Description For Group:1-10 གསར་ཕྱི་མཆོད་བང་པའི་འཛིན་ཁོངས་རྒྱལ་ལ་རྒྱང་འགྲོ་ལག་འདོན་

ཀྱི་ཁྱབ་རིགས་ཆགས་པ་ར་སྟོང་ཐུང་བས་བསྒྲན་བཅོར་མི་ཆོག་པའི་

བཀའ་ཤོག་དང་ འབྲས་སྒྲིའི་གླུ་སྟོལ་བྱང་བྱང་བུ་མོ་ཆེ་བཀྲན་སྟོལ་མ་མོན་
ཤེ་དགེ་ཆེ་རིང་གི་མདུན་ཐབས་སུ་མི་འགྲོལ་སོང་འཛིན་སོགས་གྲངས་

ཀུ་འབྲུག་ ᠀᠀ ལྷུགས་ཁྲི
᠑᠓᠓᠒ ᠑᠔᠐᠐

Short Description: ཀུན་གྲོང་བང་ཁྱེངས་སྣྲག་ལྷང་ཤར་ཁ་འཛིན་བཏང་བའི་སྟོད་

ཁྲ་ ས་ཕན
᠑ ᠑᠔᠒᠒

Main Text: ᠄᠄ ས་ཕན ཀུན་གྲོང་འཛིན་ཁོངས་ལྷ་ལྷན་སྣྲག་ལྷང་ཤར་བཅས་ཁྱེངས་ནས་དེ་ལྟ་

ལྷ་ཡེར་ཚང་གིས་ལས་ཤག་རྩམས་ཕྱིར་འབྲལ་ཞུས་རྩེས་རྡེ་དྲུང་
འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ནས་ཁ་འཛིན་ཞུས་པ་འདི་ལོ་སྟོས་ཤུལ་གཞན་དག་ནས་འཛིན་མི་ཞུ་བརྒྱད་རེ་ཟླར་མཆིས་རྡུང་ རྒྱུ་སྟོང་བློ་བྱང་ལས་ཐོག་བརྒྱད་
སེར་བྱིས་སྒྲུབ་ཁང་བློ་བྱང་ནས་ཁ་འཛིན་བྱ་འཕྲས་གསལ་ཁ་ལས་ཁང་ཁྱེར་ནས་"ད་ལན་ཁང་ཁྱེར་ནས་རྒྱིའི་བཤེར་མགོ་ཐོག་ལན་ཁ་ཕབ་ཀྱི་གོས་ཐོས་
སྟོང་བྱས་པའི་ཁང་ཐོ་ཁགོད་པར། བར་སྟོལ་ཤར་བལྟའ་རྡུ་བཞི་མེ་ལོང་མཇོད་དགེ་རང་འགྲིགས་ དེའི་ནང་སྟོ་རའི་དགེལ་དུ་ལྷོན་པ

རྒྱ་རྟོའི་སྟོམ་སྟོར་རྟོ་བཅས་བཅས་རང་འགྲིགས་དེའི་ཁྲིད་གླུ་ཁང་བྱམ་པ་རང་
འདིའི་སྟོམ་སྟོར་བཞི་དང་ ཐུར་བཀག་བཞི་ཀུ་སྟེ་ཐུ་བྱང་དུ་ འདི་ས་སྟེ་སྟོད་སྐབས་ཀྱུ་ཁང་
བཞི་ས་འཚོར་ཀྱིས་དགེ།
འགྲིགས་ དེའི་ཤར་ནོ་ནུབ་བལྟའ་རྡུ་བཞི་མེ་ལོང་མཇོད་དགེ
གཞི་གས་ཤིང་བྱམ་པ་བསྡུད་འདུགས།
᠒
རང་འགྲིགས་ནང་ཀ་གཅིག་ཐཐབ་རང་འགྲིགས་སྟོར་ལ་""འབྱར་བ་ དེའི་ཐྲང་ཀ
འདི་ལྷགས་གླང་སྟོད་སྐབས་ཆད
ཕིག་ལྷོ་བལྟའ་ཀ་བ་ལྷ་དང་ ཤ་ག་ཀ
གཅིག་ རྡ་ཏེད་རང་འགྲིགས་ དེའི་ཤར་སྟོ་ལྷོ་བལྟའ་རྡུ་བཞི་མེ་ལོང་མཇོད་དགེ་རང་འགྲིགས་ནང་ཀ་བ་གཞིས་ ལྷོ་རར་ཐེ་ཁྱེད་
ལྷབ་གཅིག་ཐེ་འགོར་དང་བཅས་པ་ དེའི་ནུབ་ཐོ་ལྷོ་བལྟའ་རྡུ་བཞི་མེ་ལོང་མཇོད་དགེ་རང་འགྲིགས་ནང་ཀ་གཞིས་ ལྷོ་ཐེ་ཐེ
འདིའི་དགེ་ལྷགས་ས་ཐེ་ཐོ་ཁགས
ཤིང་ལྷག་ཐོ་ཁགས་དགེ་ལྷགས་གསར་བཅོས་འདུག

ཁྱེངས་ལྷབ་གཅིག་ཐེ་འགོར་རང་འགྲིགས་ དེའི་ནུབ་གསར་ཐོ་རྡུ་བཞི་མེ་ལོང

འདིའི་རྡུ་བཞི་མེ་ལོང་སོགས
མ་ས་ཐེ་ཐོ་ཁགས་གསར

མཇོད་དགེ་རང་འགྲིགས་ དེའི་ཁྲིད་ཏ་ཏེ་ཤར་བལྟའ་ཀ
ཆགས་ཐོ་ཀ་ཆེ་བས་ཕྱིར་བསྡུས་ཀྱིས་གསང་ཐོ
འཛིན་ནས་བཀགས་ཏ་ཐུ་ཐུ།
བཀགས་འདུག
གཅིག་ ཤ་ག་ཀ་གཞིས་ དེའི་ལྷོ་ར་གཟན་ཁང་ཐོ་ལོ་ལོ་ལ་ཤ་ལ་ལ་ལ
ལ་ལ
ལ
ལ

འགྲིགས་དང་ དུ་འགྲོ་ཕྱ་ཁྱང་རས་རང་འགྲིགས་
འདིའི་
བྱང་ཕྱོགས་སྨོ་ཁྱང་རས་ཉིས་ཏྲལ་ལྷ་འཚོར་རང་འགྲིགས་དང་ ས་གྲི་རྒྱལ་རྒྱུགས་
དེའི་ཕྱིད་ནེང་སྟོང་སྨོ་ཤར་བལྟའ་རྒྱ་བཞི་ཕྱི་ནང་
འདི་ས་སྨེ་སྟོང་སྒྲབས་གོག་སྒྲོན་ཨིན་ཏུ་ཆེ་སྟབས་གསར་
རྒྱུགས་མཇོད་དེ་སྟོང་མིག་གཉིས་དང་བར་སྨོར་རྒྱ་བཞི་ཕྱི་སྨོར་རྒྱ
མེ་མཇོད་དཀྱི་རང་འགྲིགས་འདུག།
གཉིས་ཡོད་ནང་མར་མེ་ལོང་མཇོད་དཀྱི་རང་འགྲིགས་ནེང་ཁྱང་ཨིང་སྨྲོལ་རང་འགྲིགས་ དེའི་ཤར་གཟིམས་རྒྱང་སྨོ་ལྷ་བལྟའ་རྒྱ་བཞི་མེ
ལོང་མཇོད་དཀྱི་རང་འགྲིགས་ནང་བར་ཁྱམ་ལྷམ་གང་མ་རས་ཕྱའི་གནམ་ཡོལ་རང་
ཨིང་སྟག་སྟོང་སྒྲབས་རས་ཁྱའི་གནམ་ཡོལ་ཆད།
འགྲིགས་ དེའི་ནང་ཞབས་ཕྱི་ཁང་སྨོ་ལྷ་བལྟའ་རྒྱ་བཞི
མེ་ལོང་མཇོད་དཀྱི་རང་འགྲིགས་ནང་ཀ་ཁ་གཅིག་ རྒྱབ་རྒྱ་སྨྲ་ཁྱང་སྟག་ཕྱ་མ
འདིའི་ཁོངས་ནས་ཨིང་སྟག་ལྷ
ཨིང་ཕྱ་ཁང་འགྲིགས་ དེའི་སྟུག་གཉིས་ཚང་སྨོ་ལྷ་བལྟའ་རྒྱ་མེ་མཇོད་འབྱར་ནང་ཀ

ས་ལྷོ་སྟོང་སྒྲབས་གོག་སྒྲོན
ཆེ་ཅམ་འདུག ཨིང་སྟག་གས་ར་བཅོས་འདུག།
གཅིག་ ཉིག་ཀ་གཅིག་ རྒྱབ་དུ་སྨྲ་ཁྱང
ཕྱ་དལྡུང་སྟུབ་གཅིག་ཁ་ལ་ལྷ་འཚོར་རང་འགྲིགས་ དེའི་སྟུག་མཇོད་རྒྱང་སྨོ་ལྷ་བལྟའ་རྒྱ་མེ་མཇོད་འབྱར་ནང་ལྷམ་གང་མ་བར་ལྷ་ཁག
གསུམ་ཡོད་ནུབ་དུ་སྨྲ་ཁྱང་ཉིས་ཕྱལ་ལྷ་འཚོར་རང་འགྲིགས་ དེའི་ཤར་ཆོམས

ཆེན་སྨོ་ནུབ་བལྟའ་ཤུར་སྨོ་མཇོད་དཀྱི་རང་འགྲིགས་ནང་ཀ་ཁ
འདིའི་དཀྱི་ལྷགས་ས་སྨྲ་སྟོང་སྒྲབས་ཆད
ཨིང་སྟག་སྟོང་སྒྲབས་དཀྱི་ལྷགས་གསར་བཅོས་འདུག།
གཉིས་ལྷོར་ཕ་གཉིས་དབྱིས་ལ་ཕ་ཁ་ཁ
ཕ་ཁ་ཁ
ཕ
ཁ
ཁ
ཁ

ལྷན་གཅིག་བྱེད་བཞིན་སྐབས་ཤེར་སྒོ་རྒྱས་ཤས་ཆད།།　　འདི་ནས་བྱང་གི་ཤེར་སྒོ་ལྷན་གཅིག་བྱང་
ཤིང་ལྷག་སྒོ་དེ་སྐབས་ནུབ་ཀྱི་ཤེལ་སྒོ་

རེའི་དཀྱིལ་དུ་ཤེལ་སྒོ་རང་འགྱིགས་　　དེའི་ནུབ་སེང་སྒྲོད་སྒོ་
སྒྲོད་སྐབས་ཆད།།　འདི་ནས་ཤར་གྱི་ཤེལ་སྒོ་ས་སྒེ་སྒྲོད་སྐབས་ཆད་　　འདི་གསར་རྒྱགས་སྐབས་སུ་
དང་""ཕྱ་མ་ཆད་ཅིང་འདིབས་ཞལ་གྱིས་བཀུགས་འདུག།　　བར་སྒྲོད་ཀྱི་འཐུས་པ་བྱས་ནས་
རྒ་མེད་དུ་སོང་འདུག།

ལྷོ་བལྟའ་རུ་བཞི་རང་འགྱིགས་སྒྲོད་ཁུང་ཤིང་སྒྲོམས་འབྱར་བ་　　ལྷར་དཀར་གོ་ལ་གཅུག་ཕྱ་རང་འགྱིགས་　　བསང་ཁུང་ནས་ནི
ཤིང་སྐྱ་སྒྲོད་སྐབས་བསང་ནས་བྱམ་ལ་ནས
ཕྱི་མེ་འདུག།

བམ་རིམས་བསྟེགས་བཅས་འགོར་ཡུག་ཀ་རྒྱབ་ཐོག་ཞལ་ཙཱ་དང་　　ཤར་ཕྱོགས་ས་ཁག་གིས་དཔྱད་སྟེབ་ཞལ་འགྲོ་ལམ་སྒོ་ཀྱང་རུ་བཞི
འདིའི་རུ་བཞི་མེ་ལོང་
ས་སྒེ་སྒྲོད་སྐབས་སྒྲོད་སྐབས་ཕྱིར་བསྡུས་ཀྱིས
མེ་འདུག།

མེ་ལོང་མཛོད་དཀྱི་རང་འགྱིགས་བཅས་ཕྱན་སྒྲབ་ཐ་མཛོད་གཤིར་ཅན་ལ་ཐུས་སྒྲོད
ཀུ་སྐྱ་སྒྲོད་སྐབས་ཁབས་དཀྱི་ལྷག་ཆད།
གནང་ཐུང་བ་གོང་གསལ་ལ་སྒོ་རའི་བར་ཕྱི་ཡན

སྐྱང་ལོད་ཁྱོན་སྒྲིལ་ཀྱི་ལོ་འཚོར་ཁང་གླ་དཏུལ་སྲང་བཞི་བཅུ་ཐམ་པ་ཇ་ལོ་ལོ་རྒྱ་ཆོས

ཉིན་ཁང་དུས་སྒྲི་མཆུངས་འགྲོ་གྲངས་གཅོང

འབྱལ་གྲོང་མེད་ཞུ་རྒྱ་དང་　　རྒྱུན་བར་སྐྱེང་ལོད་ཚང་མར་འཛིན་སྒྲུབ་བདག་གཅེས་གང་འཁྱོལ་ཐོག་སྒྲར་ཁང་ཁྱེས་ཐུབ
ཞུ་མཚམས་གོང་དོན་ལྷར་ལྷན་ཁང་མི་ཐུན་ཐུ་ཅིས་འབྱལ་ཞུ་ཞུས་ཕན་ངོ་ཚབ་གསོལ་བཤད་ཁ་ཁབ་ཏུམས་པ་རབ་བརྟན་ནས་　　རྒྱ་ཆོས་ལ།

ཕྱལ་བའི་རྟགས།།　　གོང་གསལ་ཁང་ཁུངས་སྐྱེང་ལོད་ལེ་ལག་ནས་སྒྲོན་ཐུང་མ་མཚན་གསལ་ལ་ཕྱིན་ཐུང་མ་མཚན་གསལ་ལ་ཕྱ་དེ་ཐྲིང་ས་སྒྲོད་ཐོ་འདི་ནང་བཞིན་བྱ་བྱང་སྐུ་ཚབ་ཞུལས་སྒོ་བཟོ་བཅང་ཆུལ་མཚན་ལགས་ནས་སྒྲོད་དབང་ཁང་འབྲིལ་བའི་རྒྱུ་སྐད
མ་ཁན
ཝོ་ལས་ཐོག་འབྲས་སྒོ་མང་ཐ་བྱལ་དགོན་ཅོག་ཀུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཨཁ་ཚང་ངོ་མ་ཕན་གསལ་ལ་ཕྱ་དེ་ཐྲིང་ས་སྒྲོད་ཐོ་འདི་ནང་བཞིན་བྱ་བྱང་སྐུ་ཚབ་ཞུལས་ལགས་ནས་སྒྲོད་དབང་ཁང་འབྲིལ་བའི་རྒྱུ་སྐད
ཞུ་ཞུས་ཐོག་འབྲས་ཁ་ལ་ལ
ཕ་ཁ

ནས་　ས་ཏ་ཆ་ཆོས་བར་ལོ་འཚོར་གཅིག

རིང་གོང་གསལ་ཁང་ཁུངས་སྐྱེང་ལོད་ལ་སྒྲོན་ཐུང་མ་མཚན་གསལ་ལ་　　གཞན་ཡང་ལོ་མང་སོང་ཆུན་ཀྱིས་ཤམས་བཅོ་ཞུ་རྒྱ་མང་དགེ་ལ་བཏེན་པས་མཐུན་ཆུན་གསོལ་ར་ས་བཅཀས་འཕྲོས་དཔྱལ་ཏམ་སྲང
ས་ལ་ཐུ་ཐམ་པ་དང་　ངེ་ནས་ལོ་ལོ་ཆགས་ཞུ་ཀ་སྒོར་ཐུང་རྒྱ་ཆེ་ལར་ཁང་ཏམ་སྲང་ས་ལ་ཐུ་ས་ཇ་ནམ་འཛིན་བར་དུས་ཁོངས་ཆད་འཛར་དུ་མ་ཀྱར་པར་གཙོ་ལ་ཀུན
ནས
ཕ་ཀུན་ཏུའང་སྐྱེང་ལོད་ཚང་མར་གཅེས་འཛིན་བདག་སྒོ་ཞུ་ཞས་གང་ཅིར་ཁལ་ཁ་ཤད
ནས་ཆ་ཆོས་ལ་ཕྱལ་བའི་རྟགས།།　　གོང་གི་ས་ཐ་ཆ་ཆོས་བར་ཆ་ཕྱིད་ཐུབ་ས་ཁོང

སྲང་བཅུ་གསུམ་དང་ཞོ་ཐུག་སྐར་ལྷ་ཐུང་འཛིན་ས་ཁོ　　ཕ　　ལོ་ཁང་ལ་ལ
ཆ་ཁན་ཆུར་ཨར་ཇེས་ནས་འཛིན་ཆུར་གུས་ཕྱན་ཆད་ཁོ་ཕྲོ་ཁང་ལ་ཚོ་ཕྲོ་ཐང་རིན་ཆེན་ཀྱིས་ཞུས་ལ་བཀའ་ཏིན་ཆ་བར་ད་ལམ་སྒྲོད་ཐུང་ཐང་ཁང
ལ
ཁ
ལ
ལ
ལ