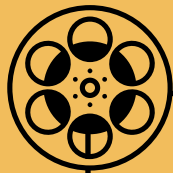


SMITHSONIAN
CENTER FOR
FOLKLIFE
& CULTURAL
HERITAGE



ལྷོ་ལ་བརྟན་པར་
ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་



ལྷ་རེ་སི་ཏྲན་ཊོལ་མེལ་གྱིས་ལག་དབ་འདི་ནི་ཨ་རིའི་ཨ་ཁ་ལ་ཉོ་མ་མངའ་སྡེའི་ན་གཞོན་བརྟན་ལམ་གྱི་གསལ་བསྐྱོད་ལ་བཟོས་པ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་ཨ་ཁ་ལ་ཉོ་མ་མངའ་སྡེའི་སྐད་བཅའི་གཞི་གཤམ་འདྲི་ཞིབ་བྱེད་པའི་རྣམ་གཤམ་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། སྤྱི་ལོ་2007ལོར་སྤྱི་ལོ་བརྟན་ཏེ་ NSF-NEH བོ་རེ་བྱུང་ལོ་རྒྱུས་གྱི་སམ་ཚེ་བེལ་ཨ་ཁ་ལ་ཉོ་མ་མངའ་སྡེའི་དངོས་མང་བཤམས་སྟོན་ཁང་གི་མར་རེ་ལིན་ལགས་ལ་ལྷ་རེ་སི་ཏྲན་ཊོལ་མེལ་དང་རེ་ལྷ་ལོལ་མར་རེ་ཨ་སི་ལུན། མེལ་ཚེལ་མེལ་བྱུང་མེ། མར་རེ་ལིན། ཨོ་ལེ་བེ་ཨ་ས་མོན་སྤ། པ་རོ་ལེ་ཤེ་ལེལ་རྒྱུར་རྩ་བཅས་བརྒྱུད་ནས་ལེགས་བཅོས་བྱས།

སྤྱི་ལོ་2021ལོར་ལག་དབ་འདིར་ཁ་གསལ་བྱས་པ་ཡིན་ལ། རྗེ་རིན་ཐེབས་ཚུ་ཚོགས་མ་དདུལ་བཏང་བའི་སི་མེ་སི་སོ་ནོན་དམངས་སྲོལ་དང་རིག་གནས་ལུལ་བཞག་ལྟེ་གནས་གྱི་སི་མིན་སི་ནོན་སྐད་རིགས་སྤྱང་སྐྱོབ་གྱི་འཆར་གཞིའི་གསལ་ཡིན། ཆར་ལེ་བེ་བེར་ལགས་གྱིས་བརྟན་གྱི་ནང་དོན་དང་འདྲ་པར་ལེགས་འདེམས་བྱས་ནས་གཏན་དུ་ཁེལ་བ་ཡིན།

ལྷོ་བཟང་ཚེ་རིང་(Nathaniel Sims) གིས་ཕབ་སྐྱུར་བྱེད་པ་རེད། འདྲ་པར་ཚང་མ་དམངས་སྲོལ་དང་རིག་གནས་ལུལ་བཞག་ལྟེ་གནས་གྱིས་འདོན་སྤྱོད་བྱས་པ་ཡིན། ར་ཚོས་ལག་དབ་འདི་བཀོལ་སྤྱོད་དང་ཡིག་བསྐྱུར་ལ་ལུགས་སྟོན་བྱེད། ཡིག་འཕྲིན་folklife@si.edu.འདི་བརྒྱུད་ནས་དམངས་སྲོལ་དང་རིག་གནས་ལུལ་བཞག་ལྟེ་གནས་ནས་མ་དཔེ་དང་ཆ་འཕྲིན་བྱུངས་ན་ཚོག

དཀར་ཆག

- 4 མིག་ཤེས་གྱི་སྤྱང་གཏམ། མཛོན་འགྱུར་གྱི་སྤྱང་གཏམ།
- 5 པར་སྟོན་འཆར་གཞི་འགོད་སྤྱངས།
- 7 མཐུན་རྒྱིག
- 9 འཆར་སྤྱང་གི་སྤྱངས་འཛིན།
- 11 སྤྱི་ལེན་ལུགས།
- 13 འོད་དང་སྐྱོག
- 17 རོག་ཏུགས་འདྲི་སྤྱང་གི་ག་རྒྱིག
- 19 རོག་ཏུགས་འདྲི་སྤྱང་གི་བྱེད་སྤྱངས།
- 21 སྐྱོག་བརྟན་པར་པའི་མོས་མཐུན་བྱེད་པའི་དཔེ་ཡིག
- 22 ཡིག་རྒྱུང།



མིག་ཤེས་ཀྱི་སྐྱེད་གཏམ། མངོན་འགྲུང་གྱི་སྐྱེད་གཏམ།

སློབ་བརྗེས་ཀྱི་མིག་ཤེས་ཀྱི་སྐྱེད་གཏམ་བཤད་ལུགས་ཤིན་ཏུ་མཐུ་ཚལ་ཅན་ཞིག་རེད་དེ། རང་གི་གནའ་གཏམ་རང་གི་ལྟ་ཚུལ་ལྟར་དུ་སྟོན་སྟབ་ཅིང་། སློབ་བརྗེས་པར་པའི་དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་ལ་སྐྱེད་གཏམ་མངོན་དུ་འགྲུང་སྟབ་པ་ཏེ་ཡིན།

སློབ་བརྗེས་ཀྱི་ལམ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་གཏམ་སོགས་བཤད་པའི་ཆེད་དུ་ལག་དེབ་འདིར་སློབ་བརྗེས་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་སོགས་རྒྱས་པར་འགྲེལ་ཡོད། སློབ་བརྗེས་ཀྱིས་སྐད་བརྗོན་ལ་རྒྱན་པའི་སྐྱེད་གཏམ་སོགས་སྐད་སྟོབ་སྟབ་པར་མ་ཟད། རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་སྦྱོང་དང་བསམ་ཚུལ་ཀྱང་སྟོན་སྟབ།

སློབ་བརྗེས་ཀྱི་ལུས་པ་ཚད་མེད་པ་ཞིག་ཡིན།

པར་སྒྲོན་འཆར་གཞི་འགོད་སྤྲུང་སུ།

སྒྲོག་བརྒྱན་མ་པར་གོད་དུ་པར་བྱ་དང་། པར་ལུགས། མི་གང་ཞིག་ལ་རོག་ཏུགས་འདྲི་སྐྱེད་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་བཀོད་གྲིགས་ལྟེང་ཤིང་། སྒྲོག་བརྒྱན་གྱི་འཆར་རེས་ལྟར་གྲུབ་ཅིང་པར་བའི་བྱ་བ་དང་བཙུགས་པའི་བྱ་བ་རྣམས་ཇི་ཡང་མ་འགྲོ་སྟེ།

སྤྲུང་རིམ

ཅི་ཞིག་སྒྲོག་བརྒྱན་གྱི་སྤྲུང་རིམ་ལོ་རྒྱུས་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།

བྱ་སྒྲོན།

ས་གང་ཞིག་སྒྲོག་བརྒྱན་དུ་བྱེད་སྒོ་གང་གཏོགས་དགོས། བྱེད་སྒོ་དེ་དག་གིས་སྤྲུང་སྒྲོན་དུ་བསྐྱེད་པའི་ལུས་པ་ཡོད་མེད་དང་། སྒྲོག་བརྒྱན་ལ་ལྟ་མཁན་སོགས་ལ་དེའི་ནང་གི་མིའི་གནས་ཚུལ་གསལ་པོར་སྒྲོན་ཞེས་ཐུབ་འདྲི་དགོས།

པར་མཁན་མི།

མི་གང་ཞིག་སྒྲོག་བརྒྱན་ནང་དུ་མི་སུ་ཡོད། མི་འདི་རྣམས་ནི་སྒྲོག་བརྒྱན་གྱི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་དང་འབྲེལ་བ་རེས་གཏན་ཨོ་ཡོད།

སྤྲིང་དོན།

རྒྱ་མཚན་གང་ཞིག་སྒྲོག་བརྒྱན་གྱི་སྤྲིང་དོན་གྱི་གལ་ནང་གང་ཡིན། སྒྲོག་བརྒྱན་ལྟ་མཁན་ལ་སྤྲུང་སུ་བྱ་གང་ཡོད། རང་གིས་སྤྲིང་དོན་འདི་བཤད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡོད།

སྒྲོག་བརྒྱན་གྱི་འཆར་གཞི་བཀོད་པའི་བསམ་འཆར་འགའ།

པར་ལུགས

སྒྲོག་བརྒྱན་བཙུགས་པའི་སྐབས་སུ་པར་ལུགས་ཏུ་ཁོངས་གཏོགས་པར་ལས་སོགས་ནི་དགོས་མཁོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་དེ། སྒྲོག་བརྒྱན་བཙུགས་པར་སྐབས་ནས་ཁ་སྐོང་པའི་པར་ལས་ཀྱང་དགོས། པར་ལུགས་ལ་དེ་སྤྱིད་ཀྱི་པར་ལས་དང་། པར་བྱའི་མིའི་བྱེད་སྒོ། འདྲ་པར། བརྒྱུགས། རོག་ཏུགས་འདྲི་སྐྱེད་བྱ་སའི་འཁོར་ཡུག་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་སྤྲུང་བ་སོགས་བསྐྱུས་ཡོད། སྤྱིར་པར་ལུགས་གི་སྤྱིད་སྒོ་གཙོ་བོ་ནི་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་སྤྲུང་ཚུལ་དང་པར་བྱའི་མིའི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱུས་པར་བཤད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན། སྒྲོག་བརྒྱན་པར་དུས་རོག་ཏུགས་འདྲི་སྐྱེད་ཚར་རྗེས་པར་ལུགས་འགའ་རེ་སྐྱེད་དགོས།

སྤྲུང་རིམ་གྱི་འཆར་གཞི།

སྤྲུང་རིམ་གྱི་འཆར་གཞི་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི་རང་གི་སྒྲོག་བརྒྱན་གྱི་པར་བྱ་རྣམས་སྒྲོན་དུ་ཤར་ཞིང་འགོ་རེས་སུ་བཀོད་པའི་སྒོ་ཐབས་ཤིག་ཡིན་ཏེ། པར་པའི་མིའམ་བྱེད་སྒོ་རྣམས་རི་མོར་བྲིས་ནས་འཁྲབ་སྟོན་རེ་རེ་སྒྲོག་བརྒྱན་པར་ཆས་ཀྱི་འཛུགས་གང་ལེགས་བཀོད་གྲིགས་བྱེད་ཐུབ་དགོས།

འཁྲབ་ཚན་གྱི་ཐོ།

འཁྲབ་ཚན་གྱི་ཐོ་ནི་རང་གི་སྒྲོག་བརྒྱན་དུ་གཏོགས་པའི་འཁྲབ་ཚན་རེ་རེ་ལོ་གི་པར་ཆེད་དུ་ཡིན། སྒྲོག་བརྒྱན་པར་བའི་སྐབས་སུ་ཐོ་འདི་ལྟར་མཚན་ཡག་པོ་ཞིག་ཏུ་འཁྱུར་སྟེ།

རྩ་འཛུགས་པར་ལས།

རྒྱུ་ལག་གི་ཐག་ཉེ་པར་ལས།

།
ཞབས་བྲོ་སྒྲོབ་ཁྲིད་ཀྱི་ཁ་ཞེང་པར་ལས།

ཞབས་བྲོའི་དགོ་ཆུན་སྒྲོབ་ཁྲིད་འཁྲིད་སྐབས་ཀྱི་བར་པའི་པར་ལས།

སྒོབ་མའི་ཞབས་བྲོའི་སྤྱིང་བརྒྱུད་ཀྱི་པར་ལས་གཉིས།

ཞབས་བྲོའི་དགོ་ཆུན་གྱི་རོག་ཏུགས་འདྲི་སྐྱེད།

མཐུན་སྦྲིག་

པར་གཞི།

པར་གཞི་ནི་པར་ལས་སམ་འཁྲབ་ཚན་རེའི་པར་སྐྱེས་ལ་གོ་སྟོ། པར་ལས་རེའི་མཐུན་སྦྲིག་གིས་ལྟ་མཁན་ལ་དོ་སྣང་སྟེམ་པར་འཁྲབ་ཚན་གང་གི་མི་དང་བྱེད་སྟོལ་གསལ་སྟོན་ཞིང་སྦྲིག་དགོས།



གསུམ་ཆའི་ཁྲིམས།

ལྟ་མཁན་ལ་དོ་སྣང་སྟེམ་པར་གསུམ་ཆའི་ཁྲིམས་ལྟར་ནས་པར་སྐྱེས་སྟེམ་དུ་བཞག་ས། པར་བྱེད་པར་པའི་མི་དེ་པར་གཞིའི་དཀྱིལ་ལས་ཚུང་བྱུང་དུ་འཛོག་དགོས།

མགོ་འཛི་བར་སྟོང་།

མིའི་མགོ་ནི་པར་གཞིའི་ཐོག་གི་གསུམ་ཆར་དང་། དཀྱིལ་ལས་ཚུང་གཡས་སམ་གཡོན་ཕྱོགས་སུ་འཛོག་དགོས། མགོ་ཐོག་གི་བར་སྟོང་ཆེན་མི་ཡག་པ་དང་། ཚུང་ན་འདྲ་མི་ཡག་



མགོ་འཛི་བར་སྟོང་མི་འདད།



མགོ་འཛི་བར་སྟོང་འདད་ཞིང་ལེགས།



སྐྱའི་བར་སྟོང་།

པར་པའི་མིའི་ལྟ་ཕྱོགས་སུ་སྐྱ་ཞིང་། མིའི་རྒྱབ་ལས་སྟོན་ལ་བར་སྟོང་ཆེད་གོས།



གསེག་པའི་ཚངས་ཐིག་གམ་Z་ཐིག

ར་ཐིག་དང་འབྲེད་ཐིག་སྐྱེར་ནས་གསེག་ཐིག་བཅོལ། གསེག་ཐིག་གི་རུས་པ་ལྷག་དུ་ཆེ་ཞིང་དོ་སྣང་སྟེམ་པའི་པར་ལས་བྱུང་སྟེད་ཀྱང་ཡིན།

སྟོག་བརྟན་པར་ཆས་ཀྱི་མཐོ་དམའ་།

སྟོག་བརྟན་པར་ཆས་ཀྱི་མཐོ་དམའ་དང་བྱུང་ལུག་སོགས་ཀྱིས་ལྟ་མཁན་གྱི་གོ་བ་ལེན་ཚུལ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཐོབ་ས་སྟེད་དེ། སྟོག་བརྟན་པར་ཆས་པར་པའི་མི་ལས་མཐོན་པོ་འཛོག་ན་མི་དེ་ཚུང་དུ་བྱུང་བ་དང་། ཞབས་སུ་འཛོག་ན་མི་དེ་ཐོབ་ཤུགས་དང་ལྷན་པ་སྟེད།



སྟོག་བརྟན་པར་ཆས་མིག་ལ་ཆསྟོན་ས།

པར་ལས་མི་འདྲ།

པར་ལས་མི་འདྲ་བ་འགའ་རེ་སྟོད་པར་འཐབ་ཚོད་བྱེད་ཅིང་། སྟོག་བརྟན་བཅོས་སྐབས་པར་གྱི་བྱུང་ལུག་དང་པར་ལས་སྐྱོ་ཚོགས་ཡོད། སྟོག་བརྟན་གྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་དང་པར་སའི་བྱུང་པར་ལ་བརྟན་ནས་པར་ལས་འདེམས་དགོས་ཤིག་ས།



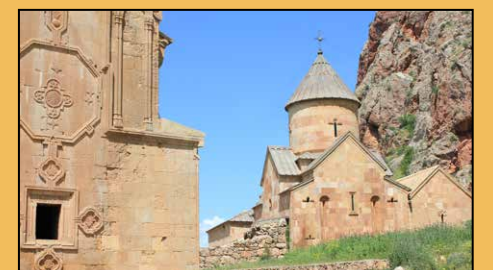
— ཐག་ཉེ།

ལ་ཞིང་། —



— བར་པ།

རྩ་འཛུགས་པར་ལས། —



འཆར་སྐྱེད་གི་སྤྲུང་ས་འཛིན།

སློབ་བརྟན་པར་ཆས་ཀྱི་འགྲུལ་སྤྲུང་ས།

འཕྲིད་ཐིག་ཏུ་འགྲུལ།

སློབ་བརྟན་པར་ཆས་གཡོན་ཕྱོགས་ནས་གཡས་ཕྱོགས་སམ།
གཡས་ཕྱོགས་ནས་གཡོན་ཕྱོགས་སུ་སློབ་འཁྱོལ་བ་ཞིག་རྗེས་སུ་
འབྲིངས་བྱུང། ལས་ལུགས་འདིས་ས་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་གི་བྱ་བ་སྤྲོ་
ཚོགས་སྐྱེད་པར་ལེགས། སློབ་བརྟན་པར་ཆས་འཇམ་ཞིང་བདེ་
བར་འགྲུལ་པར་ཀངས་སུ་མ་གྱི་ཁ་ལོ་ལྷུང་པའི་མགོ་རྟོག་ལྟོད་པོར་
བཞག་དགོས།

ཆེའམ་རྒྱུད་བར་བཏང།

མི་དང་ཅེས་གྲ་བའམ་མཐོང་བྱ་གང་ཅུང་ཞིག་ཇི་ཆེའམ་ཇི་རྒྱུད་
དུ་བཏང་ལུགས།

རྒྱུད་ཚད།

སློབ་བརྟན་པར་ཆས་ཀྱི་རྒྱུད་ཚད་ཀྱིས་མཛད་སློབ་འཆར་སྐྱེད་གང་
ཅུང་གསལ་པོར་གཏོང་བྱུང། རང་འགྲུལ་ལམ་དུ་བཞག་ན་སློབ་
བརྟན་པར་ཆས་ཀྱིས་རྒྱུད་ཚད་རང་དབང་གིས་སློབ་སློབ་བྱེད་
བྱུང། འོན་ཏེ། རྒྱུད་ཚད་ལ་ཆ་སློབ་ཡག་པོ་བྱུང་པར་སློབ་བརྟན་
པར་ཆས་ཀྱི་ལག་པའི་སྤྲུང་ས་འཛིན་སྤྲོད་དགོས། སློབ་བརྟན་
སྐྱེད་པའི་སྐབས་སུ་འཆར་སྐྱེད་རྣམས་རྒྱུད་ཚད་འོས་འཚམ་ཞིག་
ཏུ་གནས་པར་དང་པོར་འཆར་སྐྱེད་ཇི་ཆེན་པོར་བཏང་ནས་རྒྱུད་ཚད་
སློབ་དུ་སློབ་འཆར་སྐྱེད་ལ་ཡི་གེ་ཡོད་ན་རྒྱུད་ཚད་སྤྲོ་མོར་སློབ་
བྱུང། དེའི་རྗེས་འཆར་སྐྱེད་ཡང་ཇི་ཆེན་བཏང་བ་དང་། འདི་ལྟར་
བྱས་ནས་རྒྱུད་ཚད་གནས་ཏེ་དུ་གཏོང་བྱུང།

ར་ཐིག་ཏུ་འགྲུལ།

སློབ་བརྟན་པར་ཆས་ཡར་མར་དུ་འགྲུལ་ནས་ས་རྒྱ་རྒྱུད་བ་ཞིག་ཏུ་
བྱུང་བའི་བྱ་བ་སྤྲོད་བྱུང།

ལག་འཇུའི་པར་ལས།

ཀངས་གསུམ་མ་སློབ་ནས་ལག་ཏུ་སློབ་བརྟན་སྐྱེད་ཚེ་སློབ་བརྟན་
པར་ཆས་ལ་ལུང་ལུག་ཆེས་རྒྱ་ཆེ་བར་འཛིན་ཅིང་། ལག་ཏུ་འཇུ་
དུས་ཇི་ཆེའམ་ཇི་རྒྱུད་དུ་བཏང་ན་པར་ལས་འགྲུལ་འགྲོ་པས།
སློབ་བརྟན་པར་ཆས་རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་དུ་སློབ་སློབ་ཞིག་ཡོད་དེ།
"steadychot" ཟེར་ཞིང་། ལག་ཏུ་བརྒྱུད་ཞིང་སློབ་
བརྟན་སྐྱེད་སྐབས་སློབ་སློབ་འདི་སློབ་ན་ལེགས།

སློབ་བརྟན་པར་སྤྲུང་ས་ཀྱི་བསམ་འཆར་འགའ།

སློབ་བརྟན་གྱི་འཆར་སྐྱེད་ལ་སྤྲུང་ས་ཚད་ཡག་པོ་བྱུང་པར་གཤམ་གྱི་ཐབས་ལམ་ལ་བསམ་གཞིག་གནང་དགོས།

ལག་པའི་སྤྲུང་ས་འཛིན།

རང་འགྲུལ་ལམ་དུ་བཞག་ན་སློབ་བརྟན་པར་ཆས་ཀྱིས་སློབ་དང་
འོད་སྟོན་གསལ་རང་དབང་གིས་སློབ་སློབ་བྱེད་བྱུང། འོན་ཏེ་སློབ་
བརྟན་པར་ཆས་ཀྱི་ལག་པའི་སྤྲུང་ས་འཛིན་སྤྲོད་ན་པར་མཁའ་ལ་
དབང་ཆ་ཡོད་ཅིང་སྤྲུང་ས་ཚད་ཇི་ཡག་འགྲོ་གྲིད།
ཀངས་གསུམ། ཆ་རྒྱུན་ཡོད་ཚེ་སློབ་བརྟན་པར་ཆས་ནས་ཡང་ཀངས་
གསུམ་སྤྲོད་དུ་བཞག་ན་ཡག་པོ་འདུག་སྟེ། འཆར་སྐྱེད་ལ་འགྲུལ་
བ་མེད།
ཕྱིར་སྤྲུགས་སྐྱེད་འགྲུག་ལ་སྤྲོ་ཆེས་ཡག་སྐྱེད་བྱུང།
དཀར་མདོག་གི་ཆ་སློབ་ཀྱིས་སློབ་བརྟན་གྱི་འཆར་སྐྱེད་རྣམས་
སྤྲུང་ས་ཚད་ཡག་པོར་ལྷུང།
ཐག་རིང་གི་པར་ལས་ཡོད་ན་སློབ་བརྟན་བཙོས་པའི་བྱ་བ་སྤྲོ་བར་
གྱུར།

འཛིན་དགོས་པའི་པར་ལས།

དོ་བྱུར་གྱི་པར་ལས།

དོ་བྱུར་ལ་པར་རྒྱབ་ན་པར་བྱའི་མི་དེའི་མིག་གཅིག་མ་གཏོགས་
མཐོང་མ་བྱུང་ཅིང་། ལྷ་མཁའ་ལ་མི་བདེ་བར་བྱེད།

ཐག་ཤིན་ཏུ་ཉེ།

པར་ལས་འདི་ལྟར་བྱས་ན་པར་བྱའི་མིའི་སེམས་ནང་གི་ཚོར་བ་སློབ་
ལུགས་ཤིག་ཡིན་ཅིང་། ཅུང་ཅུང་བར་སློབ་དགོས།

འོད་དང་སློབ་གྲྭ་

སྤྱི་འོད།

ཁང་བ་གང་རུང་ཞིག་ཏུ་འོད་ཡག་པོ་མི་འཕྲོས་ན་ཕྱི་རུ་འོད་གཏུགས་འདྲི་སློང་བྱེད་ཆོག། རང་བཞིན་གྱི་འོད་ཡོད་ན་སློབ་གྲྭ་བརྒྱན་གྱི་སྤྱང་བ་ཇི་ལེགས་འགྲོ་སྐབ་པར་མ་ཟད། སྤྱི་འོད་གཏུགས་འདྲི་སློང་བྱས་ན་དེའི་རང་བཞིན་ཁོར་ཡུག་གི་གནས་ཚུལ་ཀྱང་ཤེས་སྐྱོབ།

འོད་མདངས་ཆེན། ལག་པས་སློབ་མིག་གི་འོད་སློབ་ཡུན་ཚད་ལ་ཚོད་འཛིན་སྐྱོབ། འོད་མདངས་པའི་སྐབས་སུ་སློབ་མིག་ཇི་ཚུང་བཏང་ན་ལེགས།



རྒྱབ་སློབ།

གལ་ཏེ་སློབ་ཁྱེད་ལྟར་སློབ་གྲྭ་བརྒྱན་པར་བཞིན་ཡོད་ན། པར་པའི་མི་དེའི་རྒྱབ་སློབ་ནས་འོད་འབར་སྲིད། དེ་བཞིན་མི་དེའི་རྒྱབ་ལ་འོད་ཡོད་ཀྱང་མདུན་ལ་འོད་མི་འདང་པས་གྲིབ་ནག་ཏུ་ཡོད།

གནས་ཚུལ་དེ་ལྟར་སྐབ་ན་སློབ་གྲྭ་བརྒྱན་པར་ཆས་ནང་དུ་རྒྱབ་འོད་ལ་སློང་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡོད།

ཡང་ཐབས་གཞན་ཞིག་ཡོད་དེ། སློབ་གམ་ཤོག་བུ་དཀར་པོ་ཞིག་པར་མི་མི་དེའི་མདུན་སློབ་སུ་བཞག་ནས་སློབ་ཁྱེད་ལྟར་གི་འོད་ནི་དེའི་ཐོས་སུ་ཚུར་འཕྲོས་ཞིང་འོད་ལྷུ་མ་མེར་གཏོང་སྐྱོབ།

Gain

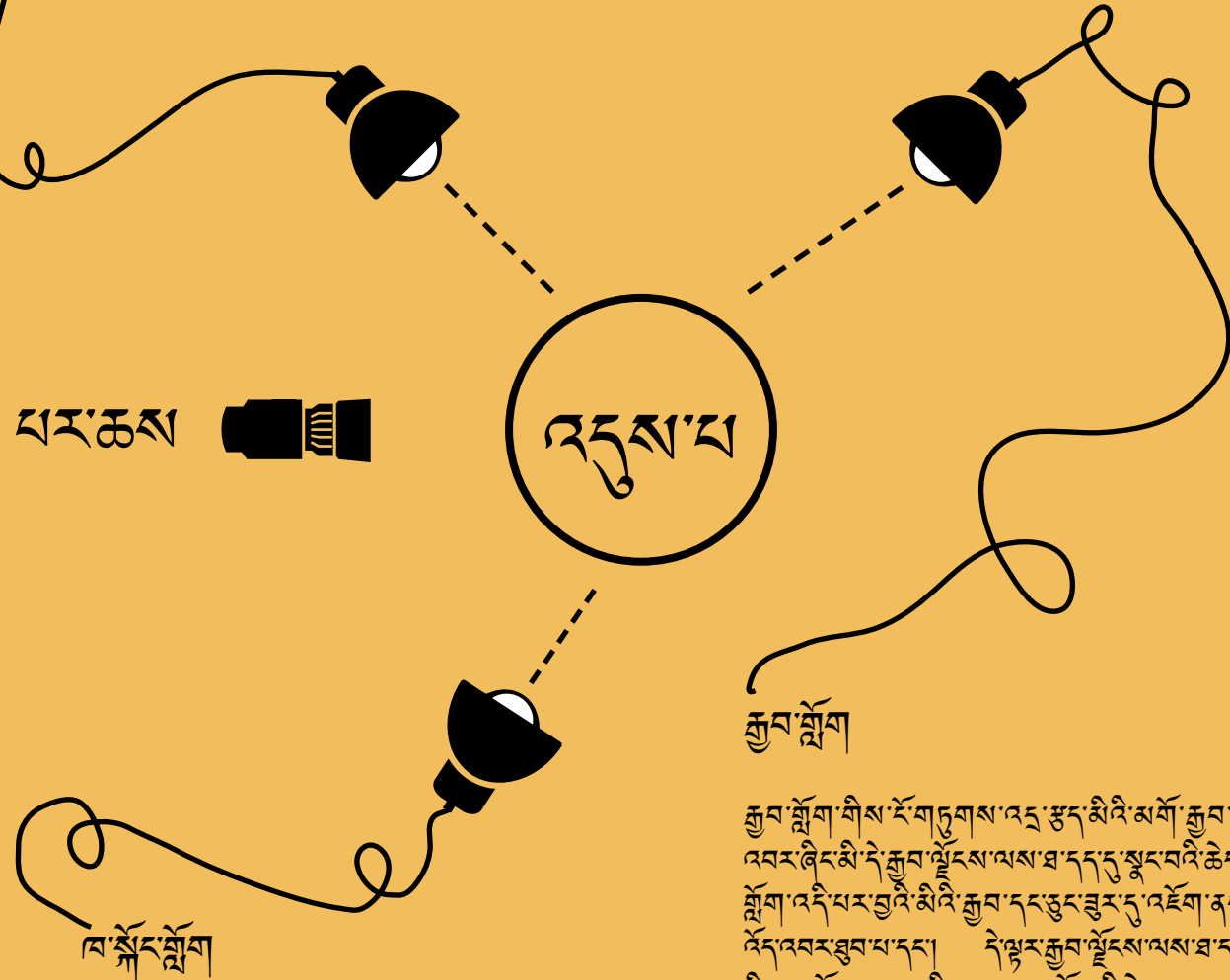
འོད་ཕྱེད་པའི་སྐབས་སུ་སློབ་གྲྭ་བརྒྱན་པར་ཆས་ཀྱི་gain་ཞེས་བྱ་བའི་བྱ་བས་རང་འགྲུལ་གྱིས་སློབ་གྲྭ་མ་འཕྲོས་སྲིད།

Gain་ཚོད་འཛིན་པར་ལག་པས་སློབ་མིག་ཅད་སློ་བྱེད་གོས།

སློབ་གྲྭ་གསུམ་སློབ་

སློབ་གཙོ་ཆེ་བ།

སློབ་གྲྭ་གི་འཕྲུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་ནི་སློབ་ཆེས་ཤུགས་ཆེ་བ་དེ་ཡིན། པར་བྱའི་མི་ལས་བྱུང་གི་ཆ་ཚད་གསུམ་བཅུ་ནས་ཞིབ་བཅུ་ཞེ་ལྟ་བར་དུ་འཛོག་དགོས། སློབ་གཙོ་ཆེ་བ་དེ་པར་བྱའི་མི་ལ་ཇི་འདྲ་ཐག་ཉེ་བར་འཛོག་ན་ཐོས་སྤང་གི་གྲིབ་དེ་ལྟར་ཕྱེད་འགྲོ།



པར་ཆས

འདུས་པ

རྒྱབ་སློབ

ལ་སློང་སློབ

ལ་སློང་སློབ་གིས་སློབ་གཙོ་ཆེ་བ་ལས་བྱུང་བའི་གྲིབ་རྣམས་ལ་སློང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། སློབ་གཙོ་ཆེ་བ་ལས་ཤུགས་ཚུང་དགོས་པ་དང་། སློབ་གཙོ་ཆེ་བའི་སློབ་སློབ་སུ་འཛོག་དགོས།

རྒྱབ་སློབ་གིས་འོད་གཏུགས་འདྲ་ཅད་མིའི་མགོ་རྒྱབ་ལ་སློབ་འབར་ཞིང་མི་དེ་རྒྱབ་སློབ་ལས་ཐ་དད་དུ་སྤང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། སློབ་འདི་པར་བྱའི་མིའི་རྒྱབ་དང་ཕྱེད་ལྟར་འཛོག་ནས་སྐྱེ་ལ་འོད་འབར་སྐབ་པ་དང་། དེ་ལྟར་རྒྱབ་སློབ་ལས་ཐ་དད་དུ་སྤང་སྲིད། སློབ་གསུམ་གྱི་ནང་ལ་རྒྱབ་སློབ་ནི་ཆེས་ཤུགས་ཚུང་བ་དེ་ཡིན།

དཀར་མདོག་གི་ཆསྟོམ་མ།

འོད་དང་སློབ་མི་འདྲ་བ་ལ་མདོག་མི་འདྲ་བར་སྤང་། གྱི་མ་ནང་དུ་
འོད་དང་སློབ་མི་མང་ཆེ་བ་སེར་སྤང་བ་དང་། ཕྱི་ལོ་འོད་ཅུང་སློབ་
པོར་སྤང་། དེ་བཞིན་སློབ་པ་རྣམས་སློབ་གོང་དུ་དཀར་མདོག་ལ་
ཆསྟོམ་དུ་བཏང་དགོས། དཀར་མདོག་ཆསྟོམ་དུ་བཏང་ནས་འོད་
དང་སློབ་མི་ཁྱེད་ཚོས་ལྟར་ནས་སློབ་པ་རྣམས་ཀྱིས་མཚོན་
མདོག་དཀར་པོ་གང་ཡིན་ཤེས་བྱེད། རང་འགྲུལ་ལམ་དུ་བཞག་
ན་སློབ་པ་རྣམས་ཀྱིས་དཀར་མདོག་རང་དབང་གིས་སློབ་
སློབ་བྱེད་བྱེད།

འོན་ཏེ། དཀར་མདོག་ལ་ཆསྟོམ་ཡག་པོ་བྱུང་བར་སློབ་པ་
རྣམས་ཀྱི་ལག་པའི་སྤངས་འཛིན་སྤྱོད་དགོས། འོད་དང་སློབ་མི་ཤར་
ལུགས་བཞེད་སློབ་པ་རྣམས་སློབ་པ་རྣམས་ཀྱི་མཛད་སློབ་
ནང་དུ་དཀར་མདོག་གི་ཆསྟོམ་མམ་ "white
balance" བཅོལ་དང་སྤོང་། དཀར་མདོག་ལ་ཆསྟོམ་མ་
བཏང་ན་འཆར་སྤང་གི་མཚོན་མདོག་ཡག་པོ་མི་ཤར།

འོད་ཀྱི་སློབ་ཡུན།

འོད་ཀྱི་སློབ་ཡུན་ནི་སློབ་མི་གཉིས་ཀྱི་ཤར་པའི་འོད་ཀྱི་མང་ཕུང་དེ་ཡིན།
གལ་ཏེ་པར་བྱ་ཞིག་ལ་འོད་མི་འདད་ན་ནག་པོར་ཤར་སྤོང་བ་དང་
། འོད་མང་སེར་ན་མདངས་དུག་ཏུ་འགྱུར་སྤོང་། རང་འགྲུལ་ལམ་
དུ་བཞག་ན་སློབ་པ་རྣམས་རང་དབང་གིས་འོད་ཀྱི་སློབ་ཡུན་སློབ་
སློབ་བྱེད། ལག་པའི་སྤངས་འཛིན་སྤྱོད་ན་སློབ་མི་གཉིས་ཀྱི་སློབ་
ཆ་ཚུངས་ལ་རྣམས་རང་གིས་འོད་ཀྱི་སློབ་ཡུན་སློབ་སློབ་བྱེད་བྱེད།
སློབ་པ་རྣམས་མང་ཆེ་བར་འོད་ཀྱི་སློབ་ཡུན་ཐོག་ལའི་ལམ་
ནས་སློབ་པ་ཞིག་ཡོད།



དཀར་མདོག་གི་ཆསྟོམ་སྤྱོད་ཚད།



དཀར་མདོག་གི་ཆསྟོམ་མ་སྤྱོད་དུས་འཆར་སྤང་སེར་དུག་ཆེ།



སློབ་སླུབ་དམིགས་བསལ་ཞིག་མེད་མོད། པར་བྱའི་མི་གནས་སུ་འཛོག་དུས་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་སློབ་མོགས་ཀྱང་ཡོད་ཚོགས་
དཔེར་ན། ཅོག་ཅོའི་སློབ་
མོགས་སློབ་གཙོ་ཆེ་བའམ་ལ་སློབ་སློབ་ཀྱི་བཞེད་ཆོག་སྤེལ་བྱུང་འགྲུལ་དུ་སློབ་པ་རྣམས་པའི་དགོས་མཁོ་ཡོད་ན། གྱི་མ་གི་སློབ་
ལུགས་ཆེན་པོ་
ཞིག་སློབ་གཙོ་ཆེ་བ་འཛོག་ནས་སྤེལ་བྱུང་གི་འོད་ལ་རྒྱབ་སློབ་གམ་ལ་སློབ་སློབ་བཞེད་ཆོག

ཕྱི་གཟུགས་འཕྲོ་འདྲི་སློབ་ལ་ནམ་ཡང་འཛོམ་དགོས་ཏེ། སློབ་པ་རྣམས་མཚོན་མདོག་ལྡང་བྱ་སྤྱུར་བར་མ་ཟད། དེ་བྱུང་བའི་སྤྱི་
སྤྱུར་བྱས་གཏོགས་བྱེད་བྱེད།

དོག་ཏུགས་འདྲི་སློང་གི་བྲ་སློབ་གྲྭ

ཐོབ་དབང་འཛོག་པའི་རེ་ལུ་མིག

ཐོབ་དབང་འཛོག་པའི་རེ་ལུ་མིག་ཅེས་བྲ་བ་འདྲི་ནི་རང་གི་སློབ་བརྟན་དུ་སྤང་བའི་མི་རྣམས་ཀྱི་མིང་རྟགས་བྲ་ཞིག་རེད་དེ། མི་གང་གིས་སློབ་བརྟན་དུ་འཛོག་པའི་བཀའ་འཁྲོལ་ཡིན། སློབ་བརྟན་པར་མཁལ་བྱེད་ཀྱིས་སློབ་བརྟན་ནང་གི་མི་རྣམས་སློབ་བརྟན་དུ་བཀོད་ན་དངོས་སུ་དད་པ་ཡོད་པའི་དབང་རྟགས་དགོས། ཚེས་ཡག་ཤོས་ཏེ་སློབ་བརྟན་ནང་གི་མི་རེ་རེས་ཐོབ་དབང་འཛོག་པའི་རེ་ལུ་མིག་ཏུ་མིང་རྟགས་བཀོད་དགོས་ལ། འོན་ཏེ། ས་འགའི་མི་ཡིག་ཐོབ་ཏུ་བཀའ་འཁྲོལ་པའི་ཚུལ་མེད་ན་འ་སློང་གི་བཀའ་འཁྲོལ་ཐོབ་ན་འང་ཚོག་ཅིང་། སློབ་བརྟན་སློང་ནས་འ་སློང་གི་ཐོབ་དབང་སྐྱར་ཏེ་འཛོག་ཚོག

ལག་དེབ་འདྲི་གཞུགས་སུ་ཐོབ་དབང་སྐྱར་འཛོག་རེ་ལུ་མིག་གི་དཔེ་ཞིག་ཡོད་དེ། རང་ཉིད་ཀྱིས་རེ་ལུ་མིག་བཀོད་པར་དཔེ་སློང་ཚོག

རིག་གནས་ཀྱི་གྲོས་མཐུན།

ས་གང་རུང་གི་སློབ་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གནས་དང་མཐུན་པའི་སློབ་སློབ་བརྟན་སློང་དགོས་ཏེ། ཀྱན་པོ་རྣམས་ལ་རང་སའི་ལག་རྟགས་འོས་འཚམས་སྦྱོན་ན་ཤིན་ཏུ་འགྲིག་པ་དང་། བཤད་མི་རུང་བའི་བཟོད་གཞི་རྣམས་སུ་མོར་ཤེས་ན་ཡག་སློབ་བརྟན་མ་སློང་གོང་དུ་སློབ་ལམ་ཞིག་རྒྱབ་དགོས་ན་དེའང་ཤེས་ན་ཡག་གཞིར་སློབ་བརྟན་གྱི་བྲ་བ་མ་གཙུགས་གོང་ས་དེའི་ཀྱན་པོ་དང་མི་ཚེན་འགའ་དང་མཉམ་དུ་བསློང་བྱེད་སླབ་ན་རིག་གནས་ཀྱི་གྲོས་མཐུན་མ་བརྒྱལ་པར་ཕན་ཐོགས་ལྷག་ཏུ་ཆེ།

ཡང་ཞིག་བཤད་ན། སློབ་བརྟན་ནང་གི་མི་རྣམས་ལ་བཟའ་རྒྱ་དང་བཏུང་རྒྱ་སློབ་དུ་བཀོད་སློབ་བྱེད་སླབ་ན་དོན་དག་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན། རྒྱང་ཡང་རང་གི་སློབ་བརྟན་ནང་དུ་ཤར་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་དུས་ཚོད་སོགས་ལྟེན་གྱི་སློབ་བརྟན་ལེགས་པར་བྱུང་བའི་ཆེད་དུ་འཕུལ་ཡོད་པས་འོང་ཚོར་བཀའ་དྲིན་ཡང་ཡང་ལྷོ།

སློབ་བརྟན་པར་སའི་འཚོལ་སྤངས།

སློབ་བརྟན་འཚོལ་སྤངས་ཞེས་བྲ་བ་ནི་སློབ་བརྟན་མ་སློང་གོང་དུ་རང་གི་པར་ས་ལྷ་བར་སོང་བའི་བྲ་བ་ཏེ་ཡིན། དོག་ཏུགས་འདྲི་སློང་སོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སློང་ས་གང་ཡག་དང་། ས་དེའི་སྤྱི་ལོར་ཡུག་དང་གནས་ཚུལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་དགོས།

དཔེར་ན། གལ་ཏེ་སློབ་བརྟན་སློང་ས་ཞིག་མེ་འཁོར་ལམ་ཐག་ཉེ་ན་སློབ་དུ་ཤེས་ན་རྗེས་སུ་རྟོག་བྲ་མི་བྱུང་། མེ་འཁོར་གྱི་སྐྱ་མ་ཐོན་པར་སློབ་ཐབས་མེད་ན་མེ་འཁོར་ལ་སློབ་བརྟན་སློང་ཅོམ་རྒྱབ་ནས་གང་གི་སློབ་བརྟན་གྱི་པར་ལྷག་ཏུ་བཀོད་ན་འང་ཚོག

དོག་ཏུགས་འདྲི་སློང་གི་མཐུན་སློབ་གྲྭ

དོག་ཏུགས་འདྲི་སློང་པར་པའི་སྐབས་སུ་འདྲི་སློང་མཁལ་སློབ་བརྟན་པར་ཆས་ཀྱི་ཟུར་དུ་བསྤྲད་ཅིང་པར་པའི་མི་དེ་གཡས་ཕྱོགས་སམ་གཡོན་ཕྱོགས་སུ་ལྷ་རུ་འཇུག་དགོས། ཐད་ཀར་སློབ་བརྟན་པར་ཆས་སུ་ལྷ་རུ་མི་འཇུག་དེ་བཞིན་པར་མི་དང་འདྲི་སློང་མཁལ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཡོད་ན་ཡག

དོག་ཏུགས་འདྲི་སློང་གི་འདྲི་བ།

དོམ་གཏུགས་གོང་དུ་འདྲི་བ་རྣམས་ཡིག་ཏུ་བཀོད་ན་ལེགས་མོད། འདྲི་དངོས་སུ་སློང་སྐབས་ཡིག་ཏུ་བཀོད་མེད་པའི་འདྲི་བ་ལྷག་མཁལ་འདྲི་ཚོག

དོག་ཏུགས་འདྲི་སློང་ལ་སློབ་བརྟན་པར་སྐབས་ཀྱི་བསམ་ཞིབ་གནད་དོན་འགའ།

1. ཇི་བ་ཡི་གེར་བཀོད།
2. དོག་ཏུགས་འདྲི་སློང་གི་ས་གནས་རང་བཞིན།
3. འཕུལ་ཆས་དང་འགྲུལ་བཞུད།
4. འདྲི་སློང་པའི་མིའི་གྲི་སློབ།
5. སློབ་པར་གྱི་སློབ་ལུགས་དང་རྒྱབ་སློང་ས།
6. གྲ་ཡོད་མེད།
7. འཕུལ་ཆས་ཀྱི་རྟོག་ཁའི་བཅོས་ལུགས།
8. འདྲི་བའི་སློང་ལུགས་དང་ལེན་ཚུལ།

དོག་ཏུགས་འདྲི་སློང་གི་སློབ་བརྒྱན་པར་སྤངས།

དོག་ཏུགས་འདྲི་སློང་བྱེད་སྤངས་ཀྱི་བསམ་འཆར།

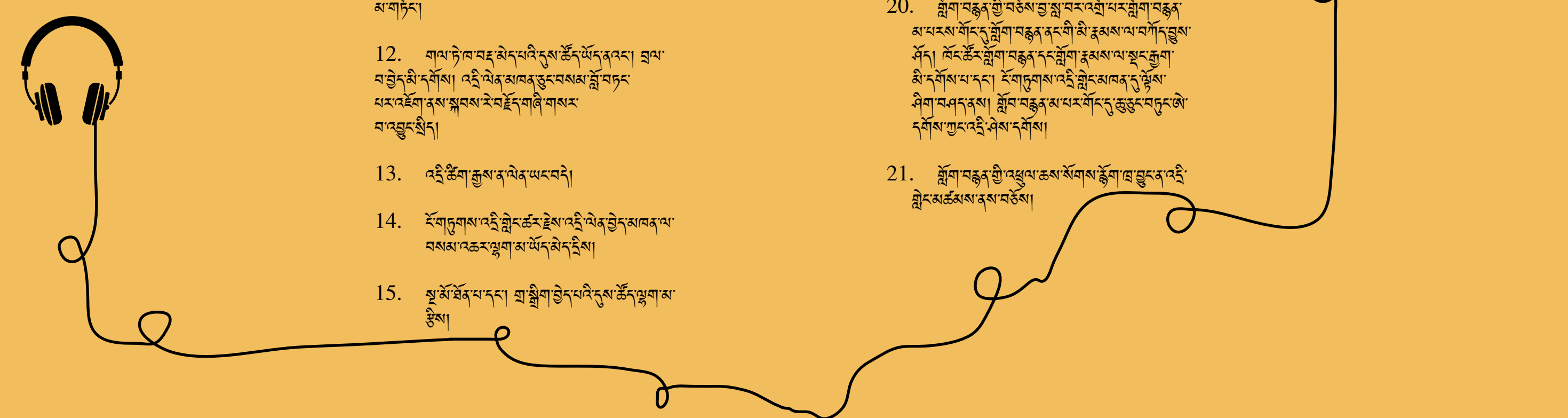
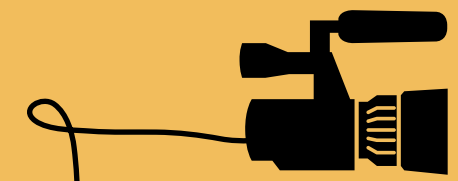
1. སློབ་ཚུ་བརྒྱན་པོས་ཁྲིམས་ལ་ཉོན།
2. དོག་ཏུགས་འདྲི་སློང་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་ཁ་བརྟུ་བྱར་བསམ་ཞིབ་བྱེད།
3. དོག་ཏུགས་འདྲི་སློང་མ་བྱས་པོར་དུ་འདྲི་སློང་དགོས་པའི་མི་ལ་འདྲིས་གཤེབ་བྱེད། པར་ལྷག་གང་མང་ཡོད་ན་བཅོས་ཚུལ་དེ་བཞིན་སྤྲོ།
4. སློབ་བརྒྱན་བཅོས་སྐབས་འཁོར་ཡུག་གི་སྐྱ་ཆ་སྟོམ་དུ་འཛོག་དགོས།
5. མཚོན་མདོག་དང་རིམ་འགའ་སློབ་བརྒྱན་གང་ཅུང་དུ་ཡག་པོ་ཤར་མི་བྱུང་ཅུང་།

6. དོག་ཏུགས་འདྲི་སློང་གི་མི་དེ་མཚོན་མདོག་དམར་པོ་དང་དཀར་པོ། རྒྱ་པོ། ལྷ་བ་ཐོག་ལེ་ཅན་མ་གྱོན་སྟེན་དུ་བཤད། རང་གི་སློབ་བརྒྱན་གྱི་དམིགས་ཡུལ་དང་བརྗོད་བྱ་དང་མཐུན་ནས་ལྷ་བ་གང་འདྲ་གྱོན་དགོས་སྟེ་སྤྲོ་མོ་ནས་གསལ་བཤད་བྱེད།
7. སྤྲོ་མོ་ཐོན་པ་དང་། བྱ་སློབ་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ལྷག་མ་ཅིས།
8. པར་ལས་ལྷག་མ་སློང་བསམ་ན་དོག་ཏུགས་འདྲི་སློང་ཚར་དུས་སློང་དགོས།
9. འཁོར་ཡུག་གི་སྐྱ་ཇི་འདྲ་ཚུང་བ་བཏང་བྱུང་ཉེ་ལྷར་ཚུང་བ་བཏང་།
10. ཐོས་བྱུང་པའི་སྐབས་སྤྱི་གང་ཅུང་ཡོད་མི་རུང་།
11. འདྲི་བ་ལེན་སྐབས་སློབ་བརྒྱན་ནང་གི་མི་དེར་བར་ཆད་མ་གཏོང་།
12. གལ་ཏེ་ཁ་བརྟུ་མེད་པའི་དུས་ཚོད་ཡོད་ན་འདྲ་། བྱལ་བ་བྱེད་མི་དགོས། འདྲི་ལེན་མཁན་ཚུང་བསམ་སློབ་བཏང་པར་འཛོག་ནས་སྐབས་དེ་བརྗོད་གཞི་གསལ་བ་འབྱུང་གི་དུ།
13. འདྲི་ཚོག་རྒྱས་ན་ལེན་ཡང་བདེ།
14. དོག་ཏུགས་འདྲི་སློང་ཚར་རྗེས་འདྲི་ལེན་བྱེད་མཁན་ལ་བསམ་འཆར་ལྷག་མ་ཡོད་མེད་དེས།
15. སྤྲོ་མོ་ཐོན་པ་དང་། བྱ་སློབ་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ལྷག་མ་ཅིས།



16. དོག་ཏུགས་འདྲི་སློང་པའི་མི་རྣམས་ལ་འཚམས་འདྲི་ཞུ་ནས། རང་གི་དོགས་བྱེད་མཁན་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་འདྲི་སློང་བྱེད་པའི་ས་དེར་ལྷ་ཞིབ་བྱེད་ཅིང་སློབ་བརྒྱན་པར་ཆས་ཀྱི་ཅ་ལག་གང་དུ་འཛོག་དགོས་མིན་གཏན་ཁེལ་བྱེད།
17. དྲི་བ་མ་སློང་གོང་དུ་འདྲི་པའི་མི་ལྟོད་པོར་འཛོག་པར་སྤྱིར་བཏང་གི་ཁ་བརྟུ་བྱེད།
18. རྒྱབ་ལྟོངས་ལ་བེལ་བ་ཆེས་ཡིན་ན་འཛོམ་དགོས་ཀྱང་། གཙོ་བོ་པར་གྱི་སློབ་གཞི་སོགས་ཡག་པོ་བྱུང་པར་མཉམ་འཛོག་དགོས།
19. དྲི་བ་མ་སློང་གོང་དུ་མོས་མཐུན་བྱེད་པའི་ཡིག་ཆ་སྟེང་དུ་པར་བྱའི་མིའི་མིང་རྟགས་རག་བྱུང་ན་བཟང་བ་དང་། སློབ་བརྒྱན་པར་པའི་སྐབས་སྤྱིར་ཁ་སློང་གི་མོས་མཐུན་ཞིག་དེས་པར་དུ་དགོས།
20. སློབ་བརྒྱན་གྱི་བཅོས་བྱ་སྤྱི་བར་འགོ་པར་སློབ་བརྒྱན་མ་པར་ས་གོང་དུ་སློབ་བརྒྱན་ནང་གི་མི་རྣམས་ལ་བཀོད་བྱས་ཤོད། ཁོང་ཚོར་སློབ་བརྒྱན་དང་སློབ་རྣམས་ལ་སྤྲད་རྒྱག་མི་དགོས་པ་དང་། དོག་ཏུགས་འདྲི་སློང་མཁན་དུ་ལྟོས་ཤིག་བཤད་ནས། སློབ་བརྒྱན་མ་པར་གོང་དུ་ཚུཅུང་བཏུང་ལོ་དགོས་ཀྱང་འདྲི་ཤེས་དགོས།
21. སློབ་བརྒྱན་གྱི་འཕུལ་ཆས་སོགས་རྩོག་ཁ་བྱུང་ན་འདྲི་སློང་མཚམས་ནས་བཅོས།

22. སློབ་བརྒྱན་པར་མ་ཚར་གོང་། སློབ་བརྒྱན་ནང་གི་དགོས་པ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་པར་ཡོད་མེད་མཉམ་འཛོག་དགོས།
23. རང་གི་པར་བྱའི་མི་ལ་ནམ་ཡང་བཀའ་དྲིན་ཤིན་ཏུ་མེད་པར་ཡང་ཡང་ཞུ་ཤིག།
24. རང་གི་པར་སའི་ཁོར་ཡུག་མ་ཉམས་པར་ཅ་ལག་དང་གང་སློབ་སོགས་གཙོ་བོ་མ་པར་ས།



ཡིག་ཚུང་།

། རྒྱལ་བརྒྱུད་ཀྱི་མིང་། རྒྱལ་བརྒྱུད་འདི་། རྒྱལ་བརྒྱུད་བཟོ་མིའམ་བཟོ་ཚོགས་ཀྱི་མིང་། གིས་རྒྱུག་རྒྱལ་བརྒྱུད་འདི་ནི་། བཅོང་གཞི་
རྒྱལ་བརྒྱུད་ལོ།

དེ་ལྟར་མིང་ ཡིན། རྒྱལ་བརྒྱུད་བཟོ་མཁན་ མིང་ ལ།

- ལ་ཐོབ་དབང་འཛུགས་ལྷན་
- _____ རའི་མིང་།
- _____ རང་ཉིད་འཆར་བའི་འདུ་པར་དང་རྒྱལ་བརྒྱུད་།
- _____ རའི་སྐད་།

། རྒྱལ་བརྒྱུད་བཟོ་མིའམ་བཟོ་ཚོགས་ཀྱི་མིང་། གི་རེ་བ་ལྟར་རྒྱལ་བརྒྱུད་ཅི་ལྟར་གཏུག་པ་དང་སྐྱེགས་ན་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད། ལོ་དུ་བཤད་ཟེན་
པའི་རྒྱལ་བརྒྱུད་བཟོ་མཁན་ལ་ཐོབ་ཐང་གང་ཡང་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་ཚོས་རྒྱལ་བརྒྱུད་འདི་ཉིད་ཇི་ལྟར་སྐྱོད་བསམ་པ་དང་། གང་དུ་བཏང་བསམ་ན་ཚོགས་།
དེ་རྒྱལ་བརྒྱུད་འདི་ལ་ཐོབ་དབང་མེད་པར་ཤེས་པར་མ་ཟེན། རྒྱལ་བརྒྱུད་འདི་ལ་ཡིད་སྤོངས་ལྡན་འདུང་འདི་ལག་ཏུ་ཐོན་མི་ཐུབ་པ་ཡང་ཤེས། རྗེས་སུ་དེ་ལ་རྒྱལ་
བརྒྱུད་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་སྐྱེགས་གང་ཅུང་ལྡན་། རྒྱལ་བརྒྱུད་བཟོ་མིའམ་བཟོ་ཚོགས་ཀྱི་མིང་། གི་འགན་འཁུར་འཛུགས་མི་ཚོགས་པར་ཤེས།

དེ་ལོ་དོ་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་ཡན་ཆད་ལོན་ཡོད་ཅིང་མོས་མཐུན་བྱེད་པའི་དབང་ཆ་ཡོད།

ཡིག་ཆ་འདི་ནི་དང་གོང་དུ་བཤད་པའི་ཐོན་པའི་རྒྱལ་བརྒྱུད་བཟོ་མཁན་བར་གྱི་མོས་མཐུན་ཡིན་པས་ཚོགས་གཉིས་ལ་འཐད་པ་མེད་ན་སྐྱེད་བཅོས་གང་ཡང་
བཏང་མི་ཚོགས།

མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པའི་མིང་ཆ་ཚང་བ། _____

མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པའི་མིང་རྟགས། _____

རྒྱ་ཚོས། _____

ལ་བྱང་། _____

ལ་པར་ཨང་གྲངས་དང་ཡིག་སྐྱེལ་ལ་བྱང་། _____

ལོ་བཅོ་བརྒྱད་མ་ལོན་པ་རྣམས།

པ་མ་འམ་སྐྱེད་བའི་མིང་ཆ་ཚང་བ། _____

པ་མ་འམ་སྐྱེད་བའི་མིང་རྟགས། _____

རྒྱ་ཚོས། _____

ཡིག་ཚུང་།

