ་ཟེས། ཏི་བ་དེ་དག་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཚུར་འཏིར་འཇུག་དགོས།

དགེ་ར།
དགེ་ཏན། ཨི་ཏན་དུས་གནས་སྟངས་ག་རེ་ཆགས་ཀྱི་རེད།
སློབ་ཕྲུག -

༦ བསྒྲར་སྟོང་། ཥ་ཏི་གས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།
ཕྱིད་ཚོ། གོང་དུ་ཁྱེད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱན་སྟོང་ཀྱི་ཁད་ཚ། དེ་བཞིན་བཙན་སྟོང་རྣམས་བསྒྲར་ཟློས་ཡང་ཟློས་ཀྱིས་སྟོང་བཙར་ཕྱིད་དགོས།

༧ ཐྭ། ཥ་ཏི་གས་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།
ཕྱིད་ཚོ། ཐྭ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དེ་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། ༡༽ ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ༢༽ ཚིག་གང་དག་འཛིན་ཐུབ་སོང་། སློབ་ཕྲུག་གིས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་སོང་ན་ཚང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཚིག

ཤ་བང་སྨོད། ཥ་ཌ་ཨ་ཡ།ལ། བང་སྨོད་ངོ་སྨོད།
ཕྱིད་སྨོ། གཤམ་གསལ་བང་སྨོད་ཀྱི་སྒོམ་གཞི་ངོ་སྨོད་ཐུས་ནས། སྨོན་ཕྱུག་ལ་ཕེངས་ཕ་བསྒྲར་རྟོས་ཕྱིད་འཇུག་དགོས

བང་སྨོད། (ཐུ་ཚོག + ཡོང་།)

ཚོག་གྲྭས། ཁ་ལག་ཡག་པོ་མ་ཟས་ན་ན་ཡོང་།

སྨོན་ཚན་འདིའི་ངམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཚོག་གསར་པ་སྦྱོང་བ་དང་ལྷན་ཏུ་དེ་དག་གིས་སྦྱོད་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་སྒོ་སྐང་ཡོང་བ།

༤ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། ཤད་མེགས་ཡུལ། བང་སྦྱོང་སྦྱོང་བདར།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྦྱོར་བྱས་ནས་བསྒྲུར་རྒྱོས་བྱེད་དགོས།

༧ རོགས་པ་ལ་ན་ཚ་ཡོད་		འགོས་ཡོང་།
དེབ་རྒྱུན་རིང་པོ་ལྟ་		གྲོད་ཁོག་བཤལ་ཡོང་།
ཁ་ལག་འདྲ་མི་འདྲ་ཟ་	ན་	ཙ་མས་རྟོག་ཏ་བཤད་ཡོང་།
དུག་སྨོག་དོ་པོ་མ་གྱོན་		མེག་ན་ཡོང་།
པ་ལགས། ཁ་ལག་མ་བཟོས་		ཆམ་པ་ན་ཡོང་།
༨ ཁ་ལག་རྟེང་པ་ཟ་		གློ་བ་ན་ཡོང་།
ཆང་རག་མང་པོ་འཐུང་		ལྟོ་གས་ཡོང་།
ཁྱེ་ལ་གཟབ་གཟབ་མ་བྱས་	ན་	མགོ་ན་ཡོང་།
ཐ་མག་མང་པོ་འཕེན་		གྲོད་ཁོག་བཤལ་ཡོང་།
ཁ་ལག་མ་ཟ་		སོ་བརྒྱབ་ཡོང་།

༧༠ སྦྱོང་བདར། ཤད་མེགས་ཡུལ། བང་སྦྱོང་བེད་སྦྱོང་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་སྒྲུབས་ཟིན་པའི་བང་སྦྱོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག ཏི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྦྱོང་བདར་བྱེད་དགོས།

༧༧ བསྒྲར་སྦྱོང། ཤད་མེགས་ཡུལ། སྒྲུབས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་ཁྱོད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུན་སྦྱོང་ཀྱི་སྐད་ཆ། བང་སྦྱོང་གསུམ་བསྒྲར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྦྱོང་བདར་བྱེད་དགོས།

༡༢ བར་སྟོང་། ཥ་ཁ་ཨ་ཡ་ལ། བར་སྟོང་སྟོང་བར་ན།
ཕྱིད་ཚོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་བསྐང་དགོས།

གོམ་པ། རྟེས་ལུས། འཕྲིན་ན། ན།

༡ དུག་སློག་མཐུག་པོ་མ་གོན་ན་_____ཡོང་།

༢ ཆང་མང་པོ་འཐུང་ན་____བཟེ་ཡོང་།

༣ _____བཏྲུབ་ནས་འགྲོ་ན་ཏུང་པ་ན་ཡོང་།

༤ སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་མ་བྱས་ན་_____ཐེབས་ཡོང་།

༥ ལས་ཀ་མང་པོ་བྱས་ན་_____ཡོང་།

དགེལ་པོ། ཁ་ལག ཐ་མག ཐོན་ན། ནོར་འཕྲུལ།

༡ _____མང་པོ་འཐེན་ན་གློ་བ་འཕྲོ་བརླག་འགྲོ་ཡོང་།

༢ གཟབ་གཟབ་མ་བྱས་ན་_____ཀྱོར་ཡོང་།

༣ _____མང་པོ་ཟ་ན་རྒྱགས་པ་ཆགས་ཡོང་།

༤ དཀའ་གང་བྱུང་གཏོར་ན་_____ཆགས་ཡོང་།

༥ བསེལ་ལྟམ་_____འཕྲུགས་ཡོང་།

༡༣ སྒྲོང་བརྡུ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བདུ་སྒོང་སྒྲོང་བརྡུ།
ཕྱིད་ཕྱི། གོང་གི་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏེ་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བརྡུ་ཕྱིད་ དགོས།

༡༤ གླེང་མོལ། དམིགས་ཡུལ། བཤད་རྩལ་དང་སྒྲ་གདངས།
ཕྱིད་ཕྱི། གཤམ་གསལ་གླེང་མོལ་དེ་དག་སྟོན་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་བློག་དགོས།

ན་ཚ་དེ་ཚོ་བཅོས་ཐབས་ཡོད་རེད།

ཤོ་གས་ར། སྤྱོ་སྤྱོ་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། བདེ་བོ་ཡིན་པས།

ལྷོ་ལྷོ། སྤྱོ་སྤྱོ་བདེ་བོ་ཞེ་དྲག་མི་འདུག་ད། མིག་གིས་ཡག་པོ་མཐོང་གི་མི་ འདུག ཁ་ཟུགས་པོ་ཡང་འཁོབ་ཏོ་ཆགས་འདུག ཚོ་རང་མེད་ཅང་ཁ་ ལག་ཡག་པོ་བཟོ་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག

ཤོ་གས་ར། སྤྱོ་ལག་སེམས་ཁལ་མ་བྱེད་ཨ། རྟོ་ཚོ་ཆེ་རིང་མཏོག་པོར་ ཡོང་གི་ཡིན་ལབ་སོང་།

ལྷོ་ལྷོ། ཨ་ལེ། སྟེང་རྟེ། ཚོ་རང་ཡོང་ན་ཡག་པོ་འདུག ང་གཉིས་ཀྱིས་ཐན་ ཚུན་ལ་རོགས་པ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

ཤོ་གས་ར། ཨ་ཅོ་སྤྱོ་སྤྱོ་ཁྱེད་རང་གིས་སེམས་ཁལ་མ་བྱེད། ན་ཚ་དེ་ཚོ་བཅོས་ ཐབས་ཡོད་རེད།

སྤྱོ་སྤྱོ། ཡ་ཡ། ཡག་བྱང་བུ། ཁྱེད་རང་གིས་བྱས་ན་སྤྱོ་སྤྱོས་གཅེ་བྱས་ན་ཆ་ཏུག་གི་རེད།

པོ་གསར། ང་ཚོའི་ཆན་ལགས་ཀྱིས་ཉིན་ལྟར་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་ལ་སློབ་ཚན་ཁྱེད་གནང་གི་རེད། ཁོང་གི་བཤད་ཡ་ལ་ཞོགས་པའི་ལུས་རྩལ་ནི་གཟུགས་པོ་ལ་ཐན་ཤོས་རེད་ལབ་ཀྱི་འདུག

སྤྱོ་སྤྱོ། ཨ་ལེ། ང་སྤྱོ་སྤྱོས་ལུས་རྩལ་རྩེ་ཐུབ་ས་མ་རེད། དེ་ལས་ཐུག་ཁ་ཤས་འཚལ་ཐུབ་ན་བསམ་གྱི་འདུག ཨ་ནི། ཁྱེད་རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་གা་འདྲ་འདུག

པོ་གསར། ང་ལྟ་ང་གཟུགས་པོ་ཐང་ཐང་ཡིན། དེ་ལུས་རྩལ་རྩེས་ཅང་རེད།

སྤྱོ་སྤྱོ། དེ་འདྲ་ཐན་ན་ལུས་རྩལ་མུ་མཐུད་རྩེ་དགོས་རེད། གཟུགས་པོ་ཡག་པོ་མེད་ན་རྟེས་ལ་ང་ནང་བཞིན་ཆགས་ན་དངོས་གནས་དཀའ་ལས་མང་པོ་འཐད་ཀྱི་རེད།

པོ་གསར། ལགས་སོ།། སྤྱོ་ལགས་བྱས་ན་ང་འགྲོ་རན་སོང་། སྤྱོ་ལགས་སྐུ་གཟུགས་ལ་ཐུགས་བཅག་གནང་ཨ།

སྤྱོ་སྤྱོ། ཡ་ཡ། དུས་ཚོད་འཕྲོ་བརླག་མ་གཏོང་ཨ། སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱོས།

༡༥ འཕགས་སྟོན། ཥ་ཏི་ཡ་ཡུལ། ཁ་བདེ་པོ།
ཕྱིད་ཟློ། དགེ་སློབ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ལུལ་ཁྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༧ གོ་སྣ་བའི་གཏམ་དཔེ། ཏ་ཡ་ཡུལ། ཡུལ་སྲོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།

ཟས་ཁམ་གང་གིས།། སྐྱེ་བ་འདོམ་གང་།།

བོད་པའི་ཆས་འགོག།

མ་འོངས་པར་ལས་ཀ་གཅེ་བྱེད་རྩིས་ཡོད།

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

སྒོམ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སྒོམ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྩེས་སོ་སོས་སྤྱོན་མར་སྒོམ་སྒྲོང་གི་རེ་བྱས་པ་དང་མ་འོངས་པར་གི་རེ་བྱེད་རྩིས་ཡོད་པ་སྟབས་བདེའི་ཐོག་ནས་གོ་ཐུབ་པ་དང་ཤོད་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྒྲོག (བྱ་ཚིག + དགོས་ཚགས་/བྱང་/ཐུག)གཙམ་ཀ་མེད་དུས་ཀྱི་གནས་སྟངས་སུ་སྒྲོད་ཐུབ་དགོས། དགེ་ཆན་གྱིས་སྒོམ་མ་ལ་སྒྲ་གཏངས་དང་ཚོག་སྒྲོར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་གི་སྒོམ་ཡུན་ནས་རྒྱར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཆན་གྱི་རྒྱད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། དེའི་རྒྱར་མ་ཅ་༥ ནི་སྒོམ་ཕྱུག་གི་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

འ ཚོག་གསར་ཅོ་སྦྱོང། ཥ་ཏི་ཡ་ཡུལ། ཚོག་གསར། སྒྲ་གདངས།

ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོག་གསར་རྣམས་སྦྱོར་གློག་ཕྱས་ནས། ཚོག་གྲྭབ་རེ་རེ་ཐེངས་ཕྱ་རེར་རྗེས་བྱོས་ཕྱིད་དགོས།

ཚན་རིག་པ།	ཁྱེད་རང་ཚན་རིག་པ་ཞིག་བྱེད་རྒྱུས་ཡོད་པས།
ཚབ་སྲིད།	ཚབ་སྲིད་པ་ལ་ཁྱོན་ནས་དགའ་པོ་མེད།
པོ་རྒྱུས།	ཁོང་གི་ལས་ཀ་པོ་རྒྱུས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་ཡ་དེ་རེད།
སྐད་ཡིག	སྐད་ཡིག་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱུས་ཡོད།
དམིགས་ཡུལ།	དམིགས་ཡུལ་མེད་པར་ལས་ཀ་བྱས་ན་འགྲུབ་ཀྱི་མ་རེད།
ཞིབ་འཇུག	ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཡ་དེ་ཁོ་རང་གི་དམིགས་ཡུལ་མ་རེད།
སྐད་སྒྲུར།	སྐད་སྒྲུར་བྱས་ན་ཡོང་འབབ་མང་པོ་ཡོད་རེད་པས།
འཚར་གཞི།	ཁྱེད་རང་ལ་འཚར་གཞི་ག་རེ་ག་རེ་ཡོད།
ནང་ཚོས།	ངའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་དེ་ནང་ཚོས་སྦྱོང་ཡ་ཡིན།
འབད་བརྩོན།	དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་པ་ལ་འབད་བརྩོན་བྱེད་དགོས་རེད།

རྒྱུན་སྦྱོང་སྐད་ཆ།	མཐོང་རྒྱ་ཆེན་པོ། ཏུར་ར་ལ། ལག་རྩལ་ཅན། དམིགས་ཡུལ་ཅན།

ཤ ལྷར་ཡང་པར་རིས་ཅོ་སྦྱོང། ཥ་ཏི་ཡ་ཡུལ། ཤེས་ཞིན་པ་སྦྱོང་བརྡར།

ཕྱིད་སྒོ། གོང་གི་ཚོག་གསར་རྣམས་བོད་སྦྱོང་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་ལྷར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་ལྟར་འཁྱབ་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

། ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། ཥ་ངེས་གསས་ཡུལ། གོ་རྒྱགས་ནས་རྩལ།

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

གོགས་མོ་གཉིས་ཀྱིས་ལས་ཀའི་སྐོར་གླེང་བཞིན་པ།

༡ རང་གི་འཚར་གཞི་ / ལས་ཀ་ / དང་མཐུན་པའི་ / རགས་བྱང་དས།

༢ བསམ་ཚུལ་ / སྤྱིན་བདག་གི་ / གང་ཡང་ / ངོས་ནས་ / མི་འདུག

༣ ལས་ཀ / ཡོད། / མ་འོངས་པར་ / ག་རེ་བྱེད་རྩིས་

། གསལ་གོང་/ ཐུབ་མ་སོང་། / བཤད/ ངས་ད་ལྟ་

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

ཕྱིད་སྒོ། དགེ་ཏན་ཀྱི་ཏི་བར་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལན་ཕུལ་རྗེས། ཏི་བ་དེ་དག་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཚུར་འདྲེན་འཇུག་དགོས།

དགེ་ནི
དགེ་ཏན། ཕྱིད་རང་གི་མ་འོངས་པའི་དམིགས་ཡུལ་གཅེ་རེ།
སློབ་ཕྲུག - - - - - - - - - - -- - - - - - - - - - --

༦ བསྒྲུར་སྒྱོང་། ཤ་དམིགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུན་སྒྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བརྗེ་སྒྲོད་རྣམས་བསྒྲུར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྒྱོང་ བརྗར་ཕྱིད་དགོས།

༧ ཐུན། ཤ་དམིགས་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།

ཕྱིད་སྒོ། ཐུན་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་ཏི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། ༡། ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ༢། ཚོག་གང་དག་འཛིན་ཐུབ་སོང་། སློབ་ཕྲུག་གིས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་སོང་ན་ཚང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཚོ

བང་སྒོད། བྱ་ཚོག + དགོས་ཆགས་/བྱུང་/ཕྱག

ཚོག་གྲྭས། མ་འོངས་པའི་ལས་ཀའི་ཐོག་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས་ཆགས་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.ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྒོ་སྐང་ཡོང་བ།

༥ མིང་ཚིག་གི་རིམ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བར་སྟོད་སྨོད་བརྡར།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྨོར་བྱས་ནས་བསྡུར་རྩོས་ཕྱིད་དགོས།

༡ བསམ་བློ་	ལོག་དགོས་བྱང་སོང།
དཀའ་ལས་	ཀུ་དགོས་ཐུག་སོང།
ཁྲིམས་ལ་	རྒྱུ་དགོས་ཐུག་སོང།
དཏུལ་	གཏོང་དགོས་ཆགས་སོང།
ཡུལ་ལ་	གཏུགས་དགོས་ཐུག་སོང།
༢ དགེ་རྒན་	གཡར་དགོས་ཁེལ་སོང།
ཕྱི་རྒྱལ་ལ་	ཟ་དགོས་ཐུག་སོང།
སྐྱ་རྡུན་	ཕྱིད་དགོས་བྱང་སོང།
བུ་ལོན་	འགྲོ་དགོས་ཐུག་སོང།
བཀ་ལེན་སྐམ་པོ་	བཤད་དགོས་ཐུག་སོང།

༦༠ སྨོད་བརྡར། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བར་སྟོད་ལེད་སྨོད་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་སྨྲངས་ཟིན་པའི་བར་སྟོད་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག ཏེ་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྨོད་བརྡར་ཕྱིད་དགོས།

༦༦ བསྡུར་སྨོད། ཥ་དམིགས་ཡུལ། སྨྲངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུན་སྨོད་ཀྱི་རྣད་ཚ་། བར་སྟོད་གསུམ་བསྡུར་བྱོས་ཡང་བྱོས་ཀྱིས་སྨོད་བརྡར་ཕྱིད་དགོས།

༡༩ བར་སྟོང་། ཥ་ཏ་ཨ་ཡ་ཁ། བདུ་སྟོང་ཕྲག་ཁ་ཅུ་པ།
ཕྱིད་ཕྱི། གཤན་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་བསྐང་དགོས།

དགའ་པོ་མེད་ཅང་། ཡིན་ནའང་། བཀྲག་ཅིས། འཚར་གཞི། དགེ་ཏྲན།

༡ སྨན་ཁང་རྒྱུག་ཡ་ཡི་_____ཡོད། ཡིན་ནའང་དཏྲལ་ཁང་ནས་བུ་ལོན་ གཡར་དགོས་ཐུག་ས་རེད།

༢ མོ་ཏ་གླ་དགོས་ཏན་བྱུང་།_____ གོམ་པ་རྒྱུག་དགོས་ཁེལ་སོང་།

༣ ཁོང་མོག་མོག་ལ་_____ཐུག་པ་སྐོལ་དགོས་བྱུང་སོང་།

༤ སྨན་པ་ཕྱིད་འདོད་ཡོད་ཀྱང་_____ཕྱིད་དགོས་ཐུག་སོང་།

༥ བུ་མོ་དེ་_____ཡོད། ཡིན་ནའང་ཕོག་ཐུག་གཏོང་དགོས་བྱུང་སོང་།

གནས་སྟོས། ཡིག་ཚད། ཁྱེད་རང་སྒྲིལ། བརྒྱ་ཆ། སྨན་ཟ་ཡ།

༡ ཞ་མར་ཐུག་ཏུ་འགྲོ་ཅིས་ཡོད་ནའང་_____གཏོང་དགོས་བྱུང་སོང་།

༢ ____དགོས་བསམས་བྱུང་། ཡིན་ནའང་ཏོབ་ཏེ་ཁ་ལ་འགྲོ་དགོས་ཐུག་སོང་།

༣ ཚན་རིག་གི་_____མ་ལོན་ཅང་སྣང་ཡིག་འདེམས་དགོས་ཐུག་སོང་།

༤ _____ལ་ཁྱོན་ནས་དགའ་པོ་མེད། ཡིན་ནའང་ཟ་དགོས་ཐུག་སོང་།

༥ ཆུ་ལོག་བརྒྱབས་ནས་_____ཕྱིད་དགོས་བྱུང་སོང་།

༡༣ སྒྲོང་བརྡར། ཥ་ཏ་ཨ་ཡུས། བརྡ་སྒྲོད་སྒྲོང་བརྡར།
ཕྱིད་སྒོ། ཁོང་གི་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏེ་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བརྡར་ཕྱིད་ དགོས།

༡༤ གླེང་མོལ། ད་ཨ་ཡུས། བཤད་རྩལ་དང་སྒྲ་གདངས།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གླེང་མོལ་དེ་དག་སློབ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་བློག་དགོས།

མ་འོངས་པར་ལས་ཀ་གཅེ་ཕྱིད་རྩིས་ཡོད།

སྐལ་བཟང། ཕྱར་བུ་ལགས། དེང་སང་ཁྱེད་རང་གིས་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཕྱར་བུ། དེང་སང་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཡིན་ནའང་ལས་ཀ་ཞིག་བྱེད་ བསམས་ནས་བསྡད་ཡོད།

སྐལ་བཟང། ཨ་ལེ། ཁྱེད་རང་སློབ་སྒྲོང་ཡག་པོ་དེ་འདྲ། ལས་ཀ་རག་ཡ་སྣང་ དག་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད།

ཕྱར་བུ། སློབ་སྒྲོང་བྱེད་ཡ་ཞེ་པོ་ཞིག་བྱས་པའི་ཁུལ་རེད་དེ། སྒྲེ་ཚོགས་ནང་ དངོས་སུ་སློབས་དུས་ཁྱད་མཚར་ཞིག་འདུག་ག

སྐལ་བཟང། ད་དེ་ག་རེ་གསུང་གི་ཡོད་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་གཙོ་པོ་ག་རེ་སྒྲུབས་ པ་ཡིན།

ཕྱར་བུ། ངས་སྒྲུབ་ཡ་དང་པོ་ཚོང་ལས་ཀྱི་སྐོར་ལ་སྒྲུབས་པ་ཡིན། རྟེས་ལ་ སྐད་ཡིག་རང་ལ་ཤུགས་བརྒྱབས་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་ག་རེ་ ཕྱེད་དགོས་མིན་ད་དུང་ཅ་གོ་ཡི་མི་འདུག

ས྄ལ་བཟང། ཨ་ལེ། བྱས་ན་ཡག་པོ་རེད། གཞུང་ཞབས་ནང་ཡིག་ཚད་གཏོང་ས་མི་འདུག་གས།

ཕུར་བུ། ཟེར་ཡ་བྱས་པ་ཡིན་ན། ཚོགས་པ་ཞིག་ནང་བྱུང་ཡིག་གཅིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད། ཕལ་ཆེར་དེ་ལ་ཚོད་ལྟ་ཞིག་བྱེད་དགོས་མིན་འགྲོ་བསམས་སོང།

ས྄ལ་བཟང། རེད་རེད། ཡག་པོ་འདུག ད་དུང་སློབ་གྲྭ་ཞིག་ནང་ཚན་རིག་དགེ་ཆན་གཅིག་དང་ཨང་ཅིས་དགེ་ཆན་ཞིག་ཡོད་ས་རེད།

ཕུར་བུ། ཨ་ལེ། ཡག་པོ་རེད། ཡིན་ནའང་གནས་ས྄བས་བྱང་ཡིག་བྱེད་དགོས་ཐུག་ས་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ངས་ཟླ་བ་གཉིས་ཙམ་རིང་ཚོད་ལྟ་བྱ་རྒྱུའི་ཁས་ཟླངས་པ་ཡིན།

ས྄ལ་བཟང། རེད་རེད། ཟླ་བ་གཉིས་གལ་ཡོད་མ་རེད། དེ་རྗེས་རང་གིས་ལྟ་ཚོགས་གི་རེད། མ་གཞི་ནས་དགེ་ཆན་བྱས་ན་ཡག་གི་མ་རེད་པས།

ཕུར་བུ། ཡག་པོ་རེད། ཡིན་ནའང་དགེ་ཆན་གྱི་ལས་ཀ་ལས་སྣ་པོ་ཞིག་མ་རེད། ངའི་བསམ་པར་བྱུང་ཡིག་བྱེད་རྒྱ་མ་བྱུང་ན་སྐད་སྒྲུར་བ་ཞིག་བྱེད་དགོས་བསམས་བྱུང་།

ས྄ལ་བཟང། སྐད་སྒྲུར་བ་བྱས་ན་ཡག་པོ་འདུག རང་གིས་སྐད་ཡིག་མང་པོ་ཤེས་ཀྱི་འདུག་ཀ དེ་ཚོ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཡ་རག་གི་རེད་པ།

ཕུར་བུ། རེད། རྟེས་ལ་ད་གཅར་བྱེད་ཡ་ཡིན། ཞོར་ལ་ས་ཆ་འདྲ་མི་འདྲ་ལ་ འགྲོ་ཡ་རགཅ་གི་རེད་པ།

སྐལ་བཟང་། རེད་རེད། བྱས་ན་ད་གཅར་བྱེད།

ཕུར་བུ། ཡ་ཡ་སྐལ་བཟང་ལགས།

སྐལ་བཟང་། ཨ་ནི་རྟེས་ལ་ཐུགས་ཡོང་།

༢ལ་ འཕྲལ་སྟོན། ཥ་ཏ་ཡིགས་ཡུལ། ཁ་བདེ་ཡོ།
ཕྱིད་ཚོ། དགེ་སློབ་ལྷན་ཌུ་ཡོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཁྲལ་ཀྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༢༤ ཡོ་སྣ་བའི་གཏམ་དཔེ། ཏ་ཡིགས་ཡུལ། ཡུལ་སྲོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།

ཆགས་ན་ཞོ་དང། མ་ཆགས་ན་ད་ར།

འཇོག་མོས་འོ་མ་སྦྱར་པ།

བཤད་གཞི། **སྨོན་སྒྲོང་དང་ལས་ཀ།**

བྱས་ན་ཕྱེད་རང་གིས་གཅེ་བྱེད་རྩིས་ཡོད།

༢ པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ནི་གས་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
བྱེད་སོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

སྨོན་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སྨོན་ཚན་འདི་སྒྲུབས་རྩེས་དམིགས་ཡུལ་དང་མཐུན་པའི་ལས་ཀ་སོགས་ཕྱིན་ཆད་གཅེ་བྱེད་རྩིས་ཡོད་པའི་སྐོར་ལ་གོ་བརྡ་རོབ་ཙམ་འགྲོད་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། བྱ་ཚོག+གྲབས(ཁྱོའོ་) བྱས/ཡོད/ འདུག གནས་སྟངས་ལ་གཞིག་སྟེ་སྦྱོང་ཐུབ་པ་དགོས།
དགེ་ཆན་ཀྱིས་སྨོན་མ་ལ་སྒ་གངས་དང་ཚོག་སྦྱོར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བཤད་བྱེད་དགོས།
ཆུ་ཚོད་གཅིག་གི་སྨོན་ཡུན་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཆན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། དེའི་སྐར་མ་༤༥ ནི་སྨོན་ཐུག་གི་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

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

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོགས་གསར་རྣམས་སྤྱོར་གློག་བྱས་ནས། ཚོགས་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྷ་རིར་རྗེས་བློད་བྱེད་དགོས།

རྩེ་གྲ།	ལས་ཀ་རྩེ་གྲ་ཞིག་འདུག བྱེད་ཀྱི་ཡིན་པས།
སྒ་ཐག་ཐག	སློབ་སྤྱོང་སྒ་ཐག་ཐག་ཅིག་བྱས་ན་ལས་ཀ་རག་གི་རེད།
སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ།	སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ནས་མཐར་ཕྱིན་པ་ད་ཀ་ཡིན།
ཕན་ཐོགས།	གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས་རེད།
སེམས་ཤུགས།	ཁྱེད་རང་སེམས་ཤུགས་ཆེན་པོ་འདུག་ཀ
རིག་གཞུང་།	རིག་གཞུང་ཟེར་ཡ་དེ་མི་རིགས་ཤེས་གི་རྩ་བ་དེ་རེད།
རྒྱལ་ཞེན།	རྒྱལ་ཞེན་མེད་ན་རྒྱལ་ཁབ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་མ་རེད།
གསོ་རིག	གསོ་རིག་སློབ་སྤྱོང་བྱེད་རྒྱ་དེ་ངའི་དམིགས་ཡུལ་རེད།
གདོང་ལེན།	ལས་ཀ་བྱེད་དུས་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་དགོས་རེད།
བཟོད་པ།	གཞན་ལ་བཟོད་པ་བསྐོམ་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

རྒྱུན་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། ཡིན་དང་ཡིན། དངོས་གནས་རེད། དགེ་བསགས་སོང་།

༣ སྐར་ཡང་བར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་དམིགས་ཡུལ། ཤེས་ཞིན་པ་སྤྱོང་བརྟན།

བྱེད་སྒོ། གོང་གི་ཚོགས་གསར་རྣམས་བོད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་ལྟར་འཁྱབ་ནས་སྐྱེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

། ཆོས་གྲྭབ་གོ་རིམ། ཥ་ཁེ་ཁགས་ཡུལ། གོ་རྒྱགས་ནས་རྩལ།

ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲྭབ་རྣམས་རྟོས་བློངས་ཕྱ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

ནར་མ་ཥོན་པའི་ཕྲུ་གུར་ལས་ཀ་བྱེད་བཙུག་པ།

༧ དེ་འདྲ་ཁག་པོ་/ ཁོ་ཆོས་/ བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད་པས། / དངོས་གནས་ལས་ཀ་

༢ འདུག་གས། / སྟོན་གྲྭར་འགྲོ་རྒྱུས་/ མ་འོངས་པར་/ ཁོ་ཆོ་

༣ ལས་ཀ་/ མང་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག /ཕྲུ་གུ་དེ་ཆོས་ / ཤེང་རྟེ།

། དེ་འདྲ་མང་པོ་/ ཕྲུ་གུ་ལ་/ ཐོག་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད།/ ལས་ཀ་

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

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

དགེར་ན།

དགེ་ཏན། ཁྱེད་རང་གི་བསམ་ཚུལ་བྱས་ན། ཁོང་ཚོ་ཀ་རེ་བྱེད་མཁན་རེད་འདུག

སློབ་ཕྲུག -

༦ བསྒྲུར་སྒྱོང་། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་ཁྱེད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོགས་དང་། རྒྱུན་སྒྱོད་ཀྱི་ཤད་ཆ། དེ་བཞིན་བརྗོད་རྣམས་བསྒྲུར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྒྱོང་བརྗར་ཕྱིད་དགོས།

༧ ཐུ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། ཐུ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་ཏི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། ༡༽ ཁོང་ཚོས་གཅིག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ༢༽ ཚོགས་གང་དག་འཛིན་ཐུབ་སོང་། སློབ་ཕྲུག་གིས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་སོང་ན་ཚང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཚོགས

༡ བང་སྒོ། ཥ་ཁ་ཁ་ལས་ཡུལ། བང་སྒོ་ང་སྒོ།

ཕྱིང་སྒོ། གཤམ་གསལ་བང་སྒོ་ཀྱི་སྒོམ་གཞི་ང་སྒོ་བྱས་ནས། སྒོ་ཕྱོགས་ལ་ཐེངས་ཐུ་བསྐྱར་རྟོས་ཕྱིང་འཇུག་དགོས།

བང་སྒོ། བྱ་ཆེག + གླབས(གྲོའོ) བྱས་ / ཡོད / འདུག
ཆེག་གླུས། ཏོག་ཅམ་མ་གཏོགས་ཟགས་གྲོའོ་བྱས་སོང་།

སྒོ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཆེག་གསར་པ་སྤྱོང་བ་དང་ལྷན་ཏུ་དེ་དག་བོད་སྤྱོད་གཏོང་བ།
2. གླེང་མོལ་སྤྱོང་བརྡར་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱད་ཆ་བཤད་པའི་སྒོབས་པ་བསྒྲེད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་རྒྱད་ལ་སྒོ་ལྷང་ཡོང་བ།

༤ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཏང་སྙོམ་སྤྱོང་བཏབ།
ཕྱིད་སྒོ། གཤགས་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྤྱོར་བྱས་ནས་བསྡུར་རྩོས་བྱེད་དགོས།

༧ སྟོབ་བྱ་ཐོན་		འདུག ཏོག་ཅམ་སྣུགས་ཙ།
ཡིག་ཚད་གཏོང་		བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས། གལ་པར་འགྲོ་ཆེས་ཡོད།
སྨན་པ་སྟེབས་	གྲབས་	ཡོད་དུས་མི་སེམས་འགྱུག་དགོས་རེད།
ཕྱི་རྒྱལ་ལ་འགྲོ་		ཡོད་དུས་རིག་པ་སྦྱོམ་དགོས་རེད།
ཆབ་སྲིད་པ་ཆགས་		ཡོད་དུས། ལས་ཀ་འཚོལ་དགོས་རེད།

༨ ལས་ཀ་ཚང་		འདུག ད་ནི་སྐྱེས་དམན་འཚོལ་དགོས་རེད།
དཏུལ་ཇོགས་		འདུག འཇོན་ཁང་གཙང་མ་བཟོས་ཙ།
འགོ་འཁྱེད་ཆགས་	གྲབས་	ཡོད། ང་ལ་སྒོར་མོ་ཉིས་སྟོང་སྐུར་རོགས།
འཇོན་བྱ་འཚོགས་		འདུག འགོ་ཡག་པོ་འཁྱེད་དགོས་རེད།
པོ་གསར་ཆགས་		ཡོད། ཁྱེད་རང་གིས་བྱེལ་ལ་མ་བྱེད་དང་།

༧༠ སྤྱོང་བཏབ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཏང་སྙོམ་བེད་སྤྱོང་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་སྤྱངས་ཟིན་པའི་བཏང་སྙོམ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག ཏྲི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྱོང་བཏང་བྱེད་དགོས།

༧༧ བསྡུར་སྤྱོང་། ཥ་དམིགས་ཡུལ། སྤྱངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་ཁྱེད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུན་སྤྱོད་ཀྱི་རྣད་ཚ། བཏང་སྙོམ་གསུམ་བསྡུར་རྩོས་ཡང་རྩོས་ཀྱིས་སྤྱོང་བཏང་བྱེད་དགོས།

རྒྱུག ཕེབས། གྲབས། ཁ་ལག འཚོགས།

༧ ཟླ་མ་_____ གྲབས་བྱེད་ཀྱི་འདུག

༢ ཚང་ས་_____ གྲབས་བྱེད་ཀྱི་འདུག

༣ འཇོན་གླ་_____ གྲབས་བྱེད་ཀྱི་འདུག

༤ ཐ་མག་འཕེན་_____ བྱེད་ཀྱི་འདུག

༥ _____ཟ་གྲབས་བྱེད་ཀྱི་འདུག

གློག ཤུར། འགྲོ། བྱེད་ཀྱི་འདུག ཀོར།

༧ ཡི་གེ་_____ གྲབས་བྱེད་ཀྱི་འདུག

༢ ཕྱི་རྒྱལ་ལ་_____ གྲབས་བྱེད་ཀྱི་འདུག

༣ ཤུག་ཏེ་ _____ གྲབས་བྱས་སོང་།

༤ འཚམ་འཚམ་ལ་འགྲོ་གྲབས་_____

༥ _____ཟླེས་གྲབས་ཡོད་ས་རེད།

༡༣ སྒོང་བཏང། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བདུ་སྒོང་སྒོང་བཏང།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་གི་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགེ་ཚོགས་ཏི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒོང་བཏང་ཕྱིད་དགོས།

༡༤ གླེང་མོལ། དམིགས་ཡུལ། བཤད་རྩལ་དང་སྒྲ་གདངས།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གླེང་མོལ་དེ་དག་སྒོག་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་གློག་དགོས།

བྱས་ན་ཁྱེད་རང་གིས་གཅེ་ཁྱེད་རྒྱས་ཡོད།

ཐོ་བཟང། དགེ་ལྡན། ད་ང་ཚོ་འཛོན་རིམ་བཅུ་གཉིས་ཐོན་གྱབས(གྲོའི) འདུག་ཀ ཁྱེད་རང་སྒོག་གྱ་ཆེན་མོ་ཀ་བར་འགྲོ་རྒྱས་ཡོད།

དགེ་ལྡན། ང་རང་གིས་ད་ལྟ་བར་དུ་སྐད་ཡིག་རང་གི་སྐོར་ལ་སྦྱངས་ཡིན་པ། བྱས་ཅང། ད་ལྟ་བོད་ལྷོངས་སྒོག་གྱ་ཆེན་མོར་འགྲོ་རྒྱས་ཡོད། ཕ་གིར་བོད་ཡིག་སྦྱོང་སའི་ཁོར་ཡུག་རྒྱ་གར་རང་འདུག་ཀ རྟེས་མ་བོད་རིགས་པའི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་བྱེད་འདོད་ཡོད།

ཐོ་བཟང། དགོན་མཆོག་དེ་ཡག་པོ་ཞེ་པོ་རེད་དེ། བདོས་གནས་དམིགས་ཡུལ་ཆེན་པོ་འདུག་ལ་སེམས་ཤུགས་ཀྱང་འདུག

དགེ་ལྡན། བདོས་གནས་ཡིན། སོ་སོའི་སྐད་དང་རིག་གཞུང་དེ་དག་སྲ་ཐག་ཐག་ཅིག་འཛིན་ཐུབ་ན་དན་གྱི་འདུག

ཐོ་བཟང། ད་ཀ་རང་རེད་དེ། ང་ལ་མཚོན་པ་ཡིན་ན། རང་ནང་བཞིན་ སེམས་ཤུགས་གལ་མེད། ཁྱེད་རང་བདོས་གནས་ཡག་པོ་རེད་དེ།

དགལ་ལྡན། བྱས་ན་ཁྱེད་རང་གིས་གา་རེ་བྱེད་རྩིས་ཡོད།

ཆོས་བཟང། དཔལ་ང་སྨན་གྱི་སྟོབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ཞིག་ལ་ཡིག་ཚད་གཏོང་གྲབས་(གྲོའི)ཡོད། མི་རིགས་སྟོབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ཟེར་ཡ་ཞིག་འདུག ཇོ་དེའི་ནང་ལ་རེད། གོ་ཡ་བྱས་པ་ཡིན་ན་གསོ་རིག་སློབ་ལ་སྟོབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ཡགས་ཤོས་དེ་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག

དགལ་ལྡན། དཔག་རེད། སྟོབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་དེ་དངོས་གནས་སྐད་གྲགས་ཡོད་རེད། ངས་སྟོན་ནས་གོ་ཚྱོང་ཡོད། ཁྱེད་རང་དེའི་ནང་འགྲོ་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

ཆོས་བཟང། དཔལ་ཏ་གོ་མ་སོང། གལ་སྲིད་འགྲོ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ང་རྟེས་མ་ཕེམ་ཆི་ཞིག་བྱེད་རྩིས་ཡོད། མཐོ་སློབ་སྐབས་ནས་སོ་སོས་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྨན་བཅོས་ཡག་པོ་རག་གི་མེད་པ་མཐོང་དུས། དངོས་གནས་སེམས་ཀྱིས་བཟོད་ཀྱི་མི་འདུག བྱས་ཙང་ངས་ནད་པ་དེ་ཚོར་རོགས་པ་བྱེད་ཐུབ་ན་བསམ་པ་དན་བྱུང།

དགལ་ལྡན། དཔག་རེད་དེ། ཆོ་བཟང། དེ་འདྲ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་ན། ང་ཚོའི་མི་ཚེ་འདིར་ཡག་པོ་བྱུང་པ་རེད། དངོས་གནས་སྟོ་པོ་དེ་ཚོ་ལ་ཕན་ཐོགས་ན་དེ་ལས་ཡག་གི་ཞིག་དགོས་ཡ་ཡོད་མ་རེད།

ཆོས་བཟང། དཔག་རང་རེད། སྟོན་མ་ཆན་ལགས་ཀྱིས་ང་ལ་གསུངས་ཚྱོང་ཡོད། ཁྱེད་རང་གིས་ཚོང་བརྒྱབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། དཏུལ་ཡག་པོ་

བསགས་ཐུབ་ཀྱི་རེད། མ་ཟད་སོ་སོའི་ནང་མི་ལའང་རོགས་པ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད་གསུངས་བྱུང་། ཡིན་འང་ངས་ལམ་དེ་བདམས་མེད། ངས་ལ་ལྷན། རེད་རེད། སོ་སོ་གཅིག་ལུང་བསམ་ཟློ་བཏང་ན་དོན་ཆེན་འགྲུབ་ཀྱི་མ་རེད་པ།

ཟློ་བཟང་། རེད་རེད། ངོས་གནས་བདེན་པ་རེད།

༡༥ འཕྲོ་ལ། *ཤ་ཁ*ལ*ལ*ལ། ཁ་བདེ་པོ།
ཕྱིར་སྐོ། དགེ་སློབ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཞུལ་གྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

*༡༧ གོ*ས*ལ*བའི* གཏམ*ངག*། ངམ*ལ*ལ*ལ*ལ*ངས*པ*ཆ*ངས*།

བཅོལ་ཚད་ཁས་མི་ལེན།། ཆུངས་ཚད་ཐོག་ཏུ་ཁོལ།།

མཇའ་བཙེ།

བརྗོད་གཞི།

ཤ་ཡུལ་དང་ཕྱི་རྒྱལ།

ས།ང་ལྷ་པོར་ལ་འབྲེ་གཡག་མཐོང་ཡ་ཡོད་མ་རེད།

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

སྨོན་ཚན་འདི་འདི་ཏ་ཏི་གས་ཡུལ།

གླེང་མོལ། སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྩེས་སོ་སོའི་ཉམས་ཚོང་ཐོག་ནས་ཤ་ཡུལ་དང་ཕྱི་རྒྱལ་གློར་ལ་བཤད་ཉན་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྤྲོད། (ཡིན་དང་ཡིན / བྱ་ཚོག+དང་+བྱ་ཚོག /ཡིན་དགོས་བྱུང་།)གནས་སྟངས་ལ་གཞིག་སྟེ་སྤྱོད་ཐུབ་དགོས། དགེ་ཏན་གྱིས་སྨོན་མ་ལ་སྒྲ་གང་དང་ཚོག་སྤྱོར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་གི་སྨོན་ཡུན་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཏན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། དེའི་སྐར་མ་ཅ་ལྔ ནི་སྨོན་ཐུག་གི་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༢ ཆོས་གསར་ངོ་སྤྲོད། ཥདམིགས་ཡུལ། ཆོས་གསར། སྒྲ་གདངས།

ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཆོས་གསར་རྣམས་སྤྱོར་གློག་ཕྱས་ནས། ཆོས་གྲྭབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྔ་རེར་རྗེས་བྱོད་དགོས།

མི་འབོར།	འཇམ་གླིང་ནང་གི་མི་འབོར་ཆེ་ཤོས་རྒྱ་ནཱ་རེད།
ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ།	ལུང་པ་འདི་ལ་རིག་གཞུང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ་འདུག
ཐོན་ཁུངས།	བོད་དེ་ཆུའི་ཐོན་ཁུངས་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད།
ཡར་རྒྱས།	ལུང་པ་མང་ཆे་བ་དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཡི་འདུག
རྗེས་ལུས།	ང་ཚོ་སློབ་སྦྱོང་ལ་རྗེས་ལུས་ཐེབས་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད།
འཇུག་སྒྲན།	གྲོང་ཁྱེར་ཁག་ལ་འཇུག་སྒྲན་དགེ་མང་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག
གྲོང་གསེབ།	ངའི་ཕ་ཡུལ་གྲོང་གསེབ་སྟེང་རྗེ་པོ་ཞིག་ལ་ཡོད་རེད།
དཔལ་འབྱོར།	ཨ་རིར་དཔལ་འབྱོར་དགེ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
གནས་བབ།	བལ་ཡུལ་གྱི་ས་ཆའི་གནས་བབ་ཡག་པོ་མི་འདུག
གོམས་གཤིས།	མི་རིགས་མི་འདྲ་བ་ལ་གོམས་གཤིས་མི་འདྲ་བ་ཡོད།

རྒྱུན་སྤྱོད་སྐད་ཆ། ཡིན་པ་འདྲ། ཡོད་ས་རེད། གོ་ཡ་བྱས་པ་ཡིན་ན། ཡོད་ཚོད་འདུག	

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

ཕྱིད་སྒོ། གོང་གི་ཆོས་གསར་རྣམས་བོད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་བཀྲྭབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་ལྟར་འཁྱབ་ནས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། ཥ་ཁེགས་ཡུལ། གོ་རྒྱུགས་ནུས་ཚལ།

བྱང་ཕྱོགས། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་རྟོས་བློངས་ཐུན་ཁྱད་ཏུས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

༧ འདོ་འདུག་ག / བུ་མོ་དེ / སྐྱ་གོ་འཕྲེང་བའི་ /བལ་ཡུལ་གྱི་བུ་མོ་

༨ ཁྲུད་མཚོར་གོ་འདུག /རྒྱུན་ཆ་འདོགས་སྟངས་/ བུ་མོ་འདི་ཚོས་

༩ སྟོང་རྟེ་གོ་ / དངོས་གནས་ / འདུག / བུ་མོ་དེ་གཉིས་/ ཨ་གཱིའི་

᠀ ཨལ་ཆེར་དེ་གཉིས་/ཡིན་ས་རེད། / མི་རིགས་ལོགས་ཀ/གདོང་ལ་བལྟས་ན་

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

ཕྱིད་གོ། དགེ་ཏན་གྱི་ཏི་བར་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལན་ལྔལ་རྟེས། ཏི་བ་དེ་དག་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཚུར་འདིར་འཛུག་དགོས།

དགེ་རིན།

དགེ་ཏན། གོང་གི་མི་དེ་དག་ལུང་པ་གা་བ་ནས་ཡིན་མིན་ཏ་གོ་ཡི་འདུག་གས།

སློབ་ཕྲུག - - - - - - - - - - -- - - - - - - - - - - -- - - - - - - -

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

ཕྱིད་གོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། ཆུན་སྦྱོད་ཀྱི་ཤད་ཚ། དེ་བཞིན་བརྗོད་རྣམས་བསྐྱར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྦྱོང་བརྡར་ཕྱིད་དགོས།

༧ ཐུ། ཤ་དམིགས་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།

ཕྱིད་གོ། ཐུ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་ཏྲི་བ་ལ་ལན་ཆུག་འཛུག་དགོས། ༡། ཁོང་ཚོས་གা་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ༢། ཚིག་གང་དག་འཛིན་ཐུབ་སོང་། སློབ་ཕྲུག་གིས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་སོང་ན་ཚང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཚོག

ཤ་བང་སྒོག ཥ་དམིགས་ཡུལ། བང་སྒོ་ང་སྒོ།
ཕྱིང་ཕོ། གཤམ་གསལ་བང་སྒོ་ཀྱི་སྒོམ་གཞི་ང་སྒོ་ཐུམ་ནས། སྒོ་བ་ཕྱོགས་ལ་ཕེངས་ཏ་བསྐུར་ཟོས་ཕྱིད་འཛིན་དགོས།

བང་སྒོ། (ཡིན་དང་ཡིན / བྱ་ཚོགས་+དང་+བྱ་ཚོགས / ཡིན་དགོས་བྱུང།)
ཚོགས་གྱས། ང་གཡས་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་དང་ཡོད།

སྒོ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

1. མིང་ཚོགས་གསར་པ་སྦྱོང་བ་དང་ལྟན་ཏུ་དེ་དག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བ།
2. གླེང་མོལ་སྦྱོང་བརྡར་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྒོས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. ས་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྒོ་སྐང་ཡོང་བ།

༨ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཏ་སྦོད་སྒྲོང་བཏབ།
ཕྱིད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྒྲོར་ཕྱས་ནས་བསྒྲར་རྒྱས་ཕྱིད་དགོས།

༧ རྒྱ་ནག་མི་འབོར་	གཙོད་སྐྱེན་གཏོང་དང་གཏོང།
བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་	མཐོ་ཤོས་ཡིན་དང་ཡིན།
དུ་བས་ཁོར་ཡུག་ལ་	འགྲོ་འདོད་ཡོད་དང་ཡོད།
ཞ་ཡུལ་ལ་	ཆེ་ཤོས་ཡིན་དང་ཡིན།
བོད་ཀྱི་ས་བཅ་	ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ་ཡིན་དང་ཡིན།

༩ རང་གི་རིག་གཞུང་	ཁྱད་པར་ཡོད་དང་ཡོད།
རྒྱ་གར་ལ་གནས་གཤིས་	གོམས་གཤིས་ཁ་ཁ་ཡིན་དང་ཡིན།
ཨ་རིའི་དཔལ་འབྱོར་	སྦྱོང་དགོས་དང་དགོས།
མི་རིགས་མི་འདྲ་བའི་	ཚ་པོ་ཡོད་དགོས་བྱུང།
ལུང་པ་འདྲ་མིན་ལ་ས་ཆའི་	ཡཏཱ་ཤོས་ཡིན་ཡིན་པ་རེད།

༧༠ སྒྲོང་བཏབ། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཏ་སྦོད་བེད་སྒྲོང་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་སྦྱངས་ཟིན་པའི་བཏ་སྦོད་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚོགཏི་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བཏང་ཕྱིད་དགོས།

༧༧ བསྒྲར་སྒྲོང། ཥ་དམིགས་ཡུལ། སྦྱངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུན་སྒྲོང་ཀྱི་སྐད་ཆ། བཏ་སྦོད་གསུམ་བསྒྲར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྒྲོང་བཏང་ཕྱིད་དགོས།

༧འ བར་སྟོང་། ཤ་དེ་མེགས་ཡུལ། བང་སྒོང་སྟོང་བཙན།
ཕྱིད་ཕྱོ། གཤམ་གསལ་ཚོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ལ་བསྐང་དགོས།

མི་འབོར། ས་ཆའི་གནས་བབས། ཡར་རྒྱས། གཙོད་སྟོན། རྟེས་ལུས།

༧ རྒྱལ་ཁབ་ལ་དབལ་འབྱོར་མེད་ན་_____ཐེབས་དང་ཐེབས།

༢ རྩས་ཆུང་གིས་ཁོར་ཡུག་ལ_____གཏོང་དང་གཏོང་།

༣ བོད་རྒྱལ་ཁབ་དེ_____ གཏོང་དགོས་དང་དགོས།

༤ ཕྱི་ཆའི་ཡག་སྤྱོད_____ལ་ཐུག་དང་ཐུག

༥ རྒྱ་གར_____ ཨང་གཉིས་པ་ཡིན་དང་ཡིན།

ཡིན་དང་ཡིན། གོང་འཕེལ། ཉུང་ཉུང། ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ། དགོས་དང་དགོས།

༧ བོད་ཀྱི་མི་འབོར_____ཆགས་དང་ཆགས།

༢ རྒྱ་གར་ལ་ཡུལ་ལྷོར_____ཡོད་དང་ཡོད།

༣ ཨ་རིའི་དབལ་འབྱོར་ཡག་ཤོས_____

༤ རང་གི་རིག་གཞུང_____གཏོང་དགོས་དང་དགོས།

༥ མི་རིགས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་བཟང་པོ་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད_____

༧༢ སྟོང་བཙན། ཤ་དེ་མེགས་ཡུལ། བང་སྒོང་སྟོང་བཙན།
ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་གི་ཚོག་གྲུབ་རྣམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏེ་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྟོང་བཙན་བྱེད་དགོས།

༧། གླིང་མོལ། དམིགས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ་དང་སྒྲ་གདངས།
ཕྱིར་སྐོ། གཤམ་གསལ་གླིང་མོལ་དེ་དག་སྟོན་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་བློ་ཁོས།

ཤིང་ལྷ་པོར་ལ་འབྲི་གཡག་མཐོང་ཡོད་མ་རེད།

དོན་ལྡན། བསོད་ནམས། རང་ཤིང་ལྷ་པོར་ལ་འགྲོ་རྒྱུང་ཡོད་པས།

བསོད་ནམས། ང་ཤིང་ལྷ་པོར་ལ་འགྲོ་རྒྱུང་ཡོད། ཁྱེད་རང་འགྲོ་རྒྱུང་ཡོད་པས།

དོན་ལྡན། ང་འགྲོ་རྒྱུང་མེད། གཙ་འདྲ་འདྲ་པོ་འདུག ཤྱྀད་པོ་འདུག་གས།

བསོད་ནམས། ཨ་མ། ཤྱྀད་པོ་ཡོད་དང་ཡོད། ས་ཆ་དངོས་གནས་ཤྱེང་རྟེ་པོ་ དང་གཅིང་མ་འདུག

དོན་ལྡན། ཨ་ལེ། རེད་པས། བྱས་ན་བོད་དང་མ་འདྲ་བ་གཅེ་འདུག

བསོད་ནམས། མ་འདྲ་བའི་ཆ་ཞེ་དག་འདུག ཤད་ཡིག་དང་གོམས་གཤིས། མི་ འབོར་སོགས་ཀྱི་ཆ་ནས་འདྲ་ཡི་མི་འདུག ཤིང་ལྷ་པོར་ས་ ཆའི་གནས་བབ་ཀྱི་ཆ་ནས་རྒྱ་མཚོ་དང་ཐག་ཉེ་པོ་བྱས། ཡུལ་ ལུང་ལྟོ་ལྡང་ཅན། ཟས་སྣ་འཛོམས་པོ། ཡུལ་ཤྱོར་བ་མང་པོ་ཡོང་ ས། རིག་གཞུང་གི་ཆ་ནས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ་ཡོད་རེད།

དོན་ལྡན། ཨ་ལེ། ད་བྱས་དུས། བོད་ནང་བཞིན་ས་མཐོ་པོ་དང་རླུང་གཅིང་ མ། འབྲི་གཡག ངེ་བཞིན་གཞས་ཞབས་ཞོ་དང་ཀྱོན་ཆས་ཀྱོན་

སྟངས་སོགས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཀྱི་རེད་པ།

བསོད་ནམས། གཅ་པ་འདྲ་ཡི་རེད། སིང་སྐྱ་བོར་ལ་འབྲེ་གཡཀ་མཐོང་ཡ་ཡོད་མ་རེད། ཙ་བའི་རིག་གཞུང་གི་ཆ་ནས་ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཞེ་དགུ་ལྷག་པོ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ས་ཆའི་ཆ་ནས་སིང་སྐྱ་བོར་སྒྲིད་ཀྱི་རེད།

དོན་ལྡན། ཨ་ལེ། རེད་རེད། བོད་ནང་ལ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཆ་ནས་དཀའ་ངལ་ཏོག་ཙམ་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཡུལ་སྐོར་བ་དང་ཡུལ་མི་ཚོས་སོ་སོ་གང་འདོད་ལྟར་བྱེད་ཡ་ཁག་པོ་རེད་འདུག་ག

བསོད་ནམས། དེ་བདེན་པ་རེད། ང་ལྟ་བོད་ནང་དངོས་ཡོད་དཀའ་ངལ་གཅིག་ཏེ་ཆགས་འགྲོ་ཡི་རེད་པ། ང་དུང་བོད་ནང་དཀའ་ངལ་གཅིག་ཏེ་དགུན་ཁའི་སྐབས་གནམ་གཤིས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་དབྱར་ཀ་དངོས་གནས་འདྲ་ས་ཡོད་མ་རེད་ད། ལྟ་ཡུལ་ཟེར་ལབ་ནས་ཚོག་གི་རེད།

དོན་ལྡན། རེད་རེད། དངོས་གནས་ཡག་པོ་བཤད་སོང། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

༢༥ འཕྲལ་སྟོན། ཤ་ངམིགས་ཡུལ། ཁ་བདེ་པོ།

ཕྱིང་ཕོ། དགེ་སློབ་ལྷན་ཌུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཞུལ་གྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༢༧ གོ་སྒྲ་བའི་གཏམ་དཔེ། ངམིགས་ཡུལ། ཡུལ་སྲོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱུ།

ཚང་བཞི་ཁ་དང་། གཉིད་ཤོར་རྒྱབ།

ཁལ་མ།

བོད་ལ་ཆང་ས་རྒྱག་དུས་རྟོག་དང་ཚ་པོ་ཡོད་རེད།

༢ པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཥ་ཁ་ཁ་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
ཕྱིད་སྐོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྒེང་མོལ་ཕྱིད་དགོས།

སྤོབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

སྒེང་མོལ། སྤོབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྩོས་ཕ་ཡུལ་དང་། དེ་བཞིན་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱུ་གང་རྒང་གི་ལུགས་སྟོལ་རྩོར་ལ་རོབ་ཙམ་བཤད་ཅན་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྤྲོད། (རྒྱན་ཚོག་ + ས་)གནས་སྟངས་འདི་རིགས་ཟམ་ཡང་ན་གང་རྒང་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ་པ་དགོས། དགེ་ཏན་ཀྱིས་སྤོབ་མ་ལ་སྒྲ་གདངས་དང་ཚོག་སྦྱོར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྟན་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཆུ་ཚོད་གཅིག་གི་སྤོབ་ཡུན་ནས་སྐར་མ་༧༥ ནི་དགེ་ཏན་ཀྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། དེའི་སྐར་མ་༤༥ ནི་སྤོབ་ཕྲུག་གི་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

འ ཚོག་གསར་ཅོ་སྦྱོང། ཥ་ཏི་ཡ་ཡུལ། ཚོག་གསར། ཐྲ་གདངས།

ཕྱིར་སྦྱོ། གཤན་གསལ་ཀྱི་ཚོག་གསར་རྣམས་སྦྱོར་ཏེ་ཀློག་ཅིས་ནས། ཚོག་གྲྭ་རེ་རེ་ཐེངས་ཕ་རེར་རྗེས་རྒྱོས་བྱེད་དགོས།

ཆང་ས།	ཕྱི་རྒྱལ་ལ་ཆང་ས་གྲ་རྒྱས་པོ་རྒྱ་གི་རེད་པས།
མཐའ་འཁྱོལ།	ཆང་ས་བརྒྱབ་རྗེས་མི་ཚེ་མཐའ་འཁྱོལ་བ་བྱེད་དགོས་རེད།
སྟོང་ཆང་།	ཆང་ས་མ་བརྒྱབ་སྟོན་ལ་སྟོང་ཆང་གཏོང་གི་རེད།
དམ་བཅའ།	ཆང་ས་འདི་ཉིན་མནའ་མ་དང་མཁ་པ་གཉིས་ཀྱིས་མི་ཚེ་མཐའ་འཁྱོལ་ཡོང་བའི་དམ་བཅའ་འཛིན་གི་རེད།
ཞིང་ལས།	ཁྱེད་རང་གིས་ཞིང་ལས་བྱེད་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པས།
ཚོས་ལུགས།	རྒྱལ་ཁབ་ཚང་མར་ཚོས་ལུགས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་རེད།
རྣམ་རྟོག	འཕྱི་བོར་གད་ཕྱོགས་ཡ་དེ་རྣམ་རྟོག་ཆེ་ཡི་རེད་པས།
ཉམས་རྒྱུད།	རྒྱལ་ཁབ་ཚང་མའི་དཔལ་འབྱོར་ཉམས་རྒྱུད་འགྲོ་བཞིན་འདུག
མཇོས་སྤྲུག	བོད་ཡུལ་ནི་ཆ་ཅང་མཇོས་སྤྲུག་ལྟན་པ་ཞིག་རེད།
གྱས་ཞབས།	ཚུང་བས་རྒན་པ་ལ་གྱས་ཞབས་བྱེད་དགོས་རེད།

རྒྱུན་སྟོང་སྐད་ཆ། ཨ་ཁྱད་མཚར། རྣམ་རྟོག་ཚ་པོ། མི་རིགས་འདྲ་མཉམ། མི་ཡིན་པ་གཅིག་པ་རེད་པ།

ཤ ལྷན་ཡང་པར་རིས་ཅོ་སྦྱོང། ཥ་ཏི་ཡ་ཡུལ། ཤེས་ཞིན་པ་སྦྱོང་བརྡར།

ཕྱིར་སྦྱོ། ཕོང་གི་ཚོག་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། ཕོང་གི་པར་རིས་ལ་ལྷན་ཡང་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་ལྟར་འཁྱོག་ནས་ལྷོང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡ ཆོས་གྲུབ་གོ་རིམ། ཥ་ངམིགས་ཡུལ། གོ་རྟོགས་ནུས་རྩལ།

བྱང་སྒོ། གཤན་གསལ་ཆོས་གྲུབ་རྣམས་རྟེས་བྱོངས་ལྟ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

སྒོ་པོ་ལགས་ཀྱིས་རང་གི་ཚ་མོ་ལ་ཐ་ཡུལ་གྱི་ལུགས་སྒོལ་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་དགོས་རྐོར་བཤད་བཞིན་པའི་རྣམ་པ།

༧ ཡག་པོ་/ བུ་མོ་རང་གིས་ / ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པས། / བོད་ཡིག་

༨ སྒོ་ལགས། ང་དབྱིན་ཡིག་ལས་ / ཡག་གི་ཡོད། /བོད་ཡིག་ཚོ་ཅམ་

༩ རེད་རེད་བུ་མོ། ཡག་པོ་ཤེས་དགོས་རྒྱུ་ / བོད་ཡིག་ / གལ་ཆེན་པོ་རེད།

༡༠ དེ་ / ཡིན་དང་ཡིན། / སེམས་ལ་ཉར་གྱི་ཡོད། / ངས་རྟག་པར་

༥ རང་མོས་སྒྲོང་མོལ། ཇ་ཁམས་ཡུལ། བཤད་རྒྱལ།

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

དགེ་ཏན།

དགེ་ཏན། རྩོ་ལཱཥ་ཀྱིས་ལག་པའི་ནང་ལ་ག་རེ་བཟུང་འདུག

ཕྱོས་ཕྲུག - - - - - - - - - - -- - - - - - - - - --

༦ བསྐྱར་ཐུགས། **ཇ་ཁམས་ཡུལ།** བཤད་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་ཁྱེད་ཟིན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུན་ཐུགས་ཀྱི་ཤད་ཚ། དེ་བཞིན་བཙན་ཐུགས་རྣམས་བསྐྱར་བྱོས་ཡང་བྱོས་ཀྱིས་ཐུགས་བཙར་ཕྱིད་དགོས།

༧ ཐུ། ཇ་ཁམས་ཡུལ། ཉན་རྒྱལ།

ཕྱིད་ཕྱོ། ཐུ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་ཏེ་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། ༡། ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ༢། ཚོག་གང་དག་འཛིན་ཐུབ་སོང་། སློབ་ཕྲུག་གིས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་སོང་ན་ཚང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཚོག

བང་སྦྱོང། (རྒྱུན་ཚོག་ + ས།)
ཚོག་གྲྭ། མོག་མོག་ཆེ་ས་བཟོས་ཨ།

སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

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

༤ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། ཤད་མེགས་ཡུལ། བཏང་སྲོད་སྲོང་བཏབ།
ཕྱིད་ཕྱོ། གཤགས་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲྭབ་རྣམས་མཐུན་སྲོར་ཐུས་ནས་བསྒྲར་བློས་ཕྱིད་དགོས།

༡ བུ་མོ་དེའི་གཙོང་པ་	སྟུག་སེ་	ཏྲུགས་ཆ།
ནང་པའི་ཁ་ལག་ནང་སྒྲོམ་	མང་སེ་	འདེབས་ཀྱི་རེད།
སྟོན་མའི་མི་དེ་ཚོ་ལ་རྣམ་རྟོག་	ཀ་ཚ་སེ་	སྟོན་གྱི་རེད།
ཞིང་པ་ཚོས་འབྲུ་དང་པད་ཚལ་	ཉུང་སེ་	ཡོད་རེད།
རྒྱ་གར་ལ་གནམ་གཤིས་	མང་སེ་	འདུག

༢ བོད་པ་ཚོས་ཞལ་འདོན་	བྱ་རྒྱས་སེ་	ཡོད་རེད་དེ།
ཕྱི་རྒྱལ་ལ་ཁ་ལག་	ཞིམ་སེ་	རྒྱག་གི་རེད།
བོད་ལ་ཆང་ས་	མང་སེ་	ཞུ་དགོས་རེད།
དཔལ་འབྱོར་ཉམས་རྒྱད་	ཆེ་སེ་	སྐྱོར་ཀྱི་རེད།
ཏན་པར་གྱས་ཞབས་	ཡག་སེ་	ཕྱིན་འདུག

༧༠ སྒྲོང་བཏབ། ཤད་མེགས་ཡུལ། བཏང་སྲོད་བེད་སྒྲོད་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་སྒྲངས་ཟིན་པའི་བཏང་སྲོད་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚོག ཏྲི་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བཏང་ཕྱིད་དགོས།

༧༧ བསྒྲར་སྒྲོང། ཤད་མེགས་ཡུལ། སྒྲངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱ།
ཕྱིད་ཕྱོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱན་སྒྲོད་ཀྱི་རྣད་ཚ། བཏང་སྲོད་གསུམ་བསྒྲར་བློས་ཡང་བློས་ཀྱིས་སྒྲོང་བཏང་ཕྱིད་དགོས།

༢༢ བར་སྟོང་། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཏང་སྙོམ་སྟོང་བཏང།
ཕྱིད་སྒོ། གཤན་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ལ་བསླང་དགོས།

མང་སེ། ཁ་ལག དུག་སྨོག ཚྭ་མང་སེ། མཁྲོགས་སེ།

། མོ་ཏ་ཇེས་ཟིན་གྱི་མེད་ན་_____འགྲོ་དགོས་རེད།
།། ཁ་སྐོམ་ན་ཚུ_____འཐུང་ན་ཡག་པོ་རེད།
།།། གྲོད་ཁོག་ལྟོགས་ན_____མང་སེ་ཟོ་ཆ།
།།།། འཁྲག་གི་ཡོད་ན_____རྡོ་སེ་གྲོན།
།།།།། ཁ་ལག་ནང་ཚྭ་མེད་ན_____ཆུ་གས།

སྐོམ། ཚུ་མང་སེ། ཁ་བར། ཡག་སེ། སྲབ་སེ།

། མཁྲོན་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་ན་ཁ་ལག_____བཟོས།
།། ཁོང་དྲན་གི་ཡོད་ན_____མང་སེ་ཐོངས།
།།། གནམ་གཤིས་ཚ་པོ་ཡོད་ན་གྲོན་ཆས_____གྲོན།
།།།། ཁ་ལག་ནང་ཚྭ་མང་དྲགས་ན_____ཆུ་གས།
།།།།། ཚུ་མང་སེ་འཐུང་ན་ཁ_____གྱི་མ་རེད།

༢༣ སྟོང་བཏང། ཥ་དམིགས་ཡུལ། བཏང་སྙོམ་སྟོང་བཏང།
ཕྱིད་སྒོ། གོང་གི་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚོགས། དེ་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྟོང་བཏང་ཕྱིད་དགོས།

བོད་ལ་ཆང་ས་རྒྱུག་དུས་རྟོག་ཏ་ཚ་པོ་ཡོད་རེད།

ཡོན་ཏན། ཆོས་སྐྱོན་ལགས། ཁྱེད་ཚོའི་ལུང་པར་ཆང་ས་རྒྱུག་དུས་ག་འདས་ས་རྒྱུག་གི་རེད།

ཆོས་སྐྱོན། བུ་ཡིན་ན་བུ་མོ་དེ་ཐུག་དགོས་རེད་པ། དེ་ནས་མཉམ་དུ་འཛོམས་དགོས་རེད། དེ་ནས་ཆང་ས་མ་བརྒྱབ་སྟོན་ལ་འོ་ཁ་ཀླས་མཉམ་དུ་འདུག་སྲོལ་ཡོད་རེད།

ཡོན་ཏན། ཨ་ལེ།

ཆོས་སྐྱོན། དེ་ནས་ཆང་ས་རྒྱུག་དུས་སོ་སོའི་གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོ་དང་ཕ་མ་སྐྱེན་མཆེད་ཚོ་མགྲོན་འདོད་བྱེད་ཀྱི་རེད། ནམ་རྒྱུན་ཆང་སའི་སྟོན་གྱི་ཉིན་མོ་དེར་ཁ་ལག་ཡག་པོ་ཞིག་མཉམ་དུ་ཟ་ཡི་རེད།

ཡོན་ཏན། ཨ་ལེ། དེ་འདྲ་རེད་འདུག་ག

ཆོས་སྐྱོན། རེད་དེ། དེ་ནས་ཁྱོ་ག་དང་སྐྱེས་སྨན་གཉིས་མི་དེ་ཚོའི་མདུན་དུ་ལངས་ནས་མནའ་སྐྱེལ་དམ་བཅའ་འཛིན་གི་རེད།

ཡོན་ཏན། ཨ་ལེ། མནའ་སྐྱེལ་དགོས་རེད་པས།

ཆོས་སྐྱོན། རེད་དེ། ཁོ་གཉིས་མི་ཚེ་མཐའ་འཁྱོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཟེར་གྱི་ཡོད་

ནེད། ངེ་ནས་ཁོ་གཉིས་ཉིན་ཤས་རིང་ས་ཆ་གཞན་པ་ཞིག་ལ་ འཚམ་འཚམ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད།

ཡོན་ཏན། ཨ་ལེ། ཡག་མདོག་ཁ་པོ་ཞིག་འདུག

ཆོས་སྒྲོན། བྱས་ན་བོད་ལ་ཆང་ས་ག་འདས་ས་རྒྱག་གི་ཡོད་རེད།

ཡོན་ཏན། བོད་ལ་ཆང་ས་རྒྱག་དུས་དངོས་གནས་རྟོག་ཏ་ཡོད་རེད། དང་ པོར་སྐྱེས་སྟན་འཚོལ་གར་འགྲོ་དགོས་རེད། ངེ་ནས་སློང་ཆང་ གཏོང་དགོས་རེད། ངེ་ནས་མནའ་མར་ལེན། ངེ་ནས་ཉི་མ་ཁ་ ཤས་དང་། ཡང་ན་གཟའ་འཁོར་གཅིག་ཙམ་རིང་རྒྱུན་འབྲེལ་བྱེད་ དགོས་རེད། ད་དུང་སྤོལ་རྒྱུན་གྱི་ཆང་ས་མཚོན་ན། མག་ པས་མནའ་མ་མཐོང་མྱོང་མེད་པ། མནའ་མས་མག་པ་མཐོང་ མྱོང་མེད་པ་དེ་འདྲ་ཡང་ཡོད་རེད།

ཆོས་སྒྲོན། ཨ། ཁྱེད་མཚར།

ཡོན་ཏན། ང་ཚོའི་བར་ལ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། ཆོས་ ལུགས། གོམས་སྤྱོལ། རྒྱས་རྟོག ས্
ད་ཡིག ཁོར་ཡུག་མི་འདྲ་བ་ དཔེ་མང་པོ་ཡོད་རེད་ཆོས་སྒྲོན་ལགས།

ཆོས་སྒྲོན། དངོས་གནས་ད་ག་རང་རེད་དེ།

ཆོས་སྒྲོན། ད་དུང་ནམ་རྒྱུན་སོ་སོའི་གྲོགས་པོའི་བར་གད་མོ་སློང་སྟངས་

ས་གས་མ་འཇུ་བ་ཡོད་རེད།

ཡོན་ཏན། རེད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ཁྱད་པར་དེ་ཚོ་གལ་ཆེན་པོ་མ་རེད།
གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ང་ཚོ་མི་ཡིན་པ་གཅིག་པ་རེད་པ།

ཆོས་སྒྲོན། ད་ག་རང་རེད། དགེ་ཡག་པོ་གསུངས་སོང་།

༢༥ འཕྲིན་སྒྲོན། ཥ་ངམིགས་ཡུལ། ཁ་བདེ་པོ།
ཕྱིད་ཕྱི། དགེ་སློབ་ལྷན་ཌུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་གླེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༢༧ གོ་སྣ་བའི་གཏམ་དཔེ། ངམིགས་ཡུལ། ཡུལ་སྲོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེད་རྒྱུ།

དགྱེད་ཉི་རིང་གོང་ཏོ་གསུམ་གང་གསུམ།། མི་ཚེ་རིང་གོང་སྐྱིད་གསུམ་སྤྱན་གསུམ།།

མི་ཚེའི་སྐྱིད་སྤྱན