

ཤེས་རབ་སྣང་བ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

མཛད་པ་པོ། མཁན་པོ་ཚུལ་བྲིམས་སྐྱེ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེ།

སྒོ་བ་ཚན་དང་པོ་ཕྱོགས་བཞི་དང་འབྲུང་བ་བཞི་འོ་སྒོ་ར།

གར་	ལྷོ་	ལུ་བ་	བྱང་
གར་ལྷོ་	ལྷོ་ལུ་བ་	ལུ་བ་བྱང་	བྱང་གར་
ལྷོ་	ལོ་ག	ས་	ཚུ་
མེ་	ལྷུང་	ནམ་མཁའ་	བར་སྐྱང་

༡ ང་གར་ཕྱོགས་སུ་བྱིན་པ་ཡིན།

༢ ང་རང་གར་ཕྱོགས་སུ་འགོ་གི་ཡོད།

༣ ང་ཚོ་གར་ཕྱོགས་སུ་འགོ་གི་ཡིན།

༤ ཁོ་ལྷོ་ཕྱོགས་ལ་བྱིན་སོང།

༥ ཁོ་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་འགོ་གི་འདུག

༦ ཁོང་ཚོ་ལྷོ་ཕྱོགས་ལ་འགོ་གི་རེད།

༧ དེ་ལུ་བ་ཕྱོགས་སུ་བྱིན་པ་རེད།

༨ དེ་ལུ་བ་ཕྱོགས་སུ་འགོ་གི་འདུག

༩ དེ་ལུ་བ་ཕྱོགས་སུ་འགོ་གི་རེད།

༡༠ འདི་བྱང་ཕྱོགས་སུ་སོང་བ་རེད།

༡༡ འདི་བྱང་ཏུ་འགོ་གི་འདུག

༡༢ འདི་ཚོ་བྱང་ཏུ་འགོ་གི་རེད།

༡༣ ལམ་ཁང་གར་ལྷོ་བ་བྱིན་སོང།

༡༤ ལམ་སུ་ལྷོ་ལུ་བ་ཏུ་འགོ་གི་འདུག

- ༡༥            ཨ་ཁུ་ལུ་བ་བྱང་དུ་འགོ་གི་རེད།
- ༡༦            ཨ་ནེ་བྱང་ཤར་ལ་འགོ་སོང་།
- ༡༧            གནམ་གྲུ་སྟེང་དུ་འཕུར་གྱི་འདུག
- ༡༨            མེ་འཁོར་ས་འོག་ཏུ་འགོ་གི་འདུག
- ༡༩            ས་འདི་དཀར་པོ་རེད།
- ༢༠            ས་འདི་དམར་པོ་རེད།
- ༢༡            ས་འདི་སེར་པོ་རེད་པས།
- ༢༢            ལགས་ས་འདི་དཀར་པོ་རེད།
- ༢༣            ས་ལྗང་ཁུ་དང་ནག་པོ་སྟོན་པོ་ཡང་ཡོད་རེད།
- ༢༤            ལུ་འདི་ཉ་ཅང་དྲངས་བ་འདུག
- ༢༥            ལུ་འདི་ད་རུང་ཞེས་པོ་རེད།
- ༢༦            ང་ཤིང་གི་མེ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
- ༢༧            རི་རྩེ་ལ་རྒྱུད་ལྷག་ས་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད།
- ༢༨            བོད་གྱི་རྒྱུད་གྲང་མོ་རེད།
- ༢༩            རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱུད་ཚ་པོ་རེད།
- ༣༠            བམ་མཁར་གནམ་གྲུ་འདུག
- ༣༡            བམ་མཁར་གནམ་གྲུ་འགོ་གི་འདུག
- ༣༢            བར་སྐང་ལ་འཇའ་ཚོན་ཤར་གྱི་རེད།
- ༣༣            བམ་མཁར་སྤྲིན་མང་པོ་འདུག
- ༣༤            ད་ལྟ་བམ་མཁར་སྐར་མ་མང་པོ་མཐོང་གི་འདུག

སྒྲོབ་ཚན་གཉིས་པ་རི་མཚོ་གྲིང་གི་སྐོར།

རི་	བྲག་རི་	གངས་རི་	མཚོ་	རྒྱ་མཚོ་
གར་གྲིང་	སྒོ་གྲིང་	ལུབ་གྲིང་	བྱང་གྲིང་	གྲིང་ཐུན་
འཛམ་གྲིང་	མཛེས་པོ་	མི་མཛེས་པ་	ཚེན་པོ་	རྒྱ་རུ་
ཚེ་	ཚེ་མོ་	ཚུ་བ་	རྒྱ་ཚེན་པོ་	རྒྱ་རྒྱང་རྒྱང་
རྒྱ་རྒྱང་རུ་	མཐོན་པོ་	དམའ་པོ་	འགྲོ་བ་	འོང་བ་

- ༡ རི་འདི་མཛེས་པོ་འདུག།
- ༢ རི་འདི་མཛེས་པོ་མི་འདུག།
- ༣ བྲག་རི་འདི་ཉ་ཅང་མཛེས་པོ་འདུག།
- ༤ གངས་རི་འདི་ཤིན་ཏུ་མཛེས་པོ་འདུག།
- ༥ རྒྱ་མཚོ་འདི་ཚེན་པོ་རེད།
- ༦ རྒྱ་མཚོ་འདི་ཤིན་ཏུ་ཚེན་པོ་འདུག།
- ༧ ཚོ་འདི་རྒྱང་རྒྱང་རེད།
- ༨ མཚོ་འདི་ཉ་ཅང་རྒྱང་རྒྱང་རེད།
- ༩ རི་འདི་ཡི་ཚེ་ལ་མི་ཞིག་འདུག།
- ༡༠ རི་འདི་འུ་ལ་སེང་གེ་ཞིག་འདུག།
- ༡༡ འཛམ་གྲིང་རྒྱ་ཚེན་པོ་རེད།
- ༡༢ གྲིང་ཐུན་འདི་རྒྱ་རྒྱང་རྒྱང་རེད།
- ༡༣ གངས་རི་འདི་མཐོན་པོ་རེད།

- ༡༤            བྲག་རི་འདི་མཐོན་པོ་མ་རེད།
- ༡༥            ང་ཤར་གླིང་ལ་འགོ་གི་ཡིན།
- ༡༦            ང་ཚོ་ལྷོ་གླིང་ལ་འགོ་གི་ཡིན།
- ༡༧            ཁོ་ལུང་གླིང་ནས་འོངས་པ་རེད།
- ༡༨            མི་དེ་བྱང་གླིང་ནས་ཡོང་བ་རེད།
- ༡༩            མི་དེ་ཚོ་གླིང་སྐྱོན་ནས་རེད།
- ༢༠            ང་རི་དང་རྒྱ་མཚོ་ལ་ཞེ་བྲག་དགའ་པོ་ཡོད།

སྒྲོབ་ཚན་གསུམ་པ་གྲོང་དང་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་རྣོ་རྒྱུ།

གྲོང་ཁྱེད་	གྲོང་གསེབ་	ཟ་ཁང་	ཚོང་ཁང་	
མགྲོན་ཁང་	དདུལ་ཁང་	ཡོད་རེད་	ཡོད་མ་རེད་	འདུག
མི་འདུག	མཐོང་སྲོང་	མཐོང་མ་སྲོང་	ལས་ཀ་བྱེད་པ་	ལས་ཀ་མི་བྱེད་པ་

- ༡                   གྲོང་ཁྱེད་ལ་མི་མང་པོ་ཡོད་རེད།
- ༢                   གྲོང་གསེབ་ལ་མི་མང་པོ་ཡོད་མ་རེད།
- ༣                   གྲོང་ཁྱེད་འདིར་མི་མང་པོ་འདུག
- ༤                   གྲོང་གསེབ་འདིར་མི་མང་པོ་མི་འདུག
- ༥                   ངས་སྒྲིན་པ་བཟང་པོ་གྲོང་ཁྱེད་དུ་མཐོང་སྲོང་།
- ༦                   ངས་ཚུལ་གྱི་མས་བཟང་མོ་གྲོང་ཁྱེད་དུ་མཐོང་མ་སྲོང་།
- ༧                   བཟོད་པ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ཟ་ཁང་ལ་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་འདུག
- ༨                   བཙོན་འགྲུས་བཟང་པོས་ཚོང་ཁང་ལ་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག
- ༩                   ངའི་ཁང་པ་གྲོང་ཁྱེད་ལ་ཡོད།
- ༡༠                  ཁོའི་ཁང་པ་གྲོང་གསེབ་ལ་ཡོད་རེད།
- ༡༡                  ཁོའི་སུ་ཟ་ཁང་ལ་ཡོད་རེད།
- ༡༢                  མོ་རང་གི་སུ་མོ་ཚོང་ཁང་ལ་ཡོད།
- ༡༣                  ཁོང་ཚོ་མགྲོན་ཁང་ལ་བསྐྱད་འདུག
- ༡༤                  ཁོང་ཚོ་མགྲོན་ཁང་ནས་འགྲོ་སྲོང་།
- ༡༥                  ཁོང་ཚོ་མགྲོན་ཁང་ལ་འབྱོར་འདུག

- ༡༤ དེ་མ་གྲོན་ཁང་ལ་འདུག།
- ༡༥ དེ་ཚོ་མ་གྲོན་ཁང་ལ་འདུག།
- ༡༦ ངའི་ཨ་ཕ་ད་ལྟ་གྲོང་ཁྱིམ་ལ་ཡོད།
- ༡༧ ངའི་སྲིང་མོ་ད་ལྟ་དངུལ་ཁང་ལ་ཡོད།
- ༡༨ གྲོང་ཁྱིམ་འདིར་ཚོང་ཁང་མང་པོ་འདུག།
- ༡༩ གྲོང་ཁྱིམ་འདིའི་ནང་ལ་ནང་པ་མང་པོ་འདུག།

སྒྲོབ་ཚན་བཞི་པ་དགོན་པ་དང་བཤད་སྐྱབ་ཀྱི་སྒྲོམ།

དགོན་པ་	ཨ་ཞེའི་དགོན་པ་	མི་ཁྲོད་	བྲག་སྐྱག་
སྒྲོབ་གྲུ་	བཤད་གྲུ་	སྐྱབ་སྒྲེ་	སྒྲོམ་སྒྲེ་
གྲུ་ཚང་	གྲུ་པ་	དགོ་སྒྲོད་	ཨ་ཞེ་
བཅུན་མ་	བཤད་གྲུ་པ་	སྐྱབ་གྲུ་པ་	སྒྲོམ་ཚེན་
གྲུ་ཐོབ་	མ་ལས་པ་	པ་རྒྱེ་ཏུ་	མ་ལན་པོ་
སྒྲོབ་དཔོན་	སྐྱ་མ་	སྐྱུལ་སྐྱུ་	དོ་རྗེ་སྒྲོབ་དཔོན་
མཚོད་དཔོན་	དབུ་མཛད་	ཚོས་བྲིམས་	

- ༡ དགོན་པ་འདི་ལ་གྲུ་པ་མང་པོ་འདུག།
- ༢ དགོན་པ་འདི་ལ་དགོ་སྒྲོད་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་།
- ༣ ཨ་ཞེའི་དགོན་པ་འདི་ལ་ཨ་ཞེ་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་བས།
- ༤ ཨ་ཞེའི་དགོན་པ་འདིར་བཅུན་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་།
- ༥ སྐྱབ་གྲུ་འདི་ལ་སྐྱབ་གྲུ་པ་གཚོད་ཡོད་ཅིང་།
- ༦ སྐྱབ་གྲུ་འདི་ལ་སྐྱབ་གྲུ་པ་བརྒྱད་ཡོད་ཅིང་།
- ༧ བྲག་སྐྱག་འདི་ལ་སྒྲོམ་ཚེན་ཡོད་ཅིང་བས།
- ༨ སྒྲོམ་ཚེན་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་།
- ༩ དགོན་པ་འདིར་གྲུ་པ་ཐོབ་ཡོད་ཅིང་བས།
- ༡༠ གྲུ་ཐོབ་ཡོད་སྲིད་ཀྱི་ཅིང་།
- ༡༡ བཤད་གྲུ་འདི་ལ་བཤད་གྲུ་པ་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་བས།



- ༡༣ བཤད་གྲུ་འདི་ལ་མཁམ་པ་མང་པོ་ཡོད་ཅེད།
- ༡༩ བཤད་གྲུ་ནི་མཁམ་པ་འི་འབྱུང་ཁུངས་ཅེད།
- ༡༤ པརྗེ་ཏ་ཐམས་ཅད་བཤད་གྲུ་ནས་བྱུང་བ་ཅེད།
- ༡༥ དགོན་པ་འདི་ལ་མཁམ་པོ་དང་སློབ་དཔོན་གཉིས་ཀ་ཡོད་ཅེད།
- ༡༦ དགོན་པ་འདི་ལ་སྐྱ་མ་མང་པོ་ཡོད་ཅེད།
- ༡༧ དགོན་པ་ཆེན་པོ་རྣམས་ལ་སྐྱུ་ལ་སྐྱུ་མང་པོ་ཡོད་ཅེད།
- ༡༨ གསང་སྐྱ་གས་ཀྱི་ལུགས་ལ་དོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་གལ་ཆེན་པོ་ཅེད།
- ༡༩ གྲུ་ཚང་ལ་དབུ་མཛད་དང་མཚོད་དཔོན་ཚོས་བྲིམས་གལ་ཆེན་པོ་ཅེད།

སློབ་ཚན་ལྟ་བུ་རྒྱལ་པོ་སོགས་ཀྱི་སྐོར།

རྒྱལ་ཁབ་	རྒྱལ་པོ་	རྒྱལ་མོ་	རྒྱལ་སྐུ་	རྒྱལ་པོའི་སྐུ་མོ་
སློབ་པོ་	ཁྱིམ་ས་དཔོན་	དཔོན་པོ་	དམག་དཔོན་	དམག་མི་
ལས་དཔོན་	ཚོང་དཔོན་	དམག་སྒྲུབ་	གཉེར་པ་	མ་ཚེན་
གཉེར་ཚང་	གལ་ཚེན་	གལ་ཚུང་	སྟོབས་ཚེན་	སྟོབས་ཚུང་
ཤུགས་ཚེན་	ཤུགས་ཚུང་	མང་པོ་	ཉུང་ཏུ་	

- ༡ རྒྱལ་ཁབ་ལ་རྒྱལ་པོ་དང་སློབ་པོ་གལ་ཚེན་པོ་རེད།
- ༢ རྒྱལ་ཁབ་ལ་དམག་མི་གལ་ཚེན་པོ་མ་རེད།
- ༣ རྒྱ་གར་ལ་སློབ་རྒྱལ་པོ་མང་པོ་བྱུང་བ་རེད།
- ༤ རྒྱལ་ཁབ་ཁ་གསལ་ལ་རྒྱལ་པོ་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་མ་རེད།
- ༥ ད་ལྟ་རྒྱལ་ཁབ་ཁ་གསལ་སྟོབས་ཚེན་པོ་རེད།
- ༦ རྒྱལ་ཁབ་ཁ་གསལ་སྟོབས་ཚུང་ཚུང་རེད།
- ༧ སློབ་པོ་ཁ་གསལ་ཤུགས་ཚེན་པོ་རེད།
- ༨ སློབ་པོ་ཁ་གསལ་ཤུགས་ཚུང་ཚུང་རེད།
- ༩ རྒྱལ་པོ་ཁ་གསལ་སྐུ་མོ་ཡོད་རེད།
- ༡༠ རྒྱལ་མོ་ཁ་གསལ་སྐུ་མོ་བྱུང་བ་རེད།
- ༡༡ རྒྱལ་སྐུ་ཁ་གསལ་སློབ་སྦྱོང་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།
- ༡༢ རྒྱལ་སྐུ་ཁ་གསལ་སློབ་སྦྱོང་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་མ་རེད།
- ༡༣ རྒྱལ་པོའི་སྐུ་མོ་ཁ་གསལ་ཉ་ཅང་མཛེས་པོ་བྱུང་བ་རེད།

- ༡༤            བྲིམས་དཔོན་ཁ་གས་བྲིམས་ལ་མཁས་པ་རེད།
- ༡༥            དཔོན་པོ་ཁ་གས་སྟོབས་བྱུགས་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།
- ༡༦            དམག་དཔོན་ཁ་གས་དམག་ལ་བླུག་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།
- ༡༧            རྒྱལ་ཁབ་ཁ་གས་ལ་དམག་མི་མང་པོ་ཡོད་རེད།
- ༡༨            ད་ལྟ་རྒྱལ་ཁབ་ཁ་གས་ལ་དམག་མི་ཡོད་མ་རེད།
- ༡༩            ཚོང་དཔོན་ཡིན་ན་རྩིས་མཁས་པ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།
- ༢༠            མི་དམངས་ཀྱི་ལས་ཀ་ལ་ལས་དཔོན་གལ་ཆེན་པོ་རེད།
- ༢༡            ཚོས་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཡག་ཤོས་རེད།
- ༢༢            མི་དམངས་ལ་ཡོན་ཏན་ཡོད་ན་རྒྱལ་ཁབ་ཡག་པོ་ཡོང་གི་རེད།

སྒྲིབ་ཚན་དྲུག་པ་ཨ་མ་ཉི་འབྲེལ་གྱི་སྒྲོལ།

ཨ་མ་	ཕ་ལགས་	ཨ་མ་	ཨ་མ་ལགས་	བུ
བུ་མོ་	ཚ་བོ་	ཚ་མོ་	ཨ་ཁུ་	ཨ་ཞེ་
མིང་པོ་	སྲིང་མོ་	ཨ་སྲུ་	ཨ་ཞང་	མནའ་མ་
མག་པ་	རྩུང་མ་	བག་མ་	གཡོག་པོ་	གཡོག་མོ་
ཉི་འབྲེལ་	ནང་ཚང་	མཐུན་པོ་	མི་མཐུན་པ་	བྱམས་པོ་ཡོད་པ་
བྱམས་པོ་མེད་པ་	མང་པོ་	ཉུང་ཉུང་	དགའ་པོ་	མི་དགའ་བ་

- ༡ བྱེད་ཚོའི་ནང་ཚང་མཐུན་པོ་ཡོད་པས།
- ༢ ད་ཚོའི་ནང་ཚང་མཐུན་པོ་ཞེ་དྲུག་ཡོད།
- ༣ ཁོང་ཚོའི་ནང་ཚང་མཐུན་པོ་འདུག་གས།
- ༤ ཁོང་ཚོའི་ནང་ཚང་མཐུན་པོ་མི་འདུག།
- ༥ བྱང་ཚང་མི་མཐུན་པ་དགའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་རེད།
- ༦ བྱང་ཚང་མཐུན་པོ་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།
- ༧ ཨ་ཕ་དང་ཨ་མ་ངལ་བྱམས་པོ་ཡོད།
- ༨ ད་ཨ་ཕ་དང་ཨ་མ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
- ༩ ཨ་མ་སྲུག་གུ་ལ་བྱམས་པོ་ཡོད་རེད།
- ༡༠ ད་ཚོར་ནང་མི་མང་པོ་ཡོད།
- ༡༡ ཁོང་ཚོའི་ནང་མི་ཉུང་ཉུང་རེད།
- ༡༢ ངལ་ཚ་བོ་ལྡེ་ཡོད།

- ༡༣ ང་ལ་ཚོ་མོ་གཅིག་ལས་མེད།
- ༡༤ ངའི་ཨ་ཁུ་ལོ་ཆེན་པོ་རེད།
- ༡༥ ངའི་མིང་པོ་སློབ་སྦྱོང་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
- ༡༦ ངའི་སྲིང་མོ་སློབ་སྦྱོང་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག
- ༡༧ ང་ཚོའི་མནལ་མ་དང་བྱ་མཐུན་པོ་ཞེ་དྲག་ཡོད།
- ༡༨ ཁོང་ཚོའི་མག་པ་དང་བྱ་མོ་མཐུན་པོ་མི་འདུག
- ༡༩ ང་ཚོའི་གཡོག་པོས་བྱི་ཡི་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
- ༢༠ གཡོག་མོས་ནང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
- ༢༡ ང་ཚོའི་ཨ་སྲུ་ཚོས་ལ་དགའ་པོ་ཞེ་དྲག་འདུག
- ༢༢ ཨ་ཞང་ཚོང་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།
- ༢༣ བང་ཚང་མཐུན་པོ་ཡོད་ན་ལས་ཀ་གང་བྱས་ན་ཡང་ཡག་པོ་ཡོང་གི་རེད།
- ༢༤ བང་མི་མཐུན་ན་ལས་ཀ་གང་བྱས་ན་ཡང་དགའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་རེད།
- ༢༥ སློབ་སྦྱོང་བ་ཚོ་མཐུན་ལམ་མེད་ན་སློབ་སྦྱོང་ལ་བར་ཆད་ཡོང་གི་རེད།
- ༢༦ ཚོས་པ་རྒྱམས་པར་རྒྱན་གཞོན་པ་བྱས་ན་ཚོས་དང་འགལ་བ་རེད།
- ༢༧ སེམས་ཅན་ལ་རོགས་རམ་བྱས་ན་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་སྦྱོང་བ་དང་མཐུན་གྱི་རེད།
- ༢༨ བང་པའི་ཚོས་ལུགས་ལ་སེམས་ཅན་ལ་གཞོན་པ་སྦྱོང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

སྒྲོབ་མཚན་བདུན་པ་དུད་འགྲོ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྐོར།

གྲང་པོ་ཆེ་	མ་ཉེ་	གྲང་	འབྲི་	གཡག
ར་	ལུག	ཉ་	དྲེལ་	བོད་ལུ་
གྲུང་གི་	ལྷ་བ་	ཁྱི་	ཞི་མི་	བྱ་ཕོ་
བྱ་ཕོ་	སྒྲོང་	ཕྱི་ལུ་	མཚོ་	མཚོ་མོ་
བྱ་གྲོད་	མི་རོ་	གྲང་རོ་	ཉུག	གཟིག
དོམ་	ལྷུལ་			

- ༡ དུད་འགྲོའི་ནང་ནས་ཆེ་ཤོས་གྲང་པོ་ཆེ་རེད།
- ༢ གྲང་པོ་ཆེ་དུད་འགྲོའི་ནང་ནས་དབང་ཆེ་ཤོས་རེད།
- ༣ རྒྱ་གར་ལ་མ་ཉེ་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་རེད།
- ༤ བོད་ལ་མ་ཉེ་ཡོད་མ་རེད།
- ༥ རྒྱ་གར་བ་རྣམས་ཀྱིས་གྲང་པོ་ཟ་གི་མ་རེད།
- ༦ བོད་ལ་འབྲི་མར་ཡག་ཤོས་རེད།
- ༧ གཡག་ལ་ཁལ་བཀལ་ན་ཤུགས་ཚེན་པོ་ཡོད་རེད།
- ༨ རའི་འོ་མ་ཞིམ་པོ་ཡོད་མ་རེད།
- ༩ ལུག་གི་ཤ་ཞིམ་པོ་ཡོད་རེད།
- ༡༠ བོད་བ་ཚོ་ཉ་ལ་བཞོན་རྒྱར་དགའ་པོ་ཞེ་དུག་ཡོད་རེད།
- ༡༡ དཔོན་པོ་ཚོ་དྲེལ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།
- ༡༢ དྲེལ་ལ་དོ་པོ་བཀལ་ན་མཚོ་གས་པོ་འགྲོ་བྱུང་གི་རེད།

- ༡༣ བོད་དབུས་གཙང་སོགས་ལ་བོད་བྱ་མང་བོ་ཡོད་ཅེད།
- ༡༤ བོད་བྱ་ལ་ཤུགས་ཆེན་བོ་ཡོད་མ་ཅེད།
- ༡༥ སྤང་གིས་ལྷག་ཤ་ཟ་གི་ཅེད།
- ༡༦ ཤ་བའི་རྩ་ཚོ་རིན་ཐང་ཆེན་བོ་ཅེད།
- ༡༧ མི་ཁ་ཤས་ཁྱི་དང་ཞི་མི་ལ་དགའ་བོ་ཡོད་ཅེད།
- ༡༨ མི་ཕལ་ཆེ་བས་བྱ་ཤ་ཟ་གི་ཅེད།
- ༡༩ མཛོ་མོ་ལ་འོ་མ་མང་བོ་ཡོད་ཅེད།
- ༢༠ ཞིང་ཕྱོ་བ་ལ་མཛོ་ཡག་ཤོས་ཅེད།
- ༢༡ ཞིང་བ་ཆོ་མཛོ་དང་མཛོ་མོ་ལ་དགའ་བོ་ཡོད་ཅེད།
- ༢༢ བྱ་གོད་ཀྱིས་མི་རོ་ཟ་གི་ཅེད།
- ༢༣ རྒྱ་གར་ད་གྲང་ཤ་བྱ་གོད་ཀྱིས་ཟ་གི་ཅེད།
- ༢༤ སྟག་ག་ཟེག་དོམ་རྣམས་ཀྱིས་ཤ་སྣ་ཆོགས་ཟ་གི་ཅེད།
- ༢༥ སྤལ་གྱིས་བྱི་བ་ཟ་གི་ཅེད།
- ༢༦ སྤང་བོ་ཆེ་དང་མ་ཉེ་ཕལ་ཆེར་ནག་བོ་ཅེད།
- ༢༧ དད་འགོ་རྣམས་ནི་གཅིག་ལ་གཅིག་  
ཟ་བའི་འཛིགས་དང་བྲལ་བར་ཤོག།

སྒྲོབ་ཚན་བརྒྱད་པ་གཉེར་བ་དང་གཉེར་ཚང་གི་སྒྲོབ།

གཉེར་བ་	གཉེར་ཚང་	མ་ཚེན་	ཐབ་ཚང་	སྒྲོད་སྒྱུད་
འབྲས་	གྲོ་ཞིབ་	ཕུམ་བ་	ག་	མར་
ཞོ་	འོ་མ་	སྒྲུང་ཕྱི་	བྱེ་མ་ཀ་ར་	བྱ་མམ་
སྒྲོ་ཚལ་	ཞོག་ཞོག	མོག་མོག		

- ༡ ཁོ་ད་ལྟ་གཉེར་བ་རེད།
- ༢ ཁོ་ད་ལྟ་གཉེར་བ་མ་རེད།
- ༣ ཁང་བ་འདི་གཉེར་ཚང་རེད།
- ༤ གཉེར་ཚང་ནང་ལ་འབྲས་དང་གྲོ་ཞིབ་མང་པོ་འདུག
- ༥ མ་ཚེན་གྱིས་ཞལ་ལག་བཟོ་གི་འདུག
- ༦ དེང་སྐབས་འབྲས་གོང་ཚོན་པོ་རེད།
- ༧ གྲོ་ཞིབ་གོང་ཚུང་ཚུང་རེད།
- ༨ ཁོང་ཚོ་ཕུམ་བ་ལ་དགའ་པོ་འདུག
- ༩ ལུང་བ་ཁ་ཤས་ལ་མར་གོང་ཚོན་པོ་རེད།
- ༡༠ ལུང་བ་འགའ་ཤས་ལ་གོང་ཚོན་པོ་རེད།
- ༡༡ འབྲོག་པའི་མི་ཚོ་ག་མར་ལ་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།
- ༡༢ འབྲོག་པའི་མི་ཚོར་དབྱར་ཀ་ཞོ་དང་འོ་མ་མང་པོ་ཡོད་རེད།
- ༡༣ ལུང་སྒྲོགས་གྱི་མི་ཚོ་སྒྲུང་ཕྱི་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།
- ༡༤ གྲོ་གར་ལ་བྱེ་མ་ཀ་ར་ཉ་ཀྱང་མང་པོ་ཡོད་རེད།



- ༡༥ གྱུ་གར་བ་ཚོ་ཇ་མངར་མོ་ལ་དགའ་བོ་ཡོད་རེད།
- ༡༦ ཨ་མི་རི་ཀར་མི་ཚོ་སྤྱོད་ཚལ་ལ་དགའ་བོ་ཡོད་རེད།
- ༡༧ བོད་པ་ཚོ་ཆང་ལ་ཉ་ཅང་དགའ་བོ་ཡོད་རེད།
- ༡༨ བ་བཟླ་གས་ཀྱི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཞོག་ཞོག་མང་བོ་ཟ་གི་རེད།
- ༡༩ བོད་མི་ཚོ་མོག་མོག་ལ་དགའ་བོ་ཡོད་རེད།
- ༢༠ ཁོང་ཚོས་ཞལ་ལག་བཞེས་ཀྱི་འདུག
- ༢༡ ཁོང་གིས་ཞལ་ལག་བཞེས་མ་སོང་།
- ༢༢ ངས་ཁ་ལག་ཟས་པ་ཡིན།
- ༢༣ ཞལ་ལག་བཞེས་ཟིན་པའི་རྗེས་སུ་སྣོད་གཅང་མ་བཟོ་གྱུ་གལ་ཆེན་བོ་རེད།

སྒྲོབ་ཚན་དགུ་པ་ཀུན་དགའ་དོན་གྲུབ་དང་ཐབས་མཁས་བཟང་མོ་གཉིས་ཀྱི་སྐྱོད།

- ༡                   ཐབས་མཁས་བཟང་མོ་ཀུན་དགའ་དོན་གྲུབ་ཀྱི་གྲོགས་མོ་རེད།
- ༢                   ཀུན་དགའ་དོན་གྲུབ་ལོ་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་རེད།
- ༣                   ཐབས་མཁས་བཟང་མོ་ལོ་ཉི་ཤུ་ཐམ་པ་རེད།
- ༤                   ཐབས་མཁས་བཟང་མོས་ཀུན་དགའ་དོན་གྲུབ་ལ་རོགས་རམ་ཡག་པོ་གནང་གི་རེད།
- ༥                   ཐབས་མཁས་བཟང་མོས་གང་གསུང་ན་ཡང་ཀུན་དགའ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་གསན་གྱི་རེད།
- ༦                   ཀུན་དགའ་དོན་གྲུབ་མེད་ན་ཐབས་མཁས་བཟང་མོས་གཞན་ལ་རོགས་རམ་ཆེན་པོ་གནང་  
ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག།
- ༧                   དེས་ཁོང་གཉིས་མཉམ་དུ་སྤྲུག་ལས་ངན་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།
- ༨                   ད་ལྟ་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་སྒྲོབ་གྲུ་ཁག་མང་པོར་རོགས་རམ་གནང་གི་འདུག།
- ༩                   དེ་བཞིན་དུ་སྤྲོན་ཁང་ལ་ཡང་རོགས་རམ་གནང་རྒྱའི་འཆར་གཞི་འདུག།
- ༡༠                  ངས་ཁོང་གཉིས་ལ་རྒྱན་འཕོགས་དང་ནད་པ་སོགས་ལ་ཡང་རོགས་རམ་གནང་ན་  
ཡག་པོ་འདུག་ལྟས་པ་ཡིན།
- ༡༡                  ང་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་སྤྲུག་ལས་གནང་སྤྱོད་སྐྱོར་ལ་དགའ་བོ་ཡོད།
- ༡༢                  ངས་ཁོང་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་སྤྲུག་ལས་ལ་རོགས་པ་ལྟ་འདོད་ཡོད།
- ༡༣                  ད་ལྟ་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ཟ་ཁང་དུ་ཞལ་ལག་བཞེས་ཀྱི་འདུག།
- ༡༤                  དེའི་རྗེས་སུ་སྤྲོན་ཁང་དུ་གཟིགས་སྐྱོར་ལ་མེད་པས་ཀྱི་རེད།
- ༡༥                  ཁོང་གཉིས་སྤྲུག་པར་དུ་མིག་མེད་པ་རྣམས་ལ་གཟིགས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད།
- ༡༦                  ཡང་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་བྱི་པ་རྒྱུད་དུ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་ཡང་རོགས་རམ་གནང་གི་འདུག།
- ༡༧                  དེ་བཞིན་དུ་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ཞིང་པ་ཉམ་ཐག་རྣམས་ལ་ཡང་རོགས་རམ་གནང་གི་རེད།

- ༡༥ ངས་ཁོང་གཉིས་ལ་རང་གིས་ཚོས་སྐྱབ་པ་དང་གཞན་ལ་རོགས་རམ་བྱས་པ་ག་རེ་ཡག་གི་རེད་  
 ལྷས་པ་ཡིན།
- ༡༧ ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་བྱམས་སྒྲིང་རྗེ་དང་ལྷན་པའི་མིས་གཞན་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་  
 རེད་གསུངས་སོང་།
- ༡༨ ང་རང་ཡང་གཞན་ལ་རོགས་པ་བྱེད་འདོད་ཀྱི་སེམས་ལུགས་སྐྱེས་སོང་།
- ༡༩ ཀུན་དགའ་དོན་གྲུབ་དང་ཐབས་མཁས་བཟང་མོ་གཉིས་ཀྱིས་གཞན་ལ་རོགས་རམ་རྒྱ་ཆེན་པོ་  
 བྱེད་ཐུབ་པར་གྱུར་ཅིག

སྒྲོབ་ཚན་བཅུ་པ་ལུས་དང་སྒྲུབ་བཅོས་ཀྱི་སྐོར།

ལུས་	སྒྲིབ་	མགོ་	མིག་	དབྲལ་བ་
ཨ་མཚོག་	སྒྲ་	སྒྲག་ལུང་	མཚུ་	མཛིང་བ་
མས་ལེ་	སྒྲོད་སྒྲལ་	སྒྲེ་	ལག་ངར་	དབྲུང་བ་
གྲུ་མོ་	བྲང་ཁོག་	སྒྲིད་པ་	སྒྲོ་བ་	དབྱི་མགོ་
ཉེ་བ་	བརྒྱ་ག་	ལུས་མོ་	བོ་ལ་ཚིགས་	ངར་དོང་
རྒྱང་མཐིལ་	ཉུ་ལུག་	ཉ་ཉིལ་	ཉིང་བ་	མཚུབ་མོ་
རྒྱ་	རྒྱབ་སྒྲོགས་	མདུན་སྒྲོགས་	གཡོན་སྒྲོགས་	གཡས་སྒྲོགས་
མིག་གཡས་པ་	མིག་གཡོན་པ་	ཨ་མཚོག་གཡས་པ་	ཨ་མཚོག་གཡོན་པ་	
ལག་པ་གཡས་པ་	ལག་པ་གཡོན་པ་	རྒྱང་པ་གཡས་པ་	རྒྱང་པ་གཡོང་པ་	
ནད་	ཚ་བ་	བཟེང་བ་	ལུག་ལུང་	ཚ་བེར་རྒྱབ་པ་
མགོ་འཁོར་བ་	སྒྲོ་རྒྱབ་པ་	སྒྲོད་ཁོག་གལ་བ་	བད་ཀན་	གྲང་བ་
རྒྱུང་	ཆམ་པ་	ཡ་མ་	མ་	མཁྲིས་པ་

- ༡ བྱིད་རང་གི་སྒྲུབ་གཞུགས་བདེ་བོ་ཡོད་པས།
- ༢ ལགས་བདེ་བོ་ཡོད།
- ༣ བྱིད་རང་གི་སྒྲིབ་ལ་ག་རེ་བྱས་སོང་།
- ༤ ངའི་མགོ་ལ་མྱ་བཟོས་སོང་།
- ༥ བྱིད་རང་གི་དབྲལ་བ་ལ་མྱ་ཞིག་འདུག།
- ༦ བྱིད་རང་གི་མིག་ན་གི་འདུག་གས།

- ༥                    ངའི་མིག་ན་གི་འདུག
- ༦                    ངའི་སྣ་ན་གི་འདུག
- ༧                    ཁོང་གི་ཨ་མ་ཚོག་ན་གི་འདུག
- ༡༠                  བུ་མོ་འདིའི་རྒྱུ་ལ་སྐྱེས་འདུག
- ༡༡                  བུ་འདིའི་སྣ་གཏུང་སྐྱེས་འདུག
- ༡༣                  ཁོའི་མས་ལེ་ལ་འབྱུང་འདུག
- ༡༩                  ངའི་སྐྱེ་དང་མའི་དང་པ་དབྱེད་པ་ཚང་མ་ན་གི་འདུག
- ༢༤                  ང་ཡི་སྣོད་སྐྱེ་ལ་ཚ་བཤལ་རྒྱབ་ཀྱི་འདུག
- ༢༥                  ངའི་བུ་མོའི་ལག་དར་ན་གི་འདུག
- ༢༦                  མོའི་བུ་མོ་དོ་ལ་རྒྱབ་ནས་མ་བཟོས་སོང་།
- ༢༧                  ང་ཡི་སྣོད་པ་ཞེ་དྲག་ན་གི་འདུག
- ༢༨                  འདི་ཡི་བྱང་ཁོག་ན་གི་འདུག
- ༢༩                  ངའི་སྣོ་བ་བདེ་པོ་མི་འདུག
- ༣༠                  ཁོང་གི་དུའི་མགོ་ན་གི་འདུག་གཟིགས་རོགས་གནང་།
- ༣༡                  ཁོའི་སྣོ་བ་སྣོས་འདུག
- ༣༣                  ངའི་བུས་མོ་དང་ཉ་ལྟག་གྲང་མོ་རེད་འདུག
- ༣༩                  ངར་དོང་དང་ཉ་ཉིལ་ལ་གྲིས་མ་བཟོས་སོང་།
- ༤༤                  ཁོ་རང་གི་བོལ་ཚོགས་དང་རྟིང་པ་ཚེན་པོ་རེད།
- ༤༥                  ཁོའི་རྒྱུ་ལ་མཐིལ་ལ་མ་ཚེན་པོ་བྱུང་འདུག
- ༤༦                  བྱིད་རང་གི་རྒྱབ་སྐྱོགས་གཡས་སྐྱོགས་གཡོན་སྐྱོགས་ཚང་མ་ལ་སྐྱོག་དབར་རྒྱབ་དགོས་ཀྱི་འདུག
- ༤༧                  ངའི་མིག་གཡས་པ་ན་གི་མི་འདུག་གཡོན་པ་ན་གི་འདུག

- ༡༩ བྱེ་མ་ཀ་ར་ཟས་ན་སོ་ན་གི་རེད།
- ༢༠ ཁ་ལག་རྩིང་བ་ཟས་ན་གྲོད་ཁོག་ན་གི་རེད།
- ༢༡ ང་ཡི་ཨ་མ་ཚོག་གཡས་བས་སྐྱ་ཡག་པོ་ཐོས་ཀྱི་མེད་གཡོན་བས་ཐོས་ཀྱི་ཡོད།
- ༢༢ ང་ཡི་ལག་བ་གཡས་བ་མ་གཉོགས་གཡོན་བས་ལས་ཀ་བྱེད་བྱུང་གི་མེད།
- ༢༣ ཁོའི་རྒྱུང་བ་གཡས་བ་བདེ་པོ་མི་འདུག་གཡོན་བ་བདེ་པོ་འདུག།
- ༢༤ ཁོ་ཡི་ལྷོ་བ་དང་རྒྱུང་བ་ནས་རྒྱུང་བ་ཐོན་ཀྱི་འདུག།
- ༢༥ འགོ་ཀྱན་ནད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལ་ཞི་གྱུར་ཅིག།

སྒོ་བ་ཚན་བཅུ་གཅིག་པ་ཞེས་འོ་སྒོར།

- ༡            རིན་པོ་ཆེས་བཀའ་ཚམས་གསུང་གི་འདུག་གམ།
- ༢            སང་ཉིན་རིན་པོ་ཆེས་བཀའ་ཚམས་གསུང་གི་རེད།
- ༣            རིན་པོ་ཆེ་སྐྱུ་བཞེངས་གནང་གི་འདུག་གས།
- ༤            ད་ལྟ་རིན་པོ་ཆེ་གཟིམ་བཞུགས་འདུག
- ༥            ཁོང་གིས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་བཀའ་དྲི་ལྷུ་གི་འདུག
- ༦            ད་རིན་པོ་ཆེ་ཐེབས་རན་འདུག
- ༧            ཚུར་ག་དུས་ཐེབས་ཀྱི་རེད།
- ༨            ཚུར་མཚོ་གས་པོ་ཐེབས་ཀྱི་རེད།
- ༩            ད་ལྟ་ག་པར་བཞུགས་ཡོད་རེད།
- ༡༠          ད་ལྟ་ག་རེ་གནང་གི་འདུག
- ༡༡          ག་ར་གསུང་གི་འདུག
- ༡༢          སྐྱུ་ཞབས་ལགས་སྐྱུ་གཟུགས་བདེ་པོ་ཡོད་པས།
- ༡༣          སྐྱུ་མདུན་ལ་ག་དུས་བཅར་ས་འདུག་གས།
- ༡༤          ད་ཐེབས་རེན་སོང་ངས།
- ༡༥          བཞན་ལགས་ད་ལྟ་ག་རེ་གནང་གི་འདུག
- ༡༦          བཞན་ལགས་ད་ལྟ་སྐྱུ་གཟིམ་གནང་གི་འདུག
- ༡༧          བཞན་ལགས་ད་ལྟ་ཐུག་ལས་གནང་གི་འདུག
- ༡༨          བ་ལགས་ཐུག་ལས་ལ་ཐེབས་སོང་།
- ༡༩          ལུ་ལགས་སྒོ་བ་སྒྲོང་ལ་ཐེབས་ཀྱི་འདུག

- ༡༠ བུ་མོ་ལགས་སྐྱུ་བྱུས་གནང་གི་འདུག  
 ༡༡ ཁོང་གཏོར་མ་བཞེངས་ཀྱི་འདུག  
 ༡༢ ཚོས་ལགས་ཞལ་འདོན་གནང་གི་འདུག  
 ༡༣ ཀྱན་ལགས་ལ་སློབ་སྦྱུག་ཅིག་གིས་བཀའ་དྲི་ལྷུ་གི་འདུག  
 ༡༤ ཀྱན་ལགས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱུག་ཅིག་ལ་བཀའ་སློབ་གནང་གི་འདུག  
 ༡༥ ཀྱན་ལགས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱུག་ཚོ་ལ་གཟིགས་སྦྱོང་ཡག་པོ་གནང་གི་འདུག  
 ༡༦ ཀྱན་ལགས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱུག་ནད་པ་ཚོ་ལ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་གནང་གི་འདུག  
 ༡༧ དགོ་ཀྱན་རྣམས་མཐུན་ལམ་ཡག་པོ་འདུག  
 ༡༨ ཀྱན་ལགས་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་བཀའ་སློབ་ཡག་པོ་གནང་གི་འདུག  
 ༡༩ བཀའ་སློབ་དེ་ཚོ་བྱུགས་ལ་ཡག་པོ་གཞག་རོགས་གནང་།  
 ༢༠ སློབ་སྦྱུག་ཚོས་ཀྱན་ལགས་ཀྱི་བཀའ་ཡག་པོ་ཉན་ཀྱི་འདུག  
 བཤམ་རབ་བརྩོན་འགྲུས་ལྡན་པ་ཡིས།  
 ཉི་མ་རེ་རེའི་སློབ་ཚན་རྣམས།  
 སློལ་བྱིན་ཉེ་མ་བརྗོད་ན།  
 རིང་པོར་མི་ཐོག་མཁས་པར་འགྱུར།



སྒྲོབ་ཚན་བཅུ་གཉིས་པ་ལམ་དུ་འགོ་བའི་སྐོར།

- ༡
- ༢
- ༣
- ༤
- ༥
- ༦
- ༧
- ༨
- ༩
- ༡༠
- ༡༡
- ༡༢
- ༡༣
- ༡༤
- ༡༥
- ༡༦
- ༡༧
- ༡༨
- ༡༩

བ་བདེ་བ་ཅན་དེ་འགོ་གི་ཡིན་ལམ་ག་ག་པར་ཡོད་རེད།  
 འདི་ནས་ལུབ་སྐྱོགས་སུ་གར་རྒྱལ་འགོ་ན་སྒྲིབ་གྱི་རེད།  
 ང་ཀུན་དགའ་ཟེལ་ཁང་ལ་འགོ་གི་ཡིན།  
 ལམ་ག་གང་ནས་རེད་སྟོན་རོགས་གནང་།  
 དང་པོ་འདི་ནས་གར་རྒྱལ་འགོ་  
 དེ་ནས་གཡས་སྐྱོགས་གྱི་ལམ་ལ་གྲོག་  
 ཁང་པ་དམར་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད།  
 དེའི་མདུན་ནས་གཡོན་སྐྱོགས་སུ་ཕེབས་དང་།  
 ཀུན་དགའ་ཟེལ་ཁང་ག་ཟེལ་གྱི་རེད།  
 སྐྱེ་ཞབས་ལགས་མགོན་ཁང་ག་པར་འདུག་  
 མགོན་ཁང་གོང་ཁྱེར་གྱི་དབུས་ལ་ཡོད་རེད།  
 གོང་ཁྱེར་གྱི་དབུས་ལ་ལམ་ག་གང་ནས་འགོ་དགོས་གྱི་རེད།  
 གོང་ཁྱེར་གྱི་དབུས་ལ་ཞི་བའི་ལམ་ཆེན་ནས་འགོ་གི་རེད།  
 བདེ་སྦྱིད་མགོན་ཁང་ག་པར་ཡོད་རེད།  
 བདེ་སྦྱིད་མགོན་ཁང་འདོད་ཆེན་ལམ་ཨང་བརྒྱད་པའི་ནང་ལ་ཡོད་རེད།  
 ཀུན་ཕན་ཟེལ་ཁང་ག་པར་ཡོད་རེད།  
 ཀུན་ཕན་ཟེལ་ཁང་ཞི་བའི་ལམ་ཆེན་ཨང་ལྔ་པའི་ནང་ཡོད་རེད།  
 སྐྱོ་ཅིད་ཁང་ག་པར་ཡོད་རེད།  
 སྐྱོ་ཅིད་ཁང་ག་ཞོན་ལུའི་ལམ་ཨང་བཙོ་ལྔ་པ་ལ་ཡོད་རེད།

- ༡༠ གྲོང་ཁྱིམ་འདི་ལ་སྤྱིང་ཁ་ཡོད་པ་རེད་པས།
- ༡༡ གྲོང་ཁྱིམ་འདི་ལ་སྤྱིང་ཁ་བཞི་ཡོད་རེད།
- ༡༢ བར་ཕྱོགས་སྤྱིང་ཁ་ལ་ཞི་བའི་ཚེ།
- ༡༣ ལྷོ་ཕྱོགས་སྤྱིང་ཁ་ལ་དགའ་བའི་ཚེ།
- ༡༤ རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱིང་ཁ་ལ་བགྱིས་དགའ་ཚེ།
- ༡༥ བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱིང་ཁ་ལ་ཉམས་དགའ་བའི་ཚེ།
- ༡༦ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ལ་མངའ་སྡེ་ག་ཚོད་ཡོད་རེད།
- ༡༧ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ལ་མངའ་སྡེ་བརྒྱད་ཡོད་རེད།
- ༡༨ མངའ་སྡེ་བརྒྱད་ཀྱི་མིང་གང་ཡིན་ནམ།
- ༡༩ ཞི་ཞིང་ལསྤྱུག་པ་མེད་པའི་མངའ་སྡེ།
- ༢༠ དབུག་ཞིང་འབྲོར་བ་རྒྱས་པའི་མངའ་སྡེ།
- ༢༡ ཅན་དང་དབུལ་ཡོངས་མེད་པའི་མངའ་སྡེ།
- ༢༢ ཡོངས་སྤྱོད་ལྷན་སྐྱེས་ཚོགས་པའི་མངའ་སྡེ།
- ༢༣ བདེ་སྤྱིད་སྤྱོད་གར་གྱིས་འཚོ་བའི་མངའ་སྡེ།
- ༢༤ བན་ཚུན་བྱམས་བརྩེས་སྤྱོད་པའི་མངའ་སྡེ།
- ༢༥ ཡོངས་སྤྱོད་ཚོས་ལ་བསྐྱར་བའི་མངའ་སྡེ།
- ༢༦ ཚོ་ལྷན་དོན་ལྷན་བྱེད་པའི་མངའ་སྡེ་དང་བརྒྱད་རེད།  
 བན་ཚུན་བྱམས་བརྩེས་སྤྱོད་པའི་མངའ་སྡེ་ལ།  
 ཅན་ལྷན་ལསྤྱུག་ཚོད་མེད་པས་ཉྱལ་ཏུ་བདེ།  
 ཡོངས་སྤྱོད་ཚོས་ལ་བསྐྱར་བའི་མངའ་སྡེ་ལ།  
 འདོད་ཡོན་དབྱར་གྱི་རྒྱ་བཞིན་རྒྱས་གྱུར་ཅིག

སྒོ་བ་ཚན་བཅུ་གསུམ་པ་སྣ་ཚོ་གསུམ་གྱི་སྐོར།

ཚོས་ལུགས་	ལྷ་མོ་	དུད་འགྲོ་
རྐྱད་རིགས་	ལྷ་མ་	གཙན་གཟན་
མི་རིགས་	ཁ་དོག་	ལོར་བུ་
ཆ་ལུགས་	དབྱིབས་	རིན་ཆེན་
བསམ་སྒོ་	ལྷ་བ་	དངོས་ཆས་
ལས་ཀ་	སྒྲོད་བ་	སྐུ་འབྲ་
མེ་དོག་	སྐོམ་བ་	ཐང་ཀ་
འདོད་ཡོན་	ལུགས་སྒྲོལ་	ཞལ་ཐང་
སྐྱུ་གར་	ཅ་ལག་	རི་མོ་
ཅེད་མོ་	རྐྱད་ཆ་	དེབ་
སྒོ་སྐྱུ་གར་	ལྷ་མོ་	འབྲུ་རིགས་
ལྷོ་ཆས་	ལྷ་མ་འཕོར་	ནད་རིགས་
གོས་	བྱ་རིགས་	སྐྱུ་རིགས་
	བྱི་ལུ་	འབྲུལ་ཆས་

- ༡ ཞི་རྒྱས་གྲོང་ཁྱེར་ལ་ཚོས་ལུགས་སྣ་ཚོ་གསུམ་ཡོད་རེད།
- ༢ ཞི་རྒྱས་གྲོང་ཁྱེར་ལ་རྐྱད་རིགས་སྣ་ཚོ་གསུམ་ཡོད་རེད་པས།
- ༣ གྲོང་ཁྱེར་འདིར་མི་རིགས་སྣ་ཚོ་གསུམ་ཡོད་རེད།
- ༤ གྲོང་ཁྱེར་འདིར་ཆ་ལུགས་སྣ་ཚོ་གསུམ་འདུག

- ༥ མི་འདི་ཚོ་ལ་བསམ་སྒོ་སྒྲོ་ཚོགས་འདུག
- ༦ གྲོང་ཁྱེར་འདིར་ལས་ཀ་སྒྲོ་ཚོགས་འདུག
- ༧ གྲིང་ཁ་འདིར་མི་ཉོག་སྒྲོ་ཚོགས་འདུག
- ༨ ལྷ་ཡི་ཡུལ་ལ་འདོད་ཡོན་སྒྲོ་ཚོགས་འདུག
- ༩ རྒྱ་མཐོང་འདི་ཡིས་སྐྱུ་གར་ཡག་པོ་གཤེས་ཀྱི་འདུག
- ༡༠ གཞོན་ལུ་ཚོ་ཅེད་མོ་སྒྲོ་ཚོགས་ལ་དགའ་བོ་ཡོད་རེད།
- ༡༡ རྒྱ་གར་ལ་སྒྲོས་གར་སྒྲོ་ཚོགས་བྱུང་བ་རེད།
- ༡༢ རྒྱ་བག་ལ་ལྷོ་ཆས་སྒྲོ་ཚོགས་ཡོད་རེད།
- ༡༣ ཚོང་ཁང་ལ་གོས་མི་འདྲ་བ་སྒྲོ་ཚོགས་ཡོད་རེད།
- ༡༤ བོད་ལ་ལྷ་མོ་མི་འདྲ་བ་སྒྲོ་ཚོགས་ཡོད་རེད།
- ༡༥ དེ་བཞིན་ལྷ་མ་ཡང་སྒྲོ་ཚོགས་ཡོད་རེད།
- ༡༦ རི་མོ་འབྲི་བ་ལ་ཁ་དོག་སྒྲོ་ཚོགས་དགོས་ཀྱི་རེད།
- ༡༧ དེང་སང་ཁང་བ་དབྱིབས་མི་འདྲ་བ་སྒྲོ་ཚོགས་འདུག
- ༡༨ ཚོས་ལུགས་རྣམས་ལ་ལྷ་བ་མི་འདྲ་བ་སྒྲོ་ཚོགས་ཡོད་རེད།
- ༡༩ འཇིག་རྟེན་ལ་མི་ཡི་སྲོད་ལུགས་མི་འདྲ་བ་སྒྲོ་ཚོགས་ཡོད་རེད།
- ༢༠ རྩོ་རྩེ་ཐེག་པའི་ལུགས་ལ་སྒྲོམ་མི་འདྲ་བ་སྒྲོ་ཚོགས་ཡོད་རེད།
- ༢༡ འཇིག་རྟེན་ལ་ལུགས་སྲོལ་སྒྲོ་ཚོགས་དར་བ་རེད།
- ༢༢ ཚོང་ཁང་ཆེན་པོ་ལ་ཅ་ལག་སྒྲོ་ཚོགས་ཉོ་རྒྱུ་རེད།
- ༢༣ འབྲེམས་སྟོན་ཁང་ལ་ཅ་ལག་རྙིང་བ་སྒྲོ་ཚོགས་འདུག
- ༢༤ མི་འདི་ཡིས་སྐྱད་ཆ་སྒྲོ་ཚོགས་བཤད་ཀྱི་འདུག
- ༢༥ ད་ལྟ་གྲོང་ཁྱེར་ལ་ལྷ་དམོ་སྒྲོ་ཚོགས་འདུག



སྒྲོབ་ཚན་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོའི་སྐོར།

འཁོར་བ་	སྒྲིང་རྗེ་	རོགས་རམ་བྱས་པ་
སྐྱུག་བསྐྱུལ་	ཁོང་ཁྲོ་	མི་མཐུན་པ་བྱས་པ་
ཉོན་མོངས་	དད་པ་	མཐུན་པའི་ཐབས་བྱས་པ་
བདེ་བ་	སྒོག་གཙོང་པ་	ཞེན་ཆགས་
དགའ་བ་	སྒོག་སྐྱབས་པ་	ཞེན་མེད་པ་
ཞི་བ་	ལོང་འཕྲོག་པ་	བརྩོན་འགྲུས་
མུང་འདས་	སྐྱིན་པ་གཏོང་བ་	ལེ་ལོ་
ཤེས་རབ་		

- ༡ འཁོར་བ་ལ་འཇིགས་སྐྱུག་ཆེན་པོ་དང་རྒྱུན་རིང་པོ་ཡོད་ཅིང་།
- ༢ དམུལ་བའི་སེམས་ཅན་སྐྱུག་བསྐྱུལ་ཆེ་ཤོས་ཅིང་།
- ༣ འདོད་ཁམས་པ་རྣམས་འདོད་ཆགས་ཆེ་ཤོས་ཅིང་།
- ༤ གཟུགས་ཁམས་ཀྱི་ལྷ་རྣམས་བདེ་བ་ཆེ་ཤོས་ཅིང་།
- ༥ མ་བུ་དང་འཕྲད་ན་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅིང་།
- ༦ རི་ཁྲོད་ལ་བསྐྱོམ་ན་ཞི་བ་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཀྱི་ཅིང་།
- ༧ མུང་འདས་ཐོབ་ན་བདེ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅིང་།
- ༨ རང་གི་ཞི་བ་བསྐྱབ་པ་ལ་ཤེས་རབ་སྐྱོབས་ཆེ་ཤོས་ཅིང་།
- ༩ གཞན་གྱི་དོན་བྱེད་པ་ལ་སྒྲིང་རྗེ་གལ་ཆེན་པོ་ཅིང་།
- ༡༠ ཁོང་ཁྲོ་རང་དང་གཞན་ལ་གཞོན་པ་ཆེན་པོ་ཅིང་།



སྒྲོབ་ཚན་བཙོ་བུ་པ་རགས་པའི་སྒྲོས་གྲུབ་ཀྱི་སྒྲོམ།

བདེ་བ་		ཐིམ་	
མི་བདེ་བ་		ནང་	
རྟེན་པ་		འཕོང་བ་	
མི་རྟེན་པ་		ལྗང་འདམ་	
སྒྲན་པ་		བདེ་བ་	
མི་སྒྲན་པ་		སྒྲུག་འཕྲུལ་	
སྒྲོད་པ་		དགྲ་	
སྒྲུད་པ་	སྒྲོས་ནས་གྲུབ་པ་	གཉེན་	སྒྲོས་གྲུབ་
མཛོས་པ་		བཟང་པོ་	
མི་མཛོས་པ་		ངན་པ་	
གཙང་མ་		ཙམ་	
བཙོག་པ་		ཙམོ་	
མཐོན་པོ་		སྒྲོམ་པོ་	
དམའ་བ་		ཐུ་བ་	
མཐའ་		ཐུག་པོ་	
དབྱུས་		དབྱུས་པོ་	



ཐུབ་པོ་

མ་ཐུག་པོ་

སྒོང་པོ་

ཡལ་ག་

པོ་མ་

མེ་ཉོག་

འབྲས་ལུ་

སྒྲུང་བ་

ཐུན་པ་

འོད་གསལ་

རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་འབྲུང་

མི་གསལ་བ་

སྒོད་པ་

འགོ་བ་

འོང་བ་

ཡར་འཛོག་པ་

མར་འབབ་པ་

རྒྱགས་པ་

རྟོགས་པ་

གྲུང་པོ་

རྒྱག་པ་

བདེན་པ་

རྒྱན་པ་

དྲང་པོ་

འཕྲོག་པོ་

ཚེ་བ་

གྲང་བ་

ནད་

སྒྲན་

དགོ་ཚུན་

དགོ་སྒྲུག་

རྟོན་འབྲེལ་

པོ་གཞོན་

པོ་ཚུན་

ས་དང་

ལུ་

མ་དང་

ལུ་མོ་

སྒྲེ་བ་

འཚི་བ་

ན་བ་

གས་པ་

ཚེ་མིང་

ཚེ་ལྷུང་

ཏུ་བ་

མེ་

ས་བོན་

ལྷུ་ལྷུ་

དགེ་བ་

བདེ་བ་

སྐྱེག་པ་

ཉེན་འབྱུང་

སྐྱེག་བསྐྱེད་པ་

ཚེ་འདི་

སྐྱེ་བ་སྐྱི་མ་

སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མ་

སྐྱེ་བ་ད་ལྷུ་བ་

ལུས་

ཡན་ལག་

སྐྱོང་བ་

དགའ་བ་

ལ་པ་

ལྷུང་ཏུ་

ཡན་འདོགས་པ་

གཞོན་པ་

ཞི་བ་

འབྲུག་པ་

དགའ་བ་

མི་དགའ་

དབྱིབས་

ཁ་དོག་

སྐྱོས་གྲུབ་

གཅིག་

ཏུ་མ་

ལྷུང་ཏུ་

མི་ལྷུང་བ་

ཟས་

ཟ་བ་

མིག་

གཟུགས་

ན་བ་

ལྷུ་

ལྷུ་

མང་པོ་

ལྷན་ཁུངས་

ཆེན་པོ་

ཚོས་ཅན། (1) བདེན་པར་མེད་དེ། (2\*)

ལྷན་ལྷན་

རྟོག་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། (3\*)

ལྷན་ཁུངས་ཆེན་པོ་

ལྷན་ཁུངས་ལྷན་ལྷན་

(2\*) བསྐྱབ་བྱའི་ཚོས།

(3\*) རྟོག་ས་སམ་གཏན་ཚིག་ས།

༼སྣང་ཚམ་ལ་དབྱེད་པ་༽

སྒྲོབ་ཚན་བཅུ་དྲུག་པ་གཅིག་དུ་བྲལ་གྱི་སྒྲོལ།

གཟུགས་	རེག་བྱ་	འདས་པའི་དངོས་པོ་	
མཛོས་པ་	འངས་པ་	མ་འོངས་པའི་དངོས་པོ་	
མི་མཛོས་པ་	རྩྭ་པོ་	ད་ལྟའི་དངོས་པོ་	
སྐྱ་སྐྱན་པ་	སྐྱང་བ་	འདུས་བྱས་	
མི་སྐྱན་པ་	སྟོང་བ་	འདུས་མ་བྱས་	
འི་	ཉོན་མོངས་	ཡོད་པ་	ཚོས་ཅན།
ཞེས་པ་	ཡེ་ཤེས་	མེད་པ་	
མི་ཞེས་པ་	དག་པའི་སྐྱང་བ་	ལས་	
མོ་	མ་དག་པའི་སྐྱང་བ་	ཉོན་མོངས་	
མང་བ་	ད་ལྟར་གྱི་སྐྱང་བ་	སྐྱལ་བསྐྱལ་	
སྐྱར་བ་	འདས་པ་	བཅིང་བ་	
	མ་འོངས་པ་	གྲོལ་བ་	
	ད་ལྟ་		

རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་སྟེ།

གཅིག་དང་དུ་མའི་རང་བཞིན་ལས་འདས་པའི་སྒྲོལ། (a)

གཅིག་དང་དུ་མའི་རང་བཞིན་ལས་འདས་པ་རེད། (b)

གཅིག་དུ་མ་དང་བྲལ་བའི་སྒྲོལ། (c)

༼ངོ་བོ་ལ་དབྱེད་པ་༽

སྒོ་བ་ཚེན་བཅུ་བདུན་པ་སྐྱུ་མའི་དཔེ་བཅུ་གཉིས་ནི།

༡

རྒྱ་རྒྱུན་ཚོགས་པ་ལས་སྒྲུང་བས་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུའོ།

༢

གར་ཡང་བྱབ་པ་ཚུ་ལྟ་བུའོ།

༣

ཤ་རུས་སོགས་བྲལ་ཡང་ལུས་སུ་སྒྲུང་བའི་གཟུགས་བརྟན་མིག་ཡོར་རམ་གྲིབ་མ་ལྟ་བུའོ།

༤

སྒོ་བ་སྐྱུ་མང་པོ་བྱས་པ་སྒྲིག་རྒྱ་ལྟ་བུའོ།

༥

རྒྱུང་སེམས་ཅམ་ལས་གྲུབ་པ་མི་ལམ་ལྟ་བུའོ།

༦

སྤྱི་ནང་གང་ལ་ཡང་མ་གྲུབ་པ་བྲག་ཆ་ལྟ་བུའོ།

༧

རྟེན་དང་བརྟེན་པར་སྒྲུང་བ་དྲི་ཟའི་གོང་ཁྱེར་ལྟ་བུའོ།

༨

གཅིག་ཡིན་ཀྱང་དུ་མར་སྒྲུང་བ་མིག་འཕྲུལ་ལྟ་བུའོ།

༩

ཁ་དོག་གསལ་ལ་མ་འདྲེས་པོ་འཇའ་ཚོན་ལྟ་བུའོ།

༡༠

སྐད་ཅིག་གིས་སྒྲུང་ཞིང་འགག་པ་སྒྲོག་ལྟ་བུའོ།

༡༡

ཐོལ་གྲིས་རང་ཤར་བ་ཚུ་ལས་ཚུ་བུར་དོལ་བ་ལྟ་བུའོ།

༡༢

ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་ཅིག་ཅར་རྫོགས་པ་མེ་ལོང་གི་གཟུགས་བརྟན་ལྟ་བུའོ།

སློབ་ཚན་བཙོ་བརྒྱད་པ་སྐྱེ་མེད་ཀྱི་སྐོར།

ཚོས་ཅན།

བསྐྱབ་བྱའི་ཚོས།

ཕྱི་ནང་གི་དངོས་པོ་རྣམས་ཚོས་ཅན།

ཡང་དག་པར་

དོན་དམ་པར་

རང་གི་འོ་བོས་

གནས་ལུགས་སུ་      སྐྱེ་བ་མེད་དེ།

གཤིས་ལུགས་སུ་

སྔོན་ལུགས་སུ་

གདོད་ནས་

ཡེ་ནས་

དང་པོ་ནས་

༡༽ རྒྱ་ལ་དབྱུད་ནས་འགོག་པ་དོ་རྗེ་གཟེགས་མའི་གཏན་ཚིགས། །

བདག་ལས་

གཞན་ལས་      མི་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར།

གཉིས་ཀ་ལས་

རྒྱ་མེད་ལས་

༩ འབྲས་བུ་ལ་དབྱུང་ནས་འགོག་པ་ཡོད་མེད་སྐྱེ་འགོག་གི་གཏན་ཚིག་ས། །

རྒྱལ་དུས་སུ་ཡོད་ནི་

རྒྱལ་དུས་སུ་མེད་ནི་

ཡོད་མེད་གཉིས་ཀ་ལས་

མི་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར།

གཉིས་ཀ་དང་བྲལ་བ་ལས་

༩ རྒྱལ་འབྲས་གཉིས་ཀ་ལ་དབྱུང་ནས་འགོག་པ་སུ་བཞི་སྐྱེ་འགོག་གི་གཏན་ཚིག་ས། །

རྒྱ་གཅིག་གིས་འབྲས་བུ་གཅིག་

རྒྱ་གཅིག་གིས་འབྲས་བུ་དུ་མ་

རྒྱ་དུ་མས་འབྲས་བུ་དུ་མ་

མི་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར།

རྒྱ་དུ་མས་འབྲས་བུ་གཅིག་

སྒྲོབ་ཚན་བཅུ་དགུ་པ་རྣམ་དགེ་བརྒྱད་ནི།

རྣམ་དགེ་དང་པོ་མིང་ཙམ་རེད།

རྣམ་དགེ་གཉིས་པ་ལས་སྟུ་བྱ་བ།

- ༡                    ད་བྲག་སྟག་ལ་འགོ་གི་ཡིན།
- ༢                    ཁོང་དབེན་གནས་སྟུ་ཐེབས་ཀྱི་རེད།
- ༣                    ཁོང་ཚོ་རི་ཁྲོད་ལ་ཐེབས་ཀྱི་རེད།
- ༤                    ད་ཤར་རྩོགས་སྟུ་འགོ་གི་ཡིན།
- ༥                    ཁོང་རྒྱབ་ཏུ་ཐེབས་སོང་།
- ༦                    ད་དབེན་པར་འགོ་གི་ཡིན།
- ༧                    ད་ཚོ་བྱང་དུ་འགོ་གི་ཡིན།
- ༨                    ད་ཁང་པའི་ནང་དུ་འགོ་གི་ཡིན།
- ༩                    ད་ཁང་པའི་ཐོག་ལ་འགོ་གི་ཡིན།
- ༡༠                  ད་རིའི་རྩེ་ལ་འགོ་གི་ཡིན།
- ༡༡                  ད་རྩེ་ལ་ལོ་ལ་ཏུ་འགོ་གི་ཡིན།



# ཚམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་སྒྲ།

- ༡                   བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་བདག་འཛིན་བཅད།
- ༢                   མིག་གིས་གཟུགས་གསལ་བར་མཐོང་གི་རེད།
- ༣                   སློབ་གསལ་ཀུན་གྱིས་སློབ་སྦྱང་བྱེད་ཀྱི་འདུག
- ༤                   དག་ཚུན་གྱིས་སློབ་སྦྱང་སྦྱོང་ཀྱི་རེད།
- ༥                   སློབ་སྦྱོང་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱང་བྱེད་ཀྱི་འདུག
- ༦                   བྱམས་པའི་ཉིང་འཛིན་གྱིས་ཁོང་ཁོ་ནི་གི་རེད།
- ༧                   མི་སྲུག་པའི་ཉིང་འཛིན་གྱིས་འདོད་ཆགས་མགོ་གཞོན་གྱི་རེད།
- ༨                   དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གྱིས་འཁོར་བའི་སྲུག་བསྐྱེད་གོལ་གྱི་རེད།
- ༩                   སློབ་མའི་གདམས་ངག་གིས་ཐེ་ཚོམ་གཅོད་བྱུང་གྱི་རེད།
- ༡༠                  དམག་འབྲུག་གིས་འགོ་བ་མང་པོར་སྲུག་བསྐྱེད་བཞོག་གི་རེད།

རྣམ་དབྱེ་བཞི་པ་དགོས་ཚད།

- ༡ ང་དབྱེ་ལོ་ལ་སྦྱིན་པ་གཏོང་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད།
- ༢ ཁོང་ནད་པ་རྣམས་སུ་རོགས་པ་བྱེད་རྒྱུར་དགའ་པོ་འདུག
- ༣ ཁོང་གིས་དབྱེ་ལོ་རྣམས་ལ་རོགས་རམ་གནང་གི་འདུག
- ༤ ཁོང་ཚོས་ཟས་མེད་པ་རྣམས་ལ་ཟས་གནང་གི་འདུག
- ༥ ཁོང་ཚོས་གོས་མེད་པ་ལ་གོས་གནང་གི་འདུག
- ༦ མོས་ལོ་མེད་པ་ལ་ལོ་གནང་གི་འདུག
- ༧ ཁོང་གིས་བཟའ་བ་མེད་པ་ལྷ་བཟའ་བ་གནང་གི་འདུག
- ༨ ཁོང་གིས་བརྟུང་བ་མེད་པ་ལ་བརྟུང་བ་གནང་གི་འདུག
- ༩ གནས་ཁང་མེད་པ་ལ་གནས་ཁང་གནང་གི་འདུག
- ༡༠ དབྱེ་ལོ་མེད་པ་ལ་དབྱེ་ལོ་གནང་གི་འདུག
- ༡༡ ནད་པ་ལ་སྦྱིན་གནང་གི་འདུག
- ༡༢ འཛིགས་པ་ལ་སྦྱབས་གནང་གི་འདུག
- ༡༣ སྦྱག་བསྐྱེལ་ཅན་ལ་སེམས་གསོ་གནང་གི་འདུག

ནུམ་དབྱེ་ལྔ་པ་འབྲུང་ཁུངས།

- ༡ རྒྱ་མཚོ་ནས་འཛིན་པའི་ཆེ་སྒྲ་ཚོགས་འཕྲོན་གྱི་རེད།
- ༢ ས་འོག་ནས་གསེར་མང་པོ་ཕྱོན་པ་རེད།
- ༣ བཀ་མཁའ་ལས་ཆར་བབས་གྱི་འདུག
- ༤ ལྷ་མ་ནས་ཚོས་ཐོབ་གྱི་རེད།
- ༥ ཤིང་སྒོང་ལས་ཤིང་ཉོག་སྒྲ་ཚོགས་འབྲུང་གི་རེད།
- ༦ དགོ་ཚུན་ལས་བསྐྲུབ་བྱ་ཐོབ་གྱི་རེད།
- ༧ ལྷན་པ་ལས་ལྷན་ཐོབ་གྱི་རེད།
- ༨ ཚོང་ཁང་ནས་ཅ་ཀ་སྒྲ་ཚོགས་ཐོབ་གྱི་རེད།
- ༩ འོ་མ་ལས་མར་འབྲུང་གི་རེད།
- ༡༠ ཟུང་ཁང་ནས་ལྷོ་ཆས་སྒྲ་ཚོགས་ཐོབ་གྱི་རེད།
- ༡༡ མཁས་པ་ལས་འགྲོ་བ་སྐྱོབ་དགོས་གྱི་རེད།
- ༡༢ ལྷ་མ་ལས་དབང་ལྷ་རྒྱ་གལ་ཚེན་པོ་རེད།

ནམ་དབྱེ་བྱུག་པ་འབྲེལ་སྒྲ།

༡	དོན་དམ་པའི་བདེན་པ།	༡༧	སྐར་མའི་འོད་ཟེང་།
༢	ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་བདེན་པ།	༢༠	ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན།
༣	འབྲུལ་པའི་སེམས།	༢༡	སྒོམ་པའི་ཉམས་ལྗོངས།
༤	མ་འབྲུལ་པའི་སེམས།	༢༢	བླ་མའི་བཀའ་ཚམས།
༥	ཡང་དག་པའི་ཤེས་རབ།	༢༣	ཟས་ཀྱི་དྲོ་བ།
༦	སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲ།	༢༤	ལམ་ཀྱི་ཡོན་ཏན།
༧	སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས།	༢༥	འབྲས་བུའི་ཡོན་ཏན།
༨	འཁོར་བའི་སེམས་ཅན།	༢༦	གཞིའི་ཡོན་ཏན།
༩	སྤྱོད་པ་བཅུ་ཡི་སངས་རྒྱས།	༢༧	གཞན་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་རྫོགས།
༡༠	སྤྱོད་པ་བཅུ་ཡི་ཞིང་ཁམས།	༢༨	སྤྲོད་ཀྱི་རུས་པ།
༡༡	བླ་མའི་གདམས་ངག།	༢༩	ཁང་པའི་ཕྱི་ནང་།
༡༢	ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག།	༣༠	ཤིང་གི་ཡལ་ག།
༡༣	ལག་པའི་སོར་མོ།	༣༡	ཚོས་ཀྱི་ཕན་ཡོན།
༡༤	ལུས་ཀྱི་མཛེས་ཚོས།	༣༢	འགོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེལ།
༡༥	ངག་གི་སྟན་བསྐྱེད།	༣༣	སེམས་ཀྱི་ཚོར་བ།
༡༦	རྒྱ་མཚོའི་བླ་བུས།	༣༤	ནམ་མཁའ་འོད་སྟོང་ཆ།
༡༧	ཉི་མའི་ཚ་ཟེང་།		
༡༨	ཟླ་བའི་བསིལ་ཟེང་།		

ནམ་དབྱེ་བདུན་པ་རྟེན་གནས་ནི།

- ༡           ནམ་མཁའ་འདི་དབྱེངས་སུ་གཟའ་སྐར་སྣ་ཚོགས་ཡོད།
- ༢           རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་རིག་ཆེན་སྣ་ཚོགས་ཡོད།
- ༣           ནགས་ཚལ་ཆེན་པོར་མེ་ཏོག་སྣ་ཚོགས་ཡོད།
- ༤           ཚོས་སྡེ་ཆེན་པོར་མཁའ་སྐབས་སྣ་ཚོགས་ཡོད།
- ༥           ལའོར་བ་འདི་ལ་བདེ་སྤྲུག་སྣ་ཚོགས་ཡོད།
- ༦           མུང་འདས་ཆེན་པོར་ཞི་བདེ་སྣ་ཚོགས་ཡོད།
- ༧           སངས་རྒྱས་རྣམས་ལ་ཡོན་ཏན་སྣ་ཚོགས་ཡོད།
- ༨           སྤྱི་མེད་སེམས་ལ་འཆར་སློབ་སྣ་ཚོགས་ཡོད།
- ༩           དགྲི་ལ་ལའོར་ལྷ་ལ་ཕྱག་མཚན་སྣ་ཚོགས་ཡོད།
- ༡༠          བྱད་མེད་རྣམས་ལ་རྒྱན་ཆ་སྣ་ཚོགས་ཡོད།
- ༡༡          བྱི་བ་རྣམས་ལ་རྩེད་ཆས་སྣ་ཚོགས་ཡོད།
- ༡༢          བདེ་བ་རང་གི་སེམས་ལ་ཡོད།
- ༡༣          ཞི་བ་སེམས་ཀྱི་གཤམས་ལ་ཡོད།
- ༡༤          ནམ་མཁའ་འཇའ་དང་སྤྲིན་ཡང་ཡོད།
- ༡༥          ལུས་ལ་དབང་པོ་རྣམ་ལྡན་ཡོད།
- ༡༦          བདག་འཛིན་ཅན་ལ་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཡོད།
- ༡༧          བདག་མེད་རྟོགས་ན་ཞི་བ་ཡོད།
- ༡༨          སྤྲིང་རྩེ་ཅན་ལ་དག་ཆེན་ཡོད།
- ༡༩          བསམ་ངན་ཅན་ལ་བར་ཆད་ཡོད།

- ༡༠           དད་པ་ཅན་ལ་བྱིན་རྒྱབས་ཡོད།
- ༡༡           དམ་ཚིག་ཅན་ལ་དངོས་གྲུབ་ཡོད།
- ༡༢           བསོད་ནམས་ཅན་ལ་ལོངས་སྤོང་ཡོད།
- ༡༣           བྱང་སེམས་སྒྲིང་རྗེ་ཅན་ལ་ཡོད།
- ལདི་རྣམས་སྐྱབ་པའི་ཚིགས་ཚོགས་སོ།

གཉིས་པའི་བྱེ་བྲག་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྒྲི་ཞི།

- ༡ གཟུང་འཛིན་སྟོང་པར་སྐྱུང་བས་གཉིས་སྒྲིང་གཞི་རུ་གྲོ་ལ།
- ༢ རང་ལུས་ལྷ་སྐྱུང་གསལ་བས་ཞེན་འཛིན་དེ་རུ་གྲོ་ལ།
- ༣ རྟོག་ཚོགས་རང་སར་བཞག་པས་དྲངས་ཚ་རང་གིས་སྐྱེས།
- ༤ རང་བབས་ལྷག་པར་བཞག་པས་བྱིང་གོད་རང་སར་གྲོ་ལ།
- ༥ མ་བཅོས་དེ་གར་གནས་པས་བཅོས་མ་དབྱིངས་སུ་དག
- ༦ སྒྲོལ་མ་ཚེ་ལྷར་བཏེན་པས་ཚེ་གོགས་རང་སར་ཞི།
- ༧ འཇམ་དཔལ་གསལ་བར་བསྐྱོམས་པས་སྒོ་གྲོས་རབ་ཏུ་འཕེལ།
- ༨ སེམས་ཉིད་དེ་གར་བཞག་པས་སྦྱིང་རྗེ་རང་གིས་སྐྱེས།

བདུན་པའི་ནང་ཚན་ཚོསྐབས་ནི།

༡

ཚེས་བཅོ་ལྔ་ལ་དགོན་པར་ཚོགས་འཁོར་ཡོད་རེད།

༢

ཚུ་ཚོད་༡༣་པ་ལ་གོང་ཁྱེར་ལ་ལྷན་མོ་ཚེན་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད།

༣

མཚན་མོ་ཚུ་ཚོད་༡༣་པར་ཟུ་བར་ལ་སྐྱུ་གར་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད།

༤

ཟླ་བ་༡་ཚེས་༡༥་པ་ལ་དོ་རྗེ་གདན་ལ་བཀའ་ཚོས་ཡོད་རེད།

༥

དེ་རིང་དགོན་པར་བཀའ་དབང་ཡོད་ཚོད་འདུག

༦

སང་ཉིན་ལྷ་སར་ཚོགས་འདུ་ཚེན་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད།

༧

ཟླ་བ་འདིའི་ཚེས་ ༥་ལ་འཇམ་གླིང་རྒྱལ་ཚོགས་འགོ་ཚུགས་རན་པ་རེད།

༨

སྤྱི་ཟླ་བཅུ་གཅིག་པའི་ཚེས་གཅིག་ནས་བཞི་པའི་ཚེས་སུམ་ཅུ་བར་མར་པའི་སྐྱུ་སྐྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་སྐྱོ་བ་གྲུ་ཚེན་པོ་  
ཚུགས་ཀྱི་རེད།



ནམ་དབྱེ་བརྒྱད་པ་འབོད་སྒྲུབ།

- ༡ གྲེ་གྲེ་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱེངས།  
བདག་ལ་སྒོ་གྲོས་སྒོ་བས་པ་སྒྲོལ།
- ༢ གྲེ་གྲེ་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་གསལ།  
འགལ་རྒྱུན་བར་ཚད་ཞི་བར་མཛོད།
- ༣ གྲེ་གྲེ་ངག་དབང་ལྷ་མོ་མཁའའ།  
བདག་ལ་མི་བརྗེད་གཟུངས་སྒྲོལ་ཅིག
- ༤ གྲེ་གྲེ་བཞད་པ་རྩོ་རྗེ་མཁའའ།  
ཚོ་འདི་སྒོ་ཡིས་ཐོངས་པར་ཤོག
- ༥ གྲེ་གྲེ་སྒྲིང་གི་གྲོགས་རྣམས་ལེགས་པར་གསོན།  
ཚོ་འདིར་མ་ཞེན་འདིར་སྣང་སྒྲུ་མར་སྒྲོལ།
- ༦ གྲེ་གྲེ་མཐུན་པའི་གྲོགས་རྣམས་ལེགས་པར་དབྱོད།  
སྣང་སྒྲོང་སྒྲུ་མའི་ངང་ཚུལ་ཤེས་པར་གྲིས།
- ༧ གྲེ་གྲེ་མཛའ་བཤེས་གྲོགས་རྣམས་འདིར་གསོན་དང་།  
གསལ་སྒྲོང་སེམས་ཀྱི་ངང་བཞིན་ཤེས་པར་མཛོད།

མཚོག་ལ་	གྲེ་	མཉམ་པ་ལ་	གྲེ་ཡེ་
དམན་པ་ལ་	གསལ་	མ་ཡི་	མས་

སྒོ་བ་ཚན་ཉི་ཤུ་པ་འཛིན་ལྟ་ཉི་ཤུ་འོ་སྒོ་ར།

གཟུགས་ཀྱི་

ཚོར་བའི་

འདུ་ཤེས་ཀྱི་

ཡུང་པོ་བདག་ཡིན་པར་ལྟ་བ།

འདུ་བྱེད་ཀྱི་

རྣམ་ཤེས་ཀྱི་

གཟུགས་

ཚོར་བ་

བདག་

འདུ་ཤེས་

དང་ལྡན་པར་འཛིན་པ།

འདུ་བྱེད་

རྣམ་ཤེས་

གཟུགས་

གཟུགས་

ཚོར་བ་

ཚོར་བ་

འདུ་ཤེས་

ལ་བདག་བརྟེན་པར་འཛིན་པ།

བདག་ལ་

འདུ་ཤེས་

བརྟེན་པར་འཛིན་པ།

འདུ་བྱེད་

འདུ་བྱེད་

རྣམ་ཤེས་

རྣམ་ཤེས་

སྲོབ་ཚན་ཉེར་གཅིག་པ་ནི་སྐལ་སྐྱོད།

ནི་སྐྱེ་དགར་བ་ལ་འཇུག་ཚུལ་ནི།

- ༡                   དཔུལ་བ་ཡི་དྲུགས་དུད་འགོ་གསུམ་ལས་དཔུལ་བ་ནི་སྐྱེག་བསྐྱེལ་ཆེ་ཤོས་ཤིང་།
- ༢                   ལྷ་དང་མི་ལྷ་མ་ཡིན་གསུམ་ལས་ལྷ་ནི་བདེ་སྦྱིད་ཆེ་ཤོས་ཤིང་།

བརྒྱན་པ་ལ་འཇུག་ཚུལ་ནི།

- ༡                   དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་ནི་ཐོབ།   མཚན་ལྡན་གྱི་སྒྲ་མ་དང་ནི་མཇུག།
- ཟབ་མོའི་གདམས་ངག་ནི་ཐོབ།   ད་ནི་ཚོས་ཡང་དག་པར་ཞིག་བསྐྱབ་པར་བྱའོ།
- ༢                   ཆོ་སྟོན་དམ་པའི་ཚོས་ལ་ཐོས་བསམ་ཅུང་ཟད་ནི་བྱས།
- ད་ཆེན་པོ་ལ་ཆེར་རྫོགས་སོང་།   ད་ནི་ཆོ་འདི་ལ་ཞེན་ཆགས་སྤང་སྟེ་བསྐྱབ་པ་ལ་བརྩོན་པར་བྱའོ།

ནི་སྐྱེ་བ་སྐྱོང་ལ་འཇུག་ཚུལ།

བྱང་ཚུབ་སེམས་དང་ལྡན་པས་ནི།  
 གཞན་དོན་དཔག་མེད་བསྐྱབ་པར་བྱས།  
 གང་ཟག་བདག་མེད་རྟོགས་པས་ནི།  
 བདག་འཛིན་རྩ་བ་གཅོད་པར་བྱས།   ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ།

སྲོབ་ཚན་ཉེར་གཉིས་པ་དང་སྐྱ་ནི།

སྲུང་བའི་དོན་ལ་འཇུག་ཚུལ།

དམུལ་བ་དང་ཡི་དྲགས་དུད་འགོ་མི་ལྟ་མ་ཡིན་ལྟ་རྣམས་འཁོར་བའི་སེམས་ཅན་རེད།

འབྲེད་བའི་དོན་ལ་འཇུག་ཚུལ།

ཁམས་གསུམ་ནི་འདོད་ཁམས་དང་གཟུགས་ཁམས་གཟུགས་མེད་ཁམས་དང་བཅས་པའོ།

རྒྱ་མཚན་ལ་འཇུག་ཚུལ་ནི།

- ཚོད་བ་གྱིས་དང་རིག་པ་མཁས་མིན་གཤམ།
- ཡི་གེ་བྲིས་དང་དག་ཆ་བྱེད་མཁས་མིན་གཤམ།
- རི་མོ་བྲིས་དང་རི་མོ་མཁས་མིན་གཤམ།
- རྫོས་གར་ལའབ་དང་རྫོས་གར་མཁས་མིན་གཤམ།
- སྲུ་གཅིག་ལེན་དང་སྲུ་ལ་མཁས་མིན་གཤམ།
- ཚོ་ག་ཐོངས་དང་ཚོ་ག་མཁས་མིན་གཤམ།
- ལོ་རྒྱས་ཤོད་དང་ལོ་རྒྱས་མཁས་མིན་གཤམ།
- རྣམ་ཐར་ཤོད་དང་རྣམ་ཐར་མཁས་མིན་གཤམ།

ཚོ་སྐབས་ལ་འཇུག་ཚུལ།

ཉི་མ་གར་བ་དང་གནས་སྐོར་ལ་འགོ་ལྟ་བུའོ།

གདམས་ངག་ལ་འཇུག་ཚུལ།

སྲོབ་སྲོང་གྱིས་དང་། གདམས་ངག་ལྷན་དང་། ལྷ་མ་བསྟེན་དང་།  
 དཔེན་པར་སྐོམས་དང་འཚི་ཚེ་འགྲོད་པ་མེད་པར་འགྱུར་ལྟ་བུའོ།

སློབ་ཚན་ཉེར་གསུམ་པ་དེ་སྐྱེ་ལ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། ཐ་སྙད་འདས་མ་ཐག་པ་ལ་འཇུག་ཚུལ་ནི།

- ༡ སྐད་ཚད་ནི་ཤིན་ཏུ་སྙན་པོ་འདུག།
- ༢ གདམས་ངག་དེ་ནི་ཉ་ཅང་ཟབ་མོ་རེད།
- ༣ ལས་ཀ་དེ་ནི་ཞེ་དྲག་ཡག་པོ་འདུག།
- ༤ སློབ་སྦྱོང་དེ་ནི་དཔེ་མེད་ཡག་པོ་འདུག།
- ༥ སློབ་སྦྱོང་དེ་ཚོ་བརྩོན་འགྲུས་ཚེན་པོ་འདུག།
- ༦ བསྐྱབ་བྱ་དེ་ནི་སེམས་ལ་ཐན་པོ་བྱུང་།
- ༧ མི་དེ་ཚོར་སེམས་དང་སྦྱོང་བ་ཡག་པོ་འདུག།
- ༨ ཚོས་པ་དེ་ཚོ་སྦྱིང་རྗེ་ཚེན་པོ་འདུག།

གཉིས་པ་རྣམ་གྲངས་གཞན་ཅན་ནི།

- ༡ མི་དེ་ལ་ལྟོས་ཤིག་རི་ལྟར་བྱེད།
- ༢ དེ་མ་ཤོད་གསང་བ་དམ་པོ་གྱིས།
- ༣ དེ་ཁྱིམ་ཤོག་ཐན་ཐོག་ཡོང་གི་རེད།
- ༤ དེ་མ་བྱེད་ཉེན་ཁ་ཚེན་པོ་རེད།
- ༥ དེར་མ་འགོ་དཀའ་ངལ་ཚེན་པོ་ཡོང་།
- ༦ དེ་མ་ཟ་ལུས་ལ་གནོད་གྱི་རེད།
- ༧ དེ་མ་ལབ་ཁོང་ཁྱོད་ཟ་གི་རེད།
- ༨ དེ་མ་ཁྱིམ་ཁྲིམས་དང་འགལ་གྱི་རེད།
- ༩ དེ་མ་ཁྲིད་རྟོག་གྲ་བཤད་གྱི་རེད།

སྒོ་བ་ཚན་ཉིད་བཞི་པ་གང་སྐུ་ལ་འཇུག་ཚུལ་གསུམ་ལས།

དང་པོ་སྐྱི་ལ་འཇུག་ཚུལ་ནི།

- ༡                   གང་ཞིག་ཉམ་ཏུ་བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་སྒོར་བྱས་ན།
- གང་ལྟར་བྱས་ཀྱང་སྦྱིས་སུ་དེས་ནི་གཞན་དོན་རྒྱ་ཆེར་སྐྱབ་པར་བྱས།
- ༢                   གང་ཞིག་ཉམ་ཏུ་ད་སྦྱིང་པོའི་དོན་ཉིད་ཡང་མེད་ཅེ་གཅིག་སྒོར་བྱས་ན།
- གང་ལྟར་ཤར་ཡང་ཤར་གྲོ་ལ་དུས་མཉམ་རྟོག་ཚོགས་རང་གྲོ་ལ་ཉིད་དུ་འགྱུར།

སྐྱི་སྐྱེ་བྱེ་བྲག་ལ་འཇུག་ཚུལ་ནི།

- ༡                   གང་ཞིག་བསྟེན་ན་སྦྱོངས་པ་ཟད་ཅིང་སྒོ་གོས་འཕེལ་བྱེད་འཇམ་དཔའ་དབྱངས།
- ༢                   གང་འགྲུས་ན་ཉེས་པ་ཟད་ཅིང་ཡོན་ཏན་འཕེལ་བྱེད་དག་བའི་བཤེས།

སྐྱི་སྐྱེ་བའི་དོན་ལ་འཇུག་ཚུལ་ནི།

- ༡                   ལྷ་སྒོམ་སྦྱོད་པ་གང་དང་མཐར་ཐུག་འབྲས་སུ་དེ་ནི་གང་ཞིག་ཡིན།

སློབ་ཚན་ཉེར་ལྔ་པ་བདག་སྐྱོན།

- ༡ མཁས་པ་མང་སྟེ་བགནས་ལུགས་གཤམ་པ་ཉུང་།
- ༢ སྐྱབ་པོ་མང་ཡང་ཚོ་འདིར་ཞེན་མེད་ཉུང་།
- ༣ ཚོས་པ་མང་ཡང་རང་སྐྱོན་མཐོང་བ་དགོན།
- ༤ བཅུན་པ་མང་ཡང་ངེས་འབྱུང་ཡོད་པ་དགའ།
- ༥ ཡོད་པ་པ་ནི་བདེ་འགྲོར་འགྲོ
- ༦ མེད་པ་པ་ནི་ངན་འགྲོར་འགྲོ
- ༧ དབུ་མ་པ་ཡིས་སྐྱོས་པ་འགོག
- ༨ སྐྱབ་པ་པོ་རྣམས་མཚན་འཛིན་འགོག
- ༩ དེ་ལྟར་རྒྱ་ཚེར་གཤམ་པར་བྱ།

- |              |             |
|--------------|-------------|
| སངས་རྒྱས་པ་  | ཚངས་པ་པ་    |
| འཛིག་རྟེན་པ་ | གསང་བ་པ་    |
| ཐ་མལ་པ་      | བད་སྐྱོད་པ་ |
| སྤྱི་རྩོལ་པ་ | རྩ་ར་ག་པ་   |
| ལྷ་སྟེགས་པ་  | གཅེར་སུ་པ་  |
| གངས་ཅན་པ་    |             |
| བྱེ་བྲག་པ་   |             |
| རིག་པ་ཅན་པ་  |             |
| བྱབ་འཇུག་པ་  |             |

སྒོ་བ་ཚན་ཉིད་དུག་པ་དགག་སྒྲིལ།

- ༡ གྲོགས་དག་མ་ཡིངས་སེམས་ཀྱི་གསང་བ་ཚོ་ལ།
- ༢ མ་སྐྱེ་རིག་པའི་གཤིས་ལ་ལེགས་པར་དཔྱོད།
- ༣ མ་འགག་འཆར་སྒོ་འདི་ནི་ངོ་མཚར་ཆེ།
- ༤ མ་བཅོས་ལྷུག་པར་འཛོག་པའི་གནད་ཤེས་ན།
- ༥ མ་བསྐྱེམ་པ་ཉིད་སྐྱོམ་པའི་མཚོག་ཏུ་གསུངས།
- ༦ མ་བསམ་སྒོ་ལས་འདས་པའི་དོན་ཉོགས་ན།
- ༧ མ་ནོར་རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་རྙེད་པ་ཡིན།
- ༨ རྒྱེ་མེད་འགག་མེད་ཡིན་མིན་ལས་འདས་པའི།
- ༩ འཇུག་མེད་དུ་མའི་ལམ་ལ་གནས་གུར་ཅིག



སློབ་ཚན་ཉིད་བདུན་པ་རྒྱན་སྲུང་ནི།

མཐུན་པའི་རྒྱན།

- ༡ ས་འདི་ནི་དབེན་ཞིང་ཉམས་ཀྱང་དགའ།
- ༢ མི་འདི་ཚོ་མཁས་ཤིང་སེམས་ཀྱང་བཟང།

མི་མཐུན་པའི་རྒྱན།

- ༡ དེ་ཡོན་ཏན་ཆེ་ཡང་མི་གཤིས་ངན།
- ༢ བར་གང་ལན་བྱས་ཀྱང་རྩྭ་ལ་གཤེ།

སྲུང་པའི་རྒྱན།

- ༡ གཟུགས་འདི་ནི་མཛེས་ཤིང་འོད་ཀྱང་འཕྲོ།
- ༢ མི་མ་ཟད་ལྷས་ཀྱང་ཁོང་ལ་བཏུད།

སྒྲོབ་ཚན་ཉིད་བརྒྱད་པ་སྟུག་བཅས་ནི།

- ༡           བཤད་དེ་གོ་བ་ཐ་སྟོན་རེད།
- ༢           ཉན་དེ་གཤམ་པ་དམ་ཚོས་རེད།
- ༣           འཕར་ཉེ་འགོ་བ་སྤེལ་བ་རེད།
- ༤           བརྟུལ་ཉེ་མང་བ་དག་པོ་རེད།
- ༥           རྩོས་ཉེ་འཚོག་པ་གོ་ནས་རེད།
- ༦           བཀག་སྟེ་བསྐྱེལ་ན་ཚུ་བོ་མཚོ།
- ༧           མདའ་འཕང་སྟེ་ཕོག་ན་མཁས་པ་རེད།
- ༨           འབྲུ་བཏབ་སྟེ་སྐྱེ་བ་ཉེན་འབྲེལ་རེད།
- ༩           དོན་བསམ་སྟེ་སྐོན་སྟུག་བསྐྱེལ་ནི།

སྲོབ་ཚན་ཉེར་དགུ་པ་འབྲེད་སྟུང་ནི།

དབྱེ་གཞི་ཐོག་མར་བྱས་པའི་དབྱེ་བ་མང་པོ་འབྲེད་པའི་དོན་ལ་འཇུག་ཚུལ་ནི།

བུམ་པའི་རྒྱ་ནི་གསེར་རམ་དདུལ་ལམ་ཟངས་སམ་རག་གམ་རྗེས་ལས་བྱས་པའོ།

སྟུང་པའི་དོན་ལ་འཇུག་པ་ནི།

གསར་རམ་དདུལ་ལམ་ཟངས་སམ་རག་གམ་རྗེས་ལས་བྱས་པའི་བུམ་པའོ།

དྲི་བའི་དོན་ལ་འཇུག་ཚུལ་ནི།

སྟུག་གམ་གཟིག་

མཐའ་འམ་དབྱས་

ཡོད་དམ་མེད་

གར་རམ་ལུབ་

བཟང་ངམ་ངན་

གསལ་ལམ་མ་གསལ་

ཡིན་ནམ་མ་ཡིན་

བྱས་སམ་མ་བྱས་

ལབ་བམ་མ་ལབ་

བཀའ་སྟུལ་ལམ་མ་སྟུལ་ལྟ་བུའོ།

བསམ་མམ་མ་བསམ་

སྒྲོབ་ཚན་སྲུང་ཕུ་བ་རྫོགས་ཚིག་བཅུ་གཅིག་ནི།

- ༡                   གཅན་གཟན་འདི་ནི་སྟག་གོ།
- ༢                   མི་འདི་ནི་སེམས་བཟང་ངོ།
- ༣                   དབེན་བར་ཚོས་བཤད་དོ།
- ༤                   ང་ཚོས་ཞུས་པ་ཁོང་གིས་བསན་ནོ།
- ༥                   མེ་ཉོག་གི་ས་བོན་བཏབ་བོ།
- ༦                   ངས་ཉལ་ཉུ་ཚོས་བསམ་མོ།
- ༧                   སྒྲོན་གེ་སར་གྱི་དུས་སུ་མཚོན་ཆ་མདའོ།
- ༨                   ད་ལྟ་ཉི་མ་ཤར་རོ།
- ༩                   འོད་ཀྱང་གསལ་ལོ།
- ༡༠                  ཁོང་གིས་རོགས་རམ་བྱས་སོ།
- ༡༡                  བདེ་བར་གྱུར་དེ་ཉོ་ལྟ་བུའོ།

ལ་དོན་

ག་ བ་ འག་*	ཏུ་
ང་ ད་ ཉ་ མ་ ར་ ལ་	ཏུ་
ས་	ཏུ་
ལ་ མཐའ་མེད་	ར་ ཏུ་

འབྲེལ་སྐྱ་ བྱེད་སྐྱ་

ག་ ར་	གི་ གིས་
ད་ བ་ ས་	གྱི་ གྱིས་
ན་ མ་ ར་ ལ་	གྱི་ གྱིས་
ལ་	འི་ འིས་
མཐའ་མེད་	ཡི་ ཡིས་

གྲུབ་སྐྱེད་

ག་ ད་ བ་ ས་ འག་	ཀྱང་
ང་ ཉ་ མ་ ར་ ལ་	ཡང་
ལ་	འང་
མཐའ་མེད་	ཡང་

\*གྲུབ་དང་ ལྷུ་རྟེན་ ཕྱི་ལོ་