

རང་སྐད།

འཛིན་གྲ་དང་ཕོའི་སློབ་དེབ།

Rang Skad

Bhoti textbook for Class I



སློབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་ལས་སྡེའི་འཛིན་སྐྱོང་། ལ་དྲགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ།

Directorate of School Education Union Territory of Ladakh



སློབ་གྲུང་ཤེས་ཡོན་ལས་སྡེའི་འཛིན་སྐྱོང་། ལ་དགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ།

Directorate of School Education Union Territory of Ladakh

© བར་སྐྱུན་གྱི་བདག་དབང་ཆ་ཚང་སྡེའི་ཡོན་ཏན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ལ་ཡོད།

© All copyright reserved to Chief Education officer Leh UT Ladakh.

པར་ཐངས་དང་པོ།

༢༠༢༥

2025 1st

གོ་སྐྱོག་པ།

Co-ordinator

འིག་མཚོ་སློ་གྲོས་རབ་རྒྱས།

Dr. Lotos Rabgais DIET LEH

དབ་གཞུགས་དང་རྒྱབ་ཤ་རྩས་འགོད་པ།

Designed by

མར་ཡུལ་བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ།

Maryul Stanzin Nurbo DIET LEH



འཇིན་ལྷ་དང་པོའི་ལྷོ་ཁྱི་སྐད་ཡིག་སྒྲིབ་དེབ་ཚུལ་སྤྱི་གཙ་ཚུར་།

འིག་མཚོ་འཇམ་དབྱངས་དབང་ལུག
 འིག་མཚོ་ཚེ་རིང་སྒྲོལ་དགའ།
 ལྷ་མོ་ཚོས་འཇོམས།
 ཚེ་རིང་བཀྲ་ཤིས།
 བསྟན་འཛིན་སྐལ་ལུག།
 པདྨ་ལྷ་མོ།

དག་ཅན།	ལྷ་རྒྱུ།	ཨེམ་ཨེ།
ལྷོ་ཁྱི་དག་ཅན།	ལྷ་རྒྱུ།	ཨེམ་ཨེ།
ལྷོ་ཁྱི་དག་ཅན།	ལྷ་རྒྱུ།	ཨེམ་ཨེ།
ལྷོ་ཁྱི་དག་ཅན།	ལྷ་རྒྱུ།	ཨེམ་ཨེ།
ལྷོ་ཁྱི་དག་ཅན།	ལྷ་རྒྱུ།	ཨེམ་ཨེ།
ལྷོ་ཁྱི་དག་ཅན།	ལྷ་རྒྱུ།	ཨེམ་ཨེ།
ལྷོ་ཁྱི་དག་ཅན།	ལྷ་རྒྱུ།	ཨེམ་ཨེ།

Dr. Jamyang Wangchuk
 Dr. Tsering Dolker
 Ms.Lamo Chonzom
 Mr.Tsering Tashi
 Ms.Stanzin Skaldan
 Ms.Padma Lamo

Acharya	M A
Acharya	M A
Acharya	M A
Acharya	M A
Shastri	B A
Acharya	M A



རང་རེ་མང་ཡུལ་ལ་དྲགས་ནི་རྒྱ་གར་འབགས་པའི་ཡུལ་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་ནི་ལྷ་ལ་ཡའི་བར་དུ་ཆགས་པའི་
 ཡུལ་ལྗོངས་མཛེས་ལིང་ཡིད་དུ་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན། འདི་ལ་རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྐད་དང་ཡི་གེ་ཕུན་
 སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོད། ལ་དྲགས་ཀྱི་མི་རིགས་འདིའི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་བཟང་པོའི་སྐོར་དང་། ལེགས་བྱང་
 ཏུ་ཅང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་། ཚོས། རྒྱལ་རབས། སྤྲན། ཅིས། ཚན་རིག་སོགས་རིག་གནས་ཀྱི་གཏེར་
 ཚེན་པོ་ཀུན་སྐད་ཡིག་འདིའི་ནང་ཡོད་པས། སྐད་ཡིག་འདི་ལ་དྲགས་ཀྱི་ངོ་རྒྱལ་དངོས་མ་དང་ཤེས་རིག་གི་
 གཞི་མ་ཡིན་པ་མ་ཆད། རིན་ཐང་བྲལ་བའི་ཤིན་རྒྱ་གཅེས་པའི་རྒྱ་ལོར་སྤྲོད་གི་ལོར་བྱ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། སྐད་
 ཡིག་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་དང་པོ་ཐོན་མི་སྤྱོད་ཡིས་བརྒྱ་ཕྲག་བདུན་པའི་ནང་ལ་མཛད་པའི་ཡིག་
 གཞུགས་དང་བོད་ཀྱི་ཆོག་ཉིང་པ་བརྒྱུད་མང་པོ་ལ་བྱལ་བ་ཞིག་ཡིན། རྩོམ་སྐད་ཡིག་འདི་ལ་དྲགས་ལྗོངས་
 ཀྱི་གཤམ་སྟོད་གཞུང་གསུམ། ལུ་པ། དཀར་ཁྲིལ་དང་ཟངས་དཀར་སོགས་ཡུལ་ལྗོངས་ཀྱི་ཁ་སྐད་དུ་ཆང་
 མས་བཀོལ་གྱི་ཡོད། དེ་ཡང་དཀར་ཁྲིལ་པ་ཀུན་གྱིས་བོད་ཀྱི་མིང་ཆོག་ཀུན་གྱི་དག་ཆ་སྟོན་རྩེས་མིང་གསུམ་
 སྐྱ་གདམས་ཏུ་ཅང་གསལ་པོར་རྫོང་ཅིང་སྐད་འདི་བཀོལ་གྱི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོན་མ་ནས་
 མི་རིགས་འདི་ལ་བོད་རིགས་པ་ཟེར་གྱི་ཡོད།

སྤྱི་ལོ་༡༩༥༩ ཙམ་ནང་ཞིང་གཤེགས་དམ་པ་ཡ་རྒྱལ་སྤྱི་ལོ་ཆེ་མཆོག་གིས་ཉོག་འོ་མ་གཅིག་
 པའི་དཀར་ཆེན་ཡེ་ཤེས་དོན་བྱལ་མཆོག་དང་། སྤེལ་འོ་མ་སྤེལ་ཞུ་ཞབས་བཀའ་ཤིས་ཕུན་ཚོགས་སོགས་ལ་
 འཛིན་བྱ་དང་པོ་ནས་བརྒྱད་པའི་བར་གྱི་རྩོམ་སྐད་ཆོས་སྤྱི་ག་མཛད་དུ་བཅུག་པར་མཛད། དེའི་ཉིང་ན་སྤྱི་
 ལོ་༡༩༩༩ ལོར་མཁས་དབང་བཀའ་ཤིས་རབ་རྒྱས་དང་། དགེ་བྱུང་བསྟན་དཔལ་ལྷན། རྒྱ་ཁྲར་འཇམ་
 དབྱངས་རྒྱལ་མཚན་གསུམ་གྱིས་པེ་ནི་གཅིག་ཀྱང་མེད་པར་ལྷག་བསམ་ནམ་པར་དག་པའི་སྟོན་སྲུང་གི་
 སྟོབ་དེབ་ཀུན་ནས་ལེགས་ཆ་སྒྲུང་དགོས་ཀུན་སྒྲུངས་ནས། སྤྱི་ལོ་ ལྷ་ བརྒྱ་སྟོད་དང་རྒྱལ་རབས་སོགས་
 བསྟན་ནས་སྲུང་གི་སྟོབ་དེབ་ཀུན་ལས་བཟོད་བྱ་དང་རྫོང་བྱེད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་བྱས་ནས་སྟེལ།

སྤྱི་ལོ་༢༠༡༩ ནང་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་ལ་དྲགས་དབྱུས་གཞུང་མངའ་སྡེ་རུ་བྱལ་བསྐྱགས་བྱས། དེ་ནས་
 གཞུང་གི་སྟོབ་བྱ་ཀུན་ལ་རྩོམ་སྐད་ཡིག་གི་དགེ་ཆུན་ ༣༠༠ ཙམ་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བསྐྱོ་བཞག་མཛད་
 པས། རང་སྐད་ལ་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཤིང་། འོན་ཀྱང་འདས་པའི་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྲག་གཅིག་ལྷག་
 ཙམ་ནས་ད་བར་རང་སྐད་རྩོམ་སྐད་ཡིག་གི་སྟོབ་དེབ་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་འགྱུར་བ་གང་ཡང་མེད་པ་མཐོང་
 བས། རང་གི་མི་རིགས་དང་སྐད་ཡིག་ལ་ཤིན་དང་སེམས་ལུགས་ཅན་གྱི་མཁས་པ། དགེ་ཆུན། སྟོབ་སྤྱུག་
 དང་མི་མང་ཀུན་གྱིས་དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་སྤྱི་ལོ་སྟོབ་སྟོབ་དེབ་ཀུན་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་། ཆོས་སྤྱི་ག་
 སོ་མ་དགོས་པའི་འདོད་དོན་དང་ཁྱེད་ལ་ཡང་ཡང་སྤུལ་པ་ལ་བརྟེན་ནས། སྤྱི་ལོ་༢༠༢༥ ལྷ་བ་༩ པའི་ཆོས་༡༣་
 ཉིན་ཡོན་ཉན་ལས་ཁུངས་སྤེལ་དཔོན་པོ་ཆེན་མོ་ལྷ་བ་བདེ་ལྷན་དབང་མོས་འཛིན་བྱ་དང་པོ་ནས་བརྒྱད་པའི་

ཉོ་ཁི་སྒྲོབ་དབ་ཙུམ་སྒྲིག་ཆོག་ས་ཆུང་གིས།

དཀར་ཆག

མང་། སློབ་ཚན།

བརྗོད་གཞི།

ཤོག་གྲངས།

༡	སློབ་ཚན་དང་པོ།	ཀ་ཁའི་སླུ་དབྱངས།	༡
༢	སློབ་ཚན་གཉིས་པ།	དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད།	༢
༣	སློབ་ཚན་གསུམ་པ།	དབང་མོ་དང་གྲི་ལ། (སླུང་།)	༣
༤	སློབ་ཚན་བཞི་པ།	སློབ་ཕྲུག་གི་ཉིན་གཅིག་ལས་རིམ།	༡༠
༥	སློབ་ཚན་ལྔ་པ།	མིང་གཞིའི་ཡི་གེ	༡༣
༦	སློབ་ཚན་དྲུག་པ།	བྲི་པའི་རྒྱལ་པོ། (སླུང་།)	༡༦
༧	སློབ་ཚན་བདུན་པ།	འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གེ	༡༩
༨	སློབ་ཚན་བརྒྱད་པ།	བྲིས་སྒྲ།	༢༣
༩	སློབ་ཚན་དགུ་པ།	ཅི་ལ་ཞིང་དང་ཁྱ་ཏ། (སླུང་།)	༢༥
༡༠	སློབ་ཚན་བརྒྱ་པ།	ཡ་མཚན་གྱི་སེམས་ཅན།	༢༩
༡༡	སློབ་ཚན་བརྒྱ་གཅིག་པ།	བྱེད་དགོས་པ་དང་མི་དགོས་པ།	༣༡
༡༢	སློབ་ཚན་བརྒྱ་གཉིས་པ།	སླུ་གྲུ་རྩེ་ལྷུ་ཅན་ཅན། (སླུང་།)	༣༩
༡༣	སློབ་ཚན་བརྒྱ་གསུམ་པ།	དབང་པོ་ལྷ།	༣༩
༡༤	སློབ་ཚན་བརྒྱ་བཞི་པ།	གྲངས་གནས།	༤༠
༡༥	སློབ་ཚན་བརྒྱ་ལྔ་པ།	ཆོན་མདོག།	༤༣
༡༦	སློབ་ཚན་བརྒྱ་དྲུག་པ།	རྩ་བའི་དབྱིབས།	༤༦
༡༧	སློབ་ཚན་བརྒྱ་བདུན་པ།	ནང་ཆང་གི་སྒྲིན་ཤིང་།	༤༩
༡༨	སློབ་ཚན་བརྒྱ་བརྒྱད་པ།	གཟུང་བདུན་གྱི་མིང་།	༥༠
༡༩	སློབ་ཚན་བརྒྱ་དགུ་པ།	མཛའ་བོ་ཐག་པོ། (སླུང་།)	༥༣

༡༠ སློབ་ཚན་ཉི་ལུ་པ།

མིང་ཚེག་ཁག་ཅན། ༥༢

༡༡ སློབ་ཚན་ཉི་ཤེར་གཅིག་པ།

སྤྱང་ཀྱ་དང་རི་བོང་། (སྤྱང་།) ༥༤



སྒྲིབ་ཆེན་དང་པོ།

ཀ་ཁ་ཁི་སྤྱ་དབྱངས།

ཀ་ཁ་ག་ང།

ཅ་ཆ་ཇ་ཉ།

ཏ་ཐ་ད་ན།

བ་ཕ་བ་མ།

ལ་དྲགས་པ་ལ།

མང་ཡུལ་པ་ལ།

པ་མེས་གཅེས་ནོར།

སྤྱང་སྒྲིབ་བྱེད་པ་འི།

རང་ཡུལ་སྤྱང་བར།

སྤྱིང་རུས་བྱས་ནས།

ང་ཡི་རང་སྤྱང་ཡིན།

པ་མའི་ཁ་སྤྱང་ཡིན།

མི་རིགས་ངོ་རྟགས་ཡིན།

ང་ཡི་ཞེས་རིག་ཡིན།

རིག་གཞུང་ཐུག་པོ་ཡོད།

སྤྱང་དང་ཡི་གེ་ཡོད།

སྤྱང་དང་ཡི་གེ་ཀྱན།

ཁག་ཀྱན་ང་ལ་ཡོད།

རང་སྤྱང་སྟོ་འི་སྤྱངས།

རང་སྤྱང་སྒྲིབ་སྟེ་བོར།



ལྷོ་བ་ཆ་ན་གཉིས་པ།

དབྱེངས་དང་གསལ་བྱེད།

ཨི།

ཨུ།

ཨོ།

ཨོ།



གི་གྲ།

ཞབས་ཀྱ།

འཕྲེང་བྲ།

ན་རྟ།

གསལ་བྱེད་སྒྲུལ་བྱ།

ཀ་

ཁ་

ག་

ང་

ཅ་

ཆ་

ཇ་

ཉ།

ཏ་

ཐ་

ད་

ན།

པ་

ཕ་

བ་

མ།

ཅ་

ཆ་

ཇ་

ཉ།

ཞ་

ཐ་

ད་

ཙ།

ར་

པ་

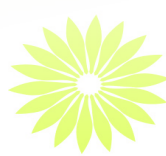
ཕ་

མ།

ཏ་

ཉ་

ཨ་



དབྱེངས་གསལ་སྤྱར་བའི་ཡི་གེ།

ཀི་	ཁུ་	གེ་	ངོ།	ཅི་	ཆུ་	རེ་	ཉོ།
ཏི་	ཕུ་	དེ་	ནོ།	མི་	མུ་	ཤེ་	མོ།
ཙི་	ཚུ་	རེ་	ཚོ།	ཞི་	ཞུ་	ལེ་	ཡོ།
མི་	མུ་	ཤེ་	མོ།	ཏི་	ཏུ།		

དབྱེངས་གསལ་སྤྱར་བའི་མིང་ཆིག

ཀུ་ཙོ།	ཁྱིའུ།	གཤུ།	ངུ།
ཙོ་ཙོ།	ཆུ།	རུ་ལེ།	ཉི་མ།
ཏི་ཤེ།	ཕུག་པ།	དེག།	ཞེ་ཙོ།
ཤ་ཤོ།	ཕུག་རོན།	མོང་བུ།	མིག།
ཙོ་ཤོ།	ཆིག་གུ།	མཛོ་མོ།	ཤ་མོ།
ནོ།	གཟི།	འོ་མ།	ཡ་ཏོ།
ཤི།	ཕུག།	ཤིང་།	མོ།
	ཏ་ཤོ།	ཨ་ཤོང་།	





སྒྲིང་ཆེན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་མིང་ཆེན་ཀུན་ལ་དབྱངས་ཡིག་སྒྲིབ།

ཀྱ་ཅ།

ཅ་ཅ།

ཆ།

ཉ་མ།

ཉ་མི།

མ་ལ།

མག་རན།

མང་བྱ།

མང་མ།

ཞ།

ལག།

ལང་།

ཏ་ལ།



སྒྲིང་ཆེན་གཉིས་པ།

སྒྲོབ་གྲ། དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཆེན་ཀུན་ཡང་ཡང་གསལ་བཅུག་སྟེ།

སྒྲོ་འཛིན་བྱས་ནས་དཔོན་བྲིས་སྒྲོལ་བར་མཛད།

སྒྲོབ་གྲ།

འཛིན་གྲ།

དགོ་ཆན།

སྒྲོབ་ཐུག།

སྒྲོབ་དེ།

འབྲེལ་དེ།

ཞ་སྒྲུག།

སྒྲུ་གྲ།

ཆུ་དམ།

དཀར་པང་།

ནག་པང་།

བྲིས་རས།



ཅོག་ཅོ།

ཟིུ་ཤིང་།

ཁྱིམ་སའི་སྒོད།

སྒོ།

སྐར་ཁུང་།

དབེ་ཁུག

སྐྱག་སྐམ།

གཞོག་གི།

ཡིག་སྐབ།

གྱིག་སྐབ།

སྟོན།

སྐྱར་ཤོག

སྒོབ་སྒྱི།

ལས་ཁུངས།



སྒོང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་ཚོག་ཀུན་སྒོ་འཛིན་བྱས་ཏེ། དག་པོར་འབྲིར་ཐུག

ཁ་སྐྱག

.....

ཐུ་དམ།

.....

ཁྱིམ་རམ།

.....

ཟིུ་ཤིང་།

.....

སྐྱག་སྐམ།

.....

གཞོག་གི།

.....

ཡིག་སྐབ།

.....

སྐྱར་ཤོག

.....





འོག་རྩ་ཡོད་པའི་བྲི་བ་ཐུང་རྩ་ཀྱན་ལ་ལན་གྲིས།

👉 ༡༽ དབྱངས་ཀྱི་ཡི་གེ་ཙམ་ཡོད། རེ་རེ་ནས་གྲིས།

👉 ༢༽ རང་གི་འཛིན་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་ཅ་ལག་གསུམ་གྱི་མིང་གྲིས།

👉 ༣༽ འོག་རྩ་ཡོད་པའི་མིང་ཀྱན་འབྲི་དེབ་ནང་དུ་གྲིས་ནས་དག་ཆ་
ཤེས་སུ་བཅུག།

སྒྲོབ་སྒྲི། དག་ཅན། སྒྲོབ་ཐུག ཟིལ་ཤིང་། དཔེ་ཁུག འབྲི་དེབ།



སྒྲོབ་ཚན་གསུམ་པ།

དབང་མོ་དང་གྲི་ལ། (སྒྲོང་།)

ཉིན་ཅིག་དབང་མོ་སྐར་ཁུང་ནས་
གྲི་ལོག་ལ་ལྟ་དུས། ཁོ་ལ་གྲི་ལོག་
ནས་གྲི་ལ་བདེ་མོ་ཞིག་མཐོང་། ཁོ་
ལ་གྲི་ལ་དེ། མང་སྟེའང་བདེ་མོ་
ཆོར། ཁོས་གྲི་ལ་དེ་ཉར་ར་བཅོས་
དེ་ནང་ལ་འཁྱོངས། དབང་མོས་གྲི་
ལ་འཁྱོངས་ལ་བདེ་བ་བཟགས། ཁོས་བདེ་བ་ལ་དེ་རིང་ནས་པར་ལ་བྱེད་
རང་གི་ཁང་པ་འདི་ཡིན་ཟེར། བདེ་བས་ཁང་པ་འདི་སྤྱོད་ས་ཆ་མང་
བལྟས། ཁོ་ལ་ཁོར་ཡུག་དེ་སོ་མ་དང་སོ་སོ་ཞིག་མཐོང་ནས། ཁོ་མངས་
སྟེའང་འདྲིགས། བདེ་བས་ང་ཡི་བ་སའི་གནས་ཤིག་དགོས་ཤིག་རག་
སམས་ཡིན། ཁང་པ་འདི་ནང་ལ་ཡར་རྒྱུག་
པར་རྒྱུག་བྱས་ཀྱང་ཁོ་ལ་ཡི་བ་སའི་
གནས་ཤིག་མཐོང་། ཁོ་ག་རྒྱུག་ས་
མཐོང་བརྟན་འཕྲིན་གྱི་རྒྱབ་ཏུ་ཡི་བས།



དེ་ནས་སྐད་ཆེན་མོ་ཆོར་ཏེ་འདུག་མ་ཟུབ། ཡང་ཁོ་འཕོལ་གདན་
 གྱི་རྒྱབ་ཏུ་ཡིབས། དེ་རུ་ཐུན་ནག་ཡོད་པས་འཛིགས་ནས་འདུག་མ་
 ཟུབ། དེ་ནས་ཁོ་འབྲུག་སྐམ་གྱི་ནང་དུ་ཡིབས། དེ་ནང་དུ་གང་མོ་ཡོད་
 པས་འདུག་མ་ཟུབ། ཡང་ཁོ་ཉལ་ཁང་གི་ཉལ་ཁྲི་ཁར་སོང་ནས་འདུག་



པས། དེ་ཁར་ཁོ་ལ་བདེ་མོ་དང་
 སྐྱིད་པོ་ཆོར། ཁོས་...མི་འདུ་.....
 མི་འདུ་...ཟེར། སྐད་དེ་དབང་མོ་ལ་
 ཆོར་པས་དབང་མོ་ལངས་ཏེ་བལྟས།
 དེ་ནི་བདེ་བ་ཡིན་ཅུག དབང་མོས་
 བྱི་ལ་ལ་བྱེད་རང་འཛིགས་དགོས་

མེད། ང་བྱེད་རང་དང་མཉམ་པོ་ཡོད་ཟེར་ཡིན་ཁོ་བང་དུ་ཁྱར་ཏེ་ཡེ་ཤ་
 བྱས། དེ་ནས་བདེ་བ་ལ་ནང་ཆང་སོ་མ་ཞིག་ཐོབ་ནས་དགའ་དགའ་སྐྱིད་
 སྐྱིད་མཉམ་པོ་བསྐྱད་པ་ཡིན་ནོ།

སྐྱོད་ཆེན་དང་པོ།

འོག་གི་ཟི་བ་ཀུན་གྱི་ལན་བློས།

- 1) དབང་མོ་ལ་བྱི་ལོག་ན་ཅི་མཐོང་།
- 2) བྱི་ལའི་མིང་ལ་ཅི་ཡིན་ནམ།
- 3) བདེ་བ་ལ་སྐྱོད་ས་བདེ་ལོས་གང་དུ་ཆོར།



སྒྱུང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་མ་དག་པ་ཀུན་དག་པོ་བཅོས།

བསྟན་ཐོན། བོལ་དན། རིགས་པ། བྱགས་ཆམ། ཉལ་གྱི།

ཆོག་སོ་མ་ཀུན་ཤེས་བཅུག

གཟུགས་མཐོང་བསྟན་འཕྲིན།

ཉི་མེ།

འབོལ་གདན།

སྒྲོལ་ལྷ།

འབྱགས་སྐམ།

ཐིམ་རིང།

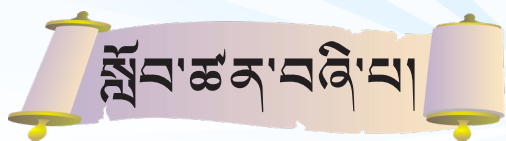
ཉལ་ཁང་།

གཉིད་ལོག་སའི་ནང་།

ཉལ་ཁྱི།

གཉིད་ལོག་དུས་ཉལ་སའི་གདན་ཁྱི།





སྒྲོབ་ཆ་ན་བཞི་བ།

སྒྲོབ་ཕྱག་གི་ཉིན་ཞག་གཅིག།

སྒྲོ་བྱོ་སྒྲོ་མོ།

མཆིན་གཞོན་འདོན་ཏེ།

ཡོན་ཏན་སྒྱུང་བར།

སྒྲོབ་གྲར་སྒྲོད་ཨང་།

ཉིན་དགུང་འཛར་ར།

ཞེས་པོ་བཟོས་ཏེ།

འཛིན་གྲའི་ནང་དུ།

སྒྲོ་ཏེ་སྒྱུང་ཡིན།

བྱི་བྱོ་དགོང་ཟན།

འདོན་ཐང་འདོན་ཏེ།

དགོན་གྱིས་སྒྱུལ་བའི།

ནང་ལས་བཙོ་ཡིན།

མཆིན་མོ་གཉིད་ཐུན།

རིང་མོ་སྒྱུལ་ཏེ།

མི་ལས་བཟང་པོ།

མང་པོ་བཟླ་ཡིན།





དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

👉 ༡༽ བྱིད་རང་མདང་སྤྱོད་ཆུ་ཆོད་ཅམ་པའི་ཁར་ལངས་པ་ཡིན།

👉 ༢༽ ཨ་མ་ལེ་ཡིས་མཆིན་མཐོན་ལ་ཅི་སྦྱལ།

👉 ༣༽ ཕྱི་དོ་གསོལ་ཇ་ཅི་འདོན་པ་ཡིན།



མིང་ཆོག་ལ་བལྟས་ཏེ་བར་སྒྲིང་ཀུན་སྒྲོངས།

འཇར་ར། རྩོམ་ཏེ། མཆིན་གཐོན། དགོང་གཟན། མི་ལམ།

★ ༡) སྤྱོད་ལངས་ཏེ་ཨ་མས་.....ཞིམ་པོ་སྦྱལ།

★ ༢) འཛིན་གྲའི་ནང་དུ་.....སྒྲིངས།

★ ༣) སྒྲོབ་གྲ་རུ་ང་དང་མཇར་མོ་གཉིས་.....ཞིམ་པོ་བྲིས་པ་ཡིན།



★ ༧) མཚན་མོ་གཉིད་ཐུན་ནང་ལ་.....ཅི་བལྟས་པ་ཡིན།

★ ༨) མདང་ཁང་པར་.....རུ་མོག་མོག་བཟོས་པ་ཡིན།



འོག་གི་རི་མོ་དང་ཚོག་ཀྱན་མཐུན་སྒྲིང་བྱོས།



སྒྲིང་།



ཉིན་དགུང་།

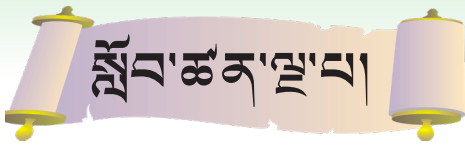


ཕྱི་རྒྱ།



མཚན་མོ།





མིང་གཞི་འཛིན་ཡི་གེ།

མིང་གཞི་ལ་དབྱེ་ན་མགོ་འདོགས་རྒྱུ་གསུམ་ཡོད།

★ ༡༽ མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ མིང་གཞི་ལ་ར་མགོ་ ལ་མགོ་ ས་མགོ་
གང་རྒྱུ་ཡོད་པ། དཔེར་ན། རྒྱུ་ལ། སྒྱུ་བ། སྒྱུ་མ།

★ ༢༽ འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གེ མིང་གཞི་ལ་ཡ་བཏགས། ར་བཏགས།
ལ་བཏགས། སྒྱུ་བཏགས་གང་རྒྱུ་ཡོད་པ།
དཔེར་ན། བྱི བྱག བྱེ བྱུ་བ། བྱུ་མ།

★ ༣༽ རྒྱུ་པའི་ཡི་གེ མིང་གཞི་ལ་མགོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན་གང་
ཡང་མེད་པའི་རྒྱུ་ལ། དཔེར་ན། ལང་ལ། ཅ་ལག གནམ།

མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་གསུམ།

ར་མགོ་བརྒྱ་གཉིས། ༡༢ ལ་མགོ་བརྒྱ། ༡༠ ས་མགོ་བརྒྱ་གཅིག ༡༡

ར་ལ་ས་ཡི་མགོ་ཅན་གསུམ།

ར་མགོ་བརྒྱ་གཉིས་ལ་མགོ་བརྒྱ།

ས་མགོ་བརྒྱ་གཅིག་ཞེས་པར་བྱ།



ར་མགོ་བཅུ་གཉིས་ནི། ༡༡

ར་	ཁ་	ཅ་	ཇ་	ཉ་	ཏ་
ད་	ན་	བ་	མ་	ཅ་	ཇ།

ར་མགོ་བཅུ་གཉིས་ལ་བརྗོད་པ།

རང་པ།	ཁད་པོ།	ཅ་མ།	ཇེན་པ།	ཉེལ།
ཏ།	དོ་པ།	ན་མཆོག	བ་ཆེན་པ།	མ་བྲ།
ཅི་བྲ།	ཇིང་བྲ།			

ལ་མགོ་བཅུ་ནི། ༡༠

ལ་	ལ་	ལ་	ལ་	ལ་	ལ་
ལ་	ལ་	ལ་	ལ།		

ལ་མགོ་བཅུ་ལ་བརྗོད་པ།

ལྷགས་པ།	ལྷང་བྲ།	ལྷ་པ།	ལྷང་མ།	ལྷང་པ།
ལྷ་པ།	ལྷག་པ།	ལྷག་ལྷགས།	ལྷ་པ།	ལྷ་མོ།



ས་མགོ་བཅུ་གཅིག་ནི།

༡༡

མ་ མ་ ས་ ས་ ས་ ས་
 ས་ ས་ ས་ ས་ ས་ ས་

ས་མགོ་བཅུ་གཅིག་ལ་བརྟེན་པ།

སྐར་ཁུང་། སྐལ། སྒྲོ། སྒྲེ་མ། སྒྲར་ག
 སྒྲེ་ཆན། སྒྲ་ཆོགས། སྒྲར་ཐང་། སྒྲལ་ཏེ། སྒྲན་ཁང་། སྒྲེ་ལ།



- ༡) ས་མགོ་བཅུ་གཅིག་གི་ཡི་གེ་ཅེས་ཡོད། རེ་རེ་ནས་བྲིས།
- ༢) ལ་མགོ་བཅུ་གཅིག་གི་ཡི་གེ་ཅེས་ཡོད། རེ་རེ་ནས་བྲིས།
- ༣) ས་མགོ་བཅུ་གཅིག་གི་ཡི་གེ་ཅེས་ཡོད། རེ་རེ་ནས་བྲིས།



སྒྲོབ་ཆེན་རྒྱལ་པ།

བྱི་པའི་རྒྱལ་པོ།

ནགས་ཆོགས་ནང་ཡོད་
པའི་སེམས་ཅན་ཆང་མ་
ལ་རང་རང་གི་རྒྱལ་པོ་རེ་
རེ་ཡོད། བྱི་པ་ཀུན་ལ་
རྒྱལ་པོ་མེད་པས་འཆིག་
ཟིང་(འཆིག་རི་)ཡོད། ཁོང་
ཆང་མ་ལ་འང་རྒྱལ་པོ་



ཞིག་དགོས་བསམ། ཁྱ་ཉ་ཁྱ་བོ་བདེ་མོས་ཟེར། “ང་རྒྱལ་པོ་བྱེད་དུ་བཅུག་
སྟོས་ཨང་ངའི་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཁ་མདོག་བདེ་མོ་ལ།” རེ་ཙམ། “མིན།
མིན།” ཟེར། ཡང་ཁོས། “ང་ལ་ཟེར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ཡང་གཞན་མ་དང་
མཉམ་པོ་དཔེ་ར་ཡང་གཏོང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། དེ་སོང་པས་རྒྱལ་པོ་བྱེད་
པའི་འོས་པ་ང་ལ་ཡོད།” ཅེས་ཟེར། དེ་ནས་སྐྱུང་ཀ་ཁ་དམར་གྱིས། “ང་
ལ་མཆུ་ཉོ་བདེ་མོ་ཞིག་ཡོད། ང་ཡང་བྱི་པ་ཀུན་གྱི་རྒྱལ་པོ་བཅོ་སྟོང་
རག་” ཟེར། དེ་ནས་ཆང་མ་ཁ་མ་འཆམས་པར་མཐོང་ནས། རེ་ཙམ་
ཟེར། “ང་ལ་ཆང་མ་རྒྱས་ཡོད། ཅི་ལ་ང་དང་གིས་རྒྱལ་པོ་སོ་མ་བསྐྱོ་བ་
ལ་འགྲན་སྐྱུང་ཞིག་བཅོ་ན་མི་རྒྱལ་ལམ་ཟེར། བྱི་པ་སུ་ཞིག་ནམ་མཁའ་

རུ་མཐོ་ཤོས་འཕྱར་བྱུང་ན། དེ་ཆང་མས་རྒྱལ་པོ་རུ་བསྐྱོ་བྱ་བྱེད་ན་མི་
 རྒྱལ་ལམ།” ཆང་མས་འདི་བོ་ཐབས་ཤེས་རྒྱལ་ཤོས་ཤིག་རག་བསམ་
 ནས་རྒྱལ་ཟེར། དམིགས་བསལ་དུ་སླུག་གིས་འདི་བོ་བདེ་མོ་དང་ཁོ་རང་
 ལ་ཁེ་པན་ཅན་ཞིག་རག་བསམ། ཁོས་ཟེར། “ ད་ང་རྒྱལ་པོ་ལ་སྐྱོ་བར་
 མཛོད། ང་ཆང་མས་ཀྱང་ཤྱགས་ཅན་
 ཡིན། ཡང་ང་གནམ་ལ་མཐོ་ཤོས་ཀྱང་
 འཕྱར་བྱུང་།” “ ཨྀྱ།” སྐད་གསང་
 རྒྱང་དུ་ཞིག་གིས་མཆིལ་བས་ཟེར། “



ཡིན་ན་ཡང་སྤྱོད་རང་ལ་རྒྱལ་ཁ་འཐོབ་བྱ་ཏན་ཏན་མེད།” ཏྲ་ཏྲ་ཟེར་
 ནས་སླུག་ལ་དགོད་བྱ་ཡོང། “སྤྱོད་རང་གིས་ང་ལ་འཕམ་བཀལ་ཉན་བྱ་
 མིན། མཆིལ་བ་རྒྱང་རྒྱང་།” སླུག་གིས་པོ་སོ་ཆེན་མོ་དང་མཉམ་པོ་ཟེར།



“ང་དང་གིས་བལྟ་ཡིན།”ཞེས་མཆིལ་བ་
 རྒྱང་དུས་ཟེར། དེ་ནས་འགྲན་སྒྱུར་དེ་
 འགོ་བཙུགས། བྱི་བ་ཆང་མ་ནམ་མཁའ་

མཐོན་པོར་འཕྱར། ཡང་ཆང་མ་ཀྱ་ལེ་ཀྱ་ལར་མཐོ་རུ་མཐོ་རུ་འཕྱར།
 ཡང་སླུག་ཆང་མ་ལས་མཐོ་ཤོས་འཕྱར། “ ཨྀྱ། ངས་ཟེར་དེ།” སླུག་
 གིས་སྐད་སང་མཐོན་པའི་ངང་ནས་ཟེར། ད་ང་རྒྱལ་པོ་ཀྱང་ཟེར་ནས་ཀྱ་
 ཅོ་བཏང། འོན་ཀྱང་བྱིའུ་མཆིལ་བ་སླུག་གི་གཤོག་པའི་ནང་ལ་ཡིབས་
 ནས་བསྐྱད་ཡོད་པ་ཡིན། ཏུན་མེད་ལ་མཆིལ་བ་བྱི་ལོག་ལ་འཐོན་ནས་



སྒྲག་གི་ལྷག་ཏུ་འཕུར། གྲིའུ་མཆིལ་པ་ཆང་མས་ཀྱང་མཐོན་པོ་རུ་འཕུར་
 ཐུབ་མཁན་གྱར། ཁོ་ལ་འགྲན་སྒྱུར་གྱི་ནང་རྒྱལ་ཁ་ཆེན་པོ་ཐོབ། དེ་ནས་
 གྲིའུ་མཆིལ་པ་དེ་གྱི་པ་ཆང་མའི་རྒྱལ་པོ་སོ་མ་གྱུར་རོ།



གཤམ་གསལ་བྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིན།

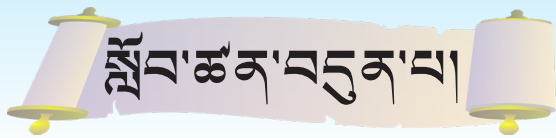
-  ༡ གྱི་པ་ཀུན་ལ་རང་གི་རྒྱལ་པོ་མེད་པས་ཅི་སོང་།
-  ༢ རེ་ཙོ་རྒྱལ་པོ་བཙོ་སྤྱང་གོ་ནས་ཅི་བློར།
-  ༣ རྒྱལ་པོ་བཙོ་བར་མ་འཆམས་པས་ཅི་བྱེད་ན་རྒྱལ་བློར།



གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀྱི་མཐུན་སྒྲུབ་བྱོས།

གཡོན།	གཡས།
རེ་ཙོ།	སྒྲ་མདོག་སྒྲ་པོ་དང་འཇམ་པོ་ཡོང་།
གྲིའུ་མཆིལ་པ།	མཚུ་ཏོ་དམར་པོ་བདེ་མོ་ཞིག་ཡོང་།
ཐུག་རོན།	མིའི་དཔེ་ར་དང་ལད་མོ་བྱེད།
སྒྲག་	གྱི་པ་གཟུགས་རྒྱུང་རུ་ཡིན་མཁན།
སྒྲིང་ག།	རིའུ་ལུ་གུ་བ་མཁན།





སྒྲོབ་ཆན་བདུན་པ།

འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གེ།

འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་བཞི་ཡོད།

༡) ཡ་བཏགས།

༢) ར་བཏགས།

༣) ལ་བཏགས།

༤) ས་བཏགས།

༡) ཡ་བཏགས་བདུན་ནི།

ཀྱ ཁྱ ཀྲ ཁྲ ཀླ ཁླ ཀྴ ཀྴ

ཡ་བཏགས་བདུན་ལ་བརྗོད་པ།

ཀྲག་ཀྲིག ཁྲི ཀྲང་། དཀྲིད། ཀྲི་ལྲིག

ཀྲ་ལོ། ལྷུང་ལམ།

༢) ར་བཏགས་བཅུ་བཞི་ནི།

ཀྱ ཁྱ ཀྲ ཁྲ ཀླ ཁླ ཀྴ ཀྴ

ཀྵ ཀྵ ཀྶ ཀྶ ཀྷ ཀྷ ཀྸ ཀྸ



ར་བཏགས་བཅུ་གཉིས་ལ་བརྗོད་པ།

ཡག་ཡག	ཁ་བོ།	གང་མོ།	ཏ་ལ།	ཐེག་ཐེག
བན་པ།	སྒོན།	དཔལ་བ།	ཐུག་ག།	ཐིས།
ཨ་ལ།	ཤི།	སྒན་མ།	ཏིལ་པོ།	

ག། ལ་བཏགས་དྲུག་ནི།

ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ།

ལ་བཏགས་དྲུག་ལ་བརྗོད་པ།

ལྷང་པ། ལྷེ། ལྷ་མ། ལྷ་བ། ལྷང་པོ། ལྷོབ་ག།



སྒྲིང་ཆེན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྲིས།

 ༡) ཡ་བཏགས་བདུན་རེ་རེ་ནས་གྲིས།

 ༢) ལ་བཏགས་དྲུག་རེ་རེ་ནས་གྲིས།

 ༣) ར་བཏགས་ཙམ་ཡོད།

སྒྲིང་ཆེན་གཉིས་པ།

མཐུན་སྒྲིང་བྱོས།

ག།

ཀུག་ཀྲོག

ཀྲ།

ཁྲི།

གྲ།

སྒྱར་པོ།

ག།

བྲ་མོ།

ཁ།

གྲིས།

ཕྱ།

གང་མོ།



སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་རྣམས་སོ་སོར་བྱེ་ནས་འོག་གི་བར་སྒྲིང་ནང་བསྒྲིང་།

ཁྱ་ ཁ་ ཁྱ་ ཁ་ ཁྱ་ ཁ་ ཁྱ་ ཁ་ ཁྱ་

གྲ་ གྲ་ གྲ་ གྲ་ གྲ་ གྲ་ གྲ་ གྲ་ གྲ་

མྱ་ བྱ་ མྱ་ བྱ་ མྱ་

༡ ཡ་བཏགས་

༢ ར་བཏགས་

༣ ལ་བཏགས་



སྒྲོབ་ཆེན་བརྒྱད་པ།

བྲིས་ཟླ།

སྒྲོང་དང་སྒྲོབ་གྲ་ཁང་ལ།

ང་དང་ཚུང་ཚུང་གཞིན་ཅུ།

སེར་ཆེན་མེ་ཏོག་སྒྲོགས་ཡིན།

སྒྲོབ་གྲ་འི་སྒྲོང་ཆལ་བདེ་མོ།

མེ་ཏོག་ལྷུ་མ་ར་སྒྲོགས་ཤིག །

སྒྲོང་དང་སྒྲོབ་གྲ་ཁང་ལ།

ཡོན་ཏན་ཞོར་བྱ་ལེན་ན།

རང་སྐད་རིང་ཅན་སྒྱུངས་ཏེ།

རང་ལུ་ལ་ཤེས་རིག་བསྐྱུང་ཡིན།



སྒྲོང་དང་མིང་སྒྲིང་ཆང་མ།

སྒྲོབ་གྲ་ལྷུ་མ་རའི་ནང་ལ།

ཡོན་ཏན་ཅི་དགོས་ལེན་ནས།

མ་མའི་བསམ་དོན་བསྐྱུང་ཡིན།



ཡོན་ཏན་མེད་པའི་མི་དེ།

བདག་མེད་བོང་བུ་སྟོགས་ཤིག །

མི་ལུས་རིན་ཅན་ཐོབ་ཀྱང་།

མི་ཆེ་སྟོང་བད་འགྱུར་འདུག །

སྟོབ་གྲ་ཁང་ལ་བསྐྱོད་དེ།

ཉིན་མཆན་ཡོན་ཏན་སྐྱང་ཡིན།

སེམས་བབང་སྐྱོད་བབང་ཅན་གྱི།

མི་ལུས་དོན་ལྡན་བཅོ་ཡིན།





ཅིལ་ལྷིར་དང་ཁ་ཏ། (ལྷུང་།)



སྒྲོན་མའི་དུས་ཤིག་ལ་ཅིལ་
 ལྷིར་ཞིག་དང་ཁ་ཏ་ཞིག་ཡོད་
 བ་ཡིན། ཁོང་གཉིས་ཀ་དབྱར་
 དུས་ཆར་བ་མང་པོ་འབབ་
 བར་འཛིགས་ནས། རང་རང་
 གི་ཆར་རེ་བ་ཅིག་བྱ་ལ་
 བསམ་བ་བཏང་། དེ་ནས་



ཅིལ་ལྷིར་གྱིས་སྤང་གི་ཁང་བ་ཞིག་བཅིགས། དེ་སྟོགས་ལ་ཁ་ཏས་ཀྱང་
 བྱེ་མའི་ཁང་བ་ཞིག་བཅིགས། དབྱར་དུས་སུ་ཆར་བ་མང་པོ་བབས་
 བས་ཁ་ཏའི་བྱེ་མའི་ཁང་བ་ཆུས་བྲིང་། འོན་ཀྱང་ཅིལ་ལྷིར་གྱི་སྤང་གི་
 ཁང་བ་ལ་གཞོན་སྒྲོན་གང་ཡང་མ་སྟེབས། ཁ་ཏ་ལ་སྟོན་མའི་ཁང་བ་
 མེད་བས། རང་གི་བྲིམ་མཆེས་བ་ཅིལ་ལྷིར་ཡོད་སར་བྱང་ས་གཡར་དུ་
 སོང་། ཁོས་ཟེར། “ཏུ་ཏུ་བ་རུ་འོ་ཅིལ་ལྷིར་……ང་ལ་བྱང་ས་ཞིག་གཡོར་
 ཡང་།” དེ་ནས་ཅིལ་ལྷིར་གྱིས། “མིན་མིན་……བྲིད་རང་གིས་ང་ཟ་བྱ་

ཡིན་ནོ།” དེ་ནས་ཁྱ་ཏ་ཡིས་“ངས་ཁྱོད་རང་མི་བ་ཐག་གཅོད་མི་བ།”ཟེར་
 བས། སེམས་པ་སྐྱོ་མའི་ངང་ནས་མནའ་བསྐྱལ་བཞིན། བྱིས་མཁུག་ཏུ་
 སྡོད་བཅུག་ནའང་འགྲིག་ཟེར་ཏེ་མཆི་མ་བཏང་སྟེ་དུས་པས། ཅིལ་
 ལྷིང་ལྷིང་རྗེ་ནས་ཁྱ་ཏ་བྱིས་མཁུག་ཏུ་བསྐྱད་བཅུག་ཡང་ཅིལ་ལྷིང་གྱིས་
 ཁྱ་ཏ་ལ་ཇ་དང་ཐུག་པ་ཆོན་དེ་བཏང་བས། ཁྱ་ཏའི་ཁ་དང་གཞོག་པ་
 གྱུན་རྒྱལ་ལ་དྲོས། ཡང་ཁྱ་ཏས་ཅིལ་ལྷིང་ལ་བོ་བ་ཡིན་བསམ་ནས་ཟེར།

ཁ་མཆུ་ཡང་དྲོས།
 མ་མཆུ་ཡང་དྲོས།
 ཅིལ་ལྷིང་ལ་བོ་བ་ཡིན།



ཁྱ་ཏས་མ་རབས་ཀྱི་དཔེ་ར་དེ་ཅུག་ཞོད་པར་མཐོང་ནས། ཅིལ་ལྷིང་ལ་
 སྐྱོ་ཡོང་སྟེ་ཟེར།

ཅིལ་ཅིལ་བྲུག་བྲུག །
 གངས་ལ་ཉི་མ་ཤར་ཅ་ན།
 བྱ་ཁྱུང་གཞོག་པ་དྲོས་ཅ་ན།
 ཁྱ་ཏ་ནག་པོའི་ཁའི་ནང་གི་སྐྱུག་ཅིག །

ཟེར་ནས་སྒྲ་མོ་གངས་རི་ལ་ཉི་མ་ཤར་པ་དང་། ཅིལ་ལྷིང་གྱིས་བྱ་
 སྐྱུག་ཅིག་བཏང་ནས་ཞོར་ཏེ་སོང་ངོ་།

ཅིག

ཅིལ་ལྷིང་།

སྤང་།

བྱེ་མ།

བྲང་ས།

ཁ་མཆུ།

བྱི་སྐྱག

དོན།

ལ་དྲགས་ལ་ཡོད་པའི་བྱི་བ་ཆུང་དུ་ཞིག

སའི་ཁ་ཐོག་ཏུ་རྩ་སྤང་སྐྱེས་པའི་ས་ཆ།

ཆུ་མཐར་ཡོད་པའི་ས་རྒྱུ་རྩལ།

གནས་སྐབས་ཀྱི་བསྐྱད་ས།

མཆུ་རྟ།

བྱི་པའི་སྐྱག་བ།



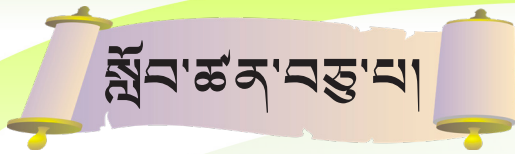
གཤམ་གསལ་བྱི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

👉 ༡) དབྱར་ཀའི་ཆར་བ་ལ་འཛིགས་ནས་ཅིལ་ལྷིང་དང་ཁྱ་ཏས་གང་བྱས།

👉 ༢) ཁྱ་ཏས་ཁང་བ་ག་ཅུག་ཅིག་བཅིགས།

👉 ༣) ཁྱ་ཏས་བྱི་བ་དེ་བུ་ཡིན་ཟེར་བ་དང་ཅིལ་ལྷིང་གིས་ཅི་ཟེར།





ཡ་མཆན་གྱི་སེམས་ཅན། (ཟུང་།)

མེ་ཏྲག་ལྷུ་མ་རའི་ནང་ལ་མེ་ཏྲག་
 དཀར་པོ་དམར་པོ་སྣ་ཆོག་གས་
 འདུག ངས་བྱེ་མ་ལེན་སྒྲོན་པོ་
 ཞིག་ལག་གུ་བདེ་མོ་བྱས་ཏེ་
 འཇུ་བཙུ་ཡིན་མཐོང་། ངས་བྱང་
 བ་སེར་པོ་ཞིག་ཇ་མངར་མོ་
 འཇུ་ཡིན་མཐོང་། ངས་རིའི་ཕུ་



རུ་མཛོ་དང་མཛོ་མོ་ནག་པོ་མང་པོ་ཇ་མ་གཡུག་གིན་མཐོང་། ངས་གཡག་
 ཆེན་མོ་ཞིག་རྩ་ལྗང་བ་ཡིན་ཡོད་པ་མཐོང་། ངས་ར་མ་དཀར་མོ་བྲག་གི་
 འགོ་རུ་ཅེས་གཏོང་གིན་མཐོང་། ངས་བྱ་ཁྲ་བོ་ལྷང་མའི་མགོ་རུ་བསྐྱད་



ནས་ཁོ་རང་གི་ཡ་ཏྲ་ལ་འབོད་གིན་མཐོང་།
 ངས་ནེ་ཙོ་ལྗང་ཁུ་ཞིག་དཔེ་ར་བདེ་མོ་གཏོང་
 བཞིན་མའི་ལད་མོ་བྱེད་པ་མཐོང་། ངས་སྐྱུང་
 ག་ཁ་དམར་ཞིག་ནམ་མཁའི་དཀྱིལ་ན་
 གཤོག་རྩ་ལ་ངོམ་བཞིན་ཡོད་པ་མཐོང་།



ངས་བྱིའུ་འཆིལ་པ་སྐྱུག་པོ་ཞིག་རང་གི་ཚང་ནང་
གཉིད་གཏོང་གིན་ཡོད་པ་མཐོང་། ངས་བྱང་ཐང་ལ་
བྱ་ཁུང་ཁུང་དཀར་མོས་སྐང་ཐང་སྟོན་མའི་སྟེང་དུ་
གཤོག་པ་བརྒྱུངས་ནས་སྐྱ་དབྱངས་ལེན་བཞིན་
ཡོད་པ་མཐོང་།



ཚིག་དོན།

- ༡༽ ལྷུ་མ་ར། - ཚས། སྐྱེད་ཚལ།
- ༢༽ དཔེ་ར། - སྐད་ཆ།
- ༣༽ ལད་མོ། - སྐྱུགས་སྐྱུགས་བཅོ་བྱ།
- ༤༽ དཀྱིལ་ན། - གཞུང་དཀྱིལ་ན།
- ༥༽ རོམ་པ། - རང་ལ་ཡོད་པའི་རྩ་ལ་ཀྱན་གཞན་ལ་སྟོན་པ།



བྱི་པ་ཀུན་དང་དེ་ཀུན་གྱི་མིང་མཉམ་པོ་མཐུན་སྦྱར་བྱོས།

འཆིལ་པ།



ཕུག་རོན།



ཁ་ཏ།



སྦྱང་ཀ།



བྱ་ཁ་པོ།



ནེ་ཙ།



བྱེད་དགོས་པ་དང་མི་དགོས་པ།

སློབ་སྐྱུག་གི་དུས་ནི་མི་ཡི་མི་ཆེ་ནང་དུས་ཁག་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན། དུས་
འདི་ནི་སློབ་སྐྱུག་ཞིག་གི་མི་ཆེ་འི་བཟོ་ལྷ་ག་ཅུག་ཞིག་བཅོ་ཡིན་བསམ་
ནའང་བཅོ་ཐུབ་པའི་སྐྱབས་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་སློབ་སྐྱུག་ཀྱང་
ལ་ད་ལྟ་ནས་ལོ་བས་བཟང་པོ་དང་ངན་པའི་སྐྱོར་ཀྱང་ཤེས་ཐུབ་པར་བྱེད་
དགོས།

སློབ་སྐྱུག་ཞིག་གིས་ཅི་བྱེད་དགོས།

- ☀ ༡༽ སློབ་གྲུང་དུས་ཐོག་ཏུ་སླེབས་དགོས།
- ☀ ༢༽ དག་ཀྱང་པ་མ་དང་མི་ཀྱང་པ་ཀྱང་ལ་གྲུས་ཞབས་བྱེད་དགོས།
- ☀ ༣༽ རང་ལ་དགོས་པའི་ཡོན་ཏན་ལ་རྒྱུན་དུ་བཅོམ་འགྲུས་བྱེད་དགོས།
- ☀ ༤༽ དག་ཀྱང་གྱིས་ཡོན་ཏན་སློབ་པའི་སྐྱབས་སྤང་བརྟག་རྒྱལ་ལ་བཏང་
དགོས།
- ☀ ༥༽ རང་གི་ནང་ལས་ཀྱང་ཞག་དང་དུས་ཐོག་ཏུ་བྱེད་དགོས།
- ☀ ༦༽ སློབ་གྲུང་ཁོར་ཡུག་ཀྱང་གཙང་མ་འཛོར་དགོས།



སློབ་ཕྱག་ཞིག་གིས་གང་བྱེད་མི་དགོས།

- ✦ ༡) རྩོད་དང་ཆོག་ངན་ནམ་ཡང་ཤོད་མི་རུང་།
- ✦ ༢) སློབ་གྲོགས་གཞན་གྱི་སྒྱུ་གྲུ་དང་འབྲི་དེབ་ཀྱན་མ་ངེས་པར་
བཀོལ་མ་དགོས།
- ✦ ༣) རང་གི་སློབ་གྲོགས་ལ་ཆོད་བཅད་གཏོང་མི་དགོས།
- ✦ ༤) སློབ་གྲུའི་ཅ་ལག་ཀྱན་ལ་གཞོད་སྒྲེལ་གཏོང་མི་དགོས།
- ✦ ༥) བྲིམ་ས་ཀྱན་གར་སོང་སར་འཕང་མི་དགོས།
- ✦ ༦) ཁ་པར་དང་གཟུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན་མང་པོ་ལྟ་མི་དགོས།

ཆོག་དོན།

- | | | |
|---|----|--------------------------------|
|  ༡) དོན་སྤང་། | -- | སྤང་བརྟག |
|  ༢) གུས་ཞབས། | -- | བཙེ་བཀྱར། |
|  ༣) རྩོད། | -- | བྱང་པོ་མི་བཤའ་བ། |
|  ༤) དུས་ཐོག | -- | དུས་འགྲན་འགྲན་ཡི་ཁར། |
|  ༥) སློབ་ཁྲིད། | -- | དགོ་ཁྲན་གྱིས་འཛིན་གྲུ་བསྐྱབ་བ། |
|  ༦) ཁ་པར། | -- | སྟོ་བ་ཞེལ། |





འོག་གི་དེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བློས།

 ༡༽ སློབ་སྤྱི་ཀྱན་གྱིས་རང་གི་དགོ་ཀྱན་དང་པ་མ་ལ་གང་ཞུ་དགོས།

 ༢༽ དཔེ་ར་ག་ཅུ་ག་ཅི་ག་གཏོང་དགོས།

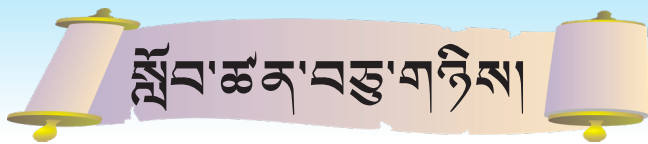
 ༣༽ སློབ་སྤྱི་ཀྱན་ལ་འོ་བ་བཟང་པོ་གང་གང་ཡོང་དགོས།



གཤམ་གསལ་དེ་མོ་ཀྱན་ལ་བལྟས་ནས་འོ་བ་བཟང་པོ་ལ་འབྲིག་རྟགས་

✓ དང་འོ་བ་ངན་པ་ལ་ནོར་རྟགས་ ✗ རྟོགས།





སླ་གུ་རྩུ་འབྲུལ་ཅན། (ཟུང་།)

ཉིན་གཅིག་ཀྱི་མཛེས་ཀྱི་སློབ་གྲུང་མིག་འབྲུལ་གྱི་ལྷན་མོའི་འགྲན་སྐྱོར་
ཞིག་སོང་། དེར་ཡོད་པའི་སློབ་སླུག་ཀྱི་ལྷན་མོ་བལྟ་བ་ལ་རིང་སྤྱོད་ ཏུས་
ཅ་མིག་ཅིག་གི་ཉིང་ནས་ལྷན་མོ་འགོ་བཅུག་སྤྱོད། མིག་འབྲུལ་ཅན་གྱིས་རང་



གི་ཅལ་སྒྲ་ཆོག་སྤྱོད་ཞིག་བལྟ་། སླ་གུ་ཀྱི་
ཡང་ཁོང་གི་མིག་འབྲུལ་ལ་བལྟས་ཏེ་སེམས་
པ་འཐད་པོ་སོང་། སློབ་སླུག་དང་དགེ་ཆུང་
ཆང་མ་ཁང་པར་ལོག་པའི་སྐབས་། ཀྱི་

མཛེས་ལ་གར་སྟེགས་ཀྱི་བྱར་ཞིག་ན་འོད་ལྷུ་ལྷུ་འབར་བཞིན་ཡོད་
པའི་ཅལ་གཅིག་མཐོང་། ཀྱི་མཛེས་དེའི་

མདུན་དུ་སོང་སྟེ་བལྟས། ཨ་ཏ་.....འདི་སླ་གུ་
ག་ཅུག་བདེ་མོ་ཞིག་འདུག་ཟེར་བཞིན་སླ་གུ་དེ་
ཁུར་ཏེ་ཁོ་རང་གི་ཁང་པར་སོང་། ཨ་མས་ཀྱི་



མཛེས་ལ་“དེ་རིང་དགེ་ཆུང་གིས་ནང་ལས་མང་པོ་བསྐྱུལ་ཏེ་འདུག་དེ་
ཀྱི་བདེ་མོ་བཅོས་སྟེ་བྲིས”ཟེས་། ཀྱི་མཛེས་ཀྱིས་དཔེ་ཁྱད་ནང་ནས་
འོད་ལྷུ་ལྷུ་འབར་བའི་སླ་གུ་ཕྱིར་སྟེ། དེ་རིང་སླ་གུ་འདི་བཀོལ་



ནས་ནང་ལས་ཀྱི་བཅོ་ཡིན་ཟེར།
 ཀྱི་མཛེས་ཀྱིས་དེ་སྐྱེ་གྲུ་མཉམ་པོ་
 འབྲི་དེབ་ནང་འབྲི་བྱ་འགོ་བཙུགས་པ་
 དང་སྐྱེ་གྲུ་ཁོ་རང་གིས་ཡི་གེ་བྲིས།
 དེ་ནས་ཀྱི་མཛེས་ཏ་ལས་སྟེ་འདི་བོ་
 ཅི་སོང་སྟེ་ཡིན་ནོ་བསམས། སྐྱེ་གྲུ་



དེས་དགོ་ཀྱི་ཀྱིས་སྐྱེ་བའི་ནང་ལས་ཆང་མ་བཅོས། ཁོ་སེམས་པ་
 འཐད་པོ་སོང་ནས། ཡིག་གཟུགས་འདི་ང་རང་གིས་བྲིས་པ་ལས་བདེ་
 མོ་ཞིག་འདུག་བསམས་ནས། ཀྱི་མཛེས་ཨ་མའི་མདུན་དུ་སོང་སྟེ་ཨ་
 མ་ལེ་.....ཨ་མ་ལེ་.....ནང་ལས་ཆང་མ་ཆང་། ཨ་མས་འདི་ཅམ་མཁྱོགས་
 པོ་ག་ཅུག་ལ་ཆང་ཟེར། ཨ་མས་བརྟག་དབྱེད་མཛད་པ་དང་ཆང་མ་
 འབྲིག་ཡོད་པ་མཐོང་སྟེ་ཏ་ལས། དེ་ནས་དུས་མང་པོ་ཞིག་གི་རིང་ནས།
 ཡིག་རྒྱགས་བསྐྱེབས། ཨ་མས་ཡིག་རྒྱགས་ལ་སྐྱེ་གྲུ་སོ་མ་ཞིག་བཀལ་
 དགོས་བསམ་ནས་རྩ་འབྲུལ་གྱི་སྐྱེ་གྲུ་ཅུང་ཅུང་དེ་བྲིས་སའི་སྟོང་ནང་
 འཕངས་ཏེ། སྐྱེ་གྲུ་སོ་མ་ཞིག་དཔེ་ཁྱུག་ནང་དུ་འབོར། ཐོ་རས་སྐྱ་མོ་ནས་
 ཀྱི་མཛེས་ཡིག་རྒྱགས་གཏོང་སར་སྐྱེབས་པ་དང་སྟོན་གྱི་སྐྱེ་གྲུ་དེ་མེད་
 པར་མཐོང་ནས་སེམས་སྐྱོས། ཀྱི་མཛེས་ལ་ངེ་བ་གཅིག་གི་ལན་ཡང་
 འབྲི་མ་ཐུབ། མཐར་ཀྱི་མཛེས་ལོ་འཁོར་གྱི་ཡིག་རྒྱགས་མ་འཕྲོད་པར་



ཞུགས།

བསྐྱབ་བྱ།

རང་གིས་བཙོན་འགྲུས་མ་བྱེད་པར་ཅ་ལག་གཞན་ལ་སློ་འཁེལ་བྱེད་མ་
དགོས།

སློང་ཚན་དང་པོ།



གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

★ ༡) ཀུན་མཛེས་ལ་གར་སྟེགས་གི་ཟུར་ཞིག་ན་ཅི་མཐོང་།

★ ༢) སྤུ་གྲུ་ཀུན་ཅི་ལ་བལྟས་ཏེ་སེམས་བ་འཐད་པོ་སོང་།

★ ༣) དཔེ་ཁྱབ་ནང་དུ་སྤུ་གྲུ་སོ་མ་སྤུ་ཡིས་འབོར།



སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།



གཤམ་གསལ་མིང་ཆོག་རྣམས་འོག་གི་བར་སྒྲིང་ནང་ལ་མ་ཞོར་བར་སྒྲིང་ས།

ཆང་མ་འགྲིག་ འགོ་འཛུགས། རོ་རས་ནི། ནང་ལས།

༡༽ དུས་ཅུང་དུའི་ཉིང་ནས་ལྷད་མོ་དེ་.....།

༢༽ཡོད་པ་མཐོང་སྟེ་ཨ་མ་ཏ་ལས།

༣༽ གུན་མཛེས་.....ཅོ་བར་སོང་།

༤༽གཟའ་ཉི་མ་ཡིན།



ཕྱི་ལོ་ལྟ་བུ་གསུམ།

དབང་པོ་ལྟ།



མིག



འདི་ནི་ངའི་མིག་ཡིན།

ངས་མིག་ནས་ལྟ་བུ།



ན་ཚིག



འདི་ནི་ངའི་ན་མཚིག་ཡིན།

ངས་ན་མཚིག་ནས་ཉན་གྱི་ཡོད།



སྒྲ་ཁུང་།



འདི་ནི་ངའི་སྒྲ་ཁུང་ཡིན།

ངས་སྒྲ་ཁུང་ནས་སྒྲ་ལྟ་བུ།



ལྟོ།



འདི་ནི་ངའི་ལྟོ་ཡིན།

ངས་ལྟོ་ནས་བྲོ་བ་ལྟོང་།



ལྟ་སྒྲ།



འདི་ནི་ངའི་ལྟ་སྒྲ་ཡིན།

ངའི་ལྟ་སྒྲ་ཀྱིས་ཆ་གང་རེག་བུ།



སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

དཔོན་བྲིས་བྱེད་དགོས།

མིག

ན་མཚོག

སྒྲ་ཁུང་།

སྒྲེ

ལུས།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

དབང་པོ་ལྷའི་མིང་ཀུན་བར་སྒྲོང་ནང་སྒྲོང་ས།



སྒྲིབ་ཆ་ན་བརྒྱ་བཞི།

གྲངས་ཀ

ང་ལ་ལྷ་ས་གཅིག་ཡོད།



1

ང་ལ་མིག་གཉིས་ཡོད།



2

ང་ལ་མིང་སྲིང་གསུམ་ཡོད།



3

ང་ལ་རྒྱ་ལག་བཞི་ཡོད།



4

ང་ལ་མུ་གུ་ལྔ་ཡོད།



5



སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

གྲངས་ཚིག་གཅིག་ནས་ལྔ་བར་བྲིས།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

གྲངས་ཀ་མཐུན་སྒྲོང་ཕྱོགས།

གཅིག

༡

གཉིས།

༢

གསུམ།

༣

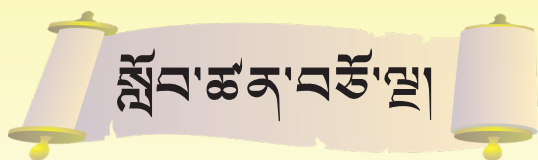
བཞི།

༤

ལྔ།

༥





ཆོན་མདོག་

སྟོན་པོ།



སེར་པོ།



དཀར་པོ།



དམར་པོ།



ནག་པོ།



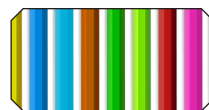
ལྗང་ཁུ།



སྐྱུག་པོ།



ཁ་པོ།



ཕི་ཁྲི།

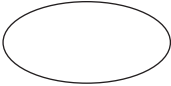


ཟིང་སྐྱ།





མཐུན་སྒྲོལ་བྱེད་པ།

	མེར་པོ།
	དཀར་པོ།
	ལྗང་ཁ།
	དམར་པོ།
	སྒོན་པོ།



འདྲ་པར་ལ་བསྟན་ཏེ་མཆོན་མདོག་གི་མིང་བྲིས།

	-----
	-----
	-----
	-----
	-----





གཤམ་གསལ་བྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

- 🌸 ༡) རྣམ་མཁའི་མདོག་ཅི་ཡིན།
- 🌸 ༢) ལྷོན་ཤིང་གི་མདོག་ག་ཅུག་ཅིག་ཡོད།
- 🌸 ༣) ཁ་བའི་མདོག་གང་ཡོད།

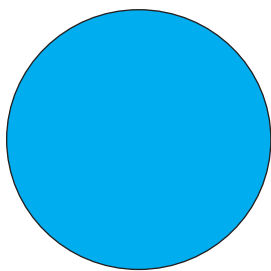






ཚ་བའི་དབྱིབས།

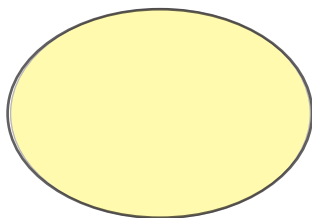
ཀིར་ཀིར།



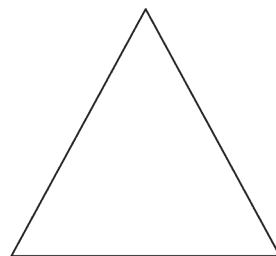
བྱ་བཞི།



སྒོར་དབྱིབས།

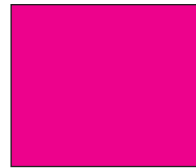
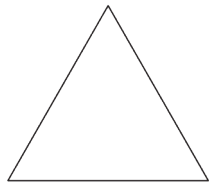
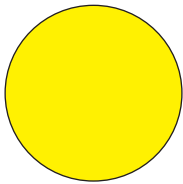


བྱ་གསུམ།



སྒྲིང་ཆན་དང་པོ།

དབྱིབས་སོ་སོ་ལ་བལྟས་ཏེ་དེའི་མིང་བྲིས།



.....

.....

.....

.....

སྒྲིང་ཆན་གཉིས་པ།

༡) ཟླ་བའི་དབྱིབས་ག་ཅུ་ག་ཡོང་། - - - - -

༢) སྟོབ་དེབ་ཀྱི་དབྱིབས་ག་ཅུ་ག་ཡོང་། - - - - -

༣) སྟོ་ལའི་དབྱིབས་ག་ཅུ་ག་ཡོང་། - - - - -



ཕྱི་ཆོན་བཅུ་བདུན།



སྒྲིང་ཚན་དང་བོ།

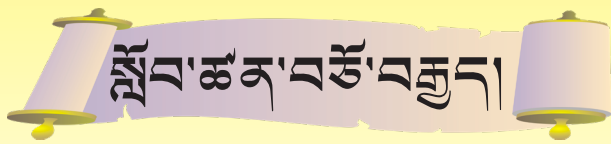
འོག་གི་ཚིག་ཀུན་ཡང་ནས་ཡང་འབྲི་བཅུག་སྟེ་དཔོན་གྱིས་བྱེད་དགོས།

ཡ་ཕྱི། མེ་མ། ཡ་པ། ཡ་མ། ཡ་ཅེ། ཡ་ཇོ། མིང་བོ།
 སྒྲིང་མོ། འོ་འོ། འོ་མོ། ཚ་བོ། ཚ་མོ། ཡ་ཞང་། ཡ་ནེ།
 ཡ་ཁྱ། མ་ཚུང་།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

- ༡) བྱེད་རང་གི་མིང་གྱིས་-----
- ༢) བྱེད་རང་གི་ཡ་མའི་མིང་གྱིས་-----
- ༣) བྱེད་རང་གི་ཡ་པའི་མིང་གྱིས་-----
- ༤) བྱེད་རང་གི་ཡ་ཅེའི་མིང་གྱིས་-----
- ༥) བྱེད་རང་གི་ཡ་ཇོའི་མིང་གྱིས་-----





གཟའ་བདུན་གྱི་མིང་།

དགེ་ལྷན་གྱིས། སློབ་སྤྱི་ཁྱུ་བདུན་སྤྱི་ཁྱུ་གཅིག་ནང་གཟའ་ཅམ་ཡོད་པ་
ཞེས་སམ།

སློབ་སྤྱི་ཁྱུ་གྱིས། དགེ་ལྷན་ལགས་བདུན་སྤྱི་ཁྱུ་གཅིག་ནང་གཟའ་
བདུན་ཡོད། **དེ་ཁྱུ་ནི།**

༡༽ གཟའ་**ཇེ་པ།**

༢༽ གཟའ་**མིག་དམར།**

༣༽ གཟའ་**སྤྱི་པ།**

༤༽ གཟའ་**སྤར་བ།**

༥༽ གཟའ་**པ་སངས།**

༦༽ གཟའ་**སྤོན་པ།**

༧༽ གཟའ་**ཉི་མ།**



གཟའ་ཟླ་བ་ལ།

གཟའ་མིག་དམར་ལ།

གཟའ་ལྷག་པ་ལ།

གཟའ་ལྷན་པ་ལ།

གཟའ་པ་སངས་ལ།

གཟའ་སྤེན་པ་ལ།

གཟའ་ཉི་མ་ལ།

སྟོན་གྲུ་ཅུ་སྟོང་།

དགེ་ཤེས་དང་མཇུག་ལ།

ཀ་ཁ་གཏམ་བསྐྱེད་ལ།

སྤྱད་དེ་བ་རེ་གསེལ།

ཡིག་གཟུགས་ཀྱི་སྤྱད་ལ།

ཅུ་གཡོངས་ཞིག་ཅེས།

གྲུ་ཅུ་སྟོང་ཞིག་བཏང་།

བརྗོད་པ།

གཟའ་ཟླ་བ།



དེ་རིང་གཟའ་ཟླ་བ་ཡིན།

གཟའ་མིག་དམར།



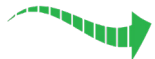
སྟོན་པ་གཟའ་མིག་དམར་ཡིན།

གཟའ་ལྷག་པ།



གནངས་ལ་གཟའ་ལྷག་པ་ཡིན།

གཟའ་ལྷན་པ།



གཞེས་ལ་གཟའ་ལྷན་པ་ཡིན།

གཟའ་པ་སངས།



གཟའ་པ་སངས་ལ་གྲུ་ཅུ་སྟོང་འདུག།

གཟའ་སྤེན་པ།



གཟའ་སྤེན་པ་ལ་གཡོངས་པ་ཅེ་ཡིན།

གཟའ་ཉི་མ།



མདང་གཟའ་ཉི་མ་ཡིན་ནོ།

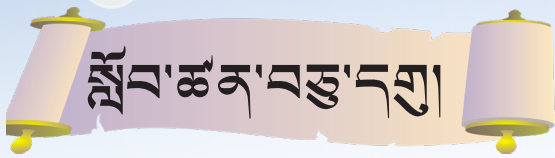


སྒྲིང་ཆོན།

འོག་རུ་ཡོད་པའི་བྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བློས།

- ༡) བདུན་ཐུག་གཅིག་ནང་གཟུང་ཅམ་ཡོད།
- ༢) གཟུང་ཐུར་བྱའི་རྩིང་ནས་གཟུང་ཅི་ཡོད།
- ༣) གཟུང་ལྷག་པའི་སྒྲིང་ལ་གཟུང་ཅི་ཡོད།





མཛེའ་བོ་དྲང་བོ། (སྒྲུང་།)

སྒྲིབ་ཆེན་མཛེའ་བོ་དྲང་བོ་ལ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཅིག་རེ་
བོང་ཞིག་དང་མཉམ་པོར་མཛེའ་བོ་
སྒྲུང་། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་དྲུག་རྒྱུ་མཉམ་
པོ་གཡེངས་པ་མང་པོ་ཅིང་བཞིན་ཡོད།
ཡང་འགྲན་སྒྲུར་སྒྲིབ་ཆེན་གྱི་བཞིན་
ཡོད་པ་དང་། རེ་བོང་དེ་མང་སྟེང་ལྷག་



ལྷག་ཡོད་པས་དྲུག་རྒྱུ་ཁོ་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ། དེ་ནས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དེ་སེམས་
ལྷགས་ཆགས་ནས་འགྲན་སྒྲུར་དེ་ཀྱང་ཕན་ཐོགས་ཅི་ཡང་མི་འདུག་
བསམ་ནས་ལུས། ཞག་གཅིག་ཆར་པ་མང་པོ་འབབ་དྲུག་རེ་བོང་མང་
སྟེང་འཐད་པོ་སོང་། ཁོས་ཁོ་རང་གི་རྒྱལ་སྒྲིབ་ཆེན་གྱི་བཞིན་བསྒྲིབ་བྱ་
འགོ་བཅུགས། ཡིན་ནའང་ཁོ་ཆར་པའི་རྒྱལ་ནང་ལ་འགྲེལ། དེ་ནས་



ཁོས་རང་གི་མཛེའ་བོ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ལ་ཡ་ཏྲོ་བཅོ་
བར་བོས། སྒྲིབ་སྒྲིབ་དེ་ཁོ་ཡོད་སར་སྟེན་སྟེན་
དེ་ནས་ཁོས་རང་གི་མཛེའ་བོ་རེ་བོང་དེ་རྒྱབ་
ལ་ཁུར་ཏེ་རྒྱལ་ནང་ནས་ཕྱིར་སྒྲིབ་ རེ་བོང་དེ་

སེམས་གཏོང་ནས་འཐད་དེ་བྲི་བྲུག་ལ་ཁོའི་སྟོག་
བསྐྱབས་བྱས་ལ་བྲུགས་རྗེ་ཆེ་མང་པོ་བྱས།

བསྐྱབ་བྲ། དུས་རྒྱུན་དུ་སེམས་ཤྱགས་ཆེན་མོ་
བྱེད་དགོས། ཡང་མི་རེ་རེ་ལ་རང་རང་དང་



མཐུན་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་རྩ་ལ་རེ་ཡོད་པས་སྟུ་ལའང་སྤང་མེད་
གཏོང་མི་དགོས།

སྦྱང་ཆན་དང་པོ།

ཆོག་སོ་མ་ཀུན་ལ་དཔོན་བྲིས་བྱེད་དགོས།

༡.མཛའ་བོ། ༢.རྩ་ལ། ༣.འབྲེལ། ༤.སྟོག་སྦྱོབ། ༥.དུས་རྒྱུན།

སྦྱང་ཆན་གཉིས་པ།

འོག་གི་བྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

★ ༡ ་ མཛའ་བོ་དྲང་པོ་སྟུ་ཡིན།

★ ༢ ་ རེ་བོང་གིས་བྲི་བྲུག་ལ་ཁོའི་སྟོག་བསྐྱབས་པ་ལ་ཅི་བེད།

★ ༣ ་ ཆར་པ་འབབ་ནས་རེ་བོང་གིས་ཅི་བྱས།



སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

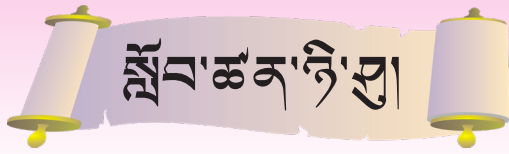
རང་གིས་བསམ་བ་སྦྱུལ་ཏེ་ལན་བྲིས། བྲིད་རང་གི་ཁང་པར་བྲི་སྦྱུལ་
སྒྲིང་བྲིད་དམ། བྲིད་ན་རང་གི་བྲི་སྦྱུག་གི་བྲིད་ཚེས་གསུམ་འོག་གི་བར་
སྒྲིང་ནང་སྒྲིང་ས་ཤིག།

༡) _____

༢) _____

༣) _____





མིང་ཆོག་ཁག་ཅན།

ཉིན་ལྟར་གྱི་མི་ཆེ་ནང་ལ་བཀོལ་བའི་ཆོག་ཁག་ཅན་ཀྱན། སྒྲོབ་ཐུག་
ཀྱན་གྱིས་རྒྱལ་ལ་ཤེས་བཅུག་སྟེ། བརྗོད་བ་ཀྱན་སྒྲོ་ལ་ངེས་བར་བྱེད་
དགོས།

ག་ཅུག
འདི་ཅམ།

འདི་ཅུག
དེ་ཅམ།

དེ་ཅུག ག་ཅམ།

ཙ་ཙ་ནོར་འཛིན་ག་ཅུག་རྒྱལ་ལ།

ཟེར་བཟོ་བཙོ་བཟོ་འདི་ཅུག་བདེ་མོ།

ཆོག་ངན་དེ་ཅུག་མ་ནས་མི་ཟེར།

ཡོན་ཏན་ཤེས་རྒྱ་ག་ཅམ་ཡོད་ཀྱང་།

ང་རྒྱལ་པོ་མོ་འདི་ཅམ་མེད་པས།

ཙ་ཙ་བདེ་མོ་དེ་ཅམ་རྒྱལ་ལ།



སྒྲིང་ཆོད།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཁག་ཅན་ཀུན་འོག་གི་བར་སྒྲིང་ནམས་སུ་སྒྲིང་མ།

ག་ཙམ། ག་ཅུག འདི་ཅུག དེ་ཅུག

༡ གཡག་ཟེར་བ་དེ་.....ཅིག་ཡོད།

༢ ཅ་ཅ་ཨ་མི་ནས་བཙོན་འགྲུས་.....མང་པོ་བྱས།

༣ ཆོག་ངན་.....མ་ཟེར་ཤིག

༤ ཅ་ཅ་སྒྲོལ་མ་ལ་བེ་ནེ་.....ཞིག་ཡོད།



རི་བོང་དང་སྦྱང་ཀྱུ (སྦྱང་།)

ཉེན་གཅིག་ལ། སློབ་ཆུང་མོ་དང་མང་སྟེང་གསལ་པོ་ཡོད་པའི་དུས་
ཞིག་ལ། རི་བོང་རྗེས་སུ་ཞིག་གི་མདུན་དུ་ངལ་གསོ་བཞིན་ཡོད་པ་
ཡིན། ཁོ་མང་སྟེང་ངལ་ཏེ་ཡོད་པས།



གཉིད་ལོག་སྟེང་གོ། ཡིན་ནའང་ཁོ་ཡོད་
སར་སྦྱང་ཀྱུ་ཡོད་སྟེ་བ་བར་མང་སྟེང་
འཛིགས། རི་བོང་གིས་གཉིད་ཡོད་མི་
བཅུག་པའི་བཙོན་འགྲུས་མང་པོ་བྱས།
དེ་ནས་ཁོས་ནམ་མཁའ་ལ་བལྟས་ཏེ་སྐར་མ་བཙེ་བྱ་འགོ་བཅུགས། འོན་
ཀྱང་ངལ་ཏེ་ཡོད་པས་རི་བོང་མཚྭ་གསལ་བ་གཉིད་ལ་སོང་། (ཁོར་...ཁོར་...
) ཡང་རྒྱན་མེད་ལ། (ད་ཁམ་)ཟེར་བའི་སྐད་ཅིག་ཆོར་པས་ཁོའི་གཉིད་



སད། དེ་ནི་སྦྱང་ཀྱུ་ཡིན་པས། སྦྱང་ཀྱུས།
“ཨོ་རྟོ། ད་ངལ་བྱོད་རང་ཐོབ། རི་བོང་ཚུང་
ཚུང་། བྱོད་རང་ངའི་ཐུག་པ་བཙོ་བར་ལ་རྒྱལ་
ལ་པན་བྱ་འདུག” རི་བོང་མང་སྟེང་



འཛིགས། ཡིན་ནའང་བསམ་སྟོ་ཞིག་འཁོར། ཁོས་ཚུའི་ནང་བལྟས།

ཡང་ཟླ་བ་ཆུང་མེ་ལོང་ནང་མཐོང་། དེ་ནི་ཉ་གི་ཁམ་བིར་ཆེན་མོ་སྟོགས་
 ཞིག་མཐོང་། ཁོས་བརྩུན་བཏང་ཡིན། (ཁ་ཡམ་...ཡམ། ཡམ་...)རི་བོང་
 གིས། ཨ་ཇོ་སྤང་ཁུ་ལེ་ང་ཉིད་རང་མཇལ་བས་འཐད་པོ་སོང་། ཡམ་...།
 ཡམ་ཟེར། སྤྱོད་དང་། ང་དང་མཉམ་པོ་འདི་ཉ་གི་ཞིམ་པོ་བགོས་ཏེ་འདོན་
 ཨང་། ཡམ་...ཡམ་...ཡམ་...། ངས་ཉིད་རང་གི་ཕྱིར་རྫིང་བུའི་ནང་
 ཉ་གི་དེ་བདེ་མོ་བྱས་ཏེ་བོར་ཡོད། སྤང་ཀྱང་ཉ་གི་ཁམ་བིར་ལ་མངས་
 སྟེའང་འཐད་པོ་ཡོད་པ་ཡིན། ཁོས་རང་གི་ཁ་བོ་བལྟགས། ཡམ་...ཡམ་
 ...།སྤང་ཁུས། “ ང་ལ་ཉ་གི་མཐོང་འདུག ཡིན་ནའང་བྲིད་རང་གིས་ཉ་གི་
 དེ་རྫིང་བུའི་ནང་ནས་ག་ཅུག་ལ་འདོན་བྱུག། ” རི་བོང་གིས་ཟེར། “ལས་



སྟོ་མོ་ཡིན་ནོ། ངས་ཇོ་བ་འདི་ངའི་རྒྱང་
 བར་བཏག་ནས་ཆུའི་ནང་དུ་མཆོང་གི་
 ཡོད། བྲིད་རང་གིས་བཙོ་སྤང་རག་
 གམ། ” དེ་ནས་སྤང་ཀྱས་རང་གི་རྒྱང་
 བར་ཇོ་བ་བཏག་ ཡང་རྫིང་བུའི་ནང་
 མཆོང་། (ཆ་ཁག་)ཟེར་པ་དང་། རི་བོང་གིས་ཉ་ཉ་ཟེར་བཞིན “ད་བྲིད་
 རང་བྱུག་པའི་ནང་ལ་སྟེབས་ཏེ་ཡིན་ཟེར་ཡིན་སོང་། ” དེ་ནས་སྤང་ཀྱ་ད་
 དུང་ཡང་རྫིང་གི་ནང་ནས་ཕྱི་ལོག་ལ་འཐོན་ཐབས་བྲིད་བཞིན་ཡོད་པས་
 རི་བོང་ལ་མཐོང་། རི་བོང་གིས། “ (ཡ་ཏུ་)....ཟེར། ”



ཆོག

དོན།

རྒྱུ་རྒྱུ་ - -

ཆུ་འབྲིལ་ཡོད་པའི་གནས།

ངལ་གསོ། - -

ལུས་སེམས་གཉིས་དལ་མོ་ཅོས་དེ་འདུག་པ།

རྩན་མེད། - -

སྒོ་བྱར།

བཟླ་གས། - -

ལྗེ་བཟླ་གས་རྒྱབ་པ།

སྒྲ་མོ། - -

ལས་སྒྲ་མོ།

འདོན། - -

བ་བ།

འཕྲོན། - -

བྱི་ལོག་ཏུ་འཕྲོན་པ།

སྤྱི་ཚུན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་བྱི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྱིས།

༡. ཆུ་ནང་གི་ཏ་གི་ཁམ་བེར་སྒྲིགས་པོ་གང་ཡིན་ནམ།

༢. རི་བོང་ཅི་ལ་འཛིགས།

༣. སྤྱི་ཀུ་ཅི་ལ་འཐད་པོ་ཡོད་པ་ཡིན།

སྤྱི་ཚུན་གཉིས་པ།

“ཆུ་ནང་གི་ཁམ་བེར་” ཟེར་བ་དང་རང་གི་བསམ་སྒྲོར་ཤར་བའི་རི་མོ་གྱིས།



