

རང་སྐད།

འཛིན་གྲྭ་གཞིས་པའི་སློབ་དེབ།

Rang Skad

Bhoti textbook for Class II



སློབ་གྲུང་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

©པར་སྐྱུན་གྱི་བདག་དབང་ཆ་ཚང་སློབ་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་སྐྱོད་པ།

Co-ordinator

རིག་མཚོ་སློབ་ཤོས་རབ་རྒྱལ།

Dr. Lotos Rabgais DIET LEH

དེབ་གཞི་བཅུགས་དང་རྒྱབ་ཤ་རྩས་འགོད་པ།

Designed by

མར་ཡུལ་བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ།

Maryul Stanzin Nurbo DIET LEH



འཛིན་བྱ་གཉིས་པོའི་ལྷོ་ཁྱེ་རྒྱ་དུ་ཡིག་སྒྲིབ་དེབ་ཚུལ་སྤྱིག་ཆོག་ལས་ཚུར་།

འཛིན་མཆོ་དགོན་མཆོག་ཆོ་འཛིན་།

དགེ་ལེན་།

ལྷན་སྐྱེས་།

ཨེམ་ཨེ།

འཛིན་མཆོ་སྤོ་ལོས་རབ་བྱུང་།

དགེ་ལེན་།

ལྷན་སྐྱེས་།

ཨེམ་ཨེ།

དགེ་དགོན་མཆོག་བསྟན་འཛིན་།

ལྷོ་ཁྱེ་དགེ་ལེན་།

ལྷན་སྐྱེས་།

ཨེམ་ཨེ།

དོན་གྲུབ་ཚུལ་བྱུང་།

ལྷོ་ཁྱེ་དགེ་ལེན་།

ལྷན་སྐྱེས་།

ཨེམ་ཨེ།

དགོན་མཆོག་ཚུལ་བྱུང་།

ལྷོ་ཁྱེ་དགེ་ལེན་།

ལྷན་སྐྱེས་།

ཨེམ་ཨེ།

Dr. Konchok Tsering

Acharya

M A

Dr. Lotos Rabgais

Acharya

M A

Ven. Konchok Stanzin

Acharya

M A

Mr. Tundup Namgyal

Acharya

M A

Mr. Konchok Tsultim

Acharya

M A



ཐོ་ཏི་སྒྲོབ་དབ་ཙུམ་སྒྲིག་ཆོག་ས་ཆུང་གིས།

ཕྱི་ལོ་

དཀར་ཆག

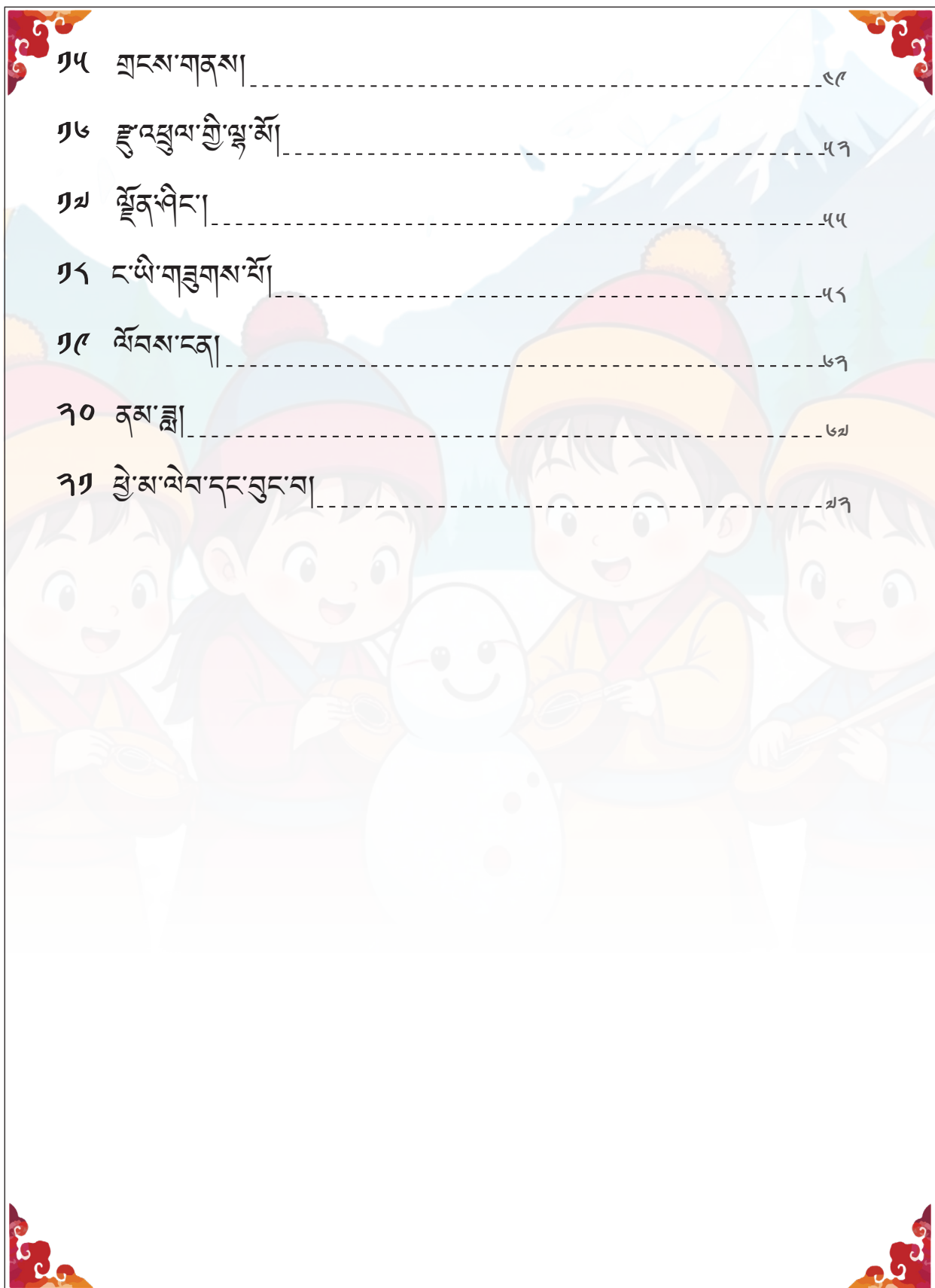
ཉེ་མཇུག་

དུས་ཚིགས་དང་པོ།

- ༡ མིང་གཞིའི་ངོས་འཛིན། ༡
- ༢ སློན་འཇུག་ལྟའི་ངོས་འཛིན། ༤
- ༣ ཡ་བཏགས་བདུན། ༦
- ༤ གཞན་པན་ཅན་གྱི་སྦྱང་། ༡༡
- ༥ ར་བཏགས་བཅུ་བཞི། ༡༤
- ༦ ལ་བཏགས་བཅུ། ༡༦
- ༧ སྤ་བཏགས་བཅུ་གཉིས། ༢༠
- ༨ བྱམས་ལྟན་གྱི་བྱ་མོ། ༢༣
- ༩ གསལ་བྱེད་སྤྲུལ་ཅུ་ལ་བཞི་དེ། ༢༦
- ༡༠ རྩེས་འཇུག་བཅུའི་ངོས་འཛིན། ༣༡

དུས་ཚིགས་གཉིས་པ།

- ༡༡ བྱ་བྱིའུ་ཡི་རིགས། ༣༤
- ༡༢ སློ་ལྷགས། ༣༦
- ༡༣ ཡང་འཇུག་གཉིས་ཀྱི་ངོས་འཛིན། ༤༡
- ༡༤ སྤྱགས་བཅུའི་ངོས་འཛིན། ༤༤



༡༥ གངས་གནས། ༩༩

༡༦ རྩ་འབྲུལ་གྱི་ལྷ་མོ། ༥༦

༡༧ ལྷོན་ཤིང་། ༥༥

༡༨ ང་ཡི་གཟུགས་ཤོ། ༥༦

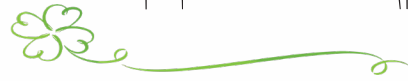
༡༩ རོབས་ངན། ༤༦

༢༠ ཉམ་ཟླ། ༤༧

༢༡ བྱེ་མ་ལེབ་དང་བྱང་བ། ༧༦



མིང་གཞི་འོས་འཛིན།



ཀ་ཁ་ག་ང།

ཅ་ཆ་ཇ་ཉ།

ཏ་ཐ་ད་ན།

བ་པ་བ་མ།

ཙ་ཙ་ཇ་ཞ།

ཞ་ཟ་འ་ཡ།

ར་ལ་ཤ་ས།

ཏ་ཨ།

ལོག་པའི་ཡི་གེ་ལྟ།

ལ་ ར་ ཏ་ ཐ་ ས།

མཐུག་པའི་ཡི་གེ་ལྟ།

(མཆན གློག་ཤེས་ཅམ་གྱི་ཆེད་དུ་ཡིན།)

ལྟ་ ལྟ་ ལྟ་ ལྟ་ ལྟ།

མིང་གཞི་ལས་མིང་གྲུབ་ཚུ་ལ།

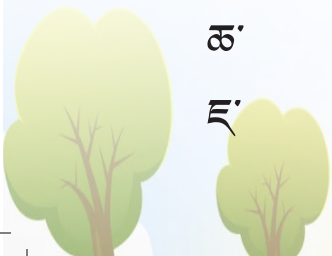
ཀ་
ཁ་
ག་
ང་
ཅ་
ཆ་
ཇ་



ཀ་བ།
ཁ་བ།
ག་ཅུག་
ང་།
ཅ་ལག་
ཆ་གཅིག་
ཇ།

ཀ་ཅ།
ཁ་ཆེ།
ག་ལྟ།
ང་ལ།
ཅ་ལི།
ཆ་ཤས།
ཇ་མ།

ཀ་ར།
ཁ་ལེབ།
ག་བྱར།
ང་ཞ།
ཅ་ཅ།
ཆ་ག།
ཇ་འོ།





ཉ་	ཉ་མོ།	ཉ་པ།	ཉེ་མ།
ཏ་	ཏ་ལ།	ཏ་ཀྱ།	ཏ་བེན།
ཐ་	ཐ་མ།	ཐ་ལི།	ཐག་པ།
ད་	ད་ལོ།	ད་ར།	ད་མན།
ན་	ན་ཚུང་།	ན་ཚ།	ན་ནིང་།
བ་	བ་རུམ།	བ་བ།	བ་སངས།
པ་	པ་མ།	པ་ཉིང་།	པ་ཡུལ།
བ་	བ་ར།	བ་ལང་།	བ་ཚ།
མ་	མ་ལེ།	མ་མོ།	མ་ཚུང་།
ཅ་	ཅ་ག།	ཅ་རུ།	ཅམ་པ་ཀ།
ཆ་	ཆ་བོ།	ཆ་མོ།	ཆ་བ།
ང་	ང་ཉི།	ང་ར་བ།	ང་བག།
མ་	མ་མོ།	མ་ཞ།	མ་ཉི།
ཞ་	ཞ་ལ།	ཞ་ར།	ཞ་བོ།
ཟ་	ཟ་རུ།	ཟ་ཚོད།	ཟོ་ར།
འ་	འོ་མ།	འོལ།	འུམ་བྱ།
ཡ་	ཡ་མ།	ཡ་དོ།	ཡ་ཤ།
ར་	ར་མ།	ར་བ།	ར་ཅ།
མ་	མ།	མ་ལོག།	མ་དྲགས།
ཤ་	ཤ་བ།	ཤ་མོ།	ཤ།
ས་	ས་ཆ།	ས་བོན།	ས་བགྲ།
ཏ་	ཏ་ལོ།	ཏ་ཤང་།	ཏ་བྱ།
ཨ་	ཨ་ལོང་།	ཨ་མ།	ཨ་ེ།



སྒྲིང་ཆུང་དང་པོ།

★ ༡༽ མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ཀུན་རེ་རེ་ནས་བྲིས།

★ ༢༽ ཀ་ ཅ་ ཉ་ ཅ་ བཅས་ལ་མིང་རེ་བྲིས།

★ ༣༽ འོག་གི་མིང་ཀུན་གྱི་དག་ཆ་ཤེས་བཅུག

ཆ་ཤེས། ད་ར། བ་ཡུལ། མ་ལ། འོལ། ཨ་འོང། ཨ་འོ།

སྒྲིང་ཆུང་གཉིས་པ།

འོག་གི་བར་སྒྲིང་རྣམས་སྒྲིངས་ཤིག

ང་ཞ། ཅ་ལག ཆ། བ་ཉིང་། ཉ་ལོ།

----- ལ་བ་མ་ཡོད།

ནང་ལ་----- ཡོད།

ཁོ་ལ་ལྷ་མ་----- གཅིག་ཡོད།

འདི་ནི་གཤམ་གྱི་----- ཡིན།

སྒྲིང་ཆུང་ནང་----- མང།



སྒྲིབ་འདུག་ལྷ་འཛིན་འཛིན།

གོ་དོན། རང་གི་འདུག་ལུས་དུ་གྱུར་པའི་མིང་གཞི་ཡི་གེ་ནམས་ཀྱི་སྒྲིབ་དུ་འདུག་པས་ན་
སྒྲིབ་འདུག་ཟེད།

སྒྲིབ་འདུག་ལྷ་ཡོད། ག་ ད་ བ་ མ་ འ།

དཔེར་ན། གཡལག



ག་	གཡལག	གཅིག	གཞུ
ད་	དཀར་པོ།	དགོན་པ།	དགུ།
བ་	བཅུ།	བཟང་།	བདེ་མོ།
མ་	མགོ།	མཛོ།	མཁར།
འ་	འབྲ།	འཁོར།	འཁོར།

བཅོད་པ།

གཅིག	ང་ལ་སྒྲིབ་གཅིག་ཡོད།	དཀར།	ཞོག་བྱ་དཀར་པོ་འདུག
བཅུ།	མཇུ་བ་མོ་བཅུ་ཡོད།	མཛོ།	མཛོ་དང་གཡལག་འདུག
འབྲ།	འབྲ་ལ་གནོད་པ་མ་བསྐྱལ།		



འོག་གི་བྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་གྲིས།

 ༡ སྒྲིན་འཇུག་གི་ཡི་གེ་གང་གང་ཡིན།

 ༢ མིང་ཆེན་(གཅིག་ བཟང་། གཡག་) གསུམ་གྱི་སྒྲིན་འཇུག་གི་ཡི་གེ་གང་
ཡིན་པེ་འཛིན་བྱེད།

 ༣ སྒྲིན་འཇུག་(ག་ད་བ་)གསུམ་ལ་དཔེར་བརྗོད་རེ་གྲིས།



འོག་གི་བར་སྒྲིང་གི་ནང་སྒྲིན་འཇུག་གང་ཐོབ་པ་ཀྱན་མ་ནོར་བར་བདམས་ཏེ་གྲིས།

ག་ བ་ ད་ མ་ ལ།

 ༡ ང་ལ་སྒྲུག་གུ་----- ཅིག་ཡོད།

 ༢ ཞོག་བྱ་----- ཀར་པོ་འཇུག

 ༣ ལས་----- ཟང་པོ་བྱེད།

 ༤ ལ་དྲགས་ལ་----- ཁར་ཡོད།

 ༥ ཨ་པ་ཡིས་----- ཁོར་ལོ་བསྐྱོར།



འོག་གི་སློན་འཇུག་ མིང་གཞི་དང་རྗེས་འཇུག་བྱིས་ཡོད་པ་ཀུན་སྒྲིགས་ཤིག

སློན་འཇུག་	མིང་གཞི་	རྗེས་འཇུག་	དཔེར་ན།
ག	ཅ	ན།	གཅན།
ད	ཀ	ར	
བ	བ	ང	
མ	ཁ	ར	
འ	ཁོ	ར	



སློན་འཇུག་གི་ཡི་གེ་ཡོད་པ་ཀུན་ངོས་འཛིན་ནས་དེ་ལ་སྒྲོར་ཏུགས་  ཐོངས་ཤིག

དཀར།

ལགས།

བཅད།

གསུམ།

མཐར།

ནས།



སྤྱི་ཚེ་ལྟ་བུ་གི་ཡི་གེ་རྣམས་མ་ཐོར་བར་སྒོར་སྒྲིག་

༡. དགོན་པ་.... ཀར་པོ། (བ/ད)

༢. ཀར་.... དར་མོ། (ས/མ)

༣. ཤིང་.... ཅིང། (ག/ཏ)

༤. ཁོང་.... ཞང། (ན/བ)

༥. བྱ་.... སྤྱར། (ར/འ)





ཡ་བཏགས་བདུན།



ཀྱ ལྷ ཀྱ ལྷ ཀྱ ལྷ ཀྱ

ཡ་བཏགས།

མིང་ཆོག

ཆོག་གྲོགས།

ཀྱ་

ཀྱག་ཀྱག

ལམ་ཀྱག་ཀྱག

ལྷ་

ལྷ།

ལྷ་ནག་པོ།

ཀྱ་

ཀྱང་།

ཀྱང་རིང་མོ།

ལྷ་

དབྱིད།

དབྱིད་ཀྱི་ཚོད།

ལྷ་

ལྷག

དགེ་ལྡན་ཀྱི་ལྷག་ལེགས་མོ།

ལྷ

ལྷ་མོ།

ལྷ་མོའི་གཤོག་པ།

ལྷ་

ལྷ་ངན།

ལྷ་ངན་མ་བྱེད།



1) ཀྱག་ཀྱག

ལམ་ཀྱག་ཀྱག་འདུག

2) ལྷ།

ལྷ་མིང་མོའི་རིགས་མང་།

3) ཀྱང་།

ཀྱང་མཐོན་པོ་མི་འདུག

4) དབྱིད།

དབྱིད་དུས་ཚོད་འབག།

1 རྩ་ག

དག་གན་གྱི་ཕྱག་ཏུ་དེབ་འདུག

2 རྩ་མོ།

བྱ་མའི་སྒོ་ལོ་གསུམ་འདུག

3 རྩ་ངན།

ནམ་ཡང་མྱ་ངན་མ་བྱེད།



སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

1 རྩ་གྲྱུ་ཆུ་ཅན་གང་གང་འདུག

2 ཅི་མེད་པོ་འདུག

3 གང་མཐོན་པོ་འདུག

4 རྩོད་ནམ་འབབ།

5 དེབ་གང་ཏུ་འདུག

6 ཅི་མེད་སྒོ་ལོ་གསུམ་འདུག

7 ནམ་ཡང་གང་མ་བྱེད།





སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།



ཀ༽ ཡ་བཏགས་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་གང་གང་ཡིན།

ཁ༽ ཡ་བཏགས་མེད་པའི་ཡི་གེ་ལྔ་བྷིས།

ག༽ བྱ་བྱ་ལྱ་བྱ་བཞི་ལ་ཆོག་རེ་བྱོས།



སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

རེའུ་མིག་ནང་ཡོད་པའི་ཀ་དང་ཁའི་ཡི་གེ་རྣམས་མཐུན་སྒྲིང་བྱོས།

ཀ	ཁ
བྱ་མོ།	མཐོན་པོ།
བྱག	ཀྱག་ཀྱོག
བྱང་།	རྫོན་མོ།
ལམ།	ལེགས་མོ།
དབྱིད།	སྒོ་ལོ།
ཁྱི།	མ་བྱེད།
ལྱ་ངན།	སེར་པོ།



གཞན་པན་ཅན། (སྦྱང་།)

གྲོང་གསེབ་ཞིག་ཏུ་རི་བོང་ཆུང་ཆུང་ཞིག་བསྐྱད་ཡོད།
 ཁོང་གི་མིང་ལ་དོན་གྲུབ་ཟེར། དོན་གྲུབ་ནི་མང་སྟེའང་
 འབད་བཙོན་དང་བྲང་བདེན་ཅན་ཞིག་ཡོད། ཉིན་ལྟར་ཁོ་
 རང་ནགས་ཆལ་དུ་མཛེའ་བོ་ཀྱན་དང་མཉམ་བོ་གཡེངས་
 བ་ཅི་བར་ཆ་ཡིན་ཡོད། ཉིན་ཞིག་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་ནགས་



ཆལ་དུ་བྱིའུ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ལ་མ་སྟོན་ཕོག་ཡོད་པ་མཐོང་།
 བྱིའུ་དེས་གཤོག་པ་སྐྱལ་བྱབ་པ་མིན་འདུག། དོན་གྲུབ་ཀྱིས་བྱ་
 དེ་རང་གི་ཁང་པ་རུ་བསྐྱལ་ནས་སྐྱལ་སྟོང་བྱས། དོན་གྲུབ་
 ཀྱིས་བྱིའུ་དེ་ལ་ཟ་མ་དང་ཆུ་སྟེར་པ་མ་ཆད་མ་ཁ་ལ་ཡང་སྟེན་



བཙོས་བྱས། རིམ་བཞིན་བྱིའུ་དེ་རྒྱལ་ཅེས་འགོ་ཚུགས། བྱིའུ་དེའི་མ་ཁ་གསོས་རྗེས་དོན་
 གྲུབ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱས། དོན་གྲུབ་ཀྱིས་འཇུ་མ་དཔྱལ་མཉམ་བོ་
 “ངས་ཅི་ཡང་བྱས་མེད། བྱིའུ་ལ་ཡ་ཏོ་
 བྱས་པ་ཡིན་ཟེར།” བྱིའུ་དེས་ “ཁྱོད་ཀྱི་
 རོགས་རམ་ཀྱིས་ངའི་ཆེ་སྟོག་བསྐྱབས་



སོང་།” ཁྱོད་ནི་གྲོགས་པོ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན། ཅེས་ཟེར།

ཡིད་ལ་བྱུངས། སྦྱང་འདི་ལས་ང་དང་གིས་གཞན་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པ་དང་གཞན་ལ་བྱམས་བཙེ་
 དང་གཅེས་སེམས་སྟོན་རྒྱ་དེ་མང་སྟེའང་ཁག་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། དོན་གྲུབ་སྟོགས་ལ་ང་དང་
 ཀྱན་ཀྱིས་ཀྱང་ཉེ་འཁོར་ཀྱི་མི་རྣམས་ལ་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ་ཁོང་ཀྱན་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་བྱེད་
 དགོས།

(སྦྱང་འདི་དང་མཐུན་པའི་རི་མོ་འབྲི་རྒྱ།)



སྒྲིང་ཆེན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྲིས།

- ★ ༡) རི་བོང་གི་མིང་ལ་ཅི་ཟེད།
- ★ ༢) རོན་གྲུབ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་སུས་ཞུས།
- ★ ༣) རོན་གྲུབ་ཀྱིས་ནགས་ཆལ་དུ་ཅི་མཐོང་།
- ★ ༤) སྒྲིང་འདི་ནས་བསྐྱབ་བྱ་ཅི་ཐོབ།



སྒྲིང་ཆེན་གཉིས་པ།

འོག་གི་བར་སྒྲིང་ཀུན་གཡས་ནས་བདམས་སྟེ་སྒྲོངས།

-  ༡) རི་བོང་.....ཞིག་བསྐྱད་ཡོད། (ཆེན་པོ་ / རྩུང་རྩུང་།)
-  ༢) རོན་གྲུབ་.....ཅན་ཞིག་ཡོད། (ལེ་ལོ་ / བཙུན་འགྲུས།)
-  ༣) བྱིམ་རྩུང་རྩུང་ཞིག་ལ་.....ཕོག་ཡོད། (མ་སྒྲོན་ / རྡོ་བ།)
-  ༤) རོན་གྲུབ་ལ་.....ཞུས། (བཀའ་དྲིན་ཆེ་ / ཐུགས་རྗེ་ཆེ།)
-  ༥) བྱིམ་དེས་.....འགྲུལ་སྐྱབ་པ་མི་འདུག (གཤོག་པ་ / ལག་པ།)



སྒྲིང་ཆེན་གསུམ་པ།



གཤམ་གསལ་མིང་ཆོག་ཆ་ཆང་ལྟུབ་པ་ལ་ཡི་གེ་(བ /ལ)མ་ཙོར་བར་སྒྲིངས།

༡༽ གོང་གསེ.....། ༣༽ དུ། ༥༽ བསྐྱ.....།

༧༽ རོན་གྱ.....། ༩༽ དཀའ་བསྐ.....།

སྒྲིང་ཆེན་བཞི་པ།

འོག་གི་མིང་ཀུན་ཁོ་རང་གི་ཕྱོག་ཕྱོགས་དང་མཐུད།

དཀའ་པོ།

བརྟུན།

དཀའ་བ།

ནག་པོ།

ཕྱག་པོ།

སྒྲ་མོ།

ཞི་བ།

དབུལ་པོ།

བདེན་པ།

ཐག་པོ།



ར་བཏགས་བཅུ་བཞི།

ཁ། ཁ། ཁ། ཁ། ཁ། ཁ། ཁ། ཁ། ཁ། ཁ། ཁ།
ཁ། ཁ།

ར་བཏགས།	མིང།	བརྗོད་བ།
ཁ་	ཁོང་ཁོང་།	བྱང་བྱའི་ན་མཆོག་ཁོང་ཁོང་འདུག།
ཁ་	ཁ།	ཁ་ཡིས་བྱིཅ་བསད།
ཁ་	ཁ་མ།	ནས་ཀྱི་སྒྲེ་མ་ལ་ཁ་མ་ཡོང་།
ཁ་	ཁོན།	ཡོན་ཏན་ལ་ཁོན་དགོས།
ཁ་	ཐིག་ཐིག	ཁ་བའི་ཁར་འབྲུལ་དུས་ཐིག་ཐིག་ཟེར།
ཁ་	དེས་མ།	ཞིང་ལ་དེས་མ་སྐྱེ།
ཁ་	ཁྲོན།	ཁྲོན་ཟླ་བ། (ཡི་གེ་རྒྱང་བ་ལ་མི་འདུག)
ཁ་	ཁ་བྱ།	ཁ་བྱ་ཞིམ་པོ་ཡོང་།
ཁ་	འཕྲེང་བ།	ང་ལ་འཕྲེང་བ་ཡོད།
ཁ་	ཁག	ལ་དྲགས་སུ་ཁག་མང་པོ་ཡོད།
ཁ་	ཕྱིག་ཕྱིག	ལྷགས་པེན་ཀྱི་སྐེཅ་སྐྱག་པས་ཕྱིག་ཕྱིག་ཟེར།
ཁ་	སན་མ།	གསེར་ཁི་ཡུལ་དུ་སན་མ་བཏགས།
ཁ་	ཁ་ཐང་ཐང་།	ཁོང་གི་སྐྱ་གཟུགས་ནི་ཁ་ཐང་ཐང་འདུག།

སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།



རི་མོར་བརྒྱས་ཏེ་ཞིང་བྲིས།



སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་སྒྲིང་པ་ཀུན་སྒྲོངས་ཤིག

༡༽ བྲ་བུ་.....འོང།

༢༽ གསེར་ཁྱི་ཡུལ་དུ་.....བཏབ།

༣༽ སྐྱ་གཟུགས་ནི་.....འདུག

༤༽བྱིའུ་བསད། ཅ༽ ཞིང་ལ་.....སྐྱེས།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།



༡ གསེར་ཁྱི་ཡུལ་དུ་གང་བཏབ།



༢ ཅི་ཞིམ་ཐོ་ཡོང།



༣ ར་བཏགས་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་གང་གང་ཡིན།

སྒྲིང་ཆེན་བཞི་པ།



འོག་གི་བར་སྒྲིང་ནང་ར་བཏགས་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་སྒྲིངས།

- 🌸 ༡༥ ཁོང་ལ་.....རིང་པོ་འདུག སྐ / སྐ
- 🌸 ༡༦ མེ་.....མོ་འདུག སྐྱ / སྐྱ
- 🌸 ༡༧ ཨ་པ་.....ལ་དགའ། བ་བྱ / བ་བྱ
- 🌸 ༡༨ ལ་དྲགས་ལ་.....མི་ཡོང། མ་བྱ / མ་བྱ
- 🌸 ༡༩ ང་ལ་འབྲི་དེབ་.....ཡོད། བྱག / བྱག



སྒྲིང་ཆེན་ལྔ་པ།



རི་མོ་ལ་བསྟམས་ཏེ་མིང་ཀུན་དང་མཐུན་སྒྲིང་བློས།

བླ་པ།



བླ།



ཕྱན་མ།



འཕྲིང་བ།



བླ་མ།





ལ་བཏགས་རྒྱལ་

ལ།

ལ།

ལ།

ལ།

ལ།

ལ།

ག་ལ་བཏགས་ > ལ།

ག་ལ་བཏགས་ > ལ།

བ་ལ་བཏགས་ > ལ།

ཐ་ལ་བཏགས་ > ལ།

ར་ལ་བཏགས་ > ལ།

ས་ལ་བཏགས་ > ལ།

ལ་བཏགས་	མིང་།	བརྗོད་པ།
ལ་	ལྷོ་གོང་།	ཨང་ཅིས་ནང་ལྷོ་གོང་ཡོད།
ལ་	ལྷོ་རྟོ།	ཨ་ཞང་དོན་གྲུབ་ཀྱི་ལྷོ་རྟོ་ཁ་བོ་སྟོང་།
ལ་	ལ་མ།	ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་མ་མ་མཇལ་དུ་སོང་།
ལ་	ལ་བ།	གནས་ལ་ལ་བ་བཞུགས།
ལ་	ལྷོ་པོ།	སྟོན་ལ་ལྷོ་པོ་སེལ་སེལ་རྒྱལ།
ལ་	ལྷོ་བྲ།	ལྷོ་བྲ་གྲུག་ལྷོ་བྲ་ལ་སོང་།



སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བློས།

- ◆ ༡ ་ ལ་བཏགས་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།
- ◆ ༢ ་ ཨང་གི་བརྩེ་ལ་སྒྲད་ཀོར་ཅམ་ཡོང་།
- ◆ ༣ ་ ཅི་སིལ་སིལ་རྒྱག།
- ◆ ༤ ་ ནམ་ལ་ཅི་ཤར།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་མིང་ཀུན་གྱི་དག་ཆ་ལ་འགྲིགས་རྟགས་(✓) དང་མོར་རྟགས་(✗) རྒྱབ་ས།

སྒྲད་ཀོར་

ཁ་མོ་

སྒྲད་རྟོ་

ལོབ་བྲ་

སྒྲ་མ་

ཕྱང་པོ་

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ལ་བཏགས་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་རེ་བློས།

ལ།

ལ།

ལ།

ལ།

ལ།

ལ།



ལྷ་བཏགས་བཅུ་གཉིས་ལ་མིང་འགྲུབ་ཚུལ།

ཀྱ་ ལྷ་ ཀྱ་ ཅུ་ ཏུ་ ཚུ་ ལྷ་ ཟླ་ རུ་ ལྷ་ འུ་ ཅུ།

ལྷ་བཏགས།	མིང་ཚིག།	བརྟེན་པ།
ཀྱ་	ཀྱ་ཡེ་	ཀྱ་ཡེ་སྒྲོལ་མ་སྒྲོབ་གྲར་སོང་།
ལྷ་	ལྷ་ཏ་	ལྷ་ཏ་ནག་པོ་ཡུལ་ལ་བབས།
གྱ་	གྱ་བ་	གཡག་གྱ་བ་རི་ལ་སོང་།
ཅུ་	ཅུ་གདོང་	རྒྱང་བའི་ཅུ་གདོང་དོ་བ་ལ་སོག
ཏུ་	ཏུངས་མ་	ཚུ་ཏུངས་མ་ལུས་ལ་པན།
ཚུ་	ཚུ་པོར་	ཤིང་གི་ཚུ་པོར་ཨ་པས་འབྱོངས།
ལྷ་	ལྷ་ནག་	ལྷ་ནག་གི་འཆམས་ནི་ཉེ་མིས་ལ་མངལ།
ཟླ་	ཟླ་ཆོད།	ཟླ་ཆོད་ནི་ཐུག་པའི་ནང་བཏག།
རུ་	རུ་ཅོ།	འུ་བའི་རུ་ཅོ་རིང་པོ་འདུག།
ལྷ་	ལྷ་བ།	ལྷ་བ་དྲོན་མོ་ལུས་ལ་པན།
འུ་	འུ་བ།	འུ་བ་བདེ་མོ་རི་ལ་མང།
ཅུ་	ཅུ་ཤང་།	ཅུ་ཤང་ནི་ཆོས་བ་ཡིན།

སྒྲིང་ཆོན་དང་པོ།



འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡) ཟ་བཏགས་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་བརྒྱ་གཉིས་གང་དང་གང་ཡིན་ཆ་ཆོང་བྲིས།
- ༢) འུ་བ་ལ་གང་ཡོད་དམ།
- ༣) རུ་ཅོ་ཅན་གྱི་སེམས་ཅན་གང་གང་ཡོད་།
- ༤) འིང་གི་ཚུ་ཕོར་སུ་ཡིས་འབྱོར་ས།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་བརྗོད་བ་རྣམས་ལ་འགྲིག་ཏུགས་(✓)དང་ལོར་ཏུགས་(✗) མ་ལོར་བར་སྒྲིབ་ས།

- ༡) ཚུ་ཡོད་ན་སློབ་མེད།
- ༢) འུ་བ་ལ་རུ་ཅོ་མེད།
- ༣) ལྷ་ཏ་ནག་པོ་ཡིན།
- ༤) ཟླ་ཟུག་ཟུག་ལ་པན།
- ༥) རུ་དྲངས་མ་ལུས་ལ་པན།

སྤྱི་ཆོས་གསུམ་པ།



སྤྱི་བཅའ་ཉེ་ལ་བཏགས་ཅན་གྱི་མིང་ཆོག་གང་ཡིན་བཅའ་ཉེ་འོག་གི་སྤྱི་བའི་ནང་བྱས།

ཀླ་ཡེ་མཛའ་མོ་སྤྱོད་མ་ལེ། ད་ཁྱེད་ལ་ངའི་དཔེ་ར་ཞིག་བཤད་ཡིན། ལ་དྲགས་གྱི་རི་བོ་
མཐོན་པོ་ཀུན་ལ་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཤུ་བ་རི་དྲགས་མང་པོ་རྩ་ཁ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་
ཀྱིན་བསྐྱད་ཡོད། དེ་ཀུན་གྱི་རུ་ཅོ་ནི་ཡལ་ག་ལྟར་རྒྱས་ཏེ་འདུག་ཡང་དེ་ཀུན་གྱིས་རྩ་བཟང་
དང་དྲངས་ཚུ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱིན་གནས། ལུ་བ་དཀར་པོ་འབྲ་བའི་གངས་དཀར་གྱི་མདུན་
དུ་གཡག་གྲ་བ་དང་། གཞན་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཞིག་དང་བྱ་ཁྲ་ཏ་སོགས་བྱ་ཡི་རིགས་
མང་པོ་བདེ་བར་གནས་འདུག བྱ་ང་རང་རི་བོ་མཐོན་པོ་ཞིག་འཛོགས་ནས་ཀླང་བའི་ལྷ་
རིལ་དང་ལྷ་གདོང་ཀུན་ངལ་ཞིང་དུ་བ། ད་བྱ་ང་རང་གི་ལྷ་མོ་ནག་པོ་དེ་ལྷན་ལ་བཅུག་ནས་
ཟླ་ཆོད་ཀྱི་ཐུག་པ་ཞིག་བསྐྱོལ་ཡིན་བསམ་ནས་ཟླ་ཆོད་ཅིག་བཏུས། སྤུ་ནང་ནས་ཚུ་པོར་
བཏོན་ནས་ཚུ་དྲངས་མ་ཞིག་གི་ནང་ལ་ཟླ་ཆོད་དང་ཚུ་བཏུབ། འཐུག་པ་ཞིམ་པོ་ཞིག་བསྐྱོལ་
ནས་བཏུངས་པ་ཡིན། དེ་ནས་དུས་ལྷག་ལུས་པའི་ནང་རི་མགོ་ཡི་མཛེས་ལྗོངས་ཀུན་ལ་
བལྟས།



བྱམས་ལྷན་གྱི་བྱ་ལོ། ལྷོང་།



ལྷོང་མ་ཅན་ཟེར་བའི་ཡུལ་དུ་པ་བསོད་ནམས་དང་མ་
 སྒྲོལ་མ་གཉིས་ལ་བྱ་ལོ་བསྒྲུ་ཟེར་བ་བྱམས་སྤྱིང་རྩེ་
 ཅན་ཞིག་ཡོད། ཉིན་ཅིག་བྱ་ལོ་བསྒྲུ་ཁོང་རང་གི་ཁང་
 པའི་འོག་ནས་སྒྲོབ་གྲར་ཆ་དུས་ལམ་བར་ཞིག་དུ་
 ལྷོགས་སྒྲོལ་དུ་ལུས་ཡོད་པའི་ཁྱིའི་ཁྱ་སེར་ཞིག་དང་
 ཐུག། བྱ་ལོ་དེ་སེམས་གཏིང་ནས་སྤྱིང་རྩེ་སྤྱོད།



པར།> སྤྱིང་རྩེ། ཁྱི་ཁྱ་སེར་ཁྱིད་རང་གང་ནས་འོངས་པ་ཡིན།

ཁྱ་སེར་> ང་ཀི་སྤང་གཞན་ཞིག་ནས་བཟང་ཁྱ་འཕྱང་ཁྱ་གཅིག་ཀྱང་མ་ཐོབ་པར་སྤང་གུན་
 འཁོར་ཡིན་འདྲིར་བསྐྱབས།

པར།> བདེན་བདེན་(ཟེར་ནས་མིག་ལ་མཆི་མ་གང་) མི་གུན་ལ་ཏ་གོ་བ་མི་འདུག་
 ཁྱིད་རང་སྤྱོད་ཀྱི་ཁ་མེད་ལྷུ་མེད་ཁྱི་དང་གྱི་ལ་
 གུན་ནི་ང་དང་ལ་རག་ལས་པ་ཡིན། སྤྱོད་དང་
 འདི་རུ་ཟེར་ནས་པང་དུ་ལེན།

ཁྱ་སེར་> བྱ་ལོ་ཁྱིད་རང་སྤྱོད་པ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་
 མཐོང་འདུག་ འཇུ་འཇུ་ངའི་སྒྲོག་སྒྲོབས་པར་མཛོད།



པར།> འཇུ་མ་ཟེར་ནའང་འགྲིག་ འདི་ནི་ང་ཞ་གུན་གྱི་
 འགན་ཞིག་ཡིན། ཡང་ཁྱིད་
 རང་ངའི་མཛའ་པོ་སོ་མ་ཞིག་གྱུར་ཏེ་ཡིན། (ཟེར་ནས་ཁོ་རང་གི་དཔེ་ཁྱུག་ནང་



ནས་མཛེར་བ་དང་ཚུ་ཁོང་ལ་སྟེར་རོ།

རྒྱ་སེར> ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ངའི་མཛེར་མོ་ལེ་བྲིད་རང་སྟོགས་གཞན་མི་ཀུན་ཅི་བྱེད་མེད་པ་
ཡིན།

པརྒྱ> ངའི་མཛེར་མོ་ལེ། མི་ཀུན་ནི་རང་འདོད་ཆེན་པོས་གཞན་ཀུན་མ་མཐོང་བ་ཡིན།

རྒྱ་སེར> འོ་འདྲུ་.....ངས་ཡིད་དུ་འབོར་ཡིན།

པརྒྱ> ཡོང་དང་ཁང་པར་ཆ་ཡིན།

རྒྱ་སེར> པརྒྱ་ལེ་བྲིད་རང་གི་ཁང་པར་སྟུ་སྟུ་ཡོད།

པརྒྱ> ངའི་ཁང་པར་ཨ་མ་ལེ་དང་ཨ་མ་ལེ་
གཉིས་ཡོད།

རྒྱ་སེར> ང་བྲིད་རང་གི་ཁང་པར་བསྐྱད་པའི་གནང་
བ་ཐོབ་བཅ།

པརྒྱ> བ་མ་གཉིས་ནི་སེམས་བཟང་དང་སྟོད་བཟང་ཡོད་པས་གནང་བ་མི་ཐོབ་པ་ཅི་
ཡང་མེད། (ཟེར་བཞིན་ཁང་པར་བྲིད།)

ཨ་མ> རྩ་ལེ་.....བྱ་མོ་བྲིད་རང་སྟོབ་བྱ་ནས་ཉིན་བྲིད་དུ་ཅི་བྱེད་ལོགས་ཏེ་འོང་བ་ཡིན།

པརྒྱ> ཨ་མ་ལེ། ཨ་མ་ལེ། བྲི་རྒྱ་སེར་ཨ་མ་ལེ་གཟེགས་ཨང་། ང་ནི་བྲི་འདི་དང་
ཐུག་པས་སེམས་མ་བཟོད་པར་བྲི་བྲིད་ནས་ལོག་པ་ཡིན།

རྒྱ་སེར> འདྲུ་ལེ་ཨ་མ་ལེ། ང་ནི་བྲི་ལན་ཆགས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཨ་མ་ལེ།

ཨ་མ> ལན་ཆགས་ཅན་ཅི་བྱེད།

པརྒྱ> ཨ་མ་ལེ། (ཟེར་བཞིན་སྟོན་གྱི་དཔེ་ར་ཆ་ཆང་བཞུས་སོ།)

ཨ་མ> སྟེང་རྗེ། བྲིད་རང་གཉིས་ཀ་ད་ནས་པར་ལ་ངའི་སྟུ་གུ་སྟོགས་ཡིན། འདིར་
སྟོད་ཅིག་ཟེར་རོ།

པརྒྱ་དང་རྒྱ་སེར> ཨོ་འདྲུ་ཨ་མ་ལེ། ཟེར་བཞིན་གཉིས་ཀ་སྟོད་བཞིན་བརྒྱགས་བཞིན་འདུག་གོ།



སྒྲིང་ཆེན་དང་པོ།



གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་གྱི་ལན་བློ།

- ✧ ༡) ལྷང་མ་ཅན་གྱི་ཡུལ་ན་སྤྱད་སྤྱོད་པ་ཡིན།
- ✧ ༢) བྱ་མོ་བརྒྱའི་སྒྲིང་བ་ག་ཅུག་ཅིག་ཡོད་དམ།
- ✧ ༣) བྱ་མོ་སྒྲོབ་བྱུང་ཆ་དུས་སྤྱད་སྤྱོད་ཐུག།
- ✧ ༤) བྱ་མོ་བརྒྱའི་མཛའ་བོའི་མིང་ལ་གང་བློ།
- ✧ ༥) བ་མ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲིང་བ་ག་ཅུག་ཅིག་ཡོད།



སྒྲིང་ཆེན་གཉིས་པ།

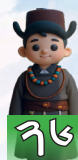
འོག་གི་ཆོག་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་བྱུང་བུ་རེ་བློ།

སྒྲིང་བ། ལྷང་མ། བརྒྱ། མཛའ་བོ། སྤྱོད་རྒྱུ།

སྒྲིང་ཆེན་གསུམ་པ།

འོག་གི་བར་སྒྲིང་ནང་ལ་མཐུག་ནས་བདམས་སྟེ་བློ།

༡) བྱ་མོ་ཁང་བ་ནས་.....སོང་། (སྒྲོབ་བྱ་བྱ། / ཆོང་ཁང་དུ། / ཞིང་ཁ་བྱ།)



༣༽ རྒྱ་སེར་ནི་ ----- བློག་ཡིན། (རྟ། / བྲ། / བྲི།)

༣༽ ཨ་མའི་མིང་ལ་ ----- ཟེར། (བརྒྱ། / དབང་མོ། / སྒྲོལ་མ།)

༤༽ བརྒྱ་ལ་ལམ་དུ་ ----- ཐུག། (ལུག་དང་/ གཡག་དང་/ བྲི་དང་།)

༥༽ བུ་མོ་དང་རྒྱ་སེར་གཉིས་----- སོང་། (ཁང་པ་རུ། / ཁྲིམ་དུ། / སྐྱེད་ཆེན་དུ།)

སྐྱོང་ཆེན་བཞི་པ།

རོག་གི་ཀ་སྒྲེ་དང་ཁ་སྒྲེ་མིང་ཆོག་ཀྱན་མཐུན་སྐྱོར་བྱོས།

ཀ་སྒྲེ།	ཁ་སྒྲེ།
སྐྱོང་པ།	སྐྱོབ་ས།
ཡུལ་ཆུང་།	ལན་ཆགས་ཅན།
མཛེའ་བོ།	གཉིས།
བྲི།	ལྷང་མ་ཅན།
སྒྲོག།	བཟང་པོ།

སྒྱུང་ཚན་ལྔ་པ།



འོག་གི་རེ་འུ་མིག་ནང་ཀ་སྒྲེའི་ཚིག་ཀུན་གྱི་སྒྲོག་ཕྱོགས་ཁ་སྒྲེ་ནང་ནས་འཛོལ་ཅིག

ཀ་སྒྲེ།	ཁ་སྒྲེ།
བཟང་པོ།	དམའ་མོ།
སྦྱིད་པོ།	སྤ་མོ།
མངར་མོ།	ངན་པ།
མཐོན་པོ།	སྤྱག་པོ།
སྒྲོམ་པོ།	སྤྱར་མོ།

སྒྱུང་ཚན་དྲུག་པ།

འོག་གི་དག་ཆ་ལོར་པ་ཀུན་མ་ལོར་བར་དག་པོར་བྱིས།

ཟང་པོ། ཅང་མ། སྤྱད་པ། ཉིང་རེ། བཟླ། རྩེའ་པོ།

སྒྱུང་ཚན་བདུན་པ།

འོག་གི་ཚིག་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་བྱིས།

འཛར་བ། དཔེ་ཁྲག། ཡུལ། བྱམས་པ། སྦྱིད་པ།



གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུ་ལ་བརྗོད་པ།

གསལ་བྱེད།

ཀ།

ཁ།

ག།

ང།

ཅ།

ཆ།

ཇ།

ཉ།

ཏ།

ཐ།

ད།

ན།

བ།

པ།

བ།

མ།

ཙ།

མིང་།

ཀ་བ།

ཁ་བ།

ག་བ།

ངང་བ།

ཅ་ལག

ཆ་གཅིག

ཇ་མ།

ཉ་མོ།

ཏཱ་ལ།

ཐ་ག་བ།

ད་ར།

ན་ཆུང་།

བ་ཏ།

པ་ཐིང་།

བ་ར།

མ་ལེ།

ཙ་རུ།

བརྗོད་པ།

ཀ་བ་ལ་ཀ་གཞུ་འདུག

ལ་དྲགས་ལ་ཁ་བ་ཡོང་།

བ་ལང་ག་བ་ཞིག་འདུག

ངང་བ་ཆུའི་ནང་དུ་འདུག

མརྗོད་ནང་ཅ་ལག་ཡོད།

གསོལ་ཅོག་ཆ་གཅིག་འདུག

ཇ་མས་ཇ་སྐབ་ཀྱིན་འདུག

གཙང་པོའི་ནང་ཉ་མོ་ཡོང་།

ཏཱ་ལ་གིང་སྒོང་ཞིག་ཡིན།

ཐ་ག་བས་ཐགས་འཐག་འདུག

ཐོ་བའི་ནང་ལ་ད་ར་ཡོད།

ན་ཆུང་ཞིག་སྒོ་བ་གྲར་སྒྲིད།

བ་ཏ་མཛེས་པོ་འདུག

པ་ཐིང་ནི་མངར་མོ་ཡོང་།

བ་རའི་ནང་ལ་བ་ལང་མང་།

མ་ལེ་ལ་སྒྲེ་བ་ཡོད།

ཙ་རུ་ནག་པོ་འདུག



ཚ།	ཚ་བོ།	མེ་མེ་དང་ཚ་བོ་འདུག།
རྩ།	རྩ་ཉི།	རྩ་ཉི་མཉམ་ཞིག་ཡིན།
ཕ།	ཕ་མོ།	བྱང་ཐང་ལ་ཕ་མོ་མང།
ཞ།	ཞ་ལ།	ནང་ལ་ཞ་ལ་བཏང།
ཟ།	ཟོ་བ།	ཟོ་བའི་ནང་ལ་འོ་མ་འདུག།
འ།	འོ་མ།	མཛོ་མའི་འོ་མ་ལྷུས་ལ་བན།
ཡ།	ཡ་ཉི།	བསྐྱན་འཛིན་ངའི་ཡ་དོ་ཡིན།
ར།	ར་མ།	རི་ནས་ར་མ་ལྷང་ལ་བབ།
ལ།	ལ་དྲགས།	ལ་དྲགས་ང་ཡི་སྐྱེ་ཡུལ་ཡིན།
ཤ།	ཤ་བ།	ཤ་བ་རི་ལ་མང་པོ་ཡོང།
ས།	ས་བགྲ།	རྒྱ་གར་གྱི་ས་བགྲ་ཆེན་པོ་འདུག།
ཏ།	ཏ་ལོ།	ཏ་ལོ་མེ་ཉིག་མཛེས་པོ་ཡོང།
ཨ།	ཨ་མ།	ཨ་མ་ང་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ།

སྦྱང་ཆེན་དང་པོ།

འོག་གི་བྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།



1) གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་ར་ད་ན་བ་བཅས་ལ་བརྗོད་བ་རེ་བྲིས།



2) ཀ་བ་ལ་ཅི་འདུག།



3) གསོལ་ཅོག་ཅམ་འདུག།





སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀུན་འོག་གི་བར་སྒྲིང་ནང་སྒྲིངས་ཤིག

ཐགས།

ཏ་ལོ།

ཆ།

ངའི།

བཀའ་ངིན།

༡༽ གསོལ་ཙག་-----གཅིག་འདུག

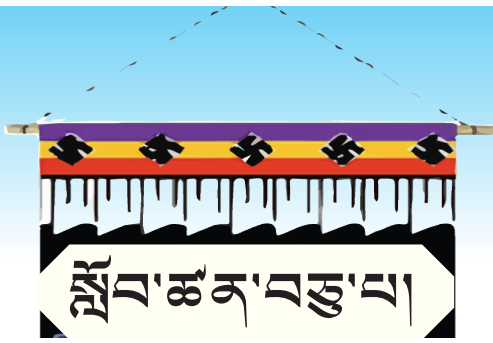
༢༽ ཐ་ག་པས་-----འཐག་འདུག

༣༽ ལ་དྲགས་-----སྒྲིུལ་ཡིན།

༤༽ མེ་རྟོག་-----མངེས་པོ་ཡོང་།

༥༽ ཨ་མ་ང་ལ་-----ཆེ།





རྩིས་འཇུག་བརྒྱའི་ངོས་འཛིན།



མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་རྩིས་སྤྱུ་འཇུག་པས་ན་རྩིས་འཇུག་ཅེས་ཟེར།

རྩིས་འཇུག་བརྒྱ་ཡོད།

ག་ང་ད་ན་བ་མ་འ་ར་ལ་ས་བཅས་སོ།།

རྩིས་འཇུག	དབེར་བརྗོད།	སྤྱི་ན་འཇུག	མིང་གཞི།	རྩིས་འཇུག
-----------	-------------	-------------	----------	-----------

ག་	མིག		མི	ག
ང་	ནང་།		ན	ང་།
ད་	ཚད།		ཚ	ད།
ན་	ལན།		ལ	ན།
བ་	ཐབ།		ཐ	བ།
མ་	ལམ།		ལ	མ།
འ་	དགའ།	ད	ག	འ།
ར་	ཤར།		ཤ	ར།
ལ་	ཞལ།		ཞ	ལ།
ས་	ནས།		ན	ས།

བརྗོད་པ།



མིག་	ལྷག་ལ་མིག་དང་ལག་པ་འདུག།
ནང་།	ཞིང་ནང་ལ་བོང་བྱ་གང་ནས་འོང་།
ནད།	སླན་བས་ནད་པ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད།
སླན།	སླན་བས་ང་ལ་སླན་ཞིག་སྟེ།
ཐབ།	ཐབ་ཏུ་མེ་སྟོར།



གཤམ་གསལ་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་ཀུན་ལ་དཔེར་བརྗོད་བྱིས།

	རྗེས་འཇུག་	དཔེར་བརྗོད།
དཔེར་ན།	ག	ང་ལ་མིག་གཉིས་ཡོད།
	ང	-----
	ད	-----
	ན	-----
	བ	-----
	མ	-----



སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།



འོག་གི་ཆོན་ཀུན་གྱི་རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་ཀུན་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་གཡས་གྱི་སྒྲིང་པའི་ནང་
སྒྲིངས།

དཔེར་ན་འདི་ལྟར་བྱེད་དགོས།

རྗེས་འཇུག

ཐོག

ག

ཐོག

.....

བྱང་།

.....

བོད།

.....

ཕན།

.....

ཁབ།

.....



སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

འོག་གི་རྩི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྲིས།



༡ རྗེས་འཇུག་བརྩ་པོ་གང་དང་གང་ཡིན་རེ་རེ་ནས་གྲིས།



༢ ག་ད་བ་གསུམ་མིང་གཞིའི་ཡི་གེའི་རྗེས་སུ་འཇུག་པའི་དཔེར་བཞིན་རེ་གྲིས།



༣ དགོན་མཆོག་གསུམ་ཞེས་པའི་ཆོན་ནང་གི་རྗེས་འཇུག་ཀུན་ངོས་འཛིན་གྱིས།



༤ ལ་རྗེས་སུ་འཇུག་པའི་དཔེར་བཞིན་གསུམ་གྲིས།



སྐྱོབ་ཆ་ན་བཅུ་གཅིག་པ།

བྱ་བྱེད་ཡི་རིགས།

བྱ་ཚློང་། བོ་རོག་། སྐྱུང་ཀ་། བྱ་ག་རོན། ངང་པ། ལྷ་ཏ་ལ་བོ། རི་བྱ།
 གོང་མོ། སྒྲིག་པ། ལ། ལྱ་ག་པ། ལུ་རུ་ཅོ། ལྷང་ལྷང་།
 ཅ་ཀ་མོ། མཆིལ་པ་རྒྱ་བོ། སིན་ཏིག་། སེར་གྱི་མ་ཡོན།

བྱ་ཚློང་།



ལུ་རུ་ཅོ།



བོ་རོག་།



སྒྲིག་པ།



སྐྱུང་ཀ་།



ལྷ་ཏ་ལ་བོ།



བྱ་ག་རོན།



ལ།



རི་བྱ།



ཕྱག་པ།



རང་པ།



ཁྱུང་ཁྱུང་།



ཙོ་ཀ་མོ།



མཆིལ་པ་ཁྱ་བོ།

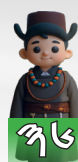


སེན་ཏིག།



སེར་གྱི་མ་ཡོན།





སྒྲིང་ཆུན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་བྱ་ཀྱན་གྱི་མིང་མ་ཞོར་བར་བྲིས།



༡.....༢.....༣.....༤.....

༥.....༦.....༧.....༨.....

༩.....༡༠.....༡༡.....༡༢.....

༡༣.....༡༤.....༡༥.....

སྒྲིང་ཆུན་གཉིས་པ།

འོག་གི་སྒྲིང་པ་ཀྱན་སྒྲིང་།

༡༽ མོ་རོག་གི་མདོག་.....ཡོང་། (དམར་པོ། སེར་པོ། བཀའ་པོ།)

༢༽ དང་པ་.....བྱ་སྒྲིང་། (རི། ས། ལྷ།)

༣༽ ལྷག་པས་.....མཐོང་ཐུབ། (མཆུན་མོ། ཉིན་མོ།)

༤༽ ཁ་ཡིས་.....ཟ། (ཅ། ། འེང་ཉོག།)

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།



འོག་གི་མིང་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས།

བྱ་ཚོད། འདི་བྱ་ཚོད་ཡིན་ནོ།

སྒྲིང་ཀ

ཅེ་ཀ་མོ།

ཕུག་རོན།

སིན་ཏིག།

སེར་གྱི་མ་ཡོན།

སྒྲིང་ཚན་བཞི་པ།

བྱའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས།

སྒོང་སྒྲེས། གཉིས་སྒྲེས། ཚང་སྒྲེས། ཡན་ལག་དྲུག་པ། བཤམ་འགྲོ།
འདབ་ཆགས། རྣམ་མཁའི་རྟ།

བྱིས་སྒྲ།

དགྲུང་གནམ་སྒྲོན་མའི་དཀྱིལ་ན།

བྱི་ཅུང་ཅེ་ཀ་མོ་ཡིས།

སྒྲོན་པའི་སྒྲ་དབྱངས་ལེན་དུས།

སྒོབ་སྒྲུག་ཕོ་མོ་དགའ་འདུག །



སྒོ་བ་ཆ་ན་བརྩ་གཉིས་པ།

སྒོ་བྱ་གས།

བ་ལང་། སྒང་རྟོ། ཉ། མཛོ། མཛོ་མོ། གཡག་ འབྲི་མོ། རྩུ།
 བོང་བྲ། ར་མོང་། ར་མ། ལུག་

བ་ལང་།



སྒང་རྟོ།



ཉ།



མཛོ།



མཛོ་མོ།



གཡག་



ར་མ།



རྩུ།



བོང་བྲ།



ར་མོང་།

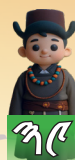


འབྲི་མོ།



ལུག་





འོག་གི་ཆོག་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས།

མེད། ར་མ།

གཡག ལུག

མོང་བྱ།

ཁྱེད་རང་གི་ནང་ལ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་འགྲུལ་གྱི་མིང་བྲིས།

༡) ༢) ༣)



སྒོ་ཐུགས་ཀྱི་མིང་ཀུན་ཆ་ཆར་བྲིས།

མཛོ་.....། འབྲི་.....། གཡ་.....།

མི་.....། ལུ་.....། ལྷང་.....།



སྤྱིང་ཚན་གསུམ་པ།



ར་ཙཱ་ཅན་གྱི་སྒོ་ཕྱགས་ཀྱི་མིང་ཀུན་བྲིས།

༡) _____ ༢) _____ ༣) _____ ༤) _____

ར་ཙཱ་མེད་མཁན་གྱི་སྒོ་ཕྱགས་ཀྱི་མིང་ཀུན་བྲིས།

༡) _____ ༢) _____ ༣) _____ ༤) _____





ཡང་འཇུག་གཉིས་ཀྱི་ངོས་འཛོམ་།

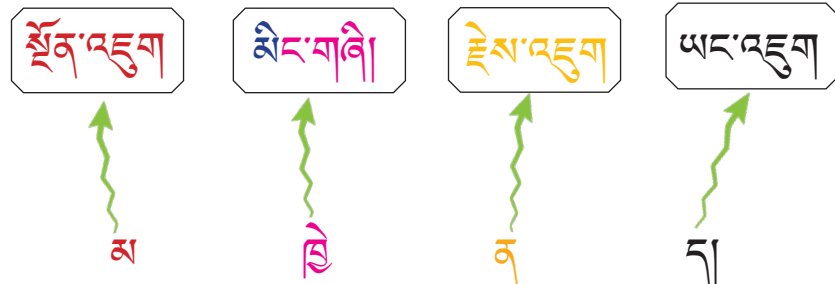
གོ་ངོན་ནི།

རྗེས་འཇུག་གི་རྗེས་སུ་ཡང་སྐྱར་འཇུག་པས་ན་ཡང་འཇུག་ཟེར།

ཡང་འཇུག་གཉིས་ཡོད།

ད་དང་ས།

དཔེར་ན། མཐུན་ད།



ཡང་འཇུག་སྐྱར་ཚུལ།

རྗེས་འཇུག	ཡང་འཇུག	སྐྱོན་འཇུག	མིང་གཞི།	རྗེས་འཇུག	ཡང་འཇུག	དཔེར་བཞིན།
ན་	ད	མ	ཁྱེ	ན་	ད་	མཐུན་ད།
ར་		འ	ཁོ	ར་	ད་	འཁོར་ད།
ལ་		བ	ཚུ	ལ་	ད་	བཟུལ་ད།
ག་	ས		ན	ག་	ས	ནག་ས།
ང་			ག	ང་	ས	གང་ས།
བ་		བ	ལྷ	བ་	ས	བལྷ་བས།



འོག་གི་བྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བློས།

👉 ༡༽ ཡང་འཇུག་གཉིས་པོ་གང་གང་ཡིན་ནམ།

👉 ༢༽ རྗེས་འཇུག་གང་བ་མ་བཅས་ཀྱི་མཐར་ཡང་འཇུག་གང་ཐོབ།

👉 ༣༽ ཡང་འཇུག་ས་འཇུག་པའི་དཔེར་བཞིན་གསུམ་བློས།

👉 ༤༽ ཡང་འཇུག་གི་གོ་དོན་གང་ཡིན།

(བསྒྲུབས།)

མིང་ཆོག་འདིའི་སྔོན་འཇུག་ མགོ་ཅན། མིང་གཞི། འདོགས་ཅན།

དབྱེདས། རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་དང་བཤད་བཅས་ཀྱི་དོས་འཛིན་གྱིས།



འོག་གི་ཆོག་ཀུན་གྱི་སྔོན་འཇུག་ མིང་གཞི། རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ཀུན་ཕྱིས།

སྔོན་འཇུག་

མིང་གཞི།

རྗེས་འཇུག་

ཡང་འཇུག་

དཔེར་ན།

མཁའ་ལྷོ་ནམ།

མ

ཁྱེ

ན

ད།

གཡས།

སྒྲུབ།

བརྒྱུད་སྐུ་

དཔལ་

སྒྲོ་བ་



འོག་གི་ཆོག་རྒྱུ་ལས་ཡང་འབྱུག་ཀྱི་ཁ་སྒྲེ་བར་སྒྲོ་ནང་ལ་སྒྲོངས་ཤིག

ཀ་སྒྲེ།	ཁ་སྒྲེ།
མཐུན་ད	
འབྱུང་ད	
བསྐྱེད་ད	
ཆོག་ས	
མདངས་	
འབབས་	
ཁམས་	



ཕྱོགས་བརྩའི་ངོས་འཛིན།

ཕྱོགས་བཞི། འཁར། ལྷོ། ལུབ། བྱང་།

མཚམས་བཞི། འཁར་ལྷོ། ལྷོ་ལུབ། ལུབ་བྱང་། བྱང་འཁར།

སྤྱང་། འོག་

ཕྱོགས་བཞི། མཚམས་བཞི། སྤྱང་འོག་བཅས་ལ་ཕྱོགས་བརྩ་བྱེད།

བྱང་།

ལུབ།



འཁར།

ལྷོ།



ཕྱགས་གྱི་མིང་།

ཕྱགས་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ།



ཤར།

ལྷོ།

རུབ།

བྱང་།

ཤར་ལྷོ།

ལྷོ་རུབ།

རུབ་བྱང་།

བྱང་ཤར།

སྤང་།

འོག

ཤར་ཕྱགས་ནས་ཉི་མ་ཤར།

ལྷོ་ན་བངས་དཀར་ཡོད།

རུབ་ན་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་ཡོད།

བྱང་ན་ལྷུ་མ་ར་ཡོད།

ཤར་ལྷོ་འི་བར་ལ་ཤར་ལྷོ་འི་མཆོམས།

ལྷོ་རུབ་བར་ལ་ལྷོ་རུབ་མཆོམས།

རུབ་བྱང་བར་ལ་རུབ་བྱང་མཆོམས།

བྱང་ཤར་བར་ལ་བྱང་ཤར་མཆོམས།

སྤང་ན་ཉི་ཟླའི་འོད་ཟེར།

འོག་ན་གསེར་གྱི་ས་གཞི།



ཕྱགས་ཀུན་གྱི་དག་ཆ་མ་ནོར་བར་བྱིས།



སྒྲིང་ཆེན་གཉིས་པ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ ཕྱོགས་བརྩའི་ནང་དུ་མཆམས་ཅམ་ཡོད།

༢༽ རང་ཡུལ་གྱི་ཕྱོགས་བཞི་ན་ཡུལ་གང་གང་ཡོད།

༣༽ ཉི་མ་དང་ཆེ་བ་ཕྱོགས་གང་ནས་ཤར།

༤༽ སྒྲིང་འོག་ཕྱོགས་ལ་གང་གང་ཡོད།

༥༽ མཆམས་བཞི་ཕྱོགས་ཡིན་ནམ།

སྒྲིང་ཆེན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་མིང་ཀུན་ལས་ཕྱོགས་གྱི་མིང་ངོས་འཛིན་ནས་བར་སྒྲིང་ནང་སྒྲོངས།

༡༽ ལྷ་ ཉ། ཤ། ཤར། སོ། ནས་ཉི་མ་ཤར།

༢༽ ལུག་ ལ། ཤེང་། ལྷ། ལྷ་བོད་རིགས་ཡོད།

༣༽ ཡུལ་ ལྷང་། ལྷང་། ལ། ལྷུ་ར་ནི་ ན་ཡོད།

༤༽ ལངས། གསེར། དུལ། ལྷ། ལ་ཡི་ཁང་པའི་ ཕྱོགས་ན་སྒྲིང་ཆེན་
ཡོད།

སྒྲིང་ཆེན་བཞི་པ།



ཁང་པའི་མཐའ་འཁོར་ལ་ཡོད་པའི་རི་མོ་ཀུན་ཕྱོགས་གང་ཡིན་པ་མིང་ཚིག་དང་མཐུན་
པར་སྒྲིང་སྟ།

༡༽ ཏུ་ཉི་མ་འདུག



༢༽ ཏུ་ཡུར་བ་འདུག

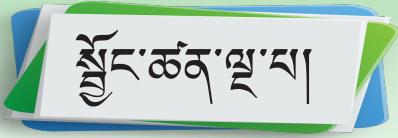


༣༽ ཏུ་ཁམ་བྱ་འདུག



༤༽ ཏུ་མེ་ཉིག་འདུག





གཤམ་གསལ་ཆོག་ལོར་བ་ཀུན་བཞུགས་ནས་མིང་ཆོག་དོན་ལྡན་རེ་བྲིས།

གོ་བདེ - མིང་འདི་ཀུན་སྒྲིབ་ཆེན་འདིའི་ནང་ཡོད།

མ ས ཆ མ _ _ _ _ _

ར ལ _ _ _ _ _

ང བྱ _ _ _ _ _

ཟ ཉི _ _ _ _ _

ས ག རྩུ _ _ _ _ _

ལ ཏ _ _ _ _ _

བ ཅུ _ _ _ _ _



ཚོམ་ཚུང་འདི་བཟུགས་ནས་འདི་དང་མཐུན་པའི་རིམ་སྒྲིབ་འདི་ནང་བྲིས།

ཤར་ནས་ཉི་མ་ཤར་དུས།།

སྒོ་ན་བྱ་རྒྱལ་ཐོན་སོང་།།

བྱ་བ་དུ་ཉི་མ་གསུང་དུས།།

བྱ་རྒྱལ་བྱང་དུ་འཕྱར་སོང་།།





སྒྲིབ་ཆ་ན་བཙུ་ལྔ་བ།

གྲངས་གནས།

1

གཅིག



2

གཉིས།



3

གསུམ།



4

བཞི།



5

ལྔ།



6

དྲུག



7

བདུན།



8

བརྒྱད།



9

དགུ།



10

བཅུ།





སྒྲིང་ཆོན་དང་པོ།

འོག་གི་བྲངས་ཀ་ལྷ་པོའི་བྲངས་ཆོག་ཀུན་བྲིས།

༡

༢

༣

༤

༡༠

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

འོག་གི་བྲངས་ཆོག་ཀུན་ཨང་ཀིར་པོབས།

བཅུ།

དགུ།

བྲག།

བདུན།

ལྷ།

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་བྲངས་ཆོག་ཀུན་གྱི་ཨང་ཀི་ཀུན་འོག་གི་སྒྲིང་པ་ནམས་སུ་སྒྲོངས།

གཅིག་-----གསུམ།-----ལྷ།-----

བདུན།-----དགུ།-----བཅུ།-----



སྒྲིང་ཆེན་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་ཨང་གི་ཀུན་གྱི་གངས་ཆེག་ཀུན་འོག་གི་སྒྲིང་བ་ནམས་སུ་སྒྲོངས།

3 _____ ༩ _____ 6 _____

༤ _____ 1 _____ 70 _____

སྒྲིང་ཆེན་ལྔ་པ།

འོག་གི་ཆེག་མ་དག་པ་ཀུན་དག་པོ་བྱས་ཏེ་བྲིས།

ཅིག

མདུན།

ཅུ་ཅིག

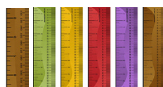
གུ

གྲང།

སྒྲིང་ཆེན་དྲུག་པ།

གཤམ་གསལ་རི་མོ་ཀུན་གྱི་གངས་ཆེག་དང་ཨང་གི་ཀུན་མཐུན་སྒྲིང་བྱོས།

གསུམ།



གཅིག



ལྔ།



དྲུག



གཉིས།





རྩ་འགྲུལ་གྱི་ལྷ་མོ། སྤྱང་།

སྒོན་མ་རི་བོའི་འགྲམ་དུ་ཆགས་པའི་ཡུལ་ཆུང་ཞོར་
སྤྱང་ནང་ལྷ་མོ་བེར་བའི་བུ་མོ་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་
བ་ཞིག་ཡོད། ཁོང་ནི་སེམས་བཟང་དང་ལྡོངས་ཀྱི་
འཁོར་ཡུག་ལ་འཐད་པོ་ཆོར་བའི་བུ་མོ་ཞིག་ཡིན་
པར་སྐད་གྲགས་ཡོད། ལྷ་མོ་དུས་རྒྱུན་དུ་ཉིན་མཆུན་
མེད་པར་རི་སྤྱང་ཀུན་ལ་འཁོར་ཡིན་འདུག་པ་དང་།



དེ་ནས་སྤྲོན་ཏེ་སྤྲོ་ཆོག་པའི་ཤིང་ལ་རྒྱག་བྱེད་བཞིན། བྱང་མི་ཀུན་ལ་ཞིང་ལས་ཀྱི་ལས་
ལའང་ཡ་དོ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡོད། ཉིན་ཅིག་རི་སྤྱང་ཀུན་ལ་འགྲུལ་ཡིན་ཡོད་དུས་ལྷ་མོ་སྤྱང་
བུར་དུ་རང་ཡུལ་གྱི་ཁོར་ཡུག་དང་མི་འདྲ་བའི་ས་གནས་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་ནགས་
གསེབ་བདེ་མོ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱེད་པས། ནགས་གསེབ་དེའི་དཀྱིལ་དུ་ལོ་ངོ་མང་པོར་གནས་པའི་



ཤིང་སྤྱང་ཆེད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཡལ་ག་རྣམས་
འཁྱོག་འཁྱོག་དང་ཆེད་པ་གྱུར་ཡོད། ལྷ་མོ་ཤིང་སྤྱང་གི་
འགྲམ་དུ་སྤྱོད་མ་ཐག་སྤྱང་པོའི་ནང་དུ་བརྒྱུས་པའི་སྒོ་ཆུང་
ཞིག་མཐོང་། ལྷ་མོ་ཏ་ལས་
ཏང་སངས་པའི་ངང་ནས་

སྒོ་དེ་བྱེ་བ་དང་ནང་དུ་འོད་ལམ་ལམ་འབར་བའི་ཤེལ་རྩོ་
དང་རིན་པོ་ཆེ་སྤྲོ་ཆོག་པའི་ཀྱིས་ཁངས་པའི་ཁང་མིག་ཅིག་
མཐོང་། ཨ་ཕྱི་གཞ་མོ་སྒོ་གྲོས་ཅན་ཞིག་ཁང་མིག་གི་





དགྲིལ་དུ་བཞུགས་ཡོད་པ་དང་། ཨ་ཕྱི་རིན་ཐང་བུལ་བའི་ཁོར་ཇུས་དེ་དག་གིས་བསྐོར་
 བས་འདུག་པ་བྱ་མོལ་མཐོང་། ཨ་ཕྱི་སྒོ་གྲོས་ཅན་དེས་ལྷ་མོལ་འདི་ནི་དུས་རབས་མང་
 པོའི་རིང་ནས་སྤྲས་པའི་གཏེར་དང་གནས་མཆོག་ཅིག་ཡིན་པའི་སྐོར་བཤད། ཟན་མོས་ལྷ་
 མོལ་ཨ་ཕྱི་ནི་འཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཅི་ཆང་མ་མཁུན་མཁན་དང་། རུས་ཤུགས་སྒྲིལ་
 ཆེད་དུ་འདེམས་མཁན་རྩ་འབྲུལ་གྱི་ལྷ་མོལ་ཡིན་པའི་སྐོར་གསལ་བཤད་མཛད། ཉིན་དེ་ནས་
 བཟུང་ལྷ་མོ་འཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་བ་མང་དུ་སོང་བ་མ་ཆད་ཨ་ཕྱི་ནས་རྩ་འབྲུལ་གྱི་རུས་
 ཤུགས་ཀྱི་ཡང་རེ་རེ་བཞིན་ཐོབ། དེ་ནས་ལྷ་མོས་བྱ་བྱིའུའི་སྤྱ་སྐད་ཀྱི་ཡང་ཤེས་སྤྱབ་པ་
 དང་། ཤིང་སྤྱོད་གི་དཔེ་ར་ཏ་གོ་ཐུབ། དེ་བཞིན་སློག་ཆགས་ཀྱི་ཆོར་སྤྱང་ཀྱི་ཡང་ཤེས་
 ཐུབ་པ་ཞིག་གྱུར། བྱ་མོས་རང་ཉིད་ལ་ཐོབ་པའི་རུས་པ་བཀོལ་དེ་མི་རྣམས་ཀྱི་དབར་ལ་
 འབྲུག་ཅོད་སེལ་བ་དང་། མི་དང་འཁོར་ཡུག་དབར་
 ལ་འཆམ་མཐུན་ཡོང་བར་སྒྲུལ་མ་མཛད་དེ་སེམས་
 ཅན་ཀྱི་ལ་རོགས་རམ་མང་པོ་བྱེད། དེ་ནས་ལྷ་མོ་
 རིམ་བཞིན་ལོ་ན་ཆེན་མོ་སོང་བ་དང་བསྐྱུན་ཏེ། ཁོང་
 གི་སྒོ་གྲོས་དང་སྤྱིང་རྩེ་ལ་བཞུགས་ནས་མི་མང་གི་བཅི་
 བཀྱར་དང་ཡིད་སྤོན་རྒྱས་པ་ཐོབ། དེ་ལྟར་བྱ་མོ་འགོ་བེད་ཅིག་ཏུ་གྱུར་ཏེ་མི་མང་ཀྱི་རང་
 བཞིན་གྱི་འཁོར་ཡུག་དང་མཉམ་དུ་འཆམ་མཐུན་དང་ཞི་བདེ་ལྷན་པའི་ངང་ནས། བདེ་བར་
 གནས་སྤྱབ་པའི་ཕྱོགས་སུ་བཞུགས་དེ་བསྐྱོད་མཁན་གྱི་དཔེ་བཟང་པོ་ཞིག་དུ་གྱུར། དེ་ནས་ཤིང་
 སྤྱོད་རྩིང་པ་དེ་ནི་ལྷ་མོའི་གནས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་མ་ཆད། སྤྱོད་ས་དེའི་ནང་གནས་ངོ་མཆར་
 ཅན་དང་ཡ་མཆན་ཅན་གྱི་དཔེ་མཆོན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་རོ།



སྤྱོད་ཆོན་དང་པོ།

འོག་གི་བྱི་བ་ཀྱི་ལ་ལན་བྲིས།
 ✦ ༡༩ བྱ་མོ་ལྷ་མོའི་སྤྱོད་པ་ག་ཅུག་ཅིག་ཡོད།



- ✦ ༡༽ རང་ཡུལ་གྱི་ཁོར་ཡུག་དང་མི་འདྲ་བའི་ས་གནས་ཅི་མཐོང་།
- ✦ ༢༽ ཨ་ཕྱི་ལ་ཅི་དང་འབྲེལ་བའི་རུས་ཤུགས་ཡོད།
- ✦ ༣༽ རྩེ་འབྲུལ་གྱི་ལྷ་མོ་ཡུལ་གང་དུ་ཡོད་པ་ཡིན།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་བརྗོད་པ་ཀུན་བདམས་ཏེ་གང་འོས་བར་སྒྲིང་ནང་བྲིས།

གན་མོས་ལྷ་མོ་ལ། ལྷ་མོས་བྱ་བྱེུ་ཡི་སྒྱུ འདི་ནི་དུས་རབས་མང་པོའི།
 ཡིན་པའི་སྒྲིང་གསལ་བཤད་མཛད། ཤིང་སྒྲིང་གི་དཔེ་ར།
 ཨ་ཕྱི་སྒྲོ་གྲོས་ཅན་དེས་ལྷ་མོ་ལ་.....རིང་ནས་སྤུས་པའི་གཏེར་དང་
 གནས་མཆོག་ཅིག་ཡིན་པའི་སྒྲིང་བཤད།ཨ་ཕྱི་ནི་འཁོར་ཡུག་དང་
 འབྲེལ་ཡོད་ཅི་ཆང་མ་མཁུན་མཁན་དང་། རུས་ཤུགས་སྒྲོལ་ཆེད་དུ་འདེམས་མཁན་རྩེ་
 འབྲུལ་གྱི་ལྷ་མོ་..... ཉིན་དེ་ནས་བརྒྱུད་ལྷ་མོ་འཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་
 བ་མང་དུ་སོང་བ་མ་ཆད་ཨ་ཕྱི་ནས་རྩེ་འབྲུལ་གྱི་རུས་ཤུགས་ཀུན་ཡང་རེ་རེ་བཞིན་སྒོའ།
 དེ་ནས་.....སྐད་ཀུན་ཡང་ཤེས་སྤྱབ་པ་དང་།ཉ་གོ་སྤྱབ་པ། དེ་
 བཞིན་སྒོག་ཆགས་གྱི་ཆོར་སྤང་ཀུན་ཡང་ཤེས་སྤྱབ་པ་ཞིག་གྱུར།

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

སྒྲིང་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་རི་མོ་བདེ་མོ་ཞིག་བྲིས།



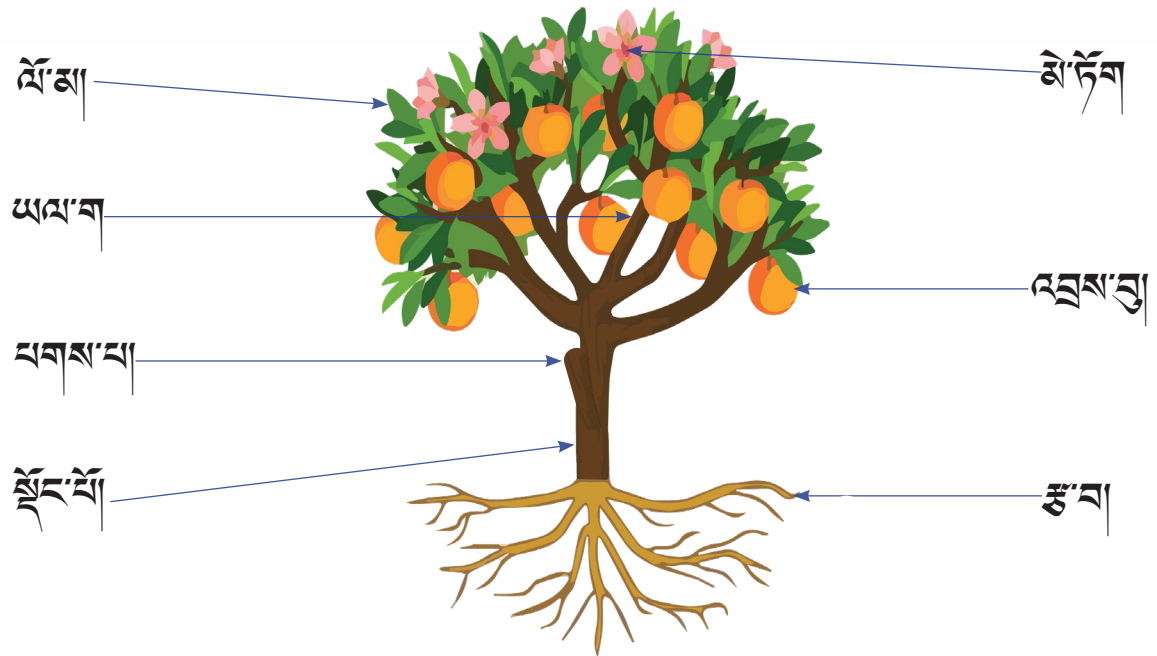


སྒྲོབ་ཚན་བརྒྱ་བདུན་པ།

སྒྲོན་ཤིང་།



སྒྲོན་ཤིང་། ཚ་བ། ཡལ་ག ལོ་མ། མེ་ཉོག འབྲས་བུ། བགས་པ། སྒྲོང་པོ།



སྒྲོང་ཤིང་གི་རིགས།

སྒྲོན་ཤིང་གི་རིགས་སྒྲོལ་མེ་ཉོག་ཤིང་། མ་ལུང་། འོ་ལུང་། སེང་ལུང་།

འབྲས་བུ་ལུང་། སྒྲོང་པོ། ཡལ་ལ། ལུང་པ། ཡལ་འབྲས་བུ། ལུང་པ།

སེང་། བསེ་བ། ལུང་པ། སྒྲོང་པོ། མ་ལུང་། ལུང་པ། ལུང་པ།

མེ་ཉོག་ཤིང་། ལུང་པ་ལུང་། ལུང་པ་ལུང་།



སྒྲིང་ཆེན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

👉 ༡) ལ་དྲུག་ས་ལ་སྒྲིན་ཤིང་ཅི་ཅི་ཡོད།

👉 ༢) སྒྲིན་ཤིང་གཉིས་ཀྱི་བྲད་ཆོས་བྲིས།

👉 ༣) བྲད་ཀྱི་ཁང་པའི་སྐྱད་ཆལ་ནང་ཡོད་པའི་སྒྲིན་ཤིང་ལྔ་འི་མིང་བྲིས།

👉 ༤) ཅུ་ལའི་སྒྲིན་ཤིང་ལ་འབྲས་བྱ་ནམ་ཆགས་སམ།



སྒྲིང་ཆེན་གཉིས་པ།

འོག་གི་ཆོག་ཞོར་བ་ཀུན་དག་པོ་བཅོས་ཏེ་བྲིས།

ཅུ་ལའི་བྲས་བྱ་ཡོད་པའི་དོང་པོ་ཡིན།

ཡུལ་ལད་ལ་མེ་ཏྲོག་མེད།

གསར་ཅིང་གི་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་ཡོད།



སྒྲིང་ཆེན་གསུམ་པ།

སྒྲིན་ཤིང་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས།

ཀླང་འཕྱང་། ཅེ་མོ་ཅན། ཡལ་ག་ཅན། སྒྲིན་པ། ས་སྐྱེས། ལོ་མ་ཅན།

ཡལ་འདབ་ཅན། རྩན་སྐྱེས།



བྱིས་སྐྱུ།

སྒྲིན་པའི་ཀླ་བྱ་ལྟ་བུ་རེ།།

གཅེས་པའི་སྒྲོབ་སྤྱད་ལྟ་བུ་རེ།།

སྒྲོབ་གྲ་ལོར་བུའི་སྒྲིང་ནས།།

ཡོན་ཏན་ལོར་བུ་ལེན་ཨང་།།

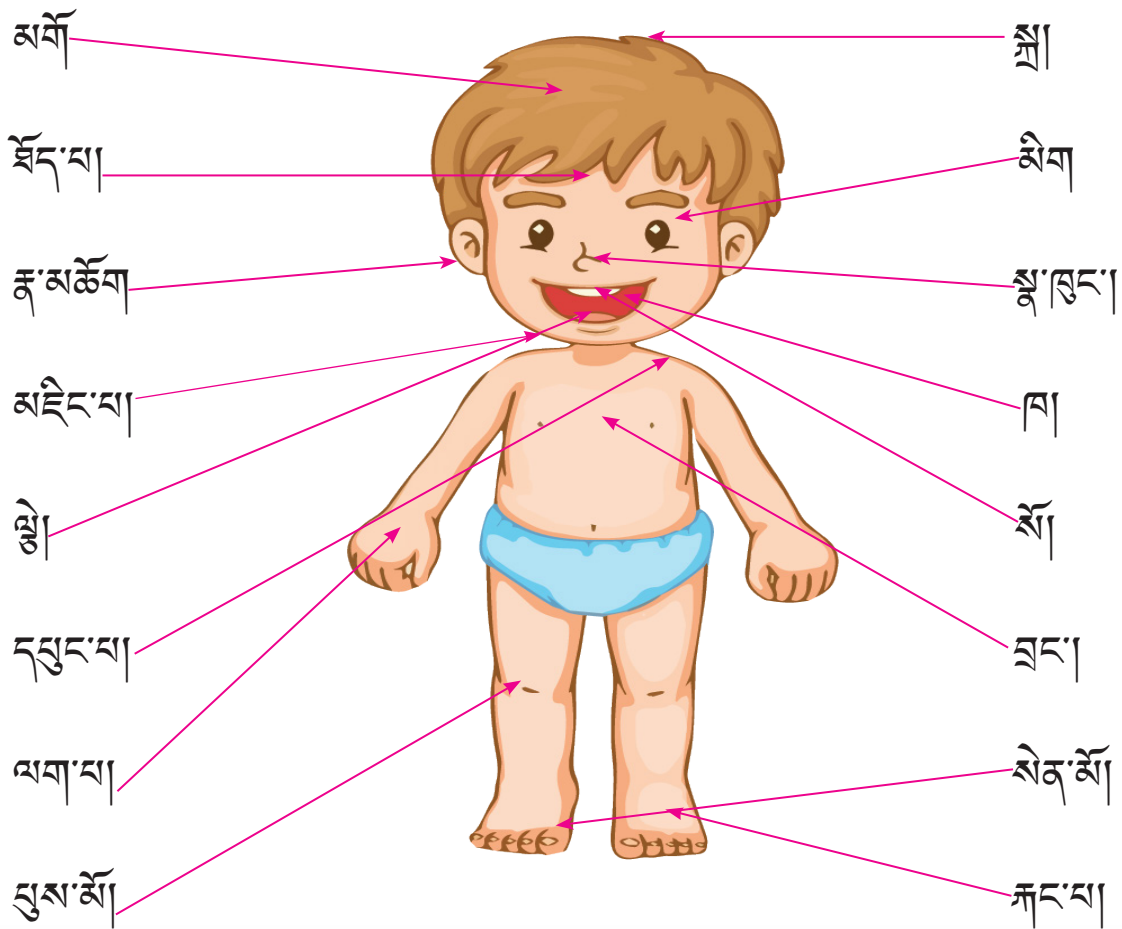
སྒྲིང་ཆོན་བཞི་པ།

གཡོན་གྱི་མིང་ཆོག་རྣམས་གཡས་གྱི་བར་སྒྲིང་ནང་སྒྲོང་ས།

སྒྲིན་ཞིང་གི་ཡན་ལག	བརྗོད་པ།
ཀ་སྡེ།	ཁ་སྡེ།
སྒྲིང་པོ།	ལྷང་མའི་.....ས་འོག་ཏུ་ཡོད།
ཡལ་ག	ཟུ་གར་དུ་..... ཡོད།
སྒྲིང་ཞིང་།	སྒྲིན་ཞིང་ལ་..... ཡོད།
ཙ་ག།	སྒྲིང་པོའི་སྒྲིང་ལ་.....འབར།
ལོ་མ།	སྒྲིན་ཞིང་ག་.....མཐུག་པོ་ཡོད།
མེ་ཏྲིག	ལྷང་མའི་.....ཆེན་པོ་ཡོད།
པགས་པ།	ལྷང་མ་ལ་.....མང་པོ་འདུག



ངའི་གཟུགས་པོ།





ངའི་མིང་ལ་བསྟན་འཛིན་བློ་བཟང་།

མིང་།

བཟོད་པ།

མགོ།

ང་ལ་མགོ་ཞིག་ཡོད།

སྒྲ།

མགོ་ལ་སྒྲ་ཞིག་སྒྲེས།

མིག།

ང་ལ་མིག་གཉིས་ཡོད།

རྒྱ་མཆོག།

ང་ལ་རྒྱ་མཆོག་གཉིས་ཡོད།

སྒྲ་ཁུང་།

ཁོང་ལ་སྒྲ་ཁུང་འདུག།

ཁ།

ང་ལ་ཁ་གཅིག་ཡོད།

ལྷ།

ང་ལ་ལྷ་གཅིག་ཡོད།

ལག་པ།

ང་ལ་ལག་པ་གཉིས་ཡོད།

རྒྱ་མཆོག་པ།

ང་ལ་རྒྱ་མཆོག་པ་གཉིས་ཡོད།

ངའི་མིག་གིས་ལྷ་སྒྲུབ།

ངའི་རྒྱ་མཆོག་གིས་ཉན་སྒྲུབ།

ཁོང་གི་སྒྲ་ཁུང་གིས་བྲི་མ་སྒྲོམ།

ངའི་ཁས་དཔེ་ར་གཏོང་སྒྲུབ།

ངའི་ལྷས་བྲོ་བ་སྒྲོང་སྒྲུབ།

ངའི་ལག་པ་ཡིས་ལས་བྲེད་སྒྲུབ།

ངའི་རྒྱ་མཆོག་པ་ཡིས་འགྲུལ་སྒྲུབ།

སྒྲོང་ཆོན་དང་པོ།

རང་གི་གཟུགས་པོའི་ཡན་ལག་ལྔའི་མིང་བྲིས།

༡----- ༢----- ༣----- ༤----- ༥-----

སྒྲོང་ཆོན་གཉིས་པ།

འོག་གི་བཟོད་པ་ཞོར་ཡོད་པ་ཀུན་གཡས་ཀྱི་བར་སྒྲོང་ནང་དག་པོར་བྲིས།

༡༥མིག་གིས་ཉན།-----

ཁ་ཤིས་མཐོང་། -----།

ག་ན་མཆོག་གིས་བློ་བ་སྤྲོད་། -----།

ང་ཤི་སྤྲོད་གིས་དཔེ་ར་གཏོང་། -----།



60

སྤྲོད་ཆོན་གསུམ་པ།

འོག་གི་གཞུགས་པའི་ཡན་ལག་དང་དེའི་མིང་ཀུན་གཟོབ་བཅུག

མགོ



སྒྲི།



མིག



ན་མཆོག



སྤྲོད་།



ལག་པ།



ཀླང་པ།



སྒྲིང་ཆེན་བཞི་པ།



གཟུགས་ཀྱི་རིམ་ཞིག་གིས་ནས་དེའི་མིང་གིས།

སྒྲིང་ཆེན་ལྔ་པ།

གཤམ་གསལ་རེའུ་མིག་ནང་བཞེད་པའི་(ཀ་དང་ཁ)་ཡི་མིང་ཆོག་ཀྱན་གཟོབ་བཅུག

ཀ	ཁ
ལག་པ་ཡིས་	བྲི་མ་སྒྲིམ།
ལྷེ་ཡིས་	འགྲུལ་ཐུབ།
ཀླང་ཆུང་གིས་	ལྷ་ཐུབ།
མིག་གིས་	ཟོ་བ་སྒྲིང་།
སྒྲ་ཁུང་གིས་	ལེན་ཐུབ།



ལོབས་རན། སྒྲུང།



ཉིན་ཅིག་དགའ་སྦྱིད་ཅན་ཟེར་བའི་ཡུལ་ཞིག་གི་ནང་།
 རིག་འཛིན་ཟེར་བ་དང་ཁོར་རྒྱས་ཟེར་བ་གཉིས་ཡོད།
 ཁོང་གཉིས་པན་ཚུན་གཅིག་མཐུན་གཅིག་རོགས་
 གྱུར་བཞིན་བསྐྱད་ནས་ཡོད། རིམ་བཞིན་ཁོང་

ཡོད་པས། ཨ་ཇོ་རིག་འཛིན་ནི་རིག་པ་རྒྱལ་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་བཙོན་འགྲུས་ཡང་ཡང་
 གྱུར་ནས་རྒྱགས་སྦྱོད་མཐར་འབྲེལ་བྱས་སྟབས། ལུ་ལོ་ཁོར་རྒྱས་ནི་རིག་པ་རྙོག་པོ་ཡོད་
 ཀྱང་བཙོན་འགྲུས་མེད། འོན་ཀྱང་རྒྱགས་སྦྱོད་ནང་མཐར་
 འབྲེལ་ལུས་སྟབས།



ཉིན་ཅིག་ལུ་ལོ་ཁོར་རྒྱས་ཀྱི་ཡ་དོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁོར་
 རྒྱས་ལ་ཟེར། ཁོར་རྒྱས་མཇུག་པོ། མོ་རས་ང་དང་ཀྱན་ལ་
 ཀྱང་སེང་ཡིན། ང་དང་ཀྱན་ཁྱོམ་ལ་ཆ་ཡིན་ཟེར། ཁོར་རྒྱས་ཀྱིས་ཀྱང་ཡ་ཡ་ཟེར། དེ་
 རྒྱས་ཁོར་རྒྱས་ཁྱོམ་ལ་ཆ་དུས་ཨ་ཇོས་མ་ཆ་ལུ་ལོ་འབྱུང་འབྱུང་ཁོང་ཀྱན་དང་འགྲན་ན་ལམ་
 ངན་པའི་ཁ་མ་ནི་བསྐྱེད་པ་མ་ཞོག་ཟེར་བཞིན་བསྐྱེད་བྱ་ཡང་ཡང་སྟུལ། འོན་ཀྱང་ལུ་ལོ་
 ཨ་ཇོའི་ཁ་ལ་མ་མཉམ་པར་རང་གི་མཇུག་པོ་ཀྱན་ཡོད་སར་སོང་། དེ་རྒྱས་མཇུག་པོ་ཀྱན་
 ཀྱིས་ཁོར་རྒྱས་ལ་གཡེངས་པ་ཅི་ཁང་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱན་བསྟན། ཡང་དེ་ནང་གཡེངས་པ་ཅི་
 བའི་སྒྲར་ཀྱན་བཞུགས། མཇུག་པོ་ཀྱན་ཀྱིས་གཡེངས་པ་ཅི་སྐབས་ཅིད་གཡེངས་པ་དང་
 འབྲེལ་ཏེ་སྦྱིད་པོ་ཡོང་བྱིང་ཐ་མག་འཐེན་པ་སོགས་བྱེད། དེ་རྒྱས་དུས་སྤང་དུ་ཞིག་ནང་





ལོ་བས་ངན་དེ་ནོར་རྒྱས་ལ་ཡང་ལོ་བས། དེ་ནས་མཛའ་བོ་ངན་པ་ཀུན་ཞག་ཅིག་མི་ཆང་
 ཐུག་པོ་ཞིག་གི་ཁང་པར་མགོན་ལ་སོང་། དེ་ནས་ཁོང་ཀུན་གྱིས་ནོར་རྒྱས་ལ་ཡང་འབོས་
 ནས་འདི་ལྟར་བེད། ལྟོས་དང་ནོར་རྒྱས་ཁོང་ཀུན་གཉིད་པོ་དང་མཉམ་པོ་ཆང་
 འཐུང་འདུག ང་དང་ཀུན་ཡང་འཐུང་ཡིན་པ་བེད། དེ་
 ནས་མཛའ་བོ་ཀུན་དང་མཉམ་པོ་ཆང་འཐུང་བྱ་ཡང་
 ལོ་བས། རྟེན་ནས་ཨ་ཛོ་ནི་སྤྱོད་བཟང་དང་བཙོན་འགྲུས་
 ཅན་ཡོད་པས་ལས་སྒྲ་ཡང་ཆེན་པོ་ཐོབ། མི་ཀུན་གྱིས་
 གྲུས་ཞབས་དང་བཙུ་བཀྲར་ཆེན་མོ་བྱེད་བཞིན་གནས།
 རུ་བོ་ནི་ཨ་ཛོ་འེ་བསྐྱབ་བྱ་ལ་མ་མཉམ་པར་མཛའ་བོ་ངན་པ་ཀུན་དང་འགྲན་པས་མི་ཀུན་
 གྱིས་ནོར་རྒྱས་ཆང་འཐུང་བེད་བཞིན་སྤྱད་ར་བཏང་། རྟེན་ནས་ནོར་རྒྱས་ལ་རང་གི་ཨ་
 ཛོ་ལ་བཙུ་བཀྲར་དང་གྲུས་ཞབས་བྱེད་པ་ཀུན་མཐོང་དུས། ནོར་རྒྱས་ཀྱི་སེམས་ལ་འགྲོད་
 པ་སྤྱེ་བཞིན། གལ་སྤྱད་ང་ཡང་མཛའ་བོ་ངན་པ་དང་མ་འགྲན་པར་ཨ་ཛོ་འེ་ཁ་ལ་མཉམ་
 ཡོད་ན། ད་ལྟ་ང་ཡང་སྤྱོད་བཞིན་ཀུན་གྱིས་བཙུ་བཀྲར་ཐོབ་ཡོད་འགྲོ་སེམས་བཞིན་འགྲོད་
 པ་དང་བཅས་དུ་ཡིན་ལུས་སོ།།



བསྐྱབ་བྱ། སྤྱང་འདི་ནས་བསྐྱབ་བྱ་ནི། གལ་སྤྱད་ང་དང་སྤྱོད་ཐུག་པ་མ་དགེ་ཆེན་དང་རང་ལས་ཆེ་
 པ་ཀུན་གྱི་ཁ་ལ་མ་མཉམ་པར་སྤྱོད་ངན་དང་རང་འཐུང་བྱེད་ན། ཆེན་མོ་སོང་སྤྱེ་རང་ལ་དཀའ་ངལ་དང་འགྲོད་
 པ་མ་གཏོགས་མི་འབྱུང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་ཐོབ།

སྤྱོད་ཆེན་དང་པོ།

འོག་གི་བྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་ཐོངས།



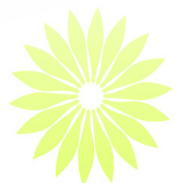
༡༽ དགའ་སྤྱོད་ཅན་བེད་བའི་ལུས་ནང་སྤྱོད་པ་ཡིན།



༢༽ ཨ་ཛོ་རུ་བོ་གཉིས་ལས་གང་ལ་བཙུ་བཀྲར་བྱེད་བཞིན་ཡོད།



༣༽ ཨ་ཛོ་རིག་འཛིན་གྱིས་བསྐྱབ་བྱ་གང་བསྐྱུལ།





༤༽ མཛེལ་བོ་ཀུན་གྱིས་སྤྲུལ་འབོད།

༥༽ ལུ་བོ་ནོར་རྒྱས་ཀྱི་རིག་པ་རི་ལྟར་ཡོད།

༦༽ རིང་ནས་སྤྲུལ་འབྱོར་དགོས་བྱུང།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

འོག་གི་ཆོན་ཀུན་སྒྲིང་དང་མཐུན་པར་སྒྲིང།

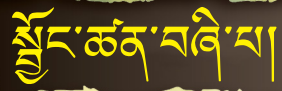
༡. ཨ་ཇོའི་མིང་ལ་	མ་མཉན།
༢. དུལ་གྱི་མིང་ལ་	མགོན་ལ་སོང།
༣. ཨ་ཇོ་རིག་འཇིན་ནི་རིག་པ་	རིག་འཇིན་ཟེར།
༤. སྤྱག་པོ་ཡི་ཁང་པར་	དགའ་སྦྱིད་ཅན།
༥. རོར་རྒྱས་ནི་ཨ་ཇོའི་ཁ་ལ་	སྤྱག་པོ་ཡོད།

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

ཐེད་སྒྲིང་།

སྒྲོབ་སྤྱག་ཀུན་ལ་སྤྱི་ཆོག་ས་ནང་ཐ་མག་དང་ཆང་འཐུང་བའི་ལོ་བ་ངན་སོགས་ཀྱི་གཞོན་
སྒྲོན་གྱི་སྒྲོར་ལ་དགོ་ཤུན་ལགས་ཀྱིས་བསྐྱབ་བྱ་བསྐྱུལ་ནས། སྒྲོབ་སྤྱག་རེ་རེ་བཞིན་བཤད་

ཏུགས།



- ༡) ཨ་ཇོ་ཡི་མིང་ལ་ཅི་ཟེར། ༡) ཨ་ཇོ་ཡི་མིང་ལ་.....ཟེར།
- ༢) ལྷ་བོའི་མིང་ལ་ཅི་ཟེར། ༢) ལྷ་བོའི་མིང་ལ་.....ཟེར།
- ༣) མི་ཀུན་གྱིས་གང་བྱེད། ༣) མི་ཀུན་གྱིས་.....བཙུག་བཟུང་།
- སུམ་ཆོག་གས་པ་བྱེད།

ལྷོང་ཆན་ལུ་བ།

གཤམ་གསལ་བར་སྟོང་ཀུན་ནང་གཡོན་གྱི་ཆོག་མ་དག་པ་ཀུན་གཡས་སུ་དག་པོ་བྱེས་
ནས་བྱིས།

མ་དག་པ།

དག་པོ།

དཔེར་ན། རག་འཛིན།

འཇམ་མཁའ་འཕྲིན་ལྷོ་མ་།

ནང་གྲུ།

མཛ་བོ།

བཟང་སྒྲི།

ཅད་མོ།

བཅུན་འགྲུས།

སྒྲིང་ཚན་བྲལ་པ།



འོག་གི་བརྗོད་བྱ་ཀྱན་ཞིབ་པར་བསེལ་རྟེ། དེ་དག་ཀྱན་གྱི་ནང་ནས་སྒྲིང་འཇུག་ཡོད་པའི་
མིང་ཚིག་ཀྱན་འོག་གི་བར་སྒྲིང་ནང་བྲིས།

འོ་བས་ངན།

ཞག་ཅིག་དགའ་སྒྲིང་ཅན་ཟེར་བའི་ཡུལ་ཞིག་གི་ནང་། སྒོ་འཕེལ་ཟེར་བ་དང་ལོ་རྒྱུས་
ཟེར་བ་གཉིས་ཡོད། ཁོང་གཉིས་པན་ཚུན་གཅིག་མཐུན་གཅིག་རོགས་བྱེད་བཞིན་བསྐྱོད་
ནས་ཡོད། དེམ་བཞིན་ཁོང་གཉིས་མཐོ་དེམ་སྒྲོ་བ་གྲུ་འཕྲེ་སྒྲོ་བ་ལ་ཡང་རྒྱལ་བ་བཙུན།
ཨ་ཇོ་རིག་འཛིན་ནི་རིག་པ་རྒྱལ་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་བཙུན་འགྲུས་ཡང་ཡང་བྱེད་ནས་
རྒྱགས་སྒྲོད་མཐར་འབྲེལ་བྱས་ཐུབ་ཡོད། ཅུ་པོ་ལོ་རྒྱུས་ནི་རིག་པ་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་ཀྱང་
བཙུན་འགྲུས་མེད། འོན་ཀྱང་རྒྱགས་སྒྲོད་ནང་མཐར་འབྲེལ་བྱས་ཐུབ་ཡོད།

.....

.....

.....



ནམ་ཟླ།

དབྱར།

སྟོན།

དགུན།

དབྱིད།

(བྱིས་སྐྱུ།)

དབྱར།

ནམ་ཟླ་དབྱར་གར།

ཕྱིད་པ་ལ།

མི་རྟོག་སྡེ་ཆོག་ས།

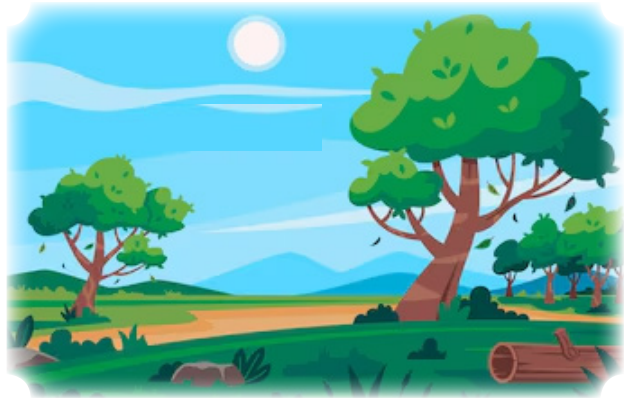
ས་ལ་འབར།

ཕྱིད་ཆ་ལ་འབྲ་བའི།

སྒྲོབ་བྲ་འདིས།

སྒྲོབ་ཕྱག་མི་མའི།

སེམས་པ་འཕྲོག །



སྒྲོན།

ནམ་ཟེ་སྒྲོན་ཤར།

ཡ་ཏ་ཏ།

ཤིང་རྟོག་ཀྱ་བྱ།

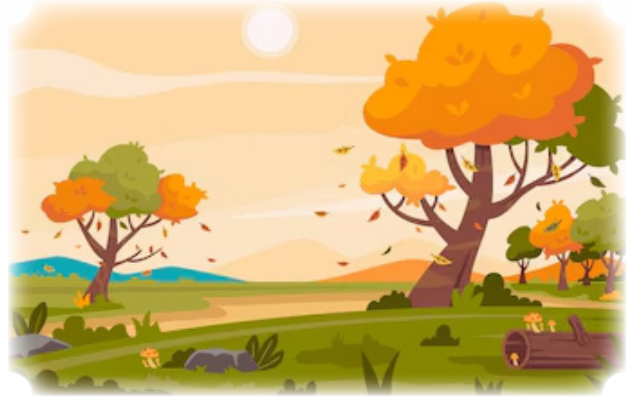
ཕ་རྟིང་སྒྲིན།

ཞིམ་པའི་འབྲས་བྱ།

ཁ་ལ་སྒྲོང་།

ཡ་ཏ་སྒྲོན་ཁ།

སྒྲིང་པ་ཅན།



དུན།

ནམ་ཟེ་དུན་ཤར།

བདེ་ཡ་ལ།

ཁ་བ་དཀར་པོ།

ས་ལ་འབབ།

ས་གཞི་ཆང་མ།

དཀར་མཛེས་མཛེས།

ཡ་ཏ་དུན་ཁ།

སྒྲིང་པ་ལ།



འཕྱི

ནམ་ཟླ་དབྱིང་ཤར།

སྐྱེད་བ་ལ།

ས་ལ་རྫོད་བབས།

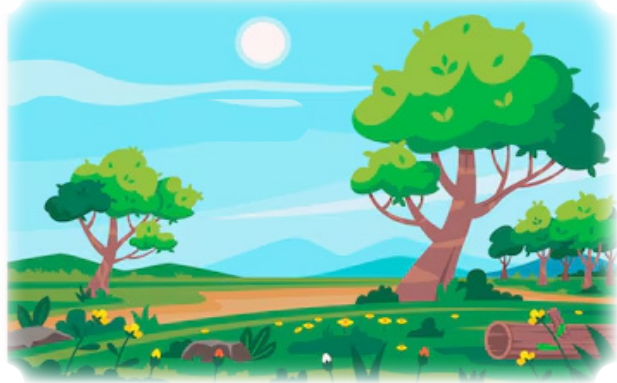
ཡ་ཏ་ཏ།

ང་ཉ་སྐྱོབ་ཕྱག།

དགའ་བ་ལ།

དགའ་བའི་དགའ་ཟླ།

ལེན་བཞིན་སྐྱོད།



སྐྱོང་ཆེན་དང་པོ།

འོག་གི་རྩི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡) ནམ་ཟླ་བཞི་པོ་གང་གང་ཡིན་ནམ།

༢) ས་ལ་རྫོད་ནམ་འབབ།

༣) ཤིང་རྟོག་ས་རྟིང་ནམ་སྐྱོན་ནམ།

༤) དབྱར་ལ་ཅི་འབར།

༥) ཁ་བ་དཀར་པོ་ནམ་འབབ།



སྐྱོང་ཚན་གཉིས་པ།



འོག་གི་བརྗོད་པ་ནོར་བ་ཀུན་དག་པོ་བྲིད་ནས་བྲིས།

ནོར་བ།

དཔེར་ན། དབྱར་ལ་ཁ་བ་འབབས།

༡} དབྱར་ལ་མེ་ཉླག་འབར།

༢} བུ་མ་ལྷ་དབྱར་ལ་ཁ་བ་དང་གང་འབབ།

༣} བུ་མ་ལྷ་སྟོན་ལ་ས་ལ་བྱོད་འབབ།

༤} དབྱིད་ལ་ཤིང་ཉླག་དང་པ་ཉིང་སྟེན།

དག་པོ།

དབྱར་ལ་ཁ་བ་འབབས།

སྐྱོང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་རེའུ་མིག་ནང་བཞོད་པའི་ཀ་དང་ཁ་ཡི་མིང་ཚིང་ཀུན་གཟེབ་བཅུག་ཏེ་བྲིས།

ཀ	ཁ
བུ་མ་ལྷ་དབྱིད་ལ་	ཤིང་ཉླག་པ་ཉིང་སྟེན།
བུ་མ་ལྷ་དབྱར་ལ་	ཁ་བ་འབབ།
བུ་མ་ལྷ་སྟོན་ལ་	ས་ལ་བྱོད་འབབ།
བུ་མ་ལྷ་དབྱར་ལ་	མེ་ཉླག་འབར།

སྦྱང་ཚན་བཞི་པ།



དཔོན་ཐེས།

དགུ་མ།

དཔྱིད།

སྟོན།

དབྱར།

ཤིང་རྟོག།

འབྲུ་ནས།

མེ་རྟོག།

མ་རྟིང།



སྒྲོལ་ཆུ་ཉེར་གཅིག་པ།

ཕྱེ་མ་ལེབ་དང་བྱང་བ། (སྒྱུང་།)

སྒྲོལ་སྒྱིད་ཅན་ཟེར་བའི་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་ཨ་པ་དོན་གྲུབ་ལ་ཆས་ཁང་བདེ་མོ་
 ཞིག་ཡོད། དེའི་ནང་དུ་ཕྱེ་མ་ལེབ་གཤོག་པ་ཆོན་མདོག་མི་འདྲ་བ་སྒྲོ་
 ཆོག་ས་ཅན་ཞིག་དང་། བྱང་བ་སྒྲུག་རུས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། ཞག་
 ཅིག་ཕྱེ་མ་ལེབ་ཀྱིས་བྱང་བ་དེ་མེ་ཉོག་
 གཅིག་དང་གཉིས་བརྒྱད་ཡིན་བདུད་
 ཅི་འཕྱང་བཞིན་ཡོད་པར་མཐོང་། དེ་
 ནས་ཁོས་དགོད་བཞིན་བྱང་བ་ལ།
 “བྱེད་རང་ཉི་མ་གང་པོར་ལས་ཅི་བྱེད་
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ང་སྟོགས་ལ་སྟོགས་ཆང་མ་ལ་འཕྱར་གྱིན་སྒྱིད་པོ་བྱོས་
 སང་ཟེར། བྱང་བས་འཇུ་མ་དཔྱལ་དཔྱལ་གྱི་ངང་ནས། “ངས་མ་འོངས་པ་
 དང་ཆར་དུས་ཀྱི་བྱེད་དུ་བདུད་ཅི་གསོག་གྱིན་ཡོད་ཟེར། དེད་བྱང་བ་ཀྱུན་
 ཀྱིས་དུས་རྒྱུན་མ་འོངས་པའི་ཐབས་འདིར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།” དེ་ནས་ཞག་ཁ་



ཅིག་གི་ཉིང་ན་ཆར་པ་མང་པོ་བཏང་སྐབས་དེར་
 བྱང་བ་ཁོ་རང་གི་ཆང་ནང་དྲོད་མོ་མཉམ་པོར་
 ཟས་ཞིམ་པོ་བཞིན་བསྐྱད། ཡིན་ན་ཡང་ཕྱེ་མ་
 ལེབ་ལ་བསྐྱད་སའི་ཆང་མེད་པ་མ་ཆད་བརྒྱ་

ཡང་མེད་པ་གྱུར། ད་གང་མོ་དང་གྲོད་པ་ལྷོགས་པ་
ན། ཁོ་ལ་བྱང་བས་ཟེར་མཁན་ཀྱན་ཡིད་དུ་ཐུལ་
ཐུལ་ཡོངས། ད་ཁོ་འགྲོད་པ་སྐྱེ་བྱ་མ་གཏོགས་
གཞན་བཅོ་ཐབས་ཅི་ཡང་མ་ལུས།



བསྐྱབ་བྱ། - བཙུན་འགྲུས་དང་མ་འོངས་པའི་ཐབས་འདིར་བྱེད་ན། གནས་
ལུགས་བྱར་པའི་དུས་སུ་མཆོར་དགོས་མེད་དོ།



ཆོག་དོན།

བདུད་ཅི།	— —	མེ་ཏོག་གི་བཙུད།
ལྷོགས་པ།	— —	གྲོད་པ་ལྷོགས་པ།
གང་མོ།	— —	ཆ་བའི་ལྷོག་ཕྱོགས།
འཐབ་འདིར།	— —	ཐབས་བྱས།
འཇུ་མ་དམུལ།	— —	འཇུ་མ་བཞད།



སྐྱོབ་ཆོན་ལ་བལྟས་ཏེ་འོག་གི་བྱི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།
༡༽ བྱང་བ་དེ་ག་ཅུག་ཞིག་ཡོད།

༡༽ བྱེ་མ་ལེབ་ལ་ཆང་དང་ཟས་ཅི་བྱེར་མ་བྱོར།
 ༢༽ ཅི་བཅོ་ན་མཆོར་དགོས་མེད་འགྱུར་རམ།



འོག་གི་བར་སྒྲོང་ཀྱན་སྒྲོངས་ཤིག
 ———དང་མ་འོངས་པའི—————བྱེད་ན་གནས
 ལུགས་———དུས་སུ་———མི་དགོས་སོ།།



