

ཕྱོམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག།

སློབ་རིམ་ལ ད།

བོད་ཡིག་
ཤེས་རིག

སློབ་གྲུབ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།

ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་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་བཙན་དང་གོང་འཕེལ། མི་སེར་གྱི་ཞི་བདེ་
 དང་དགའ་སྲིད། གཞུང་སྲིད་གི་ལམ་ལུགས་ འཛིན་སྲོང་སྲེལ་གསུམ་ ཡར་ཤུག་གི་དོན་ལུ་ ཐུགས་ཀྱི་ཚ་གུང་ ག་བ་ལྷག་པ་འབད་
 བཞེས་ཏེ་ ཕྱག་ལཱ་གནང་མི་ གྲོ་གཏད་སའི་དཀོན་མཆོག་དང་ སྲིད་སྲུག་གི་གོང་མ་ ཅིན་ཅན་ཡམ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མ་
 ལས་ ང་བཅས་འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ མི་དབང་མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ་མཆོག་ལུ་ རྫོགས་ལུ་གུས་པའི་གུས་བརྟུན་ཕུལ་ཏེ་ བཀའ་ག་
 གནང་མ་དང་ གསུང་ཅི་སྐབས་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་སྲོང་གི་བར་བུ་ འཚོ་བ་
 བསྐྱེད་ཏེ་སྲོད་སའི་ ས་གཞིས་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ འཕལ་གྱི་ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྲིད། ཐུགས་ཀྱི་ རང་
 བཙན་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ག་ཞེན་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་ཙུ་ལེམས་ཅན་གྱི་ རྒྱལ་བརྒྱན་གྱི་གཞུང་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་འཛིན་སྲོང་སྲེལ་གསུམ་གྱི་ ཕྱག་
 ལཱ་ག་ར་ གཞུང་གིས་ཐུགས་ཐག་བཙུག་དེ་ གནང་དགོས་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ དང་པ་བཙག་འཐུའི་སྐབས་ལུ་ རང་མོས་
 རྣམ་དག་གི་ ཆོགས་རྒྱུ་བཙུགས་ཏེ་ རྫོགས་ཐུབ་ཅན་གྱི་འདེམས་རོ་བཙག་འཐུ་འཐུབ་ཐབས་འབད་དགོས་དང་། གཉིས་པ་
 བཙག་འཐུ་ཐུབ་ཞིན་མ་ལས་ ཕྱག་ལཱ་གནང་པའི་སྐབས་ལུ་ འབྲེལ་ཉམ་དང་ ཤང་བདེན་ དྲང་གསལ་གྱི་སློབ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
 འཕལ་ཕྱགས་གཉིས་ལུ་ཕན་པའི་ ཕྱག་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་གནང་ཐབས་ཀྱི་ རྒྱབ་སྲོལ་ཕུལ་དགོས་ཡིན།

ང་བཅས་ཀྱི་རིག་གཞུང་།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྣམ་ལོག་དང་ རྒྱུ་ཚས་ ལམ་སྲོལ་ ཆོས་ལུགས་ བཟོ་རིག་ བསམ་སྲིད་གྱི་རྣམ་གཞག་ འཚོ་སྲོང་གི་ལམ་
 ལུགས་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཟེར་སྐབས་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་འདི་གིས་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ སྲོན་གོང་
 ལས་ རང་བཙན་ཡིན་པའི་ རོ་རྟུགས་ཅིག་སྲོན་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཡང་ རིག་གཞུང་དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་
 འཐོབ་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་བཟང་པོ་ཚུ་ལུ་ ཅེས་མཐོང་དང་གུས་བརྟུན་བསྐྱེད་ཐོག་ལས་
 ཉམས་སྲུང་དང་གོང་འཕེལ་གཏང་ཐབས་ལུ་ སེམས་ལུགས་བསྐྱེད་དེ་ ལཱ་འབད་དགོས་འདི་ཁག་ཆེ།

འབྲུག་མི་སྲི་མཐུན་གྱི་བསོད་ནམས་ལས་ཟུབ་པའི་རྒྱལ་པོ།



དཔལ་མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། འཇིགས་མེད་གོ་སར་རྣམ་རྒྱལ་དབང་ལྷན་མཚོགས།

འབྲུག་ཚན་དན་བཀོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། །དཔལ་ལྷན་གཉིས་བསྐྱེད་སྤྱོད་བའི་མགོན།།
འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། །སྤྱི་འགྲུར་མེད་བརྟན་ཅིང་ཆབ་སྲིད་འཕེལ།།
ཚོས་སངས་རྒྱས་བསྐྱེད་པ་དང་ཞིང་རྒྱས། །འབངས་བདེ་སྲིད་ཉི་མ་ཤར་བར་ཤོག།

དཔེ་སྟུང་འབད་མི།

སློབ་གྲྭ་འུ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།

བརྒྱན་འཕྲིན་ལང་ ༩༧༥-༣-༣༣༣༤༤༠

ཡོངས་འབྲེལ་ www.education.gov.bt

ཡམས་དབང་ © ༢༠༢༣ སློབ་གྲྭ་འུ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།

དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྲི་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་གྲྭ་འུ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས་ མོམ་སྒྲིག་དང་ དཔེ་སྟུང་འབད་མེད་པ་ལས་ སློབ་གྲྭ་འུ་ཤེས་ཡོན་ལས་
ཁུངས་ལས་ གནད་མེད་པར་ དཔེ་སྟུང་དང་ ཚོང་རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་འབད་ནི་ལས་ འཛུམ་གནད་།

དཔེ་སྟུང་། ༢༠༢༣

ISBN 99936-0-279-5

བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར།

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚན་ཁག་ལྟེ་ལོ་ལ་བྱུག་ལས་ འཇུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་དང་ ཡུལ་ཚན་ལས་དྲགས་བཟོ་ཤི་འོ་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་མ་དདུལ་གྱི་
རྒྱལ་སྐྱོད་གནང་མི་ འཇུག་རྒྱལ་གཞུང་ལུ་ བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་ལྷན་ལོན། དེ་དང་གཅིག་ཁམ་ ཚོས་ཚན་དཔེ་དབུ་ཚུ་གྲྭ་གི་ལཱ་ནང་ལུ་ ལྷན་སྐྱེ་གི་གྲོས་ལོན་
དང་ ཡན་འདེབས་གྱི་གྲོས་འཇུག་མཛེས་མི་ གཤམ་གསལ་ ཤེས་ཡོན་མཁའ་མཚོ་དང་ ལྷན་པས་ཅན་གྱི་སྐབ་དཔོན་ཡོངས་ལུ་ དགའ་བསུ་དང་བཅས་པའི་ལོགས་
སོ་ཡོད།

གྲོས་སྐྱོད་པ།

- ༡ དགོས་པ་དྲག་ཀྱས་ ཡུལ་འཕྲིན་ལས། ནུང་ཚེ། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།
- ༢ ལྷན་གྲུབ་འཇུག་པ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་སྐྱེ་གི་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།

སྤྱིར་བཏང་བོད་ལྗང་བུ་རྒྱལ་སྐྱོད་པ།

ཀམ་ལེ་ཤེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན་གཙོ་འཛིན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་སྐྱེ་གི་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།

ལུན་དགའ།

- ༡ དགོས་པ་དྲག་ཀྱས་རྒྱ་རྒྱུ་ ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། ཡོང་ལའི་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ ཚོས་སྐྱོད་འོ་ལུ་གྲུབ། ཡོང་ལའི་མཁའ་མཚོ་གསལ་འབྲུག་མི། ཀྱུན་གསལ་སངས་རྒྱུས་ལས་འཛིན།
- ༣ དབང་དྲག་རྒྱ་རྒྱུ་ ལྷ་ལོ་ལའི་གོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷ་ལོ་ལའི་དང་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།
- ༤ ཤེས་རིག་རྒྱལ་མཚན། ཚོས་རྒྱལ་འགོ་འཛིན་ལས་རིགས། འཇུག་ཚོས་རྒྱལ་འགོ་དྲུག་ཚོས།
- ༥ ཡུལ་དབང་འདུས། ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། འཇུག་ཚོས་རྒྱལ་འགོ་དྲུག་ཚོས།
- ༦ ལྷན་གྲུབ་འཇུག་པ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་སྐྱེ་གི་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།
- ༧ བཟུང་འཛིན་རྒྱ་རྒྱུ་ ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་སྐྱེ་གི་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།
- ༨ ཚེ་རིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་སྐྱེ་གི་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།

ལུན་སྐྱེ་གི་འབང་མི།

ཚོས་སྐྱོད་འོ་ལུ་གྲུབ། ཡོང་ལའི་མཁའ་མཚོ་གསལ་འབྲུག་མི། ཀྱུན་གསལ་སངས་རྒྱུས་ལས་འཛིན།

ལས་བྱེད་ཚོས་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།

- ༡ དགའ་ཤེས་པ་དྲག་ཀྱས་རྒྱ་རྒྱུ་ ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། ཡོང་ལའི་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ དབང་དྲག་རྒྱ་རྒྱུ་ ལྷ་ལོ་ལའི་གོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷ་ལོ་ལའི་དང་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།



ཚེད་བརྗོད།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་འདི་ཡོད་ལ་ཡིན། ཡོད་ལ་འདི་འབྲུག་མི་གསེས་ཤེས་དགོཔ་དང་ ལག་ལུ་
འབྲུག་དགོཔ་ཡིན། དེ་འབྲུག་གི་འདི་གསེས་ སློབ་གྲྭ་ལག་གི་ཚོས་ཚན་ནང་ལུ་ཡང་ ཡོད་ལ་འདི་ ལ་བའི་ཚོས་ཚན་ ལག་ཆེ་ཤོས་
ཅིག་ལུ་ རོས་འཛིན་འབྲུག་དེ་སློབ་ཉོན་འབྲུག་ཡིན།

ཡོད་ལ་འདི་ཚོས་ཚན་གྱི་ གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ལ་གཞུང་ལུ་ དེ་ལེས་ ཟེངས་གསུམ་པའི་ ལེགས་པའི་
འབྲུག་པ་དེ་ སློབ་འབྲུག་འབྲུག་དེ་ཡོད། དེ་ཡང་ ཡུལ་ལོ་ ༢༠༠༦ ལས་ འབྲིང་རིམ་བར་མ་དང་ གོང་མའི་ཚོས་ཚན་ལེགས་
སྐྱུ་འབྲུག་ཡོད་མི་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ཡིན་མ་ལས། འདི་གསེས་ སློབ་རིམ་གོང་མའི་ ཤེས་ཡོན་གྱི་གཞི་འབྲུག་བཅུགས་པ་ཡིན།
ཡོད་ལ་འདི་ཚོས་ཚན་ལེགས་སྐྱུ་འབྲུག་དགོཔ་པའི་ གཞི་ལུངས་རོམ་འདི་ས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཏེ་མ་ལས་ཉུག་ཏེ་ མི་ཚོ་ལུ་མཁོ་
བའི་ སིག་ལུ་འབྲུག་ཟེངས་ལུ་ གཅི་བོ་ས་བཏོན་ཉི་ཉོན་ལུ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ བཏོན་ཉོན་ཚུ་ རུས་མཐུན་བཟོ་ཟེངས་དང་ སློབ་
ཉོན་གྱི་གནས་ཚད་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ཤེས་ཚད་དང་ དེ་མ་ཏུ་མ་བཟོ་ཟེངས་ལུ་ཡང་ཡིན།

དེ་འབྲུག་པ་ལུ་བརྟེན་ གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ རོམ་སིག་དང་ སྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་འདི་དང་ སློབ་རིམ་སོ་
སོའི་གནས་ཚད་དང་བཏུན་པའི་ ཉུག་སིག་རོམ་སིག་དང་ སྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གུའི་སློབ་བ་ ཡིག་སྐྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལག་གི་དོན་ཚན་
ཚུ་ ཚུད་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་ཡང་ མི་ཚོ་ལུ་མཁོ་བའི་འབྲུག་ཡོད་ བརྗོད་དོན་མཁོ་ཅན་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་གི་ཟེག་ལས་ཐུག་ཏེ་ཡོད་ཉི་
དེ་གསེས་ སྐད་ཡིག་སིག་ལུ་གཞི་འབྲུག་ ཚུད་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་ མནོ་སིག་གོང་འཕེལ་འབྲུག་ཉི་ལུ་ཡང་ ཡན་
ཟེགས་སློབ་འབྲུག་ཚུགས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད།

ཅུང་ འབྲི་ཚོམ་ལམ་ལུགས་གསར་པ་གི་འབྲི་ཚོམ་དེ་ཚུ་ ཉེ་མ་ཡོང་ལའི་ནང་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ གསར་པ་བཟོ་བའི་སྐབས་ལུ་ ཤེས་ཡོན་
ལོགས་གྲུབ་ཅན་གྱི་ མི་ལྷོད་དཀོན་པ་དང་ རྣམ་ཚད་ལང་མ་མ་འཚོལ་པའི་ དཀའ་ངལ་ཚུ་ལས་བརྟེན་ ལྷག་ཚད་དང་ རྣམ་ལུ་ལམ་འབྲུང་
བའི་དམེ་མི་སྲིད། རྣམ་ལུ་ལམ་འབྲུང་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་མཁུན་དུ་ག་གིས་ས་འབད་ཅུང་ ཟད་ཀྱང་དུ་ལེགས་བཅོས་དགོངས་འཆར་ ག་ཅི་ས་
གནང་ཅུང་ ལེགས་སོ་དང་བཅས་པའི་ དཀའ་བསུའི་གདོང་ལན་སློམ་ཡོད།

སློབ་འདེབས།

གངས་མེད་རྒྱ་ཆེན་འཇོམ་གྲིང་ཤེས་བྱའི་མཐའ། །ཐབས་མཁས་བཙུན་ལྷགས་གཤོག་རྒྱབས་བྱུང་འབྲེལ་གྱིས། །
ལེགས་པར་ཚོད་པས་བདག་གཞན་དོན་གཉེས་གྱི། །དཔལ་ཡོན་སུན་སུམ་ཚོགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ལོ། །

རྣམ་ལུ་ལམ་འབྲུང་དེ།

ལྷི་འཇིན།

ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚན་ཚོགས་ཅུང་།

དཀར་ཆག།	ཤོག་ཐངས།
ཚོམ་རིག།	༥
ཉལ་རིག་དང་ཚོམ་རིག་གི་གནས་ཚུལ།	༧
སློབ་སྦྱང་ལས་དོན།	༩
བརྗོད་དོན་གྱི་ཁྲུངས་དོན།	༩
སློབ་ཚན་༡ ཡ། བརྗོད་དོན། གཞུགས་དང་ཉེ་ཚོན།	༡༡
༡. གཞུགས་ཀྱི་བཤའ་པ།	༡༢
༢. ཕང་ལོ།	༡༦
༣. ལུ་ཅུ་ཕེ་ལོ།	༡༩
༤. སྤྲུལ་ཆ་གཉེས་ཀྱི་འཛིགས་ལྟངས།	༢༠
སློབ་ཚན་༢ ཡ། བརྗོད་དོན། མཉམ་འབྲེལ།	༢༢
༡. རྩ་མགྲིན་རྗོད་དང་ལྷན་ཆེ་རིང།	༢༥
༢. གཅོད་སྤྱོད།	༢༩
༣. ཡ་དང་ལུ།	༣༡
སློབ་ཚན་༣ ཡ། བརྗོད་དོན། བདག་འཛིན།	༣༥
༡. བྲགས་ཚུལ་གྱི་ཉིན་མ།	༣༩
༢. ང་བཅས་སའི་སློབ་གྲྭ།	༤༠
༣. ཉམ་ལུ།	༤༢
༤. ལྷོ་ཡའི་བཟའ་ཚང།	༤༥
སློབ་ཚན་༤ ཡ། བརྗོད་དོན། སང་གི་ལམ་ལྟོན།	༤༩
༡. ལོ་ལྟེ་ལུ།	༥༡
༢. ཆེ་ལུ།	༥༥
༣. དེ་གི་མི་ཚོ།	༥༩
༤. ལུ་ལོ་ལོ་དུ་ཉམས།	༦༠
སློབ་ཚན་༥ ཡ། བརྗོད་དོན། ལྷན་ལུ་ཉེ།	༦༣
༡. རྩ་ལུ་ལུ་ལུ།	༦༥
༢. འཛིན་ལུ་ལུ་ལུ།	༦༩
༣. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ།	༧༠

སློབ་རིག་དང་ཕྱོམ་རིག།

ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་ཁྲུང་ས་དོན།

རྩོམ་རིག།

རྩོམ་རིག་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་དེབ་དང་ཉམ་དེབ་ གཏུང་ཡིག་དང་གསར་ཤོག་ ལ་སོགས་པའི་ཡིག་ཆ་
ཚུ་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། རྩོམ་རིག་ལུ་ རྟེན་གསལ་གྱི་ དཔྱེ་བ་ལེ་གཞུང་ལུ་ ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་གཤིས་
པའི་དོན་ལུ་ འབྲི་རྩོམ་དང་ ལྷན་རྩོམ་ ལུ་གི་རིགས་དང་ ལག་གསུམ་འབད་ཡོད།

འབྲི་རྩོམ།

འབྲི་རྩོམ་ནང་ལས་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ་གཤིས། སློབ་ཚན་ཅེ་ཅེ་ནང་འབད་
བྲིས་ཏེ་ཡོད། དེ་ཚུ་བརྗོད་དོན་གཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ རྩོམ་རིག་མ་འདྲེན་ལྷན་ཚོགས་
བྲི་ནི་གི་ཚོགས་གུང་ འབྲི་བྲི་དོན་ལུ་ཡིན།

འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་ཟེར་མི་འདི། དཔེར་ན། པར་དང་ཅེ་ལུ་ཅིག་གི་སློབ་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཏེ་
འབྲི་མི་འདི་ཡིན། པར་དང་ཅེ་ལུ་ཚུ་གི་རིང་ལུང་ ཡུ་སློབ་ ཆེ་ཆུང་ ཚེས་གཞི་ བཟོ་ནམ་ མང་ཏུང་
གནས་ཕྱོགས་ཚུ་གི་བཤད་པ་ ལགས་ལུ་རྒྱབ་ཏེ་ བྲི་དགོ་པ་ཡིན།

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ་ཟེར་མི་འདི། དཔེར་ན། སློབ་གྲྲའི་ཉེ་མ་གཅིག་གི་ ལས་རིམ་དང་། ཡང་ན། སློབ་
ཕུག་ཅིག་ བྲི་མ་ནང་ལས་ སློབ་གྲྲ་ནང་འོངས་ཏེ་ ལོག་བྲི་མ་ནང་ག་དེ་སླེ་ འབྲེན་ཡིན་ནའི་སློབ་ ལོ་
རྒྱུས་བྲི་ནི་བཟུམ་ཡིན། འདི་གི་སྐབས་ལུ། དང་པ། ག་ཅི་འབད་ནི་ཡོད། གཤིས་པ། ག་ཅི་འབད་ནི་

ཡོད་ཀྱི་? རིམ་པ་བཞི་ཉེ་དུ་ བྲི་དཀོལ་མ་ཚད། རྣམ་ཚད་ཉེ་མ་འབད་མི་ ཉེ་མ་དང་ རྣམ་མ་འབད་མི་
ཚུ་ རྣམ་མ་འབད་ རིམ་པ་བཞི་ཉེ་དུ་བྲི་དཀོ།

སྐྱེ་ཚེ་ལ།

སྐྱེ་ཚེ་ལས་ ལྷོ་གྲུ་འུ་ཞབས་ལྷ་དང་ རུང་མོ་ གསལ་བཤད་བཟུམ་ སློབ་ཚན་འུ་འུ་བཞི་ཉེ་དུ་
བཅུགས་ཏེ་ཡོད། དེ་ཚུ་གིས་ ཉུག་ཉེ་དང་ སྤང་ཉེ་འུ་ལུ་ བོད་འཕེལ་གཏང་ཉེ་ལུ་ ཡན་མཚུངས་
ཚད། བཟོ་དོན་ཚུ་ལུ་འུ་གི་ཐོག་ལས་ བྲི་ཉེ་ཡང་ འགོ་བཅུགས་ཚུགས་པ་ཡིན། ལྷོ་གྲུ་དང་
ཞབས་ལྷ་ལུ་འུ་ཚུ་གིས་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ ལྷོ་བའི་ཐོག་ལས་ ཉུག་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་
ཞབས་ལྷ་ལུ་ཉེ་དང་ རུང་མོ་འུ་ལུ་འཕེལ་ཉེ་འུ་ གཞི་འགྲུམ་ཡང་ ཚུད་ཚུགས་ཉེ་དང་། དེ་ལས་
གསལ་བཤད་ཀྱི་ཚིག་ཚུ་ ལགས་ཤོམ་བཟོ་ཏེ་ སྤང་ཉེ་གི་སྤང་བ་ འཕེལ་ཉེ་འུ་ལུ་ཡིན།

སྤང་བཟོ་ལ།

མ་གཞི་ གས་ཤོམ་ཚུ་གིས་ གཏང་ཉེ་ཡོད་མི་ མི་དང་མེས་ཅན་ཚུ་གི་ སྤང་ཚུ་ལུ་སྤང་ཡིན། ང་
བཅས་འུ་ དོམ་སྤང་བའི་ ལོ་རྒྱུ་ཅིག་ སྤང་འབད་བཟོ་ཉེ་ཚུ་ཡང་ཡོད། ལྷོ་བའི་ཉེ་གི་
སྤང་དེ་ཚུ་ལུ་བཟོ་ཏེ་ རྣམ་ལོག་བོད་འཕེལ་དང་ ཚིག་དོན་ཚུ་ ཞུས་ཚུགས་པ་བཟོ་ཉེ་ལུ་ ཡན་ཐོགས་
ཡོད་པ་ཡིན།

ལྷན་འགྲུབ་དང་ཚུམ་རིག་གི་གནས་ཚུལ།

སློབ་འཇུག་ཉེན་འཁུན་གྱི་སློབ་ཕྱག་ཚུགས།

༡. ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་དང་ཡིག་རིགས་ ག་ཅི་འཕྲིན་ཅུང་ རྫོགས་ཀྱི་ གཞུང་མཚམས་ ཚིག་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་དང་མཐུན་ཏེ་གཏོང་བ་དང་ ཉུག་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚོས་སྐད་དང་ཡོད་པའི་ ཡིག་ཆ་དང་ དཔེ་ཆ་ཚུ་ཉུག་ཚུགས་དགོ།
༣. ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་འདི་ དངོས་ཚོམ་དང་ འཆར་ཚོམ་གྱི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ཉུག་ཏུ་ བོ་བུ་ལཱ་ཚུགས་དགོ།
༤. བོ་དོན་ལཱ་འདི་འདི་དོན་ལཱ་ ཉུག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲེན་ཚུ་ ལག་ལཱ་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ཉུག་ཏུ་ བསྐྱར་ཞུ་བ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. ཚོམ་རིག་མ་འདྲེན་ཚུ་ཉུག་ཏུ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལཱ་ལཱ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. ཉུག་ཞེ་ལཱ་ བོ་མས་འདྲིས་ཚུ་དེ་ མི་ཚོའི་དང་ ཉུག་ཞེ་ལཱ་ བཟོན་ཤུགས་དང་ ལྷོ་བུ་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།
༨. ཚོམ་རིག་ཚུ་ཉུག་ཏུ་ ཚོས་དང་ལམ་སྲོལ་ལཱ་ ཡིས་མཐོང་གི་ བསམ་སྟེན་ཤེས་ཡོན་དང་ ཚོས་སྲིད་ཀྱི་བྱ་གནས་ཚུ་ལཱ་ རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

བརྗོད་པའི་ལུངས་དོན།

བརྗོད་པའི་ལུངས་དོན། གཙོ་བོ་ལ་ལོ་ཚུ་གི་མི་ཚོ་ལུ་མཁོ་བའི་ ཤེས་ཡོན་ལག་ཆ་བརྒྱུ་
 ཅིག་ འཕྲོ་ལུ་ལྷན་ལུ་ ལག་ཆ་ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་ཤེས་ཤི་གི་ བསམ་འགྲུ་དང་ ཟུ་
 བ་ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་བཅས་ཀྱི་ གནས་སྐབས་གཉིས་ རྩམས་གཅིག་ལས་ ཤེས་ཚུ་གས་
 ཤི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཤི་ཤི་དོན་ལུ་ཡིན། དེ་ཡང་ ལ་ལོ་ཚུ་ ལོ་ན་ཚུ་དང་ཀྱའི་བསྐྱེད་ལས་ས།
 བཟང་པོའི་ལུ་ གོ་མས་འདྲི་ཚུ་དེ་གི་ལ་ཆེ་ལས་བརྒྱེ། ཤེས་ཚུ་གི་གནས་
 འཛིན་གྱིས་པ་དང་ གསུམ་པའི་སློབ་དེབ་ཚུ་གི་ རྩམ་འགྲུ་དང་ རྩམ་འགྲུ་འདི་ སློབ་
 ཚུ་འདི་ལུ་ བརྗོད་པའི་ལུངས་དོན་ལུ་ དེ་མཚན་ རྩམ་འགྲུ་གི་དབྱེ་བ་འདྲུ་
 འབྲི་ཚོམ་ རྩམ་ཚོམ་ སྤང་བུ་ཚུ་གཅི་འཁོར་ལུ་ བརྗོད་པའི་གཅིག་ལུ་ དམིགས་
 གཏུ་འབྲེ་ལུ་ཡིན། དེ་གི་ དགོས་པ་འདི་ཡང་ སློབ་ལུ་ཚུ་གིས་ སོ་སོའི་མི་
 ཚོ་དང་བུ་བའི་ རྩམས་ལུ་ཚུ་ རྩམ་འགྲུ་མ་འདྲུ་ གཅི་གི་ཐོག་ལས་འབྲེ་ལུ་
 འབྲི་ཚོམ་འབྲེ་བཅས་ཀྱི་ བརྗོད་པའི་ལུ་འབྲེ་ལུ་ གོ་མས་སྤང་བུ་ཚུ་གས་ཤི་
 གི་དོན་ལུ་ཡིན། བརྗོད་པའི་ལུ་ རྩམ་འགྲུ་དང་ རྩམ་འགྲུ་དང་བསམ་སྤྱོད་ཤེས་ཡོན་གྱི་ རྩ་
 ཚོས་དང་ མི་ཚོས་ལྷན་གཉིས་ རྩམ་སྤང་བུ་ཚུ་གས་ མི་ཚོའི་འགྲུ་ཚུ་དང་ལས་
 བཅས་ཀྱི་ལུ་ལས་ ལ་ལོ་ཚུ་གི་བསམ་པ་དང་འགྲུ་ལུ་ སྤྱོད་པ་གསུམ་ཆ་ས་གི་
 ཤེས་ཡོན་ འཕྲོ་ལུ་ལྷན་གྱི་ཡིན།

འདྲི་གིས་འབད། སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ བཟླ་དོན་གྱི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་ནི
 དང་གཅིག་ཁར་ རྟེན་ཡིག་གི་སྐུལ་བཞིན་དང་ རྩོམ་སྲིད་གི་ལྷན་ཡོན་ཚུ་གི་ ཤེས་
 ཚད་ལོགས་གྲུབ་ཚུ་འབྲེལ་ཚུགས་པ་ མི་ཚོའི་སྐུལ་བཞུ་ཐམ་གྱི་ཐོབ་ལས་ འབད་
 དགོ་པ་ཡིན། སློབ་སྲིད་བཞིན་པར་ བཟླ་དོན་མ་འདྲུ་ལ་གི་ སློབ་ཚན་ལ་དང་ སློབ་
 སྲིད་ལ་པ་དང་རྩུག་པར་ བཟླ་དོན་མ་འདྲུ་ལ་རྩུག་སེ་གི་ སློབ་ཚན་རྩུག་སེ་དང་། སློབ་
 སྲིད་བརྒྱུ་པ་དང་བརྒྱུ་པར་ བཟླ་དོན་མ་འདྲུ་ལ་བརྒྱུ་སེ་གི་ སློབ་ཚན་བརྒྱུ་སེ་ཡོད།
 བཟླ་དོན་གྱི་དགོས་ལུངས་དང་ དམིགས་དོན་དེ་ཚུ་ སེ་སེ་བཞིན་དུ་འོག་ལུ་བཞེད་དེ་
 ཡོད་པ་ལས། སློབ་ཚན་སེ་སེའི་ནང་གི་བཟླ་དོན་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉ་གོ་ཚུགས་
 བྱི་འི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་གསལ་གྱི་ལུངས་དོན་ལུ་ ནན་ནི་བ་མ་ཐེལ་ཡིན་
 གནད་ལྟེ་ སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ ལམ་ལུ་དགོ་པ་གལ་ཆེ།

སློབ་ཚན་ ༡ པ། བརྗོད་དོན། གཞུས་དང་ཉེ་ཚོ།

བརྗོད་དོན་འདི་ སློབ་འཇུག་ལ་ཡུན་རྫོང་པ་དང་ རང་དང་ཚེས་གསུམ་ སློབ་གྲྭ་དང་ཁྱིམ་ནང་
གི་སློབ་ལས་ལྷན་གྱི་ ས་ཐག་འཛིན་པའི་མཐའ་འཁོར་ རང་གི་ས་ཕྱོགས་དང་ གཞུས་
ཕྱོགས་ དེ་ལས་ཉེ་མ་ཉེ་འཁོར་ཚུ་གི་ གནས་ལྗངས་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་ཡོད་ག་? ཤེས་ནུས་
ཡིན།

འདི་གིས་འབད་ དང་པ་ རང་གི་གཞུས་ཀྱི་ཚགས་ལྗངས་ གཞུས་ལ་ལུ་ དུས་ཚད་ཚེས་
བཅུ་ལ་སོགས་པ་ ག་ཅི་ས་འབད་ནི་ཡོད་ག་? ཁྱིམ་ཚང་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་
བཅས། དེ་ལས་ རང་གི་ ག་ཉེ་ཉེ་ཚོ་ག་ས་གི་ མིང་གནས་དང་ཉེ་ཚོ་ཡོག་ལམ་
རང་གི་ཁྱིམ་ནང་གི་གནས་ལྗངས། དམེ་ན། ཡུག་པོ་ཡིན་ནེ་? ལྷུང་ཀ་ཡིན་ནེ་?
ཁྱིམ་ནང་ ལོ་ཚོ་ལ་སོགས་པ་ ག་ཉེ་ཉེ་ཚོ་དང་ ག་ཚོ་དཔལ་ལ་ལུ་ག་ཅི་ཡོད་ག་?
ཚུ་ཤེས་ཉེ་ དེ་དང་བསྟུན་པའི་མཁོ་དོན་དང་། བྱ་སྤྱོད་བསྐྱོག་ཤེས་དགོ་པ། དེ་ལས་ལམ་
ལྷན་ཚུ་གི་ ལཱ་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་? དེ་ཚུ་དང་གཅིག་ལམ་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་དགོ་པ་ག་ཅི་ས་
ཡོད་ག་? དེ་ཚུ་ ལ་ལོ་ཁོང་ས་གིས་ ཤེས་པ་བཟོ་དགོ།

༡. གཡུས་ཀྱི་བཤད་པ།

འབྲི་ཚུམ་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་གོ་དོན་ལེན་ནི་དང་ འབྲི་ཐངས་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་གི་སྟེ་བ་ཚུ་ལག་ལེན་
འཐབ་ཚུ་གསལ་ནི། འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རང་སོའི་གཡུས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་ དོན་ཚན་
གཞན་གྱི་ཐོག་ལས་ འབྲི་ཚུམ་ཚུ་གསལ་ནི་གོ་དོན་ལུ་ཡིན།

ལུ་ རྒྱུང་སེལ་ཟེར་མི་ གཡུས་འདི་ དཔང་འདུས་ཡོ་བྲུང་ཡོད་ལག་ ཤར་པངས་
ཡུལ་ལུ་ཡིན་པས། གཡུས་འདི་ནང་ལུ་ རྒྱུ་ལལ་ལྷན་པ་འབད་འདུག། རྒྱུ་དེ་ཚུ་ག་
ར་ གཞིག་ལངས་སྟེ་ལུ་ཏེ་ལྷན་ལུ་ དེ་ཚུ་ག་ར་ འབྲུག་པའི་ ལངས་སྟེ་ལུ་གི་རྒྱུ་ རིག་
རྒྱུ་དང་ རྒྱུ་ལུ་འཇུག་པའི་ལུ་ཡིན་པས། རྒྱུ་སྟོམ་ཚུ་གི་ སྟོམ་ལུ་གསལ་ལངས་ རྒྱུ་ཚུང་
ཀྱང་ སྟོམ་ཚུ་ རྟོམ་གི་རྒྱུ་ཚུ་ཡང་འདུག།

རྒྱུ་སྟོམ་ཚུ་ ག་ར་ཚུ་བརྟུང་། རིགས་སྟོག་བཀའ་བྱེ་ ལྷ་ཅེ་ཅེ་འབད་མཐོང་མ་
མས། འདི་མ་ཚན་ གཡུས་ཚན་འདི་གི་ གཡས་དང་གཡོན་ལས་ རྒྱུ་གི་མཐའ་
བསྟོར་ཏེ་ རང་མ་གྲིང་དང་ རྟོན་གྲིང་ ལམ་གྲིང་ ཡེ་ལུ་གི་གྲིང་དང་ མེ་རྟོག་ཚུ་
ཡང་ ག་ལྷན་པའི་གསལ་པ་འབད་ གང་ཏེ་འདུག།

གཡུས་ཚན་འདི་ ལུ་མ་འཇོར་ལམ་ལས་ ཚུ་ཚན་གཞིག་གིས་ལངས་ ལོ་རྟོག་ཞིག་མགུ་
ལུ་ རྩམས་དག་འདྲི་འདྲི་འབད་ ཚིགས་ཏེ་འདུག། གཡུས་འདི་ནང་ ཏེ་མ་ ལུ་

འབྲུག་པ་ཀླན་ལུགས་ཀྱི་གསང་ལུམ་ ལྷུང་སེལ་ཞེ་རྒྱལ་འཛེམ་གྱི་ གཟིམ་ཅུང་གི་ཉུང་
ལྷུང་དང་། བྲམ་གསེས་གནང་བའི་ རྟོན་སྐོར་ཚུ་ རྟོ་བར་ན་ཡང་ མཇལ་ནི་འདུག།

གཡུས་འདི་ནང་གི་མི་གསེས་ སྤྱན་ཚ་དང་ རྩེ་ཚན་ལོ་གཟི་ ཅོང་ཅོ་ལོ་ལྟེ་པས། འདི་
འབད་ལྷུང་གི་ གཡུས་ལ་གི་ ལོ་ཚོག་གཏུང་བའི་སྐྱབས་ གསེས་གཅིག་ལས་འཛེམས་སྐྱེ་
སྤོ་བྱེད་ཏེ་ ལོ་ལྟེ་ལོ་ལྟེ་ལས། འདི་གི་སྐྱབས་ལུ་ གཡུས་ལའི་བུ་ཚ་དང་ བུ་མོ་ཚུ་དང་
སྤོ་བྱེད་ཏེ་ལུ་འགྲོ་མི་ སྤོ་བྱེད་ཏེ་གི་བར་ན་ ལྷུང་ལྷུང་དང་ལྷུང་ལྷུང་ལོ་ འབྲུག་ལུ་ཚུ་
འབད་ནི་འདུག།

གཡུས་ཚན་འདི་ ཚགས་བཟངས་ལས་བཏུ་ཅུང་ དགའ་རྩོག་རྩོ་འདུག། དེ་ལས་ གཡུས་
ཚན་གྱི་མི་ཚུ་ཡང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཚ་རོགས་དང་ རྩོགས་རམ་འབད་དེ་ ལོ་ལྟེ་
མི་ལོ་ལྟེ་ལས་ གཡུས་ཚན་ཚུ་ལས་ དམེ་བཏུ་བཅིག་འབད་ ལོ་ལྟེ་ལོ་ལྟེ་ལོ།

སློབ་ལྟེ་

ཀ་ རྩོ་བ་གི་ལན་བློ་ནི།

༡. སྤྱན་སྐོར་གྱི་ ལྷུང་ལོ་ལྟེ་ ག་དེ་སྐྱེ་ ཤེས་པ་ལོ་ལྟེ་ན?
༢. གཡུས་ཚན་འདི་ ཚགས་བཟངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ བློ་སྤོ་
༣. གཡུས་འདི་ནང་ལོ་ལྟེ་ལོ་ ཅ་དེ་སེ་ཚ་ཅན་ ག་ཅི་ར་འདུག་གོ? བློ་སྤོ་
༤. སྤོ་བའི་ལས་རིམ་ ག་དེ་སྐྱེ་ར་ འགོ་འདྲེན་འབྲེལ་ལོ་ལྟེ་ལས?
༥. ལྷུང་རའི་ གཡུས་ལའི་མི་ཚུ་གིས་ མི་སྤོ་ལུ་ལན་པའི་ལུ་ ག་ཅི་ར་ འབད་ནི་
ལོ་ལྟེ་ག་ ཚ་རོགས་དང་གཅིག་ལས་ འཛི་ལན་འབད་དེ་ འཛི་དེ་བ་ནང་བློ་སྤོ་

- ༤. རྩོད་པའི་ གཡུས་ཀྱི་ རྫོང་ལས།
 - ཆགས་ཐངས།
 - རྩོད་པའི་ལས་རིམ།
 - ཕ་ཚེ་བའི་གནས་དང་། ཡང་ན། གཞན་ཁར་མེད་མི། བཤད་པ་བྱིས།

ཁ་ ཚོགས་མཛོད་བཟུང་སྟེ་ མིང་ཚོགས་ཚུའི་ རྩད་པར་བྱིས།

- ༡. ལལ། ཉི་ཤུ། ༢. ལལ། གཡུས།
- ༣. རྩོད་ལ། རྩོད་ལག། ༤. ཕྱིག་པ། རྩད་།
- ༥. རྩོད། རྩོད་ལ། ༦. འགྲན་སྡུར། ག་སྡུར།
- ༧. རྩོགས་རམ། ཞབས་ཉོག།

༢. རྩེ་མོ།

རྩེ་མོའི་དགོས་པ་ འཐེན་ཐངས་དང་གདངས་ རྩེ་མོའི་ ཚིགས་བཅད་ལྷག་ཐངས་ དཔེ་དོན་
འཇམ་སངས་ཚུ་དབྱེ་བ་ཕྱི་ཚུགས་ཏེ་ ཚིགས་བཅད་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ སྲུབ་ཚུགས་ནི་གཏོར་ལུ་ཡིན།



གཡུས་བཟང་ཁ་མོའི་ནང་ལུ། དེ་ན་ཅན་པ་མ་བཞུགས་ཡོད།
 ལྷང་ལྷང་གཏུང་གཏུང་བྲན་རུང་། མཇལ་བའི་རང་དབང་མིན་འདུག།

སྲིད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་། དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ་ཆགས་ཡོད།
 ན་གཞོན་བྱ་དང་བྱ་མོ། སེམས་ཀྱི་སློབ་འཕེལ་དོ།

དགའ་བ་རང་གཡུས་དགའ་རུང་། མི་གཡུས་ལས་ཀྱིས་འཁོར་སོང་།
 བརྗེ་སེམས་ལྡན་པའི་ཆ་རོགས། ང་ལུ་སློབ་རོགས་གནང་ད།



སློབ་ལྟན།

ཀ་ ཇི་བའི་ལན་བློ་བློ།

༡. རྩོད་ཀྱིས་ བལྟ་བ་ཅིན། ཚོགས་བཅད་, པའི་རྩལ་མོ་ འབྲི་མི་/འབྲེན་མི་
མི་འདི་ ག་ཉེ་ལུ་འབད་ འོང་ནི་བཟུམ་ཅིག་ མཐོང་མ་མས་ག?
༢. ཚོགས་བཅད་༢ པའི་ནང་ བ་གཞོན་བུ་དང་བུ་མོ་ སེམས་ཀྱི་སློབ་འཕེལ་དགོ་མི་
འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཨིན་མ་མས་?
༣. ཚོགས་བཅད་༣ པ་གིས་ ག་ཅི་སླབ་མས་?

ཁ་ འོག་གི་ མིང་ཚོག་གི་ དོན་དག་བྲིས།

- | | |
|---------------|------------------|
| ༡. གཡུས་བཟང་། | ༢. ཇིན་ཅན། |
| ༣. རང་དབང་། | ༤. ཆགས། |
| ༥. བ་གཞོན། | ༦. སློབ་ |
| ༧. འཁོར། | ༨. སློབ་རྒྱུ་གས། |

ག་ སློབ་གྲ། ལུ་མ་ར། ཆ་རོགས། སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ རྩལ་མོ་བྲིས།

ང་ འོག་གི་ རྩལ་མོ་ལུ་ དཔེ་བལྟ་སྟེ་ བཟུམ།

དགའ་བའི་སློབ་གྲ་ནང་ལུ། འདི་ཕྱི་གཉིས་ལུ་སྦྲེན་པའི།
 ཡོན་ཏན་ལེགས་ཤོམ་སྤྲུངས་སྟེ། ཁམས་ལུ་ཞབས་ཏོག་ལུ་གོ།

དག་བའི་ལུ་ར་ནང་ལུ། ཁཛེས་པའི་མེ་ཏོག་ཤར་ལུ།
 བདག་འཛིན་ལེགས་ཤོམ་འབད་དེ། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལུ་སྤུལ་གོ།

༣. ལྷ་ཅུ་ཅེད་མོ།

གཞན་གྱི་གསལ་བཤད་ཚུ་བལྟ་སྟེ་བརྗོད་དོན་ཉེ་གོ་ཚུ་གསལ་ནི་དང་གསལ་བཤད་ནང་ལྷ་ཅུ་མ་གཅི་ར་འདུག་གམ་གསལ་བཤད་ཀྱི་དོན་ཚན་འདི་ལུ་བལྟ་སྟེ་རང་གིས་གསལ་བཤད་ཅེ་གཏང་ཚུ་གསལ་ནི་གོ་དོན་ལུ་ཨིན།

༣ དེ་སྤེལ་ལོ་གསལ་ར་གྱི་ཉེ་མ་འདི་ལུ་སྲོ་ལྷོ་ཉེ་ལྷ་ཅུ་འི་ཅེད་འགྲུ་ལས་འཇམ་འདི་ནང་ལྷོ་ཉེ་གཞན་མི་གཞུས་ལ་གི་ཡམ་རྣམ་ཤོས་ཚུ་དང་ཉེ་མ་ཉེ་འཇམ་ཚུ་གེ་ར་ལུ་སྐྱ་གཞུགས་བཟུང་ཡོད་དང་འཇམ་ཉེ་མ་ལེགས་སོ་ཡོད་ཟེ་ལྷ་ཉེ་ཨིན།

དེ་སྤེལ་ལོ་གསལ་ར་དག་འཇམ་ཉེ་དང་འགྲུ་ལ་ད་བཅས་སློབ་གྲྭ་འི་ན་གཞོན་བུ་ཚུ་མཉམ་ཅུ་བ་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷ་ཅུ་འི་ཅེད་འགྲུ་ལས་འཇམ་ཅིག་འགོ་འདྲེ་འཐབ་ཨིན། དེ་སྟེ་འགོ་འདྲེ་འཐབ་དགོ་མི་འདི། དང་པ། ལོ་གསལ་ར་སྐྱབས་ལུ་ད་བཅས་འཇམ་དང་ཉེ་འཇམ་ཚུ་འཇམ་ས་ཉེ་སྲོ་ལྷོ་ཉེ་གྱི་དོན་ལུ་དང་། གཉེས་པ། ད་བཅས་འཇམ་གཞུས་ལས་ཅེད་སྲོ་ལོ་ཡོད་པ་འི་ལྷ་ཅུ་འི་ཅེད་མོ་ཡང་དུག་གཏང་ནི་དོན་ལུ་ཨིན། ཟེ་ལྷ་ཉེ་ཨིན།

མཇུག་ར་དེ་སྤེལ་རྣུ་ལུ་ཉེ་མོ་གཞིགས་པར་འཇམ་ཉེ་མི་ཚུ་ལུ་སྲོ་བ་སློབ་འཇུང་འོང་མཉེ་བའི་སེ་བ་སློབ་ཡོད། ཟེ་ལྷ་ཉེ་ཨིན། བཀའ་དྲིན་ཆེ།

སློབ་ལྟན།

༡. གསལ་བཤད་ གཏང་མི་ ག་ཨིན་པས་?
༢. གསལ་བཤད་ འདི་ནང་ གོ་རིམ་ ག་དེ་སླེ་འདུག་? རིམ་པ་འབད་ གྲིས།
༣. ཚེད་རིགས་ཀྱི་དུས་སྟོན་ལུ་ ཞབས་ཁའི་ལས་རིམ་ སྤྱན་ལུ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ གསལ་བཤད་ཅིག་བཟོ།
 - ག་ཅི།
 - ག་ཅི་འབད།
 - ག་ཅི་གི་དོན་ལུ།
༤. སློབ་གྲྭ་ནང་ འདྲ་མ་སྟོན་ནི་གི་ ལས་རིམ་ཅིག་ བཟོ།

༤. སྤྱོད་ཆ་གཉིས་ཀྱི་འཇིགས་སྤང་།

སྤང་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་སྟེ་ འདི་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གི་སྤྱི་བདེ་ རོན་ཚོན་ཚུ་ཤེས་ བློ་དང་ སྤང་གི་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ཉ་ལོ་སྟེ་ གཏང་ཚུ་གསལ་བྱེད་དང་ འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རང་གིས་འབད་ སྤང་གསལ་པ་ སྤང་ཀྱ་རེ་བྲི་ཚུ་གསལ་བྱེ་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

ལཱ་ ཉེ་མ་ ལཱ་གཅུང་ཀྱུ་ལཱ་གསལ་དང་། ང་ གཡུས་པར་ཅན་ལུ་ འགྲོ་བའི་ལམ་ ལས་ ཐུག་དང་རེད་ཚུ་ ག་ནི་བ་སློམ་ཅིག་ ཡོད་མི་འདི་ བརྒྱུ་ཉེ་འགྲོ་ལྷན་ད། ཉེ་མ་ས་ ཡང་། མིག་གིས་མ་མཐོང་པའི་ རྟགས་ཚུ་ལ་སློམ་ གནག་དུང་དུང་ འདྲོག་སི་སི་ཅིག་ རྟང་ལས་པས་སོང་ཡི། རྟགས་ཚུ་ལ་དེ་རྟང་ལས་ འགྲོ་བའི་བརྒྱུང་ ང་བཅས་སྤྱོད་ཆ་ གཉིས་ཀྱི་ མིག་རྟོ་ལས་ ཐག་རེད་ས་ལས་ མི་གཅིག་འོང་ས་མཐོང་སྟེ།

ང་བཅས་ གཉིས་ཀྱི་མཉོ་བསམ་ལུ་ མི་གཅིག་འོང་དེས། ཟེ་ སེམས་དག་འཕྱེ་འགྲོ་ལྷན་ ད། མི་འདི་ སློམ་ལོགས་ལས་ རྟོད་ཅི་རྟོད་ཅི་ གཟུགས་ཡང་ སློམ་སུ་སློམ་སུ་དང་། གདོད་ཡང་གནག་སུ་ཅིག་འབད། མིག་རྟོ་དམར་ཚོག་ཚོ་ གཟུགས་ག་ས་ ལུ་གིས་གང་ ཉེ་ འདྲོག་སི་སི་འབད་མཐོང་ཅི། དེ་ལས་ ང་བཅས་སྤྱོད་ཆ་གཉིས་ འདྲོག་ས་པའི་ཤུགས་ ཀྱིས་ རྒྱུ་ཐག་འདེད་ རྒྱ་ཡང་གནམ་ལས་ཟིང་ དོན་ཉིད་ཡང་ ཐོན་འགྲོ་སགས་ འབད་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བཤད་དེ་ལོད་ཅི།

དེམ་ཅིག་གི་བར་ན་ མི་འདི་གིས་ ང་བཅས་གཉིས་འགྲིམས་ མཚོངས་འོང་མ་ལས། ང་
 བཅས་གཉིས་ འདྲོགས་པའི་ཤུགས་ཀྱིས། ང་གིས་ ལུ་གུཅུང་ལུ་བཤེད། ལུ་གུཅུང་
 གིས་ ང་ལུ་བཤེད་སྟེ། དེ་འབད་ན་ ཤི་ཕ་ ཟེ་རུང་། དེམ་ཅིག་ས་ འོང་ནི་ཡིན་པས།
 ལྷུ་བས་དང་སེས་ གཞན་གཞུང་ཡང་མེད་ དེ་ཀོ་མཚོག་གཞུང་ ལྷོད་ས་ཡིན་ མེད་ཉེ
 སེམས་ཀྱི་གདིང་ལས་ས་ དེ་ཀོ་མཚོག་གཞུང་ས་མཚུན་ལོ། ཟེ་ གསོལ་ཕ་བརྟམ་སྟེ
 རྒྱ་ཤོད་ཉེ་ལོ་དེ་མེད་ཅིག་ན་ ཡུད་པ་བཅུངས་ཅིག་གི་རྒྱལ་ལས་བཏུ་བའི་བརྗེད་ མི་འདི
 གས་སོང་གྲ་སོང་མེད་པས་ ཡལ་སོ་རུག།

དེ་ལས་ གནམ་ཡང་བསྐྱོལ་ལམས་ཅིག་ ཡས་སོ་པ་ལས། ང་བཅས་ ལྷུ་གཉིས་ཡང་
 མཚུགས་པ་མཚུགས་པ་སོང་ཉེ་ གཡུས་པ་རྒྱ་ཅན་ལུ་ལྷོད་པ་ད། ཡལ་དང་ཡའི་གིས་
 ལྷོད་གཉིས་ དེ་ལྷོ་ཚུན་ཚོད་ ག་ཅི་འབད་ ལུས་སོ་པ་མོ་? གདོང་ཡང་ཤོད། བཟོ་ཡང་
 འདྲོགས་འདྲོགས་བཟུམ་འབད་ ག་ཅི་འབད་དཔ་མོ་? ཟེ་དེ་ལྷོ་ད། ང་བཅས་གཉིས་ཆ་
 ས་ སོམ་ཐལ་ཐལ་འབད་ ལུ་སྤྲོད་ཤི་ རང་དབང་ཡང་མེད་པ་ཐལ་ཉེ་ ལ་ལས་
 ལམ་ལས་འདྲེ། ཟེ་སྤྲོད་ཅིག་ ལྷོམ་གྱི་སྤྲོད་ན་ས་ ""དུ་ལྷང་བརྟམ་"" འགྲེལ་སོ་ཡི་གོ།

སློབ་ལྗང་།

- ཀ་ ཚོག་མཚོད་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ མིང་ཚོག་གི་འགྲེལ་བཤད་ རྒྱལ་ལོ།
- དཔེ་ར. ཀ. ལུ་གུཅུང་། རང་ལས་ ལུང་བའི་ ལྷུ་གུཅུང་ལོ།
- ད. འདྲོགས། ཅ. ལྷུ་གུཅུང་། ཆ. རོང་། ཇ. བཟུམ་ལོ།

- ༤. ཐག་རིང་། ཟ. སེམས་ཀྱི་གདིང་། ག. བཀའ།

ཁ་ ཇི་བའི་ལན་ གི་ནི།

- ༡. མཇུག་གི་ རྟོན་མཚམས་འདི་ ག་ཅིའི་སྐོར་ལས་ཡིན་པས་གོ་?
- ༢. སྤྱོད་ཆ་གཉིས་ འདྲོགས་ཏེ་ དཀོན་མཚོག་ལུ་ གསོལ་ཕྱ་བཏབ་དགོཔ་ འཐོན་མི་འདི་ རྟོན་མཚམས་ ག་ཅིའི་ནང་ལས་ འཐོན་མ་མས་གོ་?
- ༣. གཡུས་ པདྲ་ཅན་གྱི་ ལམ་གྱི་གནས་སྤངས་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་འདུག་?
- ༤. དཀོན་མཚོག་ལུ་ གསོལ་ཕྱ་བཏབ་ནི་འདི་ འབྲེ་དང་འཕྱད་པ་ རྒྱུམ་གཅིག་བཟུམ་ མཐོང་མ་མས་ག་? བསམ་འཆར་བཀོད།
- ༥. འབྲེ་དང་ འཕྱད་པ་ཅིན་ རྩོད་ཀྱི་བཟོ་རྣམ་ ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་ འགྱུར་ནི་མས་གོ་? འཆར་སྤྲང་གིས།

ག་ མིང་ཚིག་གི་ འགའ་མིང་གིས།

- ༡ ཐོན། ༢ གང་། ༣ སློམ། ༤ ལེ་ག།
- ༥ སློ་ལོགས་ཁར། ༦ བཤེད།

སློབ་ཚན་ ༢ པ། བརྗོད་དོན། མཉམ་འབྲེལ།

མཉམ་འབྲེལ་ལ་འདི་ སེམས་ཀྱིས་མནོ་ཤེས་ནི་དང་ ལཱ་རུབ་འབད་ནི་གཉིས་ཆ་ར་ཡིན།
 དེ་ཚུ་ ཉམ་ར་འབད་རུང་ ལག་ཆེ་མ་ལས། ལྷ་བས་འདི་ནང་ལཱ་ དང་པ་རང་གི་ ཡམ་
 དང་མཉམ་འབྲེལ་འབད་ནི། དེ་ཡང་ ཡམ་འབྲེལ་པ་རུང་ཀྱ་ཅིག་དང་ ཟེ་འབྲུང་གི་
 དཀའ་ངལ་ཚུ་ཡོད་པ་ཅིན་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ དེ་དང་བསྟུན་པའི་ མནོ་བསམ་གཏང་
 ཤེས་པ་འབད་དེ་ དམོ་ནི་བཅའ་ནི་ཚུ་ ལེ་ཤ་སྤྲོད་ཏེ་ ཡམ་ནང་དོག་བཅུག་ནི་མི་འོང།
 དེ་ལས་ ཡམ་ལཱ་འབད་ མ་ཚར་བའི་ལཱ་ཡོད་དེ། རང་གིས་མཉམ་རུབ་ འབད་ཚུགས་པ་
 རེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལཱ་ ལཱ་རུབ་འབད་དམོ་པའི་ ལྷོ་ར་ལས་ཡིན།

དེ་བཟུམ་འབད་ད་ སློབ་གླེན་ནང་ཉོད་པ་ད་ རྩོགས་པེ་དང་ རེ་ཚན་གྱི་ལཱ་ནང་མཉམ་
 རུབ་ སློབ་གླེན་ཆ་རོགས་དང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལཱ་ལཱ་མཉམ་རུབ་ ལྷོ་མ་ཚང་ཚུ་ལཱ། དཔེར་
 བློ་ ལྷོ་མ་ཚང་གི་ ཅང་ལཱ་རུབ་ནི་ལ་སོགས་པ་ནང་ མཉམ་རུབ་འབད་ནི་འོ་ར་ལས་
 དམོ་ས་པ་དང་ཡན་པ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་འོ་ར་ རྩོད་བྱིན་དམོ་པ་ཚུ་ཡིན།

༡. ཏུ་མགྲིན་དེ་རྗེ་དང་པདྨ་ཚེ་རིང་།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ལྷན་སྟེ་ བོད་ཏུ་ཡོན་ཏེ་དང་ འདི་གི་ལྷན་ཏུ་ རོས་འཇིན་ འབད། མིང་ཚིག་ལཱ་ལག་ཚུ་ རོས་འཇིན་འབད་དེ་ རང་སློབ་ས་གྲིས་ འབྲི་ཚུམ་ཡེ་མི་ཚུ་གས་ནི་གི་ དོན་ལུ་ཨིན།

༣ བུ་ཚེ་དང་ བུ་མོ་ཚུ་ དམར་སེར་ཚོས་གཞི་ཅན་གྱི་ གོ་དང་དགྲི་ར་ཚུ་གྲེན་ཏེ་
སློབ་གྲྭ་ནང་འགྲོ་མི་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་སྤྲུལ་ལུ་ ཁོང་བུ་ཚུ་ཚུང་ཀྱུ་གཉེས་པོ་འདི་ གཞན་ག་
དང་ཡང་མ་འདྲཱ་ སོ་སོ་ཅིག་འབད་ མཐོང་མ་ཡིན་མ་དང་། ཁོང་དང་ན་ཚེད་འདྲཱ་འདྲ་
འབད་མི་ བུ་ཚེ་དང་བུ་མོ་ཚུ་ ཅེ་མོ་ཅེས་ཏེ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཡར་འབྲེལ་མར་
འབྲེལ་འབད་མེད་ ཁོང་གཉེས་པོ་ ལྷོ་བ་ཆེ་ཏེ་ བཏུ་ལོ་དོ་ལོ་དཔ་མས།

སྐྱེ་ལོ་ ༡༠ ལང་མི་ ཏུ་མགྲིན་དེ་རྗེ་དང་ སྐྱེ་ལོ་ ༧ འབད་མི་ པདྨ་ཚེ་རིང་དེ་ དབང་པོ་
ལོགས་གྲུབ་མེད་མི་ ཨ་ལོ་ཡིན་མ་དུ། ཁོང་གཉེས་པོ་བདུན་ཡུག་འདི་ནང་ སློབ་གྲྭ་ལོག་སྟེ་
ལྷོ་ཕ་ད་ སློབ་གྲྭ་འབྲིང་མའི་ནང་ འགོ་དང་པ་འཇུག་ལོ་དཔ་ཡིན་པས།

ཁོང་གཉེས་པོ་ཆ་ར་ འཁར་ཕྱི་བཅུགས་ཏེ་ མ་འགྲོ་བ་ཅིན་ ལམ་འགྲོ་མི་ཚུ་གས་པའི་ཁར་
ཏུ་མགྲིན་དེ་རྗེ་དེ་ ཡམ་ལ་བྱུལ་སོ་པའི་ བུ་ཚེ་ཡིན་མ་ལས། བདག་འཇིན་འབྲེལ་མི་མེད་
པར། གཟུགས་ལྗེད་ཀྱི་ བརྒྱུ་ལྷན་འབད་མ་བདུབ་ རལ་སོ་པ་ཡིན་པས། ཏུ་མགྲིན་དེ་
མན་ཁང་ནང་ འབག་བཀལ་ཕྱི་ད་ རུང་འཚོ་ཚུ་གིས་ མན་བཅོས་འབད་ནི་ལུ་ འཕྲིས་

སོ་རྒྱ་གཞི། ཟེའུ་སྤྱི་ལོ་ ཡང་རྒྱ་ས་དང་གཞི་ལས་བཞག་པ་ཡིན་མས། ཡང་རྒྱ་ས་དང་
མཉམ་ལའ་ནང་གི་ ལས་བྱུང་པ་རྒྱ་གིས་ སློབ་གྲྭ་ནང་གཏང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

པར་ཆོ་རིང་དེ་ གཏུ་པའི་ནད་གཞི་ལྷ་བརྟེན་ཏེ་ གཞུགས་བརྟུང་རྒྱུ་ འབད་མ་བརྟུབ་
འབད་སྤྱེལ་ལས། ཡའི་གིས་ བདག་འཛིན་འབབ་དོ་ཡོད་པ་ད། ཡོ་ སློབ་གསར་སློབ་
རིམ་ནང་ དཔེ་ཆ་བཏུ་མ་ཚད་ སློབ་གྲྭ་ནང་འགྲོ་ནི་ལྷ་ སློབ་སློམ་འདུག། ཟེའུ་ཡིན་
མས། མ་གཞི་ སློབ་གྲྭ་འི་ཆ་རོགས་རྒྱ་གིས་ ཡོ་ལྷ་ ལེགས་ཤོམ་མི་འབད་ནི་འི་ ཆ་
གཏང་དུམ་གྲ་སེ་འདུག། ཟེའུ་བཀོད་ཡོད་ཅུང་ ཡོ་རའི་སློབ་དཔོན་གྱིས་ བདག་འཛིན་
འབད་མ་མས། ཟེའུ་ པར་ཆོ་རིང་གིས་ གཏུ་གསལ་ལྷ་སྤྱི་ལོ་ཡིན་པས།

ཡོང་གཏུ་ལྷ་ གཞུགས་གྲི་ཚོགས་གཏུ་མེད་པ་མ་གཏོགས་ སློབ་སྤྱི་ ཅེ་མོ་ཅེ་ནི་
ཆ་རོགས་བཟོ་ནི་དང་ གཞུ་དང་འབྲེལ་བ་འབབ་ནི་རྒྱ་ བུཚ་གཞུ་བཟུམ་འབད་ས་
འབད་རྒྱ་གས་དོ་ཡོད་པ་མས། ད་ཏྲོ་ ཡོང་གཏུ་ མཉམ་ལའ་གི་ མཐོན་ཁྲིམ་ནང་ལོད་པ་
ཡིན་མས། མཉམ་ལའ་ནང་ལས་ སྤྱི་ལོ་བཟུམ་འབད་བའི་ ཡོང་གཏུ་གཞི་རིམ་
སློབ་གྲྭ་ལྷ་ལོ་ སློབ་གྲྭ་གཞུ་ལས་གཞུ་སོར་ མ་འགྲོ་རྒྱ་ཚད་ མཉམ་ལའ་གི་ལ་
བུག་ལས་ བདག་འཛིན་འབབ་ནི་ཡིན། ཟེའུ་ བཤད་པ་ཡིན་མས།

༢. གཅོད་སྒྲིག

གསལ་བཤད་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་སྟེ་ ཉ་གོ་ཚུ་གསལ་ཞི་དང་ གསལ་བཤད་གྱི་
ཁྱད་ནམ་ གཅི་ར་ཡོད་ག་? ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ གསལ་བཤད་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ལུ་བལྟ་སྟེ་ རང་
གིས་གསལ་བཤད་ འབྲི་སྒྲིག་འབད་ཚུ་གསལ་ཞི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

ལཱ་ དེ་རིམ་ལྟ་ལཱ་བཀུགས་མི་ དུ་འཛིན་གྱིས་དུ་གཅོད་པའི་ སློབ་དཔོན་ཚུ་དང་
ཁྱེ་ཚེ་གསལ་ག་ར་ལཱ། དང་པ་ར་ ང་གིས་ རྒྱ་གཞུགས་བཟང་པོ། ཟེར་ ལཱ་ཞི་ཨིན།

དེ་རིམ་ ང་གིས་ གཅོད་སྒྲིག་བཟུམ་དེ་དགོ་པའི་སློབ་ལས་ གསལ་བཤད་དུ་མ་གྲོ་ཅིག་ ལཱ་བ་
ཅིན།

དེ་ཡང་ གཅོད་སྒྲིག་འཕྲོད་བཟུམ་འདི་ ག་ཞི་ལས་ ག་ལ་ཆེ་མ་ལས་བརྟེན་ སློབ་གྲྲི་ལ་
བྱུག་ལས་ འགོ་འདྲེ་འབབ་གནང་མི་ལཱ་ ང་བཅས་སློབ་ལཱ་ཚུ་གི་ ལ་བྱུག་ལས་ཡང་
མཉམ་འབྲེལ་འབད་དེ་ གཅོད་སྒྲིག་འཕྲོད་བཟུམ་གྱི་དམིགས་དོན་ མཐའ་འཁྱོལ་ཚུ་གསལ་
འབད་ འབད་དགོ་པ་ཨིན།

དེ་གི་དོན་ལཱ་ ང་གིས་ལཱ་བ་ཅིན། དང་པ། རང་གི་གཞུགས་ཁམས་ གཅོད་སྒྲིག་གི་དོན་ལཱ་
གཞུགས་ཚུ་བཤུལ་ལྷན་ཞི་དང་ བཀུགས་ལཱ་ཚུ་ ལཱ་ལཱ་ལྟེ་ ཅིང་སངས་ས་འབད་དོད་
དགོ། གཞུགས་པ། རང་ལོ་དེ་ལའི་ཉལ་ལྷིམ་དང་ སློབ་ལང་ཚུ་ ཁམས་ལོ་ག་སི་སི་འབད་
མ་བཞག་པར་ ལཱ་གསལ་བཤད་ལྷན་ལྟེ་ ཅིང་སངས་ས་འབད་བཞག་དགོ། གསུམ་པ།

རང་ལོ་དོ་སའི་མཐའ་འཁོར་དང་ སློབ་གྲུའི་མཐའ་འཁོར་ཚུ་ཡང་ ཕྱགས་བདེ་རྒྱ་བ་རྟེ་
རྟེ་སངས་ས་འབད་བཞག་དགོ།

ང་བཅས་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གིས་ ཕྱགས་སྒྲིགས་དང་ ཤོག་གུ་དུ་མ་ གྱི་ཤོག་ལ་
སོགས་པ་ ག་ཅི་ས་ཨོན་ཅུང་ ག་ཉོད་ཉོད་ མ་བཞོ་བར་ ཕྱགས་སྒྲིགས་སླག་སའི་
རྟེ་ནང་སླག་ནི་དང་ ག་ཞན་ལུ་ཡང་ དེ་སློག་ཉོད་ཉོད་ བཞོ་ནི་མི་འོང་། ཟེ་ ལ་
བཞོ་དེ་བསྐབ་བྱ་བྱིན་དགོ། ཟེ་ ལཱ་ནི་ཨོན།

དེ་འབད་མཉམ་ལས་ ང་བཅས་ག་ར་གིས་ སེམས་དང་མནོ་བསམ་གཅིག་ཁར་བརྟེང་།
ལག་པ་གཅིག་ཁར་མཐུན་དེ་ རང་གི་གཟུགས་ཁམས་དང་ ལོ་ལྷོ་མ་ དེ་ལས་ སློབ་
གྲུའི་མཐའ་འཁོར་ཚུ་ རྟེ་སངས་ས་འབད་ བཞག་གོ། ཟེ་ ལཱ་ནི་ཨོན།

བཀའ་དྲིན་ཚེ།

སློབ་ལྷན།

ཀ་ ཅི་བ་གི་ལན་གི་ནི།

༡. རྩོད་ཀྱིས་བཟླ་བ་ཅིན་ གཙམ་སྐུ་ལུ་ ལྷམ་པ་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་?
༢. གཙམ་སྐུ་འབད་ བཞག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཅ་ལ་དགོས་ག་ཅི་ར་འདུག་?
༣. ཕྱགས་སྒྲིགས་ ག་ལྟོད་སར་བཞོ་བ་ཅིན་ གཞོད་པ་ག་ཅི་ར་ འོང་ནི་མས་གོ་?
༤. ལྷམ་གཙམ་སྐུ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ཕྱུག་ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ བམ་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་
ཚུགས་པ་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ ཅིས་ཉེ་བྲིས།

ཁ་ འོག་བཀོད་ཡོད་མི་ མིང་དང་ བྱ་ཚིག་སོ་སོར་བྱེས།
 ད་རིམ། བཞུགས། དབྱ་འཛིན། སློབ་དཔོན། ཆ་རོགས། རྒྱ་གར་གསུམ། ལྷ་ གཙུག་ལྷན།
 བསྟེན། དགོ། འགོ་འདྲེན། གནང། འཐབ། མཉམ་འབྲེལ། དམིགས་དོན། འབད། རྒྱ་
 བཤལ། བཀའ་བཏེན། རྒྱ་འབྲུ། ཉལ་ཁྱིམ། ཁམས་ལོག། བཞག། བྱགས་བདར། མཐའ་
 འཁོར། བཀོ། ལྷག།

ག་ ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན།

༡ འོག་གི་ཚིག་རྒྱུ་འོག་ ད་ལྟ་བུའི་ཚིག་གིས།
 ལྷགས། བཟ། འབྲུ། བཀའ། འཐབས། བསྟེན། བཏང། བྱིན། བཟུང།

༢ འོག་གི་ཚིག་རྒྱུ་གི་ རྣམ་གྲངས་གིས།
 གཞན། གལ་ཆེ། ཁ་བཀོད། རང་གི་ལུས། གཙུག་ལྷན།

ག་ དཔེ་ཆ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ཟེར་ ཆ་རོགས་རྒྱུ་ལུ་ སླབ་ཅི་གི་གསལ་བཤད་ཅིག་བཟོ།



༣. ས་དང་བྲུ།

སྤྱི་འདི་ ཚིག་མཚན་མཚན་ཚུ་ གྲིག་གྲིག་འབད་བཅད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་ནི་དང་ འདི་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་
 ཚིག་གསལ་རལ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ སྤེབ་དང་སྤྲུགས་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་ཚུགས་ནི། དོན་དག་ག་ཅི་
 སྟོན་མ་ཡིན་ནེ་? སྤྱི་ཚེད་པ་ མཉམ་འབྲེལ་ རྫོགས་གཞི་ ཞི་བབས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་
 སྤྱི་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ སྤྱི་འབྲུལ་སི་སི་མ་འབྲམ་ཚུ་ བྲི་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་
 ཡིན།

ལུ་ ཉེ་མ་ དུལ་གཞི་དང་ཟེ་མི་ གཞུས་ཚན་སྒྲོམ་ཅིག་ནང་ ཨམ་མོ་འུ་ཟུ་ ཟེ་མི་
 ཅིག་ནང་ ཨམ་ཟླ་མ་ཕྲོ་ཟེ་མི་ བཟའ་ཚང་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཁོང་གཉིས་གཉེན་ཀྱིས་
 ཉེ་ ཁོ་འོ་མང་རབས་ཅིག་ཡར་སོ་རུང་། བར་ན་ཟུ་གཞིས་ཟེ་མེ་མེ་པར་ སེམས་པམ་
 ཉེ་ ལོ་དོ་ལོ་དོ་བར། གཞུས་ཁའི་ཨ་རྒྱས་ཅིག་གིས་ དེ་སྟེ་སྤྱི་ལུ་ཟུ། དཔའི་ རྩེ་
 གཉིས་ ཟུ་གཞིས་དགོ་པ་ ཟད་དེ་མི་འུ་ལེ་ལེ་པ་ཅིན། ཚོས་ཇེ་འབྲུག་པ་ཀྱུ་ལེགས་ཀྱི་
 གནམ་ས་ རྩེ་མེ་ལུ་ཁང་ནང་སོང་ཞིན་ན། གསོ་ལམ་བརྟམ་ཉེ་ ཟུ་གི་དོས་གུ་ལུ་
 ཅིན་ དུག་འོང་། ཟེ་སྤྱི་ལུ་ཟུ།

ཁོང་གཉིས་ རྩེ་མེ་ལུ་ཁང་ནང་སོང་ཉེ་ མོ་ལུ་མ་བརྟམ་ཉེ་ ཟུ་གི་དོས་གུ་ལུ་
 ཟུ། ཟུ་འོ་གཅིག་གི་ལུ་ལུས་ ཨམ་འདི་ གཞུགས་མ་བཅེ་མ་ཚགས་སྟེ། དེ་ལུས་
 ཁོང་གཉིས་ལུ་ རྒྱས་ཁར་པམ་ཕྲོ་གསལ་པའི་ ཟུ་གཞིས་ཅིག་ འབྲུང་ནི་ཡིན་པས། ཟེ་
 མོ་ཉེ་ སེམས་དག་འུ་ལུ་ལོ་དོ་ཟུ།

ཚད། རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ཡུག་ཡུན་ལུ་གས་ཤོམ་འབད་ རྒྱུགས་མི་ཅིག་ལུ་ རྩུ་སོ་རྩུག།
 དེ་ལས་ ཨ་ཡ་འདི་ཡང་ ལོ་ལྷན་ལྷན་ཏེ་ ལཱ་འབད་ནི་འི་ བྱ་བ་མ་འོང་མ་ཐུག་ལས། བྱ་
 གིས་ ཨ་ཡ་ལུ་ ལཱ་ཁག་པའི་ལཱ་ཚུ་ འབད་མ་བཅུག་པར་ ཁོ་རའི་སློབ་འདོད་དང་འཇུག་
 ཏེ་ དགོན་པར་བཀལ་ དགོན་པ་ཅའཇུག་ཚུ་ ཅའལ་བསྐྱོགས་ཏེ་བྱིན་ བདུན་ཡུག་སེན་
 ཚུ་སེ་བཏུ་བར་སོང་ཏེ་ ཡུག་ལཱ་ལས་ ཨ་ཡ་ཡང་ སེམས་དག་འབྱེ། **ཡ་རྣམ་པ་**
མནོ་བྱ་གསོ། ཟེའ་མི་འདི་ འ་ལྷེ་ཅིག་ས་ཨོན། ཟེའ་ ངལ་རངས་ཏེ་ལོ་དོ་རྩུག་གོ།

སློབ་ལྟ།

ཀ་ ཅི་བའི་ ལན་བྲི་ནི།

༡. རོར་བུ་དང་ ལྷ་བ་དཔལ་མོ་ལུ་ བྱ་གཞིས་འབྱུང་བའི་ག་དེ་སྟེ་ སློན་ལུག་?
༢. སྤང་འདི་ནང་ གནས་སྤངས་ སློ་སི་སི་ཅིག་ ག་ཅི་ནང་ལས་འབྲོམ་མས་གོ་?
༣. ཨ་ལོ་གིས་ ཨ་ཡ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་ བཞག་ལུག་?
༤. སྤང་འདི་ནང་ ཨ་ལོ་གི་ ལོ་རྒྱུས་ ཆ་ཚང་བྲིས་?
༥. རང་ལུ་དགོ་མི་འདི་ གནང་ཟེའ་ མཇུག་མ་སྤྲོད་པའི་ཉེ་མར་ མནོ་བསམ་གཏང་
 དགོས་ག་ཅི་ར་འདུག་གོ་? བསམ་འཆར་བྲིས།

ཁ་ ཚོགས་མཛོད་ལག་ལེན།

༡. ཚོགས་མཛོད་ནང་ལས་ མིང་ཚོགས་ཚུ་གི་ དོན་དག་འཚོལ།
 རངས། དགོས་བཅའམ། ཡུག་ཡུན། འཇིག་རྟེན་པ། མཐར་འཁྱོལ། གསར་
 རིས་མོ། ལྷ་རྩུག། དོས་སྤྲོད། བྱ་གཞིས། མང་རབས།
༢. འོག་གི་མིང་ཚུ་ ཚོགས་བཟོ།

གཟུགས་མ་བདེ། ཀྱས་ཁར། ཕན་ཐོགས། གསོལ་ཕྱ་བཏབ། གསར་རིས་མོ།
མ་ལུ་པར། སློའདོད། ལཱ་ལག།

༣. མིང་གི་རྣམ་གྲངས་བྲིས།

བྱ་བ། སེམས་དགའ། གཅེས་གཅེས། སློབ་གྲྭ། མཐར་བཀའ། སློའདོད།

ག་ འོག་གི་ རྟོག་ཚུན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རང་གིས་ ག་ཅི་རེ་འབད་ཡི་ག་? དཔུང་རིག་བཏང་ བྲི་
ལྷོ།

<p>གོ་རིམ་ ༡ པ།</p> <p>རྩོལ་ འོངས་</p> <p>ཞིན་མ་ལས་</p> <p>སློབ་གྲྭ་ནང་</p> <p>འཕྱོམ་རན་གྱི་</p> <p>བར་ན་ ག་ཅི་རེ་</p> <p>འབད་ནི་ཡོད་ག་?</p> <p>ལ་གསལ་བྲིས།</p>	<p>གོ་རིམ་ ༢ པ།</p> <p>ཁྱིམ་ནང་ལས་</p> <p>སློབ་གྲྭ་ནང་ལྟོད་</p> <p>ཞིན་མ་ལས་ ག་</p> <p>ཅི་རེ་འབད་ནི་</p> <p>ཡོད་ག་? གོ་</p> <p>རིམ་འབད་</p> <p>བྲིས།</p>	<p>གོ་རིམ་ ༣ པ།</p> <p>སློབ་གྲྭ་ལས་</p> <p>ཁྱིམ་ནང་ལྟོད་སླེ་</p> <p>ག་ཅི་རེ་འབད་ནི་</p> <p>ཡོད་ག་? གོ་</p> <p>རིམ་</p> <p>འབད་བྲིས།</p>
---	--	---

ང་ ལྷུང་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས། བཅུང་བསྐྱེད་ རྟོག་ཚུན་མཚམས་གཅིག་/
གྲལ་ ༤ དེ་ཅིག་ནང་བྲིས།

ཅ་ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གིས་ རྫོང་ཚིག་བཟོ།
གསར་རིས་མོ། སླུན་གཡོག། བཅོམ་བས། རང་ལྷུ། གཅེས་གཅེས་ཕངས་ཕངས། ཨ་རྟག་ར།
མཐར་བཀའ། ལུ་ལྷུང་ག། གསལ་ལར། བྱ་བ་མ་འོང་། དགོལ་བཅའཕ།

སློབ་ཚན་ ༣ པ། བརྗོད་དོན། བདག་འཇིག།

བདག་འཇིག་ཟེར་མི་འདི་ རང་ལུ་ཡོད་པའི་ཅ་ཆས་དང་ སློབ་གྲྭ་ནང་གི་ཅ་ལ་ དེ་ལས་
དམངས་ཀྱི་ཅ་ཆས་ཚུ་ བདག་འཇིག་འབད་ནི་དང་ གཤེས་སྦྱོང་འབད་ནི་ཚུ་ ལག་ཆེས་
ཡིན་མ་ ལམས་ཀྱིས་ཤེས་ཚུགས་ནི་དང་ བདག་འཇིག་འབད་བཅའ་ ཤེས་ཚུགས་པ་
བཟོ་ནི་འདི་ཡིན།

དེ་ཡང་ དང་པ་ ལཱ་ལོ་ཁོང་ར་གི་ལག་པར་ཡོད་མི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་དང་ རང་གི་གཟུགས་
ལས་ཀྱི་མི་ མོ་དང་དཀྱིལ་ རྒྱུ་དང་ཨོམ་སོ་ ལག་པར་འབག་མི་ བག་ལས་འགོ་
བཅུགས་ཏེ་ མེད་པ་མ་གཏང་བར་ བདག་འཇིག་འབད་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་དང་ འཇམ་སྟོན་
དང་ བག་ཟོན་འབད་ནི་ དེ་ལས་ སློབ་གྲྭ་ནང་གི་ ཀླང་ལྷི་དང་འབྲི་ལྷི་ སློབ་གྲྭ་འོ་
ལྷི་ག་ ཤེས་སྟོན་དང་ བྱང་ཤིང་ ལྷོག་རིག་འཕུལ་ཆ་ལ་སོགས་པ་ དམངས་ཀྱི་ཅ་ཆས་ཚུ་
འཇམ་སྟོན་དང་ མེད་པ་འགྲོམ་བཅུག་པར་ གཟུབ་གཟུབ་འབད་ བདག་འཇིག་འབད་
ནི་དང་ མེད་པ་འགྲོམ་མི་ཚུ་རང་གིས་འབད་ཚུགས་པའི་ བཅོམ་ཀྱི་མེད་པ་འདི་ཡིན།

དེ་བཟུམ་འབད་ ལྷི་མ་ནང་གི་ མོར་པ་ཟུ་ལཱ་ལ་སོགས་པ་ ཟ་ཆས་ རྣམ་གཟུང་ཏེ་ ལ་
སོགས་པ་ཟབ་ཆས་ ལྷུས་རས་ལ་སོགས་པ་ཀྱི་ཚུ་ཆས་དང་ ལྷུ་རི་དང་ཅེ་ཅེ་ཆས་ ལྷུས་
གཞོན་ཆབ་གསང་ལ་སོགས་པ་ ཕྱེ་སྟོན་མཁོ་ཆས་ཚུ་དང་ དེ་ལས་ ལྷི་མ་ནང་དང་

སློབ་གྲྭ་ནང་ ག་རྩེ་འབད་ཅུང་ ཚུ་དང་མེད་གོ་པ་ད་ སྟོན་ནི་དང་། སྟོན་ ཚེ་རྩེ་ མ་
 དགོ་པ་ད། ལྷ་མ་ས་འབད་ཅུང་ བས་སྟོང་དང་ འཕྲོ་བསྐྱུག་མ་གཏུང་བས་ གྲོག་མེ་བསད་
 བཞག་ནི་དང་། ཚུ་དུང་བསྐྱུག་མ་བཞག་ནི། དེ་ལས་ དམངས་ཀྱི་ གྲོག་མེ་འི་ལྷ་མ་དང་
 གྲོག་ཐག་ ཚུ་དུང་ཚུ་མེད་པ་མ་གཏུང་བས་ བདག་འཛིན་འབད་ནི་དང་ ལམ་བདེ་འབྲེ་
 ཡུག་ས་སྤྱི་གས་མ་བཞོ་བས་ གཙམ་སྤྱི་བདག་འཛིན་འབད་ནི་འི་ མཚོ་བསམ་གཏུང་
 རྒྱུ་ལ་དང་ ལག་ལེན་འབད་ཐེ་ལ་ འགྲོ་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།





༡. རྟགས་ཚལ་གྱི་ཉེན་མཉམས།

འབྲི་ཚོམ་གྱི་གོ་དོན་དང་། དབྱེ་བ་ ཚོར་སྣང་ཚུ་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཚོས་ཚུ་ ག་དེ་སྐྱེ་བ་
ཡོད་པ་ཡིན་ནམ་? དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འབྲི་ཚོམ་སྲུང་ཀླུ་འེ་ གླིང་ཚུ་གསལ་
ཞི་གོ་དོན་ལུ་དང་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ སྟེ་བ་དང་སྐྱབས་ །ཤེས་ཚུ་གསལ་ཞི་གོ་དོན་ལུ་ཡིན།

༢ ལོ་ལྷན་ཤར་འཇུག་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ཡུ་ ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྭ་སོ་སོ་འཛིན་དང་
ལུ་ རྟགས་ཚལ་གྱི་ཉེན་མཉམས་ ཅིས་སྲུང་ལུ་ཡིན། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་
རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་གྲྭ་གཞན་གི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ ཤིང་ལྷན་པ་མ་འདྲུ་ལུ་ ལེ་ཤི་
བཅུ་གསལ་ཞི་ཡོད། ཤིང་འདི་ཚུ་ཡང་ ཅན་དུ་ རྟོང་ལུ་ རྟེན་གོ་ཤིང་ཚུ་ཡིན།

ཤིང་དེ་ཚུ་བཅུ་གསལ་པ་དུ་ལུ་ བཅུ་གསལ་བཟང་གྱི་བཟང་ལུ་མ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་
ཤེས་དགོ་པ་ཡིན། ཤིང་དེ་ཚུ་ ཤིམ་བཅུ་གཞན་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ གསོ་དགོ་པ་ཅིན།
དང་པ་ས། ལ་དོང་ ཡིད་ལཱ་ ལྷན་པ་ཅིག་ བཞོ། དེ་དང་ ལ་བཅུ་དེ་ཡོད་པ་འི་ ལ་
འཇམ་རྟོང་རྟོ་ ལ་ཅི་ཅིག་སྐྱབས། ཤིང་གི་ ལེང་མ་འདི་ ཡུང་རྟེ་བཅུ་གསལ་ ལུ་སྐྱབས།
དེ་གི་ལྷན་ལུ་ ལ་སྐྱབས་ཞིན་མ་ལུ་ ཤིང་གི་ལེང་མ་གི་ མཐའ་མ་བདེ་ལུ་ ལ་གིས་
ལེགས་ཤོམ་འབད་སྐུས་རྟེ་ ལེབ་བཞག་དགོ། ཤིང་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ འབྲུག་
དགོ་པ་མ་ཚུ་དུ། ཤིང་གསོ་སྟོང་དང་ སློབ་འགྲོ་ཞིན་དུ་ལུ་ རྟོ་པ་ལྷོ་ལུ་ལྷན་པ་ ལུ་མ་
ཚུ་པ་ས་སྐྱབས་དགོ། བདུན་ལྷན་ལྷན་པ་ཅིག་གི་རྒྱལ་ལུ་ ལུ་སྐྱབས་ཚུ་འབལ་རྟེ་ གལ་ལཱ་
མ་རྒྱལ་དགོ་པ་ཡིན།

ཤིང་ བཅུགས་ཚུགས་པ་ཅིན། སློབ་གྲུའི་མཐའ་འཁོར་ འཇའ་ཆི་ཆི་མཐོང་ནི་དང་ རླུང་
མ་ཡང་བཀག་ཚུགས། དེ་མ་ཚད་ ཤིང་གི་འདུང་མ་དེ་གིས་ སློབ་གྲུའི་ཚད་སྡེ་ལུ་མ་རའི་
ལྷན་འབད་ཡང་ རླུང་བརྟུང་པའི་ ཡན་པ་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན་ནོ།།

སློབ་ལྟུ་

ཀ་ ཅི་བའི་ལན་ཅི་ནི།

༡. རླུང་ཡོངས་ ཤིང་བཅུགས་ནིའི་ ཉིན་མ་འདི་ ཅུ་སྟོ་?
༢. དེ་བསྐྱར་ ཤིང་ག་ཅི་ར་ བཅུགས་པ་སྟོ་?
༣. ཤིང་བཅུགས་པ་ད། ག་ཅི་ར་ འབད་དགོ་པ་འདུག་གོ་?
༤. འབྲི་ཚོམ་གྱི་ གོ་རིམ་ག་དེ་སྟེ་ར་ བསྐྱེགས་ལུག་ག་? རིམ་པ་བྲིས།
༥. ཤིང་བཅུགས་པ་ཅིན་ བན་ཐོགས་ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་སྟོ་?

ཁ་ རློང་རའི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ ཤིང་དང་། ཚོད་སྟེ་ཚུ་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ བཅུགས་ཐངས་
ག་དེ་སྟེ་ མཐོང་ཡི་ག་? བཤད་པ་ཅིག་བྲིས།

ག་ འོག་གི་ ཡིག་རྒྱགས་ལས་ བྱ་ཚོག་དང་ མིང་ཚུ་ བྱི་སེལ་རྒྱབ་སྟེ། ཚོག་མཚོན་ལུ་བཟུ་སྟེ་
དོན་དག་བྲིས།

ཤིང་དེ་ཚུ་བཅུགས་པ་ད་ལུ་ བཅུགས་ཐངས་ཀྱི་ཐངས་ལས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་དགོ་པ་ཨིན། ཤིང་
དེ་ཚུ་ ཤིམ་བཅུག་པར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ གསོ་དགོ་པ་ཅིན། དང་པ་ར། ས་དོང་ སྲི་གང་ ལྷག་པ་ཅིག་
བཞོ། དེ་ནང་ ས་བཅུད་ཡོད་པའི་ ས་འཇམ་ཉོང་ཉོ་ ཨ་ཙཱ་ཅིག་རྒྱགས། ཤིང་གི་ ལྷང་མ་འདི་ སྤང་ཉེ་
བཅུགས་ ལུ་ད་རྒྱགས། དེ་གི་ལྷག་ལུ་ ས་རྒྱགས་ཞེན་མ་ལས་ ཤིང་གི་ལྷང་མ་གི་ མཐའ་མ་བདེ་ལྟེ་ ས་
གིས་ལེགས་ཤོམ་འབད་སྤྱར་ཉེ་ ཨེབ་བཞག་དགོ། ཤིང་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ ར་བ་རྒྱབ་དགོ་པ་མ་ཚད། ཤིང་
གསོ་སྦྱོང་དང་ སློབ་འགྲོ་ནིའི་དོན་ལུ་ རྫོང་ལྷི་རུ་ཨ་རྟག་ར་ རྒྱུ་ཚད་པར་རྒྱག་དགོ། བདུན་ཕྱག་དག་པ་
ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ རྩ་སྐྱེ་མི་ཚུ་འབལ་ཉེ་ གཡུར་མ་རྒྱབ་དགོ་པ་ཨིན།

༢. ང་བཅས་རའི་སློབ་གྲྭ།

འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་གི་སླེབ་དང་ ག་ཅི་གི་གྲས་སུ་ཚུད་པ་ཡིན་ནམ་? རང་གི་མནོ་
དོན་དང་ ཚོར་སྣང་ཚུ་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ བྲི་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལུ་ སློབ་གྲྭ་འདི་ ང་བཅས་ལུ་ ཕྱི་ནང་གཉེན་གཉིས་ཀྱི་ འབྲི་ཉམས་གི་ཡོན་ཏན་དང་།
ཡོན་ཏན་གཞན་ཚུ་ འབྲེལ་སའ་ཅིག་ཡིན། སློབ་གྲྭ་འདི་ ང་བཅས་ཀྱིས་ རང་སྟོན་སའི་
ཁྱིམ་བཟུམ་འབད་ས་ མནོ་བསམ་གཏུང་དགོ།

ང་བཅས་ས་གིས་ བཟོ་དགོ་པ་ཅིན་ ཟུ་ཀླང་ལྡི་གཅིག་ཡང་ བཟོ་མི་ཚུགས། བཟོ་
ཚུགས་ཅུང་ ཅེ་ལུ་ཚུ་ ཚང་ཚུགས་པས་ ལཱ་ཁག་ཡོད། རང་གི་ཁྱིམ་དང་ ཁྱིམ་ནང་གི་
ཅེ་ལུ་ཚུ་ལུ་ཡང་ས་དོ་བཟུམ། གཞུང་གིས་བཟོ་གནང་མི་ སློབ་གྲྭ་འི་སློབ་གྲྭ་གི་ཤེལ་ཚུ་
དུག་མས་བཀོ་ནི་མི་འོང་། དེ་མ་ཚད་ འབྲི་ལྡི་དང་ཀླང་ལྡི་ སྟོན་ལྡི་ བང་སློབ་ལ་སོགས་
པའི་ འཛིན་ཆས་དང་ཅེ་ཆས་ཚུ་ ཡང་ཚུར་འབག་བཀའ་ལྷན་ ཆག་ནི་འི་ཉེན་ལ་ཡོད།
ཡང་ཚུར་བཀའ་བའི་སྐབས་ ག་དེ་དྲག་དྲག་ དུམ་བཟོན་དགོ།

རང་གི་ཁྱིམ་ནང་ ཕྱི་ནང་གཉེན་ཆེ་ས་ ཉིང་སངས་སའ་འབད་ བཞག་ནི་གི་དོན་ལུ་
བདག་འཛིན་འབྲེལ་བཟུ་ བཞག་དོ་བཟུམ། ང་བཅས་རའི་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ཡང་ ག་ཅི་ས་
འབད་ཅུང་ རང་གིས་བཟུམ་བའི་ ཤིང་འབྲས་ཚུ་གི་ ཡགས་ཀོ་དང་ ལམ་སྐྱག་ ཤོག་
ཀྱང་འགོ་ཚུ་ སློབ་གྲྭ་འི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ ག་མནོ་ས་མ་བཀོ་བས་ ཡུགས་སྤྱིགས་

- ཤ. སློབ་གྲུབ་ཅ་ཆས་བདག་འཇོན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ རྩོད་གྲིས་ འགན་ཁག་ག་ཅི་ར་ འབག་
དགོས་འདུག་གོ?

༣. བཅའ་ལྟོན།

ཕྱང་མོ་གི་འཕྲེན་ཐངས་གདངས་དང་ ཚིགས་བཅད་ཚུ་ ལྷག་ཐངས་ ཀུན་གསལ་དང་ དུས་དེབ་
གཞན་མི་ཚུ་ ལེ་ཤ་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ རང་གིས་ཚུམ་སྲིག་ འབད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

ཁ་ལས་སྐབ་པའི་ཉན་གཏམ།། གཞན་སེམས་དགའ་བའི་མེ་ཏྲིག། དགའ་དང་མཐུན་པའི་ངང་ལས།། ཐ་དང་དམ་ཚིག་བརྟན་སོང་།།
བཅའ་ལྟོན་གྱི་དུས་ལུ།། སླེ་ཏ་གང་ཡང་སླེས་སོང་།། སླེ་ཚད་ཞལ་ལ་མ་མཚོད།། བཅའ་ཞིག་དུག་དང་འཕྲད་ཡོང་།།
ཅ་ལ་ལྟ་བུམ་ཡོད་ན།། བདག་པོ་འདྲེ་བུམ་འབད་དགོ།། དེ་མིན་དགོ་པའི་དུས་སུ།། ཕན་ཐོགས་མེད་པ་ཐག་ཚོད།།
དཔལ་འབྱོར་ལོངས་སྤྱོད་སྐལ་བ།། འཕྲོ་བའི་འཕྲོ་བུ་གཞན་གཏང་།། མི་ཚེ་གང་གི་རིང་ལུ།། གོ་སྐབས་གཅིག་ལས་མི་འོང་།།

སློབ་ལྟན།

༡. འོག་གི་ གནད་དོན་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཟུང་མོའི་ ཚིགས་བཅད་འབད་བྲིས།

<p>༡. སློབ་ལྟན་ནང་དགའ། དཔེ་ཆ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་མ་མས། བཟའ་མིའི་ བཞེས་སློབ་གཞུང་ ལས་གནང་མ་མས།</p>	<p>༢. སློབ་ས་གཞུང་ལས་ གནང་མ་མས། དགའ་བའི་ཆ་རོགས་བྱ་དང་ བུ་མོ་ཡོད། ལུས་སེམས་སྦྱིད་པའི་སློབ་ལྟན།</p>	<p>༣. དགའ་བའི་ ཚེད་ཐང་ ཡོད། མེ་ཏོག་ལྷུ་མ་ར་ལེ་ཤ་ཡོད། མེ་ཏོག་ཤར་ཏེ་ཡོད། དཀོན་མཚོ་གཡུ་ལུ་ལས་ཡིན།</p>
--	---	--

༢. འོག་གི་ ཚིགས་བཅད་གཉིས་ཀྱི་ བཅུད་དོན་ བྲིས།

ཀ་ བཀ་ལྷ་བུར་གྱི་དུས་ལྟ། སྤྱི་ཏེ་གང་ཡང་སྤྱེས་སོང་།།
སྤྱི་ཚད་ཞལ་ལ་མ་མཚོད། བཀ་ཞིག་དུག་དང་འཕྲད་ཡོང་།།

ཁ་ དཔལ་འབྱོར་ལོངས་སྤྱོད་སྐལ་བ། འཕྲོ་བ་ད་འཕྲོ་བ་སྐྲག་མ་གཏང་།།
མི་ཚོ་གང་གི་རིང་ལྟ། གོ་སྐབས་གཅིག་ལས་མི་འོང་།།

༤. རྒྱུད་པའི་བཟའ་ཚང་།

སྲུང་གི་བརྗོད་དོན་དང་། སྲུང་ནང་གི་འབྲུང་རིམ་ཚུ་ སྲུང་ཚེད་པ་ཚུ་གི་ བྱ་སྲོད་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་ཡོད་པ་
ཡིན་ནམ་? ཉམས་དང་ཚོར་སྣང་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གསལ་ཞེ་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

༣ གཞུང་ལཱ་ཤེས་གྲིང་། ཟེར་ས་ལུ་ ལྷིམ་ཅིག་ནང་། ཨ་ཞེ་མོ་པ་དུ་སྐྱོན་དང་། ལུ་
གཅུང་། ཚེ་དབང་། ཟེར་མི་ཅིག་སྟོན་ལུ་གཞུང་། ཚེ་དབང་ལོ་ ༢༠ ལང་མ་དུ་ བུ་མོ་ཚོས་སྐྱོན་
ཟེར་མི་ཅིག་དང་། བཟའ་ཚང་པ་སྟོན་ལུ་གཞུང་། ལོ་ངོ་དུག་པ་ཅིག་གི་རྒྱལ་ལས་ བཟའ་
ཚོན་དེ་དང་། ཨ་ཞེ་མོ་པ་དུ་སྐྱོན་གྱི་ལ་བྱུག་ལས། ཨ་ལོ་ལོ་ཤ་བྲོན། མི་སྲོ་བས་ལོ་ཤ་
འཕྲུལ་སོམ་ལས། ཚེ་དབང་དང་ཚོས་སྐྱོན་བཟའ་ཚང་གཉིས་ ཟུར་ལས་བྲོན་ཏེ། སྟོན་
དགོ་པ་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན་པས།



ཁོང་གཉིས་ སོ་སོ་འབད་འབྲེན་མ་དུ། ལཱ་གཞན་འབད་ནི་གི་ ས་ཞིང་དང་ མ་ཅ་གཞན་
ག་ནི་ཡང་མིན་ཏུག། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ ཚད་སྲེ་ལུ་མ་ས་ཅིག་དང་ ཟུག་སོ་སྦྱོང་གི་ ལཱ་
ཚུང་ཀྱེ་ཅིག་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་ བཟའ་ཚང་གི་མི་ཚོ་ འགོ་བཙུགས་ཏུག།

དེ་འབད་མ་དུ། བཟའ་ཚང་ལམ་ལམ་མ་བུ་ཏེ་ ལྷོ་མ་ནང་གི་ལཱ་དང་ ལྷོ་ལས་གྲ་བརྟགས་
ནི་ལཱ་ལཱ་ཚུ་ གཉིས་ཚ་ས་གིས་ ཡུ་འགོངས་ཏེ་འབད་མ་ལུས་ བཟའ་ཚང་ འདམ་གོ་
འདྲོངས་ཏེ་ རྫོང་ཚུགས་པ་ཐལ་སོ་ཏུག།



དེ་ཕྱི་ རྫོང་པའི་བར་ན་ཏུ། ཁོང་གཉིས་ལཱ་ ཟུ་ཅིག་སྦྱོང་ཏེ། ཁོང་ པ་སྤྲུལ་སུམ་
བཟའ་ཚང་ འོ་མའི་མི་ཚོ་ དགའ་བ་དང་སྦྱིད་པའི་ཉམས་ཤུགས་ཏེ་ རྫོང་ནི་བྲོ་བ་ཏུག་གོ།

སློབ་ལྟན།

ཀ་ འདྲི་བའི་ལན་གྱི་ནི།

༡. སྤྱང་འདི་ནང་ སྤྱང་ཚེད་པ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་? དེ་དེ་བཞིན་གྱི་ མིང་གིས།
༢. ཁོང་གཉིས་ ལུང་ལར་ ཐོན་འགྲོ་ནི་ གནད་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་མ་མས།
༣. ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ ལྷ་ གཙོ་བོ་ག་ཅི་ལུ་ འུགས་བརྟོན་མ་ ཡིན་ན?
༤. རང་མགོ་རང་འདྲོང་འབད་སྤོད་ཞིའི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་པ་འདུག་གོ་?

ཁ་ དོན་དག་གི་ནི།

སློ། ཚ་འགོངས། ཉམས། བལ། མ་ཚ། གསོ་སྦྱོང་།





སློབ་ཚན་ ༥ པ། བརྗོད་དོན། རང་གི་ལམ་སྟོན།

བརྗོད་དོན་འདི་ སློབ་འཇུག་པ་ཞི་པ་ནང་ འབད་གཞན་བཅའ་གཞན་གི་སྟོན་ལས་ སློབ་
འཇུག་པ་ཞི་པ་ལྟེན་པ་ད། ལག་པ་གིས་ཡང་ལ་ བརྗོད་མི་བརྗོད་མི་དང་ ལག་པ་སྟོན་པ་
མི་བརྗོད་པ་ལྟོན་པ་ ཤེས་དགོ་པ་མ་ཚད་ མི་དང་ལམ་ལུ་འགྲུལ་ཆུང་དང་ དཀའ་
ངལ་འབྲེལ་མི་ཚུ་ལུ་ ལྷང་མེད་འབད་བཞག་ནི་དང་ ཡང་ད། གནོད་པ་བཀའ་ལྟོན་
ལངས་ཏེ་ ལམ་ལུ་གྲིས་ལྟེན་ཏེ་ལྟེན་ཏེ་ལྟེན་ཏེ་དང་ རང་གིས་འབད་ཚུགས་པའི་ ཆ་
རོགས་དང་ཚུ་སྟོན་པ་ལྟོན་པ་གི་བསམ་པ་ བརྗོད་དོན་གཞན་ལུ་ཆེ།

དེ་ལས་ རང་གི་དོན་ལུ་ དཀོན་མཚན་ལུ་ རྒྱབས་ཀྱི་དང་ དོ་པ་ལྟེན་ རང་གི་ལ་བུ་
དང་ དཀོན་མཚན་ལུ་གསོལ་བ་བརྗོད་ནི། དེ་ལས་ དཀོན་མཚན་གི་རྟེན་ལུ་ལྷག་ལྷག་
ནི། སྟོན་པ་ལྟོན་པ་ མེ་རྟོག་དང་ཡོན་ཆ་ ལོས་དང་དཀའ་མེ་ བསང་དང་གསེ་
སྟེན་ལུ་དང་ དེ་ལས་ ལྷགས་བརྗོད་པ་དང་ ལྷ་ལང་མཇུག་ལུ་འགྲུལ་དང་
དཔེ་པ་དང་མོས་གུས་ བརྗོད་དོན་ལོས་གསེ་པའི་ ཚུགས་བསམ་སྦྱིབ་བྱུང་གི་ལུ་ཚུ་གི་
དགོས་པ་དང་ལྷ་ལྟོན་ཏེ་ ཤེས་ནི་དང་ ལག་ལུ་འབྲེལ་ཤེས་ནི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

༡. ཡིད་ཆེས།

སྤྱད་གི་གོ་དོན་འབྱུང་རིམ་ གཅི་ར་ཡིན་ནམ་? ལྷན་ཚོས་ཚུ་ ག་དེ་སླེ་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ནམ་? རོས་
འཛིན་འབབ་དེ་ སྤྱད་སྤྱང་གུ་དེ་ བློ་ཚུ་གསལ་ནི་གོ་དོན་ལུ་དང་། དེ་ནང་ལུ་ ཚུད་ཡོད་པའི་ མིང་
ཚིག་གསལ་རལ་ཚུ་ སྤྱེ་བ་དང་སྤྱུགས་ ཤེས་ཚུ་གསལ་ནི་གོ་དོན་ལུ་ཡིན།

ལུ་ བཀའ་གོ་ལུ་དང་ ཟེ་འབྱུང་གྲོན་ཆས་ གསེར་དང་དུལ་ཚུ་ ག་ཅི་ར་ དགོ་
འདོད་ཡོད་ཅུང་ རང་སེའི་སློབ་འདོད་ཉུང་ དངོས་གྲུབ་གནད་མི་དེ་ ག་ཅི་འདེ་ཡིད་ཆེས་
བས། ཡིན་ཅུང་། འཇིག་རྟེན་པའི་དཔྱེ་གཏུ་མ་ལས། ཚུ་ཡོད་སར་ཆར་པ་འབོ་ལ། ཟེ་
དོ་བཟུམ་ ཚུད་ཀྱི་རྒྱ་ཞོར་གྱི་ དངོས་གྲུབ་འདི་ ཡོད་པའི་མི་ལུ་ར་ བྱེ་མ་མ་གཏོགས་
མེད་པའི་མི་ལུ་ མ་པ་ལས་ར་ མི་བྱེ་པས། འདི་ ག་ཅི་འབད་ ཡིན་མ་མོ་? ཟེ་
ཏུ་ཆེད་དཔང་ལུ་ག་གིས་དྲིས་ལུག།

དཔའི་" ལྷ་གིས་ག་ཅི་གསུང་མ་མོ་? ང་འདི་ རྒྱ་ཞོར་དངོས་གྲུབ་གྱི་ བདག་པོ་ཅིག་
ཡིན། ང་ལུ་ མི་ལུ་ག་པོ་དང་སྤྱད་ཀ་ ཟེ་བའི་ དེ་བཅའ་མ་པ་ལས་ར་ བྱེ་ནི་མེད། ང་
གིས་ མི་ག་ར་ལུ་ དངོས་གྲུབ་ འདྲ་མཉམ་འབད་ བྱེ་མ་ཡིན། ཡིན་ཅུང་། དེ་གི་
དངོས་གྲུབ་འདི་ ཏུག་ཏུ་ར་ མི་རྒྱ་ཞོར་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ར་ ལེ་མེ་མ་གཏོགས། མེད་མི་
ཚུ་ལུ་ ག་དེ་ཅིག་ གནས་སྐབས་ བསྐྱེད་ཀྱི་སྤོད་ཅུང་ ལེ་མི་བརྟུབ་པས། ཟེ་ ལྷ་
ཐོས་སྤྱོད་ཀྱིས་ ལན་ དེ་སླེ་ སྤྱེ་ལུག།

དེམ་ཅིག་གི་བར་ན་ གདོང་སྐྱ་ཐལ་ཐལ་ མིག་རྩོལ་བ་གིས་སྤུང་། ཀླུ་མ་སེའུ་གསུམ།
 གཟུགས་ལམ་ ས་རྒྱལ་ས་དཀྱིས། ལ་ལུ་རུམ་སེག་སེག་པའི་ རྒྱལ་ཡང་མེད་པའི་ མི་
 གཉིས། མཁུ་ཡུག་ཡུག་འབད་ རྒྱུ་ཐག་ཨོལ་ལྷོག་ གུ་ཡི་གུ་ཡི་ འོང་སར་
 གཟེགས་རྒྱུ། དེ་ལས་ རྣམ་ཐོས་སྤྲོས་ཀྱིས་ ང་གིས་འོང་གཉིས་ལུ་ གསེར་སྤང་གང་
 ཐུན་ནི་ཨོན། འོང་གཉིས་ཀྱིས་ ལཱ་མི་ལཱ་ རྣ་གིས་གཟེགས་མམ་སེ། ཟེར་ གསེར་
 སྤང་གང་ འོང་གཉིས་ འོང་སའི་ལམ་ལམ་ བཀལ་བཞག་རྒྱུ།

འོང་གཉིས་ གསེར་དེ་གི་ཕ་བར་ རྩོད་སྐྱུ་ཅིག། ཆ་འོགས་གཅིག་གིས་ ང་བཅས་
 གཉིས། ཨ་མི་རྩོད་དེ་གི་ཕ་བར་ མིག་རྩོལ་བཅུ་མས་ཏེ་བརྒྱུག་ནི་ ག་མཐོགས་ བཏུ་གོ།
 ཟེར་སྤང་ད། གཅིག་གིས་ཡང་ ལག་བཟེད་དེ་ མིག་རྩོལ་བཅུ་མས་ཏེ་ བརྒྱུག་པ་ལས།
 གསེར་འདི་ བཞོམས་ཡང་སོ་རྒྱུ།

ད་ཅུང་ དེ་གི་རྒྱལ་རྒྱལ་ས། གཟུགས་ལམ་ གོས་ཆེན་གྱི་གོ་གྲོན་ ལག་རྒྱན་ རྒྱ་སི་སི་
 འབད་བསྟོགས། གཟུགས་ལམ་ཐུམ་ ངོ་རིམ་ཉུ་དང་ འདྲ་བའི་མོ་སྐྱེས་ཅིག་ རྒྱ་
 ལྷོ་གཞན་པོ་ཅིག་ བཅུ་གས་སྤོ། རྩ་གུ་བཞོན་ཏེ་ བསོད་པེ་བསོད་ལྷོ་མས་ཆེ་རྩོག་རྩོ་
 ཡོད་ཡོད་པ་འདྲ་ཅིག་ འོང་སར་གཟེགས་རྒྱུ། ངའི་གསེར་འདི་ ལམ་ལམ་ བཞག་
 པ་ཅིན། ད་ཏུ་ འོ་གིས་འཕྱ་འབག་འོང། ཟེར་ ལམ་འོག་ལུ་ སྤང་བཞག་རྒྱུ། མི་
 འདི་གསེར་སྤང་བཞག་པའི་ ས་གོ་ནང་ལྷོད་པ་ཅིག། རྩང་ལྷོད་མར་ དཔུ་དེ་གི་རྣམ་རྩོག་

མེད་པའི་ ཡོ་མ་ན་ ཆབ་གསང་གང་ཉེ་ ཆབ་གསང་གཏུང་པར་ ལམ་འོག་ལུ་བཏུ་བྱེ་
འགྲོ་མ་ཡིན། ཟེར་ གསེར་འདི་དང་ལྷན་ལྷན།

འདི་ལུ་བཏུ་བྱེ་ ཏུ་ཆེ་དབང་ལྷན་ཡང་ ཏུ་ལས་ཏེ་ འདི་ག་ཅི་གི་འབྲས་བུ་ཡིན་ནེ་
ཟེར་ ཐུགས་བསམ་བཞེས་ཏེ་ བཞུགས་དགོཔ་བྱུང་ལྷན།

སློབ་ལྗང་།

༡. ལན་ཅི་ནི།

- ཀ་ ལྷ་དབང་ལྷན་ ཡིད་ཆེས་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ ཡིན་པས་གོ་?
- ཁ་ རྒྱ་ཡོད་སར་ཆར་པ་འབོལ། ཟེར་བའི་ དཔེ་བཀོད།
- ག་ དངོས་གྲུབ་འདི་ ཡོད་མི་ལུ་མ་གཏོགས། མེད་མི་ལུ་ མི་བྱིན་པས། ཟེར་ ལྷ་
དབང་ལྷན་གིས་ ཅི་མ་དུ། རྣམ་ཐོས་སྲས་ཀྱིས། ལན་ ག་དེ་སླེ་ སླབ་ལུག་?
- ང་ གསེར་གྱི་ཙ་བར་ ལྷོད་པ་དུ། མིག་ཏོ་ བརྩམས་འགྲོ་མི་གཉིས་ཀྱི་ བཟོ་ལྷ་ ག་
དེ་སླེ་འདུག་?
- ཅ་ རྩོད་ཀྱིས་ བལྟ་བ་ཅིན་ སྤྱང་གི་བརྩུད་དོན་ རོ་མ་ག་ཅི་ཡིན་མས་?
- ཆ་ ཡིག་རྒྱགས་འདི་ནང་ གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་ མིང་རྒྱུད་ཡོད་མི་རྒྱ་ ལོགས་སུ་
བཏོན།

༢. མིང་ཚིག་གི་དོན་དག་ ལྷབ་ནི།

ཐུགས་བསམ་སྤྲོ་ སྤྱང་སྤྱོད་མར། འབྲས་བུ། ཆབ་གསང་། དཔུང་རིག། ས་གོ། བཞོན།
ལྷོན། བཞོམས། ལྷིད་ཐག། ར་རྩུགས། མེ་གྲ། གཞུ། སྤང་། དངོས་གྲུབ། ལྷོན་ཆས།
འབོལ། བསྐྱེར།

- ༣. འགལ་མིང་ལྟ་བུ་ནི།
དཀོན་མཚན་གྱི་མིང་། རྒྱལ་པོ། འབྲུག་འབོལ། ཞིན་ཀྱི་ཏྲུག་ལྷ་མོ། ར་རྩལ་གྱི་ལྷ་མོ།
ལྷ་མོ། ལྷ་མོ།
- ༤. རྣམ་གྲངས་ལྟ་བུ།
བསོད་སྟོན་གྱི་སྐྱེ་བུ་གྱི་ལྷ་མོ། ལྷ་མོ། ལྷ་མོ། ལྷ་མོ། ལྷ་མོ། ལྷ་མོ། ལྷ་མོ། ལྷ་མོ། ལྷ་མོ། ལྷ་མོ།

༢. ཚོམ་ལྷ།

འབྲི་ཚོམ་གྱི་དམིགས་དོན་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་ནི་དང་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ ལྷ་རྒྱུ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་
འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ མི་ཚོའི་འཚོ་བའི་ལཱ་ལང་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ ཉ་གོ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ཨིན།

ལུ་ ལྷོམ་སློམ་ཅིག་ནང་ ཚོམ་རྒྱུ་སྟེ་སྟོད་མི་ ལྷན་གྲུབ་ཟེར་མི་ཅིག་དང་། གཞུང་
གཞུང་གི་རྒྱུ་ལྷན་ལཱ་ཁྲུང་འཛུགས་དང་། ཟེར་མི་ཅིག་ ལྷོམ་ཚང་འབད་སྟོད་ལུ་གྲ།



ལྷན་གྲུབ་ཀྱིས་ ཚོམ་ལཱ་གས་ཤོམ་འབད་ རྒྱུ་ཤེས་ནི་འདི་གིས་ ལྷོམ་ཁར་སྟོད་མི་
དུག་ལྷན་ཚེ་རྒྱུང་མེད་པ་ མི་ག་ར་གིས་ གོ་དང་དུག་ཀྱི་ས་ ལྟོད་གོ་ ལཱ་ལུ་ཚུ་ ལོ་འབད་
སར་ བཅོམ་པར་ བཀའ་ལྟོ་ཡོད་པ་མས།

ཁོ་གིས་ཡང་ མོ་ལ་ཚུ་ ཚ་ངེ་བརྟེན་ཏེ་ ཡིད་ངེས་ཟིང་ངེས་འབད་ བཅོམས་བྱིན་ནི་
འདི་གིས་ ཚེས་གྱི་འོང་འབབ་འདི་ ཉེན་མོ་གཅིག་ལས་ཉེན་མ་གཅིག་ མང་ལུ་མང་ལུ་
བློན་ཏེ་ རྒྱ་དོག་མ་དགོ་པར་ རོ་བོ་འབད་ལོན་ཏུག།

དེ་མ་ཚད་ མི་མང་གྲོས་ཀྱིས་ར་ ངོ་ཤེས་པ་ལས་ ཚེས་དཔོན་ལྷན་གྱུ་བ། ཟེ་ མ་བོངས་
ཚེ་རྟོག་རྟོ་འབད་ རིས་དོ་ཡོད་པ་མས།

ཀྱུ་དགའ་ཚེ་རིང་ཟེ་མི་
འདི་ ཡིག་ཚང་ནང་གི་
ལཱ་རྒྱུང་མ་གཅིག་ལཱ་
གཅོ་བོར་བརྟེན་ཏེ་ ལོན་
མི་ཅིག་ཡིན་པས། ཁོ་
ཡང་ཟླ་རིམ་བཞུགས་ཏེ་
དུ་ལཱ་ཡོགས་འདི་ ལེན་སྟེ་ དགའ་རྟོག་རྟོ་འབད་ལོན་ཏུག།



ཡིན་ཏུང་ ཚེས་དཔོན་ལྷན་གྱུ་བ་བཟུམ་ མཚུན་ལམ་དང་ ངོ་ཤེས་འདྲིས་ཤེས་ ཁོ་གིས་
བཟོ་མ་ཚུགས་པས། དེ་མ་ཚད་ ཁོ་རའི་བྱོན་ཆས་ཚུ་ཡང་ ཚེས་དཔོན་ལྷན་གྱུ་བ་ལཱ་
ཚེས་གྲ་སྟོན་དེ་ བཅོམ་དགོ་པ་བྱུང་ཏུག།

དེ་ལས་ ཁོ་གི་མནོ་བསམ་ལྟ། ཡོན་ཏན་ཟེ་མི་འདི། འབྲི་ཉམ་གི་ཡོན་ཏན་རྒྱུ་མ་
 གཞིག་གིས་ མ་ཚད་པར། ཉམ་གྱུ་བ་བཟུམ་གྱི་ ལག་ཤེས་ རིག་ལུ་ གཞན་ཚུ་
 ཡང་ ཤེས་དགོ་པ་ལག་ཆེ་བས། ཟེ་ མནོ་བསམ་བཟུང་ཏུག།

སློབ་ལྟ།

༡. ཚོམ་དཔོན་ལྷན་གྲུབ་ཀྱིས་ ག་ཅི་ར་ བཅོམ་ནི་ཡོད་པ་སློ?
༢. ཚོམ་དཔོན་ལྷན་གྲུབ་ གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ རོ་ཤེས་པ་འབད་ འགྲོ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་
 བརྟེན་ཡིན་ན?
༣. ཀུན་དགའ་ཚེ་རིང་དང་ ལྷན་གྲུབ་ཀྱིས་ ག་ཅི་ར་ ཤེས་པ་ཡིན་ན?
༤. སྤང་གི་ནང་དོན་བཟུམ་ ཞུང་གིས་ཡང་ ལག་ཤེས་བཟོ་རིག་གི་ལྷ་འབད་ནིའི་ སློབ་ག་དེ་
 སློབ་ཡོད་ག་ ཆ་རོགས་དང་གོས་བསྐྱར་འབད་དེ་བྲིས།

༣. དེ་གི་མི་ཚེ།

ཞབས་ལྷ་ལྷག་སྡེ་ གོ་དོན་དང་གདངས་ དབྱེ་བ་ དབྱེ་དང་དོན་ཚུ་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ རང་སློབས་ཀྱིས་
བློ་རྒྱལ་ཞེ་གོ་དོན་ལུ་ཨོན།

དེ་གི་མི་ཚེ་འདི་ནང་། ཡ་རབས་བབང་པོའི་དཔེ་སྟོན།
 ལ་ཚ་ཉིང་ཚའི་སློལ་ས། བསྐྱབ་སྟོན་གནང་མི་ཕ་མ།

དེ་གི་མི་ཚེ་འདི་ནང་། དཀའ་ངལ་ཆེ་འབྱིང་རྒྱུ་གསུམ།
 འབྱུང་རུང་ཡུད་པ་ཐེངས་ཅིག་ལུ། བསལ་ཏེ་གནང་མི་ཨ་པ།

དེ་གི་མི་ཚེ་འདི་ནང་། ཟས་ཕུད་ཨོ་ཕུད་གནང་མི།
 བྱམས་བརྩེ་ཚད་མེད་བསྐྱེད་དེ། ང་ལུ་གཅེས་པའི་ཨ་མ།

དེ་གི་མི་ཚེ་འདི་ནང་། ཕ་མ་གཉིས་ལས་ལྷག་པའི་།
 དིན་ཅན་ག་ཡང་མིན་འདུག། བཀའ་དིན་ཆེ་བའི་ཕ་མ།

འཇོ་གོ་ཆ་རོགས་ཆ་བྱེ། ཞབས་ཏོག་ལུ་བར་འཇོ་གོ།
 དིན་ཅན་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི། ཞབས་ཏོག་ལུ་བར་འཇོ་གོ།

སློབ་ལྷན།

1. རྣམ་གྲངས།
 ཡ་རབས། བསྐྱབ་སྟོན། དཀའ་ངལ། འབྱུང་རུང་། གཅེས་པའི། ཡུད་པ་ཐེངས་
 གཅིག།

༢, འགལ་མིང་།
གནང་། བཟང་པོ། ཆེ་བ། དཀའ་ངལ། ལུད། བྱམས་བརྩེ། ཞབས་ཏྲོག།
འགྲེ་གོ།

༣, མ་མ་བཀའ་རྒྱན་ ཆེ་དགོ་པའི་གནད་དོན་ བཞི་བྲིས།
༡. ༢. ༣. ༤.

༤. བྱམས་བསྐྱོད་ནུམས།

འབྲི་ཚུམ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྟག་ཚུགས་ནི་དང་། མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ རོན་དགུ། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ངལ་གསོའི་སྐྱབས་ སམ་ལུ་ གྲོགས་རམ་འབད་བཅས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ། ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་ འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འབྲི་ཚུམ་གསར་པ་རེ་བྲི་ཚུགས་དགོ།

ལུ་ གཡུས་དཀའ་དྲན་ལུ་ ཨལ་དང་ཨ་ལོ་ཅིག་ལུ་ བྱམས་བསྐྱོད་ནུམས་ ཟེར་མི་ཅིག་ ལོ་དོ་ལུ་ གཡུས་ཚན་དེ་དྲང་ལུ་ ལྷིམ་ཚང་ཨ་རྒྱས་ ཤ་གནག་པོ་ མིག་རྩོ་སློམ་ མོ་ ལཱ་རལ་རྩགས་ར་ རྒྱུ་སྟོན་མི་ཅིག་ ཡོད་པ་མཇུག་ གཡུས་ཚན་འདི་དྲང་གི་ མི་ཚ་ མཉམ་གྲིས་ ཁོ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ འདྲོག་དོ་ཡོད་པ་ལུས། བསྐྱོད་ནུམས་ལུ་ མོ་གི་ཨལ་དང་ ཨ་ལོ་གིས་ཡང་ ལྷིམ་ཚང་ཨ་རྒྱས་དང་གཅིག་ཁར་ སློམ་སྤྲེལ་ ཡུལ་མོ་མ་ལུ་ ཟེར་ སྤྲེལ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མཇུག།

བསྐྱོད་ནུམས་འདི། མི་ཚ་མཉམ་གྲིས་ སེམས་ཁར་འབབ་དོ་ ཡོད་པ་ལུས། མོ་གིས་ ཨ་ རྒྱས་འདི། ཁོ་ར་ རྒྱུམ་གཅིག་དང་ གཞུགས་ཁམས་ཡང་ སྤྲིང་སྤྲིང་མེད་པ་ཤེས་པ་ ལུས། མོ་གིས་ ཁོ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ སངས་རྟེ་སྟོན་ལུ་ འདི་གིས་འབད་ མོ་ ཨ་རྩག་ར་ སློམ་གྲུའི་ རུས་ཚན་ཚང་སྟེ། ལྷིམ་ནང་ ལོག་པའི་སྐྱབས་ལུ་ ཚང་ཁང་དྲང་ལུས་ ཤིང་ འབྲས་དང་ ཁ་ཟས་ཚུ་ འབག་འོངས་བྱེད་སྟེ། སམ་གཏུམ་གྲིས་ མ་ཤེས་པ་འབད་ མོ་ རའི་ལྷིམ་ནང་ མཚུགས་པར་སོང་སྟེ་ ལོ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མཇུག།

འདྲི་མེད་ཅིག་ བསོད་ནམས་ཀྱི་ཡམ་གཉེས་ ས་གནས་གཞན་ཅིག་ལས་ འཕྲོད་གོཔ་ཚོན་
 ཏེ་ མོས་རྒྱུ་ལུ་གཅིག་ ལྷི་མ་ནང་ ལུས་སོ་ལྷན། ལ་ཀླས་འདི་ བཤུལ་འཕྲོལ་ད་
 བསོད་ནམས་ཀྱི་ ལྷི་མ་ཅུ་བ་ལས་ མེ་རུང་རྒྱ་ཇི་ གེ་སི་གི་ དུ་མེ་ཅིག་ཚེས་སྟེ། ལོ་
 བརྒྱུགས་ཏེ་ མོ་གི་ ལྷི་མ་གྱི་སློལ་ལས་ལྷོད་པ་ད། ནང་ན་ལས་ གཉམ་ཤིང་རྒྱུ་ལོད་པ་
 ལས་ ལོ་གིས་ ཆ་ཤོགས་གཞན་འཕོ་ཏེ་ སློལ་ཕྱིས་ད་ལྷན།

ལ་ཀླས་འདི་ མཚུགས་པ་མཚུགས་པ་ ནང་ན་འཕྲུལ་བཏུ་ལ་ད། བསོད་ནམས་འདི་ ས་
 ལས་ བརྒྱུལ་ལོད་སར་མཐོང་ཏེ། ལ་ཀླས་ལོས་ གཞུགས་ལམས་སྒྲིང་སྒྲིང་མེད་ཅུང་
 ཐུ་མོ་འདི་ ལྷི་ལས་ འབྲུ་འབག་སྟེ། རུང་འཚོ་འབད་སར་ འབག་བཀལ་ལྷན། དེ་ལས་
 བཞུ་བཅོས་འབད་ ལོག་མོས་འདི་ལྷི་མ་ནང་འབག་འོངས་སྟེ། ལ་ཀླས་འདི་ ཐུ་མོ་འདི་གི་
 ལ་པ་དང་ལའི་ མ་ལྷོད་ཚུན་ཚེད། མོ་ལུ་ ཆ་ཤོགས་འབད་ལོད་ལྷན། ལ་པ་དང་ལའི་
 འོངས་མཐོང་མེ་ཅིག་ ལ་ཀླས་འདི་ ལོང་གཉེས་ཀྱིས་མ་ཤེས་པ་འབད་ སློལ་རྒྱུ་ལ་
 ལས་ རོན་ལས་སོ་ལྷན།

སློབ་ལྷན།

ཀ་ ལན་ཅི་ནི།

༡. གཡུས་ དགའ་ལྷན་ལུ་ལོད་མི་ མི་ཚུ་གི་མིང་བྲིས།
༢. བསོད་ནམས་ལུ་ ལ་པ་དང་ལའི་གིས་བྲིན་མི་ བསྐྱབ་བྲིས།
༣. ལ་ཀླས་ཀྱི་ གནས་སྤངས་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་?

- ༤. ཡ་རྒྱས་ཀྱིས་ ཡ་པ་དང་ཡའི་གིས་ མ་ཤེས་པ་འབད་ སློབ་རྒྱུ་ལས་ ཐོན་འགྲོ་
མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་འོང་ནི་མས་ག?
- ༥. བསོད་ནམས་ ས་ཁར་བརྒྱལ་ཡོད་མི་འདི་ གནད་དོན་ག་ཅི་འོང་ནི་ཡིན་པས་?

ལ་ དོན་དག་གི་གླིང་།

ཁྱིམ་ཚང་། རལ་རྒྱལ་གྱི་གཞུགས་ཁམས་། ཆ་མཉམ་། མགྲོགས་པར། ས་གནས། རྒྱུ་
འཚོ། སློབ་བཅོས། འདོད་དོ།

ག་ ཚོགས་བཅོམ་གྱི་གླིང་།

སེམས་ཁར་འབབ། རྒྱུ་མ་གཅིག་། སངས་། ཡ་རྒྱལ། རྒྱུ་ཚོད། ལོག་།

ང་ མིང་ཚོགས་རྒྱུ་འདི་ མ་འོངས་པའི་ཚོགས་གླིང་།

འོངས། ཐོན། བརྒྱལ་གྱི་ཕྱིས། སློབ་།

སློབ་ཚན་ལ། བརྗོད་དོན། ཞབས་ཏོག།

ཞབས་ཏོག་ཟེེ་མི་འདི་ རང་ལུ་ཚོགས་གུ་བ་ག་ཅི་ ཡོད་མི་འདི་གིས་ གཞན་ལུ་ཡན་
སེམས་བསྐྱེད་དེ་ སྐ་ཆ་འབྲེལ་ནི་ ཡོད་ཅུང་མེད་ཅུང་ ལཱ་ཅུང་འབད་དེ་བྱིན་ནི་འདི་ཡིན།
ཞབས་ཏོག་གི་ལུ་འདི་ རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ དམངས་ རང་གི་གོང་མ་དང་། གཞུང་
གི་ཞབས་ཏོག་ དྲིན་ཆེན་ལ་མ་དང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ཞབས་ཏོག་ ལུ་དགོ་པ་ཡོད།

དེ་ཏོ་འགོ་དང་པ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ ཡན་པའི་ཞབས་ཏོག་དང་ ཆ་རོགས་ལུ་ཡན་པའི་ཞབས་
ཏོག་ཚུ། དེ་ལས་ རང་གི་ཁྱིམ་ཚང་ག་དང་རས་དང་ གཡུས་ཁའི་མི་ ས་ཕྱོགས་གཡུས་
ཕྱོགས་ལུ་ ཡན་པའི་ཞབས་ཏོག་ དེ་ལས་ མཐའ་འཁོར་གཅིང་སྤྱོད་དང་ མཐའ་འཁོར་
ཉམས་སྤུང་ མི་མང་སྤྱི་དོན་ལུ་ཡན་པའི་ ཞབས་ཏོག་ཚུ་ བསྐྱེད་ནི་གི་ མནོ་བསམ་
གཏུང་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་དང་། དེ་གི་དགོས་པ་དང་ ཡན་ཡོད་ཤེས་ནི་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བ་ནི་
ལུ་ གོ་མས་ཤུགས་ ཚུད་བཅུག་ནི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

༡. དབུ་ཅེ་ལྷ་ཁང་།

དོན་ཚན་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་ལྷན་ནས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ རང་
སློབ་ས་གྲིས་ བེ་ཚུ་གསལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལཱ་ ཐུམ་ཐང་ལྷ་ཁང་གི་ གཡུས་ཚན་ཅིག་ནང་ཡོད་མི་ དབུ་ཅེ་ལྷ་ཁང་ཟེ་མི་འདི་
སྐད་རྟོག་ཅིག་མགུ་ལུ་ ཚགས་རྟེ་ཡོད། དེ་གི་ཕ་བའ་ གཡུས་ཁ་བྱུག་ ཁང་རབ་ཟེ་
མི་ གཡུས་དང་། གཡོན་ ཁ་བྱུག་ལུ་ ལྷ་ཁང་ལུ་། དེ་འི་གདོང་ཕྱོགས་ལུ་ སྐམ་གྲིང་
ཟེ་མི་ གཡུས་ཚུ་གིས་ མཐའ་ བསྐོར་རྟེ་འདུག། གཡུས་ཚན་འདི་གི་ གཡུས་
གཡོན་ལས་ ལྷ་ཁང་ཚུ་ ཞེ་ཚུ་ཟེ་མི་གཅིང་ཚུ་ སློམ་གཉིས་ ལྷ་ཁང་ལུ་ ཡོན་ཚབ་
ཡུལ་ཡུལ་མ་བཟུམ་ མཐོང་མ་ཡིན།

ལྷ་ཁང་དེ་ དང་ཡུལ་ལས་ས་ བཞེད་ས་རྟེ་ཡོད་པའི་ལྷ་ཁང་ རྟིང་མ་ཅིག་ཡིན་པས། ལྷ་
ཁང་འདི་ལུ་ བབ་ཤུན་མ་གི་ཚང་ཚུ་ཡང་ ལེ་ཤ་བཟུང་རྟེ་འདུག། ལྷ་ཁང་གི་འཇུག་སློ་
རྒྱུ་ལས་ཡིན་མས། ལྷ་ཁང་ལས་བཟུམ་ད་ ཐོག་གཉིས་མ་འབད་མཐོང་ཅུང་། ནང་ན་
འོད་པ་ད་ ཐོག་གཅིག་ས་ཡིན་པས། དེ་ནང་ སྐྱ་རྩེ་དོ་མ་ས་ ཟངས་གསེར་གྲིས་
བཞེད་ས་བཞེད་ས་པའི་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་དང་ སྐུ་གཞན་ཡང་ལེ་ཤ་འདུག།

ཡིན་ཅུང་། ལྷ་ཁང་འདི་ གནམ་མཉེ་ས་མཉེ་ རྟིང་མ་འབད་ས་ མཐོང་མ་ཡིན་པས། དེ་
གིས་འབད་ ལྷ་ཁང་གི་སློ་ལོགས་ཁང་ མི་དག་པ་ཅིག་གིས་ ལོ་ཤིང་རྩེ་དོ་ཚུ་

བཟུམ། དག་པ་ཅིག་གིས་ འདམ་པ་བསྟན་དེ་ ལྷ་ཁང་གི་ཕྱི་གཤམ་ ས་སྟོང་འཛེན་མི་ཚུ་
 བསུ་བས་མ་ཚད་ ལཱ་ལཱ་ཅིག་གིས་ ཀ་ས་དང་ཚེན་ ལེ་ཤ་ཅིག་ས་ འབག་འོངས་ཏེ།
 རྟོན་སློམ་ཅིག་ནང་ སློབ་བའི་བསྟན་ཡིན་པས། ལྷ་ཁང་གི་ ལྷ་ཁའི་གྲུང་མགུ་ལས་
 ལེ་ལྷག་སེ་ཡང་དཔགས། ལཱ་ལྷི་ཚུ་ཡང་ དཔུངས་སྟེ། མི་དེ་ཚུ་གི་ལག་པས་ རྟོབ་སེ་
 དང་ ལྷ་སེ་འབག་ཏེ། ཀ་ས་དང་ ཚེན་གྲུང་དེས། ལྷ་ཁང་རྫིང་མ་འདི་ ཀ་ས་དང་ཚེན་
 བཟུང་ཚས་མི་ཚུ་ འོད་ཆེ་ཆེ་ སེམས་ས་དག་འཕྲོག་ཏེ་འབད་ མཇུག་མས།

མི་ཚུ་གིས་ དུ་ཅེ་ལྷ་ཁང་ལཱ་ ཞབས་རྟོག་ལཱ་དེ་བཟུམ། ང་བཅས་ས་ ཆ་ལྷག་ཡང་
 འདི་བཟུམ་མའི་གནས་དང་ དགོན་པ་ ལྷ་ཁང་ཅ་ཆེ་རྟོག་ཏེ་ཚུ་ནང་ ཞབས་རྟོག་ལཱ་
 ལཱ་ སློབ་འབྲེལ་ཅིག་ས་ བསྟེན་དགོ་པ་ཡིན།

སློབ་ལྟུགས་

༡. ལན་རྗེ་ནི།
 - ཀ་ རྩོད་རའི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་མི་ བྱིས་ཚང་ཚུ་གིས་ མཉམ་རུབ་གྱི་ལཱ་ག་ཅི་ར་
 འབད་ནི་ཡོད་ག་? ཐོ་བཀོད།
 - ཁ་ རྩོད་རའི་ སློབ་ཁང་ནང་གི་ ཆ་ཚོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མཉམ་རུབ་གྱི་ལཱ་
 ག་ཅི་ར་འབད་ཡི་ག་? བཅའ་འབད་ཡི། ག་དེ་སྟེ་འབད་ཡི? འབད་ཐངས་ཚུ་བྲིས།
 - ག་ གཡུས་ཚན་འདི་ནང་གི་ མི་ཚུ་གིས་འབད་མི་དང་། རྩོད་ཆ་ལྷག་གིས་ འབད་མི་
 ལུ་ མ་འདྲམ་ ག་ཅི་ར་འདུག་?

༡. འོག་གི་བྱ་ཚིག་ཚུའི་ ཏ་ལྟ་བའི་ཚིག་གིས།
བསྐྱོད། བསྐྱར། བཟུ། བསྐྱུ། དཔུངས། བཏང་། བསྐྱེད།
༢. ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ལས་ མིང་། འཚོལ་ཏེ་གིས།
༣. མིང་ཚིག་ཚུའི་ འགལ་མིང་གིས།
གདོང་། གཡས། སྐྱོམ། རྟིངམ། འཇུལ་སྐྱོ། དང་ཟུ། བང་ན། ཕྱི་ལས། རོ་མ། ལེ་ག།
སྐྱོ་ལོགས་ཁར། ལ་ལུ།
༤. རྫོང་ཚིག་བཟོ།
འཐེབ། ཞབས་ཏོག། རོབ། རྟེན། བསྐྱོར། འཇུལ་སྐྱོ། ཡོན་ཆབ། བབ་ཤནམ། བཞེངས།

༢. འཇམ་གླིང་ཡོངས།

ཞབས་ཁྲ་ལྷག་སྡེ་ གོ་དོན་ཤེས་དགོས་དང་ གདངས་དབྱངས་རེ་འཐེན་ཚུགས་ཏེ་ ཞབས་ཁྲའི་
ལེའུ་བསྐྱར་ཚུགས་ནི་དང་ ཞབས་ཁྲ་གི་ཚུགས་ནི་གོ་དོན་ལུ་ཨོན།

འཇམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་སྐྱུག་ལུ། སྐྱོན་གྲགས་ཅན་གྱི་འབྲུག་ལུ།
མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དོན་ལུ། རྒྱལ་ཁབ་ཞབས་ཏྲིག་ལུ་དགོ།
ཤ་རུས་སྐྱེ་བའི་ཨའི་དང་། ག་དགོ་བྱིན་པའི་ཨ་པར།
དེན་ལན་འཇམ་ནིའི་དོན་ལུ། ཞབས་ཏྲིག་གང་ཡིག་ལུ་དགོ།
རང་གི་གཡུས་ལས་ལྷག་པའི། ཡོན་ཏན་སྤྱང་སའི་སློབ་གྲྲ།
ཡར་རྒྱས་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ། ཞབས་ཏྲིག་གང་ཡིག་ལུ་དགོ།
རང་ལུ་དགོ་པའི་ཡོན་ཏན། ཉེན་རིམ་བཞིན་དུ་གནང་མི།
མཁས་པའི་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ། ཉིང་ལས་ཞབས་ཏྲིག་ལུ་དགོ།
ང་བཅས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་པོས། འབྲུག་གི་ན་གཞོན་ཡོངས་ལུ།
ཤེས་ཡོན་སྤྱང་པར་གནང་བ། རྒྱལ་པོ་ལུ་ཞབས་ཏྲིག་ལུ་དགོ།

ཀ་ གནད་དོན་དང་འབྲེལ་ལན་གྱི་ནི།

ཞབས་དྲོག་ལུ་དགོ་པའི་ཡུལ།	ག་ཅི་འབད་ལུ་དགོ་པ་ཨིན་ནེ་?
༡. ཡོན་ཏེན་ལྷུང་ལའི་སློབ་གྲྭ།	ཡར་རྒྱས་ གཏུང་ཤིའི་དོན་ལུ་ ཞབས་དྲོག་ གང་ཡག་ལུ་ དགོ།
༢.	
༣.	
༤.	

ཁ་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ རྣམ་གྲངས་ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ལས་ འཚོལ།
ག་ར། རིན་མེད། གཞོན་མ། སུ་པའི་ལྷ། དཔོན། མོང་འཕེལ། རྣམ་གྲགས། ག་དེ་ཅག་
ཅག། ས་མ། ཏྲག་བུ་ར།

- ག་ འོག་གི་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ ཞབས་ཁྲ་རེ་བཟོ་ནི།
༡. ཆ་རོགས་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་ འབད་དགོ་པའི་སློབ་
 ༢. སློབ་གྲྭ་ཉིང་སངས་ས་ བཞག་དགོ་པའི་སློབ་
 ༣. སུ་སྤྱོད་ཆ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་ འབད་དགོ་པའི་སློབ་
 ༤. སུ་གཉིས་ཅིན་ཆེ་ཤོས་ཨིན་པའི་ བསམ་འཆར་གྱིས།

ཁོ་གི་སེམས་ལས་ རྩོག་གེ་ཟེར་བ་ རྩོག་མ་ཐལ། ཡལ་གེ་ཟེར་བ་ནི་ ཡལ་མ་བརྟུབ་
 པར། རྣལ་འབྱོར་ལོ་རྒྱུ་ལེ་བས་ན་ས་ རྣལ་མས་བཤེད་མ་ཅིག་ ལམས་བཏུ་བྱེ་ ཤ་ས་ས་
 ས་ལ་བརྟུབ་ རྩུ་བཤེད་མི་ལྟུག། ཁོ་གི་ས་ལ་ཕྱེ་བྱེས་ཏེ་ རྩོ་ལས་གྱི་འབལ་མ་ཅིག་
 རྩུགས་བྱིས་མ་དུ། མི་དེ་ཡང་ རྩུབ་མ་ལྟ་བུ་ཏེ་ རྩུ་རྣམས་ཤོས་ཡི་ས་ ལྟུབ་མ་རྣལ་ལས་
 མས་ ཡས་སོ་ལྟུག།

སློབ་ལྟ་

- ཀ་ ཅི་བའི་ལན་བློ་ནི།
 - ༡. རྩོ་བ་ འཐེབ་འབད་ལེན་ཏེ་ རྩུབ་ལྟ་བུ་རྒྱུག་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ག་ཅི་ཡིན་
 པས་?
 - ༢. ཞལ་སློ་ཐལ་ལུ་ དཀའ་བལ་ག་ཅི་ར་ རྩུབ་ལུག་? ཐོ་བཀོད།
 - ༣. བྱི་རུ་ཁོ་ འགྲོ་དགོ་མ་མཚོ་རུང་ ག་ཅི་འབད་ ཟུ་འགོངས་ཏེ་ འགྲོ་མ་ཡིན་ན་?
- ཁ. འོག་གི་ཚུ་གི་ དོན་དག་ བྱིས་ཞིན་མ་ལས། ད་ལྟ་བའི་ཚོག་ ཚོག་བྱིས།
 བཟླ། རྩུགས། འཛགས། བསྐྱེད། བསྐྱོ།
- ག. ཚོག་ཚུ་གི་ འགལ་མིང་ ཡིགས་རྒྱགས་ལས་ བཏོན།
 སུབ། མེད། ཤོད། ཐལ། གཞུང། བྱི་རུ། རྩུག་ན། རྩུང། ལུབ་མོ། གོ་ལེ་འབད།
 གཞོན་པ། བགའ།
- ང. ཡིག་རྒྱགས་ནང་ལས་ ཡང་འཇུག་ཡོད་མི་ ཡི་གུ་༡༠ འོགས་སུ་བཏོན།



སློབ་ཚན་ ༤ པ། བརྗོད་དོན། ཉེན་སྲུང་།

ཉེ་སྲུང་འདི་གཙོ་བོ་ རང་དང་ མི་གཞན་ཚུ་ལུ་ གཞོན་པ་འཇུང་མ་བཅུག་པར་ བཀག་
ནི་དང་ དེ་གི་ཐབས་ཤེས་ ལག་ལུ་ཉེ་འཐབ་ནི་གི་ལཱ་ཅིག་ཡིན། དེ་གི་དོན་ལུ་ དང་པ་ར་
ཕན་གཞོན་གཉེས་ཆ་ར་ཡོད་པའི་ གྲོག་མེ་སྲོད་ཐངས་ མེ་ཀྲུ་གི་ཉེ་ཁ་ཡོད་པའི་ མེ་
ཆས་དང་སྲོས་དང་དཀར་མེ་ མེ་འི་ཕ་དེ་མོ་ཚུ་དང་ མཚན་ཆ་དང་ རྣམ་ཅན་གི་ཅ་ཆས་
འབག་ནི་ མན་ཇུས་གི་རིགས་ཚུ་སྲོད་ནི་ཚུ་ཡིན།

དེ་ལས་ ཕྱི་ལ་རྒྱུ་བའི་ཚུ་ཇིང་དང་ གཅིང་ཚུ་ལ་སོགས་པའི་ ཉེ་ཁ་ཅན་གི་ཚུ་ནང་
ཕྱི་ལ་རྒྱུ་བའི་ ཚུ་བརྒྱུ་ལ་ནི་ ཐུད་ནི་དང་ རྒྱུ་བའི་ལ་འབད་ཡོད་པའི་ གཡང་གཟར་ཆེ་
བའི་ ལྷི་མེ་ཐོག་དང་ ཐུག་མཁུ་དང་ རྟོག་ཀ་སློམ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ ལ་ལས་པ་གི་ཉེ་སྲུང་
དང་། ལྷི་མེ་རྒྱུ་བའི་སློམ་ལོགས་ལ་ལས་དང་ ལྷི་མེ་ལམ་བདེ་འཕྱེ་ ལམ་འགྲུལ་འབད་
ཐངས་དང་ ལྷི་མེ་འཁོར་ཚུ་དང་གཅིག་ལས་ ལམ་འགྲུ་ཐངས་དང་ འཁོར་ལམ་སྐྱེལ་
བརྟོགས་ཏེ་ འགྲུ་ཐངས་ལ་སོགས་པའི་ ཉེ་ཁ་བསྐྱུང་ནི་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ ལ་ལོ་
ཚུ་ལུ་ དུན་མ་བརྟོན་ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དང་ ལག་ལུ་ཉེ་ཐབས་ཤེས་པ་ བཟོ་ནི་གི་དོན་
ལུ་ཡིན།

༡. ཏྲུ་མཉམ་པ་བཏོན་དགོས།

རྫོང་སྐད་བཅས་པ་འབད་ལྷག་ནི། འདི་གི་ཁྱད་ཚུལ་དང་འབྲུང་ཡི་ཚུ་ཏོག་སྟེ། འབྲི་ཚོམ་བྱི་ཚུ་གསལ་ནི་གི་
དོན་ལུ་ཨིན།

ལུ་ དེ་ཚོ་ རེས་གཟུང་པ་ལྟེ་པའི་རུབ་མོ་ ཡུན་ཚིགས་གྲིང་ རྒྱུ་ལཱ་འདྲེ་དབང་
འཛིན་གྱི་ རྩེ་འདབས་ལུ་ དགོ་བྱིམ་ནང་ལོ་དུ་མི་ ཡོ་སྐྱེས་གཉེན་དང་ ལུ་མོ་ཚུང་ཅིག་ལུ་
ངོས་འཛིན་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ མི་ ༢ གྱིས་ རྩོ་ལྷན་བྱིན་ཏེ་ དུ་མཉམ་པ་འབྲེ་བཅུག་ཏེ་
དུ་ལཱ་ཀྲམ་ ༤,༤00 དང་ རྩ་ཚིན་ འཁོར་ལོ་, ལས་ལྷན་ལུ་ འབག་ཡས་སེལ་ཨིན་
པས།

ཨོ་ཚུན་བཀྲ་ཤིས་གྱིས་ ལྷིམས་སྤུང་འགག་པ་ལུ་ རྩུ་ལཱ་འབད་མི་འི་ནང་ ཁོ་དང་
རྒྱུ་ལྷན་ལུ་མཉམ་པ་ལྟེ་དེ་ དེ་ལས་ ཁོ་གི་ལུ་མོ་ རྩོ་ལོ་, ༢ འབད་མི་, དགོ་བྱིམ་གྱི་ཁང་
མིག་ནང་ལོ་དུ་མི་ ངོ་མ་ཤེས་མི་ ཡོ་སྐྱེས་ ༢ ཡང་ ཁང་མིག་དེ་ནང་ཡོད་པ་ལས།
ཁོང་གིས་ ཆ་འགོ་བཟུམ་འབད་ རྩོ་ལོ་གསལ་ཁང་འོངས་ཏེ་ ཁོང་གཉེན་ རིམ་ལུ་
འབྲེ་ནི་གི་ལམ་ཡིག་ ལེན་ནི་གི་དོན་ལུ་ བསྐྱུགས་ཏེ་ལོ་དུ་མི་ཨིན། ཟེེ་ སྤུང་ལུ།

ལྷི་ལུ་ཚུ་ཚིན་ ༤.30 དེ་ཅིག་ལུ་ ངོ་མ་ཤེས་མི་ ཡོ་སྐྱེས་དེ་གཉེན་གྱིས་ ཆང་རམ་དམ་
སྐྱིས་གང་བཏོན་ཏེ་ འབྲུང་ནི་འགོ་བཅུགས་ཡོད་པ་མ་ཚད། ཨོ་ཚུན་བཀྲ་ཤིས་དང་ དེ་ལུ་
རྒྱ་ལྷན་ལུ་ཡང་ པག་ ༢ རེ་བྱིན་པའི་ཁར། ལུ་མོ་ཚུང་དེ་ལུ་ཡང་ ཁབ་ཟས་བྱིན་ཡོད་པ་

ཡིན་པས། དགེ་བྱིས་ཀྱི་ལྷན་པོའི་ སྤང་རྒྱུ་འདི་ལྟ་ཡང་ ཚང་བྱིས་ཏེ་འབད་ཅུང་ ཁོ་
གིས་འབྲུང་མ་བརྟུབ། ཟེར་ཡིན་པས།

ཐུམ་ཟང་ཆུ་མདུལ་ལས་ཡིན་མི་ ཡོ་རྒྱུ་བཟུ་གིས་ལས་ དུལ་ཀྲམ་ ༥,༡༠༠ ནང་
དབང་འདུལ་ཡོ་བྲང་ལུ་ ཡིག་ཚང་ཁང་གཞི་གཤམ་ཅིག་ཡིན་མི་ རྟུལ་རྟུལ་ལས་ དུལ་
ཀྲམ་ ༢,༣༠༠ ནང་ ཆུ་ཚོད་འཁོར་ལོ་ སི་ཀོ་ཡ་ཡེ་བ་, ཡམ་ཕ་བརྟུ་ཏེ་ འབག་ཡམ་
སོལ་ཡིན་པས།

ལྷན་པོའི་སྤང་རྒྱུ་འདི་ རྟུག་ཐུང་ ཉུ་རྟུག་ལུ་འོང་མཉེ་ ཡོ་རྒྱུས་ ༢ གས་སོང་མཉེ་པའི་
ཁར། ཁོང་ ༣ དུ་མཉེ་འབད་ཡོད་པ་མཐོང་ཏེ་ ལྷོ་མས་སྤང་འགག་པ་ལུ་ རྟུག་ལུ་
འབད་ཡོད་པ་མཚན། ལྷན་པོའི་ཆུ་ཚོད་ ༢.༣༠ ནེ་ཅིག་ལུ་ ནེ་འཕྲོ་ལས་ མཉེ་ཁང་ནང་
ཡང་ འབག་བཀལ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

ཁོང་ལུ་ བརྟུག་དཔྱད་འབད་མི་ རུང་འཚོ་དེ་གིས་ བཤད་མི་ནང་ ཁོང་ཆ་ལྷོ་བ་ བཟུ་
འཐོམ་འཐོམ་འབད་ ཡོད་པ་མཚན་ སློ་གི་ལུ་འདི་ཚུ་ རྟུལ་མ་ཅིག་སྤང་ཚུགས་ཅུང་
སེམས་དུན་པ་མཉེ་འདུག། ཟེར་ཡིན་པས།

མཉེ་ཁང་ལས་ ཁོང་ཆ་ལྷོ་བ་ལུ་ མཉེ་ཚུ་བཅུགས་ཡོད་པ་མཚན་ བཤལ་མཉེ་ཡང་
བརྟུང་ཡོད་ཅུང་། ཉེ་ཞག་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་མ་གཏོགས་ དུན་པ་ལོག་མ་ཚུགས་མི་

ལྷ་བུ་ལྷ་དུ། ལུས་ལྷ་གསལ་ཡོད་པའི་ སྤྱོད་ལུས་ཅིག་ས་ ལག་ལུ་འཐབ་ལུག། ཟེ་
ཡིན་མས།

མཉམ་ཁང་ལས་བཤད་མི་ནང་ ཏེ་མ་ཡང་ དག་ལྷི་མ་འདི་ནང་ འདི་བཟུམ་མའི་སྤྱོད་ལུས་
ཐོན་ཏེ་ ཡར་རྒྱལ་འབད་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཅིག་ སྤུང་ཡི། ཟེ་ཡིན་མས། དག་ལྷི་མ་དབང་
འཛིན་པ་གིས། ལྷི་མི་བཟུམ་མ་གྱིས་པ་གྱིས་ཀྱིས་ ངོ་ཤེས་དོ་ཡོད་མི་ ལུ་བམོའི་སྤུང་
རྒྱུ་ ལྷི་མི་ཅིག་ ཡིན་མི་འདི་ཡང་ ག་ཡོག་ནང་ལས་བརྟོན་བརྟུང་ལུག།

སློབ་ལྷན།

ཀ་ འདི་ལན།

༡. དག་ལྷི་མ་ནང་སློབ་མི་ཚུ་ལུ་ དངུལ་ཀྱམ་དང་ ཚུ་ཚོད་འཁོར་ལོ་ འབྲང་དགོ་མི་
འདི་ ཚུ་རྒྱུན་ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ འོང་ནི་མས་གོ་?
༢. སློན་ཁང་གི་ ལ་ཐུག་ལས་ ཁོང་ཆ་ལྷབ་ ཅན་པ་ལོག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་ར་
འབད་རུག་?
༣. ཨོ་རྒྱུན་བཟུམ་གྱིས་ ཁྱིམ་སྤྱང་འགག་པ་ལུ་ ལྷན་ལུ་འབད་མི་ཚུ་བྲིས།

ཁ་ རྫོང་ཚིག་ བཟོ།

དག་ལྷི་མ། དམ་སྤྱིས། ཁང་ག་ཡོག། ཡར་རྒྱལ། བཤལ་སློན། བརྟུང་དབང་། ལྷ་རྟོག།

ག་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ འཕྲབ་ཚེད་པ་ཚུ་འི་ གནས་ཚུལ་བྲིས།

དགེ་ལྷན་དབང་འཛིན་པ།
 ཕྱི་མི་ བཀའ་མ་ཤེས་པ་གཉེན་གྱིས་ རོ་ཤེས་དོ་ཡོད་མི་ རྒྱལ་མོ་ལེ་ཕུང་
 རྒྱལ་ ཕྱི་མི་ཅིག་ ཡིན་མི་འདི་ཡང་ ག་ཡོག་ཤུང་ལས་ བཏོན་བཏུང་
 ལྷན།

ཨོ་རྒྱན་བཀྲ་ཤིས།

དེལ་རྩ་རུར།

ངོ་མ་ཤེས་མི་ཕོ་སྤྲེས་གཉིས།

༢. ལྷུ་ལོ་འཁོར་བྱུག་རྒྱུ་

གསལ་བཤད་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷུག་ འདི་གི་ལྷན་རྒྱལ་ གསལ་བཤད་གྱི་དོན་ཚན་ འདི་ལུ་བལྟ་སྟེ་ རང་གིས་འབད་ གསལ་བཤད་གཏང་ཚུ་གསལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

ལུ་ དེ་མི་ ལྷུ་ལྷུག་ཚུ་ཚུ་གསལ་བཤད་ལུ་ ལྷུ་ལོ་འཁོར་ལ་ལཱ་ལྷུག་ རྫོང་ལྷུ་ གིས་ ལྷུ་གཟུགས་བཟང་ལོ་ ཟེ་ལུ་ནི། ད་གིས་ལྷུ་ཚུ་ཚུ་གསལ་བཤད་ལུ་ ལྷུ་ ལོ་འཁོར་བྱུག་རྒྱུ་གི་ གནས་ཚུ་ལ་ཅིག་ལུ་གོ།

ལ་ཅི་རྩི་ལ་ རྒྱ་ཚུ་དེ་༤.༡༠ ལུ་ རྒྱ་བཟ་ཚུ་ ལམ་གྱི་ལྷུག་ལུ་ ལྷུ་ལོ་༡༣ ལཱ་མི་ ལྷུ་ ལྷུག་བཟང་ཅིག་ ལྷུ་ལོ་འཁོར་ལྷན་ཅིག་གིས་བཟང་དེ་ བསད་དེ་ལཱ་ལོ་ལྷུ་གོ་མེད་ལས། ད་ གནས་མེད་ས་མེད་ ལེམས་ལམ་ལོ། ལྷུ་ལོ་འཁོར་བྱུག་རྒྱུ་གི་ དུག་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ མི་དེ་ ད་བཅས་ས་ ལཱ་ལོ་ལྷུ་ལཱ་ ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་གྱི། ཟེ་མེད་མེད་ལས། དེ་ལཱ་ལཱ་ ལས་བཟུ་ ད་གིས་ ད་ལཱ་ལཱ་དེ་ ལྷུ་ལོ་འཁོར་བྱུག་གིས་གསལ་བཤད་མི་ ལྷུ་ལོ་འཁོར་བྱུག་ རྒྱུ་ བཟང་ལཱ་གི་ ཟེ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ ལྷུ་ཚུ་ཚུ་གསལ་བཤད་ལུ་ དེ་ལྷུ་ལཱ་བཟུ་ ཅིག་ལཱ་ ལུ་ནི་ཨིན།

↪ ལྷུ་ལོ་འཁོར་ལམ་བཟང་ལཱ་ ལཱ་ལོ་ལཱ་ལཱ་ མི་ལྷུ་ལཱ་གཞུང་གཞུང་དེ་ ལྷུ་ལོ་འཁོར་བྱུག་ལཱ་ལཱ་ལཱ་

↪ ལྷུ་ལོ་འཁོར་ ལམ་གྱི་ལྷུག་ལས་ལཱ་ ལཱ་ལོ་ལཱ་ལཱ་

- ཕྱི ལམ་སྐྱེད་པ་བརྟེན་སྲིད་ཀྱི་ འགྲོ་ཚེག་པའི་ བརྟེན་སྲིད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་འགྲོ་དགོ།
- ཕྱི རྒྱལ་འཁོར་འདྲིའི་ ག་རྟེ་ལ་ཐུག་ འགྲོ་མ་ལོན་ནམ་? རྒྱལ་འཁོར་གྱི་ བརྟེན་སྲིད་ལུ་ བརྟེན་དགོ།
- ཕྱི རྒྱལ་འཁོར་ནང་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་འབྲེན་འཕྲུལ་ རྒྱལ་འཁོར་གྱི་ ག་ལོན་ཉེངས་ཀྱི་སློབ་ འདི་ ལག་ལུ་འབྲེན་འབྲེན་དགོ།

དེ་འདྲི་ ང་གིས་ ཐབས་ཤེས་ཀྱི་བསམ་འཚར་ལུ་མི་ཚུ་ ཚ་རོགས་ཚུ་གིས་ ཐུགས་ཁམས་ བརྟེན་སྲིད་ཀྱི་ འབད་བ་ཅིན་ རྒྱལ་འཁོར་གྱི་ རྒྱུ་རྒྱུ་བཟུགས་ཐབས་ལུ་ ཡན་ཐོགས་ འོང་། ཟེ་ ལུ་ལོན་ལོན་ལོ།

བཀའ་དྲིན་ཆེ།

སློབ་ལྟུགས་

༡. འོག་གི་ དོན་ཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ གསལ་བཤད་ག་སྐྱིག་ཀྱབ།
 - ཀ་ མེ་ བདག་འཇིན་ འབད་དགོ་པའི་སློབ།
 - ཁ་ མེ་ཉོག་ ལུ་མ་ར་ བཟོ་དགོ་པའི་སློབ།
 - ག་ སློབ་གྲུབ་ མཐའ་འཁོར་ གཙང་སྤྱོད་བཟུགས་དགོ་པའི་སློབ།
༢. རྒྱལ་འཁོར་ ལམ་བདའ་འགྲོམ་ད། མེ་མས་ཁམས་ བཟུགས་དགོ་པ་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? བྲིས།
༣. རྒྱུ་རྒྱུ་ ག་ལས། ག་ལོན། རྒྱུ་རྒྱུ་ དམངས། ཟེ་མི་བཟུགས་ཉེ་ རྒྱུ་རྒྱུ་ བཟོ།

༣. བབས་དང་གནས་སྐབས།

སྤྱི་གོ་དོན་ཚན་འདི་ལྟར་སླེ་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་ རྒྱ་རྒྱུ་ཚུ་ ཉ་གོ་སླེ་ རྒྱ་དང་བསྐྱུན་ རང་གིས་གསར་པ་བརྒྱུ་ཚུ་གསལ་ནི་དང་ འབྲུང་རིམ་དང་ཚོར་སྤྲང་ཚུ་ ག་དེ་སླེ་འདུག་ག་? བཟུ་སླེ་ འབྲི་ཚུ་མ་འབད་ཚུ་གསལ་ནི་གོ་དོན་ལུ་ཨིན།

༣ ཉེ་མ་ཞུགས་ཚུ་ལ་ཅིག་ནང་ ཉུག་ཅིག་དང་སྐྱུལ་པ་ཅིག་ ཉུ་ཚང་འཚམ་ཉུག་ཉུ་ འབད་ རྟོན་ཡོད་པ་ཨིན་མས། ཉུ་མ་ཅིག་འབད་ལ་ད་ ཉུག་གིས་སློ་ག་ཅི་སྐབས་ཅུང་ སྐྱུལ་པ་གིས་ལུ་ཉུ་འབད་ཉུ་ ཉུ་མ་མ་བརྒྱུ་ལས། ཉུག་གིས་ ད་འབད་ན་ འདི་གིས་ ད་ལུ་ རྒྱ་ལ་ཉུ་གི་ཚིག་ཀྱང་མས། སྐྱུལ་པ་བརྒྱུ་མའི་ སེམས་ཅན་ཅུང་ལུ་ ཅིག་གིས་ ཡང་ ད་ལུ་རྒྱ་ལ་ཉུ་གི་ ཚིག་ཀྱང་མི་དེ་ ལུ་ལས་མ་བརྒྱུ་ཅིག་ཨིན།

ད་ སྐྱུལ་པ་དེ་ འཚམ་ཉུ་ག་ཅིག་ལུ་ བཟུ་འད་ཉུ་ཟེ་ མཉེ་བསམ་བརྒྱུ་དེ་ གནས་ ཉུ་བས་བརྒྱུ་ལ་ཨིན་མ་ སྐྱུལ་པ་གིས་ཡང་ ཉུ་གོ་ཚི་ལུ་ ཉུ་མ་ཅིག་འབད་ལ་ད་ ཉུག་གིས་ སྐྱུལ་པ་ལུ་ དཔའི་ ཡ་ཞུང་སྐྱུལ་པ། ད་མི་འདོ་གི་མཉུ་ཉུ་འདི་ གཞུ་འདེ་ དེ་གས་མ་ཚུ་གས། མཉུ་ཉུ་ལུ་ ཤིག་མེ་ཡང་ཡོད་པ་འདྲས། རྒྱ་དེ་ཉུ་མས་འཚེ་ཅུང་ དེ་གི་མཉུ་ཉུ་འཚ་ ཤིག་ཅིག་བརྒྱ་གནང་མེ། ཟེ་ སྐབས་ལུ་ དེ་ལས་ སྐྱུལ་པ་གིས་ ཡང་ བརྒྱུ་ ཟེ་འཚ་བཟེ་དེ་ ཉུ་མའི་ནང་ཟེ་སླེ་ སྐྱུལ་པ་ཉུག་གི་མཉུ་ཉུ་ལུ་ འཛོགས་སླེ་ ཤིག་བརྒྱ་ལོ་དེ་ལུ་

པདྨ་འཛིན་པ་ལྟེ་ དེ་གི་ནུངས་པ་ལས་ ལམ་བྱ་གྲུབ་ སྐལ་པ་གི་མཐོང་ས་པ་མེད་ པ་ལེ་ ས་ཕྱོགས་གཞན་ལས་ ཕྱོག་ཡང་སོ་རྒྱ་གོ།

སློབ་ལྟན།

༡. ལྷག་གིས་ སེམས་ཅན་རྒྱ་ཉེ་གིས་ ང་ལུ་ཞོལ་ཞི་གི་རྩིས་རྒྱབ་མས། ཟེར་མཚོ་མི་
འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཡིན་ནེ་?
༢. ལྷག་གིས་ སྐལ་པ་ལུ་ ལྷོ་ག་ཅི་ར་ བཟའམ་ཡིན། ཟེར་སྐབ་རུག་གོ་?
༣. དེ་གི་ ལན་ལུ་ སྐལ་པ་གིས་ ག་དེ་སླེ་སྐབ་རུག།
༤. ལྷག་ཕྱོག་དགོ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་ བརྟེན་ ཐོན་སོལ་ཡིན་ནེ་?
༥. ལྷག་ལ་ འཆམས། བཟླ། ཐོབ། དྲིས། བཏང། འཛོགས། ཐོན། ཟེར་མི་རྩི་ མ་འོངས་
པའི་ཚོག་ བྲིས།
༦. མ་པ་ལས། ཐབས་ལས། རོ་ལོག་ཞི། གྲེག་དགོ་མཚོ་ཞི། ལས་ལེན་ཞི། སློབ་མེད་མི།
ཟེར་མི་རྩི་ རོན་དག་ཆ་འདྲ་མི་ ཡིག་རྒྱགས་ནང་ལས་ འཚོལ།

ཉན་ཀི་སྒྲུབ་ཀི།

ཉན་སྒྲིབ་ཀྱི་ཁུངས་དོན།

ཀླད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་ནང་ལུ་ ཉན་ནི་དང་སྒྲིབ་ནི་གི་རིག་ཕུལ་འདི་ རང་སོའི་ལ་མའི་ལ་
 ཀླད་ ཉམ་ནི་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ མི་ཚོའི་རིང་ལུ་ ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ ག་
 ཅིར་འབད་དགོ་ཅུང་ དང་པར་རྒྱ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ བདེ་དོན་ཚུ་ལཱ་ལྷན་ཚུགས་པ་
 འབད་ནི་འདི་ ག་ནི་ལས་གཞུང་ལུ་ དེ་ཡང་ **ཚོས་ཀྱི་དང་ལས།** རོས་པ་མ་རིག་ལུ་སོའི་
 སློབ་མེ་སྟེ། །ཟེ་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ རང་གིས་མ་ཤེས་ མ་གོ་བའི་བདེ་དོན་ཚུ་ ག་
 རྒྱ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ མོ་དོན་ཉམ་གོ་དགོ་པ་ལས། རོས་པ་འདི་ཤེས་རེ་ མོང་
 འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉན་ནི་འདི་རིག་ཕུལ་འདི་ མཁས་པ་འི་ངང་ཚུ་ལ་དགའི་དང་གི་དང་པ་
 ཡིན།

གཉེས་པ། སྒྲིབ་ནི་འདི་རིག་ཕུལ་འདི་ཡང་ འཆད་པ་དང་ཚོད་པའི་ རིག་པའི་སློབ་འཇུག་
 ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ དང་པ་རང་གི་ སེམས་ཀྱི་མནེ་དོན་ འཆར་སྤང་དང་ཉམས་སྤང་
 དངོས་མཐོང་གི་ཉམས་སྦྱོང་ཚུ་དང་ གཉེས་པ་ རང་གིས་ཉན་ཏེ་བདེ་དོན་ལཱ་ལྷན་ཡོད་པའི་
 ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་དང་ རིག་ཕུལ་ཚུ་ག་ར་ གཞན་པར་ལོགས་མ་ལུ་ མོ་བདེ་འཕྲོད་པ་
 འབད་ ལེལ་ནི་དང་བཤད་ནི་ལུ་ མདེ་བཟས་མདེ་པའི་ བཟས་ལམ་གཙོ་བོ་ཅིག་ དག་
 གི་སློབ་ སྒྲིབ་ནི་འདི་རིག་ཕུལ་འདི་ཡིན།

འཇིག་རྟེན་པའི་དཔྱེ་གྲུམ་ལས་ཡང་། ལྷོ་སྐབ་ལུགས་མི་གཙོ་ཉན་ལུགས་གཙོ། ལང་འ་
 རྒྱབ་ལུགས་མི་གཙོ་གཏད་ལུགས་གཙོ། །ཟེ་ སྐབ་སྐྱེལ་ཡོད་དོ་བརྩམ་འབད། ཟེ་
 ལུགས་དང་གོ་བ་ ལེ་ལུགས་ཀྱི་རིག་ཕུལ་ཚུ་དང་། དེ་བརྩམ་ སྐབ་ཤི་རི་རིག་ཕུལ་འདི་
 ལུ་ཡང་། གཏམ་ཚོག་གསུམ་གྱི་བད་ལན་མ་བཟེ་ན། ལང་བུ་ཡང་ངོ་མི་ཤེས། །ཟེ་
 སྐབ་སྐྱེལ་ཡོད་དོ་བརྩམ་ རང་གི་འཇོན་ལྷན་དང་ལོགས་གྲུབ་ཚུ་ ག་དམ་ཅིག་པ་ཡོད་
 ཅུང་ ལ་ལས་སྐབ་ཉེ་ བཤད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། དོན་དག་མེད་པ་ལས་ ལྷན་ཡིག་གི་
 རིག་ཕུལ་ཚུ་ལས་ འགོ་བཟོ་ན་ ཟེ་ཤི་རི་རིག་ཕུལ་དང་ སྐབ་ཤི་རི་རིག་ཕུལ་གཉིས་ལུ་
 སྐབ་བཙོན་འབད་དགོ་པ་ འདི་ལས་བརྟེན་ཉེ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ ཡོང་ལའི་
 ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་འདི་ནང་ ཟེ་སྐབ་ཀྱི་ རིག་ཕུལ་འདི་ ལྷན་ཡིག་གི་རིག་ཕུལ་
 གཞན་ ག་པ་གི་ཉེ་མར་ ཚུད་པ་འབད་བཅུགས་ཉེ་ཡོད།།

ཉན་ནི་དང་སླབ་ནིའི་གནས་ཚུན།

སློབ་མིམ་ ༡༢ པ་མཚན་གསུང་དུ་སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས།

༡. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ མི་ཆེ་འབྲིང་ཚུང་གསུམ་དང་གཅིག་ཁར་ གནས་ཕྱངས་དང་
བསྐྱེད་པའི་ ཞེས་དང་ཡལ་ཚིག་ཚུ་ འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
༢. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་དང་ གྲངས་གནས་ གནས་ཚུལ་དང་ རྒྱབ་བསྐྱེད་གས་ གསལ་
བསྐྱེད་གས་ ཚེང་བསྐྱེད་གས་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཏཱ་གོ་ཚུ་གས་དགོ་པའི་ཁར་ གནལ་ལུ་ཡང་ སླབ་ཚུ་གས་དགོ།
༣. རྩོམ་པའི་སྐབས་ལུ་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྟོག་གྱི་སེང་ཡབ་དང་ གཞུགས་གྱི་ནམ་འགྲུང་
སླབ་ཐངས་གྱི་ཉམས་འགྲུང་ཚུ་གི་ རྒྱད་པར་དང་ལྟན་པའི་སློབ་ལས་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
༤. རང་གི་ ལཱ་འགན་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ནང་
གོས་སྐྱེད་དང་གསལ་བཤད་ གོ་སྐྱེད་ རྩོད་སྐྱེད་ཚུ་ འབད་ཚུ་གས་དགོ།
༥. གསལ་བཤད་དང་གསལ་ལུ་ཚུ་འབད་ལཱ་དུ་ རྩོད་སྐྱེད་ ཚིག་གི་གཅོད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་
ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ཏེ་ སླབ་ཚུ་གས་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འདྲེན་དང་ དམུ་གཏམ་ རྩོད་གཏམ་བཅའགས་ཏེ་ སླབ་མི་ཚུ་ ཉན་
ཏེ་ ཏཱ་གོ་ཚུ་གས་དགོ་པའི་ཁར་ དེ་དང་བསྐྱེད་པའི་ལན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྐྱེད་ཏེ་ རྩོད་བཤད་དང་
བཅུད་བསྐྱེད་གང་འོས་གྱི་བློ་གསལ་ སླབ་ཚུ་གས་དགོ།
༧. ཚོས་རྟོག་དང་དམུ་གཏམ་སྐྱེད་ལས་གོ་བའི་ ལྟུང་བཏུང་གནད་དོན་ཚུ་ རྩོད་ཁའི་ནང་ རྟོག་སྐྱེད་འབད་ཏེ་
སླབ་ཚུ་གས་དགོ།

ཐོག་

ཕུལ་འདི་ ལག་ལུ་འཐབ་ཡིན། དེ་མཚན་ དེ་སང་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གྱི་འགྲུས་
 བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འཕྲིན་དང་ གྲོག་འཕྲིན་ གསལ་བསྐྱགས་དང་ ཚེང་བསྐྱགས་
 གྱི་ བརྟེན་ལྟོགས་ལུ་ཚུ་ཡང་ མང་ཤོས་ས་ གྲོག་རིག་གི་ཐོག་ལས་ བརྟེན་ལྟོགས་
 བའི་དུས་ལུ་ཚུ་དེ་ཡོད་མི་དེ་ཚུ་ཡང་ སྲི་ཞི་འི་རིག་ཕུལ་ལུ་ བརྟེན་ལྟོགས་ **སློབ་དེབ་**

ཚན་གོ་མི། གང་ཕྱིར་མཁས་པའི་ལས་གསུམ་ལས། །འཆད་ཚུན་ངག་ལ་མ་ངེས་
 པ། །སྲིད་ཕྱིར་མི་བསྐྱེད་ཕྱིར་མཚོག་ །ཟེར་ གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་གི་ མཁས་པའི་བྱ་བ་
 གསུམ་གྱི་གཙོ་བོ་ སྲི་ཞི་འི་རིག་ཕུལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་འཕྲོག་འཕྲོག་ལུ་ མིང་ཚིག་སྐྱབ་
 ཚུལ་དང་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་ཐངས་ ཚིག་མཚམས་དང་ བརྟེན་མཚམས་གཅད་ཐངས་
 དོན་མཚམས་འབྲི་ཐངས་ འགོ་བཅུགས་ཐངས་དང་ བར་གྱི་གནད་དོན་དང་ ཚིག་དོན་
 བཅུགས་ཐངས་ མཇུག་བསྐྱེད་ཐངས་ཚུ་གི་འབྲི་བཀོད་དང་། ཞིབ་འཚུལ་འབད་ནི་
 འཆར་གཞི་བཅུམ་ནི་ ཟེར་འབྲི་བརྟེན་ནི་ བསྐྱེད་ཞིབ་འབད་ནི་ བྱུང་དག་རྒྱབ་ནི་
 འབྲི་ཐངས་གྱི་ལམ་ལུགས་དང་། འབྲི་ཚུལ་མ་འདྲ་བའི་རིག་ཕུལ་ རང་གི་བསམ་དོན་
 དང་ འཆར་སྐྱེད་ཚུ་བཤད་པའི་ བཤད་ཚུམ་དང་ རྟོགས་བརྟེན་ གྲུམ་རྒྱུན་ཚུ་དང་།
 རྟེན་འགྲུག་གི་ཉམས་འགྲུས་དུན་པའི་ བཅད་ལྷན་སྐོལ་མའི་རྟེན་ཚུམ། གྲུང་ཡིག་
 ལུ་ཡིག་ རྟེན་ལུ་སོགས་པའི་ ཡིག་སྐྱེད་ལུ་གཞན་དང་། ཚེང་བསྐྱགས་ གསལ་
 བསྐྱགས་ལུ་སོགས་པའི་ བརྟེན་ལྟོགས་ལུ་ ཡིག་འཕྲིལ་གྱི་ཚུམ་རིགས་ཚུ་གི་ སྲི་

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་རིམ་བཞི་པ་ནང་ ཉམ་མི་བྲི་མི་རིག་ལཱ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལཱ་
འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༢. དྲི་བ་དང་བཟུམ་པའི་ ལཱ་ཚུ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༣. ཡི་གུ་ བཀའ་ལླུ་ཐངས་དང་འཇུག་ཏུ་ ཡིག་བཟོ་བཟོན་ཏུ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༤. ཡམ་དང་ ཅེ་ལཱ་ལུ་བཟུ་ཏུ་ བཤད་པ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༥. འགྲེལ་བཤད་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༦. ལྷ་ཡིག་དང་ གཏུང་ཡིག་ འཇམ་སངས་མེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༧. རྫོང་ཚོགས་ཚུ་ སླབ་ཐངས་དང་འཇུག་ཏུ་ གཞན་མཚམས་བཟོ་ཏུ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༨. གུངས་ལ་ ༧༠ ཚུན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༩. སློབ་རིམ་ བཞི་པ་ནང་ཉམ་མི་ མིང་ཚོགས་ཀྱི་ གསར་འབྲེལ་ཉམ་ཞེས་ ༢༠༠ བཀའ་ཏུ་ལོ་མ་
༤༠༠ ཡིག་ལྟེ་བཟོ་ཚུ་འབད་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༡༠. ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རང་གི་སྦྱོང་ལཱ་དག་ཞེས་ ༥ ལས་ མ་ཉུང་མ་ཅིག་ དཔེ་ལོ་དུ་ནང་ བསྐྱེད་
གསོག་འབད་དེ་ ཉམ་མི་ལྟེ་ལཱ་ལས་ རང་གི་ཚོགས་གུ་ལཱ་ལུ་ གཏུང་ཚུགས་དགོ།

དཔེ་ཚན་གཉིས་པ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྒྲིབ་བ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སློབ་བའི་ཁྲུང་ས་དོན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སློབ་བ།

སྐད་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ མི་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ལྷན་མི་གི་ལ་དང་ ལྷན་མི་གི་ཚིག་ཚུ་ ཡི་གུ་འབད་ སྤྱི་ནི་ཡོད་མི་འདི་ལུ་སྤྲོ་ཡི་ན། ལ་ལས་སྤྲོ་ནི་དང་ ཡི་གུ་སྤྱི་ཤེས་ནི་གི་ དོན་ལུ་ མིང་ཚིག་ལེ་ཤ་ ཉམ་དགོཔ་ཡོད། དེ་མཚན་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་བར་ན་ བཅུགས་ནི་གི་ ཚིག་ཕན་ཚུ་དང་ དེ་ལས་ཡི་གུ་གི་ལྟེ་སློབ་ཚུ་ག་ས་ སྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གུ་སློབ་བའི་ ལྷན་ཚན་ཚུ་ནང་ལས་ ཉམ་དགོཔ་ཡི་ན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སློབ་བའདི་ ལྷན་དེ་བཞུགས་པ་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ བརྟེན་ ཤེས་ཚན་གནས་སེམ་གཏྲེས་པ་འདི་ནང་ མིང་དང་མིང་ཚབ་ མང་ཚིག་ གཅིག་ ཚིག་ བརྗོད་པ་བཟོ་ནི་ཚུ་ ལྷན་སེམ་འདི་ནང་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ཡོད། དེ་ལས་ དཔྱད་ས་གསལ་ལུ་ ལོན་འཇུག་ ཇེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ཚུ་གི་ དཔྱེ་བ་དང་ ཚིག་དང་ཤུན་ཏུ་མི་ཚུ་ ཤེས་དགོཔ་དང་། དེ་ལས་ མཁོ་ཆེ་བའི་བྱ་ཚིག་ དང་ ལོག་ཡིག་ མཐུག་ཡིག་ ལ་དོན་གྱི་ཕན་དང་ དེ་ལས་འབྲེལ་ཡོད་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ ཡིག་ལྟེ་སྤྲོ་ལྷན་ཚུ་ཡང་ ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ནང་ ཚུན་པ་འབད་བཅུགས་ཏེ་ཡོད།

ཡིག་སྐུར་རྣམ་གཞག་།

ཡིག་སྐུར་རྣམ་གཞག་ཟེར་མི་འདི་ ཡར་དང་ཚུར་ བསྐྱུལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཡི་གུ་འབྲི་
 རངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་འདི་ལུ་སྤྲོས་ཡིན། ཤེས་ཚད་གནས་འཛིན་གཉིས་པ་འདི་ནང་ ལུ་
 ཡིག་དང་གྲུང་ཡིག་ འབྲི་རངས་གཉིས་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོ་པ་འབད་ཚུ་དེ་ཡོད།
 ལུ་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱ་ར་གི་ སློབ་ལཱ་སློབ་དཔོན་ལུ་ དལ་གསོ་ལུ་ནི་གི་ ཡི་གུ་
 བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོས་ནི་དང་། གྲུང་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱ་ར་འཛིན་པ་མ་དང་ ཚཱེ་གསལ་ལུ་
 བསྐྱུལ་ནི་འདི་ ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་སྤྲོས་ཡིན། ཡི་གུ་འདི་ཚུ་བྲི་མ་དུ་ ཡི་གུ་འཛིན་པ་ཡིག་དང་
 ཡུལ་ས་གི་ཁ་བྱུང་ དེ་ལས་ ཡུལ་མི་གི་མིང་དང་ ཁ་བྱུང་ རྣམ་ཡུལ་ཡིག་གི་ ཚེས་
 གུངས་ཚུ་ ཚེས་འབད་དགོ་དུ་དགོ་པ་ཡིན།།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སློབ་བའི་གནས་ཚུལ།

སློབ་མིའི་ ༡༢ པ་མཚན་གསུམ་དུ་སློབ་ཡུག་ཚུགས།

༡. ཡོད་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་ དགོས་པ་དང་ཡན་ཚེགས་ ལྷན་ཞུམ་དང་སྐྱབ་ཚུལ་ཚུ་ ཤེས་ ཚུགས་དགོ།
༢. ཡོད་ལའི་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་ཞུམ་གཞན་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༣. སྐྱར་བྱ་ཡི་གེའི་ ཞུམ་གཞན་དང་ ཡན་ཞུམ་དབྱེ་ཚུ་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༤. བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དབྱེ་བ་ལྟེ་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ ཚུགས་དགོ།
༥. ཚོས་སྐད་དང་ ཡོད་ལའི་ཚུན་སྐད་ ཡིག་ལྟེ་བ་ ཡན་དང་ཞུམ་དབྱེའི་ ལྷན་པར་ཚུ་ལྟེ་ ཚུགས་དགོ།
༦. དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་ལུ་ དུས་རྒྱུན་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་དེགས་ དང་ སྐྱ་གཏམ་དང་ རྟོ་གཏམ་ དཔྱེ་གཏམ་ ཞེས་དང་ཡལ་སྐད་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༧. ཡོད་ལའི་རོ་སྐད་དང་ རྩེ་མའའི་ཡིང་ལི་ཤ་ ཡོད་ལའི་དང་འབྲི་བའི་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ ཚུགས་དགོ།
༨. གདམ་པ་ཅན་དང་ རྗོད་སྐྱེགས་མཚུངས་ཀྱི་ ཡིག་ལྟེ་བ་ལུ་ལོ་ལོ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་ དགོ།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་རིམ་བཞི་པ་ནང་ལྟ་བུ་མི་ རྟོན་ཡིག་གི་རིག་ལུ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་
ལག་ལཱ་ལྟེ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༢. རོན་འཇུག་ཟེེ་འཇུག་ མིང་གཞི་ ཡང་འཇུག་ཚུ་ རོས་འཇིན་འབད་ཚུགས་ དགོ།
༣. མིང་དང་ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ཚུ་ རོས་འཇིན་འབད་དེ་ ལག་ལཱ་ལྟེ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༤. ལ་དོན་དང་འབྲུང་ཁྱེད་ལྟེ་ རོས་འཇིན་འབད་དེ་ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ཚུགས་ དགོ།
༥. བྱ་ཚིག་ མིང་གི་ཐོག་མཐའ་དང་ གཏེ་སྤྱོད་ལུ་འབད་ རྒྱུ་པའི་ མིང་རོས་འཇིན་
འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. མིང་མཐའ་རོས་འཇིན་དང་ སྦྱོར་ཚུ་ལུ་ཚུ་ ལག་ལཱ་ལྟེ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༧. པ་མ་ལ་ གསུམ་ བྱ་ཚིག་གི་མཐའ་མའ་ འཇུག་ཚུ་ལུ་ཞུས་ཚུགས་དགོ།
༨. ཚིག་མཇོང་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་བུ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ འཚོལ་ཚུགས་དགོ།
༩. སློབ་རིམ་དང་འབྲེལ་བའི་ སློབ་ཕྱོད་མཁོ་ཚུ་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ཡིག་ཤེད་ཚུ་
ཞུས་ཚུགས་དགོ།
༡༠. དལ་གསོ་ལུ་གྱི་ཡི་གུ་དང་ ཚཱེ་གསུལ་ལུ་བསྐྱེད་ལུ་གྱི་ གཏེ་ཡིག་ཚུ་ལྟ་བུ་ཞེ་ནུ་མ་
ལས་ རིགས་བསྐྱེལ་ཏེ་ བྱུང་བ་འབད་ཚུགས་དགོ།

༡. རྫོག་འཇུག་ རྗེས་འཇུག་ མིང་གཞི། ཡང་འཇུག་གི་འཇུག་ཚུལ།

༡. རྫོག་འཇུག་འོས་འཛིན།

རྫོག་འཇུག་གི་ཡི་གུ་འདི་ ག་ད་ཐ་མ་འ་ ལ་ཡིན། འདི་ཚུ་ མིང་གཞི་ཡི་གུ་འདི་
རྫོག་མ་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ རྫོག་འཇུག་ ཟེར་སྐབ་ཡིན། རྫོག་འཇུག་གི་ཡི་གུ་
འདི་ གསལ་བྱེད་སྐབ་ཅུའི་སྐབས་ རྫོག་འཇུག་ ལ་མ་གཏོགས་ གཞན་
ཡི་གུ་ ཉི་ཤུ་ཅ་ལ་ལུ་ རང་སོའི་འཕྲོ་བུ་ལམ་དང་ འཇུག་འཇུག་ལ་ཡིན།
དཔྱེ་འབད་ཐ་ཅིན།

རྫོག་འཇུག།	འཇུག་ཐངས།	དོན་དག།
ག་	གཅིག།	གྲངས་ལ་གཅིག།
ད་	དཔང་།	འཛུམ་དཔང་།
ཐ་	ཐག་ག།	ལམ་ཐག་ག་ནི།
མ་	མངས།	གྲ་མ་གྱི་ཕྱོ་ལྟ་བུ་མ།
འ་	འབྱ།	ཅ་ལ་ཡང་འབྱ་ནི།

སྟོན་འདུག་ལ་གོ་ འདུག་ཚུལ་སོ་སོའི་དོ་སྟོན་འབད་བ་ཅིན།

- ༡. **སྟོན་འདུག་(ག)གིས།**
 མིང་གཞི་ ཅ་ཉ་ཉ་ད་ན་ཅ་ཅ་ཅ་ལ་གས་༡༡ ལཱ་འདུག་པ་ཡིན།
 དཔེ་ན། གཉིས་ གཉལ་ གདོང་ གནང་ གཅང་། གཞུང་ གཟའ་ གལ་
 གཤོང་ གལམ།
- ༢. **སྟོན་འདུག་(ད)གིས།**
 མིང་གཞི་ ཀ་ག་ང་པ་བ་མ་ ༩ ལཱ་འདུག་པ་ཡིན།
 དཔེ་ན། དཀར་ དགའ་ དལལ་ དལལ་ དཔེ་ དབང་ དམར་པོ།
- ༣. **སྟོན་འདུག་(བ)གིས།**
 མིང་གཞི་ ཀ་ག་ང་ཅ་ཅ་ཉ་ཉ་ད་ན་ཅ་ཅ་ཅ་ལ་གས་༡༩ ལཱ་ འདུག་པ་ཡིན།
 དཔེ་ན། བཀའ་ བགོ་ བཇ་ བཅུག་ བཟེ་ བརྟན་ བཉལ་ བལྟས་
 བལྟ་ བཞག་ བཟའ་ བརྟག།
- ༤. **སྟོན་འདུག་(མ)གིས།**
 མིང་གཞི་ ལ་ག་ང་ཅ་ཅ་ཉ་ཉ་ད་ན་ཅ་ཅ་ཅ་ ༡༡ ལཱ་འདུག་པ་ཡིན།
 དཔེ་ན། མཁའ་ མགུ་ མངས་ མཚོང་ མཇལ་ མཉམ་ མཟའ་ མདའ་ མཚོ་
 མཚུབ།
- ༥. **སྟོན་འདུག་(འ)གིས།**
 མིང་གཞི་ ལ་ག་ཅ་ཅ་ཉ་ཉ་ད་ན་ཅ་ཅ་ཅ་ ༡༠ ལཱ་འདུག་པ་ཡིན།
 དཔེ་ན། འཁོར་ འཕྱོ་ འཚམ་ འཇམ་ འབྲུ་ འདུག་ འལུས་ འལུམ་ འཚའ་
 འཚུལ།

༢. རྗེས་འཇུག་འཇུག་ཚུལ།

རྗེས་འཇུག་ཟེར་མི་འདི་ མིང་གཞི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་ཤུལ་ལས་ འཇུག་མི་ལུ་ རྗེས་
འཇུག་ ཟེར་སྤྲོད་ཡིན།

རྗེས་འཇུག་བཅུ། ག་ང་ད་ན་མ་མ་འ་ས་ལ་ས་ དེ་ཚུ་ཡིན།

རྗེས་འཇུག་བཅུ་གི་འཇུག་ཚུལ་ འདི་ལུ་འཇུག་ འདི་ལུ་མི་འཇུག། ཟེར་མེད་པ་
ལས་ སང་གི་མཚོ་མི་ སྐྱ་དང་འཁྲུལ་ སྐྱར་ནི་ཡིན། དཔེར་ན།

ག	-	བཀག།	ཁོག།	བཅུག།	བརྟོག།
ང	-	བཀང་།	ཁང་།	བསྐང་།	མཐོང་།
ད	-	སྐད།	ཆད།	འདོད།	བཤེད།
ན	-	དཀོན།	ཐོན།	ངན།	འཐོན།
མ	-	བཀམ།	ཁབ།	བརྟམ།	འབབ།
མ	-	སྐམ།	ཁམ།	འཆམ།	ཡམ།
འ	-	དཀའ།	དགའ།	འཇའ།	བཟའ།
ས	-	དཀས།	ལྷས།	ཆས།	གསས།
ལ	-	བསྐྱལ།	འཁོལ།	བརྐལ།	འཕལ།
ས	-	སྐྱེས།	མཁས།	གནས།	ཤེས། བཟུམ།

༣. མིང་གཞི་འོ་འཇུག་ཚུ་ལ།

མིང་གཞི་འོ་འཇུག་

མིང་གཞི་ཟེར་མི་འདི་ རོན་འཇུག་མཉམ་པ་འབད་འོང་གི་དང་། རོན་འཇུག་གི་
ལྷུ་ལ་མ་འགྱེ་མི་ རྒྱུངས་འཇུག་གི་ཉེ་མར་འགྱེ་མི་ དབྱུངས་བཞི་དང་ མགོ་ཅན་
འདོགས་ཅན་བཀའ་བརྒྱུ་བཟུ་བཟུ་མི་ རྫོང་རྫོང་མ་ རོན་ཚུགས་པའི་ཡི་གུ་ལྷུ་སྤྲུམ་
ཡིན།

མིང་གཞི་འོ་འཇུག་ ཀ་ལ་ག་ད། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཏུ་ཐ་ད་ན། པ་ཕ་བ་མ། བ་ཆ་ཇ་
མ། ཉ་ཐ་འ་ཡ། ས་ལ་ཤ་ས། ཏུ་ཨ་ཉ། གསལ་བྱེད་༣༠ ལུ་མ་ཅུ་ལྷུ་གོ་མ་
ཡིན། དེ་ཡང་།

ཀ་ མིང་གཞི་རྒྱུང་བ།
ལ། ད། ཉ། ཕ། མ། ཟ། འ། ཤ། ས། ཏ།

ལ་ དབྱུངས་ལྷན་གྱི་མིང་གཞི།
མི། སི། ཚ། ཐ། མེ། དེ། ཉེ། མོ། མོ། ལོ།

ག་ རོན་འཇུག་ཅན་གྱི་མིང་གཞི།
གཙོ། དགོ། བཅུ། མཐོ། མགོ།

༡. ཉགས། ༢. ཟླགས། ༣. རྒྱགས། ༤. བཏྟགས། ༥. ལགས།

རྗེས་འཇུག་ **ངའི** མཐའ་མར་ ཡང་འཇུག་ **ས**འཇུག་ཚུལ།

༡. གངས། ༢. རྣངས། ༣. མཚོངས། ༤. གྱངས། ༥. རྒྱངས།

རྗེས་འཇུག་ **བའི** མཐའ་མར་ ཡང་འཇུག་ **ས**འཇུག་ཚུལ།

༡. བབས། ༢. ཐབས། ༣. རབས། ༤. ཡབས། ༥. ཉབས།

རྗེས་འཇུག་ **མའི** མཐའ་མར་ ཡང་འཇུག་ **ས**འཇུག་ཚུལ།

༡. བའོམས། ༢. རྩོམས། ༣. ལམས། ༤. བྱམས། ༥. མཚོམས།

སློབ་ལྟུང་།

- ༡. འོག་གི་འདི་དང་ འཁྲིལ་ བྱི་དགོཔ་ཨིན།
 ཀ་ མིང་གཞི་རྒྱུང་པ།
 ཁ་ རྗེས་འཇུག་ཅན་གྱི་མིང་གཞི་^༣ དང་། རྗེས་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་གཞི་^༣ བྱིས།
 ག་ ཚུག་འདོགས་ཅན་གྱི་མིང་གཞི་^༤ བྱིས་ཞིན་མ་ལས། འདི་གི་ རོན་དག་བྱིས།
- ༢. ཡང་འཇུག་གིས་ རྗེས་འཇུག་ག་ཅིའི་ཤུལ་ལས་ར་ འཇུག་འོང་ག་? དཔེ་རེ་ལེ་བཞིན་
 བཏོད།
- ༣. རྗེས་འཇུག་ ད་གིས་ མིང་གཞི་ ག་ལུ་ འཇུག་པའི་བྱ་ཚོག་^༥ བྱིས།
- ༤. འོག་གི་མིང་ཚོག་ཚུ་ བྱ་ཚོག་ རྒྱུ་ཚོག་ མིང་ཚུ་ སོ་སོར་བྱེས།
 ཨོ་རྒྱུ། ཁྲིམས་སྲུང་། ལྷན་ལྷུ་ རྒྱུ་ལོ། རྗེས་པ། མ་ཤེས། རྗེས་ལོགས། འོངས། བསྐྱུགས།
 ཕྱི་སྲུ་ རྒྱ་ཚོད། གང་། འཇུང་། ཕྱི་ལྷུ་ བུ་མོ། རྒྱུང་། ལབ་ཟས། ཨིན། ཡོད།

༢. མིང་དང་མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་།

ཀ་ མིང་ ཟེང་མི་འདི་ གང་ཟེག་དང་དངོས་པོ་ ཟེང་ མི་དང་ ལམས་ཅན་
ཅུ་ལ་གི་རིགས་ ག་ཅི་ས་ཨོན་རུང་ ངོ་བོ་ཅམ་ བརྟེན་ཚུགས་མི་ཅིག་ལུ་
སྤྲེལ་ཨོན། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན།

རྫོ་རྗེ། བསོད་ནམས། དམག་མི། རོ་ལྷོ། ལྷོ་ལོ། ལ་དོམ། མོ་རྟོག།
ལྷོམ། ཀུང་ལྷོ། རུང་མ། འོད། གཞུ། ཟེང་མི་བཟུམ།

ཁ་ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ ཟེང་མི་འདི་ ཉམ་ལུ་མིང་གི་སྐབས་ལུ་ ཉམ་ལྟེ་
ཡོད་པའི་ མིང་དེ་ཚུ་གི་ རིང་བུང་ སློམ་ཚུང་ ཚོས་གཞི་ རང་བཞིན་
ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལམས་ལུ་རྒྱབ་ལྟེ་ སྤྲེལ་མི་ལུ་ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ཟེང་
སྤྲེལ་ཨོན། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན། དམར་པོ། རིང་མོ། བུང་ལྷོ། སློམ།
ཚུང་ལྷོ། ཚོ་རྟོག་རྟོ། ལྷོ་གཞུ། བསོད་རྟོང་རྟོ། ལྷོ་སོ་སོ།

- ག་ མིང་དང་ཁྱད་ཚིག་གཉིས་གཅིག་ལས་རྫོང་ཚིག་བཟོ་བཅའས།
 ༡. དམག་མི་ཚུ་ འདྲོག་སོ་སོ་ འདུག།
 ༢. ལྷོ་ལོ་འདི་ ཚུང་ལྷོ་ ཨོན་པས།
 ༣. རུང་མ་ བསོད་རྟོང་རྟོ་ འདུག།

- ༣. མེ་རྟོག་ དམར་པོ་ ཡིན་པས།
- ༤. བྱི་མ་ སློམ་ འདུག།
- ༤. རྫོ་ སྐ་ཀྱག་ཀྱ་ ཡིན་མས།
- ༧. གཟུགས་ ཡུ་སེ་སེ་ འདུག།
- ༨. མེ་ ཚ་རྟོག་རྟོ་ ཡོད།
- ༩. ལམ་ སིང་མོ་ འདུག།
- ༡༠. ཡི་གུ་ ལུང་ཀྱ་ ཅིག་གྲིས།

སློབ་ལྟུང་

༡. འོག་གི་ཡིག་རྒྱགས་ལས་ མིང་ ལུང་ཚིག་ མིང་ཚབ་ཚུ་ སོ་སོར་དབྱེ།

རྩལ་རྒྱབ་སའི་རྒྱ་རྒྱུ་དང་ གཙང་རྒྱ་ལ་སོགས་པའི་ ཉེན་ལ་ཅན་གྱི་རྒྱ་ནང་ རྩལ་རྒྱབ་ཀྱི་
 རྒྱ་བཀལ་ཀྱི་ བུད་ཀྱི་དང་ རྒྱབ་ལོ་འབད་ཡོད་པའི་ གཡང་གཟར་ཆེ་བའི་ བྱི་མ་ཐོག་
 དང་ བྱག་མགུ་དང་ རྟོག་ཀ་སློམ་ཡོད་མི་རྒྱ་གི་ ལ་ལས་པ་གི་ཉེན་སྲུང་དང་། བྱི་མ་རྒྱབ་
 སའི་སློ་ལོགས་ལ་ལས་དང་ རྩོམ་ལམ་བདའ་སྟེ་ ལམ་འགྲུལ་འབད་ཐངས་དང་ སྐྱུམ་
 འཁོར་རྒྱ་དང་གཅིག་ལར་ ལམ་འགྲུ་ཐངས་དང་ འཁོར་ལམ་སྐྱེད་པ་བཏོགས་ཏེ་ འགྲུ་
 ཐངས་ལ་སོགས་པའི་ ཉེན་ལ་བསྲུང་གི་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ཨ་ལོ་རྒྱ་ལུ་ ཅན་པ་བཏོན་
 ཤེས་རྒྱགས་པ་བཟོ་གི་དང་ ལག་ལེན་ཐབས་ཤེས་པ་ བཟོ་གི་དོན་ལུ་ཨིན།།

༣. ལ་དོན་དང་ འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱད།

ལ་དོན་གྱི་ཕྱད། ན་ ས་ ལུ་ རྒྱ།

ཕྱད་ཚུ་ རྗེས་འཇུག་བཅུ་དྲུང་ འཁྲིལ་མ་དགོ་པས་ རྗེས་འཇུག་གསུམ་གྱི་མཐའ་
མས་ དཔྱེ་བ་མེད་པས་འཇུག་པ་ཡིན། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན།

སུང་ན་ལོ་དོ།	ས་ཁུངས་འབད།	རྒྱ་ལུ་སོང་།
འབྲི་ཁྲིའི་གུ་སློབ་དེབ།	ལམ་ཉུག་ལུ་བཞག།	ཁྲིམ་འོག་ལུ།
རྒྱ་བ་ཁུངས་བཟུ།	གདོང་ཁུངས་སོང་།	ཡས་སོ།
ལག་པས་སློབ་དོ།	འབད་འི་གུ་རྒྱ་བ།	ཕས་བཟུ།
ཚུར་ཤོག།	ཕས་སྒྱུར།	ཅ་བས་ལོ་དོ།
བྲིས་ས་ལོ་དོ།	བསྒྱུར་བས་སོང་།	བཟུ་བས་གཏུང་།
བྲིས་ས་ལོ་དོ། གཏུང་པས་སོང་། བཟུམ་ བྱ་ཡུལ་གྱི་ ཚིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ མ་འོངས་པའི་ཚིག་ བྲི་དགོ།		

འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱད། ལས།

ཕྱད་འདི་ རྗེས་འཇུག་ཡོད་མི་དང་མེད་མི་ ག་ཅི་དང་ཚ་ཡང་ དཔྱེ་བ་མེད་པ་
འབད་ འཇུག་པ་ཡིན། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན།

གངས་ལས་ཚུ།	ས་ལས་མེ་རྩོག།	ཁྱིམ་ལས་མི།
ལ་ལས་གཏུམ།	མིག་རྩོ་ལས་མིག་ཚུ།	ཁྱིམ་ལས་མེ་རྩོ།
རྩོམ་མེ་ལས་དམར་པོ་སྟོ།	བཀྲིས་ལས་རྩོ་རྩེ་ལེགས།	ཡ་ལས་རྒྱ་ཚུན།
རྩེ་མ་ལས་དེ་རྩོ་ལི་བཟ།	དེ་ལས་ཡཟ།	ལ་རྒྱ་ལས་ཡཟ།
དེ་ལི་རྩོ་ཡོད་པ་ལས།	དེ་ལས་ལམ་ལས།	མེ་ལས་ལས།
རྩེ་མ་ལས་ཡོད།	དེ་ལི་ལས་སོང་ཡི།	དེ་མེ་ལི་ལས།

བཟུམ་ གཞན་ཡང་རིགས་བརྒྱུ་ཏེ་ སྤྱད་བཤའ་བཟད་དགོ།

དུས་གསོ། ག་དེ་སྟེ་ ཡིན་ཅུང་། བྲི་ལས། བཏུ་ལས། བརྒྱ་གཡུ་ལས།
བཟུམ་ ཡིན་པ་ཅི་ཏེ། བྲི་ཚིག་གི་རིགས་ མིང་མཐའ་ (པ་མ་ལམ) ཚུ་དང་
གཅིག་ལས་ འདུག་པའི་སྐབས། ཚིག་མཛད་ལས་འཚོལ་ཏེ་ མ་འོངས་པའི་
ཚིག་བྲི་དགོ།

སློབ་ལྟན།

༡. འོག་གི་ཡིག་རྒྱུགས་ལས་ མིང་ ལྷན་ཚིག་ མིང་ཚབ་ཚུ་ སོ་སོར་དབྱེ།
དེ་མ་ཅིག་གི་བར་ན་ར་ རྒྱང་མ་ལུགས་འབད་ ""ལུང"" ཟེར་འཕུལ་ད། ལྷན་དཀར་བང་བོང་ཅིག་ནང་
ཁོ་གི་མིག་རྩོ་ལས་ རྩེ་མ་ མཐོང་མ་སྟོང་བའི་ མི་སྟོམ་ཅིག་འོངས་ཏེ། ཁོ་གི་ མལ་ཚའི་ མཐའམ་
ལས་ བཟུང་སྟེ་འཐེན་ཅུག། དེ་བསྐྱབ་ལས་ ཁོ་ བུང་ཡང་གཏང་མ་ཚུགས། མཁུ་རྩོ་གི་སྐྱེ་རེ་ལས་
རྒྱལ་གཞན་གྱི་གསལ་བ་རེ་འཛགས་སྟེ་ ག་ཅི་འབད་ནི་ན་? མ་ཤེས་པ་ཐལ་སོ་ཅུག།

༥. བྱ་ཚོགས་ལས་འགྲུབ་མི་མིང་།

སྤྱི་འཕེལ་གོང་ལཱ་ བཤའ་མི་ མིང་གིས་མ་དོ་བས། གསར་སྐྱབ། བདེ་སྤྱི།
འཐབ་ཚོད། ཟེ་མི་བཟུམ། མིང་གི་ཐོག་མ་ལཱ་བྱ་ཚོགས་ཅིག་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་
འགྲུབ་མི་དང་། མིང་གི་མཐའ་མ་ལཱ་བྱ་ཚོགས་ཅིག་ ལཱ་བརྟེན་ཏེ་འགྲུབ་མི། བྱ་
ཚོགས་གྲིས་སྤྱོལ་ལས་འགྲུབ་མི་ཅིག། དེ་སྤྱོད་གསུམ་ཡོད།

༡་ མིང་གི་ཐོག་མས་ བྱ་ཚོགས་ཅིག་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་ འགྲུབ་མི་མིང་།
སྐྱབ་ཐབས། སྤྱི་ལོ་ལྟེང་། འཕུང་ལུངས། མཐུན་ལམ་ ཟེ་དོ་
བཟུམ།

སྐྱབ། སྤྱི་། འཕུང་། མཐུན་ ཟེ་མི་ཚུ་ བྱ་ཚོགས་དང་།
ཐབས། ལོ་ལྟེང་། ལུངས། ལམ་ ཟེ་མི་ཚུ་ མིང་ཡིན།

ཁ་ མིང་གི་མཐའ་མས་ བྱ་ཚོགས་ཅིག་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་ འགྲུབ་མི་མིང་།
ལྷོ་སྐྱབ། ལ་སྐྱབ། བྱ་འཕྲད། ལྷོ་དུས་ ཟེ་དོ་བཟུམ།
ལྷོ། ལ། བྱ་། ལྷོ་ ཟེ་མི་ཚུ་ མིང་དང་། ལྷོ། ལྷོ།
འཕྲད། དུས། ཟེ་མི་ཚུ་ བྱ་ཚོགས་ཡིན།

ག་ བྱ་ཚིག་གཉེས་སྒྲེལ་འབད་འགྲུབ་མི་མིང་།
 དཔ་གསེན། མཐུན་སྒྲིག། འཛེམ་འདུ། འོང་འབབ། འབྲི་ལུབ།
 མཇུག་འཕྲད་ ཟེེ་མི་ བཟུམ། དཔ་དང་ གསེན། གཉེས་ཆ་ར་ བྱ་
 ཚིག་ཡིན་མ་ལས། བྱ་ཚིག་ གཉེས་སྒྲེལ་གྱི་ མིང་ཡིན།

འདི་བཟུམ་ བྱ་ཚིག་ལས་བརྟེན་ རྒྱབ་པའི་མིང་ཚུ་གི་སྐབས། བྱ་ཚིག་གི་
 རིགས་ ག་ར་ ཚིག་མཛེན་བཏུ་བྱེ། ད་ཏུ་བའི་ཚིག་ ལག་ལཱ་འཐབ་དགོ།

དཔེ་ན། དཔ་གསེན། ཟེེ་བའི་སྐབས། དཔ་ དང་ གསེན། གཉེས་ཆ་ར་
 ད་ཏུ་བའི་ཚིག་ ཡིན་དོ་བཟུམ།

སློབ་ལྟུ་

༡. བྱ་ཚིག་ལས་ འགྲུབ་མི་མིང་འདི་ དུས་གསུམ་གྱི་བྱ་ཚིག་ལས་ ག་ཅི་འདི་ལག་ལེན་འབབ་
 དགོ་བ་སྟེ།
༢. འོག་ལུ་ བཞོན་མི་དང་འཁྲིལ་ བྱ་ཚིག་ལས་འགྲུབ་མི་ མིང་བྲིས།
 ཀ་ མིང་གི་ཐོག་མ་ལུ་ བྱ་ཚིག་ཅིག་ལུ་ བརྟེན་ཏེ་འགྲུབ་མི་མིང་།༡༠ །
 ཁ་ མིང་གི་མཐའ་མ་ལུ་ བྱ་ཚིག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འགྲུབ་མི་མིང་།༡༠ །
 ག་ བྱ་ཚིག་ གཉེས་སྒྲེལ་ལས་ འགྲུབ་མི་མིང་༥ བྲིས།
༣. རང་། རངས། ཡང་། ཡངས། སྒྲ། སྒྲ། འབྲང་། བྲང་། བམ། འམར། བྱལ། འབྱེལ།
 ཟེེ་མི་ཚུ་འདི་ བྲང་བར་ བྲིས།

ཕ. མིང་མཐའ།

མིང་མཐའ་ཟེ་མི་འདི། ལྟེ་འབྲུང་ མིང་འགྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྐྱུ་འབྲུང་
 འཇུག་མི་ ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་ སྐབ་ཡིན། ལྟེ་འབྲུང་། (སེ་ལ། སོ་ཀ། ཐང་
 ཀ། ཉེ་བ། ཤ་བ། ཟེ་བའི་སྐབས། ཀ་ ལ་ བ་ ཚུ་ ག་ས་ མིང་མཐའ་
 ཡིན།)

ད་ཉེ་གི་སྐབས་ལུ། པ། བོ། མ། མོ། ཟ། བོ། མིང་མཐའ་འབྲུང་
 འཇུག་ཚུ་ལ་གྲི་སྐོར་ལས་ ཡིན།

* མིང་མཐའི་འཇུག་ཚུ་ལ།

མིང་མཐའ་ རྒྱུ་འཇུག	པ	བོ	མ	མོ	ཐ	ཟ
ག	0	0	0	0		
ང	0	0	0	0		
ད	0	0	0	0	0	0
ན	0	0	0	0		
བ	0		0	0		
མ	0	0				
འ			0	0	0	0
ར	0	0	0	0	0	0
ལ	0	0	0	0	0	0
ས	0	0	0	0	0	0
མཐའ་མེད				0	0	0

དཔེ་བཅོམ་

འགྲུལ། ལག་པ། ལྷག་པོ། སྲུམ། ལམ་པ། ཡམ་པ། གཏོ་བོ། རྩམ། རྩོམ།
 ཐལ་མ། བཅོམ། དཀར་པོ། ཐག་པ། དལ་མ། ལམ། འཕར་མ། མཇོང་མ།
 ཀམ། རྟོང་པ། དཔལ་མོ། སློལ་མ། ཆེ་མོ། སེ་མོ། བཟུམ་ལོན། མིང་
 མཐའ་འདི། སྤང་ཐང་འདྲ་འཁྲིལ་རྩེ།

~ ཚག་གཅིག་ནང་ཡང་འོང་། དཔེ་ན། **སྲུམ། ལག་པ། བཟུམ།**

~ ཚག་གཅིག་ནང་མེ་པར་ སོ་སོ་འབད་ཡང་འོང་། དཔེ་ན། **འགྲུལ་**

ལུ་ལུལ། སྲུམ་ལས་ལྷ། ལག་པ་ལུ་སློམ། བཟུམ་ལོན་ལོ།

མིང་མཐའ་ (པ་མ་ལམ་) གསུམ་འདི། མིང་དང་གཅིག་ལས་ རྒྱུམ་གཅིག་
 མེ་པར། **བྱ་ཚིག་དང་** གཅིག་ལས་ཡང་ འཇུག་པ་ལོན། དཔེ་ན།

བྲི་མ་ལོན། གཏུང་མ་ལས། དཔག་པ་མས། བཅོང་མ་ད། འཚོགས་པ་འདྲས།
དང་མ་མས། ལྷིང་མ་མོ། བརྟོག་པ་ཅིག། དཀྲོག་པ་འབད། བཟུམ་ བྲི་ཤེས་དགོ།

* (པ་མ་ལམ་) དང་ གཅིག་ལས་ **བྱ་ཚིག་འདི། ཚིག་མཇོང་ལག་ལེ་འབབ་སྟེ།**
 མ་འོངས་པའི་ཚིག་ས་ སྤྱད་ དགོ།

སློབ་ལྟན།

༡. འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལས་ མིང་མཐའ་མེན་མི་འདི་ ཕྱི་སེལ་རྒྱུའལ།

ལག་པ། མག་རམ། འཆམ་པ། ཕྱི་སླུང་པ། བཟོ་བོ། རྩོམ་པ། ཀམ། ལྟ་འབྲིལ།
ལྟ་ལོ། ལམ་འགྲུལ་པ། སྤམ། རྩམ། རྩོག་པ། གཏམ། ཐེར་མ། སྤྲོད་པོ། ལྷུག་པོ།
ལྷམ། ཚ་མོ། ལམ། ལ་འབག་པ། དགོ་བ། ལོང་མ།

༢. པ་ མ་ སྤ་གསུམ་ བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་ འཇུག་པའི་དཔེ་^{༡༠} ལས་མ་ཉུང་མ་རེ་
བྲིས།

༣. པོ་ མོ་ བོ། མིང་མཐའ་འབད་ འཇུག་མི་དཔེར་བཟོད་^༣ རེ་བྲིས།

༤. ཚིག་མཚོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྡེ་ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ དབྱེ་བ་ཕྱེས།

(སྤྲོད་། བྱང་) (བསྟོན་། བཏུབ་། བསྟོབ་)

(བཏུབ་། གཏུབས་) (བསྟེན་། སྟེན་། ཉེན་)

(སྤྲོད་། འཇམ་། འབྱུང་) (ལྷུང་། གལྷུང་། བལྷུང་)

(རྒྱུང་། བརྒྱུངས། བརྒྱུང་) (སྤྲོངས། གཏུང་། བཏུང་)

༤. བྱ་ཚོགས་གི་ཚོགས་ཀྱོགས།

བྱ་ཚོགས་གི་ཚོགས་ཀྱོགས་ཟེར་མི་འདི། འདས་པའི་ཚོགས་ཀྱོགས། ཅི་ཡི་ལུག། ན་
ཉལ་པའི་ཚོགས་ཀྱོགས། རྟོ་དེས། མ་འོངས་པའི་ཚོགས་ཀྱོགས། ལྷོ་འོང་གེ་ ཚུ་
ཡིན། ཚོགས་ཀྱོགས་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ཡི་གུ་བྲི་བའི་སྐབས།

- བསྐྱབས་ཅི། བྲིས་ཡི། བཏུང་ལུག། བཟུམ། འདས་པའི་ ཚོགས་ཀྱོགས་
དང་གཅིག་ཁར་ འདས་པའི་ བྱ་ཚོགས་ར་བྲི་དགོ།
- ལྷོ་བ་དོ། འཕྲི་དེས། བཟུམ། ན་ཉལ་པའི་ ཚོགས་ཀྱོགས་དང་གཅིག་ཁར་ ན་
ཉལ་པའི་བྱ་ཚོགས་ བྲི་དགོ།
- བསྐྱབས་ནི། ལྷོ་འོང། གཏུང་གེ། བཟུམ། མ་འོངས་པའི་ ཚོགས་ཀྱོགས་
དང་གཅིག་ཁར་ མ་འོངས་པའི་ བྱ་ཚོགས་ར་བྲི་དགོ།

ཚོགས་ཀྱོགས་ དེ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ཚི་དུ་སོ་གསུམ་ཡང་ ཆ་རོགས་འབད་
འཇུག་པ་ཡིན། དཔེ་ན།

- བསྐྱབས་ད་ལུག། བྲིས་ཚི་ཡི། བཏུང་སོ་གེ། ཡར་སོ་ལུག། གོ་ཚི་ལུག།
བཏུང་ཚི་ནི། ལྷོ་བ་དེ་གེ། ལྷོ་འབད་སོ་གེ། ཟེར་དོ་བཟུམ། མཇུག་གི

ཚིག་གྲོགས་ མ་འོངས་པ་དང་ འདས་པ་གཅིར་ཡིན་ཅུང་། ཚིན་སོ་ གི་
 ཏེ་མའི་ བྱ་ཚིག་འདི་ འདས་པའི་བྱ་ཚིག་ར་བྲིན་གོ།

~ ཚིག་གྲོགས་ ཅི་ ཡི་ པས་ མས་ བས་ འཕོ་ རྗེས་འཇུག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་
 འཇུག་པ་ལས། འཕྲོ་བ་ལམ་ འོག་ལྷ་བཞེད་མི་དང་ འཁྲིལ་དགོ།

རྗེས་འཇུག་	པས་	མས་	བས་	ཅི་	ཡི་
ག་	√			√	
ང་		√		√	√
ར་				√	
ད་	√			√	√
ཉ་	√	√			√
བ་	√	√		√	
མ་	√	√			√
འ་			√		√
ར་			√		√
ལ་			√		√
ས་	√			√	√
མཐའ་མེད་			√		√
མིང་མཐའ་		√			

དཔེར་ན། རྩོམ་ཅི་ བྲིས་ཡི་ བཟུམ། འདས་ཚིག་བྲིན་གོ་པ་དང་།
 པས་ མས་ བས་ གསུམ་འདི་ འཕྲོ་བ་པས། མ་བྲི་བས། གཏུང་མ་མས། བརྒྱུང་མ་
 མས། མ་བརྒྱུག་པས། མ་ཐལ་བས། མ་འཇུང་བས། མ་བཏུ་བས། ཟེར་མི་ཚུ་

ཡེ་ཤེས་ཚིག་ཡིན་མ་ལུས། པས་ མས་ བས་ གསུམ་གྱི་ ཉེ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་ མ་ འོངས་པའི་ཚིག་ བྲི་དགོ་པ་ཡིན།

སློབ་ལྟ།

༡. འོག་གི་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ སློབ་ལྟ། འབད།
 ཀ་ པས་ མས་ བས་ གསུམ་གྱིས་འཇུག་ཚུལ་ལ། རེ་བྲིས།
 ཁ་ ཅི་ ཡི་ རུག། འདས་ཚིག་དང་འཇུག་པའི་དཔེ་ལ། རེ་བཀོད།
 ག་ བྲི་ བོ་ དགོ་ འོང། མ་འོངས་པའི་ཚིག་དང་སྐར་བའི་ དཔེར་བརྗོད་ལ། རེ།
༢. དཀྱུག་དོ། འཕྲོན་དེས། བཙོང་དོ། དཔག་དེས། ཟེར་བའི་བྱ་ཚིག་ཚུ་ མ་འོངས་པའི་ཚིག་
 ལྷོགས་ བྲི་ འོང་ བོ་ དགོ་ ཚུ་དང་འཇུག་ཚུལ་བྲིས།
༣. ཚི་ད་སོ་གི་སྐབས། མོ་དང་ མོང་གི་ ལྷད་པར་དང། ད་དང་ བཏང་གི་ ལྷད་པར་བྲེས་
 ཉེ་བྲིས།

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག།

ཁུངས་དོན།

ལྷ་ཡིག་དང་གྲུང་ཡིག་གི་སློབ་ཚན་བཅུགས་དགོ་པའི་ཁུངས་ཡང་སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་
 རང་གི་སློབ་སྟེའི་སློབ་དཔོན་ལུ་ལྷ་ཡིག་བྱང་ཁྱེ་དང་། དེ་ལས་རང་གི་ཡམ་དང་
 རྒྱ་མཚོ་ཚཱོགས་ཚུ་ལུ་གྲུང་ཡིག་འེ་བྲི་ཤེས་དགོ་པ་འདི་ག་ནི་བ་ཡང་ཁག་ཆེ།

སློབ་དེབ་ནང་བཞེད་ཡོད་མི་ཡིག་འགྲུལ་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་ཏུ་དོན་ཚན་མ་འདྲ་མཚུ་
 བཅུགས་ཏེ་རང་གིས་ལྷ་ཡིག་དང་གྲུང་ཡིག་གསར་པ་མ་འདྲ་མཚུ་གིས་ནིའི་དོན་
 ལུ་ཡང་ཡིན།

དོན་ཅུང་གྲུང་ཡིག་འདི་གིས་རིག་ལུ་བཞི་ཡར་རྒྱས་གྲུང་ཚུ་གས་པའི་ཡན་
 རབས་སློབ་ཡོད་མི་ལུ་དམིགས་ཏེ་བཅུགས་བཅུགས་པ་ཡིན་ནོ།

དཔེ, ༥། སློབ་དཔོན་ལྟ་བུ་ཡིག་འབྲི་བ་དང་།

འཇུག་སློབ་དཔོན་སློབ་དཔོན་མཚན་ལྟ།

གུས་པས་ལྟ་དོན། ལ་ཅ་ཉི་མ་ལས་འགོ་བརྒྱུད་ རྒྱུད་
 ལྷན་ལྷན་གྱི་ མཉམ་འབྲེལ་འབྲེལ་དུ། རྒྱུད་འཛོལ་གྱིས་ ཚད་པའི་དུད་ ཡིན་མས། ཟེ་
 གུས་པའི་ལྟ་བུ་དུད་ འདི་གི་དོན་ལྟ་ དེ་སྲིལ་ཡང་ ལྷན་གྱི་བརྒྱུག་ཞིབ་འབྲེལ་དང་ འབྲེལ་
 དཔོན་ཞི་ཡིན་པས།

འདི་ལྟ་ སློབ་དཔོན་མཚན་གྱིས་ དེ་སྲིལ་ཉི་མ་གཅིག་ དལ་གསོ་གནང་གྱེ་བཀའ་དྲིན་
 བརྒྱུད་ ཟེ་ ལྟ་དོན་ལྟས། ཞེས་དཔྱད་ཚུལ་ ༡༢.༦.༡༤ ལྟ་

ལྟ།

སྐལ་ལྷན་ཚེ་རིང་།
 སློབ་དཔོན་ལྟ་ (འ)

དཔེ ༥། སློབ་དཔོན་ལུ་ལྷ་ཡིག་འབྲི་བ་དང་།

དབྱིན་ཇི་སྐད་ ༡༥.༦.༢༠

སློབ་ལྟེ་སློབ་དཔོན་མཚོགས།

སློབ་རིམ་ལ་པ།

གསལ་ཡུག་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སློབ་གྲྭ། ཅི་རང་།

དོན་དག་ ངལ་གསོ་ལུ་ནི།

ལུ་དོན་འདི་ནི་ ལ་ཅེ་ལྷི་རུ་ལས་ ཡོ་ཕྱི་ལྷི་ལྷི་ལས་ དེ་རིམ་ཡང་དུག་ནི་མེད་པ་ལས་ ལམ་ལང་
ནང་ བརྟུག་ཞིབ་ཅིག་འབད་བའ་ འགྲོ་དགོ་པ་ཚོ་སོ་ཡི། དེ་ལུ་ སློབ་དཔོན་མཚོགས་ ངལ་
གསོ་ཉིན་མོ་གཅིག་ བཀའ་དྲིན་བརྒྱུང་ ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན་ལགས།

ལྷོ་དེ་སློབ་ཡུག།

སྐལ་ལྷན།

དཔེ ༥། ཡམ་གཉིས་ལུ་འབྲི་བ་དང་།

༤། བྱམས་པ་མེ་ཅན་གྱི་ཡམ་ ༢ ལུ།

ལྷོ་ལྷོ། ཡམ་གཉིས་ལུ་འབྲི་བ་མི་ ཡམ་ལྷན་ཚུ་
ཚུ་ ག་ས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ས་ ཡོད་པའི་རེ་བ་ཡོད། ང་ཡང་སློབ་གྲྭ་ནང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ས་
ཡོད་ ཟེ་ལྷོ་ལྷོ་ཡིན།

ལྷོ་ལྷོ་ཡམ་ ༢ ལུ་ ཡི་གུ་ལྷོ་ལྷོ་ལུ་འབྲི་བ་དོན་དོམ་ས་ ང་མཆོས་སློབ་གྲྭ་ནང་ ལྷོ་ལྷོ་ ༢༠༡༤ ཟླ་ ༧
པའི་ཚེས་ ༩ ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་ ལེགས་ཤོམ་ཚུ་གི་བཟང་ན་ ལྷོ་ལྷོ་ལུ་འབྲི་བ་ཡོད། དེ་འབད་ནི་འདྲི་
གིས་ ལེགས་ཤོམ་ལུ་ ག་ལོ་ལྷོ་ལྷོ་ལུ་ འོང་གནང་ ཟེ་ལྷོ་ལྷོ་ཡིན།

དགའ་གིང་སློབ་གྲྭ་ཚུ་དང་ལས་ ལྷོ་ལྷོ་ ༧ པའི་ཚེས་ ༩ ལུ་ ལྷོ་ལྷོ་ལུ་འབྲི་བ་

ལུ།

དཔེ ༥། རྩོམ་མཁའ་ལྷན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟེན་ལྟེན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་

༣ བཅོམ་པའི་རྩོམ་མཁའ་ལྷན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་

ལྷན་པོའི་ལྷན་པོ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ བཅོམ་པའི་རྩོམ་མཁའ་ལྷན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ལྷན་པོའི་ལྷན་པོ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ལྷན་པོའི་ལྷན་པོ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ལྷན་པོའི་ལྷན་པོ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ལྷན་པོའི་ལྷན་པོ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ལྷན་པོའི་ལྷན་པོ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ལྷན་པོའི་ལྷན་པོ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ལྷན་པོའི་ལྷན་པོ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ལྷན་པོའི་ལྷན་པོ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་

དཔེ་ ལྷན་པོའི་ལྷན་པོ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ལྷན་པོའི་ལྷན་པོ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ལྷན་པོའི་ལྷན་པོ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ལྷན་པོའི་ལྷན་པོ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ལྷན་པོའི་ལྷན་པོ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ལྷན་པོའི་ལྷན་པོ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ལྷན་པོའི་ལྷན་པོ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ལྷན་པོའི་ལྷན་པོ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ལྷན་པོའི་ལྷན་པོ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ལྷན་པོའི་ལྷན་པོ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་

ལྷན་པོ།

དཔེ ༥། ཚཱེ་གསལ་ལུ་ གཏུང་ཡིག་འབྲི་བའལ།

དབྱིན་ཇོས་ ༡.༢.༡༥

༡ ཚཱེ་གསལ་འཇམ་དཔལ་ཚེ་རིང་ལ།

ང་ དེ་ཚེ་ རྒྱ་དང་ལ་བྱལ་ཏེ་ གཡུས་ཁ་ལས་འོང་བའི་སྐབས་
ལམ་ལ་ལུ་ རྒྱ་དང་བས་ཚད་ ག་ནི་ཡང་མ་འཇུང་པས་ བདེ་རྒྱ་རྒྱུ་འབད་ས་ སློབ་གྲྭ་ནང་ཚོད་
ཅི་ ལམ་ཁས་ ཚཱེ་གསལ་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་དང་ ཡུན་སྡེ་ སེམས་དགའ་རྒྱ་རྒྱུ་བྱུང་ཡི།

ཚཱེ་གསལ་རྒྱ་དང་ང་ འཚམ་ཤོས་ཡིན་པའི་སྐབས་ལས་ དེའི་ཕམ་སྐུན་ཚུ་ལུ་སྐབས་ད་ ཁོང་ཡང་
སེམས་དགའ་ཡི།

ང་བཅས་ལྷོ་ཚང་གཉིས་ མི་ཚོ་འདི་ནང་ ད་པེ་བཟུམ་ས་ ཚཱེ་གསལ་འཚམ་ཤོས་འབད་ ལོད་
ཚུགས་པའི་ མཉེ་བསམ་གཏུང་གེ་ ཟེ་ལུ་ནི་ཡིན།

བཀྲིན་ཚེ།

ལྷོ་ཚང་ལྷ་བ་གྲགས་པ།

བུ་ལི་ སློབ་གྲྭ་ཚུང་བ།

