

ལྷོ་རི་སྐད་ཡིག
འཛིན་གྲྭ་གསུམ་པའི་སློབ་དེབ།
Bhoti Textbook (Class-III)



Directorate of School Education Union Territory Ladakh

སློབ་གྲུའི་ཡོན་ཏན་ལས་སྡེའི་འཛིན་སློང་། ལ་དྲགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ།

ལྷོ་ཁི་སྐད་ཡིག འཛིན་གྲྭ་གསུམ་པའི་སློབ་དཔ།



Bhoti Textbook (Class-III)

སློབ་གྲུའི་ཡོན་ཏན་ལས་སྒྲེའི་འཛིན་སློང་། ལ་དྲགས་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

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

བར་ཐེངས་དང་པོ། ༢༠༠༧ རེབ་གྲངས། ༡༠༠༠༠

First Edition:- 2007 10,000 copies

བར་ཐེངས་གཉིས་པ། ༢༠༡༡ རེབ་གྲངས། ༢༠༠༠ 2011 2,000 copies

བར་ཐེངས་གསུམ་པ། ༢༠༢༣

Third Edition 2023

ཙོམ་སྒྲིག་གཙོ་བོ། རིག་མཚོ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཚན།

Chief Editor Dr. Jamyang Gyaltsan

ཙོམ་སྒྲིག་པ་གཞན་པ། རིག་མཚོ་ལྷོ་ལྷོས་རབ་རྒྱས།

Editor: Dr. Lotos Rabgais

རི་མ་བ། རག་དབང་རྣམ་རྒྱལ། གཞུང་གི་དགེ་ཆེན། སྤྱི་དྲུག་

Drawing By Shri Nawang Namgyal Master (Skyurbuchan)

སྒྲིག་ཁྲད་བྱ་འགོ་དཔོན་པོ། དགེ་བཤེས་དཀོན་མཆོག་དབང་འདུས་དབུ་སྐལ་བཟང་དབང་ལྷུག་ལ་དྲགས་པོ་དཔེ་ཁྱིམ་སྒྲིག་ཁྲད་དགེ་ཆེན།

Computer Type-setting

And Design by: Gayshay Konchok Wangdus & Mr. Kalzang Wangchuk, SOS Computer

Instructor, Leh-Ladakh

སྒྲུ་ཡོན། སྒོ་དྲུག་

Price: - Rs

དབང་བསྐྱུན་བྱེད་པོ། སྡེ་ཡོན་ཏན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔོན་པོ།

Published by: Chief Education Officer Leh

(FOR FREE DISTRIBUTION)

ཕོ་ཏི་སྒྲིབ་དབ་ཚུལ་སྒྲིག་ཚོགས་ཚུང་།

Bhoti Textbook Committee

- | | | |
|----|--|-----------|
| ༡༽ | <p>ཀུན་ལ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཚན། ལྷན་ཆུང་། མེས་མེས་ལཱ་ཁྲུང་།
 བོ་ལེ་སུ་ལཱ་ཁྲུང་། དབྱུག་གཞུང་ནང་བའི་ཕྱི་གནས་མཐོ་སྒྲིབ་ཁང་ཆེན་མོ། གློ། ལ་དུགས།</p> | ཚོགས་གཙོ། |
| 1. | <p>Dr. Jamyang Gyaltsan
 Former Professor CIBS Leh</p> | Chairman |
| ༢༽ | <p>དགེ་ཐུབ་བཟུན་དབལ་ལྷན། ཞིབ་འཇུག་ལས་རིགས་ལ་ཁྲུང་།
 རྒྱ་གཞི་འཛུགས་པའི་ལས་ཁྲུང་།</p> | ཚོགས་མི། |
| 2. | <p>Ven. Thupstan Paldan
 Ex. Assistant Editor
 J & K Cultural Academy, Leh-Ladakh</p> | Member |
| ༣༽ | <p>དགེ་བཤེས་དགོན་མཚོག་དབང་འཕྲ། དེས་སྒྲིབ་ལ་ཁྲུང་། དབྱུག་གཞུང་ནང་བའི་ཕྱི་གནས་མཐོ་
 སྒྲིབ་ཁང་ཆེན་མོ། གློ། ལ་དུགས།</p> | ཚོགས་མི། |
| 3. | <p>Geshe Konchok Wangdu
 Former Director CIBS Leh</p> | Member |
| ༤༽ | <p>ཕྱི་མཚོ་སྒྲིབ་ལས་ཁྲུང་། གཞུང་གི་དགོན་ཁྲུང་། གློ་འཛུགས་ལོན་དང་སྒྲིབ་ཁང་གི་སྒྲིབ་གཉེར་
 ཁང་། (DIET Leh)</p> | ཚོགས་མི། |
| 4. | <p>Dr. Lotos Rabgais (Sakti)
 Bhoti State Resource Group Member DIET Leh</p> | Member |
| ༥༽ | <p>ལྷན་ཆུང་འཇམ་དབྱངས་དབང་ལྷན། གཞུང་གི་དགོན་ཁྲུང་། མཐོ་སྒྲིབ་ཁྲུང་། གློ། ལ་དུགས།</p> | ཚོགས་མི། |
| 5. | <p>Acharya Jamyang Wangchuk
 Teacher High School Matho</p> | Member |
| ༦༽ | <p>སྒྲིབ་ལས་རྒྱུ་ལྷན་ཁྲུང་། གཞུང་གི་སྒྲིབ་དགོན་ཁྲུང་། མཐོ་སྒྲིབ་ཁྲུང་། གློ་འཛུགས་ལྷན་ཁྲུང་།</p> | ཚོགས་མི། |
| 6. | <p>Tundup Namgail
 Bhoti Teacher High School Hunder</p> | Member |

རང་ལུ་ལ་དུགས་ནི་ཆུ་གར་འཕགས་པའི་ལུ་གི་དབུའི་མཛེས་ཆུན་ཡིན། ཆུ་གར་གི་ལུ་ལ་གཞན་ཀུན་དང་ཐུན་མོང་མ་
ཡིན་པའི་ཤེས་རིག་ལྷན་པོ་དང་། ཆུ་ལ་ཁབ་ཀྱི་མཐའ་ཡི་ལྷགས་རི་ལྷ་བུ་ཡིན་པར་གཟིགས་ནས། ཉེ་ལུབ་ཆུ་གར་གཞུང་གིས་
ཉི་ལྷ་ལ་ཡའི་ལྷོངས་འདི་ལ་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ་དུ་བྱུང་བ་སྐྱགས་མཛད། མཛེས་ཤིང་ལྷིང་འཇགས་སུ་གནས་པའི་ལ་
དུགས་ཀྱི་ས་ཆའི་ཆུ་ཁྲོན་ཏེ་ཅང་ཆེན་མོ་ཡོད་པ་ལ་དཔེ་མཆོན་ན། མི་གངས་ཏེ་ཅང་ཅུང་ཅུང་ཏེ་ལམ་འབྲུམ་གསུམ་ལྷག་ཅན་
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་ཆུ་དྲངས་མ་ཅན། གང་
བམིལ་བམིལ་གྱི་རྒྱུད་པོ་གཅད་མ། དཔོན་པ་ལྷ་ཁང་གི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཁང་ས། དེ་བཞིན་དྲངས་བཞིན་གཅད་པའི་གཡའ་
ཆུ་བམིལ་མོ་མོགས་མི་རིགས་དང་སྐད་རིགས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཤེས་རིག་ལྷན་པའི་ལ་དུགས་ལ། ཆུ་གར་དང་བྱི་ཆུ་ལ་
གྱི་སྐོར་གཡེངས་པ་ཀུན་གྱི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་དབལ་དུ་སྒྱུར་ཡོད།

རྒྱལ་རའི་མངའ་ཕྱོག་ཏུ་མ་ཆུད་པའི་ལྷོན་ལ་དུགས་རང་དབང་རང་བཅན་ཅན་གྱི་ཆུ་ལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། ཆུ་ལ་
རབས་པོ་རྒྱས་ཁུངས་བཅན་ཡོད་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ས་གནས་འདིའི་མི་ཀུན་མང་ཆེ་བ་རྩྭ་འི་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་འི་མོགས་མིང་ལྷ་ཆོགས་འབོད་སྟེ་ལོད་ཀྱང་ནང་དོན་ལ་ཁྱད་པར་མེད། བོད་པའི་སྐད་དང་ཡི་གེ་ཡིན་པ་ན་བོད་
ཡིག་དང་། ཆུ་གར་པ་རྣམས་དང་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ཡིག་ནང་བོད་ལ་རྩྭ་འི་འབོད་སྟེ་ལོད་པས། རྩྭ་འི་ནི་བོད་ཡིག་ཁོ་
ན་ལ་གོ་བ་ཡིན། ཆུ་གར་ཉི་ལྷ་ལ་ཡའི་ལྷོངས་སུ་སྐད་ཡིག་འདི་བཀོལ་མཁན་མི་གངས་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། ཆུ་གར་གྱི་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་འི་སྐད་ཡིག་ཟེར་དགོས་པའི་ཐུགས་
ཐག་བཅད།

གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་བྱན་སུམ་ཆོགས་པ་འདི། ཆོས་རྒྱལ་སྤོང་བཅན་སྐུ་པའི་སྐུ་དུས་སུ་བོད་ཀྱི་ཆོན་པོ་ཨ་
བྱའི་བྱ་ཐོན་མི་སྤྱོད་ཆུ་གར་དུ་ཡོ་དུ་མ་བཟླ་སྤྱོད་དང་སྐད་ཡིག་གི་རིག་པའི་གནས་ཀུན་ལ་ལེགས་པར་སྦྱངས་ནས། བོད་
དུ་ལེབས་ཉེ་བ་བོད་ཁ་དུ་ཡོ་གསུམ་གྱི་རིང་སྐུ་མཆོམས་སུ་བཞུགས་ནས་སྤྱི་ལོ་༡༧༤༤་ལོར་བོད་ཡིག་གསར་དུ་མཛད། སྐད་
ཡིག་འདིའི་ནང་འཇམ་མཁའ་གི་ནང་དུ་ཆུ་ལ་བ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་སྡེ་སྤྱོད་གསུམ་མམ་ལྟ་སྤོང་གསུམ་གྱི་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་གྱི་ནང་
ལ་འུས་ཡོད་པས། ཆང་མ་ལ་ལེགས་པར་ཏེ་གོ་བྱུག། ཡོན་ཀྱང་སྐྱ་གདངས་མི་འདྲ་སྤྱོད་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་རྒྱུ་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད།

ཆུ་གར་ལ་རང་དབང་ཐོབ་པའི་རྒྱུ་ལོ་༡༩༥༩་ཙམ་ནང་ཞིང་གཤེགས་དམ་པ་༡༩༩༩་ལོར་ལ་རྒྱ་ལ་རིན་པོ་
ཆེས་ཉི་ག་ལོ་མ་གཅིག་པའི་བཀའ་ཆེན་ཡེ་ཤེས་དོན་གྲུབ་མཆོག་དང་། སྤེ་འཛེམ་ལྟེའི་སྐུ་ཁབས་བཀའིས་བྱན་ཆོགས་ཀུན་

མཛད་ཐུབ་དགོས་པར་བྱགས་ཐག་བཅད། དེ་ལྟར་ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲངས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ཆེན་མོས་པག་ལ་བྱུང་སྟེ། ཆོག་ལས་
 རྒྱུ་ཞིག་བཅུགས་ནས་ཆོག་ལས་མི་རུ་དགེ་ཐུབ་བསྟན་དཔལ་ལྡན། རྒྱལ་ཁབ་འཛམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོན། དགེ་བཤེས་དཀོན་
 མཆོག་དབང་འདུས། རྒྱལ་ཁབ་སློ་བྱོལ་རབ་རྒྱས། ལྷ་སྒྲོ་ཅེ་འཛམ་དབྱངས་དབང་རྒྱལ་སྐུ་ཞབས་དོན་གྲུབ་ནས་རྒྱལ་
 ཀུན་ལ་འཛིན་བྲུ་དང་པོ་ནས། བརྒྱུད་པ་བར་ཐོན་ཀྱི་རྩོེ་དེབ་ཀུན་ཡང་སྐར་བར་སྐར་མཛད་དགོས་པའི་བཀའ་གནང་ཅིང་
 ལས་འགན་བསྐྱུལ། དེ་ནས་ཆོག་ལས་རྒྱུ་གིས་ལྷག་བསམ་ཀྱི་སློ་ནས་སྟོན་ཀྱི་དེབ་ཀུན་ཀྱི་འབྲམ་ཤོག་བཟོ་དཀྱིབས། ལྷན་
 ཆོག་ལས་ཀྱི་ཁ་བྱང་། རོ་སྟོན་ཀུན་སོ་མ་བྱས་ནས་སྟོབ་དེབ་དུས་ཐོག་དུ་སྟོབ་ལྷ་ཡོད་ཆད་ལ་ཐོབ་སྐབ་བར་མཛད། མཐར་ལྷག་
 བར་དུ་ལ་དྲགས་རང་སྟོང་ཆོག་ལས་ཆེན་ཀྱི་ལྷ་དཔོན་གཞོན་པ་སྐུ་ཞབས་ཆེ་རིང་དབང་རྒྱལ་དང་། ལ་དྲགས་དབྱུག་གཞུང་
 མངའ་སྡེ་སྟོབ་ལྷ་ཡོད་ཡོན་ཏན་ཀྱི་རེས་སྟོན་པ་རྒྱལ་ཁབ་སྐབ་དར་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་ལྷ་ཡོད་དུ་བཅུག་པར་བྱགས་མེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

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

རྩོེ་སྟོབ་དེབ་ཙོམ་སྒྲིག་ཆོག་ལས་རྒྱུ་།
 ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲངས་སྟེ། 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 Gyaltzan* 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

ཡང་།	སྒྲིབ་ཚན།	ཤོག་གྲངས།
༡	གསོལ་འདེབས།	1
༢	སྒྲིབ་གྲ་ཁང་། (བཤད་པ།)	4
༣	ནང་ཚང་། (བཤད་པ།)	8
༤	མཆི་མ་ལྷུང་ལྷུང་ཤོར་བ། (སྒྲུང་།)	11
༥	ལྷུ་མ་ར། (བཤད་པ།)	15
༦	བྲ་ལྷུང་ལྷུང་དཀར་མོ། (བཤད་པ།)	18
༧	བསྐྱབ་བྲ།	21
༨	བ་ལང་ཁྱུ་སྤྱོར་བ། (སྒྲུང་།)	24
༩	གཅིག་ཆིག་མང་ཆིག ། (བད་སྒྲོད།)	28
༡༠	མ་ཁང་ཀ་བཞི་གདུང་བརྒྱད། (སྒྲུ)	30
༡༡	མི་བརྒྱབ་ཅན། (སྒྲུང་།)	33
༡༢	ཕལ་སྐད་དང་ཆེ་བཏེགས།	36
༡༣	བཀྲ་ཤིས་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ། (གཞུང་སྒྲུ)	38
༡༤	སྐར་བསྐྱ། (བད་སྒྲོད།)	41
༡༥	འི་ཤོང་དང་རུས་སྐལ། (སྒྲུང་།)	45

༡༩	ཕྱོག་ཕྱོགས་ངོས་འཛིན། (བད་སྒྲིད།)	48
༡༧	དད་དམ་གཙང་མ། (སྒྲ།)	51
༡༨	གཙང་སྒྲ། (བཤད་པ།)	54
༡༩	བྱ་ཆིག (བད་སྒྲིད།)	58
༢༠	དོན་གྲུབ་དང་ངང་པ། (སྒྲུང་།)	60
༢༡	ཁོར་ཡུག ། (ཆཅན་རིག)	63
༢༢	ལོ་གསར། (སྒྲ།)	69
༢༣	ཕྱོག་ཕྱོགས་ངོས་འཛིན། (བད་སྒྲིད།)	72
༢༤	སྒྲ་སོ་མ།	74
༢༥	ལ་དྲགས་གྱི་ལོ་གསར། (བཤད་པ།)	76
༢༦	རི་བོང་ཅལ་འདྲོགས། (སྒྲུང་།)	78
༢༧	བྱི་བན་བ་ཅན། (སྒྲུང་།)	82
༢༨	སྒྲེ་མཁར་གྱི་ཅེ་མོ། (གྲུང་སྒྲ།)	84
༢༩	དགེ་སྦྱང་ཆད་པོ་དང་རྒྱན་མ། (སྒྲུང་།)	88
༣༠	གྲངས་གནས། (ཅིས་)	92

སྒོ་བ་ཚན་དང་པོ།

གསོལ་འདེབས།

ཀླུ་ལ་ཀུན་མཁྱེན་པའི་རང་གཞུགས།

རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ།

བདག་ཅག་གཞོན་ནུ་མོ་མོས།

ཅེ་གཅིག་གསོལ་བ་འདེབས་སོ།

བདག་ཅག་ནམས་ཀྱི་སྒོ་ནི།

མི་ཤེས་ཐུན་པས་སྒྲིབ་འདུག །

མི་ཤེས་ཐུན་པ་སེལ་མཛོད།

རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་མཁྱེན།

ལུས་ལ་སྐྱ་ཡི་བྱིན་རྒྱལས།

ངག་ལ་གསུང་གི་བྱིན་རྒྱལས།

ཡིད་ལ་བྱུགས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱལས།

བྱིན་རྒྱལས་ནམ་གསུམ་སྒྲོལ་ཅིག །

སྐྱ་གསུང་བྱུགས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱལས།

ལུས་ངག་ཡིད་ལ་བྱུགས་ཏེ།

འཆད་ཅོད་ཅོམ་པའི་སྒོ་གྲོས།

ད་ལྟ་ནི་ད་དུ་བྱུགས་ཤིག །

ཆིག་དོན།

ཐུལ་བ།	=	སངས་ཐུས།
མཐུན་པ	=	ཤེས་ཡོན།
བདག་ཅག	=	ངེད་ཅག
གཞོན་ནུ	=	ལོ་བརྒྱད་ནས་བཅུ་རྒྱུག་བར།
མོ	=	ཤེས་པ།
ལུས	=	གཟུགས་པོ།
ངག	=	སྐད།
ཡིད	=	མིམས།
འཆད	=	བཞད་པ།
ཚོད	=	དི་བ་དི་ལན་གྱི་སྒོ་ནས་ཚོད་པ།
ཚལ	=	དཔེ་དེབ་སོགས་ཚལ་པ།
ད་ལྟ་ཉིད	=	ད་ལྟ་ད་རང་།
ཐུས་པ	=	འཕེལ་བ།
རང་གཟུགས	=	རང་བཞིན།
གསོལ་བ	=	ཞུ་བ།
འདེབས་པ	=	འབྲུལ་བ།

སྒྲིང་ཆན་དང་པོ།

འོག་གི་དེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ གཞོན་ནུ་སོ་སོས་གང་བྱེད་དམ།

༡༥ རྩོམ་ཐུག་ནམས་ཀྱི་སྒོ་གང་གིས་སྒྲིབ་བཅ།
 ༡༦ ངག་ལ་གང་གི་བྱིན་རྒྱལས་གཞུག་དགོས།
 ༡༧ ལུས་ལ་བྱིན་རྒྱལས་གང་གཞུག་དགོས།
 ༡༨ ད་ལྟ་ཉིད་དུ་གང་རྒྱས་དགོས།

སྒྲོང་ཆན་གཉིས་པ།

འོག་གི་སྒྲོང་པ་ཀུན་བསྐྱངས་ཏེ་རྒྱང་པ་ཆ་ཆང་བར་བྱིས།
 རྒྱལ་ཀུན།རང་གཞུགས།
ནམས་ཀྱི་སྒོ་ནི།
 ཡིད་ལ་.....བྱིན་རྒྱལས།
 བྱིན་རྒྱལས་ནམ་.....སྒྲོལ་ཅིག །
 འཆད་ཅོད་.....སྒོ་གྲོས། །

སྒྲོང་ཆན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས།
 རྒྱོ། བདག་ཅག ལུས། ངག ཡིད།
 འཆད། ཅོམ། རྒོ་གྲོས། རྒྱས་པ།
 དཔེར་ན། ང་ལ་སྒོ་ཡོད།

སློབ་ཚན་གཉིས་པ།

སློབ་ལུ་ཁང་།

འཛིན་ལུ དགོ་ཆན། སློབ་ལུག ནག་པང་། ས་ལུག སློབ་དེབ།
འཁྱེད་ལུ ལུ་ལུ ལུག་ཆ། ཁྱེད་ལུ་ཁང་། ལུ་ལུག ལག་ལུ་ཁང་།



འཛིན་ལུ ང་འཛིན་ལུ་གསུམ་པ་ཡིན།
སློབ་ལུག ང་ལེ་འཛིན་ལུ་ལེ་ནང་ལ་སློབ་ལུག་ཉི་ལུ་ཡོད།
དགོ་ཆན བསྟན་འཛིན་ལགས་མོད་ཡིག་གི་དགོ་ཆན་ཡིན།
ཁྱེད་ལུ་ དགོ་ཆན་ལགས་ཁྱེད་ལུ་ཁང་ཁང་བཞུགས་འདུག
ལུ་ལུག ཁོང་གི་མདུན་ན་ལུ་ལུག་ཅིག་འདུག
སློབ་དེབ ལུ་ལུག་སྐད་ལ་སློབ་དེབ་དང་སྟུན་ཤེས་འདུག

ནག་པང་།	དགོ་གན་ལགས་ཀྱིས་ནག་པང་སྒྲང་ལ་ཡིག་དཔེ་སྒྲུལ།
ས་སྒྲུབ་	ཡིག་དཔེ་ས་སྒྲུབ་གིས་བྲིས།
འབྲི་དེབ་	སློབ་སྒྲུབ་ཀྱིས་ཀྱིས་འབྲི་དེབ་ནང་བུས།
སྒྲུབ་	ཤིང་སྒྲུབ་དང་འབྲི་ན་ཡིག་གཞུགས་ལེགས།
སྒྲུབ་ཚེ་	སྒྲུབ་ཀོང་ནང་སྒྲུབ་ཚེ་ནག་པོ་འདུག།
ལག་ཤིང་	འགོ་མ་ཡི་གོ་ལག་ཤིང་ཁར་བྲིས།

ཐུ

ང་ཡི་འདྲིན་གྱི་ནང་ལ།
 སློབ་སྒྲུབ་ཅུང་ཅུང་མང་པོ།
 དགོ་གན་སྒྲུབ་ཀྱི་ཅན་ནི།
 ཁྱིམ་ཤིང་སྒྲིང་དུ་བཞུགས་ཡོད།

ཐུ་ཕྱོག་གུ་བཞིའི་སྒྲང་ལ།
 སློབ་དེབ་ཐོར་བར་མཛད་དེ།
 ནག་པང་སྒྲང་ལ་ཡིག་དཔེ།
 ས་སྒྲུབ་བསྐྱམས་ཏེ་སྒྲུལ་འདུག །

ཨ་ཏ་ག་ཅུག་སྒྲིད་པོ།
 རེད་ཀྱི་སྒོ་བ་བྲུ་ཁང་ནི།
 རེད་ཅག་རྒྱང་རྒྱང་ཚང་མའི།
 དགའ་བའི་དགའ་ཚལ་ཡིན་ལགས།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།
 ༡༽ བྱིད་རང་འདྲིན་བྲུ་ཅམ་པ་ཡིན།
 ༢༽ དགོ་ཚན་ལགས་གང་དུ་བཞུགས།
 ༣༽ བྱིད་ཀྱི་འདྲིན་བྲུ་འི་ནང་ལ་སྒོ་བ་སྤྲུག་ཅམ་ཡོད།
 ༤༽ རྒྱ་སྒྲོག་སྒྲང་ལ་གང་འདུག
 ༥༽ འགོ་མ་ཡི་གེ་ཅི་ཁར་བྲི་དགོས།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་མིང་ཀུན་འོག་གི་སྒྲོང་བ་ཀུན་ལ་མ་ཞོར་བར་སྒྲོང་ས།
 འབྲི་དེབ། ལག་ཤིང་། ས་སྒྲུག རྒྱ་སྒྲོག རྒྱག་ཚ།
 བྱིའུ་ཤིང་། སྒོ་བ་དེབ།
 ༡༽ རྒྱ་སྒྲོག་སྒྲང་ལ་.....འདུག །

ཁ། དག་གན་ལགས་.....ཁར་བཞུགས་ཏེ་འདུག
 ག། ལྷག་ཀོང་ནང་.....འདུག
 ང། ཁོང་གི་མདུན་ན་.....ཅིག་འདུག
 ཅ། ཡིག་དཔེ་.....གིས་བྲིས།
 ཆ། སློབ་ཚུག་ཀུན་གྱིས་.....ནང་བཟུངས།
 ཇ། འགོ་མ་ཡི་གེ་.....ཁར་བྲིས།

སློབ་ཆན་གསུམ་པ།

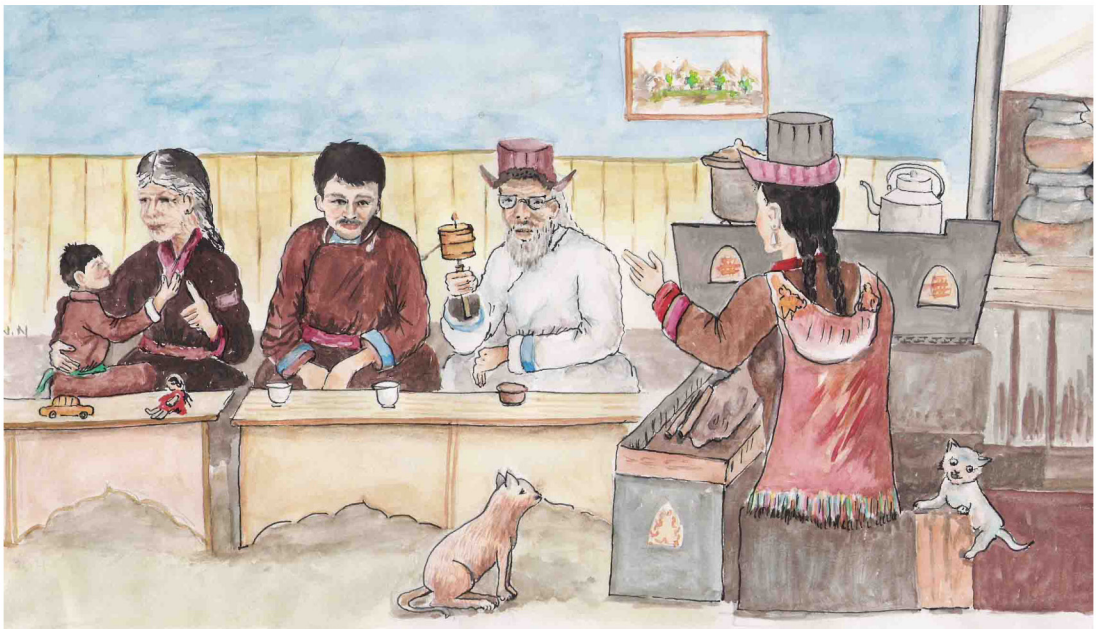
འོག་གི་སློབ་པ་ཀུན་ལ་ཆེག་གང་འོས་པ་རྒྱར་ནས་བདམས་ཏེ་སློབ་སྦྱང་།

༡། འགོ་མ་ཡི་གེ་.....ཁར་བྲིས། (ཤོག་བྱ། / ལག་ཤིང་།)
 ༢། སློབ་ཚུག་ཀུན་གྱིས་.....ནང་བཟུངས། (སློབ་དེབ། / འབྲི་དེབ།)
 ༣། ཡིག་དཔེ་.....གིས་བྲིས། (ས་སྐྱུག་ / རྩུགས་སྐྱུག་ །)
 ༤། དག་གན་ལགས་.....ཁར་བཞུགས། (རྒྱ་ཕྱོག་ / ཁྱིམ་ཤིང་།)

སློབ་ཆུང་གསུམ་པ།

ནང་ཆང་།

ཨ་ཕྱི། མེ་མེ། ཨ་མ། ཨ་མ། ཨ་ཕྱི། ཨ་ཕྱི། མིང་ཕོ། མིང་ཕོ། བུ་ཆུ། བུ་
ཆུ། བུ་ཕོ། བུ་ཕོ། ཆུ་ཕོ། ཆུ་ཕོ།



ང་ཡི་མིང་ལ་བཀྲ་ཤིས་ཟེར། ང་ལ་ཨ་ཕྱི་དང་མེ་མེ་ཡོད། ང་ལ་མ་མ་ཡང་ཡོད། ཁོང་
གིས་ང་ལ་བུ་མས་སློང་མཛད། དེད་ཅག་ལ་ཁང་པ་ཆུང་པོ་ཡོད། དེད་ཅག་མིང་སྲིང་བཞི་
ཡོད། ངའི་བུ་ཕོ་མིང་ལ་རིག་འཛིན་དང་། བུ་ཕོ་མིང་ལ་ཀུན་མཛེས་ཟེར། ང་ཡི་
མ་མ་གཉིས་ལ་བུ་ཆུང་གཉིས་དང་། བུ་ཕོ་གཉིས་ཡོད། ངའི་ཨ་ཕྱི་ནི་ཞིང་འབད་པ་ཡིན།
བུ་ཕོ་རིག་འཛིན་དང་བུ་ཕོ་ཀུན་མཛེས་ཡང་ང་རང་བཅས་སློབ་གྲྭར་ཆུང་ཡོད། ང་ལ་མཛེས་
པོ་ཞིག་ཡོད། ཁོ་ཡི་མིང་ལ་ཨ་ལི་དུ་མིན་ཟེར། ཁོ་ལ་མ་ཤི་ཀ་པ་མཛེས་པོ་ཞིག་འདུག

ཁོའི་མིང་ལ་དེ་མེད་ཟེར་འདུག། དེད་ཀུན་དུས་སྐྱེན་སྒོ་བ་གྲར་འགོ་བ་ཡོད། ང་ཡི་མི་
མི་ལ་དེད་ཆ་བོ་ཆ་མོ་བཞི་ཡོད།

མུ

ང་ལ་ཨ་ཕྱི་མི་མི།

ཨ་ཕ་ཨ་མ་ཡོད་ལགས།

ཨ་ཊོ་ཨ་ཅེ་མ་ཚད།

རྒྱ་བོ་དང་རྒྱ་མོའང་ཡོད་ལགས།

ང་ཅག་མིང་སྤིང་ཚང་མ།

མི་དོག་ཡས་བ་ནང་བཞིན།

ཨ་ཕྱི་མི་མི་ཀུན་གྱི།

ཆ་བོ་ཆ་མོ་ཡིན་ལགས།

སྤྱིང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྲིས།

༡༥ བྱིད་རང་གི་མིང་ལ་གང་ཟེར།

༡༦ བྱིད་ཅག་ལ་གང་ཡོད།

༡༧ བྱིད་ཅག་མིང་སྤིང་ཚམ་ཡོད།

༡༨ བྱིད་ཅག་སྐུ་སྐུ་སྒོ་བ་གྲར་ཆ་ཡོད།

༡༩ ཨ་ཡི་དུ་མེན་གྱི་མཛའ་བོའི་མིང་ལ་གང་ཟེར།

སྒྲིང་ཆན་གཉིས་པ།

འོག་གི་མིང་ཆེན་ཀུན་གཟོ་བས་བཅུག་སྟེ་བྲིས།

ཨ་ཕྱི།	མ།	ཨ་ཕྱི་མ་མི།
མིང་པོ།	བུ་མོ།	
བུ་པོ།	ཨ་ཅེ།	
བུ་ཆ།	མ་མི།	
ཨ་ཇོ།	བུ་མོ།	
ཆ་འོ།	མིང་མོ།	
པ།	ཆ་མོ།	

སྒྲིང་ཆན་གསུམ་པ།

འོག་གི་སྒྲིང་པ་ཀུན་ལ་གང་བསྐྱང་དགོས་ཡོད་འོག་ནས་བདམས་ཏེ་བྲིས།

- ༡༽ ང་ལ་.....ཡོད། (བུ་པོ་དང་བུ་མོ་/ཨ་ཕྱི་མ་མི།)
- ༢༽ དེད་ཅག་ལ་.....ཆེན་པོ་ཡོད། (ཞིང་/ཁང་པ།)
- ༣༽ ང་ཡི་ཨ་ཇོ་.....ཡིན། (ཚོང་པ་/ཞིང་ལབད་པ།)
- ༤༽ ང་ལ་མཇུག་པོ་.....ཡོད། (གསུམ་/ཞིག་)
- ༥༽ ང་ཡི་མ་མི་ལ་.....བཞི་ཡོད། (བུ་པོ་བུ་མོ་/ཆ་པོ་ཆ་མོ།)

ཕྱོད་པ་ཚུན་བཞི་པ།

མཆི་མ་ལྷང་ལྷང་ཤོར་བ། (ལྷང་)

ཡུལ་གཞན། རྫོང་ཕྱོད། དམག་མི། གནས་ཚུལ། མཆོར་ཀ
མ་གསར། ཡང་བསྐྱར། འགྲོད།

ཡུལ་ཞིག་ཏུ་སྔ་བསོད་ནམས་ཟེར་བ་ཞིག་ལ་བྱ་བསྐྱེད་འདྲིན་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད། བྱ་དེ་སྔ་
ཡུལ་དང་བྲལ་དེ་ཡུལ་གཞན་ཏུ་སློབ་སྦྱོང་ལ་སོང་། ཉིན་ཅིག་བྱ་ཡིས་སྔ་བསོད་ནམས་
ལ་ཡི་གེ་ཞིག་བསྒྲུར། སྔ་བསོད་ནམས་ཀྱིས་ཡི་གེ་སློབ་མི་ཤེས་པས་ཡི་གེ་ཤེས་མཁན་
ཞིག་འཆོལ་དུ་སོང་། སྔས་གཟུགས་སློབས་ཆེ་བའི་དམག་མི་ཞིག་འོང་བ་མཐོང་། དེ་
ནས་སྔ་དམག་མིའི་མདུན་དུ་སོང་སྟེ། ཡི་གེ་འདི་སློབ་ཀྱི་གསལ་འདུ་འདུ་ཞུས། དམག་
མི་དེས་ཡི་གེ་དེ་ལ་ཏན་ཏན་ཞིག་བཟུངས། དེ་ནས་མཆི་མ་སྒྱུང་སྒྱུང་བཟང་། སྔ་བསོད་
ནམས་ཀྱི་བསམ་པ་ལ་ཡི་གེའི་ནང་ལ་རང་གི་བྱ་ལ་གནས་ཚུལ་ངན་པ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་
འདྲ་བསམས་ནས་སེམས་མཆོར་འོངས། སྔ་བསོད་ནམས་ཀྱིས། དམག་དཔོན་ལགས།
ཡི་གེའི་ནང་དུ་གནས་ཚུལ་ངན་པ་ཅི་ཡོད་ནའང་། ང་ལ་མ་གསང་བར་དྲང་པོ་མོལ་བར་
མཛོད་འདུ་འདུ་ཞུས། དམག་མི་དེས་ལན་གང་ཡང་མ་སློབ་པར་དུ་སྐད་ཆེ་རུ་བཟང་། སྔ་
བསོད་ནམས་སེམས་མཆོར་ཆེ་རུ་སོང་། དེ་ནས་སྔས་དམག་མི་དེ་ལ་ཡང་བསྒྲུར་ཏན་ཏན་
བྲིས་སྐབས་དམག་མི་དེས། ང་ཚུང་དུས་སྟུ་སྔ་མ་དང་དགེ་གན་གྱིས་སློབ་སྦྱོང་བྱུལ་བ་

བྱོམ། ཞེས་ཡང་ཡང་མོལ་ན་ཡང་ངས་ཞལ་ཏེ་ལ་མ་མཉན་པར་སྒོལ་སྒོལ་མ་བྱས། དེའི་
རྒྱན་གྱིས་ད་ལྟ་ཡི་གེ་གཅིག་ཀྱང་སྒོག་མ་ཤེས་པས་འགྱོད་པ་སྒྲིས་ནས་དུ་བ་ཡིན་ཞེས་ཟེར།
དེས་ན་སྤྱ་གྲུ་ཀླ། ཆེན་མོར་གྱུར་ནས་འགྱོད་པ་མི་སྒྲིབ་འི་ཆེད་དུ་ད་ལྟ་རྒྱུ་སྒོལ་
སྒོལ་རྒྱལ་བ་བྱེད་དགོས།

མུ

ཕ་མ་དགེ་ཆེན་བཀའ་ལ།

རྒྱུ་དུས་མཉན་པ་ཡིན་ན།

ཆེ་མོར་གྱུར་པའི་དུས་སུ།

འགྱོད་པ་སྒྲིས་པ་མེད་འདྲའོ།

སྒྱོད་ཅིག་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆང་མ།

སྒོལ་གྲུ་ཁང་ལ་སྒྱོད་ཡིན།

ཡོན་ཏན་ནོར་བུའི་རྒྱན་བཟང་།

ང་དང་ཆང་མས་གདགས་ཡིན།

རྒྱུ་དུས་འབྲི་སྒོག་སྒྲུང་ན།

ཡོན་ཏན་ཅི་ཡང་ཤེས་ཐུབ།

མི་ཆེན་མཁས་པར་གྱུར་ཏེ།

ཡུལ་ལ་ཞབས་དོག་ཞུ་ཡིན།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ བུ་དེ་ཕ་ཡུལ་དང་བུལ་ཏེ་གང་དུ་སོང་།

༢༽ ཕ་བསོད་ནམས་ལ་ཅི་བསམས་ནས་སེམས་མཆེར་འོངས།

༣༽ སྒྲོང་འདི་ནས་བསྐྱབ་བྱ་གང་ཐོབ།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆེག་ནམས་འོག་གི་དག་ཆ་མོར་བ་ནམས་ཀྱི་ཁ་སྒོང་བྱེད་དགོས།

དམག་ གྱིས་ ནམས་ ཏུས་ བཞན་ འགྲོད་ རྒྱུ་ག་

སྒྲོང་ སྐབས་

ཕ་བསོད་ནམས་སེམས་མཆེར་ཆེ་རུ་སོང་། དེ་ནས་མག་མི་དེ་ལ་ཡང་བསྐྱར་ཏན་ཏན་འདྲི་

སྐབ་དམག་མི་དེས། ང་ཅུང་ཏུས་སུ་ཕ་མ་དང་དགོ་གན་གྱིས་སྒྲོབ་བྱོང་རྒྱལ་བ་བྱོས། ཞེས་

ཡང་ཡང་མོལ་ན་ཡང་ངས་ཞལ་ཏ་ལ་མ་ཉན་པའི་རྒྱུན་གྱི་ད་ལྟ་ཡི་གོ་གཅིག་ཀྱང་སྒྲོག་མི་

ཤེས་པས་གྲོད་པ་སྒྲིས་ནས་དུ་བ་ཡིན།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

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

ཏན་ཏན་	རྒྱན་	ཡི་གེ་	མཆོར་	གྲིས་
--------	-------	--------	-------	-------

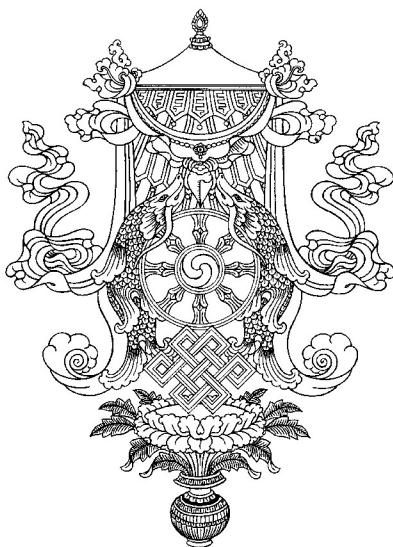
༡༽ ཉིན་ཅིག་ཀྱི་ཡིས་ཕ་བསོད་ནམས་ལ་.....ཞིག་བསྐྱར།

༢༽ དམག་མི་དེས་ཡི་གེ་དེ་ལ་.....ཞིག་བསྐྱར།

༣༽ ཕ་བསོད་ནམས་སེམས་.....ཆེ་རུ་སོང་།

༤༽ ཕ་མ་དང་དགེ་གན་.....སྒྲོབ་སྒྲོང་གྲུ་ལ་བ་ཤོས་ཞེས་པོ་ལ།

༥༽ ཅུང་དུས་སུ་སྒྲོབ་སྒྲོང་མ་བྱས་པའི་.....གྲིས་འགྲོད་པ་སྐྱེས།



སྒོ་བ་ཚན་ལུ་པ།

ལྷུ་མ་ར།

མེ་ཏོག་ དཀར་པོ། དམར་པོ། སྒོན་པོ། སེར་པོ།
ཀུ་ཤུ སྒོང་པོ། བྱིའུ། བྱེ་མ་ལེག་འདི་ནི་ལྷུ་མ་ར་ཞིག་ཡིན་ནོ།



།ལྷུ་མ་རའི་ནང་དུ་མེ་ཏོག་སྒྲ་ཚོགས་འདུག མེ་ཏོག་ཁ་ཅིག་དམར་པོ། ཁ་ཅིག་
དཀར་པོ། ཁ་ཅིག་སེར་པོ། ཡང་ཁ་ཅིག་སྒོན་པོ་འདུག ལྷུ་མ་རའི་ནང་ལ་མེ་ཏོག་
དགུ་བཅེགས་དང་། ཏ་ལོ་མེ་ཏོག་ རྩ་མེ་མེ་ཏོག་ སེར་ཆེན་མེ་ཏོག་སྐལ་བཟང་མེ་
ཏོག་ གུ་རུ་མག་མལ་ཀུན་འདུག དེ་ནང་བཞིན་བྱེ་མ་ལེག་སྒོན་པོ། སེར་པོ། ལྷ་བོ་
སྒྲ་ཚོགས་འཕུར་མྱིང་བྱེད་ཀྱིན་འདུག ཡང་ལྷུ་མ་རའི་ནང་ལ་ཀུ་ཤུ། ཅུ་ལི་དང་།
སྒྲ་གའི་སྒོང་པོ་ཡང་འདུག ཀུ་ཤུ་དང་ཅུ་ལི་འདི་མེ་ཏོག་ཀུན་འབར་ཏེ་འདུག ལྷུ་མ་

རའི་ནང་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་ཀྱང་འདུག དེའི་ནང་ལ་ཉ་རྒྱུ་རྒྱུ་མང་པོ་འདུག
ལྷུ་མ་ར་ལ་སྒྲིད་མོས་ཚལ་ཡང་ཟེར་འདུག ཨ་ཏ་སྒྲིད་པ་ལ་ངེད་ཀྱི་ལྷུ་མ་ར།

མུ

ལྷུ་མ་རའི་ནང་ལ་སྒྲིད་དང་།

མེ་ཏོག་ཀུན་ལ་གཟིགས་ཨང་།

ཏ་ལོ་རྒྱ་སེ་སེར་ཆེན་།

ཀུ་ལུ་ཏུ་ལི་འོ་སེ།

མེ་ཏོག་ཀུན་ལ་གཟིགས་ཨང་།

བྱ་དང་བྱིུ་མང་པོའི་།

སྒྲན་པོའི་སྒྲན་ཀུན་གསོན་ཨང་།

ཨ་ཏ་ག་ཏུ་ག་སྒྲིད་པོ།

སྒྲོབ་བྲ་ཁང་གི་ལྷུ་མ་ར།

སྒྲོང་ཆན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ ལྷུ་མ་རའི་ནང་ལ་ཤིང་སྒྲོང་གང་གང་འདུག

༢༽ ལྷུ་མ་རའི་ནང་ལ་མེ་ཏོག་གང་གང་འདུག

༣༽ ལྷུ་མ་རའི་ནང་དུ་བྱེ་མ་ལེབ་གང་གང་འཕུར་གྱིན་འདུག

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་སྒྲོང་པ་ཀུན་མཐུག་ནས་བདམས་ཏེ་བསྐྱངས་ཏེ་བྲིས།

༡༽ མེ་རྟོག་ཁ་ཅིག་.....འདུག (མུང་ཁྲ། སྒོན་པོ།)

༢༽ ལྷུ་མ་རའི་ནང་ལ་ཀུ་བྱ་.....དང་སྐར་གའི་སྒྲོང་པོ་ཡང་འདུག
(འོ་སྟེ། ཅུ་ལི།)

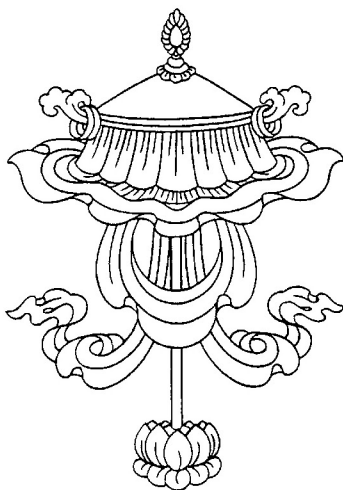
༣༽ ལྷུ་མ་རའི་ནང་.....ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཀྱང་འདུག (རྗིང་། ཡུར་བ།)

༤༽ ཨ་ཏ་.....ངེད་གྱི་ལྷུ་མ་ར། (དགའ་བ་ལ། རྒྱུད་པ་ལ།)

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་ཚིག་ཚོར་བ་ཀུན་དག་པོ་བྲིས་ཏེ་བྲིས།

དུམ་ར། མེན་རྟོག མར་པོ། ལྷར་ག ཟེང་། ཡུར་འདིང་།



སྒོ་བ་ཚན་བླ་མ་པ།

བྱ་ཁྱུང་ཁྱུང་།



ཁྱུང་ཁྱུང་ནི་བྱ་སྒྲིང་
རྩི་མོ་ཞིག་ཡིན།
བྱ་དེ་ཀྱན་བྱང་ཐང་
དུ་ཡོང་། དེ་ཡི་
མཐིང་པ་དང་རྒྱང་
པ་ཀྱན་རིང་མོ་
ཡོང་། ཁྱུང་ཁྱུང་
མཐིང་ནག་ནི་མ་

བདེ་མོ་ཡོང་། དེ་ནི་ཐོད་དང་བྱང་ཐང་ལ་མ་གཏོགས་ཅིང་། བྱ་དཀོན་མོ་རིན་ཅན་ཞིག་
ཡིན། མོ་རེར་ཁྱུང་ཁྱུང་གིས་སྒོ་ལོ་གཉིས་རེ་གཏོང་། དེ་ནས་སྐྱུག་གུ་གཉིས་རེ་སྐྱེ་
འདུག ཁྱུང་ཁྱུང་གི་སྐྱུག་གུ་ཀྱན་རེས་འགའ་རེ་བྱིས་གསོད་འདུག མ་བསད་ན་བྱང་ཐང་
ལ་ཁྱུང་ཁྱུང་མང་པོ་ཆ་བྱ་འདུག དེ་ནི་ལ་བླ་མས་ཀྱི་བྱ་ཞིག་ཡིན། ཁོའི་སྐད་ནི་སྒྲིན་
པོ་ཡོང་། ད་ནི་ཁྱུང་ཁྱུང་ལ་འཐད་པོ་ཡོང་།

བྱ་དེ་ཁྱུང་ཁྱུང་དཀར་མོ།
 ཡིད་དུ་འོང་བའི་བྱ་ཞིག །
 བྱང་ཐང་གཅིག་ཕུ་མིན་པར།
 ལ་དུ་གས་གཞུང་ལའང་སྐྱོད་དང་།

ཁྱེད་ཀྱི་གསུང་སྐད་སྙན་པོས།
 ང་ཡི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་བྱུང་།
 ཁྱུང་ཁྱུང་དཀར་མོ་འདྲ་འདྲ།
 ང་ཡི་ཁང་པར་སྐྱོད་དང་།

སྐང་ཐང་སྐྱོན་མོའི་སྐྱེད་དུ།
 ཀླང་པ་རིང་མོ་བཅུ་གས་ཏེ།
 གར་ཅེས་བདེ་མོ་མཛད་དུས།
 ང་ཡི་མེམས་པ་འཕྲོག་བྱུང་།

སྐྱོད་ཚན་དང་པོ།

ཆིག་སོ་མ་ཀུན་ཤེས་པར་གྱིས།

ཁྱུང་ཁྱུང་།	སྐྱེད་རྗེ།	བྱང་ཐང་།	མཛིང་པ།	ཀླང་པ།
དཀོན་མོ།	བྱུང་།	སྐད།	སྙན་པོ།	

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཚིག་ཀུན་ནས་འོས་པའི་མིང་ཚིག་བདམས་ཏེ་འོག་གི་སྒྲོང་པ་ཀུན་སྒྲོངས།

བྱིས། སྒྲིང་ཇེ་མོ། རྒྱན། མཇིང་པ། དགོན་མོ།

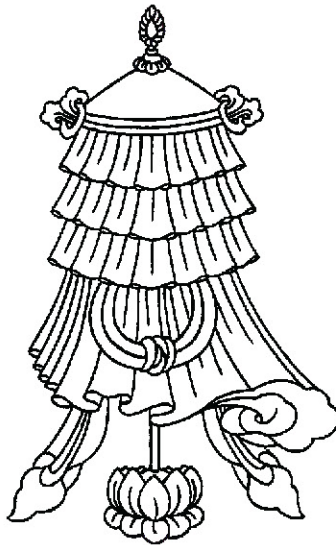
༡༽ དེ་ནི་ལ་དྲགས་ཀྱི་.....ཞིག་ཡིན།

༢༽ དེས་འགའ་རེ་.....གསོད་འདུག

༣༽ བྱ་.....རིན་ཚན་ཞིག་ཡིན།

༤༽ནག་པོ་ཡིང་།

༥༽ བྱ་.....ཞིག་ཡིན།



སྒོ་བ་ཚན་བརྟན་པ།

བསྐྱབ་བྱ།

གཙང་སྒྲ། སྒྲིག་ཆས། དགོ་ཆན། འཛིན་གྲོགས། མཐུན་ལམ།
འཛིང་མོ། རྒྱལ་ཁབ། སྒོ་བ་སྦྱོང་། རྩོད། སེམས་བཟང་པོ།

- ༡༽ སྒྲོ་སྒྲ་མོ་ནས་ཡངས་ཏེ། གདོང་དང་མོ་ཀུན་བྱས། དེ་ནས་སྒྲིག་ཆས་ལེགས་
མོ་དང་གཙང་མ་གོན་ནས་སྒོ་བ་གྲུ་བྱ་སྦྱོང།
- ༢༽ དགོ་ཆན་དང་ཕ་མའི་ཞལ་ཏེ་བཟང་པོ་ཀུན་ལ་ཉོན།
- ༣༽ འཛིན་གྲོགས་དང་། མཛའ་པོ་མཛའ་མོ་ཀུན་དང་མཐུན་ལམ་བྱས་ཏེ། འཛིང་མོ་
དང་ཐུབ་ཚོད་ཀྱི་རིགས་མ་ནས་མ་བྱེད།
- ༤༽ རྒྱལ་ཁབ་དང་། རང་ཡུལ་མི་མང་། ཕ་མ་སྐུན་ཟླ་དང་རང་གི་མི་ཆེའི་དོན་དུ་
སྒོ་བ་སྦྱོང་རྒྱལ་བ་བྱེས།
- ༥༽ གཞན་གྱི་ཅ་ལག་ཁབ་དང་སྒྲུད་པ་ཅམ་ཡང་མ་བརྒྱ་བར་ལག་པ་གཙང་མ་བོར།
- ༦༽ གཞན་ལ་མགོ་སྒྲོར་བའི་རྩོད་ནས་ཡང་མ་ཐོངས།
- ༧༽ འཛིན་གྲུའི་ནང་གཡོངས་པ་མ་ཅེ་བར་སྒོ་བ་སྦྱོང་ལ་སྒྲུང་བ་བོར།
- ༨༽ མཛའ་པོ་མཛའ་མོའི་བར་ལ་ཕན་ཚུན་དཀྱིལ་ཤིང་མ་ཐོངས།
- ༩༽ དུས་རྒྱུན་དུ་སེམས་བཟང་པོ་བྱེས། སེམས་ངན་ནས་ཡང་མ་བྱེད།
- ༡༠༽ ལ་རབས་དང་སྦྱོད་པ་བཟང་པོ་བྱེས། མ་རབས་དང་སྦྱོད་ངན་ནས་ཡང་མ་བྱེད།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ནྟམས་ལ་ལན་སྒྲོབས།

༡༽ སྒྲོ་སྒྲོ་མོ་ལངས་ཏེ་གང་བྱེད་དགོས་སམ།

༢༽ རྒྱལ་ཁབ་དང་རང་ཡུལ་གྱི་མི་མང་གི་དོན་དུ་གང་བྱེད་དགོས་སམ།

༣༽ དུས་རྒྱན་དུ་གང་བྱེད་དགོས་སམ།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆེག་ནྟམས་འོག་གི་སྒྲོང་པ་ཀུན་ལ་མ་ནོར་བར་སྒྲོངས།

གཡངས་པ།	སྒྲོབ་སྒྲོང་།	རྒྱན།	བྱུང་ཆོད།	སྒྲིག་ཆས།
---------	---------------	-------	-----------	-----------

༡༽ གཞན་ལ་མགོ་བསྒྲོར་བའི་.....ནྟམ་ཡང་མ་ཐོངས།

༢༽ འཛིན་གྲུའི་ནང་ལ་.....མ་ཅེས།

༣༽གཙང་མ་གོན་ནས་སྒྲོབ་གྲུ་ཏུ་སྒྲོད།

༤༽ འཛིང་མོ་དང་.....ཀྱི་རིགས་མ་ནས་མ་བྱེད།

༥༽ རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་.....རྒྱལ་བ་བྱེས།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་བར་སྒྲོང་ནམས་སྤྱ་གང་འོས་སོ་སོའི་མཇུག་ནས་བདམས་ཏེ་བྲིས།

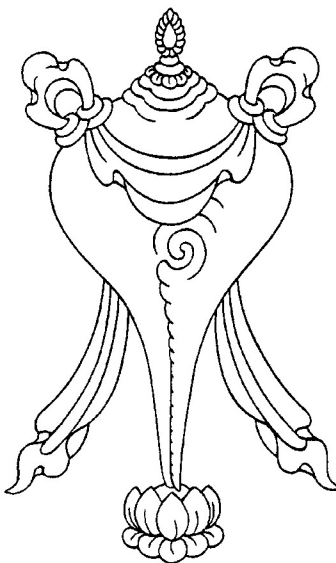
༡༽ ཏུས་རྒྱན་ཏུ་.....བཟང་པོ་བྱོས། (སེམ།/སེམས།)

༢༽ གདོང་དང་སོ་..... (ཁྱུས།/དགུས།)

༣༽ བ་མའི་ཞལ་ཏེ་བཟང་པོ་ཀླན་ལ་..... (སྒྲོན།/ཉོན།)

༤༽ མཇེའ་པོ་ཕན་རྒྱན་བར་དགུག་གིང་མ་..... (ཐོངས།/མཐོང་)

༥༽ རྒྱ་རོ་རྒྱ་མོ་..... (མྱོངས།/ལོངས།)



སྒོ་བ་ཚན་བརྒྱད་པ།

བ་ལང་ཆུས་ཁྲིར་བ།



སྒོན་དུས་སྒྲིད་ཅན་ཟེར་བའི་
གྲོང་གསེབ་ཅིག་ཡོད། དེ་
རུ་ཨ་མ་བྲུ་ཚ་གཉིས་ཡོད།
ཁོང་གཉིས་ཀ་ལ་བ་ལང་
གཅིག་ཡོད་པ་ཡིན། འོ་མ་
འཛོང་དགོས་དུས་བཙོང་།
འཐུང་དགོས་དུས་བདུངས།

དབྱིད་ནས་ཡར་ལ་སྒོན་བར་དུ་དེ་བཞིན་བྱས། དེ་ནས་འོ་མ་རྒྱུང་དུ་སོང་། ཨ་མས་འོ་
མའི་ནང་དུ་ཆུ་བསྐྱེས་ཏེ་བཙོང་། ཉིན་གཅིག་བ་ལང་སྤང་ཐང་དུ་རྩ་ཟ་བཞིན་ཡོད་པ་ཡིན།
དེ་དུས་དུན་མེད་ལ་ཆུ་ལོག་ཅིག་འོངས། བ་ལང་ཆུས་ཁྲིར། ཨ་མ་བྲུ་ཚ་གཉིས་ཀ་ལ་
གནས་ལུགས་དེ་འདྲ་ཤར་ནས་སེམས་སྒྲིལ་སོང་། ཨ་མ་བཤད་པ་གཏོང་གིན་དུས། ཕྱག་
གུས་ཨ་མར་སེམས་གསོ་བརྩམ། ཡང་ཁོས་འདི་ཙམ་ཟེར། ཨ་མ་ལགས་དུ་མ་དུ། སེམས་
མ་མཆོར། ཅི་ལ་ཞུ་ན། ཨ་མ་ལགས། ཉིད་རང་གིས་འོ་མའི་ནང་ལ་ཆུ་བསྐྱེས་ཏེ་
བཙོང་། དེ་ཆུ་ཀུན་དེ་ལ་ཏེ་འོངས་ཏེ་བ་ལང་ཆུས་ཁྲིར་ཏེ་ཡིན་ནོ། །ཟེར་པས་ཨ་མ་ཁ་
སྒྲིངས་ཏེ་ལུས་སོ།།

བན་བ་སེམས་ངན་པས་བྱས་ཏེ།

འོ་མར་ཚུ་ནི་བསྐྱེས་ནས།

ཐེ་ནི་འཐོབ་འདུག་སེམས་ཀྱིན།

གཞན་ལ་འཆོང་གིན་འདུག་གོ །

ལས་ངན་རང་ལ་སྒྲིན་ནས།

ཚུ་ལོག་ཆེན་མོ་འོངས་ཏེ།

བ་ལང་བཀའ་བྲིན་ཅན་ནི།

ཚུ་ཡི་བྱུགས་ཀྱིས་བྲེར་སོང་།

མ་འོས་མི་རིགས་པ་ཡི།

ལས་ངན་སྐྱེ་ཡིས་བྱེད་ཀྱང་།

འབྲས་བུ་ངན་པ་སྒྲིན་དུས།

འགྲོད་ཀྱང་ཕན་པ་མི་འདུག །

ཆིག་དོན་ཀུན་དག་ཆ་དང་བཅས་ཤེས་ཚུགས།

ཁོང་གསེབ། བ་ལང་། དཔྱིད། ལྷོན། བསྐྱེས། སྤང་བང་།
ཚུ་ལོག། སེམས་གསོ། མ་མཆོར། ཁ་སྤྱོདས།

སྤྱོད་ཆོན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།
༡༽ མ་བུ་གཉིས་ལ་ཅི་ཡོད་པ་ཡིན།
༢༽ ཨ་མས་འོ་མའི་ནང་ལ་ཅི་བསྐྱེས་ཏེ་བཙོང་།
༣༽ བ་ལང་ག་ནས་ཚུ་ལོག་གིས་བྱེད།
༤༽ ཨ་མ་ལ་སེམས་གསོ་སྤྲོས་བཅུག
༥༽ སྤྱོད་འདི་ནས་བསྐྱེད་བྱ་ཅི་ཐོབ་འདུག

སྤྱོད་ཆོན་གཉིས་པ།

འོག་གི་བར་སྤྱོད་ཀུན་སྒྲོངས།
༡༽ ལྷོན་དུས་སྤྱིད་ཅན་ཟེར་བའི་.....ཅིག་ཡོད།
༢༽ ཁོང་གཉིས་ཀ་ལ་.....ཡོད་པ་ཡིན།
༣༽ དཔྱིད་ནས་བཏང་བ་ལྷོན་བར་དུ་.....བྱས།
༤༽ ཨ་མས་འོ་མའི་ནང་དུ་.....ཏེ་བཙོང་།
༥༽ བ་ལང་.....བྱེད།

ཕྱོད་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་ཆིག་གུན་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས།

ਕੈਥ

བརྗེད་པ།

ॐ'ॐ

འཕྲིན་ལྷན་པུ་ཁག་གི་ཕྱོད་ལྷན་།

187

ཕྱང་ཐང་

ΔΟΜΗ

བ'ལང'

ཐོང་གསེབ

སྒོ་བ་ཚན་དགུ་པ།

གཅིག་ཚིག་མང་ཚིག་ །

ཕུག་གུ་ཚུང་ཚུང་ཀུན་ལ་གཅིག་ཚིག་དང་མང་ཚིག་ཤེས་དགོས། གཅིག་ཚིག་ཟེར་ན། མིང་
ཚིག་གང་ཞིག་བཀོལ་དེ་དངོས་པོ་གཅིག་མ་གཏོགས་ཏེ་གོ་བ་མེད་ན། གཅིག་ཚིག་ཟེར།
དཔེར་ན། ཏ། མིང་ཚིག་གང་ཞིག་བཀོལ་ནས་དངོས་པོ་གཉིས་སོགས་མང་པོ་ཏེ་གོ་བ་
ཡོད་ན། མང་ཚིག་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ། །དཔེར་ན། ཏྟ་ཀུན།

གཅིག་ཚིག་

དགེ་ཆན།

སྒོ་བ་ཕུག

སྒོ་བ་དེབ།

འབྲི་དེབ།

མེ་ཏོག

ལྷ་མ་ར།

ཀུ་ཕུ

པོ་ལོ།

ནག་པང་།

ས་སྐྱུག

མང་ཚིག་

དགེ་ཆན་ཀུན།

སྒོ་བ་ཕུག་ཀུན།

སྒོ་བ་དེབ་ཀུན།

འབྲི་དེབ་ཀུན།

མེ་ཏོག་ཀུན།

ལྷ་མ་ར་ཀུན།

ཀུ་ཕུ་ཀུན།

པོ་ལོ་ཀུན།

ནག་པང་ཀུན།

ས་སྐྱུག་ཀུན།

ཀུན་ནང་བཞིན། ནམས། དག ། ཚང་མ་ཞེས་པའི་ཆེག་ཀུན་གྲང་མང་ཆེག་ཡིན། དཔེར་
 ན། དགོ་གན་ནམས། སྟོབ་ཕྱག་ཚང་མ། བྱ་མོ་དག ལྷ་བྱ་དང་། རེས་འགའ་རེ་དག་
 གཉིས་ཆེག་ལའང་འདྲུག ། དཔེར་ན། བེག་དག ། ལག་པ་དག ན་མཆོག་དག ཟེར་
 དུས་གཉིས་ལ་གོ་དགོས།

སྟོང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྲིས།
 ༡༽ གཅིག་ཆེག་གི་དོན་གང་ཡིན།
 ༢༽ མང་ཆེག་གང་ལ་ཟེར།
 ༣༽ མང་ཆེག་སྟོན་བྱེད་ཆེག་ཅི་ཙམ་ཡོད།

སྟོང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་མིང་ཀུན་ལ་མང་ཆེག་བྱོས།
 ལྷ་བྱ བྱུ་མིང་། ལྷ་མ། གཡག མཛོ།
 བྱི། ཏ། སྟོབ་བྱ་ཁང་། བྱ་མོ།

སྟོང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་མིང་ཀུན་ལ་གཅིག་ཆེག་གྲིས།
 དགོན་པ་ནམས། སྟོབ་ཕྱག་ཀུན། ལག་པ་དག བེ་དོག་ཚང་མ། གཉིན་ཀུན།
 མཛའ་བོ་ནམས། བྱ་མོ་ཀུན། སྟོ་ལོ་ནམས། ལྷ་ར་མ་ཚང་མ།

སྟོབ་ཚན་བཅུ་པ།

མ་ཁང་ཀ་བཞི་གདུང་བརྒྱད། (སྟུ།)

མ་ཁང་ཀ་བཞི་གདུང་བརྒྱད།

སོ་སོའི་མ་ཁང་ཡིན་ནོ།

སྟོབ་ཕྱག་ཚང་མའི་མ་ཁང་།

སྟོབ་བྲ་བྲ་བཞི་ཡིན་ནོ།

བཙེ་ལྷན་པ་མ་གཉིས་ཀ།

སོ་སོའི་པ་མ་ཡིན་ནོ།

དིན་ཅན་དག་གན་ལྷན་གྱས།

ང་དང་ཚང་མའི་པ་མ།

ཨ་ཇོ་རྒྱ་དང་རྒྱ་མོ།

རང་རང་སོ་སོའི་རྒྱན་ཟླ།

སྟོབ་ཕྱག་སོ་སོ་ཚང་མ།

སྟོབ་བྲ་གཅིག་གི་རྒྱན་ཟླ།

ང་དང་མིང་གིང་ཚང་མ།

སྟོབ་བྲ་ཁང་ལ་བསྐྱོད་དེ།

རང་དགོས་རིག་གནས་ཀུན་ནི།
ལེ་ལོ་མེད་པར་སྦྱང་ཡིན།

✽ རྒྱ་ཤར་ལངས་དབྱངས་སྒྲུལ་མཚན།

ཆིག་དོན།

གདུང་། = གདུང་མ། མ་གདུང་།
ལེ་ལོ། = ལས་མི་ལམ།
མོ་མོ། = རང་རང་།
སྦྱན་ཟླ། = མིང་སྦྱང་།

སྦྱང་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་གྱི་ཆིག་ཀུན་ནས་བདམས་ཏེ་སྦྱང་དང་མཐུན་པར་ཁ་སྒྲོངས།
དགེ་གན། མིང་སྦྱང་། ཕ་མ། སྒོ་བ་བྲ། སྦྱན་ཟླ། མ་ཁང་། ཕོ་མོ།
མོ་མོའི་.....ཡིན་ནོ།
.....གཅིག་གི་སྦྱན་ཟླ།
ང་དང་ཚང་མའི་.....།
རང་རང་སོ་སོའི་.....།
སྒོ་བ་བྲག་.....ཚང་མ།
དེན་ཅན་.....སྦྱན་གྱས།
སྒོ་བ་བྲ།གཅིག་གི་.....།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་དེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ སོ་སོའི་མ་ཁང་གང་ཡིན་ནམ།

༢༽ སྒོ་བ་ཕུག་ཚང་མའི་ཕ་མ་སུ་ཡིན།

༣༽ རང་རང་སོ་སོའི་སྐུན་ཟླ་སུ་ཡིན།

༤༽ སྒོ་བ་ཕུག་སོ་སོ་ཚང་མ་གང་ཡིན།

༥༽ སྒོ་བ་ཕུ་ཁང་ལ་བསྐྱོད་དེ་གང་བྱེད་དགོས།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་ཆིག་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་བྲོས།

ལེ་ལོ། སྒོ་བ་ཕུ འིན་ཅན། མ་ཁང་། མིང་སྲིང་།

སྒོ་བ་ཕུག བཙེ་ལྷན

སྒོ་བ་ཚན་བཅུ་གཅིག་པ།

མི་བན་བ་ཅན།

བྱ་མོ།

སྒོ་ང་།

ཁོག་པ།

བན་བ།

གསེར།

ཁ་སྐྱེངས།

ཆོག་ཤེས།



སྒོ་ན་མི་ཞིག་ལ་བྱ་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་
ཡིན། དེས་ཞག་དང་གསེར་གྱི་སྒོ་
ང་རེ་གཏོང་། ཞག་གཅིག་མི་དེས་
བསམས། བྱ་མོ་འི་ཁོག་པར་གསེར་
གྱི་སྒོ་ང་མང་པོ་ཡོད་ཆོད་འདུག
ཡིན་ཀྱང་བྱ་མོས་སྒོ་ང་རེ་ལས་མི་

གཏོང་། ངས་སྒོ་ང་ཚང་མ་ཕྱོགས་ཅིག་ལ་བཏོན་ནི་བཙོང་ན་ཕུག་པོ་འགྱུར་བསམས། ཁོས་
བྱ་མོ་འི་ཁོག་པ་གཤགས། སྒོ་ང་གཅིག་ཀྱང་མ་ཐོབ།
ཁོ་ཁ་སྐྱེངས། འགྲོད་པ་སྐྱེས་ནི་ཏུ་བཞིན་བྱང་རྩང་
བཏང་།

བསྐྱབ་བྱ།

ཆོག་ཤེས་མེད་པར་བན་བ་བྱེད་ན།

བྱ་མོ་བསད་པའི་མི་དང་འདྲ།



འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་མེད་པར།
བནཔ་སེམས་མང་ནི་དྲགས་ན།
གསེར་གྱི་སྒོ་ལོ་གཏོང་མཁན།
བྱ་མོ་བསད་དང་འདྲོ།

བནཔ་སེམས་ཅན་གྱི་མི་ཡི།
སེམས་ལ་སྒྱིད་པོ་མི་འདུག །
ཕུག་པོར་འགྱུར་བའི་རེ་བས།
རང་ཉིད་ཕུང་ལ་སྒྱུར་འདུག །

འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་ཅན་གྱི།
མི་ཡི་སེམས་པ་སྒྱིད་པོ།
ཕུག་པོའི་ནང་ནས་ཕུག་པོ།
ཆོག་ཤེས་ཅན་ནི་ཡིན་ནོ།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ བྱ་མོས་གང་གཏོང་།

༢༽ མི་བན་བ་ཅན་གྱིས་ཅི་བསམས།

༣༽ ཁོས་བྱ་མོའི་ཁོག་པ་ཅི་སྤྱིར་གཤགས།

༤༽ མི་བན་བ་ཅན་དུ་བཞིན་བྱང་དུང་ཅི་སྤྱིར་བཏང་།

༥༽ སྒྲོང་འདི་ནས་བསྐབ་བྱ་ཅི་ཐོབ།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་ཆེག་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས།

བྱ་མོ། གསེར། ཁོག་པ། མང་པོ།

ཡུག་པོ། བན་བ། འགྲོད་པ།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་སྒྲོང་པ་ཀུན་སྒྲོང་དང་མཐུན་པར་སྒྲོངས།

༡༽ བྱ་མོས་གསེར་གྱི་.....རེ་གཏོང་།

༢༽ བྱ་མོའི་ཁོག་པའི་ནང་གསེར་གྱི་སྒྲོང་.....ཡོད་ཆོད་འདུག།

༣༽ རྩོགས་གཅིག་ལ་བཏོན་ནི་.....ཡུག་པོར་འགྱུར།

༤༽ ཁོས་བྱ་མོའི་.....གཤགས།

༥༽ ཁོ་འགྲོད་དེ་དུ་བཞིན་.....དུང་བཏང་།

སྒོ་བ་ཚན་བཅུ་གཉིས་པ།

ཕལ་སྐད་དང་ཆེ་བའི་གསལ།

ཕལ་སྐད།	ཆེ་བའི་གསལ།	ཕལ་སྐད།	ཆེ་བའི་གསལ།
མགོ།	དབྱ།	ཁང་པ།	གཟིམས་ཁང་།
གདོང་།	ཞལ་གདོང་།	མལ་ས།	གཟིམས་མལ།
མིག།	སྒྱན།	གཉིད།	མནལ།
ན་མཚོག།	སྒྱན།	མིང་།	མཚན།
སྒྲ་བྱང་།	ཤངས།	ཕ།	ཡབ།
ཁ།	ཞལ།	མ།	ཡུམ།
མོ།	ཆེམས།	ཤུ།	ལྷས།
ལྷ།	ལྷགས།	ཤུ་མོ།	ལྷས་མོ།
ལག་པ།	ལྷག །	སྒྲ།	དབྱ་སྒྲ།
ཀང་པ།	ཞབས།	ཐོད་པ།	དབྱ་ཐོད།
ཚུ།	སྒྲེམས་ཚུ།	ལྷ་མོ།	དབྱ་ལྷ།
ཤ།	དབྱལ།	གོས།	ན་བཟའ།
སྒྲིད་རགས།	སྒྲི་སྒྲིད་རགས།		

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་ཕལ་ཆེ་ག་ཀུན་ལ་ཆེ་བཏེགས་བྲིས།

མོ། རྒྱ་བྱང་། ལག་པ། བོས། རྒྱ་ད། བ། བྱ་མོ།
མིག་ རྒྱ་ད་པ།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་ཆེ་ག་ཀུན་མཐུན་པར་སྒྲོང་།

ཡབ་ཀྱི་	དབུ།	<u>ཡབ་ཀྱི་སྒྱུན།</u>
མ་ཡི་	ན་བཟའ།	
བྱ་ཡི་	ཐུག་	
སྐས་མོའི་	གདོང་།	
དགོ་ཆེན་གྱི་	རྒྱ་ད་པ།	
མ་མ་ཡི་	སྒྱུན།	

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ ལག་པའི་ཆེ་བཏེགས་གང་ཡིན།

༢༽ མོ་དང་ཆེ་མས་ཅི་ཡིན།

༣༽ བྱ་ཡི་ཡུམ་དང་མ་གང་དག་པ་ཡིན།

༤༽ ཡབ་ཀྱི་ཞབས་ལ་ཕལ་ཆེ་ག་བྲིས།

སྒོ་བ་ཚན་བཅུ་གསུམ་པ།

གཞུང་ཟུ

བཀྲ་ཤིས་ལྷན་སྒྲུལ་ཚོགས་པ། །བདེ་ལྷན་དཀར་བོའི་སྒྲིད་ཚལ།
མ་བཞེངས་ལྷན་དུ་སྐབ་བྱུང་། ། ཚངས་སྒྲུལ་ཉི་མའི་ཕོ་བྱང་།

དགྲུང་གསལ་ནམ་མཁའི་སྒྲོང་ན། །ཉི་ཟེའི་གདུགས་དང་ལྷན་བྱུང་།
ངོ་མཚར་དགའ་བའི་སྒྲུང་ལོ། །གཟབ་ཁང་ཀ་བ་རྒྱང་ལྷན།

ནང་ན་སང་གའི་ཁྲི་སྒྲིང་། །གཉའ་ཁྲི་བཙན་པོའི་གདུང་རྒྱུད།
ཚོས་རྒྱལ་ཚོ་དཔལ་ཡུལ་སྒྲུལ། །ཞབས་པད་བསྐྱལ་བརྒྱར་བདན་ཅིག །

ལྷན་ཤིང་སྒྲར་གའི་སྒྲིང་ན། །འདབ་ཆགས་ཕོ་མོའི་གསུང་སྒྲན།
འཇག་ན་སྒྲག་ཤར་འཛོམས་པོ། །བཀྲ་ཤིས་སྒྲིད་པའི་ཟུ་དབྱངས།

★ ཟེ་ལྷན་པོ་དངོས་ཟུབ་བསྐྱན་འཛིན།

ཆིག་དོན།

ཕྱུན་དུ་བྱུང་།	=	མ་བྱས་པར་བྱུང་པ།
ཕོ་བྲང་།	=	མཁར།
གདུགས།	=	ཉི་མེད།
ཁྲི།	=	བཞུགས་ཁྲི།
གདུང་རྒྱུད།	=	རྒྱུད་པ།
འདབ་ཆགས།	=	བྱུ་བྱིབྱ།
བདེ་ལྗན།	=	སྤྱིད་པོ་ཡོད་པ།
བྱང་།	=	གཉིས། ཆ་གཅིག་
ལྗོང་།	=	དཀྱིལ།
ངོ་མཚར།	=	ཡ་མཚན།
གཉའ་ཁྲི་བཅན་པོ།	=	ཐོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་དང་པོ།
བསྐལ་བརྒྱུད།	=	བསྐལ་པ་བརྒྱ། ལོ་མང་པོ།
སྣ་གཤམ།	=	ན་གཞོན། ཁྱོག་ཐོང་།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྲིས།

༡༽ བཀྲ་ཤིས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་གནས་གང་ཡིན།

༢༽ དགུང་གསལ་ནམ་མཁའི་སྒྲོང་ན་གང་ཡོད།

༣༽ ནང་ན་མེ་རྒྱུ་འེ་ཁྲི་ཁར་སུ་བཞུགས་ཡོད།

༤༽ རྒྱུ་ཤིང་སྐར་གའི་སྒྲོང་ན་ཅི་ཡོད།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་ཆིག་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས།

ནང་ན། ཆོས་རྒྱལ། ཞབས་པད། གཉའ་ཁྲི། རྒྱུ་ཤིང་།

འདབ་ཆགས། དགུང་གསལ།

དཔེར་ན། ནང་ན་མེ་རྒྱུ་འེ་ཁྲི་སྒྲོང་།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་སྒྲོང་པ་ཀུན་སྒྲོང་ས།

བཀྲ་ཤིས་ཕུན་སུམ་.....།

བདེ་ལྷན་དཀར་བཟོའི་.....།

མ་བཞེངས་ཕུན་དུ་.....།

ཆངས་སྐྱམ་ཉི་མའི་.....།

སྒོ་བ་ཚན་བཅུ་བཞི་པ།

སྐྱར་བསྐྱུ།

སྐྱལ་སྐྱུ་བལ་པའི་བརྗོད་བྱའི་དོན། དེ་ཙམ་གྱིས་བསྐྱུ་བར་སོང་བས་ན་སྐྱར་བསྐྱུ་
ཞེས་བྱ། སྐྱར་བསྐྱུ་ལ་རྗོགས་ཆེག་དང་ཟླ་སྐྱུད་ཀྱང་ཟེར། སྐྱར་བསྐྱུ་ལ་སྐྱད་བཅུ་གཅིག་
ཡོད། དེ་ནི་གོ་རོ་ནོ་པོ་མོ་འོ་རོ་མོ་སོ་རོ།། སྐྱར་བསྐྱུ་ཡི་གེ་བཅུ་གཅིག་གི་འདུག་
ཚུ་ལ་ནི། ད་དག་ཡང་ན་ཡང་འདུག་ད་འདུག་སར་ཉོ་ཐོབ། དཔེར་ན། སྤྱིན་དོ། །ཞུ་
བྱ། མཐའ་ཉེན་ཉེ་རྗེས་འདུག་མེད་སར་འོ་ཐོབ། དཔེར་ན། ཚུའོ། །ལྟའོ། །ལྟ་བྱ།
གཞན་སྐྱར་བསྐྱུ་འི་སྐྱད་ནམས་མིང་གི་མཐའ་མའི་རྗེས་འདུག་དང་མཐུན་པར་སྐྱར་དགོས།
དཔེར་ན། མཆོག་གོ། །ཡོང་རོ། །ཡོད་དོ། །ཡིན་ནོ། །ཐོབ་པོ། །བསམ་མོ། །ཟེར་
རོ། །ཞུ་བྱ།

གོ་རོ་ནོ་པོ་མོ་འོ།།

རོ་མོ་སོ་རོ་སྐྱར་བསྐྱུ་སྟེ།།

དག་ཡོད་ཉོ་དང་མཐའ་མེད་འོ།།

གཞན་ནམས་མིང་མཐའི་རྗེས་མཐུན་སྐྱར།།

སྐར་བསྐྱེའི་སྒྲུང་།

གྲོ་ རྒྱལ་གོ།
རྒྱ་ བཟང་རོ།།
རྒྱ་ བཤད་རོ།།
རྒྱ་ གསལ་ནོ།།
རྒྱ་ བཏབ་པོ།།
རྒྱ་ བསམ་མོ།།
རྒྱ་ གདའ་ལོ།།
རྒྱ་ ཤར་རོ།།
རྒྱ་ གསལ་ལོ།།
རྒྱ་ བྱས་སོ།།
རྒྱ་ རྒྱུར་དེ།།

དབེར་བརྗོད་།

མཚེག་གོ། འདུག་གོ།
ཡོང་རོ།། མོང་རོ།།
མེད་རོ།། ཡོད་རོ།།
ཡིན་ནོ།། ཡན་ནོ།།
ཁབ་པོ།། ཐོབ་པོ།།
གསུམ་མོ།། མཉམ་མོ།།
དགའ་ལོ།། དགའ་ལོ།།
འཆར་རོ།། འགྱུར་རོ།།
སྐལ་ལོ།། འཚལ་ལོ།།
ཤེས་སོ།། མཁས་སོ།།
མཁྱེན་དེ།། སྐལ་དེ།།

སྐྱེ

བརྗོད་རོན་སྐར་ཡང་མི་སྟོན།།

བསྐྱེ་བས་སྐར་བསྐྱེ་ཟེར་རོ།།

གོ་རོན་ནོ་བོ་མོ།།

འོ་དང་རོ་ལོ་སོ་རོ།།

ཕྱད་ནི་བཅུ་གཅིག་ཡིན་ནོ།།

ཆུང་དུས་ཡིད་ལ་བོར་ཅིག །

ཨ་ཏ་ག་ཅུ་ག་བདེ་མོ།།

ང་དེའི་སྐར་བསྐྱའི་ཕྱད་ཀྱན།།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་གྱིས།

༡༽ སྐར་བསྐྱའི་ཕྱད་བཅུ་གཅིག་རེ་རེ་ནས་གྱིས།

༢༽ ད་དག་ཡོད་པའི་མཐར་སྐར་བསྐྱའི་ཕྱད་གང་འདུག

༣༽ མཐའ་མེད་ཀྱི་མཐར་སྐར་བསྐྱའི་ཕྱད་གང་འདུག

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་སྒྲོང་བ་ཀྱན་ལ་སྐར་བསྐྱའི་ཕྱད་མ་ཞོར་བར་སྒྲོང་ས།

གཅིག་.....། བཏང་.....། མཆོད་.....། གཞན་.....།

ལྟ་.....། མཁྱེན་.....།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

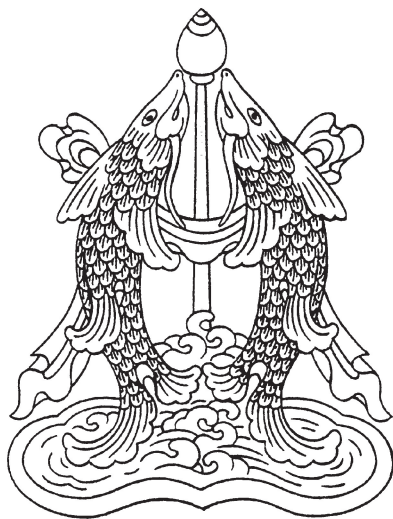
འོག་གི་རེ་བྱ་མིག་ནང་གྱིས་ཡོད་པའི་ཆོག་ནམས་ལས་རྗེས་འདུག་དང་སྐར་བསྐྱའི་ཡི་གེ་

ཕྱེ་ནས་གྱིས།

ཆོག རྗེས་འདུག ། སྐར་བསྐྱའ།

དཀའ་འོ།།

~~~~~
 ~~~~~



སྒོ་བ་ཚན་བཅོ་ལྔ་པ།

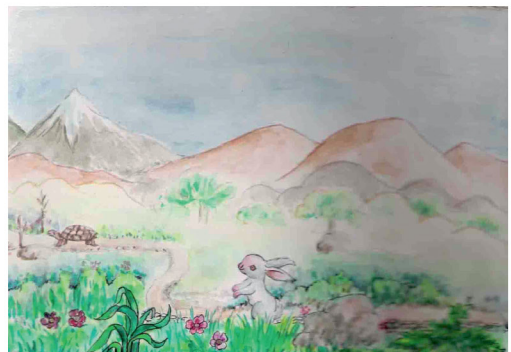
རི་བོང་དང་རུས་སྐལ།

ཡུལ་སྒོངས། བང་སྐྱར། ཁ་འཆམས། དཔའ་བོ། བཙི་རྒྱ།
རྒྱགས། མྱོད། བཙོན་འགྲུས། རི་ཅི། རྒྱང་ལྷར། ཁ་སྒྱུངས།



སྒོན་ཡུལ་སྒོངས་བདེ་ཞིང་སྒྱིད་པ་ཞིག་ཡོད་
པ་ཡིན། དེ་རུ་རི་བོང་ཞིག་དང་རུས་སྐལ་ཞིག་
ཡོད་ཅིང་། ཉིན་གཅིག་ཁོང་གཉིས་བང་བསྐྱར་
བྱ་ལ་ཁ་འཆམས། ཐོ་རས་ཉི་མ་མ་ཤར་གོང་
རི་ཡ་གི་འཕྲོ་རུ་སྐྱ་སྒོན་ལ་སླེབས་ནའང་།

དེ་དཔའ་བོར་བཙི་རྒྱ་བྱས། དེ་ནས་རི་བོང་དེ་མ་ཐག་དུ་བརྒྱགས་ཏེ། རི་སྒྲིད་དུ་སླེབས་
ཏེ་བལྟས་པས། རུས་སྐལ་མིག་གིས་མཐོང་སར་ཡང་མ་སླེབས། རི་བོང་གིས་ཁོ་རུས་
སྐལ་ཉོར་ཉོར་ཞིག་ །ང་བང་རྩལ་ཅན་གྱི་ཁར་
རི་ལྷར་གཞོན་བསམས། དེ་ནས་སེམས་སྟོད་
དེ་གཉིད་ལོག་ རུས་སྐལ་ནི་བང་རྩལ་རྒྱང་ཡང་
བཙོན་འགྲུས་ཆེ་བས། མཚན་གང་ངལ་བཞོ་
མེད་པར་སོང་། ཁོ་ཉི་མ་མ་ཤར་གོང་དུ་རི་ཅིར་



སྒྲིབས། ཡུད་ཅམ་ཞིག་ན་རི་བོང་གཉིད་སད་དེ་ལྟ་དུས་ནམ་ལངས་ཏེ་ཡོད་པ་མཐོང་། དེ་
 ནས་རི་བོང་མཁྱོགས་པོར་ལངས་ཏེ། རྒྱུང་ལྟར་བརྒྱགས་ཏེ་རི་མགོར་སྒྲིབས། དེ་ཅན་
 རུས་སྤལ་སྒོན་ལ་སྒྲིབས་ཚར་ཡོད་པ་མཐོང་སྟེ་ཁོ་ཁ་སྒྲུངས། རྒྱལ་ཁ་རུས་སྤལ་ལ་ཐོབ་
 པ་ཡིན་ནོ།།

བསྐྱབ་བྱ།

རིག་པ་ནི་ལྟར་ནོ་ཡང་།།

རང་ལ་བཙོན་འགྱུས་མིད་ན།།

བར་ཅལ་རྒྱུང་ལྟར་མཁྱོགས་པའི།།

རི་བོང་དེ་དང་འབྲལོ།།

ཆིག་དོན།

ཡུལ་སྒྲོངས།	=	ཡུལ།
ས་གནས།	=	ས་གཞི།
དཔའ་པོ།	=	སྤྱིང་སྟོབས་ཅན།
རི་སྒྲིད།	=	རིའི་སྒྲིད་པ། རིའི་བྱེད།
བཙོན་འགྱུས།	=	ཡོན་ཏན་ལ་འབད་བཙོན།
ཡུན་ཅམ།	=	ཅ་ཕིག།
རྒྱུང་ལྟར།	=	རྒྱུང་པོ་ནང་བཞིན།

ཕྱོད་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ རི་བོང་དང་རུས་སྤལ་གང་དུ་ཡོད།

༢༽ ཁོང་གཉིས་ཅི་བྱེད་པར་ཁ་འཆམས།

༣༽ རི་ཅེར་སྤུ་སྤོན་ལ་སླེབས།

༤༽ རུས་སྤལ་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཅི་ཕྱིར་ཐོབ།

ཕྱོད་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་ཆེག་ནམས་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས།

རྗོང་བྱ། རི་བོང་། རུས་སྤལ། བང་རྩལ། ཁ་འཆམས།

བཙོན་འགྲུས། མཚན། གཉིད།

སྒྲོབ་ཚན་བཅུ་དྲུག་པ།

ལྷོ་ག་ཕྱོགས་སྒྲོགས་ངོས་འཛིན།

ཚིག།	ལྷོ་ག་ཕྱོགས།	ཚིག།	ལྷོ་ག་ཕྱོགས།
ཡོད་པ།	མེད་པ།	དཀར་པོ།	ནག་པོ།
ཡིན་པ།	མིན་པ།	སྒྲ་བ།	དཀར་བ།
བཟང་པོ།	ངན་པ།	ཕྱུག་པོ།	དུལ་པོ།
གཡས།	གཡོན།	མདུན།	རྒྱབ།
བདེན་པ།	རྩྭན་པ།	སྒྲིད་པོ།	སྒྲུག་པོ།
རང་།	གཞན།	བཟོད་པ།	ཁོང་ཁྱོ།
ཆེ་བ།	ཆུང་བ།	བདེ་བ།	སྒྲུག་བསྒྲུལ།

སྒྲོབ་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་ཚིག་ནམས་ཀྱི་ལྷོ་ག་ཕྱོགས་བྲིས།

བདེན་པ།

སྒྲིད་པོ།

སྒྲ་བ།

དཀར་པོ།

བཟང་པོ།

ཆེ་བ། *****

གཞན། *****

རང་དབང་། *****

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་གྱི་ཆོག་ནམས་ལ་འགྲིགས་ནགས་✓ ནང་། མོར་ནགས་x་སྒྲོབས།

༡༽ ཡོད་པའི་སྒྲོག་སྒྲོགས། མེད་པ།

༢༽ བཟང་པོའི་སྒྲོག་སྒྲོགས། སྐྱ་བ།

༣༽ སྤྱག་པོའི་སྒྲོག་སྒྲོགས། སྤྱག་བསྐྱལ།

༤༽ དཀའ་བའི་སྒྲོག་སྒྲོགས། དབུལ་པོ།

༥༽ བདེ་བའི་སྒྲོག་སྒྲོགས། རན་པ།

༦༽ སྤྱག་པོའི་སྒྲོག་སྒྲོགས། སྦྱིད་པོ།

༧༽ རྒྱན་པའི་སྒྲོག་སྒྲོགས། བདེན་པ།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཚིག་དང་ཚྲོག་ཚྲོགས་མཐུན་སྒྲོར་བྱེད་དགོས།

དཔེར་ན།

སྒྲ་བ།	དཀར་བ།	
ཐུབ།	རྩན་པ།	ཐུབ་མདུན།
རང་།	ནག་པོ།	
ཁོང་ཁྱོ།	ཡིན་པ།	
དཀར་པོ།	གཞན།	
མིན་པ།	ཡོད་པ།	
བདེན་པ།	བཟོད་པ།	
མེད་པ།	མདུན།	

སྒྲོང་ཚན་བཞི་པ།

༼ཆོན་ལགས། ཚྲོག་སྒྲུག་ཀུན་ཁག་གཉིས་སུ་བགོས་ཏེ། ཚིག་དང་དེའི་ཚྲོག་ཚྲོགས་
ཟེར་རེས་བྱེད་ལུག་དགོས།༽

སྒོ་བ་ཚན་བཅུ་བདུན་པ།
དད་དམ་གཙང་མ། (སྒྲུ་)

དད་དམ་གཙང་མའི་སྒོ་ནས།
དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འགོ་བྱེད་ན།
འདི་དང་ཕྱི་མའི་ལམ་ལ།
སྐྱུ་ག་བསྐྱལ་ཕྱོད་དགོས་མི་འདུག །

ཅུང་དུས་ཡོན་ཏན་རིག་གནས།
བཙོན་འགྲུས་ཆེན་པོས་སྦྱང་ན།
འདི་ག་རྟེན་འདི་དང་ཕྱི་མར།
འདི་གས་དགོས་གང་ཡང་མི་འདུག །

ཡོན་ཏན་ཅན་གྱི་མི་དང་།
རིག་ས་བཟང་ལྷ་ཤིང་བྱུག་པ།
དར་རྒྱུད་དི་ལྷར་གྱུར་གྱང་།
རང་བཞིན་འགྱུར་བ་མི་འདུག །

ལེ་ལོ་ཅན་གྱི་མི་ཡིས།།

བྱ་བ་གང་ཡང་མི་བསྐྱབ།།

སྒྲིང་རྩས་ཅན་གྱི་མི་ཡིས།།

མི་བསྐྱབ་བྱ་བ་ཅི་ཡོད།།

★ འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོན།

ཆེན་དོན།

དད། = དད་པ།

དམ། = དམ་ཆེག །

ཕྱི་མ། = ཕྱི་བ་ཉིང་མ།

དར་བ། = རྒྱས་པ།

རྒྱད་པ། = ཉམས་པ།

སྒྲོང་ཆན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

༡༽ གང་དང་གང་བྱེད་ན་འདི་དང་ཕྱི་མའི་ལམ་ལ་སྦྱག་བསྐྱེད་ཚུང་དགོས་མི་འདུག།

༢༽ སྦྱ་ཡིས་བྱ་བ་གང་ཡང་མི་བསྐྱབ།།

༣༽ དར་རྒྱད་དེ་ལྟར་སྦྱར་ཀྱང་རང་བཞིན་མི་འགྱུར་བ་གང་ཡིན།།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་དག་ཆ་མོར་བ་ནམས་བྱོས།

དད་དམ་ཅང་མའི་གོ་ནས།

ཀོན་ཆོག་སྐྱབས་འདྲོ་བྱེད་ན།

དེ་དང་འཆི་མའི་ལམ་ལ།

སྐྱབས་འདྲོང་དགོས་མི་འདུག །

ལེ་ལོ་ཅན་གྱི་མི་ཡི།

ཅ་བ་གང་ཡང་མི་འདུག།

ཉིང་རུས་ཅན་གྱི་མི་ཡི།

མི་སྐྱབས་བྱ་བ་ཅི་ཡོད།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་ནས་བདམས་ཏེ་བར་སྒྲོང་ནམས་སྒྲོངས།

.....ཅན་གྱི་མི་དང་། (ཡོན་ཏན། /གཡོ་སྐྱ།)

.....སྐྱ་ཤིང་བྱག་པ། (རིགས་བཟང་། /རི་བཟང་།)

.....རྗེ་སྐྱར་སྐྱར་གྲང་། (ཏར་སྐྱད། /དར་སྐྱད།)

.....འབྱར་བ་མི་འདུག ། (རང་བཞིན། /རང་ཉིད།)

.....ཡོན་ཏན་རིག་གནས། (གན་དུས། /ཆུང་དུས།)

.....ཆེན་པོས་སྐྱུངས་ནས། (བཅོན་དུས། /བཅོན་འབྱས།)

.....འདི་དང་ཕྱི་མར། (འདིག་རྟེན། /འདིགས་རྟེན།)

.....གང་ཡང་མི་འདུག ། (ཞིག་དགོས། /འདིགས་དགོས།)

སྒོ་བ་ཚན་བཅོ་བརྒྱད་པ།

གཙང་སྒྲ།

གཙང་སྒྲ། གོས་ལག་རིག་པ། དགོངས་ཟན། ཁ་བཤལ་བ།

སོ་རྩྱད། ཁར་ཇི། ཟུག་རྩ། སྒྲིག་ཆས།

དུས་རྒྱན་གཙང་སྒྲ་བཅོ་དགོས། རང་འདུག་སའི་ནང་དང་། རང་གི་གོས་ལག་
གཟུགས་པོ་ཚང་མ་གཙང་མ་བོར་དགོས། གཙང་སྒྲར་འདུག་ན་རིག་པ་གཙང་མར་ལུས་
ཐུབ། དེ་ལུས་ན་ཡོན་ཏན་རྒྱལ་བ་ཤེས་ཐུབ། གཙང་སྒྲར་འདུག་ན་ཟུག་རྩ་མང་པོ་མི་འོང་།
དེ་མ་འོངས་ན་གཟུགས་པོ་ཁམས་བཟང་ལུས་ཐུབ། དེ་ལུས་ན་ཞིང་ལས། ཚོང་ལས།
ཆོས། ཡོན་ཏན་ཅི་ཞིག་བྱེད་ན་འད་ཤུགས་ཅན་བྱེད་ཐུབ། སྤྱི་རྩོད་དགོངས་ཟན་ཞོས་པའི་
རྒྱུ་ན་རྒྱ་གཙང་མ་དང་ཁ་བཤལ་དགོས། ཡང་སོ་རྩྱད་སྤྱི་རྩོད་གནས་མེད་འདུད་དགོས། དེ་
མ་འདུད་ན་ཉིན་མོ་དང་སྤྱི་རྩོད་ཞོས་པའི་ཁར་ཇིའི་ཆ་ཤས་སོ་བར་ལ་ལུས་འོང་། དེ་ལུས་ན་
དེ་ཀུན་ག་ལེ་ག་ལེར་འབྱར་འགྱུར་སྤྲོད། དེ་ནས་བཟོད་མི་ཐུབ་པའི་སོ་ལ་ཟུག་རྩ་འབྱུང་
བ་ཡིན། སོ་རྩྱད་སའི་སྤྱི་ནང་ཚང་མ་ལ་སྒྲིབ་དུ་བཅུག་ཆེ་འདུད་དགོས། སྤྱི་མལ་
ནས་ལངས་ཏེ་ཡང་སྒྲར་སོ་རྩྱད་འདུད་དགོས། དེ་ནང་བཞིན་མིག་ན་མཚོག་དང་། སྒྲ་
ཁུང་ཀུན་གཙང་མར་བཞག་དགོས། དབང་པོ་ཀུན་གཙང་མར་མ་བཞག་ན། ནད་རྒྱས་ཏེ་
ཟུག་རྩ་འོང་བ་ཡིན། གཟུང་ཉི་མའི་ཞག་ལ་རང་གི་གཟུགས་པོ་དང་གོས་ལག་སྒོ་བ་གྲུའི་
སྒྲིག་ཆས་ཀུན་བཀྲ་དགོས། གཟུང་ཟླ་བ་ནས་བཟུང་བདེ་མོ་བཅོས་ཏེ། སྒོ་བ་གྲུའི་སྒྲིག་
ཆས་ཀུན་གོན་ཏེ། སྒྲ་ཀུན་བདེ་མོ་བཅོས་ཏེ་ཤད་དེ་སྒོ་བ་གྲུ་ཁང་ལ་ཆ་དགོས། སྤྱི་ལོག་

གི་གཟུགས་པོ་དང་། ནང་། སྒང་ཀུན་གཙང་མར་འཕོར་དགོས། དེ་ནང་བཞིན་ནང་
 སེམས་ཀྱང་གཙང་མ་འཕོར་དགོས། ཏུས་རྒྱན་གཞན་ལ་གནོད་སྐྱེལ་མ་དགོས། མ་ཚད་
 གཞན་མ་སྤྲུག་གུ་ཀུན་ལ་རྒྱལ་བ་བྱེད་དགོས། ཐ་ན་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་གནོད་མ་སྐྱེལ།
 སྤྲུག་གུ་བསམ་བཟང་སྦྱོད་བཟང་ཞིག་བྱེད་དགོས། དེ་ཅུག་བྱེད་ན་ཚང་མས་རང་ལ་ཡ་ཤ་
 བཅོ་བ་ཡིན་ནོ།།

སྒྲུ

གཙང་སྒྲ་ཅན་ནི་སྒྲ་ཡི་རིགས།།
 གཙང་སྒྲ་ཅན་ནི་སྒྲ་ཡི་རིགས།།
 གཙང་སྒྲ་ཅན་ལ་ཀུན་གྱང་དགའ།།
 གཙང་སྒྲ་འདྲུག་ཅིག་སྤྲུག་གུ་ཀུན།།

གཙང་སྒྲ་ཅན་ལ་སྒྲ་ཀུན་དགའ།།
 གཙང་སྒྲ་ཅན་ལ་སྒྲ་ཀུན་དགའ།།
 གཙང་སྒྲ་ཅན་ལ་མི་ཀུན་དགའ།།
 གཙང་སྒྲ་འདྲུག་ཅིག་སྤྲུག་གུ་ཀུན།།

ཆིག་དོན།

ཐུག་རྩ། = ན་ཚ།
 ཁམས་བཟང་། = ན་ཚ་མེད་པ།
 གཟུགས་པོ། = ལུས།
 གཙང་སྒྲ། = གཙང་མ།

སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

བསྐྱབས་ཏེ་ཤོད།

- ༡༽ གཙང་སྤྱར་མ་འདུག་ན་སྒྲིན་ཅི་ཡོད།
- ༢༽ ཕྱི་ངོ་དགོངས་ཟན་ཟོས་པའི་རྟིང་ན་གང་བྱེད་དགོས།
- ༣༽ གཟའ་ཉི་མའི་ཞག་ལ་གང་བྱེད་དགོས།
- ༤༽ ཏུས་རྒྱན་གང་བྱེད་དགོས།
- ༥༽ བསམ་བཟང་སྒྲིད་བཟང་བྱེད་ན་ཕན་ཐོགས་གང་ཡོད།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་འགྲིགས་པ་རྣམས་ལ་འགྲིག་རྟགས་(✓) ཐོངས།

- ༡༽ ཏུས་རྒྱན་གཙང་སྤྱར་བཅོ་མ་དགོས།
- ༢༽ རང་སེམས་ཀྱང་གཙང་མ་འཁོར་དགོས།
- ༣༽ རང་འདུག་སའི་རང་གཙང་མ་འཁོར་དགོས།
- ༤༽ གཙང་སྤྱར་འདུག་ན་བྱུག་རྩ་མི་འོང་།
- ༥༽ སྤྱག་གུ་བསམ་བཟང་སྒྲིད་བཟང་ཞིག་བྱེད་མ་དགོས།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་མིང་ཆིག་ཀུན་ནས་འོས་པའི་མིང་ཆིག་བདམས་ཏེ་སྒྲོང་པ་ཀུན་སྒྲོང་ས།
ཆས་ཤོས། འབྱུང། བདེ་མོ། གཙང་མར། ཟུག་རྩ།

ཀ། ཕྱི་རོ་ག་ནས་མེད་མོ་རྩྭ་.....དཤོས།
ཁ། སྒོ་བ་གྲུ་འི་.....ཀུན་བཀྱ་དཤོས།
ག། སྐྱ་ཀུན་.....བཙུང་ཏེ་ཤད་དཤོས།
ང། སྤང་ཀུན་.....འཕོར་དཤོས།
ཅ། བད་རྒྱས་ཏེ་.....འོང་བ་ཡིན།

དཔོན་གྲིས།

དུས་རྒྱུན། གཙང་སྤྱ། ཤོས་ལག གཟུགས་པོ། ཟུག་རྩ།
གཞོན་པ། སྒྲོན་བཟང་། སྐྱ དཤོངས་ཟན།

སློབ་ཚན་བཅུ་དགུ་པ།

བྱ་ཆེན་ག

འཁོར་བ། དེས་པ། བཅོལ་བ། སློང་བ། བརྗེད་པ།
སྐྱལ་པ། འཕར་བ། མཆོང་བ། ཉན་པ། བསྐྱོད་པ།

- ༡༽ འཁོར་བ། འཛིན་གྱ་ཚོགས་དུས་ཕྱི་ལ་མ་འཁོར།
༢༽ དེས། སློབ་ཚན་ནམས་སེམས་ལ་དེས་པར་གྱིས།
༣༽ བཅོལ། ངག་དབང་གི་དེབ་ང་ལ་བཅོལ།
༤༽ སློང་། སྤྲིག་པའི་ལས་ཀུན་སླང་དགོས།
༥༽ བརྗེད། ས་མའི་བཀའ་བྲིན་མ་རྗེད།
༦༽ སྐྱལ། ང་ལ་གསོལ་རས་སྐྱལ་བྱུང་།
༧༽ འཕར། བོ་ལོ་གནམ་ལ་འཕར་ཏེ་སོང་།
༨༽ མཆོང་། རྒྱའི་ནང་ལ་མཆོང་ན་འཛིགས་པ་ཡོད།
༩༽ ཉན། དགོ་གན་གྱི་ཞལ་ཏ་ལ་ཉན་དགོས།
༡༠༽ བསྐྱོད། དུས་རྒྱུན་སློབ་གྲུ་ལ་སྐྱོད།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་ཆེག་ཀུན་འོག་གི་བར་སྒྲོང་ནམས་སུ་སྒྲོང་ས།

སྤང་། སྤལ། བསྒྲོད། རྩད། ཉོན།

ག། བ་མའི་བཀའ་དྲིན་མ་.....།

ཁ། སྤྲིག་པའི་ལས་ཀུན་.....དགོས།

ག། དགོ་ཆན་གྱི་ཞལ་ཏ་ལ་.....

ང། ང་ལ་གསོལ་རས་.....བྱུང་།

ཙ། དུས་རྒྱུན་སྒྲོབ་བྲལ་.....སྒྲོད།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་མིང་ཆེག་ཀུན་ལ་འོས་པའི་བྱ་ཆེག་གསུམ་རེ་གིས།

དཔེར་ན། རན་པ། སྤྲེད། ཐོབ། སྤལ།

དེབ།

སྒྲོབ་ཚན།

དགོ་ཆན།

སྒྲོལ་ཆུ་ཉི་ཤུ་པ།

དོན་གྲུབ་དང་དང་པ།

ཡབ། གསུམ། གཡངས་པ། སྒྲིང་རྩེ་ཅན། སྒྲིད་མོས་ཆལ།
མདའ། གཞུ། དང་པ། སྒོག



གཞོན་ནུ་དོན་གྲུབ་ཡབ་ཟས་གཙང་གི་སྒྲུ་ས་
ཡིན། ཁོང་གི་ཡུལ་གྱི་མཚན་ལ་སྒྲུ་ས་
ལྷ་མཛེས་ཞུ་འོ། ཁོང་རྒྱུ་དུས་ཅན་མང་
སྒྲིང་སྒྲིང་རྩེ་ཅན་ཞིག་བཞུགས་ཏེ་ཡོད་
པ་ཡིན། ཞག་ཅིག་ལྷས་བྱིན་ཟེར་བའི་ཡུག་
གྱུ་ཞིག་དང་གཉིས་ཀ་སྒྲིད་མོས་ཆལ་ནང་
ཡོད་པ་ཡིན། ལྷས་བྱིན་གྱི་མདའ་དང་གཞུ་
ཁྲར་ཡོད། དེ་དུས་ནམ་མཁའ་ན་དང་པ་
མང་པོ་ཞིག་འཕུར་བ་མཐོང་། ལྷས་བྱིན་
གྱིས་མདའ་ཞིག་བཏངས། དེ་དང་པ་ཞིག་

ལ་ཕོག་ དང་པ་སྒྲིད་ཆལ་ནང་དུ་བུད། དོན་གྲུབ་བང་འབྱེར་ཏེ་དང་པ་སྒྲིངས། དེ་ནས་
མདའ་དེ་ག་ལེར་བཏོན། མ་དེ་རྒྱ་གཙང་མ་དང་བཀྲུས། གཅེས་པ་མཛད་ཀྱིན་པ་དུ་

བསྐྱམས། དེ་དུས་ལྷས་བྱིན་འོངས་ཏེ་བེད། རོན་བྱུབ་ངང་པ་འདི་ངས་མདའ་བཏངས་ཏེ་
 གསལ་པ་ཡིན། འདི་ང་ལ་ཐོངས། རོན་བྱུབ་གྱིས་མོལ། མི་གཏང་། ངས་མདའ་བཏོན་
 བས་ཁོའི་ཚློག་བསྐྱབས་པ་ཡིན། དེ་ནས་གཉིས་ཀ་མ་འཆམས། ཁྱིམས་དཔོན་གྱི་
 མདུན་ལ་བསྐྱོད། ལྷས་བྱིན་གྱིས་ངང་པ་ངས་མདའ་བཏངས་ཏེ་གསལ་བས། ང་ལ་ཐོབ་དགོས་
 ཞུས། རོན་བྱུབ་གྱིས་ གསོད་མཁན་ལ་མི་དབང་། ཚློག་སྐྱོབ་མཁན་ལ་དབང་དགོས་
 ཞུས། དེ་ནས་ཁྱིམས་དཔོན་གྱིས། རོན་བྱུབ་གྱིས་མོལ་པ་དེ་བདེན་པ་ཡིན་ནོ། །ངང་པ་
 རོན་བྱུབ་ལ་ཐོབ་དགོས་གསུངས། ལྷས་བྱིན་ཁ་སྐྱེངས་ཏེ་ལུས་མོ། རོན་བྱུབ་ནི་སངས་
 རྒྱས་ཤུག་བྱུབ་པའི་རྒྱུ་དུས་ཀྱི་མཆན་ཡིན་ནོ།

ཐུ

ང་དང་རྒྱུང་རྒྱུང་ཆང་མ།།

བྱམས་དང་སྙིང་རྩེ་མེད་མཁན།།

མི་བཙོ་མ་ནས་མི་བཙོ།།

ལྷས་སྐྱིན་ནང་བཞིན་མི་བཙོ།།

ང་དང་རྒྱུང་རྒྱུང་ཆང་མ།།

བྱམས་བརྩེ་ཅན་ཞིག་བཙོ་ཡིན།།

གཞོན་ནུ་རོན་བྱུབ་ནང་བཞིན།།

གཞན་གྱི་ཚློག་ཀུན་སྐྱོབ་ཡིན།།

འོག་གི་ཆོག་ཀུན་ཤེས་པར་བྱོས།

གཞོན་ནུ། ཡབ། མདའ། གཞུ། ངང་པ། མ། བང་། གཙང་མ། ཡུམ།

སྒྲོང་ཆོན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ གཞོན་ནུ་དོན་གྲུབ་སྲུང་སྲས་ཡིན།

༢༽ དོན་གྲུབ་ཆུང་ཆུང་ཙན་ག་ཙུག་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན།

༣༽ ལྷས་སྦྱིན་གྲིས་གང་དང་གང་ཁྱར་ཡོད་པ་ཡིན།

༤༽ ངང་པ་གང་དུ་བྱད།

༥༽ དོན་གྲུབ་ཀྱིས་ངང་པར་ཕོག་པའི་མདའ་བརྟོན་ཏེ་ཅི་མཛད།

སྒྲོང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་རྟགས་བཏང་ཡོད་པ་ཀུན་ལ་ནོར་བཙེས་བྱོས།

༡༽ ལྷ་སྦྱིན་གང་དང་བཞུ་ཁྱར་ཡོད་པ་ཡིན།

༢༽ ངང་པ་སྦྱིད་ཆལ་ནང་དུ་བྱད།

༣༽ གྲུལ་པོའི་བདུན་ལ་བསྒྲོད།

༤༽ ངང་པ་མང་པོ་ཞིག་ཁྱར་བ་ཐོང་།

༥༽ སྒོག་བཙོད་མཁན་ལ་མི་སྤང་།

དཔོན་བྲིས།

སྒྲིང་རྩེ་ཅན། བཞུགས་པ། གཅེས་པ། སྦྱིད་མོས་ཆལ། བསྐྱབས་པ།

དོན་གྲུབ། མདའ། གཞུ། ངང་པ། གཞོན་ནུ། གཅེས་པ།

སྒོ་བ་ཚན་ཉིད་གཅིག་པ།

ཁོར་ཡུག་



བསྟན་འཛིན། —— ཨ་ཅེ་སྒོ་ལ་མ། ཁོར་ཡུག་ཟེར་ན་ཅི་ལ་ཟེར་བ་ཡིན་ནམ།

སྒོ་ལ་མ། —— རོ་རོ་བསྟན་འཛིན། ཁོར་ཡུག་ཟེར་ན་ཉི་འཁོར་གྱི་ས་གཞི། རྒྱ་
རྒྱུང་པོ་སོགས་ལ་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ།

བསྟན་འཛིན། —— ཁོར་ཡུག་ལ་སྒྱུན་ག་ཅུག་ལ་ཆ་བ་ཡིན་ནམ།

སྒོ་ལ་མ། —— ཁོར་ཡུག་ལ་སྒྱུན་ནི། རྒྱུང་མ་ཚང་མ་གཅད་བྱ། གྲོག་པོ། གཙང་
པོ། རྒྱ་མིག་ ཚང་མ་བཙོག་པོ་བཙོག་བྱ། ས་གཞི་གཙང་མ་ཀུན་

		བཅོག་པོ་བཅོ་བྱ་ཀུན་ནས་སྒྲིན་ཆ་བ་ཡིན་ནོ།།
བསྟན་འདྲིན།	——	ཨ་ཅེ་སྒྲོལ་མ། དེ་ཀུན་བཅོག་པོ་ཆ་ན་ཅི་ཆ་བ་ཡིན་ནམ།
སྒྲོལ་མ།	——	ནོ་ནོ་བསྟན་འདྲིན། ས་གཞི་རྩ་དང་རྩུང་པོ་ཀུན་བཅོག་པོ་ཆ་ན། ང་དང་སྒོག་ཡོད་མཁན་ཆང་མ་ལ་བྱུག་རྩུ་འདྲ་མི་འདྲ་འོང་བྱ། ནད་ ན་ཆ་འདྲ་མི་འདྲ་མང་པོ་འོང་བ་ཡིན་ནོ།།
བསྟན་འདྲིན།	——	དེ་ནས་ཨ་ཅེ་ལགས། ཁོར་ཡུག་ལ་སྒྲིན་ཆ་མ་བཅུག་པར་ག་ཅུག་ ལ་འཁོར་བྱུང་བྱ་ཡིན་ནམ།
སྒྲོལ་མ།	——	ནོ་ནོ་ལགས། ཁོར་ཡུག་ལེགས་མོར་འཁོར་ཆེད་ལག་རྩུགས་མང་ པོ་འརྩུགས་དགོས། དེ་བཞིན་གྲོག་པོ་ཀུན་དང་རྩུ་མིག་ཀུན་གཙང་ མར་འཁོར་དགོས། ཁ་ལག་དང་གོས་ལག་ཀུན་གྲོག་པོ་དང་རྩུ་མིག་ དང་ཡུར་བའི་ནང་ལ་བརྟུ་མ་དགོས།
བསྟན་འདྲིན།	——	ཨ་ཅེ་ལགས། རྩུ་བཅོག་པོ་ཆ་བྱ་ཤེས་པ། རྩུང་པོ་བཅོག་པོ་ག་ ཅུག་ལ་ཆ་བ་ཡིན་ནམ།
སྒྲོལ་མ།	——	ནོ་ནོ་ལགས། རྩུ་གར་ལ་བཟོ་བྲུ་ཁང་མང་པོ་སྐྱལ་བ་ཡིན་ནོ། །དེ་ ཀུན་ནས་དུ་བ་བཅོག་པོ་མང་པོ་ཐོན་ནས་བར་སྐྱང་ལ་ཆ་བ་ཡིན་ནོ། ། དེ་ནང་བཞིན་རས་ཆད། གོས་ཆད། ཤོག་ཆད་ཀུན་མེད་སྤྲིག་ན། དུ་བ་བར་སྐྱང་ལ་ཆ་བ་ཡིན་ནོ། །དེས་རྩུང་པོ་བཅོག་པོ་སོང་སྟེ་ ང་དང་གི་དབུགས་དང་འདྲེས་ནས་བྱང་ཁོག་ལ་ཆ་བ་ཡིན་ནོ། །དེ་ ནས་བྱུག་རྩུ་བཅོག་པོ་རྩུས་ཏེ་འོང་བ་ཡིན་ནོ།།

བསྐྱོན་འཛིན།
སྒྲོལ་མ།

ང་དང་གི་ལ་དྲགས་ལ་རྒྱུང་བཙོག་པོ་ཆ་བྱ་མེད་པ་ཡིན་ནམ།
ཉན་ཉན་མ་བྱེད་ན། ང་དང་གི་ལ་དྲགས་ལ་རྒྱུང་བཙོག་པོ་



ཆ་བྱ་ཡིན་ནོ། །ཅི་ལ་ཟེར་ན། དེ་ལོ་ལས་དོ་སྒྲིལ་སྒྲུལ་ལའོར་
དང་། འབྲུལ་ལའོར་མང་པོ་འཕེལ་བཞིན་ཡིན་ནོ། །དེ་ཀྱན་གྱི་
དུ་བ་བར་སྒྲུང་ལ་སོང་སྟེ་རྒྱུང་བཙོག་དང་འདྲེས་གྱིན་ཡིན་ནོ།

བསྐྱོན་འཛིན།

སྒྲུལ་ལའོར་ཆང་མའི་དུ་བ་བར་སྒྲུང་ལ་ཆ་རུ་མ་བཅུག་པར་འཕོར་
ག་ན་ཉན་ཡིན།

སྒྲོལ་མ།

ནོ་ནོ། དེ་ཉན་བྱ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོ། །དོ་སྒྲིལ་སྒྲུལ་ལའོར་དང་། འབྲུལ་
ལའོར་ཀྱན་ལ་སོལ་རྒྱུང་ས་བརྒྱུང་ས་ཏེ་སྒྲུལ་ན་དུ་བ་ཡོང་བ་མིན་ནོ།

བསྐྱོན་འཛིན།

འོ་ན་འོ་ན་བདེ་མོ་རག །ཨ་ཅེ་ལགས། དང་ལ་ཆང་མ་ཏེ་གོ །

	ཆེག་དོན།
ཁོར་ཡུག	= ཉེ་འཁོར།
བཅོ་གྲ་ཁང་།	= ཅ་ལག་མང་པོ་བཅོ་སའི་ཁང་པ།
དབུགས།	= མི་དང་དྲུད་འགྲོ་ཀུན་གསོན་པོར་གནས་ཆེད་དབུགས་གཏོང་ ལེན་བྱེད་པ།
འདྲེས།	= ཚུ་དང་འོ་མ་འདྲེས་པ་ལྷ་བྱ།
ཏན་ཏན།	= ནན་ཏན།
དོ་སྐྱེལ་སྐྱེལ་འཁོར།	= འག་དང་འི་པར་སོགས།
འབྲུལ་འཁོར།	= བས།
སོལ་རྒྱངས།	= རྒྱངས་པ། གེས།
གྲོག་པོ།	= ཚུ་རྒྱག་སའི་གྲོག་པོ།
ཐུག་རྩ།	= ན་ཚ།

སྐྱོང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྲིས།

༡༽ ཁོར་ཡུག་ཅི་ལ་ཟེར།

༢༽ ཁོར་ཡུག་ལེགས་མོར་འཕོར་ཆེད་གང་བྱེད་དགོས་སམ།

༣༽ རྒྱང་པོ་བཅོག་པོ་ག་ཅུག་ལ་ཆ་བ་ཡིན་ནམ།

༤༽ ལ་དྲུགས་ལ་རྒྱང་པོ་བཅོག་པོ་དེ་ལྷར་ཆ་འོངས།

༥༽ ཚུ་བཅོག་པོ་ཆ་མ་འདུག་པར་དེ་ལྷར་བཞག་ཐུབ།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་སྒྲོང་པ་ཀུན་སྒྲོང་ས།

༡༽ ཁོར་ཡུག་ལ་སྒྲོན་.....ཆ་བ་ཡིན་ནམ།

༢༽ ཐོག་པོ་ཀུན་དང་.....གཙང་མ་འཁོར་དགོས།

༣༽ རྒྱང་པོ་བཙོག་པོ་.....ཆ་བ་ཡིན་ནམ།

༤༽ ད་དང་གི་ལ་དུགས་ལ་.....ཆ་བྱ་མེད་པ་ཡིན་ནམ།

༥༽ དོ་སྒྲིལ་སྒྲུལ་འཁོར་དང་.....ཀུན་ལ་.....བརྒྱངས་ཏེ་.....
དུ་བ་མི་འོང་བ་ཡིན་ནོ།།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

ནོར་ཏེ་མེད་པ་ཀུན་ལ་འགྲིག་ཏུགས་(✓)སྒྲོང་ས།

༡༽ ཁོར་ཡུག་ཟེར་ན་ཁང་པའི་རྒྱབ་ལ་ཟེར།

༢༽ ས་གཞི་རྒྱ་རྒྱང་པོ་ཀུན་བཙོག་པོ་ཆ་ན་ད་དང་སྒོག་ཡོད་མཁན་ཆང་མ་ལ་བྱག་རྩ་
འདྲ་མི་འདྲ་འོང་།

༣༽ ཁོར་ཡུག་ལེགས་མོར་འཁོར་ཆེད་ལྷང་མ་མང་པོ་འཛུགས་དགོས།

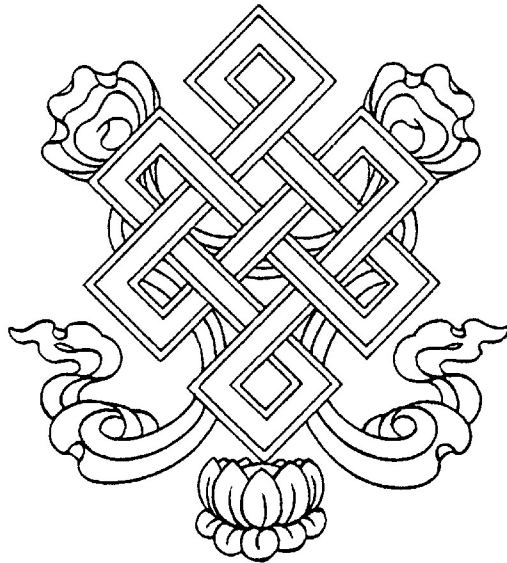
༤༽ ཁ་ལག་དང་གོས་ལག་ཀུན་ཐོག་པོ་དང་རྒྱ་མིག་དང་ཡུར་བའི་ནང་ལ་བརྒྱ་དགོས།

༥༽ རྒྱ་གར་ལ་བཞོ་བྲ་ཁང་མང་པོ་སྒྲུལ་བ་ཡིན་ནོ།།

དཔོན་གྱིས།

དག་ཆ་ལེགས་པར་ཤེས་ཆེད་དགེ་གན་གྱིས་ཞལ་
ནས་མོལ་གྱིན་སྒོ་བ་ལྷག་ཀྱང་ལ་འབྲི་རུ་ཅུག

སོལ་རྒྱངས།	ཁོར་ཡུག	གྲོག་པོ།	བཙོག་པོ།
ཁ་ལག	གོས་ལག	དུ་བ།	ཟུག་རུ།
སྦྱུང་འཁོར།	དོ་སྦྱེལ་སྦྱུང་འཁོར།		འབྲུལ་འཁོར།



སྒོ་བ་ཚན་ཉི་ཤེས་པ།

ལོ་གསར།

བཟ་ཤིས།

ཕུག་སྐྱུག་པ།

རྒྱན་ཆ།

དགའ་བ།

བཅུ་གཅིག་ལྷ་པའི་ཆོས་གཅིག །

ལ་དྲགས་ལོ་གསར་ཡིན་ནོ།།

རྒྱན་གོས་སོ་མ་བསྐྱམས་ཏེ།།

ཚང་མས་ལོ་གསར་རྩི་འདུག །

བཟ་ཤིས་སྐྱིད་པའི་ཞག་བཟང་།།

ལོ་གསར་དེ་ནི་སྒྲིབས་བྱུང་།།

མདོན་ཐང་དབྱེས་མོ་དབྱེས་མོ།།

གསོལ་ཇ་ཞིམ་པོ་ཞིམ་པོ།།

གཉིན་དང་རྩེ་པོ་ཀུན་ནི།།

ལོ་གསར་ཕུག་ལ་བསྐྱོད་དེ།།

མེ་མེ་ཨ་ཕ་ཨ་ཕ་འོ།།

ཐབ་ལྷ་རྒྱལ་པོ་ཞུ་འདུག །

ཨ་ཕྱི་ཨ་མ་ཨ་ཅེར།།

ཐབ་ལ་རྒྱལ་མོ་ཞུ་འདུག །

ཚག་ཚག་འདུ་ནི་མཛད་ཀྱིན།།

ལོ་གསར་ཕྱག་ནི་འགྲུགས་འདུག །

ང་དང་ཕྱག་གུ་ཀུན་ཡང་།།

གོས་ལག་བདེ་མོ་གོན་ཏེ།།

དགའ་དགའ་སྐྱིད་སྐྱིད་བྱེད་ཀྱིན།།

དགའ་བའི་ལོ་གསར་རྩི་ཡིན།།

★ (འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཚན།)

འོག་གི་ཚིག་ཀུན་ངེས་པར་གྱིས།

ལོ་གསར། སོ་མ། བསྐྱམས་པ། དབྱེས་མོ། ཞིམ་པོ། ཐབ་ལ།

གོས་ལག གོན་པ།

སྐྱོང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་སྐྱོང་པ་ཀུན་སྐྱོངས།

རྒྱན་གོས་.....བསྐྱམས་ཏེ།།

ཐབ་ལ་.....ཞུ་འདུག །

གོས་ལག་.....གོན་ཏེ།།

.....ལོ་གསར་རྩི་ཡིན།།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

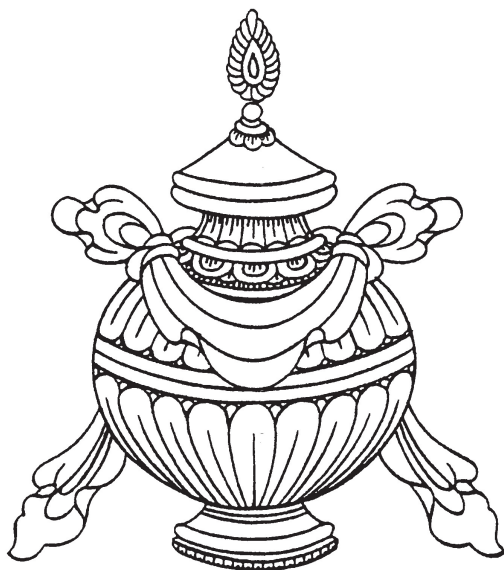
ལོག་གི་ཏི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྱིས།

༡༽ རྒྱན་གོས་སོ་མ་བསྐྱམས་ཏེ་ཅི་བྱེད་འདུག །

༢༽ གཉིན་རྒྱང་པོ་ཀུན་གང་དུ་སྒྲོད་འདུག །

༣༽ ལོ་གསར་ལ་སྐྱག་སྐྱ་དང་སྐྱ་ལ་འགྲུགས་འདུག །

༤༽ རྒྱང་རྒྱང་སྐྱག་གུ་ཀུན་གྱིས་གང་བྱེད་འདུག །



སྒྲོབ་ཚན་ཉི་ར་གསུམ་པ།

ལྷོག་ལྷོགས་ངོས་འཛིན།

ཚིག།	ལྷོག་ལྷོགས།	ཚིག།	ལྷོག་ལྷོགས།
ཞི་བ།	དག་པོ།	ཕྱི།	ནང་།
འདམ་པོ།	རྒྱ་བ་པོ།	གར།	རྒྱ་བ།
ཉིན།	མཚན།	བཙོན་འགྲུམ།	ལེ་ལོ།
སྒྲིང་།	འོག།	སྒྲིན་པ།	སེར་སྒྲ།
མཁྱོགས་པོ།	ག་ལེ།	དཀར་པོ།	ནག་པོ།
རང་དབང་།	གཞན་དབང་།	ཡ་རབས།	མ་རབས།
དཀར་པོ།	ནག་པོ།	བཟང་པོ།	ངན་པ།

སྒྲོབ་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ནམས་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ རང་དབང་གི་ལྷོག་ལྷོགས་གང་ཡིན།

༢༽ ལེ་ལོའི་ལྷོག་ལྷོགས་གང་ཡིན།

༣༽ ཞི་བའི་ལྷོག་ལྷོགས་གང་ཡིན།

ཕྱོད་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཚིག་ནམས་ཀྱི་ཕྱོག་ཕྱོགས་གཡས་ནས་བདམས་ཏེ་བྲིས།

གཡས།	གཡོན།	
འཇམ་པོ།	བཙོན་འགྲུས།	འཇམ་པོ་ཕྱབ་པོ།
ཉིན།	འོག།	
མཁྱེགས་པོ།	རྩལ་པོ།	
ལེ་ལོ།	རང་།	
མེར་སྒྲ།	མཚན།	
གཞན།	ག་ལེ།	
སྒྲིང་།	སྒྲིན་པ།	
བཟང་པོ།	མ་རབས།	
ཡ་རབས།	ངན་པ།	

ཕྱོད་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཚིག་ནམས་ལ་འགྲིག་ཏུགས་དང་ནོར་ཏུགས་ཀྱི་བས།

- ༡༽ ཉིན་མོའི་ཕྱོག་ཕྱོགས་དལ་པོ།
- ༢༽ རྩལ་པོའི་ཕྱོག་ཕྱོགས་འཇམ་པོ།
- ༣༽ རང་དབང་གི་ཕྱོག་ཕྱོགས་མཚན་མོ།
- ༤༽ ལེ་ལོའི་ཕྱོག་ཕྱོགས་བཙོན་འགྲུས།
- ༥༽ སྒྲིང་གི་ཕྱོག་ཕྱོགས་འོག།
- ༦༽ ཞི་བའི་ཕྱོག་ཕྱོགས་རྩལ་པོ།

སྟོབ་ཚན་ཉིད་བཞི་པ།

གྲུ་སོ་མ།

གཅེས་སྤྱུག་ སྟོབ་གྲུ་ དགོ་གན། མིང་སྤིང་། སྟོད་པ།
མཛའ་བོ། གྲུ་བཞི། ཏུང་ན། དཔོན་པོ། བཙོན་འགྲུས།
ཞབས་ཏོག་ བྱམས་སྟོང་། བཙེ་བ།

ང་དང་སྤྱུག་གྲུ་ཚང་མ།།

ཕ་མའི་གཅེས་སྤྱུག་ཡིན་ལགས།།

སྟོབ་གྲུ་ཁང་ལ་འོངས་ཏེ།།

ཡོན་ཏན་བཟང་པོ་སྤྱང་ཡིན།།

སྟོབ་གྲུ་འི་དགོ་གན་ཚང་མ།།

ངེད་ཀྱི་ཕ་མ་ཡིན་ལགས།།

སྟོབ་སྤྱུག་ཕོ་ཕོ་ཚང་མ།།

ངེད་ཀྱི་མིང་སྤིང་ཡིན་ནོ།།

སྟོབ་གྲུ་ཁང་ལ་འོངས་ཏེ།།

སྟོད་པ་བཟང་པོ་བསྐྱབ་ཡིན།།

སྟོད་ངན་སྤྱུག་གྲུ་ཀུན་དང་།།

མཛའ་བོ་ནམ་ཡང་མི་བྱེད།།

དགེ་ཅན་བཟང་པོའི་བྱང་ནས།
ཡོན་ཏན་གྱལ་བ་སྦྱངས་ཏེ།
མི་ཆེན་དཔོན་པོ་བཟང་པོ།
འགྱུར་བའི་བཙོན་འགྲུས་བཙོ་ཡིན།

མི་ཆེན་དཔོན་པོར་གྱུར་ཏེ།
ཡུལ་ལ་ཞབས་ཏོག་ཞུ་ཡིན།
ཡུལ་པ་ས་མི་ཀུན་ལ།
ཕན་བའི་ལས་ཀུན་བྱེད་ཡིན།

ཡོན་ཏན་བཟང་པོ་སྦྱོལ་བའི།
དགེ་ཅན་སྐྱེ་མདུན་མི་བཞིད།
བྱམས་སྦྱོང་བཙེ་བ་མཛད་མཁན།
ས་མ་གཉིས་ཀ་མི་བཞིད།

★ དགེ་མཉན་སྐྱེ་བ་བྱམས་པ།

སྦྱོང་ཆན།

༡༽ དགེ་ཅན་ཆང་མ་སྦྱོབ་སྤྲུག་གི་ཅི་སྦྱོགས་ཡིན།
༢༽ སྦྱོབ་གྲུ་ཁང་ལ་འོངས་ཏེ་ཅི་བསྐྱབ་ཡིན།
༣༽ ང་དང་སྤྲུག་བྱ་ཆང་མ་ས་མའི་ཅི་ཡིན།
༤༽ མི་ཆེན་མོར་གྱུར་ཏེ་ཅི་བྱ་ཡིན།

སྒོ་བ་ཚན་ཉི་རུ་ལྔ་པ།

ལ་དྲུག་ས་གྲི་ལོ་གསར།

ལྷད་མོ། ཐུག་པ། སྒྲིང་མེ། གནམ་གང་། མགལ་མེ། མཆོད་ཁང་།

ལ་དྲུག་ས་གྲི་ལོ་གསར་བོད་རྒྱ་བརྒྱ་གཅིག་པའི་ཆོས་མགོ་ལ་རྩི། ལོ་གསར་ཞེས་པ་ལོ་སོ་
མ་ལ་ཟེར། ཆོས་ཉི་རུ་ལྔ་པ་དགུ་ཐུག་འབྱུང་། གནམ་གང་ལ་སྒྲོ་སྒྲོ་མོ་ནས་ཤི་མི་
བྱེད། སྒྲོ་སྒྲིང་མེ་ཁང་པའི་ཐོག་དང་རི་ཆང་མར་འབུལ་སྒོལ་ཡོད། གནམ་གང་གི་མཆོད་
མོར་ནང་མི་ཡོད་ཆད་ཁང་པར་འཛོམས། མདོན་ཐང་ཞེས་པོ་ཞེས་པོ་མདོན། བག་མི་
ཤེས་པ་བརྒྱུག་ཆེད་མགལ་མེ་འཕེན་པར་བྱེད། དེ་ནས་ཐུག་ཆང་གི་རྩིག་པའི་ཁར། **ལྷ་**
བྱིས་དཀར། ལོ་གསར་ལ་ཞལ་སྒྱེད། ཟེར་བ་སོགས་ཆོག་བདེ་མོ་བདེ་མོ་འབྲི་སྒོལ་
ཡོད། ཆོས་གཅིག་ཉིན་མཆོད་ཁང་ལ་ཐུག་མཛད་དེ། རང་རང་གི་སྒྲ་གསོལ་བ་ཡིན།
ཡང་ཆོས་ཐུག་ཟེར་ནས་གཉིན་རྒྱུད་པོ་དང་། མཛའ་བོ་ངོ་ཤེས་ཀྱན་ལ་ཐུག་བྱེད་བ་ཡིན།
ཆོས་ལུགས་གཞན་མའི་མཛའ་བོ་དང་། བྱིས་མཆོས་པ་ཀྱན་ཐུག་ལ་འོང་སྒོལ་ཡོད། ཆོས་
གཉིས་ནས་ཡུལ་སོ་སོར་ལོ་གསར་གྱི་ལྷད་མོ་ཟེར་ནས། ལྷད་མོ་སྒྲ་ཆོགས་འོང་། ཆོས་
གསུམ་ཉིན་ཡུལ་ཁའི་གཏུ་རྟ་རྒྱུགས་གཏོང་སྒོལ་ཡོད། ཆོས་གཅིག་དང་གཉིས་ལ་ཐུག་
གུ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཀྱན་གྲོང་པ་ཀྱན་གྱི་སྒོ་ལ་མར་མེ་ཟེར་ཞིང་། དཔུལ་དང་རྩ་མར་དང་། དེང་
སང་ཀར་སོགས་སྒྲོང་བར་འགོ་སྒོལ་ཡོད།

ཆིག་དོན།

ལོ་གསར།	=	ལོ་སོ་མ།
ཤི་མི།	=	སྤར་ཤི་ཡོད་པའི་མི་ལ་ཟས་སོགས་གཏོང་བ།
མདོན་ཐང་།	=	ཁར་རི། ཁ་ལག།
མཆོད་ཁང་།	=	ཆོས་བྱེད་པ་དང་མཆོད་པ་འབུལ་སའི་ཁང་པ།
མགལ་མེ།	=	མགལ་ཏེ་སོགས་ལ་མེ་སྤར་ཡོད་པ་ལ་ཟེར།

སྟོང་ཆན་དང་པོ།

- ༡༽ ལ་དྲགས་ཀྱི་ལོ་གསར་ནམ་ཅི་ཡོང་།
- ༢༽ ཆོས་ཉེར་དགུའི་སྤྱོད་གང་བྱེད་ཡོང་།
- ༣༽ མགལ་མེ་ཅིའི་སྤྱིར་འཁེན།
- ༤༽ ཆོས་གཅིག་ཉིན་གང་བྱེད།
- ༥༽ ཆོས་གཉིས་ནས་ཡུལ་སོ་སོར་གང་འོང་།

སྟོང་ཆན་གཉིས་པ།

འོག་གི་ཆིག་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས།
གླིང་མེ། གནམ་གང་། ལྷ་དམོ། བྱོང་པ། བྱིམ་མཆོས། མགལ་མེ། ལྷ།
མཛེལ་བོ། ཁང་པ།

སྒྲོབ་ཚན་ཉི་ཤུ་གྲག་པ།

རི་བོང་ཅལ་འདྲིགས།

མེ་ཁྲི་། ལྷག་

གཟིག་

རི་དྲགས།

སྤྱང་ཀྱ།

དོམ། ཟླ་



ནགས་གསེབ་ཡིད་འོང་
ཞིག་ན་རི་བོང་སྒྲོ་རྒྱུང་
ཟེར་བ་ཞིག་ཡིད་པ་ཡིན།
ཉིན་གཅིག་ཁོ་མཚོ་ཞིག་
གི་འགྲམ་དུ་སོང་སྟེ་རྒྱ་
འབྱུང་བ་དང་། རྒྱུང་
གིས་ཤིང་སྒྲོང་དཀྲུགས་

པས་ཤིང་འགྲམ་ཆེན་པོ་ཞིག་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་བ་ན་ཅལ་ཞེས་པའི་སྒྲོ་ཞིག་བྱུང་། དེ་ཆོར་ནས་
རི་བོང་ཉི་ཅང་འདྲིགས་ལྷ་བསམ་མེད་པར་ཤོར། ལམ་དུ་རི་དྲགས་རྒྱ་འབྱུང་བར་འོང་བ་ཞིག་
དང་ལྷག་ ཁོས་དེ་རིང་མཚོའི་འགྲམ་ན། ཅལ་ཟེར་བའི་སེམས་ཅན་འདྲིགས་སུ་རྒྱུང་བ་
ཞིག་འདུག་ རྒྱ་འབྱུང་དུ་མ་ཆ་ཟེར། ཆང་མ་འདྲིགས་ཏེ་ཁོ་དང་མཉམ་དུ་ཤོར། དེ་ནས་
ཁོ་ཤོར་བ་མཐོང་སྟེ་ཕ་ཙོ། སྤྱང་ཀྱ། དོམ། ཟླ་མོ། གཟིག་དང་ལྷག་ཀྱན་གྱིས་དྲིས་པ་
དང་། རི་བོང་གིས་ཅལ་འདུག་ཟེར་པས་དེ་ཀྱན་གྱི་ཁོ་དང་མཉམ་དུ་ཤོར། མཐར་ནགས་
ཀྱི་རྒྱལ་པོ་མེ་ཁྲི་དང་ལྷག་ མེ་ཁྲི་སྒྲོ་དཀྲུག་འདི་ལྷར་ཤོར་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན་ཞེས་
དྲིས་པ་དང་། ལྷག་གིས་ཅལ་ཟེར་བའི་སེམས་ཅན་འདྲིགས་སུ་རྒྱུང་བ་ཞིག་འདུག་ཅེས་ཐོས་

མེད་ཀྱིས་དེ་ཡོད་པ་སྐྱེས་མཐོང་ཟེར། གཅིག་ནས་གཅིག་བརྒྱད་ནས་མཐར་དེ་ཐོང་ལ་སྐྱེས་
 ཁོས་རྒྱལ་པོ་མཐུན། ང་མཆོའུའི་འབྲས་ན་ཆུ་འབྱུང་དུས། ཅལ་ཟེར་བའི་སེམས་ཅན་འདིགས་
 སྐྱེས་ཀྱང་བཞིག་མཆོའུའི་ནང་ན་འདུག་ཅེས་ཞུས། མེད་ཀྱིས་ དེ་འདྲ་བའི་མི་སྤྲོད། དེ་
 ཀྱན་ལྟ་བུ་འཕྱོ་ཟེར་ནས་ཁྲིད་དེ་བྲིས་བ་ན། མཆོའུའི་ནང་གི་འབྲས་ཆེན་མོ་ཞིག་སྐྱེས་ཡོད་
 པ་མཐོང་ནས། ཆང་མ་སྟོ་བའི་ཁྱུང་པ་ཡིན་ནོ།

བསྐྱབ་བྱ། དེ་ཐོང་ཅལ་འདྲོགས་ནང་བཞིན་མ་བྱེད་པར་བྱ་བ་གང་ལ་ཡང་བཟག་དཔུང་ལེགས་
 པར་བྱེད་དགོས།

ལྷ

ཏན་ཏན་བཟག་ཅིང་མ་དཔུང།
 བྱ་བ་གང་ཡང་མི་བྱེད།
 མ་བཟགས་པར་ནི་བྱེད་ན།
 རང་གཞན་སྐྱེས་དུ་འཁུག་འོང་།

དེ་ཐོང་ཅལ་འདྲོགས་ནང་བཞིན།
 ང་དང་སྐྱེས་ཀྱང་མི་བྱེད།
 མེད་ཆེན་དཔལ་པོ་ནང་བཞིན།
 ཏན་ཏན་བཟག་ཅིང་དཔུང་ཡིན།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ རི་བོང་ཅིའི་ཕྱིར་འདི་གསལ་ཏེ་ཤོར།

༢༽ རི་བོང་གིས་རི་དྲགས་ཀུན་ལ་ཅི་བློར།

༣༽ མཐར་དེ་ཀུན་སྒྲུ་དང་ལྷད།

༤༽ མེད་སྒྲིལ་ཅི་བློར།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཚིག་ཀུན་ནས་སྒྲོན་འདུག །མིང་གཞི། རྗེས་འདུག་དང་ཡང་འདུག་གི་
ཡི་གེ་ཀུན་འོག་གི་ས་སྒྲོང་ནམས་སྒྲུ་བྲིས།

ཚིག་	སྒྲོན་འདུག་	མིང་གཞི་	རྗེས་འདུག་	ཡང་འདུག་
དཀྱུགས།				
འདིགས།				
འཐགས།				
མཁྱེནད།				
གདུགས།				

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཆེག་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས།

རི་དྲགས། རི་བོང་། སྤང་ཀུ རོམ། བཞེ། བཞེ་བྱ།

ཤིང་འབྲས། བྱ་བ།

སྒྲོང་ཚན་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་སྒྲོང་པ་ཀུན་སྒྲོངས།

རི་བོང་.....ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན།

ཆང་མ་འཛིགས་ཏེ་.....མཉམ་དུ་.....།

དེ་ཀུན་ཡང་ཁོང་.....ཤོར།

ནགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་.....དང་ཕྱད།



སྒོ་བ་ཚན་ཉིད་བདུན་པ།

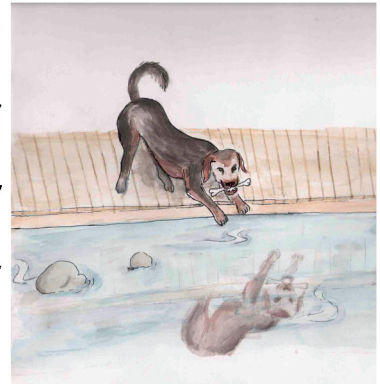
སྒྲི་བན་བ་ཅན།

བན་བ། བསྐྱུག་པ། གཡེངས་པ། གཟུགས་བརྒྱན།
འཕྲོག་ བཟར། འདོམས།



སྒོ་བ་སྒྲི་བན་བ་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། ཉིན་གཅིག་
ཁོ་ཤེའི་ཚོང་ཁང་ཞིག་གི་མདུན་དུ་སྐྱེ་བས། ཁོ་
དེར་ཤ་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་རེ་བས་བསྐྱུགས་ཏེ་བསྐྱོད།
རེ་ཞིག་ན་ཤ་ཚོང་པ་དེ་མིག་གཡེངས་པ་དང་།
ཁོས་ཤ་དུམ་ཞིག་ཁས་ཁྲུང་ཏེ་ཤོར། ཁོས་ཤ་འདི་
སྤུང་མེད་པའི་ཁྲུག་ཅིག་དུ་སོང་སྟེ་བཟུང་དགོས་
བསམས། སོང་སོང་བ་ན་ཟམ་པ་ཞིག་གི་སྟེང་

དུ་སྐྱེ་བས། ཁོ་ཟམ་པའི་སྒྲིང་ནས་ཆ་དུས། ཁོ་རང་གི་གཟུགས་བརྒྱན་ཆུང་ནང་དུ་མཐོང་།
དེ་མཐོང་བ་དང་ཁོས་ཆུང་ནང་དུ་ཡང་ཁས་ཤ་འཁྲུང་བའི་
སྒྲི་ཞིག་འདུག དེའི་ཤད་ཡང་ངས་འཕྲོག་དགོས་བསམས།
ཁོ་ཆུང་ནང་དུ་མཆོངས། སྒྲི་གཞན་གྱིས་ཁ་ལ་འཁྲུང་ཡོད་
པའི་ཤ་ཐོབ་བྱ་བོར་ཏེ། ཁོ་རང་གི་ཁ་ལ་ཡོད་པའི་ཤད་ཡང་
སྟོར། བཟར་དཀར་ངལ་དང་མཉམ་ཆུ་ནས་སྟོན། རྩ་



མ་འདོམས་འོག་དུ་བཅུག་སྟེ་འཕྲོ་དགོས་ཕུང་བ་ཡིན་ནོ།

བསྐྱབ་བྱ། ཟས་ཁའི་ནང་སྟེ་བས་པ་སྟེ་ཡིས་བསྐྱེལ། ཟེར་བ་ནང་བཞིན། རང་ལ་ཡོད་
པའི་ཚོར་དང་གོས་ལ་ཆོག་ཤེས་མེད་ན་རང་ཉིད་ཕུང་བ་ཡིན་ནོ།

སྟོང་ཆན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྲིས།

༡༽ ཁྱི་གང་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་རེ་བས་བསྐྱུགས་ཏེ་བསྟེན།

༢༽ ཁྱི་དེས་ཅི་བསམས།

༣༽ རྒྱའི་ནང་ཁྱི་ལ་གང་མཐོང་།

༤༽ ཁ་ཡི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཤ་ཅིའི་ཕྱིར་སྟོར།

སྟོང་ཆན་གཉིས་པ།

ཆོག་དོན།

བནབ = འདོད་རྒྱལ།

བསྐྱུགས = བསྐྱུངས།

འཕྲོག = མ་བཏང་ཡང་ཚུར་སྒྲངས་པ། བཀོག་པ།

མཆོངས = སྟེ་བས།

དཀའ་ངལ = མནག །

འདོམས = གཞང་།

སྒྲོབ་ཚན་ཉིད་བརྒྱད་པ།

སྒྲེ་མཁར་གྱི་ཅེ་མོ། (གཞུང་མུ)

སྒྲེ་མཁར་གྱི་ཅེ་མོ་ནས།

ནམ་ལངས་གྱི་སྐར་ཆེན་ཤར་འདུག །

སྒྲེ་མཁར་གྱི་ཅེ་མོ་ནས།

ཐོ་རངས་གྱི་སྐར་ཆེན་ཤར་འདུག །

ནམ་ལངས་སྐར་ཆེན་མིན་ཅུག །

བདག་གི་རྒྱལ་བུ་གཅིག་གཅིག །

ཐོ་རངས་སྐར་ཆེན་མིན་ཅུག །

རྒྱལ་བུ་བདེ་སྒྲོང་ནམ་རྒྱལ།

བདག་གི་རྒྱལ་བུ་གཅིག་གཅིག་ལ།

ལྷ་ཡིས་སྒྲུང་སྒྲོབ་མཛོད་ཅིག །

རྒྱལ་བུ་བདེ་སྒྲོང་ནམ་རྒྱལ་ལ།

ཆེ་ལ་དངོས་གྲུབ་སྒྲོལ་ཅིག །

སྒྲེ་འི་མཁར་གྱི་སྒྲོག་འོག་ན།

ལེགས་མེད་མེ་ཉོག་ཡས་ཡོད།

ལེགས་མེད་མེ་ཉོག་མིན་ཅུག །

བདག་གི་གཅིས་མ་གཅིག་གཅིག །

གཟུགས་ཅན་ཨ་ཁྱ་མིན་ཅུག །
 གཅེས་མ་ཟླ་ཟླ་ཁ་དུན།།
 བདག་གི་གཅེས་མ་ཁོང་ལ།།
 གསེར་རལ་མཐའ་ན་རྒྱས་ཤིག །

གཅེས་མ་ཟླ་ཟླ་ཁ་དུན།།
 གཡུ་རལ་བང་ན་འབྲིལ་ཅིག །

ཆིག་དོན།

ཅེ་མོ

= མགོ་ཡང་ན། ཇི་ཅེ་ལྟ་བུ།

བདག

= ང་།

ལྟོག་འོག

= འོག །

ནམ་ལངས་སྐར་ཆེན

= ནམ་ལངས་པར་ནི་བའི་སྐབས་སུ་ཤར་བའི་སྐར་མ་འོད་
 ཆེ་བ་ཞིག

རྒྱལ་བུ

= རྒྱལ་སྤྱི།

ཡས་པ།

= ཤར་བ། བཞད་པ།

གཟུགས་ཅན།

= མངོས་མ།

གསེར་རལ།

= སྤྱི།

གཡུ་རལ།

= སྤྱི་མོ།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་བར་སྒྲོང་ཀུན་གཡས་ནས་བདམས་ཏེ་སྒྲོང་ས།

༡༽ གླེ་མཁར་གྱི་.....ནས། (ལྷག་པ/ ཅེ་མོ།)

༢༽ བཅ་ལངས་གྱི་.....ཤར་འདུག (ཉི་མ/ སྐར་ཆེན།)

༣༽ བདག་གི་རྒྱལ་བུ་.....ལ། (གཅིག་གཅིག་/ གཉིས་ཀ །)

༤༽ ལྷ་ཡིས་.....མཛོད་ཅིག (རོགས་རམ/ ལྷ་སྒྲོལ།)

༥༽ གཟུགས་ཅན་ཨ་ཁུ་.....ཅུག (མིན་/ ཡིན།)

༦༽ གཅིས་མ་.....། (སྐལ་བཟང་སྒྲོལ་མ/ ཟི་ཟི་ཁ་དུན།)

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་དེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ གླེ་འི་མཁར་གྱི་ཅེ་མོ་ནས་གང་ཤར་འདུག

༢༽ ཐོ་རངས་གྱི་སྐར་ཆེན་མིན་ན་གང་ཡིན་ནམ།

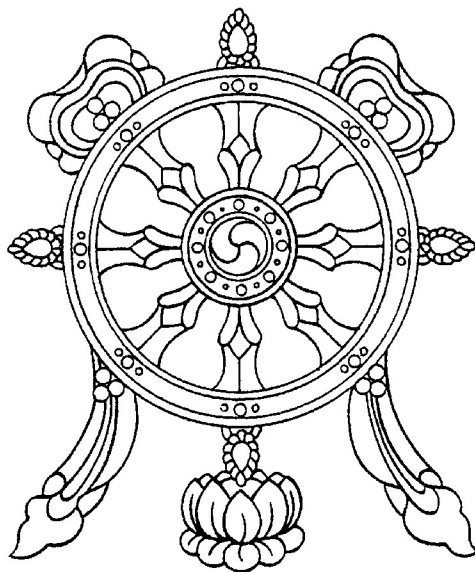
༣༽ གླེ་མཁར་གྱི་སྒྲོག་འོག་ན་གང་ཡས་ཡོད།

༤༽ གཟུགས་ཅན་ཨ་ཁུ་མིན་ན་སུ་ཡིན་ནམ།

༥༽ ཟི་ཟི་ཁ་དུན་གྱི་པང་དུ་གང་འབྲེལ་ཅིག

མཆན།

གཞུང་མུ་འདི་མོ་ལ་གཞུང་དུ་ཚུགས། ཡང་གདངས་དང་བཅས་འཛིན་གྱི་འི་ནང་ལ་གཏོང་
དུ་ཚུགས།



སྒོ་བ་ཚན་ཉི་ཤུ་པ།

དགེ་སྒོང་དང་རྒྱན་མ།

བྲུ་ཤག
དགྲུང་ཆེགས།

ཆད་པོ།
སྐྱུ་ཤ་བསྐྱུལ།

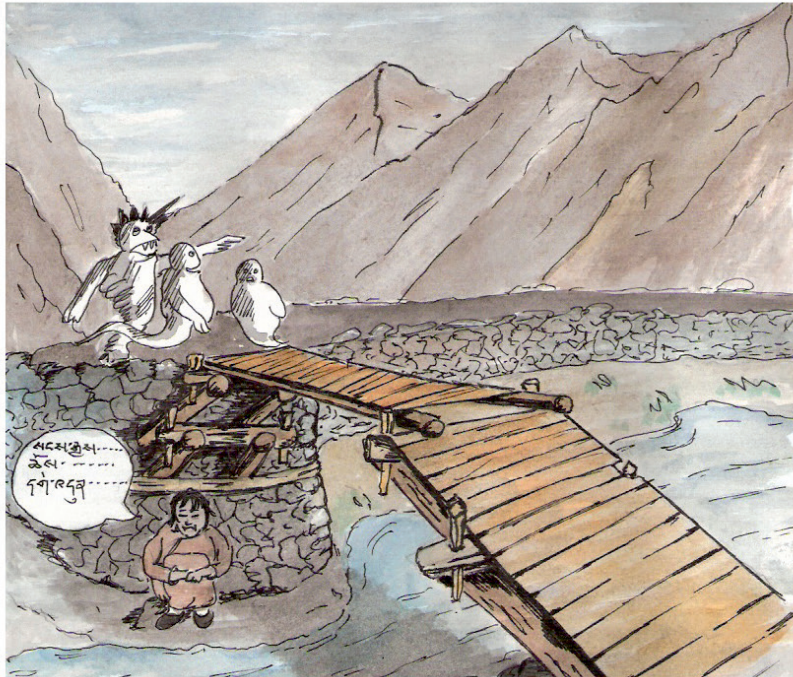
སྐྱིམ་བདག
གཤོང་།



སྒོན་མི་ཞིག་ཆད་པོར་གྱུར་ཏེ་བྲུ་
པ་བྱས། ཆས་ཏེ་བྱས་པའི་རྒྱན་གྱིས་
ཆོས་ཡོན་ཏན་མང་པོ་ཞིག་མ་ཤེས།
ཡིན་ཀྱང་ཁོ་རང་གི་བྲུ་ཤག་ནང་ཁ་
ཏོན་བྱེད་གྱིན་བཞུགས། ཞག་ཅིག་
སྐྱིམ་བདག་སྐྱུ་ཤ་པོ་ཞིག་གིས་དགྲུང་

ཆེགས་ལ་ཞུས། མདོན་ཐང་རྒྱས་པ་སྐྱུལ། དེ་ནས་གྲོང་པའི་ཨ་ཕ་དེས། དགེ་སྒོང་
མཁྱེན། དེད་ཅག་ནང་མི་རྒྱན་ལ་ཆོས་ཤིག་སྒྲུལ་བར་མདོད་ཞུས་པས། དགེ་སྒོང་ལ་
ཆོས་བཤད་རྒྱ་མ་འབྱོར། རོ་ཆ་སྟེ་གཤོང་ནས་རྩལ་རྒྱ་ཐོན། ཡིན་ནའང་ཁ་ནས་རང་མེད་
ལ་མི་ཤེས་པ་ནི་སྐྱུ་ཤ་བསྐྱུལ། མི་ཤེས་པ་སྐྱུ་ཤ་བསྐྱུལ་ཟེར་བ་དང་། གྲོང་པའི་ཨ་ཕ་དེས།
དགེ་སྒོང་གིས་འདི་ཙམ་ཆེག་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ནང་དོན་དག་ཏེ་ལས་པ་གསུངས་བསམས་ཏེ།
དགེ་སྒོང་མཁྱེན། ད་ཙམ་འཐད་འཐད་འགྲིགས། ད་ཆོས་མ་གསུངས་རོགས་ཞུས། གྲོང་
པའི་ཨ་ཕས་རྒྱ་མི་ཤེས་པ་ལས། འབྲས་བུ་སྐྱུ་ཤ་བསྐྱུལ་འབྲུང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཏེ་གོ། །མང་

སྒྲིང་དང་པ་སྒྲིང་། དག་སྒྲིང་ལ་སྒྲིང་བྱ་ལ་བཞུགས་ཡོན་ལ་སྒྲིང་
 དེ་བསྒྲིང་། ཕྱི་རོ་ཁོ་རང་གི་བྱ་ཤུག་ཏུ་བསྒྲིང་། སྒྲིང་བྱ་བསྒྲིང་། དག་སྒྲིང་པ་སྒྲིང་།



མ་ཞེག་གིས་མཐོང་།
 ཁོས་བསྒྲིང་སྒྲིང་བྱ་
 དེ་རུ་འབྱོར་ཡིན།
 ཡང་དེ་བཙོང་སྒྲིང་། དེ་
 རྒྱ་འཁོབས་སྒྲིང་ཡིན་
 བསྒྲིང་། ས་རུབ་
 པ་དང་དག་སྒྲིང་གི་
 གཞིམ་ཤུག་ཏུ་བསྒྲིང་
 མོང་། ཁོས་དག་

སྒྲིང་དག་སྒྲིང་ཟེར་བཞེན་ཐོས། ཁོང་གིས་སྒྲིང་སྒྲིང་ཡིན་མོལ་དེ་དེས། སྒྲིང་མས། སྒྲིང་
 རང་ལ་སྒྲིང་མེད་དམ། རྒྱ་ལ་འདི་དེ་སྒྲིང་མ་ཆང་མའི་འགོ་པ་ཡིན་ཟེར། དག་སྒྲིང་
 གིས་འོ་ན་དེ་གྲུ་པ་གྲུར་རྒྱ་ལ་སྒྲིང་མོར་འོངས་སྒྲིང་གང་ཡང་མེད་མཁན་ཞིག་ཡིན། སྒྲིང་
 ཕྱི་སྒྲིང་ཕྱི་སྒྲིང་ཡིན་མོལ། ཁོས་སྒྲིང་རང་དག་སྒྲིང་ཡིན་བཞེན་དུ་རྒྱ་ལ་ཕྱི་སྒྲིང་གཏོང་བ་
 ཡོད། སྒྲིང་བདག་སྒྲིང་ཐོས་སྒྲིང་ཕྱི་སྒྲིང་ཞིག་མ་སྒྲིང་ལམ། དེ་ཕྱི་སྒྲིང་ཕྱི་སྒྲིང་གང་
 ཡིན་ཟེར། དག་སྒྲིང་གིས་ འོ་ན་འོ་ན། དེ་སྒྲིང་རང་ལ་དགོས་ན། རས་སྒྲིང་སྒྲིང་
 རས་གཏང་ཆོག་ སྒྲིང་རང་གི་ལག་པ་གཉིས་ཀ་སྒྲིང་སྒྲིང་ནང་དུ་སྒྲིང་མེད་མོལ། ཁོས་

ལག་པ་གཉིས་ཀ་སྐར་བྱང་ནས་ནང་ལ་བརྒྱངས་པ་དང་། དགེ་སློང་གིས་ལག་པ་གཉིས་
 ཀ་ཐག་པས་བསྐྱམས་ཏེ་གདུང་མ་ཞིག་ལ་བཏགས། དེ་ནས་སློ་བྱེ་བྱེ་ཡོགས་ལ་བསྐྱོད།
 བེར་ཀ་རིང་མོ་ཞིག་བསྐྱམས་ཏེ། མངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཆོས་ལ་སྐྱབས་
སུ་མཆིའོ། །དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཞེས་མོལ་བཞིན་བེར་ཀ་ཆ་ཐག་གཅོད་
 གསུམ་སྐྱལ་ཏེ། བྱང་དུ་བསྐྱོད། ཁོའི་ལག་པ་བཀོལ་བ། ཁོང་བར་རྒྱང་གཏོང་གིན་
 ཟམ་པ་ཞིག་གི་འོག་དུ་སླེབས། དེར་ཁོས་བསམས། དཀོན་མཆོག་གསུམ་མ་གཏོགས་
 མེད་པས་ནི་སྐྱབས་བཞག །གལ་ཏེ་བཞེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ང་གི་ཆར་སེམས་ཀྱིན་དགེ་
 སློང་གིས་ལད་མོ་བྱས་ནས། མངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།
།དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཟེར་བཞིན་བསྐྱད། དེ་དུས་ཟམ་པའི་སྒྲིང་ན་ཆ་མཁན་
 འདྲེ་ཆང་མ་འདིགས་ཏེ། ཆ་མ་ཐུབ་པར་ལུས། དེ་ནས་ཡང་འདྲེ་ཞིག་སླེབས། དེས་
 ཡང་འདྲེ་ཀུན་ལ་དྲིས། བྱིད་ཀུན་ཅིའི་སྤྱིར་འདིར་འདུས་ཏེ་ཡིན་ཟེར་བ་དང་། འདྲེ་ཀུན་
 གྱིས། ཀུ་ཅོ་མ་ཐོངས། ཟམ་པའི་འོག་ན་སྐྱབས་འགོ་འདོན་མཁན་ཞིག་འདུག དེད་
 ཀུན་ཁོ་ལ་འདིགས་ཏེ་ཆ་མ་ཐུབ་པར་ལུས་ཟེར།

བསྐྱབས་བྱ། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་འགོ་བྱེད་ན་སུ་ལའང་འདིགས་མི་དགོས།
 ' ཆོག་དོན།

- གྲ་ཤོན = གྲ་པ་ཤོད་པོ།
- བྱིས་བདག = སློང་པའི་ཨ་མ།
- ལའོབས = མང་པོ།

དགུང་ཆེགས	=	ཉིན་དགུང་གི་མདོན་ཐང་། མཛར་བ།
སྒྲུག་བསྐྱེལ	=	མནག །བར་དོ།
གྲུ་ཤག	=	གྲུ་པ་བཞུགས་སའི་ཁང་པ།
གཟིམ་ཤག	=	གྲུ་ཤག་གི་ཆེ་བཏེགས།
སྒྲུབས་བཞག	=	མ་རྒྱལ་བ་མོང་།
མོངས་སྒྲོད	=	བཟང་རྒྱ་འབྱུང་རྒྱ།

སྒྲོང་ཆོན་གཉིས་པ།

སྒྲོགས་ཤིག་ཡང་ཤོད་ཅིག

- ༡༽ ཆོས་ཡོན་ཏན་མང་པོ་ཞིག་ཅིའི་ཕྱིར་མཤེས།
- ༢༽ བྲོང་པའི་ཨ་ཕ་དེས་དགེ་སྒྲོང་ལ་གང་ཞུས།
- ༣༽ བེར་ཀ་རིང་མོ་ཞིག་བསྐྱམས་ཏེ་དགེ་སྒྲོང་གིས་ཅི་མཛད།
- ༤༽ ཟམ་པའི་སྒྲིང་ན་འདྲེ་ཆང་མ་ཆ་མ་བྱུང་པར་ཅིའི་ཕྱིར་ལྟས།

སྒོ་བ་ཚན་སྒྲུལ་ཅུ་པ།

གྲངས་གནས།

གཅིག	༡
བཅུ	༡༠
བརྒྱ	༡༠༠
སྒོ་ང་	༡༠༠༠
ཁྲི	༡༠༠༠༠
འབྲུམ	༡༠༠༠༠༠
ས་ཡ	༡༠༠༠༠༠༠
བྱེ་བ	༡༠༠༠༠༠༠༠
དྲུང་ཕྱུར	༡༠༠༠༠༠༠༠༠༠

གཅིག་བཅུ་བརྒྱ་སྒོ་ང་ཁྲི་འབྲུམ་དང་།

ས་ཡ་བྱེ་བ་དྲུང་ཕྱུར་བཅས་།

དགུ་པོ་རྒྱུང་པའི་གྲངས་སྒྲུ་བཞི་དེ།

སྒྱིང་ཚན་དང་ཕོ།

ཡི་གེར་ཐོབ།

༡༠༠ ལ་གཅིག་དང་ཁྲད་ཀོར་གཉིས།

༡༠༠༠ ~~~~~

༡༠༠༠༠ ~~~~~

༡༠༠༠༠༠ ~~~~~

སྒྱིང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་དྲིས།

༡༽ བརྒྱ་ལ་གཅིག་དང་ཁྲད་ཀོར་ཙམ་ཡོང་།

༢༽ ཁྲི་ལ་གཅིག་དང་ཁྲད་ཀོར་ཙམ་ཡོང་།

༣༽ ༡ ༡༠ ༡༠ ༡༠ བཅས་ཡིག་གཞུགས་སྤྱི་བྲིས།

༤༽ གཅིག་ནས་ནི་ཤུ་བར་ཨང་ཀིའི་ནང་བྲིས།

༥༽ ནི་ཤུ་ཙམ་གཅིག་ནས་སུམ་ཅུ་བར་ཡི་གེའི་ནང་བྲིས།



Bhoti Textbook Class III

FOR FREE DISTRIBUTION

Directorate of School Education Union Territory Ladakh

སློབ་གྲུབ་ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲེའི་འཛིན་སྐྱོང་། ལ་དྲགས་དབྱུང་གཞུང་མངའ་སྡེ།