

མུ་དབྱངས་ལམ་འབྲིད།

སློབ་རིམ་ ༧ པ་ ༡༠ པའི་སློབ་དེབ།



འཕྲིད་རིམ།

སློབ་གྲུབ་འཕྲིད་རིམ་འཕྲིད།

འཕྲིད་རིམ་དང་རིམ་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།འཕྲིད་རིམ་ལྷན་ཁག།



གཙང་དྲག་ལེགས་བཅོས།

1. བསྟན་འཛིན་རྟོ་ཇི། ཚེ་གཞུང་མཁའ་མཛོག། ཚེ་གཞུང་དཔལ་ལྷན་སྐྱོད་འཕེལ་ལས་ལྟུང་ས།
2. ཚེ་རི་རྟོ་ཇི། ལེགས་བཅོས་ལ། ཤེས་སྐྱོད་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། སུ་འོ།
3. བདེ་ཚེ་དྲུང་དྲག་ལེགས་བཅོས་ལ། ཤེས་སྐྱོད་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། སུ་འོ།

ISBN: 978-99536-0-465-4

དེ་ལྟར། 2020





### དཀྱིལ་ཆགས།

#### སློབ་མིའི་ ༩་པ་ལོ་རྒྱུ་དཔྱད་སའ་ཀྱི་སློབ་ཚན།

སློབ་ཚན་དཔེ་ལ། .....	༡
སློབ་ཚན་གཉིས་པ། .....	༦
སློབ་ཚན་གསུམ་པ། .....	༡༡
སློབ་ཚན་བཞི་པ། .....	༡༧

#### སློབ་མིའི་ ༡༠་པ་ལོ་རྒྱུ་དཔྱད་སའ་ཀྱི་སློབ་ཚན།

སློབ་ཚན་དཔེ་ལ། .....	༣༦
སློབ་ཚན་གཉིས་པ། .....	༣༧
སློབ་ཚན་གསུམ་པ། .....	༤༣
སློབ་ཚན་བཞི་པ། .....	༥༡
ཉེན་བྱུང་སློབ་ཚན། .....	༥༩
ཀློང་ཁྱེད་དཔེ་ལ། .....	༦༦









སྲོབ་མེ་ལ་པའི་གྲུ་དྲུངས་ཀྱི་སྲོབ་ཚན།





གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ དཀའ་བ་དཔལ་བཅོམ་པའི་སྐོ་ལས་ ཚིག་གི་གདམས་དྲུང་དམ་དཔལ་ ལེ་ལེ་བསྐྱིགས་པ་ལ་  
སོགས་པའི་སྐོ་ལས་འབྲེལ་མི་ལུ་གྲུ་གཞུང་ ཟེའ་སྐྱབ་སྐོ་ལུ་དཔལ་ལྷན།

**གྲུ་གཞུང་གི་གོ་དོན།**

ཚིག་གཅིག་ཡིན་པུ་ རྒྱ་ཚུལ་གྱི་ལམ་ལས་ རྟེན་པའི་མཉམ་གཟིགས་དྲུང་ལུ་དམ་དཔལ་ཏེ་ འབྲེལ་མི་ཅིག་ལུ་  
གྲུ་གཞུང་ཟེའ་སྐྱབ་ཡིན། དེ་ཡང་ རང་གི་སེམས་ཁམས་དཀའ་བ་དཔལ་སྐོ་བ་ རྒྱ་བ་དཔལ་ལུ་སྐྱེ་བུ་  
ཤས་བའི་སྐྱབས་ལུ་ རྟེན་པའི་ཤས་མི་དཀའ་བའི་རྟེན་པའི་ལུ་འདྲི་ཚུ་ འོ་དེ་གྱུར་གྱི་ཚིག་ལུ་བསྐྱབ་ཞེན་མ་ལས་ ལ་  
ལས་ཏམས་འགྲུ་གྱི་གདམས་དྲུང་དམ་འདྲུ་བའི་ཐོག་ལས་ གྱི་ལས་འབྲེལ་མི་འདྲི་ལུ་ གྲུ་གཞུང་ཟེའ་  
སྐྱབ་ཡིན་པས།

**དེ་བཞུགས།**

མྱི་འབྲུང་ གྲུ་གཞུང་གི་འབྲུང་ལུ་དམ་དཔལ་དཔལ་ལྷན་ལས་ བསྐྱབ་ཞེན་འབྲུང་ཏེ་ ཚིག་འབྲུ་ ༡༠༠  
རྟེན་ལུ་བཅུ་བཅུ་སྟེ་གྲུ་གྲུ་ཡིན།

**གྲུ་གཞུང་དཔལ་ལོ་འབྲུང་ཚུལ།**

བཤད་མཚན་ཡིན་པའི་ཞེན་ཞེན་ལུ་ལེ་ལེ་བཅུ་གསུམ་པ་ལས། རྟེན་པའི་གྲུ་ཡི་མཚན་འདྲི་ནི། །སྐྱེ་བའི་གཞུང་པའི་  
བསྐྱབ་ཐོས་ཡིན། ། སློབ་དཔལ་ལྷན་ལུ་འཇུག་པའི་ལུ་ལྷན། །དོན་ཚིག་ཏུ་དཔལ་ལྷན་མིན་གཏེས།  
།འབྲེལ་མི་ཞེན་པའི་དོན་ལུ་མཚན། །ཟེའ་སྐྱབ་དོ་བཟུམ་མེ་ གྲུ་གཞུང་འདྲི་འགོ་དཔལ་པའི་ ཇེ་བཅུ་འཇུག་  
པའི་དྲུང་གིས་ ཏུ་དཔལ་ལྷན་མིན་གཏེས་འབྲེལ་མི་ཞེན་པའི་དོན་ལུ་ གསུངས་གནད་གནད་མཉམ་ཡིན་པས།  
དེ་ཡང་ མཚན་པའི་མཚན་ལས། ལས་ལས་འཇུག་ཏེ་སྐྱེ་ཚོགས་སྐྱོ། །ཟེའ་སྐྱབ་དོ་བཟུམ་ འགོ་བའི་དཔལ་  
པའི་སོ་སོའི་ ལས་ལྷན་ལུ་མཉམ་པའི་ལས་ལས་བཟུང་ཏེ་ རྟེན་པའི་སྐྱེ་ཚོགས་སྐྱོ་དཔལ་ལྷན་ལུ་  
པའི་ཞེན་ཞེན་ཡིན། དེ་གི་རྟེན་ལས་ཡང་ ཏུ་དཔལ་ལྷན་མིན་གཏེས་མཉམ་ཐུན་མི་འདྲི་ པའི་སོ་སོའི་ལས་ལས་  
བཟུང་ཏེ་འབྲུང་དོ་ཡོད་པའི་ཞེན་ལུ་ རྒྱ་ལྷན་ པོ་མཉམ་པོ་འདྲི་ འོག་ལུ་བཞོན་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་བཟུང་ཏེ་  
འབྲུང་དོ་ཡོད་པའི་ཞེན་པས།













### နိဗ္ဗာန်သီလ

နိဗ္ဗာန်သီလသည် နိဗ္ဗာန်သီလအဖြစ် နိဗ္ဗာန်သီလအဖြစ် နိဗ္ဗာန်သီလအဖြစ်

၁. နိဗ္ဗာန်သီလ
၂. နိဗ္ဗာန်သီလ
၃. နိဗ္ဗာန်သီလ
၄. နိဗ္ဗာန်သီလ
၅. နိဗ္ဗာန်သီလ

### နိဗ္ဗာန်သီလ

နိဗ္ဗာန်သီလသည် နိဗ္ဗာန်သီလအဖြစ် နိဗ္ဗာန်သီလအဖြစ် နိဗ္ဗာန်သီလအဖြစ်

### နိဗ္ဗာန်သီလ

နိဗ္ဗာန်သီလသည် နိဗ္ဗာန်သီလအဖြစ် နိဗ္ဗာန်သီလအဖြစ် နိဗ္ဗာန်သီလအဖြစ်

### နိဗ္ဗာန်သီလ

နိဗ္ဗာန်သီလသည် နိဗ္ဗာန်သီလအဖြစ် နိဗ္ဗာန်သီလအဖြစ် နိဗ္ဗာန်သီလအဖြစ်





ཆེ་རིམ་བདུན།

- ཁ) ལ་རྒྱུད་ལས་ རྗེ་རྒྱུད་ རྟོ་རྒྱུད་ རེ་རྒྱུད་ མི་རྒྱུད་ ཡ་རྒྱུད་ སོ་རྒྱུད་ལ་བསེ་ རྒྱུད་  
རིམ་བདུན།
- ག) ལ་རྒྱུད་བའི་རྒྱུད་ལས། རྗེ་རྒྱུད་བའི་རྒྱུད་ རྟོ་རྒྱུད་བའི་རྒྱུད་ རེ་རྒྱུད་བའི་རྒྱུད་ མི་རྒྱུད་བའི་  
རྒྱུད་ ཡ་རྒྱུད་བའི་རྒྱུད་ སོ་རྒྱུད་བའི་རྒྱུད་ལ་བསེ་ རྒྱུད་བའི་རྒྱུད་ལ་གི་ རིམ་པ་དེ་ལྟ་ཡོད་པ་  
ཡིན།

དེ་ལ།

སྐྱུག་ཆ་ཉལ་སྐྱུང་འབད་བའི་སྐྱབས་ལུ་ དབྱེ་ས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཤེས་དགོ་པ་དང་ དབྱེ་ས་རྟགས་ཀྱི་ཚེ་རིམ་ཚུ་  
ལྟོ་ལུ་བཟུམ་དགོ་པ་འདུག་ག། ག་ཅི་འབད།



# སློབ་ཚན་གསུམ་པ།

## སྐྱུ་མ་ དབྱུངས་ཤེས་ཀྱི་སྒོ་ནི།



### དབྱུངས་ཤེས་ཀྱི་འབྲུག་འཕེལ་སྐྱོད་

སྐྱུ་མ་དབྱུངས་ཤེས་འདི་ རྒྱ་ནག་གི་སྐད་ཀྱི་ལས་ ལྷ་མོ་དང་ བོད་སྐད་ཀྱི་ལས་ ཡུལ་མིའི་ ཟེས་སློབ་འདི་  
 ཡོད་པ་དུ་ སྐྱུ་མ་འདི་པར་སོགས་དང་ ལཱ་རབ་ཀྱི་ལུང་ཕྱོགས་ཚུ་ནང་ ལོ་འཕྲོད་ལྷན་གྱི་གོང་ལས་ དུ་  
 རྒྱལ་སྐོམ་ཡོད་པའི་གནའ་རབས་ཀྱི་ སྐྱུ་མ་ཅིག་ཡིན་པས། དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པ་དེ་ཅིག་ནང་ རྒྱ་ནག་  
 འོད་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚོ་རྒྱུད་ཀྱི་ས་གནས་ ཀོང་ཏུ་ཟེས་མི་འདི་ནང་ འགོ་དཔེ་པ་དུ་སྡོད་པ་དང་ དེ་ལས་འཕེལ་  
 པ་བཞིན་ བོ་ཅིང་དང་ སི་ཁྲོན་ ཡུན་ལྷན་ལུ་སོགས་པའི་ རྒྱ་ནག་གི་ལུང་ཕྱོགས་ཚུ་ནང་ དུས་རྒྱལ་སྐོམ་  
 ས་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

དེ་གི་ལྷུ་ལས་ དུས་རབས་བཅོ་བརྒྱུད་པའི་ནང་ རྩི་འཕྲུལ་ཚུ་ ལྷུ་ཞུས་བསྟན་འཛིན་དུ་ལུ་འབྲུལ་  
 རྒྱུས་ རྒྱ་ནག་ལས་ བོད་ལུ་བསྐྱེད་སྐྱོད་ཞེས་ལས་ དུས་རྒྱལ་བརྟེན་ཡོད་པ་དུ་ པ་བསེ་འདི་རྒྱུ་ལཱ་ལ་  
 ནང་ སྤྱི་ལོ་དུས་རབས་ཉི་ལྱུ་པའི་ནང་མ་གཏོགས་ དུས་རྒྱལ་མ་འབྲུལ་པས། ཡིན་ཏུ་ དུ་མེས་ཀྱི་དུས་  
 པས་ སྐྱུ་མ་དབྱུངས་ཤེས་འདི་ འབྲུག་པའི་སྐྱུ་མ་འཕེལ་སྐྱོད་ དུས་འོད་ཀྱི་གཞི་ནང་ཡུལ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་འདོད་  
 ཡོད་པ་ཡིན།



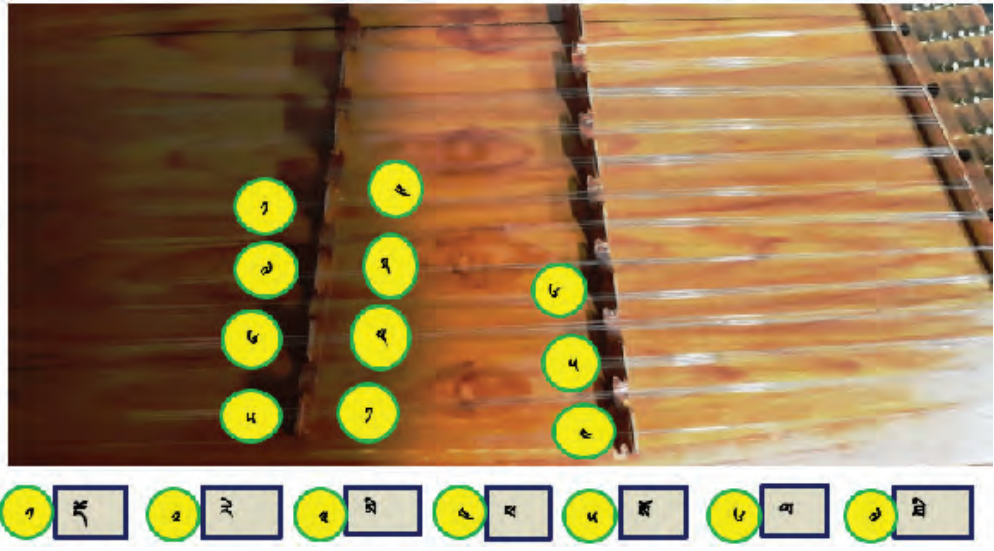


རྒྱུ་ཡང་ ལེགས་སྐྱུ་དང་ཟུངས་སྐྱུ་ གཏིས་སྐོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ གཞུས་གཟེངས་འདི་ ལེགས་གཟེངས་  
 ཡིན་མཁུ་དང་ དེ་ལྟ་ཡང་རྟོག་གཟེངས་དང་ རྒྱུ་གཟེངས་ཟེངས་ གཏིས་སྐོ་ཡོད་པ་ཡིན། རྟོག་གཟེངས་འདི་ རྒྱ་སྐོ་མ་  
 གྲི་གཡོན་ལ་ཐུག་ལྟ་ཡོད་པ་དང་ དེ་ཡང་ རྒྱུ་ཐག་བཏགས་སའི་རྟོག་ཡིན། རྒྱུ་གཟེངས་འདི་ རྒྱ་སྐོ་མ་  
 གྲི་གཡོན་ལ་ཐུག་ལྟ་ཡོད་པ་ཡིན་མཁུ་དང་ དེ་ལྟ་བུརྟོག་ཏེ་ རྒྱུ་ཐག་སོ་སོ་གི་རྒྱ་ཚུ་བརྒྱུ་ལ་ཡིན། དེ་ཡང་  
 རྒྱ་སྐོ་གཡོན་ལ་སྐྱབས་ལུ་ རྟོ་མི་ག་རྒྱ་བ་དེ་ལ་དང་ རྟོ་མི་ག་འདི་ཡང་ རྒྱུ་གཟེངས་སོ་སོ་མཚུ་དང་འཚོམས་  
 པའི་ ལེགས་གྲག་གྲག་པ་ཞིག་དང་ ཡང་ལྟ་ རྟོ་མི་ག་རྒྱ་བ་འདི་མོ་ཞེས་ཞིག་དེ་ལ་ཡིན།

དེ་ག

མཚས་སྐོ་ལ་སྐྱུ་མ་ལས་བརྟོག་ཏེ་ རྒྱུ་ལ་ཐག་གྲི་འོ་རྟོགས་ག་དེ་འབད་བཏག་འཛིན་འབབ་ནི་སྟོ།

དབྱུངས་ཤེས་ཀྱི་འོ་སྟོ་དུ།



དབྱུངས་ཤེས་ཀྱི་ག་ཐངས།

དབྱུངས་ཤེས་བསྐྱོ་ག་མི་འདི་གིས་ ཚས་རུམ་/ཚས་བརྒྱུ་ལག་པ་མ་ལེ་དེ་དེ་ གཞུགས་ཀྱི་སྟོ་དུ་ཐངས་འདི་  
 དབྱུངས་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་གཏིས་སྐོ་ཡོད་པ་ལས་ གཡོན་ལ་ཐུག་གི་རྒྱ་འོ་སྟོ་བས་ཐུང་ཏེ་ རྟོ་མི་ག་ཞིག་ཞེས་ཞིག་སྟོ།





ཡས་ལས་མངའ་ རིམ་པ་བཞི་ནི།

- ༩. དོ་རྒྱུ་བའི་རྒྱུ་བ།
- ༡༠. སྤི་རྒྱུ་བ།
- ༡༡. ལ་རྒྱུ་བ།
- ༡༢. སོ་རྒྱུ་བ།
- ༡༣. ཡ་ཆེ་བ།
- ༡༤. མི་ཆེ་བ།
- ༡༥. ནེ་ཆེ་བ།
- ༡༦. དོ་ཆེ་བ་ལོ་ནི། དེ་བརྒྱུ་མ་སྟེ།

སྒྲིག་མི་དང་གི་གཡས་པ་དང་། དབྱུངས་ཤེས་ཀྱི་གཡོན་པ་བྱུག་ལུ་ཡོད་པའི་ རྩ་བ་ལས་ཡས་པ་རིམ་པ་བཞི་ནི།

- ༡. ཡ་ཆེ་བ།
- ༢. སོ་རྒྱུ་བ།
- ༣. ལ་ཆེ་བ།
- ༤. སྤི་ཆེ་བ།
- ༥. དོ་རྒྱུ་བ།
- ༦. ནེ་རྒྱུ་བ།
- ༧. མི་རྒྱུ་བ།
- ༨. ཡ་རྒྱུ་བའི་རྒྱུ་བ་ལོ་ནི། རྩ་མོ་ལས་མངའ་རིམ་པ་བཞི་ནི།

- ༩. དོ་རྒྱུ་བའི་རྒྱུ་བ།
- ༡༠. སྤི་རྒྱུ་བ།
- ༡༡. ལ་རྒྱུ་བ།
- ༡༢. སོ་རྒྱུ་བ།
- ༡༣. ཡ་རྒྱུ་བ།
- ༡༤. མི་ཆེ་བ།
- ༡༥. ནེ་ཆེ་བ།



# སློབ་ཚན་བཞི་པ།



## གཞུང་སྐྱོད་གྲོགས་ལྷན་ཁག་

### གཞུང་སྐྱོད་གྲོགས་ལྷན་ཁག་

གཞུང་སྐྱོད་ཟེར་མི་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཡུས་ཀྱི་གཞུང་ཉེ་བ་ རྒྱལ་ས་ཐོག་ཡུལ་དུ་ སྤྱི་ཤིང་ལས་ དུས་ཀྱི་དེ་གིས་ གཞུང་སྐྱོད་ཟེར་སྐབས་དོ་ཡོད་པ་མཛད་ སྤྱི་གཞུང་འདི་ ཉེ་མ་གྱི་དུས་ལུ་མཇུག་ཤོས་ར་ གཞུང་འབྲེལ་གྱི་རྩིས་འབྲེལ་མཛད་སྒོ་ཉི་ལྟ་བུས་ རྒྱལ་དོ་ཡོད་པ་ལས་ཡང་ གཞུང་སྐྱོད་ཟེར་བའི་མིང་དུས་ཡོད་པ་ སེ་བཤད་པ་ཨོན་པས།

### ཚོས་ཀྱི་ཚུ་བའི་བཅུགས།

ཚོས་ཀྱི་ཚུ་བའི་བཅུགས། ཚོས་ཀྱི་ཚུ་བའི་བཅུགས་ཡོད། ཚོས་ཀྱི་ཚུ་བའི་བཅུགས་ཀྱི། ཚོས་འཁོར་ལྟ་ས་ བཅུགས་ཡོད། །  
ཇོ་བོ་གྲུ་ལྟ་ཞེ། ཚོས་ལུ་རབ་གནས་གནད་བ། རྒྱལ་ལུ་གཡུས་པས་བསྐྱེད་ཤོག ཚོ་དུ་བཅུ་ལུ་ བསྐྱེད་པ་ཚུ་ལྟོ་ལ། ། རྒྱལ་ལུ་གཡོན་མུ་བསྐྱེད་ཤོག རྒྱལ་དུ་ལྟ་ས་མེ་ལོ་བསྐྱེད་པ་ཚུ་ལྟོ་ལ།





### နိဗ္ဗာန်သီလ

နိဗ္ဗာန်သီလ ၉၃၂၊ ၉၃၃၊ ၉၃၄၊ ၉၃၅၊ ၉၃၆၊ ၉၃၇၊ ၉၃၈၊ ၉၃၉၊ ၉၄၀၊ ၉၄၁၊ ၉၄၂၊ ၉၄၃၊ ၉၄၄၊ ၉၄၅၊ ၉၄၆၊ ၉၄၇၊ ၉၄၈၊ ၉၄၉၊ ၉၅၀၊ ၉၅၁၊ ၉၅၂၊ ၉၅၃၊ ၉၅၄၊ ၉၅၅၊ ၉၅၆၊ ၉၅၇၊ ၉၅၈၊ ၉၅၉၊ ၉၆၀၊ ၉၆၁၊ ၉၆၂၊ ၉၆၃၊ ၉၆၄၊ ၉၆၅၊ ၉၆၆၊ ၉၆၇၊ ၉၆၈၊ ၉၆၉၊ ၉၇၀၊ ၉၇၁၊ ၉၇၂၊ ၉၇၃၊ ၉၇၄၊ ၉၇၅၊ ၉၇၆၊ ၉၇၇၊ ၉၇၈၊ ၉၇၉၊ ၉၈၀၊ ၉၈၁၊ ၉၈၂၊ ၉၈၃၊ ၉၈၄၊ ၉၈၅၊ ၉၈၆၊ ၉၈၇၊ ၉၈၈၊ ၉၈၉၊ ၉၉၀၊ ၉၉၁၊ ၉၉၂၊ ၉၉၃၊ ၉၉၄၊ ၉၉၅၊ ၉၉၆၊ ၉၉၇၊ ၉၉၈၊ ၉၉၉၊ ၁၀၀၀။

### နိဗ္ဗာန်သီလ

နိဗ္ဗာန်သီလ ၉၉၀၊ ၉၉၁၊ ၉၉၂၊ ၉၉၃၊ ၉၉၄၊ ၉၉၅၊ ၉၉၆၊ ၉၉၇၊ ၉၉၈၊ ၉၉၉၊ ၁၀၀၀၊ ၁၀၀၁၊ ၁၀၀၂၊ ၁၀၀၃၊ ၁၀၀၄၊ ၁၀၀၅၊ ၁၀၀၆၊ ၁၀၀၇၊ ၁၀၀၈၊ ၁၀၀၉၊ ၁၀၁၀၊ ၁၀၁၁၊ ၁၀၁၂၊ ၁၀၁၃၊ ၁၀၁၄၊ ၁၀၁၅၊ ၁၀၁၆၊ ၁၀၁၇၊ ၁၀၁၈၊ ၁၀၁၉၊ ၁၀၂၀၊ ၁၀၂၁၊ ၁၀၂၂၊ ၁၀၂၃၊ ၁၀၂၄၊ ၁၀၂၅၊ ၁၀၂၆၊ ၁၀၂၇၊ ၁၀၂၈၊ ၁၀၂၉၊ ၁၀၃၀၊ ၁၀၃၁၊ ၁၀၃၂၊ ၁၀၃၃၊ ၁၀၃၄၊ ၁၀၃၅၊ ၁၀၃၆၊ ၁၀၃၇၊ ၁၀၃၈၊ ၁၀၃၉၊ ၁၀၄၀၊ ၁၀၄၁၊ ၁၀၄၂၊ ၁၀၄၃၊ ၁၀၄၄၊ ၁၀၄၅၊ ၁၀၄၆၊ ၁၀၄၇၊ ၁၀၄၈၊ ၁၀၄၉၊ ၁၀၅၀၊ ၁၀၅၁၊ ၁၀၅၂၊ ၁၀၅၃၊ ၁၀၅၄၊ ၁၀၅၅၊ ၁၀၅၆၊ ၁၀၅၇၊ ၁၀၅၈၊ ၁၀၅၉၊ ၁၀၆၀၊ ၁၀၆၁၊ ၁၀၆၂၊ ၁၀၆၃၊ ၁၀၆၄၊ ၁၀၆၅၊ ၁၀၆၆၊ ၁၀၆၇၊ ၁၀၆၈၊ ၁၀၆၉၊ ၁၀၇၀၊ ၁၀၇၁၊ ၁၀၇၂၊ ၁၀၇၃၊ ၁၀၇၄၊ ၁၀၇၅၊ ၁၀၇၆၊ ၁၀၇၇၊ ၁၀၇၈၊ ၁၀၇၉၊ ၁၀၈၀၊ ၁၀၈၁၊ ၁၀၈၂၊ ၁၀၈၃၊ ၁၀၈၄၊ ၁၀၈၅၊ ၁၀၈၆၊ ၁၀၈၇၊ ၁၀၈၈၊ ၁၀၈၉၊ ၁၀၉၀၊ ၁၀၉၁၊ ၁၀၉၂၊ ၁၀၉၃၊ ၁၀၉၄၊ ၁၀၉၅၊ ၁၀၉၆၊ ၁၀၉၇၊ ၁၀၉၈၊ ၁၀၉၉၊ ၁၁၀၀။

### နိဗ္ဗာန်သီလ

နိဗ္ဗာန်သီလ ၁၁၀၀၊ ၁၁၀၁၊ ၁၁၀၂၊ ၁၁၀၃၊ ၁၁၀၄၊ ၁၁၀၅၊ ၁၁၀၆၊ ၁၁၀၇၊ ၁၁၀၈၊ ၁၁၀၉၊ ၁၁၁၀။









སྲོབ་མེས་༡༠་པའི་གྲུ་དྲུངས་ཀྱི་སྲོབ་ཚན།



























རྒྱ་ཡི་ཏུང་སར་མའུ་གྲུ་འབྲེན་མའུ་བརྟུལ།

ཇི་སྐད་ལྟར་ ཏུང་སར་མའུ་གྲུ་མི་བྲལ་སྟེ། །བྱེད་གསུང་དོན་བཟུམ་ །མི་དེ་དེ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་མ་གཞིག་འཛེམས་  
ཏེ་ ཏེན་འབྲེལ་སྤྲད་སྤྲུའི་གཞི་བའི་སྐབས་ །གྲུ་གཞུང་ཚོགས་མའུ་དང་ །ཡེད་ན་ །ཏུང་མོ་ཏུ་མི་གའུ་ཡེད་  
མེད་ཏུང་ །གྲུ་གཞུང་ལེ་ལྷ་ཀྱང་སྟེ། །སྤྲུ་ལག་ལ་བཟོ་ནི་འདི་ཡེད་ །འོས་འབབ་མེད་པ་ལས་སྤེད་དོན་པ་  
ཡིན།

བརྟུལ་ལ། གྱི་རྒྱ་ཏུ་འཛི་གྲུ་འབྲུལ་བའི་སྐབས་གྲུ་འདི་མིགས་འབྲེན་ནི་སྤེད་དོན་པ།

ཇི་སྐད་ལྟར་ གྱི་རྒྱ་ཏུ་འཛི་གྲུ་མི་བྲལ་། །བྱེད་གསུང་དོན་བཟུམ་ །ལམ་སྤྱུ་ལེ་ལོ་གྱི་ནི་མེ་ །ལུ་བྱུ་གཉིས་ཀྱིས་  
མ་ཚུགས་པར་ །སྤྲད་པའི་སྐབས་དུང་ །མི་ལོ་ལྷ་རྒྱས་པའི་སྤྲུམ་གྱིས་ །དེ་སྤྲུམ་སྤྲུམ་ལའུ་ཏེ་སྤྲད་པའི་  
སྐབས་ །སེམས་སྤྲུལ་ལག་ལ་བཟོ་ནི་དུང་ །ལྷ་གཞི་གིས་བྱུ་ཏེ་ །མལ་ཆ་ལུ་ལེ་ལེ་འུ་འུ་འུ་འུ་ །སྤྲད་པའི་  
གནས་སྤེད་སྤེད་ཏེ། །དེ་བཟུམ་མེ་ །མི་གི་གྱི་འཛི་དེ་ལོག་མེ་ །སེམས་ལའུ་སྤྲུལ་ལུ་བཟོ་དུ་མ་  
ཚུགས་པ་ཚུའུ་ཏེ། །སྤྲད་པའི་གནས་སྐབས་ཚུའུ་དུང་ །གྲུ་གཞུང་འབྲེན་ནི་དུང་ །རྒྱ་གཞི་ཚུ་སྤེད་དོན་པ་འདི་ག་  
ནི་བའུ་ལ་ཆེས་ཡིན་པས།

དེ་འབད་ལུ་ལས་བརྟུལ་ །ཡེད་མའུ་བཟུལ་པའི་སྤྲད་པ་ལུ་ལུ་ལུ་གསའི་ །ལྷ་གཞི་ལུ་ཚུ་གིས་ །གྲུ་གཞུང་རྒྱལ་  
ཚོགས་དུང་ །མ་ཚོགས་པའི་རྣམ་གཞག་ཚུ་ །ལེགས་ཤོམ་འབད་བརྟུགས་ལིང་དུ་ལུ་དེ་ །སྤེད་ཏུང་འབད་དོན་པ་  
འདི་ག་ནི་བའུ་ལ་ཆེས་ཡིན་ཏེ།























ဤအချက်ပေါ်ပေါက်လာခြင်းကြောင့် နွေရာသီကုသိုလ် နည်းလမ်းများဖြင့် သီးခြားကုသမှုများ ပြုလုပ်ပေးရန် နှိုးဆော်ပေးရပါမည်။

- ✓ ဤအချက်ပေါ်ပေါက်လာခြင်းကြောင့် နွေရာသီကုသိုလ် နည်းလမ်းများဖြင့် သီးခြားကုသမှုများ ပြုလုပ်ပေးရန်
- ✓ အချက်ပေါ်ပေါက်လာခြင်းကြောင့် သီးခြားကုသမှုများဖြင့် သီးခြားကုသမှုများ ပြုလုပ်ပေးရန်
- ✓ ဤအချက်ပေါ်ပေါက်လာခြင်းကြောင့် သီးခြားကုသမှုများဖြင့် သီးခြားကုသမှုများ ပြုလုပ်ပေးရန်
- ✓ သီးခြားကုသမှုများဖြင့် သီးခြားကုသမှုများ ပြုလုပ်ပေးရန်
- ✓ ဤအချက်ပေါ်ပေါက်လာခြင်းကြောင့် သီးခြားကုသမှုများဖြင့် သီးခြားကုသမှုများ ပြုလုပ်ပေးရန်
- ✓ ကုသိုလ်ရေးရာများဖြင့် သီးခြားကုသမှုများ ပြုလုပ်ပေးရန်

**နွေရာသီကုသိုလ်နည်းများ**

နွေရာသီကုသိုလ်နည်းများဖြင့် ကုသိုလ်ရေးရာများဖြင့် သီးခြားကုသမှုများ ပြုလုပ်ပေးရန် နှိုးဆော်ပေးရပါမည်။

- ✓ ဤအချက်ပေါ်ပေါက်လာခြင်းကြောင့် သီးခြားကုသမှုများဖြင့် သီးခြားကုသမှုများ ပြုလုပ်ပေးရန်
- ✓ ဤအချက်ပေါ်ပေါက်လာခြင်းကြောင့် သီးခြားကုသမှုများဖြင့် သီးခြားကုသမှုများ ပြုလုပ်ပေးရန်
- ✓ ဤအချက်ပေါ်ပေါက်လာခြင်းကြောင့် သီးခြားကုသမှုများဖြင့် သီးခြားကုသမှုများ ပြုလုပ်ပေးရန်



- ✓ དེལས་ཡ་ཆེ་བ་ལས་ སོ་རྒྱུ་བ་དེ་སྐྱ་འཛམ་པ་གཞིག་གིས་ཤུམ་སྐྱ་བ་སྐྱིག་དགོ།
- ✓ དེ་བཟུམ་སྐྱ་ ལ་རྒྱུ་བའི་སྐྱ་དེ་ སོ་རྒྱུ་བ་ལས་ འཛམ་པ་གཞིག་གིས་ཤུམ་སྐྱ་བ་སྐྱིག་དགོ་པ་འདྲི་ཞིན།

དེ་སྐྱ་བ་སྐྱིག་ས་ཏེ་བསྐྱོག་པ་ཅིན་ ལྷན་ཏུ་ཏེ་ཏེ་འབྲུ་ནི་འདྲི་འཕ་བཞིན་ཞིན།

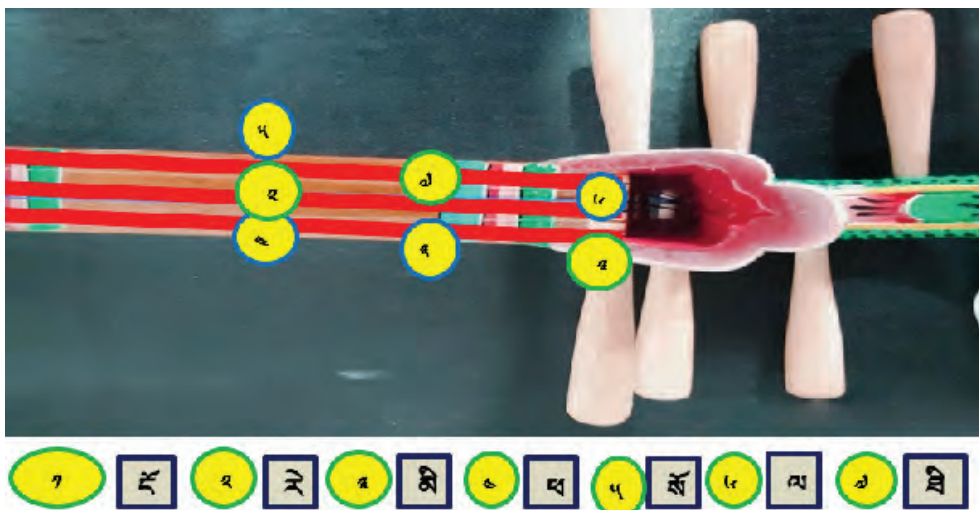
སྐྱ་སྐྱིག་བཟང་ས་ཀྱི་དཔེ།



དྲི་བ།

ཕ་ས་སྲོལ་སྐྱུ་ལྟ་ཆ་དཔེ་ དེའཕ་པ་གཞིག་སྐྱུ་ལྟ་ཆ་གཉིས་ལུ་ རྒྱུ་པ་པ་ག་ཅི་འདུག་?

'སྐྱུ་སྐྱིག་འཛམ་སྐྱིག་།





ඒකාධිකාරීත්වය සහ ස්වදේශිකත්වය පිළිබඳව දැනුවත් වීමට අත්‍යවශ්‍ය වන්නේ මෙයයි. මෙහිදී අපට අවබෝධ වන්නේ මෙය නොවන බවයි. මෙහිදී අපට අවබෝධ වන්නේ මෙය නොවන බවයි. මෙහිදී අපට අවබෝධ වන්නේ මෙය නොවන බවයි.

**ඉන්ද්‍රියයේ ස්වභාවය පිළිබඳව විග්‍රහය**

ඉන්ද්‍රියයේ ස්වභාවය පිළිබඳව විග්‍රහය. මෙහිදී අපට අවබෝධ වන්නේ මෙය නොවන බවයි. මෙහිදී අපට අවබෝධ වන්නේ මෙය නොවන බවයි. මෙහිදී අපට අවබෝධ වන්නේ මෙය නොවන බවයි.

දේශනා, ඉන්ද්‍රියයේ ස්වභාවය පිළිබඳව විග්‍රහය. මෙහිදී අපට අවබෝධ වන්නේ මෙය නොවන බවයි. මෙහිදී අපට අවබෝධ වන්නේ මෙය නොවන බවයි. මෙහිදී අපට අවබෝධ වන්නේ මෙය නොවන බවයි.









# སློབ་ཚན་བཞི་པ།

## གྲུ་གཞུང་གྲོ་སྐོར།

### གཞུང་སྐྱོ་གི་རིགས།

### གཞུང་སྐྱོ་ལོ་ཤོ་དོ།

གཞུང་སྐྱོ་ཟེང་མི་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཞུང་གི་གཞུང་ཉེ་བ་ རྒྱལ་ས་ཐོ་མ་ཡུ་དཔ་ སྤུ་ལྷ་ཁ་ལས་  
 དུ་ཤི་དེ་གིས་ གཞུང་སྐྱོ་ཟེང་སྤུ་ལྷ་ཁ་ལས་ཚད་ གྲུ་གཞུང་འདི་ ཉེ་མ་གྱི་དུས་ལུ་མཇུག་སྤོས་ས་  
 གཞུང་འབྲེལ་གྱི་རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་སྤོས་སྤོས་ རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་ལས་ལེན་ གཞུང་སྐྱོ་ཟེང་བའི་མི་དུ་ཤི་དཔ་  
 སྤོ་བཞུགས་ལེན་པས།







နားလဲအသွယ် ပြန်ပေးရန်အတွက်အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ ပြန်လည်အဖွဲ့အစည်း  
အဖွဲ့အစည်းများ ပြန်လည်အဖွဲ့အစည်းများ ပြန်လည်အဖွဲ့အစည်းများ ပြန်လည်အဖွဲ့အစည်းများ  
အဖွဲ့အစည်းများ ပြန်လည်အဖွဲ့အစည်းများ ပြန်လည်အဖွဲ့အစည်းများ ပြန်လည်အဖွဲ့အစည်းများ  
အဖွဲ့အစည်းများ ပြန်လည်အဖွဲ့အစည်းများ ပြန်လည်အဖွဲ့အစည်းများ ပြန်လည်အဖွဲ့အစည်းများ

ရန်ကင်းစင်စင်အောင်  
ရန်ကင်းစင်စင်အောင်ရန်ကင်းစင်စင်အောင်ရန်ကင်းစင်စင်အောင်ရန်ကင်းစင်စင်အောင်  
ရန်ကင်းစင်စင်အောင်ရန်ကင်းစင်စင်အောင်ရန်ကင်းစင်စင်အောင်ရန်ကင်းစင်စင်အောင်  
ရန်ကင်းစင်စင်အောင်ရန်ကင်းစင်စင်အောင်ရန်ကင်းစင်စင်အောင်ရန်ကင်းစင်စင်အောင်

၃။ ဤအခန်းကဏ္ဍတွင် ရွာကျေးရွာချိတ်များ၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ပြထားပြီး  
အကျိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ပြထားပြီး အကျိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ပြထားပြီး

### အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်း

#### အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်း

အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်းသည် အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ ပြန်လည်အဖွဲ့အစည်းများ  
အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ ပြန်လည်အဖွဲ့အစည်းများ ပြန်လည်အဖွဲ့အစည်းများ  
အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ ပြန်လည်အဖွဲ့အစည်းများ ပြန်လည်အဖွဲ့အစည်းများ

















# ལྷན་བབས།

## གཞུང་སྐྱེའི་རིགས།

### ཉི་མ་བྱུང་ཕྱོགས་གྲིང་གི་གྲིང་ཕྱོགས་ལྟ།

ཉི་མ་བྱུང་ཕྱོགས་གྲིང་གི་གྲིང་ཕྱོགས་ལྟ། རང་ལ་ཉི་མ་དྲན་པའི་བྲ་མ་ཡོད། རྒྱལ་དཔལ་མཚན་པ་ཡུལ་ལྟ་འདི་ལ་  
ཡུལ། དྲབ་དཔལ་དཔལ་ལྷན་ལྟ་ལྟ་འདི་ལས་ལྟ།

ཉི་མ་ཤར་ཕྱོགས་གྲིང་གི་གྲིང་ཕྱོགས་ལྟ། རང་ལ་བདག་དཔོན་སྐྱོད་པའི་དཔོན་པོ་ཡོད། ལྷོ་གསུངས་བཀའ་  
བཞིན་བསྐྱབ་ལྟ་འདི་ལ་བསྐྱབ། དྲག་འཕྲོ་སྐྱོ་མཚན་ཡུལ་ལྟ་འདི་ལ་ཡུལ།

ཉི་མ་ལྷོ་ཕྱོགས་གྲིང་གི་གྲིང་ཕྱོགས་ལྟ། རང་ལ་བྱམས་བཅོས་སྐྱོད་པའི་ཡ་མ་ཡོད། དྲིན་ལུ་ཚོས་ཀྱིས་འཇམ་  
ལྟ་འདི་ལ་འཇམ། གཏམ་སྐྱོ་ཚོགས་སྐྱོ་ལྟ་འདི་ལ་ལྟ།

ཉི་མ་ལྷུང་ཕྱོགས་གྲིང་གི་གྲིང་ཕྱོགས་ལྟ། རང་ལ་ལྷན་གཞི་སྐྱེས་པའི་སྐྱེ་བུ་ལྟ་ཡོད། དྲག་ལྱིད་གཏུ་  
སེམས་བསྐྱེད་ལྟ་འདི་ལ་བསྐྱེད། བསྐྱེ་བའི་བྱམས་པས་བསྐྱེད་ལྟ་འདི་ལ་བསྐྱེད།

### ཉི་མ་དྲོན་མ་མི་ཤར།

ཉི་མ་དྲོན་མ་མི་ཤར། ཉི་མ་དྲོན་མ་ཤར། བསམས་ལྟས་ལོ་བྱེད་གི་ཚོ། རྒྱུ་ལ་ལུགས་འདི་བསྐྱོར་བ། ལྟ་  
ལ་ལྟ་བུ་བཞུགས། བསམས་ལྟས་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་བཞུགས། དྲག་ལྷོ་དཔལ་མཚན་པོའི་ཕྱོགས། བསམས་ལྟས་  
ལྷི་གཏུགས་གཡས་ལས་བཞུགས། བསམས་ལྟས་ལྟ་ལྟ་གཡོན་ལས་བཞུགས། ལྷི་གཏུགས་བཞུགས་  
ལྷི་གཏུགས། བསམས་ལྟས་བཀྱ་ལྷིས་པར་ལོག། བསམས་ལྟས་གཡལ་ཚགས་པར་ལོག། དྲོན་ལྟ་བུ་  
མཚན་པོའི་ཕྱོགས། བསམས་ལྟས་མཚན་ལྟ་གཡས་ལས་བཞུགས། ལྷུང་བྱུག་གཡོན་ལས་བཞུགས།  
ལམ་ལྟ་ལྟ་བཞུགས་ལྷི་གཏུགས། བསམས་ལྟས་བཀྱ་ལྷིས་པར་ལོག། བསམས་ལྟས་གཡལ་ཚགས་པར་



















འབངས་བཅས། །མ་དཔལ་འབྲུལ་བའི་ཡུལ་གྲུ་བཞིན། །སེམས་སྲུག་ཟུན་པའི་བྲལ་ལུ་འབྲུམས། །བྲུམས་  
ཤིང་བཏོ་བའི་གྲུལ་སེམས། །འབྲུལ་མི་ཡོད་པ་ལོས་ཀྱང་བདེན། །མ་དག་འབྲུལ་པའི་སྤང་བ་ལགས།  
།བསམ་བཞིན་ལྷུ་ཡང་འགོ་མོད་ཀྱི། །ཡལ་དག་དོན་ལུ་དཔུད་ན། །རང་གི་སེམས་ལུ་འདྲི་འདྲུ་གས།

དཔལ་མི་དབང་འཛིན་སེམས་མཚན།

དཔལ་མི་དབང་འཛིན་སེམས་མཚན། །འབྲུག་བདེ་སྐྱིད་འབྲུང་བའི་ཉོ་སྲུ་ཨིན། །སྐྱེ་མི་འབྲུ་སྐྱེ་ལས་  
པད་བརྟན་པ་དགའ། །བྲུགས་བདེ་བའི་དཔལ་བཟུགས་པ་སྐྱིད། །སྐྱེ་བས་མཁུ་ཆེན་འཛིན་སེམས་མཚན་གྲགས་  
མཚན། །ཚོས་བཀའ་འཇུག་བཟུན་པའི་སྤོ་གཤིང་ཨིན། །སྐྱེ་གཡོ་མེད་ཚོས་འཁོར་བསྐྱོད་པ་དགའ། །བྲུགས་  
ལྷོ་བདེ་འཛིན་པལ་བཟུགས་པ་སྐྱིད། །བྲོ་རྣམ་པར་བཀའ་བའི་བྲོ་མཚན་རྣམས། །འབངས་མི་སེང་ཡོད་སྐྱིད་སྐྱོ་  
གྲད་ཨིན། །བཀའ་འཛིན་སྐྱེ་སྐྱེ་སྐྱེ་བའི་སེམས་འདེད་གཤིང་། །འབངས་བདེ་སྐྱིད་དུ་པ་བསམ་པ་རྗེས།  
།སྤོ་མཚན་གསལ་བསམ་ཆེ་བའི་འབངས་འཁོར་རྣམས། །ལས་སྤོ་ལམ་དཔལ་གིས་འབྲུག་ཡུལ་སྐྱེ། །ཚོ་  
འདྲི་སྐྱོ་བའི་མགོན་དཔལ་མཚན། །འབངས་རང་གི་བསམ་པ་འདྲི་གིས་རྗེས།

ལྷོ་རྣམ་པ་དཔལ་འབྲུང་སེམས་མཚན་པོ།

ལྷོ་རྣམ་པ་དཔལ་འབྲུང་སེམས་མཚན་པོ། །ལྷོ་རྣམ་པ་འཛིན་གྲུགས་ཉི་མ། །དཔལ་དཔལ་འཛིན་གྲུགས་གཉིས་པོ།  
།མཆོ་བསམ་པ་ཡིད་ལུ་མ་བྱུང། །འཛོམས་བསམ་པ་ཡིད་ལུ་མ་བྱུང། །དེ་དེ་འདྲི་ལུ་ལུ་གཞིག་འཛོམས་  
པ། །ཚོ་སྤོ་གྱི་ལས་འཕྲོ་ཡིན་པས། །ལྷོ་རྣམ་པ་གཤམ་སྤོ་མཚན་པོ། །ལྷོ་རྣམ་པ་དཔལ་འབྲུང་སེམས་མཚན་  
།གཤམ་དཔལ་དཔལ་འཛིན་གཉིས་པོ། །མཆོ་བསམ་པ་ཡིད་ལུ་མ་བྱུང། །འཛོམས་བསམ་པ་ཡིད་ལུ་མ་བྱུང། །དེ་དེ་  
འདྲི་ལུ་ལུ་གཞིག་འཛོམས་པ། །ཚོ་སྤོ་གྱི་ལས་འཕྲོ་ཡིན་པས། །ལྷོ་རྣམ་པ་སྤང་གཞོད་བདེ་མོ། །ལྷོ་  
རྣམ་པ་གཞོན་ཚོ་དུ་བཅུ། །སྤང་དཔལ་གཞོན་གཉིས་པོ། །མཆོ་བསམ་པ་ཡིད་ལུ་མ་བྱུང། །འཛོམས་  
བསམ་པ་ཡིད་ལུ་མ་བྱུང། །དེ་དེ་འདྲི་ལུ་ལུ་གཞིག་འཛོམས་པ། །ཚོ་སྤོ་གྱི་ལས་འཕྲོ་ཡིན་པས། །ལྷོ་  
རྣམ་པ་ལྷགས་སྤོ་མཚན་པོ། །ལྷོ་རྣམ་པ་སྤོ་གཞོན་པོ། །ལྷོ་རྣམ་པ་སྤོ་གཞོན་པོ། །མཆོ་  
བསམ་པ་ཡིད་ལུ་མ་བྱུང། །འཛོམས་བསམ་པ་ཡིད་ལུ་མ་བྱུང། །དེ་དེ་འདྲི་ལུ་ལུ་གཞིག་འཛོམས་པ། །ཚོ་  
སྤོ་གྱི་ལས་འཕྲོ་ཡིན་པས། །ལྷོ་རྣམ་པ་མཚོ་སྤོ་མཚན་པོ། །ལྷོ་རྣམ་པ་གསལ་མིག་ཉི་མོ། །མཚོ་  
དཔལ་སེང་མིག་གཉིས་པོ། །མཆོ་བསམ་པ་ཡིད་ལུ་མ་བྱུང། །འཛོམས་བསམ་པ་ཡིད་ལུ་མ་བྱུང། །དེ་དེ་





























སེམས་ཤོད་བའི་རྟེན་གྲུབ། ལྷ་ཡ་ལ། ཉལ་པས་ས། བཤད་དུ་ས།  
 ཡུལ་ཀྱུ་གཡུགས་ས། སློལ་རྒྱུ་ལུ་སྟོ།  
 རྟེན་གྲུབ་བཤད་དུ་ས། ལྷ་གཤམ་གཞོན་ལ།  
 སམ་པ་མེ་རྟོག། ལེགས་པའི་སྐྱབ་ལུ་འདྲི། གནམ་སེའལའི། རྣམ་ལུ་ཡལ་བ་ཡེས།  
 རྟོན་སློལ་རྒྱུ། ལེགས་པའི་མེ་རྟོག་འདྲི། གནམ་གྲུ་དུ་གྲུ། མེད་པར་གསལ་མས་སྟོ།  
 རྟོན་ལྷ་གཤམ། ལེགས་པའི་མེ་རྟོག་འདྲི། གནམ་གྲུ་དུ་གྲུ། མེད་པར་གསལ་མས་སྟོ།  
 སམ་པ་མེ་རྟོག། ལེགས་པའི་སྐྱབ་ལུ་འདྲི། གནམ་སེའལའི། རྣམ་ལུ་ཡལ་བ་ཡེས།  
 རྟོན་ལྷ་གཤམ། ལེགས་པའི་མེ་རྟོག་འདྲི། གནམ་གྲུ་དུ་གྲུ། མེད་པར་གསལ་མས་སྟོ།  
 རྟོན་སློལ་རྒྱུ། ལེགས་པའི་མེ་རྟོག་འདྲི། གནམ་གྲུ་དུ་གྲུ། མེད་པར་གསལ་མས་སྟོ།  
 རྟོན་དཔ་འཁྱོ་བའི་ལམ་འཁར། མ་འཕྲུ་པ་ཅིན། འཛིག་རྟོན་དགའ་བའི། དགའ་སྤོ་མ་ཚོར་མའོང་།  
 རྟོན་གཟུགས་བཏུ་བའི། མིག་འཁར་མ་མཐོང་པ་ཅིན། དེའི་སེམས་ཆགས་པའི། རྟུག་མ་ཚུའམ་འོང་།  
 དེའི་གསལ་རིས་སྟོ། དེའི་གསལ་རིས་སྟོ། ༢  
 དེའི་འཛའ་རིས་སྟོ། དེའི་འཛའ་རིས་སྟོ། ༢  
 སེམས་ཆགས་པའི་ཡུལ་ཀྱུ། ལྷ་ཡ་ལ། ལེགས་པས་ས། གཡུགས་དུ་ས།  
 སེམས་ཤོད་བའི་རྟེན་གྲུབ། ལྷ་ཡ་ལ། ཉལ་པས་ས། བཤད་དུ་ས།  
 ཡུལ་ཀྱུ་གཡུགས་ས། སློལ་རྒྱུ་ལུ་སྟོ།  
 རྟེན་གྲུབ་བཤད་དུ་ས། ལྷ་གཤམ་གཞོན་ལ།

པ་ཏུ་ལ་བའི་མལ་ཆ་ལུ་སྟོ།

པ་ཏུ་ལ་བའི་མལ་ཆ་ལུ་སྟོ། །རཔ་མི་ལམ་མི་མཐོང་དུ་གམ་ཐོང་མཐོང་། །ཨའེ་འཁྱུ་ཤི་མེད་པའི་རྟོ་མལ་  
 །ལ། །དེའི་སེམས་ཀྱི་རྟེན་གྲུབ་གྲི་སལ་མཐོང་།།  
 གྲུ་ལྷ་ལུ་མཐོང་སྟོ་སྟོ་དུ་མས། །ས་ཐག་རིམ་སལ་འབད་ལུ། །རྟུ་བུ་སེམས་  
 །འལ་ཐུ་རྟོ།། ༢  
 རྟོན་མཐོང་ཤི་མེད་པའི་སྟེང་མཐུན་ལ། །དེའི་མི་ལམ་ལུ་འཕྲོག་གཞུང་མོ།  
 །ཨའེ་ལུ་དཔ་ས་སྐྱུ་གཤམ་ལས་སྟོ། །རྟོན་གཞོག་སྟོ་ཡེས་པའི་ཤི་ལུ་ལུ་གིས། །རྟོན་འཁྱོ་བའི་ས་ཐག་རིམ་ལུ་













རྒྱུ་སྐྱེའི་རལ་པ་གཞན་གྱི་མེ་མེམ། རྒྱུ་མ་གསེལ་ཉལ་ཉལ་གཡབས་ཏེ་གིས། རྒྱུ་ལེགས་པའི་གདོད་འདྲི  
 འགའ་པའི་ཚོ། དེའི་མཉེན་བའི་སེམས་འདྲི་བཞག་མ་ཆགས།  
 མི་པ་བསེས་གཏེས་ལས་དཀའ་ལྷ་མེད། མི་པ་བསེས་གཏེས་ལས་འདུལ་མེད།  
 བྱམ་པེ་གི་ཉི་མེ་གི་འེ་བ་འདྲི། བྱམ་གསེར་གྱི་རྩི་རྩེ་ལྷོ་བཟུམ་ཅིག། ཡའེ་དེ་ པ་བསེས་གཏེས་ལུ་ཡོད་པ་ཅི།  
 བྱམ་པེ་གི་བསམ་པ་འདྲི་གིས་ཚྭ་གས།  
 བྱམ་པེ་གི་སེམས་ཀྱི་འེ་བ་འདྲི། བྱམ་གསེར་གྱི་མེ་རྩི་གྱུ་བཟུམ་ཅིག། ཡའེ་དེ་ པ་བསེས་གཏེས་ལུ་ཡོད་པ་  
 ཅི། བྱམ་པེ་གི་འེ་བ་འདྲི་གིས་ཚྭ་གས།  
 སེམས་པ་བསེས་གཏེས་ལས་མཐུན་མེད། མེ་པ་བསེས་གཏེས་ལས་བསྐྱེད་པ་ཅིག་མེད།  
 སེམས་དཀའ་བའི་དཀའ་འདུལ་གདོད་ལུ་ཡོད། ཡའེ་དེ་ དཀའ་འདུལ་ཡམས་ཚུ་སྟོན་གེ་མེ། རྩོ་སྐུ་གསེར་  
 མེད་པའི་ཉི་མེ་གཏུམ་འདྲི། ཡའེ་དེ་ ཏུག་བྱུ་ཡམས་ཚུ་སྐྱབ་གེ་མེ།  
 རྒྱུ་ལེགས་པའི་གདོད་ལུ་བཏུ་སྟེ་གིས། པ་མི་གཏོ་འཁྱབ་ནི་བཟུང་སོ་ལྷག། རྒྱུ་ཉལ་པའི་ཉི་མེ་གཏུམ་ཉལ་  
 ཏེ་གིས། རྒྱུགས་གཏོ་པ་ལེན་འབད་ནི་བཟུང་སོ་ལྷག། ལས་གཞན་མ་བསྐྱོས་ཡོད་མི་པ་བསེས་གཏེས།  
 བཏུ་མ་མིག་གཞི་མཐུན་མི་པ་བསེས་གཏེས།

ལྷ་གཞུས་ལྷ་གཏོར་བསྐྱབས་པ་ལས། ལྷ་བའི་དགེ་ཚུ་མར་གྱི་སྟིང་།  
 བ་གཞོན་མོངས་པའི་མེ་ཆེན་པོར། ལམ་པའི་སྐབ་བྱུ་འགྱུར་བར་སྐྱོན།





# ཐུབ་རྟེན་དཔེ་དེབ།

- རྟེན་དམ་སྐྱ་བའི་སྒྲེ། ༡༩༧༩ བཤད་མཛོད་ཡིད་བཞིན་ཉོན་པོ།
- ས་པཎ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན། རྣམ་དེ། རྣམ་མོའི་བསྟན་བཅོས།
- པག་དཔལ་ཀུན་དགའ་བསོད་ནམས། ༢༠༡༡ རྣམ་མོའི་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་འགྲེལ་པ།
- ཀུན་བཟུང་ཡིན་ལས། ༢༠༠༩ ལྷ་དཔེ་སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན། ཀེ་ལམ་གྱི་ འབྲུག་ཐིམ་ཡུག།
- ཚེ་རིང་བསམ་མཁུ་བ། ༢༠༠༩ གཞན་གསོས་བུ་མོའི་སློབ་གསུང། ཀེ་ལམ་གྱི།
- སློབ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཛིན། ༢༠༡༥ རིག་གསུང་བཅོམ་ཐུངས། ཀོམ་སི། འབྲུག་ཐིམ་ཡུག།
- རྒྱལ་གཞུང་སློབ་གསུང་སློབ་སྦྱོང་ཉེ་བ། ༢༠༡༩ འབྲུག་གི་གཞུང་སྐྱེའི་ལམ་སྟོན།
- ཀུན་མཁྱེན་པ་སྒྲུབ་པའོ། ༢༠༡༩ ཚེས་ཇེ་གཤེད་པ་རྒྱ་ལས་ཀྱི་རྣམ་ཐར་ རོ་མཚས་དྲད་པའི་སྐབས་ལྟེང་།
- ལའོ་ལྷ་མོ་སྟོན་ལས། ༢༠༠༩ ཐོད་ཀྱི་སློབ་གསུང་དཔེ་ཚུལ།
- རྒྱལ་གཞུང་སློབ་གསུང་སློབ་སྦྱོང་ཉེ་བ། ༢༠༡༩ ལྷ་དཔེ་གཞན་པའི་དགའ་སྟོན།