

ཐོད་ཀྱི་གཤམ་ལུ་ཡུ་རྒྱུ་ལུ་ཡུ་
ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་

བོད་ཀྱི་ལྷ་ས་ལྷ་ས་

ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་

ཐོད་ཀྱི་གཤམ་ལུ་ཡུ་རྒྱུ་ལུ་ཡུ་

ཐོད་རིགས་ལས་བྱེད་པ་དང་ལས་

བཟོ་བ་ཚེ་སློབ་གཞི།

བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་

སློབ་དེབ་གཉིས་པ།

ཀུང་གུང་ཐོད་རིགས་སློབ་སླངས་ཁྱེད་ལྟན་ཁང་

ཏང་གི་སློབ་གྲུབ་ཚུལ་སྤྱོད་བྱས།

ཐོད་སློབ་མི་དམངས་དབེ་སྐྱན་ཁང་།

བོད་རིགས་ལས་བྱེད་པ་དང་ལས་བཟོ་བ་ཚའི་སློབ་གཞི།

བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག

སློབ་དེབ་གཉིས་པ།

བྲུང་བྲུང་བོད་རང་སློབ་ཁྲུངས་ཁྱེད་ལྟ་ཁྱེད་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་གྲས་ཚམས་སྟོན་གྱིས།

ཚམས་སྟོན་འགན་ཁུར་བ། རག་དབང་།



བོད་ཁྲུངས་མི་དམངས་དཔེ་སྟླན་ཁང་ནས་པར་དྲུ་བསྟན།

བོད་ཁྲུངས་མིན་ཏུ་དཔེ་དེབ་ཁང་ནས་བཟུམ།

བོད་ཁྲུངས་མིན་ཏུ་པར་འདེབས་བཟོ་བྲུ་ནས་པར་བཏབ།



དྲི་ཚད། 787 × 1092 1/32 ཡིག་གཟུངས་ 96,000

1989 ལོའི་ཟླ 5 པར་པར་གཞི་དང་བ།

1989 ལོའི་ཟླ 5 པར་པར་ཐངས་དང་བོ་བཏབ།

ISBN 7—223—00296—4/G·105

རྒྱ་གར་ཤར་ 1.00

责任编辑：阿旺

封面设计：阿曲

藏族干部、职工教材

藏语文

第二册

中共西藏自治区委员会党校编

西藏人民出版社出版

西藏新华书店发行

西藏新华印刷厂印刷

开本：787×1092 32开 印张：4.5 字数：96千字

1989年5月第1版 1989年5月西藏第1次印刷

印数：001—30,000

ISBN7—223—00296—4/G·105

民文(藏105) 定价：1.00元

ཡོད་པ་ལས་སྒྲིབ་དེ་བ་དང་པོ་ནི་ནང་གཙ་པོ་པོ་དེ་ཡིག་གི་དབུངས་.....
 གསལ་དང་། བཅུགས་འདོགས། སྒྲིབ་རྒྱུ་ཡང་གསུམ་དཔེར་བརྗོད་
 དང་བཅས་ཏེ་བཞོད་ཡོད་པ་དང་། དེ་རྒྱུ་མིང་ཆོག་གྲུབ་པ་ནས་
 འགོ་བཅུགས་ཏེ་ཆོག་དུམ་དང་ཚུལ་ཐུང་སྐགས་བཞོད་ཡོད་པས། དེ་
 ཡང་གཙ་པོ་ཡིག་སྒྲིབ་སེལ་བྱུང་དམིགས་པ་ཡིན། སྒྲིབ་དེ་བ་གཉིས་
 པའི་ནང་གཏམ་རྒྱུད་ཐུང་བ་དང་། གཏམ་དཔེ། གོ་བདེའི་ལེགས་
 བཤད། ཉམས་ལེན་བསྐབ་བྱ། གྲགས་ཅན་མི་སྣ་དང་གྲགས་ཅན་
 རིག་དངོས་སྐགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཅས་གོ་བདེའི་ཚུལ་ཡིག་ཁག་ཉི་ཤུ་.....
 ཅམ་འདེམས་སྒྲིག་བྱས་ཐོག་སྒྲིབ་ཁྱིད་དང་རང་སྒྱུར་བྱེད་བདེ་ཡང་ཆེད
 སྒྲིབ་ཆན་ས་སྐར་མཆན་འབྲེལ་དང་། ཆོག་འབྲེལ། སྒྲིབ་གཞི་
 སྐགས་འོས་འཆམས་གིག་ཀྱང་ཆེད་དུ་བཞོད་ཡོད། སྒྲིབ་དེ་བ་གསུམ་
 པའི་ནང་གཙ་པོ་ས་པཏ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆན་མཆོག་གིས་མཛད་.....
 པའི་《དག་པར་བྱེད་པ་ཐེབ་སྒྱུར་རིན་ཆེན་རྒྱ་མཚོ་》དང་། དུ་རྟེ་རིན་
 ཆེན་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་《བོད་ཀྱི་བདེའི་ནམ་གཞག་ཉུང་བར་...
 བསྐྱུས་པ་སྒྲིབ་པའི་སྒྲིབ་མི་》ཞེས་བྱ་བའི་དག་ཡིག་དེ་གཉིས་བཞོད་.....
 ཡོད། དག་ཡིག་དེ་གཉིས་ཀྱི་མ་དཔེར་དག་ནོར་འགའ་ཞིག་འདུག་
 པས་འབྲེལ་ཡོད་དག་ཡིག་དང་ཆོག་མཛོད་ཁག་ལ་དབུད་བསྐྱར་བྱས་
 བས་དག་བཙོས་ཅུང་ཟད་བྱས་པ་ཡིན། སྒྲིབ་ཁྱིད་དང་རང་སྒྱུར་བྱེད་
 བདེ་ཡང་ཆེད་མ་དཔེ་དེ་གཉིས་སྒྲིབ་ཆན་ས་སྐར་ཁག་བགོས་ནས་.....

བཀོད་པ་མ་ཟད། དེས་ཤིས་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་ཆོག་གི་དཔེ། སྤྱོད་
 གཞི། གཞན་ཡང་རྒྱན་མཁོའི་མིང་ཆོག་ཁག་གཅིག་གྱུ་པ་ཁ་སྤྱོད་
 བྱས་ནས་བཀོད་ཡོད། སྤྱོད་དེབ་བཞི་པའི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་རྩམ་རྟགས་
 ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་《ལེགས་བཤད་རྒྱན་པའི་དབང་པོ་》དང་《དཀར་
 གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་》རྩ་བ་བྱས་ཏེ་འབྲེལ་བཤད་ཁ་གསལ་དུ་
 བཤང་བ་དང་། སྤྱད་སྤྱོད་ཀྱི་བྱུ་ལ་ནང་གསལ་པ་རྩམ་པ་རྩམ་པོ་
 འཆས་སྤྱོད་བཀོད་ཡོད། སྤྱོད་དེབ་ལྔ་པའི་ནང་རྒྱན་སྤྱོད་གཞུང་
 ཡིག་ཁག་གཙོ་བོ་བྱས་ནས་དེ་སྤྱི་བོད་ཀྱི་ཡིག་བསྐྱར་ནམ་གཞན་ནང་
 ནས་ཁག་གཅིག་བདམས་ཏེ་བརྗོད་དོན་དཔེ་གཞི་དེར་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་འཆོ་
 བར་རྒྱས་ནས་བསྒྲིགས་པ་ཡིན། སྤྱོད་དེབ་དྲུག་པའི་ནང་གཙོ་བོ་དུས་
 རབས་རིམ་བྱུང་གི་བྲགས་ཅན་རྩམ་པ་པོ་དང་། མཁས་དབང་འགའ་
 ཞིག་གིས་རྩམས་གནང་བའི་སྤྱོད་གཏམ་དང་། ལོ་རྒྱུས། ལེགས་
 བཤད། རྩམ་པར། རྟོགས་བརྗོད། ཆེད་རྩམ་སྤྱོད་ཁག་ཁག་བཙོ་
 བརྒྱད་ཅུ་མ་བདམས་ནས་བཀོད་ཡོད་པ་དེ་ནམས་ལས་བོད་ཀྱི་རྩམ་རིག་
 སྤྱོད་དང་བྱེ་བྲག་གི་བྱུང་ཚུལ་རྒྱས་ཅུ་མ་མཆོན་པར་བྱས་ཡོད། གཞན་
 ཡང་སྤྱོད་བྱིད་དང་རང་སྤྱོད་བྱེད་བའི་ཡོང་ཆེད། མཆན་འབྲེལ་དང་།
 ཆོག་འབྲེལ། སྤྱོད་གཞི་སྤྱོད་བཀོད་ཡོད།

ད་ལས་ང་ཆོས་རྩམ་སྤྱོད་བྱས་པའི་སྤྱོད་དེབ་དྲུག་པོ་དེ་ནམས་
 གྱུ་སྤྱོད་བྱིད་བྱེད་ཀྱི་བོད་ཡིག་གནས་ཆད་རིམ་བཞིན་གོང་མཐོར་

གཏོང་པའི་འདུན་པ་སྐོང་ཐུབ་པའི་འབད་བཅོན་ལྟོད་མེད་བྱས་རུང་...
 ཚུམ་སྒྲིག་བྱ་ཡུན་ཐུང་པའི་ཤོག་ར་ཚེ་རང་ཉིད་ཀྱི་གེས་ཡོན་དང་ཉམས
 མུང་ཞན་པའི་དབང་གིས་བསམ་དོན་ལྟར་འགྲུབ་པའི་ངེས་པ་ཆེར་...
 མེད་ལ་སྦྱོན་དང་ནོར་འཁྲུལ་ཡང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོང་སྲིད་པས་རྒྱ་...
 ཆེད་དགོ་ཆུན་དང་སྦྱོང་མ་ནམས་ཀྱིས་དགོངས་འཆར་ཅི་ཡོད་ལྷག་སྦྱུལ་
 ཡོད་པ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྦྱོང་དེབ་དེ་ནམས་ཚུམ་སྒྲིག་བྱེད་རིང་ཀྱང་ཀྱང་
 བོད་རང་སྦྱོང་སྦྱངས་ཏང་གི་སྦྱོང་གྲུའི་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྦྱོང་དབྱེད་...
 ཁང་དང་། ཀྱང་ཀྱང་གཞིས་ཅི་ས་གནས་ཏང་གི་སྦྱོང་གྲ། ཀྱང་ཀྱང་
 བླ་ཆ་ས་གནས་ཏང་གི་སྦྱོང་གྲ། ཀྱང་ཀྱང་སྟོ་ཁ་ས་གནས་ཏང་གི་
 སྦྱོང་གྲ། སྐགས་འབྲེལ་ཡོད་ཆན་པ་ཁག་གིས་རྒྱུར་གང་ལེགས་...
 གནད་ཀྱང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཀྱང་ཀྱང་བོད་རང་སྦྱོང་སྦྱངས་ལུ་
 ཡོན་ལྷན་ཁང་ཏང་གི་སྦྱོང་གྲ་ནས།

1988 ལོའི་ཟླ་ 12 པར།

དཀར་ ཆག

ཐེང་གཞི།

སྤྱབ་ཚན་དང་པོ། རི་བོང་ཅལ་འདྲོགས།(1)

སྤྱབ་ཚན་གཉིས་པ། ཅུས་སྤལ་དང་ངང་པའི་ལོ་རྒྱུས།(4)

སྤྱབ་ཚན་གསུམ་པ། ཁོན་པའི་སྤལ་པ།(7)

སྤྱབ་ཚན་བཞི་པ། མཐུན་པ་རྣམ་པའི།(10)

ལྟ་སྟོག ཟུ་གར་གྱི་རྒྱ་མཚོ།(15)

སྤྱབ་ཚན་ལྔ་པ། ཆེམ་བརྗོད་དང་སྤྱིན་བདག(21)

སྤྱབ་ཚན་དྲུག་པ། ར་ས་འཕུལ་སྒྲིང་གཙུག་ལག་ཁང་།(27)

སྤྱབ་ཚན་བདུན་པ། བོ་ཏ་ལ།(31)

སྤྱབ་ཚན་བརྒྱད་པ། ཁ་ཆེ་པ་ལུང་འཕྲུལ་བྱ།(36)

ལྟ་སྟོག མཇེངས་མི་འདུན།(41)

སྤྱབ་ཚན་དགུ་པ། ཆས་རྒྱལ་སྤྱང་བཙན་གླམ་པོ།(43)

སྒྲིབ་ཆན་བཅུ་པ། ཐོན་མི་སམ་རྟེན། (49)

སྒྲིབ་ཆན་བཅུ་གཅིག་པ། གཤུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོ་པ།
..... (54)

སྒྲིབ་ཆན་བཅུ་གཉིས་པ། ལྷ་ཆོས་དགེ་བ་བཅུ་དང་མི་ཆོས་
གཙང་མ་བཅུ་དྲུག་གི་ཉམས་ལེན་བསྐབ་བྱ། (60)

ལྷ་ཁྲིག་ ལྷ་ས་སྦྱིད་ལྷ། (66)

སྒྲིབ་ཆན་བཅུ་གསུམ་པ། ཆང་གི་ཉིས་སྦྱོད་བཤད་པ། (75)

སྒྲིབ་ཆན་བཅུ་བཞི་པ། རྒྱལ་པོ་ལྷགས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཚོས། (82)

སྒྲིབ་ཆན་བཅུ་ལྔ་པ། རྒྱེས་བྲ་ནམ་འབྱེད། (89)

སྒྲིབ་ཆན་བཅུ་དྲུག་པ། རྒྱང་ས་འོད་འབུམ་གྱི་ནམ་ཐང་།
..... (93)

ལྷ་ཁྲིག་ བྲ་སྤེལ་གཏམ་རྒྱུད། (108)

སྦྱི་འབྲས་རྒྱུད། (131)

མཆུག་བྲང་། (136)

སྒྲིབ་ཆེན་དང་པོ། རི་བོང་ཅལ་འདྲེན་པ།

ཆུ་ནང་ཅལ་གྱི་སྒྲིབ་པ་ལ།

གཙན་གཙན་རི་དྲེན་པ་ལ་ཆེར་བྱས།

སྒྲིབ་མཆོའུ་ཞིག་གི་འགྲམ་ན་གིང་བེལ་པའི་ཆལ་ཡོད་པ་དེར་རི་
བོང་དྲེན་གནས་གིང་། བྲམ་ཞིག་གིང་བེལ་པའི་ཆལ་དེ་ནས་གིང་བེལ་
པ་ཞིག་མཆོའུ་ཞི་ནང་དྲེན་པ་དང་སྒྲིབ་ཅལ་ཟེར་བ་བྱུང་བ་རི་བོང་དྲེན་
པོས་ཐོས་པས་འདྲེན་པ་ཉེ་བྱས་སོ། དེ་དག་བྱས་པ་ལ་ཞིག་གིས་
མཐོང་ནས། ཅི་ཞི་བྱུང་འདྲོས། ཅལ་ཟེར་བ་བྱུང་ངོ་། ལས་ཀྱང་
བྱས་སོ། དེ་བཞིན་དྲེན་ཆུ་དང་། རི་དྲེན་དང་། བག་དང་།
མ་ཉི་དང་། བསེ་དང་། སྒང་པོ་ཆེ་དང་། རྟ་དང་། རྩྭ་
དང་། ཡུང་དང་། རྩྭ་དང་། སེང་གི་ནྟ་མས་ཀྱིས་ཀྱང་བྱས་སོ།
རི་དྲེན་ཞིག་ན་སེང་གི་རལ་པ་ཅོད་པ་ན་ལྟ་བུ་དང་ལྟ་བུ་པ་ཞིག་འདྲེན་
པ་དེས་སེང་གི་དེ་དག་འདྲོས་པ་མཐོང་ནས། ཁྱོད་ཅག་སྒྲིབ་མ་ཉི་དང་
མཆོ་ རི་དྲེན་ཅལ་ཅན་ཡིན་ན་ཅི་ཞི་བྱུང་འདྲོས། ཅལ་ཟེར་བ་བྱུང་ངོ་།
ཅལ་ཟེར་བ་དེ་གང་ལས་བྱུང་། གང་ལས་བྱུང་མ་གྱིས་སོ། མ་
འདྲོས་གིག་འདྲེན་གོ་ཟེར་ནས། ཁྱོད་ལ་སྒྲིབ་སྒྲིབ། རི་བོང་གིས་

སྐྱུ་པ། བདག་ཅག་གིས་འཇིགས་པ་དེ་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་གིས།
 ཚུར་གོག་དང་ཅལ་ཟེར་བ་དེ་གང་ལས་བྱུང་བ་བསྟན་ནི་ཞེས་མང་གི་
 དེ་མིད་དེ་བེམ་བའི་ཆལ་བསྟན་ནས་ཅལ་ཟེར་བ་འདི་ལས་བྱུང་རྒྱུ་.....
 ཞེས་སྐྱུ་པ་དང་། ཡང་ཆལ་དེ་ནས་བེམ་བ་ལྟར་སྟེ་ཅལ་ཟེར་བའི་
 རྒྱ་ཞིག་བྱུང་ནས་མང་གས་སྐྱུ་པ། འདི་ནི་ཅལ་མ་ཡིན་གྱིས་མ་
 འཇིགས་ཤིག་ཅེས་དབྱགས་བྱུང་བ་དང་། ལྟས། གཞན་གྱིས་བྲགས་
 པར་འདྲོགས་མི་བྱ། བདག་ཉིད་གྱིས་ནི་མངོན་སུམ་བྱ། བེམ་བ་
 དེབ་པས་ནགས་ཆལ་ནི། ཀླང་བཞི་མེད་པར་བྱས་ལ་སྟོས།

མཆན་འབྲེལ།

《རི་བོང་ཅལ་འདྲོགས་》ཞེས་པ་འདི་ནི་མི་རིགས་སྤྱོད་ལྟ་ཆེན་མོ་བ་དུག་.....
 གིས་ཚུམ་སྒྲིག་བྱས་པའི་《བོད་ཀྱི་དུས་རབས་རིམ་བྱུང་གི་ཚུམ་ཡིག་གཅེས་བཅུས་》
 དེབ་དང་པོ་ལས་བཅུས།

ལེགས་བཤད་གཏམ་རྒྱུད་འདིའི་བརྗོད་དོན་གཙ་པོ་ནི་བྱ་བ་གང་ཞིག་བྱས་ཏེ
 གཞན་གྱི་ཟེར་སྒྲོས་རྗེས་སུ་མ་བརྒྱུགས་པར་རང་གིས་བརྟག་དབྱད་ལེགས་པར་བྱས་.....
 ཉེ་གཞི་ནས་བརྒྱབ་དགོས་པའི་དོན་གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད།

ཆིག་འབྲེལ།

ཅལ། རྒྱ་ཞིག

ཐེལ་བ། ཤིང་གི་བྱ་བྱ་ཅིག
ཀླང་བཞི། ཏུང་འཕྲ་ཐུག་བཞི་ཅན།

མིང་ཆིག

ཤིང་ཐེལ་བ། མ་ཏེ། སི་ཐོང་། ཅིང། རལ་བ། བདག་
ཅག ཀླང་བཞི།

སྒྱུང་གཞི།

1. སྒྱུང་ཆན་འདི་འབྱུང་པ་སྒྲིག་དགོས།
2. སྒྱུང་ཆན་འདི་འཛིན་ཏུ་བསྟན་པའི་དོན་དེས་ང་ཚར་བསྐྱེད་བྱ་གང་ཞིག་བརྒྱབ་
ཡོད་དམ།
3. གཤམ་གསལ་ལེགས་པ་ཤད་ཤོ་ལོ་ཀ་འདི་ཡིག་གཞུགས་ལེགས་པོས་བཟུང་དགོས།
གཞན་གྱིས་གྲགས་པར་འདྲགས་མི་བྱ།
བདག་ཉིད་གྱིས་ནི་མངོན་སུམ་བྱ།
ཐེལ་བ་དེའི་པས་ནགས་ཆལ་ནི།
ཀླང་བཞི་མེད་པར་བྱས་ལ་སྟོམ།
4. གཤམ་གསལ་གྱི་ཆིག་ཀྱང་བ་དེ་དག་ལ་ཆིག་གྲགས་རེ་སྟུང་དགོས།
འདྲགས་() སྒྲིགས་() འདྲགས་() ནགས་()
ནག་() གནག་()
5. གཤམ་གསལ་མིང་ཆིག་དེ་གཉིས་ལ་ཆིག་གྲུབ་རེ་བཅོ་དགོས།
ཤིང་། མཆོད།

སྒྲིབ་ཆན་གཉིས་པ། ལུས་སྒྲུབ་དང་དང་ པའི་ཁྲི་རྒྱུས།

སྒྲིབ་རྒྱུ་བྱ་ཞིག་ན་ལུས་སྒྲུབ་གཅིག་དང་། ངང་པ་གཉིས་
 བཅས་གནས་པ་ལ། ཁྲི་བཅུ་གཉིས་རིང་ཐན་པ་བྱུང་ནས་རྒྱུ་བྱ་དེ་
 བསྐྱམས་པ་ན། རེག་རྟེན་ཆགས་ནས་རིང་པོ་མ་ཁོན་པའི་སྐབས་
 གྱི་དྲུང་འགྲོ་ནམས་ཀྱང་སྒྲི་བེས་པས། ངང་པ་གཉིས་གྱི་ཁྲི་བོ་ཅག་
 རྒྱུ་བྱ་གཞན་དྲུ་འགྲོའི་ཞེས་སྒྲུས་པས། ལུས་སྒྲུབ་ན་རེ། སྒྲིགས་
 བདག་ཁྲི་བོ་འང་མ་དོར་ཅིག བདག་གིས་ཐུར་ལ་ཁས་བཟུང་གི་ཁྱིད་
 གཉིས་གྱིས་གིང་གི་ཅེ་གཉིས་ནས་བདེགས་ལ་འགྲོའི་ཟེར། ངང་པས་
 དེ་ལྟར་ན་ཁྱིད་འག་མ་སྒྲུས་པར་ཆོག་སྐྱབས་གིག་ཅས་བསྒྲིས་ནས།
 ངང་པ་གཉིས་གྱིས་དེ་ལྟར་ཁྱིད་ཏེ་ནམ་མཁའ་འགྲོ་བ་ན། རི་བྲག་གི་
 ཁྱིས་པ་ནམས་གྱིས་མཐོང་ནས་ངང་པས་ལུས་སྒྲུབ་ཁྱིད་པར་ལྟོས་གིག་
 ཟེར། ཡང་གཞན་ཞིག་དྲུ་སྔར་བ་དང་གྱིས་པ་ནམས་གྱིས་སྐར་བཞེན་
 ཟེར་པས། ལུས་སྒྲུབ་ཆོག་སྐྱབས་མ་རྒྱས་པར་ངང་པས་ཁྱིད་པ་མིན། ང་
 རང་འགྲོ་དྲུང་པའི་ཞེས་སྒྲུས་པས། ཁ་ནས་གིས་གོར་ཏེ་ས་ལ་སྐྱུར་།
 དེར་གྱིས་པ་ནམས་གྱིས་བཟུང་ནས་གིན་དྲུ་ལྷག་བསྒྲུབ་པར་ཐུར་དོ།

མཆན་འབྲེལ།

སྤྱབ་ཆན་འདི་《དགོ་ལྷན་ལེགས་པ་ཤད་པ་དྲུ་དཀར་པོ་ཆུན་པོའི་འབྲེལ་པ་……》
ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ལྷེས་པ་ལས་བལྟས།

འདིར་རྩས་སྤེལ་དང་དང་པ་གནས་སྤྱོད་བར་དང་པས་རྩས་སྤེལ་གྱིས་ནས་བར་
སྤྱོད་དུ་འགྲོ་བ་ན། རྩས་སྤེལ་གྱིས་ཆོག་སྤྱད་མ་རྩས་པར་ས་ལ་ལྟུང་ཉི་ལྟག་བསྤེལ་
བར་ལྟར་བའི་པོ་ཆུས་བརྒྱད་དེ། ད་ཆུན་གྱིས་ལན་པར་གྲུམས་པ་ལ་མ་ཉན་ན་ཤར་
རང་ལ་ཉིས་སྤྱོད་འབྱུང་ངེས་པའི་གནས་ལྷགས་བསྟན་ཡོད།

ཆིག་འབྲེལ།

ཆིག་བྲུ། ཆུ་འབྲེལ་མའི་གནས།

འདྲ་འབྲེ། འབྲེ་བ་རིགས་བྲུག་གི་བྲེ་བྲག་སྤྱོད་ལས་དང་བྲེ་རི་བྲགས་གཅན་
གཟན་སྤགས།

ཁིར་བྲུར། ལྷག་མ་སྤགས་ཁིར་རིགས་ལྷ་མ།

བཙོས། བཤད་པ།

ཁི་བྲུག་རི་ལྷ་མང་།

མིང་ཆིག

རྩས་སྤེལ། དང་པ། འཇིག་རྟེན། ཁོ་པོ་ཅག་ ལྟག་བསྤེལ།

ལྷོང་གཞི།

1. སྤྱབ་ཚན་འདི་སྤྱད་དག་ལ་འཕྱོང་པོ་སྤྱོད་དགོས་པ་མ་ཟད། ཡིག་གཟུགས་
ལེགས་པོས་སྒྲུབ་སྤྱད་དགོས།
2. གཏམ་རྒྱུད་འདི་འི་ནང་དོན་ངག་ཐོག་ནས་ཤོད་བྱུང་པ་དགོས།
3. གཤམ་གསལ་ཆིག་རྒྱང་པ་དེ་དག་ལ་ཆིག་སྟོགས་རེ་སྤྱད་དགོས།
འཇིག་() འཇིགས་() རྟུག་()
འདྲུག་() འཕྱོ་() སྟོ་()
སྟོ་() ཆགས་() ཆག་()
4. གཤམ་གསལ་མིང་ཆིག་དེ་དག་ལ་ཆིག་གྲུབ་རེ་བཟོ་དགོས།
འཇིག་རྟེན། བས་མཁའ། རྟུག་བསྐལ།

ཐོན་ཆས་གསུམ་པ། ཁྱོན་པའི་སྤུངས་པ།

དྲེགས་པས་ལྷག་པ་འགའ་ཞིག་ནི།

རང་གི་སྤྱོད་ནུས་མ་བསམས་པར།

ཡོན་ཏན་སྤུངས་པ་འགྲུག་པ།

ཁྱོན་པའི་སྤུངས་པ་ཇི་བཞིན་ནོ།

ཁྱོན་པ་ཞིག་ན་སྤུངས་པ་ཞུར་བ་གཅིག་ཡོད་པ་ལས། དུས་ནམ་ཞིག་གི་ཆེ་ན་རྩས་སྤུངས་གཅིག་རྒྱ་མཚོའི་ཐངས་ཀྱིས་དེད་ནས་སྐམ་ས་ལ་ཐོན་ཏེ་ཕྱིན་པ་དང་། ཁྱོན་པ་དེར་གནས་པའི་སྤུངས་པ་ན་རེ། ཁྱོད་སྤུངས་པ་གང་ནས་འདས་ཟེར་བ་ལ། ང་ནི་རྩས་སྤུངས་བྱ་བ་ཡིན། ཕྱི་རྒྱ་མཚོ་ནས་འདས་བྱས་པས། ད་ལྷག་གམ་ཟེར་བས། ད་ནི་ང་ལྷག་འགྲོ་བའི་ཐངས་མེད་པས་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོན་པ་འདི་ལ་གནས་གཏན་ནས་བཅའ་དགོས་འདུག་བྱས་པས། སྤུངས་པ་ན་རེ། ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱ་མཚོ་ལ་འདི་ཅམ་ཞིག་ཡོད་དམ་ཟེར་ནས་ཁྱོན་པའི་གསུམ་ཆ་གཅིག་བསྐྱར་བས། དེ་བས་ཆེན་ཞེས་སྤྲིས། ཆ་གཉིས་བསྐྱར་ནས་འོ་ན་འདི་ཅམ་ཞིག་ཡོད་དམ་ཟེར་བ་ལ་དེ་བས་ཀྱང་ཆེན་བྱས་པས། འོ་ན་ཅི་ཅམ་ཞིག་ཡོད་ཟེར། རྩས་སྤུངས་ཀྱིས་སྤྲིས་པ། ཁྱོད་ནི་སྤྱོད་རྒྱ་ཆུང་བ་ཞིག་སྟེ། ཁྱོད་རང་གནས་གཅིག་པོ་འདི་