



A.

དང་སང་གནམ་གཤིས་གང་མོ་ཡོད་ཅང་དུག་སློག་མང་པོ་གྱུན་དགོས་ཀྱི་འདུག
 ཀླང་སྒྲུག་མཐུག་པོ་དང་ལྷམ་གོག་དྲོད་པོ་གྱུན་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་འདྲས་མ་གྱུན་ན་རྒྱང་པ་ཞེས་གཅིག་འབྲུག་གི་འདུག
 གོས་ཐུང་ཡང་ཡག་པོ་གཅིག་གྱུན་ཡག་མེད་ན་སྤང་ལ་ཞེས་གཅིག་འབྲུག་གི་འདུག
 ཡ་ནི་སྤྱོད་ཐུང་མཐུག་པོ་གྱུན་ཡག་དེ་ཡང་གལ་ཆེན་པོ་རེད་བཞག
 དེ་ནས་ཁ་དྲི་དེ་བེད་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཞེས་གཅིག་འདུག དེས་ཞུ་མའི་ཚབ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད།
 ཡ་ནི་གདོང་ལ་ཡང་བཀའ་ཐུབ་ཀྱི་རེད། དགུན་ཁའི་སྐབས་ལ་མི་ལ་དུག་སློག་འདྲ་མི་འདྲ་དེ་འདྲས་དགོས་ཀྱི་འདུག
 གངས་ཅིང་ཅིང་པའི་སྐབས་ལ་ཡང་ལག་ཤུབས་མེད་ན་གངས་ཅིང་ཡག་པོ་ཅིང་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག

- ༡ དང་སང་གནམ་གཤིས་གང་མོ་ཡོད་ན་ཡང་དུག་སློག་མང་པོ་གྱུན་དགོས་མ་རེད།
- ༢ ལྷམ་གོག་དྲོད་པོ་མ་གྱུན་ན་རྒྱང་པ་འབྲུག་གི་རེད།
- ༣ གོས་ཐུང་ཡག་པོ་མེད་ན་སྤང་ལ་ཞེས་གཅིག་འབྲུག་གི་རེད།
- ༤ ཁ་དྲི་དེ་བེད་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཞེས་གཅིག་ཡོད་མ་རེད།
- ༥ ལག་ཤུབས་མེད་ན་ཡང་གངས་ཅིང་ཡག་པོ་ཅིང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་རེད།

B.

ལྷག་དཀར་དང་སྤྱི་ཆས་ཀྱི་སྒོར།

དེ་རིང་གཟུང་ལྷག་པ་ཡིན་ཅང་བོད་པའི་བྱ་མོ་མང་ཆེ་བས་བོད་ཆས་ཡག་པོ་གྱུན་ཀྱི་འདུག་ག
 ཡིན་ནའི་བོད་པའི་བྱ་དེ་ཆོ་བོད་ཆས་ཡག་པོ་ཞེས་གཅིག་གྱུན་ཀྱི་མི་འདུག
 དངོས་གནས་བྱས་ན་བོད་ཆས་དེ་ཆོ་སྤྱོད་རྩིས་པོ་ཡོད་རེད།
 མ་གཞི་བྱས་ན་ལྷང་པ་སོ་སོའི་དམིགས་གསལ་ཀྱི་དུག་སློག་གྱུན་སྤངས་དེ་ཆོ་ཡག་པོ་འདུག་ག
 སློབ་གྲུའི་སྤྱི་ཆས་དེ་ཆོ་དཔེ་སྤྱོད་རྩིས་པོ་འདུག
 ངའི་བསམ་པ་ལ་སྤྱི་ཆས་ཡག་ཤོས་དེ་ག་རེ་རེད་ཟེར་ན་གནམ་གྲུའི་ནང་གི་ཞབས་ཁུ་བ་དང་།
 ཞབས་ཁུ་མའི་སྤྱི་ཆས་དེ་ཆོ་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག ཆོས་ལུགས་སོ་སོའི་བྱ་ཆས་འདྲ་མི་འདྲ་ཡོད་གི་འདུག་ག
 ཡི་ཤུའི་བྱ་བ་དེ་ཆོའི་བྱ་ཆས་ཀྱི་ཆོས་གཞི་འདྲ་མི་འདྲ་ཡོད་རེད།
 རང་པའི་བྱ་བ་དེ་ཆོ་ལ་ཡང་བྱ་ཆས་ཀྱི་ཆོས་གཞི་འདྲ་མི་འདྲ་ཡོད་རེད།
 དཔེར་ན་བོད་པའི་བྱ་བའི་བྱ་ཆས་དམར་པོ་རེད། ཡ་ནི་ཆོས་གོས་སེར་པོ་རེད། ཡ་ནི་རྒྱ་མི་དང་།
 ཀོ་རེ་ཡའི་བྱ་བ་དེ་ཆོའི་བྱ་ཆས་མང་ཆེ་བ་སྤྱོད་དང་། གོ་དལ་མདོག་རེད།



C.

དུག་སློག་གི་སྒྲུབ་ཆའི་སྐོར་ལ།

སྒྲོན་མ་བོད་ཀྱི་དུག་སློག་མང་ཆེ་བ་ལྷགས་རིགས་དང་། ཨ་ནི་བལ་རྒྱུད་རྒྱུད་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་བོད་ཀྱི་འབྲོག་པ་
མང་ཆེ་བས་ལྷགས་ཆག་གི་ཕྱུ་པ་གྱོན་གྱི་ཡོད་རེད།
ལྷགས་ཆག་གི་ཕྱུ་པ་ཟེར་ན་དཔེར་ན་གཡག་དང་ལྷག་ཨ་ནི་སེམས་ཅན་འདྲ་མི་འདྲའི་སྒྲུབ་ཆ་པའི་ལྷགས་པས་བཅོས་པ
འི་དུག་སློག་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་སྐབས་དེ་དུས་དེང་སང་ནང་བཞིན་གྱི་དུག་སློག་ཡོད་མ་རེད།
ཨ་ནི་ཞིང་པ་མང་ཆེ་བའི་བལ་གྱི་དུག་སློག་གྱོན་གྱི་ཡོད་རེད།
ཡིན་ནའི་ལྷམ་གོག་མང་ཆེ་བ་ཀོ་བའི་ལྷམ་གོག་གྱོན་གྱི་ཡོད་རེད། དེང་སང་ཡིན་ན་དུག་སློག་མང་ཆེ་བ་འབྱུག་དང་།
རྒྱ་དང་། སྤུང་བལ་གྱིས་བཅོས་པའི་དུག་སློག་རེད།

D.

What is a soul turquoise?

མི་ཁ་ཤས་ཀྱི་སྒྲིལ་གཡུ་བཏགས་གྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའི་གཡུ་དེ་ཆོ་ཁ་ཤས་སྒྲིལ་གཡུ་རེད་མ་གཏོགས་རྒྱན་ཆ་མ་རེད།
སྒྲིལ་གཡུ་ཟེར་ན་སོ་སོའི་སྒྲིལ་ཤོར་ནས་སྒྲིལ་འདི་ཚུར་བཀྲུག་ནས།
ཡང་བསྐྱར་པར་མ་ཤོར་ཡག་གི་ཆེད་དུ་སྒྲིལ་གཡུ་སྒྲིལ་བཏགས་གྱི་ཡོད་རེད།
སྒྲིལ་པའི་ཡག་དེ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་ཡག་ཏོག་ཅིན་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་རེད།
ཡིན་ནའི་ངའི་བསམ་པ་ལ་སྒྲིལ་པའི་སོ་སོ་སློག་གི་རྟེན་འདྲ་པོ་ཅིག་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་ས་རེད།
བོད་ལ་ཡིན་ན་བོད་པ་ཆོས་བྱུ་རུ་བཏགས་ཡག་ལ་དགའ་པོ་ཞེ་དུགས་ཡོད་རེད།
རྒྱ་མཚོའི་ནང་ལ་བྱུ་རུའི་རྒྱང་པོ་མང་པོ་ཞེ་དུགས་ཡོད་རེད་པ།

E.

ང་ཆོ་ལ་དུག་སློག་མང་པོ་དགོས་རེད་པས།

དྲ་རམ་ས་ལ་ལ་བསྐྱད་མཐན་གྱི་མི་དེ་ཆོ་ལ་དུག་སློག་འདྲ་མི་འདྲ་དགོས་གྱི་ཡོད་རེད་པས།
བོད་པ་ཅིག་ཡིན་ན་ཁོ་རང་ལ་དབྱར་ཀ་ལ་གོན་ཡག་གི་དུག་སློག་དང་།
དགུན་ཁའི་དུག་སློག་གཉིས་དགོས་གྱི་ཡོད་རེད་པ། དགུན་ཁ་ལ་ཕྱུ་པ་མཐུག་པོ་དགོས་གྱི་ཡོད་རེད་པ།
གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཕྱུ་པ་གཅིག་ཡོད་ནའི་རྩོད་པོ་མེད་ན་པན་ཐོགས་ཡོད་མ་རེད་པ།
ཡང་ཕྱུ་པ་མཐུག་པོ་ཡོད་ནའི་ཀྲབ་ཀྲབ་མེད་ན་ཨ་ནི་དབྱར་ཀ་ལ་ཕྱུ་པ་མཐུག་པོ་གོན་ཐུབ་གྱི་མ་རེད་པ།
གང་ཡིན་ཟེར་ཆོ་བའི་ནང་ལ་ཕྱུ་པ་མཐུག་པོ་གོན་ན་ཆོ་བ་འཛིག་གི་རེད་པ།



རྒྱ་རམ་ས་ལའི་གནམ་གཤིས་བརྟན་པོ་མེད་ཅང་ང་ཚོ་ལ་སྟོད་ཐུང་ཀྱབ་མཐུག་གཉིས་དགོས་རེད།
 མ་ཟད་རྒྱ་རམ་ས་ལ་ལ་བསྐྱད་མཁན་ལ་ལག་ཤུབས་དང་།
 ཀྱང་སྲུག་ཁ་དྲིལ་ལ་སོགས་པ་མེད་ན་དགུན་ཁ་ལ་ཞེ་དྲགས་འབྱུགས་ཀྱི་རེད།
 རྒྱ་རམ་ས་ལ་རི་བོང་ཡིན་ཅང་ལྷན་ཁོག་བཅད་སྟོད་ཆེན་པོ་ཞེ་དྲགས་ཡོད་རེད།
 རྒྱ་རམ་ས་ལ་ལ་ཆར་བ་མང་པོ་བཏང་གི་ཡོད་ཅང་ཨ་ནི་ཆར་འཁེབས་དང་།
 ཆར་གཏུགས་ཨ་ནི་ཆུ་ལྷན་དེ་ཚོ་ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་དགོས་རེད།
 དེ་ཚོ་མེད་ན་འབྱུགས་ནས་ཆར་བ་རྒྱག་ཡག་གི་ཉན་ཁ་ཡོད་རེད།
 ལྷག་པར་དུ་བོད་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚང་མས་བོད་ཆས་གོན་དགོས་རེད།
 གལ་སྲིད་སོ་སོ་ལ་ཕྱུ་བ་མེད་ན་རྒྱ་ཤོད་ནས་རས་ཉོས་བྱས། ཨ་ནི་འཆོམ་ཁང་ལ་འབྱེར་ནས་ཕྱུ་བ་འཆོམ་དགོས་རེད།
 དེང་སང་བྱ་མོའི་ཕྱུ་བ་མང་ཆེ་བ་ལ་ཕྱུ་ཐུང་ཡོད་མ་རེད། ཁོང་ཚོ་ཕྱུ་བ་ཕྱུ་མེད་གོན་ཡག་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།
 བྱ་དེ་ཚོའི་ཕྱུ་བ་ལ་ཕྱུ་མེད་ཀྱི་ཕྱུ་བ་ཁྱོན་ནས་ཡོད་མ་རེད།
 བྱང་ན་བྱ་དེ་ཚོའི་ཕྱུ་བའི་སྐྱེ་རགས་གོས་ཆེན་ཡིན་ན་རྩིག་པོ་མཐོང་གི་རེད།

དྲི་བ།

- ༡ ག་རེ་བྱས་ནས་རྒྱ་རམ་ས་ལ་ལ་བསྐྱད་མཁན་བོད་པ་ཚོ་ལ་ཕྱུ་བ་འདྲ་མི་འདྲ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད།
- ༢ ག་རེ་བྱས་ནས་དབྱར་ཀའི་སྐབས་ལ་ཕྱུ་བ་གོན་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད།
- ༣ རྒྱ་རམ་ས་ལའི་གནམ་གཤིས་གང་འདྲས་ཅིག་ཡོད་རེད།
- ༤ སྟོད་ཐུང་ག་རེ་ག་རེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད།
- ༥ དགུན་ཁའི་སྐབས་ལ་རྒྱ་རམ་ས་ལ་ལ་བསྐྱད་མཁན་དེ་ཚོ་ལ་དུག་སློག་དྲོ་པོ་ག་རེ་ག་རེ་དགོས་རེད།
- ༦ ཨ་ནི་ཆར་དུས་ཆར་འཁེབས་ལ་སོགས་པ་མེད་ན་ཉན་ཁ་ག་རེ་ཡོད་རེད།
- ༧ བོད་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ག་རེ་གོན་ཀྱི་ཡོད་རེད།
- ༨ སོ་སོ་ལ་ཕྱུ་བ་ཅིག་དགོས་ན་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད།
- ༩ བྱ་དང་བྱ་མོའི་ཕྱུ་བ་ཡི་ཁྱད་པར་ག་རེ་རེད།