

ལྷོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པ།

རྒྱ་གར་ལྷོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པའི་རོགས་སྐྱོར་ཡིག་ཆ།
ལྷོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པའི་རོགས་སྐྱོར་ཡིག་ཆ།
ལྷོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པའི་རོགས་སྐྱོར་ཡིག་ཆ།
ལྷོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པའི་རོགས་སྐྱོར་ཡིག་ཆ།

- ལྷོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པའི་རོགས་སྐྱོར་ཡིག་ཆ།
- ལྷོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པའི་རོགས་སྐྱོར་ཡིག་ཆ།
- ལྷོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པའི་རོགས་སྐྱོར་ཡིག་ཆ།
- ལྷོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པའི་རོགས་སྐྱོར་ཡིག་ཆ།
- ལྷོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པའི་རོགས་སྐྱོར་ཡིག་ཆ།
- ལྷོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པའི་རོགས་སྐྱོར་ཡིག་ཆ།
- ལྷོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པའི་རོགས་སྐྱོར་ཡིག་ཆ།
- ལྷོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པའི་རོགས་སྐྱོར་ཡིག་ཆ།





ཐོག་མའི་གཏམ།

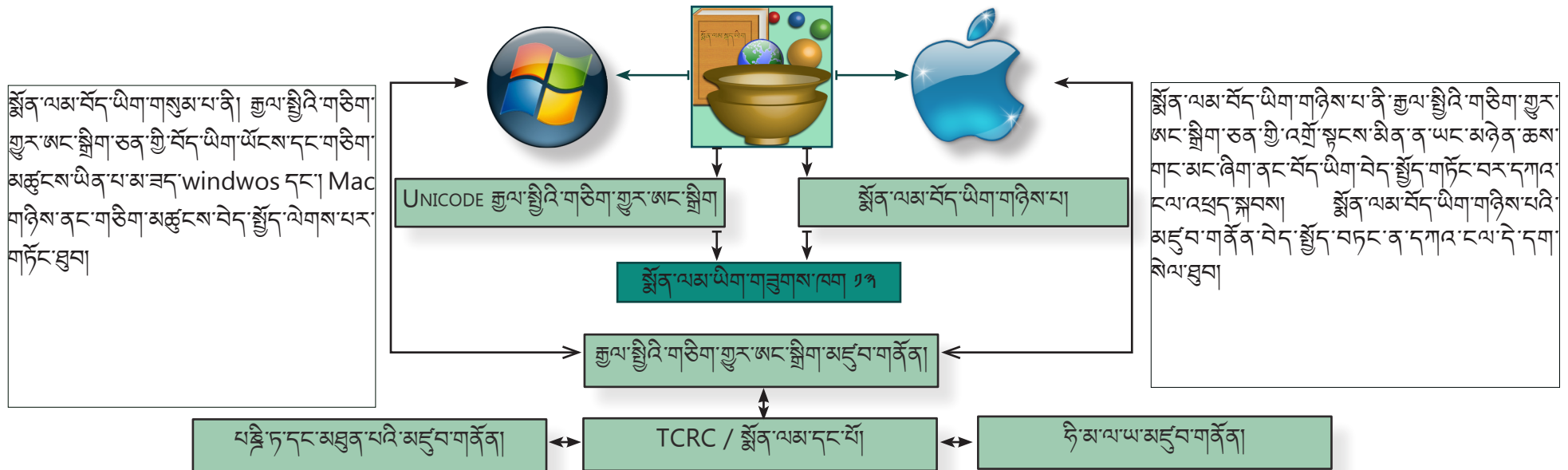
༢༡། རྒྱུ་ཡང་གོ་ལ་རིལ་བོ་འདིར་གནས་པའི་མི་རིགས་ཡོངས་ཚོགས་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་དང་ཕན་ཚུན་འགོ་འདྲེན་འགོ་བཙུགས་པ་ནས་བརྒྱུད་འགྲུལ་འགྲོམས་སྒྲུབ་ཐོབ་ཤིང་གཞི་གཞི་བྱུང་ཡོད་པ་མ་ཟད། ད་ལྟའི་བར་འཕྲིན་གྱི་དུས་རབས་འདི་ནི། ཆོས་མཁྱེན་གྱི་དུས་རབས་ཚོར་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ལམ་ནས་འཛིན་ཏེ་འདིའི་གཞུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཡོངས་ལ་དབང་སྒྱུར་བྱེད་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཡིན་མོད། བོད་གངས་ཅན་པ་དག་ལ་མཚོན་ན་གཞི་ནས་ལམ་འདིའི་སྒྲིབ་ཅན་ཡིན་པ་མ་ཟད། ད་དུང་ལམ་འདིར་ཞུགས་པར་དགག་བྱ་བྱེད་པ་དང་ཐེ་ཆོས་ལེ་ལོ་བཅས་ཀྱི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་ནས་འགག་སྒྲོ་སྒྲུབ་ཐོབ་ཤིང་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་ཐོགས་ཡོད་པ་མ་ཟད། བརྒྱུད་ལམ་འདིའི་ཐོག་དུ་བརྒྱུད་པའི་རྒྱ་ཆ་དང་ཕྱོད་ཀོམས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་མི་རིགས་གཞན་གྱི་ཆེས་ཐོན་རྒྱུར་ཏུ་ཅང་ཐག་རིང་། ཡིན་ན་ཡང་ང་ཚོ་འགོ་བཙའི་ཆོགས་སྒྲེ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་འཛིན་ཏེ་འདིའི་འགྲུལ་འགྲོམས་ལ་མ་བརྟེན་པར་ང་ཚོ་ཁྱེད་རྒྱུ་གནས་པའི་ས་ཆ་ཞིག་གོ་ལ་རིལ་བོ་འདིར་ལྷག་མེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོར་ཡོད་པའི་ཚ་ཆའི་རིག་གཞུང་འདི་དེང་རབས་འཕུལ་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་འཛིན་སྒྱུར་སྒྲེ་ལ་གསུམ་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་ནི་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཤིག་ཡིན། དེ་ཡང་རང་ཉིད་ནས་འགོ་འཛུགས་དགོས་པ་ལས་མི་གཞན་ཞིག་ལ་རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་ཅུ་གིས་མི་ཕན། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་སྒྲེ་ཁྲིད་དགོས་ན་དུས་ཀྱི་འགྲུལ་འགྲོམས་དང་གནས་བབ་བཅས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས་པ་ལས་སྤྱི་ཆོགས་ལ་ཕན་ཐོགས་མེད་པའི་ལེགས་བཤད་ཅི་ཅུ་ཡོད་ཀྱང་ཤེས་ཡོན་ཅན་ཉུང་ཤས་ཤིག་གི་ཁོར་ཡུག་ཅུ་ལས་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ཁྱབ་སྒྲེལ་དང་སྒྲེ་ཁྲིད་བྱེད་མི་ཐུབ། དེང་སྐབས་ཤེས་ཡོན་ཅན་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་གཞོན་སྡེས་ཚོར་མཚོན་ན་བར་འཕྲིན་གྱི་ལམ་འདིར་མི་ཞུགས་ཀྱི་མེད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། ལམ་དེར་ཞུགས་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་བརྟེན་ནས་བསམ་བློ་འགྲུབ་མི་ཐུབ་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་རང་བཞིན་གྱིས་སྒྲེ་བསམ་ཡོད་པ་འདི་ནི། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཉམས་ཆག་དུ་གཏོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད། རྒྱ་རྒྱུ་དེར་གཏོང་ལེན་རི་ལྟར་བྱ་དགོས་མིན་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐབས། གུས་པར་མཚོན་ན་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་འདི་དེང་རབས་ཀྱི་འགྲོམས་དང་མཐུན་པའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་བཟོ་དགོས་པ་མ་ཟད། དེ་ཡང་དམངས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་དགོས་རྒྱུ་ཉག་གཅིག་རེད། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གུས་པས་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༥ ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ། ད་བར་སློན་ལམ་བོད་ཡིག་ཅས་པའི་མཉེན་ཆས་རིམ་པ་གསུམ་བཞེད་ནས་རིན་མེད་ཐོག་སྤྱི་ཆོགས་འདིར་ཞབས་འདེགས་ཞུས་ཀྱིས་བྱས་པ་ཡིན། བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་ནང་བོད་ཕྱི་ནང་གཉིས་ནས་རྒྱ་སྐད་མཉམས་ཁུར་བྱེད་མཁན་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་ལ། ཁ་རྒྱུད་དང་འགོག་རྒྱུ་བཟོ་མཁན་ཡང་བྱུང་ཡོད། གང་ལྟར་མི་རིགས་འདིར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམས་ནས་དཀའ་ངལ་གཏོང་ལེན་དང་། ཤེས་ལྡན་པ་དག་གི་དགོངས་ཚུལ་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱས་ཤིང་། རང་ནུས་ཡོད་ཆད་བཞེད་ནས་མདུན་སྡེད་བྱས་འབྲས་སུ། ཕྱོད་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པ་ཞེས་པའི་མཉེན་ཆས་འདི་བྱེད་རྒྱུ་ལས་དུ་འབུལ་ཐུབ་པ་ནི། ཁོ་བོར་མཚོན་ན་ཆོས་དགའ་འོས་པ་ཞིག་དང་། གསོ་སྦྱོང་གནང་བ་རྒྱུ་ཐོབ་སུ་མ་སོང་བ་ཅུ་ཞིག་ཡིན་པར་སེམས་ཀྱི་ཡོད། མི་རིགས་འདིར་ཡང་ཕན་ཐོགས་གང་འཚམ་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཆེ། མཉེན་ཆས་འདིའི་ཁྱད་ཆོས་དང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་སྒོ་ནས་སོགས་གཤམ་ནས་སུ་མཐུད་གཟིགས་རོགས་གནང་།

ཕྱོད་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པའི་བྱུང་ཆོས།

ཕྱོད་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པ་ནི་དེ་སྔའི་མཉེན་ཆས་ཁག་ལ་བརྟེན་པའི་ཉམས་སྦྱོང་ཕྱོགས་བསྒྲམས་དང་། ཤེས་ལྡན་པ་གང་མང་ཞིག་གི་དགོངས་ཚུལ་དང་ལེན་བྱས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད། མཉེན་ཆས་འདིར་ཡིག་གཞུགས་ཁག་བརྒྱ་གསུམ་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་རྒྱལ་སྤྱིའི་གཅིག་གྱུར་ཨང་སྒྲིག་(Unicode)གཞིར་བཟུང་ཐོག་བཟོས་ཡོད་པ་མ་ཟད། མཉེན་ཆས་གང་མང་ཞིག་གི་ནང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཨང་སྒྲིག་(Unicode)ཅན་གྱི་བོད་ཡིག་ལ་འཕྲད་བཞིན་པའི་དཀའ་ངལ་ལ་བསམས་ནས། ཕྱོད་ལམ་བོད་ཡིག་གཉིས་པ་གཞིར་བཞག་ཐོག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཆོག་པའི་བྱུང་ཆོས་ལྡན་ཡོད། མཐུ་བ་གཞོན་གྱི་ཐད་ལ། བོད་ཕྱི་ནང་གཉིས་སུ་ཁྱབ་ཆེ་བའི་མཐུ་བ་གཞོན་ཁག་བཞི་བཟོས་ཡོད་པས་རང་མོས་ལྟར་འདེམས་ཆོག་གཤམ་གྱི་དཔེ་རིས་ལམ་ནས་ཕྱོད་ལམ་བོད་ཡིག་གི་འགོ་སྐར་ཤེས་རྒྱུ་གཤམ་ཆེ། ཡིག་གཞུགས་རྙིང་བ་ཁག་གང་མང་ཞིག་UDP བརྒྱུད་ནས་ཕྱོད་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པར་བསྐྱར་ཆོག་ཡིག་གཞུགས་བསྐྱར་ཚུལ་ <http://www.udp.leighb.com/getstart.htm> གནམ་ལྟར་དེར་གཟིགས་རོགས་གནང་། དེ་སྔོན་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆད་གཞི་ཅན་གྱི་ཡིག་གཞུགས་གང་མང་ཞིག་གིས་དཔེ་དང་། དུས་དཔེ། ཆགས་ཤོག་སོགས་དུས་འགོད་བྱེད་མི་ཐུབ་མོད། ཕྱོད་ལམ་གསུམ་པ་ནི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་སྐད་གསུམ་ཅན་གྱི་དཔེ་རིགས་དུས་འགོད་བྱེད་ལུ་Adobe InDesign CS3 མཉེན་ཆས་ནང་། བེད་སྤྱོད་ལེགས་པར་གཏོང་ཐུབ་པས་དཀའ་ངལ་དེ་དག་སེལ་ཐུབ་ཡོད། ཡིག་གཞུགས་ཆེ་ཆུང་ཐད། ཕྱོད་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པ་དབྱིན་ཡིག་དང་ཆེ་ཆུང་གཅིག་གྱུར་བཟོས་ཡོད་པས་བརྟན་ཡོལ་དང་ཡིག་ཆ་སོགས་བོད་ཡིག་གི་



ཐོག་བཞག་ན་ཆེ་ཆུང་དབྱིན་ཡིག་དང་གཅིག་མཆུང་ས་ཐོག་གནས་ཐུབ། ད་དུང་སྟོན་ལམ་གསུམ་པ་ནི་ཀུ་ཤུ་རྟགས་ཅན་གྱི་སྟོག་ལྔ་མ་ལག་གསར་པའི་ནང་བེད་སྤྱོད་ལེགས་པར་གཏོང་ཐུབ་པ་མ་ཟད། ཡིག་ཆ་འཛོལ་བ་
དང་ཡིག་སྐུམ་སོགས་བོད་ཡིག་ཐོག་ནས་རང་འདོད་ལྟར་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཆོག།



གོང་གི་དཔེ་རིས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཤེས་རྒྱ་གལ་ཆེ། བོད་སྡེད་གཏོང་སྐབས་སྒོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པའི་ནང་གི་མཛུབ་གཞི་ན་ཁག་འདེམས་སྤངས་མ་ཞོར་བ་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ། ཁྱད་རང་གིས་རྒྱལ་སྤྱིའི་གཅིག་གྱུར་ཨང་སྒྲིག་གཞིར་བརྒྱུད་གིས་སྒོན་ལམ་བོད་ཡིག་བོད་སྡེད་གཏོང་སྐབས། གཅིག་གྱུར་ཨང་སྒྲིག་མཛུབ་གཞི་ན་ཁག་གང་རུང་བོད་སྡེད་གཏོང་དགོས། སྒོན་ལམ་བོད་ཡིག་གཉིས་པའི་མཛུབ་གཞི་ན་ནི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཨང་སྒྲིག་ལམ་ནས་དཀའ་ངལ་འཕྲད་བཞིན་པའི་མཉེན་ཆས་ཁག་ལ་བོད་སྡེད་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། དེ་མིན་གཞན་གྱིས་བཟོས་པའི་གཅིག་གྱུར་ཨང་སྒྲིག་མཛུབ་གཞི་ན་ཁག་ཡོད་ཆེ་བོད་སྡེད་གཏོང་ཆོག།



༡ མཉེན་ཆས་འདི་ཐུག་འདྲུག་ལྟེན་པར་ངེས་པར་ཆད་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན།

¹ རྒྱུད་ཀྱི་སློབ་གསུང་མ་ལག Windows XP. Service Pack2/Windows Visata

Mac OS X 10.5 ཡན་གྱི་ཐོན་རིམ་དགོས།

༡ ཟུང་གི་སྒྲིག་ཁྲུང་ནང་དུ་ Adobe Reader 8 དང་། དེ་ཡན་གྱི་ཐོན་རིམ་དགོས།




༡ རྒྱུ་གྱི་སྒྲིག་སྐྱད་ནང་དུ་སློན་ལམ་བོད་ཡིག་གཉིས་པ་ཡོད་ཆེ་ངེས་པར་དུ་བྱིར་འདོན་བྱ་དགོས། འོན་ཀྱང་སློན་ལམ་བོད་ཡིག་གཉིས་པའི་སྟེང་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་ཆང་མ་སློན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པའི་ནང་རང་འཇགས་གནས་ཐུབ།

༣ ལྷོག་འཇུག་བྱ་ཆེན།

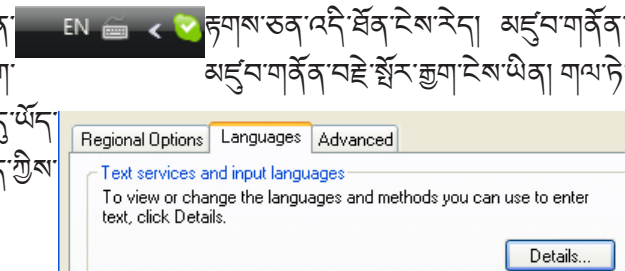
༡ windows རང་སྒྲིག་འདུག་བྱེད་སྒྲུབ།

༡ རྩོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པ་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་མྱེད་ནང་དུ་ཨྱིག་འདུག་ཀྱེད་པར་འོད་སྤེར་རམ། ཡང་ན་དུ་སློབ་ནས་སབ་ལེན་བྱས་པ་གང་ཡིན་ཡང་། རྩོན་ལ་རྩོན་བོད་ཡིག་གསུམ་པ་ཁྱེས་པའི་མཉེན་ཆས་དེར་ལྷ་བ་གཞོན་བྱས་ནས་ཨྱིར་བཏང་གི་ཨྱིག་འདུག་ཀྱེད་ཚུ་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། དེ་ནས་མཚུབ་གཞོན་རང་ལ་གང་དགོས་འདེམས་དགོས་པ་སོགས་འབྲེལ་བཤད་དེར་ཡོད་པས་དེ་བཞིན་གནང་རོགས་ཀྱ།

1. གློག་ཁྲམ་ནང་དུ་སྒྲིག་འདུག་བྱས་ཟིན་མེས་ཁྱེད་གྱི་གློག་ཁྲམ་བརྒྱབ་ཡོད་པ་གསལ་དུ་ཡོད་པའི་མཛུབ་གཞིན་
གཞིན་ཁག་འདེམས་ས་ཡོད། ཡང་ན་སྒྲབས་བདེ་ཡོང་ཆེད། Ctrl Shift མཉམ་དུ་མནན་ན་རང་འགྲུལ་སྒྲོག་
ངོས་ལ་མེད་པར་འགྱུར་ན་ Control Panel/ Regional and Language Options ནང་དུ་ཡོད་
མཛུབ་གཞིན་ཁག་ཡོད། དེ་ནས་རང་མོས་ལྟར་འདེམས་ཆོག་པ་ཡིན། དེ་མིན་གཞན་རྒྱུག་འཛིང་མེད་པས་ཁྱེད་གྱིས་
དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཆེ་ www.monlmbodyig.com ན་སྒྲོག་ནས་གཞུགས་རོགས་གནང་།

EN    ཏྲགས་ཅན་འདི་སོན་ངེས་རེད། མཛུབ་གཞིན་སྒྲམ་བརྒྱབ་སྒྲམ་མནན་ན་བོད་ཡིག་མཛུབ་
མཛུབ་གཞིན་བརྗེ་སྒྲུག་ངེས་ཡིན། གལ་ཏེ་Win XP ནང་མཆོམས་རེར་བརྒྱབ་ཡོད་
པའི་Details ཞེས་པར་མནན་ན་དེར་
ལས་ཀ་འགོ་འདུགས་བྱེད་ཆོག ད་དུང་

Regional Options Languages Advanced
Text services and input languages
To view or change the languages and methods you can use to enter text, click Details.





1 Mac OS X ནང་སྒྲིག་འཕྲུག་བྱེད་སྟངས།

Mac སྟོན་ཁྲམ་ནང་སྒྲིག་འཕྲུག་བྱེད་སྟངས་ནི། འོད་སྟེར་རམ་ཏུ་ཐོག་གང་རུང་ནས་ཕབ་ལེན་བྱས་སྐབས་ Monlam bod yig3 for Mac OS X ཡིག་སྐམ་ནང་དུ་ Read me ཞེས་པའི་ཡིག་ཆའི་ནང་ཆ་ཚང་བཞེད་ཡོད་པས་དེར་གཟིགས་རོགས་གནང་།

མཚུབ་གནོན་རོ་སྟོན།

སྟོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པ་ལས་ TCRC/སྟོན་ལམ་བོད་ཡིག་དང་པོའི་མཚུབ་གནོན་དཔེ་རིས།

ནམ་རྒྱན་གནོན་སྟངས་དང་Shift དང་མཉམ་དུ་གནོན་སྟངས།

A ཨ་ འདི་ནི་བོད་ཡིག་བཅེགས་འདོགས་བྱེད་པའི་ལྟེ་མིག་ཡིན་པས་འདི་གལ་ཆེ་ལ་རྒྱས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ལྡན་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་འདི་བེད་སྟོན་གཏོང་ཤེས་རྒྱ་གལ་ཆེ། གཤམ་གྱི་དཔེ་རིས་ལ་གཟིགས་རོགས་གནང་།

བསྒྲིགས་ bsagarigs

བཅེགས་འདོགས་གང་ཡིན་ཡང་ལྟེ་མིག་རེ་དང་མཉམ་དུ་འགྲོ་དགོས། བསྒྲིགས་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན།

བས་aག་aར་ ིགས་.....བསྒྲིགས་ཞེས་པ་བཞིན་བཅེགས་འདོགས་ཡོངས་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ལྷགས་ཡིག་ཀྱང་དེ་བཞིན་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

~ ི	! ཇ	@ ཨྱ	# ཨ	\$ ཨྱ	% ཨྱ	^ ཨྱ	& ཨྱ	* ཨྱ	(ཨྱ) ཨྱ	- ཨྱ	+ ཨྱ	Backspace
` .	1 ཇ	2 ཇ	3 ཇ	4 ཇ	5 ཇ	6 ཇ	7 ཇ	8 ཇ	9 ཇ	0 ཇ	- ཨྱ	= ཨྱ	←
Tab	Q ཨ	W ཨ	E ཨ	R ཨ	T ཨ	Y ཨ	U ཨ	I ཨ	O ཨ	P ཨ	{ ཨ	} ཨ	×
↔	q ཨ	w ཨ	e ཨ	r ཨ	t ཨ	y ཨ	u ཨ	i ཨ	o ཨ	p ཨ	[ཨ] ཨ	\ %
Caps Lok	A ཨ	S ཨ	D ཨ	F ཨ	G ཨ	H ཨ	J ཨ	K ཨ	L ཨ	: ཨ	" ཨ	Enter	
	a ཨ	s ཨ	d ཨ	f ཨ	g ཨ	h ཨ	j ཨ	k ཨ	l ཨ	; ཨ	' ཨ	←	
Shift	Z ཨ	X ཨ	C ཨ	V ཨ	B ཨ	N ཨ	M ཨ	< ཨ	> ཨ	? ཨ	Shift		
⬆	z ཨ	x ཨ	c ཨ	v ཨ	b ཨ	n ཨ	m ཨ	, ཨ	. ཨ	/	⬆		
			Space ཆེག་དང་བར་སྟོང་།										

ཆེག་ནི་ནམ་རྒྱན་གྱི་ Space མནན་ན་ཡོང་།
བར་སྟོང་འདོག་སྐབས་ Shift དང་མཉམ་དུ་ Space གནོན་དགོས།

དཔེ་རིས་འདི་ནི་ནམ་རྒྱན་གནོན་སྟངས་དང་Shift མཉམ་དུ་གནོན་སྟངས་ཡིན། དཔེ་རིས་ནང་རིམ་པ་དང་པོ་ནི། Shift ལྟན་དུ་གནོན་དགོས་རིགས་དང་། རིམ་པ་གཉིས་པ་ནི་ནམ་རྒྱན་གནོན་སྟངས་ཡིན་པ་ལྟགས་ལ་འདྲིན་རོགས་གནང་།



མཚོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པ་ལས། TCRC/མཚོན་ལམ་བོད་ཡིག་དང་པོའི་མཚུབ་གནོན་དཔེ་རིས།

Caps Lok གནོན་སྒྲངས་དང་Shift དང་མཉམ་དུ་གནོན་སྒྲངས།

Caps Lok བེད་སྟོང་
བཏང་ནས་རེའུ་མིག་ནང་
དུ་ཡོད་པའི་དཀར་ཆེས་
ཀྱི་ཨང་གྲངས་དང་གཏེར་ཡིག་སོགས་རང་
འདོད་ལྟར་མཚུབ་གནོན་བྱེད་ཆོག་པ་ཡིན།

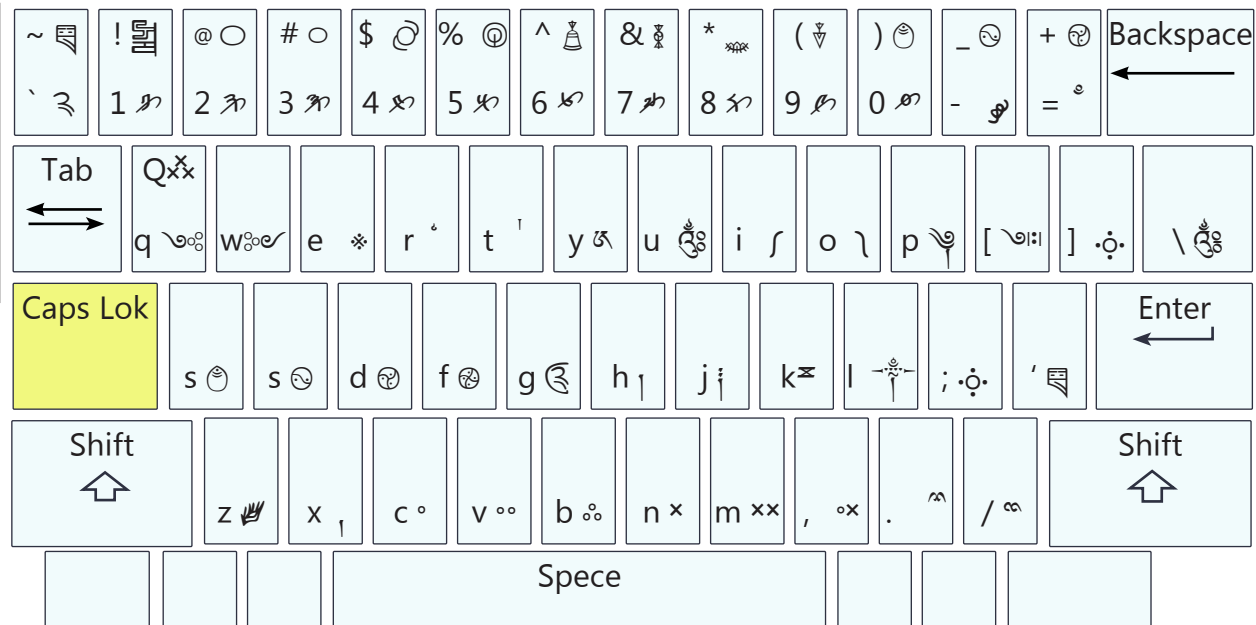
~ ༧	! ༧	@ ༧	# ༧	\$ ༧	% ༧	^ ༧	& ༧	* ༧	(༧) ༧	_ ༧	+ ༧	Backspace
1 ༧	2 ༧	3 ༧	4 ༧	5 ༧	6 ༧	7 ༧	8 ༧	9 ༧	0 ༧	- ༧	= ༧		
Tab	Q ༧												
q ༧	w ༧	e ༧	r ༧	t ༧	y ༧	u ༧	i ༧	o ༧	p ༧	[༧] ༧	\ ༧	
Caps Lok	s ༧	s ༧	d ༧	f ༧	g ༧	h ༧	j ༧	k ༧	l ༧	;	'		Enter
Shift	z ༧	x ༧	c ༧	v ༧	b ༧	n ༧	m ༧	,	.	/			Shift
			Space										

དཔེ་རིས་འདི་ནི་CapsLok
གནོན་སྒྲངས་དང་། Shift མཉམ་
དུ་གནོན་སྒྲངས་ཡིན། དཔེ་རིས་ནང་
རིམ་པ་དང་པོ་ནི། Shift Caps
Lok ལྟན་དུ་གནོན་དགོས་རིགས་
དང་། རིམ་པ་གཉིས་པ་ནི་Caps
Lok གནོན་སྒྲངས་ཡིན་པ་ཐུགས་
ལ་འཇིན་རོགས་གནང་།



མཚན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པའི་ལས། བརྗེ་ཏ་དང་མཐུན་པའི་མཚུབ་གནོན་གྱི་དཔེ་རིས།
ནམ་རྒྱན་གནོན་སྒྲངས་དང་Caps Lok དང་མཉམ་དུ་གནོན་སྒྲངས།

Caps Lok Caps Lok བེད་སྤྱོད་
བཏང་ནས་རེའུ་མིག་ནང་
དུ་ཡོད་པའི་དཀར་ཆེས་
ཀྱི་ཨང་གྲངས་དང་གཏེར་ཡིག་སོགས་རང་
འདོད་ལྟར་མཚུབ་གནོན་བྱེད་ཆོག་པ་ཡིན།

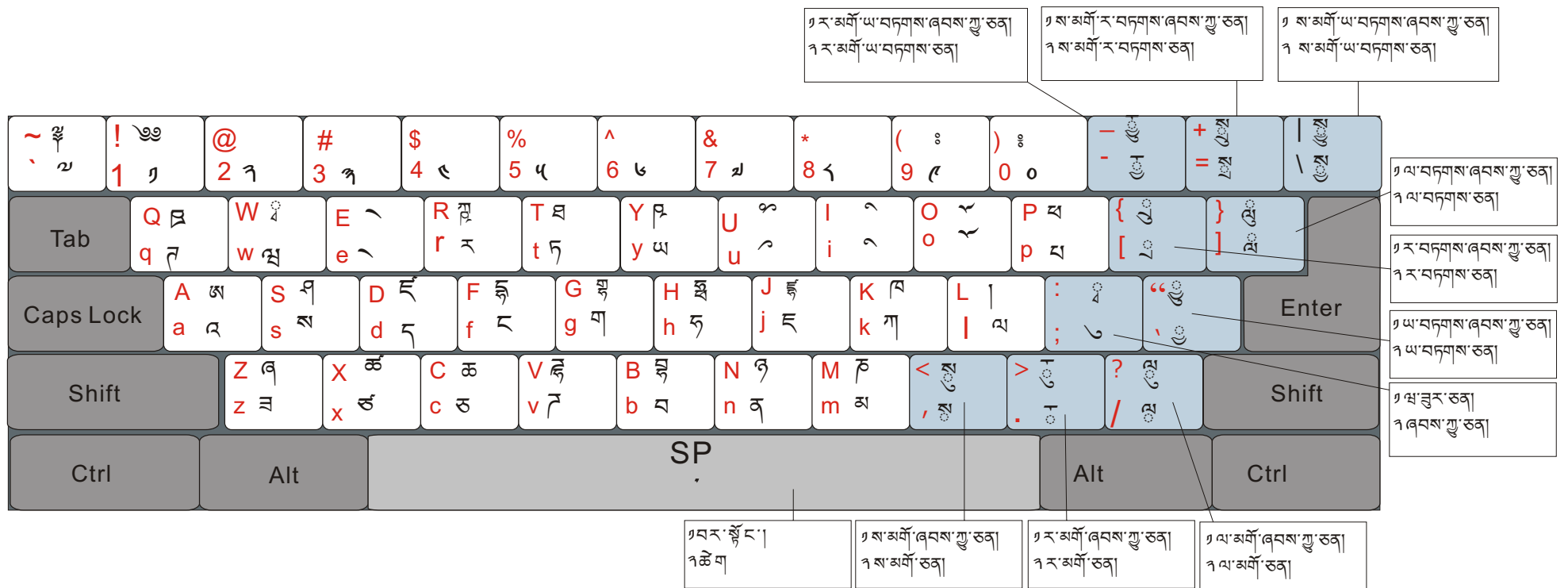


དཔེ་རིས་འདི་ནི་CapsLok
གནོན་སྒྲངས་དང་། Shift མཉམ་
དུ་གནོན་སྒྲངས་ཡིན། དཔེ་རིས་ནང་
རིམ་པ་དང་པོ་ནི། Shift Caps
Lok ལྟན་དུ་གནོན་དགོས་རིགས་
དང་། རིམ་པ་གཉིས་པ་ནི་Caps
Lok གནོན་སྒྲངས་ཡིན་པ་ཐུགས་
ལ་འཇིན་རོགས་གནང་།



ཕྱིན་ལམ་ཐོད་ཡིག་གསུམ་པ་ལས། ཕྱིན་ལམ་ཐོད་ཡིག་གཉིས་པའི་མཐུབ་གནོན་གྱི་དཔེ་རིས།
ནམ་རྒྱན་གནོན་ལྟངས་དང་Shift དང་མཉམ་དུ་གནོན་ལྟངས།

ཡེ་ཤེས་འདོགས་དང་ཞབས་ལུ་ཅན་གང་ཡིན་ཡང་གསུམ་གསལ་ལྟར་མཛོན་ཁྱེ་ལྟེ་ཅན་དག་ཡམས་སྐབས་དོན་དང་བརྒྱན་ནས་ཤེ་མིག་ཐོན་ཏེ་མཐན་ཏེ་མིག་ཡའིན་གང་དཔོན་ཐོན།
དཔེར་ན། ཀ ལ ཀ ལ ཀ ལ “ཀ” ལ [k ལ {k ལ }k ལ }k ལ -k ལ _k ལ =k ལ ལྟ་བུ་གཞན་ནམས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཡིན།



འདྲིར་གི་བྱ་དང་འབྲེང་བྱ་ན་རོ་མོགས་གཉིས་གཉིས་ཡོད་པ་ནི་ཆེ་ཆུང་མི་འདྲ་བ་ཡིན། ལྷ་མཆོན་ནི། དབྱ་མེད་དང་། དབྱ་ཅན་ལ་དཔེར་ན་(པོ་འེ)ལྷ་བྱ་ན་རོ་དང་གི་བྱ་མོགས་གཉིས་མཉམ་དུ་བསྐོལ་རྒྱབས་ན་རོ་མོགས་གཅིག་གི་མེད་གཅིག་ལྷག་ན་Sihift མཉམ་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན།

དཔེ་རིས་འདི་ནི་ནམ་གྱི་ཕྱོད་པའི་མཛུབ་ལོན་དཔེ་རིས་ཡིན། རྒྱལ་ས་ཡིག་མཛུབ་ལོན་དེ་ལྟར་ལོན་དཔེ་ས་མིག་ཤོག་ངོས་རྩེ་ས་མར་པའི་པས། ➡



མྱེན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པ་ལས། མྱེན་ལམ་བོད་ཡིག་གཉིས་པའི་མཛུབ་གཞི་བྱ་དཔེ་རིས།

ནམ་རྒྱུ་གཞི་སྒྲུབ་དང་Shift དང་མཉམ་དུ་གཞི་སྒྲུབ།

གལ་ཏེ་སྒྲགས་ཡིག་དགོས་ཆེ་མཛུབ་གཞི་འདི་ནང་སྒྲགས་ཡིག་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ཡོད་མེད་ཆ་མ་འཆལ་ཡང་མང་ཆེ་བ་ཡོད་པས་གསུམ་པ་བྱ་དཔེ་རིས་བཞིན་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་གཞིར་བཞག་ཐོག་སྒྲགས་ཡིག་བརྟེན་འདོགས་ཅི་ལྟར་ཡིན་མེད་པར་བྱེད་དགོས།

སྒྱིར་སྒྲགས་ཡིག་ལ་མགོ་འདོགས་གཉིས་སུ་བྱེས་ཡོད། མགོ་ཅན་དག་ནི་Caps Lock མཉམ་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་པ་དང་Caps Lock Shift མཉམ་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་པ་ཡང་ཡོད་པ་གསུམ་གསལ་དཔེ་རིས་ནང་གསལ་བཞིན། དམིགས་བསལ་སྒྲགས་ཡིག་གཞི་སྒྲུབ་ལྟེ་མིག་མི་འདྲ་བ་དག་མགོ་ཅན་དེ་དག་ལ་འདོགས་ཅན་ཅི་ལྟར་དགོས་མིན་ནི་གསུམ་གསལ་ཨང་གི་བཞོད་པའི་རེའུ་མིག་ལས་ཤེས་དགོས།

མྱེན་ལམ་བོད་ཡིག་གཉིས་པའི་མཛུབ་གཞི་སྒྲུབ་ལག་ལེན་བྱེད་སྐབས་ལྟེ་མིག་སྒྱུར་ལ་གཞི་སྒྲུབ་དགོས་པ་ཤེས་དགོས་པར་མ་ཟད། ཞབས་ཀྱི་ཅན་དག་ལ་ཡང་ལྟེ་མིག་སྒྱུར་ལ་གཞི་སྒྲུབ་དགོས་པ་དང་དེའི་རྒྱུ་ཀ་སོགས་གང་ཡིན་གཞི་སྒྲུབ་དགོས་པ་ཡིན། དཔེར་ན་སམ་རྒྱེ་འདི་མཛུབ་གཞི་སྒྲུབ་བཞིན།

འཐུག་པོ་ལྷ་དང་ལོག་པ་ལྷ་དང་སྒྱ་ཡིག་བཅས་གཞི་སྒྲུབ་དང་ཞབས་ཀྱི་འདོགས་ཅན་གང་ཡིན་སྒྱིར་བཏང་གི་གསལ་བྱེད་བཞིན་ཡིན་པར་ངེས་དགོས།

དཔེར་ན། Caps Lock དང་མཉམ་དུ་ k&k ཟླ (Caps Lock + Shift) k&k ཟླ དཔེ་དེ་བཞིན་འོག་དུ་གསལ་བྱེད་ཆ་ཚང་རེ་ཡོད། འོན་ཀྱང་འཐུག་པོ་ལྷ་འོག་དུ་གོང་བཞིན་འདོགས་མི་བྱུག།

ཡིན་ཡང་དཔེ་རིས་ནང་གསལ་བཞིན་ཐབས་གཞན་ཐོག་ནས་བེད་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་མིན་མང་ཆེ་བ་Caps lok དང་མཉམ་དུ་སྒྱུར་དགོས་པ་ཡིན། དེ་མིན་རྟགས་དང་དཔེ་མཚན་གཏོར་ཡིག་གང་མང་ཞིག་གསུམ་གསལ་དཔེ་རིས་བཞོད་པ་ལས་མཁྱེན་ངེས་ཡིན།

ཐོག་ངོས་རྒྱུ་མར་སྒྲགས་འདོགས་
ཚུལ་ཨང་། རྒྱུ་མར་གཞི་སྒྲུབ།

ཨང་། རྒྱུ་མར་གཞི་སྒྲུབ།

ཨང་། རྒྱུ་མར་གཞི་སྒྲུབ།

ཨང་། རྒྱུ་མར་གཞི་སྒྲུབ།

ཨང་། རྒྱུ་མར་གཞི་སྒྲུབ།

ཨང་། རྒྱུ་མར་གཞི་སྒྲུབ།



ཞབས་ཀྱི་ཅན།
མ་རྒྱུ་ཅན་དང་།
འ་རྒྱུ་ཅན།
འ་རྒྱུ་ཞབས་ཀྱི་ཅན་
སོགས་ཀྱི་ལྟེ་མིག་ཡིན།

ཨང་། རྒྱུ་མར་གཞི་སྒྲུབ།



ཡིག་གཟུགས་རིམ་ཐོག་ནས་

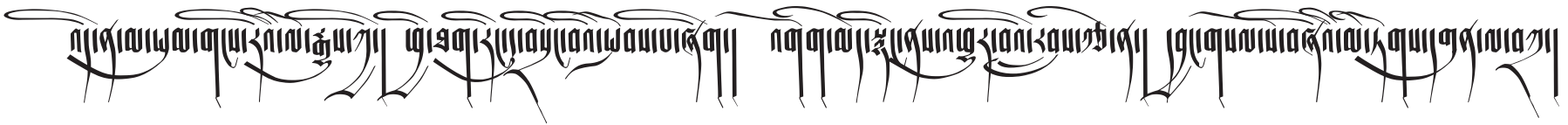
སྟོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པའི་ཡིག་གཟུགས་བཅུ་གསུམ་ཡོད། དེ་ལས་ Monlam Uni Sans Serif ནི་སྟོན་ཁྲད་ཀྱི་བརྒྱན་ཡོལ་ངོས་དང་། ཡིག་སྒྲམ་དང་ཡིག་ཆའི་མིང་སོགས་བོད་ཡིག་ཐོག་འཛོག་བྱེད་ཡིན། འདི་ནི་དབྱིན་ཡིག་དང་ཆེ་ཆུང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པས་ཁྱེད་ཀྱིས་བཀོལ་སྟོན་བྱས་ན་སྒྲ་བས་བདེ་འབྱུང་ངེས་ཤིང་། དེ་སྟོན་སྟོན་ཁྲད་ཐད་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་ཆེ་ཆུང་གི་དཀའ་ངལ་ཡོངས་སེལ་ཐུབ། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱི་སྟོན་ཁྲད་མ་ལག་XP ཡིན་ཆོ། བརྒྱན་ཡོལ་ངོས་ལ་ཡིག་གཟུགས་ Monlam Uni Sans Serif འདི་བདམས་ནས་སྟོན་ལམ་བོད་ཡིག་གཉིས་པའི་མཛུབ་གཞིན་ལྟར་བེད་སྟོན་གཏོང་དགོས། Uniouchen1 ནི་དཔེ་དེབ་དང་ཆོགས་པར་སྒྲིག་སྟོར་སོགས་ལ་དམིགས་ཤིང་མཆོ་སྟོན་གི་ལྷགས་པར་རྟིང་པའི་ཡིག་གཟུགས་ལ་གཞི་བཅོལ་ཡོད། Uniouchen2 དེ་སྟོན་རྒྱན་བོད་དཔེ་སྟོན་རིང་སོགས་སྒྲིག་སྟོར་ལ་དམིགས་ཏེ་བཅོས་ཤིང་ཡིག་གཟུགས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་བབ་ལྟར་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད། Uniouchen3 ནི་ཁ་བྱང་སྟོན་ཆོགས་འབྲི་བར་དམིགས་ཤིང་ཡིག་གཟུགས་དབྱ་ཅན་གི་སྟུག་ཁ་བསྐྱར་བའི་བྱང་ཆོས་མཛོན་ཐབས་བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་འདོད་བབ་ལྟར་བཅོས་པ་ཡིན། Uniouchen4 དང་Uniouchen5 གཉིས་ཀྱང་དེ་སྟོན་ནང་དུ་དར་སྟོན་ཆེ་བའི་ལྷགས་པར་ཡིག་གཟུགས་སྟོར་ཞིག་ལ་དཔེ་བལྟས་ནས་བཅོས་ཤིང་། གང་ཐུབ་ཅི་ཅུས་ཀྱིས་གཟུགས་མཛུས་ཤིང་ལྟ་བུ་བའི་བར་བྱས་ཡོད། དབྱ་མེད་ཡིག་གཟུགས་ཁག་དབྱ་ཡོད་པ་ལས་ཚུགས་རིང་དང་། འབྲུག་མ་ཚུགས། འབྲུག་ཡིག་འབྲི་ཆ་དང་པོ་བཅས་ནི་ས་རྒྱ་བོད་ཀྱི་མཐོ་རིམ་སྟོན་གཉིས་ཁང་གི་ཡིག་གཟུགས་དགེ་ཆུན་དག་དབང་རྒྱུ་ལགས་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་གཞིར་བཞག་སྟེ་བཅོས་ཤིང་། ཁོང་གི་བྲིས་རྒྱན་ནི་སྟོན་གི་ཅེ་སྟོན་གྱི་བྲིས་རྒྱན་མ་ཉམས་པར་བརྒྱུད་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན། དབྱ་མེད་ཡིག་གཟུགས་གཞན་ནམས་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་སྟངས་ལྟར་གང་མཛུས་གང་ལེགས་ཤིག་ཡོད་ཐབས་བྱས་ཡོད་ལ། ཡིག་གཟུགས་ཐམས་ཅད་Unicode བོད་ཡིག་གི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཨང་རྟགས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པས་དྲ་རྒྱ་ཁག་དང་། དར་ཆེ་བའི་སྒྲིང་མོལ་མཉེན་ཆས་སལ་མོ་ཆེར་བཀོལ་སྟོན་བྱེད་ཐུབ་ངེས་ཡིན་པ་མ་ཟད། དེ་མིན་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཨང་རྟགས་གཞིར་བཟུང་གི་ཡིག་གཟུགས་ཁག་བཀོལ་མི་ཐུབ་པའི་མཉེན་ཆས་གང་མང་ཞིག་ཡོད་མོད། ཁྱེད་ཀྱིས་སྟོན་ལམ་བོད་ཡིག་གཉིས་པའི་མཛུབ་གཞིན་བེད་སྟོན་བྱས་ཆེ་དཀའ་ངལ་སེལ་ཆེ་བ་སེལ་ཐུབ། Mac ནང་ལ་ཡང་རྒྱལ་སྤྱིའི་གཅིག་ཀྱི་ཨང་རྟགས་ཅན་གི་ཡིག་གཟུགས་གང་མང་ཞིག་བེད་མེད་ཡིན་ཡང་། ཡིག་གཟུགས་འདི་དག་བདེ་ཐུག་ཏུ་སྒྲིག་འཇུག་དང་བཀོལ་སྟོན་བྱེད་ཐུབ་ངེས་ཡིན།

དབྱ་མེད་བེད་སྟོན་གཏོང་ཚུལ།

དབྱ་མེད་བེད་སྟོན་གཏོང་སྟངས་དབྱ་ཅན་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཡང་། དབྱངས་ཡིག་སྒྲ་བས་གི་གྲུ་དང་འགྲེང་བྱ་ན་རོ་བཅས་རིང་ཐུང་མི་འབྲ་བ་གསུམ་རེ་ཡོད་པས་བེད་སྟོན་གཏོང་ཤིས་རྒྱ་གལ་ཆེ།

༡ དཔེར་ན་ གྲུ་གྲུ་ གྲུ་ ལྟ་བུར་ཆ་བཞག་ན། གོང་འོག་གི་ཡི་གེར་བལྟས་ནས་དབྱངས་ཡིག་མ་འབྲེས་པར་བྱ་དགོས། མཛུབ་གཞིན་བྱ་ཚུལ་ནི། དབྱངས་ཡིག་གི་གྲུ་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། གཅིག་མནན་ན་རིང་པོ་དང་གཉིས་

མནན་ན་འབྲིང་བ་གསུམ་མནན་ཐུང་བྱུར་འགྲུང་ངེས་ཡིན། དེས་འགྲེང་བྱ་ན་རོ་ལ་ཡང་རིགས་འགྲེའོ།



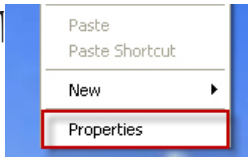


བརྒྱན་ཡོལ་ངོས་བོད་ཡིག་འཆར་ཚུལ།

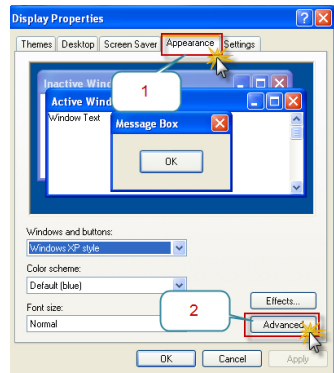
1 XP བརྒྱན་ཡོལ་བོད་ཡིག་འཆར་ཚུལ།

བརྒྱན་ཡོལ་ངོས་བོད་ཡིག་འཛུགས་སྐབས་སྒྲིག་ལམ་ཡིག་གཟུགས་
Monlam Uni Sans Serif རེས་པར་དུ་འདེམས་དགོས།

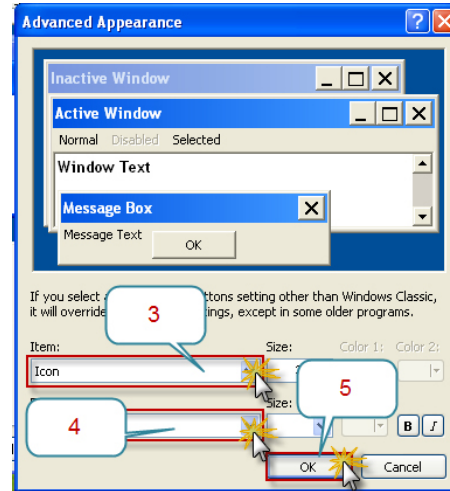
1 བརྒྱན་ཡོལ་ངོས་ཀྱི་ས་སྤྲོད་ཡོད་སར་ཅི་ཅི་གཡས་གཞོན་བྱས་ན་
འདི་འདྲ་ཞིག་འོང་། དམར་རྟགས་ཡོད་སར་
མནན་དགོས།



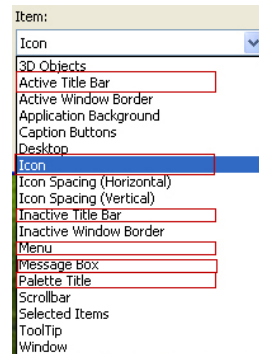
2 བར་རིས་གཞིར་བབྱང་ཨང་རིམ་ལྟར་ཞོན།



3 བར་རིས་གཞིར་བབྱང་ཨང་རིམ་ལྟར་སྒྲིག་དགོས།



4 ཨང་གསུམ་པ་དང་བཞི་བ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་ཁྲུང་མ་ལག་ནང་བོད་
རིམ་ལྟར་འཛུགས་མིན་འདེམས་ལུལ་ཡིན། འདི་ནས་ངོས་པར་དུ་
གསུམ་གྱི་བར་རིས་བཞིན་ཡོད་ཆད་ Monlam Uni Sans Ser-
if ཡིག་གཟུགས་སྤྲོད་འཛུགས་དགོས།

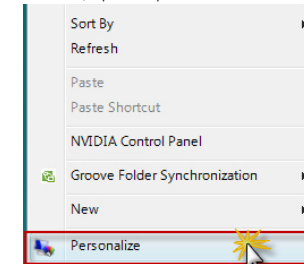


འདི་ནས་དམར་རྟགས་ཡོད་ས་ཆང་མ་རེ་
རེ་བཞིན། བོད་གི་ཨང་བཞི་བའི་ཐོག་ནས་
ཡིག་གཟུགས་འདེམས་དགོས།

5 མཐུག་མཐར་ཨང་ལྟ་བུ་པར་མནན་ནས་ལས་རིམ་མཐུག་བསྟ།

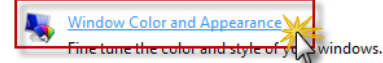
1 Vista བརྒྱན་ཡོལ་བོད་ཡིག་འཆར་ཚུལ།

བརྒྱན་ཡོལ་ངོས་ཀྱི་ས་སྤྲོད་ངོས་ལ་ཅི་ཅི་གཡས་གཞོན་བྱས་ན་འདི་
འདྲ་ཞིག་འོང་།

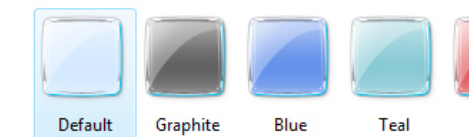


འདི་ནས་ཞོན།

Personalize appearance and sounds



འདི་འདེམས་དགོས།



☒ Enable transparency

Enabling transparency might adversely affect the performance of your system.

Color intensity:

☒ Show color mixer

[Open classic appearance properties for more customizations](#)

འདི་བདམས་ཆེས་XP དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།



USP10 རོ་སྒྲིག།

➤ USP10 རྒྱལ་སྤྱིའི་གཅིག་གྱུར་ཨང་སྒྲིག་བོད་ཡིག་གི་འགོ་སྟངས་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་ཆེད་བཟོས་པ་ཞིག་རེད། XP ཡིན་ཆེ་དང་པོ་ནས་མཉེན་ཆས་དེ་མེད་པས་བྱིད་ཀྱི་སྒྲིག་འཇུག་བྱ་དགོས།
སྒྲིག་འཇུག་བྱ་ཡུལ་ནི། གཤམ་ནས་འགྲེལ་བཤད་ཡོད་པ་གཞིར་བཟུང་གིས་USP10.dll ཞེས་པའི་མཉེན་ཆས་པར་བཤུས་བྱས་ནས་རིམ་པ་བཞིན་གནང་དགོས།

➤ C:\Windows\System32\

Internet Explorer 6.0 ཡིན་ཆེ་གཤམ་ཀྱི་ཡིག་སྒྲམ་ནང་པར་བཤུས་བྱ་དགོས།

➤ C:\Program Files\Internet Explorer\

Microsoft Office 2003 ཡིན་ཆེ་གཤམ་ཀྱི་ཡིག་སྒྲམ་ནང་པར་བཤུས་བྱ་དགོས། <Microsoft Office 2007 ཡིན་ཆེ་མཉེན་ཆས་དེ་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་པས་པར་བཤུས་གནང་མི་དགོས།>

➤ C:\Program Files\Microsoft Office\Office11\

དེ་མིན་ཀྱི་མཉེན་ཆས་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་བོད་ཡིག་བེད་སྟོད་གཏོང་ཆེད་པར་བཤུས་བྱེད་དགོས། རྒྱས་པ་ www.monlambodyig.com གྲ་ཐོག་ན་གཟིགས་རོགས་གནང་།

Monlam bodyig location ཞེས་པའི་སྐད་ཡིག་ཕྱེ་ཆན་གྱི་མཉེན་ཆས་རོ་སྒྲིག།

མཉེན་ཆས་འདི་ནི་Vista ཁོ་ན་ལས་བེད་སྟོད་མེད་པ་དང་། Vista ནང་སྒྲིག་འཇུག་བྱས་ཆེ་སྟོག་ལྷན་ངོས་ཀྱི་ལོ་ཐོ་དང་ཨང་ཅིས་རིགས་སོགས་བོད་ཡིག་ཐོག་གནས་ཐུབ་པའི་བྱད་ཆོས་ལྷན་ཡོད།

རྒྱས་པ་ www.monlambodyig.com གྲ་ཐོག་ན་གཟིགས་རོགས་གནང་།



མཇུག་གི་གཏམ།

གོང་དུ་བཤད་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པ་བཅད་སྒྲོད་གཏོང་བྱས་པའི་རེ་བ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་གྲུས་པ་ཤེས་ཡོན་དང་ཉམས་སྦྱང་ཞན་པས་ནོར་འཁྲུལ་རིགས་གང་མང་ཞིག་ཡོད་
ངེས་པས་མཁྱེན་ལུན་རྣམས་ལ་དགོངས་དག་ཞུ་རྒྱུ་དང་ནོར་འཁྲུལ་རིགས་ཡོད་ཆེ་ལྷོད་འཕྲིན་ཐོག་ནས་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་གནང་ཆེ་རང་རྒྱས་གང་ཡོད་ཀྱིས་ཡོ་བསྐང་བྱེད་ངེས་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྒྲོག་ཁྲད་འགོ་སྤངས་ཙམ་
ཡང་མི་ཤེས་པ་དག་གིས་གང་བྱུང་དུ་གཞི་མེད་ཀྱི་སྒྲོན་འཇུགས་མི་བྱེད་པའི་རེ་བ་ཆེ། གང་ལྟར་ང་ཆོ་ལམ་འདི་ནས་འགོ་དགོས་པས་ཆང་མས་རྒྱས་པ་འདོན་རིགས་ཞེས་འབོད་སྐྱུལ་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

མཇུག་མཐར་སྒྲོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པ་འདིས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་འདི་དེང་རབས་ཀྱི་འགྲུར་འགྲོས་ལ་བརྟེན་ནས་འཛིན་སྒྲོང་སྤེལ་གསུམ་བྱེད་པར་མཐུན་སྦྱེན་གང་ལེགས་འབུལ་བྱས་པའི་རེ་བ་དང་སྒྲོན་
འདུན་བཅས་སྒོ་བཟང་སྒོན་ལམ་གྱིས།

༥ བརྟེན་འཇུག་ཀྱི་འཇུག་པ་ལྟར་སྒྲོག་པ་ལྟར།
གཤམ་ཞིང་འཇུག་པ་ལྟར་སྒྲོག་པ་ལྟར།
ལྟར་ལྟར་གཤམ་ཞིང་གཤམ་ཞིང་ལྟར་ལྟར།
དེ་གཤམ་ཞིང་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར།