

ཕྱོད་རིག་དང་སྐད་ཡིག།

སློབ་རིམ་ ༡ པ།



སློབ་གྲུའི་འཕྲིན་ལྷན་ཁག་ལྷན་ཁག་།

འཕྲིན་ལྷན་ཁག་དང་རིག་ལྗང་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག་།

## ང་བཅས་ཀྱི་འགན་ཁབ།

### ང་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ།

མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ ཏུས་ཡུན་ཉིན་ལུབ་མེད་པར་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་བཅོན་དང་གོང་འཕེལ། མི་སེར་གྱི་  
ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྦྱིད། གཞུང་སྲོད་གི་ལམ་ལུགས་ འཛིན་སྲོད་སྲེལ་གསུམ་ ཡར་ཤལ་གི་དོན་ལུ་ ཐུགས་ཀྱི་ཚ་གུང་ ག་བ་  
ལྷག་པ་འབད་བཞེས་ཏེ་ ཕུག་ལཱ་གནང་མི་ རྒྱོ་གཏད་སའི་དཀོན་མཚོག་དང་ སྦྱིད་སྦྱུག་གི་གོང་མ་ སིན་ཅན་མམ་བཟུམ་ཅིག་  
ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ ང་བཅས་འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ མི་དབང་མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ་མཚོག་ལུ་ རྒྱོ་གསུམ་གུས་པའི་གུས་  
བརྟུན་ལུ་ཏེ་ བཀའ་ག་གནང་མ་དང་ གསུང་ཅི་སྦྱབ་ཀྱི་ཕུག་ཕྱི་ཞབས་ཏེ་ག་ལུ་དགོཔ་ཨིན།

### ང་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ང་བཅས་འབྲུག་མི་ཡོངས་ བ་བརྒྱད་ལུ་བརྒྱད་ཚ་བརྒྱད་འབད་ བསྐལ་པ་མ་སྲོད་གི་བར་དུ་ འཚོ་བ་  
བསྐྱེད་སྲེད་སའི་ བ་གཞིས་ཅིག་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ འཕམ་ཀྱི་ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྦྱིད། ཐུགས་ཀྱི་  
རང་བཅོན་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ བ་ཞེན་གྱི་སེམས་ཤུགས་སྦྱོམ་འབད་ར་བསྐྱེད་དེ་ ཕུག་ཕྱི་ཞབས་ཏེ་ག་ལུ་དགོཔ་ཨིན།

### ང་བཅས་ཀྱི་གཞུང་།

ང་བཅས་ཀྱི་གཞུང་འདི་ དམངས་གཙོའི་རྩ་ཁྲིམས་ཅན་གྱི་ རྒྱལ་བརྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་ཨིན། རྒྱལ་ཁབ་འཛིན་སྲོད་སྲེལ་གསུམ་གྱི་  
ཕུག་ལཱ་ག་ར་ གཞུང་གིས་ཐུགས་ཐུག་བཅད་དེ་ གནང་དགོཔ་ཅིག་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ དང་པ་བཅོག་འབྲུའི་སྐབས་ལུ་  
རང་མོས་རྣམ་དག་གི་ ཚོགས་རྒྱན་བཅུགས་ཏེ་ ལྷོགས་སྲུབ་ཅན་གྱི་འདེམས་ངོ་བཅོག་འབྲུའི་སྐབས་འབད་དགོཔ་དང་།  
གཉིས་པ་བཅོག་འབྲུའི་སྐབས་ཞིན་མ་ལས་ ཕུག་ལཱ་གནང་པའི་སྐབས་ལུ་ འབྲུའི་མཉམ་དང་ དྲང་བདེན་ དྲང་གསལ་གྱི་སྒོ་ལས་  
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕམ་ལུགས་གཉིས་ལུ་པན་པའི་ ཕུག་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་གནང་ཐབས་ཀྱི་ རྒྱབ་སྐྱོར་ལུ་དགོཔ་ཨིན།

### ང་བཅས་ཀྱི་རིག་གཞུང་།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྒྱུ་ལིག་དང་ རྒྱུ་ཚུམ་ ལམ་སྲོལ་ ཚོས་ལུགས་ བཟོ་རིག་ བསམ་སྦྱོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ འཚོ་སྦྱོང་གི་  
ལམ་ལུགས་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཟེར་སྐབ་ཨིན། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་འདི་གིས་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་  
སྦྱོན་གོང་ལས་ རང་བཅོན་ཨིན་པའི་ རོ་རྟགས་ཅིག་སྦྱོན་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཡང་ རིག་གཞུང་དེ་ཚུ་  
ལུ་བརྟེན་ཏེ་འཐོབ་ཚུགས་པ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་བཟང་པོ་ཚུ་ལུ་ ཕྱིས་མཐོང་དང་གུས་བཀྱར་  
བསྐྱེད་ཐོག་ལས་ ཉམས་སྲུང་དང་གོང་འཕེལ་གཏང་ཐབས་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ་ ལཱ་འབད་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ།

འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱི་བསོད་ནམས་ལས་རྒྱབ་པའི་རྒྱལ་པོ།



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

འབྲུག་ ཚན་དན་བཀོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང། །དཔལ་ལུགས་གཉིས་བསྟན་སྲིད་སློང་བའི་མགོན།།

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

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

# དཔེ་སྟུང་འབད་མི།

སློབ་གྲྭ་འུམ་ལོན་ལས་ཁུངས།

བརྒྱུན་འཕྲིན་ལང་ ༩༧༥-༣-༣༣༣༤༤༠

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

ཡམས་དབང་ © ༢༠༢༣ སློབ་གྲྭ་འུམ་ལོན་ལས་ཁུངས།

དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་གྲྭ་འུམ་ལོན་ལྷན་ཁྲིམས་ལྷན་ཁུངས་ དཔེ་སྟུང་འབད་མེད་པ་ལས་ སློབ་གྲྭ་འུམ་ལོན་ལས་  
ཁུངས་ལས་ གནང་བ་མེད་པར་ དཔེ་སྟུང་དང་ ཚོང་རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་འབད་ནི་ལས་ འཛུམ་གནང་།

དཔེ་སྟུང་། ༢༠༢༣

ISBN 99936-0-281-7

### བཀའ་འདམས་པའི་ཚུལ་

ཤེས་རིག་ཉན་ལག་གི་ལ་ཐུག་ལུས་ འབྲུག་རྒྱལ་ལམ་ནང་ ཤེས་རིག་ལུགས་པའི་དང་ ལུས་ཚན་ལས་དྲག་བཟོ་ནི་འདོད་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་མ་དུལ་གྱི་རྒྱུ་ལྟེན་ གནང་མི་ འབྲུག་རྒྱལ་ལུ་ བཀའ་འདམས་པའི་ལུ་ རྟེན་དང་གཞིག་ལས་ ཚོས་ཚན་དཔེ་དཔེ་ཚོ་མ་རྒྱུག་གི་ལུ་དང་ལུ་ རྟེན་རིག་གི་ཐོས་ལོན་དང་ ཡན་ འདེབས་ཀྱི་ཐོག་ལས་མཛེན་མི་ ག་ཤུ་གསལ་ ཤེས་ལོན་མཁའ་མཚོ་དང་ རྟེན་པར་ཅན་གྱི་སྤོང་དཔེ་ལོངས་ལུ་ ཤེས་རིག་ཉན་ལག་གི་ལ་ཐུག་ལུས་ དགའ་ བསྟེན་དང་བཅས་པའི་ལུགས་སོ་ལོན།

#### ཐོས་སྟོན་པ།

- ༡ དགོས་པའི་ཀྲུ་ ཡུལ་ལུ་ རྩེ་ཆེན། ཤེས་རིག་ཉན་ལག།
- ༢ རྟེན་གྱི་ལུ་ ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟེན་ལེ་ཚན།

#### སྤྱི་བཏང་བོད་ལྗོངས་རྒྱུ་ལྟེན་པ།

ཀམ་ལེ་ཤེས། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན་གཏོ་འཛིན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟེན་ལེ་ཚན།

#### ལུན་དགའ།

- ༡ དགོས་པའི་རྒྱུ་ལྟེན་ རྩེ་ཆེན་ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། རྩེ་ཆེན་ལུ་ལུ་དབང་འཛིན།
- ༢ ཚོས་སྤྱི་ལོན་གྱི་ རྩེ་ཆེན་ཚོས་ཚན་ལུ་ལུ་ ལྷན་གསལ་རང་སྤྱོད་ལུ་འཛིན།
- ༣ དབང་དྲག་རྩེ་ ལྷན་ལུ་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷན་ལུ་དང་རྒྱུ་ལྟེན་ལེ་ཚན།
- ༤ ཤེས་རིག་རྒྱུ་ལྟེན་ ཚོས་རྒྱུ་ལུ་འགོ་དཔོན་ལུ་འགོ་དཔོན། འབྲུག་ཚོས་རྒྱུ་ལུ་འགོ་དཔོན་ཚོས།
- ༥ ཡུལ་དབང་འདུལ། ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། འབྲུག་ཚོས་རྒྱུ་ལུ་འགོ་དཔོན་ཚོས།
- ༦ རྟེན་གྱི་ལུ་ ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟེན་ལེ་ཚན།
- ༧ བཟུང་འཛིན་རྩེ་ ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟེན་ལེ་ཚན།
- ༨ ཆེ་མིང་ ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟེན་ལེ་ཚན།

#### ལུན་སྐྱེད་འབྲུག་མི།

ཀམ་དགེ་ལུགས། ལུགས་སྤྱི་ལུ་ ལུ་ལོ་ཤེས་རིག་མཚོ་མི་མ་སྤོང་གྲ།

#### ལས་སྤྱོད་ཚོས་རྒྱུ་ལྟེན་པའི་ལུ་ལྟེན་པ།

- ༡ དགེ་ཤེས་པའི་རྒྱུ་ལྟེན་ རྩེ་ཆེན་ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། རྩེ་ཆེན་ལུ་ལུ་དབང་འཛིན།
- ༢ དབང་དྲག་རྩེ་ ལྷན་ལུ་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷན་ལུ་དང་རྒྱུ་ལྟེན་ལེ་ཚན།
- ༣ ཡུལ་དབང་འདུལ། ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། འབྲུག་ཚོས་རྒྱུ་ལུ་འགོ་དཔོན་ཚོས།







MINISTER

ROYAL GOVERNMENT OF BHUTAN  
MINISTRY OF EDUCATION  
THIMPHU : BHUTAN

ཆོད་བརྗོད།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་འདི་ཡོད་པའི་ཉེན་ ཡོད་ལའདི་འབྲུག་མི་ག་ས་གནས་ཤེས་དགོཔ་དང་ ལག་ལེན་ འབྲུག་དགོཔ་ཡིན། དེ་འབྲུག་གི་འདི་གནས་ སྤྲོད་ཆུ་ལག་གི་ཚོས་ཚཱ་ལུ་ཡང་ ཡོད་ལའདི་ ཅ་འཁོལ་ཚོས་ཚཱ་ ལག་ཆེ་ཤོས་ ཅིག་ལུ་ རོལ་འཛིན་འབྲུག་ཤེས་པ་སྤྲོད་འབྲུག་ཡིན།

ཡོད་ལའཁོལ་ཚོས་ཚཱ་གྱི་ གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ཅ་གཞུང་ལུ་ ད་པེལ་ ཟེངས་གསུམ་པའི་ ལེགས་པའི་ འབྲུག་པ་དེ་ སྤོལ་འབྲུག་པ་འབྲུག་ཤེས་དོལ། དེ་ཡང་ ཡུའི་2006 ལས་ འབྲིང་རིམ་བར་མ་དང་ གོང་མའཁོལ་ཚོས་ཚཱ་ལེགས་ རྒྱལ་འབྲུག་ཡོད་མེད་འཁྲུག་ཏུ་ཡིན་མ་ལས་ འདི་གནས་སྤོལ་རིམ་གོང་མའི་ ཤེས་ཡོད་གྱི་གཞི་འབྲུག་པ་བཅུགས་པ་ཡིན། ཡོད་ ལའཁོལ་ཚོས་ཚཱ་ལེགས་བསྐྱར་འབྲུག་དགོཔ་པའི་ གཞི་ལུངས་རོལ་འདི་ས་ སྤོལ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ དུམ་ལས་ལཱ་ག་ཏུ་ མི་ཚོལ་མཁོ་བའི་ དེག་ཅུ་ལའཁོལ་ཚཱ་ལུ་ གཙོ་བོ་སྤོལ་ཤིའི་དོལ་ལུ་ཡིན། དེམ་ཚད་ བཟླ་དོལ་ཚུ་ དུམ་མཐུན་བཟོ་བའམ་དང་ སྤོལ་སྤོལ་ གྱི་གཞུགས་ཚད་ རྒྱལ་སྤུའི་ཤེས་ཚད་དང་ དོལ་ཤུམ་བཟོ་བའམ་ལུ་ཡང་ཡིན།

དེ་འབྲུག་པ་ལུ་བརྟེན་ གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ ཡོམ་རིག་དང་ སྐད་ཡིག་སྤོལ་དེལ་འདི་ནང་ སྤོལ་རིམ་སོ་ སོའི་གཞུགས་ཚད་དང་བཟུན་པའི་ ལཱ་ག་རིག་ཡོམ་རིག་དང་ སྐད་ཡིག་དང་ ལཱ་ག་འི་སྤོལ་བ་ ལིག་བསྐྱར་ལཱ་ག་ལཱ་ལཱ་ག་གི་དོལ་ཚད་ ཚུ་ ཚུད་དེ་ཡོད། དེཚུ་ཡང་ མི་ཚོལ་མཁོ་བའི་འབྲུག་ཡོད་ བཟླ་དོལ་མཁོ་ལུ་ གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལས་བུས་ཏུ་ཡོད་ དེ་དེལ་གིས་ སྐད་ཡིག་རིག་ཅུ་ལུ་ཞིག་ཞིག་འབྲུག་ ཚུད་ཚུགས་པམ་ཚད་ སྤོལ་ཡུག་ཚུ་གི་ མཁོ་རིག་གོང་འབྲུག་འབྲུག་ཉི་ལུ་ཡང་ ཡན་ཐོགས་སྤོལ་འབྲུག་ཚུགས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད།

དེ་དང་འདྲེས་ཅིག་སྤོལ་ སྤོལ་སྤོལ་འབྲུག་ཐངས་ཚུ་ཡང་ སྤོལ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ བཟླ་དོལ་དང་གཅིག་ལཱ་ དེག་ཅུ་ལུ་ཤེས་ཡོད་ཐོབ་ ཚུགས་པམ་ཚོ་དེའདི་ གཙོ་བོ་སྤོལ་ཡུག་པ་དང་རང་སོ་སོ་གི་ཏུམས་ཐུང་ཐོག་ལས་ ཐོབ་དགོཔ་སྤོལ་ཏུ་ཡོད། དེག་དོལ་ལུ་ སྤོལ་ སྤོལ་ཐོབས་ཤེས་ཚུ་ཡང་ ལྷུ་ལུ་འབྲུག་ཤེས་ལཱ་དང་ མི་ཚོལ་མཁོ་ཆེ་བའི་ དེག་ཅུ་ལུ་གི་ཐོག་ལས་ སྤོལ་དཔོན་ལཱ་སྤོལ་



དཔེ་དེ་བའི་ལུང་། སྲོལ་རིམ་སེ་སེ་བཞིན་དུ་ལུང་བཟོ་བྱེ་ཡོད། དེ་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྲོལ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སྲོལ་སྐྱོང་ལས་དོན་གསུམ་  
འགྲུབ་ཚུགས་པའི་ སྲོལ་ལྟོན་འབད་དགོ་པ་གཞུང་ཚུ་ དེ་མཚན་ སྲོལ་ལྟོན་དབང་ལོ་རབ་ཚུ་ལུ་ དེ་ག་པ་ཚན་མཛེན་ཚུ་ལྟེ་འབད་  
ལྷོ་ལུ་ལམ་ལྟོན་ཚུ་ལང་ སྲོལ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ག་དེ་དྲག་དྲག་བྱེ་དགོ་པ་ཡིན།

ཤེས་རིག་ལྟན་ལག་གི་རྩོང་ས་ལས་ལང་ ཤེས་ཡོན་ཅུ་གཞུང་གསུམ་པའི་ དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བའི་ མཐུན་ཉེན་དང་རྒྱབ་  
སྐྱོར་ཚུ་ ཅི་དྲག་གང་དྲག་བྱེ་ལུ་ གཙོ་བོ་བཟོན་ལྟེ་འབད་བཟོན་བཟོན་ལྟེ་ལུ་ མཉམ་འབྲེལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་  
ཏེ་ དུ་ལས་ལམ་ ཤེས་རིག་གི་གནས་ཚུན་དང་ ལྷུས་ཚན་ ཏེ་མ་ལས་ལྟག་པའི་ ཡར་དྲག་ལེགས་ཤོམ་འབད་བྱུང་བྱེ་ རྒྱལ་  
གཞུང་གི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་ཚུགས་པའི་ ཡིད་ཆེས་ཡོད།

མཛེས་ལའི་ཚོས་ཚན་ལེགས་བསྐྱར་གྱི་ལུ་ལུ་ དེ་ཅིག་ཐོན་མི་འདི་ལུ་ ཤེས་རིག་སྲོལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ལས་ལྷང་ས་གྱི་ ཤེས་ཡོན་  
ཅུ་གཞུང་དང་ལྟེ་དེ་ག་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེ་ཚུ་གྱི་ འགོ་དཔོན་གྱིས་གཙོ་བོ་པའི་ ཤེས་རིག་ལྟན་ལག་གི་འགོ་དཔོན་ཚུ་དང་ སྲོལ་གྱི་  
ལག་སོ་སོ་ལུ་སྲོལ་དཔོན་ཚུ་ འབྲུག་རྒྱལ་འཛུལ་གཞུང་གི་སྲོལ་དཔོན་ ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སྲོལ་གྱི་ལེགས་སྐྱར་བཟོ་དང་ མཛེས་  
ལའི་ལོ་ལོ་ལྟན་ཚུགས་གྱི་འགོ་དཔོན་ གཞུང་གི་ལྟོན་ལྟེ་དང་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་མི་ འབྲེལ་ཡོད་འགོ་དཔོན་གསུམ་ལུ་ ཤེས་  
རིག་ལྟན་ལག་གི་ལཱ་བྱུག་ལས་ བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚེས་ཡོད། དེ་དང་འབྲེལ་བུ་ དཔེ་དེ་ལའི་དྲན་ མཁོ་ཆེ་བའི་དོན་ཚན་ཚུ་ཐོབ་  
པའི་དཔེ་དེ་ འབད་དབང་ཅན་གྱི་ཚོམ་པ་ལོ་དང་ དཔེ་སྐྱོན་ལང་ཚུ་ལུ་ལང་ རོས་ལེན་དང་བཅས་པའི་ བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚེས་  
ཡོད།

བཀྲིས་བཟེ་ལེགས།

འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མཚོ།  
ཤེས་རིག་སྐྱོན་པོ།  
ཤེས་རིག་ལྟན་ལག།

# སྲོན་བརྗོད།

༡། 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་གྲོགས་ལོ་རྒྱུ་བུའི་གཏེར། སློལ་མཛད་རྗེ་བཅུ་ལྔ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་འདུད། རྟེན་དཀར་འཕྲོར་ལུས་  
རྟེན་ཐོབ་དུས་འདིར། མེད་ཐབས་མེད་པའི་རང་སྐལ་ཤེས་བྱའི་ལོར། ལེན་ཐབས་སྲོན་མེད་སྐད་ཡིག་འབྲི་རྩོམ་གྱི། སློབ་དེབ་  
བརྩེ་བས་བྱིན་གྱིས་དགའ་བས་ལོངས། །

ཞེས་མཚན་པར་བརྗོད་པ་དང་། དངོས་པོ་དཔལ་པར་བྱོན་པའི་ཚིག་གིས་མདུན་བསུས་ཏེ། ལཱ་ཤི་འདི་ཡང་། འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྲའི་  
ཕྲོད་ཁའི་ཤེས་ཡོན་ལུ་ཅེ་གཞུང་ལེགས་བསྐྱར་གྱི་སློབ་དེབ་གསར་བཤམས་ཀྱི་གྲུལ་ལས་སློབ་རིམ་༧ པའི་སྐད་ཡིག་དང་། ཕྱི་རིམ་སློབ་  
དེབ་འདི་ ལྷོ་ལོ་ ༢༠༠༦ གི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ ཤེས་ཡོན་ལུ་ཅེ་གཞུང་འཛིན་རིམ་དང་འཁྲུལ་ཏེ། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་སློབ་གྲྲ་ཚུ་གི་  
དོན་ལུ་ དེ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོའི་འབྲུག་པ་དང་མཐུན་པའི་ ཕྱི་རིམ་དང་སྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་སློབ་ཐོབ་ཐོབ་ཡིན། ཕྱི་རིམ་དང་སྐད་  
ཡིག་གི་སློབ་དེབ་འདི་ནང་ ཚོས་ཚན་ལག་གཉིས་ལུ་དབྱེ་བྱེ་ཡོད། དམེ་ཚན་དང་པའི་ནང་། ལྷག་རིག་ཕྱི་རིམ་དང་། དམེ་ཚན་གཉིས་པའི་  
ནང་ སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་ལུ་སློབ་པའི་སྐོར་ལས་བཅུགས་ཏེ་ཡོད། སློབ་རིམ་དེ་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོ་པའི་དོན་ཚན་ཚུ་ ག་  
ར་བརྗོད་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་ཏེ་བཟོ་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་། ཕྱི་རིམ་ཚོས་ཚན་འདི་ འབྲི་ཕྱི་རིམ་ ལྷན་ཕྱི་རིམ་ ལྷན་དང་གཏམ་རྒྱུད་ གཞུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ དེ་དཔལ་གྱི་ཕྱི་རིམ་ལམ་ལུགས་  
གྱི་རིག་ལུ་འབྲོག་ཚུགས་པའི་ དམིགས་གཏམ་གཏོ་བོར་བཟུང་ཏེ། རང་ལུགས་ལར་སློལ་ཕྱི་རིམ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཡང་། ཤེས་ཚུགས་  
པའི་དམིགས་གཏམ་བཟུང་དེ་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་ ཕྱི་རིམ་དང་ཡིག་ལུ་སློབ་པའི་ སློབ་དེབ་འདི་ནང་། ལྷན་དགོ་པ་ཡོད་པའི་ རིག་ལུ་ཚུ་  
གི་བརྗོད་དོན་འདི་ ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་གི་གཞི་འབྲུག་དང་འབྲེལ་བ་དང་། རང་མགོ་འདྲོང་ཚུགས་པའི་མི་ཚེ་འུ་གཡོག་དང་། རང་གི་ལུས་  
ངག་ཡིད་གཞུམ་གྱི་ བསམ་བློ་དུས་དྲག་གཏམ་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་གཞི་དོན་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད། དེ་གིས་སློབ་རིམ་མདུན་པའི་སློབ་ལུགས་  
ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུས་ཀྱི་འབྲུག་པ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་མཁོ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་འཇམ་གྲུབ་ཚུ་འབྲོག་ཚུགས་པའི་སེ་བ་ཡིན།

දිවනුබන්දන මතුවන දින දක්වා බොහෝ දෙනා විශ්වාස කරනවා නම් මේ ආකාරයෙන්ම සමස්ත ජාතික ආර්ථිකයේ සංවර්ධනයේදී සුදුසුකම් සහිතව සිටින බහුතරයක් සිටින බව පෙනේ. මේ නිසාම නියෝජිතයන්ගේ මෙහෙයවීම සාමාන්‍ය ජනතාවගේ වටිනාකමක් ලෙස සලකනු ලැබේ. එහෙත් මේවාට අමතරව තමන්ගේ රාජ්‍ය කටයුතු සඳහා පවතින බැරකරුණු වැඩිදුරටත්ම ජනතාවගේ ආර්ථිකයට හානි සිදු කරන බවට අපවේදනා තිබේ. එහෙත් මේවාට අමතරව තමන්ගේ රාජ්‍ය කටයුතු සඳහා පවතින බැරකරුණු වැඩිදුරටත්ම ජනතාවගේ ආර්ථිකයට හානි සිදු කරන බවට අපවේදනා තිබේ.

ආර්ථික විද්‍යාත්මකව කියනවා නම් මෙහිදී ආර්ථිකයේ සංවර්ධනයේදී සුදුසුකම් සහිතව සිටින බහුතරයක් සිටින බව පෙනේ. මේ නිසාම නියෝජිතයන්ගේ මෙහෙයවීම සාමාන්‍ය ජනතාවගේ වටිනාකමක් ලෙස සලකනු ලැබේ. එහෙත් මේවාට අමතරව තමන්ගේ රාජ්‍ය කටයුතු සඳහා පවතින බැරකරුණු වැඩිදුරටත්ම ජනතාවගේ ආර්ථිකයට හානි සිදු කරන බවට අපවේදනා තිබේ. එහෙත් මේවාට අමතරව තමන්ගේ රාජ්‍ය කටයුතු සඳහා පවතින බැරකරුණු වැඩිදුරටත්ම ජනතාවගේ ආර්ථිකයට හානි සිදු කරන බවට අපවේදනා තිබේ.

දේශීය ආර්ථිකයේ සංවර්ධනයේදී සුදුසුකම් සහිතව සිටින බහුතරයක් සිටින බව පෙනේ. මේ නිසාම නියෝජිතයන්ගේ මෙහෙයවීම සාමාන්‍ය ජනතාවගේ වටිනාකමක් ලෙස සලකනු ලැබේ. එහෙත් මේවාට අමතරව තමන්ගේ රාජ්‍ය කටයුතු සඳහා පවතින බැරකරුණු වැඩිදුරටත්ම ජනතාවගේ ආර්ථිකයට හානි සිදු කරන බවට අපවේදනා තිබේ. එහෙත් මේවාට අමතරව තමන්ගේ රාජ්‍ය කටයුතු සඳහා පවතින බැරකරුණු වැඩිදුරටත්ම ජනතාවගේ ආර්ථිකයට හානි සිදු කරන බවට අපවේදනා තිබේ.

ལམ་ལུགས་གསར་པའི་ སློབ་དཔེ་འབྲི་ཚོམ་འབད་ལྟ་ནི་གི་ གཞི་རྒྱུ་འབད་སའ་འདི་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ གནས་ཚུན་དང་འཁྲིལ་བའི་  
ཡིང་ལི་ཤ་སྐད་ཡིག་ལམ་ལུགས་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་ བཟོ་བཟོམ་མ་འབད་ནི་འདི་གིས་ ཤེས་ཚད་ཀྱི་དམིགས་གཏད་ལཱ་ འཛེལ་བའོང་མི་སྲིད། ཡིན་  
ཅུང་ འབྲི་ཚོམ་ལམ་ལུགས་གསར་པ་གི་འབྲི་ཚོམ་དེ་ཚུ་ ཧེ་མ་ཡོང་ཁའི་ནང་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ གསར་པ་བཟོ་བའི་སྐབས་ལཱ་ ཤེས་ཡོན་  
ཚུ་གས་གྲུབ་ཅན་གྱི་ མི་ལྷོད་དཀོན་པ་དང་ རྣམ་ཚད་ལང་མ་མ་འབྲོབ་པའི་ དཀའ་ངལ་ཚུ་ལས་བརྟེན་ ཉམ་ཚད་དང་ རྟོན་འཁྲུལ་མ་འབྱུང་  
བའི་དཔེ་མི་སྲིད། རྟོན་འཁྲུལ་འདི་ཚུ་ལཱ་ འབྲེལ་ཡོད་མཁུལ་དཀྱེན་གསེལ་མ་འབད་ཅུང་ ཟད་ཀྱང་དུ་ལེགས་བཅོས་དགོངས་འཆར་ ག་ཅི་ར་  
གཏད་ཅུང་ ལེགས་སོ་དང་བཅས་པའི་ དཀའ་བསུའི་གཏོང་ལེན་སློབ་ཡོད།།

**སློབ་འདེབས།**

གངས་མེད་རྒྱ་ཆེན་འཛམ་གླིང་ཤེས་བྱའི་མཐའ། །ཐབས་མཁུལ་བཟོན་ལུགས་གཤོག་རྒྱབས་བྱང་འབྲེལ་གྱིས། །  
ལེགས་པར་ཚོད་པས་བདག་གཞན་དོན་གཉིས་གྱི། །དཔལ་ཡོན་སུན་སུམ་ཚོགས་པའི་རྒྱ་རྩ་སློབ། །

དཀོས་འདུལ་རྒྱས་དོ་ཇེ།  
ལྷི་འཛིན།  
ཡོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་ཚོགས་ཚུང་།

དཀར་ཆེན།

སྐོར་ལུགས།

འཇམ་མཁའ་འཕེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལུང་ལུང་། ..... ༧

ཕྱང་དང་ལྷན་པོ། ..... ༡༢

འཇམ་མཁའ་འཕེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལུང་ལུང་། ..... ༡༣

སློབ་སློབ་ལུང་ལུང་། ..... ༡༤

སློབ་ཚན་ ༡ པ། བརྗོད་པོ། འདུལ་འཕྲུལ་ལུང་། ..... ༡༥

    ༡. མི་ལཱ་ལུང་ལུང་། ..... ༡༦

    ༢. ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༢༠

    ༣. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༢༣

    ༤. ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༢༤

    ༥. ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༢༥

འཇམ་མཁའ་ལུང་ལུང་། ..... ༢༦

    ༡. དམ་མཁའ་ལུང་ལུང་། ..... ༢༦

    ༢. ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༢༧

    ༣. ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༢༨

སློབ་ཚན་ ༢ པ། བརྗོད་པོ། འདུལ་འཕྲུལ་ལུང་། ..... ༢༩

    ༡. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༣༡

    ༢. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༣༣

    ༣. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༣༤

    ༤. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༣༥

འཇམ་མཁའ་ལུང་ལུང་། ..... ༣༦

    ༡. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༣༦

    ༢. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༣༧

    ༣. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༣༨

    ༤. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༣༩

སློབ་ཚན་ ༣ པ། བརྗོད་པོ། འདུལ་འཕྲུལ་ལུང་། ..... ༤༠

    ༡. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༤༡

    ༢. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༤༢

    ༣. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༤༣

    ༤. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༤༤

འཇམ་མཁའ་ལུང་ལུང་། ..... ༤༥

    ༡. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༤༥

    ༢. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༤༦

    ༣. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༤༧

    ༤. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༤༨

སློབ་ཚན་ ༤ པ། བརྗོད་པོ། འདུལ་འཕྲུལ་ལུང་། ..... ༤༩

    ༡. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༥༠

    ༢. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༥༡

    ༣. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༥༢

    ༤. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༥༣

འཇམ་མཁའ་ལུང་ལུང་། ..... ༥༤

    ༡. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༥༤

    ༢. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༥༥

    ༣. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༥༦

    ༤. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༥༧

སློབ་ཚན་ ༥ པ། བརྗོད་པོ། འདུལ་འཕྲུལ་ལུང་། ..... ༥༨

    ༡. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༥༩

    ༢. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༦༠

    ༣. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༦༡

    ༤. ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་། ..... ༦༢

ཉན་ཐབས།	༡༡༠
༡. ལང་སྒང་ལ་བཅད་དཀོལ།	༡༡༠
སློབ་ཚན་ ༥ པ། བརྗོད་དོན། དཔྱད་ཞིབ། ༡༡༡	
༡. མི་ལམ། ༡༡༢	
༢. སློབ་ཚན་ལུ་སྒྲ།	༡༡༥
༣. འབྲུང་ལྷང་ལ་མཉམ་པའི་མི།	༡༡༤
༤. བསམ་ཞིབ་སྒོར།	༡༡༢
ཉན་ཐབས།	༡༡༤
༡. དཔལ་ཉམས་པ་དང་མཉམས་སྒྲུབ།	༡༡༤
༢. དཔྱད་གྲུབ་ལྷ་ཚོགས།	༡༡༦
སློབ་ཚན་ ༦ པ། བརྗོད་དོན། བཅོལ་སྒྲུབ།	༡༡༧
༡. རྒྱ་དང་ལྷང་ལ་མཉམ་པའི་ཉན་ཐབས་ལ།	༡༡༩
༢. རྒྱ་དང་ལྷང་ལ།	༡༢༡
༣. ལས་རིམ་འགོ་འདྲན་གསལ་འབྲས།	༡༢༢
ཉན་ཐབས།	༡༢༥
༡. བསོད་ནམས་ལྱི་ལྱ།	༡༢༥
༢. ག་ལ་ལོ་ལོ།	༡༢༤
༣. བཟུ་སྒྲིལ་ལོགས་ལོ་ལོ།	༡༢༧
སློབ་ཚན་ ༧ པ། བརྗོད་དོན། ཐུམས་སྒོར།	༡༢༩
༡. ཐུམས་ལེམས།	༡༢༩
༢. སློབ་སྒྲིལ་ལོ་ལོ།	༡༣༠
༣. རྒྱ་དང་ལྷང་ལོ།	༡༣༤
ཉན་ཐབས།	༡༤༩
༡. དཀའ་སྒྲིལ་ལོ་ལོ།	༡༤༩
ཉན་ཐབས་ལྱི་ལྱ་ལོ་ལོ།	༡༦༩
ཉན་ཐབས་ལྱི་ལྱ་ལོ་ལོ་ལོ།	༡༦༥
སློབ་སྒྲིལ་ལོ་ལོ།	༡༦༦
མི་མཉམ་པའི་ལྷང་ལོ་ལོ།	༡༦༤
མི་མཉམ་པའི་ལྷང་ལོ་ལོ་ལོ།	༡༧༠
སློབ་རིམ་འདྲན་ལ། མི་མཉམ་པའི་ལྷང་ལོ།	༡༧༡
སློབ་ལོག་དང་ལོག་ལོ་ལོ།	༡༧༣
སློབ་ལོག་དང་ལོག་ལོ་ལོ་ལོ།	༡༧༥
སློབ་ལོག་དང་ལོག་ལོ་ལོ་ལོ།	༡༧༥
ལོག་སྒྲིལ་རྒྱུ་ལོག་ལོ།	༡༧༦
སློབ་ལོག་དང་ལོག་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།	༡༧༤
སློབ་སྒྲིལ་ལོ་ལོ།	༡༧༩
༡. མི་དང་ལྷང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།	༡༤༠
༢. ཐུམས་ལོ་ལོ།	༡༤༡
༣. ཐུམས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།	༡༤༤
༤. མི་དང་ལྷང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།	༡༤༤

༥. འབྲེལ་སྒྲིག་འཕྲུལ་ཚུལ།.....	༡༤༩
༦. ཕྱི་ཕྱོད་འཕྲུལ་ཚུལ།.....	༡༩༠
༧. ལྷན་པུའུ་སྒྲིག་འཕྲུལ་ཚུལ།.....	༡༩༩
༨. རྒྱུ་ལྗོད།.....	༡༩༧
༩. རྒྱུ་ལྗོད། ༢༠༠	
༡༠. རྒྱུ་ལྗོད།.....	༢༠༩
༡༡. ཕྱི་ཕྱོད་ཀྱི་འདུན་ཚིག་/ཚིག་གྲོགས་དང་འབྲེལ་འཕྲུལ་ཚུལ།.....	༢༠༤
༡༢. གཏང་ལེག་དང་ལྷ་ལེག་.....	༢༠༩
གཏང་ལེག།.....	༢༡༠
༡༢. ལྷ་ལེག།.....	༢༡༤
སློབ་རིམ་འཕུལ་པའི་ལྷན་པུའུ་ལྷན་པུའུ་མཁོ་བའི་ལྷན་ཚུལ་གྱི་ཚིག་.....	༢༢༡
དགའ་ཚེས་འཕྲུལ་ཚུལ།.....	༢༢༢





དཔེ་ཚན་དང་པ།  
ལྷན་ཁག་གི་ལོ་འཇུག་ལྷན་ཁག་གི་ལོ་འཇུག་།



ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་ཁྲུངས་དོན།

ཚུམ་རིག།

ཚུམ་རིག་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་དེབ་དང་ ཉུག་དེབ་ཚུ་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ གྲུང་ཡིག་  
 དང་གསར་ཤོག་ལ་སོགས་པའི་ཡིག་ཆ་གསུམ་ལྟ་སྲབ་ཡིན། ཡིག་ཆ་དེ་ཚུ་གིས་ ང་བཅས་  
 ལུ་དགོ་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་ གནས་ཚུ་ལུ་ཚུ་བྱེད་མ་ཡིན། དེ་འབད་ལས་ ང་བཅས་ཀྱིས་  
 ཡིག་ཆ་དེ་ཚུ་ ག་དེ་སློེ་ཉུག་ནི་ཡིན་ནུ་? གོ་དོན་ག་དེ་སློེ་ལཱ་ནི་ཡིན་ནུ་? འབྲི་ཚུམ་ག་  
 དེ་སློེ་བྲི་ནི་ཡིན་ནུ་? ཤེས་ཚུགས་པ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚུམ་རིག་དེ་ཚུ་ལུ་སློབ་སྦྱོང་  
 འབད་དགོ་པ་ཡིན། ཉུག་རིག་དང་ཚུམ་རིག་འདི་ རྟན་ཡིག་གི་རིག་ཅུ་ལུ་ ཟུན་ནི་ སྲབ་  
 ནི་ ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་ གསུམ་གི་ཉུན་ཡིན། འདི་འབད་ནི་འདི་གིས་ ཉུག་རིག་དང་ཚུམ་  
 རིག་གི་ སློབ་དེབ་ལོགས་ལུ་ བཟོ་དགོ་མི་ཡང་ འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

ཚུམ་རིག་ལུ་ནང་གསལ་ དབྱེ་བ་ལེ་ཤ་ཡོད་ཅུང་། ཤེས་ཚན་གནས་འཛིན་གསུམ་པའི་དོན་  
 ལུ་ འབྲི་ཚུམ་དང་ ཉུན་ཚུམ་ སྤང་དང་གྲུམ་ཚུད་ཀྱི་ ཚུམ་རིག་གསུམ་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་  
 འབད་དགོ་པ་འབད་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཅི། དེ་ནང་ལས་འབྲི་ཚུམ་ལུ་ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་  
 ཚུམ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་ འཆར་བྱུང་འབྲི་ཚུམ་གསུམ་དང་། ཉུན་ཚུམ་ལུ་ ཞབས་ལྷ་  
 དང་སློེ་བེ་ ཅུང་མོ་དང་དུམ་གྲུམ་ གསལ་ལ་བཤད་ལུ་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ལར། སྤང་  
 དང་གྲུམ་ཚུད་ སྤང་བྱུང་ཀྱི་ལས་ བརྗོད་དོན་ག་ཅི་ཡིན་ཅུང་། རྗོད་བཅས་འདི་ སློེ་སི་སི་

དང་ འདྲ་གསལ་གྱི་ ངལ་སངས་རྟོག་རྟེན་དང་ དགོད་བྲ་སློབ་སློབ་ལྷ་ལྷ་ གཅི་པོ་སྟོན་རྟེན་  
བཅུ་གསལ་རྟེན་ཡོད།

སློབ་ཚན་འདི་ལྟར་ལྷ་ རྩོམ་སྒྲིག་གསུམ་ཆ་སྟོན་དེ་ཡོད་ཅུང་ རྩོམ་སྒྲིག་གསུམ་ཆ་སྟོན་  
གི་བརྗོད་དོན་གཅིག་ལྷ་ དམིགས་གཏུག་འབད་དེ་ཡོད། བརྗོད་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ རང་གི་མི་  
ཚོ་འུ་གཞི་གཞི་དང་ འབྲེལ་མ་བྱུང་འབད་དེ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཅུ་གསལ་པ་བཟོ་ནི་ལྷ་ ཡན་  
ཟབས་ འབད་མ་ཡིན། སློབ་དེབ་འདི་དང་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ གནས་སྐོར་ རྩ་ པའི་  
ཉམས་སྲུང་དང་རྩོམ་སྒྲིག་གི་ ཤེས་ཡོན་གནས་ཚུན་དྲིལ་པོས་ འབྲེལ་བཅུ་གསལ་པ་ཡོད་པ་  
ཡིན་ནོ།

འབྲི་ཚུ་མ།

འབྲི་ཚུ་མ་ལྷ་སྤྱི་པ་བརྟུང་ དངོས་འབྱུང་འབྲི་ཚུ་མ་དང་ འཆར་ལྷ་འབྲི་ཚུ་མ་གཉིས་ཡོད།  
དངོས་འབྱུང་འབྲི་ཚུ་མ་ཟེར་མི་འདི་ དངོས་སུ་འབྱུང་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་བཀོད་  
མི་གི་འབྲི་ཚུ་མ། དཔེར་ན། རྒྱལ་འབྲེལ་བཟུམ་ཅིག་དང་། འཆར་ལྷ་འབྲི་ཚུ་མ་ཟེར་མི་  
འདི་ སེམས་ཀྱིས་བཟོ་སྟེ་ ཡིག་ཐོག་ལྷ་བཀོད་མི་གི་འབྲི་ཚུ་མ། དཔེར་ན། ཡམ་སྤྱི་མོ་  
གི་སྤྱང་བཟུམ་ཅིག་ལྷ་སྤྱང་ཡིན།

འདི་གཉིས་ གཅི་གི་ཐོག་ལས་འབྲི་ཅུང་ འབྲི་ཟངས་ལམ་ལྷ་གསལ་འདི་ ཤེས་ཚན་གནས་  
སྐོར་ རྩ་ པའི་སྐབས་ལྷ་ དཔྱེ་བ་གསུམ་འབད་ཚུ་དེ་ཡོད། དེ་ཡང་ འཆར་ལྷ་འབྲི་

ཚོམ་ གོང་གསལ་ལ་མགུ་ལུ་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་གཉིས་  
བཀའ་ལམ་དུ་ གསུམ་འབད་ཡོད།

འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ཟེར་མི་འདི། གནད་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་བྲི་མ་དུ། འདི་ག་དེ་སྡེ་  
ཡོད་ག་? ཡང་ན། ག་དེ་སྡེ་བྱུང་ཡི་ག་? ལ་གསལ་ལ་འབད་བཤད་པ་རྒྱུ་བ་ཉེ་ འབྲི་མི་  
འདི་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན། འབྲི་ཚོམ་འདི་ རྩ་ག་མི་ཚུ་ལུ་ གཟུགས་རྣམ་ཚུ་ མིག་རྩོ་གི་དངོས་ལུ་  
མ་ཐོང་དོ་བཟུམ་དང་ རྒྱ་ཡང་རྣམ་ཅོ་ཁར་དངོས་ལུ་གོ་དོ་བཟུམ་ དེ་ལས་རྟེན་བྱུ་ཚུ་ཡང་  
ལུས་ཀྱིས་ དངོས་ལུ་རྟེན་མི་དང་ལྷན་པར་མེད་པའི་ ལེམས་ཀྱི་ཚེར་ལྷང་ཚུ་ འབྲོ་བ་  
ཚུ་གསལ་པའི་ ཚིག་ཕྱམས་དང་ལྷན་མ་ཅིག་དགོ་པ་ཡིན།

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་ཟེར་མི་འདི། གནད་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ཅིག་བྲི་མ་དུ་ འབྲུང་  
རིམ་དང་འཁྲུལ་པའི་ གོ་རིམ་དང་དུས་རིམ་གཉིས་ཆར་ཡོད་པ་འབད་ བྲི་དགོ་པའི་ཁར།  
དེ་ཡང་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་བཟུམ་འབད་ར་ གཞན་ལུ་མྱོང་ཚེར་དངོས་བྱིན་གྱི་ ཚིག་  
ཕྱམས་དང་ལྷན་མ་ཅིག་ བྲི་དགོ་པ་ཡིན།

སློབ་ཚུ་མ།

ཕྱན་ཚོམ་ལུ་ རྩ་ག་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་ ལེ་ཤ་ཡོད། ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་ ༣ པ་འདི་ནང་  
ཞབས་ཁྲ་དང་སློ་བེ་ ཡང་མོ་དང་གསལ་ལ་བཤད་ཚུ་ལུ་ རྒྱུང་བ་འབད་དགོ་པ་འབད་བཀོད་  
དེ་ཡོད། འདི་ཚུ་གི་གྲས་ལ་ལས་ ཞབས་ཁྲ་དང་ སློ་བེ་ ཡང་མོ་ཚུ་ ཚིགས་བཅུ་ཡིན།

ཅུང་། གསལ་ལ་བཤད་འདི་ རྒྱ་ལྷན་པའི་མའི་གཟུགས་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་ལུ་  
 ཉུན་ཕོམ་ཟེེ་སྤང་དགོ་མི་འདི། ཉུན་ཕོམ་ཚུ་ འབྲི་ཕོམ་གཞན་དང་མ་འདྲ་ལྷན་འབད་  
 དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་སྤྱད་ཏེ་ བཟོ་དེ་ཡོད་པ་མ་ཚད། རྒྱ་ལྷན་ག་མཉེ་མ་བཅུགས་པར་  
 རྒྱ་ལྷན་ག་ཉུན་མ་གཤམ་ལ་ཉུང་ཏེ་ རྒྱ་ལྷན་བཅུད་འབད་ བཟོ་ནི་འདི་གིས་ ཉུན་ཕོམ་ཟེེ་  
 སྤང་ཡིན།

ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་ གཞུང་ལྗོངས་ འབོད་ལྗོངས་ དེ་ག་གསལ་ཟེེ་ཡོད། དེ་ཚུ་ རང་རང་སོ་སོའི་  
 སེམས་ཀྱི་མཉེ་དོན་ ཉུན་རྒྱུ་གི་ཐོག་ལས་ གཤམ་ལྷན་ཏེ་ གཞན་སེམས་བཀྲག་  
 ཚུགས་པའི་སློལ་ས། ཡུལ་གོང་མ་ལུ་ མཚོད་པ་དང་ སྲོལ་ཉུན་གྱི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་  
 འབད་ཡིན། དེ་མ་ཚད། སྲུང་བཟུང་ རྒྱ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་དང་ རང་སྲོལ་ཉུན་མཉེ་སྤང་  
 འབད་ཐབས། ལྷན་པར་དུ་སྲོལ་གྱི་གཞན་སྤང་ལྷན་དང་ རང་ལུ་དག་ལུ་འབྲེལ་ཐབས་  
 ལུ་ གཞུང་མཉེ་སྤང་ལུ་ཅིག་ཡིན།

སློབ་འདི་ ཡོད་ལའི་ཉུན་རྒྱུ་གི་གཞི་རྒྱུ་ཡིན། རང་གི་སེམས་ཀྱི་འཆར་བྱེད་ཚུ་ དང་  
 ཡུལ་ས་ སློབ་འདི་ཐོག་ལས་ སྤང་སྲོལ་དང་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
 བཟོ་དེ་ལམ་དུ་ དག་ག་སྤང་དང་ དག་ལྷན་ དེ་མ་འདྲི་ལུན་དང་ བསྐྱེད་ཐུ་ གཞན་བཤད་  
 དང་ ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སློབ་འབད་ ཡོད་མི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཡོད་ལའི་མིང་རྒྱུ་དང་ མིང་རྒྱུ་  
 གི་གོ་དོན་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ཡིན། དེ་མ་ཚད། རང་གི་དག་ལུ་གོང་འཕེལ་གྱི་

དོན་ལུ་ ཡིན་མ་ལུས། ཉེ་མ་ལུས་ཡོད་མི་ སློ་བེ་ཚུ་ལུ་དཔྱེ་བཏུ་ཉེ་ རང་ལུ་ནུམ་ཁག་ཆེ་མ་  
ཅིག་ སློ་རིག་གིས་བཟོ་བུ་སྤྲོད་ཤེས་པ་འབད་ནི་ལུ་ སྤྱི་བ་འབད་དགོ་པ་ཡིན།

ཅུང་མོ་འདི་ དག་ཅུ་ལུ་གོང་འཕེལ་གྱི་ སློང་ལུ་གཞན་མི་ཅིག་ཡིན། དེ་གིས་ མིང་ཚིག་  
དང་གོ་དོན་གསར་འབྲེལ་ཤེས་ནི། རང་ལུ་གས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་དང་ ཚིགས་བཅུད་ཀྱི་ བརྗོད་  
པ་བཟོ་ནི་ཚུ་ལུ་ ཡན་བཟོ་གསལ་ཡིན། འདི་ལུ་ཡང་ སློ་བེ་དང་ཅིག་འབྲེལ་པ་འབད་ དག་ག་  
སྤྱི་བ་ རོད་འགྲན་དང་ བསྟོན་མཉམ་ དག་འཛུགས་ བསྐྱེད་བྱུ་ལུ་སོགས་པའི་ ཅུང་མོ་ཚུ་  
ཡོད་པ་ལུས། འདི་གིས་ཕྱི་མ་རིག་གོང་འཕེལ་ ག་རྒྱ་མ་མཚན་ ཅུང་མོ་འདི་མོ་བཏུ་བ་ནི་གི་  
ཕེད་མོ་ཚུ་ཡང་ཕེ་སྲོལ་ཡོད་པ་ཡིན།

གསལ་བཤད་འདི་ དེ་རེས་ནངས་པར་ མང་ཤོས་ར་ ཚིག་ལྷུག་ནང་བཤད་པ་ཡིན། ཉེ་  
མ་འབད་ནེ་ ཕྱི་མ་དང་སློ་བེ་གི་བཟོ་གསལ་ འབྲེན་པ་ལེགས་སོ་དང་ བཀའ་དྲིན་ལེགས་སོ་  
ལྷ་སྲོལ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན། གསལ་བཤད་ནང་ལུ་ དཔྱེ་གཏུ་མ་དང་ ལུང་དང་བཅུགས་ཉེ་  
སྤྲོད་སྲོལ་ཡོད་པ་མཚན་ གསལ་བཤད་ཀྱི་ཚིག་ ག་རྒྱ་མ་གཤམ་ཁ་རྒྱ་བ་ཉེ་ བཅུགས་  
དགོ་ནི་དེ་གིས་ ཉུན་འགྲུབ་ལུ་མ་གཞི་གསལ་ལུ་ཚུད་པ་ཡིན་མས། གསལ་བཤད་ལུ་རང་གི་  
ངོ་སྟོན་དང་ གནས་ཚུལ་དང་ གསལ་བཤད་ལུས་ འགོ་བཅུགས་ཉེ་ འབྲེན་པ་ལེགས་  
སོ་དང་ བཀའ་དྲིན་ལེགས་སོ་འདི་ གསལ་བཤད་ལུ་སོགས་པ་ དབྱེ་བ་ལེ་ཤེ་ཡོད། དེ་ཚུ་  
ག་ཅི་ར་ཡིན་ཅུང་། དང་པ། གསལ་བཤད་ཀྱི་ངོ་སྟོན། གཉིས་པ། ལྷ་དགོ་པའི་གནད་

དོན་གོ་སྐོར་། གཞུགས་པ། མཚུགས་ལུ་འདོད་གསོལ་ ཡང་ན། མོན་ཚིག་གིས་བརྒྱན་ཏེ  
 བཤད་དགོཔ་ཡིན། དེ་ཡང་ གྲ་སྒྲིག་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་ དོན་ཚན་གྲོ་བཞོན་དང་ ཡིག་  
 རྩོམ་ལ་གསལ་ལ་བཞོན་གྲོ་བཞོན་ལས་ གསལ་ལ་བཤད་ལུ་མི་གི་ སྤྱད་བའུ་འཕྲོ་བའུ་དགོཔ་ཡོད།

སྤྱད་དང་གཏམ་རྒྱུད།

སྤྱད་དང་གཏམ་རྒྱུད་ཟེེ་མི་འདི། ཕོ་མ་རིག་གི་དབྱེ་བ་ཅིག་ཡིན། སྤྱད་བྱུང་ལྷ་ཟེེ་མི་  
 འདི། གནད་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ རྣམས་དོན་ཅིག་གི་འབྱུང་རིམ་ཡོད་པ་འབད་ བཤད་  
 མི་འདི་ཡིན། སྤྱད་ལུ་ ཉ་སྤྱད་ འདྲེ་སྤྱད་ དམག་གཏམ་རྒྱུད་དང་ མི་དང་སེམས་ཅན་གྱི་  
 སྤྱད་། ལྷོ་མོ་དང་ རོ་ལང་ལ་སོགས་པའི་སྤྱད་དང་ གཏམ་རྒྱུད་རྒྱ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན།  
 སྤྱད་དེ་རྒྱ་གཅིར་ཡིན་ཏུང་། གནས་ རུས་ སྤྱད་གཞི་ བརྗོད་དོན་ སྤྱད་ཅེད་ རྒྱ་གས་  
 གཞི་ ཚེས་ཤུགས་ ཞི་བདེ་གི་ རྒྱ་ཚོས་རྒྱ་ཚང་དགོཔ་ཡིན།

སྤྱད་གི་བརྗོད་དོན་དེ་གིས་ ང་བཅས་རའི་མི་ཚོ་ལུ་ འག་ཆེ་བའི་ཉམས་ལྗོངས་ གང་ཏུང་ཅིག་  
 ལོན་མ་ཡིན་ཏུང་། བཞོན་བཅངས་འདི་ བཅས་རྒྱགས་སི་སི་དང་སྒྱོ་སི་སི་ དགོན་བྲ་སི་སི་  
 དང་རྩམ་སི་སི་ ངལ་རངས་རྒྱ་གྲོ་དང་ཉ་ལས་སི་སི་ འདྲེ་ག་སི་སི་དང་གཡང་ཟ་སི་སི་  
 ལ་སོགས་པའི་ རྒྱ་ཉམས་དང་ལྷན་པའི་ ལྷོ་བ་ཅན་ཅིག་འབད་ དགོཔ་ཡིན།



ལྷན་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་གནས་ཚུལ།

**སློབ་རིམ་ ༡༢ པ་མཚན་མཐུན་སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས།**

༡. ཡོང་ལའི་དཔེ་དེབ་དང་ཡིག་རིགས་ ག་ཅི་ས་ཡིན་ཅུང་ རྫོང་རྒྱ་ གཅད་མཚམས་ ཚིག་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་དང་མཐུན་ཏེ་ག་ཏེ་འབད་ ཉུག་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚོས་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ ཡིག་ཆ་དང་ དཔེ་ཆ་ཉུག་ཚུགས་དགོ།
༣. ཡོང་ལའི་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་ཚུལ་དང་ འཚམ་ཚུལ་གྱི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ འབད་ཏེ་བསམ་གྱིས་ཉུག་ཏེ་གོ་བ་ལཱ་ཉུག་ཚུགས་དགོ།
༤. གོ་དོན་ལཱ་ཉུག་ཏེ་ལཱ་ ཉུག་ཐངས་གྱི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲམ་ཚུགས་དགོ།
༥. ཡོང་ལའི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ཉུག་ཏེ་ བསྐྱར་ཞིབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. རྩོམ་རིག་མ་འདྲམ་ཚུ་ཉུག་ཏེ་ འབྲི་ཐངས་གྱི་ལཱ་པར་ཚུ་ ཅོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. ཉུག་ནི་ལཱ་ གོ་མས་འདྲམ་ཚུ་དེ་ མི་ཚོའི་ནང་ ཉུག་ནི་ལཱ་བཟོན་ཤུགས་དང་ ལྷོ་བ་བསྐྱེ་ཚུགས་དགོ།
༨. རྩོམ་རིག་ཚུ་ཉུག་ཏེ་ ཚོས་དང་ལམ་སྲོལ་ལཱ་ རྩོམ་མཐོང་གི་བསམ་བློ་དེ་ཤེས་ཡོན་དང་ ཚོས་སྤོང་གྱི་བྱ་གཞག་ཚུ་ལཱ་ རྩོམ་དཔྱད་གྱི་ཤེས་འབད་ འབྲམ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་མིའི་རྒྱལ་པ་ནང་ཉལ་མི་ ཉལ་ནི་འདྲི་ཕུང་ལུ་ བསྐྱེད་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལཱེ་ འཐབ་ ཚུགས་དགོ།
༢. ཚིག་མཇེད་ ལག་ལཱེ་འཐབ་ཕྱེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ འཚོལ་ཚུགས་དགོ།
༣. ཚིགས་བཅད་ ཉལ་ཐངས་ མ་འདྲུལ་ཚུ་ ལག་ལཱེ་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲེལ་བཤད། ལོ་རྒྱུས། འཆར་སྤང་འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ཉལ་ཕྱེ་ དཔྱེ་དཔྱད་འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. ཉལ་ཐངས་གྱི་ ཐབས་ལམ་མ་འདྲུལ་ཚུ་ ལག་ལཱེ་འཐབ་ཕྱེ་ ཉལ་ཚུགས་དགོ།
༦. ཚོམ་འགྲོ་གི་གནད་དོན་ཚུ་ རང་གི་གནས་ལུངས་དང་ གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༧. སློབ་ཤེས་ ཕང་མོ། དཔྱེ་གྲུམ་/ལུང་འདྲེན། ལ་བཤད། གསལ་བཤད་ ཚུ་ཉལ་ཕྱེ་ ལྷན་ཚོམ་གྱི་ ཡོན་ཏན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༨. མཐུན་པུ་ ཐོག་སློབ། ཐོག་ལྷན། ཤད་ལྷན། མར་ལྷན། སློབ་ལྷན་ཚུ་ལུ་བཏུ་ཕྱེ་ བདེ་སྐྱེད་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. སློབ་གྲྭ་ནང་གྲང་མི་ ཐུན་དང་ ཇམ་ཚོད་ ཉོ་མཚོད་ཚུ་ གྲང་ཚུགས་དགོ།
༡༠. རྒྱལ་པ་ནང་ཉལ་མི་ མིང་ཚིག་གུ་ གསར་འཐབ་ལུང་ཤོས་ 200 བཀལ་ཕྱེ་ རྩོམ་ 400 ཉལ་ཕྱེ་ གོ་ ཚུགས་དགོ།
༡༡. ཉལ་ནི་གི་ དམེ་དམ་ལུང་ཤོས་ 20 ཉལ་ཕྱེ་ གོ་དོན་ལཱེ་ནི། བསྐྱེད་ཞིབ་འབད་ནི། བཅུ་དོན་ བཏོན་ནི་ ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ཚན་ ༡ པ། བརྗོད་དོན། ང་དང་ངའི་རྒྱལ་ཁབ།

སློབ་འཇུག་པ་ལ་ རྟེན་གཤམ་ལྟོན་པ་ན་ ཉུལ་མ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སློབ་ལས་ ཚ་ཤུང་དང་  
མནོ་བསམ་གཏང་ནི་ཚུ་ ཤེས་རྟོག་ཉེ་ཡོད་པ་ལས། དང་པ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ གནས་ལུངས་  
ཀྱི་སློབ་ལས་ ཤེས་དགོ་པ་ཡིན། གཞུང་གྱི་ ལམ་ལུགས་ཀྱི་སློབ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལྷི་མས་  
ལུ་ སྤོམ་བཀུར་དང་ རྒྱལ་སློབ་ལུ་དགོ་པ། རྟེན་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ཤུལ་ཉེ་ཚུ་འབད་  
དགོ་པ་འི་ རྒྱལ་གཞུང་ཤུལ་ལུ་ སྤོམ་གསུམ་གཤམ་ཚུ་འཇུག་དང་ བཀའ་དྲིལ་བསམ་  
ཤེས་ དགོ་པ་འི་སློབ་ལས་ ཉུལ་མ་གསུམ་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

བརྗོད་དོན་དང་པ། ང་དང་ངའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ལྷ་བཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བརྗོད་དོན་འདི་དང་གཅིག་ཁར་  
གཤམ་འཁོད་ལྷག་དེབ་དང་ ལྷན་ཐབས་ལྷག་དེབ་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སློབ་དང་འབྲེལ་ལྷག་སྟེ་  
བརྗོད་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚུམ་རིག་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོ་པ་ཡིན་ནོ།

- 1 ལྷག་དགོ་པ་འི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་མིང།
- 2 ལྷ་མ་ལ་ -ས་ཀྱི་ལྷ་ལུ་བརྗོད་མི།
- 3 འོང་སློབ་ཀྱི་གསལ་ཡུམ། -
- 4 སློབ་ལྷག་ལེགས་ཤོམ། -

དེ་མ་ཚད་ དཔེ་མཚན་ནང་ལས་ཡང་ རྗོང་ཁའི་དཔེ་དེབ་མ་འབྲེལ་ཚུ་ ལེན་ཏེ་ལྷག་ཐོ་བཞག་ཐོག་ལས་  
ལྷག་ཤི་ལུ་བརྗོད་ཏེ་ ཐོས་པ་འི་ཤེས་རབ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་བརྗོད་དགོ་པ་ཡིན་ནོ།

༢ མི་སྲིད་ལྟོགས་གྲུབ།

རྒྱལ་ཁབ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཉ་གོ་ཅི་དང་ མཚོ་རྒྱ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི། ལོ་རྒྱུས་དང་  
འཆར་ཚུམ་ དངོས་ཚུམ་ཚུ་གི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་རྒྱུ་གས་པའི་ རིག་ཚུལ་འཕྲོ་བའི་གི་ བན་ཐབས་ལུ།

༣ གངས་བར་ནང་གི་རྒྱ་ལ་བྱུངས།། ལྷོ་བར་ནང་གི་ཉེ་མ་བསོ།། ཟེ་སྐབས་སྤྱི་  
ཡོད་པ་བརྩམ། ང་བཅས་པའི་ འཇུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ མཐའ་འཁོར་ གངས་རིས་བསྐོར་  
བའི་སྤྱུ་ལུ་ ག་ནི་བ་ཉམས་དགའ་རྟོག་རྟོ་འབད་ ཆགས་ཏེ་ཡོད་པའི་ ལུང་ག་ཤོང་འདི་  
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དུ་འཕྲིད་ རྒྱལ་པོ་རིམ་འབྲེན་ཚུ་གི་ མཁུ་རྒྱ་ཆེ་བའི་ ཡུག་ལུ་མཛད་  
བཅས་དང་ མི་སེར་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་བརྒྱུད་རིམ་འབྲེན་ལུ་ ཟུང་མ་ཚིག་བཟུལ་ཏེ་ ཅི་  
གསུངས་ བཀའ་བཞུགས་བསྐྱབས་པ་ལུ་བརྟེན་ ལོ་གཅིག་ལས་ལོ་གཅིག་ སེམས་ཀྱིས་  
མཚོ་དོ་བརྩམ་འབད་ ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་བསྐྱང་ ཡོད་པ་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ལཱ་ཅིག་ནང་ ལོ་ངོ་ ༥༠༠ གི་ཉེ་མ་ལས་ གོང་འཕེལ་གྱི་ལུ་ འགོ་བཙུགས་  
མི་དང་ ཅོག་འབྲུག་པའི་གོང་འཕེལ་ འགྲོ་རྒྱུ་གས་མི་འདི་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་  
ཆེ་མཚོ་གི་ ཐབས་མཁས་ཀྱི་ ལུགས་ལྷན་གཞུང་གྲོང་ ལུགས་ཤོམ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་  
ཡིན།

འཇུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ད་ཚུན་གྱི་རིང་ འཇུག་བརྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ རིམ་འབྲེན་རྒྱུ་  
གཅིག་གིས་ དུ་འཕྲིད་མཛད་དེ། རྒྱལ་ཁབ་བདེ་སྲོད་ གཉེས་ལྷན་གྱི་ངང་ལུ་ བརྒྱུངས་

གནང་མི་འདི། རྣམས་ཡང་ མི་དབང་མངའ་བདག་མཚན་གྱི་ དགོངས་དོན་དང་འཁྲིལ་  
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ཡུལ་ཀྱི་མཐའ་དོན་ལུ་ དམངས་གཙོ་རིག་ལུ་བཅུགས་ཏེ། རྒྱལ་ཁབ་  
 འདི་ ང་བཅས་མི་སེང་གྱིས་ བདག་འཛིན་འབད་དེ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་འཁོད་ཀྱི་ ཡར་རྒྱས་  
 གཏང་ནི་འདི་ནང་ མི་ངོ་སེང་བཞིན་དུ་གསུམ་ འགན་ཁག་འབག་ཏེ། ཡུལ་ལུ་དགོ་པའི་དུས་  
 ལུ་ རྟོན་པ་ཡིན་པས།

དེ་འབད་ནི་དེ་གསུམ། ང་བཅས་ ག་ས་འབད་ཅུང་ དུས་རྒྱུ་དུ་ རང་གི་གདོང་ཁར་འབྲེལ་  
 མི་ ལཱ་ག་ཅི་ས་འབད་ཅུང་ རང་དོན་གྱི་ལཱ་འདི་བ་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ མི་དམངས་ཀྱི་དོན་ལུ་  
 ཁག་ཆེ་བའི་མནོ་བསམ་ འབྲེལ་བཏང་ཞུ་མ་ལས། རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ཡུལ་ལུ་དགོ་པ་ཡིན་  
 པས། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ མ་འོངས་དགའ་སྦྱིན་གྱི་ངང་ལུ་ གནས་ཏེ་བོད་ནི་འདི་ མ་  
 འོངས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ གཞུང་འཛིན་དུ་འཁྲིད་པ་ལུ་ རག་ལས་ནི་ཡིན་མས།

རྒྱལ་ཁབ་ནང་འཁོད་ ནང་འཁྲུག་ཅོན། བྱེལ་མ་བཟོ་ མི་སེང་སྦྱིན་ཏེ་ཏེ་མ་བཞག་  
 དཔལ་འབྱེད་ གོང་འཕེལ་མ་འབྱོར་མི་འདི་ གཙོ་བོ་ས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དུས་འཁྲིད་ ལེགས་  
 ཤོམ་མེད་མི་ལས་བརྩེ་ཏེ། འབྲུང་དོ་ཡོད་པ་ལས། རྣམས་ཡང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཡུལ་ལུ་  
 མཛེད་མི་ འགོ་འཁྲིད་པ་ལེགས་ཤོམ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་འདི་ འབྲུག་མི་སེང་བཞིན་ལུ་  
 ཡོག་པའི་གཞི་རྩེ་ འགན་ཁུར་ཅིག་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འགོ་འཁྲིད་པ་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་  
 གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཚུགས་པ་ཅིན། རྣམས་ཡང་ཡང་ མི་དབང་མངའ་བདག་འདི་ལོ་ཆེ་རི་

དཔྱད་སྟེན་ལྟར་ བཟང་པོ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ གོང་འཕེལ་དང་བདེ་སྲོད་ འཇུག་  
བམའེ་པས་ གོང་ལས་གོང་འཕེལ་ འཇུག་ནི་ཡིན་ཏེ།

**སློབ་ལྟན།**

༡༣ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཚིག་མཚན་ལག་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ གོ་དོན་ གྲིས།  
འཇུག་པ། དཔྱད་སྟེན། ཡུལ་སྐོར། རྒྱལ་སྐོར། རྒྱལ་འཕེལ། རྒྱལ་ལས།

ལ༣ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ རྒྱུ་ཚིག་བཟོ།  
དང་། གཞི་རྒྱ་སྐོར། རྒྱུ་ཚིག་གི་ གཞི་ལོ། གཞི་ལོ། འགན་ཁབ་ དཔྱད་སྟེན།

ག༣ ཡིག་རྒྱུགས་དང་ལས། རྒྱུ་ཚིག་ མ་འོངས་པ། དུ་ཏེ་ཏེ་ འདས་པའི་ ཚིག་ཚུ་དང་། མིང་། རྒྱ་  
ཚིག་ལས་ འཇུག་མི་མིང་། རྒྱུ་ཚིག་དང་ མིང་སྐྱུགས་ཏེ་ འཇུག་མི་མིང་། འཚོལ་ཏེ་ འོག་གི་  
ཐོག་སློབ་དཔྱད་བཅུགས།

རྒྱུ་ཚིག་།			མིང་།		
མ་འོངས་པ།	དུ་ཏེ་ཏེ་	འདས་པ།	མིང་རྒྱུ་དང་།	རྒྱུ་ཚིག་གཉིས་ཅིག་ ལས་འཇུག་མི་	མིང་རྒྱུ་ཚིག་ ལས་འཇུག་མི་

ད༣ འོག་གི་ དེ་བུ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ལན་བྲི་ནི།

1. འབྲི་ཚོམ་འདི་གིས་ བཅུད་དོན་གཅིག་པོ་ ག་ཅི་བརྟོན་མ་མས་གོ་?
2. ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ གོ་མ་མོ་?
3. དུ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ གཞི་ལོ་ལས་འདས་པའི་རྒྱུ་ཚིག་ལུ་ ལྷན་པས་འདས་པའི་ལྷན་པས་ལུ་ ཟེར་མི་  
དུ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ བཅུད་བཟུ་བཅུ་གོ་ ག་ཅི་ཟེར་བའི་ དོན་བརྟོན་མ་མོ་?

- ༤. གཞུང་ལུགས་ཤོམ་ ལག་ཚུལ་ ཟེའུ་མི་འདི་ ལྷོ་ཚུ་གིས་འབད་བའི་ལྷོ་ ག་ཅི་ལས་ བརྟེན་ འོང་གི་ཡིན་པས་གོ་གུ་ གནད་དོན་ལྷོ་ བྲིས།
- ༥. ཧྲེམ་ས་ཐུང་ཡོད་པའི་ ཧྲེམ་ས་ཐུང་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་ལྷོ་ ལོ་ཚུས་འབྲི་ཚོམ་ཅིག་ བྲིས།

༢. གཡུས་ཁའི་མི།

རང་གི་མི་ཚོ་ནང་ ཚ་རོགས་འདི་ ལག་ཆེ་ཉིང་དང་ ཚ་རོགས་ལེགས་ཤོམ་གྱི་ཕན་པ་ སྤྱང་  
གི་ལྷན་རྒྱུ་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚུགས་ནི།

ལུ་ ཉེམ་ གཡུས་སྤྱོད་ལུ་ ཟེར་ས་ལུ་ བསྟན་འཛིན་ཟེར་མི་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཁོ་  
མི་ གཞི་ལུགས་ཤོམ་ ལོ་ན་གཞོན་མ་ཡིན་པའི་ཁར། ཁོ་གི་ ལཱ་འབད་དགོ་པ་ མང་  
ཤོས་ར་ རྒྱས་ཚུལ་ནང་ ཤིང་དུམ་དང་ནི་འདི་ཡིན་མ་མས། ཉེམ་ཅིག་ ཁོང་མི་དུག་  
འབད་མི་ རྟོ་ཚན་ཅིག་ ཉེམ་བདུན་གྱི་ རྒྱས་སྐུལ་དང་ ལག་ཆ་ཚུ་ འབག་བྱེ་སོང་  
ལུག། རྒྱས་ཚུལ་ནང་ལྟོད་དེ་ རི་ལ་ལས་ཤིང་དུམ་ཚུ་ རྒྱའི་མཐའ་མར་དངས། དེ་ལས་  
རྒྱའི་མཐའ་མ་ལས་ ཤིང་དུམ་ཚུ་ རྒྱའི་གཞུང་ལུ་བཀའ་བྱེ་ ཤིང་དུམ་ ཟག་པ་བརྟགས་  
བྱེ་དང་མ་དུ། རྟོ་ཚང་མགོན་པོ་འདི་ རྒྱ་གིས་ འཕུགས་ད་ཚི་ལུག།

རྟོ་ཚང་གཞན་བཞི་ འགྲོ་མ་རུམ་པར་ལོད་པ་དུ། བསྟན་འཛིན་གྱིས་ རྒྱ་དང་མཚོང་མ་  
ཅིག་ སྤུལ་བྱེ་བྱེ་ བརྟོན་ཚུགས་ལུག། ཁོང་ཆ་ལྷབ་ རབ་ལུ་བརྟུང་བྱེ་ མགོན་པོ་གི་  
རྟུང་མ་ལག་པ་ མ་ཐོན་ཡོད་མི་འདི་ མཉམ་བཅོས་འབད་དེ་ དུས་ལུ་འགོ་རྩ་ལས་ དེ་ཚོ་  
ཞག་ཡང་ དེ་ལ་ར་ ལུས་སོ་ལུག།





ཆུ་སྐལ་རྩོུ་ལུག་པས་བཅམ་སྟེ་ འཕེ་སེ་སེ་གི་མགུ་རྩོུ་ལས་ ཟེངས་ཕོག་གསུམ་གསུམ་སེ་  
བྱུགས་བྱེད་མ་དུ། འཕེ་གུ་ས་ མིག་རྩོུ་ལ་ལས་ མེ་འབས། ས་ཡིན་ནུ་? གནམ་ཡིན་  
ནུ་? མ་ཤེས་པས རྟོན་ལོག་ཤོས་ཡི་ས་ བྱོག་ཡས་སོ་ལུག།

**སློབ་ལྟ།**

༡. འོག་ལུ་ ཡོད་མི་ བྱ་ཚིག་ཚུ་གི་ མ་འོངས་པ། འདས་པ། རྒྱལ་ཚིག་ཚུ་ འཚོ་ལ་ཉེ་བྲིས།  
འཇིང་། འཕྲོན། འབྱུང་། བྱུག། གཅམ། འདུད། ལྷུང་། འབས། ལོང་། གཏུང་། མཚོང་།  
བྱོག། ཤོས།
༢. འགལ་མིང་བྲིས།  
བཤེད། ལྷུང་། འཕྲོན། འགོ་བཅུགས། ཤོས།
༣. འགྲིམས། རུད། འཇིངས། ལྷོ་རྩོག། མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལུ་འབྲམ་སྟེ་ རྩོད་ཚིག་སེ་བཟོ།
༤. འོག་གི་རྩི་བ་ཚུ་གི་ ལན་བྲིས།
  - ༡- ལྷུང་འདི་གིས་ བཟོད་དོན་ ག་ཅི་བཏོན་ནི་འདུག་གོ?
  - ༢- རྩོ་ཚང་མགོ་དུ་ལོ་འདི་ མེད་པ་ཅི་ནི། ལོ་རྒྱུས་ག་ཅི་འདི་ ཚད་ཚད་པ་ འོང་ནི་མས་གོ?
  - ༣- དཀའ་ངལ་འདི་བཟུམ་ མི་འབྱུང་དེ་གི་དོན་ལུ་ རོད་འགོག་གི་ ཟབས་ལམ་ དག་པ་ཅིག་  
བྲིས།
  - ༤- རྩོད་སའི་ཉམས་སློབ་ལུ་ རྩོད་ས་པའི་ དཀའ་ངལ་གི་ ལོ་རྒྱུས་ཅིག་ བྲིས།

༣ སློབ་ཕྲོད་ས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ།

རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ བསྟོན་པའི་སློབ་ཚིག་ཤེས་ནི་དང་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་ཚོམ་གྱི་ གདངས་ཀྱི་  
ཐོག་ལས་ ཚིགས་བཅད་ཅན་གྱི་ ཚིག་འབྲུ་ལྟག་ཐངས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་ནི།

རང་དབང་རང་བཙན་ཅན་གྱི། སློབ་ཕྲོད་ས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ།  
ས་ཚུགས་གཤམ་བཟང་ལུང་། ལྷ་ཡུལ་འབྲུ་བ་ལེགས་སོ།།  
མཐོན་པོ་དེ་བའི་ཅེ་ལུ། དཀར་པོའི་མདངས་དང་ལྡན་པའི།  
གངས་དཀར་ཤེལ་གྱི་མཚོ་དྲེན། ལྷགས་དེའི་ཚུལ་དུ་ལེགས་སོ།།  
བར་དུ་སྤང་གཤོང་འཛོམས་པ། ལྷ་ཚུ་སློབ་ཤིང་ལྡན་པར།  
བག་ཐེབས་དེ་དུགས་པོ་མོ། ལུང་ཚུགས་རྒྱུ་དུ་ལེགས་སོ།།  
རྒྱལ་ཀྱན་འདུས་པའི་སྤྱི་གཟུགས། ཕ་མཚོག་ཨོ་རྒྱུ་པར།  
སློབ་ཕྲོད་ས་སྤྱི་འགོ་ཡོངས་ཀྱི། སྤྱབས་སུ་གྱུར་པ་ལེགས་སོ།།  
མངའ་བདག་ས་ཡི་ཚངས་པ། འཛིགས་མེད་སེངྒེ་དབང་ལྷུག།  
ཚོས་སྤྱི་བསྟན་པ་བསྐྱུངས་ནས། ཞབས་པད་བརྟན་པ་ལེགས་སོ།།  
ཚོས་ལྡན་འབྲུག་གི་ཞིང་ཁམས། རྗེ་འབངས་དམ་ཚིག་གཙུང་བས།  
ཆབ་སྤྱི་གོང་དུ་འཕེལ་ཏེ། བདེ་སྤྱི་དྲན་པ་ལེགས་སོ།།

### དྲི་བ།

- ༡- ཚུམ་འདི་ ཚིག་འབྲུ་དང་ ཚིག་ས་བཅད་ ག་དེམ་ཅིག་འབད་མི་ཡིན་ནུ་?
- ༢- ཚུམ་ཚིག་ས་བཅད་ ༢ པ་དང་ ༧ པ་གིས་ དོན་དག་ ག་ཅི་བཏོན་མ་མས་? གྲིས།
- ༣- ལུང་ལྷོག་ས་ཀྱི་ རྒྱན་འབད་ལེགས་ཤོམ་མཐོང་མི་འདི་ ག་ཅི་ར་ཡིན་མས་? གོ་?
- ༤- ཆབ་སྲིད་གོང་དུ་འཕེལ་ཏེ་ བདེ་སྲིད་ལྡན་མི་གི་ རྒྱ་གཅི་ཡིན། ཟེར་སྐབ་ མས་གོ་?
- ༥- དམ་ཚིག་ གཙང་མ་དགོ་པ་ཅིན། ག་ཅི་ར་ འབད་དགོ་ག་? ཐོ་བཀོད།
- ༦- རང་བཅོན། མཐོན་པོ། སྤང་གཤོང་། ལྡན་པར། བག་ཕེབས། སླེ་འགྲོ། ས་ཡི་ཚངས་པ། རྗེ་འབངས། དམ་ཚིག། ཆབ་སྲིད། ཟེར་མི་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ འཛོལ།

༥. ཏམ་ཁུ་ལག་ལེན།

མི་དམངས་ཀྱི་སྤྱུག་ན་གསལ་བཤད་གཏང་བངས་ཀྱི་སློབ་སློབ་འཕྲོ་བཞེས་ཏམ་ཁུ་ལག་ལེན་  
འཐབ་མ་བརྟུབ་པའི་གནད་དོན་ཉ་གོ་བབས་ལྟ།

ལྟ དེ་རེས་སློབ་སློབ་འཕྲོ་བཞེས་ཏམ་ཁུ་ལག་ལེན་གསལ་བཤད་ཏུ་ཞི་ལོ་སྟོང་རྒྱུ་འདྲི་དེ་དང་  
ལུ་ཕོ་གཤམ་ཡི་ཞུ་མ་ལས། དེའི་གསལ་བཤད་འདྲི་མ་ལུ་བའི་ཉེ་མ་ས་ ལྷ་སློབ་དཔུ་འཛིན་  
གྱིས་ དཔུ་གཅོས་པའི་སློབ་དཔུ་ལྟ་དང་ དེའི་ཆ་རྟེན་གསལ་བཤད་དང་ བུ་མོ་ཡོངས་ལུ་  
སེམས་ཀྱི་གདིང་ལས་ས་ རྒྱ་གཞུགས་བཟང་པོ་ ཟེ་ལུ་ཞི་ཡི་ཞུ།

དེ་རེས་ དེའི་གསལ་བཤད་འདྲི་ ཏམ་ཁུ་ལག་ལེན་ འཐབ་མ་ཚོག་པའི་སྟོང་ལས་ དེ་



སའི་བསམ་འཆས་ དུམ་གྱ་  
ཅིག་ལུ་ཞི་ཡི་ཞུ།

དེ་ཡང་ ད་བཅས་སའི་རྒྱལ་  
ཁབ་ནང་ ཡོ་རྒྱུ་འདྲི་པོ་  
ཆེ་གིས་ ལྟམས་གྱིས་

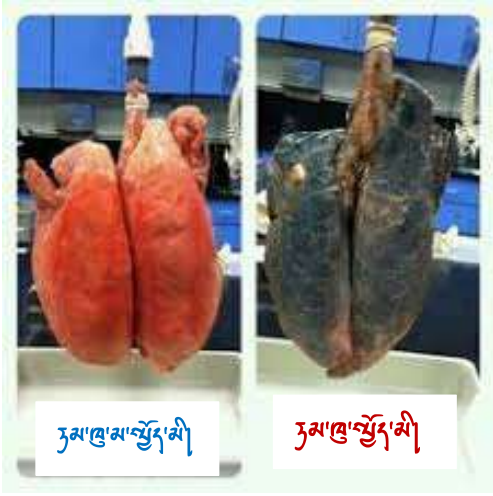
བཅགས་ཏེ་ བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡི་ཞུ། དེ་འབད་མ་ལས། མི་སེང་ག་  
ས་ དམ་པའི་ཚོས་ལུ་ དེ་པ་དང་མོས་གུས་ སློབ་ཡོད་མི་ཅང་ཅང་ཡི་ཞུ། དམ་པའི་ཚོས་  
དཔུ་ཏེ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདྲི་ནང་ ཡུས་འདྲི་ཏམ་ཁུ་ལུ་ ཡོངས་སྟོང་ཞི་ཡི་ཞུ་ ཆོ་དེ་རེས་

དུང་ལྷོ་མ་གཏེས་ཆ་ར་ལུ་ མ་བརྟུབ་འབད། ཨོ་རྒྱལ་གུ་འུ་འུ་མོ་ཆེ་གིས་ གཤུངས་ཏེ་  
ཡོད་པ་ཨིན།

དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ ཆོས་སྲིད་གཏེས་ལྷན་གྱི་གཞུང་གིས་ ཡོང་ལག་ཏེ་འབྲུག་ར་འུ་འུ་  
རྩམ་ལུ་ རྩེད་འབྲུག་ལུ་འབྲུག་མ་ཚེག་པ་འབད། བཀག་དམ་མཛད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ མཐུན་  
འབྲེལ་ཅན་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན། འབྲུག་གཞུང་གིས་ དེ་བརྩམ་མ་འུ་མཛད་ལྷོ་  
བཟང་མོ་ མཛད་མི་འདི་ལུ་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་གསལ་གསལ་ བཟང་གསལ་རྩིས་འབད་དེ་  
ཡོད་པ་ཨིན་མ་ ང་བཅས་གསལ་གསལ་ ཤེས་དགོ་པ་འདི་ གཤུངས་ཅིག་ཨིན། ཟེར་ལུ་ནི་  
ཨིན།

དུ་རེས་འུངས་པ་ ཚུ་འུ་འུ་གི་ ལ་བུག་ལས་ཡང་ ཡུལ་འུ་རྩམ་ལུ་འདི་གིས་ འབྲུང་མི་  
ཁོ་ར་ལུ་འདི་ ག་ཅི་ མི་གཞོན་པ། ཁོང་གི་མཐུན་འཁོར་དང་ སློ་ལོགས་ཁབ་ལོན་མི་ཚུ་  
ལུ་ཡང་ འུ་འུ་གི་ཚུ་འུ་འུ་གི་འུ་འུ་པ་ སློམ་འབད་ར་ཡོད་པ་འབད་ཨིན་མས། རྩམ་ལུ་  
འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ འུ་འུ་གི་གཞུང་ལུ་ ལེ་ཤ་ཅིག་ར་ འབྲེལ་དོ་ཡོད་པ་ལས། ང་  
བཅས་ཚུ་ རྩམ་ལུ་འུ་འུ་གི་འུ་འུ་ལུ་ལུ་འུ་འུ་ལུ་ རང་གི་གཞུགས་ཁབ་ འུ་  
གཞི་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་ ཟེར་ ལུ་ནི་ཨིན།

དུ་མ་ལྷན་པ་ རྩམ་ཁུ་འདི་ ཚོས་དང་  
 འཛིན་རྩེ་ གཉིས་ཚ་སའི་ལ་བྱུག་ལས་  
 ལོངས་སྟོན་མ་བརྒྱུ་པའི་ ཡུས་དུ་པ་  
 ཅིག་ཡིན་མས། ད་བཅས་ ཚོས་དུ་ལྷན་གྱི་  
 རྩམ་ཁུ་ལ་དུ་ལྷན་གྱི་མི་ མི་སེམ་ལོ་མོ་ཚུ་  
 གིས་ རྩེ་ལ་པ་སྦངས་ཏེ་ དུ་གོ་བ་ལྟུན་  
 ལུ་མ་ཚོགས་པ་འབད་ བརྒྱུ་བ་པ་ཅིན་ འཇུ་ལ་བདེ་གྱིན་ འཇུ་ད་ནི་ཡིན། ཟེ་ལུ་ནི་ཡིན་  
 ལགས།



བཀའ་དྲིན་ཆེ།

**སྟོན་ལུ།**

- ༡- དྲི་བའི་ ལན་གྲི་ནི།
- ༡- གསལ་བ་ཤད་འདི་དུ་ལས་ འཇོན་དོ་བརྒྱུ་འབད་བ་ཅིན། ཚོ་འདི་ལྷན་  
 གཉིས་ལུ་ གནོད་ ཟེ་ཡིན་པས། འདི་ག་དེ་སྟེ་ གནོད་ནི་ཡིན་པས་  
 གོ་? དཔེ་སེ་བཀོད།

- ༢- གསལ་ལ་བཤད་གཏུང་པའི་སྐབས། གསལ་ལ་བཤད་ གཏུང་མི་རང་ལུ་  
ཚང་དགོ་པའི་ བྱ་རྒྱུ་གཅི་ས་ཡོད་པ་ཡིན་ནུ་? ཟླ་བཀོད།
- ༣- གསལ་ལ་བཤད་འདི་ནང་ལས་ འཕྲོ་མི་ བྱ་རྒྱུ་དང་ ལས་ཚོག་གཏུ་  
ག་དེ་མེ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིག། ཟླ་བཀོད།
- ༤- ཏམ་ལུ་བཏུ་ཏེ་ རྟ་གཞི་གཅི་ས་ འཕྲོ་མི་ཡོད་པ་ཡིན་ནུ་? ཞི་བ་  
འཚོ་ལ་འབད་དེ་ རྟ་རིགས་ ༤ ལས་ མ་ཏུ་མ་ཅིག་ བྲིས།
- ༥- ཏམ་ལུ་འདི་ སང་པ་ཅི་ ཡན་ཡོན་ གཅི་ས་ འོང་ཞི་མས་གོ་?  
ལུངས་དང་སྐྱགས་ཏེ་ བསམ་འཚར་བཀོད།
- ༦- འདི་པ་དང་ དགོ་བ་ཟེར་བའི་སྐབས། འདི་གཏུ་གི་ གུས་ལས་ ལུ་  
གཅི་བཟུམ་ས་ ཚུན་ཞི་ཡིན་པས་གོ་? ལྷོ་སུ་ ཏུ་བ་སྐྱེ་ བཀོད།

འདི་པའི་ལུ།	དགོ་བའི་ལུ།



༥ འབྲུལ་སྐྱེད་

དང་ཕྱུ་ལས་ ལྷུང་སློལ་ཡོད་པའི་ སློ་བེ་གི་ཁྱུངས་དོན་དང་ སློ་བེ་ལྷག་ཐངས་ འབྲི་ཐངས་  
སློ་བེ་གི་ཐོག་ལས་ བད་དོན་སློད་ཐངས་ཚུ་གི་ རིག་ཕྱུལ་འཐོབ་ཐབས་ལྟ།

རང་ཚོ་གཅིག་ཚོ་མ་སྐྱར་པ་འདི། དུས་ད་རེས་རང་གི་གོང་མ་ལྟ།  
བྱང་འཕྱུད་དོན་པའི་ཕྱུལ་ལས་ལོངས། འབངས་མི་སྡེའི་བདེ་སྲིད་ཁྲག་ལྷུང་དགྲུགས།

དྲིན་གོང་མའི་སྐུ་ལུ་ཐོ་བཅུ་ཚེ། སྐྱར་པ་གི་ཁྱུང་བསྐྱེད་པ་མི་བཏུབ་པས།  
ད་ཐོན་ཅིག་ཐོན་ཅིག་ལྟོ་ཚང་གིས། ལག་པ་གཡོན་པར་སློ་བེ་བཟེད་ཁ་དམར་དཀྲིས།

ལག་པ་གཡམས་པར་དཔག་བསམ་བསྟན་འཛིན་སྐྱེ། སྐྱབས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་པོ་རྒྱབ་ལས་ལྟ།  
སློག་སློས་བཏང་སེམས་ཐག་ནང་ལས་བཅད། དམ་བྱང་འཕྱུད་གདོང་ལར་འཛང་སྟེ་གིས།

ཕོ་དཔའ་བོའི་རྟགས་མཚན་བཞག་ད་གོ། ཡར་གོང་མའི་དྲིན་ལན་འཇལ་ད་གོ།  
འབངས་མི་སྡེའི་བདེ་བར་བཀོད་ད་གོ།

སློབ་ལུ།

༡- འོག་གི་དྲི་བའི་ལན་བྲི་ནི།

- ༡- སློ་བེ་སྐྱེད་མི་གི་ སློ་བྱོ་བས་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་འདུག? འདི་གིས་ མནོ་  
བསམ་གྱུར་པའི་བཟུམ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ འབད་ཚུགས་ནི་མས་ག?
- བསམ་འཚར་བྲིས།

- ༢- སློབ་ཚེ་འདི་འི་ བཅུན་དོན་འདི་ ག་ཅི་འབད་ནི་གི་ དོན་ལུ་ཨོན་པ་སུ་གོ་?  
ལ་གསལ་ལྟ་བུ་སྤྲོད་ཤིང་།
- ༣- སྐར་པ་གི་ལྷན་ བསུང་པ་ མི་བརྟུབ་པ་སྤྲོད་ཤིང་། ཟེར་མི་འི་ དོན་དག་དོ་མ་  
ག་ཅི་བརྟུན་མ་གོ་?
- ༤- ལྷན་སློབ་ཚེ་སྐར་པ་མི་འདི་གི་ ཉེ་ཚང་ཨོན་པ་བཟོ་བུ་ སློབ་ཚེ་འདི་འི་ལུ་ན་ཅི་ག་  
སྤྲོད་ཤིང་།

ལ- འོག་གི་ཚུ་གི་ དོན་དག་སྤྲོད་ཤིང་།

- ༡. སྐར་པ། ༢. འཛུང་། ༣. ཐོ། ༤. སློབ་བརྟུང་།
- ༥. ཐོ།

### ལྷན་ཐབས།

༡. དཔལ་ལོའི་དཔལ་ཚུལ།

ལྷ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་གདན་ས་ སྤངས་ཐང་པ་དེ་པ་ཆེ་པོའི་ལོ་བྱང་ནང་ལྷ།  
ཉ་དཔང་སྐྱབ་ཆེ་གྱི་སྐབས་ལུ་ དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་རྩལ་ཆེན་གས་ རྟོ་འབྲུ་པ་ལོ་བྱེ་ སྤུ་  
ན་མོ་ཆུ་ནང་པ་ཤགས་པ་ད། མང་ཆོ་ཆེ་བརྒྱད་ཀྱི་ རྒྱལ་སྤྱི་མི་དང་ ཉུག་ཤར་གཞོན་མ་  
གས་ བསང་དང་ལྷུས་འབད་དེ། གཟུགས་ཁར་ དམ་ཉུ་དམུལ་པའི་གོ་མཚན་ ལྷ་  
ཆོགས་ཀྱིས་བརྒྱད་ཏེ་ དཔལ་ལྷལ་ལཱ་ཟེ་ ཏེ་མའི་ལམ་ལྷགས་ཀྱི་ ལྷན་མ་ཉུམས་པར་  
ད་ཉེ་འཁོར་ན་ཡང་ ལོ་བཟུང་བཞུག་དུ་ བཅོལ་ཤུགས་སྐོམ་བརྒྱེད་ཏེ་ ཅིས་སྤང་ལུ་མ་  
ཡིན།

དེ་ཡང་ ཏེ་མ་ ཞབས་དུང་འུ་པོ་ཆེ་མཚན་ལུ་ བོད་ཀྱི་གཅིང་ལྷོ་སྤྱི་ ལུ་སོགས་པའི་  
ལྷོ་ནང་གི་སྐྱེ་དམ་ མང་རབས་ཅིག་གིས་ གཞོན་པ་བཀལ་ཏེ་ ཐུགས་བསུན་ལྷུང་བའི་  
སྐབས་ལུ་ མང་ཆོ་ཆེ་བརྒྱད་ཀྱི་མི་ལེ་རུ་ཆོགས་ དམག་དཔུང་གི་ཞབས་རྟོག་ལུ་བའི་གྱ་  
ཞབས་དུང་འུ་པོ་ཆེ་གིས་ཡང་ ལུ་འཕུལ་གྱིས་སྤུལ་པའི་དམག་དཔུང་ བསམ་གྱིས་མི་  
ལྷུང་པར་སྤུལ་ཏེ་ དམག་འབྲུག་ལས། དམག་འཁྲུགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་ནས་ ཆོས་སྤྱི་  
གཉིས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ ལྷག་ལུ་བཞུགས་པའི་ རྩེ་འབྲེལ་ འགྲིགས་ལུ་ག།

དེ་གིས་འབད། ད་རེས་ནངས་པ་ཡང་ ལོ་བཟུང་བཞིན་དུ་ གནང་སྲིལ་ཡོད་པའི་ ལྷ་  
 དབང་རྒྱུ་ཆེ་གྱི་སྐབས་ལུ་ དཔལ་ཕུལ་པ་ཚུ་འཛུམས་ཏེ། ལྷ་ས་ཐང་བདེ་བ་ཆེ་པོའི་  
 ཡོ་བྲང་གི་ འདུ་ཁང་ནང་ལུ་ རྒྱབས་ཇེ་ ཇེ་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་མཚན་ དབུ་བཀུགས་གྱི་  
 རྩོམ་ལས། དགོ་འདུན་མ་ཚུ་གིས་ དཔལ་ལེ་ཤེས་མགོན་པོའི་ དཀྱིལ་འཁོར་ལུ་ ལྷོ་ནང་  
 གསང་གསུམ་གྱི་མཚན་པ་ཕུལ་ཏེ། མགོན་པོའི་སྐྱ་གསུང་བུགས་གྱི་ ཡོན་ཏུན་ལུ་ བཞོན་  
 པ་འགོ་བཅུགས་པ་དང་བཟུན། དཔལ་ཕུལ་པ་ཚུ་གིས་ གཡས་སྐོར་འབད་ མེ་མདའི་རྒྱ་  
 དང་ ལྷ་དང་ལྷ་རྩི་ གནམ་ས་གཡོ་དོ་བཟུམ་དང་། འབྲུག་ལྟོང་ རུས་གཅིག་ལུ་ རྟེན་དོ་  
 བཟུམ་མའི་ རུས་རྒྱ་ན་བས་བོས་པ་དང་། དཔལ་ཕུལ་པ་ཚུ་ མཐོང་མེ་ཅམ་གྱིས་ འཛིགས་  
 ཤིང་སྤྱི་གཡའ་བ་ གཟི་བཙུན་ཆེ་ཏེ་གཏོ་ཏེ་འབད་ དཔལ་ཕུལ་ཆེ་བའི་ བཞོན་པའི་རྒྱ་  
 དབུངས་ཕུལ་ཕྱིན་མས།

དེ་ལས་ དགོ་འདུན་མ་ཚུ་དང་ ལྷ་རྩི་ཚུ་ མི་དམངས་ལྟོང་ཕྱག་ ལེ་ཤ་འཛུམས་པའི་  
 ཚེགས་འགོ་ལུ་ གསེར་ལྷི་དབུ་འཕང་མཛོད་པར་མཐོ་བའི་གྲ་ མི་དབང་མངའ་བདག་  
 ཚུལ་པོ་དང་ རྒྱབས་ཇེ་ ཇེ་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་བཀུགས་ཏེ། དཔལ་ཕུལ་པ་ཚུ་ལུ་དམག་གི་  
 ཚེགས་གཏུམ་ བཀའ་རྒྱ་བཟུང་མོ་གནང་ཚུ་ཕྱིན། དཔལ་ཕུལ་པ་ཚུ་གིས་ ལྷོ་འོ་དྲག་  
 བག་གསལ་འདུལ་བའི་བརྩ་མཚན་ལུ་ སད་བཤད་ཚིག་གི་ངར་སྐད་དང་། མེ་མདའ་དང་ལྷ་  
 དང་ལྷ་རྩི་གིས་ དྲག་ལྷོ་གསལ་འདྲོག་བཅུག་ཏེ། ཟིལ་གྱིས་གནོན་པའི་ཁར་ ལག་པར་

དཔལ་རྒྱགས་ལྟར་ ཉ་ཉ་དང་ཉུ་ཉུ་གི་ རྒྱ་རྒྱོག་བཞིན་དུ་ ཕྱོགས་མཚམས་བརྒྱད་ལུ་ལ་  
 གྲེས་ཏེ་ དཔལ་ཐོའི་ཐོ་གས་ རྒྱོག་འཁྲུག་དོ་བཟུམ་ འབད་ཞིན་མ་ལས། དམག་གི་  
 གཡུལ་ལོ་ལས་ རྒྱལ་བའི་དཔལ་དཀའ་པོ་ལྟར་ཏེ། རང་རྒྱལ་དང་ གཞན་ཡམ་གྱི་གྲུ་  
 དཔུངས་འབེན། དགའ་ལྷོན་དཔལ་ཐོའི་གཏུམ་ཉུན་ཚུ་ ལྷམ་དང་འབྲེལ་ མང་ཚོ་ཚེ་  
 བརྒྱད་ཀྱི་ མར་ཚང་ ཉལ་བུ་ལྷི་ རྒྱ་མཚོ་འཁྲུལ་དོ་བཟུམ་ལུ་ཏེ། ལྷ་དང་ཉུ་དཔུངས་  
 གྲེས་ བཟུ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ ལུ་སྤུམ་ཚུགས་པའི་རྩེ་འབྲེལ་ ལྷམ་ཡིན་ནོ།།

༢. ཀྱུན་མཁུ་རྩུ།

༤ ལ་པ་དུལ་ཤོག་དོན་གྱུ་ལྱིས་ ཐུ་དུལ་ཤོག་ཀྱུན་དག་ལུ་ །།ལ་ཆེམས།།  
བཞག་མི་ནང་ གཞན་དུལ་གཞིར་ ང་བཅས་ཆ་ལྷུ་མི་ག་ར་གི་ཁྱིམ་ནང་ལོ་དེ་ མི་  
ལྷུ་མས་ཡོངས་ལུ་ གོགས་རམ་སྤྱོམས་རྩོག་རྩོག་ལའང་ འབད་དགོ་པ་ཅིག་ཡིན།

ཡིན་ཅུང་། དེ་མི་ཆོ་འདི་ མི་ལྷུ་ག་ཤོ་གི་ཁྱིམ་ནང་ རྒྱ་ལོ་ལྷུ་ལས། རྒྱ་ལོ་ལྷུ་དང་  
ཆོ་སྤྱོམ་ནང་ལྷུ་ལས་ ལམ་ར་མ་ཐུལ་བར་ དེ་མི་ཆོ་ལྷུ་སོ་ཡི། ཡོང་སྤྱོད་བདག་  
ཚུ་ ང་དང་ཆང་ལུ་ཡོངས་སྤྱོད་དེ་ལོ་དེ་ལམ་གྱི་གས། ང་ལྱི་ལའ་ལྱི་དེ་ གཞན་ལུ་ལན་  
པ་འི་ ལུ་ འབད་ མ་སྤྱོད་བར་བཞག་མི་ལུ་ སེམས་ལམ་སྤྱོམ་ཡོད།

ང་མ་ཐོང་མ་ད་ ལྷུ་བདག་འདི་ ལྷུ་ཐུག་ཡང་། གཞིང་ འཇུམ་སེག་སེའབད། ང་ལུ་  
དཔའེ། དུལ་ཤོག་དོན་གྱུ་ ལྷུ་ ང་བཅས་ཀྱི་ ཁྱིམ་ནང་ལོ་དེ་ལུ་ ལུ་ལྷུ་དང་མ་  
འདྲ་བའི་ སེམས་དག་འདོ། དེ་འབད་ལུ་ ལྷུ་ མི་གཞན་གྱིས་ བང་བཅོངས་ཏེ་  
འཁྱིལ་མི་འཁྱོག་? ཟེ་འདྲོག་པས། ཟེ་སྤྱོད་ད།

ང་གིས་ ལྷུ་བདག་ལུ་ དགོངས་མ་མ་ལྷོལ། ང་རྒྱལ་ལའ་ཡོངས་ཀྱི་དོན་ལུ་ཡིན། མི་  
ལྷུ་ག་ཤོ་དང་སྤྱུང་ལ། ག་ར་གི་ ཁྱིམ་ནང་སོང་ལོ་ལྷུ་ལས། གོགས་རམ་འབད་ལྱི་འལ་  
སྤང་ འབད་ཡོད་མི་འདི་ ལུངས་མེད་པ་བཟོ་མ་ད། ང་ ལྱི་ལའ་ གཞན་ལུ་ལྷུ་ནང་

གཏུང་ཐབས་ཅིག། ཟེད་ གསེལ་ལྷ་ ག་དེ་ཅིག་བརྟུང་ཅུང་། ཁོ་གིས་ གཏུང་མ་བརྟུབ།  
 ལོ་ངོ་ ལེ་ཤ་ཅིག་གི་རིང་ སློམ་ནང་ སྐྱུ་མཚམས་བསྐྱུ་མས་ཏེ། དེ་གི་ནུམ་ཅོ། ཀུང་མ།  
 ལག་ལ་ཚུ་ག་འ་ ཏུམ་བརྟགས་ཏེ། གོ་ལའི་ཚས་གཞི་ཚུ་ཡང་ ཡལ་བཅུག་ཏེ། རྟོན་  
 དགོ་པའི་ལྷོམས་ ལེ་ཤ་བརྟུང་བཞག་ཅི།

ཉེ་མ་ཅིག་འབད་ལྷ་ད། ང་ ལྷགས་འབད་ ན་ཅུང་ མཉམ་བཅོས་འབད་བའ་ཡང་ འཁྱིད་  
 མ་བརྟུབ། ཡིན་ཅུང་། དེ་གི་ལྷོམ་ཚང་ གསེད་དང་ སྐྱུ་ཏུ་ གཟི་ཚུ་ ང་འབད་སའ་བཏུ་  
 བའ་འོངས་ཡི། དེ་བསྐྱུང་ གསེད་དང་གཡུ་གཉེས་ཀྱིས་ བསམ་འཚར་བཤད་མི་འི་ནང་།

མཉམ་ཚུང་བུམོ་དང་ ལུག་ཤར་གཞོན་མཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མཚུབ་དཀྱིད་དང་ སྐེ་འཁོར་  
 གྱི་གསལ་ཁར་འཚུལ་ཏེ། ཁོང་དང་གཅིག་ཁར་ འཛམ་གྱིང་སྐོར་ར་རྒྱབ་ཏེ། ལྷོམ་ཚུགས་  
 སོ་སའི་ མི་མང་ལུ་ ངོམ་སྟོན་ནི་འི་འདྲོད་ བསྐྱེད་པ་ཡིན་ཅུང་། ཁོང་ ཚ་ལྷོམ་ཡང་  
 སྐྱེན་བདག་སོ་སོ་གིས་ ཡར་དང་ཚུར་གཏུང་མ་བརྟུབ་པར་ ང་བརྟུམ་མའི་ ལུག་བསལ་  
 སློམ་ མོག་ཏེ་འདུག།

གཟི་གིས་ ཡའེ་མོ། དང་ཕུ་མི་རྣམས་ཤོས་ཚུ་གིས་ ང་བཅས་ལུ་ བུ་གཞིས་བཏུག་པ་  
 འབད་ བུམས་སྐྱོང་དང་ གཡུས་ཁར་ ལོ་ཚོག་གཏུང་མ་ད། ག་ར་གིས་ མཚོད་པ་ཕུལ་ལྷ་  
 ཡིན། ཡིན་ཅུང་། ད་རེས་ རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ལྷ་ད་ མགུ་ནག་མི་ཚུ་གིས་ བཅོན་

གཟུང་འབད་ ལྷི་ཞེ་མ་ལས། རྒྱལ་ཁབ་ གཞན་ལ་ལས་པས་ ཚེང་འབྲེལ་འབྲེལ་ད་  
སེམས་པམ་སྒྲིམ་འབྲུང་མ་མས།

འཇོ་ལ་ཞང་ མི་གཉེན་ལྷན་ལཱ་འདི་ཡང་ ཡི་ལི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ནང་ བཅོངས་ཞེ་མ་ལས།  
སྤྱི་བདག་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཉེ་སྤོ་བརྟུང་ཡི། ལོ་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཉེ་དང་  
ཐུ་ གཅིག་ལས་འབད་ ཚེ་འཇོ་ལ་ཞི་སོ་མི་ལཱ་བཟུམ་ད། ལ་ཞང་བཅོང་ཞེ་འདི་གིས་  
གཞུས་ཏེ་ ཚོས་སྤོང་སྤོང་མ་ཚུ་ དགོངས་མ་ ལྡོལ་ལྡོལ་མ་ འོང་ཞེ་མས། ཡང་ན། ལས་  
འབྲེལ་ འཇོ་ལ་ཞི་མེ་ཞེ་ན་? ཟེ་མེ་ཞེ་མ་མས། མ་འོངས་པ་ལཱ་ ཡི་ལི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཡོད་  
མི་ གཞི་བཟུམ་ཚུ་ གཞུང་དང་གཞུང་ ལ་སྤྱོད་ཏེ་ ལོ་གསུམ་པ་ཅི་དེ་ དགའ་ཞེ་མས།  
མེ་ཞེ་མི་ འཇོ་ལ་ཞི་མེ་ཞེ་མ་མས་ཡོད། ཟེ་སྤྱོད་ཡི་ཞེ་མས།

དེ་བཟུམ་འབད། ང་བཅས་ དུལ་ཤོག་དོན་གྱིས་ བཟུང་ཚེང་ཚུ་ཡང་ གཟུང་སྐྱེ་ལཱ་  
སུམ་ཚོགས་པའི་ དུས་ཚོད་དང་འབྲེལ་ གཞན་ལྷན་གྱི་ལོ་ཚོགས་སྐབས་ལཱ་ མཚོ་ཞེ་མ་  
འབད་འབོ་ཏེ། གཞུང་ལཱ་གྱི་ དཀྱིལ་འཇོ་ལ་སྤྱོད་ཏེ། བཟུང་ལཱ་ལཱ་འབད་ ཉེ་  
ཞག་བདུན་ལོ་དེ་ཞེ་མི་ གོ་སྐབས་ཐོབ་ཅི།

དེ་སྐབས་ལཱ་ སྤྱི་བདག་གིས་ ང་ལཱ་ འཇོ་ལ་ཞི་མེ་ཞེ་མི་གསུམ་ལཱ་ འབྲུང་དགོ།  
ཟེ་གསུངས་ཡི། འཇོ་ལ་ཞི་མེ་ཞེ་མི་ གཅི་དང་གཅི་མ་ ཡི་ཞེ་ན་? ཟེ་མེ་ཞེ་མི་



པའི་བས་ན་། བུ་མོ་སྐྱེ་ལོ་ ༡༠ འབད་མི་འདི་གིས་ ཨ་པ་ སེ་འདོད་གསུམ་འདི་ ག་ཅི་  
 ཡིན་ན་? ཟེ་དྲི་ཐ་ད། ཨ་པ་གིས། སེ་འདོད་དང་པམ་འདི་ སྒྲིང་ཁྱིམ་ཐོག་ལམ་འདི་  
 ཡིན། སེ་འདོད་གཉིས་པམ་འདི་ ལུ་མ་འཁོར་པ་རྩ་གོ་ (prado) ཡིན། སེ་འདོད་  
 གསུམ་པམ་འདི་ ཨོ་ཕུ་ལཱ་ལུ་མ་ས་འདི་ཡིན། ཟེ་བཤད་པ་མ་ཚད་ དུས་ཤུམ་ས་འབད་  
 ཅུང་ འ་རྒྱུ་ སེ་འདོད་གསུམ་འདི་ ཁྱོད་སློམ་འགྲེམ་ད་ གཅོ་བོ་བཟོ་དགོ་ཞེ་ དེ་གིས།  
 མི་གི་སྐྱེ་ག་ན་ འབྲུ་ཉམ་ཉམ་དང་ བཟང་ཉམ་ཉམ་འབད་ ལོ་དྲ་ཚུགས། རོགས་ལཱ་སེ་  
 མི་དགོ། ཟེ་སྐབ་ཡིན་མས། དེ་བཟུམ་གྱི་ སྒྲིལ་བདག་སློམ་ཅིག་ཡིན་ཅུང་ འད་གི་བུ་  
 གཞིས་ལཱ་ འད་འདོད་བཅོང་ཐངས་གྱི་ ལམ་ལོ་ལྟོ་འབད་མི་ལཱ་བཏུ་བྱེ། ང་ཡང་སེམས་  
 པམ་བུང་ཡི།

ཨའི་མོ། ང་མདེ་པའི་ལཱ་ལཱ་ བུ་ཀུན་དག་འཁྱོད་གྱིས་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཁྲོམ་དང་ མཐའ་  
 ཟུར་གྱི་གཡུས་ཚན་ སོ་སོ་འཛི་སེ་ཡོངས་ལཱ། ཞབས་རྒྱུ་ག་དེ་དག་དྲག་ལཱ་བྱེ་ དཔལ་  
 འཁྱོར་གོང་འཕེལ་ཅོག་ས་འབད་པ་འབད་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་འདི་ སེམས་ཁ་ལས་མ་  
 བརྟེ་།

༣ ལ་ཡག་བཟའ་མོ།

ཉན་ཞིག་ལ་ཡག་བཟའ་མོ། གསལ་ཉན་ཞིག་ལ་ཡག་བཟའ་མོ།  
ང་བདག་གི་ཡབ་ཆེན་ཨ་པ་ཡང་། ཉན་ལས་སྐྱ་གར་ཡོད་ཟེར།  
ང་ཡབ་ཆེན་ཨ་པས་མ་སྐབ།

ང་ནང་གི་ཡབ་ཆེན་ཨ་པ་འདི། ཁང་གྲིམ་ལྷ་མོའི་ནང་ལུ།  
ཉང་དང་གདན་གྱི་བར་ན། ཉལ་ཕ་གཉིད་གྱི་ལྷོ་གཉིད་བོང་དགོ་མོ།

ཉལ་ཕ་གཉིད་གྱི་ལྷོ་གཉིད་བོང་སོ་པ། མང་དར་ཕོད་ཅན་མའི་གྲིམ་ནང་ལས།  
བུ་གེསར་འདྲུལ་གིས་འབོ་པ་མས་ལོ། བུ་གེསར་འདྲུལ་གིས་འབོ་པ་ལས།  
ཨ་པ་སྐྱ་གར་མེད་རུང་གཏང་དགོ་པས།

སྐྱ་གར་མེད་རུང་གཏང་མ་ལས། ལྷོད་ལྷུ་མ་ཆེན་ལ་ཡག་བཟའ་མོ་འདི།  
རང་དགོ་པའི་ཤམ་བྱ་འཚོལ་ས། བྱེལ་མེད་པའི་ཁ་བཤད་བཙོང་ས་ཏེ།

མང་དར་ཕོད་ཅན་མའི་གྲིམ་ནང་ལུ། ཁ་བཤད་དེ་ར་བཙོང་མ་མས་ལོ།  
ང་བདག་གི་ཡབ་ཆེན་ཨ་པ་ཡང་། ཁ་བཤད་ཉན་པར་འོངས་འོངས་ཨིན།

སློབ་ཚན་ ༢ པ།    བརྗོད་དོན།    རང་ལུ་དཔྱེ།

རང་ལུ་དཔྱེ་ ཟེ་མི་འདི། ང་པཅེས་ས་མི་ཚུ་གི་ སེམས་ཀྱི་མནོ་འདོད་དང་སེ་བ་འདི་ ག་  
 ས་ ཅོག་ས་འབྲུག་པ་ཡིན། དེ་འབད་ལྷན་དུ། མནོ་བཅུངས་དང་འབད་བཅུངས་ མ་འདྲུལ་ལས་  
 བརྗོད་ཏེ། མ་འགྲིག་སལ་ འབྲུག་ཡིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས། རང་གིས་ ཡ་ལོག་ས་མའི་  
 མི་དང་གཅིག་ཁར། ལཱ་ཅིག་ འབད་ཅུང་། ག་ཅི་ས་ འབད་དགོ་ཅུང་། དང་པ་ས་ ཡ་  
 ལོག་ས་མའི་ མི་འདི་ རང་ཡིན་པའི་ མནོ་བསམ་བཟུང་ཞིན་མ་ལས། ལཱ་འདི་ འབད་  
 བ་ཅིན་ ཏུ་གོ་ཚུགས་པ་ འབྲུག་ཡིན། དཔེ་ན། རང་ལུ་ལཱ་གས་ཤོམ་དང་ བདེ་སྲིད་  
 དགོ་དོ་བཟུམ། ཡ་ལོག་ས་མའི་ མི་ལུ་ཡང་དགོ།

རང་ལུ་ཚོགས་དང་ རྒྱལ་བལ་ལ་མི་དགོ་དོ་བཟུམ། ཡ་ལོག་སམ་ འདི་ལུ་ཡང་མི་དགོ།  
 འདི་ མནོ་བསམ་བཟུང་ཞིན་མ་ལས། ལཱ་གས་ཤོམ་དང་ཚོགས་ བདེ་བ་དང་རྒྱལ་བལ་ལ་  
 འདི་ཚུ་ག་ས་ དཔྱེ་བགོ་བྱ་བ་ནི་གི་ མནོ་བསམ་བཟུང་ཏེ། འབད་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་དང་། དེ་  
 གི་དོན་ལུ་ རོགས་ཀྱིས་ཚུ་ས་མ་སྤྲོད་ལས། རང་གི་ སེམས་ཀྱིས་ཚུ་ས་ཏེ། འབད་ཤེས་པ་  
 ཅིན་ རབ་ཡིན་མ་ལས། དེ་བཟུམ་མའི་ མནོ་བསམ་ གཏུང་ཤེས་པ་དང་ ལཱ་ལཱ་  
 འབྲུག་ཚུགས་པ་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལྷག་དགོ་པའི་ ལྷག་དེབ་གྱི་མིང་།

༡- ཨམ་དཔུལ་ཐེ་དང་དོག་དོ་ལ།

༢- བཟང་ངན་གྱི་ལན།

བརྗོད་དོན་གཉིས་པ། རང་ལུ་དཔེ་ཟེར་མི་འདི་ ལྷག་མི་དང་འབྲེལ་ཏེ། བརྗོད་དོན་ འདི་དང་གཅིག་ཁར་  
གཤམ་འཁོད་ལྷག་དེབ་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་འཕྲིལ་ལྷག་སྟེ། བརྗོད་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་  
ཚུམ་རིག་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོས་ཡིན་ནོ།།

༢ ལཱ་གཞི་གཞན་མ་ལ།

ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ ལཱ་གཞི་གཞན་ཀའ་ངལ་ སེལ་ཐབས་དང་ གཞི་གཞན་ལྟོ་ལུ་ རིག་ཚུལ་  
ཚང་དགོས་ཚུ་ ཉ་གོ་ནི་དང་ བདག་སྐྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཤེས་ཐབས་ལུ།

༣ དེ་གི་མིང་པར་ཡིན། ང་ ད་ཉོ་ རྒྱལ་ས་ཉེ་བ་ལུ་ འོད་པ་ཡིན། དེ་བརྗེད་ མཐའ་  
ཟུར་ སློབ་གྲྭ་ཅིག་ནང་ དཔེ་ཆ་ཉལ་ཉེ་ སློབ་རིམ་བཅུ་པ་ མཇུག་བཟུ་ཡི། དེ་གི་མ་  
འོངས་ ལཱ་གཞི་གཞན་མ་ལ་འདྲི་ ཡིག་ཚང་ལས་རོགས་པ་ཅིག་ནང་ འཇུག་ནི་ཡིན།  
ཟེར་ སེ་འདྲོད་བརྒྱུད་ཅི་ གནམ་དུ་གུ་གྱི་ ངལ་གསོའི་བརྗེད་ ལཱ་ཁང་སངས་རྒྱས་ལང་  
པམ་བུ་ལྷ་ཆ་འཕུད་པར་ གཞུས་ལས་འོངས་ཡི། ང་ལང་ ལཱ་ཁང་ འོག་འོང་མ་ད་  
མཉམ་གཅིག་ ཐིམ་ཕུ་ལུ་འོངས་ཉེ་ ལཱ་གཞི་གཞན་ལ་ཚོལ་ནི་ འགོ་བཅུགས་ཅི།

ཉེ་མ་ཅིག་ ཐིམ་ཕུ་ཚུ་ཅུ་ལཱ་ཁང་ལུ་ ལཱ་གཞི་གཞན་འགྲམ་འོད་ནང་སོང་ཉེ་ བཟུ་ཐ་ད།  
གཞི་གཞན་ལ་ཚོལ་མི་སློབ་ཕུག་ ཉོང་ཕུག་བཞི་ཉལ་པ་ཅིག་ བུངས་འོད་ལུ་ག། གཞི་གཞི་  
གོ་སྐབས་ ག་ཉེ་འོད་པ་ཡིན་ནེ་ ལས་ཁུངས་ཀྱི་ ཡི་གུ་སྐྱར་བཞག་ས་ལུ། ཤུའི་མགུ་  
ལུ་ སྐྱང་མ་ཐུབ་དོ་བཟུམ་ ལག་པ་གཡས་པ་ལུ་ ཡིག་སློད་སེ་བཤེ། པར་འཕུལ་ཚུར་  
འཕུལ། གདོང་ལཱ་ལས་ རུལ་ནག་ཐོན། ལཱ་ལུ་ ལག་ཁྱེར་འབྱུང་། ལཱ་ལུ་ཅིག་པ་ཟེ་ཉེ་  
གསལ་བརྒྱགས་ཡི་གུ་ཚུ་ ལོགས་བཀོ་སར་མཐོང་ཅི།

དེ་ཚེ་ལྟེན་ཏུ་ རྒྱུ་འབྲས་ལས་འཛིན་གྱིས་ ལཱ་གཞི་བཟུང་བསྐྱོད་པ་ འབད་མི་དང་  
 འཁྲུག་པ་ ད་གིས་ རྣམས་ཚུ་སློབ་སྦྱོང་སྐོར་ལུ་ཁང་ནང་ ལཱ་ཞུགས་དང་སྐྱོད་པ་ ལག་ཚེ་  
 བའི་ཡིག་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ རྒྱུ་འབྲས་ལུ་ཡི་ དེ་བསྐྱོད་ སློབ་འཛིན་ ༡༢ པ་ཚུ་གིས་ མོ་  
 རྣམས་གཟུང་བཟུང་ཏེ་ ལཱ་ཞུགས་ལས་ མཐའ་འཁྲུག་མ་ཚུགས། དེ་གི་ལུ་ལས། ད་  
 སྐད་ཅིག་ ཡོད་ནི་དེ་གིས་ འཚམ་དང་སློབ་གསུང་སློབ་སྦྱོང་ ཡིག་ཚང་དང་སོང་ཏེ་  
 ལཱ་ལུ་འབྲེལ་མ་དུ་ རྣམས་ཀྱིས་འབྲེལ་མ་ཤོས། ལུ་ལྟ་སྐྱོད་ཐངས་ཀྱིས་འབྲེལ་མ་ཤོས།  
 ཤེས་ཚད་ཀྱིས་ཡང་བདེ་ལུ་བྱུང་ཏེ་ གཟུགས་སློབ་ཏུ་འབད་ནི་དེ་གིས་ མོ་རྣམས་མ་  
 འབྲེལ།

ཐིམ་ཕུ་ ཀུ་མང་གུང་ས་ བཟོ་འགན་བཅུགས་ལུ་མ་སྐོར་ལུ་ཁང་ནང་སོང་ཏེ། ཤེས་ཚད་དང་  
 ཡིག་ཚུ་བཟུང་ཏེ། དག་རྣམས་དྲི་བ་འདྲི་ལན་དང་ལས་ འབྲེལ་ཤོས་ཏེ་ མོ་རྣམས་མ་  
 འབྲེལ་པར། གཞི་བཟུང་ འཛུལ་ལུགས་ འབད་ནི་དེ་ དུས་ཚད་ཐངས་སོ་ཡི་ དེ་གི་ལུ་  
 ལང་ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ རྣམས་ལུ་འབད་མི་ ལྷ་འཛིན་པ་ཅིག་ལུ་ སྐབས་ཏེ། གནས་སྐབས་  
 ཀྱི་ ལཱ་གཞི་བཟུང་བཅུགས་ཏེ། ལྷ་འཛིན་དང་ ཚེ་མ་དུ་འབྲེལ་ལས་ འགོ་བཅུགས།  
 རྒྱུ་འབྲས་ལུ་ འགོ་བཅུགས་ལུ་ཅི། འཛིན་ལུ་གི་དུས་ཚད་དང་ རྒྱུ་འབྲས་གི་ལུ་  
 ག་ཅི་སྐོར་བྱུང་། ཡུག་ལུགས་ཤོས་ལུ་ཏེ་ དལ་གསོའི་དུས་ཚད་འབྲེལ་ད། ཚེ་མ་དུ་  
 འབྲེལ་ལས་འགོ་བཅུགས། ལུ་ གཞི་བཟུང་འབད་མ་དུ་ ལྷ་འཛིན་ལུ་དུ་འོང་འབབ་

ཡང་ ཕྱི་ཕྱོད་ལྷན་གྲུབ་ 30,000 / རྟེན་འབྲེལ་མ་ཚད། དེ་ཉིད་ རྒྱལ་སྤྱོད་ལས་ ས་ཚད་  
མཐོ་སྤྱོད་འབད་ཚད་ཀྱི་ མ་འོངས་པ་ལུ་ རང་སྟོན་ས་ ལྷིམ་གཅིག་རྒྱུ་ལྷན་འབད་སྟོན་  
ཡོད།

**སློབ་ལཱ།**

༡) རོག་གི་ དྲི་བའི་ལན་བློ་སྟོན།

- ༡- ཡུལ་འདི་ གཞེག་གི་དོན་ལུ་ ག་འདེའབད་ས་ དཀའ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་གོ་  
ལོ་རྒྱུས་བཅུན་བསྟུན་བྱེད་བྱེད།
- ༢- ལཱ་ལྷན་ལངས་རྒྱུ་ལྷིས་ ག་ཅི་མནོ་བསམ་བཤུང་སྟེ་ ཟབས་ཤེས་འདི་  
བརྟེན་བརྟེན་མ་ འོང་ནི་བཟུམ་ཅིག་ མཐོང་མ་མས་གོ་? བསམ་འཆར་  
བྲིས།
- ༣. ལྷོད་ཀྱི་ མནོ་བསམ་ལས་འབད་བའི་ལྷོད་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ གཞུང་  
གཞེག་ས་དགོ་ནི་བཟུམ་ ཚེས་ལྷན་ལྷན་གོ་? ག་ཅི་འབད་?

ཁ) རོག་གི་ དུ་ལྷན་ལྷན་གྲུབ་ལྷན་གྲུབ་ འདས་ མ་འོངས་ རྒྱལ་ལྷན་གྲུབ་ བྲིས།

- ༡. ལྷན། ༢. འབྲེན། ༣. འབབ། ༤. འདྲི། ༥. ལྷན། ༦. ལྷན།
- ༧. འཕྱད། ༨. ལྷན། ༩. ལྷན། ༡༠. ལྷན།

2. མ་འོངས་པའི་མེ་འོང།

ནང་མི་འབྲེལ་བ་ཅན་གྱི་ གནས་སྤངས་ནང་ སྤབས་བདེ་སྤྱད་ཤོ་ཞི་དང་ གཉེན་འབྲེལ་ལུ་  
བརྟག་དཔྱད་འབད་དགོ་པ་ རང་གི་དཔྱེ་དན་རང་ལུ་འཁོར་ནི་ཚུ་ ཉ་གོ་ཞི་དང་ མིང་ཚིག་གསལ་པ་  
གི་སྤྲེལ་ཚུ་ཤེས་ཐབས་ལུ།

3 ཉེ་མ་གཞུས་ཅིག་ནང་ལུ་ ལམ་ཅིག་དང་ལམ་ཅིག་ལུ་ ཐུ་གཅིག་དང་འབད་དེ། ཁོང་



ཡ་སྲུང་ གསུམ་ལོ་དོ་ལུ་གཞུ།  
ཡུད་པ་ཅིག་ལུས་ ཐུ་འདི་  
སློམ་ཐུལ། ལྷིམ་ནང་གི་  
གཞུ་ལུ་གུ་ ཞིང་ལུ་ཚུ་ཡང་  
འབད་དགོ་པ་དེ། ཁོ་ ལུ་འག་  
གུ་དང་མི་འདི་ལུ་ ཡན་མ་ཅིག་  
འོང་མ་ནེ་ལྟེ་ ལམ་དང་ལམ་འི་  
གུ་ཉེས་ སློ་སྤྲེལ་ལྟེ་ ཐུ་འདི་ལུ་  
མནའམ་ཅིག་ ལེན་ལུ་གཞུ།

དེ་ལུས་ མནའམ་འདི་ ལྷི་གི་ཐུད་དོ་འེས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡོད་དེ་འབད་ཅུང་  
བསམ་པ་དན་དུགས་ འདོད་པ་ཆེ་དུགས་ཅིག་ཡོད་པ་ལུས། མཁ་པའི་ ལྷིམ་ནང་གི་ ཚུ་



ཅེ་ལཱ་དང་། ལ་གཞིས་ཆ་མཉམ་པ་སྟེ་ མོ་ལཱ་འཕྲོ་བུ་དགོ་པའི་ མཉེ་བསམ་བཟུང་སྟེ། ལོ་  
 གཞིག་ རྒྱུ་ལྡན་ལཱ་ ལྷི་མ་རྒྱུ་ལྡན་པའི་ ཆ་མཉམ་ མོ་གིས་ལཱ་ལྟེ། ལཱ་པ་དང་ལཱ་འི་  
 གཉེས་ལཱ་ རྩོམ་ལྷི་ལྷི་གི་ བཞུགས་སྐོར་འདྲི་ཚུ་ཡང་ ལཱ་གསུམ་ཤོ་མ་འབད་ ལྷི་མ་བཟུང་  
 པས།

ལཱ་ལྷི་ལྷི་དང་། ལཱ་འདྲི་གིས་ ལོང་གཉེས་ གཞིག་གིས་གཞིག་ལཱ་ དགའ་ལྷན་ལས། ལཱ་ལྷི་  
 འདྲི་ལཱ་ དེའི་ལཱ་པ་དང་ལཱ་འི་ལཱ་ དེ་སྟེ་  
 འབད་དེ་ མི་བཟུང་འོང་། ཟེ་བའི་ ལོ་  
 ལྷི་ ཚུ་ ཚུ་ལྷི་ལྷི་ལྷི་ལྷི་ལྷི་ ལྷི་ལྷི་  
 ལཱ་ལྷི་ལྷི་ མ་འོང་མ་མས།



ལོ་ དགའ་པའི་གི་ ལཱ་ལཱ་ ལོང་  
 གཉེས་ལཱ་ཡང་ ལཱ་ལྷི་ལྷི་ ལཱ་ལྷི་  
 འདྲི་ ལོ་ཡང་ ལྷི་ལྷི་ལྷི་ལྷི་ ལཱ་ལྷི་  
 ལྷི་ལྷི་ལྷི་ལྷི་ལྷི་ལྷི་ ལྷི་ལྷི་  
 ལྷི་ལྷི་ལྷི་ དེ་ལས་ ལཱ་ལྷི་ལྷི་  
 ཡང་ ལྷི་ལྷི་ མཉེ་བའི་ལྷི་ལྷི་ལྷི་ ལཱ་ལྷི་ལྷི་  
 ལྷི་ལྷི་ལྷི་ལྷི་ ལྷི་ལྷི་ལྷི་ལྷི་ ལྷི་ལྷི་



ཡུ་ཀླུ་ལ་དེ་ག་རྩེ་འབྲུག་འཕྲོ་མ་མོ་? ཟེ་དེ་ལྟ་དུ། ཡུ་པ་གིས་ མི་ཀླུ་རྩེ་ ཤི་རྟུ་མ་  
 ད་ རྩེ་མ་རྟུ་བཞག་རྩེ་ ལཱ་མང་པའི་ གཞི་གཞི་ས་ཡི་དེ། དེ་པ་ལ་དེ་ ད་རྩེ་ལས་ ག་  
 གིས་ཡང་ མ་མཐོང་མ་ལ་བད་ ཚུ་ལ་མ་རྟུ་ བཀལ་བཞག་པ་ཅི་དེ། ལོ་ རྩེ་ལྟ་རྩེ་  
 ལས་བཟུ་རྩེ་ ལམས་ལྟ་རྩེ་མ་དགོ་པས་ རྩེ་རྩེ་རྩེ་ལ་བད་ ལོ་དེ་ལྟ་ལ་མཐོང་། ཟེ་སྤྲུ་  
 རྩེ།

ཡུ་ཅི་ཅི་ལས་ ཚུ་ལ་མ་རྟུ་ལོ་དེ་ ཡུ་ཀླུ་བཞག་སའི་ ལ་གོ་གཟུང་རྩེ་ རྩེ་ལྟ་  
 ལོ་དེ་ལ་ལ་བད་ ཡུ་ཅི་ཅི་ དལ་ལ་ཚོ་རྩེ་ བཟུ་བའི་བསྐྱུང་ལས། རྩེ་ལ་དེ་ རྩེ་ལྟ་ས་ལས་  
 མཐོང་ས་ར་མེ་པས་ ཡས་སོ་རྩེ། ཡ་ ཡུ་ལོ་ལ་དེ་ ག་རྩེ་ ཡས་སོ་པ་ཡི་དེ་རྩེ་? མཚོ་  
 རྩེ། དཔའི་ རྩེ་ལྟ་ ཟེ་ལ་མོ་པ་དུ། རྩེ་ལ་དེ་གིས་ དོ་ས་སྤོ་ གང་དེ་ཅི་གི་ ལ་ལ་ལས་  
 ཡ་ ཟེ་ རྩེ་རྩེ་རྩེ་ལྟ།

རྩེ་གོ་རྩེ་ དེ་ལས་ བཟུ་བས་ ལྟོ་བའི་བསྐྱུང་ལས། རྩེ་ལ་དེ་ དཔལ་ལ་ལས་ རྩེ་ལྟ་  
 ཅི་ཅི་མོ་དུ། ལ་དོང་བཞོ་རྩེ་ ལོ་དེ་ལས་ མཐོང་རྩེ། ཡུ་པ་གིས་ རྩེ་ག་ཅི་ལ་བད་མ་  
 མོ་? ཟེ་དེ་ལྟ་དུ། རྩེ་ལ་དེ་གིས་ རྩེ་ལ་ལས་ ཡུ་པ་ལྟོ་དེ་ལ་ལང་། རྩེ་ལྟ་ དེ་ལས་ཀྱི་  
 ཡུ་ཀླུ་བཟུ་ཅི་ག་ རྩེ་ལྟ་ དེ་ལྟ་ ཚུ་ལ་མ་རྟུ་བཀལ་བཞག་དེ་ རྩེ་ལ་གཞི་གཞི་མཚོ།  
 རྩེ་ལྟ་ རྩེ་ལྟ་པ་དེ་ ཡུ་ཅི་ལ་དེ་བཟུ་པ་ལ་བད་ དོང་རྟུ་ ཡུ་པ་བཞག་དེ་གི་དོ་རྩེ་ལྟ་  
 བཟུ་གཟུང་ཡི་དེ། ལཱ་ལ་དེ་ ད་རྩེ་ལས་ བཅའ་སྤྱི་ག་ལྟ་ས་ཤོ་ལ་ལས་ རྩེ་བཞག་པ་

ཅིན། ད་ལུ་ རྒྱལ་ལས་ ལཱ་འཇམ་ནི་མས། ཟེ་སྤྲུམ་ད། ཨ་ཡ་འདི་ ཡུད་པ་ཅིག་ཚུན་  
ཚན་ ག་ནི་ཡང་སྤྲུམ་སའི་ ལམ་མ་མཐོང་པས་ ཁ་བརྒྱུད་ས་ཏེ་ ལུས་སོ་རུག་གོ། །།

**སློབ་ལྟ།**

༡) འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ རྩད་པས་བྲིས།

- ༡. མཐོང་། བཏུ། ༢. བཀལ། བརྒྱལ། ༣. བཏོན། རྩོམ། ༤. འབྲུང་།
- བརྒྱུད། ༥. དལ་གསོ། དལ་འཚོ། ༦. འབོ། བོས། ༧. དགའ། བགའ།

ཁ) རྣམ་གྲུང་ས་ ཡིག་རྒྱགས་ནང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་བྲིས།

- ༡. བསལ། ༢. ཅ་བ། ༣. རྩིང་ལས། ༤. ལེ་ཤ། ༥. ཐུ་གི་གནས་ཚང་།

ག) འོག་གི་དྲི་བ་དང་འཁྲུལ་ ལན་བྲིས།

- ༡- རྒྱང་འདི་ནང་ རྒྱང་ཅེ་པ་ ག་དམེ་ཅིག་འདུག་གོ་?
- ༢- རྒྱང་ཅེ་པ་ཚུ་ལས་ དགའ་ཤོས་ས་ ག་མོ་? ག་ཅི་འབད།
- ༣- ཨ་རྣམ་ ཤི་དགོ་པའི་རྒྱ་རྒྱེ་ ག་ཅི་ས་ཨིན་པས་གོ་?
- ༤- རྒྱུད་སའི་ མཚོ་བསམ་ལས་འབད་བ་ཅིན། ཨ་རྣམ་ལུ་ རྒྱི་བརྩམ་ ལཱ་ དན་  
འབད་ནི་གི་ ཚབ་ལུ། ལེགས་ཤོམ་ག་ཅི་ས་ འབད་དགོ་པ་འདུག་? ག་ནད་  
དོན་ཏེ་ རྩོ་བཞོད།

༣ ལྷ་ལུ་བསམ་ཞིབ།

འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་བའི་ དཔྱེ་གཏམ་སྐབ་ཐངས་ ཤེས་ནི་དང་། དཔྱེ་གཏམ་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ཏེ་གོ་  
ནི་ ལྷོ་གི་སྐབས་འཐོབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔྱེ་གཏམ་སྐབ་ཚུ་གསལ་བའི་ རིག་རྩལ་འཐོབ་ནི།

སྤྱི་དན་ནམ་མཁའི་བྱ་ཡང་འཁོར།། སྤྱི་དན་མཆན་གྱི་བྱ་ཡང་སྤངས།།  
ལྷ་ཨ་པས་འབད་ཚེ་འཇམ་འཇམ་འདྲ།། ལྷོ་ཨ་པས་བབའ་ཚེ་ཞིམ་ཞིམ་འདྲ།།  
རང་གི་ཨ་ལོ་སྤྱ་ཚེ་དོན་ཉིང་ཚ།། རོགས་ཀྱི་ཨ་ལོ་སྤྱ་ཚེ་རྣམ་ཚེ་ཚ།།  
ཁྱིམ་ཚང་ཡོས་བརྗོད་རང་ཡང་ཡོས་བརྗོད།། ཁྱིམ་ཚང་ཕྱེ་འཐབ་རང་ཡང་ཕྱེ་འཐབ།།  
རང་གི་དཔལ་བར་སྤྲུག་འགྱུ་རུང་མི་ཚོར།། རོགས་ཀྱི་དཔལ་བར་ཤིག་འགྱུ་རུང་མཐོང་།།  
སྤང་ལུ་རར་བ་ཏོག་ཚེ།། ཤིང་ལུ་རར་བ་སྤྲ་རེ།།  
ཨ་ཚོ་ལས་སྤྲུ་མེད་ན།། ཡན་ཏོ་ལས་གཞས་མེད།།  
བོན་མ་རྩ་དང་བསྐྱུན་པའི་འཆམ།།  
སྐྱོགས་རང་བབའན་ཁ་ཚ།། རོགས་བབའན་མིག་ཚ།།

དྲི་བ།

- ༡- ཚིག་ཀླད་དང་པ་༢ ཀྱིས་ དོན་གཅི་ བརྟོན་མ་སྟེ་?
- ༢- དཔྱེ་གཏམ་ནང་། རོགས་གཅི་འཐད་མི་འདི་ རང་ཡང་འདི་ར་ འཐད་  
དགོ། ཟེ་བའི་དཔེ། ཚིག་ཀླད་ག་འདི་གིས་ བརྟོན་མ་སྟེ་?

- 3. རང་གི་དཔལ་ལ་བར་ཕྱག་འཁྱོའ་རུང་མི་ཚོར།། རོགས་ཀྱི་དཔལ་ལ་བར་ཤིག་  
འཁྱོའ་རུང་མཐོང་།། ཟེ་བའི་དཔེ་གྲུམ་བཅུགས་ སློ་ཚིག་བཟོ།
- ༤. སློག་པ་རང་བཟའ་ལ་ཚི།། རོགས་བཟའ་ལ་མིག་ཚི།། ཟེ་མིའི་  
དཔེ་གྲུམ་ནང་། མིང་། བྱ་ཚིག། རྩལ་ཚིག། ཡུལ་ཚུ་ ག་ཅི་ར་ཚུད་  
ལྷག་ག་? སོ་སོར་བརྟོན།

༤. དགྲུང་སྟོད་མཐོན་པོ།

ཞབས་ལཱ་ཚོགས་གནངས་ ལྷག་ཐངས་ཚུ་ཤེས་ནི། ལོ་དོན་དང་ ཞབས་ལཱ་ ལག་ལེན་སྟོར་གྱི་  
རིག་ཅུལ་འཐོབ་ཚུགས་ནི།

དགྲུང་སྟོད་མཐོན་པོ་གསེར་གྱི་ཀ་བ་འདྲ། ལྷི་གཏུགས་ཉི་མ་གསེར་གྱི་ལྷུ་མ་ར་འདྲ།  
 གསེར་གྱི་ཀ་བ་འཇུར་ལྷོག་མེད་པར་ཤོག། གསེར་གྱི་ལྷུ་མ་ར་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཤོག།  
 རང་སེམས་དགའ་ལ་མི་སེམས་སྤྱིད་པ་བྱུང་། ཚོས་གྲོགས་དགའ་ལ་དམ་ཚིག་གཙུག་པོ་བར་ཤོག།

གངས་སྟོད་མཐོན་པོ་དེུལ་གྱི་ཀ་བ་འདྲ། དར་སེང་དཀར་མོ་དེུལ་གྱི་ལྷུ་མ་ར་འདྲ།  
 དེུལ་གྱི་ཀ་བ་འཇུར་ལྷོག་མེད་པར་ཤོག། དེུལ་གྱི་ལྷུ་མ་ར་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཤོག།  
 རང་སེམས་དགའ་ལ་མི་སེམས་སྤྱིད་པ་བྱུང་། ཚོས་གྲོགས་དགའ་ལ་དམ་ཚིག་གཙུག་པོ་བར་ཤོག།

སྤང་སྟོད་མཐོན་པོ་གཡུ་ཡི་ཀ་བ་འདྲ། འཕྲ་རྒྱས་རྩ་བཅུ་གཡུ་ཡི་ལྷུ་མ་ར་འདྲ།  
 གཡུ་ཡི་ཀ་བ་འཇུར་ལྷོག་མེད་པར་ཤོག། གཡུ་ཡི་ལྷུ་མ་ར་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཤོག།  
 རང་སེམས་དགའ་ལ་མི་སེམས་སྤྱིད་པ་བྱུང་། ཚོས་གྲོགས་དགའ་ལ་དམ་ཚིག་གཙུག་པོ་བར་ཤོག།

མཚོ་སྟོད་མཐོན་པོ་དུང་གི་ཀ་བ་འདྲ། གསེར་མིག་ཉ་མོ་དུང་གི་ལྷུ་མ་ར་འདྲ།  
 དུང་གི་ཀ་བ་འཇུར་ལྷོག་མེད་པར་ཤོག། དུང་གི་ལྷུ་མ་ར་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཤོག།  
 རང་སེམས་དགའ་ལ་མི་སེམས་སྤྱིད་པ་བྱུང་། ཚོས་གྲོགས་དགའ་ལ་དམ་ཚིག་གཙུག་པོ་བར་ཤོག།

སློབ་ལྟུང་།

ཀ་ འོག་གི་ ཚིག་གཞི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཞབས་ལཱ་འཐོ་མཐུད་བྱིས།  
 འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་གསེར་.....། མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ་གསེར་.....།

གཡུས་བཟང་མཐོན་པོ་དངུལ་.....། བ་མ་སྤྱན་ཆ་དངུལ་.....།  
 ང་བཅས་སློབ་གྲུང་.....། སློབ་དཔོན་སློབ་ལྷན་གྲུང་.....།  
 ང་བཅས་སློབ་མ་གཡུ་.....། སེམས་མཐུན་ཆ་རོགས་གཡུ་.....།

ཁ་ **དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་བྲིས།**

༡. དམ་ཚིག་གཙང་ནི་གི་ ལྷ་འདི་ ག་ཅི་བརྒྱུ་མ་ར་སློེ་ ཐོ་བཀོད།
༢. རྒྱན་ཆད། འགྲུར་ལྷོག། མཐོན་པོ། ཟེར་མི་ཚུ་གི་ གོ་དོན་བྲིས་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་  
བཟོ།
༣. རྫོད། རྫྱིད། མེད། ཤོག། དགའ། ཟེར་མི་ཚུ་གི་ འགའ་ཅིང་བྲིས།



# ༥ ཉ་ཚེན་རོ་རྩྱ། (མེལ་)

བདེ་བ་དགོས་པ་ ཅོག་འབྲེད་པའི་སྐོར་ ཉ་ཚེན་རོ་རྩྱ། ཚིག་མཚམས་ དོན་མཚམས་ཚུ་ བཅད་དེ་ལྷག་  
ཐངས། གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ བསམ་འཆར་བཀོད་ཚུགས་པའི་ རིག་ཕུལ་འཕྲོ་བཟང་ལྟུ།

༣ ལོ་ལྷན་མ་ལྷ་ས་ཏ་སེལ་ལུ་ རྒྱལ་པོ་པ་ལྷ་ ཟེར་མི་ འབངས་མི་ལེར་ལུ་ རང་གི་ཕུ་  
བརྩམ་བྱུ་མས་བཅུ་ མཛད་མི་ཅིག་ བཀའ་སྒྲིག་ཡོད་པ་མས། ཚེས་གཅིག་འབད་ལྷ་ད། རྒྱལ་  
འབ་ནང་ ལྷ་དེ་མེས་སློབ་ཐོན་ཏེ་ མི་ག་ར་ལྷ་ཏེ་ ལུག་བཟང་ལུ་ སློབ་མྱོང་མ་ད། རྒྱལ་པོ་  
གིས་གཟིགས་ཏེ་ དེ་ཚུ་དྲག་བཅུག་དགོ། ཟེར་ ཐུགས་བཞུད་ལྷ་ད་ཏེ་ ལཱ་ཆ་མཉམ་  
བཟུ་ཏེ་ཕྱི་ལུ་ དྲག་མ་ཚུགས་པས། དུང་འཚོ་ག་ར་འབོ་ཏེ་ ལཱ་བཅོས་ འབད་ལུ་  
མ་ལྷ་པར་ རྒྱལ་པོ་གིས་ལྷ་དེ་ལུ་ ལཱ་བཟང་ཅིག་ ག་ཅི་ཡོད་ག? ཟེར་ དེ་ལྷ་ད།  
དུང་འཚོ་ཚུ་གིས་ ལྷ་དེ་ལུ་ཉ་རོ་རྩྱ་ཡོད་ན་ དྲག་ཚུགས་ནི་མས། ཟེར་ ལུ་ལུག།

དེ་ལས། རྒྱལ་པོ་གིས། ཉ་རོ་རྩྱ་ ག་ཏེ་འཚོ་ལུ་བར་བཟུང་ལུང་། ཉ་རོ་རྩྱ་ ལུ་ལས་ར་  
འཚོ་ལུ་ མ་འབྲོ་བ་པས། དེ་ལུང་། ལྷ་དེ་ལུ་ཚུ་གིས། རྒྱལ་པོ་ལུ་ ལྷོག་སྒྲིབས་མཛད་གཞན་།  
ཟེར་ལུག་ད། རྒྱལ་པོ་ ལྷོང་ལེ་བའི་དབང་གིས་ བཀའ་སྒྲིག་ཏེ་ ལེམས་ཅན་ཚུ་ ལུག་པའི་  
སྐབས་ལུ་ ལཱ་བཟུགས་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། རྒྱལ་པོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལོངས་སྤོད་ ག་དེ་མ་ཅིག་ར་  
ཡོད་ལུང་། ལྷོང་པོ་ ག་ནི་ཡང་མེན་ལུག། ཟེར་ ཐུགས་བཞུད་ལྷ་ད་ལུག། དེ་ལས་

སྤྱི་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ རྒྱལ་པོ་བསྐྱེ་བྱེ་ ཁོ་ས་ལོ་བྲང་གི་ཐོག་ཁར་བྱོན་ཏེ། ང་ ཤི་ཞི་ཞི་མ་  
 ལས་ རྒྱལ་བློ་བྱེ་བྱེ། ཟེ་མི་ནང་ལུ་ འཕྲོ་ཉི་ཏུ་ལུ་ རྒྱེ་བཅུ་ཅིག། ཟེ་ མོ་ནི་  
 ལམ་བརྟམ་ལྟེ་ མཚོ་ངས་ད་ལུག། རྒྱལ་ལས་ རྒྱལ་པོ་ལྷོ་ ཁོ་ས་ལི་ མོ་ནི་ལམ་དང་  
 བསྟན་ རྒྱལ་དི་ནང་ འཕྲོ་ཉི་ཏུ་ལུ་རྒྱེ་ས།

དེ་ལྟེ་སྤྱི་ལོ་ལུ་ གཞུ་མ་ལ་ལས་ རྩ་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་བློ་བྱེ་བྱེ་ལུ་ འཕྲོ་ཉི་ཏུ་རྒྱེ་ས་ལུག།  
 དེ་གིས་ ནད་ལུ་ལན་པའི་ ལམ་བརྟམ་ལྟེ་དང་ ལུ་ལྷ་ཅིག་ཡིན། ཟེ་ རྒྱ་བསྐྱེ་གས་ལུག།  
 དེ་གོ་ལྷ་ཅིག་ མི་ཚེ་མཉམ་གྱིས་ འཕྲུ་བྲང་པར་ ལོང་ཞི་ཞི་མ་ལས། གསོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་  
 ཤི་བྱེ་གས་ཏེ། ག་ས་བཟུང་ལུང་ གཞུ་གས་ཁར་ ཤི་འཕྲུ་ལས་ ལོ་ག་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་གས་ས་  
 རྒྱགས། ལོ་ བཅུ་གཉིས་ཚུ་ཚོ་ད་ ཤི་དང་ལྷ་གིས་ ཚོ་མ་བཅུ་གས་ལྷོ། ག་ས་དྲག་ཚེ་ལྷ་  
 ཅིག།

འཕྲོ་གིས་ ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ ང་ རྒྱལ་པོ་ལྷོ་ ཟེ་མི་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལུ་ ལུས་  
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ང་ལུ་ དགའ་བ་སྐྱོ་མས་ཤིག། ང་ སངས་རྒྱས་པའི་སྤྱི་ལོ་ལུ་  
 ཡང་ ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
 ལྷོ་ ཟེ་ གསུངས་ལུག།

དེ་ལས་ མི་ཚམ་མཉམ་གྱིས་ དད་པ་བསྐྱེད་དེ་མཚན་པ་ལུ། དེ་ཉེ་ ང་བཅས་ཀྱི་དོན་ལུ་  
དཀའ་ལྷན་གྱི་དེ་ སངས་རྒྱས་པའི་ཚེ་ ང་བཅས་གཤམ་ རྒྱུ་ཀྱི་ཉན་ཐོས་ལུ་ འཇུག་  
བཅུག་ཅིག། ཟེ་ མོན་ལམ་བཟུང་ལུག།

**སློབ་ལུ།**

- ༡- ལུང་འདི་ནང་ རྒྱུགས་གཞི་དང་ཞི་བཟས་ཚུ་ གཤམ་སྐྱེ་འཇུག་གོ་?
- ༢- ལུང་ཅེ་པ་གཅི་བོ་གི་ ངོ་སྤྲོད་ཅིག་ རྒྱུ་འཇུག་གིས་ ལགས་ལུ་འབད་  
བཟོ།
- ༣- ལུང་འདི་ ལུང་གི་ཉམས་ཚུ་ལས་ གཤམ་འདི་ཚུ་དེ་ཉམས་གོ་? གཤམ་  
འབད།
- ༤- ལུང་འདི་ནང་ལས་འཇོན་དོ་བཟུམ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ཡང་ ཅེ་བ་ལྷན་ ཀྱི་  
དོན་ལུ་ ཡན་པའི་ལུ་ གཤམ་འབད་ཚུགས་ནི་ ཡིན་མས་གོ་?

### ལྷན་ཐབས།

#### ༡. རང་སློབ་རང་ཡོད།

༢. རྒྱལ་ཁབ་གཉེ་ལུ་ཡང་ རང་སོའི་ལུགས་སྲོལ་དང་བསྟན་པའི་ སློབ་ལམ་སོ་སོ་  
 ཡོད་དེ་བཟུམ། ང་བཅས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ཡང་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་སློབ་  
 ལམ་ནམ་གཞན་ ཟེ་ལུ་ཚོས་བཟང་པོ་ཅིག་ ཡོད་པ་ཡིན། དེ་བཟུམ་གྱི་ ལུགས་སྲོལ་  
 འདི་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ ཡ་བརྒྱན་ཐུ་བརྒྱན་གྱི་བར་ མ་ཉམས་པར་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་  
 ཉེ་འོང་བའི་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ཅིག་ཡིན།

སློབ་ལམ་འདི་ ང་བཅས་ར་ལུ་ མདེ་ཐབས་མདེ་པ་ཅིག་ཡིན། མི་འདི་ ག་བཟུམ་ཅིག་  
 ཡིན་ནེ་ འདི་ གཙོ་བོ་ རང་གི་ ཐུ་སྟོན་བཟང་ལུ་ རག་ལས་པ་ཡིན། རང་ལུ་  
 འབད་གཞན་བཅའ་གཞན་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཅིན། ཡ་བཟང་གི་ཐུ། གྱི་བཟང་གི་  
 རུབས། ཟེ་ག་ར་གིས་ མི་ཡ་རབས་གྱི་གུངས་ལུ་བཅི་ནི་དང་། སློབ་ལམ་མ་ཤེས་པ་  
 ཅིན། ཡམ་ཞུ་པའི་ཐུ་གཞིས། སློབ་དཔོན་ཞུ་པའི་སློབ་ལུ། ཟེ་ མི་སློབ་ཤོས་ཅིག་  
 གི་གསལ་ཁར་ བཅི་ལྷ་ཡིན།

དེ་འབད་ལས། ཡ་རབས་གྱི་ སྟོན་ལམ་ལུ་བརྟེན་ཉེ་ ག་ར་གི་གདོང་ཁར་ མཛེས་རྟོག་  
 རྟོ་མཚོང་ནི་འདི་དོན་ལུ། གོ་ཅིག་གྱོན་ཅུང་ རང་གི་ལམ་ལུགས་དང་བསྟན་ཉེ་ རྒྱལ་དང་

མཐུན་རྟོག་རྟོ་རྫོན་དགོ། དེ་ཡང་། མི་བཟང་གོ་གིས་བརྟེན། ཟེ་དོ་བཟུམ་ བཀའ་གོ་  
ཚུ་ ཚུལ་དང་ལྟན་མ་འབད་ རྫོན་པ་ཅིན། བྱད་ལོ་རིས་མདེ་རུང་ བཟང་ལྷམ་ལྷམ་འབད་  
མཐོང་མ་ཡིན།

དེ་ལས་ བཞེས་སློ་ཅིག་བཟུང་རུང་། ཅུག་ཅུག་ ཅག་ཅག་ རུ་རུ་ ཡུ་ཡུ་ ལ་སོགས་པའི་  
སྐྱ་ཚུ་ཡང་ མ་བརྟོན་པར་བཟུང་དགོཔ་ཡིན། ཅུ་བར་ལོད་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ གཞན་  
གྱིས་ལོད། ཟེ་ མ་སྐབ་པར་གདན་དང་ ཀུང་ལྷི་བྱ་ལོད་ཀྱི་དང་། ལོད་ཀྱི་མེ་ལས་  
ཀུང་ གཅིག་གུ་གཅིག་བཀའ་ ལོད་ཀྱི་ ཀུང་མ་བརྟུངས་ཏེ་ ལོད་ཀྱི་མེ་པར་ ཚུལ་  
དང་མཐུན་མ་འབད་ ལོད་དགོཔ་ཡིན།

དེ་བཟུམ་ ལ་སྐབ་བཟངས་ཡང་། ཡུལ་གོང་མ་ རང་གི་ཡམ་དང་ སློབ་དཔོན་ལ་སོགས་  
པ་ལུ་ གྲུས་ཞབས་ཐོག་ལས་ སྐབ་དགོཔ་དང་། རང་དང་འདྲ་མཉམ་དང་ རང་བ་ཚུང་  
མི་ཚུ་ལུ་ མིག་རྩལ་དང་ བཅོག་ལ་གི་སློ་ལས་མེད་པར། ལ་ལྷ་ལང་བཟུམ་མའི་ནང་  
ལས། གཏུམ་མེ་རྟོག་བཟུམ། ཟེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ ག་ནི་བ་རྟོན་རྟོང་རྟོ་སྐབ་དགོཔ་  
དང་། སྐབ་མི་ཡང་ ཡང་ཏེ་སྐབ་དགོཔ་ཡིན།

མ་གཞི་ སྐྱིག་ ཟེ་མི་འདི་ མི་གཞན་གྱི་གདོང་ལས་ རྒྱུང་གཅིག་མེད་པར། རང་  
གཅིག་འབད་ ལོད་པའི་སྐབས་ལུ་ ག་གིས་ཡང་མི་མཐོང་། ང་ས་ གཅིག་ལས་བརྒྱལ་

མདུ། ཟེར་བའི་ མཚོ་བསམ་ལམ་དང་ཕྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ མི་མང་གི་སྐྱུ་ག་ ག་ཏེ་ལོ་དེ་ཅུང་  
 སྒྲིག་ གཅིག་འབད་ བདག་འཛིན་འབྲེལ་དགོ་པ་འདི་ལག་ཆེ། རང་གཅིག་འབད་ལོ་དེ་  
 པའི་སྐྱབས་ ལག་པ་བདག་འཛིན་འབད་དགོ་པ་དང་། ལ་ལས་ཚིལ་མ་དང་། ཤོག་ཀྱ་  
 སོགས་ ག་ཅི་འཕྱི་ཅུང་ ཡུགས་སྒྲིགས་ཀྱི་རིགས་ ག་མཚོ་སར་ བཀོ་ནི་ཅིག་ལས་  
 འགོ་བཟུང་ ག་དེ་དྲག་དྲག་འཛིན་དགོ་པ་ཡིན།

སྤྱི་དུ་ལམ་བཟང་པོ་འདི། རོགས་ ག་ཞུ་གྱི་གདོང་ལས་ མཛེས་རྟོག་རྟོ་ཅིག་ འབད་  
 ཚུགས་པ་ཅིན། ཡི་ རོགས་ཀྱིས་བཏུ་ཅུང་ བྱ་ཚི་ཚི་དང་། ལྷ་ རང་གིས་འབད་ཅུང་།  
 སྤྱི་དུ་ཀྱ་ག་ཀྱ་འོང་ནི་ཡིན་མ་གཤིས་མ་ཚད། བསོད་ནམས་ གསལ་ནི་གི་ རྒྱ་ཡང་ཡིན།  
 དེ་འབད་ཞིན་མ་ལས། ལྷ་ག་ཞུ་ཚུ་གིས་ རང་སྒྲིག་ རྒྱུ་སྤོང་འབད་ནི་གི་ གོ་མས་འདྲིས་  
 འབད་དེ། རང་སྒྲིག་ རང་ལུ་ཡོད་པ་འབད་ ལོ་དེ་ཤེས་པ་ འབད་དགོ་པ་འདི་ ག་ལ་ཆེ་  
 ཤོས་ཅིག་ཡིན།

2. ལྷི་ཞིང་སྐྱ་མའི་བཀྲ་ཤིས།

3 ལྷ་མའི་ཅེ་ལ་འབད་ཅང་ད། མི་ག་ཡང་མེད་པར་ ལྷི་ཞིང་སྐྱ་མ་དང་ ཡུག་གཞི་ག་ བཀྲ་ཤིས་ ཁོང་ར་གཉེས་འབད་ བཞུགས་པ་ད།

**སྐྱ་མ་གིས།** དཔལ་ལོ་བཀྲ་ཤིས་ ད་རེས་བཞུགས་སྐོ་ ག་ཅི་བཟོ་ནི་ཡིན་མེད་? ཟེར་གསུང་མ་ད།

**བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས།** བཀའ་ ག་ཅི་གནང་མི་འདི་ར་ བཟོ་ནི་ཡིན་ལགས། ཟེར་ ལྷ་ལྷ་ག།

**སྐྱ་མ་གིས།** ད་ལུ་ མོ་མོ་ཅེ་ག་བཟོ་ཤིག། ལྷོད་ར་ཐུག་པ་ཅེ་ག་ བསྐོ་ལ་ཏེ་འབུང་། ཟེར་ གསུངས་ལྷ་ག།

**བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས།** བརྟུབ་ལགས།

ཟེར་ལྷ་ཞིན་ན། ཁོང་ འབུང་ནི་གི་ ཐུག་པ་འདི་ ལྷ་སི་སི་འབད་ རྟོ་ཤར་ཤ་ཅིག་བསྐོ་ལ། སྐྱ་མའི་མོ་མོ་འདི་ གཡག་ཤ་རྒྱགས་རི་ལ་རི་ ཏེ་བརྟུབ་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས། དེ་ནང་ བ་ མར་བཞུགས་སྐོ་ ལྷ་ས་ཅེ་ལ་འབད་བཟོ་ལྷ་ག། དེ་ལས་ མོ་མོ་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ རྐངས་མ་ ཡོས་ཡོས་འབད་ བརྟོན་ཏེ། སྐྱ་མའི་སྐྱ་མ་དུ་ལུ་ ཡུལ་ཡུལ་ལས། སྐྱ་མ་ མོ་མོ་བཞུགས་ནི་ འབད་ཅང་ད།

**བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས།** སྐྱ་མ་ལགས། ལཱ་ཅེ་ད་གིས་ གསེར་བྱེ་ག་ད་ཐོ་བའི་ལགས།

ཟེར་ལུ་ལྷན།

**སླུ་མ་གསུམ།** གསེར་ བྲེ་གང་ཐོབ་ཅི་ ཟེར་ཡ།

ཟེར་གསུངས་ལྷན།

**བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས།** ཡིན་ལགས། གསེར་བྲེ་གང་ཐོབ་ཅི།

ཟེར་ལུ་ཕ་ད། སླུ་མ་འུ་ལགས་ལས་ འབད་བ་ཅིན། ཁོ་གསུམ་ གསེར་བྲེ་གང་མ་འདི། སླུ་མ་  
ཁོ་ར་ལུ་ཡང་ འཐོབ་ཤི་ཅིག་འོང་མཚོ་བྱེ།

**སླུ་མ་གསུམ།** དེ་སྐྱེ་ཡིན་པ་ཅིན། ལེགས་ཤོམ་ཡིན་མས། མོ་མོ་གཅིག་བཟའ་ད།  
ཟེར་ གསུངས་ཏེ་ བཀྲ་ཤིས་ལུ་ མོ་མོ་གཅིག་ གནང་ལྷན། དེ་ཅུང་།

**བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས།** ད་གསུམ་ གསེར་བྲེ་གང་མ་འདི། དེའི་ སླུ་མ་ལུ་ ཡུལ་ཤི་འབད་ཡིན།  
ཟེར་ལུ་ཕ་ད། སླུ་མ་འུ་ལགས་ལུ་ མ་པ་བཀྲ་ཤིས་འདི་ སླུ་མ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན་མས།  
མཚོ་བྱེ་ དེ་ཅུང་།

**སླུ་མ་གསུམ།** མོ་མོ་ གཅིག་བཟའ་ད།

ཟེར་ བཀྲ་ཤིས་ལུ་ གནང་ལྷན། དེ་ལས།



**བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས།** ཚའོ་གསལ་ཚུ་གིས་འབད་ན་ སྤྲོ་མ་ལུ་ ཡུལ་མཛོད་སྤོམ་ཡོད་ ཡུལ་མི་  
 དགོ། ཟེེ་སྤྲོ་མ་མས། ཡིན་ཅུང་ལ་གིས་ གསེེ་བྲེ་གང་མ་འདི་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ སྤྲོ་མ་ལུ་  
 ས་ ཡུལ་དགོ། ཟེེ་སྤྲོ་མ་ཅི།

ཟེེ་ལུ་ཕྱ་ད། སྤྲོ་མ་ རྒྱལ་ས་ལ་སངས་ཏེ།

**སྤྲོ་མ་གིས།** རྒྱལ་པ་ མོ་སྤྲོ་མ་ཟེེ་མི་འདི་ འ་ལྟེ་སྤོམ་ དགོ། དག་དག།

ཟེེ་གསུངས་ཏེ། དོ་ཅུང་ མོ་མོ་གཅིག་བཟུམ།

ཟེེ་གནད་ལུ་ག། དེ་སྤོམ་ མོ་མོ་བཟུམ་མ་ཚུ་ཚུ་ཚུ་དེ་ས་ གསེེ་འདི་འི་སྤོམ་ལས་ ལོ་  
 རྒྱལ་ཚུ་ལུ་ཏེ། མོ་མོ་ བཟུམ་ཚུ་ཕྱ་ཅིག་ ག་ལྟེ་ཡང་ མ་ལུ་བས་ ལུ་སིམ་སིམ་འབད་  
 རོ་དེ་པ་ད།

**སྤྲོ་མ་གིས།** གསེེ་འདི་ ག་ཏེ་ཡོད་པ་མོ་?

ཟེེ་གསུངས་ལུ་ག།

**བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས།** གསེེ་ག་ཏེ་ཡང་མདེ་ལགས།

ཟེེ་ལུ་ཕྱ་ད།

**སྤྲོ་མ་གིས།** ཏེ།

ཟེེ་གསུངས་ད།

**བཀའ་ཤིས་ཀྱིས།** ག་དེམ་ཅིག་འབད་ འཕྲོམ་པ་ཅིན་ སྐྱམ་ལུ་ ཡུལ་ནི་འབད་ཡིན།  
ཟེར་ལུ་ལྷན་ལྷན། དེ་ལས།

**སྐྱམ་གསེང་།** གེ་ མོ་མོ་?  
ཟེར་གསུང་མ་ད།

**བཀའ་ཤིས་ཀྱིས།** ཐབ་ཚང་ནང་ མོ་མོ་མེད་ལགས། རྒྱ་མདུན་ལུ་ ཡུལ་མི་ཚུ་ནི་ སྐྱམ་  
གསེང་ ད་ལུ་བཟའ་ད་ས། ཟེར་གསུངས་ཏེ་ བཟའ་ཚང་ཡི།  
ཟེར་ལུ་ལྷན་ལྷན། དེ་ལས་ སྐྱམ་གསེང་ལྷན་བསྐྱུངས་ཏེ།

**སྐྱམ་གསེང་།** བཟའ་ནི་ ག་ཞུ་མེད་ག?  
ཟེར་གསུང་མ་ད།

**བཀའ་ཤིས་ཀྱིས།** ད་ནི་ སྐྱམ་འཛིན་ལས་ མོ་མོ་གསེང་ལྷན་ལས་ལོ་ཡི། དེ་གི་བྱ་གཤམ་  
འདི་ཡོད་ལགས།

ཟེར་ལུ་ཏེ་ ཁོ་འཛིན་ལུ་ རྒྱ་ལུ་མི་བྱ་གཤམ་ཏེ་ཤུ་ཤུ་འདི་ བཞུགས་དགོམ་ རལ་སོ་ལྷན།

སློབ་ཚན་ ༣ པ།    བརྗོད་དོན།    མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས།

འབྲུག་གི་ རྒྱལ་ཡོངས་དཔལ་སྤྱི་དཔལ་འཛུགས་ནང་ ཀུ་ཚེ་བཞི་ཡོད་མི་ལས།  
 གཞིག་འདི་མཐའ་འཁོར་གནས་ལྷངས་ འཕམས་སྤངས་འབད་ནི་འདི་ཡིན། མཐའ་འཁོར་  
 ཟེར་མི་འདི། སང་ལོ་དེ་ལཱ་འི་ མཐའ་འཁོར་ཚུ་ ཡིན་མེད་ལས། དེ་ཚུ་ལུ་ བཅོམ་ཉུང་གིས་  
 མེད་པ་ གཏུང་མ་བཅུག་པར་ བཞག་ནི་འདི་ ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན། ང་བཅས་རའི་  
 གཞུལ་གྱི་ མཐའ་འཁོར་དང་ ལུང་ལྟོགས་གྱི་ མཐའ་འཁོར་འདི། འཕམས་ཚུ་ལ་དང་ རྒྱ་  
 རྒྱུང་མ་ཚུ་ཡིན། དེ་ཚུ་ མེད་པ་ཤོས་མ་བཅུག་པར་བཞག་ནི་ལུ་ འཕམས་ཚུ་ལ་བཅུག་འཛིན་  
 དང་ རྒྱ་བཅུག་འཛིན་ བཅོམ་རྒྱུང་མར་ལབ་འབད་ནི་དང་། ཡུགས་སྤྱིགས་ ག་མཚོ་ལ་མ་  
 བཞོ་བར་ གཅོང་སྤྱོད་བཞག་ནི་ཚུ་ ཡིན་མེད་ལས། དེ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དང་ ལག་  
 ལཱ་འདི་ འབྲུག་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་གི་ དོན་ལུ་ཡིན།

བརྗོད་དོན་གསུམ་པ། མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་འདི་ ལྷ་བཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བརྗོད་དོན་འདི་དང་གཅིག་  
 འཕར་ གཤམ་འཁོར་ལྷག་དེབ་དང་ ལྷན་ཐབས་ལྷག་དེབ་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་ལྷག་  
 ལྟེ་ བརྗོད་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚུམ་རིག་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོས་ཡིན་ནོ།

ལྷག་དགོས་འདི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་མིང་།

- ༡- ཨམ་ཉམ་རྒྱུང་གི་བྲ།
- ༢- འཕྲུལ་སྤངས་རྒྱུག།

དེ་མ་ཚད། དཔེ་མཛོད་ནང་ལས་ཡང་ རྫོང་ཁའི་དཔེ་དབུ་མ་འདྲ་མཚུ་ ལེན་ཏེ་ལྷག་ཐོ་བཞག་ཐོག་ལས་  
ལྷག་ནི་ལུ་བརྩོན་ཏེ་ ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་བརྩོན་དགོས་ཡིན་ནོ།

2 རྩོད་ཟུམ་ཐང་ལུ་རྩོད་ཅི་ག?

གཡུས་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ་དང་ གནས་སྤངས་སྐོར་ལས་ ཤེས་ནི་དང་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་ འབྲི་ཐངས་ ཀྱི་ རིག་རྩལ་འཕྲོག་ཐབས་ལཱ།

3 གཡུས་ རྩམས་དགའ་བ་ རྒྱངས་དང་ ལྷ་ར་ རྒྱ་མད་ ཚོས་འཁོར། ཟེར་ ཟུམ་ ཐང་སྟེ་བཞི་གི་ཡོང་ལག་འདི་ རྒྱ་པར་ འཕགས་པའི་ས་ཆ་ རྩའི་གཡུས་དང་འདྲ་ཕྱ་ ཅིག་འདུག།

དེའི་ནང་ལས་ ཟུམ་ཐང་སྟེ་བཞི་གི་ཉེ་བ་ ཚོས་འཁོར་རྒྱུ་འོག་ལུ་ རྩོད་པའི་སྐབས། དང་པ་ར། རྩ་དཀར་ གཡུས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཡོང་ལག་འདི་ རྩ་དཀར་དང་ དབང་ འདུས་ཚོས་གྲིང་ ཅམ་མཁར་ལ་སོགས་པའི་ གཡུས་ཚན་ཚུ་གིས་བསྐོར་ཉེ། ལྷ་མ་ མཁའི་སྐར་མ་ ས་ཁར་ཆགས་ཆགས་པ་ བརྩམ་འབད་འདུག། དེ་མ་ཚད། རོ་བོ་ཟུམས་ པའི་ གཞུག་ལག་ཁང་ ཟུམས་པ་རྩ་ཁང་དང་། ཅགས་མཁར་ རྒྱ་རྩེས་ ཟངས་མདོག་ དཔལ་འུ་ཚུ་ ཆགས་སའི་ ཟུམ་ཐང་པརྩའི་པད་ཐང་འདི། ས་གནས་ རྩོ་རྩེ་སྤོམ་ ཟེར་ས་ ལས་ བརྩ་བའི་སྐབས། སའི་དབྱིབས་ རིན་ཆེན་ གཡུ་ཡི་ཟུམ་པ་བརྩམ་ ཡ་མཚན་ཆེ རྩོག་རྩོ་འབད་ མཐོང་མ་ལས། ཟུམ་ཐང་ ཟེར་བའི་ མིང་དང་བརྩུད་འདི་ཡང་། ཐང་ འདི་ལས་བརྩུན་ ཐོབ་འཕྲོག་ཡིན་པས།

ལུང་ཤོང་འདི་གི་སྤྱི་ལས་ མཐོ་བའི་གདམས་སྲིད་དང་། མཛེས་པའི་ཤིང་ལྷ་གཙོ་བོ་ ཉེད་ལུ་  
 ཤིང་དང་། གཤུང་ཤིང་ལ་སོགས་པའི་ རྣམས་ཚལ་གྱིས་བརྒྱན་པའི་ སི་དང་སྐང་རྩོག་  
 གིས་བསྐྱོར་བའི་ བས་མཚམས་ལས་ལས་ལས་ལྟ་ ཆར་ཆུ་དྲན་པའི་དུས་ལུ་ ལེ་རྩོ་མེ་རྩོག་ལ་  
 སོགས་པའི་ མེ་རྩོག་སྤྱི་རིགས་ལྷ་ཚོགས་ཀྱིས་ ལུང་ཉེ་ཡོད་མི་ཚུ་ མཐོང་ཚུགས་པ་  
 ཡིན།

ལུང་ག་ཤོང་ འདི་གི་ ཤར་ལ་བུག་ བུམ་ལྷ་མ་མཁའི་སྤྱིང་ཤེས་གཤམ་ས་ མཁའ་ཆུ་གྲ་  
 ཚང་དང་། དེ་ལས། པད་ཚལ་གྱིང་དགོན་པ། གཏམ་ལིང་ལྷ་ལྷ་གྲུབ་ཚོས་གྱིང་། དཀོན་  
 མཚོག་གསུམ་ཉུ་ལང་། པད་སྐྱ་སྐྱ་ཚུ་དང་། ལྷོ་སྤྱིགས་ལུ་ མིང་གཏམ་ཅན་གྱི་ ཉུང་མེ་  
 འབས་མཚོ་དང་། ཀྱུ་བཟང་བྲག། ཟ་བ་བྲག་ཚུ། ལུང་ལ་བུག་ལུ་ ཀྱུ་མཁའ་ལྷོ་གྲོང་  
 ཆེན་པོ་འབྲུམས་གྱི་གཤམ་ས། ཟར་པ་གྱིང་དང་། ཚོས་བྲག་དགོན་པ། ལུང་ལ་བུག་ལུ་  
 ལྷ་བས་ལྷེས་ཟང་། ལྷ་གས་བྲག། ཟང་སྤྱིས་ལ་སོགས་པའི་ གཞུག་ལག་ལང་དང་།  
 གནས་ ལུང་པར་ཅན་ཚུ་གིས་ བསྐྱོར་རྩེ་ཡོད།

དེ་ཚུ་གིས་ མཐོ་བའི་བསྐྱོར་བའི་སྤྱིགས་ལས་ས། འཛམ་གྱིང་ནང་ རྣམ་གསལ་ཅན་གྱི་  
 གདམས་སྲི མོན་ལ་དཀར་ཅུང་ལས་བབས་པའི་ ལམ་མཁའ་ཆུ་འདི། ཚུ་ཆེན་ཚུ་གི་གྲས་  
 ལས་ གཞིག་ཡིན་མི་འདི་ཡང་། གནས་དེ་ཚུ་ལུ་ ཡོན་ཆ་བཟུལ་བའི་ཚུ་ལ་འབད། དལ་  
 གྱིས་བབས་རྩེ་ཡོད། ཚུ་འདི་གི་ གཡས་དང་གཡོན་ལས་ལས། ག་ནི་བ་ཡང་ དགའ་

བའི་ དཀར་ལོ་དང་ ལྷན་ལོ་གིས་ མཐའ་བསྐོར་བའི་སྐྱུ་གུ། འབྲུག་གི་དཔལ་པོ་  
 འཛིགས་མཛེན་ལྷན་ལྷན་གྱི་གདུགས་ དབང་འདུས་ཚོས་གྲིང་གི་ཕྱོད་དང་། བུམ་ཐང་སྐྱོ་  
 མའི་དགོན་པའི་ཕྱོད་ ལ་སོགས་པ་ རྒྱལ་རབས་དང་ལྷན་པའི་ ཕྱོད་ཚུ་གཞི་བཤམ་  
 གཟི་བཙུན་དང་ ལྷན་མ་འབད་ ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་མེས་ལྷན་པ་། དུས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲུལ་དང་བརྟུན་པའི་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་གཞི་ཅ། ལམ་  
 མཁའ་ལྷོ་མ་བཀལ་ཏེ་ ས་གནས་ཚུ་ལས་ཡན་ ཚོང་ཁང་དང་ འཕུལ་ཁང་ མཚོན་ཁྱིམ་  
 གཞི་ལས་ཡང་ མཛོས་བཀོད་ལྷན་པའི་ ཁྱིམ་ཚུ་གིས་གང་ཏེ། འུ་མའ་བཏུ་ན་ དུས་  
 སི་རྒྱལ་ལྷན་པོ་ལུ་ གྲིང་བཞི་གྲིང་ཡན་ཚུ་གིས་ བརྒྱན་བརྒྱན་མ་བཟུམ་དང་། ལུ་པོ་  
 བཏུ་ན་ ལྷན་མཁའ་ལྷན་པའི་ རྒྱ་སྐྱོར་ཡོངས་ཀྱིས་ བསྐོར་བསྐོར་མ་བཟུམ་ མཐོང་མ་  
 ཡིན་པས།

དེ་དང་ཕྱོད་མི་ མི་ཚུ་ཡང་ རང་སོའི་སློབ་དཔུན་པའི་ སོ་ལྷན་གྱི་ལུ་དང་ ཚོང་ལུ་ཚུ་ལུ་  
 ཅའགོདས་ཏེ་ ཡོད་པའི་ཁར། འབྲུག་རྒྱལ་གསུམ་ ལ་སོགས་པའི་ དུས་བབ་གི་  
 ལྷན་པའི་ འཛིག་རྒྱུ་ལུ་ཚུ་ མ་འབད་བར་ ལུ་ཁང་དགོན་པའི་ཚུ་ལས་ཡན་ ཚོགས་  
 དང་དཀར་མེ་ ཡུལ་བར་འགྲོ་ནི་དང་། མ་སི་བཟོ་གུ་ལུ་ཚུ་བཏུངས་ཏེ་ དགོ་བའི་ལུ་  
 བཙོན་ཕྱོད་མི་ ཅང་ཅང་མཐོང་དོ་ ཡོད་པ་ཡིན་པས།

དེ་བཟུང་མའི་ ཡིད་འགོད་པ་ ཉམས་དགའ་བའི་ལས། ལྷན་ལྷན་ རྒྱལ་སྐོར་དང་ལྷན་  
 པའི་ཕྱོད་དང་། ཚོས་དང་ མཐུན་པའི་གནས་ཆེན་ ཚོས་སེམས་དང་ ལྷན་པའི་མི་ཚུ་  
 ཡོད་པ་ལས། ང་བཅས་ཆ་ལྷག་པོར་ ཕྱོད་ལག་འདི་ནང་ རྟོན་དེ་འབད་བའི་ལྷན་ ང་བཅས་  
 སའི་ རྒྱལ་ལས་དང་། ལམ་སྲོལ་ལུ་ ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་ ཚོས་སྐྱེད་འབྲེལ་ཅིག་ས་ འཇུག་  
 རྒྱུ་ལྷན་པས་གོ། །།

**སློབ་ལྟ།**

༡) རོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལས། བདག་སྐྱེ། མིང་མཐའ། བྱ་ཚིག་གཅིག་  
 ལས་ མིང་མཐའ་འབད་ཡོད་མི་ སོ་སོ་སྤྲུམ།

དགོན་པ། མཐོང་མ། བརྒྱན་མ། སྐྱེ་མ། ལྷན་མ། བསྐྱོར་མ། གནས་  
 རྟོན་པ། ལུ་མཐའ་པ། སོང་མ། ལྷན་པ། བཀོད་པ། བཤད་པ།  
 མཐོང་མ། མཐའ་མ། འབྲེལ་མ།

ཁ) དྲི་བ་ཚུ་གི་ ལན་བློ་བློ།

- ༡- ལུ་མཐའ་ཟེེ་ ལྷན་དགོ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡོད་ནུ་?
- ༢- འགྲེལ་བཤད་འབྲེལ་ལྷན་ཟེེ་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུང་ཅིག་ལུ་གོ་མ་  
 མོ་?



- ༣- འབྲི་ཚུམ་འདྲི་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་འབད་ བཞག་དགོ་  
པའི་ རྒྱུ་ལུ་བྲིས།
- ༤- རྒྱ་འཇུག་སློབ་གྲྭ་གི་སློབ་ལུ་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་ཅིག་  
བྲིས།
- ༥- རང་གི་གཞུང་འདྲི་ མི་ག་ར་གིས་དགའ་བའི་ ས་ཆ་ཅིག་  
འབད་ བཟོ་དགོ་པ་ཅི་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་པ་འདུག་ག་?  
འཆར་གཞི་ཅིག་ བཟོ།

ག) འོག་གི་ བྱ་ཚིག་ཚུ་གི་ ཚིག་གྲོགས་བཅུགས་ཏེ་ མིང་བཟོ།  
བསྟོན། རྩོམ། བརྒྱུ། རྒྱུ། བཅུངས། བལྟུ། བབས། རྩོབ།

2. གཙང་ཚབ་སློབ་མོ།

མཐའ་འཁོར་ གནས་སྤངས་དང་ མི་སྡེ་ལུ་ ལུ་ཁག་ཆེ་ཉིང་གི་གནད་དོན་ཤེས་ནི་དང་ འཆར་  
སྤང་འབྲི་ཚུ་མ་ འབྲི་བངས་གྱི་ རིག་ལུ་ འཕྲོ་བ་བབས་ལུ།

3 ད་བཅའ་སའི་ འབྲུག་ཚོས་དུ་གྱི་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ འཛམ་གླིང་ནང་ ག་ནི་བ་  
མཐོ་བའི་ རྐྱད་གྲགས་ཅན་གྱི་ གངས་ཚེ་དང་ ལུ་ཚེ་ལྷན་གསུམ་ མཐའ་ལས་བསྐྱོར་ཏེ་  
ཡོད་པ་ཡིན་ཏུ་དང་། འཛིན་ཏེ་སོ་ལྷན་པ་ལྟུ་ འཚོ་བ་ སོ་ལྷན་གྱི་ལུ་འབད་དེ་ རང་མགོ་  
རང་འདྲོང་འབད་ རྟོད་ཤིའི་བབས་ལམ་ ག་གིས་ཡང་ བསལ་མ་ཚུགས་པའི་ དཀའ་  
ངལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ རྐང་དང་འབྲེལ་བའི་ ས་གནས་ལྟུ་ནང་ ལུ་གིས་ལྟོད་མ་ཚུགས་མི་འདི་  
ཡིན་པས།

དེ་གིས་འབད་དུ། ད་ འབྲུག་གི་ ལུ་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན། ཁོང་ ས་གནས་སོ་ལྷན་གྱི་ལུ་འབད་  
དེ་ རྟོད་བརྒྱབ་པའི་ ལུ་མེད་སའི་ རྐང་དང་ཡང་བཟང་ལྟུ་ནང་སོང་ཞིན་ན། ལུང་པ་དེ་ནང་  
གི་ འགོ་བཤམ་དང་ ལམས་ཅན་ལྟུ་ གཞོད་པའི་ ས་ཏུ་དང་ལུ་ཏུ་བཟོ་ཏེ་ གཞོད་པ་  
མ་བཀལ་བས། དེ་ལྟུ་འི་ གཞུགས་ཁམས་ གཙང་སྤྱོད་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་དང་ ལོ་  
བོ་ དུ་ལུ་བོ་ག། དེ་ལས་ ཚད་སྡེ་ལུ་ར་ལ་སོགས་པའི་ སོ་ལྷན་གྱི་ལུ་འབད་ཅ་དུ།  
དགོ་པའི་ གྲོགས་རམ་ལྟུ་ ག་དེ་དུ་ག་དུ་ག་འབད་དེ་ མི་སེར་ལྟུ་ དཀའ་ངལ་ ག་ནི་

ཡང་མེད་པར་ ས་ཞིང་ལུ་ཡོངས་སྟོན་ནི་གི་ གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ འབྲོག་ཚུགས་པ་ཅིག་  
འབད་ནི་ཨིན།

དེ་མཚན། ག་ནི་བ་བྱ་བའི་ སམང་རི་འདྲི་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་ རོ་སྐབས་ཀྱི་རིགས་དང་། དེ་  
ལས་ དྲི་ཞིམ་མེ་རྩོག་དང་ལྟན་པའི་ ཤིང་སྤ་འདྲ་མེད་ཚུ་ ཉམས་མ་བཅུག་པར་ རྩོ་ལྟེ་  
ལྟེ་འབད་བཞག་ནི་དང་། དེ་ནང་ལུ་འཁོར་བའི་ སེམས་ཅན་སྤྱི་རིགས་སྤྱི་ཚུགས་ཚུ་  
ཡང་ ལྷ་ཚུ་ལུ་ཡོངས་སྟོན་དེ། ག་ནི་བ་ ཉམས་དགའ་བའི་བྲོག་ལུ་ རྟོན་ནི་ཡོད་པ་ཅིག་  
བྱུང་ཏེ། ཡོ་བཏན་ མར་ཉམས་འབྲེ་ནི་ལས་ཡང་ བཀག་ཚུགས་པ་ཅིག་ དེས་པར་དུ་  
འབད་ནི་ཨིན།

དུས་ལོ་ད་ རི་ལོ་ད་ གངས་ལོ་ད་ལུ་ རྫོམ་གནང་བཞགས་མི་ཚུ་གི་ གསོལ་ཚུ་འབད་སོང་  
ཞིན་ན། ཁོང་ ཚོས་འབད་ནི་ལུ་ཡང་ དཀའ་ངལ་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ཚོས་ཀྱི་དོན་  
མཐར་ཕྱིན་མ་འབད་ འགྲུབ་ཚུགས་ནི་དང་། ཚུ་གཅིང་རྩོག་རྩོ་མེད་པའི་ ས་ཕྱོགས་ཚུ་  
ནང་སོང་ཏེ། ཡར་དཀོན་མཚོ་ག་ལུ་ མཚོན་པའི་ཚུ་འབད་ཕུལ་ཅུང་། དེས་ དགོ་བ་  
ཡོགས་སུ་འབད་ འགྲུབ་མ་དགོ་པར། ཞུ་དང་ཞེས་ཁར་ ཚོགས་གསལ་ ཚུགས་ནི་  
ཨིན་པས།

དེ་ལས་དམ་ཅན། ག་ནི་བ་བསེལ་བའི་ གཅིང་ཚུ་ལོ་མོ་ལྟ་ འདི་བཟུམ་གྱི་གོ་གསུམ་རམ་  
 སློམ་ཅིག་འབད་ཚུགས་པའི་ རྣམ་ལྟོ་བསེལ་མེད་པའི་ལས། མི་ཚུ་གི་ གཟུགས་ཁམས་  
 གྱི་དོན་ལུ་ གོ་གསུམ་རམ་དུམ་ག་ཏེ་ འབད་ཚུགས་པའི་རྣམ་པ་ཚུ་ཡང་། འགྲོ་བ་མི་ཚུ་  
 གིས་ ང་བདག་འཛིན་མ་འབད་བའ་ ཡུགས་སྤྱི་གསུམ་དང་ གཞན་བཅོམ་པ་ཚུ་ མང་ཤོས་  
 འ་ ང་ལུ་བྱིན་མ་ལས། ལམས་ལུ་ བཟོན་མ་ཚུགས་པའི་ལུག་བཟུང་ལུ་ སློམ་འབད་ཡོག་  
 ཉེ་ ལོ་དོན་ཤོ་པ་འབྱུང་མ་མས།

དེ་མ་ཚད། ང་ཚུ་གསུམ་གྱི་ མཐའ་ཡས་ཚུ་མཚོ་ཆེ་མོ་ནང་ལུ་ འགྱོ་རུང་ དེ་ནང་ལུ་ཡོད་  
 པའི་ སློག་ཆགས་ཚུ་གི་ ཚོ་སློག་ལུ་ ཡན་པའི་གོ་གསུམ་རམ་ འབད་མ་ཚུགས་པའི་གྲ།  
 ཉེང་སྐལ་འ་ གཞོན་པ་མས། འདི་གིས་འབད་ ང་གིས་འགྲོ་བ་མི་ལུ་ ཡན་ཐོགས་ནི་  
 དང་ མཐའ་ཡས་ཚུ་མཚོ་ཚུ་ཡང་ གཅིང་རྩོག་རྩོ་འབད་ བཞག་ནི་དོན་ལས་ ལྷེད་ག་  
 འ་གིས་ གཅིང་ཆབ་ལོ་མོ་ལྟ་ ཆ་འོགས་ག་དེ་དྲག་དྲག་ འབད་དགོ་པ་ཡོད་པ་ཡིན།

**སློབ་ལུ།** འོག་གི་ དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་ ཡིག་རྒྱགས་ཉུག་སྟེ་ བྲི་ནི།

- ༡- གཅིང་ཚུ་ལུ་ ག་ཅི་གིས་འ་ བཅོམ་སྒྲིབ་ ཡོག་བཅུག་པ་ཡིན་ནུ་? ཟླ་  
 བཞོན་འབད།
- ༢- ཚུ་ལུ་ བཅོམ་སྒྲིབ་ཡོག་པ་ཅིན་ གཞོན་པ་ག་ཅི་འུ་ལུ་? ཟླ་བཞོན།

༣- འབྲི་ཚོམ་ ཚོམ་མི་འདི་གིས་ འབྲུག་གི་ཚུ་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན། ག་ཅི་ས་  
འབད་ནི་ཡིན། ཟེ་སྲུང་འབྲུག་གོ་? གནད་དོན་ཚུ་ རྩོམ་གོ་དེ་འབད།

3 ཚོའཕུལ།

འབྲུང་རིམ་གཅིག་ནང་ ཏུས་ཚོད་ཐུང་ཀུ་ཅིག་གི་ སྤྱང་གི་ཞི་ཞི་རིག་རྩལ་ འཕྲོ་བཞི་དང་  
འཇིགས་ཉམས་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ཤེས་ནི་གི་ཕན་བབས་ལཱ།

3 ཉེ་མ་ལོ་སྔ་ཅིག་ནང་ ཨ་ཕ་ཚེ་དཔོན་ཅིག་ལུ་ རྒྱུ་འཁོར་ཀྱག་ཅིག་ཡོད་པ་  
མས། ཀྱག་བདེ་མི་འདི་ ལོ་རའི་བྱ་ལོ་ལས། ཚེ་གཅིག་ལོ་ར་རྒྱུ་མ་གཅིག་ གལ་ལྷན་  
ཚོན་ གཅིག་ལས་གཅིག་བརྒྱན་དེ་ བདེ་འཁྲོལ་ད།

དང་པ་ར། སྤང་མོ་ཆེ་ལོ་ཅིག་གིས་ ལམ་བཀག་ཕྱི་ ཚུ་ཚོད་གཉིས་དེ་ཅིག་ འགོ་ར་ལུ།  
ལོ་ར་ འཚབ་འཚབ་སྤྱི་ལོ་ལའབད་ འཁྲོལ་ད། སྤྱི་ལོ་ཅིག་ ལམ་ཉུག་ལས་མར་  
མཚོང་མ་ད་ ལ་བྱུག་རྒྱབ་ཕྱི་ གཞོང་ལའི་ མེ་བརྟེན་ནི་འི་ཤེས་ལའི་ དཀྱུ་མས་བརྟུང་ལུ།

ལོ་ར་ སེམས་ཅིག་ཡང་མ་དག་འབར་ རྒྱུ་འཁོར་ གོ་ལོ་ལའབད་ བདེ་འཁྲོལ་ད།  
ལམ་ སློབ་ཉུག་ཅིག་ནང་ བུ་མོ་བྱུ་ལོ་སྤྱི་དང་ གཞུགས་གཞི་ ག་ནི་བ་བྱ་ཚི་ཚི་ཡོད་མི་  
ཅིག་གིས་ ལོ་གི་རྒྱུ་འཁོར་འདི་ བཀག་པ་ད། ལོ་གི་མཉོ་བསམ་ལུ་ ད་སྤྱི་ལོ་ལུ་ ཚུ་  
ཚོད་བཅུ་ཐམ་ཡང་ བརྟུངས་ལུ། ད་ཡང་ འདྲོག་སུ་ཅིག་ལོ་སྤྱི་ས་གིན་ ཆ་འོགས་ཅིག་  
ཀྱིག་ཀྱི་ཐོབ་ཅི་མཉོ། རྒྱུ་འཁོར་བཀག་ཕྱི་ བུ་མོ་འདི་བཅུགས་སྟེ་ བརྟུངས་ཚི་ལུ།

དེ་ལས་ ཁོང་ར་གཉེས་ ལོ་རྒྱུས་འདྲ་ཕ་མ་འདྲ་ཕ་ལེ་གྲ། ལྷ་བ་སྟེ་ར་སོང་ལུག། ཡུད་པ་  
 ཅིག་ལས་ ཁོ་རྩམ་ཁྲ་འབྲུང་མ་དུ་ མོ་གིས་འབྲུང་མ་སྟེ་བས་ ལྷ་མ་འཁོར་བཀག་ཞིནྱམ་  
 ལས་ ལམ་གྱི་རྩུར་ཁར་ རྩམ་ཁྲ་འབྲུངས་སྟོན་པ་ད། ལྷི་ཏུ་ ཚྱི་ཚྱི་དུ་ ཡང་བརྒྱུངས་  
 ལུག།

ལོག་སྟེ་ ཁོར་སྐུམ་འཁོར་ནང་འཇུག་ཏེ་ གཞོན་ཁ་བུག་ བཏུ་བའི་བསྐྱང་ལས། མོ་  
 ག་རྟེ་ཡང་མེད་པས་ འཕུལ་མེ་བརྟེག་སྟེ་ ལྷ་མ་འཁོར་གཡས་སྐོར་ གཞོན་སྐོར་རྒྱབ་  
 འཚོལ་ཏུང་ མོ་ ག་རྟེ་ཡང་མིན་ལུག། ཟེར་ཡིན་པས། དེ་ལས་ ཁོ་ འདྲོགས་རྟེ་ ལྷ་མ་  
 འཁོར་ནང་འཇུག་ཕ་ཅིག་ ལྱགས་འབད་ བདེའ་འགྲོ་བའི་ དཔྱད་རིག་ཅིག་བརྒྱུང་ལུག།

ཁོར་ གཉེན་ཚམ་ཚམ་ཅིག་ནང་ བུ་མོ་འདི་གིས་ བཞེས་སྐོ་ཚོང་འབུལ་ འབག་འོངས་  
 རྟེ་བཟའ་བཅུག། རེ་ཅིག་ བུག་ཕུག་མེ་ལོང་བཟུམ་གྱི་སྐྱེ་པས་ རྒྱ་ལཱ་ལྟེ་པས་ མོ་དང་  
 མཉམ་ཁྱེད། བཞེས་སྐོ་ འཚོལ་བས་འགྲོ་ཕ་ད། ཚོང་འབུལ་ ཁོ་བ་ཡང་ གཟུགས་སྐོམ་  
 ཚྱི་དང་ འཕུད་པ་ད། འདྲོགས་རྟེ་ བྱོག་འགྲོ་དགོ་པ་ཐོན། ལྷི་ཏུ་བུག་ཕུག་ནང་ གནས་པོ་  
 བརྩ་སྟེ་འོང་མི་ སེམས་ཅན་ ལྷག་མོ་ཚུ་གི་སྐྱུག་ལུ་ ཞག་ཉལ་མ་ཚུགས་པས་ སེམས་  
 འཚབ་འཚུབ་ བརྒྱུང་སྟོན་དགོ་པ་ཐོན།

ཕྱི་ཕྱི་ལོ་ བྱ་ལྟ་བུ་ལྟར་ མི་ ངོ་མ་ཤེས་མི་ཅིག་ འོངས་ཏེ། ལྷོད་ ལྷོ་གཞི་འབད་ལྷོ་  
 མོ་? གཞུས་ལམ་ ལ་པ་དང་ལ་འི་གིས། ང་ ལོ་དྲི་ས་མི་ལྟེ་བས། སང་ལོ་དྲི་ས་ ན་  
 ཏེ་ས་ མི་འགྲོ་ག? ལ། ཟེ་སྤྲུ་ཅིག་ བུ་མོ་འདི་ བྱ་ལྟ་བུ་ལས་མས་ མཚོངས་  
 འགྲོ་ལྷོ་ཅིག། ལོ་ཡང་ མི་འདི་ལྷོ་བཏུ་ འདྲོགས་ཏེ། ལྷོ་གཞི་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་མས་ ལྷོ་  
 ལྷོ་བཏུ་ ལམ་ འགྲོ་ མ་ཚུགས་པ་བཟོ་ ལྷོ་ལྷོ་གས་འགྲོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་གིས་ འཚོགས་  
 ཏེ། གཞུགས་དང་གདོང་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་གཞི་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་

དེ་ལས་ 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་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

**སློབ་ལྷོ།**

- ༡) ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
- ༡. ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་
  - ༢. ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་
  - ༣. ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་
  - ༤. ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་
  - ༥. ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་
  - ༦. ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་
  - ༧. ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་
  - ༨. ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་



ཁ) དྲི་བ་འདི་ལྟར་སྒྲིག་ནི།

- ༡- རྩོམ་ལུགས་ཀྱི་འདུ་ལཱ་གཉེན་ལྟར་འཕྲུལ་ཞུ་བའི་ རྩོམ་ལུགས་མཚན་ ག་དེ་སློབ་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་གོ?
- ༢- རྩོམ་ལུགས་ཀྱི་འདུ་ལཱ་གཉེན་ རྩོམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲུལ་ལུ་མི་ ལུ་མོ་ལ་དེ་ ག་ཅི་ལོ་ཞུ་བའི་ བརྒྱུ་ལུགས་གོ? ག་ཅི་ལའད? བརྒྱུ་ལུགས་གོ?
- ༣- རྩོམ་ལུགས་ཀྱི་འདུ་ལཱ་གཉེན་ རྩོམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲུལ་ལུ་མི་ལ་དེ་ རྩོམ་ལུགས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་གོ? རྩོམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲུལ་ལུ་མི་ ལུ་མོ་ལ་དེ་ འདུ་ལཱ་གཉེན་གོ?
- ༤- རྩོམ་ལུགས་ཀྱི་འདུ་ལཱ་གཉེན་ རྩོམ་ལུགས་ཀྱི་འཕྲུལ་ལུ་མི་ ལུ་མོ་ལ་དེ་ རྩོམ་ལུགས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་གོ?

༥. མེ་ཏོག་མཚོན་གྲུ།

རིག་གསར་ཞབས་ལཱའི་ ཚིག་གི་སྤེལ་དང་དོན་ཉམ་གོ་ཞི་དང་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཚུལ་ འཕྲོ་བ་  
ཐབས་ལུ།

སྐབས་ཇི་ཅི་རབས་བདུན་ཅུ་པའི་གསུང་།

༣ བ་གི་སྤང་ག་ཤོང་བ་དེ་མེ་ཏོག་ལྷན་ལུ། །ཁ་དོག་ལེགས་པའི་མེ་ཏོག་ཤར་སྤོད་ཅུག །  
མེ་ཏོག་འདི་གི་མིང་ལུ་ག་ཅི་ཟེར་ཤ། །མེ་ཏོག་མཚོན་པ་ག་ལུ་སྤུལ་ནི་སློ།

མེ་ཏོག་ཆེ་བའི་མིང་ལ་པ་སྐྱ་ཟེར། །མེ་ཏོག་མཚོན་པ་སྤེང་ཕྱོགས་ལུ་སྤུལ། །  
ལྷ་དབང་ཚངས་པ་བརྒྱ་བྱིན་སྤུགས་མཉེས་ཏེ། །ག་ལུལ་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡོད།

སྤོ་ལྷང་ག་ལུ་ལོས་བརྒྱན་པའི་སྤྲིད་ཚལ་ནང་། །མིག་ཁར་མཛེས་པའི་མེ་ཏོག་ཤར་སྤོད་ཅུག །  
མེ་ཏོག་འདི་གི་མིང་ལུ་ག་ཅི་ཟེར་ཤ། །མེ་ཏོག་མཚོན་པ་ག་ལུ་སྤུལ་ནི་སློ།

མེ་ཏོག་བར་མའི་མིང་ལུ་སྤུག་ཚེར་ཟེར། །མེ་ཏོག་མཚོན་པ་བར་ཕྱོགས་བཙན་ལུ་སྤུལ། །  
བཙན་གྱི་ཐང་ལྷ་ཡར་བཞུད་སྤུགས་མཉེས་ཏེ། །མི་ནད་གོད་ཁ་མེད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡོད།

ལྷགས་རི་རུ་བས་བསྐྱར་བའི་ལྷུ་མ་ར་ནང་། །དྲི་ཞིམ་མཛེས་པའི་མེ་ཏོག་ཤར་སྤོད་ཅུག །  
མེ་ཏོག་འདི་གི་མིང་ལུ་ག་ཅི་ཟེར་ཤ། །མེ་ཏོག་མཚོན་པ་ག་ལུ་སྤུལ་ནི་སློ།

མེ་ཏོག་རྒྱུང་བའི་མིང་ལ་སེར་ཤོག་ཟེར། །མེ་ཏོག་མཚོན་པ་འོག་ཕྱོགས་ལུ་སྤུལ། །  
སྤུ་རྒྱལ་ག་ཚུག་ན་རིན་ཆེན་སྤུགས་མཉེས་ཏེ། །ཆར་རྒྱ་དུས་སུ་འབབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡོད།

སློབ་ལྟན།

ཀ་ ཐིག་སློམ་ནང་གི་ རྟོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ བརྒྱུགས་ནི།

མེ་རྟོག་སླེ་ས།	མེ་རྟོག་གི་མིང་།	ཡུལ་ས།	ཕན་པ།
.....	.....	.....	.....

ཁ་ དྲི་བའི་ ལན་གྱི་ནི།

1. མི་ནད་གོད་ཁ་མེད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡོད།། ཟེར་མི་ རྫོང་ཁའི་ནང་གིས།
2. ཆར་རྒྱ་ ཏུས་ལུ་མ་འབབ་པ་ཅིན། གཞོན་པ་ག་ཅི་ར་ མཐོང་མ་མས་ག་? བསམ་འཆར་གྱིས།
3. རྩོ་ལྗང་གཡུ་ལོས་བརྒྱན་པའི་སློབ་ཚལ།། ཟེར་མི་འདི་ རྩོད་ཀྱི་སེམས་ལས་འབད་བ་ཅིན། ག་ཅི་བརྒྱུམ་ཅིག་ འོང་ནི་མས་གོ? འཆར་སྣང་གིས།

4 འཚོལ་ནད་བཀག་ཐབས།

གསལ་བཤད་བྱི་ཞི་དང་། གཏང་ཞི་གི་རིག་རྩལ་ རོ་ཁྲི་ལུ་བརྟེན་པའི་ འཚོལ་ནད་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ཏེ་  
གོ་ཞི་དང་། ཉེན་སྲུང་འབད་དགོ་པ་ ཉ་གོ་ཐབས་ལཱ།

3 དེ་རིམ་ ཐོམ་ཕུ་ཡོང་ཁག་ ཀྱི་མཐའ་རྒྱུ་ལོ་ག་གི་རྒྱུ་ དམངས་མི་ ཚེགས་པ་  
སྤྱི་འོག་སོ་སོའི་ གྲུང་གྲུངས་འཕེལ་ལས་ མི་དོ་འཕེལ་འབྱོར་གནད་མི་ ག་ར་ལུ་ རྒྱ་  
གཞུགས་བཟུང་པོ། ཟེེ་ ལུ་མི་ཡི་ན།

དེ་རིམ་ ང་གིས་ ང་བཅས་འབྲུག་ལུ་ཡོད་མི་ རོ་ཁྲི་ལུ་གྲུངས་ཁ་ ཡར་འཕམ་འབྱོར་མི་དང་།  
འཚོལ་ནད་བཀག་ཐབས་ཀྱི་སློབ་ལས་ གཞུང་གི་འཆར་གཞི་ཡོད་མི་འདི་ ལུ་བ་ཅི་ན། ང་  
བཅས་འདི་ གཞུང་གི་ཕྱོགས་དང་། རྒྱུ་ཚུགས་ཚུ་ནང་ རོ་ཁྲི་སྤྱད་ཁྲི་ཚུ་ལུ་ ཉོ་བྱི་ཡི་ར་  
གསོ། ལེགས་ཤོམ་འབད་ བདག་འཛིན་ མ་འབད་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ། ལོ་གཅིག་ལས་ ལོ་  
གཅིག་ རོ་ཁྲི་གྲུངས་ཁ་ ཡར་མེད་སོང་བྱེ་ཡོད། དེ་ཚུ་ལུ་ འཕམ་ལུ་འཕམ་ལུ་འབད་ འཚོལ་  
ནད་ཐོན་ཏེ་ མི་དང་མཉམས་ཅན་ ཉུག་པར་དུ་ རྩོམ་མི་ཚུ་ སློབ་གྲྭ་ནང་འབྱོར་མི་དང་། ཀྱང་  
ཉོང་འབད་ ལམ་འགྲུལ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ སོ་བརྟེན་མི་ ཉེན་ཁ་སློབ་འདུག། རོ་ཁྲི་  
འཚོལ་མི་གིས་ སོ་བརྟེན་པ་ཅི་ན། དེ་ཚུ་ཡང་ འཚོལ་ནད་ འབྱོར་དོ་ཡོད་པ་ལས། རོ་ཁྲི་  
སྤྱད་ཁྲི་གི་ གྲུངས་ཁ་ མར་ཕབ་རྒྱུ་ཞི་གི་དོན་ལུ་ མི་ལུ་གིས་ འབད་བཅི་ན། རོ་  
ཁྲི་ཚུ་ གསལ་དགོ་པ་འབད་ སླབ་ཡི་ནི་མས། དེ་འབད་ཕྱི་དང་། ང་བཅས་འདི་ འཛིན་ཏེ་

པའི་ དུམ་གྲུ་མ་ལུས་ཡང་། ལྷི་ལུས་སྦངས་ནས་མི་ལུས་འཕྲོ་བ། ཟེ་སྤྱོད་སྤྱོད་  
 འདུག། དེ་བཟུམ་ ལྷ་མཚོས་པ་རྒྱ་གིས་ གསུང་མིའི་ནང་། མི་ ག་ཡོད་སར་ རོ་ལྷི་རྒྱ་  
 འོང་ནི་དང་། འོང་རྒྱ་ ལས་སྤྱོད་ མ་ཤེས་པ་ཅིག་མ་གཏོགས། ང་བཅས་ མི་གིས་  
 ལྷ་མཚོ་རྒྱ་གོ་རྒྱུ་གསལ་པ་ཡིན། རོ་ལྷི་ གཅིག་གསལ་དུ་པ་ཅི་ཞེ་ ལོག་ཉུང་ཡང་འཕེལ་  
 འགྲོ་ནི་དང་ གསལ་དུ་མི་གསལ་འབད་ཅུང་ དེ་ལུ་ ལུས་སྤྱོད་ཡོད། ཟེ་ གསུང་མ་ཡིན་  
 པས།

དེ་འབད་ནི་དེ་གིས། གཞུང་གིས་ མི་སེར་རྒྱ་ལུ་ ཐུགས་བཞེད་ རྒྱ་ཆེས་ལུས་གནང་ཉེ།  
 དུ་ལུས་པར་ རོ་ལྷི་རྒྱུངས་ལམ་མཚུངས་དང་ འཚོ་ལུ་ནད་ བཀག་ཐབས་ལུ་ དམིགས་ལུ་  
 བཞི་དེ་ཅིག་ བཅུམས་ཏེ་འདུག། ཟེ་ ལུ་ཞི་ཡིན་ དེ་ཡང་།

**དུང་པ།** རང་གི་སྤོ་ལས་ཡོད་མི་རོ་ལྷི་འདི་ ཐག་པ་བརྟགས་བཞག་ཉེ། འཚོ་ལུ་ནད་བཀག་  
 ཐབས་ཀྱི་མན་ལམ་ བཅུགས་ཞིན་མ་ལུས། ལག་ལྷེད་དང་ རོ་ལྷི་ལུ་བརྟགས་ནི་གི་ ངོ་  
 རྟགས་ཡང་ ལེ་དམོ་པ་ཡིན།

**གཉེས་པ།** རོ་ལྷི་ སྤུང་འཁྱམས་སྤོད་མི་རྒྱ་ བཟུང་ཞིན་མ་ལུས། འཚོ་ལུ་ནད་བཀག་  
 ཐབས་ཀྱི་ མན་ལམ་བཅུགས་ཏེ་ ས་གོ་ཅིག་ངོས་འཛིན་འབད་དེ། དེ་ནང་བཞག་ཞིན་མ་  
 ལུས་ ཟེ་འབྲུང་རྒྱ་གཞུང་ལུས་ གནང་ཐབས་འབད་ནི།

**གསུམ་པ།** རོ་ལྷི་ཚུ་ གཤམ་གཤམ་བཅོས་ཀྱི་ལས་རིམ་བཟོ་བུ་ ལོ་གཅིག་ནང་ ཚས་གཉེས་ཤེ་  
གཤམ་གཤམ་ལམ་དུ་དེ་ རོ་ལྷི་ཀྱངས་ལ་ མས་ལ་བརྒྱབ་ནི།

**བཞི་པ།** མ་འོངས་ལོ་ངོ་ ༡༠ གྱི་རིང་ལུ་ ལོ་མ་དང་གཡུས་སྐོ་སོ་སོ་ལུ་ རོ་བདག་མེད་  
པའི་ རོ་ལྷི་ ཡུན་རྫོག་གཅིག་ཡང་ མ་མཐོང་མ་ལམ་དུ་ བཟོ་ནི་གི་ འཆར་གཞི་ཡིན་པས།  
ཟེར་ ལྷ་ཉི་ཡིན། དེ་སེམ་ དལ་ལས་ལྷ་ཉི་ཟེར་ཅུང་ དེ་མེ་ཅིག་ས་ཡིན།

བཀའ་དྲིན་ཆེ།

**སློབ་ལཱ།**

**༡. དྲི་བའི་ ལན་བློ་ནི།**

༡. རྒྱུང་ལྷི་གི་ རྫོབས་ ཆེད་གསལ་ལམ་དུ་ འགྲོ་མི་འདི་ རྒྱ་རྒྱེ་ངོ་མ་ ག་  
ཅི་ཡིན་མ་མས་? མས་ལ་བརྒྱབ་ནི་གི་ ཐབས་ལུ་ བློས།
༢. རྒྱུང་ལྷི་ དུས་ལྷབ་འགྲོ་ཕ་ད། དལ་ཅེས་ དེ་སླེ་ ཚ་ཀྱང་ལང་དགོ་མི་འདི་  
ག་ཅི་ལས་བརྒྱུ་ཡིན་པས་? ལེལ་ཐབས་ གཉེས་དེ་ཅིག་བློས།

3. རོ་ཁྱི་ཚུ་ ཡུན་རྫོག་གཅིག་ཡང་ མེད་པ་འབད་ འགྲོ་བ་ཅེན། ག་དེ་སློ་  
འོང་ནི་བརྒྱུ་ ཚེས་ལྷ་མས་? བསམ་འཆར་བྲིས།

ཁ་ མིང་། བདག་སྐྱོ། མིང་མཐའ་ལུ་བརྟེན་མི་ མིང་། ཚེག་འབད་ཡོད་མི་ རྩི་སེལ་  
རྒྱུ་ནི།

དམངས་མི། ཚེག་པ། རྩི་འོག། རྒྱང་གུང་། འབྲེན་མི། ཡར་འཕར།  
འཚོལ་ནད། ཚོས་པ། བཀག་བཟབ་། འཆར་གཞི། གཡུས་ལྗོན་། ལྷོ་མ་  
ཚེག་། བདག་འཛིན་པ། ལམ་འགྲུལ། སོ་བརྟེན། མར་ཕབ། ལོག་ཏུ་བ།  
ཡར་འཕེལ། གསད་མི། འབད་རུང་། བཅུ་མས་ཏེ། ཟག་པ། བརྒྱུང་ཞིན་མ་  
ལས། རོས་འཛིན། ཟུ་འབྲུང་། གཤམ་བཅོས། མར་ཕབ་རྒྱུ་ནི། རོ་བདག།

# རྟོན་ཐབས།

## ༡. རང་བཞིན་ཉེན་སྲུང་།

འཇོམ་གྱིང་ནང་ན་སྐྱེ་མི་སེམས་ཅན་ཚུ། ཉེན་ས་ས་གཞིས་མེད་པར་སྤོང་ཐབས་མེད།།  
 རི་དྲགས་གཅན་གཅན་འདབ་ཆགས་སློག་ཆགས་ཚུ། སློག་ཉེན་ལུ་མ་བཞེན་སྤོང་  
 ཐབས་མེད།།

ཁྲོམ་སྡེ་གོང་གསེབ་ནང་ན་སྤོང་མི་ཚུ། རྩོམ་མེ་ལུ་མ་བཞེན་སྤོང་ཐབས་མེད།།  
 ལོ་ཐོག་དངུལ་ཐོག་མི་སྡེ་གར་ལུ། སློག་ཉེན་ལུ་མ་བཞེན་སྤོང་ཐབས་མེད།།

འཇོམ་གྱིང་ཚ་རྩོད་ཆེ་བའི་ལས་དབང་གིས། ས་རུད་ཚུ་རུད་འཇིགས་པ་དུས་རྒྱུན་ཐོན།།  
 ལ་སློམ་བསལ་བའི་འབྲུང་ཚུ་གཙང་སྤྲད་ཀོན།། རང་བཞིན་ནད་རིགས་མི་ལུ་དར་བྱབ་  
 འགྲོ།།

འབྲུང་བ་བཞི་པོ་རང་གི་དབང་གོགས་ཡིན། ཚུ་དང་འབྲུང་ས་བཙོག་པ་མ་བཟོ་བར།།  
 ཤིང་རིགས་གསར་བཙུགས་ས་རུད་ཚུ་རུད་བཀག། མེད་ཚུ་གིས་ནགས་ཚལ་བརྒྱག་  
 མ་བཙུག།

འབྲུང་བ་བཞི་དང་མི་སྡེ་ལགས་མཐུད་དེ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་གཞོན་པ་སྤངས་ཏེ་  
 གིས།།

སྤོད་བཙུད་གཅིག་ལར་ཉེན་འབྲེལ་འགྲིགས་ཏེ་གིས། མི་སྡེ་དག་ལྟེན་འབྲུང་མེད་  
 བཞེན་ཐབས་འབད།།



2. ཡོ་ལུ་ཕོ་མོ་གཉིས།

3 ཏེ་མ་གཞུས་ཚན་ཅིག་དང་ ཐག་ཏུ་སྤྲོ་ཅིག་ལས་ ཡོ་ལུ་བཟའ་ཚང་གཉིས་  
 ཤིང་སྒྲོམ་ ལྟལ་ལག་ལེ་ཤ་ཡོད་མི་ཅིག་གུ་ ཚང་བཟོ་སྟེ་ འོད་པའི་ཤུལ་ལྟ། ཡོ་ལུ་  
 མོ་འདི་གིས་ སྒོང་དོག་ཐུད་དེ་ བྱི་ཏུ་ཅུང་བཞི་བོ་ལྟུག། ཡོ་ལུ་ ཕོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་ཚང་  
 ཡོད་སའི་ ཤིང་འདི་གི་ཅ་བས་ དོང་ལུག་ནང་ སྤྲུལ་གནས་པའི་སྒྲོམ་ཅིག་ཡང་ འོད་  
 ཡོད་པ་མས།

ཡོ་ལུ་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་ཉེ་མས་ བྱི་ཏུ་ཅུང་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཉོ་འཚོལ་བས་སོང་སྟེ་ ལོག་  
 འོད་པ་ད། བྱི་ཏུ་ཅུང་གསུམ་ གས་སོང་མེད་པས་འབྱུང་དུ་གྱི། དེ་ལས་ ཡོ་ལུ་ཕོ་མོ་  
 གཉིས་ཀྱིས་ ག་ཏུ་འཚོལ་ཏུང་ འཚོལ་མ་འབྲོག་པས། ལུག་བཟང་ལུ་སྤོངས་ཡི་ད།  
 བྱི་ཏུ་ཅུང་གཅིག་པོ་དང་ མཉམ་གཅིག་ ཉལ་དུ་གྱི། འདི་གི་ནངས་པས་ ཡོ་ལུ་མོ་  
 འདི་ བྱི་ཏུ་ཅུང་གཅིག་པོ་འདི་ བསྐྱུངས་ཏེ་བཞག་ ཡོ་ལུ་ཕོ་འདི་ ཉོ་འཚོལ་བས་ཡས་  
 སོ་ལྟུག། ཡོ་ལུ་ཕོ་འདི་ རྒྱ་བ་ཐལ་ཞེ་མ་ལས་ ཡོ་ལུ་མོ་འདི་ བྱི་ཏུ་ཅུང་འདི་གུ་  
 གཞོད་པ་བཀལ་མི་ འོང་མི་འོང་ མིག་ཏུ་པས་བཏུ་ ཚུར་བཏུ་སྟེ་འོད་པ་ད། ཁོང་འདི་  
 ཚང་བཟོ་སའི་ཤིང་འདི་གི་ ཅ་བ་ལས་ཡས་ སྤྲུལ་གནས་པའི་སྒྲོམ་ཅིག་ འཛོགས་འོང་  
 སས་མཐོང་ལྟུག། སྤྲུལ་འདི་གིས་ཕྲང་ཕྲང་ ཚང་ཡོད་སས་འོང་མ་ད། ཡོ་ལུ་མོ་

འདྲེན་སྲིད་ཀྱི་ ཨོལ་ལོ་འདི་ འཚོལ་བས་ཡས་སོ་རྒྱལ། ལོག་འོང་བལྟ་བའི་བསྐྱེད་  
 ལས་ནི་ སྤྱི་ཅུང་འདི་བཟའ་སྐྱེ་ སྤྱུལ་ལོ་སའི་ཚང་ནང་ འཚུལ་རྩེ་ཡོད་པ་མཐོང་རྒྱལ།  
 ཨོལ་ལོ་མོ་གཉིས་ སྤྱི་ཅུང་བཞི་པོ་ཚ་ས་ སྤྱུལ་གྱིས་བཟའ་དཔ་ལས། རྩལ་  
 བསལ་ལྗོངས་རྒྱལ། ཨོལ་རྩལ་། སྤྱུལ་འདི་ལྟ་གཅི་ཡང་ འབད་མ་ཚུགས་པས། དེ་  
 ལས་ ཨོལ་ལོ་འདི་གིས་ ང་བཅས་གཉིས་ཀྱི་ ཚང་བཟོས་འི་ས་གོ་འདི་ གཅི་འདེ་  
 ལེགས་ཤོམ་དང་ རྩལ་བཟའ་རྩལ་རྩལ་ཡོད་པ་ཨོལ། དེ་འབད་ལྷ་ད། སྤྱུལ་ལྟས་ངན་དེ་  
 གིས་ དེ་རྩལ་ཡང་ སྤྱི་ཅུང་བརྩོན་རྩལ་ བཟའ་ནི་ཨོལ་མ་མ་ཚད། ང་བཅས་ས་གཉིས་  
 ཡང་ བཟའ་ནི་གི་ཉེ་ལ་འདུག། ཐབས་ཤེས་ཅིག་ བརྩོན་ས་བརྩོན་དགོ་པས། ཟེ་  
 ཨོལ་ལོ་ལྟ་སྤྱེས་རྒྱལ། ཨོལ་ལོ་མོ་གཉིས་ ཐབས་ཤེས་ཅིག་བརྩོན་དེ་གི་ མནོ་  
 བསམ་བཟུང་སྟེ་ ཡུད་པ་ཅིག་ལས་ གནས་སྐབས་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཐོབ་རྒྱལ།  
 དེ་གི་ནངས་པ་ གཞུས་ཚན་དེ་གི་ ཡུག་པོའི་བུམོ་ཅིག་ ཚུའི་གཟུང་ལས་ མགྱུརྩོ་  
 འཚུ་བས་འོངས་རྩེ་ མགྱུརྩོ་འཚུ་ནི་འབད། ཨོལ་ལོ་གི་ལའི་ རྩལ་ཚ་ཡུད་བཞག་སྟེ་  
 མགྱུརྩོ་འཚུ་ནི་འབད་ལྷ་ཅིག་ ཨོལ་ལོ་འདི་གིས། ཨོལ་ལོ་ཟེ་ བད་ལུ་འབད་ལྷ་  
 ཅིག་ རྩལ་ཚ་འབྲུ་འབག་སྟེ་ སྤྱུལ་གི་ཚང་ནང་ བཞོ་ད་རྒྱལ།  
 བུམོ་འདི། ཨོལ་གི་རྩིང་བདའ་ བརྒྱགས་འོང་མ་ད། རྩལ་ཚ་འདི་ ཤིང་གི་ཕ་བས་  
 ཡོད་པ་ མཐོང་རྒྱལ། འབྲུ་བས་འབྲེ་ལྷ་ད་ སྤྱུལ་ཡོད་པ་མཐོང་སྟེ་ ལྷིམ་ནང་སོང་

འཁྱེམ་ལས། འཇམ་མེགས་ཚུ་བྱིད་འོངས་ཏེ་ སྤྱུལ་དེ་བསད་སྐྱེ་ རྒྱལ་ཆ་དེ་འབྲུ་འབག་  
 རྒྱ། དེ་ལས་ འབད་ན། ཞོ་ལ་ལོ་མོ་གཏྲིས་ཡང་ གཞོན་པ་བཀལ་མི་མེད་པར་ ག་  
 ཅི་འདེ་ དག་འཁྱོག་ཏེ་དང་ རྒྱི་ཏེ་དང་ཏེ་འབད་ ལོ་དེ་ནི་བོལ་རྒྱག་གོ། །།



སློབ་ཚན་ ༧ པ། བརྗོད་དོན། རང་གི་ལམ་སྟོན།

སློབ་འཇུག་ལ་དེ་དུང་ རང་གི་ལཱ་ལུགས་ཤོམ་འབད་བའི་ འབྲས་བུ་ལུགས་ཤོམ་འོང་ནི་  
 དང་། ལཱ་ལུགས་ཤོམ་མ་འབད་བའི་ནི། འབྲས་བུ་བྱུག་བལ་ལ་མྱོང་ནི་འདི་ སོན་དང་  
 འབྲས་བུ་བཟུམ་ བསྐྱབ་མེད་པ་ལས། དེ་གི་ མནོ་བསམ་གཏུང་ཤེས་པ་འབད་དེ་ མི་  
 དགེ་བའི་ལཱ་ལུ་ཚུ་མི་འབད་ནི་དང་ དགེ་བའི་ལཱ་ཚུ་འབད་དགོ་པ་ཨིན། དེ་བཟུམ་འབད་  
 དྲི་ཆེ་བའི་ལམ་ བོང་མ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ལཱ་ བཀའ་དྲིན་བསམ་ཤེས་པ་འབད་དེ་ ཟ་དམ་  
 ཚིག་བཏུན་དགོ། རང་གི་ ལཱ་ལུ་ཡིད་གསུམ་ལས་ གཙོ་ཆེ་མེས་ལྷུ་ཡི་བཟུམ་  
 གྱིས་ ལཱ་ལུ་གཏུམ་ གཞི་གཞུག་ལཱ་མི་ཨིན་མ་ལས། དུས་རྒྱུན་དུ་ རང་གི་སེམས་ལཱ་  
 བརྒྱུ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལུགས་ཤོམ་དང་ཚོགས་ གཞི་མནོ་མ་ཨིན་ནུ་ བཏུ་དགོ། སངས་  
 རྒྱུ་གྱིས། ཚོས་གྱི་སྤྱོད་པོ་ གཞན་པ་ནུ་ ཐུང་སེམས་འདི་ ཨིན་མ་འབད་གསུངས་ཏེ་  
 ཡོད་པ་ལས། ཨ་རྒྱུ་འ་ གཞན་ལཱ་པ་ལཱ་པའི་བསམ་པ་ བསྐྱེད་དགོ་པ་དང་ གཞན་པ་ནུ་  
 གྱི་ལཱ་ལཱ་ བཅོལ་དགོ་པ་ཨིན། རྒྱུ་པར་ སེམས་ཁོར་གི་ གནས་བྱུངས་ཤེས་པ་འབད་  
 འབད་དེ་ ལག་ལཱ་ འབྲས་བུ་གསལ་བཟོ་ནི་དོན་ལཱ་ཨིན།

བརྗོད་དོན་བཞི་པ། རང་གི་ལམ་སྟོན་འདི་ ལྷ་མོ་ཉི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བརྗོད་དོན་འདི་དང་གཅིག་ཁར་  
 གཤམ་འཁོད་ལྷ་ག་དེབ་དང་ ལྷ་མོ་ཐབས་ལྷ་ག་དེབ་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་ལྷ་ག་སྟེ་  
 བརྗོད་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚུ་མ་རིག་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོས་ཡིན་ནོ།།

ལྷ་ག་དགོ་པའི་ ལྷ་ག་དེབ་གྱི་མིང་།

- ༡- ཤོབ་གྱི་རྒྱལ་པོ།
- ༢- ཤ་རོ་གསལ།
- ༣- བུ་མོ་སྤྲོན་གསུམ།

དེ་མ་ཚད་ དཔེ་མཛོད་ནང་ལས་ཡང་ རྗོང་ཁའི་དཔེ་དེབ་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལེན་ཏེ་ལྷ་ག་ཐོ་བཞག་ཐོག་ལས་ ལྷ་ག་  
 བེ་ལུ་བརྗོད་ཏེ་ ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་བརྗོད་དགོས་ཡིན་ནོ།།

༢. ཟས་དང་ནོར་གྱི་བང་མཛོད།

མི་ཚེའི་གནས་སྐབས་ ལག་ལེན་སྐོར་ལས་ ཉ་གོ་ནི་དང་ བསོད་ནམས་གསལ་གདགོ་པའི་ དུའི་  
གཏམ་དང་ལེགས་བཤད་ ཉ་གོ་ནིའི་ རིག་ཚུལ་ཚུ་ འཕྲོ་བ་བབས་ལུ།

༣ ལཱ་ལྷོ་ འཛམ་གླིང་འདྲི་ནུང་ལུ་ཡོད་པའི་ ཡོད་མོ་གཟ་ས་ ཚེ་འདྲི་ལུ་ བཀའ་གོ་  
ལུ་ ལེགས་ཤོམ་གྱི་ཉུ་ རྒྱ་ནོར་ལོངས་སྟོན་ ལངས་འབད་བསྐྱབས། གཤེན་གྱི་གས་  
ལེགས་ཤོམ་ཅིག་འཚོལ། འྲི་བཟུར་གྱི་ལཱ་དང་ བྱ་བ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་  
འབད་འགྱུ་ཞིའི་དོན་ལུ་ སེ་བ་སྐོམ་བསྐྱེད་དེ། ལཱ་འབད་ཅུང་ གུ་བ་འབྲས་འབྲུང་མི་  
ཚུགས་པས། དེ་སྐོམ་ འབྲུང་མ་ཚུགས་པའི་རྒྱ་ཉུ་ འོ་མ་འདྲི་ **དུའི་གཏམ་ནུང་ལམ།**  
འབད་མོལ་སི་བཟུམ་ཅིག་འབད་ཕ་ལམ། བསོད་ནམས་མེ་བེལ་བཟུམ་ཅིག་ བསག་པ་  
དགའ། ཟེའ་མི་འདྲི་དང་། **ལེགས་བཤད་ལམ།** བསོད་ནམས་འདྲ་པའི་མི་ཡི་བསམ་པ་  
ནམས་ཀྱང་འགྱུ་བ། ཟེའ་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ བསོད་ནམས་གསལ་གདགོ་པའི་རྒྱ་ ཚུགས་  
མ་གསལ་པའི་སྐོན་ཡིན།

དེའི་ཁྱུངས་ཡང་ ཉེ་མ་འངས་རྒྱས་ ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐྱབས་ལུ་ སྤྱང་ཀྱ་བཟུམ་ཚང་  
གཤེན་ཡོད་པ་མས། ཁོང་བཟུམ་ཚང་གཤེན་ལུ་ བཟུམ་བའི་ཉོ་ འྲི་བཟུར་བཞིན་དུ་  
ཉུང་བཟུམ་དགོ་པའི་ཁར། ཉུ་པའི་གོ་ལུ་ཟེའ་ཅུང་ ཁོང་ར་གཤེན་བསྟོམས་ ཁ་གཟ་  
རྒྱས་ ཁ་གཟ་མ་གཏོགས་ མེད་པ་ཡིན་མས། འོ་དེ་འདྲི་ཁྱུམ་ཡང་ ལཱ་སྐྱམ་གྱི་སྐྱོན་

ཅིག་ལས་ མིན་འདུག། ཁོང་གཉིས་ལས་ ཉོ་འཚོལ་བས་ ག་འགྲོ་མི་འདི་གིས་ ལ་ཤ་  
 ས་རྩལ་འདི་ དཀྱིས་འགྲོ་མ་དུ། སོ་སོ་འདི་ སྤྲོ་སྤྲོ་ནང་ལྗོངས་ལུ་འཛུལ་ཏེ་  
 གཡེ་བས་ལོ་དེ་ལོ་དེ་ལོ་དེ་ལོ་དེ་ལོ་དེ་ལོ་དེ་ལོ་དེ་ལོ་དེ་ལོ་དེ་ལོ་དེ་ལོ་དེ་ལོ་དེ་  
 གཡུས་འདི་ སྤོ་ལོ་གས་ལས་ ཚོས་གསུངས་ཏེ་བཞུགས་ཡོད་པ་ གོ་ཞུག།

དེ་ལས་ ཡོ་སྤོས་འདི་གིས་ དེ་སྤོས་ལུ་ཞུག། ད་བཅས་གཉིས་ ཚོ་ཏེ་མ་ཡང་ བསོད་  
 རུམས་ མ་བསག་པ་ལས། དེ་སེ་ ལུང་ལུ་སྤོས་ཏེ་ བཟའ་བའི་ཉོ་ རྒྱ་པའི་གོ་ལ་  
 ལོ་དེ་སའི་ལྷི་མ་ཚུ་མེད་པས་ ལུག་བསལ་ལུ་མྱོང་དོ། དེ་ཉོ་ཡང་ ཚོགས་མ་གསག་པས་ དེ་  
 སྤོས་ལོ་དེ་ལོ་དེ། ཚོ་ལྷི་མས་ ལུག་བསལ་ལུ་ འདི་བཟུམ་འབད་ས་ མྱོང་འོང། ད་ ད་  
 བཅས་གཉིས་ལུ་ ཚོགས་གསག་པའི་ཚུ་ གཞན་གཞི་ཡང་མེད། ཡོད་ཅུང་མེད་ཅུང་ ལ་  
 ཤ་ས་རྩལ་ ལ་གང་ཡོད་མི་འདི་ སངས་རྒྱས་ལུ་ དད་པ་བསྐྱེད་དེ་ ཡུལ་ད་གོ། ཟེ་  
 ལྷ་བ་ཞུག།

དེ་ལས་ ལམ་སྤོས་འདི་གིས། ལམ་ དང་པ། ད་བཅས་ཀྱི་ལ་ཤ་ས་རྩལ་ ལམས་ལོ་ག་སི་  
 སི་འདི་ སངས་རྒྱས་ལུ་ ག་དེ་སྤོས་ལུ་ཞི། ཡུལ་ཡང་མི་བདུབ། གཉིས་པ། ལ་ཤ་ས་  
 རྩལ་འདི་ མེད་པ་ཅིན། ད་བཅས་ ཉོ་འཚོལ་བས་ ག་དེ་སྤོ་ འགྲོ་ནི་? ད་བཅས་ལུ་



གོ་ལ་གཞན་མེད། དེ་འབད་ཞིན་མ་ལུས། ཡུལ་བར་ ག་ཟེ་མི་འདི་ འགྲོ་ནི་མོ་? ཟེ་  
སྲབ་ལྟ།

མི་རྒྱ་འདི་གིས། དེ་སློབ་ མནོ་བསམ་མ་གཏང་། ཆེ་བུལ་མར་ ད་ཉོ་གི་གནས་ལུངས་  
བརྩམ་ལུ་ མི་རྒྱ་ནི་གི་དོན་ལས་ ཡུལ་ད་གོ། སངས་རྒྱས་ལུ་ རྒྱ་བཟང་དན་གྱི་ནམ་རྩོག་  
མེད། གཙོ་བོ་མནོ་བསམ་ ལེགས་ཤོམ་བཏང་ལྟེ་ ཡངས་སེམས་མེད་པར་ ཡུལ་བ་ཅི་  
བརྩམ། ཡུལ་ནི་འཛད་ཁར་ དག་སློང་ཅིག་ལུ་ ཡུལ་གཏང་གོ། ཟེ་སྲབ་ད། ལམ་སུ་  
འདི་གིས་ཡང་ ད་བཅས་ར་གཉིས་ ཆེ་སྤྱིམར་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་འབྱུང་པ་ཅི་ལྟེ། ཡུལ་ད་  
ཏུང་བརྩམ་པས། ཟེ་ཁ་འཚམས་ཞིན་མ་ལུས་ དག་སློང་ཅིག་ལུ་ ཡུལ་བཏང་ལྟ།

དག་སློང་འདི་གིས། ལ་ཤ་འདི་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་མདུན་ལུ་ བཏུམས་འབྱོན་པ་འི་  
སྐབས། སངས་རྒྱས་ཀྱིས། ཡངས་སེམས་མེད་པར་ ཡུལ་བའི་སྐྱོན་པ་འདི་ རྣ་འབག་  
ཤོག། ཟེ་གསུངས་ཏེ། ཁོང་གཉིས་ལུ་ ག་ནི་ཡང་མེད་ཏུང་ བསམ་པ་ ཡངས་སེམས་  
མེད་པར་ ཡུལ་བའི་སྐོར་ལས་ གསུངས་ལྟ། དེ་འདི་དུས་ལུ་ གཡུས་འདི་ནང་གི་རྒྱལ་པོ་  
དང་ བཅུ་མོ་ཚུ་ཡང་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་མདུན་ལུ་ ཆོས་ཏུ་ཏེ་ བཞུགས་ཡོད་པ་ལས།

རྒྱལ་པོ་དང་བཅུ་ཉེ་མོ་གཉེན་ཀྱིས་ ཁོང་བཟའ་ཚང་གཉེན་ལུ་ བཀའ་བཞུགས་ལ་དང་ རྒྱ་མོ་ས་  
ལོངས་སྤྱོད་ཚུ་ མ་ལུངས་ལུངས་ལ་འབད་གནང་བཏུ་ ཁོང་སྤུང་ཀུ་གཉེན་ཀྱི་ མི་ཚོ་འདི་  
ལུ་ལྟོགས་ལུ་ ལྷ་ས་ལོ་ལྷ་ལྷ།

དེ་བཟུམ་གྱི་ གཏུ་མ་རྒྱུ་དང་ལུ་བཏུ་ལྷ་དུ། བསོད་ནམས་ལས་ལུ་ལུ་ འབྲས་བུ་འདི་  
སུ་ལུ་བྱུང་པ་ཅིན། ཚེ་འདི་ལུ་དང་ དེ་མཉེན་འདུ་ ཚེ་སྤྱི་མའ་ མེད་ཚུ་གས་ཞི་འདི་ བད་སི་  
བ་སི་ཡི་ཞེ་མས་གོ།

སྒྲིང་ལྷ་

དྲི་བ།

- ༡- ལྷ་ལུ་འདི་གིས་ བཟོད་དོན་ག་ཅི་བྱོན་མ་མས་གོ་?
- ༢- རྒྱུ་ལང་ཁོང་ བཟའ་ཚང་གཉེན་ལས་ གཅིག་འབད་བཞུགས་ དེ་བཟུང་ ག་ཅི་  
སུ་འབད་འབད་ལོང་གོ་?
- ༣- ལུ་ལྷ་ལུ་འབྲུ་ཞི་ལོ་ལུ་ བསོད་ནམས་གས་ག་ཞི་དང་ ཚེད་ལུ་འབད་ཞི་གཉེན་  
ག་ ལག་ཆེ་བས་གོ་?
- ༤- ལོ་རྒྱུས་ལྷ་སྤྱི་ལོ་ལུ་བཟུང་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ གོ་ལོ་གོ་?

༢. བསོད་ནམས་ཟད་ཁར་བསམ་ངན་འཚར།

ཐང་མ་ཚིག་བསྐྱེན་ནི་དང་ འདོད་པ་ཆེ་བླགས་པ་ཅིན་ ཡུང་གཞི་ཡིན་པའི་སྐོར་ ཉ་གོ་ནི་དང་  
སྤང་ནང་ལུ་ཚང་དགོ་པའི་ བྱང་ཚོས་ཚུ་ཤེས་ཐབས་དང་ མིང་ཚིག་གསར་པ་གི་སྤྲེལ་ཚུ་ཤེས་ནི་གི་  
དོན་ལུ་ཡིན།

༣ ཏེམ་ གཡུས་ཅིག་ནང་ ཡཔ་བྱང་ཚུ་བ་སེམས་དཔའ། ཟེེ་ བསམ་པ་སེམས་  
སྤྲེ་བ་ཟང་དྲགས་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཡཔ་འདྲི་གིས་ བྱད་དོ་སྲིས་ལུ་གས་པའི་ཁར་ ཁོ་  
སའི་ མིག་གཞི་དང་མཐུན་པའི་ ཡམ་སྤྱ་ཡིད་འཕྲོག་མ། ཟེེ་མི་ཅིག་ འཚོ་ལུ་སྤྲེ་ རྟོན་  
པའི་ཤུལ་ལུ། ཡེ་ལོ་བུ་མོ་ ཀམ་དང་ ཚོས་སྤྲེ་ཟེེ་མི་གཉིས་དང་། བུ་ གུན་དགའ་  
ཟེེ་མི་ཅིག་སྤྲེ་ཏེ་ དགའ་ཉོག་ཉོ་འབད་ རྟོན་པའི་བར་ན་ ཁོ་ས་ཤུགས་འབད་ ན་ཚི་  
ལྷག།

དེ་ལས་ ཡཔ་ བྱང་ཚུ་བ་སེམས་དཔའ་གིས་ ད་མེད་པའི་ཤུལ་ལུ་ དེའི་ཡམ་སྤྱ་དང་ ཡེ་  
ལོ་ཚུ་ ཟེེ་འབྱུང་དང་། བཀའ་གོ་ལུ་ གཞན་དང་འདྲན་འདྲ་ མ་འཕྲོག་པར་ རྟུག་བཟུལ་  
ཚུང་ནི་མས། ད་ཤི་ཚུ་ཕྱི་ཅིག་ སྤྲེ་ སེམས་ཅན་གས་དང་ ཉུག་པར་དུ་ དེའི་ཡམ་  
སྤྱ་དང་ ཡེ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཕན་ཐོགས་ཚུགས་པ་ཅིག་ལུ་ སྤྲེ་བཅུག་ཟེེ་ མོན་ལམ་བརྟམ་སྤྲེ་  
ཤི་སོ་ལྷག།

དུས་ལུན་ སིང་མོ་མ་འགྲོ་ཕྱི་ཅིག་ལས། ཡཔ་བྱང་ཚུ་བ་སེམས་དཔའ་འདྲི་ བྱ་དང་པ་

གསེར་གྱི་མདོ་གཞན་ རྩ་མི་མི་ འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ ཏེ་མ་ལུས་མ་འཇུང་མི་ སློབ་དེབ་ལུ་  
གིས་ མོང་སློབ་འཚོ་བམི་ཅིག་ལུ་ ལྷེས་མི་ལུ་གཞ།

ཇོ་ རྩ་ལུ་ལྷེས་ཚས་བའི་ལུ་ལུ་ ཚེ་ཏེ་མ་འི་ལམ་སྤུ་དང་ ལམ་ལོ་ཚུ་ལོ་དེ་སར་ འཕུར་སོང་  
ཏེ་ སློབ་སློབ་ལའ་ཚགས་པ་ད། ལུ་མོ་ལུ་གསོལ་གིས་ ལའི་ རྩ་དང་པ་རྩ་མི་མི་ཅིག་ སློབ་སློབ་  
ལའ་ཚགས་ལོ་དེ་ལུ་གཞ། ཟེ་སྤྲུལ་ད། རྩ་འདི་གིས་ ང་ ལུ་འཇུག་ལུ་གི་ ལམ་པ་ལོ་ད། ལུ་  
ཚུ་ལུ་ རོགས་ཀྱི་གཞི་གཞི་བརྒྱ་གསུམ་ཏེ་ ལུ་གཞི་བའི་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ང་སེམས་  
ཀྱིས་ བཟོ་དེ་མ་ཚུ་གསུམ་པས་ རོགས་འཇུག་ལུ་ འོངས་འོངས་ལོ་ད། དེ་འོ་ལུ་ལུ་  
ང་གིས་ལུ་ལུ་ རོགས་འཇུག་ལུ་ དེ་འོ་ ངའི་སློབ་ཅིག་ བརྒྱ་གསུམ་ལུ་གཞི་  
བཟོ་ད། འདི་གིས་ ལུ་ལུ་གསོལ་མོ་ལུ་ལུ་ ལོ་དེ་ལུ་ དེ་ལོ་ལུ་ལུ་ དེ་ལུ་ལུ་  
གིས་ ལོ་གཞི་ལུ་ལུ་ ཟེ་སྤྲུལ་ཚས་བའི་ལུ་ལུ་ རྩ་འདི་ ལོ་གཞི་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་

དེ་བཟུམ་འཇུག་ལུ་ འཇུག་དེ་ ལུ་ལུ་ རིང་མོ་ལུ་གཞི་བའི་ལུ་ལུ་ ལམ་སྤུ་འདི་ འདོད་པ་  
ལུ་གསུམ་ཚེ་དུ་གསུམ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་གསུམ་ལུ་ དེ་སློབ་སྤུ་ལུ་གཞ།

ལའི་ གཞི་གཞི་ལུ་ ལུ་ལུ་གཞི་ ང་བཟོས་ཀྱིས་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་  
མི་ཚུ་གསུམ་ ལུ་ལུ་གཞི་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ ང་བཟོས་ ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་  
ཟེ་ གཞི་གཞི་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་གཞི་གི་ཚེ་ ལོ་གཞི་ ལོ་གཞི་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་

ལྷན་གསུམ་ལྟེ་བཟུང་ཞེས་ལུས། སློ་གསེར་གྱི་མདོ་གཞན་ཚུ་གསུང་བཤམ་དུ། ང་  
བཅས་ཚས་གཅིག་ལུ་ ཡུག་པོ་འགྲོ་འོང་། ཁོ་ལུ་གཞོན་པ་མེད་ སློ་ཚུ་ལོག་སླེ་འོང་། ཟེ་  
སྤང་ལུག།

མོ་གིས་སྤང་མི་འདི་ ལ་ལོ་ཚུ་ ག་གིས་ཡང་ ཉམ་མ་བརྟུབ་པས། ལོ་ལྷན་ལྟེ་ ལམ་སྤང་།  
མོ་ས་གིས་བཟུང་ལྟེ་ ཁོ་ལུ་ཡོད་པའི་སྤང་སློ་ཚུ་ གསུང་བཤམ་ཚེ་ལུག། བྱང་ཚུབ་  
སེམས་དཔལ་ལུ་ བཟོན་མ་ཚུགས་པའི་ ཚ་བ་དང་གྲུང་བའི་ལུག་བསམ་ལ། བྱོང་བཅུག་  
པའི་རྣམ་མེད་གྱིས་ བརྟོགས་ཚས་མི་སློ་ཚུ་གསུང་ གསེར་གྱི་ལོ་ལྷན་ཉམས་ཀྱི་ བྱང་ལུ་  
སྤྱི་བརྟུང་གི་ སློ་བཟུམ་ལུ་ ལྷན་ལུག།

དེ་ལས་ ལམ་སྤང་འདི་གིས་ བྱང་འདི་ རྣམ་མེད་ནང་བཅུགས་ཀྱི་ ཉེ་བྱེ་ཡི་ས་ སློ་དང་སྤང་  
ཚུ་ ལོག་སླེ་བཅུག་ལུག། བྱང་འདི་ལུ་ སློ་གསུང་པ་ སླེ་བའི་བསྐྱང་ལུས། ཉེ་མ་བཟུམ་  
འབད་ གོང་སློམ་འབྲེལ་མི་ གསེར་གྱི་མདོ་གཞན་མེད་པས་ བྱང་ལུ་སྤྱི་བརྟུང་གི་སློ་  
འབད་སླེ་ལུས། ལམ་སྤང་འདི་ མོ་ས་གི་ ལུ་དུ་ལུ་ སློ་འགྲོད་སློམ་ བསླེན་དགོཔ་བྱུང་  
ལུག་གོ། །།

**སློབ་ལྷན་**

- ཀ་ ཅི་བའི་ ལན་བྲི་ནི།
- ༡- སྤང་འདི་ནང་ ཚུགས་གཞི་ ག་ཅི་ར་འབྲོག་ནི་འདུག་གོ་?

- ༡- སློབ་ཚུ་ ལྟ་བུ་གཅིག་ལུ་ མ་འབལ་བ་ཅིན་ ག་དེ་སླེ་ར་སློད་སློད་པ་འོང་ག་?
- ༢- སླུང་འདི་གི་སྐབས་ ཚོར་སྤང་མ་འདྲམ་ ག་ཅི་ར་ འབྲུང་ནི་འདུག་གོ་?
- ༣- སླུང་འདི་གི་དོན་ལུ་ སླུང་གཞི་(སླུང་གི་བཀོད་རིས་/འཆར་བཀོད་) ཅིག་བྲིས།
- ༤- ལྷོས་ཐག་གཅད་པའི་སྐབས་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་པ་འདུག་གོ་? བསམ་འཆར་བཀོད།

ཁ་ ཚོགས་མཛོད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སློབ་ལཱ་འབད་ནི།

- ༡. འོག་གི་ཚོགས་ཚུ་ ད་ལྟ་བ་ལུ་ སླུང་བཅོས་འབད།  
བརྒྱུགས། བཏོགས། བསྐྱེད། ཐོབ། སྐྱེས། སྟོམས།  
སླུང་འདི་ནང་གི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་གི་ ཡིག་སྟེབ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྟ་བུ་ཞིན་མ་
- ༢. ཚོགས་ཐོགས་/འདྲེན་ཚོགས། (དགོ། བཏུབ། ཚུགས། རན། འོང། ག། འོང། པ་ མ་ མ་/བ་) ཚུ་ བྱ་ཚོགས་དང་གཅིག་ཁར་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཚོགས་བཟོ།
- ༣. ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ལས་ བྱ་ཚོགས་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་ (ཡང་ ར་) གཉིས་དང་ སླུང་ཏེ་ ཚོད་ཚོགས་བཟོ།

3 སེམས་བསྐྱེད་དགོངས།

རང་གི་སེམས་གྱིས་ གར་ལེགས་ཤོམ་ལུ་ བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་སྐོར་ལས་ ཤེས་ནི་དང་ གསལ་  
བཤད་འབྲི་བཅས་ འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སླེབ་དང་བཅས་པ་འབད་ བྱི་ཚུགས་ནི་དང་  
གཞན་ཡང་ལེགས་བཅོས་ འབད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

3 དེ་སྤོང་ཚུལ་པོའི་བརྟན་བཞུགས་ནུང་ བཞུགས་གནང་མི་ སློབ་དབུ་འཛིན་དང་  
སློབ་དཔོན་ཚུ། དེ་ལས་ ད་པའི་ཆ་རོགས་གར་ལུ་ སློབ་རིམ་བརྟན་པ་ལ་ལཱ་དེ་ནུང་ལས་  
ཐུཚ་དོ་ཇི་དཔང་འདུས་ ད་གིས་ ཉེ་ད་གི་གདིང་ལས་ར་ འབྲེན་པ་ལེགས་སོ། ཟེར་ལུ་ནི་  
དང་འབྲེལ་ དེ་གི་གསལ་ལ་བཤད་འདི་ སེམས་བདག་འཛིན་ འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ལུ་  
ནི་ཨིན།

སེམས་སེམས་ ཟེར་མི་འདི། ད་བཅས་ཚུ་གིས་ བཏུ་བ་ཅིན། མིག་གིས་ མཐོང་ནི་མེད་པ་  
ཅིག་དང་། ལག་པ་གིས་ གཟུང་ས་མེད་པ་ཅིག་ཨིན། དེ་མ་ཚད། སློམ་ཚུང་ འ་དེ་མ་ཅིག་  
དང་། དབྱིབས་ལྷན་གམ་དང་ ལུ་བཞི། ལ་དོག་དཀར་པོ་དང་ སེར་པོ་ དེ་མ་ཅིག་ཨིན། ཟེར་  
སྤུང་ མ་ཚུགས་པ་ཅིག་ཨིན། ཨིན་ཏུང་། དེ་གི་ ལུས་ལྷན་ལུ་བཏུ་བ་ཅིན། རང་གི་  
ལུས་དང་ དག་ཡང་ གཞོན་གཞོན་ལུ་ཚུགས་མི་ཅིག་ཨིན།

སེམས་འདི་ བདག་འཛིན་མ་འབད་བཅིན། ཡར་ཅིག་ བཀལ་ཏུང་ སེམས་འདི་གིས་  
བཀལ་ལྷན་ཨིན། མར་ཅིག་བཀལ་ཏུང་ སེམས་འདི་གིས་ བཀལ་ལྷན་ཨིན། དཔེར་ན།

རང་ལུ་རྒྱ་མོ་ལོངས་སྟོན་ སྲི་བཟུམ་དང་ བྱ་དོ་སྲིས་ ལྷའི་སྤྲུལ་དང་ ལྷ་སམོ་བཟུམ་  
 ཡོད་ཅུང་། སེམས་ བདག་འཇིག་མ་འབད་བཅིན། རྒྱ་མོ་ལོངས་སྟོན་ཚུ་ཡང་ རྒྱ་  
 ཡུ་ཟུང་ཀྱི་ཅིག་ནང་ རྒྱ་ཟེས་འགྲོ། ག་ཅི་འདྲེ་ ལེགས་པའི་དོ་སྲིས་ཡང་ བྱ་བ་དན་  
 པའི་དབང་ལུ་ཟུམ་ཞིན་མ་ལས། ག་གིས་ཡང་ ཆ་བཞག་དང་ཡིད་ཆེས་མ་བརྒྱེད་པས་  
 རོ་བདག་མེད་མི་ རོ་ལྷི་བཟུམ་ བདག་འཇིག་མ་འབད་མི་ ག་ཡང་མེད་པས་སྟོན་དགོ་པ་  
 འབྱུང་མ་ཡིན།

སེམས་བདག་འཇིག་མ་འབད་བཅིན། འཇིག་རྟེན་པའི་དཔྱེ་གཏུམ་ལུ་ཡང་། ལྷི་བཟུ་བའི་དོ་  
 སྲིས་མེད་ཅུང་། རྒྱ་སེམས་ཀྱི་ཀྱང་ལ་མཁས་ཤོས་ཡིན། ཟེ་དོ་བཟུམ་ རང་ལུ་རྒྱ་མོ་  
 ལོངས་སྟོན་དང་ རྟོག་གོས་ བྱ་དོ་སྲིས་ ག་ཅི་ཡང་མེད་ཅུང་ རང་གི་སེམས་བདག་  
 འཇིག་མ་འབད་དེ་ སློ་ཅིག་སྤྲུང་ཅུང་ ལུངས་ཡོད་པ་དང་། ལུ་ཅིག་འབད་ཅུང་ རྒྱ་ལོ་དཔ་  
 འབད་བཅིན། ལུང་གི་སྤྲུག་ལས་མེ་རྟོག་ཤར་དོ་བཟུམ་ རྟེ་མ་ག་ཅི་ཡང་མེད་ཅུང་  
 བསོད་ནམས་ཀྱིས་འབད་ རྒྱ་མོ་ལོངས་སྟོན་དང་ལྷན། འབྲི་ལྷག་གི་ཡོན་ཏན་ལུ་མ་  
 མཁས་ཅུང་ ག་གིས་ཡང་ཆ་བཞག་དང་ ཡིད་ཆེས་བརྒྱེད་དེ་ ཀྱན་དང་མཐུན་རྟོག་རྟོ་ལུ་  
 ཐུར་དེ་ མི་ཚོ་དག་འགྱིད་ཀྱི་དང་ལུ་ སྟོན་ཚུ་གསལ་ཡིན།

དཔྱེ་གཏུམ་ལས། ལུས་ནི་སེམས་ཀྱི་གཞི་ལོ་ཡིན། ཟེ་དོ་བཟུམ་ སེམས་འདི་གིས་  
 ག་མཚོ་མི་འདི་ ལུས་དེ་གིས་འབད་མ་ལས། ད་བཅས་རའི་ མི་ཚོ་གནས་ལྷངས་ ལེགས་



ཉེས་གཅིབ་བྱུང་། འཇུག་ཅུང་། སེམས་འདི་ལྟ་ བརྟེན་ཏེ་ཡིན་མ་ལུག། ཡ་སའམ་བཟུང་།  
 ཡོ་ཅིག་ལྟ་ འགྲོ་དགོ་པ་ཅིན། རང་གི་སེམས་ བདག་འཇིན་འབད་དགོ་པ་འདི་ གཞུ་ཆེ།  
 ད་མཇུག་པ་། ང་གིས་གོང་ལྟ་ལྟ་མི་ཚུ་ ལྷ་བྱ་གིས་ལཱ་གསལ་ཤོམ་འབད་ གསལ་གནང་མི་  
 དེ་ལྟ་ བཀའ་དྲིན་ཆེ། ཟེ་ ལཱ་འདི་ཡིན།།

བཀའ་དྲིན་ཆེ།།

**སློབ་ལྟ།**

**༡. དྲི་བའི་ ལཱ་ བློ་ནི།།**

- ཀ་ རང་གི་སེམས་ བདག་འཇིན་ མ་འབད་པ་ཅིན། ལྷོན་ཚུ་ རྩོམ་ཏེ་ནུ་?
- ཁ་ ལྷོན་གྱིས་འབད་པ་ཅིན། སེམས་འདི་ གཅིབ་བྱུང་། འོང་མི་མས།  
མཚོ་ལམ་གོ་? བཤད་པ་ཏུ་བ།
- ག་ གསལ་བཤད་མ་གཏང་པའི་ཉེ་མར་ གྲ་སྒྲིག་འབད་དགོ་པ་ གཅིབ་  
འདུག་གོ་? རྩོམ་ཏེ་འབད།

**༢. རྒྱ་ལོག་ལག་ལཱ་ནི།**

- ཀ་ ལོག་ལྷོག་གསལ་ནང་ལས་ བྱ་ཚོག་ དེ་ལྟར་འབྲེལ་པོ་མི་དང་། ལྷོ་སེམ་  
ཏུ་བ།
- ཁ་ འགྲོ། ལྷོ། སེམས། ཡོན་ཏེ་ནུ། གཞུ་ག། ལུས་ ཚུ་འི་ ལཱ་གསལ།

༤. དྲིན་ལན།

སློབ་ཤིག་ ཚིག་མཚམས་བཅད་དེ་ལྷག་ཐངས་དང་ སློབ་ཅེ་ནང་ཡོད་པའི་རྣམ་གཤིས་ ལྷ་གདངས་  
ཚུ་ཤེས་ནི་དང་། སློབ་ཅེ་འོ་ཐོག་ལས་ བརྟེན་སློབ་ཅེ་འོ་ རིག་ལུ་འཕྲོ་བ་ཐབས་ལུ།

ཡར་གདངས་ལས་འབབ་པའི་རོང་ཚུ་དང་། །འབབ་ས་ཡོད་རུང་འབྲེལ་ས་མེད། །འབྲེལ་ས་མེད་  
པས་རྒྱ་ཡུལ་བསྐོར། །རྒྱ་ཡུལ་བསྐོར་བས་རྒྱ་བཟུང་བཟུང། །རྒྱ་བཟུང་བཟུང་བའི་དྲིན་ལན་  
འདི། །ཚོ་འདི་དང་སྤྱི་མ་གཉིས་ལུ། །རོང་ཚུ་རང་གིས་འཇལ་ནི་ཨིན། །  
སྤང་གཤོང་བདེ་མོའི་ཤ་ལྷུག་དང་། །སྤྱེ་ས་ཡོད་རུང་བཟུང་ས་མེད། །བཟུང་ས་མེད་པས་སྤང་  
མཐའ་བསྐོར། །སྤང་མཐའ་བསྐོར་བས་སྤང་རྩ་བཟུང། །སྤང་རྩ་བཟུང་བའི་དྲིན་ལན་  
འདི། །ཚོ་འདི་དང་སྤྱི་མ་གཉིས་ལུ། །ཤ་ལྷུག་རང་གིས་འཇལ་ནི་ཨིན། །  
ས་སྤྱོད་ལུང་པའི་སྤྲུག་ཤར་དང་། །སྤྱེ་ས་ཡོད་རུང་སྤྲོད་ས་མེད། །སྤྲོད་ས་མེད་པས་མི་ཡུལ་  
འབྲུམས། །མི་ཡུལ་འབྲུམས་པས་མི་བཟུང་བཟུང། །མི་བཟུང་བཟུང་བའི་དྲིན་ལན་འདི། །ཚོ་  
འདི་དང་སྤྱི་མ་གཉིས་ལུ། །སྤྲུག་ཤར་རང་གིས་འཇལ་ནི་ཨིན། །

སློབ་ལུ།

དྲི་བའི་ ལན་ བྲི་ནི།

༡- སློབ་ཅེ་འདི་གིས་ བུཅུན་དོན་ག་ཅི་བརྟོན་མ་མས་གོ་?

- ༢- སློབ་ལོ་འདི་ནང་ བྱ་ཚིག་ག་ཅི་ཙམ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐུག་གོ? རྩོམ་གོར་  
འབད།
- ༣- བྱེ་སྐྱེའི་ཕན་ ག་ཅི་ཙམ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐུག་གོ?
- ༤- སློབ་ལོ་འདི་ འབྲུག་གི་ ལུང་ཕྱོགས་ག་རྩེ་ཙམ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡོད་པ་  
མོ?
- ༥- སློབ་ལོ་འདི་གི་ ཚིག་ལས་ དེགས་བརྒྱུས་ཏེ། གཞུང་དང་ ཡམ་ སློབ་  
དཔོན་ཚུ་ལུ་ ག་དེ་སླེ་ དྲིན་ལན་འབལ་ནི་མོ? འདི་དང་ཅོག་འཐབ་  
པའི་ ཚིག་ནང་བྲིས།

༥ བཅོམ་པའི་ཕན་སེམས།

ཕན་སེམས་སྐྱེད་ཐངས་དང་། སྲུང་གི་འབྱུང་ལུང་ཚོར་སྦྲང་། ལྷན་རྒྱུ་ཚུ་གི་རིག་རྒྱལ་འཕེལ་ཐབས་ལུ།

༣ གཞན་ལུ་ དགའ་བདེ་བྱིན་ནི་འདི་ རྒྱ་སྦྱང་གི་ཐོག་ལས་ རྒྱུ་མ་གཅིག་མཉེ་པར།  
ཐབས་ཤེས་ གཞན་གྱི་ཐོག་ལས་ཡང་ བྱིན་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་དེ་མ་ མི་གཉིས་  
ཤུགས་འབད་ན་ཉེ་ མན་ཁང་ནང་སོང་མ་ད། སློབ་ཚུ་གཅིག་མ་གཉོགས་ མཉེ་པའི་ཁང་  
མི་གཅིག་ནང་ མཉེ་མ་གཅིག་ཚུན་ལུ།

ནད་པ་གཅིག་གི་ཉལ་ལྗི་འདི་ སློབ་ཚུ་གི་ཅ་བ་དང་། གཞན་མི་འདི་ སློབ་ཚུ་མཉེ་པའི་  
རྩེད་ལུ་ ཚུན་ལུ། སློབ་ཚུ་གི་ཅ་བར་ འོད་མི་ནད་པ་འདི་ ཁོ་རའི་སློབ་ཚུ་གི་ཚུ་  
སེམས་ཚུ་ འཛག་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཉེ་མེ་བཞེད་ལུ་ ཚུ་ཚུན་རའི་རིང་ ཉལ་ལྗི་ལྟ་ ག་  
ཡུལ་རྒྱུ་ཉེ་ འོད་བཅུག་དོ་ཡོད་པ་མས། ནད་པ་གཞན་མི་འདི་ ཡང་ཁོང་མ་ཚུགས་པ་  
ལས་ ལ་རྟལ་ར་གན་རྒྱལ་འབད་ ཉལ་དོ་ཡོད་པ་མས།

ཁང་མི་གཞན་ནང་ འོད་དེ་ཡུད་པ་ཅིག་ལས། གཅིག་གིས་གཅིག་ དོ་ཤེས་པ་ཐལ་ཉེ།  
རང་སོའི་ལམ་སྲུང་དང་ ལམ་ལོ་ གཉེ་ཉེ་ཐལ་དང་ ཡམ་སྲུང་ཆ་ ས་གཞིས་ཁང་ཁྱིམ། དེ་  
ལས་ ཁོང་རའི་ ལཱ་གཞི་གུ་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ ལོ་རྒྱུས་སྲུང་ཉེ་ འོད་དོ་ཡོད་པ་མས།

ཕྱི་ཕྱི་ལམས་ཅིག་ལས་ མྱོ་ཅུང་ཅ་པས་ལོ་ལྷོ་མི་འདྲི་གིས་ ལ་རྟ་ག་ས་མྱོ་ཅུང་ལྟེང་ལས་ཡས་  
པ་ཉལ་ཏེ་ ཕྱི་ལས་ ག་ཅི་མ་ཐོང་མ་ཅིག། ཁོ་སའི་ ཚ་རོགས་འདྲི་ལུ་བཤད་དེ་ རུས་ཚོད་  
མཐུན་པ་ག་ལ་དོ་ཡོད་པ་མས། ཚ་རོགས་འདྲི་ཡང་ རྟལ་ལྡི་མག་ལས་ ཡས་ ལོང་ མ་  
ཚུགས་ཅུང་། ཚ་རོགས་ཀྱིས་ སྤང་མི་ཚུ་ཁོ་ས་གིས་ ངོ་མ་འབད་མཐོང་བའི་ རྟམས་མྱོང་  
དང་ ལཱ་ལས་མེད་པ་འབད་ ལམས་ལས་ལྟ་ལམ་ལམ་འབད་དུ་ཏེ་ ལོ་བ་བསྐྱེད་ལོ་དོ་  
དོ་ཡོད་པ་མས།

མྱོ་ཅུང་ཅ་པས་ ལོ་ལྷོ་མི་ཚ་རོགས་ཀྱིས། མྱོ་ཅུང་ལྟེང་ལས་ ཡས་པ་ཉལ་ཏེ་ མཉམ་ལང་གི་  
ཕྱི་ལས་ གང་བས་ལུ་གསལ་ འཛུལ་ཚུ་ག་ལུ་ སྤངས་པ་འདྲེ་བཞག་པ་བཟུམ། ཏོ་དེ་མེ་  
ལེ་གི་ལྟེང་ལུ་ སལ་ལོངས་མེ་རྟོག་ དཀར་སེ་དམར་ལུང་ ལ་སོགས་པ་འི་ བཀའ་  
མ་འདུལ་ ལྷམ་པ་སྤོ་ཚུགས་ ཤུར་ཏེ་ཡོད་མི་སྐྱེད་མོའི་ཚེ་ལ་ནང་། གསེ་སྤང་མ་ཚུ་ མེ་  
རྟོག་གི་སྤང་ལུ་ ལོངས་ ལྷོ་དུ། ཕྱི་ལྟེང་ཚུ་ ལྷོ་གང་བས་ལྟེ་ལམ་འབད་ ལྷོ་བ་ཏེ་  
གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ སློ་ལྷོ་བ། ལུས་ཀྱི་ཚུ་ལོང་ ལ་དོག་གསལ་གྱི་བཀའ་བཟུམ་ ཏོ་  
སངས་ལས་འབད་ གང་བས་ལྟམས་དག་ལས་ཅིག་ནང་། ཚུ་བྱ་དང་ ངང་པ་ དེ་ལས་ ལ་  
ལོ་ཚུ་ཡང་ ལྷོ་ཚུང་ལུ་ནང་འཕྱེད་ཏེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་། ལུ་ལོ་དང་ལུ་ལོ་ དག་ལས་མཐུན་བཤེས་  
ཚུ་ ལ་ལུ་ལུ་ག་པ་མཐུན་དེ་ ཡས་ཚུ་ས་འགོ་འགྲུ་ལ་འབད་ ལ་ལུ་ཉལ་གོ་བསྐྱེད་ལོ་ ལོང་  
གཏུམ་བཤད་དེ་ལོ་དོ་ལུ་ག།

དེ་ལས་ ལྷོ་མ་གྱི་ཆགས་ཚུལ་འདི་ཡང་ ལྷའི་གཡུས་བཟུམ་ བཞེད་གཞི་ལས་ལུགས་པ་  
 དང་ ལྷ་ཅམ་ཅམ་འབད་འདུག། ཟེར་སྤྲུལ་ད། ཆ་རྟོགས་གཞན་འདི་ མིག་རྩོད་བཅུམས་  
 ཞེན་མ་ལས། ཡེང་ལྷོ་ ཡེན་པས་ག? ཟེར་སྤྲུལ་ཅི་ས། ཞོ་གིས་སྤྲུལ་མི་ཚུ་ག་ས་ སེམས་  
 ལུ་ མེ་ལོང་ནང་ཤར་དོ་བཟུམ་ ཤར་རྩེ། སྤོ་བ་བྱུང་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་ གཟུགས་ཁའི་ན་  
 ཟུག་ཚུ་ཡང་ སེམས་ལས་རྗེ་དོ་ཡོད་པ་མས།

ཚར་གཅིག་ ལྷི་ཕུ་ཁམས་ཅིག་ཁས། དོ་ཕུང་ སློ་ཅུང་མ་བས་ འོ་དེ་མི་འདི་གིས། མན་  
 ཁང་མ་བ་ལས་པས། དམག་གི་ཕ་སྤྱི་ག་ཐོག་ལས། ལྷ་ཆ་གང་བས་ལྷ་མ་འབད་  
 བསྐྱོགས་རྩེ་ འཕྱོ་དེས། ཟེར་སྤྲུལ་ད། ཞོ་གིས་ ག་དེ་སྤོ་ལྷ་ཕུང་ མ་གོ་བས། ཡེན་  
 ཕུང་། ལྷ་ཆ་འི་སྤྱི་ནམ་དང་ ཕ་སྤྱི་ག་གི་བཟོ་ནམ་ཚུ་ སེམས་ཁས་དྲན་བཞིན་ཕུ་སོ་དོ་  
 ལུག། ཞོང་གཉིས་ དེ་སྤོ་ སྤྲུལ་ཅི་ས་ ལྷི་མ་ ལེ་ཤ་སོང་བའི་ཤུལ་ལུ།

ལྷི་མ་ཅིག་ སྤྱི་ག་གཞོན་གྱི་སྤོ་རྒྱུ་ ལྷི་མའི་དུས་ཚོད་ཁས་ཐོག་མི་ མན་གཞོན་མ་  
 ཅིག་གིས་ ལུ་འཕྱོ་དེ་གི་ ལུ་ འབག་འོང་མ་ད། ལྷ་མ་གཅིག་ སློ་ཅུང་མ་བས་སོ་དེ་མི་  
 ཆ་རྟོགས་འདི་ ལྷ་ཟུག་གཞི་ཡང་མེད་པས་ གཉེན་ལོག་སོ་པ་བཟུམ་ ཤི་སོ་པ་ཡེན་མ་  
 ཤིས་ལུག།



དབང་པོ་དུང་ལམ་བཅུ་པ་རྒྱ་དགའ་སྲོལ་འོང་ལུ་ གནས་བཅུ་ཉི་གེ་ ཐབས་ཤེས་  
འབད་འབད་ལྷ་ཡི་མེ་ འོང་ཉི་མམ། ཟེ་ སྤྲུལ་ལྷ།

དེ་འབད་ལྷ་ལམ། གནས་ལུ་ ཡན་བརྟགས་ཉི་དང་ དགའ་བདེ་བྱེད་ཉི་མེ་ མཚོ་བསམ་འདི་  
ར་ཡོད་ན། རང་སྤྱད་ཀ་དང་ རྒྱ་རྒྱ་ལྷ་ཡི་ཉེ་རུང་ རྒྱ་དང་སྤྱད་ག་ཉི་ཡང་ བརྟོན་མ་  
དགོ་པར་ གནས་ལུ་བདེ་བ་དང་ དགའ་སྲོལ་ཚུ་ བྱེད་ཚུགས་པའི་རུས་པ་ དེ་བརྒྱུ་ཡོད་པ་  
ཡི་ཉི་ལོ།

**སྤྱོད་ལུ།**

ཀ་ མིང་ཚིག་ ཚུ་འདྲ་མི་ཚུ་ གཞིག་འབད་ ལེ་ཚན་བཟོ།  
མདོག། ཡོན་ཏུན་ཡོད་མི། ལྷོ་བ། ཅ་བ། གོགས་རམ། བདེ་བ། ཡང་ལ།  
རྒྱོ་ཤོས། རྒྱིང་ལྷོ། རྒྱ་སྤྱོད། བཀྲ་ག། དགའ་བ། མཁས་པ། རྩམ་ཚུང།  
སྤོ་ལོགས། ལྷོ་ཆོ། དེག་པ་ཅན། རྩེ་འདབས། ལ་དོག། ལན་པ། ཡན་པ།  
དཔེ་ན། ༡. མདོག། ལ་དོག། བཀྲ་ག། "....."

ཁ་ (པ་མ་ལྷ) གསུམ་ མི་འོངས་པའི་ ཚིག་དང་སྤྱུར་ཏེ་ རྫོད་ཚིག་བཟོ།

ག་ (ཅི་ ཡི་ རུག་) (པས། མས། བས་) (དོ། དེས་) (ཉི། འོང། ག།  
དགོ།) ཚུ་ལུ་ རུས་ཟླ་ གྱི་ བྱ་ཚིག་ག་ཅི་དང་གཞིག་ལས་ འཇུག་འོང་ག་?  
དཔེ་བཟོད་ཟླ་ རེ་རུག།



- ང' ལྷུང་འདྲི་ནང་ལས་ ཡིད་ཆེས་སི་སི་ ལོ་རྒྱུས་གཅིག་ཡི་? འདྲི་གི་སྐོར་ལས་  
དོན་མཚམས་གཅིག་ བྲིས།
- ཅ' ལའ་ལས་ བཤད་ཐོག་ཏུ་ལམ་ རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་མཉེ་པར་ གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་  
འགྲུས་ལྷ་བརྟེན་ཏེ་ཡང་ གཞན་སེམས་གསོ་ཚུགས་པའི་ དཔེ་ཅིག་བྲིས།
- ཆ' ལྷུང་འདྲི་གིས་ བརྗོད་དོན་ གཅི་བརྟེན་ནི་འདུག་གོ་?

# ལྷན་ཐབས།

## ༡. སྤང་སྤང་འབད་དགོས།

### བསྐྱབ་བྱ།

མི་རྒྱུས་མེད་སློབ་གཏན་འགྱུར་པའི་གཞི། རྒྱུ་གསེར་དབུལ་བསགས་པ་ཕུང་གི་གཞི། །  
 བུ་སྐྱུག་ལང་ཤོར་བའི་ཚའི་གཞི། །གཞི་དེ་གསུམ་མེད་ན་མེད་པ་ར་ཏུག །

སློབ་མ་དད་པ་ཅན་ལུ་སྤྲོ་མས་དགའ། །འབངས་དམ་ཚིག་ཅན་ལུ་དཔོན་གྱིས་དགའ། །  
 བུ་མོ་དོ་རིས་ཅན་ལུ་ཀུན་གྱིས་དགའ། །དགའ་ཕ་འདི་གསུམ་ཡོད་ན་ཡོད་པ་ར་ཏུག །

བུ་མཁས་རུང་པ་མའི་བསྐྱབ་བྱ་དགོ། །ཚོས་པ་མཁས་རུང་བུ་གསུམ་རྒྱུད་བཟང་པོ་དགོ། །  
 ཚོང་པ་མཁས་རུང་སློབ་བསགས་འབྲས་བུ་དགོ། །དགོ་པ་འདི་གསུམ་འཇོ་མ་ན་རྟེན་འབྲེལ་  
 བཟང་། །

### སློབ་ཚན་ ༥ པ།    བརྗོད་དོན།    དཔུང་ཞིབ།

དཔུང་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི་ བརྗོད་ཤིང་དཔུང་ཞིབ་ཡིན། ལཱ་གེ་ཅི་ར་འབད་ཅུང་ མནོ་  
 བསམ་ཤུམ་ཅིག་ མ་འབད་བར། དང་པ་ར་ ཞིབ་འཚུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཁོ་རྒྱུ་དང་  
 ཡན་གཞོན་ཚུ་ལཱ་ བརྗོད་ཞིབ་ལཱ་ཤོམ་འབད་ འབད། ལཱ་གི་མཐའ་མ་ལཱ་ཤོམ་  
 འབད་མཐོང་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱུང་མ་གཅིག་འབད་དགོ་ཡིན། ཏེ་མ་འབད་ཚར་བའི་ལཱ་  
 འདི་མཁུ་ལས་ གཞོན་པ་འབྱུང་པ་ཅིན། འདི་ རང་གི་མི་ཚོའི་ ཉམས་ཚུངས་ལཱ་ལས།  
 འདི་བཟུམ་མའི་ལཱ་ ལོག་ཤུལ་ལས་ མི་འབད་ཞི་མེན་པར་ ག་དེ་སྟེ་ འབད་བཅིན་དུག་  
 ག? ཐབས་ལམ་གྱི་ གཞི་རྒྱུ་འབད་དེ་ བཟོན་ཤུགས་བསྐྱེད་དགོ་ཡིན། འདི་བཟུམ་  
 མའི་ཐབས་གནས་སྐབས་དང་ བསྐྱེད་ཚུ་ རང་གི་ཚུལ་ལཱ་ལཱ་ལང་ ལྷན་ཏེ་  
 འཚུལ་མི་ལཱ་ལཱ་ ལོག་ལཱ་ལས་འབོད་འབད་ཞི་འདི་ རང་གི་ལཱ་པར་ཡོད་པ་ལས། ལཱ་ལཱ་  
 བརྗོད་དཔུང་ག་ཞི་ཡང་མ་འབད་བར་ ཚར་གཅིག་གྱི་ བཞོལ་བཞག་མི་བཅུག་ཞི་གི་ དོན་  
 ལཱ་ཡིན།

བརྗོད་དོན་ལྟ་བུ་ དཔུང་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི་ ལྷན་ཏེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གཤམ་འཁོད་ལྷན་དེ་བཅུ་ཡང་ སློབ་  
 དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་ལྷན་སྟེ་ བརྗོད་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚུམ་རིག་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་  
 གཏང་དགོ་པ་ཡིན་ནོ།།      ལྷན་དགོ་པའི་ ལྷན་དེ་བཞུགས་མིང་།

- ༡- ཟླ་དཀར་དང་སློབ་ཤུགས།
- ༢- ཏེ་བ་བྱ་གནས་ལོ།

2 མི་ལམ།

འབྲི་ཚུམ་ནང་དོན་གྱི་གོ་དོན་དང་། བསམ་པ་བཟང་ངན་གྱི་ཁྱད་པར་། འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་གྱི་ རིག་ཕུལ་འཕྲོ་བསམ་དང་། འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་སྡེ་བ་སྦྱོར་གཞི་བཟུང་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་མི་གོ་དོན་ལུ་ཡིན།

3 ཏེམ་ ང་བུམ་ཟེ་ རིགས་བཟང་དྲགས་ཅིག་ལུ་སྐྱེས་ལཱ་ཏེ་ རིགས་རྒྱུད་རང་དང་། མཉམ་པའི་ མནའམ་ལཱ་ཡོད་མི་ལས་ ལཱ་ལོ་བྱ་གཅིག་སྐྱེ། སེམས་ལུ་དགའ་བ་ ཚད་མེད་པ་ཅིག་ཐུང་ཏེ་ བྱ་སྐྱེས་པའི་དགའ་སྟོན་ཚུ་ཡང་། རྒྱ་ཆེ་རྟོག་རྟོ་འབད་ འབད་ཡི། བྱ་འདི་ རྐྱེ་བའི་སྐྱབས་ལུ་ བྱ་བ་སྟོད་ལམ་ཚུ་ ག་ནི་བ་གཟུང་མི་ཚེ་དང་། སེམས་ལུ་ཚ་ རྱང་སྲུག་བསམ་ལུ་ ག་ནི་ཡང་མེད་པར། ཞི་བདེ་འཛོམས་ གནས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན།

1

ཡིན་ཏུང་། དེ་དང་ ལཱ་མ་རིང་མོ་ཅིག་ཁར་ ལཱ་ལོ་ཅིག་སྐྱེ་ནི་འབད་མི་ བྱ་བུ་ལམ་ འདི་ རྐྱེ་ནི་འབད་བའི་བསྐྱང་ལས་ ཏེམ་དང་མ་འདྲ་བའི་ སྟོད་པ་རྩལ་དྲགས་ཅིག་ལུ་ རྒྱུ་སོ་ཡི། དེ་ཡང་ མོ་གི་སེམས་ལུ་ མ་མཁོ་བའ་ བསམ་ངན་ཚུ་ རང་བཞིན་གྱིས་ འཁོར་ཏེ་ འོང་མ་ལས། རྟགས་མཚན་འདི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱ་སྐྱེ་མཁོས་འདི་གི་མིང་ བསམ་བཟང་དང་། རྒྱུང་ཤོས་འདི་གི་མིང་ བསམ་ངན་ཟེ་བཟུགས་ཅི།

2

དེ་ལས་ ཁོང་གཉེས་ ཚ་རོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ཕེད་མོ་ཕེས། ཡར་བཤུལ་ རྒྱུ་ བཤུལ་སྟེ་ སྟོད་པའི་བར་ན། ལཱ་ལོ་གི་ ལྷང་བ་ཡལ་ཏེ། ཁོང་ར་གཉེས་ རང་སོའི་ ཚ་ རོགས་ཚུ་ལྷིད་དེ་ རྒྱ་མཚོའི་ནང་ལས་ རྟོར་བུའི་བྱེ་བུ་ཚུ་ ལཱ་པར་འབྲེས་ད། ལམ་

3

ཐག་རིང་ཉི་དེ་གིས་ ལམ་ལུན་ཀྱི་ལས་ བསམ་བཟང་དང་ཆ་རོགས་ཚུ་ རྒྱགས་སྐྱུ་  
 ཡོགས་ཏེ་ དཀའ་ལྷན་སློབ་སྦྱོང་ལུ་ ཁོང་ཆ་ལྷབ་ ཉོ་ལཱ་བཀྲེས་ འུམ་ཐག་ ལམ་ལུ་  
 མ་ཚུགས་པར་ ཞག་ཡང་ ལམ་ལུན་ལས་ ཤིང་སློབ་ཅིག་གི་ཕ་བར་ ཤིང་གི་ལྷ་མོ་ལུ་  
 སྐྱབས་འཚོལ་ སྐྱེས་བཅའ་སྟོན་པའི་སྐྱབས། ག་ས་གིས་ སྐྱབས་དཀོན་མཚོག་གསུམ་  
 ལེམས་ལས་དུ་ཏེ་ གསོལ་ལཱ་བཟུང་སྟེ་ འུལ་དུ་ལུག།

བསམ་བཟང་གི་ མི་ལམ་ནང་ ཁོང་གནས་བཅའ་ལྟེ་ ལོ་དེ་སའི་ཤིང་གི་ ལྷ་ཉོག་ལ་  
 ལས་ ཤིང་གི་ལྷ་མོ་ཅིག་ མངོན་སུམ་འབད་མེད་ཏེ་ ལྷེད་ཀྱི་ དཀའ་ལུ་འདི་ ང་གིས་  
 འཇམ་རྟོང་རྟོ་འབད་ བསམ་ལུ་ཚུགས། ལྷེད་ས་ ངེ་གི་ ཤིང་གི་ཞལ་ལུག་འདི་ གཤམ་པ་  
 ཅིན། ག་ཅི་དགོཔ་ འཚོབ་ཚུགས། ཟེ་ མི་ལམ་ ཡམ་ཚུ་ཆེ་རྟོག་རྟོ་ཅིག་ མཚོང་  
 ལུག། དེ་གི་ནངས་པ་ བསམ་བཟང་གིས་ མི་ལམ་ནང་མཚོང་དོ་བཟུམ་ས་ ཤིང་གི་ཞལ་  
 ལུག་གཤམ་པ་ད། ཟེ་འབྱུང་གི་རིགས་ཚུ་ བསམ་གྱིས་མི་ལྷབ་པ་མེད་ཏེ་ ཁོང་ཆ་ལྷབ་ ཟེ་  
 འབྱུང་ལུ་ འོངས་སྟོན་དེ་ ལོ་དེ་ལུག།

དེ་སྟེ་སྟོན་པ་ ལུ་གཅུང་བསམ་པ་དུ་དང་ ཁོ་སའི་ཆ་རོགས་ཚུ་ཡང་ ལུ་སྦྱུག་ ཐང་ཆད་དེ་  
 མོ་རྒྱུ་ལོ་དེ་སའི་ ས་གོ་འདི་ནང་ལོ་དེ་པ་ད། མོ་རྒྱུ་ལོ་དེ་ལོ་དེ་ལོ་དེ་གིས་ ཤིང་གི་  
 ཞལ་ལུག་གཤམ་པ་ད། ཟེ་འབྱུང་གི་རིགས་ ཡོགས་ཉི་མེད་པ་ཅིག་ འཚོན་མ་མཚོང་ལྟེ་  
 ཁོང་ཆ་ལྷབ་གྱིས་ ཤིང་གི་ཞལ་ལུག་ བརྟོག་པ་ཅོམ་གྱིས་ དེ་བཟུམ་མའི་ འོངས་སྟོན་

འཕྲོད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཅིན། ང་གིས་ ཤིང་འདི་ རྩ་བ་ལས་ས་ འབལ་ཏེ་ གཏུང་པ་ཅིན། ང་  
 བཅས་ཆ་ལྟ་བུ་ དཀའ་ལྡན་གཞི་ཡང་ ལྷན་མ་དགོ་པར། ཟེ་འབྲུང་གི་རིགས་ ཡོགས་ནི་  
 མེད་པ་ཚོ་ཚོ་ འཕྲོད་ཚུགས་ནི་མས། ཟེ་མཚོ་ཏེ། ཤིང་འདི་ རྩ་བ་ལས་ས་ ས་ཏེ་  
 འབལ་ཏེ་ གཏུང་མ་ད། ཤིང་གི་ཉ་མོའི་ རྩ་ལྷན་གྱིས་ མོ་ས་ ལྷན་གཞན་གྱི་ སློབ་  
 ཅིག་ལུ་སྤུལ་ཏེ། ཁོང་ཆ་ལྟ་བུ་ ག་ས་ བཟའ་བའི་བས་ན། ང་ས་ གཏུང་ཚོས་ཏེ་ བཏུ་  
 བའི་བསྐྱེད་ལས་ རྣམ་ལྟར་སོ་ལྷན་གོ།

**སློབ་ལྟན།**

༡. ལ་ལོ་གཏུགས་ཀྱི་ མིང་ བསམ་བཟང་དང་། བསམ་ངན་ ཟེ་བཏུགས་མི་འདི་  
 ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཡིན་པས་གོ་? དེ་སློབ་ཏུགས་ནི་འདི་ བཏུབ་ཅིག་འདུག་ག?
༢. གྲལ་འབེབས་ ༣ པ་འདི་ ག་ཅི་འོ་སྟོང་ལས་ ཡིན་ནེ་? བཏུན་དོན་བརྟོན།
༣. རྩ་ལྷན་ལ། བས་ན། བསམ་གྱིས་མི་ལྟ་བུ། ཅི་མ། ཟེ་མི་ཚུ་གིས་ ལག་ལེན་  
 འབྲེལ་སློབ་ རྫོང་ཚིག་བཟོ།
༤. ལུ་གཅུང་གིས་ མིང་དང་བཏུན་པའི་ འབད་གཞན་འདི་ གྲལ་འབེབས་ ག་ཅི་འི་  
 རྣམ་ བརྟོན་ལུག་ག? ལ་གསལ་ལྟ་བུ་?
༥. གྲལ་འབེབས་ ༤ པའི་ནང་ ཡན་ཚུགས་ཆེ་བའི་གཞན་ཚུ་ལ། གོ་མི་འདི་ བྲིས།

**སློབ་བཏུང་རྒྱ་བ།** \* ལོ་ན་ཚུང་ལྷན་ལས་ ལ་ལོ་ཆགས་པ་ཅིན། དཀའ་ལྡན་གཞི་འོང་ནི་མས་གོ་? དཀའ་  
 ངལ་དག་པ་ཅིག་ བྲིས།

༢. རི་བོང་ཅལ་སྒྲ།

རང་གིས་ དངོས་སུ་བརྟགས་ཤིང་དབྱེད་དགོས་ ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར་དང་ མིང་ཆིག་གསར་པ་ཚུ་གི་སྡེ་བ་  
དང་ ལྷག་རིག་ཡར་འཕེལ་གཏང་ནི་ སྤང་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སྤང་གཞན་གྱི་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་  
ཡིན།

༣ ཧེ་མ་ མཚོ་རྒྱུད་ཀྱི་ཅིག་གི་ སློའུ་གསལ་ཁར་ རྟོག་མ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་  
བརྟགས་མི་ ཤིང་བེལ་བ་གི་འོག་ལུ། ཁོང་ རི་བོང་རྩྭ་ལ་རྩྭ་ག་ས་ དག་འ་སྒྱིད་ཀྱི་ངང་  
ལུ་ སློའུ་བརྟོན་ཏེ་ སྟོན་དོ་ཡོད་པ་མས།

ནམ་ཅིག་འབད་མ་དུ། མཚོ་འི་ནང་ལས་ "ཅལ།" ཟེའུ་བའི་སྐྱ་ཅིག་ ཁོང་རྩྭ་གིས་གོ་བྱེ་  
ག་ནམ་མཉེ་ས་མཉེ་ རྟོག་ཏུ་ལངས། འདྲེ་ག་བྱེལ་འབབ་བྱེ་ བྱོག་འཁྲོམ་དུ། འ་དོམ་ཚུ་  
གིས་མཐོང་ལུ། ཁོང་གིས་ ག་ཅི་འབད་དཔ་མོ་? རྟོག་ཏུ་ལངས་ལངས་འདྲེ་  
འབད་ འོང་དེས། ཟེའུ་རྩྭ་དུ། རི་བོང་གིས། ད་རེས་ ལ་རྩྭ་དང་མ་འདྲེ་བའི་སྐྱ་ "   
ཅལ།" ཟེའུ་མི་ སེམས་ཅན་ཅིག་འོངས་ཡི། དེ་གིས་འབད་འདྲེ་གས་ཏེ་ བྱོག་འོངས་འོངས་  
ཡིན། ཟེའུ་མ་དུ། འ་དོམ་ཚུ་ཡང་ ད་རེས་ རྟགས་ཚུ་ལ་ནང་ ཧེ་མ་མཐོང་མ་མྱོངས་པའི་  
སེམས་ཅན་ཅིག་ འོངས་འདྲེས། ཟེའུ་མཉེ་བྱེ་ རི་བོང་གི་ རྩྭ་བདེ་ལུ་བྱོག་ཡས་སོ་ལུ།  
དེ་ལས་ ལུ་ཚུ་གིས་ ཁོང་ག་ས་བྱོག་འཁྲོམ་ས་ མཐོང་བྱེ་ བྱོག་དགོ་པའི་རྩྭ་མཚན་ དུ་མ་

དེ་མཁུ་བཟུམ་འབད་ ལྷ་ལུ་སྤྲོད་མཁུ་བཟུམ་འབད་ མ་ཉེ་  
 གྲང་མོ་ཆེ་ གྲང་། ཉུག་། དོམ་། ཚུ་གིས་ མཐོང་ཉེ་དྲིལ་དེ་། དེ་མཁུ་བཟུམ་འབད་ ལྷ་ལུ་  
 ཁོང་ ག་འ་ རྣམ་རྟོག་ལུངས་ཉེ་ ལུང་སྒྲིལ་ལྷ་ལུ་དང་བཅས་པ་འབད་ རྟོག་ལུ་སྤྲོད་མཁུ་  
 ལུ་དཔ་ཅིག་ལུ་ རྣམས་ཚུ་ལུ་དང་ སེམས་ཅན་མེད་ན་ མ་གཏོགས་ ཡོད་ཚད་གཅིག་པོ་  
 འདྲིལ་བྱེད་ལུ་འབྲེལ་ཉེ་ རྟོག་ལུ་སྤྲོད་མཁུ་ཡིན་མས།

ལུ་དཔ་ཅིག་ལུ་སེམས་ཅན་ག་འ་ ལུ་སྤྲོད་མཁུ་ ཉུམ་ཐག་ཉེ་ དེ་ཅིག་དང་ ཐག་ཉེ་སར་  
 རྟོད་པ་དེ་། སེང་གེ་གཞུང་ལུ་ཅན་མ་ དེ་ག་པ་ ཡོད་མི་ཅིག་གིས་མཐོང་ཉེ་ ལྷ་ལུ་ཆ་ལུ་  
 ལུ་ལུ་མཆེ་ལྷ་ རྣམ་འདྲེ་ ལག་པ་ལུ་ ལྷ་ལུ་ལྷ་ལུ་སྤྲོད་མཁུ་ལུ་ ལྷ་ལུ་སྤྲོད་མཁུ་  
 དང་ལྷ་ལུ་ཅན་མ་འདྲེ་ཡིན་མས། ག་ལྷ་ལུ་དོན་ ག་ཅི་ལུ་བརྟེན་ རྟོག་ལུ་སྤྲོད་མཁུ་ལོ་? ཟེ་  
 དྲིལ་དེ་། ཁོང་གིས་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ སེམས་ཅན་ "ཅུ་" ཟེ་མི་འདི་ ཁོངས་  
 ཉེ་ རྟོག་ལུ་སྤྲོད་མཁུ་ལོ་། ཟེ་ ལྷ་ལུ་སྤྲོད་མཁུ་

སེང་གེ་གིས་། ཉེ་ སེམས་ཅན་འདི་ ག་ཉེ་འདུག་? ལྷ་ལུ་སྤྲོད་མཁུ་ཅིག་? ཟེ་ དང་  
 པ་འ་ དོམ་ལུ་དྲིལ་། དེ་ལུ་ དེ་མཁུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་  
 དེ་ལོང་ལུ་ ལུ་ལུ་སྤྲོད་མཁུ་ དེ་ལོང་ལུ་ ག་གིས་ ལྷ་ལུ་སྤྲོད་མཁུ་? ཟེ་དྲིལ་དེ་། ཁོང་འགིས་  
 དེ་ལོང་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་སྤྲོད་མཁུ་ འདི་ ག་ཉེ་འདུག་? གོ་ཟེ་དྲིལ་དེ་། "ཅུ་" ཟེ་



སྐབས་ལོ་ ལ་ཁོངས་ནང་ ལྷིན་དེ། བཏུ་བས་འགྲོ་བའི་བསྐྱེད་ལས་ མཚའི་ནང་ ཤིང་  
བེལ་བ་གི་ རྗེས་ལྷན་བའི་སྐྱོ་ "ཅལ" ཟེ་མི་འདི་ཡིན་མ་འབད་ ཤེས་ཚིན་ལ།

**སློབ་ལྟན།**                      རྩི་བ།

- ༡- ལམས་ཅན་གསུམ་ ལྷོག་འགྲོ་དགོ་པའི་རྒྱ་རྒྱེ་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་ནེ་?
- ༢- ལྷུང་འདི་ནང་ ཚ་འདྲ་བའི་ ལྷུང་གཞན་ ཟུང་ཀྱ་ཅིག་ བྲིས།
- ༣- ལམས་ཅན་ཚུ་ག་ ཅལ་སྐྱུ་ལུ་འདྲོགས་ཏེ་ རྒྱལ་བསྐྱེད་འགྲོ་བའི་མཐོང་སྐྱེད་  
འདི་ ངོ་མ་ས་ མཐོང་མཐོང་བཟུམ་ ལོས་བརྟགས་ཏེ་བྲིས།
- ༤- རོགས་ཀྱིས་ ལྷུང་ཚན་ཅིག་པོ་ བརྟགས་ཤིང་མ་དཔྱད་པས་ འབད་བའི་  
ལུ་བས་མ་བདེས་ ག་ཅི་འབྲེན་འོང་གོ་? དཔེ་ཅིག་བཀོད།

༣ འཕྲུང་ཁྲུངས་མེད་པའི་མི།

ལྷན་ཐངས་ཀྱི་རིག་པ་ འཕེལ་ནི་དང་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཤེས་ནི། སྤྱང་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ རིག་  
ཅུལ་འཕྲོག་ཐབས་ལྟ། འདི་ནང་ལས་ཐོན་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་  
ཚུགས་ནི་གཏོན་ལུ་ཨིན།

༣ ཏུམ་ གཡུས་ཅིག་ནང་ མི་ཅིག་ཡོད་པ་ཨིན་མས། ཏུམ་མོ་གཅིག་འབད་མ་ད་ ཁོ་  
བཤུལ་ཡི་བཤུལ་ཡི་ས་ གཡུས་གཞན་ཅིག་ཁར་ཉོན་ཏུག།

ཁོ་གིས་ ཁྱིམ་སློབ་ཅིག་གི་སློབ་ཁར་སོང་སྟེ། དཔའེ་ལ་ ཨ་མ་ ད་ལུ་ ད་སེས་ གཞན་པོ་  
ཅིག་བརྟུན་པའི་ཕུས། ཏུམ་ཡང་ ཏུལ་མ་འཕྲུལ་སྐུལ་ལས་ ག་ཏུ་ཡང་མི་ཉོན་ནི་མས།  
ཟེ་སྐབ་ད། ཨ་མ་འདི་གིས་ཡང་ ཁྱིམ་འདི་ཉོན་པོ་ཡོད། བཞུགས་ནི་ས་མམ། ཁྱོད་  
ས་ གཅིག་ས་ཨིན་ནུ་ གཞན་ཆ་རྟོགས་ག་ཡང་མེད་ག་ ཟེ་དྲི་མ་ད། ཨ་མ་སྐུ་དང་  
ཨ་ལོ་འདི་ ལེ་ཤ་ས་ཡོད། དེ་འབད་མ་ད་ ད་སེས་འདི་ ད་ས་ གཅིག་ས་ ཨིན། ལྷ་ལས་  
ཚུས་ རྟོན་སེ་བཅོང་མི་ མེད་ག་ མཚོ་སྟེ་ གཡུས་བཤུལ་ཏུ་བ་སྟེ་ བཏུ་བས་འོངས་  
འོང་མ་ཨིན། ཟེ་སྐབ་ལས། ཨ་མ་འདི་ ཡིད་ཆེས་སྟེ་ ཁྱིམ་ནང་ཤོག། ཟེ་སྐབ་སྟེ་ དེ་  
འཕྲོ་ལས་ སྤང་ཆང་ཅིག་སྤངས་བྱིན་ཏུག།

ཨ་མ་གིས་འབད་བ་ཅིན། ཏུམ་ཅུང་ནང་ཕོར་པ་འབག་སྟེ་ འོང་མཚོ་སྟེ་ སྤང་ཆང་འདི་ས་  
གཏོང་ཁར་བཀལ་བཞག་སྟེ་ ཕོར་པ་མ་བཀལ་བས། ཁོ་ནི་ སྤང་ཆང་ཟེ་མི་འདི་ འབྲུང་

ཀྱི་འདྲི་ཕར་ས་བཞག། མིག་གིས་ས་ མཐོང་མ་མྱོང་མི་ཅིག་ཡིན་མ་ལུས། བཟའ་ནི་ཅིག་  
ཡིན་མ་འདྲུས་མནོ་ ཆང་བཞོ་བརྟོན་བཞག་སྟེ་ ལག་པ་གིས་སྤང་མ་འདྲི་ དཔོགས་ཅི་ས་  
བཟའ་དུ་ཞུ།

ཨམ་འདྲི་ནི་ཐབ་ཁར་ གཞོན་ལུ་ལུ་ཡེངས་ཏེ་ སྤང་ཆང་ཆུ་བཀལ་ནི་ཡང་བརྗེ་དེ་ ལུས་  
སོ་ཞུ། ཡུད་པ་ཅིག་ལས་ དུལ་དེ་ག་བཏུང་ཏེ་ སྤང་ཆང་གི་ ཆུ་ བཀལ་བར་འགྲོ་བའི་  
བསྐྱང་ལས་ནི་ སྤང་མ་ཡང་ག་ནི་ཡང་མདེ་པར་ རྟོན་རྟོང་མ་འབད་ རྟིང་སངས་ས་བཟོ་  
བཞག་སར་ མཐོང་མ་ལུས། གཡའ་ལྷོ་ ག་དེ་སྟེ་ཡིན་ནུ་? ཟེ་མནོ་སྟེ་ རྟོན་དེ་འབྲུ་སྟེ་  
ཐབ་ཆང་ནང་ བཀལ་བཞག་ཞུ།

དོ་རུང་། ཨ་ཅི་ཅིག་ལ་ལས་ སྤུམ་ཅུང་མ་ཅིག་བཅོ་ཏེ་ ཁོ་ལུ་ཡང་བྱི་ མོ་ས་ཡང་ སྟོ་  
ལོགས་ཁར་སོ་དེ་དེ་ སྟོ་སྤང་ཅི་ས་བཟའ་ལྷན། ཨམ་འདྲི་ནི་ ཨ་རྟུག་ས་བཟའ་ནི་དེ་གིས་  
ལུ་སྤང་ས་ཚུ་དེ་ འབྲུ་ཅིག་ལ་ནང་བཅུགས་ཏེ་ དེ་འཕྲོ་ལས་ ནང་ལུས་བརྟོན་བཟའ།  
པགས་ཀོ་འདྲི་ གདོང་ཁར་སྤུངས་ཏེ་ བཞག་བཞག་པ་མས། ཁོ་གིས་བཏུ་ལྷན། ལ་ནང་  
མ་བཟའ་བར་ ལྷ་པ་གུ་ བཀལ་ཡི་ས་ བཞག་དོ་བཟུམ་མཐོང་ཏེ་ ཁོ་གིས་ཡང་ བང་  
ཅུང་ནང་ལས་འབྲུ་ཅིག་ ལྷ་པ་གུ་ཚར་སེ་དུས་ཡི་ས་ གདོང་ཁར་སྤུངས་བཞག་ཞུ།

སྐྱེས་ཅུང་མ་བཅད་ཅུང་གང་མ་འདྲི་ རྗེ་གས་རྗེ་གས་ལུ་ ཁོ་གི་ལྷ་པ་ཡང་ ཚ་སྦྱིར་སྦྱིར་བཟོ་  
ད་ལྟག།

དོ་ཅུང་། ཡམ་འདྲི་གིས་ སྐྱེས་ཡུ་ཅི་བཞེས། ཟེར་སྐབ་ད། ཁོ་གིས་ ད་འབད་ན་བརྟུབ་  
པས། ལྷ་པ་ཡང་ ཚ་སྦྱིར་སྦྱིར་བཟོ་ད་ཡི། ཟེར་སྐབ་ལས། ཡམ་འདྲི་གི་མཚོ་བསམ་ལུ་  
གཡའ་ལྷོ་ མི་འདྲི་ སྐྱེས་བཟུང་བཅད་ ག་ཅི་འབད་ ལྷ་པ་ཚ་ཚིཔ་ཡིན་ནུ་? ཟེར་མཚོ་  
ལྟག། དེ་ལས་ ལྷ་ལུ་ཡམ་གིས་ རྩོ་གཡོ་ སལ་གས་བཅོ་ ལུ་བཅད་ཡུ་འག་དང་བཅས་པ་  
འབད་ ལྷ་ལྟག། ཁོ་ འདྲི་བཟུང་གི་བཞེས་སྟོ་ ལྷ་མཚ་ བཟུང་བཟུང་ལྷ་མཚ་མེད་པ་  
ལས། རྩོ་གས་འཚོ་ག་ལུངས་ཏེ་ ཚ་ད་ལས་བརྟུབ་ བཟུང་ད་ལྟག། ལྷ་མཚ་སྦྱང་ཆང་གི་  
སྦྱང་མ་བཟུང་ནི་དེ་གིས་ ཡོ་ལྷ་སྟོ་ལྷ་ཡོད་པའི་ལམ་ རྩོ་ ཚ་ད་མེད་པ་བཟུང་ནི་དེ་གིས་ ལུ་  
མོ་ལྷ་དཔ་ཅིག་ལས། ལུ་ལས་བརྟུགས། ལུ་ལས་བཤུའ་སྟེ། མལ་ཚ་ནང་ལུ་ ཚབ་  
གསང་ ཟེར་ལྷ་ཅིག་ རྩོ་སོ་ལྟག།

དོ་པ་ཡམ་འདྲི་ གཤེད་ཚེར་ལྷ་ཅིག་ མདངས་ལུ་བཅོ་ དེ་འི་མཚུ་ལྷ་འདྲི་ ལེགས་ཤོམ་  
ཅིག་ ལྷ་མཚ་མ་ཚུགས། ཟེར་བཏུ་བཅད་ འཚུ་བའི་བརྟུང་ལས་ ཚ་ད་མེད་པའི་ཚབ་གསང་  
བརྟུང་ཏེ་ ལྷ་མཚ་གང་ཚབ་གསང་གི་དྲིམ་ ལྷ་མཚ་གཅིག་མ་གཏོགས། མཚུ་ལྷ་འདྲི་ གས་  
སོང་ཡང་མེད་ལྟག། ཟེར་ཡིན་མས། ཡམ་འདྲི་ ལྷ་མཚུ་གས་ལུངས་ཏེ་ འདྲི་བཟུང་མའི་

མི་དཀྱིལ་ དེའི་ཁྱིམ་ནང་ ག་དེ་སྐྱེ་ རྩོད་རྩོད་པ་ཡིན་ནམོ་? བཟའ་ཡང་རོགས་ལུས་  
བཟའ། དེ་རྩུང་། ཆབ་གསང་ཡང་ མལ་ཆ་ནང་ལུ་ བརྟུང་བཞག་ཏུ་ ཡིན་པས། ཟེ་  
ལ་གདུག་ལངས་ཡི་ས་ ཆབ་གསང་ལུག་དགོཔ་ རྩུང་ལྷག་གོ།

**སྦྱོང་ལྗོད།**                      དྲི་བ།

༡. རྩུང་ལུ་འདྲི་ནང་ལག་ལུ་འཐབ་ཡོད་པའི་ མི་ད་ བྱ་ཚིག་ རྩུང་ཚིག་ ལས་ཚིག་  
ཚུ་ སོ་སོ་ས་བརྟོན།
༢. རྩུང་ལུ་ དོ་མ་ས་རྩུང་ལུ་རྩུང་མ་བཟུམ་ཚེས་ལྷན་མས་ག? ག་ཅི་ལ་བད?
༣. རྩུང་ལུ་འདྲི་ནང་བཞོན་ཡོད་པའི་ མི་འདྲི་གི་ བྱ་སྟོན་ལུ་བརྟུང་ ཁོ་སའི་དོ་སྟོན་  
བཞད་པ་ ལ་གསལ་ལ་ཅིག་བྲིས།
༤. ལམ་འདྲི་གིས་ ཁོ་ དོ་མ་ཤེས་རྩུང་ ཟེ་ལུ་རྩུང་བྱེ་ཏེ་ གནས་པ་བརྟུང་བཞག་མི་  
འདྲི་ ག་ཅི་ལ་བད་ཡིན་ན?
༥. རྩོམ་ནང་ལུས་ མི་ད་མཐའ་ཡོད་མི། བྱ་ཚིག་དང་ མི་ད་ སོ་སོ་ས་ལྟེས།

ཡོད་པ། འདྲི་མོ། འབད་ལ། གནས་པོ། ནཱ་མ། རྩོད་མ། དྲི་ལ། འོང་མ། ཡོད་པ། ཡིན་མ།  
ལག་པ། སྤང་མ། མཐོང་མ། ལྷན་མ་ཅུང་མ། བཟའ་ལ། འཐུ་ལ། བརྟུང་ལ། གད་མ། ལྷ་པ།  
ཡོད་ལ། དྲི་པ། མཚོན་མ། དྲི་ལ། རྩོད་པ། ལམ་ལ། ལམ་ལ། དྲི་ལ། འོང་མ། ལག་པ། ཚེས་ལ།  
དགོཔ།

༥. བསམ་ནི་བརྗོད།

དཔྱི་གཏམ་ལྟག་ཐངས་ སློ་གེ་འོས་འབབ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཚུ་ ཤེས་ཐབས་ལུ།

གཉིད་ཚད་རང་གིས་མ་གཟུང་ན། གཏི་མུག་གཉིད་ལུ་ཚོགས་ནི་མེད།

འཐབ་མ་ཤེས་ན་གྲང་མེན། འཆམ་མ་ཤེས་ན་མི་མེན།

སློ་ཆ་རོགས་དང་བསྐྱུན་ཏེ་སྤྲུབ། གོ་ལ་བྲིམ་ཚང་བསྐྱུན་ཏེ་སྟོན།

བསམ་པ་སློན་ལ་གཏང་ན་མཁས་པ། འགྲོད་པ་རྗེས་ལ་བསྐྱེད་ན་སྤྲུན་པོ།

ཡོད་ཚད་རོགས་ལུ་མ་བྲིན། ལུག་པོ་མི་གིས་འབད་འོང།

ཤེས་ཚད་རོགས་ལུ་མ་སྟོན། མཁས་པ་མི་གིས་འབད་འོང།

སློབ་ལྟ། དྲི་བ།

- ༡- གཉིད་ཚད་རང་གིས་མ་གཟུང་ན། གཏི་མུག་གཉིད་ལུ་ཚོགས་ནི་མེད། ཟེར་བའི་བརྩུད་རོ་མ་གཅི་སྤྲུབ་མས་?
- ༢- བསམ་པ་སློན་ལ་གཏང་ན་མཁས་པ། འགྲོད་པ་རྗེས་ལ་བསྐྱེད་ན་སྤྲུན་པོ། ཟེར་བའི་དཔེ་རོ་མ་འབད་མཐོང་མི་ཅིག་བཀོད།
- ༣- ཤེས་ཚད་རོགས་ལུ་མ་སྟོན། མཁས་པ་མི་གིས་འབད་འོང། ཟེར་མི་གི་བདེན་ཁུངས་ཅིག་དཔེ་དང་སྤྲུགས་བྲིས།

- ༢. ལྷ་དང་བྱ་བ་ ག་ཅི་ར་ འབད་དགོ་རུང་། ཤོ་དང་འཁྲིལ་ འབད་དགོ། ཟེར་མི་  
འདི་ ཚིགས་བཅད་ ག་ཅིའི་ནང་ལས་ འཐོན་མ་མས་?
- ༣. རོགས། ལྷན་པོ། ལྷོན། རྗེས། འགྲོད་པ། ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གོ་  
དོན་འཚོལ་ བྲིས་ཞིན་མ་ལས། དེ་དང་བསྟུན་པའི་ རྗོད་ཚིག་རེ་ བཟོ།
- ༤. འཐབ་མ་ཤེས་ན་གྲང་མེན།། འཆམ་མ་ཤེས་ན་མི་མེན།། གནས་སྤངས་ག་ཅི་བཟུམ་  
ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་འོང་ག་? རྗོད་ཚིག་ནང་བཙུགས་ཏེ་ ལྷན་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་  
ཅིག་བྲིས།

# ལྷན་ཐབས།

## ༡. དཔའ་ཉམས་དང་སེམས་ལྷགས།

### སྤྱི་འཚོལ་བའི་ཚིག།

ཇི་བཞུགས། དེའི་ཁོད་སྟོན་ཡར་བཅད་སེང་གོ་གཟུགས། །དེའི་སེང་གོ་གཟུགས་ལུ་ལགཔ་མ་འདོགས།།  
 དེའི་སེང་གོ་གཟུགས་ལུ་ལགཔ་འདོགས།། །ང་སེང་གོ་གཟུགས་ལུ་མཚོང་ནི་ཡིན། །

ལན། རྒྱུད་ཁོད་སྟོན་ཡར་བཅད་སེང་གོ་ཡ། །ང་སེང་གོ་གཟུགས་ལུ་ལགཔ་འདོགས་གོ། །  
 རྒྱུད་སེང་གོ་གཟུགས་ལུ་མཚོང་ན། །ང་སྤྱུལ་པའི་ཚོས་རྒྱལ་བུ་བརྒྱུད་ཡིན། །  
 རྒྱུད་སེང་གོ་གཟུགས་ལས་བབུང་ཚི་ནི། །

ཇི་བཞུགས། དེའི་ཁོད་སྟོན་འཛོང་འཛོང་མ་བྱ་གཟུགས། །དེའི་མ་བྱའི་གཟུགས་ལུ་ལགཔ་མ་འདོགས། །  
 དེའི་མ་བྱའི་གཟུགས་ལུ་ལགཔ་འདོགས།། །ང་མ་བྱ་རྒྱུ་ལུ་འཕུར་ནི་ཡིན། །

ལན། རྒྱུད་ཁོད་སྟོན་འཛོང་འཛོང་མ་བྱ་ཡ། །ང་མ་བྱ་གཟུགས་ལུ་ལགཔ་འདོགས་གོ། །  
 རྒྱུད་མ་བྱ་རྒྱུ་ལུ་འཕུར་ན། །ང་རྒྱ་ནག་རྒྱལ་པོའི་བུ་བརྒྱུད་ཡིན། །  
 རྒྱུད་མ་བྱ་རྒྱུ་ལས་བབུང་ཚི་ནི། །



### གཉེན་སྲུ།

གཡུས་བཟང་ལོར་བུའི་སྤྱིང་ལྷ། །འཐགམ་བདེལ་བ་གཡུ་དང་བྱུ་རུ་བདེལ། །  
 འཐགམ་དགྲུག་པ་སྤྲོན་རྒྱུང་བུ་མོས་དགྲུགས། །བྱུ་འཁོར་བ་ལྷ་བྱུ་གོང་མ་འཁོར། །  
 བྱུ་ལྷ་ལྷ་ཟེར་ཡང་ཕར་མི་བདེལ། །ལྷ་ལྷ་ཟེར་ཏེ་ཕར་བདེལ། །  
 རང་སྤྲོན་རྒྱུང་དམ་ཚིག་རྒྱུང་རྒྱུང་འབྲ། །  
 བྱུ་ཏིག་ཏིག་ཟེར་ཡང་རྒྱུར་མི་འབོ། །བྱུ་ཏིག་ཏིག་ཟེར་ཏེ་རྒྱུར་འབོ། །  
 རང་སྤྲོན་རྒྱུང་དགོ་འདོད་ཆེ་ཆེ་འབྲ། །བྱུ་ལྷོད་རའི་ཐང་ར་བཏང་ད་ནི། །

### དགའ་སྲུ།

དགྲུང་སྟོད་དགྲུང་སྟོད་བསྐོར་ཏེ། །ལོ་དང་ལྷ་བ་སོང་ཡི། །  
 གྲི་གདུགས་ཉི་མའི་ཞལ་རས། །ད་རིས་མ་གཏོགས་མ་མཇལ། །  
 ད་རིས་མཇལ་བའི་གྲི་གདུགས། །སྤྱིང་བཞི་བསྐོར་བར་མི་གཏང། །  
 གཡུས་སྟོད་གཡུས་སྟོད་བསྐོར་ཏེ། །ལོ་དང་ལྷ་བ་སོང་ཡི། །  
 སྤྲོན་རྒྱུང་བུ་མོའི་ཞལ་རས། །ད་རིས་མ་གཏོགས་མ་མཇལ། །  
 ད་རིས་མཇལ་བའི་སྤྲོན་རྒྱུང། །རྒྱལ་ཁམས་བསྐོར་བར་མི་གཏང། །

༢. དཔྱེག་ཏུ་མ་སྒྲིལ་ཚོགས།

ཞན་པར་བ་གཅིག་ཡོད་ན་དྲག་པ་མིག་ཏུ་ཚོ།

མི་ཉམས་འདྲིས་ཏེ་ཤེས། །ཏྲ་ཉམས་བཞོན་ཏེ་ཤེས། །

ལ་མེད་པའི་མི་ལུ་སྒྲིབ་དོ་བདེ། །ཤིང་སྐྱེད་སྐྱེད་ཅན་མ་བཟུང་དོ་བདེ། །

ནང་མཚོ་བའི་དོན་ཉིང་མེད་ན། །སྤྱི་བཟུང་བའི་མིག་ཏུ་ཞུས། །

ལག་ཆེ་མི་ཆེ་སྒྲུལ་ཆེ། །སྒྲུལ་བ་རང་ཆེ། །

ལ་མེ་མགལ་དབུར་རུང་བོད་མེད། །ཞུབ་པར་ཞ་ཅི་བཏགས་རུང་གྱིད་མེད། །

སྤྱོད་ས་ལྟ་དང་མཉམ་རུང་། །སྤྱོད་པ་མི་དང་བསྐྱུན། །

གཏམ་ལས་མ་བདེན། །མ་བཅོམ་བདེན། །

མདའ་རྒྱབ་ལུགས་མི་གཙོ་གཏད་ལུགས་གཙོ། །སྤོ་སྒྲིབ་ལུགས་མི་གཙོ་ཉན་ལུགས་གཙོ། །

གཏམ་ཚིག་གསུམ་གྱི་བདེ་ལན་མ་བཟུང་ན། །ལ་དང་བུ་ཡང་དོ་མི་ཤེས། །

སློབ་ཚན་ ༤ པ།    བརྗོད་དོན།    བརྗོད་ལུགས།

བཙོན་ལུགས་འདི་ ང་བཅས་སའི་མི་ལུ་ ག་ཅི་ས་འབད་ཅུང་ དགོ་པ་ལག་ཆེ་མི་ཅིག་ཨིན།  
བཙོན་ལུགས་ཨོད་པ་ཅིན་ ལཱ་ག་ཅི་ས་ཨིན་ཅུང་ འགྲུབ་ཚུགས་ནི་དང་། བཙོན་ལུགས་  
མེད་པ་ཅིན་ མཐར་འཁྲུལ་མ་ཚུགས་པ་ས་ལུ་ལས་པ་ཨིན།

ད་ཉོ་ ཨོན་ཏེན་ལྷ་མ་པའི་གནས་སྐབས་ལུ་ཡང་ བཙོན་ལུགས་མེད་པ་ཅིན་ ག་ཞན་དང་  
དོ་འགྲུན་མི་ཚུགས། ག་ཞན་པ་ སང་འགྲུབ་ཚུགས་པ་འབད་ནི་འི་ བཙོན་ལུགས་བརྗོད་  
དགོ། ལག་དྲགས་ཀྱི་ལཱ་མ་འབད་ན། འབྲས་བུ་མང་ས་རྒྱུ་རྒྱུ་འདི་ མི་འབྲེལ་ནི་ཨིན་མ་  
ལས། དཀའ་བ་དང་རྒྱ་བྲང་དགོ།

ལཱ་ འགོ་བཙུགས་ཚུ་ཞུ་མ་ལས་ མཐར་མ་འཁྲུལ་བའ་ན་ སློབ་ལུགས་ནི་མི་འོང་  
བརྗོད་ལུ་ས་བཀལ་ལཱ་ཚུགས་པ་ འབད་དགོ། ཨོན་ཏེན་ལུ་དོན་གཉེན་སྦྱོར་བརྗོད་དེ་ མ་  
ལྷ་མ་པ་ཅིན་ དང་པ་མཐར་བཀལ་མི་ཚུགས། ད་སེམས་དང་ལ་པ་ མཐར་བཀལ་ནི་རྒྱུ་པ་  
གིས་མི་བརྒྱབ་ ག་པ་ཡང་དྲགས་པ་འབད་ ག་ཟེངས་འབྲེན་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ མོ་སྐབས་  
སང་གིས་འབྲེལ་མི་ཚུགས་པ་ལས་ ལཱ་ལུ་བཙོན་ལུགས་སྦྱོར་ བརྗོད་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་གི་  
དོན་ལུ་ཨིན།

བརྗོད་དོན་དུག་པ། བརྗོད་ཀྱི་ལུགས་འདི་ ལྷ་མོ་ཞེས་པའི་ལྷ་མོ་ཞེས་པའི་ བརྗོད་དོན་འདི་དང་གཅིག་ཁར་ གཞུགས་  
འཁོད་ལྷ་མོ་དེ་དང་ ལྷ་མོ་མཐའ་ལྷ་མོ་དེ་ལྟེ་ཡང་ སློབ་དེབ་ཀྱི་ལུགས་སློབ་དང་འཁོད་ལྷ་མོ་སྟེ་ བརྗོད་དོན་  
འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚུལ་རིག་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོས་ཡིན་ལོ།།

ལྷ་མོ་དགོས་པའི་ ལྷ་མོ་དེ་གི་མིང་།

༡- ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་དང་སློབ་ལྷ་མོ།

༢- གཏུང་ཤིང་ལྷ་མོ་དེ་དང་དུང་དུང་།

དེ་མཚན་ དེ་མཚན་ཞེས་པའི་ལུགས་ཡང་ རྗོང་ལའི་དེ་དེ་མཚན་ལྟེ་ ལེན་ཏེ་ལྷ་མོ་ཐོ་བཞག་ཐོག་ལས་  
ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་བརྗོད་དོན་ ཐོ་བཞག་ཐོག་ལས་ ཐོང་འཕེལ་གཏང་ནི་བརྗོད་དོན་ཡིན་ལོ།།

༢. ཤིང་དང་འདྲ་བའི་ཉོན་མོངས་པ།

མི་ཚེའི་ནང་ ཏུས་རྒྱུན་དུ་ བསམ་པ་བཟང་ངན་ལུ་ དཔུང་ཞིབ་འབད་དགོཔ་དང་ སྤང་གི་ཁྱད་ནམ་ འདི་  
ནང་ཚུད་དེ་ཡོད་མི་ གནས་སྐབས་དང་རིག་ཅུལ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ སྤེབ་སྦྱོར་དང་སྤྲུགས་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་  
སྤང་བྱི་ཚུགས་ནི་དང་ རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ཡོད་པའི་ཉོན་མོངས་པ་འདི་ དེ་བཟུམ་ཡིན་མེན་ དཔུང་ཚུགས་ནི་  
གཤོད་ལུ་ཡིན།

༣ ཚེས་གཅིག་འབད་མ་དུ་ སངས་རྒྱས་ཁོ་འདི་ སློབ་མ་ཅིག་དང་གཅིག་ཁམ་ རྟགས་  
ཚུལ་ཅིག་དྲང་ལུས་པམ་ ཞབས་སྐྱོར་ག་དྲང་པམ་འབྱེད་མ་དུ་ སངས་རྒྱས་ཀྱིས། སློབ་མ་  
དེ་ལུ་ ཤིང་འདི་ཚུ་གི་ས་རྟོ་འབལ་ཞིག། ཟེ་གསུངས་ཚུག། དེ་ཡང་། དང་པ་ཤིང་ཚུང་  
ཀྱ འབད་མི་ཅིག་ རྟོན་ཚུག། དེ་གི་ཤུལ་ལུས། ས་རྟོ་བརྟགས་པའི་བསྐྱང་ འབད་མི་  
གི་ཤིང་ཅིག་ རྟོན་ཚུག། དེ་གི་ཤུལ་ལུས། ཤིང་ངོ་མ་འབད་ རྒྱས་ཚེས་མི་ཅིག་ རྟོན་  
ཚུག། མཇུག་ལུ་ ཤིང་ལོང་སློབ་ལུ་ རྒྱས་ཚེས་མི་ཅིག་ རྟོན་ཚུག།

སློབ་མ་དེ་གིས། ཤིང་དེ་ཚུ་ ས་རྟོ་འབལ་བམ་འབྱེད་མ་དུ།

ཤིང་དང་པམ་འདི། ལག་པ་ ཡ་གཅིག་གིས་ས་ ལཱ་ཁག་ག་ནི་ཡང་ རྒྱལ་མ་དགོ་པམ་  
འབལ་བརྟང་དུ་ཚུག།

གཉེས་པམ་འདི་ཡང་། ལག་པ་ཡ་གཅིག་གིས་ས་ འབལ་གཉེད་ཚུགས་ཅུང་། ལོ་རྒྱུ་  
ག་ཅིག་ བརྟོན་དགོ་པ་ཅུང་ཚུག།

ཤིང་གསུམ་པམ་འདྲི། ལག་པ་གཏྲིས་ཆ་ རྣམ་ལྟན་རིང་མོ་འབད་པ་ ལོ་རྒྱུ་བརྟོན་ཏེ  
འབལ་དགོཔ་བྱུང་ལྷན། དེ་ལས།

ཤིང་ལོང་སློམ་ལུ་ ལྷུ་ཚུ་མི་འདྲི། ལོ་གིས་ ལོ་རྒྱུ་ཡོད་ཚད་མེད་ཚད་བརྟོན་ཏེ་ ག་དམའ་  
ཅིག་ཅུ་འགོངས་ཏུང་ ཤིང་དེ་ དུམ་གྲ་ཅིག་ཡང་ ལམ་མ་ཚུགས་པས།

དེ་ལས། སངས་རྒྱས་ཀྱིས། སྲིན་ལུ་ཤིང་འདྲི་དང་འདྲ་ལྷུ་ཅིག་འབད་ ང་བཅས་སའི་  
སེམས་ལུ་ རྟོན་མོངས་པ་སྐྱེ་བཅས་ཡང་ འདྲི་དང་འདྲ། རྟོན་མོངས་པ་ སེམས་ལུ་  
འགོ་དང་པ་སྐྱེ་ལུ་དེ་ དུམ་པ་བརྟོན་ཏེ་ འབད་བའི་ལྷོ། འདི་ལམ་དུ་ཞི་གི་དོན་ལུ་ དུམ་གྲ་  
ཅིག་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་ ཅུ་འགོངས་མི་དགོ། གལ་སྲིད་ ང་བཅས་སའི་ སེམས་ལུ་ རྟོན་  
མོངས་པ་ ས་རྟོ་སློམ་འབད་ བརྟགས་བཅུག་པ་ཅི་ལྷོ། ག་དམའ་ཅིག་ཅུ་འགོངས་ཏུང་ ང་  
བཅས་སའི་གིས་ བརྟོན་བཀོ་མི་ཚུགས། ཟེེ་ གསུངས་ལྷན།

**སློབ་ལྷན།**      ཅི་བ།

- ༡- རྟོན་མོངས་པ་ ཟེེ་མི་འདྲི་ ག་ཅི་ས་ཡིན་ནེ་
- ༢- ལྷུང་འདྲི་ ལྷོག་བརྟན་འབད་བཅོ་བའི་ ས་གོ་དང་ གནས་ལྷུངས་ ག་ཅི་བརྒྱམ་ཅིག་དགོ་ནི་ཡིན་  
པས་གོ་
- ༣- འབལ། བརྟོན། རྟོན། འབྲོན། ཟེེ་མི་ཚུ་ལུ་ ལྷུང་ཚིག་བཅུགས་ཏེ་ རྫོང་ཚིག་བཅོ་

༢. སླིང་རྩལ་ཅན།

དབྱེ་གཏམ་ལྟག་ཅི་དང་སློབ་གྲྭ་བར་ན་བརྩུགས་ཏེ་ སྤྲོ་བ་ཞི་འཛིན་གྱི་ཚུལ་ལྟར་ འཕྲོ་བ་ཐབས་ལུང་དང་  
དབྱེ་གཏམ་གཞན་ཡང་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་དེ་ དེ་ཚུ་ལུ་དབྱེ་དབྱུད་དང་ སྤྲོ་བ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་ཅི་  
གི་དོན་ལུ་ཨིན།

སླིང་རྩལ་ཅན་གྱིས་རི་ཡང་འབྲིགས་པར་བྱེད།།  
ཤེས་རབ་ཅན་གྱིས་རྩ་སྤྱང་རི་རབ་བསྐྱེགས།།  
རང་སྐྱལ་དོན་ལུ་ཨིན་ཅུང་སྤྲོ།།  
རོགས་སྐྱལ་མར་ཨིན་ཅུང་མི་ལྟ།།

གསེག་པ་ལྟ་གིས་གསེག་རུང་།།  
མ་པ་རང་གིས་གསེག་དགོ།།  
བྱུང་ལས་སྤྱི་བཟེམ་མ་འཕུ་ན།།  
ལྷོ་ཡི་ཅན་དྲན་གཡོ་དྲན་མེད།།

གངས་ཁ་བ་མི་གཙོ་བུ་ལུག་གཙོ།།  
ལས་བྱ་བ་མི་གཙོ་སྤྱོད་པ་གཙོ།།  
དྲན་ལུ་དང་འབྲུན་པའི་གོ་བྱེད།།  
དུས་ཚོད་དང་འབྲུན་པའི་ཟས་མཚའ།།

དག་ཐབས་གྱིས་བརྟུལ།།  
གཉེན་བྱམས་པས་སྦྱོང་།།  
གྲོས་མི་ལུ་དྲིས།། ཐག་རང་གིས་གཅད།།

**དྲི་བ།**

- ༡- དབྱེ་གཏམ་ཚུ་ ལུང་སྤྱོད་གསུམ་གཏེ་ར་  
ཡོངས་གྲགས་འབད་སྤྲོ་བ་སྤོལ་ཡོད་པ་  
ཨིན་ན?
- ༢- སློབ་གྲྭ་བར་ན་ དབྱེ་གཏམ་ག་ཅི་འབད་  
བརྩུགས་པ་ཨིན་ན?
- ༣- རྩོད་གྱིས་ཡང་ དབྱེ་གཏམ་ལེགས་  
ཤོས་གསུམ་ཚོལ་ཏེ་བྱིས།

༣ ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་གསལ་བཤད།

ངོ་སློད་གསལ་བཤད་ འབྲི་བཅས་དང་ འབད་བཅས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ། འདི་ལས་རིམ་གསལ་བསྐྱེས་ཏེ་ གཞན་དོན་ག་ ཅི་གི་སྐོར་ལས་འབད་རུང་ སླེབ་དང་སློབ་བ་ཚུ་འཛོལ་བ་མེད་པ་ བྱི་ཚུ་གསལ་ཞེ་ཉི་ རིག་ཚུ་ལ་འཕྲོབ་ཐབས་ལྟ།

༣ ད་རེས་ གཞུང་སྐོར་ཕྱོད་ལུ་མ་ཚཱ་གསལ་པའི་ ཉེ་མ་དང་འབྲེལ། སློབ་གྲྭ་འི་ ལྷ་ ཚཱ་གསལ་ལས་རིམ་ནང་ལྟ། ཕྱི་ན་གནད་མི་ རྒྱ་མགོན་གཙོ་བོ་གིས་དབུ་གཙོ་གསལ་པའི་ རྒྱ་ མགོན་གསལ་ལྟ། ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འབྲེལ་མི་ཚུ་གི་རྩོད་སུ་ལས། ད་གིས་ རྒྱ་གཞུགས་ བཟང་པོ་དང་ འབྲེན་པ་ལེགས་སོ། ཟེ་ལུ་ནི་ཨོན།

ད་བཅས་ སློབ་ཕྱག་ ཐུ་དང་ཐུ་མོ་ཚུ་གིས་ ལོ་བཟུམ་ འགོ་འདྲེན་འབྲེལ་སློབ་ལོ་དེ་མི། དུས་ཅི་ཡང་ གཞུང་སྐོར་ འབྲེན་སྐོར་ རིག་གསལ་ ལས་ལེགས་པའི་ སློབ་ལོ་དེ་པའི་ ལས་ རིམ་ ལེ་གྲ་བཅའ་སྐྱོན་ཀྱང་ཉེ་ ལོ་དེ་མི་ཚུ་གི་གསལ་ལས། དང་པ་ར་ གཞུང་སྐོར་ ལྷ་ མཁའ་སྐྱོན་མེད་དུངས་བསམས་ཤེ་དགའ། ལྷི་གཞུགས་མཁོ་ སློ། ཟེ་མི་དེ་ ཐུ་ པ་ཕྱོགས་ལེ་འི་ ཐུ་མོ་ཚུ་གིས་ ཕྱོད་འབྲེལ་ལུ་ནི་ཨོན།

ད་གིས་ ལོང་བཅའ་མར་གཉོན་གསལ་མི་ཚུ་དང་ འདི་གི་སྐོར་ལས་ འདྲི་ལུ་འབད་ཅ་ད། ལོང་གིས་སྐབ་མི་འི་ནང་ གཞུང་སྐོར་ ཟེ་མི་འདི། དུས་དང་ཕྱུ་ལས་ ད་བཅས་རའི་ཡམ་ ཚུ་དང་ རྒྱ་ལ་བ་གོ་དམ་ཚུ་གིས་ བཅུ་མས་བཞག་མི་འི་ ཞབས་བོ་འདི་ཨོན། ཟེ་ཨོན། པས། རྒྱ་གཞུགས་ ལྷ་ མཁའ་སྐྱོན་མེད་དུངས་བ། ཟེ་མི་འི་ གཞུང་སྐོར་འདི་ ཐུ་མཁོ་



“ གིས་བཅུམས་བཅུམ་འབད་ནི་དེ་གིས། འབྲེལ་མི་དང་ཉམ་མི་ གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ ནང་  
 མེམས་ཀྱི་བདེ་ཉམས་དང་། ལྷི་ལུས་ཀྱི་དགའ་ཉམས། གཉིས་ཆ་ར་ བྱིན་ཚུགས། ཟེ་  
 ཡིན་པས། ད། ཡིན་ན་མེ་ན་བཏམ་ད་ཤེས། རྗེ་རྗེ་གོ་ལོ་ད་འཆམ་དང་ཤེས། ཟེ་དོ་  
 བཟུམ་ ཁོང་གིས་སྤང་མི་དེ་ བདེ་མི་བདེ་ རྒྱ་དབུ་དམངས་ཀྱིས་རྩལ་དང་ ལྷན་གྱི་  
 དབང་ལོ་ ལས་རིམ་འདི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ གཞིགས་གནང་། ཟེ་ ལུ་ནི་ཡིན།

དེ་བཟུམ་འབད་ ལས་རིམ་ཚུ་རིམ་པ་བཞུན་ཏེ་ རྒྱབས་འབྲེལ་དང་བཏུན་པའི་ རྒྱུའུ་  
 དོན་ དམེ་གཏུམ་ ལུང་འདྲེ་ དགོད་བཟུ་བཅུགས་ཏེ་ ཉམ་མོ་ཉམ་མི་ཚུ་ ལྷོ་བ་འབྱུང་  
 བཅུག་དགོ།

**སློབ་ལྷན།**                      རྗེ་བ།

- ༡- ནང་རང་གིས་བཏུ་ཚུང་དགའ་ཏོག་ཏོ། ཟེ་མི་ ཞབས་ལྷ་འདི་ ལྷན་འབྲུལ་  
 ལུ་ནི་གི་དོན་ལུ། མི་མང་ལུ་ ལུ་ནི་གི་ ལས་རིམ་གསལ་བཤད་ ལྷོ་བ་ཆེ་ཏོག་  
 ཏོ་ཅིག་བཟོ།
- ༢- གཞུང་ལྷན་དང་ འབོད་ལྷན་ ཟེ་མི་གཉིས་ལུ་ ལུ་ད་པར་ག་ཅི་ཡོད། ལ་གསལ་  
 བྲིས།
- ༣- འདི་ གནས་ལྷངས་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ནང་གཏུང་ནི་དེ་ གསལ་བཤད་ཡིན་པས་  
 གོ་?

༧- ལྷོན་གྱིས་བཏུ་བ་ཅི་ཞེས་གསལ་ལཱ་བཤུན་གཏུང་མ་དུ་ལྷན་ལྷོས་གཅི་ར་ ཚང་  
དུ་གོ་པ་འདུག་གོ? ཟླ་བའོ་དེ་ལྷོས་ཤོམ་ གཅི་ར་ཚང་དུ་གོ་པ་ཡོད་གོ?

### ལྷན་ཐབས།

#### ༡. བསོད་ནམས་ཀྱི་རྒྱ།

༢. ང་བཅས་པའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ རྣམ་པའི་ཚོས་དཔལ་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་  
 ཡིན་མཁུངས་བརྟེན། ཉེ་མཁུངས་ དུ་ཉོ་ཚུན་ཚོད། འབྲུག་མིའི་ལོ་རྒྱུ་མ་ ག་པ་གི་རྣམ་ལུ་  
 མཚོན་བཤམ་སེ་ཡོད། རྩེ་པ་ནམ་ཤམ་ རྒྱ་གཅིང་གི་ཡོན་ཚབ་མཚོན་པ་ ག་པ་གིས་ ཡུལ་  
 སྲོལ་ཡོད།

ང་བཅས་ཚུ་གིས་ མཚོན་པ་ཡུལ་གྱི་འོ་ལུ་ ཅེ་ལུ་གི་རིགས་ གོང་སློབ་ དཔེ་ན།  
 གསེ། དུལ། དཔ་དཔ་གོས་ཚེ། བཞེས་སློབ་དང་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ ཡུལ་བ་  
 ཅིན། ཡན་ཡོན་ཆེ་མཁུངས་ བཅི་མ་ཡིན་པས། ཡིན་ཅུང་། དེས་མོ་གོང་ཅན་གྱི་ མཚོན་  
 པ་ཚུ་ཡུལ་མ་ད། རང་གི་སེམས་ལུ་ དེ་དང་བཅུན་པའི་ ཡངས་སེམས་སེམ་ལྷན་དང་། ཡང་  
 ན། ང་གིས་དེ་སླེ་ ཡུལ་ཚུ་གསལ་ཡིན། ཟེར་བའི་ ང་རྒྱལ་གྱི་ སེམས་ཅིག་ཤམ་གྱི་ཡིན་མ་  
 ལས། རྒྱ་དེ་ཉོ་མོངས་པའི་ སེམས་ཀྱིས་ཡུལ་མི་འདི་ མ་བརྟུབ་ཡིན་མས། དེ་བའདི་  
 སེམས་ཉོ་མོངས་པ་ རྒྱེ་མ་དགོ་པའི་ ཡོན་ཚབ་ཀྱི་མཚོན་པ་ཡུལ་གྱི་འདི་ རང་གི་  
 སེམས་ཁབ་ སེམ་ལྷན་དང་པ་རྒྱལ་ཚུ་ མི་འཚར་གྱི་དེ་གིས་ མཚོན་པ་ནམ་དག་ལུ་  
 འབྲུག་མཁུངས་ ཡན་པ་སློབ་ཡོད།

ཡོན་ཆབ་ཀྱི་མཚན་པ་ཡུལ་ནི་དེ་ རོ་བོ་དཔལ་ལྷན་ལཱ་རྟེན་གྱི་ བོད་ལུ་འབྲེན་མ་དུ། བོད་ཀྱི་  
 རྒྱ་གཤེད་རྟོག་རྟོ་རྒྱ་གཟུགས་རྟེ་ བོད་མི་རྒྱ་ལུ་ བསོད་ནམས་གསལ་གྱི་འོ་དོ་ལུ། དངོས་  
 རོ་གཞན་ ག་ཅི་ཡང་མ་དགོ་པར་ རྒྱ་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་པ་ བརྟུ་བ་པས། ཟེར་གསུངས་  
 རུག།

རྒྱ་མཚན་དེ་ལུ་བརྟེན་རྟེ་ ང་བཅས་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ཡང་ རྒྱ་གཤེད་རྟོག་རྟོ་ཡོད་པ་  
 ལས། ཡོན་ཆབ་ཀྱི་མཚན་པ་ཡུལ་ནི་འདི་ལུ་ རྩམས་འཚམ་རྟེ་མ་ལོད་པར་ ལྷོ་བ་བརྟེན་  
 དེ་ ཡུལ་བཅོམ་ རང་གི་རྒྱ་ལུ་བསོད་ནམས་ ཚད་མཉམ་གསལ་གྱི་གི་ རྒྱ་ངོ་མ་ཅིག་ཡིན་  
 མས།

དུ་དཔའི་སེམས་ཀྱིས་ ཡོན་ཆབ་ཡུལ་བཅོམ་ ཚེ་ལྷི་མ་ སྐམ་དང་ཆ་འགས་ལེགས་ཤོམ་  
 རྒྱ་དང་ འཕུད་ནི་ གཟུགས་གཞི་ ངོ་འཕེ་ཡོད་པའི་ལུ་ དབང་པོ་གསལ་ལུ་རྟོག་རྟོ་ ཡོན་  
 རྟེན་ཅན་ལུ་སྟེ་ནི་དང་། ཚེ་དེ་སེམ་ཡང་ཚོས་དང་ འཇིག་རྟེན་གྱི་ལུ་ག་ཅི་འབད་ཅུང་ ལམ་  
 འགྲོས་ལེགས་ཤོམ་འབྱུང་འོང་། དེ་མཚན་ སྤྱི་ལཱ་གཏང་ནི་འི་ སྤྱང་བ་བརྩམ་ཅིག་  
 ཡང་ ཡིན་མ་ལས་ ལུ་འདི་ལུ་གོ་མས་གཤིས་ རྒྱ་དགོ་པ་ཡིན།

ཡོན་ཆབ་དེ་ རྩེ་པ་གཤེད་སྤྱི་ཐོག་ལས་ ཡུལ་དགོ་ནི་དེ་གིས་ ཏཱ་ལའ་ལོང་རྒྱ་གསལ་གྱི་  
 ལོངས་ཚར་ཞིན་མ་ལས། ལཱ་ལག་འབྲུ་ནི་དང་ ལཱ་བྱུ་རྒྱ་ གཏང་རྒྱ་གསལ། དུས་ཚད་འཕྲོ་

བརྒྱུ་མ་འགྲོ་བའི་ཕན་པ་ཡོད། དེ་མཚན། མཚན་པ་བཤམ་གྱི་འདུས་ཚད་ཅིག་ཡང་  
ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ལྷི་ཏུ་བྱི་མ་ནང་ཡང་ དུས་ཚད་ཁམ་ རྩོད་ཚུགས་པའི་ ཕན་པ་ཡོད་པ་  
ཡིན།

ཏེ་མའི་བྲམ་དང་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ཡང་ ལྷ་ཁང་དང་དགོན་པ་ཏེ་ཚུ་ བཞེངས་པའི་  
སྐབས་ གཟམ་ཚུ་བཟག་འིང་མས་འབད་ བཟོ་ཡོད་མི་ཡང་། དགོན་གཉེན་དང་ བསྐྱེད་  
ཚུན་པ་ཚུ་ ཡོན་ཚབ་ཀྱི་ཚུ་དཔོགས་ཏེ་ ལུས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་ འདག་བཅུག་གི་འདུན་ལུ་  
བབས་ཤེས་མཛད་གནང་པའི་ ལོ་རྒྱུས་འདུག།

དེ་ཏྲོ་ ང་བཅས་ཚུ་གི་ ངོ་བསྐྱེད་ལུ་ནི་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་ཡང་མེད་པར། ཁང་མིག་གཅིག་  
གི་ནང་ལས་ ཁང་མིག་གཅིག་གི་ནང་ འབག་བྱེ་ཡུལ་གི་འདུ་ གོ་སྐབས་འབྲེལ་པའི་དུས་  
ཚད་འདི་ཁམ། ཚེ་དེ་མི་ རང་གི་མཚོ་བའི་དོན་དག་ཚུ་ འགྲུབ་ཚུགས་གི་དང་། ལྷི་མའི་  
ལམ་ཡང་ བསལ་ཚུགས་པའི་ ཕན་པ་ཡོད་ཚུ་ལུ་བཏུ་བྱེ་ དུས་རྒྱུན་དུ་ ཡོན་ཚབ་ཡུལ་གི་འདུ་  
ལུ་ བཟོན་དགོ་པ་ཡིན་ནོ།།

༢. ཤུལ་ལྷོ་མོ།

༣ དང་ཕུ་ རྒྱ་གསུམ་ཚུལ་ཅིག་ནང་ ཤུལ་ལྷོ་མོ་ཅིག་དང་ བུ་ལྷོ་མོ་  
 ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་མས། ཤུལ་ལྷོ་མོ་འདི་ རིག་པ་ཅིག་དང་ རྒྱལ་ལོ་མེད་པ་  
 མི་ཅིག་ ཡིན་པ་ཡོད་པ་མས། ཡིན་པུ་ རྒྱལ་ལོ་མེད་པ་ ཤུལ་ལྷོ་མོ་འདི་  
 ཤུལ་ལྷོ་མོ་འདི་དང་ ཅིག་ལྷོ་མོ་ ཞོ་གིས་ཞོ་གིས་འདྲ་བའི་ ག་དམ་ཅིག་པས་  
 རུང་ མ་ཐར་མ་ཚད། རྒྱུ་གི་ཐུག་པ་འདི་གིས་ ཤུལ་ལྷོ་མོ་ རྒྱུ་གི་ལས་ལྷོ་མོ་  
 ཤུལ་ལྷོ་མོ་འདི་ཤུགས་ཀྱིས་ རྒྱལ་ལོ་མེད་པ་ ཤུལ་ལྷོ་མོ་ རྒྱུ་གི་ལས་ལྷོ་  
 རྒྱུ།

ཤུལ་ལྷོ་མོ་འདི་ཡང་ ཤུལ་ལྷོ་མོ་དང་གཅིག་ལས་ རྒྱུ་གི་ལས་ལྷོ་མོ་  
 མེད་པ་ ལོ་མེད་པ་དུ་ ལམ་ལས་ལྷོ་མོ་ལས་ ལོ་ག་ལྷོ་མོ་ལས་ལྷོ་མོ་  
 རྒྱུ་དང་ལས་ ཐར་ལས་ལྷོ་མོ་ལས་ལྷོ་མོ་ ལྷོ་མོ་ལྷོ་མོ་དང་ལས་ལྷོ་མོ་  
 ག་དམ་ཅིག་ལས་ལྷོ་མོ་ ཤུལ་ལྷོ་མོ་ རྒྱུ་གི་ལས་ལྷོ་མོ་ རྒྱུ་གི་ལས་ལྷོ་  
 ལས་ལྷོ་མོ་ལྷོ་མོ་ རྒྱུ་གི་ལས་ལྷོ་མོ་ རྒྱུ་གི་ལས་ལྷོ་མོ་ རྒྱུ་གི་ལས་ལྷོ་མོ་

དེ་ཅིག་གི་བར་ན་ རྒྱ་རྒྱུ་ལ་འདི་ དཔལ་རྒྱ་གསུ་ ཚ་ལིག་ལི་ཅིག་འབག་སྟེ་ རྒྱ་ལྷ་གསུ་  
པར་ཐོན་འོངས་ལུག། རྒྱ་བ་ལུ་མོ་འདི་གིས་ དེ་འཕུལ་ལུས་ རྒྱ་རྒྱུ་ལ་འབག་སར་  
བརྒྱ་གསུ་སོང་སྟེ་ ཕུས་མོ་སར་བཅུགས་ཏེ།

མནོ་ཅན་མགུ་ནག་མི་ལུས་དན་པ་ལྟོད།། དེའི་བཅེ་དན་ལྷ་བའི་རྒྱལ་པོ་འདི།།

ཉིང་འདི་གིས་རྒྱལ་པོའི་སློག་གཅད་ན།། ད་འདི་ནང་ལོད་ཅུང་དོན་མེད་འགྱེ།།

ཟེར་དེའི་མགུ་ རྒྱ་བའི་རྒྱལ་པོ་འདི་བརྟུང་སྟེ་ ད་གསུ་གནད་། ལོའི་རྒྱལ་པོ་ དེའི་རྒྱ་  
འདི་ ལེ་རྒྱ་གིས་ཞིམ། ཟེར་ མིག་ལུས་མིག་རྒྱ་ ཚད་ནི་མེད་པ་འབག་ཐོན་ཏེ་ གསོལ་ལྷ་  
བརྟུང་ལུག།

རྒྱ་རྒྱུ་ལ་འདི་གིས་ ཚར་གཅིག་ཞེ་དང་འབར་ཏེ་ གྱི་འབལ་དོན་ཉིང་བརྟོན་ནི་གི་  
ཕྱིས་རྒྱལ་པོའི་བར་ན་ར་ མནོ་བསམ་དེ་སློབ་བརྟུང་ལུག། ལའི་ལ་ ད་བཅས་མི་ མནོ་སྟེ་  
ཅན་ཅིག་ལོན་ཅུང་ གཞན་ག་དེ་ཅིག་ལུག་ཅུང་ རང་ལུ་བདེ་བ་ཅིག་ལོད་ན་ དེ་གིས་བརྟུང་  
འབག་ལོད་མི་ཅང་ཅ་ལོན།

རྒྱ་ལ་འདི་ མནོ་མེད་སེམས་ཅན་འབག་བཅི་ལོན་ཅུང་། མོ་རའི་མགུ་གི་དོན་ལུ་ ཟེ་  
ཚམ་མེད་པར་ སློག་སློབ་གཏུང་ནི་གི་ ཕྱིས་རྒྱལ་པོ་འདི་ ལོད་ཚེས་བས། མནོ། ལོ་  
སེམས་རྒྱུ་ལ་འབག་སོ་ལུག།

དེ་ལས་ ཁོ་གིས་ ལྷ་ལེ་ ག་ནི་ལས་ལེགས་པའི་ ཤུ་བ་ལུ་མོ་ལྷོད་ཀྱིས་ མི་བརྒྱམ་ལབ་ད་  
 ལ་སྐབ་མ་ཚད་ གནམ་གྱི་དོན་ལུ་སློབ་སློབ་གཏུང་ནི་ལུ་ ཟེ་ཚམ་མེད་པའི་མནོ་བསམ་  
 གཏུང་མི་འདི་ ཏུ་ལས་སི་སི་ཅིག་ཡིན་མས། ད་ ང་གིས་ལྷོད་གཏུང་ཆ་ར་ ཚོ་བཟ་གཏུང་  
 གོ། ཟེ་སྐབ་ལྟེ་ ཤུ་བའི་རྒྱལ་པོ་འདི་ ཏུ་ད་ནང་ལས་ བརྟོན་བཏུང་བུག་གོ། །།



༣ བཀྲ་ཤིས་ལེགས་སློབ།

༣ འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མི་མང་དང་ འགོ་བོད་པ་དང་བུ་མོ་ཚུ་གིས་ འབྲུག་རྒྱལ་  
ལས་ནང་ ལག་ཆེ་བའི་ སློབ་དཔོན་གྱི་ཉེ་མ་ ཅིས་སྤང་ལྷ་ལྷོ་གི་གོ་སྐབས་ འཕྲོ་བའི་  
འདི་ལུ་ ང་བཅས་སློབ་ཡུག་ཡོངས་ཀྱིས་ དགའ་ཚེས་གྱི་ བཀྲ་ཤིས་ལེགས་སློབ་ཡོད།  
ཟེར་ ལྷ་ལྷོ་ཡིན།

སློབ་དཔོན་ཟེར་མི་འདི་ རང་གི་རྒྱ་ལུ་ ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་ བརྒྱུ་གནང་མི་དང་ རང་  
ལུ་ ལཱ་གཞི་གི་ལམ་སྟོན་ གནང་མི་ཅིག་ཡིན། སློབ་དཔོན་འདི་ རང་གི་ལམ་བཟུམ་  
ཅིག་ ཡིན་དགོ་མི་དེ་ཡང་ ཡོན་ཏན་ལྷ་ལྷོ་གི་ཉེ་མ་འགོ་བཟུང་ དུས་ཚཱ་མང་སུ་ཅིག་  
སློབ་དཔོན་དང་གཅིག་ལས་ ཡོན་ཏན་རྒྱུ་ལས་ཏེ་ ལོ་དེ་ཡོད་པ་ལས་ཡིན།

དེ་འབད་ལས་ལས། རྒྱལ་ལས་ནང་ ཡོན་ཏན་ཡོད་མི་ག་ར་ དགའ་སྤོའི་ཕྱོག་ལུ་ ལོ་དེ་ནི་  
ཡོད་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་བཀྲ་ཤིས་ཡིན་མ་ལས། འདི་བཟུམ་གྱི་ཉེ་མ་ ཅིས་  
སྤང་ལྷ་ལྷོ་གི་གོ་སྐབས་ འཕྲོ་བའི་འདི་ལུ་ ང་བཅས་སློབ་ཡུག་དམངས་ཀྱིས་ སློབ་དཔོན་  
ཚུ་ལུ་ དགའ་སྤོའི་གྱི་ཉེ་མ་ཤར་ཏེ་ མི་ཚོ་དོན་དང་ལྷན་མ་ འབྲུང་བཅུག། ཟེར་བའི་ བཀྲ་  
ཤིས་ལེགས་སློབ་ཡོད། ཟེར་ ལྷ་ལྷོ་ཡིན།



སློབ་ཚན་ ༧ པ། བརྗོད་དོན། བྱམས་སྦྱོང་།

ང་འཇམ་མཁའ་མི་རྒྱུ་གཤམ་ བྱམས་པ་དང་བཅའ་ལྷན་ དཀའ་ལྷན་མ་གཏོགས། གཞུགས་  
སེམས་དང་ ཞེ་དྲུང་ཅན་གྱི་སེམས་ལྷན་ མི་དགའ། ཉུག་པས་ རང་ལྷན་ དྲི་ཆེ་བའི་ཡ་  
མ་དང་ སློབ་དཔོན་ ཡན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ཆ་རོགས་ བཅའ་གཞུང་ཅན་གྱི་གཉེན་གྲོགས་དང་།  
བྱ་གཞི་རྒྱུ་ བྱམས་སྦྱོང་ལག་ཆེས་མ་ཚད། ཟ་ན་རང་གི་གཞི་གཞུང་ལམ་དང་ དུད་ལྗོ་  
སེམས་ཅན་རྒྱུ་ཡང་ བྱམས་སེམས་ཅན་གྱི་སྒོ་ལས་ བག་ཆགས་ཏེ་དོད་པ་ཡིན། དེ་བརྒྱུ་  
ལབ་དུ་ ཉམ་ཐག་ལྷན་བཅས་ལྷན་གྱི་མི་དང་། སེམས་ཅན་རྒྱུ་ དེ་ཆེ་སྤྱིང་ཇི་བརྒྱུ་དེ་  
རང་གིས་གཤམ་དུ་རྒྱགས་མི་འདི་ ཆ་རོགས་ལབ་དུ་དགོ་པ་ཡིན། དེ་རྒྱུ་ཤེས་རྒྱགས་ནི་དང་  
ལག་ལུ་ལམ་ཐབས་རྒྱགས་པའི་དོན་ལྷན་ བརྗོད་དོན་འདི་ བཅུགས་བཅུགས་པ་ཡིན།

བརྗོད་དོན་བདུན་པ། བྱམས་སྦྱོང་འདི་ ལྷན་ཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བརྗོད་དོན་དང་གཅིག་ཁར་ གཤམ་  
འཁོད་ལྷན་དེ་དང་ ལྷན་ཐབས་ལྷན་དེ་བཅུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་འཇམ་ལྷན་སྟེ་ བརྗོད་དོན་  
འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚུལ་རིག་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོ་པ་ཡིན་ལོ།

- ལྷན་དགོ་པའི་ ལྷན་དེ་གི་མིང་།
- ༡- ངང་པའི་རྒྱལ་པོ།
- ༢- མགར་ས་སྐྱ་མའི་སེངྒེ།

དེ་མ་ཚད་ དཔེ་མཛོད་ནང་ལས་ཡང་ རྗོང་ཁའི་དཔེ་དེ་མ་འདྲ་མཚུ་ ལེན་ཏེ་ལྷན་ཐོ་བཞག་ཐོག་ལས་  
ལྷན་ཞི་ལུ་བརྗོད་ཏེ་ ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་བརྗོད་དགོ་པ་ཡིན་ལོ།

༢ བྱམས་སེམས།

བྱམས་སེམས་དང་སློབ་ཆེ་བསྐྱེད་ནི། ཤ་བཟའ་ནི་སྤང་བ་བས་དང་། ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་  
ཚིག་ཚུ་ ཤེས་བབས་ལུ་དང་། བྱམས་སེམས་ཟེར་མི་འདི། ང་བཅས་ལུ་ ག་དེམ་ཅིག་འགག  
ཆེམ་ཨིན་ན་ཉཿ ཤེས་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ།

༣ ང་བཅས་ས་ ནང་པའི་ཚོས་ཀྱི་ལ་བྱུག་ལས་ འབད་བ་ཅིན། འཚོ་བ་ཚོས་སུ་སྤྲ་  
བ་ གྲ་གྲུ་འི་ཚོས་ལུགས། ཟེར་དོ་བཟུམ་འབད་ སློག་ཡོད་སེམས་ཅན་གྱི་དོགས་ ག་ཅི་  
ཨིན་ཅུང་། དེ་ལུ་ག་དོན་པ་བཀལ་ནི་དང་ སློག་གཅོད་འབད་ནི་ཚུ་ ཅ་ལས་ས་འབད་མ་  
བརུབ་ཨིན། ག་ཅི་འབད་? ཟེར་བ་ཅིན། འཛམ་གྱི་ད་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ དུད་འགྲོ་སེམས་  
ཅན་ཆ་མཉམ་ ཚོ་སངས་ལུ་ རང་གི་དྲིན་ཅན་པམ་འབད་མི་ ཅང་ཅ་ཨིན། ཟེར་གསུངས་  
བཞག་ཅུག།

དེ་ཡང་། མགོན་པོ་ཀླ་སྐྱབ་ཀྱིས། རྒྱལ་པོ་བདེ་སྤྱོད་བཟུང་པོ་ལུ་ གསུངས་པའི་ བཤེས་  
སྤྲིངས་ནང་ལུ། མ་ཡི་བྱུག་མཐའ་རྒྱ་ཤུག་ཚིག་གུ་ཅུ་མ། དེ་ལུ་བུར་བཟངས་ཀྱངས་  
ཡིས་ལང་མི་འགྱུར། ཟེར་གསུང་དོ་བཟུམ་ ང་བཅས་ས་ འམས་གསུམ་འཁོར་བ་ནང་  
ལུ། དེ་ཉོ་ཚུན་ཚེད་ ཉེས་ཡི་ས་ཤི་ཡི་ས་སོ་དོ་དེ་ ཉེ་བ་ཀྱངས་ཁ་མ་ཚོད་པ་ཅིག་ ལེན་ཏེ་  
ས་ སོ་དོ་ཅུག། དེ་བསྐྱང་གི་ པམ་ཚུ་གིས་ཡང་ ཚོད་སེམ་གྱི་པམ་བཟུམ་འབད་ བྱམས་

པ་དང་བཅའ་བའི་ཐོག་ལས་ འཛོལ་ལྟོང་འཐབ་ནི་དེ་གིས་ སེམས་ཅན་གཟ་ས་ སང་ལུ་དྲིན་ཚེ  
བའི་ ཡམ་ཅང་ཅེ་ས་ཡིན་མས།

ཡིན་ཅུང་། ང་བཅས་ཚེ་དེ་སེ་གྱི་ སྐྱེ་བ་ལུ་ཞེ་ཞེ་མ་ལས། ཚེ་རྩེ་མ་ སྐྱེ་བ་གཅི་བཟུམ་  
ས་ལུ་ཡི་ག་? ག་རྩེ་ས་ལུ་ལོ་དེ་ཅི་ག་? སང་གི་སེམས་ཁམ་ དུ་མ་ཚུགས་པ་ལས།  
ཚེ་རྩེ་མ་གི་ ཨ་པ་དང་ཨ་འི་ཚུ་ཡང་། ངོ་ ཤེས་མ་ཚུགས་ནི་དེ་གིས་ ཚེ་དེ་སེ་གྱི་ཡམ་  
ལུ་མ་གཏོགས་ ག་ཞུ་ལུ་ བཅའ་སེམས་ཚུང་མི་འདི་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་པས། ང་  
བཅས་ཚུ་ལྟམ་ ཚེ་དེ་སེ་ མི་ལུ་ཐོབ་ཏེ་ ལྷ་ལ་བ་བཟང་པོ་འབད་ ཡོད་པའི་ཁམ་ ཚེ་  
དེ་སེ་གྱི་ཡམ་ལུ་ བཅའ་སེམས་དང་ཡངས་སེམས་ བྱམས་སྤྱིང་ཇེ་ཚུ་ཡང་ བརྟེན་དེ་ས་  
ལོ་དེ་པ་ཡིན།

དེ་འབད་མ་དུ། ང་བཅས་གྱི་ ཚེ་རྩེ་མ་གི་ཡམ་ཚུ་ ག་རྩེ་སྐྱེ་ཡོད་ག་? རུག་བསལ་ལ་ག་  
ཅི་བཟུམ་མྱོང་དོ་ག་? དཀའ་མ་ག་དེ་སྐྱེ་སྤྱད་དོ་ག་? ང་བཅས་གྱིས་མ་ཤེས་པ་ལས་  
བརྟེན། སེམས་ཁམ་ལས་ ཡངས་སེམས་དང་ བྱམས་སྤྱིང་ཇེ་ཡང་ ཚུང་སུ་འབད་ འཁྱོམ་  
ཡིན་མ་མས། ད་ ང་བཅས་གྱིས་ མཚོ་བསམ་ལུ་གསལ་ཤོ་མ་འབད་ བརྟེན་བརྟེན་པ་ཅི་ནི། ང་  
བཅས་སའི་ རྣ་ལོ་ལུ། བ། སྤང་། ས། ཡག་པ། བྱམོ། བྱམོ། ལ་སོགས་པ་ སེམས་  
ཅན་གྱི་རྣམ་པ་འབད་མཐོང་ཅུང་ ཚེ་སེམས་ལས་ཚེ་སེམས་གྱི་བར་ནི། སང་གི་ ཨ་པ་  
ཨ་འི་ སྤྱན་སྤྱན་ཚ་ མཚེ་གོགས་ ཚེ་གས་ རྩེ་མ་རྩེ་འཁོར་ མ་འབད་མ་མེད་ལུ་ག།

དེ་ཉེ་ རང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་དང་ དབྱེ་བ་མེད་པ་ལས་ ཆ་མ་ཉམ་གྱིས་ དྲིན་ཅན་པ་  
མས་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྱམས་སྤྱིང་ཇེ་ བརྒྱེད་དགོ་པ་ཨིན་མས།

དེ་གིས་འབད། ལྷིང་བརྟུང་ ང་བཅས་ས་འབྲུག་མི་ མང་ཤོས་ཅིག་གིས་ས་ ལས་རྒྱ་  
འབྲས་ཏུ་གོ་མ་ལས། ལ་ཐུན་དགོ་སྤྱོད་ལུ་ ལྷོ་བ་བརྒྱེད་པའི་ཁར་ ཤ་གསད་ ཉུག་བྱུང་  
ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་པའི་ལཱ་ཚུ་ཡང་ འཛུགས་པ་བཞིན་དུ་ མས་བབས་འགྲོ་བྱེ་ཡོད། ཨིན་  
ཏུང་། ལྷོ་མ་ཁར་ཤ་ཁང་ནང་ལས་ ཡས་འགྲོ་བཏུ་བ་ཅིན། མི་དྲན་ཞན་ཆེ་ཚུང་དང་ ལོ་  
མུ་མུ་གཞོན་མེད་པར་ ཤ་དམས་མདངས་མདངས་ཡོད་མི་ཚུ་ ང་ལུ་དགོ། ང་ལུ་གནད་།  
ང་འབད་ག་ནི། ཟེ་སྤྲོ་བ་ཉེ་ ཡས་འབྲེལ་ཚུ་ས་འབྲེལ་འབད་ ག་ཐོབ་རྒྱུ་ས་འབྲེལ་བ་ཅིན།  
ཤ་བཟའ་ནི་ལུ་སྤྱོད་ཆེ་བའི་ དཔལ་གིས་འབད་ གནས་སྐབས་ཅིག་ སྤྱིང་ཇེ་འོ་སེམས་  
ཡང་མེད་པ་བཟུམ་ མཐོང་མ་མས།

ང་བཅས་ཀྱིས་ རང་གིས་འབད་ ཤ་དངོས་སུ་གསད་ནི་ལུ་ ལྷོ་བ་མེད་དོ་བཟུམ། བཟའ་  
ནི་ལུ་ཡང་ ལྷོ་བ་ཞན་སུ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན། ག་ཅི་འདེ་ ལེགས་ཤོམ་མཐོང་ནི་ཨིན་པའི་  
ཁར་ ཉེས་པ་གང་ཡང་མེད་པའི་ ཡ་མ་སེམས་ཅན་ཚུ། འདྲི་ཆེན་ ལྷོ་ག་དང་འབྲེལ་བའི་  
རྒྱ་ག་བསལ་ བཟོད་མ་ཚུ་གས་པ་ལྟེང་དྲི་ཚུ་ཡང་ མས་པམ་ འབད་ཚུ་གས་ནི་ཨིན་མ་  
ལས། ག་ས་གིས་སྤྱིང་ཇེ་ ཚད་མེད་ཀྱི་ངང་ལས། རྒྱ་བས་མེད་ལུ་རྒྱ་བས། མགོན་མེད་ལུ་  
མགོན་མཛུགས་གནད་། ལྷིང་བརྟུང་ སེམས་ཅན་ཚུ་དམས་གསད་འབད་དེ་ ཤ་གི་ཚེང་

འབྲེལ་འབྲེལ་གྱི་དང་། བཟའ་ཉེ་ཚུ་མས་ཡལ་བ་རྩལ་ཅུང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་།  
གོང་འཕེལ་ལུ་གཞོན་པ་ སློམ་ཅིག་ར་མི་འབྲོན། མི་མང་གི་གཞུགས་ཁམས་ལུ་ བཞུགས་  
སློབ་ཅུང་ཅན་མེད་པའི་ གཞོན་པ་ཡང་མི་འབྱུང་གི་ ཡིན་མ་མས།

དེ་ཡང་། གསོ་བའི་བསྐྱབས་ལྟོན་ལུས་ ཟས་བཅུང་ཅན་གྱི་གསལ་ལུ་ རྩོམ་ཚན་ ཀོ་ཡི་  
ཉེ་ལག་ཅུ་ ལ་སོགས་པའི་ ཚན་སྲོ་གི་རིགས་ ག་དེ་མང་མང་བཟའ་བ་ཅིན་ ཚེ་རིང་ རྩལ་  
རྩལ་ རིག་པ་གསལ་ལུ་ ཟེ་འབྲོན་གི་འདུག། དེ་མ་ཚད། ཚེ་ས་མའི་རང་གི་ དྲི་ཅན་ཡམ་  
ལུ་ ཡམ་ཡིན་མ་ཤེས་ཏེ། ཡན་ཐོགས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ བསོད་ནམས་དྲན་པའི་མི་  
ཡིས་བསམ་པ་རྣམས་ཀྱང་འབྱུང་། ཟེ་གསུང་དོ་བཟུམ་དང་། དཔལ་བྱིན་གྱིས་ལུས་  
པའི་མདོ་ལས་། རིན་ཆེན་སེམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་གང་། གལ་ཏེ་དེ་ལུ་གཞུགས་མཚེས་  
ན། རྣམ་མཁའི་ཁམས་ཀྱི་ཀླན་གང་ཏེ། དེ་བས་ཀྱང་གི་ཉུག་པར་འབྱུང་། ཞེས་  
གསུང་དོ་བཟུམ་ བསོད་ནམས་ཀྱི་མཐུ་དང་ ལུས་པ་གིས་འབད་ ཚེ་དེ་སེ་བསོད་ནམས་  
གོང་ལས་གོང་དུ་འཕེལ་ཏེ། འདི་ལྟེ་གཉེས་ཀའི་བསམ་དོན་ཚུ་ ཡིད་བཞིན་དུ་ འབྱུང་གི་  
ཡིན་མ་མཚན། འཁོར་བའི་ལུག་བཟུམ་ ཟློང་མ་དགོ་པའི་ ཟབས་ཤེས་ ལྷན་པར་ཅན་  
ཅིག་ཡིན།

# སློབ་ལྟོ་ རྩི་བ།

- ༡- སེམས་ཅན་ལུ་ གནོད་པ་བཀལ་ མི་བརྟུབ་པའི་ རྩལ་གཅི་ཡི་ཡིན་མ་མས་གོ་?  
ས་ལུངས་འཚེལ་སྡེ་ བྲིས།
- ༢- འབྲུག་པའི་མི་ཚུ་ སྤྱི་བརྟུང་མཐོང་གནད་ལུ་ གཅི་བརྩམ་ མཐོང་མ་ཡིན་མ་  
མས་གོ་? སྤྱི་བརྟུང་མཐོང་སྣང་ བྲིས།
- ༣- ཤ་དང་ཉེ་གི་ བཅུད་དང་འདྲ་བའི་ བཅུད་ཚུ་འབྲོབ་མི་ ཚེད་སྤོ་གི་རིགས་ གཞན་  
དང་གོས་སྤྱུལ་འབད་དེ་ འབད་དེ་ རྩོ་བཀོད་ཀྱི་བ།

ག།	ནོར་ག།	ས་ག།	བྱ་ག།	ཕག་ག།	ཟ།
ཚེད་སྤོ་					

- ༤- འབྲུག་པའི་མི་ཚུ་ ཤ་གསད་ནི་ལུ་ སྤྱོ་བ་མེད་པ་དང་། ཤ་བཟའ་ནི་ལུ་ སྤྱོ་བ་  
ཡོད་དེ་བརྩམ་ མཐོང་མི་འདི་ གཅི་ལས་བརྟུན་ ཡིན་མ་འོང་ནི་མས་གོ་?  
བསམ་འཚར་བཀོད།
- ༥- དཔལ་བྱིན་གྱིས་ལུས་པའི་མདོ་ལས་། སེ་ཚེ་སེམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་གང་།  
གལ་ཏེ་དེ་ལ་གཟུགས་མཚེས་ན། ནམ་མཁའི་ཁམས་ནི་ཀུན་གང་ཏེ། དེ་བས་



ཀྱང་ནི་ཉུག་པར་འགྱུར།། ཟེར་གསུངས་ཡོད་མི་ རྗེ་ལའི་ནང་ རྟོན་རྒྱུ་  
འབད།

6. ཡིག་རྒྱགས་ནང་ལས། འབྲུག་པའི་མི་ཚུ་ མང་ཤོས་ར་ །ལས་རྒྱ་འབྲས་། ཉ་  
གོ་མ་ལས། །ལ་བྱུན་དགོས་ལུ་། ལྷོ་བ་ཡོད། ཟེར་བཀོད་ལུག། ལས་རྒྱ་  
འབྲས། ཟེར་མི་དང་། ལ་བྱུན་དགོས་ལུ་། ཟེར་མི་འདི་ ག་དམ་ཅིག་ལུ་ ཉ་གོ་  
དོག་? བཤད་པ་རྒྱུ།

༧- ད་ལས་པར་ ད་བཅས་ཚུ་གིས་ ལེམས་ཅན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ག་ཅིར་འབད་དགོ་  
ག་? རྗོ་རྒྱུ།

༢. ལྷོ་ཕུང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་།

ཕ་མའི་བསྐྱབ་བཀོད་ལུ་ ཉམ་དགོས་དང་ མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་བ་ བཟའ་ཚང་གི་ ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་རིག་  
དང་ སྲུང་གི་ཁྱད་རྣམ་གྱི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་སྲུང་བྱི་ཚུ་གསལ་ནི་གི་ ཚུལ་འཕྲོ་བ་  
ཐབས་ལཱ།

༣ ཏེ་མ་གཞུང་ཚུ་ཅིག་ནང་ ལམ་ཕྱོད་ཀྱི་ཐུག་དང་ ལམ་བཟང་མོ་ ཟེ་མི་གཉིས་  
ལུ་ ཐུམ་ བཀྲ་ཤིས་དང་ ཐུམ་ལྷ་མོ། ཟེ་ ཁོང་བཟའ་ཚང་བཞི་ དགའ་རྟོག་རྟོ་དང་  
སྦྱིད་རྟོ་རྟོ་འབད་ ལོ་དེ་ཡོད་པ་ཡིན་མས། ཕམ་གཉིས་ཀྱིས་ ཁོང་གཉིས་ལུ་ ཆགས་  
ལཱ་ལྟོགས་རིས་མེད་པར་ ཐུམས་བཅེ་གི་སྐོ་ལས་ ག་ཅི་བྱིན་ཅུང་ འདྲན་འདྲ་འབད་བྱིན་  
ཏེ་ བཟའ་ཚང་ཐུམས་སྦྱོང་བྲོ་ག་ལས་ བསྐྱུངས་ཏེ་ལོ་དེ་ལུ་ག།

ལམ་ཕྱོད་ཀྱི་ཐུག་འདུ་ ཐུམ་ཚེས་པ་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ ག་ཤིན་པོ་འི་དགོ་ཅ་བསྐྱུང་ནི་དང་  
རིམ་གྱོ་ཕུམ་ཕྱིམ་རེ་འབད་བར་ འཁྱོད་ཡོད་པ་དང་། ལམ་ལྷ་མོ་ནི་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་དང་  
ཐགས་ལཱ་ལུ་ མཁས་ནི་དེ་གིས་ ག་ར་གིས་ ཕྱིས་མཐོང་ སྦྱིད་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

ཐུ་གཞིས་གཉིས་ཀྱིས་འབད་ཅུང་ རང་གི་ཕམ་གཉིས་ལུ་ བཅེ་གཏུང་ཆེ་བའི་ཁར་ ཁ་  
བཀོད་བསྐྱབ་བྱ་ ག་སྐབ་མི་འདི་ལུ་ ཆ་བཞག་ལྟེ་ རོགས་ལུ་ཕན་སེམས་མ་གཏོགས་

གཞོན་སེམས་མ་བསྐྱེད་པ་ལས་ གཡུས་ལའི་མི་ཚུ་གིས་ དཔེ་བཏུ་ས་དང་ བསྟོད་པའི་  
ཡུལ་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ་ འོད་ཡོད་པ་ཨིན་མས།

ཕམ་གཤིས་ཀྱིས། ཁོང་བྱ་གཞིས་གཤིས་ ཚུང་ཀྱའི་བསྐྱེད་པ་ལས་ སློབ་གྲྭ་ནང་བཅུགས་  
ལུག། དེ་ལས་ སློབ་གྲྭའི་ ཟད་སོང་ཡང་ ཡོད་པ་རང་ལས་བརྟོན། མེད་པ་རོགས་ལས་  
འཚོལ་ཏེ་ བརྟུང་པ་གིས་མ་ཚད། ཨ་ཏུག་ར་ ཨ་ལོ་ལུ་ ལ་བཀོད་བསྐྱེད་བྱ་བྱེད་ སེམས་  
སློལ་ཅིག་བཅུགས་ དཔེ་ཆ་ཉུང་དགོ་པའི་ ལུ་ཚུགས་བསྐྱེད་ལུག།

ང་བཅས་ཀྱི་ ཨ་ལོ་གཤིས་ཀྱིས་ ཤེས་ཡོན་ མཐར་འཁྱུལ་བའི་བྱུལ་ལུ་ རོགས་ཀྱི་གདོང་  
ལས་ བཟུང་ལམ་ལམ་དང་ འཇུ་ཉུམ་ཉུམ་ཅིག་འབད། འོད་ཚུགས་པ་ཅིག་ཡོད་ན་  
བསམ་པ་རོགས་པ་ཟེར་རུང་ དེ་ཅིག་ཨིན། ཟེར་ འཇུལ་འཇུལ་ར་ མཚོ་བསམ་གཏུང་དོ་  
ཡོད་པ་མས།

ཨ་ལོ་གཤིས་ཀྱིས་ཡང་། རང་གི་ཕམ་གིས་ སླབ་པའི་ལུ་ཉུན་ཏེ་ མཚོ་རིམ་ཤེས་ཚད་  
མཚུག་བསྐྱེད་ལུ་ གཞུང་གི་ གཞུང་ཅིག་ཡང་ཐོབ་ཚི་ལུག། དེ་འབད་མ་ལས། ཕམ་  
གཤིས་ཀྱི་ བསམ་པའི་དོན་ཡང་མཚོ་བཞིན་ བསམ་བཞིན་ཏེ་ འཇུབ་ཚུགས་ཏེ། སེམས་  
གནམ་མེད་ས་མེད་ དག་འཇུ་འོད་ལུག། ལམ་ཅིག་འབད་མ་དུ། ཨ་པ་དང་ཨ་འི་འདྲི་

# དམ་པའི་ཚོས་ལུ་ དད་པ་མེས་གུས་སྐྱོམ་ཡོད་པ་ལས་ ལམ་གྱིས་ ཡི་གུ་ཅིག་སྐྱེལ་མིའི་ ནང་།

དེ་ལྟོ་ཚེས་ ༡.༡༢.༢༠

༣ ཉིང་ལས་གཅེས་པའི་བྲུ་གྱིས་དང་ལྷ་མོ་གཉིས་ལུ།

ཡར་རྒྱལ་ས་ཉེ་བ་ལུ་ལོ་དྲུ་མི་

ལྟེ་ ལྷ་མོ་ཚེ་གཉིས་ཡང་ དེ་ལྟོ་མཚོག་གུས་མ་གྱི་བྱུགས་ཇེ་ལས་ ལུས་  
ལུ་ལྷ་མོ་ཚེ་དང་ སེམས་ལུ་ལྷ་མོ་བཟང་ལུ་མེད་པར་ གཞུང་ལུ་ལྷ་མོ་གྱི་ལྷ་སྐྱོ་  
ལེགས་ཤོམ་འབད་པ་ཡོད་པའི་མེ་ལོ་ཡོད།

རྒྱ་ལུ་ ལོ་དྲུ་མི་ ང་བཅས་ཡམ་གཉིས་ཡང་ ལྟེ་གཉིས་མེད་པའི་ ཚ་གྲུང་  
གྱིས་ སེམས་ཤུ་བྱུག་རྒྱུ་ལྟེ་ བཀ་མ་ཚགས་པར་ཡོད།

ཡིན་ཅུང་། ལྟེ་གཉིས་ལུ་ ལྷ་མོ་བཟང་ལེགས་ཡོད་ན། ང་ལུ་གསོ་ལུ་སྐྱོ་  
ང་བཅས་ཚ་ལྷུ་ ལྷ་མོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གཉིས་ལུ་ གཞུང་སྐོར་འཁྱོ་ལྷོ་ལོ་དྲུ་མི་གི་  
འབད་བཟེན། གཞུང་སྐོར་ ལྷ་མོ་བཟང་ལེགས་ཡོད་ན། ལྷ་མོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གི་ལས་  
ལྷོ་ལོ་ ཡམ་གཉིས་གྱིས་

བསྐྱེལ།

བྱ་བ་ཀྱི་ཤིས་ཀྱི་ལག་པས་ གནས་ཚུལ་ཡི་གྲུ་འདི་ རྟོན་པ་ཅིག། ཁོང་གཉིས་ ཡམ་དངོས་  
 ལུ་འཕྲད་དོ་ བརྒྱུ་མའི་ སེམས་དག་འ་སྲོ་ ཚད་མེད་པ་ཅིག་ཟུང་། དེ་ལས། ཁོང་སྤྱན་  
 ཚ་གཉིས་ཀྱིས་ སང་སང་སེ་སེའི་ འགོ་དཔོན་ལས་ དལ་གསོ་གི་གནད་བ་ལུ་སྟེ་ ཡམ་  
 གཉིས་དང་ཚ་ གནས་མཇལ་བས་ རྒྱ་བཤུ་ལམ་ལས་ཡས་ འགྲུལ་འཁོར་ལུ་ལྟོ་ཅིག་  
 རྟེན་ བྱ་བ་ཀྱི་ཤིས་ཀྱིས་ བརྟུང་སྟེ་སོང་ལུག། ཁོང་ བཟའ་ཚང་ཚུ་ ག་ཅི་དེ་སྲོ་བའི་བློ་  
 ལས། རྒྱ་བཤུ་གི་ཉེ་མོ་བཟུ་སྟེ་ འགྲོ་བའི་ལམ་ཁས་ ཚོས་གཟབ་སའ་བདུན་གཟབ།  
 ཟེར་དོ་བརྒྱུ་འབད་ ཉུང་སྟོང་མས་ འགྲུལ་འཁོར་ཀྱི་གསོམ་གཅིག་ གདོད་ལྷོགས་ལས་  
 འོང་མ་ཅིག་ གདོད་བྱུག་རྒྱབ་སྟེ་ ཁོང་བཟའ་ཚང་ཚུ་ ག་ས་ལུ་བཟོད་མ་ཚུགས་པའི་ རྒྱེ་  
 དན་ཟུང་ལུག་གོ།

**སློབ་ལུ།**      དྲི་བ།

- ༡- དོན་གྲུབ་དང་ བཟའ་མོ་གཉིས་ མི་ཚུ་གི་ དཔེ་བཟུ་སའ་དང་། བསྟོད་པའི་ ལུ་ལུ་  
 ཅིག་ལུ་ འགྲུས་དགོ་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་ཨོན་ནེ་?
- ༢- ཡམ་གཉིས་ཀྱི་ རྒྱལ་མི་ ཡི་གྲུའི་ལན་ བྲིས།
- ༣- ལུང་འདི་ནང་སྤང་ཅེད་པ་ ག་དེམ་ཅིག་ འདུག་གོ་?
- ༤- ལུང་འདི་ འཕྲོམ་བུད་དེ་ དག་འ་རྟོག་རྟོ་འབད་མཇུག་བསྟུ་ནི་ཡོད་པ་ཅིག་ རྒྱུད་  
 སའི་དེག་པ་གིས་བཟོ་སྟེ་ བྲིས།

༣. ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ།

མཐོ་མེད་སེམས་ཅན་ལུ་ བྱམས་སེམས་བསྐྱེད་ནི་དང་ ལྷག་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ འཕོ་བ་ཚུགས་  
པའི་ཁ་ལུ་ ལྷེབ་སྐྱོར་དང་ཚོག་བཅུགས་ཐངས་ཚུ་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ལས་དཔེ་ལེན་ཏེ་ རང་གིས་  
འབད་བྲི་ཚུགས་ཐབས་ལཱ།

༣ ཚེད་དཔོན་དོན་དོ་ ཟེར་མི་དེ་གིས་ གནམ་ཟེའུ་པ་བཞི་འི་ འཕྱུར་བ་དང་བསྟན་  
ཚེད་རྒྱུ་ལོ་ཞེ་མས། ཁོ་གིས་ གནམ་སོ་ཀ་ ཟེའུ་དང་པ་གཉེན་པ་གསུམ་པ་ཚུ་ལུ་ སོ་  
ནམ་གྱི་ལུག་ཆ་ རྟོག་ཅོ་ གན་ཏེ་ རྟོ་རྟོ་ཚུ་དང་ སོན་གྱི་རིགས་ཚུ་ ཚེད་འབྲེལ་འབྲེལ་  
ལོ་ཞེ་མས། ལྷུ་ ཟེའུ་བཞི་པ་ ལ་པ་ དུག་པ་གསུམ་ལུ་ ཚེད་སྟེ་གི་རིགས་ ལོ་མ་  
སྟོག་པ་ ལྷུ་བཞི་དེ་ཚུ་ ཚེད་འབྲེལ་འབྲེལ་ལོ་ཞེ་མས།

སེམས་ལ་ ཟེའུ་བསྟན་པ་ བརྒྱན་པ་ དུག་པ་ གསུམ་ལུ་ ཤིང་འབྲས་གྱི་རིགས་ ལོ་ལྷུ་  
བལ་པ་སེའུ་ རང་ལུག་ གུན་ཆ་ཚུ་ ཚེད་འབྲེལ་ འབྲེལ་ལོ་ཞེ་མས། དུག་ཏེ་ ཟེའུ་བཅུ་པ་  
བཅུ་གཅིག་པ་ བཅུ་གཉེན་པ་གསུམ་ལུ་ འབྲེལ་གྱི་རིགས་ རེད་ དཀའ་ ནག་ གེ་བ་ཚུ་  
ཚེད་འབྲེལ་འབྲེལ་ལས་ ཁོ་དུས་ནམ་ར་འབད་རུང་ ལཱ་བཅོམ་མ་ཚུགས་པར་ ལོ་དེ་མི་ཅིག་  
ལོ་ཞེ་མས།

ཁོ་ཚོ་འབྲེལ་འབྲེལ་དུ། ཚོང་པ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ལྟེ་འབད་མི་ ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཅིག་  
 ཡོད་པ་མས། ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་འབྲེལ་མི་རྩ་ཚོད་མ་ སྤྱི་ལོ་གཞན་པོ་ དཔུ་ལ་བའི་སྤྱི་གཞན་  
 དུག་པ་མི་ཡོད་པ་ལས། རྩ་གི་མིང་མིན་དུག་མོ། ཟེ་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལོ་མས། རྩ་མ་ལོ་ལོ་ལོ་  
 ས་ ཁོ་གི་ཚོང་གི་དོས་ཚུ་ ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་གྲུ་ སི་བཟུམ་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལས།  
 དེ་གྲུ་ ཆར་བཀའ་བཀའ་བྱེ་ ལྷི་ལས་ཐག་པ་གིས་ སྤྱི་ལོ་འབད་བལྟམས། དེ་ལས་ རྩ་  
 གྲུ་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ཤིང་རྩ་གི་གཞན་པོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལུ་ཤིང་འཁོར་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
 མི་འདི་ རྩ་གི་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལྷི་གི་ལྷི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ཤིང་རྩ་  
 འདི་གྲུ་འཁོར་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྩ་གི་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
 པ་གིས་ རྩ་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ རྩ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྩ་གི་ལྷི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
 ལྷི་གིས་འབད་དུངས་ཏེ་ རྩ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

ལམ་ རྩ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྩ་དེ་ཤིང་རྩ་འབྲེལ་མ་ཚུགས་པར། སྤྱི་ལོ་ལོ་ལོ་  
 ལྷི་གིས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལྷི་གིས་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
 ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
 ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
 ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
 ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
 ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་





ན་ ཉེད་པའི་སྐབས། ལྷ་ཆག་ཚུ་བཟའ་ནི་ཡང་ས་བཞག། གཟུགས་ཡང་ས་ ལོང་མ་  
ཚུགས་པར་ ལོད་པ་ཡིན་མས། དེ་འབད་ཅུང་ ནངས་པ་རྩོམ་ ལ་རྩལ་ཉ་ལུགས་ ཤིང་  
རྩ་འབྲེན་དགོ་པ་འབྲེན་དོ་ ཡོད་པ་ཡིན་མས།

མིན་དུག་མོ་གི་ རྩུ་ཅུང་འདི་ ལམ་འགྲོམ་ཚུགས་ཅུང་། ལའི་དང་ ལ་འབྲུལ་མ་ཚུགས་  
པའི་ལས་ ལོམ་འབྲུང་ནི་འབྲོམ་པའི་རེ་ཆ་གིས་འབད། ལའི་ག་འགྲོམ་ས་ རྩང་བདའ་  
འགྲོ་ཅུང་ ལྷི་ལུ་ལོག་ལྷིམ་ན་ མ་ཉེད་ཚུན་ཚེད་ ལོམ་འབྲུང་ནི་དུས་ཚེད་ མི་འབྲོམ་དོ་  
ཡོད་པ་མས། ཚས་གཅིག་འབད་ལ་ད། རྩུ་ཅུང་འདི་ ལྷི་དེ་བཟུགས་གསེག་གསེག་འབད། ལ་  
ལས་འབྲུལ་ཡི་ས་ ཡང་ལོང་མ་ཚུགས་པ་ལས། ལའི་གིས་ ལོང་ཉེད་ཉེ་ ཟེ་ ལྷ་ད་  
རྩལ་ལྷེ་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་རྩུ་ཅུང་ཡོད་ལས་ གདོང་བསྐོས་ཏེ། འགྲོ་ནི་དེ་ལྷིམ་རྩལ་ཅུང་  
ལྷི་དེ་བདག་གིས་ རྩལ་ལེག་གིས་དུངས་ཏེ་ བདའ་འགྲོལ་ལས།

མིན་དུག་མོ་གིས། །། འཇའི་ཉེད་དང་འདྲ་བའི་རྩུ་ཅུང་འདི། འཇའི་ཆེ་སློག་དང་འབྲུལ་ནི་  
འབད་ཅུང་ས། ལོམ་ཅིག་ལྷི་དེ་དཔང་ཚེད་པ་ལུ་མེད། དུང་འགྲོ་བཞོལ་སྤྱོད་ལུག་  
བཟུལ་ཟེ་མི་འདི། ད་འཇའི་མ་བུ་གཉིས་ལུ་འབྲུང་དོ་མོ། །། ཟེ་ ལོག་བཟུ་ཡི་ས་  
འགྲོ་བའི་སྐབས་ རྩུ་ཅུང་འདི་ ལྷི་སི་སི་འབད། ལ་ལ་ལས་ ཡང་ལོང་མ་ཚུགས་ མིག་  
རྩོལ་ས་ མིག་ཚུ་ཅིག་ཡང་ལོད་སྐྱེ་ ལྷ་ད་རྩལ་ལྷེ་ ལམ་ལས་ལུས་སོ་རུག།

# སློབ་ལྟོ རྩི་བ།

- ༡- ཚོང་དམོན་དོན་དོན་གསལ་ ཚོང་དང་ དུས་ཚོད་ནམ་ཚུབ་ཡིན་ནམ་? ལ་གསལ་ལྟོ་ལྟོ།
- ༢- ལྷན་ འཛོགས་པའི་སྐབས་ ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་འབྲེན་མི་ རྩ་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ལྟོ་  
འགྲུ་མཚུངས་ཡིན་ནམ་? བཟོ་ནམ་ བཤད་པ་ལྟོ་བ།
- ༣- རྩི་ཕུང་ དཀའ་མཚན་ག་དེ་སྟེ་ སྐད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་ནམ་? དཀའ་མཚན་སྐད་པའི་སྐོར་  
ལྟོ་བ།
- ༤- མིན་དུག་མོ་ དཀའ་མཚན་སྐད་མི་ཚུ་ བཅུད་བསྐྱེ་སྟེ་ ལྟོ་བ།
- ༥- རྩི་ཚོང་དམོན་ཡིན་པ་ཅིན་ རྩི་ཕུང་སྐད་ཤོར་ཏེ་ལུས་པ་ད་ ག་ཅི་ར་ འབད་  
འབད་མཚུངས་ཡོད་ནོ་?

# ལྷན་ཐབས།

## ༡. དགའ་སྲིད་སློབ་གསུམ།

ལེགས་པས་ལེགས་པས་ལེགས་པས།། མེད་ཤོག་མེ་ཏོག་ལེགས་པས།།  
དགའ་བའི་ལྷུ་ར་ནང་ལྟ།། ཡིད་འོང་མེ་ཏོག་ལེགས་པས།།

དགའ་བས་དགའ་བས་དགའ་བས།། འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་དགའ་བས།།  
ང་བཅས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལྟ།། གཏེ་སྲོད་རུང་དགའ་བས།།

སྲིད་པས་སྲིད་པས་སྲིད་པས།། རང་གི་གཡུ་ས་ཁར་སྲིད་པས།།  
འིན་ཅན་ཕམ་དང་གཅིག་ཁར།། ཉེན་མཚན་མེད་པར་སྲིད་པས།།

བྱ་བས་བྱ་བས་བྱ་བས།། ཤིང་དང་མེ་ཏོག་བྱ་བས།།  
སྤང་གཤོང་བདེ་མེད་ནང་ལྟ།། མེ་ཏོག་སྤྲོ་ཚོགས་བྱ་བས།།

སློབ་སློབ་སློབ་སློབ་སློབ་སློབ།། ང་བཅས་ན་གཞོན་སློབ་སློབ།།  
དགའ་བའི་སློབ་བྱ་ནང་ལྟ།། ཡོན་ཏན་ལྷ་བླེ་སློབ་སློབ།།

སོང་ཡི་སོང་ཡི་སོང་ཡི།། ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་སོང་ཡི།།  
སྤོན་སྤོངས་འབྲུག་གི་མི་སེར།། དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་སོང་ཡི།།



# ཉམ་མེད་སྤྲུལ་མེད།



### ཉན་སྒྲུབ་གྱི་ལུང་ས་དོན།

སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་ནང་ལུ་ ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི་གི་རིག་ཕུལ་འདི། འད་སོའི་ཡ་མའི་ལ་སྐད་ ལྷ་པ་ནི་  
 ལུས་འགོ་བཅུགས་ཏེ། མི་ཚོའི་རིང་ལུ་ ཚོས་དང་འཛིན་རྩེ་གྱི་བྱ་བ་ ག་ཅི་ས་འབད་དགོ་ཅུང་། དང་  
 པར་ རྣ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ། བདེ་དོན་ཚུ་ལཱ་ལྷེ་ཚུགས་པ་ འབད་ནི་འདི་ ག་ནི་ལུས་གཞུ་ཆེ། དེ་  
 ཡང་ ཚོས་གྱི་དང་ལུས། རྩོས་པ་མ་རིག་ལུ་སྐྱོན་མེ་སྟེ། །ཟེ་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ འད་གིས་མ་  
 ཤེས་ མ་གོ་བའི་བདེ་དོན་ཚུ་ ག་ས་རྣ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ། གོ་དོན་ཉམ་གོ་དགོ་པ་ལུས་ རྩོས་པ་འི་  
 ཤེས་འབྱོར་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉན་ནི་འདི་རིག་ཕུལ་འདི་ མཁས་པ་འི་དང་ཚུ་ལ་དགའི་དང་གི་དང་པ་  
 ཡིན།

གཉེས་པ་ ལྷ་པ་ནི་འདི་རིག་ཕུལ་འདི་ཡང་ འཚད་པ་དང་ལོ་དེ་པའི་ རིག་པའི་སྐོང་མ་ཅིག་ཡིན་མ་ལུས།  
 དང་པ། འད་གི་ སེམས་གྱི་མནོ་དོན་ འཚར་སྐད་དང་ཉམས་སྐད་། དངོས་མཐོང་གི་ཉམས་སྦྱོང་ཚུ་དང་།  
 གཉེས་པ། འད་གིས་ཉན་ཏེ་བདེ་དོན་ལཱ་ལྷེ་ཡོད་པའི། ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་དང་ རིག་ཕུལ་ཚུ་ག་ས་  
 གཞན་པ་ས་ལོགས་མ་ལུ་ གོ་བདེ་འཕྲོད་པ་འབད། ལེལ་ལྷེ་དང་བཤད་ནི་ལུ་ མདེ་བཟུམ་མདེ་པའི་  
 ཟུམ་ལུ་མ་གཏོ་བོ་ཅིག་ དག་གི་སྐོ་ ལྷ་པ་ནི་འདི་རིག་ཕུལ་འདི་ཡིན།

འཛིན་རྩེ་པའི་དུམ་གཏུམ་ལུས་ཡང་། རྩོ་སྒྲུབ་ལུགས་མི་གཙོ་ཉན་ལུགས་གཙོ། །མད་འུམ་ལུགས་མི་  
 གཙོ་གཏུམ་ལུགས་གཙོ། །ཟེ་སྐབ་སློབ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ། ཉན་ལུགས་དང་གོ་བ་ ལཱ་ལྷུགས་གྱི་རིག་  
 ཕུལ་ཚུ་དང་། དེ་བཟུམ་འབད་ ལྷ་པ་ནི་འདི་རིག་ཕུལ་འདི་ལུ་ཡང་། གཏམ་ཚིག་གསུམ་གྱི་བདེ་ལན་མ་བཟེ་  
 བ། །པ་དང་བུ་ཡང་ངོ་མི་ཤེས། །ཟེ་སྐབ་སློབ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ འད་གི་འཛོན་ལྷུགས་དང་ཅོགས་གུབ་ཚུ་  
 ག་དམ་ཅིག་ས་ཡོད་ཅུང་ ལ་ལུས་སྐབ་ཏེ། བཤད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། དོན་དག་མདེ་པ་ལུས་ ལྐད་ཡིག་གི་

རིག་ཚུལ་ཚུལ་ལས། འཛོལ་ཐོག་པ་ འཕྲོ་ཞི་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ ལྷན་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ ལྷན་ལེ་ལེ་ལེ་  
 ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་  
 ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་  
 ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་



**ཉན་ནི་དང་སྲིབ་ནིའི་གནས་ཚུན།**

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

༡. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མི་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་དང་གཞིག་ཁམས་ གནས་ལྷན་དང་དང་བསྟན་པའི་ ཞེས་དང་པལ་ཚིག་ཚུ་འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉན་སྲིབ་འབད་ཚུ་གསལ་དགོ།
༢. དུས་མཚུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་དང་ གྲངས་གནས་ གནས་ཚུལ་དང་ ལྷན་བསྐྱེད་གསལ་གསལ་བསྐྱེད་གསལ་ ཚིང་བསྐྱེད་གསལ་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཉན་མོ་ཚུ་གསལ་དགོ་པའི་ཁམས་ གནད་ལུ་ཡང་སྲིབ་ཚུ་གསལ་དགོ།
༣. རྩོམ་པའི་སྐབས་ལུ་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྐྱེད་ཀྱི་སེང་པམ་དང་ གཞུགས་ཀྱི་རྣམ་འབྲུལ་སྲིབ་ཐངས་ཀྱི་ཉམས་འབྲུལ་ཚུ་གི་ ལྷན་པར་དང་ཉན་པའི་སྐོར་ལས་ ཉན་སྲིབ་འབད་ཚུ་གསལ་དགོ།
༤. རང་གི་ལུ་འགན་དང་འཁྲིལ་པའི་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ རྩོམ་ལུ་དང་གསལ་ལུ་བཤད་ གོ་བུ་ རོད་བུ་ཚུ་ འབད་ཚུ་གསལ་དགོ།
༥. གསལ་ལུ་བཤད་དང་གསལ་ལུ་ལྷན་འབད་མཉམ་ རྩོད་སྐྱོད་དང་ ཚིག་གི་གཞུང་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཚུན་འབད་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཏེ་ སྲིབ་ཚུ་གསལ་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འབྲེན་དང་ དཔྱེ་གཏམ་ རྩོད་གཏམ་བཅའགས་ཏེ་ སྲིབ་མི་ཚུ་ ཉན་ཏེ་ ཉན་མོ་ཚུ་གསལ་དགོ་པའི་ཁམས་ རེ་དང་བསྟན་པའི་ལན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྟན་ཏེ་ རྩོམ་བཤད་དང་ བཅུན་བཤད་གང་འོས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྲིབ་ཚུ་གསལ་དགོ།
༧. ཚོས་རྒྱན་དང་ དཔྱེན་རྒྱན་ལས་གོ་བའི་སྤྱིའི་བཟང་གནད་དོན་ཚུ་ རྩོད་ཁའི་ནང་རྒྱན་སྐྱེད་འབད་ རེ་ སྲིབ་ཚུ་གསལ་དགོ།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

1. སློབ་འཇམ་རྒྱལ་པ་ནང་ལྟ་བུ་མི་ འདུག་པའི་སློབ་འཇམ་མི་འགྲུབ་ལུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལཱ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
2. མིང་ཚིག་གསར་པ་ རྒྱ་སྐད་འབད་དེ་ འདུག་པའི་ འབད་ཚུགས་དགོ།
3. དོན་གསལ་པ་གཅིག་མེད་པའི་ དྲི་བ་འདི་ བཞེད་ཚུགས་དགོ།
4. འདུག་པའི་ འབྲེལ་ཚུགས་ལུ་ འབྲེལ་ཚུགས་ལུ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
5. བཞེད་རྒྱ་དང་འབྲེལ་ཚུགས་ལུ་ འབྲེལ་ཚུགས་ལུ་ འདུག་པའི་ འབད་ཚུགས་དགོ།
6. གནས་ཚུལ་འདྲ་ཉེ་ གཞན་ལུ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
7. མཐུན་འཇམ་ལུ་ མཐུན་འཇམ་ལུ་ འབྲེལ་ཚུགས་ལུ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
8. དོན་ཚུལ་ལུ་ འབྲེལ་ཚུགས་ལུ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
9. རྒྱ་སྐད་ ལག་ལཱ་ འབྲེལ་ཚུགས་ལུ་ འབྲེལ་ཚུགས་ལུ་ འདུག་པའི་ འབད་ཚུགས་དགོ།
10. རྒྱ་དང་གཞན་ལུ་ འབྲེལ་ཚུགས་ལུ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།

བཞི་ལྷན་

### བྱི་ཞི་འི་རིག་ཕྱུ་ལ་ཁུངས་དོན།

བྱི་ཞི་འི་རིག་ཕྱུ་ལ་འདྲི་ རྩོམ་རིག་གི་འབྲུང་ཁུངས་དོམ་ཅིག་ཡིན། དེ་གིས་འབད་ དེང་རབས་དང་ རྣོན་འབྲེན་གྱིས་ཁུངས་ལ་འཕུལ་གྱི་མཛད་སྒྲུ་དང་། རྩོགས་བརྗེད་ རྩོམ་བཟུལ་དང་ ངག་བཤད་ལུ་མཁས་པའི་གྱིས་ཁུངས་ལ་འཕུལ་གྱིས་མཛད་སྒྲུ་ལ་འདྲི། ལོ་རྒྱུས་དང་ གཏུམ་རྒྱུད་ལྟུ་དང་ རྒྱུ་ལའབ་གྱི་ཚོས་ལུགས་དང་ སློལ་ལུགས་གྱི་འབྲུང་རབས་ལྟུ། དུས་ཤམ་ཡང་ཡལ་མ་བཅུག་པས་ བཞག་ཞི་འི་བབས་ལམ་དྲག་ཤོས་ ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ **ཉུང་ག་མེ་ལོང་མའི་གཞུང་ལམ།** རྩོན་གྱི་རྒྱུ་ལ་ལོ་གྲགས་པའི་གཞུགས། ངག་གི་ རང་བཞིན་མེ་ལོང་འཕོབ། ཁོ་དག་ཉེ་བར་མི་གནས་ཀྱང་། རང་ཉེད་ཉམས་པ་མེད་ལ་ལོས། ཟེའེ་གསུངས་ ཡོད་པ་བཞིན། དཔེ་ན། རྣོན་གྱི་རྒྱུ་ལ་ལོང་ལས་ལུ་དང་ གཞུགས་ཅན་གྱི་ལོ་ལ་སོགས་པའི་ མཛད་ རྩོམ་ལྟུ་ འབྲི་རྩོམ་ནང་ བཞོན་ཡོད་ཞི་དེ་གིས་ ལོང་ར་དངོས་ལུ་ལྟུ་ལ་བཞུགས་ཏེ་མེད་ཅུང་ ལོང་གི་ མཛད་ལུ་ལྟུ་ དེ་ཉེད་དངོས་ལུ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ གསལ་ལྟུགས་མི་འདི་ཡང་ བྱི་ཞི་འི་རིག་ཕྱུ་ལ་ལས་བརྩེ་ ཏེ་ཡིན།

བྱི་ཞི་འི་རིག་ཕྱུ་ལ་འདྲི་ མི་རང་སོའི་བསམ་དོན་བཤད་ཞི་དང་ དགའ་ལྷང་དང་ རྒྱོ་ལྷང་ འཛིགས་ལྷང་ ལ་སོགས་པའི་ སེམས་གྱི་ཚེར་ལྷང་ མ་འདྲཱ་ལྟུ་ ཡུའེ་བཤད་པའི་བབས་ལམ་ དྲག་ཤོས་ཅིག་ཡིན། མི་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ རང་གི་སེམས་གྱི་ངལ་བ་སངས་པའི་ཡུའེ་དང་ གཞན་པས་ལོགས་མ་གི་ སེམས་ བཞུག་ཞི་འི་ཚེད་ཅུང་། བྱི་ཞི་འི་རིག་ཕྱུ་ལ་འདྲི་ ལག་ལེན་འབྲེའ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ དེང་སང་ཡམ་རྒྱས་ མོད་འཕེལ་གྱི་འབྲུང་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འཕྲིན་དང་ རྩོག་འཕྲིན་ གསལ་བསྐྱགས་དང་ ཚོང་ བསྐྱགས་གྱི་ བརྩོན་ལོན་ལྟུ་ལ་མང་ མང་ཤོས་ར་ རྩོག་རིག་གི་ཚོགས་ བརྩོན་འབད་བའི་ དུས་ལུ་རྩོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ལྟུ་ཡང་ བྱི་ཞི་འི་རིག་ཕྱུ་ལུ་ བརྩེ་དགོ། **སློབ་དེབ་ཅན་གྱི་མི།** གང་

ཕྱིར་མཁས་པའི་ལས་གསུམ་ལས། །འཆད་ཚུན་དག་ལ་མ་ངེས་པ། །སྲིད་ཕྱིར་མི་བསྐྱུ་ཚུམ་པ་མཚོག། །ཟེར་  
 གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་གི་ མཁས་པའི་བྱ་བ་གསུམ་གྱི་གཙོ་བོ་ སྲི་ནི་འི་རིག་ཕུལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་འཕྲོ་འཕྲོ་འི་  
 དོན་ལུ་ མིང་ཚིག་སྐྱབ་ཚུལ་དང་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་བཅངས་ ཚིག་མཚམས་དང་ བརྗོད་མཚམས་གཅད་  
 བཅངས་ དོན་མཚམས་འབྲི་བཅངས་ འགོ་བཅུགས་བཅངས་དང་ བར་གྱི་གནད་དོན་དང་ ཚིག་དོན་བཅུགས་  
 བཅངས་ མཇུག་བལྟ་བཅངས་ཚུ་གི་འབྲི་བཞོན་དང་། ཞིབ་འཚུལ་འབད་ནི། འཆར་གཞི་བཅུམ་ནི་ ཟེན་  
 བྲིས་བརྟམ་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ ཞུན་དག་ཀྱབ་ནི་འི་འབྲི་བཅངས་གྱི་ལམ་ལུགས་དང་། འབྲི་ཚུལ་མ་  
 འདྲ་བའི་རིག་ཕུལ་ རང་གི་བསམ་དོན་དང་ འཆར་བྱུང་ཚུ་བཤད་པའི་བཤད་ཚེམ་དང་ རྟོགས་བརྗོད་  
 གཏུམ་ཚུན་ཚུ་དང་། རྟུན་དག་གི་ཉམས་འགྱུར་དུན་པའི་ བཅད་ལུག་ཡེལ་མའི་ལྷན་ཚེམ། གཏུང་  
 ཡིག་ ལུ་ཡིག་ ལྷན་ལུ་ལོགས་པའི་ ཡིག་སྐྱར་ནམ་གཞག་དང་། ཚེད་བསྐྱགས་ གསལ་བསྐྱགས་  
 ལུ་ལོགས་པའི་ བརྟམ་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཡིག་འབྲེལ་གྱི་ཚེམ་རིགས་ཚུ་གི་ སྲི་ནི་འི་རིག་ཕུལ་ཚུ་གཟུ་ སྲི་  
 འི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་ནང་ལུ་ ཚུད་པ་འབད་ བཅུགས་ཏེ་ཡོད།།

**བློ་བཅིལ་རིག་ལུས་གནས་ཚད།**

**སློབ་མོ་ ༡༢ པ་མཚན་གསུང་དུ་སློབ་ཕྲག་ཚུ་གོ།**

༡. ཡིག་བརྗོད་ཚུ་ ལྷོ་མཁའ་འགྲིག་གི་མཚན་ལས་ བཀའ་མཚན་དང་ མགོ་རྒྱུ་མ་འདྲུ་ཚུ་ ལྷོ་མཁའ་འགྲིག་གི་ ལག་ལཱ་འཕམ་ཉེ་ བློ་བཅིལ་དགོ།
༢. རྩོམ་མཁའ་ འབྲི་བཀོད་གི་ལམ་ལུགས་དང་ འབྲི་ཚུ་ལ་མ་འདྲུ་བའི་འབྲི་མཚན་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ བློ་བཅིལ་ དགོ།
༣. གཞན་གྱིས་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་ རྩོམ་མཁའ་ལུ་ལྷོ་མཁའ་འགྲིག་གི་ལྷོ་མཚན་ཚུ་ ཁོང་མའི་རྩོམ་འབྲི་ནང་ ལུ་ ལག་ལཱ་འཕམ་ཚུ་གས་དགོ།
༤. འབྲི་རྩོམ་གྱི་སྐབས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟེན་བློ་བཅིལ་འབད་ནི་ བསྐྱེད་ཞིབ་འབད་ནི་ དེ་ལྟེ་ཕྱི་དུ་འབད་ནི་ ལཱ་དག་རྒྱ་བཅའ་ལྷོ་མཚན་ཚུ་ འབྲི་རྩོམ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ རང་བྱོ་བས་གྱིས་ ལག་ལཱ་འཕམ་ ཚུ་གས་དགོ།
༥. ཡལ་ལོ་མཚན་དང་ ལྷོ་མཚན་ བདུ་དོན་ཡིག་འབྲེལ་ཚུ་ ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ལུག་ ཡལ་ལོ་མཚན་གྱི་མཚན་ལས་ འོས་འབམ་ལུ་རྒྱ་རྒྱ་འབད་བློ་བཅིལ་དགོ།
༦. རང་གི་དུས་ལཱ་དང་ མཚོང་ལཱ་ མོས་ལཱ་ རྒྱང་ཚིང་གི་ལྷོ་མཚན་དང་ གཞན་དོན་ཚུ་ ག་ཡི་མཚན་འབད་ བཀོད་ནི་གི་དོན་ལོ་མཚན་དང་ ཡང་ན་ རྒྱོ་བཟུགས་གི་འཆར་ལོ་མཚན་ལྷོ་མཚན་ལུ་ཉམས་འགྲུབ་གི་ འོས་ འབམ་དང་ལུ་ལའི་ཚིག་གི་མཚན་ལས་ ཡིག་ལམ་ལུ་ བཀོད་ཚུ་གས་དགོ།
༧. སློབ་དཔེ་འབྲུག་པའི་ ལཱ་བློ་བཅིལ་དགོ།
༨. རང་གི་འབྲི་རྩོམ་གྱི་མཚན་ དམེ་བྱོ་དུ་དཔེ་བསྐྱེད་གསུང་ལཱ་དེ་ རང་གི་ལོ་གས་གྲུབ་ཡར་རྒྱས་ ལྷོ་མཚན་ འབད་ཚུ་གས་དགོ།
༩. རང་གིས་ཤེས་མི་ ལྷོ་མཚན་ལས་ རྩོང་ལའི་ནང་ ལྷོ་མཚན་འབད་ནིའི་ གཞི་ལྷོ་མཚན་ འཕམ་ཚུ་གས་ དགོ།
༡༠. བློ་བཅིལ་ལོ་མཚན་ལུ་ལྷོ་མཚན་དེ་ མི་ཚོའི་ནང་ བློ་བཅིལ་ལྷོ་མཚན་དང་ ལྷོ་མཚན་དེ་ལྷོ་མཚན་དགོ།

སློབ་རིམ་བདུན་པ། བྱིན་འཛིན་གཞུང་ལ།

- ༡. སློབ་རིམ་རྒྱ་གཟུགས་འཛིན་པའི་ བྱིན་འཛིན་གཞུང་ལ་ བསྐྱུར་ཞུ་འཇུག་དེ་ ལག་ལེན་ འཕེལ་ རྒྱུ་སྐྱོད་གོ།
- ༢. མཉམ་ཞུགས་ལོག་གི་ ཡིག་གཞུགས་ལ་ ལྷོ་མཁོ་རྟོག་རྟོ་འབད་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
- ༣. འགྲེལ་བཤད་ ལོ་རྒྱུས་ འཆར་གྲུང་འབྲི་ཚུ་ དཔྱད་པའཛིན་དེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
- ༤. སློབ་ཤོད་ ཡོད་མེད་ དཔྱད་པའཛིན་ ལ་བཤད་ གསལ་བཤད་ ཚུ་ལྟ་ནེ་ ལྷོ་མཁོ་ཚུ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
- ༥. རྒྱ་ཡིག་དང་ གཏུང་ཡིག་ཚུ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
- ༦. འཛིན་པའཛིན་པའི་ ལག་ཚུ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
- ༧. ལས་འགུལ་ འཕེལ་རྒྱ་རྟོ་མེད་ ལས་སྡོམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
- ༨. རྒྱ་སྐད་ འབྲི་སྐད་ཡོད་པའི་ བསྐྱུར་ཞུགས་ཚུ་གི་ འབྲི་བཤད་ སྐྱེས་ཚུགས་དགོ།
- ༩. སློབ་རིམ་ རྒྱ་གཟུགས་འཛིན་པའི་ མིང་ཚུ་གཉེན་ གསལ་འཕེལ་རྒྱ་ལྡན་ 200 བཀའ་རྟོ་སྡོམ་ 400 ཡིག་སྐད་ཚང་མ་འབད་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
- 10. ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རང་གི་སློབ་ལཱ་དག་ཤོས་ 5 ལས་ མ་ཕུང་མ་ཅིག་ དཔེ་སྟོན་དང་ བསྐྱུར་གསོ་ འཕེལ་དེ་ ལྷོ་མཁོ་འཕེལ་གསལ་ རང་གི་ཚུ་གསལ་གཏུ་ ཡམ་རྒྱུས་ གཏུང་ཚུ་གསལ་དགོ།





དཔེ་ཚན་གཉིས་པ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གེའི་སྒྲིབ་པ།



### སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སློབ་བའི་ཁྲུང་ས་དོན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་འི་སློབ་བ།

སྐད་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ང་བཅས་རའི་མི་ཚུ་ གཅིག་གིས་མཉོ་མི་གཅིག་ལུ་ བདེ་དོན་སྟོན་  
 ལཱ་འབད་མི་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན། དེ་ཡང་ལ་ལས་སྤྲོ་བ་ཉི་དང་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བྲིས་ཏེ་བསྐྱུ་ཞི་  
 དང་གཉེས་འབད་ཡོད། དེ་གཉེས་ལས་ཡུན་རིང་གི་བར་ན་ གནས་ཐོ་བཀོད་དེ་བཞག་  
 ཚུགས་མི་འདི་ ཡིག་ཐོག་གི་བདེ་དོན་སྟོན་ལཱ་འདི་ཡིན། སྐད་ཡིག་ཐོག་ བདེ་དོན་  
 སྟོན་ལཱ་འབད་ཞི་འདི་ རྫོང་སྐྱ་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པ། བྱ་བྱེད་ལས་  
 གསུམ། དངོས་པོ་བདག་གཞན་ དུས་གསུམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ལུ་ སྐད་ཡིག་དང་། དེ་ཡིག་  
 ཐོག་ལུ་བྲིས་ན་ སྐད་ཡིག་འདི་གི་ཡུལ་དང་ནམ་དུ་བྱེད་ཚུ་གི་ འབྲེལ་བཅས་དང་འཇུག་ཚུ་ལུ་  
 ཚུ་ བདེ་སློབ་། ཡང་ན། ཡི་གུ་འི་སློབ་བ་ ཟེར་སྤྲོ་བ་ཡིན། དེ་ལས་ མིང་ཚིག་རེ་རེ་བཞོན་  
 དུ་གི་ སོན་རྗེས་ མགོ་འདོགས་ཀྱི་ སློབ་བའི་འབྲེལ་ལམ་ལུ་དག་ཆ་དང་། ཡང་ན། ཡི་  
 གུ་འི་སྟེང་སློབ་ ཟེར་སྤྲོ་བ་ཡིན་མས།

ཤེས་ཚད་ཀྱི་གནས་རིམ་གསུམ་པའི་ སྐད་ཡིག་གི་གནས་རིམ་འདི་ནང་ལུ་ མིང་ཚིག་  
 བརྗོད་པ། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ། གང་ཟེག་དང་པ་ གཉེས་པ་གསུམ་པའི་དུས་ཀྱི་ ལྷན་  
 པར་དང་བསྐྱུ་པའི་བྱ་ཚིག་ཚུ་དང་། ཡི་གུ་འི་སློབ་བའི་དོན་ལུ་ མིང་མཐའ་དང་ཉུག་

བཅས་ བྱེད་སྐྱོད་དང་འབྲེལ་སྐྱོར་ཚུ་དང་། ཡིག་ལཱ་དེ་གི་དོན་ལུ་ ཚིག་མཛེད་ཀྱི་ཡིག་ལཱ་  
ཤེས་དགོཔ་ཚུ་དང་བཅས་ ལུ་བཟོ་དགོཔ་འབད་ཚུ་དེ་ཡོད།

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་ཟེར་མི་འདི་ རང་གི་མནོ་དོན་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ ཡར་དང་  
ཚུར་བསྐྱུལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཡི་གུ་ཚུ་ག་དེ་སློབ་བྱི་ཞེ་ནི་ལཱ་ལྟེ་གི་ འབྲི་བཅངས་ལམ་ལུ་གསལ་འདི་  
ལུ་སྤྲོད་ཡིན། ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་ལུ་ རྣལ་འབྱོར་གི་དུས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ ལེ་ག་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་  
ཤེས་ཚད་གནས་འཛིན་གསུམ་པའི་ ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་གི་དོན་ལུ་ ལྷ་ཡིག་དང་ གཏུང་  
ཡིག་འབྲི་བཅངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གཉིས་ ཚུ་དེ་ཡོད།

ལྷ་ཡིག་འདི་ཡང་ གཏུང་ཡིག་གི་ཀྱས་ཁར་ཚུད་པ་ཡིན་ཏུང་། རང་ལས་མཐོ་བའི་རིགས་  
ལུ་ཡུལ་དེ་གི་ ཡིག་རིགས་ལུ་ ལྷ་ཡིག་ ཟེར་སྤྲོད་ཡིན། གནས་འཛིན་འདི་དང་ རང་གི་  
སློབ་ལཱ་དེ་སློབ་དཔེ་ཚུ་དང་ རང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ བླ་སློབ་དཔེ་དེ་ དེ་ལས་  
གཡུས་ཁ་གི་རྣམ་ཐོ་ཅིག་ལུ་ ལྷ་ཡིག་ཡུལ་བཅངས་ཀྱི་སློབ་ལས། སྐྱུང་བ་འབད་དགོཔ་ཚུ་  
ཚུ་དེ་ཡོད། ལྷ་ཡིག་འབད་ཡུལ་དགོཔ་མི་ གོང་གསལ་ལུ་གི་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ཡང་ ལྷ་ཡིག་  
འབད་བྱི་ནི་ཡིན་ནུ་ གཏུང་ཡིག་འབད་བྱི་ནི་ཡིན་ནུ་ ཡུལ་མི་རང་དང་འབྲེལ་ཏེ་  
འབྲེལ་ཡིན། གཡུ་སློབ་ གོ་གནས་འདུན་འདུན་འབད་མི་ དཔེ་དེ་ སློབ་དཔེ་གིས་

སློབ་དཔྱད་ལུ་ སྐྱམ་གཤིས་སྐྱམ་ལུ་ རྒྱལ་གཤིས་རྒྱལ་ལུ་ཕུལ་བ་ཅིན་ ལཱ་ཡིག་འབད་མཉེ་  
པར་ གཏུང་ཡིག་འབད་འཇོ་དགོ།

- ལཱ་ཡིག་གི་རིགས་ལུ།** ༡. མགུ་ཡིག ༢. མགུ་རྒྱན། (ལ་བུང་) ༣. ལུས་ལཱ།  
 ༤. དོན་ངོ་མ། ༥. ཕུལ་མི་གི་ལ་བུང་།  
 ༦. གནམ་ལོ་བྲེ་ཚེས། ༧. ཕུལ་ལཱ་བཅས་ཚང་དགོ།

གཏུང་ཡིག་ཟེ་མི་འདི་ རང་དང་འདྲུན་འདྲུ་འབད་མི་གི་ མོ་གནས་ཅན་ཚུ་དང་ རང་གི་  
 རྒྱལ་མི་ལཱ་ལྟུན་ཆ། དེ་ལས་ རང་གི་ཚ་རོགས་དང་ ཉུ་ཉུ་ཚང་ཚུ་ལུ་ རྒྱུལ་མི་གི་ ཡི་  
 ལུ་ལུ་སྐབ་ཡིན། ཤེས་ཚད་ཀྱི་ གནས་རིམ་འདི་ནང་ལུ་ རང་གི་ལཱ་དང་ལྟུན་ ཆ་  
 རོགས་ཚུ་ལུ་ བརྒྱལ་ཉི་གི་གཏུང་ཡིག་འབྲི་བཅས་ རྒྱུང་བ་འབད་དགོ་པ་ཚུ་ ཚུད་དེ་  
 ཡོད།

- གཏུང་ཡིག་གི་རིགས་ལུ།** ༡. མགུ་ཡིག ༢. མགུ་རྒྱན། (ལ་བུང་) ༣. དོན་ངོ་  
 མ། ༤. རྒྱུལ་མི་ལཱ་ལུ་བུང་། ༥. གནམ་ལོ་བྲེ་ཚེས་ བཅས་  
 ཚང་དགོ་པ་ཡིན།

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

**སློབ་རིམ་ ༡༢ པ་མཚན་མཚུགས་ལྟར་སློབ་ཡུག་ཚུགས།**

༡. ཡོད་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་ དགོས་པ་དང་ཡན་ཐོགས་ ལྟན་ནམ་དང་སྐྱབ་ཚུལ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་ དགོ།
༢. ཡོད་ལའི་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་ནམ་གཞག་ ལག་ལཱ་འཕེལ་བྱེད་ཚུགས་དགོ།
༣. སྤྱད་བྱ་ཡི་གེའི་ ནམ་གཞག་དང་ ཡན་ནམ་དཔྱེ་ཚུ་ ལག་ལཱ་འཕེལ་བྱེད་ཚུགས་དགོ།
༤. བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དཔྱེ་བ་ལྟེ་ཏེ་ ལག་ལཱ་འཕེལ་བྱེད་ཚུགས་ དགོ།
༥. ཚོས་སྐད་དང་ ཡོད་ལའི་རྗོད་སྐད་དང་ ཡིག་སྟེང་ ཡན་དང་ནམ་དཔྱེའི་ ལྟན་པར་ཚུ་ལྟེ་ཚུགས་ དགོ།
༦. དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་ལུ་ དུས་རྒྱུན་ ལག་ལཱ་འཕེལ་བྱེད་པའི་ མིང་ཚིག་གི་རིགས་དང་ རྒྱ་ གྲུམ་དང་ རྟོ་རྒྱུམ་ དཔྱེ་གྲུམ་ ཞེས་དང་ཡལ་སྐད་ཚུ་ དཔྱེ་བ་ལྟེ་ཏེ་ ལག་ལཱ་འཕེལ་བྱེད་ཚུགས་དགོ།
༧. ཡོད་ལའི་རྗོད་སྐད་ ཏེ་མཁོའི་ཡིང་ལུ་ཤུ་ ཡོད་ལའི་དང་འབྲི་བཅུངས་ ལག་ལཱ་འཕེལ་བྱེད་ཚུགས་ དགོ།
༨. གནམ་པ་ཅན་དང་ རྗོད་སྐད་ལྟེ་ཚུགས་མཚུངས་ཀྱི་ ཡིག་སྟེང་འབྲུལ་ལོང་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་འཇམ་རྒྱལ་པ་ནང་ལྟ་བུ་མི་ རྟོན་ཡིག་གི་རིག་ཅུ་ལུ་ བརྒྱུ་འཁོབ་འབད་དེ་ ལག་ལཱེ་ འབྲེལ་ རྒྱུ་གསུམ་དགོ།
༢. མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་ དབྱེ་བ་ཚུ་དོན་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལཱེ་ འབྲེལ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༣. སློབ་འཇམ་དང་འཁྲུལ་བའི་ སློབ་ལྟོན་མཁོ་ཆས་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ཡིག་ཤེས་ཚུ་ཤེས་ རྒྱུ་གསུམ་ དགོ།
༤. ལྷག་བཤེས་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ བྱ་ཚིག་འབྲེལ་ལམ་ ཏེ་གོ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༥. ལྷག་བཤེས་སློབ་དང་ བྱ་ཚིག་ འབད་ གྱི་འབྲེལ་ཚུ་ལུ་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༦. ཞེས་དང་ ཡལ་རྟེན་ དབྱེ་བ་ཚུ་ ཡུལ་ཏེ་ ལག་ལཱེ་ འབྲེལ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༧. དེ་སྐྱོད་དང་ དེ་སྐྱོད་འབྲེལ་ཚུ་ལུ་ དོན་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལཱེ་ འབྲེལ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༨. བྱ་ཚིག་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ཚིག་གོ་གསུམ་ལུ་བཏུ་ཏེ་ ཡུལ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༩. ཚིག་མཛེད་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཏུ་ མིང་ཚིག་གི་ གོ་དོན་ཚུ་ ཏེ་ གོ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༡༠. རྒྱུ་ལྷན་གྱི་ཡུལ་ བྱ་ཚིག་དུས་གསུམ་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ ཤེས་ཚུ་གསུམ་དགོ།

༢. མིང་དང་བྱ་ཚིག་གི་ཕལ་སྐད་དང་ཞེས།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་གིས་ རྗེ་འཕེལ་ལྷན་ཁག་གི་ལྷན་འཇུག་པའི་ ཞེས་འདི་ཚིག་རྒྱ་ཤེས་ནི་དང་།  
 འཇུག་སྐབ་དང་འབྲི་ལྷན་གི་རིག་ཕུལ། ཡར་དྲག་གཏུང་རྒྱགས་པ་མ་ཚད། ཞེས་འདི་ཚིག་རྒྱ་  
 གི་ཡིག་སྟེང་ཤེས་ནི་ལྷན་པའང་ ཡན་ཐོགས་རྒྱགས་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལྷན་པའོ།

ངོ་སྟོན་དང་དཔྱེ་བ།

ཞེས་འདི་ རང་གི་གོང་མ་ རྒྱ་སྐོས་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་དུ། ཆེ་བ་ལྟོད་འབད་ལྷན་འདི་  
 ཚིག་ལྷན་སྐབ་ཡིན། དེ་ལྷན་སྐྱེ་བ་ཏུང་ དཔྱེ་བ་ བྱ་ཚིག་གི་ཞེས་དང་ མིང་གི་ཞེས། ཟེར་  
 གཏུགས་ཡོད།

ཀ མིང།		ཁ བྱ་ཚིག།	
ཕལ་སྐད།	ཞེས།	ཕལ་སྐད།	ཞེས།
བུ།	སྐལ།	འཇུག་	གསལ།
བུ་མོ།	སྐལ་མོ།	རྒྱ་	འཇུང་།
མེག་རྒྱ།	སྐལ་ཆེན།	ལྟོད་	བཟུགས།
རྒྱ་མཚོ།	སྐལ།	འབད་	གཟེགས།
སྐོད་རགས།	སྐལ་མཚོ།	འཇུ་	བསལ།
ལྟོད་གོ།	སྐལ་ལྟོད།	གཏུང་	ཕུལ།
གོ།	སྐལ་མཚོ།	འབག་	བཟུམ།
ཡལ།	ཡལ།	བཞེན་	འཚེབ།

སློབ་ལྷན། འོག་གི་མིང་ཚིག་རྒྱ་འདི་ ཕལ་སྐད་དང་ ཞེས་འདི་ ཚིག་འཚོལ།  
 འཇུག་ གཏུང་། ཡེས་ལུ་ལོང་། ཡི་གུ། མཚོང་། སྐལ། མཚོ་བསལ། ཡལ། སྐད། འཕམས་ལོག། འབྲུང་།



2. **བྱ་ཚིག་གི་སྐོར།**

ཡིག་རྒྱགས་འདི་གིས་ རྗེ་ལའི་མིང་ཚིག་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་གི་དབྱེ་བ་ མིང་དང་བྱ་ཚིག་  
གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་གི་ བྱ་ཚིག་གི་སྐོར་ལས་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་འདི་ཡིན། དེ་མ་  
ཚད། བྱ་ཚིག་ཚུ་ བྱེད་པ་པོ་དང་ འབྲེལ་མ་འབྲེལ་གྱི་ བྱ་ཚིག་དབྱེ་བ་དང་། བྱེད་པོ་དང་  
འབྲེལ་བའི་ བྱ་ཚིག་ལུ་དུས་གསུམ་དང་། དེ་དང་བསྟན་པའི་ ཡིག་སྟེང་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་  
ཤེས་ཚུགས་པ་ བཟོ་ནི་འདི་དོན་ལུ་ཡིན།

**བྱ་ཚིག་གི་གོ་དོན།**

བྱ་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ ལཱ་ཅིག་འབད་བའི་ བྱ་བ་ལྟོན་པའི་ཚིག་ལུ་སྤྲུལ་ཡིན། དཔེར་ན།  
བཟའ། བཟ། འབད། བྱི། བྱི། སྤྲུལ། ཟུ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ཚུ་ཡིན། འདི་བརྗོད་པ་  
བཟོ་བྱེ་སྤྲུལ་པ་ཅིན།

**ཀ་ བྱེད་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་ཚིག།**

དབང་མོ་ལུ་ **སྤྲུལ།** (བྱ་ཚིག་ **སྤྲུལ་**)

ཚུའི་ནང་ལུ་ **མཚོང།** (བྱ་ཚིག་ **མཚོང་**)

**ཁ་ བྱེད་པ་པོ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བྱ་ཚིག། (ལས་ཚིག།)**

མེ་ **ཤི།** (ལས་ཚིག་ **ཤི་**)

ཚུའི་ནང་ལུ་ **བྱད།** (ལས་ཚིག་ **བྱད་**)

### བྱེ་འབྲེལ་བྱ་ཚིག་དང་ བྱེ་མེད་ལུས་ཚིག་གི་བྱད་པས།

བྱེ་འབྲེལ་བྱ་ཚིག་ཟེར་མི་འདི། བྱ་བའི་ལུ་ འབད་ནི་དང་། མི་འབད་ནི་གི་ རང་དབང་  
 བྱེ་པ་པོ་ལུ་ ཡོད་མི་འི་རིགས་ལུ་ བྱེ་འབྲེལ་བྱ་ཚིག། ཟེར་སྤང་ཡིན། (དཔེ་ན།  
 མིག་རྟོ་བཅུ་མ། ཟེར་བ་ཅིན། བཅུ་མ་ནི་དང་། མི་བཅུ་མ་ནི་གི་ རང་དབང་ བྱེ་པ་པོ་ལུ་  
 ཡོད་མི་)

བྱེ་མེད་ལུས་ཚིག་ཟེར་མི་འདི། བྱ་བའི་ལུ་ འབད་ནི་དང་། མི་འབད་ནི་གི་རང་དབང་  
 བྱེ་པ་པོ་ལུ་ མེད་པས། རང་བཞིན་ལུ་ བརྟེན་དགོ་མི་ཅིག་ལུ་ བྱེ་མེད་ལུས་ཚིག། ཟེར་  
 སྤང་ཡིན། (དཔེ་ན། ཚབ་གསང་གང་། ཟེར་བ་ཅིན། གང་ནི་དང་ མི་གང་ནི་གི་ རང་  
 དབང་ བྱེ་པ་པོ་ལུ་མེད་མི་)

### དཔྱད་བཞག་དཔེ་ཅིན།

རེ་ལུ་མིག་དང་པ།	རེ་ལུ་མིག་གཉིས་པ།
བྱེ་འབྲེལ་ལས་ཚིག	བྱེ་མེད་ལས་ཚིག
ཤོག་གུ་ ལྷུང་ཡི།	ཤོག་གུ་ འབྱུང་ཚེ་རུག།
ཤིང་ གཅན་འོང།	བགམ་ ཚད་འོང།
ཚུ་ བོན་ན་རུག།	ཚུ་ ཐོན་སོ་རུག།
བྱི་མི་ བསད་ད་ཡི།	བྱི་མི་ ཤི་སོ་ཡི།
ཤིང་ བརྟེན་རུག།	ཤིང་ འབྲེལ་རུག།
ཇི་མ་ ལུ་མ།	ཇི་མ་ ལུ་མ།
ལག་པ་ འདོགས།	ལག་པ་ རེག།

# རེ་བྱ་མིག་དང་པའི་ནང་གི་ བྱ་ཚིག་ [སྐྱུར། གཅད། བཏོན། བསད། བརྟམས། ཏུ་མ།  
 འདོགས།] ཟེར་མི་ཚུ་ ཉམ་ར་འབད་རུང་ འབད་ནི་གི་རང་དབང་ གར་བྱེད་པ་པོ་ལུ་  
 ཡོད་པ་ལས་ དེ་བཟུམ་ལུ་ བྱེད་འབྲེལ་གི་བྱ་ཚིག་། ཟེར་སྐྱབ་ཨིན།

# རེ་བྱ་མིག་གཉིས་པའི་ནང་གི་ ལས་ཚིག་ [འབྱུར། ཚད། ཐོན། ཤི། འགྲེལ། མནམ།  
 རེག།] ཟེར་མི་ཚུ་ རང་བཞིན་གྱིས་ ཏུ་ས་ཚོད་ཁར་ མ་ལྟོད་ཚུ་མ་ཚོད་ འབད་ནི་གི་རང་  
 དབང་ བྱེད་པ་པོ་ལུ་མེད་པ་ལས་ དེ་བཟུམ་ལུ་ བྱེད་མེད་ལས་ཚིག་། ཟེར་སྐྱབ་ཨིན།

**སློབ་ལྟུང་།**

**དྲི་བ།**

- ༡- བྱེད་པ་པོ་དང་འབྲེལ་པའི་ བྱ་ཚིག་གི་དཔེ་༡༠ རེ་ཅིག་འཚོལ་ཏེ་བྲིས།
- ༢- བྱེད་པ་པོ་དང་མ་འབྲེལ་པའི་ བྱ་ཚིག་གི་དཔེ་༡༠ རེ་ཅིག་འཚོལ་ཏེ་བྲིས།
- ༣- ཐུད། བཏོན། རམ། གུམ། འགྲུང། བཀག། རེག། འདོགས། ཟེར་པའི་ཚིག་ཚུ་  
 ལས་ བྱ་ཚིག་དང་ ལས་ཚིག་སོ་སོར་ལྟེས།
- ༤- འཁོར། འབྲོན། འབྲོབ། ལུས། ཟེར་མི་ལས་ཚིག་ཚུ་ བྱེད་ཚིག་ལུ་ སྐྱུར་བཅོས་འབད།

༣ བྱ་ཚིག་ལུ་རྒྱལ་གསུམ་གྱི་བྱད་པར་སྟེ་བཅངས།

བྱ་ཚིག་ལུ་ རྒྱལ་གསུམ་དང་འཁྲུལ་པའི་ ཡིག་སྟེང་ སོ་སོ་ཡོད་མི་ཅིག་དང་། རྒྱལ་གསུམ་དང་འཁྲུལ་པའི་ ཡིག་སྟེང་ སོ་སོ་མེད་མི་ཅིག་དང་། ལག་གཉེན་ཡོད། ལྟེང་སོ་སོ་མེད་མི་ལྟ། །འབྱུང་མེད་། ཟེར་སྤང་ཡོད།

ཀ རྒྱལ་གསུམ་དང་འཁྲུལ་པའི་བྱ་ཚིག་གི་ཡིག་སྟེང་སོ་སོར་ཡོད་མི།

མ་འོངས་པ།	ད་ལྟོ་བ།	འདས་པ།	སྐྱུ་ལ་ཚིག་
བསྐྱེལ་	སྐྱེལ་	བསྐྱེལ་	སྐྱེལ།
དུག་གས།	དུག་གས།	དུག་གས།	དུག་གས།
བསྐྱོལ་	སྐྱོལ་	བསྐྱོལ་	སྐྱོལ།
བྱི་	འབྱི་	བྱིས།	བྱིས།
བལྟ་	ལྟ་	བལྟ་	བལྟ།
འཕྱོན་	འཕྱོན་	ཕྱོན་	འཕྱོན།
བྱུག་	བྱུག་	བྱུགས།	བྱུགས།

ཁ རྒྱལ་གསུམ་དང་འཁྲུལ་པའི་བྱ་ཚིག་གི་ཡིག་སྟེང་སོ་སོར་མེད་མི། (འབྱུང་མེད་)

མ་འོངས་པ།	ད་ལྟོ་བ།	འདས་པ།	སྐྱུ་ལ་ཚིག་
མཇལ་	མཇལ་	མཇལ་	མཇལ།
མཐུད་	མཐུད་	མཐུད་	མཐུད།
འབག་	འབག་	འབག་	འབག།
བྱད་	བྱད་	བྱད་	བྱད།
ཤར་	ཤར་	ཤར་	ཤར།
འཇུལ་	འཇུལ་	འཇུལ་	འཇུལ།

**དྲན་གསོ།** རྒྱལ་ ༣ དང་འཁྲུལ་པའི་སོ་སོར་ཡོད་མི་ལུ་ཡང་། ལུ་ལུ་ཅིག་ མ་འོངས་པ་དང་ ད་ལྟོ་བ་ ཡིག་སྟེང་གཅིག་འབད་མི། ལུ་ལུ་ཅིག་ འདས་པ་དང་ མ་འོངས་པ། འདས་པ་དང་ རྒྱལ་ཚིག་ ལྟེང་གཅིག་འབད་མི་ ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ལུ་ས། ཚིག་མཚན་དྲང་བཏུ་སྟེ་ ཤེས་དགོ་པ་ལག་ཆེ།

**སློབ་ལྟན།**            **རྒྱ་མཚན།**

- ༡- རྒྱ་མཚན་འདྲ་ལུས་འཛོལ་སྒྲེ་ :
- ད་ཉལ་པ་དང་ མ་འོངས་པ་ ལྟེ་ལེགས་ལེགས་འབད་མི་༢ །
  - འདས་པ་དང་ མ་འོངས་པ་ རྒྱལ་ཚོགས་ ལྟེ་ལེགས་ལེགས་འབད་མི་༢ །
  - མ་འོངས་པ་དང་ རྒྱལ་ཚོགས་ ཡིག་ལྟེ་ལེགས་ལེགས་འབད་མི་༢ །
  - ཡ་གོ་ལྟེ་ཚན་ལུས་ འབྲུང་མེད་ཀྱི་ ཡི་གུ་༢ བྲིས།
- ༢- རྒྱ་མཚན་ལུག་ལུ་འབྲུང་ལེགས་སྒྲེ་ :
- མཉམ་། བདུག། གཅེན། གཞུ། གཞུ། ཉེས་ ཟེ་མི་ཚུ་འི་ དོན་དག།
  - བཤམ། བལམ། བཤམ། བཤམ་ ཟེ་མི་ཚུ་ ད་ཉལ་པ་འི་ཚོགས་ལུ་ རྒྱུ་བཅོས།
  - གཞུང་། གཞུང་། བཤམ་ལུ་ གཞུགས། གཞུགས། མཚོང་། འཚོན། འོང་། འོང་ ཟེ་མི་ཚུ་  
ལུས་ འབྲུང་མེད་ཀྱི་ཡི་གུ་ ལྟེ་ལེགས་ལེགས།
  - མིང་མཚན་ (མ་མ་མ་) གི་འཚོ་ལུ་འདྲུང་ལུ་ རྒྱུ་སྒྲེ་ རྒྱུ་ཚོགས་བཅོ།  
དེ་ལྟེ་གས། རྒྱུ་ལུ་ འབྲུང་ལུ་ རྒྱུ་གས། རྒྱུ་ལུ་ རྒྱུ་གས། རྒྱུ་ལུ་ རྒྱུ་གས།

**༤. མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་གསུམ་གྱི་སྐོར།**

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ ཡོང་ལའི་སྐད་ཡིག་དང་ ཡིག་འཁྲུག་སྤྱོད་པ་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་མིང་ཚིག་  
བརྗོད་པ་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ ཡུ་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

**མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་གསུམ་གྱི་དགོས་པ།**

ཡོང་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་ཐོག་ལས་ བརྗོད་དོན་བདུ་སྟོན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྗོད་ཚིག་ ག་  
ཅི་པ་བཟོ་དགོ་ཅུང་། མིང་དང་ཚིག་ གེ་ལས་བརྗོད་པ་གསུམ་ལུ་ མ་བརྟེན་པར་བཟོ་  
བྲམས་མེད་པ་ཨིན།

**དང་པ། མིང་བཟེ་མི་འདི།**

དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཅམ་སྟོན་པའི་མིང་། ཟེ་ དངོས་པོ་དང་ གང་བཟག་གི་ངོ་བོ་ཅམ་མ་གཏོགས་  
དོན་དེ་གིས་བྱ་བ་དང་ ལྷན་ཚེས་ཚུ་ག་ནི་ཡང་ མ་སྟོན་མི་འདི་ལུ་སྲུབ་ཨིན། དཔེར་ན།  
མེ། རྒྱ། ཡག་པ། རྩམ། འབྲི་དེབ། སློབ་གྲྭ། ཤིང་། སྤང་། པད་མ། ཟེ་མི་ཚུ་དང་།  
མིང་གི་ཐོག་མཐའ་ བྱ་ཚིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འགྲུབ་མི་དང་། བྱ་ཚིག་གཉེས་ཅེག་ལས་  
འགྲུབ་མི་མིང་ ཚུ་ཡང་ཚུད་པ་ཨིན།

**གཉེས་པ། མིག་བཟེ་མི་འདི།**

དོན་གྱི་ལྷན་པར་སྟོན་པའི་ཚིག་། ཟེ་ དོན་གྱི་ངོ་བོ་དེའི་ལྷན་ཚེས་ གང་ཅུང་ཅིག་

དང་སྐྱགས་ཏེ་ ཉེན་མི་ལུ་སྤྲུལ་ཡིན།

- དཔེ་ན།      ༡.   ཤིང་སྒོམ།      ༢.   གྲང་གནག་པོ།
- ༣.   བྱིམ་གྱ་བཞི།   ཟེེ་མི་བརྒྱམ་ཡིན།

**གསུམ་པ།    བརྗོད་པ་ཟེེ་མི་འདྲི།**

མིང་ཚིག་འཕྲེང་བར་སམ་ལ་བ་བརྗོད་པ།   ཟེེ་   མིང་དང་ཚིག་དེ་ཚུ་གི་བར་ན་  
 མཁོ་བའི་ཚིག་ཕྱད་དང་   བྱ་ཚིག་   ཚིག་གོགས་ཚུ་ག་ར་   ཚང་མ་འབད་བཞེད་དེ་  
 བརྗོད་དོན་གེ་ར་   ཆ་ཚང་ཉ་གོ་ཚུ་གས་མི་ལུ་   སྤྲུལ་ཡིན།   དཔེ་ན།

- ༡.   འགས་ཚུ་ལ་ནང་   ཤིང་སྒོམ་ཚུ་ག་ར་   རྣམ་འགྲོ་དོ།
- ༢.   ལྷང་སྒྱོ་སི་སི་འབད་   ཡོད་མི་འདྲི་   པད་མ་གས་   བྲིས་བྲིས་ཡིན།
- ༣.   ཞིང་ནང་གི་   དཀར་ཚུ་   གྲང་གས་ཟེེ་དེས།   ཟེེ་མི་བརྒྱམ་ཡིན།

**སློབ་ལྟ།**

- ༡།   བྱ་ཚིག་ལས་   འགྲུབ་མི་མིང་བྲི་ནི།
- ༡-   མིང་གི་ཉེ་མ་   བྱ་ཚིག་ཅིག་ལུ་བརྗོད་ཏེ་   འགྲུབ་མི་མིང་། ༡༠ །
- ༢-   མིང་གི་འཁྲུལ་མ་   བྱ་ཚིག་ཅིག་ལུ་བརྗོད་ཏེ་   འགྲུབ་མི་མིང་། ༡༠ །
- ༣-   བྱ་ཚིག་གཉིས་ཅེ་ག་ལས་   འགྲུབ་མི་   མིང་། ༡༠ །

ཁ་ ཅེལ་ གསར་སྐྱབ་ འབད་ནི་ཡིན་པས། ཟེ་མི་ མིང་འདྲི་ བྱ་བའི་ལཱ་ལཱ་ ལྷན་  
བཅོས་འབད་བའི་ནི།

ག་ དམེ་དེབ་ གསར་པ་ བཅུམ་ནི་མས། ཟེ་མི་ བྱ་ཚིག་འདྲི་ མིང་ལཱ་ལྷན་བཅོས་  
འབད་བའི་ནི།

ང་ (འབབ། ལབ་) (སྐད། བུད་) (རམ། རམ་) (ཤོད། བྱིན་) གྲག་ཤད་  
ནང་ ཡོད་མི་ ཚིག་ཚུ་གི་ ལྷན་པར་ཕྱེས་སྟེ། རྗེན་ཚིག་སེབ་བཟོ།



༥ འབྲེལ་སྒྲིའི་འཇུག་ཚུལ།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ རྣམ་དབྱེ་དུག་པ་ འབྲེལ་སྒྲིའི་ འཇུག་ཚུལ་ ཤེས་ཚུགས་པ་བརྗོད་ཀྱི་ དོན་ལུ་ཡིན།

**ངོས་འཛིན།**

འབྲེལ་སྒྲི་ཟེར་མི་འདི་ བརྗོད་བྱའི་ཚིག་དོན་ གང་ཟག་དང་དངོས་པོ་ཚུ་གི་བར་ན་ འབྲེལ་ བ་ལོན་མི་ སྒྲ་ལུ་ འབྲེལ་སྒྲི་ ཟེར་སྤང་ཡིན།

**འབྲེལ་སྒྲི་རྒྱུ།**

འབྲེལ་སྒྲི་གི་རྒྱུ་ལ་ལོ་འདི། **གི་ གྱི་ གྱི་ འི་ ཡི་** ཚུ་ཡིན། འཇུག་ཚུལ་འོག་ལུ་ བཀོད་ མི་བརྒྱམ་ ཡིན། དཔེ་ན།

ཤིང་གི་རལ་གྱི། ལེར་གྱི་བུམ་པ། ཤ་ཁག་གི་གཟུགས། ཚོས་འཕེལ་གྱི་ཁག། དོམ་ གྱི་མཁྲིས་པ། རྩལ་གི་ཡོམ། རྣམ་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་ཅོ། བདེ་སྐྱིད་གྱི་རྣམ་ཅོ། བྱ་ཡི་མཚོ་རྩོ། དུལ་གྱི་བཀྲ་ག། དཔལ་རྩལ་གྱི་རྣོས། གསེར་གྱི་མདངས། དོ་ཇི་གདན་གྱི་མཚོ་རྩོ། ལྷ་ཁང་ནང་གི་སྒྲ། ལྷིམ་ནང་གི་མི། སློབ་དཔོན་གྱི་ཕྱག་དཔེ། དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཡམ་ལུ། དབང་ཕུག་གི་ལྷིམ།

**སློབ་ཚིག།** གི་གྱི་གྱི་ཡི་དེ་རྣམས་ནི། རྣམ་དབྱེ་དུག་པ་འབྲེལ་སྒྲི་སྟེ། སྒྲི་རྒྱལ་རྣམ་ར་ལ་གྱི། ད་བས་གྱི་གང་གི། འདང་མཐའ་ མེད་འི་དང་ཡི། རྗོང་ཁའི་སྐབས་ལུ་གི་འཇུག་པ་ཡིན།

༤ བྱེད་སྐྱེའི་འཇུག་ཚུལ།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ རྣམ་དཔྱེ་བརྒྱད་ཀྱི་གསུམ་པ་ བྱེད་སྐྱེའི་འཇུག་ཚུལ་ ཤེས་ཚུགས་པ་  
བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

དོས་འཇིན།

བྱེད་པ་པོའི་རྣམ་དཔྱེ་བཟེ་མི་འདི་ བྱ་བའི་ལུ་ག་ཅི་འབད་ཅུང་། དེ་འབད་མི་གི་ གང་ཟག་  
དང་ དོས་པོ་ ག་ཡིན་ནུ་? རྟོན་པའི་སྐྱེ་ལུ་ བྱེད་པ་པོའི་རྣམ་དཔྱེ། ཟེར་སྐབ་ཡིན།  
བྱེད་སྐྱེའི་རྒྱལ། གསེ་ཀྱིས་ཀྱིས་འུས་ཡིས་ ཚུ་ཡིན། དེའི་འཇུག་ཚུལ་ དེམ་པ་བཞིན་དུ་  
འོག་ལུ་བཞེད་དེ་ཡོད།

	བྱེད་སྐྱེ།	
ལུགས།	གསེ་	ལུགས་འབད་བརྒྱུངས་རུག།
ཚེ་རིང་།		ཡི་གུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་བེས།
མཁའ་འགོ།		ཐགས་འཐག་སྟེར་སྟོང་པ་མས།
ཕམ་།		ཟད་འགོ་ལེ་ཤ་བཏང་ཡི།
ཚྱོད་།	ཀྱིས་	ཞིང་མོ་ཚུགས་པ་ཅེན། ང་ལུ་ཕན་ཐོགས་ནི་མས།
དངོས་གྲུབ་།		སྐབ་མི་ལུ་ཉན་ནི་མི་འོང།
སངས་རྒྱལ་།		གསུང་མི་ཚེས་སེམས་ཁར་བཞག་དགོ།
བསྟན་འཛིན་།	ཀྱིས་	དཔེ་ཆ་ལེགས་ཤོམ་འབད་སྟོན་བྱེད་མ་མས།
སྐམ་།		ཉ་བརྒྱུང་སྟེར་བཟུའ་འོང།
སྐམ་འཁོར་།		མི་བསྐྱེས་རུག། ཟེར་སྐབ་ད་ བལྟ་དགོ།
རྣམ་རྒྱལ་།		ལུ་འབད་ནིར་མེན་རུག།
ཀུན་དགའ་།	ཡིས་	མཐོང་ཚེ་འོང་ནི་མས།

### ༡༢ བྱེ་པ་པོ་གཙོ་བོ།

བྱེ་པ་པོ་གཙོ་བོ་ཟེར་མི་འདི། དཔེར་ན། རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་ཡི་གུ་ཐོས་ཏེ། ཟེར་  
བའི་སྐབས་ **རྣམ་རྒྱལ་འདི་བྱེ་པ་པོ་གཙོ་བོ་དང་ ཡི་གུ་** བྱ་བའི་ཡུལ་ **ཐོས་**  
ཟེར་མི་འདི་ལཱ་ཡིན། བྱ་བའི་ཡུལ་དང་བྱེ་པོའི་བར་ན་བྱེ་བྲོའི་ཕྱད་ གྱིས་  
བཅུགས་ཏེ། ལཱ་འབད་བའི་དོན་ལྟོ་མི་ལཱ་ བྱེ་པ་པོ་གཙོ་བོ་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

### ༡༣ བྱེ་པ་པོ་ཡལ་པ།

བྱེ་པ་པོ་ཡལ་པ་ཟེར་མི་འདི། ལབ་གྱིས་གོ་ལ་བཅོམ། ཟེར་བའི་སྐབས་ བྱེ་  
པ་པོ་ལབ་ཡིན་ཏེ། མི་མདེ་པར་ ལབ་གྱིས་ གོ་ལ་བཅོམ་མི་ཚུགས། བྱེ་པ་  
པོ་མི་ལཱ་བརྟེན་ཏེ། ལབ་གྱིས་འབད་བཅོམ་མི་ལཱ་ བྱེ་པ་པོ་ཡལ་པ་ཟེར་སྐབ་  
ཡིན། དཔེར་ན། གྱི་གིས་ཤིང་བཅད། རྩོམ་གཏེ་གིས་ས་བརྟོ། ལྷ་གུ་གིས་ཡི་གུ་  
ཐོས་ ཟེར་མི་ཚུ་དང་ཅེག་འབད།

### ༡༤ འད་བཞིན་བྱེ་པ་པོ།

འད་བཞིན་གྱི་བྱེ་པ་པོ་ཟེར་མི་འདི། ལྷན་གྱིས་གུ་བ། རྒྱུ་གིས་འབག་ ཟེར་  
བའི་སྐབས་ གང་ཟག་མི་ག་ཡང་མདེ་ཏེ། འད་བཞིན་འབྱུགས་གྱིས་ ལཱ་འབྱུང་  
བའི་ཚེག་གི་སྤོང་བ་ཅེག་ལཱ་སྐབ་ཡིན།

### ༤༢ ལྷ་མཚན་གྱི་དོན་ལུ་འཇུག་པའི་བྱེད་སྐྱེ།

ལྷ་མཚན་གྱི་དོན་ལུ་འཇུག་པའི་བྱེད་སྐྱེ་ཟེ་མི་འདི་ དེ་འབད་དེ་དེ་གིས་དྲག་ཅི་  
དེ་གིས་འབད། ཟེ་བའི་སྐབས་ ལཱ་ག་ཅི་ཡིན་ཅུང་ འདི་བསྐྱབ་ཚུགས་པའི་ ལྷ་  
མཚན་ལྟོན་པའི་ཚིག་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཡིན།

### མེས་ལའང་བཞག་དགོཔ།

དཔེ་ན། བླ་མ་གྱི་སློབ་མ། བླ་མ་གྱིས་ཚོས་གསུང་དོ། ཡམ་གྱི་བཀའ། ཡམ་གྱིས་བསྐྱབ་  
བྱ་བྱེད་དེས། ཟེ་བའི་སྐབས་ བླ་དང་ ཡ་ གི་མཐའ་མར་ཡོད་མི་ མ་ འདི་ རྗེས་  
འཇུག་མེད་པར་ མིང་མཐའ་ཡིན་མ་ལས། གྱི་དང་གྱིས་ མེད་པར་ གི་དང་གིས་  
འབྲེལ་དེ་ཡིན་མ་ཤེས་དགོཔ་གལ་ཆེ། ཡོམ། ཡམ། རྗེས་ བྱེད་ སོགས་ མིང་ཚིག་  
གཞན་ཡང་ཡོད་པ་ཉ་གོ་དགོ།

**སློབ་ཚིག།** སློབ་ཚུལ་འབྲེལ་སྐྱེའི་སྐབས་དང་འདྲ། འབྲེལ་སྐྱེར་རྗེས་འཇུག་སྐྱེར་བས། བྱེད་པ་ལོ་དང་བྱ་  
བའི་ལས། གཙོ་བོར་བཏོན་པ་བྱེད་སྐྱེ་ཡིན། བྱེད་སྐྱེའི་རྒྱུ་གྱི་འཇུག་ལུ་བཞི། བྱེད་པ་གཙོ་བོ་ལས་པ་དང་།  
རང་བཞིན་རྒྱུ་མཚན་བཞི་ལུ་འཇུག།

༧. ལྷག་བཅས་ སྐྱའི་སྐྱོར་ཚུལ།

ལྷག་བཅས་ཀྱི་ ཡན་ རང་དབང་ཅན་དང་། གཞན་དབང་ཅན་ ཇི་ལྟར་འབྲེལ་དང་འཕྲིལ་འི་ འཕྲོ་བ་ལམ་ སྐྱའི་སྐྱོར་ཚུལ་ ཤེས་ཚུགས་པ་ བཟོ་ནིའི་ དོན་ལུ་ཡིན།

**གོ་དོན།**

ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཡན་ཟེ་མི་འདི། ཚིག་ག་ཅི་རེ་འབད་ཅུང་། སྐབ་མ་ཚར་བ་ཡོད་མི་ ཚིག་ ལྷག་མ་དེ་ ཡར་འདྲེ་ འབད་ཚུགས་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་མི་གི་ ཡན་ཅིག་ལུ་སྐབ་ཡིན།

**ཡན།**

ཉེ་ ཉེ་ དེ་ གཞུམ་དང་། རང་དབང་ཅན་གྱི་ཡན་ སྐྱེ་ བཅས་བཞི་ཡོད།

**དཔེ་རྒྱ།**

སྐྱེ་ཉེ་དེ་གསུམ་གྱི་འཇུག་ཚུལ།		སྐྱེ་དང་ལས་གཉིས་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ།			
	ཡན།				
བཀག་ག།	ལྷེ་	བཞག་ག།	བཀག་ག།	ལྷེ་ ཞེན་མ་ལས་	བཞག་ག།
བཏང་ག།		བཏྲ།	བཏང་ག།		བཏྲ།
སྐབ་ག།		མ་བཞག་ག།	སྐབ་ག།		མ་བཞག་ག།
བཏྲམ་ག།		སྐྱོད་ག།	བཏྲམ་ག།		སྐྱོད་ག།
བདའ་ག།		སྐྱོང་ག།	བདའ་ག།		སྐྱོང་ག།
བཏྲུ་ག།		བཞག་ག།	བཏྲུ་ག།		བཞག་ག།
བཏོན་ག།	ཉེ་	བཞག་ག།	བཏོན་ག།		བཞག་ག།
ཤར་ག།		འདུག་ག།	ཤར་ག།		འདུག་ག།
བསྐོལ་ག།		ཕྱིན་ག།	བསྐོལ་ག།		ཕྱིན་ག།
བསྐོས་ག།		མ་བཞག་ག།	བསྐོས་ག།		མ་བཞག་ག།

སློབ་	དེ	བཟའ་	སློབ་		བཟའ་
-------	----	------	-------	--	------

བླ་མ་གསོ། ལྷག་བཅས་ཀྱི་ ཉེ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ འདས་པའི་ཚིག་  
ར་བྱི་དགོང་ཡིན་མ་ སེམས་ཁར་ངེས་དགོ།

**སློབ་ཚིག།** སླེ་ཉེ་དེ་གསུམ་ལྷག་བཅས་ཉེ། གང་བ་མ་འདང་ནི། མཐའ་མེད་མཐའ་མར་སླེ་འཕྲོབ་ཡིན། ཉ་  
ར་ལ་ས་ཉེ་དང་ནི། རྗེས་འཇུག་དཔེ་མཐའ་དེ་འཕྲོབ་ཡིན། རྗེས་འཇུག་གི་ཕྱད་སླེ་འདི། རྗེས་འཇུག་ག་  
རའི་མཐའ་མར་འཇུག།

༤. (སློ) (འབད་) གྱི་འཇུག་ཚུ་ལ།

སློ ༡. ཉུག་བཅས་ཀྱི་ ཡུལ་རང་དུ་བཅུ་ཅན།  
བཏུ་སློ་ འབད་ད། གཟིགས་སློ་ བཀའ་དྲིན་བསྐྱེད། ཉུག་སློ་  
གཟིགས་ད། གནས་བསྐྱོར་སློ་ འོངས་ཡི། བཤུལ་སློ་ འཇུ་  
ནི།

༢. མཚུངས་གསལ་གྱི་ ཟ෍།  
དེ་སློ་ མ་གསུང། རྟེ་སློ་ མ་སྣམ། དེ་སློ་ མི་བརུབ། ག་དེ་སློ་  
འབད་ནི་? རྟེ་སློ་ མ་མཇུག།

འབད། ༡. ཟད་ཀའ་བྱ་ཚིག་འབད་འཇུག་པ།  
བཞུམ་སློ་འབད། ལཱ་ག་ཅི་འཇུག་ཅུང་འབད། རྟེ་ག་པ་ མ་  
འབད་བའི་ ལཱ་གས་ཤོམ་ཡིན། བཀའ་མ་ཤིས་པ་ མ་འབད་  
ཅུང་ ལྷིམས་ཡོག་ལུག། ཚེས་འབད་དེ་ སངས་རྒྱས་ལུག།

༢. རོ་མ་གསུ་ བྱ་ཚིག་ཡིན་ཅུང་། ལུགས་ཞན་པ་ རྒྱ་ཚིག་ཅམ་  
འབད་ མིང་དང་། ལྷུ་ཚིག། མིང་མཐའ་ཡོད་མི་ བྱ་ཚིག་ཚུ་  
དང་ ཡུལ་ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར་ འཇུག། དཔེ་ན།

མཚོན་པ་འབད་ ཡུལ་ལུག། རྩེ་འབད་ བཞེངས་ལུག།  
 ལྷུལ་པ་འབད་ འཇུངས་ལུག། འགྲོས་ཀྱིས་འབད་ འགྲོ་དེས།  
 ལྱགས་འབད་ ལུག། ལེགས་ཤོམ་འབད་ དྲག་ལུག།  
 ལངས་འབད་ མ་བྱེ་པས། གཏུངས་འབད་ ཆ་བཞག་དགོ།  
 གོ་མ་འབད་ ལྷུག། འབད་ནི་འབད་ ལྷུག་ཅི། རེ་རེ་བཞོན་  
 རུ་འབད་ ཤོག། ལྱགས་ཀྱིས་འབད་ འགྲིམ་འོང། ལྷུག་ལྟེ་  
 འབད་ བཞག་དགོ། བཟུམ།



༢. རྒྱ་རྩུབ་

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ རྒྱ་རྩུབ་ཀྱི་སྐོར་དང་། འཇུག་ཚུལ་ཚུ་ ལ་གསལ་ལ་འབད་ ཤེས་ ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་འདི་དོན་ལུ་ཡིན།

**རྒྱ་རྩུབ་**

ཡང་ ས / སང་ རུང་ ཚུ་ཇི་ལེ་འཇུག་དབྱེ་བ་མེད་པ་ས་ འཇུག་པ་ཡིན། དཔེ་སྟོན།

ཡང་། མཚོ་གསལ་ཡང་ མཚོ་གསལ་པས། ལེགས་ཡང་ ལེགས་པས། རྒྱང་ཡང་ རྒྱང་ས་ རུག། གྲང་ཡང་ མི་གྲང་། བཅོང་ཡང་ མི་བཅོང་། སྤྱི་ཡང་ འབྲི་དེས། བཟའ་ཡང་ བཟའ་རུག། མོ་ཡང་ འདུག། ཤིང་ཡང་ རྒྱེས་རུག། ཚུ་ཡང་ བྲེས་རུག།

ས། མཚོ་གསལ་ས་ མཚོ་གསལ་པས། ལེགས་ས་ ལེགས་པས། རྒྱང་ས་ རྒྱང་ས་རུག། གྲང་ས་ མི་གྲང་། བཅོང་ས་ མི་བཅོང་། སྤྱི་ས་ འབྲི་དེས། བཟའ་ས་ བཟའ་ རུག། མོ་ས་ འདུག། ཤིང་ས་ བཅུ་གསལ་ལོ་དོན་པ་མས། ལཱ་ལོ་ས་ དཀྲོགས་ལོ་དོན་ རུག། གཤེས་ཆ་ས་ ཡང་སོ་རུག།

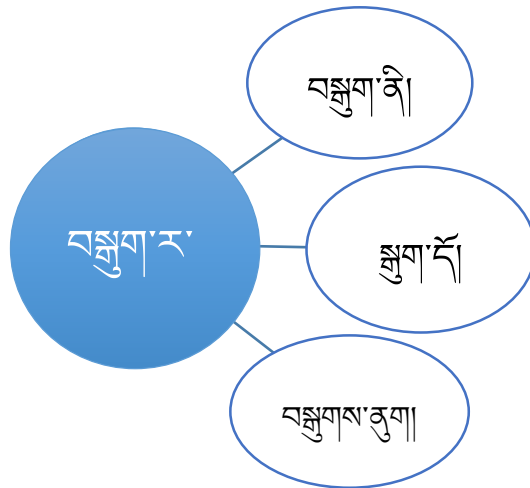
ཕན་འདེབས། ཡང་། ས། གཤེས་པོ་འདི་ མིང་དང་བྱ་ཚིག་ གཤེས་ཆ་ས་གི་བྱུང་ལས་ འཇུག་པ་ཡིན། སྐད་གཤེས་ཀྱི་ ཏེ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་ མ་འོངས་པའི་ ཚིག་སྤྱི་དགོས་དང་།

# ལྷུ་མམ་འདྲི་ ཚིག་གྲོགས་དང་འབྲིལ་ ཟུང་ཏེ་འགྲེལ་འོང་། དཔེ་ན།

དཔེ་ ༡ པ།



དཔེ་ ༢ པ།



༡༤། བདེ་ཆེན་ མོ་ས་སང་ འོངས་ལྷན། ཡང་དང་པ་འཕྲོན་མི་ མོ་ས་སང་ མི་འོང་།  
བརྩམ།

༡༥། འདི་གི་ ཐད་ལྟ་ལྟོད་པ་ད། འཇུག་ཚུལ་ལྟར་པས་ ཡ་ཅི་ཅིག་ལྟེ་བ་ཅིན།  
བྲི་ཅུང་ བྲི་ཚུགས། བཏུ་ཅུང་ བཏུ་བཅུག། བསག་ཅུང་ བསག་གི། གཏུང་  
ཅུང་ མི་འགྲོ་ཞི་འོང་། ཟེ་དོ་བརྩམ། ཅུང་གི་ རྒྱལ་མའི་ཚིག་ཚུ་ མ་འོངས་  
པའི་ འདྲེ་ཚིག་དང་། རྒྱལ་ཚིག། ཐེ་ཚམ་གྱི་ རྫོང་འབད་ཡོད་པ་ཅིན། ཅུང་གི་  
རྟེ་མམ་གི་ བྲ་ཚིག་འདི་ མ་འོངས་པའི་ཚིག་ས་ བྲི་དགོ་ཞི་དང་།

དྲིས་ཅུང་ རྣམ་མ་བརྟུབ། བཏུང་ཅུང་ འགྲོ་མ་བརྟུབ། བརྒྱལ་ཅུང་ མ་ལྟོད་  
པས། བལྟམས་ཅུང་ འབད་མ་ཚུགས། ཅུང་གི་ རྒྱལ་མའི་ཚིག་ཚུ་ལྟ་ དགག་  
ཟླ་ མ་ ཚུད་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན། རྟེ་མམ་གི་ བྲ་ཚིག་འདི་ འདས་པའི་ཚིག་ བྲི་  
དགོ་པ་ཨིན།

༡༠. དེ་རྒྱ།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ རྗེ་ལའི་བརྗོད་པ་ནང་ ལག་ལུ་འབྲེལ་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་པའི་ དེ་དང་  
འདི་གི་རྒྱ་ དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་ ཤེས་ཚུགས་པ་ བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ཡིན།

གཤོམ།

དེ་རྒྱ་བཟེ་མི་འདི་ རྣམ་འདས་པ་དང་ མ་འོངས་པ་གཉིས་ དེ་ལས་ ཐག་རིང་སའི་དོན་  
ལྟོན་པའི་ཡུན་ཅིག་ཡིན། འཕྲུལ་འཕྲུལ་ སྤང་འོ་བདེ་ཉིང་དང་འཁྲིལ། དེ་གི་ཚབ་ལུ་ མེ་  
ཡང་ ལག་ལུ་འབྲེལ་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་རྒྱ་འདི་ རྗེས་འཇུག་དང་འཁྲིལ་མི་དགོ་པ་ལས་ ལྷག་  
བཅས་སྐབས་ཀྱི་ཡུན་ ཉེ་ཉེ་དེ་གསུམ་བཟེ་བའི་ དེ་འདི་དང་ མི་འདྲ་ལྟ་ཡིན་མ་ ཤེས་དགོ།  
དེ་རྒྱ་ མཚུངས་དཔེ་གཞི་ལྟོན་པ་དང་ ལྷི་རྒྱ་ བདེ་པའི་དོན་ གསང་བའི་དོན་ཚུལ་  
འཇུག་པ་ཡིན། དཔེ་ན།

༡༡ འདས་པ་ལུ་འཇུག་ཚུལ།

- ཀ་ ཉེ་མ་དེ་ ཐིམ་ཕུ་ལུ་ལོད་ཅི།
- ཁ་ ཁ་ཅེ་དེ་ རྫོད་ཀྱིས་དུགས་མཚུགས།
- ག་ རྫོ་པ་དེ་ འབྲུང་འབྲུང་ལྷ་བཅི།
- ང་ དེ་ཅི་དེ་ ག་ཡང་མ་འོང།

**༢༩ མའོངས་མཁུ་འཇུག་ལྟུང་།**

- ཀ་ རྒྱལ་མ་དེ་ ལམ་མི་རི་ཀུ་ལུ་འཇུག་ཏུ་ལོན།
- ཁ་ རྟེན་མ་དེ་ ངལ་གསོ་ལོན།
- ག་ ཉུ་མ་དེ་ སློབ་དཔོན་འབྲུན་འོང།

**༣༠ བཀ་རིང་ལའི་དོན་ལུ་འཇུག་ལྟུང་།**

- ཀ་ ལམ་མི་དེ་ ག་གི་ལོན་ནེ་?
- ཁ་ ལམ་ལ་དེ་ ག་ལོན་ནེ་?
- ག་ ཡ་གི་དེ་ ངེ་གི་ལྷི་མ་ལོན།
- ང་ མ་གི་དེ་ རྟོན་ལྷི་མ་ལོན།

**༣༡ མཚུངས་དཔེ་རིག་གི་དོན་ལ།**

- ཀ་ དེ་བཟུམ་འབད་ འབད་དགོ། དེ་བཟུམ་འབད།
- ཁ་ དེ་སྒྲེ་ས་ལོན། དེ་སྒྲེ་ས་ ལོན།
- ག་ དེ་ཉུ་བུ།
- ང་ དེ་སྒྲེ་ས་ འབད་དགོ། ཟེ་མི་ཚུ། དེ་སྒྲེ་ས་ འབད་དགོ།

### ༥༽ ལྷོ་རྒྱ་ལེ་རྩོད་ལྟོན་ལ།

- ༧' རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཚུ།
- ལ' མི་དེ་ཚུ།
- ག' ཅའ་དེ་ཚུ་ལ་སོགས་ལ།

### ༦༽ བདེ་ལེ་ལེ་རྩོད་ལྟོན་ལ།

- ༧' དེ་བདེ་ལེ་འབད་ལེ་ལས།
- ལ' དེ་ཡི་ནུ་འབད་ལས།
- ག' དེ་མ་བདེ་ལེ་མེ་འབད་ལ།

### ༧༽ གསང་བའི་རྩོད་ལྟོན་ལ།

- ༧' དེ་ ང་གིས་ཀྱི་གཞི་འབད་འོང།
- ལ' དེ་ རྩོད་ཀྱིས་འབད་འོངས་ཡི་ག།
- ག' དེ་ རོགས་ལུ་སྤྲེལ་ཞི་མེ་འོང།

དེ་འབད་ཞི་དེ་གིས། དེ་གིས་འབད། དེ་བསྐང། དེ་ཚུ། དེ་འབད། དེ་འབད།  
 དེ་འབད། ཟེ་དོ་བཟུམ་ འབད་ཚུ་ལ་སོ་སོ་ཡང་ཡོད།

༡༡. འདི་རྒྱ།

**འཕུག་ཚུལ།**

རྒྱས་ཅི་འདི། རྩ་འཛིན་འདི། རྩ་ཉོ་འདི། ལམ་ལོ་འདི། ཤིང་འདི། གཟུགས་  
འདི། འཇུག་འདི། ལྷ་འདི།

རྒྱས་ཅི་གི་ ལོ་འདི་ནང་ ལེགས་ཤོམ་ འོང་འོང་ས་ འདྲ་བས།  
རྩ་ཉོ་འདི་ རྩ་གཞུང་ལ། རྩ་ལམ་ ག་ཅི་བརྩམ་འོང་ག་? མི་ཤེས།

རང་གི་ སེམས་འདི་ གཙོ་ཆེས་ལས། བདག་འཇིག་ འབད་དགོ།

རྩ་འཛིན་འདི་ འདྲེས་ཤུས་བས། རྩ་ལམ་ ག་ཅི་འབད་འོང་ག་?

༡༢. བྱ་ཚིག་གི་ འདྲེན་ཚིག་/ཚིག་གྲོགས་དང་འབྲེལ་འདྲུག་ཚུལ།

བྱ་ཚིག་གི་ འདྲེན་ཚིག་/ཚིག་གྲོགས། ཟེར་སྤྲོད་མི་འདུག་ རྗེས་ཚིག་ལས་ འགོ་  
བཅུགས་ ཚིགས་ལྷན་ཡེལ་མ་འབད་ བྲིས་འགྲོ་བའི་སྐབས། རྣམ་གཞུག་གི་  
བྱ་ཚིག་ཚུ་གི་ རྒྱལ་ལས་འདྲུག་མི་ ཡུན་དང་ཚིག་གྲོགས་ཚུ་ལུ་ སྤྲོད་ཡིན། ཚིག་  
གྲོགས་ དེ་ཚུ་ བྱ་ཚིག་གི་རྒྱལ་ལས་ གཞིག་མེད་གཞིག་ མ་འབྲེན་པ་ མིང་  
ཚིག་འཕྲུང་བའམ་བསྟན་ཏེ་ འགྲོ་མ་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་གིས་འབད་ དེ་ཚུ་དང་  
བྱ་ཚིག་སྤྲོད་ཐངས་ཤེས་དགོ་པ་ ལག་ཆེས་ཡིན།

༡. འོག་གི་ ཐེག་སྒྲོམ་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ ད་ལྟ་བུའི་ ཚིག་གྲོགས་/འདྲེན་ཚིག་ཡིན།

(དོ། དེས་) (ཚུལ། ལྷངས་/ཐངས། ཐབས། ལྷགས། རྒྱལ་) (མཁན་ པ་ མ་ མི་)

བྱ་ཚིག་གི་རྒྱལ་ལས་ ཚིག་འདི་ཚུ་ འབྲེན་པ་ཅིན། ཏེ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་ ཡིན་ཅི་  
མེད་ཅི་ ད་ལྟ་བུའི་ཚིག་གྲོགས་དགོ་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

༧. ད་གིས་ བཏུམ་ད། ཁོ་གིས་ དཀྲོག་དེས་པ།

བྱ་ཚིག་ ད་ལྟ་བུ།

ཚིག་གྲོགས་/འདྲེན་ཚིག།



ལ་ ཡི་གུ་ འབྲི་བྲངས་ རྟེན་ཅིག་པ་ ཡིན་མ་མས།



ག་ པར་ འབྲི་མི་ ཁོ་ མཉེ་པས།



སློབ་ལྟ།

འདྲེན་ཚིག་ཚུ་དང་གཅིག་ལས། ཚིག་མཛེན་དྲུང་ལས་ ད་ཉུང་པའི་བྱ་ཚིག་འཚོལ་  
སྡེ་ བཤད་པ་གྲུལ་ དག་པ་ཅིག་གྲིས།

༢. འོག་གི་ ཐོག་སློབ་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ མ་འོངས་པའི་ ཚིག་གྲོགས་/འདྲེན་ཚིག་ཡིན།

(དགོ། ཚིག་། ཚུགས། བཅུག། ཤེས། སྲིད། བཏུབ། དབང། ལུམ། རྒྱ། ཕྱིར། སག་  
ས། རན། རོང་) (ནི། རོང། གོ།) (པས། བས། མས་) (ཡང། ར། རུང་) (ན་ནི་)  
(པ་མ་བ་/མ་) (ས་) (ག་) (མ་མི་)

བྱ་ཚིག་གི་ཀླུ་ལས་ ཚིག་འདི་ཚུ་ འབྲི་པ་ཅིན། ཉེ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་ ཡིན་ཅི་  
མིན་ཅི་ མ་འོངས་པའི་ཚིག་གྲི་དགོ་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

༧ ད་གིས་ བཏུམ་ད། མོ་ལུ་ གཏུང་བཅུག་པ་ཅིན་ དྲག་ནི་མས།



ལ་ ཡི་གུ་ **བྲི་འོང་།** ཟེང་སྐབ་དེས།



ག་ ལོ་ **བཟའ་བཅུག་** མཉེན་?



**སློབ་ལུ།**

འདྲེན་ཚིག་ཚུ་དང་གཅིག་ལས། ཚིག་མཚན་དྲུང་ལས་ མ་འོངས་པའི་བྲི་ཚིག་  
འཚོལ་སྒྲེ་ དཔེ་བཟོ་དྲུག་

༢. འོག་གི་ ཐིག་སྒྲོམ་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ འདས་པའི་ ཚིག་གྲོགས་/འདྲེན་ཚིག་ཡིན།

(ཅི་ ཚི་ ཡི། རུག་) (ཆི་ད་སོ་) (ཡོད། ལྷོད། ཚར། བཟ། བདལ། འགྲོ། བཀོ།  
འབག། གཏང། ལུས། བཞག། ཕྱི། ཞིན་) (རུང་) (ཉི་ལྷོ་དེ་སྒྲེ་) (ནས་) མ་ཐག།

བྲི་ཚིག་གི་ཀླུ་ལས་ ཚིག་འདྲི་ཚུ་ འཛེན་པ་ཅིན། ཉེ་མའི་བྲི་ཚིག་འདྲི་ ཡིན་ཅི་  
མིན་ཅི་ འདས་པའི་ཚིག་བྲི་དགོ་པ་ཡིན། དཔེ་ན།

༧. ད་གིས་ བཏུ་ཕ་ད། ཀམ་རྟོ་ཇེ་གིས་ **བྲིས་ལོན་ལུག།**



ལ་ ཡི་གུ་ **བྲིས་བཞག།** ཟེང་སྤང་དེས།

བྱ་ཚིག། འདས་པ།

ཚིག་གྲོགས་/འདྲེན་ཚིག།

ག་ **ཁོ་བཟའ་ཉེ་** མོང་རྒྱ།

བྱ་ཚིག། འདས་པ།

ཚིག་གྲོགས་/འདྲེན་ཚིག།

### སློབ་ལྟན།

1. འདྲེན་ཚིག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར། ཚིག་མཛེན་དྲུང་ལས་ འདས་པ་འདྲེན་ཚིག་འཚོལ་  
སྟེ་ གཞན་གྱིས་བྲིས་ཡོད་མི་ ཡིག་རྒྱགས་ཅིག་ དེ་སྟེ་དཔྱད་འབད།
2. ཡིག་རྒྱགས་དང་ འདྲེན་ཚིག་དང་འཁྲུལ་ཉེ་ ལྟེ་ ལྟོ་སྟོར་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་?  
བཅོམ་རྒྱུ་དེ་དང་། བྲིས་ཚིག་ལས་བརྟེན་ མིང་འགྲུབ་མི་ཚུ་ ལམ་གསལ་བཅོམ་  
འབད།

3 ལོ་མཚན་ལྟེ་གཞན་པ་བཀའ་མི་ གྲི་ཅི་ ཤིང་འབྲེལ་ཉེ་ (རྟོ་རྟོ་ལུ) འཚོན་ཉེ་ ལོ་མཚན་བསྟན་ཉེ་མེད་པ་ བཅོམ་ཉེ་འབད་རྒྱ། བུ་ཚུ་དང་ལུ་ག་གིས་ གྲི་ལེ་ དམས་  
མདོག་ཚེ་སིང་འདྲི་ མཚན་བསྟན་མི་ ཆ་མོགས་འབད་འབྲེན་འབྲེན་རྒྱ། གེ་ཟ་ ཞིང་གི་སྤྱོད་ལྟེ་ཚེ་ དམས་མདོག་ཚེ་སིང་གིས་ ཉེ་ག་ཉེ་ག་ཉེ་ ལས་ཚུ་སྤང་ཉེ་  
བང་བཅོམ་ཉེ་ འབྲེན་འབྲེན་ལུ་ ཁོ་ལྟེ་ ལྟོ་ལུ་ ཟེང་སྤང་གསལ་ ལྟོ་ལུ་ཉེ་རྒྱ།

ཁོང་གིས་ ལོ་མཚན་བསྟན་ལས་ལྟོ་དེ་ ལེ་ཅི་ཅིག་ལས་ བྱང་ལུ་ རྟོ་རྟོ་ལུ་ཚུ་ མཚན་མ་ཉེ་ཉེ་འབད་ གཞན་མ་ཉེ་ལུ་ལེ་ས་ ལོ་མཚན་དང་ མདོ་མཚན་ཅིག་  
འཚོལ་ལས་མཚོང་རྒྱ། དེ་ལས་ ཁོང་གིས་ལུ་བསྟེན་ལུ་འབྲེན་ལུ་ གྲི་ཅི་ག་ས་ ཤིང་དམ་འབྲེལ་ལོ་སྤོང་དྲུང་ འཚོལ་སོ་རྒྱ། དམས་མདོག་ཚེ་སིང་གིས་ འཚོལ་  
སྟོ་ལས་མཚན་མ་ མོག་མོག་ ཟེང་སྤང་བརྟེན་ རྟོ་ལུ་ ཉེ་ཉེ་འབད་ལྟོ་དང་། ལུ་དང་ལུ་ལུ་དྲུང་དྲུང་བཅོམ་སྟེ་ གྲུ་གིས་འབད་ལོ་དྲུ་རྒྱ།

དེ་ལས་ དབང་ལྷན་གྱིས་ མཐོན་སྤོང་ དེ་ལྟུང་ལས་ རྟོག་སྐབས་ཀྱི་ མཚན་ལས་ལས་ རྟོག་ཟག་གིས་ ཤིང་དུ་མ་གྱི་ གྲག་གྲག་ཟེད་རྒྱང་མ་དུ། གྱི་མི་ཚུ་ ལས་ལུ་  
གྲྱང་བློ་ ལུ་ལོ་ལྟོ་ལྟོ་ལོ་དེ་ལྟོ། གྱི་མི་ལས་ལུ་གིས་ དམས་མདོ་ཞེ་དེ་གི་ལྷ་ལ་གྱི་ ལོ་བཟུང་ ལའི་དང་ལྷོ་མེ་ལོ་གིས་ ལྷོ་བོ་གྱི་ བཤེད་དེ་ལྟོ་ ལུ་ལུ་གིས་  
ཅེ་དམས་ལྷ་ལྷ་གྱི་ ལོ་བཟུང་དུ་གྱི།

དེ་བཟུང་ དམས་མདོ་ཞེ་དེ་ ལོ་རྟོག་གིས་ལྷོ་གིས་ལས་ མེ་ལུ་ མེ་ལུ་ ཟེད་ མཚན་ལས་གནས་ལས་ ལྷོ་ལྟོ་ ལྷོ་ལྟོ་ལོ་ལོ་ ལྷོ་ལྟོ་ལོ་ ལོ་ལོ་  
མིག་མེད་ལས་ ལྷོ་ལས་ལོ་ལྷོ་གོ། །

## ༡. གཏང་ཡིག་དང་ལུ་ཡིག

གཏང་ཡིག་དང་ ལུ་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ སྐྱད་པ་འདྲི་ སློབ་རིམ་<sup>༥</sup> པ་ལས་ས་ འགོ་  
 བཅུགས་ཏེ་ཡོད། ཡིན་ཏུང་། མི་ཚོའི་ནང་ ཡི་གུ་བྲི་ཀྱི་འཁྲུ་མང་ཤོས་ས་ ལུ་ཡིག་འདྲི་  
 ས་ སྒྲི་དགོ་པ་འབྲེན་དོ་ཡོད་པ་ལས། འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བས་མ་དང་ གོང་མའི་ནང་  
 ལུངས་དཔྱད་དེ་ལྷན་དགོ་པ་ གལ་ཆེ་ནི་འདྲི་གིས་ སློབ་རིམ་<sup>༡༠</sup> པ་འདྲི་ནང་ལུ་ཡང་  
 ལོ་ག་སྟེ་ས་ སྐྱད་པ་འབྲེན་དགོ་པ་ཡིན།

ལུ་ཡིག་ཟེར་མི་འདྲི་ ཡང་གོང་ལུ་བཀུགས་མི་གོང་མ་ཚུ་ལུ་ ཡུལ་ནི་གི་ཡི་གུ་འི་རིགས་  
 རྣམས་ལུ་སྒྲིབ་ཡིན། ལུ་ཡིག་འདྲི་ཚུ་ རང་སྲོལ་གྱི་ལམ་ལུགས་ཅིག་དང་ དེང་སངས་  
 ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཅིག་འབྲེན་ འབྲི་ཐངས་ལྷན་པ་གཏུགས་ཡོད།

<p><b>ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་ལྟ་བུ་སྟེ་</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ འགོ་དང་པ་བསྐྱལ་བའི་ཡི་གུ་ཡིན་ནམ་ ཡིག་ལན་ཡིན་ ནམ་ རྩིས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།</li> <li>↳ ཡིག་དོན་གཅོ་བོ་ག་ཅི་ཡིན་ནམ་ བཅུད་དོན་བསྐྱུ་ཚུགས་ དགོ།</li> <li>↳ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ རང་གསལ་བརྗོད་དོན་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ གམ་ དེ་ཚུ་གིས་བརྗོད་དོན་གཅོ་བོ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ག་དེ་སྟེ་ འབད་ཅུག་གམ་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ ཡི་གུ་ལུ་ལུང་ཚོས་མ་འདམ་འབད་འབྲི་ཐངས་ཚུ་དབྱེ་ བ་སྟེས་ཏེ་ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ།</li> <li>↳ ལམ་ལུགས་ མ་འདམ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ དགོས་པ་ཚུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གདམ་ཁའི་ཐོག་ལས་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ།</li> <li>↳ གཏང་ཡིག་ ལུ་ཡིག་ བཤེར་ཡིག་ གན་རྒྱ་ ངག་ བརྗོད་ཚུ་གི་ འབྲི་ཐངས་ལུང་པར་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ གམ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ།</li> </ul>
---	---

གཏང་ཡིག།

གོད་ན།

གཏང་ཡིག་ཟེར་མི་འདུག་ རང་གི་སེམས་ལ་ལུ་མནོ་བའི་ བསམ་པའི་རེ་བ་ བཤེ་བའི་  
དག་ལྷང་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཞོན་དེ་ རང་གི་ཡུལ་ཆ་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ སྐྱེ་ལཱ་མི་ཡི་  
གཏེ་རིགས་ལུ་ ལྷན་པོ་ལོ།

༡. བམ་ལུ་གཏང་ཡིག་འབྲི་བ་ཅངས།

ལུ་ དྲིན་གྲིས་ལེགས་པར་བསྐྱེད་སེམས་པའི་དྲིན་ཆེན་པོ་མ་གཉིས་ལུ།

ཞུགས་ལཱ་དེ་ནི། དེ་ལོ་ལྟེན་ལུ་ལམ་ལུ་ ཞུགས་ལཱ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་བྱུང་གསལ་  
ལུ་ལག་ལུ་ཁྱེད་ལུ་ཆད་ཚུ་ ག་ནི་ལང་མེད་པར་ ཉེ་མ་ལས་ཉུག་པའི་ བདེ་སྤྱི་ཤི་ཐོག་ལུ་ བཞུགས་ཀྱི་ལོ་དཔེ་ལོང་ མནོ་བའི་རེ་  
བ་ལོད།

རྒྱ་ལུ་ལོད་མིང་ལང་ ལཱ་གསལ་ལུ་ལཱ་གཉིས་ཀྱི་དེ་དང་ ཞུགས་ལཱ་ཚུ་གི་བྱུང་གསལ་ལུ་ལཱ་གཉིས་ དེ་ལོ་ལྟེན་ལུ་ ལུ་ལུ་  
ཁྱེད་ལུ་ལུ་ཆད་ཚུ་ག་ནི་ལང་མེད་པར། ལྷི་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱི་ལཱ་གཉིས་ལོ་དཔེ་ལོང་ལུ་ ཉེ་མ་ལས་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ཟེར་ལུ་ནི་  
ལོད།

མཚན་ལུ་དྲིན་དེ་ནི། དེ་ལོ་ལྟེན་ལུ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་ ལུ་རང་ལུ་བྱུང་གསལ་ལུ་དང་བཤེ་བ་ལོད་པའི་བཟུང་ཚུ་ལུ་ ལག་ལུ་ལུ་ལུ་  
པའི་གཏེ་རིགས་ཚུ་ལུ་ལུ་གཏང་ཡིག་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་དེ། ཞུགས་ལཱ་གཉིས་དང་དེ་ལོ་ལྟེན་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ དེ་ལོ་ལྟེན་ལུ་  
ལུ་ལོ།

དེ་ལོ་ལྟེན་ལུ་ལུ་ལུ་ ཞུགས་ལཱ་གཉིས་ལུ་ དེ་བྱུང་གསལ་བཤེ་བའི་ གཏེ་རིགས་ཚུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་  
ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་  
ལུ་ ཞུགས་ལཱ་གཉིས་ཀྱི་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་

ལུ།

### ༢. སྤྱོད་ཆ་ལུ་ གཏང་ཡིག་འབྲི་བའམ་གྱི་དཔེ།

ལུ་ བྱམས་བཅའ་ཅན་གྱི་ལྷན་ཚུ་གཏང་ཡིག་མཚམས་ལུ།

ལྷན་ཚུ་ དེ་གི་ ལྷན་ཚུ་ལྷན་ཚུ་ལང་ བསམ་ཅེ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བའ་  
མའི་ནང་ལུ་ དེ་གི་མཚམས་གསུམ་གྱི་ བྱམས་ཅེ་ལས་བརྟེན། གཞུགས་ལུ་དེ་གི་དང་ ཚེ་རིང་གི་ལང་མེད་པའ།  
རང་ལུ་དཔོན་པོ་འདི་མེ་ཆ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉམ་དོ་ཡོད་པ་འོང།

རྒྱ་ལུ་ཡོ་རྒྱུ་མེད་པའ་ལང་ རང་ལུ་དཔོན་པོ་འདི་མེ་ཆ་ལུ་ བཅོམ་འགྲུལ་བསྐྱེད་དེ་ ཉམ་པའི་བསྐྱེད་པའོད།  
དེ་མེ་ལུ་ལྷན་ཚུ་ལྷན་ཚུ་ ཡི་གུ་བསྐྱེད་པའི་གནད་ཚུ་འོ་མེ་མེ་མེ་ ཡམ་གཉིས་གྱི་མཚོ་བསམ་ལུ་ ང་བཅས་  
ལྷན་ཚུ་གཉིས་ ཚེ་རིང་ལང་པ་དང་ལེ་བཅོམ་པའ་ཉེ་ བཟུ་མི་ཤིས་པའི་ལུ་ཚུ་མེ་འབད་བའ་ ལོ་དཔེ་འོང་མཚོ་བའི་  
ལེ་མེས་གྱི་ལེ་བསྐྱེད་པའོད།

ལྷན་ཚུ་ལང་བའ་དུང་ ཚེ་རིང་ལང་པའ་ལང་ལུ་ རང་གི་ཡམ་དང་སློབ་དཔོན་གྱིས་གསུང་མི་ བསྐྱེད་ལུ་  
ཉམ་དཔོན། མའོངས་པའུ་ ཡམ་ལྷན་ཚུ་དང་ གཞུང་ལུ་ ཡུག་ལྷན་གི་མཚོ་བསམ་བཟུང་ལུ་ དཔེ་ཆ་ཅུ་འགའ་  
ཉེ་ཉམ། ཟེར་སྐབ་ཤི་ཡོད།

མདང་ཞག་ ལེ་ཞང་རྩི་ལྷན་ལག་པའ་ ཉམ་ཚུ་གཅིག་དང་ ཡོ་མེ་ལོ་ཆ་གཅིག་ བསྐྱེད་པའོད་ཡི། དེ་  
ལང་ ག་དེ་སློབ་ལོ་ཅིག་? གནས་ཚུ་ལོ་ཅིག་ལང་ བྲིས་ཉེ་བསྐྱེད་པའི་མཚོ་ལུ་དུག། ང་བཅས་གཉིས་ གནམ་དུག་  
ངལ་གསོའི་བསྐྱེད་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ འཕུད་ཚུ་གསུམ་པའི་ལེ་བའོད། ཞེས་སྤྱི་ཟླ་ ༧ པའི་ཚེས་ ༡༢ ལུ་མོང་  
ཚུ་ རྒྱལ་པོ་ཞིང་སློབ་གྲྭ་ཆེ་བའམ་

བསྐྱེད།

རྩི།  
མོང་སྐར་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བའ་མ།

༣. ཚ་རོགས་ལུ་ལེགས་སློན་དང་གཟེངས་བསྟོན་གྱི་གཏང་ཡིག་འབྲི་བཅས།

སྤྱི་ཚེས་ ༡༢.༧.༠༧

༣ དེའི་ལྷོ་ཚང་རྣམ་རྒྱལ་མཚོགས་ལུ།

ཁུ་དོན། དུས་ཅི་རང་ལུགས་གནམ་ལོ་མེ་མོ་ཕག་ལོ་ སྤྱི་ལོ་  
 ༢༠༠༧ ལུ་ ལྷོ་ཚང་ཁྱོད་གྱིས་ རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན་གྱི་ རྒྱལ་ཡོངས་རྫོང་ཁའི་  
 འབྲི་ཚུམ་འགྲན་སྡུར་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་གྱི་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་  
 འོག་མ་ གར་གི་ནང་ལས་ གཟེངས་བསྟོན་གྱི་ལག་ཁྱེར་དང་། ཨང་དང་པའི་གསོལ་ར་  
 དབུལ་ཀྲམ་སྟོང་ཤག་༢༥ ཁྱོད་གྱིས་ཐོབ་ཡོད་པའི་ གནས་ཚུལ་སྐད་གྲགས་ཅན་ཅིག་གོམ་  
 ལས། འདི་ལུ་ ང་རའི་ཁ་བྲུག་ལས་ ངལ་རངས་དང་བཅས་པའི་སློབ་ལས་ བཀྲ་ཤིས་བདེ་  
 ལེགས་ཡོད།

དེ་བརྩམ་མའི་ ཨང་དང་པའི་འཕྲོན་མི་འདི། ཁྱོད་རའི་རིག་ཅུལ་གྱི་ལྷོགས་གྲུབ་ཅིག་ཨིན་མ་ལས།  
 ང་བཅས་ གར་ལས་ གཟེངས་བསྟོན་གྱི་ལེགས་སོ་ཡོད། ལོག་ལུལ་ལས་ར་འབད་རུང་། དེ་  
 བརྩམ་མའི་ ལས་རིམ་གཞན་མི་ཚུ་ནང་ལས་ཡང་ ལེགས་པའི་མིང་ རྒྱུན་ཚད་མེད་པར་  
 འཕྲོབ་འོང་མཚོ་བའི་རེ་སློན་ཡོད།

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

དོན།  
 ཁྱོད་རའི་ལྷོ་ཚང་།



༥. དོན་མཚན་མས་ནང་ན་འཕེན་ཏེ་འབྲི་བངས།

ལ ཚེས་གྲུན་ལེགས་མཚན་ལ།

ཞུ་གསོལ་དེ་ནི་ དེ་ལོ་ ལྷོ་ཡང་ དེ་ལོ་མཚན་གྱི་ ཟུགས་ཇེ་ལས་ ལུས་  
ལྷན་ཚད་། ལེགས་ལུ་བཟང་ལུ་འདྲི་ཚུ་ ག་ནི་ཡང་མེད་པར། འཇུག་པོ་ལེ་ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་ལྷོ་  
བཅོམ་འབྲུས་བསྐྱེད་དེ་བཞུགས་ཡོད་པ་འོང་མཚོ་བའི་སེ་བ་ཡོད། ང་ཡང་ལྷོ་ལྷོ་ མཚན་གྱི་ཡང་མེད་པར།  
དེ་མ་བཟུམ་འབད་ས་ ལོ་ལོ་དེ། ཟེ་ཞུ་ནི་ཡིན།

ཚེས་ལྷོ་ལྷོ་ ཟུགས་བཅེ་བའི་ཐོག་ལས། ང་ལྷོ་ ཡི་གུ་དང་གཅིག་ལས་ ལྷོ་སའི་པར་  
བཞུགས་ཏེ་ སྐྱེལ་མི་འདྲི། དེ་ལོ་ལག་པར་ ལྷོ་ཚེས་ ༡.༧.༠༧ གྱི་ལྷོ་ལམས་ཐོབ་ཅི། ང་ཡང་ཚེས་  
ལྷོ་དང་དངོས་ལུ་འབད་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ དེ་གའ་སྐོ་ཚད་མེད་པ་བྱུང་ཡི།

ལྷོ་ལྷོ་ ག་ནམ་དུ་ལྷོ་ ང་བཅའ་གྲིས་ མགས་ས་ ཚུ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ག་ནམ་  
མེད་ས་མེད་ལེགས་ཤོམ་ཡིན་པས། ང་གིས་འབད་བའི་དེ། ལྷོ་ལྷོ་ ༡༢ པའི་ ཚེས་ ༢༥ དེ་ཅིག་ལས་འཇུག་  
ན་ མི་དུག་ག་? ཟེ་མཚོ་ལེ་མས། ག་དེ་སྐོ་ས་ཡིན་ཏུང་ ཟེ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ང་གིས་ཀྱི་གྱི་ལྷོ་ལྷོ་  
བཅའ་སྐྱི་གྱི་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ས་ གོང་གི་ཚེས་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་  
དེ་ལོ་ལོ།

བཀའ་དྲིན་ཚེ།

ལྷོ་སའི་ཚེས་ལྷོ་  
ལྷོ་ས་ལྷོ་ལྷོ་

### 3. ལྷ་ཡི་གཤམ།

## གོ་དོན།

ལྷ་ཡི་གཤམ་ཟེར་མི་འདི་ རང་གི་གོང་མ་ལུ་ རང་ལུ་ ཐུ་བྱ་བས་མ་ཐདཿ་སེ་འཐུང་མ་ད།  
 དཀའ་ངལ་བསལ་ལྷི་འི་དོན་ལུ་ ཡུལ་མི་འི་ཡི་གཤམ་ལུ་ སྤུང་ཡི་ན། ལྷ་ཡི་གཤམ་ལུ་ ཡང་  
 ཡང་ར་ གནད་དོན་དོ་མ་འདི་ ལ་གསལ་ལ་འབད་ བཅུགས་ཤི་མ་གཏོགས་ གཏུང་ཡི་གཤམ་གི་  
 ལྷ་བས་བཟུམ་ གཞན་གྱི་གཞན་ཚུ་ལ་དང་ རང་གི་གཞན་ཚུ་ལ་ཚུ་ཚུ་ལྷི་མི་འོང་། འོག་  
 ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ དམེ་ཚུ་ལུ་བཏུ་བྱེ་སྤྱད་བའ་འབད་དགོ།

1. ལྷ་ཡི་གཤམ་དོན་མཚམས་ནང་ན་འབྲེན་ཏེ་འབྲི་བཅས།

ལྷི་ཚེས་ ༡༥.༦.༠༧

འཇུག་སློབ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ།  
 དཀའ་གྲོལ་འབྲེན་པའི་སློབ་གྲྭ་བཅས་ལ།  
 བཀའ་སྤྱོད་ལྷན་པོ་ལ།

**དོན་ཅུ། ལྷ་ཡི་གཤམ་ལྷན་པོ་ལ།**

ལྷ་གསོལ་ དེ་ནི་ ལཱ་ཅོ་ལ་ཕྱི་མ་ལུ་འགོ་བཟུང་ དེ་གི་ལཱ་ལ་ འཇུགས་འབད་ན་ཉེ་ ཡོད་ཅུང་། ལྷ་བས་ཅིག་  
 ཨ་ལི་གཞན་འབད་འཁྲུག་དམ་ལ་བཟུག་ཏུ་བྱེ་ ལྷི་མ་ནང་ ཏུ་མི་གཤམ་མེད་མ་ལུ་ མཉམ་ལང་ནང་བཀའ་ལན་གོ་མ་  
 དང་། རྒྱ་གཞི་གཤམ་ལྷན་པོ་ལུ་འགོ་བཟུང་ལུ་སློབ་དཔེ་ལུ་ལཱ་གསོ་ཅིག་མ་ལུ་བཅས་ རབས་མེད་ལོང་  
 ཡི། སློབ་མཚན་གཞན་ལུ་འཚེས་ཅུང་ གོང་གི་གཞན་དོན་ལུ་གཞི་གསུམ་ཉེ་ ཨ་ལི་ལོ་གཏོང་ཉེ་དེ་ཅིག་གི་འོང་། ལ་  
 ལུ་ ལྷ་ཡི་གཤམ་ལྷན་པོ་ ལྷི་ཚེས་ ༡.༧.2000 ལས་ 2.༧.2000 ཕྱི་མ་གྲངས་ 2 གནད་ཉེ་ བཀའ་འདི་  
 བཟུང་གནད་ཟེར་ལྷ་ཤི་ཡི་ལྷན་པོ་ལ།

(སྐུལ་བཅུང་)  
 སློབ་འཇུག་ལྷན་པོ་ ལ།

༢. སློབ་དབྱུང་འཛིན་ལུ་ ལུ་ཡིག་འབྲི་བ་ངས་གྱི་དཔེ།

༣ སློབ་མཚོག་གི་ཞབས་དུང་དུ།

གུས་ སློབ་འཛིན་བདུན་པ་ ག་སྟེ་ལུས་ འོ་མིང་དཔལ་  
 བཟང་དོ་རྗེ་གིས་ ལུ་གསོ་ལ་དེ་ནི་ མོང་སྐར་ཕུ་མང་རྗེ་འོག་ནང་། འོ་སྟོན་ལག་ལྷེས་གྱི་  
 ཕར་བརྟེན་གྱི་ལུ་སྐར་ལྷོ་འདྲི། ལྷོ་ལ་ཕ་གནངས་ཚོ་ དཔྱེན་ཚོས་ ༡༧.༧.༠༧ ཡིན་མ་  
 འབད་ ལྷོ་ལ་བསྐྱུགས་འབད་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ། ཕར་བརྟེན་ཕར་ འཁྲོ་མི་དོ་དོ་ལུ་ ང་  
 ལུ་ སློབ་མཚོག་གིས་ ང་ལ་གསོ་ འོ་ལུ་ཕ་ གནང་སྟེ་ བཀའ་དྲིན་བསྐྱུང་གནང་ཟེར་ལུ་  
 མི་ཡིན། ལུ་དཔྱེན་ལུ་བདུན་པའི་ ཚོས་ ༡༥ ལུ་ མོང་མིང་ནས་གུས་པས་

ཕུལ།

༣. གཤོ་ལུ་ལྷ་ཡིག་འབྲི་བ་བཟང་ས།

༤༤ རྣམ་རྒྱུད་རྒྱུ་མཚོག་ལྟ།

ལྷ་འདྲེ་དེ་གི་ སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་ལྟ་ འབྲུང་ཚུའི་ཀ་ལི་མེད་པ་ཟེལ་ཏེ་ སློབ་གྲྭ་ནང་འབྲུང་  
ཚུ་མེད་པར་ ཟླ་མ་གཅིག་ཡང་ཉུག་སོ་ཡི། དེ་ལས་བརྟེན་ སློབ་གྲྭ་དང་ དེ་ནང་ཡོད་མི་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་  
ཕུག་ཚུ་ལྟ་ དཀའ་ངལ་མིག་གིས་མཐོང་སར་བྱུང་ཡོད།

དེ་ཉོ་ཚུ་ཚོ་དང་ འབྲུང་ཚུ་འདི་སློབ་གྲྭ་འཛུལ་མར་ཡོད་མི་ རོང་ཚུ་ལས་དཔོག་པ་ཡིན་ཏུ་ད། དེ་ཉོ་གནམ་གྲུ་  
ཆར་པ་འབོལ་བའི་དུས་ཚོ་དང་འདི་ནང་ རོང་ཚུ་དེ་ལས་དཔོག་གི་འདི་ ཉེ་ཅན་ཅིག་ལྟ་བུར་ཡོད་པ་མཚན་དེ་ ཚུ་ལས་  
བརྟེན་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་ཡང་ འབྲེལ་གྱི་ཡིན་མས།

དེ་འབད་མ་ལས་ རྒྱུ་མཚོག་གིས་ འཕུལ་མཚོག་གིས་ འབྲུང་ཚུ་ཉམས་བཅོས་གྱི་དོན་ལྟ་ ལུ་ལྷ་ཡིག་འགོ་  
འདྲེ་འབྲུང་བཀའ་དྲིན་བརྒྱུད་གནང་། ཟེ་ལྷ་ཡི་ཡིན། ཞེས་དཔྱད་ཟླ་ ༣ པའི་ཚེས་ ༡༥ ལྟ་

ཕུལ།

(ཀྱུ་འབྲུང་འཕྲིན་ལས)

དབུ་འཛིན།

རྣམ་རྒྱུད་སློབ་གྲྭ་ཚུང་བ།

༧. གཤོ་ལུ་ལྷ་ཡིག་འབྲི་བ་ངས་ཀྱི་དཔེ།

དེའི་ཚེས་ ༡༥.༥.0༧

༤༣ གྲོ་མཚོ་གཡ།

མཁའ་རྒྱུ་ལོག།

གཏུང་བསམ་པ་དཔེ་དག་འཛེལ།

**ཚེས་ ༡༩ མཚོ་རྩེ་རྒྱ་དཀར་གསོལ་ནི།**

ལྷོ་ལྷོ་ དེ་ནི་ རྣམ་ཅི་ གནམ་དགུན་ངལ་གསོ་གི་སྐབས་ལྷ། དང་པ་ ང་བཅས་སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་ རྣམ་ཚེད་ འཕྲོ་བརྒྱུ་མི་འགྲོ་ནི་དང་། གཉེས་པ་ཟེང་ཕ་ད་ བཟུལ་པའི་ཞབས་རྟོག་ཅིག་ཡིན་ནི་དེ་གིས། དེའི་ཚེས་ ༡༢ པའི་དེའི་ ཚེས་ ༢༣-༢༩ ཚུན་ བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་རིང་ལུ་ ང་བཅས་ཀྱི་ གཡུས་ཁར་ཡོད་མི་མཚོ་རྩེ་རྒྱ། གཡུས་ཁའི་ རྫོ་བཟོ་པ་དང་མཉམ་ ཅིག་པ་ལྷུ་ལྷུ་ཉམས་ཚུགས་ཤོར་མི་ཚུ་ ཉམས་བཅོས་འབད་ནི་ཡིན།

དེ་གུ་ རྒྱ་དཀར་གསོལ་ནི་འི་ ལས་རིམ་ཅིག་ ང་གིས་འབད་འགོ་འདྲེ་འབྲེ་འབྲེ་གི་ འཚར་གཞི་ཅིག་ བཟུམས་ཏེ་ ཡོད་པ་ལས། འདི་ལུ་ གྲོ་མཚོ་གཡ་ ངོས་ལུ་མཚན་དེ་ འབད་ཚེག་པའི་གནང་བ་གནང་ཏེ་ བཀའ་ དེ་བཟུང་གནང་ཟེང་ལྷ་ནི་ཡིན་ལགས།

(འཇམ་དབྱངས་དོན་གྲུབ་རྩེ་ཇོ།)

སློབ་རིམ་ ༧ པ། ༧

ཅེ་འབར་འབྲི་ང་འི་སློབ་ལྷོ་ལོག།

༥. སྔོན་འགོ་ལུ་ལྷ་ཡི་གཤམ་འབྲི་བའམ་གྱི་དཔེ།

དེའི་ཚེས་ ༡༥.༥.༠༧

འཇུག་མཚན་ལྟ།  
མཁམ་རྒྱེ་འོག།  
གསུང་བསམ་པ་དམ་དགའ་ཚེ།

**ལོ་རྒྱུ་ཞུ་གཞི་མེད་མེད་མི་གི་གོ་བཟུང་བ་ལོ་རྒྱུ་ཞུ་**

ལོ་རྒྱུ་ དེ་ནི། ང་ལྟམ་སའི་འབྲུག་ཀྱུ་ལ་བཞི་པའི་ ཟུགས་ཀྱི་དགོངས་བཞེད་བཞི་ནི། མི་འབོད་ཀྱི་ལམ་ལ་འབྲུག་བཟུམ་འདི་  
ཞུང་། ཞུང་གཞི་མེད་མེད་མི་གི་གྲངས་ལ་མཚམས་མེད་མེད་པ་ཅི་ནི། ཀྱུ་ལ་ལམ་ཀྱི་དཔལ་འབྲོང་གོང་འཕེལ་གྱི་དེ་  
ལྟ་ རྒྱུ་ལོངས་དགའ་སྐྱེ་དཔལ་འཛམས་ཀྱི་དམིགས་དོན་འབྲུག་ཚུགས་པས་ ལཱ་ལག་འོང་ནི་ལོ་རྒྱུ་ལས།

དེ་གིས་འབད་ ལ་གོང་ལས་ས་ མི་མང་ལྟ་ ཞུང་གཞི་གི་གོ་བཟུང་བ་ལོ་རྒྱུ་ཞུ་དགོ་པའི་ བཀའ་རྒྱ་ལོངས་བཞི་དུ། ང་ལྟམ་  
སློབ་ལུ་ལྷ་ཡི་གཤམ་ གཞུང་དགའ་དལ་གསོ་གི་སྐབས་ལྟ། ལྷ་ལང་གི་ལྱི་ལས་ རྒྱུ་ལས་འཁྲུང་གོང་གི་རྒྱུ་ཞུ་ལས། གོ་བཟུང་བ་ལོ་  
ཀྱི་ལས་འཕེལ་གོ་ མི་མང་ལྟ་ལྷ་ཡི་གཤམ་ལོ་རྒྱུ་ཞུ་ལོ་རྒྱུ་ ལོ་རྒྱུ་ སློབ་ལུ་ལྷ་ཡི་གཤམ་ ངོས་ལེན་མཛད་དེ་ འབད་ཚེག་པའི་གཞུང་བཟུང་  
ལྟེ་ བཀའ་དོན་བསྐྱེད་གཞུང་། ཟེད་ལྷ་ལྷ་ལོ་རྒྱུ་ལས།

(གྲུབ་ཚོ་མཚན་སློབ་ལོ་རྒྱུ་)  
སློབ་འཇུག་ ༧ པ།  
ཅེ་འབད་འབྲིང་འཇུག་སློབ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལས།

### ༤. ཉེན་ཁུངས་བཤད་བཀོད་དེ་ལྷོ་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་དཔེ།

ཕྱི་ཚེས་ ༥. ༦. ༠༢

༤། དྲག་ཤོས་ལྗོངས་དཔོན་མཚོ་གཡུ།

གོང་སྤེལ་ས་འཛིན།

ཐིམ་ཕུ།

#### ཅད་ནི།      འབྲུང་རྒྱ་གཞི་དཀར་པོ།

གཡུ་ས་ལྗང་ཐངས་ཉེན་ཁུངས་ རྒྱུ་བྱེད་ཡན་ལུ་ ཞིང་ཁྲིམ་མང་ ༢༥ ཞིང་བདག་ རྒྱུ་ལ་མ་གཏིག་ཁོ་ཉེ་གི། མདང་ཞག་ རྒྱུ་ལ།  
༥ པ་ལས་ གཤམ་ལམ་ རྒྱ་སྤྲིད་ཀྱི་ལྡོ་འགོ་བརྩམས་ཞིན་མ་ལས། ཨ་རྒྱ་ག ཉེན་ཁུངས་ཚེགས་ལུ་ རྒྱ་ཚེ་ ༣ ར་  
འཕྲོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་རུང་ ད་རེས་ཚེ་, ལས་འཕྲོ་བཞི་མེད་པ་ ཐོན་མེ་ཡི།

ཉེན་ཁུངས་ཚེགས་ ཚེ་, འཕྲོ་མི་རྒྱ་འདི་ཡང་ རྒྱ་ལྷན་ རྒྱ་ཚེ་, ལྷག་པ་ཅིག་ལས་བརྒྱལ་ འོང་ནི་  
མེད་ཉེ་དེ་གིས། དེ་དང་ དེའི་ཁྲིམ་ནང་སྤོང་མི་རྒྱུ་ དཀར་པོ་ལྷོ་མ་འབད་ར་ཐོན་ཏེ་ ཡོད། ཟེ་ལཱ་ཉེ་  
ཡིན།

དྲག་ཤོས་མཚོ་གཡུ་ལོ་ རྒྱ་འདི་ ཨ་རྒྱ་བརྒྱུ་འབད་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་གཏང་རྒྱགས་པའི་ རྒྱུ་སྤྲུལ་  
གཟིགས་ཏེ་ བཀའ་ཚིན་བརྒྱུང་གནང་། ཟེ་ལཱ་ཉེ་ཡིན།

བཀའ་ཚིན་ཚེ།

(ཨམ་རྒྱུ་ལ་མ)

ལྗང་ཐངས་ཉེ་ག།

༧. ལྷ་ཡི་གཞི་དོན་མཚམས་ནང་འདྲིན་འབད་འབྱི་བཅས།

ལྷ་སློབ་ ༥.༦.༠༧

༩ སློབ་དཔྱད་འཛིན་མཚན་གྲུ།  
ཤུའ་པ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བཅས།  
ཡེ་ཤི།

**ཅེད་ཀྱི་ འཆམ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་གནད་དགོ་པའི་ལུ་བ།**

གྲུ་སློབ་རིམ་ ༡༠ པའི་སློབ་ཡུལ་ཡོངས་ཀྱིས་ ལྷ་གསོལ་དེ་ནི་ ང་བཅས་ དེ་རེས་ནངས་པ་  
ཚོས་བཅུ་དང་ དགའ་ལྡོག་གི་སྐྱབས། ལྷ་སློབ་ཡོད་མི་ འཆམ་ དཔལ་འཆམ་ རུས་བདག་ དབྱ་མེད་ཅེ་  
འཆམ་ཚུ་ ལྷ་བ་ནི་ལུ་ དང་འདྲོད་དང་ ལྷ་སློབ་འབད་པ་ ཡོད་པ་ཡིན།

འཆམ་ཚུ་ལྷ་བ་པ་ཅི་ནི། དང་པ་ རང་གི་ལམ་སློབ་བཟང་ལོ་ལུ་ ཅིས་མཐོང་བརྟེན་ཚུགས་  
པས། གཉེས་པ་ འཆམ་ དེ་གི་ འབྲུང་རབས་དང་ལུངས་ཡན་ཡོད་ཚུ་ གསལ་ཉོག་ཉོ་ཉོ་འབད་ཤེས་ཚུགས་པས།  
གསུམ་པ་ལུ་ རང་གི་སློབ་གྲྭ་དང་ཡོང་ལག་ནང་ རུས་ལྡོག་གལ་ཅན་ཚུ་ ཅིས་སྤང་འབད་བའི་སྐྱབས་ལུ་ མི་  
མང་ལུ་སྤྱད་འབྲུལ་ལུ་ཚུགས་པའི་ ཡན་ཚེགས་འདུག། ཟེ་ལྷ་ནི་ཡིན།

དེ་འབད་ལམ་སློབ་ སློབ་དཔྱད་འཛིན་མཚན་གསུལ་ ཤེས་རིག་ལྷ་ལག་དང་ ཡོང་ལག་གཅིག་  
ལས་ མཉམ་འབྲེལ་མཛད་དེ་ ང་བཅས་སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ འཆམ་གྱི་སློབ་དཔྱད་ཅིག་ དགོ་པའི་ལུ་བ་ཡུལ་ཏེ་  
བཀའ་དྲིན་བརྟེན་གནད་། ཟེ་ལྷ་ནི་ཡིན་ལགས།

སློབ་རིམ་བཅུ་པ།  
ཤུའ་པ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བཅས།



སློབ་རིམ་བདུན་པའི་ལྷན་སྐྱོད་ལུ་ དེས་པར་མཁོ་བའི་ སློན་ཆས་གྱི་ཐོ་

ཨང་།	དཔེ་དེབ་གྱི་མིང་།	དཔེ་སྐྱུན་འབད་མི།
༡	ཨཔ་དཔུལ་ཐེ་དང་དོག་དོ་ལ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༢	ངང་པའི་རྒྱལ་པོ།	སློ་རིག།
༣	མགར་ས་སྐྱ་མའི་མེང་གོ།	ཀེ་ཨམ་གྱི།
༤	ཡ་རབས་ཀྱི་ལྷ་ལུ་བཙུན་མི།	ཀེ་ཨམ་གྱི།
༥	སྐྱུག་གི་རྩུ་གུ་དང་སྐྱ་ཕྱུང་མ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༦	བུམ་སྐྱུན་གསུམ།	མེ་གྲ།
༧	ཤོབ་ཀྱི་རྒྱལ་པོ།	དཔེ་ཁང་།
༨	བཟང་ངན་གྱི་ལན།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༩	ཤ་རོགས་པ།	ཀེ་ཨམ་གྱི།
༡༠	ཟླ་དཀར་དང་མེན་ཏུག།	ཀེ་ཨམ་གྱི།
༡༡	ཨམ་ཉམ་རྒྱུང་གི་བྲ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༡༢	ཤིང་སློམ་གྱི་གསང་ཡུམ།	ཀེ་ཨམ་གྱི།
<b>ལྷན་ཐབས་ལྷན་དེབ།</b>		
ཨང་།	དཔེ་དེབ་གྱི་མིང་།	དཔེ་སྐྱུན་འབད་མི།
༡	གཉུང་ཤིང་རྩུག་པོའི་རྒྱུང་རྒྱུང་།	ཀེ་ཨམ་གྱི།
༢	ཏེབ་བྱ་ནག་མོ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༣	འབྲུལ་སྐྱང་རྒྱག།	ཀེ་ཨམ་གྱི།
༤	སློབ་སྐྱུག་ལེགས་ཤོམ།	སྐྱུན་གཉིས་མཐུན་འབྲེལ།
<b>ཨང་། སློབ་སྐྱོན་མཁོ་ཆས།</b>		
༡	Dzongkha Grammar charts (a set of 4)	ཨིསི་ཅུ་ཅེན་པལྲུམི།
༢	Dz. Illustrated Dictionary for students ཚིག་མཛོད།	ཨིསི་ཅུ་ཅེན་པལྲུམི།

དགའ་ཚེར་ངོས་ལེན།

ལོན་མར་ ཤེས་ཡོན་ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་དང་ ད་ཉོ་ རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚན་མི་  
 ལེ་འདི། ལེ་སྐྱེས་ཀྱི་ལོན་མིན་པར། འབྲུག་གཞུང་གི་ ཤེས་རིག་གི་ཚན་མི་ལེ་ཅིག་ཡིན། ལོན་མི་  
 འདི་གི་འགན་ལུས་ངོ་མར་ ཚོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ དཔེ་དེབ་དང་མཇོ་ཆས་ཚུ་ཚོ་སྐྱོད་དང་ལེགས་  
 བཅོས་དུས་མཐུན་བཟོ་ནི་དང་། སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ ཅ་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་གྱི་  
 མི་ཅིག་ཡིན་མ་ལུས། ཚན་མི་ལེ་ཅིག་གི་ དམིགས་ལུ་ལག་ཏོ་བོ་འདི་ར་ འབྲུག་ནང་འཇོན་ཤེས་ཡོན་  
 ལྷན་མི་ སློབ་ལུགས་ཚུ་གི་དོན་ལུ། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་ དཔེ་དེབ་དང་མཇོ་ཆས་ཚུ་ག་ར་  
 འདི་མེད་ལྟོང་པ་འབད་བཀྲམ་ཡོལ་འབད་ལེ་ཡིན།

དེ་འབད་ཞིན་མ་ལུས་ ང་བཅོས་ཚན་མི་ལེ་གིས་ སློབ་འཛིན་སོ་སོ་གི་ དཔེ་དེབ་ཚོ་སྐྱོད་འབད་བའི་  
 རྒྱུ་ལས། རྒྱལ་སྐྱོད་དང་ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་གྱི་དོན་ལུ་ རྐྱེད་ཀྱི་དཔེ་དེབ་ཚོ་སྐྱོད་པ་དང་། དཔེ་སྐྱེད་པ་  
 གཞན་གྱི་བདག་དབང་ལུ་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ནང་ལུས། དོན་ཚན་ལུ་ཅིག་ག་དམ་ལ་རྒྱབ་ཏུ་ གཞི་  
 གཞུགས་འབད་ཡི། དེ་གིས་འབད་ཚན་མི་ལེ་ཅིག་གིས་ བདག་དབང་ཡོད་མི་རྐྱེད་ལེ་མི་ངོ་ཚུ་ལུས་  
 གནང་བ་ལེ་ཞེ་ནི་གི་ཟབས་ལུ་མ་གང་དུ་ག་བཟོན་ཡི། དེ་བཞིན་ རྒྱལ་མམ་གི་དཔེ་ལོག་དང་ ལྷན་དག་  
 དཔེ་སྐྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་ལུ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ལོག་ཡིན། དེ་ལྷགས་ཀྱི་ གནང་བ་དང་བཟུན་པའི་  
 དགའ་ཚེར་གྱི་ངོས་ལེན་ཡོད།