



# ༡༡ གངས་རྒྱུ་ཟུང་མཆོག་གཅེས་བསྟུངས། དེབ་དང་པོ།



ཀན་སུ་ཁྱེད་ཀྱི་གནས་དཔེ་སྒྲན་ཁང་།



ཕྱོགས་གཅིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་  
དཔྱད་གླེང་།



图书在版编目(CIP)数据

岗诺尔藏餐厨艺精选集. 第1册: 藏文 / 高老主编

—兰州: 甘肃文化出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5490-0805-6

I. ①岗… II. ①高… III. ①藏族—饮食—文化—中国—藏语 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第023639号

## 岗诺尔藏餐厨艺精选集(第一册)

高老 | 主编

出版人: 王 奕

责任编辑: 刘 彦

封面设计: 仁青道吉

出版发行:  甘肃文化出版社

网 址: <http://www.gswenhua.cn>

投稿邮箱: [press@gswenhua.cn](mailto:press@gswenhua.cn)

地 址: 兰州市城关区曹家巷1号 730030(邮编)

营 销: 王 俊 贾 莉

电 话: 0931-8454870 840531(传真)

印 刷: 陕西存红印刷有限责任公司

开 本: 710毫米×1020毫米 1/16

字 数: 132千

印 张: 15.625

印 数: 0001-1000册

版 次: 2015年2月第1版

印 次: 2015年2月第1次

书 号: ISBN 978-7-5490-0805-6

定 价: 88.00元

# གངས་ནོར་ཟས་མཆོག་གཅེས་བསྟུས། (དབ་དང་པོ་)

ཚུལ་སྒྲིག་པ། དགོན་ལོ།

|                      |                                                             |
|----------------------|-------------------------------------------------------------|
| དཔེ་སྟུང་པ།          | མང་དབྱེ།                                                    |
| ཚུལ་སྒྲིག་འགན་ཁུར་པ། | བཟུ་ཤིས་མཆོ།                                                |
| མདུན་ཤོག་མཛེས་རིས་པ། | རིན་ཆེན་དོ་རྩེ།                                             |
| པར་འགྲེམ།            | ཀན་སུའུ་རིག་གནས་དཔེ་སྟུང་ཁང་།                               |
| བ་གནས།               | <a href="http://www.gswenhua.cn">http://www.gswenhua.cn</a> |
| ས་གནས།               | ལན་གྲུ་ཤོང་ཁྱེར་ཁྲིན་གོན་ཁུལ་ཆའོ་རྫ་སྐང་ཤར་དང་པོ།           |
| སྒྲིག་ཨང་།           | 730030                                                      |
| པར་འདེབས།            | བྲན་ཞི་ཚོན་ཉོང་པར་འདེབས་ཆད་ཡོད་ཀྱང་བློ།                     |
| དབ་ཆད།               | 710mm×1020mm 1/16                                           |
| ཡིག་གྲངས།            | ཁྲི13                                                       |
| དཔར་ཤོག              | 15.625                                                      |
| དཔར་གྲངས།            | 0001-1000                                                   |
| པར་ཐེངས།             | 2015ལོའི་ཟླ2པར་གཞི་དང་པོ་བསྒྲིགས།                           |
| དཔར་ཐེངས།            | 2015ལོའི་ཟླ2པར་ཐེངས་དང་པོ་དཔར།                              |
| དཔེ་རྟགས།            | ISBN 978-7-5490-0805-6                                      |
| རིན་གོང་།            | དམངས་སྒོར 88.00                                             |

པར་དབང་འདི་གར་ཡོད་པས་པར་བཞུས་བརྒྱུ་ན་གྲིམས་ཆད་པོག་  
ཤོག་ངོས་ཆད་ནོར་སྒྲིག་སྒྲིག་གང་རུང་བྱུང་ཆོ་པར་ཁང་ལ་དྲི་གཏུགས་བྱས།

(དེ་ལ་དང་མི)

ਅੰ. ੧੭. ੨।

བཅེ་ཚུང་མེ་བཟང་དང་ལ་ལྟ།

॥ ॐ ॥

དཀོན་མཆོད།

གཙུག་གཞི་གཞུང་པ།

卷之五

རྒྱ་བྱ་བ་རྒྱ་བྱ་

དཀའ་བྱུང་བཏུ་མེས།

சே. ௨. ௧௨. ௧. ௨. ௩.

དཀོན་མཆོག་ལ།

མཆོད་དྲུག་མཆོད་པ་བཀྲ་ཤིས།

འཕྲིན་ལྷོད་

॥३॥

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

இந்திய

དཀར་ཐུབ་བཀྲ་ཤིས།

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

ཉིང་འཕྲིན་འཕྲོ།

ཕ་ཁོ་ཁ་ཁྱ་ཁྱེ།

ཁྱ་རིལ་བསྐྱལ་བཟང་ཕོན་ལ།

【附】

ཡིས་བདེ་ཆེན།

《岗诺尔藏餐厨艺精选集》（第一册）

顾 问： 赛仓·罗桑华丹

主 编：高 老

副主编： 索 高 东智布加 尕斗扎西

编委：高老 贡巴扎西 索高 尕布 东智布加 拉毛加

杨兴甲

贡保吉

王士勇

זרע חיים

[illegible][illegible][illegible][illegible]



[illegible]

3

# དཀར་ཆགས།

## དཀར་ཟས་རིགས།

### ཚུམ་པའི་རིགས།

|                        |    |
|------------------------|----|
| ཚུམ་པ།                 | 2  |
| བཀ་ཤིས་སྒྲང་དཀར་ཚུམ་པ། | 4  |
| ག་མོ་སྒྲིག་ཆུ།         | 5  |
| ཞོག་ཏུ་མངར་མོ།         | 6  |
| ཙྰ་མོ་སྒྲིག            | 7  |
| འཛིན་སྒྲིག             | 8  |
| གོ་ཏོག                 | 9  |
| རི་སྒྲིག               | 10 |
| ལུར་པན་དམར་རྩང་།       | 11 |
| ལུར་པན་བརྒྱལ་མ།        | 12 |
| ཙྰ་ཞེ་ཚུམ་ཐུང་།        | 13 |
| མི་ཉག་སྒྲི་ལ།          | 14 |

### མར་ཕྱར་འོ་མའི་རིགས།

|                   |    |
|-------------------|----|
| ཞོ་སྒྲིག          | 15 |
| ལུར་པན་ཐེག་མ།     | 16 |
| གོ་འབྲས།          | 17 |
| ཨ་མདོའི་ཞོ་འབྲས།  | 18 |
| ཞོ་གོ་མ།          | 19 |
| གོ་ཐུང་།          | 20 |
| འཇང་ཕྱར་མར་རྩིས།  | 21 |
| ལུག།              | 22 |
| ཚུམ་ཐུང་།         | 23 |
| མར་ཁུ་བག་ཚ།       | 24 |
| ནོར་ཏུ་དགའ་འབྱེལ། | 25 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| མགོ་ལྷག་མཛོ་སྒྲ།        | 26 |
| ཕྱལ་ཐང་གཤེར་པོ་གཤེར་པོ། | 27 |
| ལྷ་སའི་ལུགས་གོང་མོག་མོག | 28 |
| ལྷ་ཀྱལ་མར་སྒྲིགས།       | 29 |
| ལྷ་ཕྱར་ཐུང་།            | 30 |
| འམས་པའི་མཛོ་སྒྲ།        | 31 |

### གྲ་རིམ་རིགས།

|                           |    |
|---------------------------|----|
| མ་ཆུའི་འོ་གོར།            | 32 |
| ནས་གོར་སྒྲིག་ཐེག          | 33 |
| རྩིས་མར་གོར།              | 34 |
| གོ་རེ་ལྷང་ས་བཙས།          | 35 |
| ཏིལ་གོར་ག་མེད།            | 36 |
| ཆུ་བཙས་བག་ལེབ།            | 37 |
| བཟེ་མོག་གོར།              | 38 |
| པ་ཏ།                      | 39 |
| གོ་རེ་རྩི་ལ།              | 40 |
| ལྷ་བང་ཐག་བཙོགས།           | 41 |
| ལྷ་བང་རྩ་གོར།             | 42 |
| ནོར་ཆང་གེུ་མོག            | 43 |
| དཔའ་རིས་འཇའ་གོར།          | 44 |
| ཆབ་མདོ་རི་བོ་ཆེའི་རུག་མོག | 45 |
| འཇང་གི་གོ་རེ་པ་པ།         | 46 |
| ཞོག་ཞོག་གོ་རེ།            | 47 |
| ཙྰ་གོར།                   | 48 |
| མ་ཚོས་གོ་རེ།              | 49 |
| རེབ་གོང་གོར་མོ་ཆེ།        | 50 |

### ཐུག་པའི་རིགས།

|        |    |
|--------|----|
| འོ་ཐུག | 51 |
|--------|----|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| དར་ཐུག                   | 52 |
| མེ་ཐུག                   | 53 |
| སྐྱ་འབྲུམ་ཤ་མེད་འབྲས་ཐུག | 54 |
| ཐུག་ཐུག་དཀར་ཟས།          | 55 |
| གཙང་ཐུག་ཤ་མེད།           | 56 |
| ཐོད་ཐུག་ཤ་མེད།           | 57 |
| རྩ་ཐུག་ཤ་མེད།            | 58 |
| མོག་ཐུག་ཤ་མེད།           | 59 |
| ཐ་བར་སྐྱ་སྐྱ་ཐུག་པ།      | 60 |
| ཐོར་ཐུག                  | 61 |

## ཉོག་ཟས་རིགས།

|                  |    |
|------------------|----|
| ཁམས་པའི་ཞོག་ཉོག  | 62 |
| བཀྲ་ཤིས་ཞོག་ཉོག  | 63 |
| སྒན་ཉོག          | 64 |
| མར་ཉོག           | 65 |
| ཞོག་ཞོག་རིལ་བུ།  | 66 |
| ཞོག་ཉོག་སྐྱར་མོ། | 67 |

## སིལ་ཉོག་དར་མངར་ཟས་ཀྱི་རིགས།

|                     |    |
|---------------------|----|
| གྲ་མ་མར་ཁུ།         | 68 |
| གཤེར་ཀླ་བ་མངར་ཟས།   | 69 |
| ཞོར་བུ་བརྒྱད་འཛུམས། | 70 |
| བཀྲ་ཤིས་རྩལ་མཆོག    | 71 |
| ལྷ་སའི་ཞོ་འབྲས།     | 72 |
| འབྲས་སིལ་མངར་མོ།    | 73 |
| ཐུ་ཉོག་སུམ་འཛུམས།   | 74 |

## རྩ་ཆོད་རིགས།

|              |    |
|--------------|----|
| བ་ཕྱེ་རྩལ་མ། | 75 |
|--------------|----|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| སུམ་རྩལ་མ།                   | 76 |
| ཞོག་གོ་ཀུན་དགའ།              | 77 |
| པད་ཆོད་བརྩམས་མ།              | 78 |
| མེ་ཆོད་དཀར་པོ།               | 79 |
| ཞོག་ཞོག་སྐྱར་ཆོད།            | 80 |
| རྒྱལ་རྩེ་སྐྱར་པན་སྐྱག་སྐྱགས། | 81 |
| ཤ་ཤེར་རྩ་ཕྱེག                | 82 |
| མཛོད་དགའི་ཤ་ཤེར་རྩལ་མ།       | 83 |
| དཀར་གསུམ་སྐྱ་མོ།             | 84 |
| མོག་རྩ་རྩལ་མ།                | 85 |
| ཆོད་ལྷང་ཤེར་ཤ                | 86 |
| ཞོག་ཞོག་སྐྱ་ཀླ་བ།            | 87 |

## བྱུ་རི་རིགས།

|                   |    |
|-------------------|----|
| རྩ་ཐང་།           | 88 |
| རྒྱལ་ཐང་པ་ལ་པ་ལ།  | 89 |
| རྩ་ཐང་འཛུམས་ཐང་།  | 90 |
| སྐྱ་སྐྱར་པོ།      | 91 |
| སྐྱ་སྐྱར་ཐང་།     | 92 |
| ཁུང་ལོ་སྐྱར་སྐྱམ། | 93 |
| ཅོ་ལོ་ལུམ་ཁུ།     | 94 |

## གསར་དར་ཟས་རིགས།

|                    |    |
|--------------------|----|
| སྐྱ་སྐྱར་འབྲེགས་མ། | 95 |
| གོ་ནས་སྐྱ་གསུམ།    | 96 |
| རྩལ་བརྒྱད་མཆོག།    | 97 |
| ཨ་ཅེ་ལྷ་མོ།        | 98 |

## གྲང་ཆོད།

|                 |    |
|-----------------|----|
| ཕྱེ་ཞིབ་གྲང་མོ། | 99 |
|-----------------|----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| བ་དམ་སྐྱར་བངས།          | 100 |
| ཚོད་རྒྱུ་ཁ་ཚ།           | 101 |
| ཀྱབ་མེར་སྒྲིག་རྒྱ།      | 102 |
| སྒྲིག་རྒྱ་སྐྱུ།         | 103 |
| སྐྱུ་ལག་གྲང་ཚོད།        | 104 |
| མཁན་ཚོད་གྲང་མོ།         | 105 |
| ཚོ་སྐྱར་ཕྱེ་སྐྱར་བངས་མ། | 106 |
| ཚོད་རིལ་མོག་རྒྱ།        | 107 |
| ཞོག་ཞོག་ཚོས་བཅིགས།      | 108 |
| ཁ་སྐྱར་སྒྲིག་རྒྱུ་      | 109 |
| ཤ་མེར་གྲང་ཚོད།          | 110 |
| ཕྱེ་ཆགས་གྲང་མོ།         | 111 |

## དམར་བླ་མ་རིགས།

### ཆུ་མ་པའི་རིགས།

|                    |     |
|--------------------|-----|
| ཞོག་ཞོག་སྒྲིག་རྒྱ། | 114 |
| ཚོད་པོ་ཤ་སྐྱར་     | 115 |
| པག་ཆུ།             | 116 |

### གྲོ་མེའི་རིགས།

|                   |     |
|-------------------|-----|
| ཀུ་མོག            | 117 |
| སྐྱུ་བང་ཤ་མོག     | 118 |
| ལ་མོག             | 119 |
| བྱ་མོག            | 120 |
| རྩོ་སྐྱུ་གཡག་རྒྱ། | 121 |
| རྒྱང་ཚོད་བྱ་སྐྱུ་ | 122 |
| ཤ་བག་ལེག།         | 123 |
| ཀུ་སྐྱུ་          | 124 |

### བྱ་མ་པའི་རིགས།

|                    |     |
|--------------------|-----|
| ལྷ་མེའི་ཕྱེ་སྐྱུ་  | 125 |
| གཙུག་སྐྱུ་         | 126 |
| སྐྱུ་བང་འབྲས་སྐྱུ་ | 127 |
| མཐེབ་སྐྱུ་         | 128 |
| སྐྱུ་སྐྱུ་         | 129 |
| སྐྱུ་མིང་།         | 130 |
| བརྩོ་སྐྱུ་         | 132 |
| སྐྱུ་སྐྱུ་         | 133 |
| འདག་སྐྱུ་          | 134 |
| ཤ་སྐྱུ་མཐེབ་རིལ།   | 135 |
| མོག་སྐྱུ་          | 136 |
| ཚོག་ཚོ།            | 137 |

## ཤ་སྐྱུ་མི་རིགས།

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ཤ་གཏུབ་ཚུ་ལ།         | 138 |
| ཁོ་མ་ཚ་དགུ་འབྲ།      | 139 |
| ལུག་ཤ་བཙུ་ཚུ་ལ།      | 140 |
| སྐྱུ་མེས་ཤ་བཙུ་ཚུ་ལ། | 141 |
| ཁམས་པའི་ཕྱེ་གསར།     | 142 |
| ཐེ་བོད་མོ་ཤ་         | 143 |
| བྱ་ཤ་ཐང་བཙུ་         | 144 |
| ཆུ་ཕྱེ་རྩོ་ཐེག       | 145 |
| ལུག་ཐེབ་ཐེག་མ།       | 146 |
| ཁག་རྒྱ།              | 147 |
| ཤ་རྒྱ།               | 148 |
| སྐྱུ་བ་སྐྱར་མ།       | 149 |
| ཕྱི་ར།               | 150 |
| གཡག་ཐེ།              | 151 |
| མཁལ་མེའི་མེ་རྒྱ།     | 152 |
| ཐོད་པག་ཤ་རྒྱ།        | 153 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| གཡག་ར་བཅོས་མ།        | 154 |
| ནོར་རྒྱལ་འབྲུག་ཟུག་  | 155 |
| ཨ་མ་དེའི་ཤ་སྒྲར།     | 156 |
| ག་ཏི་ར།              | 157 |
| ནོར་ཤ་རྒྱུང་ས་བཅོས།  | 158 |
| ཤ་ཐྱེག་མར་ཁྲ།        | 159 |
| ཁྲར་བངས་ནོར་ཤ་       | 160 |
| རྒྱལ་རྒྱུང་པག་ཆེབ།   | 161 |
| སྒྲོ་ང་ཤ་སྒྲར།       | 162 |
| འཇང་གི་པག་རུས།       | 163 |
| རྒྱུང་བའི་བྱ་རྒྱུང་། | 164 |
| བྱ་ཤ་དབྱར་རྒྱ།       | 165 |
| ཐེ་རྒྱ།              | 166 |
| གཡང་དཀར་ལུག་མགོ་     | 167 |
| ཤ་སྒྲར།              | 168 |

## རྒྱ་རྒྱུང་རྒྱུང་།

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| སྒྲུལ་ཤ་གྲང་ཆོད།             | 169 |
| ཤ་སྒྲུལ་ཟར་རྒྱུ།             | 170 |
| མོག་རོ་ཤ་ལེབ།                | 171 |
| ཤ་ཐུར་བཅོས་མ།                | 172 |
| ལྷ་སའི་ཤ་འབྲས།               | 173 |
| ཨ་མ་དེའི་ཤ་འབྲས།             | 174 |
| ཞོག་ཞོག་ཤ་འབྲས།              | 175 |
| ཁྲར་པན་ཤ་འབྲས།               | 176 |
| ཞོག་ཞོག་ནོར་ཤ་               | 177 |
| རྒྱུང་བཅོས་ཤ་ལེབ།            | 178 |
| འཇང་གི་སྒྲུང་ཐུར་ཆོད་སྒྲུང་། | 179 |
| ཁྲར་པན་ཤ་རྒྱུང་།             | 180 |
| ཁྲ་ཏི་ཤ་རོ།                  | 181 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| ནོར་ཤ་སྒྲུར་ཆོད།               | 182 |
| བཞེས་སྒྲུང་རྒྱུང་མར།           | 183 |
| བྱ་ཤ་ཆང་རྒྱུང་།                | 184 |
| ལུག་ཤ་ཆོད་ཐྱེག་                | 185 |
| ཐེ་ཐུར་ཤ་རྒྱུང་།               | 186 |
| ནོར་ཆང་རྒྱུང་སྒྲུང་།           | 187 |
| རྒྱལ་རྒྱུང་མངར་སྒྲུར་ཤ་འབྲེགས། | 188 |
| བདེ་ཆེན་བྱ་མར།                 | 189 |
| ཁྲར་ཁྲུལ་སྒྲུར་རྒྱུང་སྒྲུང་།   | 190 |
| ཤར་བའི་བྱ་ཤ་                   | 191 |
| ལུག་མཆེན་རྒྱུང་མ།              | 192 |
| ཆེབ་འབྲེགས་བྱ་རྒྱུང་།          | 193 |

## བྱ་རྒྱུང་རྒྱུང་།

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| ཤ་ཁྲུལ་ཆུ་མར་།                 | 194 |
| ལུག་ཆེབ་ལ་ལུག་                 | 195 |
| འབྲུག་རྒྱུང་ཞོག་ཞོག་ཐེ་འགོ་བས། | 196 |
| མང་འ་རིས་མི་རྒྱུང་རྒྱུང་ཆོད་   | 197 |
| ཆོད་སྒྲུང་ཐེ་ཁྲ།               | 198 |
| ཡར་འབྲོག་ཐུར་རུལ།              | 199 |
| ཤ་མང་།                         | 200 |
| བརྒྱུང་ལྷན་སྒྲུང་ཁྲ།           | 201 |
| ལྷ་ཆོད་མང་།                    | 202 |
| ལུག་ཆེབ་ཐེར་མང་།               | 203 |
| དབྱར་རྒྱུང་དཀར་ཞོན།            | 204 |
| དབྱར་རྒྱུང་རྒྱུང་འཇོན།         | 205 |
| སྒྲོ་ཤ་དབྱར་རྒྱུང་།            | 206 |
| སྒྲུང་ཆོག་ཤ་དབྱར་རྒྱུང་།       | 207 |
| ནོར་རྒྱུས་ཁྲར་མང་།             | 208 |
| བའ་བ་བྱ་ཤ་                     | 209 |



དཀར་མེ་ཤིག་ལ།



# ཚུམ་པ།

བོད་པ་འདུས་སྡོད་བྱས་པའི་ཡུལ་གྱི་སལ་ལོ་ཆེར་ཉིན་རྒྱུན་ཁ་ཟས་སུ་རོལ་རྒྱུའི་ཟས་གཙོ་བོ་ནི་ཚུམ་པ་  
ཡིན་ཞིང་། ཚུམ་པ་ནི་སྤྱིར་བཏང་འབྲུ་རིགས་སྣ་ལཱ་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ལས་ནས་ཀྱིས་རྒྱ་ཆ་བྱས་ནས་  
བཟོས་པའི་ཟས་རིགས་ཤིག་ཡིན། ནས་ནི་ས་མགོ་མཐོ་ས་ནས་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་འབྲུ་རིགས་ཤིག་ཡིན་ན་ཡང་  
ས་ཤིན་ཏུ་མཐོ་ས་ནས་འབྲུངས་མི་ཐུབ། ནས་དེ་ཚུམ་པ་རུ་ངེ་ལྟར་བཟོས་པ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། ནས་དེ་ཐོག་མར་  
བརྗོད་གོས་པ་སྟེ། ནས་དེ་བརྗོད་ནས་ཡོས་སུ་གཏོང་དགོས་ཤིང་། ཡོས་དེ་ཞིབ་མོར་འཐག་རྗེས་ད་གཞོད་ཚུམ་  
པ་རུ་གྱུར་པ་ཡིན། ཡོས་བརྗོད་ཚུལ་ལ་ཐད་ཀར་དུ་བརྗོད་བ་དང་བྱེ་མ་དང་མཉམ་དུ་བརྗོད་པའི་ལུགས་གཉིས་ཡོད་ལ།  
བྱེ་མའི་ནང་དུ་བརྗོད་ན་བྱོ་བ་ཆེ་ལ་བཟང་བར་བཤད། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་འབྲོག་ས་ནས་ཉུང་ཙམ་ཉུང་ཙམ་བརྗོད་  
བས་བྱེ་མ་དང་མཉམ་དུ་བརྗོད་བ་དང་། རོང་ས་ནས་ཚུམ་པ་མང་བོ་འཐག་དགོས་པས་ཐད་ཀར་བརྗོད་པ་རེད་  
སྟེ།

ཚུམ་པ་དེ་ཤ་སྤྱང་དང་ཞོག་ཞོག་སྟོག་ཆུ། སུར་པན་དམར་རྩུང་དང་མཉམ་དུ་གསོལ་ན་མང་བོ་བཟའ་

ཐུབ་ཅིང་ལུ་ཡང་སྤྲ་བ་ཡིན།



ངེ་སྐད་དུ། ནས་དཀར་རོ་ཅ་སྤྱོད་དང་གཅིན་མཁྱིས་  
དང་། ཆམ་ནད་ལུད་པ་འཛོམས་ཤིང་དབུགས་ལམ་  
གཙང་། ནག་པོས་ཆ་ཁ་གས་ཞིང་བྱ་བ་སྤྱར། སྟོན་པོས་  
སྟོ་བ་ཆ་སྤྲ་རྒྱ་གཟེར་འཛོམས། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་  
ནས་འབྲུ་ལས་སྤྱོད་པའི་ཟས་ལ་རོ་དུག་དང་ལུན་པས་  
ཚུམ་པ་སོགས་རྒྱུན་དུ་གསོལ་ན་མའི་ལུས་སྟོབས་རྒྱས་ཞིང་  
བདེ་ཐང་དང་འཆོ་གཞེས་གནང་ཐུབ་ལ་བོད་ཁ་བ་རི་  
བའི་ཟས་ཀྱི་རྒྱལ་བོ་ངེ་བཞིན་དུས་རྒྱུན་གྱི་ཁ་ཟས་གཙོ་  
བོ་ཡང་ཡིན། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་དང་སྟོན་སྟུང་  
སྟོན་གྱི་དཔེ་གཞུང་དག་ན་ནས་དེ་སྟོན་གསལ་ཆེན་ཞིག་





དུ་བཟང་ཞིང་ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས་བསེལ་ཐུབ་པར་གསུངས་ལ། རྒྱའི་གནའ་བོའི་སྣ་ཚུན་གྱི་དཔེ་གཞུང་གྲགས་ཅན་དག་ནའང་ནས་ཀྱིས་ལྷས་རྒྱུངས་གསེལ་སྟབས་རྒྱས་པ་དང་། རྒྱ་བརྒྱབ་པ་སེལ་ལ་རྩལ་རྒྱུད་ཐུབ་ཅིང་འབྲུ་བ་འགོག་པའི་རྩས་པ་སོགས་ཡོད་པར་བཤད་འདུག གཞན་ཡང་བོད་རང་རྒྱུང་རྒྱུངས་ཞིང་ཐུགས་ཚན་རིག་སྤྱིང་གིས་རྩོད་བྱས་པ་ལྟར་ན། བསེལ་བྱའི་འཛམ་སྤྱིང་གི་འབྲུ་རིགས་ཐམས་ཅད་ལས་ཀྱང་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེས་རྒྱ་མའི་ལོང་འབྲས་གྱི་ནད་སེལ་བའམ་སྣན་འགོག་གི་རྩས་པ་ཐོན་ཐུབ་པ་དང་། བྲག་ཤེད་མཐོ་བ་མར་ཆགས་པར་བྱེད་པའི་རྩས་པ་ལྟན་པས་བྲག་གི་མངར་ཆ་དང་། རྩིང་ཆའི་ནད་དང་གཅིན་པ་མངར་

འབྲུ་སོགས་ལ་ཕན་ཞིང་། རྩི་བའི་རྒྱ་རོས་དག་བྱེད་དང་ཟ་མ་འཇུ་བྱེད་ཡིན་པ་བདེན་དཔང་བྱས་ཡོད།

འདི་ནས་སྤྱིར་བཏང་གི་ཆམ་པ་དེ་རྩོད་མདོར་བསྐྱས་ཅམ་བྱས་པ་མ་གཏོགས། ཆམ་པ་ཞེས་པ་འདི་རྒྱ་གཞན་ལས་བྱས་པའི་ཆམ་པའི་དོད་ཅམ་ལ་ཡང་ཆམ་པ་ཞེས་འབོད་སྒྲུལ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། སྒན་མ་བརྩོས་ནས་འཐག་པ་ལ་སྒན་ཆམ་ཟེར་བ་དང་། ཟར་མ་བརྩོས་ནས་འཐག་པ་ལ་ཟར་ཆམ་དང་། གྲོ་འབྲུ་ལས་བཟོས་པའི་གྲོ་ཆམ། གྲོ་མའི་ཆམ་པ་ལ་གྲོ་ཆམ། རམ་བུའི་ཆམ་པ། ཀླུ་འུའི་ཆམ་པ་སོགས་རིགས་གཞན་ཡང་ཡོད་ལ། ཐེབ་སྦྱར་གྱི་ཆ་ནས་མར་ཆམ་དང་གཡིས་ཆམ། ཞག་ཆམ་དང་ཆོལ་ཆམ། ཞོ་ཆམ། ཐུར་ཆམ། དར་ཆམ། རྩུར་ཆམ་སོགས་ཡོད་དོ།





# བྲག་ཤིས་སྒྲུང་དཀར་རྩམ་པ།

རྩམ་ཆ།      བས་རྩམ། མར།

རྩམ་རྩམ།      ཕུར་བ། བྲེ་མ་ཀ་ར།

བཙོ་ལྷངས།

ཐོག་མར་སྒོད་དམ་དཀར་ཡོལ་ནང་དུ་ཕུར་བ་ཞིབ་བྱ་འོས་འཆམ་  
 ཞིག་སྒྲགས་པ་དང་མར་འོས་འཆམ་ཞིག་འཕེན་དགོས། དེའི་སྒྲུང་དུ་  
 རེའམ་རྩམ་ཆོས་འོས་འཆམ་ཞིག་སྒྲགས་ནས་རྩམ་རྩམ་པ་འགའ་འཛོག་  
 པ་དང་། མར་ལྷ་བ་ན་ཁར་རྩམ་པ་འདེབས་པ་དང་བྲེ་མ་ཀ་ར་འོས་འཆམ་  
 ཞིག་སྒྲགས་ནས་བཙོ་དགོས།

གསལ་བཤད།

རྩམ་པ་འེན་དུ་བྲེ་མ་ཀ་ར་དགོས་མེན་དེ་རང་གི་དགའ་སྤྱོད་སྒྲགས་བཞིན་  
 བྲེ་ཆོག

