

བོད་པའི་ལུགས་སྒྲིག་དང་བྱེད་རང་ཚོའི་ལུགས་སྒྲིག་འདྲ་པོ་རེད་ལག

༡ པར་རིས་འོ་སྤྱོད། ཉེ་མིགས་ལུགས་མ་ཤེས་པ་འོ་སྤྱོད།
བྱེད་སྒྲིག། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྤྱོད་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྒྲིག་ཚན་འདྲི་དམིགས་ལུགས།

སྤྱོད་མོལ། སྒྲིག་ཚན་འདྲི་སྤྱད་སྤྱོད་མོལ་གནས་དུས་མི་འདྲ་བར་སྤྱོད་པའི་འཛམ་ས་འདྲིའི་རིགས་བཤད་ཉན་ཐུབ་དགོས།

བཙུག་སྤྱོད། (རྒྱ་ཚིག་+ག་+བྱ་ཚིག་) གནས་སྤྱད་འདྲ་མེན་ལ་སྤྱོད་ཐུབ་དགོས།
དགེ་ཆེན་གྱིས་སྒྲིག་མ་ལ་སྤྱོད་གདངས་དང་ཚིག་སྤྱོད། བཟང་ཆ་སྤྱོད་མ་ལ་དེས་པར་དུ་བཟུགས་བཙུག་བྱེད་དགོས། རྒྱ་ཚིག་གཅིག་
ནས་སྤྱོད་མ་ལ་༡༥ རིམ་དགེ་ཆེན་གྱི་སྤྱོད་མ་ལ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྤྱོད་མ་ལ་༥༥ རིམ་སྤྱོད་མའི་སྤྱོད་མ་ལ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༡ ཚོག་གསར་ངོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིགས་ལུ་ཚོག་གསར། སྤྲོ་གདངས།
བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོག་གསར་ནམས་སྤྲོར་སྒོག་བྱས་ནས། ཚོག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐངས་ལྷ་རེར་རྩིས་སྤྲོད་དགོས།

ལོ་གསར།	ལོ་གསར་ལ་འཆ་མས་འདྲི་བཀའ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
ཆེ་རིང་ནད་མེད།	ཆེ་རིང་ནད་མེད་བཀའ་ཤིས་ཤོག
ཞུ་ཕུད་ཞུ་བ།	སྤྲོ་མ་དང་དཔོན་པོ་ལ་གུས་བཙུང་བྱེད་དུས་ཞུ་ཕུད་ཞུ་ཡི་ རེད།
སྤྲོས་སྐྱར།	བྱེད་གྱི་སྤྲོས་སྐྱར་ལ་བཀའ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཞུ།
ཐོད་པ་གཏུགས་ པ།	ཐོད་གྱི་ལུགས་སྒོལ་ནང་ཐག་རིང་གི་ཉི་འབྲེལ་ནང་དུ་ ཐེབས་སྐབས་ཐོད་པ་གཏུགས་ནས་འཆ་མས་འདྲི་བྱེད་ སྒོལ་ཡོད།
གཉེན་སྦྲིག	བྱེད་གཉེས་གྱི་གཉེན་སྦྲིག་གི་ཉིན་བཟང་འདི་ལ་འཆ་མས་ འདྲི་ཞུ།
ཐལ་མོ་སྐྱར་བ།	སྤྲོ་མ་ལ་གུས་ཞབས་མཆོན་ཆེད་ཐལ་མོ་སྐྱར་ནས་ འཆ་མས་འདྲི་བྱེད་སྒོལ་ཡོད་རེད།

ཆེས་བཟང་དུས་ བཟང་།	ཆེས་བཟང་དུས་བཟང་ལ་ལས་ཀ་གཤམ་ཆེ་བ་དེ་ཆོ་འགོ་ འཇུག་ས་ཀྱི་རེད།
འཐམ་པ།	དགའ་ཉེ་སྤྱོད་མཆེད་དང་ཐུག་སྐབས་འཐམས་ནས་ འཆམས་འདྲི་ཞུ་སྒོལ་ཡོད་མ་རེད།
ལག་པ་གཏོང་བ།	ཆོང་ཤག་པན་ཚུན་ཐུག་དུས་ལག་པ་གཏོང་ནས་འཆམས་ འདྲི་ཞུ་སྒོལ་ཡོད་རེད།

རྒྱུ་སྤྱོད་སྐད་ཆ། རྗེས་ལ་མཇུག་ཡོང་། འོ་ཅི་མ་མཇུག་ཡུན་རིང་། ཆེ་རིང་ལོ་
བརྒྱ། བཀའ་དྲིན་ཆེ།

ཁ་སྐར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། རྒྱུ་སྤྱོད་ལུགས་ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོད་བཟང་།
བྱེད་སྒོ། གོང་གི་ཆོག་གསར་ནམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་
པར་རིས་ལྟར་འབྲེལ་ནས་སྤྱོད་ཆོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཆོག་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱུ་མེད་ལྷ་ལ། གོ་རྒྱུ་ལྷ་ལ།
བྱེད་སྒོ། གནས་གསལ་གྱི་ཆོས་ལུང་འདི་བསྒྲགས་རྒྱུ་དག་ཆ་དང་ཕྱད། མིང་ཆོག་གོ་རིམ་འཇུགས་པ་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱས་
ནས་བཅས་དགོས།



སྤྱིར་བཏང་འཆ་མས་འདྲི་བྱེད་ཡ་ནི་གཞན་ལ་བཀའ་ཞུས་པའི་ཞུས་ཆོག་བརྗོད་རྒྱུ་
དང་སྤྱི་ཁམས་བདེ་མིན་འདྲི་བ། དེ་བཞིན་དགའ་ཆོར་སོགས་སྟོན་པའི་དམིགས་
བསལ་གྱི་འགྲོ་སྤངས་ཞིག་ཡིན། བོད་ལ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན་ཅ་བའི་བོད་རང་ལ་

ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འཆ་མས་འདི་བྱེད་སྒྲུངས་མང་པོ་ཡོད་ཡང་།
 བོད་ཆོས་ཁ་གསུམ་ཡོངས་རྫོགས་དུ་དར་བྱུང་ཡོད་པའི་འཆ་མས་འདི་ནི་དུས་
 གྲུན་དུ་བདེ་ལེགས་བཟུང་ཤིས་བརྗོད་པ། དེ་ལྟར་ཡུན་རིང་མ་ཐུག་པའི་མི་ལ་མ་
 མཇུག་ཡུན་ཐུང་དང་། ཁ་འབྲེལ་སྐབས་སྤྱི་ལ་མཇུག་ཡོང་སོགས་བརྗོད་ཀྱི་
 ཡོད། ད་དུང་ལུས་ཀྱིས་བསྐྱེད་ཆང་དང་སྐྱེལ་ཆང་བཟུགས་པ། དེ་བཞིན་ཁ་བཏགས་
 སོགས་སྤོན་པ། ད་དུང་དུས་ཆེན་ཁག་དང་དམིགས་གསལ་གྱི་མི་སྣར་བཟུང་ཤིས་
 པའི་ཤིས་ཆེན་གྱི་འཆ་མས་འདི་མང་དག་ཅིག་བྱེད་སྒྲུངས་ཡོད།

༥ རང་མོས་སྒྲུབ་མོལ། རྒྱུ་མཐུན་ལྟེ་བ། བཤད་ཅུང་།

བྱེད་སྒོ། དགོ་ཆེན་གྱི་དེ་བར་སྒྲོབ་སྒྱུག་གིས་ལན་སྒྲུབ་རྒྱུ་རྒྱུ་དེ་བ་དེ་དག་སྒྲོབ་སྒྱུག་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཆེན། ལུ་མོ་དེས་ག་རེ་བྱེད་གྱི་འདུག། ས་ཆ་དེ་ག་པར་ཡིན་པ་འདྲ་པོ་འདུག།

སྒྲོབ་སྒྱུག། -----

༦ བསྐྱར་སྒྱུར། རྒྱུ་མཐུན་ལྟེ་བ། བཤད་ཅུང་།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་བྱེད་ཅིན་པའི་མིང་ཆོག་དང་། རྒྱུ་སྒྱུར་གྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བཤད་སྒྱུར་ནམས་བསྐྱར་སྒྱུར་ཡང་སྒྲོས་གྱིས་སྒྱུར་བཤད་བྱེད་དགོས།

༡ སྒྲིག་སྐྱོད་ལྟུང་ཉན་ཅུ།

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

༢ བཅ་སྒྲོད། སྐྱོད་ལྟུང་བཅ་སྒྲོད་དོ་སྒྲོད།

བྱེད་སྒྲིག་གཤམ་གསལ་བཅ་སྒྲོད་ཀྱི་སྒྲིམ་གཞི་དོ་སྒྲོད་བྱས་ནས། སྒྲིག་ཕྱག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྒྲིམ་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བཅ་སྒྲོད། རྒྱན་ཚིག་+ག་+བྱ་ཚིག་

ཚིག་གྲུབ། ཁོང་ལས་ངས་བྱེད་རང་དོ་ཡག་ག་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།



སྒྲིག་ཚན་འདིའི་དཔྱད་ལྟུང་།

1. མིང་ཚོག་གསལ་བ་སྒྲིང་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བཅ་སྒྲོད་གཏོང་བ།
2. སྒྲིང་མོལ་སྒྲིང་བཅར་ལ་བཞེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྒྲིག་པ་བསྐྱེད་བ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྒྲིག་སྒྲིང་ཡོང་བ།

༡ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལྷོ་མ་ བད་སྤྱོད་སྤྱོད་བདེ།
ཁྱེད་སྤྱོད་ གཤམ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་ན་མས་མཐུན་སྤྱོད་ཀྱིས་ནས་བསྐྱར་སྤྱོད་ཀྱིས།

༡ ལྷོ་མ་མཐུན་དུས་ཐལ་མོ་སྤྱོད་བ་ལས་འཐུན་ན་	བརྟན་བ་	མཐོང་གི་འདུག།
པ་མས་གཉེན་སྤྱི་ག་ལས་རང་མོས་གཉེན་སྤྱི་ག་	སྤྱག་ག་	དར་ཡོད་རེད།
ཐོད་བ་གཏུགས་སྤོལ་དེ་ཕྱི་རྒྱལ་ལས་བོད་ལ་	ཡག་ག་	ཡོང་གི་རེད།
བོད་ལ་ལག་བ་གཏོང་བ་ལས་ཐོད་བ་གཏུགས་ན་	མང་བ་	མཐོང་གི་རེད།
ང་ནི་ཆེ་རིང་བ་ལས་ནད་མེད་ན་	སྤྱིད་བ་	བཅི་ཡི་རེད།

༢ མ་ཆེན་གངས་རི་ལས་རྩོམ་སྤྱང་མ་	བསེལ་བ་	ཡོད་རེད།
དབྱར་གྱི་དུས་ཆོད་ལ་ཕྱི་ལོགས་ལས་ནང་ལ་	པན་བ་	བཅི་ཡི་འདུག།
བྱ་ལས་བྱ་མོའི་གཤེས་ཀ་	རྩོ་བ་	མཐོང་གི་འདུག།
མཁེས་པའི་ནད་ལ་རྒྱ་སྤྱོད་ལས་བོད་སྤྱོད་	འཇམ་བ་	ཡོད་རེད།
བལ་གྱི་སྤྱོད་བྱང་ལས་བྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱང་	མཐོ་བ་	ཡོད་རེད།

༡༠ སྤྱོད་བདེ། རྒྱུ་མཐུན་ལྷོ་མ་ བད་སྤྱོད་བད་སྤྱོད་གཏོང་བྱེད་པ།
ཁྱེད་སྤྱོད་ གོང་དུ་སྤྱངས་ཟེན་པའི་བད་སྤྱོད་དག་གང་ཟག་གསུང་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་ རྩོམ་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྱོད་
བདེ་བཅུད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྤྱོད་། རྒྱུ་མཐུན་ལྷོ་མ་ སྤྱངས་ཟེན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།
ཁྱེད་སྤྱོད་ གོང་དུ་ཁྱེད་ཟེན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཆ། བད་སྤྱོད་གསུང་བསྐྱར་སྤྱོད་ཡང་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་བདེ་བཅུད་
དགོས།

༡༥ བར་སྟོང་། རྒྱ་མཚན་ལྷན་པོ་བཅས་པ་
ཐེངས་མཉམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་བསྐྱེད་དགོས།

དབྱིན་སྐད། ཚ། ཚོང་། གོང་ཚད། རྒྱུ་སྒྲིབ་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་མེད་ཅེས་པ་མང་། ཆེ།

༡ ཁོང་གི་_____ང་ལས་ཡག་གཤེས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས།

༢ རྒྱ་བཟང་སྟོན་མ་ལས་_____ག་ཆགས་འདུག

༣ ཨ་མ་ལགས་པ་ལགས་ལས་རྒྱུ་_____བ་ཡོད་ཅེས།

༤ ཁ་པར་སྟོན་མཉམ་གསལ་ཐེངས་སྟོན་_____བ་འདུག

༥ ཁ་སང་ལས་དེ་རིང་ཆར་ལྷགས་_____བ་འདུག

༡ _____ན་ནིང་ལས་ཡག་ག་ཆགས་འདུག

༢ ཐ་མག་ཨ་རག་_____རྒྱུ་ང་ཆགས་གི་འདུག་ག

༣ ཁོང་གིས་བྱ་ལ་ཉ་ལ་ལས་_____བ་བཟོ་ཡི་ཅེས།

༤ ཐུན་སྟོན་ལྟ་མོ་ལས་_____ག་ཆགས་འདུག

༥ ཁོང་ལས་མོ་_____བ་འདུག

ཐུང་སྒོ་ལོང་གི་ཆོག་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། ཏུས་གསུམ། དགག་ཆོག་ གྲི་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྦྱོང་བརྒྱུ་བྱེད་
དགོས།

ཕྱིད་སྐོར། གཤམ་གསལ་སྒྲིང་མོལ་འདི་དག་སྒྲིབ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྒྲིག་དགོས།

སྒྲོབ་ཐུག བཟུ་ཤིས་བདེ་ལེགས་རྒྱ་ལགས།

ཆེན་ལགས། འོ། བཟུ་ཤིས་བདེ་ལེགས། བོད་པའི་ལོ་གསར་ལ་སྐྱིད་པོ་འདུག་གས།

སྒོ་བ་ཐུག་ བོད་པའི་ལོ་གསར་ལ་སྐྱིད་པོ་འདུག ཡིན་ནའང་ང་བོད་པ་དེ་ཚོ་ལ་
འཆ་མས་འདི་ཁྱེད་ཀྱི་ཚམས་པ་ག་འདས་སེ་ཁྱེད་གོས་མིན་ཏེ་གོ་ཡི་མི་
འདུག བྱས་ཅང་ཀླན་ལགས་ང་ལ་དེའི་ཐོག་ལ་གཅིག་གསུང་ན་འགྲིག་
གི་རེད་པས།

གན་ལགས། འགྲིག་གི་རེད། འགྲིག་གི་རེད། ཨ་ནི་དང་པོ་ལོ་གསར་ཆེས་པ་གཅིག་
ལ་ཐུག་པ་ད་ག་ཞུ་མོ་མར་སྤྱད་ནས་སྦྱར་ཅམ་བྱས་ནས་ལོ་གསར་
བཟུལིས་བདེ་ལེགས་བཟུང་ལབ་གྱི་རེད། ཨ་ནི་སྤྱི་དང་ཆོ་ལ་ཡ་

འཆམས་འདྲི་བྱེད་སྒྲུངས་དམིགས་བསལ་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད་པས།

སྒྲོག་ཕྱག་ ར་ཆོའི་ལོ་གསར་གྲུང་ལ་འཆ་མས་འདི་ཞུ་སྟངས་དང་པོ་ནང་མི་ཆང་

མ་མ་འཛོམས་སྒྲིན་ལ་ནང་མི་དེ་ཆོ་ནང་ལ་ཡོང་དུས་ལག་པ་བཏང་
ཡ་འདྲ་པོ་དང་། འཐམ་ཡ། འོ་བྱེད་ཡ་སོགས་ཀྱི་འཆ་མས་འདྲི་བྱེད་
སྤངས་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད།

གན་ལགས། ཨ་ལེ། ཨ་ནི་བྱེད་རང་ཆོ་སྐྱེས་སྐྱར་གཏོང་བའི་སྐབས་དམིགས་
བསལ་འཆ་མས་འདྲི་བྱེད་སྤངས་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད།

སྒྲིབ་མ། སྐྱེས་སྐྱར་གཏོང་བའི་སྐབས་དམིགས་བསལ་འཆ་མས་འདྲི་བྱེད་
སྤངས་ཡོད་རེད། བྱེད་རང་གི་སྐྱེས་སྐྱར་ལ་བཟུལ་གྱིས་བདེ་ལེགས་
ཡོད་དང་སྐྱེས་སྐྱར་ལ་སྒྲོ་པོ་ཡོང་བའི་སྒྲིན་འདུན་ཁྲུ་ལབ་ཀྱི་རེད།

གན་ལགས། དེ་ཆོ་འདྲ་པོ་འདྲ་པོ་རེད་བཞག ཡིན་ནའང་སྐྱེས་སྐྱར་ལ་
འཆ་མས་འདྲི་བེར་ནའང་སྒྲིན་ལམ་བེར་ནའང་དེ་འདྲ་མང་པོ་རྒྱག་ཡ་
ཡོད་རེད། ཆེ་རིང་ནད་མེད་ཡོང་བར་ཞོག་ལབ་ཀྱི་རེད། སྤྱིར་བཏང་ང་
ཆོ་འཁོར་གསར་དང་སྐྱེས་སྐྱར་དེ་ཆོ་ཆེས་བཟང་དུས་བཟང་ཅི་ཡི་རེད།
བྱེད་རང་ཆོ་གཉེན་སྤྲིག་བྱེད་ཡ་སྐྱོར་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་འཆ་མས་
འདྲི་བྱེད་སྤངས་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད་པས།

སྒྲིབ་མ། སྤྱིར་བཏང་ང་ཆོ་འཁོར་གཉེན་སྤྲིག་བྱེད་ཡ་དེ་དང་སང་ཞེ་དྲག་གལ་ཆེན་པོ་
ཅི་ཡི་མ་རེད། གཉེན་སྤྲིག་བྱེད་དུས་ཏོག་ཙམ་ཆེས་བཟང་དུས་བཟང་
ལ་ལྟ་ཡི་ཡོད་ས་རེད། དམིགས་བསལ་གྱི་འཆ་མས་འདྲི་བྱེད་སྤངས་

སྒྲོབ་མ། ལགས་རེད། ང་ཚོ་སྤྱི་རྒྱལ་ལུང་པ་ལ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཡོད་མ་རེད། སོ་
སོའི་འདོད་པ་རེད།

ཆེན་ལགས། ཨ་ལེ། ལགས་སོ།། ཨ་ནི། ལོ་གསར་སྒྲོ་པོ་གནང་རོགས།

སྒྲོབ་མ། ལགས་སོ།། ཆེན་ལགས་ཁྱིད་རང་གིས་ཀྱང་སྒྲོ་པོ་གནང་རོགས།

༡༥ འཇམ་བཟོན། རྒྱུ་ལ། ཁ་བདེ་པོ།

ལྷན་སྐྱོང་གི་དབུ་ཁྲིའི་མཛུགས་སྐོར་གྱི་ཆེད་དུ།

༡༥ གོ་སྤོང་གཏམ་དབེ། རྒྱུ་ལྷོ་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།

ལག་བ་ལ་ཤ་ཡོད་ན། ནམ་མཁའ་ལ་བྱ་ཤིང་།

བརྗོད་གཞི།

འཚམས་འདི་དང་འོས་སྒྲུབ།

ཐོག་མར་བྱེད་རང་འོས་སྒྲུབ་གཅིག་བྱེད་རོགས་གནང་།

༡ པར་རིས་འོས་སྒྲུབ། ཉམ་མཁུ་ལྷོ་མའོ། མ་གཤིས་པ་འོས་སྒྲུབ།
བྱེད་སྒྲུབ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྒྲིང་མོལ་འདི་ཉམ་མཁུ་ལྷོ་མའོ།

སྒྲིང་མོལ། སྒྲིང་མོལ་འདི་སྒྲིང་མོལ་མེས་སོ་སོ་དང་གཞན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་སོགས་འོས་སྒྲུབ་བྱེད་ཐུབ་དགོས།
བརྗོད་སྒྲུབ། (རྒྱ་ཆོག་ + བོ་ + རྒྱ་ཆོག་ + རྒྱུ་) གནས་སྒྲིང་མོལ་འདི་མེས་སོ་སོ་ལ་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས། དགོ་གནས་ཀྱིས་སྒྲིང་མོལ་ལ་སྒྲིང་
གདངས་དང་ཆོག་སྒྲིང་། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་དེས་པར་དུ་བསྒྲིང་མོལ་བརྗོད་བྱེད་དགོས། རྒྱ་ཆོག་གཅིག་ནས་སྒྲིང་མོལ་མ་༡༥ བྱི་དགོ་
གན་གྱི་སྒྲིང་མོལ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྒྲིང་མོལ་༤༥ བྱི་སྒྲིང་མོལ་སྒྲིང་མོལ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༡ ཚོག་གསར་ངོ་སྤྲོད། རྒྱུ་མཐུན་ལྷན་ཚོག་གསར། ལྷན་གྲངས།
གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོག་གསར་ནམས་སྤྲོད་སྒོ་གུས་ནས། ཚོག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྟ་རེ་རྗེས་སྒོས་བྱེད་དགོས།

དམིགས་ལུལ།	བྱེད་རང་ལ་དམིགས་ལུལ་ག་རེ་ཡོད།
འཛིན་ཐང་།	བྱེད་རང་ལ་དམིགས་བསལ་འཛིན་ཐང་ག་རེ་ཡོད།
ཉམས་སྤྱོད་།	ལས་ཀའི་ཐོག་ཉམས་སྤྱོད་ག་རེ་ཡོད།
ཤེས་ཚད།	བྱེད་རང་གི་ཤེས་ཚད་ལ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན། འོ་ཅི་ཡོད་པ་འདྲ།
དབྱིངས།	ལས་ཀ་འདི་ཚོའི་རིགས་བྱེད་ཡ་ལ་དབྱིངས་ཡོད་པས།
དུས་ལུག།	ལས་ཀ་དུས་ལུག་རིང་ཡོད་བྱེད་ཡ་ཡི་འཆར་གཞི་ཡོད།
འཕྲོད་བསྟེན།	བྱེད་རང་གིས་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲོར་ལ་ཉོག་ཅམ་གསུང་དང་།
ཚོད་ལྷ།	ཚོད་ལྷའི་དུས་ལུག་སྒྲ་བ་གཉིས་རེད།
སྒྲ་ཆ།	ང་ཚོས་སྒྲ་བ་གཅིག་ལ་སྒྲ་ཆ་སྒྲོར་མོ་བྲི་གཅིག་འབུལ་གྱི་ཡོད།
ཆ་རྒྱུ།	ང་ཚོའི་ལས་ཁུངས་ལ་འཇུག་དུས་ཆ་རྒྱུ་ཁ་ཤས་ཤིག་དགོས་ གྱི་ཡོད་རེད།

རྒྱུ་སྤྲོད་སྐད་ཆ། ཡག་པོ་ཡོད་པ་འདྲ། འདྲ་ཆགས་པོ་འདུག ཉམ་ཆུང་མདོག་ལ།

༡ སྐར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོད་བཤུར།

བྱེད་སྒོ། གོང་གི་ཆོག་གསར་ནམས་བཤུར་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འབྲེལ་བཤུར་བྱས་པ་དང་དེ་རྒྱུ་བར་རིས་ལྟར་འབྲེལ་བྱས་སྤྱོད་པ་བྱེད་དགོས།

༢ ཆོག་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོད་བཤུར།

བྱེད་སྒོ། གསལ་གསལ་གྱི་ཆོག་གྲུབ་འདི་བཞག་སྤྱོད་དག་ཆ་དང་ཕྱད། མིང་ཆོག་གོ་རིམ་འབྲེལ་བ་ནམས་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་བཅོས་དགོས།



ངས་མིང་ལ་བཀུ་གིས་ཟེར་ཞིང་ཆུང་དུས་ནས་གོང་གསེབ་ནང་འཆར་ལོངས་
བྱུང་། དེ་ནས་ང་ལོ་བདུན་ཡིན་པའི་སྐབས་ངའི་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་རེ་བ་ལྟར་སློབ་

གྲར་མ་ཕྱིན། དེ་ནས་ལོ་བཅོ་ལྔ་འི་སྟོན་ལ་ང་རང་འཛིན་གྲ་བཅུ་གཉིས་སྟོབ་མཐར་
 ཕྱིན། ཏུས་རྒྱན་ང་རང་དགའ་ཤོས་ཀྱི་སྟོབ་ཚན་ནི་ཨང་ཅིས་ཡིན། འཛིན་གྲའི་
 རང་སྟོབ་སྟོང་གི་སྦྱང་འབྲས་ཀྱང་ལེགས་གས་སུ་སྟེབས་ཀྱི་ཡོད། ང་རང་དགའ་
 བའི་ཅེད་རིགས་ནི་རྒྱང་ཅེད་སྟོ་ལོ་དང་། བྱ་སྟོ། ལུ་རྒྱལ། རྒྱལ་ཤར་སྟོད་རྒྱ་
 སོགས་ཡིན། ང་རང་གི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཅིས་རིགས་དགེ་ཆན་རྒྱལ་པོ་ཞིག་བྱེད་
 ཡ་དེ་ཡིན། ཡིན་ནའང་ང་ལ་མིག་བསལ་གྱི་སྟོབ་ཁྱིད་ཐབས་ལམ་མེད་ལ་
 དམིགས་བསལ་གྱི་འཛིན་ཐང་དེ་བས་ཀྱང་མེད། ངའི་སྟོ་གཅིག་སེམས་གཅིག་
 གིས་སྟོབ་རྒྱལ་ཚོར་ང་རང་གིས་ཤེས་ཚོད་དེ་སྟོབ་ཐུབ་པ་བྱེད་རྒྱ་དེ་ངའི་དམ་
 བཅའ་ཡིན།

༥ རང་མོས་སྒྲིལ་མཁོ། རྒྱུ་མཐུན་ལྟུང་། བཤད་ཚུལ་།

བྱེད་སྒོ། དགོ་ཆེན་གྱི་དེ་བར་སྒྲོབ་སྒྲུག་གིས་ལན་ལུས་རྒྱུ་དེ་བ་དེ་དག་སྒྲོབ་སྒྲུག་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཆེན། བྱེད་རང་ཚོའི་ལས་འཆར་དེ་རེད་པས།

སྒྲོབ་སྒྲུག་ -----

༦ བསྐྱར་སྒྱུར་། རྒྱུ་མཐུན་ལྟུང་། བཤད་ཚུལ་།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་བྱེད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུ་སྒྱུར་གྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བདེ་སྒྱུར་ནམས་བསྐྱར་སྒྱུར་ཡང་སྒྲོབ་སྒྲུག་གིས་སྒྱུར་བཅར་བྱེད་དགོས།

ཐུང་སྒྲི་སྒྲུ་ལ་ཆར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འབྲུག་དགོས། སློབ་མས་དོན་དག་རིབ་ཚམ་ཤེས་ན་ཆོག་
ཀུའོང་ཆོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག ཤེ་ཆོག་ག་ཆོད་ཤེས་སོང་། ལྷ་བྱའི་སློབ་མའི་གནས་ཆད་ལ་དཔོག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

ལྷན་སྐྱོང་གི་བརྒྱུད་སྟེན་གཞི་རྒྱ་ཆེན་མོ།

ཆེག་གྲུབ། ང་ཁྱེད་རང་དང་མཉམ་དུ་སྡོད་རྒྱ་བྱང་ན་དགའ་བ་ལ།



1. མིང་ཆིག་གསར་པ་སྟོང་བ་དང་སྟེན་ཏུ་དེ་དག་བེད་སྟོང་གཏོང་བ།
2. མེད་མོལ་སྟོང་བདར་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱད་ཆ་བཤད་པའི་སྟོབས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. ས་སེའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཁིང་པོད་རྒྱད་ལ་སྟོ་སྟངས་ཡོང་བ།

༡༡ བསྐྱར་སྤྱོད་། རྒྱུ་མེད་ལུ་ལྷ། སྤྱོད་མེད་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།
ཁྱེད་སློ། གོང་དུ་བྱེད་མེད་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། བཅ་སྤྱོད་གསུམ་བསྐྱར་སྤྱོད་ལང་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་བཅར་ཁྱེད་
དགོས།

༡༢ བར་སྤྱོད་། རྒྱུ་མེད་ལུ་ལྷ། བཅ་སྤྱོད་སྤྱོད་བཅར།
ཁྱེད་སློ། གསུམ་གསུམ་ཚིག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྤྱོད་ཁ་སྤྱོད་དགོས།

དཔེར་ན། ང་ཡང་བྱེད་དང་མཉམ་དུ་འགོ་རྒྱ་བྱུང་ན། ལྷ་བུའོ།

གསོག་རྒྱ་བྱུང་ན། དུས་ལུ་ལྷ། ཚེད་ལྷ། ལས་ཀ་པ་མ། ཤེས་ཚད།
སྤྱ་ཆ། ཆ་རྒྱེན། གོ་རྟོགས།

- ༡ རྒྱ་རན་སི་ལ་འགོ་ _____ བསམ་པའི་དམིགས་ལུ་ལོད།
- ༢ དགོ་ཀན་གྱི་ཉམས་སྤྱོད་ _____ རྒྱ་བྱུང་ན་བསམ་བསྐྱར་ལོད།
- ༣ དགོ་ཀན་གྱི་ _____ མཐོ་རུ་གཏོང་རྒྱ་བྱུང་ན་བསམ་གྱི་འདུག
- ༤ དབྱེངས་ལོད་པའི་ _____ ཞིག་བྱེད་རྒྱ་བྱུང་ན་བར་སྤྱོད་ལོད།
- ༥ མི་དམངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ _____ མཐོ་རུ་གཏོང་རྒྱ་བྱུང་ན་ཡག་པོ་འདུག

- ༡ _____ རིང་ཙམ་སློབ་སྦྱང་བྱེད་རྒྱ་བྱུང་ན་བསམ་གྱི་འདུག།
- ༢ ལས་མི་དེ་ཆོ་ལ་ _____ སྤར་རྒྱ་བྱུང་ན་བསམ་བྱུང་།
- ༣ སྤན་ཡག་པོ་ཡོད་མེད་ _____ བྱེད་རྒྱ་བྱུང་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
- ༤ སློབ་བྱ་འདི་ལ་ _____ མང་ཙམ་སྤན་རྒྱ་བྱུང་ན་པན་ཐོགས་ཡོད་རེད།
- ༥ _____ སྤར་བྱ་མང་ལ་རྒྱ་བྱུང་ན་དགའ་བ་ལ།

༡༩ སྦྱང་བརྒྱ། རྒྱ་མཚན་ལྟལ། བརྒྱ་སྦྱང་བརྒྱ།

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

༡༩ སྦྱང་མེད། རྒྱ་མཚན་ལྟལ། བཤད་རྒྱལ།

བྱེད་སྒོ། གསལ་གསལ་སྦྱང་མེད་འདི་དག་སློབ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སློབ་དགོས།

ཐོག་མར་བྱེད་རང་ངོ་སློབ་ཅིག་བྱེད་རོགས་གནང་།

སློབ་མ། བད་མ་ལགས། བཟུ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

བད་མ། བཟུ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

སློབ་མ། བྱེད་རང་ངོ་ཆོ་ལས་ཁུངས་ལ་ཐེབས་པར་འཆོམས་འདྲིའི་བཟུ་

ཞེས་བདེ་ལེགས་ཁྱུ་རྒྱ་ཡིན།

བད་མ། ལགས་སོ།། བཟ་ཞེས་བདེ་ལེགས།

སྒྲོལ་མ། ཐོག་མར་བྱེད་རང་ངོ་སྒྲོད་ཅིག་བྱེད་རོགས་གནང་།

བད་མ། འོ། ངའི་མིང་ལ་བད་མ་ཟེར་གྱི་ཡོད། ང་ཐོད་ནས་ཡིན། ང་འཛིན་
རིམ་བརྒྱུ་གཉིས་ཐོན་ནས་ད་ལྟ་མཐོ་རིམ་སྒྲོབ་བྱ་ལ་འགྲོ་བསྐྱད་ཡོད།

སྒྲོལ་མ། ལགས་སོ།། དཔེ་ཡག་པོ་འདྲིལ་བྱེད་རང་གིས་ཆེད་ལས་ག་རེ་སྐྱོར་
ལ་སྒྲོད་གི་ཡོད།

བད་མ། ངས་ཅིས་སྐྱོར་ལ་སྒྲོད་གི་ཡོད།

སྒྲོལ་མ། འོ་དཔེ་ཡག་པོ་འདྲིལ་བྱེད་རང་མཐོ་སྒྲོབ་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་ང་ཆོ་འེ་
ལས་ཁུངས་ལ་ཅིས་པ་གནང་བའི་རེ་བ་ཡོད།

བད་མ། ལགས་སོ།། ཡིན་དང་ཡིན། ངས་ཐབས་ཞེས་བྱེད་གྱི་ཡིན།

སྒྲོལ་མ། ལས་ཀ་དམིགས་བསལ་དེ་འདྲ་བྱས་སྒྲོད་ཡོད་པས།

བད་མ། འོ། དེའི་སྒྲིན་ལ་གྲུང་གསེང་སྐབས་སུ་ལས་ཀ་མང་པོ་བྱས་ཡིན།

སྒྲོལ་མ། ཨ་ལེ། ལས་ཀ་ག་རེ་བྱས་ཡིན།

བད་མ། ཅིས་པ་དང་བྱུང་ཡིག་གི་ལས་ཀ་བྱས་པ་ཡིན།

སྒྲོལ་མ། ཨ་ལེ། བྱས་ན་བྱེད་རང་ལ་ཉམས་སྒྲོད་ཡག་པོ་ཡོད་པ་འདྲ།

བད་མ། ཉམས་སྤྱོད་མང་པོ་བསགས་པ་ཡིན། གཙོ་བོ་གུང་གསེང་རིང་ལ་
བསགས་ཡིན།

སྒྲོལ་མ། རེད་རེད། གཞན་པ་ལ་ཆ་རྒྱུན་མང་པོ་དགོས་ཀྱི་རེད། བྱས་ཅང་།
ལས་ཀར་འཇུག་ཅུགས་བྱེད་ཡ་ཉིག་ཅམ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག

བད་མ། རེད་རེད། བདེན་པ་རེད། སྐད་ལགས་ང་ལ་གོ་སྐབས་གནང་བར་
ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་བྱུ་ཡིན།

སྒྲོལ་མ། འོ། གལ་གནང་གི་མ་རེད།

བད་མ། ལགས་སོ།། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

༡༥ འཕྲུབ་སྒྲོན། རྒྱུ་མཁས་ལྷུ་ལ། ཁ་བདེ་པོ།
བྱེད་སྒྲོ། དགོ་སྒོ་བ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྡེ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སྤྱོད་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༦ གོ་སྐབས་གཏམ་དབུ། རྒྱུ་མཁས་ལྷུ་ལ། ལྷུ་སྒོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།

སེམས་པ་ངན་པ་མི་ལ་བྱས་ན། བྱ་བ་ངན་པ་རང་ལ་འཁོར།

༡ བར་རིས་ངོ་སྤྱོད། ། ཉམ་གསུམ་ལྟལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྱོད།
ཟེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་བར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྐྱེང་མོལ་ཟེད་དགོས།



བད་མྱོད། (ཐུན་ཚིག་+བཅེ་) གནས་སྤངས་འདྲ་མེད་ལ་སྤྱོད་ཐུབ་དགོས།

དཔེ་མཉམ་གྱིས་སློབ་མ་ལ་སྒྲ་བཤད་ས་དང་ཆོག་སྟོན། བཟང་ཆ་ཐོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྒྲགས་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ལྷ་ཆོད་གཅིག་
ནས་སྐར་མ་༡༥ རི་དཔེ་མཉམ་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཆོད་དང་། སྐར་མ་༤༥ རི་སློབ་མའི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཆོད་
ཡིན།

༡ ཚིག་གསར་ངོ་སྤྲོད། ༼དམིགས་ལུལ༽ ཚིག་གསར། ལྷ་གདངས།
 བྱེད་སྒྲིག་གསལ་ལྟེ་ཚིག་གསར་ནམས་སྒྱུར་སྒྲིག་བྱས་ནས། ཚིག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྷ་རེར་རྒྱུས་བྱེད་དགོས།

ཐོན་ཁུངས།	བོད་ལ་རང་བྱུང་གི་ཐོན་ཁུངས་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། གསེར། དུལ། ལྷགས་ལ་སོགས་པ།
རི་འཛེགས་རུ་ ཁག	ལྷ་སར་རི་འཛེགས་རུ་ཁག་གིས་གོ་སྤྲོད་བྱས་ནས་འགྲོ་ཡ་ རེད་ཞག
བོད་ཇ་དང་གྲོ་ མ།	ལོ་གསར་ཆེས་གཅིག་གི་ཞོགས་པར་བོད་ཇ་དང་གྲོ་མ་བླ་ སྒོལ་ཡོད།
ཡུལ་སྒོལ་ གོམས་གཤེས།	བོད་པའི་ཡུལ་སྒོལ་གོམས་གཤེས་དེ་ཐུན་མོངས་མ་ཡིན་པ་ ཞིག་འདྲག
དཔལ་འབྱོར།	དཔལ་འབྱོར་ཡག་པོ་ཡོད་ན་ག་རེ་ཡིན་ནའང་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ རེད།
གནས་ཡིག	ང་ཆོར་བོད་ཀྱི་གནས་ཡིག་ཅིག་བྱུང་ན་གནས་མཇལ་ལ་ འགྲོ་ཡ་ལས་སྤྲོ་པོ་ཡོད་རེད།

མཁྱོགས་བས།	འབྲུལ་བཞུད་བྱེད་དུས་མཁྱོགས་བས་བ་ཡ་མང་དགས་ན་ གྲོད་ཁོག་བཤལ་གྱི་རེད།
ཞོ་སྟོན།	ཞོ་སྟོན་ཟེར་ཡ་དེ་བོད་ནང་ཆོས་ལུགས་དང་འབྲེལ་བའི་ དམིགས་བསལ་བྱེད་སྒོ་ཞིག་རེད།
ལུགས་སྒྲིལ།	ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ལུགས་སྒྲིལ་དང་བོད་པའི་ལུགས་སྒྲིལ་གཉིས་ ཅད་དེ་ཐ་དད་རེད་ཤིག།
འགྲིམ་འབྲུལ།	རྒྱ་གར་ནང་འགྲིམ་འབྲུལ་དཔེ་སྟབས་བདེ་པོ་རེད་འདུག་ག།
མཐོང་ཆུང་།	རྒྱ་མིས་བོད་པའི་ཁ་ལོ་བ་ལ་མཐོང་ཆུང་བྱེད་གྱི་རེད།

རྒྱ་སྟོད་སྐད་ཀྱི་ བསྐྱད་བསྐྱད་པ་ཡིན། དེ་ཙམ་མ་རེད། ད་དུང་།

ཤ་སྐར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྟོང་། ། རྒྱ་མིགས་ལྷན་གྱིས་ཟེན་པ་སྟོང་བཟུང་།
བྱེད་སྒོ། གོང་གི་ཆོག་གསར་ནམས་བེད་སྟོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་
པར་རིས་ལྷན་འབྲེལ་ནས་སྐྱོང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་གོ་རྟོགས་ནུས་ཅུལ།

ཁྱེད་སློ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོམ་ཐུང་འདི་བཞགས་རྗེས་དག་ཆ་དང་ཐུང་། མིང་ཚོགས་གོ་རིམ་འབྲུགས་པ་ནམས་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་བཅོས་དགོས།

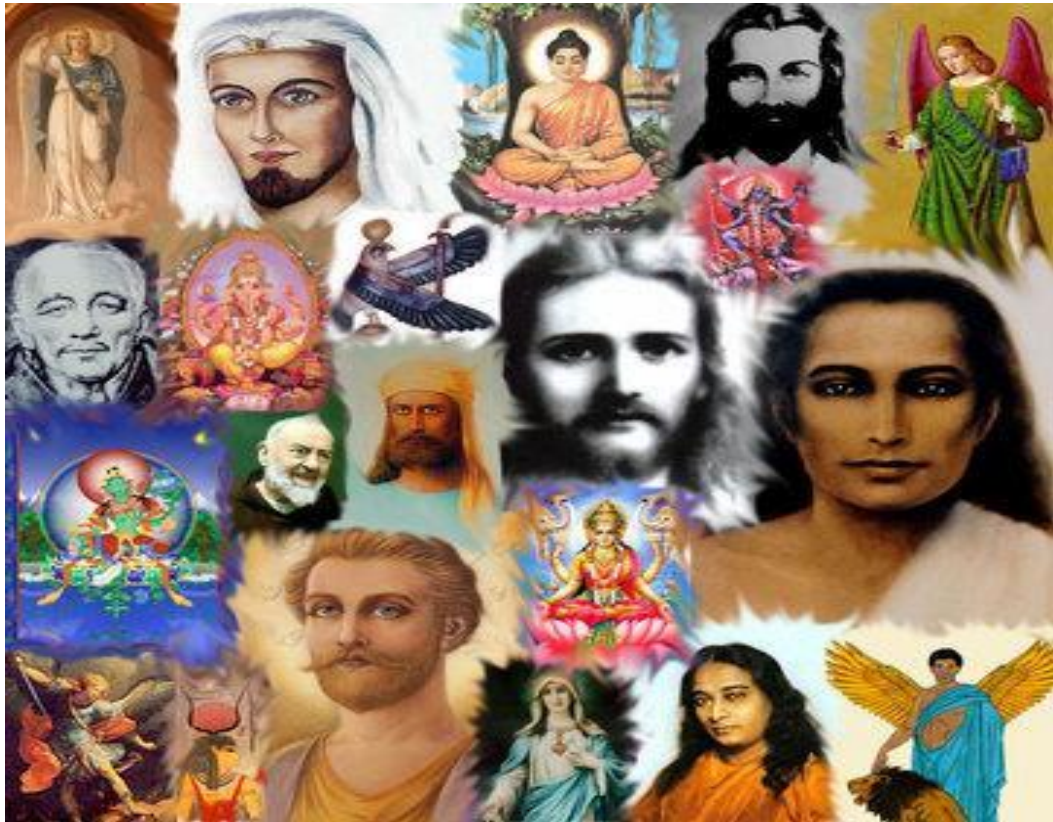


འཇམ་སྤྱིང་འདིའི་ཐོག་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ཡུ་རོབ་
ཁུལ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་དང་སྐད་ཡིག་འབྲམ་མིན་ཡོད་མཁན། རིག་གཞུང་གྲང་
ལྷག་པོ་ཡོད་མཁན་དང་། འཇམ་བྱ་སྤྱིང་གི་ཡུལ་སྐོར་བ་མང་དག་ཅིག་ཡོང་སའི་

ཕྱོག་གྲངས། 5

༥ རང་མས་སྒྲུང་མཉམ། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། བཤད་ཅུ་ལ།

ཁྱེད་སྒྲོ། དགེ་ཆུང་གི་དེ་བར་སྒྲོབ་སྤྱད་གིས་ལན་ལུ་རྒྱུ་རྒྱུ་དེ་བ་དེ་དག་སྒྲོབ་སྤྱད་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགེ་ཆུང་། གོང་གི་མི་སྣ་དེ་དག་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས། དེ་དག་གི་མཛེད་པ་
མདོར་བསྡུས་ཞིག་མཛོད་དང་།

སྒྲོབ་སྤྱད།

༦ བསྐྱར་སྒྲུང་། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། བཤད་ཅུ་ལ།

ཁྱེད་སྒྲོ། གོང་དུ་བྲིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུ་སྒྲུང་གི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བད་སྒྲུང་ནམས་བསྐྱར་སྒྲོབ་ཡང་སྒྲོས་ཀྱིས་སྒྲུང་
བདར་བྱེད་དགོས།

མཐོང་སྒྲིག་པ་ཆེན་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དེ་བ་ལ་ལན་རྒྱལ་འབྲུག་དགོས། སློབ་མས་དོན་དག་རིབ་ཚམ་ཤེས་ན་ཆོག་
ཀུཾ་ཁོང་ཆོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འབྲུག་ ཤེ་ཆོག་ག་ཆོད་ཤེས་སོང་། ལྷ་བྱའི་སློབ་མའི་གནས་ཆད་ལ་དཔོག་པའི་དེ་བ་དེས།

ཕྱི་མོ་གཤམ་གསལ་བར་སྟོང་ཀྱི་སྟོན་གཞི་དེ་སྟོང་བྱས་ནས། མོ་བ་ལྷག་ལ་ཐངས་ལ་བསྐྱར་སྟོན་ཕྱིར་འབྲུག་དགོས།

ཆོག་གྲུབ། ཏིན་རྩ་བས་བ་ཕྱགས་ཅ་ཆེན་པོ་བཅི་ཡི་རེ།



1. མིང་ཆོག་གསར་པ་སྟོང་བ་དང་སྟེན་ཏུ་དེ་དག་བེད་སྟོང་གཏོང་བ།
2. ཟེང་མོལ་སྟོང་བདར་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱད་ཆ་བཤད་པའི་སྟོབས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. ས་སེའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་རྒྱད་ལ་སྟོན་སྦྲང་ཡོང་བ།

༩ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། བད་སྤྱོད་སྤྱོད་བདར།
 བྱེད་སྤྱོད་གཤམ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་ནམས་མཐུན་སྤྱོད་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྤྱོད་བྱས།

༡ སྐད་ཆ་ཉུང་ཉུང་བཤད་མཁན་ཡག་པོ་བཅི་
 ས་ག་ལྷ་བ་དུས་ཆེན་སུམ་འཛོམས་བཅི་
 ཆེས་བཅོ་ལྷ་དང་གནམ་གང་ཆེས་བཟང་བཅི་
 ཆང་ས་རྒྱག་དུས་གཉེན་ཆེན་སྤེབ་ན་ཡག་པོ་བཅི་
 སེམས་ཅན་གྱི་སྤྱོད་བཅད་ན་སྤེབ་པ་ཆེན་པོ་བཅི་

ཡི་ཡོད་ཅང་དག་སྐྱབ་སྤེབ་སྤྱོད་བྱེད་གྱི་རེད།
 ཡི་ཡོད་པ་མ་ཟད་གཉོམ་ཆུང་ཡང་བཅི་ཡི་རེད།
 ཡི་ཡོད་ཅང་ཤ་ཟ་དུས་མ་ཁི་མང་པོ་བཟང་གི་རེད།
 ཡི་ཡོད་དུས་སྤྱག་མཆོད་འབུལ་བྱེད་གྱི་རེད།
 ཡི་མེད་དུས་གཉེན་ཆེན་མིན་པའི་མནའ་མ་སྤྱོད་གི་རེད།

༢ མགོན་པོ་ཁ་སྤྱོད་པར་བཏང་ན་སྤྱག་ཅག་བཅི་
 བོད་པས་ཞེ་མིས་ལམ་བཅད་ན་ཡག་པོ་བཅི་
 ར་སྤྱག་དུས་པོར་པ་ཁ་མ་བཀང་ན་སྤྱག་ཅག་བཅིས་
 མགོ་ལ་གཞན་གྱིས་རྒྱང་པས་འགོམ་ན་སྤྱག་ཅག་བཅི་
 དགོན་མཆོག་ལ་སྐྱར་བ་འདེབས་མཁན་ངན་པར་བཅིས་

ཡི་མེད་ཅང་སྤྱང་མེད་བཏང་ནས་འགོ་ཡི་རེད།
 ཡི་ཡོད་དུས་བཟའ་བཏུང་འདྲན་དགོས་རེད།
 ཡི་ཡོད་ཅང་ཁེངས་པ་སྤྱག་དགོས་རེད།
 བས་དད་ལོག་དང་ལྷ་ལོག་ཅེས་འབོད་གྱི་རེད།
 བས་འབུག་པ་རྒྱག་སྤེབ་པ་རེད།

༡༠ སྤྱོད་བདར། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། བད་སྤྱོད་བད་སྤྱོད་གཏོང་བྱུང་པ།

བྱེད་སྤྱོད་གོང་དུ་སྤྱངས་ཟིན་པའི་བད་སྤྱོད་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དྲི་ཚིག་བཅས་གྱི་ལམ་ནས་སྤྱོད་
 བདར་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྤྱོད། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། སྤྱངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།

བྱེད་སྤྱོད་གོང་དུ་བྱེད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུ་སྤྱོད་གྱི་སྐད་ཆ། བད་སྤྱོད་གསུམ་བསྐྱར་སྤྱོད་ཡང་སྤྱོད་གྱིས་སྤྱོད་བདར་བྱེད་
 དགོས།

༡༩ བར་སྟོང་། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་བར་སྟོང་སྟོང་བར་སྟོང་།
 བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་སྐོང་དགོས།

སྤྱག་ཅག་དུག་སྒྲོག་ཆོན་མདོག་ཡི་མེད། ཡག་པོ་བཅི། བཅི་ཡི། ཁག་པོ།
 ཆལ། བཅི་ཡི་འདུག་མི་ཡག་པོ།

- ༡ ངས་ _____ དམ་བྱག་ས་ན་གཟུགས་པོ་ལ་བདེ་པོ་བཅི་ཡི་མེད།
- ༢ བོད་སྐད་སྤྱང་ཡ་དགའ་ལས་ཁག་པོ་བཅི་ _____ །
- ༣ _____ ལྷང་ཁུ་ཡག་པོ་བཅི་ཡི་རེད། དེས་ཞི་བ་མཆོན་གྱི་རེད།
- ༤ ཏམ་བ་ཆ་པོ་ཡོད་ན་མི་ཆོས་ _____ བཅི་ཡི་རེད།
- ༥ ཁོང་གིས་རིགས་བ་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཅང་། ངས་ཁོང་མི་ _____ ཡི་ཡོད།

- ༡ _____ ཁ་ཉིག་ཞིམ་པོ་བཅི་ཡི་མེད། ང་དེ་ལ་དགའ་པོ་མེད།
- ༢ ཁོ་མི་ཆང་མས་རྒྱུག་པོ་ _____
- ༣ བོད་སྐད་སྤྱང་ཡ་དགའ་ལས་ _____ བཅི་ཡི་མེད། དགའ་ལས་མི་འདུག
- ༤ རྩུན་མ་བཤད་མཁན་དེ་ _____ བཅི་ཡི་མེད། དྲང་པོ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
- ༥ འདྲེ་མོ་དེ་སྟོང་རྩེ་མོ་ _____ མེད། མདོག་ཉེས་པོ་ཞེ་པོ་འདུག

༡༩ སྒྱུང་བདར། རྒྱུང་མེགས་ལུལ། བདར་སྒྱུང་བདར།

ཐེང་སྒྱུ། གོང་གི་ཚིག་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། ཏུས་གསུམ། དགག་ཚིག་ གྲི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྱུང་བདར་ཐེང་
དགོས།

༡༩ སྒྱུང་མོལ། རྒྱུང་མེགས་ལུལ། བཤད་ཅུལ།

ཐེང་སྒྱུ། གཤམ་གསལ་སྒྱུང་མོལ་འདི་དགོས་པ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྒྲོག་དགོས།

ལུང་པ་འདྲ་མི་འདྲ་ལ་སྒྲ་བ་གཅིག་ཅུ་རིང་བྱིན་པ་ཡིན།

ནོར་བུ། བསྟན་འཛིན། བཟུ་ཤེས་བདེ་ལེགས།

བསྟན་འཛིན། བཟུ་ཤེས་བདེ་ལེགས།

ནོར་བུ། བྱིད་རང་རྒྱུན་རིང་པོ་ཞིག་མཐོང་ཡ་ཨ་ལེ་ག། ག་བར་བྱིན་ཡིན།

བསྟན་འཛིན། ང་བྱི་རྒྱལ་ལུང་པ་འདྲ་མི་འདྲ་ལ་ཡུལ་སྐོར་ལ་བྱིན་ཡིན། ཨ་ནི།

བྱིད་རང་ཡང་ག་བ་ལ་བྱིན་ཡིན། མཐོང་ཡ་ཨ་ལེ་ག།

ནོར་བུ། ང་བསྟན་བསྟན་པ་ཡིན། ད་རྒྱ་གར་ལུང་པ་ལ་ད་ལྟ་བར་དུ་

བསྟན་བསྟན་པ་ཡིན། ག་བར་ལའང་བྱིན་མེད། ཨ་ནི། བྱིད་རང་

ལུང་པ་ག་བར་བྱིན་ཡིན།

བསྟན་འཛིན། ང་ལུང་པ་སྒྲ་རན་སི་བྱས། སུད་སི་བྱས། བེ་ན་ཏ། ཨི་ཏ་ལི་ལུང་

རྗེ་འཆད་མཁྱེན།

བསྟན་འཛིན།

 **creative commons** Second Beta-Version

ནོར་བུ། ཨ་ལེ། ཨ་ནི་བྱེད་རང་ལ་ཉམས་སྤྱོད་དམིགས་བསལ་འདྲ་པོ་
གས་རག་སོང་ངས།

བསྟན་འཛིན། ཉམས་སྤྱོད་དམིགས་བསལ་ལ་བ་ན་ང་ཕྱི་རྒྱལ་ལུང་བ་དང་རྒྱ་
གར་གྱི་ཆོར་སྤང་ཅིག་བསྟར་བ་ཡིན་ན། ཕྱི་རྒྱལ་ལ་སྤྱིད་པོ་ད་
འདུག་སྟེ། ཡིན་ནའང་མི་ཆེ་གང་ཆང་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་སྤྱིལ་ལ་བ་ན་
སྤྱིལ་ཐུབ་ས་མ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག། མི་གཞན་གྱིས་ལས་ཀ་
བྱེད་དུས་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་དེ་གས་མཐོང་སོང་། རྒྱ་གར་ལ་
བསྟན་དུས་ང་ཆོ་ད་ལས་ཁུངས་ལ་ལས་ཀ་བྱེད་པ་ཡིན་ན་ཡང་
སོ་སོའི་སྤྱོད་སྤྱོད་གི་ཐོག་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་ཡ་ཡོད་རེད། ཕྱི་
རྒྱལ་ལ་བོད་པ་དང་། ད་མི་རིགས་ནག་པོ་དང་འདྲ་མི་འདྲ་མཐོང་
ཡ་འདུག། ཁོ་ཆོས་དཀའ་ལས་རྒྱག་སྟངས་དེ་གས་མཐོང་དུས།
འོ། ང་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་འཆམ་འཆམ་ལ་སྤྱིབས་ན་མ་གཏོགས། མི་ཆེ་
གང་ཆང་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་བསྟན་ཐུབ་ཡ་དེ་རེ་བ་ཁོ་རང་མི་འདུག།

ནོར་བུ། ཨ་ལེ། ཨ་ནི་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་། དེ་རིང་བྲིད་རང་གིས་ང་ལ་
ཡ་འབྲེལ་བ་ཤད་བརྒྱབ་པ་དེ་དཔེ་སྦྱིད་པོ་དང་དགའ་པོ་བྱང་
སོང་།

བསྟན་འཛིན། འོ་ཡ་ཡ།

༡༥ འཕྲུབ་སྟོན། རྒྱུ་མཐུན་ལྷན་ཁ་བདེ་པོ།
བྱེད་སྒོ། དགེ་སློབ་སྟན་ཏུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྡེ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སྤྲོད་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༦ གོ་སླུལ་གཏམ་དཔེ། རྒྱུ་མཐུན་ལྷན་ཁ་སྤྲོད་པ་རྒྱུ།

ཨ་གསར་རྟ་ལས་མགྲོགས་པ།། གཞུག་གུ་ལུག་ལས་བྱང་བ།།

བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་རང་སྤྱང་ཁོར་ལུག་དེ་གཞན་དང་མ་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིད་རེད།

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྱོད། རྒྱ་མིགས་ལུག་མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྱོད།
བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྤྱོད་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྤྱོད་ཚན་འདིའི་དམིགས་ལུག་

སྤྱོད་ཚན་འདི་སྤྱངས་རྗེས་འགྲིམ་འབྲུལ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ལྷ་སྒྲངས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་བཤད་ཉན་ཐུབ་དགོས།
བརྗོད་སྒྲོ། (བྱེད་ཚུལ་+ རང་/ ཁོ་རང་) གནས་སྒྲངས་འདྲ་མིན་ལ་སྤྱོད་ཐུབ་དགོས།
དགེ་ཤེས་ཀྱིས་སྤྱོད་མ་ལ་སྤྱོད་གཏངས་དང་ཚུལ་སྤྱོད། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བཟུགས་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཟུ་ཚོད་གཅིག་
ནས་སྐར་མ་༡༥ ནི་དགེ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྐར་མ་༤༥ ནི་སྤྱོད་མའི་སྤྱོད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་
ཡིན།

༩ ཚོག་གསར་ངོ་སྤྲོད། ༼དམིགས་ལུལ༽ ཚོག་གསར། སྤྲོ་གདངས།
བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོག་གསར་ནམས་སྤྲོར་སྒོག་བྱས་ནས། ཚོག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྟ་རེར་རྩིས་སྤྲོད་དགོས།

མཆོ་འགམ།	ང་ཆོ་དེ་རིང་མཆོ་འགམ་ལ་འཆམ་འཆམ་ལ་འགྲོ་གས།
ཡུལ་སྒྲོར།	བྱི་རྒལ་བ་དེ་ཆོ་ཡུལ་སྒྲོར་ལ་འགྲོ་ཡ་དཔེ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།
སྤྲིང་ཆེན།	ཨོ་སི་ཁྲི་ལི་ཡ་དེ་སྤྲིང་ཆེན་སྤྲིད་པོ་ཞིག་རེད་འདུག་ག།
བདེ་འཇགས།	དེང་སང་བལ་ཡུལ་ལ་བདེ་འཇགས་ཡག་པོ་རང་ཡོད་མ་རེད།
སྤྲོ་སྤྲིད་ཁང་།	སྤྲོ་སྤྲིད་ཁང་ནི་ཆོ་པོ་གསར་མོ་གསར་ཆོ་འཛོམས་ས་རེད།
འབྲལ་མཁན།	སྤྲོག་བརྟན་འབྲལ་མཁན་ལ་མི་རྩིག་པོ་དགོས་རེད།
འགྲོ་སོང་།	ཡུལ་སྒྲོར་ལ་འགྲོ་དུས་འགྲོ་སོང་མང་པོ་ཡོད་རེད་ད།
འབྲེམས་སྟོན་ཁང་།	འབྲེམས་སྟོན་ཁང་ལ་བྱིན་ན་ག་རེ་ཡིན་ནའང་ལྟ་ཡ་ཡོད་རེད།
དུས་དེབ།	དུས་དེབ་འབྲེམ་མིན་བལྟས་ན་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞེས་གྱི་རེད།
སྤྲོག་བརྟན།	བོད་ནང་ལོ་བདུན་གྱི་སྤྲོག་བརྟན་དེ་དཔེ་ཡག་པོ་འབྲལ་འདུག།

རྒྱན་སྤྲོད་སྐད་ཆ། ངས་བྱས་ན། དེ་འབྲེམ་གང་འབྲེམ་རེད། དེ་འབྲེམ་ག་བ་ག་བ།

༡ སྤར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོད་བཅས།

བྱེད་སྒོ། གོང་གི་ཆོག་གསར་ནམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྤར་ཡང་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་
པར་རིས་ལྟར་འབྲེལ་ནས་སྤོང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཆོག་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། གོ་རྒྱུ་ལྟར་ཆུ།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚུལ་མུང་འདི་བསྐྱགས་རྗེས་དག་ཆ་དང་ཕྲད། མིང་ཆོག་གོ་རིམ་འབྲེལ་པ་ནམས་ངོས་འཛིན་བྱས་
ནས་བཅོས་དགོས།



བོད་ནི་ས་བབ་གྱི་ཆ་ནས་དམའ་པོ་ཡོད་ཅང་གནས་གཤེས་དང་འབྲེལ་འབྲུལ་གྱི་ཐོག་
ལ་དཀའ་ལས་ཏོག་ཅམ་ཡོད་རེད། སྤྲོན་མ་འབྲུལ་བཞུད་གྱི་ལས་ཀ་དེ་ཆོ་རྟ་དང་
དེལ། གཡལ་མཛོ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་གྱི་ཡོད། དུས་ཕྱིས་སུ་འབྲེལ་འབྲུལ་
གྱི་གནས་བབ་ཏོག་ཅམ་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་ཡོད། ད་ལྟ་འབྲེལ་འབྲུལ་གི་ཆ་ནས་དཀའ་
ངལ་གང་ལ་གང་འཆམས་སེལ་ཡོད། མི་རིགས་ཀྱི་ལྟ་སྤྲུངས་ངོས་ནས་བཤད་ན་
བོད་མི་རིགས་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་གཞུང་བྲང་ལ་སློ་ཁོག་ཆེ་བ། བྱམས་སྤྱོད་རྗེ་ཅན།

ལས་འབྲས་ལ་རྒྱུ་དུས་ནས་ཡིད་ཆེས་མེད་མཁན་གྱི་མི་རིགས་ཤིག་རེད། ད་དུང་
སྒོ་ལ་རྒྱན་གྱི་སྒྲ་གར་ལྷ་མོ་འབྲས་དཀར་སོགས་ལ་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱེད་གྱི་མེད།
ཁོར་ཡུག་གི་ཆ་ནས་བཤད་ན། ས་མཐོ་ཞིང་རྒྱུ་གཙང་བ་མ་ཟད། རང་བྱུང་གི་ཐོན་
ཁུངས་ཀྱང་ཡག་པོ་ཡོད།

༥ རང་མོས་སྤྲོད་མོལ། རྒྱུ་མིགས་ལྷལ། བཤད་ཅུལ།

བྱེད་སྒོ། དགོ་ཆན་གྱི་དྲི་བར་སྒོ་བ་སྒྲུག་གིས་ལན་སྤུལ་རྒྱུ་རྒྱུ་དྲི་བ་དེ་དག་སྒོ་བ་སྒྲུག་ལ་རྒྱུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཆན། མཆོ་འབྲས་འདི་ལ་དཔེ་སྤྱིད་པོ་ཡོད་ས་རེད། མི་དཔེ་མང་པོ་འདུག་ག།
སྒོ་བ་སྒྲུག་

༤ བསྐྱར་སྒྱུར་། རྒྱུ་མཐུན་ལྟུང་། བཤད་ཅུང་།

བྱེད་སྒྱུ་། གོང་དུ་ཁྱིམ་ཅིན་པའི་མིང་ཆོག་དང་། རྒྱུ་སྒྱུར་གྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བཤད་སྒྱུར་ནམས་བསྐྱར་སྒྱུར་ཡང་སྒྱུར་གྱིས་སྒྱུར་བཤད་བྱེད་དགོས།

༥ སྒྱུ་། རྒྱུ་མཐུན་ལྟུང་། ཉན་ཅུང་།

བྱེད་སྒྱུ་། སྒྱུ་ལ་ཆར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དེ་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སྒྱུ་མས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་ན་ཆོག་ཀྱི་ཁོང་ཆོས་ག་རེ་བཤད་གྱིན་འདུག་ཀྱི་ཆོག་ག་ཆོད་ཤེས་སོང་། ལྷ་བྱའི་སྒྱུ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དེ་བ་དེས།

༦ བཤད་སྒྱུར་། རྒྱུ་མཐུན་ལྟུང་། བཤད་སྒྱུར་དོ་སྒྱུར་།

བྱེད་སྒྱུ་། གཤམ་གསལ་བཤད་སྒྱུར་གྱི་སྒྱུ་མ་གཞི་དོ་སྒྱུར་བྱས་ནས། སྒྱུ་ལྷག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྒྱུར་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བཤད་སྒྱུར་། རྒྱུ་ཆོག་ + རང་ / ཁོ་རང་།

ཆོག་གྲུབ། བྱེད་རང་གིས་ལག་པས་བཀལ་ན་མཐོང་གི་ཁོ་རང་མི་འདུག།



སྒྲིབ་ཚན་འདི་དེ་མཉམ་པ་ལྟུང་།

1. མིང་ཚིག་གསར་པ་སྒྲིབ་བ་དང་མཉམ་པ་དེ་དག་བཅད་སྒྲིབ་གཏོང་བ།
2. མིང་མོལ་སྒྲིབ་བཅད་ལ་བཅུན་ནས་སྒྲིབ་ཆ་བཅད་པའི་སྒྲིབ་པ་བསྒྲིབ་པ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཡོང་བ།

༡ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཉམ་པ་ལྟུང་། བཅད་སྒྲིབ་སྒྲིབ་བཅད་པ།

བཅད་སྒྲིབ། གཤམ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྒྲིབ་བྱས་ནས་བསྒྲིབ་སྒྲིབ་བྱས།

༡ གཤམ་གྱི་བཅུན་ན་	བཅད་པོ་རང་	མི་འདུག་སྐབས་དེར་མགོ་ན་ཡི་འདུག་
རྒྱུ་མཉམ་པ་ལྟུང་།	སྒྲིབ་པོ་ཁོ་རང་	མི་འདུག་ ཉ་བཅུན་ན་སྒྲིབ་པོ་ཡོད་རེད།
བོད་ལ་མི་འབོར་	རིང་པོ་རང་	ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་རྒྱུ་མཉམ་པོ་འདུག་
འདི་ནས་བལ་ལྟུང་ལ་ཐག་	མང་པོ་རང་	མི་འདུག་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཆེན་པོ་འདུག་
མི་འབོར་ནང་འཆང་ཁ་	ཆེན་པོ་རང་	མ་རེད། ཉེན་གཉིས་ནང་འབྱོར་གྱི་རེད།

༢ ལྷ་སར་གནས་གཤམ་གྱི་མོ་རང་མི་འདུག་
 རྒྱ་གར་ལ་ཁོར་ལྟུང་གཅང་མ་རང་མི་འདུག་
 བོད་ལ་འབྲུལ་ལམ་བཅད་པོ་རང་མི་འདུག་
 གནས་གྲུབ་བཅུན་ན་སྒྲིབ་པོ་རང་མི་འདུག་
 ཨ་རིར་བཅུན་རུང་སྒྲིབ་པོ་རང་མི་འདུག་

ག་ས་ག་ལ་གད་སྒྲིབ་པ་འདུག་
 རང་འཇམ་གྱིས་འབྲིག་གི་འདུག་
 ཞེད་ཀྱི་འདུག་
 རྒྱ་གས་པོར་ཐུག་ལོང་ཡོད་མ་རེད།
 གཤམ་གྱི་བཅུན་ནས་འབྲོ་དགོས་ཀྱི་འདུག་

ཕྱི་སྐོར། བོད་དུ་བྱུང་ས་ཟིན་པའི་བརྒྱུད་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཆོག་གི་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྦྱོར་བརྒྱུད་ཕྱེད་དགོས།

ཐུང་སྒོ། ལོང་ཏུ་ཁྱིད་ཟེན་པའི་མིང་ཆོག་དང་། ཟུན་སྟོང་གི་སྐད་ཆ། བད་སྟོང་གསུམ་བརྒྱུད་ལོང་ལང་ལོང་གིས་སྟོང་བདུན་ཐེང་དགོས།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་སྟོང་དགོས།

བདེ་འཇགས། ཞིམ་པོ་རང་། འགྲོ་སོང་། མཁྱེགས་པོ་རང་།

༥ བོད་ལ་སློབ་བརྒྱུན་འབྲས་མཁན་_____རང་མི་འདུག།

- ༡ ཡུལ་སྐོར་ལ་འགྲོ་བར་ _____ མང་པོ་རང་འགྲོ་ཡི་མ་རེད།
- ༢ ཆགས་པར་མང་པོ་རང་ _____ གནས་ཚུལ་ཡང་ཞེ་དྲག་རག་གི་མི་འདུག
- ༣ བྱི་རྒྱལ་བ་དེ་ཆོས་ _____ མང་པོ་རང་ལྟ་ཡི་མི་འདུག
- ༤ རྩ་རམ་ས་ལར་ _____ ཡག་པོ་རང་མི་འདུག
- ༥ མེ་འཁོར་ནས་བྱིན་ན་ _____ སྐྱེ་བས་ཀྱི་མ་རེད།

༡༩ སྦྱང་བརྟུན། ཉེ་མིགས་ཡུལ། བརྟུན་སྦྱང་བརྟུན།

བྱིད་སྒྲོ། གོང་གི་ཆོག་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། ཏུས་གསུམ། དགག་ཆོག་ གྲི་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྦྱང་བརྟུན་བྱིད་དགོས།

༡༥ སྦྱང་མོལ། ཉེ་མིགས་ཡུལ། བཤད་ཅུལ།

བྱིད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་སྦྱང་མོལ་འདི་དགོས་པ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྒྲོག་དགོས།

བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་རང་སྤྱང་ཁོར་ལུག་དེ་གཞན་དང་མ་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིད་རེད།

སྒྲོལ་དཀར། རོན་གྲུབ། འདིར་ཞོག་དང་། ངས་བྱིད་རང་ལ་སྐད་ཆ་ཞིག་འདི་ཡ་ཡོད།

རོན་གྲུབ། ཨ་ལེ། སྐད་ཆ་ག་རེ་རེད།

སྒྲོལ་དཀར། ང་བྱི་རྒྱལ་གྱི་ལུང་བ་ཞིག་ལ་འགྲོ་ཡ་ཡི་འཆར་གཞི་ཡོད། རེད་པ། བྱས་ཅང་ཁ་སང་ངས་ཏུས་དེབ་གཅིག་ནང་ནས་གནས་ཚུལ་ཏོག་ཅི་མ་རག་སོང་།

- དོན་གྲུབ། ཡ་ལེ་རེད་པས། ལུང་པ་ག་པར་རེད་འདུག ང་ལ་སྐད་ཆ་དེས་བྱས་ངས་ག་རེ་
བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད། གང་ལྟར་ཞོད་དང་།
- སྒྲིལ་དཀར། ཁ་སང་ངས་བསྐྱབས་པའི་དུས་དེབ་དེའི་ཐོག་ཡ་རིའི་ནང་གི་ཡུལ་སྐོར་བ་འགྲོ་
སའི་འགྲིམ་འབྲུལ་དང་ཁོར་ཡུག་སོགས་ལ་བྱ་རྒྱས་པོ་ཞིག་བྲིས་ཤིག་དཔེར་
ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན། སྤྱིང་ཐུན། འགྲེམས་སྟོན་ཁང་། སྤྱིང་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་པ། ཟ་
ཁང་དང་མགྲོན་ཁང་སོགས་དངོས་གནས་ཡག་མཛོག་ཁ་པོ་བྲིས་ཤིག་ཡིན་
ནའང་དེ་འདྲ་དངོས་གནས་ཡོད་ན་བསམ་བྱས་རང་ལ་འདྲི་དགོས་བསམས་
སོང་།
- དོན་གྲུབ། འོ་རེད། སལ་ཆེར་བདེན་པ་རེད། ངས་ཀྱང་སྒྲིག་བརྒྱན་ནང་མང་པོ་མཐོང་སྤྱིང་
ཡོད་ལ་གོ་སྤྱིང་ཡང་ཡོད། ཡིན་ནའང་ཡ་རི་ཟེར་དུས་ད་ག་སེ་མ་རེད། དང་པོ་
རང་གི་དདུལ་ཁུག་ལ་དེ་བ་ཞིག་ཐོངས། དེ་ནས་ལན་ཡག་པོ་ཞིག་རག་སོང་ན།
བྱིན་ནའང་སྤང་དག་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་དདུལ་ཁུག་ནས་ལན་ཡག་པོ་མ་
རག་ན་དཀའ་ལས་ཡོད་རེད་དེ་གྲོགས་མོ།
- སྒྲིལ་དཀར། འོ་རེད། དེ་ཡང་བདེན་པ་རེད།
- དོན་གྲུབ། དེ་ལས་ངས་བྱས་ན། ཁེ་ན་ཅར་བྱིན་པ་ཡིན་ན་ཡག་ག་མེད་འགྲོ་བསམ་ཀྱི་
འདུག པ་གིར་འགྲིམ་འབྲུལ་གྱི་བདེ་འཇགས་ཡིན་ན་ཡག་པོ། དེའི་སྤང་ལ་ཁེ་
ན་ཅའི་མི་དེ་གས་ཀྱང་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། ལྷག་པར་དུ་བོད་པར་དཔེ་དགའ་པོ་

དོན་གྲུབ། དེ་འདྲ་ག་པར་ག་པར།

༡༥ འཕྲུབ་སྒྲོལ། རྒྱ་མཚན་ལྷ་ལ། ལ་བ་དེ་པོ།

བྱེད་སྒྲོལ། དག་སྒྲོལ་རྒྱ་ལ་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྡེ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སྒྲིབ་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༦ གོ་སྐབས་གཏམ་དཔེ། རྒྱ་མཚན་ལྷ་ལ། ལྷ་ལ་སྒྲོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།

རྒྱ་མ་ཚད་ལ་བཞག། སྒོ་ལྷ་གས་ཕྱི་ནས་བརྒྱབ།

བརྗོད་གཞི།

མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་

བོད་ཀྱི་སྤྱུགས་ཡོངས་རྗོགས་གངས་རིས་བསྐྱར་ཡོད་རེད།

༡ བར་རིས་ངོ་སྤྱོད། རྒྱུ་མཉམ་པར་བྱེད་ཀྱི་ལོ།
བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་བར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྤྱོད་མཉམ་བྱེད་དགོས།



སྤྱོད་ཚན་འདི་འདྲི་དམིགས་ཡུལ།

སྤྱོད་མཉམ་པར་བྱེད་སྒོ། སྤྱོད་ཚན་འདི་སྤྱུངས་རྗེས་བོད་མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་གྱི་སྐྱར་ཉན་བཤད་བྱེད་ཐབས་དགོས།

བར་སྤྱོད། (དགག་ཚིག་+བྱ་ཚིག་+རང་+བྱ་ཚིག་) གནས་སྤངས་འདྲ་མིན་ལ་སྤྱོད་ཐབས་དགོས།
དགེ་ཆན་གྱིས་སྤྱོད་མཉམ་པར་བྱེད་སྒོ་སྤྱོད། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བཟང་གསུམ་བརྗོད་བྱེད་དགོས། རྒྱ་ཆོད་གཅིག་
ནས་སྐར་མ་༡༥ ནི་དགེ་ཆན་གྱི་སྤྱོད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྐར་མ་༤༥ ནི་སྤྱོད་མཉམ་པར་བྱེད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༡ ཚོག་གསར་ངོ་སྤྲོད། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ཚོག་གསར། སྤྲོད་པ་དང་སྤྲོད་པ་
བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོག་གསར་ནམས་སྤྲོད་སྤྲོད་བྱས་ནས། ཚོག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྟ་རེ་རེ་རྒྱུ་སྤྲོད་དགོས།

འབྲུང་ཁུངས།	ཨི་ཤ་ཡའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་རྒྱུ་མཐུན་ཁུངས་དེ་བོད་ཡིན།
གནས་རི།	བོད་ལ་གནས་རི་གངས་ཏེ་སེ་དང་ཁ་བ་དཀར་པོ་སོགས་ཡོད།
གྲང་ངར།	བོད་ལ་དགུན་དུས་གྲང་ངར་ཆེ་བས་སྤྲོད་ཆ་གྱུ་དགོས།
ཐོན་ཁུངས།	བོད་ལ་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་ནང་ནས་གཙོ་བོ་འབྲུ་རིགས་ཡིན།
ཤ་མར་བྱད།	འབྲོག་པའི་ཟས་ཀྱི་ཡག་ཤོས་དེ་ཤ་མར་བྱད་གསུམ་རེད།
འབྲུ་རིགས།	ལུང་པ་ཆང་མར་འབྲུ་རིགས་ནི་ཟས་ཀྱི་གཙོ་བོ་རེད།
མཚོ་དང་མཚོ་ཁྱུ།	བོད་ཀྱི་རང་བྱུང་བཀོད་པ་མཚོ་དང་མཚོ་ཁྱུས་མཛེས།
ས་མ་འབྲོག།	བོད་ལ་ས་མ་འབྲོག་ག་ས་ག་པར་ཡོད་རེད།
དགོས་མཁོ།	བོད་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱུ་མཐུན་ཁུངས་མཁོ་སྤྲོད་གི་ཡོད།
རྒྱ་ཆེན་བཞི།	བོད་ནི་རྒྱ་ཆེན་བཞིའི་འབྲུང་ཁུངས་ཡིན།

རྒྱུ་མཐུན་སྤྲོད་ཆ། དངོས་གནས་པངས་པ་ལ། ངས་གོ་ཐོས་བྱས་པ་ཡིན་ན། ད་ཁྱེད་རང་
ལ་དཀའ་ལས་བཅོས་སོང་།

༢ སྤྲོད་པ་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ཤེས་ཐོན་པ་སྤྲོད་བཅས།
བྱེད་སྒོ། གོང་གི་ཚོག་གསར་ནམས་བེད་སྤྲོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྤྲོད་པ་འབྲུ་ལ་བཤད་རྒྱུ་དགོས་པ་དང་དེ་རྒྱུ་
པར་རིས་ལྟར་འབྲུ་ནས་སྤྲོད་ཆོལ་བྱེད་དགོས།

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

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཆོས་ལུང་འདི་བསྒྲགས་རྒྱུ་དག་ཆ་དང་ཕྱད། མིང་ཆོག་གོ་རིམ་འཇུགས་པ་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱས་
ནས་བཅས་དགོས།



ལྷ་ལ་འཇམ་གྱིང་མཐོ་སྒྲིང་གངས་རི་འདབས། བ་སྒྲེལ་གན་གཅིག་གི་རྒྱུད་ཅ་རུ།
ཁམས་ཨམ་མདོ་དབྱས་གཅིང་སྒྲིང་པ་སོགས། གསོན་འདི་གང་སྒྲིང་སྒྲིང་ལས་དབང་
གཅིག ལྷ་ལ་སྒྲིང་སྒྲིང་དབྱེ་བ་མི་བྱེ་བར། སེམས་བཅེ་བས་གཅིག་པན་གཅིག་གོགས་
མཛོད། ཆོས་གྲུབ་མཐོ་སྒྲིང་གསལ་རིས་ཅོད་པ་སྒྲིངས། བོད་མཐུན་སྒྲིང་བྱས་ན་མདུན་
དུ་འགོ། ང་ཆོ་ཆང་མ་བོད་རིགས་སྒྲིང་སྒྲིང་རེད། ཁྱི་མཐོན་པོ་སྒྲིང་གི་སྒྲིང་པ་དང་།
ཐོབ་གོ་ས་ཆེ་བའི་དཔོན་ཆེན་ཆོ། རང་སྒྲིང་འདོད་ཁྱི་ལ་མ་རེས་པར། འབངས་བདེ་
སྒྲིང་བསྒྲིང་དང་ཀུན་གྱི་བཀུར། ལོ་རྒྱུད་རྒྱུད་པ་མཐོ་གཅིས་སྒྲིང་ཆོ། སྒྲིང་རིག་པ་
གསལ་དུས་ཤེས་བྱ་སྒྲིངས། དེན་པ་མས་རེ་སྒྲིང་བཅོལ་ས་དེ། ལུ་ཁྱིང་ཆོ་ཡིན་ནོ་སྒྲིང་
ལ་རྒྱུདས། ང་ཆོ་ཆང་མ་བོད་རིགས་སྒྲིང་སྒྲིང་རེད།

༥ རང་མས་སྤང་མོ། རྒྱ་མིག་སྤྱུལ། བཤད་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། དགོ་ཆེན་གྱི་དྲི་བར་སློབ་སྤྱུག་གིས་ལན་ཕུལ་རྒྱུ། དྲི་བ་དེ་དག་སློབ་སྤྱུག་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཆེན། གོང་གི་ས་ཁར་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཐོག་ཅན་དེ་དག་བོད་ཀྱི་ཚུ་བོ་གང་དག་གི་
མཆོན་རྟགས་རེད། དེ་དག་གི་པར་རྒྱུག་གི་འདུག་གལ་ཆེ་ཡོད་རེད།

སློབ་སྤྱུག

༦ བསྐྱར་སྤྱོད། རྒྱ་མིག་སྤྱུལ། བཤད་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་བྲིས་ཐོག་པའི་མིང་ཆོག་དང་། རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བཤད་སྤྱོད་ནམས་བསྐྱར་སྤྱོད་ཡང་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་
བཤད་བྱེད་དགོས།

༡ གློ་འཁྱིལ་ལྟོ་ལྟོ།

བྱེད་སྒྲིག་སྒྲིག་ལ་ཚད་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱུ་འཇུག་དགོས། སྒྲིག་མས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་ན་ཆོག།
ཀློང་ཆོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག།
ཤེ་ཆོག་ག་ཆོད་ཤེས་སོང་། ལྟ་བུའི་སྒྲིག་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

༢ བཅ་སྒྲིག་། གློ་འཁྱིལ་ལྟོ་ལྟོ། བཅ་སྒྲིག་དོ་སྒྲིག་།

བྱེད་སྒྲིག་། གཤམ་གསལ་བཅ་སྒྲིག་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་དོ་སྒྲིག་བྱས་ནས། སྒྲིག་ཕྱག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྒྲིག་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བཅ་སྒྲིག་། དགག་ཆིག་+བྱ་ཆིག་+རང་+བྱ་ཆིག་།

ཆིག་གྲུབ། བྱེད་ཁོག་ལྟོགས་ན་ཁ་ལག་མ་བ་རང་བ་རེད།



སྒྲིག་ཚན་འདིའི་དཔྱད་ལྟོ་ལྟོ།

1. མིང་ཆོག་གསལ་བ་སྒྲིག་བ་དང་ལྟོ་ལྟོ་དེ་དག་བཅ་སྒྲིག་གཏོང་བ།
2. བྱེད་སྒྲིག་སྒྲིག་བཅ་སྒྲིག་ལ་བཅེན་ནས་སྒྲིག་ཆ་བཤད་པའི་སྒྲིག་པ་བསྐྱེད་པ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྒྲིག་ལ་སྒྲིག་སྒྲིག་ཡོང་བ།

༧ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བཅུ་སྟོང་སྟོང་བཅུ་ལ།
ཕྱི་སྟོན། གཤམ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྟོང་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྟོང་བྱས།

༡ ཁོང་མ་འགྲོ་ན་ང་	མ་བཟོ་རང་བཟོ་རེད་	སང་ཉིན་གྲོན་ཡག་མེད།
གང་མོ་ཡིན་ནའང་	མ་ཆེས་རང་ཆེས་རེད་	མགྲོན་པོ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་
དུག་ལོག་	མ་བྲ་རང་བྲ་རེད་	དགའ་རོགས་སྐྱུག་བསྐྱད་ཡོད།
མཛེས་བཟོ་	མ་འགྲོ་རང་འགྲོ་རེད་	གྲོད་ཁོག་དཔེ་ལྟོགས་ཀྱི་འདུག
ཁང་པ་གཙང་མ་	མ་བྱེད་རང་བྱེད་རེད་	བྱ་ཡིས་ཡ་བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག

༢ གོང་ཆེ་ནའང་	མ་མངགས་རང་མངགས་རེད་	ཐུ་གུ་གསོ་དགོས་ཡོད།
བོད་པས་ཤ་	མ་ཉོ་རང་ཉོ་རེད།	རྒྱུ་མཐུན་འཁོར་འདི་ལས་ཡོད་མ་རེད།
ཆལ་ལྡང་ཁུ་	མ་སྐྱད་རང་སྐྱད་རེད།	ས་མཐོ་སར་ཆལ་སྐྱེ་ཡི་མ་རེད།
ཤ་མེད་	མ་གསོག་རང་གསོག་རེད་	ཤ་ཡོད་ཅད་དེ་རྫོགས་འདུག
དདུལ་	མ་བྲ་རང་བྲ་རེད་	ཁྲག་གིས་འདང་གི་མི་འདུག

༡༠ སྟོང་བཅུ་ལ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བཅུ་སྟོང་བཅུ་སྟོང་གཏོང་བྱས་པ།
ཕྱི་སྟོན། གོང་དུ་སྐྱབས་ཟེན་པའི་བཅུ་སྟོང་དག་གང་ཟག་གསུངས་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་ གྲི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྟོང་
བཅུ་ཕྱི་སྟོན་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྟོང་། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། སྐྱབས་ཟེན་པ་དག་ལ་ངས་བ་རྟེན་རྒྱ།
ཕྱི་སྟོན། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟེན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུ་སྟོང་གི་སྐད་ཆ། བཅུ་སྟོང་གསུངས་བསྐྱར་སྟོང་ཡང་སྟོང་གིས་སྟོང་བཅུ་ཕྱི་
དགོས།

༡༢ བར་སྒྲོང་། རྒྱུ་མཁུ་ལྷན་པར་སྒྲོང་སྒྲོང་བར་ར།
 བྱེད་སྒྲོ་གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྒྲོང་ཁ་སྒྲོང་དགོས།

མ་ཕྱིས་རང་ཕྱིས། མ་འགྲོ་རང་འགྲོ། མ་ཉི་རང་ཉི། མ་བཟོ་རང་བཟོ། མ་འཆོང་
 རང་འཆོང་། མ་སྒྲོད་རང་སྒྲོད། མ་བརྒྱབ་རང་བརྒྱབ། མ་གཏོང་རང་གཏོང་། མ་
 བྱེད་རང་བྱེད། མ་སྒྲོང་རང་སྒྲོང་།

- ༡ བོད་ཡིག་_____རེད། བོད་ཡིག་མ་ཤེས་ན་ནང་ཆོས་ག་འདྲ་སེ་
 སྒྲོང་དགོས་རེད།
- ༢ ཁ་ལག་མ་_____རེད། མགྲོན་པོ་ཁ་ཤས་ཡོང་གི་ཡོད།
- ༣ གནམ་གྲུར་_____རེད་ཤག་ མེ་འཁོར་འཛིན་བྱང་རག་གི་མི་འདུག
- ༤ ཉན་ཉོག་པར་ཁ་པར་_____རེད། ངའི་མཐོང་མཆན་དང་དདུལ་ཁྱག་
 བརྒྱགས་སོང་།
- ༥ སྒྲན་ཁང་ལ་_____རེད། གཟུགས་པོ་བདེ་པོ་མི་འདུག
- ༦ སོ་སོའི་ལྷང་པར་ཐོན་ཁུངས་མེད་ན་ཕྱི་ནས་_____རེད།
- ༧ འགྲོག་པས་ཤུག་མར་བྱུད་གསུམ་_____རེད། དེ་དག་ཁོ་ཆོའི་ཐོན་
 ཁུངས་གཙོ་བོ་རེད།

- ༣ ཁང་པ་འདི་ང་ཚོས་བཟོ་བཅོས་_____རེད། རྩིང་པ་རྩིང་རྩུང་རེད་ཤིག།
- ༤ བོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དེ་སྤང་སྦྱོར་_____རེད། དེ་ཨེ་ཤ་ཡར་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད།
- ༥ བོད་དེ་གཤམ་ཆེན་པོར་_____རེད། འཇམ་སྤིང་གི་མིའི་བརྒྱ་ཆ་༩༠ ཅམ་
ཀྱི་འབྲུང་ཆུའི་འབྲུང་ཁུངས་རེད།

༡༩ སྤྱིང་བརྟུ་ རྒྱུ་མཁུ་ལུ་ལ། བརྟུ་སྤྱིང་སྤྱིང་བརྟུ་

བྱེད་སྒྲོ། མོང་གི་ཚོག་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། ཏུས་གསུམ། དགག་ཚོག་ རྩི་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྱིང་བརྟུ་བྱེད་
དགོས།

༡༩ སྤྱིང་མོལ། རྒྱུ་མཁུ་ལུ་ལ། བཤད་ཅུ་ལ།

བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་སྤྱིང་མོལ་འདི་དགོ་སྦྱོར་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྒྲོག་དགོས།

བོད་ཀྱི་སྤྱུགས་ཡོངས་རྫོགས་གངས་རིས་བསྐྱར་ཡོད་རེད།

- སངས་རྒྱལ། བཟ་ཤིས། དེ་རིང་བྱེད་རང་གིས་ང་ལ་བོད་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ཉོག་ཅམ་ཤོད་ཨ།
ང་བོད་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ཉོག་ཅམ་ཤིས་འདོད་འདུག། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ང་རང་
གིས་བོད་སྐད་སྤྱིང་གི་ཡོད་པ། བྱས་ཏུས་བོད་ཀྱི་སྐྱོར་དང་བོད་པའི་རིག་
གཞུང་འབྲེལ་པོ་ཉོག་ཅམ་ཤིས་ན་མ་གཉོགས་ཡོང་ཡེ་ཁོར་མི་འདུག།
- བཟ་ཤིས། དེ་འབྲེལ་ཡིན་ན། ཡིན་དང་ཡིན། བྱེད་རང་གིས་འདི་རྩུང་གནང་ཤིག ངས་
ལན་གང་སྤྱུ་སྤྱུ་རྒྱག་དགོས། ངས་མ་ཤིས་པ་འབྲེལ་བྱུང་ན་དོན་སྤྱུ་ལ་
སྐད་ཆ་འདི་ཚོག་གི་རེད།

སངས་རྒྱལ། འོ་ཡ་ད་འོ་ན་འདྲི་ཡི་ཡིན་ད། ད་དང་པོ་སྤྱི་དང་རང་གིས་བོད་ཀྱི་ས་ཆ་འི་
ཆགས་དབྱིབས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་ཉོག་ཅམ་འོད་དང་། མདོར་བསྐྱུས་པོ་བྱས་
འོད་ཨ། རིང་པོ་རིང་པོ་དགོས་མ་རེད།

བཟུ་ཤིས། ད་དང་པོ་འདྲུག་སེ་རེད། བོད་འདི་སྤྱི་གས་ཡོངས་རྫོགས་གངས་རིས་
བསྒྲོར་ཡོད་རེད། རི་བརྒྱད་དེ་ཆོ་བཤད་མི་དགོས་བྱས། རེད་པ། ད་དེ་
ནས་ཤར་ལ་རྒྱ་ནག་སྟོ་ལ་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ། འབྲུག་འབྲས་སྟོངས།
རྒྱ་ལ་པ་ཀི་སི་ཐན་དང་ཉ་རྩིག་སི་ཐན། བྱང་ལ་སོག་ཡུལ་སོགས་ཡོད་
རེད། ད་དེ་ནས་བོད་ཡུལ་མདོར་བསྐྱུས་ཤིག་བཤད་པ་ཡིན་ན། སྟོད་ལ་
མངའ་རིས་དང་། གཙང་ལ་གཞིས་ཀ་ཅེ་དང་དབྱུས་ལ་ལྷ་ས། སྤང་ལ་
ཁམས་དང་ཨ་མདོ། འོ་དེ་གས་ཆགས་ཡོད་རེད། ད་དེ་ནས་གྲོང་སྤྱིར་ཆེ་
ཁག་སྒྲོར་བྱས་པ་ཡིན། ལྷ་ས་གཙོས་པའི་གཞིས་ཀ་ཅེ། ཆབ་མདོ། རྩེ་
དགྲུ་མདོ། མགོ་ལོག་རྩེ་འབྲུམ་སོགས་ཡོད་རེད་ད།

སངས་རྒྱལ། ཨ་ལེ། ཨ་ནི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་ལ་ཆ་བཞག་ན། གཙོ་བོ་དེ་ག་
རེ་ག་རེ་ཡོད་རེད། ད་ཁག་པོ་བཟོས་སོང་།

བཟུ་ཤིས། གལ་གནད་གི་མ་རེད། ད་ཐོན་སྐྱེད་ཐོག་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན། གཙོ་
བོ་དེ་ཞིང་ལས་རེད་པ། དེ་ཡིན་དུས། འབྲུ་རིགས་བྱས། འབྲུ་རིགས་
ལའང་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། ད་དེ་ཆོ་དུས་ཆོད་རྒྱུན་པས་བཤད་

མི་དགོས་པ་བྱས། འཕྲོག་པར་ཆ་བཞག་ན། ༡ མར། སྤྱི་ཅིང། ས་མ་
འཕྲོག་ལའང་ད་ག་རང་རེད། དེ་བཞིན་མང་པོ་ཞིག་ཆོང་ལས་གཉིར་
མཁན་ཡོད་རེད། རང་བྱུང་གི་ཐོན་སྐྱེད་ལ་ཆ་བཞག་ན། གསེར།
དངུལ། ཟངས། ལྷགས། རྩི་ལོ། ལྷ་སྐྱེད་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད།
ཡིན་ནའང་ད་དེང་སང་དུས་འགྱུར་གྱི་རྒྱུན་པས་གང་ལ་གང་འཆམས་
མེད་པ་བཟོས་ཆར་བ་རེད།

སངས་རྒྱས། ཨ་ཅི། དངོས་གནས་སངས་པ་ལ། ངས་གོ་ཐོས་བྱས་པ་ཡིན་ན། བོད་ཀྱི་
ཆུ་བོ་དེ་ཆོ་ཨེ་ཤེ་ཡའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོར་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད་ཟེར་བ་གོ་
བྱུང་། ད་དེ་ག་འདྲ་རེད།

བཟླ་ཤིས། དེ་ངས་གསལ་པོ་རང་ཉ་གོ་མ་བྱུང་། རྩི་གྲུབ་ལ་སྐྱད་ཆ་བྲིས་དང་།

སངས་རྒྱས། རྩི་གྲུབ། རང་གིས་ཉ་གོ་ཡི་ཡོད་ན། ང་ལ་ཉོག་ཙམ་གསུང་ན་འགྲིག་གི་
རེད་པས།

རྩི་གྲུབ། ཡིན་དང་ཡིན། ད་དེ་འདྲག་སེ་རེད། བོད་འདི་ཨེ་ཤེ་ཡའི་གཙང་པོ་ཆེན་
པོ་བཞིའི་འབྱུང་སྐྱེད་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། དཔེར་ན་ཆུ་བོ་གསལ་བ་རྒྱ་
ཆ་ ༡༠ ཙམ་བྱས། ཨེ་ཤེ་ཡའི་གཙང་ཆུ་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ ནས་ ༦༠ ཙམ་
ཞིག་བོད་ཀྱི་རི་རྒྱུད་དག་ནས་འབབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། འབྲི་རྒྱས་རྒྱ་ནག་གི་
འབྲུང་ཆུའི་ཐོན་སྐྱེད་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠ བྱས། པ་གི་སི་ཐན་གྱི་བྱེ་ཐང་བྱས།

ཀྱ་གར། མེ་ཐི་ནམ་ལྷོ་ཕྱོགས་བྱས། ཁམ་རྩོ་ཤི་ཡ་སོགས་གང་ལྟར་མང་
པོ་ཞིག་གིས་བོད་ནས་འབབ་པའི་རྩ་དེ་ལ་བརྟེན་དགོས་འདུག་ག། འོ་
འདུག་སེ་བྱས་འཇམ་སྒྲིང་སྤྱོད་ཡོངས་ཀྱི་མི་འབོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༩༧ ཙམ་
ཀྱིས་བོད་ནས་འབབ་པའི་རྩ་འོ་ཐོན་ཁུངས་དེ་ལ་བརྟེན་དགོས་ཀྱི་འདུག་ག།
འོ་འདུག་སེ་རེད་ད།

སངས་རྒྱས། འོ་ཐུགས་མེ་ཆེ། ད་ཁྱེད་གཉིས་དཀའ་ལས་བཅོས་སོང་།

དོན་གྲུབ། གལ་གནང་གི་མ་རེད། རྗེས་མ་བོད་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ཤེས་འདོད་ཡོད་ན་ཐེབས་
ཤོག་དང་། ང་ཚོས་རོགས་པ་བྱེད་ཆོག

སངས་རྒྱས། འོ་ལགས་སོ།།

༡༥ འཕྲུབ་རྩོན། རྒྱ་མིགས་ལྷུ་ལ། ཁ་བདེ་པོ།

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

༡༦ གོ་སྐབས་གཏམ་དབུ། རྒྱ་མིགས་ལྷུ་ལ། ལྷུ་སློབ་ལ་ངས་བ་རྟེན་རྒྱ།

གཏམ་རྒྱུ་ན་མི་བཤད། བསྐྱུགས་ན་བཤད།

ཟ་འདུག་འགྲོ་གསུམ་གྱི་ཐང་ཆུ་པ་སྟོན་དང་གཞོན་པ་རྗེས།

༡ པར་རིས་ངོ་སྟོན། ཉེ་མིགས་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྟོན།
བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྟོང་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྟོབ་ཚན་འདི་ཉེ་མིགས་ཡུལ།

སྟོང་མོལ། སྟོབ་ཚན་འདི་སྤངས་རྗེས་མི་རིགས་སོ་སོའི་བྱེད་ཆོས་ངོ་སྟོན་བྱེད་སྒོ་བྱས་དགོས།

བརྗོད་སྟོན། (བྱ་ཆོག་+རྒྱང་+བྱེད་) གནས་སྤངས་འདྲ་མཉམ་ལ་སྟོན་སྒྲུབ་དགོས།

དགེ་ཆུང་གིས་སྟོབ་མ་ལ་སྤྲུག་དང་ཆོག་སྟོན། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བཟླགས་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཟུ་ཆོད་གཅིག་ནས་སྤངས་མ་༡༥ ནི་དགེ་ཆུང་གི་སྤངས་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྤངས་མ་༤༥ ནི་སྟོབ་མའི་སྤངས་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༡ ཚོག་གསར་ངོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིག་ལྟར་ཚོག་གསར་། སྒྲ་གདངས།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོག་གསར་རྣམས་སྤྱོད་སྒོ་བྱས་ནས། ཚོག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྟ་རེ་རེ་རྒྱུ་བྱེད་དགོས།

བྱེད་ཚུས།	མི་རིགས་ཚང་མར་སོ་སོའི་བྱེད་ཚུས་རེ་ཡོད་རེད།
རིག་གནས།	བོད་པའི་རིག་གནས་དེ་གཉིད་ཟབ་པོ་དང་རྒྱ་ཆེན་པོ་རེད།
བ་འདུག་འགྲོ།	བ་འདུག་འགྲོ་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་ལམ་མ་ཞོར་བར་འཛིན་དགོས།
མཆོད་སྐྱེན།	ཚོས་ལུགས་ཁ་ཤས་ནང་མཆོད་སྐྱེན་བྱེད་སྒོ་ལ་མང་པོ་ཡོད།
ལྷ་མཆོད་རིམ་གྲོ།	བོད་པའི་ལུགས་སྒོ་ལ་ནང་ལྷ་མཆོད་རིམ་གྲོ་བྱེད་ལ་དེ་དར་སྒོ་ལ་ ཆེན་པོ་ཡོད།
ཞི་བདེ།	སེམས་ལ་ཞི་བདེ་མེད་ན། བྱི་དངོས་པོས་གང་པན།
སྐད་ཡིག	མི་རིགས་ཤིག་ལ་སྐད་ཡིག་མེད་ན་པངས་པོ་རེད།
ཚོས་ལུགས།	བོད་ནང་ཚོས་ལུགས་གཙོ་བོ་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་རེད།
སྒྲ་ཆེན།	སྒྲ་ཆེན་དག་ལ་གྲུས་ཞབས་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཡོད་རེད།
ཆ་ལུགས།	ལུང་བ་སོ་སོར་གྱོན་གོས་དང་ཆ་ལུགས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད།

ལྷགས་སྒོལ།	ལྷགས་སྒོལ་མི་འདྲ་བ་གང་ཡིན་རུང་གུས་བཙེ་བྱ་དགོས།
དགའ་མོས།	བྱེད་རང་གིས་དགའ་མོས་བྱ་སའི་མི་སྲུ་ཡིན།
ཡུལ་སྐད།	བོད་ནང་ཡུལ་སྐད་མི་འདྲ་བ་དཔེ་མང་པོ་ཡོད།
གནས་ཆེན།	ནང་པའི་གནས་ཆེན་མང་ཆེ་བ་རྒྱ་གར་ནང་ཡོད།
པོ་རྒྱ་ལ།	པོ་རྒྱ་ལ་ནི་བོད་ཀྱི་མེས་པོའི་ཤུལ་བཞག་རེད།

རྒྱ་སྐད་སྐད་ཆ། ད་ཡིན་ནས་གལ་ཡོད་མ་རེད། ལྷག་པར་དུ། ད་དེ་རིང་ཁ་
སང་། རྗེས་མ་ཡང་བསྐྱར་བཅར་གྱི་ཡིན་ད།

༡ ལྷན་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ༼དམིགས་ལྷན། ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོད་བཅས།
བྱེད་སྒོ། གོང་གི་ཆོག་གསར་ནམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་ལྷན་ཡང་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་
པར་རིས་ལྷན་འབྲེལ་ནས་སྤྱོད་ཆོལ་བྱེད་དགོས།

ཐུང་སྒོ་གཤམ་གསལ་གྱི་ཚུམ་ཐུང་འདི་བསྐྱགས་རྗེས་དག་ཆ་དང་ཕྱད། མིང་ཚིག་གོ་རིམ་འབྲུགས་པ་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་བཅོས་དགོས།



ང་ཚོ་ད་རེས་བོད་སྐྱ་སྒྲིབས་ཐུབ་པ་དགའ་པོ་ཞིང་གྲུང་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་སའི་མངའ་ས་
 རྫོང་ས་དཔེ་ཡག་པོ་འདུག ཡིན་ནའང་སློ་པམ་པ་ཞིག་ལ་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་གནས་
 རྒྱུ་ས་དཔེ་རྩ་བ་པོ་རེད་ཞེས་བྱས་ཅང་ང་ཚོ་སློ་འཆབ་ཆེན་པོ་མི་འདུག དེར་
 བརྟེན་ཡུལ་སྐོར་གྱི་བྱ་གཞག་ལའང་བཀག་འགོག་གྱིས་ཡུལ་སྐོར་བའི་བསམ་དོན་
 འགྲུབ་ཡང་དགའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག བྱས་ཅང་ང་ཚོས་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་
 རྒྱུ་ས་ལ་སྐྱར་དུ་བཟང་སྤྱོད་གས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་། རང་དབང་སྐྱར་ལ་ཐོབ་པའི་རེ་བ་
 དང་། སློན་ལམ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། བོད་འདི་སྤྱི་མོ་ནས་རང་བཙན་གཙང་མའི་རྒྱལ་ཁབ་
 ཅིག་རེད། ཡིན་ནའང་བར་སྐབས་ཅིག་ལ་རྒྱ་མིའི་ཆབ་སྲིད་དབང་སྐྱར་འོག་ད་སྟེ་

གནས་སྐངས་འདི་འདྲ་ཆགས་པ་རེད། ད་རེའི་བྱིད་ཆོའི་ཇ་བྲག་གནས་སྐངས་འདིའི་
ཐོག་ང་ཆོས་རྒྱལ་སྐྱོར་དང་རེ་སྟོན་བྱ་དང་བྱ།

༥ རང་མོས་སྐྱོང་མོལ། རྒྱུ་མེགས་ལུ་ལ། བཤད་ཅུ་ལ།

བྱིད་སྟོ། དག་ཅན་གྱི་དྲི་བར་སྟོབ་སྐྱུག་གིས་ལན་ལུ་ཇེས། དྲི་བ་དེ་དག་སྟོབ་སྐྱུག་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དག་ཅན། ཐོད་གྱི་ལུ་ལ་སྟོངས་གང་འདྲ་འདུག ལུང་བ་གཞན་པ་ལ་འདི་འདྲ་ཡོད་རེད་པས།

སྟོབ་སྐྱུག

༦ བསྐྱར་སྐྱོང་། རྒྱུ་མེགས་ལུ་ལ། བཤད་ཅུ་ལ།

བྱིད་སྟོ། གོང་དུ་བྱིད་ཐོན་པའི་མིང་ཆོག་དང་། རྒྱུ་སྐྱོད་གྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བདེ་སྟོད་ནམས་བསྐྱར་སྐྱོས་ཡང་སྟོས་གྱིས་སྐྱོང་
བདར་བྱིད་དགོས།

༡ གློ་སྒྲིལ་གསུམ་ལྟུང་ཉན་ཅུ།

བྱེད་སྒྲིལ་གསུམ་ཉན་ནས་གསུམ་གསུམ་ཉི་ལ་ལན་རྒྱུ་འབྱུག་དགོས། སྒྲིལ་མས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་ན་ཆོག།
ཀྱི་ཁོང་ཆོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག་ཤི་ཆོག་ག་ཆོད་ཤེས་སོང་། ལྷ་བུའི་སྒྲིལ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

༢ བར་སྒྲོད། གློ་སྒྲིལ་ལྟུང་བར་སྒྲོད་དོ་སྒྲོད།

བྱེད་སྒྲིལ་གསུམ་གསུམ་བར་སྒྲོད་ཀྱི་སྒྲིལ་གཞི་དོ་སྒྲོད་བྱས་ནས། སྒྲིལ་ཕྱག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྒྲིལ་བྱེད་འབྱུག་དགོས།

བར་སྒྲོད། བྱ་ཆོག་+རྒྱུང་+བྱེད།

ཆོག་གྲུབ། གཞུག་ལག་ཁང་ལ་སྒྲིལ་སྤྱད་ཕྱག་འཆལ་རྒྱུང་བྱེད་ཀྱི་འདུག།



སྒྲིལ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ལྟུང་།

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

༧ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཉམ་པུལ། བད་སྟོང་སྟོང་བདར།
 བྱེད་སྟོ། གཤམ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྟོར་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྟོས་བྱས།

༡ བོད་པ་ཆོས་	གནས་ཆེན་ཁག་མཇལ་དུས་	མཇལ་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་རེད།
དེང་སང་བོད་པས་	བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་	བྱེད་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་རེད།
བོད་པ་ཆོས་ནང་ལ་	རྒྱུ་རྒྱུ་བྱེད་དུས་རིམ་གྱི་	ཐུག་འཆལ་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་རེད།
གྲོང་གསེབ་པ་ཆོས་	ལྷ་སར་འབྱོར་དུས་པོ་ཏུ་ལར་	སྟོང་རྒྱུ་བྱེད་དགོས་རེད།
དད་ལྡན་པ་ཆོས་	སྒྲ་ཆེན་མཇལ་དུས་གྲུས་འདུད་	བྱེད་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་རེད།

༢ ང་ཆོ་འབྲོག་ཁུལ་ལ་སླེབས་ན་	ཟ་འདུག་འགྲོ་གསུམ་	སྟོང་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་རེད།
འབྲུ་རིགས་འབེལ་བོ་ཡོད་ཅང་	མཆོད་སྦྱིན་	འཆོང་གི་འདུག
བོད་པའི་པ་མས་བྱ་སྤྲུག་ལ་	ཞིང་པས་འབྲུ་རིགས་	སྟོབ་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་རེད།
ཆོང་འདུས་སྐབས་བོད་པ་ཆོས་	ལ་མར་བྱུང་གསུམ་	སྟོན་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་རེད།
དགེ་སྦྱབ་བྱེད་དགོས་ན་	སོ་སོའི་བྱུང་ཆོས་	གཏོང་རྒྱུ་བྱེད་དགོས་རེད།

༡༠ སྟོང་བདར། རྒྱུ་མཉམ་པུལ། བད་སྟོང་བད་སྟོང་གཏོང་བྱུང་པ།
 བྱེད་སྟོ། གོང་དུ་སྐྱབས་ཟེན་པའི་བད་སྟོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་ རྒྱུ་མཉམ་པུལ་གྱི་ལམ་ནས་སྟོང་བདར་བྱེད་དགོས།

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

༡༩ བར་སྟོང་། རྒྱུ་མཁུ་ལུ་ལ། བར་སྟོང་སྟོང་བར་ར།

བྱེད་སྟོ། ༡ གཤམ་གསལ་ཆོག་བྱུ་ནང་གི་བར་སྟོང་ལ་སྟོང་དགོས།

བྱེད་སྟོ། ༢ བྱེད་རང་གིས་རྒྱུ་ཞེས་པ་བེད་སྟོང་བྱས་ནས་ཆོག་གོགས་འོས་མཆོམས་ཀྱིས་འགོངས་དགོས།

རྒྱུ་བྱེད། བྱེད་རྒྱུ་བྱེད། ཉན་རྒྱུ་། སྟོན་རྒྱུ་། བཤད་རྒྱུ་བྱེད།

༡ རྒྱུ་ཆོས་སྟོན་སར་རྒྱུ་ཆོས་ག་རེ་ཡོད་ནས་_____བྱེད།

༢ རིག་གནས་སྟུང་སྟོབ་_____དགོས་རེད་གསུངས་སོང་།

༣ བྱེད་རང་བོད་པའི་སྟོར་ལ་དོ་སྣང་ཡོད་ན། ངས་_____ཀྱི་ཡིན།

༤ ཆོས་དད་རང་མོས་ཡོད་ན་ཆོས་བྱེད་_____དགོས་རེད།

༥ ཁོར་ལུག་གི་སྟོར་ཡིན་ན་ངས་_____བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ད།

༡ བོད་ལ་འགོ་རྒྱུའི་ཆོག་མཆན་རག་ན་_____

༢ བོད་ཡིག་སྟུང་སའི་ཁོར་ལུག་ཅིག་རག་ན་_____

༣ གལ་སྲིད་བྱེད་རང་གིས་ང་ལ་_____ན་ངས་ཀྱང་_____

༤ ལས་ཀ་འདྲ་མི་འདྲ་___ན། ཉམས་སྟོང་མང་པོ་གསོག་བྱུ་བྱེད་རེད།

༥ དདུལ་ཡོད་ན་ཅ་ལག་_____བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

༡༩ རྩོད་བརྒྱུད། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བརྒྱུད་རྩོད་བརྒྱུད་བརྒྱུད།

བྱེད་རྩོད། གོང་གི་ཚིག་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། རྩུ་གསུམ། དགག་ཚིག་ གྲི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་རྩོད་བརྒྱུད་བྱེད་
དགོས།

༡༩ རྩོད་མོལ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བཤད་རྩུ་ལ།

བྱེད་རྩོད། གཤམ་གསལ་རྩོད་མོལ་འདི་དགོས་པ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་ལྟོག་དགོས།

ཟ་འདུག་འགྲོ་གསུམ་གྱི་ཆ་ནས་ཆུན་པ་སྤྱོད་ལ་དེ་རྗེས་གཞོན་པ།

ངག་དབང་། གྲོགས་པོ། བྱེད་རང་ལ་བཀའ་འདི་ཞིག་ཁྱེད་ལ་ཡོད། ཁྱེས་ན་འགྲིག་
གི་རེད་པས།

ལྷན་གྲུབ། འགྲིག་དང་འགྲིག

ངག་དབང་། བྱེད་རང་བོད་ནས་ཐེབས་པ་རེད་པས།

ལྷན་གྲུབ། འོ་ཡིན།

ངག་དབང་། ཨ་ལེ། དཔེ་ཡག་པོ་བྱུང་། ང་བོད་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཤེས་འདོད་ཞེ་པོ་ཞིག་
འདུག ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་བར་དུ་བོད་རང་ནས་ཐེབས་པའི་མི་ཞིག་
ཐུག་མ་བྱུང་ང་། བྱས་ཅང་ངས་ད་ལྟ་བར་བོད་ནས་ཐེབས་པའི་མི་
ཞིག་འཆོལ་བསྐྱད་པ་ཡིན། ཐ་མ་དེར་སྐྱབས་ཡག་ནས་བྱེད་རང་
ཐུག་བྱུང་ང་།

ལྷན་སྐྱེས། འོ་རེད། ཨ་ཁི་ག་རེ་ཤེས་འདོད་ཡོད།

ངག་དབང་། ལགས་སོ། ། ད་འདྲི་ཡི་ཡིན་དུ། ང་རང་ཤེས་འདོད་ཡོད་པ་དེ་གཙོ་
བོ་བོད་པའི་ལྷགས་སྒྲིལ་དང་བྱུང་ཆོས། བོད་མི་རིགས་རང་གི་རིག་
གནས་སྒྲོར་ཡིན།

ལྷན་སྐྱེས། ཨ་ལེ། ད་དྲི་བ་ད་རྒྱ་ཆེ་སེ་རང་བྱུང་ང་། ད་ཡིན་ནས་གལ་ཡོད་མ་
རེད། ངས་མདོར་བསྡུས་རེ་བཤད་དགོས། ད་འདྲུག་སེ་རེད། བོད་
པའི་ལྷགས་སྒྲིལ་གྱི་ཆ་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན། ཟ་འདྲུག་འགྲོ་
གསུམ་གྱི་ཆ་ནས་གན་པ་སྒྲོན་ལ་དེ་རྗེས་གཞོན་པ། ཡར་དགོན་
མཆོག་ལ་མཆོད་ཡ་དང་མར་ངན་སྒྲོང་ལ་སྦྱིན་པ་གཏོང་ཡ། ལྷ་
མཆོད་རིམ་གྱི་བྱེད་ཡ། དེ་དང་དེ་ལྷ་བྱ་མང་དག་ཅིག་ཡོད་རེད།
བྱུང་ཆོས་སྐྱང་ནས་བཤད་པ་ཡིན། མི་རིགས་གཞན་དང་མི་འབྲ་
བའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་། སྐད་ཡིག་ གྲོན་གོས་ཆ་ལྷགས། ས་
བབས་གནས་གཤེས་སོགས་མང་པོ་ཞི་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད།

ངག་དབང་། ཨ་ལེ། འོ་རེད། སྐད་ཡིག་གི་བྱུང་ཆ་དང་ག་འདྲ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན།

ལྷན་སྐྱེས། སྐད་ཡིག་བྱུང་ཆ་དང་སྐྱང་ནས་བཤད་ན། བོད་མདོ་དབྱུས་ཁམས་
གསུམ་ལོས་ཡིན། ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ལ་གནས་པའི་མི་ཆང་མས་

བོད་སྐད་སྦྱོང་གི་ཡོད་རེད། ལྷག་པར་དུ་དེ་རིང་ཁ་སང་བོད་ཡིག་
སྦྱང་མཁན་མང་དུ་མང་དུ་འགོ་ཡི་ཡོད་རེད།

ངག་དབང་། ད་དེ་ག་རེ་ཡིན་ན། བོད་ཡིག་སྦྱང་མཁན་མང་དུ་འགོ་ཡི་དེ་འདྲ།

ལྷན་གྲུབ། ད་དེ་ལ་ཡང་རྒྱ་མཚན་འདྲ་པོ་ཁ་ཤས་ཡོད་རེད། ཁ་ཤས་གིས་ནང་
ཆོས་སྦྱང་ཡིའི་ཆེད་དུ་བོད་ཡིག་སྦྱང་མཁན། ཁ་ཤས་གིས་བོད་པའི་
ལམ་ལུགས་སློལ་སྦྱང་ཡིའི་ཆེད་དུ་སྦྱང་མཁན། ཁ་ཤས་སོ་སོའི་
དགའ་མོས་གི་དབང་གིས་སྦྱང་མཁན་སོགས་གང་ལྟར་མང་པོ་ཞིག་
ཡོད་རེད། སྐད་གི་ཐོག་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན། གཙོ་བོ། དབུས་
གཙང་གི་སྐད། ཨ་མདོའི་སྐད། ཁམས་སྐད་དེ་ཆོ་གསུམ་རེད། དེ་
མ་ཡིན་པའི་ད་དུང་ཡུལ་སྐད་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད།

ངག་དབང་། ཨ་ནི་བོད་ནང་གནས་ཆེན་འདྲ་པོར་ཆ་བཞག་ན་ག་རེ་ག་རེ་ཡོད་
རེད།

ལྷན་གྲུབ། དེ་ནི་བ་ཡག་པོ་རེད་ད། བོད་ལ་གནས་ཆེན་གཙོ་བོ་པོ་རྒྱ་ལ་དང་སེ་
འབྲས་དགའ་གསུམ་གཙོ་ས་པའི་ལྷ་ས་རང་ལ་གཙུག་ལག་ཁང་
གཉིས་བྲས། གཙང་ལ་བཀྲ་ཤིས་ལྷན་པོ། རྒྱལ་ཅེ་དཔལ་འཁོར་
ཆོས་སྡེ། བསམ་ཡས་ལུགས་གསུམ་མི་འགྱུར་ལྷན་གི་གྲུབ་པའི་

གཙུག་ལག་ཁང་། ལྷ་མོའི་སྒྲ་མཚོ། གངས་དཀར་ཉི་མེ། ཁམས་ལ་
 རོང་བཅན་ཁ་བ་དཀར་པོ། གསེར་རྩ་སྒྲ་རུང་། སྤེ་དགོ་པར་ཁང་།
 ཨ་མདོ་ལ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན། སྐྱེ་འབྱམ། སྒྲ་བྲང་། མཚོ་སྤྲོན་པོ་
 སོགས་མང་པོ་ཞི་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད།
 ངག་དབང་། ཨ་ལེ། འོ་ཡ་ད་མང་པོ་ཞི་པོ་ཞིག་གསུངས་སོང་། དངོས་གནས་
 ཐུགས་རྗེ་ཆེ། རྗེས་མ་ཡང་བསྐྱར་བཅར་གྱི་ཡིན་ད། དེ་རིང་དུས་
 ཚོད་ཀྱིས་རྒྱན་པས་འདི་ཚད་ཅུ་ཡིན་ད།
 ལྷན་གྲུབ། ལགས་སོ།། རྗེས་མར་ཐུག་ཡོང་།

༡༥ འཕྲུབ་རྩོན། རྒྱུ་མེད་ལྷ་ལ། ལ་བདེ་པོ།
 བྱེད་སྒོ། དགོ་སྒོ་བ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྒྲ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༦ གོ་སྐབས་གཏམ་དབུ། རྒྱུ་མེད་ལྷ་ལ། ལྷ་ལ་སྒོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེན་གྱི།

མངར་རྒྱ་བྱ་རམ་མངར་ཡང་།། ཟ་ལྷན་རྩམ་པ་རིང་ཡོང་།།

བརྗོད་གཞི།

དང་དུས་འཕུལ་ཆས།

ཁྱེད་རང་གི་སློབ་གསོ་ལ་འདི་ལྟར་པ་རེད་པས།

༡ བར་རིས་ངོ་སྤྱོད། རྒྱ་མིག་ལ་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྱོད།
བྱེད་སློ། གཤམ་གསལ་གྱི་བར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྤང་མོལ་བྱེད་དགོས།



སློབ་ཚན་འདི་ལྟར་འཕྲོ་གྲོ་བ།

སྤང་མོལ། སློབ་ཚན་འདི་སྤངས་རྗེས་དང་དུས་འཕུལ་ཆས་འདྲ་མིན་གྱི་སྒྲིམ་ཡོན་སྒྲིམ་བཤད་ཉན་བྱེད་དགོས།

བརྗོད་སྤྱོད། (བྱེད་སྤྱོད་+སྤྱོད) གནས་སྤངས་འདྲ་མིན་ལ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།
དགེ་ཆེན་གྱིས་སློབ་མ་ལ་སྤྱོད་གསལ་དང་ཆོག་སྤྱོད། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བཟུགས་བརྗོད་བྱེད་དགོས། རྒྱ་ཆོད་གཅིག་
ནས་སྤང་མ་༡༥ རི་དགེ་ཆེན་གྱི་སྤང་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྤང་མ་༤༥ རི་སློབ་མའི་སྤང་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༡ ཚོག་གསར་ངོ་སྤྲོད། ༼དམིགས་ལུགས་མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྤྱིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

སྐྱོན་ཤོར་བ།	ངའི་ཁ་པར་སྐྱོན་ཤོར་ཆར་ཤིག་ ད་ག་འདྲ་བྱེད་ན་ཡག་ས་རེད།
ཅ་ལག་རྩུན་མ།	དེང་སང་ཅ་ལག་རྩུན་མ་ཐོན་ཡ་མང་རུ་མང་རུ་འགྲོ་ཡི་འདུག།
གོང་ཆད་མཐོ་པོ།	རྒྱ་ཆ་ཡག་པོ་མེད་པའི་སྐྱང་ལ་གོང་ཆད་མཐོ་བ་ཞིག་འདུག།
སྤྲུམ་ཀ་ཞན་པོ།	དེང་རབས་ཀྱི་འཕུལ་ཆས་དེ་ཆོ་སྤྲུམ་ཀ་ཞན་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་འདུག།
ལག་རྩལ།	མི་དེ་ལག་རྩལ་མེད་པའི་སྐྱང་ལ་འབོར་ཤོབ་ཆ་བ་ཞིག་འདུག།
འགན་ལེན།	ཁ་པར་འཕྲོ་བརྒྱུག་བྱིན་པ་མ་བཟད་འགན་ལེན་གྱི་བརྒྱུགས་སོང་།
བཟོ་བཅས།	ཁ་པར་ཉོས་པ་ད་ག་བཟོ་བཅས་རྒྱག་དགོས་བྱུག་སོང་ང་།
མངགས།	ཀུ་ལུ་ཉགས་ཅན་གྱི་ཁ་པར་གསར་པ་མངགས་ཆར་ཡིན་པས།
ཐོན་གསར་པ།	མོ་ཏ་ཐོན་གསར་པ་དཔེ་མང་པོ་སྤྲེལ་ས་ཤིག་ ཉོ་ཡི་ཡིན་པས།
མཁྱོགས་ཆད།	སྤྲུམ་སྤྲུམ་འདིའི་མཁྱོགས་ཆད་ག་ཆོད་རེད།

རྒྱུ་སྤྲོད་སྐད་ཆ། དེ་ལ་ཆོ་ཡོད་མ་རེད། ལྷ་བཟོ་དོད་པོ་འདུག་ད། འགྲོ་སོང་མེད་པ།

༡ སྐར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྟོང་། རྒྱུ་མེད་ལྷན་ཤེས་ཟེན་པ་སྟོང་བཅས།
 བྱེད་སྒྲི། གོང་གི་ཆོག་གསལ་ནམས་བེད་སྟོང་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་
 པར་རིས་ལྷན་འབྲེལ་ནས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༢ ཆོག་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱུ་མེད་ལྷན་ཤེས་གོ་རྟོགས་ནུས་ཚུལ།
 བྱེད་སྒྲི། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིམ་མུང་འདི་བཟང་གསུམ་རྗེས་དག་ཆ་དང་ཕྱད། མིང་ཆོག་གོ་རིམ་འབྲེལ་པ་ནམས་ངོས་འཛིན་བྱས་
 བྱས་བཅོས་དགོས།



ཁ་པར་འཕྲོ་བརྒྱུ་ཤོར་ནས་སེམས་སྟོ་བའི་ནམ་པ།

སྒྱུར་བཏང་དེང་གི་དུས་འཕྲུལ་ཆས་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་
 བེད་སྟོང་བྱེད་སྒྲིངས་དང་བཅོ་མཁན་གྱི་སྒྲིམ་ཆད་སྟོ་བ་སོགས་གྱི་སྒྱེན་པས་
 དཀའ་ངལ་མང་དག་ཅིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན་དུས་ཆོད་ཐུང་ཐུང་ནང་
 འཕྲོ་བརྒྱུ་འགྲོ་བའམ་སྟོག་གསོག་གིན་གསོག་གིན་འཆིག་འགྲོ་བ་ལ་སོགས་
 བའི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཡོང་གི་མ་རེད། ཅོས་ཆར་བ་དང་འཕྲོ་བརྒྱུ་སྒྱེན་པ་
 ཡིན་ན་སེམས་པ་སྟོང་པོ་ཆགས་ཡ་སོགས་གྱི་གནས་སྒྲིངས་འདྲ་མི་འདྲ་མང་པོ་

ཡོང་དང་ཡོང་བཞིན་པ་ཡིན། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་འཕྱལ་ཆས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་
 རུང་གང་ཟག་སོ་སོས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྤངས་ལ་རག་ལུས་པ་ཡིན། རྒྱ་གས་གཞན་
 ཞིག་ནས་བལྟས་ན་འཕྱལ་ཆས་དེ་ཆོ་རྫོགས་ཡ་མིན་པའི་ཅ་དངོས་ཡིན་ཅང་དེ་ལ་
 འདོད་པའམ་ཆགས་པ་སྐྱེས་ནས་སེམས་པམ་ན་ནོར་འཁུལ་དང་སྐྱེན་རྟགས་ཡིན་
 པ་གསལ་པོ་རེད།

ཡ་རང་མོས་སྒྲུང་མོལ། རྒྱ་མིགས་ལུགས། བཤད་ཅུལ།
 བྱེད་སྤྱོད། དགོ་ཆེན་གྱི་དྲི་བར་སློབ་སྦྱོང་གིས་ལན་ལུས་རྒྱུ་རྒྱུ་དྲི་བ་དེ་དག་སློབ་སྦྱོང་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།
 དགོ་ཆེན། རྒྱས་སྐྱམ་འདིའི་ག་རེ་འཕྲོ་བརྒྱག་བྱིན་ཤག་ བཟོ་བྱུང་གྱི་རེད་པས།
 སློབ་སྦྱོང་ -----

༤ བསྐྱར་སྤྱོད། རྒྱ་མིགས་ལྷུ་ལ། བཤད་ཅུ།

ཁྱེད་སློ། གོང་དུ་ཁྱེད་ཟེན་པའི་མིང་ཆོག་དང་། རྒྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བཅས་སྤྱོད་ནམས་བསྐྱར་སྤྱོད་ཡང་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་བཅས་ཁྱེད་དགོས།

༥ སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱ་མིགས་ལྷུ་ལ། ཉན་ཅུ།

ཁྱེད་སློ། སྤྱོད་ཀྱི་མཚན་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སྤྱོད་མས་དོན་དག་རྩིས་ཅམ་ཤེས་ན་ཆོག་ཀྱི་ཁོང་ཆོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག་ཤི་ཆོག་ག་ཆོད་ཤེས་སོང་། ལྷ་བྱའི་སྤྱོད་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

༦ བཅས་སྤྱོད། རྒྱ་མིགས་ལྷུ་ལ། བཅས་སྤྱོད་དོ་སྤྱོད།

ཁྱེད་སློ། གཤམ་གསལ་བཅས་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་གཞི་དོ་སྤྱོད་བྱས་ནས། སྤྱོད་བྱུག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྤྱོད་ཁྱེད་འཇུག་དགོས།

བཅས་སྤྱོད། བྱ་ཆོག་+སྤྱོད།

ཆོག་སྤྱོད། མོ་ཏ་མཁྱེད་གསལ་པོ་བཏང་ན་འཕྲོ་བཅས་འཕྲོ་སྤྱོད་ཀྱི་རེད།



སྤྱོད་ཆོན་འདྲིའི་དམིགས་ལྷུ་ལ།

1. མིང་ཆོག་གསལ་པོ་སྤྱོད་བཤད་ལྷན་དུ་དེ་དག་བཅས་སྤྱོད་གཏོང་བ།
2. སྤྱོད་མའི་སྤྱོད་བཅས་ལ་བཞེན་ནས་སྤྱོད་ཆ་བཤད་པའི་སྤྱོད་མའི་བསྐྱར་སྤྱོད་པ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡོང་བ།

༧ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལུགས་ལྟར་སྒྲིག་སྒྲིབ་བཅས་།
 བྱེད་སྒྲིག་གི་ཚིག་གྲུབ་ནམས་མཐུན་སྒྲིབ་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྒྲིག་བྱས།

༡ སྒྲིག་སྒྲིབ་འཕྲོ་བཞུག་	རལ་སྒྲིབ་	བ་རེད། ཁོང་སངས་རྒྱས་རང་ནི་མ་རེད།
མོ་ཤེའི་འཁོར་ལོ་	འཕྲོ་སྒྲིབ་	བ་རེད། མོ་སྐྱུགས་པ་མ་རེད།
ཁོས་དབྱིན་རི་	འཕྲོ་སྒྲིབ་	བ་རེད། གཟུགས་གཟུགས་བྱུང་།
མོས་སྒྲིག་སྒྲིབ་བཅས་སྒྲིབ་	གཏོང་སྒྲིབ་	བ་རེད། སྒྲིབ་རྒྱུ་ལ་བ་ཞིག་རེད།
ཁོས་ཀྱང་རྒྱུ་མ་	བཟུང་སྒྲིབ་	བ་རེད། ཡིན་ནའང་བཟོ་ཚིག་གི་རེད།

༢ ཁོས་གནམ་གྲུ་	བཟོ་སྒྲིབ་	བ་རེད། ཀྱང་འཁོར་ཀྱང་གཏོང་ཤེས་ཀྱི་མེད་པ།
མོས་སྐྱུག་སྐྱུག་	གཏོང་མི་སྒྲིབ་	བ་རེད། ག་རེ་ཡིན་ནའང་བཟོ་ཤེས་ཀྱི་འདུག
ཆུ་ལ་མེ་	འབར་མི་སྒྲིབ་	བ་རེད། ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ནི་མ་རེད།
བོད་ལ་རང་དབང་	ཐོབ་སྒྲིབ་	བ་ཚད་མས་ཏ་གོ་ཡི་རེད་པ།
མིས་ཞོར་འབྲུལ་	འཕྲོ་སྒྲིབ་	བ་རེད། སྒྲིབ་སྒྲིབ་ལ་ཡང་ཐོབ་སོང་ང་།

༡༠ སྒྲིབ་བཅས་། རྒྱུ་མཐུན་ལུགས་ལྟར་སྒྲིབ་བཅས་སྒྲིབ་གཏོང་བྱས་པ།
 བྱེད་སྒྲིག་གི་དུ་སྒྲིབ་ཐོབ་པའི་བཅས་སྒྲིབ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ་དག་གི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲིབ་
 བཅས་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྒྲིབ་། རྒྱུ་མཐུན་ལུགས་ལྟར་སྒྲིབ་ཐོབ་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།
 བྱེད་སྒྲིག་གི་དུ་སྒྲིབ་ཐོབ་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུ་སྒྲིབ་ཀྱི་སྐད་ཆ། བཅས་སྒྲིབ་གསུམ་བསྐྱར་སྒྲིག་ཡང་སྒྲིག་ཀྱིས་སྒྲིབ་བཅས་བྱེད་
 དགོས།

༡༩ བར་སྟོང་། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་བར་སྟོང་སྟོང་བར་སྟོང་།
 བྱེད་སྟོན། གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་སྟོང་དགོས།

གྲུ་གཟིངས། འབབ། གངས། འཕར། འཇུ་ལ། འགྲོ། ལས་ཀ་ མི་སྲིད། འཆོ།
 རྒྱངས་འཁོར།

- ༡ དབྱར་ཁ་ཡིན་ནའང་_____ འབབ་སྲིད་པ་རེད།
 - ༢ ཀྱུ་བྱ་རྟགས་ཅན་ཡིན་ནའང་ནད་འབྱ་_____ སྲིད་པ་རེད།
 - ༣ ཁ་པར་གྱི་གོང་ཆད་_____ སྲིད་གྱི་མ་རེད།
 - ༤ གནམ་གྱི་ཆུ་འཕྲུལ་ལ་_____ སྲིད་གྱི་མ་རེད།
 - ༥ _____ ལ་འཁོར་ལོ་མེད་པ་མི་སྲིད་པ་རེད།
-
- ༡ སྟོག་མེད་ན་བརྟན་འཕྲིན་ལྟ་བུ་_____ པ་རེད།
 - ༢ ཉི་མ་མེད་ན་ང་ཆོ་ཆང་མ་_____ ཐུབ་མི་སྲིད་པ་རེད།
 - ༣ རྒྱ་མཆོ་མེད་ན་_____ ཡོང་མི་སྲིད་པ་རེད།
 - ༤ སྟོག་མེད་ན་འཕྲུལ་ཆས་དང་འབྲེལ་བའི་_____ བྱེད་ཐུབ་མི་སྲིད།
 - ༥ སྲིད་པ་མེད་པར་ཆར་པ་_____ མི་སྲིད་པ་རེད།

༡༩ རྒྱུང་བདར། རྒྱུང་མཐོང་ལྟུང་། བདར་རྒྱུང་ལྟུང་བདར།

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

༡༩ རྒྱུང་མཐོང་། རྒྱུང་མཐོང་ལྟུང་། བཤད་ཅུང་།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་རྒྱུང་མཐོང་འདི་དག་སྒྲོབ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྒྲོག་དགོས།

བྱེད་རང་གི་སྒྲོག་སྒྲུང་དེ་རྒྱུང་བ་རེད་པས།

མཆོ་མོ། ཨྱེ། བྱེད་རང་གི་སྒྲོག་སྒྲུང་ཡག་མདོག་ཁ་པོ་ཞེ་པོ་ཞེག་འདུག གསར་ བ་རེད་པས། དེང་སང་གྲོག་གྲོག་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ད།

ནོར་བུ། གྲོག་གྲོག་བྱེད་ཀྱི་མེད་ད། དེའི་སྒྲོག་སྒྲུང་གཞན་བ་དེ་རྒྱུང་བ་རྒྱུང་རྒྱུང་ ཆགས་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག དེའི་སྒྲུང་ལ་བོད་ཡིག་ཡག་པོ་ ་ཤར་ཀྱི་མི་འདུག ཨ་ནི་ཀུ་ལུ་སྒྲོག་སྒྲུང་གཅིག་མ་ཉོས་རང་ཉོས་ ཆགས་སོང་།

མཆོ་མོ། ཨྱེ་ལྟེ། དེ་ལ་གོང་ག་ཆོད་སྒྲུང་ཡིན།

ནོར་བུ། དེ་ལ་ཉིན་སྒྲོར་བདུན་ཁྱི་ལྷག་ཙམ་སྒྲུང་ཡིན།

མཆོ་མོ། ཨྱེ་མ་གོང་ཆེ་བ་ལ། དེ་ལ་དམིགས་བསལ་བྱུང་ཆོས་ག་རེ་ཡོད་རེད།

ནོར་བུ། གོང་ཆེན་པོ་ཡིན་ན་ཡང་ང་རང་ལ་མཆོན་ན་ནམ་རྒྱུན་བོད་ཡིག་འབྲི་
 ཡ་ལ་དཔེ་དགའ་པོ་ཡོད། མ་ཟད་གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོ་ཆོར་འབྲེལ་བ་
 གྱེད་དུས་བོད་ཡིག་འབྲི་ཡ་དཔེ་དགའ་པོ་ཡོད། གློག་ཁྲུང་འདིའི་ནང་
 བོད་ཡིག་འབྲི་ཡ་སྤང་དག་ཅི་འདུག བྱས་ཅང་བོད་ཡིག་ཡག་པོ་འབྲི་
 ཐུབ་ས་ཞིག་ཡོད་ན་གོང་ཆེན་པོ་མ་སྤྲད་རང་སྤྲད་མ་རེད་པས།

མཆོ་མོ། ཨ་ལེ། ཨ་ནི་དཔེ་ཡག་པོ་འདུག

ནོར་བུ། དེའི་སྤང་ལ་ང་རྒྱ་ག་རེ་བཟུ་ན་ཡང་བཟུ་བདེ་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་འདུག

མཆོ་མོ། ཨ་ལེ། དེ་འདྲའི་བྱད་ཆོས་ཡོད་ན་གོང་ཆེན་པོ་གྱེད་དང་གྱེད། མ་གཞི་
 ནས་དེ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བདེ་ལོད་ཡོད་ན།

ནོར་བུ། བེད་སྤྱོད་གཏོང་བདེ་པོ་ཡོད་དང་ཡོད། འདིའི་ནང་ལ་དབྱིན་ཡིག་ད་
 ཡིན་དང་ཡིན། བོད་ཡིག་དང་རྒྱ་ཡིག་གྲུང་འབྲི་བདེ་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་
 འདུག ད་དུང་ཞོང་ཆད་གྲུང་ཆེ་བ་ཞིག་འདུག ཡིན་ན་ཡང་འཕྲོ་བརྒྱུག་
 འགྲོ་ན་བཟོ་བཅོས་རྒྱུག་ཡ་གོང་ཆེན་པོ་ཡིན་ས་རེད།

མཆོ་མོ། ཨ་ལེ། དེ་ལས་ངའི་གློག་ཁྲུང་འདི་འགྲིག་ཐག་ཆོད་རེད་ཤིག གློག་

རྒྱུ་ལྡན་དག་མེད་པ། རིན་གོང་འཆམ་པོ་མ་བཟང་འཕྲོ་བརྒྱུག་འགྲོ་ན་
ཡང་སེར་སྒྲ་དེ་ཙམ་མེད་པ། མ་རེད་པས།

ནོར་བུ། དེང་སང་སློབ་ཆས་རིགས་གསར་པ་དེ་ཆོར་མཉེན་ཆས་གསར་པ་
དང་བྱེད་ལས་ཀྱང་གསར་པ་གསར་པ་ཡོད་ཅང་རྙིང་པ་དེ་ཆོ་བེད་
སློབ་མེད་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ལས་རྙིང་པ་དེ་ཆོ་པར་བཅོང་
ནས་གསར་པར་བརྗེ་བོ་རྒྱག་ཡ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ས་རེད་ད།

མཆོ་མོ། ངས་བྱས་ན་དེ་འདྲ་མ་རེད། དང་པོ་ནས་གོང་ཆད་རན་པོ་ཞིག་ཉིས།
གཙོ་བོ་ལས་ཀ་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ་ན་དེས་འགྲིག་པ་རེད། བྱི་ལ་རྗེག་པོ་
དང་མིང་གྲགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་གཅིག་ལྟས་པན་གྱི་མ་རེད། ཐོན་
གསར་ཉི་དགོས་རེད་ཟེར་ཡ་དེ་མི་ལྷག་པོ་དེ་ཆོ་འེ་སྐད་ཆ་རེད། ང་ཆོ་
ཉམ་ཆུང་ལ་སློབ་ཁྲིད་འདི་འདྲ་པོ་ཉག་ཉག་རེད་འདུག།

ནོར་བུ། དེང་སང་དེ་འདྲ་ལབ་ན་རྗེས་ལྟས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་རེད་ཟེར་གྱི་རེད་ད།
སྲིད་རང་ལ་དདུལ་མེད་ན་ཁག་མེད། ཡིན་ན་ཡང་སྲིད་རང་ལ་དདུལ་
ནི་ཡོད་རེད། མ་བཟང་སྲིད་རང་བོད་ཡིག་འབྲི་ཡ་ལ་དཔེ་དགའ་པོ་རེད།

ངས་བྱས་ན་སློབ་སྦྱང་གོ་བ་ཉི་འདི་པར་གཡུགས་ནས་གསར་བ་ཞིག་
ཉོས་ན་ཡག་ག་ཡོད་རེད།

མཆོ་མོ། རང་གིས་ལབ་སྟངས་བྱས་ན་ངའི་བསམ་སློབ་རྗེས་ལྟས་རེད་ལབ་གྱི་
ཡོད་ས་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་དངོས་གནས་སློབ་སྦྱང་གོ་བ་ཉི་འདི་པར་
གཡུགས་ནས་གསར་བ་བྱེད་རང་གི་དེ་ལས་ཡག་ག་ཞིག་ཉི་རྒྱུད་
ཡིན།

ནོར་བུ། རེད་རེད། ཉག་ཉག་རེད།

༡༥ ལྷན་པ་ལྟོ། རྒྱུ་མེད་ལྟོ། ལ་བ་དེ་པོ།

བྱེད་སློབ་དག་སློབ་སྦྱང་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཞིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སློབ་མོལ་བྱེད་དགོས།
དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སློབ་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༦ གོ་སྐབས་གཏམ་དབུ། རྒྱུ་མེད་ལྟོ། ལྟོ་སློབ་ལ་ངས་བ་རྟེན་བྱ།

གོ་མ་འགྲོས་མེད་པའི་རྟ་པོ་ལས།། སློབ་ཐག་ཆོད་པའི་རྟ་པོ་ལས།།

དང་དུས་འཕུལ་ཆས་དེ་ཆོ་དཀའ་ལས་འཕྲོལ་བ་རང་རེད་ཤག།

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྱོད། ཉེ་མཇུག་ལྟུང་མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྱོད།
བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྤྱོད་ཆོལ་བྱེད་དགོས།



སྤྱོད་ཆོལ་འདི་དེ་མཇུག་ལྟུང་མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྱོད།

སྤྱོད་ཆོལ་སྤྱོད་ཆོལ་འདི་སྤྱོད་ཆོལ་ཆེས་དང་དུས་འཕུལ་ཆས་སོགས་ཀྱི་སྤྱོད་ཆོལ་བཤད་ཉན་བྱེད་དགོས།

བརྗོད་སྒོ། (བྱེད་སྒོ་+ལོང་།) གནས་སྤྱོད་ཆོལ་འདི་སྤྱོད་ཆོལ་བཤད་དགོས།

དགེ་ཆོལ་གྱིས་སྤྱོད་ཆོལ་ལ་སྤྱོད་ཆོལ་དང་ཆོལ་སྤྱོད། བཟང་ཆོལ་སོགས་ལ་དེས་པར་དུ་བཟུགས་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཟུ་ཆོལ་གཅིག་ནས་སྤྱོད་ཆོལ་༡༥ བྱེད་དགེ་ཆོལ་གྱི་སྤྱོད་ཆོལ་བཤད་པའི་དུས་ཆོལ་དང་། སྤྱོད་ཆོལ་༥༥ བྱེད་སྤྱོད་ཆོལ་སྤྱོད་ཆོལ་བཤད་པའི་དུས་ཆོལ་ཡིན།

༩ ཚོག་གསར་ངོ་སྤྲོད། ། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ཚོག་གསར་། སྤྲོ་གདངས།
བྱེད་སྒྲི། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོག་གསར་ནམས་སྤྲོད་སྤྲོག་བྱས་ནས། ཚོག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྟ་རེ་རེ་རྒྱས་སྤྲོད་དགོས།

ཁ་སྤྱོད།	སྤྲོག་སྤྲོད་ཁ་སྤྱོད་དང་། ངས་བཟུང་དགོས།
ནང་སྤྲོག།	དང་པོར་སྤྲོད་ཆ་ཤིས། དེ་ནས་ནང་ལ་སྤྲོགས།
བཅུག་པ།	ཡིག་ཆ་དེ་ཚོ་སྤྲོག་སྤྲོད་ནང་ལ་བཅུག
གཟུང་གཟེར།	མོ་ཉེ་འཁོར་ལེ་གཟུང་གཟེར་དམ་པོ་རྒྱུ་བ་དང་།
ཉར་ཆ་གས།	ཡིག་ཆ་འདི་དག་ཡིག་སྤྲོད་ནང་ཉར་ཆ་གས་བྱེད་དགོས་རེད།
ཆ་ལ་རྒྱུ།	ལྷགས་སྤྲོད་ལ་ཆ་ལ་ཞིག་མ་བརྒྱབ་ན་ཡོང་ཡ་མི་འདུག
སྤྲོག་གསོག།	སྤྲོག་མ་བསགས་ན་སྤྲོག་རྒྱུ་གས་འགྲོ་ཡི་རེད་ད།
གཞོན།	མུའི་གྲུས་ག་ལེར་མནན་ན་མ་གཏོགས་འགྲོ་བརྒྱག་འགྲོ་ཡོང་།
མཐུད་པ།	སྤྲོག་སྤྲོད་དེ་གཉིས་ཡག་པོ་བྱས་མཐུད་ཨ།
བེད་སྤྲོད།	བེད་སྤྲོད་གཏོང་མ་ཤེས་ན་གཡུག་ཞོག

རྒྱུ་སྤྲོད་སྤྲོད་ཆ། ཡ་མཚན་པོ། ཉར་སང་ཡ། དཔེ་ཡག་པོ། མིག་རྒྱ་ཤོར་ཡ།

༡ སྒར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྟོང་། རྒྱུ་མཉམ་ལུགས་ཤེས་ཟིན་པ་སྟོང་བཅས།

བྱེད་སྒོ། གོང་གི་ཆོག་གསར་རྣམས་བེད་སྟོང་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྒར་ཡང་འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་ལྟར་འབྲེལ་ནས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཆོག་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཉམ་ལུགས་གོ་རྟོགས་ལུས་ཅུལ།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚུལ་མུང་འདི་བཞགས་རྗེས་དག་ཆ་དང་ཕྱད། མིང་ཆོག་གོ་རིམ་འབྲུགས་པ་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་བཅོས་དགོས།



ཐོན་གསར་པའི་སྟོག་ཁྲད་ལ་སྟོང་བཅས་བྱེད་པའི་རྣམ་པ།

སྒྱུར་བཏང་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་མི་རྣམས་དཔེ་གསར་གྱི་འཕྲུལ་ཆས་
རིགས་ལ་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་ཡོད་ཅང་། གསར་པ་ཐོན་པ་ད་གཉི་བཞིན་མེད། ཡིན་
ནའང་གསར་པ་ཐོན་བཞིན་པའི་འཕྲུལ་རིགས་མང་བའི་དབང་གིས་བེད་སྟོང་བྱེད་
སྟངས་ཐད་འཕྲད་བཞིན་དཀའ་ངལ་ཡོད། སྟོག་ཁྲད་དང་ཁ་པར་སོགས་ཉེས་ཆར་

རྗེས་འཕུལ་ཆས་རིགས་འདྲ་མིན་ཐོག་དམིགས་བསལ་གྱི་སྒྱུར་བརྒྱུད་མེད་པའི་
མི་སྣ་གང་རུང་དང་། ཡང་ན་འཕུལ་ཆས་རིགས་སྤྱི་གྲུབ་ཁུལ་གྱི་ས་ལ་
ཕྱིན་སྟེ་གོང་གི་མི་སྣ་གཉིས་ནང་བཞིན་བྱས་ནས་བྱེད་སྒྱུར་བརྒྱུད་དགོས་ཀྱི་ཡིད།

༥ རང་མོས་སྒྲུབ་མོལ། ཉེ་མིགས་ལྷུང་། བཤད་ཅུང་།

བྱེད་སྒྲུབ་ཀྱི་དེ་བར་སྒྲོལ་སྤྱད་གིས་ལན་ལུང་རྗེས། དེ་བ་དེ་དག་སྒྲོལ་སྤྱད་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཅན། གོང་གི་མི་དེ་ཚོའི་ལག་ན་ག་རེ་འདུག ཁོ་ཚོས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་འདུག
སྒྲོལ་སྤྱད། -----

༦ བསྐྱར་སྒྱུར། ཉེ་མིགས་ལྷུང་། བཤད་ཅུང་།

བྱེད་སྒྲུབ་ཀྱི་གོང་དུ་བྱིན་ཐོག་པའི་མིང་ཚིག་དང་། ཟུན་སྒྱུར་གྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བརྒྱུད་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ་ལྟར་སྒྲོལ་སྤྱད་དགོས།

༡ སྒྲ། རྒྱ་མིགས་ལུ་ཉན་ཅེ།

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

༢ བད་སྒྲ། རྒྱ་མིགས་ལུ་ལ་བད་སྒྲ་དོ་སྒྲ།

བྱེད་སྒྲ། གཤམ་གསལ་བད་སྒྲ་ཀྱི་སྒྲུམ་གཞི་དོ་སྒྲ་བྱས་ནས། སྒྲ་བྱུག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྒྲུམ་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བད་སྒྲ། བྱ་ཚིག་+ལོང་།

ཚིག་གྲུབ། ཁ་པར་རྒྱག་ལོང་མེད་པར་བྱེ་ལོགས་ལ་བྱིན་སོང་།



སྒྲ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ལུ་ལ།

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

༡ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལྷ་མོ། བད་མྱོང་མྱོང་བདེ།
ཁྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་ན་མས་མཐུན་མྱོང་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱས།

༡ ང་ལ་ཐུག་	མིང་ཡོད་ན་	ད་དུང་ལས་ཀ་ཚར་མེད།
སྒྲོད་སྒྲོད་བྱས་བསྐྱད་	མིང་ཡོད་པས།	རྒྱུ་མཐུན་དེ་ཡོད། ཅ་ཅ་ཅ།
ཉ་ལ་ཁང་གཙང་མ་བཟོ་	མིང་མེད།	ངས་བྲིད་རང་ལ་ཁ་པར་གཏང་ཚིག་
ཁ་པར་བཟོ་བཅོས་བྲིད་	མིང་མི་འདུག་	མོས་བྲིད་རང་སྐྱུག་བསྐྱད་འདུག་
བྲིད་རང་ལ་སྐྱད་ཆ་ཡོད་	མིང་མ་བྱུང་།	སྒྲོན་ལ་སྒྲོག་སྐྱད་བཟོ་དགོས་ཡོད།
༢ རུས་གཏོགས་བྲིད་	མིང་མེད།	བྲིད་རང་འགྲོ་རོགས།
ང་ཁྱོམ་ལ་འགྲོ་	མིང་མེད།	ལས་ཀ་དཔེ་མང་པོ་ཡོད།
ང་ལ་སྒྲོག་སྐྱད་མཐུད་	མིང་མེད།	ཨ་མས་ལྟ་བུའི་གི་མི་འདུག་
ཚོང་ཁང་ལ་འགྲོ་	མིང་བྱུང་ན་	དེ་ལས་སྒྲོག་བཟོ་བ་སྐྱད་ཐོངས།
བརྟན་འཕྲིན་ལྟ་	མིང་ཡོད་རུང་	ངས་རྒྱ་པ་ཉོས་ཡོང་།

༡༠ མྱོང་བདེ། རྒྱུ་མཐུན་ལྷ་མོ། བད་མྱོང་བད་མྱོང་གཏོང་བྱུང་པ།
ཁྱེད་སྒྲོ། གོང་དུ་སྐྱབས་ཟེན་པའི་བད་མྱོང་དག་གང་ཟག་གསུང་དང་། རུས་གསུང་། དགག་ཚིག་ རྒྱུ་མཐུན་གྱི་ལས་ནས་མྱོང་བདེ་བྲིད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྤྱོད་། རྒྱུ་མེད་ལུ་ལ། སྤྱངས་ཟེན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་གྱི།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་བྲིད་ཟེན་པ་འི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། བརྒྱུད་གསུམ་བསྐྱར་སྤྱོད་ཡང་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་བཅས་བྱེད་དགོས།

༡༢ བར་སྤྱོད་། རྒྱུ་མེད་ལུ་ལ། བར་སྤྱོད་སྤྱོད་བཅས་།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚིག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྤྱོད་ཁ་སྐོང་དགོས།

སྤྱངས་འཁོར། རྟོད་དང་། འགྲོ་ལོང་། སྤྱོད་ལོང་། ཟ་ལོང་། ལས་ཀ། ཁ་ལག་ ཅེ་ལོང་།
ལྷ་ལོང་། བྱེད་ལོང་།

༡ ཁ་པར་གསར་པ་དེ་བེད་སྤྱོད་_____ མ་བྱུང་།

༢ ཁ་ལག་_____མེད་པ་དེ་འདྲ་བྲེལ་བ་ག་རེ་ཡོད།

༣ _____མང་དགས་ནས་གསང་སྤྱོད་ལའང་འགྲོ་ལོང་མི་འདུག

༤ དང་སྤྱོད་ལོང་མེད། _____ཐོན་གྲུབས་འདུག

༥ དེ་རིང་བྲིད་རང་ཁྲོམ་ལ་_____ཡོད་པས། མངགས་ཡ་ཞིག་ཡོད།

༡ དེང་སང་ང་ལ་བོད་ཡིག་_____མེད། རྒྱ་ཡིག་སྤྱོད་དགོས་འདུག

༢ སྐད་ཆ་བཤད་ལོང་ཡོད་ན་_____ང་ཉན་འདོད་ཡོད།

༣ ཅེད་མོ་_____མེད། འཛིན་གྲ་ཚོགས་གྲུབས་འདུག

༤ སྒྲིག་བརྒྱན་_____ཡོད་ན་ལྷ་གར་འགྲོ། སྒྲིག་བརྒྱན་གསར་པ་ཞིག་ཐོན་ཤིག

༥ དེ་རིང་_____བཟོ་ལོང་མ་བྱུང་། ཟ་ཁང་ལ་ཟ་གར་འགྲོ།

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

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

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

བྱེད་སྒྲིལ། གསལ་གསལ་སྤྱི་ལོ་མཇུག་འདི་དག་སྤྱི་ལོ་མཇུག་གིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྤྱི་ལོ་མཇུག་དགོས།

དེ་དང་དུས་འཕྲུལ་ཆས་དེ་ཚོ་དཀའ་ལས་ཐོལ་བ་རང་རེད་ཤིག

བསྟན་འཛིན།	ཕ་ཡེ་གྲོགས་པོ། བཟུང་གིས་བདེ་ལེགས།
ངག་དབང་།	བཟུང་གིས་བདེ་ལེགས། གྲོགས་པོ་ག་པར་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
བསྟན་འཛིན།	ང་ད་ལྟ་ཁྱིམ་ལ་བྱིན་ནས་ཁ་པར་ཞིག་ཉི་དགོས་བསམས་སོང་།
ངག་དབང་།	ཨ་ལེ། སྤྱི་ལོ་མཇུག་ཁ་པར་དེ་ག་རེ་བྱས་སོང་།
བསྟན་འཛིན།	སྤྱི་ལོ་མཇུག་ཁ་པར་དེ་འགྲོ་བཞག་བྱིན་སོང་། ཚེ་སེ་མི་འདུག དེ་དང་
ངག་དབང་།	དུས་འཕྲུལ་ཆས་དེ་ཚོ་དཀའ་ལས་ཐོལ་བ་རང་རེད་ཤིག རེད་རེད། ད་ཀྱང་ཁ་པར་ཡག་ཤོས་ཡིན་ས་རེད། ཡིན་ན་ཡང་
བསྟན་འཛིན།	བཟུང་སྤྱི་ལོ་མཇུག་པོ་བཟུང་མ་གཤིས་ན་དུས་འཕྲུལ་ཆས་ཐོལ་བ་རེད། རེད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་དུས་ཚོད་དང་མཐུན་པའི་ཅིག་བྱེད་ཁུལ་
	བྱེད་དགོས་རེད་པ། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཅམ་པ་ལ་ངས་ཁ་པར་
	གཅིག་ཉི་དགོས་བསམས་སོང་།

- ངག་དབང་། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ཉག་ཉག་རེད། ཀུ་ཤུ་ཁ་པར་རྒྱ་ཆ་ཡག་པོ་ཡོད་
རེད། ཡིན་ན་ཡང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དུས་ཉོག་ཅམ་ཁག་པོ་འདུག
ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ནི་ང་ཚོ་གི་གནས་ཚུལ་བྱུང་དུས་ལམ་སང་ཚ་
ཐོག་བརྒྱད་ནས་བཟུ་ཐུབ་ཀྱི་རེད།
- བསྟན་འཛིན། ཨ་ལེ། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་འདུག་ག། བྱས་ན་ངས་ཀུ་ཤུ་ཁ་
པར་ཉོ་ཡ་ཡིན་ད།
- ངག་དབང་། རེད་རེད། ད་རང་གི་སྤྱི་ཁྱུག་ཡང་ཉག་ཉག་བཟོ་ཡི་རེད་ད།
- བསྟན་འཛིན། ད་དེང་སང་བསྐྱད་ལོང་སེ་རག་གི་མི་འདུག ལས་ཀ་ཞེ་པོ་བྱེད་
དགོས་འདུག དེང་སང་འཕྲུལ་ཆས་ཉིན་རེ་ཉིན་རེར་ཡར་རྒྱས་
འགྲོ་ཡི་ཡོད་ཅང་ང་ཚོ་འདྲི་སྤྱི་ཁྱུག་ནང་དཔུལ་མེད་ཡང་ཐབས་
ཤེས་མ་བྱས་རང་བྱས་རེད་ཤག།
- ངག་དབང་། ད་དེ་རིང་ཁ་སང་འདི་འདྲ་ཡིན་ན་རྗེས་མ་ང་ཚོ་འདྲི་སྤྱི་ཁྱུག་འདྲི་སྤྱི་ཁྱུག་
དེ་ཚོས་སྤྱིས་བ་ད་ག་པལ་ཆར་ཀུ་ཤུ་ཁ་པར་འབྲེར་ཤོག་ལག་
མདོག་ཁ་པོ་རེད་ད། ད་འཛིན་ཉིན་ཟེར་ཡ་འདི་ལ་འགྱུར་བ་
མཁྱོགས་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་འགྲོ་ཡི་འདུག།
- བསྟན་འཛིན། ད་སྤྱི་ཁྱུག་འདྲི་སྤྱི་ཁྱུག་དེ་ཚོ་སྤྱི་ཁྱུག་ལ་ཀུ་ཤུ་ཁ་པར་ལས་གཞན་བ་
ཞིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་ཡོད་ཀྱི་རེད་ད།

དག་དབང་། རེད་རེད། ད་དེ་འབྲ་རེད། ཨ་ནི་རྗེས་ལ་མཇུག་ཡོང་།
བསྟན་འཛིན། ཡ་ཡ། རྗེས་ལ་མཇུག་ཡོང་།

༡༥ ལྷན་པ་རྣམས། རྒྱུ་མཐུན་ལྷན་པ་ལ་བཏོད་པོ།
བྱེད་སྒོ། དག་སྒོ་བ་རྣམས་ཀྱི་མོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་ལྷན་ཁུལ་གྱིས་སྐྱོང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༦ གོ་སྐྱོའི་གཏམ་དཔེ། རྒྱུ་མཐུན་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལ་བཏོད་པོ།

དག་འཕྲུལ་ཐག་ཏུ་འཇུག་པ་སྟོན།། ཁྱོས་པ་ཐག་ཏུ་བཞུག་པ་སྟོན།།

ནང་མིར་གནས་ཚུལ་འདྲ་ལྷགས་མེད་ན་ང་སློབ་དེ་སོང་།

༡ པར་རིས་ངོ་སྟོན། ཉེ་མེགས་ཡུལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྟོན།
བྱེད་སྒྲི། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བརྟམས་ནས་སྤྱོད་མོལ་བྱེད་དགོས།



སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

སྤྱོད་མོལ། སློབ་ཚན་འདི་སྤྱད་ས་རྗེས་ནང་མི་དང་པ་ཡུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་འདྲ་མེད་རིགས་བཤད་ཉན་ཐུབ་དགོས།

བད་སྟོན། (པའི་ཐོག་ནས་ / པའི་སྒྲང་ནས།) གནས་སྤངས་འདྲ་མེན་ལ་སྟོན་ཐུབ་དགོས།
དགེ་ཆེན་གྱིས་སློབ་མ་ལ་སྒྲ་གདངས་དང་ཆོག་སྟོར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བཞུགས་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཟུ་ཆོད་གཅིག་
ནས་སྐར་མ་༡༥ བྱི་དགེ་ཆེན་གྱི་སྐར་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཆོད་དང་། སྐར་མ་༥༥ བྱི་སློབ་མའི་སྐར་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཆོད་ཡིན།

༡ ཚིག་གསར་དོ་སྤྱོད། རྒྱུ་མཐུན་ལུགས་ཀྱི་ཚིག་གསར་ལྟར་གྲུབ་པ་

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གསར་ནམས་སྤྱོད་སྒོ་བྱས་ནས། ཚིག་གྲུབ་མེ་མེ་བཅས་ལྟར་རྒྱུ་མཐུན་བྱེད་དགོས།

ནང་འཁྲུག	སྤྱིར་བཏང་ཁྱོ་ག་དང་སྤྱི་སྤྱོད་ནང་འཁྲུག་ཤོར་གྱི་རེད།
ས་ཡོམ།	སྤྱི་དགུ་མདོར་ས་ཡོམ་བརྒྱབ་སྟེ་མི་མང་པོར་མས་སྤྱོད་པོག་པ་རེད།
ཆུ་ལོག	ཆུ་གུ་ཆུང་ཆུང་དེ་ཆོས་ཆུ་ལོག་མཐོང་ནས་ཞེད་གྱི་འདུག
ཐུ་གོ།	ཆུ་དང་ཁ་ལག་མ་རག་པར་ཐུ་གོ་བཅས་གྲུབ་སྤྱོད་འདུག
གོད་ཆག	ཡུལ་མིར་གོད་ཆག་བྱུང་ན་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས་རེད།
སྤྱོད་འགོག	སྤྱོད་འགོག་མ་བྱས་ན་ནད་ཡམས་སྤྱོད་གྱི་རེད།
སྤྱང་སྤྱོད།	ཁོར་ཡུག་སྤྱང་སྤྱོད་མ་བྱས་པའི་སྤྱོད་གྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་གཞོན་འཆེ་འབྱུང་གི་ཡོད་རེད།
མཐུན་སྤྱོད།	གོད་ཆག་བྱུང་དུས་མཐུན་སྤྱོད་སྤྱང་གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས་རེད།
སེམས་གསོ།	དཀའ་ངལ་འབྱུང་དུས་སེམས་གསོ་གཏང་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
ག་སྤྱོད།	གོད་ཆག་མ་བྱུང་སྤྱོད་ནས་ག་སྤྱོད་ཨང་གསར་བྱེད་དགོས་རེད།

སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆ། ཆག་སྤྱོད་བསྐྱེད་སྤྱོད་ལ། འདི་འདྲ་ཡོད་སྤྱོད་ལ། དགོན་མཆོག་མཐུན།

༢ སྤྱོད་ཡང་པར་རིས་དོ་སྤྱོད། རྒྱུ་མཐུན་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོད་བརྒྱུད།

བྱེད་སྒོ། གོང་གི་ཚིག་གསར་ནམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྤྱོད་ཡང་འབྲེལ་བཤུགས་སྤྱོད་དགོས་པ་དང་དེ་རྒྱུ་མཐུན་པར་རིས་ལྟར་འབྲེལ་ནས་སྤྱོད་མོལ་བྱེད་དགོས།

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

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚུལ་ལྱང་འདི་བསྐྱེད་ཆེས་དག་ཆ་དང་ཕྱད། མིང་ཆོག་གོ་རིམ་འཇུགས་པ་ནས་ལོ་ལོ་མཁུ་བྱེད་སྒོ་བཅས་དགོས།



ཨ་མས་དགོན་མཆོག་ལ་སློན་ལམ་འདེབས་བཞིན་པའི་རྣམ་པ།

སྒྲིབ་བཏང་འཇམ་བུ་སྒྲིབ་འདི་སྒྲིབ་བཏང་གི་རྒྱ་མཆོ་ལྷ་བུ་ཞིག་མ་རེད། དེར་བཏྲེན་འཇམ་བུ་སྒྲིབ་འདིའི་ནང་ས་ཡོམ་དང་ནད་ཡམས་སོགས་གི་གོད་ཆག་རིགས་འདྲ་མི་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དཔེར་ན་གོད་གི་པར་དེར་མཆོན་ན་སོ་སོའི་པ་ལྷུ་ལ་དང་ནང་མིར་ས་ཡོམ་གོད་ཆག་བྱུང་སྟེ་འུ་ཐུག་ཐབས་ཟད་ཀྱི་གནས་སུ་གྱུར་ནས་མཐར་ཐུག་གི་སྐབས་གནས་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལས་གཞན་ཡོད་བསམ་པས་དད་པ་དང་བརྟན་པོ་ཡོད་ཆེས་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་སློན་ལམ་རྒྱག་བཞིན་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་རེད། རྣམ་རྒྱུ་མི་མང་ཆེ་བ་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ཁོ་ནར་མགོ་འཁོར་ནས་མ་གཏོགས་སྔོན་པ་སློ་

བྱར་དུ་རྒྱུན་པར་གོད་ཆག་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད་བསམ་པའི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་མཁན་
ཅུང་ཅུང་རེད།

༥ རང་མོས་སྤངས་མཉམ་པའི་ རྒྱུ་མཉམ་པའི་ རྒྱུ་མཉམ་པའི་

བྱེད་སྒྲོ་ དགོ་ཆུང་གི་དེ་བར་སྤོང་ཕྱག་གིས་ལན་ཕུལ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བ་དེ་དག་སྤོང་ཕྱག་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཆུང་། བྱེད་རང་གིས་བྱས་ན་བོད་པ་ལ་སྤྱི་བྱ་མང་པོ་ཡོད་ས་རེད་པས།

སྤོང་ཕྱག་ -

༦ བསྐྱར་སྤྱོད་། རྒྱུ་མཉམ་པའི་ རྒྱུ་མཉམ་པའི་

བྱེད་སྒྲོ་ གོང་དུ་བྱེད་ཅིན་པའི་མིང་ཆོག་དང་། རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བཅས་སྤྱོད་ན་མས་བསྐྱར་སྤྱོད་ཡང་སྤོང་ཕྱག་གིས་སྤྱོད་
བཅས་བྱེད་དགོས།

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

༡ གཟབ་གཟབ་བྱས་		འཆར་གཞི་སྤྱི་ག
ཡིད་ཆེས་ཡོད་		ཆོང་ལས་གཉེར།
སེམས་ལྷགས་ཡོད་	བའི་ཐོག་ནས་	སྐད་ཆ་ཤོད།
སྤྱང་པོ་བྱས་		བཟའ་ཆང་སྤྱི་ག
ག་སྤྱི་ག་ཡོད་		དཀའ་ལས་སྤྱོད།

༡ འཆར་གཞི་ཡོད་		སྤྱང་སྤྱོད་བྱས།
གདེང་ཆོད་ཡོད་		ལས་ཀ་བྱེད་ཨ།
སྤྱོད་ཐོག་ཡོད་	བའི་ཐོག་ནས་	སྤྱོད་དོན་སྤྱོད་པ།
དཔལ་འབྱོར་ཡོད་		སྐད་ཆ་ཤོད།
ལྷག་བསམ་ཡོད་		ཞལ་འདེབས་སྤྱོད།

༡༠ སྤྱོད་བདར། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། བད་སྤྱོད་བདར་སྤྱོད་གཏོང་བྱས་པ།
 བྱེད་སྤྱོད། གོང་དུ་སྤྱོད་ཐོག་བའི་བད་སྤྱོད་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། ཏུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དྲི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལས་ནས་སྤྱོད་
 བདར་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྤྱོད་། རྒྱུ་མེད་ལྷ་ལ། རྒྱུ་མེད་ལྷ་ལ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་ཐུ།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་བྱེད་ཐེན་པའི་མེད་ཆོག་དང་། རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། བཅུ་སྤྱོད་གསུམ་བསྐྱར་སྤྱོད་ཡང་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་བཅར་བྱེད་
དགོས།

༡༢ བར་སྤྱོད་། རྒྱུ་མེད་ལྷ་ལ། བཅུ་སྤྱོད་སྤྱོད་བཅར།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྤྱོད་ཁ་སྐོང་དགོས།

བྱ་ལོན། གྲུབ་འབྲས། བཅེ་བ། ལས་འགྲུལ། སེམས་ཤུགས། བྲལ། སྐད་ཆ།
ལྷག་བསམ། འཛིན་བཟུང་། སྤྱོད་སྤྱོད་། རྟོག་བྱ།

༡ _____ བྱེད་སྐབས་དམིགས་ལྷ་ལ་ཡོད་པའི་སྐད་ནས་སྤྱོད་སྤྱོད།

༢ སྤྱོད་སྤྱོད་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་_____ཡོད།

༣ སེམས་ཤུགས་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་བྲས་ན་_____ མ་འདྲ་བ་འབྱུང་གི་རེད།

༤ _____ ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་རོགས་རམ་བྱེད།

༥ རུས་པ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་_____སྤྱོད།

༡ _____ ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ཆང་ས་སྤྱོད།

༢ ཐབས་ཤེས་མེད་པའི་སྐད་ནས་ཁ་_____དགོས་བྱུང་སོང་།

༣ _____ མེད་པའི་ཐོག་ནས་ཐག་གཅོད་བྲས་ཤུགས།

༤ རོན་དག་མེད་པའི་ཐོག་ནས་ _____ བྱས་སོང་།

༥ _____ མེད་པའི་ཐོག་ནས་ཆོང་བརྒྱབ་ཡིན།

༡༩ སྤྱོད་བཅས། རྒྱུ་མཐུན་ལུས། བཅས་སྤྱོད་སྤྱོད་བཅས།

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

༡༤ སྤྱོད་མོལ། རྒྱུ་མཐུན་ལུས། བཅས་ཆུང་།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་སྤྱོད་མོལ་འདི་དགོས་པའི་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྒོག་དགོས།

ཇ་བྲག་གི་གནས་ཚུལ་བྱུང་དུས།

བསྟན་འཛིན། བཟུལ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ངའི་མིང་ལ་བསྟན་འཛིན་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཨ་ནི་ང་
རང་ཨ་ནི་ནས་ཡིན། ང་རང་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་
མཁན་ཞིག་ཡིན། ཨ་ནི། བྱེད་རང་ལ་ངེ་བ་ཁ་ཤས་ཤིག་ངེས་ན་འགྲིག་
གི་རེད་པས།

སྟོལ། འགྲིག་དང་འགྲིག་

བསྟན་འཛིན། བྱེད་རང་གི་པ་ལུལ་དང་ཨ་ནི་བྱེད་རང་གི་མཚན་ག་རེ་ཡིན་མིན་ཅིག་
གསུང་རོགས་གནང་།

སྟོལ། ངའི་མིང་ལ་སྟོལ་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཨ་ནི་ངའི་པ་ལུལ་སྤྱི་དགུ་མདོ་ནས་ཡིན།

བསྟན་འཛིན། བྱས་ན་འགྲིགས་ཤིག་ཨ་ནི་སྐྱེ་དགུ་མདོ་ལ་གནས་ཚུལ་ཇ་ཇག་ཅིག་བྱང་
འདུག་ག། བྱེད་རང་ལ་དེའི་སྒྲོར་བ་ཤད་ཡ་ཡོད་པས།

སྟོམ། སྐྱེ་དགུ་མདོའི་ས་ཡོམ་ཇ་ཇག་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་ད་ལྟ་བར་དུ་བོད་ནང་ལ་
བྱང་སྤྱོད་ཡོད་མ་རེད། རྒྱགས་ཚད་དེ་འདྲ་པོ་བརྒྱབ་པ་ཐེངས་དང་པོ་
རེད་ལ་བ་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་རེད། སྐྱེ་དགུ་མདོ་ལ་ས་ཡོམ་བརྒྱབ་དུས་
ངའི་ནང་མི་ལ་གཞོན་འཆེ་གང་ཡང་ཕོགས་མ་སོང་། ཡིན་ནའང་སྐྱེ་
ཡོངས་ནས་སྐྱད་ཆ་བཤད་པ་ཡིན་ན་མི་མང་པོ་ཞིག་འདས་གྲོངས་ཕྱིན་
ཡོད་རེད། མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་གཞོན་སྒྲོན་ཕོགས་ཡོད་རེད། དེ་མ་ཟད་ས་
ཆ་དེའི་ཁྱལ་ལ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན་ཁང་པ་གཏོར་བཤེག་ཐེབས་པ་དང་།
ལམ་ཁ་སོགས་ལ་ཡང་གཞོན་སྒྲོན་ཆ་བཞག་བྱང་ཡོད་པ་རེད། གནས་
ཚུལ་དེ་འདྲ་རེད། བྱེད་རང་གི་ལུང་པར་སྐྱེ་དགུ་མདོ་ལ་བྱང་བའི་ཇ་ཇག་
གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་པོ་བྱང་སྤྱོད་ཡོད་རེད་པས།

བསྟན་འཛིན། ང་ཚོའི་ལུང་པར་དེ་འདྲའི་ས་ཡོམ་རྒྱགས་ཆེན་པོ་བརྒྱབ་སྤྱོད་ཡོད་མ་
རེད། ཡིན་ནའང་རྒྱང་འཇུག་ཞེད་སྤང་ཆ་པོ་དེ་འདྲ་བྱང་ནས་ཁོར་ལྷག་ལ་
བརྒྱབ་གསེག་ཏོག་ཅུ་བཏང་སྤྱོད་ཡོད་རེད། རྒྱང་དེ་འདྲ་འདྲ་པོ་རེ་
བརྒྱབ་ནས་ཁང་པ་དང་མི། མོ་ཉའི་རིགས། ལམ་ཁ་སོགས་ལ་གཞོན་
སྒྲོན་བྱང་ཡོད་རེད། སྒྲོག་ཤི་བ་དང་། འགྲུལ་བཞུད་འགག་པ་ལ་སོགས་

པ་མང་པོ་ཞིག་བྱང་ཡོད་རེད། ས་ཡོམ་བྱང་རྒྱུན་ག་རེ་ཡིན་མིན་དེའི་
 སྐོར་བྱེད་རང་གིས་གསུང་ན་འགྲིག་གི་རེད་པས།
 ལགས། ཡིན་དང་ཡིན། མི་མང་ཆེ་བའི་བཤའ་ཚུལ་ལྟར་བྱས་པ་ཡིན་ན།
 གཅིག་ནས་འཇམ་སྒྲིང་ཆ་བྱོད་འཕེལ་བའི་རྒྱུ་གྱིས་རེད་ལབ་གྱི་ཡོད་
 རེད། གཉིས་ནས་བོད་ནང་དེང་སང་ཤིང་ནགས་མང་པོ་གཏུབ་གྱི་ཡོད་
 རེད། གསུམ་ནས་གཉེར་ཁ་མང་པོ་བསྟོགས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་རེད་ལབ་གྱི་
 ཡོད་རེད། དངོས་གནས་གྱི་བྱང་རྒྱུན་ག་རེ་ཡིན་མིན་ཏེ་གོ་ཡི་མེད།
 བསྟན་འཛིན། ལགས་སོ།། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

༡༥ འཕྲུབ་ཚུན། རྒྱུ་མཁུ་ལྟུང་། ཁ་བདེ་པོ།
 བྱེད་སྒྲིང་། དག་སྟོབ་ལྟན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་ལྷ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༦ གོ་སྒྲིའི་གཏམ་དབུ། རྒྱུ་མཁུ་ལྟུང་། ལྟུང་སྟོབ་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།

ཆོས་སྐྱོང་རང་མགོ་མ་ཐོན་པར། མགོ་ནག་མི་ལ་སྐྱོབ་རོགས།

བརྗོད་གཞི།

ནང་མི་དང་པ་ལུ་ལ།

ད་ལྟ་བྱེད་ཆོའི་ལུང་པའི་སྤྱི་འཛིན་སུ་རེད།

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྱོད། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྱོད།
བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བཞུས་ནས་སྤྱི་འཛིན་བྱེད་དགོས།



སྤྱི་འཛིན་འདི་དམིགས་ལུ་ལ།

སྤྱི་འཛིན་ལུ་ལ། སྤྱི་འཛིན་ལུ་ལ། སྤྱི་འཛིན་ལུ་ལ། སྤྱི་འཛིན་ལུ་ལ། སྤྱི་འཛིན་ལུ་ལ།

བརྗོད་སྒོ། (མ་+བྱེད་ཆོའི་+ནང་པ་) གནས་སྤྱི་འཛིན་ལུ་ལ། སྤྱི་འཛིན་ལུ་ལ།
དགོ་ཆོད་གྱིས་སྤྱི་འཛིན་ལུ་ལ། སྤྱི་འཛིན་ལུ་ལ། སྤྱི་འཛིན་ལུ་ལ། སྤྱི་འཛིན་ལུ་ལ།
ནས་སྤྱི་འཛིན་ལུ་ལ། སྤྱི་འཛིན་ལུ་ལ། སྤྱི་འཛིན་ལུ་ལ། སྤྱི་འཛིན་ལུ་ལ།

ཉེས་མེད་གསལ་གསལ་གྱི་ཚིག་གསལ་ནུས་ཚུལ་ལྟོག་བྱས་ནས། ཚིག་ལྷན་འཛུགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལྟོག་བྱས་པའི་དགོས་པ།

© creative commons Second Beta-Version རྟོག་གྲངས། 2

འཇུག་ས་ བསྐྱུན།	མ་འོངས་བོད་ཀྱི་འཇུག་ས་བསྐྱུན་ཐད་དང་ཆོས་དུ་ལྟ་ནས་ ཤུགས་རྒྱུ་དགོས་འདུག།
ལམ་འགྲོ།	སྤྱི་འཇོན་དེར་ལམ་འགྲོ་ཨོ་ཅམ་རྒྱུ་གི་འདུག་ག།
འབད་བཅོན།	བོད་མིའི་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བ་ལ་ད་ཆོ་ཆང་མས་འབད་ བཅོན་བྱེད་དགོས་རེད།
སོན་ཅ།	ད་ཆོ་ནི་མ་འོངས་བོད་ཀྱི་སོན་ཅ་ངོ་མ་དེ་ཡིན།

རྒྱུ་སྤྱོད་སྐད་ཀྱི། རོ་བུ་གི་གནས་ཚུལ། རོ་བུ་ཅ་གཅིག་སྤྱིལ། གཅིག་པོ་གཅིག་
གྲོགས།

འཇུག་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྱོད། རྒྱུ་སྤྱོད་ལུ་ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོད་བཤད།
བྱེད་སྤྱོད། གོང་གི་ཆོག་གསར་རྒྱུ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྤྱོད་ཡང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་དགོས་པ་དང་དེ་རྒྱུ་
པར་རིས་ལྟར་འབྲེལ་ནས་སྤྱོད་མོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་གོ་རྟོགས་ལུས་ཅུལ།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚུམ་ཐུང་འདི་བཟུགས་རྗེས་དག་ཆ་དང་ཐུང། མིང་ཚོག་གོ་རིམ་འབྲུགས་པ་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་བཅོས་དགོས།



མི་རིགས་མི་འདྲ་བའི་བར་སོ་སོའི་ས་ཡུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་འོད་རིས་བྱེད་བའི་རྣམ་པ།
ངའི་མིང་ལ་ཇོན་ཟེར་གྱི་ཡོད། བར་ནང་ང་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་མཁན་དེའི་མིང་ལ་
ས་སངས་ཆེ་རིང་ཟེར་གྱི་ཡོད་ལ་ཁོང་ནི་བོད་པ་ཞིག་རེད། ང་བོད་ནང་ཟླ་བ་
གཅིག་ཙམ་རིང་གནས་སྐོར་བྱས་པ་ཡིན། དེའི་སྐབས་སུ་ས་སངས་ཆེ་རིང་གིས་

ང་ལ་བོད་པའི་རིག་གཞུང་སྐོར་འགྲེལ་བརྗོད་མང་པོ་བྱས་སོང་། སྤྱིར་བཏང་བྱས་
ན། མི་རིགས་མི་འདྲ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་མི་སོ་སོའི་འབྲེར་སོ་བསམ་སྒྲེའི་ཡང་མི་འདྲ་
བ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དེ་ཆོན་རིག་པས་ཁུངས་བསྐྱེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་
ཡང་། བོད་ལ་ཆ་མཚོན་ན་ས་ཁུལ་མི་འདྲ་བ་རེ་རེ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱིས་གཅེས་
སྤྱས་བྱེད་བཞིན་པའི་བྱད་ནོར་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལ་དད་མོས་ཏེ་ཅང་
བྱེད་ཀྱི་འདུག མི་རིགས་དེའི་གོམས་སྒོལ་ལའང་མ་རབས་སྤྱོད་ངན་གྱི་ཆ་མང་
པོ་འདུག དཔེར་ན། རྒྱུང་བས་ཀན་པར་གྲུས་ཞབས་དང་ཀན་པས་རྒྱུང་བར་
བྱམས་སྤྱོད་བྱེད་སྒོལ་ལ་སོགས་པ། ལྷག་པར་དུ་འཆེ་བའི་རིགས་ནི་གཏན་དུ་མི་
འདོད་པའི་མི་རིགས་ཞིག་རེད། མི་རིགས་དེ་བྱམས་དང་སྤྱོད་རྗེའི་བང་མཛོད་ལྟ་
བུ་ཞིག་ལ་ངོས་བཟུང་ནའང་འཛིན་ཆོག་པ་ཞིག་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་བསམ་སྒྲེའི་
འབྲེར་སོ་དེ་ང་ཆོ་ཕྱི་རྒྱལ་བ་ལ་མཚོན་ན་ཏེ་ཅང་གིས་དགོན་པོ་རེད། རིག་གཞུང་
དང་ཁོར་ཡུག་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་གནས་བབ་དང་བསྐྱུན་ན་བྱད་པར་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་
འདུག དཔེར་ན། ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱུ་ཁག་ལ་ཡ་རབས་བཟང་སྤྱོད་ཐོག་ཞན་ཏེ་ཅང་
ཆ་ཆེ་བས་ཉིན་ལྟར་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་དཀའ་ངལ་རབས་དང་རིམ་པ་མང་པོ་ཞིག་
ཡོང་དང་ཡོང་ཐུས་རེད།

༥ རང་མས་སྒྲིང་མེད། ཉེ་མིགས་ལྷུ་ལ། བཤད་ཅུ་ལ།

བྱེད་སྒོ། དག་ཅེན་གྱི་དྲི་བར་སྒོ་བ་སྤྱད་གིས་ལན་ལུ་རྒྱུ་དེ། དྲི་བ་དེ་དག་སྒོ་བ་སྤྱད་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དག་ཅེན། བྱེད་རང་ལ་བསམ་ཚུལ་ག་རེ་ཡོད།

སྒོ་བ་སྤྱད།

༦ བསྐྱར་སྒྱུར། ཉེ་མིགས་ལྷུ་ལ། བཤད་ཅུ་ལ།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་བྲིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུན་སྒྱུར་གྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བརྒྱུད་སྐྱོད་ནམས་བསྐྱར་སྒྱུར་ཡང་སྒོ་བ་སྤྱད་ཀྱིས་སྒྱུར་བརྒྱུད་དགོས།

༧ སྤྱི་མཐུན་ཉེ་མིགས་ལྷུ་ལ། ཉན་ཅུ་ལ།

བྱེད་སྒོ། སྤྱི་མཐུན་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་ཀླག་འཇུག་དགོས། སྒོ་བ་མས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་ན་ཚིག་ཀྱི་ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག་ཀྱི་ཚིག་ག་ཚོ་ཤེས་སོང་། ལྷ་བྱེད་སྒོ་བ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

༡ བར་སྒྲོད། ཉེ་མིགས་ལྷུ་ལ། བར་སྒྲོད་ངོ་སྒྲོད།

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

བར་སྒྲོད། མ་+བྱ་ཆེག་+ནའི་ལས/ མ་+བྱ་ཆེག་+ནའང་།

ཆེག་གྲུབ། རང་གིས་ཁ་པར་མ་བཏང་ནའང་ངས་གཏོང་གི་ཡིན།



སྒྲོབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ལྷུ་ལ།

1. མིང་ཆེག་གསར་པ་སྒྲོང་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བེད་སྒྲོད་གཏོང་བ།
2. སྒྲོང་མོལ་སྒྲོང་བར་ལ་བཏེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྒྲོབས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. སོ་སའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྒྲོ་སྒྲུང་ཡོང་བ།

༡༢ བར་སྒྲོང་། རྒྱ་མིག་ལ་ཕྱེས་པར་སྒྲོང་སྒྲོང་བར་།
བྱེད་སྒྲོ་གཤམ་གསལ་ཚོག་བྱུང་ནང་གི་བར་སྒྲོང་ཁ་སྒྲོང་དགོས།

སེམས་པ། བྱ་མོ། ཁ་ཡ། གཉིང་། མི་གཞན། རྡོ་སྒྲོང་། གསོད། ཁ་པར། མོས་
མཐུན། ཡག་པོ།

༡ དགའ་རོགས་ཡོད་ནའང་_____ གཞན་ལ་སྟོལ་གྱི་འདུག

༢ དདུལ་མེད་ནའང་_____ སྒྲིད་པོ་འདུག

༣ མཛེས་བཟོ་བྱས་ནའང་_____ གྲིས་དགའ་པོ་བྱེད་གྱི་མི་འདུག

༤ ཁ་སྒྲན་པོ་བཤད་ནའང་_____ རྒྱ་པོ་ཡིན་པ།

༥ _____ མེད་ནའང་ལས་ཀ་བྱས་ཡིན།

༡ ཁོས་ལས་ཀ་ངན་པ་བྱས་ནའང་ད་དུང་མི་_____ ཞིག་ལ་རྩི་ཡི་འདུག

༢ གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཡོད་ནའང་_____ བྱེད་མོང་མི་འདུག

༣ མི་བཟང་པོ་ཡིན་ནའང་མི་_____ རྡོ་རྒྱུན་འབྱུང་སྒྲིད་པ་རེད།

༤ རང་ལ་ཁ་པར་བཏང་ནའང་_____ ལེན་མཁན་མི་འདུག

༥ དགའ་ངལ་བཤད་ནའང་_____ བྱེད་མཁན་མི་འདུག

༡༩ སྤྱི་བདུན། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ། བདུན་སྤྱི་བདུན་བདུན།

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

༡༩ སྤྱི་བདུན། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ། བཤད་ཚུལ།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་སྤྱི་བདུན་འདི་དག་སྤྱི་བདུན་གྱིས་རིས་མས་བྱས་ནས་སྤྱི་བདུན་དགོས།

ད་ལྟའི་སྐབས་སུ་བྱེད་རང་ཚོའི་སྲིད་འཛིན་སུ་རེད།

བཟུ་ཤིས། བཟུ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

ལྷ་མོ། བཟུ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

བཟུ་ཤིས། བྱེད་རང་མཚན་ལ་ག་རེ་བྱ་ཡི་ཡོད་ན།

ལྷ་མོ། དེའི་མིང་ལ་ལྷ་མོ་ཟེར་གྱི་ཡོད། བྱེད་རང་མཚན་ལ་ག་རེ་བྱ་ཡི་ཡོད།

བཟུ་ཤིས། དེའི་མིང་ལ་བཟུ་ཤིས་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཨ་ནི། བྱེད་རང་ས་ཡུལ་ག་ནས་ཡིན།

ལྷ་མོ། ད་བོད་ནས་ཡིན། བྱེད་རང་ས་ཡུལ་ག་ནས་ཡིན།

བཟུ་ཤིས། ད་ཨ་རི་ནས་ཡིན། ཨ་ནི། ད་ལྟའི་སྐབས་སུ་བྱེད་རང་ཚོའི་སྲིད་

ལྷ་མོ།

བཀྲ་ཤིས།

ཡུ་མོ།

འགྲིག་དང་འགྲིག་ར་ཚོའི་སྤྲོད་སྦྲོང་སྦྲོ་བཟང་སེང་གེ་ལ་ཆ་བཞག་
 བ་ཡིན་ན། ཁོ་རང་ཚུང་དུས་ནས་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་
 འཆར་ལོངས་བྱུང་བ་དང་། ཨ་ནི། ཁོ་རང་སྦྲོབ་འབྲིང་དང་མཐོ་སྦྲོབ་
 གཉིས་ཀ་མཐར་ཕྱིན་པ་ཞིག་རེད། དེའི་རྗེས་ལ་ཨ་རིའི་ཏ་ཟུར་ཏི་
 གཙུག་ལག་སྦྲོབ་བྱ་ཆེན་མོ་ནས་འབྲུམ་རམས་པ་ཐོན་པ་དང་། ཕྱི་
 ལོ་༡༩༠༡ ལོར་བཀའ་སློན་གྱི་བའི་འོས་འདེམས་བྲིད་ནས་ཁོང་ལ་
 རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་བྱས། ཨ་ནི། ཁོ་རང་མི་མང་གིས་འོས་བསྐྱབས་པའི་
 ལོ་ཚུང་སྤྲོད་སྦྲོང་དང་པོ་དེ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། བྲིད་རང་ཚོའི་

སྲིད་འཛིན་སྐོར་མདོར་བསྡུས་ཙམ་བཤད་ན་འགྲིག་གི་རེད་པས།
ལགས།

བཀའ་མིས། འགྲིག་དང་འགྲིག ང་རང་ཚོའི་སྲིད་འཛིན་ཟླ་རག་ཨོ་ཟླ་མ་ནི་མི་
རིགས་ནག་པོ་ཞིག་རེད། སྡོན་མའི་སྐབས་སུ་མི་རིགས་དཀར་པོ་
དང་མི་རིགས་ནག་པོ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་དབྱེ་བ་བྱེ་ཡི་ཡོད་རེད། ད་
ལྟའི་སྐབས་སུ་མི་རིགས་གཉིས་ཀ་འདྲ་མཉམ་ཆགས་པ་དང་།
ཁོང་ནི་མི་མང་གིས་འོས་འདེམས་བྱས་པའི་ཨ་རིའི་མི་རིགས་ནག་
པོའི་སྲིད་འཛིན་དང་པོ་དེ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད།

ལྟ་མོ། ལགས་སོ།། ཐུགས་རྗེ་གནང་།

༡༥ འཕྲུབ་སྟོན། ཉེ་མིགས་ལྷུ་ལ། ཁ་བདེ་པོ།

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

༡༦ གོ་སྐབས་གཏམ་དབུ། ཉེ་མིགས་ལྷུ་ལ། དུལ་སྒོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།

གཏམ་ཤོད་རོགས་ཡོད་ན་སེམས་པ་དགའ།། ཟས་ཟ་རོགས་ཡོད་ན་སྦང་བ་སྦྱིད།།

ཆེ་བ་གཉིས་ནང་སྤྲད་མ་ཐུབ་ན་དེད་གཉིས་འཆམ་མི་ཡོང།

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



སྤྲོད་ཚན་འདི་དམིགས་ལྷུ་ལ།

སྤྲོད་མོལ། སྤྲོད་ཚན་འདི་སྤྲོད་ཚུལ་ལྟར་གངས་ཀ་དང་དུས་ཚོད་སྤྲོད་མོལ་གྱི་སྒྲི་བཤད་ཉན་ཐུབ་དགོས།

བཤད་སྤྲོད། (བྱ་ཚོག་+རན་) གནས་སྤྲོད་ཚུལ་ལྟར་མེན་ལ་སྤྲོད་ཐུབ་དགོས།

དགོ་ཆེན་གྱིས་སྤྲོད་མ་ལ་སྤྲོད་པར་དང་ཚོག་སྤྲོད། བཟང་ཆ་སྤྲོད་མ་ལ་དེས་པར་དུ་བཟུགས་བཟོད་བྱེད་དགོས། ཟུ་ཚོད་གཅིག་
ནས་སྤྲོད་མ་༡༥ ནི་དགོ་ཆེན་གྱི་སྤྲོད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྤྲོད་མ་༥༥ ནི་སྤྲོད་མའི་སྤྲོད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༡ ཚིག་གསར་ངོ་སྤྲོད། ། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། ཚིག་གསར། སྤྲོ་གདངས།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གསར་ནམས་སྤྲོར་སྒོག་བྱས་ནས། ཚིག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྔ་རེར་རྒྱུ་སྤྲོད་དགོས།

གཡར་འཛིན།	ངའི་གཡར་འཛིན་བརྒྱགས་ཤིག། དེའི་སྤྲོད་དགོས་རེད་པས།
སྤྲོད་ཀ།	དེའི་དུས་ཐོག་ལ་སྤྲོད་མ་ཐུབ་ན། སྤྲོད་ཀ་ལྟར་འགྱུར་ལོན་གྱི་ཡིན།
དུས་འགྱུར།	དུས་འགྱུར་གྱིས་པ་ཡིན་ན་རྟོག་བྱ་བ་སྤྲོད་གི་རེད།
རྒྱུ་ཐོན་པ།	ཚོང་རྒྱུ་དུས་ཅིས་མ་རྒྱུ་ན་རྒྱུ་ཐོན་གྱི་རེད། དེ་དུས་མཐུ་བ་མོ་ཁ་ལ་བཅུག་ནས་བསྐྱེད་ཡོང་རེད།
སྤྲོད་ཁྱེད།	སྤྲོད་ཁྱེད་བཤམ་ཡག་མང་བྲགས་ན་མགོ་ལ་གཟེད་ཡོང་།
སེམས་འཁོར།	ལས་ཀ་དུས་ཐོག་ལ་མ་ཆར་ན། སེམས་འཁོར་གྱི་རེད།
གཡོལ་བ།	དེའི་མེད་པར་གཡོལ་ནའང་། གང་ལྟར་ཐུག་གི་རེད།
གཤམ།	བྱ་ལོན་འདྲེད་གར་སྤྲོད་དུས་ཉལ་ཁྱིའི་འོག་ལ་མ་གཤམ་ཅ།
བྱ་ལོན།	བྱ་ལོན་ག་དུས་གཡར་སོང་། ངས་བྲན་གྱི་མི་འདུག།

རྒྱུ་སྤྲོད་སྐད་ཆ། ཅ་སྤྲོད་པ་ལ། བྱ་ལོན་གྱིས་རྒྱུ་ལྟར་ཤིག་འཚིག་པ་མ་བྱ་ཅ།

༡ སྐར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཉེ་མིགས་ལྷུ་ལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོད་བཅས།

བྱེད་སྒོ། གོང་གི་ཚིག་གསར་ནམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་
པར་རིས་ལྟར་འབྲལ་ནས་སྤྲོད་མོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཚིག་གྲུབ་གོ་རིམ། ཉེ་མིགས་ལྷུ་ལ། གོ་དོགས་ལུས་ཅལ།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་སྤྱོད་འདི་བཞགས་རྗེས་དག་ཆ་དང་ཤུད། མིང་ཚིག་གོ་རིམ་འབྲུགས་པ་ནམས་ངོས་འཛིན་བྱས་
ནས་བཅོས་དགོས།



བྱ་ལོན་དུས་ཐོག་མ་འཇལ་བས་ལག་འཛིང་གོར་བ།

དོན་གྲུབ་དང་བཟུལ་ཤིས་གཉིས་ནི་ཆུང་དུས་ནས་འཆར་ལོངས་བྱུང་ས་གཅིག་པ་
ཡིན་པ་མ་ཟད། སློབ་འབྲིང་བར་དུ་སློབ་གྲར་མཉམ་དུ་འགོ་མཁན་གྱི་གྲོགས་པོ་
ཡག་པོ་ཞིག་ཀྱང་མིན། དོན་ཀྱང་མཐོ་སློབ་ཐོན་པའི་རྗེས་ལ་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་མི་ཆེར་
འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐེབས། དོན་གྲུབ་ཀྱིས་ཆོང་བརྒྱབ་ནས་ལམ་འགོ་རྒྱགས་

དེ་ལོ་ཁ་ཤིས་ནང་སྒྲོར་འབྲུམ་མང་པོའི་བདག་པོ་ཆགས། བཟ་ཤིས་ཀྱིས་ཀྱང་
 དོན་གྲུབ་ལྟར་སྤྲུག་པོ་ཆགས་འདོད་ལྷགས་ཆེན་པོ་སྐྱེ་བ་དང་། ཉིན་ཞིག་བཟ་
 ཤིས་ཀྱིས་དོན་གྲུབ་ལ་སྒྲོར་འབྲུམ་ལྔ་སྐྱེ་རོགས་ཅེས་བརྗོད། དོན་གྲུབ་ཀྱིས་སྤྱིར་
 བཏང་དངུལ་པོན་ཆེན་པོ་སྐྱེ་དུས་ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་གཏང་མའམ་དཔང་མི་
 ཞིག་དགོས་རེད། འོན་ཀྱང་ང་གཉིས་ཅུང་དུས་ནས་གྲོགས་པོ་ཡིན་ཅང་དེ་འདྲ་མ་
 གུས་ནའང་འགྲིག་གི་འདུག། བྱིད་རང་གིས་གན་རྒྱའི་ཡི་གེ་ཞིག་ངེས་པར་རྟ་
 གིས་ཞེས་བརྗོད། བཟ་ཤིས་ཀྱིས་གན་རྒྱའི་ནང་དངུལ་རྣམས་ལོ་གཅིག་ནང་སྒྲོད་
 རྒྱ་དང་མ་ཅཱི་སྒྲུང་ལ་སྒྲེད་ཀ་བརྒྱ་ཆ་བཅུ་སྒྲོད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་བཀོད། དེ་ནས་ལོ་
 གཅིག་ཕྱིན་རུང་བཟ་ཤིས་ཀྱིས་དངུལ་རྣམས་དུས་བཀག་ནང་སྒྲེད་མ་ཐུབ་པར་
 ལུས། གང་ཡིན་ཟེར་ན་བཟ་ཤིས་ཀྱིས་དོན་གྲུབ་ལྟར་ཆོང་བརྒྱབ་རུང་ཆོང་རྒྱབ་
 བརྒྱབ་པའི་གཞན་ལ་གཏོང་བ་སྟོན་མ་རུས་པར་སྤྲུག་པ་རེད།

༥ རང་མས་སྒྲིང་མོ། རྒྱུ་མཉམ་པའི་ལོ་ལོ། བཤད་ཅུ།

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



དཔེར་ན།

དགོ་ཆེན། ཁོང་ལ་བསྒྲིམས་པས་དངུལ་ག་ཚོད་འདུག།

སྒྲིབ་སྒྱུག

༦ བསྐྱར་སྒྱུར། རྒྱུ་མཉམ་པའི་ལོ་ལོ། བཤད་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་ཁྱེད་ཅེས་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུ་སྒྱུར་གྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བརྒྱུད་སྒྲིབ་སྒྱུར་སྒྲིབ་སྒྱུར་ལ་ཚུར་སྒྲིབ་སྒྱུར་གྱིས་སྒྱུར་བཤད་བྱེད་དགོས།

༧ སྒྲིབ་སྒྱུག་རྒྱུ་མཉམ་པའི་ལོ་ལོ། བཤད་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། སྒྲིབ་སྒྱུག་རྒྱུ་མཉམ་པའི་ལོ་ལོ་དེ་དག་ལ་ཚུར་སྒྲིབ་སྒྱུག་དགོས། སྒྲིབ་སྒྱུག་དོན་དག་རོལ་ཅིང་ཤེས་ན་ཚོགས་ཀྱི་ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག། རྒྱུ་མཉམ་པའི་ལོ་ལོ་ག་ཚོད་ཤེས་པའི་ལོ་ལོ་དེ་དག་ལ་ཚུར་སྒྲིབ་སྒྱུག་དགོས།

༡ བར་སྒྲོད། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་བར་སྒྲོད་དོ་སྒྲོད།

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

བར་སྒྲོད། བྱ་ཆེག་+རན།

ཆེག་གྲུབ། དཔེ་བསགས་ཤིག་ ང་འགྲོ་རན་སོང་།



སྒྲོབ་ཚན་འདི་འདི་རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་

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

༩ མིང་ཚོག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བད་སྤྱོད་སྤྱོད་བདར།
ཁྱེད་སྤྱོད་གཤམ་གྱི་ཚོག་གྲུབ་ནམས་མཐུན་སྤྱོད་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྤྱོད་བྱས།

༡ ལས་ཀ་ལ་	འགྲོ་རན་	འདུག་སྤོབ་གྲ་གྲོལ་གྲུབས་འདུག་
ཚོགས་འདུ་ལ་	འགྲོ་རན་	མི་འདུག་ད་དུང་སྐར་མ་ཉི་ཤུ་འདུག་
སྤུ་གྲུ་ལེན་གར་	འགྲོ་རན་	སོང་། ཚོགས་མི་ཚང་མ་སྤྲེའས་ཤག་
ཁ་ལག་	བ་རན་	འདུག་གར་མོ་ཆགས་གྱི་འདུག་
ར་	འཐུང་རན་	སོང་། ཁྱོད་ཁོག་སྤྱོད་གས་གྱི་འདུག་
༢ ཁ་པར་	རྫོགས་རན་	སོང་། ཚ་བས་སྤྱོད་ཐུབ་གྱི་མི་འདུག་
བོད་ལ་པར་	སྤྲེའས་རན་	སོང་། དུས་ཚོད་ཟིན་གྲུབས་འདུག་
ཆར་པ་	ལོག་རན་	འདུག་མ་གཏོགས་སྤྱོད་ཐོག་སྐམ་ས་རེད།
དགུན་ཁ་	བབ་རན་	འདུག་ཉི་མ་གཉིས་ལས་ལྷག་མི་འདུག་
གྲུང་སེང་	གཏོང་རན་	སོང་། སྤྱོད་ཁ་རྫོགས་གྲུབས་འདུག་

༡༠ སྤྱོད་བདར། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བད་སྤྱོད་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ་པ།
ཁྱེད་སྤྱོད་གོང་དུ་སྤྱངས་ཟིན་པའི་བད་སྤྱོད་དག་གར་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཚོག་དྲི་ཚོག་བཅས་གྱི་ལམ་ནས་སྤྱོད་བདར་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྤྱོད་། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། སྤྱངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།
ཁྱེད་སྤྱོད་གོང་དུ་བེད་སྤྱོད་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུ་སྤྱོད་གྱི་སྐད་ཆ། བད་སྤྱོད་གསུམ་བསྐྱར་སྤྱོད་ཡང་སྤྱོད་གྱིས་སྤྱོད་བདར་བྱེད་དགོས།

༡༢ བར་སྒྲོང་། རྒྱུ་མཉམ་པོ་ལྟར་བར་སྒྲོང་སྒྲོང་བར་སྒྲོང་།
བྱེད་སྒྲོ་གཤམ་གསལ་ཚོགས་སྒྲུབ་ནང་གི་བར་སྒྲོང་ཁ་སྒྲོང་དགོས།

རན། ཟིན། འདུག འཛིན་གྲ། ཅེད་མོ་སྒྲེབས། ལུ་འཁོལ་མ། འཇལ། གཏོང་། འགྲོ།

- ༡ ལུ་ཚོད་གཉིས་པ་_____ འདུག ད་འགྲོ་རན་མི་འདུག་གས།
- ༢ ཆར་དུས་སྒྲེབས་རན་_____ འགྲོད་བསྐྱེན་ལ་གཟབ་གཟབ་གྲིས་ཨ།
- ༣ _____ ཅེ་རན་སོང་། སྒྲོ་ལོ་ག་པར་ཡོད་རེད།
- ༤ བར་སོང་གཏོང་_____ འདུག ར་ག་སྒྲིག་ཡོད་པས།
- ༥ ཁྲོམ་ལ་_____ རན་སོང་། ཁྲེད་རང་ལ་དགོས་ཡ་འདྲ་ཡོད་པས།
- ༡ _____ འཚོགས་རན་སོང་། ཉིང་ཉིང་ད་དུང་བརྒྱུང་མ་སོང་།
- ༢ སྒྲན་བ་རན་སོང་། _____ ཡོད་པས།
- ༣ ཡིག་ཚད་_____ རན་སོང་། སྒྲུ་གུ་རག་གི་མི་འདུག
- ༤ འགན་འཛིན་_____ རན་དུས་ང་ལ་ཁ་པར་གཏོང་རོགས།
- ༥ ལུ་ལོན་_____ རན་སོང་། དུལ་ག་སྒྲིག་ཡོད་པས།

ཐུང་སྒོ། བོད་གི་ཆོག་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། དུས་གསུམ། དགག་ཆོག་ གི་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྦྱོར་བཤར་བྱེད་
དགོས།

ཕྱི་རྒྱལ་གཞན་གསལ་སྒྲིལ་མཁའ་འདི་དག་སྒྲིལ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྒྲིག་དགོས།

ལྷོ་བཟང་། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ཕུན་སྦྱིད་ལགས། བྲིད་རང་རྒྱན་རིང་པོ་
 ཞིག་མཇུག་མ་བྱུང་ང་། བདེ་པོ་ཡིན་པས།
 ཕུན་སྦྱིད། བདེ་པོ་བདེ་རྒྱུད་ཡིན།
 ལྷོ་བཟང་། ངའི་བྱ་ལོན་དེ་སྤྱད་རན་མ་སོང་ངས། བྲིད་རང་གིས་ངའི་བྱ་ལོན་དེ་
 སྤྱད་རོགས་བྱས་ན་དཔེ་ཡག་པོ་ཡོང་ས་རེད། བལ་ཆེར་བྲིད་རང་
 གིས་ངའི་བྱ་ལོན་བརྗེད་མེད་འགྲོ།
 ཕུན་སྦྱིད། དེ་འདྲ་ག་བ་ག་བ། ངས་ཉག་ཉག་བྲན་གྱི་འདུག་སྟེ། བྲན་པ་ཙམ་
 གྱིས་པན་ཐོགས་གྱི་མེད་པ་ངས་ཤེས་གྱི་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་ང་ལ་

དངུལ་མེད། སྒྲི་མཁུ་བྱེད། སྒྲི་མཁུ་བྱེད། དུས་ལུན་ཉོག་ཅམ་ཞིག་པར་
འགྲུང་གནང་རོགས་གནང་།

སྒྲི་བཟང་། དེ་འདྲ་གང་འདྲ་ཡིན་ན། བྱིད་རང་གིས་དུས་ཚོད་ཉག་ཉག་ལ་སྒྲིད་
ཀྱི་ཡིན་ལག་སོང་ང་།

ལུན་སྒྲིད། དེ་ད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། ད་ལྟ་ངའི་དངུལ་ཚང་མས་ཅ་ལག་ཉོས་
ཡིན་པ། ཨ་ནི་དངུལ་ཚང་མ་རྫོགས་སོང་། ད་ལྟ་ང་སྒྲིང་པོ་སྒྲིང་རྒྱང་
ཡིན།

སྒྲི་བཟང་། བྱིད་རང་ལ་དངུལ་བྱང་བ་དང་ལམ་སང་ཅ་ལག་ཉོས་ནས་བྱ་ལོན་
སྒྲིང་རྒྱུ་འི་གྲ་སྒྲིག་ཡོད་ས་མ་རེད།

ལུན་སྒྲིད། དེ་འདྲ་མ་རེད། དང་པོ་སྒྲིད་ཅིས་ཡོད། ཡིན་ནའང་ཅ་ལག་མང་པོ་
ཞིག་ལ་གོང་ཆུང་ཆུང་བྱས་ནས་ཉོ་ཡ་རག་སོང་། བྱས་ཅང་ངས་
ཉོས་ཡིན།

སྒྲི་བཟང་། ད་བྱས་ན་བྱིད་རང་གིས་ངའི་བྱ་ལོན་དེ་ག་དུས་སྒྲིད་ཀྱི་ཡིན།

ཕུན་སྦྱིད། ཟླ་བ་དྲུག་སྟོན་ལ་སྤྲད་རྒྱ་ཅ་བེད་པོ་ཆགས་ས་རེད་ད། ཡིན་ནའང་
དདུལ་པོན་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ། ལས་ནག་སྟོར་མོ་བརྒྱད་སྟོར་བེད་དུས་
ང་ལ་སྟོན་རྒྱ་མེད། སྤྱི་མཁུ་ཡག་ཤོས་བྱུང་ན་ཟླ་བ་དྲུག་པར་
འགྲུང་བྱེད་རོགས་གནང་།

ཟླ་བ་བཟང་། སྤྲང་བར་མི་འགྲོའི་སྤྲད་ཆ། ལས་ནག་ཟླ་བ་དྲུག་ བྱས་ན་ང་གྲོད་
ཁོག་སྟོར་པར་སྟོད་དགོས་རེད་པས། བྱེད་རང་གི་ཟླ་བ་གསུམ་ནང་
ལ་སྤྲད་མ་ཐུབ་ན་ལས་སྤྲ་པོར་འཛོག་གི་མིན་ད།

ཕུན་སྦྱིད། མ་རེད་མ་རེད་སྟོན་ལ་ཟླ་བ་དྲུག་ལ་པར་འགྲུང་གནང་རོགས་གནང་
དང་། ངས་བྱེད་རང་ལ་སྦྱེད་ཀ་ལུལ་ཆོག

ཟླ་བ་བཟང་། སྦྱེད་ཀས་ངས་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད། ད་ལྟ་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་
རང་ཡིན། གང་ལྟར་ཟླ་བ་གསུམ་ནང་སྤྲད་མ་ཐུབ་ནའང་ཟླ་བ་བཞིའི་
ནང་མ་སྤྲད་ན་རེད་གཉིས་འཆམ་མི་ཡོང་།

ཕུན་སྦྱིད། ལགས་སོ།། ལགས་སོ།། བྱས་ན་ངས་ཐབས་ཤེས་གང་ཐུབ་ཐུབ་

བྱེད་གྱི་ཡིན། མ་གཞི་ནས་སྒྲོར་མོ་བཞི་སྟོང་ཟླ་བ་གསུམ་ནང་སྤྱད།
བཞི་སྟོང་རྗེས་ལ་སྤྱད་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད་པས།

སྒྲོ་བཟང་།

དེ་འདྲ་བྱས་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད། ཡང་ན་འདྲག་སེ་བྱས། སྒྲོར་མོ་
དྲུག་སྟོང་ཟླ་བ་གསུམ་ནང་སྤྱད། དེའི་འཕྲོ་ཟླ་བ་དྲུག་གི་རྗེས་ལ་སྤྱད་
ན་འགྲིག་གི་རེད།

ཕུན་སྦྱིད།

འོ་ཅི་ད། ཡོང་ང་ཡོང་ང་། བྱས་ན་ངས་ད་ག་རང་བྱེད་ཆོག

སྒྲོ་བཟང་།

བྱས་ན་ད་ག་རང་ཡིན་ད། ཆད་ལུས་མེད་པར་མ་སྤྱད་ན་ལྷད་མོ་
རྗེས་ལ་མཐོང་ཡོང་།

༡༥ འཁྲབ་སྟོན། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ལ་བདེ་པོ།

བྱེད་སྒྲོ། དག་སྒྲོ་བ་ལྟ་བུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྡེ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སྤྱོད་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༦ གོ་སྐབས་གཏམ་དཔེ། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ལྟ་སྒྲོལ་ལ་ངས་བ་རྟེན་རྒྱ།

བྱ་ལོན་མེད་ན་ཕྱག་པོ་ཡིན།

མ་ཉེས་ཁ་གཏོག་རང་རེད།

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཉེ་མིགས་ལྷུང་། མ་ཉེས་པ་ངོ་སྤྲོད།
བྱེད་སྒྲིག་གཞི་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་སྤྲོད་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྤྲོད་ཚུལ་འདི་དམིགས་ལྷུང་།

སྤྲོད་མོལ། སྤྲོད་ཚུལ་འདི་སྤྲོད་ཚུལ་གྱི་སྤྲོད་ཚུལ་ལ་བལྟས་ནས་སྤྲོད་མོལ་བྱེད་དགོས།

བརྗོད་སྒྲིག་ (བྱེད་སྒྲིག་+ཚུལ་) གནས་སྤྲོད་ཚུལ་ལ་སྤྲོད་ཚུལ་བྱེད་དགོས།
དགེ་མཚན་གྱིས་སྤྲོད་ཚུལ་ལ་སྤྲོད་ཚུལ་བྱེད་དགོས། བཟང་ཆ་སྤྲོད་ཚུལ་ལ་དེས་པར་དུ་བཟང་ཆ་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཟུ་ཚོད་གཅིག་
ནས་སྤྲོད་ཚུལ་ལ་༡༥ ནི་དགེ་མཚན་གྱི་སྤྲོད་ཚུལ་ལ་བལྟས་ནས་སྤྲོད་ཚུལ་བྱེད་དགོས། ཟུ་ཚོད་ལ་༥༥ ནི་སྤྲོད་ཚུལ་ལ་སྤྲོད་ཚུལ་བྱེད་དགོས།

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

བྱེད་སྒྲུ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གསར་རྣམས་སྒྱུར་སྒྲིག་བྱས་ནས། ཚིག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྟ་རེ་རེ་རྒྱུ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།

རྩྭ་བ།	རྩྭ་བ་དེ་འདྲ་ཡོང་དགོས་པའི་རྩྭ་མཚན་ག་རེ་རེད།
ནམ་བྱེད།	བྱེད་རང་ནམ་བྱེད་ལ་ག་པར་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
ཐོ་རེངས།	ཐོ་རེངས་ནས་བྱེད་རང་ནང་ལ་མེད་པ་ག་པར་བྱིན་པ་ཡིན།
དོགས་པ།	ཉེན་རྩྭ་པས་མི་ཁ་ཤས་ཤིག་ལ་དོགས་པ་བྱེད་གྱི་འདུག།
ཉེས་ཆད།	ཉེས་ཆད་སྒྲོར་མོ་ཁྱི་ལྟ་སྒྲོད་དགོས་རེད།
བརྟུང་གསེག་	བརྟུང་གསེག་གཏོང་དགོས་ན་ཁོ་ཨང་དང་མོ་རེད།
འཕྲོག་བཅོམ།	འཕྲོག་བཅོམ་བྱེད་ཡ་མ་གཏོགས་གཞན་བསམ་སྒྲོ་འཁོར་གྱི་ ཡོད་ས་མ་རེད།
འཛིན་བཟུང་།	ཉེས་ཅན་པ་འཛིན་བཟུང་བྱེད་དགོས་རེད།
དུས་བཀག་	ཁོང་ལ་དུས་བཀག་བཅོན་འཇུག་ལོ་ལྟ་བཅོས་པ་རེད།

མ་ཉེས་ཁ་གཡོག	མི་ལ་མ་ཉེས་ཁ་གཡོག་ཅུ་བ་ནས་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད།
--------------	--

རྒྱུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ ཞབས་འདེན་རང་རེད། ཨ་ཅི་ད་བྱས་ན། ཡ་ང་བ་ལ།
ཐབས་སྤྱོད་བ་ལ།

འ་སྤྱོད་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྱོད། རྒྱུ་སྤྱོད་ཡུལ་གྱི་ཐེན་པ་སྤྱོད་བཅས།
བྱེད་སྒོ། གོང་གི་ཚིག་གསར་ནམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྤྱོད་ཡང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་དགོས་པ་དང་དེ་རྒྱུ་
པར་རིས་ལྟར་འབྲེལ་ནས་སྤྱོད་པ་བྱེད་དགོས།

ཐུང་སྒོ་ གཤམ་གསལ་གྱི་ཚུམ་ཐུང་འདི་བསྐྱགས་རྗེས་དག་ཆ་དང་ཐུད། མིང་ཚིག་གོ་རིམ་འབྱུགས་པ་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་བཅོས་དགོས།



འཕྲོག་བཅོམ་བྱེད་བཞིན་པའི་རྣམ་པ།

ཉེ་ཆར་ཟླ་བ་དྲུག་པའི་ཆེས་ལྗེའི་བྱི་རྩོའི་ཚུ་ཆོད་བཅུ་པའི་གཡོན་གཡས་ལ་རྟ་
རམ་ས་ལར་ཡོད་པའི་དངུལ་ཁང་ཞིག་མི་གསུམ་གིས་བཅོམ་ཅིས་བྱེད་སྐབས་ཉེ་
འཁོར་བྱི་མི་ཆོས་ཏ་གོ་ནས་ལམ་སང་ཉེན་རྟོག་པས་སྐད་བཏང་བ་དང་། མི་དེ་
དག་འཛིན་བཟུང་གིས་ཁྲིམས་ཁང་ལ་བསྐྱུལ་ནས་མི་རེར་ཆད་པ་སྒོར་མོ་སྟོང་
ལྷག་བཅུ་རེ་དང་དུས་བཀག་བཅོན་འཇུག་ལོ་གསུམ་རེའི་ཁྲིམས་ཐག་བཅད་ཡོད་

པའི་ཚུལ་གནས་ཐོན་འདུག།

ནི་འུ་ཡོག་དུས་བབ་ནང་གནས་ཚུལ་སྒྲེལ་གསལ་ལྟར་ན། ཟླ་བ་བདུན་པའི་ཆེས་
 ལཱ་འུ་ཐུང་ལ་ཨ་རིའི་ནི་འུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གོ་མཆོན་སྤྲུལ་པའི་ཕོ་གསར་
 བདུན་དཔུལ་ཁང་ཞིག་དུ་འཇུག་ནས་ཨ་སྒྲོར་ས་ཡ་བཅུ་བཅོམ་པ་དང་། ད་དུང་
 སྒྲོར་སྤང་བ་མི་གསུམ་ལ་མི་མདའ་བརྒྱབ་ནས་ཆས་སྒྲིལ་ཆ་བས་ཆེན་ཕོག་ཡོད་
 ལྟར་ས་ད་ལྟ་སྒྲོབ་སྒྲོབ་ལྟར་ཁང་དུ་སྒྲོབ་སྒྲོབ་བྱེད་ཐུས་རེད་འདུག། ས་གནས་ཉེན་
 རྟོག་པས་ཉེས་ཅན་པ་དེ་དག་འཛིན་བཟུང་བྱས་ནས་ས་གནས་བཅོན་ཁང་ཞིག་དུ་
 བཀག་ཉར་བྱས་ཡོད་པ་དང་། གང་མགྲོགས་བཅོན་ཁང་གཞན་ཞིག་དུ་སྒྲེལ་ཅིས་
 ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་མི་འདུག།

༥ རང་མོས་སྒྲིང་མོས། ཉེ་མིགས་ལྟུང་། བཤད་ཅུང་།

བྱེད་སྒོ། དགོ་ཆེན་གྱི་དྲི་བར་སློབ་སྤྱད་གིས་ལན་ལུང་རྒྱུ་དྲི་བ་དེ་དག་སློབ་སྤྱད་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཆེན། གོང་གི་པར་རིས་ནང་གནས་ཚུལ་ག་རེ་ལྟར་འདུག དུས་ཚོད་ག་དུས་
ཡིན་ས་རེད།

སློབ་སྤྱད། -----

༦ བསྐྱར་སྒྱུར། ཉེ་མིགས་ལྟུང་། བཤད་ཅུང་།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟེན་བའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱན་སྒྱུད་ཀྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བཅས་སྒྱུད་ནམས་བསྐྱར་སྒྱུར་ཡང་སྒྲིལ་གྱིས་སྒྱུར་
བཅས་བྱེད་དགོས།

༡ གློ་ རྒྱུ་མེད་ལྟུང་། ཉན་ཅུ།

བྱེད་སྒྲིལ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སློབ་མས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་ན་ཚོག་
ཀྱི་ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག་ རྟེ་ཚོག་ག་ཚད་ཤེས་སོང་། ལྷ་བྱའི་སློབ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔྱག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

༢ བརྒྱུད། རྒྱུ་མེད་ལྟུང་། བརྒྱུད་དོ་སློབ།

བྱེད་སྒྲིལ་ གཤམ་གསལ་བརྒྱུད་ཀྱི་སྒྲིལ་གཞི་དོ་སློབ་བྱས་སྒྲིལ་སློབ་ཕྱག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྒྲིལ་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བརྒྱུད། བྱ་ཚིག་+ཚད།

ཚིག་གྲུབ། བྱེད་རང་གིས་བཤད་ཚད་ཚང་མ་བདེན་པ་རེད་པས།



སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ལུལ།

1. མིང་ཚོག་གསར་པ་སློབ་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བེད་སློབ་གཏོང་བ།
2. སློབ་མོ་སློབ་བརྒྱུད་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སློབས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སློ་སྤང་ཡོང་བ།

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

༡ ང་ལ་དདུལ་	བསྐྱར་ཆད་	ཆང་མ་ལག་གིས་རེད།
རང་གིས་ལས་ཀ་	གིས་ཆད་	ཆང་མ་རྒྱ་མས་འབྱེར་ཆང་ཤག
ངས་སྐད་ཆ་	བྱས་ཆད་	ཆང་མ་ང་ལ་འབྱེར་མ་བྱང་།
ཁོང་གིས་ཡི་གེ་	བཤུད་ཆད་	གཞུང་གི་ལས་ཀ་རེད།
བྱེད་རང་གིས་ཅ་ལག་	ཡོད་ཆད་	ཆང་མ་བྱང་པོ་བྱང་རྒྱང་ཡིན།

༢ ངས་ཁ་ལག་	བཤུད་ཆད་	ཆང་མ་ཉི་མར་སྐམ་བཞག་ཤག
ཁོ་ཚོས་གསང་བ་	བཟོས་ཆད་	ཆང་མ་གཞུང་བཞེས་གཏོང་གི་རེད།
བྱེད་རང་གིས་	བཟུས་ཆད་	ཆང་མ་འབྱུགས་སོང་།
འཆར་གཞི་	ཟས་ཆད་	ཆང་མ་ངས་ཀྱང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།
མོ་རང་གིས་དུག་ལོག་	རྒྱས་ཆད་	ཆང་མ་སྐྱུགས་སོང་།

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

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

༡༨ བར་སྒྲོང་། རྒྱུ་མེད་ལྷ་ལ། བར་སྒྲོང་སྒྲོང་བར་།
བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་ཚོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྒྲོང་ཁ་སྒྲོང་དགོས།

ཉམ་ཐག ཉམ། བརྒྱབ། སྒྲོབ་སྒྲོང་། དཔེ་གསར། ནང་པ། ཡུལ་སྒྲོར་བ།
གནང་ཚད། ཡིག་ཚད། འགྲོ་སྒྲོང་།

- ༡ དུས་ཚོད་ཡོད་ཚད་ཚང་མ་_____ལ་གཏོང་གི་ཡོད།
- ༢ ཁོང་གིས་_____བཏང་ཚད་ཚང་མ་འཕྲོ་བརྒྱབ་རེད།
- ༣ བྱེད་རང་ཚོས་ཚལ་_____ཚད་ཚང་མ་རུལ་ཤག
- ༤ ཁོང་གིས་པར་_____ཚད་ཚང་མ་ཡག་པོ་མི་འདུག
- ༥ ལུ་མོ་དེས་དུག་ལོག་གྱོན་ཚད་_____རེད།

- ༡ བོད་པ་ཡོད་ཚད་ཚང་མ་_____མ་རེད།
- ༢ རྒྱ་རམ་ས་ལར་_____འབྱོར་ཚད་ཚང་མ་སྤྱི་རྒྱལ་བ་རེད།
- ༣ པ་ལགས་ཀྱིས་བསྐྱབ་བྱ་_____ཚང་མ་ང་ལ་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འདུག
- ༤ ད་ལྟ་ངས་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱས་ཚད་_____ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་ཡིན།
- ༥ _____ལ་རོགས་པ་བྱས་ཚད་ཚང་མ་དགེ་བའི་རྒྱ་རེད།

༡༩ སྤྱི་ལོ་བཅུ་ལྔ་པ་ རྒྱ་མིག་ལྷན་ བཅུ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་ལྔ་པ་

བྱེད་སྒྲིག་ གོང་གི་ཚིག་གྲུབ་དེ་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་། རྒྱ་མིག་ལྷན་ དགག་ཚིག་ གྲི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྱི་ལོ་བཅུ་ལྔ་པ་བྱེད་དགོས།

༡༩ སྤྱི་ལོ་བཅུ་ལྔ་པ་ རྒྱ་མིག་ལྷན་ བཅུ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་ལྔ་པ་

བྱེད་སྒྲིག་ གསལ་གསལ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་ལྔ་པ་འདི་དག་སྤྱི་ལོ་བཅུ་ལྔ་པ་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྤྱི་ལོ་བཅུ་ལྔ་པ་དགོས།

མ་ཉེས་ཁ་གཏོག་རང་རེད།

སྤྱི་ལོ་བཅུ་ལྔ་པ་ དོན་གྲུབ། ཁ་སང་སྤྱི་ལོ་བཅུ་ལྔ་པ་འདི་ཆེས་བཅུ་ལྔ་པ་ཉེས་བྱེད་རང་འཛིན་

ཁང་ནང་ལ་ཡོད་པས།

དོན་གྲུབ། འོ། ཡོད་ཡོད།

སྤྱི་ལོ་བཅུ་ལྔ་པ་ ཉག་ཉག་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་།

དོན་གྲུབ། ག་རེ་བྱས་སོང་།

སྤྱི་ལོ་བཅུ་ལྔ་པ་ དེའི་སྐབས་ལ་ང་ཚོའི་བྲོག་ས་པོ་ཞིག་ལ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་ལྔ་པ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་ལྔ་པ་ཅམ་

ཞིག་ཡོད་ས་རེད། དེ་བརྒྱག་ས་སོང་ལས་ཀྱི་འདུག

དོན་གྲུབ། ག་པར་ནས།

སྤྱི་ལོ་བཅུ་ལྔ་པ་ འཛིན་ཁང་ནང་ནས།

དོན་གྲུབ། འཛིན་ཁང་ནང་ནས་ཞེ།



- ཀྱུན་ཁག་བཙུགས་ནས། ངས་བརྒྱུས་འདུག་ལ་བ་ཀྱི་འདུག་དེ་ལ་
 བྱེད་རང་གིས་གསལ་བཤད་ཅིག་བྱེད་རོགས་གིས་དང་།
- དོན་གྲུབ། ཞལ་ཡལ། ངས་བྱེད་དགོས་ཞལ།
 སྒྲོལ་མ། དེའི་སྐབས་ལ་གནས་སྟངས་དེ་ཆོ་ག་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་དང་། ང་
 ག་པར་ཡོད་མེད་བྱེད་རང་གིས་ཉ་གོ་ཡི་ཡོད་པ།
- དོན་གྲུབ། ཞལ་ལ། རེད་རེད།
 སྒྲོལ་མ། འོ། དེ་ཆོ་ཁོང་ཆོ་ལ་ལ་བ་དང་། ཞལ་ནི་དེའི་ཐོག་ནས་ཁོང་ཆོ་ལ་
 བསམ་སྒྲོ་འཁོར་སྤྱིད་པ་རེད།
- དོན་གྲུབ། ཞལ་ལ། རེད་རེད།
 སྒྲོལ་མ། གཞན་མི་ལ་མ་ཉེས་ཁ་གཏོག་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ག།
- དོན་གྲུབ། ཞལ་ལ། དངོས་གནས་རེད། མ་ཉེས་ཁ་གཏོག་རང་རེད།
 སྒྲོལ་མ། བྱས་ཅང་ཉོག་ཅམ་སེམས་པ་མ་སྤྱིད་པ་ཆགས་སོང་།
- དོན་གྲུབ། ཁག་མི་འདུག་དག་ལ་ཡོད་མ་རེད། ངས་བྱེད་རང་ལ་རོགས་པ་
 བྱེད་ཆོག།
- སྒྲོལ་མ། ཡལ་ཡལ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

༡༥ ལྷན་པ་ལྟོ་ན། རྒྱུ་མཁན་ལྷན་པ་ལྟོ་ན།

བྱེད་སྒོ། དགོས་པ་ལྟོ་ན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྡེ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སྒྲིབ་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༦ གོ་སྐབས་གཏམ་དབུ། རྒྱུ་མཁན་ལྷན་པ་ལྟོ་ན། ལྷན་པ་ལྟོ་ན་ལྟོ་ན་ལྟོ་ན།

མི་ཡི་རི་མོ་ནང་ལ་ཡོད།། ལྷན་པ་གི་རི་མོ་བྱི་ལ་ཡོད།།