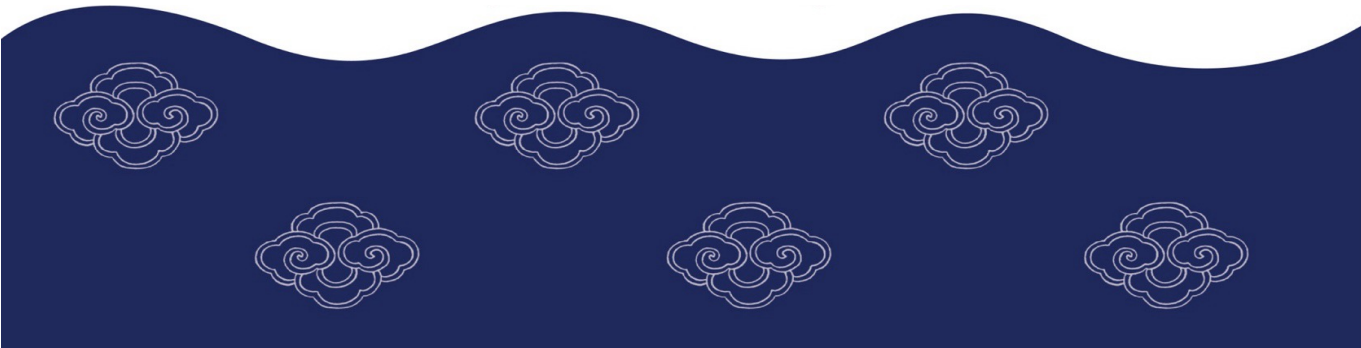




སྐད་ཡིག་དང་རྩོམ་རིག་སློབ་དེབ།  
སློབ་རིམ་དགུ་པ།

སློབ་གྲུའི་རྩ་གཞུང་ལས་ཚན།  
སློབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།  
ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།



དཔེ་སྐྱུན་འབད་མི།

སློབ་ལྟེ་ཚུ་གཞུང་ལས་ཚན། སློབ་ལྟེ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས། ཤེས་རིག་དང་རིག་ཚུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

བརྒྱད་འཕྲིན་ཨང་ ༧༧༥-༠༩-༣༩༩༩༩༩

སློབ་ལྟེ་ཨང་ www.education.gov.bt

སྐར་དབང་©༢༠༢༣ སློབ་ལྟེ་ཚུ་གཞུང་ལས་ཚན། ཤེས་རིག་དང་རིག་ཚུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྲི་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་ལྟེ་དོན་ལུ་ ཚུམ་སློབ་དང་ དཔེ་སྐྱུན་འབད་ཡོད་པ་ལས་  
སློབ་ལྟེ་ཚུ་གཞུང་ལས་ཚན་ལས་ གནང་བ་མེད་པར་ དཔེ་སྐྱུན་དང་ ཚོང་རྒྱུར་སོགས་འབད་ནི་ལས་འཛེམ་  
གནང།

དཔེ་སྐྱུན་ཐེངས་དང་པ། ༢༠༢༣

ISBN 978-99936-0-669-7

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



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

འབྲུག་ཚན་དན་བཀོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། །དཔལ་ལུགས་གཉིས་བསྟན་སྲིད་སློབ་བའི་མགོན།།  
འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། །སློ་འགྲུར་མེད་བརྟན་ཅིང་ཆབ་སྲིད་འཕེལ།།  
ཚོས་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས། །འབངས་བདེ་སྲིད་ཉི་མ་ཤར་བར་ཤོག།

### ང་བཅས་ཀྱི་འགན་ཁལ།

#### ང་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ།

མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ རྣམ་ཡུན་ཉིན་ལུག་མེད་པར་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་བཅོན་དང་གོང་འཕེལ།  
མི་སེར་གྱི་ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྲིད། གཞུང་སྲིད་གི་ལམ་ལུགས་ འཛིན་སྲིད་སྲེལ་གསུམ་ ཡར་འཕེལ་གི་དོན་ལུ་  
ཐུགས་ཀྱི་ཚ་གུང་ ག་བ་སྐྱབས་སྲེ་བཞེས་ཏེ་ ཕུག་ལུ་གནང་མི་ སློབ་གྲྭ་དང་སའི་དཀོན་མཆོག་དང་ སྲིད་སྲུག་  
གི་གོང་མ་ རྒྱུ་ཚན་མམ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ ང་བཅས་འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ མི་དབང་མངའ་  
བདག་རྒྱལ་པོ་མཆོག་ལུ་ སློབ་གསུམ་གུས་པའི་གུས་བདུད་ལུ་ཏེ་ བཀའ་ག་གནང་མ་དང་ གསུང་ཅི་སྐབས་ཀྱི་  
ཕུག་ཕྱི་ཞབས་ཏོག་ལུ་དགོཔ་ཡིན།

#### ང་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ང་བཅས་འབྲུག་མི་ཡོངས་ ས་བརྒྱུད་བུ་བརྒྱུད་ཚ་བརྒྱུད་སྲེ་ བསྐྱལ་པ་མ་སྲོང་གི་བར་  
ཏུ་ འཚོ་བ་བསྐྱེད་སྲེ་སྲིད་མའི་ ས་གཞིས་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ འཕེལ་གྱི་ཞི་བདེ་  
དང་དགའ་སྲིད། ཕུགས་ཀྱི་ རང་བཅོན་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཤུལ་ཞེན་གྱི་སེམས་ལྷགས་སྲོམ་སྲེ་ར་བསྐྱེད་  
དེ་ ཕུག་ཕྱི་ཞབས་ཏོག་ལུ་དགོཔ་ཡིན།

#### ང་བཅས་ཀྱི་གཞུང།

ང་བཅས་ཀྱི་གཞུང་འདི་ དམངས་གཙོའི་རྩ་ཁྲིམས་ཚན་གྱི་ རྒྱལ་བརྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་འཛིན་སྲིད་  
སྲེལ་གསུམ་གྱི་ ཕུག་ལུ་ག་ར་ གཞུང་གིས་ཐུགས་ཐུག་བཅད་དེ་ གནང་དགོཔ་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་  
དང་པ་བཅོག་འབྲུའི་སྐབས་ལུ་ རང་མེས་རྣམ་དག་གི་ ཚོགས་རྒྱུན་བཟུགས་ཏེ་ སྲོམ་གསུབ་ཚན་གྱི་འདེམས་ངོ་  
བཅོག་འབྲུ་འབྲུབ་ཐབས་འབད་དགོཔ་དང་ གཉིས་པ་བཅོག་འབྲུ་གྲུབ་ཞེན་མ་ལས་ ཕུག་ལུ་གནང་པའི་སྐབས་  
ལུ་ འབྲུ་མཉམ་དང་ དྲང་བདེན་ དང་གསལ་གྱི་སློབ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱགས་གཉིས་ལུ་ཕན་པའི་ ཕུག་  
ལུ་ལེགས་ཤོམ་གནང་ཐབས་ཀྱི་ རྒྱལ་སྲིད་སྲུལ་དགོཔ་ཡིན།

#### ང་བཅས་ཀྱི་རིག་གཞུང།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ སྐད་ཡིག་དང་ ཁྱོན་ཆས་ ལམ་སྲོལ་ ཚོས་ལུགས་ བཟོ་རིག་ བསམ་སྲིད་ཀྱི་རྣམ་གཞུག་ འཚོ་  
སྲིད་གི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཟེར་སྐྱབ་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་འདི་གིས་ ང་  
བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ སྲོམ་གོང་ལས་ རང་བཅོན་ཡིན་པའི་ རོ་རྟགས་ཅིག་སྲོམ་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ རྒྱལ་  
ཁབ་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཡང་ རིག་གཞུང་དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་འཕོབ་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་  
གཞུང་བཟང་པོ་ཚུ་ལུ་ ཕྱིས་མཐོང་དང་གུས་བཀུར་བསྐྱེད་ཐོག་ལས་ ཉམས་སྲུང་དང་གོང་འཕེལ་གྲང་ཐབས་  
ལུ་ སེམས་ལྷགས་བསྐྱེད་དེ་ ལུ་འབད་དགོཔ་འདི་ལག་ཆེ།



བཀའ་འདྲིན་དགའ་ཚོར།

སློབ་གྲིལ་ཚེས་ཚུན་ལས་ཚན་གྱི་ལ་བྲུག་ལས་ འབྲུག་ཀླུ་ལ་ལབ་ནུལ་ ཤེས་རིག་ལས་ལྟགས་དུང་ སྤུས་ཚད་ཡང་དུག་བཟོ་  
ནི་དེ་ལྟར་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་མ་དུལ་གྱི་ཀླུ་སློབ་གནུལ་མི་ འབྲུག་ཀླུ་ལ་གཞུང་ལུ་ བཀའ་འདྲིན་དགའ་ཚོར་ལུ་ཉི་མོ་ རྟེན་  
གཞི་ལས་ ཚོས་ཚན་དུ་ཤེས་ཚོམ་སྒྲིག་གི་ལུ་ནུལ་ རྩུལ་ལྷོ་གི་སློབ་ལྟོ་དུང་ ཡན་འདེབས་གྱི་སློབ་ལས་མཛད་པའི་ གཞུགས་  
གསལ་ ཤེས་ཡོན་མཁའ་མཚོ་དུང་ རྩུལ་ལས་ཚན་གྱི་སློབ་ལྟོ་ཡོངས་ལུ་ ཤེས་རིག་དུང་ཤེས་ལྟོ་ལ་ལོ་ལྟོ་ལས་  
སློབ་གྲིལ་ཚེས་ཚུན་ལས་ཚན་གྱི་ལ་བྲུག་ལས་ བཀའ་འདྲིན་དགའ་ཚོར་ལུ་ཉི་མོ་

ཞི་བ་འཚོ་ལ་དུང་མཐའ་དུལ་སློབ་སྒྲིག་།

རྟེན་ཤེ ཚེས་ཚུན་སློབ་གྲིལ་ཚེས་ཚུན་ སློབ་གྲིལ་ཚེས་ཚུན་ལས་ཚན་གྱི་

སློབ་སྒྲིག་པ།

༡. བསམ་གཏུག་ ལེགས་བཤད་པ། རྟེན་ཤེ་ཤེས་གཞུང་ལས་ཚོམ་སློབ་གྲིལ་
༢. བསྟན་འཛིན་རྟེན་ཤེ ལེགས་བཤད་པ། རྟེན་ཤེ་ཤེས་གཞུང་ལས་ཚོམ་སློབ་གྲིལ་
༣. བཀའ་ཤེས་ལུ་ཚོགས་ ལེགས་བཤད་པ། རྟེན་ཤེ་ཤེས་གཞུང་ལས་ཚོམ་སློབ་གྲིལ་
༤. ཚོམ་སློབ་ལུ་འབྲུག་ ལས་ཚོམ་འགོ་དཔོན་ཞི་བ་འཚོ་གསལ། སློབ་གྲིལ་ཤེས་ཡོན་ལས་ལུངས།
༥. བཀའ་ཤེས་སློབ་སྒྲིག་ ལེགས་བཤད་པ། སློབ་ཤེས་ཤེས་ཚོམ་སློབ་གྲིལ་
༦. མ་ཉི་རྟེན་ ལུ་ཞི་བ་འཚོ་དཔོན། འབྲུག་གི་སློབ་གྲིལ་ཚོམ་སློབ་ལས་དུང་བཟུག་ཞི་བ་ཚོགས་སུ།
༧. བསྟན་འཛིན་ལས་བསྟན་འཛིན། སློབ་ལྟོ་ དུལ་ལས་ཚོམ་སློབ་ལས་ཚོམ་སློབ་གྲིལ་གོ་པམ།
༨. མཁའ་འགྲོ་བཟུག་ སློབ་ལྟོ་ གཞི་ལུ་ལུ་འབྲུག་ཤེས་ཚོམ་སློབ་གྲིལ་བཟུག་
༩. མཁའ་འགྲོ་དུང་ལུ་ སློབ་ལྟོ་ ཡན་འདེབས་སློབ་གྲིལ་ལུ་
༡༠. ཀླུ་ལེགས་བཟུག་ སློབ་ལྟོ་ བྲུམ་ཐུང་ལས་སློབ་གྲིལ་ལུ་
༡༡. བསྟན་འཛིན་ལས་བཟུག་ སློབ་ལྟོ་ བསྟན་འཛིན་ལས་སློབ་གྲིལ་གོ་པམ།
༡༢. ཡུལ་རྟེན་ སློབ་ལྟོ་ ཤེས་ལུ་འབྲུག་ཤེས་ཚོམ་སློབ་གྲིལ་གོ་པམ།
༡༣. ཚོམ་སློབ་ཀླུ་ལས་ཚོམ་ སློབ་ལྟོ་ སྤུས་ཚོམ་སློབ་ཀླུ་ལས་སློབ་གྲིལ་ལུ་
༡༤. རྟེན་ཤེ ཚེས་ཚུན་སློབ་གྲིལ་ཚེས་ཚུན་ སློབ་གྲིལ་ཚེས་ཚུན་ལས་ཚན་གྱི་

བཟོ་བཀོད་དུང་མཐའ་དུལ་སློབ་སྒྲིག་།

རྟེན་ཤེ ཚེས་ཚུན་སློབ་གྲིལ་ཚེས་ཚུན་ སློབ་གྲིལ་ཚེས་ཚུན་ལས་ཚན་གྱི་

ནུལ་དེ་ལས་ལས་ལུ་

སུ་ཤེ་ལེ་ལུ་ ལུ་མཁའ་ལྟོ་སྤུ་





དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་། ཤེས་རིག་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

Royal Government of Bhutan  
Ministry of Education & Skills Development  
Department of School Education



དེམ་ཚད་ གཉེས་པ་ལུ་ཚེ་མ་རིག་ཉམ་གྱི་བཟོད་དོན་ཚུ་ཡང་ རྒྱལ་ཁབ་ཉམ་མཐོ་མེ་བའི་ལཱ་གཡོག་དང་འབྲེལ་བ་ ཡང་ན་ དེལས་  
མཐོ་བའི་ ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་གི་གཞི་འགུམ་དང་འབྲེལ་བ་ ཡང་ན་ མི་ཚོ་འི་ཉམ་པར་མགོ་འདྲེད་ཚུགས་པའི་མི་ཚོ་འི་ལཱ་གཡོག་དང་  
འབྲེལ་བའི་སྐོར་ལས་ སང་གི་ལུས་པར་གཡོད་གསུམ་གྱི་ བསམ་སྦྱོར་ཡམས་དག་གྲུང་བབས་ཚུད་དེ་ཡོད། གསུམ་པ་ལུ་ དེ་ཚུ་ག་  
ས་ རྒྱུ་ཡིག་གི་རིག་ཚུལ་གོང་འཕེལ་གྲུང་གི་ལུ་ གཤོ་བོར་བརྟེན་དེ་ཡོད་པའི་ཁར་ བཞི་པ་ལུ་དེ་ཚུ་ག་ས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཉོན་  
མི་རྒྱུམ་གཤིག་གིས་ཚད་བཟུང་སྟེ་མི་ཉམ་པར་ འུ་དང་བུ་མོ་སང་སོ་གིས་ རིག་པ་ཚད་མཉེ་བྱ་སྟེ་འབད་ས་ཡོད་པ་མཐོ་བཟོ་སྟེ་མི་  
ཚུ་ ད་ཤེས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་གསལ་པ་གི་ལྷན་ཚོས་ཚུ་ཨིན།

སློབ་དཔོན་འདི་ཉམ་ རྒྱུ་ཡིག་གི་དོན་ལུ་ རྫོང་ཁའི་ཡིག་སྟེབ་དང་སྦྱོར་བ་ཚུ་གི་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ གྱིས་པ་དག་ཡིག་ཚུ་ ཉལ་གི་  
ཡོད་པ་དང་། ཚེ་མ་རིག་གི་དོན་ལུ་ འབྲི་ཚེ་མ་ལས་ ལཱ་རྒྱུས་འབྲི་ཚེ་མ་ རྒྱུ་རྒྱལ་འབྲི་ཚེ་མ་ འཚར་སྤང་འབྲི་ཚེ་མ་ཚུ་དང་། ཉུན་  
ཚེ་མ་གྱི་དོན་ལུ་ དཔེ་རྒྱུ་ལས་ རྒྱུ་དུག་དེ་ཅིག་སྦྱང་བ་འབད་གི་ཡོད་པའི་ཁར་ བསྐབ་བྱ་ལེགས་བཤད་ཚུ་ལས་ ལེགས་བཤད་  
བྲལ་དོར་ཤུག་འབྲེད་ཚུ་ཡང་བཞོད་ཡོད། སྤང་དང་གྲུམ་རྒྱུ་ཉུ་ཉུ་ལུ་ དེ་ལོ་སྤང་ འཚར་སྤང་ཚུ་བཟོགས་ཡོད་པའི་ཁར་ ཡེ་  
ཤེས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོ་མ་ འགྲོ་བ་བཟང་མོ་འི་ཉམ་ཐར་དང་ རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཚུ་ཡང་ ཚུད་དེ་ཡོད། དེ་གིས་མཉོ་བར་ ལཱ་  
གཡོག་ཤེས་ཡོན་གྱི་དོན་ལུ་ ཡིག་འགྲུལ་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་ཚན་ཚུ་ཡང་ཚུད་ཡོད་པ་ཨིན། སློབ་དཔོན་འདི་ཉམ་ ཚེ་མ་རིག་མ་འབྲེལ་  
སྤང་འུ་གི་དུ་ཚེ་མ་ཅིག་ ཉལ་གི་གི་དོན་ལུ་དང་ ཉལ་བབས་ཀྱི་དོན་ལུ་བཞོད་ཡོད་མི་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སློབ་ལྷན་པར་  
སང་སོ་མོ་གིས་ རྒྱལ་རྒྱུ་དཔེ་ཉམ་དང་ དཔེ་མཚོ་དུ་ཚུ་ཉམ་ལས་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དཔེ་ཉམ་གཞན་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ སློབ་  
སྦྱོང་འབད་དེ་གོ་པ་ཨིན།

སློབ་དཔོན་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཡོད་མི་འདི་གིས་ འབྲུག་གི་ ཉམ་གཞན་ཚུ་ལུ་ དེ་དུས་དང་བསྟུན་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཉམ་ མཐོ་མེ་བའི་  
ཤེས་ཚད་ཀྱི་ལེགས་ལྷན་ དེས་གྲུག་ འབྲོམ་ཚུགས་པ་ཡོད། དེལས་བརྟེན་ ཨ་ལཱ་ཚུ་གིས་སློབ་གཉེས་ལུ་ དང་འདྲོད་དང་ བཟོན་  
ལཱས་ སློབ་དཔོན་གྱི་ཉོན་ཐངས་དང་ལེགས་ལྷན་ གཞུང་གི་མཐུན་ཀྱི་སྦྱོར་བ་ཡུན་སུམ་ཚེགས་པ་ཅིན་ ཤེས་ཡོན་སྤུས་ཚད་ཀྱི་  
གནས་ཚད་འདི་ ཨ་ལཱ་འུ་འུ་བཞིན་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འགན་འཁུན་འབད་ཚུགས་པའི་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་བུ་རྒྱུ་ ཚད་ལུ་  
གྱི་ ཉམ་གཞན་ཅིག་ལུ་འགྲུང་ཚུགས་པར་བཟོ་ཚུ་མཉེ།

དེ་འབད་ལས་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཡོད་པའི་ རྫོང་ཁའི་ཉལ་སྟེན་མཐོ་མེ་བའི་དེ་ཚུ་གིས་ སློབ་ལྷན་ཚུ་གི་རྒྱུ་ལུ་ རྫོང་  
ཁའི་ཤེས་ཡོན་ཡམ་རྒྱས་གྲུང་གི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སློབ་ལྷན་ཚུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚུ་བ་གསུམ་ལུ་ རྒྱལ་གཤེས་ཞེན་གྱི་བོག་



དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་། ཤེས་རིག་དང་རིག་ཚུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།  
**Royal Government of Bhutan**  
**Ministry of Education & Skills Development**  
**Department of School Education**



ལས་ ཡུལ་གྱི་ལྷན་འབྲུག་འཛུལ་ལྷན་པའི་ འབྲུག་པའི་མི་ལྷན་པའི་མི་ལྷན་པའི་ མོ་ལྷན་པའི་  
 ལྷན་པའི་

**སློབ་འདེབས།**

ཚོད་བྱེད་ཚོགས་གི་རྒྱང་མཐོང་རིག་ལམ་ནས། །མི་ཟད་ཟབ་རྒྱས་དོན་གྱི་ཤེས་བྱའི་མཐའ།

ཡོངས་ཚོགས་མཐོང་བའི་དགོ་མཚན་མཚོག་བརྟེན་ནས། །སློབ་ལྷན་པའི་སློབ་ལྷན་པའི་ཅིག།

དགོ་ལེགས་འཕེལ།

(ལྷན་པའི་ལྷན་པའི་)

ཡོངས་ལྷན་པའི་ལྷན་པའི་

སློབ་བརྗོད།

༡། །ཞོ་སྲ་སྟེ། ཇི་སྟེད་སྲིད་ཞིའི་བརྗོད་པ་མ་ལུས་པ། །སྐྱ་སྐད་རྣམ་པར་སློབ་པའི་ཐབས་ལམ་གྱིས།།  
 །འགྲོ་ལམས་རྒྱ་མཚོར་ཇི་བཞིན་སློབ་མཁས་པ། །དག་དབང་ཚངས་པའི་སྲས་མོས་རྗེས་བཟེར་མཛོད།།  
 །རྗོད་གཞིས་ལྷན་ཁག་ཡིག་ཚང་སོ་སོ་རྩ། །ཁ་སྐད་སྐད་ཡིག་ལག་ལེན་གོང་འཕེལ་དུ།།  
 །ཤེས་བྱ་སྐད་ཡིག་རྩལ་རིག་ལ་སོགས་པའི། །ཡོན་ཏན་སྣ་ཚོགས་མ་ལུས་འདི་ན་སྟོ།།  
 །ལྷོ་སྟོན་བཟང་པོའི་ལམ་ལུགས་ལ་བརྟེན་ཏེ། །སྐྱེད་དཀའི་གནས་རྣམས་མ་ལུས་རབ་རྟོགས་ནས།།  
 །གོང་མའི་ས་རུ་ཕྱིན་པའི་བྱང་ཚཱ་རྣམས། །འཕེལ་རུས་རྗོང་ཁའི་ཚཱ་ཚན་ཅ་གཞུང་དོ།།

དབུས་རའི་མ་འོངས་ན་གཞོན་ཚཱ་གི་རྒྱུད་ལུ་ །སྐྱེས་ཚད་ལྡན་པའི་ཤེས་ཡོན་བྱིན་ནིའི་དོན་ལུ་ །ཤེས་རིག་དང་  
 །རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག་གི་ཁ་སྐྱེད་ལས་ །སྲིད་བྱས་དང་ལམ་ལུགས་ །ལེགས་སྐྱེད་ལེ་ཤ་འབད་མི་ཚཱ་གི་  
 །གས་ལས་ །གཅིག་རྗོང་ཁའི་ཚཱ་ཚན་ཅ་གཞུང་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་མི་འདི་ཨིན།

ཅ་གཞུང་བསྐྱར་ཞིབ་དེ་ཡང་ །འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲུའི་ཅ་གཞུང་དབུ་ཞིབ་ཀྱི་ །ཞིབ་བརྗོད་དང་འཕྲིལ་ཕ་ད་  
 །སློབ་གྲུའི་ཅ་གཞུང་འདི་ །ནང་དོན་རྒྱུང་མ་ཅིག་གིས་མ་ཚད་པར་ །དོན་ཚན་དང་འཕྲིལ་བའི་ །ནང་དོན་ཤེས་ཡོན་  
 །དང་ །ལག་ལེན་གྱི་རིག་ཅུལ་ །བསམ་སྟོན་བཟེ་མཐོང་ཚཱ་ །སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་པ་སྟེ་ །དགོ་པའི་གྲོས་འཆར་བཀོད་  
 །མི་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ཨིན་མ་མ་ཚད།

རྒྱལ་ཡོངས་ཤེས་རིག་གཞི་སྐྱར་གྱི་གྲོས་འཆར་དང་འཕྲིལ་ཕ་ད་ །རྗོང་ཁའི་ཅ་གཞུང་གི་ནང་དོན་ཚཱ་ །ཚཱ་རིག་  
 །ཤེས་ཡོན་ལེགས་ཤོམ་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ །སློབ་བྱིན་གྱི་མཁས་དབང་ཚཱ་གིས་བརྩམས་གནང་པའི་ །རྣམ་ཐར་  
 །ལེགས་བཤད་ཚཱ་བརྩམས་དགོཔ་དང། །དེ་དང་གཅིག་ཁར་ །མིང་ཚཱ་ཡིག་སྟེ་དང་ཚཱ་སྐད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཚཱ་  
 །ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ །འཐོབ་ཚཱ་གས་ནིའི་དོན་ལུ་ །དག་ཡིག་སྤུམ་ཉམས་སྟོན་དག་ཚཱ་ །སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོ་པའི་  
 །དམིགས་ལུལ་ཡོད་མི་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ །སློབ་དེབ་འདི་བཟོ་བཀོད་འབད་ཡོད་པ་ཨིན།

དེ་འབད་ཕ་ལས་ །སློབ་རིམ་དགུ་པའི་སློབ་དེབ་འདི་ནང་ལུ་ །དག་ཡིག་དང་ །རྗོང་ཁའི་ཡིག་སྦྱོར་བསྐྱར་ཞིབ། །དེ་  
 །ལས་ །འབྲི་ཚཱ་དང་ །སྟོན་དག། །རྣམ་ཐར་དང་ །ལེགས་བཤད་ །ཡིག་འབྲུལ་ །རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་བཅས་ །ནང་  
 །དོན་ཆ་ཤས་དེ་ཚཱ་གི་ཐོག་ལས་སྟེ་ །ཚཱ་སྐད་དང་ །རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྗོང་ཁའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ །ནང་དོན་དང་



རིག་ཅུལ་ བརྩེ་མཐོང་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ཐོབ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཕ་བ་གསུམ་ལུ་ ཕུག་ཕྱི་ལུ་ཚུ་གས་པའི་ལྷོགས་  
གྲུབ་ཅན་གྱི་ མི་ཁྲུངས་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ཚུ་གས་པའི་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།

ཕ་གཞུང་འདི་ལྷོགས་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ དམིགས་གཏང་གཙོ་བོ་ར་ ཕ་གཞུང་གི་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ ལས་དོན་  
ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལྷོགས་སྟོན་འབད་དགོཔ་དང་། དབྱེ་ཞིབ་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ཡང་  
ཕ་གཞུང་གི་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ ལས་དོན་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་ཚུ་འབད་དགོཔ་ཨིན།  
ཕ་གཞུང་གི་ ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་སྐབ་ཐབས་ལུ་ ལཱ་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ དོན་ཚན་ཚུ་ གཞི་རྟེན་ ཅམ་  
ཅིག་ཨིནམ་ལས་ སློབ་དེབ་འདི་ན་ བཀོད་ཡོད་མི་ལས་ལྷག་པའི་ བན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ དོན་ཚན་དང་རྒྱབ་རྟེན་  
མཁོ་ཆས་ཚུ་ དཔེ་མཛོད་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ མཁས་དབང་ཚུ་ལས་ ག་འོས་འབབ་ཆེ་ཤོས་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་ ལྷོགས་  
སྟོན་འབད་དགོཔ་ཨིན།

ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་དང་འཁྲིལ་བའི་ དོན་ཚན་ཚུ་ ལྷོགས་སྟོན་འབད་བའི་ཞོར་ཁར་ ཏུས་རབས་༡།༡པའི་  
རིག་ཅུལ་དང་ མི་ཚེའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ཡང་ སྐྱུང་བ་ཚུ་ད་ཐབས་འབད་ཐོག་ལས་ ཕ་གཞུང་འདི་གིས་ སློབ་ཕུག་  
ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ཤེས་ཡོན་དང་འབྲེལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་ རིག་ཅུལ་ བརྩེ་མཐོང་ཚུ་ལུ་མཁས་ཉམས་ཚུ་དེ་ ཕ་བ་  
གསུམ་ལུ་ རྒྱད་རིག་དང་ ཤ་ཞེན་ བཟོད་བསྐྱེད་ཆེ་བའི་སྐོ་ལས་ འཛོན་ཐངས་ཅན་སྟེ་ ཕུག་ལུ་ཚུ་གས་པའི་  
མི་ཁྲུངས་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ཚུ་གས་པའི་ ཡིད་ཆེས་དང་སྟོན་འདེབས་ལུ་ཕྱི་ཨིན།

རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་གྱིས། །རང་ལུགས་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ལམ་སྲོལ་ཀྱུན། །འཛོན་སྐྱོང་  
སྟེལ་བས་རྒྱལ་ཁབ་རང་བཅོན་གྱི། །དཔལ་ཡོན་སྲིད་མཐར་བསྐྱེད་བའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག།

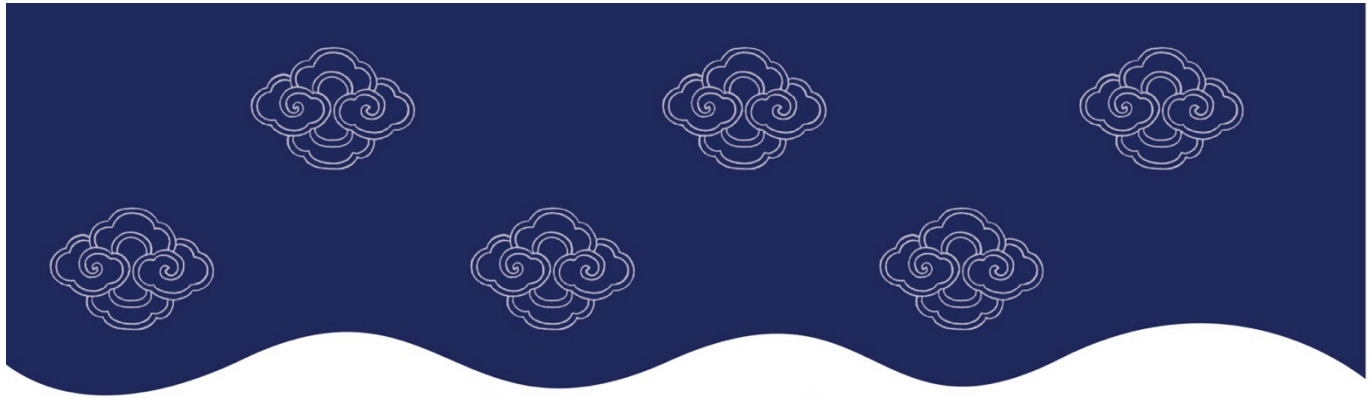
(དོ་རྗེ།)  
ཕ་གཞུང་ཚུམ་སྒྲིག་པ།  
སློབ་གྲུའི་ཕ་གཞུང་ལས་ཚན།

དཀར་ཆག།

རྫོང་ཁ་དང་པ།	ཤོག་གྲངས།
སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གེ་འཛིན་སྐབས་ལ།	XIII
སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་གསལ་གྲུབ།	XIV
སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་སྐྱེས་ཀྱི་ལས་དོན།	XV
སྐྱེས་བུ་དང་སྐད་ཡིག་གི་དོ་སྙོལ་དང་འབྲུལ་ལུངས།	XVI
དགོས་པ་དང་ཡན་མེད་གས།	༡
ལ་སྐད་དང་སྐྱ་སྐད།	༢
འབྲུག་ཀྲུལ་ལ་འབྲུག་པ་གི་ལ་སྐད།	༥
ཀྲུལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་གི་དགོས་པ།	༡༠
དག་ཡིག་ཡིག་སྟེ་བ་ལམ་སྟོན།	༡༥
རྗེ་འཁའ་ཡིག་སྐྱེས་དུ་བྱེད་པ།	༣༢
གདམ་པ་ཅེས་ཀྱི་ཡི་གེ།	༢༡
ཚིག་གོ་གསལ་ཅིག་གི་ཞིག་ཞིག།	༢༣
ཡིག་འགྲུལ།	༢༥
ཡིག་འགྲུལ་གྱི་དོ་སྙོལ།	༢༦
ལྷ་ཡིག་སྲུང་སྐྱོལ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་འབྲི་བཅས།	༥༠
སྐྱོས་གཞི་དང་སྐྱོས་ཚོན།	༥༥
ཟིན་སྲིད་འབྲི་བཅས།	༦༣
སྐྱོག་གོ་གསལ་ཡིག་འཛིན་སྐབས་འབྲི་བཅས།	༦༧

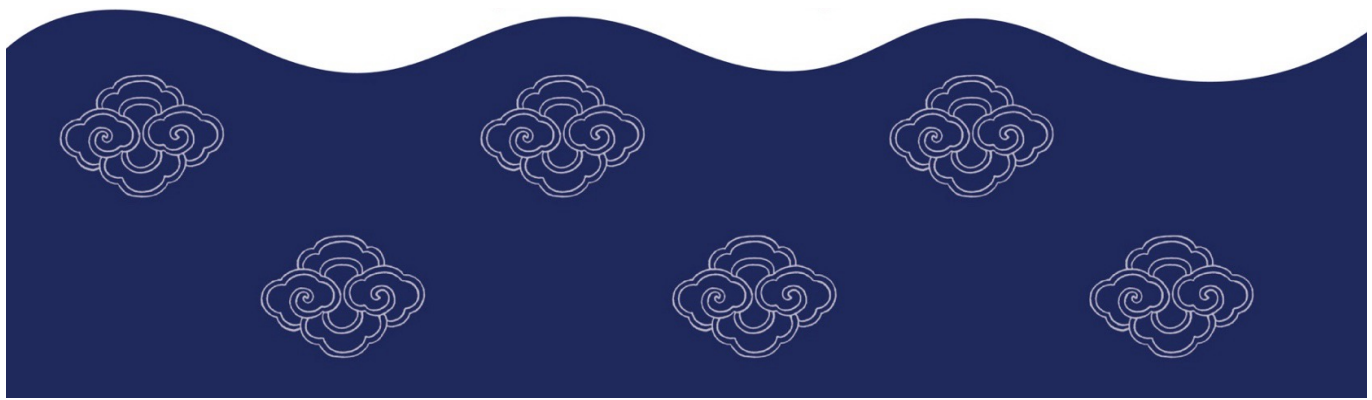
རྫོང་ཁ་གཉིས་པ།

ལྷག་རིག་དཔལ་རྩོམ་རིག་།	༧
ལྷག་རིག་དཔལ་རྩོམ་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་གྲུབ།	༧
ལྷག་རིག་དཔལ་རྩོམ་རིག་གི་ལས་དོན།	༧
ལྷག་རིག་དཔལ་རྩོམ་རིག་གི་ལུས་དོན།	༧
འབྲི་རྩོམ་ལྟ་བུ་སྤྲུལ།	༧
འཚམ་སྤྲུལ་དཔལ་ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ།	༧
སྤྲུལ་རྩོམ་ལྟ་བུ་སྤྲུལ།	༧
ཚིག་འབྲུ་མ་ཡ་སྒྲིག་བཟང་ས།	༧
དཔལ་རྩོམ་དུ་སྤྲུལ།	༧
ལུགས་འབྲུ་སྤྲུལ་དོན་འགྲུ་འབྲུ།	༧
སྤྲུལ་དཔལ་རྩོམ་བཟང་ས།	༧
སྤྲུལ་གི་དོ་སྤྲུལ་དཔལ་རྩོམ་འགྲུ།	༧
སྤྲུལ།	༧
འགྲུ་བཟང་བཟང་མེད་འབྲུ་བཟང་ས།	༧
རྒྱལ་སྤྲུལ་ལུགས་ལུགས།	༧
འབྲུ་སྤྲུལ་རིག་ཚུལ་ལོ་རྒྱུས་གྲུབ།	༧
འབྲུ་སྤྲུལ་རིག་ཚུལ་ལས་དོན།	༧
བྱི་ཉི་ཉི་རིག་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གྲུབ།	༧
བྱི་ཉི་ཉི་རིག་ཚུལ་གྱི་ལས་དོན།	༧
བཀའ་འདྲི་དྲུག་འཚོ་ས།	༧



ཆ་ཤེས་དང་པ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གཱའི་སྒྲིབ་བ།



ཆེད་སྐད་དང་པ།  
སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གེ་སློབ་པ།

སློབ་རིམ་ ༧ པ། སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་སློབ་ཀྱི་ལྷོ་གསལ་གྲུབ།

སློབ་རིམ་ ༧ པ། ཚུན་ལྟ་བུའི་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཚུལ་ལྟུ་ ལག་ལུན་འབྲེལ་བའི་ཚུགས་པའི་འདུ།

༡. སྐད་ཡིག་གི་ རོ་སྟོན་ལུ་སྐད་པ་འབད་དེ་ སྐད་ཡིག་གི་འབྲུལ་ལུ་འདུལ་དུ་དགོས་པ་ དག་  
 ཐོག་དུལ་ཡིག་ཐོག་གི་ཁྱད་པར་ཚུ་དེ་བུ་དུ་ཡུ་དེ་ རེ་གི་སྐད་ཡིག་ལུ་ བཅོམ་ཐོབ་དུལ་ག་  
 ལེན་བསྐྱེད་ཐོག་ལས་ རེ་གི་ལ་སྐད་ གོ་པ་འཕེལ་ག་ཏུ་འགྱུར་བཅོམ་ཚུགས།
༢. རྗེ་འཕེལ་ཡུ་རྒྱུ་དེ་སློབ་ཚུལ་ལྟུ་ བསྐྱེད་ལེན་པ་འབད་དེ་ རྗེ་འཕེལ་ཚུ་ ཡིག་སློབ་དེ་བུ་  
 དུ་ཡུ་འབད་དེ་བྱི་ཚུགས།
༣. དག་ཡིག་གི་རྣམ་གཞག་ལྟུ་ སྐད་པ་འབད་དེ་ མིའི་ཀྱུ་དུལ་ རུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་ཚུ་  
 འབྲེལ་བའི་འདུལ་འཕྱིལ་ བྱིས་ཏེ་ བད་དོན་སྟོན་ཚུགས།
༤. རྗེ་འཕེལ་དེ་ ལག་ལུན་འབྲེལ་གྱི་ལུ་ རྣམས་ཚུལ་ཚུ་དེ་ གོ་དོན་དུལ་ ཡིག་སྟེང་ མིའི་  
 རྗེ་གི་གཞུང་ལྟུ་ རྗེ་ཐོག་དུལ་ དུ་ཡུ་དེ་བུ་ཐོག་གི་རྗེ་འཕེལ་ཚུ་ལུ་ལས་འཕྱིལ་ཏེ་  
 ལག་ལུན་འབྲེལ་བའི་ཚུགས།



སློབ་རིམ་ ལ་པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་སློབ་གྱི་ལས་དོན།

༡. སྐད་ཡིག་གི་འབྲུལ་ལུངས་དཔ་ རྩུམ་རྣམ་ སྐབ་ཚུལ་ གལ་ཆེ་ཚུལ་དཔ་ དཔ་ལྟམ་འགྲོ་  
 ཚུལ་ཚུ་ རྟམ་སྐྱུལ་འབད་དེ་ འདི་གི་ཁོ་ཡན་དཔ་ དགོས་པ་ཚུ་ཉ་གོ་ཐོག་ལས་།  
 སྐད་ཡིག་ ལུ་ བཅི་མཐོང་དཔ་ག་ཞེ་བསྐྱེ་དེ་ ལག་ལེན་འབྲམ་ཚུགས་དགོ།
༢. དཔ་ཡིག་ཚུ་ལྟམ་སྐྱུལ་འབད་དེ་ ཚེས་སྐད་དཔ་ཚོལ་ཁའི་མིང་ཚིག་ཡིག་སྟེ་བ་ཚུ་ འཛོལ་བ་  
 མེད་ པར་བྲིས་ཏེ་ བདྲོམ་སྟོན་ཚུགས་དགོ།
༣. ཚོལ་ཁའི་ཡུལ་རྣམ་དཔེ་དཔ་ མིང་ཚིག་གི་རྣམ་གཞག་གི་ བསྐྱུས་ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་།  
 ཡིག་ སྐྱུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཚུ་ སེམས་ཁར་ཤེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འབྲམ་ཚུགས་དགོ།
༤. གཤམ་པ་ཅན་གྱི་ཡིག་སྟེ་བ་ཀྱི་འཕྲུག་པ་ཚུ་ལྟམ་སྟེ་ གནས་སྟེ་ལུངས་དཔ་འབྲིལ་ཏེ་ ལག་  
 ལེན་ འབྲམ་ཚུགས་དགོ།
༥. ཚིག་གོགས་ཅིག་གི་ཞིག་གི་དེགས་ཚུ་ ངེས་འཕྲུག་གི་འབྲོབ་ཐངས་དཔ་འབྲིལ་ཏེ་ ཚུལ་  
 མཐུན་བྲི་ཚུགས་དགོ།
༦. ཚོལ་ཁའི་དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ལྟམ་སྐྱུལ་འབད་དེ་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ འབྲོབ་ཐངས་དཔ་  
 འབྲིལ་ ཏེ་ ཡིག་སྟེ་བ་མ་འཛོལ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
༧. ཚིག་མཛོད་ ལག་ལེན་འབྲམ་ཞི་ལུ་ ཉམས་ཚུལ་ཚུ་དེ་ གོ་དོན་དཔ་ ཡིག་སྟེ་བ་ མིང་  
 ཚིག་གི་གཤམ་ཁ་ཚུ་ གོ་ག་ཐོག་དཔ་ དཔ་དེ་བ་ཐོག་གི་ཚིག་མཛོད་ཚུ་ཉལ་ལས་འཚོལ་ཏེ་  
 ལག་ལེན་འབྲམ་ཚུགས།

### སྐད་བཏང་སྐད་ཡིག་གི་དོ་སྙིང་དང་འབྲུང་ཁུངས།

#### སྐད་ཡིག་གི་དོ་སྙིང་དང་རྒྱབ་ཁུངས།

སྐད་ཡིག་ཟེར་མིའདྲི་ མི་དཔ་མི་གི་བཟུ་ སེམས་ཁམ་མཉེ་མི་ཚུ་ ལ་ལས་ཚོག་སྡེ་སྤུ་བ་སྟེ་ བདུ་  
དོན་སྟོན་མི་དཔ་ ལ་ལས་སྤུ་བ་མི་ཚོག་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་གིས་ཏེ་ བདུ་དོན་སྟོན་མི་ གཏིས་མེད་ལུ་  
སྤུ་བ་ཨིན།


འཛམ་གྱི་པ་ལྟར་ ལ་སྐད་འགོ་དཔ་པ་འདྲི་ གྱི་སྟོན་གྱི་འཛིན་རྒྱུ་འདྲི་ཆགས་ཏེ་ ཡུན་རིང་གི་ལུ་  
ལས་ དཔ་པ་སྟོན་ཆགས་གྱི་འགོ་བ་ཆགས། སྟོན་ཆགས་དེ་ཚུ་ལས་མི་འགོ་བ་བྱུང་། མི་འགོ་  
བ་བྱུང་ཚེ་འགོ་མ་ལས་ མི་ལུ་ ལ་སྐད་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲུལ་ཚེ་འདྲི་གིས་ གཏིག་གིས་གཏིག་  
ལུ་ བདུ་དོན་སྟོན་ལེན་འབད་ནི་གི་ མི་ཚོག་བཟོ་དཔ་ལེ་ལ་སྐད་ཚུ་ དེ་མེད་པ་བཟོ་དུ་བྱུང་ཡོད་པ་ཨིན་  
མས།

དེ་ཡང་ འགོ་འཛོལ་དཔ་འགོ་བ་འཛོལ་ དཔ་པ་ལ་སྐད་འདྲི་བྱུང་ལུ་། དེ་ལས་ དེ་མེད་པ་བཟོ་དུ་  
རེ་གི་དུ་གསོ་འབད་བཟོ་གི་དཔ་། གཏིག་གིས་གཏིག་ལུ་ བདུ་རྒྱུ་སྟོན་གི་དོན་ལུ་ དེ་མེ་  
མ་འབྲུལ་ཚུ་གིས་ཏེ་ ལག་ལེན་འབད་སྟེ་ དེ་མེ་འགོ་གི་ཡི་གུ་དཔ་། དེ་ལས་དེ་མེད་པ་བཟོ་དུ་ སྟེ་  
སྟོན་འགོ་གི་ཡི་གུ་ཚུ་བྱུང་ལུ་།



གསུངས་ལུག། ལྷན་ཡིག་གི་ཉིམ་འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འཛམ་གླིང་ལྟར་ ག་ཅི་ས་ མཐོན་འཇུག་ས་ནི་སློ་  
ཟེས་བའི་ཉི།

དེ་པ། ལྷན་ཡིག་འདི་གིས་ རེ་ལུ་མཐོ་བའི་དུ་ལོ་འདྲོད་ སེམས་འཇར་འཚར་མི་དེ་ མཚོ་མི་གི་རེ  
བ་ཚུ་ དུངས་འཕྲོས་འཕྲོས་སའི་ དག་ཐོག་ལས་གྲི་འབས་སྐབས་འཇུག་ས་པ་ཨིན། དེ་མཚན་དུ་ཡིག་ཐོག་  
ལས་ ཐག་རིངས་ལུ་ཡེ་ བརྟེན་འབད་ཚུགས་པའི་འབད་དུས་ཡུན་རིང་མོ་གི་བར་ལྟ་གི་ མ་འོངས་  
པའི་མི་རབས་ཚུ་ལུ་ཡེ་ བརྟེན་འབད་ཚུགས་པ་ཨིན། དེ་ལས་ ལྷན་ཡིག་འདི་གིས་ ག་ལུ་  
དེ་ག་ཅིག་འབས་མཐུན་ལུ་མ་གྲི་ འབྲེལ་བའ་བཟོ་ནི་ལུ་ཡན་ཐོག་ས་ཚུགས། དེ་ཡེ་ ལེགས་པ་ལྟར་དེ་  
ལས། མ་བརྟེན་གསུང་དུ་བཟུག་པའི་མཚོ་ལ། །མ་འབྲེལ་འོད་དུ་སོད་བའི་སྐྱེ། །མ་ཚུལ་ཡིད་འཕྲོག་  
སྐྱེ་མི་འོ། །ཚོག་གི་ལྷན་པར་རྣམས་ལུ་ཡོད། །ཟེས་དོ་བཟུམ་ དུག་ལུ་མེ་ལུ་མེད་པའི་སེམས་  
ཅིག་བཀུག་དུ་ལུ་ ལྷན་ཡིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་བཀུག་དུ་ ཐོག་ས་རམ་ཅིག་འཚོ་ལུ་དུ་ ལྷན་ཡིག་  
འདི་ལུ་བརྟེན་དུ་ལས་ ལྷན་ཡིག་འདི་ མི་སྲིད་ག་ཅིག་མཐུན་དེ་ མཉམ་འབྲེལ་བཟོ་ནི་ ལག་  
མཐོ་མ་ཅིག་ཨིན། ལྷན་ཡིག་འདི་གིས་ རེ་དེ་མཚན་གསུང་གི་བར་ལྟ་དེ་ རེ་གི་རྒྱལ་འབབ་ལྟར་འོད་  
མཚན་ རྒྱ་མཚམ་འཛམ་གླིང་ག་ཅིག་འགྲུས་དེ་ ལྷི་བདེ་ ག་ཅིག་མཐུན་ཚུ་ བཟོ་ནི་འགྲུས་འག་ཡེ་  
འབག་པ་ཨིན།

གཉིས་པ། ལྷན་ཡིག་འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ དེ་མེད་དུ་ལོ་ འཛམ་གླིང་ལྟར་བྱེད་པའི་ མའམ་པ་ཚུ་གི་  
སློབ་ལྟ་དེ་ལུ་མཚན་ཚུ་ ག་ར་གིས་ ལྷན་ཡིག་གི་སྐབས་འཕྲོན་ཚུགས་པ་ཨིན། དེ་སེས་ཀྱི་འཛམ་  
གླིང་ལུ་ མི་ཚུ་གི་རིག་པ་དེ་མེད་དུ་ག་མི་དེ་ དེ་མེད་པ་ལུ་སྐྱེ་སྐྱེ་སྐྱེ་གསུང་གི་ ལོ་ག་ཅིག་ལས་ལོ་

གཅིག་ འཛམ་གླིང་ཡམ་ཕྱག་འཕྲོ་མི་འདི་ཡལ་ འདུས་པའི་དུས་ལུ་བྱེད་པའི་ མི་བྱུང་པར་ལྟུང་གི་  
 དེག་གཏུང་ དུ་མེས་པ་བསའ་པ་གིས་སྟོད་ཉིདི་ གོ་སྐབས་འཕྲོ་བ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན། དེ་མཚན་ དུ་  
 མེས་ཀྱི་དུས་འབས་འདི་ནུང་ རྩོད་མིག་གསར་པ་འཕྲོ་བ་མི་ཚུ་ཡལ་ མ་འོངས་པ་བསའ་པའི་བྱ་རྒྱུ་ ཚ་རྒྱུ་  
 ཚུ་གི་དོན་ལུ་ རྐྱད་ཡིག་ཐོག་ལས་ ལུ་བཞག་སྡེ་བཞག་ཚུ་གསལ་པ་ལས་ མ་འོངས་པའི་འཛམ་  
 གླིང་འདི་ དུ་མེས་པ་ཡམ་ཕྱག་པ་སྡེ་འཕྲོ་ཚུ་གསལ་པ་ལུ་བཟོ་ཚོམ་མེད།

གསུམ་པ། རྐྱད་ཡིག་འདི་ པ་བསའ་པའི་མི་ཚོ་གཅིག་ནུང་ འཕྲུལ་གྱི་ཉེན་བཟུང་ཁག་ཆེ་བའི་ བཟུང་  
 ཁ་འབྲུལ་ཁ་ཅིག་ལས་འགོ་བཅུ་གསལ་ཏེ་ དཔ་གི་ལོ་གསལ་གྱུ་བ་ཡམ་སེལ་འབད་ནི་ལུ་ མི་ཚོ་གཅིག་ནུང་གི་  
 མཐོ་བྱུང་ཚུ་གི་སྐུ་ལས་ ཁག་ཆེ་གོས་དཔ་ ཡན་ཐོགས་ཆེ་གོས་ཅིག་ཨིན། དེ་མཚན་ རྒྱ་ཆེ་རྒྱ་ལུ་  
 ཡོངས་ཀྱི་མཐའ་དོན་འགྲུབ་ནི་དཔ་ གཏུང་བཟུང་པ་ མཐའ་བྱུག་སེངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕམ་ འཕྲོ་བ་ནི་  
 ཚུ་ཚོ་དུ་ལུ་ཡལ་ མེད་བཟུང་མེད་པ་ཅིག་ཨིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ ཤེས་རིག་ཚུ་གཞུང་ནུང་ རྐྱད་  
 ཡིག་ཚོས་ཚན་འདི་ ཚུ་བའི་ཚོས་ཚན་གཅོ་བོ་ཅིག་སྡེ་ བཞག་དགོ་པ་ཡལ་ འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

**ངེ་བ།**

1. ཁ་ལས་སྐབ་པའི་ ཚིག་ལུ་བྱུང་པར་ ག་དེ་སྡེ་འཕྲོ་བ་སྟོ?
2. རྐྱད་ཡིག་འདི་ མཐའ་བྱུག་སེངས་རྒྱས་ཀྱི་ གོ་འཕམ་འཕྲོ་བ་ནི་ལུ་ མེད་བཟུང་མེད་པ་ཅིག་  
 ཨིན་ཟེར་མི་འདི་ལུ་ བདེ་ལྷན་གྱི་དབྱེ་བ་དུ་དུ་དེ་ ལུངས་མེད་པ་བསྐྱུས་ཅིག་བཀའ།
3. རྐྱད་ཡིག་ཁག་ཆེ་བའི་ ལུངས་གཞུང་ཡལ་ ག་ཅི་པ་ འདུག་གོ?





### ལ་སྐད་དང་སྐྱ་སྐད།

མི་གཞིག་གིས་གཞིག་ལུ་ བདེ་དོན་སྲོད་ལུ་འབད་མི་གས་འབད་ཚད་ ལ་ལུ་ལས་འབྲེན་མི་ ལྟ་བུ་གི་  
 རྒྱུ་ལས་ ལྟ་བུ་འདི་གིས་ ལ་སྐད་ཟེར་སྐབ་ཨིན། ལ་སྐད་དེ་ དཔ་པ་མི་གི་ཁོག་པའི་ལུ་ལས་  
 འབྲེན་མི་གི་ ལྟ་སྐད་ལས་བརྟེན་ཏེ་འབྲུལ་མ་ཨིན།

སྐྱ་ཟེར་མི་དེ་ལུ་ སྤྱི་འབྲུག་ དེ་བུ་བུ་བུ་འི་ སེམས་ཡོད་མི་དཔེ་ན། མི་དཔ་སེམས་ཅན་ཚུ་  
 གིས་ཀྱང་མི་སྐད་ལུ་ ཤེས་རྒྱ་དུ་གིས་ཟེར་པའི་སྐྱ་དཔ། སེམས་མེད་པའི་ དེ་སྲོལ་ལོ་ཤིང་དཔ་ རྒྱ་  
 མ་ཚུ་གིས་ ཀྱང་མི་སྐད་ལུ་ ཤེས་རྒྱ་དུ་གིས་མ་ཟེར་པའི་ ལྟ་བུ་དེ་བུ་གིས་ཡོད་པ་ཨིན་མས།  
 དེ་ཡང་ མི་སོ་སོ་ལུ་ ལྟ་སྐད་ལས་ ལ་སྐབ་ཤེས་པའི་བསྐྱེད་ལས་ ལག་ལུ་འབྲེན་པའི་ ལའི་  
 གི་ལ་འུ་ཡོད།

ལ་དེ་ གཡུས་ཚན་རེ་ཉེད་མ་འདྲམ་རེ་དཔ་ ཡཔན་ ལུང་ཕྱོགས་རེ་ཉེད་ མ་འདྲམ་རེ་ཡོད། དེ་  
ལུ་གཡུས་ལ་དཔ་ ཡཔན་ གཡུས་སྐད་ ཟེའ་སྤབ་མ་ཚད་ ཨའི་གི་ལ་སྐད་ ཟེའ་ཡཔ་སྤབ་ཨིན།

རྗེ་བཀ

- ༡ སྐ་ལུ་དབྱེ་བ་གཉིས་ཡོད་མི་ཚུ་ དམེ་སོ་སོ་ཅིག་ལུ་བཀོད་དེ་ བཤད་པ་ཀྱབ།
- ༢ ཤེས་རྒྱ་དྲ་ཀྱིས་མ་ཟིན་པའི་ སྐ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འགྲོ་བ་མི་དཔ་སེམས་སེམས་ཅན་ལུ་ བརྟེན་  
ཚུ་ སྲོད་ཚུ་གས་ག་མི་ཚུ་གས་ བསམ་འཆར་བཀོད།
- ༣ རྩོད་པའི་ཁྱིམ་ནུང་ལུ་ ལ་སྐད་ག་ཅི་ལག་ལེན་འབྲབ་ཨིན་ནུང་། ཨེ་པའི་གཡུས་སྐད་ག་ཅི་  
ཨིན་ནུ་ ཨའི་གི་གཡུས་སྐད་ག་ཅི་ཨིན་ནུ་ཚུ་ ལ་གས་ལ་བྲིས།
- ༤ གཡུས་སྐད་མ་འདྲམ་ཚུ་ཤེས་པ་ཅིན་ ཡན་ཐོགས་ག་ཅི་འཛེན་བརྩམ་འདུག་གོ་?

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་ལ་སྐད།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ རྒྱུ་ཀྱ་ཅིག་ཨིན་ཏུ་རྒྱལ་ཁབ་ནུང་ གཡུས་སྐད་ལྟ་མ་པ་མ་འདྲམ་མང་པོས་  
ཅིག་ཡོད་པའི་ ལ་སྐད་ཀྱིས་ཡུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཨིན། དེ་ཡཔ་ རྗོད་པའི་བརྟེན་གཞུང་གསཔ་པ།  
(༢༠༡༣) ཉུང་ལས་འབད་བ་ཅིན་

- ༡) རྗོད་པ་ལ། ལ་སྐད་འདི་ རྒྱུ་ཕྱོགས་རྗོད་པ་ག་བརྟེན་ཏེ་ཉུང་ལུ་ སྤབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་  
གཡུས་སྐད་ཨིན།



མི་བཀའ་ཤིས་སྐྱེད། མོཔ་སྐྱེད། པད་མ་དྲག་འཛུལ། བཀའ་ཤིས་གཡེལ་ཚེ། རྒྱུ་ཚེ།  
བསམ་གྲུབ་ལྟོངས་མཁའ་སྐྱེད་འག་ཚུ་ཉལ་ཡོད།

༡༢) ལ་ཡག་གཤམ་བཞི་པའི་ལ། ལ་སྐྱེད་འདི་སྐབ་མི་བཟུང་དུ་མགས་སྐྱེད་འལ་ཉལ་ཡོད།

༡༣) བུམ་བཟང་དུས་པའི་ལ། ལ་སྐྱེད་འདི་ལུ་ འཕྲོག་སྐྱེད་བཟུང་ཡེལ་སྐབ་ཨིན། ལ་སྐྱེད་འདི་སྐབ་མི་  
བུམ་བཟང་སྐྱེད་ཉལ་ལུ་ཡོད།

༡༤) ཇི་ལུ་ལ། ལ་སྐྱེད་འདི་སྐབ་མི་བཀའ་ཤིས་གཡེལ་ཚེ་དུ་ རྒྱུ་ཚེ་སྐྱེད་འག་ཉལ་ཡོད།

༡༥) འཕྲོག་ལ། ལ་སྐྱེད་འདི་ལུ་ མེ་མགས་གསུང་པའི་ལ་བཟུང་ཡེལ་སྐབ་ཨིན། ལ་སྐྱེད་འདི་སྐབ་  
མི་བཀའ་ཤིས་སྐྱེད་སྐྱེད་འག་ མེ་མགས་གསུང་ཉལ་ལུ་ཡོད།

༡༦) དུགས་པའི་ལ། ལ་སྐྱེད་འདི་ལུ་ སྐུ་མི་ལོ་ བཟུང་ཡེལ་སྐབ་ཨིན། ལ་སྐྱེད་འདི་སྐབ་མི་  
བཀའ་ཤིས་གཡེལ་ཚེ་དུ་ བཀའ་ཤིས་སྐྱེད་སྐྱེད་འག་ཉལ་ཡོད།

༡༧) རྒྱ་པའི་ལ། ལ་སྐྱེད་འདི་ལུ་ རྒྱ་པ་པ་འགམ་སྐྱེད་པའི་ལ་དུ་ རྒྱ་པ་པའི་ལ་བཟུང་སྐབ་ཨིན།  
ལ་སྐྱེད་འདི་སྐབ་མི་བསམ་ཚེ་དུ་ རྒྱ་པ་སྐྱེད་འག་ཉལ་ལུ་ཡོད།

༡༨) དུགས་འདུས་པའི་ལ། ལ་སྐྱེད་འདི་སྐབ་མི་ མོཔ་སྐྱེད་སྐྱེད་འག་འོག་གི་ དུགས་འདུས་ཀྱི་  
གཡུས་ཚན་ བག་ལ། བག་ལ་ཤི་མོཔ། བཟང་ལ། བིགས་སྐྱིས། ལྷ་བུ། ལྷོ་སྐྱིས།  
དུ་སྐྱིས། དུགས། འདུས་མཁའ། བདེ་ལྷ་ལའི། ཨི་འདུས། ལོ་ཚེ་ལ། མོ་མཚོེ།  
ལ། དུགས་སྐྱེ། དུགས་འདུས། ལྷོ་མོ། ལྷ་མཚོེ། ལམ་ཚེ། མི་ལྷ། ལ་ལྟོངས་  
སམ། སམ་བཟང། པ་རྟོེ། བི་ལ་རི། རྒྱུ་ལུ། རྟོ་ལྷོ་རྟོ། ལྷ་ལུ་སྐྱིས་དུ་ ལྷོ་  
རིེ་ལུ་ཚུ་ཉལ་ ཡོད་པ་ཨིན།





ལ་སྐད།	ལ་སྐད་ལག་ལེན་འབབ་མི་རྗེས་ལག
ཚང་ལ་ལོ་བཟེང་། ཤར་ཕྱོགས་པའི་ལ།	བཀྲིས་སྐད་རྗེས་ལག་བཀྲིས་སྐད་ཆ་འདུས། མོད་སྐད་རྗེས་ལག་གཞོན་སྐད་ཆ་འདུས། ཡུལ་ཤར་ལ་ཚེས་ལག་གསུང་བསམ་མཁོ་གསུམ། བཀྲིས་གཡུང་མོ་རྗེས་ལག།
བུམ་བཟང་པའི་ལ།	རྒྱུ་རྩ་རྗེས་ལག་ ཀྲུ་རི་མའོ་བཞི། བྱ་དྲུག་རྗེས་ལག་ བུམ་བཟང་པའི་བཞི། གཞུལ་སྐད་རྗེས་ལག་ ལེངས་རིགས་རྣམ་གསུམ། ཀྲོང་གསལ་རྗེས་ལག་ མང་སྟེ་ཚོ་བཞི།
སྟོ་མཚམས་པའི་ལ།	བསམ་གྲུབ་ལྟེངས་མཁའ་པ། དྲུག་ལྟེངས་ལུག། སྟོ་རུ། བསམ་སྟོ།
རྗེས་ལ།	ཐུམ་ལྟེངས་ལག་ ལྷ་ཚོ་ཆེན་བརྒྱུད། སྤུ་ལྟེངས་ལག་ ཐུམ་ དྲུག་བཟུ་གསུམ། དྲུག་འདུས་ལོ་བཟེངས་ལག་ ཤར་དྲུག་བརྒྱུད། སུ་ལྟེངས་ལག་ བསམ་སྟོ་རྗེས་ལག། དྲུག་དྲུག་རྗེས་ལག་ དྲུག་དྲུག་ལྷུང་གསུམ། རྒྱུ་ལྟེངས་ལག། རྩ་རྗེས་ལག་ རྩ་རྒྱུད་བཞི། མགས་སུ་རྗེས་ལག།

རྒྱབ།

1. འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ རྒྱ་ཀྲུང་གི་ཨིན་ཏུ་ ལ་སྐད་མ་འདྲ་ལུ་འཁོར་མི་འདི་ ལྷན་པ་ག་ ཅི་འདྲ་ཞི་མས་གོ་?
2. རྒྱལ་ཁབ་ལྷན་པུ་ ལ་སྐད་ལུ་འཁོར་མི་འདི་གིས་ ལོ་མཉམ་ ཡང་ཉམ་ གཞོན་པ་ག་དེ་སྡེ་ ས་འདྲ་ཞི་ཨིན་མས་གོ་?
3. རྩོད་ཀྱིས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ཡོད་ས་མཉམ་ཆེ་བའི་ལ་སྐད་བཞི་ལས་ ག་ཅི་འདྲིས་? དེ་ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ འདྲིས་འདྲིས་པ་ཨིན་ཏེ་?

རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་གི་དགོས་པ།

སྤྱི་འབྲུག་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་འདི་མེད་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁབ་གཞི་ནང་གི་མི་དུས་མ་འདྲ་ ལ་སྐད་མ་འདྲ་ རྩིས་ལུགས་མ་འདྲ་ ལམ་ལུགས་མ་འདྲ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་བར་ཉམ་ མཐུན་འབྲེལ་བཅོ་ཞི་མཉམ་ཡང་མེད་པ་མ་ཚད་ གཞི་མཐུན་བཅོ་ཞི་ལམ་ཡང་མེད་པ་ཨིན། རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་འདི་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོ་རྒྱལ་སྟོན་མ་ཚད་ རྒྱལ་ཁབ་ལྷན་པུ་ལ་སྐད་མ་འདྲ་ལྷན་པུ་མི་གི་ མི་དུས་ག་སྐད་གཞི་ལས་ ལ་སྐད་གཞི་གི་ཐོག་ལས་ བརྟེན་སྤྱོད་ལུ་ འབད་ཞི་དོན་ལུ་ཡང་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ རྒྱལ་ཁབ་སྤྱད་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ མི་མཉམ་གི་གཞི་མཐུན་ཡང་དུག་ བཅོ་ཞི་ལམ་ཆེ་གི་ཡང་ཨིན་མ་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་འདི་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ག་ས་གིས་ ལག་ཆེ་གོས་ཅིག་སྡེ་བཞི་དུག་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

པ་བཅས་པའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ཚེས་ལའདྲི་གིས་ཡང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འོ་  
 རྟལ་ས་སྟོན་གི་དཔ་ རྒྱལ་ཡོངས་བདེ་དྲོད་སྟོན་ལེན་གྱི་ལ་བས་ཉོན་པ་སྐྱབ་གི་ སྐད་ཡིག་གཅིག་  
 འབྲུག་གི་ཐོག་ལས་ མི་མང་གི་གཅིག་མཐུན་སྒྲིལ་སྒྲིལ་བཟོ་གི་ཚུ་ནུང་ ཡན་ཐོག་ས་བུལ་དུང་འབྲུག་བཞིན་  
 དུ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་མཚན་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚོས་དུང་ སུ་སྟོན་ལ་ལམ་ལུགས་བཟུང་པའི་སྟོན་ལ་རྒྱན་ ཉེ་  
 མ་ལས་ ཚེས་ལའདྲི་བཞེད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྒྱན་སྟོན་འབད་གི་གི་ བསྟན་པའི་སྟོན་གི་འཕྲིན་ལའང་  
 ཡིན། དེ་འབད་གི་འདྲི་གིས་ པ་བཅས་པའི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ཚེས་ལའདྲི་ ཚོས་སྒྲིལ་ལུགས་གཉིས་  
 ཀྱི་བསྟན་པའི་ བྱ་གཞན་ག་ས་ནུང་ལུ་ མེད་བསམ་མེད་པས་ གལ་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྤྱོད་  
 དཔལ་འཛེམས་འབྲུག་གི་དེ་ མཐུན་རྒྱུ་ཤོ་མ་ཅིག་ཡིན་གོ།

རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་གི་ དམིགས་འཇུག་དུང་ ཡན་ཐོག་ས་ མོད་གསལ་ལ་ཉུང་དུ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཉེ་  
 འབྲུག་བརྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོས་ལ་ པ་ མངའ་བདག་འཛིན་མེད་དྲི་ཇི་དཔལ་ལྷན་མཚོག་གིས་  
 རྒྱལ་ཁབ་འདྲི་ནུང་ ཉེ་མ་ལས་ གཞུང་སྐད་སོ་ཡོད་མི་གི་ཚེས་ལའདྲི་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་  
 ཡིག་ལུ་སྟོན་ལ་བརྟེན་གནུང་ལུ།

དེ་མཚན་ རྒྱལ་པོས་བཞིན་པ་ མི་དཔལ་མངའ་བདག་འཛིན་མེད་སྟེ་དཔལ་ལྷན་མཚོག་གིས་ རྒྱལ་  
 ཡོངས་སྐད་ཡིག་ཚེས་ལའདྲི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འོ་རྟལ་ས་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ གལ་ཆེ་གོས་ཅིག་ལུ་ ཆ་  
 བཞན་ག་སྟེ་ མོད་འཕུལ་དུང་ དུང་ལྷན་གཉེད་དམོ་པའི་ དམིགས་པོས་ལ་བཞེད་རྒྱ་དུང་ སྤྱི་བུས་  
 ཚུ་ བཅོམས་གནུང་སྟེ་ཡོད།

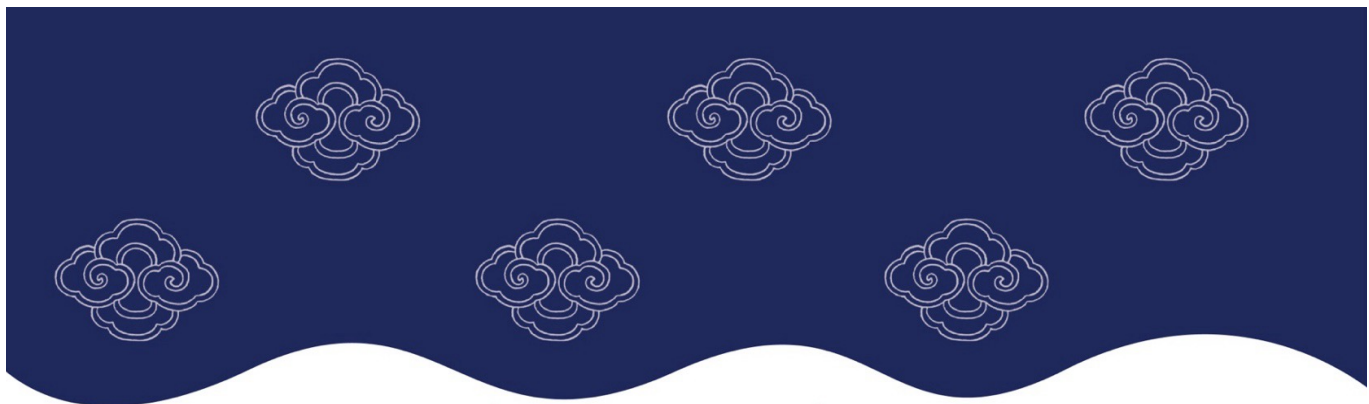
དྲི་བ།

༡. རྒྱལ་ཁབ་རང་སོ་སོ་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་འཕྲོ་ལོ་དུ་དུ་ཤོ་པའི་ཁུངས་གཤིལ་འདྲི་མས་?
༢. དེ་སངས་གི་དུས་ལུ་ ཁ་སྐད་སྲ་བསྐྱེས་ཏེ་ སྲ་བ་སྲོ་ལ་ཡོད་མི་འདྲི་ དུས་ཁྲུབ་འཁྱོདོ་ཡོད་པ་ ལས་ འདྲི་ལུ་ཕྱོད་འདྲི་ཁ་བྱུག་ལས་ལེགས་ཏེ་ས་ཀྱི་བསམ་འཚར་བཀོད།
༣. རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་འདྲི་ ལག་ལེན་ཐོག་ལས་ མི་ཉམས་ཤོད་འཕེལ་དུ་ ཉམས་པ་སོར་ རྒྱུ་མ་འབད་བ་ཅིན་ དཀའ་པལ་གཤིམ་འདྲི་བཟུམ་འདུག་གོ་?
- ༤ ཕྱོད་ཀྱིས་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ ཉམས་སྲུང་དུ་ཤོད་འཕེལ་ཀྱི་དོན་ལུ་ གཤིམ་འབད་ རྒྱགས་ནི་འདྲི་མས་གོ་?

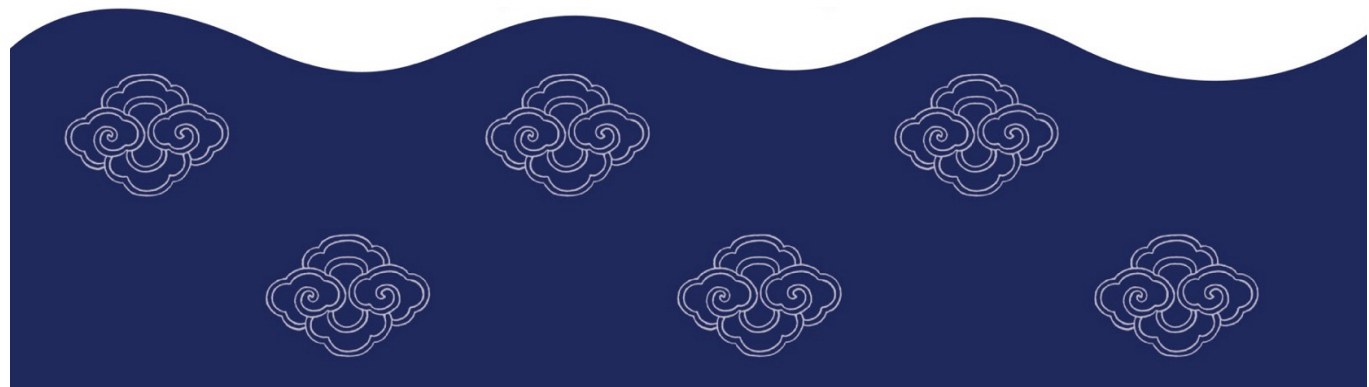


སྐད་ཡིག་དང་འབྲེལ་བའི་གཞི་རྒྱུན་དཔེ་དབུ་གྱི་ཐོ།

- ༡ རྗེ་ལའའི་བརྟུ་གཞུང་གསལ་པ། ༢༠༡༣། རྗེ་ལའ་ཤོད་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།
- ༢ རྒྱལ་ཡོད་ས་ཚོགས་འདུ་རིམ་པའི་གོ་ས་ཚོད།
- ༣ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོར་ རྗེ་ལའ་ཤོད་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་དཔེ་སྐྱུ་འབྲུ་མི་ རྗེ་ལའའི་བརྟུ་གཞུང་གསལ་པ།
- ༤ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༥ ལུ་ ལའི་དྲེ་ལུ་དགོ་བཤེས་འཇམ་དཔུང་སའེད་ཟེ་གྱིས་དཔེ་སྐྱུ་འབྲུ་མི་རྗེ་ལའ།
- ༥ དམོས་སའའ་རྒྱས་དྲོ་ཇེ་གིས་འབྲི་མི་སྐད་རིགས་ཀྱི་འབྲུང་པས།
- ༦ སྤྱི་ལོ་༡༩༩༡ ལོར་དགོ་བཤེས་འཇམ་དཔུང་སའེད་ཟེ་གྱིས་འབྲུག་གི་སྐད་རིགས་ལོ་བའུ་གའ་བའུ་འབྲུ་འབྲུ་པའི་སྐྱུ་འབྲུ།
- ༧ རྗེ་ལའའི་རྗེ་སྐད་ལྷན་དག་པའི་བྱས་ཏུ། རྗེ་ལའ་ཤོད་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།
- ༨ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གི་ཚ་བྲིམ་ས་ཚོད་མོ།
- ༩ རྗེ་ལའ་ཤོད་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་བྱས་ཡིག་ཆ།
- ༡༠ རྗེ་ལའའི་གོ་ས་ཚོགས་དཔེ་མའའ་ཚོགས་ཀྱི་གོ་ས་ཚོད་ཡིག་ཆ་ཚོ།



དག་ཡིག་ཡིག་སྟེང་ལམ་སྟོན།







དེ་ལྟར་བརྟེན་ཏེ་གིས་ དུ་མེས་ལྷན་པ་ལ་འབད་ཅུ་ པ་བསེ་ཚུ་གིས་ དག་ཡིག་སྤུམ་རྩ་གསུམ་ཅིག་  
 ལེགས་ཤོམ་སེ ལྟ་བུ་ལྷན་འབད་ཚུ་གསུམ་པ་ཅིག་ ཚེས་སྐད་དུ་ཚེས་ལཱ་ལཱ་ མིང་ཚིག་ཡིག་སྟེ་བ་དུ་  
 སྐད་ཡིག་གི་སྐྱུ་ལཱ་ལཱ་ ལེགས་ཤོམ་སེ་ཤེས་ཏེ་ དག་ཐོག་དུ་ཡིག་ཐོག་གི་ བདུ་དོན་སྐྱུ་ལཱ་  
 ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སེ་འབད་ཚུ་གསུམ་པའི་ ལཱ་ལཱ་ཚུ་ཡོད་པ་ཨིན་མཁའ་ལས་ སློབ་རིམ་ ༧པ་དུ་༡༠པའི་ལཱ་  
 ལཱ་ དག་ཡིག་སློབ་སྐྱུ་ལཱ་གི་ གོ་སྐབས་བཟོ་དགོ་མི་འདི་ འདི་ལྟར་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

### དག་ཡིག་གི་སྐྱོད་།

དག་ཡིག་གི་དཔེ་ལཱ་ དག་ཡིག་མ་ཉོ་ལཱ་ལཱ་བཟུང་དུ་། དག་ཡིག་ཕྱོགས་སྒྲིག་། དག་ཡིག་པད་  
 དུ་ལཱ་ལཱ་ལོ། དག་ཡིག་གྲིས་པའི་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ རྩེ་ལཱ་ལཱ་སོགས་པའི་ དཔེ་དེ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་  
 ཅིག་པའོ་དུ། དག་ཡིག་གི་ དཔེ་དེ་དེ་ཚུ་གི་ལཱ་ལཱ་ དག་ཡིག་གྲིས་པའི་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ དག་  
 ཡིག་པད་དུ་ལཱ་ལཱ་ལོ་གཉིས་ཀྱི་ལཱ་ལཱ་ ཚེས་སྐད་དུ་ཚེས་ལཱ་གཉིས་ཀྱི་དོན་ལཱ་ ཡོད་པ་སྤྱི་གསུམ་  
 པའི་ མིང་ཚིག་ཡིག་སྟེ་བ་ལཱ་ཤེས་ཏེ་ གཞུ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ དེ་གི་ལཱ་ལཱ་ལཱ་  
 ཚུ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ དག་ཡིག་ཡིག་སྟེ་བ་ལཱ་  
 ལཱ་ལཱ་ལཱ་ སློབ་རིམ་ ༧ པའི་དུ་༡༠ པའི་སློབ་སྐྱུ་ལཱ་ལཱ་གི་དོན་ལཱ་ ཕྱོགས་སྒྲིག་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་

### ཚེས་སྐད་ལག་ཆེ་བའི་སྐྱོད་།

ཚེས་ལཱ་དུ་ ཚེས་སྐད་གཉིས་ལོ་འདི་ རྩེ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ སྐྱུ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་  
 པ་ལཱ་ ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ མིང་ཚིག་གི་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ ལཱ་ལཱ་ ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་  
 ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་

བརྟེན་ཏེ་ ཚོས་སྐད་ཤེས་མི་ཚུ་གིས་ རྗེས་ལ་ལྟ་བུ་གི་འདི་ འདམ་པའི་འབར་ རྗེས་ལ་ལེགས་ཤོམ་མེ་  
ཤེས་མི་ཚུ་གིས་ཡཔ་ ཚོས་སྐད་ལྟ་བུ་གི་འདི་ འདམ་སྤྱི་ཅིག་འོད་མ་ཅིན།

རྗེས་ལ་དཔེ་ཚོས་སྐད་གཏིས་ ཅིག་འབྲུག་པའོད་ཏུ་ དེ་གཏིས་ལོགས་སྤྱི་མེ་ མ་ལྟ་བུ་འབྲུག་ཅིག་  
འབད་བའི་ རྗེས་ལ་ཤེས་མི་གིས་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚིག་ཚོམ་མིག་ཚུ་དཔ་ ཚོས་སྐད་ཤེས་མི་གིས་  
རྗེས་ལའི་མིང་ཚིག་ཚོམ་མིག་ཚུ་ ལྟ་ག་སྟེ་འབད་ལྟ་དུ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ དུམ་འེ་ལྟ་གོ་ལྟ་མ་གཏོགས་  
ཚོམ་མིག་གི་གོ་དོན་ཡོད་སྤྱི་ཚོམ་མིག་པ་མེ་ ཤེས་ཚུགས་པ་ལཱ་འག་ཡོད་པ་ཅིན།

པ་བཅས་འབྲུག་ཀྱུ་ལཱ་འབར་ལྟ་དུ་བའི་ ལྟ་པའི་ཚོས་དཔ་ ཚོས་དཔ་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྤོལ་ཚུ་ ཚོས་  
སྐད་ཐོག་ལཱ་དཔ་ཡོད་པ་མ་ཚད། འདས་པའི་དུས་ལཱ་བྱུང་པའི་ ལྟ་མ་ཐར་ ལོ་རྒྱུས་ ལེགས་བཤད་  
གཏམ་བརྒྱུད་ ལམ་སོགས་པའི་ ཚོམ་མིག་ཡིག་ཚམས་མཔ་ཤོས་ཅིག་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལཱ་ཡོད་པ་ལས་  
བརྟེན་ཏེ་ ཚོམ་མིག་དེ་ཚུ་ ལྟ་ག་སྟེ་ གོ་བའི་ལྟ་དུ་གོ་པ་ཅིན། ཚོས་སྐད་འདི་ཤེས་དུ་གོ་པ་ག་གི་ལས་  
འག་ཆེ། དེ་མ་ཚད་ ཀྱུ་ལཱ་བཟོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་དཔ་ རྗེས་འབྲུག་མཁས་པའི་བསྟན་  
བཅོས་ཚུ་ག་པ་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལཱ་ཅིན་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ དེ་ཚུ་གི་གོ་དོན་ཚུ་ ལྟ་གོ་ཐབས་ལཱ་  
ཚོས་སྐད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཤེས་དུ་གོ་པ་ག་གི་ལས་ཡཔ་འག་ཆེ།

རྒྱ་མཚན་དེ་ཚུ་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་གིས་ ཤེས་མིག་སློབ་གྲྭའི་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ཡཔ་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་གཞི་རྟེན་  
ཤེས་ཡོན་ཚུ་ཐོབ་སྟེ་ ལྟ་ཚོས་དཔ་འབྲེལ་བའི་ ཚོམ་མིག་ཚུ་ལྟ་པ་ལས་ ཤེས་ཡོན་བརྟེན་ཏེ་ ལེན།

ཚུགས་ནི་དེ་དོན་ལུ་དང་། གནས་ཚད་དང་ལྟན་པ་ལི་ རྗེ་པའི་སྐད་ཡིག་ལེགས་ཤོམ་ལེ་ ལག་ལེན་  
 འབབ་ཚུགས་པ་བཟོ་དེ་དོན་ལུ་ སློབ་རིམ་༩པ་ལས་འགོ་བཅའགས་ཏེ་ དག་ཡིག་དང་སྐད་པག་སློབ་  
 རྒྱུ་འབད་དེ་དང་། སློབ་རིམ་༡༡པ་དང་༡༢པ་ལི་ནུ་ སུམ་རྟགས་དང་སྐད་པག་ཚུ་ རྟུབ་སྐྱུལ་འབད་  
 ནི་དེ་གོ་སྐབས་བཟོ་ཡོད་པ་ཨིན།

### ལྟུབ་སྐྱུལ་སློབ་ལཱ།

དག་ཡིག་འདི་སློབ་སྐྱུལ་འབད་བའི་སྐབས་ རྗེ་ཚིག་ཚུ་ རྩོམ་ལུ་འབྲུག་བའི་ ཡིག་སྟེང་ཡེ་ སེམས་འབར་ དཔྱད་ཚུགས་ནི་  
 ཨིན་ལུས་ རྗེ་པའི་བུན་ཚན་གྱི་སྐབས་ལུ་ སུམ་ག་རེ་ལ་བུན་དང་འབྲུལ་ལོ་ག་ཏེ་དེ་དང་། རྩོམ་སྐྱུལ་དང་འབྲུལ་ལོ་ལྟག་  
 ནི་ ལུབས་ཐའི་གདུངས་དབྱེས་བཅའགས་ཏེ་འབྲེན་ནི་ མོ་ལུ་ལམ་གྱི་གདུངས་དབྱེས་བཅའགས་ཏེ་ལྟག་ནི་ སློབ་ཚན་ལེ་ སྟེ་  
 ཚན་ལེ་ལེ་ རྩོམ་རྒྱུ་ལོ་ལྟག་ནི་ ལ་སོགས་པའི་བབས་ལམ་ཚུ་གོ་བློ་ལུས་ སེམས་འབར་ལེས་བབས་འབད་ཚུགས་པ་འི་  
 ལེགས་ཤོམ་ཨིན།

སློབ་དཔེ་ལུ་གིས་ སློབ་སྟོན་གནུ་པའི་སྐབས་ མི་ཚིག་ཡིག་སྟེང་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་ལེ་ཤེས་བབས་ལུ་ རྗེ་པའི་ཚིག་  
 ལུ་ ཚིག་གོ་གས་གཞན་སྐྱུར་མཉམ་ན་ མོ་དོན་སོ་སོ་ལུ་ག་དེ་ལོ་མོ་མོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལྟུབ་སྐྱུལ་འབད་དེ་ལོ་ལོ་དང་། རྗེ་ཚིག་  
 དང་འབྲེན་པའི་ མོ་དོན་འགྲོལ་བཞུག་གི་ རྗེ་པའི་གནུ་ལུ་ ལྟུབ་ཡོད་པའི་ མི་ཚིག་ཚུ་ རྩོམ་འབྲེན་འབད་དེ་དང་། མོ་  
 དོན་ལེ་གི་ རྗེ་ཚིག་ཚུ་ དག་བློ་ལུས་ མོ་དོན་འགྲོལ་བཞུག་གི་ རྗེ་ཚིག་འདི་ དཔག་གནས་སྐད་པག་བཅའགས་  
 ཏེ་ ལག་ལེན་འབབ་ནི་ རྗེ་ཚིག་ལུ་མཚན་པའི་ ལ་རྟགས་དང་འབྲེན་པའི་ མི་ཚིག་གཞན་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་ལྟུབ་སྐྱུལ་འབད་  
 ནི་ལ་སོགས་པའི་ རྩོམ་ལུ་ཚུ་འབད་བློ་ལུས་ རྩོམ་སྐྱུལ་དང་རྗེ་པའི་ མི་ཚིག་ཡིག་སྟེང་ཤེས་བབས་འབད་དེ་ལོ་ལོ་ཨིན།

# དག་ཡིག་ཡིག་སློབ་ལམ་སྟོན།

## སློབ་ཚན་ཀ་པ།

རྒྱལ་བའི་བཀའ་ཉི་བཀའ་ཡིན། དཔལ་བའི་དྲུག་ཉི་དྲུག་ལ། རྒྱ་ཡི་ཀ་ནི་རྟ་དཔ། རྩོ་  
 ཀླ་བ་ནི་ས་སྐྱ་འོ། རྒྱལ་གྱི་ཉེ་ས་སྐྱ་ཡིན། མཁ་བྱིན་ལེན་རྒྱ་རྒྱ་ལ། འཇིགས་པའི་སྐྱུ་ག་པ་ས་  
 སྐྱུ་ག་ལ། བཀྲ་ག་མདུས་འོད་ཉི་བཀའ་གོ། ཉམ་མཁའ་འདྲེས་ས་སྐྱ་པ་ཡིན། འཇོག་དྲུག་  
 བ་དྲུག་དཔ། རྩོ་སྐྱུ་སྐྱུ་བཀའ་བཀའ་པོ། དྲོད་མཚོ་དྲོད་པ་རྩོ་དྲོད་པ་རྩོ། འཇོག་  
 བསྐྱེད་པ་འོག་ས་བསྐྱེད་པོ། མདུས་སྐྱུ་དྲུག་པ་བཀའ་པོ། རྩོ་སྐྱུ་དྲུག་པ་བཀའ་པོ།  
 དག་སོགས་ལྟ་ས་པ་ལྟ་ས་ལ། རྒྱ་ཀླ་འགྲེས་སྐྱུ་ག་ཉི་སྐྱུ་ག་དཔ། མདུས་དྲུག་པ་བཀའ་  
 བཀྲ་ག་གོ། མཚོ་འདྲེས་ཉི་ས་སྐྱུ་ལ། བཀྲ་ག་ཉི་བཀའ་པོ།

## སློབ་ལྗེ།

༡༥ འོག་གི་ ཐོག་ཐོག་དཔ་པའི་ཉེ་པའི་ མཚོ་འདྲེས་ཉི་བཀའ་ ཐོག་ཐོག་གྲིས་པའི་ཉེ་པའི་  
 པའི་ མཚོ་འདྲེས་ཉི་ མཚོ་འདྲེས་ཉི་ མཚོ་འདྲེས་ཉི་ ལག་ལེན་འཇུག་པོ།  
 རྩོ་མཚོ་འདྲེས་ཉི་

ཚ་ཚོགས།	ཚོགས་གྲོགས།
བཀའ།	དྲིན། འོག། རྒྱ། བསྐོ། གནཔ། ཚད། བཀོད།
སྒྲི།	རྟེན། མཚོད། གཞུགས། འབག། རྒྱན། ཚོ།
དཀའ།	པལ། རྩལ། རྩུད། ཚོགས། ལས་ཁུ། འོག།
དཀའ།	ཚག། དམར། རྟག། མདོག། རྒྱན།
སྒྲིགས།	ཐོ། ཚད། འོག། ལམ།
སྐད།	མ། མ། ཚོགས། རྩལ།

ལ་། འོག་གི་བྱ་ཚོགས་ཚུ་ལུ་ ཚོས་སྐད་དཔ་ རྗེ་པའི་རྟེད་ དུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེ་བམ་མའ་འདྲེས་ ག་དེ་སྟེ་ས་འདུག་གོ་?

༡-རྒྱ།    ༢-བསྐོད།    ༣-བཀའ།    ༤-བསྐོད།    ༥-བཀའ།

**སློབ་ཚན་ལ་པ།**

ལུས་ཀྱི་ལ་ནི་ལ་རྒྱུ་ལ། རྟེན་པའི་མཐའ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ། །འདོག་ལ་མཚུལ་རྒྱུ་སྟེ། །འདུབ་ ཚགས་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ། །འདུལ་པའི་མཐའ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ། །རྟེན་པའི་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ། །ལག་ པའི་མཐའ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ། །ལོ་ལོ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ། །ལྟུང་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ། །ལས་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ། །ལུགས་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ། །ལས་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ།

མེད་ཅིང་། །མཁའ་པའི་དབང་པོ་མ་མཁའ་སོ། །གཏོང་གི་མཁའ་འཇུག་མ་མཁའ་དཔལ། །འགན་  
 བྱས་མཁའ་འཇུག་མེད། །འགན་འཁྲི་འཇུག་ལ་འཇུག་པོ་ཡིད། །འཇུག་འཇུག་འཇུག་  
 དཔལ། །འཇུག་སོགས་ཉི་འཇུག་ཡིད། །འཇུག་མཁའ་མཁའ་པོ་མ་མཁའ་ལ། །སློབ་ཡི་མཁའ་པ་འཇུག་  
 པལ། །འཇུག་འཇུག་མཁའ་མཁའ་ལ། །སློབ་པ་འཇུག་པ་འཇུག་པལ། །འཇུག་ཡི་འཇུག་  
 འཇུག་པལ། །འགན་འཁྲི་འཇུག་པ་འཇུག་པོ་ཡིད།

སློབ་ལྟ།

༡༽ འོག་གི་དོན་མཚམས་ནང་ལུ་ ཡིག་སྐབ་འཇོལ་བ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་ རྩིས་  
 འཇོལ་འབད་དེ་ འབྲི་དེ་བ་ནང་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་བྲིས།

སྐུ་མཁའ་ལས་ འདུ་བ་ཆགས་མཁའ་ཏུ་འོངས་ཏེ་ བྲི་པའི་ཉུང་ལྱིས་ སྒྲི་ལྟེ་ འཇུག་འཇུག་  
 འཇོལ་འཇུག་ བཏོན་ཏེ་འབྲི་པའི་སྐུ་མཁའ་ འཇུག་པ་ཚུ་འཇུག་ལས་ འཇུག་པོ་འཇུག་པའི་གཞི་གསེས་ ལག་  
 པས་འབྲི་འབྲི་ལྟེ་ ད་གསེས་ འཇུག་པའི་མཁའ་མཁའ་ལེན་ལེན་ལེན་ མཁའ་ལེན་འབྲི་དེ་ བཏོན་  
 འོངས་ལྟེ།

༢༽ ལྟེ་ བྲི་ བྲི་ ལྟེ་ མཁའ་ མཁའ་ ལྟེ་ འོངས་ལྟེ་འཇུག་པའི་ འཇུག་ལྟེ་གསེས་  
 བྲི་ལྟེ་འཇུག་པའི་ལྟེ་བྲིས།



སློབ་ཚན་ག་པ།

གདམས་བཀའ་བཀའ་དཔལ། །ཡིད་དྲག་འབའ་ནི་དྲག་འཕྱོ། །རྩ་ཡི་སྐྱ་ནི་ས་སྐྱ་དཔལ། །ལྷན་གྱི་  
 སྐྱ་ནི་ས་སྐྱ་འོ། །མཐོ་བའི་སྐྱ་དཔལ་ནི་ས་སྐྱ་དཔལ། །བྱ་བའི་བསྐྱེད་ནི་བ་སའི་བསྐྱེད། །གཞི་ལྷོ་དྲུག་པལ་  
 ལ་ལྟེ་དོ། །འོག་ས་སྤྲུག་ས་བ་དྲུག་ས་ལ། །ཚོས་སྐྱ་དཔལ་སྐྱ་ས་སྐྱ་ས་པོ། །ལ་ལྷན་བཀའ་བའ་ས་  
 བཀའ་ལ། །ལྷན་གྱི་སྐྱ་ལ་པ་ས་སྐྱ་ལ་ཡིན། །བྱུག་ས་དྲུག་ས་པ་ནི་དྲུག་ས་དཔལ། །ལྷོ་རྩ་རྩ་ས་པ་ས་  
 རྩ་ས་ཡིན། །སྤེལ་བའི་དྲུག་ནི་དྲུག་ཡིན། །ཐོས་པའི་སྐྱ་ནི་ས་སྐྱ་ལ། །དཔོན་པའི་དཔོན་དྲུག་ལ། །  
 བཏོ་བའི་བཏོ་བའ་བཏོ་སྱོ། །བཀའ་སོགས་བསྐྱོ་བའ་སའི་བསྐྱོ། །འཕྲུག་པའི་སྐྱོ་ལ་འཕྲུག་ཡིག་  
 མོ་དཔལ། །ལྷན་གྱི་མཐོ་ཐོ་མཐོ་ལ། །བྱ་བའི་འཐོ་དཔལ་འཐོ་དཔལ། །འཐོ་ཡིན་པའི་འཐོ་པའི་  
 བྱ། །གྲངས་གྱི་དྲུག་ནི་དྲུག་ལ། །མཐོ་བའི་རྩ་ནི་རྩ་ལོ། །མག་ལ་དུམ་མག་ལ་མཐོ་མཐོ་མག་  
 ལ། །མི་མཐུན་འག་ལ་བའ་འག་ལ་ཡིན། །སེམས་མཐུ་བའི་མཐུ་ལ། །སྐྱེ་དྲུག་རྩ་གཤམ་པལ་  
 ལྟེ། །སྐྱེ་ཡི་མཐུ་ལ་ནི་མཐུ་ལ་ལ། །གཞི་བའི་འག་ལ་ནི་འག་ལ་ལོ། །སྤེལ་བའི་ལྷན་ལ་ས་  
 མཐོ་མཐོ། །ཚོ་ལ་བས་སྐྱ་བའ་ས་མཐོ་ཡོད། །དེམ་པའི་གལ་ནི་ག་ས་གལ། །དྲུག་ཐོ་བསྐྱེད་བའ་ས་  
 བསྐྱེད། །སྤེལ་བའི་ལྷན་ལ་མཐོ་ལྷན་མཐོ། །ཚོ་ལ་སྐྱ་བསྐྱེད་ལ་ས་མཐོ་ཡོད། །གཞི་དྲུག་པའི་འཕྲོ་  
 ནི་འཕྲོ་དཔལ། །དེགས་བསྐྱེད་བའི་ས་སྐྱེ་ཡིན། །མག་ལྷན་པའི་གཏོ་བའི་རྩ་དཔལ། །དྲུག་ལོ་བའི་བ་  
 བའི་བའི་ཡིན། །

### སྐྱེད་ལུ་དཔེ་པ།

འོག་གི་ ཐོག་འབྲམ་དཔེ་པའི་ཉལ་གི་ རྩོམ་གི་རྟེན་པ་ལ་ ཐོག་འབྲམ་གཉེས་པའི་ཉལ་ཡོད་པའི་  
 རྩོམ་གྲོགས་ཚུ་ འོས་འབབ་བཏུ་ཉེ་ བུའུ་ས་ཐོག་ལས་ གོ་དོན་ཉེ་ཉེ་ཚུ་གས་པའི་ མེད་ཚོག་འེ  
 འོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་དེ་ཉལ་བྲིས།

རྩོམ་གྲོགས་	རྩོམ་གྲོགས་པ།
དཔེ་པ། རྩོམ་གྲོགས་ རྩོམ་གྲོགས་ རྩོམ་གྲོགས་	བཟོ། འཚོ། བཟོ། རྩོ།

### སྐྱེད་ལུ་གཉེས་པ།

འོག་གི་ ཐོག་འབྲམ་གཉེས་པའི་ཉལ་གི་ རྩོམ་གི་རྟེན་པ་ལ་ ཐོག་འབྲམ་དཔེ་པའི་ཉལ་ཡོད་པའི་  
 རྩོམ་གྲོགས་ཚུ་ འོས་འབབ་བཏུ་ཉེ་ བུའུ་ས་ཐོག་ལས་ གོ་དོན་ཉེ་ཉེ་ཚུ་གས་པའི་ མེད་ཚོག་འེ  
 འོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་དེ་ཉལ་བྲིས།





ཡིན། །ཉེས་པ་འཚབ་པ་འཕུལ་ཡོད། །ཆབ་ལོག་ཆབ་ཤོག་སོགས་ལུ་མེད། །རབ་ཀྱི་མཚོག་ལུ་  
མས་འཕུལ་ཡོད། །འདྲོད་ཚུལ་ཚོག་ཤེས་སོགས་ལུ་མེད། །དྲོད་མཚོག་མཚོད་ལུ་མས་འཕུལ་ཡོད། །  
ཐག་ཚོད་ཚོད་ཅིག་སོགས་ལུ་མེད། །

སློབ་ལྗང་།

ལོག་གི་ཚིག་ཚུ་ལུ་ ཚིག་གོགས་བཅུགས་ཏེ་ མོ་དྲོ་སྟོ་མོ་མོ་ཡོད་པ་འདི་ མིའི་ཚིག་ ག་དེ་མ་ཅིག་  
འཕྲོ་བཅུགས་ཚུགས་འཚོ་ལུ་ཏེ་བྲིས།

- ༡- འཚད།
- ༢- འཚམ།
- ༣- མཚོག།
- ༤- མཚོད།

སློབ་ཚན་ཇ་པ།

ནོར་འཕལ་བ་ནི་འཕལ་ལུ། །སྟོད་མ་མཕལ་བ་མ་མཕལ་ལོ། །ཇི་དེ་ལྟ་ཇི་ལྟ་མེ་ལྟ་ལ། །དྲོས་ལོ་བཇི་  
ནི་བ་འདི་བཇི། །ལམ་ཕུ་འཕུག་པ་འཕུག་ལུ། །བྲུ་མཕུག་མཕུག་མ་མཕུག་གོ། །ལམ་ལུ་འཕྲོ་  
པ་འཕྲོ་ལུ། །ཤིང་གི་ལྗོན་པ་ལུ་མཚོ་ལྗོན། །ཐུགས་ལུ་འཕུགས་པ་འཕུགས་དཔ། །ལེ་ཡི་  
འཕུགས་ནི་ལུ་འཕུགས་ཡིན། །མི་མཇེད་ལྟི་ལྟི་མ་མཇེད་ལུ། །མི་དྲན་བཇེད་པ་བ་འདི་བཇེད། །འཕུ་  
འཕུག་པ་མཚོ་ཚཱ་མོ། །

### སློབ་ལྟུང་།

འོག་གི་ཚིག་ཚུ་ལུ་ ཚིག་གོ་གསལ་བཅུ་གསལ་ཏེ་ མོ་དོ་སྟོན་ཀྱི་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ གཤམ་ཅིག་  
འཕྲོ་བཅུ་གསལ་ཚུ་གསལ་འཚོ་ལ་ཏེ་བྲིས།

- ༡- འཕལ།      ༢- ཇི།              ༣- བཇི།              ༤- འཕུག།      ༥- མཕུག།
- ༦- འཕགས།

### སློབ་ཚན་ཉེ་པ།

ས་བདག་གཉེན་ཀྱི་གཉེན་ལ། རྒྱ་བསམ་ཉེན་པ་མ་མཉེན་ཏེ། བྱེད་འཕྲུལ་གཉེན་ཀྱི་གཉེན་ཡིན།  
 དེ་གཤམ་གཉེན་པ་མ་མཉེན་ཏེ། བསྟེན་བསྐྱེད་བའོ་གསལ་བསྟེན་ཞོ། རྒྱ་གྲགས་སྟེན་པ་སྟེན་ལ།  
 ལྷ་པ་བསྟེན་གྲོག་བསྟེན་བ་འདི་བསྟེན། རྒྱ་གསལ་མཉེས་པ་ཀྱི་མ་མཉེས་ལ། རྩོམ་གྲུབ་བསྟེས་པ་བ་འདི་  
 བསྟེས། འོག་པའི་སྟེང་གི་སྟེང་སྟེ། རྒྱ་སྐད་སྟེང་ལ་འཕྲུལ་ལོ་ལོ། རྒྱ་མ་གྱི་བསྟེན་པ་བ་འདི་  
 བསྟེན། རྩོམ་སྟེན་གསལ་ལ་འཕལ་ལོ་ལོ། རྩོམ་ལྷན་མཉེས་པ་མ་མཉེས་ལ། འཕྲུལ་ལོ་ལོ་སྟེ་  
 པ་སྟེ་མོ། རྩོམ་པ་གཉེན་པོ་ཉེན་པའི་གཉེན། རྒྱ་གཉེན་པོ་ཉེན་པ་གཉེས་པ་ལྟེ། རྒྱ་ལྷན་གཉེན་  
 ཀྱི་གཉེན་ལ། རྩོམ་ཉེན་གཉེན་མ་གཉེན་པོ་ཉེན་པོ། རྩོམ་མཉེན་པོ་ཉེན་པོ། རྩོམ་པ་འཕལ་  
 ཉེན་པ་ཉེན་པོ། རྩོམ་པ་ཉེན་པོ་ཉེན་པོ། རྩོམ་པ་ཉེན་པོ་ཉེན་པོ། རྩོམ་པ་ཉེན་པོ་ཉེན་པོ།









སྒྱིག་ས་མ་ལ་པ་བཞེ་བ་བཞེ་ཡིན། །མིག་ལྟོ་པ་མཛོད་ས་པ་གཤམ་པ་ལ་ལུང་། །དཔལ་པོ་ལི་གཏོད་མ་ག་གཏོད་ལ། །  
 གཏམ་སྤུ་སྟོད་པ་ས་སྟོད་དཔ། །སྤོ་ཡི་ལོད་པ་ལ་ལོད་པ་ཡིན། །གཏོད་མི་ཟེ་བ་ག་གཏོད་དཔ། །ལ་སྤེ་  
 གཏོད་མཏོད་པ་ལ་ག་གཏོད་ཡིན། །གཏམ་ལ་ལ་ལ་ལོད་པ་ལ་ལོད་པ་ཏེ། །དཔ་ལི་ལུག་པ་མཛོད་མཛོད་མོ། །

སྦྱུང་ལ། ༡༧ ། འོག་གི་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་ ཚིག་མཛོད་ལ་ས་ལོ་ལ་ཏེ་བྲིས།

- ༡- སྟོད་པོ།            ༢- རྟོག།                ༣- ལོད་གས།
- ༤- གཏུང་མ།           ༥- ལྟོད།                ༦- གཏོད་མི་ཟེ།
- ༧- བཞེ་པ་བཞེ།       ༨- གཏོད་པ།            ༩- ལུག་པ།
- ༡༠- མཛོད།            ༡༡- ལྟོད་ས་པ།       ༡༢- གཏོད་མ།
- ༡༣- གཏམ་ལ་ལ་ལོད།

༡༨ ། འོག་གི་བྱ་ཚིག་ཚུ་ལ་ ཚོས་སྐད་དཔ་ རྟོད་ལའི་ལྟོད་ དུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེ་བ་མ་ལ་ལུང་ ག་  
 དེ་སྟེ་ས་ལུག་གོ་?

- ༡- རྟོག།    ༢- ལོད་གས།    ༣- བཞེ།    ༤- སྟོད།    ༥- བཞེ་མ།    ༦- ལུག།
- ༧- བཞེ།    ༨- སྟོད།

### སློབ་ཚན་ན་པ།

སྐྱེ་འཛིན་ལྷན་པ་རྣམས། །སེམས་སྣ་སྣ་བོ་གདོད་གི་སྣ། །སེམས་ཡིན་པ་རྣམས་ལས་པ་བྱ། །གཞན་གྱི་ལྷན་པ་  
 མདོག་གཞན་གྱི་གཞན་ལ། །འབྲུག་ལྷན་གྱི་རྣམས་སྣ། །སྣ་གཞི་སྣ་གྱི་དབྱེ་སེམས་སྣ་གྱི།  
 གཞན་པ་གཞན་པ་གཞན་པ་ལ། །མདོག་སྣ་སྣ་ལས་སྣ་ལོ། །དེས་ལོ་མཉམ་ཆེ་མཉམ་ལས་ལ། །  
 དུས་ཀྱི་གཞན་པ་ཉི་ལྷན་གཞན་པ་དང་། །མགོན་པ་རྣམས་ཉི་ལྷན་པ་ལས་ལ། །འོག་ཀྱི་མཉམ་པ་མ་  
 མཉམ་ལ། །མཉམ་པ་ལས་སྣ་ལས་མཉམ་པ་ལ། །སྣ་གྱི་གཞན་པ་གཞན་པ་ལ། །མཉམ་པ་ལས་མཉམ་  
 མཉམ་ལས་ལ། །སྣ་གྱི་སེམས་མཉམ་པ་མཉམ་པ་ལ། །མཉམ་པ་ལས་སྣ་ལས་སྣ་ལ། །གཞན་ལྷན་པ་  
 མཉམ་པ་མཉམ་པ་ལ། །རྣམ་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལ། །གཞན་པ་ལས་སྣ་ལས་སྣ་ལ། །གཞན་པ་ལ། །  
 སློབ་པ་ལས་སྣ་ལས་སྣ་ལ། །མཉམ་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལ། །སེམས་ལས་སྣ་ལས་སྣ་ལ། །  
 ཡི་འཕྲུག་པ་མདོ་ལོ་ལོ།

### སློབ་ལྷན།

འོག་ལྷན་པ་ལས་སྣ་ལས་སྣ་ལ། །ཡིག་སྣ་ལས་སྣ་ལ། །  
 ལྷན་པ་ལས་སྣ་ལས་སྣ་ལ། །སྣ་ལས་སྣ་ལས་སྣ་ལ། །  
 ལྷན་པ་ལས་སྣ་ལས་སྣ་ལ། །སྣ་ལས་སྣ་ལས་སྣ་ལ། །

### དྲན་གསོ།

དེ་བཟུམ་སློབ་དེ་སྣ་གྱི་ལས་ལས་ །མཉམ་པ་ལས་སྣ་ལས་སྣ་ལ། ། ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ །སྣ་ལས་སྣ་ལས་སྣ་ལ། །  
 ལས་ལས་སྣ་ལས་སྣ་ལ། །

### འུས་གསུམ་ཡིག་སྟེབ་ལྟ་བུ་སྤྱད་སྤྱོད་ལྟ།

༡. གོ་པ་ལུ་དྲག་ཡིག་གི་སྟེབ་ཚན་ སྟེ་པ་དཔ་པ་ ཀ་སྟེ་ལས་ སྟེ་པ་གསུམ་པ་ ལ་སྟེ་ཚུན་གྱི་  
ལྟ་འཁོད་ལུ་ བྱ་ཚིག་གི་ཅི་ས་འཁོད་ཡོད་ལ། དེ་ཚུ་བློ་བཞོན་འབད།
༢. བློ་བཞོན་འབད་ཡོད་པའི་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ ཚོས་སྐད་ལུ་ འུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེབ་མ་འབྲམ་  
ག་དེ་སྟེ་སྟེ་པ་འབྲལ་ག་ ཚིག་མཛོད་ལྟ་བུ་སྟེ་ བློ་བཞོན་འབད།
༣. བློ་བཞོན་འབད་ཡོད་པའི་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ རྗོད་འཁོད་ལུ་ འུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེབ་མ་འབྲམ་  
ག་དེ་སྟེ་སྟེ་པ་འབྲལ་ག་ ཚིག་མཛོད་ལྟ་བུ་སྟེ་ བློ་བཞོན་འབད།

**དཔྲད་གསུམ།**  
 རྗོད་ལུ་འདི་ སྟེ་པ་སྟེ་པ་མཛུགས་སུ་བཅུ་བའི་སྐབས་ ཚོས་སྟེ་པ་དཔ་དེ་ རྗོད་འཁོད་ ཚོས་སྐད་ལུ་ བྱ་ཚིག་འུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་  
 སྟེབ་གྱི་བྱ་པ་ ལྟ་བུ་སྤྱད་འབད་དགོ་པ་ཨིན།



ཚོང་ཁའི་ ཡིག་སྐྱོར་དབྱེ་དཔུང།







སྒྲིམ་ལས་ལྟ་བུ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྣམ་གསལ་ལ་འབད་དེ་ རང་གིས་རང་ རྣམ་མཐུན་དང་གིས་ཡོན་ཏན་བཟོ་  
བཟས་འབད་དེ་མོ་ཡིན། འོག་གི་སྒྲིམ་ལཱ་ཚུ་ ཡིག་སྒྲིམ་དེ་བྱེད་ལྟེ་དེ་ལོ་བཟུམ་ཅིག་སེ་ བཀོད་  
ཡོད་པ་ཨིན།

### སློབ་ལཱ་དང་བཟ།

༧༽ འོག་གི་ ཚུམ་རིག་འདི་ ལྟ་གཤམ་ལས་ དེ་ལྟར་ལཱ་ ཡུན་དང་རྣམ་དེ་བྱེད་ གཤམ་ལས་  
ལེན་འབབ་ཅུག་གམ་? ཡུན་དེ་ཚུ་ དམོས་པ་ གཤམ་འོ་རྟོག་ལཱ་ལས་ལེན་འབབ་ཡོད་གམ་? དེ་ཚུ་ དམོས་  
བཟོ་དེ་བྱེད་ གཤམ་འོ་རྟོག་ཚུ་ལཱ་ལེན་ཚུ་ སྡོམ་ལྟར་ གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་ ལྷན་ལཱ་འབད།



### ཚུམ་རིག་།

ཚོ་འདི་དང་ལྷི་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཡན་པའི་ གིས་བྱུའི་  
ཡོན་ཏན་དེ་ཚུ་ ལྟ་བུ་གཤམ་གྱིས་ ཁོ་ལཱ་ཚུ་  
མ་ཚུགས་ལུ་ ཉེན་འཁུག་ལུ་ རྒྱུ་མ་ཚད་པར་

ཚོ་ག་བཟོས་གཤམ་པ་ཨིན་ལུ་ སེམས་ཁམ་བཞག་ཚུགས་པ་ཅིན། དམོས་ལྟ་ རྒྱུ་མོ་གིས་ ཁོ་ལཱ་འདི་  
ལྷི་མ་རྒྱུ་ལོ་བཟུམ་དུ་ ལྷན་མ་ཚུ་གིས་ ལྷན་མོ་གསལ་གྱི་བཟུམ་ ལྷན་མ་འདི་པར་ མི་མཁས་པ་  
ལཱ་འགྲུ་འཁོར།





### ཡིག་སྐྱུར་ཡིག་ས་བཅོས་འབད་ནི།

འོག་གི་རྫོང་ཚིག་ཚུ་ནལ་ ཡུད་རྣམ་དཔྱེདི་འཇོལ་བ་ཚུ་བཅོམ་ཀྱི་བཅའ་ལྟེ་ འབྲི་དེ་བཟུང་ལུ་བྲིས།

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1- གསེས་སྐད་མཐོང་བྲོས་ཀྱིས་བཅོས་སྐྱེ། | 2- སའམ་སྟོན་འདྲི་ལུ་འབད།                    |
| 3- སམས་རྟོགས་ཁམ་ལུ་ཇོལ་ཡོད།           | 4- ལྷན་གྲོགས་པའི་གི་སྐྱབས་སུ་ཡམ་བཞེས།       |
| 5- དུ་ཡུལ་ལས་ཡོད་པའི་གི་ཅའ་ལུ་ཨོན།    | 6- ལུས་མི་ཨོན་ཅུ་ཙམ་ སམས་དུ་འགྲོ་བཟུམ་འདུག། |
| 7- དོན་ཉིད་ལུ་ཡོད་པའི་གསལ་པ་ཀྱུམ།     | 8- དེ་གི་སྐྱབས་སུ་ལུ་པ་ཡམ་ཡོད།              |
| 9- རྫོང་གིས་ཀླུ་མ་གསེབ་སྐྱེ་བཟུག།     | 10- ཅའ་ག་བཟུམ་གྱི་ཅུ་ཙམ་ལོན།                |

### དཔྱད་གསུང་།

ཇོལ་ཁམ་ཡིག་སྐྱུར་གྱི་རིགས་ཚུ་ སློབ་རིམ་དཔེ་ཚུ་ནལ་ རྟེན་སྟོན་འབད་ཚུ་དེ་ཡོད་པ་ལས་ གནས་རིམ་བཞེས་པའི་ལུ་ ཡིག་སྐྱུར་གྱི་བསྐྱེད་ལཱ་ལུ་བཞེས་པའི་གི་བཞུགས་ཡོད། ཡིག་སྐྱུར་བསྐྱེད་ལཱ་ལུ་ལུ་ སློབ་སྟོན་དོན་ཚན་ལོགས་སུ་བཀོད་དེ་མེད་པ་ལས་ ཡིག་འགྲུལ་དུ་ཇོལ་རིག་ཚུ་ རྟེན་སྟོན་འབད་བའི་སྐྱབས་ ཡིག་སྐྱུར་དཔྱད་དུ་ལུ་འབད་ནི་དེ་ སྐྱུར་ལུ་ཚུ་ མོད་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ སྐྱུར་ལུ་ཚུ་ལས་ རིགས་བསྐྱེད་དེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བཅོམ་ལས་ ཇོལ་ཁམ་ཡིག་སྐྱུར་ཚུ་ དཔྱད་དུ་ལུ་འབད་དེ་ འཇོལ་བ་མེད་པར་བྲི་ནི་དེ་ སྐྱུར་བཟུང་ལུ་ཡོད།

# གདམ་པ་ཅན་གྱི་ཡི་གུ།

གདམ་པ་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ཚིག་གཞིག་ལུ་ ཡིག་སྟེང་མ་འདྲམ་གཉིས་གཉིས་ཏེ་ཡོད་  
མི་ལས་ ག་འབད་ཅུ་ཅུ་གཞིག་གདམ་པ་ཅན་ལུ་ འབྲི་སྲི་ལུ་ཡོད་མི་ལུ་སྤྲུལ་ཨིན། དེ་ལྟོ་འབད་བ་  
ཅིན། འབྲི་ལས་དཔ་ ཡི་ལས་ གཉིས་གཉིས་ དོན་གཞིག་ཏེ་ཨིན་ཅུ་ ཡིག་སྟེང་དེ་གཉིས་  
ལས་ རེ་ག་དག་འམི་མི་ འབྲི་ཚིག་དོ་བཟུམ་ཨིན།

གདམ་པ་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ དུམ་ག་ཅིག་ཏེ་ཨིན་མ་ལས་ རྟུམ་མ་ཚུ་གསལ་པ་མེད། ཨིན་ཅུ་ མ་ལྟེ་  
པ་ཅིན། གཞན་གྱིས་དེ་སློབ་མི་འོང་མ་དུ་ རེ་ག་མི་འོང་ལུ་བ་སློབ་ མི་ཚོ་སློབ་དོན་ལུ་དཔ་ འབྲུལ་  
འབྲུལ་ ས་སྟོང་དཔ་འབྲི་ལུ་ ཡི་གུ་ཡི་སྟེང་ག་ཅུ་ཅུ་དཔ་ ག་མེད་མི་འདི་ གདམ་པ་ཅན་གྱི་  
ཚུ་གི་སྤྲུལ་ལུ་ གདམ་པ་ཅན་དཔ་ བསྐྱེ་ཡིག་ཚུ་གིས་ ཡན་ཐོག་ས་སློབ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་  
འབད་ལས་ འོག་ལས་མེད་ གདམ་པ་ཅན་གྱི་ཡིག་སྟེང་ དུམ་ག་ཅིག་གོ་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྟུམ་  
སྟེ་ གདམ་པ་ཅན་གྱི་ཡིག་སྟེང་གཞན་ཚུ་ཡང་འོང་ལུ་ ལག་ལེན་འབྲུལ་ཚུ་གསལ་པ་འབད་དེ་གོ་པ་  
ཨིན།

འབྲི་ལས། ཡི་ལས།	མཐུན་མོང་། ཐུན་མོང་།	ཉི་ཟླ། ཉིག་ཟླ།
དཔར་སྐྱུ་། སྐྱུ་སྐྱུ་།	མ་སྐྱུ། མ་མད།	ཀ་སྐྱུ། ཀ་མད།
འབྲི་ཡིག། ཡིག་ཡིག།	འབྲེང་། བྲེང་།	སྐྱེད་པ། རྐྱེད་པ།
སྐྱུ་ཕུར། སྐྱུ་སྐྱུར།	ཁེ། ཁེངས།	རྐྱུད་མངས། རྐྱུད་མང།
མདོ་མང། མདོ་མངས།		

### སྦྱོང་ལཱ།

འོག་གི་རྩ་ཚིག་འདི་ ལྷག་སྟེ་ གོ་བ་ལེན་ཞིན་མ་ལས་ ད་རུང་གདམ་ངག་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་  
འཚོལ་ཏེ་ ཐོ་བཀོད་འབད།

- ༡) སམ་པ་ཉལ་བྱས་ གཤམ་དུ་མེད་ གད་ཡེད་རུང་པོ།
- ༢) སྐྱུ་དྲུག་སེམས་ལཱ་ གཤམ་དུ་མེད་གད་ཡེད་རུང་སྟེ་ སྐྱུ་དྲུག་ཀྱང་ འབྲུག་པའི་ཡི་གུ་རོ།
- ༣) ཐུག་མེད་དུ་ སྐྱུ་ཚུ་སེམས་ལཱ་ མ་སྟོན་ཏེ་འཇུག་མི་འཇུག་ གད་ཡེད་རུང་པོ།
- ༤) ལྷ་ཅིག་ཉལ་བྱས་ གཤམ་ཐའ་ཡོད་མེད་ གད་ཡེད་རུང་པོ།
- ༥) བདེ་མེད་ཞུགས་དུ་ བདེ་མེད་ཞུགས་ཞེས་ ལྷ་ལྟེ་མེད་ཀྱང་རུང་ལཱ་ གཤམ་དུ་མེད་པའི་ཡི་གུ་  
བཀོད་སེམས་ལཱ་ གཤམ་དུ་མེད་གད་ཡེད་རུང་པོ།
- ༦) དྲི་བ་ཟུངས་ རྒྱ་མཚན་ གོ་རིམ་སྟེ་ ལག་བཟུངས། འཁོར་ལོས་སྐྱུ་པ་སེམས་ ས་  
མཐའ་ཡོད་མེད་གད་ཡེད་རུང་སྟེ་ གདམ་པ་ཅེ་ཡིན་པའི་ཡི་གུ་རོ།

### ཚིག་གྲོགས་ ཅིག་ཞིག་ཞིག་།

ཇིག་། ཞིག་། ཞིག་ཟེར་མི་ཚུ་ ལྷུ་ཚིག་གི་ཚིག་གྲོགས་ཅིག་ཡིན། རྩོ་སྐབ་པའི་སྐབས་ ཇོ་སྐྱོ་  
ཅིག་འབྲུག་པའི་འབྲེན་ཉི་མེད་ལཱ་ ཡི་གུ་བྲི་བའི་སྐབས་ འབྲེན་ཐུངས་ཀྱི་རིམ་པ་འདི་ཞེས་དུ་གོ་པ་  
གལ་ཅེ་ཡིན། ཚིག་གྲོགས་ཅིག་། ཞིག་། ཞིག་། ཚུ་གི་འབྲེན་ཐུངས་ཀྱི་ ལྷ་ལྟེ་མེད་ཀྱང་ཡི་གུ་  
རྩོམ་འཇུག་བཅུ་ཐམ་གྱི་རྩོམ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། གཤམ་པ་

རྗེས་འཇུག་	ཚིག་གྲོགས་	འཕྲོ་བ་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་	
ག	ཤིག	བཀག་ཤིག།	
དྲ		སྡོད་ཤིག།	
བ		བཀའ་ཤིག།	
ས		སྐྱབས་ཤིག།	
ང	ཞིག	སོང་ཞིག།	
ན		གསན་ཞིག།	
མ		འགམ་ཞིག།	
འ		བདའ་ཞིག།	
ར		སྐྱིར་ཞིག།	
ལ		སྐྱལ་ཞིག།	
མཐའ་མེད་		གཏང་དྲ་ཞིག།	
རྗེས་འཇུག་ ༡༠ག་ཚིག་འབད་རྒྱུ་ སློབ་ཚིག་དང་ དམོན་ཚིག་གི་ མཐའ་མར་འཕྲོ་བ་ཡིན།		ཅིག	འཕྲོ་བ་བཅུག་ཅིག། རྒྱེ་བར་གྱུར་ ཅིག།

སློབ་ལྟུང་།

འོག་གི་རྩི་བའི་ལན་བློན།

1. ཚིག་གྲོགས་ཤིག་གིས་ རྗེས་འཇུག་ རྟེན་གཉེས་ཀྱི་མཐའ་མར་འཇུག་པའི་ རྟེན་པེ་བཅོད་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་བྱུང་བ།
2. ཚིག་གྲོགས་ཞིག་གིས་ རྗེས་འཇུག་གཉེས་གཤམ་པའི་མཐའ་མར་འཇུག་པའི་རྟེན་པེ་བཅོད་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་བྱུང་བ།
3. སློབ་ཚིག་གི་མཐའ་མར་ ཅིག་མཐའ་མར་འཕྲོ་བ་པའི་རྟེན་པེ་བཅོད་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་བྱུང་བ།







ཡིག་རྒྱུ་ལ།







### ༡༽ སྐད་དོན་ཡིག་འགྲུལ།

སྐད་དོན་ཡིག་འགྲུལ་འདི་གཞི་བོ་ རང་སོའི་ལམ་སྟེན་ཆ་དང་། གཏེན་ཏེན་ཆུ་ལུ་དང་། རང་གི་དྲན་འཕམ་མཐུན་མ་  
 ཆུ་ལུ་ རྟེ་ལས་ སྐད་དོན་ལུ་ འབྲེལ་བའ་འབྲེལ་དགོ་པའི་མི་གཞན་ཆུ་ལུ་ འབྲི་མི་འདི་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན། རྟེ་  
 ཡང་ གནས་ཆུ་ལུ་བཞད་ནི། རྟོགས་རམ་ལེན་ནི། བསྐྱེད་བྱེད་ནི། སེམས་གསོ་འབད་ནི། བཀྲ་ཤིས་  
 བདེ་ལེགས་ལུ་ལྷན་ནི། བཀྲ་འདྲིན་པོ་གསོ་ལུ་ལྷན་ནི། རྟེ་ལྟུང་ལུ་བཞད་ནི། སྐད་ཀྱི་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡི་གུ་  
 གཞན་ སྤི་དགོ་པ་འབྲོག་མི་ཆུ་ཡིན།

ཡིག་འགྲུལ་འདི་ནང་ ཡི་གུ་འོ་ཚོ་འདོན་ཆུ་ ང་བཅས་རའི་ཚཱ་འགས་ཆུ་དང་གཅིག་ལམ་ རྩོ་རྒྱ་བའོ་བཟུམ་ཕེ  
 སྤི་དགོ། མ་གཞི་སྟེན་པའ་གི་ཚོ་ག་རྒྱ་འདི་ མཁམ་པ་བྱུགས་དུ་གྲེས་པའི་མེ་རྟོག་ཡིན་ཏུ་ལ། སྟེན་པའ་  
 ཤེས་མི་ མི་མང་སྤྱི་པ་བཏང་ལུ་ གོ་བཟུང་སྤྲོད་ནི་འདི་ཡི་གུ་ཆུ་ནང་ ཡུལ་དང་མ་འབྲིལ་བམ་ སྟེན་པའ་  
 རྒྱ་ཚོ་ག་བཟུགས་ཏེ་བྲི་བ་ཅིན། གོ་བ་ལེན་མི་ཚཱ་གས་པའི་ཏེན་ལའོ་དཔ་ལས་ ཡུལ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ སྤི་དགོ།

### ༢༽ འབྲི་ཤོག་གི་སྒྲིག་བཞོད།

ལུ་ཡིག་གི་རིགས་ལུ་ འབྲི་ཤོག་གི་གཡོན་ལའ་བྱུག་གི་ས་གོ་དང་། མཁྲ་ཤོག་འདི་ གཞན་སའ་ལུ་ཆ་བཞག་  
 སྟེ་ གྲུས་ཞབས་དང་ཆེ་བཟོ་དྲུག་ཏེ་ཏེ་ལུ་ ཞིའི་ཁམས་སོམ་སུ་ཅིག་བཞག་དགོ་པ་དང་། འབྲི་ཤོག་གི་གཡམས་  
 ལའ་བྱུག་དང་ མཚུག་ཤོག་འདི་ རང་སའ་ལུ་ཆ་བཞག་སྟེ་ དམན་སའ་གཟུང་བའི་དོན་ལུ་ རྒྱ་ཚུང་ལུ་སོ་བཞག་  
 དགོ་པ་ཡིན། བཀྲ་འདྲིན་དང་ གཞན་སྤྱི་པ་བཏང་གི་དོན་ལུ་ ཆེ་བཟོ་དྲུག་དང་ དམན་སའི་དུ་བྲེ་བ་ལྟོ་མ་དགོ་  
 པམ་ གཡམས་གཡོན་གྱི་ཞིའི་ཁམས་གཏོས་ཀྱི་རྒྱ་ཚུང་འདྲ་མཉམ་དང་ མཚུག་ཤོག་ལས་ མཁྲ་ཤོག་རྒྱ་སོམ་  
 ཕེ་བཞག་དགོ་པ་ཡིན།



སློབ་རིམ་༩ པའི་གནས་ཚུལ་ནང་ ཡིག་འགྲུལ་གྱི་ཉེ་སྟེན་ ལུ་ཡིག་སྲ་སྲོལ་ལམ་ལུགས་ཉལ་འབྲི་བཅས་ གོ་ས་གཞི་དང་གོ་ས་ཚོན་ ཟིན་གྲིས་དང་ གྲོག་ཐོག་ཡིག་རིགས་ Email ཚུ་ སྐད་པ་འབད་དེ་དོ་སྐོལ་སྡེ་ ཚུ་དེ་ཡོད།

དེ་ཚུ་གཞུང་འབྲེལ་ རྒྱུ་འདྲེན་ཡིག་འགྲུལ་དང་ སྲ་བསམ་ དེ་བསམ་གྱི་ ལམ་ལུགས་ཉེ་སྟེན་ཚུ་ དཔེ་ རིས་སོ་སོའི་ཐོག་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལུ་དབྱེ་དུ་ཉལ་འབད་དེ་ ལག་ལུ་འབྲེལ་དེ་ཡོད་ཡོད། ཡིག་འགྲུལ་ ཚུ་ དེ་བསམ་ལམ་ལུགས་གྱི་སྒྲིག་བཀོད་ཐོག་ལུ་བྲི་བའི་སྐབས་ མགོ་རྒྱུ་བྲི་བའི་མཉམ་སྡེ་བཞག་ཡོད་པ་ ཡིན།

ལུ་ཡིག་།

ལུ་ཡིག་ཟེང་མི་འདི་ རང་ལམ་མཐོ་བའི་ཡུལ་ དཔེ་ལྟ་ སློབ་དཔོན་ ཡིག་ཚང་འགོ་དཔོན་དང་ དཔོན་ གཉིས་སྐུ་ལམ་ལམ་ཡང་ མི་དབང་མངའ་བའི་མི་ལོ་ཆེ་ཚུ་ལུ་ རང་ལུ་གོ་གས་རམ་དང་ གསོ་ལུ་འདེབས་ རྒྱུ་སྲུག་ཚུ་ལུ་འདི་དོན་ལུ་ ཡུལ་མི་ཡི་གུ་འདི་ལུ་སྐབས་ཡིན།

གཞུང་འབྲེལ་ལུ་ཡིག་འབྲི་བཅས་ལམ་ལུགས།

ལུ་ཡིག་འབྲི་མཉམ་དུ་ རྒྱུ་འདྲེན་ཚུ་གཉེན་གཉེན་ གོ་བཤམ་གསལ་ཉེ་གཉེན་དང་ རྒྱུ་འདྲེན་སྡེ་བྲི་དོན་། ལུ་ ཡིག་གི་ཉལ་ལམ་ མི་དབང་མངའ་བའི་མི་ལོ་ཆེ་དང་ རྒྱུ་འདྲེན་གོ་མཉམ་ རྒྱུ་འདྲེན་འགམ་ཚུ་ལུ་ ཡུལ་ འདི་ཡི་གུ་ཡིན་པ་ཅིན་ འོག་ལུ་བཀོད་མི་གི་གོ་རིམ་དང་འབྲི་བའི་ དུ་ཡུ་གི་ལུགས་སྲོལ་སྡེ་བྲི་དོན་། ཡིན་པུ་ཚོས་ཚིག་ ལུ་འགམ་ཚུ་མ་བཅུགས་པར་ རྒྱུ་འདྲེན་ཚུ་བཅུགས་ཉེ་བྲི་དོན་ཡིན།

ལུ་ཡིག་འབྲིམ་དག་གི་གོ་རིམ།

- ༡) མགོ་རྒྱུ།
- ༢) མགྲུལ་རྒྱུ།
- ༣) རང་གི་འོ་སློབ།
- ༤) ལྷན་དོན་དོ་མ།
- ༥) མཇུག་བསྐྱུ།
- ༦) ཟླ་ཚེས།
- ༧) ས་ཡིག།

སྤང་སློབ་ལམ་ལུགས་བོག་ལས་ ལུ་ཡིག་འབྲི་བཅས་ཀྱི་དཔེ་ དང་པ།

༄ མཉེན་ཡཔས་དམ་པ་ལྟ་བུ་དཔེ་སློབ་འཛིན་ལྟ་བུ་ལག་གི་མི་ཚེས་མདོ་ཚེན་མཚེན་གི་ལྷན་པས་ཕྱུང་ཕྱ།

གྲུས་པས་ ཡུག་

བཅས་ལུ་གསོལ་དེ་ནི། གྲུས་པ་རང་གི་མིཔ་ མི་ཚེས་ལྟ་ལུ་ པ་སཔས་དཔ་ ཤེས་ཚད་ལག་ལྷེ་ཚུ་ལྟ་ པ་  
སཔས་དྲོ་ཇེ་བེེ་ མ་འདྲམ་སེ་ཚུ་དེ་འདྲམ། དེ་འབད་མཉེན་ལས་བརྟེན་ དཔེས་རུ་ལུ་གྲུ་སྤྲུབས་མ་བདེ་བས་  
ཡོད་པ་ལས་ དུ་ལས་ཡན་ རང་གི་མིཔ་ པ་སཔས་དྲོ་ཇེ་བེེ་གྲུ་ལུ་འཁོལ་བཟོ་ནི་དེ་ལྟ་ལུ་ སྤོ་དཔེ་ཚེ་  
ལག་གི་ དོ་སློབ་ཡི་གྲུ་ཚུ་བྲུས་སྤྲུགས་ཡུལ་ཡོད་པ་དཔ།

དཔེ་ཤོས་མཚེན་གིས་ མི་ཚེས་མ་ཡིག་ལྟ་ལུ་ཡཔ་ པ་སཔས་དྲོ་ཇེ་བེེ་ བཅུགས་བཅས་ཀྱི་ རྒྱུ་སྤྲུག་  
གཟིགས་ཏེ་ བཀའ་འདྲིན་བསྐྱུང་གཟུང་བེེ་ལུ་ནི་ལོ་ན། ལེས་གཟུམ་ལོ་སེ་གྱི་ལོ་ ཟླ་༥ པའི་ཚེས་༡༥  
ལུ་ ལྷན་ཚུ་ཚེ་འཇག་ མི་ལྷན་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ་ག་ གཡུས་རྒྱུ་ལགས་པ་ལས་ དོ་མིཔ་ པ་སཔས་དྲོ་ཇེ་གིས་ རྒྱ་  
གསུམ་གྲུས་པས་

ཡུལ།

ལྷ་ཡིག་འདི་ཉུག་ཞིན་མཁུ་ལས་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་བྲིས།

- ༡- ལྷ་ཡིག་འདི་གི་ གནད་དོན་དེ་མ་གཅི་ཨིན་མས་གོ?
- ༢- མཁུ་ལ་རྒྱན་ནང་ལུ་ བསྟོན་པའི་ཚིག་ག་དེ་མེ་ཚུ་དྲུག་གོ?
- ༣- ལྷ་ཡིག་ཡུལ་མི་དང་ ཡུལ་སའི་ཡུལ་ག་ལུ་ཨིན་མས་གོ?
- ༤- གྲུ་ས་ཡབ་དང་ཡུལ་ཡབ་ཟེ་བའི་གོ་དོན་བྲིས།
- ༥- ལྷ་ཡིག་གི་མཉམ་ན་ ཚུ་དྲུག་པ་གཅི་མ་འདུག་གོ?
- ༦- ལྷ་ཡིག་འདི་ནང་ལུ་ ཚིག་དོན་འཕྲི་སྟོན་འབད་དྲུག་པ་གཅི་མ་འདུག་གོ?





དྲི་བ།

- ༡- ལྷ་ཡིག་དཔེ་དཔེ་པ་དཔེ་གཉིས་པའི་ གྲུས་ལམ་དཔེ་ ཡུལ་ལམ་གྱི་ཕྱད་པས་ག་ཅི་འདུག་གོ? འདི་ག་ཅི་ལས་འབྲེལ་ཏེ་ཡོད་ན?
- ༢- ལྷ་ཡིག་འདི་ནཔ་ གནད་དོན་ག་ཅི་ཡི་ལྷ་པ་བཀོད་ཏེ་འདུག་གོ?

**སློབ་ལྗང་།**

འདུག་ཀྱང་བསྐྱེད་ལས་འཛིན་གྱི་ ཡོངས་ཁྱབ་མདོ་ཆེན་ལུ་ དཔེ་གྱི་པལ་གསོའི་སྐབས་ གནས་སྐབས་ གྱི་ལུ་གཡོག་དགོ་པས་ཟེ་ ཕྱད་ཆོས་དཔེ་དཔེ་པའི་ ལྷ་ཡིག་ཅིག་གིས།

ལྷ་ཡིག་ནཔ་ རྒྱ་གཞི་གནད་དོན་ཚུ་ཚུ་དགོ།

- ༡ ཕྱད་པའི་གཞི་ཚུ་དཔེ་པའི་བ།
- ༢ གནས་སྐབས་ལུ་གཡོག་དགོ་པའི་གནད་དོན།
- ༣ ལུ་གཡོག་གི་དུས་ཡུན།

### གྲོས་གཞི།

གྲོས་གཞི་ཟེར་མི་འདི་ ལྷལ་འཛེམས་དཔ་ གྲོས་བསྐྱུ་ དམའ་འཛེམས་ལ་སོགས་པའི་སྐབས་ གཞན་ དོན་ཅིག་གི་ཐོག་ལུ་དཔ་ གཞན་དོན་ལྷ་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱོད་ལས་ གསུང་གྲོས་གཞི་འདི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན་ཐོ་ བཀོད་འབད་དེ་ ཁ་སྐབས་ཀི་མི་གཞི་རྩེ་ཅིག་བཟོ་བཞག་མི་ལུ་ གྲོས་གཞི་ཟེར་སྐབས་ཨིན།

### གྲོས་གཞི་འདི་དགོས་དོན།

- ལྷལ་འཛེམས་ཀྱི་སྐྱོད་ལས་ དམིགས་ཡུལ་ཁ་གསལ་གྱི་ཉེ་གི།
- ལམ་ཕྱོགས་མ་འཚོལ་བའ་གསུང་གྲོས་གཞི་འདི་གི།
- གཞན་དོན་དཔ་འཐིམ་བའི་ རྒྱས་ཚོད་བཟོ་བཞག་གྱི་ཉེ་གི།
- གཞན་དོན་དཔ་འཐིམ་བའི་འགན་འཐི་རྩ་གོ་ཉེ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ གྲོས་གཞི་བཟོ་དགོ་པ་ཨིན།

### གྲོས་གཞི་བྱི་བའི་སྐབས་ཚང་དགོ་པ།

གྲོས་གཞི་ལྷགས་ཤོམ་སྟེ་འདྲ་དགོ་པ་ཅིན། ༡- ལྷལ་འཛེམས་ག་ཅི་སྟེ་འཚོག་དགོ་པ་ཨིན་ནུ་ ༢- ག་ཅི་འདི་ སྐྱོད་ལས་གསུང་གྲོས་གཞི་འདི་ཨིན་ནུ་ ༣- མཐོ་ཚུ་དཔ་བདུ་དོན་ག་ཅི་འབའ་སྐྱིག་རྒྱ་བ་དགོ་པ་ཨིན་ནུ་དཔ་ མཐོ་ལ་དགོ་པ་ཡོད་ནུ་ ༤- ག་གིས་འདྲ་ གྲོགས་འམ་འབད་ཚུགས་ག་ ༥- རྒྱས་ཚོད་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་ནུ་དཔ་ ཡཔ་ནུ་ འགོ་འདི་ཨིན་ནུ་ ཚུ་ཚུ་དགོ་པ་ཨིན་མས། ཨིན་དུ་ སྤྱི་འབྲེན་ལྷལ་འཛེམས་ཚུ་ཉེ་པ་ཨིན་པ་ཅིན།

- ལྷལ་འཛེམས་གཞན་པ་འདི་ས་གཞན་ས།

- ལྷལ་འཇོམས་གནད་ཉིད་རྣམས་ཚོད་སྤྱི་ཚེས།
- ལྷལ་འཇོམས་གནད་ཉིད་དོན་ཚན་གྱི་ཐོ་དང་ རྟེན་ཚུལ་འགྲུལ་བཞུགས།
- དོན་ཚན་དང་འགྲུལ་ཏེ རྣམས་ཡུན་གཤམ་འཁོར་ཉིད་ཚུལ་ཡིན་ནམ་? ཚུ་བཀོད་དུ་བཀོད་པ་ཡིན།

## གྲོས་གཞི་དཔེ་དང་པ།

འཆར་དུ་ཡུལ་བཅོ་བཀའ་ལྷལ་འཇོམས།  
 ས་གནས་ ཆེད་འོག་ལྷལ་འཇོམས་ཁང་།  
 སྤྱི་ཚེས་ ༡/༠༢/༢༠༢༥ པུ།

### གྲོས་གཞི།

- ༡- ཆེད་འོག་གི་འཆར་དུ་ཡུལ་གསལ་བཞུགས།
- ༢- རྒྱུ་ལས་སྤྱི་འོག་གི་འཆར་དུ་ཡུལ་བཅོ་བཀའ།
- ༣- སུང་དཀར་སྤྱི་འོག་གི་འཆར་དུ་ཡུལ་བཅོ་བཀའ།
- ༤- སེང་མེས་སྤྱི་འོག་གི་འཆར་དུ་ཡུལ་བཅོ་བཀའ།



# གྲོས་གཞི་དཔེ་གསུམ་པ།

སློབ་གྲུའི་ལོ་འཁོར་འཆར་གཞི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱི་ཞལ་འཇོམས།

སྤྱི་ཚེས་ ༠༣/༠༢/༢༠༢༠།

## གྲོས་གཞི།

- ༡ སློབ་དཔོན་མེ་མེ་བཞིན་དུ་འདི་ ཡུལ་འགན་བཅོ་བཀའ།
  - ཚཱ་ཚན་འགོ་དཔོན།
  - ཡུལ་སྐྱེའི་འགོ་འཁྲིད་པ།
  - སློབ་ཁུངས་སློབ་དཔོན།
- ༢ སློབ་གྲུ་དུས་ཚོད།
- ༣ དུས་བྱུང་པའུ་གསོའི་རིམ་ལུགས།
- ༤ འདུས་པའི་ལོ་འདི་ ཡུལ་འགན་གསལ་ལོ་སྟོན།

གྲོས་གཞི་དཔེ་བཞི་པ།

<p>སློབ་སྟོན་ཁ་གསོའི་ སློབ་སྦྱང་གི་ ལལ་འཛུལ་གྲོས་གཞི།                      སྤྱི་ཚེས་ ༡༥/༠༩/༢༠༢༠།</p>	
ཚུ་ཚོད།	ལས་རིམ།
༠༩:༣༠	འཇུག་མི་ཚུ་ ལལ་འཛུལ་ལཔ་ལྟ་འཛུལ་གྱི།
༠༩:༠༠	འཛི་འཛུལ་འགྲུ་གྱི།
<p>༠༩:༠༠-                      ༡༡:༠༠</p>	<p>༡. ལལ་འཛུལ་གྱི་འོ་སྤྱད་གསལ་ལེན།                      ༢. སློབ་སྦྱང་འགོ་འགྲུལ་རྩི་འགྲུལ་སྐྱོད་ལས་ གསུལ་གྲོས་གནལ་གྱི།                      ༣. སློབ་དཔེ་ལྟ་དཔེ་ སློབ་སྦྱང་མཚུ་གུ་སྤྱད་ལེན་དཔེ་ བཟུང་འབྲུལ་གུ་སྐྱོད་ལས་གསུལ་གྲོས་གནལ་གྱི།                      ༤. རྩི་ལེ་སྤྱད་ལེན་དཔེ་ རྩི་ལེ་ལྟ་གུ་ལེན་གྱི་སྐྱོད་ལས་ གསུལ་གྲོས་གནལ་གྱི།</p>
༡༡:༠༠-༡༡:༣༠	བཟུང་གྲོ་ལེ་ཏེ་ གསོ་ལེ་ལེན་དཔེ་གྱི།
<p>༡༡:༣༠-                      ༡༣:༣༠</p>	<p>༡. ཚེས་རྒྱ་གསལ་ལེན་ལེན་སྐྱོད་ལས་ གསུལ་གྲོས་གནལ་གྱི།                      ༢. ཚེས་རྒྱ་གསལ་ལེན་ལེན་པ་༡ པ་༢ པ་དཔེ་༣ པ་འཛུལ་མི་ཚུ་ལུ་ གསོ་ལེ་ལེན་གནལ་གྱི་ལེན་སྐྱོད་ལས་ གསུལ་གྲོས་གནལ་གྱི།                      ༣. སློབ་སྦྱང་ལལ་ལུ་ལེན་ལེན་ལེན་གྱི་སྐྱོད་ལས་ གསུལ་གྲོས་གནལ་གྱི།                      ༤. མཚུ་གུ་བསྐྱེད་ལེན་ལེན་ལེན་སྐྱོད་ལས་ ལུ་མཚུ་གུ་གཞོ་བོ་དཔེ་ ལུ་མཚུ་གུ་ལུ་གྱི་ལེན་སྐྱོད་ལས་ གསུལ་གྲོས་གནལ་གྱི།</p>
༡༣:༣༠	གསོ་ལེ་ལེན་ལེན་ལེན་ལེན་ ལལ་འཛུལ་མཚུ་གུ་བསྐྱེད་ལེན་གྱི།

## གྲོས་ཚད།

གྲོས་ཚད་ཟེར་མི་འདི་ ལྟལ་འཛོམས་ཀྱི་འཛོམ་མི་ ག་ས་གསེས་གྲོས་གཞི་དཔལ་འབྱིལ་  
 གསུམ་གྲོས་གཞི་དཔལ། གསུམ་གྲོས་གཞི་དཔལ་པའི་སྐབས་ འབྲུས་མི་ཚུ་གསེས་ གྲོས་  
 ཐག་བཟུང་དེ་ གྲོས་འཆམ་འབྲུལ་མི་ གསུམ་གྲོས་ཀྱི་གྲོས་བཟུང་ཚུ་ མ་འོངས་ལས་  
 འཆས་ལམ་སྟོན་སེལ་ ཟེར་གྲོས་བཟུང་མི་འདི་ལུ་ སྲབ་ཨོན།  
 གྲོས་ཚད་འབྲི་བའི་སྐབས་ཚུ་དཔོན་པ།

གྲོས་ཚད་འབྲི་བའི་སྐབས་ ལྟལ་འཛོམས་ཀྱི་མི་དཔལ། སྤྱི་ཚེས། བཅའ་མཚན་  
 གཏོགས་མི་འཛུགས་ཚོ། སྤྱི་འཛིན་གྱི་མཚན། གྲོས་གཞི་དཔལ་འབྱིལ་ཏེ་གསུམ་གྲོས་  
 ཚུ་གཞི་དཔལ་དུ་ གྲོས་ཐག་གཞི་སེལ་ལོ་དུ་ག་ དེ་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དཔོན་དུ་  
 ལྟལ་འཛོམས་གཞི་དཔལ་ འབྲུས་མི་དཔལ་སྤྱི་འཛིན་ག་ས་གསེས་ མཚན་ཏེ་གསུམ་ཚུ་བཀོད་  
 དཔོན་ཨོན།







### སྦྱང་ལྷ།

- \* གོང་ལུ་ སྤེལ་ཉུང་བཅའ་སྒྲིག་ཀྱི་ཡོད་པའི་ གྲོས་གཞི་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ ལྷལ་འཛོམས་འཚོགས་ནི།
- \* ལྷལ་འཛོམས་ཉུང་ལམ་ གྲོས་འཚམ་བྱུང་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་ གྲོས་ཚད་ སྤྱི་ནི།
- \* གྲོས་གཞི་དཔེ་གྲོས་ཚོད་འདི་ དམངས་ཁབ་ སྤྱི་ལུ་འབད་དགོ་པ་ཨིན།

### ཟིན་བྲིས།

ཟིན་བྲིས་ཟེའི་འདི་ ཡིག་ཐོག་གི་ལུ་གི་གྲུབ་འབྲས་ཅིག་བརྟེན་ཉིད་དོན་ལུ་ ཁག་ཆེ་བའི་བདེ་དོན་ཚུ་ བསྐྱེད་སྤེལ་དེ་ གྲུབ་འབྲས་ལོ་མའི་དོན་ལུ་ བཅའ་སྒྲིག་འབད་མི་ལུ་གོ་ལྷ་ཨིན། ཟིན་བྲིས་ལུ་ མ་འོངས་འཚམ་གཞི་ཟིན་བྲིས་དང་ བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཟིན་བྲིས་ཚུ་བཟུམ་འབད་བའི་ མ་འཛོག་མ་གནད་པའི་ ཡིག་མཛིག་ལུ་ ཟིན་བྲིས་ཟེའི་གོ་ནི་དང་། ལས་འགུལ་དང་ འབྲི་ཚོམ་ སྤུལ་ འབྲབ་སྤུལ་བཟུམ་ཚུ་ སྤྱི་ཉིད་དོན་ལུ་ བཀོད་འཛིན་ཅིག་བཟོ་བའི་ དེ་ལུ་ཡང་ ཟིན་བྲིས་ཟེའི་སྤྲོད་ཡོད་དཔེ་དང་། མཐོང་ཐོས་དང་ གནས་ཚུལ་ བདེ་དོན་ གསལ་བཤད་ཚུ་ཉུན་པའི་སྐབས་ ཁག་ཆེ་བའི་རིགས་ཚུ་ མ་འོངས་ཀྱི་བརྟེན་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ བཟུབ་བསྐྱེད་ཀྱི་ བཀོད་བཞག་གི་བཟུམ་ཚུ་ལུ་ཡང་ ཟིན་བྲིས་ཟེའི་སྤྲོད་ཡོད་པ་ཨིན།

དེ་ཚུ་གི་ནད་ལུ་ དཔེ་སྤོང་བའི་དུག་པ་འདི་ནད་ བཀོད་འཛིན་ཟིན་བྲིས་དང་ མཐོང་ཐོས་ཟིན་བྲིས་གཉིས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ དཔེ་འཇམ་གྱི་ བཀོད་ཡོད་མི་ལུ་བཏུ་ཉེ་ ཟིན་བྲིས་བཀོད་བཤམ་ཀྱི་ རིག་ཚུལ་སྤུལ་དགོ་པ་ཨིན།

### ཟིན་བྲིས་ཀྱི་དཔེ་དང་པ། ཕ་དོན་ཟིན་བྲིས།

ཕམ་དང་སློབ་དཔོན་གྱི་ཞལ་འཛོམས་ནང་ གསལ་བཤད་འབད་ནིའི་ ཕ་དོན་ཟིན་བྲིས།

༡. འབྲོན་པ་ལེགས་སོ་དང་ དགའ་ཚོར།
༢. སློབ་གྲུའི་གྲུབ་འབྲས་སྟོན་ལྟ།
༣. རྒྱུག་ཁྲིམས་དང་ ལམ་འགྲུལ་ཉེན་སྲུང།
༤. སློབ་སྡེའི་ལཱ་དང་ ལྷིམ་ལཱ་གི་སྐོར།
༥. ཚོས་རྒྱལ་ས་དང་ རྒྱལ་ས་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་སྐོར།
༦. ཨ་ལུའི་ངལ་གསོ་ལྷ་ནི་དང་ བ་ཚ་ཕོག་པའི་སྐབས་ཀྱི་ བརྟེན་ལན་འབད་ཐངས།
༧. སློབ་གྲུའུ་ ཕམ་མའི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ རྟོགས་རམ།
༨. སློབ་གྲུའི་ཕན་བདེ་མ་དངུལ།
༩. མཚུག་བསྟུ།



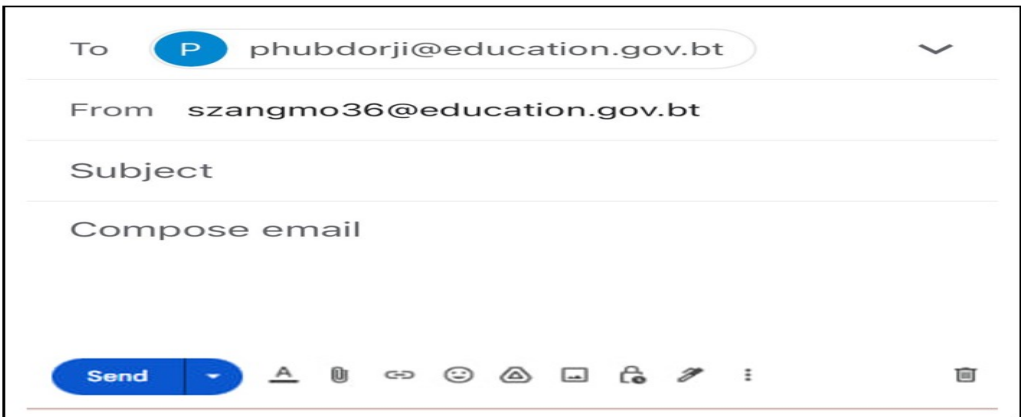


### གྲོག་ཐོག་ཡིག་རིག་ས།

གྲོག་ཐོག་ཡིག་རིག་ས་ ཟེ་མི་འདི་ དེ་སང་དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྲུས་དཔལ་སྲུག་ དུས་ཚོད་དཔལ་ཐུན་ཀྱི་ གྲི་ལོ་ལྟ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ ཡིག་རིག་ས་ཚུ་གོ་གྲུའི་ཐོག་ལས་མཉམ་པས་ གྲོག་རིག་དཔལ་འབྲེལ་  
Email ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ གླུ་ལ་མི་ཡི་གྲུའི་རིག་ས་ཚུ་ལུ་སྤྲུབ་ཅིན། གྲོག་ཐོག་ཡིག་  
རིག་ས་འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ དུས་ཚོད་ལག་ལེན་དཔལ་ བརྟེན་ འཕྲོད་ཚུགས་པའི་ལོ་ལྟ་ཡོད།

### ཡོད་སང་འབྲེལ་ཡིག་རིག་ས་བསྐྱུ་བའི་སྐབས་ཀྱི་གོ་རིམ།

- དཔལ་ To ཟེ་མི་འདི་གུ་ལེ་སྟེ་ ཡུལ་སའི་ལ་བྱུང་གི་དམོ།
- གཏུ་ས་པ་ From ཟེ་མི་འདི་ལུ་ལུ་ ཡུལ་མི་རང་གི་ལ་བྱུང་འདི་འོད་མ་ལེན།
- གསུམ་པ་ Subject ཟེ་མི་འདི་ལས་ ལེ་སྟེ་ ཚོ་དོན་གྲི་དམོ།
- བཞི་པ་ Compose ཟེ་མི་འདི་ལས་ ལེ་སྟེ་ མགོ་རྒྱུ་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་  
ཡིག་འགྲུལ་གྱི་ལམ་ལུགས་ཏུ་ གནད་དོན་ཚུ་གས་ ཚོད་མ་སའི་དམོ།







སྐྱེད་ལུ།

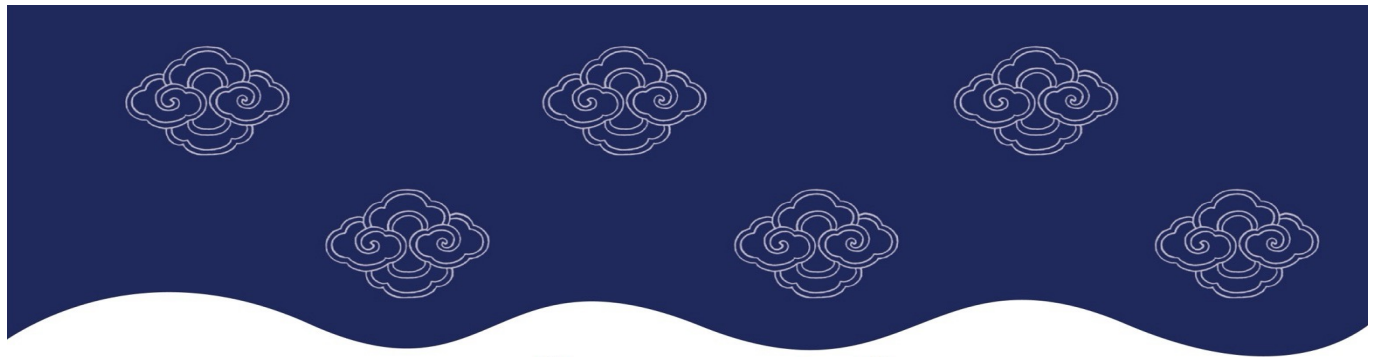
\* རང་སོའི་སློབ་ཁང་ནུབ་ལུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ མ་སེལ་འདྲ་ཞིན་ཉེ་ རང་གི་མཛེས་འདུན་གྱི་སློབ་འཁྲུག་ ཁ་བྱུང་ཐོག་ལུ་ གནད་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ སློབ་འཁྲུག་ཡིག་འགྲུལ་བསྐྱེད་འདྲི་ སྐྱེད་པ་

འབད།

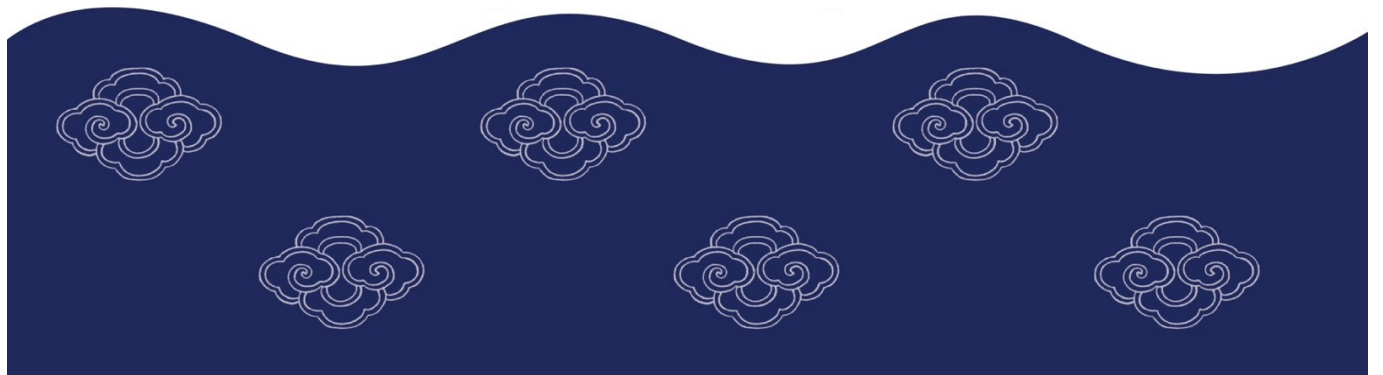
ཡུལ་ན།

\* སློབ་དེའི་སློབ་འཁྲུག་ཡིག་འགྲུལ་གཅིག་ སློབ་འཁྲུག་ཐོག་ལུ་བསྐྱེད་འདྲི་ཉེ་ལུ་འདྲི་ལུ་ཚུ་ སློབ་འཁྲུག་ བྱིས་ཀྱི་སྐྱེད་ལུ།





ཆམཤས་གཉིས་པ།  
ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག།





ལྷན་རིག་དང་ཚཱོམ་རིག་གི་ལས་དོན།

༡. ཚིག་ཤུག་དང་ ཚིགས་བཅད་ སུམ་མ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལུ་ཡོད་མི་ཚློམ་འདི་ཚཱོམ་རིག་ཚཱོམ་གསུམ་མཚམས་དང་འབྲེལ་ཤིང་ཤུག་སྟེ་ མོ་དོན་ལེན་ཚཱོམ་སྟོན།
༢. རྣམ་ཐང་ལེགས་བཤད་ རྣམ་ཚཱོམ་ལ་སོགས་པའི་ ཚཱོམ་རིག་ཚཱོམ་ཤུག་སྟེ་ མི་ཚཱོམ་འདི་ལེགས་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ བརྟེན་ རིག་ཚཱོམ་ཚཱོམ་ ཤུག་ཞིན་མ་ལས་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚཱོམ་སྟོན།
༣. ལོ་རྒྱུས། འཆར་སྤེལ། རྒྱུ་སྐྱུལ་འབྲེལ་ཚཱོམ་ཚཱོམ་ཤུག་སྟེ་ དབྱེ་དཔྱད་འབྲེལ་ཚཱོམ་སྟོན་ཚཱོམ་ཡོན་ཤེས་འཛིན་འབྲེལ་ཚཱོམ་སྟོན།
༤. ཞིབ་ཞིབ་དང་ གདམས་འཁྲབ་སྟེ་ཤུག་གི་ ལ་སོགས་པའི་ ཤུག་ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་མ་འདྲེལ་ཚཱོམ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ ཚཱོམ་རིག་ཚཱོམ་གི་ མོ་དོན་ལེན་གི་དང་ བཅུད་དོན་ཚཱོམ་ བརྟེན་ཚཱོམ་སྟོན།
༥. སྐྱེད་པའི་ལས་ ཚཱོམ་དཔེ་དང་ དེས་དཔེ་ བཞུག་དཔེ་ བསྐྱུས་པའི་དཔེ་ མཉམ་གྲུབ་གི་ དཔེ་ རྒྱུ་མེད་ཀྱི་དཔེ་ ལ་སོགས་པའི་ སྐྱེད་ཚཱོམ་བཅུགས་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཚཱོམ་ཤུག་སྟེ་ རང་གི་མེད་དོན་ཚཱོམ་ ཚིགས་བཅད་དང་ ཤུག་པ་ སུམ་མ་གསུམ་འདྲེལ་ལུ་ ཚིག་གི་རྣམ་འགྲུལ་བཅུགས་ཀྱི་ ཚཱོམ་སྐྱིག་འབྲེལ་ཚཱོམ་སྟོན།
༦. མའམ་པའི་བསྐྱེད་ཀྱི་ལེགས་བཤད་ཚཱོམ་ ཤུག་ཞིན་མ་ལས་ སུམ་མ་འབྲེལ་གི་དང་ དེ་ཚཱོམ་



### ལྷོ་དང་ཚོམ་རིག་གི་ཁྲུང་ས་དོན།

མི་ཚོ་འདི་ལྟར་ ལཱ་དཔུང་བ་གཤིག་ལྟར་ལཱ་ཡང་ འདོན་སྟབས་ཆེ་ཏོག་ཏོག་ཅིག་ལཱ་འགྲུའམ་གྱི་གི་ རྩོམ་ཀྱི་  
 དཔལ་ ཉམས་སྤྱོད་ འཕྲོ་མེད་འདྲི་ལྷོ་ལཱ་ཁེ་བའི་ གནས་ཚུལ་དཔུང་དོན་ཚུ་ ཚོམ་རིག་ཚུ་ལྷོ་གི་  
 རྩོམ་ལས་ལེན་དོན་ལེན། ཚོམ་རིག་ཟེས་མི་འདི་ རྒྱལ་བའི་བཀའ་དཔུང་ ཇི་ལྟར་འཇུག་མཁས་པའི་  
 བསྟན་བཅོས་དཔུང་ རྩོམ་འགྲུའམ་སྤྱི་ལཱ་ལཱ་ཚུ་གི་མཛད་འགྲུའམ་དཔུང་། གནས་ཡུལ་ འགྲུའམ་པམས་  
 རྣམ་ཐང་དཔུང་ཏོག་ས་བཅོས་ སྤྱི་དཔུང་གྲུའམ་རྒྱུ་དཔུང་ ཡིག་འགྲུའམ་དཔུང་ཡིག་ཆ་ གསལ་ཤོག་དཔུང་དཔུང་དེ་  
 ལཱ་སོགས་པའི་ དེས་འགྲུའམ་གི་ཚོམ་རིག་དཔུང་ སང་གི་རིག་པ་གིས་བཟོ་བའི་ སྤྱི་དཔུང་དོན་དཔུང་  
 འཇུག་ཚོམ་དཔུང་ རྒྱུ་ཚོམ་ལཱ་སོགས་པའི་ འཇུག་སྤྱི་དཔུང་གི་ཚོམ་རིག་ཚུ་ གཤིག་ལཱ་སྤྱི་བའི་ལོ།



དེ་ཡང་ ལྷོ་གསལ་གྱི་བསྟན་བཅོས་ལས། འགྲུའམ་གྱི་གི་  
 ཡོན་ཏན་ ལྷོ་གྱི་གི་ །ཟེས་སྤྱི་དོན་བཟུམ་ དེས་  
 ཚོམ་དཔུང་འཇུག་ཚོམ་གྱི་ རིགས་གཤིག་ལཱ་ ལྷོ་གྱི་  
 འབད་དེ་ དེ་ཚུ་ལྟར་ཡོད་པའི་ལྟར་དོན་ཚུ་ སང་རྒྱུ་  
 ལཱ་འགྲུའམ་ཚུ་གསལ་འབད་ཞི་འདྲི་ལྷོ་ལཱ་ ཐབས་ལམ་དཔུང་

ཤོས་ འདི་ས་ ལྷོ་གི་ཞི་འདྲི་ལྷོ་ལཱ་འདི་ལོ།  
 ཚོམ་རིག་ལཱ་ ལྷོ་གྱི་ལྷོ་ལཱ་འབད་བའི་ རྒྱུ་འགྲུའམ་འདི་གིས་ སང་གི་མི་ཚོ་འདི་ལྷོ་ མཁས་པའི་  
 རྒྱུ་བ་ འཇུག་ཚོམ་ཚོམ་གསལ་གྱིས་མཛད་པམ་ ཚོམ་དཔུང་ལམ་སྤྱི་ལཱ་ བཟོ་མཚོན་གི་བསམ་སྤྱོད་  
 ཤེས་ཡོན་དཔུང་། སྤྱི་ལྷོ་གྱི་གྲུ་གཤིག་ གཤིག་ལཱ་འབད་དོན་ལཱ་ རྩོམ་ཀྱི་ཆེ་བའི་ ཉམས་སྤྱོད་ལཱ་བཟོ་ཏོག་







འབྲི་ཚུམ།



### འབྲི་ཚོམ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. འབྲི་ཚོམ་གྱི་ནུལ་ལུ་ རྒྱན་རྣམ་དཔ་ འབྲི་བཅས་འགྲུབ་ལུ་ ག་ཅི་ས་ལེན་ན་ དེས་ འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. འབྲི་ཚོམ་གྱི་དབྱེ་བ་ ག་ཅི་ནུལ་ཚུར་ལ་ལེན་ན་དབྱེ་བ་ལྟེ་ཚུགས་དགོ།
༣. འབྲི་ཚོམ་འདི་ལས་ དེགས་བསྐྱེས་ཏེ་ གསར་ཚོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲི་ཚོམ་ནུལ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོགས་གསར་པའི་ མོ་དོན་ལེན་ཚུགས་དགོ།
༥. ལེན་ལེན་ལུ་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ ལྟན་ལྟུང་འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. ཚོགས་མཚམས་གཞུགས་ལུ་བཅས་དཔ་བསྐྱེས་པའི་ ལྷག་བཅས་འགྲུབ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༧. ཚོམ་འབྲི་པ་དེས་འཛིན་འབད་དེ་ ཚོམ་པ་པོའི་མཉམ་ལུགས་དཔ་ འབྲི་བཅས་ཚུ་ དེས་འཛིན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༨. འབྲི་ཚོམ་ཚུ་གི་གནད་དོན་ཚུ་ དེས་བཅུ་དཔ་ རྒྱུ་འབྲེལ་བཏོན་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ བཅུ་དོན་ ཚུ་ འཚོ་ལའི་བཅུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. འབྲི་ཚོམ་ནུལ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོགས་གི་སྟེ་བ་ཚུ་ལྷག་ཏེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ ཚུགས་དགོ།
༡༠. འབྲི་ཚོམ་དཔ་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ དེས་ལུ་དཔ་ཚོ་དུ་སྐྱེས་ལུ་མོགས་པའི་ ཉུག་སྐབས་ཚུ་འབད་ཚུགས་དགོ།







### དོ་སྟོན་འབྲི་བཅས།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོ་སྟོན་འདི་ རྟག་མི་ཚུ་ འབྲི་ཚུམ་ལྟར་འཇུག་པུ་བཟུག་ནི་དེ་ སློབ་བྱུང་ལྟོ་ཡིན་མཁུ་དཔ།  
 མཇུག་དོན་འདི་ འབྲི་ཚུམ་ལས་ལྷན་འབྲེན་ལྟོ་ སློབ་བྱུང་ལྟོ་ཡིན་མཁུ་ལས་ དོ་སྟོན་གྱི་སློབ་འདི་  
 གྲུ་དགོ་མཉེ་སི་སི་ བཟོ་དགོ་པ་འདི་གལ་ཆེ། འབྲི་ཚུམ་གྱི་ དོ་སྟོན་འདི་ ཚུམ་སྐྱེ་ལ་པར་སོ་འདི་ དུག་  
 པའི་ཚུགས་གྲུ་པ་དཔ་འབྲི་པ་ཏེ། འབྲི་བཅས་མ་འདུལ་ ལུ་ལྟོ་ལྟོ་པར་འདམ་ཡིན། ཡིན་ཏུ་  
 རྩལ་ཆེ་ཤོས་གྱིས་འབད་བའི་ དོ་སྟོན་ལྟར་ལུ་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ བཀོད་དེ་བྲི་ལུ་ཡིན།

- གནད་དོན་ ག་ཅི་སློབ་ལས་ཡིན་ལྟར་ ག་ཅི་འབད་བྲི་དགོ་པ་ཡིན་ལྟ། ག་དེ་སློབ་  
 བྲི་སྐྱོད་ལྟར་ དེ་ལྟར་ ག་ཅི་ཚུ་ལྟོ་ལྟོ་ཚུ་ བཀོད་དེ་བྲི་ནི།
- དོ་སྟོན་རྟག་པའི་བསྐྱེད་ལས་ བས་གྱི་གནད་དོན་འདི་ བཀོ་མ་བཅས་ལས་ རྟག་དགོ་མཉེ་སི་སི་  
 འདུལ་གསུམ་པའི་ ཚིག་དོན་ཚུ་བཟུགས་ཏེ། བྲི་ནི་ལོ།
- ལྟར་པའི་ཚུམ་གྱི་ ལམ་ལུགས་ལྟར་ལུ་ མཚན་བཟོ་དུ་ དུམ་བཅའ་ ཁེལ་པ་སྐྱེ་བའི་ཚིག་དོན་  
 ཚུ་ བཀོད་དེ་བྲི་ནི་ལོ།
- བས་གྱི་གནད་དོན་གྱི་ བཟུ་དོན་ལྟོ་ དོ་སྟོན་ལྟར་བཟུགས་བྲི་ནི་ལོ།

དོ་སྟོན་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ དོ་སྟོན་འདི་ དོན་མཚན་གཞི་གཞི་ལྟར་ བྲི་ནི་ལོ་ལོ། དོན་མཚན་གཞི་སྐྱེ་ལྟར་  
 བྲི་ནི་ལོ་ལོ། འབྲི་ཚུམ་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པར་ ཡིན་པ་ཅི་ དོན་མཚན་གཞི་གཞི་ལས་རྟག་ཏེ། མཔ་ཏུ་  
 ག་དེ་སློབ་ལོ་ འབྲི་སྐྱོད་ལོ།

### བར་གྱི་གནད་དོན་འབྲི་བཅས།

བར་གྱི་གནད་དོན་ནང་ འཚར་གཞི་ཡི་ཉམས་ལུ་ བཀོད་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་གྱི་ ཟླ་བྲིས་ཚུ་  
 རྫོང་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་ རང་བཞིན་དཔེ་འབྲི་ལ་ཏེ་ བཀོད་པ་རྒྱ་བཞིན་དཔེ། ལུངས་དོན་སྐྱེ་གཞི་  
 ཚོད་ཀྱི་སྤྱད་འབད་ཀྱི་ཚུ་ བཀོད་དགོ་པའི་ཨིན། རྫོང་གྱིས་ བཀོད་ཡོད་པའི་ གཙོ་ཚོགས་འཕྲི་ལས་ ལུང་ལོས་  
 དོན་མཚམས་འཕྲི་ལས་ལུ་ བྲི་དགོ་པའི་ཨིན། བར་གྱི་གནད་དོན་ བྲི་བའི་སྐབས་ ཚོགས་མཚམས་དཔེ་དོན་  
 མཚམས་བཅས་ཏེ་ བྲི་ཀྱི་དཔེ། དོན་ཚན་གོ་པའི་ཚོགས་ཀྱི་བཟུམ་ འབྲེལ་བའོ་ཡོད་པ་ འབད་བཅུགས་ཀྱི་ རྟེན་ལས་  
 དོན་ཚན་གྱི་རྒྱ་བཞིན་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་དཔེ་དཔེ་ དཔེ་གཏུམ་ ལུང་འབྲེལ་ཚུ་ཡང་ ལག་ལེན་  
 འབབ་ཏེ་ བྲི་ཚུགས་པའི་ཨིན། ལེགས་ཤོམ་ཨིན།

### མཇུག་དོན།

འབྲི་ཚོམ་གྱི་མཇུག་དོན་འདི་ རྟག་མི་ཚུ་ འབྲི་ཚོམ་ལས་ གྱི་ལས་འབྲེལ་འགྲེལ་འདི་ ལྷོ་བཟུམ་ཅིག་  
 ཨིན་མཁའ་ལས་ ལྷོ་དེ་ཉམས་ལས་ འབྲེལ་པའི་སྐབས་ གནད་དོན་དེ་མའི་སྐོར་ལས་ བཅུད་དོན་ དོན་དོན་འདི་ལུ་འདི་  
 འབག་ཀྱི་ཅིག་ དགོ་པའི་ཨིན། རྟེན་འབད་ལས་ མཇུག་དོན་ནང་ལུ་

- དོན་ཚན་དེ་མའི་ཉམས་ལུ་ཚུ་གི་ བཅུད་དོན་བཀོད་ཏེ་ མཇུག་བསྐྱེ་གི
- འབྲི་ཚོམ་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དགོ་པའི་ ཚོགས་དོན་བཅུགས་ཀྱི
- གནད་དོན་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་དཔེ་གོས་བསྐྱེད་ བསམ་དཔེ་དཔེ་ཚུ་ འགྲོ་མཇུག་འབད་དགོ་པའི་ ཚོགས་  
 དོན་ བཀོད་དེ་མཇུག་བསྐྱེ་གི
- ཉམས་ལུ་ལུགས་དཔེ་འབྲི་ལ་ཏེ་མཇུག་ཚོམ་དཔེ། བཅོད་གསོལ། བསྐྱེད་ལུ་ མཛད་གུད།
- རྟེན་ལས་བཀྲ་གིས་འབད་བཅོད་པའི་ ཚོགས་དོན་གྱི་ཚོམ་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་མཇུག་བསྐྱེ་ལུ་ཚུ་  
 ཡོད།



### འབྲི་ཚུམ་གྱི་འབྲི་བཀོད།

ཁྱིམ་དཔལ་ལྟ་ལའང་མེད་གཞིས་ཚུལ་གྱི་ གྱིའི་བཀོད་པ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཅིའི་ ག་ནི་བ་ བྱ་ཆི་མི་སེམ་ཐོད་ཀྱི་  
ཡོད་དེ་བཟུམ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ལྟ་ལུ་ཡེད་ འབྲི་བཀོད་ལེགས་ཤོམ་དཀོལ་འདི་ལག་ཆེ། འབྲི་བཀོད་ལེགས་  
ཤོམ་ཡོད་པ་ཅིའི་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ ལྟ་ག་གོ་མཉེ་སི་སི་དཔ་ ལྟ་ག་གོ་བདེ་རྟོག་རྟོ་འགྲོ་ལྷ་མ་ཚད་ འབྲི་ཚུམ་  
གྱི་ གོ་བ་འཇམ་རྟེད་རྟེ་སེའི་ ལེན་ནི་ལུ་ཡེད་ རྒྱ་བ་སྐྱོད་འབད་ལེན།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་འབྲི་བཀོད་ལྟ་ལུ་ དོན་མཚམས་བཅད་དེ་བྲི་ནི་དཔ་ ཚིག་གི་གཞུང་མཚམས་བཅུག་སྟེ་བྲི་ནི་  
གྲུལ་ལྟེ་བྲི་ནི་དཔ་ ཡི་གུ་སྐྱོམས་རྟོག་རྟོ་སེའི་བྲི་ནི་ དེ་ལས་ གཤེད་སྐད་དཔ་དུ་ལྟམ་སེའི་ བྲི་ནི་ཚུ་ཚུ་དཔ་  
ཨིན། དོན་མཚམས་བཅད་དེ་བྲི་ནི་ཟེའི་བའི་སྐབས་ སྐྱིད་བརྟེད་འབྲི་ཚུམ་ལུ་ དོ་སྟོད་ བས་གྱི་གཞུང་དོན་  
མཇུག་བསུ་ཟེའི་ དོན་མཚམས་ལག་གསུམ་བཅད་དེ་ བྲི་དགོ་པ་ཨིན། ཨིན་པུ་ བས་གྱི་གཞུང་དོན་འདི་  
མཇུག་ཅིག་སེའི་བྲི་ནི་ཨིན་པ་ཅིའི་ དེ་ལྟ་ལུ་ཡེད་ གཞུང་དོན་མ་འཇུག་པེ་ལུ་ དོན་མཚམས་འེ་བཅད་དེ་ བྲི་  
ནི་ཡོད་པ་ཨིན།

གཞུང་དོན་གཅིག་འཇུག་པུ་ དེ་ལྟ་ བཞད་པ་རྒྱ་བ་དགོ་པ་ ལེ་གུ་འཇུག་པ་ཅིའི་ མཛེས་ཆ་དཔ་ ལྟ་ག་  
གོ་བདེ་བའི་བཅས་ལུ་ གྲུལ་འཇུག་པ་དཔ་འཇུག་པ་ལྟ་ མེད་མེད་ཆིག་འེའི་འཇུག་པ་ འདུ་འཇུག་གི་ལས་  
དོན་མཚམས་ལེགས་པེ་ འབྲི་སྐྱོལ་ཡེད་ཡོད།

དོན་མཚམས་བཅད་དེ་བྲི་བའི་སྐབས་ དོན་མཚམས་ལྟ་འཇུག་འབད་དེ་ འབྲི་བཅུངས་གཅིག་དཔ་ དོན་མཚམས་  
ལྟ་འཇུག་མ་འབད་བས་ འབྲི་བཅུངས་ཅིག་ཡོད་པ་ཨིན། དོན་མཚམས་ལྟ་འཇུག་འབད་དེ་འབྲི་བཅུངས་དེ་ འོག་  
གི་ འབྲི་ཚུམ་ དཔེ་ པ་གི་འབྲི་བཀོད་བཟུམ་ བྲི་ནི་འདི་ཨིན་པ་དཔ་ དོན་མཚམས་ལྟ་འཇུག་ མ་



འབད་བའ་ འབྲི་བའ་ལཱ་འདི་ འོག་གི་འབྲི་ཚཱ་ དུམ་ པ་གི་འབྲི་བཀོད་བཟུམ་ བྲི་ནི་འདི་ཡིན།  
འབྲི་བཀོད་དེ་གཉིས་ཆའ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་གྱི་ཡོད་དེ་འབད་ཅུ་ དུ་འབྲེལ་ཆེ་གོས་འདི་ ལཱ་འབྲེལ་མ་འབད་  
བའ་ བྲི་ནི་དེ་ཡིན།

ལཱ་འབྲེལ་མ་འབད་བའ་ བྲི་བའི་སྐབས་ དོན་མཚམས་གོ་པ་འོག་གི་བའ་ན་ གྲུལ་ལེ་ ས་སྟོང་བཞག་སྟེ་བྲི་  
དུག་པ་ དུ། ལཱ་འབྲེལ་འབད་དེ་བྲི་བའི་སྐབས་ དོན་མཚམས་ གོ་པ་འོག་གཉིས་ཀྱི་བའ་ན་ ས་སྟོང་མ་  
བཞག་ཅུ་པ་བཟུམ་ཡིན།

ཚིག་མཚམས་བཤམ་དེ་ འབྲི་བའ་དེ་ཡལ་ ཚིག་གི་འགྲེལ་འདུ་བའ་སྟེ་མེད་པའ་ གོ་པ་གི་འབྲི་ཚཱ་ཀྱི་དུམ་  
ལཱ་ ཡོད་དེ་བཟུམ་ ལ་ལས་སྐབས་འདི་སྐབས་ཀྱི་ ཚིག་གི་གཤམ་མཚམས་དུ་འབྲི་ལཱ་ བྲི་བའི་སྐབས་ལཱ་  
གཤམ་མཚམས་ བཞག་སྟེ་བྲི་བའི་མེད་ ལཱ་གོ་བའི་དེ་དུ་ གོ་བའི་མེད་དེ་དོག་དོ་འབྲེལ་ཡིན།

དྲི་བ།

༡. སྐྱིད་བཟུང་འབྲི་ཚཱ་འབྲི་ཕྱི་དུ་ འབྲི་བཀོད་ལཱ་ལཱ་ ཚཱ་དུག་པ་ག་ཅི་འདུག་?
༢. འབྲི་ཚཱ་འབྲི་ཕྱི་དུ་ རོ་སྟོན་ བའ་ཀྱི་གཞན་དོན་ མཚུགས་སུ་གསུམ་ལཱ་ལཱ་ ཚཱ་དུག་པའི་ལཱ་  
ཚཱ་གཞན་ཡལ་ ག་ཅི་འདུག་གོ་?
༣. འབྲི་ཚཱ་འབྲི་ཕྱི་དུ་ འབྲི་བའ་ཀྱི་གོ་འཕམ་ ག་དེ་སེ་སྟོ་?
༤. རོ་སྟོན་འབྲི་དུ་ ཟུག་བྲིས་གཉིས་ཀྱི་ ལཱ་ལས་ག་ཅི་ཡོད་པ་སྟོ་? ལ་གསལ་སེ་བཀོད།
༥. འབྲི་ཚཱ་ལཱ་སྐབས་ལཱ་འབད་མི་འདི་གིས་ མི་ཚོ་ལཱ་ལཱ་ ལཱ་ལཱ་ག་ཅི་འདེ་ནི་མས་?



ལས་ མ་འདུས་པའི་འཇམ་སྐད་འབྲི་ཚོམ་གྱི་དཔེ་ ད་སློབ་རིམ་བཅོལ་པ་ཚད་ཀྱི་མ་ལས་ ག་ཅི་འབད་ནི་  
ལུ་ལྷོད་ཀྱི་སྐྱོད་ལས།

### འཇམ་སྐད་འབྲི་ཚུམ་གྱི་བྱུང་རྒྱུ་ལྟ་བུ།

སྤྱི་བརྟེན་འཇམ་སྐད་འབྲི་ཚོམ་ འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཚད་དཔོན་པའི་ བྱུང་རྒྱུ་ཚུ་ཡང་

- དེམ་སུ་སྐོམ་བྱུང་མི་ གནད་དོན་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་དཔོན།
- མ་འོངས་པའི་ འཇམ་སྐད་ལུ་ གཞི་བཞག་བཞག་པ་ཅིག་དཔོན།
- སེམས་ཀྱིས་བཟོ་སྟེ་བྲིས་བའི་སྐབས་ སྤྱི་བརྟེན་ལུ་ སློབ་བརྟེན་གྱི་ཐོག་ལས་  
བྲིས་ཅུང་བརྟེན།

འཇམ་སྐད་འབྲི་ཚོམ་ འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཁ་གསལ་གྱི་དོན་ལུ་ སྤྱི་བརྟེན་ལུ་ལྷོད་ཀྱི་ལས་ལུ་འབྲེན་པ།

<https://rb.gy/cudwlq><https://rb.gy/jnrtes>

འབྲི་ཚུམ་གྱི་དབྱེ་བ། འཆར་སྣང་འབྲི་ཚུམ།  
དོན་ཚན། རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཞབས་ཏོག།

༣ རྒྱལ་མ་བདེ་བའི་གནས་སྟངས་འདི་ མ་ཐོན་པའི་རྒྱུ་ལས་ ཤེས་ཚུགས་པ་ཅིན། དཀའ་པལ་མ་པ་  
ལས་པ་མི་ཐོན། དེ་ཡེ་ ལྷན་ཚུ་ནུ་ རྩ་དཔེ་བཟུ། ལྷན་ཐོན་དུ་ རྫོམ་ཆེན། དཔལ་ཐོ་དུ་མཁའ་འགོ།  
འདྲེ་དུ་བཅུ་ཚུ་གི་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཉུ་ཉེ་བུ་ལྷན་དུ་ མཐུ་དུ་ཚུ་འཕུལ། ལྷན་ལུ་པ་དུ་མའོ་ཉེ་ཤེས་ ཚུ་ལུ་  
བརྟེན་ཉེ་ རྒྱལ་ས་སི་སི་གི་ ལཱ་འབད་འབད་བའི་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ ལེ་ཤ་མགོ་ལྷན་མས། དེ་འབད་ལྷན་ལས་  
དུ་ཤེས་ཉེ་ཤེས་པའི་ གནས་སྟངས་ཉེ་ པ་ལུ་ཡེ་ མཐུ་དུ་ཚུ་འཕུལ། མའོ་ཉེ་ཤེས་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན། པ་གིས་  
པ་བསེ་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ཡུག་ཡིན་ལེགས་ཤོམ་སེ་པ་ལུ་ཚུགས་པའི་ ལམ་སྣ་མཐོེ་མཁའ་མས།

དེ་ཡེ་ པ་ལུ་མའོ་ཉེ་ཤེས་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་པ་བཅོེ་དུ་ ཞི་བདེ་ མོ་པ་འཕེལ་ལུ་ བསཛད་  
ག་ཅི་པ་ འོ་ཤེ་ཉེ་ཤེས་ཡོད་པ། དེ་ཚུ་ རྒྱུ་ལས་པ་ཉུ་ཉེ་ལས་ དེ་དུ་བསྐྱུ་ལའི་ མོ་ཉེ་ཤེས་  
གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་བཅོེ་ཤི་ཡིན། དེ་ལས་ མི་དཔལ་མའའ་བདག་འོ་ཤེ་ཡོ་ཆེ་དུ་ འབུག་གཞུ་ ལྷ་ཚུ་  
འཕགས་པའི་དགོ་འདུ་དུ་མཉུམ་ འབྲེལ་བའའཐབ་སྟེ་ དཀའ་པལ་ཚུ་སེལ་ཐབས་འབད་ཤི་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ མ་འོ་ཤེས་པ་བཅོེ་དུ་ ཡུག་འོ་ཤེས་ཞི་བདེ་ ཉུམས་འགྲུ་མེད་པའི་མོ་པ་འཕེལ་ལུ་ བཟུ་  
པའི་ལཱ་འབད་དམོ་པ་ག་ཅི་པ་ཡོད་པ། དེ་ཚུ་ག་པ་ ལེགས་ཤོམ་སེ་བུ་ཉུ་ཉེ་ལས་ དེ་དུ་བསྐྱུ་ལའི་ ལཱ་  
འབད་དམོ་པ་ཚུ་ གཞུ་ལུ་ ལྷན་འབུལ་ལུ་སྟེ་ འབུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ འཛུམ་སྤེད་ཉེ་ མིག་དུ་མེ་བཟུ་  
པའི་རྒྱལ་ཁབ་ག་པ་ཡེ་དུ་གོ་སེ་ཅིག་ བཟོ་ཐབས་འབད་ཤི་ཡིན།

པ་ལུ་ རྩེ་འཕུལ་མི་ཡོད་པ་ཅིན་ མི་སྲིད་ཅེ་ཚུ་ལུ་ ལས་དགོ་སྲིད་གི་རྣམ་མི་ཅེ་ཚུ་ ཁོ་དང་འཁོ་གོ་དེ་ལ་  
 ས་ མེད་ལྷན་མཚན་པ་མེ་ རྩོད་གྲོག་གི་ལས་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ལྟ་ལུ་ དན་ལྟ་དཔ་ གཡོ་སྐྱ་ གཞོན་  
 འཚེ་ དེ་ཚོ་ལུ་ ལྟ་ལྟ་སྐྱུ་ ལས་ཀྱི་ འཕྲོག་བཅོམ་ལུ་སོགས་པའི་ རྩོད་པུ་གྲོ་འགྲུ་ཚུ་ སེལ་བཅུག་  
 རྩོ་ བདག་གཞན་གྲིས་ཡན་གྲོ་ ལྟ་ཚེས་དགོ་བ་བཅུ་དཔ་ མི་ཚེས་གཅོད་མ་བཅུ་དཔ་མཐུག་པའི་ ཚེས་  
 རྩོད་གྲིས་ཀྱི་ལུ་ལུ་ བཅོལ་བཅུག་གི་ཡིན།

པ་ལུ་གཞན་སེམས་བསྐྱར་ཚུགས་པའི་ ལུ་སྟོབས་དཔ་ལྟ་པ་ཅིན་ མ་འོངས་འབྲུག་གི་རྟོན་པུ་ བསོད་ནམས་  
 ཡར་སྐྱེ་གྲོ་ ལྟ་གཞོན་སློབ་ལུ་ཚུ་ག་ས་ རོགས་སྐབ་དཔ་ལྟ་པའི་ འགན་ཁི་འབག་ཚུགས་གི་དོན་ལུ་  
 ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏུ་ལུ་ གཞན་དཔ་མ་འདྲ་བའི་སློབ་དཔ་ བཅོལ་ལུ་གསུམ་ཡོད་པ་བཅོ་སྟེ་ ཡོན་ཏུ་སྐྱ་ཚེ་  
 ཤེས་བཅུག་གི་དཔ་གཅིག་ལས་ ཅོ་བ་གསུམ་དཔ་ རེ་གི་ཡམ་སྐྱུ་ལྟ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རིག་གཞུང་ལམ་སློབ་  
 ཚུ་ལུ་ གཅིས་འཛིན་དཔ་ ཤེས་ཡོད་པའི་ འབྲུག་པའི་མི་ཁྲམ་འོ་མའི་སློད་རྣམ་དཔ་ལྟ་ལུ་སེ་ འབྲུ་  
 གི་ལུ་ སློབ་བསྐྱེ་བཅུག་གི་ཡིན།

ཨ་ཁོ་འུ་མཚུ་ཡཔ་ འབྲུལ་འཕྲིན་དཔ་ མདའ་ཅོད་ རྩོད་རྣམ་ཅོ་གི་ བཤུལ་འགྲོ་གི་དཔ་ ཚེ་དཔ་ཏུ་མ་  
 རྩེ་སློད་གི་ཚུ་ལས་འཛོམས་ཏེ་ རེ་གི་ཨ་ཁོ་ཚུ་ལུ་ ཟས་རྟོན་ཀྱེ་མ་ཅིག་གིས་མཚན་པས་ རུས་ཚོད་དཔ་  
 ལམ་སྟོན་བསྐྱེ་བུ་ཚུ་གྲོག་གི་ལས་ལས་ ཨ་ཁོ་འུ་ཡར་སྐྱེ་ལུ་ཡན་པའི་ མིག་དཔ་བུ་བུ་བུ་བུ་པའི་ ཡམ་  
 ཅིག་འབད་གི་ལུ་ སེམས་ལུ་གསུམ་བསྐྱེ་བཅུག་གི་ཡིན།

དེ་མཚན་ གཞུང་གི་འགྲོ་ཡོག་པུ་ཚུ་ཡཔ་ རྩོད་པུ་སྟོད་གི་དཔ་ རེ་དོན་བསྐྱེ་བུ་གི་ ལུ་གཡོག་ལུ་ རུས་  
 ཚོད་ལས་ རྩོད་མཚུགས་པའི་ ལེ་འོ་ས་ལུ་ཚུ་ སེལ་ས་ཏེ་ རེ་གི་འགན་འཁུ་ཚུ་ ཅི་ཤེས་གཡེ་ལུ་གསུམ་

དཔ ། ཉམ་གཤམ་མ་རྣམ་དཀ་གི་སྐྱོ་ལས་ དལ་མེད་བཅོལ་ལྷན་སྐྱེད་ཀྱི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རང་བཅོལ་དཔ ། ལྷི་  
བདེ་ མོད་འཕེལ་གྱི་ལུ་རྒྱ་རྒྱུ་ ཡུག་ལུ་གས་ཤོམ་སྐྱེ་ལུ་རྒྱ་རྒྱུ་གས་པའི་ སེམས་ལྷན་སྐྱེད་དཔ་ལྷན་མ་བཟོ་ནི་  
ལོན།

དེ་རྒྱུ་གས་ རང་གི་སེམས་ཀྱིས་མཉེན་བཟུམ་ འགྲོ་བར་ལུ་པའི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་དཔ ། རྒྱལ་ཁབ་འདི་  
རྣམ་གྱི་ རྒྱལ་སྤྱོད་འབདས་གསུམ་གས་ དཀ་འཕྱིད་ཀྱི་མོ་འཕམ་ལུ་བཀོད་རྒྱུ་གས་ནི་ལོན་མ་ལས་ དེ་རྒྱུ་  
གས་ དེམས་ལུ་འབད་དཔ ། རང་གིས་འབད་མ་རྒྱུ་གས་ལུ་ འཚར་སྐྱེད་ཅམ་ཅིག་རང་གི་རྒྱུ་ལུ་བཀལ་སྐྱེ་ དེ་  
བཟུམ་འབད་ནིའི་ སེམས་ལྷན་སྐྱེད་དཔ་ལྷི་པ་དཔ ། ཁག་ཆེད་གས་ཅིག་ལོན་མས།

བློ་བཤམ་

1. ཉམ་གཤམ་ འཚར་སྐྱེད་འབྲི་ཚོམ་འདི་རྣམ་ འཚར་སྐྱེད་གི་ གནད་དོན་ག་ཅི་ར་བཀོད་རྒྱུ་གས་?  
དེ་བཤམ་དཔ་ལྷན།
2. རྒྱུ་ར་གས་དཀ་འཕེལ་མཉེན་བཟུམ་ ཡམ་ལྷི་ དེམས་ལོ་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཀལ་སྐྱེ་ འཚར་  
སྐྱེད་འབྲི་ཚོམ་ཅིག་བྲིས།
3. འཚར་སྐྱེད་འབྲི་ཚོམ་འབྲི་ནི་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་དཀ་པ་ཅིག་ མོས་  
བསྐྱེད་འབད།
4. གཞན་གྱིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ འཚར་སྐྱེད་འབྲི་ཚོམ་རྒྱུ་ ཉམ་གས་ དཔ་སྐྱོད་རྣམ་བཅུ་གས་  
བཀལ།

### ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་།

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་ཟེའམ་མི་འདི་ རྗེ་མཁས་འབད་འབད་ལྷན་དཔ་ ཡཔ་ཅིན་བྱུང་འབྱུང་མེད་གི་སྐོས་  
ལས་ མོ་རིམ་མ་འཇོལ་བས་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་བཀོད་དེ་ ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་གོ་ནི་ཨིན། འདི་  
གི་གཤམ་ལུ་ རྒྱལ་པོ་མཚོས་འབྱུང་དཔ་ དེ་བཟེས་ཚུ་ཡཔ་ཚུ་དཔ་ཨིན།

### ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་གྱི་བྱད་རྣམས།

སྤྱི་འབྲུག་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ བྱད་ཚོས་གཤམ་ ཚད་པའི་ཁས་ བཞད་དུ་གོ་པའི་ གནད་དོན་འདི་  
བཞད་ཐངས་ཀྱི་བྱད་པས་ ཚིག་གཚོ་བོ་ས་

- རྗེ་མཁས་འབད་འབད་ལྷན་དཔ་ བྱུང་འབྱུང་མེད་བཟུམ་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་གཡོད་པ།
- ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འབྱུང་རིམ་ཚུ་ མོ་རིམ་དཔ་འབྲི་ལུ་ བྲིས་བྲིས།
- རྟེ་མའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ རྩོགས་སྐྱིག་འབད་དེ་བྲིས་ཡོད་པ།
- གནམ་ལོ་ ཟླ་ཚེས་ ཚུ་ཚོ་དཔ་ ལ་སོགས་པའི་དུས་ཚོ་དཔ་ཚུ་ མོ་རིམ་བཞིན་བྲིས་ཡོད་པ།
- གཤམ་ལུ་འབྲུག་དཔ་པའི་ ཐོག་ལས་བྲི་དགོ།
- འབྲི་ཚོམ་གྱི་མཚུག་དོན་བྲིས་དཔ་ གནམ་ལྷུངས་འདི་ལས་ ཐོག་ཡོད་པའི་ རྩོམ་ཚུ་  
དཔ་ཡོན་ཏན་ཚུ་གི་སྐོས་ལས་ཡཔ་བྲི་དགོ།













# སློབ་ཚུམ།

## རྫོང་ཁའི་སློབ་ཚུམ།

ཚོགས་བཅད་ཆ་ཡ་སློག་ཐངས།  
དཔེ་རྒྱན་ལས་

ཚོས་དཔེ། དངོས་དཔེ། བསྐྱོག་པའི་དཔེ།  
བསྐྱུས་པའི་དཔེ། མད་བྱུང་གི་དཔེ།  
བྱུང་མིན་གྱི་དཔེ།

ལེགས་བཤད་སླང་དོར་ཤན་འབྱེད།







### ཚིག་ཀླད་དང་ཚིག་ས་བཅད།

༩། ཚིག་ཀླད་དཔ་ ཚིག་ས་བཅད་གཉིས་ལས་ ཚིག་ཀླད་ཟེ་མི་འདི་ ཉུག་དཔ་འོག་གི་ ཞུག་གཉིས་ གྲི་བར་ལྟ་ཡོད་པའི་ ཚིག་གི་བརྗོད་པ་འདི་ལུ་སྤྲོ་བ་ཉི་དཔ། ཚིག་ས་བཅད་ཟེ་མི་འདི་ ཚིག་ཀླད་བཞི་གི་ ཚིག་ས་པ་གཞི་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན། དེ་ལོ་འབད་བ་ཅི། རྒྱུ་ལས་བྱོན་པའི་སྤྲོ་བ་འད། ཟེ་མི་འདི་ ཚིག་ ཀླད་གཞི་ཡིན་པ་དཔ། དེ་ལུ་འདི་ལུ་ལ་སྤྲོ་བ་བཀལ་ཏེ་ རྒྱུ་ལས་འབྱོན་ཚོ་ལེགས་ཅུང་། །གཡུ་ས་ བཟང་འདི་ན་སྤོང་ཚོ། །སོ་ཏོ་འོག་འོ་ཡིན་མས། ཟེ་བའི་ཚིག་ཀླད་གསུམ་བཅུ་གས་པ་ཅི། ཚིག་ས་ བཅད་གཞི་ཟེ་སྤྲོ་བ་ཡིན།

ཚིག་ས་བཅད་གཞི་ལྟེ་ ཚིག་ཀླད་བཞི་དཔོན་པ་ཡིན་ཅུང་། ཚིག་ཀླད་ཟེ་མི་འདི་ ཚིག་འབྲུ་ལ་ཉེ་མ་ཅིག་དཔོ། ཟེ་བའི་ དེས་གྲུག་ཅིག་མེད། ཡིན་ཅུང་ ཚིག་འབྲུ་ལ་ལས་འཛོ་བཟུང་སྟེ་༩། རྒྱུ་ཚོ་དཔ་དཔ། ལུ་ལུ་ཅིག་ ཚིག་འབྲུ་བཟུ་ལས་ལྷག་མི་ཡང་ཡོད། ཡིན་ཅུང་ཡོད་པས་གསུམ་འདི་ ཚིག་འབྲུ་༦ ལས་༡༥ རྒྱུ་ཚོ་དཔ་དཔ། རྗོད་པ་ལྟེ་འབད་བ་ཅི། ཚིག་འབྲུ་༦ ལས་༩ རྒྱུ་ཚོ་དཔ་འབད་མི་འདི་ཡོད་པས་གསུམ་ཡིན།

### ཚིག་འབྲུ་ཆ་ཡི་སྤྲོ་བ་བཟང་ས།

ཚིག་ས་བཅད་གྲི་སྤྲོ་བ་ལུ་ ཚིག་འབྲུ་ཡ་གི་ས་གོ་དཔ། མ་གི་ས་གོ་སོ་སོ་ཡོད། དེ་འབད་ལས་ལས་ ཡ་ཡོད་ སར་ཡ་དཔ། མ་ཡོད་སར་མ་སྟེ་བཅུ་གས་དཔོ། དེ་གཉིས་འདྲོ་ལུ་བཅི། ཡ་གི་བཅད་མཚམས་ མི་འབྲོན་ པའི་ཁར་ མ་འདི་ཚུ་ ཁ་འབྲེལ་འབྲེལ་སྟེ་ ཉུག་འོ་མི་བདེ་བའི་དཔ་ལུ་འབྲུ་མ་ཡིན། མ་དཔ་ཡ་ཚུ་དཔོ འབད་བ་ཅི།

སེམས་ལས་ར་མ་ཉོ་ནི་མེད་ལ། །ཁ་ལས་འདི་ག་དེ་འབྲོན་པ།  
 དེ་སྟེ་ར་སྤོད་ནི་མེད་པར། །ལུ་ཅིག་འདི་ཚུ་འབྲེལ་འབད་དཔ།

ཟེ་བའི་ཚིག་ས་བཅད་འདི་ ཚིག་འབྲུ་བཟུ་ག་ དཔ་པ་མ་ཅི། དེ་ལས་ཡ་གཞི་ག། དེ་གི་ལུ་ལས་མ་





ཉལ་ཡུལ་ལས་བྱོན་པའི་ཉལ་ལུ། །དངོས་གྲུབ་ཅིག་ལྷན་གྱི་མཉེན།།  
 གསོལ་བ་ཅིག་ཉིད་ལས་བཟུབ་དོ། །བྱིན་རྒྱལ་ཅིག་གནལ་ནི་འདྲ་ག།  
 ཟེའོ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན།

དྲི་བ།

- ༡- སྐྱུན་ཚཱ་མ་ཟེའོ་བའི་གོ་དོན་གྲིས།
- ༢- ཚིག་ས་བཅུད་དཔ་ ཚིག་ལྷན་ ཚིག་ས་ལ་མ་གསུམ་གྱི་ ག་དོན་ག་དེ་སེ་ཨིན་ནེ?
- ༣- ཚཱ་མ་ཟེའོ་བའི་སྐབས་ ཚིག་ བཅུད་ལྷན་ས་ལ་མ་ གསུམ་ལས་ ཚིག་ས་བཅུད་ལུ་ས་ གོ་དོན་ མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་ཨིན་ནེ?
- ༤- སྐྱུན་ཚཱ་མ་ལུ་ དེ་བུ་བ་མ་འདྲཱ་ ག་དེ་སེ་ས་ ཡོ་སློལ་འདུག་གོ?
- ༥- ཚིག་འབྲུ་ མ་དཔ་ཡ་ཟེའོ་བའི་ གོ་དོན་གྲིས།



མཚན་འགྲེལ།

ཇི་ཉམས་=	ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ན།	ཇི་ཉིན་ཉམས་=	དཔེ་ག་ཅི་ག་ཅིག་དཔེ་འདུལ་སྟེ།
མཚུངས་པ་=	དཔེ་དོན་གཉིས་འདུལ་སྟེ།	གསལ་བས་=	གསལ་ཉོན་ཉོན།
ཉོན་གསལ་བྱེད་པ་=	ཉོན་ཉི་ ཉོན་ཉི་	སྟོན་པ་=	དཔེ་བ་ཀྲིས་པའདྲ།

ཚིག་འགྲེལ།

དཔེ་ཀྲིས་བཅའ་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ན་བཅའ་བའི་དེ་ དཔེ་ག་ཅི་ག་ཅིག་དཔེ་འདུལ་བའི་ཐོག་ལས་ དཔེ་དོན་གཉིས་འདུལ་སྟེ། གསལ་ཉོན་ཉོན་སྟོན་ཚུགས་མི་འདི་ལུ་སྟོན་པ་ཡིན། མོ་དོན་ལ་གསལ་ལ། དོན་དག་ག་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་སྟོན་པ་པའི་སྐབས་ དོན་འདི་གི་ལྷན་ཚེས་མཚའ་ ལ་ལས་སྟོན་པ་མཚུགས་ལུ་ དོན་འདི་གསལ་ཉོན་ཉོན་སྟོན་ཉི་གི་དོན་ལུ་ དཔེ་ཅིག་བཀོད་པའི་ཐོག་ལས་ དཔེ་དོན་གཉིས་འདུལ་སྟེ། ཉོན་མི་འདི་ལུ་ དཔེ་ཀྲིས་བཅའ་སྟོན་པ་ཡིན།

དཔེ་ཅན། ༡-ཕྱི་ཤར་གྱི་ལུ་ལས་པ་༢-དཀར་གསལ་ལུ་བྱེད་པ་༣-འདུལ་ བཅའ་སྟོན་པ་ལྟོས་ཅིག་ཡིན། དཔེ་འདི་ནང་ལུ་ ༡-ཕྱི་ཤར་གྱི་ལུ་ལས་པ་བཅའ་མི་འདི་དོན། ༢-དཀར་གསལ་ལུ་བྱེད་པའི་དཔེ། ༣-འདུལ་བཅའ་མི་འདི་མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་པའི་སྟོན་པ་ཡིན། དཔེ་ཀྲིས་ཉོན་ཉོན་ལུ་ དཔེ་དོན་གཉིས་འདི་ཡིན་ཅི་མེད་ཅི་ཚེ་དཔོ། དཔེ་ཀྲིས་མང་ཤོས་ཅིག་ལྟོས་ མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་པའི་སྟོན་པ་ཡིན། དེ་འདུལ་ལས་མཚུངས་གསལ་བྱེད་པའི་སྟོན་པ་ལྟོས་ལྷན་ལྷན་ལུ་འབད་ན།

(༡) མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཉོན་ཉོན།

མ་གཞི་མཚུངས་གསལ་བྱེད་ཉོན་ རུག་ལུ་ལྷན་ལྷན་དེ་འདུག། ཡིན་ལུ་དེ་ཚུ་མཚའ་ དཔོན་མཁོ་སྟོན་པ་ཅིག་ལས་ དཔེ་མེད་པ་ལས་ དཔེ་སྟོན་པ་ལྟོས་མཁོ་ཆེ་བའི་སྟོན་པ་ཅིག་ལུ་གོ། དེ་ཡང་།

བཞིན། ཉུ་ འདྲ། མཐུན། མཚུངས། མཉམ། འགྲན། བཟུམ། ཉུ་ཕྱ། ཇི་ཉུ་ ཇི་བཞིན།  
བུམ་ཕྱོ། མཚན་ཉིད་མཐུན། མཚན་ཉིད་མཚུངས། བཅོལ་མཐུན། རྟེ་ལས་རྒྱལ། རྟེ་དཔ་འགྲན། རྟེ་ལས་  
ལྷན་པས་འཕགས། ཟེ་མི་རྩེ་ལོན།

མཚུངས་པ་གསལ་ལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་མཚན་ རྟོན་དུ་གཤིག་ལོན་མ་ལས་ རྟེ་རྩེ་ལུག་ལེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ ཀུང་པ་  
ལ་སྐྱོད་དཔོན་པ་དཔ་ མ་དཔོན་པའི་སྐབས་འཐོབ་དཔ་བསྟན་ཏེ་ ག་བདེ་ཕྱི་ཕྱི་ཚེག་པ་ལོན། དཔེ་ཉུ་ ཚོག་  
བས་བཟུམ་ལོན་པ་ལོན་ ཚོག་བས་བཟུམ་ལུང་སོང་ཏེ་ ལ་སྐྱོད་གཤིག་དཔོན་པ་ལོན་ མཉམ། འགྲན། ཉུ་  
ལ་སོགས་པའི་ ཚོག་འབྲུ་གཤིག་འབད་མི་དེ་རྩེ་ བཅོལ་ས་ནི་དཔ། གཉིས་དཔོན་པ་ལོན་ ཇི་བཞིན། ཉུ་ཕྱ་  
ཟེ་མི་དེ་རྩེ་བཅོལ་ས་ནི་ གསུམ་དཔོན་པ་ལོན་ མཚན་ཉིད་མཐུན། རྟེ་ལས་ལྷན་ཟེ་མི་དེ་རྩེ་བཅོལ་ས་ནི་ལོན།  
དེ་རྩེ་གི་ཉུ་ལུ་ བཞིན། ཇི་བཞིན། ཉུ་ཕྱ། ཉུ་ ཟེ་མི་རྩེ་ ལྷན་བཅས་བཟུམ་ཕྱོ། ཚོག་ལྷན་མ་  
འདྲེན་དཔོན་ནི་དཔོན་ མཚུངས་གསལ་ལ་བྱི་སྐྱེ་འདི་ རྟེ་མ་བཅོལ་ས་ལོན་མ་ལས་ འདྲ་བའི་ལྷན་ཚོས་དེ་ ལུ་  
ལས་བཅོལ་ས་པ་ལོན། ལེགས་ཤོམ་འཕྲོ་ཕྱི་ལོན། དཔེ་འབད་བའི་ལོན།

ཟེ་བ་བཞིན་ཉུ་དུ་ས་བའི་མདུངས་དཔ་ལྷན། རྟེ་མ་ཇི་བཞིན་གཟི་བཤིན་ཆེན་ཡེ།  
ཇི་མ་ཉུ་ཕྱ་བསམ་པ་གཞག་པའི་མི། འཕྲོ་བའི་རྩེ་ཉུ་ལོག་ནི་མེད་ལྷན་ལ།

ཟེ་དེ་བཟུམ་ལོག་ལོན།  
རྟེ་ལས་གཞན་ མཐུན་ དཔ་ འདྲ་ ལ་སོགས་པ་དེ་རྩེ་ མཚུངས་གསལ་ལ་བྱི་སྐྱེ་ ཁོ་རང་གིས་མཐུག་བསྟེ་  
ཉེ་བཞིན་ཉུ་ཕྱ་བཟུམ། རྟེ་ཡེ་དཔེ་འབད་བའི་ལོན།

ལྷན་ལྷན་ལུ་སའ་པ་རྩེ་ཉུ་དཔ་མཐུན། མཚུངས་པའི་སྐབས་གཉིས་བུལ་བ་འཕོས་དཔ་འདྲ།  
འཕུམ་པའི་མཚུངས་བུ་ལུ་མདུངས་དཔ་མཚུངས། གཞོན་པའི་ལུང་ཚོ་བཟུམ་ལོན་དཔ་མཉམ།

སྐད་པའི་མ་ཉེ་ཆ་གསེས་མིག་ཉམས་འགྲུག། །གསུང་སྐད་ཚེས་པའི་དབྱེས་ལས་ཀྱང་པས་འཕགས།། རྣམ་  
 འགྲུས་གསེས་མཐུན་མོ་དཔལ་ཚུན་ཉེ་མཐུག། །འདི་འདྲ་ཉམས་ཡིན་གྱི་གཞན་མ་ཡིན།།  
 ཟེའུ་པའི་འདོད་པ་ཉམས་ལྷན་སྐྱེས་ཚོགས་ཡིན།།

### སློབ་ལྟུང་ དང་པ།

སློབ་ལྟུང་སྐྱོ་ཚུན་ཉེ་ལུ་སྐྱོ་ མཚུངས་གསལ་གྱི་དཔེ་བཞེད་ཀྱི་འགྲུབ་ལས་ སྐྱོ་ཚུན་ཉེ་ལས་མི་འོ་མ་ཉེ་  
 གསེས་ བྱེད་ཤིང་གྲུ་གྲིས་ཉེ་དཔེ་ལུ་སྐྱེས་ལུ་འབད།

### སློབ་ལྟུང་ གཉིས་པ།

སློབ་ལྟུང་པའི་མེ་མོ་མོ་གསེས་ མཚུངས་གསལ་གྱི་སྐྱོ་བཞེད་ལས་མ་ཉེ་མེ་ཉེ་ དཔེ་བཞེད་གྲིས་འགྲུབ་ལས་  
 ཚོམས་ལུ་སྐྱོ་ཉེ་ ལྷན་ཉེ་འབད་ཉེ་དཔེ་ དེ་གི་ལུ་ལས་སློབ་སྐྱོ་ཉེ་པ་དཔེ། ཡེད་ཉེ་སློབ་དཔེ་གཞན་ལུ་  
 ཡུལ་ཉེ་ མཚུངས་གསལ་ལུ་ལཱ་ལཱ་ཉེ་འབད་མཚུངས་ ཚུལ་མཐུན་འགྲོ་དཔེ་མ་འགྲོ་བའུ་དཔེ།

**རྩལ་གསེ།**

སྐྱེད་ལྟུང་གྱི་ཉེ་ལས་ དཔེ་ཉེ་ཟེའུ་མི་འདི་ རྣམ་ཐོས་སྐྱེས་ཀྱི་བཤེད་མཚུངས་ལཱ་ཡིན། འདི་པའི་གསེས་ལུ་མེ་ཉེ་  
 ཉེ་ཉེ་མེ་ཉེ་ལུ་མཚུངས་སྐྱོ་ཉེ་ལུ་འདི་ལུ་ཉེ་ལུ་ཉེ་ལུ་ཉེ་ མཚུངས་གསལ་གྱི་སྐྱོ་ཚུ་ ལཱ་  
 ལཱ་ཉེ་འབད་མཚུངས་ལུ་ཉེ་དཔེ། དེ་འབད་ཉེ་ལས་ གཞན་ལུ་འཕྲོད་དཔེ་ཉེ་ཚུ་ མཐུན་འགྲུབ་ལུ་ཉེ་ལུ་སྐྱོ་  
 ལུ་ མཚུངས་གསལ་གྱི་སྐྱོ་ཚུ་ལཱ་ལཱ་ཉེ་འབད་སྐྱོ་ དཔེ་བཞེད་ལུ་དཔེ་མཚུངས་ལུ་ཉེ་གི་སྐྱེད་ལུ་འབད།

(༢) ཚོས་དབེ།

གོ་དོན།

ཚོས་དཔེ་བཅའ་མི་འདི་ དཔེ་དོན་གཉིས་ཀྱི་འབྲེ་བའི་ཁྱད་ཚོས་ དེས་སུ་བཤད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ལྟ་གོ་ནི་ཨིན།

འདི་ན་ཚང་དགོ་པའི་ཁྱད་ཚོས།

༡-དཔེ། ༢-དོན། ༣-མཚུངས་གསལ་གྱི་རྒྱ། ༤-འབྲེ་བའི་རྒྱ་མཚན་བཤེས་བཞི་ཚེད་དགོ།

ཙུ་ཚོགས།

མཛེས་མ་ཁྱོད་ཀྱི་ལག་མཐོའུ་ནི། རྒྱ་སྐྱེས་བཞི་ཉེ་དུ་ཉེ་དུ་དམར།།  
ཞེས་པ་ཚོས་དཔེ་དེས་སུ་ནི། རྒྱ་ཚུངས་པའི་ཚོས་དག་བསྟན་གྱི་རོ།།

གནས་སྐབས།

རྒྱ་དཔེ་པ་ཅིག་གི་སྐབས་ལུ་ དཔེ་བཅའ་འདི་ གནས་སྐབས་གཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ བྲིས་ཡོད་པ་ཨིན་ལུ་  
གི་ གནས་སྐབས་ཤེས་དགོ་པ་ཡང་འག་ཆེ། དེ་ཉེ་གི་དཔེ་བཅའ་འདི་གི་གནས་སྐབས་འབད་བའི་ལུ་ རྒྱ་  
གཅིག་གིས་ རྒྱ་མོ་འི་ལག་པར་བཤད་ཞེ་ལུ་ལས་ རྒྱ་མོ་འི་ལག་མཐོའུ་ལུ་བཤད་པའི་གནས་སྐབས་ཅིག་ལུ་  
ཨིན་མས།

ཚོགས་འགྲེལ།

རྒྱ་འདི་གིས་ དཔེ་བཅའ་མཛེས་མ། ཟེེ་ མོ་ལུ་འབོ་ཞེ་ལུ་  
ལས་ ཁྱོད་ཀྱི་ལག་མཐོའུ་འདི་འབད་ནི། མེ་ཉེ་ག་པ་རྒྱ་བཟུམ་  
མེ་ དམར་པོ་འི་མདའ་དཔེ་དཔེ་ལུ་མས། ཟེེ་སྐབས་སྐབས་ཨིན་མས།





### སྦྱོང་ལཱ།

འོག་གི་དོན་ཚན་བརྒྱུད་ལས་། གཤམ་འཕྲུལ་གྲྀམ་ལ་ཁ་ཀྱལ་ཞིན་མ་ལས་། ཚིག་ས་བཤམ་ཉ་བཅོ། དེ་གི་སྐབས་།  
 ༡-དོན་ཚན་གཞི་གསེས་། ཚིག་ས་བཤམ་གཞི་གསེས་འཕྲུལ་བརྒྱུལ། དེ་ལོ་བཅོ་བ་ཅིན་། ཚིག་གི་ལ་སྐྱེ་ལེ་ག།  
 ཀྱལ་དགོ་པ་འཕྲོན་འོང།

༢-ཡཔ་ན། དོན་ཚན་འེ་གསེས་། ཚིག་ཀྱལ་གྲྀམ་འེ་བཅོ་ཞིན་མ་ལས་། དོན་ཚན་གྲྀམ་གྲྀམ་། ཚིག་ས་བཤམ་  
 གཞི་གསེས་འཕྲུལ་བརྒྱུལ།

༣-ཡཔ་ན། ཚིག་ཀྱལ་འེ་འེ་ནུ་། དོན་ཚན་འེ་བཅོ་གསེས་ཉེ་བཅོ་འཕྲུལ་ཡཔ་མ་བརྒྱལ་ཅིག་མེད། དེ་འབད་ལྷ་དུ་  
 དོན་ཚན་གསེས་མོ་མོ་ཨིན་པ་ཅིན་། འབྲེལ་མེད་འཕྲོ་ནི་གི་ཉེན་ལ་ཡཔ་ཡོད། དེ་འབད་ལྷ་ལས་ཐབས་ལས་།  
 དུག་ཤོས་གྲྀམ་པ་འདི་ཨིན། དེ་གི་སྐབས་ལུ་མཚུངས་གསེས་ལ་གྲྀམ་ལྷ་ལྷ་འདི་ མཚུངས་གསེས་ལ་ལྷ་ག་བསམ་ཚུ་  
 བཅོ་གསེས་པ་ཅིན་། ལེགས་ཤོམ་ཡོད།

- ༡-སྐྱེ་གཟུགས་སྐྱེ་ག་མ་བཞིན་འཕྲུག་འཕྲུག་ཉེམ། ། ༢-ཞབས་ནི་རྩུལ་གི་འཕྲོ་ལོ་ཉུང་འཕྲུག་ཉེམ།
- ༣-ལྷ་གི་རེག་གུ་སྐྱིན་བལ་ཉུང་འཕྲུག་ཉེམ། ། ༤- ཞལ་མས་པ་རྒྱ་བཟུམ་ལོ་ཡིད་ལས་འོང།
- ༥-སྐྱེ་གྲྀམ་འཕྲུལ་བ་བཞིན་འཕྲོ་ལོ་ཞིལ་ཉེམ། ། ༦-ལྷོད་གསུལ་འཕྲུག་ཉུང་མ་ཉུང་ཞིན་འཕྲུག་ཉེམ།
- ༧-བུགས་མེམས་ཅོམ་ལྷ་ལྷ་འཕྲུག་ཉུང་ཉུང། ། ༨-ལྷོད་གྲྀམ་པ་ལ་བཅོ་བའི་མ་ཉུང་བརྒྱུད།

## ༢) གཉེས་པ་དངོས་དཔེ།

### གོ་དོན།

དེམ་དུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ དུ་ལོ་དེ་དོན་གྲྀམ་འཕྲུལ་བཅོ་ཅིག་མ་གྲྀམ་གྲྀམ་། ག་ཅི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ དེམ་སུ་  
 ལོ་ མ་བཤམ་མི་འདི་ལུ་གོ་ནི་ཨིན། ཚེད་དགོ་པའི་དོན་ཚན། དུ་ལོ་དོན་མཚུངས་གསེས་ལ་གསུམ། འདི་གི་  
 སྐབས་ལུ་འཕྲུལ་བའི་རྒྱ་མཚན་བཞོད་པ་མི་དགོ།



ཚ་ཚོགས།

བྱོན་ཀྱི་གདོང་ནི་པ་རྒྱ་བཞིན།།  
 མིག་དྲག་ལྷུ་རྒྱལ་སྟོན་པོ་བཞིན།།  
 ལྷོས་པ་ཚེས་གཞིག་རྩྭ་ས་བྱེད་པ།།  
 དེ་ནི་དེས་པོ་འདི་དཔེ་ཉིད་དོ།།



མཚན་འགྲེལ།

ཚེས་གཞིག་= མཚུངས་ཚེས་མ་བཤད་པར་ བྱོན་གཞི་དེས་པོ་གཞིག་རྒྱུ་མ་ཞིག་སྟོན་ནི།

རྩྭ་ས་བྱེད་པ་= ལྷོ་སྟོན་གྱི་སྟོན་པོ།

འདི་ནི་གནས་སྤངས་འདི་ བྱོན་གཞི་དཔེ་བཞིག་གདོང་སྟོན་རྒྱུ་ལྟོས་པའི་སྐབས་ལུ་ལོན་མས།

ཚོགས་འགྲེལ།

དེ་ནི་སྐབས་ལུ་ བྱོན་གཞི་བུམ་དེ་ལུ་ བུམ་བྱོན་ཀྱི་གདོང་འདི་ མེ་རྩྭ་པ་རྒྱ་བཟུམ་སྟེ་ལོན་མ་དཔ། མིག་  
 རྩྭ་གཉིས་པ་འདི་ མེ་རྩྭ་ལྷུ་རྒྱལ་བཟུམ་སྟེ་ལོན་མས། ཟེ་སྐབས་སྐབས་ལོན་མས། ཚོགས་འདི་དེས་པོ་ལོན་  
 དཔོ་པའི་རྒྱ་མཚན་འདི་ བྱོན་གཞི་བྱོན་ཚེས་གཉིས་ལས་ བྱོན་ཚེས་མ་བཤད་པར་ བྱོན་གཞི་གཞིག་རྒྱུ་མ་  
 གཞིག་སྟོན་ནི་འདི་གིས་ལོན་མས། འདི་ཡང་ལ་གསལ་རྒྱུ་པ་ཞིན། གདོང་འདི་མེ་རྩྭ་པ་རྒྱ་དཔ་ ག་ཅི་སྟེ་  
 འདྲ་ལོན་པ་དཔ། མིག་རྩྭ་འདི་ཡང་ མེ་རྩྭ་ལྷུ་རྒྱལ་དཔ་ག་ཅི་སྟེ་འདྲ་ལོན་པ་གི་ རྒྱ་མཚན་མ་བཤད་  
 པར་བཞག་གི་དེ་གིས་ དེས་པོ་ཟེ་སྐབས་ལོན།

བཏུ་རྒྱུ་ཚེས་ནི་མེད་པའི་ །ཡིད་འོང་ལྟོས་འདི་ལྟུ་པ་རས།།

རྒྱ་ལྷུ་པ་རྒྱུ་འཕེད་གི་ །མེ་རྩྭ་པ་རྒྱ་འདྲ་བས།།

ཡཔ་ན།

སྐྱ་གཞུགས་ལྷོ་མི་སྐྱ་གསལ་འདུ་བའི་གྲུ། །ཞུམ་པས་དུ་ཕྱི་ལའི་མེ་ཉེ་གསལ་བས་སྟོ།།  
ཡུག་ཞུགས་མཚུ་བའི་བུ་དཔ་འདུ་བས་ས། །གསུམ་སྐད་ལྷུ་བྱུག་སྐད་ལྷུ་པས་ལས་ཀྱང་ལྟ།

ཟེ་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན། དཔེ་བཟོ་དུ་གོ་པ་འདི་ཉེ་ཉེ་ཚན་གཅིག་དཔ། རྟོག་མ་འདི་ཉེ་ཉེ་ཚན་བའི་འདུ།  
དོན་ཚན་ག་དེ་མ་ཅིག་བཟུགས་ཀྱི་ཡིན་ཉེ། རྟེན་པ་ཤི་ག་དཔ་ལ་འུ་ཡིན་པུ། དོན་ཚན་གསུམ་དཔ་བའི་བཟུགས་པ་  
ཅིག་ ཚིག་དོན་གོ་པ་འོག་གི་འབྲུལ་བ་བཟོ་དུ་གོ། དེ་མེན་པ་ཅིག། བསམ་གསུམ་སྐད་ལུ་དཔ་ཅིག་འཕྱུ། །དཔ་  
ཚུ་བམ་པས་ཉེ་ཅིག་བཟུམ་གྱི། ཟེ་དོ་ལྷ་བཟུམ་གྱི། འབྲུལ་མེད་འཕྱོ་མི་གི་ཉེ་ལ་ཡོད།

དེ་གཉིས་ཀྱི་ལྷུ་པས། ལྷུ་གཞི་དེས་པོ་ཅམ་ཅིག་བཞད་མི་འདི་ལུ། དེས་དཔ་དཔ། འདུ་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱི།  
ལྷུ་ཚོས་བཞད་མི་འདི་ལུ། ཚོས་དཔ་ཟེ་སྐབ་ཡིན།

སློབ་ལྟ།

འོག་གི་དོན་ཚན་གང་རུང་གང་མ་ལ་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས་ དངོས་དཔེ་དཔེར་བཟོ་བའི་གཅིག་གིས།

- ༡ དུ་དུག་དུ་དུ་ལྷོ་མི་གོ་དུ།
- ༢ སྐྱ་གཞུགས་དུ་ཅེན་དུ་སྟོ་པོ།
- ༣ གསུམ་སྐད་དུ་ལྷུ་བྱུག་དུ་བཟུམ།
- ༤ ལྷུགས་སེམས་དུ་གུ་པས་དི།
- ༥ ལྷ་བཟུམ་དུ་འཕུ་ཚོན།
- ༦ འཕྱོ་དོན་འཕྱིན་ལས་དུ་ཉི་མའི་འོད་ཟེ།
- ༧ སྐྱ་གཞུགས་དུ་རྒྱ་ཤི།
- ༨ གོ་དུ་དུ་ལྷོ་མི།
- ༩ ལྷུ་དུ་མེ་གི།
- ༡༠ གཞུགས་ཅོ་ལུ་དུ་སྐྱ།
- ༡༡ ལག་པ་དུ་ལའ་ལེན་ལགས།
- ༡༢ ལ་དུ་ལེ་བ།

(3) བསྐྱོག་པའི་དཔེ་ནི།

གོ་དོན།

འཇིག་རྟེན་གྱི་གྲགས་པའི་དཔེ་བཞོན་དཔེ་བཞོན་ལས་ལས་བསྐྱོག་སྟེ་ བཞོན་མི་འདི་ལུ་བསྐྱོག་པའི་དཔེ་བཞོན་སྐབ་  
ཡིན། འདི་ཡང་ སྤྱི་བཟུང་འབད་བའི་ རྒྱུ་ཉི་ཉལ་ལ་མེ་མོ་རྟོག་པ་ལྟ་བུ་འབད་བས། ཟེ་སྐབ་  
དམོ་པ་ཡིན། ཡིན་ཏུ་སྐབ་ལས་མེ་ མོ་རྟོག་པ་ལྟ་བུ་འདི་ཡང་རྒྱུ་ཉི་ཉལ་འབད་བས། ཟེ་ དཔེ་དོན་མཚོ་བསྐྱོག་  
མེ་བཞོན་པ་ཡིན་མས།

ཚཱ་དམོ་པའི་དོན་ཚན། དཔེ་དོན་མཚཱ་ལས་ལས་ལས། དཔེ་དོན་མཚོ་བསྐྱོག་བཞོན་དེ།

གནས་སྐབས།

དཔེ་དོན་མཚོ་བསྐྱོག་བཞོན་དེ་འདི་ མཚོ་གསལ་འགོ་དཔེ་ལྟ་བུ་འདི་སྐབས་ལུ་བྱེད་མེ་ཡིན། དུས་ཚོ་དེ་འདི་བཟུམ་  
ཅིག་ལྟ་ རྒྱུ་ཉི་ཉལ་ལས་འཇུག་ལས་ ཟེ་སྐབ་མཚཱ་ལས་ལྟ་བུ་འདི་སྐབས་ ལེགས་པའི་མོ་རྟོག་བཟུམ་  
ཀྱི་ དཔེ་ག་ཅིག་ཅིག་ ཁོ་ལས་ལྟེ་ལྟེ་ མཚོ་སྐབ་མཚོ་པའི་ཚོ་ མོ་སྐབས་ལེགས་ཏེ། དཔེ་ ཡ་གི་  
མོ་རྟོག་འདི་ རྒྱུ་ཉི་ཉལ་འབད་བས་སྐབ་དེ། ཟེ་སྐབ་དམོ་པའི་གནས་སྐབས་ལས་ལས་ཡིན།

ཚཱ་ཚཱ།

རྒྱུ་ཉི་ཉལ་ལས་ལས་ལས། ལྟེ་ལས་ལས་ལས་ལས་ལས།  
དེ་ནི་གྲགས་པ་བསྐྱོག་པའི་ལྟེ། བསྐྱོག་པའི་དཔེ་ལས་ལས་ལས་ལས།

གནས་སྐབས།

འབྲེལ་བའི་གནས་མེ་མེ་མེ་མེ་པའི་ ལུ་དཔེ་བཞོན་ག་ཅིག་ མོ་རྟོག་ལུ་ལས་ལས་ ལེགས་ཏེ་འགྲོ་བའི་སྐབས་  
ཅིག་ལུ་ཡིན་མས།



ལུ་མ་པ་འདི་ན་ཤུ་པ་བའི། །མདུངས་པ་དྲན་ཆུ་སེའུ་མོ་རྟོ་ག།  
 ཡིད་འོད་མཉན་ཆུ་ཐོད་ཀྱི། །ཉལ་པས་འདི་དཔེ་འདྲ་བས།།  
 རྣམ་མཁའ་འདི་དྲིའུ་ལུ་ཤུ་པ་བའི། །སྐྱེས་ཚེ་གསུམ་ལྟོད་ལོ་འོད་ཟེར།།  
 འཇུམ་པ་དྲན་བུ་མོ་ཐོད་ཀྱི། །སྦྲུག་ཀྱི་འོད་དཔེ་མཉམ་པས།།

(༧) བསྐྱེས་པའི་དཔེ།

གོ་དོན།

དུ་པོ་དོན་གཉིས་འདྲ་དགོ་མི་འདི་ རྒྱ་མཚན་གཞིག་ཅེས་མེད་པས་ རྒྱ་མཚན་གཞན་གཞིག་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ཡང་  
 ལོན་ཟེར་ འདྲ་ཚེས་གཉིས་ཀྱི་སྐོ་ལས་འདྲ་ལྷ་ལོ་སྟོན་མི་འདི་ལུ་ བསྐྱེས་པའི་དུ་པོ་ཟེར་སྐབ་ལོན།

ཚང་དགོ་པའི་དོན་ཚན།

དུ་པོ་དོན་མཚུངས་གསལ་གསུམ་གྱི་འདུ། དུ་པོ་འདི་སྟོན་ནི་གོ་དོན་ལུ་ རྒྱ་ཚེས་དཔེ་པ་ལྟར། ལོ་ན། ཉིན།  
 ཅེས། རྒྱ་མཚན་གཞིག་ཟེར་བའི་ཚིག་གཤམ་ལུ་འགྲེལ་དགོ་པ་དཔེ། རྒྱ་ཚེས་ལུ་མཁའ་འདི་ལྟར། ཀྱང་ཡང་འད་  
 གསུམ་ གཤམ་ལུ་གི་བསྐྱེས་པའི་ ཚིག་ཞིག་ཚུད་དགོ་ནི་ལོན་མས།

ཚ་ཚོགས།

ཐོད་གཉོད་མཚེས་པ་ལོ་ན་ཡིས། །ཟེར་བའི་ལྷེས་སུ་འགོ་མིན་ཏེ། །  
 དག་འཕྲེད་ལས་ཀྱིས་ཀྱང་ལེས་པ། །འདི་འདྲ་བསྐྱེས་པའི་དུ་པོ་ཡང་ཡོད།།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

ལོ་ན་= རྒྱ་མཚན་གཞིག། ལྷེས་སུ་འགོ་= མཚུངས་གསལ་གྱི་སྐྱ།



(4) མཉམ་བུ་གི་དཔེ།

གོ་དོན།

དུམ་འདི་ལུ་འབྲུག་ཚེས་འདི་བཟུམ་མིག་ཡོད་པ་ཅིན་ རྩོད་ཀྱི་དུམ་མཉམ་བུ་གི་མས་ས། དེ་འབད་ལྷན་ མིན་ འདུག། ཟེས་སྟོན་མི་འདི་ལུ་ མཉམ་བུ་གི་དུམ་ཟེས་སྐབ་ཨིན།

ཚང་དགོ་པའི་དོན་ཚན།

དུམ་དོན་མཚུངས་གསལ་གསུམ་གྱི་གུར། དུམ་ལུ་ འདི་བཟུམ་མིག་ཡོད་པ་ཅིན་ ཟེས་བའི་བརྟག་པ་མཐའ་ བཟུམ་གྱི་ཚོན།

རྩ་ཚིག།

མིན་ལེགས་གཤམ་ཏེ་པ་རྒྱ་འགའ། རྣམ་པར་འཇུག་པའི་མིག་འདུན།།  
རྩོད་ཀྱི་བཞེན་གྱི་དཔལ་འདོན་ཏེ། །ཞེས་པ་འདི་ནི་མཉམ་བུ་དཔེ།

མཚན་འགྲེལ།

མིན་ལེགས་= མིག་ཚིམ་བྱ་མི་མི་ཡོད་མི། འཇུག་པའི་མི། རྣམ་པར་འཇུག་པ་= མིག་རྩོད་གི་རྣམ་འགྲུས་  
སྟོན་གྱི་ བཞེན་གྱི་དཔལ་= གཏོད་གི་འབྲུག་ཚེས་ཡུན་སུམ་ཚོགས་པ། འདོན་= སྐབས་འདི་མཚུངས་  
གསལ་གྱི་སྐྱ།

ཚིག་འགྲེལ།

དུམ་འདེམ་མོ། གཤམ་སྟོན་མཉམ་བུ་ལུ་ རྣམ་འགྲུས་སྟོན་གྱི་ཡོད་པའི་ མིག་རྩོད་མིག་ཡོད་པ་ཅིན་འབད་ནི་  
རྩོད་ཀྱི་གཏོད་བྱ་མི་མི་འདི་དང་འབྲུག་གི་མས་ས། དེ་འབད་ལྷན་མིན་འདུག་ཏེ། ཟེས་མི་འདི་མཉམ་བུ་གི་དུམ་ཟེས་  
ཟེས་ཨིན་མས།

ཚུན་ཀ་མེ་རྟོག་འདི་ལུ། །གསུང་ཅིག་འབྲོན་ནི་ཡིད་དུ།།  
ཡིད་འོད་སྦྲུལ་ཚུའི་ལྷོད་ཀྱི། །དུ་མེ་བརྟུབ་པ་བརྟུབ་པས།།

ཡཔ་ན།

འཛམ་གླིང་རྒྱུ་ལྷོགས་རྒྱལ་འབབ་འདི་ཚུ་ན། །རྒྱལ་ཡོད་པ་དུག་ལྷོད་དཔལ་འཛོམས་ཡོད་པ་ཅི་ན། །དུ་མེ་པའི་  
ཚོས་ཀྱི་བརྟུབ་པ་དུ་མེ་མི་གི། །སྦྲུལ་འོད་པ་འབྲུག་གི་དུ་མེ་བརྟུབ་པ་ནི་མས།།

སློབ་ལྗང་།

- (1) བྱ་ལ་བྱ་གཞི་གིས་ དག་འབའི་གྲུམ་ཅིག་སྤུང་ནི་ཡིད་པ་ཅི་ན། འབད་དེ་ ལྷོད་ཀྱི་གསུང་སྐད་དུ་ འདུ་ནི་མས་ས། དེ་འབད་ལྷོད་པ་མི་ཉེ་འདུག་སྟེ། ཟེ་བའི་དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ལུ་ མུ་དུ་བྱ་གཞི་དུ་མེ་ ཚིགས་བཤེད་པ་ལུ་ སྤོ་ནི་འུ་ལྷོད་པ་འབད།
- (2) འདི་བཟུམ་གྱི་དོན་ཚན་གཞན་ཅིག་འཚོལ་ཞིན་མ་ལས་ ཚིག་ལྷུག་ལྷུག་པ་ལྷོད་པ་ལྷོད་པ།

(6) བྱུང་མིན་གྱི་དཔེ།

གོ་དོན།

དེ་མ་ལས་བྱུང་ལྷོད་པ་མེ་དུ་མེ་ཡི་དུ་མེ་གཅིག་ སེམས་ཀྱིས་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ དེ་དུ་འདུ་བས་ཟེ་སྟོན་མི་འདི་ལུ་ བྱུང་མིན་གྱི་དུ་མེ་སྤུང་ཡིན།

ཚང་དགོ་པའི་དོན་ཚན།

དུ་མེ་མུ་ལུ་མུ་ཚུའི་གསལ་ལ་མཐའ་ཅིག་གི་བྱ་ཚིག་། དེ་གི་ལུ་ལས་དོན་དུ་འདུ་བའི་རྒྱ་མཚན་བསུ་ཚེ་ དུ་གོ། དེ་གི་སྤུང་མུ་ཚུའི་གསལ་ལ་གྱི་སྤུང་འདི་ མི་འཛིག་ལུ་རྒྱུ་བའི་མེ་པ་ བྱ་ཚིག་གི་མཐའ་མར་རྒྱུ་ དུ་གོ་པ་ཡིན། དུ་མེ་ན། བསྐྱུ་པ་བའི་ན། འབབ་པ་འདུ། བསྐྱུ་བུ་མུ་ཚུའི་ བཟོ་བཟོ་ལ་བཟུམ། བཟོ་བཟོ་ལ་བཟུམ།



### ཚ་ཚོགས།

པརྒྱའི་མཛེས་པའི་སྤྱི་ལོ་ཀུན། །འགའ་ཞིག་དག་ཏུ་བསྐྱུས་པ་བཞིན།།  
ཁྱོད་ཞལ་རྣམ་པར་མཛེས་ཞེས་པ། །དེ་ནི་བྱུང་མིན་དཔེ་ཞེས་རིག།

### ཚོགས་འགྲེལ།

མེ་རྟོག་པརྒྱའི་མཛེས་པའི་ཆ་ཤས་དྲག་པ་ཅིག་ གཞིག་  
ལས་བསྐྱུས་ཞིན་མ་ལས་ བཞུག་བཞུག་པ་བཟུམ་སེ་  
བུམ་ཁྱོད་ཀྱི་ཞལ་རྣམ་པར་འདི་ཡང་ ག་ནི་བ་མཛེས་པས།  
ཟེ་མི་འདི་ལུ་ དཔེ་འདི་བྱུང་ཁྱོད་མེད་པ་ཅིག་ ཡིན་ནི་  
འདི་གིས་ བྱུང་མིན་གྱི་དཔེ་ཡིན་ ཟེ་ལྷ་གོ་དུག་ཟེ་  
ཡིན་མས།



བྱུང་མེས་སྟོང་གི་བྱུགས་སེམས། །ཅིག་ལས་བསྐྱུས་  
བསྐྱུས་བཟུམ་སེ། །དེ་གི་མ་ཉམ་རྟོགས་ཁྱོད་འདི།  
།བྱུགས་བཅོ་ཆེ་ཆེ་བས།། །ཡང་ན།

དུ་ཉེ་ལས་ཀྱི་མེ་རྟོག་པརྒྱའི་དཔེ། །ཉེ་གྲིས་མ་ལས་པ་གིས་རིས་མོ་གྲིས་གྲིས་བཟུམ།།  
བཟུམ་ཞལ་ལུ་ལོ་དུ་ལོ་པའི་བུམ་ཁྱོད་ཀྱི། །ཞལ་རྣམ་པར་འདི་ནི་འཇམ་པ་འཇམ་བས་ས།།

### སློབ་ལྟ།

- (1) ལྷག་པོའི་ལོ་པའི་སྟོད་གཞིག་གསུམ་ གཞིག་ལས་སྐུངས་ཏེ་བཞུག་བཞུག་པ་བཟུམ་སེ་ བསྐྱུས་ལུ་  
འབྲུག་པ་ལུ་ལོ་པའི་སྟོད་ཟེ་དཔེ་མིན་འདུག། ཟེ་བའི་དོན་ཚན་འདི་ཚོགས་བཅད་ལྟེ་གྲིས།

- (2) གོ་པ་གི་ཚིམ་དཔེ་དེ་མེད་པའི་ལོ་གསུམ་པ་རྒྱུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཞུ་བ་ལས་ སྤྲོ་ཚུ་གིས་ ལཱ་ལྗོངས་  
 ཇི་བཞུགས་དཔེ། སྤྲོ་ཚུ་གིས་ མི་དབང་མཚུངས་བཟུང་བའི་ལཱ་ བསྟོད་པ་ལྟུང་བའི་བསྟོད་སྟོམ་  
 འོག་ལེབ་གཏིག་གིས།

མཚུགས་བསྡུ།

དེ་བཞུགས་ཅན་ལྟོ་གིས་མཚུངས་གསལ་འཕེལ་འདྲི། རྒྱ་ནུ་ཕྱོད་ཏེ་ལ་ནུ་ཕྱགས་ཕྱགས་པ་བཟུང་།  
 དེ་པོ་དོན་ལྷན་བའི་སྐྱེ་བའི་ཚུ་ལོ་མ་རིག་ལཱ། །ཐོགས་པ་མེད་པའི་སྤོ་བས་པ་འབྲུལ་བས་འོག།



ལེགས་བཤད་སྒྲུང་དོར་ཤན་འབྱེད།





བཟུང་པོ་དཔལ་ལ་འབྲུལ་བར་ ལཱ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་དེ། དེ་སློབ་འབད་བའི་ཉེ་ རེ་བཞིན་གྱིས་ད། ཡ་  
རབས་འབད་མི་འདི་ལཱ་ འཁོར་གཡོག་དཔ་ རྒྱ་ཉོན་ལ་སོགས་པ་ཚཱ་ རེ་ལཱ་ཡུལ་སུམ་ཚོགས་པ་དཔ་ལྟན་  
ཏེ་ ལེགས་ཤོམ་འོལ་ནི་ཨིན།

### 3. སློབ་ཡོན་བརྟག་དཔྱད་འབད་དགོ་པ།

- རེ་ལཱ་གཞེས་པ་སྐྱུར་པ་ནི། །འཛིན་རྟེན་འདི་ཉེ་མེད་བཞིན་པ། །
- རེ་ནི་སློབ་ཡོན་མི་བསམ་པ། །དུ་འགོ་རྣམས་དཔ་ལྟན་པ་མི། །

#### མིང་ཚིག་གོ་དོན།

གཞེས་: བྱམས་སེམས། བཞོ་གཏུ། གལ་ཆེས། འཛིན་རྟེན་: འཛམ་གྲིང་།  
 དུ་འགོ་: མཁུ་རྟེ་གྲུག་སྟེ་འགོ་མི་སེམས་ཅན།  
 ག་བ་ཡཔ་ལྟག་པ་སློབ་ རེ་གིས་རེ་ལཱ་གཞེས་ནི་མ་གཏོགས་ རེ་བ་ཡཔ་འོགས་ལཱ་གཞེས་མི་འདི། འཛིན་  
 རྟེན་འཛམ་གྲིང་འདི་ཉེ་ ག་ཡཔ་མེད་པ་ཨིན་མ་ཤེས་བཞིན་པུ་ རེ་གིས་ རེ་ལཱ་སློབ་དཔ་ཡོན་ཏུ་  
 ག་དེ་སློབ་འདུག་ག་ཟེར་ མཉོ་བསམ་མ་གཏུང་པར་ སྟོད་མི་འདི། དུ་འགོ་སེམས་ཅན་ཅིག་དཔ་ ལྟན་པར་  
 ག་ནི་ཡཔ་མེད་པ་ཨིན་མ་ཤེས་དགོ།

### 4. མི་བལ་པའི་སློབ།

- ཐ་ལཱ་རྣམས་ནི་མཁུ་སླ་ཞིང་། །མཁུ་བའི་མོད་ལཱ་བྲེལ་ཡཔ་སླ། །
- ཡུ་ཐག་ཐུང་བའི་ཚཱ་ཡན་དེ། །བྱུ་བས་དཔ་བྲི་བ་ཡུད་ཅམ་ཡིན། །

#### མིང་ཚིག་གོ་དོན།

ཐ་ལཱ་: མི་བྱུང་ཏེས། ལུངས་མེད་པ། མཁུ་སླ་: ལུངས་འཛམ། བྲེལ་: ཅིག་པ་ཟེ་ནི། ཡུ་ཐག་: རིང་



ལ: འོག་གི་ལེགས་བཤད་དང་ དཔྱེ་གཏམ་ཚུ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་ ལེགས་བཤད་དོས་འཛིན་  
འབད།

༡. གཞེས་མི་གཞེས་བྲམ་གཞེས། བྲམ་ལས་ཡཔ་པུ་གཞེས།
༢. དུགས་སྟོལ་རྩི་པ་སྟོག་བཞིན་དུ། གཞེས་ཤིང་གོང་འཕེལ་མ་གཏང་ན།། ཚཱ་བ་རྒྱལ་བའི་སྟོང་པོ་  
ཉུང་།། མི་འདོད་བཞིན་དུ་འགྲུལ་བཤུགས།།
༣. རྒྱུ་ཐོ་པུ་པ་སྟེང་མ་དཔེ་བཞིན།། ལུ་ཟུང་མེ་གྲིས་མཐོ་དམའ་བྱེད།།

ག: བྱིས་ལྡན།

༡. མོད་ལུ་ལེགས་བཤད་བཞི་ཡོད་སུ་ལས་ གཏྲིས་ལས་མ་ཉུང་མ་ཅིག་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ གསལ་  
བཤད་སེའི་བྱིས།
༢. མོད་གི་ལེགས་བཤད་ཚུ་དཔེ་དོན་དུ་ཆ་འདྲ་བའི་ ལེགས་བཤད་འབད་དུ་ དཔྱེ་གཏམ་འབད་དུ་  
གསུམ་སེའེ་འཛོལ་ཏེ་བྱིས།
༣. པུ་གི་དཔྱུང་ཆ་དཔ་ཡཔ་ན་ མཐུན་ཆ་དཔ་གཅིག་ཁར་ མོད་གི་ལེགས་བཤད་ཚུ་ རྩོ་གི་བཤུ་  
བཞུགས་ཏེ་ ལྷ་བ་མི་འུ་པ་འབད།

༤. མ་རབས་ཀྱི་སློབ་དཔེ།

མ་རབས་གཅེས་པར་བསྐྱེད་ས་ན་ཡང། །དྲིན་དུ་མི་ཚོར་འབྲུག་པར་བྱེད། །  
བསེལ་བའི་ཚུ་ཡིས་བྲན་ན་ཡང། །དོ་ལུ་ལྷ་ག་པར་ཁོལ་ཞིང་ཚ། །

### མིང་ཚིག་གོ་དོན།

འབྲུག་: ཚོགས་དྲུག་། ཇིག་པ་ཟེ་ནི་ ཚོལ་ནི་ བྲག་: ལྷ་བྲུག་སའི་ གཏོར་ནི་ རྟོ་ལྷན་: ལྷ་  
ཉེ་མི་རྟོ།

མི་ མ་འབྲས་དེ་ལྷ་ལུ་ རེ་གི་ས་ གཤེས་གཤེས་མཛེས་མཛེས་སའི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཕུལ་ཡང་། དེ་སའི་  
འབད་མི་ལུ་ དྲིན་མི་བསམ་པར་ དྲིན་ལུ་ ལོག་འཇལ་འབད་དེ་ རེ་ལུ་ཇིག་པ་ཟེ་སུ་ ཚོལ་ལྷ་ཨིན།  
དཔེ་ལྟར་ ལྷ་ཉེ་མི་རྟོ་ མེ་བརྟལ་བརྟལ་གྲུ་ ལྷ་བསམ་ལྟེ་ལྟེ་ ལྷ་གསུམ་ལྷ་ ལྷ་ཉེ་མི་རྟོ་དེ་སྐལ་ལུ་འཁོལ་  
དེ་ ཚོར་གཏོར་ འགྲོ་དོ་བཟུམ་ཇིག་ཨིན།

### ༤. དོ་ཚེ་མེད་པའི་མི།

ཐོལ་མེད་རྣམས་ལུ་མནུ་བརྟགས་ཀྱང་། བྲལ་བའི་ཉེ་མེད་པར་འགྱུར། །  
ལྷ་ཡི་མེད་ལུ་བརྟལ་བའི་ ལྷ་གཤེས་ལྟོས་པ་མེད་པར་དོས། །

### མིང་ཚིག་གོ་དོན།

ཐོལ་མེད་: དོ་ཚེ་མེད་པ། བྲལ་བ་: ལྷ། དོར་དྲག་། ཟིན་ལུ་: ཚོར་ལྷ་དུ། མེད་ལུ་: མེད་ལུ་ མེད་  
ལོགས་ལ། ལྷ་གཤེས་: ལྷ་ལུ་ལས་ མི་དཔེ་ལུ་འབད་མི་ ལྷ་སྐོམ་ དོར་: བཏོ་བཞུག་ནི།

རེ་ལུ་བརྟེན་དེ་ དོ་ཚེ་ནི་དཔེ་ གཤེས་གོ་ལྷ་ཚུ་གིས་ དམོ་ལས་མ་ ཐོལ་མེད་མེད་པའི་ མི་དེ་ལྷ་  
ལུ་ གཤེས་ལུ་ མནུ་བརྟགས་དེ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཕུལ། ཁོ་རའི་ དོར་གྲུ་བའི་ཚོར་ལུ་ ལེགས་  
ཤོམ་འབད་མི་ དྲིན་ལུ་དེ་ཡང་ བཅེད་འགྲོ་ལོམ་ དེ་ལྷ་འབད་ནི་ ལྷ་བརྟལ་དེ་ མེད་ལོགས་ལུ་ ཐོར་









དེལུ་ མི་ དྲག་ཞུན་བར་མ་ ག་ར་གིས་ བསྟེན་འོང་། དེལུ་འབད་བའི་ཞུ་ ཟུ་ གཙེ་ཏོག་ཏོག་དཔ་  
བསུ་ཏོག་ཏོག་ ཡོད་མི་ མི་ལུ་དེལུ་ མི་ག་ར་གིས་ སེམས་དྲག་ལ་སྟོ་དཔ་ བསུ་པ་སེ་ འགྲོ་ལྷ་  
ཞིན།

### ༡༡. དམ་བཅའ་བརྟན་དགོ་པའི་སྐོར།

གཤམ་ཞིག་ཇི་ཉུ་ལས་འཛེ་བ། །འགྲུ་ས་བའི་དེ་དམ་བཅའ་བརྟན། །

དམ་བཅའ་བརྟན་ལ་རེ་དོན་འགྲུ་བ། །གཞན་གྱིས་འདི་ཡི་ཚིག་གཟུང་འོས། །

#### མི་ཚིག་གོ་དོན།

གཤམ་ཞིག་: མི་ག་འབད་ཏུ། ཇི་ཉུ་ས: ག་དེ་སེ། ལས་འཛེ་བ: ལས་འཛེ་བའི་ དམ་བཅའ་: ལ་  
ཚིག། ཚིག་གཟུང་འོས་: རྩེ་ལུ་མ་བཞག་ཡོད་པ།

མི་ ག་ར་ འབད་ཏུ། ལཱ་ ཆེ་ཆུལ་ ག་ཅི་ ཞིན་ཏུ། ད་གིས་འཛེ་བའི་འབད་དེ་ ཡཔ་ན་  
འབད་ཚུགས་ཟེས་ ལས་འཛེ་བའི་ ལག་བཟེད་ཞིན་མ་ལས། མཇུག་མ་བསྐྱུ་ཚུན་ཚོད་ དམ་བཅའ་མ་ལ་ཚིག་  
དེལས་ མ་འགལ་བས་བརྟན་ཏོག་ཏོག་སེ་སྟོ་དཔ་དགོ། རེ་གིས་ ལས་འཛེ་བའི་ ལ་ཚིག་དེ་ བརྟན་ཏུགས་  
སེ་འབད་བའི་ རེ་གི་དོན་ཡཔ་ འགྲུ་བཟུགས། མི་ གཞན་གྱིས་ཡཔ་ དེལུ་ མ་བཞག་སྟེ་བཅི་  
མཐོང་ཡོད་པ་སེ་སྟོ་དཔ་འོང།།

### ༡༢. ཡོན་ཏན་ལུ་བཙུན་དགོ་པ།

དིག་པ་ལུ་དམ་པས་འཛི་ཡཔ་བསྐྱུ་བ། །ཚོ་འདི་སེམས་པས་མ་གྲུ་ས་ཏུ་པ།།

སློབ་ཀྱི་མས་བོལ་བ་ཡི། །ཉོ་ལུ་རེ་ཉེ་ལུ་པ་འདུ།།



- 2. ལྷགས་པལ་དུ་ཤེས་པའི་ཡན་ཚུགས་གའི་མེད་ཤིང་གི་མས་? དོན་ཚན་ 3 གྱིས་ཏེ་འབག་འོད་དུ་གོ།
- 3. སློབ་དེབ་ཀྱི་ཕ་མེད་པའི་ལྷགས་པལ་དུ་སེའོ་ལ་ཞིན་ཏེ་ འགྲུལ་པལ་དུ་དཔལ་སྐྱེས་ཏེ་འབག་འོད་དུ་གོ།

### 13. རང་ལུ་ཡོན་ཏན་ཡོད་ན་ ཀུན་གྱིས་དགའ།

ཡོན་ཏན་དུ་ཉན་སྐྱེ་བོ་ཀྱང། །མ་བསྐྱས་པར་ཡང་དང་གིས་འདུ། །

དྲི་ཉན་མེ་རྟོག་ཀྱང་དེའི་ཡང། །བྱུང་བ་སྤྲིན་གྱི་ཚོགས་པ་ཞིན་འཁོར། །

#### མིང་ཚིག་གོ་དོན།

སྐྱེ་བོ་: མི། མ་བསྐྱས་པར་ཡང་: མ་འབོ་འུ་ཡང། དང་གིས་འདུ་: དཔལ་བཞིན་གྱིས་འབྲོག་འོད། ཀྱང་  
དེ་: ཐག་དེ། བྱུང་བ་: ལྷུང་མ།

རང་ལུ་ཡོན་ཏན་པ་ཡོད་པ་ཅིན་ མི་དེ་ཚུ་ དཔལ་བུ་སེའོ་གཞུང་མ་འབོ་འུ་ ཁོད་པ་གིས་པ་ དཔལ་བཞིན་  
གྱིས་འབྲོག་འོད། དཔལ་བུ་ དྲི་ཉན་མེ་རྟོག་ཏེ་སེའོ་ཡོད་པའི་མེ་རྟོག་ཚུ་ ཐག་དེའི་ས་རང་ཡོད་འུ་ ལྷུང་མ་  
དེ་ཚུ་གནས་པ་ལས་སྐྱུ་གའི་འགྲུལ་དོ་བཟུམ་སེའོ མེ་རྟོག་དེ་གྲུ་འཁོར་མཐུ་ཅིན།

### 14. སློབ་རིག་ཅན་གྱིས་ ལུ་མི་འཇོལ།

ཤེས་རབ་དུ་ཉན་པ་མགོ་བསྐྱོད་པའི་ །བྱུང་བའི་ཆ་ལ་རྩོད་སེའོ་མི་འགྱུར། །

སློབ་ཆགས་གྲོག་མ་མིག་མེད་ཀྱང། །མིག་དུ་ཉན་གཞན་ལས་ཏུ་གཞན་པར་མཚོན་གས། །

#### མིང་ཚིག་གོ་དོན།

ཤེས་རབ་: སློབ་རིག། བྱུང་བའི་ཆ་: ལུ་གི་དེམ་པ། སློབ་ཆགས་: འབྲུལ། གྲོག་མ་: འབྲུལ་གྲོག་མོ།  
མི་སློབ་རིག་ཡོད་མི་ཚུ་ གཞན་གྱིས་མཁྱེན་པ་ལྟར་སྤོང་སྤོང་འབྲུལ་ དཔལ་བུ་ཉན་པ་ལས་ཚུ་དཔལ་བུ་གི་དེམ་  
པ་གྲུ་ཉན་པ་དུ་ མཁྱེན་པ་སྤོང་མི་ལུས། དེ་ལྟར་འབྲུལ་ འབྲུལ་གྲོག་མོ་ཚུ་ལུ་མིག་རྟོ་མེད་དེ་འབྲུལ་

རོགས་མིག་རྟོ་ཡོད་མི་ལས་ཡང་ ཁོང་ཚུ་ལྟ་བུ་ལེ་གཤིས་མཚོན་གསུམ་སྐོ་འཚོ་རྒྱ་ཚུ་གསལ་ཡིན།

༡༥. ཡོན་ཏན་སྤྱད་པའི་སྐབས་ལུ་བཟོད་བསྐྱབ་དགོས།

མཁས་པ་སློབ་པའི་དུས་ལ་སྤྱད་པའི་སྐབས་ལ་ བཟོད་བསྐྱབ་ལུ་མཁས་མི་སྤྱི། །  
བཟོད་བསྐྱབ་ལུ་ཚགས་པ་དེས། ཚེད་པོའི་བཟོད་བསྐྱབ་མི་སྤྱི། །

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

སློབ་པའི་དུས་ལ་: ཚོས་ཡོན་ཏན་སྤྱད་པའི་སྐབས་ལ་ བཟོད་བསྐྱབ་ལུ་: བཟོད་བསྐྱབ་ལུ་འཚོ་བུ་རྟོ་སྤྱད་ཀྱི  
རིག་ཚུ་ལ་དཔེ་གསུམ་ཡོན་ཏན་ སྤྱད་པའི་གནས་སྐབས་ལ་ ལྷན་སྐྱེས་བཟོད་བསྐྱབ་ལུ་མཁས་པ་ དུག་ལ་སྤྱད་པའི་སྐབས་ལ་  
སྤྱི་ལོ་དེ། དེའི་སྐབས་ལུ་ ལུས་བཟོད་ལུ་ སེམས་སྤྱིད་པ་སྐོ་སྤྱད་ཀྱི་འཚོ་བུ་འཛིན་ ཡོན་ཏན་ཐོབ་པའི  
དུམ་མེད། དུག་ལ་སྤྱད་པའི་སྐབས་ལ་ ཡུལ་ལ་བཟོད་པའི་ལུ་འབད་ལུ་ཡང་ བཟོད་བསྐྱབ་ལུ་སྤྱད་ཀྱི་ལུ་གདམ་  
ལ་རྒྱ་བམི་ མི་དེ་གསུམ་ ཡུལ་ལ་འཛིན་ལུ་འབད་ལུ་སྤྱད་ཀྱི་མི་ བཟོད་བསྐྱབ་ལུ་ཐོབ་པའི་སྐབས་ལ།

༡༦. རང་ འདོད་པ་མེད་པའི་ཡོན་ཏན།

སེམས་དཔེ་ལུ་གཞུང་ལུ་བསྐྱེམས་ལུ་སྤྱད་པའི་སྐབས་ལ་ གཞུང་ལུ་འབད་ལུ་འབད་ལུ་འབད་ལུ་འབད་ལུ་།  
ལག་གཤམ་ལེན་ལུ་འབད་ལུ་འབད་ལུ་ རྒྱུ་ལུ་སྤྱད་པའི་སྐབས་ལུ་འབད་ལུ་འབད་ལུ་།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

དཔེ་ལོ་: ཡུལ་ལུ་དུ། བསྐྱེམས་ལུ་: རིག་པ་བསྐྱེམ་ཀྱི། དུམ་མེད་ཀྱི། གཤམ་ལེན་: གཤམ་ལེན་ལུ་།  
རང་འདོད་: རང་ལུ་དགོས། འཇུ་སྤྱད་: རྒྱུ་ལུ་སྤྱད་པའི་སྐབས་ལུ་སྤྱད་པའི་སྐབས་ལུ་ རྒྱུ་ལུ་འབད་ལུ་  
བཟོད་བསྐྱབ།  
རང་གི་སེམས་ལུ་འབད་ལུ་འབད་ལུ་ གཞུང་ལུ་སྤྱད་པའི་སྐབས་ལུ་སྤྱད་པའི་སྐབས་ལུ་སྤྱད་པའི་སྐབས་ལུ་སྤྱད་པའི་སྐབས་ལུ་









### ༡༠. དུས་རྒྱུན་སེམས་བསྐྱེད་དགོས།

མིམ་རབས་ཚེས་པའི་བྲོད་ཀྱང་ཡོད། རྒྱལ་སྲིག་འདོམས་སྐྱེ་བྱ་བྱི་རིམ་ཡེ་ལྟོ།  
བསམ་པ་དུས་ཤོག་གི་སེམས་ཀྱང་འོད། །དུས་རྒྱལ་རྒྱ་རེ་སེམས་སྐྱིམ་པ་དགོས།

#### མིཔ་ཚིག་གོ་དོན།

ཚེས་པའི་བྲོད་: བྲམ་ཚེས་པའི་སྐྱེ་བྱ་བྱི་ སྲིག་འདོམས་: སྲིག་གཞུང་མི།

བསམ་སྐྱོད་དུས་པའི་ མིམ་རབས་ཟེར་མི་འདི་ བྲམ་ཚེས་པའི་དུས་པའི་ཡེ་ལྟོ་སྲིད། རེ་སྲིག་གཞུང་པའི་  
རྒྱལ་འདི་ སྐྱེ་བྱ་སྐྱོག་ས་སའི་སྐྱེ་བྱ་ལྟོ་ཡོད་པའི་རི་ཁ་ལུ་ཡེ་ལྟོ་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་བཟུམ་སའི་ བསམ་པ་  
སེམས་བསྐྱེད་དུས་པའི་དོན་ རེ་གི་ཚེས་པའི་དུས་པའི་ཡེ་ལྟོ་སྲིད་ཀྱི་ཡིན་མ་ལུ་ དུས་ལ་རྒྱལ་ར་ རེ་  
གི་སེམས་འདི་རིག་པ་བསྐྱིམས་ཏེ་རེ་སྐྱོད་དགོས་ཡིན།

#### དྲི་བ།

༡. སློབ་ཁང་དྲིས་ལན།

1. རྒྱ་སྐབ་པའི་སྐྱབས་ལུ་ ག་དེ་སའི་འབད་དགོ་ཟེར་གསུངས་ལུག་?
2. རེ་གི་གཞུང་གས་བྱ་མི་མི་སའི་མཐོང་ཉི་རྒྱུ་ཚ་གིས་ རེ་ལུ་ག་དེ་སའི་གོད་དོན་གི་སྐོ་ རྟེ་ དུ་དེ་  
གིས་ དོན་དུག་འོ་མ་ག་ཅི་སྐྱོན་མ་སྐོ་?
3. སྐྱེ་བྱ་བྱི་རིམ་པ་ རྒྱལ་ཡེ་ལྟོ་སྲིད་ཡིན་ཟེར་མི་དུ་དེ་གིས་ དོན་དུག་ག་ཅི་དུ་ག་ཅི་ལུ་བཞག་གཞུང་  
ལུག་?

ཁ་: འོག་གི་ཚེས་སྐྱད་ཀྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་འི་འགལ་མིང་རེ་ རྗོང་ཁ་ནང་བྲིས།

1. སྐྱེ་བྱ་པའི་ཚིག།
2. ལུ་ཟེད།
3. ལུས་མཛེས་པ།
4. ལ་སྐོལ།

- ༥. ཟུ་མི་འོས།
- ༦. བྱིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།
- ༧. སློབ་འཛོམས།

ག་: འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ རྫོང་ཚིག་རེ་བཟོ།

- ༡. སྤྲུའུ་འོག་།
- ༢. ལུག་གུས་མ།
- ༣. རྟ་པ།
- ༤. མ་ཡིས་བྱིས།
- ༥. མ་རབས།
- ༦. སྤྲུའུ་འོག་།
- ༧. རྩམ་རྩལ་ལུ།

# རྣམ་ཐར་དང་སྐྱེས་རིགས།





### སྤང་དང་རྣམ་ཐར་གྱི་ལས་དོན།

- སྤང་དང་རྣམ་ཐར་ཉལ་ལུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་ཡིག་སྟེང་ཚུ་ ཉ་གོ་སྟེ་ འབྲི་སྲིབ་འབད་ཚུ་གསུམ་དོན།
- སྤང་དང་རྣམ་ཐར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ བཟུ་སྤྲད་དང་རྒྱུ་ལག་ལེན་ཚུ་གསུམ་དོན།
- སྤང་དང་རྣམ་ཐར་གྱི་ ཉམས་དཔེ་འབྲི་ལ་ཏེ་ ལྷན་གྱི་སེལ་ལཱ་དང་ ཚིག་གི་གཞུང་མཚམས་ རྫོང་སྐྱེ་ཚུ་ དག་ཏེ་ག་ཏེ་སློབ་ལྟ་གུ་ཚུ་གསུམ་དོན།
- སྤང་དང་རྣམ་ཐར་གྱི་ གནས་སྤྲེལ་ཚུ་ལུ་ དཔུ་བཟོ་དེ་འབད་ནི་དང་ གནས་སྤྲེལ་སོའ་ཏེ་བཞོན་ནི་ བསྐྱེད་ལཱ་འབད་ནི་ཚུ་འབད་ཚུ་གསུམ་དོན།
- སྤང་ཚེད་པ་དེ་ཚུ་གི་ལུ་འགན་ ག་ཅི་འཁེལ་ལཱ་ལག་ལེན་ལུ་ བྲི་ཚུ་གསུམ་དོན།
- སྤང་དང་རྣམ་ཐར་དེ་ཚུ་ འཚར་སྤྲེལ་ལཱ་ལེན་ དེ་སྤྲེལ་སྤྲེལ་ལཱ་ དེ་སྤྲེལ་ལཱ་འབད་ཚུ་གསུམ་དོན།
- སྤང་དང་རྣམ་ཐར་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ལྷན་པའི་དོན་ཅིག་གི་ཉལ་གི་ གནས་དོན་ཚུ་བཞོན་དེ་ སྤང་བྱེད་བྲི་ཚུ་གསུམ་དོན།
- འབྲུ་མེས་སོ་སོའི་ཉལ་ལུ་ ལྷན་གཞི་དང་ལཱ་ལེན་ཐབས་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་འབྲུག་ག་ དེ་སྤྲེལ་ལཱ་འབད་དེ་ དེ་ དཔུ་དཔུ་འབད་ཚུ་གསུམ་དོན།
- རང་གིས་ཡང་ སྤང་དང་རྣམ་ཐར་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ བྲི་ནི་དེ་ ཉམས་ལྷོད་འབྲེལ་ཚུ་གསུམ་དོན།
- སྤང་དང་རྣམ་ཐར་ཚུ་དཔེ་འབྲེལ་ཏེ་ རྫོང་ལ་ལྷན་སྲིབ་འབད་ནི་དེ་ སྤང་བ་འབྲེལ་ཚུ་གསུམ་དོན།

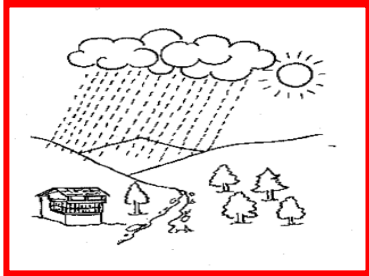






སོགས་པ། རྟེ་ལས་ གནས་སྐྱེས་ མི་སྡེ་དཔ་ གནས་གཤིས་ སྤུང་ཚེད་པའི་ གནས་སྐྱེས་ཚུ་  
ག་ཅི་བརྒྱུ་ཅིག་ཡོད་པ་ཨོན་ཀྱི་སྟོན་མི་ལྟ་གོ་ནི།

སྤུང་གི་བརྗོད་དོན་དཔ་འཛིན་ཏེ་ ཡུལ་དུས་གནས་སྐྱེས་ཚུ་ ལགས་ཤོམ་སློབ་སྦྱོར་ཉམས་མ་བཅུགས་  
པ་ཅིག་ སྤུང་འདི་ སློབ་མེད་ཀྱི་གྱོད་མི་འོད། དུག་འབ་དཔ་སྐྱོ་བ་ འཛིགས་སྐྱེས་ ལ་སོགས་པའི་  
ཚོར་བའི་གནས་སྐྱེས་ག་ཅི་ས་ བཅུགས་དགོ་ཕུད་ རྟེ་དཔ་འཛིན་པའི་ ཡུལ་དུས་གནས་སྐྱེས་ཚུ་  
འོས་འབབ་དཔ་འཛིན་ཏེ་ བཅུགས་ཤིས་པ་ཅིག་ སྤུང་འདི་ སློབ་མེད་ཀྱི་གྱོད་མི་འོད།



### སྤུང་ཚེད་པ།

སྤུང་ཚེད་པ་ཟེས་མི་འདི་ སྤུང་ལྟ་ལུ་ འགན་ཁག་ཅིག་འབག་ཏེ་ འཕྲོད་དགོ་པའི་ མི་དཔ་ སེམས་  
ལྟུང་དཔ། སློག་ལྟུང་གི་ཚ་བ་སློབ་མི་ འདི་དཔ་ རྟོ་ ལ་སོགས་པ་ ཡཔ་ ཚུད་པ་ཨོན།





### ཞི་བབ་སུ།

ཞི་བབ་སུ་ཟེས་མི་འདི་ སྤྱད་ཉུང་ཡོད་པའི་དྭགས་པ་ལ་ཚུ་གི་ བསལ་གྱི་གི་ བབ་སུ་ཤེས་ཤིག་ལུ་གོ་ལྷ་  
ཨིན། སྤྱད་ཉུང་གི་ དྭགས་པ་ལ་ཚུ་གི་ ཞི་བབ་སུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སྤྱད་ཉུང་གི་ཚུ་ དལ་པ་ལས་འབྲུང་  
དོ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཞི་བབ་སུ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སེ་བཅུགས་དགོ་པ་ལག་མེ།

### བཟོད་དོན།

སྤྱད་ལས་བྱུང་པའི་ ལེགས་ཏེས་སེ་ལས་བྱུང་པའི་དགོ་པའི་བསྐབ་བྱ་ལུ་གོ་གི། དགོ་དོན་འདི་སྤྱད་ ལ་ལུ་  
ཤིག་ སྤྱད་ཉུང་གི་ཚུ་ བགའ་བཅུགས་ཏེ་འདི་ བཟོད་དོན་བཟུམ་ཤིག་སེ་སྟོན་མ་མ་གཏོགས་ བཟོད་  
དོན་ལོགས་སུ་མེད་མི་ཡང་འོད། སྤྱད་ལ་ལུ་ཤིག་ཉུང་ བཟོད་དོན་ལོགས་སུ་མེད་པར་ ལུགས་ཀྱིས་སེ་  
ཏེ་གོ་དགོ་པ་སེ་སྟོན་མི་ཡང་ཡོད། སྤྱད་གི་བཟོད་དོན་འདི་ རྒྱལ་ལབ་ཀྱི་ ལམ་སྲོལ་དང་སྤྱི་དྲུང་  
ཚུ་དང་འགལ་བ་མེད་པའི་ཐོག་ལས་ དཔག་ཉུན་གཟུང་ལུ་ གནས་སྤྱད་སེ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལས་བྱུང་  
གི་ལམ་སྟོན་གྱི་ཚུགས་པ་ཤིག་ བཅུགས་ཚུགས་པ་ཤིག་ལེགས་ཤོམ་ཨིན།

དྲི་བ།

- ༡- སྤྱད་ཟེས་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཤིག་ལུ་གོ་ལྷ་ཨིན་ཏེ་?
- ༢- སྤྱད་ལེགས་ཤོམ་ཤིག་གི་དགོ་པ་ཤིག་ གདེ་སེ་པ་གི་དགོ་པ་ཨིན་མས་གོ་?
- ༣- རྒྱུ་ཀྱིས་ སྤྱད་ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་དྭགས་པ་ག་? དྭགས་དགོ་པའི་ལུ་ལས་གིས།

### སྤང་ལྟ་བུ་དགོ་པའི་དགོས་དོན།

སྤང་དེ་ཚུ་གི་ རྟེན་དོན་གྱིས་ ང་བཅས་པའི་མི་ཚོ་ལུ་ ཁག་ཆེ་བའི་ མཉམ་སྦྲེན་གི་བསྐྱབས་བྱེད་ གཤམ་ལུ་  
ཅིག་ རྟོན་མ་མཚན། སྤང་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འདས་པའི་འབྲུང་པའི་དཔལ་དཔལ་ མི་དཔལ་མཉམ་སྦྲེན་ དེ་གིས་  
མ་འདྲེན་ཚུ་གི་ མི་ཚོ་འགྲོ་བའི་སྤང་སྤྱོད་ལུ་ རྟོན་ཚུ་གིས་པའི་ཁམས་ སྤང་དེ་བཟུགས་མི་འདི་གིས་  
མི་དམིགས་ཡིག་སྤྲེལ་ མ་འདྲེན་གསལ་པལ་ ལེ་ཤེད་ཅིག་པ་ ཤེས་ཚུ་གིས་པའི་ དགོས་པ་ལུ་ཡོད།

དེ་མཚན་ སྤང་ལྟ་བུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གནས་སྤངས་གཤིས་སྤོངས་ལས་ཡང་ གནས་ཚུ་ལུ་དཔལ་བརྟེན་  
ལེ་ཤེད་འབྲེན་ཚུ་གིས་པའི་ཡན་མཉམ་ཚུ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་འབྲེན་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ སློབ་དེ་  
རྟེན་གི་སྤང་དཔལ་ལས་ སྤང་ལྟ་བུ་བསྐྱབས་ཚུ་གི་ཐོབ་པའི་ རྩ་གཞུང་དཔལ་ལུ་བའི་ ལྟ་བུ་དེ་དཔལ་  
དཔལ་མཚན་ལས་ སྤང་དེ་བཟུགས་ གཤམ་དཔལ་ལྟ་བུ་ལྟོ་འབྲེན་བའི་ ངལ་གི་ཐོབ་ཚུ་གོ་པའི་ལུ་  
འབྲེན་བའི་མཚན་ རྩེད་འདི་སྤྲེད་ཡིག་གི་དེ་གི་ཚུ་ལུ་ཡང་ཚུ་སྤང་ལུ་ཡང་ ཡན་མཉམ་སྦྲེན་མཉམ་སྦྲེན་  
ཨིན་མཉམ་ལས་ སྤང་དེ་བཟུགས་དེ་མཉམ་པའི་ལྟ་བུ་དགོ་པའི་འདི་ཁག་ཆེ།

སློབ་དེ་བཟུགས་ལུ་ རྟེན་མཉམ་དཔལ་ སྤང་གི་དེ་གསལ་དགུ་པའི་ བཞོན་ཡོད་མི་ཚུ་ གོ་བའི་ལྟ་  
ཚོས་དཔལ་ བཞོན་མཉམ་གཤིས་གི་གཤམ་སྤང་ལུ་ཨིན། རྩེད་ལྟེང་ དེ་བཟུགས་ལུ་འབྲེན་དེ་བཟུགས་  
ཤེས་མཚུགས་པའི་ འདི་རྟེན་ལས་འབྲེན་ལུ་ ཡན་མཉམ་སྦྲེན་ལུ་ དཔལ་ སྤང་གི་རྟེན་འདི་  
གིས་ རྩེད་པའི་མི་ཚོ་འདི་ བྱ་སྤྲོད་ལུ་མཉམ་སྦྲེན་གཤམ་ལུ་འབྲེན་ཤེས་པ་ འབྲེན་ལུ་ཡན་མཉམ་  
དཔལ་ གཤམ་ལུ་ འདི་བཟུགས་པའི་ རྩེད་ལུ་མཉམ་སྦྲེན་ལུ་ དེ་གི་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ལྟ་བུ་གི་དཔལ་  
བྱིན་ལུ་སོགས་པའི་ གོ་རྟོགས་ལྟེང་ གནས་ཚུ་གོ་པའི་ལུ་འབྲེན་ལུ་ ཡན་མཉམ་སྦྲེན་ལུ་ ཨིན།







མཉམ་མཉམ་གྲུབ་པ་དེ་དུང་། གཞན་ལུ་སྟོན་པ་མ་ལུ་མ། རྒྱ་རྒྱ་ཉོན་པོ་དཔལ་སྟོན་མེད་པའི་ སྐུ་པ་ཀ་  
ཅིག་ཞིན་དུ་ དེ་གསུམ་བཟུང་གི་བརྒྱུད་པ་ཅིག་ཞིན་མ་ལུ་ས་ རྒྱ་རྒྱ་གཞན་མཚེས་ལྷོ་གྲིན་གྱི་ ཟེར་  
གསུམ་ལུ་གྲ།

བུ་ཚ་འདྲི་གིས་ ཡུས་མོ་གྲིས་ས་ལམ་བུ་གསུམ་ཏེ་ རྒྱ་ལུ་པོ་ཉོན་པོ་ཆེ་གིས་ དལུ་ རོ་ཁྱི་ཅིག་  
གཞན་དུ་ ལུ་དམོ་པའི་དུམ་ལ་ཅིག་ཞིན་མ་ལུ་ས་ རྒྱ་ལུ་པོ་ཉོན་པོ་ལུ་གྲོ་གསུམ་པའི་ སྐས་མོ་  
ཅིག་གཞན་པའ་དུ་འདྲི་ ད་བཟུམ་མའི་བསོད་ནམས་དམན་པའི་མི་ལུ་ གཞན་པ་ཚ་སོམ་ཅིག་ས་ཞིན་མ་ལུ་ས་  
བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཟེར་ལུ་ལུ་གྲ།



རྒྱ་ལུ་པོ་གིས་ཡང་ ཁོ་པའི་སྐས་མོ་དེ་ བུ་ཚ་སྐུ་  
ཀ་དེ་ལུ་ གཞན་པ་ཉོན་པོ་ལུ་ས་ རྒྱ་དུ་ས་འདྲི་ཡང་  
སྐོ་རིམ་པ་བཟུང་པའི་བརྒྱུད་པའི་དུམ་ལ་ཅིག་མ་  
མཚེས་པའི་ རྒྱ་ལུ་པོ་ཉོན་པོ་ལུ་གྲོ་གསུམ་པའི་ རྒྱ་  
ལུ་ མ་གཞན་ལུ་ལུ་བཀོད་པའི་གསུམ་མི་ཉུང་ རྒྱ་  
གྲོ་འཕྲོ་དུ་ མོ་ལྷིམ་གྱི་ཉུང་ལུ་བུ་གསུམ་ཉོན་པོ་  
ལུ་ས་ སྐོ་བསྐྱེད་པའི་ ལུ་མིག་ལུ་ལུ་ལུ་དམོ་  
པའི་བུ་ཚ་སོམ་ལུ་འདྲི་ གཞན་པ་ཚ་སོམ་ལུ་ས་

སེམ་ སེམ་བཞུགས་དམོ། ཟེར་ བཀའ་གཞན་པའ་མཚེད་ རྒྱ་ཉོན་པོ་དཔལ་སྟོན་ གཞི་དམོ་པ་གཞན་པའི་  
ལམ་ ཁོ་ལུ་སྟོན་པོ་ཉོན་པོ་གཞན་པའི་ལུ་གཞན་པའི་ སྐུ་པ་ཀ་ལུ་ས་ རྒྱ་ལུ་པོ་ཉོན་པོ་དུ་ རྒྱ་ལུ་པོ་ཉོན་པོ་ལུ་གྲོ་  
ཡོད་པའ་མཚེད་ རྒྱ་ལུ་པོ་ཉོན་པོ་ས་ལུ་ཡོད་པའི་ ཚེས་གཅིག་ དེ་གསུམ་མཚེས་པའི་མི་གཞན་པའི་ མོ་







རིས་ལུ་བཏུ་ རྟུལ་ས་ཡིད་ཆེས་ཏེ འདེ་ ཁོ་གིས་གནས་ཚུལ་འདི་ གནམ་མཉེ་ས་མཉེ་འཇམ་རིས་མོ་  
གཞན་ རྟུལ་ འདྲམ་ཇིག་ཡོད་པ་ལས་ མ་འབྲིད་པ་ཨིན་པས་ཟེ་ རྩོ་སྐབ་ཇི་ས་ རྩོ་ཡེ་བསྐྱམས་  
ལེ་ ལོ་གའི་འུ་ལས་ ལེ་མིག་གཟུགས་འཇམ་ བཏུགས་བཏུག་ལུག།

ཁོ་ཆེད་གིས་འགྲམ་སེལ་ཏེ་ བྱིམ་ནུལ་ལོ་གའི་ཏེ་དུལ་དུ་ གཞན་དུལ་འདྲམ་བའི་ ཨམ་སྐུ་འཇམ་  
རིས་མོ་ མིག་གཟུགས་འཇམ་མཉེ་མཉེ་མཉེ་མཉེ་མཉེ་མཉེ་མཉེ་ བྱིལ་གའི་ཨིན་མ་ཟེ་འདྲིམ་དུ་ མོ་  
གིས་ པ་བྱིད་ཏེ་ གནས་ཚུལ་ཨིན་ཟེ་སྐབ་སྐབ་མས། མཉེ་པ་གིས་ བྱིད་ཏེ་མཉེ་ གནམ་མཉེ་ས་  
མཉེ་ བཟོ་ཏེ་ཇིག་ཨིན། གའི་ལེ་ འདི་བཟུམ་ལུ་གྲུ་ཡི་? ཟེ་འདྲིམ་དུ་ པ་གིས་ སེལ་  
ཀྱས་མཇམ་ལས་ དེ་བཟུམ་ལུ་གྲུ་ཡི། ཟེ་ལོ་ཀྱས་ འཇམ་ལས་སྐབ་དུ་ མཉེ་པ་འདི་ཡེ་  
སེལ་ཏེ་གའི་ལས་དུག་འཇམ་མཉེ་མཉེ་མཉེ་ སེལ་ཀྱས་ལུ་ ཡིད་ཆེས་ཏེ་དུལ་དུལ་གའི་ལུ་མཉེ་པ་  
ཀྱིས་ལུག།

དེ་ལས་ གནས་ཚུལ་གིས་ དུལ་ཡེ་ ཡབ་ཀྱལ་པོ་མཇམ་དུག་མཉེ་ཡི། དེ་གི་སྐྱོད་ལས་ ཡབ་ལུ་  
ལུ་ཟེ་སྐབ་ལས་ མཉེ་པ་གིས་ཡབ་ལུ་ལུམ་དུ་ ཡབ་ཀྱིས་འདི་བཟུམ་མཉེ་ ལོ་ཀྱས་མ་སྐབ་པས་  
བྱིམ་ནུལ་བསྐྱམས་བཏུག་ཟེ་གསུངས་ལུག། དུལ་ མཉེ་པ་གིས་ སྐས་མོ་དེ་ སེལ་ཀྱས་བཟོམ་  
ལུ་འདྲམ་ཏེ་ ཐུགས་ཇི་དུལ་བྱིན་ལས་ལས་ ལུ་འུ་མོ་དུལ་དུལ་མཉེ་པ་ཇིག་ལུ་ ཀྱས་ཡོད་  
པའི་ལོ་ཀྱས་ལུ་ འཇམ་ལས་སྐབ་ལུ་ ཀྱལ་པོ་གིས་ བྱིད་ཏེ་སྐབ་མི་དེ་བཟོ་པ་ཇིག་ མཉེ་པས་  
པས་འབྲིད་ལོ་གའི་ཟེ་བཏུག་ལུ་ལུག།





དྲི་བ།

༡- ཚོད་རིམ་ ལྟ་ཕྱད་པ་འབད་བའི་རྣམ་མཁན་ ཚོད་རིམ་འ་ རྒྱུ་མི་མཐོང་ཡིག་? བཞད་པ་

ཏྲུ་བ།

༢- བྱ་དེ་རིམ་ལེགས་ཤོམ་དཔ་ རྟེན་གཤིབས་མ་པ་སེམས་སྐྱེད་བཟུང་པོ་གཏེས་ ག་གཞོ་ཆེ་ག་?

༣- འོག་གི་ མིཔ་ཚོག་ཚུ་གི་ འགལ་མིཔ་བྲིས།

ཐུན་པ། སྤུན་པ། དིགས་ཏུས་སོམ། སྟོགས་པ་འབད། མི་སྤུག་པ།

༤- འོག་གི་ མིཔ་ཚོག་ཚུ་གི་ རྣམ་གྲངས་བྲིས།

རྩེ་འཕུལ། དིགས་ ཏུས་སོམ། ཡོན་བདག་ རྒྱུ་ཕྱད་ལས་འབདས། གནས་མོ།

༥- རྒྱུ་སྤུན་པ་ལཱ་འདི་ཨིན་པ་ཅིན་ ཏུལ་པོ་འདི་སྤུས་མོ་དཔ་གཏེན་ཏུ་བའོམ་ག་ ག་ཅི་འབད།















### ཁྱིམ་ལྷན།

- ༡- སྤུལ་འདྲི་གི་བཅོད་དོན་གཤམ་མི་སྟོན་མ་མས་གོ?
- ༢- བྱེད་ཡེད་བདེ་ཆེན་དཔ་ མོ་ལྷ་ལམ་བཟུམ་མེད་ དུལ་ལམ་ལུང་ དུལ་བཅུགས་ཀྱི་ལྷ་སློབ་ འོད་ཀྱི་མས་ག? ག་ཅི་འབད?
- ༣- བསོད་ཀྱི་མས་བསམ་གཤམ་ཀྱི་འདྲི་ ལྷ་གཤམ་འཕྱོ་ཀྱི་དཔ་གཤམ་ལམ་ འབྲེལ་བ་ག་དེ་འབད་ཡོད་པ་ མོ?
- ༤- གཞུང་གཤམ་དཔ་ ཚོད་ལྷ་གཤམ་ལམ་ག་དཔ་ཀྱི་མས? བྱེད་འདི་བསམ་འཚམ་གྱིས།
- ༥- དུལ་ལམ་ལུང་གཤམ་པའི་གཞུང་ལམ་སྐྱེད་གཤམ་འདྲི་དཔ་པམ་ དུལ་དུལ་འབད།

### བྱ་སྐྱེད་སློབ་ལྷན།

མི་སྣེ་ནང་གི་ཚོང་པ་ཡང་ན་ མི་སྣེ་གཤམ་ག་ཅིག་དང་ འོག་གི་དྲི་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ དྲི་བ་དྲིས་ལེན་འབད་དེ་ གནད་སླུང་བསྐྱེད་ལེན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་ སླུང་ཅིག་གིས།

- ༡- ཚོད་ལྷ་འདྲི་ཀྱི་ལམ་ལུང་འགོ་བཅུགས་ཅི།
- ༢- གཞུང་གི་བཅུགས་འབད་ལྷ་དཔ་དུལ་ག་དཔ་མེད་མི་གཤམ་བཅུགས་ཅི།
- ༣- ཚོད་ལྷ་འདྲི་མ་འབད་བའི་ཀྱི་མ་ལྷ་གཤམ་འབད་ཡི།
- ༤- དཔ་མེད་ཀྱི་དཔ་པ་ལྷ་འབད་མི་གཤམ་མེད་ཡོད།
- ༥- ལོ་གཤམ་ལྷ་འབད་ལུང་གཤམ་ག་དཔ་མེད་མེད་ཚོ་ཚུགས་པས།
- ༦- ལྷ་གཞུགས་གཤམ་འབད་ཀྱི་ཡོད།
- ༧- གཞུང་གི་གཤམ་དཔ་ཚོད་ལྷ་གཤམ་ལམ་ག་དཔ་པས།
- ༨- ལེས་པ་ འདྲི་གིས་ དུལ་བའི་ལྷ་མེད་འབད་ཀྱི་ཡོད་ག? ཡོད་པ་ཅིན་ གཤམ་འབད་ཀྱི་ཡོད?མེད་པ་ཅིན་ གཤམ་འབད་མ་འབད་ལྷ་སྟོ?

༡༽ མི་ཉམ་ཚུང་གཅིག་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ གནད་སྲུང་བསྐྱེད་ལེན་འབད་ནིམ་ལས་  
དེ་སྟེ་ར་སྟོད་པ་ཅིན་ ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཞི་འོས་འབབ་ཡོད་མེད་ དབྱེ་དབྱུང་ཐོག་ལས་སྤྱོད་  
ལུ་འབད།

- ༡- རྩོད་ལཱ་གཤིས་འབད་ནི་ཡོད་?
- ཁ- རྩོད་ཟུམ་འབྲུལ་གི་ཟད་འགྲོ་ཚུ་གཤིས་ཀྱི་གྲུང་མ་སྟོ?
- ག- རྩོད་ཀྱི་དགོ་བའི་ལཱ་གཤིས་འབད་ནི་ཡོད་?
- ང- ལཱ་ཁོ་ཚུ་སློབ་སྐྱེད་ཀྱི་ཟད་འགྲོ་གཤིས་ཀྱི་སྟེ་གྲུང་མ་སྟོ? ཡལ་ནུ་ ལཱ་ཁོ་  
སློབ་སྐྱེད་ཀྱི་ལཱ་གཤིས་འབད་མ་བཟུགས་པ་སྟོ?
- ཅ- ལཱ་ཁོ་ལས་ཡར་རྩོད་ཀྱི་ལཱ་གཤིས་འབད་ནི་གི་འཚམ་གཤིས་ཡོད་ལོ?

### བླ་མ་པརྩ་སེའུ་འི་བཞུགས་བཤམ་དུ།

བླ་མ་པརྩ་སེའུ་ཟེ་ཟེ་ལུ་མི་འདི་ ལུ་ཕྱོགས་ཅིག་ཉལ་གི་ བླ་མ་ཚཱ་ཆེ་རྩོག་རྩོག་ཅིག་ ཨིན་དོ་ཡོད་པ་མས། དེ་  
ཡལ་ བླ་མ་འདི་ བཞུགས་པ་ཉོན་པ་ཅིག་ གཞུ་མ་ལ་ལས་ཆེ་པ་རྒྱ་ལ་ལོ་གསུམ་པའི་ མཚན་རྟགས་ལེགས་  
ཤོམ་ འབྲུག་དོ་ཡོད་པ་མས། དེ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གཡུས་ཁའི་མི་ཚཱ་ ཞི་ལུ་འབད་པ་དུ་ ཆེ་པ་དམོ་པ་  
འེ་འབྲུག་པ་ཅིན་ བླ་མ་པརྩ་སེའུ་ བཞུགས་པ་ཉོན་པ་བཞུགས་ཏེ་ ཆེ་པ་མཐོ་པ་ཡོད་པ་ཨིན་མས།



ལོ་གཅིག་འབད་པ་དུ་ བླ་མ་འདི་ ལྷ་མཚམས་  
ལུ་བཞུགས་ཏེ་ ལྷོ་མ་གཞུང་མ་གཞུང་སུ་  
བཞུགས་པ་ལས་ གཡུས་ཁ་ལུ་ ཆེ་པ་རྒྱ་ལ་  
བརྒྱུ་པ་ས་ ས་གཞི་ཚཱ་གི་སྐྱེ་ལོ་ཡོད་པ་མས།  
དེ་ལས་མི་ཚཱ་གིས་ བླ་མ་བཞུགས་པ་ཉོན་པ་བཞུགས་

གི་འོ་ལུ་ གཡུས་ཚན་འདི་ཉལ་གི་ དམོ་དམོ་སྐབ་ཉི་ལུ་མཁས་པ་དུགས་དུ་ ཉལ་མོ་དམོ་དུ་བྱ་སི་སི་ལྷོ་ལྷོ་  
ལུ་ མཁས་པ་དུགས་ཡོད་མི་གི་ས་ བླ་མ་དེ་བཞུགས་པ་སུ་འབྱིད་སོང་ཏེ་ བླ་མ་འི་སྐྱེ་ལུ་དམོ་དུ་  
ཉལ་མོ་ག་དེ་སེ་སྐྱེ་ལུ་ བླ་མ་བཞུགས་པ་ ཅུ་ལས་ཉོན་པ་མ་བརྒྱུ་པ་མས། བླ་མ་སྐྱེ་ལུ་སེ་སྐྱེ་ལུ་  
ཏེ་ བཞུགས་པ་ཉོན་པ་ལས་བརྒྱུ་ ཆེ་པ་ཅུ་ལས་རྒྱ་ལ་མ་བརྒྱུ་པ་ས་ ས་གཞི་གི་ས་ ལུ་འབད་མ་བརྒྱུ་  
སེ་ ལྷོ་མ་སོ་པ་ལས་ གཡུས་དེ་ཉལ་གི་རྒྱ་ལའོ་འདི་གིས་ཡལ་ ཞོ་ལུ་དམོ་དུ་མ་བྱེ་ཏེ་ བླ་མ་དེ་གཡུས་  
དེ་ཉལ་ལས་ མཐུན་བཞུགས་བརྒྱུ་པ་ཨིན་མས།

བྲམ་པ་རྒྱ་སྐྱོད་ཡལ་ གཡུས་དེ་ནལ་ལས་ཐོན་ཏེ་ བྱོན་ཡི་བྱོན་ཡི་ས་ གྱི་ཕུ་གནམ་བསྐྱོ་ནི་འབད་ལྷ་དུ་ མཚོན་ བྱིམ་མིག་ཐོབ་སྟེ་ དེ་ཚོ་གྱི་ཕུ་བྱིམ་དེ་ནལ་ འཕེ་མིག་བཞི་ཡོད་ས་ལས་ གཡོན་ཕྱོགས་ འཕེ་མིག་གཉིས་ པ་དེ་ནལ་ བཞུགས་དུ་ཞུགས།

བྲམ་དེ་གི་ལྷུ་ལྷུ་ལུ་ས་ གུ་མ་མཚོལ་མི་མིག་ རྟོན་དེ་ ཁོ་ཡལ་བྱིམ་དེ་ནལ་ འཕེ་མིག་བཞི་ཡོད་པའི་ གཡོན་ཕྱོགས་ འཕེ་མིག་དལ་པ་དེ་ནལ་སྟོན་དུ་ཞུགས། དེ་དལ་མེག་འབད་པ་སའི་ གཡས་ཕྱོགས་གྱི་ འཕེ་ མིག་དལ་པ་དེ་ནལ་ ཏུ་འབྲུལ་སྟེ་ འཚོ་ལུ་བས་འཕེ་མི་མིག་ཡལ་ སྟོན་ཡོད་པ་ཨིན་མས། གཉེན་གསལ་པ་ཀྱབ་ སྟེ་ འཕེ་མི་ལོ་སྐྱེས་མིག་དལ་ ཨམ་སྐུ་མིག་ཡལ་ དེ་འཕེ་མེ་དལ་དུ་ གནམ་བསྐྱོ་སྟེ་ མཚོན་བྱིམ་འདི་ནལ་ གི་ གཡས་ཕྱོགས་གྱི་ འཕེ་མིག་གཉིས་པ་དེ་ནལ་ ལུ་ས་སོ་པ་ཨིན་མས།



མཚོན་བྱིམ་འདི་ནལ་ལུ་ རང་རང་སོ་སོ་གི་ འཕེ་མིག་དལ་ རྩོ་ག་ཅི་ས་སྐབ་ཕུལ་ འཕེ་མིག་གཞིག་དལ་ སྐབ་ མི་འདི་ གཞན་མི་མིག་དལ་ལུ་ གོ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་མས། གྱི་ཕུ་ཡུ་དལ་མིག་ལས་ དལ་པ་ས་ གཉེན་གསལ་པ་ ཀྱབ་སྟེ་ འཕེ་མི་ལོ་སྐྱེས་དལ་ཨམ་སྐུ་དེ་གཉིས་ གཞིག་གིས་གཞིག་ལུ་ དགའ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བཞུགས་དུ་ ལོ་སྐྱེས་འདི་གིས་ ཨམ་སྐུ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ དེ་སེལ་བསལ་གཉིས་ དགའ་ཏོག་ཏོ་སའི་ སྟོན་ཏོ་འབྲེལ་དུ་





སློབ་ལྟུང་།

- ༡༽ སྐད་འདི་དེམས་སྐད་དཔ་ འཚམ་སྐད་གཏིས་ལས་ ག་ཅི་ག་ཡིན་པས། ག་དེ་ཅི་?
- ༢༽ སྐད་འདི་ལྷ་གཞི་བཞུག་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱུ་ཀྱི་ཡུལ་དུ་གོ་དུ་བྲ་སི་སི་གི་སྐད་ ཚིག་འབྲུ་༡༥༠་ འབད་མི་ཅི་ག་བྲིས།
- ༣༽ སྐད་འདི་ནུཔ་གི་རྩྭ་གཞི་ག་ཅི་ཡིན་ཏེ་ རྩོམ་འཛིན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ཞི་བཟམས་ག་ཅི་བཏོན་ རྩྭ་ག་བྲིས།





ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོ་མ།  
འགྲོ་བ་བཟང་མོའི་རྣམ་ཐར།











ཚོད་ཅིག་ཡིན། བས་དཔ་ཤི་རྒྱུ་ལུ་ སྤམ་མིང་སྤིང་གཏིས་འབྲུལ་གྱི་ཡོད། ཤི་དཔ་ཤི་རྒྱུ་ལུ་ བདུན་གྱི་བས་  
 ཚད་སྤོམ་འོང་གྱི་ཡོད་པ་ལས། དྲིན་ཅན་གྱི་ཡམ་དཔ་ གཏོད་བཏུས་པའི་བཟའ་ཚང་ སེམས་ལྷན་ལས་མཚེད་  
 པའི་ འུ་ཚུ་དེ་ཚུ་ ག་ལུ་ཡཔ་མ་ཚགས་པས། བས་སྐད་པམས་ལུ་འཕུས་ནིག། ག་ཏེ་འཕུས་ནི་ཡིན་ཏེ་མཚེད་  
 བ་ཅིན། རྒྱལ་ཕྱོགས་མཐའ་འགོ་དེ་གྱི་ལུ་ ཡེ་ཤེས་གྱི་མཐའ་འགོ་སྤེལ་བསྐྱོམས་འདྲིམ་ལས་ འཕུས་  
 རོག་ཤིག། ཟེམ་གསུངས་ཏེ་ འཇའ་བཟུམ་སེམས་ལུ་སོལ་ལུག། སྤམ་མོ་དེ་སྐྱེ་འབྲུལ་མ་ཅིག་ ཡབ་  
 ཡུམ་གཏིས་ལུ་ གཏམ་གཏམ་གཏི་ཡཔ་མ་སྤམ་པས། དཔ་པ་སེམས་ཡུམ་གཏིས་ལུ་ ཚོས་འདྲི་བཟུམ་  
 སེམས་གསུངས་ལུག།

ཡབ་ཅིག་གསོན་དཔ་བུམ་ཟེམ་མོ་ལགས། ། ཚོ་འདྲི་མི་རྩ་གཏམ་མཐའ་འགོ་གཏམ་དཔ་འདྲ། །  
 ཡུན་དེ་མི་སྣོད་འཇི་བ་ལྷན་པུ་ཡོད། ། སྤྱི་བོས་ཡི་དམ་བུགས་ཤེ་ཚེན་པོ་སྐྱོམས། །  
 ཚོས་གྱི་སྤིང་པོ་ཡི་གཏམ་མ་འོངས། ། རྩ་གཏམ་སེམས་ལུ་ཡཔ་ཡཔ་ཏོས། །  
 རྒྱལ་ཕྱོགས་དཔ་སྤིང་ཤེམ་བུམ་བས། ། སེམས་ཏེ་དེ་སྤིང་ཤེམ་པུ་ཚེས་གཏོད་ཏོག། །

ཟེམ་གསུངས་ཏེ་ ཡུམ་ལུ་ཡཔ་ དེ་སེམས་གསུངས་ལུག།

ཡུམ་གཏིག་གསོན་དཔ་བུམ་ཟེམ་ཚོས་མཐའ་ལགས། ། ཚོ་འདྲི་མི་རྩ་གཏམ་སེམས་མོ་ཏོག་འདྲ། །  
 ཡུན་དེ་མི་སྣོད་ལྷན་པུ་འཇི་དགོས་འདུག། ། ཏེ་གཏི་རྒྱུ་སྤེལ་སྣོད་དཔ་ཤེས་མེད་སྐྱོམས། །  
 མཚན་གཏི་རྒྱུ་སྤེལ་གསུངས་ལུ་སྣོད་འཇི་མེད་སྐྱོམས། ། འགོ་བཀུག་ལུ་བུམས་དཔ་སྤིང་ཤེ་སྐྱོམས། །  
 རོད་ལུ་སྤིང་པོ་མི་འདུག་སྤྱི་པ་ཟེམས། ། རྒྱལ་ཕྱོགས་ཤེ་ཚེན་པོ་སྐྱོམས། །  
 ཚོས་གྱི་སྤིང་པོ་ཡི་གཏམ་མ་འོངས། །

ཟེམ་གསུངས་ལས་ ཡབ་ཡུམ་གཏིས་ཡཔ་ བུགས་མཏེས་ལུག། དེ་ལས (བསྐྱེད་སྤིང་གི་)པོ་ལྷ་  
 རྒྱལ་གྱི་མི་ཚོས་དེ་ཚུ་བྱིན། ཀུ་ཤི་ཀའི་དམ་ དེགས་པ་མེད་པའི་ན་བཟའ་ཡུམ་ཏེ་ གཟིམ་ཅུང་ལུ་ སྐྱེ་  
 མཚན་སེམས་དམ་དམ་སེམས་བུམ་ལུག།

སློབ་ལྟན།

༡༧། འོག་གི་ཚོས་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚིག་ཚུའི་ གོ་དོན་ཚོང་ཁ་ནང་བྲིས།

- ༡། ཉམ་ཉམ་གྱིས།    ༢། བཟོ་དུ་གྲགས་མེད།    ༣། ཐུགས་འབྱེལ།
- ༤། ལྷིས་པ།        ༥། ཡི་དམ་ཐགས་ཇི་ཆེན་པོ།

༡༨། འོག་གི་བྲི་བ་ཚུའི་ལན་ བྲིས།

༡། མཁའ་འགྲོ་མ་འགྲོ་བ་བཟུང་མོ་ ལྷ་འཁྲུལ་ཐངས་དཔ་ ཉམ་བཟུང་པོ་མའ་རབ་ཅིག་ བྱུ་ཡོད་མི་འདྲི་ལུ་ རྩོད་ཀྱིས་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ཚུགས་པས་ག? ག་ཅི་ལ?

༢། འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ ཚོང་ཁའི་མིང་ཚིག་ཚུའི་ དོན་དག་ག་ཅིག་པའི་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ གོང་གི་ ཚིགས་བཅད་ནང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་བྲིས།

- ༡། བཟུང་ཞེན་མཁའ་ལས།    ༢། གོ་ལ།    ༣། ལྷི་མ།        ༤། མ་ཅི།    ༥། ལགས་ཀོ།

༣། མཁའ་འགྲོ་མ་འགྲོ་བ་བཟུང་མོ་ ལྷ་འཁྲུལ་པའི་ལྷལ་ལུ་ མོ་རའི་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ལུ་ མ་ཅི་ བཟུངས་ཏེ་བཞུགས། ཟེ་ གསུངས་མི་འདྲི་ དུ་རེས་ཉུངས་པ་ རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་ གནས་སྟངས་ཉུང་ལུ་འབད་བའི་ དེ་ཉུང་ རྒྱབས་མ་བཟུང་ག་ཅི་བཟུང་ས་འབྲོག་ཉི་མས་གོ? ཟེ་ བཀོད་འབད།

༤། རྩོད་ཀྱིས་ཟོ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ རྒྱབས་མ་བཟུང་ཚུ་ བསལ་ཉི་ཉི་ཉུང་ལུ་ ཐབས་ཤེས་ག་དེ་ ལེ་ བསྐྱིག་ཉི་མོ?

༥། ལྷི་ཚོན་སློབ་ལྟན།

༡- ལྷི་ཚོན་ཉུང་ལུ་ དོན་ཚོན་དཔ་པའི་བཞུད་དོན་ གོས་བསྐྱུ་འབད་ཞེན་ཉུང་ རྒྱལ་ལུ་གསལ་བཞུད་ཚུ་ཉུང་བསྐྱུ་བསྐྱུ་བསྐྱུ་ འཚམ་བཟུང་སྐོས་འབད།







མི་སྐད་ཀྱི་སྐད་ཅི་འདྲ་ཞེས་འདུག་ཉེས། བྱི་མོ་འདི་ཇི་སྲིད་ཞེས་འདུག་འཚོལ་ཉེས་ཤིག་།

ཟེས་གསུངས་མ་ལུས། རྩོམ་པོ་འདི་ལྟོས་ཀྱིས་ རྒྱལ་པོ་འདི་བཀའ་བཞུགས་ཀྱི་ ཡམས་ཚུས་སོང་སྟེ་ ས་  
ཚུགས་གཏེ་བཏུ་ཅུང་ མི་སྐད་དཔེ་ཀྱི་སྐད་གཉིས་ཡམས་མོ་བའི་འབས་ རོ་བྱི་གི་ཀླད་ཇི་སྲིད་ཞེས་འདུག་ཡམས་མ་མཐོང་  
མས། དུ་ཅུང་ འདི་ལྟོས་ཀྱིས་ སི་མཐོ་སུ་ཅིག་གྲུ་འདོགས་ཀྱི་ ས་ཚུགས་ཆ་མཉམ་ལུ་ལེགས་ཤོམ་  
སེ་བཏུ་མཉམ་དུ་ འཤམ་ཚུགས་ཀྱི་ཉེས་ཚེ་ལ་སྤོམ་ཅིག་ཀྱང་ མོ་གི་དུ་པའི་གཡམ་ཆགས་ཆགས་པ་ཅིག་ཡོད་པ་  
མཐོང་མ་ལུས། རྩོམ་པོ་གི་མཚོ་བསམ་ལུ་ རོ་བྱི་འདི་དེ་འབས་ཡོད་པ་འདྲས་མཚོ་སྟེ་ རྒྱལ་པོ་འདི་སྤོམ་ལེགས་འབས་  
བཅས་ཀྱི་ དེ་སེ་ལུ་ལུགས།

- ཀྱེ་མ་གསོམ་དཔེ་རྒྱལ་པོ་སི་ལོ་མོ་ཞེ་ མི་སྐད་ཀྱི་སྐད་གཤམ་མི་གཤམ་ལུ།
- བྱི་མོ་འདི་ཀླད་ཇི་སྲིད་ཞེས་འདུག་མི་གཤམ་ལུ། བྱི་མོ་དེ་ཡམས་མེད་པ་འདྲ་བསམ་མཉམ་ལུ།
- སི་ལོ་མཐོ་ལོ་འདི་མི་སྐད་ཡམས་པམས། རྒྱལ་ཚུགས་ཉེས་ཚེ་བུ་མཐུག་པོ་ལུ།
- ས་གཞི་འཁོད་དུ་སྤོམ་སུ་པམས། རྒྱལ་ཚུགས་བཀོད་པའི་ལེགས་པ་འདུག།
- དེ་ལུ་དུ་ཞིག་འདུག་ལེ་འདུག། དེ་ལྟོ་བྱི་མོ་ཡོད་པ་འདྲ།

ཟེས་ལུ་མཉམ་དུ་ རྒྱལ་པོ་མཐུགས་གཞུགས་མེད་པ་མེད་དུ་གྱུ་ཀྱི་ རྒྱལ་པོ་གིས་འདི་ལྟོས་ལུ་ བཀའ་དེ་སེ་གཞུགས་  
ལུགས། དེ་ལྟོ་སྟེ་གི་ཟེ་ཅུང་འདུ་སྤོམ་པོ་ལྟོས། སིག་པའི་གཞུགས་པམས་ལུ་ཤིག་ཀྱི་ལུ་མཉམ་པམས། བྱི་མོ་དེ་ལྟོ་ཡོད་པ་  
སྟེ། ཟེས་ གསུངས་ལུགས། དེ་ལུས་ རྒྱལ་ཚོམ་འབས་འཁོད་དེ་ཚུ་གིས་ རྒྱ་གསུ་ཅོག་དུ་ཉེ་ལུ་ཟེས་  
བའི་ ཉེས་ཚེ་ལུ་ལུ་ལུ་བསྐྱོད་ཀྱི་ཚུམ་ལུས་ བུ་མཚོ་གི་སྤོམ་ལུ་ལུ་ལུ་ དེ་ལྟོ་ལུ་ རོ་བྱི་གི་ཀླད་  
ཇི་སྲིད་ཞེས་འདུག་ལུས། རྩོམ་པོ་འདི་ལྟོས་ཀྱིས་ བྱི་མོ་ཀྱི་སྤོམ་ལུ་ལུགས།

ཡུལ་མཐོངས་ཅིག་ལུས་ བྱི་མོ་ཀྱི་ཚོགས་འབུལ་ལུས་བུ་མཚོ་ཚུ་གིས་ མཉམ་ཉེ་དུ་བུ་མཚོ་ལུ་ལུ་ མིག་  
རྟོ་གཡུ་བུ་མཚོ་ལུ་ འའི་ལུ་ སོ་ལུ་དུ་རྟོ་གཡུ་ལུ་ཡམས་ལུ་ གུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་  
ཡམས་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ དེ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་? ཟེས་ལུ་ རྒྱལ་པོ་གིས་ མཉམ་ལུ་གི་ (མཚོ་གི་  
པའི་) གུ་ལུ་ལུ་ བཀའ་ཤིས་འཁོད་པའི་གཞུགས་དུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡོད་པའི་དེ་ རྒྱལ་པོ་འཁོ་འའི་













# དོན་ཚན་གསུམ་པ། འགྲོ་བ་བཟང་མོ་ ཀ་ལ་དབང་པོའི་བརྩམས་འབད་འབྱོར་ཚུལ།

དེའི་དུས་སུ་ འགྲོ་བ་བཟང་མོ་གི་བྱ་གསུམ་བཞུགས་པའི་ལུ། ས་སྟོན་ཅེན་ཀྱུ་ལ་པོའི་བུའི་འབད་བ་འདི་ ག་  
ནི་ཡེད་དུག། དེ་བའདི་ རྒྱ་ནག་འ་ཟེང་མཚོ་སྟོད་དུ་པའི་བས་ན་ དུ་དུ་ ས་ལུ་མཁའ་འགྲོ་སྟེ་ལཱ་གིས་  
འཕུམ་ཤོག་གིས། ཟེང་ ལུ་བསྟན་དཔལ་ལས་མེ་ བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན། ས་ལུ་བདུད་གྲི་  
བས་ཚད་འོད། ཟེང་གསུངས་མི་དེ་ འདི་ཡིན་མཁའ་དུས་ ཟེང་མཚོ་སྟེ་ གཞི་མ་ཚུ་དུ་ལས་ཐོན་ཞིན་མཁའ་ལས་  
རས་གོས་ཀྱི་གཤོག་པ་བརྒྱུད་ས། གནམ་ཁབ་འཕུམ་འགྲོ་དུ་པས། མཚོ་སྟོད་དུ་པའི་བས་ན་ ཡབ་ཡུམ་གཉིས་  
གྱིས་མཉེན་ཏེ་ ཡབ་བྲམ་ཟེ་སྟོ་བོ་གིས་ བུ་མོ་འབད་ས་སྟོན་ཞིན་མཁའ་ལས་ རས་གོས་མཐའ་མ་གཡས་པས་  
བཟུལ་སྟེ་ དེ་སྟོ་གསུངས་ཚུག།

ཡ་རྒྱན་བདག་ལ་བུ་མོ་ཚུ་ཏེ་ན་དུ། འགྲོ་བ་བཟང་མོ་དུ་མིག་པལ་གསོན།  
ཡུལ་མན་ཁལ་སྐད་གི་ཀྱུ་ལ་པོ་ཡོད། བྲིམས་ལ་གནས་ཤི་སྐྱེ་དབང་ཆེ།  
དུ་ནི་འགྲོ་བ་བཟང་མོ་མ་བཞུགས་ན། རྒྱ་ནག་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་དུ་བུ་ཡེས་གསུང།  
བསམ་སྟོ་ཐོངས་དུ་འགྲོ་བ་བཟང་མོ་ལགས། རྒྱ་ལན་ཡ་མའི་དྲི་ལན་འདལ་བའི་ཡིན།  
བུ་མོ་དུ་གྲུ་ལ་མ་ཡལ་ཅིས་ཀྱུ་དུ་བཞུགས།

ཟེང་གསུངས་ཞིན་མཁའ་ལས། སྐྱུ་ཚུ་ལེ་གཤོས་ཏེ་ རྟོག་ཅི་འུ་ཚུག། དེ་ལས་ དུ་དུ་ ཡུམ་གྱིས་ཡེ་  
བུ་མོ་གི་རས་གོས་གཡོན་པའི་མཐའ་མས་བཟུལ་སྟེ་ དེ་སྟོ་གསུངས་ཚུག།

ཡལ་མའི་བུ་མོ་པལ་ཚུ་ཏེ་ན་དུ། བུ་མོ་འཕུམ་བའི་མཚན་ཆེ་ལགས་ཏེ།  
བུ་མོ་ཚྱོད་དྲི་སྐྱེས་པའི་དུས་སུ་ནི། མཁའ་འགྲོ་སྟེ་ལཱ་ལུ་བསྟན་བུལ་བའལ།  
བསྟན་པ་ས་དུ་བས་དུ་སྟེ་དུ་སྟེ་ས། བསྟན་པ་ས་དུ་འཕུམ་ཤོག་མི་གསུངས་འདུག།  
ཡི་དུ་ས་དུས་སུ་འཕུམ་ཤོག་གསུངས་གི་ཞུ་འདུག། རྒྱ་ཏུ་བུ་མོའི་བསྟན་པ་ས་དུ་ས་ཡིན།





ཡང་ གྲིལས་བརྟ་བའི་ཉུང་གསལ། ཉུང་ལས་བརྟ་བའི་ གྲིལས་ལ་དོ་བཟུམ་སེ གྲིལ་མེད་པ་  
འདྲ་གྲིས་གཤེ གསལ་བའི་གཞུང་ལ་ཡས་ལུ་གྲུ་སོ་ལྟག། དྲག་འཕྱོད་ལ་ཤུས་ཤིང་ཤུས་པ་སེ  
མཛད་ལྟག། དེའི་དུས་ལ་རྒྱལ་པོ་དཔལ་འཛུགས་གྲིས་ཡང་ དྲག་འཕྱོད་བའི་དཔལ་ལུ་ འདྲོད་དྲག་འི  
ལོངས་སྤྱོད་དེ་བཞུགས་ལྟག།

དེལས་ འགྲོ་བ་བཟུང་མོ་གི་བྱ་གསལ་བསམ་ལུ། དཔེས་ ད་རྒྱ་ཉོད་པའི་དམོས་དོན་ལུ་ ལྷོ་ལ་འགྲོ་གྲིལ་སྤོན་དཔ  
འབའས་མི་སེར་ཚུ་ དམ་པའི་ཚོས་ལུ་ སློ་འགྲུ་བཟུག་གེ་མེད་སྟེ རྒྱལ་པོ་ལུ་དེ་སེ་ལྟ་ལྟག།

ཀྲུམ་རྒྱལ་པོ་འོན་པོ་ཞེ། ཀྲུམ་པ་དཔལ་པོ་སྤྱད་གསོན་དཔ།

འཛིན་རྟེན་ཉུམས་སུ་དྲག་འཡེ་མི་ལམ་འཛེ། འདྲོད་ཡོན་ལོངས་སྤྱོད་ཞེ་ཡང་སྟོན་པའི་རྒྱ།

འདུས་བྱས་བྱ་བ་བམས་ཅད་མི་རྟག་པས། དེ་གི་གྲིལ་འོན་ཞེ་སྤྱོད་པའི་རྟེན།

རྣམ་འཛིན་མེད་ཚོ་ལ་ཡུན་མེད་པས། སྤྱི་བོར་ཡི་དམ་བྱ་གསལ་ཇེ་ཞེ་པོ་སྤྱོམས།

ཚོས་གྲི་སྟེང་པོ་ཡི་གེ་དུག་མཛོད་ས། མི་དགེ་བཅུ་སོ་དཔལ་དགེ་བཅུ་དཔལ་ལོངས།

རྟག་ཏུ་བྱུམས་དཔལ་སྟེང་ཇེ་མ་བྲལ་བར། སྟོད་ཀྱི་སྟེང་ཇེ་འཛུགས་པར་མཛོད།

ཟེར་གསུངས་མ་ལས་ རྒྱལ་པོ་ཡང་གཞུང་མེད་སེ་མེད་ བྱ་གསལ་མཉེས་ཏེ འགྲོ་བ་བཟུང་མོ་ལུ་དེ་སེ་གསུངས་ལྟག།

ཐྱོད་གྲིས་སྤྱོད་པའི་གཏུམ་དེ་གི་ཉུ་བའེ། དེ་བཞིན་དཔལ་པོ་དཔལ་ལོན་པའི་ཉུ།

ཟེར་གསུངས་ཏེ རྒྱལ་པོ་གིས་ལོ་བྲལ་བྲེག་ལས་ དཔལ་ཤིང་དྲག་འཕྱོད་དྲིངས་ལུ་འགྲུ་ དུ་ཞེ་བར་སྤྱད་པམས་  
ལུ་འགྲུ། ཇེ་ཞེ་ལོ་བྲལ་གི་བྲེག་ལས་རྒྱུ་མཛོད་ གཡུས་མཉུ་ལུ་སྤྱད་གི་ མའའ་འོག་སྤོན་འབའས་ཚུ་གཤེ གཤིག་  
འབ་འཛོམས་འཛོན་འཛོམ་དཔ རྒྱལ་པོ་གིས་དེ་སེ་གསུངས་ལྟག།

ཀྲུམ་པོ་ཉོན་དཔལ་འདྲོད་ཚོགས་སྤོན་འབའས་རྣམས། དཔལ་ལོ་ལོ་ལགས་ལྟ་འབའ་གེས་དེ།

སྐད་ཅིག་འཛེམ་ལུ་དྲག་པལ་ལུ་གསལ་དཔ། བྲམ་ཟེའི་སྤྱོད་དུང་འཛུ་ཡོད་ལུ་གསལ་གྲིས།

འགྲོ་བ་བཟུང་མོ་འི་སྤྱུ་ལུ་པལ་ཡིན་ལས་ཞེ། འགྲོ་བ་བཟུང་མོ་དམ་པའི་ཚོས་ལུ་དྲག་དཔ།

པལ་པེ་དེ་བཞིན་དམ་པའི་ཚོས་ལུ་དྲག་དཔ། སྤོན་འབའས་རྣམས་ཀྱང་དམ་པའི་ཚོས་ལུ་འབུངས།

མི་དགེ་བཅུ་སོ་དཔལ་དགེ་བཅུ་དཔལ་ལོངས། སྤྱི་བོར་ཡི་དམ་བྱ་གསལ་ཇེ་ཞེ་པོ་སྤྱོམས། །









དོན་ཚན་བཞི་པ།  
འགྲོ་བ་བཟང་མོ་འཕུར་འགྲོན་མ་དུ་ ཡབ་སྲས་ཚུ་ལུ་སྤྲུག་བསྐྲུབ་འབྲུང་ཚུ་ལ།

དེལས་ འགྲོ་བ་བཟང་མོའི་ ཐུགས་བརྟེན་ལུ་ ད་ལུ་མཁའ་འགྲོ་སྟེ་ལ་གིས་ ནས་གོས་གྲི་གཤོག་པ་ལཱ་  
འཕུར་གྲོག་ཅིག་ཟེ་ ལུང་བསྟན་དཔ་བསེལ་ལཱ་ལཱ་ གྲིན་གྲིས་བསྐྲུབ་པ་འི་སྐབས་ལུ་ བདུན་གྲི་བསེལ་  
འགྲོན་འོང་ཟེ་གསུངས་མི་དེ་ བདུན་མོ་འདི་རང་འོང་ནི་ཨིན་མས་མཉོ་སྟེ་ དེལས་ ལྷ་སྲས་སྤྱི་དཔ་འབྲུག་  
དེ་ ཡབ་བཟུགས་སར་བརྟེན་ ལྷ་ཅིག་མེ་རྟོག་ལ་རྒྱས་པ་བཟུམ་དེ་ སྤྱི་ལུ་འབྲུག་པའི་སྤྱི་ལུ་  
མོས་སྟེ་དེ་ལོ་གསུངས་ལུག།

ཨ་མའི་བུ་མོ་ཚུ་རྟོན་ཞིག། ཨ་མ་ད་སྤྱི་ལུ་འདི་སྤྱི་ལུ་འབྲུག་ལུ་ བདུན་གྲི་བསེལ་  
འོང་ཟེ་གསུངས་མི་དེ་ བདུན་མོ་འདི་རང་འོང་ནི་བཟུམ་ཅིག་འདུག། ད་ ལྷ་ལུ་སྟོན་པ་ཅིག་ མ་འགྲུག་སྤྱི་ལུ་  
ས་ བདུན་མོ་གིས་བཟང་མོ་མཉོ་མཉོ་འདུག། ཨ་མའི་རྒྱུ་ཚུ་དཔ་གོ་ལུ་ཚུ་ བུ་མོ་ཚུ་དཔ་འབྲུག། རྒྱུ་སྤྲུག་  
མ་གྲིས་གྲི་སྤྲུག་དེ་ ཡབ་རྒྱུ་ལུ་འོང་པ་ལུ་ལུ་སྤྲུག་དེ་ ཨ་མ་ད་ལུ་མི་སྟོན་ མཁའ་འགྲོ་འདི་གྲི་ལུ་  
འགྲོ་ནི་ཨིན། ཟེ་གསུངས་སྟེ་ སྤྱི་ལུ་མཉོ་བའི་དཔ་ལས་ ཡུམ་གྲི་སྤྲུག་དཔ་ དཔ་གོས་གྲི་བཟང་  
ཚུ་ལུ་དེ་ སྤྱི་གསུངས་སྤྱི་ལུ་ལཱ་ལཱ་ བསེལ་པ་ལས་ལུ་འཕུར་སྟེ་ ལུ་འགྲོགས་མཁའ་འགྲོ་འདི་གྲི་ལུ་ཚུ་སྤྲུག་  
ལུག།

དེལས་ ལྷ་ཅིག་ལུ་སྤྲུག་བཟང་མོ་ཡེ་ ཡུམ་གྲི་ལུ་སྤྲུག་ལུ་ལཱ་ འགྲོ་དཔ་མཉོ་སྟེ་ འཕུར་སོ་པ་གིས་ དོམ་  
གཤེད་མཉོ་ལས་ འཕུར་མཉོ་གསུངས་པས། མོས་ སྤྱི་ལུ་མཉོ་སྟེ་ལོ་ལོ་ ཡུམ་གྲི་གཤེད་མཉོ་དེ་ལས་  
ལོ་གྲོ་ལུ་དེ་ བུ་ཚུ་དཔ་ལས་ བུ་འཕུར་ཡེ་ལོ་ལོ་བཟུམ་ སྟོན་སྟོན་ལུ་སྤྲུག། རྒྱུ་ཚུ་དཔ་ལུ་  
བཟང་མཉོ་ཡེ་ སྤྱི་ལུ་མཉོ་སྟེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་དཔ་ལས་དཔ་ ལྷ་ཅིག་ལུ་སྤྲུག་བཟང་མོ་ཡེ་བཟུམ་སྟེ་ གཤེད་གསུངས་  
སུགས་ལཱ་ལོ་ལོ་དཔ་ལུ་ ལྷ་སྲས་རྒྱུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ཡུམ་གྲི་གཤེད་མཉོ་དཔ་ལུ་འགྲོ་སྤྲུག་དཔ་ ཡུམ་









གཟིམ་ལྷུ་འདི་ཕྱི་དུལ་འཕྲོན་པ་སྟེ། །ཉ་སྤྲུལ་རྒྱལ་བྱ་བ་སྤྲུལ་བའི་སྤྲིལ་ཡོད་མེད།།  
 །ཉ་མིག་ཀྱུན་བཟུང་བ་སྤྲུལ་བའི་ཡོད་ཚེ་དེ་མེད། །ཀྱུ་ལཱ་དབལ་པོ་བ་སྤྲུལ་བའི་སྤྲིལ་རིལ་མེད།།  
 རྒྱུ་མོ་སྤྲུལ་བའི་དམན་པོ་གཤམ། །སྤྲིལ་སེམས་འཇུག་ཀྱུན་ལཱ་བྱ་གསུམ་ཇི་གཟིགས། །སློབ་ཀྱུ་ལཱ་  
 དབལ་པོའི་ལྷ་འོ་སྤྲིལ་པ་མཚན་དུ། །

ཟེ་གསུལ་ལྷུ་ །ལུ་མ་གྱི་སྤྲུ་གཟུགས་མཚན་ཤི་ཡས་བཞུག་ །གསུལ་ལུ་མིག་པལ་མ་བྱུལ་པས། །དེ་ལས་  
 །ཡབ་སྤྲུལ་གསུམ་པོ་ །ཡོ་བྱལ་གི་བྱུ་ལྷིག་ལུ་ །ལཱ་བཟུང་གིས་དབལ་ལྷུ་སེམ་བཞུགས་ཏེ་ །བྱ་གསུལ་  
 །བསྐྱེད་མཚན་དེ་ །བཞུགས་ལུགས།

དྲི་བ།

- ༡ ། རྒྱལ་པོ་གིས་ །ཉ་སྤྲུལ་འདི་ །བྱ་གསུལ་ཇི་ཆེན་པོའི་སྤྲུལ་པ་ཡིན་མ་ །ག་དེ་སེམ་ །མཐུན་ཡིག་?
- ༢ ། །ཡམ་གིས་ །བྱ་གཞི་ཚུ་ །བཞེག་བཞུགས་པ་དུ་ །བྱ་གཞི་ཚུ་གིས་ །ག་ཅི་པལ་བཟུང་དགོ་པ་འདུག་གོ་?
- ༣ ། །སེམས་ལུ་ །འཚབས་ཆེན་གྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་མཚན་ཡོད་པའི་སྤྲུལ་སེམས་ །དུ་མེད་བརྒྱལ་མི་འདི་ །ཚན་ཤིག་  
 །གི་ལ་བྱུག་ལས་འབད་བའི་ །ཚ་གཞུས་ཡོད་མེད་དེད། །དུ་མེད་བརྒྱལ་དགོ་པའི་ །རྒྱ་རྒྱུ་ཚུ་ །ག་  
 །ཅི་ལས་བརྒྱུ་ཏེ་ཡིན་ཏེ་ །ལུལ་ག་དེ་སེམ་པལ་ལུ་གི་འདུག་གོ་?

སློབ་ལྟུ་

སློབ་ལྟུ་ཚུ་ །སྤེལ་བཞུགས་པའི་བཞེག་ལུ་འཕྲུག་ །སྤེལ་བཞུགས་ །དུ་མེད་པའི་ཤུལ་ལུ་འཕྲུག་ །དེ་ལས་  
 །འཕྲུག་སྤུལ་གྱིས་ཏེ་ །ཚབ་ཚེད་གྱི་འགྲན་བསྐྱེད་པའདུག།



ནང་ཚོས་བརྩི་མཐོང་།

# རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན།





སློབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་ ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་དགོ་པ།

རྒྱལ་སྤྱི་སྐད་ལཱ་ཁག་ལུ་ཉུང་པའི་སྐབས་ ཚིག་སྤྲོད་ཀྱི་གི་ཉེ་དོན་ཚུ་ ཉམ་གྲོལ་མེས་མེ་ མ་བཞག་པ་མེ་མེ་གི་རྒྱུ་ལུ་  
སྐད་ཡིག་གི་ རིག་ཚུ་ལ་བཞུག་ ཡམ་རྒྱལ་གྲུང་ཐབས་ལུ་ དུམ་གསུམ་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་སྤྱི་ལུ་ཚུ་འབད་དགོ་པ་ཨིན།

བྱི་ཞི་ལོ་རིག་ཚུ་ལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ།

- ༡- ཚིག་སྤྲོད་ཀྱི་ བཟོ་དོན་ཚུ་ལུ་ བདེ་ཉེ་ཚུ་དཔེ་དཔྱད་དཔྱད་ འགྲུལ་བཞུག་ བསམ་འཚམ་ཚུ་བཞུག་གི་དེ་  
བྱི་ལོ་ལུ་བྱི་གི།
- ༢- ཚིག་སྤྲོད་ཀྱི་བཟོ་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རང་གིས་ཡང་ ཚིག་སྤྲོད་གསལ་པོ་བྱི་གི།
- ༣- ཚོས་སྐད་ཀྱི་མེད་ཚིག་ཡིག་སྟེ་བཟོ་ཚུ་གི་བཟོ་ལུ་ མཚོ་གསལ་ཡང་དཔེ་ ཚུ་ཚིག་བྱི་གི།
- ༤- བཟོ་དོན་གྱི་བཟོ་ལུ་ ཚུ་ཚིག་གསལ་པོ་བཟོ་མེ་གི་དེ་སྤྱི་ལུ་འབད་དགོ།

ལྷ་ག་ཞི་ལོ་རིག་ཚུ་ལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ།

- ༡- ཚིག་སྤྲོད་ཚུ་ གཤམ་མཚམས་དཔེ་འགྲུལ་ ག་ལོ་མེད་མེད་ ཉུག་གི།
- ༢- ཚིག་སྤྲོད་ཀྱི་འགྲུལ་པ་ཚུ་ ག་ལོ་མེད་ཉུག་གི།

ཉུག་སྤྱི་ལོ་རིག་ཚུ་ལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ།

ཚིག་སྤྲོད་ཚུ་གི་བཟོ་ལུ་ སློབ་དཔོན་དཔེ་འགྲུལ་ལས་ དག་བཟོ་ལུ་སྤྱི་ལུ་འབད་དགོ་དཔེ་ གཤམ་ཚུ་ལུ་ དུག་སྤྱི་ལུ་  
དཔེ་ གསལ་ལུ་བཞུག་ སྤྱི་ལུ་འབད་དགོ་པ་མེས་མེ་འཚམ་ཚུ་བཞུག་གི་དེ་ མོ་སྐབས་གཤམ་པོ་ལུ་ཉུག་པོ་ཨིན།

དབྱེ་ཞིབ།

ཁྱེད་ཀྱིས་ འབྲི་ཉུག་ཉུག་སྤྱི་ལུ་གི་དོན་ལུ་ སྤྱི་ལུ་མ་འདྲམ་ ལེ་གཞི་ འབད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སྤྱི་ལུ་ སློབ་དཔོན་  
ཚུ་གི་བཟོ་ལུ་ དུས་རྒྱུ་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་ ལྷ་གསལ་བཟོ་ཚུ་འོད། དེ་དཔེ་འགྲུལ་ཉུག་ རང་ ཡམ་རྒྱལ་འགྲུ་དེ་ཡོད་མེད་ འགྲུལ་  
འགྲུལ་མ་ བཟོ་དགོ། སློབ་གྲྭ་ཉུག་འོད་པའི་དུས་ཚུ་དེ་དེ་ འགྲུ་བཟོ་ལུ་མ་བཟོ་པའི་ ཉུག་མ་གཞི་ག་ཉུག་མ་གཞི་ ཡམ་  
དུག་འགྲུ་གི་ མཚོ་བསམ་བཟོ་པའི་ དུམ་ཚུ་ ཉུག་པོ་ཨིན།





རྒྱལ་སྐད་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།།

མཚན་དོན།

རྒྱལ་བའི་སྐད་ཀྱི་ལག་ལེན་ སྤུལ་ཕྱོ་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་ལེན་ འགྲེལ་བཤད་བསྐྱེད་པ།  
བདུན་བཞི་ཉི་ དུམ་གཤམ་རྒྱལ་བའི་ རྒྱལ་བ་ལྟོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་གྱི་ ཐུགས་ཀྱི་སྐད་ བྱེད་ལུགས་མེས་སུ་  
དཔལ་ཚུ་གི་ ཡུལ་ལཱ་མཛད་ཐངས་ (ལག་ལེན་)གྱི་ བསམ་སྟོན་མ་འདུལ་ རྒྱ་མཚོ་བཟུམ་སའི་ ལེ་  
ཤ་ཡོད་པའི་ཉལ་ལས་ ལག་ཆེན་ཚུ་ བཟུང་བསྐྱེད་ཏེ་ ཤོ་ལོ་ཀུ་སྤུལ་ཕྱོ་སོ་བདུན་གྱི་ཉལ་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།  
ཟེར་བའི་དོན་ཡིན།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

བདུན་བཞི་= ཉོན་མོངས་པའི་བདུན། ཡུལ་ལཱ་བདུན། འཛིན་པ་གི་བདུན། རྟེན་གྱི་བདུན།  
ལག་ལེན་= ལཱ་འབད་ཐངས། ཡུལ་ལཱ་མཛད་ཐངས།

ཕྱག་མཚན།

ན་མོ་ལོ་ཀུ་ཤུ་ར་ཡ། འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱོགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ་ ཟེར་བའི་དོན་ཡིན།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- ན་མོ་ : ཡུལ་འཚལ་ལོ།
- ལོ་ཀུ་ : འཇིག་རྟེན།
- ཤུ་ར་ : དབང་ཕྱོགས།
- ཡ། : ལྷ།

མཚོན་བཟོན།

གང་གིས་ཚོས་ཀུན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང། །འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བཙོན་མཛད་པའི། །སློམ་  
 མཚོག་དང་སྐྱུན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ། །རྟག་ཏུ་སློག་གསུམ་གུས་པས་ལྷག་འཚལ་ལོ། །(༡)

འཕགས་མཚོག་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ ཐུགས་མཚུན་པའི་ཡོ་ཤེས་ཀྱིས་ སྲིད་པ་ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་དཔ་  
 ལྷི་བ་ལྷ་དུལ་ལས་འདུས་པའི་ཚོས་གཤམ་ དེ་དཔ་ལས་འོངས་ཡི། དེ་དཔ་ལུ་སོང་ཡི། ཟེམ་ལུ་སོགས་པ་  
 གཤམ་ཡང་མེད་པས་ རཔ་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པའི་ རྟོད་ཀྱི་དུ་དོན་འདི་མཚུན་ཏེ་ ཁོ་རམས་རས་རྒྱས་ཚས་ཏུ་  
 ། སྲིད་རྗེས་དཔལ་གྱིས་ གཞན་འགྲོ་བ་སེམས་ཤེས་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྐྱུལ་པ་མ་འདུལ་སྐྱོ་ཚོགས་སྡོ་སྐྱུལ་ཏེ་  
 འགྲོ་བ་སེམས་ཤེས་ཀྱི་དོན་རྒྱུ་ལམ་གཞི་ལུ་ རྟག་ལུ་པ་བཙོན་ཏེ་བཞུགས་མི། དེ་ཤེས་ཅོ་བའི་བྲམ་མ་མཚོག་དཔ་  
 ། འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ འགྲོ་བ་སེམས་ཤེས་ཀྱི་ རྒྱུ་བས་དཔ་མགོན་མཛད་མི་ལུ་ དུས་ལུ་རྟག་པ་  
 ལུས་པག་ཡིད་གསུམ་ གུས་པའི་སློག་ལས་ ལྷག་འཚལ་གྱི་ཨིན་ཏོ།།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- འགྲོ་འོང་= ཡས་འགྲོ་ནི་དཔ་ རྒྱས་འོང་ནི།
- མེད་གཟིགས་ཀྱང་= མེད་པས་གཟིགས་ཏུ་།
- གཞིག་ཏུ་= རྒྱུ་ལམ་གཞི།
- རྟག་ཏུ་= ལུ་རྟག་པ།
- སློག་གསུམ་= ལུས་པག་ཡིད་གསུམ།

དྲི་བ།

- ༡- དེ་ཤེས་ཅོ་བའི་བྲམ་དཔ་ འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་ ཚོས་ཀུན་འགྲོ་འོང་མེད་པས་  
 གཟིགས་ལུག་ ཟེམ་མི་དེ་ རྟོད་ཀྱིས་གཤམ་དེ་སྡོ་ ཏེ་གོ་ཡི?
- ༢- སེམས་ཤེས་ཅོ་ གཤམ་སྡོ་ སེམས་ རྒྱས་མ་ཚུགས་པ་ཨིན་ནེ?

༢- ཚེ་བའི་བྲམ་དཔ་ འཕགས་པ་ལྷན་པ་ལྟ་བུ་གྲོགས་པུ་ ཡུལ་གཞི་ལྟོ་ འཚེ་ལུ་དཔོན་པ་ལོ་?

### བཅུ་དཔོན་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་།

ཕན་བདེ་འབྱུང་གནས་ཚུགས་པའི་སངས་རྒྱལ་རྣམས། །དམ་ཚོས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།

།དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་པས། །རྒྱལ་སྐྱེས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ། །(༢)

གནས་སྐྱབས་ཀྱི་ཕན་པ་དཔ་ མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་ གུ་འཕྱུང་བའི་གནས་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་ ཚུགས་པའི་  
སངས་རྒྱལ་དེ་ཚུ་ དམ་པའི་ཚོས་ཚུ་ལུ་བཞུགས་ཏེ་ བསྐྱབས་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་འབྱུང་ལེན་པས། དེ་ཡང་ གུ་དེ་  
ལོ་འབྱུང་ལེན་ལྟ་བུ་ཟེ་བའི་དམ་པའི་ཚོས་དེ་སྐྱབས་པའི་སྐྱབས་པུ་ སྐྱབས་ཐངས་ཀྱི་ལག་ལེན་ ལེགས་  
ཤོམ་ལོ་ ཤེས་པ་དཔ་མ་ཤེས་པའི་བྱུར་པ་ལུ་རག་ལས་པ་ལེན་མས། དེ་འབད་ཐངས་ལས། རྒྱལ་བ་ཚུགས་  
པའི་སངས་རྒྱལ་ཀྱི་ ཐུགས་སྐྱེས་བྱུང་ཚུ་བ་སེམས་དཔ་འཚུ་གི་ ལག་ལེན་ཟེ་འཕྱུང་ལེན་ལེ་ཤེས་པའི་དཔ་  
ལས་ འག་ཆེ་ཤོས་ཚུ་གདམ་པ་བྱུང་བུ་ ལྷ་ལས་མར་ བཤད་གོ་ཟེ་བའི་དོན་དུ་གཞིན་ཤོ།།

### མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- ཕན་བདེ་ : བདེ་བ་དཔ་རྒྱུ་པ།
- འབྱུང་གནས་ : འབྲེན་ས།
- ལག་ལེན་ : ཉམས་སུ་ལེན་ཐངས། འབད་ཐངས།
- བཤད་པར་བྱ། : བཤད་ཤི་ལེན།

### དྲི་བ།

- ༡- ཚུགས་པའི་སངས་རྒྱལ་ཟེ་བའི་གོ་དོན་གྲིས།
- ༢- ཚུགས་པའི་སངས་རྒྱལ་ཚུ་ རྒྱ་གཞི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ སངས་རྒྱལ་རྒྱལ་པ་ལོ་?
- ༣- དམ་པའི་ཚོས་བསྐྱབས་ཚུ་གས་མི་ཚུ་གས་འདི་ གཞི་ལུ་རག་ལས་པ་ལོ་?

### དལ་འབྱོར་རྙིང་དཀའ་བསམ་དགོས།

དལ་འབྱོར་གྱི་ཚེན་རྙིང་དཀའ་བོ་བརྟུས་འདིར། །བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར།  
 །ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི། །ཉན་བསམ་སྒྲིམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །(༩)  
 དུལ་བ་བརྒྱུད་དུ་ འབྱོར་པ་བཅུ་ཚེ་བའི་ མི་གི་ལུས་རྟེན་འདི་ གྱུ་ཚེན་ཟེར་ གྱུ་སྒྲིམ་ཅིག་དུལ་འབྱོར་  
 འདི་ རྒྱ་དུལ་གྲུ་ལས་གསུམ་གྱི་སྒྲིམ་ལས་ འབྲོལ་པར་ལཱ་ལག་ཡོད། །ཨིན་ཏུ་ ལཱ་ལག་རྒྱལ་སྲི་ ཚོ་དུ་  
 དེས་མི་ལུས་ཐོབ། དུམ་པའི་ཚོས་དུལ་མཇུག། སྲུམ་དགོ་བའི་བཞེས་གཉེན་ཚུ་གིས་མཚོགས་འབད་དེ་ སངས་  
 རྒྱས་ནི་འི་ ལམ་སྟོན་གྱི་ཡོད་པའི་དུས་ཚོ་དུལ་འདི་ལཱ། བདག་གཞན་ཟེར་ དཔ་དུལ་གཞན་ སེམས་ཅེས་མ་  
 མཉམ་ འཁོར་བ་སྲུག་བསམ་ལ་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ཚེན་པོ་དུལ་འབྱོར་ འདི་ལ་ལས་ ཐར་དེ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་  
 འཕམ་ འབྲོལ་གྱི་འདོད་ལཱ། ཉིན་མ་དུ་ རུབ་མོ་ཟེར་མེད་པར་ དུས་ལ་རྟུག་པ་ ལེ་ལེ་འི་དུལ་རྒྱལ་གཡེལ་  
 གི་ ཐོག་ལུ་མ་སྟོད་པར། སྲུམ་སྒྲིམ་དེ་ལོ་ཚུ་ལས་ཚོས་ཉུག། ཚོས་ཀྱི་དོན་ཚུ་ མཉོ་བསམ་ལེགས་ཤོམ་  
 སེ་བརྟུང་སྟེ་དེ་དུལ་འབད། དེ་དུལ་འབད་དེ་ དེས་ཞེས་འདྲོད་པའི་མཐའ་མར་ སྒྲིམ་རྒྱལ་གྱི་ལ་སོགས་  
 པའི་ཐོག་ལས་ ཉུམས་ལེན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ མི་ཚོ་དོན་ཡོད་པ་བཟོ་དགོ་པ་འདི་ རྒྱལ་སྲས་བྱུང་ཚུ་བསམས་  
 དུལ་འཚུ་གི་ ལག་ལེན་ཅིག་ཨིན་ཏོ།།

### མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- དུལ་ : ཁོམ་པ། ག་དཀའ་འབྱོར་འབད་ནི་གི་དཔ་དུལ་ཡོད་མི།
- རྙིང་ : འབྲོལ་གྱི།
- དཀའ་ : ལཱ་ལག།
- བསྐྱལ་ : ཐར་གྱི།
- ཉིན་མཚན་ : ཉིན་མ་ རུབ་མོ།
- གཡེལ་བ་མེད་པར་ : མ་ཡེལ་བར།





རྒྱ་ནོར་ལུ་ཚུགས་པའི་དབང་གིས་ ལཱ་པའི་ཁ་ཆེམས་དཔེ་འབྲི་ལ་རྟེ་ མི་གྲིན་པས་ཟེར་ ཅིག་པ་བཟུང་བའི་  
 ལུགས་ཀྱིས་ རྣམ་ཤེས་མཐོ་མིས་ལུ་དཔེ་ཚུགས་པའི་ རྣམ་པ་མེད་པ་ཅིེ་ སྟོན་པ་འོད་ནི་ཨིན་མཁུ་  
 ཤེས་པས་ མཐུ་གཏུ་དུ་སེར་གསུམ་ལྟ་བུ་སྟེ་ ལོ་ཐོག་བཅོམ་མཚན་ གྱིམ་ཡེད་བདེ་བཅུག། མི་རྟེ་གྲུ་ཅོ་  
 གངས་ཅིག་བསད་པའི་རྣམ་སྲིན་གྱིས། རྟེ་ལས་ལྟོ་གྲོ་བོ་ལུ་ལུ་ ཡམས་པའི་སྐྱེ་མཉམ་བཅེས་ལུ་ སྟོན་  
 སྐྱི་བེ་ཆེ་བས་ཟེར་ ཆོས་མཁན་དཔེ་པས་ རྣམ་པ་ལུ་མཐོ་བུ། རྣམ་ཐོ་ལུ་ཡེད་ཡེད་ཡེད་ མཐོ་མཐོ་མཐོ་གིས་དཔེ་  
 རྟེ་བཀལ། ཁོ་རེ་མི་རྟོག་གཅིག་གིས་ སྤྲུམ་མཁུ་གྲུ་བཅུ་ཐོག་བཞེད་སྟེ་ དཀའ་ཕྱོག་སྐྱེ་དུ་དུ་ལོ་  
 བུ་ལུ་ག།

དེ་གིས་འབད་ རྟེ་ལས་གཞུས་ཁུ་ཚུ་ཅིག་འབྲོ་ལུ་ བཟུང་བའི་སེམས་གཞིས་ སྟོན་པའི་གྲིམ་ མཐུ་  
 པའི་གཏུ་ ལཱ་སོགས་པ་གུ་ ཆོ་འདེ་གྲི་གཏུ་ལུ་ གཞོ་དུ་པའི་གཞི་ཨིན་པས་ཟེར་ བཞོ་བཞོ་གུ་སྟེ་  
 རྣམ་པ་ལུ་གྲི་གཏུ་ལུ་པའི་སེམས་པའི་ སེམས་དུ་བུ་གུ་ གཞོ་དུ་སེམས་ཐོ་སེམས་ ཆོ་ཅིག་པེ་བུ་བེ་  
 མེད་པའི་ ཟུ་ཆུ་གི་བཞེས་བུ་ལུ་ཆུ་ལུ་གཞི་བཞེས་སྟེ་ རྣམ་པ་གཏུ་ལུ་སེམས་ སེམས་ཀྱི་གོ་འཕམ་  
 ཆོ་གཞི་ལུ་སེམས་ལུ་ ཐོ་བུ་གུ་གོ།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- བྲེད་པོ་ : དགེ་བ་ཚུ་བྲེད་ནི་དཔེ་ སྟོན་པ་ཡམས་པེ་གི།
- གཏེ་མུག་ : འབད་བུ་བུ་མཁུ་བུ་ གཞི་ཡེད་མཁུ་ཤེས་པ། མེད་གུ་པ།
- མུ་ལྟ་ལེ་ : གཞི་གུ་ལུ་ལུ།
- ཐོ་གས་ལུ་ : རྟེ་ལས་ལུ། ཐོ་གས་ལུ།
- ཆུ་ཏུ་ : ཆུ་བུ་ལུ།



### དེ་བཞིན་།

- ༡- གཞུམ་ཅིག་བཟུང་སྟེ་སྟོན་པ་ཅིག་ རྒྱ་བས་མ་བདེ་ལྷན་དེ་སྐོར་ འཕྲོད་ཀྱི་ཡིན་པ་སུ་གོ་?
- ༢- འདོད་ཆགས་དཔེ་ཞེས་པ་གཉིས་ དུ་ཕྱི་གའི་ལུ་བཞུགས་ཀྱི་གོ་?
- ༣- ཚོས་འབད་མི་ཚུ་ གའི་འབད་ ཡ་ཡུལ་སྦུང་དུ་གོ་པ་ཡིན་ཀྱི་? རྒྱུ་འདི་བསམ་མ་འཚམ་གྱིས།

### དགོན་པ་བསྟེན་དགོས་པ།

ཡུལ་དཔེ་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འབྲིབ། །རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དགོ་སྒྲོལ་དང་གིས་འཕེལ།

།རིག་པ་དངས་པས་ཚོས་ལ་དེས་ཤེས་སྟེ། །དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན། །(ལ)

གཞུམ་པ་ལྟ་བུ་ ཡ་གཞུམ་སྦུང་སྟེ་ དུ་བེན་པའི་དེ་ལྟོ་བེན་ དུ་གོ་པ་བཟུང་གྱི་ ས་གནས་ཚུ་བསྟེན་ པ་ཅིག་ རང་གི་རྒྱུ་ལུ་འདོད་ཆགས། ཞེས་པ་ གཉིས་ལུ་ལ་སོགས་པའི་ ཉོན་མོངས་པ་ཚུ་ དེས་གྱིས་ དེས་གྱིས་གྱི་སྟེ་འཕྲོ་ཀྱི་ཡིན། གཞུགས་མཛེས་པ། རྒྱ་སྟེན་པ། དེ་ལྟོ་ལ། རོ་མའཔ་བ། དེ་གྲུ་འཚམ་པ་ལ་སོགས་པའི་ འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལུ་ སེམས་ཡེད་སྟོན་པ་མེད་པ་ལས་ ལ་བུ་ དུ་གོ་སྟོན་ ཡུག་དཔེ་མཚོན་པ་ བསའ་དཔེ་གསུང་ ལ་སོགས་པའི་ ཚོས་དཔེ་མཚུན་པའི་གྲུ་བུ་ དམ་པམ་ ལུགས་གྱིས་པ་ གོ་པ་ལས་གོ་པ་འཕོ་ལ་འཕྲོ་ཀྱི་ཡིན། དུ་གྲུ་ལུ་ ཟེ་ཟེ་འཕེལ་ ག་གི་ཡེད་མེད་ པའི་དུ་གོ་པ་ལུ་ དེ་གའི་ལུ་དེ་དཔེ་པའི་རྒྱ་བས་གྱིས་ སའམ་རྒྱས་བཅོམ་ལུ་འཕེལ་དཔེ། ལོ་ལུ་འཕྲོ་ རྒྱལ་བ་གོ་པུ་ཚུ་གིས་ གསུངས་པའི་ཚོས་ལུ་ འདི་ བདེན་པ་བདེན་པས་ མཚོ་བའི་ དེས་ཤེས་དཔེ། འཛིན་ཏེ་པའི་གྲུ་བུ་ རྒྱའི་གཉེན་མ་བཟུང་ གཅིག་ལུ་ལ་གཉིས་ལོ་ལུ་ རྒྱུ་ས་ཀྱི་ཚུ་ལས་མེད་པའི་གྲུ་ ག་དེ་མ་ཅིག་ཚུ་འགེད་པུ་ ཚོ་ལྷོ་ལུ་ཡན་པའི་ ལྷོ་ལོ་ག་གི་ཡེད་མེད་པས་ ཤེས་པའི་རྒྱུ་ལས་ཚུ་ རོ་ག་ པའི་གཉིད་ལས་རྒྱུ་ཀྱི་ཡིན།

དེ་ཡེད་མེ་བཅོན་མི་ལ་རས་པ་གིས། མི་མེད་ལུ་པའི་བྲག་ཡུག་ལ། །ཡིད་རྒྱུ་ཆད་དེ་ལ་སའམ་པུས་མེད། །སྒྲ་ མ་པུས་གསུམ་སའམ་རྒྱས་ལ། །ཡིད་གཞུང་ལེ་བུ་ལ་འབྲུལ་པུས་མེད། །ཟེ་གསུངས་དོ་བཟུང་སྟེ་ དུ་བེན་







ཆ་རོགས་ངན་པ་སྤང་དགོས།

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་གྱུར་ཞིང་། རྩོམ་བསམ་སྐྱོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།  
 །བྱམས་དང་སྤྲིང་ཇེ་མེད་པར་སྐྱུར་བྱེད་པའི། རྩོགས་ངན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན། །(༡)  
 ཆ་རོགས་པའི་པ་ ག་དུལ་འབད་དུལ་ གཞིག་དུལ་མཉམ་ཅིག་ ཡུན་རིམ་སྟོན་པ་ཅིག་ སེམས་དུག་འཕེལ་ཡུལ་  
 །ལུ་ རྒྱས་པའི་འདོད་རྒྱལ་དུལ་ སེམས་མ་དུག་འཕེལ་ཡུལ་ལུ་ ཅིག་པ་བཟུང་བའི་ཞེ་སྟེ། ཡིན་པ་དུལ་  
 མེན་པ་ དུལ་བ་ལྷོ་མ་ཤེས་པར་ མགོ་ཚེའམ་པའི་གྲི་ལྷག་ ལ་སོགས་པའི་ ཉེན་མོངས་པ་དུག་གསུམ་  
 གོ་དུལ་འཕེལ་ཏེ་འགྲོ་གྲི་དུལ་། དེལས་ མཉམས་གྲུབ་གཉིས་དུལ་དུལ་པའི་ གྲུམ་ཚུ་གི་ཞུལ་ལས་ ལུལ་  
 སེ་སྟོན་གསུམ་དུལ་། ཉེན་པ་པ་བསྐྱེད་པ་གསུམ་ལ་སོགས་པའི་ ཚེས་ཉེན་གྲི་དུལ་། ཚེས་ཉེན་གྲི་ཞེས་ལས་  
 ཉུ་སྐྱོམ་སྟོན་གསུམ་ལུ་ ཚུལ་བཞིན་དུ་བསམ་གྲི་དུལ་ བསམ་གྲི་ཞེས་ལས་ བཏུལ་སྐྱོམས་སེམ་བཞུག་  
 པར་ བསྐྱོམ་གྲི་གི་ལས་དུལ་བྱ་བ་ཚུ་ མར་ཉམས་ཏེ་འགྲོ་འདེ། དེམ་ཚད་ ཉམས་མཉམ་འཕེལ་དུལ་མཉམ་  
 པའི་སེམས་ཅན་ མཉམ་ཉམས་བཏུལ་འཕེལ་པ་ཅིག་ མཉེ་བའི་བྱམས་པ་དུལ་། སེམས་ཅན་མཉམ་ཉམས་པའི་རྒྱུ་ལུ་  
 སྐྱུག་བསམ་ལུ་བཟུང་མི་དེ་ ཚུལ་མེད་པ་ཅིག་ མཉེ་བའི་ སྤྲིང་ཇེའི་སེམས་ མེད་པ་སེམ་ བསྐྱེད་གྲུལ་མི་  
 སྟོན་པའི་གྲོགས་པོ་འམ་ཆ་རོགས་པའི་ཚུ་ དུག་བཟུམ་སེམ་ སེམ་དགོ།

དེ་སེམ་ སེམ་དགོ་པའི་དོན་དུག་གི་ ཉུ་སྟོན་ལྷོ་ལོ་ག་པའི་ལས་ལུ་འཕྲིད་འགྲོ་མི་ མི་དགོ་བའི་བཞེས་  
 ག་ཉེན་དེ་དུལ་ མཉམ་གཞིག་སྟོན་པ་ཅིག་ ཚེ་འདི་ལྷོ་གྲིས་མ་ རུལ་ལུ་ཡུལ་གཞི་སྐྱོམ་བཟོ་སྟེ་ དུག་པོ་  
 དགོ་བའི་ལུ་འབད་གྲི་འི་ ལས་ག་ས་ འཛོལ་བཞུག་པ་ཡིན། སྟོན་པའི་གྲོགས་པོ་པའི་དུལ་དེ་དུལ་ མཉམ་ཅིག་  
 སྟོན་པ་ཅིག་ ཉེན་མོངས་པ་དུག་གསུམ་འཕེལ་ཏེ་ སྟོན་གཞི་ལུ་སོགས་པའི་སྟོན་པའི་ལུ་ཚུ་ སྐུལ་དུག་  
 གུལ་ཡེམ་མེད་པར་འབད་བཞུག་པ་ཡིན།

དེ་གིས་འབད་ རྩོམ་བསམ་སྐྱོམ་གསུམ་ལུ་ བསམ་ཚད་འབད་མི་ ཆ་རོགས་པའི་འདི་ ཉུ་འབུག་བཏུགས་ཤིང་  
 དུལ་དེ་བཏུ་གྲི་ཞེས་ལས་། གཞིག་ལས་གཞིག་ལུ་འབྲུ་བའི་ ཉུ་ལྷོ་སྐྱེད་པའི་ ཉུ་ལུ་དུལ་འབྲུམ་ རྒྱུ་འདི་









ལས་མ་གཏུང་མ་ཇིག་མཛད་ཟེར་ ལྷ་བས་སྤྱུ་འགྲོ་དཔོན་པ་དེ་ཡང་ རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་སྲུང་སྲིད་པ་དམ་ཚུ་གི་ ལག་ལེན་ཇིག་ཅིན་ལོ།།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- བཅོལ་ས་ : བཅོལ་ཁུང་།
- སྤྱུ་ལྷིག་ : ག་འདྲི།
- སྤྱི་བ་ : རྒྱལ་འདུ་པ་ལས་བསྐྱུངས་ཏེ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི། ལྷ་བས་མཛད་ནི།
- མི་བསྐྱུ་ : མཁུ་སྐོར་མི་རྒྱལ། སེམས་མི་ལྟ།

དེ་བ།

- ༡- ལྷ་བས་སྤྱུ་འགྲོ་དཔོན་པ་ ཟེར་བའི་དོན་དུག་ རྗེས་འདི་ཉལ་བྲིས།
- ༢- འཇིག་རྟེན་པའི་ལྷ་ཚུ་གིས་ སེམས་ཅན་ལྷ་བས་འཚོ་ལུ་མི་ཚུ་ འཁོར་བའི་སྤྱུ་ག་བསྐྱུ་ལས་ ལྷ་བས་འབད་མ་ཚུ་གས་པའི་ འཕམ་ག་ཅི་སྟོན་?
- ༣- དཔོན་མཚོ་ག་ཟེར་བའི་ཤེས་ཚིག་དཔ་ དཔོན་མཚོ་ག་གསུམ་ དེ་དེ་བཞིན་བྲིས།

སྤྱི་ག་པ་ལུ་འཛེམ་དགོ་པ།

ཤིན་ཏུ་བཟོན་དགའི་ངན་སོང་སྤྱི་ག་བསྐྱུ་ལ་རྣམས། སྤྱི་ག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བྱབ་པས་གསུངས། །  
 དེ་ཕྱིར་སྤྱི་ག་ལ་བབས་ཀྱང་སྤྱི་ག་པའི་ལས། ཁམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་སྲུང་ལག་ལེན་ཡིན། །(༡༠)

སྤྱི་ག་པ་ལུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ལྷན་སྐྱེས་ལས་ བཟོན་མ་ཚུ་གས་པའི་ དན་སོང་གསུམ་གྱི་སྤྱི་ག་པ་ལུ་ དེ་ཚུ་ རྒྱུ་ ཚོ་དེ་མ་སྤྱི་ག་པའི་ལུ་འབད་བའི་ ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་རྣམ་པར་སྤོམ་པ་ཅིན་པ་ཅིན་ཟེར་ རྒྱུ་པ་ཚོ་གས་པའི་སངས་རྒྱས་བཅོམ་པ་དུ་ལྷན་ལྷན་གྱིས་གསུངས་ལུག། རྒྱུ་མཚན་དེ་དེ་གིས་ དུ་ལས་ལམ་ གནམ་གྱིས་ཕྱོད་སྤྱི་ག་པའི་ལུ་མ་འབད་བའི་ ལྷན་གོ་བཏོག་གོ་ནི་ཅིན་ ཟེར་སྤྱི་ག་པ་ཚོ་དུ་ དེ་མ་པ་པའི་སྤྱི་ག་པ་ལུ་

བབས་ཏེ་འབད་ཏུ་པ་ སྒྲིག་པའི་ལས་ཟེར་མི་དེ། བ་ན་ སྒྲིག་བབས་ཅིག་གསུང་པའི་ སྒྲིག་པ་ཨིན་ཏུ་  
ཉམ་ཡལ་མ་འབད་བའ་ འཛེམ་དམོལ་དེ་ཡལ་ རྒྱལ་སྤྱི་ལཱ་ལུ་སེམས་དཔའ་ཚུ་གི་ ལག་ལུ་ཅིག་ཨིན་  
ནོ།

### མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- ཤིན་ཏུ་ : གཞུམ་མེད་ས་མེད།
- བཟོད་དྲུག་ལ་ : བཟོད་ཚུགས་པས་ལཱ་ལག།
- བྱུང་པས་ : སངས་རྒྱས་ཀྱིས།

དམུལ་བ་ལུ་ཡང་ དམུལ་ཁམས་བཙོ་བརྒྱད་ཟེར་བཙེ་ནི་ཡོད། དེ་ཡང་ ཚ་དམུལ་དང་གང་  
དམུལ་དྲུག་ཐོག་ལུ་ ཉི་ཚེ་བ་དང་ཉེ་འཁོར་བ་ཚུ་བཙེམ་ད་ ༡༥ ཡོད་མི་ལུ་གོམ་ཨིན།  
ཚ་དམུལ་བརྒྱུད་ཟེར་མི་འདི།

- ༡- ཡལ་སོས། ༢- ཐིག་ཉུག། ༣- སྤྱད་འཛེམས། ༤- ལུ་འབོད།
- ༥- ལུ་འབོད་ཆེན་པོ། ༦- ཚ་བ། ༧- སང་ལུ་ཚ་བ། ༨- མཉམ་མེད།

### གྲུང་དམུལ་བརྒྱུད་ནི།

- ༡- ལུ་འབྲུས་ཅེ། ༢- ལུ་འབོས་རྟོལ་བ།
- ༣- ཨ་ལུ། ༤- གྲུ་ལུ།
- ༥- སོ་འབྲམ་འབྲམ་པ། ༦- ལྷན་ལུ་བབས་གསུང་མི།
- ༧- པར་བབས་གསུང་ནི། ༨- པར་བབས་མོམ་བབས་གསུང་པ།



ཚོམ་ལུ་ཆགས་པའི་ཟེལ་པ་འདི་ ཡུད་པ་བཟེས་ཅིག་ཀྱང་འཛེག་སྟེ་ ཡལ་འགྲོ་དོ་བཟུམ། ལོ་དུས་ཅི་གཞིན་ རུང་སའ་ཡོད་ཀྱིས། རྒྱ་དེས་ཡོད་རུང་ཀྱང་སའ་པར་ཚོགས། གཏེ་དེ་ཅི་འཆམས་རུང་ དེ་ཏོ་འབབ་སེ་ རྐྱད་ ཅིག་ཡུད་ཅམ་ཅིག་གིས་ འཛིག་སྟེ་མེད་པ་འགྲོ་བའི་རྒྱ་ཚེ་ཅེ་ཅེ་ཞིན།

ཚོས་གཅིག་ཐོབ་ཚོས་བའི་བསྐྱེད་ལས་ བདེ་བ་དཔ་རྒྱུ་པའི་ཡོན་ཏན་རྒྱ་ རྣམ་ཡུལ་མི་འགྲུབ་ལམ་ཚད་ མོད་ ལས་མོད་པ་འགྲུབ་ཏུ། རྒྱ་པ་བརྟན་པ་སེ་སོད་པ་མི་ བས་པ་ཚོགས་པའི་སའ་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕམ་ ག་ནི་ བ་ཡུལ་མཚོག་ཏུ་རྒྱས་པ་དེ་ ལུས་རྒྱེ་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ས་ འཐོབ་ནི་ཡོད་པ་ཅིག་ ཅེས་པས་འབད་དགོ་པ་མཚད། དེ་ཏོ་ སའ་དབང་ལུ་ཡོད་དེ་ རྒྱ་ལ་སྐབ་ཀྱིས་བསྐྱེད་སའ་བཟུམ་ཅིག་ལས་ ཏོད་པའི་དུས་ཚོད་ལུ་གཞན་པས་ བཞག། སའ་སོག་གཏེ་ལམ་སའ་བཅུགས་ཏེ་ཞིན་རུང་། བས་པ་ལུ་འགྲོ་བའི་ལམ་ དམ་པའི་ཚོས་ཡུལ་དག་པ་ འདི་ བསྐྱེད་ནི་ལུ་ བཅོམ་ལུགས་བསྐྱེད་དགོ་པ་འདི་ རྒྱ་ལ་སྐབ་བྱུང་བའི་མམས་དཔལ་ཚུ་གི་ ལག་ལེན་ ཅིག་ཞིན་ནོ།།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- ཡུད་ཅམ་ : ཡུད་པ་བཟེས་ཅིག།
- འཛིག་ : རུམ། ཡལ།
- དོན་ལུ་གཏེ་ : ཅེ་འགའེས། གཏོ་བོས་གཟུང།

དྲི་བ།

- ༡- སློབ་པ་གསུམ་ཟེས་མི་འདི་ ག་ཅི་ས་སོ་?
- ༢- སློབ་པ་གསུམ་གྱི་བདེ་བ་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ སློབ་ཀྱི་དམ་བུ་བས་སོ་?
- ༣- བདེ་བ་ ཚོས་གཅིག་ཐོབ་ཚོས་ཞིན་ལས་ རུས་རྣམ་ཡུལ་མི་འགྲུབ་ནི་མེད་པའི་བདེ་བ་འདི་ ག་ཏེ་ལུ་ ཡོད་པ་སོ་?



དེས་སྤྱི་ལོ་ལྟ་བུ་ལེན་པ་ལའི་ འཇུག་པ་བྱུང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཏིས་ བསྐྱེད་དཔོན་དེ་ཡང་ རྒྱལ་སྤྱིའི་བྱུང་ཆུབ་  
སེམས་དཔལ་ལྷན་གྱི་ ལག་ལེན་ཅིག་ཡིན་ནོ།།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- མཐའ་ཡས་ : ཚད་མེད་པ།
- ཐོན་ལེན་དུས་ : འགོ་འཁུལ་ལས་བཅུག་ས་ཅི་ཟེར་བའི་ མཚམས་མེད་པའི་དུས་ཚོད་ལས།
- བདག་ : རང་།
- ཅི་ཞིག་གུ་ : ག་ཅི་འབད་ནི།
- དེ་ལྟར་ : དེ་གིས་འབད།

དྲི་བ།

- ༡- རང་ལུ་ཨེ་ཡི་ཡུལ་དྲོན་གཅིག་ལས་མེད་པར་ གོ་པ་གི་ཚོགས་བཅུད་ནུང་ མ་རྒྱལ་ས་ཟེར་ ཨེ་ཡི་ལུ་ག་  
ཡོད་པ་སློབ་མོས་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་ནུ་?
- ༢- མོན་པ་བྱུང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་ལུ་ དེ་བུ་ག་དེ་མ་ཅིག་ཡོད་? དེ་དེ་བཞིན་དུ་བྲིས།
- ༣- མོན་པ་བྱུང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དཔལ་ འཇུག་པ་བྱུང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཏིས་ཀྱི་གོ་དོན་བྲིས།

བདེ་སྐྱབས་བཟུང་དགོས།

སྐྱབས་བསྐྱེད་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང། །རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུས་གཞན་པའི་སེམས་ལས་འཁྲུངས།།  
 དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱབས་བསྐྱེད་དག །ཡང་དག་བཟུང་བ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལག་ལེན་ཡིན། །(༡༣)  
 ལྷ་ལུ་ འཇི་འཕོ་ཡི་སྐྱབས་བསྐྱེད། ལྷ་མིན་ལུ་ འཐབ་ཐོད་ཀྱི་སྐྱབས་བསྐྱེད། མི་ལུ་ རྒྱུ་རྒྱུ་འཇི་གི་  
 སྐྱབས་བསྐྱེད། དུང་འགོ་ལུ་ བཞོལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྐྱབས་བསྐྱེད། ཡི་དུག་ལུ་ བཀྲེས་སྐྱོམ་གྱི་སྐྱབས་བསྐྱེད།  
 དུམ་ལུ་ ཚ་གྲུ་ལུ་སོགས་པའི་སྐྱབས་བསྐྱེད་ཚུ་ཡོད། དེ་ཚུ་ག་ར་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་འཇུག་སྤོ་ཟེར་





༢- མཐུན་པུས་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བདེ་སྲུག་བརྗེས་འབད་མ་ཚུགས་པུ་ བྱམས་སྤྱི་བརྗེས་པུ་བརྟེན་  
ཏེ་ བདེ་སྲུག་བརྗེས་འབད་ཚུགས་པའི་ དཔེ་ཅིག་གིས།

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་བསྐྱོད་གོ་བ།

སྲུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ལོ་རྒྱུ་། ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང། །ལུས་  
དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས། །དེ་ལ་བསྐྱོད་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན། །(༡༧)

མི་ག་འབད་པུ་ཅིག་གིས་ འདོད་པ་ཆེ་བའི་དབང་གིས། སུ་ལུ་ཡོད་པའི་ བཀའ་གོ་ལུ་ རྒྱ་ཅུ་ལུ་དཔ་ རྫོ་  
རྟོ་སེམས་ཅན་ལུ་སོགས་པའི་ རྟོ་སེམས་སྤྱོད་ཡོད་ཚད་ཅིག་པོ་ ག་སེམས་པོ་ཐོན་ཏེ་ འཕྲོག་འབག་པ་ལུ་  
སོགས་པའམ་ ཡཔ་ཅིན་ མི་ག་ཞུ་ལུ་སྤྱི་བརྟེན་ འཕྲོག་བཟུགས་ ལུ་སོགས་པ་ག་དེ་འབད་པུ་ སུ་  
གི་གཞེས་པའི་ལུས་དཔ། ཡཔ་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ག་ས་ ཁོ་ལུ་བྱིན་ཏེ་ ཁོ་ལ་ག་དག་འཕྲ་ འབད་བཟུག་  
དགོ་པ་མ་ཚད།

ཚོ་རྟོ་མཚན་བསགས་པའི་དགོ་བ་དཔ། ཚོ་ལྷོ་མཚན་གསག་ཉི་གི་དགོ་བ་ དུ་ཉོ་ལུས་རྟེན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་གསག་  
མི་ དུས་གསུམ་གྱི་དགོ་བ་ཚུ་ཡཔ། དཔེ་ཅིན། བདག་ཅག་གི་སྤྱོད་པ་ཤྲུ་བུ་པ་ རྒྱ་ཚོ་རྟོ་མཚན་ རྒྱལ་པོ་  
དེ་མེད་ཀྱུ་ཉུ་སུ་ འཕྲོག་པའི་སྐབས་སུ། ལོངས་སྤྱོད་ག་ཞུ་འདི་ལོས། རྟོ་སེམས་པོ་འདོད་དུ་འཇོགས་  
ཡཔ་ ལྷོ་ལུ་ག་ལུ་ལས་ རྫོན་པོ་ཚུ་གིས་ཡཔ་དཀོགས་ཏེ་ མཐུན་བཟུན་བརྟེན་ལས་ ཡོ་བུ་ལས་  
ཞུགས་ཚུ་ལུ་འཕྲོག་པའི་ལམ་ལུ་ རྒྱ་དཔ་ལུ་པོ་ཆེ། སྤྱི་ལུ་སྤྱི་ལུ་ བཟོ་མོ་ ཐུ་ལོ་པའི་སྤྱོད་  
ཡཔ་ ག་ཞུ་ལུ་ཡུ་ཐོག་སྤྱི་ལུ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་ཟེ་ རྒྱགས་བཞེད་ག་ལུ་སྤྱོད་ ལྷོ་ལུ་བརྟེན་ཡོད་པ་བཟུམ་དཔ།  
རྒྱལ་པོ་ དུ་རྟོ་མཚན་གྱི་གསགས་པ་ལུ། མི་དེ་གིས་ དགོ་བ་དེ་མེ་ཅིག་བསྐྱབས་ལུ་ལོ་ ཟེ་ལུ་བེ་ཅིན།  
དེ་འཕྲུ་ལུ་སུ་གསོ་ལུ་པེ་བཞེས་འཕྲོ་སུ་ ཡོད་པའི་བར་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་བཞེས་ཏེ་ རྒྱགས་དུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་  
ལུ་ལུ་བསྐྱབས་སུ། འདི་དཔ་དུས་གསུམ་འབྲེལ་པ་ཡི། །དགོ་ཚུ་ཅི་སྤྱོད་ཡོད་པ་ལུ། །མཚན་ལུ་སེམས་

ཅེ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །སངས་རྒྱུ་འཕྲོ་པ་པའི་རྒྱ་ལྷ་བཟོ། །ཟེར་གསུངས་མ་དཔེ་འདྲམ་ རེ་གི་ དགོ་བའི་  
 ཚ་བ་དེ་ཚུ་ཡང་ དུ་སེའ་རེ་ལུ་བཀྲ་མ་གྱིས་པ་འབད་དེ་ གཞོ་དཔ་བཀྲ་ལ་མི་ དྲན་ཅིག་ཨིན་ཏེ་འབད་ལུ།  
 དེ་ཚུ་གིས་ གཞོས་པའི་སེམས་ཅན་མ་ཉམ་ལུ་ བཟོ་བ་སློན་ལམ་གྱིས་རྒྱས་བཏབ་དགོ་པ་འདི་ རྒྱལ་སྤྱི་  
 བྱེད་ཚུ་བ་སེམས་དཔེ་ཚུ་གི་ ལག་ལེན་ཅིག་ཨིན་ནོ།།

### མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- སུ་དག། : མི་ག་ས་འབད་ལུ།
- འདོད་ཆེན་: དགོ་འདོད་ཆེན་གས། འདོད་པ་སློམ།
- འཕྲོག། : འཕྲོག།
- འཕྲུག་ལེ་ཡང་: འབད་བཟུག་ལུ།
- ཐམས་ཅད་: ག་ས།

### ཇི་བ།

- ༡- མི་བསམ་པའི་དེ་གིས་ རེ་གི་ཉོན་ལོངས་སློབ་ལུ་ གཞོ་དཔ་སློན་ལམ་དུ་ དེ་ལུ་ མཉོ་བསམ་ག་དེ་  
 སེའི་ གཏུ་པ་དགོ་པ་སློམ་?
- ༢- རེ་གིས་ རྒྱས་གསུངས་ལུ་བསམ་གསུངས་པའི་དགོ་བཟུ་ག་ས་ རེ་ལུ་གཞོ་དཔ་བཀྲ་ལ་མི་དེ་ལུ་ བཟོ་  
 དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན་ག་ཅི་སློམ་?
- ༣- པ་བསའ་ཀྱིས་ དེ་སེའི་འབད་མཚན་གསུངས་མི་འདི་ ག་ཅི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཨིན་ནེ་ དེ་སེའི་འབད་ཚུ་གསུངས་པ་  
 འཕྲོ་དགོ་པ་ཅིན་ ག་ཅི་ས་འབད་དགོ་པ་འདུག་གོ་?



ངོ་བོ།

- ༡- ཉེས་པ་ཟེར་བའི་སྐབས་ ལཱ་གཞི་བཟུམ་འབད་མི་ལཱ་ གོ་ནི་སྟོན་?
- ༢- རང་ལཱ་ ཉེས་པ་མེད་པའི་ ཉེས་ཁྲིམས་ཚུ་ ཡོག་ཡོད་པ་ཅིན་ ག་དེ་སློབ་མནོ་དགོ་པ་ཨིན་མས་གོ་?
- ༣- རང་ལཱ་ཚོགས་པའི་འབད་མི་དེ་ལཱ་ མནོ་བསམ་ག་དེ་སློབ་མནོ་དགོ་པ་སྟོན་?

བྱང་སེམས་བསྐྱེད་དགོ་པ།

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟོན་སྟོན་ཚོགས་པ། རྟོང་གསུམ་ཁྱབ་པར་སྐྱོག་པར་བྱེད་ན་ཡང་། །  
 བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྐར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི། ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྐུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །(༡༤)  
 མི་ལཱ་ལཱ་ཅིག་གིས་ རྒྱལ་ལཱ་ལས་དཔ་ ཡཔ་ཅིན་ རང་གི་གདོད་པ་ལཱ་ རང་ལཱ་མ་དག་འབད་མི་སྐབས་ཀྱིས།  
 ལྷུང་ལ། རྒྱུ་ལ། རྒྱུ་ལ། གཞི་ཡཔ་མ་ཤེས་པའི་ རྒྱུ་ལྷོ་ཟེར་བའ་ལ་སོགས་པ་ རྣ་བར་མ་ཉུག་པའི་  
 ཚིག་རྣམ་པ་སྟོན་ཚོགས་འབད། ཤུལ་ལས་འཕགས་པའི་མེད་ཅིན། རྟོ་འཛམ་བུའི་མེད་ཅིན། རྒྱལ་བ་ལྷུང་ལྷུང་གི་  
 མེད་ཅིན། བྱང་སྐྱོ་མི་སྟོན་གི་མེད་ཅིན། དུས་འདི་རྒྱལ་པོ་འདི་ལ། ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ། ལྷ་གནས་དཔ་བཅས་པ་  
 རྟོན་པ་གཞིག་ལཱ་ རྟོན་པ་དཔ་པོ་སྐྱི་ལཱ། དེ་བཟུམ་མའི་ རྟོན་པ་དཔ་པོ་སྐྱི་ལཱ་གི་འཛིན་རྟོན་ རྟོན་པ་གཞིག་  
 ལཱ་ རྟོན་པ་ཉེས་པ་བར་མའི་འཛིན་རྟོན། དེ་བཟུམ་མའི་རྟོན་པ་ཉེས་པ་བར་མའི་འཛིན་རྟོན་ རྟོན་པ་གཞིག་  
 ལཱ་ རྟོན་པ་སྐུམ་གྱི་རྟོན་པ་ཅིན་པོ་ཟེར་བའི་ འཛིན་རྟོན་ག་ཏེ་ཡཔ་ལཱ་སློབ་སློབ་སློབ་སློབ་ལཱ་།

སེམས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕེལ་མཐོ་བའི་ སེམས་ཅན་མཉམ་པའི་ མཚན་ཉིད་ དེ་སློབ་མནོ་མི་འདི་ལཱ་ མནོ་  
 བསམ་བཏུང་སྟེ། མ་དག་འབད་དཔ་མ་རེས་པའི་ སེམས་མ་བསྐྱེད་པར། རང་གིས་བཟོ་དུ་ཚུགས་པ་ཅིག་ འབད་  
 དགོ་པ་མཚན་ ལྷག་པས་དུ་ བྱམས་པའི་སེམས་ ཚད་མེད་པའི་སྐྱོ་ལས་སློབ་ ལོག་སྟེ་ས་ རང་གིས་ལོ་གི་  
 རྒྱུ་ལཱ་ ལཱ་སེམས་པའི་ཡོན་ཏན་ རྒྱལ་གཞིག་ལས་མེད་ལཱ་ ཡོན་ཏན་དེ་ བཏོན་ཏེ་བརྗོད་དགོ་པ་ཨིན། དེ་  
 ཡཔ་ལོ་གིས། མི་སྟོན་ཚིག་རྣམས་ཐོས་པའི་ཚེ། བྲག་ཅེ་བཞིན་དུ་བཏུ་བས་བྱ། ཟེར་གསུངས་པ་བཞིན་དུ།

མ་ཉུན་པའི་གྲུམ་སྐབ་མི་དེ་ལྟ། རྒྱུན་ཕྱི་འཛོལ་པས་ ཡོན་ཏུན་བརྗོད་དོན་པ་དེ་ཡང་ རྒྱལ་སྐས་བྱུང་ཆུབ་  
སེམས་དཔལ་ཚུ་གི་ལག་ལེན་ཅིག་ཡིན་ནོ།།

### མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- འགའ་ཞིག་ : ལ་ལུ་ཅིག།
- མི་སྟན་ : མ་ཉུན།
- སྐས་ཡང་ : དེ་ཕྱི་ཡང་།
- རྒྱུན་པས་བྱེ་ : སྐབ་སྟེ་འབད།

### བློ་བ།

- ༡- རྗོད་གསུམ་ རེ་རེ་བཞིན་ཕྱི་གྲིས།
- ༢- པབས་ལུ་ མ་ཉུན་པའི་གྲུམ་སྐབ་མི་འཛོལ་པ་ཅིན་ མནོ་བསམ་ག་དེ་སྟེ་གྲུམ་པ་དོན་པ་ཡིན་མས་གོ་?
- ༣- དོན་ས་ཀྱིས་རལ་ལུ་ཚོག་པོ་འབད་ལྟ་དུ་ བྱམས་པ་དཔལ་སྟེ་ཇི་བསྟེ་དོན་པའི་ལུངས་ ག་ཅི་འབད་ཡིན་ནུ་?

### མ་ཉུན་སེམས་ཁར་བཞག་ནི་སྲིད་དགོ་པ།

འགོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས། །མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྦྱོར་ལང། །  
དེ་ལ་དགོ་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས། །བྱས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །(༡༧)  
འགོ་མང་ཟེམ་ མི་དྲག་ཞུན་ཆེ་ཆུམ་ ལེ་ལུ་ཅིག་འཛོལ་པའི་སྐྱུག་ལུ་ མི་ལ་ལུ་ཅིག་གིས། །ཚུད་ མི་  
བསད། །ཨ་མཉམ་བཀྲ། །སྟོམ་པ་ཉམས། །ཤོ་བ་རྒྱལ། །ཡུལ་བརྗོདས། །ཁ་དུལ་མེད་པས་ཚོ་བརྟ་བརྟེད། །མི་  
ཀྱུན་དཔལ་མཐུན་པའི་ བྱ་གཞན་གྱི་བསྐྱེད་སྐྱེས་པ་ །ཡིན་ཟེམས་ལ་སོགས་པའི་ །རྒྱུན་སྐྱོད་སྟེ་ །ཚིག་  
མ་ཉུན་སྐབ་སྟེ་འབད་ཕྱི་ཡང་། །དེ་ཚུ་ །ཉེ་ལས་མ་བཞག་པས་ །དེ་སྟེ་སྐབ་མི་ཚུ་ལྟ། །ཁོ་པ་གིས་ །རྒྱུན་

བཤད་ཀྱི་བཅའ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ལྷུ་ལས་པ་ལོ་གིས་ རྒྱུ་དེ་ཚུ་འོས་ཏེ་སྤེལ་ཚུགས་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ རེ་གི་རྒྱུ་བཤད་ཀྱི་བཅའ་ལོ་དེ་ཚུ་ སླམ་དགོ་བའི་བཤེས་གཞུང་བཟུམ་ཅིག་གི་ འདུ་ཤེས་བཞག་ཏེ་ དེ་གིས་མ་ཉུམ་སྤྲོ་བའི་དེ་ལྷུ་བཞག་ཆེ་བའི་ ལོ་གི་སྟེ་མཚན་གྲས་ཞབས་འབད་དེ་ལོ་ལོ་ལོ་ དེ་ཡང་ སྤྱི་དུ་འཇུག་ལས། བཤད་ལ་སྤྱི་དུ་ལ་གཞན་ཡོད་ཅུ། །བསྟོན་པ་ས་བཤད་དག་ཅི་ཞིག་ཡོད། །བཤད་ལ་བསྟོན་པ་གཞན་ཡོད་ཅུ། །སྤྱི་དུ་ལས་མི་དག་ཅི་ཞིག་ཡོད། །བཟུང་གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ དེ་ཚུ་ལྷུ་གཤམས་པ་གསྟོན་པའི་སླམ་ཞིན་མཚོ་བའི་བསམ་པ་བརྟེན་ཏེ་ ལགས་ལགས་ ལུ་ལུ་ ག་དེ་དག་དུག་གི་སྒོ་ལས་ གསུང་བཤད་འབད་དེ་ལོ་ དེ་ཡང་ རྒྱལ་སྤྱི་བཟུམ་མེས་དཔལ་ལུ་གི་ ལག་ལུ་ཅིག་ཞིན་ཅོ།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- འགོ་མའུ་འདུས་པ་ : མི་ལེ་ཤ་འདྲོམ་ས།
- དུས་སུ་ : རྩལ་ལུ།
- མཚའ་ : རྒྱུ་ལ།
- སྤྱི་ : སྤྱི་ལ།
- འདུ་ཤེས་ : མཚོ་བསམ།

དྲི་བ།

- 1- མི་མའུ་འདྲོམ་ས་པའི་རྩལ་ལུ་ རྒྱུ་སྤྱི་དུ་ མ་ཉུམ་པའི་ཚིག་པར་ ག་དེ་སེམས་སྤྲོ་བའི་སྟེ་
- 2- ཚིག་པར་སྤྲོ་བའི་དེ་ལྷུ་ སླམ་འི་འདུ་ཤེས་བརྟེན་ཏེ་ལོ་ལོ་ལོ་ ག་ཅི་ཞིན་ཅུ་
- 3- མ་ཉུམ་སྤྲོ་བའི་མཚན་ལས་ ག་ཅི་འབད་སྤེལ་དེ་ལོ་ལོ་ལོ་སྟེ་







སྐྱེ་བོ་ : མི།  
 བརྒྱུ་ཐབས། : བརྒྱུ་བཅོས།

### དྲི་བ།

- ༡- སང་དྲུམ་ཉམ་པ་དྲུམ་ དུམ་ཉམ་པ་ཟེའུ་མི་དེ་གཉིས་ ག་དེམ་ཅིག་ལུ་སྲུབ་མོ་?
- ༢- སང་ལུ་ཉམ་པ་བརྒྱུ་ལ་འཚོ་ལ་དུ་མོ་པའི་ རྒྱ་མཚན་ག་ཅི་ལས་བརྒྱུ་ཉེ་ལོ་ཉེ་ལོ་?
- ༣- སང་ལུ་ བརྒྱུ་བཅོས་འབད་མི་དེ་ལུ་ སང་གིས་ཡལ་ འབད་ཉམ་ཉམ་ བརྒྱུ་བཅོས་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱུ་ག་ཅི་འོང་ག་?

### སླུག་བསྐྱེལ་དང་བྱ་བློང་དགོ་པ།

འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྒྱས། །འཚོ་བས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྲུང་།།འགོ་

ཀུན་སྲིག་སླུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་། །ལུ་མ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །(༢༠)

ཚོ་ དུ་མེས་སྲོག་འཚོ་བའི་ཟས་དྲུམ་ རྒྱུ་པའི་གོ་ལ་སོགས་པ་ གཤམ་ཡལ་མེད་པས་ སྲུང་ལུ་ཐུལ།  
 དུས་རྒྱུ་ལུ་མི་གིས་ མིག་ལས་བཀལ་ཉེ་བརྒྱུ་བཅོས་འབད་ནི་དྲུམ། འཚོ་བས་ཆེན་པོ་འདི་རྒྱུ་ཉེ་ལོ་དྲུམ་  
 ། འཕྲུལ་འཕྲུལ་ འབྲེ་དྲུམ་གདོན་གྱིས་བརྒྱུ་བཅོས་ སང་སྲུག་བསྐྱེལ་གྱིས་མཉམ་ཉེ་ ཉམ་ཐབས་ཐབས་སུ་  
 ལོ་དྲུམ་དྲུམ་ དུ་མེས་ལས་ལས་ལས་ལས་ལས་ལས་ལས་ སྲུང་སྲིད་ལྷོ་ལྷོ་དྲུམ་གིས་ འགོ་བ་སེམས་ལྷོ་ལྷོ་  
 གྱི་ རྒྱུ་ལུ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་སྲིག་པ་དྲུམ་འབྲས་ལུ་ སྲུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱུ་པ་ཡོད་ཚད་ཅིག་པོ་ སང་ལུ་རྒྱུ་ལུ་བཅུག་  
 ཟེའུ་བའི་ སེམས་ལྷོ་ལྷོ་དྲུམ་ལུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ སེམས་དྲུམ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ སྲིད་སྲིད་སྲིད་སྲིད་སྲིད་སྲིད་  
 དུ་མོ་མི་འདི་ཡལ་ རྒྱལ་སྲུས་བྱུང་ལུ་སེམས་དྲུམ་ལུ་རྒྱུ་ལུ་ ལག་ལུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་།

### མིང་ཚིག་གོ་དོན།

འཚོ་བ་ : ཟེའུ་ཐུལ།



གྲུས་པུ་། སྲིད་པ་ཁམས་གསུམ་འཁོར་བའི་ རྣམ་ལུ་འབྲེས་ཐམས་ཅད་ ལྷོ་ལྷོ་མོ་མོ་ཟེ་ལུ་པ་དཔ་ རྒྱུ་ལ་པ་ག་  
 བཟུམ་སྲིད་པོ་མེད་པས་གཟིགས་ཞིན་ཞུ་ལས། རྣམས་འབྲེས་དེ་ཅིག་ཡོད་པུ་ དེ་ལུ་པུ་ པ་རྒྱལ་དཔ་ལེངས་  
 སེམས་མེད་པ་ འབད་དགོ་པ་ཨིན། དེ་ཡང་། མདོ་ལས། བདག་ནི་ཁྱད་པས་འཕགས་ཤིང་བདག་མཚོག་  
 ཅེས། །རྣམ་པུ་ནི་སེམས་བརྒྱད་མི་བྱུངོ། །ཞེས་དཔ། ཡང་འབྲོམ་སྲོན་པས། སུ་ལུ་ཡོན་ཏན་ལྷོ་ལོ་  
 ཡོད་ཞུ་ཡང་། །གཞན་ལུ་ཁྱད་གསོད་བརྒྱས་པ་རྒྱུ་ལས་མཛོད། །ཟེ་གསུངས་མ་བཞིན་པུ་ གཞན་དཔ་འཕྱད་  
 པ་ཅིན་ པ་རྒྱལ་མཚོག་དཔ་ སུ་གིས་སུ་ལུ་བཏུ་སྲི་ ཡིད་ཚིམས་པའི་པ་རྒྱལ་གྱི་ལེངས་པ་ཟེ་མི་ ལྷོ་ལོ་ལུ་  
 ཅོམ་ཅིག་ཡང་ མེད་པ་སེ་སུ་པ་དགོ་པ་དེ་ རྒྱལ་སྲས་བྱུང་རྒྱལ་སེམས་དཔ་འཕྲུ་གི་ ལག་ལེན་ཅིག་ཨིན་ཞོ།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- སྲོན་པ་ : མིང་གཏུམ།
- རྣམ་ཐོས་པུ་ : བྱུང་ཕྱོགས་རྒྱལ་པོ། རྣམ་གྱི་བདག་པོ།
- རྣམ་ལུ་འབྲེས་ : ལོངས་སྤྱོད།
- ལེངས་པ་ : པ་རྒྱལ།

དེ་བཞུ།

- 1- གཏུམ་སྲོན་གསུམ་ཟེ་མི་འདི་ ག་དེ་མ་ཅིག་ལུ་སྲས་སྲོ་?
- 2- སྲིད་པའི་རྣམ་ལུ་འབྲེས་འདི་ ག་ཅི་སེ་སྲིད་པོ་མེད་པ་ཨིན་ཞུ་?
- 3- པ་རྒྱལ་བརྒྱད་ཉི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་མེད་པ་ཅིན་ ག་དེ་སེ་སུ་ལྷོ་ལོ་?

རང་སེམས་རང་གིས་བརྟུལ་དགོ་པ།

རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་བོ་མ་བྱུལ་ན། །ཕྱི་རོལ་དག་བོ་བརྟུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར། །  
 དེ་ཕྱིར་བྱམས་དང་སྤིང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས། །རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །(༢༢)



དེ་བ།

- ༡- རང་གི་ཞེ་སྙུང་གི་དྲན་དཔ་ གྱི་ཁའི་དྲན་གཏིས་ལས་ ཉེ་མ་ ག་བརྟུལ་དགོ་པ་སྟེ་?
- ༢- ཉེ་མ་གི་དྲན་ཞེ་སྙུང་འདི་ བྱམས་པ་དང་སྦྱིང་ཇེ་གཏིས་ཀྱིས་མ་གཏོགས་ གཞན་གྱིས་ག་ཅི་ལེ་ བརྟུལ་མ་ཚུགས་པ་ཨིན་ནེ་?
- ༣- བྱམས་པ་དང་སྦྱིང་ཇེ་གཏིས་ཀྱི་དོན་དྲན་ དཔེ་དཔ་བཅས་བྲིས།



### སློབ་རིམ་ ༧ པ། ཉམ་སྐབ་ཀྱི་ལྷོགས་གྲུབ།

སློབ་རིམ་ ༧ པ་ པ་ཚུན་ཉམ་སྐབ་མི་ ཉམ་སྐབ་ཀྱི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་པའི་ཁར།

༡. གནད་དོན་གཞི་མི་སྒྲིལ་ལས་འབད་པུ་ བསམ་ཞིབ་ཚུ་འབད་དེ་ ཚེ་སྤྱད་པུ་ འདི་
 

ཞིབ་ དོགས་སུ་ལུ་ཚུ་ དག་སྐྱོན་ཡན་སྤྱོད་ཚུགས་པའི་ཐོག་ལས་ ཉམ་སྐབ་འབད་
 ཚུགས།
༢. རང་གིས་ཤེས་མི་ ཁ་སྐད་ཚུ་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ ཉམ་ཞིན་མ་ལས་ ཚེ་ལའི་ནང་
 

དོན་ལམ་བསྐྱར་དེ་ གཞན་ཡིད་ཚེ་མ་ཚུགས་པའི་ གནས་སྤངས་བཟོ་སྟེ་ བད་དོན་
 སྤྱད་ལེན་འབད་ཚུགས།
༣. འདི་ཚེ་མ་ སྤྱན་ཚེ་མ་ སྤྱད་ རྣམ་ཐར་ འབྲེལ་སྤྱད་ལས་སོགས་པའི་ ཚེ་མ་རིག་
 

དང་འབྲེལ་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ ཉམ་ཞིན་མ་ལས་ དེ་བུ་ལྟ་བུ་དེ་ བརྒྱུ་མ་
 བརྒྱུ་ཀྱི་ བསམ་འཚམས་བཞུགས་ཀྱི་དང་ གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་ གནད་དོན་རྒྱུས་
 སྤྱད་གཤམ་ལོ་སྤྱོད་ཐོག་ལས་ སྐབ་ཚུགས།
༤. རྣམ་པའི་ཚེ་མ་དང་མཐུན་པའི་ ལྷན་སྐྱོད་ཀྱི་རྣམ་གཞན་ཚུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་འབད་དེ་ བདག་
 

གཞན་གཉིས་ཡན་ཀྱི་བྱ་བ་བཟུང་པེ་ཚུ་ལུ་ བཟོན་དགོ་པའི་སྐོར་ བཞུགས་པུ་ཚུ་ ཉམ་
 སྐབ་འབད་ཚུགས།



### སློབ་རིམ་ ༧ པ། བྱི་ཞི་འོ་ལྷོ་གསལ་གྲུབ།

སློབ་རིམ་ ༧ པ། པ་ཚུན་ལྷ་བམི་ བྱི་ཞི་འོ་ལྷོ་གསལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་པའི་ལས།

༡. ཡིག་སྐྱོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལྷ་བམི་ ཡིག་རིགས་གཅིག་ བྱི་དོ་དུང་ ཡི་གུ་འདྲེ་བཟུང་སྐྱོད་བཟུང་ ཚེས་ཐོག་ལས་ སང་གི་མཉེན་ཉེན་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ བཟུང་སྐྱོད་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས།
༢. འབྲི་ཚོམ་དུང་ ལྷ་ལྷོ་ཚོམ་ སྤུང་དུང་རྣམ་ཐངས་ལ་སོགས་པའི་ ཚོམ་རིག་གི་སྤྲུང་བཟུང་ལུ་བཟུང་དེ་ སང་གི་ཚོམ་ཉམས་ཚུ་ ཚོམ་རིག་གི་རྣམ་པ་གཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཚོམ་རྒྱས་སྤྲུང་དུང་ ཚོམ་གི་རྣམ་འགྲུལ་ཚུ་བཟུང་དེ་ མཁས་ཉམས་བཟོན་དེ་བྱི་ཚུགས། དེ་བས་མཁོ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་གྱི་རིགས་ཚུ་ལྷ་བམི་ སང་གི་གནས་སྤངས་ལུ་ གཞན་ལུ་སེམ་དོག་པས་ སང་སྟོབས་ཀྱིས་བྱིས་དེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས།
༣. ལྷ་ལྷོ་སྤྲུང་འབྲེལ་བཟུང་ཀྱི་ སྤྲུང་ཚུ་ལྷ་བམི་ དེ་བས་མཁོ་བའི་གནས་དོན་ཚུ་ རྗེས་ལ་ལྷ་ལྷོ་སྤྲུང་འབྲེལ་དེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས།
༤. རྒྱལ་སྤྲུང་གྲུལ་ལུ་སེམས་དུའི་ བསམ་སྤྲུང་ཚུ་ ལྷ་བམི་ཐོག་ལས་ མི་ཚོའི་སྤངས་ལུ་ དུ་གོ་སྟེ་ བཟུང་པ་བྱི་ཞི་དུང་ གཞན་དོན་གཤེས་ཚུ་ མི་ཚོའི་ལྷ་ མཁོ་ཆེ་བའི་རིག་ཚུ་ལས་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ མོམས་འདྲིས་བཟུང་ཚུགས།
༥. དུ་མོ་སྟོན་གྱི་ལམ་ལུགས་ལུ་བཟུང་དེ་ ལོ་གཅིག་གི་ལྷ་བམི་ སང་གི་སྤྲུང་ལུ་དུག་ཤོས་ལྷ་ ལས་མ་ཉམས་ཅིག་ དུ་མོ་སྟོན་ལྷ་ བསྐྱེད་སོགས་འབྲེལ་དེ་ ལྷ་ལྷོ་གི་ཐོག་ བྱི་ཞི་འོ་ལྷོ་གསལ་གྲུབ་ཡན་རྒྱས་གྲུལ་ཚུགས།

སློབ་རིམ་དགུ་པའི་བྱི་ཞིའི་ལས་དོན།

༡. ཚོམ་རིག་ཚུ་ནུཔ་ རྗེ་ལའི་ཡིག་སྐྱོད་ལག་ལེན་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་འབྲེལ་ལྷན་གཞི་དེ་ལྟར་འབད་དེ་  
བསམ་འཚམ་བཀོད་དེ་ལྟར་ ལེགས་བཅོས་ལྷན་དག་གི་ལཱ་ཚུ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. རྒྱུ་སྐྱུ་ལཱ་དཔལ་ལྷན་འཚམ་སྐད་ལམ་སོགས་པའི་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་འབྲུག་རྣམ་ཚུ་སྐྱུ་བཅོམ་འབད་དེ་  
གཞན་དོན་གཞི་ལྷན་ལྷན་ལྟར་ འབྲེལ་ཡོད་འབྲི་ཚོམ་གྱི་རྣམ་པ་ལྟར་བཅུགས་ཏེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༣. སེམ་གྱི་ཚོམ་ཉམས་ཚུ་ སྐྱུ་ཚོགས་ལྟར་བཅུགས་ཏེ་བྱི་ཞིའི་སྐྱུ་བཅོམ་འབད་དེ་ཐོག་ལས་ ཚོགས་གི་རྣམ་  
འགྲུ་སྐྱུ་སྐྱུ་ཚོགས་ཏེ་ག་ཏེ་སློབ་བྱིས་ཏེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༤. སྐྱུ་ལྷན་འབྲེལ་གྱི་འབྲུག་རྣམ་ཚུ་ ཚེས་སློབ་ལྷན་ལས་ དེམ་སྐྱུ་དཔལ་ འཚམ་སྐྱུ་ འཚམ་  
ཚོམ་དཔལ་ འབྲེལ་སྐྱུ་ཚུ་ དེ་བུ་ལྷན་ལས་ གསལ་སྐྱུ་འབད་དེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༥. ལཱ་ཡིག་དཔལ་ སྐྱུ་ལྷན་གི་ སྐྱུ་ཚོམ་ སྐྱུ་ཐོག་ཡིག་ཡིགས་ཚུ་ འབྲི་བཀོད་དཔལ་འབྲི་བ་ བྱིས་  
ལྷན་ལས་ ཡན་ཚུགས་བདེ་དོན་སྐྱུ་ཚུགས་དགོ།
༦. སྐྱུ་སྐྱུ་གྱི་ཡིག་ཚུ་ལྷན་ལྷན་ སེམ་གྱིས་ལྷན་ལྷན་ སྐྱུ་ཡིག་ལྟར་ཡོད་པའི་གཞན་དོན་ཚུ་ རྗེ་  
ལཱ་ལྟར་སྐྱུ་སྐྱུ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. བསྐྱུ་བུ་ལེགས་བཀོད་དཔལ་ འབྲེལ་ཡོད་ ལྷན་ཚོམ་ཚོམ་རིག་དཔལ་འབྲེལ་བའི་ རྗེ་བའི་ཚོགས་གི་གོ་  
དོན་ཚུ་ལེན་ཏེ་ དེའི་འགྲུ་ལཱ་ལྷན་ལྷན་ བཅོམ་དོན་ལས་མ་འགྲུ་བའ་ བྱིས་ཏེ་ རྒྱུ་  
བཀོད་ལྷན་ཚུགས་དགོ།
༨. རྒྱུ་སྐྱུ་གྱི་འབྲེལ་སེམས་དཔལ་ བསམ་སྐྱུ་ཚུ་ལྷན་ཐོག་ལས་ ལས་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་གཞན་དཔལ་  
མི་ཚོའི་སེམས་ལྷན་ཚུ་ ཏེ་གོ་སྐྱུ་ བཀོད་ལཱ་ལྷན་དཔལ་ གཞན་དོན་གཞི་ལྷན་ཚུ་ གཞན་ལྷན་  
འབད་ཐོག་ལས་ སེམ་གྱི་མི་ཚོ་ དོན་ལྷན་བཅོམ་གྱི་ལཱ་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།



