

ཕྱོམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག་།

སློབ་རིམ་ ༡ པ།



སློབ་གྲུབ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་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་མེར་གྱི་
 ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྲིད། གཞུང་སྲོད་གི་ལམ་ལུགས་ འཛིན་སྲོད་སྲེལ་གསུམ་ ཡར་འགྲེལ་གི་དོན་ལུ་ སྲུགས་ཀྱི་ཚ་གྲུང་ ག་བ་
 ལྷག་པ་འབད་བཞེས་ཏེ་ ཕྱག་ལུ་གནང་མི་ སློ་གཏད་སའི་དགོན་མཚོག་དང་ སྲིད་སྲུག་གི་གོང་མ་ དིན་ཅན་པམ་བཟུམ་ཅིག་
 ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ ང་བཅས་འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ མི་དབང་མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ་མཚོག་ལུ་ སློ་གསུམ་གུས་པའི་གུས་
 བཏུད་སྲུལ་ཏེ་ བཀའ་ག་གནང་མ་དང་ གསུང་ཅི་སྦྱབ་ཀྱི་ཕྱག་ཕྱི་ཞབས་ཏོག་ལུ་དགོཔ་ཡིན།

ང་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ།

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

ང་བཅས་ཀྱི་གཞུང་།

ང་བཅས་ཀྱི་གཞུང་འདི་ དམངས་གཙོའི་རྩ་ཁྲིམས་ཅན་གྱི་ རྒྱལ་བརྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་འཛིན་སྲོད་སྲེལ་གསུམ་གྱི་
 ཕྱག་ལུ་ག་ར་ གཞུང་གིས་སྲུགས་ཐག་བཅད་དེ་ གནང་དགོཔ་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ དང་པ་བཅོག་འབྲུའི་སྐབས་ལུ་
 རང་མོས་རྣམ་དག་གི་ ཚོགས་རྒྱུན་བཟུགས་ཏེ་ ལྷོགས་གྲུབ་ཅན་གྱི་འདེམས་རོ་བཅོག་འབྲུའི་སྐབས་འབད་དགོཔ་དང་།
 གཉིས་པ་བཅོག་འབྲུའི་སྐབས་ཞིན་མ་ལས་ ཕྱག་ལུ་གནང་པའི་སྐབས་ལུ་ འབྲུ་མཉམ་དང་ དྲང་བདེན་ དྲང་གསལ་གྱི་སློལ་ལས་
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕམ་སྲུགས་གཉིས་ལུ་པན་པའི་ ཕྱག་ལུ་ལེགས་ཤོམ་གནང་ཐབས་ཀྱི་ རྒྱབ་སྲོལ་སྲུལ་དགོཔ་ཡིན།

ང་བཅས་ཀྱི་རིག་གཞུང་།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྒྱུད་ལིག་དང་ རྒྱུན་ཚུལ་ ལམ་སྲོལ་ ཚོས་ལུགས་ བཟོ་རིག་ བསམ་སྲོལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ འཚོ་སྲོལ་གི་
 ལམ་ལུགས་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཟེར་སྦྱབ་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་འདི་གིས་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་
 སྲོན་གོང་ལས་ རང་བཅོན་ཡིན་པའི་ རོ་རྟགས་ཅིག་སྲོན་རྒྱུགས་པ་མ་ཚད་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཡང་ རིག་གཞུང་དེ་རྒྱ་
 ལུ་བརྟེན་ཏེ་འཐོབ་རྒྱུགས་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་བཟང་པོ་རྒྱུ་ ཕྱིས་མཐོང་དང་གུས་བཀུར་
 བསྐྱེད་ཐོག་ལས་ ཉམས་སྲུང་དང་གོང་འཕེལ་གཏང་ཐབས་ལུ་ སེམས་ལྷགས་བསྐྱེད་དེ་ ལུ་འབད་དགོཔ་འདི་ཁག་ཅེ།

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



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

འབྲུག་ཙན་དན་བཀོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། །དཔལ་ལུགས་གཉིས་བསྟན་སྲིད་སྦྱོང་བའི་མགོ་ན།།

འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། །སྐྱེ་འབྱུང་མེད་བརྟན་ཅིང་ཆབ་སྲིད་འཕེལ།།

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

དཔེ་སྐྱུན་འབད་མི།

ཙམ་ལྷན་པུས་ལྷན་ཁྲིའི་འཕེལ་ལས་ལྷན་ཁྲིའི་

བརྒྱུ་འཕྲིན་ལང་ ༩༧༥-༢-༢༢༢༤༤༠

ཡོང་ས་འགྲེལ་ www.education.gov.bt

སམ་དབང་ © ༢༠༢༢ ཙམ་ལྷན་པུས་ལྷན་ཁྲིའི་འཕེལ་ལས་ལྷན་ཁྲིའི་

དཔེ་དཔྱད་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་གྲྭ་འཛིན་ཀྱི་ལུ་ རྩོམ་སྒྲིག་དང་ དཔེ་སྐྱུན་འབད་ཡོད་པ་ལས་ ཙམ་ལྷན་པུས་ལྷན་ཁྲིའི་འཕེལ་ལས་ལྷན་ཁྲིའི་ འཕེལ་ལས་ལྷན་ཁྲིའི་ གནང་བ་མཉེན་པས་ དཔེ་སྐྱུན་དང་ རྩོམ་སྒྲིག་ལུ་ལོ་གསལ་པ་འབད་ནི་ལས་ འཛེམ་གནང་།

དཔེ་སྐྱུན། ༢༠༢༢

ISBN 99936-0-281-7

བཀའ་འདམས་པའི་ཚུལ།

ཤེས་རིག་ཕྱོད་ལྷན་གྱི་ལ་ཐུག་ལུས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཤེས་རིག་ལུས་ལྷན་པའི་དང་ ཡུལ་ཚན་ལས་དྲུག་བཟོ་ཤི་འདོད་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་མ་དུལ་གྱི་རྒྱུ་ལྟེན་ གནང་མི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ བཀའ་འདམས་པའི་ཚུལ་ལྟ་ཤིང་། རྟེན་དང་གཞིག་ལས་ ཚོས་ཚན་དཔེ་དེ་བཟོ་མ་སྒྲིག་གི་ལུ་ནང་ལུ་ རྩམ་སྒྲིག་གི་ཐོབ་ཉེན་དང་ ཡན་ འདེབས་ཀྱི་ཐོབ་ཉེན་མཚན་མི་ ག་ཤུ་གསལ་ ཤེས་ཡོན་མཁའ་མཚོ་དང་ རྩམ་པར་ཅན་གྱི་སྤོང་དཔོན་ཡོངས་ལུ་ ཤེས་རིག་ཕྱོད་ལྷན་གྱི་ལ་ཐུག་ལུས་ དགའ་ བསུ་དང་བཅས་པའི་ལུགས་སོ་ཡོད།

ཐོས་སྒྲིག་པ།

- ༡ དགོས་པའི་ཀྲུ་ ཡུལ་འཕྲོད་ལུས། རྩམ་ཚུ། ཤེས་རིག་ཕྱོད་ལྷན།
- ༢ རྩམ་སྒྲིག་པའི་ལྷན། མ་གཞི་འགོ་དཔོན། མ་གཞི་དང་ལྷན་པའི་རྒྱུ་ལྟེན་ལུ་ལོ་ཚུ།

སྤྱི་བཀའ་བཀོད་ལྟར་བྱ་བ་སྒྲིག་པ།

ཀྲུ་ཡེ་ཤེས། མ་གཞི་འགོ་དཔོན་གཏོ་འཛིན། མ་གཞི་དང་ལྷན་པའི་རྒྱུ་ལྟེན་ལུ་ལོ་ཚུ།

ལུན་དགའ།

- ༡ དགོས་པའི་ལྷན་པའི་རྩམ་ཚུ་ཕྱོད་ལྷན། རྩམ་ཚུ་ལུ་ལོ་ཚུ་དང་ལྷན་པའི་རྩམ་ཚུ།
- ༢ ཚོས་སྒྲིག་པའི་རྩམ་ཚུ། རྩམ་ཚུ་ལུ་ལོ་ཚུ་ལུ་ལྷན་པའི་རྩམ་ཚུ་ལུ་ལྷན་པའི་རྩམ་ཚུ།
- ༣ དབང་དྲུག་ཕྱོད་ལྷན། ལྷན་པའི་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷན་པའི་རྩམ་ཚུ་ལྷན་པའི་རྩམ་ཚུ།
- ༤ ཤེས་རིག་ལྷན་པའི་རྩམ་ཚུ། ཚོས་སྒྲིག་པའི་འགོ་དཔོན་ལུ་ལྷན་པའི་རྩམ་ཚུ། འབྲུག་ཚོས་སྒྲིག་པའི་རྩམ་ཚུ།
- ༥ ཡུལ་དབང་ལུས། ཚོས་སྒྲིག་པའི་རྩམ་ཚུ། འབྲུག་ཚོས་སྒྲིག་པའི་རྩམ་ཚུ།
- ༦ རྩམ་སྒྲིག་པའི་རྩམ་ཚུ། མ་གཞི་འགོ་དཔོན། མ་གཞི་དང་ལྷན་པའི་རྩམ་ཚུ་ལྷན་པའི་རྩམ་ཚུ།
- ༧ བཟུང་འཛིན་ཕྱོད་ལྷན། མ་གཞི་འགོ་དཔོན། མ་གཞི་དང་ལྷན་པའི་རྩམ་ཚུ་ལྷན་པའི་རྩམ་ཚུ།
- ༨ ཆེ་ཤིང་། མ་གཞི་འགོ་དཔོན། མ་གཞི་དང་ལྷན་པའི་རྩམ་ཚུ་ལྷན་པའི་རྩམ་ཚུ།

ལུན་སྒྲིག་པའི་བཀའ་ལུགས།

ཀྲུ་དགའ་ལུགས། ལུགས་སྒྲིག་པ། ལུ་ལོ་ཤེས་རིག་ལྷན་པའི་སྤོང་ལྷན།

ལས་སྤྱོད་ཚོགས་ཚུལ་གྱི་འབྲུག་པའི་ལུགས་སྒྲིག་པ།

- ༡ དགའ་ཤེས་ལྷན་པའི་རྩམ་ཚུ་ཕྱོད་ལྷན། རྩམ་ཚུ་ལུ་ལོ་ཚུ་དང་ལྷན་པའི་རྩམ་ཚུ།
- ༢ དབང་དྲུག་ཕྱོད་ལྷན། ལྷན་པའི་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷན་པའི་རྩམ་ཚུ་ལྷན་པའི་རྩམ་ཚུ།
- ༣ ཡུལ་དབང་ལུས། ཚོས་སྒྲིག་པའི་རྩམ་ཚུ། འབྲུག་ཚོས་སྒྲིག་པའི་རྩམ་ཚུ།

དཔེ་དེབ་ཚུ་ཡང་ སློབ་རིམ་སེ་སེ་བཞིན་དུ་ལུ་བཟོ་བྱེ་ཡོད། དེ་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་སྦྱང་ལས་དོན་ག་ས་
འགྲུབ་ཚུགས་པའི་ སློབ་ཕྱོད་འབད་དགོ་པ་གཞུང་ཚུ་ དེ་མཚན་ སློབ་ཡུག་དབང་ལོ་རབ་ཚུ་ལུ་ དེ་ག་པ་ཚན་མཛེན་ཚུ་ཉེ་འབད་
འི་ལམ་ཕྱོད་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ག་དེ་དག་དག་ཉེ་དགོ་པ་ཡིན།

ཤེས་རིག་ཉམ་ཞུག་གི་རྩོད་ས་ལས་ཡང་ ཤེས་ཡོན་ཅུ་གཞུང་གསར་པའི་ དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བའི་ མཐུན་ཉེན་དང་རྒྱབ་
སྐྱོར་ཚུ་ ཅི་དག་གང་དག་ཉེ་འཁྲིལ་ གཙོ་བོ་བཟོན་འི་འབད་བཅོལ་བསྐྱེད་འི་ཡིན། མཉམ་འབྲེལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་
ཏེ་ དེ་ལས་ལས་ ཤེས་རིག་གི་གནས་ཚུན་དང་ ལུས་ཚན་ ཉེ་མ་ལས་ཉམ་ཞུག་པའི་ ཡར་དཀའ་ལཱ་ཤོ་མ་འབད་བུང་བྱེ་ རྒྱལ་
གཞུང་གི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་ཚུགས་པའི་ ཡིད་ཆེས་ཡོད།

ཡོད་ལའི་ཚོས་ཚན་ལཱ་གས་བསྐྱར་བྱི་ལུ་ཤུལ་ དེ་ཅིག་ཐོན་མི་འདི་ལུ་ ཤེས་རིག་སློབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ ཤེས་ཡོན་
ཅུ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེ་ཚན་གྱི་ འགོ་དཔོན་གྱིས་གཙོ་བོ་པའི་ ཤེས་རིག་ཉམ་ཞུག་གི་འགོ་དཔོན་ཚུ་དང་ སློབ་གྲུ་
ལག་སོ་སོའི་སློབ་དཔོན་ཚུ་ འབྲུག་རྒྱལ་འཛུགས་ཀྱི་ལག་སློབ་བྱེ་འི་ ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་ལཱ་གས་སྤྱར་བ་ཚུ་དང་ ཡོད་
ལའོང་འཕེལ་ཉམ་ཚན་གྱི་འགོ་དཔོན་ གཞུན་གྱིས་ཕྱོད་དང་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་མི་ འབྲེལ་ཡོད་འགོ་དཔོན་ག་ས་ལུ་ ཤེས་
རིག་ཉམ་ཞུག་གི་ལ་བྱུག་ལས་ བཀའ་དྲིན་དག་འཚེན་ཡོད། དེ་དང་འདྲེས་སྐྱེ་ དཔེ་དེབ་འདི་ནང་ མཁོ་ཆེ་བའི་དོན་ཚན་ཚུ་ཐོབ་
པའི་དཔེ་དེབ་ འབད་བུང་ཅན་གྱི་ཚོམ་པ་ལོ་དང་ དཔེ་སྐྱོན་ལང་ཚུ་ལུ་ཡང་ རོས་ལཱ་དང་བཅས་པའི་ བཀའ་དྲིན་དག་འཚེན་
ཡོད།

བཀྲིས་བདེ་ལཱ་གས།

འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མཚོ།
ཤེས་རིག་སློབ་པོ།
ཤེས་རིག་ཉམ་ཞུག།

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་སློ་བོས་ལོར་བུའི་གཏེར། སློལ་མཛད་རྗེ་བཅུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་འདུད། རྟེན་དཀའི་དལ་འབྱོར་ལུས་
རྟེན་ཐོབ་དུས་འདིར། མེད་ཐབས་མེད་པའི་རང་སྐལ་ཤེས་བྱའི་ལོར། ལེན་ཐབས་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་གྲྭའི་
མྱོང་ཁའི་ཤེས་ཡོན་ལ་ཕྱག་ཞུ་ལེགས་བསྟུན་གྱི། སློབ་དེབ་གསར་བཙམས་གྱི་རྒྱལ་ལས་ སློབ་རིམ་ ལ། པའི་སྐད་ཡིག་དང་། རྩོམ་རིག་སློབ་
དེབ་འདི། ལྷོ་ལོ་ ༢༠༠༦ གི། འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ ཤེས་ཡོན་ལ་ཕྱག་ཞུ་བཞེད་རིམ་དང་འཁྲུལ་ཏེ། འབྲུག་རྒྱལ་ལས་ལྷན་ལྷན་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཚུ་གི་
དོན་ལུ། དེང་དུས་གྱི་དགོས་མཁོའི་འབྲུག་པ་དང་མཐུན་པའི། རྩོམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་སློབ་ཐོབ་ཐོབ་ཡིན། རྩོམ་རིག་དང་སྐད་
ཡིག་གི་སློབ་དེབ་འདི་ནང་། ཚོས་ཚན་ལག་གཉིས་ལུ་དབྱེ་བྱེ་ཡོད། དཔེ་ཚན་དང་པའི་ནང་། ལྷག་རིག་རྩོམ་རིག་དང་། དཔེ་ཚན་གཉིས་པའི་
ནང་། སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་འདྲི་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་། རྩོམ་རིག་ཚོས་ཚན་ལའདི། འབྲི་རྩོམ་ ལྷན་རྩོམ་ ལྷན་དང་གྲུམ་རྒྱན་ གཞུམ་གྱི་ཐོག་ལས། དེང་རབས་གྱི་རྩོམ་རིག་ལམ་ལུགས་
གྱི་རིག་ལུ་འབྲོབ་ཚུགས་པའི། དམིགས་གྲུན་གཏོ་བོར་བཟུང་བྱེ། རང་ལུགས་ལར་སློལ་རྩོམ་རིག་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཡང་། ཤེས་ཚུགས་
པའི་དམིགས་གྲུན་བསྟེན་དེ་ཡོད། ལྷག་པར་དུ། རྩོམ་རིག་དང་ཡིག་འདྲི་སློབ་པའི། སློབ་དེབ་འདི་ནང་། ལྷན་དགོ་པའི་དེབ་ལུ་ཚུ་
གི་བརྗོད་དོན་འདི། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་གི་གཞི་འབྲུམ་དང་འབྲེལ་བ་དང་། རང་མགོ་འདྲོང་ཚུགས་པའི་མི་ཚེའི་ལཱ་གཞི་གཞི་དང་། རང་གི་ལུས་
ངག་ཡིད་གཞུམ་གྱི། བསམ་བློ་དུས་དྲག་གྲང་བསམ་ལུ། ལག་ཆེ་བའི་གཞི་དོན་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད། དེ་གིས་སློབ་རིམ་མདུན་པའི་སློབ་ལུགས་
ཚུ་ལུ། རྒྱལ་ལས་ལྷན་དུས་གྱི་འབྲུག་པ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་མཁོ་བའི། ཤེས་ཡོན་དང་འཇམ་གྱུ་ཚུ་འབྲོབ་ཚུགས་པའི་དེ་བའི་ཡིན།

ལམ་ལུགས་གསར་པའི་ སློབ་དཔེ་འབྲི་ཚོམ་འབད་ལཱ་དགོ་གི་ གཞི་རྒྱུ་འབད་ས་འདི་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ གནས་ཚུན་དང་འཁྲིལ་བའི་
ཡིང་ལི་ཤ་སྐད་ཡིག་ལམ་ལུགས་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་ བཟོ་བཟོམ་འབད་མི་འདི་གིས་ ཤེས་ཚད་ཀྱི་དམིགས་གཏད་ལཱ་ འཛམ་གླིང་མི་སྲིད། ཡིན་
ཅུང་ འབྲི་ཚོམ་ལམ་ལུགས་གསར་པ་གི་འབྲི་ཚོམ་དེ་ཚུ་ ཧེ་མ་ཡོང་འཁྲིལ་འདེམ་ལམ་བརྟེན་ གསར་པ་བཟོ་བའི་སྐབས་ལཱ་ ཤེས་ཡོན་
ཚུ་གས་གྲུབ་ཅན་གྱི་ མི་འོད་དུ་འོད་པ་དང་ རྣམ་ཚུན་ལང་མ་མ་འབྲེལ་པའི་ དུལ་ལུ་ཚུ་ལམ་བརྟེན་ ཉམ་ཚུན་དང་ རྟོན་འཁྲུལ་མ་འབྲུང་
བའི་དཔེ་མི་སྲིད། རྟོན་འཁྲུལ་འདི་ཚུ་ལཱ་ འབྲེལ་ཡོད་མཁུལ་དུ་མ་གཞི་ས་འབད་ཅུང་ ཟད་ཀྱང་དུ་ལུགས་བཅོས་དཔོན་འཚམ་ ག་ཅི་ར་
གཏད་ཅུང་ ལུགས་སོ་དང་བཅས་པའི་ དུལ་ལུ་འགོ་དཔོན་ལུ་སློབ་ཡོད།

སློབ་འདེབས།

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

དུགས་འདུལ་རྒྱས་དོ་ཇེ།
ལྷི་འཛིན།
ཡོང་འཁྲིལ་ཚོན་ཚོགས་ཅུང་།

སློབ་དེབ་ ༧ པ།

༡.	མི་ལམ།.....	༤༧
༢.	དེ་མེད་མཁུ་སྐྱ།.....	༤༨
༣.	རྟེ་མ་ མཚོ་རྒྱ་ཀླ་ཕིག་གི་ སྲོ་ལོགས་ལམ་ རྟེ་མ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་བརྟགས་མི་ སྤེ་བིལ་བཟུ་ལྷ་ལྷ། ཁོང་ དེ་མེད་ལྷོག་ལམ་རྟེ་མ་	
	དགའ་སྦྱིད་ལྷོ་ལམ་ སྲོ་བརྟེན་ཏེ་ སྲོ་ལོ་ལོ་དཔལ་མས།.....	༤༩
༤.	འབྲུལ་ལུངས་མེད་པའི་མི།.....	༥༠
༥.	བསམ་ཞིབ་སྐྱོད།.....	༥༡
ཉམ་ཉམ་བས།.....		༥༢
༡.	དཔལ་ཉམས་དང་ལམས་ལྷགས།.....	༥༢
༢.	དཔལ་ཉམས་སྐྱོབ་སྐྱོབ།.....	༥༣
སློབ་ཚན་ ༤ པ། རྟེན་ལྷོ་ བརྟེན་ལྷོགས།.....		༥༤
༡.	སྤེ་དང་འབྲུལ་བའི་ཉམ་ལུངས་ལ།.....	༥༥
༢.	སྤེ་ལུངས་ལོ།.....	༥༦
༣.	ལས་ལམ་འབྲུལ་འབྲེན་གསལ་ལམ་བཟུ།.....	༥༧
ཉམ་ཉམ་བས།.....		༥༨
༡.	བསྟན་ཉམས་ལྷོ་སྐྱ།.....	༥༨
༢.	གཤམ་ལོ་ལོ།.....	༥༩
༣.	བཏུ་ཞིས་ལེགས་སྐྱོབ།.....	༦༠
སློབ་ཚན་ ༥ པ། རྟེན་ལྷོ་ ལྷོགས་སྐྱོད།.....		༦༡
༡.	ལྷོགས་སེམས།.....	༦༢
༢.	སྤེ་ལུངས་ལྷོ་སྐྱ།.....	༦༣
༣.	སྤེ་རྟེན་ལོ་ལོ།.....	༦༤
ཉམ་ཉམ་བས།.....		༦༥
༡.	དགའ་སྦྱིད་སྲོ་གསལ།.....	༦༥
ཉམ་ཉམ་དཔལ་ལོ་ལོ་གཞན་ཚན།.....		༦༦
སློབ་སྦྱོང་ལམ་ལོ།.....		༦༧
སྤེ་ལོ་ལོ་གཞན་ཚན་ལུངས་ལོ།.....		༦༨
སྤེ་ལོ་ལོ་གཞན་ཚན་ལུངས་ལོ།.....		༦༩
སྤེ་ལོ་ལོ་གཞན་ཚན་ལུངས་ལོ།.....		༧༠
སྤེ་ལོ་ལོ་གཞན་ཚན་ལུངས་ལོ།.....		༧༠
ལོ་ལོ་སྤེ་ལོ་གཞན་ལོ།.....		༧༠
སྤེ་ལོ་ལོ་གཞན་ཚན་ལུངས་ལོ།.....		༧༡
སློབ་སྦྱོང་ལམ་ལོ།.....		༧༢
༡.	མེད་དཔལ་ལོ་ལོ་གཞན་ལོ།.....	༧༢

སློབ་དེབ་ ༧ པ།

༡.	བྱ་ཚོགས་གྲོགས་པོ།.....	༡༠༥
༢.	བྱ་ཚོགས་ལྷན་པུས་གསུམ་གྱི་ཐུན་པར་བྱེ་བཤམ།.....	༡༠༦
༣.	མིང་ཚོགས་རྫོད་པ་གསུམ་གྱི་རྫོད་པོ།.....	༡༠༩
༤.	འབྲེལ་སྐྱེའི་འཕྲུག་ཚུལ།.....	༡༡༡
༥.	བྱེད་སྐྱེའི་འཕྲུག་ཚུལ།.....	༡༡༣
༦.	ལྟག་བཤམ་སྐྱེའི་བྱེད་ཚུལ།.....	༡༡༥
༧.)ལོ་ (འབད་(གྱི་འཕྲུག་ཚུལ།.....	༡༡༥
༨.	ཐུན་ལྗོངས།.....	༡༡༦
༩.	དེ་སྐོར།.....	༡༡༧
	གསུམ་པོ་ལོགས།.....	༡༢༣
༡.	ལྷ་ལོགས།.....	༡༢༦
	སློབ་པའི་མཐུན་པོ་ལྟར་ལྟར་ལྷན་པུས་ལས་པོ་ལོགས་པོ་ལོགས་པོ་གྱི་ཐོག་ལོགས།.....	༡༣༥
	དུག་འཚོས་ལོགས་པོ་ལོགས།.....	༡༣༥

ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ སྐ

དཔེ་ཚན་དང་པ།
ལྷག་རིག་དང་ཚུལ་རིག།

ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་ཁྲུང་ས་དོན།

ཚུམ་རིག།

ཚུམ་རིག་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་དེབ་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལས་འགོ་བརྩམས་ཏེ་ གཏང་ཡིག་དང་གསར་ཤོག་ལ་སོགས་པའི་ཡིག་ཆ་ག་
ར་ལུ་སྐབ་ཡིན། ཡིག་ཆ་དེ་ཚུ་གིས་ ར་བཅས་ལུ་དགོ་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་བྱིན་མ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས། ར་བཅས་
ཀྱིས་ཡིག་ཆ་དེ་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་ལུ་ཉན་ནི་ཡིན་ནུ་? མོ་དོན་ག་དེ་སློབ་ལུ་ཉན་ནི་ཡིན་ནུ་? འབྲི་ཚུམ་ག་དེ་སློབ་ལུ་ཉན་ནི་ཡིན་ནུ་? ཤེས་ཚུགས་པ་
འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚུམ་རིག་དེ་ཚུ་ལུ་སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོ་པ་ཡིན། ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག་འདི་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཚུལ་ ཉན་ནི་
སྐབ་ནི་ ལྷག་ནི་ གི་ནི་ ག་ར་གི་གཞི་རྟེན་ཡིན། འདི་འབད་ནི་འདི་གིས་ ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་ སློབ་དེབ་འོགས་སུ་ བཟོ་
དགོ་མི་ཡང་ འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

ཚུམ་རིག་ལུ་ནང་གསེས་ དབྱེ་བ་ལེ་ག་ཡོད་རུང་། ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་གསུམ་པའི་དོན་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་དང་ ལྷན་ཚུམ་ སྤྱད་དང་
གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་ ཚུམ་རིག་གསུམ་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོ་པ་འབད་ གདམ་ལ་རྒྱབ་ཅི། དེ་ནང་ལས་འབྲི་ཚུམ་ལུ་ འགྲེལ་བཤད་
འབྲི་ཚུམ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་ འཆར་སྤྱང་འབྲི་ཚུམ་གསུམ་དང་། ལྷན་ཚུམ་ལུ་ ཞབས་ཁྲ་དང་སློབ་ཚུ་ རྒྱུ་མོ་དང་དབྱེ་གཏམ་ གསལ་
བཤད་ལུ་ གདམ་ལ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ལར། སྤྱད་དང་གཏམ་རྒྱུད་ སྤྱད་ཐུང་ཀྱ་ལས་ རྫོང་དོན་ག་ཅི་ཡིན་རུང་། རྫོང་ཐངས་འདི་ སློ་
སི་སི་དང་ འབྲོག་སི་སི་ ར་ལ་རངས་ཏེ་ག་ཏེ་དང་ དགོ་ད་བ་སི་སི་ཚུ་ལུ་ གཙོ་བོར་བརྟེན་ཏེ་ བརྩམས་ཏེ་ཡོད།

སློབ་ཚན་རེ་རེ་ནང་ལུ་ ཚུམ་རིག་གསུམ་ཆ་ར་བཀོད་དེ་ཡོད་རུང་ ཚུམ་རིག་གསུམ་ཆ་ར་གི་རྫོང་དོན་ག་ཅིག་ལུ་ དམིགས་གཏང་
འབད་དེ་ཡོད། རྫོང་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ རང་གི་སི་ཚོའི་ལཱ་གཞི་ག་ནང་ འབྲེལ་མ་བྱུང་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་ལུ་
ཕན་ཐབས་ འབད་མ་ཡིན། སློབ་དེབ་འདི་དང་ སློབ་སྐབས་ཚུ་གིས་ གནས་རིམ་ ༣ པའི་ ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་ ཤེས་ཡོན་
གནས་ཚད་ཉི་ལ་པོར་ འཐོབ་ཚུགས་པ་ཡོད་པ་ཡིན་ཡོད།

འབྲི་ཚུམ།

འབྲི་ཚུམ་ལུ་སྤྱིར་བཏང་ དཔོན་འབྲུང་འབྲི་ཚུམ་དང་ འཆར་སྤྱང་འབྲི་ཚུམ་གཉིས་ཡོད། དཔོན་འབྲུང་འབྲི་ཚུམ་ཟེར་མི་འདི་ དཔོན་
སུ་འབྲུང་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་བཀོད་མི་གི་འབྲི་ཚུམ། དཔེར་ན། རྒྱལ་རབས་བཟུམ་ཅིག་དང་། འཆར་སྤྱང་འབྲི་ཚུམ་ཟེར་
མི་འདི་ སེམས་ཀྱིས་བཟོ་སྟེ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་མི་གི་འབྲི་ཚུམ། དཔེར་ན། ཞལ་སྤོང་མོ་གི་སྤྱད་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྐབ་ཡིན།

འདི་གཉིས་ ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་འབྲི་རུང་ འབྲི་ཐངས་ལས་ལུགས་འདི་ ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་ ༣ པའི་སྐབས་ལུ་ དབྱེ་བ་གསུམ་
འབད་རྫོང་དེ་ཡོད། དེ་ཡང་ འཆར་སྤྱང་འབྲི་ཚུམ་ ཐོང་གསལ་མགུ་ལུ་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་གཉིས་
བཀའ་ལམ་ད་ གསུམ་འབད་ཡོད།

འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་ཟེར་མི་འདི། གཞན་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་གྲིམ་ད། འདི་ག་དེ་སློབ་ཡོད་ག་? ཡང་ན། ག་དེ་སློབ་བྱུང་ཡི་ག་? ལ་གསལ་འབད་བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་མི་འདི་ལུ་སླབ་ཨིན། འབྲི་རྩོམ་འདི་ ལྷག་མི་རྩོམ་ལུ་ གཞུགས་རྣམས་རྩོམ་ མིག་ཏོ་གི་དངོས་ སུ་མཐོང་དོ་བཟུམ་དང་ སློ་ཡང་རྣམ་ཅོ་ཁར་དངོས་སུ་གོ་དོ་བཟུམ་ དེ་ལས་རེག་བྱ་རྩོམ་ཡང་ ལུས་ཀྱིས་ དངོས་སུ་རེག་མི་དང་ལྷན་ པར་མེད་པའི་ སེམས་ཀྱི་རྩོམ་སྤང་རྩོམ་ འཕྲོ་བཟུགས་པའི་ ཚོག་ཉམས་དང་ལྷན་ཅིག་དགོཔ་ཨིན།

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ་ཟེར་མི་འདི། གཞན་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ཅིག་གྲིམ་ད་ འབྲུང་རིམ་དང་འཁྲུལ་བའི་ གོ་རིམ་དང་དུས་ རིམ་གཉིས་ཚར་ཡོད་པ་འབད་ གི་དགོཔ་པའི་ཁར། དེ་ཡང་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་བཟུམ་འབད་ར་ གཞན་ལུ་ལྷོང་རྩོམ་དངོས་ཀྱིན་ ཀྱི་ ཚོག་ཉམས་དང་ལྷན་ཅིག་ གི་དགོཔ་ཨིན།

སློབ་རྩོམ་

སློབ་རྩོམ་ལུ་ རང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ ལེ་ཤ་ཡོད། ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་ཏེ་ པ་འདི་ནང་ ཞབས་ཁྲ་དང་སློབ་མེ་ རྩེ་མོ་དང་གསལ་ བཤད་རྩོམ་ལུ་ རྩེ་བ་འབད་དགོཔ་འབད་བཀོད་དེ་ཡོད། འདི་རྩོམ་གྲུས་ལ་ལས་ ཞབས་ཁྲ་དང་ སློབ་མེ་ རྩེ་མོ་རྩོམ་བཅད་ ཨིན་རུང་། གསལ་བཤད་འདི་ ཚོག་ལྷག་སྟེལ་མའི་གཞུགས་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད། དེ་རྩོམ་ སློབ་རྩོམ་ཟེར་སླབ་དགོཔ་འདི། སློབ་ རྩོམ་རྩོམ་ འབྲི་རྩོམ་གཞན་དང་མ་འདྲམ་འབད་ དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་སྤྱར་ཏེ་ བཟོ་དོ་ཡོད་པ་མ་ཚད། ཚོག་རྩོམ་ག་མཐོམ་མ་བཟུགས་པར་ ཚོག་ག་ཉམས་གདམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ ཚོགས་བཅད་འབད་ བཟོ་ནི་འདི་གིས་ སློབ་རྩོམ་ཟེར་སླབ་ཨིན།

ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་ གཞུང་སྐྱོ་ འཕོད་སྐྱོ་ རིག་གསལ་ཟེར་ཡོད། དེ་རྩོམ་ རང་རང་སོ་སོའི་ སེམས་ཀྱི་མཚོ་དོན་ སློབ་ཚོག་གི་ཐོག་ ལས་ གདངས་འཐེན་ཏེ་ གཞན་སེམས་བཀུག་ཚུགས་པའི་སློབ་ལས། ཡུལ་གོང་མ་ལུ་ མཚོད་པ་དང་ སློབ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་ འཐབ་ཨིན། དེ་མ་ཚད། སྤྱིར་བཏང་ སྐད་ཡིག་དང་ལྷན་དང་ རང་སློབ་ཉམས་སྤྱད་འབད་ཐབས། ལྷག་པར་དུ་སློབ་གྲུབ་ལེ་གནས་ སྐབས་ནང་ རང་ལུ་དག་རྩལ་འཐོབ་ཐབས་ལུ་ གལ་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ལཱ་ཅིག་ཨིན།

སློབ་འདི་ རྩོམ་ཁའི་སློབ་ཚོག་གི་གཞི་རྟེན་ཨིན། རང་གི་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྤང་རྩོམ་ དང་ལུ་ལས་ར་ སློབ་མེ་གི་ཐོག་ལས་ སླབ་སློབ་ དང་ལྷན་བྱུང་སྟེ་ཡོད། སློབ་མེ་གི་དབྱེ་བ་ལུ་ བསྟོད་སྐྱོད་ དགག་སྐྱབ་དང་ དགའ་སྐྱོད་ གི་བ་འདི་ལན་དང་ བསྐྱབ་བྱ་ གནས་བཤད་ དང་ ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སློབ་འབད་ ཡོད་མི་རྩོམ་གི་ཐོག་ལས་ རྩོམ་ཁའི་མིང་ཚོག་དང་ མིང་ཚོག་གི་གོ་དོན་རྩོམ་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོམ་ཨིན། དེ་མ་ཚད། རང་གི་དག་རྩལ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཨིན་མ་ལས། ཉེ་མ་ལས་ཡོད་མི་ སློབ་མེ་རྩོམ་དབྱེ་བཟུ་ རང་ལུ་ནམ་ལག་ ཆེས་ཅིག་ སློབ་མེ་གིས་བཟོ་སྟེ་སླབ་ཤེས་པ་འབད་ནི་ལུ་ རྩེ་བ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

རྩེ་མོ་འདི་ དག་རྩལ་གོང་འཕེལ་གྱི་ སྤྱོད་ལཱ་གཞན་མི་ཅིག་ཨིན། དེ་གིས་ མིང་ཚོག་དང་གོ་དོན་གསལ་འཐོབ་ཤེས་ནི། རང་ ལུགས་ཀྱི་ལམ་སློབ་དང་ ཚོགས་བཅད་ཀྱི་ བརྗོད་པ་བཟོ་ནི་རྩོམ་ བཟོ་ཐོགས་པ་ཨིན། འདི་ལུ་ཡང་ སློབ་མེ་དང་ཅོག་འཐོབ་པ་འབད་

དགག་སྐྱབ་ ཚོད་འགྲན་དང་ བསྟོད་སྐྱབ་ དགའ་སྐྱོ་ བསྐྱབ་བྱ་ལ་སོགས་པའི་ རྩེ་མོ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ལས། འདི་གིས་རྩེ་མོ་རིག་གོང་
འཕེལ་ གཏང་མ་མ་ཚད་ རྩེ་མོ་འོ་བཏབ་ནི་གི་ རྩེ་མོ་རྒྱུ་ཡང་རྩེ་མོ་ཡོད་པ་ཡིན།

གསལ་བཤད་འདི་ ད་ལེས་ནངས་པར་ མང་ཤོས་ར་ ཚོག་ལྷག་ནང་བཤད་པ་ཡིན། ཉེ་མ་འབདན་ རྩེ་མོ་དང་སྐོ་བེ་གི་ཐོག་ལས་
འབྱོན་པ་ལེགས་སོ་དང་ བཀའ་རྒྱུ་ལེགས་སོ་ རྒྱ་སློལ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན། གསལ་བཤད་ནང་ལུ་ དབྱེ་གཏམ་དང་ ལུང་དྲང་
བཙུགས་ཏེ་ སྐབ་སློལ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ གསལ་བཤད་ཀྱི་ཚོག་ ག་ཉམ་མ་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ བཙུགས་དགོ་ནི་དེ་གིས་ སྐྱོན་དག་
སློལ་མ་གི་གསལ་ལུ་རྒྱུད་པ་ཡིན་མ་མས། གསལ་བཤད་ལུ་རང་གི་དོ་སློབ་དང་ གནས་རྒྱུ་ལ་དང་ གསལ་བཤད་ལས་ འགོ་
བཙུགས་ཏེ་ འབྱོན་པ་ལེགས་སོ་དང་ བཀའ་རྒྱུ་ལེགས་སོའི་ གསལ་བཤད་ལ་སོགས་པ་ དབྱེ་བ་ལེ་གཡོད། དེ་རྒྱུ་ག་ཅི་ར་ཡིན་
རུང་། དང་པ། གསལ་བཤད་ཀྱི་དོ་སློབ། གཉེས་པ། རྒྱ་དགོ་པའི་གནད་དོན་གོ་རིམ། གསུམ་པ། མཚུགས་ལུ་འདོད་གསོལ་ ཡང་།
སློན་ཚོག་གིས་བརྒྱུན་ཏེ་ བཤད་དགོ་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ གྲ་སྐྱིག་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་ དོན་ཚན་ཐོ་བཀོད་དང་ ཡིག་ཐོག་ཁ་གསལ་
བཀོད་ཐོག་ལས་ གསལ་བཤད་ལུ་ཉི་གི་ རྒྱུ་བ་རྒྱུ་འཕེལ་དགོ་པ་ཡོད།

སྐྱེད་དང་གཏམ་རྒྱུད།

སྐྱེད་དང་གཏམ་རྒྱུད་ཟེར་མི་འདི། རྩེ་མོ་རིག་གི་དབྱེ་བ་ཅིག་ཡིན། སྐྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་ཟེར་མི་འདི། གནད་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ སྐབས་
དོན་ཅིག་གི་འབྲུང་རིམ་ཡོད་པ་འབད་ བཤད་མི་འདི་ཡིན། སྐྱེད་ལུ་ ལྷ་སྐྱེད་ འདྲེ་སྐྱེད་ དམག་གཏམ་རྒྱུད་དང་ མི་དང་སེམས་ཅན་
ཀྱི་སྐྱེད། སྐྱིན་མོ་དང་ རོ་ལང་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེད་དང་ གཏམ་རྒྱུད་རྒྱུ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན། སྐྱེད་དེ་རྒྱུ་ག་ཅི་ར་ཡིན་རུང་། གནས་
དུས་ སྐྱེད་གཞི་ རྫོད་དོན་ སྐྱེད་ཅེད་པ་ རྩེ་གསལ་གཞི་ རྫོར་ལུགས་ ཞི་ཐབས་ཀྱི་ རྒྱུ་ཚོས་རྒྱུ་ཚོར་དགོ་པ་ཡིན།

སྐྱེད་གི་རྫོད་དོན་དེ་གིས་ ང་བཅས་རའི་མི་ཚོ་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་ཉམས་སྦྱོང་ གང་རུང་ཅིག་སྟོན་མ་ཡིན་རུང་། བཀོད་ཐངས་འདི་
ཐབས་རྟུགས་སི་དང་སྐོ་སི་སི་ དགོད་བྲ་སི་དང་རམ་སི་སི་ ངལ་རངས་ཏོག་ཏོད་དང་ཉ་ལས་སི་སི་ འདྲོག་སི་སི་དང་གཡང་
ཟ་སི་སི་ ལ་སོགས་པའི་ རྒྱུད་ཉམས་དང་ལྷན་པའི་ སྐོ་བ་ཅན་ཅིག་འབད་ དགོ་པ་ཡིན།

ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་གནས་ཚུལ།

སློབ་རིམ་ ༡༢ པ་མཚན་བསྐྱེད་སློབ་ལྷག་ཚུགས།

༡. རྫོང་ཁའི་དཔེ་དེབ་དང་ཡིག་རིགས་གཅིར་ཡིན་ཅུང་རྫོང་སྐྱེ་གཅད་མཚམས་ཚིག་མཚམས་ཚུ་ཚུལ་དང་མཐུན་ཏོག་ཏོ་འབད་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚུམ་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ཡིག་ཚད་དཔེ་ཚུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༣. རྫོང་ཁའི་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་ཚུམ་དང་འཆར་ཚུམ་གྱི་དཔེ་དེབ་ཚུ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ལྷག་སྟེ་གོ་བ་ལེན་ཚུགས་དགོ།
༤. གོ་དོན་ལེན་མི་དོན་ལུ་ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. རྫོང་ཁའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. ཚུམ་རིག་མ་འདྲམ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་དེས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. ལྷག་ནི་ལུ་གོ་མས་འདྲིས་ཚུ་དེ་མི་ཚེ་ནང་ལྷག་ནི་ལུ་བཟོན་ལུགས་དང་སློབ་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།
༨. ཚུམ་རིག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ཚུམ་དང་ལམ་སྲོལ་ལུ་ཕྱི་མཐོང་གི་བསམ་སྦྱོང་ཤེས་ཡོན་དང་ཚུམ་སྲིད་ཀྱི་བྱ་བ་ཞལ་ཚུ་ལུ་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཤེས་རབ་འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་རིམ་ལྷག་པ་ནང་ལྷབ་མི་ལྷག་ནིའི་རིག་ཐུལ་ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚིག་མཚན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ཚུ་འཚོལ་ཚུགས་དགོ།
༣. ཚིགས་བཅད་ལྷག་ཐངས་མ་འདྲམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲེལ་བཤད། ལོ་རྒྱུས། འཆར་སྐྱེད་འབྲི་ཚུམ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་དེ་དཔྱད་འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༦. ཚུམ་རིག་གི་གནད་དོན་ཚུ་རང་གི་གནས་སྤངས་དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༧. རྫོ་བློ། རྫོང་མོ། དཔྱད་གཏམ་/ལུང་འདྲེན། ལ་བཤད། གསལ་བཤད་ཚུ་ལྷག་སྟེ་སྤྱན་རློབ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་འཐོབ་ཚུགས་དགོ།
༨. སལ་ཁ་དང་། ཐིག་སློམ། ཐིག་ཁམ། ཤད་ཁམ། པར་ཁམ། རྫོང་ཁམ་ཚུ་ལུ་བཟོ་སྟེ་བརྗེས་འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. སློབ་བྲན་གཏང་མི་ལུན་དང་ཇ་མཚོད་ལྷོ་མཚོད་ཚུ་གཏང་ཚུགས་དགོ།
༡༠. ལྷག་པ་ནང་ལྷབ་མི་མིང་ཚིག་གི་གསལ་འཐབ་ལུང་ཤོས་༢༠༠ བཀའ་ཏེ་སྤྲིམ་༤༠༠ ལྷག་སྟེ་༡༡ གོ་ཚུགས་དགོ།
༡༡. ལྷག་ནི་གི་དཔེ་དེབ་ལུང་ཤོས་༢༠ ལྷག་སྟེ་གོ་དོན་ལེན་ནི། བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི། བཅུད་དོན་བཏོན་ནི་ཚུ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ཚན་ ༡ པ། རྫོང་དོན། ང་དང་པའི་རྒྱལ་ཁབ།

སློབ་རིམ་བདུན་པ་ དེ་ཅིག་ཁར་ལྟོད་པ་ད་ ཉ་ལམ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སློར་ལས་ ཚ་གུང་དང་མཚན་བསམ་གཏང་ནི་ཚུ་ ཤེས་རན་ཏེ་
ཡོད་པ་ལས། དང་པ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ གནས་སྤངས་ཀྱི་སློར་ལས་ ཤེས་དགོས་ཡིན། གཞུང་སྲིད་ ལམ་ལུགས་ཀྱི་སློར་ རྒྱལ་ཁབ་
ཀྱི་ཁྲིམས་ལུ་ ཕྱིས་བཀུར་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་ལུ་དགོས། དེ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ཤ་ཚ་ཉིང་ཚ་འབད་དགོ་པའི་ རྒྱལ་གཅེས་ཤ་ཞེན་ ཙ
བ་གསུམ་གལ་ཆེ་བའི་སློར་དང་ བཀའ་རྒྱུ་བསམ་ཤེས་ དགོ་པའི་སློར་ལས་ ཉ་གོ་ཚུགས་པ་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

རྫོང་དོན་དང་པ། ང་དང་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ལྷོ་བཱི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྫོང་དོན་འདི་དང་གཅིག་ཁར་ གཤམ་འཁོད་ ལྷག་དེབ་དང་
ལྷན་ཐབས་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་ འཁྲིལ་ལྷག་སྟེ་ རྫོང་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚུམ་རིག་ཤེས་ཡོན་
ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོས་ཡིན་ནོ།

ལྷག་དགོ་པའི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་མིང་།

- ༡. ཡ་རབས་ཀྱི་ལུ་ལུ་བརྩོན་མི།
- ༢. ཤིང་སློམ་གྱི་གསང་ཡུམ།
- ༣. སློབ་ཕྲུག་ལེགས་ཤོམ།

དེ་མ་ཚད། དཔེ་མཚན་ནང་ལས་ཡང་ རྫོང་ཁའི་དཔེ་དེབ་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལན་ཏེ་ལྷག་ཐོ་བཞག་སྟེ་ ལྷག་ནི་ལུ་བརྩོན་ཏེ་ ཐོས་པའི་
ཤེས་རབ་ བོད་འཕེལ་གཏང་ནི་བརྩོན་དགོས་ཡིན་ནོ།

༡. སློབ་འཇུག་གི་སྒྲིག་ལུགས་ལྟ་བུ།

ཀླུ་ལབ་ ཡར་ཀླུ་གི་སྐོར་ལས་ ཉ་ལོ་ནི་དང་ མཚོ་ཀླ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི། ལོ་ཀླུ་དང་འཆར་ཚུམ་ དཔོན་ཚུམ་ཚུ་གི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་
ཚུགས་པའི་ རིག་ཕུལ་འཕེལ་ནི་གི་ བན་ཐབས་ལུ།

༢ གངས་བར་ནང་གི་ཚུ་འབྲུངས།། སློན་བར་ནང་གི་ཉེ་མ་བསྟོ།། ཟེར་སྐབ་སྐོལ་ཡོད་པ་བཟུམ། ང་བཅས་རའི་ འབྲུག་
ཀླུ་ལབ་འདི་ མཐའ་འཁོར་ གངས་རིས་བསྐོར་བའི་སྐྱུག་ལུ་ ག་ནི་བ་ཉམས་དགའ་ཏོག་ཏོ་འབད་ ཆགས་ཏེ་ཡོད་པའི་ ལུང་
གཤོང་འདི་ ཀླུ་ལབ་གི་དབུ་འཕྲིད་ ཀླུ་ལོ་རིམ་འབྲོན་ཚུ་གི་ མཚུན་ཀླ་ཆེ་བའི་ ཕྱག་ལཱ་མཛོད་ཐངས་དང་ མི་སེར་ཚུ་གིས་
ཀླུ་བརྒྱུད་རིམ་འབྲོན་ལུ་ ཐང་མཚོག་བཏུན་ཏེ་ ཅི་གསུངས་ བཀའ་བཞིན་བསྐྱབས་པ་ལུ་བརྟེན་ ལོ་གཅིག་ལས་ལོ་གཅིག་
སེམས་ཀྱིས་མཚོན་བཟུམ་འབད་ ཡར་ཀླུ་འགྲོ་བའི་བསྐྱར་ ཡོད།

ཀླུ་ལབ་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་ ལོ་ངོ་༢༠༠ གི་ཉེ་མ་ལས་ གོང་འཕེལ་གྱི་ལཱ་ འགོ་བཙུགས་མི་དང་ ཅོག་འཐད་པའི་གོང་འཕེལ་ འགྲོ་
ཚུགས་མི་འདི་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གི་ ཐབས་མཁས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལས་འབྲུང་མི་ གཞུང་སྲོད་ལེགས་ལྷན་
ལེགས་ཤོམ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཨིན།

འབྲུག་ཀླུ་ལབ་ནང་ ད་ཚུན། འབྲུག་བརྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཀླུ་ལོ་ རིམ་འབྲོན་རྒྱུ་གཅིག་གིས་ དབུ་འཕྲིད་མཛོད་དེ། ཀླུ་ལབ་
བདེ་སྦྱིད་ གཉེན་ལྷན་གྱི་དང་ལུ་ བསྐྱབས་གནང་མི་འདི། ད་ལས་ཕར་ མི་དབང་མངའ་བདག་མཚོག་གི་ དགོངས་དོན་དང་
འཕྲིལ་ ཀླུ་ལབ་གི་ ཕྱགས་ཀྱི་མཐའ་དོན་ལུ་ དམངས་གཙོའི་གཞུང་བཙུགས་ཏེ། ཀླུ་ལབ་འདི་ ང་བཅས་མི་སེར་གྱིས་ བདག་
འཛིན་འབད་དེ་ ཀླུ་ལབ་ནང་འཁོད་གྱི་ ཡར་ཀླུ་གཏང་ནིའི་ནང་ མི་ངོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གིས་ འགན་ཁག་འབག་སྟེ་ ཕྱག་ལུ་དགོ་
པའི་དུས་ལུ་ སྦྲོད་པ་ཨིན་པས།

དེ་འབད་ནི་དེ་གིས། ང་བཅས་ ག་ར་འབད་ཅུང་ དུས་རྒྱུན་དུ་ རང་གི་གཤོང་ཁར་འཕེལ་མི་ ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་ཅུང་ རང་དོན་གྱི་ལཱ་
འདི་བ་ ཀླུ་ལབ་དང་ མི་དབངས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཁག་ཆེ་བའི་མཚོན་བསམ་ འཕེལ་བཏང་ཞིན་མ་ལས། ཀླུ་ལབ་ལུ་ ཕྱག་ལུ་དགོས་
ཨིན་པས། འབྲུག་ཀླུ་ལབ་འདི་ མ་འོངས་དགའ་སྦྱིད་གྱི་དང་ལུ་ གནས་ཏེ་སྦྱོང་ནི་འདི་ མ་འོངས་འབྲུག་ཀླུ་ལབ་གི་ གཞུང་
འཛིན་དབུ་འཕྲིད་པ་ལུ་ རག་ལས་ནི་ཨིན་མས།

ཀླུ་ལབ་ནང་འཁོད་ རང་འབྲུག་ཐོན། བྱེམ་ཐུག་ མི་སེར་སྦྱིད་ཏོང་ཏོམ་བཞག་ དཔལ་འབྱོར་ གོང་འཕེལ་མ་འགྲོ་མི་འདི་
གཙོ་བོར་ ཀླུ་ལབ་གི་དབུ་འཕྲིད་ ལེགས་ཤོམ་མེད་མི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ འབྲུང་དོ་ཡོད་པ་ལས། ད་ལས་ཕར་ ཀླུ་ལབ་གི་ཕྱག་
ལཱ་མཛོད་མི་ འགོ་འཕྲིད་པ་ལེགས་ཤོམ་ གནས་ཁ་རྒྱབ་ནི་འདི་ འབྲུག་མི་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ ཐོག་པའི་གཞི་རྟེན་ འགན་ཁུར་ཅིག་
ཨིན། ཀླུ་ལབ་གི་འགོ་འཕྲིད་པ་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ གནས་ཁ་རྒྱབ་ཚུགས་པ་ཅིན། ད་ལས་ཕར་ཡང་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་

པོ་ཆེའི་ དགོངས་འཆར་ བཟང་པོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ གོང་འཕེལ་དང་བདེ་སྲིད་ འགྱུར་བ་མེད་པར་ གོང་ལས་གོང་འཕེལ་ འགྱུར་ནི་ཡིན་ནོ།།

སློབ་ལྗན།

༡༽ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཚོགས་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བོད་དོན་ གྲིས།

འགྱུར་བ། དབྱ་འཁྲིད། ལྷགས། རྣང་འཁྲུག། བྱེལ་མ། རྣང་འཁོད། རྟག་ལས།

༢༽ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོད་ཚིག་བཟོ།

དང་། གཞི་རྟེན། རང་དོན། གདམས་ལ། བཟང་པོ། གཙོ་བོ། འགན་ཁབ། དགོངས་འཆར།

༣༽ ཡིག་རྒྱགས་ནང་ལས། བྱ་ཚིག་ མ་འོངས་པ། ད་ལྟ་བ། འདས་པའི་ ཚིག་ཚུ་དང་། མིང་། བྱ་ཚིག་ལས་ འགྲུབ་མི་

མིང་། བྱ་ཚིག་དང་ མིང་རྒྱགས་ཏེ་ འགྲུབ་མི་མིང་། འཚོལ་ཏེ་ འོག་གི་ ཐོག་སློབ་ནང་བཅུགས།

བྱ་ཚིག།			མིང་།		
མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	འདས་པ།	མིང་རྒྱད།	བྱ་ཚིག་ཉིས་ཅུག་ལས་ འགྲུབ་མི།	མིང་བྱ་ཚིག་ལས་ འགྲུབ་མི།

༤༽ འོག་གི་ གྲི་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལན་བྲིན།

༡. འབྲི་རྩོམ་འདི་གིས་ བཅུད་དོན་གཙོ་བོ་ ག་ཅི་བཏོན་མ་མས་གོ་?
༢. འོ་རྒྱལ་འབྲི་རྩོམ་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཞུམ་ཅིག་ལུ་ གོ་མ་སྟོ་?
༣. དབྱེ་གཏམ། གདམས་བར་ནང་གི་ཚུ་འབྲུངས།། སྤྲིན་བར་ནང་གི་ཉམ་བསྟོ།། ཟེར་མི་ དབྱེ་གཏམ་འདི་ བཅུད་བསྟུ་བ་ཅིན། ག་ཅི་ཟེར་བའི་ དོན་བཏོན་མ་སྟོ་?
༤. གཞུང་ལོགས་ཤོམ་ ཁབ་ཆེ། ཟེར་མི་འདི་ བྱེད་རྒྱ་གིས་འབད་བ་ཅིན། ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ འོང་ནི་ཡིན་པས་གོ་? གནད་དོན་ ༢ གྲིས།
༥. ཏེ་མར་བྱུང་ཡོད་པའི་ ཉམས་སྲོད་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ འོ་རྒྱལ་འབྲི་རྩོམ་ཅིག་བྲིས།

༢. གཡུས་ཁའི་མི།

རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ ཆ་ཚོགས་འདི་ ལག་ཆེ་ཉིང་དང་ ཆ་ཚོགས་ལེགས་ཤོམ་གྱི་ཕན་པ་ སྲུང་གི་ལྷན་རྒྱུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚུགས་ནི།

༥ ཉེ་མ་ གཡུས་སྤུལ་ལྷུ་ ཟེར་ས་ལཱ། བསྟན་འཛིན། ཟེར་མི་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཁོ་ མི་ གཞི་ལེགས་ཤོམ་ ལོ་ན་ གཞོན་མ་ཨིན་པའི་ཁར། ཁོ་གི་ ལྷ་འབད་དགོས་ མང་ཤོས་ར་ ནགས་ཚལ་ནང་ ཤིང་དུམ་དང་ནི་འདི་ ཨིན་མ་མས། ཉིན་མ་ཅིག་ ཁོང་མི་དུག་འབད་མི་ སྤྱོད་ཅིག་ ཉིན་མ་བདུན་གྱི་ རྒྱགས་སྐལ་དང་ ལག་ཆ་ཚུ་ འབག་སྟེ་སོང་ལུག། ནགས་ཚལ་ནང་སྤྱོད་དེ་ དི་ལ་ལས་ཤིང་དུམ་ཚུ་ རྒྱུ་མཐའ་མར་དངས། དེ་ལས་ རྒྱུ་མཐའ་མ་ལས་ ཤིང་དུམ་ཚུ་ རྒྱུ་མཐའ་ལུ་བཀལ་ཏེ་ ཤིང་དུམ་ ཐག་པ་བཏགས་ཏེ་དངས་ད། ལྷོ་ཚང་མགོན་པོ་འདི་ རྒྱ་གིས་ འཕུགས་ད་ཆེ་ལུག།

ལྷོ་ཚང་གཞན་བཞི་ འབྲོ་མ་རུམ་པར་སྤྱོད་པ་ད། བསྟན་འཛིན་གྱིས་ རྒྱ་ནང་མཚོང་མ་ཅིག་ ཟུལ་རྒྱབ་སྟེ་ བཏོན་ཚུགས་ལུག། ཁོང་ ཆ་ལྷུབ་ རབ་དུབ་བཏང་སྟེ་ མགོན་པོ་གི་རྒྱུ་མཐའ་ལག་པ་ མ་ཐོན་ཡོད་མི་འདི་ སྤྱོད་བཅོས་འབད་དེ་ དུས་ལུན་འགོ་རྒྱུ་ལས་ དེ་ཚེ་ ཞག་ཡང་ དེ་ལ་ར་ ལུས་སོ་ལུག།

ཕྱི་དུ་མགོན་པོ་འདི་ ན་ལུག་གིས་དེགས་མ་ཚུགས་པར་ ཞག་ཉལ་མ་ཚུགས་པའི་བར་ན་ རྟོག་པའི་མཚུགས་ལས་ ཀ་ཀ་ ཀི་ཀི་ཟེར་ སྐད་རྒྱབ་ མ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མཐའ་ལུ་ ཉལ་ལུབ་ཟེར་དེམ་རུམ་ ལྷེ་ལྷུག་མི་ཅིག་ཐོན་ཏེ་ ཁོ་ར་རྒྱུ་མཐའ་གཅིག་ ལྷེ་མི་མི་འབད་ སྤྱོད་ པའི་བར་ན་ རྟོག་པའི་རྒྱུ་མཐའ་ ཨི་ལུ་ལུ!!! ཟེར་སྐད་སྤོམ་ཅིག་ རྒྱབ་ལུག།

དེ་ལས་ ལྷོ་ཚང་བཞི་པོ་འདི་ གཞི་ནང་ཡར་ལོང་མ་ཅིག་ འཕྲོ་ཐང་མེད་པ་ཅིག་གིས་ དབའེ་... ཨི་ལུ་ལུ་... ཟེར་སྐད་ཏེ་འོང་མ་ ལས། ཁོང་ཆ་ལྷུབ་ སྐད་ལོག་ཤོར་ཡི་ར་ ཕྱི་ཁར་ ཐོན་ཡར་སོ་ལུག། བསྟན་འཛིན་གྱིས་ ནད་པ་མགོན་པོ་ བདག་འཛིན་འཐབ་སྟེ་ གཞག་དུང་ནང་ འཕྲོ་དང་འོང་གཉིས་ འཛིན་ནི་འགོ་བཙུགས་ད་ལུག།

ཕྱི་ཁར་ཐོན་འབྲོ་མི་ཚུ་ འཕྲོ་ལལ་གཅིག་དེ་ཅིག་གིས་ གཅིག་ལུ་གཉིས་ལུ་འབད་བདའ་སྟེ་ གར་ཤིང་སྤོམ་ཅིག་གི་ སྤྱི་ཏྲོག་ ཁར་ བཀལ་ད་ལུག། བསྟན་འཛིན་དང་འཕྲོ་གཉིས་ རྒྱུ་མཐའ་ནི་མེད་པ་ཅིག་འཛིན་པ་ད། འཕྲོ་གིས་ ཡར་ལོང་ས་ཏེ། ཁོ་འགྲིམས་ དར་དར་... ཟེར་ ཁ་བརྒྱུང་ཏེ་འོང་པ་ད། ཁོ་གིས་ ལག་པ་གཡུལ་པ་ མཛོག་ཕོག་བཅའ་སྟེ་ འཕྲོ་གི་ལ་ནང་བཙུགས་ ལྷེ་གི་ར་ཏེ་ འབལ་ད་ལུག།

འཕྲོ་གི་ལ་ནང་ལས་ ལག་པ་ཕྱི་ཁར་ བཏོན་ལོང་མེད་པར་ འཕྲོ་གཞན་མི་ལྷེ་འོང་ས་ཏེ་ ནད་པ་གི་ རྒྱུ་མཐའ་བཤེད་སྟེ་ འདུད་པ་ འདུད་པར་ ཚལ་མ་འགྲིམས་འབྲོ་མ་ད། ཁོ་གིས་ རྒྱུ་མཐའ་རྟོག་པར་བཅའ་སྟེ་ འཕྲོ་ལེ་ལེ་གི་མགྲོ་ཏྲོ་ཁར་ ཐང་ས་ཕོག་གཞུམ་ གཞུམ་ལེ་ རྒྱགས་བྱིན་པ་ད། འཕྲོ་གར་ མིག་ཏྲོ་ལ་ལས་ མེ་འབད། ས་ཨིན་ན? གཞན་ཨིན་ན? མ་ཤེས་པར་ རྐྱད་ལོག་ཤོར་ ཡི་ར་ རྒྱུ་མཐའ་སོ་ལུག།

སྦྱང་ལྟ།

༡. འོག་ལུ་ ཡོད་མི་ བྱ་ཚོགས་ཚུ་གི་ མ་འོངས་པ། འདས་པ། སྐྱལ་ཚོགས་ཚུ་ འཚོལ་ཏེ་གིས།
འཛིང་། འཕྲོན། འབྲུང་། ལྷུག། གཅམ། འབྲུད། སྲུང་། འབར། འོང་། གཏང་། མཚོང་། ལྷོག། ཤོར།
༢. འགལ་མིང་གིས།
བཤེད། སྲུང་། འཕྲོན། འགོ་བཅུགས། ཤོར།
༣. འགྲིམས། ལྷུད། འཛིངས། ལྷོ་ཏོག། མིང་ཚོགས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚོགས་རེ་བཅོམ།
༤. འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ ལན་གིས།
 - ༧- སྲུང་འདི་གིས་ རྫོང་དོན་ ག་ཅི་བཏོན་ནི་འདུག་གོ་?
 - ༨- ལྷོ་ཚང་མགོན་པོ་འདི་ མེད་པ་ཅིན། ལོ་རྒྱུས་ག་ཅི་འདི་ ཆད་ཆད་པ་ འོང་ནི་མས་གོ་?
 - ༩- དཀའ་ངལ་འདི་བཟུམ་ མི་འབྲུང་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྟོན་འགོག་གི་ ཐབས་ལམ་ དག་པ་ཅིག་གིས།
 - ༡༠- རྫོང་རའི་ཉམས་སྦྱང་ལུ་ རྫོངས་པའི་ དཀའ་ངལ་གྱི་ ལོ་རྒྱུས་ཅིག་ གིས།

༣. ལྷན་ལྗོངས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ།

རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ བསྟོན་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཤེས་ནི་དང་ ཚོགས་བཅད་ཀྱི་ཚུམ་བུ་ནི་ གདངས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཚོགས་བཅད་ཅན་གྱི་ ཚོགས་འབྲུག་ཐངས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་ནི།

རང་དབང་རང་བཙན་ཅན་གྱི། ལྷན་ལྗོངས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ།
ས་ཕྱོགས་ག་ལས་བཏུ་རུང་། ལྷ་ཡུལ་འདྲ་བ་ལེགས་སོ།།
མཐོན་པོ་རི་ཐོའི་རྩེ་ལ། དཀར་པོའི་མདངས་དང་ལྷན་པའི།
གངས་དཀར་ཤེལ་གྱི་མཚོ་དྲེན། ལྷགས་རིའི་རྒྱལ་དུ་ལེགས་སོ།།
བར་དུ་སྤང་གཤོང་འཛོམས་པ། ལྷ་རྒྱལ་ཤིང་ལྷན་པར།
བག་ཐེབས་རི་དུགས་པོ་མོ། ལུང་ཕྱོགས་རྒྱན་དུ་ལེགས་སོ།།
རྒྱལ་ཀུན་འདུས་པའི་སྤྱི་གཞུགས། བ་མཚོག་ཨོ་རྒྱན་པར།
ལྷན་ལྗོངས་སྐྱེ་འགོ་ཡོངས་ཀྱི། སྐབས་སུ་གྲུར་པ་ལེགས་སོ།།
མངའ་བདག་ས་ཡི་ཚངས་པ། འཇིགས་མེད་མེད་དབང་ལྷག།
ཚོས་སྲིད་བསྟན་པ་བསྐྱེད་ནས། ཞབས་པད་བརྟན་པ་ལེགས་སོ།།
ཚོས་ལྷན་འབྲུག་གི་ཞིང་ཁམས། རྗེ་འབངས་དམ་ཚིག་གཙུང་བས།
ཆབ་སྲིད་གོང་དུ་འཕེལ་ཏེ། བདེ་སྲིད་ལྷན་པ་ལེགས་སོ།།

དྲི་བ།

- ༡- ཚུམ་འདི་ ཚོགས་འབྲུག་དང་ ཚོགས་བཅད་ ག་དེམ་ཅིག་འབད་མི་ཡིན་ན་?
- ༢- ཚུམ་ཚོགས་བཅད་ ༢ པ་དང་ ༥ པ་གིས་ དོན་དག་ ག་ཅི་བཏོན་མ་མས་? གིས།
- ༣- ལུང་ཕྱོགས་ཀྱི་ རྒྱན་འབད་ལེགས་ཤོམ་མཐོང་མི་འདི་ ག་ཅི་ར་ཡིན་མ་མས་གོ་?
- ༤- ཆབ་སྲིད་གོང་དུ་འཕེལ་ཏེ་ བདེ་སྲིད་ལྷན་པའི་ རྒྱ་ག་ཅི་ཡིན། ཟེར་སྐབ་མས་གོ་?
- ༥- དམ་ཚིག་ གཙུང་མ་དགོ་པ་ཅིན། ག་ཅི་ར་ འབད་དགོ་ག་? ཐོ་བཀོད།
- ༦- རང་བཙན། མཐོན་པོ། སྤང་གཤོང་། ལྷན་པར། བག་ཐེབས། སྐྱེ་འགོ། ས་ཡི་ཚངས་པ། རྗེ་འབངས། དམ་ཚིག། ཆབ་སྲིད། ཟེར་མི་རྒྱ་གི་ གོ་དོན་འཚོལ།

༥. ཉམ་ཁུ་ལག་ལེན།

མི་མང་གི་སྐྱབས་ལུ་ གསལ་ལ་བཤད་གཏང་ཐངས་ཀྱི་ སློ་སློབ་མ་འཐོབ་ནི་དང་ ཉམ་ཁུ་ལག་ལེན་ འཐབ་མ་བརྟུབ་པའི་ གནད་དོན་ཉ་གོ་ ཐབས་ལུ།

། ད་རེས་ སློབ་རིམ་བདུན་པ་ནང་ལས་ གསལ་ལ་བཤད་ལུ་ནི་སྐོར་རྒྱབ་འདི་ ང་ལུ་ཕོག་པ་ཨིན་མ་ལས། དེའི་གསལ་ལ་བཤད་འདི་ མ་ལྷོ་བའི་ཉེ་མ་ར་ རྒྱ་སློབ་དབུ་འཛིན་གྱིས་ དབུ་གཙོས་པའི་ སློབ་དཔོན་རྒྱ་དང་ དེའི་ཚེ་གསལ་བུ་དང་ བུ་མོ་ཡོངས་ལུ་ སེམས་ཀྱི་གདིང་ལས་ར་ རྒྱ་གཞུགས་བཟང་པོ་ ཟེར་ལུ་ནི་ཨིན།

ད་རེས་ དེའི་གསལ་ལ་བཤད་འདི་ ཉམ་ཁུ་ལག་ལེན་ འཐབ་མ་ཚོག་པའི་སྐོར་ལས་ ང་རའི་བསམ་འཆར་ དུམ་གྱི་ཅིག་ལུ་ནི་ཨིན།



དེ་ཡང་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ ཞབས་ཀྱིས་ བཅགས་ཏེ་ རྒྱན་གྱིས་བསྐྱབས་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས། མི་སེར་གར་ དམ་པའི་ཚོས་ལུ་ དད་པ་ དང་མོས་གུས་ སློམ་ཡོད་མི་ཚང་ཚར་ ཨིན། དམ་པའི་ཚོས་དར་ཏེ་ཡོད་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ རྩམ་རན་ཉམ་ཁུ་ལུ་ འོངས་སྲོད་ནི་འདི་ ཚོ་དེས་དང་ཕྱི་མ་ གཉིས་ཆར་ལུ་ མ་བརྟུབ་འབད། ཨོ་རྒྱན་གྱི་

རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ གསུངས་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན།

དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ ཚོས་སྲིད་གཉིས་ལྷན་གྱི་གཞུང་གིས་ རྫོང་ཁག་ཉི་ཤུ་གར་འཛིན་དང་ ཉམ་ཁུ་ རྫོང་འབྲེལ་འཐབ་མ་ཚོག་པ་འབད། བཀག་དམ་མཛད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ མཐར་འཁྲུལ་ཅན་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན། འབྲུག་གཞུང་གིས། དེ་བཟུམ་མའི་མཛད་བྱ་བཟང་པོ་ མཛད་མི་འདི་ལུ་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་གར་གིས་ བསྐྱབས་རྗེད་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ ང་བཅས་གར་གིས་ ཤེས་དཔོན་འདི་ གསལ་ཅན་ཅིག་ཨིན། ཟེར་ལུ་ནི་ཨིན།

ད་རེས་ནངས་པ་ ཚོན་རིག་གི་ ཁ་བྲུག་ལས་ཡང་ རྩམ་རན་ཉམ་ཁུ་འདི་གིས་ འབྲུང་མི་ཁོར་ལུ་འདི་ ག་ཅི་ མི་གཞོད་པ། ཁོང་གི་ མཐའ་འཁོར་དང་ སློ་ལོགས་ཁར་སྲོད་མི་རྩི་ལུ་ཡང་ རན་གཞི་བྱུན་ནི་འདི་གཞོད་པ་ སློམ་འབད་ར་ཡོད་པ་འབད་ཨིན་མ་མས། ཉམ་

སློབ་དེབ་ ༧ པ།

ལུ་འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ རན་གཞི་གཏུག་འགས་ ལེ་ཤ་ཅིག་ར་ འཕྲོ་ལོ་ཡོད་པ་ལས། ར་བཅས་ཚུ་ ཉམས་དགའ་བའི་ཞོར་ཁར་ ལས་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རང་གི་གཞུགས་ཁར་ རན་གཞི་འཁོར་བཏུག་ནི་མི་འོང་། ཟེར་ ལྷ་ནི་ཡིན།

ད་མཚུག་ར་ ཏམ་ལུ་འདི་ ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་ གཉིས་ཚ་རའི་ཁ་བྱུག་ལས་ འོངས་སྦྱོང་མ་བཏུབ་ པའི་ རྩལ་རན་པ་ཅིག་ཡིན་མ་མས། ར་བཅས་ ཚོས་སྟན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་སྟེ་མི་ མི་སེར་ཕོ་མོ་ཚུ་ གིས་ སྤྲིག་པ་སྤངས་ཏེ་ དགོ་བ་སྟན་སྟམ་ ཚོགས་པ་འབད་ བསྐྱབ་པ་ཅིན་ རང་ལུ་བདེ་སྦྱོང་ འབྱུང་ནི་ཡིན། ཟེར་ལྷ་ནི་ཡིན་ལགས།



བཀའ་རྒྱན་ཚེ།

སྦྱོང་ལཱ།

ཀ། རྩི་བའི་ ལན་བྱི་ནི།

- ༡- གསལ་བཤད་འདི་ནང་ལས་ འཕྲོ་ལོ་ཡོད་པ་ལས་འབད་བ་ཅིན། ཚོ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ལུ་ གཞོད་ ཟེར་ཡིན་པས། འདི་ག་དེ་སྟེ་ གཞོད་ནི་ཡིན་པས་གོ་? དཔེ་རེ་བཀོད།
- ༢- གསལ་བཤད་གཏང་པའི་སྐབས། གསལ་བཤད་ གཏང་མི་རང་ལུ་ ཚང་དགོ་པའི་ ལྷན་ཚོས་ག་ཅི་ར་ ཡོད་པ་ཡིན་ན་? ཐོ་བཀོད།
- ༣- གསལ་བཤད་འདི་ནང་ལས་ འཕྲོ་ལོ་ བྱ་ཚོག་དང་ ལས་ཚོག་གཉིས་ ག་དེ་མ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིག། ཐོ་ བཏོན།
- ༤- ཏམ་ལུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རན་གཞི་ག་ཅི་ར་ འཕྲོ་ལོ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་? ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ རན་རིགས་༤ ལས་ མ་ཉུང་མ་ཅིག་ གིས།
- ༥- ཏམ་ལུ་འདི་ རྩལ་པ་ཅིན་ བན་ཡོན་ ག་ཅི་ར་ འོང་ནི་མས་གོ་? ལུངས་དང་སྤྲིགས་ཏེ་ བསམ་འཆར་ བཀོད།
- ༦- སྤྲིག་པ་དང་ དགོ་བ་ཟེར་བའི་སྐབས། འདི་གཉིས་ཀྱི་ བྱས་ཁར་ ལུ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ ཚུང་ནི་ཡིན་པས་ གོ་? ཕྱི་སེལ་ རྒྱབ་སྟེ་ བཀོད།

སྤྲིག་པའི་ལཱ།	དགོ་བའི་ལཱ།

༥. འབྲུལ་སྐྱེད་

དང་ཕུ་ལས་ ལྷུ་རྩོལ་ཡོད་པའི་ ལྷོ་ཟེ་གི་ཁྱེད་པོ་དང་ ལྷོ་ཟེ་ལྷུ་ག་ཐངས་ འཕྱི་ཐངས་ ལྷོ་ཟེ་གི་ཐོག་ལས་ བད་དོན་སྤྲོད་ཐངས་
ཚུ་གི་ རིག་ཕུལ་འཕོབ་ཐབས་ལུ།

རང་ཚོ་གཅིག་ཚོ་མ་སྐྱར་པ་འདི། དུས་ད་རེས་རང་གི་གོང་མ་ལུ།
བྱང་འཕྱུད་དོག་པའི་རྩམ་ལས་ཡོངས། འབངས་མི་སྡེའི་བདེ་སྤྱིད་ཁྲག་ལྷུ་ར་དགྲུགས།

རྒྱ་གོང་མའི་སྐུ་ལུ་ཐོ་བཅུ་ཚོ། ལྷུ་ར་གི་ཁྲག་བསྐྱེད་པ་མི་བཏུབ་པས།
ད་ཐོན་ཅིག་ཐོན་ཅིག་ལྷོ་ཚང་གིས། ལག་པ་གཡོན་པར་སྐྱོ་བཟེད་ཁ་དམར་དཀྱིས།

ལག་པ་གཡས་པར་དཔག་བསམ་བསྟན་འཛིན་སག། ལྷུ་ར་ད་གོན་མཚོག་གསུམ་པོ་རྒྱབ་ལས་ལུ།
སློག་སློམ་བཏང་སེམས་ཐག་ནང་ལས་བཅད། དག་བྱང་འཕྱུད་གདོང་ཁར་འཛང་སྟེ་གིས།

ཐོ་དཔའ་ཐེའི་རྟགས་མཚན་བཞག་ད་ག། ཡར་གོང་མའི་རྒྱ་ལན་འཇལ་ད་ག།
འབངས་མི་སེར་བདེ་བར་བཀོད་ད་ག།

སློབ་ལུ།

༡- འོག་གི་རྒྱ་བའི་ལན་གྱི་ནི།

- ༡- ལྷོ་ཟེ་སྐྱུར་མི་གི་ ལྷོ་སྟོབས་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་འདུག་? འདི་གིས་ མནོ་བསམ་གཏང་མི་བཟུམ་ ར་བཅས་
ཀྱིས་ འབད་རྒྱུགས་ནི་མས་ག་? བསམ་འཆར་གྱིས།
- ༢- ལྷོ་ཟེ་འདིའི་ བཅུད་དོན་འདི་ ག་ཅི་འབད་ནི་གི་ དོན་ལུ་ཨིན་པས་གོ་? ཁ་གསལ་གྱིས།
- ༣- ལྷུ་ར་གི་ཁྲག་ བསྐྱེད་པ་ མི་བཏུབ་པས། ཟེར་མིའི་ དོན་དག་དོ་མ་ ག་ཅི་བཏོན་མ་སྟོ་?
- ༤- ལྷོ་ཟེ་སྐྱུར་མི་འདི་གི་ ལྷོ་ཚང་ཨིན་མ་བཟོ་སྟེ་ ལྷོ་ཟེ་འདིའི་ལན་ཅིག་ གྱིས།

༢- འོག་གི་ཚུ་གི་ དོན་དག་གྱིས།

༡. སག། ༢. འཛང་། ༣. ཐོ། ༤. ལྷོ་མ་བཏང་། ༥. ལྷོ།

ལྷན་ཐབས།

༡. དཔལ་ལོ་འཛིན་དཔལ་ལྷན།

༥ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་གདན་ས་ སྤངས་ཐང་བདེ་
 བ་ཆེན་པོའི་ཕོ་བྲང་ནང་ལྷ། ལྷ་དབང་རྒྱབ་ཆེན་གྱི་སྐབས་སུ་
 དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་རྩལ་ཚོན་གར་ ཉེར་བུ་འབད་ བསྐྱོ་སྤྱོད་ སྤྱན་
 མོ་རྒྱན་བཤགས་ད། མང་ཚོ་ཆེན་བརྒྱད་ཀྱི་ བཤོ་སྤྱི་མི་དང་
 ལྷག་ཤར་གཞོན་མ་གར་ བསང་དང་ལྷུས་འབད་དེ། གཞུགས་
 ཁར་ དག་ལྷ་དབྱེས་པའི་ལོ་མཚོན་ ལྷ་ཚོགས་ཀྱིས་བརྒྱན་ཏེ།
 དཔལ་ལྷལ་པ། ཟེར་ ཉེ་མའི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ ལྷན་མ་ཉམས་
 པར་ ད་ལྷོའི་བར་ན་ཡང་ ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་ བཙོན་ཤུགས་
 སྤོམ་བསྐྱེད་དེ་ ཕྱིས་སྤུང་ལྷུ་ཨིན།

དེ་ཡང་ ཉེ་མ་ ཞབས་རྒྱུད་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ལུ་ བོད་ཀྱི་གཙོང་
 སྤེ་སྤྱིད་ ལ་མོགས་པའི་ ཕྱི་ནང་གི་སྤྱད་གྲ་ མང་རབས་ཅིག་
 གིས་ གནོད་པ་བཀལ་ཏེ་ ལྷགས་བསྟན་རྒྱུད་བའི་སྐབས་སུ་
 མང་ཚོ་ཆེན་བརྒྱད་ཀྱི་མི་ལེར་རྒྱ་གིས་ དམག་དབྱུང་གི་ཞབས་
 ཏོག་ལྷ་བའི་གྲ་ ཞབས་རྒྱུད་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ཡང་ རྒྱུ་ལྷུ་ལ་
 ཀྱིས་སྤྱུལ་པའི་ དམག་དབྱུང་ བསམ་གྱིས་མི་ལྷབ་པར་སྤྱུལ་
 ཏེ་ དམག་འབབ་ལས། དགྲའི་ ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་
 རས་ ཚོས་སྤྱིད་གཉིས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ ལྷག་ལུ་བཞེས་པའི་ ཉེན་
 འབྲེལ་ འགྲིགས་ལུགས།

དེ་གིས་འབད། ད་རེས་ནངས་པ་ཡང་ ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་
 གནང་སྲོལ་ཡོད་པའི་ ལྷ་དབང་རྒྱབ་ཆེན་གྱི་ སྐབས་སུ་
 དཔལ་ལྷལ་པ་ཚུ་ འཛོམས་ཏེ། སྤངས་ཐང་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཕོ་
 བྲང་གི་ འདུ་ཁང་ནང་ལྷ། ལྷུ་བས་ཇེ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ དབྱ་
 བཞུགས་ཀྱི་ཐོག་ལས། དགའ་འདུན་མ་ཚུ་གིས་ དཔལ་ལོ་ལེས་
 མཎོན་པོའི་ དཀྱིལ་འཁོར་ལུ་ ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་གྱི་
 མཚོན་པ་སྤུལ་ཏེ། མཎོན་པོའི་སྤྱོད་གསུང་ལྷགས་ཀྱི་ ཡོན་ཏན་

ལུ་ བསྐྱོད་པ་འགོ་བཙུགས་པ་དང་བསྐྱུན། དཔལ་ལྷལ་པ་ཚུ་
 གིས་ གཡས་སྐྱོར་འབད་ མེ་མདའི་རྒྱ་དང་ ལྷ་དང་ལྷ་སྤྱོད་
 གནམ་ས་གཡོ་དོ་བཟུམ་དང་། འབྲུག་སྤྱོད་ ལུས་གཅིག་ལུ་
 སྤྱིར་དོ་བཟུམ་མའི་ ལུར་སྤྱོད་ལུ་བར་ཐོས་པ་དང་། དཔལ་ལྷལ་པ་
 ཚུ་ མཐོང་མ་ཙམ་གྱིས་ འཛིགས་ཤིང་སྤྱི་གཡའ་བ་ གཟི་
 བཟིད་ཆེ་ཏོག་ཏོ་འབད་ དཔལ་ལྷལ་པའི་ བསྐྱོད་པའི་སྤྱོད་
 དབྱངས་ ལྷུ་ལམ་ཨིན་མ་མས།

དེ་ལས་ དགའ་འདུན་མ་ཚུ་དང་ ལྷན་རྒྱས་ཚུ་ མི་དམངས་སྤྱོད་
 ཐུག་ ལེ་ཤ་འཛོམས་པའི་ཚོགས་འགོ་ལུ་ གསེར་ཁྱི་དབྱ་
 འཕང་མཐོན་པར་མཐོ་བའི་གྲ་ མི་དབང་མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ་
 དང་ ཇེ་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་བཞུགས་ཏེ། དཔལ་ལྷལ་པ་ཚུ་ལུ་
 དམག་གི་ ཚོགས་གཏམ་ བཀའ་རྒྱ་ཟབ་མོ་གནང་ཚར་མ་
 ཅིག། དཔལ་ལྷལ་པ་ཚུ་གིས་ ཕྱི་དེ་དག་བཞུགས་འདུལ་བའི་
 བརྟམ་ཚོན་ལུ་ བད་བཤད་ཚོག་གི་རར་སྤྱད་དང་། མེ་མདའ་
 དང་ལྷ་དང་ལྷ་སྤྱོད་གིས་ དག་སྤེ་གར་འདོག་བཅུག་སྤེ། ཟིལ་
 ཀྱིས་གནོན་པའི་ཁར་ ལག་པར་དཔལ་ལྷུགས་ལུར་ ཉ་ཉ་དང་
 ལུ་ལུ་གི་ རྒྱ་ སྤྱོག་བཞིན་དུ་ ཕྱོགས་མཚོམས་བརྒྱུད་ལུ་ལ་
 རྒྱུས་ཏེ་ དཔལ་ལོ་འཛིན་པར་ སྤྱོག་འབྲུག་དོ་བཟུམ་ འབད་
 ཞེན་མ་ལས། དམག་གི་གཡུལ་དོ་ལས་ རྒྱལ་བའི་ དར་
 དཀར་པོ་ལུར་ཏེ། རང་རྒྱལ་དང་ གཞན་མམ་གྱི་སྤྱོད་དབྱངས་
 འབེན། དགའ་སྤྱོད་དཔལ་ལོ་འཛིན་གཏམ་སྤྱོད་ཚུ་ ལྷུ་དང་འབྲེལ་
 མང་ཚོ་ཆེན་བརྒྱད་ཀྱི་ མར་ཆང་ ལྷའི་བདུད་ཚི་ རྒྱ་མཚོ་
 འབྲེལ་དོ་བཟུམ་སྤུལ་ཏེ། ལྷ་དང་ལྷ་དབྱངས་ཀྱིས་ བཀའ་གིས་
 བདེ་ལེགས་ ལྷན་སུམ་ཚོགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ ལྷུ་ཨིན་ལོ།

༢. ཀུན་པན་ཉི་མུ།

༥ ཅུ་ལ་དངུལ་ཤོག་དོན་གྱུ་བ་ཀྱིས་ བྱ་དངུལ་
ཤོག་ཀུན་དགའ་ལུ་ “ཁ་ཚེས་ལ་ བཞག་མི་ནང་ གཞན་
དལ་གཞིར་ ང་བཅས་ཆ་ཁྲབ་ མི་ག་ར་གི་ཁྱིམ་ནང་སྡོད་
དེ་ མི་རྣམས་ཡོངས་ལུ་ རྒྱོགས་རམ་སྡོམ་སྟོག་ཉི་
འབད་ འབད་དགོཔ་ཅིག་ཨིན།

ཨིན་ཅུང་། དེའི་མི་ཚེ་འདི་ མི་ལྷུག་པོ་གི་ཁྱིམ་ནང་ རྒྱུད་
ཞིན་མ་ལས། ལྷུགས་སྡོམ་དང་ ཚོན་སྡོམ་ནང་ན་ལས་
སྤར་ར་མ་ཐལ་བར་ དེའི་མི་ཚེ་རྒྱུགས་སོ་ཡི། ཁོང་སྤྱིན་
བདག་ཚུ་ ཇ་དང་ཆང་ལུ་ཡོངས་སྡོད་དེ་སྡོད་པ་མ་
གཏོགས། ང་ཕྱི་ཁར་ཁྱིད་དེ་ གཞན་ལུ་ཐན་པའི་ ལུ་
འབད་ མ་སྟེར་བར་བཞག་མི་ལུ་ སེམས་པམ་སྡོམ་ཡོད།

ང་མཐོང་མ་ད་ སྤྱིན་བདག་འདི་ སྤྱིད་ཐག་ཡང་། ག་དོང་
འཇུག་སེག་སེ་འབད། ང་ལུ་ དབའེ། དངུལ་ཤོག་དོན་
གྱུ་བ་ རྒྱུད་ ང་བཅས་ཀྱི་ ཁྱིམ་ནང་སྡོད་པ་ད། ཅུ་རྟག་དང་
མ་འདྲ་བའི་ སེམས་དགའ་དོ། དེ་འབད་མ་ད། རྒྱུད་ མི་
གཞན་གྱིས་ བང་བཅོངས་ཉེ་ འཁྱིད་མི་འགྲོ་ག་? ཟེར་
འདྲོག་པས། ཟེར་སྐབ་ད།

ང་གིས་ སྤྱིན་བདག་ལུ་ དགོངས་མ་མ་ཞེལ། ང་རྒྱུལ་ཁབ་
ཡོངས་ཀྱི་དོན་ལུ་ཨིན། མི་ལྷུག་པོ་དང་སྤུང་ཀ་ ག་ར་གི་
ཁྱིམ་ནང་སོང་ཞིན་མ་ལས། རྒྱོགས་རམ་འབད་ནིའི་ཁས་
སྲུང་ འབད་ཡོད་མི་འདི་ ཁྱུངས་མེད་པ་བཟོ་མ་ད། ང་ ཕྱི་
ཁར་ གཞན་པན་གྱི་ལུ་ནང་ གཏང་ཐབས་ཅིག། ཟེར་
གསོལ་མ་ ག་དེ་ཅིག་བཏབ་ཅུང་། ཁོ་གིས་ གཏང་མ་
བཏུབ། འོ་རོ་ ལེ་ཤ་ཅིག་གི་རིང་ སྡོམ་ནང་ སྐྱ་མཚམས་
བསྐྱམས་ཏེ། དེ་གི་རྣམ་ཅོ་ ཀླངས། ལགས་ཚུ་ག་ར་ ཉམ་

བཏགས་ཉེ་ བོ་ལའི་ཚོས་གཞི་ཚུ་ཡང་ ཡལ་བཅུག་སྟེ་
སྡོད་དགོ་པའི་ཁྱིམས་ ལེ་ཤ་བཏང་བཞག་ཅི།

ཉིན་ཅིག་འབད་མ་ད། ང་ འུགས་འབད་ བ་རུང་ སྤྱིན་
བཅོས་འབད་བར་ཡང་ འཁྱིད་མ་བཏུབ། ཨིན་ཅུང་། དེ་གི་
ཁྱིམ་ཚང་ གསེར་དང་ ལྷུ་ལྷུ་ གཟེ་ཚུ་ ང་འབད་སར་བཏུ་
བར་འོངས་ཡི། དེ་བསྐྱར་ གསེར་དང་གཡུ་གཉིས་ཀྱིས་
བསམ་འཆར་བཤད་མིའི་ནང་།

སྤྱིན་ཚུང་བུམོ་དང་ ལྷུག་ཤར་གཞོན་མ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་
མཇུབ་དཀྱི་དང་ སྐེ་འཁོར་གྱི་གྲས་ཁར་འཇུལ་ཏེ། ཁོང་
དང་གཅིག་ཁར་ འཇུལ་གྱིང་སྐོར་ར་རྒྱབ་སྟེ་ ཁྱོམ་ཚོགས་
སོ་སོའི་ མི་མང་ལུ་ ངོམ་སྟོན་ནིའི་རེ་འདོད་ བསྐྱེད་པ་ཨིན་
ཅུང་། ཁོང་ ཆ་ཁྲབ་ཡང་ སྤྱིན་བདག་སོ་སོ་གིས་ ཐར་དང་
ཚུར་གཏང་མ་བཏུབ་པར་ ང་བཟུམ་མའི་ ལྷུག་བསྐྱེད་
སྡོམ་ ཐོག་སྟེ་འདུག།

གཟེ་གིས་ ཅུའེ་སྟོ། དང་ལུ་མི་རྣམས་ཤོས་ཚུ་གིས་ ང་
བཅས་ལུ་ བུ་གཞིས་བ་ལྷུགས་འབད་ བུམས་སྡོད་དང་
གཡུམ་ཁར་ འོ་ཚོག་གཏང་མ་ད། ག་ར་གིས་ མཚོད་པ་
ལུ་ལམ་ཨིན། ཨིན་ཅུང་། ད་རེས་ རྒྱུལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་
འགྲོམ་ད་ མགུ་ནག་མི་ཚུ་གིས་ བཅོན་གཟུང་འབད་ རྒྱིད་
ཞིན་མ་ལས། རྒྱུལ་ཁབ་ གཞན་ལ་ལས་པར་ ཚོང་འབྲེལ་
འཐབ་ད་ སེམས་པམ་སྡོམ་འབྱུང་མ་མས།

དེ་གི་ཨ་ཞང་ མིག་ཉོ་དགུ་མ་འདི་ཡང་ ཕྱིའི་རྒྱུལ་ཁབ་
ཅིག་ནང་ བཅོངས་ཞིན་མ་ལས། སྤྱིན་བདག་གིས་ ལུ་མ་
འཁོར་ཉོ་སྟེ་ བཏང་ཡི། འོ་གསུམ་གྱི་རྒྱབ་ལས་ ལུ་མ་

འཁོར་དང་བྱ་གཅིག་ཁར་འབད་ རྫོང་རིལ་གི་སོ་མི་ལུ་
བལྟམ་ད། ཨ་ཞང་བཙོང་ནི་འདི་གིས་ གཡུམ་ལྷ་ ཚོས་
སྦྱོང་སྤང་མ་རྩུ་ དགོངས་མ་ ལེལ་ལེལ་མ་ འོང་ནི་མས།
ཡང་ན། ལས་འབྲམ་ འཁོར་མ་མེན་ན་? ཟེར་མཚོ་མ་མས།
མ་འོངས་པ་ལུ་ ལྷིའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཡོད་མི་ གཟི་སྤྱན་ཆ་
རྩུ་ གཞུང་དང་གཞུང་ ཁ་སྤྱབ་སྟེ་ ལོག་ལེན་པ་ཅིན་
དགའ་ནི་མས། མཚོ་བའི་ རེ་བ་བསྐྱེད་པ་བསྐྱེད་མ་ར་ཡོད།
ཟེར་སྤྱབ་ཨིན་མ་མས།

དེ་བཟུམ་འབད། ང་བཅས་ དདུལ་ཤོག་དོན་གྱུ་བ་ བཟའ་
ཚང་རྩུ་ཡང་ གཟའ་སྐར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ དུས་ཚོད་
དང་འབྲེལ་ གནམ་དགུན་གྱི་ལོ་ཚོགས་སྐབས་ལུ་ མཚོན་མ་
འབད་འབོ་སྟེ། གཡང་རྒྱུ་གི་ དཀྱིལ་འཁོར་སྤྱུག་ལུ་
བཟང་ལྷམ་ལྷམ་འབད་ ཉེན་ཞག་བདུན་སྦྱོང་ནིའི་ བོ་
སྐབས་ཐོབ་ཅི།

དེ་སྐབས་ལུ་ ལྷིན་བདག་གིས་ ང་ལུ་ རེ་འདོད་གསུམ་གྱི་
དམིགས་ལུལ་ འགྲུབ་དགོ། ཟེར་གསུངས་ཡི། རེ་འདོད་
གསུམ་འདི་ གཅི་དང་གཅིར་ ཨིན་ན་? ཟེར་མཚོ་སྦྱོང་

པའི་བར་ན་... ལུ་སྐྱེ་ལོ་༡༠ འབད་མི་འདི་གིས་ ཨ་པ་
རེ་འདོད་གསུམ་འདི་ གཅི་ཨིན་ན་? ཟེར་དྲིཨ་ད། ཨ་པ་
གིས། རེ་འདོད་དང་པམ་འདི་ སྤྱིང་ཁྱིམ་ཐོག་ལུ་མ་འདི་
ཨིན། རེ་འདོད་གཉིས་པམ་འདི་ ལྷུ་འཁོར་པར་ལྷོ་
(prado) ཨིན། རེ་འདོད་གསུམ་པམ་འདི་ ཨོ་ལུ་ལྷུ་
ར་འདི་ཨིན། ཟེར་བཤད་པ་མ་ཚད་ དུས་ནམ་ར་འབད་རུང་
འཛུ་ རེ་འདོད་གསུམ་འདི་ རྩོད་སྤྱོད་འགྲོཨ་ད་ གཙོ་བོར་
བཏོན་དགོ་ནི་ དེ་གིས། མི་གི་སྤྱུག་ན་ འབྲུ་ལྷམ་ལྷམ་དང་
བཟང་ལྷམ་ལྷམ་འབད་ སྦྱོང་རྩུ་གས། རོགས་ལུ་རེ་མི་
དགོ། ཟེར་སྤྱབ་ཨིན་མ་མས། དེ་བཟུམ་གྱི་ ལྷིན་བདག་
སྤྱོད་ཅིག་ཨིན་རུང་ རང་གི་བྱ་གཞིས་ལུ་ རང་འདོད་
བཙོང་ཐངས་གྱི་ ལམ་སྟོན་འབད་མི་ལུ་བལྟ་སྟེ། ང་ཡང་
སེམས་མམ་བྱུང་ཡི།

ཨའི་སྟོ། ང་མེད་པའི་ཤུལ་ལུ་ ལུ་ཀུན་དགའ་འཁྱོད་གིས་
རྒྱལ་ཁབ་གི་ཁོམ་དང་ མཐའ་བུར་གྱི་གཡུམ་ཚོན་ སོ་
སོ་མི་སེར་ཡོངས་ལུ། ཞབས་ཏོག་ག་དེ་དག་དྲག་ལྷོ་སྟེ་
དཔལ་འཁྱོར་གོང་འཕེལ་ཅོག་ར་འབད་པ་འབད་ ཡར་
རྒྱས་གཏང་ནི་འདི་ སེམས་ཁ་ལས་མ་བཟླེང་།

༣. ལ་ཡག་བཟའ་མོ།

ཉན་ཞིག་ལ་ཡག་བཟའ་མོ།། གསན་ཞིག་ལ་ཡག་བཟའ་མོ།།
 ང་བདག་གི་ཡབ་ཆེན་ཨ་པ་ཡང་།། ཉན་ལས་སྐྱུ་གར་ཡོད་ཟེར།།
 ང་ཡབ་ཆེན་ཨ་པས་མ་སྐྱབ།།

ང་ནང་གི་ཡབ་ཆེན་ཨ་པ་འདི།། ལང་བྱིམ་ཁ་མིའི་ནང་ལྟ།།
 ཉང་དང་གདན་གྱི་བར་ན།། ཉལ་མ་གཉིད་གྱི་ལྷོ་གཉིད་བོང་དགོ་མཚོ།།

ཉལ་མ་གཉིད་གྱི་ལྷོ་གཉིད་བོང་སོ་པ།། མང་དར་མོད་ཅན་མིའི་བྱིམ་ནང་ལས།།
 བྱ་གོ་སར་འདྲུག་གིས་འབོ་མས་ལོ།། བྱ་གོ་སར་འདྲུག་གིས་འབོ་པ་ལས།།
 ཨ་པ་སྐྱུ་གར་མེད་རྩང་གཏང་དགོ་པས།།

སྐྱུ་གར་མེད་རྩང་གཏང་མ་ལས།། རྩོད་ཡུམ་ཆེན་ལ་ཡག་བཟའ་མོ་འདི།།
 རང་དགོ་པའི་ཤམ་བྱ་འཚོ་ལ་ས།། བྱེལ་མེད་པའི་ལ་བཤད་བཅོང་ས་ཏེ།།

མང་དར་མོད་ཅན་མིའི་བྱིམ་ནང་ལྟ།། ལ་བཤད་དེ་ར་བཅོང་མ་མས་ལོ།།
 ང་བདག་གི་ཡབ་ཆེན་ཨ་པ་ཡང་།། ལ་བཤད་ཉན་པར་འོངས་འོངས་ཨིན།།

སློབ་ཚན་ ༨ པ། རྗེས་དྲོས། རང་ལུ་དབྱེ།

རང་ལུ་དབྱེ། ཟེར་མི་འདི། ར་བཅས་ར་མི་རྒྱ་གི་ སེམས་ཀྱི་མཚོ་འདོད་དང་རེ་བ་འདི་ ག་ར་ ཅོག་ར་འབྲུག་ཡིན། དེ་འབྲུག་དུ།
མཚོ་ཐངས་དང་འབྲུག་ཐངས་ མ་འདྲུལ་ལས་བརྟེན་ཏེ། མ་འགྲིགས་པ་ འགྲུལ་ཡིན། དེ་འབྲུག་ནི་དེ་གིས། རང་གིས་ བཤོགས་
མའི་མི་དང་གཅིག་ཁར། ལུ་ཅིག་ འབྲུག་རུང་། ག་ཅི་ར་ འབྲུག་དགོ་རུང་། དང་པ་ར་ བཤོགས་མའི་ མི་འདི་ རང་ཡིན་པའི་ མཚོ་
བསམ་བཏང་ཞིན་མ་ལས། ལུ་འདི་ འབྲུག་བཅིན་ ཉ་གོ་རྒྱུགས་པ་ འགྲུལ་ཡིན། དཔེར་ན། རང་ལུ་ལེགས་ཤོམ་དང་ བདེ་སྐྱིད་
དགོ་དོ་བཟུམ། བཤོགས་མའི་ མི་ལུ་ཡང་དགོ།

རང་ལུ་ཐོགས་དང་ ལྷག་བསྐྱེད་མི་དགོ་དོ་བཟུམ། བཤོགས་མའི་ འདི་ལུ་ཡང་མི་དགོ། འདི་ མཚོ་བསམ་བཏང་ཞིན་མ་ལས།
ལེགས་ཤོམ་དང་ཐོགས་ བདེ་བ་དང་ལྷག་བསྐྱེད་འདི་རྒྱ་གར་ དཔུ་བལོ་རྒྱུག་ནི་གི་ མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ། འབྲུག་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་
དང་། དེ་གི་དོན་ལུ་ རོགས་ཀྱིས་རྒྱུར་མ་སྐྱབ་ལས། རང་གི་ སེམས་ཀྱིས་རྒྱུར་ཏེ། འབྲུག་ཤེས་པ་ཅིན་ རབ་ཡིན་མ་ལས། དེ་བཟུམ་
མའི་ མཚོ་བསམ་བཏང་ གཏང་ཤེས་པ་དང་ ལག་ལེན་འབྲུག་རྒྱུགས་པ་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལྷག་དགོ་པའི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་མིང་།

- ༡- ཇལ་དཔུལ་ཐེ་དང་དོག་དོ་ལ།
- ༢- བཟང་དན་གྱི་ལན།

རྗེས་དྲོས་གཉིས་པ། རང་ལུ་དཔེ་ཟེར་མི་འདི་ ལྷག་ནི་དང་འབྲུག་ཏེ། རྗེས་དྲོས་ འདི་དང་གཅིག་ཁར་ གཤམ་འཁོད་ལྷག་དེབ་རྒྱུ་
ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་འཁྲུལ་ལྷག་སྟེ། རྗེས་དྲོས་འདི་དང་འབྲུག་པའི་ རྩོམ་རིག་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོ་པ་
ཡིན་ལོ།

༡. ལཱ་གཞི་གཞན་མ་ལ།

ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ ལཱ་གཞི་གཞན་འདུ་ལ་ སེལ་ཐབས་དང་ གཞི་གཞན་ལྟོ་ལཱ་ རིག་ཚུལ་ཚང་དགོས་ཚུ་ ཉ་མོ་ནི་དང་ བདག་སྐྱོད་དང་
འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ ཤེས་ཐབས་ལཱ།

༢ དེ་གི་མིང་བསྐྱེད་ཅིན། ང་ ད་ལྟོ་ རྒྱལ་ས་ལྟེ་བ་ལཱ་ རྫོང་པ་ཡིན། དེ་བསྐྱར་ མཐའ་ཟུར་ སློབ་གྲྭ་ཅིག་ནང་ དཔེ་ཆ་ལྷན་
ལྟེ་ སློབ་རིམ་བརྒྱུ་པ་ མཚུགས་བསྟུ་ཡི། དེ་གི་མ་འོངས་ ལཱ་གཞི་གཞན་མ་ལ་འདི་ ཡིག་ཚང་ལས་རོགས་པ་ཅིག་ནང་ འཛུལ་ནི་
ཡིན། ཟེར་ དེ་འདོད་བསྐྱེད་ཅི། གནས་དགུན་གྱི་ ངལ་གསེའི་བསྐྱར་ ཨ་ཞང་སངས་རྒྱལ་ཡང་ བས་སྟུན་ཆ་འཕྱད་པར་ གཞུལ་
ཁར་འོངས་ཡི། ང་ཡང་ ཨ་ཞང་ ལོག་འོངས་ད་ མཉམ་གཅིག་ ཐིམ་ཕུ་ལཱ་འོངས་ཏེ་ ལཱ་གཞི་གཞན་འཛུལ་ནི་ འགོ་བརྩམས་ཅི།

ཉིན་མ་ཅིག་ ཐིམ་ཕུ་རྒྱ་རྒྱལ་ཁང་ལཱ་ ལཱ་གཞི་གཞན་འབྲེལ་སྟེན་ནང་སོང་སྟེ་ བལྟ་མ་དུ། གཞི་གཞན་འཛུལ་མི་སློབ་སྟུགས་ རྫོང་ཕྱག་བཞུ་
ལྷག་པ་ཅིག་ སྐྱེད་སྐྱོད་ལྷག། གཞི་གཞན་གོ་སྐབས་ ག་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན་ནེ་ ལས་ཁུངས་ཀྱི་ ཡི་གུ་སྐྱར་བཞག་ས་ལཱ། ཤེས་མཁུ་
ལཱ་ སྐྱེད་སྐྱོད་དོ་བསྐྱེད་ ལག་པ་གཡས་པ་ལཱ་ ཡིག་སྐྱོད་དེ་བཤེད། བར་འབྲེལ་ཚུར་འབྲེལ། གདོད་ལ་ལས་ ལཱ་ལ་ཞག་ཐོན། ལ་
ལཱ་ ལག་ཁྱེར་འབྱེད། ལ་ལཱ་ཅིག་པ་ཟ་སྟེ་ གསལ་བསྐྱབས་ཡི་གུ་ཚུ་ སློབས་བཀོ་སར་མཐོང་ཅི།

དེ་ཚེ་ལྷི་ལཱ་ རྒྱུ་བསྐྱབས་ལས་འཛིན་གྱིས་ ལཱ་གཞི་གཞན་འབྲེལ་བསྐྱབས་ འབད་མི་དང་འཁྲིལ། ང་གིས་ གསལ་ཚུལ་སློབ་སྐྱོད་སྟེལ་
ཁང་ནང་ ལྷི་ཡིག་དང་སྐྱབས་ ཁག་ཆེ་བའི་ཡིག་ཆ་ཚུ་བརྩམས་ཏེ་ རྒྱགས་སུ་ལཱ་ཡི། དེ་བསྐྱར་ སློབ་རིམ་༡༢ པ་ཚུ་གིས་ གོ་
སྐབས་གཤམ་བུ་ལྟེ་ ལེན་ཆེ་ལས་ མཐར་འཁྲོལ་མ་ཚུགས། དེ་གི་ཤུལ་ལས། ང་ར་སྐྱོད་ཅིག་ ཡོད་ནི་དེ་གིས་ འཚམ་དང་
སློབ་གར་སློབ་སྐྱོད་ ཡིག་ཚང་ནང་སོང་སྟེ་ ཞབས་ཁྲ་འཐེན་པ་ད་ སྐྱོད་ཀྱིས་འབྲེལ་མ་ཤོར། ལེ་ལཱ་སྐྱར་ཐངས་ཀྱིས་འབྲེལ་མ་ཤོར།
ཤེས་ཚད་ཀྱིས་ཡང་བདེ་ལུ་ལུ་ གཞུགས་སློབ་ཏེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ གོ་སྐབས་མ་འཐོབ།

ཐིམ་ཕུ་ ཀ་ཡང་གུང་ས་ བཟོ་རིག་བརྒྱ་གསུམ་སྟེལ་ཁང་ནང་སོང་སྟེ། ཤེས་ཚད་དང་ཡིག་ཆ་བརྒྱབ་ལུང་། ངག་རྒྱགས་རི་བ་འདི་
ལན་ནང་ལས་ འབྲེལ་ཤོར་ཏེ་ གོ་སྐབས་མ་འཐོབ་པར། གཞི་གཞན་ འཛུལ་ལྷགས་ འབད་ནི་དེ་ དུས་ཚོད་ཐལ་སོ་ཡི། དེ་གི་ཨ་
ཞང་ སངས་རྒྱལ་གྱིས་ སློབ་ལཱ་འབད་མི་ ལཱ་རིམ་པ་ཅིག་ལཱ་ སྐྱབ་སྟེ། གནས་སྐབས་ཀྱི་ ལཱ་གཞི་གཞན་བརྩམས་ཏེ། ལཱ་རིམ་དང་
ཚུལ་ལུ་འབྲེལ་ལས་ འགོ་བརྩམས། སྐྱེད་བའ་འབད་ནི་ འགོ་བརྩམས་ལཱ་བཟོ་ཅི། ཉིན་མ་ལཱ་གི་དུས་ཚོད་ནང་ སྐྱོན་བདག་གི་ལཱ་ ག་
ཅི་ར་ཐོན་ལུང་། ལྷག་ལེགས་ཤོམ་ལྷ་སྟེ་ ངལ་གསེའི་དུས་ཚོད་འཐོབ་དུ། ཚུལ་ལུ་འབྲེལ་ལས་འགོ་བརྩམས། ལཱ་ གཞོན་ཚུ་
འབད་མ་ད་ ལྷ་རིམ་བཞུན་དུའི་ འོང་འབབ་ཡང་ ཏི་ལུ་སྐྱོད་སྐྱོད་ལུ་ ༢༠,༠༠༠/ དེ་དེ་འཐོབ་མ་ཚད། ད་ལྟོ་ རྒྱལ་ས་ལྟེ་བ་ལས་ ས་
ཆ་མཁོ་སྐྱབ་འབད་ཚར་ཏེ་ མ་འོངས་པ་ལཱ་ རང་སྐྱོད་ས་ ལྷིམ་གཅིག་རྒྱབ་ནི་འབད་སྐྱོད་ཡོད།

སྦྱང་ལྷན།

ཀ) འོག་གི་ རི་བའི་ལན་གྱི་ནི།

- ༡- བསྐྱེད་འདི་ གཞི་གཞི་གི་དོན་ལུ་ ག་འདེ་འབད་ར་ དཀའ་མཁ་སྤྱད་ཅུག་གོ་? ལོ་རྒྱུ་བཅུད་བསྐྱེད་ལྷན་གྱི་སྤྱི་སྡེ།
- ༢- ཇུ་ཞུང་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་ ག་ཅི་མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ ཐབས་ཤེས་འདི་བཏོན་བཏོན་མ་ འོང་ནི་བཞུགས་ ཅིག་ མཐོང་མ་མས་གོ་? བསམ་འཆར་གྱི་སྤྱི་སྡེ།
༣. རྒྱུད་ཀྱི་ མཚོ་བསམ་ལས་འབད་བ་ཅིན། ཇུ་ཅི་མིན་ཅི་ གཞུང་གཞི་གཞི་ར་དགོ་ནི་བཞུགས་ ཚོར་མ་མས་ ག་? ག་ཅི་འབད་?

ཁ) འོག་གི་ ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཚོགས་ཚུ་འདས་ མ་འོངས་ རྒྱལ་ཚོགས་ཚུ་ གྱི་སྤྱི་སྡེ།

༡. རྒྱུ་བ། ༢. འཕྲོད་ཀྱི། ༣. འབབ། ༤. འཕྲི། ༥. རྒྱུ་བ། ༦. རྒྱུ་བ།
༧. འཕྲོད། ༨. རྒྱུ་བ། ༩. རྒྱུ་བ། ༡༠. རྒྱུ་བ།

༣. མ་འོངས་པའི་མེ་འོང།

ནང་མི་འབྲེལ་བ་ཅན་གྱི་གནས་སྟངས་ནང་སྟབས་བདེ་སྤྲུག་ཉ་གོ་ནི་དང་གཉེན་འབྲེལ་ལུ་བརྟག་དཔྱད་འབད་དགོཔ་རང་གི་དབྱི་རན་རང་ལུ་འཁོར་ནི་ཚུ་ཉ་གོ་ནི་དང་མིང་ཚཱ་གསལ་པ་གི་སྤྲིབ་ཚུ་ཤེས་ཐབས་ལུ།

༤ ཉེ་མ་གཡུས་ཅིག་ནང་ལུ་ཨམ་ཅིག་དང་ཨཔ་ཅིག་ལུ་བྱ་གཅིག་དང་འབད། འོང་པ་སྲུད་གསུམ་སྲོད་ལུག། ཡུད་པ་ཅིག་ལས་བྱ་འདི་སློམ་ཐལ། རྒྱུ་ནང་གི་གཡོག་ལུ་གུ་ཞིང་ལུ་ཚུ་ཡང་འབད་དགོཔ་ད། འོ་ལུ་ཁག་གཏང་མི་འདི་ལུ་ཕན་མ་ཅིག་འོང་མཐོ་སྟེ་ཨ་པ་དང་ཨའི་གཉེས་སྤོམ་བ་སྟེ་བྱ་འདི་ལུ་མནའམ་ཅིག་ཡེན་ལུག།



དེ་ལས་མནའམ་འདི་གྱི་གི་བྱད་འོ་མིས་འདི་ཡེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡོད་དེ་འབད་རུང་བསམ་པ་ངན་བྲགས་འདོད་པ་ཆེ་བྲགས་ཅིག་ཡོད་པ་ལས། མཁ་པའི་རྒྱུ་ནང་གི་རྒྱ་ཅ་ལ་དང་། ས་གཞིས་ཆ་མཉམ་ར་མོ་ལུ་འཐོབ་དགོ་པའི་མཐོ་བསམ་བཏང་སྟེ། ཡོ་གཅིག་ནང་འཁོར་ལུ་རྒྱུ་ནང་གི་དབང་ཚད་ཆ་མཉམ་མོ་གིས་ཡེན། ཨ་པ་དང་ཨའི་གཉེས་ལུ་རྩོམ་སྤྱི་བྱ་གི་བཞེས་སྟོམ་འདི་ཚུ་ཡང་ཡེགས་ཤོམ་འབད་བྱིན་མ་བཏུབ་པས།

ཨིན་རུང་། བྱ་འདི་གིས་ ཁོང་གཉིས་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ དགའ་ལྡན་ལས། ཨམ་སྐུ་འདི་ལུ་ དེའི་ཨུ་པ་དང་ཨུའི་ལུ་ དེ་སྟེ་
འབད་དེ་ མི་བཏུབ་འོང་། ཟེར་བའི་ ལོ་རྒྱུས་ ཚིག་ཐེངས་ཅིག་ཡང་ ལྷོ་བའི་ སེམས་ཁར་ མ་འོངས་མས།

ལོ་ དག་པ་ཅིག་གི་ རྒྱལ་ལུ། ཁོང་ གཉིས་ལུ་ཡང་ བྱ་ཅིག་
སྐྱེས། ཨུང་རྒྱལ་འདི་ ལོ་ཡང་ རྒྱལ་ལོ་པའི་ཁར། སེམས་སྦྱོ་
བའི་ཤུགས་ཀྱིས་འབད་ ལྷོ་མ་ཐེག་པར་གི་སོ་རུག། དེ་
ལས་ ཨུ་རྒྱལ་འདི་ཡང་ ཉེ་མ་ལས་ མནའ་མའི་འབད་
གཞག་གིས་ སེམས་སྦྱོ་སྟེ་ སྤོད་སྤོད་པར། ཨུང་རྒྱལ་གི་སོ་
པའི་ ལྷོ་མ་སྐུལ་གྱིས་འབད་ ཉལ་རུང་གཉིད་མེད། བཟའ་
རུང་བཏུད་མེད་པར་ ར་འཐན་ཉམ་ཐག་སྟེ་ སྤོད་སྤོད་པ་མས།



ཉིན་མ་ཅིག་འབད་མ་དུ། མནའ་མ་འདི་གིས། རོ་རྒྱལ་པ་འདི་
བྱིས་ནང་ཚབ་གསང་དྲི་མ་གིས་ འབད་མི་རྒྱལ་པ་པས། བྱི་
ལ་ལས་མི་རེ་འོང་རུང་ ལ་གཏང་ནི་ཨིན་མ་མས་ མཐོ་སྟེ།
བྱིས་གྱི་ བྱི་ལར་བཏོན། བཞེས་སློ་འདི་རྒྱ་ཡང་ བྱི་ལར་འབད་
བྱིན་ཏེ་བཞག་རུག།

ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བྱ་འདི། ཨུ་རྒྱལ་ལུ་ སངས་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་
ཨུ་པ་དང་ཨུའི་གིས་ མ་མཐོང་མ་འབད། ར་དང་སྟོ་འདྲམ་ ཨུ་
ཙོ་རེ་གཡིབས་ཅི་ར་བྱིན་ད། ཨུའི་གིས་མཐོང་སྟེ་ ཚོ་བརྗེ་བཏང་རུག། ཚོ་བའི་གཅིག་ ཨུ་རྒྱལ་འདི་ ཤུགས་འབད་ནམ་དུ། མནའ་མ་
འདི་སེམས་དགའ་སྟེ། ད་འབད་ན། རོ་རྒྱལ་པ་འདི་ ཤི་ར་གི་ནི་མས། བྱིས་མའི་སློ་ལར་གི་བཅིན་ བཀའ་མར་བཀའ་འོང་། དེ་བ་
འདི་ དཔུགས་མ་ཚད་པ་ཅིག་ལས་ ཚོལ་མ་ནང་བཀའ་བཞག་དམོ་པས། རྒྱལ་ལས་ རྒྱུར་བཀའ་ལུ་སུང་ ས་དོང་ནང་ ཨུའི་དགོ་རུང་
འདི་དྲག་ནི་མས། ཟེར་ མཐོ་སྟེ་ ལྷོ་མ་ལུ་སྐྱབ་ད། ལྷོ་མ་གིས་ མཐོ་བསམ་ ག་ནི་ཡང་མ་གཏང་པར་ བཏུབ་པས། ཟེར་ ལག་
བཟེད་ཚི་རུག།

དེ་ལས་ ཨུ་རྒྱལ་འདི། ཅོ་བུ་ཅིག་ནང་བཏུགས་ཏེ་ འབག་འགྲོམ་ད། བྱ་འདི་གིས་ ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ སློ་གོ་སྟེ་ ཉིང་བདའ་སོང་རུག།
ལས་ཁར་བྱ་འདི་གིས་ ཨུ་པ་ལུ་ རྒྱོད་ཀྱིས་ ཨུ་རྒྱལ་འདི་ ག་ཏེ་འབག་འགྲོམ་སྟོ་? ཟེར་དྲིམ་ད། ཨུ་པ་གིས་ མི་རྒྱལ་ཏེ་ ཤི་
རན་མ་དུ་ བྱིས་ནང་བཞག་སྟེ་ ལཱ་མང་པའི་ གཞི་གཅིག་ར་ཨིན། དེ་བ་འདི་ ད་སྟོ་ལས་ ག་གིས་ཡང་ མ་མཐོང་མ་འབད་ ཚོལ་
མ་ནང་ བཀའ་བཞག་པ་ཅིན། ཁོ་ ར་རྒྱག་རྒྱབ་སར་བཏུ་སྟེ་ སེམས་རྒྱག་རྒྱབ་མ་དགོ་པར་ རྒྱིད་ཏོང་ཏོ་འབད་ སྤོད་ནི་འཐོབ། ཟེར་
སྐབ་རུག།

ཨ་ཙི་ཅིག་ལས་ ཚལ་མ་ནང་ལྟོད་དེ་ ཨ་རྒྱལ་བཞག་སའི་ ས་ཤོ་གཟང་སྟེ་ བྱེད་ཀར་ལྟོད་པ་འབད། ཨ་ཙི་ཅིག་ དལ་འཚོ་སྟེ་ བཟུ་
བའི་བསྐྱང་ལས། བྱེད་པའི་ སློ་ལོགས་ཁར་མཐོང་ས་ར་མེད་པར་ ཡར་སོ་རྒྱལ། ཡ་... ཨ་ལོ་འདི་ གཤེ་ ཡར་སོ་པ་ཨིན་ནུ་ མཐོ་
སྟེ། དབའི་ བྱེད་ ཟེར་འབོམ་ད། བྱེད་པའི་ རོས་སྐྱོར་ གང་དེ་ཅིག་གི་ ས་ཁ་ལས་ ཨ་... ཟེར་ སྐད་རྒྱབ་རྒྱལ།

སྐད་གོ་སྟེ་ དེ་ཁར་ བཟུ་བར་ འཕྱོ་བའི་བསྐྱང་ལས། བྱེད་པའི་ དབྱལ་བ་ལས་ རྩལ་ནག་ཅག་ཅ་ཐོན། ས་དོང་བཟོ་སྟེ་ སློང་སར་
མཐོང་རྒྱལ། ཨ་པ་གིས་ རྩོད་གཅི་འབད་སྟེ་ ཟེར་བྱིས་ད། བྱེད་པའི་ རྩལ་ལས་ ཨ་པ་རྩོད་ར་ཡང་། རྩོད་ ད་རེས་ཀྱི་
ཨ་རྒྱལ་བཟུམ་ཅིག་ ཐལ་ཐང་ད། དེ་སྟེ་ ཚལ་མ་ནང་བཀལ་བཞག་ནི་ རྒྱང་མ་གཅིག་མེན། རྩོད་ལུ་ ལྟོད་པ་ད་འདི་ ཨ་ཙི་འདི་བ་
དགལ་འབད། དོང་ནང་ ཨེབ་བཞག་ནི་གི་དོན་ལུ་ བདེ་གཟང་མ་ཨིན། ལཱ་འདི་ ད་ལྟོ་ལས་ བཅའ་སྲིག་ལེགས་ཤོམ་འབད་ རྒྱབ་
བཞག་པ་ཅིན། ད་ལུ་ རྩལ་ལས་ ལཱ་འཇམ་ནི་མས། ཟེར་སྐྱབ་ད། ཨ་པ་འདི་ རྩལ་ཅིག་རྩོད་ཚོད་ ག་ནི་ཡང་སྐབ་སའི་ ལམ་མ་
མཐོང་པར་ ཁ་བརྒྱུད་ཤེ་ ལུས་སོ་རྒྱལ་གོ། །།

རྩོད་ལྟེ་

- ཀ) འོག་གི་ མིང་ཚོག་རྩོད་ཅིག་ རྒྱུད་པར་བྲིས།
 - ༡. མཐོང་། བཟུ། ༢. བཀལ། བསྐྱལ། ༣. བཏོན། ལྟོན། ༤. འབྱུང་། བརྒྱུད། ༥. དལ་གསོ། དལ་འཚོ། ༦. འབོ། བོར། ༧. དགལ། བགལ།
- ཁ) རྣམ་གྲུང་ས་ ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་བྲིས།
 - ༡. བསལ། ༢. ཟུབ། ༣. རྩིང་ལས། ༤. ལེ་ཤ། ༥. བྱེད་པའི་གནས་ཚང་།
- ག) འོག་གི་དྲི་བ་དང་འཁྲིལ་ ལན་བྲིས།
 - ༡- སླུང་འདི་ནང་ སླུང་ཅེད་པ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་གོ་?
 - ༢- སླུང་ཅེད་པ་རྩོད་ལས་ དགའ་ཤོས་ར་ ག་སྟོ་? ག་ཅི་འབད།
 - ༣- ཨ་རྒྱལ་ ཤི་དགོ་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་ ག་ཅི་ར་ཨིན་པས་གོ་?
 - ༤- རྩོད་པའི་ མཐོ་བསམ་ལས་འབད་བ་ཅིན། ཨ་རྒྱལ་ལུ་ རྣེ་བཟུམ་ ལཱ་ དན་འབད་ནི་གི་ ཚབ་ལཱ། ལེགས་ ཤོམ་ག་ཅི་ར་ འབད་དགོ་པ་འདུག་? གནད་དོན་༡༠ ཐོ་བཏོད།

༣. ལྷ་ལུ་བསམ་ཞིབ།

འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་བའི་ དེའི་གཏམ་སྐབ་ཐངས་ ཤེས་ནི་དང་། དེའི་གཏམ་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ཉ་གོ་ནི་ རྒྱུ་གི་སྐབས་འཕྲོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དེའི་ གཏམ་སྐབ་ཚུ་གསལ་པའི་ རིག་ཅུལ་འཕྲོ་བཞི།

སྐྱིད་ན་ནམ་མཁའི་བྱ་ཡང་འཁོར།། སྐྱིད་ན་མཚན་གྱི་བྱ་ཡང་སྤངས།།

ལྷ་ལུ་བསམ་འབད་ཚེ་འཇམ་འཇམ་འདྲ།། ལྷ་ལུ་མམ་བཟའ་ཚེ་ཞིམ་ཞིམ་འདྲ།།

རང་གི་ལཱ་ལོ་སྤྱོད་དོན་ཉིང་ཚ།། རོགས་ཀྱི་ལཱ་ལོ་སྤྱོད་རྣམ་ཚེ་ཚ།།

ཁྱིམ་ཚང་ཡོས་བཟོན་རང་ཡང་ཡོས་བཟོ།། ཁྱིམ་ཚང་ཕྱི་འབྲུག་རང་ཡང་ཕྱི་འབྲུག།།

རང་གི་དཔུལ་བར་སྤྲུག་འགྲོ་རུང་མི་ཚོར།། རོགས་ཀྱི་དཔུལ་བར་ཤིག་འགྲོ་རུང་མཐོང་།།

སྤང་ལུ་རང་བཏོག་ཅོ།། ཤིང་ལུ་རང་བ་སྤྲུ་ལེ།།

ལཱ་ཚོ་ལས་སྤྲུ་མེད་ན།། མན་ཏོ་ལས་གཞས་མེད།།

མོན་མ་རྩ་དང་བསྐྱུན་པའི་འཇམ།།

སྐྱོག་པ་རང་བཟའ་ན་ལ་ཚ།། རོགས་བཟའ་ན་མིག་ཚ།།

དྲི་བ།

- ༡- ཚོགས་ཀྱི་དང་པ་ལ་འགྲིམ་ དོན་ག་ཅི་ བཏོན་མ་སྣོ་?
- ༢- དེའི་གཏམ་ནང་། རོགས་ག་ཅི་འབད་མི་འདི་ རང་ཡང་འདི་ར་ འབད་དགོ། ཟེར་བའི་དཔེ། ཚོགས་ཀྱི་ག་ འདི་གིས་ བཏོན་མ་སྣོ་?
- ༣- རང་གི་དཔུལ་བར་སྤྲུག་འགྲོ་རུང་མི་ཚོར།། རོགས་ཀྱི་དཔུལ་བར་ཤིག་འགྲོ་རུང་མཐོང་།། ཟེར་བའི་དེའི་ གཏམ་བཟུགས་ རྒྱུ་ཚོགས་བཟོ།
- ༤- རྒྱུ་གི་སྐབས་འཕྲོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ། ཟེར་མིའི་ དེའི་གཏམ་ནང་། མིང་། བྱ་ཚོགས། ལྷ་ ཚོགས། ཐང་ཚུ་ ག་ཅི་ར་ཚུ་ད་ཅུག་ག་? སོ་སོར་བཏོན།

༥. དགྲུང་སྟོད་མཐོན་པོ།

ཞབས་ཁའི་ཚོག་གཤངས་ ལྷག་ཐངས་རྩེ་ཤེས་ནི། གོ་དོན་དང་ ཞབས་ཁའི་ ལག་ལེན་སྟོར་གྱི་ རིག་ཕྱུལ་འཐོབ་རྒྱལ་སྟེ།

དགྲུང་སྟོད་མཐོན་པོ་གསེར་གྱི་ཀ་བ་འདྲ། ཁྱི་གདུགས་ཉི་མ་གསེར་གྱི་ལྷུ་མ་ར་འདྲ།
 གསེར་གྱི་ཀ་བ་འགྲུར་ལྷོག་མེད་པར་ཤོག། གསེར་གྱི་ལྷུ་མ་ར་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་ཤོག།
 རང་སེམས་དགའ་ལ་མི་སེམས་སྦྱིད་པ་བྱུང་།། ཚོས་གོགས་དགའ་ལ་དམ་ཚིག་གཙང་བར་ཤོག།

གངས་སྟོད་མཐོན་པོ་དདུལ་གྱི་ཀ་བ་འདྲ། དར་སེང་དཀར་མོ་དདུལ་གྱི་ལྷུ་མ་ར་འདྲ།
 དདུལ་གྱི་ཀ་བ་འགྲུར་ལྷོག་མེད་པར་ཤོག། དདུལ་གྱི་ལྷུ་མ་ར་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་ཤོག།
 རང་སེམས་དགའ་ལ་མི་སེམས་སྦྱིད་པ་བྱུང་།། ཚོས་གོགས་དགའ་ལ་དམ་ཚིག་གཙང་བར་ཤོག།

སྤང་སྟོད་མཐོན་པོ་གཡུ་ཡི་ཀ་བ་འདྲ། ཤམ་རྒྱས་རྩ་བཅུ་གཡུ་ཡི་ལྷུ་མ་ར་འདྲ།
 གཡུ་ཡི་ཀ་བ་འགྲུར་ལྷོག་མེད་པར་ཤོག། གཡུ་ཡི་ལྷུ་མ་ར་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་ཤོག།
 རང་སེམས་དགའ་ལ་མི་སེམས་སྦྱིད་པ་བྱུང་།། ཚོས་གོགས་དགའ་ལ་དམ་ཚིག་གཙང་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་འགྲུར་ལྷོག་མེད་པར་ཤོག། དུང་གི་ལྷུ་མ་ར་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་ཤོག།
 རང་སེམས་དགའ་ལ་མི་སེམས་སྦྱིད་པ་བྱུང་།། ཚོས་གོགས་དགའ་ལ་དམ་ཚིག་གཙང་བར་ཤོག།

སྟོན་ལྷ།

ཀ་ འོག་གི་ ཚོག་གཞི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཞབས་ཁའི་འཕྲོ་མཐུན་གྱིས།
 འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་གསེར་.....། མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ་གསེར་.....།
 གཡུམ་བཟང་མཐོན་པོ་དདུལ་.....། བ་མ་སྤྱན་ཆ་དདུལ་.....།
 ང་བཅས་སྟོབ་ལྷ་དུང་.....། སྟོབ་དཔོན་སྟོབ་ལྷ་དུང་.....།
 ང་བཅས་སྟོད་མ་གཡུ་.....། སེམས་མཐུན་ཆ་རོགས་གཡུ་.....།

ཁ་ དི་བ་རྩེ་གི་ལན་གྱིས།

༡. དམ་ཚིག་གཙང་ནི་གི་ ལུ་འདི་ ག་ཅི་བཞུམ་ར་སྟོ་ ཐོ་བཀོད།
༢. རྒྱན་ཆད། འགྲུར་ལྷོག། མཐོན་པོ། ཟེར་མི་རྩེ་གི་ གོ་དོན་གྱིས་སྟེ་ རྩོད་ཚོག་བཟོ།
༣. སྟོད། སྦྱིད། མེད། ཤོག། དགའ། ཟེར་མི་རྩེ་གི་ འགལ་མིང་གྱིས།

༥. ཉ་ཚེན་རོ་རྟེ་ཉ། (མེལ་)

བདེ་བ་དགོས་ ཅིག་འཐད་པའི་སྐོར་ ཉ་ཚེན་རོ་རྟེ་ ཚིག་མཚན་མེད་ དོན་མཚན་མེད་ བཅད་དེ་ལྷག་ཐངས། བོ་དོན་ལེན་ཏེ་ བསམ་འཆར་བཞོན་ ཚུགས་པའི་ རིག་ཅུལ་འཐོབ་ཐབས་ལྟ།

༩ སློན་མ་མ་ར་ཏ་སི་ལུ་ རྒྱལ་པོ་པརྱ་ ཟེར་མི་ འབངས་མི་ལེར་ལུ་ རང་གི་བུ་བཟུམ་བུམས་བཅེ་ མཛད་མི་ ཅིག་ བཞུགས་ཡོད་པ་མས། ཚར་གཅིག་འབད་མ་ད། རྒྱལ་ ཁབ་ནང་ རྟེན་རིམས་སློན་ཐོན་ཏེ་ མི་ག་ར་ན་སྟེ་ སྤྱུག་བསུལ་ སློན་ཚུའམ་ད། རྒྱལ་པོ་གིས་གཟིགས་ཏེ་ དེ་ཚུ་དག་བཅུག་ དགོ། ཟེར་ སྤྱུགས་བཞེད་གནད་སྟེ་ སློན་ཆ་མཉམ་བསྟུ་སྟེ་ བྱིན་རུང་ དྲག་མ་ཚུགས་པས། རུང་འཚོ་ག་ར་འབོ་སྟེ་ སློན་ བཅོས་ འབད་རུང་མ་ཐན་པར་ རྒྱལ་པོ་གིས་ནད་འདི་ལུ་ ཐན་ཐབས་ཅིག་ ག་ཅི་ཡོད་ག་? ཟེར་ དེ་མ་ད། རུང་འཚོ་ཚུ་ གིས་ རྟེན་འདི་ལུ་ཉ་ཚེན་རོ་རྟེ་ཡོད་ན་ དྲག་ཚུགས་ནི་མས། ཟེར་ ལུ་ལུ།

དེ་ལས། རྒྱལ་པོ་གིས། ཉ་ཚེན་རོ་ ག་ཏེ་འཚོལ་བར་བཏང་ རུང་། ཉ་ཚེན་རོ་ ཅུལ་ས་ར་ འཚོལ་ མ་འཐོབ་པས། དོ་རུང་། རྟེན་ཚུ་གིས། རྒྱལ་པོ་ལུ་ སློན་སྤྱུགས་མཛད་གནད་། ཟེར་ ལུ་མ་ད། རྒྱལ་པོ་ སྤྱིང་ཇེ་བའི་དབང་གིས་ བཤུམས་ཏེ་ སེམས་ ཅན་ཚུ་ སྤྱུག་པའི་སྤྱུགས་ལུ་ ཐན་བཏགས་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། རྒྱལ་པོ་ལྷོད་ཀྱི་ འོངས་སྤོད་ ག་དེམ་ཅིག་ར་ཡོད་རུང་། སྤྱིང་པོ་ ག་ནི་ཡང་མིན་ལུ། ཟེར་ སྤྱུགས་བཞེད་གནད་ལུ། དེ་ལས་ སམ་སློན་ཤོས་འདི་ རྒྱལ་པོ་བསྐྱེ་སྟེ་ ཁོ་ར་པོ་བའ་གི་ཐོག་ ཁར་བྱོན་ཏེ་ ང་ ཤི་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་སྤྱང་སློན་གཉེད། ཟེར་མི་ རྟེན་ལུ་ ཉ་ཚེན་རོ་

ལུ་ སྤྱི་བཅུག་ཅིག། ཟེར་ སློན་ལམ་བཏབ་སྟེ་ མཚོངས་ད་ ལུ། ལུལ་ལས་ རྒྱལ་པོ་འདི། ཁོ་རའི་ སློན་ལམ་དང་བསྟུན་ རྒྱལ་པོ་ནང་ ཉ་ཚེན་རོ་ལུ་སྤྱེས།

དེའི་སྐབས་ལུ་ གནམ་ཁ་ལས་ ལྷ་ཚུ་གིས་ རྒྱ་སྤྱང་སློན་གཉེད་ ལུ་ ཉ་ཚེན་རོ་སྤྱེས་ལུ། དེ་གིས་ རྟེན་ལུ་ཐན་པའི་ སློན་ བདུད་ཅི་དང་ འབྲམ་ཅིག་ཡིན། ཟེར་ སྤྱུགས་ལུ་ལུ། དེ་ བོ་མ་ཅིག་ མི་ཆ་མཉམ་གྱིས་ ཉ་གཟུང་པར་ སོང་ཞིན་མ་ ལས། གསོན་པོ་འབད་ར་ ཤུགས་ཏེ། ག་ར་བཟུང་རུང་ གཟུགས་ཁར་ ཤུགས་ འོག་ལུ་ཉ་ཚེན་རོ་ལུ་གསུམ་ར་རྒྱགས། འོ་ བཅུ་གཉིས་ཚུན་ཚོད་ ཤུགས་ལུ་གིས་ ཚེམ་བཅུག་སྟེ། ག་ར་དྲག་ཚེར་མ་ཅིག།

ཉ་གིས་ རྒྱེད་ཆ་ལྷག་ཉན་ཞིག། ང་ རྒྱལ་པོ་པརྱ་ ཟེར་མི་འདི་ ཡིན། རྒྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལུས་ནེ་སྟེ་ལེན་ལེན་ཡིན། ང་ལུ་ དག་པ་བསྐྱོམས་གིག། ང་ སངས་རྒྱལ་པའི་སྤྱུགས་ལུ་ཡང་ རྒྱེད་ཆ་ལྷག་ སྤྱུག་བསུལ་ལས་མོལ་ཏེ་ འཇུར་བ་མེད་པའི་ བདེ་བ་ལུ་ བཞོན་ནི་ཡིན། ཟེར་ གསུངས་ལུ།

དེ་ལས་ མི་ཆ་མཉམ་གྱིས་ དད་པ་བསྐྱེད་དེ་མཚོང་པ་ལུ། ད་སྟེ་ ང་བཅས་ཀྱི་དོན་ལུ་ དཀའ་མ་སྤྱད་དེ། སངས་རྒྱལ་པའི་ ཚོ་ ང་བཅས་ག་ར་ རྒྱེད་ཀྱི་ཉན་ཐོས་ལུ་ འཇུར་བཅུག་ཅིག། ཟེར་ སློན་ལམ་བཏབ་ལུ།

སློབ་ལྟ།

- ༡- སྤྱང་འདི་ནང་ རྫོགས་གཞི་དང་ཞི་ཐབས་ཚུ་ ག་དེ་སླེ་ར་འདུག་གོ་?
- ༢- སྤྱང་ཚེད་པ་གཙོ་བོ་གི་ རོ་སློད་ཅིག་ རྩོད་ར་གིས་ ཁ་གསལ་འབད་བཟོ།
- ༣- སྤྱང་འདི་ སྤྱང་གི་ཉམས་ཚུ་ལས་ ག་ཅིའི་ནང་ཚུད་ནི་མས་གོ་? ག་ཅི་འབད།
- ༤- སྤྱང་འདི་ནང་ལས་འཐོན་དོ་བཟུམ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ཡང་ ཟུ་བ་ཉེ་ གྱི་དོན་ལུ་ བན་པའི་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་ ཚུགས་ནི་ ཞིན་མ་མས་གོ་?
༥. ཡིག་རྒྱགས་འདི་ནང་། མ་འོངས་པ་དང་། ད་ལྟོ་བ། འདས་པའི་ འབྲེན་ཚོགས་ ག་དེ་མ་ཅིག་ཚུད་ཅུག། འོགས་སུ་བཏོན།

ལྷན་ཐབས།

༡. རང་སློབ་རང་ཡོད།

༤ རྒྱལ་ཁབ་གཏོ་ལུ་ཡང་ རང་སོའི་ལུགས་སློབ་
དང་བསྐྱེད་པའི་ སློབ་ལམ་སོ་སོ་ཡོད་དོ་བཟུམ། ར་བཅས་
འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ཡང་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་སློབ་
ལམ་རྣམས་གཞག་ ཟེར་ཁྱད་ཚེས་བཟང་པོ་ཅིག་ ཡོད། དེ་
བཟུམ་གྱི་ ལུགས་སློབ་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ བ་བརྒྱད་
ལྷ་བརྒྱད་ཀྱི་བར་ མ་ཉམས་པར་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྤྲོད་
བའི་ ལམ་སློབ་བཟང་པོ་ཅིག་ཡིན།

སློབ་ལམ་འདི། ར་བཅས་ར་ལུ་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་
ཡིན། མི་འདི་ ག་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ནུ་ འདི་ གཙོ་མོ་ རང་
གི་ བྱ་སློབ་བཟང་དེ་ལུ་ རག་ལས་པ་ཡིན། རང་ལུ་ འབད་
གཞག་བཅའ་གཞག་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཅིན། བ་བཟང་གི་
ལྷ། གྱི་བཟང་གི་ལུབས།། ཟེར་ག་ར་གིས་ མི་ཡ་རབས་གྱི་
གངས་སུ་བརྩེ་ནི་དང་། སློབ་ལམ་མ་ཤེས་པ་ཅིན། བས་ཞན་
པའི་བྱ་གཞིས། སློབ་དཔོན་ཞན་པའི་སློབ་སྤྲུག། ཟེར་ མི་སློབ་
ཤོས་ཅིག་གི་གྲས་ཁར་ བརྩེ་འོང་།

དེ་འབད་མ་ལས། ཡ་རབས་གྱི་ སློབ་ལམ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ག་ར་
གི་གདོང་ཁར་ མཛེས་ཏོག་ཏོ་མཐོང་ནི་འདི་དོན་ལུ་ བོ་ཅིག་
གྱོན་རུང་ རང་གི་ལམ་ལུགས་དང་བསྐྱེད་ཏེ་ རྒྱལ་དང་མཐུན་
ཏོག་ཏོ་གྱོན་དགོ། དེ་ཡང་། མི་བཟང་གོ་གིས་བཏེག། ཟེར་དོ་
བཟུམ་ བཀའ་བོ་ཚུ་ རྒྱལ་དང་ལྷན་མ་འབད་ གྱོན་པ་ཅིན།
བྱད་དོ་རིས་མེད་རུང་ བཟང་ལྷམ་ལྷམ་འབད་མཐོང་།

དེ་ལས་ བཞེས་སློབ་ཅིག་བཟང་རུང་། རྒྱག་ཚུག་ ཅག་ཅག་ རུ་
རུ་ རུ་ལུ་ ལ་སོགས་པའི་སློབ་ཚུ་ཡང་ མ་བཏོན་པར་བཟང་
དགོས་ཡིན། རྒྱབ་སློབ་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ གཞན་གྱིས་

སློབ། ཟེར་ མ་སློབ་པར་གདན་དང་ ཀར་མི་བྱ་སློབ་ནི་དང་།
སློབ་ཞིན་མ་ལས་ ཀར་མ་ གཅིག་བྱ་གཅིག་བཀའ་ སློབ་ནི།
ཀར་མ་བརྒྱུད་ཏེ་ སློབ་ནི་མེན་པར་ རྒྱལ་དང་མཐུན་མ་
འབད་ སློབ་དགོ།

དེ་བཟུམ་ ཁ་སློབ་ཐངས་ཡང་། ཡུལ་གོང་མ་ རང་གི་མམ་
དང་ སློབ་དཔོན་ལ་སོགས་པ་ལུ་ གུས་ཞབས་ཐོག་ལས་
སློབ་དགོས་དང་། རང་དང་འདྲ་མཉམ་དང་ རང་བ་རྒྱུད་མི་རྩེ་
ལུ་ ཚོག་རྒྱབ་དང་ བཙོག་ཁ་གི་སློབ་ལས་མེན་པར། ཁ་སློབ་
ཁང་བཟུམ་མའི་ནང་ལས།། གཏམ་མེ་ཏོག་བཟུམ།། ཟེར་
ཡོད་དོ་བཟུམ་ ག་ནི་བ་ཉན་ཏོང་ཏོ་སློབ་དགོས་དང་། སློབ་མི་
ཡང་ ཐུང་སྤེ་སློབ་དགོས་ཡིན།

མ་གཞི་ སློབ་ ཟེར་མི་འདི་ མི་གཞན་གྱི་གདོང་ཁར་ རྒྱུམ་
གཅིག་མེན་པར། རང་གཅིག་འབད་ སློབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ག་
གིས་ཡང་མི་མཐོང་། ར་ར་ གཅིག་ལས་བརྒྱལ་མེད། ཟེར་
བའི་ མཚོ་བསམ་སྤངས་ཏེ་ རང་རྒྱུད་དང་ མི་མང་གི་སྤྲུག་
ག་ཏེ་སློབ་རུང་ སློབ་ གཅིག་འབད་ བདག་འཛིན་འབྲེལ་
དགོས་འདི་ཁག་ཚེ། རང་གཅིག་འབད་སློབ་པའི་སྐབས།
ལག་པ་བདག་འཛིན་འབད་དགོས་དང་། ཁ་ལས་ཚོལ་མ་
དང་། ཤོག་ཀུ་སོགས་ ག་ཅི་ར་ཡིན་རུང་ རྒྱགས་སྤྲིགས་གྱི་

རིགས་ ག་མཚོ་སར་ བཀོ་ནི་ཅིག་ལས་ འགོ་བཟུང་ ག་དེ
དྲག་དྲག་འཛེམ་དགོཔ་ཡིན།

སྤྱོད་ལམ་བཟང་པོ་འདི། རོགས་ གཞན་གྱི་གདོང་ལར་
མཛེས་ཉོག་ཉོ་ཅིག་ འབད་ཚུགས་པ་ཅིན། ཕྱི་ རོགས་ཀྱིས་
བཏུ་བུང་ བྱ་ཆེ་ཆེ་དང་། ཉང་ རང་གིས་འབད་བུང་། སྤྱིན་

ཀྱག་ཀྱ་འོང་ནི་ཡིན་མ་གཟི་མ་ཚད། བསོད་ནམས་ གསལ་
ནི་གི་ རྒྱ་ཡང་ཡིན། དེ་འབད་ཞིན་མ་ལས། ན་གཞོན་ཚུ་གིས་
རང་སྤྱིག་ རྒྱན་སྦྱོང་འབད་ནི་གི་ བོམས་འདྲིས་འབད་དེ།
རང་སྤྱིག་ རང་ལུ་ཡོད་པ་འབད་ སྤོད་ཤེས་པ་ འབད་དགོཔ་
འདི་ གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན།

༢. སྤྱི་ཞིང་སྐྱམ་མའི་བཀྲ་ཤིས།

༣ ནམ་ཅིག་འབདམ་ད། མི་ག་ཡང་མེད་པར་ སྤྱི་ཞིང་སྐྱམ་དང་ བྱུག་གཡོག་བཀྲ་ཤིས་ ཁོང་ར་གཉིས་འབད་
བཞུགས་པ་ད།

སྐྱམ་གྱིས། དབའེ་ བཀྲ་ཤིས་ ད་རེས་བཞེས་སྐོ་ ག་ཅི་བཟོ་ནི་ཞིན་མ་?
ཟེར་གསུངས་ད།

བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས། བཀའ་ ག་ཅི་གནང་མི་འདི་ར་ བཟོ་ནི་ཞིན་ལགས།
ཟེར་ བྱ་ལྷག།

སྐྱམ་གྱིས། ང་ལུ་ མོ་མོ་ཅིག་བཟོ་གི། རྒྱུད་ར་བྱུག་ཅིག་ བསྐོལ་ཏེ་འབྱུང་།
ཟེར་ གསུངས་ལྷག།

བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས། བཏུབ་ལགས།

ཟེར་བྱ་ཞིན་ན། ཁོང་ འབྱུང་ནི་གི་ བྱུག་པ་འདི་ ལྷ་སི་སི་འབད་ ཉོ་ཤར་ཤ་ཅིག་བསྐོལ། སྐྱམ་མའི་མོ་མོ་འདི་ གཡག་ཤ་རྒྱགས་རིལ་
རི་ ཉ་བཟུམ་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས། དེ་ནང་ བ་མར་བཏུགས་སྟེ་ སྐྱམ་ཅ་འབད་བཟོ་ལྷག། དེ་ལས་ མོ་མོ་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ ལྷངས་མ་
ཕོས་ཕོས་འབད་ བཏོན་ཏེ། སྐྱམ་འི་སྐྱུ་མདུན་ལུ་ བྱུལ་མ་ལས། སྐྱམ་ མོ་མོ་བཞེས་ནི་འབདམ་ད།

བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས། སྐྱམ་ལགས། ཁ་ཅང་གིས་ གསེར་བྱེ་གང་ཕོབ་ཅི་ལགས།
ཟེར་བྱ་ལྷག།

སྐྱམ་གྱིས། གསེར་ བྱེ་གང་ཕོབ་ཅི་ ཟེར་ཡ།
ཟེར་གསུངས་ལྷག།

བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས། ཞིན་ལགས། གསེར་བྱེ་གང་ཕོབ་ཅི།
ཟེར་བྱུམ་ད། སྐྱམ་མའི་བྱུགས་ལས་ འབད་བ་ཅིན། ཁོ་གིས་ གསེར་བྱེ་གང་མ་འདི། སྐྱམ་ཁོ་ར་ལུ་ཡང་ འཕོབ་ནི་ཅིག་
འོང་མཁོ་སྟེ།

སྐྱམ་གྱིས། དེ་སྟེ་ཞིན་པ་ཅིན། ལེགས་ཤོམ་ཞིན་མ་མས། མོ་མོ་གཅིག་བཟུལ་ད།
ཟེར་ གསུངས་ཏེ་ བཀྲ་ཤིས་ལུ་ མོ་མོ་གཅིག་ གནང་ལྷག། དོ་རུང་།

བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས། ང་གིས་ གསེར་བྲེ་གང་མ་འདྲི། རེའི་ ལྷ་མ་ལུ་ སུལ་ནི་འབད་ཡིན།
ཟེར་ལྷམ་ད། ལྷ་མའི་བླགས་ལུ་ མ་པ་བཀྲ་ཤིས་འདི་ བུཚ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན་མ་མས། མཚོ་སྤེ་ རོ་
རུང་།

ལྷ་མ་གིས། མོ་མོ་ གཅིག་བཟའ་ད།
ཟེར་ བཀྲ་ཤིས་ལུ་ གནང་ལུག། དེ་ལས།

བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས། ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་འབད་ན་ ལྷ་མ་ལུ་ ཕྱག་མཚོད་སློམ་ཡོད། སུལ་མི་དགོ། ཟེར་སྐབ་མས། ཡིན་རུང་། ང་
གིས་ གསེར་བྲེ་གང་མ་འདྲི་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལྷ་མ་ལུ་ སུལ་དགོ། ཟེར་སྐབ་ཅི།
ཟེར་ལྷམ་ད། ལྷ་མ་ བླགས་པལ་རངས་ཏེ་

ལྷ་མ་གིས། ལྷུས་པ་ མོ་སྐྱེས་ཟེར་མི་འདི་ འ་ནེ་སྤེ་ དགོ། དག་དྲག།
ཟེར་གསུངས་ཏེ་

” ” རོ་རུང་ མོ་མོ་གཅིག་བཟའ།
ཟེར་གནང་ལུག། དེ་སྤེ་ མོ་མོ་བཟའ་མ་ཚར་ཚུན་ཚོད་ར་ གསེར་འདི་འོ་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ལྷུ་སྤེ། མོ་མོ་ བཟའ་
ཚར་མ་ཅིག་ ག་ནི་ཡང་ མ་ལྷུ་བར་ ལྷ་སིམ་སིམ་འབད་ རྫོད་པ་ད།

ལྷ་མ་གིས། གསེར་འདི་ ག་ཏེ་ཡོད་པ་སློ་?
ཟེར་གསུངས་ལུག།

བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས། གསེར་ག་ཏེ་ཡང་མེད་ལགས།
ཟེར་ལྷམ་ད།

ལྷ་མ་གིས། ཏེ།
ཟེར་གསུངས་ད།

བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས། ག་དེམ་ཅིག་འབད་ འཚོབ་པ་ཅིན། ལྷ་མ་ལུ་ སུལ་ནི་འབད་ཡིན།
ཟེར་ལྷུ་རུག། དེ་ལས།

ལྷ་མ་གིས། ཏེ་ མོ་མོ་?
ཟེར་གསུངས་ད།

སློབ་དེབ་ ༧ པ།

བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས། ཐབ་ཚང་ནང་ མོ་མོ་མེད་ལགས། སྐྱ་མདུན་ལུ་ སུལ་མི་རྩོམ་གྱི་ སྐྱམ་གྱིས་ ང་ལུ་བཟའ་ད་ར། ཟེར་གསུངས་
ཏེ་ བཟའ་ཚར་ཡི།

 ཟེར་ལྷ་རྩལ། དེ་ལས་ སྐྱམ་གསོལ་མ་བསྐྱུངས་ཏེ།

སྐྱམ་གྱིས། བཟའ་ནི་ གཞན་མེད་ག?

 ཟེར་གསུངས་ད།

བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས། ང་ནི་ སྐྱ་མའི་བཀའ་རྒྱུ་ལས་ མོ་མོ་གྱིས་འགྲངས་སོ་ཡི། ངེ་གི་སྐྱུག་པ་འདི་ཡོད་ལགས།

 ཟེར་ལྷ་རྩལ། ཁོ་རའི་དོན་ལུ་ སྐྱོལ་མི་སྐྱུག་པ་ཉོ་ཤར་ཤ་འདི་ བཞེས་དགོས་ ཐལ་སོ་རྩལ།

 རྩོགས་སོ།།

སློབ་ཚན་ ༢ པ། རྗེ་དོན། མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས།

འབྲུག་གི་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛེམས་ནང་ ཀའ་ཚེན་བཞི་ཡོད་མི་ལས། གཅིག་འདི་མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་
ཉམས་སྤང་འབད་ནི་འདི་ཡིན། མཐའ་འཁོར་ ཟེར་མི་འདི། རང་སྲོད་སའི་ མཐའ་འཁོར་ཚུ་ ཡིན་མ་ལས། དེ་ཚུ་ལུ་ བཙོག་ལྷན་
ཀྱིས་མེད་པ་ གཏང་མ་བཅུག་པར་ བཞག་ནི་འདི་ ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན། ང་བཅས་རའི་ གཡུས་ཀྱི་ མཐའ་འཁོར་དང་ ལུང་
ཚུགས་ཀྱི་ མཐའ་འཁོར་འདི། ཉགས་ཚལ་དང་ རྒྱ་རྒྱུ་མ་ཚུ་ཡིན། དེ་ཚུ་ མེད་པ་ཤོར་མ་བཅུག་པར་བཞག་ནི་ལུ་ ཉགས་ཚལ་
བདག་འཛིན་དང་ རྒྱ་བདག་འཛིན་ བཙོག་རྒྱུ་མར་ཕབ་འབད་ནི་དང་། རྒྱགས་སྦྱིགས་ ག་མཚོ་མ་བཞོ་བར་ གཅོང་སྐྱ་བཞག་
ནི་ཚུ་ ཡིན་མ་ལས། དེ་ཚུ་ ཤེས་རྒྱགས་པ་བཟོ་ནི་དང་ ལག་ལེན་ འཐབ་རྒྱགས་པ་བཟོ་ནི་གི་ དོན་ལུ་ཡིན།

རྗེ་དོན་གསུམ་པ། མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་འདི་ ལྷབ་ནི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྗེ་དོན་འདི་དང་གཅིག་ཁར་ གཤམ་འཁོད་ལྷག་
དེབ་དང་། ལྷན་ཐབས་ལྷག་དེབ་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་ལྷག་སྟེ་ རྗེ་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚུམ་རིག་
ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོས་ཡིན་ནོ།

ལྷག་དགོ་པའི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་མིང་།

- ༡- ལམ་ཉམ་རྒྱུ་གི་བྲ།
- ༢- འབྲུལ་སྤང་བྲ།

དེ་མ་ཚད། དེ་མ་ཚད་ནང་ལས་ཡང་ རྗེ་ཁའི་དཔེ་དེབ་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལེན་ཏེ་ལྷག་ཐོ་བཞག་ཐོག་སྟེ་ ལྷག་ནི་ལུ་བཙོན་ཏེ་ ཐོས་
པའི་ཤེས་རབ་ གོང་འབྲེལ་གཏང་ནི་ལུ་ བཙོན་དགོས་ཡིན་ནོ།

རྗེགས་སོ།།

༡. རྒྱུད་གྲུབ་ཐང་ལུ་སློབ་ཅི་ག་?
གཡུས་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ་དང་ གནས་སྤངས་སྐོར་ལས་ ཤེས་ནི་དང་ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ རིག་རྩལ་འཕེབ་ཐབས་ལུ།

༣ གཡུས་ ཉམས་དགའ་བ་ སྤངས་དང་ ལྷ་ར་ རྒྱ་སྤང་ ཚོས་འཁོར། ཟེར་ གུམ་ཐང་སྤེ་བཞི་གི་རྒྱུར་ལག་འདི་ རྒྱུད་ པར་ འཕགས་པའི་ས་ཆ་ ལྷ་འི་གཡུས་དང་འབྲེལ་ཅིག་འདུག།

དེའི་ནང་ལས་ གུམ་ཐང་སྤེ་བཞི་གི་ལྷེ་བ་ ཚོས་འཁོར་རྐྱེན་འོག་ལུ་ རྒྱུད་པའི་སྐབས། དང་པ་ར། བྱ་དགར་ གཡུས་ལས་རྣམ་པར་ རྒྱལ་བའི་རྒྱུར་འདི། བྱ་དགར་དང་ དབང་འདུས་ཚོས་སྤྲིང་ ལྷམ་མཁར་ལ་སོགས་པའི་ གཡུས་ཚན་ཚུ་གིས་བསྐོར་ཏེ། ཉམས་མཁའི་ སྐར་མ་ ས་ཁར་ཆགས་ཆགས་པ་ བརྩམ་འབད་འདུག། དེ་མ་ཚད། རྩོ་བོ་བྱམས་པའི་ གཞུག་ལག་ཁང་ བྱམས་པ་ལྷ་ཁང་དང་། ལྷགས་མཁར་ སྐྱེས་ ཟངས་མདོག་དཔལ་རི་ཚུ་ ཆགས་པའི་ གུམ་ཐང་པརྒྱའི་པད་ཐང་འདི། ས་གནས་ རྩོ་སྤྲིས་ ཟེར་ས་ ལས་ བལྷ་བའི་སྐབས། སའི་དབྱིབས་ རིན་ཆེན་ གཡུ་ཡི་གུམ་པ་བརྩམ་ ཡ་མཚན་ཆེ་ཏོག་ཏོ་འབད་ མཐོང་མ་ལས། གུམ་ཐང་ ཟེར་བའི་ མིང་དང་ཐ་སྤྲད་འདི་ཡང་། ཐང་འདི་ལས་བརྟེན་ ཐོབ་འཕོབ་ཡིན་པས།

ལུང་ཤོང་འདི་གི་ལྷེ་ལས་ མཐོ་བའི་གངས་རི་དང་། མཚོས་པའི་ཤིང་སྤུ་གཙོ་བོ་ རྒྱུད་ལུ་ཤིང་དང་། གཤུང་ཤིང་ལ་སོགས་པའི་ ཉགས་ཚལ་གྱིས་བརྒྱན་པའི་ རི་དང་སྤྲད་ཏོག་གིས་བསྐོར་བའི་ བར་མཚམས་ལས་ཐར། ཆར་ཚུ་ལྷན་པའི་དུས་ལུ་ ཨོ་ཏོ་མེ་ཏོག་ ལ་སོགས་པའི་ མེ་ཏོག་སྤྱི་རིགས་སྤུ་ཚོགས་ཀྱིས་ རྒྱབ་སྤྱོད་མི་ཚུ་ མཐོང་ཚུགས་པ་ཡིན།

ལུང་ག་ཤོང་ འདི་གི་ ཤར་ལ་བྲལ་ ལྷམ་ནམ་མཁའི་སྤྲིང་པའི་གདན་ས་ མཁར་ཚུ་གྲུ་ཚང་དང་། དེ་ལས། པད་ཚལ་སྤྲིང་དགོན་པ། གཤུམ་ཞིང་ལྷན་གྲུབ་ཚོས་སྤྲིང་། དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལྷ་ཁང་། པརྒྱ་སྤྲུ་ཚུ་དང་། ལྷོ་ཕྱོགས་ལུ་ མིང་གཏམ་ཅན་གྱི་ སྤང་མེ་ འབར་མཚོ་དང་། ཀུན་བཟང་བྲག། ཐ་བ་བྲག་ཚུ། ལུབ་ལ་བྲལ་ལུ་ ཀུན་མཁའི་སྤྲིང་ཚེན་རབ་འབྱམས་ཀྱི་གདན་ས། ཐར་པ་སྤྲིང་ དང་། ཚོས་བྲག་དགོན་པ། བྱང་ལ་བྲལ་ལུ་ ཉབས་རྩེས་ཐང་། འུགས་བྲག། ཐང་སྤྲིས་ལ་སོགས་པའི་ གཞུག་ལག་ཁང་དང་། གནས་ རྒྱུད་པར་ཅན་ཚུ་གིས་ བསྐོར་ཏེ་ཡོད།

དེ་ཚུ་གིས་ མཐའ་བསྐོར་བའི་སྤྱུག་ལས་ར། འཚོས་སྤྲིང་ནང་ སྤྲད་བྲགས་ཅན་གྱི་ གངས་རི་ མོན་ལ་དགར་རུང་ལས་བབས་པའི་ ལྷམ་མཁར་ཚུ་འདི། རྒྱ་ཆེན་ཚུ་གི་གསུམ་ལས་ གཅིག་ཡིན་མི་འདི་ཡང་། གནས་དེ་ཚུ་ལུ་ ཡོན་ཆབ་སུལ་བའི་ཚུལ་འབད། དལ་ གྱིས་བབས་ཏེ་ཡོད། རྒྱ་འདི་གི་ གཡུས་དང་གཡོན་ལས་ཐར། ག་ནི་བ་ཡང་ དགའ་བའི་ དགར་ཞིང་དང་ ཉག་ཞིང་གིས་ མཐའ་ བསྐོར་བའི་སྤྱུག་ལུ། འབྲུག་གི་དཔའ་བོ་ འཛིགས་མེད་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་གདན་ས་ དབང་འདུས་ཚོས་སྤྲིང་གི་རྒྱུར་དང་། གུམ་ཐང་སྤེ་ མའི་དགོན་པའི་རྒྱུར་ ལ་སོགས་པ་ རྒྱལ་རབས་དང་ལྷན་པའི་ རྒྱུར་ཚུ་ག་ནི་བ་ཡང་ གཟི་བརྩིད་དང་ ལྷན་པའབད་ ཡོད་པ་ཡིན།

ད་རེས་ནངས་པ། དུས་ཀྱི་འཕོ་འཇུར་དང་བསྐྱེད་པའི་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་གཞི་ཅུ། ལྷམ་མཁར་ཁོམ་བཀའ་ཏེ་ ས་གནས་ཚུ་ལས་ཐར་ ཚོང་ཁང་དང་ འཕྲུལ་ཁང་ མཁྱོན་ཁྲིམ་ག་ནི་ལས་ཡང་ མཚོས་བཀོད་ལྷན་པའི་ ཁྲིམ་ཚུ་གིས་གང་སྟེ། ཉིན་མར་བལྷ་ན་ དབུས་

དེ་རྒྱལ་ལྷན་པོ་ལུ་ སླིང་བཞི་སླིང་པུན་ཚུ་གིས་ བརྒྱན་བརྒྱན་མ་བཟུམ་དང་། ལུ་མོ་བཏུ་ན་ ཉམ་མཁའ་ལྷན་ལུ་ རྒྱ་སྐར་ཡོངས་ ཀྱིས་ བསྐྱོར་བསྐྱོར་མ་བཟུམ་ མཐོང་མ་ཡིན་པས།

དེ་ནང་སློབ་མི་ མི་ཚུ་ཡང་ རང་མོ་འོ་སློབ་དང་བསྐྱུན་པའི་ སོ་ནམ་གྱི་ལུ་དང་ རྫོང་ལུ་ཚུ་ལུ་ རྩལ་གཏུ་ཉེ་ ཡོད་པའི་ཁར། ཉེ་སྤོང་ རྒྱལ་གསུམ་ ལ་སོགས་པའི་ དུས་བབ་དག་སྐབས་ལུ་ འཛིག་རྟེན་པའི་ལུ་ཚུ་ མ་འབད་བར་ ལྷ་ཁང་དགོན་སྡེ་ཚུ་ལས་མར་ རྩོམ་པ་དང་དགའ་མེ་ ལུ་ལ་བར་འགྲོ་ཞི་དང་། མ་ཉི་བཟོ་གུ་ཚུ་བཟུངས་ཏེ་ དགོ་བའི་ལུ་ལུ་བཙོན་སློབ་མི་ ཅང་ཅ་ར་མཐོང་དོ་ ཡོད་པ་ཡིན་པས།

དེ་བཟུམ་མའི་ ཕྱི་འགོད་པ་ ཉམས་དགའ་བའི་ཁར། ཉན་ན་ རྒྱལ་རབས་དང་ལྷན་པའི་རྫོང་དང་། རྫོང་དང་ མཐུན་པའི་གནས་ རྩོམ་ རྩོམ་སེམས་དང་ ལྷན་པའི་མི་ཚུ་ཡོད་པ་ལས། ར་བཅས་ཆ་ལྷུ་ཡང་ རྫོང་ཁག་འདི་ནང་ རྫོང་དེ་འབད་བ་ཅིན། ར་བཅས་ རའི་ རྒྱལ་ཁབ་དང་། ལས་སློབ་ལུ་ ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་ རྫོང་སྤང་འབྲེལ་ཅིག་ར་ འབྲུང་ཞི་ཡིན་པས་གོ། །།

རྫོང་ལུ།

ཀ) འོག་གི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ལས། བདག་སྐྱེ། མིང་མཐའ། རྒྱ་ཚོག་གཅིག་ཁར་ མིང་མཐའ་འབད་ཡོད་མི་ སོ་ སོར་ཕྱེས།
དགོན་པ། མཐོང་མ། བརྒྱན་མ། སྐྱེས། རྒྱལ། བསྐྱོར་མ། གནས་སྐྱོར་པ། བུམ་ཐང་པ། སོང་མ། བུམས་པ།
བཀོད་པ། བཤད་པ། མཐོང་མ། མཐའ་མ། འབྲོན་མ།

ཁ) དི་བ་ཚུ་གི་ ལན་གྱི་ནི།
༡- བུམ་ཐང་ཟེར་ སྐབ་དགོ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་ན་?
༢- འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་གོ་མ་སློ་?
༣- འབྲི་རྩོམ་འདི་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་འབད་ བཞག་དགོ་པའི་ ལུངས་གྲིས།
༤- རྫོང་རའི་སློབ་གྲྭ་གི་སྐྱོར་ལས་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་ཅིག་གྲིས།
༥- རང་གི་གཡུ་ལུ་འདི་ མི་ག་ར་གིས་དགའ་བའི་ ས་ཆ་ཅིག་འབད་ བཟོ་དགོ་པ་ཅིན་ ག་ཅི་ར་ འབད་དགོ་པ་འདུག་ག་? འཆར་གཞི་ཅིག་ བཟོ།

ག) འོག་གི་ རྒྱ་ཚོག་ཚུ་གི་ ཚོག་མོགས་བཙུགས་ཏེ་ མིང་བཟོ།
བསྐྱོར། ཐོན། བརྒྱན། ལུང་། བཟུངས། བསྐྱུན། བབས། ཐོབ།

༣. གཙོང་ཚབ་སྡོན་ལོ།

མཐའ་འཁོར་ གནས་སྤངས་དང་ མི་སྡེ་ལུ་ རྒྱ་ཁག་ཆེ་ཉིང་གི་གནད་དོན་ཤེས་ནི་དང་ འཆར་སྤང་འབྲི་རྩོམ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ལྗོན་ འཐོབ་ ཐབས་ལུ།

༤ ང་བཅས་རའི་ འབྲུག་ཚོས་ལྷན་གྱི་ རྒྱལ་ཁབ་ འདི་ འཛེམ་སྦྲིང་ནང་ ག་ནི་བ་མཐོ་བའི་ སྐད་ལྷགས་ཅན་གྱི་ གངས་ཆེན་དང་ རྒྱ་ཆེན་ཚུ་གིས་ མཐའ་ལས་བསྐྱར་ཏེ་ ཡོད་པ་ཡིན་ཅུང་། འཇིག་རྟེན་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ འཚོ་བ་ སོ་ནམ་ ཀྱི་ལུ་འབད་དེ་ རང་མགོ་རང་འདྲོང་འབད་ རློན་ནིའི་ཐབས་ ལམ་ ག་གིས་ཡང་ བསལ་མ་རྒྱུགས་པའི་ དཀའ་ངལ་ཆེ་ ཤོས་ཅིག་ སྐད་དང་འབྲེལ་བའི་ ས་གནས་ཚུ་ནང་ རྒྱ་གིས་ རློན་མ་རྒྱུགས་མི་འདི་ ཡིན་པས།

དེ་གིས་འབད། ང་ འབྲུག་གི་ རྒྱ་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན། ཁོང་ ས་ ག་ཞི་སོ་ནམ་གྱི་ལུ་འབད་དེ་ རློན་བཏུབ་པའི་ རྒྱ་མེད་མའི་ སྐད་དང་སྤང་ཐང་ཚུ་ནང་སོང་ཞིན་ན། ལུང་པ་དེ་ནང་གི་ འབྲོ་ བ་མི་དང་ སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ ག་མོད་པའི་ ས་ཅུང་དང་རྒྱ་ཅུང་ ཐོན་ཏེ་ ག་མོད་པ་མ་བཀལ་བའ། དེ་ཚུའི་ གཞུགས་ཁམས་ གཙོང་སྐྱེ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དོན་ལུ་དང་ ལོ་ཐོག་ དེལ་ཐོག། དེ་ལས་ ཚོང་སྤེལ་ལུ་མ་ལོགས་པའི་ སོ་ནམ་གྱི་ལུ་ འབད་མ་དུ། དམོ་པའི་ ཐོགས་རམ་ཚུ་ ག་དེ་བྲག་དུག་འབད་ དེ་ མི་སེར་ཚུ་ལུ་ དཀའ་ངལ་ ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ས་ཞིང་ ལུ་ལོངས་སྤྱོད་ནི་གི་ ཤོ་སྐབས་བཟང་པོ་ འཐོབ་རྒྱུགས་པ་ ཅིག་ འབད་ནི་ཡིན།

དེ་མ་ཚད། ག་ནི་བ་བྱ་བའི་ སྤང་རིའདི་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་ རློ་ རླན་གྱི་རིགས་དང་། དེ་ལས་ ཇི་ཞིམ་མེ་ཏོག་དང་ལྷན་པའི་ ཤིང་སྤེལ་ལུ་མིན་ཚུ་ ཉམས་མ་བཅུག་པར་ ཉོ་སྤྲེལ་སྤེལ་ འབད་བཞག་ནི་དང་། དེ་ནང་ལུ་འཁོར་བའི་ སེམས་ཅན་སྤྱི་ རིགས་སྤེལ་ཚུ་ཡང་ རྒྱ་ལུ་ལོངས་སྤྱོད་དེ། ག་ནི་བ་

ཉམས་དགའ་བའི་ཐོག་ལུ་ རློན་ནི་ཡོད་པ་ཅིག་གུང་སྟེ། ལོ་ བསྟར་ མར་ཉམས་འགྲོ་ནི་ལས་ཡང་ བཀག་རྒྱུགས་པ་ཅིག་ དེས་པར་དུ་འབད་ནི་ཡིན།

དུང་ཁོད་ རི་ཁོད་ གངས་ཁོད་ལུ་ རློམ་གནང་བཞུགས་མི་ ཚུ་གི་ ག་སོ་ལུ་འབད་སོང་ཞིན་ན། ཁོང་ ཚོས་འབད་ནི་ལུ་ ཡང་ དཀའ་ངལ་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ཚོས་གྱི་དོན་མཐའ་ རྒྱན་འབད་ འབྲུག་རྒྱུགས་ནི་དང་། རྒྱ་གཙོང་ཏོག་ཏོ་མེད་ པའི་ ས་ཐོགས་ཚུ་ནང་སོང་སྟེ་ ཡར་དཀོན་མཚོ་ག་ལུ་ མཚོད་པའི་རྒྱ་འབད་ལུ་ཅུང་། ང་ར་ དགོ་བ་ལོགས་ལུ་ འབད་ འབྲུག་མ་དམོ་པར། ཞར་དང་ཞོར་ཁར་ ཚོགས་ གསལ་ རྒྱུགས་ནི་ཡིན་པས།

དེ་འབད་མ་དུ། ག་ནི་བ་བསེལ་བའི་ གཙོང་རྒྱ་སྡོན་མོང་ལུ་ འདི་བཟུམ་གྱི་ཐོགས་རམ་ རློམ་ཅིག་འབད་རྒྱུགས་པའི་ རུས་སྤོབས་ཅིག་མེད་པའི་ཁར། མི་རྒྱུ་གི་ གཞུགས་ཁམས་ ཀྱི་དོན་ལུ་ ཐོགས་རམ་དུམ་གྲ་འེ་ འབད་རྒྱུགས་པའི་རུས་པ་ ཚུ་ཡང་། འབྲོ་བ་མི་རྒྱུ་གིས་ ང་བདག་འཛིན་མ་འབད་བར་ རུགས་སྦྱིགས་དང་ གཞན་བཅོག་པ་ཚུ་ མང་ཤོས་ར་ ང་ལུ་ འབྲིན་མ་ལས། སེམས་ལུ་ བཟོད་མ་རྒྱུགས་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ རློམ་འབད་ཐོག་སྟེ་ རློན་དམོ་པ་འབྲུང་མ་མས།

དེ་མ་ཚད། ང་རྒྱ་གར་གྱི་ མཐའ་ལས་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་མོ་ནང་ལུ་ འབྲོ་རུང་ དེ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ རློག་རྒྱུགས་ཚུ་གི་ ཚོ་སློག་ ལུ་ བན་པའི་ཐོགས་རམ་ འབད་མ་རྒྱུགས་པའི་གྲ། ཉེང་ སྐལ་ར་ ག་མོད་པ་མས། འདི་གིས་འབད་ ང་གིས་འབྲོ་བ་མི་ ལུ་ བན་ཐོགས་ནི་དང་ མཐའ་ལས་རྒྱ་མཚོ་ཚུ་ཡང་ གཙོང་

ཏྲིག་ཏྲི་འབད་ བཞག་ནི་འོན་ལས་ རྒྱུ་ག་ར་གིས་ གཙམ་
ཚབ་སྤྱོད་མོང་ལུ་ ཚམས་ག་དེ་རྒྱག་རྒྱག་ འབད་དགོཔ་
ཡོད་ཡིན།

སློབ་ལྟུ་ འོག་གི་ རྒྱུ་ག་ལན་ ཡིག་རྒྱག་ས་ལྟུ་ག་སྟེ་ མི་ནི།

- ༡- གཙམ་རྒྱུ་ ག་ཅི་གིས་ར་ བཙོག་སྒྲིབ་ ཕོག་བརྒྱག་ཡིན་ནུ་? ཐོ་བཀོད་འབད།
- ༢- རྒྱུ་ བཙོག་སྒྲིབ་ཕོག་པ་ཅིན་ གཞོད་པ་ག་ཅི་ར་འདུག་? ཐོ་བཀོད།
- ༣- འབྲི་རྩོམ་ རྩོམ་མི་འདི་གིས་ འབྲུག་གི་རྒྱ་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན། ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡིན། ཟེར་སྒྲིབ་རྒྱག་གོ་?
གནད་དོན་རྒྱུ་ ཐོ་བཀོད་འབད།
- ༤- གཙམ་རྒྱུ་ བཙོག་པ་མེད་པ་འབད་ བཞག་ནི་གི་ ཐབས་ལམ་༡༠ བྲིས།

3. ཚོ་འཕུལ།

འབྲུང་རིམ་གཅིག་ནང་ རྣམ་ཚལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཅིག་གི་ སྤྱོད་མི་ནིའི་ རིག་ཕུལ་ འཕྲོ་བཞུགས་ཀྱི་དང་ འཛིག་སྤྱོད་ལོ་ལོ་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ཤེས་ནི་གི་
ཕན་ཐབས་ལྟ།

༤ ཉེ་མ་ལོ་མ་སྤྱོད་ཅིག་ནང་ ཞལ་ཚོང་དཔོན་ཅིག་ལུ་ སྤྱོད་འཁོར་ཀྱག་ཅིག་ཡོད་པ་མམ། ཀྱག་བདའ་མི་འདི་ ལོ་རའི་བུ་ཨོན་
པས། ཚོང་གཅིག་ལོར་རྒྱུ་ལུ་གཅིག་ གཡུལ་ཚོན་ གཅིག་ལས་གཅིག་བརྒྱུད་དེ་ བདའ་འགྲོམ་ད།

དང་པ་ར། སྤྱོད་མི་ཚེ་མོ་ཅིག་གིས་ ལམ་བཀག་སྟེ་ རྣམ་ཚལ་གཉིས་དེ་ཅིག་ འགོར་ལུག། ལོ་ར་ འཚོ་བའཚོ་བ་རིལ་རིལ་འབད་
འགྲོམ་ད། རི་མག་ཅིག་ ལམ་ལྷག་ལས་མར་ མཚོང་མ་ད་ ལ་ལུག་རྒྱུ་སྟེ་ གཤོང་ལའི་ མེ་བཏེག་ནིའི་ཤེལ་འདི་ དཀྱུ་མས་བཏང་
ལུག།

ལོ་ར་ ཤེས་ཅིག་ཡང་མ་དགའ་བར་ སྤྱོད་འཁོར་ གོ་ལེ་འབད་ བདའ་འགྲོམ་ད། ལམ་ སློར་ལྷག་ཅིག་ནང་ བུ་མོ་བུད་པོ་རིམ་
དང་ གཞུགས་གཞི་ ག་ནི་བུ་ཚེ་མོ་ཡོད་མི་ཅིག་གིས་ ལོ་གི་སྤྱོད་འཁོར་འདི་ བཀག་པ་ད། ལོ་གི་མཚོ་བསམ་ལུ་ ད་རིམ་གྱི་རུ་
རྣམ་ཚལ་བུ་ལུ་ བརྒྱུད་ལུག། ར་ཡང་ འདྲོག་སྤྱོད་ཅིག་ཨོན་ས་གིན་ ཚོང་གས་ཅིག་ ཀྱིག་གི་ཐོབ་ཅི་མཚོ། སྤྱོད་འཁོར་
བཀག་སྟེ་ བུ་མོ་འདི་བཏུགས་སྟེ་ བརྒྱུ་ཚེ་ལུག།

དེ་ལས་ ལོར་ར་གཉིས་ ལོ་རྒྱུས་འདྲམ་མ་འདྲམ་ལེ་ག་ སྤྱོད་སྟེ་ར་མོང་ལུག། ཡུད་པ་ཅིག་ལས་ ལོ་ཏམ་ལུ་འབྲུང་མ་ད་ མོ་གིས་
འབྲུང་མ་སྟེར་བར་ སྤྱོད་འཁོར་བཀག་ཞེན་ལས་ ལམ་གྱི་རྒྱུར་ལར་ ཏམ་ལུ་འབྲུང་ས་སྟེད་པ་ད། ལྱི་རུ་ རྣམ་ཚལ་ཀ་ ཡང་བརྒྱུད་ས་
ལུག།

ལོ་ག་སྟེ་ ལོ་ར་སྤྱོད་འཁོར་ནང་འཇུག་ཏེ་ གཡོན་ལ་ལུག་ བུ་བའི་བསྐང་ལས། མོ་ ག་ཏེ་ཡང་མེད་པར་ འབྲུལ་མེ་བཏེག་སྟེ་
སྤྱོད་འཁོར་གཡུས་སྟོར་ གཡོན་སྟོར་རྒྱུ་འཚོལ་རུང་ མོ་ ག་ཏེ་ཡང་མིན་ལུག། ཟེར་ཨོན་པས། དེ་ལས་ ལོ་ འདྲོགས་ཏེ་ སྤྱོད་
འཁོར་ནང་འཇུག་ཅིག་ འུགས་འབད་ བདའ་འགྲོ་བའི་ དཔུད་རིག་ཅིག་བཏང་ལུག།

ལོ་ར་ གཉིད་ཚོམ་ཚོམ་ཅིག་ནང་ བུ་མོ་འདི་གིས་ བཞེས་སྟོན་སྟེ་འབྲུལ་ འབག་འོངས་ཏེ་བཟའ་བཏུག། རེ་ཅིག་ བུག་ལུག་མེ་ལོང་
བརྒྱུ་གྱི་སྟེད་པར་ རྒྱལ་ལོན་པར་ མོ་དང་མཉམ་ཁྱིད། བཞེས་སྟོན་ འཚོལ་བར་འགྲོམ་ད། ལྷོང་འབྲུལ་ ལོ་བ་ཡང་ གཞུགས་སྟོན་ཚུ་
དང་ འབྲུད་པ། འདྲོགས་ཏེ་ བྱོག་འགྲོ་དགོཔ་ཐོན། ལྱི་རུ་བུག་ལུག་ནང་ གནས་པོ་བརྒྱ་སྟེ་འོང་མི་ ཤེས་ཅན་ ལྷག་མོ་ཚུ་གི་
སྤྱོད་ལུ་ ཞག་ཉལ་མ་ཚུགས་པར་ ཤེས་ཅན་འཚོ་བའཚོ་བ་ བཏང་སྟེད་དགོཔ་ཐོན།

ཕྱི་རུ་ཅིག་ བྱག་སྤྲུག་ནང་ མི་ རོམ་ཤེས་མི་ཅིག་ འོངས་ཏེ། རྒྱུད་ ལྷ་ག་ཅི་འབད་མ་སློལ་? གཡུམ་ཁར་ ལཱ་པ་དང་ལཱ་འི་གིས། ང་
སློད་ར་མི་སྤྱོད་བས། རང་སློད་སར་ ད་ལྟོ་ར་ མི་འགྲོ་ག་? ལཱ་! ཟེར་སྤྱོད་ཅིག་ འུ་མོ་འདི་ བྱག་མགུ་ལས་མར་ མཚོངས་འགྲོ་མ་
ཅིག། ཁོ་ཡང་ མི་འདི་ལུ་བཏུ་ འདྲོགས་ཏེ་ བྱོག་འགྲོ་མ་ད། ཀར་མར་ ཟུང་རྒྱབ་སྟེ་ ལམ་ འགྲོ་ མ་རྒྱུགས་པ་བཟོ་ བྱོན་འཛེགས་
འགྲོ་མ་ད། ཉེ་མ་གིས་ འཛོགས་ཏེ་ གཞུགས་དང་གདོང་ལུ་ རུལ་ནག་འཕྲོན་མི་འདི་ འཕྲུག་ནི་འབད་མ་ད། ལག་པ་དང་རྒྱུང་
སྤར་ར་ མ་རྒྱུགས་པར་ དུན་མེད་འབད་ལུས་རྟུག།

དེ་ལས་ དུན་མ་བསྐྱེ་སྟེ་བཏུ་མ་ད། བམ་དང་སྤྱོད་ཆ་རྒྱ་གི་ རྐྱད་ཅིག་གོ་མི་འེ་ནང་། ད་ཅི་ ལཱ་པ་དང་ ལཱ་འི་གིས་ ལག་པ་དང་
རྒྱུང་མ་ བཤེད་དེ་མ་བཞག་པ་ཅིན། རུལ་ནག་ཡང་ འཕྲུག་ མ་རྒྱུགས་པ་འོང་། ད་ལྟོ་ ལཱ་ཅི་ཅིག་དྲག་པས། ཟེར་ སྤྱོད་སར་གོ་རྟུག་
གོ།

སློབ་ལྟུ་

ཀ) ཚོགས་མཚོན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚོགས་རྒྱ་གི་ རྒྱད་པར་བྲི་ནི།

- ༡. བཏེག། སྟེགས། ༢. འཕྲོག། རྒྱོགས། ༣. འཐབ། ཐབས། ༤. གཏེར། སྟེར།
- ༥. བཤད། བཤེད། ༦. རུལ། དུལ། ༧. རྒྱན། བྱིན།

ཁ) དེ་བའི་ལན་བྲི་ནི།

- ༡- ཁོ་ལུ་ རྒྱན་དན་བར་ཆད་འབྱུང་ནི་འི་ རྟགས་མཚན་ ག་དེ་སྟེ་ར་བྱུང་ཡི་གོ?
- ༢- རྒྱུད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ སྤྱོད་འཕོར་ནང་འཛུལ་མི་ འུ་མོ་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་ནི་བཞུམ་འདུག་གོ? ག་ཅི་
འབད?
- ༣- སྤྱོད་འདི་ནང་ སྤྱོད་འཕོར་གཏང་མི་འདི་ རྒྱུད་ཡིན་པ་ཅིན་ དེ་ཚོ་ག་ཅི་ར་འབད་འབད་མ་འོང་གོ?
- ༤- སྤྱོད་འདི་ མཚུགས་བསྐྱེ་ཐངས་མོ་སོ་ཅིག་ རྒྱུད་ར་གིས་བཟོ་སྟེ་བྲིས།

༤. མེ་ཏོག་མཚོན་སྟེ།

རིག་གསར་ཞབས་ཁའི་ ཚོག་གི་སྤྱི་བ་དང་དོན་ཉ་གོ་ནི་དང་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་རིག་རྩལ་ འཕོབ་ཐབས་ལུ།

སྐབས་ཇེ་ཁྲི་རབས་བདུན་ཅུ་པའི་གསུང་།

༤ པ་གི་སྤྱི་བ་གཤོང་བ་དེ་མོའི་ནང་ན་ལུ། །ཁ་དོག་ལེགས་པའི་མེ་ཏོག་ཤར་སྤོད་རུག །
མེ་ཏོག་འདི་གི་མིང་ལུ་ག་ཅི་ཟེར་ཤ། །མེ་ཏོག་མཚོན་པ་ག་ལུ་སྤུལ་ནི་སྟོ།།

མེ་ཏོག་ཆེ་བའི་མིང་ལ་བརྟེན་ཟེར། །མེ་ཏོག་མཚོན་པ་སྤོང་ཕྱོགས་ལྷ་ལུ་སྤུལ། །
ལྷ་དབང་ཚངས་པ་བརྒྱ་བྱིན་སྤྲུགས་མཉེས་ཏེ། །གཡུལ་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡོད།།

སྤོ་ལྷང་གཡུལ་ལོས་བརྒྱན་པའི་སྤྱི་བ་ཚལ་ནང་། །མིག་ཁར་མཛོས་པའི་མེ་ཏོག་ཤར་སྤོད་རུག །
མེ་ཏོག་འདི་གི་མིང་ལུ་ག་ཅི་ཟེར་ཤ། །མེ་ཏོག་མཚོན་པ་ག་ལུ་སྤུལ་ནི་སྟོ།།

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

ལྷགས་རི་རུ་བས་བསྐྱོར་བའི་ལྷམ་ར་ནང་། །དྲི་ཞིམ་མཛོས་པའི་མེ་ཏོག་ཤར་སྤོད་རུག །
མེ་ཏོག་འདི་གི་མིང་ལུ་ག་ཅི་ཟེར་ཤ། །མེ་ཏོག་མཚོན་པ་ག་ལུ་སྤུལ་ནི་སྟོ།།

མེ་ཏོག་རྒྱུང་བའི་མིང་ལ་སེར་ཤོག་ཟེར། །མེ་ཏོག་མཚོན་པ་འོག་ཕྱོགས་སྤུ་ལུ་སྤུལ། །
སྤུ་རྒྱལ་གཞུག་ན་རིན་ཆེན་སྤྲུགས་མཉེས་ཏེ། །ཆར་རྒྱུས་སུ་འབབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡོད།།

རྫོགས་སོ།།

སློབ་ལྟོ་

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

མི་ཉོག་སྐྱེ་ས།	མི་ཉོག་གི་མིང།	ཕུལ་ས།	ཕན་པ།
.....

ཁ་ རྒྱ་བའི་ ལན་བྲི་ནི།

༡. མི་ནད་གོད་ཁ་མེད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡོད།། ཟེར་མི་ རྫོང་ཁའི་ནང་བྲིས།
༢. ཆར་རྒྱ་ དུས་ལུ་མ་འབབ་པ་ཅིན། གཞོད་པ་ག་ཅིར་ མཐོང་མ་མས་ག་? བསམ་འཆར་བྲིས།
༣. རྫོ་ལྷང་གཡུ་ལོས་བརྒྱན་པའི་སྐྱེད་ཚེས།། ཟེར་མི་འདི་ རྫོང་གི་སེམས་ལས་འབད་བ་ཅིན། ག་ཅི་བརླམ་ ཅིག་ འོང་ནི་མས་གོ་? འཆར་སྐྱེད་བྲིས།

༥. འཚོལ་ནད་བཀག་ཐབས།

གསལ་བཤད་ཐིམ་ཉི་དང་། གཏང་ནི་གི་རིག་ཚུལ་ རོ་ཁྱི་ལུ་བརྟེན་པའི་ འཚོལ་ནད་ཀྱི་ཉེན་ལ་ཉམ་མོ་ཉི་དང་། ཉེན་སྲུང་འབད་དགོཔ་ ཉམ་མོ་ཐབས་ ལུ།

༤ ད་རེས་ ཐིམ་ཕུ་རྫོང་ཁག་ ཀ་མང་མེད་འོག་གི་གྲོ་ལོ། དམངས་མི། ཚོགས་པ། སྤྱི་འོག་སོ་སོའི་ བྱང་གུངས་ལེ་རེ་ལས་ མི་རོ་རེ་འབྲོན་གནང་མི་ གར་ལུ་ སྐྱ་གཞུགས་བཟང་ལོ། ཟེར་ ལྷ་ནི་ཨིན།

ད་རེས་ ང་གིས་ ང་བཅས་འབྲུག་ལུ་ཡོད་མི་ རོ་ཁྱི་འི་གུངས་ལ་ ཡར་འཕར་འགྲོ་མི་དང་། འཚོལ་ནད་བཀག་ཐབས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ གཞུང་གི་འཆར་གཞི་ཡོད་མི་འདི་ ལྷ་བ་ཅིན། ང་བཅས་རའི་ གཡུམ་ཕྱོགས་དང་། ཁོ་ཚོགས་ཚུ་ནང་ རོ་ཁྱི་སྤྱང་ཁྱི་ཚུ་ལུ་ ལྷོ་གྲིན་ ཡི་ར་གསོ། ལེགས་ཤོམ་འབད་ བདག་འཛིན་ མ་འབད་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ། ལོ་གཅིག་ལས་ ལོ་གཅིག་ རོ་ཁྱི་གུངས་ལ་ ཡར་མེད་ མོང་སྟེ་ཡོད། དེ་ཚུ་ལུ་ འབྲུལ་འབྲུལ་འབད་ འཚོལ་ནད་ཐོན་ཏེ། མི་དང་སེམས་ཅན་ ལྷག་པར་དུ་ རྩོམ་ཕྱི་རུ་ སློབ་གྲྭ་ནང་འགྲོ་མི་ དང་། ཀང་སྟོང་འབད་ ལམ་འབྲུལ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ མོ་བཏབ་ནིའི་ ཉེན་ལ་སློམ་འདུག།

རོ་ཁྱི་འཚོལ་མི་གིས་ མོ་བཏབ་པ་ཅིན། དེ་ཚུ་ཡང་ འཚོལ་ནད་ འཕོབ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། རོ་ཁྱི་སྤྱང་ཁྱི་གི་ གུངས་ལ་ མར་ཕབ་རྒྱབ་ ཉི་གི་དོན་ལུ་ མི་ལ་ལུ་གིས་ འབད་བ་ཅིན། རོ་ཁྱི་ཚུ་ གསལ་དགོཔ་འབད་ སྐབ་ཨིན་མ་མས། དེ་འབད་མ་དུ། ང་བཅས་ར་ འཛིག་ རྟེན་པའི་ དབྱེ་གཏམ་ལས་ཡང་། ཁྱི་ལུས་སྲངས་ནས་མི་ལུས་འཕྲོམ། ཟེར་སྐབ་སྲོལ་འདུག། དེ་བཟུམ་ སྐམ་ཚོས་ཚུ་གིས་ གསལ་མིའི་ནང་། མི་ གཡོད་སར་ རོ་ཁྱི་ཚུ་འོང་ནི་དང་། ཁོང་ཚུ་ ལ་སྐབ་ མ་ཤེས་པ་ཅིམ་ཅིག་མ་གཏོགས། ང་བཅས་ མི་གིས་ སྐབ་མི་ཚུ་ ཉམ་མོ་ཚུ་གསལ་པ་ཨིན། རོ་ཁྱི་ གཅིག་གསལ་བ་ཅིན། ལོག་ལྷོབ་ཡར་འཕེལ་ འགྲོ་ནི་དང་། གསལ་མི་གར་འབད་རུང་ དེ་ ལུ་ ལས་སློམ་ཡོད། ཟེར་ གསལ་པ་ཨིན་པས།

དེ་འབད་ནི་དེ་གིས། གཞུང་གིས་ མི་སེར་ཚུ་ལུ་ ཐུགས་བཞེད་ རྒྱ་ཚེས་ལས་གནང་སྟེ། ད་ལས་ཕར་ རོ་ཁྱི་གུངས་ལ་མར་ཕབ་ དང་། འཚོལ་ནད་ བཀག་ཐབས་ལུ་ དམིགས་ལུལ་བཞི་དེ་ཅིག་ བརྩམས་ཏེ་འདུག། ཟེར་ ལྷ་ནི་ཨིན་ དེ་ཡང་།

དང་པ། རང་གི་སློལ་ཁར་ཡོད་མི་རོ་ཁྱི་འདི་ ཐག་པ་བཏགས་བཞག་སྟེ། འཚོལ་ནད་བཀག་ཐབས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ བཏུགས་ཞིན་མ་ ལས། ལག་ཁྱེར་དང་ རོ་ཁྱི་ལུ་བཏགས་ནི་གི་ རོ་རྟགས་ཨང་ ལེན་དགོཔ་ཨིན།

གཉིས་པ། རོ་ཁྱི་ སྤྱང་འབྲུམས་སྤྲོད་མི་ཚུ་ བཟུང་ཞིན་མ་ལས། འཚོལ་ནད་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ སྐོར་ལས་བཏུགས་ཏེ། ས་གོ་ཅིག་ རོ་ཁྱི་འཛིན་འབད་དེ། དེ་ནང་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ ཟ་འབྲུང་ཚུ་གཞུང་ལས་ གནང་ཐབས་འབད་ནི།

གསུམ་པ། རོ་ཁྱི་ཚུ་ གཤམ་བཅོས་ཀྱི་ལས་རིམ་བཟོ་སྟེ། ལོ་གཅིག་ནང་ ཚར་གཉིས་རེ་ གཤམ་བཅོས་འབད་དེ། རོ་ཁྱི་གུངས་ལ་ མར་ཕབ་རྒྱབ་ནི།

བཞི་པ། མ་འོངས་ལོ་རྒྱུ་ ༡༠ གྱི་རིང་ལུ་ ཁྲོམ་དང་གཡུས་སློ་སོ་སོ་ལུ་ རྫོང་བདག་མེད་པའི་ རོ་ཁྱི་ སུད་རྟོག་གཅིག་ཡང་ མ་
མཐོང་མ་འབད་ བཟོ་ནི་གི་ འཆར་གཞི་ཨིན་པས། ཟེར་ ལྷ་ནི་ཨིན། ད་རེས་ ང་ལས་ལྷ་ནི་ཟེར་རུང་ དེ་མ་ཅིག་ར་ཨིན།

བཀའ་འདྲི་ཚེ།

སློབ་ལྟུ།

ཀ། དྲི་བའི་ ལན་གྱི་ནི།

༡. སླུང་གྱི་གི་ རྫོང་མ་ ཆེ་དྲགས་འབད་ འགྲོ་མི་འདི་ ལྷ་ལྷོན་རོ་མ་ ག་ཅི་ཨིན་མ་མས་? མར་ཕབ་རྒྱབ་ནི་
གི་ ཐབས་ལ་ གྲིས།
༢. སླུང་གྱི་ དར་ལུབ་འགྲོམ་ད། ང་བཅས་ དེ་སྟེ་ ཚ་གྲུང་ལང་དགོ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཨིན་པས་?
སེལ་ཐབས་ གཉིས་དེ་ཅིག་གིས།
༣. རོ་ཁྱི་རྩེ་ སུད་རྟོག་གཅིག་ཡང་ མེད་པའབད་ འགྲོ་བ་ཅིན། ག་དེ་སྟེ་ འོང་ནི་བརླམ་ ཚོར་མ་མས་?
བསམ་འཆར་གྲིས།

ཁ། མིང་། བདག་སྐྱུ། མིང་མཐའ་ལུ་བརྟེན་མི་ མིང་། ཚོགས་འབད་ཡོད་མི་ ཕྱི་སེལ་རྒྱབ་ནི།

དམངས་མི། ཚོགས་པ། སྤྱི་འོག། སྲུང་གུངས། འབྲོན་མི། ཡར་འཕར། འཚོལ་ནད། ཚོས་པ། བཀག་ཐབས། འཆར་
གཞི། གཡུས་ལྷོགས། ཁྲོམ་ཚོགས། བདག་འཛིན་པ། ལམ་འགྲུལ། སོ་བཟུལ། མར་ཕབ། འོག་ལྷོག། ཡར་འཕེལ།
གསལ་མི། འབད་རུང་། བརྟེན་པའི་ ཐབས། བརླུང་ཞིན་མ་ལས། རོས་འཛིན། ཟེར་ལུང་། གཤམ་བཅོས། མར་ཕབ་
རྒྱབ་ནི། རྫོང་བདག།

ག། ལས་འགྲུལ།

གཡུས་ལ་ལས་ཕར་ ཐབས་ལམ་ག་ཅི་བརླམ་བཏོན་སྟེ། འཚོལ་ནད་བཀག་ཐབས་འབད་ནི་ན་? འཆར་གཞི་བཟོ།

ལྷན་ཐབས།

༡. རང་བཞིན་ཉེན་སྲུང་།

འཛམ་གླིང་ནང་ན་སྐྱེ་མི་སེམས་ཅན་རྣམས། ཉེན་ས་ས་གཞིས་མེད་པར་སྡོད་ཐབས་མེད།།
 རི་དྲུགས་གཅན་གཟན་འདབ་ཆགས་སློག་ཆགས་རྣམས། སློག་ཉེན་རྒྱ་ལུ་མ་བརྟེན་སྡོད་ཐབས་མེད།།
 ལྷོ་སྤེལ་གྲོང་གསེབ་ནང་ན་སྡོད་མི་རྣམས། རྩ་བའི་མེ་ལུ་མ་བརྟེན་སྡོད་ཐབས་མེད།།
 ལོ་ཐོག་དཔུལ་ཐོག་མི་སྤེལ་ར་ལུ། སློག་ཉེན་རྒྱ་ལུ་མ་བརྟེན་སྡོད་ཐབས་མེད།།

འཛམ་གླིང་ཚོ་རྒྱུན་ཆེ་བའི་ལས་དབང་གིས། ས་རུད་རྒྱ་རུད་འཛིགས་པ་དུས་རྒྱུན་ཐོན།།
 ལ་སློམ་བསལ་བའི་འབྲུང་རྒྱ་གཙང་སྤྲ་དཀོན། རང་བཞིན་ནད་རིགས་མི་ལུ་དར་བྱབ་འགྲོ།།
 འབྲུང་བ་བཞི་པོ་རང་གི་དབྱེ་གྲོགས་ཨིན། རྒྱ་དང་འབྲུང་ས་བཙོག་པ་མ་བཟོ་བར།།
 ཤིང་རིགས་གསར་བཙུགས་ས་རུད་རྒྱ་རུད་བཀག། མེ་དང་རྒྱ་གིས་ནགས་ཚལ་བརྒྱག་མ་བཙུག།
 འབྲུང་བ་བཞི་དང་མི་སྤེལ་ལག་མཐུང་དེ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་གཞོན་པ་སྤངས་ཏེ་གིས།།
 སྡོད་བཅུད་གཅིག་ཁར་ཉེན་འབྲེལ་འགྲིགས་ཏེ་གིས། མི་སྤེལ་དག་འཁྲིད་འབྲུང་མེད་བརྟེན་ཐབས་འབད།།

༢. ཨོ་ལ་ཕོ་མོ་གཉིས།

༣ ཉེ་མ་གཡུས་ཚན་ཅིག་དང་ ཐག་ཉེ་སུ་ཅིག་ཁར་ ཨོ་ལ་བཟང་ཚང་གཉིས་ ཤིང་སློམ་ ཞལ་ལག་ལེ་གཡོད་མི་ ཅིག་གུ་ ཚང་བཟོ་སྟེ་ སྤྲོད་པའི་ཤུལ་ལུ། ཨོ་ལ་ཕོ་མོ་འདི་གིས་ སྤྲོད་དོག་བུད་དེ་ གྱིལ་ཕུང་བཞེ་ཐོན་ལུག། ཨོ་ལ་ ཕོ་མོ་ གཉིས་ཀྱི་ཚང་ཡོད་སའི་ ཤིང་འདི་གི་རྩ་བར་ རོང་སྤྲུག་ནང་ སྤྲུལ་གནག་པོ་སློམ་ཅིག་ཡང་ སྤྲོད་ཡོད་པ་མས།

ཨོ་ལ་ཕོ་མོ་གཉིས་ཉེན་མར་ གྱིལ་ཕུང་རྩ་གི་དོན་ལུ་ ལྷོ་ འཚོལ་བར་སོང་སྟེ་ ལོག་སྤྲོད་པ་ད། གྱིལ་ཕུང་གསུམ་ གར་ མོང་མེད་པར་འབྲང་ད་ལུག། དེ་ལས་ ཨོ་ལ་ཕོ་མོ་གཉིས་ ཀྱིས་ ག་ཏེ་འཚོལ་རུང་ འཚོལ་མ་འཐོབ་པར། སྤྲུག་བསྐྱལ་ མྱོངས་ཡི་ར། གྱིལ་ཕུང་གཅིག་པོ་དང་ མཉམ་གཅིག་ ཉལ་ད་ ལུག། འདི་གི་ནངས་པར་ ཨོ་ལ་ཕོ་མོ་འདི་ གྱིལ་ཕུང་གཅིག་པོ་ འདི་ བསྐྱུངས་ཏེ་བཞག། ཨོ་ལ་ཕོ་མོ་འདི་ ལྷོ་འཚོལ་བར་ ཡར་ མོ་ལུག། ཨོ་ལ་ཕོ་མོ་འདི་ རྒྱབ་ཐལ་ཞེན་མ་ལས། ཨོ་ལ་ཕོ་མོ་འདི་ གྱིལ་ཕུང་འདི་གུ་ གཞོད་པ་བཀལ་མི་ འོང་ག་? མི་འོང་ མིག་ ཏོ་མར་བལྟ་ རྒྱུར་བལྟ་སྟེ་སྤྲོད་པ་ད། འོང་པའི་ ཚང་བཟོ་སའི་ ཤིང་འདི་གི་ རྩ་བ་ལས་ཡར་ སྤྲུལ་གནག་པོ་སློམ་ཅིག་ འཛོགས་འོང་སར་མཐོང་ལུག། སྤྲུལ་འདི་གིས་ཐུང་ཐུང་ ཚང་ ཡོད་སར་འོང་པ་ད། ཨོ་ལ་ཕོ་མོ་འདི་གསལ་ཏེ་ ཨོ་ལ་ཕོ་མོ་འདི་ འཚོལ་བར་ཡར་མོ་ལུག། ལོག་ འོངས་བལྟ་བའི་བསྐྱུང་ ལས་ནི་ གྱིལ་ཕུང་འདི་བཟུང་སྟེ་ སྤྲུལ་ཁོར་འཚོང་ནང་ འཛུལ་ཏེ་ ཡོད་པ་མཐོང་ལུག།

ཨོ་ལ་ཕོ་མོ་གཉིས་ གྱིལ་ཕུང་བཞེ་པོ་ཚར་ སྤྲུལ་གྱིས་བཟུང་ དཔ་ལས། སྤྲུག་བསྐྱལ་མྱོངས་ལུག། ཨིན་རུང་།

སྤྲུལ་འདི་ལུ་ག་ཅི་ཡང་ འབད་མ་རྒྱུགས་པས། དེ་ལས་ ཨོ་ ལ་ཕོ་མོ་འདི་གིས་ ང་བཅས་གཉིས་ཀྱི་ ཚང་བཟོ་སའི་ས་གོ་ འདི་ ག་ཅི་འདེ་ལེགས་ཤོམ་དང་ སྤྲུལ་བའི་ཏོག་ཏོ་ཡོད་པ་ ཨིན། དེ་འབད་མ་ད། སྤྲུལ་ལྷུས་རན་དེ་གིས་ དོ་རུང་ཡང་ གྱིལ་ཕུང་བཏོན་རུང་ བཟུང་ནི་ཨིན་མ་མ་ཚང། ང་བཅས་ང་ གཉིས་ཡང་ བཟུང་ནི་གི་ཉེན་ལ་འདུག། ཐབས་ཤེས་ཅིག་ བཏོན་ར་བཏོན་དགོ་པས། ཟེར་ ཨོ་ལ་ཕོ་མོ་སྤྲུལ་ལུག། ཨོ་ ལ་ཕོ་མོ་གཉིས་ ཐབས་ཤེས་ཅིག་བཏོན་ནི་གི་ མཚོ་བསམ་ བཏང་སྟེ་ ཡུད་པ་ཅིག་ལས་ གནས་སྐབས་ ལེགས་ཤོམ་ ཅིག་ཐོབ་ལུག།

དེ་གི་ནངས་པ་ གཡུས་ཚན་དེ་གི་ ལུག་པོའི་བུམོ་ཅིག་ རྒྱུ་ གཟར་ཁར་ མགུ་ཏོ་འཇུ་བར་འོངས་ཏེ་ མགུ་ཏོ་འཇུ་ནི་ འབད། ཨོ་ལ་སྤོག་ཁའི་ རྒྱུ་ཆ་ཕུད་བཞག་སྟེ་ མགུ་ཏོ་འཇུ་ ཅི་འབད་མ་ཅིག་ ཨོ་ལ་ཕོ་མོ་འདི་གིས། ཨོ་ལ་ཕོ་མོ་ཟེར་ བར་ལན་ འབད་མ་ཅིག་ རྒྱུ་ཆ་འཇུ་འབག་སྟེ་ སྤྲུལ་གི་ཚང་ནང་ བཀོ་ ད་ལུག།

བུམོ་འདི། ཨོ་ལ་གི་རྒྱུང་བདེ་ བརྒྱུགས་འོངས་ད། རྒྱུ་ཆ་ འདི་ ཤིང་གི་རྩ་བར་ཡོད་པ་ མཐོང་ལུག། འཇུ་བར་འཇུ་མ་ད་ སྤྲུལ་ཡོད་པ་མཐོང་སྟེ་ རྒྱུམ་ནང་མོང་ཞེན་མ་ལས། འཇར་ རོགས་རྩ་ལྷིད་འོངས་ཏེ་ སྤྲུལ་འདི་བསད་སྟེ་ རྒྱུ་ཆ་དེ་འཇུ་ འབག་ལུག། དེ་ལས་ འབད་ན། ཨོ་ལ་ཕོ་མོ་གཉིས་ཡང་ གཞོད་པ་བཀལ་མི་མེད་པར་ ག་ཅི་འདེ་ དགའ་ཏོག་ཏོ་དང་ རྒྱུད་ཏོང་ཏོ་འབད་ སྤྲོད་ནི་ཐོབ་ལུག་གོ། །།

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

སློབ་རིམ་འདི་ནང་ རང་གི་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་འབད་བའི་ འབྲས་བུ་ལེགས་ཤོམ་འོང་ནི་དང་། ལཱ་ལེགས་ཤོམ་མ་འབད་བ་ཅིན། འབྲས་བུ་སྐྱུག་བསྐྱེད་སྤོང་ནི་འདི་ མོན་དང་འབྲས་བུ་བརྒྱུམ་ བསྐྱེད་བཟེད་པ་ལས། དེ་གི་ མནོ་བསམ་མ་གཏང་ཤེས་པ་འབད་དེ་ མི་དགེ་བའི་ལཱ་ཚུ་མི་འབད་ནི་དང་ དགེ་བའི་ལཱ་ཚུ་འབད་དགོཔ་ཨིན། དེ་བརྒྱུམ་འབད་ དིན་ཆེ་བའི་ཕ་མ་ བོང་མ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ལཱ་ བཀའ་དྲིན་བསམ་ཤེས་པ་འབད་དེ་ བ་དམ་ཚེག་བསྟེན་དགོ། རང་གི་ ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་ལས། གཙོ་ཆེན་སེམས་རྒྱལ་པོ་བརྒྱུམ་གྱིས་ ལུས་དག་གཉིས་ གཡོག་བཀོལ་མི་ཨིན་མ་ལས། དུས་རྒྱུན་དུ་ རང་གི་སེམས་ལུ་ བརྟམ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལེགས་ཤོམ་དང་ཚོགས་ ག་ཅི་མནོ་ཨིན་ནེ་? བཟུ་དགོ། སངས་རྒྱས་ཀྱིས། ཆོས་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་ གཞན་ཕན་ གུང་སེམས་འདི་ ཨིན་མ་འབད་ གསུངས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས། ཨ་རྟམ་ར་ གཞན་ལུ་ཕན་པའི་བསམ་པ་ བསྐྱེད་དགོཔ་དང་ གཞན་ཕན་གྱི་ལཱ་ལུ་ བརྩོན་དགོཔ་ཨིན། ལྷག་པར་ སེམས་ཁོ་ར་གི་ གནས་སྤངས་ཤེས་པ་འབད་ འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འབྲེལ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ཨིན།

རྫོང་དོན་བཞི་པ། རང་གི་ལམ་སྟོན་འདི་ ལྷ་བཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྫོང་དོན་འདི་དང་གཅིག་ཁར་ གཤམ་འཁོད་ལྷག་དེབ་དང་ ལྷན་ཐབས་ལྷག་དེབ་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་ལྷག་སྟེ་ རྫོང་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚུམ་རིག་ཤེས་ཡོན་ ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོཔ་ཨིན་ནོ།

ལྷག་དགོ་པའི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་མིང་།

- ༡- ཤོབ་ཀྱི་རྒྱལ་པོ།
- ༢- ཤ་རོགས་པ།
- ༣- བུམོ་སྐྱུན་གསུམ།

དེ་མ་ཚད་ དཔེ་མཛོད་ནང་ལས་ཡང་ རྫོང་ཁའི་དཔེ་དེབ་མ་འབྲེལ་ཚུ་ ལེན་ཏེ་ལྷག་ཐོ་བཞག་ཐོག་ལས། ལྷག་ནི་ལུ་བརྩོན་ཏེ་ ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་ བོང་འབྲེལ་གཏང་ནི་བརྩོན་དགོཔ་ཨིན་ནོ།

༡. ཟས་དང་ནོར་གྱི་བང་མཛོད།

མི་ཚེའི་གནས་སྐབས་ ལག་ལེན་སྐོར་ལས་ ཉ་གོ་ནི་དང་ བསོད་ནམས་གསལ་གདོག་པའི་ དབྱེ་གཏམ་དང་ལེགས་བཤད་ ཉ་གོ་ནིའི་
རིག་ལུས་ཚུ་ འཕྲོ་བ་ཐབས་ལུ།

༢

ཨ་ལྷོ་ འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ མོ་དང་མོ་ག་ར་ ཚོ་འདི་ལུ་ བཀའ་བཏོན་ལ་ ལེགས་ཤོམ་གྱོན། རྒྱ་མོར་ལོངས་
སྤྱོད་ ལངས་འབད་བསྐྱབས། གཉེན་གྲོགས་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་འཛོལ། ཉིན་བསྟར་གྱི་ལཱ་དང་ བྱ་བ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་
འབད་འགྲོ་ནིའི་དོན་ལུ་ རེ་བ་སྦྲོམ་བསྐྱེད་དེ། ལཱ་འབད་རུང་ སྐབ་འབྲས་འབྲུང་མི་ཚུགས་པས། དེ་སྤྱི་ འབྲུང་མ་ཚུགས་པའི་རྒྱ་
རྒྱུན་ རོ་མ་འདི་ དབྱེ་གཏམ་ནང་ལས། འབད་རྩོལ་རི་བཟུམ་ཅིག་འབད་ཨ་ལས། བསོད་ནམས་མེ་ཟེལ་བཟུམ་ཅིག་ བསལ་
དགའ། ཟེར་མི་འདི་དང་། ལེགས་བཤད་ལས། བསོད་ནམས་ལྷན་པའི་མི་ཡི་བསམ་པ་རྣམས་ཀྱང་འགྲུབ། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་
བཟུམ་ བསོད་ནམས་གསལ་གདོག་རྒྱ་ ཚོགས་མ་གསལ་གདོག་རྒྱུན་ཨིན།

དེའི་ཁྲུངས་ཡང་ ཉེ་མ་སངས་རྒྱལ་ ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ སྤྱིང་ཀ་བཟུང་ཚང་གཉིས་ཡོད་པ་མས། ཁོང་བཟུང་ཚང་གཉིས་
ལུ་ བཟུང་བའི་ལྟེ་ ཉིན་བསྟར་བཞིན་དུ་ ལྷང་བཟུང་དགོ་པའི་ཁར། རྒྱུན་པའི་གོ་ལ་ཟེར་རུང་ ཁོང་ར་གཉིས་བསྦྲོམས་ ཁ་ཤར་
རྟུགས་ ཁ་གང་མ་གཏོགས་ མེད་པ་ཨིན་མ་མས། སྤོད་སའི་བྱིམ་ཡང་ ལྷ་སྐམ་གྱི་སྤྱོད་ཅིག་ལས་ མིན་འདུག། ཁོང་གཉིས་
ལས་ ལྟོ་འཛོལ་བར་ ག་འགྲོ་མི་འདི་གིས་ ཁ་ཤར་རྟུགས་འདི་ དཀྱིས་འགྲོལ་ད། མོ་མོ་འདི་ སྤྱོད་ནང་རྩེའི་སྐྱུག་ལུ་འཛོལ་ཏེ་
གཡེབས་སྤོད་དོ་ཡོད་པ་མས། དེའི་སྐབས་ལུ་ སངས་རྒྱལ་འཛམ་གླིང་ནང་ རྒྱུན་སྤྱི་ གཡུམ་འདིའི་ སྤོ་ལོགས་ཁར་ ཚོས་གསུངས་
ཏེ་བཞུགས་ཡོད་པ་ གོ་ལུག།

དེ་ལས་ མོ་སྤྱོད་འདི་གིས་ དེ་སྤྱི་སྐབ་ལུག། ང་བཅས་གཉིས་ ཚོ་ཉེ་མ་ཡང་ བསོད་ནམས་ མ་བསལ་གསལ་ལས། ད་རེས་ སྤྱིང་ཀ་ལུ་
སྤྱོད་ཏེ་ བཟུང་བའི་ལྟེ་ རྒྱུན་པའི་གོ་ལ་ སྤོད་སའི་བྱིམ་ཚུ་མེད་པར་ སྐྱུག་བསུལ་སྤོད་དོ། ད་ལྟོ་ཡང་ ཚོགས་མ་གསལ་གསལ་ དེ་
སྤྱི་ར་སྤོད་པ་ཅིན། ཚོ་སྤྱི་མར་ སྐྱུག་བསུལ་ འདི་བཟུམ་འབད་ར་ རྒྱུང་འོང་། ད་ ང་བཅས་གཉིས་ལུ་ ཚོགས་གསལ་གདོག་རྒྱ་
གཞན་གཉིས་ཡང་མེད། ཡོད་རུང་མེད་རུང་ ཁ་ཤར་རྟུགས་ ཁ་གང་ཡོད་མི་འདི་ སངས་རྒྱལ་ལུ་ དད་པ་བསྐྱེད་དེ་ སྤུལ་དགོ།
ཟེར་སྐབ་ལུག།

དེ་ལས། ཨམ་སྤུ་འདི་གིས། ཨའེ་ དང་པ། ང་བཅས་གྱི་ཁ་ཤར་རྟུགས་ ཁམས་ལོག་སི་སི་འདི་ སངས་རྒྱལ་ལུ་ ག་དེ་སྤྱི་སྤུལ་ཞི།
སྤུལ་ཡང་མི་བཏུག། གཉིས་པ། ཁ་ཤར་རྟུགས་འདི་ མེད་པ་ཅིན། ང་བཅས་ ལྟོ་འཛོལ་བར་ ག་དེ་སྤྱི་ འགྲོ་ནི་? ང་བཅས་ལུ་ གོ་
ལ་གཞན་མེད། དེ་འབད་ཞིན་མ་ལས། སྤུལ་བར་ ག་ཟེར་མི་འདི་ འགྲོ་ནི་སྤོ་? ཟེར་སྐབ་ལུག།

ཕོ་རྒྱ་འདི་གིས། དེ་སྤེལ་མཛོ་བསམ་མ་གཏང་། ཚོ་ཤུལ་མར་ ད་ལྟོ་གི་གནས་སྐབས་བཟུམ་ལུ་ མི་སྤྱི་ལོ་གི་དོན་ལས་ སྤུལ་ད་གོ།
སངས་རྒྱས་ལུ་ རྒྱ་བཟང་དན་གྱི་རྣམ་རྟོག་མེད། གཙོ་བོ་མཛོ་བསམ་ ལེགས་ཤོམ་བཏང་སྟེ་ སངས་སེམས་མེད་པར་ སྤུལ་བ་ཅིན་
བཏུབ། སྤུལ་ནི་འེ་ཐང་ཁར་ དགོ་སློང་ཅིག་ལུ་ སྤུལ་གཏང་གོ། ཟེར་སྤྲོབ་ད། ཨམ་སྤུ་འདི་གིས་ཡང་ ད་བཅས་ར་གཉིས་ ཚོ་ཕྱི་
མར་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་འབྱུང་པ་ཅིན། སྤུལ་ད་རུང་བཏུབ་པས། ཟེར་ཁ་འཆམས་ཞིན་མ་ལས་ དགོ་སློང་ཅིག་ལུ་ སྤུལ་བཏང་ཅུག།

དགོ་སློང་འདི་གིས། ཁ་ཤ་འདི་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱེ་མའུ་ལུ་ བསྐྱམས་འབྱོན་པའི་སྐབས། སངས་རྒྱས་ཀྱིས། སངས་སེམས་མེད་
པར་ སྤུལ་བའི་སྤྱིན་པ་འདི་ ལྷ་འབག་ཤོག། ཟེར་གསུངས་ཏེ། ཁོང་གཉིས་ལུ་ ག་ནི་ཡང་མེད་རུང་ བསམ་པ་ སངས་སེམས་མེད་
པར་ སྤུལ་བའི་སློང་ལས་ གསུངས་ཅུག། དེའི་དུས་ལུ་ གཡུས་འདི་ནང་གི་རྒྱལ་པོ་དང་ བཙུན་མོ་ཚུ་ཡང་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱེ་མའུ་
ལུ་ ཚོས་ཉན་ཏེ་ བཞུགས་ཡོད་པ་ལས།

རྒྱལ་པོ་དང་བཙུན་མོ་གཉིས་ཀྱིས་ ཁོང་བཟའ་ཚང་གཉིས་ལུ་ བཀའ་བོ་ལ་དང་ རྒྱ་ལོ་ལོངས་སྤོད་ཚུ་ མ་ལངས་ལངས་འབད་
གནང་སྟེ་ ཁོང་སྤུང་ཀ་གཉིས་ཀྱི་ མི་ཚོ་འདི་ སྤུག་པོ་ལུ་ ལྷུང་སོ་ཅུག།

དེ་བཟུམ་གྱི་ གཏམ་རྒྱུད་ནང་ལུ་བཏུམ་ད། བསོད་ནམས་བསག་པའི་ འབྲས་བུ་འདི་ རབ་འབྱུང་པ་ཅིན། ཚོ་འདི་ལུ་དང་ དེ་མེན་
རུང་ ཚོ་ཕྱི་མར་ ལྷོང་ཚུགས་ནི་འདི་ ཐང་རི་བ་རི་ཨིན་མ་མས་གོ།

སློབ་ལཱ།

དེ་བ།

- ༡- སྤུང་འདི་གིས་ རྫོང་དོན་ག་ཅི་བཏོན་མ་མས་གོ་?
- ༢- རྫོང་ཡང་ཁོང་ བཟའ་ཚང་གཉིས་ལས་ གཅིག་འབད་བ་ཅིན་ དེ་བསྐྱང་ ག་ཅི་ར་འབད་འབད་མེད་འོང་གོ་?
- ༣- སྤུག་པོ་འབྱོ་ནི་དོན་ལུ་ བསོད་ནམས་གསག་ནི་དང་ ཚོང་ལཱ་འབད་ནི་གཉིས་ ག་ ཁག་ཆེ་བས་གོ་?
- ༤- ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ གོ་མ་སྟོ་?

༢. བསོད་ནམས་ཟད་ཁར་བསམ་ངན་འཆར།

ཐ་དམ་ཚིག་བསྐྱེན་ནི་དང་ འདོད་པ་ཆེ་དགས་པ་ཅིན་ བུང་གཞི་ཡིན་པའི་སྐོར་ ཉ་གོ་ནི་དང་ སྲུང་ནང་ལུ་ཚང་དགོ་པའི་ རྒྱད་ཚོས་ཚུ་ཤེས་
ཐབས་དང་ མིང་ཚིག་གསལ་པ་གི་སྐྱེ་བ་ཚུ་ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

༣ ཉེ་མ་ གཡུམ་ཅིག་ནང་ ཨེལ་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ། ཟེར་ བསམ་པ་སེམས་སྐྱིད་བཟང་དྲགས་ཅིག་ཡོད་པ་མས།
ཨེལ་འདི་གིས་ བྱང་དོ་རིས་ལེགས་པའི་ཁར་ ཁོ་རའི་ མིག་གཞི་དང་མཐུན་པའི་ ཨེམ་སྲུ་ཡིད་འཕྲོག་མ། ཟེར་མི་ཅིག་ འཚོ་ལ་སྤྱོད་
སྤྱོད་པའི་བྱུང་ལུ། ཨེལ་ལོ་བུམོ་ ཀམ་དང་ ཚོས་སྐྱིད་ཟེར་མི་གཉིས་དང་། བྱ་ ཀྱུན་དགའ་ ཟེར་མི་ཅིག་སྐྱེས་ཏེ་ དགའ་ཏོག་ཏོ་
འབད་ སྤྱོད་པའི་བར་ན་ ཁོ་ར་བྱགས་འབད་ ཉ་ཆི་རུག།

དེ་ལས་ ཨེལ་ བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་གིས་ ང་མེད་པའི་བྱུང་ལུ་ དེའི་ཨེམ་སྲུ་དང་ ཨེལ་ལོ་ཚུ་ ཟེར་འབྱུང་དང་། བཀའ་གོ་ལ་ གཞན་
དང་འབྲན་འབྲ་ མ་འཐོབ་པར་ སྤྱག་བསྐྱེད་ཚུ་ཉི་མས། ང་གི་ཚོར་མ་ཅིག་ སྤྱིར་ སེམས་ཅན་གར་དང་ ལྷག་པར་དུ་ དེའི་ཨེམ་
སྲུ་དང་ ཨེལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བཞུགས་ཚུགས་པ་ཅིག་ལུ་ སྐྱེ་བཅུག། ཟེར་ སྤོན་ལམ་བཏབ་སྤེ་ ཤི་སོ་རུག།

དུས་ལུན་ རིང་མོ་མ་འགྲོ་མ་ཅིག་ལས། ཨེལ་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་འདི་ བྱང་དང་ གསེར་གྱི་མདོག་ཅན་ བྱ་ཆི་ཆི་ འཛམ་གླིང་
ནང་ལུ་ ཉེ་མ་ལས་མ་འབྱུང་མི་ སྤྱོད་སྤྱོད་གིས་ བོང་སྤོམ་འཐོབ་མི་ཅིག་ལུ་ སྐྱེས་ཆི་རུག།

ཁོ་ བྱ་ལུ་སྐྱེས་ཚར་བའི་བྱུང་ལུ་ ཚོ་ཉེ་མའི་ཨེམ་སྲུ་དང་ ཨེལ་ལོ་ཚུ་སྤྱོད་སར་ འཕྲུར་མོང་སྤེ་ སྤོ་སྤོག་ཁར་ཆགས་པ་ད། བུམོ་ཀམ་
གིས་ ཨེལ་ བྱང་དང་བྱ་ཆི་ཆི་ཅིག་ སྤོ་སྤོག་ཁར་ཆགས་སྤྱོད་རུག། ཟེར་སྤྱོད་ད། བྱ་འདི་གིས་ ང་ རྒྱུད་ཆ་ལྟབ་གྱི་ ཨེལ་པ་ཡིན།
རྒྱུད་ཆ་ལྟབ་ རོགས་གྱི་གཡོག་བརྒྱགས་ཏེ་ སྤྱག་བསྐྱེད་ཚུ་དང་མཐོང་མ་ད། ང་སེམས་ཀྱིས་ བཟོད་མ་ཚུགས་པར་ རོགས་
རམ་འབད་བར་ འོངས་འོངས་ཡིན། ད་རིས་ལས་ ང་གིས་རྒྱུད་ལུ་ རོགས་རམ་འབད་ནི། ད་རིས་ དེའི་སྤྱོད་གཅིག་ བཏོགས་
བཞག་སྤྱོད་བཅོང་། འདི་གིས་ རྒྱུད་ལེགས་ཤོམ་འབད་ སྤྱོད་རྒྱགས། དེ་རོགས་པ་ད། ད་རུང་ང་གིས་ ལོག་འཐོན་འོང་། ཟེར་སྤྱོད་
ཚར་བའི་བྱུང་ལུ་ བྱ་འདི་ ལོག་འཕྲུར་ཡར་སོ་རུག།

དེ་བཟུམ་འབད་ར་ འབད་དེ། དུས་ལུན་ རིང་མོ་འགྲོ་བའི་བྱུང་ལུ་ ཨེམ་སྲུ་འདི་ འདོད་པ་ བྱགས་ཆེ་དྲགས་འབད་བུང་སྤེ་ ཨེལ་
གསུམ་ལུ་ དེ་སྤྱོད་སྤྱོད་རུག།

མའེ་ གཅེས་གཅེས་ཚུ་ རྒྱ་ཉན་ཞིག། ང་བཅས་ཀྱིས་ དུད་འགོ་སེམས་ཅན་ལུ་ སྤོ་གཏང་མི་ཚུགས། རྒྱུད་གྱི་ཨེལ་པ་གིས་ དུས་ཨེལ་
རྟག་ར་ ང་བཅས་ ཉན་དོགས་ད་ འཐོན་འོང་། ཟེར་ ག་གིས་ཡང་སྤྱོད་མི་ཤེས། ཉམ་ཅིག་གི་ཚེ་ ཁོ་གིས་ ལོག་འོང་མི་བཏུབ། དེ་
བ་ རྒྱུད་གར་རུབ་སྤེ་ བཟུང་ཞིན་མ་ལས། སྤོ་ གསེར་གྱི་མདོག་ཅན་ཚུ་ གར་འབལ་ད། ང་བཅས་ཚར་གཅིག་ལུ་ ལྷག་པོ་འགྲོ་
འོང་། ཁོ་ལུ་གཞོད་པ་མེད་ སྤོ་ཚུ་ལོག་སྤྱོད་འོང་། ཟེར་སྤྱོད་རུག།

མོ་གིས་སྐབ་མི་འདི་ ལཱ་ལོ་རྒྱུ་ ག་གིས་ཡང་ ཉན་མ་བཏུབ་པས། ཞིན་རུང་། ལཱ་སྐྱོམ་མོ་ར་གིས་བཟུང་སྟེ་ ལོ་སྐྱོམ་ཡོད་པའི་སྐྱོད་དང་
སྐྱོ་རྒྱུ་ ག་ར་འབལ་ཚི་རུག། བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་ལུ་ བཟོད་མ་རྒྱུགས་པའི་ ཚོ་བ་དང་བྱང་བའི་སྐྱོག་བསྐྱེ། སྐྱོང་བཟུག་པའི་
རྣམ་སྤྲིན་གྱིས་ བཏོགས་ཚར་མི་སྐྱོ་རྒྱུ་ག་ར་ གསེར་གྱི་ལ་དོག་ཉམས་ཏེ་ བྱང་དབ་སྐྱིར་བཏང་གི་ སྐྱོ་བཟུམ་ལུ་ ལྷུར་རུག།

དེ་ལས་ ལཱ་སྐྱོམ་འདི་གིས་ བྱ་འདི་ དུ་མིག་ནང་བཏུགས་ཏེ་ ལྟོ་བྱིན་ཡི་ར་ སྐྱོ་དང་སྐྱོ་རྒྱུ་ ལོག་སྐྱེ་བཟུག་རུག། བྱ་འདི་ལུ་ སྐྱོ་
གསེར་པ་ སྐྱེ་བའི་བསྐྱང་ལས། ཏེ་མ་བཟུམ་འབད་ བོད་སྐྱོམ་འཕྲོ་མི་ གསེར་གྱི་ལ་དོག་ཅན་མེན་པར་ བྱང་དབ་སྐྱིར་བཏང་གི་སྐྱོ་
འབད་སྐྱེ་ལས། ལཱ་སྐྱོམ་འདི་ མོ་ར་གི་ ལྷུར་ན་ལུ་ སྐྱོ་འགྱུར་སྐྱོམ་ བསྐྱེད་དགོཔ་ལྷུར་རུག་གོ། །།

སྐྱོང་ལཱ།

ཀ། དེ་བའི་ ལན་གི་ནི།

- ༡- སྐྱོང་འདི་ནང་ རྫོགས་གཞི་ ག་ཅི་ར་འཕྲོན་ནི་འདུག་གོ?
- ༢- སྐྱོ་རྒྱུ་ ལྷུགས་གཅིག་ལུ་ མ་འབལ་བ་ཅིན་ ག་དེ་སྐྱེ་ར་སྐྱོད་སྐྱོད་པ་འོང་ག?
- ༣- སྐྱོང་འདི་གི་སྐྱོབ་སེམས་ ཚོར་སྐྱང་མ་འདྲ་མ་ ག་ཅི་ར་ འཇུང་ནི་འདུག་གོ?
- ༤- སྐྱོང་འདི་གི་དོན་ལུ་ སྐྱོང་གཞི་ (སྐྱོང་གི་བཀོད་རིས་/འཆར་བཀོད་) ཅིག་གིས།
- ༥- སྐྱོམ་ཐག་གཅད་པའི་སྐྱོབ་སེམས་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོཔ་འདུག་གོ? བསམ་འཆར་བཀོད།

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

- ༡. ལོག་གི་ཚོགས་རྒྱུ་ ད་ལྟོ་བ་ལུ་ ལྷུར་བཅོས་འབད།
བཟུགས། བཏོགས། བསྐྱེད། ཐོབ། སྐྱེས། སྐྱོམས།
- ༢. སྐྱོང་འདི་ནང་གི་ མིང་ཚོགས་རྒྱུ་གི་ ཡིག་སྐྱོབ་རྒྱུ་ ལོགས་ཤོམ་འབད་ལྷུག་ཞིན་མ་ལས།
འདྲེན་ཚོགས།
(དགོ། བཏུབ། རྫོགས། རན། འོང། ག། འོང། པ་ མ་ མ་/བ་) རྒྱུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཚོགས་བཟོ།
- ༣. ཡིག་རྒྱགས་ནང་ལས་ བྱ་ཚོགས་རྒྱུ་འཚོལ་ཏེ་ (ཡང་ ར་) གཉིས་དང་ ལྷུར་ཏེ་རྫོང་ཚོགས་བཟོ།

3. སེམས་བསྐྱེད་དགོངས།

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

༤ ད་རིས་རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཞགས་ནང་ བཞགས་གནང་མི་ སློབ་དབུ་འཛིན་དང་ སློབ་དཔོན་ཚུ། དེ་ལས་ ང་རའི་ཆ་ རོགས་ག་ར་ལུ་ སློབ་རིམ་བརྒྱད་པ་ལ་སྡེ་ནང་ལས་ བུཚ་རྩི་རྩི་དབང་འདུས་ ང་གིས་ ཉིང་གི་གདིང་ལས་ར་ འབྲོན་པ་ལེགས་སོ། ཟེར་ཞུ་ནི་དང་འབྲེལ་ དེ་གི་གསལ་བཤད་འདི་ སེམས་བདག་འཛིན་ འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ཞུ་ནི་ཨིན།

སེམས་སེམས་ ཟེར་མི་འདི། ང་བཅས་ཚུ་གིས་ བཟླ་བ་ཅིན། མིག་གིས་ མཐོང་ནི་མེད་པ་ཅིག་དང་། ལག་པ་གིས་ གཟུང་ས་ མེད་པ་ཅིག་ཨིན། དེ་མ་ཚད། སློམ་རྒྱུང་ འ་ཞེས་ཅིག་དང་། དབྱིབས་རྒྱ་གམ་དང་ སྤྱ་བཞི། ལ་དོག་དཀར་པོ་དང་ སེར་པོ་ ཞེས་ ཅིག་ཨིན། ཟེར་ སྤྱབ་ མ་ཚུགས་པ་ཅིག་ཨིན། ཨིན་རུང་། དེ་གི་ ཏུས་ལྷགས་ལུ་བཟླ་བ་ཅིན། རང་གི་ལུས་དང་ ངག་ཡང་ གཞུ་ག་ བཀོལ་ཚུགས་མི་ཅིག་ཨིན།

སེམས་འདི་ བདག་འཛིན་མ་འབད་བ་ཅིན། ཡང་ཅིག་ བཀལ་རུང་ སེམས་འདི་གིས་བཀལ་མ་ཨིན། མར་ཅིག་བཀལ་རུང་ སེམས་འདི་གིས་ བཀལ་མ་ཨིན། དཔེར་ན། རང་ལུ་རྒྱ་མོ་ལོངས་སྟོན་ རི་བཟུམ་དང་ བྱ་དོ་རིས་ ལྷ་འི་སྤུམ་དང་ སྤུམ་མོ་བཟུམ་ ཡོད་རུང་། སེམས་ བདག་འཛིན་མ་འབད་བ་ཅིན། རྒྱ་མོ་ལོངས་སྟོན་ཚུ་ཡང་ དུས་ལུ་ལྷ་ལུ་ཉུག་ཅིག་ནང་ རྒྱུད་ཐོས་འགྲོ། ག་ཅི་ འདི་ ལེགས་པའི་དོ་རིས་ཡང་ བྱ་བ་རན་པའི་དབང་ལུ་ཐལ་ཞེན་མ་ལས། ག་གིས་ཡང་ ཆ་བཞག་དང་ཡིད་ཆེས་མ་བསྐྱེད་པར་ རོ་ བདག་མེད་མི་ རོ་ཆེ་བཟུམ་ བདག་འཛིན་འབད་མི་ ག་ཡང་མེད་པར་སྟོན་དགོ་པ་འབྱུང་མ་ཨིན།

སེམས་བདག་འཛིན་འབད་བ་ཅིན། འཛིན་རྟེན་པའི་དབྱེ་གཏམ་ལུ་ཡང་། ཕྱི་བཟླ་བའི་དོ་རིས་མེད་རུང་། རང་སེམས་ཀྱི་ཀྱབ་ལ་ མཁས་ཤོམ་ཨིན། ཟེར་དོ་བཟུམ་ རང་ལུ་རྒྱ་མོ་ལོངས་སྟོན་དང་ ཏོག་གོ་ས་ བྱ་དོ་རིས་ ག་ཅི་ཡང་མེད་རུང་ རང་གི་སེམས་ བདག་འཛིན་འབད་དེ་ སློ་ཅིག་སྤྱབ་རུང་ ལྷངས་ཡོད་པ་དང་། ལུ་ཅིག་འབད་རུང་ ལྷལ་ཡོད་པ་འབད་བ་ཅིན། སྤྱང་གི་སྤྱུག་ལས་མེ་ ཏོག་ཤར་དོ་བཟུམ་ ཉེ་མ་ག་ཅི་ཡང་མེད་རུང་ བསོད་ནམས་ཀྱིས་འབད་ རྒྱ་མོ་ལོངས་སྟོན་དང་ལྷན། འབྲི་ལྷག་གི་ཡོན་ཏན་ལུ་ མ་མཁས་རུང་ ག་གིས་ཡང་ཆ་བཞག་དང་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དེ་ ཀུན་དང་མཐུན་ཏོག་ཏོ་ལུ་གྱུར་ཏེ་ མི་ཚོ་དག་འཕྲིད་ཀྱི་ངང་ལུ་ སྟོན་ཚུགས་པ་ཨིན།

དབྱེ་གཏམ་ལས། ལུས་ནི་སེམས་ཀྱི་གཞུག་པོ་ཨིན། ཟེར་དོ་བཟུམ་ སེམས་འདི་གིས་ ག་མཚོ་མི་འདི་ ལུས་དེ་གིས་འབད་མ་ ལས། ང་བཅས་རའི་ མི་ཚོ་གནས་སྤངས་ ལེགས་ཉེས་ག་ཅི་བཟུམ་ འབྱུང་རུང་། སེམས་འདི་ལུ་ བརྟེན་ཏེ་ཨིན་མ་ལས། ཡ་རབས་ བཟང་པོ་ཅིག་ལུ་ འགྲོ་དགོ་པ་ཅིན། རང་གི་སེམས་ བདག་འཛིན་འབད་དགོ་པའི་ གལ་ཆེ། ད་མཚུགས་ ང་གིས་བོད་ལུ་ཞུ་མི་ ཚུ་ རྒྱ་སྤྱུག་ལེགས་ཤོམ་འབད་ གསལ་གནང་མི་དེ་ལུ་ བཀལ་རྩིན་ཆེ། ཟེར་ ཞུ་ནི།

སྦྱང་ལྷན།

༡. སྤྱི་བའི་ ལན་ བྲི་ནི།

- ཀ་ རང་གི་སེམས་ བདག་འཛིན་ མ་འབད་བ་ཅིན། སྦྱོན་ཚུ་ ཐོ་བཏོན་?
- ཁ་ རྩོད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན། སེམས་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ འོང་ནི་མས། མནོཝ་མས་གོ་? བཤད་པ་རྒྱབ།
- ག་ གསལ་བཤད་མ་གཏང་བའི་ཉེ་མར་ གྲ་སྒྲིག་འབད་དགོཔ་ ག་ཅི་ར་འདུག་གོ་? ཐོ་བཏོན་འབད།

༢. སྐད་ཡིག་ལག་ལེན།

- ཀ་ ཡིག་རྒྱགས་ནང་ལས་ བྱ་ཚོག་ མྱེབ་འབྱུར་བ་ཡོད་མི་དང་། ཕྱི་སེལ་རྒྱབ།
- ཁ་ འགྲོ། རྩོད། སེམས། ཡོན་ཏན། གཡོག། ལུས་ ཚུ་འི་ ཞེ་ས་བྲིས།

༥. དྲིན་ལན།

སློབ་ལྷི་ ཚིག་མཚམས་བཅད་དེ་ལྷག་ཐངས་དང་ སློབ་ཅེན་ཡོད་པའི་དག་གཤིས་ སློབ་ཅེན་མཚམས་ཚུ་གིས་ནི་དང་། སློབ་ཅེན་ཐོག་ལས་ བད་
དོན་སློབ་ཅེན་འི་ རིག་ཚུལ་འཐོབ་ཐབས་ལུ།

ཡར་གངས་ལས་འབབ་པའི་རོང་རྒྱུད། །འབབ་ས་ཡོད་རུང་འབྲེལ་ས་མེད། །འབྲེལ་ས་མེད་པས་རྒྱ་ཡུལ་བསྐོར།།
རྒྱ་ཡུལ་བསྐོར་བས་རྒྱ་བཟའ་བཟའ། །རྒྱ་བཟའ་བཟའ་བའི་དྲིན་ལན་འདི།།
ཚོ་འདི་དང་ཕྱི་མ་གཉིས་ལུ། །རོང་རྒྱུད་རང་གིས་འཇམ་ནི་ཨིན།།

སྤང་གཤོང་བདེ་མོའི་ཤ་སྤྲུག་ད། །སྤྲེ་ས་ཡོད་རུང་བཟའ་ས་མེད། །བཟའ་ས་མེད་པས་སྤང་མཐའ་བསྐོར།།
སྤང་མཐའ་བསྐོར་བས་སྤང་རྩ་བཟའ། །སྤང་རྩ་བཟའ་བའི་དྲིན་ལན་འདི།།
ཚོ་འདི་དང་ཕྱི་མ་གཉིས་ལུ། །ཤ་སྤྲུག་རང་གིས་འཇམ་ནི་ཨིན།།

ས་སྤྲོ་རོ་ལུང་པའི་སྤྲུག་ཤར་ད། །སྤྲེ་ས་ཡོད་རུང་སྤོད་ས་མེད། །སྤོད་ས་མེད་པས་མི་ཡུལ་འབྲུམས།།
མི་ཡུལ་འབྲུམས་པས་མི་བཟའ་བཟའ། །མི་བཟའ་བཟའ་བའི་དྲིན་ལན་འདི།།
ཚོ་འདི་དང་ཕྱི་མ་གཉིས་ལུ། །སྤྲུག་ཤར་རང་གིས་འཇམ་ནི་ཨིན།།

སློབ་ལུ།

དྲི་བའི་ ལན་ གི་ནི།

- ༡- སློབ་ཅེན་གིས་ བཅུད་དོན་ག་ཅི་བཏོན་མ་མས་གོ་?
- ༢- སློབ་ཅེན་ནང་ བྱ་ཚིག་ག་ཅི་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱག་གོ་? ཐོ་བཀོད་འབད།
- ༣- བྱེད་སྤྲེའི་སྤང་ ག་ཅི་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱག་གོ་?
- ༤- སློབ་ཅེན་འི་ འབྲུག་གི་ ལུང་སྤོགས་ག་ཏེ་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡོད་པ་
སློབ་ཅེན་གོ་?
- ༥- སློབ་ཅེན་གི་ ཚིག་ལས་ རིགས་བསྐྲེས་ཏེ། གཞུང་དང་ བཅའ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ ག་དེ་སྤོ་ དྲིན་ལན་
འཇམ་ནི་སློབ་ཅེན་འདི་དང་ཚོགས་འཐབ་པའི་ ཚིག་ནང་གིས།

༥. ནད་པའི་མན་སེམས།

པན་སེམས་སྐྱེད་ཐངས་དང་ སྤྱད་གི་འབྱུང་རིམ་ཚོར་སྤྱད་ ལྷན་རྒྱུ་ཚུ་གི་རིག་ཚུལ་འཕྲོག་ཐབས་ལུ།

༣ གཞན་ལུ་ དགའ་བདེ་བྱིན་ནི་འདི་ རྒྱ་སྤྱད་གི་ ཐོག་ལས་ རྒྱུང་མ་གཅིག་མེན་པར། ཐབས་ཤེས་ གཞན་གྱི་ ཐོག་ལས་ཡང་ བྱིན་ཚུགས་པ་ཨིན། དེ་ཡང་ ཉེ་མ་ མི་གཉིས་ འུགས་འབད་ན་སྟེ་ སྤྱན་ཁང་ནང་སོང་མ་ད། སློ་བུང་གཅིག་ མ་གཏོགས་ མེད་པའི་ཁང་མིག་ཅིག་ནང་ མཉམ་གཅིག་ ཚུད་ཅུག།

ནད་པ་གཅིག་གི་ཉལ་ཁྲི་འདི་ སློ་བུང་གི་ཚབ་དང་། གཞན་ མི་འདི་ སློ་བུང་མེད་པའི་ཉོངས་ལུ་ ཚུད་ཅུག། སློ་བུང་གི་ཚབ་ དར་ སྤྱད་མི་ནད་པ་འདི་ ཁོ་རའི་སློ་བའི་ནད་གི་རྒྱ་སེམས་ཚུ་ འཛག་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་ རྒྱ་ཚོད་རེའི་རིང་ ཉལ་ཁྲི་འདི་གུ་ གཟུབ་རྒྱབ་སྟེ་ སྤྱད་བཅུག་དོ་ཡོད་པ་མས། ནད་པ་གཞན་མི་འདི་ ཡར་ལོང་མ་ཚུགས་པ་ལས་ ཨ་རྟག་ར་ གན་རྒྱལ་འབད་ ཉལ་དོ་ཡོད་པ་མས།

ཁང་མིག་འདི་ནང་ སྤྱད་དེ་ཡུད་པ་ཅིག་ལས། གཅིག་གིས་ གཅིག་ རོ་ཤེས་པ་ཐལ་ཏེ། རང་སོའི་ཨམ་སྤུ་དང་ ཨ་ལོ་ གཉེན་ཉེམ་དང་ བམ་སྤྱན་ཆ་ མ་གཞིས་ཁང་བྲིས། དེ་ལས་ ཁོང་རའི་ ལཱ་གཞི་གུ་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ ལོ་རྒྱུས་སྤྱབ་སྟེ་ སྤྱད་ དོ་ཡོད་པ་མས།

ཕྱི་རུ་ཁམས་ཅིག་ལས་ སློ་བུང་ཚབ་སྤྱད་མི་འདི་གིས་ ཨ་ རྟག་ར་སློ་བུང་ནང་ལས་པར་ བཟུ་སྟེ་ ཕྱི་ཁར་ གཅི་མཐོང་མ་ ཅིག། ཁོ་རའི་ ཆ་རོགས་འདི་ལུ་བཤད་དེ་ དུས་ཚོད་མཐར་ བཀའ་དོ་ཡོད་པ་མས། ཆ་རོགས་འདི་ཡང་ ཉལ་ཁྲི་མཁུ་ ལས་ ཡར་ ལོང་ མ་ཚུགས་རུང་། ཆ་རོགས་ཀྱིས་ སྤྱབ་མི་

རྒྱ་ཁོ་ར་གིས་ རོ་མ་འབད་མཐོང་བའི་ ཉམས་སྤོང་དང་ ལྷན་ པར་མེད་པ་འབད་ སེམས་ཁར་ཁྲ་ལམ་ལམ་འབད་བཞུ་ཏེ་ སློ་བ་བསྐྱེད་སྤྱད་དོ་ཡོད་པ་མས།

སློ་བུང་ཚབ་ སྤྱད་མི་ཆ་རོགས་ཀྱིས། སློ་བུང་ནང་ལས་ བར་བཟུ་སྟེ། སྤྱན་ཁང་གི་ཕྱི་ཁར་ གང་བས་ལེགས་པ་ རིན་ ཚེན་གཟུ་ སྤྱངས་བཞག་བཞག་བཟུམ། ཉོ་ལྷེ་ལྷེ་གི་ ནང་ལུ་ སྤྱང་ལྷོངས་མེ་ཏོག་ དཀར་སེར་དམར་ལཱ་ ལ་ སོགས་པའི་ བཀྲག་ མ་འདམ་ རྣམ་པ་སྤྱོ་ཚོགས་ ཤར་ཏེ་ ཡོད་མི་སྤྱད་མེའི་ཚལ་ནང་། གསེར་སྤུང་མ་ཚུ་ མེ་ཏོག་གི་ སྤྱང་ཚུ་ལོངས་ སྤྱོད། ཕྱི་རུ་བུང་ཚུ་ སྤྱད་གང་བས་ཉན་མ་ འབད་ རྒྱབ་སྟེ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཁྲོ་རྒྱབ། ལྷུས་ཀྱི་རྒྱ་ རྒྱུང་ ཁོ་དོག་གཞན་གྱི་བཀྲག་བཟུམ་ ཉོ་སངས་ས་འབད་ གང་བས་ཉམས་དགའ་མ་ཅིག་ནང་། རྒྱ་བུ་དང་ དང་པ་ དེ་ ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ཡང་ སྤྱ་རྒྱུང་ཀུ་ནང་འཛུལ་ཏེ་ཚེད་མོ་ཚེས། བུཚ་དང་བུམོ་ དགའ་མ་མཐུན་བཤེས་ཚུ་ ལ་ལུ་ལག་པ་ མཐུན་དེ་ བར་རྒྱར་འགོ་འགྲུལ་འབད་ ལ་ལུ་ལྷག་ཀོ་བསྐྱོར་ སྤེ་ ཉིང་གཏམ་བཤད་དེ་སྤྱད་ཅུག།

དེ་ལས་ ཁོ་གི་ཆགས་ཚུལ་འདི་ཡང་ ལྷའི་གཟུམ་བཟུམ་ བཀོད་ག་ནི་ལས་ལེགས་པ་དང་ ལྷ་ཅེ་ཅེ་མ་འབད་འདུག། ཟེར་སྤྱབ་ད། ཆ་རོགས་གཞན་འདི་ མིག་ཏོ་བཅུམས་ཞིན་མ་ ལས། ཨེང་..... ཨིན་པས་ག་? ཟེར་སྤྱབ་ཅི་ར། ཁོ་གིས་སྤྱབ་ མི་ཚུ་གར་ སེམས་ལུ་ མེ་ལོང་ནང་ཤར་དོ་བཟུམ་ ཤར་ཏེ། སློ་བ་བུང་པའི་འུགས་ཀྱིས་ གཞུགས་ཁའི་ན་ལྷག་ཚུ་ཡང་ སེམས་ལས་རྐྱེད་དོ་ཡོད་པ་མས།

ཚར་གཅིག་ གྱི་རུ་ལམས་ཅིག་ལར། རོ་རུང་ སློ་རུང་རྩལ་བར་
སྡོད་མི་འདི་གིས། སྤྲོ་ལང་རྩལ་ལས་པར། དམག་གི་རུ་
སྤྲོ་ག་ཐོག་ལས། སྤྲོ་ཆ་གང་བས་ཉམས་འབད་ བསྐྱོགས་ཏེ་
འཕྱོ་དེས། ཟེར་སྤྲོ་བ་ད། ལོ་གིས་ ག་དེ་སྤྲོ་ཉམ་རུང་ མ་ལོ་
བས། ཨིན་རུང་། སྤྲོ་ཆ་འེ་སྤྲོ་རྩལ་དང་ རུ་སྤྲོ་ག་གི་བཟོ་རྩལ་
ཚུ་ སེམས་ལང་དྲན་བཞིན་དུ་སྡོད་ལུག། ལོང་གཉིས་ དེ་སྤྲོ་
སྤྲོ་བ་ཅིར་ ཉམས་ ལེ་ག་སོང་བའི་ལུ་ལུ།

ཉམས་ཅིག་ སྤྲོ་ག་གཡོག་གི་སྤྲོ་རྒྱལ་ ཉམ་མའི་དུས་ཚོད་
ལར་ལོ་ག་མི་ སྤྲོ་ག་གཡོག་ཅིག་གིས་ རུ་འཕྱོ་ཞི་གི་ རུ་
འབག་འོང་མ་ད། རྒྱུང་མ་གཅིག་ སློ་རུང་རྩལ་བར་སྡོད་མི་ཆ་
རོགས་འདི་ ར་རྒྱལ་ག་ནི་ཡང་མེད་བར་ གཉིད་ལོག་སོལ་
བཟུམ་ ཤི་སོལ་ཨིན་མ་ ཤེས་ལུག།

དེ་ལས་ སྤྲོ་ག་གཡོག་མ་འདི་ཡང་ མངས་སེམས་དང་ སྤྲོ་
སེམས་ཀྱི་ངང་ལས་ སྤྲོ་བ་བཞུག་ཚུ་འབོ་སྤྲོ་ རོ་རྒྱུ་ལར་
བཏོན་ལུག། ལོ་གི་ བྱེམ་ཚུ་ག་ར་རྫོགས་པ་ད། རྒྱལ་གཞན་
མི་འདི་གིས་ སྤྲོ་ག་གཡོག་མ་འདི་ལུ་ ལོ་གི་ཉལ་ཁྲི་འདི་ སྤྲོ་
རུང་རྩལ་བར་སྤྲོ་གནང་། ཟེར་ ལྷམ་བཞིན་དུ་ མོ་གིས་ཡང་
ཉལ་ཉེ་ག་ག་ནི་ཡང་མ་འབད་བར་ སྤྲོ་བྱིན་སྤྲོ་ མོ་ར་ཡར་སོ་
ལུག།

དེ་ལས་ ལོ་གིས་ ར་རྒྱལ་ཆེ་དྲགས་ཡོད་རུང་། རྩལ་འགོངས་ཏེ་
ལག་པའི་ཀི་ལི་ ས་ལར་བཟུགས་ཞིན་མ་ལས། ཨོལ་སྤྲོ་ག་
བསྐྱར་ཏེ་ སྤྲོ་ལང་གི་ གྱི་ལར་ཡོད་པའི་ སྤྲོ་མོའི་ཚལ་

དང་། མཛོས་ཤིང་ ཡིད་དུ་འོང་བའི་ ལུས་ཀྱི་རྫིང་བུ་ཚུ་ ག་དེ་
སྤྲོ་འདུག་ག་? མཛོ་སྤྲོ་ བཟུམ་ད། བཏུག་དང་ རི་མོ་གང་
ཡང་མེད་པའི་ རྒྱང་འཁོགས་ཅིག་ མ་གཏོགས་ མ་མཐོང་མ་
མས། དེ་ལས་ ལོ་གིས་ དེའི་ ལྷོ་ཚོང་གྲོངས་མི་འདི་གིས་
སྤྲོ་ལང་གི་གྱི་ལར་ སྤྲོ་མོའི་ཚལ་དང་། ལུས་ཀྱི་རྫིང་བུ་ཚུ་
ཡོད་པའི་ ཡ་མཚན་ཅན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ལེ་ག་ར་ བཤད་སྤྲོད་
ཅི། ར་ ར་འབམ་ར་ བཟུ་དགོ་མཛོ་སྤྲོ་ སྤྲོད་པ་ཨིན་རུང་། ད་
རིས་འབད་ཚེ་ རྒྱང་འཁོགས་ཅིག་ལས་བཟུམ་ ག་ནི་ཡང་
མཐོང་ནི་མིན་འདུག། ཟེར་ སྤྲོ་ག་གཡོག་མོ་ལུ་ བཟུ་སྤྲོ་སྤྲོ་བ་
ད།

སྤྲོ་ག་གཡོག་མོ་གིས། རྒྱལ་གྲོངས་མི་འདི་ མིག་ཏོ་ཞར་མ་
ཅིག་ཨིན། དོན་དོ་མ་ལུ་ ལོ་གིས་ རྒྱང་འཁོགས་འདི་ཡང་
མ་མཐོང་མ་འོང་། ལོ་གི་དམིགས་ལུ་ལོ་རོ་མ་ར་ རྫོད་
དབང་ལོ་ངལ་མ་བཟུག་པར་ དགའ་སྤྲོ་འོང་ལུ་ གནས་
བཟུག་ནི་གི་ ཐབས་ཤེས་ འབད་འབད་མ་ཨིན་མ་ འོང་ནི་
མས། ཟེར་ སྤྲོ་བ་ལུག།

དེ་འབད་མ་ལས། གཞན་ལུ་ མན་བཏགས་ནི་དང་ དགའ་
བདེ་བྱིན་ནིའི་ མཛོ་བསམ་འདི་ར་ཡོད་ན། རང་སྤྲོད་ཀ་དང་
སྤྲོ་སྤྲོ་མ་ཅིག་ཨིན་རུང་ རྒྱ་དང་སྤྲོད་ག་ནི་ཡང་ བཏོན་མ་དགོ་
པར་ གཞན་ལུ་བདེ་བ་དང་ དགའ་སྤྲོ་ཚུ་ བྱིན་ཚུགས་པའི་
ལུས་པ་ དེ་བཟུམ་ཡོད་པ་ཨིན་ནོ།

སློབ་ལྟུང་།

- ཀ། མིང་ཚིག་ ཚ་འབྲ་མི་ཚུ་ གཅིག་འབད་ སྤེ་ཚན་བཟོ།
མདོག་ ཡོན་ཏན་ཡོད་མི་ སློབ་བཟུ་ ཅ་བཟུ་ གོ་གསལ་རམས། བདེ་བཟུ་ བའ་སུ། སློབ་ཤོས། ལྷིང་ལྷིང་ རྒྱབ་སློབ་ བཟུགས།
དགའ་བཟུ་ མཁམ་བཟུ་ ཉམ་རྒྱུང་། སློབ་ལོགས། སྤེ་ཚེ། རིག་པ་ཅན། ཉེ་འདབས། ལ་དོགས། ཞན་བཟུ་ བཟུ་
དཔེར་ན། ? མདོག་ ལ་དོགས། བཟུགས།
ཁ། (པ་མ་ཚུ་) གསུམ་ མི་འོངས་པའི་ ཚིག་དང་སྐྱུར་ཏེ་ རྫོང་ཚིག་བཟོ།
ག། (ཅི་ ཡི། ལུག་) (པས། མས། བས།) (དོ། དེས།) (ནི། འོང། ག།
དཔོ།) རྒྱ་ལུ་ དུས་ལྟེ་ གྱི་ བྱ་ཚིག་གཅི་དང་གཅིག་ཁར་ འཇུག་འོང་ག་? དཔེར་བཟོན་ལྟེ་ རེ་རྒྱབ།
ང། སྤྱང་འདི་ནང་ལས་ ཡིད་ཆེས་སི་སི་ ལོ་རྒྱུས་གཅི་ལོ་ཡི་? འདི་གི་སྐོར་ལས་ རོན་མཚམས་གཅིག་ བྲིས།
ཅ། ལ་ལས་ བཤད་ཐོ་གཏངས་ རྒྱུངས་གཅིག་གིས་མེན་པར་ གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཡང་ གཞན་སེམས་
གསོ་རྒྱགས་པའི་ དཔེ་ཅིག་བྲིས།
ཆ། སྤྱང་འདི་གིས་ རྫོང་དོན་ ག་ཅི་བཏོན་ནི་འདུག་གོ་?

ལྷན་ཐབས།

༡. སྤང་སྤང་འབད་དགོཔ།

བསྐྱབ་བྱ།

མི་རྒྱལ་མེད་སློབ་གཏད་འགྲོད་པའི་གཞི།
 རྒྱ་གསེར་དདུལ་བསགས་པ་ཕུང་གི་གཞི།
 བུ་སྐྱལ་ལང་ཤོར་བ་རོ་ཚའི་གཞི།
 གཞི་དེ་གསུམ་མེདན་མེདཔ་ར་དྲག།

སློབམ་དད་པ་ཅན་ལུ་སྤྲོ་མས་དགའ།
 འབངས་དམ་ཚིག་ཅན་ལུ་དཔོན་གྲིས་དགའ།
 བུ་མོ་རོ་རིས་ཅན་ལུ་ཀུན་གྲིས་དགའ།
 དག་འཇམ་འདི་གསུམ་ཡོདན་ཡོདཔ་ར་དྲག།

བུ་མཁས་རུང་པ་མའི་བསྐྱབ་བྱ་དགོ།
 ཚོསཔ་མཁས་རུང་ཕྱགས་རྒྱུད་བཟང་པོ་དགོ།
 ཚོངཔ་མཁས་རུང་སློན་བསགས་འབྲས་བུ་དགོ།
 དགོཔ་འདི་གསུམ་འཛོམ་ན་འཛོམ་ར་དྲག།

སློབ་ཚན་ ༥ པ། རྗེ་དོན། དབྱུང་ཞིབ།

དབྱུང་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི་ བརྟགས་ཤིང་དབྱུང་ནི་འདི་ཡིན། ལུ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ མནོ་བསམ་ཤར་ཕ་ཅིག་ མ་འབད་བར། དང་པ་
ར་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལེ་རྒྱུད་དང་ ཕན་གནོད་ཚུ་ལུ་ བརྟག་ཞིབ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ འབད། ལུ་གི་མཐའམ་ལེགས་ཤོམ་
འབད་མཐོང་ཞེན་ལས་ རྒྱུང་ག་ཅིག་འབད་དགོཔ་ཡིན། ཉེ་མ་འབད་ཚར་བའི་ལུ་འདི་མགུ་ལས་ གནོད་པ་འབྱུང་པ་ཅིན། འདི་
རང་གི་མི་ཚེའི་ ཉམས་སྲོང་ཡིན་ལས། འདི་བརྩམ་མའི་ལུ་ ལོག་ཤུལ་ལས་ མི་འབད་ནི་མེན་པར་ ག་དེ་སྟེ་ འབད་བ་ཅིན་དག་
ག་? ཐབས་ལམ་གུ་ གཞི་རྟེན་འབད་དེ་ བརྟེན་ཤུགས་བསྐྱེད་དགོཔ་ཡིན། འདི་བརྩམ་མའི་ཐབས་གནས་སྐབས་དང་ བསྐྱེད་རྟེན་
ཚུ་ རང་གི་ཚེགས་ཚུ་ལུ་ཡང་ སྐབ་སྟེ་ འཚོལ་མི་ལུ་ཚུ་ ལོག་ལེགས་བཅོས་འབད་ནི་འདི་ རང་གི་ལག་པར་ཡོད་པ་ལས། ལུ་
ལུ་བརྟག་དབྱུང་ག་ནི་ཡང་མ་འབད་བར་ ཚར་གཅིག་གུ་ བཤོལ་བཞག་མི་བརྟག་ནི་གི་ དོན་ལུ་ཡིན།

རྗེ་དོན་ལུ་པ། དབྱུང་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི་ ལྷག་ནི་དང་འབྲེལ་ཉེ་ ག་ཤམ་འཁོད་ལྷག་དེབ་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་
འབྲེལ་ལྷག་སྟེ་ རྗེ་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚུམ་རིག་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོཔ་ཡིན་ནོ། ལྷག་དགོ་པའི་ ལྷག་དེབ་
གྱི་མིང།

- ༡- རྗེ་དོན་དང་སློན་ལུགས།
- ༢- ཉེ་བ་བྱ་གནས་ལོ།

༡. སློབ་ལམ།

འབྲི་ཚུལ་ནང་དོན་གྱི་མོ་དོན་དང་། བསམ་པ་བཟང་དཔེ་གྱི་ཁྱད་པར་། འབྲི་ཚུལ་འབྲི་ཐངས་གྱི་རིག་ཚུལ་འཕྲོ་ཐབས་དང་། འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་
སློབ་སྦྱོར་གཞི་བཟུང་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱུ་གསུམ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཞིན།

༣ ཉེ་མ་ ང་བུམ་ཟེ་ རིགས་བཟང་དྲགས་ཅིག་ལུ་སྐྱེས་ལེན་ཏེ་ རིགས་རྒྱུད་རང་དང་མཉམ་པའི་ མནའམ་ལེན་ཡོད་མི་
ལས་ ལཱ་ལོ་བུ་གཅིག་སྐྱེས། སེམས་ལུ་དགའ་བ་ ཚད་མེད་པ་ཅིག་བྱུང་སྟེ་ བུ་སྐྱེས་པའི་དགའ་སྟོན་རྩེ་ཡང་ རྒྱ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་འབད་
འབད་ཡི། བུ་འདི་ སྐྱེ་བའི་སྐྱབས་ལུ་ བུ་བ་སྦྱོད་ལམ་རྩེ་ ག་ནི་བ་གཟབ་ཆེ་ཆེ་དང་། སེམས་ལུ་ཚོ་གུང་སྐྱུག་བསུལ་ ག་ནི་ཡང་མེད་
པར། ཞི་བ་དེའི་ཐོག་ གནས་ཏེ་ཡོད་པ་ཞིན།

༡

ཞིན་རུང་། དེ་དང་ ཡུན་མ་རིང་མོ་ཅིག་ཁར་ ལཱ་ལོ་ཅིག་སྐྱེ་ནི་འབད་མི་ བུ་བུལ་མམ་འདི་ སྐྱེ་ནི་འབད་བའི་བསྐྱར་ལས་ ཉེ་མ་དང་
མ་འདྲ་བའི་ སྦྱོད་པ་རྩུབ་དྲགས་ཅིག་ལུ་ རྒྱུར་སོ་ཡི། དེ་ཡང་ མོ་གི་སེམས་ལུ་ མ་མཚོ་བ་ར་ བསམ་ངན་རྩེ་ རང་བཞིན་གྱིས་
འཁོར་ཏེ་ འོངས་ལས། རྟགས་མཚན་འདི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བུ་སྦྱོར་ཤོས་འདི་གི་མིང་ བསམ་བཟང་དང་། རྒྱུང་ཤོས་འདི་གི་མིང་
བསམ་ངན་ཟེར་བཏགས་ཅི།

༢

དེ་ལས་ ཁོང་གཉིས་ ཆ་རོགས་རྩེ་དང་གཅིག་ཁར་ ཅུང་མོ་ཅུམ། སར་བཤལ་ རྩེ་བཤལ་སྟེ་ སྦྱོད་པའི་བར་ན། ལཱ་ལོ་གི་ སྦྱང་
བ་ཡལ་ཏེ། ཁོང་ར་གཉིས་ རང་སོའི་ ཆ་རོགས་རྩེ་ལྗོད་དེ་ རྒྱ་མཚོའི་ནང་ལས་ རོར་བུའི་བྱེ་བྲག་རྩེ་ ལེན་པར་འགྲོམ་ད། ལམ་
ཐག་རིང་ནི་དེ་གིས་ ལམ་ལྗོད་ཀ་ལས་ བསམ་བཟང་དང་ཆ་རོགས་རྩེ་ རྒྱགས་སྐྱེལ་རྩེ་གསུམ་ཏེ་ དཀའ་མ་སྦྱོར་སྦྱོད་ལུག། ཁོང་ཆ་
ཁྱབ་ རྩེ་མ་བཀྲེས་ ཉམ་ཐག་ ལམ་འགྲོམ་རྩེ་གསུམ་པར་ ཞག་ཡང་ ལམ་ལྗོད་ཁར་ ཤིང་སྦོམ་ཅིག་གི་རྩུབར་ ཤིང་གི་ལྷ་མོ་ལུ་
སྐབས་འཚོམ་ སྐར་བཅའ་སྦྱོད་པའི་སྐབས། ག་ར་གིས་ སྐབས་དཀོན་མཚོག་གསུམ་ སེམས་ཁར་དྲན་ཏེ་ གསོལ་མ་བཏབ་སྟེ་
ཉལ་ད་ལུག།

༣

བསམ་བཟང་གི་ མི་ལམ་ནང་ ཁོང་གནས་བཅའ་སྟེ་ སྦྱོད་པའི་ཤིང་གི་ སྤྱི་ཏོག་ཁ་ལས་ ཤིང་གི་ལྷ་མོ་ཅིག་ མཐོན་སུམ་འབད་
ཐོན་ཏེ། ལྗོད་ཀྱི་ དཀའ་ངལ་འདི་ ང་གིས་ འཇམ་ཏོར་ཏོ་འབད་ བསམ་རྩེ་གསུམ། ལྗོད་ར་ དེ་གི་ ཤིང་གི་ཞལ་ལག་འདི་ གཅད་པ་
ཅིན། ག་ཅི་དགོས་ འཕྲོ་བུ་རྩེ་གསུམ། ཟེར་ མི་ལམ་ ཡ་མཚན་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ མཐོང་ལུག། དེ་གི་ ི་ནངས་པ་ བསམ་བཟང་གིས་ མི་
ལམ་ནང་མཐོང་དོ་བཟུམ་ར་ ཤིང་གི་ཞལ་ལག་གཅད་པ་ད། ཟ་འཇུང་གི་རིགས་རྩེ་ བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་ཐོན་ཏེ་ ཁོང་ཆ་ཁྱབ་ ཟ་
འཇུང་ལུ་ འོངས་སྦྱོད་དེ་ སྦྱོད་ལུག།

༤

དེ་སྟེ་སྦྱོད་པ་ ལུ་གཅུང་བསམ་ངན་དང་ ཁོ་རའི་ཆ་རོགས་རྩེ་ཡང་ ལུ་སྐྱུག་ ཐང་ཆད་དེ་ མོ་ཀུན་མ་སྦྱོད་པའི་ ས་གོ་འདི་ནང་སྦྱོད་པ་
ད། མོ་ཀུན་མ་དང་ཆ་རོགས་རྩེ་གིས་ ཤིང་གི་ཞལ་ལག་གཅད་པ་ད། ཟ་འཇུང་གི་རིགས་ རྩེ་གསུམ་ནི་མེད་པ་ཅིག་ འཕྲོན་མ་མཐོང་སྟེ།
ཁོང་ཆ་ཁྱབ་གྱིས་ ཤིང་གི་ཞལ་ལག་ བཏོག་པ་ཅོམ་གྱིས་ དེ་བཟུམ་མའི་ འོངས་སྦྱོད་ འཕྲོན་ནི་ཡོད་པ་ཅིན། ང་གིས་ ཤིང་འདི་

༥

རྩ་བ་ལས་ར་ འབལ་ཏེ་ གཏང་པ་ཅིན། ད་བཅས་ཆ་ཁྲབ་ དཀའ་ཕྱི་གཞི་ཡང་ སྤྱད་མ་དགོ་པར། ཟ་འབྲུང་གི་རིགས་ རྫོགས་ནི་
མེད་པ་རྩོམ་རྩོམ་ འཕྲོ་བ་རྫོགས་ནི་མས། ཟེར་མཚོ་སྟེ། ཤིང་འདི་ རྩ་བ་ལས་ར་ ར་ཏོ་འབལ་ཏེ་ གཏང་མ་དུ། ཤིང་གི་ལྷ་མོའི་ རྩ་
འབྲུལ་གྱིས་ མོ་ར་ སྤུལ་གནག་པོ་ སློམ་ཅིག་ལུ་སྤུལ་ཏེ། ཁོང་ཆ་ཁྲབ་ ག་ར་ བཟའ་བའི་བར་ན། ད་ར་ གཉིད་ཚོར་ཏེ་ བལ་བའི་
བསྐྱེད་ལས་ ཉམ་ནངས་མོ་རུག་གོ།

སློབ་ལྟུ་

༡. ཨ་ལོ་གཉིས་ཀྱི་ མིང་ བསམ་བཟང་དང་། བསམ་པུ་ ཟེར་བཏགས་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཨིན་པས་གོ་? དེ་སྟེ་
བཏགས་ནི་འདི་ བཏུབ་ཅིག་འདུག་ག་?
༢. གྲལ་འབབས་ ༥ པ་འདི་ ག་ཅི་སྐོར་ལས་ ཨིན་ན་? བརྒྱད་དོན་བཏོན།
༣. རྩ་འབྲུལ། བར་ན། བསམ་གྱིས་མི་ཁྲབ། ཅོམ། ཟེར་མི་རྩོམ་གིས་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ རྫོད་ཚོག་བཟོ།
༤. རུ་གཟུང་གིས་ མིང་དང་བརྟུན་པའི་ འབད་གཞག་འདི་ གྲལ་འབབས་ ག་ཅི་འདི་ བཏོན་རུག་ག་? ལ་གསལ་
བྲིས་?
༥. གྲལ་འབབས་ ༧ པའི་ནང་ བཞུགས་ཆེ་བའི་གནས་རྒྱལ་ གོ་མི་འདི་ བྲིས།

སློབ་བཏང་བྲི་བ།* ལོ་ན་རྒྱུད་ཀྱི་ལས་ ཨ་ལོ་ཆགས་པ་ཅིན། དཀའ་པོ་ག་ཅི་ར་འོང་ནི་མས་གོ་? དཀའ་པོ་དག་པ་ཅིག་ བྲིས།

༢. རི་བོང་ཅལ་སྤྱོད།

རང་གིས་ དངོས་སུ་བརྟགས་ཤིང་དབྱེད་དགོས་ ལག་ཆེ་བའི་སྐོར་དང་ མིང་ཚིག་གསར་པ་རྒྱ་གི་སྤྱེབ་དང་ ལྷག་རིག་ཡར་འཕེལ་གཏང་ནི་
སྤྱང་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སྤྱང་གཞན་གི་རྒྱ་གས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

༣ ཉེ་མ་ མཚོ་རྒྱུད་ཀྱི་ཅིག་གི་ སློ་ལོགས་ལར་ རྟོག་མ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་བཏགས་མི་ ཤིང་བིལ་བ་གི་འོག་ལུ། ཁོང་
རི་བོང་རྒྱག་ཨ་རྟག་ར་ དག་འ་སྤྱིད་ཀྱི་ངང་ལུ་ སློ་བཏོན་ཏེ་ སྤྱོད་དོ་ཡོད་པ་མས།

ནམ་ཅིག་འབད་མ་དུ། མཚོ་འི་ནང་ལས་ “ཅལ་” ཟེར་བའི་སྤྱི་ཅིག་ ཁོང་རྒྱག་གིས་གོ་སྟེ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ རྣམ་རྟོག་ལངས།
འདྲི་བྱེལ་འབབ་སྟེ་ འོག་འགྲོལ་དུ། འདོམ་རྒྱ་གིས་མཐོང་ལུ། ཁོང་གིས་ ག་ཅི་འབད་དཔ་སྟོ་? རྣམ་རྟོག་ལངས་ལང་ར་
འདྲུལ་འབད་ འོང་དེས། ཟེར་དྲིལ་དུ། རི་བོང་གིས། ད་ལེས་ ཨ་རྟག་དང་མ་འདྲ་བའི་སྤྱི་ “ཅལ་” ཟེར་མི་ སེམས་ཅན་ཅིག་འོངས་
ཡི། དེ་གིས་འབད་འདྲི་བྱེལ་ཏེ་ འོག་འོངས་འོངས་ཨིན། ཟེར་མ་དུ། འདོམ་རྒྱ་ཡང་ ད་ལེས་ རྟགས་ཚལ་ནང་ ཉེ་མ་མཐོང་མ་
སྤྱོད་ས་པའི་ སེམས་ཅན་ཅིག་ འོངས་འདྲུས། ཟེར་མཐོང་སྟེ་ རི་བོང་གི་ རྟོང་བདེའ་འགྲོག་ཡར་སོ་ལུ།

དེ་ལས་ སྤྱི་རྒྱ་གིས་ ཁོང་ག་ར་འགྲོག་འགྲོལ་ར་ མཐོང་སྟེ་ འོག་དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན་ དྲིལ་དུ། ཉེ་མ་བཟུམ་འབད་ སྤྱབ་ལས་ སྤྱི་རྒྱ་
ཡང་འགྲོག་ལུ། དེ་བཟུམ་འབད་ མ་ཉེ། ལྷང་མོ་ཆེ། གྲང་། ལྷག། དོམ། རྒྱ་གིས་ མཐོང་སྟེ་དྲིལ་དུ། ཉེ་མ་བཟུམ་ར་ སྤྱབ་ལས།
ཁོང་ ག་ར་ རྣམ་རྟོག་ལངས་ཏེ་ ལུ་སྤྱི་ལྷིང་སྤྱི་དང་བཅས་པ་འབད་ འོག་ཡར་སོ་ལུ། ཡུད་པ་ཅིག་ལས་ རྟགས་ཚལ་ནང་
སེམས་ཅན་མེད་ན་ མ་གཏོགས་ ཡོད་ཚད་གཅིག་པོ་ འདྲི་བྱེལ་འབབ་སྟེ་ འོག་འགྲོག་ཡིན་མས།

ཡུད་པ་ཅིག་ལ་ལས་ སེམས་ཅན་ག་ར་ ལུ་སྤྱི་གི་ ཉམ་ཐག་སྟེ་ རི་ཅིག་དང་ ཐག་ཉེ་སར་སྤོད་པ་དུ། སེང་གི་གཡུ་རལ་ཅན་མ་ རིག་
པ་ ཡོད་མི་ཅིག་གིས་མཐོང་སྟེ། རྒྱུ་ཆ་ཁྱབ་ ལ་ལུ་མཚམས། ཀངས་དང་ ལག་པ་ལུ་ སྤེར་ཞག་རྣོས་ལིག་ལི། ལུས་སྤོབས་ འུགས་
དང་ལྷན་མ་ཚང་ཅ་ཨིན་མ་མས། གནད་དོན་ ག་ཅི་ལས་བརྟན་ འོག་འགྲོད་གོ་པ་སྟོ་? ཟེར་དྲིལ་དུ། ཁོང་གིས་ དུས་ནམ་ཡང་མེད་
པའི་ སེམས་ཅན་ “ཅལ་” ཟེར་མི་འདི་ འོངས་ཏེ་ འོག་འགྲོལ་ཨིན། ཟེར་ སྤྱབ་ལུ།

སེང་གི་གིས། ཉེ་ སེམས་ཅན་འདི་ ག་ཉེ་འདུག་? རྒྱུད་ཀྱིས་མཐོང་ཅི་ག་? ཟེར་ དང་པ་ར་ དོམ་ལུ་དྲིས། དེ་ལས་ རིམ་པ་བཞེན་
དུ་ རྒྱངས་དབྱེད་དེ་དྲིལ་དུ། མཐའ་མཚུག་རི་བོང་ལུ་ ལྷག་ལུ། རི་བོང་ལུ་ ག་གིས་ སྤྱབ་སྤྱབ་སྟོ་? ཟེར་དྲིལ་དུ། ཁོང་ར་གིས་
དངོས་སུ་མཐོང་ཅི། ཟེར་ སྤྱབ་ལུ། འདི་ ག་ཉེ་འདུག་? གོ་ཟེར་དྲིལ་དུ། “ཅལ་” ཟེར་སྤྱབ་སའི་ ས་ཁོངས་ནང་ རྒྱུད་དེ། བཟོ་
བར་འགྲོ་བའི་བསྐྱང་ལས་ མཚོ་འི་ནང་ ཤིང་བིལ་བ་གི་ རྟོག་མ་བུད་བའི་སྤྱི་ “ཅལ་” ཟེར་མི་འདི་ཨིན་མ་འབད་ ཤེས་ཆི་ལུ།

རྟོགས་སོ།།

སྦྱང་ལྷན།

དྲི་བ།

- ༡- སེམས་ཅན་ག་ར་ བྱོན་འགྲོ་དགོ་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་ན?
- ༢- སྤང་འདི་དང་ ཆ་འདྲ་བའི་ སྤང་གཞན་ ལུང་ཀྱུ་ཅིག་ བྲིས།
- ༣- སེམས་ཅན་རྩེ་ག་ ཅལ་སྤྲུ་ལུ་འདྲོགས་ཏེ་ གྲུལ་བསྐྱར་འགྲོ་བའི་མཐོང་སྤང་འདི་ རོ་མ་ར་ མཐོང་མཐོང་བརྩམ་སྤོས་ བཏགས་ཏེ་བྲིས།
- ༤- རོགས་ཀྱིས་ སྤྲུབ་ཚད་ཅིག་ལོ་ བཏགས་ཤིང་མ་དབྱེད་པར་ འབད་བ་ཅིན་ ལྷ་བས་མ་བདེས་ ག་ཅི་འཕྲོན་འོང་གོ་? དཔེ་ཅིག་བཀོད།

༣. འབྲུང་སྤངས་མེད་པའི་མི།

ལྷག་ཐངས་ཀྱི་རིག་པ་ འཕེལ་ནི་དང་ མིང་ཚིག་གསལ་པའ་ཤེས་ནི། སྤངས་འབྲུང་གི་ རིག་ཐུལ་འཕེལ་ཐབས་ལུ། འདི་ནང་ལས་ཐོན་མི་
མིང་ཚིག་རྒྱ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

༤ ཉེ་མ་ གཡུམ་ཅིག་ནང་ མི་ཅིག་ཡོད་པ་ཨིནམ་མས། ཉེ་མོ་གཅིག་འབདཝ་ད་ ཁོ་ བཤལ་ཡི་བཤལ་ཡི་ར་ གཡུམ་
གཞན་ཅིག་ཁར་སྟོད་ལུ་ག།

ཁོ་གིས་ རྒྱུ་སྐྱོམ་ཅིག་གི་སྐོ་ཁར་སོང་སྟེ། དབའི་..... ཨམ་ ང་ལུ་ ད་རེས་ གནས་པོ་ཅིག་བརྟེན་དགོ་པས། ཉེ་མ་ཡང་ ཉ་ལམ་
འཇུལ་རནམ་ལས་ ག་ཉེ་ཡང་མི་སྟོད་ནི་མས། ཟེར་སྐབ་ད། ཨམ་འདི་གིས་ཡང་ རྒྱུ་འདི་ནི་སྤངས་ཡོད། བཞུགས་ནི་ར་སྐྱམ།
སྟོད་ར་ གཅིག་པ་ཨིན་ན་? གཞན་ཆ་རོགས་ག་ཡང་མེད་ག་? ཟེར་དྲིཝ་ད། ཨམ་སྤུ་དང་ཨམ་ལོ་འདི་ ལེ་ཤ་ར་ཡོད། དེ་འབདཝ་
ད། ད་རིས་འདི་ ང་ར་ གཅིག་ར་ ཨིན། ལྷ་ཕར་རྒྱུར་ རོར་རེ་བཙོང་མི་ མེད་ག་? མཚོ་སྟེ་ གཡུམ་བཤལ་རྒྱབ་སྟེ་ བལ་བར་འོངས་
འོངས་ཨིན། ཟེར་སྐབ་ལས། ཨམ་འདི་ ཡིད་ཆེས་སྟེ། རྒྱུ་ནང་ཤོག། ཟེར་སྐབ་སྟེ་ དེ་འཕྲོ་ལས་ སྤང་ཆང་ཅིག་སྤངས་ཀྱིན་ལུ་ག།

ཨམ་གིས་འབད་བ་ཅིན། ཉེ་མ་ཕྱང་ནང་ཕོར་པ་འབག་སྟེ་ འོང་མཚོ་སྟེ་ སྤང་ཆང་འདི་ར་ གདོད་ཁར་བཀལ་བཞག་སྟེ་ ཕོར་པ་མ་
བཀལ་བས། ཁོ་གི་ སྤང་ཆང་ཟེར་མི་འདི་ འབྲུང་ནི་འདི་ ཕར་ར་བཞག། མིག་གིས་ར་ མཐོང་མ་སྤྱོད་མི་ཅིག་ཨིནམ་ལས། བཟའ་
ནི་ཅིག་ཨིནམ་འདྲས་མཚོ་ ཆང་བཤོ་བཏོན་བཞག་སྟེ་ ལག་པ་གིས་སྤངས་འདི་ དཔོགས་ཅི་ར་བཟའ་ད་ལུ་ག།

ཨམ་འདི་ནི་ཐབ་ཁར་ གཡོག་ལུ་ལུ་ཡོངས་ཉེ་ སྤང་ཆང་རྒྱ་བཀལ་ནི་ཡང་བཟེད་དེ་ ལུས་སོ་ལུ་ག། ཡུད་པ་ཅིག་ལས་ དཔུང་རིག་
བཏང་སྟེ་ སྤང་ཆང་གི་ རྒྱ་ བཀལ་བར་འགྲོ་བའི་བསྐྱང་ལས་ནི། སྤངས་ཡང་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ཉོད་སྟོང་མ་འབད་ ཉིང་སངས་
ས་བཟོ་བཞག་སར་ མཐོང་མ་ལས། གཡལ་..... ག་དེ་སྟེ་ཨིན་ན་? ཟེར་མཚོ་སྟེ་ ཉོད་དེ་འབྲུ་སྟེ་ ཐབ་ཆང་ནང་ བཀལ་བཞག་ལུ་ག།

དོ་རུང་། ཨམ་ཅི་ཅིག་ཁ་ལས་ སྤནམ་རུང་མ་ཅིག་བཙོ་སྟེ་ ཁོ་ལུ་ཡང་བྱིན། མོ་ར་ཡང་ སྐོ་ལོགས་ཁར་སྟོད་དེ། སྐོ་སྐབ་ཅི་ར་བཟའ་མ་
ད། ཨམ་འདི་ནི་ ཨམ་རྟག་ར་བཟའ་ནི་དེ་གིས་ ལུ་སྤྱང་ར་རྒྱུད་དེ་ འབྲུམ་ཅིག་ཁ་ནང་བཏུགས་ཉེ། དེ་འཕྲོ་ལས་ ནང་རྩས་བཏོན་
བཟའ། བགས་ཀོ་འདི་ གདོད་ཁར་སྤངས་ཉེ་ བཞག་བཞག་པ་མས། ཁོ་གིས་བལྟཝ་ད། ཁ་ནང་མ་བཟའ་བར་ ལྷ་པ་གུ་ བཀལ་
ཡི་ར་ བཞག་དོ་བཟུམ་མཐོང་སྟེ། ཁོ་གིས་ཡང་ བང་རུང་ནང་ལས་འབྲུམ་ཅིག་ ལྷ་པ་གུ་ཚར་རེ་དབུར་ཡི་ར་ གདོད་ཁར་སྤངས་
བཞག་ལུ་ག། སྤནམ་རུང་མ་བང་རུང་གང་མ་འདི་ རྩོགས་རྩོགས་ལུ་ ཁོ་གི་ལྷ་པ་ཡང་ ཚ་སྦྱིར་སྦྱིར་བཟོ་ད་ལུ་ག།

དོ་རུང་། ཨམ་འདི་གིས་ སྤནམ་ཨམ་ཅི་བཞེས། ཟེར་སྐབ་ད། ཁོ་གིས་ ད་འབདཝ་བཏུབ་པས། ལྷ་པ་ཡང་ ཚ་སྦྱིར་སྦྱིར་བཟོ་ད་ཡི།
ཟེར་སྐབ་ལས། ཨམ་འདི་གི་མཚོ་བསམ་ལུ་ གཡལ་..... མི་འདི་ སྤནམ་བཟའ་བར་ ག་ཅི་འབད་ ལྷ་པ་ཚ་ཚིལ་ཨིན་ན་? ཟེར་
མཚོ་ལུ་ག། དེ་ལས་ བྱི་རུ་ཨམ་གིས་ ལྷོ་གཡོ་ སྐགས་བཙོ་ ལུ་ཆང་ཨམ་རག་དང་བཅས་པ་འབད་ བྱིན་ལུ་ག། ཁོ་ འདི་བཟུམ་གྱི་

བཞེས་སློབ་ ཉེ་མར་ བཟའ་བཟའ་མ་ར་མེད་པ་ལས། ལྷོགས་འཛིག་ལངས་ཏེ་ ཚད་ལས་བཞུལ་ བཟའ་ད་ལྷག། ཉེ་མར་སྤང་ཚང་
གི་ སྤངས་བཟའ་ནི་དེ་གིས་ མོམ་སློབ་ལྷོ་ཡོད་པའི་ལར་ ལྷོ་ ཚད་མེད་པ་བཟའ་ནི་དེ་གིས་ ལུབ་མོ་ཡུད་པ་ཅིག་ལས། ལ་ལས་
བསྐྱབས། ལུབ་ལས་བཤའ་སྤྱེ། མལ་ཆ་ནང་ལུ་ ཆབ་གསང་ ཟེར་མ་ཅིག་ ཤོར་སོ་ལྷག།

རྩོམ་ཞུས་འདི་ གཉིད་ཚོར་མ་ཅིག་ མངས་ལུབ་མོ་ དེའི་མཉམ་མཉམ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ ཉལ་ར་མ་ཚུགས། ཟེར་བལྟ་བར་ འགྲོ་
བའི་བསྐྱེད་ལས་ ཚད་མེད་པའི་ཆབ་གསང་བཏང་སྟེ་ རྒྱུ་གང་ཆབ་གསང་གི་དྲིམ་ རྒྱུམ་གཅིག་མ་གཏོགས། མཉམ་མཉམ་འདི་
གར་སོང་ཡང་མིན་ལྷག། ཟེར་ཞིན་མ་མས། ཞུས་འདི་ རྣམ་རྟོག་ར་ལངས་ཏེ་ འདི་བཟུམ་མའི་ མི་རན་ དེའི་རྒྱུ་མཉམ་ ག་དེ་སྟེ་
ལྷོད་ལྷོད་ཡིན་ན་སློབ་ བཟའ་ཡང་རོགས་ལས་བཟའ། དོ་རུང་། ཆབ་གསང་ཡང་ མལ་ཆ་ནང་ལུ་ བཏང་བཞག་སྟེ་ ཞིན་པས།
ཟེར་ ལ་གདུག་ལངས་ཡི་ར་ ཆབ་གསང་འཕྲུག་དགོས་ ལུང་ལྷག་གོ།

སློབ་ལྟུང་། དྲི་བ།

༡. ལྷུང་འདི་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་ མིང་ བྱ་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ ལས་ཚོགས་ ཚུ་ མོ་སོར་བཏོན།
༢. ལྷུང་འདི་ རོ་མ་ར་ལྷུང་འཕྲུངས་བཟུམ་ཚོར་མ་མས་ག་? ག་ཅི་འབད་?
༣. ལྷུང་འདི་ནང་བཏོད་ཡོད་པའི་ མི་འདི་གི་ བྱ་སློབ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཁོ་རའི་རོ་སློབ་བཤའ་པ་ ལ་གསལ་ཅིག་གིས།
༤. ཞུས་འདི་གིས་ ཁོ་ རོ་མ་ཤེས་རུང་ ཟེར་ལྷུང་བྱིན་ཏེ་ གནས་པ་བརྟུག་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་ཞིན་ན་?
༥. ལྷོམ་ནང་ལས་ མིང་མཐའ་ཡོད་མི། བྱ་ཚོགས་དང་ མིང་ མོ་སོར་ལྷུས།

ཡོད་པ། ཉེ་མོ། འབད་ཟ། གནས་པ། རན་མ། ལྷོང་མ། དྲི་ཟ། འོང་མ། མོང་མ། ཞིན་མ། ལག་པ།
སྤང་མ། མཐོང་མ། སྤན་མ་རུང་མ། བཟའ་ཟ། འཕྲུག་ བལྟ་ཟ། གང་མ། ལྷ་པ། མོམ་ རྩོམ་ མཉམ་མཉམ་
དྲི་ཟ། ལྷོད་པ། ཞུས་ ཞུས་ དྲི་ཟ། འོང་མ། ལག་པ། ཚོར་ཟ། དགོས།

༥. བསམ་ཞིབ་སྟོན།

དབྱི་གཏམ་ལྷག་ཐངས་ ལྷོ་གི་འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཚུ་ ཤེས་ཐབས་ལུ།

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

འཐབ་མ་ཤེས་ན་སྤང་མེན།། འཚམ་མ་ཤེས་ན་མི་མེན།།

སློ་ཚ་ལོགས་དང་བསྐྱུན་ཏེ་སྤྲོད།། གོ་ལ་ཁྲིམ་ཚད་བསྐྱུན་ཏེ་བྱོན།།

བསམ་པ་སྟོན་ལ་གཏང་ན་མཁས་པ།། འགྲོད་པ་རྗེས་ལ་བསྐྱེད་ན་སྤྲོད་པོ།།

ཡོད་ཚད་ལོགས་ལུ་མ་སྟོན།། ལྷག་པོ་མི་གིས་འབད་འོང་།།

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

སློབ་ལྷན།

དེབ།

- ༡- གཉིད་ཚད་རང་གིས་མ་གཟུང་ན། གཉི་ལུ་གཉིད་ལུ་ཚོགས་ནི་མེད།། ཟེར་བའི་ བཅུད་འོ་མ་ ག་ཅི་སྤྲོད་མས་?
- ༢- བསམ་པ་སྟོན་ལ་གཏང་ན་མཁས་པ།། འགྲོད་པ་རྗེས་ལ་བསྐྱེད་ན་སྤྲོད་པོ།། ཟེར་བའི་དཔེ་ འོ་མ་འབད་མཐོང་མི་ཅིག་བཀོད།
- ༣- ཤེས་ཚད་ལོགས་ལུ་མ་སྟོན།། མཁས་པ་མི་གིས་འབད་འོང་།། ཟེར་མི་གི་ བདེན་ཁུངས་ཅིག་ དཔེ་དང་སྤྲོད་པོ།
- ༤- ལུ་དང་བྱ་བ་ ག་ཅི་ར་ འབད་དགོ་ཅུང་། ཤོ་དང་འཁྲིལ་ འབད་དགོ། ཟེར་མི་འདི་ ཚོགས་བཅད་ ག་ཅི་འདི་ནང་ལས་ འཐོན་མ་མས་?
- ༥- ལོགས་ལུ་ ལྷན་པོ། ལྷན་ རྗེས། འགྲོད་པ། ཚོགས་མཚོན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གོ་དོན་འཚོལ་ སྤྲོད་ཞུ་ནས་ ལས་ལུ་ དེ་དང་བསྐྱུན་པའི་ ཚོད་ཚོགས་ལེ་ བཟོ།
- ༦- འཐབ་མ་ཤེས་ན་སྤང་མེན།། འཚམ་མ་ཤེས་ན་མི་མེན།། གནས་སྤངས་ག་ཅི་བསྐྱུན་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་འོང་ག་? ཚོད་ཚོགས་ནང་བཅུགས་ཏེ་ སྤྲོད་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་ཅིག་བྲིས།

ལྷན་ཐབས།

༡. དཔལ་ཉམས་དང་སེམས་ཤུགས།

གླུ་འཛོལ་བའི་ཚིག་

རི་བ། དེའི་ཁོད་སྟོད་ཡར་བཅད་སེང་གེ་གཞུགས། །དེའི་སེང་གེ་གཞུགས་ལུ་ལགས་མ་འདོགས།།
དེའི་སེང་གེ་གཞུགས་ལུ་ལགས་འདོགསན། །ད་སེང་གེ་གངས་ལུ་མཚོང་ནི་ཡིན།།

ལན། རྒྱུད་ཁོད་སྟོད་ཡར་བཅད་སེང་གེ་ཡ། །ད་སེང་གེ་གཞུགས་ལུ་ལགས་འདོགས་གེ།
རྒྱུད་སེང་གེ་གངས་ལུ་མཚོང་ན། །ད་སྐྱལ་པའི་ཚོས་རྒྱལ་བུ་བརྒྱུད་ཡིན།།
རྒྱུད་སེང་གེ་གངས་ལས་བརྒྱང་ཆི་ནི།།

རི་བ། དེའི་ཁོད་སྟོད་འཛོང་འཛོང་མ་བྱ་གཞུགས། །དེའི་མ་བྱའི་གཞུགས་ལུ་ལགས་མ་འདོགས།།
དེའི་མ་བྱའི་གཞུགས་ལུ་ལགས་འདོགསན། །ད་མ་བྱ་རྒྱུ་ལུ་འཕྱར་ནི་ཡིན།།

ལན། རྒྱུད་ཁོད་སྟོད་འཛོང་འཛོང་མ་བྱ་ཡ། །ད་མ་བྱ་གཞུགས་ལུ་ལགས་འདོགས་གེ།
རྒྱུད་མ་བྱ་རྒྱུ་ལུ་འཕྱར་ན། །ད་རྒྱ་ནག་རྒྱལ་པའི་བུ་བརྒྱུད་ཡིན།།
རྒྱུད་མ་བྱ་རྒྱུ་ལས་བརྒྱང་ཆི་ནི།།

གཉེན་སྲུ

གཡུས་བཟང་ནོར་བུའི་སྒྲིང་ལྷ། །འཐག་མ་བཅའ་བ་གཡུ་དང་བྱ་བུ་བཅའ། །
འཐག་མ་དགུག་པ་སླིན་རྒྱུད་བྱ་མོས་དགུག་ས། །བྱ་འཁོར་བ་ལྷ་བྱ་གོང་མ་འཁོར། །

བྱ་ལྷ་ལྷ་ཟེར་ཡང་མར་མི་བདེ། །ལྷ་ལྷ་ཟེར་ཉེ་མར་བདེའོ། །
རང་སླིན་རྒྱུད་དམ་ཚིག་རྒྱུད་རྒྱུད་འདྲ། །

བྱ་ཉིག་ཉིག་ཟེར་ཡང་རྒྱུར་མི་འབོ། །བྱ་ཉིག་ཉིག་ཟེར་ཉེ་རྒྱུར་འབོ་ན། །
རང་སླིན་རྒྱུད་དགོ་འདོད་ཆེ་ཆེ་འདྲ། །བྱ་ཚོད་རའི་ཐང་ར་བཏང་ད་ནི། །

དགའ་སྲུ

དགའ་སྲོད་དགའ་སྲུད་སྲུད་བསྐྱོར་ཉེ། །ལོ་དང་རྒྱ་བ་སོང་ཡི། །
ཁྱི་གདུག་ཉེ་མའི་ཞལ་རས། །ད་རིས་མ་གཏོགས་མ་མཇལ། །
ད་རིས་མཇལ་བའི་ཁྱི་གདུག་ས། །སྒྲིང་བཞི་བསྐྱོར་བར་མི་གཏང་། །

གཡུས་སྲོད་གཡུས་སྲུད་བསྐྱོར་ཉེ། །ལོ་དང་རྒྱ་བ་སོང་ཡི། །
སླིན་རྒྱུད་བྱ་མོའི་ཞལ་རས། །ད་རིས་མ་གཏོགས་མ་མཇལ། །
ད་རིས་མཇལ་བའི་སླིན་རྒྱུད་། །རྒྱལ་ཁམས་བསྐྱོར་བར་མི་གཏང་། །

༣. དཔྱི་གཏམ་སྣ་ཚོགས།

ཞན་པར་བ་གཅིག་ཡོད་ན་དྲག་པ་མིག་ཏོ་ཚ།

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

ཁ་མེད་པའི་མི་ལུ་སྐྱབ་དོ་བདེ། །ཤིང་སྐྱེད་སྐྱེད་ཅན་མ་བརྒྱུ་དོ་བདེ།།

ནང་མཚོ་བའི་དོན་ཉིང་མེད་ན། །ཕྱི་བལྟ་བའི་མིག་ཏོ་ཞེས།།

ལག་ཆེ་མི་ཆེ་སྐྱམ་ཆེ། །སྐྱམ་བ་རང་ཆེ།།

ཁ་མེ་མགལ་དབྱར་རུང་དོད་མེད། །ཤུབ་པར་ཞུ་བའི་བཏགས་རུང་ལྗིད་མེད།།

སྟོབས་ལྡན་དང་མཉམ་རུང་། །སྟོད་པ་མི་དང་བསྐྱེད།།

གཏམ་ལས་མ་བདེན། །མི་བོ་བདེན། །

མདའ་རྒྱབ་ལུགས་མི་གཙོ་གཏད་ལུགས་གཙོ། །སློབ་ལུགས་མི་གཙོ་ཉན་ལུགས་གཙོ།།

གཏམ་ཚོགས་གསུམ་གྱི་བདེ་ལན་མ་བཞེན། །ལ་དང་བུ་ཡང་དོ་མི་ཤེས།།

མི་རྒྱས་ཅི་རྒྱས་ཅི་སྐྱོ་རིང་། །སྐྱོང་རྒྱས་ཅི་རྒྱས་ཅི་རྒྱ་རིང་།།

བ་རྒྱན་ཐག་གིས་གཞུང་། །མི་རྒྱན་རྩམ་པས་གཞུང་།།

རང་ལུ་རྩམ་པ་མེད་ན། །དཔའ་རྟགས་ཡོད་རུང་འཁར་མ།།

སློབ་ཚན་ ༤ པ། རྗེས་དོན། བརྩོན་ཤུགས།

བརྩོན་ཤུགས་འདི་ ང་བཅས་རའི་མི་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ དགོས་ཁག་ཆེ་མི་ཅིག་ཨིན། བརྩོན་ཤུགས་ཡོད་པ་ཅིན་ ལཱ་ག་ཅི་ར་ ཨིན་རུང་ འགྲུབ་ཚུགས་ནི་དང་། བརྩོན་ཤུགས་མེད་པ་ཅིན་ མཐར་འཁྲོལ་མ་ཚུགས་པར་ལུས་པ་ཨིན།

ད་ལྟོ་ ཡོན་ཏན་ལྷབ་པའི་གནས་སྐབས་ལུ་ཡང་ བརྩོན་ཤུགས་མེད་པ་ཅིན་ གཞན་དང་དོ་འགྲན་མི་ཚུགས། གཞན་བ་ རང་འགྲུབ་ ཚུགས་པ་འབད་ནིའི་ བརྩོན་ཤུགས་བསྐྱེད་དགོ། ཁག་དྲགས་ཀྱི་ལཱ་མ་འབད་ན། འབྲས་བུ་མང་རྒྱ་ཉོ་ཉོ་འདི་ མི་འཐོབ་ནི་ཨིན་མ་ ལས། དཀའ་བ་དང་དུ་སྒྲེང་དགོ།

ལཱ་ འགོ་བརྩམས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ མཐར་མ་འཁྲོལ་བར་ན་ སྤྱིད་ལུག་ནི་མི་འོང་ བཏགས་སར་བཀའ་ཚུགས་པ་ འབད་དགོ། ཡོན་ཏན་ལུ་དོན་གཉེར་སློབ་བསྐྱེད་དེ་ མ་ལྷབ་པ་ཅིན་ དང་པ་མཐར་བཀའ་ལ་མི་ཚུགས། ད་ལེས་ནངས་པ་ མཐར་བཀའ་ལ་ནི་རྒྱུད་པ་ གིས་མི་བཏུབ་ ག་བ་ཡང་དྲགས་པ་འབད་ གཟེངས་འཐོན་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ གོ་སྐབས་རང་གིས་འཐོབ་མི་ཚུགས་པ་ལས་ ལཱ་ལུ་ བརྩོན་ཤུགས་སློབ་ བསྐྱེད་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

རྗེས་དོན་ལྷག་པ། བརྩོན་ཤུགས་འདི་ ལྷབ་ནི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྗེས་དོན་འདི་དང་གཅིག་ཁར་ གཤམ་འཁོད་ལྷག་དེབ་དང་ ལྷན་ ཐབས་ལྷག་དེབ་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་འཁྲིལ་ལྷག་སྟེ་ རྗེས་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚུམ་རིག་ཤེས་ཡོན་ཡར་ རྒྱས་གཏང་དགོས་ཨིན་ནོ།

ལྷག་དགོ་པའི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་མིང་།

- ༡- ལྷག་གི་ཕུ་བུ་དང་སྐྱ་ཚུངས།
- ༢- གདུང་ཤིང་ཕུག་པའི་རྒྱུད་རྒྱུང་།

དེ་མ་ཚད་ དཔེ་མཛོད་ནང་ལས་ཡང་ རྗེས་ཁའི་དཔེ་དེབ་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལེན་ཏེ་ལྷག་ཐོ་བཞག་སྟེ་ ལྷག་ནི་ལུ་བརྩོན་ཏེ་ ཐོས་པའི་ ཤེས་རབ་ བོང་འཕེལ་གཏང་ནི་བརྩོན་དགོས་ཨིན་ནོ།

༡. ཤིང་དང་འདྲ་བའི་ཉེན་ཚེ་ལས་པ།

མི་ཚེ་འི་ནང་ དུས་རྒྱུན་དུ་ བསམ་པ་བཟང་ངན་ལུ་ དཔུང་ཞིབ་འབད་དགོཔ་དང་ སྲུང་གི་ཁྱད་ནམ་ འདི་ནང་རྒྱུད་དེ་ཡོད་མི་ གནས་སྐབས་དང་རིག་
ཅུལ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ སྤེལ་སློབ་དང་སྐྱབས་ རང་སྤོབས་ཀྱིས་སྲུང་གི་རྒྱུགས་ནི་དང་ རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ཡོད་པའི་ཉེན་ཚེ་ལས་པ་འདི་ དེ་བཟུམ་ཨིན་མེན་ དཔུང་
རྒྱུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

༢ ཚཛེན་གཅིག་འབད་མཇུག་ སངས་རྒྱལ་ལོ་རེ་ སློབ་མ་ཅིག་དང་གཅིག་ལང་ ཉགས་ཚལ་ཅིག་ནང་ལས་པར་ ཞབས་
སྐྱོར་གནང་པར་འབྲོན་ནུག། སངས་རྒྱལ་གྱིས། སློབ་མ་དེ་ལུ་ ཤིང་འདི་རྒྱ་གི་རྟོ་འབལ་ཞིག། ཟེར་གསུངས་ཅུག།

དེ་ཡང་། དང་པ་ཤིང་རྒྱུད་ཀྱི་ འབད་མི་ཅིག་ སྟོན་ཅུག། དེ་གི་ཤུལ་ལས། རྟོ་བཏགས་པའི་བསྐྱེད་ འབད་མི་གི་ཤིང་ཅིག་ སྟོན་
ཅུག། དེ་གི་ཤུལ་ལས། ཤིང་རོ་མ་འབད་ ལྷུང་ཚཛེན་མི་ཅིག་ སྟོན་ཅུག། མཚུག་ལུ་ར་ ཤིང་སྲོང་སློབ་ལུ་ ལྷུང་ཚཛེན་མི་ཅིག་ སྟོན་ཅུག།
སློབ་མ་དེ་གིས། ཤིང་དེ་རྒྱ་ རྟོ་འབལ་བར་འབྲོམ་ད།

དང་པམ་འདི། ལགས་ ཡ་གཅིག་གིས་ར་ ལཱ་ལག་ ག་ནི་ཡང་ རྒྱབ་མ་དགོ་པར་ འབལ་བཏང་ད་ཅུག།

གཉིས་པམ་འདི་ཡང་། ལགས་ཡ་གཅིག་གིས་ར་ འབལ་གཏང་རྒྱགས་རུང་། ལེ་རྒྱ་དུམ་གྲ་ཅིག་ བཏོན་དགོཔ་བྱུང་ཅུག།

གསུམ་པམ་འདི། ལགས་གཉིས་ཆ་ དུས་ལྷུན་རིང་མོ་འབད་ར་ ལེ་རྒྱ་བཏོན་ཏེ་འབལ་དགོཔ་བྱུང་ཅུག། དེ་ལས།

ཤིང་སྲོང་སློབ་ལུ་ ལྷུང་ཚཛེན་མི་འདི། ལོ་གིས་ ལེ་རྒྱ་ཡོད་ཚད་མེད་ཚད་བཏོན་ཏེ་ ག་དམ་ཅིག་རྩ་འགོངས་རུང་ ཤིང་དེ་ དུམ་གྲ་
ཅིག་ཡང་ སྐར་མ་རྒྱགས་པས།

དེ་ལས། སངས་རྒྱལ་གྱིས།

རིགས་ཀྱི་བུ་ ཤིང་འདི་དང་འདྲུམ་ཅིག་འབད་ ང་བཅས་རའི་སེམས་ལ་ལུ་ ཉེན་ཚེ་ལས་པ་སྤྱི་གངས་ཡང་ འདི་དང་འདྲ། ཉེན་ཚེ་ལས་
པ་ སེམས་ལུ་ འགོ་དང་པ་སྤྱིམ་ད་ར་ དམཔ་བཏོན་ཏེ་ འབད་བ་ཅིན། འདི་སྲུང་ནི་གི་དོན་ལུ་ དུམ་གྲ་ཅིག་ལས་བཟུལ་ཏེ་ རྩ་
འགོངས་མི་དགོ། གལ་སྲིད་ ང་བཅས་རའི་ སེམས་ལུ་ ཉེན་ཚེ་ལས་པ་ རྟོ་སློབ་འབད་ བཏགས་བཅུག་པ་ཅིན། ག་དམ་ཅིག་རྩ་
འགོངས་རུང་ ང་བཅས་ར་གིས་ བཏོན་བཀོ་མི་རྒྱགས། ཟེར་ གསུངས་ཅུག།

སློབ་ལཱ། དྲི་བ།

- ༡- ཉེན་ཚེ་ལས་པ་ ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་ར་ཨིན་ནེ་?
- ༢- སྲུང་འདི་ རྒྱ་ག་བརྒྱན་འབད་བཟོ་བ་ཅིན་ ས་གོ་དང་ གནས་སྐབས་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་དགོ་ནི་ཨིན་པས་གོ་?
- ༣- འབལ། བཏོན། སྟོན། འབྲོན། ཟེར་མི་རྒྱ་ལུ་ ལྷུང་ཚཛེན་བཅུགས་ཏེ་ རྒྱུད་ཚུགས་བཟོ།

༣. ལྷིང་རྩལ་ཅན།

དབྱེ་གཏམ་ལྷག་ནི་དང་སློབ་གྲོ་གི་བར་ན་བཅུ་གསུམ་ཉེ་སྐྱབ་ནིའི་རིག་ཚུལ་ཚུ་འཕོབ་ཐབས་ལུ་དང་དབྱེ་གཏམ་གཞན་ཡང་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་དེ་ཚུ་ལུ་དབྱེ་དབྱུད་དང་སྐྱབ་ཚུ་ཤེས་ཚུ་གསུམ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

ལྷིང་རྩལ་ཅན་གྱིས་རི་ཡང་འབིགས་པར་བྱེད།།
ཤེས་རབ་ཅན་གྱིས་རྩ་ཕུང་རི་རབ་བསྐྱེགས།།
རང་སྐལ་དོར་ཨིན་རུང་རྩུར།།
རོགས་སྐལ་མར་ཨིན་རུང་མི་ལྷ།།
གསིག་པ་ལྷ་གིས་གསིག་རུང་།།
མ་པ་རང་གིས་གསིག་དགོ།།
བྱང་ལས་སྐྱེ་བམེར་མ་འཕུ་ན།།
ལྷོ་ཡི་ཅན་དན་གཡོ་དོན་མེད།།
གངས་ཁ་བ་མི་གཅོ་བུ་ཡུག་གཅོ།།
ལས་བྱ་བ་མི་གཅོ་སྦྱོད་པ་གཅོ།།
ནམ་དུས་དང་བསྐྱུན་པའི་གོ་བྱོན།།
དུས་ཚོད་དང་བསྐྱུན་པའི་ཟས་བཟའ།།
དབང་ཐབས་གྱིས་བཏུལ།།
གཉེན་བྱམས་པས་སྦྱོང་།།
གྲོས་མི་ལུ་བྱིས།། ཐག་རང་གིས་གཅད།།

- དྲི་བ།
- ༡- དབྱེ་གཏམ་ཚུ་ལུང་ཚྱོགས་གཏེར་ཡོངས་གྲགས་འབད་སྐབ་སྲོལ་ཡོད་པ་ཨིན་ན?
 - ༢- སློབ་གྲོ་གི་བར་ན་དབྱེ་གཏམ་ག་ཅི་འབད་བཅུ་གསུམ་ཨིན་ན?
 - ༣- རྩོད་གྱིས་ཡང་དབྱེ་གཏམ་ལེགས་ཤོམ་གསུམ་འཚོལ་ཉེ་བྱིས།

༣. ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་གསལ་བཤད།

དོ་སྲོད་གསལ་བཤད་ འཛི་ཐངས་དང་ འབད་ཐངས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ། འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ གནད་དོན་ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་འབད་རུང་ སྤེབ་དང་སྦྱོར་བ་ཚུ་ འཛོལ་བ་མེད་པ་ གི་ཚུགས་ནིའི་ རིག་ཕུལ་འཐོབ་ཐབས་ལུ།

༤ ད་རེས་ གཞུང་སྐྱབ་སྤྱན་སྤུམ་ཚོགས་པའི་ ཉེན་མཚན་འབྲེལ། སློབ་གྲུའི་ སྤྱི་ཚོགས་ལས་རིམ་ནང་ལུ། ཕྱོན་གནང་མི་ སྐྱུ་མ་གྲོན་གཙོ་བོ་གིས་དབུ་གཙོས་པའི། སྐྱུ་མ་གྲོན་ག་ར་ལུ་ ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ཚུ་གི་དོངས་ལམ། ད་གིས་ སྐྱུ་ གཞུགས་བཟང་པོ་དང་ འཕྱོན་པ་ལེགས་མོ། ཟེར་ལྷ་ནི་ཨིན།

ད་བཅས་ སློབ་སྤྱི་ག་ བྱ་དང་བུམོ་ཚུ་གིས་ ལོ་བསྟར། འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་མི། དུས་ཅི་ཡང་ གཞུང་སྐྱབ་ འབོད་སྐྱབ་ རིག་ གསར་ ལ་མོགས་པའི་ སློབ་ཡོད་པའི་ ལས་རིམ་ ལེ་ཤ་བཅའ་སྤྱི་ག་རྒྱབ་སྐྱོེ་ ཡོད་མི་ཚུ་གི་གསལ་ལམ། དང་པ་ར་ གཞུང་སྐྱབ་ ཉམ་མཁའ་སྤྱི་ན་མེད་དུངས་བ་སེམས་རེ་དགའ། ཨི་གཏུགས་མེད་མོ། ཟེར་མི་དེ་ བུམ་པ་ཕྱོད་གས་སྤེའི་ བུམོ་ཚུ་གིས་ སྤྱན་འབྲུལ་ ལྷ་ནི་ཨིན།

ད་གིས་ ཁོང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་དང་ འདི་གི་སྐོར་ལས་ འདི་ལན་འབད་མ་དུ། ཁོང་གིས་སྐབ་མིའི་ནང་ གཞུང་སྐྱབ་ ཟེར་མི་ འདི། དུས་དང་སྤུ་ལས་ ད་བཅས་རའི་ཕམ་ཚུ་དང་ རྒྱལ་བ་གོང་མ་ཚུ་གིས་ བཅུམས་བཞག་མིའི་ ཞབས་བྲོ་འདི་ཨིན། ཟེར་ཨིན་ པས། ལྷག་པར་དུ་ ཉམ་མཁའ་སྤྱི་ན་མེད་དུངས་བ། ཟེར་མིའི་ གཞུང་སྐྱབ་འདི་ ལྷམ་མེད་མོ། གིས་བཅུམས་བཅུམ་འབད་ནི་དེ་གིས། འཐོབ་མི་དང་ཉམ་མི་ གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ ཉང་སེམས་ཀྱི་བདེ་ཉམས་དང་། ཕྱི་ལུས་ཀྱི་དགའ་ཉམས། གཉིས་ཆ་ར་ ཕྱིན་ཚུགས། ཟེར་ ཨིན་པས། ད། ཨིན་ན་མེན་ན་བཟླ་མ་དེ་ཤེས། དོ་རྒྱུ་ལོད་འཆམ་དང་ཤེས། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ཁོང་གིས་སྐབ་མི་དེ་ བདེན་མི་ བདེན་ ལྷ་དབུ་དམངས་ཀྱིས་སྤྱན་དང་ སྤྱན་གྱི་དབང་པོ་ ལས་རིམ་འདི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ གཞུགས་གནང་། ཟེར་ ལྷ་ནི་ཨིན།

དེ་བཟུམ་འབད་ ལས་རིམ་ཚུ་རིམ་པ་བཞེན་དུ་ སྐབས་འཐོབ་དང་བཟུན་པའི་ ལུངས་དོན་ དཔྱེ་གཏམ་ ལུང་འདྲེན་ དགོད་བ་ཚུ་ བཏུགས་ཏེ་ ལྷ་དམོ་ལྷ་མི་ཚུ་ སློབ་འབྲུང་བཏུག་དགོ།

སློབ་ལུ་ རྒྱ་བ།

- ༡- ཉང་རང་གིས་བཟླ་རུང་དགའ་ཏོག་ཏོ། ཟེར་མི་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ སྤྱན་འབྲུལ་ལྷ་ནི་གི་དོན་ལུ། མི་མང་ལུ་ ལྷ་ནི་གི་ ལས་རིམ་གསལ་བཤད་ སློབ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་བཟོ།
- ༢- གཞུང་སྐྱབ་དང་ འབོད་སྐྱབ་ ཟེར་མི་གཉིས་ལུ་ ལྷ་དཔར་ག་ཅི་ཡོད། ལ་གསལ་གྲིས།
- ༣- འདི་ གནས་སྤངས་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ནང་གཏང་ནིའི་ གསལ་བཤད་ཨིན་པས་གོ།
- ༤- རྩོད་གྱིས་བཟླ་བ་ཅིན། གསལ་བཤད་གཏང་མ་དུ་ལུ། ལྷ་ཚོས་ག་ཅི་ར་ ཚོང་དགོས་འདུག་གོ། ཐོ་བཤོད། ལེགས་ ཤོམ་ ག་ཅི་ར་ཚོང་དགོས་ཡོད་གོ།

ལྷན་ཐབས།

༡. བསོད་ནམས་ཀྱི་རྒྱ།

༩ ང་བཅས་པའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ནང་པའི་ཚོས་ དར་བའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་པ་ལས་ལས་བརྟེན། ཉེ་མ་ལས་ ད་ལྟོ་རྒྱ་ ཚོད། འབྲུག་མིའི་སྲོད་ཀྱིས་ ག་ར་གི་ནང་ལུ་ མཚོད་བཤམ་རེ་ཡོད། རྩོམ་ཞུ་ཤིང་ རྒྱ་གཙུག་གི་ཡོན་ཏན་མཚོད་པ་ ག་ར་གིས་ རྩལ་ སྲོལ་ཡོད།

ང་བཅས་ཚུ་གིས་ མཚོད་པ་ལུ་ཞིའི་དོན་ལུ་ ཅལ་གི་རིགས་ ཤོང་ སྲོམ་ དཔེར་ན། གསེར། དཔུལ། དར་དང་ཤོས་ཚེ། བཞེས་སྲོད་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ རྩལ་བ་ཅིན། བན་ཡོན་ཆེས་འབད་ བརྩམ་ ཡིན་པས། ཡིན་ཅུང་། དེ་ལོ་ཤོང་ཅན་གྱི་ མཚོད་པ་ཚུ་ལུ་མཛུ་ རང་གི་སེམས་ལུ་ དེ་དང་བསྐྱེད་པའི་ མངས་སེམས་སེར་སྤྲོད་ ཡང་ན། ང་གིས་དེ་སྲོལ་ རྩལ་ཚུ་གསལ་ཡིན། ཟེར་བའི་ ང་རྒྱལ་གྱི་ སེམས་ཅིག་ཤིང་ཡིན་པས། རྒྱ་ཉེན་མོངས་པའི་ སེམས་ ཀྱིས་ལུ་མི་འདི་ མ་བཏུབ་ཡིན་པས། དེ་བའདི་སེམས་ཉེན་ མོངས་པ་ རྒྱུ་འབྲེལ་པའི་ ཡོན་ཏན་གྱི་མཚོད་པ་ལུ་ཞིའདི་ རང་ གི་སེམས་ཁར་ སེར་སྤྲོད་པ་རྒྱལ་ཚུ་ མི་འཆར་ནི་དེ་གིས་ མཚོད་ པ་རྣམ་དག་ལུ་ འབྲུག་ལས་ བན་པ་སྲོམ་ཡོད།

ཡོན་ཏན་གྱི་མཚོད་པ་ལུ་ཞིའདི་ རོ་བོ་དཔལ་ལྷན་ཨེ་ཏི་ཤ་ བོད་ལུ་ འབྲེལ་ད། བོད་ཀྱི་རྒྱ་གཙུག་ཏོ་རྒྱ་གཞི་གསུམ་ཉེ་ བོད་མི་ཚུ་ལུ་ བསོད་ནམས་གསལ་གཞི་དོན་ལུ་ དེ་ལོ་ཤོང་ན། ག་ཅི་ཡང་མ་ དགོ་པར་ རྒྱ་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་ར་ བཏུབ་པས། ཟེར་གསུངས་ལུ་ག།

རྒྱ་མཚོན་དེ་ལུ་བརྟེན་ཉེ་ ང་བཅས་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ཡང་ རྒྱ་ གཙུག་ཏོ་རྒྱ་ཏོ་ཡོད་པ་ལས། ཡོན་ཏན་གྱི་མཚོད་པ་ལུ་ཞིའདི་ལུ་ ཉམས་འཚོར་ཉེ་མ་སྲོད་པར་ སྲོལ་བསྐྱེད་དེ་ རྩལ་བ་ཅིན། རང་གི་ རྒྱུ་ལུ་བསོད་ནམས་ ཚོད་མེད་གསལ་གཞི་གི་ རྒྱ་རོ་མ་ཅིག་ཡིན་པ་ མས།

དང་པའི་སེམས་ཀྱིས་ ཡོན་ཏན་ལུ་བ་ཅིན། ཚོ་ལྷི་མ་ སྲུམ་དང་ཆ་ རོགས་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་དང་ འཕྲད་ནི། གཞུགས་གཞི་ རོ་རོམ་ཡོད་ པའི་ལ་ལུ་ དབང་པོ་གསལ་ཏོག་ཏོ་ ཡོན་ཏན་ཅན་

ལུ་སྲེ་ནི་དང་། ཚོད་རེས་ཡང་ཚོས་དང་ འཇིག་རྟེན་གྱི་ལུ་ག་ཅི་ འབད་ཅུང་ ལས་འགྲོས་ལེགས་ཤོམ་འབྲུང་འོང་། དེ་མ་ཚད། སྲུམ་ པ་གཏང་ནིའི་ སྲུང་བ་བཟུམ་ཅིག་ཡང་ ཡིན་པས་ ལུ་འདི་ལུ་ གོ་མས་གཤེས་ རྒྱུད་དགོ་པ་ཡིན།

ཡོན་ཏན་དེ་ རྩོམ་གཙུག་ལུ་ཞིའདི་ རྩལ་དགོ་ནི་དེ་གིས་ ཉ་ སག་ལོང་ཚུ་གསལ་ནི་ ལོངས་ཚར་ཞིན་པས། ལ་ལག་འབྲུག་ནི་དང་ ལ་སྲུན་ཚུ་ གཏང་ཚུ་གསལ། དུས་ཚོད་འཕྲོ་བརྒྱུག་ མ་འགྲོ་བའི་མན་པ་ ཡོད། དེ་མ་ཚད། མཚོད་པ་བཤམ་ནིའི་དུས་ཚོད་ཅིག་ཡང་ ཡོད་ནི་ དེ་གིས་ རྩུ་ལྱིམ་ནང་ཡང་ དུས་ཚོད་ཁར་ རྒྱུད་ཚུ་གསལ་པའི་ བན་ པ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཉེ་མའི་སྲུམ་དང་ སྲོལ་དཔོན་ཚུ་གིས་ཡང་ ལུ་ཁང་དང་དགོན་སྡེ་ཚུ་ བཞེངས་པའི་སྐབས་ གཟར་རྒྱ་ཐག་རིང་སར་འབད་ བཟོ་ཡོད་མི་ ཡང་། དགོན་གཉེར་དང་ བསྐྱེད་རྒྱུན་པ་ཚུ་ ཡོན་ཏན་གྱི་རྒྱ་དཔོགས་ ཉེ་ ལུས་ཀྱི་སྲིབ་པ་ འདག་བཅུག་ནིའི་དོན་ལུ་ ཐབས་ཤེས་མཚོད་ གནང་པའི་ ལོ་རྒྱུས་འདུག།

ད་ལྟོ་ ང་བཅས་ཚུ་གི་ རོ་བླང་ལུ་ནི་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་ཡང་མེད་ པར། ལང་མིག་གཅིག་གི་ནང་ལས་ ལང་མིག་གཅིག་གི་ནང་ འབག་སྟེ་ལུ་ཞིའདི་ གོ་སྐབས་འཐོབ་པའི་དུས་ཚོད་འདི་ལར། ཚོད་ རིས་ རང་གི་མཚོ་ལོ་དོན་དག་ཚུ་ འབྲུག་ཚུ་གསལ་གཞི་དང་། རྩུ་མའི་ ལས་ཡང་ བསལ་ཚུ་གསལ་པའི་ བན་ཡོན་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ དུས་རྒྱུན་ ཡོན་ཏན་ལུ་ཞིའདི་ལུ་ བརྩོན་དགོ་པ་ཡིན་ནོ།

རྒྱ་གསལ་ལོ།

༢. ཤ་བ་མོ་མོ།

༣ དང་ཕུ་ ཉགས་ཚལ་ཅིག་ནང་ ཤ་བའི་རྒྱལ་པོ་ཅིག་དང་ བཙུན་མོ་ཤ་བ་ཡུ་མོ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་མ་མས། ཤ་བའི་
རྒྱལ་པོ་འདི་ རིག་པ་ཅན་ཅིག་དང་ བྱམས་སེམས་ཡོད་མི་ཅིག་ ཡིན་དོ་ཡོད་པ་མས། ཡིན་ཅུང་། ཉམ་ཅིག་འབད་མ་ད་ ཤ་བའི་
རྒྱལ་པོ་འདི་ ཤ་མོ་གསལ་པའི་ཉིང་ཅིག་ནང་ རྒྱུད་སོ་ལུག། ཞོ་གིས་ལེ་སྐོ་བཏོན་ཏེ་ ག་དེམ་ཅིག་སྤར་ཅུང་ མ་ཐར་མ་མ་ཚད། ཉིང་
གི་ཐགས་འདི་གིས་ ཤ་རྒྱུ་བཅད་དེ་ རུ་ཏོ་ལར་སྤོད་ལུག། ཤི་ནི་ལུ་འདྲོགས་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་ བྱེལ་སྐྱད་ཤོར་མ་ད་ ཤ་མ་གཞན་ཚུ་
བྱོག་ཡར་སོ་ལུག།

ཤ་མ་ཡུ་མོ་འདི་ཡང་ ཤ་མ་གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ བྱོག་འགྲོ་བའི་བར་ན། མོ་རའི་རྒྱག་པ་ སེམས་ཁར་དུན་ ལམ་བར་ན་སྐོར་ལས་
ལོ་ག་སྟེ་འོངས་བལྟ་མ་ད། མོ་གི་རྒྱག་པ་ཉིང་ནང་ལས་ ཐར་བའི་རེ་བ་མེད་པ་མཐོང་ལུག། ཡུ་མོ་གི་ཉིང་ནང་ལས་བཏོན་ཐབས་ ག་
དེམ་ཅིག་འབད་ཅུང་མ་རྒྱུགས་པར་ ཤ་བའི་རྒྱལ་པོ་འདི་གིས་ རྒྱུད་ར་བྱོག་ཡར་སོ། ང་ འདི་ལར་ར་ཤི་བཙུག་ བྱུང་མེད། ཟེར་
སྤྲོད་ལུག།

དེ་ཅིག་གི་བར་ན་ ཤ་མོ་གསལ་པའི་ དཔའ་རྟགས་ ཚེ་ལིག་ལི་ཅིག་འབག་སྟེ་ ཤ་མ་གསལ་ད་པར་ཐོན་འོངས་ལུག། ཤ་བ་ཡུ་མོ་འདི་
གིས་ དེ་འབྲལ་ལས་ ཤ་མོ་གསལ་པའི་བཅད་སར་ བརྒྱགས་སོང་སྟེ་ སུས་མོ་སར་བཙུགས་ཏེ།

མཚོ་ཅན་མགུ་ནག་མི་ལུས་ལྷན་པ་ལྷོད། དེའི་བརྩེ་ལྷན་ཤ་བའི་རྒྱལ་པོ་འདི།

ཉིང་འདི་གིས་རྒྱལ་པོ་འདི་སྲོག་གཅད་ན། ང་འདི་ནང་སྤོད་ཅུང་དོན་མེད་འགྲོ།

ཟེར་དེའི་རྒྱག་པ་ ཤ་བའི་རྒྱལ་པོ་འདི་བཏང་སྟེ་ ང་གསལ་ད་གནང་། ཞོ་ཤི་ལས་ དེའི་ཤ་འདི་ ལེ་ཤ་གིས་ཞེས། ཟེར་ མིག་ལས་
མིག་ཚུ་ ཚད་ནི་མེད་པ་འབད་ཐོན་ཏེ་ གསོ་ལམ་བཏབ་ལུག།

ཤ་མོ་གསལ་པའི་གིས་ ཚར་གཅིག་ཞེ་སྤུང་འབར་ཏེ་ གྱི་འབལ་དོན་ཉིང་བཏོན་ནི་གི་ ཕྱིས་རྒྱབ་པའི་བར་ན་ར་ མཚོ་བསམ་དེ་སྟེ་
བཏང་ལུག། མཚོ་མོ་ ང་བཅས་མི་ མཚོ་ཤེས་ཅན་ཅིག་ཡིན་ཅུང་། གཞན་ག་དེ་ཅིག་སྤུག་ཅུང་ རང་ལུ་བདེ་བ་ཅིག་ཡོད་ན་ དེ་གིས་
བཏབ་འབད་སྤོད་མི་ཅང་ཅོ་ཡིན།

ཤ་མ་འདི་ མཚོ་མེད་སེམས་ཅན་འབད་བརྩིས་ཡིན་ཅུང་། མོ་རའི་རྒྱག་པ་གི་དོན་ལུ་ ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་ སྲོག་སྐྱོས་གཏང་ནི་གི་ ཕྱིས་
རྒྱབ་མི་འདི་ ཡིད་ཆེས་བས། མཚོ་ ཞོ་ སེམས་བྱུར་ཡར་སོ་ལུག།

དེ་ལས་ ཞོ་གིས་ མཚོ་ ག་ནི་ལས་ལེགས་པའི་ ཤ་བ་ཡུ་མོ་ལྷོད་ཀྱིས་ མི་བརླམ་འབད་ ཁ་སྤྲོད་མ་ཚད་ གཞན་གྱི་དོན་ལུ་སྲོག་
སྐྱོས་གཏང་ནི་ལུ་ ཐེ་ཚོམ་མེད་པའི་མཚོ་བསམ་མ་གཏང་མི་འདི་ ཉ་ལས་སི་སི་ཅིག་ཡིན་མ་མས། ད་ ང་གིས་ལྷོད་གཉིས་ཚར་ ཚོ་
ཐར་གཏང་གོ། ཟེར་སྤྲོད་སྟེ་ ཤ་བའི་རྒྱལ་པོ་འདི་ ཉིང་ནང་ལས་ བཏོན་བཏང་ལུག་གོ། །

༣. བཀྲ་ཤིས་ལེགས་སློན།

༩ འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མི་མང་དང་ ན་གཞོན་བུ་དང་བུ་མོ་ཚུ་གིས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ལག་ཆེ་བའི་ སློབ་དཔོན་གྱི་
ཉེན་མ་ ཕྱིས་སྲུང་ལྷ་ནི་གི་གོ་སྐབས་ འཐོབ་མི་འདི་ལུ་ ང་བཅས་སློབ་ཕྲུག་ཡོངས་ཀྱིས་ དགའ་ཚོར་གྱི་ བཀྲ་ཤིས་ལེགས་སློན་
ཡོད། ཟེར་ ལྷ་ནི་ཨིན།

སློབ་དཔོན་ཟེར་མི་འདི། རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་ བཏང་གནང་མི་དང་ རང་ལུ་ ལཱ་གཡོག་གི་ལམ་སྟོན་ གནང་མི་
ཅིག་ཨིན། སློབ་དཔོན་འདི་ རང་གི་ཕམ་བཟུམ་ཅིག་ ཨིན་དགོ་མི་དེ་ཡང་ ཡོན་ཏན་ལྷ་བ་ནི་གི་ཉེན་མ་འགོ་བཟུང་ དུས་ཚོད་མང་
སུ་ཅིག་ སློབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁར་ ཡོན་ཏན་རྒྱུད་སྲུང་ རྒྱུད་ཡོད་པ་ལས་ཨིན།

དེ་འབདཝ་ལས། རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཡོན་ཏན་ཡོད་མི་ག་ར་ དགའ་སྤྱིའི་ཐོག་ལུ་ རྒྱུད་ནི་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་བཀའ་དྲིན་
ཨིན་མ་ལས། འདི་བཟུམ་གྱི་ཉེན་མ་ ཕྱིས་སྲུང་ལྷ་ནི་གི་གོ་སྐབས་ འཐོབ་མི་འདི་ལུ་ ང་བཅས་སློབ་ཕྲུག་དམངས་ཀྱིས་ སློབ་དཔོན་
ཚུ་ལུ་ དགའ་སྤྱིའི་གྱི་ཉེན་མ་ཤར་ཏེ་ མི་ཚོ་དོན་དང་ལྷན་མ་ འབྲུང་བཅུག། ཟེར་བའི་ བཀྲ་ཤིས་ལེགས་སློན་ཡོད། ཟེར་ ལྷ་ནི་ཨིན།

རྫོགས་སོ།།

སློབ་ཚན་ ༧ པ། རྫོང་དོན། བྱམས་སྦྱོང་།

ང་བཅས་པའི་ མི་ཚུ་གར་ བྱམས་པ་དང་བཅེ་བ་ལུ་ དག་འཛམ་མ་གཏོགས། གདུག་སེམས་དང་ ཞེ་སྲུང་ཅན་གྱི་སེམས་ལུ་ མི་
དག་ལ། ལྷག་པར་ རང་ལུ་ དིན་ཆེ་བའི་ཕ་མ་དང་ སློབ་དཔོན་ བཞུགས་ཆེ་བའི་ཆ་རོགས་ བཅེ་གདུང་ཅན་གྱི་གཉེན་གྲོགས་
དང་། འུ་གཞི་ཚུ་ལུ་ བྱམས་སྦྱོང་ཁག་ཆེ་མ་ཚད། ཐ་ན་རང་གི་གཡོག་འཁོར་དང་ དུད་འགོ་སེམས་ཅན་ཚུ་ཡང་ བྱམས་སེམས་
ཅན་གྱི་སློབ་ཁར་ བག་ཆགས་ཏེ་སྦྲོད་པ་ཨིན། དེ་བཟུམ་འབད་ ཉམ་ཐག་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཅན་གྱི་མི་དང་། སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ མྱི་ཆེ་སྦྱིང་
རྗེ་བསྐྱེད་དེ་ རང་གིས་ག་འབད་ཚུགས་མི་འདི་ ཆ་རོགས་འབད་དགོ་པ་ཨིན། དེ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་ནི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་
པའི་དོན་ལུ་ རྫོང་དོན་འདི་ བཟུགས་བཟུགས་པ་ཨིན།།

རྫོང་དོན་བདུན་པ། བྱམས་སྦྱོང་འདི་ ལྷག་ནི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྫོང་དོན་འདི་དང་གཅིག་ཁར་ གཤམ་འཁོད་ལྷག་དེབ་དང་ ལྷན་
ཐབས་ལྷག་དེབ་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་འཁྲིལ་ལྷག་སྟེ་ རྫོང་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚུམ་རིག་ཤེས་ཡོན་ཡར་
རྒྱས་གཏང་དགོ་པ་ཨིན་ནོ།།

ལྷག་དགོ་པའི་ ལྷག་དེབ་གྱི་མིང་།

- ༡- རང་པའི་རྒྱལ་པོ།
- ༢- མགར་ས་སྤྲོ་མའི་སེངྒེ།

དེ་མ་ཚད་ དཔེ་མཛོད་ནང་ལས་ཡང་ རྫོང་ཁའི་དཔེ་དེབ་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལེན་ཏེ་ལྷག་ཐོ་བཞག་སྟེ་ ལྷག་ནི་ལུ་བརྩོན་ཏེ་ ཐོས་པའི་
ཤེས་རབ་ རོང་འཕེལ་གཏང་ནི་བརྩོན་དགོ་པ་ཨིན་ནོ།།

༡. བྱམས་སེམས།

བྱམས་སེམས་དང་སྤྲི་ཆེ་བསྐྱེད་ནི། ཤ་བཟའ་ནི་སྤང་བཟའ་དང་། ཚེས་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཤེས་བཟའ་ལུ་དང་། བྱམས་སེམས་ཟེར་མི་འདི། ང་བཅས་ལུ་ ག་དེམ་ཅིག་ཁག་ཆེས་ཡིན་ན་? ཤེས་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ།

༣ ང་བཅས་ར་ རྣང་པའི་ཚེས་ཀྱི་ཁ་བྲུག་ལས་ འབད་བ་ཅིན། འཚོ་བ་ཚེས་སུ་སྤྲི་བ་ གྲུ་ལྟོ་འཚོས་ལུགས། ཟེར་དོ་བཟུམ་འབད་ སྤྲི་ག་ཡོད་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་ ག་ཅི་ ཡིན་ཅུང་། དེ་ལུ་གཞོན་པ་བཀའ་ནི་དང་ སྤྲི་ག་གཞོན་འབད་ནི་ ཚུ་ ཅུ་ལས་ར་འབད་མ་བཏུབ་ཡིན། ག་ཅི་འབད་? ཟེར་བ་ཅིན་ འཛེམ་གྲིང་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ དུད་འགོ་སེམས་ཅན་ཆ་མཉམ་ ཚོ་ སུ་མ་ལུ་ རང་གི་དྲིན་ཅན་པམ་འབད་མི་ ཅོང་ཅོ་ཡིན། ཟེར་ གསུངས་བཞག་ལུ།

དེ་ཡང་། མགོན་པོ་ལྷ་སྤྲི་བ་ཀྱིས། རྒྱལ་པོ་བདེ་སྤྱོད་བཟང་པོ་ ལུ་ གསུངས་པའི་ བཤེས་སྤྱིངས་ནང་ལུ། མ་ཡི་བྲུག་མཐའ་རྒྱ་ ཤུག་ཚིག་གུ་ཅོམ། རིལ་བུར་བགྲངས་ཀྱང་ས་ཡིས་ལང་མི་ འཇུར། ཟེར་གསུང་དོ་བཟུམ་ ང་བཅས་ར་ ལམས་གསུམ་ འཁོར་བ་ནང་ལུ། ད་ལྟོ་ཚུན་ཚོད་ སྤྲི་ཡི་ར་གི་ཡི་ར་སྤྱོད་དེ་ སྤྲི་བ་གྲངས་ཁ་མ་ཚོད་ཅིག་ འེན་ཏེ་ར་ སྤྱོད་ལུག། དེ་བསྐྱེད་ གི་ པམ་ཚུ་གིས་ཡང་ ཚོད་རེས་ཀྱི་པམ་བཟུམ་འབད་ བྱམས་ པ་དང་བརྟེ་བའི་ཐོག་ལས་ འཚོ་སྤྱོད་འབྲའ་ནི་དེ་གིས་ སེམས་ ཅན་གར་ རང་ལུ་དྲིན་ཆེ་བའི་ པམ་ཅོང་ཅོ་ར་ཡིན་མ་ལས།

ཡིན་ཅུང་། ང་བཅས་ཚོད་རེས་ཀྱི་ སྤྲི་བ་ལེན་ཞིན་མ་ལས། ཚོ་ ཏེ་མ་ སྤྲི་བ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ལེན་ཡི་ག་? ག་ཏེ་ར་ལེན་སྤྱོད་ཅི་ ག་? རང་གི་སེམས་ཁར་ དུན་མ་ཚུགས་པ་ལས། ཚོ་ཏེ་མ་གི་ ཞལ་དང་ཞལ་ཚུ་ཡང་། རོ་ ཤེས་མ་ཚུགས་ནི་དེ་གིས་ ཚོད་ རིས་ཀྱི་པམ་ལུ་མ་གཏོགས་ གཞན་ལུ་ བརྟེ་སེམས་ཚུང་མི་ འདི་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་པས། ང་བཅས་ཆ་བྱབ་ ཚོད་རེས་

མི་ལུས་ཐོབ་སྟེ་ ལྷལ་བ་བཟང་པོ་འབད་ ཡོད་པའི་ཁར། ཚོད་ རིས་ཀྱི་པམ་ལུ་ བརྟེ་སེམས་དང་པངས་སེམས་ བྱམས་སྤྱིང་ རྗེ་ཚུ་ཡང་ བསྐྱེད་དེ་ར་སྤྱོད་པ་ཡིན།

དེ་འབདམ་ད། ང་བཅས་ཀྱི་ ཚོ་ཏེ་མ་གི་པམ་ཚུ་ ག་ཏེ་སྤྲི་བ་ ཡོད་ག་? སྤྲི་ག་བསུལ་ག་ཅི་བཟུམ་སྤྱོད་དོག་? དཀའམ་ག་ དེ་སྤྲི་སྤྱོད་དོག་? ང་བཅས་ཀྱིས་མ་ཤེས་པ་ལས་བརྟེན།

སེམས་ཁ་ལས་ པངས་སེམས་དང་ བྱམས་སྤྱིང་རྗེ་ཡང་ ཚུང་ སུ་འབད་ འགྲོ་མ་ཡིན་མ་ལས། ད་ ང་བཅས་ཀྱིས་ མཚོ་བསམ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཏང་བལྟ་བ་ཅིན། ང་བཅས་རའི་ སྤྱང་རོ་ ལུ། བ། གྲང་། ར། པག་བ། བྱེལ། བྱེལ། ལ་སོགས་པ་ སེམས་ ཅན་གྱི་རྣམ་པ་འབད་མཐོང་ཅུང་ ཚོ་བསམ་ལས་ཚོ་བསམ་གྱི་ བར་ན། རང་གི་ ཞལ་ ཞལ་ སྤྲི་བ་སྤྲི་བ་ མ་ཚེད་གོགས་ ཆ་ རོགས་ ཉེ་ཉེ་འཁོར་ མ་འབདམ་མིན་ལུག། ད་ལྟོ་ རང་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་དང་ དབྱི་བ་མེད་པ་ལས་ ཆ་མཉམ་གྱིས་ དྲིན་ཅན་པ་མར་རོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྱམས་སྤྱིང་རྗེ་ བསྐྱེད་ དགོ་པ་ཡིན་མ་ལས།

དེ་གིས་འབད། སྤྱིར་བཏང་ ང་བཅས་ར་འབྲུག་མི་ མང་ཤོས་ ཅིག་གིས་ར་ ལས་ཚུ་འབྲས་ཏེ་གོ་མ་ལས། ལ་བྲུག་དགོ་སྤྱོད་ ལུ་ སྤྲི་བ་བསྐྱེད་པའི་ཁར་ ཤ་གསལ་ ཉ་གཟུང་ལ་སོགས་པའི་ སྤྲི་ག་པའི་ལུ་ཚུ་ཡང་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ མར་བབས་འགྲོ་སྟེ་ ཡོད། ཡིན་ཅུང་། ཁྲོམ་ཁར་ཤ་ཁང་ནང་ལས་ པར་འགྲོ་བལྟ་ བ་ཅིན། མི་དྲག་ཞན་ཆེ་ཚུང་དང་ ལོ་ན་རྒྱས་གཞོན་མེད་པར་ ཤ་དམར་མངས་མངས་ཡོད་མི་ཚུ་ ང་ལུ་དགོ། ང་ལུ་ གཞན་ད། ང་འབག་ནི། ཟེར་སྤྲི་བ་སྟེ་ པར་འབྲེན་ཚུར་འབྲེན་

འབད་ ག་ཐོབ་རྒྱབ་སར་བཏུ་བ་ཅིན། ཤ་བཟའ་ནི་ལུ་སློབ་ཆེ་
བའི་ དབང་གིས་འབད་ གནས་སྐབས་ཅིག་ སྤྱིང་མེད་སེམས་
ཡང་མེད་པ་བཟུམ་ མཐོང་མ་མས།

ང་བཅས་ཀྱིས་ རང་གིས་འབད་ ཤ་དངོས་སུ་གསལ་ད་ནི་ལུ་སློབ་
བ་མེད་དོ་བཟུམ། བཟའ་ནི་ལུ་ཡང་ སློབ་འཇན་སུ་ཅིག་འབད་
བ་ཅིན། ག་ཅི་འདྲེ་ ལེགས་ཤོམ་མཐོང་ནི་ཨིན་པའི་ཁར་ ཉེས་
པ་གང་ཡང་མེད་པའི་ བ་མ་སེམས་ཅན་ཚུ། དེ་ཆེན་ སྲོག་
དང་འབྲལ་བའི་སྐྱབས་བསྐྱེལ་ བཟོད་མ་རྩལ་པ་མེད་ནི་ཚུ་
ཡང་ མར་ཕབ་ འབད་རྩལ་ལེ་ཨིན་པ་ལས། ག་ར་གིས་སྤྱིང་
མེ་ ཚོད་མེད་ཀྱི་དང་ལས། རྒྱབས་མེད་ལུ་རྒྱབས། མགོན་མེད་
ལུ་མགོན་མཚན་གནང་། སྤྱིར་བཏང་ སེམས་ཅན་ཚུ་དམར་
གསལ་འབད་དེ་ ཤ་གི་ཚོང་འབྲེལ་འབབ་ནི་དང་ བཟའ་ནི་ཚུ་
མར་ཕབ་བཏང་བཟུང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་ གོང་
འཕེལ་ལུ་གནོད་པ་ སློམ་ཅིག་ར་མི་འཐོན། མི་མང་གི་
གཞུགས་འཇམས་ལུ་ བཞེས་སློབ་བཟུང་ཅན་མེད་པའི་ གནོད་པ་
ཡང་མི་འབྱུང་ནི་ ཨིན་མ་མས།

དེ་ཡང་། གསོ་བའི་བསྐྱབ་སློབ་ནང་ལས་ ཟས་བཟུང་ཅན་གྱི་
གསུང་ལུ་ ཉོན་ཚོད་ ཀོ་པི་ ཉུ་ལག་རྩུ་ ལ་སོགས་པའི་ ཚོད་སྲི་
གི་རིགས་ ག་དེ་མང་མང་བཟའ་བ་ཅིན་ ཚོ་རིང་ རྟན་ཉུང་
རིག་པ་གསལ་ ཟེར་འཐོན་ནི་འདུག། དེ་མ་ཚད། ཚོ་སྲི་མའི་
རང་གི་ དེན་ཅན་ཕམ་ལུ་ བ་མ་ཨིན་མ་ཤེས་ཏེ། ཕན་ཐོགས་
པའི་བསོད་ནམས་ནི། བསོད་ནམས་ལྟན་པའི་མི་ཡིས་བསམ་
པ་རྣམས་ཀྱང་འགྲུབ། ཟེར་གསུང་དོ་བཟུམ་དང་། དཔལ་གྱིན་
གྱིས་ལྷུས་པའི་མདོ་ལས། དེན་ཚེན་སེམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་
གང་། གལ་ཏེ་དེ་ལ་གཞུགས་མཚེས་ན། རྣམ་མཁའི་
ཁམས་ནི་ཀུན་གང་སྟེ། དེ་བས་ཀྱང་ནི་ལྷག་པར་འགྱུར།
ཞེས་གསུང་དོ་བཟུམ་ བསོད་ནམས་ཀྱི་མཐུ་དང་ ལུས་པ་གིས་
འབད་ ཚོད་རེས་བསོད་ནམས་ གོང་ལས་གོང་དུ་འཕེལ་ཏེ་
འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀའི་བསམ་དོན་ཚུ་ ཡིད་བཞིན་དུ་ འགྲུབ་ནི་
ཨིན་མ་མ་ཚོད། འཁོར་བའི་སྐྱབས་བསྐྱེལ་ མེད་མ་དགོ་པའི་
ཐབས་ཤེས་ རྒྱད་པར་ཅན་ཅིག་ཨིན།

སློབ་ལྟུང་། དྲི་བ།

- ༡- སེམས་ཅན་ལུ་ གནོད་པ་བཀའ་ མི་བཏུབ་པའི་ ལུངས་ག་ཅི་ཡིན་མ་མས་གོ་? ར་ལུངས་འཚོལ་སྟེ་ གྲིས།
- ༢- འབྲུག་པའི་མི་ཚུ་ སྤྱིར་བཏང་མཐོང་གནད་ལུ་ ག་ཅི་བཟུམ་ མཐོང་མ་ཡིན་མ་མས་གོ་? སྤྱིར་བཏང་མཐོང་སྣང་ གྲིས།
- ༣- ཤ་དང་ཉ་གི་ བཅུད་དང་འདྲ་བའི་ བཅུད་ཚུ་འཐོབ་མི་ ཚོད་སྤེལ་གི་རིགས་ གཞན་དང་ཕྱོས་སྤྱོད་འབད་དེ་ འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་ཀྱབ།

ཤ།	མོར་ཤ།	ར་ཤ།	བྱ་ཤ།	མག་ཤ།	ཉ།
ཚོད་སྤེལ།					

- ༤- འབྲུག་པའི་མི་ཚུ་ ཤ་གསལ་ནི་ལུ་ སློབ་མེད་པ་དང་། ཤ་བཟུང་ནི་ལུ་ སློབ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ མཐོང་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་ བརྟེན་ ཡིན་མ་འོང་ནི་མས་གོ་? བསམ་འཆར་བཀོད།
- ༥- དཔལ་བྱིན་གྱིས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས། རིན་ཆེན་སེམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་གང་། གལ་ཏེ་དེ་ལ་གཟུགས་མཚིས་ན། ཉམ་མཁའ་འཁམས་ནི་ཀུན་གང་སྟེ། དེ་བས་ཀྱང་ནི་ལྷག་པར་འགྱུར། ཟེར་གསུངས་ཡོད་མི་ རྫོང་ཁའི་ནང་ རྟེན་སྦྱོར་ འབད།
- ༦- ཡིག་རྒྱགས་ནང་ལས། འབྲུག་པའི་མི་ཚུ་ མང་ཤོས་ར་ ‘ལས་རྒྱ་འབྲས་’ ཉ་གོ་མ་ལས། ‘ལ་བུན་དགོ་སྦྱོར་ལུ་’ སློབ་ཡོད། ཟེར་བཀོད་ལྷག། ལས་རྒྱ་འབྲས། ཟེར་མི་དང་། ལ་བུན་དགོ་སྦྱོར་། ཟེར་མི་འདི་ ག་དེམ་ཅིག་ལུ་ ཉ་གོ་དོ་ ག་? བཤད་པ་རྒྱབ།
- ༧- ད་ལས་མར་ ང་བཅས་ཚུ་གིས་ སེམས་ཅན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་ག་? ཐོ་རྒྱབ།

༢. སློབ་ལུ་གྱི་རྒྱུ་

པ་མའི་བསྐྱབ་བཀོད་ལུ་ ཉན་དགོཔ་དང་ མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་བ་ བཟའ་ཚང་གི་ ཉན་སྤྱད་གི་ཐབས་རིག་དང་ སྤྱད་གི་ཁྱད་རྣམས་གྱི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ལུ་བཏུ་
སྟེ་ རང་སློབས་གྱིས་སྤྱད་གི་རྒྱུ་གས་ནི་གི་ རྩལ་འཐོབ་ཐབས་ལཱ།

༣ ཉེ་མ་གཡུས་ཚན་ཅིག་ནང་ ཨེ་པ་དོན་གྲུབ་དང་ ཨེ་མ་བཟང་མོ་ ཟེར་མི་གཉིས་ལུ་ བུ་ཚེ་ བཀྲ་ཤིས་དང་ བུ་མོ་ལྷ་མོ།
ཟེར་ ཁོང་བཟའ་ཚང་བཞི་ དག་འཁོར་ཁོར་དང་ སྤྱིད་ཉོང་ཉོ་འབད་ སྤྱོད་ཡོདཔ་ཨིནམ་མས། པམ་གཉིས་གྱིས་ ཁོང་གཉིས་ལུ་
ཚགས་སྤེལ་ཕྱོགས་རིས་མེད་པར་ བྱམས་བཅེ་གི་སློལ་ས་ ག་ཅི་བྱིན་ཅུང་ འབྲན་འབྲ་འབད་བྱིན་ཏེ་ བཟའ་ཚང་བྱམས་སྤྱོད་ཐོག་
ལས་ བསྐྱུངས་ཏེ་སྤྱོད་ལུག།

ཨེ་པ་དོན་གྲུབ་འདི་ སྐམ་ཚེས་པ་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ ག་ཤིན་པོའི་དགོ་ཚུ་བསྐྱབ་ནི་དང་ རིམ་གོ་བྱམས་བྱིམ་འེ་འབད་བར་ འགྲོ་དོ་
ཡོདཔ་དང་། ཨེ་མ་ལྷ་མོའི་ མོ་ནམ་གྱི་ལཱ་དང་ ཐགས་ལཱ་ལུ་ མཁས་ནི་དེ་གིས་ ག་ར་གིས་ ཅིས་མཐོང་ སྤྱོད་དོ་ཡོདཔ་ཨིན་པས།

བུ་གཞིས་གཉིས་གྱིས་འབད་ཅུང་ རང་གི་པམ་གཉིས་ལུ་ བཅེ་ག་དུང་ཆེ་བའི་ཁར་ ཁ་བཀོད་བསྐྱབ་བྱ་ ག་སྐབ་མི་འདི་ལུ་ ཆ་
བཞག་སྟེ་ རོགས་ལུ་པན་སེམས་མ་གཏོགས་ ག་ནོད་སེམས་མ་བསྐྱེདཔ་ལས་ གཡུས་ཁའི་མི་རྩུ་གིས་ དཔེ་བཏུ་ས་དང་ བསྟོད་
པའི་ ཡུལ་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ་ སྤྱོད་ཡོདཔ་ཨིནམ་མས།

པམ་གཉིས་གྱིས། ཁོང་བུ་གཞིས་གཉིས་ རྒྱུད་ཀྱི་འཕྲུག་ལས་ སློབ་གྲྭ་ནང་བཅུགས་ལུག། དེ་ལས་ སློབ་གྲྭའི་ ཟད་སོང་ཡང་
ཡོདཔ་རང་ལས་བཏོན། མེདཔ་རོགས་ལས་འཚོལ་ཏེ་ བཏང་པ་གིས་མ་ཚོད། ཨེ་རྟག་ར་ ཨེ་ལོ་ལུ་ ཁ་བཀོད་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་
སེམས་སློལོག་བཅུགས་ དཔེ་ཆ་ལྷོ་བ་དགོ་པའི་ ལཱ་རྒྱུགས་བསྐྱེད་ལུག།

ང་བཅས་གྱི་ ཨེ་ལོ་གཉིས་གྱིས་ཤེས་ཡོན་ མཐར་འཁྲོལ་བའི་ཤུལ་ལུ་ རོགས་གྱི་གདོང་ཁར་ བཟང་ལམ་ལམ་དང་ འབྲུ་ལྷམ་
ལྷམ་ཅིག་འབད། སྤྱོད་རྒྱུགས་པ་ཅིག་ཡོདན་ བསམ་པ་ཐོགས་པ་ཟེར་ཅུང་ དེ་ཅིག་ཨིན། ཟེར་ འབྲལ་འབྲལ་ར་ མནོ་བསམ་གཏང་
དོ་ཡོདཔ་མས།

ཨེ་ལོ་གཉིས་གྱིས་ཡང་། རང་གི་པམ་གིས་ སྐབ་པའི་ཁ་ལུ་ཉན་ཏེ་ མཐོ་རིམ་ཤེས་ཚད་མཚུག་བསྟུ་སྟེ། གཞུང་གི་ གཡོག་ཅིག་
ཡང་ཐོབ་ཆེ་ལུག། དེ་འབདཝ་ལས། པམ་གཉིས་གྱི་ བསམ་པའི་དོན་ཡང་མནོ་བཞིན་ བསམ་བཞིན་དུ་ འབྲུབ་རྒྱུགས་ཏེ། སེམས་
གནམ་མེད་ས་མེད་ དག་འཁོར་སྤྱོད་ལུག། ཉན་ཅིག་འབདཝ་ད། ཨེ་པ་དང་ཨེ་ལོ་འདི་ དམ་པའི་ཚོས་ལུ་ དད་པ་མོས་གུས་སློམ་
ཡོདཔ་ལས་ ཨེ་པ་གིས་ ཡི་གུ་ཅིག་སྐྱེལ་མི་འདི་ནང་།

དབྱིན་ཚེས་ ༡. ༡༢. ༢༠

༤ ཉིང་ལས་གཅེས་པའི་བཀའ་གིས་དང་ལྷ་མོ་གཉིས་ལུ།

པར་རྒྱལ་ས་ལྟེ་

བ་ལུ་སློང་མི་ ཁྱེད་ སྤྱན་ཆ་གཉིས་ཡང་ དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་ཐུགས་
རྗེ་ལས་ ལུས་ལུ་ན་ཚད་ སེམས་ལུ་སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་པར་ གཞུང་ལུ་
ཐུག་ཕྱིད་ཞུ་སྟེ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ར་ཡོད་པའི་རེ་བ་ཡོད།

རྣམ་ལུ་ སློང་མི་ ང་བཅས་པམ་གཉིས་ཡང་ ཁྱེད་གཉིས་མེད་པའི་ ཚ་གུང་
གིས་ སེམས་ན་རྒྱག་རྒྱབ་སྟེ་ བག་མ་ཆགས་པར་ཡོད།

ཡིན་ཅུང་། ཁྱེད་གཉིས་ལུ་ སྤྲུག་བསྐྱེད་ཅིག་ཡོད་ན། ངལ་གསོ་ཞུ་སྟེ།
ང་བཅས་ཆ་ལྷབ་ རྒྱ་གར་དོན་ལུ་ གནས་སྐོར་འགྲོ་ནི་ཡོད་པ་ཅིག་
འབད་བ་ཅིན། ག་དེ་སྟེ་ སྤྲུག་བསྐྱེད་འོང་ག་? སྤྱན་སྐོས་དང་གཅིག་ཁར་
ཁྱེད་རའི་ པམ་གཉིས་ཀྱིས་

བསྐྱེད།

བྱ་བཀའ་ཤིས་ཀྱི་ལག་པར་ གནས་ཚུལ་ཡི་གུ་འདི་ ལྷོད་པ་ཅིག། ཁོང་གཉིས་ བམ་དངོས་སུ་འཕྱུད་དོ་ བརྒྱུ་མའི་ སེམས་དགའ་
སློ་ ཚད་མེད་ཅིག་བྱུང་། དེ་ལས། ཁོང་སྤྲོད་ཆ་གཉིས་ཀྱིས་ རང་རང་སོ་སོའི་ འགོ་དཔོན་ལས་ དལ་གསོ་གི་གནད་བ་ལྷན་སྟེ་
ཕམ་གཉིས་དང་ཆ་ གནས་མཇལ་བར་ རྒྱ་ཐང་ལམ་ལས་ཕར་ འགྲུལ་འཁོར་ཞུལ་གོ་ བྱ་བཀའ་ཤིས་ཀྱིས་ བཏང་སྟེ་སོང་ལུག།

ཁོང་ བཟའ་ཚང་ཚུ་ ག་ཅི་འདེ་སློ་བའི་ཐོག་ལས། རྒྱ་ཐང་གི་ལྷ་དམོ་བལྟ་སྟེ་ འཕྱོ་བའི་ལམ་ཁར། ཚོས་གཟབ་སར་བདུད་གཟབ།
ཟེར་དོ་བརྒྱུ་འབད་ ཉང་སྟོང་མར་ འགྲུལ་འཁོར་ཀྱག་སློམ་གཅིག་ གདོད་ལྷོགས་ལས་འོངམ་ཅིག་ གདོད་ལྷག་རྒྱབ་སྟེ་ ཁོང་
བཟའ་ཚང་ཚུ་ ག་ར་ལུ་བཟོད་མ་ཚུགས་པའི་ རྐྱེན་དན་བྱུང་ལུག་གོ།

རྫོགས་སོ།།

རྫོགས་སྒྲིག་

འི་བ།

- ༡- དོན་གྲུབ་དང་ བཟང་མོ་གཉིས་ མི་ཚུ་གི་ དཔེ་བལྟ་ས་དང་། བསྟོད་པའི་ ཡུལ་ཅིག་ལུ་ འཇུར་དགོ་མི་
འདི་ ག་ཅི་འབད་ཨིན་ན་?
- ༢- ཕམ་གཉིས་ཀྱི་ རྒྱུལ་མི་ ཡི་གུའི་ལན་ གིས།
- ༣- སྤྱང་འདི་ནང་སྤྱང་ཅེད་པ་ ག་དེམ་ཅིག་ འལུག་གོ་?
- ༤- སྤྱང་འདི་ འཕྲོ་མཐུན་དེ་ དགའ་ཉོག་ཉོ་འབད་མཐུག་བསྐྱེ་ནི་ཡོད་པ་ཅིག་ རྫོད་རའི་རིག་པ་གིས་བཟོ་སྟེ་
གིས།

༣. ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ།

མནོ་མེད་སེམས་ཅན་ལུ་ བྱམས་སེམས་བསྐྱེད་ནི་དང་ ལྷག་ནིའི་རིག་ལྗེ་ཚུ་ འཐོབ་ཚུགས་པའི་ལ་ལུ་ སྤྱེབ་སྦྱོར་དང་ཚིག་བརྒྱུགས་ཐངས་ཚུ་ འཕྲི་རྩོམ་འདི་ལས་དཔེ་ལེན་ཏེ་ རང་གིས་འབད་བྲི་ཚུགས་ཐབས་ལཱ།

༤ ཚེད་དཔོན་རྗོངས་ ཟེར་མི་དེ་གིས་ གནམ་རྒྱ་དུས་ བཞིའི་ འགྲུར་བ་དང་བསྐྱེན་ ཚེད་རྒྱབ་ཡིན་མ་མས། ལོ་གིས་ གནམ་སོ་ག་ རྒྱམ་དང་པ་གཉིས་པ་གསུམ་པ་ཚུ་ལུ་ མོ་ནམ་ གྱི་ལག་ཆ་ ཏྲ་ག་ཙེ་ གན་ཏི་ རྟོ་ཏི་ཚུ་དང་ མོན་གྱི་རིགས་ཚུ་ ཚེད་འབྲེལ་འཐབ་ཡིན་མ་མས། བྱུར་ རྒྱམ་བཞི་པ་ ལཱ་པ་ རྟུག་པ་གསུམ་ལུ་ ཚེད་སྤེལ་གི་རིགས་ ཞེ་མ་ སློབ་པ་ རྒྱམ་ བན་ད་ཚུ་ ཚེད་འབྲེལ་འཐབ་ཡིན་མ་མས།

སེར་ལ་ རྒྱམ་བདུན་པ་ བརྒྱད་པ་ དགུ་པ་ གསུམ་ལུ་ ཤིང་ འབྲེལ་གྱི་རིགས་ ཞེ་ལཱ་པ་ བལ་པ་སེལ་ དང་ལག་ བྱུར་ཆ་ ཚུ་ ཚེད་འབྲེལ་ འཐབ་ཡིན་མ་མས། དགུན་ རྒྱམ་བརྒྱུ་པ་ བརྒྱ་གཅིག་པ་ བརྒྱ་གཉིས་པ་གསུམ་ལུ་ འབྲུ་ལུ་གི་རིགས་ རེད་ དཀར་ ནག་ བེ་ཟ་ཚུ་ཚེད་འབྲེལ་འཐབ་ལས་ ལོ་དུས་ ནམ་ར་འབད་རུང་ ལཱ་བཅོར་མ་ཚུགས་པར་ སྤོད་མི་ཅིག་ ཡིན་མ་མས།

ལོ་ཚེད་འབྲེལ་འཐབ་ད། ཚེད་པར་ཚུར་སྐྱེལ་འབྲེན་འབད་མི་ ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་འཐོབ་ མི་རྩ་ཚོད་མ་ སྤུ་ལ་གནག་པོ་ དཔྱལ་བའི་སྤུ་ག་ན་དཀར་ཐིག་ ཡོད་པ་ལས། རྩ་གི་མིང་སྤྲིན་རྟུག་པོ། ཟེར་སྤྱེད་ཡིན་མ་མས། ཉིན་མ་ནམ་ཤར་ར་ ལོ་གི་ཚེད་གི་དོས་ཚུ་ ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ གྱུ་ རི་བརྒྱམ་སྤྱད་པ་ཏེ་བཀའ་ཞིན་མ་ལས། དེ་གྱུ་ ཆར་ བཀའ་བཀའ་བ་སྤེ་ སྤྱི་ལས་ཐག་པ་གིས་ སྤུ་ཚ་འབད་ བསྐྱེམས། དེ་ལས་ རྩ་གྱུ་སྤྱེད་པ་ལྟེ་ལྟེ་ཚུ་བཀའ་ ཤིང་རྩ་ གི་གཡས་གཡོན་གྱི་ རྒྱར་ཤིང་རིང་མོ་འབད་ཡོད་མི་འདི་ རྩ་

གི་སྤྱེད་དང་ལོང་ཐག་གྱུ་བསྐྱེམས་ཏེ་ གྱིག་གི་འབད་བཟོ་ ཚར་མ་ཅིག་ ཤིང་རྩ་འདི་གྱུ་ལོར་འཛོགས། ལག་པ་གཡོན་པ་ གིས་ རྩ་གི་སྤྱེད་ཐག་བརྒྱད་། ལག་པ་གཡས་པ་གིས་ རྩ་ ལྷག་བཤེད་ རྒྱ་ལུ་ཅིག་ཡང་བརྒྱུགས་སྤེ་ རྩ་གི་ལྷག་པར་ རྩ་སྤུག་ གྱུགས་འབད་དངས་ཏེ་ རྩ་འགྲོམ་རྒྱབ་བརྒྱུགས་ ཏེ་ བདའ་འགྲོམ་ཡིན་མ་མས།

ལས་ རྒྱུན་འཛོགས་པའི་སྐབས་ལུ་ རྩ་དེ་ཤིང་རྩ་འཐོབ་མ་ ཚུགས་པར། སྤུ་རེ་ལས་ རུལ་ནག་ཐིགས་པ་རེ་རེ་ འཛོགས་ཏེ་ རྩ་གིས་སྤངས་སྤངས་བརྒྱུམ་ཐལ། ཕོ་མ་མགར་ བའི་སྤྱད་པ་བརྒྱམ་ ལྷེབ་ལྷེབ་བཏང་སྤར། ལ་དབྱུགས་ ལ་ བར་མ་ཤོད་ སྤུ་དབྱུགས་ སྤུ་བར་མ་ཤོད་པར་ བུང་ ཉེང་... ཉེང་... ཉེང་... གཅིག་ཤུལ་གཉིས་ གཏང་དོ་ཡོད་པ་མས། རེས་ ཚོ་སྐབས་ཉིམ་གིས་འཚོགས་ རེས་ཚོ་སྐབས་ ཆར་པ་གིས་ བརྒྱད་སྤེ། ལཱ་ལག་གཏང་མ་ཡིན་མ་མས། ལྷག་པར་དུ་ ལྷག་པར་རྩ་སྤུག་ གྲུངས་ལ་མ་ཚོད་པ་འབད་ རེག་ནི་དེ་ གིས་ མ་བཏོན་ཐག་བཏོན་འབད་བའི་ ན་ལྷག་ཡོད་པ་ལས། ལྷག་པར་རྩ་སྤུག་ མི་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ མོ་ར་གི་ལོ་སྐོ་ ཡོད་ཚེད་མེད་ཚེད་བཏོན་ཏེ་ ཀར་མ་རྩོག་པ་ཤེགས་ འཐོབ་ནི་ དེ་གིས་ ཀར་པའི་མིག་པ་ ཆ་མཉམ་ཟད་དེ་ ཆོ་དོ་ཡོད་པ་ མས།

ལ་མར་འབབ་ད། ལུར་ཆ་གི་ལྷིད་གྱིས་ རྒྱབ་ལས་མར་ འབྲུལ་མ་ལས། ལྷིད་ག་ར་སྤྱིད་ཐག་གྱུ་ཕོ་ག་སྤེ་ མ་བཏོན་ རུང་། མོ་ར་གི་ གཞུགས་ལར་ སྤོ་ མི་རེག་ནིའི་ དོན་ལུ་

ལག་པ་ས་ཁར་ཚུ་རྟེན་གས་ཏེ་ འགྲོ་ཞི་དེ་གིས་ ལག་པ་འི་
མིག་པ་ཚུ་ག་ར་རྫོགས་ཏེ་ ཚོད་ཡོད་པ་མས།

སློན་བྲུག་མོ་འདི་ དུས་རྒྱུན་ མིག་ཏོ་ལས་མིག་རྒྱ་དང་།
གཟུགས་ལས་རྩལ་ནག་ རྒྱ་བཟུམ་ཐོན། དཀའ་མཚན་སྤྱད་ཅུང་།
སློན་བྲུག་གིས་རྩ་རྒྱུ་ཅིག་ར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་མ་གྱིན་
པའི་གུ་ ཚོང་བཙོང་སར་ དུས་ཚོད་ལུ་སློན་དགོན་དེ་གིས།
ལམ་ཁར་ ལ་སྐོམ་པའི་རྒྱུར་ འབྲུང་མ་བཅུག་པར། ལམ་ག་
འདི་ མཚོགས་མཚོགས་དབྱར་ཏེ་ བད་འདོ་ཡོད་པ་མས།
ལམ་ ལ་ལུ་ཅིག་ཁར་སློན་དཔ་ད། ཤིང་རྩ་གི་འཁོར་ལོ་འདས་
ནང་འབྱུམ། ལ་ལུ་ཅིག་ཁར་ རོ་གུ་ཐོགས་ཏེ་ འཐེན་མ་
རྒྱགས་པར། རྩ་དེ་ག་སྤྱབ་འབད་འགྲོ་བའི་སྐབས། ལ་ རོ་
དང་ས་གུ་བརྩུངས་ཏེ། གདོང་སོ་རྩུ་ ཐོན་འགྲོ་སྟེ་ ཡར་ལོང་
མ་རྒྱགས་པར་ལུས་པའི་སྐབས། སློན་བྲུག་འདི་ ཁོང་ཁྲོ་
ལངས་ཏེ་ རོ་རྩ་ཤི་རྩ་ ཡར་མི་ལོང་ག་? ཟེར་ ཚོ་བརྩ་དང་
བཅས་པ་འབད། རྩ་འདི་ ཤི་ཤི་ར་དང་དོ་ཡོད་པ་མས། ཕྱི་རུ་
ལོག་ཁྱིམ་ན་ སློན་པའི་སྐབས། རྩ་རྒྱུ་རྒྱ་བཟུམ་ཐོན་མར་ར་
བཞག། གཟུགས་ཡར་ར་ ལོང་མ་རྒྱགས་པར་ སློན་པ་
ཡིན་མས། དེ་འབད་རུང་ བཟུང་པ་རྩོ་པ་ ཨ་རྩ་ག་ཏེ་
ལུགས་ ཤིང་རྩ་འཐེན་དགོས་འཐོན་དོ་ ཡོད་པ་ཡིན་མས།

སློན་བྲུག་མོ་གི་ རིུ་ཅུང་འདི་ ལམ་འགྲོ་མ་རྒྱགས་རུང་།
ཨའི་དང་ ལ་འབྲུལ་མ་རྒྱགས་པའི་ཁར་ ཨོམ་འབྲུང་ནི་
འཐོབ་པའི་རེ་ཆ་གིས་འབད། ཨའི་ག་འགྲོ་སར་ རིུ་བདའ་
འགྲོ་རུང་ ཕྱི་རུ་ལོག་ཁྱིམ་ན་ མ་སློན་རྒྱུ་རྒྱུ་ ཨོམ་འབྲུང་
འདི་དུས་ཚོད་ མི་འཐོབ་དོ་ཡོད་པ་མས། ཚར་ག་ཅིག་འབད་མ་
ད། རིུ་ཅུང་འདི་ སློན་ཐག་ག་མིག་ག་མིག་འབད། ས་ཁར་
འགྲུལ་ཡི་ར་ ཡར་ལོང་མ་རྒྱགས་པ་ལས། ཨའི་གིས་ ཨིང་
རྩེ་ཏེ་ ཟེར་ རྐྱད་རྒྱུ་སྟེ་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་རིུ་ཅུང་ཡོད་
སར་ གདོང་བརྐྱར་ཏེ། འགྲོ་ཞི་འདི་རྩུ་རྒྱུ་ སློན་བྲུག་
གིས་ རྩ་ལུ་ག་གིས་དངས་ཏེ་ བད་འའ་འགྲོ་མ་ལས།

སློན་བྲུག་མོ་གིས། “འདི་རྩེ་དང་འབྲུ་བའི་རིུ་ཅུང་འདི།
རིན་ཆེན་སྟོག་དང་འབྲུལ་འའ་འའ་འབད་རུང་ར། ཨོམ་ཅིག་གིན་
འདི་དབང་ཚོད་ལུ་མེད། དུད་འགྲོ་བཞེས་སྤྱད་སྤྱུག་
བསྐལ་ཟེར་མི་འདི། ད་རིས་མ་གུ་གཉིས་ལུ་འབྲུང་དོ་སྟོ།།”
ཟེར་ ལོག་བཟུ་ཡི་ར་འགྲོ་བའི་སྐབས་ རིུ་ཅུང་འདི་ རྒྱུ་སི་
སི་འབད། ས་ཁ་ལས་ ཡར་ལོང་མ་རྒྱགས་ མིག་ཏོ་ལས་
མིག་རྒྱུ་ཅིག་ཡར་ཐོན་སྟེ་ རྐྱད་རྒྱུ་སྟེ་ ལམ་ཁར་ལུས་སོ་
ལུག།

རྒྱུང་ལྗང་། དྲི་བ།

- ༡- ཚོང་དཔོན་རོ་རོ་གིས་ ཚོང་དང་ དུས་ཚོད་ནམ་རྒྱུ་ཡིན་ན? ལ་གསལ་ལྷིས།
- ༢- གྲུན་ འཛོགས་པའི་སྐབས་ ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་འཐེན་མི་ རྩ་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་ འགྲུར་མ་ཡིན་ན? བཟོ་
རྣམ་ བཤད་པ་རྒྱུ།
- ༣- རིུ་ཅུང་ དཀའ་མཚན་ག་དེ་སྟེ་ སྤྱད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་ན? དཀའ་མཚན་པའི་སྐོར་གྱིས།
- ༤- སློན་བྲུག་མོ་ དཀའ་མཚན་སྤྱད་མི་རྩུ་ བཅུད་བསྐྱུ་སྟེ་ གྱིས།
- ༥- རྒྱུད་ཚོང་དཔོན་ཡིན་པ་ཅིན་ རིུ་ཅུང་རྐྱད་ཤོར་ཏེ་ལུས་པ་ད་ ག་ཅི་ར་ འབད་འབད་མ་འོང་གོ?

ལྷན་ཐབས།

༡. དགའ་སྐྱིད་སློབ་གསུམ།

ལེགས་པས་ལེགས་པས་ལེགས་པས། སེར་ཤོག་མེ་ཉྱེག་ལེགས་པས།

དགའ་བའི་ལྷུ་མ་ར་ནང་ལྟ། ཡིད་འོང་མེ་ཉྱེག་ལེགས་པས།

དགའ་བས་དགའ་བས་དགའ་བས། འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་དགའ་བས།

ང་བཅས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལྟ། ག་ཉེ་སྡོད་ཅུང་དགའ་བས།

སྐྱིད་པས་སྐྱིད་པས་སྐྱིད་པས། རང་གི་གཡུ་ཁར་སྐྱིད་པས།

དེ་ན་ཅན་པམ་དང་གཅིག་ཁར། ཉིན་མཚན་མེད་པར་སྐྱིད་པས།

བྱ་བས་བྱ་བས་བྱ་བས། ཤིང་དང་མེ་ཉྱེག་བྱ་བས།

སྤང་ག་ཤོང་བདེ་མོའི་ནང་ལྟ། མེ་ཉྱེག་སྣ་ཚོགས་བྱ་བས།

སློབ་སློབ་སློབ་སློབ། ང་བཅས་ན་གཞོན་སློབ་སློབ།

དགའ་བའི་སློབ་བྲ་ནང་ལྟ། ཡོན་ཏན་ལྷ་སྟེ་སློབ་སློབ།

སོང་ཡི་སོང་ཡི་སོང་ཡི། ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་སོང་ཡི།

སྤྲན་ལྗོངས་འབྲུག་གི་མི་སེར། དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་སོང་ཡི།

ལོ་འདྲེས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་པུ

ཉམ་ཞི་སྒྲུབ་ཞེས་པའི་

ཉན་སྐབ་ཀྱི་ལུངས་དོན།

སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་ནང་ལུ་ ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི་གི་རིག་ཕྱུ་འདི། རང་སེའི་པ་མའི་ལ་སྐད་ ལྷབ་ནི་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ། མི་
ཚོའི་རིང་ལུ་ ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་རུང་། དང་པར་ རྣ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ། བརྗོད་ཚུར་ལེན་
ཚུགས་པ་ འབད་ནི་འདི་ ག་ནི་ལས་གཤམ་ཆེ། དེ་ཡང་ ཚོས་ཀྱི་ནང་ལས། ཐོས་པ་མ་མེད་ཅིག་ལུ་སློབ་མེ་སྟེ། །ཟེར་གསུངས་
ཡོད་དོ་བཟུམ་ རང་གིས་མ་ཤེས་ མ་གོ་བའི་བརྗོད་ཚུ་ ག་ར་རྣ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ གོ་དོན་ཉ་གོ་དགོ་པ་ལས་ ཐོས་པའི་
ཤེས་རབ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉན་ནི་རིག་ཕྱུ་འདི་ མཁས་པའི་རང་ཚུལ་དགུའི་ནང་གི་དང་པ་ཨིན།

གཉེས་པ་ སྐབ་ནི་རིག་ཕྱུ་འདི་ཡང་ འཆད་པ་དང་རྩོད་པའི་ རིག་པའི་སློབ་པའི་ཅིག་ཨིན་མ་ལས། དང་པ། རང་གི་ སེམས་ཀྱི་
མནོ་དོན་ འཆར་སྐད་དང་ཉམས་སྐད་། དངོས་མཐོང་གི་ཉམས་སྦྱོང་ཚུ་དང་། གཉེས་པ། རང་གིས་ཉན་ཏེ་བརྗོད་ལེན་ཡོད་པའི་
ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་དང་ རིག་ཕྱུ་ཚུ་ག་ར་ གཞན་པར་ལོགས་མ་ལུ་ གོ་བརྗོད་འཕྲོད་པ་འབད། སྤེལ་ནི་དང་བཤད་ནི་ལུ་ མེད་
ཐབས་མེད་པའི་ ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་ཅིག་ དག་གི་སློབ་ སྐབ་ནི་རིག་ཕྱུ་འདི་ཨིན།

འཇིག་རྟེན་པའི་དབྱེ་གཏམ་ལས་ཡང་། སློབ་སྐབ་ལུགས་མི་གཙོ་ཉན་ལུགས་གཙོ། །མདའ་རྒྱབ་ལུགས་མི་གཙོ་གཏད་ལུགས་
གཙོ། །ཟེར་སྐབ་སོལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ། ཉན་ལུགས་དང་གོ་བ་ ལེན་ལུགས་ཀྱི་རིག་ཕྱུ་ཚུ་དང་། དེ་བཟུམ་འབད་ སྐབ་ནི་
རིག་ཕྱུ་འདི་ལུ་ཡང་། གཏམ་ཚིག་གསུམ་གྱི་བརྗོད་ལན་མ་བརྟེན། །པ་དང་བུ་ཡང་རོ་མི་ཤེས། །ཟེར་སྐབ་སོལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་
རང་གི་འཛོན་སྐབས་དང་ལྷོགས་སྐབ་ཚུ་ ག་དམ་ཅིག་ར་ཡོད་རུང་ ལ་ལས་སྐབ་སྟེ། བཤད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། དོན་དག་མེད་པ་
ལས་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཕྱུ་ཚུ་ལས། འགོ་ཐོག་ར་ ཉན་ནི་རིག་ཕྱུ་དང་ སྐབ་ནི་རིག་ཕྱུ་གཉེས་ལུ་ སྐད་བརྗོད་འབད་
དགོ་པ་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ རྗོང་ལའི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་འདི་ནང་ལུ་ ཉན་སྐབ་ཀྱི་ རིག་ཕྱུ་འདི་ སྐད་
ཡིག་གི་རིག་ཕྱུ་གཞན་ག་ར་ཉེ་མར་ ཚུད་པ་འབད་བཙུགས་ཏེ་ཡོད།

ཉན་ནི་དང་སླབ་ནིའི་གནས་ཚུལ།

སློབ་རིམ་ ༡༢ པ་མཚུགས་སྐྱེས་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་གཞི་གསལ།

༡. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མི་ཚེ་འབྲིང་རྒྱུང་གསུམ་དང་གཅིག་ཁར་ གནས་སྤངས་དང་བསྐྱེད་པའི་ ཞེ་ས་དང་ཕལ་ཚོགས་ཚུ་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚོགས་གསར་པ་ཚུ་དང་ གྲངས་གནས་ གནས་ཚུལ་དང་ རྩལ་བསྐྱེད་གས་ གསལ་བསྐྱེད་གས་ ཚོང་བསྐྱེད་གས་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ་པའི་ཁར་ གཞན་ལུ་ཡང་སླབ་ཚུགས་དགོ།
༣. སློབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྐད་ཀྱི་མིང་མབ་དང་ གཞུགས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་ སླབ་ཐངས་ ཀྱི་ཉམས་འགྲུར་ཚུ་གི་ རྒྱུ་ཕར་དང་ཕྱན་པའི་སློལ་ས་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. རང་གི་ལཱ་འགན་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ཐོས་སྐྱེད་དང་ གསལ་བཤད་ གོ་སྐྱེད་ ཚོད་སྐྱེད་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. གསལ་བཤད་དང་གསལ་ལུ་ཚུ་འབད་མ་དེ་ རྫོང་སློབ་དང་ ཚོགས་གཙུག་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འབྲེན་དང་ དབྱེ་གཏམ་ སློབ་གཏམ་བཅུགས་ཏེ་ སླབ་མི་ཚུ་ ཉན་ཏེ་ ཉ་གོ་ ཚུགས་དགོ་པའི་ཁར་ དེ་དང་བསྐྱེད་པའི་ལན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྐྱེད་ཏེ་ རྒྱལ་བཤད་དང་ བཅུད་སྐྱེད་གང་ འོས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༧. ཚོས་སྐད་དང་ དབྱིན་སྐད་ལས་གོ་བའི་སྤྱིར་བཏང་གནད་དོན་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་སྐད་སྐྱེད་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་ དགོ།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་རིམ་དྲུག་པ་ནང་ལྷ་མི་ ཉན་ནི་དང་སླབ་ནིའི་རིག་ཅུ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ ཚུགས་དགོ།
༢. མིང་ཚོག་གསར་པ་ རྒྱ་སྐད་འབད་དེ་ ཉན་སླབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. དོགས་པ་གཅད་ནིའི་དོན་ལུ་ དྲི་བ་རེ་ བཀོད་ཚུགས་དགོ།
༤. ཉེར་མཁའི་ ཅ་ཆས་དང་ བྱ་ཚོག་གི་ཞེས་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༥. བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲུལ་བའི་ སྤེ་ཚན་འགོ་འདྲེན་པ་འབད་དེ་ ཉན་སླབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. གནས་ཚུལ་ཉན་ཏེ་ གཞན་ལུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༧. མཐའ་འཁོར་གྱི་ མཐོང་སྣང་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་ རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།
༨. དོན་ཚན་ཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ གོ་སྐྱར་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. དུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་ འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ དབྱེ་གཏམ་ཚུ་ ཉན་སླབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༡༠. སླུང་དང་གཏམ་རྒྱུད་ འཇམ་ཏེ་ཏེ་ཚུ་ཉན་ཏེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

ལོ་བཞུགས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་པུ

ལོ་བཞུགས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་པུ

གི་ཞི་འགྲོ་ལྟ་བུ་ལྟུང་སྤོ་མ་ཅིག་ཡིན།

གི་ཞི་འགྲོ་ལྟ་བུ་ལྟུང་སྤོ་མ་ཅིག་ཡིན། དེ་གིས་འབད་ དེང་རབས་དང་ སློན་འབྲོན་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་
 རྣམས་ཀྱི་མཛོད་རྣམ་དང་། རྟོགས་བཞེད་ རྣམ་ཐར་ཚུ་དང་ དག་བཤད་ལུ་མཁས་པའི་སྐྱེས་བུ་ཚུ་གིས་བརྩམས་པའི། ལོ་རྒྱུས་དང་
 གཏམ་རྒྱུད་ཚུ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་དང་ སྲིད་ལུགས་ཀྱི་འབྲུང་རབས་ཚུ། དུས་ནམ་ཡང་ཡལ་མ་བཅུག་པར་ བཞག་
 ཞི་འགྲོ་ལྟ་བུ་ལྟུང་སྤོ་མ་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་། སློན་དག་མེ་ལོང་མའི་གཞུང་ལས། སློན་གྱི་རྒྱལ་པོ་གྲགས་པའི་གཞུགས། །དག་
 གི་རང་བཞིན་མེ་ལོང་འཕྲོག། །དེ་དག་ཉེ་བར་མི་གནས་ཀྱང་། །རང་ཉིད་ཉམས་པ་མེད་ལ་ལྟོས། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན།
 དཔེར་ན། སློན་གྱི་རྒྱལ་པོ་རལ་ཏུ་དང་ གཞུགས་ཅན་སྤིང་པོ་ལ་སོགས་པའི་ མཛོད་རྣམ་ཚུ་ འབྲི་ཚོམ་ནང་ བཞོད་ཡོད་ནི་དེ་
 གིས་ ཁོང་ར་དངོས་སུ་ཞུ་བ་ལུ་གསུངས་ཏེ་མེད་ཅུང་ ཁོང་གི་ མཛོད་ཤུལ་ཚུ་ ད་ལྟོ་དངོས་སུ་ཡོད་དོ་བཞུམ་ གསལ་ཚུགས་མི་འདི་
 ཡང་ གི་ཞི་འགྲོ་ལྟ་བུ་ལྟུང་སྤོ་མ་ཅིག་ཡིན།

གི་ཞི་འགྲོ་ལྟ་བུ་ལྟུང་སྤོ་མ་ཅིག་ཡིན། མི་རང་སོའི་བསམ་འདོན་བཤད་ནི་དང་ དག་འཕྲུང་དང་ རྒྱུ་སྤྲུང་ འཛིགས་སྤྲུང་ ལ་སོགས་པའི་ སེམས་ཀྱི་
 ཚོར་སྤྲུང་ མ་འདྲུལ་ཚུ་ ཕྱིར་བཤད་པའི་ཐབས་ལམ་ རྟོག་ཤོས་ཅིག་ཡིན། མི་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ རང་གི་སེམས་ཀྱི་དལ་བ་སངས་
 པའི་ཕྱིར་དང་ གཞན་པར་ལོགས་མ་གི་ སེམས་བཀུག་ནི་འཛིན་ཏུ་ཡང་། གི་ཞི་འགྲོ་ལྟ་བུ་ལྟུང་སྤོ་མ་ཅིག་ཡིན། འག་ལེན་འཐབ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་
 དེང་སང་ཡར་རྒྱས་ལོང་འབྲུང་གི་འབྲུང་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འཕྲིན་དང་ རྒྱུ་འཕྲིན་ གསལ་བསྐྱབས་དང་ ཚོར་བསྐྱབས་
 ཀྱི་ བད་དོན་སློབ་ལེན་ཚུ་ཡང་ མང་ཤོས་ར་ རྒྱུ་འཕྲིན་གི་ཐོག་ལས་ བད་སློབ་འབད་བའི་དུས་ལུ་ལྟོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ཚུ་ཡང་ གི་
 ཞི་འགྲོ་ལྟ་བུ་ལྟུང་སྤོ་མ་ཅིག་ཡིན། སློབ་དཔོན་ཅན་ཤོ་མིས། གང་ཕྱིར་མཁས་པའི་ལས་གསུམ་ལས། །འཆད་ཚོད་དག་ལ་མ་དེས་
 པ། །སྲིད་ཕྱིར་མི་བསྐྱེད་པ་མཚོག་ །ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་གི་ མཁས་པའི་བྱ་བ་གསུམ་གྱི་གཅོ་མོ་ གི་ཞི་འགྲོ་ལྟ་བུ་ལྟུང་སྤོ་མ་ཅིག་
 ཡོན་འཐོབ་ནི་དོན་ལུ་ མིང་ཚིག་སྐྱབ་ཚུལ་དང་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་ཐངས་ ཚིག་མཚམས་དང་ བཞེད་མཚམས་གཅད་ཐངས་
 དོན་མཚམས་འབྲི་ཐངས་ འཕོ་བཅུགས་ཐངས་དང་ བར་གྱི་གནད་དོན་དང་ ཚིག་དོན་བཅུགས་ཐངས་ མཚུགས་ཐངས་ཚུ་གི་
 འབྲི་བཞོད་དང་། ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི། འཆར་གཞི་བཅུམ་ནི། ཟེར་འབྲི་བཏབ་ནི། བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི། ཞུན་དག་རྒྱབ་ནི་འབྲི་
 ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་། འབྲི་ཚུལ་མ་འདྲ་བའི་རིག་ཅུལ་ རང་གི་བསམ་འདོན་དང་ འཆར་སྤྲུང་ཚུ་བཤད་པའི་བཤད་ཚུལ་དང་
 རྟོགས་བཞེད་ གཏམ་རྒྱུད་ཚུ་དང་། སློན་དག་གི་ཉམས་འབྲུང་ལྟུང་སྤོ་མ་ཅིག་ཡིན། བཅད་ལྷུག་སྐྱེལ་མའི་སློན་ཚོམ། གཏང་ཡིག་ ཞུ་ཡིག་
 སློན་ཞུ་ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་དང་། ཚོར་བསྐྱབས་ གསལ་བསྐྱབས་ལ་སོགས་པའི་ བད་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་
 ཡིག་འཕྲིན་གྱི་ཚོམ་རིགས་ཚུ་གི་ གི་ཞི་འགྲོ་ལྟ་བུ་ལྟུང་སྤོ་མ་ཅིག་ཡིན། གི་ཞི་འགྲོ་ལྟ་བུ་ལྟུང་སྤོ་མ་ཅིག་ཡིན། ཡོད་པ་འབད་ བཅུགས་ཏེ་
 ཡོད།

བྱི་ཞིའི་རིག་རྒྱལ་གནས་ཚད།

སློབ་རིམ་༡༢ པ་མཐུག་བསྟུང་དུ་སློབ་སྦྱོང་ཚུགས།

༡. ཡིག་བཅོམ་ཚུ་སློམ་འགྲིག་གི་ཐོག་ལས་ བཀའ་ཐངས་དང་ མགོ་རྒྱན་མ་འདྲམ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལེན་ འབབ་སྟེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚུམ་རིགས་ འབྲི་བཀོད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་ འབྲི་ཚུལ་མ་འདྲ་བའི་འབྲི་ཐངས་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༣. གཞན་གྱིས་ ཚུམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་ ཚུམ་རིག་ལུངས་ལྡན་ཚུ་གི་ལུང་ཚོས་ཚུ་ ཁོང་རའི་ཚུམ་འབྲི་ནང་ལུ་ ལག་ ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྐབས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི། འཆར་གཞི་བཅོམ་ནི་ ཟེན་བྱིས་བཏབ་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ དབྱེ་དཔྱད་ འབད་ནི་ ཞུན་དག་རྒྱབ་ཐངས་ཀྱི་ འབྲི་ཚུམ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ རང་སྟོབས་གྱིས་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ།
༥. ཕལ་ཚུམ་དང་ ལྷན་ཚུམ་ བར་དོན་ཡིག་འབྲེལ་ཚུ་ ཚོགས་བཅད་ ཚོག་ལྷུག་ སྟེལ་མ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ འོས་ འབབ་ལྡན་ཏེ་འབད་བྱི་ཚུགས་དགོ།
༦. རང་གི་བྲན་སྐྱེད་དང་ མཐོང་སྐྱེད་ ཐོས་སྐྱེད་ མྱོང་ཚོར་གྱི་ལུང་རྣམ་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ ག་ཨིནམ་འབད་བཀོད་ནི་ གི་དངོས་ཚུམ་དང་། ཡངན། སློབ་ཐོགས་ཀྱི་འཆར་ཚུམ་ཚུ་འབྲི་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་གྱི་ འོས་འབབ་དང་ལྡན་པའི་ ཚོག་གི་ཐོག་ལས་ ཡིག་ལམ་དུ་ བཀོད་ཚུགས་དགོ།
༧. དྲི་བ་དང་བསྟུན་པའི་ ལན་བྱི་ཚུགས་དགོ།
༨. རང་གི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་རིགས་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྟུ་གསོག་འབད་དེ་ རང་གི་ལྷོགས་གྲུབ་ཡར་རྒྱས་ ལྟ་རྟོག་འབད་ ཚུགས་དགོ།
༩. རང་གིས་ཤེས་མི་ རྟོན་ཡིག་ཚུ་ལས་ རྫོང་ཁའི་ནང་ རྟོན་རྒྱུར་འབད་ནིའི་ གཞི་འགྲམ་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།
༡༠. བྱི་ཞི་ལུ་ཐོམས་འདྲིས་ཚུ་དེ་ མི་ཚའི་ནང་ བྱི་ཞི་ལུ་བཅོམ་ལྷུགས་དང་ སློབ་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་རིམ་བདུན་པ། བྱིན་མེད་རིག་ཅུལ།

༡. སློབ་རིམ་དྲུག་པ་ནང་ལྷ་བ་མི་ བྱིན་མེད་རིག་ཅུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. མཐོག་ལོག་གི་ ཡིག་གཞུགས་ཚུ་ སློམ་མ་ཉོག་ཉོ་འབད་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༣. འབྲེལ་བཤད། ལོ་རྒྱུས། འཆར་སྤང་འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ དཔྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༤. རྫོ་ཟེ། རྫོང་མོ། དཔྱེ་གཏམ། ལ་བཤད། གསལ་བཤད་ ཚུ་ལྷག་སྟེ་ སྤྱན་ཚོམ་ཚུ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༥. ལྷ་ཡིག་དང་ གཏང་ཡིག་ཚུ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༦. དི་བ་དང་བསྐྱུན་པའི་ ལན་ཚུ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༧. ལས་འགུལ་ འཇམ་ཉོང་ཉོ་མེ་ ལས་སྟོན་དང་འབྲིལ་ཉེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༨. དུས་རྒྱུན་ འབྲི་སློལ་ཡོད་པའི་ བསྐྱུ་ཡིག་ཚུ་གི་ འབྲི་བཤམ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༩. སློབ་རིམ་ དྲུག་པ་ནང་ལྷ་བ་མི་ མིང་ཚོག་གུ་ གསལ་འབྲེལ་ཉུང་ཤོས་ ༢༠༠ བཀའ་ཉེ་སློམ་ ༤༠༠ ཡིག་ སྤེབ་ཚང་མ་འབད་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༡༠. ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རང་གི་སློང་ལཱ་དག་ཤོས་ ༥ ལས་ མ་ཉུང་མ་ཅིག་ དཔེ་སློང་ནང་ བསྐྱུ་གསོག་ འབད་དེ་ ལྷ་ཉོག་འབད་ཐོག་ལས་ རང་གི་ལྷོགས་གུབ་ ཡར་རྒྱས་ གཏང་ཚུགས་དགོ།

དཔེ་ཚན་གཉིས་པ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུའི་སྐྱེ་བ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བའི་ཁྲུངས་དོན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་འདྲི་སྦྱོར་བ།

སྐད་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ང་བཅས་རའི་མི་ཚུ་ གཅིག་གིས་མཚོ་མི་གཅིག་ལུ་ བད་དོན་སྦྱོང་ལེན་འབད་མི་ལུ་སྐབ་ཨིན། དེ་ཡང་ཁ་
ལས་སྐབ་ནི་དང་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བྲིས་ཏེ་བསྐྱུལ་ནི་དང་གཉིས་འབད་ཡོད། དེ་གཉིས་ལས་ཡུན་རིང་གི་བར་ན་ གནས་ཐོ་བཀོད་དེ་
བཞག་ཚུ་གསུམ་མི་འདི་ ཡིག་ཐོག་གི་བད་དོན་སྦྱོང་ལེན་འདི་ཨིན། སྐད་ཡིག་ཐོག་ བད་དོན་སྦྱོང་ལེན་འབད་ནི་འདི་ རྫོང་སྐུ་ལས་
འགོ་བཙུགས་ཏེ་ མིང་ཚོག་བཟོད་པ། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ། དངོས་ལོ་བདག་གཞན་ དུས་གསུམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ལུ་ སྐད་ཡིག་
དང་། དེ་ཡིག་ཐོག་ལུ་བྲིས་ད་ སྐད་ཡིག་འདི་གི་སྤང་དང་རྣམ་དབྱེ་ཚུ་གི་ འཐོབ་ཐངས་དང་འཕྲག་ཚུ་ལ་ཚུ་ བད་སྦྱོར། ཡང་ན། ཡི་
གུ་འདྲི་སྦྱོར་བ་ ཟེར་སྐབ་ཨིན། དེ་ལས་ མིང་ཚོག་འེ་འེ་བཞེན་དུ་གི་ སྦྱོན་རྗེས་ མཐོ་འདོགས་གྱི་ སྦྱོར་བའི་འཐོབ་ལམ་ལུ་དག་ཆ་
དང་། ཡང་ན། ཡི་གུ་འདྲི་སྦྱོར་བ་ ཟེར་སྐབ་ཨིན་མ་མས།

ཤེས་ཚད་གྱི་གནས་རིམ་གསུམ་པའི་ སྐད་ཡིག་གི་གནས་རིམ་འདི་ནང་ལུ་ མིང་ཚོག་བཟོད་པ། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ། གང་ཟེག་
དང་པ་ གཉིས་པ་གསུམ་པའི་དུས་གྱི་ རྩེད་པར་དང་བསྐྱུན་པའི་བྱ་ཚོག་ཚུ་དང་། ཡི་གུ་འདྲི་སྦྱོར་བའི་དོན་ལུ་ མིང་མཐའ་དང་ལྷག་
བཅས་ བྱེད་སྐྱོད་དང་འབྲེལ་སྦྱོར་ཚུ་དང་། ཡིག་སྐབ་གྱི་དོན་ལུ་ ཚོག་མཚོད་གྱི་ཡིག་སྐབ་ ཤེས་དགོས་ཚུ་དང་བཅས་ ལྷག་དགོས་
འབད་ཚུ་དེ་ཡོད།

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་ཟེར་མི་འདི་ རང་གི་མཚོ་དོན་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ བར་དང་ཚུར་བསྐྱུལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཡི་གུ་ཚུ་ག་དེ་
སྦྱོ་བྲི་ནི་ཨིན་ན་གི་ འབྲི་ཐངས་ལས་ལུགས་འདི་ལུ་སྐབ་ཨིན། ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་ལུ་ ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ་ ལེ་ཤ་ཡོད་མི་ཚུ་
ལས་ ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་གསུམ་པའི་ ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་གི་དོན་ལུ་ ལྷ་ཡིག་དང་ གཏང་ཡིག་འབྲི་ཐངས་གྱི་རྣམ་གཞག་
གཉིས་ ཚུ་དེ་ཡོད།

ལྷ་ཡིག་འདི་ཡང་ གཏང་ཡིག་གི་གྲུས་ཁར་ཚུད་པ་ཨིན་རུང་། རང་ལས་མཐོ་བའི་རིགས་ལུ་སྤུལ་ནི་གི་ ཡིག་རིགས་ལུ་ ལྷ་ཡིག་
ཟེར་སྐབ་ཨིན། གནས་རིམ་འདི་ནང་ རང་གི་སྦྱོབ་སྦྱིའི་སྦྱོབ་དཔོན་ཚུ་དང་ རང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ལྷ་མ་སྦྱོབ་དཔོན། དེ་ལས་
གཡུས་ཁ་གི་རྒྱུ་ཅིག་ལུ་ ལྷ་ཡིག་སྤུལ་ཐངས་གྱི་སྐྱོར་ལས། སྤུལ་བ་འབད་དགོས་ཚུ་ ཚུ་དེ་ཡོད། ལྷ་ཡིག་འབད་སྤུལ་དགོ་མི་
གོང་གསལ་གྱི་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ཡང་ ལྷ་ཡིག་འབད་བྲི་ནི་ཨིན་ན་? གཏང་ཡིག་འབད་བྲི་ནི་ཨིན་ན་? སྤུལ་མི་རང་དང་འབྲེལ་ཏེ་འགྲོ་མ་
ཨིན། གཡུ་སྤིད་ བོ་གནས་འདྲན་འདྲ་འབད་མི། དཔེར་ན། སྦྱོབ་དཔོན་གྱིས་སྦྱོབ་དཔོན་ལུ་ ལྷ་མ་གིས་སྤུལ་ལུ་ རྒྱུ་ཅིག་རྒྱུ་ལུ་
སྤུལ་བ་ཅིན་ ལྷ་ཡིག་འབད་མེན་པར་ གཏང་ཡིག་འབད་འགྲོ་དགོ།

ཞུ་ཡིག་གི་རིགས་ལྟ།

༡. མགུ་ཡིག་ ༢. མགུ་ལྒྱན། (ཁ་བྱང་) ༣. བུས་པབ། ༤. རྟོན་རོ་མ། ༥. སུལ་མི་
གི་ཁ་བྱང་། ༦. གནམ་ལོ་རྒྱ་ཚོས། ༧. སུལ་པབ་བཅས་ཚང་དགོ།

གཏང་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ རང་དང་འབྲུན་འབྲུ་འབད་མི་གི་ ལོ་གནས་ཅན་ཚུ་དང་ རང་གི་ནང་མི་ཕམ་སྤྱན་ཆ། དེ་ལས་ རང་གི་ཆ་
རོགས་དང་ ལྷ་སྟོ་ཚང་ཚུ་ལུ་ སྤྱེལ་མི་གི་ ཡི་གུ་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན། ཤེས་ཚད་ཀྱི་ གནས་རིམ་འདི་ནང་ལུ་ རང་གི་ཕམ་དང་སྤྱན་ ཆ་
རོགས་ཚུ་ལུ་ བསྐྱེད་ནི་གི་གཏང་ཡིག་འབྲི་བའས་ སྤྱང་བ་འབད་དགོཔ་ཚུ་ ཚུད་དེ་ཡོད།

གཏང་ཡིག་གི་རིགས་ལྟ། ༡. མགུ་ཡིག་ ༢. མགུ་ལྒྱན། (ཁ་བྱང་) ༣. རྟོན་རོ་མ། ༤. སྤྱེལ་མི་འི་ཁ་བྱང་། ༥. གནམ་ལོ་རྒྱ་
ཚོས་ བཅས་ཚང་དགོཔ་ཡིན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བའི་གནས་ཚུལ།

སློབ་རིམ་༡༢ པ་མཚུགས་སྐད་སློབ་སྦྱོར་ཚུགས།

༡. རྗེས་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་ དཔོན་པ་དང་ཕན་ཐོགས་ བྱད་ནམ་དང་སྐབ་ཚུལ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༢. རྗེས་ལའི་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༣. སྐྱར་བྱ་ཡི་གའི་ རྣམ་གཞག་དང་ བྱད་ནམ་དབྱེ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༤. བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. ཚོས་སྐད་དང་ རྗེས་ལའི་རྗོད་སྐད་དང་ ཡིག་སྐྱེབ་ བྱད་དང་རྣམ་དབྱེའི་ བྱད་པར་ཚུ་བྱེ་ཚུགས་དགོ།
༦. དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་ལུ་ དུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་རིགས་དང་ སྐྱ་གཏམ་ དང་ སྐོར་གཏམ་ དབྱེ་གཏམ་ ཞེས་དང་ཕལ་སྐད་ཚུ་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༧. རྗེས་ལ་རོ་ལྡན་དང་ ཉེར་མཁོའི་ཨིང་ཡི་ཤ་ རྗེས་ལ་ནང་འབྲི་བའི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༨. གནས་ང་ཅན་དང་ རྗོད་སྐད་སྦྱོགས་མཚུངས་ཀྱི་ ཡིག་སྐྱེབ་འབྲུལ་སྦྱོར་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་རིམ་རྒྱག་པ་ནང་ལྷ་བ་མི་ གློད་ཡིག་གི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. མིང་ཚོག་རྫོང་པའི་ དབྱེ་བ་ཚུ་འཛོན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༣. སློབ་རིམ་དང་འཕྲིལ་བའི་ སློབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་ནང་གི་ མིང་ཚོག་ཚུ་གི་ཡིག་སྐབ་ཚུ་ཤེས་ ཚུགས་དགོ།
༤. ལྷག་བཅས་དང་འཕྲིལ་ཉེ་ བྱ་ཚོག་འཐོབ་ལམ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༥. ལྷག་བཅས་སྡེ་དང་ བྱ་ཚོག་ འབད་ གྱི་འཕྲུག་ཚུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༦. ཞེ་ས་དང་ བལ་གློད་ དབྱེ་བ་ཚུ་ བྱེ་ཉེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༧. དེ་སྐྱོད་ ཞེ་སྐྱོད་འཕྲུག་ཚུལ་ རོས་འཛོན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༨. བྱ་ཚོག་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ཚོག་གོགས་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བྱེ་ཚུགས་དགོ།
༩. ཚོག་མཛོད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚོག་གི་ གོ་དོན་ཚུ་ ཉ་ གོ་ཚུགས་དགོ།
༡༠. ལྷན་སྦྱོང་གྱི་ཕྱད་ལུ་ བྱ་ཚོག་དུས་གསུམ་གྱི་འཐོབ་ལམ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

༡. མིང་དང་བྱ་རྒྱུ་གི་པལ་སྐད་དང་ཞེ་ས།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་གིས་ རྗེ་ལའི་དག་གཤིས་ལུ་ཡོད་པའི་ ཞེ་སའི་རྒྱུ་ཚུ་ཤེས་ནི་དང་། ཉན་སྐད་དང་འབྲི་ལྷག་གི་རིག་ཚལ། ཡར་བྲག་གཏང་རྒྱགས་པ་མ་ཚད། ཞེ་སའི་རྒྱུ་ཚུ་གི་ཡིག་སྐབ་ཤེས་ནི་ལུ་ཡང་ བན་ཐོགས་རྒྱགས་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

རོ་སྟོན་དང་དབྱེ་བ།

ཞེ་ས་འདི་ རང་གི་གོང་མ་ སྐས་ཤོས་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་ད། ཚེ་བསྟོན་འབད་ལྷན་ཞེ་སའི་རྒྱུ་སྐབ་ཨིན། དེ་ལུ་སྦྱིར་བཏང་ དབྱེ་བ་ བྱ་རྒྱུ་གི་ཞེ་ས་དང་ མིང་གི་ཞེ་ས། ཟེར་གཉིས་ཡོད།

ཀ་ མིང།		ལ་ བྱ་རྒྱུ།	
པལ་སྐད།	ཞེ་ས།	པལ་སྐད།	ཞེ་ས།
བྱ།	སྐས།	ཉན་	གསལ།
བྱམོ།	སྐས་མོ།	རྒྱུ་	འབྲུང།
མིག་རྒྱ།	རྒྱ་ཆུ།	སྟོན་	བཞུགས།
རྣམ་ཅོ།	སྟོན།	བསྟོན་	གཟིགས།
སྐད་རགས།	སྐབ་ཅིང།	འབྲུ་	བསེལ།
སྟོན་གོ།	སྐབ་སྟོན།	གཏང་	ལུལ།
གོ།	ན་བཟའ།	འབག་	བསྐྱམ།
ཨ་པ།	ཡལ།	བཞོན་	འཆིབ།

རྒྱུང་ལྷན། འོག་གི་མིང་རྒྱུ་ཚུ་འི་ པལ་སྐད་དང་ ཞེ་སའི་ རྒྱུ་ཚུ་ལ།
 འབྲུ་གཏང་། ཤེབས་ལམ། འོང་། ཡི་གུ། མཐོང་། ལྷག་། མཐོང་བསམ། པལ་སྐད། ལམས་ལོག། འབྲུང་།

༣. བྱ་ཚོགས་གི་སྐོར།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་གིས་ རྗོང་ཁའི་མིང་ཚོགས་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་གི་དབྱེ་བ་ མིང་དང་བྱ་ཚོགས་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་གི་ བྱ་ཚོགས་གི་སྐོར་ ལས་ ཤེས་རྒྱགས་པ་བཟོ་ནི་འདི་ཡིན། དེ་མ་ཚད། བྱ་ཚོགས་ཚུ་ བྱེད་པ་པོ་དང་ འབྲེལ་མ་འབྲེལ་གྱི་ བྱ་ཚོགས་དབྱེ་བ་དང་། བྱེད་པོ་ དང་འབྲེལ་བའི་ བྱ་ཚོགས་ལུ་དུས་གསུམ་དང་། དེ་དང་བསྟུན་པའི་ ཡིག་སྐོབ་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ཤེས་རྒྱགས་པ་ བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ཡིན།

བྱ་ཚོགས་གི་གོ་དོན།

བྱ་ཚོགས་ཟེར་མི་འདི་ ལུ་ཅིག་འབད་བའི་ བྱ་བ་སྟོན་པའི་ཚོགས་ལུ་སྐབ་ཡིན། དཔེར་ན། བཟུམ་ བཟུ། འབད། བྱིན། སྤྱི། སྤྱི། སྤྱི། ཉན། ཟེར་དོ་བཟུམ་ཚུ་ཡིན། འདི་བཟོད་པ་བཟོ་སྟེ་སྐབ་པ་ཅིན།

- ཀ་ བྱེད་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་ཚོགས།
 - དབང་མོ་ལུ་ སྤྱབ། (བྱ་ཚོགས་ སྤྱབ་)
 - རྒྱའི་ནང་ལུ་ མཚོང་། (བྱ་ཚོགས་ མཚོང་)

- ཁ་ བྱེད་པ་པོ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བྱ་ཚོགས།(ལས་ཚོགས།)
 - མེ་ ཤི། (ལས་ཚོགས་ ཤི་)
 - རྒྱའི་ནང་ལུ་ བྱེད། (ལས་ཚོགས་ བྱེད་)

བྱེད་འབྲེལ་བྱ་ཚོགས་དང་ བྱེད་མེད་ལས་ཚོགས་གི་ཁྲད་པར།
བྱེད་འབྲེལ་བྱ་ཚོགས་ཟེར་མི་འདི། བྱ་བའི་ལུ་ འབད་ནི་དང་། མི་འབད་ནི་གི་ རང་དབང་ བྱེད་པ་པོ་ལུ་ ཡོད་མིའི་རིགས་ལུ་ བྱེད་ འབྲེལ་བྱ་ཚོགས། ཟེར་སྐབ་ཡིན། (དཔེར་ན། མི་གཏོ་བཅུ་མ། ཟེར་བ་ཅིན། བཅུ་མ་ནི་དང་། མི་བཅུ་མ་ནི་གི་ རང་དབང་ བྱེད་པ་པོ་ལུ་ ཡོད་མི་)

བྱེད་མེད་ལས་ཚོགས་ཟེར་མི་འདི། བྱ་བའི་ལུ་ འབད་ནི་དང་། མི་འབད་ནི་གི་རང་དབང་ བྱེད་པ་པོ་ལུ་ མེད་པར། རང་བཞིན་ལུ་ བཅུ་མ་དཔོ་མི་ཅིག་ལུ་ བྱེད་མེད་ལས་ཚོགས། ཟེར་སྐབ་ཡིན།

(དཔེར་ན། ཚབ་གསང་གང་། ཟེར་བ་ཅིན། གང་ནི་དང་ མི་གང་ནི་གི་ རང་དབང་ བྱེད་པ་པོ་ལུ་མེད་མི་)

དབྱེ་བཞེད་པ་ཅིན།

རེ་ལུ་མིག་དང་པ།	རེ་ལུ་མིག་གཉིས་པ།
བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཚོགས།	བྱེད་མེད་ལས་ཚོགས།
ཤོག་གུ་ ལྷུར་ཡི།	ཤོག་གུ་ འབྲུར་ཚེ་རུག།
ཤིང་ གཅད་འོང།	ཐགས་ ཆད་འོང།
ཚུ་ བཏོན་ད་རུག།	ཚུ་ ཐོན་མོ་རུག།
བྱི་ལི་ བསམ་ད་ཡི།	བྱི་ལི་ ཤི་མོ་ཡི།
ཤིང་ བཅའ་ས་རུག།	ཤིང་ འགྲེལ་རུག།
རྒྱུ་ ལུ་	རྒྱུ་ མཚན།
ལགས་ འདོགས།	ལགས་ རེག།

- # རེ་ལུ་མིག་དང་པའི་ནང་གི་ བྱ་ཚོགས་ [ལྷུར། གཅད། བཏོན། བསམ། བཅའ་ས། ལུ། འདོགས།] ཟེར་མི་ཚུ་ ཉམ་ར་ འབད་རུང་ འབད་ནི་གི་རང་དབང་ ག་ར་བྱེད་པ་པོ་ལུ་ ཡོད་པ་ལས་ དེ་བཟུམ་ལུ་ བྱེད་འབྲེལ་གི་བྱ་ཚོགས། ཟེར་སྐབ་ ཡིན།
- # རེ་ལུ་མིག་གཉིས་པའི་ནང་གི་ ལས་ཚོགས་ [འབྲུར། ཆད། ཐོན། ཤི། འགྲེལ། མཚན། རེག།] ཟེར་མི་ཚུ་ རང་བཞིན་ གྱིས་ ལུས་ཚོད་ཁར་ མ་ལྷོད་ཚུན་ཚོད་ འབད་ནི་གི་རང་དབང་ བྱེད་པ་པོ་ལུ་མེད་པ་ལས་ དེ་བཟུམ་ལུ་ བྱེད་མེད་ ལས་ཚོགས། ཟེར་སྐབ་ཡིན།

སློབ་ལྟ། རྒྱུ་ལ།

- ༡- བྱེད་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ བྱ་ཚོགས་གི་དཔེ་༡༠ དེ་ཅིག་འཚོལ་ཏེ་བྲིས།
- ༢- བྱེད་པ་པོ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ བྱ་ཚོགས་གི་དཔེ་༡༠ དེ་ཅིག་འཚོལ་ཏེ་བྲིས།
- ༣- ལུ། བཏོན། རམ། ལྷུ། འགྲེལ། བཀག། རེག། འདོགས། ཟེར་བའི་ཚོགས་ཚུ་ལས་ བྱ་ཚོགས་དང་ ལས་ ཚོགས་མོ་མོར་བྱེས།
- ༤- འཁོར། འཐོན། འཐོབ། ལུས། ཟེར་མི་ལས་ཚོགས་ཚུ་ བྱེད་ཚོགས་ལུ་ ལྷུར་བཅོས་འབད།

༣. བྱ་ཚོགས་ལུ་དུས་གསུམ་དང་འབྲིལ་བའི་ཡིག་སྐབ་ མོ་སོ་ཡོད་མི་ཅིག་དང་། དུས་གསུམ་དང་འབྲིལ་བའི་ཡིག་སྐབ་ མོ་སོ་མེད་མི་ཅིག་དང་ ལག་གཉིས་ཡོད། སྐབ་མོ་སོ་མེད་མི་ལུ། “འཇུར་མེད་” ཟེར་སྐབ་ཨིན།

ཀ་ དུས་གསུམ་དང་འབྲིལ་བའི་བྱ་ཚོགས་གི་ཡིག་སྐབ་མོ་སོར་ཡོད་མི།

མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	འདས་པ།	སྐྱུལ་ཚོགས།
བརྒྱལ་	རྒྱུལ་	བརྒྱལ་	རྒྱུལ།
དུག་	དུག་	དུག་	དུག་
བརྗོད་	རྗོད་	བརྗོད་	རྗོད།
ཡི་	འཡི་	ཡིས་	ཡིས།
བལྟ་	ལྟ་	བལྟ་	བལྟ།
འཐོན་	འཐོན་	ཐོན་	འཐོན།
རྒྱག་	རྒྱག་	རྒྱགས་	རྒྱགས།

ཁ་ དུས་གསུམ་དང་འབྲིལ་བའི་བྱ་ཚོགས་གི་ཡིག་སྐབ་མོ་སོར་མེད་མི། (འཇུར་མེད་)

མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	འདས་པ།	སྐྱུལ་ཚོགས།
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། དུས་༣ དང་འབྲིལ་སྐབ་མོ་སོར་ཡོད་མི་ལུ་ཡང་། ལ་ལུ་ཅིག་ མ་འོངས་པ་དང་ ད་ལྟ་བ་ ཡིག་སྐབ་གཅིག་འབད་མི། ལ་ལུ་ཅིག་ འདས་པ་དང་ མ་འོངས་པ། འདས་པ་དང་ སྐྱུལ་ཚོགས་ སྐབ་གཅིག་འབད་མི། ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ལས། ཚོགས་མཚོན་ནང་བལྟ་སྐབ་ ཤེ་ ཤེས་དགོས་ལག་ཆེ།

སློབ་ལྟ།

དྲི་བ།

- ༡- ཚོག་མཛོད་ནང་ལས་འཚོལ་སྡེ་ :
- ད་ལྟ་བ་དང་ མ་འོངས་པ་ སྡེ་བ་གཅིག་འབད་མི་ ༣ །
 - འདས་པ་དང་ མ་འོངས་པ་ སྐུལ་ཚོག་ སྡེ་བ་གཅིག་འབད་མི་ ༧ །
 - མ་འོངས་པ་དང་ སྐུལ་ཚོག་ ཡིག་སྡེ་བ་གཅིག་འབད་མི་ ༧ །
 - ཡ་གི་སྡེ་ཚན་ལས་ འགྱུར་མེད་ཀྱི་ ཡི་གུ་ ༢ གྲིས།
- ༢- ཚོག་མཛོད་ལག་ལེན་འབབ་སྡེ་ :
- མནས། བདུག། གཙམ། གདུ། གཟུ། ལྷིར། ཟེར་མི་རྩེའི་ རོན་དག།
 - བལྟག། བསྟལ། བདུག། བཏང་ ཟེར་མི་རྩེ་ ད་ལྟ་བའི་ཚོག་ལུ་ སྐྱར་བཅོས།
 - གསུང་། གནང་། བཞེངས། གཟིགས། གཟིམ། མཐོང་། འཐོན། འོང་། འོང་ ཟེར་མི་རྩེ་ ལས་ འགྱུར་མེད་ཀྱི་ ཡི་གུ་ ཕྱི་སེལ་རྒྱབ།
 - མིང་མཐའ་ (པ་མ་ལ་) གི་འཐོབ་ལམ་དང་འགྲིལ་ སྐྱར་སྡེ་ རྩོད་ཚོག་བཟོ།
དཀྱོགས། རྩོད། འབྱུངས། བསྐྱབས། བཅིངས། རྩོད། འབྱུངས། བསལས། བརྒྱགས།

༤. མིང་ཚིག་རྫོང་པ་གསུམ་གྱི་སྐོར།

ཡིག་རྒྱལ་ལ་འདི་རྗེས་ཁའི་སྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གུའི་སྟུང་བ་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་མིང་ཚིག་རྫོང་པ་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ བྱེ་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

མིང་ཚིག་རྫོང་པ་གསུམ་གྱི་དཔོན་པ།

རྗེས་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་ཐོག་ལས་ རྫོང་དོན་བད་སྟོན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྫོང་ཚིག་ ག་ཅི་ར་བཟོ་དགོ་རུང་། མིང་དང་ཚིག་ དེ་ལས་ རྫོང་པ་གསུམ་ལུ་ མ་བརྟེན་པར་བཟོ་བབས་མེད་པ་ཨིན།

དང་པ། མིང་ཟེར་མི་འདི།

དོན་གྱི་དོ་བོ་ཚམ་སྟོན་པའི་མིང་། ཟེར་ དངོས་པོ་དང་ གང་བཟག་གི་དོ་བོ་ཚམ་མ་གཉོགས་ དོན་དེ་གིས་བྱ་བ་དང་ བྱེ་ཚོས་ཚུ་ག་ བྱེ་ཡང་ མ་སྟོན་མི་འདི་ལུ་སྲུབ་ཨིན། དཔེར་ན། མེ། རྒྱ། བཀའ་པ། ལྷ། འབྲི་དེབ། སློབ་གྲྲ། ཤིང་། སྲང་། བད་མ། ཟེར་མི་རྫོང་ དང་། མིང་གི་ཐོག་མཐའ་ བྱེ་ཚིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འགྲུབ་མི་དང་། བྱེ་ཚིག་གཉིས་རྩེག་ལས་ འགྲུབ་མི་མིང་ ཚུ་ཡང་ཚུད་པ་ཨིན།

གཉིས་པ། ཚིག་ཟེར་མི་འདི།

- དོན་གྱི་བྱེད་པར་སྟོན་པའི་ཚིག། ཟེར་ དོན་གྱི་དོ་བོ་དེའི་བྱེད་ཚོས་ གང་རུང་ཅིག་ དང་སྲུབ་ཏེ་ སྟོན་མི་ལུ་སྲུབ་ཨིན།
- དཔེར་ན། 1. ཤིང་སློམ། 2. སྲང་གནགསོ།
- 3. ཁྱིམ་གྲུ་བཞི། ཟེར་མི་བཟུམ་ཨིན།

གསུམ་པ། རྫོང་པ་ཟེར་མི་འདི།

མིང་ཚིག་འབྲེང་བར་སྲེལ་བ་བརྗོད་པ། ཟེར་ མིང་དང་ཚིག་དེ་ཚུ་གི་བར་ན་ མཁོ་བའི་ཚིག་ཐུད་དང་ བྱེ་ཚིག་ ཚིག་ བྲོགས་ཚུ་ག་ར་ ཚང་མ་འབད་བཀོད་དེ་ རྫོང་དོན་གེ་ར་ ཆ་ཚང་ཉ་ལོ་ཚུགས་མི་ལུ་ སྲུབ་ཨིན། དཔེར་ན།

- 1. ནགས་ཚལ་ནང་ ཤིང་སློམ་ཚུ་ག་ར་ སྐམ་འགྲོ་དོ།
- 2. སྲུང་སྟོ་མི་མི་འབད་ ཡོད་མི་འདི་ བད་མ་གིས་ བྲིས་བྲིས་ཨིན།
- 3. ཞིང་ནང་གི་ དཀར་ཚུ་ སྲང་གིས་ཟ་དེས། ཟེར་མི་བཟུམ་ཨིན།

སྟོན་ལཱ།

- ཀ་ བྱེ་ཚིག་ལས་ འགྲུབ་མི་མིང་བྲི་ནི།
- 1- མིང་གི་ཉེ་མ་ བྱེ་ཚིག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འགྲུབ་མི་མིང་༧༠ །

༢- མིང་གི་ཤུལ་མ་ བྱ་ཚོགས་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འགྲུབ་མི་མིང་༡༠ །

༣- བྱ་ཚོགས་གཉིས་ཅུག་ལས་ འགྲུབ་མི་ མིང་༡༠ །

ཁ་ ཅ་ལ་ གསར་སྐྱབ་ འབད་ནི་ཨིན་པས། ཟེར་མི་ མིང་འདི་ བྱ་བའི་ལཱ་ལུ་ སྐྱུར་བཅོས་འབད་བ་ཅིན།

ག་ དཔེ་དེབ་ གསར་པ་ བཟུམ་ནི་མས། ཟེར་མི་ བྱ་ཚོགས་འདི་ མིང་ལུ་སྐྱུར་བཅོས་འབད་བ་ཅིན།

ང་ (འབབ། ཐབ་) (སྤྱད། ལུད་) (རམ། ལུམ་) (ཤོད། ལྱིན་) གུག་ཤད་ནང་ ཡོད་མི་ ཚོགས་ཚུ་གི་ ལུང་པར་ལྷེས་སྟེ།
ཚོད་ཚོགས་ཤིང་བཟོ།

༥. འབྲེལ་སྒྲིའི་འཇུག་ཚུལ།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ རྣམ་དབྱེ་རྒྱག་པ་ འབྲེལ་སྒྲིའི་ འཇུག་ཚུལ་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

དོས་འཛིན།

འབྲེལ་སྒྲི་ཟེར་མི་འདི་ བརྗོད་བྱའི་ཚིག་དོན་ གང་ཟག་དང་དདོས་པོ་ཚུ་གི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་ལྟོན་མི་ སྒྲ་ལུ་ འབྲེལ་སྒྲི། ཟེར་སྒྲུབ་ ཨིན།

འབྲེལ་སྒྲིའི་རྒྱུན།

འབྲེལ་སྒྲི་གི་རྒྱུན་ལྟོ་འདི། **གི་ གྱི་ གྱི་ འི་ ཡི་** ཚུ་ཨིན། འཇུག་ཚུལ་འོག་ལུ་ བཞོད་མི་བཟུམ་ ཨིན།

དཔེར་ན།

ཤིང་**གི་**རལ་གྲི། སེར་**གྱི་**བུམ་པ། ཤ་ཁག་**གི་**གཟུགས། ཚོས་འཕེལ་**གྱི་**ཁག། དོམ་**གྱི་**མཁྲིས་པ། ལྷག་**གི་** ཨོམ། རྣམ་རྒྱལ་**གྱི་**རྟེན་པ། བདེ་སྐྱིད་**གྱི་**རྣམ་ཅོ། བྱ་**ཡི་**མཚོ་རྟོ། དབུལ་**གྱི་**བཀྲ་ག། དཔའ་ཉམས་**གྱི་**རྣོས། གསེར་**གྱི་**མདངས། རྩོ་ རྩོ་གདན་**གྱི་**མཚོད་རྟེན། ལྷ་ཁང་ནང་**གི་**སྐྱུ། ལྷིམ་ནང་**གི་**མི། སློབ་དཔོན་**གྱི་**ཕྱག་དཔེ། དཔལ་འབྱོར་**གྱི་**ཨམ་སྐྱུ། དབང་ལྷུག་**གི་** ལྷིམ།

སློབ་ཚིག། གི་གྱི་གྱི་ཡི་འི་རྣམས་ནི། རྣམ་དབྱེ་རྒྱག་པ་འབྲེལ་སྒྲི་རྟེ། སློབ་ཚུལ་ན་མ་ར་ལ་གྱི། ད་བ་ས་གྱི་ག་ང་གི། འ་དང་ མཐའ་མེད་འི་དང་ཡི། རྩོད་ཁའི་སྐབས་ལུ་གི་འཇུག་པ་ཨིན།

༤. བྱེད་སྐྱེའི་འཇུག་ཚུལ།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་ཀྱི་གསུམ་པ་ བྱེད་སྐྱེའི་འཇུག་ཚུལ་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།
དོས་འཛིན།

བྱེད་པ་པོའི་རྣམ་དབྱེ་ཟེར་མི་འདི་ བྱ་བའི་ལུ་ག་ཅི་འབད་ཅུང་། དེ་འབད་མི་གི་ གང་ཟག་དང་ དེའོ་པོ་ ག་ཨིན་ན་? རྟོན་པའི་སྐྱེ་
 ལུ་ བྱེད་པ་པོའི་རྣམ་དབྱེ། ཟེར་སྐབ་ཨིན། བྱེད་སྐྱེའི་རྒྱུ། **གིས་ཀྱིས་ཀྱིས་འཇུག་ཡིས་** ཚུ་ཨིན། དེའི་འཇུག་ཚུལ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་
 འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

	བྱེད་སྐྱེ།	
ལུག་	གིས་	འཇུགས་འབད་བརྟུངས་ལུག།
ཚོ་རིང་		ཡི་གུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་བྲིས།
མཁའ་འགྲོ་		ཐགས་འཐག་སྟེ་ར་སྟོད་པ་མས།
ཕམ་		ཟད་འགྲོ་ལེ་ཤ་བཏང་ཡི།
ཚོད་	ཀྱིས་	ཞིང་མོ་ཚུགས་པ་ཅིན། ང་ལུ་ཕན་ཐོགས་ནི་མས།
དེའོ་སྐབ་		སྐབ་མི་ལུ་ཉན་ནི་མི་འོང་།
སངས་རྒྱལ་		གསུང་མི་ཚོས་སེམས་ཁར་བཞག་དགོ།
བསྟན་འཛིན་	ཀྱིས་	དཔེ་ཆ་ལེགས་ཤོམ་འབད་སྟོན་བྱིན་པ་མས།
ལྷ་མ་		ཉ་བཟུང་སྟེ་ར་བཟུང་འོང་།
སྐྱུ་མ་འཁོར་		མི་བསྐྱུས་ལུག། ཟེར་སྐབ་ད་ བཏུ་དགོ།
རྣམ་རྒྱལ་		ལུ་འབད་ནི་ར་མིན་ལུག།
ཀུན་དགའ་	ཡིས་	མཐོང་ཚེ་འོང་ནི་མས།

༧༽ བྱེད་པ་པོ་གཙོ་བོ།

བྱེད་པ་པོ་གཙོ་བོ་ཟེར་མི་འདི། དཔེར་ན། རྣམ་རྒྱལ་ཀྱིས་ཡི་གུ་བྲིས་ལུག། ཟེར་བའི་སྐབས་ **རྣམ་རྒྱལ་**འདི་བྱེད་པ་པོ་
 གཙོ་བོ་དང་ **ཡི་གུ།** བྱ་བའི་ལུལ་ **བྲིས་**ཟེར་མི་འདི་ལུ་ཨིན། བྱ་བའི་ལུལ་དང་བྱེད་པོའི་བར་ན་བྱེད་སྐྱེའི་ཕྱད་ ཀྱིས་
 བཏུགས་ཉེ་ ལུ་འབད་བའི་དོན་སྟོན་མི་ལུ་ བྱེད་པ་པོ་གཙོ་བོ་ཟེར་སྐབ་ཨིན།

ཁ། བྱེད་པ་པོ་ལལ་པ།

བྱེད་པ་པོ་ལལ་པ་ཟེར་མི་འདི་ ལབ་ཀྱིས་གོ་ལ་བཅོམ། ཟེར་བའི་སྐབས་ བྱེད་པ་པོ་ལབ་ཡིན་ཅུང་ མི་མེད་པར་ ལབ་
ཀྱིས་ གོ་ལ་བཅོམ་མི་ཚུགས། བྱེད་པ་པོ་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ལབ་ཀྱིས་འབད་བཅོམ་མི་ལུ་ བྱེད་པ་པོ་ལལ་པ་ཟེར་སྐབ་
ཡིན། དཔེར་ན། གྱི་གིས་ཤིང་བཅད། ཏོག་ཚོ་གིས་ས་བཟོ། ལྷ་གྲུ་གིས་ཡི་གུ་གིས་ ཟེར་མི་ཚུ་དང་ཚོག་འབད།

ག། རང་བཞིན་བྱེད་པ་པོ།

རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་པ་པོ་ཟེར་མི་འདི་ ལྷན་གྱིས་གྲུབ། ལྷན་གིས་འབག་ ཟེར་
བའི་སྐབས་ གང་ཟག་མི་ག་ཡང་མེད་ཅུང་ རང་བཞིན་ལྷན་གྱིས་ ལུ་འབྱུང་བའི་ཚོག་གི་སློབ་བཅེག་ལུ་སྐབ་ཡིན།

ང། ལྷ་མཚན་གྱི་དོན་ལུ་འཇུག་པའི་བྱེད་སྐབ།

ལྷ་མཚན་གྱི་དོན་ལུ་འཇུག་པའི་བྱེད་སྐབ་ཟེར་མི་འདི་ དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་དྲག་ཅི། དེ་གིས་འབད། ཟེར་བའི་སྐབས་ ལུ་
ག་ཅི་ཡིན་ཅུང་ འདི་བསྐྱབ་ཚུགས་པའི་ ལྷ་མཚན་སྟོན་པའི་ཚོག་ཅིག་ལུ་སྐབ་ཡིན།

སེམས་ལར་བཞག་དགོས།

དཔེར་ན། ལྷ་མ་གི་སློབ་མ། ལྷ་མ་གིས་ཚོས་གསུང་དོ། བམ་གི་བཀའ། བམ་གིས་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དེས། ཟེར་བའི་སྐབས། ལྷ་དང་ བ་
གི་མཐའ་མར་ཡོད་མི་ མ་ འདི་ རྗེས་འཇུག་མེན་པར་ མིང་མཐའ་ཡིན་མ་ལས། གྱི་དང་གྱིས་ མིན་པར་ གི་དང་གིས་ འཕྲོབ་ནི་
ཡིན་མ་ཤེས་དགོས་གལ་ཆེ། ཨོམ། ཨམ། རྗེས་ སོགས་ མིང་ཚོག་གཞན་ཡང་ཡོད་པ་ཉ་གོ་དགོ།

སློབ་ཚོག། ལྷོར་ཚུལ་འབྲེལ་སྐྱའི་སྐབས་དང་འདྲ། འབྲེལ་སྐྱར་རྗེས་འཇུག་ས་སྐྱར་བས། བྱེད་པ་པོ་དང་བྱ་བའི་ལས། གཙོ་བོར་
བཏོན་པ་བྱེད་སྐབ་ཡིན། བྱེད་སྐྱའི་རྐྱེན་གྱི་འཇུག་ཡུལ་བཞི། བྱེད་པ་གཙོ་བོ་ལལ་པ་དང་། རང་བཞིན་ལྷ་མཚན་བཞི་ལུ་འཇུག།

༥. ལྷག་བཅས་ སློབ་སྦྱོར་ཚུལ།

ལྷག་བཅས་ཀྱི་ སྐད་ རང་དབང་ཅན་དང་། གཞན་དབང་ཅན་ རྗེས་འཇུག་དང་འཁྲིལ་འི་ འཕྲོག་ལམ་ སློབ་སྦྱོར་ཚུལ་ ཤེས་ ཚུགས་པ་ བཟོ་ནིའི་ དོན་ལུ་ཨོན།

གོ་དོན།

ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཟེར་མི་འདི། ཚོག་ག་ཅི་ར་འབད་བུང་། སྐབས་མ་ཚར་བ་ཡོད་མི་ ཚོག་ལྷག་མ་དེ་ ཡར་འབྲེན་ འབད་ཚུགས་ པའི་རྣམས་པ་ཡོད་མི་གི་ སྐད་ཅིག་ལུ་སྐབས་ཨོན།

སྐད།

སློབ་ ཉེ་ དེ་ གསུམ་དང་། རང་དབང་ཅན་གྱི་སྐད་ སློབ་ བཅས་བཞི་ཡོད།

དཔེར་ན།

སློབ་ཉེ་དེ་གསུམ་གྱི་འཇུག་ཚུལ།		སློབ་དང་ལས་གཉིས་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ།			
	སྐད།				
བཀག་ག།	སློབ་	བཞག་ག།	བཀག་ག།	སློབ་ ཞེས་ ཞེན་མ་ལས་	བཞག་ག།
བཏང་ག།		བཏྲ།	བཏང་ག།		བཏྲ།
སྐབ་ག།		མ་བཞག་ག།	སྐབ་ག།		མ་བཞག་ག།
བཀྲམ་ག།		སྦྱོད་ག།	བཀྲམ་ག།		སྦྱོད་ག།
བདའ་ག།		སྦོང་ག།	བདའ་ག།		སྦོང་ག།
བཏྲ་ག།		བཞག་ག།	བཏྲ་ག།		བཞག་ག།
བཏོན་ག།	ཉེ་	བཞག་ག།	བཏོན་ག།		བཞག་ག།
ཤར་ག།		འདུག་ག།	ཤར་ག།		འདུག་ག།
བསྐྱོལ་ག།		ཕྱིན་ག།	བསྐྱོལ་ག།		ཕྱིན་ག།
བསྐྱེས་ག།		མ་བཞག་ག།	བསྐྱེས་ག།		མ་བཞག་ག།
སྦྱོད་ག།	དེ་	བཟའ་ག།	སྦྱོད་ག།		བཟའ་ག།

བཞག་གསོ། ལྷག་བཅས་ཀྱི་ ཉེ་མའི་བྱ་ཚོག་འདི་ ཨོན་ཅི་མིན་ཅི་ འདས་པའི་ཚོག་ར་གྱི་དགོས་ཨོན་མ་ སེམས་ཁར་དེས་དགོ།

སྦྱོལ་ཚོག། སློབ་ཉེ་དེ་གསུམ་ལྷག་བཅས་ཉེ། ག་ར་བ་མ་འ་དང་ནི། མཐའ་མེད་མཐའ་མར་སློབ་འཕྲོག་ཨོན། ཉེ་ར་ལ་ས་ཉེ་དང་ནི། རྗེས་འཇུག་ད་མཐའ་དེ་འཕྲོག་ཨོན། རྗེས་འཇུག་གྱི་སྐད་སློབ་འདི། རྗེས་འཇུག་ག་རའི་མཐའ་མར་འཇུག།

༤. (སློབ་) (འབད་) གྱི་འཕྲུག་ཚུལ།

- སློབ་ ༡. ལྷག་བཅས་གྱི་ སྲད་རང་དབང་ཅན།
 བལྟ་སློབ་ འབད་ད། གཟིགས་སློབ་ བཀའ་དྲིན་བསྐྱུང་། ལྷག་སློབ་ གཟིགས་ད། གནས་བསྐྱོར་
 སློབ་ འོངས་ཡི། བཤལ་སློབ་ འགྲོ་ནི།
- ༢. མཚུངས་གསལ་གྱི་ སློ།
 དེ་སློབ་ མ་གསུང་། རྟེ་སློབ་ མ་སློབ། དེ་སློབ་ མི་བཏུབ། ག་དེ་སློབ་ འབད་ནི? རྟེ་སློབ་ མ་མཛད།
- འབད། ༡. ཐད་ཀར་བྱ་ཚུག་འབད་འཕྲུག་པ།
 བཞེས་སློབ་འབད། ལཱ་ག་ཅི་ར་ཨིན་རུང་འབད། སློག་པ་ མ་འབད་བ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་ཨིན།
 བཀའ་མ་ཤེས་པ་ མ་འབད་རུང་ ཞུམས་སོག་ལུག། ཚེས་འབད་དེ་ སངས་རྒྱལ་ལུག།
- ༢. རོ་མ་གྱིས་ བྱ་ཚུག་ཨིན་རུང་། འུགས་ཞན་པ་ རྒྱན་ཚུག་ཅོམ་འབད་ མིང་དང་། རྒྱད་ཚུག་
 མིང་མཐའ་ཡོད་མི་ བྱ་ཚུག་ཚུ་དང་ སྲད་ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར་ འཕྲུག། དཔེར་ན།
 མཚོད་པ་འབད་ སྤལ་ལུག། རྟེན་འབད་ བཞེངས་ལུག། སྤུལ་པ་འབད་ འཕྲུངས་ལུག།
 འགྲོས་གྱིས་འབད་ འགྲོ་དེས། འུགས་འབད་ ལྷ་ལུག། ལེགས་ཤོམ་འབད་ འུག་ལུག།
 ལངས་འབད་ མ་བྱིན་པས། གཏངས་འབད་ ཆ་བཞག་དགོ། བོམ་འབད་ སློབ་ལུག། འབད་
 རི་འབད་ སློབ་ཅི། དེ་རེ་བཞིན་དུ་འབད་ ཤོག། འུགས་གྱིས་འབད་ འགྲིང་འོང་། སློབ་སྟེ་
 འབད་ བཞག་དགོ། བཟུམ།

༧. རྒྱ་སྐད་

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ རྒྱ་སྐད་ཀྱི་སྐྱེ་སྐྱོར་དང་། འཇུག་ཚུལ་ཚུ་ ལ་གསལ་འབད་ ཤེས་རྒྱགས་པ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

རྒྱ་སྐད་ཀྱི་མཐུན་པོ།

ཡང་ ༢/༢༨ ཅུང་ ཚུ་རྒྱ་སྐད་འཇུག་དབྱེ་བ་མེད་པར་ འཇུག་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

ཡང་། མཚོ་གསལ་ཡང་ མཚོ་གསལ་པས། ལེགས་ཡང་ ལེགས་པས། དྲང་ཡང་ དྲངས་ལུག། གཏང་ཡང་ མི་གཏང་། བཙོང་ཡང་ མི་བཙོང་། སྤྱི་ཡང་ འབྲི་དེས། བཟའ་ཡང་ བཟའ་ལུག། མོ་ཡང་ འདུག། ཤིང་ཡང་ སྐྱེས་ལུག། རྒྱ་ཡང་ བྲེས་ལུག།

ར། མཚོ་གསལ་ར་ མཚོ་གསལ་པས། ལེགས་ར་ ལེགས་པས། དྲང་ར་ དྲངས་ལུག། གཏང་ར་ མི་གཏང་། བཙོང་ར་ མི་བཙོང་། སྤྱི་ར་ འབྲི་དེས། བཟའ་ར་ བཟའ་ལུག། མོ་ར་ འདུག། ཤིང་ར་ བཙོགས་སྐྱོད་པ་མས། ཨེ་ལོ་ར་ དཀོགས་སྐྱོད་ལུག། གཉིས་ཆ་ར་ ཡར་མོ་ལུག།

ཕན་འདེབས། ཡང་། ར། གཉིས་པོ་འདི་ མིང་དང་བྱ་ཚིག་ གཉིས་ཆ་ར་གི་ཤུལ་ལས་

འཇུག་པ་ཨིན། སྐད་གཉིས་ཀྱི་ ཉེ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་ མ་འོངས་པའི་ ཚིག་གི་དཔོན་དང་།

ཤུལ་མམ་འདི་ ཚིག་གོ་གསལ་དང་འབྲེལ་ ལྷུང་ཏེ་འགྲོ་འོང་། དཔེར་ན།

དཔེ་ ༡ པ།	བཙུག་ཡང་	བཙུག་ནི།
		བཙུག་དོ།
		བཙུགས་ལུག།
དཔེ་ ༢ པ།	བཙུག་ར་	བཙུག་ནི།
		བཙུག་དོ།
		བཙུགས་ལུག།

རང་། བདེ་ཚེན་ མོ་ར་རང་ འོངས་ལུག། ཨང་དང་པ་འབྲོན་མི་ ཁོ་ར་རང་ མི་འོང་། བཟུམ།

ཅུང་། འདི་གི་ མད་ལུ་སྐྱོད་པ་ད། འཇུག་ཚུལ་ལྷུང་པར་ ཨེ་ཙོ་ཅིག་ཕྱེ་བ་ཅིན།

བྱི་རུང་ བྱི་རྩུགས། བལྟ་རུང་ བལྟ་བཅུག། བསལ་རུང་ བསལ་གཉིག། གཏང་རུང་ མི་འགྲོ་ནི་འོང་། ཟེར་དོ་བཟུམ།
རུང་གི་ རྩུལ་མའི་རྩུག་རྩུ་ མ་འོངས་པའི་ འདྲེན་རྩུག་དང་། སྐུལ་རྩུག། བྲོ་རྩུག་གི་ སློ་འབད་ཡོད་པ་ཅིན། རུང་གི་
ཉེ་མམ་གི་ བྱ་རྩུག་འདི་ མ་འོངས་པའི་རྩུག་ར་ བྱི་དགོ་ནི་དང་།

བྱིས་རུང་ སྐབ་མ་བཏུབ། གཏང་རུང་ འགྲོ་མ་བཏུབ། བསྐུལ་རུང་ མ་རྩོད་པས། བཟུམས་རུང་ འབད་མ་རྩུགས། རུང་
གི་ རྩུལ་མའི་རྩུག་རྩུ་ དགག་སྐྱེ་ མ་ རྩོད་དེ་ཡོད་པ་ཅིན། ཉེ་མམ་གི་ བྱ་རྩུག་འདི་ འདས་པའི་རྩུག་ བྱི་དགོ་པ་
ཡིན།

༡༠. དེ་སློ།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ རྫོང་ཁའི་བརྗོད་པ་ནང་ ལག་ལེན་འབབ་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་ དེ་དང་ འདི་གི་སྐྱ་ རོན་གྱི་འཇུག་རྒྱུ་ལ་གཉེས་
རྒྱགས་པ་ བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

དེ།

༡. ལྷག་བཅས་གྱི་ སྲད་འབད་འཇུག་ནི། དཔེར་ན།
 ཟུང་དེ་ འབག། རྒྱུད་དེ་ སོང་། བཅད་དེ་ བཙོང་། སློད་དེ་ བཞག། བསྐྱེད་དེ་ བཏང་ཅུག། བརྩམ།
 འདས་ཚེག་གི་ རྩལ་ལས་ འཇུག།
༢. རྣམ་གྲངས་གཞན་སྦྱོར།
 དེ་བརྩམ་འབད། དེ་སློ། དེ་གིས་འབད། དེ་བསྐྱེད་། དེ་ལས། དེ་ཚོ། དེ་ཁ་ལས། དེ་ཅིག། དེ་འབད་བ་ཅིན།
 དེ་ནི། དེ་ཡང་། དེ་མ་ཚད། དེ་བ། དེ་ར་འོང་། དེ་ཚུ། བརྩམ།
 དེ་གི་ གོང་ལུ་ མིང་ཚེག་ མི་འོང་།

༡༡. འདི་སློ།

༡. དེས་གཟུང་གི་སྐྱ་འབད་འཇུག་ནི། དཔེར་ན།
 སེམས་འདི། ཤེང་འདི། སློབ་དཔོན་འདི། རྒྱུ་འདི་ཚུ། ཡི་གུ་འདི། རོ་རྒྱུ་འདི། བརྩམ།
 དང་པ། ཅ་དངོས་གྱི་ མིང་ཅིག་དེས་འཛིན་ཞིན་མ་ལས། འདི་ཨིན། ཟེར་ ཏན་ཏན་འབད་ དོ་སྐྱུག་མི་ལུ་
 སླབ་ཨིན།
༢. མིང་ཚབ་འབད་འཇུག་ནི།
 འདི་ ག་སློ། འདི་ ག་གི་སློ།? འདི་གིས་ མི་བཏུབ། འདི་ལུ་ ག་ཅི་སླབ་ནི་སློ།? འདི་བརྩམ།
 རིན་ཚེན། བདེ། ཤེང་། ཟེར་མི་ མིང་ཚུ་ གསལ་འཛིན་འབད་ མ་བཏོན་པར། དེ་ཚུ་གི་ ཚབ་འབད་ འདི་
 གིས་ འཇུག་ནི་དེ་གིས་ ཨིན།

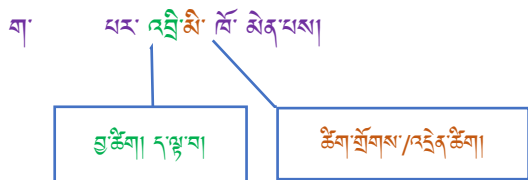
༡༢. བྱ་ཚིག་གི་ འདྲེན་ཚིག་/ཚིག་གྲོགས་དང་འཁྲིལ་འཇུག་ཚུལ།

བྱ་ཚིག་གི་ འདྲེན་ཚིག་/ཚིག་གྲོགས། ཟེར་སྐབ་མི་འདི། རྗོད་ཚིག་ལས་ འགོ་བརྩུགས་ ཚིགས་ལྷུག་སྐྱེལ་མ་འབད་
 བྲིས་འགྲོ་བའི་སྐབས། དུས་གསུམ་གྱི་ བྱ་ཚིག་ཚུ་གི་ རྩལ་ལས་འཇུག་མི་ སྤང་དང་ཚིག་གྲོགས་ཚུ་ལུ་ སྐབ་ཡིན།
 ཚིག་གྲོགས་ དེ་ཚུ་ བྱ་ཚིག་གི་རྩལ་ལས་ གཅིག་མིན་གཅིག་ མ་འཐོན་པ་ མིང་ཚིག་འབྲེང་བའམ་བསྐྱར་ཏེ་ འགྲོ་
 མ་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་གིས་འབད་ དེ་ཚུ་དང་ བྱ་ཚིག་སྐྱར་ཐངས་ཤེས་དགོ་པ་ ལག་ཆེས་ཡིན།

༡. འོག་གི་ ཐིག་སྐྱོམ་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ ད་ལྟ་བའི་ ཚིག་གྲོགས་/འདྲེན་ཚིག་ཡིན།

(དོ། དེས་) (ཚུལ། སྤངས་/ཐངས། ཐབས། ལུགས། སྐོལ་) (མཁན་ པ་ མ་ མི་)

བྱ་ཚིག་གི་རྩལ་ལས་ ཚིག་འདི་ཚུ་ འཐོན་པ་ཅིན། དེ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ ད་ལྟ་བའི་ཚིག་གི་དགོ་པ་ཡིན།
 དཔེར་ན།



ཚུལ་ལྷན་

༤ འདྲེན་ཚིག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར། ཚིག་མཚོད་ནང་ལས་ ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཚིག་འཚོལ་སྡེ་ བཤད་པ་གྲུལ་ དག་པ་ཅིག་
 བྲིས།

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

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

བྱ་ཚོག་གི་གྲུལ་ལས་ ཚོག་འདི་ཚུ་ འཕོན་པ་
ཅིན། ཉེ་མའི་བྱ་ཚོག་འདི་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ མ་འོངས་པའི་ཚོག་གི་དགོས་ཡིན། དཔེར་ན།

ཀ་ ང་གིས་ བཏུམ་ད། མོ་ལུ་ གཏང་བཅུག་པ་ཅིན་ དག་ནི་མས།



ཁ་ ཡི་གུ་ སྤྱི་འོང་། ཟེར་སྐབ་དེས།



ག་ ཁོ་ བཟའ་བཅུག་ མིན་ན་?



སློབ་ལྟ།

འདྲིན་ཚོག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར། ཚོག་མཚོན་ནང་ལས་ མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚོག་འཚོལ་སྟེ་ དཔེར་བཅོལ་རྒྱུ།

༢. འོག་གི་ ཐོག་སློབ་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ འདས་པའི་ ཚོག་གྲོགས་/འདྲིན་ཚོག་ཡིན།

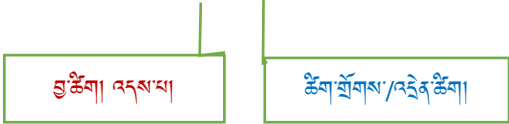
(ཅི་ ཟི་ ཡི་ ལུག་) (ཚི་ད་མོ་) (ཡོད། སྤྱི་ད། ཚོར། བཏུ། བདེ། འགྲོ། བཀོ། འབག། གཏང། ལུས།
བཞག། སྤྱི། ཞིན་) (རུང་) (ཉི་སྤྱི་དེ་སྟེ) (ནས་) མ་ཐག། བཟའ། སྤྱི་ད། རོང་། བཏུགས།

བྱ་ཚིག་གི་ཤུལ་ལས་ ཚིག་འདི་ཚུ་ འཕོན་པ་ཅིན། ཉེ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་ ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་ འདས་པའི་ཚིག་གི་དགོང་ ཨིན། དཔེར་ན།

ཀ་ ང་གིས་ བལྟམ་ད། ཀམ་དོ་རྗེ་གིས་ གྲིས་སྡོད་ལུག།



ཁ་ ཡི་གུ་ གྲིས་བཞག། ཟེར་སྐབ་དེས།



ག་ ཁོ་ བཟའ་སྟེ་ མོང་ལུག།



སློབ་ལྟ།

༡. འདྲེན་ཚིག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར། ཚིག་མཚོན་ནང་ལས་ འདས་པའི་བྱ་ཚིག་འཚོལ་སྟེ་ གཞན་གྱིས་གྲིས་ཡོད་མི་ ཡིག་ ལྷགས་ཅིག་ དབྱེ་དཔྱད་འབད།
༢. ཡིག་ལྷགས་ནང་ འདྲེན་ཚིག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྟེ་བསྟོར་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་? བཙོ་ལ་ལྷག་ནི་དང་། བྱ་ཚིག་ལས་ བརྟེན་ མིང་འགྲུབ་མི་ཚུ་ ལེགས་བཙོས་འབད།

༣ ལོ་ཐོག་ལུ་གཞན་དཔ་བཀལ་མི་ གྱི་ཙི་ འིང་འགྲུལ་ཏ་ (རྟོར་རྟོར་ལ།) འཕོན་ཏེ་ ལོ་ཐོག་བསྟུ་ནི་ར་མེད་པ་ བཟོ་ནི་འབད་ལུག། བུཚ་དབང་ལུག་གིས་ གྱི་ལི་ དམར་མདོག་ཚོ་རིང་འདི་ ཐོག་བསྟུ་མི་ ཆ་རོགས་འབད་འབྱིད་འགྲོ་ལུག། གེ་ཟ་ ཞིང་གི་སྐྱུག་ལུ་ ལྷོད་ཚོ་ དམར་མདོག་ཚོ་རིང་གིས་ ཉམ་ཉམ་བརྟུང་སྟེ་ མར་ཚུར་སྐར་རུང་ བང་བཙོང་སྟེ་ འབྱིད་འགྲོ་མ་ད། ལོ་ལུ་ ལྷན་ལྷག་ ཐེངས་ཐོག་གསུམ་ ལྷག་གྱིན་ལུག།

ལོང་གཉིས་ ལོ་ཐོག་སྐུང་སར་སྟོད་དེ་ ཨི་ཙི་ཅིག་ལ་ལས་ བྱང་བྱད་ རྟོར་རྟོར་ལ་ཚུ་ མཚུག་མ་ཀེར་ཀེར་འབད་ གཞན་ལར་འཕུར་ ཡི་ར་ ལོ་ཐོག་ནང་ མདོ་མདོ་ཅིག་ འཇུལ་སར་མཐོང་ལུག། དེ་ལས་ ལོང་གཉིས་རུབ་སྟེ་བདའ་འགྲོ་མ་ད། གྱི་ཙི་ག་ར་ འིང་དུམ་ འགྲུལ་ཡོད་སའི་དོང་ནང་ འཇུལ་སོ་ལུག། དམར་མདོག་ཚོ་རིང་གིས་ འཇུལ་སྐོ་ལས་མཚུག་མ་ ཐོག་ཐོག་ ཟེར་ས་ལར་བཟུང་ རྣམ་ཙི་ ཁྲོང་ཁྲོང་འབད་སྟོད་ད། ལ་དང་ལྷ་པ་དོང་ནང་བཙུགས་སྟེ་ གྲུ་སྐྱིགས་འབད་སྟོད་ལུག།

དེ་ལས་ དབང་ལྷན་གྱིས་ ཐོན་སྐྱོད་ལུ་ དེ་འབྲུལ་ལས་ རྫོང་བསུབ་རྒྱབ་སྟེ་ མཚུགས་ལས་ཡར་ རྟམ་ཐག་གིས་ ཤིང་དུམ་གྱུ་ གྲག་
 གྲག་ཟེར་རུང་མ་དུ། གྱི་ཚི་ཚུ་ འར་ལུར་གཏང་སྟེ་ འཇུལ་སློལ་འབྲིམ་འོང་ལུག། གྱི་ཚི་ཨ་པ་ཚུ་གིས་ དམར་མདོག་ཚོ་རིང་གི་ལྷ་པ་
 གྱུ་ མོ་བཏབ་ ཨ་འི་དང་བུམོ་ཚུ་གིས་ རྒྱལོ་གྱུ་ བཤེད་དེ་འཐེན་ བུཚ་ཚུ་གིས་ ལྷེ་དམར་ལྷབ་ལྷབ་གྱུ་ མོ་བཏབ་དུ་ལུག།
 དེ་བསྐྱང་ དམར་མདོག་ཚོ་རིང་ ལོར་ རྣ་ལུག་གིས་རྟེན་མ་ཚུ་གསལ་བར་ མེ་ལུ་ མེ་ལུ་ ཟེར་ མཚུགས་མ་གནམ་ཁར་ འཕྱར་ཏེ་ རྐྱང་
 ལོག་ཤོར་ཡི་ར་ རྒྱུམ་འབྲིམ་ ཁ་མེད་མིག་མེད་འབད་ རྒྱག་ཡར་མོ་ལུག་གོ། །།

༡. གཏང་ཡིག་དང་ལྷ་ཡིག

གཏང་ཡིག་དང་ ལྷ་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ སྐྱུང་བ་འདི་ སློབ་རིམ་༥ པ་ལས་ར་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ཡོད། ཨིན་རུང་། མི་ཚེའི་ནང་ ཡི་
 གྱུ་སྤྱི་ནིའི་ལཱ་མང་ཤོས་ར་ ལྷ་ཡིག་འདི་ར་ སྤྱི་དགོས་འཐོན་དོ་ཡོད་པ་ལས། འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ་དང་ བོད་མའི་ནང་ ལུངས་
 དཔུང་དེ་ལྷབ་དགོས་ གཤམ་ཆེ་ནི་འདི་གིས་ སློབ་རིམ་༡༠ པ་འདི་ནང་ལུ་ཡང་ ལོག་སྟེ་ར་ སྐྱུང་བ་འབད་དགོས་ཨིན།

ལྷ་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ཡར་བོད་ལུ་བཞུགས་མི་བོད་མ་ཚུ་ལུ་ བུལ་ནི་གི་ཡི་གཱའི་རིགས་རྣམས་ལུ་སྤྲོལ་ཨིན། ལྷ་ཡིག་འདི་ཚུ་ སུར་
 སློལ་གྱི་ལམ་ལུགས་ཅིག་དང་ དེང་རབས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཅིག་འབད་ འབྲི་ཐངས་ལྷམ་པ་གཉིས་ཡོད།

ཡིག་སྐྱར་རྣམས་གཞག་ལྷབ་སྟེ་	
<p>➤ འགོ་དང་པ་བསྐྱུལ་བའི་ཡི་གཱ་ཨིན་ནེ་ ཡིག་ལན་ཨིན་ནེ་ རོས་ འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།</p>	<p>➤ ཡི་གཱ་ལུ་ལྷན་ཚོས་མ་འདྲམ་འབད་འབྲི་ཐངས་ཚུ་དེ་ལྷེ་བུམ་ ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།</p>
<p>➤ ཡིག་དོན་གཅོོ་བོ་ག་ཅི་ཨིན་ནེ་ བཅུད་དོན་བསྐྱུ་ཚུགས་དགོ།</p>	<p>➤ ལམ་ལུགས་ མ་འདྲམ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ དགོས་པ་ཚུ་དེ་ལྷེ་དཔུང་ འབད་ཞིན་མ་ལས་ གདམ་ཁའི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ ཚུགས་དགོ།</p>
<p>➤ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ རང་གསེས་རྫོང་དོན་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་གེ་ དེ་ཚུ་ གིས་རྫོང་དོན་གཅོོ་བོ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ག་དེ་སྟེ་འབད་ལུག་གེ་ བཤད་ པ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།</p>	<p>➤ གཏང་ཡིག་ ལྷ་ཡིག་ བཤེར་ཡིག་ གན་རྒྱ་ དག་བཟོད་ཚུ་གི་ འབྲི་ཐངས་ལྷན་པར་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་གེ་ དེ་ལྷེ་བུ་དཔུང་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།</p>

གཏང་ཡིག།

གོ་དོན།

གཏང་ཡིག་ཟེར་མི་འདི། རང་གི་སེམས་ཁ་ལུ་མནོ་བའི་བསམ་པའི་རེ་བ་བརྩེ་བའི་དག་སྣང་ཚུ་ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་རང་གི་སྤྱོད་ཆ་དང་ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་སྐྱེལ་མི་ཡི་གུའི་རིགས་ལུ་སྐྱབ་ཞིན།

༡. བམ་ལུ་གཏང་ཡིག་འབྲི་ཐངས།

༥ དིན་གྲིས་ལེགས་པར་བསྐྱེད་པའི་དིན་ཆེན་པ་མ་གཉིས་ལུ།

ཞུ་གསོལ་དེ་ནི། ད་རེས་པར་གཡུམ་ཁར་

ཁྱེད་པམ་གཉིས་ཀྱི་སྐྱོ་གཟུགས་ལུ་འགལ་ཁྱེན་བར་ཆད་ཚུ་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ཉེ་མ་ལས་སྐྱབ་ག་པའི་བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་བཞུགས་ཏེ་ཡོད་པ་འོང་མནོ་བའི་རེ་བ་ཡོད།

རྒྱ་ལུ་ཡོད་མི་ང་ཡང་ ཅུག་སུམ་ལྷའི་ཐུགས་རྗེ་དང་ ཁྱེད་པམ་ཚུ་གི་ཐུགས་སློན་ལམ་ལས་བརྟེན། ད་རེས་སྐབས་ཅིག་ ལུས་ལུ་ ཁྱེན་ངན་བར་ཆད་ཚུ་ག་ནི་ཡང་མེད་པར། བྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་ལུ་ ཉིན་ཉིན་མེད་པར་བརྩོན་ཏེ་ར་ཡོད། ཟེར་ཞུ་ནི་ཞིན།

མཚམས་དོན་དེ་ནི། ད་རེས་ཁྱེད་པམ་གཉིས་ཀྱིས་ བྱ་རང་ལུ་བྱམས་པ་དང་བརྩེ་བ་ཡོད་པའི་བརྗེ་མཚོན་ལུ་ ལག་རྟགས་དང་བཅས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡི་གུ་བསྐྱེད་གཏང་མི་འདི་ འཕྲོབ་ད། ཁྱེད་པམ་གཉིས་དང་དངོས་སུ་མཇལ་དོ་བཟུམ་མའི་ དགའ་སློབ་ཚད་མེད་པ་བྱུང་ཡི།

ད་ལས་པར་ར་འབད་རུང་ ཁྱེད་པམ་གཉིས་ལས་ དེ་བཟུམ་མའི་ཐུགས་བརྩེ་བའི་ གནས་ཚུལ་ཡི་གུ་ཚུ་བར་མ་ཆད་པར་ འཕྲལ་འཕྲལ་ར་འཕྲོབ་འོང་མནོ་བའི་རེ་བ་ སློབ་འབད་ར་ཡོད། ཟེར་ཞུ་ནི་ཞིན། ཞེས་ གནམ་ལོ་ མེ་མོ་པག་ལོ་ ལྷ་༥ པའི་ཚེས་༢༧ ལུ་ ཁྱེད་གཉིས་ཀྱི་ བྱ་འཕྲིན་ལས་མིང་པས་

ཐུལ།

༢. སྤྱན་ཆ་ལུ་ གཏང་ཡིག་འབྲི་བའི་ཐངས་ཀྱི་དཔེ།

༥ བྱམས་བརྩེ་ཅན་གྱི་རུ་གཟུང་ཀམ་མཚོག་ལུ།

ཞུ་དོན་ དེ་ནི། རུ་གཟུང་ཁྱོད་ཡང་ བསམ་ཕྱི་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མའི་ནང་ལུ་
དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་ ཟུགས་རྗེ་ལས་བརྟེན། གཟུགས་ལུ་ན་ནི་དང་ ཚོ་ནི་ཚུ་ག་ནི་ཡང་མེད་པར། རང་ལུ་དགོ་
པའི་དཔེ་ཆ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷབ་དོ་ཡོད་པ་འོང་།

རྒྱ་ལུ་མོ་ཁྱེན་མ་ང་ཡང་ རང་ལུ་དགོ་པའི་ཤེས་ཡོན་ལུ་ བརྩོན་འགྲུས་བསྐྱེད་དེ་ ལྷབ་པའི་བསྐྱང་ར་ཡོད།
ད་རེས་རུ་གཟུང་ཁྱོད་ལུ་ ཡི་གུ་བསྐྱུལ་དགོ་པའི་གདན་དོན་རོམ་ར། མམ་གཉིས་ཀྱི་མཚོ་བསམ་ལུ་ ང་བཅས་
སྤྱན་ཆ་གཉིས་ ཚོ་གསུམ་ངན་པ་དང་ལ་བསྐྱོམས་ཏེ་ བཀྲ་མི་ཤེས་པའི་ལཱ་ཚུ་མ་འབད་བར་ སློབ་པ་འོང་མཚོ་བའི་
སེམས་ཀྱི་རེ་བ་སློམ་བསྐྱེད་དེ་ཡོད།

ཁྱོད་ཀྱིས་འབད་རུང་ ཚོ་གསུམ་ངན་པ་སྤངས་ཏེ་ རང་གི་མམ་དང་སློབ་དཔོན་གྱིས་གསུང་མི་ བསྐྱབ་བྱ་ལུ་
ཉན་དགོ། མ་འོངས་པ་ལུ་ མམ་སྤྱན་ཆ་དང་ གཏུང་ལུ་ ལྷག་ཞུ་ནི་གི་མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ དཔེ་ཆ་ཚུ་འགོངས་ཏེ་
ལྷབ། ཟེར་སྐྱབ་ནི་ཨིན།

མདང་ཞག་ ཞུ་ཞང་དོ་རྗེ་གི་ལག་པར་ ལྷམ་ཆ་གཅིག་དང་ ཨོམ་སོ་ཆ་གཅིག་ བསྐྱུལ་བཏང་ཡི། དེ་ཡང་
ག་དེ་སྟེ་སྟོང་ཅི་ག་? གནས་ཚུལ་ཅིག་ཡང་ སྤིས་ཏེ་བསྐྱུལ་ནི་མིན་འདུག། ང་བཅས་གཉིས་ གནས་དགུན་ངལ་
གསོའི་བསྐྱང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ འཕུད་ཚུགས་པའི་རེ་བ་ཡོད། ཞེས་སྟི་རྩེ་པ་ པའི་ཚོས་༡༣ ལུ་མོང་སྐྱར་ རྒྱལ་
པོ་ཞིང་སློབ་གྲྭ་ཆེ་བ་ལས་

བསྐྱུལ།

དོ་རྗེ།
མོང་སྐྱར་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ།

༣. ཆ་རོགས་ལུ་ལེགས་སློན་དང་གཞེངས་བསྟོད་ཀྱི་གཏང་ཡིག་འབྲི་བའམ།

ཕྱི་ཚེས་ ༡༢.༧.༠༧

༣ དེའི་ལྷོ་ཚང་རྣམ་རྒྱལ་མཚོག་ལུ།

ཞུ་དོན། དུས་ཅི་རང་ལུགས་གནས་ལོ་མོ་མོ་མག་ལོ་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༧ ལུ་ ལྷོ་ཚང་ཚྱོད་ཀྱིས་ རྫོང་
ལ་ལོང་འཕེལ་དབང་འཛིན་གྱི་ རྒྱལ་ཡོངས་རྫོང་ལའི་འབྲི་ཚོམ་འགྲན་སྐྱུར་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ འབྲུག་
རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ་ ག་ར་གི་ནང་ལས་ གཞེངས་བསྟོད་ཀྱི་ལག་ཁྲེར་དང་། ཨང་དང་པའི་
གསོལ་ར་ དདུལ་ཀམ་སྟོང་ཐག་༢༥ ཚྱོད་ཀྱིས་ཐོབ་ཡོད་པའི་ གནས་ཚུལ་སྐད་གྲགས་ཅན་ཅིག་གོམ་ལས།
འདི་ལུ་ ང་རའི་ལ་བླུག་ལས་ ངལ་རངས་དང་བཅས་པའི་སློབ་ལས་ བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཡོད།

དེ་བརྒྱམ་མའི་ ཨང་དང་པ་འཕྲོན་མི་འདི། ཚྱོད་རའི་རིག་རྩལ་གྱི་ལྷོགས་གྲུབ་ཅིག་ཨིན་མ་ལས། ང་བཅས་ ག་ར་
ལས་ གཞེངས་བསྟོད་ཀྱི་ལེགས་སོ་ཡོད། ལོག་ཤུལ་ལས་ར་འབད་རུང་། དེ་བརྒྱམ་མའི་ ལས་རིམ་གཞན་མི་ཚུ་
ནང་ལས་ཡང་ ལེགས་པའི་མིང་ རྒྱན་ཆད་མེད་པར་ འཕྲོབ་འོང་མཚོ་བའི་རེ་སློན་ཡོད།

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

དོན།
ཚྱོད་རའི་ལྷོ་ཚང་།

༥. དོན་མཚན་ལས་ནང་ན་འཕེན་ཏེ་འགྲི་བའམ།

༥ ཚལོགས་ཀུན་ལེགས་མཚོག་ལུ།

ལྷ་གསོལ་དེ་ནི་ ད་རེས་ རྒྱུད་ཡང་ དཀོན་མཚོག་གི་ ཐུགས་རྗེ་ལས་ ལུས་ལུ་ན་ཚ་
དང་། སེམས་ལུ་སྤྲུག་བསྐྱེད་འདི་རྩོད་ ག་ནི་ཡང་མེད་པར། རང་ལུ་དགོ་པའི་ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་ལུ་ བརྩོན་
འགུལ་བསྐྱེད་དེ་བཞུགས་ཡོད་པ་འོང་མཚོ་བའི་རེ་བ་ཡོད། ང་ཡང་རྣམ་ལུ་ བཟོ་ག་ནི་ཡང་མེད་པར། ཉེ་མ་
བརྩམ་འབད་ར་ རྒྱུད་ཡོད། ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།

ཚལོགས་རྒྱུད་ཀྱིས་ ཐུགས་བརྩེ་བའི་ཐོག་ལས། ང་ལུ་ ཡི་གུ་དང་གཅིག་ཁར་ རྒྱུད་རའི་པར་
བརྩུགས་ཏེ་ སྤྱོད་མི་འདི། དེའི་ལག་པར་ སྤྱི་ཚེས་༡.༢.༠༢ གྱི་ཕྱི་ཚུ་ཁམས་ཐོབ་ཅི། ང་ཡང་ཚལོགས་
རྒྱུད་དང་དཔོན་ལུ་འབད་ ལུང་འཕྲུད་པ་བརྩམ་མའི་ དགའ་སྤོམ་ཚོད་མེད་པ་བྱུང་ཡི།

རྒྱུད་ཀྱིས་ གནམ་དགུན་ ང་བཅས་གཉིས་ མགར་ས་ ཚུ་འགྲོ་ནིའི་འཆར་གཞི་འདི་ གནམ་
མེད་ས་མེད་ལེགས་ཤོམ་ཡིན་པས། ང་གིས་འབད་བཅིན། སྤྱི་ཟླ་༡༢ པའི་ ཚེས་༢༥ དེ་ཅིག་ཁར་འགྲོ་ན་
མི་དྲག་ག་? ཟེར་མནོས་མས། ག་དེ་སྤྱོད་ར་ཡིན་ཅུང་ ཟ་འཕུང་གི་རིགས་རྩོད་ ང་གིས་ཀྱིག་གི་འབད་ བཅའ་
སྤྱིག་རྒྱབ་འོང། རྒྱུད་ར་ གོང་གི་ཚེས་གའམ་མ་རནམ་ལས་ ལུ་ལྷོད་པ་འབད་ ཤོག། ཟེར་སྤྱོད་ནི་ཡིན།

བཀའ་འདྲིན་ཚེ།

རྒྱུད་རའི་ཚལོགས།
མོ་ལུ་རྒྱ་མཚོ།

༣. ལྷ་ཡི་གཤམ།

གོ་དོན།

ལྷ་ཡི་གཤམ་མི་འདི་ རང་གི་གོང་མ་ལུ་ རང་ལུ་ བྱ་སྐྱབས་མ་བཤམ་མེ་འབྱུང་མ་ད། དཀའ་ངལ་བསལ་ནི་དེ་དོན་ལུ་ སྤུལ་མི་དེ་ཡི་
གུ་ལུ་ སྐྱབ་ཨིན། ལྷ་ཡི་གཤམ་ལུ་ སྤང་སྤང་ར་ གནད་དོན་དོ་མ་འདི་ ལ་གསལ་འབད་ བཟུགས་ནི་མ་གཏོགས་ གཏང་ཡིག་གི་
སྐབས་བཟུམ་ གཞན་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་ རང་གི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ལྷན་ཅི་མི་འོང། འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ དཔེ་ཚུ་ལུ་བཟུ་སྟེ་
སྤྱད་བ་འབད་དགོ།

༡. ལྷ་ཡི་གཤམ་དོན་མཚམས་ནང་ན་འཕེན་ཏེ་འབྲི་བཤམ།

སྤྱི་ཚེས་ ༡༥. ༦. ༠༧

སློབ་སྡེ་སློབ་དཔོན་མཚོ་གཤམ།
 དཀའ་སྤོང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ།
 བཀྲ་ཤིས་སྤང་རྫོང་ཁག།

དོན་ཅཱ། སློབ་བྱུང་ངལ་གསོ་ལྷ་བ།

ལྷ་གསོལ་ དེ་ནི་ ལ་ཅ་ལ་ཉིན་མ་ལས་འགོ་བཟུང་ དེ་གི་ཨ་པ་ འུགས་
 འབད་ན་སྟེ་ ཡོད་རུང་། སྐབས་ཅིག་ཨའི་གཞན་ཁར་འགྲོམ་ད་ལ་ཐུག་
 རྒྱབ་སྟེ། རྒྱུ་ནང་ ལྷ་མི་ག་ཡང་མེད་པ་ལས་ སྐྱེན་ཁང་ནང་བཀའ་དགོས་
 དང་། ནང་གཡོག་བརྒྱུག་དགོས་ལེ་ག་ཡོད་པ་ལས། སློབ་དཔོན་ལུ་ངལ་
 གསོ་ཅིག་མ་ལྷ་བར་ ཐབས་མེད་སོང་ཡི། སློབ་མཚོ་གཤམ་ལུ་འཚོར་རུང་
 གོང་གི་གནད་དོན་ལུ་གཟུགས་ཏེ་ ཨའི་ལོག་ལྟོད་ལྟོད་ཅིག་གི་རིང་། ར་
 ལུ་ སློབ་བྱུང་ངལ་གསོ་ སྤྱི་ཚེས་ ༡. ༧. ༢༠༠༤ ལས་ ༣. ༧. ༢༠༠༤ ཉིན་མ་
 གངས་ ༣ གནད་སྟེ་ བཀའ་དྲིན་བརྒྱུང་གནང་ཟེར་ལྷ་ནི་ཨིན་ལགས།

(སྐལ་བཟང་)
 སློབ་རིམ་བདུན་པ་ ལ།

༢. སློབ་དབུ་འཛིན་ལུ་ ལྷ་ཡིག་འབྲི་བའམ་གྱི་དཔེ།

༤༤ སློབ་མཚོག་གི་ཞབས་བྱེད་ལུ།

གུས་ སློབ་མེམ་བདུན་པ་ ག་སྡེ་ལས་ རོ་མིང་དཔལ་བཟང་དོ་རྗེ་གིས་ ལྷ་གསོལ་དེ་ནི་ མོང་སྐར་ཚུ་
མང་ རྒྱུ་འོག་ནང་། རོ་སློབ་ལག་ལྷེར་གྱི་ པར་བཏབ་ནི་གི་དུས་ཚོད་འདི། ནངས་པ་གནངས་ཚེ་ དབྱིན་ཚེས་ ༡༧ . ༧ . ༠༧ ཡིན་མ་
འབད་ ལྷ་བསྐྱབས་འབད་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ། འགྲོ་ནི་འོ་དོན་ལུ་ ང་ལུ་ སློབ་མཚོག་གིས་ ངལ་གསོ་ ཉིན་མ་ ༥ གནང་སྟེ་
བཀའ་རིན་བསྐྱེད་གནང་བཟེ་ལྷ་ནི་ཡིན།

ཞེས་དབྱིན་ལྷ་བདུན་པའི་ ཚེས་ ༡༥ ལུ་ བོང་མིང་ནས་གུས་པས་

ཐུལ།

༣. སློབ་ལུ་ལྷ་ཡིག་འབྲི་བ་དང་ས།

༤ ལྷ་སྐྱོད་སློབ་མཚོག་ལུ།

ལྷ་སྐྱོད་དེ་ནི་ སློབ་ལུ་འདི་ནང་ལུ་ འབྲུང་ཚུ་ལེ་ཀ་ལི་མེད་པ་ཐལ་ཉེ་ སློབ་ལུ་ནང་འབྲུང་ཚུ་མེད་པར་ ལྷ་སྐྱོད་གཅིག་ཡང་ལྷ་ག་སོ་ཡི། དེ་ལས་བརྟེན་ སློབ་ལུ་དང་ དེ་ནང་ཡོད་མི་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ལྷན་ཚུ་ལུ་ དཀའ་ངལ་མིག་གིས་ མཐོང་སར་བྱུང་ཡོད།

དེ་ལྟོ་ཚུན་ཚོད་ འབྲུང་ཚུ་འདི་སློབ་ལུ་ལྷ་སྐྱོད་མཐའ་མར་ཡོད་མི་ རོང་ཚུ་ལས་དཔོག་ལེ་ཡིན་ཅུང་། དེ་ལྟོ་གནམ་གྲུབ་ ཆར་པ་འབོལ་བའི་ དུས་ཚོད་འདི་ནང་ རོང་ཚུ་དེ་ལས་དཔོག་ནི་འདི་ ཉེན་ཅན་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ཚུ་ལས་བརྟེན་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་ཡང་ འཕྲོ་བའི་ཉེ་ཡིན་མ་མས།

དེ་འབད་མ་ལས་ སློབ་མཚོག་གིས་ འབྲུང་ཚུ་ལྷ་སྐྱོད་ལུ་ འབྲུང་ཚུ་ཉམས་བཅོས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལུང་ལུ་ཅིག་འབོ་འདྲེན་འབབ་བཀའ་ དྲིན་བསྐྱུང་གནང་། ཟེར་ལྷ་ནི་ཡིན། ཞེས་དེ་ལྷན་རྒྱ་མཚན་པའི་ཚེས་༡༥ ལུ་

ལུ།

(ལྷ་སྐྱོད་འབྲི་ལས་)
དབུ་འཛིན།

༤. ཆཱོ་མཚོག་ལུ་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་དཔེ།

དབྱིན་ཚེས་ ༡༥ . ༥ . ༠༧

ཆཱོ་མཚོག་ལུ།
མཁར་རྒྱུ་འོག།
གཏུང་བསམ་པ་དམ་དགའ་ཚེས།

ཅ་དོན། མཚོད་རྟེན་སྐྱུ་དཀར་གསོལ་ནི།

ཞུ་དོན་ དེ་ནི། དུས་ཅི་ གནམ་དགུན་ངལ་གསོ་གི་སྐབས་ལུ། དང་པ་ ང་བཅས་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་ དུས་ཚོད་འཕྲོ་བརྒྱུག་མི་འགྲོ་ནི་
དང་། གཉེས་པ་ཟེར་ཕྱོད་ བསྟན་པའི་ཞབས་ཏྲོག་ཅིག་ཡིན་ནི་དེ་གིས། དབྱིན་ཆེས་ ༡༨ པའི་དབྱིན་ཚེས་ ༢༣-29 ཚུན་ བདུན་ཕྱག་
གཅིག་གི་རིང་ལུ་ ང་བཅས་ཀྱི་ གཡུས་ཁར་ཡོད་མི་མཚོད་རྟེན་ཚུ། གཡུས་ཁརི་ རྩོམ་ཐོབ་དང་མཉམ་ ཕྱིག་པ་ལྷན་ལྷན་ཉམས་
ཆག་ཤོར་མི་ཚུ་ ཉམས་བཅོས་འབད་ནི་ཡིན།

དེ་ལུ་ སྐྱུ་དཀར་གསོལ་ནིའི་ ལས་རིམ་ཅིག་ ང་གིས་འབད་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་གི་ འཆར་གཞི་ཅིག་བརྩམས་ཏེ་ ཡོད་པ་ལས།
འདི་ལུ་ ཆཱོ་མཚོག་གིས་ རོས་ལེན་མཛད་དེ་ འབད་ཚོག་པའི་གནང་བ་གནང་སྟེ་ བཀའ་རིན་བསྐྱེད་གནང་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན་
ལགས།

(འཇམ་དབྱངས་དངོས་སྐྱབ་རྩོ་རྒྱུ།)
སློབ་རིམ་ ༧ པ། ཀ
ཚེ་འབར་འབྲིང་རིམ་སློབ་ཕྲུག་འོག།

༥. སྐོལ་ལུ་ལྷ་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་དཔེ།

དབྱིན་ཚེས་ ༡༥ . ༥ . ༠༧

སྐོལ་མཚོག་ལུ།
མ་ཁར་རྟེན་འོག།
གཏུང་བསམ་པད་མ་དགའ་ཚེལ།

ཅ་དོན། རད་གཞི་ཨིཆ་ཨའི་བི་གི་གོ་བརྟུབ་སྤྲེལ་སྒྲོར།

ལྷ་དོན་ དེ་ནི། ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པའི་ རྩལ་གྱི་དགོངས་བཞེད་བཞིན། མི་འབོར་ཉུང་བའི་རྒྱལ་
ཁབ་འབྲུག་བརྩམ་འདི་ནང་། རད་གཞི་ཨིཆ་ཨའི་བི་/ཨའི་མི་འབོར་མི་གི་གྲངས་ཁ་ཡར་མེད་སོང་པ་ཅིན།
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་ བོ་ཕོག་ནི་དང་། རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་
དམིགས་དོན་འབྲུབ་རྒྱལ་པར་ ལཱ་ཁག་འོང་ནི་ཨིན་པས།

དེ་གིས་འབད་ ལཱ་གོང་ལས་ར་ མི་མང་ལུ་ རད་གཞི་གི་གོ་བརྟུབ་སྤྲེལ་གཏང་དགོ་པའི་ བཀའ་རྒྱུ་ཡོད་པ་
བཞིན་དུ། ང་བཅས་སློབ་སྦྱོར་རྒྱ་རྒྱུ་གིས་ གནམ་དགུན་ངལ་གསོ་གི་སྐབས་ལུ། ལཱ་ཁབ་གི་ཕྱི་ཁར་ རྫོས་གར་
འབྲུབ་སྒྲོན་གྱི་བོག་ལས། གོ་བརྟུབ་སྤྲེལ་གྱི་ལས་རིམ་ཅིག་ མི་མང་ལུ་སྤྱོད་ལུ་འབད་ནི་ཨིན། འདི་ལུ་ སྐོལ་
མཚོག་གིས་ རོས་ལེན་མཚན་དེ་ འབད་ཚོག་པའི་གནང་བ་གནང་སྟེ་ བཀའ་རྒྱུ་བསྐྱུང་གནང་། ཟེར་ལུ་ཕ་
ཨིན་ལགས།

(སྤྱི་བོལ་ཚོས་སྒྲོན།)
སློབ་རིམ་ ༧ པ།
ཚེ་འབར་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ།

༦. ཉེགས་བཤད་བཀོད་དེ་ལྷ་ཡིག་འབྲི་བའམ་གྱི་དཔེ།

སློབ་ཚུལ་ ༥. ༦. ༠༢

དག་ཤོས་མཚོག་དཔོན་མཚོག་ལྷ།
གྲོང་སྡེ་ལས་འཛིན།
ཐིམ་ལྷ།

ཅུ་དོན། འཕུང་ཚུ་གི་དཀའ་ངལ།

གཡུས་ལྷང་ཟམ་ཏོག་ལས་ སྤྲིང་ཁྱིམ་ཨང་ ༢༥ གི་ཚོ་བདག་ སློལ་མ་གིས་ལྷ་དོན་དེ་ནི། མདང་ཞག་ སྤྱི་རྒྱ་
༤ པ་ལས་ གཞུང་ལམ་ རྒྱ་སྤྱི་གྱི་ལུ་འགོ་བཙུགས་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ཏྲག་ ཉེགས་གཅིག་ལུ་ རྒྱ་ཚུར་ ༢ རེ་
འཐོབ་སྲོལ་ཡོད་རུང་ ད་རེས་ཚུར་ ལས་འཐོབ་ནི་མེད་པ་ ཐོན་མོ་ཡི།

ཉེགས་གཅིག་ནང་ ཚུར་ འཐོབ་མི་རྒྱ་འདི་ཡང་ དུས་ལུན་ རྒྱ་ཚོད་ ལྷག་པ་ཅིག་ལས་བཟུལ་ འོང་ནི་མེད་
ནི་དེ་གིས། ང་ར་དང་ དེའི་ཁྱིམ་ནང་སྤྲོད་མི་རྒྱ་ལུ་ དཀའ་ངལ་སློལ་འབད་ར་ཐོན་ཏེ་ ཡོད། ཟེར་ལྷ་ནི་ཨིན།

དག་ཤོས་མཚོག་གིས་ རྒྱ་འདི་ ཨ་ཏྲག་བཟུམ་འབད་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་གཏང་རྒྱགས་པའི་ སྤྱིད་སྤྱུག་
གཟིགས་ཏེ་ བཀའ་རྒྱ་བསྐྱུང་གནང་། ཟེར་ལྷ་ནི་ཨིན།

བཀའ་རྒྱ་ཆེ།

(སློལ་མ)
ལྷང་ཟམ་ཏོག།

༧. ལྷ་ཡི་ག་དོན་མཚམས་ནང་འདྲིན་འབད་འབྲི་ཐངས།

སྤྱི་ཚེས་ ༥. ༦. ༠༧

སློབ་དབུ་འཛོལ་མཚོག་ལུ།
ཤར་པ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ།
སྤོ་ལོ།

ཚུ་དོན། འཆམ་གྱི་སློབ་སྦྱང་གནང་དགོ་པའི་ལྷ་བ།

གུས་སློབ་རིམ་ ༡༠ པའི་སློབ་སྦྱོང་ཡོད་པའི་གྲིས་ ལྷ་གསོལ་དེ་ནི་ ང་བཅས་ ད་རེས་ནངས་པ་ ཚེས་
བཅུ་དང་ དགའ་སྟོན་གྱི་སྐབས། རྒྱབ་སློབ་ཡོད་མི་ འཆམ་ དཔལ་འཆམ་ དུར་བདག་ དག་མེད་ཚུ་འཆམ་
ཚུ་ ལྷ་བ་ནི་ལུ་ དང་འདོད་དང་ སློབ་སློམ་འབད་ར་ ཡོད་པ་ཨིན།

འཆམ་ཚུ་ལྷ་བ་པ་ཅིན། དང་པ་ རང་གི་ལས་སློབ་བཟང་པོ་ལུ་ ཕྱིས་མཐོང་བསྐྱེད་ཚུགས་པས།
གཉེས་པ་ འཆམ་ དེ་གི་ འབྲུང་རབས་དང་ཁུངས་མན་ཡོན་ཚུ་ གསལ་ཏོག་ཏོ་འབད་ཤེས་ཚུགས་པས། གསུམ་
པ་ལུ་ རང་གི་སློབ་གྲྭ་དང་ཚོང་ཁག་ནང་ དུས་སྟོན་གལ་ཅན་ཚུ་ ཕྱིས་སྤུང་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ མི་མང་ལུ་སྤྱན་
འབུལ་ལྷ་ཚུགས་པའི་ བན་ཐོགས་འདུག། ཟེར་ལྷ་ནི་ཨིན།

དེ་འབད་མ་ལས་ སློབ་དབུ་འཛོལ་མཚོག་གིས་ ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་དང་ ཚོང་ཁག་གཅིག་ཁར་
མཉམ་འབྲེལ་མཚན་དེ་ ང་བཅས་སློབ་སྦྱོང་ཚུ་ལུ་ འཆམ་གྱི་སློབ་དཔོན་ཅིག་ དགོ་པའི་ལྷ་བ་སྤུལ་ཏེ་ བཀའ་
རིན་བསྐྱེད་གནང་། ཟེར་ལྷ་ནི་ཨིན་ལགས།

སློབ་རིམ་བཅུ་པ།
ཤར་པ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ།

སློབ་རིམ་བདུན་པའི་ལྷན་སློབ་ལུ་ དེམ་པར་མཁོ་བའི་ སློབ་ཆས་གྲི་ཐོ།

ཨང་།	དཔེ་དེབ་གྲི་མིང་།	དཔེ་སྐུན་འབད་མི།
༡	ཨལ་དབྱལ་ཐེ་དང་དོག་དོ་ལ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༢	རང་བའི་རྒྱལ་པོ།	སློ་རིག།
༣	མགར་ས་སྐྱ་མའི་སེང་ག།	ཀེ་ཨེམ་གྲི།
༤	ཡ་རབས་གྲི་ལུ་ལུ་བརྩོན་མི།	ཀེ་ཨེམ་གྲི།
༥	སྟག་གི་སྐྱ་གུ་དང་སྐྱ་ལྷུང་མ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༦	བུམ་སྐྱུན་གསུམ།	མེ་སྐྱ།
༧	ཤོབ་གྲི་རྒྱལ་པོ།	དཔེ་ཁང་།
༨	བཟང་དན་གྲི་ལན།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༩	ཤ་རོགས་པ།	ཀེ་ཨེམ་གྲི།
༡༠	སྐྱ་དཀར་དང་སྐྱེན་རྩུག།	ཀེ་ཨེམ་གྲི།
༡༢	ཨམ་ཉམ་རྩུང་གི་བྱ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༡༣	ཤིང་སྐྱོམ་གྲི་གསལ་ཡུམ།	ཀེ་ཨེམ་གྲི།
ལྷན་ཐབས་ལྷན་དེབ།		
ཨང་།	དཔེ་དེབ་གྲི་མིང་།	དཔེ་སྐུན་འབད་མི།
༡	གཏུང་ཤིང་ལྷུག་པོའི་རྩུང་རྩུང་།	ཀེ་ཨེམ་གྲི།
༢	ཉེབ་བྱ་ནག་མོ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༣	འབྲུལ་སྐྱང་རྩུག།	ཀེ་ཨེམ་གྲི།
༤	སློབ་སྐྱུག་ལེགས་ཤོམ།	སྐུན་གཉིས་མཐུན་འབྲེལ།
ཨང་།	སློབ་སློབ་མཁོ་ཆས།	
༡	Dzongkha Grammar charts (a set of 4)	ཨིསི་ཅུ་རྩེན་པ་ལཱ་སི།
༢	Dz. Illustrated Dictionary for students ཚོགས་མཛོེད།	ཨིསི་ཅུ་རྩེན་པ་ལཱ་སི།

དགའ་ཚོར་ངོས་ལེན།

སློན་མར་ ཤེས་ཡོན་ཅུ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྐྱོར་སྒྲུབ་སྡེ་ཚོན་དང་ ད་ལྟོ་རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ་འདི། ལེ་སྐྱུར་གྱི་སྡེ་ཚོན་མིན་པར། འབྲུག་གཞུང་གི་ ཤེས་རིག་གི་ཚོགས་སྡེ་ཅིག་ཡིན། སྡེ་ཚོན་འདི་གི་འགན་ཁུར་ངོ་མར་ར་ ཚོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ དེའི་དེབ་དང་མཁོ་ཆས་རྩོམ་སྒྲིག་དང་ལེགས་བཅོས་དུས་མཐུན་བཟོ་ནི་དང་། སློབ་དཔོན་རྩོམ་སྐྱེ་ ཅུ་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་ ཁྱད་རིག་གི་རྒྱུ་སྐྱོར་གྱི་མི་ཅིག་ཡིན་ལས། ཚོགས་སྡེ་འདི་གི་ དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་འདི་ར་ འབྲུག་ནང་འབོད་ཤེས་ཡོན་ལྷན་མི་སློབ་སྲུག་རྒྱ་གཞི་དོན་ལུ། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་ དེའི་དེབ་དང་མཁོ་ཆས་རྩོག་ར་ རིན་མེད་སྦྱོང་པ་འབད་བཀའ་སླེལ་འབདཱ་ཡིན།

དེ་འབད་ཞིན་ལས་ ང་བཅས་ཚོགས་སྡེ་གིས་ སློབ་རིམ་སོ་སོ་གི་ དེའི་དེབ་རྩོམ་སྒྲིག་འབད་བའི་སྐབས། རྒྱུ་སྐྱོར་དང་ཁྱད་རིག་ཤེས་ཡོན་གྱི་དོན་ལུ་ སྐར་གྱི་དེའི་དེབ་རྩོམ་སྒྲིག་པ་དང་། དེའི་སྐྱེན་པ་གཞན་གྱི་བདག་དབང་ལུ་ཡོད་པའི་ དེའི་དེབ་རྩོམ་ལས། དོན་ཚོན་ལ་ལུ་ཅིག་གཞུང་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ གཞི་གཏུགས་འབད་ཡི། དེ་གིས་འབད་ཚོགས་སྡེ་འདི་གིས་ བདག་དབང་ཡོད་མི་སྐར་སྡེ་མི་ངོ་རྒྱལ་ས་ གནང་བ་ལེན་ནི་གི་ཐབས་ལམ་གང་དྲག་བཏོན་ཡི། དེ་བཞིན་ ལུལ་མམ་གི་དཔར་ལོག་དང་ ལུན་དག་དེའི་རྒྱན་གྱི་སྐབས་སུ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དགོའི་ཡོད་ན། དེ་ལུགས་གྱི་ གནང་བ་དང་བསྐྱེད་པའི་དགའ་ཚོར་གྱི་ངོས་ལེན་ཡོད།