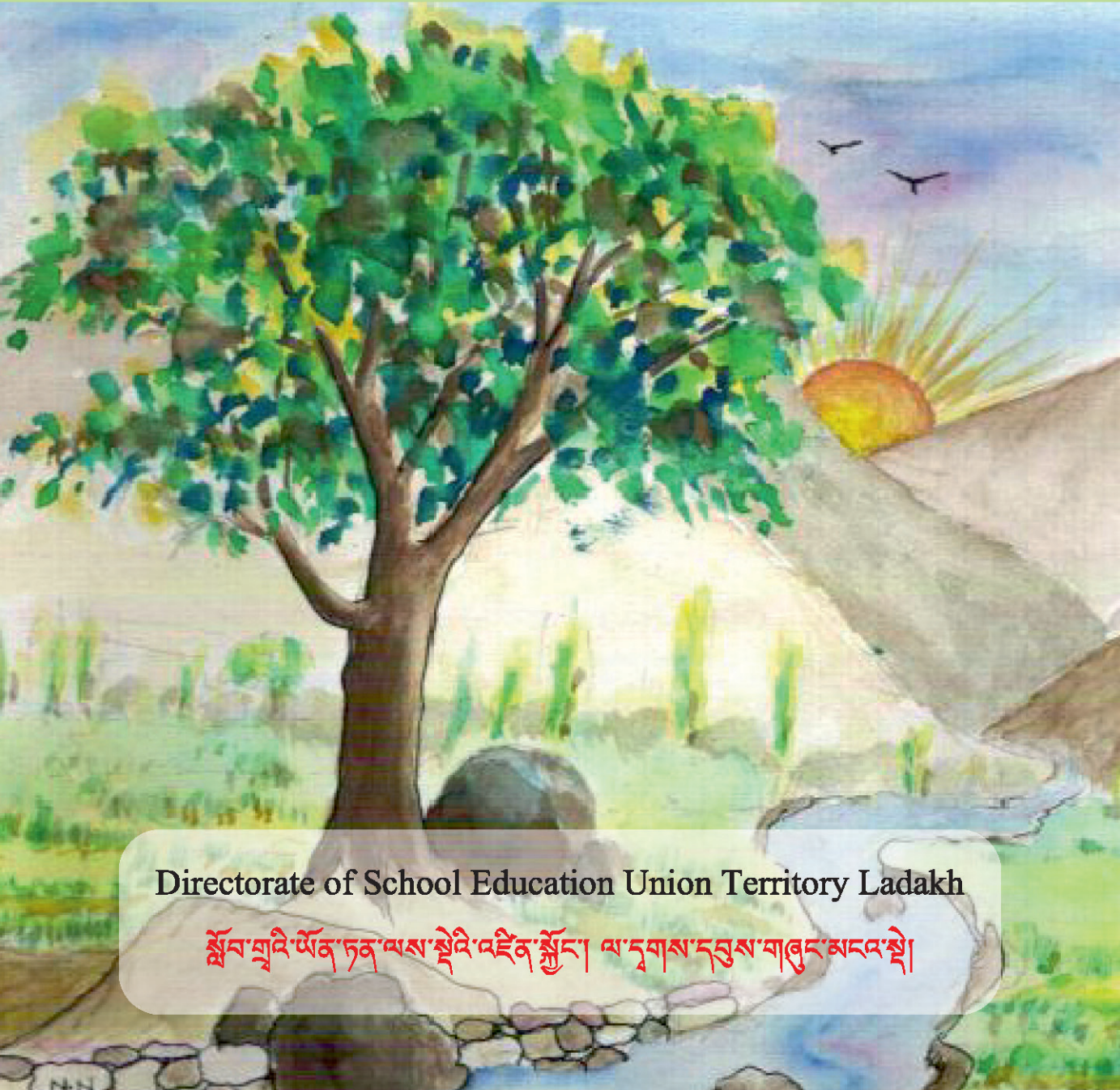


ལྷོ་ཁི་སྐད་ཡིག
འཛིན་གྲ་བཞི་པའི་སློབ་དེབ།

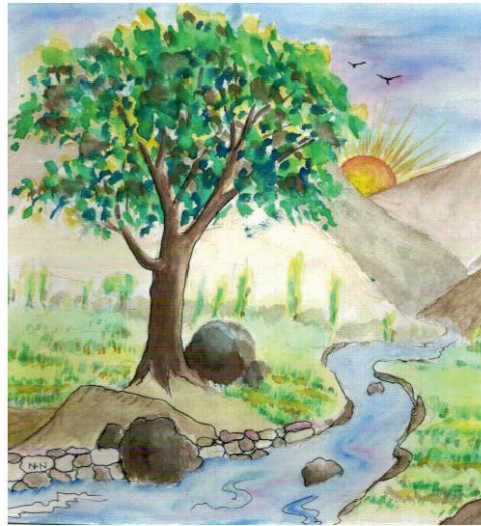
Bhoti Textbook (Class-IV)



Directorate of School Education Union Territory Ladakh

སློབ་གྲུའི་ཡོན་ཏན་ལས་སྒྲེའི་འཛིན་སློང་། ལ་དྲུག་ས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ།

ལྷོ་ཁེ་སྐད་ཡིག འཛིན་གྲྭ་བཞི་པའི་སློབ་དཔ།



Bhoti Textbook (Class-IV)

སློབ་གྲུའི་ཡོན་ཏན་ལས་སྒྲེའི་འཛིན་སྐྱོང་། ལ་དྲུགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ།

Directorate of School Education Union Territory Ladakh

Directorate of School Education Union Territory Ladakh

སློབ་གྲུབ་ཡོན་ཏན་ལས་སྡེའི་འཛིན་སྐྱོང་། ལ་དྲགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ།

© All right Reserved to Chief Education Officer Leh

© དཔར་དབང་ཆ་ཚད་སྡེའི་ཡོན་ཏན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ལ་ཡོད།

པར་ཐེངས་དང་པོ། ༡༠༠༠ དེབ་གྲངས། ༡༠༠༠༠

First Edition 2007 10,000 copies

2011 2,000 copies

པར་ཐེངས་གསུམ་པ། ༢༠༢༣

Third Edition 2023

ཙམ་སྤྱིག་གཙོ་པོ། རིག་མཚོ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཚན།

Chief Editor Dr. Jamyang Gyaltsan

ཙམ་སྤྱིག་བ་གཞིན་བ། རིག་མཚོ་སློ་བློས་རབ་རྒྱས།

Editor Dr. Lotos Rabgais

རི་མོ་བ། ངག་དབང་ནམ་རྒྱལ། སྤྱིད་ཅན།

Drawing By Shri Nawang Namgail Skurbuchan

སློབ་ཁྲིད་དུ་འགྲོད་བ་པོ། ཡེ་ཤེས་བསྟན་འཛིན། ཀླན་བཞི།

Computer Type-setting

And Design by: Shri Eshey Stanzin

Published by: Chief Education Officer Leh

(FOR FREE DISTRIBUTION)

ཕྱོད་ཀྱི་སྒྲིབ་དེབ་ཚུལ་སྒྲིག་ཚོགས་ཚུང་།

Bhoti Textbook Committee

- | | | |
|----|---|-----------|
| ༡༽ | ཀུལྷའ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆེན། ལྷུང་ཆ། མེས་ལོ་མེད། བེ་ཨེང་ཏི།
བོ་ལེ་སར་རུང་བ། དབུས་གཞུང་ནང་བའི་རིག་གནས་མཐོ་སྒྲིབ་ཁང་ཆེན་མོ། གླེ། ལ་དུགས། | ཚོགས་གཙོ། |
| 1. | Dr. Jamyang Gyaltsan
Former Professor CIBS Leh | Chairman |
| ༢༽ | དགེ་ཐུབ་བཟུན་དབལ་ལྷན། ཞིབ་འཇུག་ལས་རིགས་པ་རུང་བ།
རྒྱ་ཀློང་ཤིང་ཤེས་རིག་ལས་ཁྲེ། | ཚོགས་མི། |
| 2. | Ven. Thupstan Paldan
Ex. Assistant Editor
J & K Cultural Academy, Leh-Ladakh | Member |
| ༣༽ | དགེ་བཤེས་དགོན་མཆོག་དབང་འབྲུ། དེས་རྟོན་པ་རུང་བ། དབུས་གཞུང་ནང་བའི་རིག་གནས་མཐོ་
སྒྲིབ་ཁང་ཆེན་མོ། གླེ། ལ་དུགས། | ཚོགས་མི། |
| 3. | Geshe Konchok Wangdu
Former Director CIBS Leh | Member |
| ༤༽ | རིག་མཆོ་སྒྲོ་སྒྲིབ་རབ་རྒྱལ། གཞུང་གི་དགོན་ཆེན། གླེ་ཨོང་གི་ཤེས་ཡོན་དང་སྤྱོད་བཟང་གི་སྒྲིབ་གཉེར་
ཁང། (DIET Leh) | ཚོགས་མི། |
| 4. | Dr. Lotos Rabgais (Sakti)
Bhoti State Resource Group Member DIET Leh | Member |
| ༥༽ | ལྷུང་ཆ། འཇམ་དབྱངས་དབང་རྒྱལ། གཞུང་གི་དགོན་ཆེན། མཐོ་རིམ་སྒྲིབ་བླ་ མང་སྒྲོ། གླེ། ལ་དུགས། | ཚོགས་མི། |
| 5. | Acharya Jamyang Wangchuk
Teacher High School Matho | Member |
| ༦༽ | སྒྲིབ་ལས་རྟོན་བླ་མ་རྒྱལ། གཞུང་གི་ཕྱོད་ཀྱི་དགོན་ཆེན། མཐོ་རིམ་སྒྲིབ་བླ་ རྒྱུང་དང་། ལུས་ར་། | ཚོགས་མི། |
| 6. | Tundup Namgail
Bhoti Teacher High School Hunder | Member |

རང་ལུ་ལ་དུགས་ནི་ཀྱ་ཀར་འཕགས་པའི་ལུ་གི་དབུ་མཛེས་རྒྱ་ཡིན། ཀྱ་ཀར་གི་ལུ་ལ་གཞན་ཀུན་དང་ཐུན་མོང་མ་
ཡིན་པའི་ཤེས་རིག་རྒྱུག་པོ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐའ་ཡི་ལྷ་གས་རི་ལྷ་བུ་ཡིན་པར་གཞིགས་ནས། ཉེ་ལུབ་རྒྱ་ཀར་གཞུང་གིས་
ཉི་ལྷ་ལ་ཡའི་ལྷོངས་འདི་ལ་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ་དུ་བྱུང་བ་སྐྱུགས་མཛད། མཛེས་ཤིང་ལྷིང་འཇགས་སུ་གནས་པའི་ལ་
དུགས་ཀྱི་ས་ཆའི་རྒྱ་ཁྲིན་ཏ་ཅང་ཆེན་མོ་ཡོད་པ་ལ་དཔེ་མཆོན་ན། མི་གངས་ཏ་ཅང་ཉུང་ཉུང་ཏ་ལམ་འབྲུམ་གསུམ་ལྷ་གཙམ་
ལས་མེད། ལ་དུགས་ཀྱི་མི་རྒྱུད་ནི། འཕྲོག་རིགས། མོན་རིགས། མོག་པོའི་རིགས་བཅས་གསུམ་ལས་ཆད་པར་བཤད།
ལུ་ལྷོངས་འདིའི་གངས་རི་དང་རི་པོ་མཐོན་པོ་ཀུན་ནས་མཁའི་ཀ་དང་འབྲུ་བ། མཆོ་དང་མཆོའུ་རྒྱ་དྲངས་མ་ཅན། གང་
བམིལ་བམིལ་གི་རྒྱུད་པོ་གཙང་མ། དཔོན་པ་ལྷ་ཁང་གི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཁང་ས། དེ་བཞིན་དྲངས་བཞིན་གཙང་བའི་གཡའ་
རྒྱ་བམིལ་མོ་མོགས་མི་རིགས་དང་སྐད་རིགས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཤེས་རིག་རྒྱུག་པའི་ལ་དུགས་ལ། རྒྱ་ཀར་དང་བྱི་རྒྱལ་
གི་སྐོར་གཡེངས་པ་ཀུན་གི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་དབལ་དུ་སྒྱུར་ཡོད།

རྒྱ་ཀར་འདི་མངའ་ཕྱོག་ཏུ་མ་རྒྱུད་པའི་ལྷོན་ལ་དུགས་རང་དབང་རང་བཅོན་ཅན་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། རྒྱལ་
རབས་པོ་རྒྱལ་ཁབ་བཅོན་ཡོད་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ས་གནས་འདིའི་མི་ཀུན་མང་ཆེ་བ་རྩྭ་ཉི་སྐད་ཡིག་དང་བོད་ཀྱི་རིག་
གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མཁན་ཡིན་པས་བོད་རིགས་ཞེས་ཀྱང་འབོད། ལ་དུགས་སུ་བཀོལ་བའི་སྐད་ཡིག་འདི་ལ་བོད་ཡིག་
དང་རྩྭ་ཉི་མོགས་མིང་ལྷ་ཆོགས་འབོད་སྐུ་ཡོད་ཀྱང་ནང་དོན་ལ་ཁྱད་པར་མེད། བོད་པའི་སྐད་དང་ཡི་གེ་ཡིན་པ་ན་བོད་
ཡིག་དང་། རྒྱ་གར་པ་རྣམས་དང་ལེགས་སྦྱར་གི་སྐད་ཡིག་ནང་བོད་ལ་རྩྭ་ཉི་མོག་འབོད་སྐད་ཡོད་པས། རྩྭ་ཉི་མོག་ཡིག་ཁོ་
ན་ལ་གོ་བ་ཡིན། རྒྱ་གར་ཉི་ལྷ་ལ་ཡའི་ལྷོངས་སུ་སྐད་ཡིག་འདི་བཀོལ་མཁན་མི་གངས་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་གར་གི་ཅ་
ཁྲིམས་ཀྱི་ལེའུ་བརྒྱུད་པའི་ནང་རྒྱུད་པ་ལ་དམིགས་ནས། ལ་དུགས་ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྐད་ཡིག་འདིའི་མིང་མི་འབྲུ་བ་
ཀུན་རེ་ཞིག་བོར་ནས། ཉི་ལྷ་ལ་ཡའི་ལྷོངས་ཡོངས་སུ་མིང་གཅིག་སྒྱུར་ཡོང་བའི་ཆེད་རྩྭ་ཉི་སྐད་ཡིག་ཟེར་དགོས་པའི་ཐུགས་
ཐག་བཅད།

གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་བུན་སུམ་ཆོགས་པ་འདི། ཆོས་རྒྱལ་སྤོང་བཅོན་སྐུ་པོའི་སྐུ་དུས་སུ་བོད་ཀྱི་ཆོན་པོ་ཨ་
བུའི་བུ་ཐོན་མི་སྤྱོད་ཀྱ་ཀར་དུ་ཡོ་དུ་མ་བཟླ་སྤྱོད་དང་སྐད་ཡིག་གི་རིག་པའི་གནས་ཀུན་ལ་ལེགས་པར་སྦྱངས་ནས། བོད་
དུ་མེབས་ཉེ་མ་བོང་ཁ་དུ་ཡོ་གསུམ་གི་རིང་སྐུ་མཆོམས་སུ་བཞུགས་ནས་སྤྱི་ལོ་༡༧༤༤་ལོར་བོད་ཡིག་གསར་དུ་མཛད། སྐད་
ཡིག་འདིའི་ནང་འཇམ་གླིང་གི་ནང་དུ་རྒྱལ་བ་སངས་རྒྱལ་གི་བཀའ་སྡེ་སྤྱོད་གསུམ་མམ་ལྷ་སྐོམ་སྤྱོད་གསུམ་གི་གསུང་རབ་
རྒྱས་ཤོས་བཞུགས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཀུན་བོད་སྤྱི་དང་ཉི་ལྷ་ལ་ཡའི་ལྷོངས་སུ་བཟླ་སྤྱོད་དང་དག་ཆ་མོགས་གཅིག་སྒྱུར་གི་ནང་
ལ་ཁྲིས་ཡོད་པས། ཆང་མ་ལ་ལེགས་པར་ཏ་གོ་བྱུག། ཡོན་ཀྱང་སྐྱ་གདངས་མི་འབྲུ་སྐོམ་ཆོགས་ཡོད་པ་དང་། ཁ་སྐད་མི་གཅིག་
པ་ཡང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་ལ་དུགས་སུ་བོད་ཀྱི་བཟླ་སྤྱོད་མང་པོ་རྒྱུད་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད།

རྒྱ་གར་ལ་རང་དབང་ཐོབ་པའི་རྟེན་ན་སྤྱི་ལོ་༡༩༥༡་ཙམ་ནང་ཞིང་གཤེགས་དམ་པ་༡༩༩༩་ལོར་ལ་ཀུ་ལ་རིན་པོ་
ཆེས་ཉི་ག་ལོ་མ་གཅིག་པའི་བཀའ་ཆེན་ཡེ་ཤེས་དོན་གྲུབ་མཆོག་དང་། སྤེ་འཛེམ་ལྟེ་སྐུ་ཁབས་བཀའིས་བུན་ཆོགས་ཀུན་

ལ་འཛིན་གྲ་དང་པོ་ནས་བརྒྱད་པ་བར་རྫོང་ཉི་མོ་ལ་དེ་བཙུག་གི་ཕྱི་དྲུག་པ་བར་མཛད། དེའི་རྗེས་སུ་༡༩༡༩ལོར་མཁས་
 དབང་བཟུལ་གིས་རབ་རྒྱས་དང་། དགེ་ལུགས་བཟུན་དབལ་ལྟོན། རྒྱ་ཁྲི་ལ་འཛམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོད་གསུམ་གྱིས་སྐུ་ཡོན་
 གཅིག་གྲང་མེད་པར་རྟག་པས་མ་ནམ་པར་དག་པའི་སྐོན་ནས་སྤོན་གྱི་སྐོབ་དེབ་ཀྱན་ནས་ལེགས་ཆ་མཛད་ཏེ་སྤྱོད་དང་། ལྷ་
 བཟོ་སྤྱོད་དང་རྒྱལ་རབས་སོགས་བཟུན་ནས་བཞོན་བྱ་དང་ཞོན་བྱེད་ལྟན་ལུས་ཆོགས་པ་བྱས་ནས་སྤེལ། དེའི་རྗེས་སུ་ལ་
 དྲགས་ཤེས་རིག་ལྟན་འཛོམས་ཀྱི་ལྷ་བ་ལུལ་བ་ལྟར། ལ་དྲགས་རང་སྤྱོད་དེ་སྤོངས་ཡར་རྒྱས་ཆོགས་ཆེན་སྐབས་གཉིས་པའི་
 སྤེད་པོན། སྐུ་ཞབས་རིག་འཛིན་དབལ་འབར་གྱིས་སྤེའི་ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲངས་ལ་སྤོན་འཁོན་ནས་འཛིན་གྲ་ལྷ་བ་བར་སྐོབ་དེབ་
 ལ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་སོ་མ་ཙམ་སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་ཆོགས་ཆུང་བཅུགས་པར་མཛད། དེ་ལྟར་སྤྱི་ལོ་༡༩༠༩ལོར་སྤོན་འཁོན་ནས་འཛིན་
 གྲ་ལྷ་བ་བར་གྱི་སྐོབ་དེབ་རྣམས་ལེགས་བྱུང་བྱུང་། དེའི་རྗེས་འཛིན་གྲ་བྱུག་པ་ནས་བརྒྱད་པ་བར་གྱི་སྐོབ་དེབ་ཀྱན་ཆོགས་
 ཆུང་དེ་ཡིས་གང་ལེགས་ཙམ་སྤྱི་གཉིས་མཛད། དེ་དག་གི་ནང་དགེ་ལུགས་བཟུན་དབལ་ལྟོན་ལགས་ཀྱིས་འོ་བརྒྱལ་ལ་མ་འཛེམས་
 པར་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་ཡོང་བའི་བར་རིས་ཀྱན་གྱིས་བ་དང་། སྐོབ་བྱུག་ཆང་མས་ཡིད་འཕྲོག་པའི་རི་མོ་ཀྱན་བརྒྱན་ནས་
 སྐོབ་ཆན་གྱི་གནད་དོན་ཀྱན་ཤེས་བྱུང་བར་མཛད་ཡོད།

རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་གིས་རྩ་སྤྱོད་མངའ་སྡེ་ལ་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ་ཁག་གཉིས་སུ་བཞོས་པའི་རྗེས་སུ། ལ་
 དྲགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ་ཡིས་རྩ་སྤྱོད་སྤེལ་པོར་ལས་སྤྱི་ལྷ་ཨེས་ཨེ་བདམས་པར་མཛད། སི་ལི་ཨེས་ཨེ་ཆིར་ཀ་
 དྲངས་ཤིང་གསལ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་རང་རེ་སྐོབ་བྱའི་རྫོང་ཉི་མོ་ལ་དེ་བཙུག་གི་ཕྱི་དྲུག་པ་བར་མཛད་ཏེ་བཞུགས་
 ཡོད། རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ་ཆེན་བསྐལ་བ་ནི་ལ་དྲགས་ཀྱི་སྐུ་ཅལ། ཤེས་རིག་སྐད་ཡིག་དང་ཁྲི་ཡུག་
 བཅས་ལ་སྤྱད་སྐོབ་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན། སྐད་ཡིག་སྤྱད་སྐོབ་དང་འབྲེལ་ལ་དྲགས་ཀྱི་དབུ་སྤྱོད་དང་། མི་དམངས་ཆང་མས་
 རང་གི་རྩ་གས་ཀྱི་རྫོང་ཉི་མོ་སྐད་དང་ཡི་གེ་དུས་རྒྱུན་དུ་བཞོལ་བའི་སྐོན་ནས། མི་ཉམས་པར་གོང་དུ་སྤེལ་དགོས་པ་ནི་ལ་དྲགས་
 པ་ཡོངས་ཀྱི་ལས་འགན་ཡིན།

དེ་ཡང་ཀྱན་གྱི་མཁུན་གསལ་ལྟར་ལ་དྲགས་ཀྱི་སྐོབ་བྲུ་ཀྱན་རྗེ་ཤེ་ལ་ནས་སྤྱི་ལྷ་ཨེས་ཨེ་དུ་བསྐྱར་བ་ཡིན། བརྒྱད་
 རིས་འདི་ནང་བཞུན་ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲངས་ཀྱིས་གནད་པ་བསྐལ་ཏེ་རྫོང་ཉི་མོ་ལ་དེ་བཙུག་ཡང་སྤྱོད་སོ་མ་བར་སྐྱན་བྱེད་དེ་ལ་དྲགས་
 ཀྱི་སྐོབ་བྲུ་ཀྱན་ལ་འབྲེམས་སྤེལ་མཛད། ལ་དྲགས་སུ་གཞུང་དང་སྤྱོད་ཀྱི་སྐོབ་བྲུ་ཁང་ཀྱན་ལ་རང་སྐད་རྫོང་ཉི་མོ་མངའ་སྡེ་སྐོབ་
 པ་མ་གཏོགས། དེས་པར་སྐོབ་བྲུ་བྱེད་དགོས་པའི་སྐོབ་ཆན་གྱི་ཅུལ་དུ་བྱུང་མེད།

རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ཡོན་ཏན་འཆར་གཞི་༡༩༡༠ལོའི་ནང་རང་སྐད་ལ་སྤྱད་ཏེ་གསུམ་ཏེ་བཏང་ནས། སྐོབ་བྲུ་ཀྱན་གྱི་
 འཛིན་རིས་༥་བའམ་བྱུང་ན་༩་པའི་བར་གྱི་སྐོབ་ཆན་ཀྱན་རང་སྐད་ནང་སྐོབ་བྲུ་བྱེད་དགོས་པར་བཤད་ཡོད། དེ་བས་རང་
 སྐད་དང་རང་ལུལ་ལ་ཤ་ཞེན་ཡོད་པ་ཀྱན་གྱིས་རྫོང་ཉི་མོ་སྐད་ཡིག་གི་ཡར་རྒྱས་ཆེད་ཉིན་མཆོད་གཅིག་བྱས་ནས་འབད་བརྩོན་
 བྱེད་དགོས་པར་སྤྱོད།

ད་ལན་ལ་དྲགས་རང་སྤྱོད་ཆོགས་ཆེན་གྱི་སྤེད་པོན་གཞོན་པ་སྐུ་ཞབས་ཆེ་རིང་དབང་ལུག་གི་དབུ་བཞུགས་སོག་
 ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲངས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ཆེན་མོ་དང་ཐབས་སྤྱིང་གི་དཔོན་པོ། གཞན་ཡང་འབྲེལ་ཡོད་མཁས་པ་ཀྱན་དང་མཉམ་པོ་
 ཆོགས་འདུ་ཁག་ཅན་བཞུན་ཆོགས་ནས། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༡༣ ཀྱི་སྐོབ་བྲུན་སོ་མ་དང་མཉམ་པོ་རྫོང་ཉི་མོ་ལ་དེ་བཙུག་སོ་མ་

མཛད་ཐུབ་དགོས་པར་བྱགས་ཐག་བཅད། དེ་ལྟར་ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲངས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ཆེན་མོས་པག་འབྲུབ་སྒེལ་ཏེ། ཚོགས་
 རྒྱུ་ཞིག་བརྟགས་ནས་ཚོགས་མི་རུ་དགེ་ཐུབ་བསྟན་དཔལ་ལྷན། རྒྱལ་ཁབ་འཛམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོན། དགེ་བཤེས་དཀོན་
 མཆོག་དབང་འདུས། རྒྱལ་ཁབ་སློ་བློས་རབ་རྒྱས། ལྷ་སྒྲིབ་འཛམ་དབྱངས་དབང་རྒྱལ་སྐུ་ཞབས་དོན་གྲུབ་ནས་རྒྱལ་
 ཀྱན་ལ་འཛིན་བྱ་དང་པོ་ནས། བརྒྱུད་པ་བར་ཐོན་ཀྱི་རྩོེ་དེབ་ཀྱན་ཡང་སྐར་བར་སྐར་མཛད་དགོས་པའི་བཀའ་གནང་ཅིང་
 ལས་འགན་བསྐྱུལ། དེ་ནས་ཚོགས་རྒྱུད་གིས་ལྷག་བསམ་གྱི་སློ་ནས་སྟོན་ཀྱི་དེབ་ཀྱན་གྱི་འབྲུམ་ཤོག་བཟོ་དཀྱིབས། ལྷན་
 ཚོགས་ཀྱི་ཁ་བྱང་། རོ་སྟོན་ཀྱན་སོ་མ་བྱས་ནས་སྟོབ་དེབ་དུས་ཐོག་དུ་སྟོབ་བྲ་ཡོད་ཆད་ལ་ཐོབ་སྐབ་བར་མཛད། མཐར་ལྷག་
 བར་དུ་ལ་དྲགས་རང་སྟོང་ཚོགས་ཆེན་གྱི་སྟེ་དཔོན་གཞོན་པ་སྐུ་ཞབས་ཆེ་རིང་དབང་རྒྱལ་དང་། ལ་དྲགས་དབྱུག་གཞུང་
 མངའ་སྡེ་སྟོབ་བྲའི་ཡོན་ཏན་གྱི་རེས་སྟོན་པ་རྒྱལ་ཁབ་སྐུ་མཛད་ཨ་ལི་དང་། ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲངས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ཆེན་མོ་སྐུ་
 ཞབས་བསོད་ནམས་དོར་མེ་ལགས་ལ་དུས་ཐོག་དུ་རྩོེ་སྟོབ་དེབ་བར་སྐར་བྱེད་དུ་བརྟག་པར་བྱགས་མེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

གཞན་ཡང་ཚོགས་རྒྱུད་གི་མཁས་དབང་ལྷན་རྒྱས་ཀྱིས་འབད་བཙོན་དང་། སེམས་བྱགས་མཉམ་རུབ་ཀྱིས་བྱག་ལས་མཛད་
 དེ་ལེགས་བྱུབ་མཛད་པར་བྱགས་མེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

རྩོེ་སྟོབ་དེབ་ཙོམ་སྒྲིག་ཚོགས་རྒྱུད་།
 ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲངས་སྡེ། དབྱུག་གཞུང་མངའ་སྡེ་ལ་དྲགས།

Introduction

Ladakh the high mountainous terrain is the crown of India. Acknowledging the significance of its unique cultural heritage and being a fortification of the country, the Government of India recently declared this Trans-Himālayan region as Union Territory Ladakh. This beautiful and tranquil region has a very thin population of approximately 0.3 million in comparison to a large area of 59,146 sq km. Many habitants of this region are believed to have migrated from outsides. The people of Ladakh consist of three major races namely Mongol, Mon and Aryan. The picturesque landscape with high glaciers and mountain peaks, adventurous trek, beautiful lakes, monasteries and clean air and water; and most importantly unique cultural heritage and language attract thousands of national and international tourists.

Pre-Dogra annexation, Ladakh was an independent kingdom and had a history of numerous dynasties. The people of this region mainly speak Bhoti or Tibetan dialect because the region is also called *Bhod-rigs* (Tibetan Race) and it has been highly influenced by Tibetan culture and language. This language has been called different names in Indian Himālayan regions, especially in Ladakh i.e. *Bhod-Yig*, *Bhoti* and *Ladakhi*. But both of these have the same meaning e.g. *Bhod-Yig* means (Tibetan call themselves *Bhod pa* and Yig means language, thus it becomes the language of Tibetan) and the same for the *Bhoti* (Indians or in Sanskrit address Tibet as Bhot Desh so Bhoti means the language of Tibetan). However, in Indian Trans-Himālayan regions this prominent language is used more prevalently as Bhoti and regional experts empathetically suggest unanimously calling it Bhoti and thus it helps to include this language in the 8th schedule of the Indian Constitution. Thus, Ladakhi Scholars also decided to use the name of our language as *Bhoti* instead of any other names. This pre-eminent language is very rich and the Buddhist scriptures including philosophical, ethical vāṇmāya (literature) profusely available in it.

The language, dress, cuisine, belief and architecture of Ladakh are hugely driven by Tibet. Tibet has an ancient rich language with a script invented by *Thonmi Sambhota* in 700 AD. Millions of scriptures and books have been written in this language with perfect grammar, however, spoken language varies from region to region in Tibet. The *Kham pa*, *Amdo* and *Tsagpa* speak or read the text in quite

distinct pronunciations and accents from Central Tibetan, thus, *Amodo pa* needs a translator when the speaker speaks in central Tibet or Lhasa pronunciations and accents. The Tibetan language and script are used all around the Trans-Himālaya i.e. Ladakh, *Kaza*, *Khunu*, *Spiti*, *Sikkim*, *Darjeeling* and *Tawang*; and even in Nepal, Bhutan and Mongolia as well.

In the same way, Ladakhi uses the same script, words and grammar but has different pronunciations and accents with local colloquial as well. Ladakhi uses Tibetan archaic words with clear diction which were used in ancient scriptures. Especially, people of the Kargil region speak accurate diction by pronouncing the words very similar to what it is in written form.

Post-independence, firstly, In the year 1958 *His Eminence Bakula Rinpoche* instructed *Kachen Yeshe Dhondup* Stok Omachik, Shri *Tashi Phuntsok* Zom-lde etc. to formulate and publish the Bhoti Textbooks for classes I to VIII. Subsequently, in 1982, the eminent scholar Shri *Tashi Rabgais*, Ven. *Thupstan Paldan* and Prof. *Jamyang Gyaltan* were entrusted to update these Textbooks. They took up the assignment voluntarily without any remuneration and reformulated the Bhoti Textbooks by making necessary changes, adding more interesting chapters, stories, folk songs, grammar, history and so forth.

Later, on the request of the Culture Forum of Ladakh, Shri *Rigzin Spalbar*, the then Chief Executive Councilor of LADHC asked the department of Education Leh to prepare a new version or reformulate the Bhoti Textbooks for classes elementary to V. Having thoroughly researched the previous Textbooks. The expert committee reframed and especially Ven. *Thupstan Paldan* added numerous beautiful pictures and sketches in the textbooks. As it is said, *A picture speaks a thousand words; adding pictures made the Textbooks more attractive and helped students in easily learn.*

In the wake of granting Union Territory and bifurcation of the erstwhile Jammu and Kashmir state into two separate entities; UT Ladakh has opted CBSE instead of erstwhile JK BOSE. As it is crystal clear, granting of Union Territory is solely for preserving Ladakhi Art, Couture, Language and environment etc. Thus, in this regard of preserving the language, all stakeholders are taking responsibility to

preserve and promote our home or Bhoti language.

UNESCO and major world institutes inculcate the significance of the mother tongue for Preserving the cultural heritage of Indigenous peoples and ethnic identity. NEP 2020 emphatically gives the importance of teaching their home language or mother tongue at school thus, it says *It is well understood that young children learn and grasp non-trivial concepts more quickly in their home language/mother tongue. Wherever possible, the medium of instruction until at least Grade 5, but preferably till Grade 8 and beyond.*

In this process, the Education Department Leh acquired permission from the concerned authority of JK BOSE to republish the Bhoti Textbooks with slight necessary changes in new editions for all schools of Ladakh. In this regard, an important meeting was held under the chairmanship of Dy Chairman LAHDC, Sh. *Tsering Angchuk* among the language experts and the Chief Education Officers and District Chief Education Planning Officer Leh to republish the said Textbooks for the new session 2023. Subsequently, the Chief Education Officer Leh has assigned Dr *Lotos Rabgais*, Acharya *Jamyang Wangchuk* and Sh. *Tundup Namgail* teachers of the Education Department Leh to republish the Bhoti Textbooks of classes I to VIII. The Committee members took the assignment seriously and did everything to make the textbooks available for all schools on time.

I would like to extend my gratitude to Dy Chairman LAHDC, Sh. *Tsering Angchuk* for taking initiative as well as convening the meeting and giving necessary instructions; and Chief Education Officer Sh. *Sonam Dorje Namgial* for constituting the Bhoti experts committee and entrusting for Bhoti Textbooks republication task. I would like to extend my heartfelt thanks to my co-members for their kind cooperation and hard work to complete the assigned task successfully.

Bhoti Textbook Committee for Republication

Education Department Leh, UT Ladakh

དཀར་ཆག

ཨང་།	སྒྲིབ་ཚན།		མོག་གྲངས།
༡	སྒྲིབ་ཀྱི་རྩ་མེད་ཅན།		༡
༢	གདམ་རྩི།	-	མཐད་པ།
༣	རྒྱལ་རབས།	-	ཁག་དང་པོ།
༤	མཐུན་པ་སྐྱོན་བཞི།	-	རྒྱུང་།
༥	ལ་དོན།	-	བད་སྒྲོད།
༦	དུས་ཆེན་ཞིང་།	-	མཐད་པ།
༧	གཞུང་ལྷ།	-	ལྷ།
༨	ཡེགས་མཐད།	-	བསྐྱབ་བྱ།
༩	རྒྱལ་རབས།	-	ཁག་གཉིས་པ།
༡༠	གཙང་པོ་སྒྲིབ་ཁ་ལབ།	-	མཐད་པ།
༡༡	ལུ་གུ་གྲུང་པོ།	-	རྒྱུང་།
༡༢	བྱེད་སྒྲ།	-	བད་སྒྲོད།
༡༣	ཡེགས་མཐད།	-	བསྐྱབ་བྱ།
༡༤	རྒྱལ་རབས།	-	ཁག་གསུམ་པ།
༡༥	ཉེ་མིའི་ཆེས་བཅུ།	-	མཐད་པ།
༡༦	བཟང་ལན་ངན་མངལ།	-	རྒྱུང་།
༡༧	ལ་དུགས་ཀྱི་ཁ་དཔེ།	-	གཏམ་དཔེ།
༡༨	ལ་དུགས།	-	མཐད་པ།
༡༩	འབྲེལ་སྒྲ།	-	བད་སྒྲོད།
༢༠	བསྐྱབ་བྱ།	-	ཀུན་སྒྲིབ་སྒྲོད།

༡༡	ཐོགས་པོ་ངན་པ།	-	ལྷུང་།	༥༩
༡༢	མེབས་ངན།	-	བཤད་པ།	༥༩
༡༣	སྒྲིན་པ་ཤྲུག་བྱུང་པ།	-	མཛད་ནམ།	༥༩
༡༤	དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བ།	-	ལས་འབྲས།	༦༡
༡༥	རྒྱན་ལྷུང་།	-	བད་སྒྲོད།	༦༥
༡༦	ཀླུ་ལྷུང་།	-	བཤད་པ།	༧༠
༡༧	ཆོག་ཤེས་ཅན་གྱི་ཤིང་མཁན།	-	ལྷུང་།	༧༩
༡༨	ཆམ་ནད་སྒྲིན་འགོག།	-	བཤད་པ།	༧༩
༡༩	ལྷག་བཅས།	-	བད་སྒྲོད།	༡༠༠
༢༠	ལྷུང་པ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུའི་བཀའ་སློབ།- བསྐྱེད་བྱ།			༡༠༩
༢༡	ཅུ་སྒྲིན་དང་ན།	-	ལྷུང་།	༡༠༩
༢༢	འབྱེད་ལྷུང་།	-	བད་སྒྲོད།	༡༡༡

སྒྲོལ་ཆུང་དང་པོ།

ལྷ་རྩེའི་དུས་རིན་ཅན།

ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཤར་པ་དང་། །

མི་དོག་ཀུན་ཀྱང་འཇུག་འཇུག་བཞད། །

ཐུན་པ་མ་ལུས་མེད་པར་གྱུར། །

འཇིག་རྟེན་གང་པོ་བདེ་ཞིང་སྦྱིད། །

ཡིད་འོང་བྱིབ་རྒྱུ་ཆུང་པོ་མོས་ཀྱང་། །

སྐྱོན་འགྱུར་སྐད་ཀྱིས་སྒྲུ་དབྱངས་ལེན། །

དལ་འཇུག་རྒྱུང་པོ་སྤིབ་སྤིབ་རྒྱུག། །

ལུས་དང་སེམས་ལ་བདེ་བ་རྒྱས། །

ལྷ་རྩེའི་དུས་རིན་སྦྱིད་པ་ལ། །

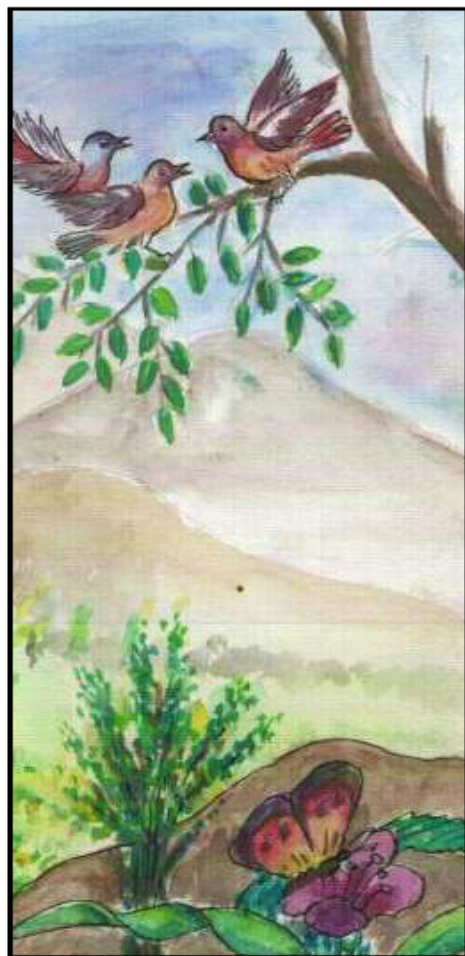
ས་སྤེའ་བདེ་བ་དོ་མཆར་ཆེ། །

མོག་ལྷན་ཆང་མའི་སེམས་དང་ལུས། །

བདེ་ཞིང་དགའ་སྦྱོར་སྐྱེས་པར་རྒྱས། །

ལུས་སེམས་ཉི་མ་པ་ཀུན་དང་བྲལ། །

ལས་ཀུན་བྱེད་པར་སྦྱོར་བ་འཕེལ། །



སྒྱིང་རྩལ་ཅན་གྱི་སྒྲོ་བ་ཕྱག་ལ། །

སྒྲོ་འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་གཅིས། །

བཙོན་འགྲུས་འདྲ་བའི་ཡོན་ཏན་མེད། །

ལེ་ལོ་འདྲ་བའི་སྒྲོན་ཡང་མེད། །

སྒྲོ་འདི་རྩལ་སྒྲོ་ཉོན་གྱི་རྩལ་ན། །

འདི་ག་ཉེན་དར་རྒྱས་ཅི་ལྟར་བྱེད། །

-མང་སྒྲོ་འདྲམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཚན།

སྒྲོ་གས་ཤིག་ཡང་ཤེས་ཅུག

འདི་ག་ཉེན། = འཛམ་གླིང་།

ཡིད་འོང་། = བདེ་མོ།

བདེ་བ། = སྒྱིད་པོ།

རོ་མཚར། = ཉ་ལས།

སྒྲོ་ག་ལྟན། = བེམས་ཅན།

སྒྲོ་བ། = འཐད་པོ།

ལྟན་པ། = འཐེབ།

བཟད་པ། = མོད་པ། མེ་ཉོག་འབར་བ།

དགའ་སྒྲོ། = འཐད་པོ། དགའ་བ། སྒྲོ་བ།

གཅིས་པ། = སྒྱིང་རྩལ་མོ། སྒྱིང་ཅན།

ཉོན་པ། = ལས་མི་ལས། ཉོན་བ་ཉོན་བེ།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་བར་སྒྲོང་ཀྱན་སྒྲོང་ས།

༡༽ ཡིད་འོང་ ཀྱང་།།

..... སྒྲོང་དབྱངས་ལེན།།

དལ་འདམ་ རྒྱལ།།

ལུས་ སེམས་ལ་ རྒྱས།།

༢༽ བརྩོན་འགྲུས་ །།

..... སྒྲོན་ཡང་མེད།།

སྒྲོ་འོ་དུས་ བྱུར་ན།།

..... དར་རྒྱས་ཇི་སྒྱར་བྱེད།།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་ཐོང་ས།

༡༽ ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ཤར་བ་དང་ཅི་བཞད།།

༢༽ རྒྱང་པོ་སྐབ་སྐབ་རྒྱལ་དུས་གང་དང་གང་རྒྱས།།

༣༽ གང་དང་འདྲ་བའི་ཡོན་ཏན་མེད།།

༤༽ གང་དང་འདྲ་བའི་སྒྲོན་མེད།།

༥༽ ལུ་ལ་སྒྲོ་འོ་གིན་ཏུ་གཅེས།།

སྒོ་བ་ཚན་གཉིས་པ།

གངས་རི།



གངས་རི་ནི་འཛིག་རྟེན་ནང་གི་གང་ངད་ཤིན་དུ་ཆེ་བའི་རིའི་མགོ་ནམས་སུ་ལོ་སྒོང་ཕྲག་མང་པོའི་
སྒོན་ནས་ཆགས་ཡོད་པ་ཡིན། རི་མཐོན་པོ་ཀུན་ལ་དགུན་དུས་ཁ་བ་མང་པོ་བབས། དེ་ནི་ད་དུས་
དུས་ཚོ་བ་ཆེ་ཡང་གངས་ལྷོ་མ་བྱུང་བར་གནས་པ་ཡིན། རང་རེ་ལ་དྲགས་སོགས་ཀྱི་རི་རྒྱུད་གངས་
ཅན། འཛིག་རྟེན་གི་བྱང་ཕྱོགས་སུ་ཆགས་ཡོད་པའི་རི་པོ་མཐོན་པོའི་གྲས་ཡིན། བོད་དང་བལ་
ཡུལ་གྱི་ས་མཚམས་ན་ཡོད་པའི་ཧོ་ཨོ་སྒང་མ་ནི་འཛིག་རྟེན་ནང་དུ་གངས་རི་མཐོ་ཤོས་ཨང་དང་
པོ་ཡིན། རང་རེའི་ལ་དྲགས་ལའང་གངས་རི་མཐོན་པོ་ཁ་ཅིག་ཡོད། དེ་ནི་སྤལ་ཉིའི་ཡུལ་དུ་
ཡོད་པའི་ཆོ་གོ་བྱུང་ཡང་ན་ཧོ་གིར་(K2) མ་ཤལ་བྱུང་(K1) དག་ཤ་བྱུང་(K4)དང་། ཟངས་
དཀར་དུ་ཡོད་པའི་ལྷ་མའི་སྤྱོད་(NUN) ཤེལ་ལྷང་མ་(KUN) ཉིན་དུམ། ས་སེར་གངས་རི་
དང་། སེ་བ་ཅན་སོགས་ཡིན། ཆོ་གོ་བྱུང་ཡང་ན་ཧོ་གིར་(K2)ནི་འཛིག་རྟེན་ནང་རི་ཅེ་མཐོ་ཤོས་
ཨང་གཉིས་པ་ཡིན་ནོ། །གངས་རི་ནི་རང་ཅག་ལ་ཕན་ཐོགས་ཤིན་དུ་ཆེ་བའི་རྒྱུ་ལྡན་གཉེར་ཆེན་པོ་
ཞིག་ཀྱང་ཡིན། གལ་ཏེ་དཔུར་དུས་ཆར་པ་མ་བབས་ན། གངས་རི་ལ་ནི་མ་ཕོག་དུས་གངས་

ཀུན་ཞུས་ཏེ་ཚུ་འབབ་པ་ཡིན། དེ་ནས་གྲོག་པོ་དང་ཡུར་བ་ཀུན་བརྒྱད་དེ་རང་རེའི་ཞིང་། འོ་ལ་
 ཐང་། སྤང་དང་ལྷང་མ་ཀུན་རྒྱས་པ་ལ་ཕན་ཐོགས། གངས་རི་མེད་པའི་ཡུལ་སྤྲོངས་ཀུན་ལ་
 དབྱར་དུས་ཆར་པ་མ་བབས་ན། ཞིང་། སྤང་དང་ལྷང་མ་ཆང་མ་བསྐྱམ་པར་འགྱུར་བས། དེ་
 དུས་མི་ཆང་མ་ལ་དཀའ་ངལ་ཆོད་མེད་འབྱུང་། རྒྱ་གར་དབུས་དང་ཡང་ཆ་བ་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་
 མང་པོའི་ནང་ལ་གངས་རི་དང་། ཁ་བ་ཞེས་པའི་མིང་ཆོར་ཡང་མིག་གིས་མཐོང་རྒྱ་མེད། ཡུལ་
 དེ་ཀུན་ནས་མི་ལྷུག་པོ་ཀུན་འགྲོ་སོང་མང་པོ་བཏངས་ཏེ། གངས་རི་དང་ཁ་བ་ལ་བསྟུན་ཕྱིར་གངས་
 རི་ཡོད་པའི་ས་གནས་ཀུན་ལ་ཆ་བ་ཡིན་ནོ།།

ཆིག་དོན།

ཤིན་རྒྱ།	=	མང་སྟེའང་།	དེ་ཉིད།	=	དེ་རང་།
ཆ་བ།	=	ཆད།	རང་ཅག	=	རེད་ཅག ང་དང་།
ཆ་བ།	=	འགྲོ་བ།	དབུས	=	དབྱེལ། གཞུང་།

སྤྲོང་ཆན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་བྱི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྲིས།

- ༡༽ གངས་རི་གང་དུ་ཆགས་བྱུང་པ་ཡིན།
- ༢༽ འཛིག་ཏེན་ནང་གངས་རི་མཐོ་ཤོས་གང་ཡིན།
- ༣༽ ལ་དུ་གས་གྱི་གངས་རི་གསུམ་གྱི་མིང་གིས།
- ༤༽ གངས་རི་རི་ལྗར་ཚུའི་གཏོར་ཆེན་པོ་ཡིན།
- ༥༽ གངས་རི་ནས་ཚུ་ཅི་ལྗར་འབབ་པ་ཡིན།

སྒྱུང་ཚན་ཉི་མ་པ།

གཤམ་གསལ་ཚིག་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས་

ཤིན་རྒྱུ། དེ་ཉིད། ཚ་བ། རང་ཅག། དབུམ། མང་པོ། རང་ཉིད། ཚད། ང་དང་། དགྲིལ།

སྒྱུང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་གཅིག་ཚིག་ཀུན་ལ་མང་ཚིག་བྱོས།

དཔེར་ན། མེ་ཁོག་ - མེ་ཁོག་ཀུན།

གངས་རི།

ཐོག་པོ།

རི་ཙེ།

ཡུར་བ།

རྒྱ་གར་པ།

ཞིང་།

སྒོ་བ་ཕྱད།

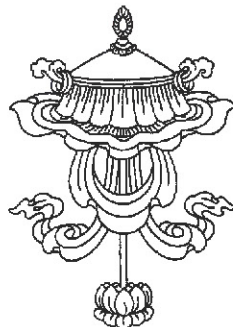
སྒྲང་།

མིག་

སྒོ་བ་གྲ།

ཡུལ་

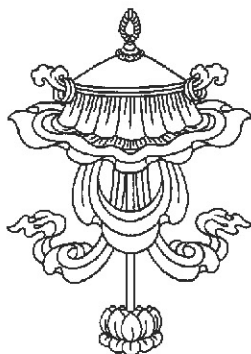
དགེ་མཉམ།



སྦྱོང་ཚན་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་ཀ་དང་ཁ་ཡི་སྡེ་ཚན་ཀུན་གཟོབ་བཅུག་སྟེ་བྲིས།

ཀ།	ཁ།
རི་ཅེ་རྩན་ལ་	རྫོ་གིར་ཟེར།
རི་ཅེ་ཀུན་ལ་	མ་ཤལ་བྱམ་ཟེར།
རི་ཅེ་ཀེ་ཏུ་ལ་(K-2)	རང་ཅག་ལ་ཕན་ཐོགས།
རི་ཅེ་ཀེ་ཕན་ལ་(K-1)	སྒྲ་མའི་སྒྲ་ཟེར།
རི་ཅེ་ཀེ་ཤོར་ལ་(K-4)	གངས་རི་མེད།
གངས་རི་ནི་	ཤེལ་ལྷང་མ་ཟེར།
སྒྲ་གར་དབུས་སུ་	དག་ཤ་བྱམ་ཟེར།



སྒོ་བ་ཚན་གསུམ་ལ།
 རྒྱལ་རབས། (ཁག་དང་པོ།)
 ལྷ་ཆེན་དཔལ་གྱི་མགོན།
 (༡༠༡༥-༡༠༥༠)



༩ ལྷ་ཆེན་དཔལ་གྱི་
 མགོན་ལ་དྲགས་གྱི་རྒྱལ་པོ་
 དང་པོ་ཡིན། ཁོང་གླིང་ལྷེ་
 ཉི་མ་མགོན་གྱི་སྐུ་ལོན།
 གླིང་ལྷེ་ཉི་མ་མགོན་པོ་དེ་གྱི་
 ཆོས་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་ཚན་སྐུ་པོ།
 ཁྱི་སྤྱོད་ལྷེ་པ་ཚན་དང་ཁྱི་རལ་

པ་ཚན་ཀུན་གྱི་ལཱུང་རྒྱུད་ཡིན། རྒྱལ་པོ་དེ་གསུམ་གྱི་མ་པོ་དེ་ལ་ནང་པའི་ཆོས་དར་སྤེལ་མཛད།
 མྱེད་དར་མཁའ་པ་ལྷན་པ་བསྐྱབས། དེ་ཉིད་ནས་པོ་དེ་གྱི་ལ་དཔང་རྒྱུར་མ་པན་རྒྱལ་པོ་མ་ལུང་། གླིང་
 ལྷེ་ཉི་མ་མགོན་པོ་དེ་ལ་བཞུགས་མ་པད། དེས་ན་ཁྱོད་མངའ་རིས་ལ་ཐེགས། མངའ་རིས་པ་ཀུན་
 གྱིས་རྒྱལ་པོར་བསྐོས། དེ་ཚན་ལ་དྲགས་ལ་ཤོ་ཀུན་གྱིས་དཔང་རྒྱལ་པ་ལྷན་པོ་དེ་ལ་ཡིན། ཁྱོད་
 ལ་རྒྱ་པ་ཤོ་དང་། གླིང་ལ་ཤོ་རྒྱག་དར་རྒྱུལ་གྱི་རྒྱུད་པས་དཔང་རྒྱལ་པ་ལྷན་པོ་དེ་ལ་ཡིན། ལ་
 དྲགས་ལ་ཉོར་དམག་ཐོན། རྒྱ་པ་ཤོས་གླིང་ལྷེ་ཉི་མ་མགོན་ནས་དམག་ཤོགས་ཞུས། ཉོར་དམག་
 མཇུག། རྒྱ་པ་ཤོས་ཤེལ་དང་ཁྱི་ཆེ་འཇུག་ཀུན་གྱི་ལྷེ་ཉི་མ་མགོན་ལ་བྱུང། གླིང་ལྷེ་ཉི་མ་མགོན་
 གྱིས་སྐུ་གསུམ་ལ་རྒྱལ་གླིང་པ་ལོ་མ་ཉེ་རྒྱལ། ཆེ་བ་དཔལ་གྱི་མགོན་ལ་མང་ཡུལ་(ལ་དྲགས་)
 པར་བཟག་ཤིས་མགོན་ལ་གྲུ་བོ་དང་བྱ་མེད་སྤྱོད། རྒྱུད་པ་ལྷེ་པ་ལྷན་པ་ལོན་ལ་གྱི་ཉི་དང་མངའ་དཀར་

ལྷལ། དུས་དེར་སྟོང་གི་མགོན་གསུམ་ཞེས་སྐད་བྲགས་ཆེན་པོ་བྱང་། ལ་དྲུགས་གི་རྒྱལ་པོ་
 དང་པོ་དཔལ་གྱི་མགོན་གྱིས་ཤེལ་ན་ཁའི་བྲག་རྩེར་མཁར་བཞེངས། བྱོང་ཆོ་བཅུགས། གཙང་
 པོ་ནས་རྩ་དངས་ཏེ་ཞིང་དང་ཡུལ་ཆགས་སུ་བཅུག མཁར་ཡོད་སའི་བྲག་རི་ཀུན་ཤེལ་ནང་བཞེན་
 དཀར་པོ་ཡོད་པས་ཤེལ་ཞེས་མིང་ཐོགས། ཤེལ་ལ་དྲུགས་གི་རྒྱལ་ས་དང་པོ་ཡིན། ལྷ་ཆེན་དཔལ་
 གྱི་མགོན་ལ་སྐུ་གཉིས་བརྟམས། སྐུ་ཆེ་བ་འགྲོ་མགོན་དང་རྩེད་པ་ཆེས་མགོན་ཡིན། ཡབ་
 གྱི་རྩེས་སུ་སྐུ་ཆེ་བ་འགྲོ་མགོན་གྱིས་རྒྱལ་སྲིད་བསྐྱུངས། དེའི་སྐུ་ཆོ་སྐད་ཅམ་ལ་སྐྱ་མ་ལོ་ལྷ་
 བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོ་ལ་དྲུགས་ལ་ཐེབས། ཁྱི་རྩེའི་ཉར་མའི་གཙུག་ལག་ཁང་བཏབ། དེར་བཀའ་
 དང་བརྟན་བཅོས་མང་པོ་བསྐྱུར། ལྷ་བཅུན་རྩལ་བྱིམས་འོད་དང་། སྐལ་ལྷན་ཤེས་རབ་སོགས་
 སྟོབ་མ་མང་པོ་འདུས། ཨ་མྱི། གསུམ་མདའ། མང་རྒྱ། བ་མགོ་སྟེ རྟོག་གཅིག་བརྟན་
 སོགས་ཡུལ་མང་པོར་སྒྲ་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་མང་པོ་བཞེངས། དེ་དུས་རྒྱལ་པོ་ཤེལ་དུ་བཞུགས།
 སྐྱ་མ་ལོ་ལྷ་བ་ཉར་མའི་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་བཞུགས། ཤེལ་ནས་ཉར་མའི་བར་ལ་མཆོད་རྟེན་མང་
 པོ་བཞེངས། དེ་ཀུན་ད་ལྟའང་མཇལ་རྒྱ་ཡོད། རྒྱལ་པོའི་མཁར་དང་ཉར་མའི་གཙུག་ལག་ཁང་
 རི་ཞིག་རལ་དུ་སོང་ནས་རྩིག་པ་ཅམ་ལས་སྐྱག་མེད། དུས་དེར་བཟོ་དང་། ཤེས་རིག་སྐད་
 ཡིག་ རིག་གཞུང་ཀུན་དར་བྱབ་བྱུང་། དེའི་ཆད་ནི་ཨ་མྱི། གསུམ་མདའ་དང་མང་རྒྱའི་སྒྲ་
 ཁང་ཀུན་ནས་རྟོགས་བྱུང་བ་ཡོད་དོ།

ཆིག་དོན།

སྐུས།	=	སྐུག་གྱ	གདུང་རྒྱུད།	=	རྒྱལ་རྒྱུད།
ཐེབས།	=	བསྐྱོད།	སྐྱི་རི།	=	དེང་སང་སྐྱི་རི་ཟེར།
སྟོབ་མ།	=	སྟོབ་སྐྱུག	ན་ཁ།	=	སྐད་ཐང་སྟོན་པོ།
རྟོགས།	=	ཤེས།	མང་ཡུལ།	=	ལ་དྲུགས་གི་སྟོན་དུས་གི་མིང་།

གཙུག་ལག་ཁང་། = འདུ་ཁང་། (དགོན་པ།)

སྒྲ་བཙུན། = རྒྱལ་པོའི་སྒྲས་གྲུ་པ་མཛད་ཡོད་པ་ལ་ཟེར།

རི་བ། སྦྱོང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་རི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྲིས།

༡༽ ལ་དུགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་དང་པོ་སྤྱི་ཡིན།

༢༽ སྦྱིད་ལྗེ་ནི་མ་མགོན་པོ་དེ་ནས་གང་དུ་ཕྱེ་བས།

༣༽ སྒར་ལ་དུགས་ལ་སྤྱི་དབང་ཡོད་པ་ཡིན།

༤༽ སྦྱིད་ལྗེ་ནི་མ་མགོན་ལ་སྒྲས་ཅམ་ཡོད།

༥༽ སྦྱོང་ཀྱི་མགོན་གསུམ་གང་གང་ཡིན།

༦༽ རྒྱ་ཆེན་དཔལ་མགོན་གྱི་སྒྲས་གཉིས་སྤྱད་སྤྱི་ཡིན།

༧༽ ལོ་སྤྱི་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོ་རྒྱལ་པོ་སྤྱི་དུས་སྤྱི་ཕྱེ་བས།

སྦྱོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་སྦྱོང་ཆ་ཀུན་སྦྱོང་ས།

༡ རྒྱང་དར་གྱིས་ བསྐྱབས།

༢ མངའ་རིས་པ་ཀུན་གྱིས་ བསྐྱོས།

༣ ཤེལ་ན་ཁའི་ མཁར་བཞེངས།

༤ ཁྱི་རྩའི་ གཙུག་ལག་ཁང་བཏབ།

༥ ཤེལ་དང་ཉར་མའི་བར་ལ་ མང་པོ་བཞེངས།

༦ རྒྱལ་ཁྱིམས་འོད་དང་སྒྲལ་ལྗན་ཤེས་རབ་སོགས་ མང་པོ་འདུས།

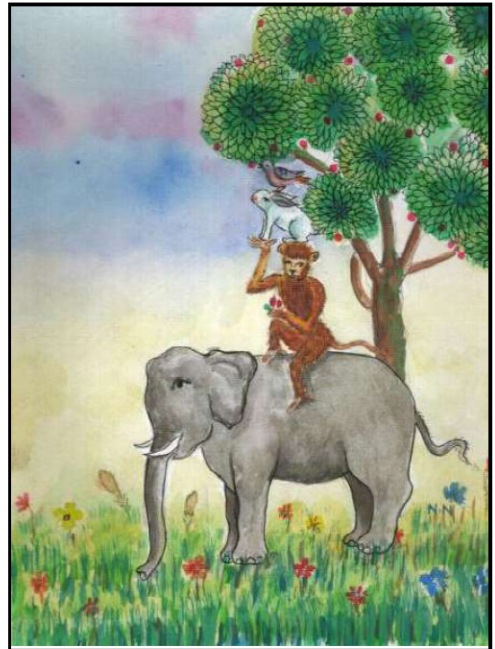
༧ དུས་དེར་རིག་གཞུང་ཀུན་ བྱུང།

སྒོ་བ་ཚན་བཞི་པ།

མཐུན་པ་སྐྱུན་བཞི།

ནགས་ཚལ། གླང་པོ་ཆེ། སྒྲོད་ལམ། རི་བོང་། བསྐྱེན་བཀྲར། ཁྲོམ། སྤྱུ་
སྒོག་ཆགས། སྤྱུག་པ། བྱུན།

སྒོན་ཡུལ་ཀླུ་ཤྲི་འི་ནགས་ཚལ་ཞིག་ན་བྱ་སྤྱུག་པ།
རི་བོང་། སྤྱུ་དང་གླང་པོ་ཆེ་བཅས་བཞི་གནས་
ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ནམས་ཕན་ཚུན་ཡིད་མཐུན་པ་
དང་། དགའ་བའི་སྒྲོད་ལམ་གྱིས་མཉམ་དུ་གནས་
པའི་དུས་ཤིག་ན། རང་ཅག་ཕན་ཚུན་གང་གིས་
གང་ལ་བསྐྱེན་བཀྲར་ཞུ་འོས་པ་མི་ཤེས་པས། གན་
རིམ་བརྟག་པར་བྱེད་སྤྱིར་བྱ་སྤྱུག་པས་ཤིང་ནུལ་སྒོ་
རྩ་བར་བའི་ཤིང་རྒྱལ་ཆེན་པོ་ཞིག་བརྟན། དེ་ནས་
སོ་སོས་ཤིང་སྒྲོང་འདི་དེ་ཅུ་མཐོང་ཞེས་དྲིས་པས།



གླང་པོ་ཆེས་ཤིང་འདི་འདབ་མ་སོ་མའི་དུས་དང་མཉམ་པ་ངས་མཐོང་བེད། དེ་ནས་
སྤྱུས་ཤིང་འདི་རྒྱང་དུ་འི་སྐབས་བདག་གི་ལུས་མཉམ་བེད། དེ་ནས་རི་བོང་གིས། ཤིང་འདི་
ལྷུ་གུ་སོར་ལྷུ་ཅུ་ལ་ཐེལ་པ་ཆགས་པ་ང་ཡིས་མཐོང་སྒྲོང་བེད། བྱ་སྤྱུག་པས། ཤིང་འདི་ས་
བོན་ས་ལ་ཡོད་པའི་སྒྲོང་ང་ཡིས་བྱུན་དོར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷུ་གུ་སྤྱུས་སོ་བེད། དེ་ལྟར་ལུས་

གཞུགས་ཁྱང་པོ་ཆེ་ཆེན་ཡང་ན་ཆོད་གཞོན་ཤོས་དང་། དེ་ནས་སྤྱི་བུ། རི་བོང་། བྱ་སྒྲིག་པ་
 རྣམས་རིམ་བཞིན་ན་ཆོད་ཅན་པ་ཡིན་ཚུལ་ཤེས་ཏེ། ཅན་རིམ་གྱིས་བསྐྱེད་བཀྲུང་བྱེད་ཅིང་། སྤྱོད་པས་
 སྐྱེ་ཆ་དགོས་དུས་ཁྱང་པོ་ཆེ་ལ་སྤྱི་བུ། དེ་ལ་རི་བོང་། དེ་ལ་བྱ་སྒྲིག་པ་བཞོན་ནས་འཕྲོ་བར་
 བྱེད། དེ་ལྟར་དུ་འཕྲོ་དེ་ཀྱན་གྱིས་ཅན་གཞོན་བཅིས་ནས། ལས་བཟང་པོ་བྱས་པའི་འབྲས་
 བྱར། དུས་དུས་སྐྱེ་ཆར་བབས་པས་ཏྲ་བ་དུ་མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུ་ལོ་ཏོག་འཕེལ་བ་ན། རྒྱལ་
 པོ། བཅུན་མོ། སྒོན་པོ། ཁྲོམ་གྱི་མི་དང་གྲོང་མི་རང་རང་སོ་སོས་ངའི་བསོད་བདེ་ལས་བྱུང་
 སྟེ་ཡིན་ཟེར། དེ་ནས་སྐྱེ་འོ་བསོད་བདེ་ལས་བྱུང་སྟེ་ཡིན་མིན་མ་ཤེས་པར་དྲང་སྟོང་མངོན་ཤེས་
 ལྟ་དང་ལྟན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་དྲང་དུ་རྒྱལ་པོ་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཐེབས་ནས་བྱིས་པས། འདི་
 བྱེད་ཅག་སྐྱེ་འོ་བསོད་བདེ་ལས་བྱུང་བུ་སྟེ་མིན། འདི་ནི་གྲོང་བྱིས་དང་ཉེ་བའི་ནགས་ཆེལ་ནང་
 གནས་པའི་སྟོག་ཆགས་ཁྱང་པོ་ཆེ། སྤྱི་བུ། རི་བོང་དང་བྱ་སྒྲིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཅན་གཞོན་བཅིས་
 རས་སྟོད་ལམ་བཟང་པོ་སྐྱང་བའི་འབྲས་བུ་ཡིན་ནོ་གསུངས་པས། རྒྱལ་པོ་འབངས་འཁོར་གཡོག་
 རྣམས་ནགས་ཆེལ་དེར་བཞུ་བུ་སོང་སྟེ་ལྟ་དུས། དེར་དྲང་སྟོང་གིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་ཡོད་
 པས། རྒྱལ་སྒོན་ཐམས་ཅད་ཏེ་ལས་ངོ་མཆར་སྒྲིས་ཏེ་ཡུལ་དུ་ལོག། དེ་ནང་བཞིན་རྒྱལ་པོ་
 འཁོར་དང་བཅས་པས་ཀྱང་ཅན་གཞོན་ལ་གྲུས་འདུད་དང་བཅི་བ་བཅས། སྟོད་ལམ་བཟང་པོ་
 བསྐྱེད་པས་གནས་སྐབས་ཡུལ་ལ་བདེ་སྦྱིད་སྐྱེན་སྐྱེམ་ཆོགས་ཤིང་མཐར་ཐུག་ཤི་ནས་མཐོ་རིས་
 སྐྱེས་ཤོ། ཞེས་སངས་རྒྱས་བཙུངས་ལྟན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་ཤོ།

ཆིག་དོན།

ཡིད།	=	སེམས།	སྒྲིང་ལམ།	=	ཀུན་སྒྲིང་།
བསྐྱེན་བཀྲར།	=	ཞབས་ཏོག།	བརྟག་པ།	=	བརྟག་དབྱུང་།
འདབ་མ།	=	ལོ་མ།	བདག་	=	ང་།
མཉམ།	=	འདྲ་འདྲ།	བྱན།	=	བྱ་སྒྲུག།
དོར་བ།	=	བཏང་བ། འཕངས་པ།	སྒྲིག་ཆགས།	=	སེམས་ཅན།

སྒྲིང་ཆོན་དང་པོ།

འོག་གི་དེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡༽ གན་རིམ་བརྟག་པར་བྱེད་ཕྱིར་གིང་རྒྱལ་ཆོན་པོ་སྐྱུས་བསྐྱེན།
- ༢༽ དེ་ནམས་ཀྱིས་གན་རིམ་བརྟག་ཕྱིར་གང་བྱས།
- ༣༽ སྒྲིགས་སུ་འགྲོ་དགོས་པའི་ཆོ་དེ་ནམས་ཇི་ལྟར་འགྲོ་བར་བྱེད།
- ༤༽ གན་གཞོན་བཅིས་པའི་འབྲས་བུར་གང་བྱུང་།
- ༥༽ སྒྲོབ་ཆོན་འདི་ན་བསྐྱབ་བྱ་གང་ཐོབ་པ་ཡིན།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

སྒྲོབ་ཆོན་ནང་ནས་སྒྲོན་འཕྲུག་དང་ཡང་འཕྲུག་ཡོད་པའི་ཆིག་བཅུ་བརྒྱེས།

སྒྲོན་འཕྲུག་ཡོད་པ། དཔེར་ན། གཅིག
 ཡང་འཕྲུག་ཡོད་པ། དཔེར་ན། གངས།

སྒྲོང་ཚན་གསུང་པ།

གཤམ་གསལ་ཀ་སྒྲེ་པ་དང་ཁ་སྒྲེ་འི་རེབ་མིག་གི་ཚིག་ནམས་གཞོབ་བཅུག་སྒྲེ་བྱིས།

ཀ		ཁ
སྒྲོན་ཡུལ་ཀླ་བུ་འི་ནགས་ཚལ་ཞིག	བྱིས་	བསྒྲོན་བཀླར་བྱ་འོས་པ་མི་ཤེས།
ཕན་ཚུན་གང་གིས་གང་	བྱིས་	བྱ་སྒྲིག་པ་དེ་ཐོང་སྒྲུང་ཆེན་བཅས་བཞི་ཡོད།
ཁན་རིམ་	པ་	ཁན་གཞོན་བཅིས།
དེ་ལྟར་དུང་འགྲོ་དེ་ཀླན་	ལ་	ནང་བཞིན་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།
བྲང་སྒྲོང་གིས་གསུངས་	ན་	གསུངས་སོ།
སངས་རྒྱས་	བྱིས་	བསྒྲོན་བཀླར་བྱེད།

སྒྲོང་ཚན་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་ཚིག་དོན་ནམས་ལ་བརྟེན་པ་བྱོས།

ཚིག་

དོན།

བརྟེན་པ།

སྒྲོན་ཅིག	=	མཉམ་དུ།	དཔེར་ན། ང་དང་མཉམ་དུ་སྒྲོལ་མའང་ཡོད།
ཡིད་འོང་།	=	བདེ་མོ།	
རོ་མཚན།	=	ལ་མཚན།	
སྒྲོག་སྒྲན།	=	སྒྲོག་ཡོད་མཁན།	
དབུས།	=	གཞུང་། དཀྱིལ།	
ཤིན་རུ།	=	མང་པོ།	
ཚ་བ།	=	ཚད།	

སྒྲོང་ཚན་ལྔ་པ།

གཤམ་གསལ་སྒྲོང་པ་ཀུན་གོང་གི་སྒྲོང་ནས་ཚིག་ནམས་བཅའ་དེ་སྒྲོང་ས།

དེ་ལྟར་དུང་འགྲོ་ ཀུན་ བཞན་ བཅིས་ནས་
..... བཟང་པོ་བྱས་ འབྲས་བུར་དུས་དུས་སུ་ བས་དྲག་དུ་མི་
དོག་དང་འབྲས་བུ་ལོ་དོག་འཕེལ་བ་ན་ བཅུན་མོ་
ཁྲོམ་གྱི་མི་ སྒྲོང་མི་སོ་སོས་ ཡིན་ཟེར།

སྒྲོང་ཚན་དྲུག་པ།

གཤམ་གསལ་ཚིག་ཀུན་དག་པོ་བྱས་ནས་བྲིས།

རི་བོང་ས། འཁྱུ་ ལང་པོ་ཆེ། ཅུན་མོ། ལོན་པོ། ཅ་སྒྲག་པ། བཞན་ཞོན། ལྷོད་ལམ།
བས་བྱ། སྒྲངས་སྒྲད། ཡུལ་རྩ། ལ་དྲགས་དུ། སངས་རྒྱས་མི།



ལྷོ་བ་ཚན་ལུ་པ།

ལ་དོན།

ལྷོ་མེགས་ནམ་དབྱེ་ལ་ལྷོ་ར་བ་ན། ལ་ལྷོ་ལི་འདུག་ཚུ་ལ་དང་ལལ་ཆེར་མཐུན་པའི་དོན་ལྷོ་ན་པམ་
ན། ལ་དོན་ཞེས་ཟེར། ལ་དོན་བདུན་ཡོད། དེ་ནི། ལྷ་རུ་ར་རུ་ན་ལ་དུ་ནམས་ཡིན།

ཙམ་- ལྷ་རུ་ར་རུ་ན་ལ་དུ། །ལ་དོན་ནམ་པ་བདུན་ཡིན་ཏེ། །

ནམ་དབྱེ་གཉིས་བཞི་བདུན་པ་དང་། །དེ་ནི་ད་ཆོ་སྐབས་ནམས་ལ་འདུག།

འདུག་ཚུ་ལ།		ཡུ་ལ།	ལ་དོན་གྱི་སྟངས་	ལྷོ་པ།
ས	ལྷ	ནགས།	ལྷ་	ལྷོ་ད།
ག	རུ་	ལུག་	རུ་	བཞུགས།
བ་		ལྷུག་	རུ་	བཞུཾ།
དངག་		ལྷུན་	རུ་	གཞིགས།
ང་	ལྷ་	ནང་	རུ་	ལྷོ་ད།
ད་		ལྷོ་ད་	རུ་	བཞུགས།
ན་		ལྷུན་	རུ་	ཆོ་སྐ
མ་		ལམ་	རུ་	ལྷོ་ད།
ར་		སྐབས་	རུ་	བཞུགས།
ལ་		ལལ་	རུ་	བཞུགས།
འ	ར	ལྷ་མཐུན་ ལྷོ་	ར	ལྷོ་པམ།
མཐུན་མེད་			ར	བཞུཾ།
འ་	ལྷ	ལྷ་མཐུན་ ལྷོ་	ལྷ	ལྷོ་པམ།
མཐུན་མེད་			ལྷ	ལྷོ་ད།
ན་		ལྷོ་ད་	ན་	མཐུག།
ལ་		ལོ་ག་	ལ་	བཞུགས།

ལ་དོན་གྱི་དཔེར་བཞིན།

ལ་དོན།	དཔེར་བཞིན།	བཞིན་པ།
སྐྱེ་	གནས་སྐྱེ་མོང་།	དོན་གྱུབ་རང་གནས་སྐྱེ་མོང་།
རྩ་	སྐྱེ་རྩ་མཁར།	སྐྱེ་རྩ་མཁར་ཅིག་ཡོད།
ར་	རྟོག་རྟོག་སྐྱེ།	རྟོག་རྟོག་སྐྱེ་ཡོང་།
རྩ་	གཡག་རྩ་རྩ་ཅོ།	གཡག་རྩ་རྩ་ཅོ་གཉིས་འདུག།
ན་	མདུན་ན་སྐྱེ་འདྲ།	ངའི་མདུན་ན་སྐྱེ་འདྲ་ཡོད།
ལ་	ཆལ་ལ་མེ་རྟོག།	སྐྱོབ་གྲུའི་ཆལ་ལ་མེ་རྟོག་མང་།
དུ་	མཛོད་དུ་ནོར།	རྒྱལ་པོའི་མཛོད་དུ་ནོར་མང་།

སྐྱོང་ཆོན་དང་པོ།

དེ་ག།

༡༽ ལ་དོན་གྱི་དོན་གང་ཡིན།

༢༽ ལ་དོན་བདུན་དོས་ཟུངས།

༣༽ སྐྱེ་རྩ་ར་རྩ་རྩ་བཅས་ཀྱི་འདུག་ཚུལ་དེ་སྟར་ཡིན།

༤༽ ལ་དོན་བདུན་གྱི་དཔེར་བཞིན་གྱིས།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་སྒྲོང་པ་ཀུན་འོས་པའི་ཕྱད་གྱིས་སྒྲོང་ས།

ཀ།	ཕག		མགོ་འདུག
ཁ།	ཐག		གཤོག་པ་ཡོང་།
ག།	སྒྲོང་		ཅུ་འདུག
ང།	མདུན		ཅུག་འདུག
ཅ།	མདའ་		མདེའུ་ཡོང་།
ཆ།	བ		བེའུ་འདུག
ཇ།	ལྷས		ར་ལུག་ཡོང་།
ཉ།	ཕྱག		མཚུ་བ་མོ་འདུག

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

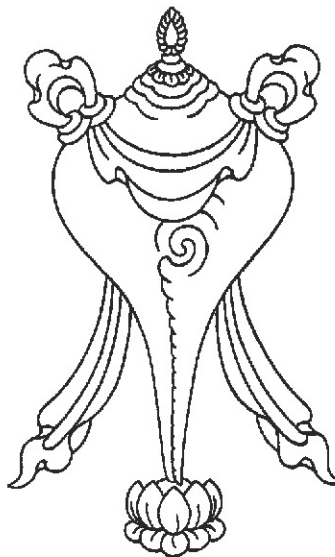
གཤམ་གསལ་ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་རེ་ལ་བརྗོད་པ་གསུམ་གསུམ་བྱོས།

ཕྱད།	བརྗོད་པ།
ཐུ།	དཔེར་ན། ལ་དུགས་སུ་དབྱར་དུས་སྒྲིད།
ཅ།	
ཉ།	

ལྷོང་ཚན་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་ཀ་དང་ཁའི་རེའུ་མིག་ནང་གི་མིང་ཚིག་ཀུན་གཙོབ་བཅུག་ཏུ་བྲིས།

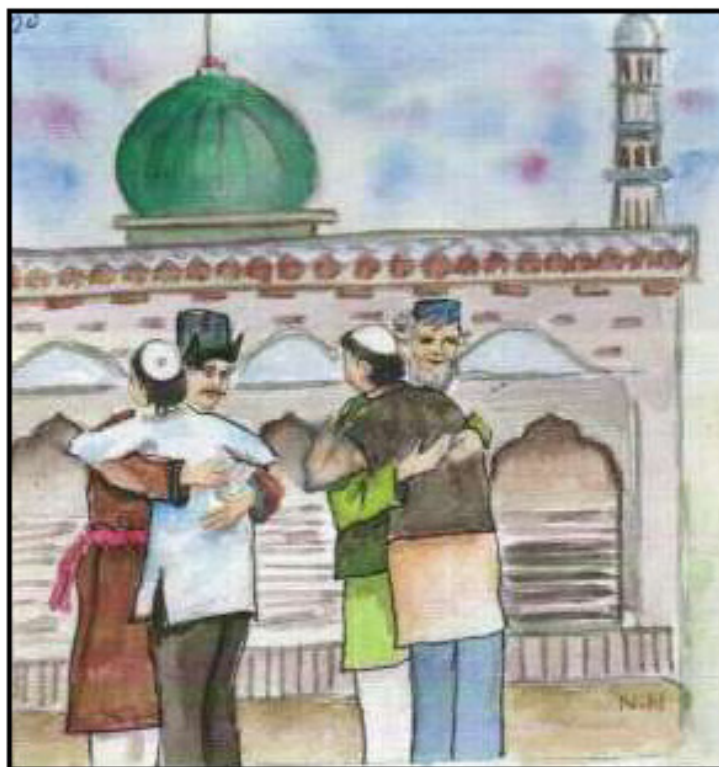
ཀ།		ཁ།
ཟླ་	ཏུ་	མོར་ཡོད།
གནས་	ཏུ་	མཁར་ཡོད།
གཡག་	ཏུ་	སྐྱ་འབྲ་ཡོད།
མདུན་	ལ་	རྩ་ཚ་ཡོད།
མཛོད་	མུ་	འདུག
ཚལ་	ན་	མེ་ཏོག་འདུག



མོ་བ་ཚན་རྒྱལ་པ།

དུས་ཆེན་ལྷིང་།

ལ་དུག་ལ་གྱི་མི་མང་ནི་ཆོས་
ལུགས་དང་མི་རྒྱུད་མོ་མོ་ཅན་ཞིག
ཡིན། ཆོས་ལུགས་གྱི་ཐོག་ན་ནང་
པ་མང་མ་རྒྱུ་པ་དང་། ལུས་
ལིས་དང་མཁའ་གྲིག་པ་གསུམ་ཡོད།
ཆོས་ལུགས་གསུམ་གྱི་ལ་རང་རང་
མོ་མོ་ལེ་ལུགས་ནང་པ་ཞིན་ཆོས་
མཛད་པ་དང་། དུས་ཆེན་ཀུན་རྒྱུ་
པ་ཅི་ཞོ་ལ་ཡོད། ལུས་ལིས་ཀུན་
ལྷིང་ལྷིང་ནི། ཆོས་གྱི་དགའ་ལྟོན་
ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་ཡིན། དེ་དུས་



ནང་པ་མང་མ་རྒྱུ་པ་གྲུན་དང་། མཁའ་གྲིག་པ་གྲུན། ལུས་ལིས་ཀུན་ལ་པ་གྲུ་ཤིས་པ་དེ་ལིགས་ལུ་
ཡར་རྒྱོད་ཞོ་ལ་ཡོད། འདི་ནི་ཆོས་ལུགས་མཐུན་འབྲེལ་གྱི་དཔེ་འགྲུལ་ཅན་ཞིག་ཡིན། ལོ་ལོ་རེ་
དུ་ལྷིང་ཅ་ཅན་པ་ཞི་ཅི་ཞོ་ལ་འདུག དེ་ནི་ལྷི་དེ་མི་ཉི་ར། ལྷི་དེ་མ་མ་ཉ། ལྷི་དེ་ག་དེར་དང་།
ལྷི་དེ་ནོ་རོ་རྒྱུན་ཡིན་ནོ། ཞོ་ལ་ནང་པ་ཞིན་ལྷི་དེ་མི་ཉི་ར་དང་ལྷི་དེ་མ་མ་ཉ་གཙོ་ཆེ་པ་ཐེ། ཡིན་
ཀྱང་ཆོས་ནང་པ་ཞིན་ནི་ལྷི་དེ་ག་དེར་ཅ་ཅེ་པ་ཡིན་པར་མཛོད། ལྷི་དེ་ག་དེར་ལིན་ཀྱང་ལིད་གྱི་ཉིན་

ལུས་ཡིས་ཀུན་སྒྲུབ་ན་གཞུགས་པོ་བཀུས་ནས། ན་བཟའ་ལེགས་མོ་སོ་མ་དང་གཙང་མ་ཀུན་བསྐྱམས་
 ནས་བསངས་བཏང་སྟེ། ཆོས་ཁང་དུ་ན་སྐྱུ་ཡང་ན་ཕྱག་འདུལ་སྒྱིར་འཛོམས་སྟོན་ཡོད། དེ་ནས་
 རང་རང་གི་ནང་མི་གྲོངས་མཁན་ཀུན་ལ་སྟོན་ལམ་ཞུ་སྒྱིར་ཕུར་ཁང་ཐང་དུ་སྒྲིད་འདུག དེ་རྗེས་
 ཁང་པར་ལོག་ནས་དམ་ཆུ་ཡང་ན་སྐྱགས་ཆུ་མདོན་ནོ། །དེ་ནས་ཆུ་ཆོད་བཅུ་ཐལ་ཙམ་ལ་ཡིད་གྱི་
 ན་སྐྱུ་ཐག་མིལ་སྒྱིར་ཡིད་གྲོ་ཡང་ན་ཡིད་གྱི་ན་སྐྱུ་ཐག་མིལ་སའི་སྤང་ཐང་གྲང་སྒྲོར་དུ་འཛོམས་ཏེ།
 ན་སྐྱུ་ཐོན་པ་དང་། ཡི་སྐྱུ་མ་ཡང་ན་དབུ་ཆོས་ཀྱིས་ཡིད་གྱི་གནད་དོན་ཀུན་བཤད་འདུག ཡང་
 མི་རིགས་ཡོངས་ལ་བདེ་སྒྱིད་ཞི་བདེ་ཡོང་སྒྱིར་དང་། ནད་ངན་ལུ་གེ་སོགས་མི་འབྱུང་བུ་དང་། ཆར་
 ཆུ་དུས་སུ་འབབ་ཅིང་བདེ་སྒྱིད་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་འབྱུང་སྒྱིར་དམིགས་བསལ་གྱི་སྟོན་ལམ་ཞུ་སྟོན་
 ཡོད། དེ་ནས་མི་ཆང་མས་གཅིག་དང་གཅིག་ལ་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་དང་། འབུམ་བ་རིག་ཞུ་
 ཡིན་ཡང་གཅིག་དང་གཅིག་གི་སྒྲིར་འབྲིལ་ནས་དགའ་དགའ་སྒྱིད་སྒྱིད་མཛད་སྟོན་འདུག །དེ་ཡང་
 གཟུང་ཁང་ཀུན་ནང་ལ་ཕུགས་དང་མཐུན་པའི་ཞིམ་ཟས་སྐྱ་ཆོགས་མང་པོ་ཞིག་བསྒྲིགས་ནས་བཞག་
 སྟོན་འདུག ཡང་ཕུགས་ཀུན་ཡིད་གྱི་པེ་ནེ་དང་ཀར་སྟོན་ཟེར་སྒྱིར་གྲོང་གྲོང་། གྲོང་ལ་ཆ་སྟོན་
 འདུག ཡིད་གྱི་དགའ་སྟོན་ནི་ཉི་མ་གསུམ་བར་དུ་རྩི་སྟོན་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོ།།

ཆིག་དོན།

དགའ་སྟོན།	=	དུས་སྟོན།	འགངས་ཙན།	=	ངད་ཙན།
ཅད་ཆེ་བ།	=	རིན་ཙན།	ན་བཟའ།	=	གོས།
གྲོངས་མཁན།	=	ཤི་མཁན།	ཕུགས།	=	སྒྲུ་ཞོར་གྱི་ཆད།
དམ་ཆུ།	=	སྐྱགས་བརྒྱབས་པའི་ཆུ།			

སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ ལ་དྲགས་སུ་ཚེས་ལུགས་གང་གང་ཡོད།

༢༽ ཞྐྱེད་ཀྱི་དོན་ཅི་ཡིན།

༣༽ ཐུས་ལིམ་ཀུན་གྱིས་ལོ་འཁོར་ལ་ཞྐྱེད་ཚམ་རྩི་ཡོད་ཀྱི་ཡོད།

༤༽ ཞྐྱེད་ཉི་མ་ཚམ་རྩི་སྒྲོལ་ཡོད།

༥༽ ཚེས་ནང་རྩད་ཆེ་བའི་ཞྐྱེད་དེ་གང་ཡིན།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་གཞུང་ཀུན་དུ་སློབ་ཚན་ནང་ནས་སྒྲིན་འཇུག་ཡོད་པ་དང་མེད་པའི་ཆོག་ལྔ་ལྔ་བྲིས།

དཔེར་ན།	གསུམ།	ཐུག་གུ
༡		
༢		
༣		
༤		
༥		

སྟོང་ཚན་གསུམ་པ།

སྟོང་ཚན་ནང་ནས་འབྲེལ་སྒྲ་ཡོད་པའི་དབེར་བརྗོད་ལྟ་བུ་གྱིས།

དབེར་ན། ལ་དྲགས་གྱི་མི་མངས།

༡༽

.....

༢༽

.....

༣༽

.....

༤༽

.....

༥༽

.....

སྟོང་ཚན་བཞི་པ།

བར་སྟོང་ཀུན་ལ་གཡས་ནས་ཆོག་འོས་པ་ཀུན་གྱིས་ནས་བརྗོད་པ་ཆ་ཆང་བྱོས།

༡༽ ལོ་འཁོར་ལ་..... བཞི་ཅི་སྟོལ་འདུག། (བག་སྟོན།/ཞི་ད།/ཞག་བཟང་།)

༢༽ ན་སྒྲ་ཟ་ཡང་ན་.....འབྲེལ་སྒྲ་འདྲོམ་སྟོལ་འདུག། (ཀུར་ཨན་/དམ་ཚུ་/ཐུག་)

༣༽ མཐུན་འབྲེལ་གྱི་.....འགངས་ཅན་ཞིག་ཡིན། (གཟིགས་མོ།/ལྟ་མོ།/ དཔེ།)

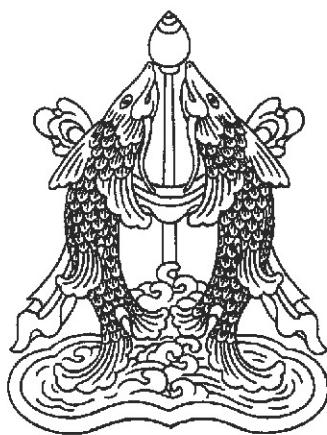
༤༽ ལ་དྲགས་གྱི་མི་མང་ནི་.....སོ་སོ་ཅན་ཡིན། (ཆོས་ལུགས།/ཁ་མདོག་/ ཆེ་ཆུང་)

༥༽ ཞི་ད་.....གསུམ་བར་དུ་ཅི་སྟོལ་ཡོད། (ཆུ་ཚོད།/ཟླ་བ།/ཉི་མ།)

ཕྱོད་ཆན་ལྔ་པ།

ཀའི་འོག་དུ་བྱིས་ཡོད་པའི་བརྗོད་པ་ཀུན་ཁའི་འོག་དུ་ཡོད་པའི་བརྗོད་པ་ཀུན་དང་གཞོབ་བཅུག་
ནས་བྱིས།

ཀ་	ཁ
ལ་དྲགས་ཀྱི་མི་མང་ནི་	ལུས་ལིམ་ཀུན་ལ་བགྱིས་བདེ་ལེགས་ཞུ་སྟོལ་ཡོད།
ཆོས་ལྷགས་ཀྱི་ཐོག་ན་ནང་པ་ སངས་རྒྱས་པ	ཨི་དེ་ག་དིར་རྩད་ཆེ་བ་ཡིན།
ནང་པ་ཀུན་དང་མ་ཤི་ཀ་པ་ཀུན་གྱིས་	མང་པོ་ཞིག་བསྐྱིགས་ནས་བཞག་སྟོལ་འདུག།
ཆོས་ནང་བཞིན་ནི་	ཆོས་ལྷགས་དང་རྒྱད་སོ་སོ་ཅན་ཞིག་ཡིན།
ཤུགས་དང་མཐུན་པའི་ཞིམ་ཟས་སྡེ་ཆོགས་	ལུས་ལིམ་དང་མ་ཤི་ཀ་པ་གསུམ་ཡོད།



སྒོ་བ་ཚན་བདུན་པ།

གཞུང་ལྷ།

ཉི་མ་ཤར་ནས་ཤར་བ། །

ཤར་གྱི་རྫོད་ཅན་ཉི་མ། །

ཤར་མོང་ཤར་ནས་ཤར་བ།།

ཤར་རིའི་རྫོད་ཅན་ཉི་མ། །

ཉི་མའི་མདངས་ཟེར་ལེགས་མོ། །

རྒྱལ་ས་གཞུང་ལ་ཕོག་བྱུང་། །

རྒྱ་བའི་མདངས་ཟེར་ལེགས་མོ། །

སྒོ་ཚན་གཞུང་ལ་ཕོག་བྱུང་། །

ང་དེའི་ཡུལ་གྱི་སྤྱོད་ཐོང་།།

སུག་རྩུང་གང་གི་མདའ་མོ།།

སྒོ་ཚན་ཡུལ་གྱི་སྤྱོད་ཐོང་།།

སུག་རྩུང་གང་གི་མདའ་མོ།།

མདའ་མོར་རིང་བྱུང་མེད་པར།།

ཡུལ་ལ་ཞབས་ཏོག་ཞུ་ཡིན།།

མདའ་མོར་རིང་བྱུང་མེད་པར།།

སྒོ་ཚན་ལ་ཞབས་ཏོག་ཞུ་ཡིན།།

ཡུལ་གྱི་ན་རྒྱུང་ཚང་ག།
 ཚལ་བྱ་གཅིག་གི་མེ་དོག།
 དབྱ་ཐོད་གཅིག་ལ་མཛེས་ཤིག།
 ང་དང་ཚང་གས་སྟོན་ལམ། །

ང་དང་ཆུ་གཞོན་ཚང་མ། །
 ཁ་གཅིག་གཏིང་སྒྲིལ་མཛད་དེ། །
 སྒྲིལ་ཡུལ་ན་རྒྱུང་འདི་ནི། །
 རྒྱུ་ཡུལ་ལྷ་བྱུང་བཞེངས་ཡིན། །

ཆོག

དོན།

དོད་ཅན། = ཚད་ཅན།
 མདངས་ཟེར། = འོད་ཟེར།
 སག་རྒྱུང་། = མདའ་རྒྱུང་སྟོད།

སྟོང་ཆུ་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡༽ སྒྲིལ་ཆུ་གཞུང་ལ་ཅི་དང་ཅིའི་མདངས་ཟེར་ཐོག་བྱུང་།
- ༢༽ སྒྲིལ་ཆུ་ཡུལ་གྱི་ཁྱོག་ཐོང་ཅི་དང་འདྲ་ཟེར་ཡོད།
- ༣༽ ཡུལ་གྱི་ན་རྒྱུང་ཚང་ག་ཅི་དང་འདྲ་བ་ཡིན།
- ༤༽ ང་དང་ཆུ་གཞོན་ཚང་མ་ལ་ཅི་བསྐྱབ་བྱ་འདུག །

སྐྱོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཚིག་ཀུན་ལ་བརྟེན་བྱོས།

ཉི་མ། རྩ་བ། ཟེ། བློ་གཙོ་བོ་དང་། བུ་ཆུང་། མདའ་མོ། ཚལ་བུ། གཅིག་གླིལ། སྐུ་ཆུང་།

སྐྱོང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཚིག་ཀུན་གྱི་དོན་ཀུན་ལ་བརྟེན་པ་བྱོས།

ཚིག་	དོན།		བརྟེན་པ།
མདའ་སྐྱེད་པ།	=	འོད་ཟེར་།	དཔེར་ན། ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ལེགས་མོ།
ཚལ་བུ།	=	ཕྱུ་མ་ར།	
དཔུ་ཚོད།	=	ཚོད་པ།	
ཁ་གཅིག་གཉིད་གླིལ་	=	གཅིག་གླིལ།	
སྐྱེ་ཡུལ།	ལྟ	རང་ཡུལ།	

སྐྱོང་ཚན་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་ཀ་སྐྱེ་དང་ཁ་སྐྱེའི་ཚིག་ཀུན་གཞོབ་བཅུག་སྐྱེ་བྱིས།

ཀ།	ཁ།
ཉི་མ་ཤར་ནས་ཤར་བ།།	རྒྱལ་ས་གཞུང་ལ་ཕོག་བྱུང་།།
ཉི་མའི་མདའ་སྐྱེད་ལེགས་མོ།།	སྐུ་ཆུང་གང་གི་མདའ་མོ།།
ར་དེའི་ཡུལ་གྱི་བློ་གཙོ་བོ་།།	ཤར་རི་རྩྱ་ཕན་ཉི་མ།།

སྒོ་བ་ཚན་བརྒྱད་པ།

ལེགས་བཤད།

རིག་པ་ཅི་ཙམ་ནི་ན་ཡང་། །
བཙོན་འགྲུས་མེད་ན་མཐར་མི་འབྲེལ།།
རིག་པ་བཙོན་འགྲུས་གཉིས་འདྲོམས་ན། །
དེ་ཡིས་མི་བསྐྱབ་བྱ་བ་གང་། །

རིག་པ་ནི་ན་པོ་མེད་ན་ཡང་། །
གལ་ཏེ་བཙོན་འགྲུས་ཡོད་ཀྱང་ན།།
ཅུ་ཐིགས་བབས་པས་བྲག་ཟིན་ལྟར།།
བྱ་བ་ཆེན་པོ་ཀྱན་ཀྱང་འགྲུབ། །

རིག་པ་གྱི་ལྟར་ནི་ན་ཡང་། །
གང་ལ་བཙོན་འགྲུས་མི་ལྡན་ན། །
བྱ་བ་ཆེན་པོ་སྒྲོས་ཅི་དགོས། །
ཅུང་ཅུ་ཡིན་ཀྱང་སྐྱབ་མི་རྣམས།།

ཡོན་ཏན་ཡིད་བཞིན་མོར་བྱ་ཡིན། །
མོར་བྱ་དགོས་ན་བཙོན་འགྲུས་དགོས།།
བཙོན་འགྲུས་མེད་པའི་སྒོ་བ་ལྷག་ལ། །
ཡོན་ཏན་མོར་བྱ་གལ་ཐོབ། །

ཡོན་ཏན་མེད་ན་མིར་སྐྱེས་ཀྱང་།།

(མང་སྡོད་ལངས་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོད།)

ॐ नमः

མིག་པ་

བཙོན་འགྲུལ།

ཕྱི་ལོ་

བྱ་བ།

གང་།

ཕྱི་མེད་པམ་

ལྷོ་ས་ཅི་དགོས།

ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ།

ལྷོང་ཚན་དང་པོ།

༡། རིག་པ་དང་བརྩོན་འགྲུས་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་གང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

- ༡༽ བྱ་བ་ཆེན་པོ་ཅི་འདི་ཕྱིར་མི་བསྐྱབ།
 ༢༽ ཡོན་ཏན་མེད་པའི་མི་དང་ཐོང་བྱ་ལ་བྱུང་ཅི་ཡོད།
 ༣༽ མིར་སྤྱེས་ཀྱང་ཡོན་ཏན་མེད་ན་གང་དང་འདྲ།

སྒྱུང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་བར་སྒྱུང་ཀུན་སྒྲོངས།

.....ཅི་ཅམ་རྣོན་ཡང་།།

བཙོན་འགྲུས་མེད་ན་ །།

རིག་པ་བཙོན་འགྲུས་གཉིས་འཛོམས་ན།།

དེ་ཡིས་ བྱ་བ་གང་།།

ཡོན་ཏན་མེད་ན་ །།

དེ་ནི་ རྩོལ་ན།།



སྒོ་བ་ཚན་དགུ་པ།

རྒྱལ་རབས། (ཁག་གཉིས་པ།)



༩ འཕྲོ་མགོན་གྱི་སྐུ་སྒྲུ་ཚེན་གྲགས་པ་ལྟེ། དེའི་སྐུ་སྒྲུ་ཚེན་བྱང་རྩལ་སེམས་དཔའ་ཡིན། ཚེས་རྒྱལ་ཡབ་སྐུ་སྒྲུ་འདི་གཉིས་གྱི་སྐུ་སྐུ་སྐུ་མ་ལོ་སྐུ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོའི་སྒོ་བ་མ་དང་ཡང་སྒོ་བ་ཀུན་གྱིས་ལ་དྲགས་གྱི་ཡུལ་སྐུ་མང་པོ་ཞིག་ནང་། རྒྱ་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་མང་པོ་བཞེངས། ཡབ་སྐུ་སྐུ་གཉིས་གྱི་དུས་རབས་ནི་ ༡༠༥༠-༡༡༠༠ ཡིན། དུས་རབས་དེར་ཟངས་དཀར་ལོ་སྐུ་བ་འཕགས་པ་གེས་རབ་དང་། སྐུ་ལ་ཉི་ལོ་

སྐུ་བའམ་སྐུ་ལ་ཉི་དབྱ་བཅོམ་པ་དབང་ཕྱག་རྩལ་བྱིས་སེམས། རྒྱ་སྒོ་བ་གཉིས་ཀས་བརྟན་པ་དང་འཕྲོ་དོན་རྒྱ་ཚེན་པོ་མཛད། རྒྱ་ཚེན་བྱང་རྩལ་སེམས་དཔའི་སྐུ་སྐུ་ཚེན་རྒྱལ་པོ་ཡིན། ཁོང་གིས་ ༡༡༣༠ ཚམ་ནང་གྲུབ་དབང་ཚེས་རྒྱ་ཞུས་ནས་སྐུ་འཁྲིལ་དགོན་པ་བཏབ། སྐུ་བ་པ་ཉམས་ལེན་མཛད་མཁན་དགོན་འདུན་ཀུན་ལ་འཛོལ་པའི་མཐུན་རྟེན་བསྐྱིགས། དུས་རབས་དེར་ཟངས་དཀར་གཞོན་ནུ་རྩལ་བྱིས་སེམས་ཞུ་བའི་ལོ་སྐུ་བ་ཞིག་ཀྱང་ཁྱེད། རྒྱ་ཚེན་རྒྱལ་པོའི་སྐུ་སྐུ་ཚེན་ཞུ་བའི་(༡༡༣༥-༡༡༥༠) གྱིས་རྒྱལ་སྤྱི་དབུལ་། རྒྱལ་



པོ་འདི་སྟོབས་ཅན་ཞིག་ལྟར། ལ་དྲགས་གང་པོ་མངའ་འོག་དུ་བཅུག ཀུ་ལུ་ལ་དམག་བརྒྱབས་
ནས་རྒྱལ་ཁ་སྐྱངས། ཀུ་ལུ་ནས་ལྷགས་ཁལ་བསྐྱས་དེ་ལ་དྲགས་ལ་འབྱོངས། ལ་དྲགས་ནས་
མྱ་དང་བལ་ཀུ་ལུ་ལ་བཏང་།

ལྷ་ཆེན་ལྷ་ལྷ་ལ་གྱི་སྐས་ལྷ་ཆེན་ནག་ལུག་ཡིན། ཁོང་གིས་༡༡༥༠-༡༡༥༥ བར་དབང་
བསྐྱར། མན་ལ་དང་མཁར་ལ་ཅེ་རུ་མཁར་བཅིགས། གཤམ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་མཁར་ཀུན་
ལས་སྐྱ་བ་ཡིན་པས། ཡུལ་མིང་ལའང་མཁར་ལས་ཅེ་ཐོགས། དེར་གཙང་པོར་གྱིང་ཟམ་བཅུགས།
མཁར་ལ་ཅེ་དང་དེ་མོར་སྐ་ལུ་མཁར་ཡོད། དེ་ནི་སྟོན་ཤོག་མ་(ཆོང་ཁལ) ལེན་མཁན་སྟོད་
ས་ཡིན། ད་ལྟའང་མཁར་ཤུལ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། ལྷ་ཆེན་ནག་ལུག་གི་སྐས་དགེ་བ་(ལྷེ)དང་
དགེ་འབྲུམ་ཡིན། དགེ་བའི་སྐས་ལྷ་ཆེན་དོ་དོར། ལྷ་ཆེན་དོ་དོར་གྱི་སྐས་ལྷ་ཆེན་བཀྲ་ཤིས་མགོན་
གྱིས་(༡༡༣༥-༡༡༥༠)བར་དབང་བསྐྱར། རྒྱལ་པོ་འདིས་གསུང་རབ་མང་པོ་གསེར་ཡིག་ལ་
བཞེངས། མཛད་བརྒྱའི་ཞལ་ཐང་སྐྱས་ལེགས་ཤིག་བཞེངས། དེ་ནི་ད་ལྟ་དོག་མཁར་དུ་མཛལ་
རྒྱ་ཡོད། དུས་དེར་ཁ་ཆེ་བའི་ཆེན་ཤུག་གི་པོད་ནས་ལ་དྲགས་བརྒྱད་དེ་ཁ་ཆེར་ཐེབས། རྒྱལ་བ་
ཁོད་ཆང་བ་མགོན་པོ་དོ་རྩེ་ཡང་ལ་དྲགས་ལ་ཐེབས། ཁོང་ནི་གཙང་བ་རྒྱ་རས་ཀྱི་སྟོབ་མ་ཡིན།
དབྱིབས་དགུའི་ཕུར་དགོན་པ་དམར་ཟངས་ལྷག ཁོད་ཆང་ཕུག་དང་གསེར་ཁྱིའི་སྦྱིད་ཕུག་ཀུན་ལ་
བཞུགས་དེ་སྐྱབ་པ་ཉམས་ལེན་མཛད་དོ།

ཆོག རོག་

སྟོབ་མ།	=	སྟོབ་ཕུག	ཡང་སྟོབ།	=	སྟོབ་ཕུག་གི་སྟོབ་ཕུག
ཡུལ་ཕུ	=	ཡུལ་ཁག	ལོ་རྩེ་བ།	=	སྐད་རྒྱུར་མཁན།
མ་སྟོབ།	=	དགེ་ཆན་དང་དགེ་ཕུག	འཆོ་བ།	=	ཟས་དང་ཤོས།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

དི་བ།

- ༡༽ ལྷ་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སྤྱི་སྤྱོད་ཡིན།
- ༢༽ ཟངས་དཀར་ལོ་སྤྱོད་བརྒྱ་སྤྱོད་ཚམ་ནང་ཐེབས།
- ༣༽ སྤྱལ་ཉི་ལོ་སྤྱོད་སྤྱི་དངོས་སྒྲོང་ཡིན།
- ༤༽ ཀྱུ་ལུ་མངའ་འོག་ཏུ་རྒྱལ་པོ་སྤྱོད་བཅུག །
- ༥༽ བཤམ་སྒྲོགས་སྤྱོད་མཁར་ལས་སྤྱོད་མཁར་གང་ཡིན།
- ༦༽ རྒྱལ་བ་ཆོད་ཚང་པ་གང་ཏུ་བཞུགས་ནས་སྤྱོད་པ་མཛད།
- ༧༽ སྤྱུ་ལུ་མཁར་ཅི་སྤྱིར་བཅིགས།

བཤམ་གསལ་སྒྲོང་པ་ཀྱུ་སྒྲོང་ས།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

- ༡ རྒྱལ་དབང་ཆོས་རྗེས་ དགོན་པ་བཏབ།
- ༢ ཀྱུ་ལུ་ནས་ ལ་དྲགས་ལ་འབྱོར་ས།
- ༣ བསྐྱེད་རབ་མང་པོ་ ལ་བཞེད་ས།
- ༤ མཛད་བརྒྱའི་ཞལ་ཐང་ སྤྱིག་བཞེད་ས།
- ༥ བཙུང་པ་རྒྱ་རས་ཀྱི་སྒྲོང་པ་ཡིན།

སྒོ་བ་ཚན་བཅུ་པ།

གཙང་པོ་སེའླེ་ཁ་འབབ།



རང་རེ་ལ་དྲགས་དབུས་ན་རྒྱག་པའི་གཙང་
པོ་ནི། སྒོ་བ་གངས་རི་ན་པོ་ཆེའི་ཉེ་འདབས་
ནས་འབབ་པའི་རྒྱ་པོ་ཆེན་པོ་བཞིའི་ནང་ནས་
སེའླེ་ཁ་འབབ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན། རྟ་མཆོག་
ཁ་འབབ། སྤ་བྱ་ཁ་འབབ། སྤང་ཆེན་ཁ་
འབབ་གསུམ་ནི་རྒྱ་གར་ཕྱོགས་སུ་རྒྱག་པ་
ཡིན། གཙང་པོ་འདི་བཞི་ལ་ཁ་འབབ་ནས་

བཞི་ཟེར་ནས་སྒྲོང་གསལ་ཡོད། དེ་ཡང་སྒྲོ་བཤད་ནི་བྲག་སེའླེ་འདྲ་བའི་ཁ་ནས་འབབ་པས། སེའླེ་ཁ་
འབབ་དང་། བྲག་རྟ་མཆོག་འདྲ་བའི་ཁ་ནས་འབབ་པས། རྟ་མཆོག་ཁ་འབབ། བྲག་སྤ་བྱ་འདྲ་བའི་
ཁ་ནས་འབབ་པས། སྤ་བྱ་ཁ་འབབ་དང་། བྲག་སྤང་ཆེན་འདྲ་བའི་ཁ་ནས་འབབ་པས། སྤང་ཆེན་ཁ་
འབབ་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན། གཙང་པོ་སེའླེ་ཁ་འབབ་གྱིས་ལ་དྲགས་དབུས་གྱི་ཡུལ་སྐྱུ་སྤྱུ། ཁྲི་ཅེ།
ཤེལ། རྒྱ་ཤོད་དང་དཔེ་བྱ་བ་སོགས་ལ་ཕན་ཐོགས་པ་ཡིན། ད་ནི་རིང་མིན་སྟེ་མོ་བ་མགོའི་སྒོ་ག་གི་
འཆར་གཞི་ལྟར་རྒྱུ་ལྟེ་སྒོ་ག་ཁང་ཆེན་པོ་འདྲུགས་པ་ལའང་ཕན་ཐོགས་པར་ངས། དེ་ནི་རྒྱ་འདི་ནས་ཕན་
ཐོགས་ཆེ་ཤོས་གཅིག་དུ་མངོན་བྱུང། གཙང་རྒྱ་འདི་སྟེ་མོ་རུ་སྒྲིབས་པ་ན། ཟངས་དཀར་གྱི་གཙང་
རྒྱ་དང་འདྲེས་པས་འདི་ལས་ཆེ་རུ་འགྲོ། དེ་བཞིན་མར་བྱུར་དུ་རྒྱག་པ་ན་ལྷུ་མ་རའི་གཙང་རྒྱ་སོགས་

དང་འདྲེས་ཏེ་ཆུ་པོ་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་ཡིན། དེ་ནས་སྤལ་ཏིའི་ཡུལ་བརྒྱད་ནས་མཐའི་
 ཆུ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཏུ་འབབ་པ་ཡིན་ནོ།

ལྷ

མེ་ཆེ་ཁ་དང་འདྲ་བའི།

བྲག་ནས་འབབ་པའི་ཆུ་པོར།

མེ་ཆེ་གཅང་པོ་ཞིས་པའི། །

མིང་ནི་ཐོག་ས་ཏེ་ཡིན་ནོ།

ལ་དྲགས་གཞུང་ན་རྒྱག་པའི།

ཆུ་པོ་མེ་ཆེ་ཁ་འབབ།

ང་དང་མིང་སྤྱག་ཀུན་ལ།

དཔའ་ཅུལ་སྒོ་བ་མཁན་ཡིན་ནོ།

མེར་ཆགས་ཚང་མའི་རྒྱལ་པོ།

འདིགས་བྲལ་མེ་ཆེ་ཡིན་ནོ།

རང་ཅག་ལ་དྲགས་པ་ཀུན། །

མེ་ཆེའི་བརྒྱད་ཀྱི་དཔའ་པོ། །

ཆིག

དོན།

དུས། = དཀྱིལ།

སྐད་གྲགས། = མིང་ཅན།

སྒྲ་བཤད། = སྒྲ་དོན།

ཉི་འདབས། = འགྲམ།

མིང་མིན། = མགྲོགས་པ།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་བ་ན་མས་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ ཁ་འབབ་བཞིའི་སྒྲ་བཤད་གང་ཡིན།

༢༽ གཙང་པོ་མི་རྒྱུ་ཁ་འབབ་ནས་གང་གང་དུ་ཕན་ཐོག་མས།

༣༽ རྩ་འདི་ཟངས་དཀར་གྱི་གཙང་རྩ་དང་གང་དུ་འདྲིས།

༤༽ ཡུལ་གང་བརྒྱད་ནས་རྩ་འདི་མཐའི་རྩ་མཚོར་འབབ་པ་ཡིན།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་དག་པ་དང་མ་དག་པ་ཀུན་མོ་མོར་བྲིས།

གཙང་པོ། བབ་པ་ཡིན། མི་རྒྱུ། རྩ་ཚོགས། མ་བྲུ། ལང་ཆེན། དི་ཞི་ལ། ལྷག་ལྷ།
ཁྲིག་མེ། མེལ། སྒྲི་དུག

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་སྒྲོང་པ་ཀུན། འོས་པའི་འབྲེལ་སྒྲུའི་ཤད་ཀྱིས་སྒྲོང་ས།

གྱི	གྱི	གྱི	ཡི
-----	-----	-----	----

ལྷག་ རྩེས། མེམས་ བང་དུ།

མཁུན་ ཅོག་ཅོ། ལྷམ་ར་ ལམ།

ཟངས་དཀར་ རྩ། རྩོད་ འབྲི་དེབ།

སྒྲོང་ཚན་བཞི་པ།

སྒྲོབ་ཚན་ནང་ནས་སྒྲོན་འདུག་ཅན་དང་རྗེས་འདུག་ཅན་གྱི་ཚིག་བཅུ་བཅུ་གྲིས།

སྒྲོང་ཚན་ལྔ་པ།

གཤམ་གསལ་ཚིག་རེ་ལ་བརྗོད་པ་གཉིས་གཉིས་བྱོས།

གཙང་པོ། བྲག་ ཡུལ། རྩ། ཁ་འབབ། དཔེ་དེབ། ཐིག་ཤིང་། སྒྲོབ་ཐུག་

དཔེར་ན། འདི་ནི་གཙང་པོ་ཡིན་ནོ།

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

སྒོ་བ་ཚན་བཞི་ག་པ།

ལུ་གུ་བྱུང་པོ།

ལུ་གུ ལུག་རྒྱུ། སྒྱིང་རྒྱུ། ཡོ་བས། ས་རུབ། རྣམས་གསེབ། འཛིགས།



སྒོ་བ་ཚན་གསེབ་ཅིག་ཏུ་ལུག་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད། ཁོ་ལ་ལུག་མང་པོ་ཡོད་པ་ཡིན། ལུག་རྒྱུ་
ཁོ་རང་སྒྱིང་རྒྱུ་མེད་མཁན་མི་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། ཁོས་ལུག་ནམས་ལ་རྩ་ཆག་ཡིགས་པར་མ་བཟང
དེས་ན་ལུག་ཀུན་གཞན་གྱི་ཞིང་ཁར་འཇུག་ཏེ་སྒོ་བ་ཐོག་ཟེ་ཡོ་བས་ལ་སོང་། ཅིན་ཅིག་ལུག་རྒྱུ་
དེས་ལུག་ཁྱུ་དེད་དེ་རྣམས་གསེབ་ཏུ་འགྲོ་དུས། ལུ་གུ་མཛེས་པོ་ཞིག་ལུག་ཁྱུ་ནས་སོ་སོར་སོང་
ཁོ་རྩ་ཆུ་འཛོམས་པའི་གནས་ཤིག་ཏུ་སྒྲིབས། དེར་བྱོད་པ་འགྲངས་པར་ཐོས་ནས། ལུག་ཁྱུ་
འཛོལ་བཞིན་སོང་སོང་བ་དང་། རྣམས་གསེབ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་སྒྲིབས། ཅི་མ་ཡང་རྒྱབ་ནས་ས་
རུབ་པ་མཐོང་སྟེ། སེམས་སྒྲོ་མོའི་ངང་བསམས། ད་ནི་རྣམས་ཀྱི་གཅན་གཟན་ཀུན་གྱི་ལ་འཐོན་

པའི་དུས་ཡིན། ང་མི་བའི་དུས་སླེབས། ད་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་བསམས། དེ་ནས་ས་རུབ་པ་
 དང་ཆེ་བ་ཤར། ལུ་གུ་དེ་འདྲིགས་ཤིང་ཚུགས་པན་ཚུན་གང་སོང་སར་བསྐྱས། ཁོས་ས་ཚོན་པ་
 ཞིག་གི་ཁར་སེལ་ཞིག་གི་རྐང་རྩེ་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་། ཁོ་ག་ལེར་སེལ་འི་ཡི་རྐང་རྩེ་ཡོད་
 སར་སོང་ནས། ད་ལན་སློག་ཐར་བའི་ཐབས་ཤིག་གར་མེད་བྱེད་དགོས་སེམས་བཞིན་ཡོད་པ་
 དང་། བགས་གསེབ་ནས། སྤོ་ཞིག་ཐོན་དེ་ལུ་གུ་འེ་མདུན་དུ་སོང་སྟེ། དེ་རིང་ངས་ཁྱོད་
 བཟའ་རྒྱ་ཡིན་ཟེར། ལུ་གུས་སྤོ་ཞིག་ལགས། ཉིད་རང་ལ་ང་ཟ་འདོད་ཡོད་ན་མདོན་པར་མཛོད།
 ཡིན་ཀྱང་ཐུགས་བསམ་སྟོང་། སེལ་འི་ཞབས་རྩེ་འདི་ལ་གཟིགས་དང་། ཁོང་ད་ལྟ་རང་གཙང་
 པོར་སྐྱེམས་རྒྱ་མདོན་པར་ཐེབས་ཡོད། ཁོང་གི་བཀའ་བཞིན་ངས་འདི་རུ་སྐྱུག་ཡོད། ཁོང་
 གིས་ང་མདོན་རྒྱ་བྱས་པ་ཡིན། ང་མ་མི་བར་ཐར་ཐབས་མེད། ཁྱེད་གཉིས་སུས་མདོན་ནའང་
 ཁྱེད་མེད་ཟེར་པས། སྤོ་ཞིག་ཐོན་པ་ཅོམ་གྱིས་འདྲིགས་ནས་བྲོས། སྤོ་ཞིག་ཆར་
 པ་དང་ལུ་གུས། ད་ནི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ནས་ཐར་བསམས། དེ་ཞིག་ན་སྐྱུང་ཀྱ་ཞིག་དེར་སླེབས།
 ལུ་གུ་ལ་ངས་ཁྱོད་ཟ་རྒྱ་ཡིན་ཟེར། ལུ་གུས་སྟོང་པའི་ནམ་འགྱུར་བསྐྱན་ནས་སྐྱུང་ཀྱ་ལགས། ང་
 ལ་སེལ་འདིར་བསྐྱུགས་ཏེ་སྟོད་མོལ་བྱུང་། ཡིད་མཆེས་ན་ཁོང་གི་ཞབས་རྩེ་འདི་ལ་གཟིགས་
 དང་ཟེར་པས། སེལ་འི་རྩེ་མཐོང་སྟེ་སྐྱུང་ཀྱ་ཡང་ཤོར། དེ་ནས་ཡུན་མི་རིང་བར་སྐྱུག་ཅིག་
 དེར་སླེབས། སྐྱུག་ལའང་ལུ་གུས་དེ་ལྟར་ཟེར་པས། སྐྱུག་གིས་བསམས། གཙན་གཟན་
 གཞན་ཡིན་ན་ནི་ང་འདྲིགས་དགོས་མེད། ཡིན་ཡང་སེལ་ལ་ངས་འགྲན་མི་བྱུང་ཟེར་ནས། མཚོགས་
 པར་བྲོས། དེའི་ཉིད་ན་སེལ་ཁོ་རང་དེར་སླེབས། སེལ་མཐོང་ནས་ལུ་གུས་ད་ནི་གང་བྱེད་དགོས་
 སྟེན་ནས། སེམས་ལ་འདྲིགས་སྐྱུང་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་དང་། མཚོ་བུར་དུ་ལུ་གུ་
 ལ་ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཆེད། སེལ་ལུ་གུ་ཆེ་ཟད། ད་ནི་ངས་ཁྱོད་ཟ་རྒྱ་ཡིན་བྱས་པས། ལུ་
 གུས་ལན་དུ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། ཁྱེད་ཀྱི་གཟི་བཞིན་ཁྱེད་ཀྱི་ཞབས་རྩེ་ལ་ཆེ་བ་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱི་

ཞབས་རྗེས་ཀྱིས་ངའི་ཚོག་ཐངས་གསུམ་བསྐྱབས་པར་མཛད། ད་ཁྱིད་ཀྱིས་ངའི་ཚོག་གཙོད་
 པར་མཛད་ན་མི་འོས་ཞུས་ཏེ་ལོ་རྒྱུས་ཚང་མ་བཤད་པས། མེ་ཁྱེ་ལུ་གུའི་སྤྱད་སྤྱད་ལ་ཞུགས་
 མཉེས་ཏེ། ཁོ་མ་བསད་པར་ཐུད། དེ་ནས་ལུ་གུ་དེ་སྤྱོན་མེད་དུ་ཚོག་ཐར་ཏེ་ལུ་ག་རྗེའི་ཁང་
 པར་སླེབས་ནས་ལུ་ག་ཁྱུ་དང་ཐུད་དོ།

ཐུ།

མི་ལ་ནམ་དཔྱོད་ཡོད་ན།
 ལུ་ལའང་འཛིགས་དགོས་མི་འདུག།
 རང་ལ་ནམ་དཔྱོད་རྒྱས་ཕྱིར།
 རིག་པའི་གནས་ཀུན་སྦྱོངས་ཨང་།

ལུ་གུ་དུད་འགོ་ཡིན་ནའང་།
 རང་གི་སྤྱད་པ་བཞོལ་ཏེ།
 ལྷག་གཟིག་སྤྱད་ཀུ་མ་ཟད།
 མེ་ཁྱེ་ལས་ཀྱང་ཐར་སོང་།

སྒོ་དང་རིག་པ་ཡོད་ན།
 མི་བསྐྱབ་བྱ་བ་ཅི་ཡོད།
 བཙོན་འགྲུས་སྤྱིང་རུས་ཡོད་ན།
 མི་ཤེས་ཡོན་ཏན་ཅི་ཡོད།

ཆེག་དོན།

ཆེག་		དོན།		ཆེག་		དོན།
དེ་རིང་	=	དེ་རིང་གི་ཞག་		རེ་ཞིག་།	=	གནས་སྐབས།
ཉེད།	=	ཐོབ་པ།		ཐོས་པ།	=	ཚོར་བ།/ཉན་པ།
མི་རྒྱལ།	=	མི་ཐུབ།		གཟི་བརྗིད།	=	ཟིལ།
མོས།	=	མོར།		སྒྲུལ།	=	བསམ།
ཐུན་པ།	=	ཐོང་བ།		སྒོ་ཕྱར།	=	སྒྲུང་མེད།
ཕྱང་ཕྱང་།	=	ཕྱང་པོ།				

སྒྱུར་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡༽ ལུག་ནམས་ལ་གཞན་གྱི་ཞིང་ཁར་འགྲོ་དགོས་ཅི་ལ་སྲིད།
- ༢༽ ལུ་གུ་ཁྱུ་ནས་བྱེ་ནས་གང་དུ་སླེབས།
- ༣༽ ལུ་གུ་ལ་ཅིའི་རྒྱུ་རྐྱེས་མཐོང་།
- ༤༽ ལུ་གུས་ས་མོ་ལ་གང་བློར།
- ༥༽ མཆོ་ལུ་གུ་ལ་ཅི་ཕྱིར་མཉམ།

སྒྱུར་ཚན་གཉིས་པ།

སྒོ་བ་ཚན་འདིའི་ནང་ནས་སྒྲོན་འཇུག་ རྗེས་འཇུག་དང་ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་ཆེག་བདུན་བདུན་བྲིས།

དཔེར་ན། འདི། དལ། གཟིགས།

ཕྱོད་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་མིང་ནམས་ལ་བརྟེན་པ་བྱོས།

ཕ་ལ། མ་མོ། སྤང་ཀྱ། སྤལ། མེ་རྩེ། ཕྱལ་རྩི། ཕྱལ་བྱ། རྩ་བ།

ཕྱོད་ཚན་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་སྟོང་པ་ཀུན་སྟོང་ས།

སྟོན་..... གསེབ་ ཏུ་ ཡོད། ཁོ་ལ་ བོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན

.....ཁོ་རང་ མེད་མཁན་ཞིག་ ཁོས་

.....ལ་ཆག་ལེགས་པར་བཏང་།.....ཀུན་

..... གྱི་ འཕྱལ་དེ་ མོང་།

ཕྱོད་ཚན་ལྔ་པ།

ཀ་དང་ཁའི་རིུ་མིག་ནང་ཡོད་པའི་བརྟེན་པ་ཀུན་གཙོ་བ་བཅུག་སྟེ་བྲིས།

ཀ		ཁ
མོད་ཀྱི་སྟངས་	ལ་	མི་ཀུན་བཟང་།
ཕྱོད་གསེབ་གཅིག་	ནས་	སྟེ་བས་བྱུང་།
མེ་རྩེ་ཞིག་	ཀྱི་	ནམས་དབྱེ་བདུན་ཡོད།
ཕུ་ཏོག་	ཏུ་	ཕྱལ་རྩི་གཅིག་ཡོད།
ལ་དྲུག་ས་	ཏུ་	ཀ་དང་ཁ་ཆེན་མོ་ཞིག་མཚོང་།
ནགས་གསེབ་	ལྷ་	ཤི་ཞིག་བྱུང་།
སྟེ་	གྱི་	འཕྱོད་ཕོ་སྟེ་བྱུང་།
ནགས་	ཏུ་	སྟེ་བས།

སྒོ་བ་ཚན་བཅུ་གཉིས་པ།

བྱེད་སྒྲི།

བྱེད་པ་པོ་གཙོ་པོར་བྱས་ནས་སྒོ་བ་པའི་ནམ་དབྱེ་ཞིག་ལ། བྱེད་སྒྲི་ཟེར།

བྱེད་སྒྲིའི་ཕྱད་ལྟ་ནི་- གིས། གྱིས། གྲིས། དིས། ཡིས།

ཙམ་- གི་གྱི་གྲི་དི་ཡི་ལྟ་པོ། །ནམ་དབྱེ་དུག་པ་འབྱེལ་སྒྲི་སྟེ།
དེ་ནམས་ས་མཐའ་ཅན་ལྟ་ནི། །ནམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་སྒྲི་ཡིན།།

འདུག་ཚུལ།		བྱེད་པ་པོ།	ཕྱད།	བྱ་བ།
ག	གིས་	སྒྲིག་	གིས་	བསྐྱེད།
ང་		རང་	གིས་	ཚོས།
ད	གྱིས་	ཁྱོད་	གྱིས་	བྱིས།
བ		ཁབ་	གྱིས་	འཕྱོམ།
ས		གོས་	གྱིས་	དྲོས།
ན་	གྲིས་	སྒྲིན་	གྲིས་	ཁྲུབ།
མ་		དོམ་	གྲིས་	བརྒྱབ།
ར་		མར་	གྲིས་	ཆོམས།
ལ་		ལྷུལ་	གྲིས་	འཐུམ།
འ	བིས་ ཡིས་ མཐའ་མེད།	ཀྱེན་དག།	ས་	བསྐྱེད།
མཐའ་མེད།		ཁྱི	ས་	སྒྲིགས།
		ཀྱེན་དགའ་	ཡིས་	བསྐྱེད།
		ཁྱི་	ཡིས་	སྒྲིགས།

དི་བ།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

༡༽ བྱེད་སྒྲུའི་དོན་གང་ཡིན།

༡༽ བྱེད་སྒྲུའི་ཕྱད་ལྟ་པོ་གང་གང་ཡིན།

༡༽ འ་དང་མཐའ་མེད་གྱི་མཐར་བྱེད་སྒྲུའི་ཕྱད་གང་འདུག །

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་སྒྲོང་པ་ནམས་སྒྲོང་ས།

གིས།

གྱིས།

གྱིས།

ཡིས།

འིས།

༡ ལྷག་ རྩོས།

༢ ཡབ་ བསྐྱུངས།

༣ བཙ་ བཙོས།

༤ སྒ་ བསྐྱད།

༥ མཐ་ བསྐྱགས།



སྒོ་བ་ཚན་བཅུ་གསུམ་པ།

ལེགས་བཤད།

བསྐྱབ་སྦྱང་དུས་ན་གཡེལ་བ་དེ།
མཁས་འདོད་རེ་བ་འབྲས་མེད་ཡིན།
མེ་ཏོག་སད་གྱིས་བྱིར་བ་ཡི།
ཤིང་ལ་འབྲས་བུའི་རེ་བ་མེད།

སྒོ་སྒོས་ཅུལ་དང་མི་ལྡན་ན།
གོ་ས་མཐོ་ཡང་ཁྲེལ་བའི་གཞི།
ཤིང་ལ་བྱས་པའི་མེ་རླེ་དེ།
འཛིགས་འཛིགས་འབྲ་ཡང་སྦྱིང་པོ་མེད།

ཡོན་ཏན་མེད་པའི་སྦྱོ་པོ་དེ།
ང་རྒྱལ་གོ་འཕང་ཅི་ལ་མཐོ།
འབྲས་བུའི་བཅུད་གྱིས་མ་བཟུང་བའི།
སྒོན་པ་རེངས་པ་ཚོས་ཉིད་ཡིན།

དཔག་བསམ་ཤིང་ལ་བསྟེན་བྱས་ན།
དགོས་འདོད་ཐམས་ཅད་ཆར་དུ་བསྟེལ།
དེ་བཞིན་བཤེས་གཉིན་དམ་པ་ལ།
བསྟེན་ན་ལེགས་ཚོགས་ལྷན་གྱིས་བྱུང།

སྒྲ་ཡི་ཚབ་དང་ཉེས་པའི་བུ།

གཡར་པོའི་རྒྱན་དང་བརྟུས་པའི་ཚོར།

སྒྲོབ་དཔོན་མེད་པའི་རིག་པ་ནམས།

ཡོད་ཀྱང་གཞན་གྱིས་བརྩི་བ་མེད།

- སྤྱང་ཐང་བརྟན་པའི་སྒྲོན་མེ།

(ལེགས་པའདད་འདི་སྒོ་ལ་གཟུང་དུ་ཆུག་)

ཆེ་ག་དོན་ཀྱན་ཤེས་པར་གྱིས་ཤིག

བསྐྱབ་སྦྱང་། = སྒྲོབ་སྦྱོང་།

གཡེལ་བ། = གཡེང་བ།

སད། = མེ་ཉེག་དང་ཚོད་མ་སོགས་ལ་གྲང་ཕོག་ནས་འདོད་མེད་སྦྱར་བ།

སྒོ་སྒོས། = ནམ་དཔྱོད། རིག་པ།

སྦྱེ་ཕོ། = མི།

ར་རྒྱལ། = ཁེངས་པ། རང་དང་རང་དྲག་པོ་ཚོར་བ།

གོ་འཕང་། = གོ་ས ཐོབ་སྤངས།

རེངས་པ། = ཤིང་རེངས་རེངས། སྦྱང་ཕོ།

བཤེས་གཉིན། = དགོ་གན། སྒྲོབ་དཔོན།

དཔག་བསམ་ཤིང་། = དགོས་འདོད་འབྱུང་བའི་ཤིང་སྦོང་ཞིག

རྒྱན་གྱིས་སྦྱབ། = བྱེད་དགོས་མེད་པར་སྦྱབ་པ།

རིག་པ། = ཡོན་ཏན།

རྒྱན། = རྒྱན་ཆ།

སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་ཐོངས།

- ༡༽ མཁས་པར་འགྱུར་འདོད་ན་གང་བྱེད་དགོས།
༢༽ གོ་ས་མཐོར་ཕོར་སླེབས་ན་གང་དང་ལྷན་དགོས།
༣༽ ཡོན་ཏན་མེད་ཅིང་། ང་རྒྱལ་ཡོད་ན། གང་དང་འབྲ།
༤༽ དཔེས་གཉིན་དམ་པ་བསྟེན་ན་གང་ཆར་དུ་བསྟེལ།
༥༽ སྒོ་བ་དཔོན་མ་བསྟེན་པར་ཡོད་པའི་རིག་པ་ལ་གཞན་གྱིས་བཙི་བ་ཅི་ལ་མེད།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་ལེགས་པའདད་ཀུན་གྱི་བར་སྒྲིང་ཀུན་སྒྲོངས།

- ༡༽ དཔག་བསམ་ཤིང་ལ །
..... ཆར་དུ་བསྟེལ།
དེ་བཞིན དམ་པ་ལ།
བསྟེན་ན་ལེགས་ཚོགས །

- ༢༽ དཔག་སྐྱུང་ གཡེལ་བ་དེ།
..... རེ་བ་ ཡིན།
མེ་ཉོག་ གྱིས་ ཡི།
..... ལ་འབྲས་བུའི་ མེད།

ཕྱོད་ཚན་གསུམ་པ།

དོན་དང་དག་ཆ་ཀུན་མཛོར་བར་ཤེས་པར་གྱིས།

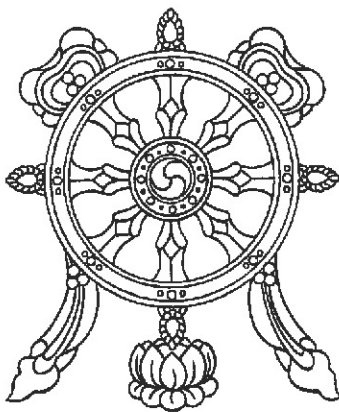
དག་ཆ།	དོན།
སད།	གཉིད་སད།
བསད།	ར་ལུག་བསད།
གསད།	གསད་བྱའི་སེམས་ཅན།
གཞི།	གནས། ས་གཞི།
བཞི།	གངས་ཀྱི་བཞི།
ཞི།	ཞི་བ།
འདིགས།	སྐྱལ་པ།
འདིག	ཞིག་པ།
མཐོ།	མཐོན་པོ།
ཐོ།	འཁྱིལ་ཐོ།
བཟུང་།	བཟུང་ཚར།
གཟུང་།	གཟུང་རྒྱ།
ཟུངས།	ཟུངས་ཤིག།
བརྟེན།	གཞན་ལ་བརྟེན་པ།
བསྟེན།	དགོ་ཚན་སོགས་རང་གིས་བསྟེན་པ།
རྟེན།	རྟེན་ས།
གཡར།	ཅ་ལག་གཡར་རྒྱ།

ཡར།	སྟོང།
དབྱར།	དབྱར་གྱི་དུས།
རིག་པ།	ཤེས་པ།
རིགས་པ།	འོས་པ། རྒྱ་མཚན། རིགས་རུས།

སྟོང་ཚན་ལྔ་པ།

ཆེགས་བཅད་གཅིག་སྟོ་ལ་བརྒྱད་ལྟེ་བྲིས།

༡༽	བསྐྱབ་སྦྱང		༥
༢༽	ཡོན་ཏན་མེད		༥
༣༽	དཔག་བསམ		༥



སྒོ་བ་ཆེན་པོ་བཅུ་བཞི་པ།

རྒྱལ་རབས། (ཁག་གསུམ་པ།)

ཕ བཀྲ་ཤིས་མགོན་གྱི་སྐུ་ལྷ་ཆེན་ལྷ་རྒྱལ་པོ་ཡིན། ཁོང་གི་སྐུ་ལྷ་ཆེན་ཆོ་དཔལ་(༡༣༥༥ - ༡༣༠༠) ཙམ་ལ་དབང་བསྐྱར། ཁོང་ཆོས་སེམས་ལྡན་པའི་རྒྱལ་པོ་ཞིག་ལྟར། དེའི་སྐུ་ལྷ་ཆེན་དངོས་གྲུབ་མགོན་གྱིས་ ༡༣༠༠-༡༣༣༥ བར་དབང་བསྐྱར། ཁོང་གི་སྐུ་དབང་མཛད་

དུས་པོ་ད་འབྲི་གྲང་ནས་སྐུ་ཡ་སྒྲང་པ་
གངས་རིའི་དོ་འདྲིན་ལ་ཐེབས། རྒྱུང་
གྲགས་དགོན་པ་ཕྱག་བཏབ་པར་མཛད།
རྒྱལ་པོ་འདིའི་སྐབས་སུ་ལ་དྲགས་ནས་
གྲུ་རྒྱན་པོ་དཀྱིལ་སྒྲེ་ཀུན་ནང་སྒོ་བ་སྦྱོང་
ལ་གཏོང་བ་ཡིན། རྒྱལ་པོ་འདིས་བཀའ་
དང་བསྐྱན་བཙུག་མང་པོ་བཞེངས། ལྷ་

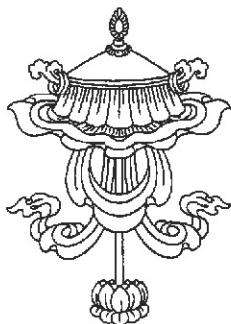


ཆེན་དངོས་གྲུབ་མགོན་གྱི་སྐུ་ལྷ་ཆེན་རྒྱལ་བུ་རིན་ཆེན་ཡིན། ཁོང་གིས་ ༡༣༣༥-༡༣༣༩
ཙམ་ནང་པོ་ད་རིགས་ཚུགས་སུ་དབང་མཛད། དེ་དུས་ལ་དྲགས་ཀྱི་རྒྱལ་སྲིད་མདོ་བཞི་ལ་བར་ཡོད།
སོ་ན་མ་རག་ལ་དྲགས་རྒྱལ་པོའི་སྐུ་ཁ་ཡིན་ཟེར། དེ་དུས་ཀླུ་མེར་དུ་རྒྱལ་པོ་སེན་དེ་སྤོལ། རྒྱལ་
པོ་ཀར་ཏ་ཏ་རིས་ཁ་ཆེར་དམག་དྲངས། འཐབ་མོའི་ནང་མི་སྦྱོང་སྤྲུག་མང་པོ་བསད། དེ་ལྟར་
ཐབས་ཟད་པའི་སྐབས་རྒྱལ་བུ་རིན་ཆེན་གྱིས་དམག་བརྒྱབས་ནས་ཁ་ཆེའི་རྒྱལ་སྲིད་སྤངས། རྒྱལ་
པོ་སེན་དེ་སྤོལ་དམག་དཔོན་རམ་ཅན་དུ་ཡི་བུ་མོ་ཀོ་ཏ་རྩ་ལྷོ་བཙུན་མོར་སྤངས། རྒྱལ་བུ་རིན་
ཆེན་བུ་མ་ཟེའི་ཆོས་པ་ཀུན་གྱིས་དེ་ལྷོ་འུ་གས་སུ་མ་བསྐྱེས། དེ་ནས་ཁོང་བུ་ལ་བུའི་སྒོ་བ་

མར་གྱུར། མཚན་ལ་རིན་ཆེན་ཤུ་སར་རུད་དྲིན་བཏགས། ལོ་གསུམ་རིང་ཁ་ཆེའི་རྒྱལ་པོ་བྱས།
 སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལོར་དགོངས་པ་རྫོགས་སོ།།

ལྷ་ཆེན་ཤེས་རབ་ནི་རྒྱལ་བྱ་རིན་ཆེན་ལ་དྲགས་ལ་བཞུགས་དུས་ཀྱི་བཅུན་མོའི་སྤྲས་ཡིན།
 ཁ་ཆེར་སྤྲས་ཡོད་པར་མ་མངོན། ལྷ་ཆེན་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ས་ཡུད་དུ་བཞུགས་ནས་ ༡༩༥༠-༡༩༥༥
 བར་སྤྱིད་བསྐྱེད་སྤྱོད། རྒྱལ་པོ་འདིས་ས་ཡུད་དུ་ཏང་ཅི་མོའི་མཁར་དང་གོང་ཁྲིར་སེཛེ་སྐྱང་བཏབ།
 མི་སྡེའི་བསོད་ནམས་གསོག་ཕྱིར་མཚོད་རྟེན་བརྒྱ་ཅ་བཞེད་སྤྱོད། འདི་ཡི་སྤྱི་དུས་ལ་དམག་འབྲུག་
 མེད་པར་དུས་འཇམ་ཡོད་པར་མངོན་ནོ།།

ལྷ་ཆེན་ཤེས་རབ་ཀྱི་རྟེན་ནས་ཁོང་རང་གི་སྤྲས་ལྷ་ཆེན་ཁྲི་གཙུག་ལྷེ་རྒྱལ་པོའི་ཁྲི་ལ་ཐེབས།
 རྒྱལ་པོ་འདི་ས་ཡུད་རང་དུ་བཞུགས་ནས། ༡༩༥༥-༡༩༥༠ བར་རྒྱལ་སྤྱིད་བསྐྱེད་སྤྱོད། ས་ཡུད་
 དུ་མཚོད་རྟེན་བརྒྱ་ཅ་གཅིག་དང་། སྤྱི་རུ་མཚོད་རྟེན་བརྒྱ་ཅ་གཅིག་བཞེད་སྤྱོད། སྤྲ་མ་ལོ་ལྷ་བ་
 རིན་ཆེན་བཟང་པོས་སྤྱོད་ཤིང་མཚོད་རྟེན་བཞེད་སྤྱོད་པ་ནས། རྒྱལ་དུས་ནམས་སུ་རྒྱལ་པོ་ཀུན་
 གྱིས་མཚོད་རྟེན་བཞེད་སྤྱོད་ལ་དར། ད་ལྟ་ལ་དྲགས་ཡུལ་གང་སོང་སར་ལམ་མཐར་མཚོད་རྟེན་
 དང་མཆོག་གདང་མཇལ་རྒྱ་ཡོད། རྒྱལ་པོ་འདིའི་སྤྱི་ལོ་རིང་ལ་གྲུབ་ཐོབ་འབའ་ར་བ་ཟངས་དཀར་
 དུ་ཐེབས། འབར་གདན་དགོན་པ་ཡོད་སར་བཞུགས་ནས་ས་གཞི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས། མ་འོངས་
 པ་ན་དགོན་པ་འབྱུང་བའི་ལུང་བསྐྱེད་མཛད། རྗེས་སུ་དགོན་པ་ཆགས་པ་ལ་འབར་གདན་ཞེས་མཚན་
 གསོལ་བ་ཡིན་ནོ།།



ཆེག་དོན།

ཆེག	དོན།	ཆེག	དོན།
དབང་བསྐྱར།	= དབང་བསྐྱུལ།	དོ་འདྲིན།	= བྲ་མ། སྒོ་བ་དཔོན། དོ་རྩེ་འདྲིན་པ།
ཐུག་བཏབ།	= བཞེངས།	ཁ་ཆེ།	= ཁ་ཚུལ། ཁ་ཆེའི་ཡུལ།
བཅུན་མོ།	= བནའ་མ།	མཁ་གདང་།	= མ་ཁི་རིང་མོ།
རྩེས་སྤ།	= རིང་ན།	རྩ་ཁ།	= ར་ལུག་མོགས་དུད་འགྲོ་འཆོ་ས།

སྒྲིང་ཆན་དང་པོ།

འོག་གི་རྩི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྲིས།

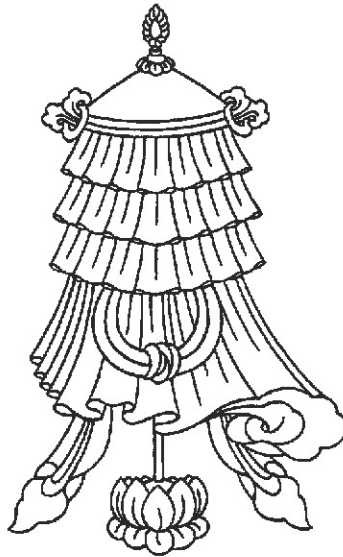
- ༡༡༡ ལྷ་ཆེན་དངོས་ཀྱི་མཁོན་གྱིས་སྒྲི་ལོ་ཅམ་ནང་དབང་བསྐྱར་ཏམ།
- ༡༢ འབྲི་གུང་ནས་སྤྱ་ཡ་སྒྲང་བ་ཅི་སྒྲིར་ཐེབས།
- ༡༣ བོད་ལ་སྤྱ་རྒྱན་རྒྱལ་པོ་སྤྲི་དུས་ནས་གཏོང་སྒོལ་དར།
- ༡༤ རྒྱལ་བུ་རིན་ཆེན་བུལ་བུལ་ཤའི་སྒོ་བ་མ་ཅི་སྒྲིར་གྱུར།
- ༡༥ དེ་དུས་ལ་དུགས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྲིད་ཀྱི་ས་མཆོམས་གང་བར་ཡོད།
- ༡༦ ཁ་ཆེར་རྒྱལ་བུ་རིན་ཆེན་གྱིས་སྤྲི་བུ་མོ་བཅུན་མོར་སྒྲངས།
- ༡༧ ཁོང་གིས་ཁ་ཆེར་རྒྱལ་སྤྲིད་ལོ་ཅམ་རིང་བསྐྱུངས།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

༼ཁ༽

གཤམ་གསལ་སྒྲོང་པ་ཀུན་སྒྲོངས།

- ༡༽ ཁོང ལྷན་པའི་རྒྱལ་པོ་ཞིག་བྱང་།
༢༽ གངས་རིར་ དགོན་པ་ཐུག་བཏབ།
༣༽ མོ་ན་མ་རག་ལ་དྲགས་རྒྱལ་པོའི་ ཡིན་ཟེར།
༤༽ རྒྱལ་མི་ཀར་ཏ་ཏ་རིས་ དམག་བྱངས།
༥༽ བམ་ཟེའི་ཚས་པ་ཀུན་གྱིས་ ཚས་པའི་གས་སྤྲུ་མ་བསྐྱེས།
༦༽ ལྷ་ཚེན་ཤེས་རབ་ས་ཐུད་དུ་བཞུགས་ནས་ བར་སྤྲིད་བསྐྱུངས།
༧༽ ས་ཐུད་དུ་གྲོང་བྱིར་ བཏབ།



སྒོ་བ་ཚན་བཅོ་གྲ་པ།

ཏེ་མི་འི་ཆེས་བཅུ།

ཆེ་ཤོས། སྦྱིན་བདག་ རྒྱལ་བདག་ ཏུས་མཆོད། ལྷན་གྲགས། གར་འཆས།
སྦྱི་རྒྱལ་ཡུལ་སྒོར་བ། ཡུ་རུ་མཚན་བཅུད། སྦྱ་ཐང་། ལེ་དབར།



༩ ཏེ་མི་དགོན་པ་བྱུང་རྒྱལ་བསམས་སྦྱིང་ནི།
རྒྱལ་ས་སྦྱེའི་ཤར་ཕྱོགས་ནས་ལེ་དབར་ ༩༩ ཆས་
གྱི་མཚམས་སུ་ཆགས་ཡོད། འདི་ནི་ལ་དྲགས་
གྱི་དགོན་པ་ནས་གྱི་ནང་ནས་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན།
རྒྱལ་པོ་སྐྱེ་ནས་རྒྱལ་(༡༥༩༡-༡༦༡༠)གྱིས་
སྦྱིན་བདག་མཛད་ནས། རེ་སྤྲུག་ཚང་རས་པ་དག་
དབང་རྒྱ་མཚོས་སྦྱི་ལོ་ ༡༦༡༠ ལོར་རྒྱལ་བདག་
པར་མཛད། དེ་དུས་བཞེངས་པའི་འདུ་ཁང་ནི་

ད་ལྟའི་འདུ་ཁང་རྩིང་པ་ཞུ་བ་དེ་ཡིན། ཡི་གེ་ཏེ་ཡི་བཅོ་ལྷ་འདྲ་བའི་ལུང་པའི་ནང་དུ་ཆགས་ཡོད་
པས་ན་ཏེ་མི་ཞེས་ཞུ་བ་ཡིན།

ཐོད་རྒྱ ༥ ཆེས་ ༩ ནས་ ༡༡ བར་
ཉིན་གསུམ་རིང་ཏེ་མི་འི་ཆེས་བཅུ་ཞེས་པའི་
དུས་མཆོད་ཡོང། འདི་ནི་རྒྱལ་སྤྲུལ་རིན་
པོ་ཆེ་མི་པས་ཆེ་དབང་གིས་བཅུ་གས་པར་



མཛད། ལ་དྲུག་ས་ཙམ་མ་ཟད་འཛམ་གླིང་ནང་སྙན་གྲགས་ཆེ་བའི་དུས་ཆེན་ཞིག་ཡིན། དེའི་
 ནང་ནས་ཀྱང་སྤྱི་ལོའི་ཆོས་བཅུ་ནི་དེས་ཀྱང་སྙན་གྲགས་ཆེ་བ་ཡིན། བོད་ཟླ་ལྔ་པའི་ཆོས་བཅུ་འི་
 ཉིན་སློབ་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ་པས་འབྲུང་གནས་སྐུ་བལྟམས་པ་ཡིན། དུས་ཆེན་དེ་དང་བསྟུན་
 ནས་ཉེ་མིའི་ཆོས་བཅུ་བཅི་བ་ཡིན། དེ་དུས་ལ་དྲུག་ས་གྲི་གཤམ་སྟོད་བར་གསུམ་དང་། ལྷམ་
 ར། གཞན་ཡང་རང་རྒྱལ་དང་། སྤེ་རྒྱལ་གྱི་ཡུལ་སྟོར་བ་ཏ་ཅང་མང་པོ་གར་ཆམས་མཛལ་
 བར་བསྟོད་པ་ཡིན། དགེ་འདུན་པ་ནམས་གྱིས་གུ་རུ་མཆོན་བརྒྱན་དང་། ལྷ་ནག་ བཀའ་བློན་
 ཅན་བཅུ་དྲུག་སོགས་གྱི་གར་ཆམས་མཛད། སྤྱི་ལོའི་ཆོས་བཅུ་འི་ཉིན་ཐོག་ཆོད་གསུམ་ལྷག་ཙམ་
 གྱི་སློབ་དཔོན་རིན་པོ་ཆེའི་སྐུ་ཐང་ལ་ཉིག་འཆོམ་གྲུབ་མ་འཕྱར་ཞིང་། ལོ་དེར་དང་ལྷན་པ་ཏ་ཅང་
 མང་པོ་མཛལ་བར་བསྟོད་སྟོལ་ཡོད།

ཆོག གོན།

ཕྱག་བཏབ།	=	བཞེངས།	སྙན་གྲགས།	=	སྟོད་གྲགས།
བལྟམས་པ།	=	འབྲུངས་པ།	སྤེས་པ།	=	རང་གི་རྒྱལ་ཁབ།
ཡུལ་སྟོར་བ།	=	སྟོར་གཡེངས་པ།	ཏ་ཅང་།	=	མང་པོ།
ལེ་དབར།	=	གི་ལོ་མི་ཏར།	སློབ་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ།	=	གུ་རུ་པས་འབྲུང་གནས།

སྟོད་ཆོན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ནམས་ལ་ལན་གྱིས།

- ༡༽ ཉེ་མི་དགོན་པ་སུས་ཕྱག་བཏབ་པར་མཛད།
- ༢༽ ཉེ་མིའི་ཆོས་བཅུ་འདྲུག་ས་མཁན་སུ་ཡིན་ནམ།

༡༽ དགེ་འདུན་ནམས་གིས་གར་ཆམས་གང་གང་མཛད།

༢༽ སྤྱི་ལོའི་ཆེས་བཅུར་སྐྱེ་ཐང་གང་འཕུར།

སྒྲོང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་དྭགས་ཅན་ནམས་གི་དག་ཆ་ནོར་བཙེས་བྱོས།

༡༽ འཛམ་གླིང་ནང་སྤྲོད་བྲགས་ཆེ།

༢༽ གསལ་སྒྲོད་བར་གསུམ་ནས་མི་མང་པོ་འཇལ་བར་བསྒྲོད།

༣༽ སྒོ་བ་དཔོན་པདྨ་འབྲུང་ནས་འབྲུངས།

༤༽ སྐྱེ་ཐང་འཆར་བ་ཡིན།

༥༽ ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གཡུལ་སྒོར་བ་མང་པོ་བསྒྲོད།

སྒྲོང་ཆོན་གསུམ་པ།

གཡོན་གྱི་ཆེག་ནམས་གཡམས་གྱི་བར་སྒོང་ནང་མ་ནོར་བར་སྒོངས།

གཡོན།

གཡམས།

མང་པོ་ ༡ དགེ་འདུན་པ་ནམས་གིས་ མཛད།

ཆེས་བཅུའི་ ༢ ཡུལ་སྒོར་བ་ བསྒྲོད།

གར་ཆམས་ ༣ བོད་རྒྱ་ལཱ་པའི་ ཉིན་སྒོ་བ་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ་འབྲུངས།

སྤྱི་ལོའི་ ༤ བཀའ་བློན་ཅན་གྱི་གར་ཆམས་མཇལ་རྒྱ་ཡོད།

ལྷ་ནག་དང་ ༥ ཆེས་བཅུ་དེ་བས་ཀྱང་སྤྲོད་བྲགས་ཆེ།

སྒོ་བ་ཚན་བཅུ་དྲུག་པ།

བཟང་ལན་ངན་འདྲེལ།

སྤྱང་ཀྱ། རྩོགས། ལྷག་མ། མཐོགས་པ། རྩོག་མར། རན་པ། རྩོད།
ནོན་པོ། བཟང་། འབྲུམ།

ཉིན་ཅིག་སྤྱང་ཀྱ་ཞིག་ཏེ་ཅང་རྩོགས་ཏེ་ཟས་འཚོལ་དུ་སོང་། ཁོ་ལ་སེལ་སྒྲིལ་ཟེས་པའི་ག་
རུས་ལྷག་མ་ཞིག་ཐོབ། རྩོགས་ཏེ་ཡོད་
པས་ག་དང་རུས་པ་ཀྱན་མཐོགས་པ་
མིད། རྩོག་མར་རུས་པ་ཞིག་བྲག་ནས་
ཁོ་འཆི་བ་ལ་བྱུག བྱ་བྲང་བྲང་ཞིག་
གི་མདུན་དུ་སོང་སྟེ། བྱས་པ་དང་
མཉམ་བྱ་བྲང་བྲང་དཀར་མོ་ལགས།



ངའི་རྩོག་མར་བྲག་པའི་རུས་པ་འདི་ཕྱིར་འདོན་ཐབས་མཛོད་དང་འདྲ་འདྲ། ངས་ཁྱོད་ལ་གང་འདོད་
པའི་རན་པ་འབྲུལ་ཚོག་ཟེར། བྱ་བྲང་བྲང་གིས་ཀྱང་བསམ་པ་བཟང་པོས། ཁོ་རང་གི་ཁ་མཆུ་
རིང་པོ་དེ་སྤྱང་ཀྱའི་རྩོག་མར་བཅུག་ནས་རུས་པ་ཕྱིར་བཏོན། དེ་ནས་བྱ་བྲང་བྲང་གིས་སྤྱང་ཀྱ་
ལ། ད་ཁྱོད་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལྟར་ང་ལ་རན་པ་ཞིག་སྒྲོལ་དང་ཟེར་བ་ན། སྤྱང་ཀྱ་སྒྲིལ་མེད་དེས།
ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་མཆུ་ནོན་པོ་དེ་ངའི་རྩོག་མར་བཅུགས། ད་དུང་རན་པ་དགོས་ཟེར་བ་ནི་ཏེ་ཅང་ཏམ་པ་
ཆེས་ཏེ་ཡིན། ངས་ཁྱོད་ཀྱི་མགོ་བོ་མ་བཟང་པར་ཐུད་པ་ཡིན། གཞན་ཞིག་ཡིན་ན་ཁའི་ནང་དུ་
སྒྲིབས་ནས་ཕྱེ་དང་སྤྱས་སྒྲིལ། ཟེར་ནས་རན་པ་མ་བཏངས། དེ་ནས་བྱ་བྲང་བྲང་གིས་དེ་ལྟ་བུའི་

གནས་ལུགས་ངན་པ་དེ་གཞན་གཅན་གཟན། རི་དྲགས། འཁྱུ་ཀྱན་ལ་བཤད་པས། ཚང་
མས་སྤང་ཀྱ་འབྲེལ་མེད། ལས་སྤྱ་འབྲས་མེད་མཁན་ཟེར་ནས། ནགས་དེ་ནས་བཏོན་ཏེ་བཏང་
ཁོ་རང་དབང་མེད་པར་རྩ་མ་འདོམས་འོག་ཏུ་བཅུག་ནས། བང་སྟོང་དུ་འབྲམས་དགོས་བྱུང་བ་
ཡིན་ནོ།

ཆིག

དོན།

སྤང་ཀྱ	=	གཅན་གཟན་སྤང་ཀྱ།	སྟོད།	=	སྟེར་བ། བཏང་བ།
སྟག་མ།	=	སྟག་ལུས།	ཚོན་པོ།	=	ཚོ་བ། ཅིབ་ཅིབ
སྟོག་མ།	=	མིད་པ། མགྲིན་པ།	ད་དུང་།	=	ད་དུང་།
འཆི་བྱའམ།	=	གི་རན།	ཏ་ཅང་།	=	མང་པོ།
ཁ་མཆུ།	=	འདྲིང་མོ།	བཟུང་པ།	=	སྤྲང་བ།
འདོམས་འོག།	=	གཞང་འོག			

སྟོང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་ཏི་བ་ནམས་ལ་ལན་གྱིས།

- ༡༽ སྤང་ཀྱའི་སྟོག་མར་རུས་པ་ཅི་སྟར་བྱུག
- ༢༽ ཁོས་བྱ་བྱུང་བྱུང་གི་མདུན་དུ་སོང་སྟེ་གང་ཟེར།
- ༣༽ སྤང་ཀྱ་ཁྲེལ་མེད་དེས་བྱ་བྱུང་བྱུང་ལ་གང་ཟེར།
- ༤༽ རིས་སྤྱ་སྤང་ཀྱ་ལ་གནས་ལུགས་ཅི་ཤར།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་ཚིག་ཀྱན་ལ་བརྗོད་པ་ཅུང་ཅུང་རེ་བྱོས།

སྒྲུང་ཀྱ། མེ་ཆེ། སྒྲུང་སྒྲུང་། རི་དྲགས། བྱ་བྱིའུ། གཙན་གཟན།
དཔེར་ན། སྒྲུང་ཀྱ་ཁྲིལ་མེད་འདུག

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་བར་སྒྲོང་ནམས་སུ་མཐུག་ནས་ཚིག་རེ་བདམས་ཏེ་བྲིས།

- ༡༽ ཉིན་གཅིག་ ཞིག་ཏེ་ཅང་སྟོགས། (བྱ་སྒྲུང་སྒྲུང་/སྒྲུང་ཀྱ)
༢༽ མེ་ཆེས་ཐོས་པའི་ ལྷག་མ་ཞིག་ཐོབ། (ག་རུས་/བྱག་པ།)
༣༽ མཐོག་གས་པ་མེད་པ་དང་ ལ་བྱུག་ (སྒྲིལ་/སྟོག་མ།)
༤༽ ཁོ་ བྲམས་བྱས། (ན/འཆི།)
༥༽ བྱ་སྒྲུང་སྒྲུང་ཞིག་གི་ མོང་། (མཐུན་དུ།/ཐུབ་དུ།)
༦༽ བྱ་སྒྲུང་སྒྲུང་གིས་ སྤྱིར་བཏོན། (ག་རུས་པ།)

སྒྲོང་ཚན་བཞི་པ།

སྒྲུང་འདིའི་ནང་ནས་ནམ་དབྱེ་གཉིས་པའི་དཔེར་བརྗོད་དྲུག་བཙལ་ཏེ་བྲིས།

དཔེར་ན:- ཟས་འཚོལ་དུ་མོང་།

༡		༣	
༢		༤	
༥		༦	

སློབ་ཚན་བཅུ་བདུན་པ།

ལ་དྲགས་ཀྱི་ཁ་དཔེ།

ཁ་དཔེ་ནི་གཏམ་གྱི་རྒྱ་ཆ་ཡིན། ཁ་དཔེ་
ཤེས་ན་གཏམ་འཆད་མཁས་པར་ཅི། ཁ་དཔེ་དང་
འབྲེལ་ཏེ་གཏམ་བཤད་ན་གོ་སླ་མོ་ཡོང་། ཅི་ལ་ཟེར་
ན། དཔེ་དང་དོན་གཉིས་ཀ་བཤད་དེ་ཡོད། ཁ་དཔེ་
གཏམ་དཔེ་ཟེར་ཏེ་སྟུན་པོ་དང་ཕན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བ་དེ་
མོ་ཡོང་། སློབ་ཚན་འདིའི་ནང་ཁ་དཔེ་ཁ་ཅིག་དང་
དེའི་དོན་བཤད་དེ་ཡོད། དེ་ཀྱན་ཡིད་དུ་ཐོར་ཏེ། གཏམ་
བཤད་དུས་བཀོལ་དགོས།



ཁ་དཔེ།

༡ ཀྱན་མ་གཅིག་ལ་ཉེས་པ་བརྒྱ།

༢ མགོ་མེད་དཔུང་པའི་རོག་རོག

༣ རུང་དུས་བྱས་ཏེ་ཆེ་འབྲུགས།

དོན།

☞ མི་གཅིག་གིས་ལས་ངན་བྱས་པས།

མི་མང་ལ་གནོད་ན་ཟེར།

☞ དཔུ་སྒྱུང་བསམ་པ་ཅན་ཞིག་མེད་ན།

མི་རེས་ཁ་རེ་བཤད་ནས་གོ་མི་ཆོད་དུས་ཟེར།

☞ ཐུག་གུ་མ་མཐུན་པར་འཛིང་མོའི་ཕྱོགས་ལ་ཆེ་

མི་ལངས་ནས་འབྲུགས་ན་ཟེར།

- ༤ ཉ་བསད་དེ་བྱི་ལ་སྦྱིན་པ། ཅེ གཞན་ཞིག་ལ་གཞོད་པ་བསྐྱུལ་ནས་གཞན་ཞིག་
ལ་ཕན་ཐོགས་བདེ་བ་ལ་ཟེར།
- ༥ ཏྲ་གཅིག་ལ་སྒྲ་གཉིས། ཅེ མི་ཞིག་ལ་ལས་གཉིས་བསྒྲོ་ན་ཟེར།
- ༦ ཐིགས་པ་བསགས་པ་རྒྱ་མཚོ། ཅེ ཡོན་ཏན་སྒྲ་རེ་ནས་སྦྱངས་ནས་མཁས་པར་
འགྱུར་པ་དང་། དེ་ནི་རེ་རེ་ནས་བསགས་
ཏེ་སྦྱག་པོར་གྱུར་པ་དང་། ལས་ཉུང་དུ་རེ་བྱས་
ནས་ཆེན་པོ་གྱུར་པ་ལ་ཟེར།
- ༧ མིས་ཅི་ཟེར་ལ་མ་ཉན་ཅི་བྱེད་
ལ་ལྟོས། ཅེ མིས་ཅི་ཡང་ཟེར། དེ་ལ་མ་ཉན་པར་ཅི་བྱེད་
འདྲ་གཏེ་ལ་ལྟོས་ཟེར་བ་ཡིན།
- ༨ ཐུག་པ་དང་འབྲམ་ན་ཆེད་པ་
འཕྲོག། ཅེ མི་རྒྱས་པའི་ལས་ལ་འདྲུག་ན་འཕྲུང་བར་འགྱུར་
ཞེས་པའི་དོན་ཡིན།
- ༩ ཁ་ཐོག་པ་ལ་བདེ་བ་ཐོབ། ཅེ ཁ་བཟོད་ན་མི་ལ་ཕོག་དུག་མེད་པར་བདེ་ཞིང་
སྦྱིད་ཟེར་བའི་དོན་ཡིན།

སྦྱོང་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་སྦྱོང་པ་ཀུན་ཁ་སྒྲོངས།

- ༡༽ ཁ་ཐོག་པ་ལ་ ཐོབ།
- ༢༽ བསགས་པ་རྒྱ་མཚོ།
- ༣༽ ཉ་བསད་དེ་ སྦྱིན་པ།
- ༤༽ ཏྲ་གཅིག་ལ་ གཉིས།
- ༥༽ གཅིག་ལ་ཉེས་པ་བརྒྱ།

༤། མིས་ཅི་ཟེར་ལ་མ་ཉན་ལ་ལྟོས།

༥། བྱས་ཏེ་ཆེ་འཁྱུགས།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྱིས།

༡། ཁ་དཔེ་གཏམ་གྱི་གང་ཡིན།

༢། ཀུན་མ་གཅིག་ལ་ཉེས་པ་བརྒྱ་ཟེར་བའི་དོན་གང་ཡིན།

༣། ཐིགས་པ་བསགས་པས་རྒྱ་མཚོར་དེ་ལྟར་འགྱུར།

༤། ཉ་བསད་དེ་སྤྱི་ལ་སྤྱིན་པ་ཟེར་བའི་དོན་གང་ཡིན།

༥། སྐུ་ཁ་དང་འགྲན་ན་རྟེན་པ་འཕོག་ག་དུས་ཟེར།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀུན་ལ་ཁ་དཔེ་དང་མཐུན་པའི་བརྗོད་པ་བྱོས།

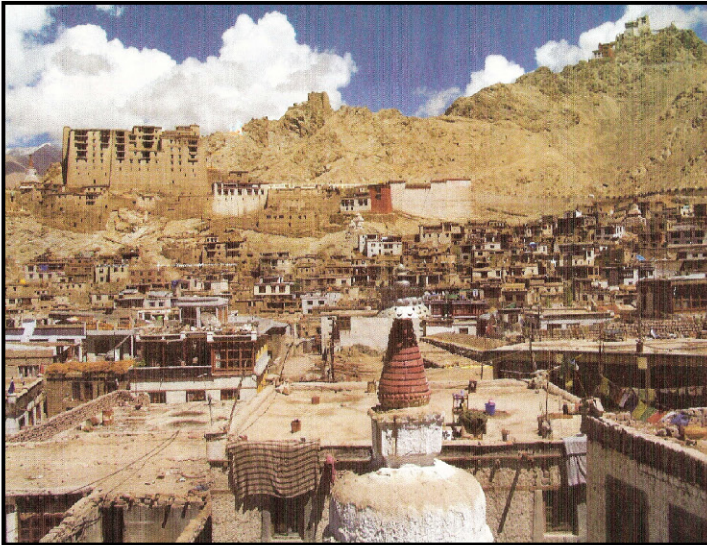
ཉེས་པ། ཁ་དོག ཐིགས་པ། མགོ་མེད། རྟེན་པ།

མ་ཉན། སྐུ་གཉིས། ཆེ་འཁྱུགས། སྤྱིན་པ།

ཁན་ལགས་ནས་གོང་གི་གཏམ་དཔེ་ཁག་ཅིག་བཀོལ་ནས་འདྲིན་གྱི་ནང་གཏམ་བཤད་མཛད་
ནས་ཐུག་གུ་ཚོར་ཤོད་དུ་བཅུག།

སློབ་ཚན་བཙུག་པ།

ལ་དྲགས།



ལ་དྲགས་རྒྱ་གར་གྱི་བྱང་
ཕྱོགས། མངའ་སྡེ་རྫོང་ཁག་གི་
ནང་ལ་ཡོད། མངའ་སྡེ་འདིའི་
ནང་ཡུལ་སྡེ་དང་སྡེ་ཆེན་པོ་གསུམ་
ཡོད། རྫོང་། གཞུང་། ལ་
དྲགས་བཅས་ཡིན། ས་གཞིའི་
ཆ་ནས་རྫོང་གཞུང་གི་གཞི་སྡེ་
ལས་ཀྱང་ལ་དྲགས་ཆེ་བ་ཡོད།

ཡིན་ནའང་རི་དང་ལུང་པ་མང་ཆེ་བ་དང་། ཡུལ་ཉུང་བས་མི་གངས་ཉུང་བ་ཡོད། ལ་དྲགས་
མཐའི་རྒྱ་མཚོ་ནས་ཕྱི་ཏ ༡༡༥༠༠ ཅིན་མཐོན་པོར་ཆགས་ཡོད། ལ་དྲགས་ལའང་ཡུལ་སྡེ་དང་
ཆེ་བ་ལྔ་ཡོད། བྱང་ཐང་། ཟངས་དཀར་། བོད་རིགས་། ལྷུ་མ་ར་དང་གཞུང་འཁོར་བཅས་ཡིན།
བྱང་ཐང་ནི་བལ། ལེ་ན། མར། ལྷུ་མ་ར་དང་འོ་མའི་འཐོན་ཁུངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། བྱང་
ཐང་གི་མི་ཀུན་ཚེས་ལ་དད་པ་ཅན། བསམ་པ་བཟང་པོ། སློབ་པ་ཡ་རབས་ཡོད།
ཟངས་དཀར་ནི། འབྲི་མོ། གཡལ་མར་དང་རྟ་བཟང་པོའི་འཐོན་ཁུངས་ཡིན། ཟངས་དཀར་པ་
མི་ཀུན་། མི་གཤིས་བཟང་པོ་ཚེས་ལ་དད་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ། གཞན་ཕན་བྱེད་མཁན་ཡོད།
བོད་རིགས་ནི། མཛོ་དང་མཛོ་མོའི་འཐོན་ཁུངས་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན། བོད་རིགས་ཀྱི་ལྷོ་གནས་

དཀར་འབྲིལ་ཡིན། དེ་ནི་ལ་དྲགས་ཀྱི་རྫོང་གཉིས་པ་ཡིན། དེར་ཡང་སྒྲི་ནང་བཞེན་རང་སྒྲོང་
རྫོང་ས་ཐོབ་ཡོད། ད་ལྟ་དཀར་འབྲིལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་ཆེན་ལ་གོམ་པ་སྟོ་བཞེན་ཡོད།

ལྷམ་ར་ལ་དེང་སང་རྒྱབ་ར་ཟེར། དེ་ནི་ཆང་རྩས་ཐབ། བཙོང་། ནག་མཚུར་དང་ལྷགས་
བཅས་ཀྱི་འཛོན་ཁུངས་ཡིན། ལྷམ་ར་པ་གཤེས་རྒྱུ་དང་མཐོང་། སྐད་ཆ་ཤོད་ཚུལ་བདེ་མོ། མི་
གཞན་དང་འབྲེལ་བ་བཟང་པོ་ཁོར་བར་མཁས་པ་དང་། སྤྱང་སྤྱང་འདྲོམས་པོ་ཡོད།

གཞུང་འཁོར་ མེ་ནི། ཡུལ་རྫོང་ས་ལ་དྲགས་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ཡིན། དེར་རྒྱལ་པོའི་
མཁར་དང་ཁྲོམ་བདེ་མོ་ཡོད། ལ་དྲགས་རི་རྫོང་ས་རང་སྒྲོང་ཡར་རྒྱས་ཚོགས་ཆེན་གྱི་ཉེ་གནས་
ཀྱང་སྒྲི་རུ་ཡོད། ལ་དྲགས་སྤྱ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ། ལུ་སལ་སྤྱན་དང་མཁྱི་ཀ་པ་སོགས་ཚོས་
ལྷགས་སྤྱ་ཚོགས་ལ་བསྟེན་མཁན་མི་མང་པོ་ཡོད། ཡིན་ཀྱང་ཆང་མ་པ་མ་གཅིག་གི་སྤྱན་ཟླ་ནང་
བཞེན་མཐུན་འབྲེལ་བ་བཟང་པོ་ཡོད།

ལ་དྲགས་ལ་སྟོན་ཐོག་ ཤི་རོག་ །ཡང་མ། ཁེར་མོ་དོག་དོག་ བློ་སྤྲུལ་ སྒྱུར་རྩེ།
ཀ་རས་དང་རྩུང་ས་ཀར་སོགས་སྤྲིན། འོན་ཀྱང་འབྲས་དང་བྱ་རམ་གྱི་ཤིང་སོགས་མི་སྤྲིན། ཚོད་
མའི་གས་ནི། འོ་གོ་པད་ཆལ། མེ་དོག་པད་ཆལ། ཚོད་མ། ཨ་ལུ། བྱ་སྤྱ། རྩུང་མ། ལ་ཕུག་
ས་ལད། རམ་ཀུ་ཤུ། པད་གམ། ཤིམ་ལའི་ཆ་མིག་ རྒྱལ་ཕུག་སོགས་མང་པོ་སྒྲི། གང་ལྟར་
ལ་དྲགས་ནི་བདེ་སྒྱིད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་སྒྱིད་ཡུལ་ཞིག་ཡིན།

ལྷ།

མཐའ་ན་གངས་རིས་བསྐྱོར་ཡོད།།

དབུས་ན་ཁ་འབབ་རྒྱགས་ཡོད།།

ཚོས་ལུགས་མཐུན་འབྲེལ་ཅན་གྱི།།

སྒྱིད་པའི་ལ་དྲགས་ཡུལ་རྫོང་ས།།

ཤར་ན་བྱང་ཐང་ཡུལ་སྒྲོང་ས།
 བལ་དང་ལེ་ནའི་གཏེར་མཛོད།
 ལྷོ་ན་ཟངས་དཀར་ཡུལ་སྒྲོང་ས།
 ཏྲ་བཟང་མར་གྱི་གཏེར་མཛོད།

ནུབ་ན་གཤམ་ཕྱོགས་ཡུལ་སྒྲོང་ས།
 ས་ཐིང་ཀུ་ཤུའི་གཏེར་མཛོད།
 བྱང་ན་ལྷུ་མར་ཡུལ་སྒྲོང་ས།
 ལ་རབས་མི་ཡི་གཏེར་མཛོད།

དབུས་ན་སྤེ་ཆེན་རྒྱལ་ས།
 ཅི་དགོས་འཐོབ་པའི་གཏེར་མཛོད།
 བདེ་སྤྱིད་ཐུན་ཐུམ་ཆོགས་པ།
 ང་ཡི་སྤྱི་ཡུལ་ལ་དུགས།



ཆིག་མོ་མ་ཀུན་གྱི་དོན་དང་དག་ཆ་ཤེས་པར་གྱིས།

ཆིག་		དོན།	ཆིག་		དོན།
མངལ་སྤེ།	=	རྒྱལ་ཁག	གཤིས་རྒྱད།	=	སེམས་རྒྱད།
པ་གམ།	=	ཀླུ་ཀླུ།	མི་གཤིས།	=	མིའི་རང་བཞིན།
རྫོང་།	=	ཡུལ་སྤེ་ཆེན་པོ།	ལོ་གོ་པད་ཆལ།	=	བན་གོ་བེ།
མེ་ཏོག་པད་ཆལ།	=	ཐུམ་གོ་བེ།	གཏེར་མཛོད།	=	མཛོད་ཆེན་མོ།
ནག་མཚུར།	=	ཆོས་གདན་ས་ནག་པོ་ཞིག			
བྱད།	=	ཐུར་ཞིབ་ནང་མར་དང་ཀར་བསྐྱེས་ཏེ་དོག་དོག་བྱས་ཡོད་པ་ལ་ཟེར།			
སྤྱང་སྤྱང་།	=	ཏྲ་གོ་བྱུང་པ་དང་གནད་དོན་མཁྱོགས་པ་ཤེས་ཤིང་བྱ་བ་བྱེད་པ་ལ་མཁས་པ་འོ།			

སྒྲོང་ཚན་དང་པ་།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་ཐོངས།

- ༡༽ རྒྱ་གར་གྱི་བྱང་སྒྲོགས་ན་གང་ཡོད།
- ༢༽ ཟངས་དཀར་གང་དང་གང་གི་འཐོན་སྐྱུངས་ཡིན།
- ༣༽ བོད་རིགས་གང་གི་འཐོན་སྐྱུངས་ཡིན།
- ༤༽ ལྷུ་མ་ར་གང་དང་གང་གི་འཐོན་སྐྱུངས་ཡིན།
- ༥༽ ལ་དྲགས་སུ་སྟོན་ཐོག་གང་གང་སྟེན།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་ཆོག་ཀུན་ལ་བཟོད་བ་བྱོས།

དཔེར་ན། ཟློ་ ནི་ལ་དྲགས་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ཡིན།

ལྷུ་མ་ར

དཀར་འབྲིལ

ཟངས་དཀར

བྱང་ཐང

གཤམ

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་དག་ཆ་ནོར་ཡོད་པ་ཀུན་མ་ནོར་བར་བྱིས།

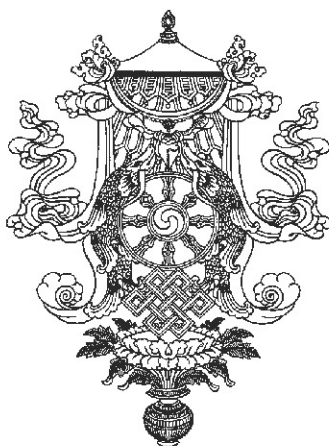
ལ་དག ཟང་ཀར། རྫོ། བསྐན་མ། རྒྱུར་ཆོ། རྒྱང་དཀར། ལྷུ་ལ་འཛོངས། བྱང་
ཀྱང། བ་དྲིང། མཐོན་ཐོངས།

ཕྱོད་ཚན་བཞི་པ།

འདུག་གི་ཕོ་ཚེ་གཏུན་གྱི་ཕོ་ཚེ་གཟིམ།

དཔེ་རྣམས་:-

ཨ་ཕ།	-	ཨ་མ།	ཨ་ཁང་།	-	~~~~~
མག་པ།	-	~~~~~	མཛོ།	-	~~~~~
མོད་མ།	-	~~~~~	གཡག་	-	~~~~~
བུ་ཕོ།	-	~~~~~	ར་ཕོ།	-	~~~~~
ཨ་ཛོ།	-	~~~~~	རྒྱ་ཕོ།	-	~~~~~
མིང་ཕོ།	-	~~~~~	མཛེལ་ཕོ།	-	~~~~~
ཨ་བྲ།	-	~~~~~	བྲུ་ཕོ།	-	~~~~~
མོན་ཕོ།	-	~~~~~	མ་མ།	-	~~~~~
བྱ།	-	~~~~~	བྱི་ཕོ།	-	~~~~~



སྒོ་བ་ཚན་བཅུ་དགུ་པ།

འབྲེལ་སྒྲ།

མིང་ཚིག་སྒྲ་སྒྲི་འབྲེལ་བར་སྒོ་ན་པའི་ནམ་དབྱེ་པ། འབྲེལ་སྒྲ་ཞེས་ཀྱང་། འབྲེལ་སྒྲ་འི་སྤྱད་ལྟ་ནི། གི་
ཀྱི། ཀྱི། འི། ཡི།

ཙམ་གྱི་ཀྱི་འི་ཡི་སྤྱོད།

།ནམ་དབྱེ་དུག་པ་འབྲེལ་སྒྲ་དང་།།

དེ་ནམས་ས་མཐའ་ཚན་སྤྱོད་ནི།

།ནམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་སྒྲ་ཞི།།

འདུག་ཚུལ།	སྤྱད།	མིང་།	སྤྱད།	མིང་།
གང་	གི་	ཕྱག་ རང་	གི་	ཕྱག་ཕྱི་ འབྲི་དེ་ག།
ད་བ་ས	ཀྱི་	མཛོད་ ཐབ་ རས	ཀྱི་	མོར་ ཐབས་ཀྱི་ དཔེ་སྒོ་ད།
ན་མ་ར་ལ་	ཀྱི་	མདུན་ ཕུམ་ དབྱར་ ཞལ	ཀྱི་	ཕྱོད་ལ། མཛེས་ཀྱི་ སྒྲིད་ཚུལ་ མཐུར་ཚོས་
འ་ དང་ མཐའ་མེད།	འི་ ཡི་	མད་ ར་ མདའ་ ར་	འི་ ཡི་	གཤོག་པ། རྩ་ཚ། གཤོག་པ། ར་མ།

སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་བ་ནམས་ལ་ལན་ཐོངས།

༡༽ འབྲེལ་སྒྲིའི་དོན་གང་ཡིན།

༢༽ འབྲེལ་སྒྲིའ་ལ་སྟངས་ཅམ་ཡོད།

༣༽ མ་མ་ར་ལ་བཞིའི་མཇུག་ཏུ་འབྲེལ་སྒྲིའི་སྟངས་གང་མཇུག །

༤༽ ད་བ་ས་གསུམ་གྱི་མཇུག་ཏུ་གྱི་མཇུག་པའི་དཔེར་བཞོན་དེ་གིས།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་རིུ་མིག་ནང་ཡོད་པའི་མིང་ཆིག་ཀུན་ལ་འབྲེལ་སྒྲིའི་སྟངས་ཐོབ་བཅུག་ནས་བཞོན་པ་བྱོས།

གཡག་	གྱི་	རི་ཕོ།	
ཀུན་དགའ་	གྱི་	དབུ་ལྷ།	
ན་	ཡི་	ཨ་ཙ།	
ཡབ་	གྱི་	ར་མ།	
གར་	འི་	རྩ་ཙ།	

སློབ་ཚན་ནི་བྱ་བ།

བསྐྱབ་བྱ།

- ༡། གཞོན་ཏུ་ཀུན་རྒྱན་དུ་སློབ་གྲུང་སློབ་ཅིག་སློབ་གྲུང་མ་བསློབ་གོང་གཙང་སྤྱི་རྒྱལ་བ་མཛད་དགོས།
- ༢། དགོ་ཆེན་གྱིས་སློབ་དེབ་སློབ་པར་མཛད་དུས། རྣམ་གཤིང་མ་བྱེད་པར་ཏན་ཏན་ཉོན། རོན་དག་ཏ་མ་གོ་ན་ཁྲིལ་འདྲེས་སྤངས་ཏེ། ཆེན་ལགས་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུས།
- ༣། སློབ་གྲུ་གྲོལ་ནས་རང་གི་ཁང་པར་རྒྱར་རེ་སོང་སྟེ། འདྲིན་གྲུང་དགོ་ཆེན་ཀུན་གྱིས་བསྐྱབས་པར་མཛད་པ་ཀུན། ཡང་བསྐྱར་སེམས་ལ་ཏན་ཏན་རེས་རྒྱལ།
- ༤། དུས་རྒྱན་དགོ་ཆེན་ཀུན་དང་། ས་མ། སློབ་གྲོགས་ཚང་མ་ལ་གུས་ཞབས་བྱོས། དཔེར་ར་ཟེར་དུས་ཆེ་བའི་གས་དང་བཅས་ཏེ་སྒྲན་པོ་ཟེར། ཚང་མ་རང་ལ་འཐད་པ་ཡིན།
- ༥། ར་སོ་རྒྱུད་དུས་ཡོན་ཏན་ཀུན་ལེགས་པར་སྤྱངས་ཏེ། རང་གི་སྤྱི་ཡུལ་དང་། རྫོང་། རྒྱལ་ཁབ། ས་མ་དང་དགོ་ཆེན་བཅས་ཀྱི་ཞབས་ཏོག་ལྷ་འདོད་སྦྱིང་གི་དཀྱིལ་དུ་བོར།
- ༦། རང་གཞན་གཉིས་ཀ་འཕྲུང་བྱེད་ཆང་དང་། ཐ་མག་གི་རིགས་ནམ་ཡིན་ནའང་མ་འཕྲུངས། གལ་ཏེ་དེ་ཀུན་འཕྲུང་ན། རང་གི་ལུས་ཀྱི་ནང་གི་སློབ་པ། མཆིན་པ་དང་། རྩ་ཀུན་ལ་སློན་སྤྱོད་ཏེ་གཞུགས་པོ་འདོད་མེད་དུ་འགྱུར།
- ༧། ཡོན་ཏན་གྱི་དགྲ་པོ་ལེ་ལོ་ཡིན་པས། རྣམ་ཡང་ལེ་ལོ་མ་བྱེད། རྒྱུད་དུས་ཀྱི་གཞུགས་པོ་གསེར་ཡིན། གཞུགས་པོ་གསེར་ལ་ཡོད་དུས་བསམ་པ་རོ་ལ་མ་བོར།

- ༩། ཡོན་ཏན་ཀུན་འབྱུང་བའི་གཞི་མ་བཙུན་འབྲུས་ཡིན། རྒྱན་དུ་བཙུན་འབྲུས་བྱོས།
- ༡༠། ནད་པ་དང་ཞར་བ། ཞ་པོ། ཉམ་ཐག་དུད་འགོ་ཀུན་ལ་འད་བྱམས་པ་དང་སྒྲིང་རྩེ་བྱོས།
དེ་ཀུན་ལ་གང་ཐུབ་རོགས་རམ་བྱེད་ན། རང་ཉིད་མི་བཟང་པོ་དང་ཡ་རབས་སུ་འབྱུང་བ་
ཡིན།
- ༡༡། དཔེ་དེབ་གང་ཡིན་ཡང་དོན་དག་ཀུན་ཤེས་པར་བྱོས། དོན་དག་མ་ཤེས་ན་སྒྲོག་ཤེས་ཀྱང་
ཕན་ཐོགས་མེད།
- ༡༢། མི་དང་དུད་འགོ་སོགས་སེམས་ཡོད་མ་ཁན་སུ་དང་སུ་ཞིག་ཡིན་ནའང་སྒྲིང་པོ་དགོས་པ་དང་
སྐྱུ་ག་པོ་མི་དགོས་པ་འདྲ་འདྲ་ཡིན། ང་ཟེར་ན་མི་གཅིག་དང་། གཞན་ཟེར་ན། མི་དང་
སེམས་ཅན་གངས་མེད་ཡིན། དེ་བས་ན། རང་ལས་གཞན་ཁག་ཅན་བརྩིས་ཏེ། གཞན་
དོན་སྐྱབ་པ་ལ་འབད་དགོས།

བསྐྱབ་བྱ་འདི་ཀུན་སྒྲིང་གི་དཀྱིལ་ལ་ཐོར་ཏེ། ལག་ལེན་གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས།

སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྱིས།

- ༡། ཡོན་ཏན་ཀུན་འབྱུང་བའི་གཞི་མ་གང་ཡིན།
- ༢། ཡོན་ཏན་གྱི་དགའ་པོ་གང་ཡིན།
- ༣། དུས་རྒྱན་སུ་ལ་གུས་ཞབས་བྱེད་དགོས།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་སྒྲིང་པ་ནམས་སྤྱ་གང་དགོས་རང་རང་གིས་གཡས་ནས་བདམས་ཏེ་བྲིས།

- ༡༽ གཞོན་ནུ་ཀུན་རྒྱུན་དུ་སྒྲོལ་གྱར་.....ཅིག (མ་སྒྲོད།/སྒྲོད།)
 ༢༽ ཡོན་ཏན་གྱི་.....ལེ་ལོ་ཡིན། (དག་པོ།/མཛའ་པོ།)
 ༣༽ ཡོན་ཏན་ཀུན་ལྟར་བའི་གཞི་མ་.....ཡིན། (ལེ་ལོ་/བཙོན་ལགས།)
 ༤༽ དུས་རྒྱུན་དགོ་ཆེན་དང་པ་མ་ལ་གྲུས་ཞབས་.....དགོས། (བྱེད།/བཙོས།)
 ༥༽ རོན་དག་ཏེ་མ་གོ་ན་དགོ་ཆེན་ལ་བཀའ་འདྲི་..... ། (མ་ཞུ།/ཞུས།)

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ནམས་འོག་གི་བར་སྒྲིང་ནམས་སྤྱ་སྒྲོངས།

- ཆེ་བཏེགས། བསམ་པ། རོགས་རམ། དཀྱིལ། བེས། སྒྲིང་གི
 ༡༽ དཔེར་ན། དཔེར་བེར་དུས་ཆེ་བཏེགས་དང་བཙས་ཏེ་བེར།
 ༢༽ རང་གི་སྒྲིལ་ལ་ཞབས་ཏོག་ཞུ་འདོད་ དཀྱིལ་དུ་བོར།
 ༣༽ གཞུགས་པོ་གསེར་ལ་ཡོད་དུས་ རོ་ལ་མ་བོར།
 ༤༽ དཔེ་ཆ་གང་ཡིན་ཀྱང་རོན་དག་ བར་བྱོས།
 ༥༽ བསྐྱབ་བྱ་འདི་ཀུན་སྒྲིང་གི་ དུ་བོར།
 ༦༽ ཉམ་ཐག་ལ་གང་ཐུབ་ བྱེད་དགོས

སྒོ་བ་ཚན་ཉི་ཤུ་ཙ་གཅིག་།

སྒོ་གས་པོ་ངན་པ།

བདེ་སྦྱིད་སྦྱིང་། བྱིས་བདག་ རྩོམ་སྒྱུ་བས་། བསྐྱོན་ཏེ། བསྐྱངས།
 འཕྲོགས། སྦྱོང་པ། སྐལ། བཟུངས་པ། རྒྱལ་པ། བསྐྱབ་བྱ།
 སྤངས། སྒོ་བ་དཔོན། སྤྱངས་པ།



བདེ་སྦྱིད་སྦྱིང་ཟེར་བའི་ཡུལ་ཞིག་ནང་བྱིས་བདག་ཤུག་པོ་ཞིག་
 ཡོད་པ་ཡིན། ཁོ་ལ་རྩོམ་སྒྱུ་བས་ཟེར་བའི་བྱ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། སྐལ་
 བྱ་ལ་ཞིས་ཟས་དང་འཇམ་པོས་བསྐྱོན་ཏེ་གཅིས་པ་དང་བསྐྱངས།
 ཆེར་སོང་བ་དང་ཡོན་ཏན་བསྐྱབ་དུ་བཏང་། དེ་ཞིག་ན་བྱ་དེ་
 སྒོ་གས་པོ་ངན་པ་དེ་དང་འཕྲོགས་ཏེ་སྒོ་བ་བྲལ་ནས་ཤོར། སྦྱོང་
 པ་ངན་པ་སྤྱང་བྱས། དགོ་ཆ་ན་དང་ཕ་མས་ཅི་ཙམ་བསྐྱབས་ཀྱང་

མ་ཉན། དེ་ནས་སྐལ་བྱ་དེ་སྒོ་གས་ངན་སྤངས་ཏེ། སྦྱོང་པ་བཟང་པོར་འགྱུར་བའི་ཐབས་ཤིག་
 ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་། ནམ་ཞིག་ན་ཕ་ལ་ཐབས་ཐབས་ལོ་ཞིག་ཡིད་དུ་འཁོར། སྐལ་སྒོ་མ་ནས་ཀྱ་
 བྱ་རྒྱལ་པ་བཅུ་ཉོས། བྱ་མདུན་དུ་ཤོས་ནས་ཀྱ་བྱ་བཅུ་པོ་དེ།
 བྱ་འཕག་དུ་བཏང་ནས། གཅིས་པའི་བྱ། ཀྱ་བྱ་འདི་ཀྱན་
 སྐལ་དུ་ཆུགས། དེའི་ཁོད་དུ་ཀྱ་བྱ་ཅུལ་བ་འདི་ཡང་ཤོར་ཟེར།
 བྱས་ཀྱ་བྱ་ཀྱན་སྐལ་དུ་བཅུག ཉི་མ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་རྩེ་ན་སྐལ་བྱ་
 ལ་ཀྱ་བྱ་ཀྱན་འཁྱོངས་ཤིག་ཟེར། བྱས་སྐལ་གྱི་ཁ་སྒྲེ་ནས་བཟུངས་
 པ་དང་། ཀྱ་བྱ་ཆང་མ་ཅུལ་ཡོད་པ་མཐོང་། བྱས། ཞ་ཕ་



ལགས། ཀུ་ཤུ་ནི་ཚང་མ་རུ་ལ་ཏེ་འདུག་ཟེར། ཕས་ག་ཚུག་ལ་རུ་ལ་པ་ཡིན་ཞེས་དྲིས་པས། བུས།
 ཀུ་ཤུ་རུ་ལ་པ་དེ་ཡིས་བུས་ནས་གཞན་ཚང་མ་ཡང་རུ་ལ་ཏེ་ཡིན་ནོ་ཟེར་པ་དང་། ཕས། ད་ཡི་
 གཅེས་པའི་བུ། ཀུ་ཤུ་རུ་ལ་པ་གཅིག་གིས་བུས་ཏེ། གཞན་ཀུ་ཤུ་རུ་ལ་པ་ཚང་མ་རུ་ལ་ཏེ་ཡིན་
 ནོ།། དེ་ནང་བཞིན། ལྷག་གྲུ་དན་པ་གཅིག་གིས་བུས་ཏེ། ལྷག་གྲུ་བཟང་པོ་མང་པོ་ཞིག་པ་ཡིན་
 ནོ།། མོལ་པས། བུ་དེ་ལ་བསྐྱབ་བུ་ཐོབ། དེ་ནས་བཟུང་བུ་དེས་གྲོགས་དན་སྐྱངས་ཏེ། ཡ་
 རབས་ཀྱི་སྟོད་པ་བུས། ཕ་མ་དང་སྟོབ་དཔོན་གྱི་བཀའ་ལ་མཉན་ཏེ། ཡོན་ཏན་སྐྱངས་པས། ཉིང་
 མཐུག་ཏུ་མཁས་པ་ཆེན་པོར་གྱུར་ཏེ། བསམ་པ་བཟང་པོ། སྟོད་པ་ཡ་རབས་ཐོག་རང་གི་ཕ་མ་
 དང་སྦྱེ་ཡུལ་ལ་ཞབས་ཏོག་ཏེ་ལས་ལུས་པ་ཡིན་ནོ།།

ཆིག	དོན།	ཆིག	དོན།
བྱིས་བདག	= བྱོང་པའི་མ།	འགྲོགས།	= མཉམ་ཏུ་འདྲིས་པ།
སྟོད་པ།	= ཀུན་སྟོད།	སྟོབ་དཔོན།	= དཔེ་ཅན
ཟབ་མོ།	= རྒྱས་པ།	བསྐྱབ་བུ།	= ཁ་ཏ་(བཀའ་སྟོབ།)
གྲོགས་དན།	= མཛེས་པོ་བཙོག་པོ།	བཀའ།	= ཞལ་ཏ།

སྟོང་ཆན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་བ་ནམས་ལ་ལན་ཐོངས།

- ༡༽ བྱིས་བདག་ལྷག་པོ་ལ་གང་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༢༽ བུ་དེ་སྟོབ་གྲུ་ནས་ཅི་སྤྲོད་ཐོར།
- ༣༽ ཕས་ཅི་ལ་བསམ་སྟོབ་ཏངས།
- ༤༽ བུས་ཀུ་ཤུ་ཚང་མ་རུ་ལ་འདུག་ཟེར་པ་དང་ཕས་ཅི་བཤད།
- ༥༽ ཕ་མ་དང་སྟོབ་དཔོན་གྱི་བཀའ་ལ་མཉན་ཏེ་ཡོན་ཏན་སྐྱངས་པས་ཅིར་གྱུར།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་སྒྲོང་པ་ཀུན་སྒྲོང་ས་ནིག

- ཞིས་ཟས། ལྷག་པོ། ཡུལ། ཡོན་ཏན། ངན་པ། ཤོར། བྱ།
 ༡༽ བདེ་སྐྱིད་སྦྱིང་ཞེས་པའི་ ཞིག་ནང་།
 ༢༽ ཁྱིམ་བདག ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན།
 ༣༽ ཁོ་ལ་ཞོར་སྐྱབས་ཟེར་བའི་ ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན།
 ༤༽ བས་བྱ་ལ དང་འཇམ་གོས་བསྟོན།
 ༥༽ ཆེར་སོང་བ་དང་ བསྐྱབ་ཏུ་བཏང་།
 ༦༽ དེ་ཞིག་ན་བྱ་དེ་གྲོགས་པོ་ དེ་དང་འགྲོགས།
 ༧༽ སྒོ་བ་བྲུ་ནས་.....།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་རེབ་ཞིག་ནང་བྱིས་པའི་གཡས་གཡོན་གཉིས་མཐུན་བཅུག་སྟེ་བྱིས།

གཡོན།	གཡས།
བདེ་སྐྱིད་སྦྱིང་།	ཤིང་ཏོག
ཞོར་སྐྱབས།	ཡོན་ཏན་ཅན།
ཀུ་ཤ།	ཞོར་ཅན།
མཁས་པ།	ཡུལ་གྱི་མིང་།
ལྷག་པོ།	བུའི་མིང་།

སྒྲོབ་ཚན་ཉིད་གཉིས་པ།

ལོབས་ངན།

ལོབས། བསམ་སྒྲོ། ངན་རུལ། དུལ། ཁོ་ན། གཡོ་བྲམ།
བསྐྱུ་ཐབས། བྲགས་པ། རྩ་ཁྲོགས། རྩ་ཁྲོགས། ཅིས་མེད། རྩ་ཁྲོགས།
རྒྱ་འཕྲོག

དུས་དང་ཚེ་ལོའི་ལོབས་ངན་གྱིས།
རང་གཞན་ཕུང་བར་འགྱུར་བ་ཡིན།
དུལ་མིན་བསམ་རྒྱུ་མེད་པ་ཡིས།
རང་རྒྱལ་གཞན་ཕམ་ལས་ལ་རྩམ།

ཆང་དང་ཐ་མག་འབྱུང་བའི་མི།
གསོན་པོ་ཡིན་ཡང་གི་དང་འདྲ།
རང་གི་རྩ་དང་སྒྲོ་མཆིན་ཀྱན།
བསྐྱུགས་ཏེ་འདོད་མེད་གྱུར་ལ་སྒྲོས།

དུས་དང་ཚེ་ལོའི་ལོབས་ངན་པས།
ཕན་ཚུན་མགོ་སྒྲོར་གཏོང་བབས་བྱེད།
ཕམ་ན་ཁོང་ཁྲོ་སྒྲོ་ཕམ་སྒྲེ།
རྒྱལ་ན་ང་རྒྱལ་རི་མགོར་འདྲིགས།

དུས་དང་ཚེ་ལོའི་ལོབས་ངན་གྱིས།
བྱུ་ལོན་རི་པོ་ལྟར་དུ་བཅེགས།

སྐྱུ་འཕྲོག་བཅོམ་གསུམ་ཅི་བྱལ་བྱེད།
བཅོན་འདུག་ཁྱིམ་ཆད་པོག་དུས་བྱིས།

- དགེ་བྱེད་བཟླ་ན་དཔལ་ལྷན།

སྐྱུ་ཆོན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་སྐྱུ་པ་ཀུན་ལ་སྐྱོང་ས།

- ༡༽ ཕམ་ན་ཁོང་ཁྱོ་ སྐྱེ།
༢༽ སྐྱུ་འཕྲོག་ བྱེད།
༣༽ རང་གི་ ཀུན།
༤༽ འདོད་མེད་གྱུར་ལ་སྐྱོས།

སྐྱུ་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀུན་ལ་བརྟེན་པ་བྱོས།

ལོབས། དུལ། རི་མགོ་ མཆོན་པ། ང་རྒྱལ། བྱ་ལོན། ཆོ་ལོ། རྒྱལ་པམ། ཁྱིམ་ཆད།

སྐྱུ་ཆོན་གསུམ་པ།

འོག་གི་ཁྱི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྱིས།

- ༡༽ རྒྱས་དང་ཆོ་ལོའི་ལོབས་ངན་གིས་གང་ཆགས་པ་ཡིན།
༢༽ ཆང་དང་ཐ་མག་འཐུང་བའི་མི་གསོན་ཡང་ཅི་དང་འདྲ།
༣༽ ཕམ་ན་གང་སྐྱེ་ཡང་རྒྱལ་ན་གང་དུ་འདྲོགས།
༤༽ རྒྱས་དང་ཆོ་ལོའི་ལོབས་ངན་གྱིས་གང་རི་བོ་ལྟར་བཙུགས།

སྟོན་པ་ཚན་ཉིད་གསུམ་པ།

སྟོན་པ་བླ་ཀྱ་ཐུབ་པ།

སྟོན་པ། སྟུ་བལྟམས་པ། རྒྱལ་སྤིད། ཆགས་ཞེན། རབ་དྲུ་བྱུང་།
སངས་རྒྱལ། དཀའ་སྤྱད་བླ་པོ། ཚན་རིག འཆོ་བ་མེད་པ།



༥ སྟོན་པ་བླ་ཀྱ་ཐུབ་པ་ནི། ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་
ཆོས་ཐོག་མར་གསུང་བ་པོ་ཡིན། ཁོང་ནི་ཡབ་རྒྱལ་པོ་ཟེས་
གཙང་དང་། ཡུམ་སྟུ་མ་སྟུ་མ་ངོས་གཉིས་ཀྱི་སྐས་སྐས་ས་
གཟུང་བའི་ཆོས་བཅོ་ལྟའི་ཉིན་ལུས་མི་ནིའི་ཆལ་དུ་སྟུ་བལྟམས།
དགྲུང་ལོ་ཉི་ཤུ་ཅ་དགྲུ་བར་པོ་བྱུང་དུ་བཞུགས་ནས་རྒྱལ་སྤིད་
ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ལ་ལོངས་སྤྱད། བཅུན་མོ་གཤགས་འདྲིན་མ་
ལ་སྐས་སྐས་གཙན་འདྲིན་སྟུ་བལྟམས། འོན་ཀྱང་དེ་དག་ལ་
ཆགས་ཞེན་མ་མཛད་པར་སྟོང་པོ་མེད་པར་གཟིགས་ནས།
མཆོད་རྟིན་ནམ་དག་ཏུ་དྲུ་རབ་དྲུ་བྱུང་། ཅུ་པོ་ཞེས་ཉེང་

ནར་ལོ་དྲུག་རིང་སྟོང་རུས་ཆེན་པོས་དཀའ་སྤྱད་བླ་པོ་མཛད། དགྲུང་ལོ་སུམ་ཅུ་མོ་ལ་གནས་
མཆོག་དོན་གདན་དུ་སངས་རྒྱལ་པའི་མཛད་པ་བསྟན། དེ་ནས་སྦར་སྦར་སྦར་པེའས་ཉི། ཆོས་
ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་པར་མཛད། དགྲུང་ལོ་ལྔ་བཅུ་དང་བདུན་ལོར་མཉན་ཡོད་དུ་ཆོ་འཕུལ་འགྲན།
དེ་ནས་སྐྱེ་བླ་མ་པའི་སྟོན་པ་ནམས་པམ་བཅུག་པར་མཛད། དགྲུང་ལོ་བཅུད་ཅུ་ལ་སྦར་མཆོག་

ཁོང་དུ་སྐྱེ་བྱུང་ན་ལས་འདས་པའི་ཚུལ་བསྟན། ཁོང་གིས་གསུངས་པའི་ཚེས་ནམས་དེང་དུས་ཀྱི་
 ཚན་རིག་དང་མཐུན་ཞིང་། ལྷག་པར་དུ་འཆོ་བ་མེད་པའི་སྒོར་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་ནམས་དེང་སང་མང་
 རྒྱུ་འད་དགོས་དོན་ཅན་དུ་གྱུར་ཡོད། ཁོང་གི་གསུང་གི་སྙིང་པོ་ནི བཟུང་། :-

“སྒྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་།།
 དགེ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་སྦྱད།།
 རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་འདུལ།།
 འདི་ནི་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཡིན།།”

ཞེས་གསུངས་པ་འདི་ཡིན།

ཆོག་དོན།

ཆོག	དོན།
སྒྲོན་པ།	= ཆོས་སྒྲོན་པ་པོའམ་གསུང་མཁན།
སངས་རྒྱས།	= སྒྲོན་ཚང་མ་སྤངས། ཡོན་ཏན་ཚང་མ་ལྡན་མཁན།
བྱུག།	= རིགས་ཀྱི་མིང་།
ནང་པ།	= དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྦྱིང་ཐག་པ་ནས་སྐྱབས་སུ་ཆ་མཁན་ནམ་ སྐྱབས་གནས་ཡང་དག་དུ་ཁས་ལེན་མཁན།
རྒྱལ་སྤྱི་དཔལ་ཡོན།	= རྒྱལ་པོའི་མངའ་ཐང་ཡོངས་སྦྱོང་དང་། བཙུན་མོ་སོགས་ཕུན་ སུམ་ཚོགས་པ།
ཆོས།	= ལྷག་པར་ལས་སྦྱོབ་པའམ་ངན་པར་འགྲོ་བ་ལས་འཇོན་པ་ལ་ཟེར།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ནམས་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ སྒྲོན་པ་ཤུག་བྱུང་པ་གང་དུ་སྒྲུ་བ་སྒྲུམས།

༢༽ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཚེས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་གང་དུ་བསྐྱོར།

༣༽ ཁོང་གི་གསུང་གི་སྙིང་པོ་གང་ཡིན།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ནམས་འོག་གི་བར་སྒྲོང་ནམས་སུ་མ་ནོར་བར་སྐྱོངས།

སངས་རྒྱས་ གསུངས་པའི་ཚེས་ འཆོ་བ་མེད་ བསྐྱབ་བུ་ ཐུབ་པ།

གསུང་བ་པོ་ ཚན་རིག་

སྒྲོན་པ་ཤུག་..... ནི་ནང་པ་..... པའི་ཚེས་ཐོག་མར་.....

.....ཡིན། ཁོང་གིས་..... ནམས་དེང་དུས་ཀྱི་.....དང་མཐུན་ཞིང་།

སྐྱལ་པར་དུ་.....པའི་སྐྱོར་གྱི་..... ནམས་དེང་སང་མང་སྟེའང་

དཔོས་དོན་ཅན་དུ་གྱུར་ཡོད།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་དག་ཆ་ནོར་ཡོད་པ་ཀུན་དག་པོར་བཅས་ཏེ་བྲིས།

དེ་ག་པ་ཅི་ཡང་མི་ཅས་ཞིང་།།

ཆེ་བ་སྤྱན་སུམ་ཆོག་པར་སྒྱུད།།

རང་གྱི་སེམ་ནི་ཡོངས་སུ་འདུལ།།

དེ་ནི་སང་རྒྱས་སྒྲོན་པ་ཡིན།།

(ཆན་ལགས་ཀྱིས་སྒྲོ་བ་སྤྱད་ཀུན་ལ་ཆོགས་བཅད་འདི་སྒྲོ་འདི་ན་བྱེད་བཅུག་ནས། ཆོག་དོན་འབྲེལ་བཤད་
མཛད་ནས་སྤྱད་གྱ་ཆོར་བཅོ་སྟེང་བྱེད་བཅུག་དགོས།)

སྒོ་བ་ཚན་ཉིད་བཞི་པ།

དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བ།

སྒོ་བ་གཅོད་པ། མ་བྱིན་པར་ལེན་པ། ལོག་གཡེམ། རྩུ་ན། སྤྲ་མ།
ཆིག་རྩུབ། དག་འབྲུལ། བན་བ་སེམས། གཞོད་སེམས། ལོག་ལྷ།

དགེ་བ་:- ལས་གང་ཞིག་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། འབྲས་བུ་བདེ་སྦྱིད་འབྱུང་བྱེད་ཅིག་ལ། དགེ་
བ་ཟེར་བ་ཡིན། དེས་ནི་མདོན་མཐོ་ལྷ་དང་མིའི་སྦྱི་བ་ཐོབ་པ་མ་ཟད། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་
མཁྱེན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་འཐོབ་བྱུབ། དེ་འདྲ་བའི་ལས་མང་པོ་ཡོད་ན་འང་མདོར་
བསྡུས་ན་དགེ་བ་བཅུ་རུ་བསྡུས་པ་ཡིན་ནོ།

དགེ་བ་བཅུ།

༡༽ ལུས་ཀྱི་དགེ་བ་གསུམ་ནི།

ཀ༽ སྒོ་བ་གཅོད་སྒོར་བའི་དགེ་བ།
ཁ༽ མ་བྱིན་ལེན་སྒོར་བའི་དགེ་བ།
ག༽ ལོག་གཡེམ་སྒོར་བའི་དགེ་བ།

༢༽ དག་གི་དགེ་བ་བཞི་ནི།

ཀ༽ རྩུན་སྒོར་བའི་དགེ་བ།
ཁ༽ སྤྲ་མ་སྒོར་བའི་དགེ་བ།
ག༽ ཆིག་རྩུབ་སྒོར་བའི་དགེ་བ།
ང༽ དག་འབྲུལ་སྒོར་བའི་དགེ་བ།

༡༥ ཡིད་གྱི་དགོ་བ་བཞི།

༡༥ བན་བ་སེམས་སྤྱོད་བའི་དགོ་བ།

༡༥ གཞོད་སེམས་སྤྱོད་བའི་དགོ་བ།

༡༥ ལོག་ལྷ་སྤྱོད་བའི་དགོ་བ།

མི་དགོ་བ་བཅུ།

ལས་གང་ཞིག་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། འབྲས་བུ་སྒྲུག་བསྐྱེད་འབྱུང་བྱེད་ཅིག་ལ།

མི་དགོ་བ་ཞེས་ཟེར།

༡༥ ལུས་གྱི་མི་དགོ་བ་གསུམ་ནི།

༡༥ བསམ་པས་ངན་པ་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ། མི། ཏུད་འགྲོ་དང་འབྲུ་སོགས་གསོད་
པ་དང་གཅིག་

༡༥ གཞན་མའི་ཚོར་ཁབ་དང་སྒྱུད་པ་ཡན་ཆད་མ་བཏང་བར་བརྟུས་པ་དང་གཉིས།

༡༥ བསྐྱོད་བྱ་མ་ཡིན་པར་རང་གི་ཨ་མ། སྤྱིང་མོ། ཁ་དང་བཤའ་ལ་མ་སོགས་ལ་ལོག་
པར་སྒྱུད་པ་དང་གསུམ།

༡༥ ངག་གི་མི་དགོ་བ་བཞི་ནི།

༡༥ འཛོན་སྤངས་དང་ཡོན་ཏན་སོགས་མེད་ཀྱང་ཡོད་དོགས་བཏང་སྟེ་གཞན་མགོ་སྒྲོར་
བའི་རྩུན་དང་གཅིག་

༡༥ མཛའ་བོ་ནི་མོ་ཀུན་གྱི་བར་ལ་དཀྱགས་གཏམ་སྤྲོ་བའི་ཕྱ་མ་དང་གཉིས།

༡༥ གཞན་མའི་སེམས་ལ་ཚོར་མ་བྱུག་པ་ནང་བཞིན་གྱི་ཆོག་ངན་པ་སྤྲོ་བའི་ཆོག་རྩུབ་
དང་གསུམ།

༤༥ རོན་དག་ཅི་གང་མེད་པའི་དཔེར་འབྲུམ་གཏོང་བའི་ངག་འབྲུལ་དང་བཞི་ཡིན་ནོ།

ག ཡིད་གྱི་མི་དགོ་བ་གསུམ་ནི།

༡༽ གཞན་མའི་རྩོད་ཅ་ལག་སོགས་ང་རང་ལ་འཐོབ་ན་སེམས་པའི་བརྟུང་སེམས་དང་
གཅིག

༢༽ གཞན་མ་ལ་མནག་བར་དོ་བསྟན་དགོས་སྟུང་པའི་གནོད་སེམས་དང་གཉིས།

༣༽ ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་། རྒྱབས་གནས་དགོན་མཆོག་སོགས་མེད་པར་ལྟ་བའི་ལོག་
ལྟ་དང་གསུམ་ཡིན་ནོ།

མི་དགོ་བའི་ལས་འདི་ཀུན་ནི། རང་གཞན་ཆང་མ་ལ་སྦྱག་བསྐྱུལ་དང་མནག་བར་དོ་འབྱུང་
བའི་གཞི་ཡིན་པས། དེ་ཀུན་ལ་སྟོན་དུ་བསྟན་ཏེ། སྟོ་གསུམ་གྱི་སྟོ་ནས་སྟོང་ཐབས་ལ་འབད་
དགོས། དེ་ལྟར་སྤངས་ན། སྦྱི་བ་འདི་དང་། སྦྱི་བ་སྦྱི་མ་ཀུན་ལ་འང་བདེ་སྦྱིད་ཐུན་སྦྱུང་ཆོགས་
པ་འབྱུང་བར་ངེས་སོ།

ཆོག་དོན།

ཆོག	=	དོན།
སྟོག་གཅོད་པ།	=	གསོད་པ།
མ་བྱིན་པར་ལེན་པ།	=	བརྟུ་བ།
ལོག་གཡེམ།	=	རང་གི་མནའ་མ། ཡང་ན། མག་པ་ཐོར་ཏེ། གཞན་ མའི་མནའ་མ། ཡང་ན། མག་པ་འཁྲིད་པ་ལ་ཟེར།
སྦྱ་མ།	=	མཐུན་ཡོད་པ་ཀུན་འབྱེད་ཐབས།
ཆོག་རྒྱ་བ།	=	སྦྱིང་ལ་ཕོག་རྒྱའི་གཏམ།
ངག་འབྲུལ།	=	དོན་མེད་གྱི་དཔེ་ར་གཏོང་བ།

བནྟའ་སེམས། = གཞན་ཚེར་རང་ལ་འཐོབ་སེམས།
 གནོད་སེམས། = གཞན་ལ་གནོད་པ་སྐྱེལ་འདོད་ཀྱི་སེམས་ངན།
 ལོག་ལྷ། = དཀོན་མཆོག་དང་སྐྱེ་བ་སྲ་བྱི་སོགས་མེད་དོ་སྦྱུང་པ།
 སྐྱ་བ། = ཟེར་བ།
 བམས་ཅད་མཁྱེན་པ། = ཅི་ཆ་ང་མ་ཤེས་མཁན། སངས་རྒྱས།
 སྒོ་གསུམ = ལུས། དག ཡིད།
 ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ། = མ་རྒྱལ་བ། བྲ་སྒྲིག་པོ།

སྒྲིང་ཆན་དང་པོ།

ལོག་གི་ཕྱི་བ་ཀུན་ལ་ལན་ཐོངས།

- ༡༽ ལུས་ཀྱི་དགོ་བ་གསུམ་པོ་གང་གང་ཡིན།
- ༢༽ ཡིད་ཀྱི་མི་དགོ་བ་གསུམ་པོ་གང་གང་ཡིན།
- ༣༽ དག་གི་དགོ་བ་བཞི་གང་གང་ཡིན།
- ༤༽ ལུས་ཀྱི་མི་དགོ་བ་གསུམ་པོ་གང་གང་ཡིན།
- ༥༽ དགོ་བའི་དོན་གང་ཡིན།
- ༦༽ མི་དགོ་བའི་དོན་གང་ཡིན།

སྒྲིང་ཆན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་དགོ་བ་བརྒྱ་པོ་གོ་རིམ་མ་ཚོར་བར་བྲིས།

བནྟའ་སེམས་སྒྲིང་བའི་དགོ་བ།	ལོག་གཡེམ་སྒྲིང་བའི་དགོ་བ།
དག་འབྲུལ་སྒྲིང་བའི་དགོ་བ།	རྒྱན་སྒྲིང་བའི་དགོ་བ།
སྲ་མ་སྒྲིང་བའི་དགོ་བ།	གནོད་སེམས་སྒྲིང་བའི་དགོ་བ།

ལོག་ལྷ་སྒོང་བའི་དགེ་བ།

མ་བྱིན་ལེན་སྒོང་བའི་དགེ་བ།

སྒོག་གཅོད་སྒོང་བའི་དགེ་བ།

ཆོག་རྩལ་སྒོང་བའི་དགེ་བ།

- ༡
༢
༣
༤
༥
༦
༧
༨
༩
༡༠

སྒོང་ཆན་གསུམ་པ།

ལོག་གི་ཆོག་ཀུན་ལ་བརྟེན་པ་བྱེས་

སྒོག་གཅོད་པ། རྩལ། སྒྲ་མ། བནྟ་མེམས། གཞོད་མེམས། མ་བྱིན་པར་ལེན་པ། ཆོག་རྩལ།
དཔེར་ན། སྒོག་གཅོད་པ་ནི་སྒྲིག་པའི་ལས་ཡིན།

.....
.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....



སྒྲིབ་ཚན་ཉིད་ལྟ་པ།

གྱིན་སྐྱད།

བྱ་བ་མོགས་སྐྱེ་མཐུན་མི་མཐུན་གང་རུང་སྟོན་པ་ལམ། ཉོན་གཞན་སྐྱད་པས་ན། གྱིན་སྐྱད་
ཅིས་ཟེར།

སྐད་ཅེས་- གྱུང་། ཡང་། འང་།

རྩ་བ་ཅེས་- གྱུང་ཡང་འང་གསུམ་གྱིན་སྐྱད་དེ།

ག་དེ་བ་ས་དྲག་མཐར་གྱུང་། །

ང་ན་མ་ར་ལ་མཐར་ཡང་། །

འ་དང་མཐའ་མེད་འང་དང་ཡང་།།

འདུག་ཚུལ།		བྱ་བ་སྐྱེ་པ།	སྐད།	བྱ་བ་སྐྱེ་པ།	དབྱེ་བ།
ག་ ད་ བ་ ས་ ད་དྲག་	གྱུང་	འདུག་ བཤད་ མོག་ ཤེས་ བསྟན་	གྱུང་ གྱུང་ གྱུང་ གྱུང་ གྱུང་	འདུག་ བཤད་ མོག་ ཤེས་ བསྟན་	ཉ མཐུན་པའི་ཆེག་ གྱིན།
ང་ ན་ མ་ ར་ ལ་	ཡང་	སེམས་བཟང་ ཆོས་མཐུན་ སྟོ་ལོ་མམ་ ནོར་སྟོར་ ཉིན་གང་དལ་	ཡང་ ཡང་ ཡང་ ཡང་ ཡང་	བྱིད་སྐྱེད་ས་ངན་ བསམ་པ་ངན་ སེམས་བྱུང་མ་ཆག་ འཁྱོད་པ་མེད། ཡོན་ཏན་མ་སྐྱེད་ས་	མི་མཐུན་པའི་ ཆེག་གྱིན།
འ མཐའ་ མེད་ འ་ མཐའ་ མེད་	འང་ ཡང་	ཀྱན་དག་ རྒྱ ཀྱན་དགའ་ རྒྱ	འང་ འང་ ཡང་ ཡང་	སྒྲིབ་སྐྱེ། འབྱུང་སྐྱེ། སྒྲིབ་སྐྱེ། འབྱུང་སྐྱེ།	སྐྱད་སྐྱེ།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་ཐོངས།

༡༽ རྒྱན་སྒྲུང་ཅེས་པའི་དོན་གང་ཡིན།

༢༽ རྒྱན་སྒྲུང་ལ་ཐུག་གང་གང་ཡོད།

༣༽ རྒྱན་སྒྲུང་ལ་དབྱེ་ན་ཚུལ་ཡོད།

༤༽ མཐུན་པའི་རྒྱན་གྱི་དཔེར་བཞིན་སོ་མ་སྒྲ་བྱིས།

༥༽ མི་མཐུན་པའི་རྒྱན་གྱི་དོན་གང་ཡིན་དཔེར་བཞིན་བཅས་བྱིས།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་དཔེར་བཞིན་ཀུན་མཐུན་པའི་རྒྱན། མི་མཐུན་པའི་རྒྱན་དང་། སྒྲུང་སྒྲ་བཅས་
གང་ཡིན་དོས་ཟུངས།

སྒྲོགས་ཀྱང་ལས་བྱས། བསྐྱབས་ཀྱང་མ་ཤེས། ཁྱི་ཡང་ཤི། མཛོས་ཀྱང་མཛོས།

མདའ་ལོག་ སོང་ཡང་མ་སྒྲིབས།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

གཡས་གྱི་མིང་ཚིག་ཀུན་ནས་འོས་པའི་མིང་ཚིག་རེ་བདམས་ཏེ་གཡོན་གྱི་བར་སྒྲོང་

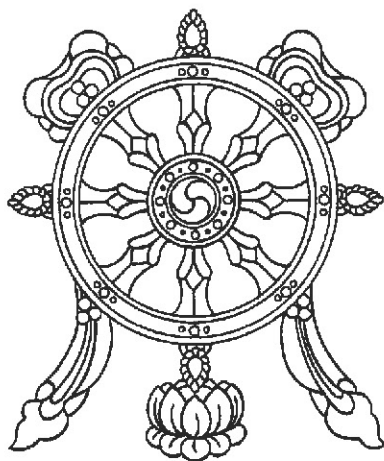
ཀུན་སྒྲོངས།

གཡོན།

གཡས།

- ༡ སྒྲུངས་..... མ་ཤེས། (ཀྱང་/འང་/ཡང་) (སྒྲུང་པ།/མི་མཐུན་པ།)
- ༢ ཤེས་ མ་བསྐྱབས། (ཀྱང་/འང་/ཡང་) (མཐུན་པ།/མི་མཐུན་པ།)
- ༣ བཤད་ བཤད། (ཀྱང་/འང་/ཡང་།) (སྒྲུང་པ།/ མཐུན་པ།)
- ༤ ཁྱི་ ཤིང་། (ཀྱང་/འང་/ཡང་།) (མི་མཐུན་པ།/སྒྲུང་པ།)
- ༥ དགའ་ དགའ། (ཀྱང་/འང་/ཡང་) (སྒྲུང་པ།/མཐུན།/མི་མཐུན།)

མཆན་:- གོང་གི་རྩ་བ་ཚོར་གཟུང་དུ་ཚུགས།



སྒོ་བ་ཚན་ཉི་ཤུ་གྲག་པ།

ཀླུ་མ་སྒྲི་ར།

མཐའ། སྒྲི་རི། གཤོངས། མྱོང་གསེབ། མྱོང་བྱིར། ཉེ་འགྲམ། ལུ་ཁྱུ་ སྒྲི་ར་ཚལ།
མྱོང་པོ། ཡིད་འཕྲོག། སྒྲི་ར་མྱོངས། དབྱར་ བཟོད་བསྐྱེད་གས།

ཀླུ་མ་སྒྲི་ར་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་སུ་
ཆགས་ཡོད། ཡུལ་འདི་ལ་རི་བོ་མང་པོས་མཐའ་
ནས་བསྐོར་ཡོད། རི་བོ་ཀུན་ནི་སྒྲི་ར་རི་དང་། རི་
མགོ་ནས་སུ་གངས་རི་ཡོད། རི་དེ་དག་གི་
གཤོངས་ནས་སུ་མྱོང་གསེབ་དང་། ཡུལ་ཆགས་
ཡོད། དབྱར་དུས་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་
སྒྲི་ར་རི་ཅེ་མོར་རབ་དུ་དཀར་བའི་གངས་རི་མཐོང་
དུས་སྒྲི་བོ་ཚང་མའི་ཡིད་དབང་མེད་དུ་འཕྲོག། དེ་ལྟ་བུའི་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་གྱི་
རྒྱལ་ས་ནི་སྒྲི་ར་གར་དེ་དཔལ་གྱི་མྱོང་བྱིར་ཡིན། དེ་ནི་རྒྱ་བོ་རྩེ་ལམ་གྱི་གཡས་གཡོན་དུ་ཆགས་
ཡོད།



རྒྱལ་ས་འདིའི་ཉེ་འགྲམ་ན་ཁལ་རྩི་ལ་ཞེས་པའི་མཚོ་དང་། དེའི་དཀྱིལ་ན་སྒྲི་ར་ཚལ་ནི་ཉ་
རུ་པག་དང་། ལྷར་ཅི་ནར་ཡོད། སྒྲི་ར་ཚལ་དེ་གཉིས་ལ་བལྟ་སྒྲིར་ལུ་ཁྱུ་འཛུལ་ལ་འགོ་དགོས།
ལུ་ཁྱུ་ལ་ཀླུ་མ་སྒྲི་ར་གྱི་སྒྲི་ར་དུ་ཤི་ཀར་ཟེར། དེའི་ནང་དུ་མི་དུག་བདུན་ཙམ་མཉམ་དུ་འགོ་བྱུང་།

མཚོ་དེའི་འགྲམ་ན་སྒོན་ཕྱི་པའི་རྒྱལ་པོ་ནམས་ཀྱིས་བཅོས་པའི་མངོས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་
 རྒྱུད་ཆལ་རྩྭ་ཤུ་རྒྱུ་ རི་ཤུད། ཏར་བན་དང་ཤུ་ལི་སྒྲར་ཟེར་བ་ཀུན་ཡོད། རྒྱུད་ཆལ་དེ་ཀུན་གྱི་
 ནང་ལ་མེ་ཉོག་སྒྲ་ཚོགས་དང་། ཤིང་ཉོག་གི་སྒོང་པོ་སྒྲ་ཚོགས་དང་། ཡང་ལྷུང་ལྷུང་འབབ་པའི་
 རྒྱ་འཕྱར་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པ་མང་པོ་ཡོད།

གཞན་ཡང་ཀླུ་ཤེས་པ་ནང་ལ་མངོས་ཤིང་ཡིད་འཕྲོག་པའི་ས་གནས་སྐད་གྲགས་ཅན་གྱལ་
 རྩ་གླ་ ཁེ་ལན་མཆོ་སོགས་མང་པོ་ཡོད། གང་ལྟར་ཀླུ་ཤེས་པ་ནི་ཆ་གང་སྒོ་མས་ཤིང་མངོས་སྒྲ་ག་
 བུན་སྒྲ་མཚོགས་པའི་རྒྱུད་སྒོང་ས་ཤིག་ཡིན་སྟབས་ཕྱི་རྒྱལ་པ་ཀུན་དང་། དེ་ལྷོ། ལྷུ་ལི་སོགས་
 ནས་ཀྱང་མི་སྒོང་སྒྲ་མང་པོ་དབྱར་དུ་ས་ལྷ་སྒོར་དུ་ཡོང་འདུག ཡང་ས་སྒོང་གི་ལྷ་ཡུལ་ཀླུ་ཤེས་
 ཟེར་ཞིང་བརྩོད་བསྐྱུགས་ཀྱང་བྱེད་པ་ཡིན་ཞོ།

ཆིག

དོན།

མཐའ་ནས།	=	མཐའ་མ་ནས།
གཤོངས།	=	དམའ་ས། རིའི་འདབས།
རྒྱ་པོ།	=	མི།
ཡིད།	=	སེམས།
སྒོང་ཁྱེར།	=	སྒོ་དང་གྱི་ན་གར་ལྷ་བུ།
ཉེ་འགྲམ།	=	མདུན་ན།
རྒྱུད་ཆལ།	=	མེ་ཉོག་དང་ལྷུང་མ་སོགས་ཡོད་པའི་ཆལ།
རྒྱ་ལྷུ	=	རྒྱ་ནང་ལ་འགྲུལ་བའི་ལྷུ
ལྷི་པ།	=	ལྷ་སལ་སྒྲ་ན།
སྒོང་པོ།	=	ལྷུང་མ་སོགས་ཀྱི་སྒོང་པོ།
སྐད་གྲགས།	=	སྐད་གྲགས། མིང་ཅན།

མངོས་སྒྲུབ། = མང་སྒྲིལ་བདེ་ལོ།

བསྐྱོད་བསྐྱབས། = བསྐྱོད་ར།

སྐྱོད་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་མིང་ཚིག་ནམས་ཡང་ཡང་སྐྱོགས།

ཀླུ་མཁྱིའ་། མྱི་ན་གར། རྩེ་ལམ། ཏལ་རྩི་ལ། རེ་ཏུ་པལ། རྩེ་ཅི་རྒྱར། སྒྲི་ཀ་ར།
 རྩེ་ལྷ་རྒྱ། རི་བྱད། ཏར་བན། ས་ལི་ལྷར། གུལ་མཁ། ཁི་ལན་མལ། དི་ལྷི། ལྷ་ལྷ་ཡི།

སྐྱོད་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་ཐོངས།

༡༽ ཀླུ་མཁྱིའ་རྒྱ་གར་གྱི་གང་སྐྱོགས་སྒྲུ་ཆགས་ཡོད།

༢༽ རེ་ཏུ་པལ་བལྟ་མྱིར་ཅི་འེ་ནང་ལ་འགོ་དགོས།

༣༽ ཀླུ་མཁྱིའ་ནང་ལ་ས་གནས་སྐད་གཤམ་ཅན་གང་གང་ཡོད།

༤༽ ཀླུ་མཁྱིའ་ལ་སྐྱོར་གཡོངས་པ་ཀུན་གྱིས་ཅི་ཟེར་ནས་བསྐྱོད།

སྐྱོད་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་རིུ་མིག་ནང་མྱིས་པའི་གཡས་གཡོན་གཉིས་གཞོབ་བཅུག

གཡོན།	གཡས།	
མྱི་ན་གར།	སྐྱོད་ཚལ།	
ཏལ་རྩི་ལ།	ཀོ་ལྷ།	
རི་བྱད།	རྒྱལ་ས།	
རྩེ་ལམ།	གཙང་པོ།	
སྒྲི་ཀ་ར།	མཚོ།	

སྒོ་བ་ཚན་ཉིད་བདུན་པ།

ཚོག་ཤེས་ཅན་གྱི་ཤིང་མཁན།

དབུལ་པོ། ཡ་རབས། ལྷ་རེ། ལྷུང་། གསེར། དབུལ།
 དཀྱུས་མ། ཡིད་སྒྲོན། འདོད་རམས། ཚོག་ཤེས། དྲང་པོ།



ཡུལ་ཞིག་ཏུ་བཟང་པོ་ཟེར་བའི་ཤིང་མཁན་
 དབུལ་པོ་ཡ་རབས་དང་དྲང་པོ་ཞིག་ཡོད།
 ཁོས་ཉིན་ལྟར་ཤིང་བཙོང་ནས་མི་ཚོ་སྐྱེལ་བ་
 ཡིན། ཉིན་ཅིག་གཙང་པོའི་འགྲམ་ཞིག་ཏུ་
 ཤིང་སྡོང་ཞིག་གི་སྡོང་དུ་འཛོགས་ནས། ཤིང་
 གཙོད་སྐབས་སྣ་རེ་དེ་རྒྱུ་འབྱུང་དུ་སྐྱུང་ས། ཁོ་

སེམས་སྒྲོ་ཐག་ཚོད་ནས་དུ་བཞེན་སྡོད་པའི་སྐབས། རྒྱ་ཡི་ལྷ་མོ་ཐ་རྒྱུ་སྡིང་རྩེ་ནས་དེར་ཕྱེས།
 དེ་ནས་ཁོང་གིས་ཁྲོད་ཅིའི་ཕྱིར་སེམས་སྒྲོ་མོ་དང་དུ་བཞེན་ཡོད་ཅེས་དྲིས། ཁོས་ལག་པ་གཉིས་
 ཐལ་མོ་སྒྱར་ཏེ། ངའི་སྣ་རེ་རྒྱུ་འབྱུང་དུ་སྐྱུང་ས། ད་ངས་འཚོ་བ་དེ་ལྟར་སྐྱེལ་ཞེས་ཞུས། ལྷ་མོ་
 དེས་རྒྱུ་འབྱུང་ནས་གསེར་གྱི་སྣ་རེ་ཞིག་འཁྲོངས་ཏེ། འདི་ཁྲོད་ཀྱི་སྣ་རེ་ཡིན་ནམ་ཞེས་དྲིས་པས།
 དེ་ངའི་སྣ་རེ་མིན། ཞེས་ཞུས། ཡང་དབུལ་གྱི་སྣ་རེ་ཞིག་འཁྲོངས་ཏེ། འདི་ཁྲོད་ཀྱི་སྣ་རེ་ཡིན་
 ནམ། ཞེས་དྲིས་པས། དེ་ཡང་མིན། ངའི་སྣ་རེ་ནི་ལྷ་གས་དཀྱུས་མ་ཞིག་ཡོད་ཅེས་ཞུས་པར།

ལྷ་མོ་དེས་ཆུ་འེ་ནང་ནས་ཕྱགས་གྱི་སྒྲ་རེ་རྩིང་པ་ཞིག་བཏོན་ནས་འདི་སྐབས། ཁོས་ངའི་སྒྲ་རེ་ནི་
 དེ་ཡིན་ཞུས་ཏེ་སྒྲངས། ལྷ་མོ་དེ་ཤིང་མཁན་ཡ་རབས་དེའི་ཚོག་ཤེས་དང་དྲང་པོའི་སྦྱོད་པ་ལ་ཕྱགས་
 ཤིན་ཏུ་མཉེས་ནས། གསེར་དང་དཔུལ་གྱི་སྒྲ་རེ་ཡང་ཁོ་ལ་སྤྲུལ། དེ་ནས་ཁོ་ཕྱག་པོ་མི་ཚང་མས་
 ཡིད་སློན་བྱེད་ས་ཞིག་ཏུ་སྦྱར། དེ་ལྟར་གཞན་གྱི་ཚོར་ལ་འདོད་རྩམས་མ་བྱས་པར་ཚོག་ཤེས་དང་
 དྲང་པོ་བྱས་པའི་འབྲས་བྱར་ཁོའི་མི་ཚོ་བདེ་སྦྱིད་ཅན་དང་། མི་ཚང་མས་ཡིན་སློན་བྱེད་ས་ཞིག་
 ཏུ་སྦྱར་ཏོ།

ཟུ།

ཚོར་ལ་ཚོག་ཤེས་ཡོད་ན།
 ཕྱག་པོ་དངོས་མ་དེ་ཡིན།
 ཚོག་ཤེས་མེད་པའི་མི་ནི།
 ཕྱག་ཀྱང་དཔྱལ་པ་ཅན་ཡིན།

གེམས་ནང་འདོད་རྩམ་ཆེ་ཡང་།
 བསོད་ནམས་བསགས་ཏེ་མེད་ན།
 རང་སློག་ཚོར་སྦྱིར་བཏང་ཡང་།
 ཕྱག་པོར་འགྱུར་བ་མི་འདུག།

ཚོག་ཤེས་ཅན་གྱི་མི་ལ།
 ཚོར་སྦྱིར་མཆོར་ཀ་མི་འདུག།
 ཉམ་ཆུང་ཕྱ་ཕྱག་ཀྱན་ལ།
 ད་རུང་རོགས་རམ་བྱེད་འདུག།

ཆིག

དོན།

དབྱལ་པོ།	=	དབྱལ་པ་ཅན།
ལྷུངས།	=	ལྷུང་པ།
ཉིན་ལྟར།	=	དུས་རྒྱུན། ཞིག་དང་།
འཆོ་བ།	=	ཟས་གོས།
གཙང་འགྲམ།	=	གཙང་པོའི་མཐའ་མ།
དུལ་མ།	=	ཐ་ཆད།
མཉེས།	=	དབྱེས། འཐད།
འདོད་ངམ།	=	བན་བ།
ཡིད་སློན།	=	དགའ་ཞིང་རེ་འདུན་ཡོད་པ།
ཆོག་ཤེས།	=	རང་ལ་རྒྱ་ཚོར་མང་ཉུང་ཅི་ཡོད་ནའང་དེ་ལ་འགྲིག་བསམ་པའི་སློ།

སྒྱུང་ཆན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་གྱི་བ་ནུམས་ལ་ལན་གྱིས།

- ༡༽ ཤིང་མཁན་གྱི་སྒྲ་རེ་ཆུའི་ནང་དེ་ལྟར་ལྷུངས།
༢༽ ཤིང་མཁན་དེས་མི་ཆེ་དེ་ལྟར་སྒྱེལ།
༣༽ ལྷ་མོ་དེས་གསེར་དང་དབྱལ་གྱི་སྒྲ་རེ་ཡང་སྒྲལ་དགོས་དོན་གང་ཡིན།
༤༽ སྒྱུང་འདིས་བསྐྱབ་བྱ་གང་བསྟན།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཚིག་ནམས་འོག་གི་བར་སྒྲོང་ནམས་སུ་མ་ནོར་བར་སྒྲོང་ས།

ཤིང་མཁན་དབུལ་པོ་ དང་དང་པོ་ཞིག་ཡོད། ཅུ་ཡི་ལྷ་མོ་དེས་
གསེར་དང་ ལྷ་རེ་གཉིས་བསྟན་ནས་འདི་བྱེད་ཀྱི་ ཡིན་
ནམ་ཞེས་ བར་མཛད། ཁོས་དེ་ཀུན་ བཅིན་ཞེས་
..... ཞུས་པར། ལྷ་མོ་དེ་ཁོ་འདི་ དང་དང་པོ་ལྷོད་པ་ལ་
..... ནས་གསེར་དང་དབུལ་གྱི་ལྷ་རེ་ཡང་ཁོ་ལ་སྟུལ། དེ་ལྷར་གཞན་གྱི་ནོར་ལ་
..... མ་བྱས་པར་ཚིག་ཤེས་དང་ བྱེད་དགོས།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་ཚིག་འདི་ཡིག་གཟུགས་སུ་བྲིས་ཤིག

དང་པོ་འཇིག་ལ་ལྷ་ཡང་དགའ། །

དང་པོ་མིན་ལ་ཀུན་གྱིས་བྱིས། །

དེས་ན་བྱ་སྒྲོད་དང་པོ་དེ། །

ཡ་རབས་དམ་པའི་ལམ་བཟང་ཡིན།།

༄ གན་ལགས་ཀྱིས་ཚིག་འདི་སྒྲོ་འདོན་བྱེད་བཅུག་ནས། ཚིག་འདི་ལ་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་སྟེ།
སྒྲོ་བ་ཕྱག་ནམས་རེས་མོས་བྱས་ ནས། ཡ་རབས་དང་དང་པོ་འཇིག་ལ་བསམ་འཆར་མཛོན་
རེས་བྱེད་འདུག་དགོས།

སློབ་ཚན་ཉིད་བརྒྱད་པ།

ཆམ་ནད་སློན་འགོག

གནམ་གཤིས།
ཐལ་རྩལ།

འགྲུར་ཕྱོག
ཟླ་མྱིད།

ཁ་རྒྱངས།
སློག་མ།

ནད་འབྱ།
ཁ་རས།

ཟས་སློད།
ཁ་ལུད།



ཆམ་པ་ནི་དགུན་དབྱིད་གཉིས་སུ་ཡོང་སྟེ་
བའི་ནད་ཅིག་ཡིན། དགུན་དབྱིད་ལ་གནམ་
གཤིས་འགྲུར་ཕྱོག་འབྱུང་བ་དང་། ལུས་
ཁམས་ལ་ཆ་གང་འབབས་ཏེ། ནད་འགོག

པའི་རྩལ་པ་རྒྱུད་དུ་འགྲོ། ནད་པའི་ཁ་རྒྱངས་དང་། ནད་འབྱ་ཀྱན་སྟེ་ཁྱེད་མོགས་དཔུགས་ལ་མ་
བརྒྱད་དེ་འབྱར། ཁ་མོར་འདྲིས་པ། ཟས་སློད་བཞིལ་རྩོད་མི་སྟོང་མས་པ། ཐལ་རྩལ་མོགས་ཀྱི་
བཙོག་སློན་འབྱུང་ན་ཆམ་པ་ཡོང་། ནད་དེ་ནད་པས་སློ་རྒྱལ་པ་དང་། མྱིད་འོང་བ་དང་། སླད་ཆ་
ཤོད་པ་མོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ། ནད་འབྱ་སྟོ་ཡོད་པའི་མཆིལ་མའི་འཕྲོར་མ་རྒྱུད་པའི་ཁྱོད་དུ་བྱལ་
སྟེ་ཕན་ཚུན་ལ་འབྱར། ཆམ་ནད་ནི་འབྱར་སྟེ་བ་ཡིན། ཆམ་པའི་ནད་ཉགས་ནི་ཐོག་མར་འོང་སྐབས་
སྟེ་དང་སློག་མ་ཆ་བ། བྱང་རྒྱལ་བརྒྱལ་པ། མགོ་དང་ཆིགས་ཀྱན་ན་བ། སྟེ་ཆུ་འཛུགས་པ། ཆ་
བ་རྒྱས་པ། སློ་བརྒྱལ་པ། སླད་འཛོར་བ། བྱང་རྩལ་ན་བ་མོགས་ཡིན།

སྒྲིན་པཅོས་ནི། ཆམ་པ་ཐོག་མར་འོང་བྱའས་ཡོད་པ་ཤེས་ན། ཅུ་བསྐྱོལ་མང་ཙམ་བདུང་དགོས།
 ཐོ་བ་རིལ་བྱ་བཏབ་ནས་རྩམ་བྱ་ཆམ་པ་ལ་ཡན་པོ་ཡིན། བང་དང་སྒྲོན་འགོག་སྒྲིན་ཟན་པ་ན། རྩོན་
 མོ་བྱས་ནས་ངལ་བཟོ་བརྒྱབ་པ། གཞན་ལ་མི་འགོས་པའི་ཆེད་ཁ་རས་བརྒྱབ་པ། ཁ་ལྷུད་སྒྲུབ་
 ལྷུད་གང་བྱུང་དུ་མི་འཐེན་པ། ཁ་ཐོར་མ་འདྲེས་པ་དང་གཙང་སྒྲུབྱེད་དགོས། གནམ་གཤིས་ཆ་
 གྲང་གི་འགྱུར་ལྡོག་ལ་གཟབ་གཟབ་བྱས་ཏེ། གོན་ཆས་གོན་ལྷགས་ལ་སྒྲུང་དག་བྱེད་དགོས།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

རྩི་བ།

- ༡༽ ཆམ་པ་ནམ་འོང་སྒྲུབ་པ་ཡིན།
- ༢༽ ཆམ་པ་རི་ལྷར་འབྱུང།
- ༣༽ ཆམ་པའི་ནད་རྟགས་གང་གང་ཡིན།
- ༤༽ ཆམ་པ་ཐོག་བྱའས་ཡོད་དུས་གང་བྱེད་དགོས།
- ༥༽ ཆམ་པ་གཞན་ལ་མི་འབྱུར་བའི་ཕྱིར་གང་བྱེད་དགོས།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས་ཅེག་-

ཆམ་པ།	གནམ་གཤིས།	ནད་འབྱ།	བསིལ་རྩོད།	ཐལ་རྩལ།	སྒྲོ་བ།
སྒྲིད།	མཆིལ་མ།	ཅུང་པོ།	སྒྲོག་མ།	སྒྲུ་ཅུ།	ཅུ་སྒྲོལ།
ངལ་བཟོ།					

སྒྲོང་ཆན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་སྒྲོང་པ་ཀུན་གཡས་ནས་བདམས་ཏེ་སྒྲོང་ས།

- ༡༽ དགུན་དབྱིད་གཉིས་ལ་..... འོང་སྟ། (སྤྱིད། /ཆམ་པ།)
- ༢༽ ཐལ་རྩལ་མོགས་ཀྱི་ བྱང་ན་ཆམ་པ་ཐོག་(བཙོག་སྒྲོན།/ རྒྱང་ས་པ།)
- ༣༽ ལྷ་སྒོ་ལ་.....བརྟུང་དགོས། (རྟུང་ཙམ།/ མང་ཙམ།)
- ༤༽ གང་བྱུང་དུ་མི་འཕེན། (ར་ལུད།/ལུད།/ཁ་ལུད།/སྒྲུབས་ལུད།)
- ༥༽ ཁ་ཐོང་མ་འབྲེས་པ་དང་..... བྱེད་དགོས།(ལེགས་མོ།/གཙང་སྟ།)
- ༦༽ གོན་ཆས་གོན་ལུགས་ལ་..... བྱེད་དགོས།(དག་སྦྱང་།/སྦྱང་དག།)

སྒོ་བ་ཚན་ཉིད་དགུ་པ།

སྒྲུག་བཅས།

བྱ་བ་གང་ཞིག་གིས་བརྒྱན་བྱ་སྒྲུག་པ་ཡོད་པར་སྒོན་པས་ན། སྒྲུག་བཅས་ཟེར།
 སྟེང་ནི་- ཉེ། ཉེ། ཉེ། གསུམ་ཡོད།
 ཚ་པ་- ཉེ་དེ་ཉེ་གསུམ་སྒྲུག་བཅས་ཉེ། །ན་ར་ལ་ས་དག་མཐར་ཉེ། །
 ད་དེ་ག་ང་བ་མ་ལ། །མཐར་མེད་ན་མས་ལ་ས་ཉེ་མོ་བ།།

འདུག་ཚུལ།		བྱ་བ།	སྟེང་།	བརྒྱན་བྱ་སྒྲུག་པ།
ན་	ཉེ	བརྒྱན་	ཉེ	མཐར་།
ར་		བརྒྱར་	ཉེ	བཤད།
ལ་		མར་ལ་	ཉེ་	སྒྲེབས།
ས་		བརྒྱས་	ཉེ་	ཟེར།
ད་དག་		འདུར་ད་	ཉེ་	མོད་།
ད་	དེ་	བརྒྱད་	དེ་	མོས།
ག་	ཉེ་	འདུག་	ཉེ་	ཤིས།
ང་		མོད་	ཉེ་	སྒྲོད་ས།
བ་		མོ་བ་	ཉེ་	འཐད།
ས་		མོ་མ་	ཉེ་	བཅོས།
ལ་		དགའ་	ཉེ་	སྒྲུལ།
མཐར་མེད་		ན་	ཉེ་	ཤི།

སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་རྩི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྱིས།

- ༡༽ ལྷག་བཅས་ཞེས་པའི་དོན་གང་ཡིན།
 ༢༽ ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད་གསུམ་པོ་དེ་གང་གང་ཡིན།
 ༣༽ ལྷ་རྗེས་འདུག་གང་གང་གི་རྗེས་སུ་འདུག།
 ༤༽ ཉེ་བའོ་ལ་ནས་ལྷག་བཅས་ཀྱི་དཔེར་བཞོན་བཞི་གྱིས།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་བར་སྒྲིང་ཀུན་ལ་ཉེ། དེ། ལྷེ་གསུམ་གང་ཐོབ་བདམས་ཉེ་སྒྲོངས།

- ༡༽ ལུ་བཀྲམ་..... ལུས། (ཉེ་/ ལྷེ་)
 ༢༽ ལུག་འཆལ་..... ལུས། (ལྷེ་/ ཉེ་/ དེ་)
 ༣༽ ལུགས་སྒོད་..... འཐད། (དེ་/ ལྷེ་/ ཉེ་)
 ༤༽ ལོན་ཉན་སྒྲུངས་..... ཤེས། (དེ་/ ཉེ་)
 ༥༽ ལེམས་བདེ་..... ལྷིད། (ཉེ་/ ལྷེ་)
 ༦༽ ལྷུ་གུ་གཡར་..... ལྷིར། (དེ་/ ཉེ་)
 ༧༽ འཛོམས་ བལྟས། (ལྷེ་/ དེ་/ ཉེ་)

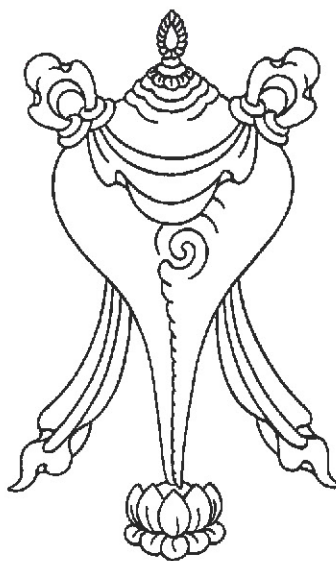
སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་བྱ་བ་ཀུན་ལ་སྐྱུག་བཅས་ཀྱི་སྤྱད་བཀོལ་ཏེ་བརྫོང་པ་བྱོས།

དཔེར་ན་:- ཟེར་- ཟེར་ཏེ་མ་གོ

མཛད། བསྐྱབས། བཤད། ཁྱུས། འཛོམས། མཐོང་། འགྲུལ། བསྐྱད།

། དོ་སྒྲུང་བྱོས་:- སྐྱུག་བཅས་ཀྱི་སྤྱད་བཀོལ་བ་ལ་བྱ་བ་ཞིག་ག་ན་མེད་དགོས། མིང་གི་
མཐར་སྐྱུག་བཅས་ཀྱི་སྤྱད་ནམ་ཡང་མི་འདུག དཔེར་ན། ར་མ་སྟེ་ཤི་ཞེས་འབྲིན་ནོར་ཏེ་ཡིན་
ནོ།



སྒོ་བ་ཚན་སྒྲུབ་ཅུ་པ།

ཡ་རྒྱལ་བ་ཡིད་བཞིན་ལོང་ལྷུ་འཁོར་བཀའ་སྒྲོ་བ།

ཀུན་སྒྲོང་། ལྷུང་འདྲིན་རིང་ལུགས། ལྷ་གྲུབ། འདུ་ཤེས། ལྷ་སྒྲོ་བས།
སེམས་འཁྲུང་། རིན་ཐང་ཅན། ཚན་རིག་ ཆབ་སྲིད།



སེ་སེའི་མི་ཆེ་བཟང་པོ་ཞིག་དེས་པར་དུ་སྒྲུལ་
དགོས། མི་ཆེ་བཟང་པོ་ཞིག་པ་འདི་ཡང་ཟས་གོས་
གནས་མལ་བཟང་བ་ཅུ་གྱི་དོན་མིན། དེས་མི་ཆེ་
བཟང་པོའི་དོན་ཡོངས་སུ་རྒྱ་ལྷོགས་ཀྱི་མེད། དགོས་ཀྱི་
ནི་ཀུན་སྒྲོང་བཟང་པོ་འདི་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་ལྷུང་
འདྲིན་རིང་ལུགས་དང་། ལྷ་གྲུབ་འདྲིན་ཅན་གྱི་ལྷ་གྲུབ་
དང་བལ་ཞིང་། གཞན་ནམས་སེ་སེའི་སྒྲུབ་ལྷ་པོ་མོ་
ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་དེ་ནམས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་དང་

དེ་དག་མི་ཡིན་པའི་ཆེ་མཐོང་ལ་བརྩི་འདོག་བྱེད་པའི་སྒྲིང་རྒྱུ་འདི་སེམས་འདི་ཡིན། མིས་པན་ཚུན་
གཅིག་པན་གཅིག་རོགས་བྱེད་བྱུང་བ་འདི་ནི། མིའི་བྱུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷ་སྒྲོ་བས་ཤིག་ཡིན།
ང་ཚོས་གཞན་གྱི་སྒྲུབ་བསྐྱེད་སེལ་བ་ལ་དེས་པར་དུ་སེམས་འཁྲུང་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་དཔུལ་
གྱི་ཐོག་ནས་རྒྱུ་སྒྲོར་རོགས་རམ་བྱེད་མ་བྱུང་ནའང་། ཁོང་ཚོར་བརྩི་མཐོང་གིས་སེམས་འཁྲུང་
བྱེད་དགོས་པ་དང་། སེམས་སྒྲོ་བས་སྒྲེལ་བ་ཡང་སྒྲིང་རྒྱུ་བྱེད་པ་དེ་ག་རང་རིན་ཐང་ཅན་ཞིག་ཡིན།
སེམས་བཟང་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་དེ་ལས་ཀ་ཞིག་བྱེད་ན། ལས་གཞི་དེ་ཚན་རིག་དང་། ཞིང་ལས་

ཆབ་མྱིད་བཅས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་དེ་དག་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ངེས་ཡིན། མེས་མ་བཟང་པོ་ནི་ཉིན་
 རེ་འཛོལ་འཛོལ་ནང་གལ་ཆེ་ཞིང་། ཕན་ཐོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།།

ཆོག

དོན།

ངེས་པར།	=	ཏན་ཏན།
གནས་མལ།	=	ཁང་པ།
རྫོགས་པ།	=	ཚར་བ།
ཀུན་སྟོང་།	=	མེས་ཀྱི་འབྱུང་སྐྱེས་ས།
ལུང་འཛིན་རིང་ལུགས།	=	མོངས་དད་རིང་ལུགས།
འདུ་ཤེས།	=	བསམ་སྟོན། ཡིན་པར་ངོ་ཤེས་པ།
ཐུན་མོང་མིན་པ།	=	དམིགས་བསམ།
རྒྱས་སྟོབས།	=	སྟོབས་ཤུགས།
བརྩི་མཐོང་།	=	ཅི་བཀྲར།
སྟིང་རྩེ།	=	སྟུག་བསྐྱེད་དང་འབྲུལ་འདོད།
ཆབ་མྱིད།	=	མྱིད་རྒྱས།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

༡༽ གཤམ་གསལ་ཆོག་ནམས་འོག་གི་བར་སྒྲོང་ནམས་སུ་མ་ནོར་བར་སྒྲོང་ས།

ཐུན་མོང་མིན་པའི། གཅིག་འོགས། གཞན་གྱི། སེམས་བཟང་པོ། ཡོད་པ། ཕན་ཚུན། སེལ་
བ་ལ། དེས་པར་དུ། ཕན་ཐོགས། གལ་ཆེ།

༡༽ མིས་ གཅིག་ཕན བྱེད་ཐུབ་པ་འདི་ནི་མིའི་
ནུས་སྒྲོལ་སྤྱི་གཡིན།

༡༽ ང་ཚོས་ སྤྱད་པ་སྤྲེལ་ སེམས་འཁྱར་བྱེད་དགོས།

༡༽ ནི་ནི་ན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་ ཞིང་།

༩༽ སྤོན་དུ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

༡༽ སེམས་བཟང་པོ་བྱེད་དགོས་པའི་སྒྲོར་ཡིག་བྲེང་བཞི་བྱིས།

༡༽ བཀའ་སྒྲོབ་འདི་ནས་བསྐྱབ་བྱ་གང་ཐོབ་ཡིག་བྲེང་གསུམ་ལས་མི་རྣུང་བ་བྱིས།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་དག་ཆ་ནོར་བ་ནམས་དག་པོར་བྱིས།

༡༽ སོ་སོའི་མི་ཆེ་ཟང་པོ་ཞིག་ཉེས་པར་དུ་སྒྲེལ་གོས།

༡༽ སེམ་བཟང་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་ཏེ་ལས་ཀ་ཞིག་བྱེད་དགོས།

༡༽ མི་ཆེའི་ཆོ་བའི་ནང་སྤོན་དུ་གལ་ཆེ།

༩༽ ཕན་ཐོག་སྤོན་དུ་བྱེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།

༥༽ ཀུན་མོང་བཟང་པོ་ཞིག་བྱེད་ནས་སྒྲོབ་ཞོང་ཅོས།

སྒོ་བ་ཆེན་མོ་གཅིག་པ།

ཁུ་སྐྱར་དང་ཉ།

ཁུ་སྐྱར། གཡོ་རྒྱ། ཉ། རུས་སྐྱལ། རིང་། གཅིག་པ། སྒྲིག་པ། བཙུང་ཀླ།



སྒོ་བ་གསུམ་མདོ་ཞེས་པའི་ཡུལ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་
རུ་རིང་ཆེན་མོ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། དེའི་འབྲམ་དུ་ཁུ་སྐྱར་
གད་པོ་གཡོ་སྐྱ་ཅན་ཞིག་སྒོད་ཅིང་། ཁོ་གསུམ་པས་
ཉ་དང་སྐྱལ་པ་སོགས་འཛིན་མ་བྱུག། སེམས་སྒྲོ། བྱོད་
པ་སྒོགས། བྱོད་ཐབས་བྲལ་ནས། རིང་གི་མཐའ་
མར་གྲོང་དེར་འདུག དེ་དུས་ཀྱི་ནང་གི་ཉ་ཞིག་གིས་
བྱོད་མཐོང་། ཡང་ཁོས་བྱོད་འདི་ན་ཅི་བྱོད་ཀྱིན་ཡོད།

ད་བསམ་སྒོ་མང་པོ་ཅི་གཏོང་བ་ཡོད། བྱོད་རང་གི་གཡོ་སྐྱ་ལ་ཉ་ཀྱན་མགོ་ནས་ཡང་མི་འཁོར་
ཟེར།

ཁུ་སྐྱར་གྱིས་གཅིག་པའི་ཉ་ཀྱང་གསེར་མིག་ ངས་ཆེ་སྒོད་ལ་ཉ་དང་སྐྱལ་པ་མང་པོ་བསད།
སྒྲིག་པ་མང་པོ་བསགས། ད་ནི་གསུམ་ཉེ་འཆི་བ་ལ་བྱུག སྒྲིག་པ་སྐྱངས་ཉེ་གཞན་དོན་དང་། བྱི་
མ་ལ་ཕན་པའི་ཆོས་རེ་བྱ་དགོས་འདུག་སེམས་ཀྱིན་ཡོད་ཟེར།

ཉ་མོ་ཉ་ལས་ཉེ། སྒྲིག་པ་ལ། བདེན་བདེན་ཟེར། ཁུ་སྐྱར་གྱིས་ཡིན་ཀྱང་སེམས་སྒྲོ་
དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་སྐྱབས་པོ་ཞིག་འདུག བསོད་བདེ་མེད་མཁན། བྱོད་ཉ་ཀྱན་ཀྱང་མགྲོགས་
པ་འཆི་བར་ངས། གང་ལ་ཞེན། རིང་འདིའི་ཁུ་ཞག་ཁ་ཅིག་གི་རྒྱུ་ལ་བསྐྱམ་བྱ་འདུག
བྱོད་ཀྱན་ལ་ཐབས་ཡོད་ན་རིང་གཞན་ཞིག་དུ་ཆ་ན་རྒྱལ་ཟེར། ཉ་དེ་ལ་མཚོར་ཀླ་བྱུང་། གཞན་

ཉ་ཀུན་ལ་གནས་ཚུལ་དེ་བཤད། ཡང་ཉ་ཚང་མའང་རྒྱུ་བསྐྱེད་པ་སྐྱེས་ན་གང་དུ་འགྲོ་བས་མས་ནས་
འདིགས། དེ་ནས་ཉ་ཚང་མས་བྱས་ནས་ཚུ་སྦྱར་ལ་ཞུ་བ་འདི་བཞིན་ཕུལ།

ཆེ་སྟོང་ཉ་སྤལ་མང་བསད་ཀྱང་། །

ད་ནི་སྟོག་གཅོད་སྤངས་མཛད་པའི། །

སྦྱ་ན་བཟེས་པའི་ཚུ་སྦྱར་མཁུན། །

དེད་ཅག་ཀུན་གྱི་སྟོག་སྦྱོབས་ཤིག །

ཅེས་ཞུས་པ་དང་ཚུ་སྦྱར་གྱིས་:-

མཐོན་པོ་ལ་ཡི་རྒྱལ་ལོག་ན། །

ཡིད་དུ་འོང་བའི་རྒྱུ་ཆེན་ཡོད། །

བྱིད་ཀུན་དེ་ཅུ་ཐེབས་འདོད་ན། །

ང་ཡིས་རོགས་ནི་ཅེས་ཀྱང་བྱེད། །

ཅེས་ཟེར་པས། ཉ་ཀུན་མང་པོ་འཐད། ཚུ་སྦྱར་གྱིས་ད་བྱིད་ཀུན་དེ་དེ་ནས་དེ་དེ་ངས་རྒྱལ་
ལ་ཁུར་ཏེ། ལའི་རྒྱལ་གྱི་རྒྱུ་ལ་ཆོག་ཅེས་ཟེར། ཉ་ནམས་དགའ་བཞིན་ང་བྱིད། ང་བྱིད་
ཟེར་གྱིན་འཆངས་ཀ་བཏངས། དེས་ཉ་གཅིག་ཁུར་ཏེ་འཐུར། ལའི་མགོ་ན་རྩོལ་བ་ཅིག་ཡོད་པ་
དེར་བབས། ཉ་དེ་བསད་ནས་ཆོས། དེ་སྦྱར་བྱས་ནས་ཉ་མང་པོ་བསད་དེ་ཆོས། ཞག་ཅིག་རུས་
སྤལ་པ་གསེར་ལྷན་ཟེར་བ་དེ་ཁུར་ཏེ། རྩོལ་བ་དེའི་སྟངས་དུ་བབས། རུས་སྤལ་གྱིས་ཉ་ཀུན་ཆོས་
པའི་རུས་པ་ཀུན་མཐོང་བ་དང་། ཚུ་སྦྱར་གྱིས་གཡོ་སྦྱར་བྱས་པ་ཡིན་པར་ཤེས། དེ་ནས་རུས་སྤལ་
གྱིས་ཀྱང་ལག་བཞིས་ཚུ་སྦྱར་གང་པོའི་སྟེ་བསྐྱེད་ཏེ་བསད་པ་ཡིན་ནོ།

ཐུ།

གཡོ་སྐྱ་ཅན་གྱི་ཚུ་སྐྱར།

གཞན་མགོ་སྒོར་ལ་མཁས་ཀྱང་།

ལས་ངན་བྱས་པའི་འབྲས་ངན།

ཁོ་རང་རང་ལ་སྒྲིན་སོང་།

ནམ་དཔྱོད་མེད་པའི་ཉ་མོ།

དག་ཡི་ཁ་ལ་འབྱུང་པས།

ཉ་ཚུང་གསེར་མིག་མང་པོ།

རིན་ཆེན་སྒོག་དང་བྲལ་སོང་།

གཡོ་སྐྱ་ཅན་གྱི་ཁ་ལ།

མགོ་ནི་ནམ་ཡང་མ་འཁོར།

ལས་ནི་ཅི་ཞིག་བྱེད་ནའང་།

བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཏེ་བྱེད་དགོས།

མིང་སོ་མ་ཀུན་དེས་པར་གྱིས།

ཚུ་སྐྱར། = ཉ་བསད་དེ་ཟ་མཁན་བྱ་ཞིག

གཡོ་སྐྱ། = རང་སྒྱོན་སྐྱས་ཏེ་གཞན་མགོ་སྒོར་པའི་ལས།

ཉ་མ་ཐག = འུ་ཐུག

མགྲིན་པ། = སྒྲི།

རུས་སྐལ། = ཚུའི་ནང་སྒོད་མཁན་སེམས་ཅན་ཞིག

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་རྩི་བ་ཀུན་ལ་གཡས་ནས་བདམས་ཏེ་ལན་ཐོངས།

- ༡༽ ཅུ་སྐྱུར་ཀད་པོས་གང་འདྲིན་མ་བྱུབ། (ལུག/ན)
- ༢༽ ཐུ་མར་མན་པའི་ཆེད་ཅི་བྱེད་དགོས། (ཚོས/ཐིག་པ)
- ༣༽ ཅུ་སྐྱུར་ཀད་པོས་ན་འདྲིན་ཐབས་ཅི་ལྟར་བྱས། (རྒྱུ་མཐར། ཉལ་ཏེ་འདུག/ གྲོང་ངེར་འདུག)
- ༤༽ ཅུ་ས་སྐལ་གྱིས་ཅུ་སྐྱུར་ཀད་པོ་ཅི་ལྟར་བསད། (སོ་བཏབ་སྟེ/སྟེ་བསྐྱམས་ཏེ)

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་ཆོག་ཀུན་ལ་བརྗོད་བ་བྱོས།

རྒྱུ་མཐར་:- དཔེར་ན། འདི་ནི་རྒྱུ་མཐིག་ཡིན།

ཅུ་སྐྱུར་- འདི་

ཅུ་ས་སྐལ་། འདི་

ན་ཅུང་གསེར་མིག་ འདི་

གཡོ་སྐྱ་ཚན་ འདི་

སྐྱུ་ན་བཞེས་པོ་ འདི་

ལ་ འདི་

སྟེ་ འདི་

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་བྲི་བ་འདི་ལ་རང་གིས་བསམ་སྒོ་ཏན་ཏན་བཏང་སྟེ། ལན་འོས་པ་ཞིག་གིས། “ཁྱེད་
རང་གིས་གཡོ་སྐྱེ་ལ་ཉ་ཀུན་མགོ་ནམ་ཡང་མི་འཁོར་” ཟེར། རྟེན་ན་ཚུ་སྐྱར་གྱི་གཡོ་སྐྱེ་ལ་ཉ་
ཀུན་མགོ་འཁོར་རམ་མ་འཁོར། འཁོར་ན་ནི་ལྷར་འཁོར་ ? ལན་གིས།

སྒྲོང་ཚན་བཞི་པ།

ཡི་གེའི་དག་ཆ་ཀུན་ངེས་པར་གྱིས།
འགྲམ། སེམས། ལྟོགས་པ། བཅེས་པ། བསོད་བདེ། རྫིང་། བགྲེས་པོ། ཡིད་དྲུ་འོང་བ།

སྒྲོང་ཚན་ལྔ་པ།

འོག་གི་ཡི་གེ་མ་དག་པ་ཀུན་དག་པོར་བྱས་ཏེ་གིས།
ཚུ་ཀྱར། ཡོ་རྒྱ། ཐོན་པོ། རོག་པ། ཟེང་། འགོ། མོ་སྟེ། ཚར་ཁ། འདམས་ཏེ་སད།

སྒྲོབ་ཚན་སོ་གཉིས་པ།

འབྲེད་སྟུང་།

སྟེང་གང་དག་གིས་དོན་གཅིག་ལས་དབྱེ་བ་སོགས་མང་དུ་འབྲེད་པ་དང་། དབྱེ་བ་མང་སོ་དོན་གཅིག་ཏུ་སྟུང་བས་ན། འབྲེད་སྟུང་ཅིས་ཟེར། སྟེང་- བཅུ་གཅིག་ཡོད།

རྩ་བེ- གམ་ངམ་དམ་ནམ་བམ་མམ་འམ།
རམ་ལམ་སམ་ཏམ་འབྲེད་སྟུང་དེ།
སྟོར་ཚུལ་སྟར་བསྟུའི་སྐབས་དང་མཚུངས།

དཔེར་ན། ནམ་རྒྱལ། དབྱར་རམ། སྟོན་ནམ། དགུན་ནམ། དབྱིད་བཅས་ཡོད་ལྟ་བུ་འབྲེད་པ་དང་།

དབྱར་རམ། སྟོན་ནམ། དགུན་ནམ། དབྱིད་ནམས་ནི། ནམ་རྒྱལ་ཡིན་ལྟ་བུ་སྟུང་བའོ།
ཆོག་སྟེང་སྟོར་ཚུལ་ནི། སྟོན་དབང་ལས། སྟོར་ཚུལ་སྟར་སྟུའི་སྐབས་དང་མཚུངས། ཞེས་དང་གམ་གམ་ཡང་འདྲ་གང་ཡི་རྗེས་སུ་ཏམ་སྟོར་དགོས། དཔེར་ན། ཁོང་ཁྱོམ་དུ་སྦྲིན་དམ་མ་སྦྲིན། ལྟ་བུ་དང་། མཐའ་མེད་ཅིས་རྗེས་འདྲ་གམ་མེད་པའི་རྗེས་སུ་འམ་སྟོར་དགོས། དཔེར་ན། རྒྱལ་པོ་འམ་སྟོན་པོ་གང་རུང་ལྟ་བུ་དང་། ཆོག་སྟེང་གཞན་ནམས་རྗེས་འདྲ་གང་མཐུན་པར་སྟུར་དགོས།

དཔེར་ན་- འདུག་གམ་མི་འདུག་ལྟོས། ཁོང་ངམ་མ་ཁོང་མི་ཤེས། ཡོད་དམ་མེད་ཐག་གཅོད་མ་བྱེད། ལ་དྲགས་པ་ཡིན་ནམ་མིན། རྒྱལ་ཁབ་བམ་གཞུང་ལ་ཤ་ཞེན་དགོས། ཕ་མ་བསམ་མམ་མ་བསམ། ཤར་རམ་རྒྱབ་གང་རུང་ལ་སྟོློད། ཕ་ཡུལ་ལམ་རང་ཡུལ་མ་བརྗེད། སྟོབ་སྟོར་བྱས་སམ་མ་བྱས། ལྟ་བུ།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ནམས་ལ་ལན་གྱིས།

༡༽ འབྲེད་བ་དང་སྐྱད་བའི་གོ་དོན་སོ་སོ་ཇི་ལྟར་ཡིན།

༢༽ འབྲེད་སྐྱད་ཀྱི་ཆེག་ཕྱད་གང་དང་གང་ཡིན།

༣༽ རྗེས་འཇུག་སོ་སོའི་མཇུག་ཏུ་བར་སྒྲོང་ནང་འབྲེད་སྐྱད་ཀྱི་ཕྱད་གང་དགོས་མཁོར་བར་གྱིས།

གམ/ ངམ/ དམ/ ནམ/ བམ/ མམ/ འམ/ རམ/ ལམ/ ཏམ

གཡག་ འབྲི། བཟང ངན། ཤར་ ལྷུག།
 འཕྲོད མི་འཕྲོད། ཉན མི་ཉན། ཡོད་
 མེད།

མཐོང མ་མཐོང་། བདེ མི་བདེ། དགའ མི་དགའ།
 ཤར་ མི་ཤར། བསྐྱེད མི་བསྐྱེད།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཕྱད་ནམས་འོག་གི་བར་སྒྲོང་ནམས་སུ་སྒྲོང་ས།

སམ། ཏམ། ངམ། དམ། མམ། ནམ། ལམ།

༡༽ ལྷན་མོ་བསྐྱེད མ་བསྐྱེད།

༢༽ དུལ་ཡོད མེད་རྒྱལ་བ་སྒྲོས།

༣༽ དོན་གྲུབ་སྒྲོལ་གྲུར་སོང མ་སོང་དྲིས།

༤༽ ཁོང་མཁྱེན་ མཁྱེན་གསུངས་དང་།

༥༽ སྒྲོལ་གྲུ་སྒྲོལ་ མ་སྒྲོལ།



Bhoti Textbook Class IV

FOR FREE DISTRIBUTION

Directorate of School Education Union Territory Ladakh

ཨ་ཁུ་ཁྱེ་ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲེའི་འཛིན་སྐྱོང་། ལ་དུགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ།