

ཕྱོམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག།

སློབ་རིམ་ ༥ པ།



སློབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།

ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་རྒྱན་ཁག།

## ང་བཅས་ཀྱི་འགན་ཁག།

### ང་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ།

མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ ལྷན་ལྷན་ཉིན་ལྷན་མེད་པར་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་བཅོན་དང་གོང་འཕེལ། མི་སེར་གྱི་ཞི་བདེ་  
 དང་དགའ་སྲིད། གཞུང་སྲོད་གི་ལམ་ལུགས་ འཛིན་སྲོད་སྲེལ་གསུམ་ ཡར་འཕེལ་གི་དོན་ལུ་ ཐུགས་ཀྱི་ཚ་གུང་ ག་བ་ལྷགས་འབད་  
 བཞེས་ཏེ་ ཕྱག་ལུ་གནང་མི་ གློ་གཏད་སའི་དགོན་མཆོག་དང་ སྲིད་སྲུག་གི་གོང་མ་ དེ་ཅན་ཡམ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མ་  
 ལས་ ང་བཅས་འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ མི་དབང་མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ་མཆོག་ལུ་ གློ་གསུམ་གུས་པའི་གུས་བརྟུན་ཕུལ་ཏེ་ བཀའ་ག་  
 གནང་མ་དང་ གསུང་ཅི་སྐབ་ཀྱི་ཕྱག་ཕྱི་ཞབས་ཏོག་ལུ་དགོས་ཡིན།

### ང་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ང་བཅས་འབྲུག་མི་ཡོངས་ ས་བརྒྱན་བུ་བརྒྱན་ཚ་བརྒྱན་འབད་ བསྐལ་པ་མ་སྲོད་གི་བར་བུ་ འཚོ་བ་  
 བསྐྱེད་ཏེ་སྲོད་སའི་ ས་གཞིས་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ འཕམ་གྱི་ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྲིད། ཐུགས་ཀྱི་ རང་  
 བཅོན་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ འགཞིན་གྱི་སེམས་ལུགས་སྲོམ་འབད་ར་བསྐྱེད་དེ་ ཕྱག་ཕྱི་ཞབས་ཏོག་ལུ་དགོས་ཡིན།

### ང་བཅས་ཀྱི་གཞུང་།

ང་བཅས་ཀྱི་གཞུང་འདི་ དམངས་གཙོའི་ཅ་ཡིམས་ཅན་གྱི་ རྒྱལ་བརྒྱན་གྱི་གཞུང་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་འཛིན་སྲོད་སྲེལ་གསུམ་གྱི་ ཕྱག་  
 ལུ་ག་ར་ གཞུང་གིས་ཐུགས་ཐག་བཅད་དེ་ གནང་དགོས་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ དང་པ་བཅོག་འབྲུའི་སྐབས་ལུ་ རང་མོས་  
 རྣམ་དག་གི་ ཆོགས་རྒྱུ་བཟོ་གས་ཏེ་ རྩོགས་སྲུབ་ཅན་གྱི་འདེམས་རོ་བཅོག་འབྲུའི་སྐབས་འབད་དགོས་དང་། གཉིས་པ་  
 བཅོག་འབྲུ་སྲུབ་ཞིན་མ་ལས་ ཕྱག་ལུ་གནང་པའི་སྐབས་ལུ་ འབྲུ་མཉམ་དང་ དྲང་བདེན་ དྲང་གསལ་གྱི་སློམ་ས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་  
 འཕམ་ཕྱགས་གཉིས་ལུ་ཕན་པའི་ ཕྱག་ལུ་ལེགས་ཤོམ་གནང་ཐབས་ཀྱི་ རྒྱལ་སྲོམ་ཕུལ་དགོས་ཡིན།

### ང་བཅས་ཀྱི་རིག་གཞུང་།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྒྱན་ཡིག་དང་ རྒྱན་ཆས་ ལམ་སྲོལ་ ཆོས་ལུགས་ བཟོ་རིག་ བསམ་སྲོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ འཚོ་སྲོད་གི་ལམ་  
 ལུགས་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཟེར་སྐབ་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་འདི་གིས་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ སྲོན་གོང་  
 ལས་ རང་བཅོན་ཡིན་པའི་ རོ་རྟུགས་ཅིག་སྲོན་ཚུ་གསལ་མ་ཚད་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཡང་ རིག་གཞུང་དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་  
 འཕྲོ་ཚུ་གསལ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་བཟང་པོ་ཚུ་ལུ་ ཕུས་མཐོང་དང་གུས་བརྟུན་བསྐྱེད་ཐོག་ལས་  
 ཉམས་སྲུང་དང་གོང་འཕེལ་གཏང་ཐབས་ལུ་ སེམས་ལུགས་བསྐྱེད་དེ་ ལུ་འབད་དགོས་འདི་ཁག་ཆེ།

འབྲུག་མི་སྲིད་མཐུན་གྱི་བསོད་ནམས་ལས་རྒྱབ་པའི་རྒྱལ་པོ།



དཔལ་མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། འཇིགས་མེད་གེ་སར་རྣམ་རྒྱལ་དབང་ཕྱུག་མཚོ།

འབྲུག་ཙན་དན་བཀོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། །དཔལ་ལུགས་གཉིས་བསྐྱེད་སྤྱོད་བའི་མགོན།།

འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། །སླུ་འཇུར་མེད་བརྟན་ཅིང་ཆབ་སྲིད་འཕེལ།།

ཚོས་སངས་རྒྱལ་བསྐྱེད་པ་དར་ཞིང་རྒྱས། །འབངས་བདེ་སྦྱིད་ཉི་མ་ཤར་བར་ཤོག།

# དཔེ་སྟུང་འབད་མི།

སློབ་གྲྭ་འི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁྲུངས།

བརྒྱན་འཕྲིན་ལང་ ༩༧༥-༣-༣༣༣༤༤༠

ཡོངས་འབྲེལ་ [www.education.gov.bt](http://www.education.gov.bt)

ལམ་དབང་ © ༢༠༢༣ སློབ་གྲྭ་འི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁྲུངས།

དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྲི་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་གྲྭ་འི་དོན་ལཱ་ ཅོམ་སྒྲིག་དང་ དཔེ་སྟུང་འབད་མོད་པ་ལས་ སློབ་གྲྭ་འི་ཤེས་ཡོན་ལས་  
ཁྲུངས་ལས་ གནང་བ་མཉེ་པར་ དཔེ་སྟུང་དང་ ཚོང་རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་འབད་ནི་ལས་ འཛུམ་གནང་།

དཔེ་སྟུང་། ༢༠༢༣

ISBN 99936-0-278-7

**བཀའ་འདྲི་བཀའ་ཚོར།**

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་པའི་ལ་བུ་གྲྭ་ལས། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་དང་ ལྷན་ཚུན་ལས་ལྷན་པའི་འདྲི་བཀའ་ལྟར་ ལག་ཆེ་བའི་མ་དངུལ་གྱི་རྒྱུ་ལྷོད་ཀྱི་འདྲི་བཀའ་ འབྲུག་རྒྱལ་གཞུང་ལྟར་ བཀའ་འདྲི་དཀའ་ཚེས་ལྷན་པའི་ལོ་ནི། འདྲི་བཀའ་ལེགས་ལེགས་ ཚོས་ཚན་དཔེ་དེ་ལ་ཚུ་སྒྲིག་གི་ལུ་ནང་ལྟར་ ལྷན་རིག་གི་ཐོས་ལོན་དང་ ཡན་འདེབས་གྱི་གྲོགས་པའི་མཛེས་ མི་ གཤམ་གསལ། ཤེས་པོན་མཁའ་མཚོ་གཤམ་ ལྷན་པའི་ཚུ་གྱི་སྤོང་དཔོན་པོ་ལོངས་ལྟར་ དཀའ་བསུ་དང་བཅས་པའི་ལུགས་ལོ་ལོན།

**ཐོས་སྒྲོན་པ།**

- ༡ དཔོན་པོ་གྲྭ་ལས་ ཡུལ་འཕྲིན་ལས། དུང་ཚེ། ཤེས་རིག་ལྷན་པའི་གྲྭ།
- ༢ ལྷན་གྲུབ་འབྲུག་པ། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚོན།

**སྤྱི་བཀའ་ལོ་དྲུག་བཀའ་ཚོར་སྒྲོན་པ།**

ཀམ་ལེ་ཤེས། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན་གཅི་འཛིན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚོན།

**ལུན་དགའ།**

- ༡ དཔོན་པོ་ལས་རྒྱུ་འདྲི་བཀའ་ ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། ཡོང་ལའི་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ ཚོས་སྒྱུ་འདྲི་བཀའ་ ཡོང་ལའི་མཁའ་མཚོ་ལུ་བུ་མི། ཀྲུ་གསལ་པའི་རྒྱུ་ལས་འཛིན།
- ༣ དབང་དཀའ་འདྲི་བཀའ་ ལུ་ཞིབ་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལུ་ཞིབ་དང་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚོན།
- ༤ ཤེས་པའི་རྒྱལ་མཚོ། ཚོས་རྒྱུ་གསལ་འགོ་འཛིན་ལས་འགྲུ། འབྲུག་ཚོས་རྒྱུ་གསལ་བཀོད་ཚོགས།
- ༥ ཡུལ་དབང་འདྲེས། ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། འབྲུག་ཚོས་རྒྱུ་གསལ་བཀོད་ཚོགས།
- ༦ ལྷན་གྲུབ་འབྲུག་པ། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚོན།
- ༧ བཟུམ་འཛིན་འདྲི་བཀའ་ ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚོན།
- ༨ ཚེ་རིང་། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚོན།

**ལུན་སྒྲུབ་འབྲུག་པ།**

འཚི་མེད་ཤེས་པའི་ལོ་ ལུགས་སྒྲུབ་པ། ལེ་རོ་ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སྤོང་གྲྭ།

**ལས་སྤྱོད་ཚོགས་རྒྱུ་གི་འབྲུག་པ།**

- ༡ དཔོན་པོ་ལས་རྒྱུ་འདྲི་བཀའ་ ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། ཡོང་ལའི་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ དབང་དཀའ་འདྲི་བཀའ་ ལུ་ཞིབ་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལུ་ཞིབ་དང་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚོན།
- ༣ ཡུལ་དབང་འདྲེས། ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། འབྲུག་ཚོས་རྒྱུ་གསལ་བཀོད་ཚོགས།
- ༤ ཤེས་པའི་རྒྱལ་མཚོ། ཚོས་རྒྱུ་གསལ་འགོ་འཛིན་ལས་འགྲུ། འབྲུག་ཚོས་རྒྱུ་གསལ་བཀོད་ཚོགས།
- ༥ བསམ་གཏུན་མཐུན་ལྷོ། ལུགས་སྒྲུབ་པ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སྤོང་གྲྭ། ལེ་རོ།
- ༦ བཟུམ་འཛིན་འདྲི་བཀའ་ ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚོན།
- ༧ ཚེ་རིང་། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚོན།



- ३८ རྗེ་ཤེ་ལལ་འཕྲོ། ལྷགས་སྤྱད་པ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། བསམ་མེ།
- ३५ པརྒྱ་ལྷོ་བལ་རྒྱལ། སློབ་དཔེ་དོ། མཁའ་ལ་གྲུབ་ཅུ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། ཟེམ་ཕུ།
- ३६ ལངས་རྒྱལ་དབང་འདུལ། སློབ་དཔེ་དོ། ལཱ་ལྷོ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། མོང་སྒྲུང།
- ३७ བསམ་གཏུན་མཐུན་ཕྱི་ལྷགས་སྤྱད་པ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། ལམ་རྟོ།
- ३८ དེ་ལོ་གྲུབ། དུས་འཛིན་ལལ་རྟོགས། ལཱ་ལྷོ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།
- ३९ ཚོས་སྒྲིལ་དོན་གྲུབ། རྗེ་ལའི་མཁའ་ཚོགས་འབྲུག་མི། གྲུ་གསལ་ལ་རང་སློབ་ལལ་འཛིན།
- ॣ० རྗེ་ཤེ་ སློབ་དཔེ་དོ། དབྱེད་ལ་ཅན་ཕུག་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ། ཟེམ་ཕུ།
- ॣ१ ཚེ་རིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་ལེ་ཚན།
- ॣ२ བཅུན་འཛིན་རྗེ་ཤེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་ལེ་ཚན།

**མཚུབ་གཞི་ལྷུགས་སྤྱད་དང་ལལ་རྟོགས།**

- १ བཅུན་འཛིན་རྗེ་ཤེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་ལེ་ཚན།
- २ ཚེ་རིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་ལེ་ཚན།
- ३ ཕུས་ལྷུལ་མོ། ཚན་རིག་ལལ་རྟོགས་པ། ལང་ལྷ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། ལམ་རྟོ།

**ཕྱི་ལོག་པར་རིས།**

གམ་འབྲུང་མེད། བཅུན་འཛིན་ལུལ་རིག་འགོ་དཔོན། སློབ་གྲྭ་ལི་ཤེས་ལོན་ལལ་ལྷངས། ཟེམ་ཕུ།



### ཚེང་བཅོམ་

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་འདི་ཡོད་ལ་ཡིན། ཡོད་ལ་འདི་འབྲུག་མི་གུ་ས་གིས་ཤེས་དགོཔ་དང་ ལག་ལེན་ འཇབ་དགོཔ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ཚོས་ཚན་ནང་ལུ་ཡང་ ཡོད་ལ་འདི་ ཡུ་བའི་ཚོས་ཚན་ ལག་ཆེ་ཤོས་ ཅིག་ལུ་ རོམ་འཛིན་འབད་དེ་སློབ་ཉེན་འབད་ཡིན།

ཡོད་ལ་འདི་ཚོས་ཚན་གྱི་ གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ཡུ་གུ་ལུ་ དེ་ལེས་ ཟེངས་གསུམ་པའི་ ལེགས་པའི་ འབྲུག་པ་དེ་ སློབ་འབད་ས་འབད་དེ་ཡོད། དེ་ཡང་ ལྷོ་ལོ་ ༢༠༠༦ ལས་ འབྲིང་རིམ་བས་མ་དང་ གོང་མའི་ཚོས་ཚན་ལེགས་ ལྷུ་འབད་ཡོད་མི་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ཡིན་མ་ལས། འདི་གིས་ སློབ་རིམ་གོང་མའི་ ཤེས་ཡོན་གྱི་གཞི་འབྲུག་པ་བཅུགས་པ་ཡིན། ཡོད་ལ་འདི་ཚོས་ཚན་ལེགས་སྐྱུ་འབད་དགོཔ་པའི་ གཞི་ལུངས་རོམ་འདི་ས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཏེ་མ་ལས་ཉུག་ཏེ་ མི་ཚོ་ལུ་མཁོ་ བའི་ རིག་ཡུལ་འབྲེལ་བཟུང་ལུ་ གཞི་བོ་ས་བཏོན་ནི་འདི་དོན་ལུ་ཡིན། དེ་མཚན་ བཏོན་ཏེ་ཚུ་ དུས་མཐུན་བཟོ་བཟུང་དང་ སློབ་ ཉེན་གྱི་གནས་ཚུ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ཤེས་ཚན་དང་ དོ་མཉམ་བཟོ་བཟུང་ལུ་ཡང་ཡིན།

དེ་འབད་བ་ལུ་བརྟེན་ གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ རྩོམ་རིག་དང་ རྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་འདི་དང་ སློབ་རིམ་སོ་ སོའི་གནས་ཚུ་དང་བཅུན་པའི་ ཉུག་རིག་རྩོམ་རིག་དང་ རྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གུའི་སྒྱུ་རི་བ་ ཡིག་སྐྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལུ་གཞི་གི་དོན་ཚན་ ཚུ་ ཚུན་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་ཡང་ མི་ཚོ་ལུ་མཁོ་བའི་འབྲེལ་ཡོད་ བཅོམ་དོན་མཁོ་ཅན་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལས་སྤྱི་ཏེ་ཡོད་ནི་ དེ་གིས་ རྐད་ཡིག་རིག་ཡུལ་གྱི་གཞི་འབྲུག་པ་ ཚུན་ཚུགས་པ་མཚན་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་ མནོ་རིག་གོང་འཕེལ་འབྲེལ་ཏེ་ལུ་ཡང་ ཡན་ ཐོགས་སློབ་འབྲུང་ཚུགས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད།

དེ་དང་འདྲེས་ཅིག་འབད་ སློབ་ཉེན་འབད་བཅུངས་ཚུ་ཡང་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ བཅོམ་དོན་དང་གཅིག་ལས་ རིག་ཡུལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ འབྲེལ་བཅུགས་པ་བཟོ་ནི་འདི་ གཞི་བོ་སློབ་ཡུག་རང་རང་སོ་སོ་གི་ཉམས་སྲུང་ཐོག་ལས་ འབྲེལ་དགོཔ་འབད་བཟོ་ཏེ་ཡོད། དེ་གི་



དོན་ལུ་ སློབ་ཉོན་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ཡང་ ལྷུ་མ་གྱི་རིག་ཉོན་ཐབས་དང་ མི་ཚོ་ལུ་མཁོ་ཆེ་བའི་ རིག་ལུ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སློབ་དཔོན་  
ལམ་ཉོན་དཔེ་དེ་བུ་ཚུ་ཡང་ སློབ་རིམ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་བཟེང་ཉེ་ཡོད། དེ་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན་  
ག་ར་འགྲུབ་ཚུགས་པའི་ སློབ་ཉོན་འབད་དགོཔ་གཞུ་ཞེ་ དེ་མཚན་ སློབ་ཕུག་དབང་པོ་རབ་ཚུ་ལུ་ རིག་པ་ཚན་མེད་ཉེ་ཉེ་  
འབད་ནིའི་ལམ་ཉོན་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ག་དེ་དག་དག་ཉེ་དགོཔ་ཡིན།

ཤེས་རིག་ཉེ་ཉེ་ཁག་གི་རྩོང་ས་ལས་ཡང་ ཤེས་ཡོན་ཅུ་གཞུང་གསར་པའི་ དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བའི་ མཐུན་ཉེ་དང་ཉེ་  
སློབ་ཚུ་ ཅི་དག་གང་དག་ཉེ་ནི་ལུ་ གཙུ་མེད་བཟོན་མིའི་འབད་བཟོན་བཟོན་ཉེ་ཡིན། མཉམ་ཅུབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་  
ཏེ་ དུ་ལས་ཡར་ ཤེས་རིག་གི་གནས་ཚན་དང་ རྒྱས་ཚན་ ཏེ་མ་ལས་ཉེ་ག་པའི་ ཡར་དུགས་ལེགས་ཤོམ་འབད་བུང་ཏེ་ ཉེ་  
གཞུང་གི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་ཚུགས་པའི་ ཡིད་ཆེས་ཡོད།

མྱོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་ལེགས་སྦྱར་གྱི་ལུ་ཤུ་ལུ་ དེ་ཅིག་འཚོན་མི་འདི་ལུ་ ཤེས་རིག་སློབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ ཤེས་ཡོན་  
ཅུ་གཞུང་དང་ཉེ་དག་ཉེ་གྲུབ་སློབ་ཉེ་ཚན་གྱི་ འགོ་དཔོན་གྱིས་གཙུ་མ་པའི་ ཤེས་རིག་ཉེ་ཉེ་ཁག་གི་འགོ་དཔོན་ཚུ་དང་ སློབ་གྲུ་  
ཁག་སོ་སོའི་སློབ་དཔོན་ཚུ་ འབྲུག་ཉེ་ལུ་འཛིན་གཞུང་གི་སློབ་ཉེ་ཉེ་ ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་ལེགས་སྦྱར་བུང་དང་ མྱོང་  
ཁ་གོང་འཕེལ་ཉེ་ཚུགས་ཀྱི་འགོ་དཔོན་ གཞུང་གི་ཉེ་དང་ མཉམ་ཅུབ་འབད་མི་ འབྲེལ་ཡོད་འགོ་དཔོན་ག་ར་ལུ་ ཤེས་  
རིག་ཉེ་ཉེ་ཁག་གི་ཁ་བྲུག་ལས་ བཀའ་དྲིན་དག་འཚོར་ཡོད། དེ་དང་འདྲེས་འབད་ དཔེ་དེ་འདི་དང་ མཁོ་ཆེ་བའི་དོན་ཚན་ཚུ་  
འཚོམ་པའི་དཔེ་དེ་ རང་དབང་ཅན་གྱི་ཚོམ་པ་པོ་དང་ དཔེ་སྐྱེན་ཁང་ཚུ་ལུ་ཡང་ ངོས་ལེན་དང་བཅས་པའི་ བཀའ་དྲིན་དག་  
ཚོར་ཡོད།

བཀྲིས་བཅེ་ལེགས།

འཕྲིན་ལས་ཀྱི་མཚོ།  
ཤེས་རིག་སློབ་པོ།  
ཤེས་རིག་ཉེ་ཉེ་ཁག།

# སློབ་བརྗོད།

༡༧། ལོ་སྤྱི། རབ་འབྱམས་ངོ་མཚར་ཤེས་བྱ་རྒྱ་མཚོའི་གྲོང་། རྣམ་དཔྱད་རིག་པའི་གྲུ་ཆེན་གོམ་གཅིག་གིས། ལ་མཐར་སོན་པའི་སློབ་མོས་ལོ་རྒྱུ་བུའི་གཏེར། སློབ་མཚན་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་འདུད། རྟེན་དཀའི་དལ་འབྱོར་ལུས་རྟེན་ཐོབ་དུས་འདིར། མེད་ཐབས་མེད་པའི་རང་སྐལ་ཤེས་བྱའི་ལོར། ལེན་ཐབས་སློབ་མེད་སྐད་ཡིག་འབྲི་ཚོམ་གྱི། སློབ་དེབ་བརྗོད་བས་བྱིན་གྱིས་དགའ་བས་ལོངས། །

ཞེས་མཚན་པར་བརྗོད་པ་དང་། དེའི་པོ་དེས་པར་བྱོན་པའི་ཚིག་གིས་མཐུན་བསུས་ཏེ། ལཱ་ཤི་འདི་ཡང་། འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྭའི་མྱོང་ལའི་ཤེས་ཡོན་ཅེ་གཞུང་ལུགས་སྐྱུར་གྱི་སློབ་དེབ་གསར་ཚོམ་གྱི་གསལ་ལས་སློབ་རིམ་༧ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཚོམ་རིག་སློབ་དེབ་འདི་ལྷོ་ལོ་ ༢༠༠༦ གི་འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ཤེས་ཡོན་ཅེ་གཞུང་འགོད་རིམ་དང་འཁྲུལ་ཏེ། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་སློབ་གྲྭ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་དེ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོའི་འབྲུག་པ་དང་མཐུན་པའི་ཚོམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་འབད་བརྗོད་བརྗོད་ཡིན། ཚོམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག་གི་སློབ་དེབ་འདི་ནང་ཚོས་ཚན་ལག་གྲིལ་ལུ་དེ་ལྟེ་ཡོད། དཔེ་ཚན་དང་པའི་ནང་ཨུག་རིག་ཚོམ་རིག་དང་དཔེ་ཚན་གྲིལ་པའི་ནང་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གེའི་སློབ་པའི་སྐོར་ལས་བཅུགས་ཏེ་ཡོད། སློབ་རིམ་དེ་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོ་པའི་དོན་ཚན་ཚུ་གས་བརྗོད་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་ཏེ་བརྗོད་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་། ཚོམ་རིག་ཚོས་ཚན་འདི་འཁྲི་ཚོམ་སྐྱེ་ཚོམ་སྐྱེ་དང་གྲུམ་རྒྱུད་གསལ་གྱི་ཐོག་ལས་དེ་རབས་ཀྱི་ཚོམ་རིག་ལམ་ལུགས་ཀྱི་རིག་ཕུལ་འབྲོམ་ཚུགས་པའི་དམིགས་གྲུད་གཅི་བོར་བརྗོད་ཏེ། རང་ལུགས་ལས་སློབ་ཚོམ་རིག་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཡང་། ཤེས་ཚུགས་པའི་དམིགས་གྲུད་བརྗོད་དེ་ཡོད། ཨུག་པར་ཚོམ་རིག་དང་ཡི་གེའི་སློབ་པའི་སློབ་དེབ་འདི་ནང་སྐད་དགོ་པའི་རིག་ཕུལ་ཚུ་གི་བརྗོད་དོན་འདི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་གི་གཞི་འབྲུག་དང་འབྲེལ་བ་དང་། རང་མགོ་འདྲོང་ཚུགས་པའི་མི་ཚེའི་ལཱ་གཞི་གཞི་དང་། རང་གི་ལུས་པུ་ལོ་ལོ་གསལ་གྱི་བསམ་བློ་དཔེ་དུགས་གྲུད་ཐབས་ལུ་ལག་ཆེ་བའི་གཞི་དོན་ཚུ་ཚུ་དེ་ཡོད། དེ་གིས་སློབ་རིམ་བཞི་པའི་སློབ་ཕྲག་ཚུ་ལུ་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུས་ཀྱི་འབྲུག་པ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་མཁོ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་ཚོགས་གུ་ཚུ་འབྲོམ་ཚུགས་པའི་དེ་བུ་ཡིན།

དེ་བརྗོད་པར་བརྗོད་དོན་དང་རིག་ཕུལ་དེ་ཚུ་སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཕུལ་གོང་འཕེལ་གྲུད་ཤི་ལུ་གཅི་བོར་བརྗོད་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་སློབ་དཔོན་གྱིས་བྱོན་མི་རྒྱུང་མ་གཅིག་གིས་ཚན་གཞུང་བའི་སློབ་སྦྱོང་མེད་པར་བྱ་དང་བུམོ་རང་རང་སོ་སོ་གིས་ཞིབ་འཚོལ་དང་དེ་ལྟར་བྱ་དུས་



པའི་དཔེ་མི་སྟོན། རྟོན་འཕུལ་འདྲི་རྒྱ་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་མཁུ་ཉེ་དྲན་ག་གིས་ས་འབད་ཅུང་ ཐད་ཀྱང་དུ་ལེགས་པའི་དཔེ་དཔེ་འཆར་ ག་ཅི་ས་  
ག་ནང་ཅུང་ ལེགས་སོ་དང་བཅས་པའི་ དགའ་བསུའི་གདོང་ལེན་སྐྱོམ་ཡོད།

### སློབ་འདེབས།

གངས་མེད་རྒྱ་ཆེན་འཇམ་གྲིང་ཤེས་བྱའི་མཐའ། །ཐབས་མཁུ་བཙུན་ལྷགས་གཤོག་རྒྱབས་བྱུང་འབྲེལ་གྱིས། །  
ལེགས་པར་ཚོད་པས་བདག་གཞན་དོན་གཉིས་གྱི། །དཔལ་ཡོན་ལྷན་སུམ་ཚོགས་པའི་རྒྱ་རྒྱ་སྟོན། །

རྟོན་འཕུལ་རྒྱ་རྟོན།  
ལྷི་འཇམ།  
ཕྱིང་ལའི་རྒྱ་རྒྱ་ཚོགས་རྒྱང་།

---

དཔེ་ཚན་དང་པ།.....	༩
ཉུག་སྒྲིག་དང་ཚུམ་སྒྲིག་གི་ཁྲུང་སྟེན། .....	༥
ཉུག་སྒྲིག་དང་ཚུམ་སྒྲིག་གི་གནས་ཚུལ། .....	༧
སློབ་སྦྱང་ལས་དོན།.....	༩
བརྗོད་དོན་གྱི་ཁྲུང་སྟེན། .....	༩
སློབ་ཚན་ ༡ པ། བརྗོད་དོན། ང་དང་འཇིག་རྟེན།.....	༡༡
༡. ལམས་མཐུན་པའི་ཆ་རྟེན།.....	༡༩
༢. སང་དང་ཆ་རྟེན་གྱི་འོ་སྟོན། .....	༡༥
༣. རྒྱུ་མའི་ལམ་ལུ་དང་མེ་ལི་རྒྱལ་མོ། .....	༡༧
སློབ་ཚན་ ༢ པ། བརྗོད་དོན། དེའི་སློབ་གྲྭ། .....	༢༠
༡. སློབ་གྲྭ། .....	༢༡
༢. རྒྱལ་དཔེ།.....	༢༩
༣. ང་བཅས་དཀའ་བའི་སློབ་གྲྭ། .....	༢༥
༤. ཚོ་རྟོ་དང་ཀླུ་ལྷ་གང་སའི།.....	༢༩
སློབ་ཚན་ ༣ པ། བརྗོད་དོན། ལམས་ཅན། .....	༣༡
༡. བ་སྟེ་ལ། (རྒྱ་སྟེ་ལ།) .....	༣༩
༢. རྒྱའི་རྒྱལ་པོའི་ལོ་རྒྱུས། .....	༣༤
༣. ཀུ་ཀུ། .....	༣༧
༤. རྩོམ་པ་དང་རྩོག་པ། .....	༤༠
སློབ་ཚན་ ༤ པ། བརྗོད་དོན། སང་གི་ལམ་ལུ་ལོ་རྒྱུས།.....	༤༡
༡. ལུ་བཀའ་གྲིས།.....	༤༩
༢. མོ་སུ་དང་བང་ལུང་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ།.....	༤༥
༣. ལུ་ཚུ་སྒྲིག་པ་ཅན།.....	༤༧
༤. བརྗོད་མ་བརྒྱུ་པའི་ལམ་ལུ་ལུ། .....	༥༠
སློབ་ཚན་ ༥ པ། བརྗོད་དོན། རྩོག་པ་ལུ།.....	༥༤
༡. བརྗོད་མ་ཚུགས་པའི་མཚན་ལུ།.....	༥༥
༢. ལུ་མས་སྦྱོང་།.....	༥༩
༣. རོ་ལྷོ་དམ་ཚིག་ཅན། .....	༦༡

---

འདུལ་བའི་ལུང་ལོ་རྒྱུ.....	64
འདུལ་བའི་སྐད་ལུང་ལོ་རྒྱུ་གྲུ་གྲུ་ལོ་རྒྱུ.....	67
སློབ་སྦྱོང་ལུང་ལོ་རྒྱུ.....	68
སློབ་སྦྱོང་ལུང་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ.....	71
སློབ་སྦྱོང་ལུང་ལོ་རྒྱུ་གྲུ་གྲུ་ལོ་རྒྱུ.....	73
སློབ་སྦྱོང་ལུང་ལོ་རྒྱུ.....	78
དཔེ་ཚན་གྱི་ལུང་ལོ་རྒྱུ.....	79
སྐད་ལོ་རྒྱུ་དང་ལོ་རྒྱུ་སྐད་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ.....	81
སྐད་ལོ་རྒྱུ་དང་ལོ་རྒྱུ་སྐད་ལོ་རྒྱུ་གྲུ་གྲུ་ལོ་རྒྱུ.....	82
སློབ་སྦྱོང་ལུང་ལོ་རྒྱུ.....	85
༡. གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐད་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ.....	87
༢. ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ.....	89
༣. ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ.....	90
༤. ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ.....	91
༥. ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ.....	94
༦. ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ.....	96
༧. ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ.....	98
༨. ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ.....	101
༩. ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ.....	102
༡. ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ.....	108
༢. ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ.....	109
ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ.....	110

དཔེ་ཚན་དང་པ།

ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག།





# ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་ཁྲུངས་དོན།

## རྩོམ་རིག།

རྩོམ་རིག་ཟེ་མི་འདི་ སློབ་དེབ་དང་ཉམ་དེབ་ གཏུང་ཡིག་དང་གསར་ཤོག་ ལ་སོགས་པའི་ཡིག་ཆ་  
ཚུ་ལྷན་པ་ཡིན། རྩོམ་རིག་ལྷན་པ་གསལ་གྱི་ དབྱེ་བ་ལེ་ཤ་ཡོད་ཅུང་ ཤེས་ཚད་གནས་འཛིན་གཉིས་  
པའི་དོན་ལྟ་ འབྲི་རྩོམ་དང་ རྩོམ་རིག་ ལྷན་པ་གསལ་དང་ ལག་གསུམ་འབད་ཡོད།

## འབྲི་རྩོམ།

འབྲི་རྩོམ་ནང་ལས་ འགྲུལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ་གཉིས། སློབ་ཚན་འདེམ་དེ་ལས་  
བྲིས་ཏེ་ཡོད། དེ་ཚུ་བརྗོད་དོན་གཅིག་གི་བཞག་ལྟ་བུ་ལྷན་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ རྩོམ་རིག་མ་འདྲ་ལྷན་ཚོགས་ བྲི་  
འི་གི་ཚོགས་གུ་བ་ འབྲི་བ་འི་དོན་ལྟ་ཡིན།

འགྲུལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་ཟེ་མི་འདི། དཔེ་ན། པར་དང་ཅེ་ལ་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཏེ་  
འབྲི་མི་འདི་ཡིན། པར་དང་ཅེ་ལ་ཚུ་གི་རིང་ལུང་ ཡུ་སྐོར་ ཆེ་ཆུང་ ཚེས་གཞི་ བཟོ་ནམ་ མང་ཅུང་  
གནས་ལྟོགས་ཚུ་གི་བཤད་པ་ ལ་གསལ་ལྟ་བུ་བྲི་དགོ་པ་ཡིན།

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ་ཟེ་མི་འདི། དཔེ་ན། སློབ་གྲྲའི་ ཉེན་མ་གཅིག་གི་ ལས་འཛིན་དང་། ཡང་ན།  
སློབ་ཡུག་ཅིག་ ལྷི་མ་ནང་ལས་སློབ་གྲྲ་ནང་འོངས་ཏེ་ ལོ་ག་ལྷི་མ་ན་ག་དེ་སླེ་ འགྲོ་ཞི་ཡོད་ག་? ལོ་རྒྱུས་  
བྲི་ཞི་བཟུམ་ཡིན། འདི་གི་སྐད་སུ་ལྟ། དང་པ། ག་ཅི་འབད་ཡི་ག་? གཉིས་པ། ག་ཅི་འབད་ཞི་ཡོད་  
ག་? འཛིན་པ་བཞིན་དུ་ བྲི་དགོ་པ་མ་ཚད། དུས་ཚད་ ཉེ་མ་འབད་མི་ ཉེ་མ་དང་། ལྷུ་མ་ འབད་མི་  
ཚུ་ ལྷུ་མ་འབད་ འཛིན་པ་བཞིན་དུ་བྲི་དགོ།

### སྒྲིབ་ཚུལ།

སྒྲིབ་ཚུལ་ལས་ ལྷོ་གྲུ་འུ་ཞབས་ལྷ་དང་ ཡུང་མོ་གསལ་ལ་བཤད་བཟུམ་ སློབ་ཚན་ཤེས་པ་འཛིན་པུ་  
 བཅུགས་ཏེ་ཡོད། དེ་ཚུ་གིས་ རྩ་གཞི་དང་སྤྲེལ་གྱི་འུ་ སེག་ཡུལ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལུ་ ཡན་མེད་མ་  
 ཚད། བརྗོད་དོན་ཚུ་ཚུམ་སེག་གི་ཐོག་ལས་ བྲི་ཞི་འགོ་ཡང་བཅུགས་ཚུགས་པ་ཡིན། ལྷོ་གྲུ་དང་ཞབས་  
 ལྷ་ཡུང་མོ་ཚུ་གིས་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ ལྷོ་བའི་ཐོག་ལས་ རྩ་བ་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་མཚན་ ཞབས་  
 ལྷ་བྱུ་ལྷོ་དང་ ཡུང་མོ་འུ་ཡུལ་འཕེལ་གྱི་འུ་ གཞི་འགྲུམ་ཡང་ཚུད་ཚུགས་ཞི་དང་ དེ་ལས་  
 གསལ་ལ་བཤད་ཀྱི་ཚིག་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཏེ་ སྤྲེལ་གྱི་སྤྱད་བ་ འཕེལ་གྱི་འུ་ཡོད་ལུ་ཡིན།

### སྤྱད་བཟུལ།

ཚུགས་ཤོམ་ཚུ་གིས་ གྱིང་ཞི་ཡོད་མི་གི་ མི་དང་སེམས་ཅན་ཚུ་གི་ སྤྱད་ཚུ་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན། ང་བཅས་པ་  
 ལུ་དངོས་སུ་འཕྱུང་མི་ ལོ་རྒྱུས་ཅིག་སྤྱད་འབད་ བཟོ་ཞི་ཚུ་ཡང་ཡོད། ལྷོ་བ་ཆེ་ཏེ་གྱི་ཏེ་གི་ སྤྱད་དེ་ཚུ་  
 ལུ་བརྗོད་ཏེ་ རྒྱ་ཡིག་གོང་འཕེལ་དང་ཚིག་དོན་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ཞི་ལུ་ ཡན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཡིན།

**ལྷན་སྐྱེས་པ་དང་རྩོམ་སྐྱེས་པའི་གནས་ཚུལ་**

**སློབ་སྐྱེས་ ༡༢ པ་མཚན་མཛུགས་པ་དང་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།**

- ༡. ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་དང་ཡིག་རིགས་ ག་ཅི་འཕྲིན་ཅུང་ རྫོང་ལྷན་ གཞུང་མཚམས་ ཚིག་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་དང་མཐུན་ཉེན་ཉེ་འབད་ ཉུག་ཚུགས་དགོ།
- ༢. ཚོས་སྐད་དང་ཡོད་པའི་ ཡིག་ཆ་དང་ དཔེ་ཆ་ཚུ་ཉུག་ཚུགས་དགོ།
- ༣. ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཡོད་པའི་དངོས་ཚོམ་དང་ འཚར་ཚོམ་གྱི་དཔེ་དེབ་ཚུ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ ཉུག་ཉེ་གོ་བ་ལཱ་ཚུགས་དགོ།
- ༤. གོ་དོན་ལཱ་ལྟེ་ཞི་འདོད་ལཱ་ ཉུག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ མ་འདྲམ་ཚུ་ལཱ་ལྟེ་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- ༥. ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ཉུག་ཉེ་ བསྐྱེད་ཞིབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༦. རྩོམ་སྐྱེས་མ་འདྲམ་ཚུ་ཉུག་ཉེ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལཱ་པར་ཚུ་ རོས་འཕྲིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༧. ཉུག་ཞི་ལཱ་ གོ་མས་འདྲིས་ཚུ་དེ་ མི་ཚོའི་དང་ ཉུག་ཞི་ལཱ་བཅོམ་ཤུགས་དང་ སྟོབས་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།
- ༨. རྩོམ་སྐྱེས་ཚུ་ཉུག་ཉེ་ ཚོས་དང་ལམ་སྟོབས་ལཱ་ རྩོམ་མཐོང་གི་བསམ་སྟེན་ཤེས་ཡོན་དང་ ཚོས་སྟོན་གྱི་བྱ་གནས་ཚུ་ལཱ་ རྩོམ་དཔྱད་གྱི་ཤེས་རབ་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

- ༡. སློབ་རིམ་གསུམ་པ་ནང་ཉམ་མི་ ཉམ་ཞི་ལོ་རིམ་ལྟུང་ལྟུང་ ལག་ལཱ་ལ་ཐབ་ཚུགས་དགོ།
- ༢. རྗེས་ལཱ་ལོ་ ཡིག་རིགས་གཞན་ལ་ དེས་ལཱ་ལྟུང་ལྟུང་དེ་ ཉམ་ཚུགས་དགོ།
- ༣. མིང་གཞི་ ང་ ཉ་ ན་ བ་ མ་ ཡ་ཚུ་ལྟུ་ ལོ་ན་ལུ་ལྟུག་ལྟུགས་མ་ལྟུགས་ཀྱི་ རྗེས་སྐྱེ་ལྟུང་ པར་ཕྱེས་ཀྱི་ཉམ་ཚུགས་དགོ།
- ༤. ཡ་བརྟགས་བདུན་ ཡོད་མི་གི་ཡི་གུ་ལྟུ་ དབྱེ་ལས་དང་ རྗེས་ལུ་ལྟུགས་སྐྱབས་ཀྱི་རྗེས་ སྐྱེ་ལྟུང་པར་ཚུ་ ཕྱེས་ཀྱི་ ཉམ་ཚུགས་དགོ།
- ༥. རྗེས་མཚམས་བཅད་དེ་ ཉམ་ཚུགས་དགོ།
- ༦. རྗེས་མཚུན་ ལག་ལཱ་ལ་ཐབ་བྱེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ ལཚོ་ལྟུགས་དགོ།
- ༧. གནས་རིམ་དང་བརྟུན་པའི་ ལྷང་ཉམ་ཀྱི་ གོ་དོན་ལཱ་ལྟུགས་དགོ།
- ༨. རྗེས་དང་བརྟུན་པའི་ གནས་དོན་ཚུ་ བཅག་ལུ་ལྟུགས་དེ་ ཉམ་ཚུགས་དགོ།
- ༩. གསུམ་པ་ནང་ ཉམ་མི་ མིང་ཚིག་གུ་ གསར་ལུ་ཐབ་ལྟུང་ཤོས་ ༡༠༠ བཀའ་ཀྱི་ བསྐྱོངས་ ༢༠༠ ཉམ་ཀྱི་ ཉམ་ཚུགས་དགོ།
- ༡༠. ཉམ་ཞི་གི་ དཔེ་དེ་ལྟུང་ཤོས་ ༡༠ ཉམ་ཚུ་ལྟུགས་དགོ།
- ༡༡. དཔེ་དེ་གང་མང་ ཉམ་ཞི་ལྟུ་ ལྟུ་ལྟུ་ལྟུ་ལྟུ་གས་ བསྐྱོང་ཚུགས་དགོ།

བརྗོད་དོན་གྱི་ཁྲུངས་དོན།

བརྗོད་དོན་ཟེར་མི་འདི་ གཙོ་བོ་ལ་ལོ་ཚུ་གི་མི་ཚོ་ལུ་ མཁོ་བའི་ཤེས་ཡོན་ལག་ཆ་བརྩམ་  
 ཅིག་ འབྲོབ་པའི་སྐབས་ལུ། ལག་ཆ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཤི་གི་ བསམ་རིག་དང་  
 ཟུ་བའ་ལག་ལཱ་འབྲེལ་བའི་བཅའ་སྲིད་ཀྱི་ གནས་སྐབས་གཤིས་ རྩམས་གཅིག་ལས་ ཤེས་  
 ཚུགས་ཤི་ཤི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཤི་ཤི་དོན་ལུ་ཡིན། དེ་ལང་ ལ་ལོ་ཚུ་ ལོ་ན་རྒྱུང་ཀྱའི་བརྒྱུང་  
 ལས་ས། བཟང་པོའི་ ལམ་ལུ་གོ་མས་འདྲིས་ཚུ་དེ་ གལ་ཆེ་མ་ལས་བརྟེན། ཤེས་ཚད་  
 གྱི་གནས་འཛིན་གཤིས་པ་དང་ གསུམ་པའི་སློབ་དེབ་ཚུ་གི་ རྩམ་རིག་དང་ རྩོམ་རིག་  
 འདི་ སློབ་ཚན་འདི་ལུ་ བརྗོད་དོན་འདི་ལོ་དེ་དེ་དེ་ དེ་མ་ཚད་ རྩོམ་རིག་གི་དབྱེ་བའ་  
 འདྲམ་ འབྲི་ཚོམ་ རྩམ་ཚོམ་ རྩུང་བུང་ཚུ་གཅི་འཛིན་ཅུང་། བརྗོད་དོན་གཅིག་ལུ་  
 དམིགས་གཏུག་འབྲེལ་དེ་ ཡོད་པ་ཡིན། དེ་གི་དགོས་པ་འདི་ལང་ སློབ་ལུ་ཚུ་གིས་ སོ་  
 སོའི་མི་ཚོ་ནང་ འབྱུང་མི་ཉམས་མྱོང་ཚུ་ རྩོམ་རིག་མ་འདྲམ་ གཅི་གི་ཐོག་ལས་འབྲེལ་  
 ཅུང་ འབྲི་ཚོམ་འབྲེལ་བའི་བཅའ་སྲིད་ཀྱི་ བརྗོད་དོན་ལཱ་འབྲེལ་འབྲེལ་དེ་ གོ་མས་སྤྱད་ཚུ་  
 ཚུགས་ཤི་གི་དོན་ལུ་ཡིན། བརྗོད་དོན་དེ་ཚུ་ལང་ རྩོམ་མཐོང་དང་བསམ་སྤྱོད་ཤེས་ཡོན་  
 གུ་ རྩོམ་དང་ མི་ཚོས་ལྷན་གཉན་ག་ ལས་སྤུ་ལུ་ལམ་ལུ་གས་ མི་ཚོའི་རིག་ཆ་ལུ་ཚུ་ནང་  
 ལས་ བཅའ་སྲིད་ཀྱི་ཡོད་པ་ལས། དེ་གིས་ལ་ལོ་ཚུ་གི་བསམ་པ་དང་རིག་ཆ་ལུ་ སྤྱོད་པ་  
 གསུམ་ཆ་ར་གི་ཤེས་ཡོན་འབྲོབ་ཚུགས་ཤི་ཡིན།

དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ བརྗོད་དོན་གྱི་དམིགས་དོན་  
 འགྲུབ་ནི་དང་གཅིག་ཁར་ རྟན་ཡིག་གི་རིག་ཡུལ་བཞི་དང་ རྩོམ་རིག་གི་ཁྱད་ཡོན་ཚུ་གི་  
 ཤེས་ཚད་ཚུ་གསུམ་ཚུ་འབྲེལ་ཚུགས་པ་ མི་ཚོ་འདི་རིག་ཡུལ་བཅུ་གམ་གྱི་ ཐོག་ལས་  
 འབད་དགོ་པ་ཡིན། སློབ་རིམ་བཞི་པར་བརྗོད་དོན་མ་འདྲུ་ལ་གི་ སློབ་ཚན་ལ་དང་  
 སློབ་རིམ་ལ་པ་དང་དུག་པར་ བརྗོད་དོན་མ་འདྲུ་ལ་དུག་པའི་ སློབ་ཚན་དུག་པའི་དང་  
 སློབ་རིམ་བདུན་པ་དང་བརྗོད་པར་ བརྗོད་དོན་མ་འདྲུ་ལ་བདུན་པའི་ སློབ་ཚན་བདུན་པའི་  
 ཡོད། བརྗོད་དོན་དགོས་ལཱ་དང་དམིགས་དོན་དེ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་འོག་ལུ་ བཀོད་  
 དེ་ཡོད་པ་ལས། སློབ་ཚན་སོ་སོ་འདི་བརྗོད་དོན་ཚུ་ ལགས་ཤོམ་འབད་ ཏཱ་གོ་ཚུགས་ནི་འི་  
 དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་གཤམ་གསལ་གྱི་ལཱ་དང་དོན་ལུ་ ནན་ཞིབ་ངེས་འདྲོང་གནང་བྱེ་  
 སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་བཤམ་དགོ་པ་གལ་ཆེ།

སློབ་ཚན་ ༡ པ། བརྗོད་དོན། ང་དང་ངའི་ཆ་རོགས།

བརྗོད་དོན་འདི་ དང་པ་ས་ འད་ ག་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ནུ་? འོ་ཤེས་དགོཔ་གསལ་ཆེས་  
 ལས་བརྗོད་ འད་གི་འོ་སྤོད་འབད་བཅའས་ འད་གི་ཚུགས་གྲུབ་ འད་གི་ལཱ་འགན་ འད་  
 གི་སྤྱི་ལུག་གནས་ལྷན་པའི་ ཤེས་ཐོག་ལས། དེ་དང་བལྟཱ་པའི་ ཟུ་སྤྱི་ལུག་  
 ཤེས་པ་བཟོ་ནི་དང་། གཉེན་པ་ལུ། གོགས་འཕམས་དང་འཕུད་ལོ་དང་། བཅོད་དང་  
 འཕུད་དམས། ཟེ་དོ་བཟུམ་འབད་ ཆ་རོགས་ལུགས་ཉིང་ དུ་བཟུ་ཤེས་ནི་དོན་  
 ལུ་ འད་གི་ཆ་རོགས་ཀྱི་སྤོད་ལས་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི། དེའི་སྤོད་ལས་ འད་གིས་ཁ་  
 གསལ་ལུ་བཟུ་ གན་ལུ་བཤད་ཚུགས་དགོཔ་དང་། འད་གི་ཆ་རོགས་དང་གཅིག་ཁར་  
 འབྲེལ་བ་འབྲེལ་བཅའས་ཚུ་ ལུགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་བཅས་ལུ་ཡིན།

### ༡. སེམས་མཐུན་པའི་ཆ་རོགས།

འབྲི་ཚུམ་འདི་ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་ནུ་དེ་བུ་བུ་དེ་སྐབས་ཚུགས་ནི་དང་། ག་དེ་སློབ་ཐོན་ལུགས་ག་གཉིས་ཀྱི་རིག་རྒྱལ་ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་ནི། འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ཨ་ལོ་རང་དང་ཆ་རོགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་འགྲེལ་བཤད་འབད་བྱི་ཚུགས་དགོ།

ངེ་གི་མིང་ རྫོང་དཔང་མོ་ཡིན། ང་ ལོ་ ༡༠ ཡིན། སློབ་ཤོད་བཞུགས་པ་ནང་ ལྷ་མོ་ཡིན། ང་ལུ་ ཆ་རོགས་ ལེ་ཤ་ཡོད། ཆ་རོགས་ཚུ་གི་ནང་ལས་ འཆམ་ཤོས་ཀྱི་ པ་ལྟོ་ཚེས་སྟོན་ ཡིན། ང་བཅས་གཉིས་ པམ་གཅིག་གི་སྐུན་ཆ་བཟུམ་ རྫོང་ཡིན། ང་བཅས་གཉིས་ དམེ་ཆ་ལྷ་མོ་ལང་ གཅིག་ལས་ཡིན།

པ་ལྟོ་ཚེས་སྟོན་ ལྷ་མོ་ལེ་ལེ་ལེ་དཔེ་ གཟུགས་རིང་མོ་ཡོད། མོ་ ཤ་དཀར་མོ་ ལེ་བཟེད་པུ་གས་ ཅིག་ཡིན། མཉམ་ཏེ་གི་སྐུ་ ཐུང་ཀྱི་ལེ་ལེ་དཔེ་ བཞག་པ་ཡིན། མོ་གི་ཨ་པ་དང་ ཨ་ལི་ གིས་ མོ་ལུ་གཞན་མེད་ས་མེད་དུག། མོ་གིས་ ཚེས་གཞི་དམར་མོ་ལུ་དུག།

མོ་ རྫོང་ལེ་ལེ་དཔེ་ ཚུ་ཚོ་དེ་ ལུ་ ལོངས་སྟོན་ ལེ་ལེ་ག་ འཕྲུ་ཞིན་མ་ལས་ རྫོང་མ་ ༡༥ འཇམ་དཔུངས་གསོལ་འདེབས་ གཟུང་མ་ཡིན། ཚུ་ཚོ་དེ་ ༡ དང་ལྟེ་ དམེ་ཆ་ བཟུམ་ཡིན། དེ་ལས་ ཚུ་ཚོ་དེ་ ༢ ལུ་ རྫོང་མེད་པུ་ལེ་ ཆ་རོགས་ཚུ་དང་མཉམ་ གཅིག་ སློབ་ཤོད་ནང་ འགྲོ་མ་ཡིན།



མོ་ ཚེད་དཔོན་ཅིག་གི་ ཐུམོ་ཡིན། མོ་གིས་ གྲིལ་མ་སེའ་ཆར་མེད་པར་ ལ་ཟས་ལག་  
ཟས་ ལེ་ཤ་འབག་འོང་ནི་ཡོད། མོ་དང་ད་ གྲིལ་མ་འུ་ཉོ་ཡང་ གཅིག་ལར་བཟའ་སྒྲེ  
ལ་རྟག་ས་ མཉམ་གཅིག་སྟོན་པ་ཡིན།

ད་བཅས་གཉེས་ཀྱིས་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ རུད་མོ་དང་ ལྷ་བས་ལུ་ཚུ་ནང་ཡང་ འདྲུན་འདྲ་  
བཅའ་མར་གཏོགས་པ་ཡིན། ད་བཅས་གཉེས་ཀྱིས་ རང་གི་ཡམ་དང་ སློབ་དཔོན་ རང་  
ལས་སློབ་མི་ཚུ་ལུ་ གྲུས་ལྷན་ལུ་འབད་ལུ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ ཡམ་དང་སློབ་  
དཔོན་ཚུ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལུ་ཡིན།

**སློབ་ལྟན།**

1. དང་པ། འབྲི་ཚུམ་འདི་ སྐར་མ་ལུ་ དེ་ཅིག་གི་རིང་ སྐར་མ་བཏོན་པར་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས།  
ཚོག་ ཉ་མ་གོ་མི་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ རྒྱུད་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ ཐོ་བཀོད་འབད།  
གཉིས་པ། མིང་ཚོག་ ཉ་མ་གོ་མི་ཚུ་གི་དོན་དག་ ཚོག་མཛོད་ནང་ལས་ འཚོལ།
2. འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ དོན་མཚམས་རེ་རེ་འབད་ ལྷག་སྟེ། གནད་དོན་ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་  
བཤད་པ་རྒྱབ་ཞིན་པས་ག་? བཟུང་དོན་བྲིས།

ལང།	དོན་མཚམས།	བཟུང་དོན།
1	དང་པ་	རང་དང་ཆ་རོགས་གྱི་རྒྱུད་འབད་ལུ་ཞིན་པས།
2		
3		
4		
5		

༣. ད་ལྟོ་ རྒྱུ་རའི་ སློབ་ཁང་ནང་ཡོད་མི།  
 མདུན་ཆ་དང་ རྒྱུ་ སློབ་ཁང་ནང་སློད་པའི་  
 སྐབས་ ག་ཅི་རའོ་འབད་ནི་ཡོད་ག? ལོ་རྒྱུས་  
 ཅིག་བྲི་ནི་གི་དོན་ལུ་ གོ་རིམ་ཅིག་བཟོ།

- ༡. ....
- ༢. ....
- ༣. ....
- ༤. ....
- ༥. .... མོགས། (སློབ་ མ་ཞེས་པ་  
 ཅིག་ ཚོག་མཛོད་ལག་ལེན་འབྲེལ་)

༤. དེ་ལས་ ལྷག་གི་གོ་རིམ་དང་ འབྲེལ་ཏེ། མདུན་  
 ཆ་དང་། ཡང་ན། དཔུང་ཆ་དང་ སློབ་གྲོས་འབད་  
 དེ། ལོ་རྒྱུས་ཅིག་ བྲིས།

༥. འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་བྲི་དགོས་ཨིན།

ཀ་ མིང་ཚོག་གི་རྣམ་གྲངས་ ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ལས་ འཚོལ།  
 རྩོམ་ཚུ། ལ་དོག། ག་ཅིག་ལར། ཅོག་འབྲེལ།

ཁ་ མིང་ཚོག་ཚུ་གི་ རྩོད་ཚོག་ རྒྱུ་རའི་སེམས་ལས་ བྲིས།  
 ཕྱ་སི་སི། བདེ་བྲགས། མཉམ་གཅིག། ཨ་རྟག་ར།

ག་ མིང་ཚོག་གི་ དོན་དག་ ཚོག་མཛོད་ལས་ འཚོལ།  
 བཅའ་མར་གཏོགས། གུས་ཞབས། ལ་ཟས་ལག་ཟས། གསོལ་འདེབས།

༦. ཟ་ས་དང་སློད་ས་ ག་ཅིག་ལར་ཨིནམ་ཅམ་ཅིག་གིས་ ཆ་རོགས་མཐུན་ཤོས་ཀྱི་གྲངས་སུ་  
 ཚུད་ག? དེ་ལས་ ལྷག་པའི་བྱུང་ཚོས་ ག་ཅི་རའོ་འབད་དགོས་སློ? བཤད་པ་རྒྱུ།

༧. མིང་ཚོག་གི་ སློབ་སེམས་ལར་བཞག་ནི།

སློབ་རིམ། ཆ་རོགས། སློབ་ཆ། ཕྱ་སི་སི། རིང་མོ། སྤྱ། ཚོས་གཞི། ཨ་རྟག། རྩོམ་ཚུ། སློབ་གྲྭ།  
 ཚོང་དཔོན། ལེ་ག། མཉམ་གཅིག། ཕྱི་དམོ། ཞབས་ལྷ། འབྲེལ་ལྷ། སློབ་གྲྭ། གུས་ཞབས། ལེགས་  
 ཤོས།

## ༢. རང་དང་ཆ་རོགས་ཀྱི་ངོ་སློབ།

རང་དང་ཆ་རོགས་ཀྱི་ངོ་སློབ་འབད་ཚུགས་ནི། ངོ་སློབ་ནང་ག་ཅི་ར་ཚུད་ནི་ཡིན་ནུ། ངོ་སློབ་ཀྱི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་མ་ཡིན་མ་ཤེས་ཏེ་འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་གནད་དོན་གཞན་ཕམ་དང་སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ སློབ་འདི་ལན་འབད་དེ་སློབ་དང་སྐྱགས་ཏེ་ བྱི་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

ཀ རང་གི་ངོ་སློབ།	ཁ ཆ་རོགས་ཀྱི་ངོ་སློབ།
<p>ང་ ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་ཡིན།</p> <p>ང་ ལོ་ ༩ ལངས་སོ་ཡི།</p> <p>ང་ སློབ་རིམ་ ༥ པ་ནང་ ལྷ་བ་ཡིན།</p> <p>ང་ གཡུས་ ཀྱང་སློབ་ལས་ཡིན།</p> <p>ང་ལུ་ སྐྱུ་ཆ་ གསུམ་ཡོད།</p> <p>ཚུང་ཤོས་འདི་ བུ་མོ་ཡིན།</p> <p>ང་བཅས་ སྐྱུ་ཆ་གསུམ་ འཆམ་ཏོག་ཏོ་འབད་སློབ་ཡིན།</p> <p>ངའི་ ཨ་པ་དང་ཨ་འི་ ཞིང་ལཱ་འབད་མི་ཡིན།</p> <p>ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ ང་ལུ་དགའ།</p>	<p>འདི་ ངའི་ཆ་རོགས་ཡིན།</p> <p>ཁོ་གི་མིང་ ཚོས་འཕེལ་ཡིན།</p> <p>ཁོ་ ལོ་ ༡༠ ཡིན།</p> <p>དཔེ་ཆ་སློབ་རིམ་ ༥ པའི་ནང་ ལྷ་བ་ཡིན།</p> <p>ཁོ་ བུ་མ་ཐང་ལས་ཡིན།</p> <p>ཁོ་ ཚུད་མོ་ཚུ་མེ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད།</p> <p>ཁོ་ དཔེ་ཆ་ཚུ་འགོངས་ཏེ་ ལྷ་བ་མི་ཅིག་ཡིན།</p> <p>ཁོ་གིས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ གུས་ཞབས་འབད་མ་ཡིན།</p> <p>ཆ་རོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་འཆམ་ར་འཆམ། སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གིས་ ཁོ་ལུ་དགའ།</p>

སློབ་ལྟུང་།

༡. རྒྱ་རྒྱུ་འཕྲི་དེབ་ནང་།  
རྒྱ་རྒྱུ་མིང་། སྐྱེ་ལོ། གཡུ་ས། རྟེན་འོག། རྫོང་ཁག། དེ་ལས། རང་ག་ཅི་ལུ་སློབ་  
ཡོད་ག? བྱ་སློབ་ལེགས་བཅོས་འབད་དགོཔ་ག་ཅི་ཡོད་ག? ཚུ་བྲིས།

དེ་ལས། རྒྱ་རྒྱུ་ དཔུང་ཆ་ལུ་བྲིས་ཏེ།  
ལོ་མིང་མིང་། གཡུ་ས་། རྟེན་འོག་། རྫོང་ཁག་། སྐྱེ་ལོ་།  
ག་ཅི་འབད་ནི་ལུ་སློབ་ཡོད་ག? བྱ་སློབ་ལེགས་བཅོས་ འབད་དགོཔ་ག་ཅི་ཡོད།

༢. སློབ་ཁང་ནང་ རྒྱ་རྒྱུ་གསལ་བཤད་གཏང་ནིའི་ གོ་རིམ་ཅིག་ བཟོ།

༡. ....  
༢. ....  
༣. ....

དེ་ལས། གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་ཁང་ནང་ གཏང་ནིའི་གསལ་བཤད་ བྲིས།

བྲིས་ཏེ་ཚར་ཞིན་མ་ལས། ལོག་སྟེ་ལྷག་སྟེ་ ཡི་  
གཏུའི་ ལྷག་ཆད་བཟླ་སྟེ། ལེགས་བཅོས་  
འབད་སྟེ་ སློབ་དཔོན་ལུ་ སྤུལ་ནི་གི་དོན་ལུ་  
ཀྱིག་ཀྱི་བཟོ།

༣. ....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

༣. འོག་གི་མིང་ཚོག་ཚུ་གི་ སྤེབ་སློབ་ལུ་བྱུངས།  
སློབ་དཔོན། སྤྱན་ཅུ། རྒྱ་མཚོ། ཞིང་ལྗང་། འཆམ་ཏྲོག་ཏྲོ། ཕ་འགོངས། ལེགས་ཤོམ།  
ཚུ་དམོ། གཅིག་ཁར།

### ༣. སྐྱུང་མའི་ཡ་ཞེ་དང་བྱི་ལི་རྒྱུལ་མོ།

སྐྱུང་འདི་གཅིག་སྐོར་ལས་ཡིན་ནུ་? འདི་ནང་སྐྱུང་ཚེད་པ་གཡིན་ནུ་? རོས་འཛིན་འབད་དེ་སྐྱུང་གི་གོ་རིམ་  
ཚུ་ཉ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ལེགས་ཉེས་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་བསྐྱེད་ལེན་འབད་དེ་ཡིག་སྒྲིབ་ཚུ་ཡང་དགས་བཟོ་ཚུ་གསུམ་ཉི་གི་  
དོན་ལུ་ཡིན།

རོང་ཚུ་ཅིག་གི་མཐའ་མར་ ཤིང་སྐོར་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཤིང་འདི་གུ་སྐྱུང་མ་གི་ཚང་  
ཅིག་བཅའ་ཡོད་མི་དེ་ནང་། སྐྱུང་མ་ཚུ་གི་ཡ་ཞེ་སེམས་གནམ་མཉེ་ས་མཉེ་སྐྱུང་  
དུགས་ཅིག་ཡོད་པ་མས།



སྐྱུང་མའི་ཡ་ཞེ་འདི་ ཉེན་མ་རེ་ལུ་  
ཚར་རེ་ རྱི་ཁར་ཐོན་འགྲོ་དོ་ཡོད་པ་  
མས། ཚར་གཅིག་ མོ་ རྱི་ཁར་  
འགྲོ་ནི་འབད་ འཚོན་མ་དུ། མོ་གི་  
གཤོག་པ་འདི་ ཤིང་གུ་ཐོགས་ཏེ་  
ཚུ་ནང་ཐུན་སོ་ལུ་ག།

མོ་ ཚུ་གིས་འབག་འགྲོ་ལ་དུ་ བྱི་ལི་རྒྱུལ་མོ་ཅིག་གིས་ མཐོང་ལུ་ག། བྱི་ལི་རྒྱུལ་མོ་འདི་  
མོ་ལུ་སྲི་ཆེ་བུ། དེ་འཕྲུལ་ལས་ ཤིང་གི་འདབ་མ་ཅིག་བརྟོགས་སྐྱེ་ ཚུ་ནང་བཀོ་ལུ་ག།

འདི་ རྒྱུང་མའི་ཡུ་ཞེ་དང་ ཀྲི་གུ་ཀྲི་ ལ་ཐུག་ཡོག་པ་ལས། ཤིང་གི་ འདམ་མ་གྱི་  
 འཇོགས་ཏེ་སྟོད་པ་ད། རྒྱུ་རྒྱུ་བས་ཀྲིས་ ཤིང་གི་འདམ་མ་འདི་འབག་ཏེ་ རྒྱུ་མ་ཐང་  
 མར་བརྟོན་ད་ལྟག། དེ་ལས་ རྒྱུང་མའི་ཡུ་ཞེ་གིས་ ཟླ་ལི་རྒྱུ་ལོ་ལུ་ གན་མ་མེད་ས་མེད་  
 དག་འཚོར་བ་སྐྱེ་དེ་ བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཡི། ཟེར་མཚོ་སྐྱེ་ འཕུར་ཡར་སོ་ལྟག།

ཏྲེ་མ་དག་པ་ཅིག་གི་ལུ་ལས། ཟླ་ལི་རྒྱུ་ལོ་འདི་ ཤིང་གི་ལུ་ལག་ཅིག་གྱི་ ཚང་  
 བཟོ་ཏེ་སྟོད་པ་ད། རྒྱུ་ཅིག་གིས་  
 མཐོང་ཏེ་ མདུང་རྒྱུ་མེ་འབད་  
 བའི་བསྐྱང་ རྒྱུང་མའི་ཡུ་ཞེ་འདི་  
 གིས་མཐོང་ལྟག།



མོ་གིས། གཡའ་..... ཡུ་མི་ཟླ་  
 ལི་རྒྱུ་ལོ་འདི་ མདུང་ལག་ ང་  
 རྒྱ་གིས་འབག་པ་ད། གྲོགས་རམ་ འབད་མི་འདི་ ཡིན་པས། ད་པོས་ མོ་ལུ་ དྲིན་ལུན་  
 ཅིག་ འཇལ་དགོ། ཟེར་མཚོ་སྐྱེ། དེ་འཕུར་ལས། འཕུར་སོང་སྐྱེ་ རྒྱུ་གི་ གདོང་གྱི་  
 མདུང་རྒྱུ་བྱེ་མ་ད། རྒྱུ་འདི་ མདུང་གཞུ་ ལག་པ་ལས་ཤོར་སོཔ་ལས། ཟླ་ལི་  
 རྒྱུ་ལོ་ ལྷོག་སྐྱུ་བས་འབད་ཚུགས་ལྟག།

**སློབ་ལྟན།**

༡. འོག་གི་ དྲི་བ་ཚུ་གི་ ལན་བྲིས།

ཀ་ སྐྱུང་མའི་ཨ་ཞེ་ ཚུའི་ནང་བྱུང་དགོ་པའི་ དོན་དག་ག་ཅི་ ཡིན་པས་གོ་?

ཁ་ བྱུང་དེ་ལུ་ མདུང་རྒྱབ་དགོ་མི་ ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ཡིན་པས་?

ག་ སྐྱུང་མའི་ཨ་ཞེ་ ག་དེ་སྡེ་ ཚུའི་མཐའ་མར་ ཐོན་སོ་རུག་?

ང་ སྐྱུང་འདི་ནང་ ཐི་ལི་རྒྱལ་མོ་དང་ སྐྱུང་མའི་ཨ་ཞེ་གི་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་དེ་ཡོད་མི་  
ཆ་ཚང་ལོགས་སུ་ བཏོན་ཏེ་བྲིས།

ཐི་ལི་རྒྱལ་མོ།	སྐྱུང་མའི་ཨ་ཞེ།

༢. འོག་གི་མིང་ཚོགས་གི་ ཆ་འབྲེལ་མི་ཚུ་ གཅིག་ཁར་སྒྲིགས།

གསལ་འདུགས། འགྲུམ་མར། འདབ་མ། སྐྱུང་འདུགས། མཐའ་མར། ཐེངས་པོ་  
གཅིག། སྤི་ཚེ། ཚར་གཅིག། སངས། གཅད། རྒོགས་རམ། འཛགས། བཏོགས།  
བྱུང། ཆ་རོགས། ཤོམ་འདབ།

༣. ཆ་རོགས་ ལོགས་ཤོམ་དང་ རྒོགས་གི་ འབད་གཞག་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ འོང་གོ་?  
ལོགས་སུ་བཏོན།

ལོགས་ཤོམ།	རྒོགས།

༤. བཏུ་མ་ཤིས་པ་ ཟེར་མི་འདི་ ག་བཟུམ་འོང་? གྲུལ་ཐིག་ལུ་ དེ་ཅིག་བྲིས།

སློབ་ཚན་ ༢ པ། བརྗོད་དོན། དེའི་སློབ་གྲ།

དེའི་ སློབ་གྲ་ཟེར་མིའི་ བརྗོད་དོན་འདི་ ལ་ལོ་ཚུ་རང་གི་ཁྱིམ་ནང་ལས་འགྲོ་ཕྱི་ཅིག་  
 སློབ་གྲ་ནང་ལོན་མ་ལས། རང་དཔེ་ཆ་ཉལ་སའི་ སློབ་གྲ་མེ་ཚུང་ ཁྱིམ་གྱི་མང་ཉལ་  
 སློབ་དཔོན་གྱི་དོས་འཇིན་ སློབ་གྲའི་སྒྲིག་གོ་ སློབ་གྲ་ནང་ན་ཡོད་པའི་ཅ་ཆས། རང་  
 སློབ་གྲ་ནང་ འགྲོ་ཕྱི་དང་གཅིག་ལས་ འབག་དགོ་པའི་མཁོ་ཆས། དེ་ལས་ སློབ་གྲའི་  
 རང་དཔེ་ཆ་ཉལ་དགོ་པ་དང་། ལོ་འཁོར་གྱི་ལས་རིམ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ག? སློབ་གྲའི་  
 མཐའ་འཁོར་ག་དེ་སྟེ་ར་ ཡོད་ག? ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་གི་  
 དོན་ལུ་ཡིན།



## ༡. སློབ་གྲྭ།

འབྲི་ཚུལ་འདི་ ལྷག་ཞིན་ན་ གནད་དོན་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་ནི་དང་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཚུལ་མ་འདྲམ་ ག་ཅི་  
ར་འདུག་གམ་? རོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུལ་ འཇམ་སངས་ལེ་ སློབ་དང་སློབ་ཀྱི་ཚུགས་  
ཞི་གོ་དོན་ལུ་ཨིན།

སློབ་གྲྭ་ཟེར་མི་འདི། ང་བཅས་པའི་ཨ་ལོ་ཚུ་ དམུ་ཚུ་ཉམས་འཁུགས་ཀྱི་ལཱ་དང་ ས་གོ་ལུ་སློབ་  
ཨིན། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ཡོང་ལག་གུ་པའི་དང་ ཨ་ལོ་ཚུ་ དམུ་ཚུ་ཉམས་འཁུགས་ སློབ་  
གྲྭ་ཚུ་འབྲི་དང་ཚུང་གསུམ་ ལེ་ཤེས་བཅུགས་ཏེ་ཡོད།

དེའི་ སློབ་གྲྭ་འི་མིང་ལུ་ ཤེས་པའི་གྲིང་ གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ། ཟེར་ སློབ་ཨིན། སློབ་གྲྭ་  
འདི་དང་ སློབ་རིམ་ སློབ་གསུམ་ལས་ ༦ པ་ཚུ་ཉམས་འཁུགས་ ཡོད། ང་ སློབ་རིམ་བཞི་པ་ ལེ་  
ཚན་ཀུ་དང་ ཉམས་འཁུགས་ ལེ་ཚན་ཀུ་འདི་དང་ ལུ་མོ་ ༡༥ དང་ ལུ་མོ་ ༢༠ ཡོད། སློབ་གྲྭ་  
འདི་དང་ སློབ་དཔེ་ཉེ་ ༡༣ དང་ སློབ་ཕུག་ལུ་ཚུ་དང་ ལུ་མོ་ ༣༥༠ ཡོད།

ང་བཅས་ཀྱི་ སློབ་གྲྭ་འི་སློབ་ལོགས་ཁབ་ ཤིང་དང་ མེ་རྩོག་ལེ་ཤེས་ཡོད། སློབ་གྲྭ་འདི་  
གན་པ་འཚམས་ཅིག་གུ་ ཚགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན། ང་བཅས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་འི་ མཐའ་འཁོར་  
ལུ་ ཚན་སྟེ་དང་ མེ་རྩོག་གི་ལུ་མ་ར་ཚུ་ བཟོ་ཏེ་ཡོད། དེའི་སློབ་གྲྭ་འདི་ དགའ་རྩོག་རྩོ་  
ཅིག་ཨིན།

སློབ་ལྟ།

༡. འོག་ལུ་ཡོད་མི་ ཅི་བ་ཚུའི་ ལན་གྱིས།
  - ༧ འབྲི་ཚུམ་འདི་ ག་ཅི་གི་ རྟོག་ལས་ཡིན་པས་?
  - ༨ འདི་ནང་ གནས་ཚུལ་ ག་ཅི་ར་འདུག་?
  - ༩ རོན་མཚམས་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་?
  
༢. ཡིག་རྒྱལ་ས་ནང་ལས་ མིང་ཚིག་ལག་ཆེ་ཉོག་ཉོ་ཚུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ རྩོད་རའི་འབྲི་དེབ་  
ནང་གིས།
 

དེ་ལས་ ཚིག་མཚོད་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ རོན་དག་གིས་སྟེ། སློབ་དཔོན་  
ལུ་ བཅོམ་རྒྱབ་བཅུག་ནི་དང་། ཡང་ན། ཚིག་མཚོད་དང་ ག་སྐར་འབད་བལྟ།
  
༣. རྩོད་རའི་ སློབ་གྲུའི་སྟེར་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཅོག་ར་ག་ཅིག་པོ་ཅིག་  
གིས།
  
༤. སློབ་གྲུ་དང་ བྱི་ནང་ལུ་ དག་འ་སྦྱིད་འབྱུང་དགོ་པ་ཅིན། འབད་དགོ་པ་ ག་ཅི་ར་འདུག་  
གོ་?
  
༥. གད་པ། སློ་ལོགས་ཁར། སྟེ་ཚན། ས་གོ། གཞི་རིམ། ལྷུ་ར། འཚམས། ལྷངས། རོན་  
དག་འཚོལ་སྟེ་ རྩོད་ཚིག་རེ་བཅོམ།

## ༢. རྒྱལ་དཔལ་

འབྲི་ཚུམ་ ལྷག་ཞིན་ན་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐད་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཚུལ་མ་འདྲམ་  
རོས་འཛིན་འབད་དེ་ འགེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་ ལྷེ་བཟང་སྐྱགས་ཏེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།



རྒྱལ་དཔལ་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོ་རྩུགས་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་གསལ་ལུ་ རང་རང་  
སོ་སོའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོ་རྩུགས་ རྒྱལ་དཔལ་སེའོ་འདམ་ཡིན། འདི་བརྩམ་  
འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཡང་ རྒྱལ་དཔལ་ཅིག་ཡོད། སློབ་གྲྭ་གསལ་ནང་ རྒྱལ་  
དཔལ་ལུ་ཉེ་ རྒྱལ་པོའི་བརྩམ་བཤུགས་ལུ་ཉེ་ཡོད།

ང་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྒྱལ་དཔལ་འདི་ ཡུའི་རྩུག་ལུ་ རྩུག་སེའོ་པོ་ཅིག་  
རྒྱལ་མཚན་གྱི་ ཚབ་འབད་ཡོད། དེ་གི་འོག་ལུ་ རྒྱལ་དཔལ་ཡོད། རྒྱལ་དཔལ་  
གྱི་ ཚོས་གཞི་ཡང་ ཉུག་ལས་ལྟེ་སེའོ་པོ་ རྒྱ་སྐད་ཤོས་ དཔལ་ཤིང་གི་ ལ་

བྲུག་ལུ་ཡོད། འོག་ལས་ ལྟེ་ལི་ལྷོ་རྒྱ་སྐད་ཤོས་ རྒྱལ་ཁབ་གསལ་ལུ་ཡོད་པ་ཡིན།

སེམ་པོ་དང་ ལི་ལྷི་གཏིས་ཀྱི་ མཐུན་མཚམས་ལུ་ འབྲུག་དཀར་པོ་གཅིག་ ལ་བརྒྱུད་ས་  
ཏེ་ ཡར་འཕུར་བའི་རྒྱལ་འབད་ཡོད། འབྲུག་གི་རྒྱུ་མེད་དང་ལག་པ་ལུ་ རྫོང་ཁྱུ་  
བརྒྱུད་ཏེ་ཡོད།

རྒྱལ་དར་འདི་ སློབ་གྲྭ་དང་ ཡིག་ཚང་ ཡོང་གཞིས་དང་ ཡོང་ལག་ དེ་ལས་ རྒྱལ་  
ཡོངས་ཀྱི་ དགའ་ཉེན་རྒྱ་གོ་སྐབས་འཕུར་ནི་ཡོད། རྣམ་ཚུན་འདི་ཡང་ ཡིག་ཚང་དང་  
སློབ་གྲྭ་འི་ རྣམ་ཚུན་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྫོང་ཁྱུ་ཚུན་ ༤.༣༠ ལས་ ཕྱི་རྒྱུ་ཚུན་ ༥.༠༠  
རྒྱུ་ཚུན་ ཡུར་ཏེ་བཞག་པ་ཡིན།

**སློབ་ལྟན།**

༡. རྒྱལ་དར་ལུ་ ཚོས་གཞི་ མ་འབྲམ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་?

༢. འོག་གི་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཟུམ།

- ཀ་ འཕུར་སའི་ས་གོ་།
- ཁ་ སེམས་ཅན་གྱི་མིང་།
- ག་ འཕུར་བའི་རྣམ་ཚུན་།
- ང་ སེམས་ཅན་གྱི་ལག་པར་ཡོད་མི་།
- ཅ་ རྒྱལ་དར་གྱི་མགུ་ཉོ་ཁར་བཀའ་མི་།
- ཆ་ རྒྱ་སློམ་ཤོས་ ཤིང་ཁ་ཐུག་ལུ་ཡོད་མིའི་ ཚོད་གཞི་།
- ཇ་ རྒྱ་སློམ་ཤོས་ རྒྱུང་ཁར་གཡལ་བ་མིའི་ ཚོད་གཞི་།

༣. རྒྱལ་པོ་ བརྟན་བཞུགས་ འབྲུ་བལྟས་རྒྱབ།

### ༣. ང་བཅས་དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ།

ཞབས་ཁྲ་ནང་ཡོད་པའི་ ཚིག་དོན་ཚུ་ ཉ་གོ་སྟེ་ ཞབས་ཁྲ་ཐུང་ཀྱ་རེ་ བྱི་ཚུ་གསལ་ནི་དང་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་  
ཚིག་གི་ སྤེབ་ཚུ་ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

ང་བཅས་དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ། ང་བཅས་སྦྱིད་པའི་སློབ་གྲྭ།  
དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་། །འབྲོན་པ་ལེན་སོ་ལེགས་སོ།།

ཤེས་ཡོན་མཁུལ་པའི་སློབ་དཔོན།། རྒྱ་རིག་བཟང་བའི་སློབ་  
ཕུགས།  
ཕུན་སུམ་གཅིག་ཁར་ཚོགས་ཏེ། །འབྲོན་པ་ལེགས་སོ་ལུ་གོ།

ང་བཅས་དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ། ང་བཅས་སྦྱིད་པའི་སློབ་གྲྭ།  
དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་། །འབྲོན་པ་ལེན་སོ་ལེགས་སོ།།

ང་བཅས་སློབ་ཕུགས་ཚུ་གིས།། ཡོན་ཏན་ལེགས་ཤོམ་ལྟ་བུ།།  
རྒྱལ་ཁབ་རྩ་བ་གསུམ་ལུ།། ཕྱག་སྦྱིད་ཞབས་དོན་གུ་གོ།

ང་བཅས་དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ། ང་བཅས་སྦྱིད་པའི་སློབ་གྲྭ།  
དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་། །འབྲོན་པ་ལེན་སོ་ལེགས་སོ།།

ང་བཅས་སློབ་ཕུགས་ཚུ་གིས།། ཡོན་ཏན་ལྟ་བུ་པའི་བྱུང་ལུ།།  
གཞུང་ལུ་ཞབས་དོན་གུ་གོ། གཞུང་ལུ་ཕྱག་སྦྱིད་ལུ་གོ།

ང་བཅས་དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ། ང་བཅས་སྦྱིད་པའི་སློབ་གྲྭ།  
དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་། །འབྲོན་པ་ལེགས་སོ་ལེགས་སོ།།

སློབ་ལྟུང་།

༡. འོག་གི་དྲི་བ་ཚུའི་ལན་བྲིས།

- ༡༧) ཞབས་ཁྲ་འདི་ནང་ གཞུང་ལུ་ཞབས་ཏྲོག་ལུ་ཞི་འོ་སྐོར་ ཚོགས་བཅད་ག་ཅི་འདི་ནང་  
ལས་ འབྲོམ་མ་མས་?
- ༡༨) སུན་སུམ་གཅིག་འདར་ ཚོགས་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཨིན་ནེ་?
- ༡༩) འོ་ལོ་ཀ།/ཚོགས་བཅད་ ༤ པ་གིས་ ག་ཅི་འབད་དགོ། ཟེར་སླབ་ཨིན་ནེ་?

༢. ཞབས་ཁྲ་འདི་ ཚར་གཅིག་ ལེགས་འོམ་འབད་ལྟུང་།

དུང་ཉོན་ཕྱོགས་ལ་དཀའ་ལ་སྦྱི་སོང། ལྷོ་ཕྱོགས་ཉི་མ་གྲོང་ཁག་བསྟོར་ནས་ཡོང།  
 དྲ་ཉམ་ལས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཡི། ལུ་ལས་མཇུག་ལེ་མོན་ལམ་ཚར་གསུམ་བཟུང།  
 གཞུང་ལུ་བཟུང་ཕྱོགས་ལ་དཀའ་ལ་སྦྱི་སོང། དྲིན་ཆེན་ལ་སྐྱེ་གཞུགས་བཟུང་ཡོང་བད  
 འདུག། དྲ་ཉམ་ལས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཡི། ལུ་ལས་མཇུག་ལེ་མོན་ལམ་ཚར་གསུམ་  
 བཟུང།

འདི་དང་ ཅོག་འབད་པ་འབད་ འོག་གི་དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ལུ་ ཞབས་ཁྲ་བྲིས།

སློབ་ཕྲེན་ཕྱོགས་ལ་དཀའ་ལ་སྦྱི་སོང། དྲིན་ཆེན་སློབ་དཔོན་སྐྱེ་གཞུགས་བཟུང་ཡོང་བཞུགས།  
 དྲ་ཉམ་ལས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཡི། ལུ་ལས་མཇུག་ལེ་མོན་ལམ་ཚར་གསུམ་བཟུང།  
 ཡུ་ལུ་..... ག་ཉེ་དང་ཉེ་འཇོ་སྐྱེ་གཞུགས་.....  
 ཡོང་ཆེན་..... འཕགས་པའི་དགའ་དུན་.....  
 རང་ཁྱིམ་..... ཡམ་དང་སྦུན་ཆ་.....  
 སློབ་འཇུག་ལུ་..... ཐུང་དང་ཐུ་མོ་.....

༩. ཞབས་ཁྲ་འདི་ནང་ལས་ མིང་དང་བྱ་ཚོགས་ལ རེ་ འཚོལ་ཏེ་ འོག་གི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་ བྲིས།

མིང།	བྱ་ཚོགས།
༡.	༡.
༢.	༢.
༣.	༣.
༤.	༤.
༥.	༥.

༡༠. ཚོགས་མཚན་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཞེན་ལས། ཚོགས། འཕྲོ་བ། བྲི། ལུ། དགའ། ལྷ། ཟེར་མི་  
ཚུ་གི་ མ་འོངས་པ་དང་ ད་ལྟ་བའི་ ཚོགས་ལུ་སྐྱུར་བཅོས་འབད་དེ། ཚོགས་ཐོག་ལས་དང་  
འབྲེལ་བའི་ དཔེར་བཅོལ་རེ་ བྲིས།

མ་འོངས་པ།	དཔེར་བཅོལ།	ད་ལྟ་བ།	དཔེར་བཅོལ།
འཕྲོ་བ།	དཔོན་འཕྲོ་བ་ནི་ཡིན་པས།	འཕྲོ་བ།	སློབ་དཔོན་འཕྲོ་བ་དོ།

## ༤. ཚོ་རྟོ་དང་ཀྱུ་ལ་གངས་རི།

སྲུང་འདི་གི་གོ་བོ་བཤེན་ཞིན་མ་ལས་ འདི་ལས་རིག་བསྐྱེས་ཏེ་སྲུང་དགོད་བྱ་སི་སི་ གཞན་ཞིབ་འཚོལ་  
འབད་ཚུགས་ནི་དང་། སྲུང་འདི་ནང་གི་འབྲུང་རིམ་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ་ ཚོགས་ཚམས་བཞག་ཐངས་དང་ རོན་  
མཚམས་ གཙང་ཐངས་ཚུ་ ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

ཉེ་མ་སློབ་གྲྭ་ཅིག་ནང་ ཨ་ལོ་ལ་བཟེ་དྲགས་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཁོ་ དཔེ་ཆ་ལྷུ་ཞི་ལུ་  
ཀྱིག་ཀྱི་ཅིག་ཨིན་ཅུང་། ལ་མཁའ་མ་ཉི་དེ་གིས་ མིང་ ཚོ་རྟོ་ ཟེ་སྲུབ་ཨིན་མས། ཁོ་ལུ་  
ཆ་རོགས་ ལམ་མི་ས་མེད་པ་ཅིག་ ཡོད་པ་མས། དེ་གི་མིང་ ཀྱུ་ལ་གངས་རི། ཟེ་སྲུབ་  
དོ་ཡོད་པ་མས། ཚས་གཅིག་འབད་ཕྱི་དུ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕུག་ག་ས་ ཀྱུ་ལ་  
རྒྱགས་ལཱ་ཉེ་ཏེ་ ཚོ་རྟོ་གྲུ་ཉེད་པ་དུ། ཁོ་གིས་ ཀྱུ་ལས་ཇ་ཚུ་ཞུ་ཚེད་ སྲུབ་རྒྱགས་ལུག། དེ་  
འབད་ཕྱི་དུ། ཉ་ཟེ་ སྤ་ལས་སྲུབ་མ་རྒྱགས་པས།

དེ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ གནས་སྐབས་བརྟེན་ཏེ་ སྲུབ་བཅུག་ནི་འབད་ རྩའི་ཚོ་རྟོ།  
རྒྱའི་ནང་ལུ་ སེམས་ཅན་ག་ཅི་ས་ཡོད་གོ་? སྲུབ་ཤིག། ཟེ་ཕྱི་དུ། ཁོ་གིས་ མནོ་  
བསམ་བཟུང་ཡི་ས་ སྤུ་ཐག་འོང་ལགས། ཟེ་ལུ་རྒྱགས། འ" འ" མནོ་ས། དོ་ཅུང་།  
གཅིག་ སྲུབ་ཤིག། ཟེ་ཕྱི་དུ། སྤུ་ཐག་འོང་ལགས། ཟེ་ལུ་རྒྱགས། དེ་ཡང་མནོ། དོ་  
ཅུང་ གཅིག་སྲུབ་ཤིག། ཟེ་ཕྱི་དུ། སྤུ་ཐག་འོང་ལགས། ཟེ་སྲུབ་ལས། སློབ་དཔོན་  
དགོངས་མ་ལྟེ་ དཔེ་ ཉ་ཟེ་ སྲུབ་མི་ཤེས་སྟོ་? ཟེ་གསུངས་ལུག།





སློབ་ལྟན།

༡. སྤྱང་འདི་ནང་ མི་ག་དང་ག་ར་ འདུག་གམ་? ཐོ་བཏོན།
༢. གུ་ལ་གངས་རི་ ཟེར་མིང་འཕྲོབ་དགོ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཡིན་པས་གོ་?
༣. གུ་ལ་གངས་རི་ ཆབ་གསང་ནང་ འཇུལ་དགོ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཡིན་ནམ་?
༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚོ་རྟོ་ལུ་ ཉ་ཟེར་སླབ་བཅུག་ནི་གི་ ཐབས་ཤེས་ག་དེ་སླེ་ར་ བཏོན་ཅུག་?
༥. རྩོད་དང་ རྩོད་རའི་ཆ་རོགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་གྲུལ་པ་ འབད་མི་ཅིག་ བྲིས།
༦. འོག་གི་ ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ལས་ མིང་གི་རིགས་ སོ་སོར་བཏོན།

དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གནས་སྐབས་བཏོན་ཏེ་ སླབ་བཅུག་ནི་འབད་ དབའེ་ཚོ་རྟོ་  
 ཚུའི་ནང་ལུ་ སེམས་ཅན་ ག་ཅི་ར་ཡོད་གོ་? སླབ་ཤིག། ཟེར་ཕྱད། ཁོ་གིས་ མན་  
 བསམ་བཏང་ཡི་ར་ སླལ་ཐག་འོང་ ལགས། ཟེར་ལུ་ཅུག། འ་ འ་ མེན་ས། རོ་རུང་  
 ག་ཅིག་ སླབ་ཤིག། ཟེར་ཕྱད། སླལ་རུང་འོང་ལགས། ཟེར་ལུ་ཅུག། དེ་ཡང་མེན། རོ་  
 རུང་ ག་ཅིག་སླབ་ཤིག། ཟེར་ཕྱད། སླལ་པ་འོང་ལགས། ཟེར་སླབ་ལས། སློབ་དཔོན་  
 དགོངས་མ་ཁྲེལ་ཏེ་ དབའེ་ ཉ་ཟེར་ སླབ་མི་ཤེས་སློ་? ཟེར་གསུངས་ཅུག།

༡. བཏང་། འདྲོགས། རྩོན། རྲིས། འོངས། ག་ཡིབས། ཟེར་མི་ཚུ་ ཚོག་མཚོན་ལག་ལེན་  
 འཕམ་ཞེན་མ་ལས་ མ་འོངས་པའི་ ཚོག་ནང་བྲིས།
༢. ཡིག་རྒྱུགས་ལྟག་སླེ་ སློན་འཇུག་ཡོད་མི་ མིང་ཚོག་༡༥ བྲིས།
༣. སླལ་ས། ཉམ་ཐལ་ཐལ། ཉོངས་ལུ། གནས་སྐབས། བདེ་བྲགས། ཟེར་མི་ཚུ་ ལག་ལེན་  
 འཕམ་སྟེ་ རྩོད་ཚོག་རེ་བཟོ།

སློབ་ཚན་ ༣ པ། བརྗོད་དོན། སེམས་ཅན།

བརྗོད་དོན་འདི་ ལག་ཏུ་སྐོས་ཅིག་ འད་དང་གཅིག་ལས་འཚང་ཕྱེ་ཡོད་མི་ སློ་ཞེས་  
 སེམས་ཅན་ཚུ་ཡིན་མཁུ་ལས། དེ་ཚུ་གི་ ངོ་སྟོན་དང་སེམས་ཅན་འདི་ཚུ་ ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་  
 གསོ་སྐྱོང་ འབད་ལཱ་ཡིན་ནུ་? གསོ་སྐྱོང་ག་དེ་སྐྱེ་ས་འབད་དགོ་པ་ཡིན་ནུ་? དེ་ཚུ་གི་  
 ཡན་ཚེགས་ག་ཅི་ཡོད་ག་? སེམས་ཅན་ ལུང་སྐྱོབ་འབད་ཐངས་ གཞན་ཡང་མཐའ་  
 འཁོར་ལུ་ཡོད་མི་ སེམས་ཅན་གྱི་དུགས་དང་དབྱེ་བ་ དེ་ཚུ་གི་སྟོན་ས་དང་ཚགས་ས་ག་ཉེ་  
 ཡིན་ནུ་? ཚུ་ ཉ་གོ་ནི་དང་། དེ་ལས་ བརྗོད་ཉེ་འབྱུང་བའི་ཡན་པ་ཚུ་ བསྐྱབ་ཤེས་པ་  
 དང་ གཞོན་པ་དང་ ཉེ་ལ་ཚུ་བཀག་ཤེས་པ་ བཟོ་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

## ༡. བ་སྡེ་ལ། (རྒྱ་ར་སི་)

འབྲི་ཚྭ་མ་འདི་གི་ལྷན་ཚུས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གསལ་ནི་དང་། བཟོད་དོན་དང་འབྲི་ལ་ཏེ་ སེམས་  
ཅན་གསེ་སྦྱོང་གི་སྐོར་ལས་ཏ་གོ་སྟེ་ དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚྭ་ཚུ་ ལྷེ་བ་དང་  
བཅས་པ་འབད་ བི་ཚུ་གསལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

བ་སྡེ་ལ། (རྒྱ་ར་སི་) འདི་ ཨོམ་འཛེན་འབྲེལ་ལཱ་ལྷན་གྱི་ སློ་ལོ་འཛེན་ཡིན། འདི་གིས་  
འབད་ མི་གསལ་གིས་ བ་སྡེ་ལ།གསལ་ནི་ལུ་ སློ་བ་བསྐྱེད་པ་ཨིན།



བ་སྡེ་ལ།ཚུ་ གཟུགས་ཡང་ སློམ་སུ་འབད་ཡོད་པ་ལས། ལྷ་དང་ཆུ་ཚུ་ཡང་ གཞུས་  
ལོ་ལས་ལྷག་པ་འབད་ བཟུང་ཨིན། ཨོམ་འཛེན་ བ་སྡེ་ལ།ལུ་ ལྷ་དང་ཚུ་ ཆུ་ཚུ་  
ལེགས་སྐོམ་འབད་ བྱིན་ཚུ་གསལ་པ་ཅིན་ འཛེན་ལུ་ ཨོམ་ལོ་ཀྱང་། དེ་ལྟེ་འཛེན་མ་

ཡིན། དེ་འབད་མ་ལུ་ག་ཡུལ་ནོར་ག་ལུ་མ་དང་བཞེ་ལུ་ག་ཅིག་གསོ་བ་  
ཅིན་ འཛོལ་ཁུངས་ཚེ།

བ་སྐྱེ་ལུ་ཚུ་ བཞག་ས་ལུ་ འདམ་དང་ རྒྱ་དང་ཨ་བ་ཚུ་ འཕུལ་འཕུལ་འབད་འཕུགས་ཏེ་  
རྒྱུང་སངས་ས་འབད་ བཞག་དགོ། དེ་མིན་པ་ཅིན་ ཁོང་ལུ་ རྟན་གཞི་འཛོལ་མ་ཚད་  
ཨོམ་གྱི་འཛོལ་ཁུངས་ཡང་ རྒྱུ་ལུ་འགྲོ་མ་ཡིན། དེ་གིས་འབད། བ་སྐྱེ་ལུ་ གསོ་སྦྱོང་  
འབྲེལ་བཅས་ ཤེས་དགོ་པ་འདི་ ག་ནི་ལུ་གཞུག་ཏེ།

**སྦྱོང་ལཱ།**

༡. བློ་ལ་གསོ་བ་ཅིན་ ཕན་ཐོགས་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག? ཕན་ཐོགས་༣ བྲིས།
༢. བློ་ལ་གསོ་བ་ཐངས་ ག་དེ་སྡེ་ ཡིན་པས་? དེའི་སྐོར་བྲིས།
༣. བློ་ལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཉི་རུའི་འོང་འབབ་ བཟོ་ནིའི་སྐོར་ལས་ བསམ་འཆར་དག་པ་ཅིག་བྲིས།
༤. རྩོད་ བ་བློ་ལ་ ཡིན་པ་ཅིན། རོ་བདག་ལས་ རེ་བ་ག་ཅི་ར་བསྐྱེད་འོང་གོ? རེ་འདོད་ཚུ་  
བྲིས།
༥. ཉ། ར། ལ། བློ་སྦྱོང་འབད་བ་ཅིན། དེ་ཚུ་གི་ ཕན་ཐོགས། འོང་འབབ། གསོ་བ་ཐངས་  
ཚུ་ ག་དེ་སྡེ་ཡིན་ན? གཞན་ལུ་ བྲིས་ཏེ་ བྲིས།
༦. རྩོད་ཀྱི་ མཚོ་བསམ་ལས་འབད་བ་ཅིན། མོ་ནམ་ཞིང་ལུ་འབད་མི་དང་། བ་གསོ་མི་གཉིས་  
ལས་ འོང་འབབ་ག་འདི་ ཆེ་ནི་བཟུམ་ མཐོང་མ་མས་? བྲིས།

## ༢. བྱའི་རྒྱལ་པོའི་ལོ་རྒྱུས།

སྤྱི་འདི་ ལྷག་སྟེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་དང་ བརྗོད་དོན་ག་ཅི་ཡིན་ནུ་? འབྲི་བཅངས་དང་ འབྲུང་རིམ་  
དེ་དེ་བཞིན་དུ་གི་ བརྗོད་དོན་ཚུ་ག་ཅི་ཡིན་ནུ་? ད་བྱེ་བ་དམུང་ཚུ་གསལ་ཞེ་གོ་དོན་ལུ་ཡིན།

ཏེ་མ་ བྱའོ་དེ་རིགས་རྣམས་ཀྱིས་ རྒྱལ་པོ་ཅིག་བསྐྱེ་ནི་འབད་ ཉེ་མ་གཅིག་ བྱའོ་དེ་  
རིགས་ཡོད་ཚད་ གཅིག་ཁང་འཛུམས་ལུ་གྲ། ཁོང་ རུན་གྲོས་རྒྱུ་ད། ཉེ་མ་ཤར་སར་  
འགོ་དང་པ་ ག་གིས་མཐོང་མི་དེ་ རྒྱལ་པོ་བསྐྱེ་ནི་འབད་ ཁ་འཚམས་ལུ་གྲ། ཡ་མཚ

དེ་གི་ནངས་པ་དྲོ་པ་ ཉེ་མ་ཤར་སར་ དང་པར་ ཡོ་མཚམས་སྐྱེ་དང་ ཡུ་ཀུ་ག་ཉེ་མ་ཀྱིས་  
འདྲན་འདྲ་མཐོང་ཅུང་ ཡོ་མཚམས་སྐྱེ་གིས་ ཡུ་ཀུ་མགོ་སྐྱོར་རྒྱུ་བ་ལྟེ་ ཡུ་ཀུ་གི་མགྲུ་རྩོ་  
ཕྱེ་ལོ་སྐྱོམ་ནང་ བཅུ་གསལ་བཞག་པ་ལས་ རྒྱལ་ཁ་ཁོ་གིས་ཐོབ་ཚི་ལུ་གྲ། དེ་གིས་འབད་  
དེ་རེས་ནངས་པ་ཡང་ ཡུ་ཀུ་གི་མགྲུ་རྩོ་ རྒྱ་བལ་བལ་འཚམས་ཅིག་ ཡོད་མི་འདི་ དེ་  
གིས་འབད་ཡིན་མས།

ཡིན་ཅུང་། ཡོ་མཚམས་སྐྱེ་འདི་ བྱའི་རྒྱལ་པོ་བསྐྱེ་ནི་ལུ་ མེམས་ཁང་མ་འབབ་པར་ བྱ་ཚུ་  
གིས་ ཉེ་མ་ཤར་སར་ ཏེ་མ་མཐོང་པ་གིས་མི་བརུ་བ། གནམ་ཁང་ག་གིས་ མཐོང་མཚམས་  
འཕུར་ཚུ་གསལ་ཅིག་དགོ། ཟེ་སྤྱུ་ལུ་གྲ། དེ་ལས་ བྱའོ་དེ་རིགས་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་

གནམ་ཁར་འཕུར་མ་དུ། ཡོ་མ་མ་སྐྱེ་གིས་ བྱ་ཚོད་ཀྱི་སྐུ་ལ་རྩི་འི་ གཤོག་པ་འི་ནང་ལུ་  
གཡི་བས་ཏེ་སྟོད་སྟོད་པ་མས།

བྱ་ཚོད་ཀྱིས་གནམ་ཁར་ ག་བ་ཡང་མཐོ་མ་འབད་འཕུར་ཏེ་ བྱ་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་བཏུ་ཞིག། ག་  
བ་ཡང་ ང་ མཐོ་སོ་ཡི། ཟེར་ རྟེན་ཏུ་བཟུང་ ཡོ་མ་མ་སྐྱེ་གིས། བྱ་ཚོད་ཀྱི་ གཤོག་  
པ་འི་ནང་ལས་ཐོན་ཏེ། ཁོ་བ་ཡང་ ང་མཐོ་ཟེར་སྐབ་ཏེ་ རྒྱལ་ཁ་ ཁོ་གིས་འཕྲོ་བཟུགས།

ཡིན་ཏུང་། ཡོ་མ་མ་སྐྱེ་འདི་ བཟོ་ཏུ་ཏུ་སོ་སོ་ བཏུག་མེད་མདངས་མེད་ཅིག་དང་  
གཟུགས་ལུ་ སྐུ་མེད་པ་འི་ཁར་ ཁ་ནང་སོ་དང་ མགུ་ལུ་རྒྱ་མ་ཡོད་པ་ལས། བྱ་འི་གས་  
ཁར་མི་ཚུ་དུ། བྱ་འི་རྒྱལ་པོ་མི་བཏུབ། ཟེར་སྐབ་ཏེ་ རྒྱལ་པོ་བསྐྱེ་ནི་ལས་འབྲེགས། བྱ་  
འི་གས་དམངས་ཀྱིས་ བྱ་འི་གས་ལས་ཡང་ བཟོན་བཏུང་ད་ཏུགས།

དེ་གིས་འབད་ ད་འཇམ་ཡོ་མ་མ་སྐྱེ་འདི་ གནམ་ཏུ་འཇམ་ ལྷི་ཁར་འཕྲོན་མ་ཏུ་མ་པར་ གི་  
ལྷག་གནམ་ཏུང་ ག་ཏེ་ཡོད་སར་ སྟོད་དགོ་མི་འདི་ དེ་གིས་ཡིན་མ་འབད་ བཤད་སྲིལ་  
ཡོད་པ་ཡིན།

**སློབ་ལྟུ་**

- ༡. འོག་གི་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ ལན་བྲིས།
- ཀ་ བྱ་ལུ་ལས་ རྒྱལ་ཁ་ འཕྲོ་བཟུགས།
- ཁ་ བྱ་ཚོད་ལས་ རྒྱལ་ཁ་ འཕྲོ་བཟུགས།

- ག་ བོལ་མ་སྐྱེ་འདི་ བྱའི་གྲས་ལས་ བརྟོན་གཏང་དགོ་པའི་ཁྱད་སྤངས།
- ང་ བོལ་མ་སྐྱེ་ཉིན་མར་ མཐོང་སར་མེད་མི།
- ཅ་ བམ་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་བྲིས་སྟེ་ བྱ་གི་མིང་། ༡༠ དང་ བེམས་ཅན་གཞན་མིའི་  
མིང་། ༡༠ ། སློག་ཆགས་འབྲུབ་གི་མིང་། ༡༠ བྲིས།

༡. འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྟུབ།

བསྐྱེ། ཡོད་རིགས། ལྷན་ལོས། ལ་འཆམས་ལུག། རངས་པ། བོལ་མ་སྐྱེ།  
 ཕུ་ལྷ། འདྲན་འད། མགོ་སྐྱོར། རྒྱལ་ལ། སྐྱ་བལ་བལ། མཐོ། འཕུར། བྱ་  
 མོད། སྐལ་ཏོ། གཤོག་པ། བཟོ་བལ། མདངས་མེད། རམ། གས་ལ།  
 རིགས དམངས། ཉིན་མ། འཐོན། ལུམ། གི་ལུག། གནག་དུང།

༢. འོག་གི་བྱ་ཚིག་ཚུ་ ད་ལྟ་བའི་ཚིག་ནང་བྲིས།

འཛམས། བཏུན། བསྐྱེ། འཆམས། ལྷེས། མཐོང། བསྐྱོར། རྒྱལ།  
 བཅུགས། བཞག། བཟོ། བམས། བཏུབ། འཕུར། གཤོགས།  
 བཟོ། བཏུ། བཤམ། དུགས།



### ༣. ཀ་ཤ།

སེམས་ཚན་གྱི་སྲུང་གཞན་ཡང་ལྷག་སྟེ་ ལོ་དོན་ལེན་ཏེ་ སྲུང་ནང་གི་ཚོར་སྣང་ རྒྱགས་ཆེ་ཤོས་གཏེ་  
འདུག་གམ་? སླབ་ནི་དང་ སེམས་ཚན་གྱི་སློབ་ལས་ སྲུང་གི་ཚུགས་ནི་གོ་དོན་ལུ་ཡིན།

ཏེ་མ་སཔང་ཐང་སློམ་ཅིག་ནང་ ཀ་ཤ་ལོ་མོ་གཏེ་ དགའ་ཉོན་ཉོན་འབད་ལོ་དེ་ ལུན་  
སིང་མོ་ཡང་སོ་ལུ་ ཉེ་མ་ཅིག་འབད་མ་དུ། ཀ་ཤ་ལོ་དེ་གིས། མོ་དེ་ལུ་ ལྷོ་སླབ་  
ལུ་ དབའེ་ ལམ་ཁོ་དེ། ད་བཅས་གཏེ་ལུ་ ལུ་གུ་གཅིག་ཡང་ འབྲེན་ནི་མེད་ལུ་  
པ་ཡ། ཟེ་སླབ་དུ། ཀ་ཤ་ལོ་དེ་གིས། དབའེ་ ལམ་ཁོ་དེ་ ག་ཅི་གི་ ལྷོ་སླབ་མོ་?  
ད་བཅས་ས་ ག་ས་འབད་ཅུང་ རང་གིས་མེད་དོ་བཟུམ་ ཡུལ་ས་ འབྲེ་མི་བདུ་མ་  
དེ། ཟེ་ ལུ་ལུ་ ལོ་དེ་ཅུང་། ལྷོ་སླབ་པ་ཅིག་གི་ལུ་ལུ་ ཀ་ཤ་ལོ་དེ་ ལུ་གུ་  
འཚའ་ནི་འབད་ཆི་ལུ།

ཁོང་གཏེ་ ཉེ་མ་ཅིག་ སཔང་གི་མཐའ་མ་བདུ་ལུ་ ལུ་བཟུམ་ལུ་ལོ་དེ་པ་ཅིག་ན་  
འམས་མ་ལུ་ཚན་ཅིག་ཐོན་ཏེ་ ཁོང་གཏེ་བདུ་ལུ་ ཀ་ཤ་ལོ་མོ་གཏེ་སངས་ལི་  
སོག་ལུ་མངས་ཏེ་ ལུ་གུ་འབྲེ་ལུ་ ལོ་སོ་སོ་ལུ་ལུ་ ལུ་གུ་ ཀ་ཤ་ལོ་དེ་ ལུ་གུ་  
མ་ཐུང་ལུ་ འམས་མ་ལུ་ བསད་དུ་ལུ་ ཀ་ཤ་ལོ་དེ་ ལུ་གུ་ ལུ་གུ་ལུ་  
ཆི་ལུ།

ཟླ་མ་གཟུགས་ཀྱི་ཤུལ་མས་ ཀྱུ་ཤུ་མོ་དེ་གིས་ ལྷ་གྲུ་ཅིག་འཚེན་པ་དུ། ལའི་གི་མཉོ་  
 བསམ་ལུ་ ལམ་པ་དེ་ ལྷ་གྲུ་ཅིག་དུ་རྩེ་ས་ཡོད་པ་ལས། དེ་སེ་ ཁོ་ཡོད་པ་ཅིན་ སེམས་  
 དགའ་དགའ་འོང་། ཟེད་ ལམ་པ་དེ་ དཔུ་དེ་གི་བརྟེན་ཏེ་ སེམས་ཉེད་སྐལ་ས་སྐྱོ་ཚི་  
 ལུག།

དེ་ལས་ ཁོང་ས་མ་མཉམ་གཉིས་ ལམ་པ་ལས་མས་ བཤུལ་རྩེ་འགྲོ་མ་དུ། ཚེ་གས་  
 ཀྱུ་ཤུ་ལྷ་གྲུ་གཞན་ཚུ་ ལམ་པ་དང་ལའི་གི་ ལྷ་གྲུ་ལུ་བཅུགས་ཏེ་ འགྲོ་སེམས་མ་བོང་མ་དུ།  
 ཁོང་ མ་མཉམ་གཉིས་ ལམ་པ་མེད་པས་ མིག་རྩོད་ལས་མིག་ཚུ་བཟོ་ཡི་ས་ མོ་སའི་ལྷ་  
 ལྷ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སེམས་སྐྱོ་བའི་ངང་ལས། ལའེ་སློཏོ། ཚེ་སློན་ལས་ཀྱིས་འཁོར་བའི་ལྷ་གྲུ་  
 ལྷོད། ལས་འཕྲོ་ཡོད་དེ་ལའི་དང་ལྷ་དུང་ར། ལྷ་ལ་བ་མེད་པ་ལས་ལམ་པ་དང་འཕྱད་མ་  
 ཚུགས། གཞན་གྱི་ལམ་པ་མཚོང་ཚེ་སྐྱོ་མི་སྐྱོ། ཟེད་ལྷ་བ་ཏེ་ ཁོང་མ་མཉམ་གཉིས་ ཚིག་ཅིག་  
 ས་ ལྷོ་བའི་ངང་ལུ་ ལོ་དེ་དགོ་པ་བུང་ལུག།

**སློབ་ལྟན།**

༡. ཀ་ཤ་ བཟའ་ཚང་གཉིས་ ལ་འབྲུལ་དགོཔ་འཕྱོམ་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་ ཡིན་ནེ་
༢. ཀ་ཤ་བཟའ་ཚང་གཉིས་ ག་དེ་སྡེ་ ལྷོ་རྒྱལ་ལུག་? ལྷོ་བྲིས།
༣. མ་སྤེད་གཉིས་ སེམས་སློ་སྡེ་ ལྷོ་སྤེད་མི་ ཚིག་བྲིས།
༤. འོག་གི་དྲི་བ་དང་འཇུག་ཏེ་ ལན་བྲིས།
  - ཀ་ སྤྱང་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ ཡིན་པས་གོ་?
  - ཁ་ སྤྱང་འདི་ནང་ སེམས་ཚན་ ག་ཅི་ར་འདུག་?
  - ག་ སྤྱང་འདི་ནང་ ག་ཅི་ར་ འབད་ནི་འདུག་?
  - ང་ སྤྱང་འདི་ནང་ དང་པ་ར་ ག་ཅི་འབད་ནི་འདུག་?
  - ཅ་ བར་ན་སྐོར་ལས་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་འདུག་?
  - ཆ་ མཇུག་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ནི་འདུག་?
༥. སེམས་ཚན་ཚུ་གི་ དོན་ལུ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ འབད་དགོཔ་ག་ཅི་ར་འདུག་? གནད་དོན་
  - ༡༠ ལས་མ་ཉུང་མ་ཅིག་ ཐོ་བཀོད་འབད།

## ༤. སློབ་མཁུ་བ་དང་རྟ་སྲུང་།

ཞབས་ཁྲ་འདི་གདངས་དང་སྲུགས་འཐེན་ཚུགས་ནི་དང་། ཞབས་ཁྲ་འདི་ག་ཅི་གི་སློབ་ལས་ཡིན་ནུ་  
སློབ་མཁུ་ཚན་ཚུ་གིས་ཕན་ཐོགས་ག་ཅི་ཡོད་པ་ཡིན་ནུ་? སློབ་མཁུ་ཚན་གྱི་སློབ་ལས་ཡོད་  
པའི་ ཞབས་ཁྲ་གཞན་ཚུ་འཚོ་ལ་ཉེ་ བྱི་ཚུགས་ནི་འདི་དོན་ལུ་ཡིན།

སློབ་མཁུ་ཚན་རྟ་དང་ཞོར། །ཕམ་དང་འབྲ་བའི་དྲིན་ཚན་ཡིན། །  
ཨོམ་དང་མར་དང་དར་ཚིལ་ཚུ། །བརྟུན་ཚན་བཞེས་སློབ་འབྲུང་ལྷངས་ཡིན། །  
ས་ཞིང་ཡོད་ཚད་སྲུང་གིས་མོ། །ལུར་ཆ་ཡོད་ཚད་རྟ་གིས་འབག །  
དོ་རུང་རྟ་དང་ཞོར་གྱི་ལུང། །ཞིང་ནང་ལོ་ཐོག་དོན་ལུ་དགོ། །  
བྱ་ལས་སློབ་དོན་ལུ་ག་ལས་བལ། །ཁྱི་དང་བྱི་ལི་ཁྱིམ་སྲུང་པ་འབད། །  
ལ་སྲུབ་མ་ཤེས་སེམས་ཚན་ཡང་། །མཚོ་ཚན་མི་ལས་ཕན་ཐོགས་ཆེ། །  
ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་སེམས་ཚན་ཚུ། །མཚོ་མེད་རྩུབ་སློབ་མཚན་མ་གནང་། །  
བྱམས་དང་བརྟེ་བའི་སེམས་ཀྱིས་འབད། །གསོ་སློབ་ལེགས་ཤོམ་འབྲུབ་དགོས་  
ཡིན།།

### སློབ་ལྟུ་

༡. སློབ་མཁུ་ཚན་ཚུ་གི་ ག་དེ་སླེ་ ཕན་ཐོགས་པ་ཡིན་ནུ་? དེ་དེ་བཞེན་བྲིས།
༢. སློབ་མཁུ་ཚན་ གསོ་སློབ་ག་དེ་སླེ་ འབྲུབ་དགོ། ཟེར་ འཐོན་མ་མས་གོ་?
༣. ལུང། བལ། རྩུབ་སློབ། གསོ་སློབ། མོ། ཕན་ཐོགས། ཟེར་མི་ཚུ་གིས་ རྫོང་ཚིག་བཟོ།
༤. ཞབས་ཁྲ་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཉེ་ ཚིགས་བཅད་གཉིས་དེ་ཅིག་བྲིས།

སློབ་ཚན་ ༤ པ།    བརྗོད་དོན།    རང་གི་ལམ་སློན།

བརྗོད་དོན་འདི་ རང་གི་མི་ཚེ་གཅིག་ལུ་མཁོ་བའི་ མནོ་བསམ་གཏང་བཅས་ཀྱི་ ཀྱུ་  
 སློང་དང་ ལུས་ངག་གི་ཀྱུ་སྟོན་ བྱ་བ་སྟོན་ལམ་ ཚེ་ཕྱི་མའི་ལམ་བསྐྱབ་ནི་ཚུ་ ཤེས་  
 ཐབས་ལུ་ཡིན། དང་པ། སློབ་གྲུ་འི་སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག། གཉིས་པ། སློབ་གྲུ་ནང་  
 དང་རང་གི་ཁྱིམ་ནང་ལོ་དཔ་དེ་གི་ ལམ་རྒྱུ་ལུས་ཀྱི་ འབད་གཞག་བཅའ་གཞག་དང་  
 ངག་གིས་ལས་ལུ་བཅའ་ལ། བཟའ་བཅའ་འགྲོ་གསུམ། ལས་ལུ་བཟའ་གསུམ་གྱི་སློབ་ལས།  
 དེ་ལས་ རང་དང་ སློབ་གྲུ་གི་ ཁྱིམ་ནང་གི་བཅའ་ཚུ་བདག་འཛིན་དང་ གཅེས་སློང་  
 འབད་ཤེས་པ། འབྲུག་པའི་ལྷན་ཚོས་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚོས་ལུ་ཡིད་ཚེས་ ཐོག་ལས་ཤེས་  
 རབ་ཀྱི་ ལུ་འཇམ་དཔལ་དབྱུངས་ལུ་ གསོ་ལུ་འདེབས་དང་ རྒྱལ་ལབ་ཀྱི་དོ་རྟུགས་  
 རྒྱལ་དར་དང་རྒྱལ་གྲུ་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ ཕྱིས་མཐོང་བསྐྱེད་ནི་དང་ རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཞུགས་  
 ཡུལ་ དུ་མོ་པའི་དོན་དག་ཚུ་ཏུ་མོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

## ༡. བྱ་བྱ་གྲུབ་ཤིང་།

འབྲི་རྩོམ་འབྲི་བའམ་དང་། བཟོ་དོན་ དོན་མཚམས་རེ་རེ་གི་ བཟུང་དོན་བཏོན་ཚུགས་ནི་དང་། རྒྱ་  
དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ལྷག་སྟེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་དང་། སྟེ་བཟུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

བྱ་གྲུབ་ཤིང་། འབྲི་རྩོམ་ཚུང་ཅིག་ཡིན། ཇོ་ དགའ་ས་ཡོང་ལག་ དགོན་རྒྱུ་མ་སྦྱོར་  
ལས་ཡིན། ཇོ་ དེ་ཏོ་ དགའ་ས་སློབ་གྲྭ་འབྲིང་མའི་ནང་། སློབ་འཇུག་པ་འགྲོ་བ་ རྟོ་ཚན་  
(༡) རྒྱ་བཟོ་ཡིན།

བྱ་གྲུབ་ཤིང་། ལོ་རྒྱུགས་བྲི་བ་ཡིན། ཇོ་ ལ་རྒྱུགས་ གཞུགས་དང་བཀའ་གོ་ལ་ཚུ་  
འཇུ་བྲེ་ ཉིང་ལངས་ས་འབད་ རྟོ་མི་ཅིག་ཡིན། དེ་མཚན་ སློབ་གྲྭ་འགྲོ་བ་ ཚུ་ལ་  
མཐུན་འབད་བྲེ་ དམ་དེ་བཟུ་ཡང་ ལྷི་ལྷུ་བས་སྤུས་རས་ཀྱི་བྲེ་ བདག་འཇིན་ལེགས་  
ཤོམ་འབད་ འབྲི་བ་ལྟོ་མི་ཅིག་ཡིན།

ཇོ་གཞུགས་འཇིག་དང་ ལྷི་ལྷུ་སྤུས་འབད་ ངོ་འཇིག་ཡང་ འཇུག་འཇིག་ཡོད། ཇོ་  
འབད་གཞུགས་ བཅའ་གཞུགས་ཡང་ འཇུག་མི་ཅིག་ཡིན། བྱ་གྲུབ་ཤིང་།  
ཞུགས་ལྷུ་མ་འདྲུ་ ལེ་ལྷི་ལྷུ་ལའི་ལས་ ལྷི་ལྷུ་ལང་བསྟོན་ཤིང་།

དགའ་ས་ཕྱོད་ལག་གི་ སློབ་གྲྭ་ཚུ་གི་བཟུང་ན་ ལོ་བཟུང་ཞབས་ལཱ་འི་ འགྲན་སྲུང་ཅིག་  
ནང་ བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ ཡང་དང་པ་ཐོན་ཏེ་ གསོལ་རས་དུལ་ཀྱམ་ རྟོང་ཕྲག་ལ་ཐོབ་  
ལྷན། དེ་མཚན་ ཡིད་རྒྱལ་ལབ་ལུ་ ཤེས་ཡོན་ཉ་སྟོང་ལུ་ འགྲོ་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཡང་  
ཐོབ་ལྷན།

ཞོ་གིས་ བམ་དང་སློབ་དཔོན་གྱིས་ གསུངས་པའི་ལུ་ཉན་ཏེ་ ཏུམ་ལུ་འབྲུང་ནི་དང་  
ཡེ་ལྷན་བཀྲ་ཤི་ཚུ་ ར་ལས་མི་འབད། ཞོ་གིས་ རྣམ་ཤོས་ཚུ་ལུ་ གྲུས་ཞབས་དང་ རྒྱང་  
ཤོས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བདག་འཛིན་འབྲུབ་ཡིན།

**སློབ་ལྟན།**

1. ཡིག་རྒྱུགས་ཀྱི་ རོན་མཚམས་དང་བ་དང་། གསུམ་བ་གཉིས་ ག་ཅི་འི་སྟོར་ལས་  
སླབ་ཡིན་ནེ་ ག་སྐར་འབད་དེ་ རྒྱད་པར་ གྱིས།

རོན་མཚམས་དང་བ།	རོན་མཚམས་གཉིས་བ།

2. བམ་དང་སློབ་དཔོན་གྱིས་ གསུང་མི་ལུ་ཉན་མི་འབད་བ་ཅིན་ རྟགས་མཚན་ག་ཅི་  
ར་འོང་?
3. འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ རོན་དག་ཚིག་མཛོད་ལས་ འཚོལ།  
སྐར་རས། གསོལ་རས། ལོ་བཟུང་། བསྐྱོག། རྒྱིག་གོ། བདག་འཛིན། ལྷ་སྟོར།
4. རྒྱུད་རའི་ ཆ་རོགས་ཀྱི་སྟོར་ལས་ ཡིག་རྒྱུགས་ཀྱི་ གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་  
ཚོམ་ཅིག་གྱིས།

- 
- ༥. མི་ ག་ར་གིས་ ཆ་བཞག་ཤོས་ཅིག་ལུ་ འགྱུར་དགོ་པ་ཅིན། ལུས་ངག་ཡིད་ གསུམ་གྱི་ སློད་ལམ་ ག་ཅི་བརྩམ་ར་ འབད་དགོ་པ་ཨིན་ནེ? བཤད་པ་བྲིས།
  - ༦. སློབ་ལྷན་ ཆགས་ཚུལ་གྱི་ སློབ་ལམ་ བཤད་པ་ཅིག་བྲིས།



## ༢. ཕྱི་ལོ་དང་བའ་རྩུང་ཐ་ལི་ཐུར་མ།

ཞབས་ལྷ་གདངས་དང་སྐྱུགས་ འཐེན་ཚུགས་ནི་དང་ ཅ་ལའི་མིང་ཚུ་ སྤེལ་དང་བཅས་ཚོད་ཚིག་ཚུ་  
བཟོ་ཚུགས་པའི་ཁར་ ཅ་ལ་གཞན་གྱི་མིང་ཚུ་ཡང་ བྱི་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

### ཕྱི་ལོ་དང་བའ་རྩུང་ཐ་ལི་ཐུར་མ།



ཕྱི་ལོ་དང་བའ་རྩུང་ཐ་ལི་ཐུར་མ། །

ནམ་རང་འབད་རུང་ལག་ཆེ་བས། །

གཟམ་རུ་གཟམ་སྐྱ་ཀ་ལ་ཇམ། །

བཞེས་སྐོ་འབད་མ་ད་ལག་ཆེ་བས། །

ཇ་རུག་ཇ་རུམ་ཇ་རྒྱུས་དང་། ། ཇ་བཅག་སྤྲེལ་ཟ་ཆ་ས་ཚུ།

ཇ་འཇུང་རན་མ་ད་ལག་ཆེ་བས། ། ཟ་ཆ་ས་དེ་ཚུ་བརྒྱུག་བཞག་དགོ།



ལྷ་རེ་དོམ་གྱི་ཐག་པ་དང་གྱི། ། ཐབ་ཤིང་འཇུམ་ད་ལག་ཆེ་བས། །



དོབ་དང་ཟངས་གཞོང་ལྷགས་གཟམ་ཀ། །

ཚུ་དབོག་རན་མ་ད་ལག་ཆེ་བས། །

**སློབ་ལྟན།**

༡. འོག་གི་ ཐིག་ཁྲམ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ཅ་ལ་གི་མིང་བྲིས།

བཞེས་སློབ་དཔྱད་དུ་ དགོ་མི།	རྩ་འཁྲུལ་དུ་དགོ་མི།	རྒྱ་དཔྱད་དུ་དགོ་མི།	ཤིང་འཁྲུལ་དུ་དགོ་མི།

༢. བྱི་མ་ནང་གི་མི་དང་ ཆ་རོགས་རྒྱ་ལུ་བྲིས་ཏེ་ འདི་ནང་ མ་ཚང་མི་ ཅ་ལ་ག་ཞེན་  
ཐོ་བཀོད་འབད།

༣. ཞབས་ཁྲ་འདི་ནང་ མ་ཚུད་པའི་ ཅ་ལ་འབྲེལ་ཞུ་ བྲི་མིང་བྲིས།

༤. ད་རིས་ནངས་པ་ རྒྱལ་ཁབ་ག་ཞེན་ལས་ ནང་འདྲེན་འབད་མི་ ཐབ་ཆས་རྒྱ་གི་  
ཚབ་ལུ་ ཉེ་མ་ང་བཅས་ར་གིས་ ག་ཅི་ར་ལག་ལེན་འབྲེལ་བུག་གོ?

### ༣. བུའི་རིག་པ་ཅན།

སྤྱད་གི་གནད་དོན་ ༡ ལོ་སྟེ་ ཚབ་ཅེད་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ འབྲུང་རིམ་ཚུ་ལས་སློབ་ཆེ་ཤོས་ར་ ག་  
འདི་ཡིན་ནམ་ག་ཅི་འབད་ཡིན་ནམ་ག་ དབྱེ་དབྱུང་འབད་དེ་ བུའི་དོན་བཏོན་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

རྟེམ་ རྒྱལ་པོ་ཅིག་ ལམས་སངས་ལུ་འབྱོན་མ་དུ། སྤྱད་ཀའི་བུའི་ཅིག་གི་ རྒྱུ་མ་ནང་  
ཕེབས་ལུག། རྒྱལ་པོ་གིས། བུའི་ལུ་གཟིགས་ཏེ་ རྒྱུ་ག་ཅི་འབད་ལྷོ་མོ་? ཟེམ་  
གསུངས་ལུག། བུའི་དེ་གིས། ང་ རྒྱུ་སྤྱད་པ་ཡིན། ཟེམ་ལུ་ལུག། རྒྱུ་པོ་གིས། རྒྱུ་  
ཀྱི་ཨ་པ་དང་ཨ་ལི་ ག་ཏེ་སོང་ཡི། ཟེམ་གསུངས་དུ། བུའི་གིས། དེའི་ཨ་པ་ མིག་ཏུ་  
འཚོལ་བའ་ ཡར་སོ་ཡི། ཨ་ལི་ མོ་ལྷོ་འཚོལ་བའ་ ཡར་སོ་ཡི་ལགས། ཟེམ་ལུ་ལུག།

རྒྱལ་པོ་གིས། བུའི་གི་ལུ་འདི་ དུ་བའ་དུ་དུ་དུ་དུ་འདི་དུ་ལུ་ རྒྱུ་མ་འདི་ནང་འབད་ བསྐྱུགས་  
བཟུགས་ལུག། དེ་ལས་ ལྷི་ལུ་ལམས་ཅིག་ལའ་ ཨ་པ་གིས་ མེ་བུ་ཏེ་ག་དུ་འདི་ མེ་ལྷི་ལུས་  
ཆ་ག་ཅིག་དང་། ཨ་ལི་གིས་ རྒྱུ་འཚོལ་བའ་ཏེ་ འབག་འོངས་འོངས་ཡིན་མས།

རྒྱལ་པོ་འདི་ སྤྱད་ཀའི་བུའི་གི་ རིག་པ་ལུ་གཟིགས་ཏེ་ ཐུགས་ངལ་སངས་ལུག།  
རྒྱལ་པོ་ ལོག་ མོ་བྲང་ནང་བྱོན་ཞིན་མ་ལས། ནངས་པ་རྩེ་པ་ སྤྱད་ཀའི་བུའི་འདི་ མོ་  
བྲང་ནང་འབོ་ལུག། ལོ་ལུ་ གསེར་གྱི་སྒོ་དང་དྲོག་གཉིས་གནང་སྟེ། རྒྱུ་ཀྱི་རྒྱུ་མ་དང་  
དེའི་མོ་བྲང་གི་བའ་ན་ཡོད་མི་ ཟམ་པ་དེ་ལ་ལས་ གསེར་གྱི་སྒོ་དང་དྲོག་གཉིས་ཆ་ས་ དེ་སྟེ་  
ས་འབག་འབྱོར་བའི་ ཟམ་པ་ཆག་དུ་འདི་ཏེ་ལ་ཡོད། གསེར་གྱི་སྒོ་དང་དྲོག་གཉིས་དང་

ཁྱེད་ ལ་འབྲུལ་ཅུང་ ཟམ་པ་ཚག་འགྲོ་བའི་ཉེ་ལ་ཡོད། གསེར་གྱི་སློང་དྲོག་ རེ་རེ  
འབད་འབག་འགྲོ་ཅུང་ ཟམ་པ་ཚག་འི་ཉེ་ལ་ཡོད།

དེ་འབད་མ་ད། གསེར་གྱི་སློང་དྲོག་གཉིས་ ཉུངས་གཅིག་ལས་འབད་ཡང་མེད། གསེར་  
གྱི་སློང་དྲོག་དང་ ཁྱེད་ཀྱི་ སོ་སོ་འབད་ཡང་མེད། གསེར་གྱི་སློང་དྲོག་གཉིས་ རེ་རེ  
འབད་ འབག་འགྲོ་ཞི་ཡང་ མེད་མ་འབད་ ཟམ་པ་མགུ་ལས་ཐོན་འགྲོ་དགོ། ཟེ་  
བཀའ་གནང་ཅུག།

ལྷུང་ཀའི་བྱུ་ཚུ་འདི་གིས་ ལགས་སོ། རྒྱལ་པོ་རྒྱལ་པོ་ཆེ་ ཟེ་ལུ་ཉེ་ གསེར་གྱི་སློང་དྲོག་  
གཉིས་ རྒྱལ་པོ་འུ་ག་ལས་ ལུ་ཅུག། དེ་ལས་ ཟམ་པ་དེ་ལས་ཉེ་དཔ་ཅིག་ ལག་པ་  
གཡས་གཡོན་རེ་རེ་ལུ་ གསེར་གྱི་སློང་དྲོག་རེ་འབག། ལག་པ་གཡས་གཡོན་སོ་རེ་ཉེ་  
སློང་དྲོག་གནམ་ལས་བཀོ་ཡི་ས་ སློང་དྲོག་གཅིག་ ལག་པ་ཉེ་དཔ་ད་ སློང་དྲོག་གཅིག་  
གནམ་ལ་འབད། ཐོགས་ཚགས་གཞི་ཡང་མེད་པས་ ཟམ་པ་བརྒྱལ་ཉེ་ གསེར་གྱི་སློང་  
དྲོག་གཉིས་པོ་དེ་ ལྷུ་མ་ནང་བཀའ་ལ་ད་ཅུག།

དེ་ལས་ རྒྱལ་པོ་འདི་ཡང་ ལྷུང་ཀའི་བྱུ་ཚུ་གི་ རིག་པ་ལུ་གཟིགས་ཉེ་ ཐུགས་ངལ་  
སངས་མ་ལས་ རིག་པ་ཅན་གྱི་བྱུ་ཚུ་འདི་ སློན་པོ་འི་གོ་གནས་ གནང་ཅུག་གོ།

**སློབ་ལྟན།**

༡. སྤྱང་ཀའི་བྱམ་གྱིས་ རྒྱལ་པོ་ལུ་ལུ་མི་ ལན་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད།
༢. ཟམ་པ་འདི་ ག་ཉེ་ཉོངས་ ཡོད་པ་ཨིན་ནེ་?
༣. གསེར་གྱི་སློང་རྩིག་ འབག་ཐངས་ ག་དེ་སྤྲེ་ཨིན་མས་གོ་? རེ་རེ་བཞིན་བྲིས།
༤. བྱམ་ སློན་པོ་འུ་གནས་ འཕྲོ་བ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཨིན་མས་?

**འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་དོན་དག་འཚོལ།**

ཁམས་སངས། སྤྱང་ཀ། རྒྱལ་སྤྱང་པ། འཚོལ། བོད། བསྐྱུགས། མེ་ཕྱི། ཕྱི་རུ། རྩོ་པ།  
སློང་རྩིག། ཁ་འབྲུལ། རེ་རེ་འབད། ལྷ་བས་གཅིག་ཁར། གཡས། གཡོན། བཀོ། བཀལ།

**འོག་ལུ་ཞེ་སའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ སྤེལ་སྐད་ བྲིས།**

ལྷ། བེབས། གཟིགས། ལགས། གསུངས། བཞུགས། ཐུགས། གནང། ལྷག། ཐོ་བྲང།  
ཕོན།

## ༤. བརྗེད་མ་བཏུབ་པའི་ལམ་འགྲུལ།

སྲུང་ནང་གི་ཉམས་དང་ ནང་གི་འབྲུང་རིམ་མ་འབྲས་ཚུ་ དབྱེད་ཚུ་འབད་དེ་ སྲུང་འདི་གི་གནས་སྲུངས་  
དང་ ཏུས་ཚོད་ག་དེམ་ཅིག་ཁར་ཡིན་པས་? ལོ་རྒྱུས་འབད་ཚུ་གསལ་ཞེ་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

ཤར་ཕྱོགས་འགྲུ་ཤིས་སྐྱེད་ལས་ ཨམ་འགྲུ་ཤིས་ཟེར་མི་འདི་ སྐུལ་པར་ལུས་ཆ་ ཟེག་  
ཚད་འབག། རྟོག་མ་ འཁར་ཕམ་བཅུགས་ཏེ་ ཟིམ་ཕུ་ལུ་ ཚེད་རྒྱབ་པར་འོངས་འོངམ་  
མས། རྟོང་ཚེ་ལུ་འོྱེད་པ་ད། ཏུ་སྲུག་པའི་ཁར་ གནམ་གནམ་དུང་དུ་འབད་བསྟེ།  
ཆར་པ་ཡང་འབྱུགས་འབད་རྒྱབ་ལས། དེ་ཚེ་ཕྱི་རུ་ ས་གནས་དེ་ཁར་ འོྱེད་དགོ་པ་བྱུང་  
ཏུག། ཁོ་ དེ་ལུ་ ཏེམར་ འོྱེད་ར་མ་འོྱེད་པ་ལས། གནས་པོ་འཚོལ་སའི་ ལམ་མ་  
འབྲེབ་པར་ ལམ་གྱི་རྒྱུར་ཁར་ ལྷིམ་གནམ་པོ་སྒོམ་ཅིག་ ཡོད་མི་དེ་ནང་སོང་ཏུག།

ལྷིམ་འདི་ ཕྱི་ལ་ལས་འབྲུག་པ་ད་ གནམ་ཏུང་ཏུ་དང་ འལ་ཁོག་འཚམས་ཅིག་འབད་  
ཡོད་པའི་ཁར་ ནང་ནུ་ལུ་ ཏུ་པ་ཁོག་ཁོ་ འོྱེད་རུང་ཏུ་ བཟ་འབྲུམ་ཚེད་གིས་གང་ཏེ་  
ཡོད་པ་མས། ཡིན་ཏུང་ ཆར་པ་འབྱུགས་འབད་རྒྱབ་ འདི་ལུ་ ལྷིམ་གནམ་པོ་འཚོལ་ནི་  
རྒྱས་ཆ་ཡང་མེད་པ་ལས། ཟབས་ར་མེད་པར་ ལྷིམ་དེ་ནང་ར་ འོྱེད་དགོ་པ་བྱུང་ཏུག།

དེ་ལས་ ཁོ་ཏྲོ་འབད་བཟུའ་སྟེ་ ཕྱི་རུ་རྒྱ་ཚོད་དགུ་དམ་ཅིག་ལ་ལས་ སྐྱོའི་བཟུ་ད་ཤིང་  
སྐྱིང་སྐྱིང་རྒྱབ་ཏེ་ ཏུལ་ད་ཏུག། ཏུལ་ཕྱེད་དེ་ཅིག་ལ་ལས་ ཁོ་གི་རྣམ་ཅོ་ཁར་ ལྷིམ་གྱི་  
སྐྱོ་ལའི་ སམང་ནུ་ལས་ཡར་ འབྲུག་ འབྲུག་མམ་ ཟེར་ ག་ཅི་ཅིག་ ས་ཁར་བུད་དོ་བཟུམ་

ཉི་ རྣམ་ཅིག་གོ་ལུག། ད་ཅུང་ ལེ་ལྷན་མགྲུ་ལས་ཡང་ གྲག་ གྲག་།། ཟེ་  
འཇོགས་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ མྱོ་གྲུ་ རུང་ རུང་།།། ཟེ་བརྒྱུངས་ལུག།

ཁོ་གི་སེམས་ཁང་ ག་ཡང་།། ག་ཅི་ཡིན་ན་? ལྷིམ་འདི་ནང་ལུ་ མི་སྟོན་མི་ཡོད་ ཟེ་  
བ་ཅིན། རྣེ་ལུ་ མི་སྟོན་སྟོན་པའི་ རྒྱལ་ཡང་མིན་འདུག། ད་བརྒྱམ་འབད་ ག་ནས་པོ་  
མེད་པར་ ཞག་སྟོན་མི་ ལམ་འགྲུལ་པ་ཡིན། ཟེ་བ་ཅིན་ རྣམ་ཅིག་ཡིན་ཅུང་རྒྱབ་  
འོང། ག་ལས་བསྐྱོར་ཅུང་ ཚེས་གཅིག་ལྷ་སེམ་སི་འབད་ ལོན་གཤེ ཟེ་མནོ་སྟེ་ ལོན་  
པའི་བར་ན་ ལོག་སྟེ་ས་ ཏེ་མར་འོང་དོ་བརྒྱམ་ས་ རྒྱག་ རྒྱག་།། ཟེ་བ་བས། འབྲུག་  
འབྲུག་།། ཟེ་ཡང་སོ་ལུག།

དོ་ཅུང་ ལེ་ཅི་ཅིག་ལེ་ལས་ ཏེ་མ་བ་ཡང་ རྒྱགས་ཆེ་སུ་ཅིག་འབད་ མྱོ་ཁའི་སྦང་ན་  
ལས་ཡང་ འབྲུག་ འབྲུག་།། ལེ་ལྷན་ མགྲུ་ལས་ཡང་ གྲག་ གྲག་།། ཟེ་ འོངས་  
ཞིན་མ་ལས་ མྱོ་གྲུ་ རུང་ རུང་།། ཟེ་བརྒྱུངས་ལུག། དེ་ལས་ ཁོ་ཡང་ འདྲོགས་པའི་  
རྒྱགས་ཀྱིས་ མགྲུ་ཏོ་འི་སྒྱ་གནམ་ཁང་ཟིང་ རྒྱུ་ཟག་འདས་ ག་ལྷན་ཡང་བསམ་གསལ་ཏེ་  
སྟོན་པའི་བར་ན་ ཏེ་མ་ བརྒྱམ་འབད་ས་ ལོག་ཡང་སོ་ལུག།

དོ་ཅུང་ འཚམས་ཚེད་ཅིག་ལེ་ལས་ ཏེ་མ་བ་ཡང་ ལོག་ཏུ་བ་ ག་སུམ་ཏུ་བ་ཀྱིས་  
རྒྱགས་ཆེ་སུ་ཅིག་འབད་ མྱོ་ཁའི་སྦང་ན་ལས་ཡང་ འབྲུག་ འབྲུག་།། ལེ་ལྷན་ལེ་ལས་  
ཡང་ གྲག་ གྲག་།། ཟེ་འཇོགས་འོངས་ཏེ་ མྱོ་གྲུ་ རུང་ རུང་།། ཟེ་ བརྒྱུངས་

ལས་ ཁོ་ག་དེ་སྡེ་ འབད་ནི་ཡིན་ན་ མ་ཤེས་པར་ ཅ་འགོངས་ཡར་ཁོངས་སྡེ་ སློའི་སེ  
 གྲུ་ནང་ལས་ གཡེ་བས་བཏུ་བཏུ་ལྷ་མས། དེ་བསྐྱེད་ལས་ནི་ མི་གནག་པོ་ རྒྱ་སོགས་  
 མི་ག་རྟོ་གསུམ་ཐོད་པར་སྤྲིངས། གཟུགས་ཁྱིམ་ཐོག་དང་ འདྲན་འདྲ་འབད་མི་ཅིག་  
 སློའི་ཅ་བར་ ཁོངས་ལོད་པ་མཐོང་འུག།

ཁོ་གིས་ ཅ་འགོངས་ཏེ་ མེ་ཕྱི་ཅིག་གུ་ མེ་ཀྲེག་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས་ མེ་ཅིག་འཕུ། ནང་ན་  
 ལས། ལྷ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། ཚོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།  
 དགོ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། ཟེད་ ལྷ་བས་འགྲོ་སྤྲོད་ལོད་འུག། དེ་ཅིག་གི་བར་ན་པ་ སློ་  
 ཁ་གི་འདྲེ་དེ་གིས་ སློའི་སེ་གྲུ་ནང་ལས་ ཁ་དཔགས་ཏེ་ ད་པེས་ ཁྱོད་ རྒྱལ་ལྷ་འབད་  
 བཞག་ཤིག། ཟེད་སྐབ་སྡེ་ ཀྲག་ཀྲག་བཏུང་ ཁོག་ཡར་སོ་འུག་གོ།



**སློབ་ལྟན།**

**ཀ། ཇི་བའི་ ལན་གྱི་ནི།**

༡. ལམ་བཟང་གིས་ ཐིམ་ཕུ་ལུ་ ག་ཅི་འབད་བར་ འོངས་འོངས་ ཡིན་ནམ་?
༢. སློབ་ཚེ་ལུ་ སློབ་དགོས་འཕྲོད་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ ཡིན་མས་གོ་?
༣. ལོ་ སློབ་དགོས་འཕྲོད་མི་ རྒྱུ་འདི་ ག་ཅི་བརྩམ་འདུག་གོ་?
༤. འདྲེ་གི་ བཟོ་རྩམ་ ག་ཅི་བརྩམ་ མཐོང་རུག་?
༥. ལོ་གིས་ ནང་ན་ལས་བཟང་མི་ སྐབས་འགྲོའི་ ཚོག་གིས།
༦. རྒྱུ་འདི་ནང་ སློབ་དགོས་འབྱུང་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་སློ་?

**ཁ་ འོག་གི་ མིང་དང་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ མོ་སོར་དབྱེ།**

- |              |              |            |                |
|--------------|--------------|------------|----------------|
| ༡. སེ་གྲ།    | ༩. འདྲེ།     | ༡༧. འཕྲུ།  | ༢༥. མེ་ཕྱི།    |
| ༢. འཛོགས།    | ༡༠. ཚུ་བར།   | ༡༨. སྤང།   | ༢༦. འཚོམས་ཚོད། |
| ༣. སློབ་ཐག།  | ༡༡. འདར།     | ༡༩. བསེགས། | ༢༧. ཨེ་ལུག།    |
| ༤. ལམ་འགྲུལ། | ༡༢. རྒྱུ་ཚུ། | ༢༠. འཚོལ།  | ༢༨. ལུང་ཚུ།    |
| ༥. བབ་ཤུགས།  | ༡༣. གང།      | ༢༡. འཁར་ཤ། | ༢༩. ཏུ་པ།      |
| ༦. འཕྲོད།    | ༡༤. བྱུང།    | ༢༢. གོ།    | ༣༠. སློབ་ས།    |

ཀ། མིང།	ཁ་ བྱ་ཚིག།

སློབ་ཚན་ ༥ པ།    བརྗོད་དོན།    གྲོགས་རམ།

བརྗོད་དོན་འདི་ ཀློག་གཞིན་གནས་སྐབས་ རྣམ་པ་འབད་ཅུང་ རང་མགོ་འདྲོང་གི་དང་  
ཡུལ་དུས་ག་རྟེན་འབད་ཅུང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ གྲོགས་རམ་དང་ ཡན་ཟབས་  
འབད་དགོཔ་འདི་ གཤམ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་མ་ལས། ཆེ་ཆུང་བར་མའི་གནས་རིམ་ གཅི་  
ནང་ཨིན་ཅུང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ གྲོགས་རམ་འབད་གི་ལུ་ གོམས་འདྲིས་ཚུན་  
དགོཔ་གཤམ་ཅན་ཅིག་ཨིན།

དེ་འབད་གི་འདི་གིས་ ཆ་རོགས་ལོགས་གྲུབ་ཡོད་མི་གིས་ མ་ལོགས་མི་ལུ་གྲོགས་རམ་  
དང་། ལྷིམ་ནང་ཡ་མ་དང་ སྤུན་སྤུན་ཆ་གི་ལུ་ལུ་མཉམ་ཅུབ་ སློབ་གྲྭ་ནང་སློབ་དཔོན་  
དང་། སུ་ཚུ་གཞན་ དམངས་སྤྱིའི་ ལུ་ནང་མཉམ་ཅུབ་ ཉེ་སྤྱད་གི་ལུ་ནང་མཉམ་  
ཅུབ་ ཆོས་གྲོགས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ དཔེ་ཆ་བྱོན་གི་དང་ ཉམ་གི་ལུ་ཆ་རོགས་  
འབད་གི། གཞན་ཡང་ སློབ་ཡུག་རང་གིས་ ལོགས་གྲུབ་ཡོད་པའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་ མི་  
གཞན་གལ་ལཱ་ཆེ་མ་འབྲེན་ཅུང་། མཉམ་ཅུབ་རྒྱབ་སྐྱོར་ གྲོགས་རམ་འབད་དགོཔ་  
ཡོད་མི་ཚུ་ འབད་ཤེས་གི་དང་ འབད་གི་འོ་འདྲོད་བསྐྱེད་གི་ལུ་ གོམས་འདྲིས་ཚུན་  
བཅུག་ཟབས་ལུ་ཨིན།

## ༡. བརྗེས་མ་ཚུགས་པའི་མཇེར་རུམ།

སློབ་དེབ་ནང་གི་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ལྟག་སྟེ་གོ་དོན་ལེན་ནི། འབྲི་ཚུ་འདི་ལུ་བརྗེན་ཏེ་ བོགས་རམ་འབད་དགོ་པ་ཚུ་ ཉ་གོ་ནི་དང་། ལས་རིམ་ག་ཅི་ནང་འབད་རུང་ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་ལམ་ ལྷོན་ལས་ག་སྤྱི་ག་འབད་དགོ་པ་ཤེས་ཚུགས་ནི་གོ་དོན་ལུ་ཨིན།

༤' འགོ་ཐོག་སློབ་གྲྭ་ནང་ རྟོན་པའི་སྐབས་ལུ་ ལ་གནས་གྲི་རྒྱས་ཆ་ མདེ་ནི་དེ་གིས་  
༤'ས' རྒྱུ་མ་གཅིག་འབད་ལོན་ཅི། རྒྱལ་ལས་ ང་ལུ་ཆ་མེད་གས་ རྒྱ་བཟང་ལུ་དེ་ ང་  
གིས་ མ་ཤེས་མི་ སློབ་གྲྭ་འོངས་གྲི་མིང་ཚུ་ ཁོ་གིས་ལུ་ལྷོན་ཏེ་ སློབ་ལོན་  
ལོན་པའི་བཟང་ལྟེ་ ཆ་མེད་གས་རབ་བརྒྱན་ འོངས་མཐོང་མ་ལས་ རྒྱ་བཟང་གིས་ ངེ་གི་  
སློབ་ལས་ ངོ་ལོན་འབད་བྱེད་ཡི།

༤'བཅས་གསུམ་ ཆ་མེད་གས་འཚམ་ཏེ་ཏེ་འབད་ དམེ་ཆ་ཡང་ གཅིག་གིས་མ་ཤེས་པ་  
གཅིག་གིས་ལྷོན་ དུས་ཚད་ཨ་ཅི་ཅིག་ཡང་ བཟ་ལོན་མདེ་པས་ ལོན་ལོན་པ་ས' ཆ་  
མེད་གས་རྒྱ་བཟང་ལྟེ་ སློབ་ཁང་ནང་ མ་ལོན་པ་ལས་ ང་བཅས་གཉིས་ རྒྱ་བཟང་  
འབད་སའ་ བཏུ་བཟ་སོང་ཡི།

ཉེན་མ་དག་པ་ཅིག་ལས་ རྒྱ་བཟང་ཡང་ ཨ་ཏུ་ག་ཏུ་ལུགས་དུག་སོ་རུག། དེ་ལས་  
ངལ་གསོའི་ཉེན་མ་ཅིག་ལུ་ ང་བཅས་གསུམ་ རྒྱ་ཅིག་གི་མཐའ་མ་བདུང་ མཇེར་རུམ་  
བཟང་པས་འགྲོ་ནིའི་ རྒྱ་གྲོས་རྒྱུ་ལྟེ་སོང་ཡི།

དེ་ཚོ་ཉེན་མཚན་ ཉེ་མ་གནམ་མེད་ས་མེད་ རྒྱགས་འབད་ཤེས་ལས་ ད་བཅའ་གསུམ་  
 ཚུའི་ཕྱི་ཅིག་ནང་ ཕལ་ཀྱའི་འགོ་བཅའ་གསུམ་ཅི་ ཆ་ཚོགས་རབ་བརྟན་གྱིས་ ཕལ་ཀྱའི་  
 མི་ཤེས་པས། ཡིན་ཅུང་། ད་བཅའ་གསུམ་གྱིས་ བད་བཅོལ་སྟེ་ས་ ཚུ་ནང་འཕྲུལ་  
 བཅུག་པ་དྲ་ ཆབ་མཚོ་བ་མཚོ་བ་མཚོ་བ་མཚོ་བ་ ཟེ་བའི་བས་ནང་ས་ ཁོ་ ཚུ་ནང་ཐིམ་སོ་  
 ཡི།

ད་བཅའ་གསུམ་གྱིས་ དེ་འགྲོ་ལས་ ལག་པ་མཐུན་ཚུ་ནང་འཕྲུལ་ཏེ་ ཆ་ཚོགས་ཚུ་ནང་  
 ལས་ཡས་བརྟེན་ རྟོན་གྱི་གུ་ཕུ་བ་ཀྱའི་བཅུག་སྟེ་ ཉུག་ལས་མས་ཡེ་བ་དྲ་ ལ་ལས་ཚུ་  
 ཚོས་ཚོས་མཚོ་བ་མཚོ་བ་ ཟེ་ལེ་ཤ་འབྲེན་དེས། ཡུན་པ་ཅིག་ལ་ལས་ ཆ་ཚོགས་འདི་ དྲན་པ་ཚོས་ཏེ་  
 ལུ་ལས་ ད་བཅའ་གསུམ་ཡང་ འདྲན་འདྲན་སུ་ཏེ་ ལོ་དྲན་གྱི་པ་ཐུལ་སོ་ཡི།

སློབ་ལྟན།

༡༡ ཇི་བ།

༡. སྤྱང་འདི་ནང་ ཀུན་བཟང་གིས་ ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་ཅུག་? དེ་ལེ་བཞིན་ཐོ་བཀོད།  
 སྤྱང་ཅེད་པ་ཚུ་གི་ མིང་བྲིས།
༢. ཁོང་གསུམ་ མཇོང་ཅུམ་བཟང་བར་ སོང་བའི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ཁ་གསལ་  
 བྲིས།
༣. རབ་བརྟན་ ཚུའི་ནང་ ཐིམ་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ལྔ་ བཀོད།
༤. བ་གཞིན་ཚུ་ གཙང་ཚུ་དང་རོང་ཚུ་གི་མཐའ་མར་ འགྲོ་བའི་སྐྱབས་ཀྱི་ ཉེན་ལ་  
 ཚུ་བཀག་ཐབས་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་པ་འདུག་གོ?
༥. ཐོགས་རམ་འདི་ ཆ་ཚོགས་རྒྱུང་མ་ཅིག་ལུ་མེན་པར་ ག་ལུ་ར་འབད་དགོ་པ་སློ?

ཁ་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་ནི།

- |     |                |    |            |    |            |
|-----|----------------|----|------------|----|------------|
| ༡.  | སྐབས་ལྷ།       | ༢. | རྒྱས་ཚ།    | ༣. | དོ་སློང།   |
| ༤.  | ཨ་རྟག་ཏུ་ལྷགས། | ༥. | མཐའམ་བདའ།  | ༦. | ཤུགས་འབད།  |
| ༧.  | བང་བཙུང།       | ༨. | སྤྱན་གྲོས། | ༩. | ཡུད་པ་ཅིག། |
| ༡༠. | མཐུད།          |    |            |    |            |

## ༢. བྱམས་སྦྱོང་།

གསལ་བཤད་འདི་ལྷན་སྟེ་ གསལ་བཤད་ནང་ཚུད་དགོ་པའི་གནད་དོན་ ལག་ཆེ་ཤོས་ག་ཅི་རུ་ཡིན་ནུ་  
 རོས་འཛིན་དང་ གསལ་བཤད་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ གསལ་བཤད་བྱང་ཀྱ་རེ་བྲིས་ཏེ་གཏང་ཚུགས་ནི་  
 དང་། དེ་ནང་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་ སློབ་སྦྱོར་ཤེས་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

དེ་རེས་ ལྷ་ལུ་འཇོམ་མི་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཕྱག་ག་རུ་ལུ་ སློབ་རིམ་བཞི་པའི་ སློབ་  
 ཕྱག་ ཀྱན་དག་འད་གིས་ ལྷ་ག་བྱུགས་བཟུང་ཡོ་བེེ་ ལྷ་ནི་ཡིན།

དེ་རེས་སྐབས་ཅིག་ ད་བཅའ་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ནང་ སློབ་གསུང་སློབ་རིམ་ནང་ གསུམ་པ་འབད་  
 འཇུག་མི་ ལྷ་ག་ཚུ་དང་སློབ་མོ་ ལེ་ཤ་རུ་ཡོད། ཁོང་ ཚ་ཁྱབ་ ལྷ་མི་སློབ་གྲྭ་ནང་  
 འགོ་དང་པ་འབད་ལས་ སློབ་དཔོན་ག་ཡིན་ནུ་ སློབ་ཁང་ག་ཏེ་ཡིན་ནུ་ ཚབ་  
 གསུང་ག་ཏེ་ཡོད་ག་ དེ་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ ག་ནི་ཡང་མ་ཤེས་པར་ ནང་དོག་འོང།

དེ་མ་ཚད་ ཚ་ཁོགས་ཚུ་ཡང་ དོ་མ་ཤེས་པར་ཡོད་པ་ལས། ཁོང་ཚ་ཁྱབ་ལུ་ ད་བཅའ་  
 སློབ་ཤོས་ཚུ་གིས་ ལ་ཏུ་ཏྱོང་ཏྱོང་སྟེ། ཚབ་གསུང་དང་ ཡར་ཚུ་འགྲོ་ས་ཚུ་ཏྱོན་བྱིན་  
 ཏེ་ ཚ་ཁོགས་ག་དེ་དྲག་དྲག་ འབད་དགོ་པ་དེ་ ག་ནི་བ་ ག་ལ་ཆེ། ཟེ་ལྷ་ནི་ཡིན།

དེ་བཟུམ་ ད་བཅའ་རའི་ སློབ་གྲྭ་ནང་ ལྷ་ལ་ལས་ཀྱི་མི་གསུམ་པ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་དང་  
 ལ་ལོ་ཚུ་ འཕུད་པར་འོང་མི་ཡང་ལེ་ཤ་འདུག། དོ་མ་ཤེས་ཏུང་ ཁོང་ཚ་ཁྱབ་ལུ་ ལྷ་  
 ག་བྱུགས་བཟུང་ཡོ། ག་ལས་འབྱོན་མ་མོ་ ལྷ་གི་དོན་ལུ་ད་གིས་ ག་ཅི་འབད་ནུ་ ལ་

སོགས་ལ་ འདྲི་མེད་རྒྱབ་སྟེ་ རང་གིས་ག་ཤེས་ དགའ་བསུ་དང་བཅས་ལ་འབད་ ལམ་  
ཕྱོད་ནི་དང་ མི་ངོ་ཕྱོད་ནི་ཚུ་གི་ གོ་གསལ་རམ་འབད་བྱིན་དགོ། ཟེ་ལུ་ནི་ཨིན།

དེ་འབད་མ་ལུས་ དུ་ལུས་ལས་ ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་ རང་ལུས་རྒྱུ་མི་རྒྱུ་ལུ་ བྱམས་སྦྱོང་  
དང་ བདག་འཇོན། སློབ་གྲྭ་ནང་འབྱོན་མི་ མི་སློམ་དང་རྒྱུ་ལུ་ ག་ལུ་འབད་ཅུང་ ང་  
གིས་ དུ་ཕྱོད་མངས་ལུ་ལུ་ལུ་མི་བཟུམ་ས་ འབད་འོང་མཚོ་བའི་ རེ་བ་སློམ་འབད་ཡོད།

### བཀའ་དྲིན་ཆེ།

#### སློབ་ལྟུ་

##### ཀ་ ཅི་བ་དང་ལན།

༡. གསལ་བཤད་གཏང་མི་ག་ཨིན་པས་?
༢. གསལ་བཤད་འདི་ ག་ཅི་འོ་སྐོར་ལས་ ཨིན་པས་?
༣. རྩོད་ཀྱི་ སེམས་ཁ་ལས་ འབད་བ་ཅིན། ཁོ་གིས་ སླབ་མི་བཟུམ་ འབད་འོང་  
ག་? ག་དེ་སྟེ་?
༤. རྩོད་རའི་ སློབ་གྲྭ་ནང་ འབད་མ་ཚོགས་ག་ཅི་ར་ཡོད་? ཐོ་བཀོད།
༥. རྩོད་ཀྱིས་བཟུམ་ད་ གསལ་བཤད་འདི་ནང་ལས་ ལེགས་ཤོམ་ར་ ག་ཅི་འདི་  
ཨིན་མས་གོ་?
༦. སློབ་གྲྭ་ནང་འོང་མི་ མཚོན་མ་རྒྱུ་ལུ་ ག་ཅི་ར་ འབད་དགོ་ཟེར་ འཐོན་མ་མས་  
གོ་? ཐོ་བཀོད།

ཁ་ རྣམས་གྲངས་བྲིས།

ཀ་ འདྲི་མེད།

ཁ་ གྲོགས་རམ།

ག་ སློབ་ཁང།

ང་ བྱམས་སྦྱོང།

ཅ་ ཁ་ཉན་ཉོང་ཉོ།

ག་ �གོ་རིམ་བྲི་ཞི།

༡. རྩོད་ཀྱིས་འབད་ སློབ་གྲྭ་ཕྱགས་བདར་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་གི་ གོ་རིམ་ ༣  
བྲིས།

༡ ..... ༢ ..... ༣ .....

༢. ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ལས་ ལྷབ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་ ཁག་ཆེ་ཉོག་ཉོ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་  
འབད།

༣. འོག་ལུ་བཀོད་མི་ རྣམས་གྲངས་ལྟུབ།

༡་ སློབ་ཁང། སློབ་མྱེ། ༢་ སློབ་རྒྱུབ། སློབ།

༣་ གསལ་བཤད། ལེགས་སྦྱར། ༤་ ལོ་རྒྱུས། སྤྱད། གཏམ་རྒྱུད།

༥་ བྱམས་སྦྱོང། བཙེ་བ། ༦་ བརྗོད་པ། རྩོད་ཚིག།

༧་ རྒྱབས་ལུ། བསྐྱང་ལུ། ༨་ བཙེ་ལ། ལེགས་བཙེས།

༩་ འབྲི་དེབ། ཀི་ལྟུབ། ༡༠་ གོང་གི། ལྷག་གི། ཉེ་མ་གི།

༡༡་ རྒྱབ་སྦྱོང། གྲོགས་རམ། ཆ་རོགས་འབད།



### ༣. རོ་ཁྲི་དམ་ཚིག་ཅན།

མིང་ཚིག་ལྟ་ལག་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྡེ་ གོ་དོན་འཚོལ་ནི་དང་། སེམས་ཅན་ཡིན་  
 ཟེར་ མཚོ་བསམ་གཅི་ཡང་མ་གཏང་བར་ ལཱ་བློ་གསལ་འབད་མ་བཏུ་བཟུ་གི་སྐོར་ལས་ ཤེས་ནི་གོ་དོན་  
 ལཱ་ཡིན།

ཉེ་མ་གཤམ་ཅིག་ནང་ མི་ལྷན་པོ་ཅིག་ལཱ་ རོ་ཁྲི་ལུགས་ཤོམ་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཉེ་མ་  
 ཅིག་འབད་མ་ད་ མི་འདི་ རྩ་གུ་བཞོན་ཉེ། ས་ལྷོགས་གཞན་ཅིག་ཁར་འབྱེམ་ད། རོ་ཁྲི་  
 འདི་ཡང་ཁྲི་དེ་སོང་ལཱ། ཐག་དེང་ས་ཅིག་ཁར་ཉོད་པ་ད། ཤིང་ཅིག་གི་ཕ་བར་ ངལ་  
 འཚོ་སྡེ་ ལོ་དེ་ལཱ།

ལ་ཅི་ཅིག་ལས་ ལོག་སྡེར་ རྩ་གུ་བཞོན་ཉེ་འབྱེམ་ད། རོ་ཁྲི་འདི་གིས་ རོ་ཁྲི་ལཱ་  
 བཏུ་སྡེ་ ཉེ་མ་ཉེ་མ་། ཟེར་ ག་དེ་མ་ཅིག་ཉེ་མ་ཉེ་མ་ད། འདི་ལཱ་ ལྷང་དག་ག་ནི་ཡང་མེད་  
 པར་ ཡར་སོ་ལཱ།

ཡིན་ལཱ་ད། རོ་ཁྲི་འདི་གིས་ ཉེ་མར་ཐོན་ཉེ་ རོ་ཁྲི་ལཱ་འདི་ལཱ་ རྐྱད་ལཱ་ས་འབད་ཉེ་  
 ཉེ། ལོག་བསྐོར་བཅུག་ནི་གི་ བདེ་སྡེ་ལཱ་ལཱ་དུང་། རོ་ཁྲི་ལཱ་གིས་ ཉེ་མ་གོ་བར་  
 ལཱ་ལཱ་འདི་ ག་ཅི་འབད་ ཉེ་མ་ཡིན་ནུ་? མཚོ་སྡེ་ ལཱ་ལཱ་གིས་ རུང་ས་དུ་ལཱ།

དེ་འབད་ཅུང་ རོ་ཁྱི་གིས་ ཉེ་མ་བ་ཡང་ འུགས་འབད་ཉུང་ཉེ་ ཟུ་ལྷན་མཚོང་སགས་  
 འབད་མ་དུ། རོ་བདག་ཅིག་པ་ཟུ་ རོ་ཁྱི་འདི་ འཚོ་ལ་སོ་ལྷན། ཟེ་ ཀྲོ་བ་མདའ་རྒྱབ་  
 དུ། རོ་ཁྱི་འདི་ ཉུང་མ་རྒྱགས་པ་ རྟེན་པ་བཟོ་ ལམ་ཁ་ར་བཀོ་བཞག་སྐྱེ་ ཡར་སོ་ལྷན།  
 དེ་ལ་ལས་སོང་ཉེ་ ཉུ་ལམ་ཅིག་གིས་ཁར་ཉོ་དེ་ ཚོང་ཁང་ནང་ལས་ ལམ་ལོ་རྒྱ་ལྷ་  
 ལྷོས་མ་ཅིག་ཉེ་ ཉེ་ཉུ་སྤོད་ཀི་འབད་ ཉེ་མ་ཅུང་ནང་ ལག་པ་རྒྱབ་བཟུ་མ་དུ། དུ་ལ་  
 ལྷན་མེད་པ་མཐོང་མ་ལས། ལོག་ཉེ་ ཉེ་མ་ངལ་འཚོ་སྤོད་སར་ ཤིང་གི་མུ་བར་  
 སོང་མ་དུ། རོ་ཁྱི་འདི་ གཟུགས་ ལྷན་ལོག་ལོ་འབད་ རོ་བདག་གི་དུ་ལ་ལྷན་ ཉུང་  
 བཅུགས་ མིག་ཉེ་ལས་ མིག་རྒྱ་རྒྱ་མཚོ་འཁྱིལ་ཀི་བཟུམ་ལུ་དེ་ ཉུ་ལ་སྤོད་སར་མཐོང་  
 ལྷན།

**སློབ་ལྷན།**

༡. ལོག་གི་རྒྱ་བའི་ལན་བྲིས།  
 ཀ། རོ་བདག་འདི་ ལོག་བཟུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ རོ་ཁྱི་གིས་ ག་ཅི་ར་འབད་ལུག་?  
 ཁ། རོ་བདག་ ཅིག་པ་ཟེ་མི་ ཟག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཨིན་མས་ག་?  
 ག། དུ་ལ་ལྷན་ མེད་པ་ཨིན་མ་ག་དེ་སྐྱེ་ ཤེས་ལུག་?
༢. མིང་ཚིག་རྒྱ་གི་ དོན་དག་ ཚིག་མཚོ་ནང་ལས་འཚོལ།  
 ངལ་འཚོ། འཁྱིལ། ལྷོས་མ། ཉུག། མཚོང་། བསྐྱོད། ལྷན་དག།
༣. རོ་བདག་ལོག་གི་  
 བཞེན། ལོག། ས་ལྷོགས། ལོགས་སྐྱུ། ཉུ་གོ། ངངས། ཉུ་མཐག།

ཉན་ནི་དང་སྒྲུབ་ནི།



### ཉན་སྒྲིབ་ཀྱི་ཁྲུངས་དོན།

སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་ནང་ལུ་ ཉན་ནི་དང་སྒྲིབ་ནི་གི་རིག་ཡུལ་འདི་ རང་སེའི་ཡ་མའི་ལ་སྐད་ ཉམ་ནི་  
 ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ མི་ཚོའི་རིང་ལུ་ ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ ག་ཅི་ས་འབད་དགོ་ཅུང་ དང་པ་  
 ལྟ་བུའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ བདེ་དོན་ཚུ་ལཱ་ལྷན་གསལ་ འབད་ནི་འདི་ ག་ནི་ལས་གཞུང་ རེ་ཡང་  
**ཚོས་ཀྱི་དྲུང་ལས།** ཐོས་པ་མ་རིག་ལུ་སྐྱོན་མེ་སྟེ། །ཟེ་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ རང་གིས་མ་ཤེས་  
 མ་གོ་བའི་བདེ་དོན་ཚུ་ ག་ས་ལྟ་བུའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ བོད་དོན་ཉུ་གོ་དགོ་པ་ལས་ ཐོས་པ་འི་ཤེས་  
 རབ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉན་ནི་འདི་རིག་ཡུལ་འདི་ མཁས་པ་འི་དང་ཚུ་ལ་དགའི་དྲུང་ལས་དང་པ་  
 ཡིན།

གཉེས་པ། སྒྲིབ་ནི་འདི་རིག་ཡུལ་འདི་ཡང་ འཚད་པ་དང་ཚོད་པའི་ རིག་པའི་སྐོར་མ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་  
 དང་པ་རང་གི་ ལེམས་ཀྱི་མཉེན་ཉེ་ འཚར་བྱུང་དང་ཉམས་བྱུང་ དེས་མ་བྲོང་གི་ཉམས་བྱོང་ཚུ་དང་  
 གཉེས་པ། རང་གིས་ཉན་ཏེ་བདེ་དོན་ལཱ་ལྷན་ཡོད་པའི་ ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་དང་ རིག་ཡུལ་ཚུ་ག་ས་  
 གཞན་པ་ལོགས་མ་ལུ་ བོད་དོན་ལྟོད་པ་འབད་ ཕེལ་ལྟོད་དང་བཤུད་ནི་ལུ་ མཉེ་བཟུང་མཉེ་པའི་  
 ཐབས་ལམ་གཅིག་ཅིག་ དག་གི་སྐོར་ སྒྲིབ་ནི་འདི་རིག་ཡུལ་འདི་ཡིན།

**འཇིག་རྟེན་པའི་དཔྱད་གྲུབ་ལས་ཡང་།** རྒྱ་སྒྲིབ་ལུགས་མི་གཙོ་ཉན་ལུགས་གཙོ། །མདའ་རྒྱབ་ལུགས་མི་  
 གཙོ་གཏད་ལུགས་གཙོ། །ཟེ་སྒྲིབ་སློབ་ཡོད་དོ་བཟུམ་འབད། ཉན་ལུགས་དང་གོ་བ་ ལཱ་ལྷན་གསལ་གྱི་  
 རིག་ཡུལ་ཚུ་དང་། རེ་བཟུམ་འབད་ སྒྲིབ་ནི་འདི་རིག་ཡུལ་འདི་ལུ་ཡང་། གཏམ་ཚིག་གསུམ་གྱི་བདེ་ལན་  
 མ་བཟུང་། །མ་དང་བུ་ཡང་ཚོ་མི་ཤེས། །ཟེ་སྒྲིབ་སློབ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ རང་གི་འཇོན་ཏན་ལུ་དང་ལོགས་

གུ་མ་ཚུ་ ག་དམ་ཅིག་ས་ཡོད་ཅུང་ ལ་ལས་སྐབ་ཉེ་ བཤད་མ་ཚུགས་པ་ཅིའི་ དོན་དག་མེད་པ་ལས་  
 རྒྱ་ལོག་གི་རིག་ལུ་ཚུ་ལས་ འགོ་ཐོག་ས་ འུ་ཞི་འི་རིག་ལུ་དང་ སྐབ་ཞི་འི་རིག་ལུ་གཉིས་ལུ་  
 སྐབ་བཙོན་འབད་དགོ་པ་འདི་ལས་བརྟེན་ཉེ་ཨིན། དེ་འབད་ཞི་འདི་གིས་ ཡོང་ལའི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་  
 འདི་ནང་ལུ་ འུ་སྐབ་ཉེ་ རིག་ལུ་འདི་ རྒྱ་ལོག་གི་རིག་ལུ་གཞན་ག་ས་གི་ཉེ་མས་ ཚུད་པ་འབད་  
 བཅུགས་ཉེ་ཡོད།

**ཉན་ནི་དང་སྲིབ་ནིའི་གནས་ཚུན།**

**སློབ་མིམ་ ༡༢ པ་མཚན་གསུམ་དང་སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས།**

༡. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མི་ཚེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་དང་གཞིག་ཁར་ གནས་ཕྱངས་དང་  
བསྐྱེད་པའི་ ཞེས་དང་པལ་ཚིག་ཚུ་འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉན་སྲིབ་འབད་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༢. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་དང་ གྲངས་གནས་ གནས་ཚུལ་དང་ ལྷན་བསྐྱེད་གསུམ་  
གསལ་བསྐྱེད་གསུམ་ ཚེད་བསྐྱེད་གསུམ་ཉན་ཏེ་ ཉན་མོ་ཚུ་གསུམ་དགོ་པའི་ཁར་ གནད་ལུ་ཡང་སྲིབ་ཚུ་གསུམ་  
དགོ།
༣. སློབ་སྲིབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྐྱེད་ཀྱི་སེལ་པམ་དང་ གཞུགས་ཀྱི་ནམ་འགྲུས་  
སྲིབ་ཐངས་ཀྱི་ཉམས་འགྲུས་ཚུ་གི་ ལྷན་པར་དང་ཉན་པའི་སྐོར་ལས་ ཉན་སྲིབ་འབད་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༤. རང་གི་ལུ་འགན་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ནང་  
གྲོས་ལུན་དང་གསལ་ལུ་བཤད་ མོ་ལུ་ རོད་ལུ་ཚུ་ འབད་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༥. གསལ་ལུ་བཤད་དང་གསལ་ལུ་ལྷན་ཚུ་འབད་མ་དང་ རྫོང་སྐྱེད་དང་ ཚིག་གི་གཞུང་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་  
འབད་ ལག་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ཏེ་ སྲིབ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འདྲེན་དང་ དཔྱེ་གྲུམ་ རྒྱ་གྲུམ་བཅུ་གསུམ་ཏེ་ སྲིབ་མི་ཚུ་  
ཉན་ཏེ་ ཉན་མོ་ཚུ་གསུམ་དགོ་པའི་ཁར་ དེ་དང་བསྐྱེད་པའི་ལན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྐྱེད་ཏེ་ རྒྱས་  
བཤད་དང་ བཅུད་བསྐྱེད་གསུམ་གང་འོས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྲིབ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༧. ཚོས་རྐྱེད་དང་ དཔྱེན་རྐྱེད་ལས་གོ་བའི་བྱིམ་བུ་དང་གནད་དོན་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་རྐྱེད་ལུ་འབད་དེ་  
སྲིབ་ཚུ་གསུམ་དགོ།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་སྤོང་གསུམ་པ་ནང་ཉམ་མི་ ཟུག་ཞི་དང་སླབ་ཞི་འི་སྤྱི་ལུ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་ དགོ།
༢. སྡེ་ཚན་གྱི་ལུ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ ཚེས་ཚུ་དང་མཉམ་ རྟུན་གྱིས་འབད་ཚུགས་ དགོ།
༣. རང་གིས་དགའ་བའི་དོན་ཚན་ཚུ་དང་ སྡེ་ཚན་ནང་གི་ལུ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་གཞན་ལུ་ གསལ་ བཤད་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲེལ་ཡོད་ཁྲུང་བསྐྱེད་དང་ བཀོད་ཚུ་ཟུག་ཏེ་ གཞན་ལུ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
༥. དོགས་པ་དཔུན་ཞི་འི་ དྲི་བ་བྱུང་ལུ་སེ་བཀོད་ཚུགས་དགོ།
༦. དྲི་བ་དང་བལྟན་པ་འི་ ལན་ཚུ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
༧. གཞུགས་ཀྱི་ཚུ་ཤུག་དང་ གྲོན་ཚུ་ཀྱི་ཞེས་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༨. མིང་ཚིག་གསར་པ་ རྒྱ་སྐད་འབད་དེ་ ཟུག་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. བྱངས་ལ་ ༡༠༠༠ ཚུན་སླབ་ཚུགས་དགོ།
༡༠. རྒྱལ་པོ་འི་ བརྟན་བཞུགས་དང་ རྒྱལ་གྱི་ ལ་ལས་སྐོར་ཚུགས་དགོ།
༡༡. རྗེ་ལ་ཟུག་ཞི་དང་སླབ་ཞི་ལུ་ རྗེ་ལ་དང་བཞེན་ཤུགས་ བརྒྱེ་ཚུགས་དགོ།



ཐོན་པོ།



### བྷི་ནི་འི་རི་ག་ཕུལ་ཁུངས་དོན།

བྷི་ནི་འི་རི་ག་ཕུལ་ཁུངས་འདི་ རྩོམ་རིག་གི་འཕུང་ཁུངས་འོ་མ་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ དེང་སངས་  
 དང་ རོ་ལོ་འབྲེན་སྐྱེས་ལུ་དམ་པ་ཚུ་གི་མཛད་ནམ་དང་ རྩོགས་བརྗོད་ རྩོམ་བཟུལ་དང་ དག་བཤད་ལུ་  
 མཁས་པ་འི་སྐྱེས་ལུ་ཚུ་གིས་བཅམས་པ་འི་ ལོ་རྒྱུས་དང་ གཏུམ་རྒྱུད་ཚུ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་  
 དང་ སྤོ་ལུགས་ཀྱི་འཕུང་སངས་ཚུ་ རུས་ནམ་ཡང་ཡལ་མ་བཅུག་པས་ བཞག་ནི་འི་བཟས་ལམ་དུག་  
 ཤོས་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ **ཉུན་པག་མེ་ཁོང་མའི་གཞུང་ལམ།** རྩོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་གྲགས་པ་འི་  
 གཞུགས། ཁང་གི་རང་བཞིན་མེ་ཁོང་ཐོབ། ཁོ་དག་ཉེ་བར་མི་གནས་ཀྱང། ཁང་ཉིད་ཉམས་པ་མེད་ལ་  
 ལྷོས། ཟེའུ་གཞུངས་ཡོད་པ་བཞིན། དམེ་ན། རོ་ལོ་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལས་ལུ་དང་ གཞུགས་ཅན་གྱི་པོ་  
 ལ་སོགས་པ་འི་ མཛད་ནམ་ཚུ་ འབྲེན་མེ་ནུང་ བཞོད་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ཁོང་ས་དངོས་ལུ་ཞུལ་བཞུགས་  
 ཏེ་མེད་ཅུང་ ཁོང་གི་ མཛད་ལུ་ཚུ་ ད་ཉོ་དངོས་ལུ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ གསལ་ཚུགས་མི་དེ་ཡང་ བྷི་ནི་འི་  
 རི་ག་ཕུལ་ཁུངས་བརྩེ་ཏེ་ཡིན།

བྷི་ནི་འི་རི་ག་ཕུལ་ཁུངས་ མི་རང་སོའི་བསམ་དོན་བཤད་ནི་དང་ དག་འ་ལྷང་དང་ རྩོ་ལྷང་ འཛིགས་ལྷང་  
 ལ་སོགས་པ་འི་ སེམས་ཀྱི་ཚོར་ལྷང་ མ་འདྲེན་ཚུ་ ཡུའུ་བཤད་པ་འི་བཟས་ལམ་ དུག་ཤོས་ཅིག་ཡིན།  
 མི་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ རང་གི་སེམས་ཀྱི་དལ་བ་སངས་ནི་གི་དོན་ལུ་ གཞན་ཡང་ལོགས་མ་གི་ སེམས་  
 བཀྱག་ནི་འི་ཆེད་དུ་ཡང་ བྷི་ནི་འི་རི་ག་ཕུལ་ཁུངས་ ལག་ལེན་འབྲེན་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ དེང་སང་ཡར་རྒྱས་  
 བོད་འཕེལ་གྱི་འགྲུའུ་བ་དང་འཁྲུལ་བའི་ ཡིག་འཕྲིན་དང་ རྩོག་འཕྲིན་ གསལ་བསྐྲུགས་དང་ ཚོང་  
 བསྐྲུགས་ཀྱི་ བརྩ་དོན་སྲོད་ལེན་ཚུ་ཡང་ མང་ཤོས་ས་ རྩོག་རིག་གི་ཐོག་ལས་ བརྩ་སྲོད་འབད་བའི་  
 རུས་ལུ་རྩོད་དེ་ཡོད་མི་དེ་ཚུ་ཡང་ བྷི་ནི་འི་རི་ག་ཕུལ་ཁུངས་ བརྩེ་དགོ། **སློབ་དེབ་ཅན་གྱི་སྐོམ།** གང་

ཕྱིར་མཁམས་པའི་ལས་གསུམ་ལས། །འཆད་ཚོད་ངག་ལ་མ་ངེས་པ། །སྲིད་ཕྱིར་མི་བསྐྱེ་ཕྱིར་པ་མཚོག། །ཟེར་  
 གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་གི་ མཁམས་པའི་བྱ་བ་གསུམ་གྱི་གཙོ་བོ་ བྲི་ཤི་འི་རིག་ཕུལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་འཕྲོ་བའི་  
 དོན་ལུ་ མིང་ཚིག་སྐྱབ་ཚུལ་དང་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་ཟངས་ ཚིག་མཚམས་དང་ བརྗོད་མཚམས་གཅད་  
 ཟངས་ དོན་མཚམས་འབྲི་ཟངས་ འགོ་བཅུགས་ཟངས་དང་ བས་གྱི་གནད་དོན་དང་ ཚིག་དོན་བཅུགས་  
 ཟངས་ མཚུག་བཟུ་ཟངས་ཚུ་གི་འབྲི་བཞོན་དང་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་ འཆར་གཞི་བཙམ་ནི་ ཟེར་  
 བྲིས་བཟུ་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ ལྷན་དག་ལྷན་པའི་འབྲི་ཟངས་གྱི་ལམ་ལུགས་དང་ འབྲི་ཚུལ་མ་  
 འདྲ་བའི་རིག་ཕུལ་ རང་གི་བསམ་དོན་དང་ འཆར་བྱེད་ཚུ་བཤད་པའི་བཤད་ཚེམ་དང་ རྩོགས་བརྗོད་  
 གཏུམ་ཚུ་ཚུ་དང་། ལྷན་དག་གི་ཉམས་འགྱུར་དན་པའི་ བཅད་ལྷན་ལམ་མའི་ལྷན་ཚེམ། གཏུང་  
 ཡིག་ ལུ་ཡིག་ ལྷན་ལུ་སོགས་པའི་ ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་དང་ ཚེད་བསྐྱགས་ གསལ་  
 བསྐྱགས་ལུ་སོགས་པའི་ བད་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཡིག་འབྲེལ་གྱི་ཚེམ་རིགས་ཚུ་གི་ བྲི་ཤི་འི་རིག་ཕུལ་  
 ཚུ་ག་ར་ བྲི་ཤི་འི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་ནང་ལུ་ ཚུད་པ་འབད་ བཅུགས་ཏེ་ཡོད།།

**བྱི་ཁྱིའི་རིག་རྒྱལ་གནས་ཚུན།**

**སློབ་རིམ་ ༡, ༢ པ་མཚན་གསལ་ལྟར་དུ་སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས།**

༡. ཡིག་བཟོ་ཚུ་ རྩོམ་ས་འགྲིག་གི་ཐོག་ལས་ བཀའ་ཐངས་དང་ མགོ་རྒྱུ་མ་འདྲ་མཚུ་ ཚུ་ལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལཱ་འཐབ་ཉེ་ བློ་ཚུགས་དགོ།
༢. རྩོམ་རིག་ས་ འབྲི་བཀོད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་ འབྲི་ཚུ་ལ་མ་འདྲ་བའི་ འབྲི་ཐངས་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ བློ་ ཚུགས་དགོ།
༣. གཞན་གྱིས་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་ རྩོམ་རིག་ཁྲུངས་ལྟན་ཚུ་གི་ཁྲུང་ཚོས་ཚུ་ ཁོང་འདི་རྩོམ་འབྲི་ནང་ ལུ་ ལག་ལཱ་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲི་རྩོམ་གྱི་སྐབས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི། འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟེན་བྲིས་བཟུབ་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ དཔྱད་ཕྱད་འབད་ནི་ རྒྱན་དག་རྒྱབ་ཐངས་ཀྱི་ འབྲི་རྩོམ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ རང་ལྟོབས་ཀྱིས་ ལག་ལཱ་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. ཡལ་རྩོམ་དང་ རྩུན་རྩོམ་ བརྟེན་ལོག་འབྲེལ་ཚུ་ ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ལྷན་ ཡལ་མ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ ལས་ འོས་འབབ་ལྟན་ཉེ་ག་ཉེ་འབད་ བློ་ཚུགས་དགོ།
༦. རང་གི་དྲན་ལྷང་དང་ མཐོང་ལྷང་ ཐོས་ལྷང་ མྱོང་ཚེར་གྱི་ཁྲུང་ལྷང་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ ག་ཡིན་མ་འབད་ བཀོད་ནི་གི་དོན་རྩོམ་དང་ ཡང་ན་ རྩོ་བཟུགས་ཀྱི་འཆར་རྩོམ་ཚུ་ འབྲི་ཚུ་ལ་ཉམས་འགྱུར་གྱི་ འོས་ འབབ་དང་ལྟན་ལའི་ཚིག་གི་ཐོག་ལས་ ཡིག་ལམ་ལུ་ བཀོད་ཚུགས་དགོ།
༧. དྲི་བ་དང་བལྟན་པའི་ ལཱ་བློ་ཚུགས་དགོ།
༨. རང་གི་འབྲི་རྩོམ་གྱི་རིག་ས་ དཔེ་ལྟོན་ནང་བསྐྱབས་གསལ་འབད་ནེ་ རང་གི་ལོགས་གྲུབ་ཡར་རྒྱས་ ཉུ་རྩོག་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. རང་གིས་ཤེས་མི་ རྟན་ཡིག་ཚུ་ལས་ རྩོང་འའི་ནང་ རྟན་རྒྱུ་འབད་ནིའི་ གཞི་འགྲུམ་ འཐོབ་ཚུགས་ དགོ།
༡༠. བློ་ལྟ་གོམས་འདྲིས་ཚུ་དེ་མི་ཚོའི་ནང་ བློ་ལྟ་བཙོན་ལྷན་དང་ ལྷོ་བ་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་འཇུག་གསུམ་པ་ནང་ཉལ་མི་ སྤྱི་ཤིའི་རིག་ཆུང་ལ་ཚུ་ བརྒྱུ་རྒྱུ་ལས་དཔེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. མིང་ཚིག་དང་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་ གྲུལ་ཐིག་ཕྲང་ཉེ་ སྤྱི་ཚུགས་དགོ།
༣. དྲི་བ་དང་བརྒྱུན་པའི་ ལན་ཚུ་ སྤྱི་ཚུགས་དགོ།
༤. ཡི་གུ་ བཀའ་མཐུན་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ ཡིག་བཟོ་བརྟེན་ཉེ་ སྤྱི་ཚུགས་དགོ།
༥. ཚིག་དང་བརྟེན་ལྟར་ ལག་ལེན་འཐབ་ཉེ་ སྤྱི་ཚུགས་དགོ།
༦. ཚིག་མཚམས་བཅད་དེ་ སྤྱི་ཚུགས་དགོ།
༧. པར་དང་ ཅེ་ལུ་ལུ་བཟུ་ཉེ་ རྫོང་ཚིག་ འཇམ་རྟོང་རྟོ་འེ་ སྤྱི་ཚུགས་དགོ།
༨. འགྲེལ་བཤད་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་ཚུ་སྤྱི་ཤིའི་ རིག་ཆུང་ལ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༩. ལྷ་ཡིག་དང་ གཏུང་ཡིག་ འཇམ་སངས་འེ་ སྤྱི་ཚུགས་དགོ།
༡༠. ལང་གུངས་ ༥༠ ཚུན་ཡིག་གཟུགས་ནང་ སྤྱི་ཚུགས་དགོ།
༡༡. སློབ་འཇུག་ གསུམ་པ་ནང་ཉལ་མི་ མིང་ཚིག་གུ་ གསར་འབྲེལ་ཉུང་ཤོས་ ༡༠༠ བཀའ་ཉེ་ རྫོང་ཚིག་ ༢༠༠ ཡིག་ལྟེ་ ཚེངས་འབད་ སྤྱི་ཚུགས་དགོ།
༡༢. ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རང་གི་སྦྱོང་ལུ་རྟེན་ཤོས་ ༥ ལས་ མ་ཉུང་མ་ཅིག་ དཔེ་ལྟོད་ནང་ བརྒྱ་ གསོག་འབད་དེ་ ཉུ་རྟེན་འབད་ཐོག་ལས་ རང་གི་ཚོགས་གུ་ ཡར་རྒྱས་ གཏུང་ཚུགས་ དགོ།

དཔེ་ཚན་གཉིས་པ།

ཡི་གུ་སྐྱེར་བ།





# སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བའི་ཁྲུངས་དོན།

## སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་འོ་སྦྱོར་བ།

སྐད་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ མི་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ སྤྲུལ་མི་གི་ལ་དང་ སྤྲུལ་མི་གི་ཚིག་ཚུ་  
 ཡི་གུ་འབད་ སྤྲི་ནི་ཡོད་མི་འདི་ལུ་སྤྲུལ་ཡི་ནི། ལ་ལུས་སྤྲུལ་ནི་དང་ ཡི་གུ་སྤྲི་ཤེས་ནི་གི་  
 དོན་ལུ་ མིང་ཚིག་ལེ་ཤ་ཉལ་དགོ་པ་ཡོད། དེ་མཚན་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་བར་ན་བཅུགས་ནི་  
 གི་ ཚིག་ཕྲད་ཚུ་དང་ དེ་ལུས་ ཡི་གུ་གི་ལྟེ་བ་སྦྱོར་ཚུ་ག་ར་ སྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གུ་སྦྱོར་  
 བའི་སློབ་ཚན་ཚུ་ནང་ལུས་ ཉལ་དགོ་པ་ཡི་ནི།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བ་འདི་ སློབ་དེབ་བཞི་པ་ལུས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལུས།  
 ཤེས་ཚན་གནས་རིམ་གཉིས་པ་འདི་ནང་ མིང་དང་མིང་ཚབ་ མང་ཚིག་གཅིག་ཚིག་  
 བརྗེད་པ་བཟོ་ནི་ཚུ་ སློབ་རིམ་འདི་ནང་ལུས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ཡོད། དེ་ལུས་ དབྱུངས་  
 གསལ་ ལོ་ནུ་འཇུག་ རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ཚུ་གི་ དབྱེ་བ་  
 དང་ ཚིག་དང་ཤད་ཀྱི་ལྷན་ཚུ་ ཤེས་དགོ་པ་དང་ དེ་ལུས་ མཁོ་ཆེ་བའི་བྱ་ཚིག་དང་ ལོག་  
 ཡིག་ མཐུག་ཡིག་ ལ་དོན་གྱི་ཕྲད་དང་ དེ་ལས་འབྲེལ་ཡོད་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ ཡིག་ལྟེ་བ་  
 ཉལ་ནི་ཚུ་ཡང་ ཡིག་རྒྱགས་འདི་ནང་ ཚུད་པ་འབད་བཅུགས་ཏེ་ཡོད།

### ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག།

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་ཟེར་མི་འདི་ ཡར་དང་ཚུར་ བསྐྱུལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡི་གུ་འབྲི་ཟངས་  
 གྱི་ ལམ་ལུགས་འདི་ལུ་སྤྲོ་ལོན། ཤེས་ཚད་གནས་འཛིན་གྱིས་ཡ་འདི་ནང་ ལུ་ཡིག་  
 དང་གཏུང་ཡིག་འབྲི་ཟངས་གཉིས་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོཔ་འབད་ཚུན་དེ་ཡོད།

ལུ་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱུ་ར་གི་སློབ་པ་དེ་སློབ་པ་དཔོན་ལུ་ དལ་གསོ་ལུ་ནི་གི་ཡི་གུ་ བཟུམ་  
 ཅིག་ལུ་སྤྲོ་ལོན་དང་ གཏུང་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱུ་ར་འཛིན་པ་མ་དང་ ཆ་ཚེགས་ལུ་བསྐྱུལ་  
 རྒྱུ་ཡི་གུ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོ་ལོན། ཡི་གུ་འདི་ཚུ་བྲི་མ་ད་ ཡི་གུ་འཛིན་པ་ཡིག་དང་  
 ཡུལ་ས་གི་ཁ་བྱུང་ དེ་ལས་ ཡུལ་མི་གི་མིང་དང་ ཁ་བྱུང་ རྣམ་ཡུལ་ཡི་གུ་གི་ཚེས་  
 གུངས་ཚུ་ ཚེས་འབད་ བཞོན་དགོཔ་ཡོད།

**སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྒྲིབ་བའི་གནས་ཚུལ།**

**སློབ་འཇུག་༡༢ པ་མཚན་གསལ་དུ་སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས།**

༡. ཡོད་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་ དགོས་པ་དང་ཡན་ཚེགས་ རྩད་ནམ་དང་སྐྱབ་ཚུལ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་ དགོ།
༢. ཡོད་ལའི་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་ནམ་གཞག་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༣. སྐྱུ་བྱ་ཡི་གེའི་ ནམ་གཞག་དང་ ཡན་ཚུ་ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༤. བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལུས་གསུམ་དུ་བྱེད་ཕྱེས་ཏེ་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ཚུགས་ དགོ།
༥. ཚོས་སྐད་དང་ ཡོད་ལའི་རྗོད་སྐད་དང་ ཡིག་སྟེབ་ ཡན་དང་ནམ་དུ་འདི་ རྩད་པར་ཚུ་ཕྱེ་ཚུགས་ དགོ།
༦. དག་ཚེག་དང་ཡིག་ཚེག་ལུ་ དུས་རྒྱུན་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་སྲིགས་དང་ སྐྱོ་གཏམ་དང་ སྐྱོ་གཏམ་ དུ་བྱེ་གཏམ་ ཞེས་དང་ཡལ་སྐད་ཚུ་ དུ་བྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ ལག་ལཱ་ ལྟེ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༧. ཡོད་ལའི་སྐད་དང་ ཏེ་མཁོའི་ཡིང་ལུ་ཤ། ཡོད་ལའི་དང་འབྲེལ་ཚུགས་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ཚུགས་ དགོ།
༨. གནམ་པ་ཅན་དང་ རྗོད་སྐད་ཕྱོགས་མཚུངས་ཀྱི་ ཡིག་སྟེབ་འཁྲུལ་པོའི་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. དཔུངས་གསལ་ལ་དང་ བཅུགས་འདོགས་ འོན་འཇུག་ ཇེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ མིང་གཞི་  
ཚུ་ངོས་འཛིན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. འོན་འཇུག་གི་ འཇུག་ཡུལ་ མིང་གཞི་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. ཇི་ཚེ་ལ་ འཇུག་ལམ་ཚུ་ སྐྱིག་བཞེད་ འབད་ཚུགས་དགོམ་དང་། ཚུ་ཤད་ཚུ་ལག་ལཱ་  
འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. མིང་དང་ མིང་ཚབ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མང་ཚེ་ལ་ ལག་ལཱ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. བྱ་ཚེ་ལ་དང་ ལྷན་ཚེ་ལ་གི་དབྱེ་བ་ ཡུ་ཚུགས་དགོ།
༦. ལྷན་ལ་དང་ ལྷན་གསུམ་གྱི་ཚེ་ལ་གོགས་ (ཅི་ཡི་ལཱ་ག་ དོ་དེས་ ལྷན་ལོང་གོ) ཚུ་ལག་ལཱ་  
འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. ཚེ་ལ་མཛེད་ ལག་ལཱ་འབད་བུ་ མིང་ཚེ་ལ་གི་ལོ་དོན་ཚུ་ འཚུ་ལ་ཚུགས་དགོ།
༨. སློབ་འཛིན་དང་འཇུག་ལ་བའི་ སློབ་ལོན་མཁོ་ཚུ་ལ་དང་གི་ མིང་ཚེ་ལ་ཚུ་གི་ ཡིག་ལཱ་ལུ་ ཤེས་  
ཚུགས་དགོ།
༩. འབྲེལ་ལྷན་དང་བྱེད་ལྷན་ ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་ ལོ་ལོ་དེ་དང་། ལོ་ལོ་ཚེ་ལ་སློབ་འཛིན་  
འབད་ཚུགས་དགོ།

## ༡. གསལ་བྱེད། དབྱུངས། མགོ་ཚན། འདོགས་ཚན།

### གསལ་བྱེད།

གསལ་བྱེད་ཀྱི་ ཡི་གུ་ཟེར་མི་འདི་ ཀལ་ལས་ཡུལ་ཚུན་ཚད་ཀྱི་ ཡི་གུ་ལྷ་སྤྲུལ་ཡིན། ཀལ་ལས་ ཡུལ་ཚུན་ཚད་ལྷ་ ཡི་གུ་སྤྲུལ་ཅུ་ཐམ་པ་ ཡོད་ཀྱི་འདི་གིས་ གསལ་བྱེད་སྤྲུལ་ཅུ་ཟེར་སྤྲུལ་ཡིན། ལལ་ལས་སྤྲུལ་དགོ་པའི་ཚིག་ཚུ་ ག་ར་ཡི་གུ་སྤྲུལ་ཅུ་པོ་འདི་གིས་ གསལ་བྱོག་རྩོམ་ཐོབ་ཏེ་ གཏུང་མ་ལས་ གསལ་བྱེད་ཟེར་ སྤྲུལ་དགོ་པ་དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

### དབྱུངས་ཡིག།

དབྱུངས་ཀྱི་ཡི་གུ་ཟེར་མི་འདི་ གི་གྲ། ལྷ་བས་གྲ། འགྲེང་བ། ལྷ་འོ། བཞི་ལྷ་སྤྲུལ་ཡིན། དབྱུངས་ཡིག་ གུངས་ལ་བཞི་ཡོད་པ་ལས་ དབྱུངས་བཞི་ ཟེར་སྤྲུལ་ཡིན་མས། ཀལ་ལས་ཡུལ་ཚུན་ཚད་ཀྱི་ ཡི་གུ་ཚུ་ལྷ་ དབྱུངས་ཡིག་གང་ཅུང་བཀལ་ལྡན། གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྤྲུལ་ལས་ལྷ་ག་པའི་རྩོད་སྤྲུལ་ གཞན་མང་རབས་ཅིག་བཟོ་ཚུགས་པ་ལས་ དབྱུངས་ཡིག་ཟེར་སྤྲུལ་དགོ་པ་འདི་ལས་ བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

### མགོ་ཚན།

མགོ་ཚན་ཟེར་མི་འདི་ མིང་གཞི་འི་མགྲོ་ལྷ་འད་ ཡི་གུ་ ས་ ལ་ ས་ ཚུ་བཀལ་ཏེ་

ཡོད་མི་གི་ཡི་གུ་རྒྱ་ལུ་ ལྷ་པ་ཡི་ནི། མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ལུ་ འིགས་མ་འདྲ་ལྷ་ འ་ལ་ས་  
གསུམ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ དེ་རྒྱ་ལུ་ མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་འིགས། ཡང་ན། བརྟེན་པ་འི་  
ཡིག་འིགས་གསུམ་ ཟེ་སྤྲུལ་ཡི་ནི།

མགོ་ཅན་ཡིག་འིགས་གསུམ་ལུ་ རྟེན་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་ འ་མགོ་བཅུ་གཉིས། ལ་མགོ་  
བཅུ་གསུམ། ས་མགོ་བཅུ་གཅིག་ཡོད།

- ༡ འ་མགོ་འབྲེལ་པ་འི་ཡི་གུ་ (ཀ) ཀ་ག་ང་ཅ་ཉ་ཏ་ད་ན་པ་མ་ཅ་ཇ་ བཅུ་གཉིས་  
ཡོད།
- ༢ ལ་མགོ་འབྲེལ་པ་འི་ཡི་གུ་ (ཁ) ཀ་ག་ང་ཅ་ཉ་ཏ་ད་པ་མ་ཏ་ བཅུ་གསུམ་ཡོད།
- ༣ ས་མགོ་འབྲེལ་པ་འི་ཡི་གུ་ (ས) ཀ་ག་ང་ཉ་ཏ་ད་ན་པ་མ་ཅ་ བཅུ་གཅིག་  
ཡོད།

**འདོགས་ཅན།**

འདོགས་ཅན་ཟེ་མི་འདི་ མིང་གཞི་འི་གུ་འི་འོག་ལས་ ཡ( ། ) འ( ། ) ལ་  
( ། ) རྒྱ་བརྟེན་པ་ཏེ་ ཡོད་མི་རྒྱ་ལུ་ ལྷ་པ་ཡི་ནི། དེ་རྒྱ་ཡང་མིང་གཞི་འི་གུ་རྒྱ་གི་  
འོག་ལས་བརྟེན་པ་ཏེ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ ཟེ་སྤྲུལ་ཡི་ནི་མས། དེ་  
ལུ་རྟེན་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་ ཡ་བརྟེན་པ་བདུན། འ་བརྟེན་པ་བཅུ་གཉིས། ལ་བརྟེན་པ་དུག་  
ཡོད།

- ༡ ལ་བརྟགས་ཅན་གྱི་ཡི་གེ། (ཉ') ཀ་ལ་ག་པ་ཡ་མ་མ་བ་དུ་ན།
- ༢ ས་བརྟགས་ཅན་གྱི་ཡི་གེ། (ཉ') ཀ་ལ་ག་ཉ་ཟ་ད་ན་པ་ཡ་མ་མ་གྲིས་ཉ་བཅུ་བཞི།
- ༣ ལ་བརྟགས་ཅན་གྱི་ཡི་གེ། (ཉ') ཀ་ག་མ་ཟ་ས་ས་ རུག་ཡི་ན།

དེ་གུ་ ཚིག་འཇུག་སྲིལ་རྒྱ་ཆེ་མ་མེད་ཅུང་ རེ་རེ་གཉིས་གཉིས་ལུ་ འཇུག་པའི་དོན་ལུ་  
 ར་བུ་( ། ) འཕྲོ་བ་མི་ཡི་གུའི་རིགས་ཅིག་ཡོད། དེ་ཡང་ འདོགས་ཅན་གྱི་གུངས་ལུ་  
 རྒྱ་དཔ་ལས་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ། (ཉ''') ཀ་ལ་ག་ཉ་ཟ་ད་ཅེ་ཆེ་ལ་ཟ་ས་ལ་གྲིས་ཉ་  
 དང་ བཅོལ་ལུ་འཕྲོ་བ་ཡི་ན།

དེ་བཟུམ་ ཡོང་ལའི་ཡི་གེ། གན་མ་བུ་ས། ལུ་འབད་ནི། རྒྱ་གི་སྐབས་ལུ་ འོག་ལུ་འ་  
 ཅུང་བརྟགས་སྲིལ་ཡོད་པ་མ་ཚད། ར་ལུ་ས། རྩ་ས་ཡ་ན། ལ་སོགས་པ་ལུ་གསལ་བྱེད་དང་  
 རྒྱ་ལུ་གྱི་ལ་སྐད་ ཡོང་ལ་ནང་གི་དགོ་པ་ད་ རྩོད་སྐུའི་དོན་ལུ་འཇུང་བརྟགས་སྲིལ་ཡང་  
 ཡོད་པ་ཡི་ན། འཇུང་དེ་ རྩོད་སྐུ་དང་འཇུང་ཉེ་ གསལ་བྱེད་ལུ་མ་ཅུ་ ག་ས་ལུ་ དེ་བུ་  
 མེད་པ་འབད་བརྟགས་པ་ཡི་ན།

**སློབ་ལྗོངས་**

༡. གསལ་བྱེད་རྒྱུང་པ་གིས་ དོན་སྟོན་མི་ མིང་ཚིག་༡༠ བྲིས།
༢. དབྱངས་དང་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་༡༠ ཡིག་རྒྱུགས་དང་ ལྷག་  
 དེབ་ ག་ཅིའི་ནང་ལས་འབད་ཅུང་འཚོལ་ཉེ་ བྲིས་ཞིན་མ་ལས། འདི་གི་དོན་དག་ བྲིས།

༣. མགོ་ཚན་གྱི་ཡི་གུ་ སྐྱ་སྒྲ་ཀླག་འབད་ འཕྲོན་མི་ རྩོམ་འཛུགས་འབད་དེ། འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས།
༤. འདོགས་ཚན་གྱི་ཡི་གུ་ སྐྱ་སོ་སོ་འབད་ འཕྲོན་མི་རྩོམ་འཛུགས་འབད་དེ། མིང་ཚེག་ལཱ་ དེ་བྲིས།
༥. བརྟ། བཀའ། ཕྱ། བརྟོ། བརྟུང། བསྐྱ། བྱེད། ལྷུ་མ་བྱ། ལྷུ་དཔོ། རྩམ། ལུ་ཚུགས། ལྷོང་ལྷོ་  
གི་ དོན་དག་བྲིས།
༦. འ་ལྷུང་གི་ རྩོད་སྐྱ་འཕྲོན་མི་ མིང་ཚེག་ལཱ་ དེ་ཕྲིན་བྲིས།



༢. རྩོམ་འཇུག་ རྩེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ མིང་གཞི།

རྩོམ་འཇུག་དོས་འཇིན།

ལོན་འཇུག་གི་ཡི་གུ་འདི། **ག་དྲ་བ་མ་འ** ལ་ལུ་སྐབ་ཡིན།

ལོན་འཇུག་ ཟེ་སྐབ་དགོ་མི་འདི། མིང་གཞི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་ལོན་མས་ / ཉེ་མས་

འཇུག་ནི་དེ་གིས་ ལོན་འཇུག་ཟེ་ སྐབ་ཡིན་མས། ལོན་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་

མིང་གཞི་ཡི་གུ་ ག་ས་ལུ་འཇུག་ནི་མེད། ལོན་འཇུག་གི་ ཡི་གུ་རེ་རེ་བཞིན་

ལུ་ འབྲེ་བ་ལམ་ཡོད་པའི་མིང་གཞི་ཡི་གུ་སོ་སོར་ཡོད།

༡. ལོན་འཇུག་ **ག** ལུ་ འབྲེ་བ་ལམ་ཡོད་པའི་ མིང་གཞི་ཡི་གུ།

**ཅ་ཉ་རྩ་དྲ་ན་ཅ་ཅ་ལ་གས་** བཅུ་གཅིག་ཡོད། དཔེར་ན།

**གཟུ། གཉིས། གཉོགས། གདན། གནང། གཅོ། གཟུ། གཟི།**

**གཡོ། གཤོག། གསག།**

༢. ལོན་འཇུག་ **དྲ** ལུ་ འབྲེ་བ་ལམ་ཡོད་པའི་ མིང་གཞི་ཡི་གུ།

**ཀ་གྲ་ཀྲ་ ག་གྲ་གྲ་ ང་ པ་ཕྱ་ཕྱ་ བ་གྲ་གྲ་ མ་གྲ་** བཅོ་ལ་ཡོད།

དཔེར་ན། **དྲ་ཀྲ། དྲ་གྲ། དྲ་ཤོག། དྲ་གྲ། དྲ་གྲས། དྲ་གྲ། དྲ་ལུ།**



མཚོ། མཚུའོ། མཚོས། མགས། མཐོགས། མགྲིན། མངག།  
 མཚོང། མཚུག། མཟུན། མཐུན། མདོག། མནལ། མཚས།  
 མཚུབ།

༥. ལོན་འཇུག་ འ་ ལུ་ འཕྲོབ་ལམ་ཡོད་པའི་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ།  
 ལ་ལུ་ལ་ ག་གུ་ག་ ཚ་ཇ་ ཐ་ད་ད་ ས་སུ་ས་ བ་བུ་བ་ ཚ་ཇ་ བཅུ་དགུ་  
 ཡོད། དཔེ་ན།  
 འཁས། འཇུལ། འཚི། འགལ། འགུམ། འགམ། འཚད།  
 འངལ། འབབ། འདམ། འདྲ། འཡས། འཡུས། འཡུལ། འབའ།  
 འབུལ། འབས། འཚའ། འཇམ།

རྗེས་འཇུག་དོས་འཇིན།

རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ཟེར་མི་འདི་ ག་ད་ད་ན་བ་མ་འ་ས་ལ་ས་ བཅུ་བམ་ལུ་  
 སྐབ་ཡིན། དེ་ཚུ་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་ རྗེས་ལས་/རྗེས་ལས་འཇུག་ནི་དེ་  
 གིས་ རྗེས་འཇུག་ ཟེར་ སྐབ་ཡིན། རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གུ་བཅུ་བམ་གས་  
 མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ དེ་ལུ་འཇུག་དང་ དེ་ལུ་མི་འཇུག་ ཟེར་བའི་དབྱེ་བ་མེད་པས་  
 གས་ལུ་འཇུག་པ་ཡིན། དཔེ་ན།

ཀག། ཀང། ཀས། ཀན། ཀབ། ཀམ། བཀའ། ཀས། ཀལ། ཀས།

ཡང་འཇུག་ངོས་འཛིན།

ཡང་འཇུག་ཟེར་མི་འདི་ ཡི་གུ་ **ས་** ལུ་ ལྷ་ ལྷ་ལཱ་ཡི་ནི། ཇེས་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་  
གི་ཇེས་ལུ་ ཡང་/དོ་རུང་ འཇུག་ནི་དེ་གིས་ ཡང་འཇུག་ ཟེར་ལྷ་ལཱ་ཡི་ནི་  
མས། ཡང་འཇུག་ ལ་འདི་ ཇེས་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ **ག་ང་ཐ་མ་** བཞི་གི་ཇེས་ལུ་  
འཇུག་པ་ཡི་ནི། དཔེར་ན།

**དཀ་ས། དང་ས། འད་ཐ་ས། གད་མ་ས།**

མིང་གཞི་ངོས་འཛིན།

མིང་གཞི་ཡི་གུ་ཟེར་མི་འདི་ འོ་ན་འཇུག་ ཇེས་འཇུག་ མགོ་ཅན་ འདོགས་  
ཅན་ དབྱུངས་ཚུ་ ལྷ་ས་ལཱ་ཡི་མིང་ཚིག་བཟོ་ནི་ཡི་ གཞི་རྩེ་གི་ཡི་གུ་ལུ་ ལྷ་ལཱ་  
ཡི་ནི། དཔེར་ན།

གཏམ། རྒྱ། ལྷ་ཐ་ས། ལྷ་ལཱ་ ཟེར་མི་ཚུ་གི་ གཏམ་གྱི་**དྲ།** རྒྱ་གི་**ག།**  
ལྷ་ཐ་ས་གྱི་**ག།** ལྷ་ལཱ་གྱི་**པ་ཚུ་** ག་ས་མིང་གཞི་ཡི་ནི།

དེ་མ་ཚད་ གོང་ལུ་བཤད་མི་གི་གསལ་ལུ་བྱེད་ལུ་མ་ཅུ་དང་ མགོ་ཅན་འདོགས་ཅན་  
འཕྲོ་བམི་ ཡིག་རིགས། དེ་ལས་ འོ་ན་འཇུག་དང་ ཇེས་འཇུག་འཕྲོ་བམི་ཡིག་  
རིགས་དང་ དབྱུངས་ཡིག་འཕྲོ་བམི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ ག་ས་མིང་གཞི་ཡི་ནི།

**སློབ་ལྟན།**

- ༡. སློབ་འཇུག་ལྟན་གི་ འཇུག་ཡུལ་མིང་གཞི་ རེ་རེ་བཞིན་བྲིས།
- ༢. འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུའི་ ཆ་ཤས་ཚུ་འོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཐིག་ལྷམ་ནང་བཅུག་ས།

མིང་གཞི།	དབྱངས།	མགོ་ཚན།	འདོགས་ཚན།	སློབ་འཇུག།	ཇི་སློབ་འཇུག།	ཡང་འཇུག།

གསལ། དབྱངས། མགོ། འདོགས། ཟླེ། རྒྱང། སློབ།

- ༣. ཡང་འཇུག་གིས་ ཇི་སློབ་འཇུག་ གང་བམ་ལྟ་ ལུ་འཇུག་པའི་ དཔེར་བཅོལ་རྒྱུ་
- ༤. འོག་ལུ་ སློབ་འཇུག་གི་ འཕྲོ་བཤམ་དང་འཁྲིལ་ དཔེར་བཅོལ་རྒྱུ་

སློབ་འཇུག་ ཀ། ཉ་ ད་ བ་ ཟ་ ཡ་ ས། ལུ་འཇུག་མི།

སློབ་འཇུག་ ད། རྩ་ ལྷ་ བ། ལུ་འཇུག་མི།

སློབ་འཇུག་ བ། བ། རྩ་ ར་ ཅ་ རྩ་ ལ་ ཟ། ལུ་འཇུག་མི།

སློབ་འཇུག་ མ། ཀ། རྩ་ ར་ ཆ་ ཉ་ ཐ་ བ། ལུ་འཇུག་མི།

སློབ་འཇུག་ འ། རྩ་ ཀ། རྩ་ ལྷ་ ཆ་ ཇ་ མ་ རྩ་ རྩ། ལུ་འཇུག་མི།

༣. ལོག་པའི་ཡི་གུ་དང་ མཐུག་པའི་ཡི་གུ

ལོག་པའི་ཡི་གུ།

ལོག་པའི་ཡི་གུ་ཟེར་མི་འདི་ ཏ་ཐ་ཏ་ཏ་ཏ་ ལ་ལ་ ལྷ་མ་ཡི་ནི། འདི་ཚུ་ ཏ་ཐ་ད་  
ན་ཤ་ཚུ་ ལོག་གཞུགས་འབད་ སྤྱི་ནི་འདི་གིས་ ལོག་པའི་ཡི་གུ་ཟེར་ལྷ་མ་ཡི་ནི།

མཐུག་པའི་ཡི་གུ།

མཐུག་པའི་ཡི་གུ་ཟེར་མི་འདི་ ལྷ་ཚྭ་ཚྭ་ཚྭ་ལྷ་ རུག་ལ་ ལྷ་མ་ཡི་ནི། དེ་ཚུ་ཡི་  
གུ་གཉིས་ཅེག་འབད་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ཡི་གུ་གཉིས་རེ་གི་ རྫོང་སྐྱ་ལྷ་མ་ཡི་གུ་  
འབ་ འབྲེན་དགོ་ནི་དེ་གིས་ མཐུག་པའི་ཡི་གུ་ ཟེར་ལྷ་མ་ཡི་ནི།

ལོག་པའི་ཡི་གུ་དང་ མཐུག་པའི་ཡི་གུ་ཚུ་ཡང་ ལེགས་སྦྱར་གྱི་ལགས་དང་  
ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ལ་སྐད་ཚུ་ རྫོང་ལ་ནང་གི་མ་ད་ ལག་ལཱ་འབྲེན་ལོ།

སློབ་ལྟ།

༡. ལོག་པའི་ཡི་གུ། ཏ་ ཐ་ ཏ་ ཏ་ ཏ་ ལྷ། དང་། མཐུག་པའི་ཡི་གུ། ལྷ་ ཚྭ་ ཚྭ་  
ལྷ་ ལྷ་གི་ རྫོང་སྐྱ་ལྷ་མ་ཡི་གུ།
༢. ལོག་པའི་ཡི་གུ་དང་ མཐུག་པའི་ཡི་གུ་གིས་འཇུག་པའི་ མིང་ཚིག་དག་པ་ཅིག་གིས།  
དཔེར་ན། ལྷོ་ཏ་ཏ།

༤. མིང་། མིང་ཚབ།

མིང་།

མིང་ཟེར་མི་འདི་ རྟོ་ཇོ། ཟེར་དོ་བཟུམ་མི་དང་། རྟ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ལམས་  
 ཅན། ཤིང་། ཟེར་དོ་བཟུམ་དངོས་པོ་ཚུ་དང་། གཞན་ཡང་། ཅེ་མོ། སློབ་  
 སྐྱོང་ལུ་སོགས་པ་ ལཱ་གི་མིང་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ཀྱང་མ་གཅིག་ལྟོན་མི་ལུ་སྤྲུལ་ཡིན།  
 དཔེ་ན།

མི་དང་སེམས་ཅན་གྱི་མིང་།	ཅ་ལའི་མིང་།	ལྷ་གི་མིང་།
ཉམ་མོ།	ཀུང་ལྷི།	རྒྱུ་ལ་ཚེ།
གྲང་པོ་ཚེ།	པར་ཚས།	དགའ་ལྟོན།
ཟླ་བ།	སློབ་དེབ།	ཅེ་ལྟོན།
གཡག	ལྷུ་མ།	ཞལ་འཛུམ།
བྱི་ལི།	བྱི་ལུ་ལི།	སློབ་ལྟོན།
གཡང་སྟོན།	ཀི་ཉུབ།	ཚོས་རྒྱལ་ས།
ན་བ།	དོར་མ།	ཅང་ལཱ།

མིང་གཞན་ཀྱི་ བྱ་ཚིག་ལས་འགྲུབ་མི། དཔེར་ན།  
 ལམ་གྲང་། ཉེ་ཕྱོད་ཀྱི། འབྲི་དེབ། ཉུ་བཤམ་ལ། འཛམ་འདུ། གྲོས་  
 ལུང་། ཚེད་ལྷོ། བརྟག་དཔུང་། ཟེར་མི་ཚུ་ཡང་། མིང་གི་ གསལ་བུ་  
 ཚུད་པ་ཡིན། མིང་གི་སྐབས་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ དུ་ཉུ་བའི་ཚིག་ལས་ འབྲུ་བྱེ་  
 བྲི་དགོ་པ་ཡིན།

མིང་ཚབ།

མིང་ཚབ་ཟེར་མི་འདི་ མི་དང་། སེམས་ཅན་ ཅེ་ལཱ་དང་། ས་གནས་ཚུ་གི་མིང་གི་  
 ཚབ་འབད་ དོན་དག་ཕྱོད་ཚུ་གསལ་མི་ཚིག་ ཁོ་ མོ་ འདི་ ཟེར་མི་ཚུ་ལུ་ སྐབས་  
 ཡིན། དཔེར་ན།

དེ།	ལཱ་ཡི།	ལཱ་ཡ།	འུ་རྒྱ།
ཡ།	ཚུ།	ཡ།	མ།
ང།	ཕྱོད།	ཕྱོད།	ཁོ།
མོ།	ཁོང།	རྒྱ།	འདི།
ལཱ་ཅན།	ལཱ་ན།	མོ་རྒྱ་ཅན།	སྐྱིང་མོ།





སློབ་ལྟ།

༡. འོག་ལུ་བཀོད་མི་ནང་ལས་ མིང་དང་ མིང་ཚབ་ འོགས་སུ་བཏོན།

ཏེ་མ་ རྒྱལ་པོ་ཅིག་ འཕམས་སངས་ལུ་འབྲོན་མ་ད། སྤྱང་ཀའི་བུ་ཚ་ཅིག་གི་  
བྱིམ་ནང་ཕེབས་ལུག། རྒྱལ་པོ་གིས། བུ་ཚ་ལུ་ག་ཟེགས་ཏེ་ བྱོད་ག་ཅི་འབད་མ་  
སྤོ་? ཟེར་གསུངས་ལུག། བུ་ཚ་དེ་གིས། ང་ བྱིམ་སྤྱང་པ་ཨིན། ཟེར་བྱུ་ལུག།  
རྒྱལ་པོ་གིས། བྱོད་གྱི་ཨ་པ་དང་ཨའི་ ག་ཏེ་སོང་ཡི། ཟེར་གསུངས་ད། བུ་ཚ་  
གིས། ངའི་ཨ་པ་ མིག་ཏོ་འཚོལ་བར་ ཡར་སོ་ཡི། ཨའི་ བོ་མ་འཚོལ་བར་  
ཡར་སོ་ཡི་ལགས། ཟེར་བྱུ་ལུག།

- ༢. ཀང་མི། སྤྱུ་གུ། མཚོན་མ། ཤིང། བྱི་ལི། སློབ་དཔོན། ཡི་གུ། སློབ་ལྟ། ཀང་མ།  
སློ་སླིག། བཟོ་བོ། སྤན་པ། ཟེར་མི་ཚུ་ མང་ཚོགས་ལུ་ སྤྱུར་བཅོས་འབད།
- ༣. ཅ་ལ་དང། སེམ་ཅན། ལུ་གི་མིང་༥ རེ་བྲིས།
- ༤. འོག་གི་ཐོག་སློབ་ནང་ལས་ མིང་དང་ མིང་ཚབ་ བུ་ཚོགས་ཚུ་ སོ་སོར་བྲེས།

བླ། ཐང། སར། ལྷ་རེ། ད། ཡ། ཏྲིག་ཅེ། མར། ཅོག་ཅེ། བྱིམ།  
བྱོད། དཔོག། གྲམ། ཕ་བ། ཁོང། བཏོན། ལམ། ཤིང། ཕང་མོ། ལྷ།  
འདྲི། ཁེན་ཇ། སློད་གོ། འོངས། སོག་ལེ། མོ། སེམས། སྤྱིད། བསྐྱིལ།  
གཤོང། མ། ལ། ཤར། སོར། སངས། ཇ། དང། སྤར། བཅོང།  
ཨོ་ལ། སྤ། བཤམ། གཅད། ཚུར། ཐགས། ལུག། སྤང། ཕང། ཕ།

༥. བྱ་ཚིག་དང་ཁྱད་ཚིག་།

བྱ་ཚིག་།

བྱ་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ བྱ་བའི་ལུ་ གཙོ་བོར་བརྟེན་མི་ལུ་ སྤྲུལ་ཡིན། དཔེར་ན།  
གྲི་ བཟ། འབད། འཛམ། རྣམ། རྟོན། རྩལ། འཕྱོ། བརྟོ། བཞོ།  
བཟུམ། ཚིག་འབད་ གྲི་བ་ཅིན།  
ཡིག་ གྲི་ཕ་མས། རྩ་མོ་ བཟ།ནི། ས་ བརྟོ་ཕ་མས། ཅའལ་ བཞོ་དེས།

ཁྱད་ཚིག་།

ཁྱད་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ འབད་བཅངས་དང་ སློམ་ཚུང་ལ་སོགས་པའི་ ཁྱད་པར་  
བརྟེན་མི་ ཚིག་ལུ་སྤྲུལ་ཡིན། དཔེར་ན།  
སློམ། ཚུང་ལ། འཕྱོས་ཀྱིས། རྩལས། ས་ཀྱག་ཀྱ། དཀར་པོ། མེར་པོ།  
སོགས། དཔེར་ན།  
གཟུགས་ སློམ་འདུག། འཕྱོས་ཀྱིས་འབད་ འབྲི་དེས། རྩལས་འབད་ དྲངས་  
ཅུག། ཤིང་འདི་ ས་ཀྱག་ཀྱ་ འདུག། བཟུམ་ཡིན།

སློབ་ལྟུ་

༡. བྱ་ཚིག་དང་ཁྱད་ཚིག་ལུ་ ཁྱད་པར་གཅི་འདུག། དཔེར་བློས།
༢. ཡངས། འཕྱོ། སོ་ལོ། འཕྱོས་ཀྱིས། བཟུམ། རྩལ། རྩལ། བྱ་ཚིག་དང་ ཁྱད་ཚིག་  
 སོ་སོར་བློས།

༤. བརྗོད་པ་ བཟོ་བྱངས།

བརྗོད་པ་འངམ་མངམ་ཟེར་མི་འདི་ རྗོད་ཚིག་ཐུང་ཀྱུ་ཚུ་དང་ བརྗོད་པ་རྒྱང་པ་ཚུ་  
ལུ་ སྤྲོལ་ཡིན། བརྗོད་པ་བཟོ་མཉམ་དུ། དང་པ་ས། ཐུ་ཚིག་ཚུ་ ཤེས་དགོ། འོག་  
ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐུ་ཚིག་ཡིན།

འཕྲོ། དམོག། གཏུང་། འཕྲུལ། བརྒྱུང་། སྤི། འོང་། འཚོན། འོང་། ཉམ། ལུ།  
བཏུ། རྩལ། རྩ། ལེན། འཐུ། བཟུ། མོ། ལྷོད། བཙམ། ཕྱེ། རྒྱལ། བཅུམ།

གཤེས་པ། ཅ་བའི་བརྗོད་པ་དང་ ཐུ་བའི་ཡུལ་ཚུ་ མོང་ལུ་མིང་དང་ མིང་ཚབ་  
སྐབས་ལུ་ ཤེས་མི་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་དགོ། དེ་ཡང་། དཔེ་སྟོན།

ང་ སློབ་གྲྭ་ནང་ འཕྲོ་ནི། ཟེར་བ་ཅི་ནི།



ཕྱིང་ལའི་ནང་ བརྗོད་པ་ག་ཅི་ས་ བཟོ་བྱངས།

༡. ཅ་བའི་བརྗོད་པ།
༢. ཐུ་བའི་ཡུལ།
༣. ཐུ་ཚིག་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ བཞོན་དེ་བཟོ་དགོ།

དེ་གཞུམ་ལམ་ གཅིག་དང་ གཉིས་མེད་པའི་བརྗོད་པ། དཔེ་ན།

༡༣ ང་ འགྲོ་ ནི།

ལ༣ སློབ་གྲྭ་ནང་ འགྲོ་ ནི།

ག༣ འགྲོ་ནི།

སློབ། ག་གི་ནང་ལུ་ བྱ་བའི་ཡུལ་མེད།

ལ་གི་ནང་ལུ་ སྤ་བའི་ བརྗོད་པ་མེད།

ག་གི་ནང་སྤ་ བའི་བརྗོད་པ་དང་ བྱ་བའི་ཡུལ་གཉིས་ཆ་ར་མེད། དེ་ཚུ་

ཚིག་མ་ཚང་བའི་ བརྗོད་པ་འབད་ནི་ དེ་གིས། ག་ནུ་ལུ་ གོ་བཟུ་ལེགས་ཤོམ་

འབད་ སྲོད་མི་ཚུ་གས། དེ་འབད་ནི་ དེ་གིས་ མིང་དང་ མིང་ཚབ་ བྱ་ཚིག་ཚུ་

ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་གཉིས་ ག་ནུ་གིས་ ཏུ་གོ་ཚུ་གས་པའི་ ཚིག་ཚང་བའི་ རྗོད་ཚིག་

བཟོ་ནི་གི་སྐབས་ལ་ ག་དེ་མང་མང་ འབད་དགོ་པ་ཨིན།

**སློབ་ལྟུ་**

༡. མོ་ ཡི་གུ་ འབྲི་དེས། ཟེར་མི་འུ་ནང་ བྱ་ཚིག། ལྷ་བའི་བརྗོད་པ་དང་། བྱ་བའི་ཡུལ་ ཚུ་ མོ་མོར་དབྱེ།
༢. བརྗོད་པའི་ནང་ ག་ཅི་ར་ཚང་དགོ་པ་ ཡོད།
༣. ལྷ་བའི་བརྗོད་པ་དང་། བྱ་བའི་ཡུལ་མེད་པའི་ བརྗོད་པ་གི་ དཔེ་རེ་བཀོད།

༡. ཚོགས་འདུ།

ཚོགས།

ཚོགས་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ཚིག་གཅིག་མེད་ཅུང་ ཚིག་འབྲུ་རེ་རེ་གི་བར་ན་ (༡)  
ཚོགས་བཅུགས་ཏེ་ ཚིག་འབྲུ་ཤུལ་མམ་དང་སྐྱེལ་ཏེ་ མི་འཁྲུ་ནི་འོ་དོ་ལུ་  
བཀལ་མི་འདི་ལུ་ ལྷ་བ་ཡི་ནི། ཚོགས་གཉིས་བར་ན་གི་ ཚིག་འབྲུ་གཅིག་ནང་  
ཡིག་འབྲུ་ ག་དེ་མ་ཅིག་ཡོད་ཅུང་ རྫོང་སྐྱ་གཅིག་འབད་ བརྟོན་དགོ་པ་ཡི་ནི།

འདི་གིས་འབད་ རོན་འབྲུག་དང་ མིང་གཞི་ རྗེས་འབྲུག་ ཡང་འབྲུག་ཚུ་གི་  
བར་ན་ཡང་ ཚོགས་ཀྱི་མི་འོང་། ཚོགས་ཀྱི་བ་ཅིན་ ཡིག་འབྲུ་སོ་སོ་མེད་ཏེ་  
འཁྲུ་ནི་འདི་གིས་ ཚིག་འབྲུ་འབད་མ་རོན་པར། དཔེར་ན། ཆང་། ཟེར་མི་འདི་  
ཆང་། ཟེར་སོ་སོ་འབད་ འཁྲུ་འོང་།

འདུ།

ཤད་ཟེར་མི་འདི་(༡) མིང་དང་ རྫོང་ཚིག་གཅིག་གི་ མཇུག་ལུ། ཟློག་  
ཀྱང་ མར་བཏུ་ཏེ་ འབྲེན་བཞག་མི་འདི་ཡི་ནི། འདི་ རྫོང་ཚིག་གཅིག་མཇུག་  
བསྐྱུ་མ་དུ། རྫོང་ཚིག་འདི་ མཇུག་བསྐྱུ་ཚར་བའི་ བདུ་ལུ་བཀལ་མ་ཡི་ནི།

ཤད་ལུ་ གཅིག་ཤད་དང་ གཉེས་ཤད་ཟེར་ཡོད། གཅིག་ཤད་འདི (I) མིང་  
ཚིག་དང་ རྫོང་ཚིག་བྱུང་ཀྱང་ དིང་མོ་གཅི་ར་ཡིན་ཅུང་ རྫོང་ཚིག་གཅིག་  
མཇུག་བསྐྱུ་ལ་ གཅིག་ཤད་ རྒྱབ་ཡིན། དཔེར་ན།

༡. འབྱུང་བ་བཞི་ཟེར་མི་འདི་ ས་དང་། རྩ་དང་། མེ་དང་། རྩུང་བཞི་ལུ་  
སྤྲུམ་ཡིན། ཟེར་དོ་བཟུམ་ མིང་གི་མཐའ་མས།
༢. ད་པོ་ ལྷི་མ་ནང་ སོང་། རྣང་ལ་ ལོག་ཏུ་ ཤོག། ཟེར་དོ་  
བཟུམ་ ཚིག་གི་མཐའ་མས།
༣. རྩུང་ལུ་འདི་ གཟུགས་ལུ་གཞོན་པ་ལས་ རྩ་བ་ལས་ར་ འབྱུང་ནི་མི་  
འོང་། ཟེར་དོ་བཟུམ་ རྫོང་ཚིག་གི་ མཐའ་མས་འབྲེལ་ཡིན།

གཉེས་ཤད། (II) འདི་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་སྐབས་དང་། ཡང་ན། དོན་  
མཚམས་ཡང་ན། ལེའུ་ཚན་གཅིག་ མཇུག་བསྐྱུ་ལ་ རྒྱབ་ཡིན། དཔེར་ན།

༡. ཚིགས་བཅད་ཀྱི་སྐབས་ལུ།  
རྩུང་ར་ནང་ལུ་ཤད་བའི། མེ་རྩོག་ལུ་རྩུང་ར། མཚོན་བཤམ་ལུ་  
མོའི་ནང་ལུ། དཀོན་མཚོག་མཚོན་པ་ལུ་ལག་ ཟེར་དོ་བཟུམ།





༤. སྤྱིར་བཏང་དུས་གསུམ་གྱི་ཚིག་གྲོགས།

ཚིག་གྲོགས་ཟེར་མི་འདྲི། དུས་གསུམ་གཅིག་ཁར་ འཇུག་མི་ (འདས་པ། ཅི་ཡི་  
ལུག། རྟ་བ། རོ་དེས། མ་འོངས་པ། རྟོ་འོང་ག།) ཚིག་གི་ཚེགས་ཚུ་ཡིན།  
དཔེ་རྟེ།

འདས་པ། ཡི་གུ་ བྲིས་ཡི། ཤིང་ བརྟེགས་ཅི། ལམ་ནང་ བོན་ལུག།

རྟ་བ། ཡི་གུ་ འབྲི་དོ། ཤིང་བརྟེག་དོ།

མ་འོངས་པ། ཡི་གུ་ བྲི་ནི། ལྷ་མ་ འབོན་འོང། རྟེན་པ་ བརྟེག་ག། བཟུམ།

དཔྲེགས།

ཚིག་གྲོགས་ འདས་པ་ ཡིན་པ་ཅིན།= ཡིག་ལྟེང་ཡང་ འདས་པ་དང་། རྟ་  
བ་དང་ མ་འོངས་པ་ ཡིན་པ་ཅིན། རྟ་བ་དང་ མ་འོངས་པ་འི་ ཡིག་  
ལྟེང་ ཚིག་མཛད་ལས་འཚོལ་ཏེ་ བྲི་དགོ་པ་ཡིན།

སློབ་ལྟ།

༡. བཟུ། བཏང། འཕངས། བཙོངས། དཔུངས། སྤངས། རོམས། དཔགས། ཟེར་མི་  
ཚུའི་ གོ་དོན་བྲིས་ཞིན་མ་ལས། ད་ལྟ་བའི་ ཚིག་ལུ་སྤྱིར་བཙོངས་འབད།
༢. ཅི་ཡི་ དང་། རོ། བེ་ག། ཚུ་གི་ དཔེར་བཟོ་དེ་ བྲིས།
༣. ར་གི་ སླེ་ཚོན་ནང་ལས་ འདས་པ་འི་ཚིག་༣ འཚོལ་སྟེ། གོ་དོན་བྲིས།

༩. འབྲེལ་སྐྱོད་དང་ ཟུང་སྐྱོ།

འབྲེལ་སྐྱོ་ ཀི་གི་གྲི་གྲི་འི་ཡི་ དང་། ཟུང་སྐྱོ་ ཀིས་གིས་གྲིས་གྲིས་འའིས་ཡིས་ཚུ་ཡིན།

འབྲེལ་སྐྱོ་ཟེར་མི་འདྲི། ཀམ་གི་ མོ་ལ། ཟེར་དོ་བཟུམ། ཀམ་དང་། མོ་ལ། སོ་སོ་འབད་ ཡོད་མི་འདྲི་གྲིས་གྲི་བར་ན། འབྲེལ་སྐྱོ་ གི་ སྐར་བའི་སྐབས་ མོ་ལ་འདྲི་ ཀམ་གི་ ཡིན་མ་འབད་ འབྲེལ་བ་བཟོ་མི་ལུ་ འབྲེལ་སྐྱོ་ ཟེར་སྐབ་ཡིན། (འབྲེལ་ལམ་ཚུ་ སློབ་འཕེལ་ རྟེན་གི་ རྩོད་ལུ་བཟུ་) དཔེ་ན།

ཀི - རྗེས་འཇུག་ རྒྱུ་ཡ། དཔེ་ན།  
• ཡ་གི་ རྩོད་ལུ་ མི་ཅིག་འདུག།

གི - རྗེས་འཇུག་ ག་ང་རྒྱུ་ཡ། དཔེ་ན།  
• དུག་གི་ རྒྱུ་བཟོ་གས་ནི་མི་འོང་།  
• རྩ་འཕེལ་གི་ རྩོད་ལུ་དགོ།  
• རྩམ་ས་གི་ མེ་ཏོག།  
• རྟེན་གི་ སྤྱི་ཏོག།

གྲི - རྗེས་འཇུག་ དེ་བའི་ལ། དཔེ་ན།  
• ལྷ་ཡ་དེ་གྲི་ ཟག་པ།  
• ལུས་འབབ་གྲི་ རྩོད་པ།  
• རྩོད་ལུ་གྲི་ རྩོད་པ།

གྲི - རྗེས་འཇུག་ རྩམ་ས་ལ། དཔེ་ན།

- སློབ་དཔོན་གྱི་ ལྷན།
- ཉམ་གྱི་ ཅི།
- བསང་ཡོང་གྱི་ ཐག་པ།
- བསམ་འཕེལ་གྱི་ རྒྱུ་ལོན།

འི་/ཡི་ - ཇི་ལུག་ འ་རྒྱུ་པ། དཔེ་ན།

- མདའི་ རྫོག་ མདའ་ཡི་ རྫོག་
- དེའི་ མིང་། དེ་ཡི་ ལེ་མས་ལའ་ཡོད་མི།

**དྲན་གསོ།** འི་དང་ཡི་ ཚོས་སྐད་དང་ རྩོམ་ཚུ་རྒྱུ་པའི་སྐབས་ འཇུག་ནི་ཡོད་པ་  
 ལས། རྩོད་ལའི་དང་ ལྷན་ཆེན་འབད་ མི་འཇུག་ནི་དེ་གིས་ དཔེ་ཚུ་ཅིག་  
 རྩོན་པ་གིས་ བརྟུ་པས།

ལྷན་ལྷན་ཟེར་མི་འདི། ལཱ་འབད་མི་ ལྷན་པ་པོ་ ག་ཡིན་ནུ་? དེ་གི་དོན་རྩོན་མི་ལཱ་ ལྷན་པ་པོ།  
 ཟེར་སྐབས་ཡིན། དཔེ་ན། ཡུལ་གྱི་ ལཱ་ལོ་གིས་ ལཱ་དེས། ཟེར་བཅོལ་ འདི་གི་སྐབས་ལཱ་  
 ལྷན་པའི་ལཱ་ ལཱ་དེ་འདི་ཡིན། ལྷན་པའི་ལཱ་འདི་ ཡུལ་དང་ ལཱ་ལོ་གཉིས་ལས་ ག་འདི་ཡིན་  
 ནུ་? དོས་འཇོན་འའབད་དེ་ ལཱ་འབད་མི་གི་ ཅེ་བ་ལཱ་ ལྷན་པ་ལོ་ཡིན། དཔེ་ན།  
 ལཱ་ལོ་གིས་ ཐག་ས་འབམ་དེས། ལཱ་པ་གིས་ སྤོང་བཀག་ནི་ཡིན་པས། དཔལ་འབྱོར་གྱིས་  
 ཚེད་བརྩོན་པར་ འབྱོར་ཡིན། དཔལ་ལྷན་གྱིས་ དཔེ་ཚུ་རྩོན་དོ། དག་སློབ་གིས་ ཚོས་ཉམ་  
 དེས། ལྷན་གྱུ་གྱིས་ དཔེ་ཚུ་མ་ཉམ་ སྤོང་མོ་གིས་ རྩོད་ཅིངས་ལུག་ བརྟུ་མ་ཡིན།  
 ཡུལ་ཚུ་ ཇི་ལུག་གི་ མཐའ་མར་འབྲོབ་ལམ་ འབྲེལ་སྐྱེ་དང་ ཅོག་འབམ།

# ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག།

## ༡ ལུ་ཡིག།

ལུ་ཡིག་དང་ གཏུང་ཡིག་གི་ དོན་ཚན་བཅུགས་དགོ་པའི་ཁུངས་ཡང་ སློབ་  
 ཡུག་ཚུ་གིས་ རང་གི་སློབ་སྟེའི་སློབ་དཔེ་ལུ་ ལུ་ཡིག་ཟུང་ཀྱང་དང་ དེ་ལས་  
 རང་གི་ཡམ་དང་ སྤུན་ཆ་ ཆ་མོགས་ཚུ་ལུ་ རྗེང་ཁའི་ཐོག་ལས་ ཡི་གུ་བྲི་ཤེས་  
 དགོ་པ་འདི་ ག་ནི་བ་ཡང་ཁག་ཆེ་བ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

སློབ་དེབ་ནང་བཞེད་ཡོད་མི་ འབྲི་བཅུངས་ཚུ་ལུ་ ག་ནི་བཞག་ཞེ་ནམ་ལས། རང་  
 གིས་དོན་དག་མ་འདྲ་མ་ཚུ་ བཅུགས་ཏེ་ ལུ་ཡིག་དང་ གཏུང་ཡིག་གསར་པ་  
 མ་འདྲ་མ་ཚུ་བྲིས་ཏེ་ བསྐྱུལ་ཚུགས་པ་འབད་དགོ་པ་ཡིན།

དེ་གིས་ རྐྱད་ཡིག་གི་རིག་ཕུལ་བཞི་ ཡར་རྒྱས་གཏུང་ཚུགས་པའི་ ཡན་  
 ཐབས་སློབ་ཡོད་པའི་ཁར་ ལོ་ཤུལ་མམ་ཚུ་ནང་ ཤེས་ཡོན་ལོགས་གུ་བ་བཟོ་  
 འི་ ག་ནི་འགྲུམ་བརྟེད་འི་དོན་ལུ་ སློབ་རིམ་བཞི་པ་ལས་ ལུ་ཡིག་དང་  
 གཏུང་ཡིག་ འབྲི་བཅུངས་ལག་ལཱ་ཉེ་གྱི་ རིག་ཕུལ་འགོ་བཅུགས་པ་ཡིན།

## ༡. སློབ་དཔོན་ལུ་ ལུ་ཡིག་འབྲི་བཅས།

༤༤ སློབ་དཔོན་སློབ་དཔོན་མཚན་ལུ།

ལུ་དོན། ད་པེ་ དེ་གི་ལྷི་མ་  
ནང་ དེ་མ་གྲོ་ཅིག་འབད་དོ་ཡོད་པ་ལས། སློབ་གྲྭ་ནང་ རྩོད་མི་  
ཚུགས་ནི་ཡིན་པས།

དེ་འབད་མཉམ་ལས། སློབ་མཚན་གིས་ ད་པེ་ཉི་མོ་གཅིག་ དལ་  
གསོ་གནང་ ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།

སྤྱི་ཚེས་ ༢༢.༥.༠༩ ལུ་ སློབ་དེམ་བཞུགས་པ་ལ་ལུ་དེ་ནང་ལས།  
སློབ་ལུག་ བཟུ་གིས་ཉེ་འཁྲུག་གིས་

ལུ།

## ༢. གཏང་ཡིག།

རྒྱལ་ཚལ་གྱི་སློབ་ལྷན་པུ་ལཱ།

ཕྱི་ཚེས་ ༡༢.༧.༠༧

ལུ་ བཀའ་རྒྱུ་ཅན་གྱི་ཡམ་གཉེས་ལཱ།

གསོལ་དོན་ནི། ད་པེ་ ལྷན་ཡམ་གཉེས་དང་ སྤྱི་ཚལ་གྱི་  
བདེ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལབ་དང་ ཡོད་པ་འོང་མཁོ་བའི་སེ་བ་དང་། བུ་མོ་དང་ སློབ་ལྷན་འདི་ནང་  
སློབ་དཔོན་དང་ ཆ་མོ་གསལ་ཚུ་དང་གཅིག་ལས་ ལྷན་རྒྱུ་རྒྱུ་ལབ་དང་ཡོད།

དུས་ཅི་ ང་སློབ་ལྷན་འདི་ནང་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ཚོས་ལེགས་ཤོམ་ལབ་དེ་ ལྷན་གནང་  
བའི་ལས། ང་སའི་ རྩོད་སའལས་ཡང་ དཔེ་ཆ་ཚུ་འགོད་སའ་ཏེ་ ཏུ་དོ། ཟེ་ལུ་ནི་ཡོད།  
སློབ་ལྷན་འདི་ནང་གི་ སློབ་ལང་དང་ ཆ་མོ་གསལ་ལས་གསལ་ ག་སའལེགས་ཤོམ་དང་  
མཐའ་འཁོར་ཚུ་ཡང་ དགའ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་བཅས་

ཕུ་ལ།

བཅེ་བའི་བུ་མོ།

(ཀམ་དབང་མོ།)

༣ ཡོ་རྒྱུ་མཚན་མཚན་ལྟ།

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ཡོ་རྒྱུ་མཚན་ལྟ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ཡོ་རྒྱུ་མཚན་ལྟ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ནངས་ལ་གནངས་ཚེ་ ལྷོ་ལྷོ་ ༡༡.༡༡.༠༤ ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

༢༠.༡༠.༠༧ ལྷོ་

ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ནངས་ལ་གནངས་ཚེ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

༣ དེ་གི་བཅའ་བའི་ཚཱེ་གས་པ་རྒྱ་ལ།

ཡར་ལོ་དུ་མི་ ཚཱེ་གས་ཁྱོད་ཡང་ ན་རེས་  
བདེ་རྟོག་རྟོ་འབད་ ཡོད་པའི་རེ་བ་སློབ་ཡོད། ང་ཡང་ ལྷ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ས་  
ཡོད།

མདང་ཞག་ ཁྱོད་ཀྱིས་སྐྱེ་ལ་མི་ཡི་གུ་འདི་ལུ་ བཏུ་ཉེ་ ཁྱོད་དང་ ན་རོས་ལུ་ཡུད་པའི་  
སྒང་བཅིག་ ཤུར་ལུས་ སེམས་དགའ་ཡི།

ཁ་ཅོ་ ང་བཅས་ སློབ་རིམ་བཞི་པའི་ སློབ་ཡུག་ག་ས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཁྱོད་དེ།  
སློབ་གྲྭ་ལུས་ གནམ་མཉེ་ས་མཉེ་ ཟག་མ་རིང་མ་ཅིག་ཁར་ མཇོང་ལུ་ བཟུང་བར་སོང་མ་  
ལུ། ང་བཅས་ག་ས་ ཞབས་ཁྲ་རྒྱུ་བཟུག་སྟེ་ གནམ་མཉེ་ས་མཉེ་ སློབ་དཔོན་ཡི།

དུ་རིས་ང་ལུས་ གནམ་ཚུལ་སྤང་ནི་ འ་ཉེ་མ་ཅིག་ས་ཡོད། ལུ་ལུས་ མཇུག་ཉེ་གི་  
མེད་ལུ་མ་བཅས་

ཡུལ།

ཀུན་བཟུང་།  
རིན་ཆེན་ཀུན་ཡན།  
བདེ་ཆེན་གྲིང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ།  
སློབ་རིམ་ ༤ པ་(ཁ)



སྤྱི་ཚེས་ ༡༧.༦.༠༧

ལུ ཚཱོགས་པ་སངས་ལུ།

ཚཱོགས་ རྒྱ་གྲི་ཡི་གུ་འདི་ སྤྱི་ཚེས་ ༡༥.༦.༠༧

ལུ་ རྩོམ་ལྟེ་ སམས་དགའ་ཡི། འདི་ནང་ རྒྱ་གྲི་ ལྷ་ཁང་མཇལ་བས་འགྲོ་  
ནི་གི་ འཚར་གཞི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན་མཁུ་ལས། དེའི་ཚཱོགས་ གཞན་  
མི་རྒྱ་གསུམ་ཡང་ ཁ་བལྟོམ་ནི་ཡིན་པས། ཁ་གསལ་བུ་ལུ་ལས་ལུ་གོ།

དེ་སེ་ནངས་པ་ ཡ་ལུ་གའ་དེ་སྤོལ་ཡོད་? ད་ རྒྱ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ས་ཡོད། ལྷ་  
ཁང་མཇལ་བས་ འགྲོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚཱོགས་ལེ་བུ་ཡོད་ན། ལེ་བུ་ས་དགའ་ནི་  
ཡིན་མཁུ་ལས། རྒྱ་གྲི་ཚཱོགས་ གཞན་འགྲོ་མི་ཡོད་ཅུང་ འཚུ་ལུ་གཞན་ལས་  
དེམ་འདི་གི་སྟོར་ལས་ བུ་ལུ་མ་གི་ཡི་གུ་འདི་ནང་ ཏུན་ཏུན་བཟོ་གོ།

བཀའ་དྲིན་ཚེ།

དེན་ཚེ།

སློབ་དེབ་ ༤ པ་(ག)

ཚཱོགས་ལུ་འབྲིང་དེམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ།

ལྷག་སློབ་འབདཱ་དང་ སློབ་ཁང་ནང་ དེས་པར་དགོ་པའི་ མཐུན་ཁྲིམ།

ལྷག་དེབ།

ལྷག་སློབ་སྐབས་དང་། བཀ་ལོམ་ བཀ་བདེ་ ལྷག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚང་སྤྱི་གསལ་སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ འཕྲོ་ཚོག་ཚོག་འབད་ འོང་དགོ།

- |                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
| ༡. རྩམ་གཏེ་དོན་གྲུབ།        | ༢. ལྷ་ལྷ་གཞེ།                      |
| ༣. ཀྱ་ཤ་དང་རི་ཡག།           | ༤. ཡལ་ཀྲེ་ཀྲེ་དང་གྲི་ཤིང་།         |
| ༥. དཀའ་མ་ལྷན་དགོ་པ།         | ༦. ཡག་ཅུང་དང་གྲང་།                 |
| ༧. གསེར་གྲི་རྩམ་ལོ།         | ༨. གསོལ་མ་བརྟམ་པའི་འབྲས་བུ།        |
| ༩. བྱིལ་ལོ་རྩམ་པུ་དང་ཚཱ་ལོ། | ༡༠. རྒྱལ་པོ་ལྷོ་བསམ་ལྷན་དང་ལྷས་མོ། |
| ༡༡. ལེམས་ཅན་གྲི་ལྷོང་ལྷོ།   | ༡༢. ལེམ་ལྷ་ཅན་གྲི་ལོ།              |

ལྷན་བབས།

- |                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| ༡. རྩ་དང་སྐལ་པའི་ལྷ་བཤུལ།   | ༢. དགེ་སྲོང་དང་གྲོག་མོ།         |
| ༣. ལུག་བལ་ལྷ་གྲི་ཚཱ་ལོ་བཞི། | ༤. ཀྱ་ཤ་ཡལ་པ་མེད་པའི་སློབ་ལྷོད། |
| ༥. གངས་ཅན་དང་ཚཱ་ལོ།         | ༦. ཤ་བཟའ་མ་བརྟམ་པའི་སློབ་ལྷོད།  |

སློབ་ཚལ།

Dzongkha Grammar charts (ལྷག་བཅས། འབྲེལ་བྱེད་སྤྱི་ལོ་སློབ་ཚུལ་ ཚན་ན་ ཡོད།)

སློབ་ཁང་ནང་ རྩས་ཚུན་ བཀམ་སློབ་འབད་ བཞག་དགོ།

གཞི་རྒྱུ།

Dzongkha Illustrated Dictionary for students ཚོག་མཛོད།

ཡིག་སྐོར་ཡར་འགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ལྷག་ལུ་ རེ་རེ་འོང་དགོ།