

༄༅། །བོད་ཀྱི་སློལ་རྒྱན་རིག་གནས་སྤོང་ཀྱི་  
གངས་རིག་ལས་འབྲུངས་པའི་  
འཇལ་བྱེད་ཚད་གཞིའི་སྒྲིབ་  
ངོ་སྤྱོད་ཉུང་བསྐྱུས།

རིན་མེད་དཔེ་ཆ་འདི་ཚོང་རྒྱས་མ་གནང་རོགས།

འཕུལ་དེབ་འདིར་གཙ་བོ་གངས་རིག་ཁྲོད་ཀྱི་འཇལ་  
བྱེད་ཚད་གཞིའི་སྐོར་ཏེ་ཅང་མདོར་བསྐྱུས་ཀྱི་སྒྲིན་ས་  
ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད་པའི་ཁུལ་ཡིན། འོན་ཀྱང་གུས་པ་རང་  
ཉིད་ཀྱི་ཤེས་ཚད་དམའ་ལ་མཐོང་རྒྱས་དབུལ་བ་མཐོས་  
པ་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱུན་མང་པོས་འདིར་སྒྲིན་དང་  
མོར་འཁུལ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ནི་ཚུ་མོ་འཐུར་དུ་རྒྱག་པ་  
དང་འདྲ་བས་མཁྱེན་རྒྱ་ཡངས་བའི་སྒྲིག་པ་པོ་ཡོངས་  
ནས་སྒྲིན་བརྗོད་དང་དྲན་སྐུལ་ཐབ་ཚུ་བཞིན་ཡོད་པ་  
ལྟ། བཀའ་དྲིན་ཆེ།

འབྲེལ་ལམ།

འཕྲིན་ཕན། རྒྱུད་འཕྲིན། ༨༣༩༩༧༧༣༩༣༧

[ཡིག་སྐུལ། foxpbcl@163.com](mailto:foxpbcl@163.com)

མཛོད་ལས་རྩལ་ཕྱ་རབ་དང་ནི།  
རྩལ་ཕྱན་དང་ནི་དེ་བཞིན་དུ།  
ལྷགས་ཀྱི་རི་བོང་ལྷག་དང་སྤང་།  
ཉི་ཟེར་རྩལ་དང་སྒོ་མ་དང་།  
དེ་ལས་ཤིག་དང་དེ་བཞིན་ནས།  
སོར་ཆོགས་ཞེས་བྱ་གོང་བདུན་འགྱུར།  
སོར་མོ་ཉི་ཤུ་བཞི་ལ་བྱ།  
བྱ་བཞི་ལ་ནི་གཞུ་གང་ངོ་།  
དེ་དག་ལྷ་བརྒྱ་རྣམས་ལ་ནི།  
རྒྱང་གྲགས་དེ་ལ་དགོན་པ་འདོད།  
དེ་བརྒྱད་དཔག་ཚད་ཅེས་བྱའོ།  
དེ་ཡང་རྩལ་གྱི་རྒྱང་རྒྱང་དུ་མཐར་ཐུག་པ་རྩལ་ཕྱ་རབ་  
དང་།  
རྩལ་བདུན་ལ་རྩལ་ཕྱན་གཅིག  
རྩལ་ཕྱན་བདུན་ལ་ལྷགས་རྩལ་གཅིག

ལྷགས་རྩལ་བདུན་ལ་ཆུ་རྩལ་གཅིག  
ཆུ་རྩལ་བདུན་ལ་རི་བོང་གི་རྩལ་(སྤྱ་ཅིར་ཆགས་པའི་  
རྩལ་)གཅིག  
རི་བོང་རྩལ་བདུན་ལ་ལྷག་རྩལ་(སྤྱ་ཅིར་ཆགས་པའི་  
རྩལ་)གཅིག  
ལྷག་བརྩལ་བདུན་ལ་སྤང་རྩལ་(སྤྱ་ཅིར་ཆགས་པའི་  
རྩལ་)གཅིག  
སྤང་རྩལ་བདུན་ལ་ཉི་ཟེར་གྱི་རྩལ་གཅིག  
ཉི་ཟེར་གྱི་རྩལ་བདུན་ལ་སྔོ་མ་གཅིག  
སྔོ་མ་བདུན་ལ་ཤིག་གཅིག  
ཤིག་བདུན་ལ་འབྲུ་གཅིག  
ནས་འབྲུ་བདུན་ལ་སོར་མོ་དབྲས་མའི་ཆོགས་གཅིག  
སོར་ཉི་ཤུ་ཅུ་བཞི་ལ་བླ་གང་།  
བླ་བཞི་ལ་གཞུ་འདོམ་གང་།  
གཞུ་འདོམ་ལྔ་བརྒྱ་རྒྱ་གས་གཅིག

སྒྲོང་ལས་རྒྱུང་གྲགས་གཅིག་གིས་སར་ལ་དགོན་པ  
རྒྱུང་གྲགས་བརྒྱད་ལ་དཔག་ཚད་གཅིག  
ཁྱ་གང་ལ་སྦྱི་སྐར་ལྔ་བརྒྱ་ཐམ་པ།  
ཁྱ་བཞི་འམ་སྦྱི་སྐར་ཉིས་བརྒྱ་ལ་འདྲོམ་གང་།  
འདྲོམ་ལྔ་བརྒྱ་ཉེ་སྦྱི་སྐར་ཆིག་འབྲམ་མམ་སྦྱི་ཁྲི་ཆིག་  
སྒྲོང་ཉེ་སྦྱི་ལེ་གཅིག་ལ་རྒྱུང་གྲགས་གཅིག་རྒྱུང་གྲགས་  
བརྒྱད་ལ་སྦྱི་ལེ་བརྒྱད་ལ་དཔག་ཚད་གཅིག

འདྲལ་བའི་ལྷགས་ལས།  
གཞུ་འདྲོམ་ལྔ་ལ་སྒྲིག་ཤིང་དང་།  
སྒྲིག་ཤིང་ཉེ་བྱ་ལ་ངལ་གསོ།  
ངལ་གསོ་བརྒྱད་ཅུ་ལ་རྒྱུང་གྲགས།

《བོད་རྒྱ་ཆིག་མཛོད་ཆེན་མོ》ལྟར་ན་  
དཔག་ཚད་གཅིག་ལ་ཉི་ལེ་ཉེ་བྱ་ཅུ་དྲུག་

ཏྲི་ལེ་གཉིས་ལ་སྟེ་ལེ་གཅིག

ཏྲི་ལེ་ཉི་ཤུ་ཙ་ཏྲུག་ལ་སྟེ་ལེ་བར་ཏྲུག་གསུམ་སྟེ་སྟེ་ཁྲི་ཁྲི་ཆེག་ཁྲི་  
སུམ་སྟོང་།

སྟེ་ཁྲི་ཆེག་ཁྲི་སུམ་སྟོང་བརྒྱད་དུ་བཞོས་ན་ཆ་གཅིག་སྟེ་  
སྟེ་ཁྲི་ཆེག་སྟོང་ཏྲུག་བརྒྱ་ཉི་ཤུ་ཙ་ཏྲུག་ལ་རྒྱུད་གྲགས་  
གཅིག

མཐོ་གང་ལ་སོར་བརྒྱ་གཉིས།

འདོམ་གང་ལ་ཁྲུ་བཞི།

ཁྲུ་གང་ལ་སོར་ཉི་ཤུ།

སོར་གང་ལ་ཆོན་གང་གི་ཕྱེད།

ཁྲི་ཙེ་གང་།=ཆོན་དོ།

བྲེ་གང་ལ་ཕུལ་ཏྲུག

རུ་འེ་ཁལ་གཅིག་ལ་བྲེ་ཉི་ཤུ་རྒྱ་མ་ཉེར་བརྒྱད།

འདེགས་ཁལ་གཅིག་ལ་ཉ་ག་ཉི་ཤུ་རྒྱ་མ་བདུན་ཙམ།

སེ་བ་ཉི་ཤུ་ཐམ་པ་ལ་ཞོ་གང་།

ཞོ་བརྩ་ལ་སྤང་གང་སྟེ་སྤོར་གང་།

སྤོར་བཞི་ལ་ཉག་གང་།

ཉག་ཉི་ཤུ་ལ་སྤང་བརྩུང་བརྩ་ལ་ཁལ།

དེང་སང་ལྟར་ན་རྒྱ་མ་བདུན་དང་སྤང་ཟླ།

ཁལ་གང་ལ་སྤང་བརྩུང་རྩ་ཐམ་པ།(རྒྱ་ནག་ལྷགས་)

ཉག་གང་ལ་ཁྲོམ་སང་བཞི།

ཞོ་གང་ལ་ཁྲོམ་སང་གང་།

འབྲུ་རྩུག་ལ་སེ་བ་གང་།

སེ་བ་བརྩུང་ལ་ཞོ་གང་།

ཞོ་བརྩུང་ལ་སྤང་གང་།

གསེར་སང་གང་ལ་དངུལ་སང་དོ།

གསེར་སྤང་བཞི་ལ་དངུལ་སྤང་བརྩུང་དེ་དངུལ་བྲེ་

གང་།

གསེར་སྤང་བརྩུ་རྩུག་དང་དངུལ་སྤང་སུམ་རྩ་སོ་གཉིས་

ལ་གསེར་བྲེ་གང་།

ཡོན་རྒྱལ་རབས་སྐབས།

བོད་མཁན་ཅི་སྤངས།

ནས་འབྲུ་དྲུག་ལ་སེ་བ་གང་།

སེ་བ་ཉི་ཤུ་ཐམ་པ་ལ་ཞོ་གང་།

ཞོ་བརྒྱད་ལ་སྤང་གང་།

སྤང་དོ་ལ་སྤྱོད་བ་གང་།

སྤྱོད་བ་དོ་ལ་སྒྲིམ་པ་གང་།

སྒྲིམ་པ་དོ་ལ་བྲེ་བྱེད།

སྒྲིམ་པ་བརྒྱ་དྲུག་སྤྱེ་སྤང་བརྒྱ་དྲུག་ལ་བྲེ་གང་།

གོང་གི་དེ་དག་རྩ་ཆོག་གམ་སྒྲིམ་ཆོག་སྤྱོད་ས་བསྐྱས་

བྱས་པ་ཅམ་ཡིན།



དཔག་ཚད།

༡ མངོན་པའི་ལྷགས་ལ་རྒྱང་གྲགས་བརྒྱད་ཀྱི་ཚད་དེ་  
རྒྱང་གྲགས་རེར་གཞུ་འདོམ་ལྔ་བརྒྱ།

༢ དུས་འཁོར་ལྷགས་ལ་སོར་མོ་ཉེར་བཞི་ལ་བྱ་གང་།  
དེ་བཞི་ལ་གཞུང་འདོམ་གང་། དེ་ཉིས་སྟོང་ལ་རྒྱང་  
གྲགས་གཅིག་དེ་བཞི་ལ་དཔག་ཚད་གཅིག་

རྒྱང་གྲགས། ཆོ་ལོ་བརྒྱ་པའི་མའི་གཞུང་འདོམ་ལྔ་བརྒྱ།

མཐོ། མཐེབ་རྩེ་ནས་གོང་མཇུག་ཀྱི་རྩེའི་བར་ཚད།

སོར་བརྒྱ་གཉིས།

འདོམ། ལག་པ་གཉིས་བརྒྱདས་པའི་བར་ཐག་གམ་བྱ་  
བཞི་ཙམ་རིང་བའི་ཚད་ཀྱི་མིང་།

ལྷ།

༡ བྱ་མའི་སྒྲེ་ནས་མཐེབ་རྩེ་བའི་ཆོགས་བར་གྱི་ཆ་  
ཤས་དེ་ལ་བསྐྱམས་བྱ་གང་།

སོར་ཉི་བྱ།

༢ གྲུ་མོའི་སྒྲེ་ནས་གྲུང་མཚུབ་ཀྱི་རྩེ་མོ་བར་ལ་བྲུ་གང་།

སོར་ཉི་བྲ།

མཆན།

གྲུ་མོ། ལག་ངར་དང་དཔུང་པའི་བར་གྱི་ཆོགས་འབྱར།

སོར། སོར་གང་། ཆོན་གང་གི་བྱེད།

ཆོན། སོ་སོའི་མཐེ་བོང་གི་ཆོགས་བར་ནས་སེན་མོའི་རྩེ་

བར་གྱི་རིང་ཆད།

བྲེ་ཙ། བྲེ་ཙ་གང་།=ཆོན་དོ།

རིང་ཆད་འཇལ་བྱེད་ཀྱི་ལྷགས་གསུམ་ངོ་སྤྲོད།

དུས་འཁོར་ལྷགས		མཛོད་ལྷགས	
འཇལ་ཆད	མཚུངས་གངས	འཇལ་ཆད	མཚུངས་གངས
རྩལ་སྤྱ་རབ		རྩལ་སྤྱ་རབ	
རྩལ་སྤྱ་མོ	རྩལ་སྤྱ་རབ།༥	རྩལ་སྤྱ་ན	རྩལ་སྤྱ་རབ་ཇ
སྤྱ་རྩེ	རྩལ་སྤྱ་མོ།༥	ལྷགས་རྩལ	རྩལ་སྤྱ་ན་ཇ
སྤྱ་ཆོ	སྤྱ་རྩེ།༥	ལྷ་རྩལ	ལྷགས་རྩལ་ཇ
ཤིག	སྤྱ་ཆོ།༥	རི་བོང་རྩལ	ལྷ་རྩལ་ཇ
ནས།	ཤིག༥	ལྷག་རྩལ	རི་བོང་རྩལ་ཇ

སོར་མོ	ནས། ༡	སྒང་རྩལ	ལྷག་རྩལ་ལ
ལྷ	སོར་མོ༡༤	ཉི་རྩལ	སྒང་རྩལ་ལ
གཞུ་འདོམ	ལྷ༤	སྒོ་མ	ཉི་རྩལ་ལ
རྒྱ་ཁྱུ་མཐུ་	གཞུ་འདོམ ༡༠༠༠	ཤིག	སྒོ་མ་ལ
དཔག་ཚད	རྒྱ་ཁྱུ་མཐུ་	ནས་འབྱུ	ཤིག་ལ
		སོར་མོ	ནས་འབྱུ་ལ
		ལྷ	སོར་མོ༡༤
		གཞུ་འདོམ	ལྷ༤
		རྒྱ་ཁྱུ་མཐུ་	གཞུ་འདོམ ༥༠༠
		དཔག་ཚད	རྒྱ་ཁྱུ་མཐུ་

## འདུལ་བའི་ལྷགས།

འཇལ་ཚད	གཞུ་འདོམ	སྒོ་མ་ཤིང	ངལ་གསོ	རྒྱ་ཁྱུ་མཐུ་
མཚུངས་གྲངས་		གཞུ་འདོམ༤	སྒོ་མ་ཤིང་༡༠	ངལ་གསོ་༡༠

## སྒྲིང་ཚད་ཀྱི་འཇལ་བྱེད།

སེ་བ།      གསེར་གྱི་སྒྲིང་ཚད་འཇལ་བའི་ཚད་གཞི་ཞིག་  
 གི་མིང་རྟེ།      གསེར་ཞིང་གི་ཚད་བཟུ་ལ་བཞགས་པའི་ཚད་

གཅིག་གི་སྒྲིང་ཚད་ཡིན།

སྒྲིང་།     སྒྲིང་གང་ལ་ཞོ་བཞི།

ཞོ།     གསེར་དངུལ་སོགས་ཀྱི་འདེགས་ཚད།

སྒྲིང་གང་ལ་ཞོ་བཅུ།

ཉ་ག/ཉག     ཟླ་ཡང་འཇལ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མ་དང་སྒྲིང་ཆ་

སོགས་ཀྱི་སྒྱུ་མིང་སྟེ། རྒྱ་དུ་ཉག་ཅེས་འབྲི།

ཁྲིམ་སང་། མར་དང་ཆ་སོགས་ཀྱི་སྒྲིང་ཚད་འདེགས་

པའི་ཚད་གཞི།

གྲེ།

༡     འབྲུ་རིགས་ལྷལ་དུག་གཤོང་བའི་འཇལ་བྱེད་སྒྲིང་

སྒྲིང་གྲུ་བཞི་མ།

༢ རྒྱུམ་འཇལ་བྱེད་ཀྱི་བོ་བ།

ལྷལ།     ལག་པའི་སོར་མ་རྩུང་བད་བསྐྱམས་པའི་ཁྱོར་

བ།     བྲེ་གང་གི་དུག་ཆ་གཅིག   བྲེ་གང་ལ་ལྷལ་དུག་

འཕོ། འབྲུ་རིགས་འཇལ་བྱེད་ཀྱི་བློ་ཞིག་གི་མིང་།

ཁལ། བོད་ལྷགས་ཀྱི་འབོར་ཚད་དང་ཕྱིད་ཚད་

འཇལ་བྱེད་ཡོ་བྱེད་ཅིག

དེ་ལ་དབྱེ་ན། རུའི་ཁལ། འདེགས་ཁལ།

རུའི་ཁལ་གཅིག་ལ་བློ་ཉི་ཤུ་རྒྱ་མ་ཉེར་བརྒྱད།

འདེགས་ཁལ་གཅིག་ལ་ཉ་ག་ཉི་ཤུ་རྒྱ་མ་བདུན་ཙམ།

ཕྱིད་ཚད་འཇལ་བྱེད།

རྟུ་མིག་༡

འཇལ་ཚད	ནས་འབྲུ	སེ་བ	ཞོ	ཤང	ཉག	ཁལ
མཚུངས་ གྲངས		ནས་འབྲུ ༤	སེ་བ༢༠	ཞོ༡༠	ཤང༤	ཉག༢༠

རྟུ་མིག་༢

འཇལ་ཚད	ནས་འབྲུ	སེ་བ	ཞོ	ཤང	དརུལ་བློ	དརུལ་བློ	གསེར་བློ
མཚུངས་ གྲངས		ནས་འབྲུ ༤	སེ་བ༥	ཞོ༥	གསེར་ ཤང༤	དརུལ་ ཤང༣༢	གསེར་ ཤང༡༤

རེབ་མེག་༩

འཇལ་	ནས་	སེ་བ	ཞོ	ཤང	ཕྱོར་བ	ཞིམ་པ	བེ་བྱེད	བེ་གང
ཚོད	འབྱུ							
མཚུངས་		ནས་	སེ་བ	ཞོད	ཤང་༩	ཕྱོར་བ	ཞིམ་པ	བེ་བྱེད
གངས་		འབྱུ་	༩༠			༩	༩	༩

## དུས་ཚོད་ཀྱི་འཇལ་བྱེད།

**དབུགས།** ཡུན་དུས་ཀྱི་ཚོད་འཇལ་བྱེད་ཅིག་སྐྱེས་ལུ་  
 བད་མེད་སྟོབས་དང་ལྷན་པ་ཞིག་གི་དབུགས་འབྱུང་  
 རྒྱུ་གཉིས་གཅིག་ཏུ་བཅེས་ནས་དབུགས་ཁྲག་པ་ཉིས་  
 བྱི་ཆིག་སྟོང་དུག་བརྒྱ་ཅི་ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་ཚོད་དང་།  
 དབུགས་དུག་ཅི་ཆུ་ཤང་གཅིག་དང་།

**ཆུ་ཤང་།** ཆུ་ཚོད་ཆ་དུག་ཅུར་བྱེ་བའི་ཆ་རེ་ལ་ཆུ་  
 ཤང་། ཆུ་ཤང་རེར་དབུགས་དུག་

**ཉིན་ཞག་** ཉི་མས་སའི་སྐྱིང་ལ་བྱ་བ་བྱེད་ཚུལ་གྱིས་

འཇོག་པས་དེ་རིང་ནམ་ལངས་ཏེ་ལག་རིས་མཐོང་བ་  
ནས་སང་ཉིན་ནམ་ལངས་ཏེ་ལག་རིས་མཐོང་བ་དེའི་  
བར་དབུགས་ཁྲག་པ་ཉི་ཁྲི་ཆིག་སྟོང་དུག་བརྒྱ་ཉེ་ཅུ་  
ཚོད་དུག་ཅུ་ཐམ་པའམ་དང་སྐབས་ཀྱི་ཅུ་ཚོད།

**རབ་བྱུང་།**      ལོ་གན་དུག་ཅུ་སྟོར་གཅིག་གི་མིང་སྟེ།  
རབ་བྱུང་དང་པོ་འགོ་ཚུགས་མཚམས་ནི་སྟེ་ལོ་1027  
ཡིན་པ་དང་། གྱི་ཇོ་ལོ་ལྷ་བ་ལྷ་བའི་འོད་ཟེར་གྱིས་རྩིས་  
སྟོལ་བཏོད་པ།

**བསྐལ་བ།**      དུས་ཡུན་གྱི་བར་ཐག་དང་ཡུལ་གྱི་བར་  
ཐག་ཏུ་ཅང་རིང་བོས་བར་ཚོད་པའི་དོན།

**དུས་རབས།**      སྟེ་ལོའི་མགོ་ཚུགས་པའི་ལོ་དེ་ནས་  
བརྒྱུང་ལོ་བརྒྱ་རེའི་ཡུན་ལ་དུས་རབས་ཟེར།

**ལོ་རབས།**      དང་སྐབས་ལོ་བརྒྱ་ཐམ་པ་ལ་དུས་རབས་  
གཅིག་བརྩིས་པའི་ལོ་བརྒྱ་ཤྲག་གཅིག་

**དུས་ཚོད་ཀྱི་འཇལ་ཚད།**

རེ་བྱ་མིག་༡

འཇལ་ཚད	དབྱུགས་ འབྱུང་རྒྱུ	དབྱུགས་	ཁུ་སྤང	ཁུ་ཚོད	ཉིན་ཞག
མཚུངས་གྲངས་		དབྱུགས་ འབྱུང་རྒྱུ ༢	དབྱུགས་༤	ཁུ་སྤང་༤༠	ཁུ་ཚོད་༤༠ དེང་སྐབས་ ༢༤

ཉིན་ཞག་༡=ཁུ་སྤང་༢༤༠༠=དབྱུགས་༢༧༤༠༠

རེ་བྱ་མིག་༢

འཇལ་ཚད	དབྱུགས་ འབྱུང་རྒྱུ	དབྱུགས་	སྐར་མ	དུས་ཚོད	ཉིན་ཞག
མཚུངས་གྲངས་		དབྱུགས་ འབྱུང་རྒྱུ ༢	དབྱུགས་༡༥	སྐར་མ ༤༠	དུས་ཚོད ༢༤

རེ་བྱ་མིག་༣

འཇལ་ཚད	ལོ་རབས་	རབ་བྱུང་	དུས་རབས་
མཚུངས་གྲངས་	ལོ་༡༠	ལོ་༤༠	ལོ་༡༠༠



ཟུར་བལྟའི་དཔྱད་གཞི།

༄༅། དུང་དཀར་ཆོག་མཛོད།

༄༅། ཆོས་འབྱུང་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན།

༄༅། གནམ་རིག་སྐར་ཕྱིས།

༄༅། བོད་རྒྱ་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ།

༄༅། བོད་སྐད་རྒྱན་རིག་གནས་ཁྲོད་ཀྱི་གངས་རིག་  
བསམ་སྒྲོ།

ཐབས་ལམ་དང་བེད་སྤྱོད་གསེར་གྱི་སྟེ་མ།