



གཞི་རིམ་རྫོང་ཁའི་ཚིག་མཛོད་རིག་པའི་ས་བོན།

# Rigpai Sabön

A Dzongkha Dictionary for Beginners

རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

Dzongkha Development Commission

2009



ལམ་དཔང་།

© 2008 ཡོང་ལཱ་བོད་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

ལམ་དཔང་རྩིས་བྲམ་ ཡོང་ལཱ་བོད་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ལཱ་ཡོད་པ་ལས་ ཡིག་  
ཐོག་གི་གནང་བ་མེད་པར་ བསྐྱར་སྤྱོད་དང་ཆ་ཤས་ཀྱི་འདྲ་བཤུས་ཚུ་ ག་གིས་  
ཡང་འབད་མི་ཚོག

ལམ་ཟེངས།

ལམ་ཟེངས་དང་པ། ལྷོ་ལོ་ 2008 ལ།

ཚུམ་རྒྱུག

དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་དཔང་ཡུག

ལྷན་དག

ལྷན་དག་བཀོད་ཚོགས། ཡོང་ལཱ་བོད་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

བཀོད་སྤེལ།

བཀོད་སྤེལ་གྱིས།

དཔེ་སྐྱོན།

ཡོང་ལཱ་བོད་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས། འགྲེམས་སྤོམ་ཡང་ 122 ཟེམ་ཟུ།

བརྒྱན་འཕྲིན་ཡང་། 322663 པར་འཕྲིན་ཡང་། 322992

ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་གྲོ། [www.dzongkha.gov.bt](http://www.dzongkha.gov.bt)

ལམ་བརྟབས།

འོས་བྲུ་སྤེལ་བརྟན་ལམ་ལང་།

ISBN

978-99936-765-1-5

# ཆེ་བརྗོད།

གཞི་རིམ་ཡོད་ལའི་ཚིག་མཚན་རིག་པའི་ས་བོན་འདི་      གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭའི་སློབ་ཡུལ་ཚུ་དང་  
སྤྱི་བརྒྱུ་ཡོད་ལའ་ལྟ་བུ་ལྟར་      དང་འདྲོད་ཡོད་མི་ག་ར་གི་དོན་ལུ་ཡིན། ཚིག་མཚན་འདི་ནང་  
ཡོད་ལའ་ལག་ལུ་ལྟར་ཉེ་བའ་མཁོ་བའི་མིང་ཚིག་མང་རབས་ཅིག་ཚུ་དེ་ཡོད་པའི་ལས་      ཚིག་  
མཚན་འདི་གི་ལྟ་དུ་མ་ཚུ་ཡང་      འཇམ་གྱིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚིག་མཚན་ཚུ་དང་འདྲ་ལ་སློབ་བཟོ་བྱེ་  
ཡོད་པ་མ་ཚད་      མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་གི་ཚིག་ལྟེ་      དཔེ་ན་      མིང་དང་      བྱ་ཚིག་      ལྟ་ཚིག་      དཔེ་ཚིག་  
མིང་ཚུ་གི་དཔེ་བུ་ཚུ་ཡང་ལྟེ་      ངོས་འཛིན་འབད་ནི་དུ་ལས་      དཔེ་བརྗོད་ཡང་བཀོད་དེ་  
གོ་དོན་ལཱ་གསལ་ཉོག་ཉོག་སློབ་བཟོ་བྱེ་ཡོད།      འདི་གིས་      ཡོད་ལའི་མིང་ཚིག་ལྟ་གོ་ནི་དང་      ཡོད་  
ལའི་ལག་ལུ་ལྟེ་ཚིག་སྤྱི་བརྒྱུ་བཟོ་བྱེ་ལུ་ཡན་ཟེངས་སློབ་ཡོད།

ཡོད་ལཱ་གོང་འཕེལ་ལྟ་ཚིག་སྤྱི་བརྒྱུ་

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ཟླ་ ༦ པ།







- གྲིག་གྲི      ལྷན་ཚོགས་ཚད་ལུས་མ་བརྒྱལ་བའི་དོན། དཔེར་ན། རྩེ་ཚོད་བརྒྱད་  
                   གྲིག་གྲི་ལུ་ཉེད་དགོ།
- གྲིང་ཀ་      མིང་      མཚན་ཚེ་ཅིག་གི་མིང་། དཔེར་ན། ཉེ་མ་དམག་རྒྱབ་ད་ གྲིང་  
                   ཀ་ལག་ལུ་ཉེ་འཐབ་ཡིན།
- གྲིན་      མིང་      ཅུགས་ཀྱི་རིགས་ཅིག དཔེར་ན། མར་ལུ་འདེགས་སའི་རྩྱུ་རྩེ་རྩེ་  
                   གྲིན་གྱིས་བཟོ་བརྒྱབ།
- གྲེབ་གྲེམ་      མིང་      རྒྱུ་མཚན་བཅུགས་ཀྱི་འཕྲུལ་ཚུལ་ཅིག་གི་མིང་། དཔེར་ན།  
                   དང་ཕུ་གྲེབ་གྲེམ་བཅུགས་ཉེ་འགྲེམ་ཡིན།
- གྲད་ཀོར་      མིང་      ཡང་གྲངས་ཟེན་གི་མིང་། དཔེར་ན། རྒྱངས་ལ་བརྒྱག་ཅིག་ལུ་  
                   གྲད་ཀོར་གཉེས་ཡོད།
- གྲད་པ་      མིང་      མཐུ་རྩོད་ནང་གི་གྲད་པ། དཔེར་ན། གྲད་པ་ལུ་རྩོད་ལུགས་པ་  
                   ཅིན་ འཚོལ་འོང་།
- གྲུ་      མིང་      དུད་འགྲེའི་རིགས་ཅིག དཔེར་ན། གྲུ་ཡོད་སའི་ས་གོ་རྩེ་གུ་ར་  
                   ཉིང་སངས་སྐྱེ་བཞག་དགོ།
- གྲུ་བུམ་      མིང་      གྲུ་ཡོད་ཐང་དང་གྲུ་ཡོད་ཐང་གཉེས་ཀྱི་མིང་། དཔེར་ན། གྲུ་བུམ་  
                   འདི་ ས་གཤེད་རྩོག་རྩོག་ཅིག་ལས་བཞེད་ས་དགོ།



གྲོག་སྐྱུང་      མིང་      དཔེ་ཆ་ཉུག་ནི་ལུ་སྐྱུང་བ་འབད་བའི་མིང་། དཔེར་ན། ཚོས་  
ཉུག་མི་ལུ་གྲོག་སྐྱུང་ལཱ་གས་ཤོམ་དགོ།

དཀའ་ངལ་      མིང་      རྟུབས་མ་བདེ་ཟ། དཔེར་ན། བཟའ་ཚང་ནང་དོན་དཀའ་ངལ་མེད།

དཀར་མེ      མིང་      ཀོང་མ་གཱི་ནང་ལུ་བོད་རྒྱ་བཅུགས་ཏེ་མར་ཁྲ་བཀའ་སྲུ་ཕུལ་  
བའི་མཚན་མེ། དཔེར་ན། ཉུ་ཁང་ནང་དཀར་མེ་ཕུལ་བར་  
འགྲོ་གོ།

དཀར་པོ་      ལྷན་ཚིག་      ལ་དོག་དཀར་པོ། དཔེར་ན། གོ་དཀར་པོ་འདི་རྟེན་པ་  
བརྟགས་པ་མཚུགས་རང་མཚུགས་པས།

དཀྲི་ས་      མིང་      ཨམ་སྐ་ཚུ་གིས་དཀྲི་ནི་གི་ཐགས་ས། དཔེར་ན། འབྲུག་པའི་  
ཨམ་སྐ་ཚུ་དཀྲི་ས་དཀྲི་དགོ།

དཀྲི་ས་      ལྷན་ཚིག་      རས་དང་དཀྲི་ས་ཚུ་དཀྲི་ས་ཚང་བའི་དོན། དཔེར་ན། རྫོ་པ་  
ལས་དཀྲི་ས་དཀྲི་ས་སྐོག་ཏེ་འགྲོ་ནི་མོ།

དཀྲི་ས་དཀྲི་ས་ཕ་      ལྷན་ཚིག་      ལ་ཤ་དང་རས་ཚུ་དཀྲི་ས་ཏེ་ཡོད་པའི་དོན། དཔེར་ན།  
མོ་གིས་དཀྲི་ས་རྫོ་པ་ལས་དཀྲི་ས་དཀྲི་ས་ཕ་ཨིན་པས།

མིང་      དཀྲི་ས་དཀྲི་ས་ཏེ་ཡོད་པའི་མིང་། དཔེར་ན། དཀྲི་ས་དཀྲི་ས་  
དཀྲི་ས་ཕ་དང་མ་དཀྲི་ས་ཕ་གཉིས་ལས་དཀྲི་ས་དཀྲི་ས་ཕ་འདི་



သဏ္ဍာန်'ဒို့' ခင်' ယခုဒေဝနာမ'ပင်'ဒို့၊ ဒုပတေ'ဒို့၊ နှို'သ'ဒုပို'ဒို့'ခါ'ဒုပို'ဒို့'ဒို့'၊  
ဓာရသ'ခါ'ဇာ'သဏ္ဍာန်'ဒို့'သမာ'ဒို့'၊

သဂေါဇာ' ဗုဒ္ဓ'ခါ' ဓာရသ'သဂေါဇာ'ခင်'ဒို့၊ ဒုပတေ'ဒို့၊ ဇာ'ဇာ'ဇာ'ခင်'သ'သဏ္ဍာန်'  
သမာ'ဓာရသ'သဂေါဇာ'ဒို့'၊

သဏ္ဍာန်' ခင်' နှို'သ'ဓာရသ'ခင်'ဒို့၊ ဒုပတေ'ဒို့၊ နှို'သ'ဓာရသ'ခင်'သဏ္ဍာန်'  
ခင်'သဏ္ဍာန်'

သဏ္ဍာန်'ဒို့' ဗုဒ္ဓ'ခါ' ဇာ'ဇာ'သဏ္ဍာန်'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'ဒို့၊ ဒုပတေ'ဒို့၊ ဇာ'ဇာ'  
သဏ္ဍာန်'ခင်'ဇာ'ဇာ'သဏ္ဍာန်'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'ဒို့'၊

သဏ္ဍာန်'ဒုပ'သဏ္ဍာန်' ခင်' သဏ္ဍာန်'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'ဒို့၊ ဒုပတေ'ဒို့၊  
သဏ္ဍာန်'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'ဒို့'၊

သဏ္ဍာန်'သဏ္ဍာန်' ခင်' ဓာရသ'သဏ္ဍာန်'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'ဒို့၊ ဒုပတေ'ဒို့၊  
သဏ္ဍာန်'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'ဒို့'၊

ကုသ'ဇာ' ခင်' နှို'သ'ဓာရသ'ခင်'ဒို့၊ ဒုပတေ'ဒို့၊ နှို'သ'ဓာရသ'ခင်'ဒို့'၊  
ကုသ'ဇာ'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'ဒို့'၊

ကုသ'ဒုပ' ခင်' သဏ္ဍာန်'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'ဒို့၊ ဒုပတေ'ဒို့၊  
သဏ္ဍာန်'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'သဏ္ဍာန်'ခင်'ဒို့'၊



ရဲဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ

ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ

ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ

ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ

ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ

ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ

ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ

ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ

ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ ဣဇာ



སྐྱོལ་      ལྷ་ཚོག་ ང་དང་བྱུག་པ་ཚུ་སྐྱོལ་བའི་དོན། དཔེ་ན། དེ་གི་ཨའི་ང་སྐྱོལ་དེས།

ལྱེ་      མིང་ མགྲོའི་སྐྱུ། དཔེ་ན། བུ་ཚུ་སྐྱེ་མེད་མོ་བཞག་པ་ཅིན། མི་བྱ་བས།

ལྱེ་མན་      མིང་ ལྱེ་བྱ་དབྱུང་གི་ལྷུ་མ། དཔེ་ན། མགྲོའི་འཁྲུ་ཚར་བའི་བྱལ་  
ལས་ ལྱེ་མན་དབྱུང་དགོ།

ལྱེ་བས་ཇེ་      མིང་ བུ་མ་སྐྱོམ་ཚུ་ལུ་ལྱེ་བས་ཇེ་ཟེར་ལུ་ལྷུ་ཨིན། དཔེ་ན། དེ་སྐྱོམ་  
ལྱེ་བས་ཇེ་སྐྱོམ་མོ་ཆེ་ག་ཏེ་འབྲེན་མ་ཨིན་ན།

ལྱིད་རྩྱེད་རྩྱེད་      ལྷ་ཚོག་, ཚ་གྲུང་མེད་པའི་དོན། དཔེ་ན། དེ་གི་ཚ་རྒྱལ་འདི་ལྱིད་  
རྩྱེད་རྩྱེད་སྐྱོད་ལུ་ག་ 2 འར་ལུ་དང་དགོག་མི་མེད་པའི་དོན།  
དཔེ་ན། དགོན་པ་འདི་ཁར་ལྱིད་རྩྱེད་རྩྱེད་འདུག

ལྱིན་འགྲུལ་      མིང་ རྩི་བྱེད་ཁར་གརྩྱེད་ལེན་འབད་བའི་མིང་། དཔེ་ན། ལྱིམ་  
ལྱིམ་ད་ དུལ་ཁང་ལས་ལྱིན་འགྲུལ་ལེན་དགོ།

ལྱིན་མ་      མིང་ རྩི་བྱེད་ཅེ་ལུ་ཚུ་ བལྱེ་བའི་ལྱིན་ཚབ། དཔེ་ན། རྩི་བྱེ་གི་  
ལྱིན་མ་མཚུགས་པར་སྐྱོད་དགོ།

ལྱི་བྱེ་      མིང་ ཨམ་ལའི་མིང་། དཔེ་ན། ལྱི་བྱེ་ལུ་དྲ་གང་ལུ་རྩི་བྱེ་བཅུ་  
ཟམ་ཨིན་མས།

ལྱི་ག་      ལྷ་ཚོག་ བཞེས་སྐོ་ལ་ལས་ལོག་པའི་དོན། དཔེ་ན། ལྱེ་ལའོར་ནང་ལུ་





- སྐྱེས་      བྱ་ཚིག་ ལ་ལུ་ཚུ་ སྐྱེས་ཚུ་འཁོར་དོན་། དཔེ་ན། དེ་གི་ལམ་ཅུང་མ་  
གིས་ལ་ལུ་ཅིག་སྐྱེས་ཡི།
- སྐྱེས་པ་ལོ་      མིང་      ཡོ་སྐྱེས་ཀྱི་མིང་གི་ནམ་གངས། དཔེ་ན། སྐྱེས་པ་ལོ་ལུ་ལོ་རྒྱུ་  
ཡོད།
- སྐྱོ་སེ་སེ      བྱ་ཚིག་ ཟ་ལུག་སེ་སེ་གི་དོན་། དཔེ་ན། ཡམ་མེད་པའི་ལ་ལུ་ཚུ་  
སྐྱོ་སེ་སེ་སྐྱེ་དོན་ལུག་
- སྐྱོང་བཞག་      མིང་      བདག་འཛིན་འབྲེལ་པའི་མིང་། དཔེ་ན། ལ་ལུ་ཚུ་སྐྱོང་  
བཞག་ལེགས་ཤོམ་སྐྱེ་འབྲེལ་དགོ།
- སྐྱོན་      མིང་      ཁྱེས་པ་དང་འཇོལ་བ་ཡོད་པའི་མིང་། དཔེ་ན། རང་གི་སྐྱོན་  
རང་གིས་མི་མཐོང་།
- སྐྱོར་      བྱ་ཚིག་ ལ་ལས་ཚིག་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་སྲབ་པའི་དོན་། དཔེ་ན། རྩོལ་  
བཟུང་མིའི་ཚིག་ཚུ་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་སྐྱོར་དགོ།
- བརྐྱ      བྱ་ཚིག་ ལས་ལྟ་བུ་ནི། དཔེ་ན། མི་ག་ར་འབད་ཅུང་ ལས་ལྟ་བུ་  
ནི་མི་འོང་།
- བརྐོ      བྱ་ཚིག་ ལ་སྐྱོང་བའི་དོན་། དཔེ་ན། ལྷན་པ་ར་ལུ་མ་ར་བརྐོ་ནི་ཡིན།
- བརྐྱལ་པ་      མིང་      ལུས་ལུ་ན་རིང་མོ་ཅིག་གི་མིང་། དཔེ་ན། འབྲུག་ལུ་ལམ་

འདྲི་བསྐྱུལ་པའི་བར་དུ་རང་དབང་རང་བཅོམ་སྐྱེ་བཞག་དགོ།

བསྐྱེད་      བྱ་ཚོགས་ཀྱི་ཤོད་སེལ་ལངས་གནད་བའི་དོན། དཔེར་ན། ཤོད་མ་ལུ་བཀའ་  
དེའི་བསྐྱེད་ཟེར་ལུ་དགོ།

བསྐྱུལ་སར་བསྐྱུལ་      བྱ་ཚོགས་གནམ་མེད་སེལ་མེད་འབྲས་ཤོར་བའི་དོན། དཔེར་ན།  
ཚོས་རྒྱགས་ནད་མཐུན་འཕྱོལ་མ་རྒྱགས་པར་བསྐྱུལ་སར་  
བསྐྱུལ་ཡི།

བསྐྱེད་      བྱ་ཚོགས་ ཧྲི་ཅུ་དང་འབྲུ་ཚུ་ རོགས་ལུས་ལུ་ཞུ་པའི་དོན། དཔེར་ན།  
དེ་རིས་ལྷོད་ལུས་ ཧྲི་ཅུ་བཅུ་བཅའ་བསྐྱེད་གོ།

བསྐྱོར་      བྱ་ཚོགས་གནམ་ཚུ་ནད་བཤལ་ཏེ་འགྲོ་བའི་དོན། དཔེར་ན། ང་སང་ཡོད་  
གནམ་བསྐྱོར་བར་འགྲོ་ནི་ཡིན།།







ལོན་ན་ ཀྱམ་མི་གི་ཅེ་མོ་ཅིག་ དཔེ་ན། ལྷ་ཅུ་གི་འབའ་ཐག་  
བྱང་ཀྱ་ཡིན།

ལྷ་མ་ཀ་ མིང་ ལྷ་ལ་རྟོ་ལའ་འབག་ནི་གི་དོས། དཔེ་ན། ལྷ་མ་ཀ་ཇི་དུ་ཅི་བ་  
ཅིན་ འབག་པ་ལཱ་ལག་ཀྱམ་ལོང་།

ལམ་ལང་ མིང་ རྩེ་ཀྱམ་གྱི་བཟོ་བའི་ལེ། དཔེ་ན། རྩེ་ཀྱམ་དུ་ ལམ་ལང་  
བྲོ་བ་ཡིན།

ལོ་ མིང་ཚབ ང་དང་ལྷོད་མེད་པའི་མོ་སྐྱེས་གཞན་ཅིག་ལཱ་སྐབ་པའི་རྒྱུ་  
དཔེ་ན། ལོ་ དེ་སྤོ་སྤོ་བ་གྱའི་དྲུང་མ་ལོང་པས་མེད་ན།

ལོང་ མིང་ཚབ ང་བཅས་ཀ་ལྷ་མ་དང་ལྷོད་ཀ་ལྷ་མ་མེད་པའི་མི་གཞན་དག་པ་  
ཅིག་ལཱ་སྐབ་པའི་རྒྱུ་ དཔེ་ན། དེ་སྤོ་ལོང་རྒྱ་མེད་འདུག

ལོད་མ་ ལྷོད་ཚིག་ ལྷ་དང་ཇ་ལྷོད་མེད་མི་གི་མིང་། དཔེ་ན། ལྷོད་མ་དེ་  
རང་མ་འབྱུང་།

ལྷ་མ་ཚད་ མིང་ ལྷ་མ་པའི་ས་ལོངས། དཔེ་ན། ལོན་བྲོ་གང་གི་ལྷ་མ་ཚད་ ལྷ་མ་  
དོར་གཅིག་ཡིན།

ལྷ་མ་ས་ མིང་ ལྷ་མ་དང་ལྷ་ལང་ལྷོད་ཀི་བར་གཡབ་གྱི་མིང་། དཔེ་ན། ལྷ་མ་  
གྱི་ལྷ་མ་ས་འདི་ ལྷོ་མ་སུ་སྐྱོ་ཡོད་པ་ཅིན་ གོ་ཡངས།



ལྷན་ཚོད་      ལྷ་ཚོགས་གཉིས་དང་གསུམ་གྱི་ལཱ་འགན་ཚུ་ གཅིག་གིས་འབག་ཟེག་  
 པ་འི་དོན་ལྟེ དཔེར་ན། ཁོ་གཅིག་གིས་ མི་གཉིས་ཀྱི་ལྷན་ཚོད་  
 པས་གོ།

ལྷལ་      མིང་ ས་ལྷལ་དང་གྲུང་ལྷལ་ཚུ་གི་མིང་། དཔེར་ན། ལྷལ་བརྟམ་ནི  
 འདི་ ལྷལ་ལབ་ཀྱི་ལྷ་བས་རྟོག་ཅིག་ཡིན།

ལྷི་      མིང་ རོ་ལྷི་གི་མིང་གཞན་ལྟར། དཔེར་ན། དེ་གི་ལོ་རྒྱུག་ས་ལྷི་ཡིན།

ལྷིད་      ལྷ་ཚོགས་ རང་དང་གཅིག་ལས་འགྲོ་ཚར་བའི་དོན་ལྟེ དཔེར་ན། ཁོ་ཡང་  
 ད་དང་གཅིག་ལས་ལྷིད་འོང་ཡི།

ལྷིམ་      མིང་ མི་ལོ་དོ་ས་འི་ལང་ལྷིམ་གྱི་མིང་། དཔེར་ན། ཟིམ་ཡུ་ལྷིམ་ལ་ལུ་  
 ལྷིམ་ལེ་ཤ་འདུག

ལྷིམ་ཐོག་      མིང་ ༡ ལྷིམ་གྱ་བཀའ་སྟེ་གི་ཐོག་བཀའ་ཅིག་གི་མིང་། དཔེར་ན།  
 སྒྲིང་ལྷིམ་ཡིན་ཅུང་ ལྷིམ་ཐོག་འདི་བཀའ་རང་བཀའ་དགོ། ༢  
 ལྷིམ་གྱི་ཐོག་རིམ། དཔེར་ན། སྒྲིང་ལྷིམ་འདི་ལུ་ལྷིམ་ཐོག་  
 ལ་འདུག

ལྷུ་      མིང་ རིགས་གཅིག་པའི་ལོ་རྒྱུ་ཚུ་གི་མིང་། དཔེར་ན། འབྲུག་པ་གིས་  
 གཡག་ཚུ་ ལྷུ་སྟེ་བདའ་འགྲོ་དེས།



ལྷི་ སིང་ , སྐམ་དང་དཔོན་ཚུ་གི་བཞུགས་ལྟེགས། དཔེ་ན། ལྷི་  
གྲ་སྐམ་ཅིག་ཡང་བཞུགས་ཞུག་མེད་ན། ༢ རྟོང་ཕྱག་བཅུ་  
ཟམ། དཔེ་ན། དེ་སྐོར་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ཅིག་གི་ཉེ་ཚང་རྒྱལ་གྱི།

ལྷུང་ལྷུང་ སིང་ ལྷུང་ལྷུང་གི་སྐོར་གྱི་སིང་། དཔེ་ན། ལྷུང་ལྷུང་ཟེར་མི་འདི་  
ཀླུ་མ་དང་ཡོལ་སྐོག་རིང་མོ་སྐོར་འོང་།

ལྷུང་ལྷུང་སྐོར་གྱི་ སིང་ ལྷུང་ལྷུང་གི་སྐོར་གྱི་སིང་ དཔེ་ན། འབྲུག་ལྷ་ཆགས་མི་  
ལྷུང་ལྷུང་ག་ས་ ལྷུང་ལྷུང་སྐོར་གྱི་སིང་འོང་།

ལྷུས་ སིང་ ལྷུ་བཤལ་རྒྱལ་པའི་སིང་། དཔེ་ན། དེ་སྐོར་དགོས་པའི་ཚུ་  
ལྷུས་གནད་དེས།

ལྷུས་ཁང་ སིང་ ལྷུ་བཤལ་རྒྱལ་པའི་ལྷུས། དཔེ་ན། ཟེ་ཁང་སྐོར་ཚུ་གི་ཉལ་  
ལྷུས་འེད་དང་ ལྷུས་ཁང་འེད་ལོད།

ལྷུས་བབས་ སིང་ གནམ་ཁ་ལས་བདུད་ཅི་གི་ཆར་པ་རྒྱལ་པའི་སིང་། དཔེ་ན།  
ལྷུས་བབས་ཉེ་མའི་ལྷུ་ག་ས་ལྷུ་འལྷུ་དགོ།

ལྷོམ་ སིང་ ཉེ་ཚང་རྒྱལ་པའི་ས་གོ། དཔེ་ན། ཟེ་མ་ལྷུ་ཚུ་ད་བསྐོར་ལྷོམ་འདི་  
ཡང་ལྷུ་འི་མཐའ་མར་ལོད།

མཁས་པ་ སིང་ ཡོན་ཏན་ཅན་གྱི་མི། དཔེ་ན། མཁས་པ་ཚུ་གིས་དཔེ་ཆ་ལྟོན་དགོ།







འཕྲིལ་      བྱ་ཚོའི་ གཞན་ཅིག་དང་བསྟུན་དགོ་པའི་དོན། དཔེར་ན། ང་ལོ་དང་ཅ་  
ལས་འཕྲིལ་དགོ་པ་མེད།

འཕྲུངས་སྐྱེས་ སེང་      སྤྱི་བའི་ཉེན་མ་གཤིས། དཔེར་ན། རྒྱལ་པོའི་འཕྲུངས་སྐྱེས་ལུ་  
རྩེ་འབྲེལ་བཅི་སྤང་ལྟ་དགོ།

འཕྲིལ་      བྱ་ཚོའི་ རྒྱ་བསགས་ཉེ་བོ་དེ་པའི་དོན། དཔེར་ན། ཆར་པ་རྒྱ་བ་སྡེ་ ལ་  
རིང་ནང་རྒྱ་འཕྲིལ་ལྡན།

འཕྲུ་      བྱ་ཚོའི་ རྒྱ་བ་ཤལ་རྒྱ་བ་པའི་དོན། དཔེར་ན། ཉོ་ཟ་བའི་སྐྱབས་  
ལག་པ་འཕྲུ་དགོ།

འཕྲེལ་      བྱ་ཚོའི་ མདུད་ཡོད་རྒྱ་བ་ཤལ་གྲང་བའི་དོན། དཔེར་ན། མོ་གི་སྒྲོག་  
ཐག་འཕྲེལ་ནི་མི་འོང།

ག

ག'           མིང་ཚབ་ ག་ཨིན་ན་འདྲི་བའི་ཚིག་ དཔེར་ན། ང་དང་གཅིག་ཁར་མི་ག་  
                  འགྲོ་ནི་མོ།

ག་ས'       མིང་ཚབ་ ཆ་མཉམ་ཟེང་བའི་དོན། དཔེར་ན། སློབ་དཔོན་ལུ་ ག་ས'  
                  གིས་གསུམ་ཞབས་འབད་དགོ།

གངས་འི'   མིང་ ལྷན་དགུན་མཉམ་པས་ལམ་ཆགས་ཏེ་ཡོད་མི་གི་འི' དཔེར་ན།  
                  གངས་འི'ཆ་མཉམ་བཞུ་བ་ཅིན་ ཚུ་ཆད་ནི་འི'ཏེ་ལ་ཡོད།

གལ་ཆེ'     ཐུ་ཚིག་ ལག་ཆེ་བའི་དོན། དཔེར་ན། དཔེ་ཆ་མུ་འགོངས་ཏེ་ཉམ་  
                  དགོ་པ་འདི་གལ་ཆེ།

གུ་སམ'     མིང་ མངས་ཇུས་ཅིག་གི་མིང་། དཔེར་ན། གུ་སམ་ལེ་ཤ་ཟེ་ཅུང་  
                  གཟུགས་ཁར་ནད་ཅུན་འོང་།

གུ་ཅུ་མཚན་བརྒྱན'   མིང་ གུ་ཅུ་རིན་པོ་ཆེའི་སྤུལ་པ་བརྒྱན་གྱི་མཚན། དཔེར་ན། ཉ'  
                  ལང་ནང་ལུ་ གུ་ཅུ་མཚན་བརྒྱན་གྱི་སྐྱེ་བའ་དཔུངས་ལུག

གུན་ཆ'     མིང་ གུ་སམ་ཤིང་། དཔེར་ན། གུན་ཆ་གིས་གུ་སམ་དམར་པོ་བཟོ་མཉམ་ཨིན།

གུས'       མིང་ ལ་ཤ་གི་ཁྲིམ། དཔེར་ན། གུས་སྤུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ལཱ་ཤ་དགོ།

གུས་ཞབས'   མིང་ མི་སློམ་དང་བུམ་ཚུ་ལུ་ཞེས་འབད་བའི་མིང་། དཔེར་ན། མི'  
                  རྣམ་ཤོས་མ་ཚུ་ལུ་ གུས་ཞབས་འབད་དགོ།

ག

གེ་ཟེ་      མིང་   འཇུ་ལྷ་གི་སྲིགས་ཅིག རྣམ་པེ་ན། གེ་ཟེ་འཇུག་ཕྱེ་ལ་རང་  
བརྩོན་ལོན།

གོ་      མིང་   ཡོ་སྐྱེས་ཀྱི་ཁྱེན་ཆས། རྣམ་པེ་ན། འཇུག་པའི་ཡོ་སྐྱེས་ཚུ་ག་ས་  
གོ་ཁྱེན་མ་ལོན།

གོ་ཅུང་      མིང་   ལ་ལུ་ཚུ་གི་གོ། རྣམ་པེ་ན། ལ་ལུ་འི་གོ་ཅུང་ལུ་ རྣང་ཤུབས་མ་  
བཅུགས་ཅུང་བརྩུབ་པས།

གོང་ལས་གོང་དུ་      དཔྱེ་ཚིག་ ཡས་ཏུ་སེམ་པ་བཞིན་དུ་ཟེར་བའི་དོན། རྣམ་པེ་ན།  
འཇུག་ཚུ་ལ་ལབ་འདི་ གོང་ལས་གོང་དུ་ཡས་ཚུས་འཁྱེདོ།

གོན་      མིང་   ཟ་བརྩུབ་པའི་ཤིང་འབྲས་ཅིག་གི་མིང་། རྣམ་པེ་ན། ལྷོ་མ་ལས་  
གོན་བཅོང་ནི་འདུག

གོན་ཅུང་      མིང་   གོན་ཅུང་ཀྱའི་མིང་། རྣམ་པེ་ན། གོན་ཅུང་ཅིག་ལུ་རྟི་ཅུ་ལ་ལོན་  
མས།

གོས་ཆེན་      མིང་   ཁྱེན་ཆས་ཀྱི་ཚུ་ཆ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག རྣམ་པེ་ན། གོས་ཆེན་ཕྱོད་  
གོ་འདི་གོང་སློམ་པས།

གུང་      མིང་   ས་བརྩུངས་ཏེ་བརྩོ་བའི་ལྷོ་མ་གྱི་ཅིག་པ། རྣམ་པེ་ན། གུང་གུ་  
ཆགས་གཟེར་ལེ་ཤུ་མ་བརྩུབ།

ག

གྲངས་ལ་ མིང་ གྲངས་གྲི་མིང་གཞན། དཔེར་ན། ཅིས་ལལ་སྐོམ་སྐོམ་པ་  
ཅིན་ གྲངས་ལ་བཅི་ནི་ལུ་མི་འཇོལ།

གྲང་ཁྱིམ་ མིང་ པར་འཆམ་སྐྱེ་རྒྱུ་མི་གི་ཁྱིམ། དཔེར་ན། གྲང་ཁྱིམ་འདི་  
ས་ཡོམ་རྒྱུ་འུང་ཞིག་མི་འགྲོ།

གྲུལ་ མིང་ གཞིག་ལས་བསྐྱེགས་ཏེ་ཡོད་པའི་མིང་། དཔེར་ན། གྲུལ་  
ལལ་སྐོམ་སྐྱེ་གཞན་དགོ།

གྲི་ཅུང་ མིང་ བཟུམ་ནི་དང་བརྟོག་ནི་གི་ལལ་ཆ་ཅིག་ དཔེར་ན། གྲི་ཅུང་ལུ་  
རྣམས་མདེ་ན་གི་དེ་སྐོམ་བརྟོག་པ།

གྲི་བ་ མིང་ ཅུལ་མ་བརྒྱུ་བ་པའི་ཅ་དངོས་ཅིག་གི་མིང་། དཔེར་ན། གྲི་བ་  
འདི་ནམ་ཡང་ཅུལ་མི་བརྒྱུ།

གྲི་བ་མ་ མིང་ རང་ལུ་འདི་ཡོག་པ་དེ་ རང་གི་པར་ས་ལས་འཛོལ་མི། དཔེར་ན།  
དེ་གི་དེ་གི་གྲི་བ་མ་འགོམ་མི་བརྒྱུ།

གྲི་མ་ཅོ་ མིང་ རྩ་ནི་དང་བརྟོག་ནི་འི་ལལ་ཆ་ཅིག་ དཔེར་ན། རྩ་བརྟོག་ནི་དང་  
ལ་ཤ་རྩ་ནི་འི་གྲི་མ་ཅོ་ཅིག་འབག་ཤོག།

གྲེ་ མིང་ ལ་ཡས་ཏུ་འཇོག་ས། དཔེར་ན། རྫོག་དན་དང་དང་ཏུ་མགོའི་  
བར་ན་གྲེ་གཟུར་དུགས་འདུག།

ག

གཉེས་      བྱ་ཚོགས་ལག་སོ་སོ་སྤོ་འགྲུ་བའི་དོན་དུ། དཔེར་ན། འཛམ་འདུ་གཉེས་སོ་  
                 ལྷག

གྲོག་མོ་      མིང་      འབྲུལ་ཅིག་གི་མིང་། དཔེར་ན། གྲོག་མོ་ཚུ་གྲུལ་བཟུང་ཏེ་  
                 འགྲོ་འོང་།

གྲོང་      མིང་      རྒྱ་དམོག་པའི་མིང་། དཔེར་ན། ཚེང་གྲུབ་དུ་ རྒྱ་བས་རྒྱ་བས་  
                 རེ་གྲོང་ཡང་མོག་ནི་ཡོད།

གྲོན་      བྱ་ཚོགས་ གཞུགས་འདུག་ལ་ཚུ་གཡོགས་པའི་དོན་དུ། དཔེར་ན། ཡ་ལུ་  
                 ཚུང་ཀྱུ་ཚུ་ བོ་རང་གྲོན་མི་ཤེས་པས།

གྲུལ་      མིང་      གྲུལ་གྱི་མིང་གཞན་དུ། དཔེར་ན། དཔེར་ན། རྒྱ་བའི་ཡ་ལུ་ཚུ་ གྲུལ་ལུགས་  
                 ཤོམ་སྤོ་མི་གཅད་གཞ།

གྲུ་      མིང་      ཚུའི་ལ་ལས་པར་ རྒྱལ་འདུ་ལེ་འབྲུ་ལེ་མི་ཅིག་གི་མིང་། དཔེར་  
                 ན། གྲུ་ལུ་ཆེ་ཚུང་ལུ་མ་པ་མ་འདུ་ལེ་ཤ་འདུག

གྲུ་གྲུ་      མིང་      རྒྱ་དམོག་པའི་མིང་ལྟར་ཤི་ཡི་ལ་གོང་། དཔེར་ན། རྒྱ་དམོག་པའི་  
                 གྲུ་གྲུ་སྤོམ་དུ་ ལག་པ་ལས་ཤོར་འོང་།

གྲུབ་ཐོབ་      མིང་      གྲུབ་པ་ཐོབ་ཚར་མི། དཔེར་ན། ཐང་ལོ་དང་གྲུལ་ལོ་འདི་གྲུབ་  
                 ཐོབ་ཅིག་ཡིན།

ག

གུམ་གདན་ མིང་ གདན་ལུགས་ཤོམ་ཅིག དཔེ་ན། ལྷ་ཁང་ནང་ལུ་ གུམ་  
གདན་ལྷ་ཅེམ་ཅེསླེ་བཟྱིང་ལུག

གྲོགས་ མིང་ ཆ་ཚོགས། དཔེ་ན། ལོ་ན་ཚུང་ཀྱ་བསྐྱང་ལུས་ གྲོགས་  
འཆང་ནི་མི་འོང།

གྲོགས་རམ་ མིང་ ཆ་ཚོགས་འབད་བའི་མིང། དཔེ་ན། གཞུང་ལུས་གྲོགས་  
རམ་ལུ་དགོ།

གྲ་འཁོར་ མིང་ ཕྱི་ཕུ་སློན་དེ་ ག་ཏེ་འགྲོ་དགོས་ར་སྐྱེལ་བའི་ལུ་མ་འཁོར།  
དཔེ་ན། ཐེམ་ཡུ་ལུ་ གྲ་འཁོར་ལེ་ཤ་འདུག

གྲགས་འཁལལ་ བྱ་ཚིག་ འབད་ཚུགས་ཡའི་དོན། དཔེ་ན། མི་གཏེས་ཀྱིས་གཏུའ་  
རྒྱུ་དགེག་ལུ་ གྲགས་འཁལལ་མི་ཚུགས།

གྲང་ མིང་ རྫོང་ཡོ། དཔེ་ན། རང་གི་ཞིང་མོ་ཅུང་ གྲང་ཚོགས་ལུས་  
བརྟུ་དགོ།

གྲང་ཅུང་ མིང་ གྲང་ཅུང་ཀྱ། དཔེ་ན། གྲང་ཅུང་དོར་ཆ་བསྐྱིགས་ཅུང་ རྒྱ་ཚུ་  
གཅིག་གི་དོ་མི་མཉམ།

གྲང་མོ་ཆེ་ མིང་ ལྷ་ཡ་འིང་མོ་དང་རྣམ་ཅོ་སྐོམ་ཡོད་པའི་སེམས་ཅན་སྐོམ་ཅིག  
དཔེ་ན། གྲང་མོ་ཆེ་ལུ་སྐོ་བོན་ཏེ་ གེ་བ་ག་ར་བ་ལུག

ག

- གྲང་ལེབ་ མིང་ རྩེག་པ་འདག་ནི་གི་ཚུལ་ཅིག རྣམས་ལྟ་ གཟུགས་འཕྲུ་ནི་གི་  
གྲང་ལེབ་ཉེ་དགོ་པས།
- གྲིང་ག་ མིང་ མེ་རྩོག་དང་ཤིང་རིགས་སྤྱ་ཚྭ་གསལ་ཡོད་པའི་ལུ་མ་དུ། རྣམས་ལྟ་  
ཅང་གྲིང་མའི་ཐང་གི་རྩུར་ལ་ལུ་ ལ་ལུའི་གྲིང་ག་ཅིག་ཡོད།
- གྲིང་མ་ མིང་ སྤྱ་ཚྭ་མའི་རིགས་ཅིག རྣམས་ལྟ་ རྣམས་ལྟ་པ་གིས་གྲིང་མ་འཕྲུ་དེས།
- གྲུད་ མིང་ རིམ་གྲོ་འབད་མ་དུ་ སལ་གས་ཀྱིས་མི་བརྩམ་བཟོ་བྱེ་བཀོ་མི་ལུ་  
སྤྲུམ་ཨོན། རྣམས་ལྟ་ ལ་ལུ་ལྟ་མ་དུ་ གྲུད་བཟོ་བྱེ་བཀོ་དགོ།
- གྲེ་གོ་ མིང་ ཅ་ནས། རྣམས་ལྟ་ གྲེ་གོ་འདི་ལ་སྤྲུམ་མ་ཤེས་ཅུང་ ལུ་  
ཚྭ་གསལ་ལར་ཚུད་པས།
- གྲོག་བརྟུན་ མིང་ སྤུང་ལུ་ཚ་བཞག་བྱེ་ཅེ་བའི་པར་གྱི་ཉ་དམོ། རྣམས་ལྟ་ རྣམ་  
བཟང་པོ་ལྟོན་པའི་གྲོག་བརྟུན་ཚུ་བཏ་དགོ།
- གྲོག་ཐག་ མིང་ གྲོག་མེ་གི་རྩུན་ཐག རྣམས་ལྟ་ གྲོག་ཐག་གུ་ལལ་པ་མ་བཤེད།
- གྲོག་པར་ མིང་ གཟུགས་ཀྱི་དང་ལྟ་སྟོན་ཡོད་མེད་བཏ་ཐབས་ཀྱི་འཕྲུལ་པར་ཅིག  
རྣམས་ལྟ་ རྣམས་ལ་ཅི་ཅིག་ལས་མ་རིལ་ཅུང་ གྲོག་པར་བཏམ་དགོ།
- གྲོག་མེ་ མིང་ འཕྲུལ་ལུ་བརྟེ་རྩེ་འབར་བརྟུམ་པའི་མེ། རྣམས་ལྟ་ གྲོག་  
མེའི་ལུ་དུས་ཚུད་ལར་བཏམ་དགོ།



ག

དགའ་ བྱ་ཚིག་ སེམས་ལུ་སྲོ་བ་འབྱུང་ནི། དཔེ་ན། ང་བཅས་འབྲུག་ལུ་  
སེམས་དགའ་བས།

དགའ་རྟོག་རྟོ། ལྷ་ཚིག་ སྲོ་བ་ཆེ་རྟོག་རྟོ་སླེ་ཡོད་པ་ལོ་དོན། དཔེ་ན། སློབ་གྲྭ་ག་  
རྟེ་རང་འབད་ཅུང་ དགའ་རྟོག་རྟོ་འདུག

དགའ་སྲོ་ མིང་ སེམས་དགའ་བ་དང་སྲོ་བ་ལོ་མིང་། དཔེ་ན། དུས་ལྟོན་བཅི་  
སྤང་སྐབས་ དགའ་སྲོ་བྱུང་ཡི།

དགའ་ མིང་ གྲུང་ཤུགས་ཆེ་བ་ལོ་དུས་སྐབས། དཔེ་ན། གནམ་དགའ་ལུ་  
ལམ་ལང་རྒྱབ་མས།

དགའ་སྲོང་ མིང་ ལྷོ་ཅེ་དང་ཤམ་ཐབས་བཞེས་རྟེ་བཞུགས་མི། དཔེ་ན།  
འབྲུག་ལུ་དགའ་སྲོང་ལེ་ཤ་འདུག

དགོ། བྱ་ཚིག་ མཁོ་བའི་དོན། དཔེ་ན། སློབ་གྲྭ་ལི་མཐའ་སྐོར་གཅིང་རྟོག་རྟོ་  
བཞག་དགོ།

དགོངས་པ་ མིང་ མནོ་བསམ་གྱི་ཞེས། དཔེ་ན། སྤམ་གྱི་དགོངས་པ་  
ཉམ་ལུ་ལྷག་ལུ་དགོ།

དགོངས་ལངས་ མིང་ བཀའ་དྲིན་བསྐྱང་བའི་མིང་། དཔེ་ན། དཔོན་གྱིས་ས་ལུ་ལ་  
དགོངས་ལངས་གནང་ཡི།

ག

དགོན་པ་ མིང་ དགོན་པ་ར་བཞུགས་ཏེ་ཚོས་འབད་མི་གི་པཱེ། དཔེ་ན།  
འབྲུག་ཀླུ་ལ་ཁབ་ནང་ལུ། དགོན་པཱེ་ལེ་ཤ་ཚགས་ལུག

དགོན་པ་ མིང་ ཚོས་འབད་མི་ཚུ་བཞུགས་སའི་ས་གནས། དཔེ་ན། དགོན་  
པ་ལུ་ཚོས་པ་ལེ་ཤ་བཞུགས་ལུག

དགྲ་ མིང་ ཟུང་ཕྱད་གྱི་མིང་། དཔེ་ན། དགྲ་ཟབས་གྱིས་བརྟུལ་ན་  
མཁས་པ་ཨོན།

མགལ་དུམ་ མིང་ ཟབ་ཤིང་མེ་གིས་འཚོག་འཕྲོ། དཔེ་ན། ལམ་ནང་མགལ་  
དུམ་མ་བཞོ།

མགལ་ཚ་ མིང་ མཚོན་བཤམ་གྱི་མགལ་ཚུ། དཔེ་ན། མཚོན་བཤམ་གྱི་མགལ་  
ཚ་གུ་ཚོན་གཏུང་།

མགལ་རྩོ་ མིང་ གཞུགས་གྱི་ཡན་ལག་གཅི་བོ། དཔེ་ན། མགལ་རྩོ་ན་ཅུང་  
ལན་བཅོས་འབད་དགོ།

མགོན་ཁང་ མིང་ ཚོས་སྤང་གི་བཞུགས་ཁང་། དཔེ་ན། མགོན་ཁང་ནང་ཕྱུན་  
དཔ་ཕུལ་དགོ།

མགོན་པོ་ མིང་ ཚོས་སྤང་པོ་འི་རིགས། དཔེ་ན། ཚོས་སྤང་པོ་ཤེས་མགོན་པོ་  
འདི་ འབྲུག་མི་ག་ར་གིས་བརྟེན་འོང་།

ག

མགོན་མ་ མིང་ཚིག་ རང་གིས་འབོ་སྟེ་འོང་མི་གི་མི། དཔེ་ན། འབྲུག་ལུ་  
མགོན་མ་ཚད་ནི་མེད་པ་འོང་ནི་ཡོད།

མགོན་པ་དྲགས་ ལྷན་ཚིག་ ཚེ་དེ་བརྟེན་ཏེ་འབད་ཚུགས་པ་འི་དོན། དཔེ་ན། ཨ་  
ལུ་འདི་ཡི་གུ་འབྲི་ནི་ལུ་ མགོན་པ་དྲགས་འདུག

མགོན་པ་ མིང་ དུང་ཅུང་འབྲུག་གི་འབྲུག་གོ། དཔེ་ན། རྒྱ་མཚོ་འམ་མཚ་  
མགོན་པ་ལེ་གི་འདུག

འབྲུག་ མིང་ ཅིག་པ་གི་མང་། དཔེ་ན། ལྷི་མ་རྒྱ་བ་ད་ འབྲུག་རྒྱུ་རྒྱུ་  
བཅུགས་དགོ།

འབྲེད་པ་ མིང་ ཚོས་པ་ལུ་ཡུལ་དགོ་པ་འི་ཡོད། དཔེ་ན། རྒྱ་མཚོ་མཚ་མོང་ལྷང་  
འབྲེད་པ་དུང་པར་འབྲེད་དགོ་པས།

འབྲེད་ལུ་ བྱ་ཚིག་ རང་དབང་མེད་པར་མཚ་འི་ལུ་འབྲེད་པ་འི་དོན། དཔེ་ན། རྒྱང་  
མ་འབྲུགས་འཕུལ་ད་ གེ་བ་ཤིང་ཚུ་སུ་འབྲེད་ལུ་ནི་མས།

འབྲེད་ལུ་ཏུ་ མིང་ རྫོང་འི་ལུ་འབྲེད་དོན། དཔེ་ན། འདམ་ལྷང་འབྲེད་ལུ་ཏུ་རྒྱ་བ་འོང་།

འབྲེད་ བྱ་ཚིག་ ས་གནས་གཅིག་ལས་གཅིག་ལུ་སོང་བའི་དོན། དཔེ་ན།  
སློབ་ཡུག་ཚུ་སློབ་གྲྭ་ནང་འབྲེད་པ།

འབྲེད་པ་དུང་ མིང་ ཅེ་དེ་རིགས་དང་ལྷན་ལྷན་ལུ་ཚུ་ དོ་འབྲེད་འབད་བའི་མིང་། དཔེ་ན།

ག

ལོ་བལྟར་བཞིན་དུ་ ཅེ་རིགས་འགྲན་བལྟར་འབད་དགོ།

འགྲུལ་འཁོར་ མིང་ མི་དམངས་ཡར་ཚུར་འབག་སྐྱེལ་མིའི་སྐུམ་འཁོར་གྱི་  
རིགས། དཔེ་ན། འགྲུལ་འཁོར་སློམ་ཚུ་ནང་ མི་བཞི་བཅུ་དེ་  
དེ་འཕྲུལ་ཚོག་པས།

འགྲུལ་པ་ མིང་ ཡར་ཚུར་འགྲོ་མི་གི་མི། དཔེ་ན།  
དེ་རིས་འབད་ན། འགྲུལ་པ་ལེ་ཤ་འགྲོ་དེས།

རྒྱ་ཤོས་ ལྷན་ཚོག་ ལོ་ན་རྣམ་རྣམ་པ། དཔེ་ན། ང་འདི་གཡུས་འདི་ནང་གི་ལོ་ན་  
རྒྱ་ཤོས་ཅིག་ཡིན།

རྒྱ་འབྲུམ་ མིང་ ཤིང་འབྲས་གྱི་རིགས་ཅིག་ དཔེ་ན། རྒྱ་འབྲུམ་འདི་གོང་  
སློམ་འདུག

རྫོན་ མིང་ ཟུའི་རིགས་ཅིག་ དཔེ་ན། ཟུ་ཤི་བའི་རོ་ལུ་ རྫོན་ལེ་ཤ་  
སྐུངས་ལུག

རྒྱ་གྲིང་ མིང་ ཚོ་གྲ་ག་རྩང་མ་ད་ འཕུ་ནི་གི་མཚོད་ཆས།  
དཔེ་ན། རྒྱ་གྲིང་ལུ་ཕྱི་ཕྱི་ལུགས་ཤོམ་དགོ།

རྒྱ་བོ་ མིང་ མོ་སྐྱེས་ཚུ་གི་ལའི་མཐའ་མ་བདུ་ཕྱེ་སྐྱེ་མིའི་སྐུ།  
དཔེ་ན། ལོ་ཉི་ཤུ་ལས་རྒྱ་བོ་སྐྱེ་འོང་མས།

ག

ཀྱུ་ཚེ་      མིང་      ཡ་ཐ་མཉེ་དང་མ་ཐ་གི་ཤོ་ལུ་ཅུང་ཡོ། དཔེར་ན། ལ་ཡི་ཀྱུ་ཚེ་འདྲི་  
གོང་སློམ་རང་སློམ་པས།

ཀྱུ་ཚེ་མོ་      མིང་      ཡ་ཐ་མཉེ་དང་མ་ཐ་གི་ཤོ་ལུ་ཅུང་ཡོ། དཔེར་ན། ཀྱུ་ཚེ་མོ་གི་མར་  
འདྲི་རང་བཅུད་ཆེ།

ཀྱུ་མཚེ་      མིང་      འཛམ་གྲིང་གི་ས་ཆ་ཉུ་ལམ་ལྟ་བུ་ལ་འཁྱེད་ལྡན་འཛེད། དཔེར་ན།  
ཀྱུ་མཚེ་ལི་ལ་ལས་གྲུ་ག་དྲུང་འགྲོ་དེས།

ཀྱུ་གས་སྐྱལ་      མིང་      ཐག་རིང་སར་འགྲོ་བའི་སྐྱབས་ འབག་འགྲོ་བའི་བཟའ་ཆས།  
དཔེར་ན། ཡར་རྒྱུར་འགྲོ་ཕ་ད་ ཀྱུ་གས་སྐྱལ་ལང་མ་སློལ་འབག་དགོ།

ཀྱུ་གས་རྩོ་རིལ་འདྲི་      ལྷ་ཚོག་ ཤ་ཉམས་ཀྱུ་གས་པ་སློལ་ཡོད་པའི་རིགས། དཔེར་ན།  
ཕག་པ་འདྲི་ཀྱུ་གས་རྩོ་རིལ་འདྲི་

ཀྱུང་      མིང་      ས་ཐག་རིང་སའི་མིང་། དཔེར་ན། ས་ཐག་རྒྱུང་ལུ་འགྲོ་བར་  
འདྲོག་བྱེལ་དེ་རང་མ་འཐབ།

ཀྱུ་ན་ཆ་      མིང་      མཛེས་ཆས་ཀྱི་མིང་། དཔེར་ན། ལུ་མོ་འདྲི་ཀྱུ་ན་ཆ་བརྟགས་རྩེ་  
གཟམ་སྤོས་དྲི་ལུག

ཀྱུབ་      མིང་      གཟུགས་ཀྱི་གདོང་ལྟོགས་ཀྱི་འགལ་མིང་། དཔེར་ན། ལ་ལུ་  
ཀྱུབ་ལར་འབག



ག

- རྒྱལ་ བུ་ཚོ་གི་ མགོ་གསལ་པར་མགོ་གསལ་པར་འགྲོ་བའི་དོན། དཔེར་ན། རྣམས་  
པར་བཅད་རྒྱལ་ནི་ཨོན་ལོ།
- རྒྱལ་ས་ མིང་ དཔེ་ཆ་ཤེས་མ་ཤེས་ཉལ་བའི་མིང་། དཔེར་ན། ལོ་སེ་ནད་ལུ་  
རྒྱལ་ས་ཚར་གཉེས་སེ་ཡུལ་དགོ།
- རྒྱལ་ མིང་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་བརྒྱུད་ཤོ་ཡོད་པའི་མིང་། དཔེར་ན། རྒྱའི་རྒྱལ་  
འདི་ཆད་ནི་མེད།
- རྒྱལ་ མིང་ རྩེ་མ་ལས་གོ་མས་འདྲིས་ཡོད་པའི་དོན། དཔེར་ན། ང་ལྷོ་མ་  
ལར་འགྲོ་ནི་ལུ་རྒྱལ་མེད།
- རྒྱལ་ མིང་ རྫོང་གི་མིང་། དཔེར་ན། རྩེ་ཅུ་རྫོང་ནད་བཅུ་གསལ་སྐྱེ་  
བལ་ལམ་ཡི་རང་མ་བཞག
- རྒྱལ་ མིང་ གནས་སྐབས་ཅིག་ལུ་ རྣོད་ས་བཟོ་སྐྱེ་རྣོད་མི་གི་མིང་། དཔེར་  
ན། རྒྱལ་ཡོངས་ལས་མི་རྒྱ་སྐར་བཅགས་ཤེ་རྣོད་ལུག
- རྒྱལ་ མིང་ རྒྱལ་གྱི་མིང་། དཔེར་ན། རྒྱུ་ཆ་སྐལ་རྩོམ་ལར་འབག་སྐྱེ་  
གནས་སྐོར་འགྲོ་དགོ།
- རྒྱལ་ མིང་ ལྷི་མ་རྒྱ་གི་ནད་ན་འཕྲུལ་ས། དཔེར་ན། རྫོང་ལུ་ཤེ་མིག་རྒྱལ་  
དགོ་མས།

ག

སྒོ་སྒྲིག་      མིང་      སྒོ་ཅུང་གི་མིང་། དཔེར་ན། ལྷི་ཏུ་སོང་མ་དུ་ སྒོ་སྒྲིག་བལྟམ་  
 དགོ་པ་ཡིན་མ་ཤེས་དགོ།

སྒོ་ཅུང་      མིང་      སྒོ་སྒྲིག་དང་སྒོ་ཅུང་ཀྱི་མིང་། དཔེར་ན། སྒོ་ཅུང་ནང་ལས་  
 མགུ་རྩོེ་བརྩོེ་རྩོེ་མ་བཟུ།

སྒོ་གཤམ་      མིང་      ཚེད་བསལ་གི་རིགས་ཅིག དཔེར་ན། སྒོ་གཤམ་རང་གིས་ཟུ་ནུ་ལམ་  
 ཚེད་རོགས་ཀྱིས་ཟུ་ནུ་མིག་ཚེད།

སྒོ་ང་རྩོག་      མིང་      ཐུ་མོ་གིས་ཐུད་མི་བྱི་ཏུ་ཅུང་འབྲེན་ས། དཔེར་ན། དེ་མེས་ནང་ས་  
 པར་སྒོ་ང་རྩོག་གི་ལྗོངས་ལ་བཅོང་ནི་ཡོད།

སྒོ་མ་ཚེད་      མིང་      སྒོ་མ་རྒྱལ་དོད་མི་གི་ཚོས་པ། དཔེར་ན། སྒོ་མ་ཚེད་ལྷ་བསོད་  
 རྩོེ་མས་ལུ་ལ།

སྒོ་ར་སྒོ་      ལྷན་ཚིག་      ཐད་དེ་ལ་དེ་གི་མིང་། དཔེར་ན། ཚོས་བཅོེ་ལ་ལི་བླུ་ལ་འདི་  
 སྒོ་ར་སྒོ་ཡིན་པས།

སྒོ་ར་ཐིག་      མིང་      ཐིག་ཐད་སྒོ་ར་སྒོ་སྒོ་འབྲེད་མི་གི་མིང་། དཔེར་ན། འབའ་ལྷ་  
 སྒོ་ར་ཐིག་འདུག།

སྒྱིད་ཐག་      མིང་      ཀུང་མའི་བྱིན་མ་ཐག དཔེར་ན། སྒྱིད་ཐག་གུ་རྩས་ཅག་རྩང་ས་  
 པ་ཅིན་ ལམ་འགྲོ་མི་རྒྱགས།



ག

- ཕྱེ་མོ་** ལྷ་ཚོག་ གཟུགས་ལས་གོ་ལ་མ་གྱེན་པས་ རྟོན་མི་གི་མིང་། དཔེ་  
 ན། ཡམ་བུ་གཞི་འཇོམས་སུ་ ཕྱེ་མོ་སྐྱེ་རྟོན་གི་མི་འོང་།
- ཕྱེ་མ་** ལྷ་ཚོག་ ཅལ་ལ་གཏོར་རྩེ་ཡོད་མི་ཚུ་ གཅིག་ལས་ཡུང་བའི་དོན།  
 དཔེ་ན། ཆ་རོགས་ཚུ་ཅལ་ཕྱེ་མ་དོ།
- ཕྱ་རྩུག་** མིང་ རྩུག་ཆའི་རིགས་ཅིག་ དཔེ་ན། ལབས་ལ་སྐྱ་རྩུག་དང་གཅིག་  
 ལས་འབྲེལ་པ་ཅི་ཉེ།
- ཕྱ་དབྱུངས་** མིང་ གདངས་དབྱུངས། དཔེ་ན། གཞུང་སྐུ་འདི་གི་སྐྱ་དབྱུངས་  
 ལེགས་ཤོམ་འདུག
- ཕྱི་ག་** མིང་ འབད་བཞག་ཚུ་ལ་དང་མཐུན་རྟོག་རྩེ་ཡོད་པའི་མིང་། དཔེ་ན།  
 མི་ལུ་སྐྱིག་མེད་པ་ཅི་ཉེ་ ཡོན་རྩུག་མེད་པ་དང་འདྲ།
- ཕྱིང་ཁྲིམ་** མིང་ ཅིས་དང་བྱེམ་ ཅགས་ཚུ་གིས་རྒྱབ་མིའི་ཁྲིམ། དཔེ་ན།  
 སྐྱིང་ཁྲིམ་འདི་བྲོག་འིང་མོ་འདུག
- ཕྱིང་སྐྱིང་** ལྷ་ཚོག་ བརྩན་རྟོག་རྩེ་ཡོད་པའི་དོན། དཔེ་ན། རྒྱལ་ལབ་སྐྱིང་  
 སྐྱིང་བཞག་གི་འདི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐྱད་ཡིག་བཞག་འཇོན་  
 འབྲེལ་དགོ།
- ཕྱིབ་** མིང་ ངམ་མདོག་གི་མིང་། དཔེ་ན། རོགས་ལུ་སྐྱོབ་རྟོན་གི་དུག་

ག

རང་དྲགས་ནི་མི་འོང་།

སྒོམ་           མིང་   ཅུང་ལུ་ལག་ཆེ་རྟོག་རྟོ་བཅུགས་སའི་སྐྱམ། དཔེར་ན། རང་གི་  
སྒོམ་ལས་ལེ་མིག་རྒྱལ་བཅུག་དགོ།

བརྒྱལ་           བྱ་ཚིག་ , ལྷག་པའི་དོན། དཔེར་ན། ང་ལུ་ཡོད་ཅུང་མེད་ཅུང་ ཕྱི་ཅུ་  
ལ་ལས་བརྒྱལ་མེད། ༢ འགོམ་ལྟེ་འགྲོ་བའི་དོན། དཔེར་ན།  
ཅུ་བརྒྱལ་རྟེ་འགྲོ་ལ་ད་ ལུ་ལུ་དཔེར་དགོ།

བརྒྱན་           མིང་   གྲངས་ལ་བཞི་འབད་མིག་གིས། དཔེར་ན། སྤོ་འཛིན་བརྒྱན་  
པའི་ནང་ལོ་དཔ་ད་ འབྲི་ལྷག་འདི་ལུགས་ཤོམ་ཤེས་དགོ།

བརྒྱན་           བྱ་ཚིག་ མཛེས་རྒྱན་བརྟགས་པའི་དོན། དཔེར་ན། ལམ་སྤུ་འདི་ རྒྱན་  
ཆ་བརྒྱན་ཅུང་ལུགས་ཤོམ་མི་མཐོང་པས།

བརྒྱལ་           བྱ་ཚིག་ དུན་མེད་འགྲོ་བའི་དོན། དཔེར་ན། ལུ་ལུ་ལྷགས་སྐྱེ་མ་དུངས་  
དུན་མེད་བརྒྱལ་འོང་།

བརྒྱུ་           བྱ་ཚིག་ ལབ་ཀྱི་ལུང་ནང་རྒྱུ་དཔ་བཅུགས་ནི་དང་མེ་རྟོག་ཚུ་ཤལ་བཅོ་  
བའི་དོན། དཔེར་ན། ལབ་ལུ་རྒྱུ་དཔ་བརྒྱུ་ནི་འབད་ལ་ད་ མིག་  
རྟོ་མི་མཐོང་མས།

བརྒྱན་འཕྲིན་   མིང་   ས་གནས་ཀྱི་བར་ན་ལ་སྤྲུམ་ནི་གི་བཅས་ལམ་ཅིག་ དཔེར་ན།

ག

བསྐྱེད་ ཆ་མོ་གསལ་དང་གཅིག་ཁར་བརྒྱན་འཕྲིན་ཐོག་ལས་ལ་སྐབ་དགོ།  
དྲུ་ཚོ་གི་ དུ་ཉལ་འཕྲི་ལུ་ཚོ་དུ་ཉལ་ཕའི་དོན། དཔེ་ན། ད་དུ་ཉལ་དཔེ་ཆ་  
ལྷལ་ཕའི་བསྐྱེད་ཡིན།

བསྐྱེད་ བྱ་ཚོ་གི་ ༡ དུ་ག་ཕའི་ཐོག་ལས་ལས་དུ་ཕའི་དོན། དཔེ་ན། དག་བྱུང་  
ལྷུ་དུ་བསྐྱེད་ལུ་ཅུང་ ཉེས་ཕའི་རང་ལུ་ཕོག་འོང། ༢ ལྷུ་ཐུག་ཐུག་  
བཟོ་བའི་དོན། དཔེ་ན། མཉམ་ལྷུ་བསྐྱེད་ལུ་ཉེ་བཟའ་དགོ།





ငါ့အဖေ့  
မိသားစု  
အဖေအမိ  
အဖေအမိ  
အဖေအမိ

အဖေ  
အဖေအမိ  
အဖေအမိ  
အဖေအမိ

အဖေအမိ  
အဖေအမိ  
အဖေအမိ  
အဖေအမိ

အဖေအမိ  
အဖေအမိ  
အဖေအမိ  
အဖေအမိ

အဖေအမိ  
အဖေအမိ  
အဖေအမိ  
အဖေအမိ

အဖေအမိ  
အဖေအမိ  
အဖေအမိ  
အဖေအမိ

အဖေအမိ  
အဖေအမိ  
အဖေအမိ  
အဖေအမိ

མངས་ཇ་ མིང་ གྲུ་མ་དྲུག་པོ་དང་ ཨོ་ལྷོ་ཇ་ཐང་ཚུ་བྲུག་ས་སྐྱེ་བཟོ་བའི་།  
དཔེ་ན། མངས་ཇ་ལེ་ཤ་འབྲུང་འུང་ གྲུ་མ་ནད་གཞི་བྲུན་འོང་།

མངས་རྩོད་རྩོད་ ལྷན་ཚིག་ གནམ་མཉེ་ས་མཉེ་མངས་མོ་ཡོད་མི། དཔེ་ན། གྲུ་ཆ་  
འདི་ མངས་རྩོད་རྩོད་ཅིག་ཡིན་པས།

མངས་མོ་ ལྷན་ཚིག་ མངས་རྩོད་རྩོད་གི་མིང་། དཔེ་ན། ཨ་ལུ་ཚུང་ཀྲའི་བསྐང་  
བཞེས་སྐོ་མངས་མོ་ལེ་ཤ་བཟའ་ནི་མི་འོང་།

མངལ་ མིང་ ཨ་ལུ་ཆགས་སའི་བྱ་ཚང་། དཔེ་ན། ཨ་ལུ་འདི་  
ཨའི་མངལ་ལུ་བྲུ་ལྷ་ལྷ་དགུ་སྟོད་འོང་།

མངལ་སྟོད་མ་ ལྷན་ཚིག་ ལྷ་གྲུ་མ་འཚའ་མི་སེམས་ཅན་མོ། དཔེ་ན། རྟོན་མངལ་  
སྟོད་མ་གིས་གོང་མི་འབྲེལ།

རྩ་ མིང་ མཚན་ཆས་ཀྱི་རིགས་ཅིག་ དཔེ་ན། ཚོ་གྲུ་གྲུང་མ་ད་རྩ་དགོ།

རྩ་མོང་ མིང་ ཨོ་ལུ་ལྷོ་ག་རིང་མོ་དང་ ལྷ་ལུ་རྩོ་ལས་བྲུ་ལུ་སྐྱ་བཟུམ་སྐྱེ་ཡོད་པའི་  
སེམས་ཅན་ཅིག་ དཔེ་ན། རྩ་མོང་ཡང་ ལྲས་ཆ་བཀལ་སྐྱེ་  
བཞོན་བརྟུབ།

རྩས་རྩོག་ མིང་ རྩ་བརྟུང་ནི་གི་ལག་ཆ་ཅིག་ དཔེ་ན། རྩས་རྩོག་མཉེན་ རྩ་ག་  
དེ་སྐྱེ་བརྟུང་པ།







བཟོ་

ཐུ་ཚོགས་འཛུགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན། འཛུགས་བཟོ་ལྷན་

ལྷན་པོ།



གཅིག་བརྒྱ་ མིང་ ལལ་ལ་གི་མིང་། དཔེ་ན། ཧྲི་ཅུ་གཅིག་བརྒྱ་གིས་ ཡོམ་  
དམ་སྒྲིལ་ལ་ཐོབ་པས།

གཅིག་ལྟོས་ མིང་ ཧྲི་ཅུ་གཅིག་ལ་བད་མི་གི་ཤོག་ལྟོས། དཔེ་ན། གཅིག་ལྟོས་  
བརྒྱ་ཉལ་གཅིག་གིས་ ཧྲི་ཅུ་བརྒྱ་གཅིག་རང་ཡིན།

བཅུད་ མིང་ གཟུགས་སྟོབས་སྐྱེད་ཚུགས་པའི་ཟས་གྲི་རྣམ་པ། དཔེ་ན།  
ནོར་ཤ་ལུ་གཟུགས་ཉམས་བརྒྱགས་ནི་གི་བཅུད་ཡོད།

བཅོལ་ མིང་ ཉམས་བཅོས་ལ་བད་པའི་མིང་། དཔེ་ན། རྣམ་ལའོར་རྗེའམ་  
འདི་ བཅོལ་ལ་ལགས་ཤོམ་རྒྱབ་དགོ།

བཅོལ་ མིང་ གྲུངས་ལ་བཅུ་ཟམ་དང་ལ། དཔེ་ན། ཚོས་བཅོལ་འདི་ རྣམ་  
བཟང་ཡིན།

བཅོལ་ བྱ་ཚིག་ ཅལ་གཞན་ཅིག་ལས་ གཏམ་བཞག་པའི་དོན། དཔེ་ན།  
ཅལ་ཕ་ཅན་ཚུ་ ཉེ་ལ་མེད་སར་བཅོལ་བཞག་དགོ།

ཆགས་ མིང་ བཟོ་སྐྱེད་དོན་ལུ་ལུག་ལཱ་འཕྲུལ་མི་ སྲ་ཀྱག་ཀྱ་ཡོད་པའི་རྒྱ་  
ཆ་ཅིག་ དཔེ་ན། སྒྲིང་ལྷིམ་ཚུ་ཆགས་བཅུགས་ཉེ་རྒྱབ་ཡིན།

ཆགས་ཀྱི་དེ་ མིང་ ཆགས་རིགས་ལས་བཟོ་བའི་རྟོད་ཆ་ཅིག་གི་མིང་། དཔེ་ན།  
དཔེ་ན་ནངས་པར་ཆགས་ཀྱི་དེ་རྟོད་མ་ཡང་ཉེ་དགོ་པས།

ལེགས་སྐྱོད་ མིང་ ལྷ་ལེགས་ལས་བརྩོ་བའི་སྐྱོད་པ། དཔེ་ན། ལྷིམ་གྱི་མཐའ་  
འཁོར་ ལེགས་སྐྱོད་པ་ལྷ་བརྩོར་ལུག

ལེགས་དུང་ མིང་ ལྷ་ལེགས་ལས་བརྩོ་བའི་དུང་ཅུང་། དཔེ་ན། ལྷིམ་ལེགས་དུང་  
ནང་ལས་ལྷ་འཕྲོད་མ་མས།

ལེགས་གཟེར་ མིང་ ལྷ་ལེགས་ཀྱིས་བརྩོ་བའི་མགྲོ་ཏེ་ལེབ་ཏེ་མ་སྤྱི་ཏྱོག་རྣོས་ལེག་ལི  
འབད་མི་ཅིག དཔེ་ན། ལྷིམ་རྒྱབ་ད་ ལེགས་གཟེར་ལེ་ཤ་ཏྱོ་  
དགོ།

ལང་ལ་ མིང་ མེར་མོ་དང་ཏྱོན་མོ་གཅིག་ལས་སྤྱོར་བའི་ཚེས་གཞི། དཔེ་ན།  
གོ་ལང་ལ་འདི་ མིག་ལས་གཟེན་པས།

ལང་མ་ཤིང་ མིང་ མང་ཤོས་རང་ལྷ་ལྷུ་འདམ་ལྷུ་འདམ་ནང་སྐྱེ་བའི་ལྷ་ལ་ལག་རིང་མོ་  
སྤོ་ཡོད་མི་ཤིང་ཅིག་གི་མིང་། དཔེ་ན། ལང་མ་ཤིང་འདི་  
ལྷ་ལ་ལག་བརྩོག་ཏེ་བཅུགས་དུང་སྐྱེ་བ་དུབ།

ལང་ལྷ་ མིང་ ལྷ་གི་ལང་མ་ལ་རིང་ནང་བཅུགས་ནི་གི་ལྷ། དཔེ་ན།  
ལྷ་མདེན་ ལང་ལྷ་ག་དེ་སྤོ་རྒྱབ་པ།

ལུང་ཀ་ མིང་ ཚོ་ཏྱོ་དང་རྣང་མ་ དམར་མོ་སྤོ་ཡོད་མི་གི་བྱ་ཅིག དཔེ་ན།  
ས་ལ་མཐོ་ལས་ ལུང་ཀ་ལེ་ཤ་འཕུར་དེས།

འུག་ཀྱ་      མིང་      ཤིང་དང་ལོ་ཐོག་ཚུ་སློེ་བའི་སྐབས་ཀྱི་མིང་། དཔེར་ན། གེ་བ་  
འུག་ཀྱ་སེམ་མ་གསེལ་མེད་པ་བཟུང་ལུག

ཆེ      མིང་      བཞེས་སློེ་བའི་དུ་ རྩིས་ཚུ་མི། དཔེར་ན། སྤྱུལ་གྱི་ཆེ་འིང་མོ་  
འདུག



ཚ

ཚང་ མིང་ འ་བཟེ་བརྟུབ་པའི་འབྲུང་ནི་གི་རིགས། རྣམ་པའི་ཚང་ཡོད་པ་  
གང་ཡང་འབྲུང་ནི་མི་འོང་།

ཚང་སྟོལ་ མིང་ འ་བཟེ་བརྟུབ་པའི་ཚང་གི་རིགས་ཅིག་ རྣམ་པའི་ཚང་སྟོལ་  
འདི་མང་ཤོས་རང་ ལཱ་ལྷ་སྐྱེ་ནི་ཡོད་པ་དང་བཅོམ་ཡོད།

ཚད་ མིང་ ལཱ་འབད་ས་ཚུ་ལཱ་མ་ལོན་པ་ད་ ལཱ་འབྲུལ་སྐྱེ་བའི་བཅའ་གསལ་དགོ་  
མི་འི་མིང་། རྣམ་པའི་ཚད་ ལཱ་འབད་ས་ཚུ་གསལ་པ་ཅིན་ ཚད་བརྟུབ་  
ཅུང་བརྟུབ་ཡོད།

བྱ་ཚོགས་ ལཱ་འབད་ས་ར་མ་ལོན་པའི་དོན་ རྣམ་པའི་ཚད་ ལྷན་གཅིག་ནང་  
ཉེན་མ་གཅིག་ཚད་ལུགས་

ཚབ་གསལ་ མིང་ ཚུ་དང་ལཱ་མ་གི་མིང་། རྣམ་པའི་ཚད་ ཚབ་གསལ་གཏུང་པར་  
གསལ་སྟོན་ནང་འགྲོ་དགོ།

ཚར་པ་ མིང་ ས་སྐྱེ་ག་ནང་ལུས་བྱུད་མི་གི་ཚུ། རྣམ་པའི་ཚད་ གནམ་བྱུར་ཚར་པ་  
ལེ་ག་ཚུ་མ་ལོན་པའི་དོན་།

ཚས་ མིང་ གཟུགས་ལའང་གྲོན་ནི་གི་ཚུ་ལུགས། རྣམ་པའི་ཚད་ འབྲུག་པའི་  
ཚས་འདི་ གཞན་དང་མི་འདྲ།

ཚུ་ མིང་ རྒྱ་མཚོ་དང་གཅོང་ཚུ་ཚུ་གི་ཚུ། རྣམ་པའི་ཚད་ ཚུ་མཉེ་པ་ཅིན་ མི་



ཚུ་ལོ་དུ་མི་ཚུ་གསལ།

ཚུ་ལོ་དུ་མི་ མིང་ ཚུ་ཚུ་རྩེ་མེ་མེ་མི། དཔེ་དུ། ཉོ་བཟུ་དུ་ ཚུ་ལོ་དུ་མི་འབྲུང་པ་  
ཅིན་ ལམས་འབད།

ཚུ་བྱག་ མིང་ ཚུ་བྱག་གི་ཉི་ཉེ་ལུ་ཚུ་བ་ཉེ་ལོ་དུ་མི་ཅིག་པ། དཔེ་དུ།  
ཚུ་བྱག་གི་ཉི་ཉེ་ལུ་ཉེ་ལོ་དུ་མི་ཅིན་ ཚུ་ཚུ་ལོ་དུ་ཚུ་གོ་དུ་མི་  
ཚུ་གསལ།

ཚུ་ཚན་ མིང་ ཚུ་ལོ་དུ་མི་མེ་མི། དཔེ་དུ། ཚུ་ཚན་འབྲུང་གི་དུགས་པ་ཅིན་  
གཟུགས་ལུ་གོ་དུ་འོང།

ཚུ་ཚན་ མིང་ དུས་ཚན་གྱི་མིང། དཔེ་དུ། རྩོ་ལུ་ཚུ་ཚན་ < དང་ཉེ་ལུ་  
སྲོ་བ་ལུ་ཉི་ཉེ་དུ་གོ།

ཚུ་རགས་ མིང་ ཚུ་བྱག་གི་ཉི་ཉེ་ལུ་ཚུ་བ་ཉེ་ལོ་དུ་མི་ཅིག་པ། དཔེ་དུ།  
ཚུ་མ་བྲེས་པ་ལས་ ཚུ་རགས་ཚུ་བ་དགོ།

ཚུང་ལུ་ རྩོ་ཚན་གྱི་སྲོ་བ་མེ་མི། དཔེ་དུ། ལུ་ལུ་ཚུང་ལུ་ལུ་མ་བཅུག

ཚུ་མ་ མིང་ རདེ་བརྒྱུངས་ཉེ་བརྩོ་དུ་མི་འབྲུ། དཔེ་དུ། འབྲུག་པ་ཚུ་  
མང་ཤོས་རང་ཚུ་མ་དམར་པོ་ལོ་ཉོ་བཟུ་ལོ་དུ།

ཚོག་ རྩོ་ཚན་གྱི་ འབད་བརྒྱུངས་པོ་ལོ་དུ། དཔེ་དུ། ལྷི་མས་ལས་མ་འགལ་བ་





ཅི་ལྟ་གཅི་རང་ཡིན་ཅུང་འབད་ཚོག

ཚོ་གུ་      མིང་      ལྷ་ལྟ་གསོལ་མཚན་ཡུལ་བའི་མིང་། དཔེར་ན། ཚོ་གུ་གཏུང་མ་  
དེ་ ཅུང་དང་རྒྱ་གྲིང་ཚུ་ཡང་འཕུལ་ཡིན།

ཚོས་      མིང་      སེམས་བརྒྱལ་མི་གི་རིམ་ལུགས་ཅིག དཔེར་ན། ནང་པའི་ཚོས་  
འདི་ འབྲུག་ལུ་དེ་ཉེ་ཡོད།

ཚོས་རྒྱགས་      མིང་      སློབ་སྦྱོང་འབད་མི་ཚུ་ ཤེས་མི་ཤེས་བརྟག་དཔུན་འབད་ཟངས་  
ཅིག དཔེར་ན། ཚོས་རྒྱགས་རན་མ་དེ་ དཔེ་ཚ་ཅ་འགའ་ཉེ་  
བཟུ་དགོ།

ཚོས་སྐྱ་      མིང་      དཔེ་ཚའི་ཚིག་ཚུ་ལ་ལས་སྤབ་པའི་སྐྱ། དཔེར་ན། ཚོས་སྐྱ་རྣམ་  
ཅོ་ལས་ བོ་ལ་ཅམ་ཅིག་གིས་རང་ཡན་ཐོགས་ཡོད།

ཚོས་པ་      མིང་      ཚོས་འབད་མིའི་མི་གི་མིང་། དཔེར་ན། ཚོས་པ་རི་ལས་  
བཞུགས་ཅུང་ གཞུས་ལས་ཡན་ཐོགས།

ཚོས་ཚན་      མིང་      སློབ་གྲྭ་ནང་ལྷབ་ནི་གི་རིག་ལམ་སོ་སོའི་མིང་། དཔེར་ན།  
ཕྱིང་ལའི་ཚོས་ཚན་འདི་ ཅ་འགའ་ཉེ་ལྷབ་དགོ།

མཚེས་      མིང་      སོ་གཞན་དང་ཡུད་པ་དེ་ རིང་མོ་སྐྱེ་སྐྱེ་མི། དཔེར་ན། ལྷང་མོ་ཚེ་  
གི་མཚེས་གི་མིང་ལུ་ བ་སོ་བཟེ་སྤབ་ཡིན།



མཚོང་ འཇོག་ ཀུམ་ཡམ་འབྲུ་སྐྱེ་ ཚེ་གཅིག་གུ་འགྲོ་བའི་དོན། དཔེ་ན།  
འཚམ་ཀྱབ་ད་ མཚོང་དགོ།

མཚོད་ཆས་ མིང་ ཚོ་གུ་གཏུང་མ་ད་ དགོ་པའི་ཅ་ཆས་གྱི་མིང་། དཔེ་ན། ལྷ་  
ལང་ནང་ལུ་མཚོད་ཆས་ རུང་ རྒྱ་གྲིང་ རོལ་མོ་ ར་ རྩིང་  
ཀོང་མ་ཚུ་ག་ས་དགོ།

མཚོད་རྩེ་ མིང་ རྩེ་གསུམ་གྱི་ནང་གསལ་ཅིག་ དཔེ་ན། ཐུགས་རྩེ་ལུ་  
མཚོད་རྩེ་ཟེང་སྲ་བ་ཡིན།

མཚོད་མེ་ མིང་ དཀའ་མེ་གི་མིང་། དཔེ་ན། ལྷ་ལང་ནང་ལུ་ མཚོད་མེ་ཡུལ་  
བས་འགྲོ་གོ།

མཚོད་པ་ མིང་ ༡ རྩེ་ལ་འུ་ག་སང་ རྩིང་བདུན་ཚེར་ནང་ རྒྱ་སྲུགས་སྐྱེ་ཡུལ་  
བའི་མིང་། དཔེ་ན། གཞན་ཡུལ་ནི་མེད་ཅུང་ མཚོད་པ་འདི་  
མ་ཚད་པར་ཡུལ་དགོ། ༢ ལྷ་ལུ་ཡུལ་ནི་གི་སོ་སོ་དང་མེ་རྩོག་  
ལ་སོགས་པའི་མཚོད་པ་སྤྱིར་བཏུང་གི་མིང་། དཔེ་ན། ལྷ་  
ལུ་མཚོད་པ་ཡུལ་ན་ འང་བསོད་ནམས་བསག

མཚོད་བཤམ་ མིང་ རྒྱ་དང་དཔེ་ཚུ་ བཞགས་དང་མཚོད་པ་ཡུལ་ས། དཔེ་ན།  
མཚོད་བཤམ་ནང་ རྒྱ་རྩེ་གསུང་རྩེ་ཕྱེ་ཕྱེ་ཕྱེ་འདུག



འཚམ་ མིང་ ཀུང་མ་དུང་ལག་པ་ལེའུ་འབྲུ་སྟེ་འཁྲབ་པ་ལི་མིང་། དཔེར་ན།  
 དུག་མེད་ཅེ་ལི་ཇ་འཚམ་འདི་ ཡོངས་གྲགས་ཅན་ཅིག་ཡིན།  
 བྱ་ཚོའི་ མི་གཏོས་ཀྱི་བར་ན་འཁོར་མ་འཁྲགས་པ་ལི་དོན། དཔེར་ན། ལོ་  
 དུང་ང་ ག་ནི་བས་འཚམ།

འཚམ་རྟོག་རྟོ་ བྱ་ཚོའི་ མཐུན་རྟོག་རྟོ་ཡོད་པ་ལི་དོན། དཔེར་ན། ཚ་མོགས་ག་དང་  
 གཅིག་ཁར་ཡང་འཚམ་རྟོག་རྟོ་སྟེ་སྟོན་དགོ།

འཚལ་ བྱ་ཚོའི་ ལྟོན་ལམ་ཚུལ་མཐུན་མེད་པ་ལི་དོན། དཔེར་ན། དོན་དག་ག་  
 ནི་ཡང་མེད་པར་ ལ་དེ་རང་འཚལ་ནི་མི་འོང་།

འཚོལ་ལོང་ མིང་ སེམས་གནས་པ་མེད་པ་འགྲོ་མི། དཔེར་ན། འཚོལ་ལོང་ཚུ་  
 བཞུ་ཁང་ནང་ བཞུ་བཅོས་འབད་བར་གཏུང་དགོ།  
 བྱ་ཚོའི་ སེམས་གནས་པ་མེད་པ་ལི་དོན། དཔེར་ན། མི་འཚོལ་ལོང་  
 གཅིག་ལྷུང་འཁྲུམས་སྟོན་ལུག













ཟེར་ལུ་ ཡང་ཡང་སྐྱེ་བཏུ་ནི་མི་འོང་།

འྱིམ་ མིང་ འྱིམ་མར་གནམ་ཁ་ལས་ཤར་བའི་འོད་གཟུགས། དཔེར་ན།  
དེ་འི་སྐྱིམ་ཤར་ལྷ་མས།

འྱིམ་གཤང་ཤར་ མིང་ འྱིམ་གཤང་ལས་ཡོགས་ལུ་ ཁ་བསྐྱོར་སྐྱེ་ཤར་བའི་མེ  
རྟོག་ དཔེར་ན། འྱིམ་གཤང་ཤར་ཐད་སྐྱོར་སྐྱོམས།

འྱིམ་ལོག་ མིང་ འྱིམ་འིང་ས་ལས་ཐུང་ཀྱང་འཁྲུ་ནི་དང་ ཐུང་ས་ལས་འིང་མོ་སྐྱེ་  
འཁྲུ་བའི་དུས་ཚིན་གྱི་མིང་། དཔེར་ན། འྱིམ་ལོག་ལུ་དཀར་མེ  
ཡུལ་བར་འཁྲུ་བ་ཅིན་ ཡན་ཡོན་སྐྱོམ་ཡོད།

འྱིམ་ མིང་ རྫོ་པ་ལས་ལྷི་ཐུ་ཚུན་ཚིན་གྱི་དུས་ཚིན་གྱི་མིང་། དཔེར་ན།  
འྱིམ་དུག་སྐྱོབ་གྲུ་འི་ནང་འཁྲུ་ལ་ད་ འྱིམ་གཅིག་ལ་ལག་སོ་  
ཐོབ།

གཏུའ་ཤིང་ མིང་ གུང་གི་ཏུག་མགོ་ཁར་བཀལ་སྐྱེ་ ཞིང་ཚོ་ནི་གི་ལག་ཆ།  
དཔེར་ན། ཞིང་ཚོ་ལ་ད་ ཁ་མིག་དང་གཅིག་ཁར་གཏུའ་ཤིང་  
དགོ།

གཏུའ་ མིང་ དབང་པོ་ནང་ན་འདུས་ཏེ་མིག་ཏུ་བཅུ་མས་པོ་དེ་པའི་སྐྱབས་ཀྱི་  
མིང་། དཔེར་ན། ལུ་ལུག་པ་ད་ གཏུའ་ཞིམ་པས།

གཉེན་ཟུལ་ བྱ་ཚོའི་ གཉེན་ལུན་རིང་མོ་སློལ་ལྟེ་ལུས་པའི་དོན། དཔེ་ན། ལ་ཅ་  
རྩོམ་འབད་ན། གཉེན་ཟུལ་རང་ཟུལ་སོང་ལུག

གཉེན་ཚེས་ བྱ་ཚོའི་ གཉེན་ལོག་ས་ལས་ལོག་ལྟེ་ཚེས་བའི་དོན། དཔེ་ན། ལྷོད་  
གཉེན་ལོག་ཞིན་མ་ལས་ཚེས་ནི་མི་འདུག

གཉེས་ མིང་ རྒྱངས་ལ་གཅིག་དང་གསུམ་གྱི་བར་ན་གི་ཨང་གྲངས། དཔེ་  
ན། སློབ་རིམ་གཉེས་པའི་ནང་ལས་ཚོགས་ལུ་ཤོག་ས་ཆགས་  
མེད་པར་རྒྱབ་ཤེས་དགོ།

གཉེན་ མིང་ ༡ བཟའ་གོགས་གྱི་མིང་། དཔེ་ན། རྒྱུ་ཀྱའི་བརྒྱུང་ལས་  
གཉེན་རྒྱུམ་ནི་མི་འོང་། ༢ རྩེ་ཚན་གྱི་མིང་། དཔེ་ན། དམ་  
ཐབས་གྱིས་བརྒྱུ། གཉེན་བྱམས་པས་སྦྱོངས།

གཉེས་པ་ མིང་ གཉེས་ཚང་བདག་འཛིན་འབད་མི། དཔེ་ན། ལྷ་ཚང་འེ་འེ་ལུ་  
གཉེས་པ་འེ་འེ་དགོ་རང་དགོ།

མཉམ་གཅིག་ དྲུ་ཚོའི་ གཅིག་ལ་ཟེར་བའི་དོན། དཔེ་ན། མཉམ་གཅིག་འགྲོ་གེ་ཆ་  
རོགས། དཔེ་ཆ་ལྷ་བ་པར་འགྲོ་ག།

མཉེན་རྩོད་རྩོད་ ལྷ་ཚོའི་ རྒྱ་གྲག་ལྷ་མེད་པའི་དོན། དཔེ་ན། ཀོ་མ་མཉེན་རྩོད་རྩོད་སློལ་  
འཕུར་ལུག



རྟམ་ལུ་      མིང་      ཡུལ་དུ་ཅིག་གི་མིང་། དཔེར་ན། རྒྱུ་ཀྱའི་བསྐྱེད་ལུས་རང་  
རྟམ་ལུ་འབྲུང་ནི་འདི་བཞག་དགོ།

རྟི་ཅུ་      མིང་      རྒྱ་དངོས་ཀྱི་ལྷན་ཚོད་པའི་ རེགས་ཤིགས་དང་ཤོག་ཀྱ་ཚུ་ལུ་  
པར་བརྟམ་ལྟེ་ ཚིང་འབྲེལ་དོན་ལུ་ལག་ལུ་འབྲེལ་བཟུང་མི་ཅིག  
དཔེར་ན། རྟི་ཅུ་ཡོད་པ་ཅི་ནེ་ ག་ཅི་ཡང་འབྲེལ་པམ།

རྟིང་      མིང་      མཚོད་པ་ལུ་ཞི་གི་རྟོད་ཆ། དཔེར་ན། རྟིང་འདི་ལེགས་ཤོམ་  
སྟེ་འཕྲུག་ལྟེ་ མཚོད་པ་ལུ་དགོ།

རྟེབ་བྱ་གནག་མོ་      མིང་      རྫོ་པ་ཉལ་ག་བྱུན་གྲུང་དོ་བཟུམ་སྟེ་ རྟོད་རྒྱལ་མི་གི་བྱི་ལུ་  
ཅུང་ཅིག་གི་མིང་། དཔེར་ན། རྫོ་པ་ཡ་རྟེན་རང་ རྟེབ་བྱ་  
གནག་མོ་རྟོད་རྒྱལ་ནི་འདུག

རྟོག་རྟོམ་      མིང་      ཤིང་དོང་ལཔེ་མི་གི་བྱ་ཚོ་རྟོ་ཅན་མ། དཔེར་ན། རྟོག་རྟོམ་གྱིས་  
ཤིང་གི་དོང་ནང་ལས་འབྲུམ་བརྟོན་ཟ་དཔེ།

རྟོག་ཅོ་      མིང་      ས་བཞོ་ནི་གི་རེགས་ལེལ་གལ་པ་ཅན་མ། དཔེར་ན། རྟོག་ཅོ་  
མདེ་པ་ཅི་ནེ་ ཞིང་ག་དེ་སྟེ་བཞོ་བ།

གྲུང་      བྱ་ཚོག་ ,      ཡར་ཚུར་འགྲོ་བཅུག་པའི་དོན། དཔེར་ན། རྒྱ་ཚོད་བཞི་ལུ་  
ཡལ་ལུ་ཚུ་ སྟོབ་གྲུང་ལས་གྲུང་འོང་། ༢ ལུ་རིགས་ཅིག་

འབད་བའི་དོན། དཔེ་ན། རྒྱུ་མ་ཡང་འཕྲུལ་མེད་ཆོ་གུ་  
གཏང་ནི་ཡོད།

གཏན་ བྱ་ཚིག་ བཅོལ་བའི་དོན། དཔེ་ན། སློ་གཏན་པའི་མི་གི་དྲིང་མ་བརྟུ།

གཏམ་ མིང་ ལལ་ལས་སྤྲུལ་པའི་སློ་གི་མིང་། དཔེ་ན། གཏམ་ཚིག་གཅིག་  
ཡིན་ཅུང་ དཔམ་བཏོན་ཏེ་སྤྲུལ་དགོ།

གཏོགས་ བྱ་ཚིག་ རྒྱལ་ཁབ་འཕྲུལ་བའི་དོན། དཔེ་ན། ང་ཡང་ཅེད་རིགས་  
ཚིགས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གཏོགས་ནི་ཡིན།

གཏོར་ བྱ་ཚིག་ སྤུངས་ཏེ་མ་བཞག་པའི་དོན། དཔེ་ན། ཟལ་ཕ་གནམ་ཁབ་  
མ་གཏོར་ མིག་རྟོ་ཁབ་འཕྲུལ་འོང།

བརྟེན་ བྱ་ཚིག་ ༡ མེ་ལམ་བའི་དོན། དཔེ་ན། ལུ་མོ་མེ་བརྟེན་དགོ།  
༢ ཡང་འཕུལ་བའི་དོན། དཔེ་ན། ཀྱམ་གིས་གཏུང་  
བརྟེན།

བརྟོག་ བྱ་ཚིག་ ཤིང་དང་མེ་རྟོག་ཚུ་བཅའ་པའི་དོན། དཔེ་ན། སློབ་གླེའི་  
མཐའ་འཁོར་གྱི་མེ་རྟོག་ཚུ་ བརྟོག་ནི་མི་འོང།

བརྟོན་ བྱ་ཚིག་ སོ་སོར་འཕྲོན་བཅུག་པའི་དོན། དཔེ་ན། སློབ་གླེ་རེ་ལས་ ཡ་  
ལུ་ལ་རེ་བརྟོན་ཏེ་ ཅང་མོ་འགྲན་བསྐྱུར་འབད་ཡི།



ཉུང་མོ་      མིང་      རྣོ་བ་བསྐྱེད་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་      མི་དམངས་ཀྱི་གདོང་ལར་  
                 རྣོན་པའི་ལུ་དང་བྱ་བ།      དཔེ་ན།      ད་པའི་མདའ་ཅེ་གི་ཉུང་མོ་  
                 བཏུ་བར་འགྲོ་གོ།

ཉུམ་      མིང་      ལམས་ཀྱི་མིང་།      དཔེ་ན།      ཉུམ་མཚོ་རང་མཚོ་ནི་མི་འོང་།

ཉུས་ངན་      ལྷན་ཚིག་      བཀྲ་མ་ཤིས་པ།      དཔེ་ན།      ད་པའི་མི་ཉུས་ངན་གཉིས་ཀྱིས་  
                 མཚོ་ད་རྩེ་སོང་ད་ལུག།

                 མིང་      རྩགས་དང་མཚན་མ་ངན་པ།      དཔེ་ན།      ལུ་བོ་ལྷི་མ་གྱི་སྒོ་  
                 ལོགས་ལར་      བྱ་ལུག་པ་རྣམས་ཀྱི་བུ་པ་ཅི་ནི་      ཉུས་ངན་ཡི་ནི།

ཉུམ་ཉེ་      ལྷན་ཚིག་      བྱུང་རྩ་སྒྲེག་དང་བའི་དོན།      དཔེ་ན།      མོར་པ་ནང་ཇ་ཉུམ་ཉེ་སྒོ་  
                 བཀྲ་ད་ནི་མི་འོང་།

ཉེང་      མིང་      མདའི་གྲ་གཞུ་བཀྲ་བཀྲ་ལ་སའི་མིང་།      དཔེ་ན།      ལ་རྒྱུ་མདའ་  
                 འདི་ཉེང་སྒོ་མ་འདུག།

ཉུ་རི་      མིང་      ཤིང་བཀག་ནི་དང་གཞོག་ནི་གི་ལག་ཆ་ཅིག་      དཔེ་ན།      ཤིང་  
                 བཀག་ནི་ལུ་      ཉུ་རི་དགོ་པས།

ཉུག་      མིང་      ལུ་ལ་ལུ་ཤིག་ཤིག་སྒོ་ཡོད་མི་      གཅན་གཟན་ཅིག་      དཔེ་ན།  
                 ཉུག་ཉེམ་བཀྲེས་རུང་ལྷ་མི་བཟུང་།

ཕྱག་ཚེས་མེ་རྟོག་ མིང་ ཅུང་ཡོད་མི་ཤིང་རིགས་ཅིག་ལས་ཤར་བའི་མེ་རྟོག་ཅིག  
དཔེ་ན། མེ་རྟོག་ཚུ་གི་སྐྱག་ལས་ ཕྱག་ཚེས་མེ་རྟོག་འདི་རང་  
བྱ་བས།

ཕྱར་གོ་ མིང་ རྣང་ཇུས་བརྟེན་བཟའ་ནི་ཡོད་པའི་ཤིང་གི་འབྲས་བུ་ཕགས་གོ་  
སྲ་ཀྱག་ཀྱ་འབད་མི་ཅིག་ དཔེ་ན། ཕྱར་གོ་གི་རྣང་ཇུས་འདི་  
ཞིམ་རང་ཞིམ་པས་ས།

ཕྱོད་ མིང་ ༡ མི་བསད་བསད་པ་གི་ཉེས་ལྷ། དཔེ་ན། མི་བསད་པ་ཅིན་  
ཕྱོད་ཡོག་འོང། ༢ རྒྱུངས་ལ་བརྒྱ་བཅུ་བཅུ་མ་གྱི་མིང། དཔེ་  
ན། ད་རེས་རྣངས་པར་ཉི་ཅུ་ཕྱོད་གཅིག་གི་འོར་ཡང་ཐོན་ལྷག  
ལྷན་ཚིག་ ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་དོན། དཔེ་ན། ལག་ཕྱོད་གིས་ཇཱ་མ་  
བརྩུང།

ཕྱོད་གོ་ མིང་ འོད་ཕྱོད་ལས་མར་གྱུན་ནི་གི་གྱུན་ཆས་ཅིག་ དཔེ་ན། མོ་རྒྱའི་  
ཕྱོད་གོ་རྣང་ལས་ཡིན། ཡམ་སྤུའི་ཕྱོད་གོ་ལྷི་ལས་མས།

ཕྱོན་ མིང་ གནམ་གཟེང་ལའི་མིང། དཔེ་ན། ཕྱོན་ཐོག་བལྟམ་ད་ ག་ར་  
ལྷག་པོ་ཡིན།

བྱ་ཚིག་ ༡ ཤེས་བཅུག་པའི་དོན། དཔེ་ན། སྤོབ་གྲ་རྣང་ལྷ་དཔེ་ཆ་



ལྷོན། ༢ མཐོང་བཅུག་པའི་དོན། དཔེ་ན། མི་གི་སྐྱུག་ལུ་  
ཉུང་མོ་མ་ལྷོན།

ལྷོ་བས་ མིང་ རྒྱགས་དང་རྒྱས་པའི་མིང་། དཔེ་ན། གཟུགས་ལུ་ལྷོ་བས་  
མེད་པའི་ལམ་སྤྱི་ཅིག་འདུག

བརྟག་དཔྱད་ མིང་ བརྟག་ཞིབ་འབད་བའི་མིང་། དཔེ་ན། བརྟག་དཔྱད་མེད་པའི་  
ལཱ་འགོ་བཅུགས་ནི་མི་འོང་།

བཏུ་ བྱ་ཚིག་ ༡ མིག་རྟོ་གིས་མཐོང་བཅུག་པའི་དོན། དཔེ་ན། དཔེ་ཆ་  
ཉུག་པ་ད་ ལམ་གས་ཤོམ་སྐྱེ་བཏུ་ཉུག་དགོ། ༢ བཅེ་བ་  
བརྟེད་པའི་དོན། དཔེ་ན། ལུ་ག་ཞི་ག་ཅིག་ལྷན་ཚེད་པ་ད་  
ཡམ་གི་སྐྱིད་ལུག་བཏུ་དགོ།

བཏུ་ན་གྲོས་ མིང་ གྲོས་བཏུ་འབད་བའི་མིང་། དཔེ་ན། བཏུ་ན་གྲོས་རོགས་  
ལུ་འཚོལ་ཅུང་ ཐག་རང་གིས་གཅད་དགོ།

ཟ'ལུ'      མིང་    ཡུའི་ཀྲམ་ལ་འབུ་འབད་མི་ རྟིག་ཅུང་གི་མིང་། དཔེར་ན།  
དེ་སྐོར་ལྷན་ལམ་པར་ ཟ'ལུ་ལུག་ལཱེ་འབུ་མི་དཀོན་པས།

ཟ'ལུའི'    མིང་    རྟོ་བཟའ་ནི་གི་སྟེང་མ། དཔེར་ན། དེ་སྐོར་ལྷན་ལམ་པར་ ཟ'ལུའི'  
མ་འདྲུ་ཟ'ལུའི་གྲ་འདུག

ཟ'མམ'

ལྷན་ཚིག་ ཞིང་ལམ་སྐྱེ་ལུས་པའི་དོན། དཔེར་ན། མི་ལྷན་མེད་པར་  
ཞིང་ཟ'མམ་སྐྱེ་ལུས་སོང་ཡི།

ཟག་པ'

མིང་    བཟུམ་ནི་དང་འབུ་མེད་མི་ཚུ་གི་ཅུ་ལ། དཔེར་ན། རྟོ་བཟུམ་པ་  
གིས་བཟུགས་དགོ།

ཟག་ས'

མིང་    མོ་དང་དཀྱིའ་ཚུ་འབུ་མེད་ནི་གི་ལུ་གི་མིང་། དཔེར་ན། ཟག་ས'  
འབུ་མེད་ནི་གི་ལུ་འདི་ ཡན་ཐོགས་ཅན་ཅིག་ཡིན།

ཟང'

མིང་    ས་སྐྱོམ་ས་རྟོག་རྟོག་གི་མིང་། དཔེར་ན། ཟང་ནང་རྒྱུ་པའི་ལུ'  
ནི་འདི་ཉེ་ལ་མེད།

ཟད་སྐོར་སྐོར'

ལྷན་ཚིག་ འཁོར་ལོ་བཟུམ་སྐྱེ་ དེ་ལྟེང་ཟད་པའི་ལུ་འདི་སྐོར་ལོ་དེ་པའི་དོན།  
དཔེར་ན། ཚེས་བཅོལ་འདི་ལྷན་ལུ་ཟད་སྐོར་སྐོར་སྐྱེ་གཟུང་དོ།

ཟབ'

མིང་    བཞེས་སྐོར་འབད་ས་དང་ལ་བསྐོར་ལས། དཔེར་ན། ཟབ་ཁར་ལ'  
བསྐོར་ལུ་ཅུང་ལུག་སྐྱུང་དགོ།

ཐབ་ཚང་ མིང་ བཞེས་སྐོའ་འབད་སའི་ཁང་མིག་ དཔེ་ན། ཐབ་ཚང་ གཙང་  
ཏྱུག་ཏྱུ་སྐོའ་བཞག་དགོ།

ཐལ་ཡམ་ མིང་ ས་དྲོ་ཚུ་ཕྱེ་སྐོའ་བསྐྱལ་འགྲོ་བའི་མིང་། དཔེ་ན། ས་བསྐྱལ་ཏྱེ་  
ཐལ་ཡམ་མ་སྐོང་།

བྱི་ལེ་རྒྱལ་མོ་ མིང་ ཡུ་ཀྲེ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་བྱ་ཅིག་གི་མིང་། དཔེ་ན། བྱ་བྱི་ལེ་  
རྒྱལ་མོ་གི་སྤུང་ལེ་ཤ་ཡོད།

བྲིག་ མིང་ རྒྱ་དཔ་བཟུམ་མའི་རི་མོའི་མིང་། དཔེ་ན། བྲིག་འབེན་ནི་ལུ་  
བྲིག་ཤིང་དགོ་པས།

བྲིག་ཤིང་ མིང་ བྲིག་འབེན་ནི་གི་ཚད་ཤིང་། དཔེ་ན། བྲིག་ཤིང་མེད་པར་  
བྲིག་ག་དེ་སྐོའ་འབེན་པ།

བྲིང་ཏེ་ མིང་ བཞེས་སྐོའི་བྲོ་ཇུ་ས་ཅིག་གི་མིང་། དཔེ་ན། བྲིག་པའི་ནང་ལུ་  
བྲིང་ཏེ་བྲིག་པ་ཅིན་ནིས།

བྲིམ་ བྲི་ཚིག་ རྒྱའི་ནང་ལུ་འཇུག་འགྲོ་བའི་དོན། དཔེ་ན། རྒྱའི་ནང་ན་  
ཇུ་ལ་རྒྱབ་མ་ཤེས་པ་ཅིན་ བྲིམ་འགྲོ་འོང་།

བྲུག་ བྲི་ཚིག་ མཐའ་མཇུག་ལུ་ཉོད་པའི་དོན། དཔེ་ན། ཏྱི་རུ་ག་ར་ལོགས་  
སྐོའ་ ཉུང་ནིའི་དུམ་ཁར་བྲུག་ཆི་ཡི།

བྱག་པ་      མིང་      ལྷོ་དང་རྒྱམ་ཚུ་བྱགས་ཞེན་ན་      བསྐོལ་སྤོལ་འབྱུང་ནིའི་རིགས་ཅིག  
དཔེར་ན།      ལོ་གསར་བསྐྱེད་ལུ་      བྱག་པ་དྲིག་དྲིག་མ་སྤོལ་སྐོལ་  
ཏེ་འབྱུང་དགོ།

བྱགས་      མིང་      མེམས་གྲི་ཞེས།      དཔེར་ན།      ཡལ་ལུ་འབད་བཞག་ལུགས་ཤོམ་  
ཡོད་པ་ཅིན་      སྤོལ་དཔོན་གྲི་བྱགས་ལུ་རྒྱ་དེད།

བྱང་ཁྱུ་      ལྷོ་ཚིག་      རིང་མོ་མེན་པའི་དོན།      དཔེར་ན།      གཞུགས་བྱང་ཁྱུ་ཡོད་མི་རྒྱ་  
ཏམས་མ་བརྟགས་པ་ཅིན་      ལུགས་པས།

བྱན་      མིང་      ལྷོ་དང་བྲམ་ཚུ་ལུ་གསོལ་ལཱ་བརྟམ་པའི་ཚིག་      དཔེར་ན།      གཞན་  
གཅི་ཡང་མ་ཤེས་ཅུང་      བྱན་ཅིག་འདི་གཏང་རང་གཏང་དགོ།

བྱས་      མིང་      ལམ་རའ་འབབས།      དཔེར་ན།      བྱས་ལུ་འབབ་ད་      རྐང་ཚིགས་  
ན་ལྷ་མས།

བྱས་མ་      མིང་      དཔོན་པམའ་དེ་གི་ལག་ཆ་ཅིག་      དཔེར་ན།      ལག་པ་མ་འཁྱུ་བ་  
ཅིན་      ཏེ་བྱས་མ་གསེས་བཟའ་དགོ།

བྱོན་      ལྷོ་ཚིག་      ,      བརྟེན་མི་མེད་པར་      རང་བཞིན་གྲིས་འགྲོ་བ་དང་འོང་བའི་  
དོན།      དཔེར་ན།      ཏུམ་ཅུ་ནང་ལས་དུལ་ལྷག་བྱོན་ཡམ་སོང་  
ལྷག་ ༢      འབྱུང་བའི་དོན།      དཔེར་ན།      ལྷོ་མ་གྲི་སྤོལ་ལུགས་ལ་



ལས་ཚུ་ཅིག་ཐོན་ལུག

མཐའ་འཁོར་ མིང་ ལྷོ་ལོགས་ཁའི་ས་ཁོངས། དཔེ་ན། ལྷོ་བ་གྲའི་མཐའ་འཁོར་  
ལུ་ ཤོག་ཀུ་སྐོར་ག་མ་བཏོ།

མཐའ་མ་ མིང་ ༡ ཟུང་ཁའི་ས་ཁོངས། དཔེ་ན། ཆར་པ་རྒྱབ་ད་ རྒྱའི་མཐའ་  
མར་མ་སོང་། ༢ ལྷུ་མ། དཔེ་ན། རྒྱེ་བའི་མཐའ་མ་ལུ་  
ཤི་ནི་ཡོད།

མཐུན་ བྱ་ཚིག་ མཐའ་མ་གཉིས་གཅིག་ཁར་བསྐྱོགས་པའི་དོན། དཔེ་ན།  
རྒྱུད་པ་མཐུན་པ་ཅིན་ མཐུན་ཡོད་བརྟུབ་དགོ།

མཐུན་སྐྱིག་ མིང་ ཅོག་འཐད་པ་གཉིས་གཅིག་ཁར་བསྐྱོགས་པའི་མིང་། དཔེ་ན།  
དཀྱིའ་དང་ཕྱོད་གོ་གཉིས་ མཐུན་སྐྱིག་མིན་འདུག

མཐོང་ བྱ་ཚིག་ མིག་རྟོ་གིས་འཇིན་པའི་དོན། དཔེ་ན། ལྷོ་མ་ཁར་བྱུམ་  
འཁོར་མ་འདྲ་ལུ་ཤུ་མཐོང་ནི་འདུག

མཐོལ་ བྱ་ཚིག་ བཤགས་པ་ལུ་ཁའི་དོན། དཔེ་ན། ལས་བསགས་  
བསགས་པ་ག་ས་ མཐོལ་ལོ་བཤགས།

འཐག་ བྱ་ཚིག་ ༡ རྒྱུད་པ་ཚུ་ ཡར་ཚུར་ཉལ་བྱེ་གོ་ལུ་བཟོ་བའི་དོན། དཔེ་  
ན། བཟང་མོ་གིས་དཀྱིའ་ལུགས་ཤོམ་ཅིག་འཐག་དེས།

2 བསྐྱུལ་ཏེ་ཞིབ་ཞིབ་བཟོ་བའི་དོན། དཔེར་ན། ཡོས་ཚུ་  
རག་ནང་སྐྱགས་ཏེ་འབྲུག་དགོ།

འབྲུག་ བྱ་ཚོ་གི་ བརྟུ་བ་པའི་དོན། དཔེར་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས་གསུང་མི་འདི་  
འབྲུག་རང་འབྲུག་པས།

འབྲུབ་ བྱ་ཚོ་གི་ འཇིང་བའི་དོན། དཔེར་ན། སློབ་གྲྭ་ནང་ཆ་རོགས་དང་འབྲུབ་  
ནི་མི་འོང་།

འབྲུ་ བྱ་ཚོ་གི་ 1 བརྟུང་ཏེ་ལཱ་ཞུ་བའི་དོན། དཔེར་ན། དཔེ་དེ་བཙུ་སྤྱོད་ལས་ལས་མ་  
བཞག་པར་ ཡར་འབྲུ། 2 གདམ་ལ་རྒྱབ་པའི་དོན།  
དཔེར་ན། དབང་ལྷན་འདི་སློབ་གྲྭའི་ཡོངས་དཔོན་གྱི་འབྲུ་ལྷན་

འབྲུང་ བྱ་ཚོ་གི་ ཚུའི་རིགས་ལ་ལས་མར་གཏུང་བའི་དོན། དཔེར་ན། ཆང་  
འབྲུང་པ་ཅི་ཞེ་ ལམ་གས་ཤོམ་མེ་ཞེ་།

འབྲུ་ཞེ་ བྱ་ཚོ་གི་ བརྟུང་ཏེ་རང་ལ་བྱུག་ལུ་བརྟུད་པའི་དོན། དཔེར་ན། སློབ་ཚུར་  
འབྲུ་ཞེ་།

མིང་ ལ་བརྟུད་དེ་བརྟུང་བའི་གནས་ཚུལ། དཔེར་ན། ཡམ་གསེང་  
གཡུས་ལས་ཤོག་ཟེར་འབྲུ་ཞེ་བརྟུང་ལྷན་

ད་ཅི་            དཔྱེ་ཚིག་ དུ་ཉོ་ལུས་ དུས་ལུ་ལྷ་ལ་མེ་ཅིག་གི་ཉེ་མ། དཔེ་ན། ང་ད་ཅི་  
                  ལས་སློབ་གྲུ་ལི་ནང་ཉོ་ད་ཅི།

ད་ཤིས་        དཔྱེ་ཚིག་ ལ་ཅེ་དང་ནངས་པ་གི་བར་ན་གི་ཉེ་མ། དཔེ་ན། སློབ་དཔོན་  
                  གྱི་ཉེ་མ་ ད་ཤིས་ཨོན།

ད་ཅུང་        དཔྱེ་ཚིག་ ལོག་ཉེ་རང་ཟེར་བའི་དོན། དཔེ་ན། ད་ཅུང་དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་ནི་  
                  འབྲེལ་ཅུང་བརྟུབ་པས་ས།

དམ་སྦྱིས་     མིང་ རྒྱུ་འཛིན་ལ་འདེགས་བཞག་ནི་གི་ཉོ་ད་ཨོལ་ལྷོག་ལྷ་སི་སི་ཅིག་  
                  དཔེ་ན། དམ་སྦྱིས་ནང་ ལ་རག་གས་རྒྱགས་ཅིག་འདེགས་  
                  བཞག་ལུག

དམ་ཅོག་      མིང་ ཤིང་གུ་དཔུངས་ཉེ་ལྷ་ར་བའི་དམ་ཤིང་ཆུང་ཀྱའི་མིང་། དཔེ་ན།  
                  ལྷ་གསོལ་ལྷ་ད་ དམ་ཅོག་འལུར་ནི་ཨོན།

དམ་ཚི        མིང་ དམ་ལས་བཟོ་བའི་ཚི་དམ་ནང་སྤྱག་ནི་གི་བྲོ་ལྷ་ས་ཅིག་ དཔེ་  
                  ན། དམ་ཚི་མར་ནང་བཟོ་བམ་ད་ཞིམ།

དམ་ལྷ་        མིང་ ཨོལ་ལས་མར་བཟོ་བའི་ཚི་དམ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་མི་འབྱུང་ནི་འི་  
                  རིགས་ཅིག་ དཔེ་ན། ཉོ་དམ་ལྷ་དང་གཅིག་ལར་བམ་ད་ ལེ་  
                  ཤ་བཟའ་ཚུགས།





སྲོབ་གྲུ་ལི་ཅེ་འགྲན་གྱི་དུས་ལྟོན་སྐབས་ལུ་ ཡམ་ཚུ་ཉུང་མོ་  
བཏུ་བར་འབྲེན་དགོ།

དུས་ཚིན་ མིང་ སྐབས་ཐོག་གི་དུས་ལུན་ཅིག དཔེ་ན། ལཱ་ཚུ་དུས་ཚིན་ཁར་  
ཀྱིག་གི་སླེ་འབད་དགོ།

དོ་ཁོམ་ མིང་ འདབ་མ་གུ་ཅང་དང་ དོག་མ་ གོན་བརྩམ་སླེ་བརྟགས་མི་ཚིན་  
བསྐྱེ་ཅིག དཔེ་ན། དོ་ཁོམ་གྱི་རིགས་ལེ་ཤ་ཡོད།

དོང་ མིང་ དྲོག་ཀ་ཐོན་ཐོན་མ་གི་མིང་། དཔེ་ན། དར་ཤིང་ལྟོང་ནིའི་  
དོན་ལུ་དོང་བརྟོ།

དོན་ མིང་ མིང་ཚིག་གིས་ལྟོན་པའི་གོ་བ། དཔེ་ན། མིང་ཚིག་གི་དོན་  
རྟམ་གོ་བ་ཅིན་ ཚིག་མཚན་བཏུ་དགོ།

དོན་ཚིན་ མིང་ གནད་དོན་གྱི་དབྱེ་ཚན། དཔེ་ན། དོན་ཚིན་སེ་སེ་ལུ་དམིགས་  
ལུ་ལཱ་འགྲུབ་དགོ་པ་སེ་སེ་ཡོད།

དོམ་ མིང་ ལུ་ལྷན་པ་ཀ་པ་དང་ མཇུག་མ་ཟུང་ཀུ་དེ་ལུ་ལོད་པའི་སེམས་  
ཅན་ཅིག དཔེ་ན། དོམ་འདི་ལྟགས་ཚུ་ལུ་ལུ་ལོད་པ་ཡིན།

དོར་མ་ མིང་ གཞུགས་གྱི་མདུལ་ལུ་ཟུག་ལུ་ ཁྱོན་མི་ཁྱོན་ཆས་རྟུང་གཉེས་མ།  
དཔེ་ན། དོར་མ་དང་ཁཱེ་ཇ་མི་ག་ར་གིས་ཁྱོན་མ་ཡིན།



དུང་ རྒྱུ་ཚིག་ གདོང་ལ་ཟེར་བའི་དོན། དཔེར་ན། དེའི་ཅན་སྟོབ་དཔོན་  
མཚོག་གི་ལ་བས་དུང་དུ།

དུང་འཚོ་ མིང་ མཉམ་བཅོས་ལག་ལེན་གྱི་ཤེས་ཚད་ཡོད་མི། དཔེར་ན། དུང་  
འཚོ་གིས་ནད་པ་བཅོ་དེས།

དུང་ཡིག་ མིང་ ཡིག་འགྲུལ་གཏོང་ལེན་གྱི་རིགས་འབྲི་མི། དཔེར་ན། ཡིག་  
ཚང་ནང་ལུ་ དུང་ཡིག་ཡོད།

དུག་པ་ མིང་ གཟུགས་དང་གོ་ལུ་ཚུ་ལུ་ གནམ་པོ་སྤོ་ཚགས་པའི་མིང་།  
དཔེར་ན། དུག་པ་ཚུ་འཇུ་བ་ལུ་ ཡངས་སེམས་འབད་མི་དགོ།

དུལ་ མིང་ ཡ་བོང་ཀྱ་དང་ ཡའི་རྫོད་མ་ལས་སྐྱེས་པའི་རིགས། དཔེར་ན།  
ལུང་ཆ་འབག་ནི་འདི་ དུལ་རང་དུག

དྲོ་པ་ རྒྱུ་ཚིག་ གནམ་ལངས་ཞིན་མ་ལས་ ཉེན་མ་ཕྱེད་ཀྱི་མ་ཉོན་ཚུན་གྱི་དུས་  
ཚོད། དཔེར་ན། དྲོ་པ་ཉུང་བའི་ལོང་ཞིན་མ་ལས་ དཔེ་ཆ་  
ཉུང་དགོ།

དྲོད་ མིང་ མེད་དང་ཉེན་ཚུ་གི་ཚུ་ཤུགས། དཔེར་ན། གནམ་ཐུར་གྱི་ཉེན་  
འདི་ དྲོད་ཅིག་འདུག་མ་ཟེ།

གདམ་ལ་ མིང་ བཅོག་འབྱུ་འབད་བའི་མིང་། དཔེར་ན། སྟོབ་ཕུག་དུག་ཤོས་

གདམ་ལ་རྒྱུ་ཞེས་ལས་ གསོལ་ར་བྱིན།

གདུགས་ མིང་ བཀྲིས་རྩལ་བརྒྱ་གྲི་དང་གསེས་ཅིག དཔེ་ན། བློ་སྐྱོམ་  
ཚུ་གི་དུལ་ལྟ་ གདུགས་ཐོབ་ཡིན།

གདོང་ མིང་ ༡ དཔུལ་ལྷ་དང་མ་མཁལ་བར་གྱི་མིང་། དཔེ་ན། གདོང་  
འཇའ་རིས་མོ་ཡོད་མི་འདྲི་ ཉེ་མ་ཚིགས་བསགས་བསགས་པ་  
མས། ༢ རྒྱུ་གྲི་ལོག་ཕྱོགས་གྱི་མིང་། དཔེ་ན། བྱིས་གྱི་  
གདོང་ཤར་ལ་བྱུག་བསྐྱོར་ཉེ་རྒྱུ་ལུག

བདག་འཇིན་ མིང་ ལྷུང་བ་དང་སྐྱོང་བའི་མིང་། དཔེ་ན། ལུ་ལྷུ་རྒྱུང་གྲུའི་བསྐྱང་  
ཡམ་གསེས་བདག་འཇིན་ལུགས་ཤོམ་འབད་དགོ།

བདུན་ མིང་ བར་ཆད་རྒྱུ་མི་དང་གཞོན་པ་བཀལ་མི་ཅིག དཔེ་ན། བདུན་  
གྲིས་དག་བའི་ལུ་ལྷུ་བར་ཆད་རྒྱུ་ཡིན།

བདུན་མི་ མིང་ ཚེ་རིང་མོ་སྐྱེ་བུ་ཞེས་ལུ་ལྷུ་ཅིག དཔེ་ན། ཚེ་དབང་ལྷུ་  
ད་ བདུན་མི་གདུང་ཞི་ཡོད།

བདུན་ མིང་ རྒྱུངས་ལ་རྩལ་དང་བརྒྱ་གྲི་བར་ནའི་མིང་། དཔེ་ན། ལོ་  
བདུན་ལས་སྐྱོབ་གྲུ་ནང་ དཔེ་ཆ་ལྷུ་བཞོན་ཅི།

བདེ་བ་ མིང་ དགའ་བའི་ཚེས་བཞུང་བའི་མིང་། དཔེ་ན། སེམས་ལྷུ་བདེ་



လှေစာ' ဗြဟ္မာ၏ ဝိသုဒ္ဓိပရိယာယ်၊ ရှိသောအခါမှစ၍လှေစာ

လှေစာ' ဝိသုဒ္ဓိပရိယာယ်၊ ရှိသောအခါမှစ၍လှေစာ၊ ရှိသောအခါမှစ၍လှေစာ၊  
ပရိယာယ်ပရိယာယ်

လှေစာ' ဝိသုဒ္ဓိပရိယာယ်၊ ရှိသောအခါမှစ၍လှေစာ၊ ရှိသောအခါမှစ၍လှေစာ၊  
ပရိယာယ်ပရိယာယ်

လှေစာ' ဝိသုဒ္ဓိပရိယာယ်၊ ရှိသောအခါမှစ၍လှေစာ၊ ရှိသောအခါမှစ၍လှေစာ၊  
ပရိယာယ်ပရိယာယ်

လှေစာ' ဝိသုဒ္ဓိပရိယာယ်၊ ရှိသောအခါမှစ၍လှေစာ၊ ရှိသောအခါမှစ၍လှေစာ၊  
ပရိယာယ်ပရိယာယ်

လှေစာ' ဝိသုဒ္ဓိပရိယာယ်၊ ရှိသောအခါမှစ၍လှေစာ၊ ရှိသောအခါမှစ၍လှေစာ၊  
ပရိယာယ်ပရိယာယ်

လှေစာ' ဝိသုဒ္ဓိပရိယာယ်၊ ရှိသောအခါမှစ၍လှေစာ၊ ရှိသောအခါမှစ၍လှေစာ၊  
ပရိယာယ်ပရိယာယ်

လှေစာ' ဝိသုဒ္ဓိပရိယာယ်၊ ရှိသောအခါမှစ၍လှေစာ၊ ရှိသောအခါမှစ၍လှေစာ၊  
ပရိယာယ်ပရိယာယ်

လှေစာ' ဝိသုဒ္ဓိပရိယာယ်၊ ရှိသောအခါမှစ၍လှေစာ၊ ရှိသောအခါမှစ၍လှေစာ၊  
ပရိယာယ်ပရိယာယ်

ཚང་ལུ་ གུ་ཅུ་རྫོ་རྗེ་གོ་ལོ་དུ་གྱི་སྐུ་ལ་དུ་ཡོད།

རྫོ་ཅུ་ག་      མིང་      རྫོ་ཅུ་དང་གུ་ཚུ་གི་མིང་། དཔེར་ན། རྫོ་ཅུ་ག་ཚུ་ རྣམ་ལའོར་ལམ་  
བཟོ་མ་དུ་ལག་ཆེ།

རྫོ་ས་སྐོར་      མིང་      རང་ལུ་གས་གྱི་རྫོ་འི་ཅེ་ཅེ་མོ་ཅིག་གི་མིང་། དཔེར་ན། རྫོ་ས་སྐོར་  
རྒྱལ་དུ་ ལབ་ལ་ལ་དེ་ ཅེ་ཅེ་བརྟམས་ཏེ་བཟོ་མ་ཡིན།

ཡིང་      བྱ་ཚིག་      བྱ་དང་བྱི་ལུ་ཅུ་ཚུ་ གནམ་ལམ་ལམ་ལུ་འཕྲུལ་བའི་དོན། དཔེར་ན།  
བྱ་གནམ་ལམ་ཡིང་ཅུང་ ཆགས་ས་ས་ལ་ལུ་ཡིན།

རྣམ་པ་      མིང་      མོ་རྟོག་བཅུ་གས་ས་དང་ ཚེད་བསེ་བརྟམས་འི་ས་གོ། དཔེར་ན།  
རྣམ་པ་ནང་ལུ་ མོ་རྟོག་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཤར་ལུག

ཡུང་      བྱ་ཚིག་      ཅིག་པ་བཟའི་བྱ་སྟོན་སྟོན་པའི་དོན། དཔེར་ན། རོགས་  
ལུ་ཡུང་ནི་ལ་དེ་ བཞག་རང་བཞག་དགོ།

སྟིག་པ་      མིང་      ལས་ངན་བསགས་པའི་མིང་། དཔེར་ན། ཟབས་ག་དེ་སྟེ་  
རྣམས་ཅུང་ སྟིག་པ་ལ་བཟད་ནི་མི་འོང་།

སྣུག་བཟའ་ལུ་      མིང་      ལུས་སེམས་མི་བདེ་བའི་ཚེར་བ། དཔེར་ན། སྣུག་བཟའ་ལུ་ཚྱོང་  
ནི་གི་ལུ་ལ་བཟད་ནི་མི་འོང་།

སྟེ་ཚན་      མིང་      ལག་སོ་སོའི་མིང་། དཔེར་ན། ལས་ལུངས་ག་ཅིག་ནང་སྟེ་ཚན་





3

ན་བཟའ་    མིང་    མོ་ལ་གི་ཞེས། དཔེ་ན། སྤམ་ཚུ་ ན་བཟའ་སེམ་པོ་བཞེས་  
ལྷན།

ནགས་ཚལ་    མིང་    རྩེ་ཤིང་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ས་ཁོངས། དཔེ་ན། ནགས་ཚལ་ནང་  
དེམ་དང་ཀ་ཤ་ལེ་ཤ་འོང།

ནང་    མིང་    ལྷི་ལ་མི་ཉེ་པའི་མིང། དཔེ་ན། ཕྱི་ཕྱི་ལྷུ་ལྷུ་ནང་བཅུགས།

ནང་པ་    མིང་    སངས་རྒྱས་པའི་ཚེས་འབད་མི། དཔེ་ན། ནང་པ་ཡི་ཉེ་པ་ཅི་ཉེ་  
སྲོག་གཅོད་འབད་ནི་དང་ གཞན་ལྷ་གཞོན་པ་བཀལ་ནི་ཚུ་  
བཞག་དགོ།

ནངས་པ་    མིང་    དུས་ཚད་དེ་སེ་གི་ཤུལ་མའི་ཉི་ཉེ་མ། དཔེ་ན། ནངས་པ་  
སྲོབ་རྒྱའི་ནང་དུས་ཉི་ཉེ་ཅིག་ཡོད།

ནད་    མིང་    ན་ཚ་གི་མིང། དཔེ་ན། དེ་སེ་ནངས་པར་ ནད་འདྲོག་སི་སི་  
ལེ་ཤ་འཕྲོད་ནི་འདུག

ནཱ་    དཔྱེ་ཚིག་ ས་གནས་འདི་ལ་བཟེ་བའི་མིང། དཔེ་ན། དཔའི་ཨ་ལུ་ཆ་  
ལྷབ་ ནཱ་ཤོག་ཞིག

ནག་    མིང་    ཀའ་དང་ཆ་འདུ་བའི་འབྲུ་བྲ་ཅིག་གི་མིང། དཔེ་ན། འབྲུ་བྲ་  
དགའོ་གི་གྲུལ་ཁར་ ནག་ཡང་ཚུད་འོང།













- དཔལ་ལའ་ མིང་ བགྲིས་རྩལ་ས་བརྒྱན་གྱི་ནང་གསལ་ཅིག དཔེ་ན། དཔལ་  
ལའ་འབྲི་བཅའ་ས་མ་འདྲ་ལེ་ཤ་ཡོད།
- དཔེ་ཆ་ མིང་ ཤེས་བྱའི་ཚིག་ཡིག་ཐོག་ལུ་བྲིས་ཀྱི་ཡོད་པའི་ཤོག་དེའ་ བམ་  
ཆག་སྐྱེ་ཡོད་པའི་མིང་། དཔེ་ན། ལྷ་ཁང་ནང་དཔེ་ཆ་མོ་རྟི་  
ལེ་ཤ་འདུག
- དཔེ་དེའ་ མིང་ ཤོག་ལེའ་ཚུ་གཅིག་ཁར་བཅུགས་ཀྱི་བཅོམས་ཡོད་པའི་དཔེ་ཆ།  
དཔེ་ན། དཔེ་དེའ་ཚུ་རང་འབག་ངོ་བའི་བས།
- དཔྱད་ བྱ་ཚིག་ མཐོས་ལས་མར་བལྟས་ཀྱི་བཞག་པའི་དོན། དཔེ་ན། གོ་  
ལ་གཟུང་ཤིང་གུ་དཔྱད་བཞག་ནི་ཡོད།
- དཔྱལ་བེ་ ལྷན་ཚིག་ ལྷ་མེད་པའི་དཔྱལ་མ་སྐྱོམ་གྱི་མིང་། དཔེ་ན། དཔྱལ་བེ་ཚུ་  
བྲམ་འབད་བ་ཅིན་ བྱ་ཚིག་མཐོང་འོང་།
- ལམ་གུ་ཤིང་ མིང་ ལྷ་གི་དོགས་ཅིག དཔེ་ན། ལམ་གུ་ཤིང་གིས་གཞུ་བའོ་བརྟུབ།
- ལམ་གས་ མིང་ ཤུ་རིང་ལུ་ཅིག་དང་ཀོག་རྩོ་སྐྱེ་བཅོ་བཅོམ་ཅིག དཔེ་ན།  
མཐོན་མ་ལག་ཆེ་རྩོག་རྩོ་བྱུ་མེད་ ལམ་གས་བག་ལུ་རྩེ་དྲང་དགོ།
- ལམ་ མིང་ ལྷ་རྩོ་བྱུ་མེད་སྐྱེ་ཡོད་པའི་ས་ཆ། དཔེ་ན། ལྷ་རྩོ་ནི་  
འདི་ ལམ་ནང་རང་དགའ་བས།



སཔང་ཅེ་      མིང་      གཞི་དཀར་པོ་གུ་ལྷ་བུ་གསུམ་ཀྱི་ འཕག་ཡོད་པའི་གོ་ལ།  
དཔེ་ན། རྗེ་ལྷ་སཔང་ཅེ་གོ་འདྲི་རང་ཡོག་པས།

སཔར་སྐྱུན་      མིང་      དཔེ་དེ་བ་དང་དཔེ་ཆ་སཔར་བརྟམ་མི་གི་མིང་། དཔེ་ན། རུས་  
ཅི་དཔེ་དེ་བ་གསར་པ་ལེ་ཤ། སཔར་སྐྱུན་འབད་ལྷག

སཔར་དབང་      མིང་      སཔར་བརྟམ་ནི་འདྲི་དབང་ཚད། དཔེ་ན། སཔར་དབང་ཡོད་མི་  
ལས་གནང་བ་མེད་པར་ དཔེ་དེ་བ་སཔར་བརྟམ་པ་ཅིན་ ཉེས་  
ཡི་མས་ཡོག

སུ་      མིང་      གཞུགས་ལ་ལུ་སྐྱུ་བརྩམ་སྐྱེ་སྐྱེ་མི་ཅིག དཔེ་ན། ལུག་གི་  
གཞུགས་ལར་སྐྱེ་བའི་སུ་ལུ་བལ་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

སུང་      བྱ་ཚིག་      གཅིག་ལར་བསག་པའི་དོན། དཔེ་ན། དེ་རིས་སློབ་ལྷ་ནང་  
ལུ་མི་ལེ་ཤ་སུང་དེས།

སུར་      བྱ་ཚིག་      ནང་ལུས་མིག་གིས་མ་མཐོང་མ་སྐྱེ་བཅོ་བའི་དོན། དཔེ་ན།  
ཟུན་གྱི་དཔེ་ཆ་འདྲི་ སུར་རས་ཀྱིས་སུར་བཞག་དགོ།

སུས་ཚད་      མིང་      ལེགས་ཉིང་གི་མིང་། དཔེ་ན། ཤེས་རིག་གི་སུས་ཚད་ཡར་  
དག་གཏང་དགོ།

སཔེ་      བྱ་ཚིག་      དོང་གསར་པ་བརྟོན་པའི་དོན། དཔེ་ན། ཤིང་ག་ཟེར་བརྟམ་

ནི་འི་དོན་ལུ་དོང་ཡཔེ་དགོ།

སཔེ་པ་      མིང་      གཟའ་བདུན་གྱི་ནང་གསེས་ཅིག་གི་མིང་། དཔེར་ན། གཟའ་  
སཔེ་པ་ལུ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལས་ངལ་གསོ་མེད།

སཔེ་ལུ་      བྱ་ཚོའི་ ལུ་བཅུག་པ་འི་དོན། དཔེར་ན། རོ་ལྷི་འཚོ་ལ་མི་ལུ་ཁབ་མ་  
བཅུགས་པ་ཅིན་ འཚོ་ལ་ནད་ག་ཉེ་ཡང་སཔེ་ལུ་གཏུང་འོང་།

སོམས་      མིང་      བསང་ཇུས་དང་བསང་ཤིང་ཚུ་གིས་བཟོ་བའི་མཚོན་ཇུས་ཅིག་  
དཔེར་ན། སོམས་གོང་སློམ་འབད་མི་འདི་རང་འི་མེ་ལོ་པས།

སྣུང་ཀ་      ལྷན་ཚོའི་ ལུ་ཅུ་ཅུ་ལུ་ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་མི། དཔེར་ན། མི་སེའ་སྣུང་ཀ་  
ཚུ་ལུ་ གཞུང་ལས་གྲོགས་རམ་གནང་ནི་ཡོད།

སྣུན་      མིང་      མིག་རྩོད་གི་ཞེས། དཔེར་ན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྣུན་འདི་ སེམས་  
ཅན་ལུ་རང་ག་བཟོགས་པ་ཡིན།

སྣུའ་བཏུང་      དབྱེ་ཚོའི་ ལོ་གས་སུ་མ་བཏོན་པའི་དོན། དཔེར་ན། སྣུའ་བཏུང་འབྲུག་  
པའི་མི་སེའ་ག་ར་ ཚོས་སེམས་ཡོད་མི་ཡིན།

སྣུང་      བྱ་ཚོའི་ ལོ་གྲོ་ལུ་གས་མ་བཅུག་པར་འབྲེན་པའི་དོན། དཔེར་ན། ཀོ་ཙ་  
ལེགས་ཤོམ་སློམ་སྣུང་ས་ཉེ་བསྐྱམ་དགོ།

སྣུན་      མིང་      གནམ་ཁ་ལུ་སྣུབས་པའི་ས་སྣུག་གི་མིང་། དཔེར་ན། གནམ་

ལ་ལུ་སྲིན་མེད་པ་ཅིན་ ཉིམ་རྒྱུ།

སྲོལ་བྱེ་ མིང་ འབྲུག་བྱེ་ལ་པའི་མིང་། རྟེན་པེར་ན། སྲོལ་བྱེ་འི་ཚོས་བཅུ་བམ་

ལུ་ གུ་ཅུ་རིན་པོ་ཆེ་གི་འཁྲུངས་སྐྱེས་རྟེན་ཆེ་ཡིན།

སྲོས་ཀློང་ མིང་ གསེར་དང་དུལ་ ཟངས་ཚུ་གུ་ པ་རྩ་ཀློང་། རྟེན་པེར་ན།

འབྲུག་ལུ་སྲོས་ཀློང་པ་ལེ་ཤ་ཡོད།

ཡ་ལོགས་མ་ མིང་ཚབ རང་ལྷོགས་མེད་པའི་མིང་། དཔེ་ན། ལྷོ་སྤང་དུ་

ཡ་ལོགས་མ་ལུ་ཡོག་མ་ཡོག་བཏུ་ཉེ་སྤང་དགོ།

ཡག་པ་ མིང་ ལྷོ་རྟོ་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་ཅིག དཔེ་ན། ཡག་པ་གིས་ས་  
སྤོང་དེས།

ཡག་ལྷི་མ་ མིང་ ཡག་པ་བཞག་སའི་ཨོ་ཀ། དཔེ་ན། ཡག་ལྷི་མ་ནང་ལུ་  
ཡག་པ་ལེ་ཤ་འདུག

ཡངས་ ལྷ་ཚིག་ གཤེས་པའི་དོན། དཔེ་ན། དེའི་ཨ་པ་གིས་ང་ལུ་གནམ་མེད་  
ས་མེད་ཡངས་འོང་།

ཡང་མ་ མིང་ ལྷ་ལོག་དང་བསྐྱེད་དོ་བར་ན་གི་མིང་། དཔེ་ན། ཨ་ལུ་ཨའི་  
གི་ཡང་མ་ལུ་ དགའ་ཉེ་གཉེ་སྤོང་ལུ་ག

ཡད་ཅུང་ མིང་ མཁོ་ཆེ་བའི་ཅ་ལ་ཚུ་བཅུགས་སའི་རྟོ་རྒྱུང་ཀྱི་ཅིག དཔེ་ན།  
རང་ལུ་དགོ་པའི་ཅ་ལ་ཚུ་ ཡད་ཅུང་ནང་བཅུགས་ཉེ་འབག་པ་  
ཨིན།

ཡན་པ་ མིང་ ལེགས་ཤོམ་ལྷང་བའི་མིང་། དཔེ་ན། སེམས་ཅན་ཚེ་བར་  
བརྟུང་བའི་ཡན་པ་སྤོམ་ཡོད།

ཡམ་ མིང་ རང་ལུ་ལུས་སྤོག་བྱེ་མི་ཨ་པ་དང་ཨའི། དཔེ་ན། རང་གི་

ཡམ་གཉེས་ལུ་ནལས་རྟོག་ག་དེ་དག་དག་ལུ་དགོ།

བྱ་ཚོའི་ རྒྱལ་ཁ་མ་ཐོབ་པའི་མིང་། དཔེ་ན། དེ་སྲི་གྲི་རྒྱུ་ཅེ་

འགྲུ་བསྐྱུ་དེ་དང་ ང་བཅས་ཡམ་སོ་ཡི།

ཡས་ དེ་བྱ་ཚོའི་ རྒྱུ་ཁ་ཐུག་མེད་པའི་ཚོའི་ དཔེ་ན། ཡས་འགྲོ་མིའི་མི་འདི་  
རྒྱུ་ག་ཅི་སྐྱེ་ལོག་པ་སོ།

ཡུ་གེ་ མིང་ མང་ཤོས་རང་ ལྷི་མ་དང་ལྷ་ཁང་རྒྱ་གི་གཤམ་བས་དེ་དང་ལུ་སྟོད་  
མི་བྱའི་རིགས་ཅིག་ དཔེ་ན། ཡུ་གེ་ལུ་ཟུར་མ་བྱེ་ནི་འདི་ཡང་  
དག་པའི་ལུ་ཅིག་ཡིན།

ཡུ་ མིང་ རི་མ་ཐོས་འདི་མིང་། དཔེ་ན། ཚེ་ཡ་འདི་ ལུང་པའི་ཡུ་ལས་  
རྒྱུ་འོང་།

ཡུག་ མིང་ གི་ལུག་གི་མིང་། དཔེ་ན། གཉེ་མེ་ཚང་རྒྱ་ ལྷི་མ་གྲི་ཡུག་དེ་  
བཅུགས་བཞག་དགོ།

ཡུད་རྩ་ མིང་ འཕྲུ་འང་ལུ་ནི་གི་ཚད་ཅིག་ དཔེ་ན། རྒྱུ་ཅང་བྲེག་དང་ལུ་  
ཡུད་རྩ་ལ་ཡོད།

ཡུད་ མིང་ རང་གིས་མ་སྟོད་པའི་ཉེ་མ་གི་མིང་། དཔེ་ན། བཞེས་སྐོ་ག་  
ཅི་ཟུང་ ཡུད་འདི་དེ་ཀོ་ན་མཚན་ལུ་ཡུལ་དགོ།





ཡུལ་                   མིང་   ལ་ཐུག་ནང་ལས་ཐོན་པའི་རྗེ་དཔལ་དུ། དཔེ་དུ། མི་འཇོམས་  
སར་ཡུལ་མ་གཏང་།

ཡུམ་ལཱ་               མིང་   གཤེག་ཐོལ་པའི་འཐུལ་གི་སྐྱེས་ཅིག་ དཔེ་དུ། མེ་རྩོག་  
གྲ་ ཡུམ་ལཱ་ལེ་ཤ་འཁོར་དེས།

ཡུང་རྩང་རྩ་           ལྷ་ཚོན་གཡོག་ཡོལ་མེད་མ། དཔེ་དུ། གཞུང་ལམ་འདི་ ཡུང་རྩང་  
རྩ་སྐྱེ་བཅོམ་ལུག

འཕུལ་                 ལྷ་ཚོན་ འོག་བཀོ་བའི་དོན། དཔེ་དུ། མི་འཇོམས་སར་གཅིག་གིས་  
གཅིག་འཕུལ་བཀོ་ནི་མི་འོང་།

འཕེལ་                 ལྷ་ཚོན་ རྒྱས་རྩེ་འགྲོ་བའི་དོན། དཔེ་དུ། ཡོན་རྩལ་འཕེལ་ནི་འདི་དོན་ལུ་  
དཔེ་དེ་བལེ་ཤ་ཉམ་དགོ།

འཕུག་                 ལྷ་ཚོན་ ཟལ་ལ་དང་མག་རོ་ཚུ་རྗེ་དཔལ་སངས་བཅོམ་པའི་དོན། དཔེ་དུ།  
སྤོབ་གྲའི་མཐའ་སྐོར་ལུ་ ཡུག་སམ་འཕུག་སྐྱེ་གཅོང་རྩོག་རྩོ་  
བཅོམ་དགོ།

འཕུལ་ཆ་               མིང་   རྣམ་ལུ་ལས་གྲུབ་པའི་ལག་ལུ་ལས་ཉམ་པའི་རྣམ་ལུགས་  
ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཅིག་ དཔེ་དུ། དཔེ་དུ་དང་ས་པར་ འཕུལ་ཆ་  
གིས་གཞི་ཡང་བཅོམ་རུབ་པས།



འཕྲུལ་རང་ དཔྱེ་ཚོགས་ ཡུན་མ་རིང་བའི་དུས་སྐབས་ཅིག་ དཔེར་ན། འཕྲུལ་རང་དགོ་

པའི་ཅའ་ལ་ཚུ་ མའོ་སྐྱབས་འབད་དེ་བཞག་དགོ།

འཕྲོ་ མིང་ ལཱ་འབད་མཚམས་བཅད་བཞག་སྟེ་ཡོད་མི། དཔེར་ན། ནམ་

རང་ཡིན་ཅུང་ལཱ་མཚུག་མ་བསྐྱབས་པའི་འཕྲོ་བཞག་ནི་མི་འོང་།

འཕྲོད་བསྟེན་ མིང་ གཞུགས་ཁམས་བཟང་ནི་ལཱ་ཡན་པའི་ཟུག་དང་སྲོད་ལམ་གྱི་

མིང་། དཔེར་ན། འཕྲོད་བསྟེན་འདི་ མི་ག་ས་ལཱ་དགོ་པ་ལག་

ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན།



བ་                    མིང་    རྫོགས་མེད་མིང་། དཔེར་ན། བ་དམར་མོ་གི་ཨོམ་འདི་བུད་ཆེ།

བག་བྲོ་            མིང་    རྫོགས་བ་ཤེས་མི་བྱ་ཚེ་རྟོ་གྲག་གྲག་པ་ཅིག དཔེར་ན། ས་ཚད་  
པའི་ནད་ བྱ་བག་བྲོ་ལེ་ཤ་འོང་།

བང་ཅུང་           མིང་    ཚས་གྱིས་འཐག་འཐག་པའི་ཉོ་བཟའ་འི་འི་རྟོད་ཆ་ཅིག  
དཔེར་ན། བང་ཅུང་ལུ་སློམ་ཅུང་མ་འདྲ་ལེ་ཤ་ཡོད།

བས་ཆད་            མིང་    ལེགས་ཤོམ་གྱི་རྒྱུ་བཀག་པའི་རྒྱེ་དཔེར་ན། དཔེར་ན། བས་  
ཆད་བས་ལ་འི་འི་དོན་ལུ་འི་མ་གྲོ་འབད་དགོ།

བལ་                   མིང་    ལུག་གི་སྤུའི་མིང་། དཔེར་ན། བལ་གྱིས་འཐག་མིའི་གོ་འདི  
ཚེ་རྟོག་རྟོ་འོང་མ་ཡིན།

བལ་པ་སུའུ་      མིང་    ཤིང་འབྲས་གྱི་འིགས་ཅིག དཔེར་ན། བལ་པ་སུའུ་མ་འཚོམ་  
བཟའ་བ་ཅིན་ ལ་ཀྲེག་པ་ཡིན།

བུ་                    མིང་    མིའི་ཨ་ལུ་ཡོད་མིང་། དཔེར་ན། དེ་གི་ཨ་ལུ་ལུ་ བུ་གཉིས་ཡོད།

བུ་མོ་                མིང་    མིའི་ཨ་ལུ་མོད་མིང་། དཔེར་ན། དེ་གི་ཡོ་རྒྱུ་ལུ་ བུ་མོ་  
གཉིས་ཡོད།

བུད་                བྱ་ཚོག་ མཚོ་ས་ལས་དམའ་སར་རྫོབ་འི་ལ་བའི་དོན། དཔེར་ན། ཤིང་  
གྲ་འཛོག་པ་ད་ བུད་འགྲོ་འི་འི་འི་ལ་ཡོད།

བུན་           མིང་   སྒྲིལ་ལྟུང་གི་མིང་། དཔེར་ན། ཉེ་ཅུ་གི་བུན་གཏུང་པ་ཅིན་  
སྒྲིལ་ལཱ་ཉེ་བཟའ་ནི་ལ་ཐོབ།

བུམ་པ་       མིང་   ཚུ་བྱག་སའི་རྟོན་ཆ་ཅིག དཔེར་ན། དུལ་གྱི་བུམ་པའི་ནང་  
ལས་ ལུས་ཚུ་བཞུགས་པར་སྒྲོན་ཤོག།

བོང་ཀྱ་       མིང་   དུལ་གྱི་པའི་མིང་། དཔེར་ན། བོང་ཀྱ་རྩ་རྒྱུ་རྩ་མ་དང་སྤྲུགས་པ་  
ཅིན་ ལུ་ཀྱ་དུལ་གྱི་ལོང་།

བོན་           མིང་   ཚོས་ལུགས་གྱི་མིང་ཅིག དཔེར་ན། བོན་ཚོས་ལ་དེ་ཡང་ ཚོས་  
ལུགས་ཅིག་སློབ་ཅི་ལ་ཡིན།

བོལ་ཅུང་    མིང་   ནོར་གྱི་ལུ་གའི་མིང་། དཔེར་ན། བོལ་ཅུང་ལུ་ ལུ་ཚུ་ལུགས་  
ཤོམ་སློབ་ཅི་དགོ།

བྱ་            མིང་   སྒྲོང་དོག་ལས་ཐོན་ཉེ་ ལུ་ལུ་ཚུགས་པའི་སེམས་ཅན་གཤོག་  
སྒྲོང་དང་ ཚེ་རྩོལ་ལོན་མིའི་རིགས་ཅིག དཔེར་ན། བྱ་གིས་ལུ་བྱ་པ་  
ཚུ་ལ་བྱ་བཅུ་ཡིན།

བྱ་ལྷིམ་      མིང་   བྱའི་ཚང་། དཔེར་ན། བྱ་ལྷིམ་ཅགས་གྱི་རྩ་མིག་གིས་  
བཟོ་དགོ།

བྱ་ལུང་      མིང་   བྱའི་རྒྱལ་པོ་གི་མིང་། དཔེར་ན། ལ་ཚམ་རྒྱབ་ད་ བྱ་ལུང་གི་



འབགཔ་བཅུགས་ནི་ཡོད།

བྱ་མདུངས་ མིང་ སི་བྱ་ཅིག་གི་མིང་། དཔེར་ན། སི་ལ་ལུ་བྱ་མདུངས་སེ་སེ་གཉིས་  
གཉིས་མ་གཏོགས་མེད།

བྱ་པོད་ མིང་ ལྷིམ་ནང་ནམ་ཚེད་གཟུང་མི་བྱ་པོ། དཔེར་ན། རྫོ་པ་ཚུ་ཚེད་  
གསུམ་དེ་ཅིག་ལས་བྱ་པོ་འཕོ་པ་ཡི་ན།

བྱ་སྤུ་ མིང་ བྱ་སྤུ་གི་གཟུགས་ལས་སྤུ་བའི་སྐོ་ཚུང་ཀུའི་སྤུ་སྤུ་ དཔེར་  
ན། བྱ་སྤུ་བཅུགས་མིའི་དོར་མ་གྱོན་པ་ཅིན་ རྫོ་ཏྱིག་ཏྱི་འོང་།

བྱ་མོ་ མིང་ ལྷིམ་ནང་སྐོང་དོག་བྱ་མིའི་བྱ། དཔེར་ན། བྱ་མོ་གིས་ཉེན་མ་  
སེ་ལུ་སྐོང་དོག་སེ་བྱ་འོང་།

བྱ་ག་ མིང་ གལང་གཟུང་དུགས་ཡོད་མི་དོའི་སི། དཔེར་ན། བྱ་ག་ལས་  
ཚོ་བ་སི་ལ་བ་ཅིན་ ཤི་ནིའི་ཉེན་ལ་ཡོད།

བྱ་ང་ མིང་ ལྷིམ་གསལ་བའི་དུང་གསལ་ཅིག དཔེར་ན། ལ་བྱ་ང་ལ་བྱ་ག་  
སྐོར་མི་སི་ལོགས་ལུ་ཉེམ་ཤར་ནི་མེད།

བྱ་ཚིག་ བརྒྱུ་ཏྱི་སྐོར་བའི་དོན། དཔེར་ན། དཔེ་དེ་བཅིག་བྱ་ང་དུག

བྱ་ང་ལོག་ མིང་ ཨོ་ལུ་ལྷོག་དང་པོ་ལྷོག་གི་བར་དུ་འཁྲི་མིང་། དཔེར་ན། བྱ་ང་ལོག་ག་  
བ་ཅིན་ མཉམ་ལང་དུང་བརྒྱུ་ཞིབ་འབད་བར་འགྱོ་དགོ།

བ

- བྱང་ཡུན་      མིང་      འགན་ཟུག་གི་མིང་། དཔེར་ན། དཔྱ་བྱང་ཡུན་ཡིན་ཅུང་ བྱམས་  
སྐྱོང་འབད་བ་ཅིན་ བརྟུལ་ཚུགས།
- བྱང་ཤིང་      མིང་      ཡི་གུ་བྲིས་ཀྱི་ལོ་ལྷན་ཀྱི་དང་སྤྱང་བ་འབད་ས། དཔེར་ན། སྲོབ་  
དཔོན་གྱིས་ཡི་གུ་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གུ་བྲིས་ཀྱི་ལོ་ལྷན་ཡིན།
- བྱིའུ་ཅུང་      མིང་      བྱིའུ་ལྷ་གུ་དང་བྱ་ཅུང་ཀྱ། དཔེར་ན། བྱིའུ་ཅུང་གི་སྐད་འདི་  
ནམ་ཅོ་ཚེ་རང་ཚེ་བས།
- བྱི་བྱུར་      མིང་      གཟུགས་ཁའི་སྤུ་གུ་ས་ཚུང་སྐོ་ཡོད་མི་གི་སེམས་ཅན་ཅིག  
དཔེར་ན། བྱི་བྱུར་འདི་ སའི་དོང་ནང་ལོད་པ་ཡིན།
- བྱི་ཅི་      མིང་      ལྷིམ་ནང་ལཱ་གཞོན་པ་བཀའ་མི་ སའི་དོང་ནང་ལོད་པ་མི་སེམས་  
ཅན་ཅིག དཔེར་ན། བྱི་ཅི་གིས་ཡད་ཅུང་དོང་ལམ་དེ་ཚེ་རུག་
- བྱི་ལི་      མིང་      བྱི་ཅི་གི་ལ་གཞོན་སེམས་ཅན་ཅིག དཔེར་ན། ལྷིམ་ནང་བྱི་ལི་  
ཡོད་པ་ཅིན་ བྱི་ཅི་གིས་གཞོན་པ་བཀའ་མི་ཚུགས།
- བྱིན་      བྱ་ཚིག་ གཞན་ལཱ་སྐོད་པའི་དོན། དཔེར་ན། ལཱ་ལཱ་ཚུ་ལཱ་ཀྱི་འུ་ལེ་ཤ་  
བྱིན་ནི་མི་འོང་།
- བྱུ་ཅུ་      མིང་      རྟོ་ཚ་སྐོ་བརྟགས་མི་རྟེ་པོ་ཆེའི་རིགས་ཅིག དཔེར་ན། བུ་མོ་  
འཇའ་རིས་མོ་ཅིག་གིས་ བྱུ་ཅུ་ཤལ་སྐོར་ཅིག་བརྟགས་ལུག་



བྱུ་མ་      མིང་      རྒྱུ་ལྷན་དང་ལུས་ཐོན་པའི་དྲིའི་ཕྱེ། དཔེར་ན། བྱུ་མ་དང་མི་ས་མེད་  
 པ་ཅིན་ སྒྲིང་ལྷི་མ་ཙུ་ལུས་རྒྱལ་བཟངས་མེད།

བྱུ་ལམ་      མིང་      ལུས་བྱུ་ལ་དང་ཟིང་འཁྲུག་གི་མིང་། དཔེར་ན། བཟའ་ཚང་ནང་  
 དྲོན། བྱུ་ལམ་བྱུག་པ་ཅི་རང་ལོད་དྲོད་ཀྱི་མི་འོང་།

བྱུ་ན་      བྱ་ཚོ་གི་      འགྲོ་ཀྱི་དང་འོང་ཀྱི་གི་ཞེས། དཔེར་ན། གནམ་མ་སྤྲོལ་ལུས་  
 བྱུ་མ་བྱུ་ཚང་ཡི།

བྱུ་ན་ལུ་      མིང་      བསུ་བ་ལུ་བའི་ཕྱག་ལུ་ཞེ་གྱི་མིང་། དཔེར་ན། བྱུ་མ་དང་སྤྲོལ་  
 དཔོན་ཚུ་འབྱོན་མ་དུ་ བྱུ་ན་ལུ་འབད་དགོ།

བྱུ་      མིང་      འབྲུ་འཇལ་ལུ་ཀྱི་འོད་ཀྱི་ཚེ་ཅིག དཔེར་ན། བྱུ་ལུ་ཚེ་རྒྱུང་མ་  
 འདུལ་ལེ་ག་ཡོད།

བྱུ་མ་      མིང་      ཚོས་ཕྱོགས་གྱི་ཡོན་ཏན་སྤོམ་ཡོད་མི་ དགོན་པའི་འག་གི་དབུ་ལྷི།  
 དཔེར་ན། འབྲུག་གི་དགོན་པའི་པུ་ བྱུ་མ་འེ་བཞུགས་ཡོད།

བྱུ་མ་བཞུ་ད་      མིང་      ཚེད་བསྐྱེ་གི་རིགས་ཅིག དཔེར་ན། ཞལ་དཔ་ཚི་ཚེད་མ་ནང་  
 བྱུ་མ་བཞུ་ད་བྱུགས་པ་ཡིན།

བྱུག་      བྱ་ཚོ་གི་      དྲོད་ཅིག་ནང་ལུས་ཅིག་ནང་བཀའ་བའི་དོན། དཔེར་ན།  
 བཞུ་ས་སྒོ་བྱུག་ཀྱི་གི་བྱུང་བ་འབད་དགོ།



- བློ་                    མིང་ ལ་ལས་སྐབ་པའི་ཚིག་ དཔེར་ན། བློ་སྐབ་དུ་ལུ་ མགྲོགས་  
                          རྩོད་རྒྱུ་རྩོག་རྩོ་སྐབ་དགོ།
- བློ་ལོ་                མིང་ ག་ལུང་སློང་མི་ མཚོ་རིམ་གོ་གནས་གྲི་མིང་། དཔེར་ན། ལྷན་  
                          ལག་རེ་རེ་གི་དུ་ལྷིད་ བློ་ལོ་རེ་རེ་ཡོད།
- དབང་                    མིང་ ༡ ཚོས་ལྷོགས་གྲི་བྱིན་སྐབས་གནང་ནི་འཇུག་སྐོར་ཅིག་ དཔེར་  
                          ན། བླ་མ་ཚུ་ལས་དབང་ལུ་བ་ཅིན་ བྱིན་སྐབས་འབྲེལ་ཚུགས།  
                          ༢ ལོ་བས་དང་གཟི་བུ་ལྷིད་གྲི་མིང་། དབང་མེད་པ་ཅིན་མི་  
                          འཇུགས་ས་ལུ་ མགྲུ་འབྲེན་མི་ཚུགས།
- དུ་                        མིང་ མགྲུ་རྩོ་གི་ཞེས། དཔེར་ན། བླ་མ་འའི་དུ་ལུ་ དུ་ལྷ་ཅིག་ཡང་  
                          བཞེས་ལུག
- དུ་ལྷ་                    མིང་ ལྷ་མོ་གི་ཞེས། དཔེར་ན། དུ་ལྷ་བྱ་རོག་གཤོང་ཅན་འདི་  
                          འབྲུག་རྒྱལ་པོ་རིམ་བྱོན་གྲི་དུ་ལྷ་ཡིན།
- དབྱིབས་                མིང་ བཟོ་རྒྱུ་མ་གྲི་མིང་། དཔེར་ན། ལྷ་མོ་གི་དབྱིབས་འདི་ ཟད་སྐོར་  
                          སྐོ་ཡིན་པས།
- འབག་                    བྱ་ཚིག་ གཅིག་ལར་སྐྱགས་ཏེ་འགྲོ་བའི་དོན། དཔེར་ན། གནས་སྐོར་  
                          རྒྱབ་པར་འགྲོ་མི་ཚུ་ རྒྱབ་ལར་ལུང་ཆ་འབག་སྐོར་འགྲོ་དེས།



- འབྲུལ་      མིང་    ས་ཁར་ཡོད་པའི་སེམས་ཅན་རྒྱུད་ཀྱི་རིགས། དཔེ་ན།  
 འབྲུལ་རྒྱུད་ཀྱི་ཅིག་བསད་ཅུང་ལས་བསག་འོང་།
- འབྲུ་ལྷ་      མིང་    འབྲུའི་རིགས། དཔེ་ན། རིམ་གྱོ་འབད་ལ་ད་ འབྲུ་ལྷ་དགོ།
- འབྲུག་      མིང་    , ལོ་འཁོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ནང་གསེས་ཅིག དཔེ་ན་ དེ་གི་  
 ལོ་རྟགས་འབྲུག་ཡིན། ༢ རྒྱ་གར་དང་རྒྱ་ནག་བར་གྱི་རྒྱལ་  
 ཁབ་ཅིག་གི་མིང་། དཔེ་ན། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དགའ་རང་  
 དགའ།
- འབྲི་      བྱ་ཚིག་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་པའི་དོན། དཔེ་ན། ཡི་གུ་འབྲི་ནི་གི་རྒྱུང་  
 བ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབད་དགོ།
- འབྲི་དེ་བ་      མིང་    ཡི་གུ་བཀོད་ནི་གི་ཀྱི་ཉམ། དཔེ་ན། སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་འབྲི་ལྷ་  
 ད་ འབྲི་དེ་བ་འབག་འབྲི་དགོ།
- འབྲེལ་བ་      མིང་    ཡན་རྒྱུན་འདྲིས་རྒྱུན་ཡོད་པའི་མིང་། དཔེ་ན། ཚེས་གསུམ་དང་  
 གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ལེགས་ཤོམ་བཞག་དགོ།
- འབལ་      མིང་    ས་རྟོ་ལ་ལས་བརྟོན་བཀོ་བའི་དོན། དཔེ་ན། སློབ་གྲྭའི་  
 མཐའ་སྟོར་གྱི་ཀེ་ཉམ་རྒྱུ་ ཡུན་རྟོག་གཅིག་ཡང་མ་བཞག་པར་  
 འབལ་བཀོ་དགོ།





འབྲུལ་བ་      མིང་      ཡུལ་ཚུ། དཔེ་ན། བླ་མ་ལས་ལྷིད་ལྷམ་ད་ འབྲུལ་བ་ཡུལ་ནི་ཡོད།

ཚོ་བ་རིལ་      བྱ་ཚོ་གི་      མཚོ་ས་ལས་དམའ་ས་ལུ་རིལ་ཏེ་འགྲོ་བའི་དོན། དཔེ་ན།  
སྐྱུ་མ་འཁོར་དུ་མཁ་བརྟོན་ཏེ་མ་བརྟུང་པ་ཅིན་ ཚོ་བ་རིལ་འགྲོ་  
ནི་འི་ཏེ་ལྷ་ཡོད།

ལྷ་མ་      མིང་      ཨོལ་ལྷོ་གཤམ་འབྲུགས་པའི་ཤའི་སྒོ་ཀྲོ། དཔེ་ན། ལྷ་མ་  
བཀག་ཟབས་ལུ་ གསལ་བྱེད་རྒྱ་ཟེ་དགོ།

སྤ་སྒོར་      མིང་      སྤ་དང་དྲིག་མ་རྩུ་འབྲག་ཞིན་མ་ལས་བཟོ་བའི་ཁྱིམ་ཅུང་།  
དཔེ་ན། ལུ་འལ་པའི་སྤ་ས་ལུ་ སྤ་སྒོར་གྱི་ཁྱིམ་བཟོ་བེ་  
ལོ་དཔ་ཨིན།

སྤང་      བྱ་ཚོ་གི་      རྒྱུ་འི་དྲང་ལུ་བཅུགས་བཞག་པའི་དོན། དཔེ་ན། མོ་ལ་དེག་  
པ་བརྟུགས་པ་ད་ རྒྱུ་དྲང་ལུ་གས་ཤོམ་སྤོངས་ཏེ་འཁྲུ་དགོ།

སྤལ་པ་      མིང་      རྣམ་རྒྱུ་གཉེས་ཆ་རའི་དྲང་ལོ་དེ་མི་ མཚོང་འགྲོ་མིའི་སེམས་  
ཅན་གྱི་རིགས་ཅིག དཔེ་ན། གནམ་བྱུར་ཆར་རྒྱ་འབོལ་མ་ད་  
སྤལ་པ་ལེ་ཤ་འབྲེན་མ་ཨིན།

སྤྱག་      མིང་      དཀྱིལ་གྱི་མིང་། དཔེ་ན། སྤོ་བ་གྱའི་ཅེ་ཟང་གི་སྤྱག་ལུ་ ཨ་  
ལུ་གཉེས་ རྣང་རིལ་ཅེ་དེས།





མ་འདྲམ་ ལྷ་ཚོག་ ཅོག་འབྲུག་པ་མེད་པའི་དོན། དཔེ་ན། ཨ་ལཱ་འདི་གཉིས་  
 མ་འདྲམ་ག་ནི་ཡང་མིན་འདུག

མ་ཏེ་ མིང་ ས་ཚེས་འཕྲོད་མི་བཟོ་ཉུ་གཡག་བཟུམ་འབད་མི་སེམས་ཅན་གྱི་  
 དེགས་ཅིག་ དཔེ་ན། གུ་ཅུང་གི་ལྷིམ་ནང་མ་ཏེ་ལེ་ཤ་འདུག

མང་ཤོས་ དྲུ་ཚོག་ ག་ར་ལས་མང་མོ་ཕོད་པའི་དོན། དཔེ་ན། འབྲུག་པའི་མི་  
 མང་ཤོས་ ནང་པའི་ཚོས་འབད་མི་ཨིན།

མར་ མིང་ ཨོམ་གྱི་བཅུད། དཔེ་ན། མར་གྱི་ནང་ལས་ བ་མར་འདི་རང་  
 བཅུད་ཚེ་བས།

མར་ལུ་ མིང་ མར་བལྟ་བའི་ལུ་བ། དཔེ་ན། ཅི་ཤིང་གི་དོག་མ་ཚུ་ལས་  
 བརྟོན་མི་གི་ལྷུ་མ་ཡང་མར་ལུ་ཨིན།

མལ་ཚ་ མིང་ ཕུལ་མ་དུ་ག་ལས་བཀའ་ཉི་གི་གོ་ལ། དཔེ་ན། ད་རིས་དེའི་  
 ཨ་པ་གིས་མལ་ཚ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཉེ་འབག་འོང་ལུག

མི་ མིང་ ལ་སྐབ་ཤེས་མི་གི་འགྲོ་བ། དཔེ་ན། མི་ལཱ་དེགས་མ་འདྲམ་  
 ལེ་ཤ་ཨོད།

མི་ལུག་ ལྷ་ཚོག་ མེད་ཟེར་བའི་དོན། དཔེ་ན། ད་རིས་སློབ་གྲྭ་ནང་དབུ་འཛིན་  
 མི་ལུག



མི་སེའ་      མིང་      མི་དམངས་ཆ་མཉམ་གྱི་མིང་། དཔེར་ན། འབྲུག་གི་མི་སེའ་ག་  
 འགྲིལ་ལྷན་ལུ་བཟུམ་ཆོག་བཟུམ་དགོ།

མིག་རྩོད་      མིང་      གཞུགས་མཐོང་མི་གི་དབང་པོ། དཔེར་ན། མཉོ་བའི་དོན་གྱིང་  
 མེད་ན། ཉུ་བའི་མིག་རྩོད་ཞུ།

མིག་ཤེལ་      མིང་      མཐོང་ཤུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཡོད་པའི་ཤེལ་ མིག་རྩོད་ལས་བཅུགས་  
 མི་ཅིག་ དཔེར་ན། མིག་རྩོད་གིས་ལེགས་ཤོམ་མ་མཐོང་པ་ཅིན་  
 མིག་ཤེལ་བཅུགས་དགོ།

མིང་      མིང་      དངོས་པོ་དང་གང་ཟེག་ དངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་པའི་བདུ་ཚོག་ཅིག་  
 དཔེར་ན། དངོས་པོ་ག་འུ་མིང་འེ་བཟུགས་དགོ།

མིང་དེབ་      མིང་      མིང་གསལ་ལ་འབྲི་ནི་གི་ཉུམ། དཔེར་ན། སློབ་གྲྲའི་མིང་དེབ་  
 ལྟུང་ལུ་ སློབ་ཡུག་ག་འགྲིལ་མིང་གསལ་ཡོད།

མུ་རྩིག་      མིང་      རྒྱ་མཚོའི་ནང་ལས་བྲོམ་མིའི་རྩི་པོ་ཆེའི་རིགས་ཅིག་ དཔེར་ན།  
 མུ་རྩིག་ངོ་མ་ལུ་རྩི་གོང་སློབ་གནས་འོང།

མེ      མིང་      རྩོད་ཤུགས་ཀྱིས་འཚོག་ཚུགས་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་མི་ཅིག་ དཔེར་  
 ན། མེ་བདག་འཛིན་མ་འབད་བ་ཅིན་ བསྐྱལ་སར་བསྐྱལ་ནི་  
 གི་ཉེ་ལ་ཡོད།



མེ་རྟོག་ མིང་ རྟོག་མ་དང་སོན་འཕྲོན་སའི་ལོ་ཤིང་གི་ཚེ་ཤས་ལྷ་ཅོམ་ཅོམ་སྐྱེ  
 ཤར་མི་ཅིག་ དཔེ་ན། རྟོག་གང་ཤར་དེ་ཡང་ མེ་རྟོག་གི་ནང་  
 གསལ་ཅིག་ཡིན།

མེ་ལོང་ མིང་ གཟུགས་བརྟན་མཐོང་མི་གི་ཤེལ་ཅིག་ དཔེ་ན། གཞན་གྱི་  
 རྟོན་བཏུ་ནི་འི་མིག་རྟོ་ཡོད་ཅུང་ རང་གི་རྟོན་བཏུ་དགོ་པ་ཅི་ནི་  
 མེ་ལོང་དགོ།

མོ་ མིང་ མོ་མེ་ལེ་པའི་རིགས། དཔེ་ན། མོ་མོ་གཉིས་ལྷ་ལྷ་དཔེ་མ་ལྟེ  
 མི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཡིན།  
 མིང་ཚབ་ ལམ་སྐུ་པ་ལོགས་མ། དཔེ་ན། མོ་དཔེ་ཚེ་ལྷ་བ་ནི་ལྷ་རྟེད་  
 ཅུས་ཡོད།

མོ་དུ་པ་ལ། མིང་ རྟོག་མ་ཅུམ་པ་བཟུམ་སྐྱེ་བརྟགས་མི་ཤིང་འབྲས་གྱི་རིགས་ཅིག  
 དཔེ་ན། བཞུགས་གལ་གྱི་གངས་སུ་ མོ་དུ་པ་ལ་ཡང་འགྲོ་  
 འོང།

དམག་ མིང་ ཡུ་དམག་དའི་མིང་། དཔེ་ན། དམག་རྒྱབ་པ་ལྷ། དམག་མི་ལེ  
 ཤ་དགོ།

དམག་མི་ མིང་ ཡུ་དམག་དའ་རྒྱབ་མི། དཔེ་ན། དམག་མི་ག་ར་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་



དོན་ལུ་རང་སྲོག་སྲོལ་གཏུང་ལུ་མི་ཅང་ཅ་ཡིན།

དམངས་ མིང་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ལྷོ་ཚུན་སོ་སོའི་དྲང་གི་མི་སེམ་ག་རའི་མིང་།  
དཔེར་ན། དམངས་ཁ་མ་ཐུན་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁ་མ་བྲོལ་པའི་དཔེ  
མི་སྲིད།

དམར་ལྗ་ མིང་ དམར་པོ་གི་ལྗ་ཡོད་མི་འབྲུག་པའི་བོད་ཚ་ཅིག དཔེར་ན། གོ་  
ལ་བུ་མ་ཐང་དམར་ལྗ་གྱེན་དགོ་པས།

དམར་ལྷུག་ མིང་ ལ་དོག་དམར་པོ་དང་གཞན་གཤམ་སྲ་བསྲེས་པའི་ཚེས་གཞི་ཅིག  
དཔེར་ན། ཚེས་གཞི་དམར་ལྷུག་འདི་ལགས་པས།

དམར་པོ་ ལྷན་ཚོག་ མཚལ་གྱི་ལ་དོག དཔེར་ན། སྐམ་ཚེས་པ་གིས་ ན་བཟའ་  
དམར་པོ་བཞེས་འོང།

དམུལ་བ་ མིང་ ཚ་གུང་གི་ལྷུག་བཟའ་ལ་སྤྱོད་སའི་གཞན་ས། དཔེར་ན། ལོ་ག་པའི་  
ལཱ་འབད་བ་ཅིན་ དམུལ་བ་ལཱ་འབྲེལ་འོང།

མ་ མིང་ གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་པགས་ཀོ་སྤྱིས་ཞིན་མ་ལས་སྤྱོད་ཡོག་  
མི། དཔེར་ན། མ་བྲོན་པ་ཅིན་ མ་བཅོས་འབད་དགོ།

མགཔ་ མིང་ ཐུམོ་དང་གཅིག་ཁར་གཉེན་རྒྱལ་མི་གི་ཡོ་རྒྱལ། དཔེར་ན།  
མགཔ་གིས་ཐུམས་སྤྱོད་འབད་དགོ།



མུས་      བྱ་ཚོགས་སོ་གིས་དཀྱུམ་ཕྱེ་བའི་དོན། དཔེར་ན། སོ་མེད་པ་ཅིན་  
 འཇོས་པ་མུས་མི་ཚུགས།

མམད་      བྱ་ཚོགས་ རྟོན་ལ་བྱག་མེད་པའི་མིང་། དཔེར་ན། ལུང་པའི་མམད་ལས་  
 རྟགས་ཚལ་མེ་ཀྱེ་ཤོར་དེས།

མམན་      མིང་ རྟན་གཞི་ཚུ་དྲག་ཚུགས་པའི་ཇུས། དཔེར་ན། རུང་འཚོ་གི་  
 བསྐྱབ་བྱ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ མམན་བཟའ་དགོ།

མོན་ལམ་      མིང་ སེམས་ཀྱི་སེམས་འགྲུབ་བཅུག་ཟེར་བའི་ཚིག་དོན། དཔེར་ན།  
 རྩོད་ཀྱི་ལམ་འགྲོ་ ལགས་ཤོམ་འགྲོ་བཅུག་ཟེར་བའི་མོན་ལམ་  
 དལས་ཡོད།

ཅོང་ཅོང་། རྩུ་ཚྲི་གྲི་ རྩ་ལུས་མ་དྲེ་གྲོ་གས་པར་། ག་ཡི་མ་སྒྲེ་བཞག་པ་འི་དོན།  
 དཔེ་ན། ལ་ལུ་མ་དྲེ་གྲོ་གས་པར་ཅོང་ཅོང་བཞག་དགོ།  
 རྩུ་ཚྲི་གྲི་ ལྷ་བསྐྱེ་མེད་པ་འི་དོན། དཔེ་ན། ལ་ལུ་ག་ར་རིག་པ་ཡོད་  
 མི་ཅོང་ཅོང་ཡིན།

ཅོམ་པ་ཀ། མིང་། བཟོ་ཏུ་སྤྲུམ་ཅུམ་བཟུམ་སྒྲེ་སྒྲེ་མ་འབད་མི་གི་ནང་ན། ལོན་དང་།  
 བཅའ་པ་སྒྲེ་ཡོད་པ་འི་མེ་རྩོག་ དཔེ་ན། ལྷིམ་ཚྲི་རབ་གནས་  
 འབད་མ་དུ་ ཅོམ་པ་ཀ་འི་མེ་རྩོག་ལེ་ག་དགོ།

གཅོང་ཚུ། མིང་། གངས་ལུས་འབབ་པ་འི་ཚུ་སྒྲོམ་གྱི་མིང་། དཔེ་ན། གཅོང་།  
 ཚུ་འི་མ་བཟའ་མར་ཅེ་མོ་ཅེ་ལྷོ་དོད་ནི་མི་འོང་།

གཅོང་རྩོག་རྩོ། རྩུ་ཚྲི་གྲི་ བཅོག་པ་རྩ་ལུས་མེད་པ་འི་དོན། དཔེ་ན། བཞག་སྒྲོའི་  
 རིགས་ག་ཅི་རང་བཟོ་རུང་། གཅོང་རྩོག་རྩོ་སྒྲེ་བཟོ་དགོ།

གཅོང་སྤྱ། མིང་། བཅོག་པ་མེད་པ་འི་མིང་། དཔེ་ན། ལྷིམ་གྱི་མ་བཟའ་འཁོར་ལུ་  
 ཡང་། གཅོང་སྤྱ་དང་ལྷན་མ་སྒྲེ་བཞག་དགོ།

གཅོ་བོ། རྩུ་ཚྲི་གྲི་ རྩེ་ཚན་གྱི་ནང་ལུས་། ག་ལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ དཔེ་ན།  
 ལྷོ་བ་གྲུ་འི་ལྷོ་བ་དཔོན་ཚུ་གི་གཅོ་བོ་ དུ་ལུ་འཛིན་ཡིན།

བཅོག། མིང་། ལ་ཚན་དམར་པོ་གི་མིང་། ལྷིམ་ཚན་གཟུང་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལ་



ཚེན་བཅག་ཅིག་རྟོ་དགོ་པས།

ཕྱ་ཚིག་ ཇམ་རྟེན་ཇམ་ལུ་སོ་སོ་སྐྱེ་ལྟེ་བའི་དོན། དཔེར་ན། ཇམ་སྐོལ་

ཞེན་མ་ལས་ ཇམ་མེད་ལས་ཤོམ་སྐྱེ་བཅག་ལྟེ་འབྱུང་དགོ།

བཅན་ མིང་ གནས་བདག་ཡོ་གི་རིགས་ཅིག་ དཔེར་ན། རང་སྐྱེས་འུལ་

ཕྱོགས་ཀྱི་བཅན་ལུ་ དུས་ལས་དུས་ལུ་གསོལ་མཚན་ལུ་དགོ།

བཅུན་མོ་ མིང་ རྒྱལ་པོའི་ལམ། དཔེར་ན། ལུང་པའི་རྒྱལ་པོལུ་ བཅུན་མོ་

བཟུ་ཤིས་མངའ་གསོལ་ལུ་ལྷ་ལ་ད་ དགའ་ལྟོན་སྐྱོམ་མཚན་འོང་།

བཅུམ་ ཕྱ་ཚིག་ ལམ་མི་བརྒྱུང་བའི་དོན། དཔེར་ན། ཟུལ་ལོང་མ་ད་ མིག་རྟོ་

བཅུམ་ལྟེ་ལོད་དགོ།

བཅོམ་ ཕྱ་ཚིག་ ལབ་དང་རྒྱུད་པ་གིས་གོ་ལུ་གི་ཚ་ཤས་ཚུ་གཅིག་ལའ་སྐྱུར་བའི་

དོན། དཔེར་ན། ཚེས་བཅུ་རན་མ་ད་ གོ་ཅིག་བཅོམ་བཅུག་

དགོ་པས།

བཅོ་ ཕྱ་ཚིག་ རྟོད་ཚུ་གི་ནང་ན་བླུགས་རྟེ་འཚོ་བཅུག་པའི་དོན། དཔེར་ན།

ཤའི་རིགས་ལུགས་ཤོམ་སྐྱེ་བཅོ་ལྟེ་བཟུང་དགོ།

བཅོང་ ཕྱ་ཚིག་ ཅམ་ཚུ་རིན་གོང་ལུ་ལྟེ་བྱིན་པའི་དོན། དཔེར་ན། ལྷོམ་

ལུ་ལུ་ཅམ་ག་ཅི་ཡང་བཅོང་ནི་འདུག





ཚ

ཚག་      མིང་      ཚིག་འབྲུ་མེད་པར་ན་ཀྱང་དགོ་མི་གི་ཐིགས་རྟུགས་ཅིག་ དཔེ་  
ན། རྗེ་ལའི་ཚིག་འབྲུ་མེད་པར་ན་ཚག་མེ་ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་  
ཀྱང་དགོ།

ཚང་      མིང་      བྱ་དང་བྱིའུ་ཅུང་ཚུ་ཉལ་སའི་མིང་། དཔེ་ན། བྱ་གིས་སྐོང་  
དྲོག་འདི་ ཚང་ནང་བྱ་འོང།

ཚད་      མིང་      རིང་བྱང་དང་སྐོམ་ཚུང་ཚུ་བཏུ་མིའི་ཐབས་ཤེས། དཔེ་ན།  
བཞེས་སྐོ་ཚད་བཟུང་ཉེ་བཟུང་དགོ།

ཚདཔ་      མིང་      དྲོད་ཀྱི་ངར་ཤུགས་ཀྱི་མིང་། དཔེ་ན། གནམ་བུར་ ཚདཔ་  
གིས་འབད་རང་མི་ཚུགས་པས།

ཚབ་      མིང་      སོར་ལྟེ་བ་ཀྱི་མིང་། དཔེ་ན། གཞན་གྱི་ཅུ་ལུ་བརྟུ་ཉེ་བྱང་པ་  
ཅིན་ ཚབ་ལྟོད་དགོ།

ཚར་      མིང་      སྐར་དང་རྟུག་མ་སྦྱིར་བརྟུང་གི་མིང་། དཔེ་ན། བང་ཅུང་འདི་  
ཚར་གྱིས་འཐག་ཏུག

བྱ་ཚིག་ རྗེ་གས་པའི་དོན། དཔེ་ན། དེ་གི་ཁྱིམ་ལུ་ཁ་ཅུ་ལུས་ཚར་ཡི།

ཚལ་མ་      མིང་      རྗེ་ཤིང་ལེ་ཤ་ཡོད་སའི་མིང་། དཔེ་ན། ཚལ་མའི་ནང་ལུ་  
དེ་རྟུགས་སེམས་ཅན་ལེ་ཤ་འཁྱུམས་ཉེ་ལོད་འོང།

ཚ

- ཚལ་ལུ་      མིང་    ས་ཚ་སར་བརྟགས་མི་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་རིགས་ཅིག དཔེར་ན།  
 ཚལ་ལུ་ལུ་བ་ཞིམ་རྟོང་རྟོའོང་།
- ཚིག་        མིང་    ཡིག་འབྲུ་ཚུ་གཅིག་ཁར་བལྟོམས་ཏེ་བཟོ་བའི་མིང་། དཔེར་ན།  
 ཟུན་གྲང་མ་དུ་ དཔེ་ཚའི་ཚིག་ཚུ་ ལ་ལས་སྐྱ་དག་རྟོག་རྟོ་སྐྱེ  
 སྐབ་དགོ།
- ཚིག་རྟུང་    མིང་    ཚིགས་བཅད་གཅིག་ནང་གི་ཚ་ཤས་ཅིག དཔེར་ན། ཚིགས་བཅད་  
 གཅིག་ནང་ལུ་ མང་ཤོས་རང་ ཚིག་རྟུང་བཞི་ཤེའོང་མ་ཡིན།
- ཚིགས་རྟོ་    མིང་    རྟུང་མ་དང་ལག་པ་ཚུ་གི་ཚ་ཤས་ཀྱི་མཐུད་མཚམས་ཅུ་རྟོ།  
 དཔེར་ན། ལམ་ཐག་རིང་སར་ རྟུང་ཐང་སྐྱེ་འགྲེལ་དུ་ རྟུང་  
 མའི་ཚིགས་རྟོ་ལྷ་ཡིན།
- ཚུགས་       བྱ་ཚིག་ རྒྱགས་འཁལ་བའི་དོན། དཔེར་ན། རང་གི་རྟུང་ལག་རང་  
 གིས་འཁྲུ་ཚུགས་དགོ།
- ཚུད་        བྱ་ཚིག་ རྒྱངས་སུ་གཏོགས་པའི་དོན། དཔེར་ན། ཞབས་ལྷ་རྒྱབ་མིའི་  
 རྒྱངས་སུ་ དེ་གི་ལ་ལུ་ཡང་ཚུད་རྒྱག
- ཚོ་            མིང་    ལྷན་ཟུབ་ཀྱི་དུས་ལྷན། དཔེར་ན། ང་བཅས་མི་གི་ཚོ་ལུ་ རྟུག་  
 པ་བརྟན་པ་ག་ནི་ཡང་མེད།



ཚ

མཐོང་མ་མས། ༢ ལྷི་རུ་འི་བཞེས་སྒོ་གི་ཞེས། དཔེ་ན།

མགྲོན་མ་ཚུ་ལུ་ལྷི་རུ་གི་ཚེགས་དྲིག་སྟེ་རྩལ་ལུག

ཚོང་            མིང་    རྟོ་བཅོང་ལ་བད་བའི་ལཱ་གི་མིང་། དཔེ་ན། དང་ལུ་ལ་བད་བ་  
ཅིན་ ཚོང་བརྟོན་པར་ ཀང་བཟང་སྟེ་ཚུ་གས་ལུ་ལ་མྱོ་དགོ།

ཚོང་ལང་        མིང་    རྟོ་བཅོང་ལ་བཟང་བའི་ལྷི་མ། དཔེ་ན། ཚོང་ལང་ཚུང་ལྷ་ཅིག་  
བཅུགས་རུང་ ལ་དེ་དང་བསྟུན་པའི་ ལེབ་སང་ལ་ཐོབ་ཤི་ཡོད།

ཚོང་པ་            མིང་    རྟོ་བཅོང་གི་ལཱ་ལ་བད་མི། དཔེ་ན། ཚོང་པ་ཚུ་གིས་ག་ལུ་ཡང་  
ལ་ཉན་རྟོང་རྟོ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་དགོ།

ཚོད་              མིང་    མཚམས་ཚད་ཀྱི་མིང་། དཔེ་ན། རང་གི་ཚོད་རང་གིས་  
གཟུང་དགོ།

ཚོད་བསྟེ        མིང་    ཚོད་མ་སྟེ་བཅོ་བཅུ་མི་ ས་ལུས་སྟེ་མི་གི་རིགས། དཔེ་ན། ཚོད་  
བསྟེ་ལེ་ཤ་བཅུ་ཅིན་ གཟུགས་ལམས་བདེ་འོང་།

ཚོད་མ་            མིང་    རྟོ་དང་གཅིག་ལས་བཟའ་ཤི་འི་དོན་ལུ་བཅོ་སྟེ་བཟོ་བའི་རིགས།  
དཔེ་ན། ཚོད་མ་ཞིམ་པ་ཅིན་ རྟོ་ལེ་ཤ་བཅུ་གས།

ཚོན་              མིང་    ལ་དོག་བསྟུར་ཤི་གི་རྣམ། དཔེ་ན། མཚོད་བཤམ་ལ་དེ་ ཚོན་  
བརྟང་མི་ལ་དེ་རང་བྱ་བས།

ཚ

ཚེང་      བྱ་ཚིག་ མྱོང་བའི་དོན། དཔེར་ན། རང་ལུ་ཡོད་མི་སྐྱོན་འདྲི་ རང་གི་  
སེམས་ཀྱིས་ཚེང་དགོ།

ཚེས་གཞི་      མིང་ ལ་དོག་གི་མིང་། དཔེར་ན། ལུ་མ་ར་ནང་ལུ་ མེ་རྟོག་ཚེས་  
གཞི་མ་འདྲ་ཕ་ལེ་གུ་གསུ་ལུ་ག

ཚྭ་      མིང་ བཞེས་སྐོ་གི་ཕྱོ་ལྷ་བརྟོན་མི་གི་ཕྲས་ཅིག་ དཔེར་ན། ཚེད་མ་  
ནང་ཚྭ་ཕྱོ་ཕ་སྐྱེ་སྐྱེ་གསུ་མ་ཅིན་ཞེ་མ།

མཚན་      མིང་ མིང་གི་ཞེས། དཔེར་ན། མྱོད་རའི་སྤོ་བ་དཔོན་གྱི་མཚན་གཅི་མོ།

མཚན་ཚ་      མིང་ རང་གི་སྤོ་བ་བསྐྱེད་ཀྱི་དང་ གཞན་ལུ་གཞོན་པ་བཀལ་ནི་གི་ལུག་ཅ།  
དཔེར་ན། དམག་རྒྱབ་པ་ལུ་ མཚན་ཚ་ལུང་མ་སྐྱེ་དགོ།

འཚོག་      བྱ་ཚིག་ མེ་གིས་བསྐྱེད་པའི་དོན། དཔེར་ན། རྒྱགས་ཚལ་མེ་གིས་  
འཚོག་བཅུག་ནི་མི་འོང་།

འཚོལ་      བྱ་ཚིག་ འཕྲོ་བ་ཐབས་འབད་བའི་དོན། དཔེར་ན། ཚ་རོགས་ངན་པ་  
འཚོལ་ནི་མི་འོང་།





མཇུག་ ལྷ་ཚོན་ འབད་པའི་ཞེས། དཔེ་ན། བླ་མ་ཚོས་པ་ཚུ་ འགྲོ་དོན་མཇུག་  
དེས།

མཇུག་ཅུམ་ མིང་ བཞེས་སློང་དྲི་དྲི་གམ་གི་མིང་། དཔེ་ན། ཨ་ལུ་ཚ་ལུ་བ་  
སློབ་གྲྭ་དལ་གསེའི་སྐབས་ལུ་ སལ་ཐང་དྲུང་ལུ་ མཇུག་ཅུམ་  
ཟེ་བས་འགྲོ་དེས།

མཇུག་ཙམ་ མིང་ རྩེ་པ་ཟེ་མི་བཞེས་སློང་མིང་། དཔེ་ན། ལྷ་ཚོན་བརྒྱུད་ལུ་རྩེ་པ་  
གི་མཇུག་ཙམ་ཟེ་ཙམ་ཡིན།

མཇུག་དགྲི་ མིང་ མཇུག་མོ་ལུ་བཇུག་ས་དེ་གི་རྒྱུ་ཚུ་ཚ། དཔེ་ན། གསེར་གྱི་  
མཇུག་དགྲི་ གོང་མཚོ་བས།

མཇུག་མོ་ མིང་ ཀུང་མ་དང་ལག་པ་གི་ཡན་ལག་ དཔེ་ན། ལག་པ་གཉིས་ལུ་  
མཇུག་མོ་བཅུ་ཐམ་ཡོད།

མཇུག་དྲན་ མིང་ ཀུང་མ་དང་ལག་པའི་མཇུག་མོ་ཚད་འགྲོ་མི་གི་དྲན་དྲན་ཅིག་  
དཔེ་ན། དེ་སེ་དྲུང་ས་པས་ མཇུག་མོ་གཉིས་ཅུང་ བཅོ་ཐབས་  
ཡོད།

མཇུག་མ་ ལྷ་ཚོན་ ལུ་མོ་འཇུག་དེས་མོ་ལུ་འབོ་པའི་ཚིག་ དཔེ་ན། མཇུག་མ་  
ལྷོད་གྱི་ངོ་དེས་ལག་ས་མི་ལག་ས།







པའི་མི་ལེན་ག་ར་གིས་ རྫོང་ཁ་སྐབ་ཤེས་པ་འབད་དགོ།

རྫོང་ཁག་ མིང་ ཆ་འོག་གི་མིང་། དཔེར་ན། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ རྫོང་  
ཁག་ཉི་ཤུ་བཅའ་པ་ཡོད།

རྫོང་བདག་ མིང་ རྫོང་ཁག་གཅིག་གི་བདག་རྫོང་གཙོ་བོ། དཔེར་ན། རྫོང་ཁག་  
རེའི་ནང་ རྫོང་བདག་རེ་ཡོད།



ཕ་                   མིང་ ༡ རྒྱ་དྲུང་ནི་གི་མཁོ་ཆས་ཅིག དཔེར་ན། ལཱ་རིང་གི་དོན་ལུ་ རྒྱ་  
                           ཕ་ནང་དྲུངས་ཀྱི་བཀའ་ལུ་ལྷན་ ༢ རྒྱ་སྐད་ས་དང་སེམས་ཅན་ལུ་  
                           ཆག་སྐྱུག་སའི་ཉེད། དཔེར་ན། ཚ་རྒྱ་དང་མཉམ་རྒྱ་ཚུ་ ཕ་ནང་  
                           འཕྲུལ་ཀྱི་སྐད་མ་ཡིན།

ཕང་                   མིང་ ཐེམ་ཕུ་ཚེ་འོག་གི་མིང་། དཔེར་ན། ཐེམ་ཕུ་ཚེ་འོག་ལུ་ ཉེམ་  
                           ཕང་ཚོ་ཆེད་བརྒྱུད་སྐྱེ་བཅི་ནི་ཡོད།

ཕང་ལ་               མིང་ ཕང་གི་མི་ཚུ་གིས་རྒྱལ་མིའི་ལ་སྐད། དཔེར་ན། དེ་གི་ཚེ་  
                           རོགས་འདུ་ ཕང་ལ་རྒྱལ་མི་ཅིག་ཡིན།

ཕང་རྒྱ་              མིང་ ཕང་གི་གཡུས་ལ་ལས་བཅོམ་འགྱུ་མིའི་རྒྱ། དཔེར་ན། ཕང་རྒྱ་  
                           དང་སྤམ་རྒྱ་འཛུམ་ས་འདུ་ རྒྱ་འཛུམ་ལུ་ཡིན།

ཕང་གཞན་          མིང་ ཕང་གི་མི་ཚུ་གིས་འབྲེལ་སྤོང་མིའི་གྲུ་གཞན་ཡོངས་  
                           གྲགས་ཅན་ཅིག དཔེར་ན། ཕང་གཞན་ལུ་ལུ་ལུ་ཤུ་ཡོད།

ཕང་བཅོམ་          མིང་ ཕང་གི་ཡམ་སྤུ་སྤྱིར་བཏུང་གི་མིང་། དཔེར་ན། ཕང་བཅོམ་རྒྱ་  
                           གཞན་མོ་རྒྱལ་ལུ་མཁས་དཔུགས་ཡོད།

ཀ

ཉན་མིང་ ལུ་མོ་གཅིག་གི་དུས་ཚིན་གྱི་མིང་། དཔེར་ན།  
ལ་ཅེ་ལྷི་རུ་ཉན་ལང་ནང་ལུས་སོ་ཡི།

ཉན་ལས་མིང་ ཀླུ་མ་གི་ཞེས། དཔེར་ན། སྤྲུམ་ལི་ཉན་ལས་ལུ་ ཉན་ལས་ལྷུ་མ་  
ཅིག་ཡང་བཅུགས་ཉན།

ཉན་ལས་རྟོག་མིང་ ལྷན་ལུ་བའི་ལུ་གཡོག་གི་མིང་། དཔེར་ན། ཡམ་གི་ཉན་ལས་  
རྟོག་ ལུ་ལུ་གིས་ལུ་དགོ།

ཉན་ལས་ལྷ་མིང་ ལྷ་གཞན་གྱི་མིང་། དཔེར་ན། དགའ་རྟོན་འབད་ལྷ་ད་ ཉན་ལས་  
ལྷ་བ་རྒྱབ་དགོ།

ཉན་ལྷ་མིང་ ལྷ་རྟོག་ལུ་ཐོ་ཡོག་པའི་མིང་། དཔེར་ན། མིག་རྟོ་ཉན་ལྷ་འདི་  
ལམ་འགྲོ་རང་མི་ཤེས།

ཉན་ལུ་མིང་ ལ་དང་གདོང་གི་ཞེས། དཔེར་ན། སྤྲུམ་ལི་ཉན་ལུ་འདི་ དཀའ་  
རང་དཀའ་ལས།

ཉན་ལུ་ལུག་མིང་ ཤིང་དང་རྟོན་ལུ་མ་ཚུ་གི་ཡན་ལག་ཅིག དཔེར་ན། ཤིང་གི་  
ཉན་ལུག་གུ་འཇོག་པ་ཅིན་ རྩོམ་རིལ་ནི་འདི་ཉེ་ལ་ཡོད།

ཉན་ལུ་མིང་ བདེ་བ་དང་སྐྱིད་པ་ཡོད་པའི་མིང་། དཔེར་ན། འབྲུག་རྒྱལ་  
ལས་ནང་ལུ་ཉན་ལུ་ཡོད།

ཉ

ཞིང་ མིང་ ལོ་ཐོག་བརྟམ་ས་གི་ས་ཚའི་མིང་། དཔེར་ན། སོ་ནམ་པ་རྩེ་  
གིས་ཞིང་མོ་དེས།

ཞིང་ལུ་ མིང་ ས་ག་ཞི་ནང་འབད་ནི་ཡོད་པའི་ལུ། དཔེར་ན། གནམ་གྲུང་ལུ་  
སོ་ནམ་པ་རྩེ་གིས་ཞིང་ལུ་ལཱ་ཤ་འབད་ནི་ཡོད།

ཞིམ་ ཐུ་ཚོག་ ཐུ་ཉ་དང་དྲིམ་ལུགས་ཤོམ་མྱོང་བའི་དོན། དཔེར་ན།  
ཉོ་དང་གཅིག་ཁར་བཟགས་བཅོ་བཟའ་བ་ཅིན་ཞིམ།

ཞིམ་རྩོང་རྩོ་ ཐུ་ཚོག་ ཐོ་ལུགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་དོན། དཔེར་ན། ཁྱ་རམ་འདི་  
ཞིམ་རྩོང་རྩོ་ཅིག་འདུག།

ཞོ་ལུམ་ མིང་ རྒྱལ་ལུ་སི་སི་རིང་མོ་སྤེ་ཡོད་མི་འབུལ་ག་ཤོག་པ་ཅན་མ་ཅིག་  
དཔེར་ན། ཞོ་ལུམ་གྱིས་སྐོང་དོག་བུད་ནི་ཡོད།

ཞོན་ ཐུ་ཚོག་ ཐོག་ཁར་འཛོག་པའི་དོན། དཔེར་ན། ལམ་འགྲོ་མ་རྩེ་གས་  
པར་རྩ་གྲ་ཞོན་དེས།

ག་ཞན་ མིང་ཚབ་ ཡ་ལོགས་མ་གི་མིང་། དཔེར་ན། རང་གིས་མ་ཤེས་པ་  
ཅིན་ ག་ཞན་ལུ་འདྲི་དགོ།

ག་ཞས་ མིང་ ལྷ་གི་མིང་། དཔེར་ན། ལ་ཅོ་ལུས་ལྷ་མེད་ན་ ཡན་རྩོ་ལས་  
ག་ཞས་མེད།







བཞོ་

བྱ་ཚེ་གྱི་ ཨོམ་འབྲེ་པའི་དོན། རྣམ་པའི་དོན། རྣམ་པའི་དོན་ལས་པར་ ཨོམ་

བཞོ་དྲི་འཕྲུལ་ཆས་ཡང་བོད་ལྗོངས་

ཟ'            བཞེས་སྐོལ་ནུང་བཅུགས་ཞེན་མ་ལས་ མུར་རྩེ་ལྷོད་མར་གཏུང་  
བའི་དོན། དཔེར་ན། ད་ཉོ་བའི་བསྐྱང་ཡིན།

ཟའཁང་      མིང་      རིན་ལྗོད་དེ་ བཟའ་ལ་ཐུང་ལོངས་སྐྱོད་སའི་ས་གོ། དཔེར་ན།  
ཐེམ་ལུ་ལུ་ ཟའཁང་གུངས་ལ་མི་ཚོད་པས།

ཟངས་        མིང་      རྩོད་དང་མཁོ་ཆས་ཚུ་བཟོ་བརྟུབ་པའི་རྒྱ་ཆ་ཅིག་གི་མིང་།  
དཔེར་ན། ཟངས་གྱི་བུམ་པ་ལས་ གསེར་གྱི་བུམ་པ་གོང་མཐོ།

ཟད་འགྲོ་    མིང་      མཁོ་འདོད་འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་རྒྱ་དུལ་ལས་བཏུང་བའི་མིང་།  
དཔེར་ན། དོན་དག་མེད་པའི་ཟད་འགྲོ་གཏུང་ནི་མི་འོང་།

ཟན་མ་        མིང་      བྱ་དང་བྱིའུ་ཅུང་ཚུ་ལུ་བྱི་དེ་གི་ཉོ། དཔེར་ན། བྱ་ལུ་ཟན་མ་  
བྱི་དགོ།

ཟམ་           མིང་      ཚུ་དང་ས་གི་ཐོག་ལ་ལས་ལྷང་ཉེ་འཁྱེད་དེ་ལུ་ ཆགས་དང་  
ཤིང་ཚུ་གིས་རྒྱབ་པའི་ལམ། དཔེར་ན། ལྷང་ཐོབ་ཐང་ཉོང་  
རྒྱལ་པོ་གིས་ འབྲུག་ལུ་ཆགས་ཟམ་ལེ་ག་རྒྱབ་གནད་རྒྱག

ཟས་           མིང་      བཟའ་དེ་གི་རིགས། དཔེར་ན། ཟས་ལུ་ལྷོ་མ་ཟའ་གིས་  
པོ་ལ་མི་འགྲང་།

ཟེ་རྩོག་    མིང་      བྱ་ལུ་ཅིག་གི་མགྱུར་ལུ་ཡོད་པའི་པད་ཅའི་མིང་། དཔེར་



ན། ལྷ་པོ་དུ་གྲི་ཟེ་རྟོག་པོ་དང་མོ་ལ་དུག

ཟོས་ལྷ་      མིང་      ལྷ་པོ་དུ་གྲི་གི་ལག་ཆ་ཅིག དཔེར་ན། ལྷ་པོ་དུ་གྲི་ལྷ་ལྷ་  
ཟོས་ལྷ་བདུན།

ཟློལ་གྲི་      མིང་      ཤིང་དང་ལྟན་པ་མ་གཟུགས་ལས་རེག་པ་དུ་ ལོ་རྩེ་ཟོན་ཀྱི་ཚེ་  
བའི་རྟོན་ལུ་མ་ཅིག དཔེར་ན། ཟློལ་གྲི་གིས་ལུ་ལུ་ལྷ་མི་འོང་།

ཟླ་ཟོལ་      མིང་      ལོ་གཅིག་གི་ཟླ་ལྷ་དང་ཚེས་གྲངས་ གཟུང་ཚུ་གི་ཟོལ། དཔེར་ན།  
གཟུང་སྐྱེས་བཟང་དུ་ཚུ་ ཟླ་ཟོལ་དང་ལས་རང་བཏུ་དགོ།

ཟླ་པ་      མིང་      ཤིང་ལས་བཟོ་བའི་བའི་ལེ་སྐོ་བཟང་ལྷི་ལྷི་རྟོན་ཅིག དཔེར་ན།  
ཟླ་པ་མང་ཤོས་རང་ བཏུ་ཤིས་གཡང་ཅེ་ལས་ལ་ཟོན་མ་ཡིན།

ཟླ་ལྷ་      མིང་      ༡ ལྷི་རུ་ གནམ་ལ་ལས་ཤུངས་བའི་འོད་གཟུགས།  
དཔེར་ན། ཚེས་བཅོལ་ལུ་ ཟླ་ལྷ་བདུན་སྐོར་སྐོར་སྐོར་ཤུག  
༢ ལག་སུམ་ཅུ་བཟམ་པ་རེ་ལུ་བཅི་བའི་དུས་ཚད་ཅིག་གི་མིང་།  
དཔེར་ན། ལོ་གཅིག་ལུ་ཟླ་ལྷ་བཅུ་གཉིས་ཡོད།

ཟློས་གསུང་      མིང་      ལྷ་དུ་རིགས་དང་ཆ་ལུགས་ལྷ་ཚོགས་ཀྱི་ཟོན་ལས་བྱོལ་ལྷ་བཟུང་པ་འདི་  
མིང་། དཔེར་ན། དུ་རེས་དྲུངས་པར་འཆམ་དང་ལྷ་བས་ལྷ་ལུ་  
ཡང་ཟློས་གསུང་བཟུང་སྐྱེས་ཡིན།



གཟམ་ མིང་ བཀའ་ཉེ་གི་མིང་། དཔེ་ན། དགེ་སྲོང་དང་བུ་མ་ཚོས་པ་ཚུ་ག་  
ས་ གཟམ་དམར་པོ་བཞུགས་པ་ཡི་ན།

གཟམ་ མིང་ བདུན་ཕྲག་གཅིག་ནང་ཚས་ཏེ་སྐོར་རྒྱབ་སྐྱེ་ཡོག་མི་གི་འོད་  
གཟུགས། དཔེ་ན། གཟམ་ལྷ་མ་ལུ་གཟུགས་འཕྲུ་དགོ།

གཟམ་སྐྱར་ མིང་ གཟམ་དང་སྐྱར་མ་གཉིས་གཅིག་ཁར་སྐྱབ་པའི་མིང་། དཔེ་  
ན། ཡས་དང་ཚུ་འཕྲུ་མ་དུ་ གཟམ་སྐྱར་བཟང་དུ་བཏུ་བྱེ་  
འཕྲུ་དགོ།

གཟི་བཟླ་ མིང་ དབང་ཅན་སྐྱེ་མཐོང་བའི་མིང་། དཔེ་ན། དཔོན་ཚུ་གཟི་བཟླ་  
མེ་བས།

གཟུགས་ མིང་ ལུས་ཀྱི་མིང་། དཔེ་ན། གཟུགས་སྐྱིད་སྐྱིད་ཡོད་པ་ཅིེ་ ག་  
ཅི་ཡང་འབད་ཚུགས།

གཟུངས་ མིང་ རྒྱ་དང་མཚོ་དུ་ཉེ་ཚུ་གི་ནང་ན་བཅུགས་པའི་རིགས། དཔེ་ན།  
རྒྱ་ལུ་གཟུངས་ལུ་འཛིན་མ་ལུས་ རབ་གནས་འབད་དགོ།

གཟེར་ མིང་ མ་ཉམ་གཉིས་གཅིག་ཁར་སྐྱག་ཉི་གི་ཅེ་རྣོས་ཅན་ཅིག དཔེ་  
ན། འབྲི་ལྷི་གི་རྒྱུ་མ་འདི་ གཟེར་བརྩམས་ཏེ་སྐྱིད་སྐྱིད་བཟོ།

བཟའ་འབྲུང་ མིང་ རྩོམ་བཀྲེས་བཀྲེས་པ་དང་ ཁ་སྐོམ་སྐོམ་འངས་ཉི་གི་བཞུགས་



སྐྱོལ་མིང་། དཔེ་ན། མཐའ་ཟུང་སྲོལ་གྱ་ཚུ་ནང་ བཟའ་  
འཐུང་གཞུང་ལས་གནང་མ་ཡིན།

བཟོ་བོ་ མིང་ ཤིང་དང་རྫོག་ལུ་ལྷ་སྐྱུང་བ་ཡོད་པའི་མི། དཔེ་ན། ལྷི་མ་  
རྒྱལ་དུ་ བཟོ་བོ་ལེགས་ཤོམ་དགོ།

བཟོ་དཔྱི་བས་ མིང་ བཟོ་རྣམ་གྱི་མིང་། དཔེ་ན། འཐུག་པའི་ལྷི་མ་གྱི་བཟོ་  
དཔྱི་བས་གཞན་དང་མི་འདྲ།

བཟུམ་ དཔྱེ་ཚིག་ ཆ་འདྲ་བའི་དོན། དཔེ་ན། ཁོ་བཟུམ་བཟུམ་ཤིས་པ་འབད་  
ནི་མི་འོང།

འདོམ་      མིང་    གཤམ་གཟམ་གྱི་རིགས་ཅིག དཔེར་ན། འདོམ་གྱིས་བྱམོད་དང་  
བྱམོ་ཚུ་བཟུང་བཤམ་ཡིན།

འཕྲི      མིང་ཚབ    འདི་བེར་བའི་དོན། དཔེར་ན། འཕྲི་ལ་ལུ་འདི་ རིག་ཅུལ་  
ལགས་ཤོམ་འདུག

འམོ་      མིང་    འདོམ་གྱི་མིང་། དཔེར་ན། ཉུག་མཚོང་ས་ལུ་ འམོ་གིས་  
མཚོང་མི་ཚུགས།

འུ་      མིང་    ལ་དང་ལ་མཐུད་པའི་མིང་། དཔེར་ན། ཡམ་གིས་ལ་ལུ་ཚུང་  
ཀུ་ལུ་འུ་བཀལ་ཤམ་ཡིན།

འུ་ལྟུག་      བྱ་ཚིག་    ལཱ་འབད་དེ་བཟང་ཆད་པའི་དོན། དཔེར་ན། དེ་རིས་ང་གནམ་  
མདེ་ས་མདེ་འུ་ལྟུག་ཅི།

འུག་པ་      མིང་    མིག་རྟེ་སྤོམ་བཟད་རིལ་རི་དང་ཚེ་རྟེ་གྲག་གྲག་པ་ཡོད་པའི་བྱ་ཅིག  
དཔེར་ན། བྱ་འུག་པ་འདི་ཉུས་ངན་ཅིག་སྤེ་བཅི་ཤམ་ཡིན།

འུར་སྐྱ་      མིང་    རྟན་ལྷགས་ཚུབ་པའི་མིང་། དཔེར་ན། རོང་ཚུ་འདི་འུར་སྐྱ་ཚེ་བས།

འུར་ལཱ་      མིང་    ལཱ་སྤེ་ཡོག་ཏེ་འབད་བའི་ལཱ། དཔེར་ན། མི་སེའེ་ཆ་ལྷབ་  
འུར་ལཱ་མ་ཡོག་པའི་སྐྱིད་ལྟུག་གནང་ལུག

འོ་བརྒྱལ་      བྱ་ཚིག་    འུ་ལྟུག་པའི་ཞེས། དཔེར་ན། བླམ་འོ་བརྒྱལ་ཏེ་ལྱི་འུ་ཉུ་སག་

གཟིམ་དཔེ།

འོག་ དུ་ཚེ་གི་ ཉུག་ལུ་མེད་པ་འདི་དོན། དཔེ་ན། གཅིང་ཆབ་ལུ་སྐྱ་ཆེ་ཏུ་  
འགྲོ་ས་ཟམ་པ་འདི་འོག་

འོག་ཟེག་ མིང་ ཡི་གུ་འདི་གུ་ལས་འབྲེན་མི་གི་ཟེག་ དཔེ་ན། ཡོང་ལའི་ཡི་གུ་  
འདི་ འོག་ཟེག་འབྲེན་པ་ཅིན་ བྱ་ཆེ་ཆེ་མི་མཐོང་།

འོག་ཐོག་ མིང་ འོག་ལས་ཡང་བཅི་བའི་ལྷི་མ་ཐོག་དང་པ། དཔེ་ན། ལྷི་མ་  
གྱི་འོག་ཐོག་ལུ་འོད་པ་ཅིན་ ལེ་ལུག་འཛོག་མི་དགོ།

འོང་ དུ་ཚེ་གི་ ས་གནས་ཅིག་ལས་ཅིག་གི་ལ་བྱག་ལུ་ཉུ་ཉུ་འབྲེན་པ་འདི་དོན།  
དཔེ་ན། རྩ་པ་ཉུ་སག་ཉུ་སྐྱོ་བ་གྱུ་འདི་ནང་འོང་དགོ།

འོང་འབབ་ མིང་ ཐོན་ལུངས་གྱི་མིང་། དཔེ་ན། ཐོན་མེ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་  
ལབ་གྱི་འོང་འབབ་ངོ་མ་ཅིག་ཡིན།

འོད་ མིང་ མདངས་གྱི་མིང་། དཔེ་ན། ཉེ་མའི་འོད་ལུ་འོད་འདུག་

འོད་ཅེ་ཅེ་ ལུ་ཚེ་གི་ མདངས་ཆེ་ཆེ་ཞུ་བ་འདི་དོན། དཔེ་ན། ལུ་བ་མོ་ལྷི་མ་ག་  
ས་ནང་ ཐོན་མེ་འོད་ཅེ་ཅེ་སྐྱེ་བ་ཉེ་ག་ལུག་

འོད་ལུ་ མིང་ དྲི་མ་ཡོད་པ་འདི་ཉོན་ལུ་ཟུ་བ་བུ་བ་མི་ཅིག་ དཔེ་ན། ལེ་ཡུ་ས་  
ནང་འོད་ལུ་བྱུག་པ་ཅིན་ཞེ་མ།



- ཡ'            མིང་    ཆ་གཅིག་ལུ་ཡུན་རྫོག་གཉིས་སྐྱེ་ཡོད་སུ་ལས་    གཅིག་གི་མིང་།  
                  དཔེར་ན།    ཉམ་ཡ་གཅིག་སྐྱེ་བཅུགས་མི་བརུབ།
- ཡ་བརྟགས་    མིང་    ཡི་གུའི་འོག་ལུ་ (ཡ)གི་ཚབ་སྐྱེ་སྐྱུར་བའི་རྟགས་ཅིག་ དཔེར་  
                  ན།    ཡ་བརྟགས་ཐོབ་མིའི་ཡི་གུ་འདི་ བདུན་རང་ཡིན།
- ཡམ་            མིང་    ཉམ་པ་གི་ནད་ཅིག་ དཔེར་ན།    ཡམ་ནད་འདི་ ཚ་ཚུ་དང་མཚན་ཚུ་  
                  གིས་ཡན་འོང་།
- ཡ་མེད་        མིང་    འགན་ཁུར་ལེགས་ཤོམ་སྐྱེ་འབག་མ་བརུབ་པའི་མི། དཔེར་ན།  
                  དེ་གི་ཚ་རོགས་ཚུ་ ཡ་མེད་ཡིན་མས།
- ཡ་མཚན་ཆེ    བྱ་ཚིག་ ཉམ་ལས་པའི་དོན། དཔེར་ན།    གནམ་གྱུ་གནམ་ལ་ལས་འཡུར་  
                  བར་ ཡ་མཚན་ཆེ་མི་དགོ།
- ཡ་རབས་     བྱ་ཚིག་ འབད་བཞག་དང་སྟོན་ལམ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་དོན།  
                  དཔེར་ན།    ཡ་ལུ་ག་ར་འབད་རུང་ ཡ་རབས་ཀྱི་སྟོན་པ་ལུ་  
                  དཔེ་བཏུ་དགོ།
- ཡང་འཇུག་    མིང་    ཇེས་འཇུག་གི་རྟིང་ལས་འཇུག་པའི་ཡི་གུ། དཔེར་ན།  
                  (གངས) ཟེར་བའི་སྐྱབས་ (ས) འདི་ཡང་འཇུག་ཡིན།
- ཡང་འཇིན་    མིང་    འཇིན་ཡང་མི་དང་ཅི་མི་གཉིས་གཅིག་ལར་སྐབ་པའི་མིང་།





དཔེས་ན། རྩའི་ལལ་ ཡང་འཛིན་མཉམ་དགོ།  
 ཡང་འཕྲོས་འཕྲོས་ ཟུང་ཚིག་ འཛིན་ཡང་དྲགས་ཡོད་པའི་རིགས། དཔེས་ན།  
 ལུག་གི་བལ་འདྲི་ ཡང་འཕྲོས་འཕྲོས་ཅིག་ཡིན།  
 ཡན་ལག་ མིང་ གཞི་ངོ་མ་ལུ་བརྟགས་ཏེ་ཡོད་པའི་ཆ་ཤས་རྒྱ་གི་མིང་། དཔེས་  
 ན། རྟེན་མ་དང་ལག་པ་འདྲི་ གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཅིག་ཡིན།  
 ཡབ་ མིང་ ལ་པའི་ཞེས། དཔེས་ན། ཡབ་ལུ་ལྟ་བུས་རྟོག་ལུ་བའི་ནི་  
 ཚེགས་བསག་འོང།  
 ཡས་ མིང་ མས་མེད་པའི་དོན། དཔེས་ན། ལུས་ཆ་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ཅི་ནི་  
 ཡས་འཛིན་ནི་ལུ་ལུ་ལག་རྒྱ་བའོང།  
 ཡས་སྐྱེད་ མིང་ ཡས་རྒྱས་འཕྱོ་བའི་མིང་། དཔེས་ན། ཡས་སྐྱེད་བརྟགས་དགོ་  
 པ་ཅི་ནི་ ལུ་ལུ་བཟོ་ནི་ཤུགས་བསྐྱེད་དགོ།  
 ཡལ་ ཟུང་ཚིག་ མིག་གིས་མཐོང་སུ་ཡོད་མི་འདྲི་ མ་མཐོང་མ་འཕྱོ་བའི་དོན།  
 དཔེས་ན། ཡི་གུ་ཡལ་འཕྱོ་རུག་  
 ཡི་གུ་ མིང་ ཡིག་གཞུགས་ཀྱི་མིང་། དཔེས་ན། ཡི་གུ་ལུ་ལྷ་མ་པ་མ་  
 འདྲུ་ཕ་ལེ་ཤ་ཡོད།  
 ཡིག་སྐྱོམ་ མིང་ ཡི་གུ་བཅུགས་བཞགས། དཔེས་ན། ཡིག་ཚང་ནང་ ཡིག་



སྒོམ་ལེ་ཤ་འདུག

ཡིག་ཐོག་ མིང་ གནད་དོན་ཚུ་ཡིག་གཟུགས་ལུ་བཀོད་པའི་དོན། དཔེར་ན།  
ཡིག་ཐོག་ལས་གནད་བ་ཡོད་པ་ཅིན་ག་ཅི་ཡིན་ཅུང་འབད་ཚེག

ཡིག་འབྲུ་ མིང་ ཚུག་གི་བར་ནའི་ཡི་གའི་མིང་། དཔེར་ན། རྫོང་ཁའི་ཡི་  
གུ་འབྲི་མ་དུ་ ཡིག་འབྲུ་འེ་འེ་གི་བར་ན་ཚུག་འེ་འེ་གི་འབྲུ་དགོ།

ཡིག་ཚང་ མིང་ གཞུང་སྐེད་ཀྱི་ལཱ་གི་འཆར་གཞི་བཟུམ་ས་དང་ ལག་ལཱ་  
འབྲུ་སའི་ས་གོ། དཔེར་ན། ཡིག་ཚང་ནང་ལུ་ ཡོན་ཏུ་  
ཡོད་མི་བཅུགས་པ་ཅིན་ ཡར་རྒྱས་འགྲོ་འོང་།

ཡེངས་ བྱ་ཚིག་ སེམས་བག་མེད་གཏུང་བའི་དོན། དཔེར་ན། དཔེ་ཆ་སྟོན་མ་  
དུ་ སེམས་གནམ་ཁར་ཡེངས་ཀྱི་མི་འོང་།

ཡོས་ མིང་ ༡ རི་བོང་གི་མིང་། དཔེར་ན། ད་ལོ་ཡོས་ཡིན། ༢ ཀར་  
དང་ནག་བརྗེ་བརྗེ་ལ། དཔེར་ན། ཡོས་བརྗེ་ནི་ལུ་ ཉུང་ལུགས་  
ཤོམ་དགོ།

གཡག་ མིང་ ལཱ་དོར་བྱུ་རིང་མོ་སྐེ་ཡོད་མི་ཡི་རིགས། དཔེར་ན། འབྲུག་ལུ་  
གཡག་ལེ་ཤ་ཡོད།

གཡབ་ བྱ་ཚིག་ སམ་ཏེ་གཡུག་པའི་དོན། དཔེར་ན། དར་འབྲུག་རྒྱུང་གིས་



གཡང་དེས།

གཡང་མིང་ ཟངས་དང་དུལ་གྱི་རིགས་ལུ་ ཆགས་མི་གི་དྲིག་པ། དཔེ་  
ན། དུལ་ལུགས་ཤོམ་མེད་པ་ཅིའེ་ གཡང་རང་ཆགས་སྟོན་  
འོང།

གཡུ་མིང་ རྫོང་རིགས་ལས་གྲུབ་པའི་རིན་པོ་ཆེ་ལ་དོག་ཉོན་མོ་ཅིག་ དཔེར་ན།  
གཡུ་རྒྱུ་ཆ་ལུགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན།

གཡུ་པ་མིང་ ལྷ་རི་དང་གྱི་ཅུང་ཚུ་གི་ལག་པ་བཤེད་ས། དཔེར་ན། ཤ་བའི་  
རྒྱལ་གིས་གྱི་ཅུང་གཡུ་པ་བཟོ་བརྟུབ།

གཡུག་ བྱའོག་ ཡར་ཚུར་སཔར་བཅུག་ནི་དང་བཀོ་བའི་དོན། དཔེར་ན། མི་  
གཅིག་གིས་དར་དཀར་པོ་ཅིག་གཡུག་དེས།

གཡུང་དྲོག་མིང་ ས་ཉོ་ཟད་རྫོང་རྫོང་གི་ འདབ་མ་ལ་ཡུག་དང་ཆ་འདྲ་བའི་ཚུར་  
བསུ་ཅིག་གི་མིང་། དཔེར་ན། ལོ་མ་རྣམ་འདི་ གཡུང་དྲོག་གི་  
འདབ་མ་ཡིན།

གཡུས་མིང་ རང་རང་སོ་སོ་སྐྱེས་འུལ་པའི་མིང་། དཔེར་ན། རང་གི་  
གཡུས་འདི་ ཟམ་པའི་འོག་ལུ་ཡིན་ཅུང་ དགའ་བཟེ་སྲབ་ནི་  
ཡོད།



གཡུས་ཚན་ མིང་ ལྷིམ་ལེ་ཤ་ཆགས་ཏེ་ཡོད་སའི་ས་ཁོངས་ཀྱི་མིང་། དཔེར་ན།  
 གཡུས་ཚན་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་དགོ་པ་ཅིན་ ལྷུམ་འཁོངས་ལམ་  
 བརྩོན་དགོ།

གཡོག་ མིང་ ལཱ་གི་མིང་། དཔེར་ན། གཡོག་ཐོབ་དགོ་པ་ཅིན་ ལྷོབ་སྤྱོད་  
 ལེགས་ཤོམ་འབད་དགོ།



རམ་ མིང་ བྱིམ་དང་ལུམ་ར་གི་མཐའ་བརྟོད་ཀྱི་མི་དང་སེམས་ཅན་ཡང་  
ཡང་འོང་མ་ཚུགས་པའི་བར་བཀག རམ་པེ་ན། ལུམ་ར་ལུ  
རམ་མེད་པ་ཅིན་ སེམས་ཅན་གྱིས་ཚད་བསྐྱེ་བའོང་།

རལ་ བྱ་ཚིག་ ལ་ཤ་དང་ཤོག་ཀུའི་རིགས་ བདེ་འགྲོ་བའི་དོན། རམ་པེ་ན། ངེ  
གི་ལུམ་རལ་ཡར་སོ་ཡི།

རལ་རལ་མ་ བྱ་ཚིག་ ལ་ཤ་དང་ཤོག་ཀུའི་རིགས་ བདེ་འགྲོ་ཚར་ཚར་མཉ། རམ་པེ་ན།  
མི་འཇོམས་ས་ལུ་ བོ་ཡང་རལ་རལ་མ་ཅིག་གྱུ་ལྟག

རས་ མིང་ ལ་ཤ་གི་མིང་། རམ་པེ་ན། དཀར་མེ་ཀོང་མ་འཕྱག་པ་ད་ རས་  
དྲིང་སང་ས་དགོ།

རི་ མིང་ བཟོ་བྱ་སྐྱེ་བ་གི་མིང་། རམ་པེ་ན། རི་གུ་འཇོག་ནི་མི་འོང་།

རི་བོང་ མིང་ རྣམ་ཅོ་ཀོང་ཀོ་དང་མཇུག་མ་ཐུང་ཀུ་སྐྱེ་མཚོངས་ཀྱི་འགྲོ་མིའི་  
སེམས་ཅན་ཅིག རམ་པེ་ན། ལོ་སྟོད་བཅུ་གཉིས་ནང་ལས་  
ཡོས་ཟེ་མི་འདི་ རི་བོང་ཡིན།

རིག་པ་ མིང་ ཤེས་པའི་མིང་། རམ་པེ་ན། རིག་པ་གསལ་དགོ་པ་ཅིན་  
འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལུ་གསོལ་མ་བཟུང་དགོ།

རིགས་ མིང་ སེམས་ཅན་དང་ཅེ་ལ་ཚུ་གི་དབྱེ་བ། རམ་པེ་ན། མི་ལུ་རིགས་མ་

འདྲ་ལཱ་ལེ་གཤམ་པོ།

རིང་མོ་ ལྷན་ཚིག་ ཟུང་གྲུ་མེད་པའི་དོན། དཔེར་ན། ཅན་དུན་གྲིང་འདི་རིང་མོ་འོང་།

རིན་ཆེན་ མིང་ རྟོན་ཐུའི་རིགས་ཀྱི་མིང་། དཔེར་ན། རིན་ཆེན་གསེར་དང་  
དུལ་འདི་ གོང་སློམ་གཞན་འོང་།

འུ་རྩོ་ མིང་ གཞུགས་ཀྱི་ནང་ན་གྲུ་བརྟགས་ས་དཀར་པོ་སྲ་ཀྲག་ཀྲ་ཅིག་  
དཔེར་ན། ཀླང་མའི་འུ་རྩོ་ཆག་པ་ཅིན་ མཐུན་ཚུགས་པར་ལཱ་  
ལག་ཡོད།

འུ་དྲ་ མིང་ ས་དོ་དང་ཚུ་ཚུ་ གཅིག་ལས་ཆད་དེ་འོང་མི། དཔེར་ན། ཆར་པ་  
འུགས་སྟེ་རྒྱུ་ད་ འུ་འཕྲོན་ནི་གི་ཉེ་ལ་སློམ་ཡོད།

འུ་ལཱ་ ལྷན་ཚིག་ བམ་སྟེ་མེད་པ་ཐལ་བའི་དོན། དཔེར་ན། གྲིང་འབྲས་འུ་ལཱ་  
བཅུག་ནི་མི་འོང་།

རེ་བ་ མིང་ འཕྲོན་ནི་ལོ་སྟོན་ཀྱི་མིང་། དཔེར་ན། ལོ་ག་སྟེ་མི་ལུས་  
འཕྲོན་ནི་ལོ་རེ་བ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལྷན་ཚིག་པ་བསག་ནི་མི་འོང་།

རེ་ག་ ལྷན་ཚིག་ གཞན་ལས་འདོགས་པའི་དོན། དཔེར་ན། ལྷན་ཚིག་གུ་ལཱ་ག་པ་  
རེ་ག་པ་ཅིན་ གྲི་འོང་།

རེ་དེ་ མིང་ ལུ་མ་པགས་ཀོ་མ་བུ་བའི་སྐབས་ཀྱི་མིང་། དཔེར་ན། རེ་དེ་

ལུད་པ་ནང་སྤྱི་བཞུག་པ་ཞུག་དགོ།

རོ་ལྷི་      མིང་      རྣམ་ཅོད་དང་ལྷ་པ་གསལ་ལ་དྲགས་ཡོད་མི་སེམས་ཅན་ཅིག དཔེ་  
ན། མི་ལོ་དྲུག་ལུ་ རོ་ལྷི་ཡང་ལཱ་གཞི་ལོ་དྲུག་ལོ་དྲུག་།

རོ་གསལ་      མིང་      ཡ་ལོ་གསལ་མའི་མིང་། དཔེ་དྲུག་ རོ་གསལ་ཉོ་བཟུང་དུ་ རང་ཡང་  
ཉོ་བཟུང་དགོ།

རོ་ལམོ་      མིང་      ལམ་རྟོག་དང་མམ་རྟོག་གཉིས་སྐྱེ་ སྤྱི་བཞུག་ལས་འབྲས་བུ་རྟོག་ཉེ  
ཡོད་མི་མཚན་ཆས་ཀྱི་རིགས་ཅིག དཔེ་དྲུག་ ཚོ་གྲུ་གཏུང་མ་དུ་  
རོ་ལམོ་བརྒྱུད་དགོ།

རྩ་ཕ་      མིང་      སེམས་ཅན་ཚུ་གི་མགྲོ་ཉོ་ལ་ལས་སྐྱེ་མི་ཚ་ཤས་སྤྱི་བཞུག་ཉེ་  
དཔེ་དྲུག་ གྲང་ལུ་རྩ་ཕ་ཚ་གཅིག་ཡོད།

རྩུང་སམ་      མིང་      ཚུ་ཚུ་སྐོ་ལམ་དུ་ རུ་པ་བཟུམ་སྐྱེ་འབྲེན་མི་ཅིག དཔེ་དྲུག་ ཚུ་ཚུ་  
ནང་ལས་ རྩུང་སམ་ལཱ་གཞི་ལོ་དྲུག་ལོ་དྲུག་།

རྩུང་མ་      མིང་      འབྲུང་བ་བཞི་འུ་རྩུང་གསལ་ཅིག དཔེ་དྲུག་ རྩུང་མ་ཤུགས་སྐྱེ་  
འཕུ་དེས།

རྩོ་ལྷ་མ་      ལྷ་དྲ་ཚོ་གི་ རྣམ་མཉེ་མི་ཅིག དཔེ་དྲུག་ ས་རྩོ་ལྷ་མ་གྲོ་དོད་པ་ཅིན་ ལྷ་དྲ་  
བཞུག་པ་ཡིན།





ལ'           མིང་ ལ་ཡང་འཇོག་ཕྱི་བརྟེན་ལ་འགྲོ་དགོ་པའི་རིམ་ལ། དཔེར་ན། ལ་  
གྲུ་ཚོད་པ་ད' ལ་དུག་ཡོག་གི་རིམ་ཉེན་ལ་ཡོད།

ལ་ཡུག'   མིང་ ས་ཉོ་རྒྱུ་གི་རིམ་སྐྱེ་བ་ཉུགས་མི་ འདབ་མ་ཉོན་ཚོད་དང་ཆ་འདྲ་  
བའི་ཚད་བསྐྱེ་ཅིག་གི་མིང་། དཔེར་ན། ལ་ཡུག་གི་ཉོ་རྒྱེས་འདྲི་  
ཞིམ།

ལ་ལྷ'       མིང་ཚབ་ དག་པ་ཅིག་གི་མིང་། དཔེར་ན། མི་ལ་ལྷ་ཅིག་མཁའ་ཕྲགས་  
འོང།

ལཱ'         མིང་ གཞོག་གི་མིང་། དཔེར་ན། སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་ནི་འདྲི་ སོ་  
ནམ་པ་རང་དྲག་འོང།

ལག་དེབ'   མིང་ ལམ་ཉོན་དཔེ་དེབ་གྱི་མིང་། དཔེར་ན། ལྷོ་བ་དཔོན་གྱི་ལག་  
དེབ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཅིན་ དཔེ་ཆ་ཉོན་ནི་ལྷ་ དཀའ་ངལ་  
མི་འཚོན།

ལག་ལུན'   མིང་ གཞོག་བཀོལ་བའི་མིང་། དཔེར་ན། ཡིག་ཚང་ནང་ཆ་མཉམ་  
གྱིས་ ལྷོག་རིག་ལག་ལུན་འཐབ་པ་ཡིན།

ལག་པ'      མིང་ ལཱ་འབད་ནི་རིམ་གྱི་ལན་ལག་ཅིག་ དཔེར་ན། ལག་པ་  
མདེ་པ་ཅིན་ ག་ནི་ཡང་འབད་མི་རྒྱགས།



ལགས་      ལྷ་ཚོག་ ལ་གི་ཞེས། དཔེ་ན། ཡམ་དང་སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབོམ་  
ད་ ལགས་ཟེར་ལུ་དགོ།

ལད་སློལ་      མིང་ གཅིག་གིས་འབད་མི་འདི་ གཞན་གྱིས་ཅོག་འབད་པ་སློལ་འབད་  
བའི་མིང་། དཔེ་ན། རྒྱ་གིས་མི་གི་ལད་སློལ་ལུ་ཚུགས།

ལན་      མིང་ དྲི་བ་ལུ་ལོག་འཇལ་བའི་མིང་། དཔེ་ན། ཚོས་ལྷུགས་ཀྱི་  
དྲི་བ་ལུ་ ལན་གི་གྱི་ཡོག་པ་སློལ་དགོ།

ལམ་      མིང་ འགྲོ་སའི་ཤུལ། དཔེ་ན། རྒྱམ་འཁོར་ལམ་བདེ་ལྟེ་འགྲོ་ཡ་  
ད་ དེ་མ་བརྟེན་དགོ།

ལས་      མིང་ དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བའི་ལཱ། དཔེ་ན། ལྷོ་ག་པའི་ལས་བསག་  
ནི་མི་འོང་།

ལི་ཡང་      མིང་ དམར་པོ་དང་ལེར་པོ་སྤྱོད་བསྐྱེད་པའི་ཚོས་གཞི། དཔེ་ན། རྫོན་  
པོ་ཚུ་གི་བཀའ་བཞུགས་ཀྱི་ཚོས་གཞི་ལི་ཡང་ཡིན།

ལུག་      མིང་ གཞུགས་པའི་རྒྱ་འདི་ བལ་སློལ་འབྲེན་མི་གི་སློབ་ཤེས་ཅན་ཅིག་  
དཔེ་ན། ལུག་འདི་མང་ཤོས་རང་དཀའ་པོ་སློབ་འོང་མ་ཡིན།

ལུགས་སློལ་      མིང་ ལམ་སློལ་གྱི་མིང་། དཔེ་ན། ཡམ་བཟང་མོ་གི་ལུགས་སློལ་  
འདི་ བདག་འཛིན་ལུགས་ཤོམ་སློལ་འབྲེན་དགོ།





ལོ་                   མིང་    ཟླ་ལྷ་བཅུ་གཉིས་ཚང་བའི་དུས་ཚད་ཀྱི་མིང་། དཔེར་ན། ལ་ལུ་  
 ལོ་དུག་ལས་སློབ་གྲྭ་འི་ནང་བཅུ་གསུམ་དགོ།

ལོ་གསལ་           མིང་    ལོ་འགོ་བཅུ་གསུམ་པའི་དགའ་ལྷོ་ཉེ་གྱི་མིང་། དཔེར་ན། ལོ་  
 གསལ་གྱི་སྐབས་ལུ་ བཞེས་སློབ་གྲྭ་མ་མེད་ས་མེད་དེ་གི་དགོ།

ལོ་ག་               ཐུ་ཚིག་ ཚུ་འོང་བའི་དོན། དཔེར་ན། ལྷོ་ཅུ་རང་གི་ལྷོ་མ་ནང་ལོ་ག་འོང་  
 དགོ།

ལོང་               ཐུ་ཚིག་ ལ་ལང་མ་ལོ་དེ་པའི་དོན། དཔེར་ན། སློབ་དཔོན་ལང་ལོང་སློབ་  
 དཔོན་ལོ་དེ།

༩

༩། མིང་ ཅུ་རྟོ་གྲུ་བརྟགས་ཡོད་པའི་ལྷ་པ་གི་མིང་། དཔེར་ན། ཉ།  
བཟའ་ནི་འདི་ཡང་ ལས་སྒྲུམ་ཅིག་ཡིན།

༩།ལ་ ལྷ་རྩིག་ དཀར་པོ་དང་དམར་པོ་སྤྲོ་བསྐྱེས་པའི་ལ་དོག་ དཔེར་ན། རྟོད་  
གོ་༩།ལ་གྲོམ་པ་ཅིེ་ མཇོམ་རྟོག་རྟོ་མ་བྲོང་འོང་།

༩།མུ་ མིང་ ས་དང་ཤིང་རྩུ་ལས་སྐྱེ་མི་འདབ་མ་དང་མེ་རྟོག་མེད་པའི་རྩེད་  
བསྐྱེའི་རིགས་ཅིག་ དཔེར་ན། ཉ།མུ་དོ་མ་ཤེས་པ་ཅིེེ་ བཟའ་  
ནི་མི་འོང་།

༩།ན་ཟག་ མིང་ བབ་ཤུམ་རྩུ་གི་ལ་ལས་སྐྱེན་པའི་སྐྱད་པ། དཔེར་ན། བབ་  
ཤུམ་གསེ་ ཉ།ན་ཟག་བལྟར་རྟེ་རྩེང་བཟོ་རྟུག

༩།མ་ མིང་ མོ་ལུ་རྩུ་མ་ལ་ལག་སྐྱེ་བརྟགས་རྟེ་སྐྱེ་མིའི་རི་རྩུགས་སེམས་  
ཅན། དཔེར་ན། ཉ།མ་མོ་ལུ་རྩུ་མ་མི་འོང་།

༩།ར་ མིང་ རྟེམ་འབྲོན་སའི་ལྷོགས་ཀྱི་མིང་། དཔེར་ན། ཉ།ར་ལས་རྟེམ་  
འབྲོན་དེས།

༩།གྲ་སེང་གེ་ མིང་ གྲུ་མཚན་བརྒྱད་ཀྱི་དང་གསེས་ཅིག་ དཔེར་ན། གྲུ་ཅུ་ཤུ་  
སེང་གེ་འདི་ རྩོམ་གོས་བཞེས་རྟུག

༩།གི་ མིང་ ལྷེད་ཀྱམ་རྟེ་ཤུ་མ་ལའི་མིང་། དཔེར་ན། ཉ།གི་བཞི་གསེ་རྟེ་ཅུ་



ཤེས་      བྱ་ཚོའི་ བྱ་གོ་བའི་དོན། དཔེར་ན། དཔེ་ཆ་ཤེས་མི་འདྲི་ སེམས་ལ་  
ལས་བརྗེད་བཅུག་ནི་མི་འོང་།

ཤེས་ཡོན་      མིང་      རང་ལུ་དགོ་པའི་ཡོན་ཏུ་ཉེ་གྱི་མིང་། དཔེར་ན། ཤེས་ཡོན་མེད་  
པ་ཅིའི་ མིའི་གལ་ལམ་མི་ཚུ་དྲ།

ཤོག་      བྱ་ཚོའི་ རྒྱུ་འབྲོ་བའི་དོན། དཔེར་ན། ལྷོ་བ་དཔོན་གྱིས་ཤོག་ཟེར་ཕ་ད་  
འགྲོ་དགོ།

ཤོག་ཀུ་      མིང་      ཤིང་གི་པགས་ཀོ་རྒྱ་བཅོ་ཞེ་མ་ལས་བཟོ་བའི་ཡི་གུ་འབྲིས།  
དཔེར་ན། ཤོག་ཀུ་ལེགས་པ་ཅིའི་ ཡིག་གཟུགས་ལེགས་ཤོམ་  
འབྲོའི་འོང་།

ཤོམ་འདབ་      མིང་      ཤིང་དང་རྩྱེན་ལུ་མ་གྱི་འདབ་མའི་མིང་། དཔེར་ན། གཡུས་  
མར་འདྲི་ ཤོམ་འདབ་ནང་བུར་སྐྱེ་བཅོང་དེས།

ག་ཤོག་རྫོོ་      མིང་      བྱ་དང་བྱི་ཏུ་ཅུང་རྒྱ་གི་གན་མ་ལམ་འཕུར་ནིའི་གཟུགས་ཀྱི་ཆ་  
ཤས་ཅིག་ དཔེར་ན། བྱི་ཏུ་ཅུང་ག་ཤོག་རྫོོ་མ་བརྟགས་པ་ཅིའི་  
གན་མ་ལམ་འཕུར་མི་ཚུ་གས།

ག་ཤམ་      མིང་      འོག་ལ་བྱུག་གི་མིང་། དཔེར་ན། རྩྱེན་གྱི་ག་ཤམ་ལུ་ རྒྱ་ལ་ཅི་  
ཅིག་འདུག

༩

བཤད་ཐོ་      མིང་      དོན་དག་མེད་པའི་སྤོ་སྤོ་པའི་མིང་། དཔེར་ན། ལཱ་འབད་སར་  
བཤད་ཐོ་བཟང་སྐོ་ལོ་དོ་དོ་མི་འོང་།

བཤད་གྲྭ་      མིང་      གཞུང་དང་རིག་གནས་བཟང་པོ་སྤོ་ཚང་ལག་གི་སྤོ་གྲྭ།  
དཔེར་ན། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལཱ་ བཤད་གྲྭ་ལེ་ག་བཅུགས་  
ཏེ་ཡོད།



ས

ས'            མིང་    མི་དང་སེམས་ཅན་གསུམ་གསུམ་པའི་གཞི་རྒྱུ་ དཔེར་ན། ས'  
ལས་ ག་ཅི་ཡང་སྐྱེ་ནི་ཡོད།

ས་ལྟོང་'    མིང་    ས་གོ་ལྟོང་མ་ཡོད་པའི་མིང་། དཔེར་ན། ཡི་གུ་འདི་ ས'  
ལྟོང་སྐྱེ་མས་ཉོག་ཉོག་ལྟེ་འབྲི་དགོ།

ས་དོང་'    མིང་    ས་ཉོག་ཀའི་མིང་། དཔེར་ན། ལྷོ་ཅི་ཚུ་ ས་དོང་ནང་འཇུག་ཏུ་  
ལོད་འོང།

སངས་རྒྱས་'    མིང་    ལྟོན་པ་གི་མིང་། དཔེར་ན། དེ་ལྟོའི་སངས་རྒྱས་འདི་ སངས་  
རྒྱས་ཤུག་ལྷུ་ལྷུ་པ་ཡི་ནི།

ལུ་བས་'    ལྷོ་ཚིག་ བས་ལྟོང་མེད་པ་སྐྱེ་བའི་ལོ་ནི་ནི། དཔེར་ན། ཡིག་འབྲུ་བས་  
ནའི་ས་ལྟོང་ལུ་བས།

སེ་ལྷུ་'    མིང་    རྣམ་ལུས་ གེ་བཟུམ་སྐྱེ་ཡོད་པའི་ཤིང་འབྲས་ཅིག་ དཔེར་ན།  
ཤིང་འབྲས་ནང་ལས་གོང་མཚོ་ཤོས་ སེ་ལྷུ་ཡི་ནི།

སེ་རྒྱེ་'    མིང་    དེ་དྲགས་སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཡོད། དཔེར་ན། སེང་གེ་ལུ་  
འདྲོགས་ཏེ་ ག་གིས་ཡང་གཞོན་བཀལ་མི་ཚུགས།

སེ་རྒྱེ་སྐྱོ་གས་'    མིང་    ལུ་ཅུ་མཚན་བརྒྱུད་ཀྱི་ནང་གསེས་ཅིག་ དཔེར་ན། ལུ་ཅུ་སེ་རྒྱེ་སྐྱོ་  
གས་འདི་ གཟི་བུ་ཆེ་ཉོག་ཉོ་འདུག།

မဲးမိဲ' မိဲ' ကုသ'လက'ဘိ'မဇုသ'မိဲ'ပျိ'ဒဲ'ဘ'ဘိ'ဘုသ'လက'ခွဲ'မိဲ'က'မုက'ဗျ'  
ကုဘ'က'ဝဲ'ဘ' ဒုပဲ'ဒဲ'ဘျဲ' ခွဲ'သ'ဗျုဘ'ဃ'ဃ'ဇွဲ' မဲးမိဲ'ဒိဲ'သိဲ'  
သက'ဘ'ဘိ'မိဲ'ဝဲ'သ'။

မဲးမိဲ' မိဲ' ဃိဲ'ဘျိ'မိဲ'သ'။ ဒုပဲ'ဒဲ'ဘျဲ' မိဲ'ဒုသ'မဇုဘ'ဒဲ'ဘိ'ပ'ဝဲ'ဘျဲ' ဘိဲ'ခိဲ'  
ဒသ'မဲးမိဲ'လက'မုက'ဒဲ'ဘျဲ'။

မဲးမိဲ'မိဲ' မိဲ' မဲးမိဲ'မိဲ'သ'ပ'လိ'ခွဲ'ဘ'ကုက'ဘျိ'ဒိဲ'ဘ'က'မ'ဒုမ'ဘျိ'မိဲ'သ'။  
ဒုပဲ'ဒဲ'ဘျဲ' မဲးမိဲ'မိဲ'လက'လက'မ'ဒုမ'လက'မ'ဒုမ'မိဲ'သ'။

မဲးမိဲ'လက' မိဲ' ဘိဲ'ဒုမ'ဒဲ'ဘျဲ'မဲးမိဲ'ဘိ'လက'မဇုဘ'ဒဲ'ဘိ'ဒုမ'ဒဲ'ဘျဲ'မိဲ'လက'  
ဒိဲ'ဘ'က'ဝဲ'ဘ' ဒုပဲ'ဒဲ'ဘျဲ' ဘိဲ'မဲးမိဲ'လက'ဒုမ'ဒဲ'ဘျဲ'သ'ဒဲ'ဘိ'မိဲ'သ'။

မဲးမိဲ'မိဲ' ဇုဒ'မိဲ'ဘ' ဘိဲ'မဲးမိဲ'ဘျိ'လက'ဒဲ'ဘ'သ'ဒဲ'ဘိ'မိဲ'သ'။ ဒုပဲ'ဒဲ'ဘျဲ' ဘိဲ'သ'ဒဲ'ဘ'  
မဲးမိဲ'မိဲ'လက' ဒုမ'ဒဲ'ဘျဲ'သ'ဘိ'မ'ဘိ'မ'သ'ဘိ'မ'ပ'မိဲ'သ'။

မဲးမိဲ'ဗျဲ' မိဲ' ဘိဲ'ဒုမ'လက'လက'သ'ဒဲ'ဘိ'မ'ဂဲ'ဘ'ဒဲ'ဘ'ဒုမ'ဒဲ'ဘျဲ'သ'ဒဲ'ဘိ'မိဲ'သ'။  
ဒုပဲ'ဒဲ'ဘျဲ' မဲးမိဲ'ဗျဲ'သ'ပ'ဝဲ'ဘ' လိ'ခွဲ'ဘ'လက'ဘိဲ'ဒဲ'ဘ'ဝဲ'သ'။

မိဲ' မိဲ' လက'ဒုသ'လက'မိဲ'သ'ပ'လိ'သ'ဘိ'မ'ခွဲ'သ'ဒဲ'ဘိ'ဒု'ဒဲ'ဘ'ဒုမ'ဒဲ'ဘျဲ'မိဲ'သ'။  
ဒုပဲ'ဒဲ'ဘျဲ' မိဲ'လက'ဒုသ'လက' မိဲ'လက'ဒုသ'လက'မိဲ'သ'ပ'လိ'သ'။

မိဲ'သ'ဘျဲ' မိဲ' မိဲ'လက'ဒုသ'လက'မိဲ'သ'ပ'လိ'သ'ဘိ'မ'ခွဲ'သ'ဒဲ'ဘိ'ဒု'ဒဲ'ဘ'ဒုမ'ဒဲ'ဘျဲ'မိဲ'သ'။  
ဒုပဲ'ဒဲ'ဘျဲ' ဒု'သ'ဃ'ဒုမ'ဒဲ'ဘျဲ'သ'ဒဲ'ဘိ'မိဲ'သ'။



ཀུམ་དགོ།

སོས་ བྱུ་ཚིག་ མ་འདྲ་བའི་དོན། དཔེ་ན། ཁོ་དང་ང་ལོ་དེ་ས་སོ་སོ་ཡིན།

སོག་ལེ་ མིང་ སོ་ལེ་གཡོན་མི་ཤིང་དྲ་ནི་དང་བརྟེན་ནི་གི་ལག་ཆ་ཅིག་ དཔེ་  
ན། ཤིང་བརྟེན་ནི་ལུ་ སོག་ལེ་ལེགས་ཤོམ་དགོ།

སོང་ བྱུ་ཚིག་ འགྲེ་ཚར་བའི་དོན། དཔེ་ན། ང་དང་ཆ་རོགས་ཚུ་ ལ་ཅ་  
གནས་སྐོར་སོང་ཡི།

སོན་ མིང་ རྩེ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ས་ལར་བརྟེན་ནི་གི་རྩེ་འཛི་མིང་། དཔེ་ན།  
སོན་ལེགས་ཤོམ་ས་ལར་བརྟེན་པ་ཅིན་ འབྲས་བུ་ལེགས་ཤོམ་  
བཟའ་ནི་འབྲེལ།

སོར་ བྱུ་ཚིག་ བཟེ་བའི་དོན། དཔེ་ན། གོ་ལ་སོར་ཏེ་གྲོན་དགོ།

སོལ་མོ་ མིང་ ཤིང་མེ་གིས་འཚིག་ཚར་བའི་ཤུལ་གྱི་འཚིག་རོའི་མིང་། དཔེ་  
ན། དང་ཕུ་ ཡི་གུ་སོལ་མོ་གིས་འབྲི་མ་ཡིན་པས།

སྣང་ མིང་ འཛི་ཚད་འངལ་ནི་གི་ཚད་གཞི་ཅིག་ དཔེ་ན། འཛི་ཚད་ཆེ་ཚུང་  
འདི་ སྣང་ལར་བརྟེན་པ་ཅིན་ ཏུ་གོ་འོང།

སྣམ་ མིང་ བྱི་ལི་བཟུམ་ཡོད་མི་ ཏུ་བཟུམ་སེམས་ཅན་ཅིག་ དཔེ་ན། སྣམ་  
གྱིས་ཏུ་བཟུང་བཟུམ་ཡིན།



ལྷ་མ་ཅུམ་ མིང་ པགས་གོ་དང་ནང་ལྡན་གཉིས་ཆ་རང་བཟའ་བརྟུབ་པའི་རྗེ་དྲུང་  
 བསྐྱེད་ཀྱི་རིགས་ཅིག་ དཔེ་ན། ལྷ་མ་ཅུམ་ལུ་ཉམ་པ་མ་  
 འདྲ་ལཱ་ལེ་ཤ་ཡོད།

ལྷ་བ་ཤོག་ཤོ། ལྷ་ཚོག་ ལྷ་ག་པག་པ་མེད་མི། དཔེ་ན། ཤོག་ཀྱང་འདི་ ལྷ་བ་ཤོག་  
 ཤོ་ཅིག་ཡིན་པས།

ལྷ་ས་ མིང་ ཐུའི་ཞེས། དཔེ་ན། རྒྱལ་པོ་གི་ཐུ་ལུ་ རྒྱལ་པོ་གི་སྤྱི་ཟེང་  
 ལྷ་དགོ།

ལྷ་ས་མོ་ མིང་ ཐུ་མོ་གི་ཞེས། དཔེ་ན། རྒྱལ་པོ་གི་ཐུ་མོ་ལུ་ རྒྱལ་པོ་གི་  
 ལྷ་ས་མོ་ཟེང་ལྷ་དགོ།

ལྷིང་མོ་ མིང་ མོ་སྤྱེས་ཀྱི་མོ་སྤུན་རྒྱུང་ཤོས་རྒྱ་གི་མིང་། དཔེ་ན། བཟུན་  
 འཛིན་ལུ་སྤིང་མོ་ཡོད་རང་མེད།

ལྷུང་ མིང་ དང་ལྷུང་ལོ་རྒྱུས་རྒྱ་གི་མིང་། དཔེ་ན། ལཱ་ལུ་རྒྱུང་ཀྱང་ལུ་  
 ལྷུང་ག་ཉུང་ལྷིན་ནི་འདི་ ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན།

ལྷུང་དེབ་ མིང་ དང་ལྷུང་ལོ་རྒྱུས་རྒྱ་གི་ཀྱི་ཉུང་ཀྱི་མིང་། དཔེ་ན། ལྷུང་དེབ་  
 ལེ་ཤ་ཉུག་པ་ཅིན་ དཔེ་ཆ་ཤོས་ནི་ལུ་ཡན་འོང།

ལྷོག་ མིང་ མི་དང་ལེམས་ཅན་རྒྱ་གི་རྗེ་གི་མིང་། དཔེ་ན། ལྷོག་ཡོད་མི་



ག་ཅི་བསད་ཅུང་ ལས་བསག་འོང།

སྲོག་ཆགས་ མིང་ སེམས་ཡོད་མི་འབྲུལ་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས། དཔེར་ན། སྲོག་  
ཆགས་གྲོག་མོ་ཅིག་ཡིན་ཅུང་གསད་ནི་མི་འོང།

སྲོལ་ མིང་ ལམ་ལུགས་གྱི་མིང། དཔེར་ན། ལུང་པའི་ལྷོ་མས་དང་མ་  
འལྷིལ་བའི་སྲོལ་བཅུགས་ནི་མི་འོང།

སྲུབ་ བྱ་ཚིག་ ལ་ལས་ཚིག་བརྗོད་པའི་དོན། དཔེར་ན། མིག་ལུ་ཡང་ ཚིག་  
སྲ་ཀྱག་ཅུ་ལས་སྲུབ་ནི་མི་འོང།

སྲོབ་ཁང་ མིང་ དཔེར་ན་ལྷ་སའི་ཁང་མིག་གི་མིང། དཔེར་ན། སྲོབ་རིམ་རེ  
རེ་ལུ་ སྲོབ་ཁང་རེ་ཡོད།

སྲོབ་གྲུ་ མིང་ ལ་ལུ་ཚུ་དཔེར་ན་ལྷ་སའི་ས་གོ། དཔེར་ན། རང་གི་སྲོབ་རིམ་  
དང་འལྷིལ་ཏེ་ དཔེར་ན་ལྷ་སའི་སྲོབ་གྲུ་ལེ་ག་ཡོད།

སྲོབ་དེབ་ མིང་ སྲོབ་གྲུའི་ནང་ལུ་ལྷ་ས་ནི་གི་དཔེ་དེབ། དཔེར་ན། རང་གི་སྲོབ་  
དེབ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྲེ་བདག་འཛིན་འཐབ་དགོ།

སྲོབ་དཔོན་ མིང་ དཔེར་ན་ལྷོ་མི། དཔེར་ན། སྲོབ་དཔོན་ཚུ་ ཡོན་ཏུན་མཁས་  
དགས་འོང།

སྲོབ་ཕུག་ མིང་ དཔེར་ན་ལྷ་ས་མི། དཔེར་ན། སྲོབ་ཕུག་ཚུ་གི་བྱོད་ལམ་ལེགས་



ཤོམ་དགོ།

གསན་      བྱ་ཚིག་ འགོ་པའི་ཞེས། དཔེར་ན། ལཱ་དན་འབད་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་  
                 གྱིས་གསན་པ་ཅིན་ དགོངས་མ་ལྟོལ་འོང།

གསར་པ་      བྱ་ཚིག་ འགོ་དང་པ་ཚེན་པའི་དོན། དཔེར་ན། མི་ལྷོམ་འཇོམས་  
                 སའི་སྐྱུག་ལུ་ གོ་ལ་གསར་པ་བྱེད་དགོ།

གསུང་      བྱ་ཚིག་ སྐབས་པའི་ཞེས། དཔེར་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས་གསུང་མི་འདི་  
                 ལེགས་ཤོམ་སླེ་བྱེད་དགོ།

གསེར་      མིང་      དེ་ལོ་ཆེད་ཉེད་གསེས་ཅིག་ དཔེར་ན། གསེར་འདི་ གོང་མཚོ་  
                 དཀའ་ཅིག་ཡིན།

གསེར་བྱ་      མིང་      བཀྲ་ཤིས་རྩལ་བརྒྱན་གྱི་ཉེད་གསེས་ཅིག་ དཔེར་ན། གསེར་  
                 བྱ་ལོ་མོ་འདི་ རྩལ་མཚན་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན།

བསད་      བྱ་ཚིག་ སློབ་བཅད་པའི་དོན། དཔེར་ན། བྱ་གསེས་ ༧་ཤ་ བསད་དེ་རུག་  
བསའི་ལཱ་རྩྱེད་རྩྱེད་ བྱ་ཚིག་ ཁོད་སི་སི་གི་མིང་། དཔེར་ན། ལཱ་ལ་མཚོ་ས་ལུ་ བྱུར་  
                 དཀའ་མེད་པར་ བསའི་ལཱ་རྩྱེད་རྩྱེད་འོང་མ་ཡིན།

བསུན་      བྱ་ཚིག་ ལམས་ལོག་རྒྱུ་པའི་དོན། དཔེར་ན། ག་རྩེ་ཡང་འགྲོ་ནི་མེད་  
                 པར་ བསུན་རང་བསུན་ཆི་ཡི།



ཏྲ་ལམ་ཅིག་ ཟུང་ཚིག་ ཀྱིག་གི་ཅིག་གི་དོན། དཔེ་ན། ཅེ་ལུ་གི་སྤྱུས་ཚད་འདི་  
ཏྲ་ལམ་ཅིག་ཡིན་མས།

ཏྲ་ལས་སི་སི་ ཟུང་ཚིག་ ཡམ་ཚན་ཆེ་བའི་དོན། དཔེ་ན། ཐུམ་གི་ཡུག་ལུ་འདི་ ཏྲ་  
ལས་སི་སི་ཅིག་ཡིན་མས།

ཏྲང་ མིང་ རྩལ་ལྷན་མགྲོ་བཀལ་ཞི་གི་རྩལ་ཆས་ཅིག་ དཔེ་ན། ཏྲང་  
མཉེན་རྩོད་རྩོ་བཅུགས་དགོ།

ཏྲང་ལྱབས་ མིང་ ཏྲང་སྤྱད་ཞི་གི་སས་ཅིག་ དཔེ་ན། ཏྲང་ལྱབས་འདི་ འཕྲལ་  
འཕྲལ་རང་འལུ་དགོ།

ཏྲད་བརྟགས་འཚོལ་ ཟུང་ཚིག་ འབྲམ་མོ་འཚོལ་བའི་མིང་། དཔེ་ན། དོན་དག་  
མེད་པར་འོགས་ལུ་ ཏྲད་བརྟགས་འཚོལ་ཞི་མི་འོང་།

ཏྲན་ ཟུང་ཚིག་ རྣམ་ཅོ་ཁར་འབབ་རྟོག་རྟོ་སྤོ་འཚུལ་བའི་དོན། དཔེ་ན། ཟླ་  
རྩུན་གྱི་ཀླད་འདི་ ཏྲན་པས།

ཏྲན་རྩོད་རྩོ་ ཟུང་ཚིག་ རྣམ་ཅོ་ཁར་འབབ་རྟོག་རྟོ་ཡོད་པའི་དོན། དཔེ་ན། གཞན་  
ལུ་སྤོ་ཏྲན་རྩོད་རྩོ་སྤོ་སྤོ་དགོ།

ཏྲལ་ ཟུང་ཚིག་ རྩལ་བཅུག་པའི་དོན། དཔེ་ན། ཨ་ལུ་མལ་ཆ་ནད་ལུ་ཏྲལ་  
བཞག་





པ་ཅེ་ ལྷ་ལྷ་སྒྲུ་ལོང་།

ལྷ་ལང་ མིང་ ལྷ་རྩེ་བཞག་སའི་ལང་བཟང་། དཔེ་ན། ལྷ་ལང་མངལ་བ  
ཅེ་ ཚེགས་བསག་ལོང་།

ལྷ་པ་ མིང་ ལའི་ཉག་ལྷ་ཡོད་མི་ དྲི་ཚེང་མི་གི་གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཅིག  
དཔེ་ན། ལྷ་པ་ནང་ལལ་ལྷ་བ་འཛོལ་མ་ཡིན།

ལྷ་བབས་དུས་ཚེ་ མིང་ སངས་རྒྱས་ཤུག་བྱུ་བུ་པ་ལྷ་ལུ་ལལ་མི་ལུ་ལྷ་ལོག་  
བྱེད་པའི་དུས་བཟང་ལྷ་པ་ཅེ་ཅིག དཔེ་ན། ལྷ་བབས་  
དུས་ཚེ་འདི་ ཟླ་མ་ ༩ པའི་ཚེས་ ༢༢ ལྷ་ཡོག་པ་ཡིན།

ལྷ་ག་ བྱ་ཚིག་ ཚིག་ཚུ་ལའ་ལལ་སྣ་བ་པའི་དོན། དཔེ་ན། དཔེ་ཆའི་ཚིག་འདི་  
དག་ཉོག་ཉོ་སྒྲེ་ལྷ་ག་དགོ།

ལྷ་ང་ བྱ་ཚིག་ གཞན་ལལ་འདྲེ་མདེ་པར་ལེན་པའི་དོན། དཔེ་ན། ཚོས་པ་ཚུ་  
བསོད་སྤོམས་ལྷ་ང་ཉོ་ཟུ་ཡིན།

ལྷ་བ་ བྱ་ཚིག་ ཡོན་ཉན་སྤང་བའི་དོན། དཔེ་ན། ཡོན་ཉན་འདི་ ཉེན་མོ་རེ་  
ལྷ་ཚིག་རེ་འབད་ཅུང་ལྷ་བ་དགོ།

ལྷ་མ་ མིང་ ཀུང་མར་བཅུགས་ནི་གི་བྱེད་ཆས་ཅིག དཔེ་ན། ཀོ་ལ་གི་  
ལྷ་མ་འདི་ཚུ་ ཚེ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད།

9

ལྷིུ་            མིང་ སིབ་དང་སེད་ཚུ་བརྒྱུད་ཀྱི་གི་ལག་ཆ། དཔེ་ན། དང་ཕུ་གི་  
                  དུས་ལུ་ སེད་འདྲི་ཚུ་ ལྷིུ་ནང་རང་བརྒྱུད་དགོ།  
 ལྷོང་            བྱ་ཚོག་ ཡས་ཕྲང་བའི་དོན། དཔེ་ན། བྱིམ་གྱི་སྒོ་ལྷོང་བའི་སྐབས་  
                  རྩེ་འབྲེལ་བཅིམ་ཨོན།  
 ལྷོད་            བྱ་ཚོག་ འབྲེས་བའི་དོན། དཔེ་ན། ང་ཡང་ཆ་རོགས་གྱི་གཞུང་འབར་  
                  ལྷོད་ཅི།



ཨ་ལྷ་ མིང་ , ཨ་པའི་མོ་སྐུན་གྱི་མིང་། རྣམ་པའི་ཨ་ལྷ་འདི་ རང་གི་  
 ཨ་པ་བཟུམ་སྟེ་བཅི་དགོ། ༢ ཨ་ལི་གི་མཁལ་གཞན་གསལ་པ་  
 གི་མིང་། རྣམ་པའི་ཨ་པ་མེད་ཅུང་ ཨ་ལྷ་ཡོད།

ཨ་ཅོ་ མིང་ མོ་སྐུན་སྟོམ་ཤོས་ཚུ་གི་མིང་། རྣམ་པའི་ཨ་ཅོ་སྟོམ་ཤོས་དྲེ་  
 ཡ་དང་འདྲ།

ཨ་རྩ་ག་ དྲུའི་ག་ རྩ་ག་ལྷན་ལ་ལུ་ལི་མིང་། རྣམ་པའི་ཨ་ རྩ་ག་ལྷན་དང་མ་  
 འདྲ་བའི་དགའ་སྟོ་ཅིག་འཇུང་དོ།

ཨ་ཏེ་ མིང་ ཨ་མ་སྐུ་ལི་ཨ་ལི་དང་ཨ་པའི་མོ་སྐུན་གྱི་མིང་། རྣམ་པའི་ཨ་ དེ་གི་  
 ཨ་ཏེ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད།

ཨ་པ་ མིང་ ཡའི་མིང་། རྣམ་པའི་ཨ་ རང་གི་ཨ་པ་འདི་ དྲེ་ཆེ་བའི་ཡམ་  
 གཅོ་བོ་ཅིག་ཡིན།

ཨ་པའི་མགྲུ་རྩི་ མིང་ ལའི་ལྷ་ཟུ་ལི་མིང་། རྣམ་པའི་ཨ་པའི་མགྲུ་རྩི་  
 བཟུང་བ་ཅི་ཞེ་ ལྷ་ག་བརྟགས་པ་ཡིན།

ཨ་ཡི་ མིང་ཚབ་ ཡམ་ལྷ་ཡོད་མི་འདི་ རོས་བཟུང་འབད་བའི་དོ་ན། རྣམ་པའི་ཨ་  
 ཨ་ཡི་མི་འདི་ ཡོད་ཏེ་ཡོད་མི་ཅིག་ཡིན་པས།

ཨ་མ་ མིང་ ཨ་ལི་དང་ཨ་གི་མོ་སྐུན་གྱི་མིང་། རྣམ་པའི་ཨ་ ཨ་མ་



སྒྲོམ་ཤོས་ སེམས་ལེགས་ཤོམ་ཡོད།

ཨ་ཕ་           མིང་   ཆབ་གསང་རྒྱས་པ་གི་མིང་། དཔེར་ན། ཨ་ཕ་གི་དྲིམ་གཏུག་  
དྲགས་འོང་།

ཨ་ཕ་གྲང་ཅུང་   མིང་   ཨ་ཕ་ནང་ལོད་མི་འབྲུལ་གནག་མོ་དྲུམ་ཡོད་མི། དཔེར་ན།  
ཨ་ཕ་གྲང་ཅུང་གིས་ ཨ་ཕ་འདུད་བདེ་འདྲེས།

ཨ་ཁད་           མིང་   ཨ་འི་གི་མོ་སྐུན་གྱི་མིང་། དཔེར་ན། ཨ་ཁད་འདི་ ཨ་པ་  
བརྩམ་སྐྱེ་རང་བཅི་དགོ།

ཨ་ཁམོ་           མིང་   མོ་སྐུན་སྒྲོམ་ཤོས་གྱི་མིང་། དཔེར་ན། ཨ་ཁམོ་འདི་ ཨ་འི་  
བརྩམ་སྐྱེ་ཆ་བཞག་དགོ།

ཨ་ལུ་           མིང་   ཨ་འི་གི་མངལ་ལས་སྐྱེ་བའི་བྱ་དང་བྱམོ་གི་མིང་། དཔེར་ན།  
ཨ་ལུ་ཉུག་ཉེ་ག་བརྩུང་ས་ ཡ་མའི་སྒོ་ཁར་ཡིན།

ཨང་             མིང་   གྲངས་རྟགས་གྱི་མིང་། དཔེར་ན། ཅེ་ལ་གྱུ་ ཨང་བརྟགས་པ་  
ཅིན་ འཚོལ་ཕྱ་འཇམ།

ཨང་ཅིས་        མིང་   གྲངས་ཁ་རྒྱལ་འི་གི་བྱབས་ལམ། དཔེར་ན། ཨང་ཅིས་ཚུ་ མ་  
འཇོལ་བར་རྒྱལ་དགོ།

ཨམ་             མིང་   མི་རིགས་མོ་ན་ལྷག་ལྷག་པ་གི་མིང་། དཔེར་ན། ལུ་མ་ར་ལུ་



འབད་མི་ཨམ་གཉིས་འདུག།

ཨམ་ཅུ་ཀྱ་ལི་ མིང་། ས་ཚད་པའི་ནད་ལས་འཛེན་མི་ཤིང་འབྲས་ནད་པུས་སྐྱོམ་ཡོད་  
མི་ཅིག་གི་མིང་། དཔེར་ན། ཨམ་ཅུ་ཀྱ་ལི་འཚྲུ་དུ་ བཟའ་བ་  
ཅིན་ཞིམ།

ཨམ་ཅུང་མ་ མིང་། ལའི་གི་མོ་ཡུན་གཞོན་ཤོས་དང་ལམ་གི་ཨམ་སྐུ་གཞན་གསཔཔ་  
གི་མིང་། དཔེར་ན། ལའི་མེད་ཅུང་ ཨམ་ཅུང་མ་ཡོད།

ཨན་འབྲས་ མིང་། ཤིང་འབྲས་ཅིག་གི་མིང་། དཔེར་ན། ཨན་འབྲས་འདི་ ཞིམ་  
རྩོད་རྩོལ་ཡོད།

ཨའི་ མིང་། རྩེ་བའི་མ། དཔེར་ན། ཨའི་གིས་ རང་གི་ཨ་ལུ་ལུ་དགའ།

ཨར་མ་ མིང་། གཞན་གྱིས་མ་ཤེས་པ་སྐྱེ་འབག་ནི་དང་འབག་མི། དཔེར་ན།  
ཨར་མ་བརྟུ་ནི་འདི་ མི་དགོ་བའི་ལུ་ཅིག་ཡིན།

ཨོན་ ཐུ་ཚིག་ རོས་བཟུང་དང་ལས་ལེན་འབད་བའི་དོན། དཔེར་ན། ཨོ་ དེ་  
གི་སྐྱོབ་དཔོན་ཡིན།

ཨོ་རྩོ་མོ་རྩོག་ མིང་། ཤིང་ཀྱ་ཤར་བའི་མོ་རྩོག་གི་རིགས་ཅིག་ དཔེར་ན། ཨོ་རྩོ་མོ་  
རྩོག་ལུ་ རིགས་མ་འདྲ་མཁའོ་ཤུ་ཡོད།

ཨོམ་ མིང་། ཚེད་བསྐྱེ་ལེ་ཚེ་མི་ཅིག་གི་མིང་། དཔེར་ན། ཨོམ་འདི་ འབྲུག་



པའི་ཚད་བསྐྱེ་གཏོ་བོ་ཅིག་ཡིན།

ཨོལ་           མིང་   གཡུས་ཀྱི་མཐའ་སྐོར་ལུ་འཁོར་མི་ བྱ་གནས་ཏུང་ཏུ་འབད་མི་  
ཅིག དཔེ་ན། བྱ་ཨོལ་གིས་ ཨ་སྐད་རྒྱབ་དེས།

ཨོལ་ཚལ་   མིང་   ཤིང་ཚུ་གུ་སྐྱེ་མི་ ཚད་བསྐྱེ་ལག་ཏུ་ཉེ་འབད་མི་ཅིག དཔེ་  
ན། ཨོལ་ཚལ་འདི་ མོང་སྐྱོམ་སྤང་ཡིན།

ཨོམ་           མིང་   མི་དང་སེམས་ཅན་མོ་ཚུ་གི་རྣམ་དང་ དེ་ལས་འཕྲོད་མི་བཅུད་  
ལཱ་དཀར་མོ་ཅིག དཔེ་ན། ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ ཨ་འི་གི་ཨོམ་  
འདི་རང་བཅུད་ཀེ།

ཨོམ་སོ་       མིང་   རྣང་ཤུབས་ཀྱི་མིང་། དཔེ་ན། ལུ་མ་དང་གཅིག་ལས་ཨོམ་སོ་  
བཅུགས་དགོ།

ཨོལ་ལྟོག་   མིང་   མ་མཐའ་དང་བྱང་ཁོག་བར་ནའི་གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཅིག  
དཔེ་ན། ཨོལ་ལྟོག་ག་རྒྱུ་ཆ་བཏུགས་པ་ཅེ་ ལགས་ཤོམ་  
མཐོང་ཚུགས་པ་ཡིན་ནོ། ། །







