

སྒྲུབ་རིག་དང་རྩོམ་རིག།



སྒྲུབ་རིག་དང་རྩོམ་རིག།

སྒྲོབ་རིམ་བཅུ་པ།

སྒྲོབ་རིམ་བཅུ་པ།

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

SCD Publication

SCD Publication

ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག།

སློབ་རིམ་བརྒྱུ་པ།



ཤེས་རིག།

སློབ་གྲུང་ཙུ་གཞུང་ལས་ཚན།

སློབ་གྲུང་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།

ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

དཔེ་སྐྱུན་འབད་མི།

སློབ་གྲུའི་ཚུ་གཞུང་ལུ་སློབ་གྲུའི་ཞུས་ཡོན་ལུ་ལུངས། ཞུས་རིག་དང་རིག་ཚུ་ལོང་ལུ་ལྷན་འབད།

བརྒྱུད་འཕྲིན་ལུང་། ༢༠༡༥-༡-༢༢༢༤༤༤

སློབ་གྲུའི་ཚུ་གཞུང་ལུ་སློབ་གྲུའི་ཞུས་ཡོན་ལུ་ལུངས། www.education.gov.bt

ལམ་དབང་། © སློབ་གྲུའི་ཚུ་གཞུང་ལུ་སློབ་གྲུའི་ཞུས་ཡོན་ལུ་ལུངས།

དཔེ་དཔེ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་གྲུའི་དོན་ལུ་ རྩོམ་སྒྲིག་དང་ དཔེ་སྐྱུན་འབད་ཡོད་པ་ལུ་སློབ་གྲུའི་ཚུ་གཞུང་ལུ་སློབ་གྲུའི་ཞུས་ཡོན་ལུ་ལུངས་ གནང་བ་མེད་པར་ དཔེ་སྐྱུན་དང་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ནི་མེད།

- དཔེ་སྐྱུན་བཅའ་འདུག་ལུ་ ༢༠༠༦
- ལེགས་བཅོས་དཔེ་སྐྱུན་བཅའ་འདུག་ལུ་ ༢༠༠༧
- ལེགས་བཅོས་དཔེ་སྐྱུན་བཅའ་འདུག་གཉིས་ལུ་ ༢༠༠༨, ༢༠༡༠, ༢༠༡༡, ༢༠༡༢, ༢༠༡༣, ༢༠༡༤
- ལེགས་བཅོས་དཔེ་སྐྱུན་བཅའ་འདུག་གསུམ་ལུ་ ༢༠༡༥, ༢༠༡༦, ༢༠༡༧
- བསྐྱར་ཞིབ་དཔེ་སྐྱུན་བཅའ་འདུག་ལུ་ ༢༠༢༠, ༢༠༢༡, ༢༠༢༢

ISBN 99936-0-240-0

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



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

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

འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། །སློབ་འཇུག་མེད་བརྟན་ཅིང་ཆབ་སྲིད་འཕེལ།།

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

ངབཅས་ཀྱི་འགན་ཁལ།

ངབཅས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ།

མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ ཏུས་ཡུན་ཉིན་ལུབ་མེད་པར་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་བཅོན་དང་གོང་འཕེལ། མི་སེར་གྱི་
ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྐྱིད། གཞུང་སྲིད་གི་ལམ་ལུགས་ འཛིན་སྲིད་སྲེལ་གསུམ་ ཡར་འཕེལ་གི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚ་གྲང་
ག་བ་ལྷག་པ་སླེ་བཞེས་ཏེ་ རྒྱལ་ལུ་གནང་མི་ རྒྱོ་གཏད་སའི་དཀོན་མཆོག་དང་ རྒྱུད་སྤྱུག་གི་གོང་མ་ ཅིན་ཅན་པམ་བཟུམ་
ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ ངབཅས་འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ མི་དབང་མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ་མཆོག་ལུ་ རྒྱོ་གསུམ་གྱིས་
པའི་གུས་བརྟུན་སྤུལ་ཏེ་ བཀའ་ག་གནང་མ་དང་ གསུང་ཅི་སྐབ་ཀྱི་ཕྱག་ཕྱི་ཞབས་ཏོག་ལུ་དགོས་ཡིན།

ངབཅས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ངབཅས་འབྲུག་མི་ཡོངས་ བ་བརྒྱད་བུ་བརྒྱད་ཆ་བརྒྱད་སྟེ་ བསྐལ་པ་མ་སྟོང་གི་བར་དུ་ འཛོ་བ་
བསྐྱུངས་ཏེ་སྟོང་སའི་ བ་གཞིས་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ འབྲེལ་གྱི་ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྐྱིད། རྒྱལ་སྤྱིའི་
རང་བཅོན་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཤ་ཞེན་གྱི་སེམས་ཤུགས་སྟོམ་སྟེ་ར་བསྐྱེད་དེ་ རྒྱལ་ཕྱི་ཞབས་ཏོག་ལུ་དགོས་
ཡིན།

ངབཅས་ཀྱི་གཞུང།

ངབཅས་ཀྱི་གཞུང་འདི་ དམངས་གཙོའི་རྩ་ཁྲིམས་ཅན་གྱི་ རྒྱལ་བརྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་འཛིན་སྲིད་སྲེལ་གསུམ་
གྱི་ རྒྱལ་ལུ་ག་ར་ གཞུང་གིས་ཐུགས་ཐུག་བཅད་དེ་ གནང་དགོས་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ དང་པ་བཅོག་འཕུའི་
སྐབས་ལུ་ རང་མོས་རྣམ་དག་གི་ ཆོགས་རྒྱན་བཅུགས་ཏེ་ རྒྱུགས་ཐུབ་ཅན་གྱི་འདེམས་རོ་བཅོག་འཕུ་འཕྱུབ་ཐབས་
འབད་དགོས་དང་། གཉིས་པ་བཅོག་འཕུ་ཐུབ་ཞེན་མ་ལས་ རྒྱལ་ལུ་གནང་པའི་སྐབས་ལུ་ འབྲེལ་ཉམ་དང་ འབད་ཅན་
དུང་གསལ་གྱི་སྟོམ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འབྲེལ་སྤྱུགས་གཉིས་ལུ་ཕན་པའི་ རྒྱལ་ལུ་ལེགས་ཤོམ་གནང་ཐབས་ཀྱི་ རྒྱབ་སྐྱོར་
སྤུལ་དགོས་ཡིན།

ངབཅས་ཀྱི་ལམ་སྟོམ།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྒྱུད་ཡིག་དང་ རྟོན་ཆས་ བཟའ་བཅའ་འཕྲོ་གསུམ་ ཆོས་ལུགས་ བཟོ་རིག་ བསམ་སྟོན་གྱི་རྣམ་གཞག་
འཛོ་སྐྱོང་གི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལམ་སྟོམ་དང་ ཡང་ན་ རིག་གཞུང་ཟེར་སྐབ་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་
འདི་གིས་ ངབཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ སྟོན་གོང་ལས་ རང་བཅོན་ཡིན་པའི་ རོ་རྟུགས་ཅིག་སྟོན་ཚུགས་པ་མ་ཆད་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཡང་ རིག་གཞུང་དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་འཕྲོ་བ་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་

བཟང་པོ་ཚུ་ལུ་ ཕྱིས་མཐོང་དང་གུས་བཀྱར་བསྐྱེད་ཐོག་ལས་ ཉམས་སྲུང་དང་གོང་འཕེལ་གཏང་བབས་ལུ་ སེམས་བྱགས་
བསྐྱེད་དེ་ ལཱ་འབད་དགོཔ་འདི་ལག་ཆེ།

བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར།

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚུགས་ལཱ་ལུ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཤེས་རིག་ལམ་ལུ་གསལ་དང་ ལྷན་ཚད་ལམ་དྲན་བཟོ་ཤི་ཤི་ལུ་ ལག་ཆེ་
པའི་མ་དདུལ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེད་གནད་མི་ འབྲུག་རྒྱལ་གཞུང་ལུ་ བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་ལུ་ལོ་ལོ་ནི། དེ་དང་གཅིག་ལམ་ ཚོས་ཚན་དཔེ་དཔེ་ཚོ་སྒྲིག་
གི་ལཱ་ནང་ རྒྱ་དོན་གཉེན་ལོ་དང་ ཡན་འདེབས་གྱི་གོ་གསལ་མཐུན་མི་ གཤམ་གསལ་ ཤེས་ཡོན་མཁས་མཚན་དང་ རྒྱ་པར་ཅན་གྱི་སློབ་
དཔོན་ཡོངས་ལུ་ རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚུགས་ལཱ་ལུ་ བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་ལུ་ལོ་ལོ་ནི།

འགོ་བོལ་ཚུམ་སྒྲིག་གོས་སྟོན་པ།

- ༡ དྲགས་དྲིག་ཀྱང་ ཡུ་འཕྲིན་ལས། རྩལ་ཆེན། ཤེས་རིག་ཉམ་ལག།
- ༢ ར་ཀྱང་སིང་ཡུ་ཡེལ། མདོ་ཆེན། ཤེས་རིག་ཞིབ་འཚོལ་དང་གོང་འཕེལ་ཉེ་བ།
- ༣ ལུ་ལྷན་ལུ་འབྲུག་པ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་དྲིན་རྒྱུ་རྐྱེད་ལཱ་ལོ་ལོ་ནི།

འགོ་བོལ་ཚུམ་སྒྲིག་གི་བཏང་བཀོད་ལུ་དང་རྒྱུ་རྐྱེད་ལུ་

ཀམ་ལེ་ཤེས། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན་གཅི་འཛིན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་དྲིན་རྒྱུ་རྐྱེད་ལཱ་ལོ་ལོ་ནི།

ལོ་བསྟར་དུས་མཐུན་དང་ ལེགས་བཅོས་ བསྐྱར་ཞིབ་ ལུ་དག་གནད་མི།

རྫོ་ཇེ། ཅ་གཞུང་ཚོམ་སྒྲིག་པ། སློབ་གྲྲི་ཅ་གཞུང་ལས་ཚན།

འགོ་བོལ་ཚུམ་སྒྲིག་པའི་མིང་བོ།

- ༡ དྲག་ཤེས་ལས་རྒྱུ་རྐྱེད། ཡོངས་ལུ་མདོ་ཆེན། ཡོངས་ལུ་གོང་འཕེལ་དཔེ་དང་འཛིན།
- ༢ ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན། ཚོས་རྒྱགས་འགོ་འཛིན་ལས་རིགས། འབྲུག་ཚོས་རྒྱགས་བཀོད་ཚུགས།
- ༣ ཡུ་དཔེ་དང་འདུས། ཚོས་ཚན་མཁས་མཚན། འབྲུག་ཚོས་རྒྱགས་བཀོད་ཚུགས།

- ༢༧ མོན་ལམ། སློབ་དཔེན། བཟོ་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སློབ་གྲྭ། དབང་འདུས་ཡོ་བྲང་།
- ༢༨ ཚོས་སྒྱིད་རྒྱལ་མཚན། སློབ་དཔེན། བསམ་ཅེ་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སློབ་གྲྭ།
- ༢༩ དག་དབང་ཕུན་ཚོགས། སློབ་དཔེན། རྣ་སྐོར་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སློབ་གྲྭ། ཡུ་དགའ་ཚལ།
- ༣༠ ཤེས་རབ་རྗེ་ཇེ། སློབ་དཔེན། རང་འབྲུང་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སློབ་གྲྭ། བཀྲ་ཤིས་སྐང་།
- ༣༡ བཀྲ་ཤིས་བཟུན་འཛིན། སློབ་དཔེན། རྒྱལ་ཡོ་ཞིང་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སློབ་གྲྭ། མོང་སྐར།
- ༣༢ བསོད་ནམས་ཕུན་ཚོགས། སློབ་དཔེན། མོང་སྐར་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སློབ་གྲྭ།
- ༣༣ ལོ་རྒྱུན་འཕྲིན་ལམ། དབུ་འཛིན་ལས་རིགས། ཡུ་དགའ་ཚལ་འབྲིང་རིམ་བར་མའི་སློབ་གྲྭ།
- ༣༤ ཉ་དབང་ཕུན་ཚོགས། སློབ་དཔེན། བཅོམ་མཁར་ལ་འབྲིང་རིམ་བར་མའི་སློབ་གྲྭ། བཀྲ་ཤིས་གཡང་ཅེ།
- ༣༥ ཡུ་རྗེ་ཇེ། སློབ་དཔེན། དར་དཀར་འབྲིང་རིམ་བར་མའི་སློབ་གྲྭ།
- ༣༦ བཟུན་འཛིན་རྗེ་ཇེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔེན། ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྐྱོར་ལེ་ཚན།
- ༣༧ ཚེ་རིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔེན། ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྐྱོར་ལེ།

བསྐྱར་ཞིབ་ཚུམ་སྒྲིག་པའི་མཚན་མོ།

- ༡ བསམ་གཏུན། ལེགས་བཤད་པ། ཉམ་ཅེ་སྐད་ཡིག་དང་ལམ་སྲོལ་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།
- ༢ ཚེ་རིང་དཔལ་འབྲོར། ལས་རིམ་འགོ་དཔེན། སློབ་གྲྭའི་འཚར་གཞི་དང་མཉམ་འབྲེལ་ལས་ཚན།
- ༣ བཟུན་འཛིན་རྗེ་ཇེ། ལེགས་བཤད་པ། ཉམ་ཅེ་སྐད་ཡིག་དང་ལམ་སྲོལ་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།
- ༤ བདེ་ཚེན་དབང་མོ། རྟ་གཞོན་ལམ་ལྟོན་པ། མཁར་ས་གྲ་ཅུ།
- ༥ སངས་རྒྱལ་དཔལ་འབྲོར། སློབ་དཔེན། སྤྱི་གཟུང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།
- ༦ མཁའ་འགོ་བཟང་མོ། སློབ་དཔེན། གཟེ་ལུང་ལ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།
- ༧ ཚེ་རིང་བཟང་མོ། སློབ་དཔེན། རྩ་འབབ་སློབ་གྲྭ་ཚུང་བ།
- ༨ ཡུ་ཉ་མོ། སློབ་དཔེན། ལ་རི་ལ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ།
- ༩ བསོད་ནམས་བཟང་མོ། སློབ་དཔེན། བསོད་ནམས་སྐང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ།
- ༡༠ ཚོས་སྒྱིད་རྒྱལ་མཚན། སློབ་དཔེན། འབྲུག་རྒྱལ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།

- ༡༡ ཀམ་དབང་འདུལ། སློབ་དཔེ་ཤི། ལྷང་བཟུལ་ཟམ་པ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།
- ༡༢ མགོན་པོ་རྗེ་ཤེ། སློབ་དཔེ་ཤི། དབྱངས་ཅན་ཕུག་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།
- ༡༣ བཟུལ་འཇོན་རྗེ་ཤེ། ཅ་གཞུང་མཁས་མཚན། རྒྱལ་འཇོན་ཤེས་རིག་ཚན་གསལ་དེ།
- ༡༤ བསམ་འགྲུབ་ཚེ་རིང་། སློབ་དཔེ་ཤི། ལམ་གོང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ།
- ༡༥ རྗེ་ཤེ། ཅ་གཞུང་ཚུམ་སྒྲིག་པ། རྒྱལ་འཇོན་ཤེས་རིག་ཚན་གསལ་དེ།

ཕྱི་ཤོག་པར་རིས།

- ༡ བཀྲ་ཤིས་སློབ་ཤིས། ཐོག་རིག་འགོ་དཔེ་ཤི། རྗེང་ལ་གོང་འཕེལ་དབང་འཇོན།
- ༢ འཇིགས་མེད་སློབ་ཤིས། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔེ་ཤི། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱབ་སྐྱོར་ལྟེ་ཚན།
- ༣ ཡུ་ཚོས་རྒྱལ། ཐོག་རིག་ལས་རིམ་པ། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱབ་སྐྱོར་ལྟེ་ཚན།

ནང་དོན་བཟོ་བཀོད།

- ༡ བསོད་ནམས་བཟུལ་འཇོན། ཀུ་ལེམ་གྱི།
- ༢ རྗེ་ཤེ། ཅ་གཞུང་ཚུམ་སྒྲིག་པ། སློབ་གྲྭ་འི་ཅ་གཞུང་ལས་ཚན།

པར་རིས་བཀོད་མི།

ཀྲུ་མར་རྩལ་ལྷ་སྐྱ། ལ་ཟང་གྲོས་ལྟོན་ལས་ལེ།

དཀར་ཆག

ཚོམ་རིག་གི་ཁུངས་དོན་..... ༣

འབྲི་ཚོམ་..... ༥

འབྲི་ཚོམ་ཉལ་དགོ་པའི་དགོས་དོན་..... ༤

འབྲི་ཚོམ་སྤྱི་འགྲུལ་གི་དོ་སྤོད་..... ༧

འབྲི་ཚོམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་..... ༡༡

འབྲི་ཚོམ་གྱི་འབྲི་བཀོད་..... ༡༥

འབྲི་ཚོམ་གྱི་དཔྱེ་བ་..... ༡༧

ཉུན་ཚོམ་..... ༥༡

ཉུན་ཚོམ་སྤྱི་འགྲུལ་གི་དོ་སྤོད་..... ༥༣

ཉུན་ཚོམ་གྱི་དཔྱེ་བ་..... ༥༤

སློབ་ཟེ་ཉལ་སྐྱུང་..... ༤༤

སློབ་ཟེ་དོ་སྤོད་..... ༤༤

སློབ་ཟེ་འི་དཔྱེ་བ་..... ༤༧

དཔྱེ་གཏམ་ཉལ་སྐྱུང་..... ༧༤

དཔྱེ་གཏམ་གྱི་དོ་སྤོད་..... ༧༤

གསལ་བཤད་..... ༤༧

གསལ་བཤད་ཀྱི་ངོ་སྟོན་..... ༤༧

ཕྱང་དང་གཏམ་རྒྱན་..... ༧༧

ཕྱང་གི་ངོ་སྟོན་..... ༡༠༡

ཕྱང་གི་དགོས་དོན་..... ༡༠༧

རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་..... ༡༢༣

ངོ་སྟོན་..... ༡༢༥

འཇམ་མེད་..... ༡༥༧

འཇམ་མེད་ཀྱི་ངོ་སྟོན་..... ༡༥༤

འཇམ་ཤོག་ལུ་དབྱེ་བ་..... ༡༥༧

འཇམ་ཤོག་འབྲི་བའམ་..... ༡༦༠

ཟུང་སྐྱུ་གས་..... ༡༨༤

སྟོང་བརྒྱུད་ཉུག་གི་འབྲས་ལམ་..... ༡༨༧

ཉུག་བའམ་..... ༡༧༢

ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག།

སློབ་རིམ་བརྒྱུད་ཀྱི་ ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་ སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་ སློབ་ཚན་འདི་ ལྷབ་ཚངས་ད་ སློབ་སྤྲུལ་ཚུ་གིས་

༡. སློབ་རིམ་དུ་ལྷག་པ་ནང་ལྷབ་མི་ ལྷག་ནིའི་རིག་ཕུལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༢. རྩོམ་རིག་ནང་གི་ ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ལྷན་ ཡེལ་མ་ ག་ཅི་ས་ཡིན་ཅུང་ཚོད་སྐྱོད་ ཚིག་གི་གཅད་མཚམས་ དང་ ཚིག་མཚམས་ཚུ་འོས་འབབ་དུ་ཉེ་ཉེ་སྤོ་བེམ་མ་ཆགས་པར་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༣. མོ་དོན་ལེན་ནིའི་དོན་ལཱ་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ལྷག་ནི་ གདམ་ལ་རྒྱབ་ཕྱོད་ལྷག་ནི་ མིག་བཤུལ་རྒྱབ་ཕྱོད་ལྷག་ ནི་ ལྷག་ཕྱོད་ཚིག་དོན་སྤོ་ལཱ་གཟུང་ནིའི་ ཟབས་ཤེས་མ་འདྲ་ཕུལ་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༤. རྩོམ་རིག་གི་མོ་དོན་དང་ རྩོམ་རིག་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ལྷན་པར་ཕྱོད་ཚུགས་དགོ།
༥. ཤེས་ཚན་དང་བཟུན་པའི་ རྩོམ་རིག་སྤུང་ གསུང་བཤད་ ཡིག་འགྲུལ་ འབྲི་ཚུམ་ ལྷན་ལུ་ལྷག་ཕྱོད་ འབྲི་བཅས་ཀྱི་རིག་ཕུལ་དབྱེ་དཔྱད་དང་ རྩོམ་པ་པོའི་མནོ་ལུགས་ འབྲི་བཅས་ཀྱི་བཅས་རིག་ འབྲུང་རིམ་ གྱི་ཚུང་ལྷན་ ལྷན་ཅོད་པའི་སྤོད་ནམ་ཚུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. ལྷག་ལྷན་དང་སློབ་གྲྭ་ལྷན་དང་ལྷན་ལྷན་དབྱེ་བ་ཕྱོད་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༧. མཐུན་ལྷན་དང་ རིག་སློབ་ རིག་ལྷན་ ཤད་ལྷན་ པར་ལྷན་ སློབ་ལྷན་ཚུ་ལཱ་བཟུ་ཕྱོད་ བཟུ་བཤད་འབད་ ཚུགས་དགོ།
༨. དུལ་པ་ནང་ལྷབ་མི་ མིང་ཚིག་གུ་ གསར་པ་ལྷན་ཤོས་ ༥༠༠ བཀའ་ཕྱོད་ བསྐོམས་ ༢༠༠༠ ལྷག་ཕྱོད་ མོ་ཚུགས་དགོ།
༩. ལྷག་ནི་གི་ དཔེ་དེབ་ལྷན་ཤོས་ ༣༠ ལྷག་ཚུང་དགོ།
༡༠. རྩོམ་རིག་གི་ དཔེ་དེབ་མང་ལཱ་ལྷག་ནི་ལཱ་ ལྷོ་བ་དང་བཅོན་ལྷགས་ བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

ཚུམ་རིག་གི་ལུངས་དོན།

མི་ཚོའི་ནད་ ལཱ་དང་བྱ་བ་གཅིག་གི་ནད་ལཱ་ཡང་ འཛོལ་བྱ་བས་ཆེ་རྒྱ་རྒྱུ་ཆིག་ལཱ་འགྲུ་སྟེ་གི་ རྩོམ་རྒྱ་དང་
 རྩམས་མཉམ་ འཛོམ་ཞིའི་དོན་ལཱ་ལག་ཆེ་བའི་ གནས་ཚུལ་དང་བརྟེན་ཚུ་ རྩོམ་རིག་ཚུ་ཉུག་ཐོག་ལས་ལེན་
 དགོ་པ་ཡིན། རྩོམ་རིག་ ཟེར་མི་འདི་ རྒྱལ་བའི་བཀའ་དང་ རྗེས་འཇུག་མཁས་པའི་བཅུ་བཅོས་དང་ རོན་
 འཕྲོན་སྤྱོད་ལཱ་དམ་པ་ཚུ་གི་མཛད་ཀྱི་ལཱ་དང་ གནས་ཡང་ འཕྲུང་རབས་ རྣམ་ཐར་དང་རྩོགས་བཤེད་ ལུང་དང་
 གཏུམ་རྒྱན་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ཡིག་ཆ་ གསར་ཤོག་དང་རྣམ་དེ་བའི་ལོ་གསལ་པའི་ དངོས་འཕྲུང་གི་རྩོམ་རིག་དང་
 རང་གི་རིག་པ་གིས་བཟོ་བའི་ ལུང་དང་དགོན་མ་ འཆར་རྩོམ་དང་ ལྷན་རྩོམ་ལོ་གསལ་པའི་ འཆར་བྲལ་གི་
 རྩོམ་རིག་ཚུ་ ག་ས་ལཱ་སྤྲོད་ཡིན།



དེ་ཡང་ ལུགས་ཀྱི་བཅུ་བཅོས་
 ལས། འབྲི་སློག་ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་
 གཞི། ཟེར་སྤྲོད་དོ་བཟུམ་ དངོས་
 རྩོམ་དང་འཆར་རྩོམ་གྱི་རིགས་ག་
 ས་ལཱ་ ཉུག་སྐྱུང་འབད་དེ་ དེ་ཚུ་
 རྣམ་ཡོད་པའི་ནད་དོན་ཚུ་ རང་
 རྒྱན་ལཱ་འཛོམ་ཚུ་གསལ་འབད་དེ་གི་

དོན་ལཱ་ ཐབས་ལམ་དུག་ཤོས་འདི་ས་ ཉུག་ཞིའི་རིག་ལཱ་འདི་ཡིན། རྩོམ་རིག་ལཱ་ཉུག་སྐྱུང་འབད་བའི་ ལུང་
 འབྲས་འདི་གིས་ རང་གི་མི་ཚོའི་རིང་ལཱ་ མཁས་པའི་བྱ་བ་འཆད་མོད་རྩོམ་གསུམ་གྱིས་མ་ཚད་པས་ ཚོས་དང་
 ལམ་སྲུ་ལཱ་བཅི་མཐོང་གི་བསམ་ལྟོན་ཤོས་ཡོན་དང་ ལྷན་གྱི་བྱ་གཞན་ གཅི་ས་འབད་དགོ་ཏུ་ རྩོམ་རྒྱ་ཆེ་
 བའི་རྩམས་མཉམ་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་ གནམ་ལམ་མ་ཞོ་ས་བས་ འཇུག་ཤོས་པའི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཤོས་རབ་འཛོམ་ཚུ་གསལ་

ཡིན།

དེ་འབད་ནི་འདི་གིས། ལྷག་ནི་འདི་རིག་ཆུང་ལཱ་འདི་

- ༄ མི་ཚེ་ལཱ་གཡོག་གི་ཤེས་ཡོན་ འཕྲོ་འདི་དོན་ལཱ་ལྷག་ནི་དང་།
- ༄ རྩོས་པ་ལི་ཤེས་རབ་འཕྲོ་འདི་དོན་ལཱ་ལྷག་ནི།
- ༄ མོ་དོན་ལཱ་འདི་དོན་ལཱ་ལྷག་ནི།
- ༄ རང་སྲོེ་བ་འཕེལ་བའི་དོན་ལཱ་ ལྷག་ནི་གི་རིག་ཆུང་ལཱ་ཚུ་དང་།
- ༄ དེ་བཟུམ་ཅིག་སྟེ། ཞི་བ་ཞི་བ་སྟེ་ལྷག་ནི་དང་།
- ༄ གདམ་ལ་དང་བཅག་འབྲུ་རྒྱ་བ་ཉེ་ལྷག་ནི།
- ༄ སློབ་ཁྲོག་དང་ཚིག་སྤྲད་རྒྱ་བ་ཉེ་ལྷག་ནི།
- ༄ ལྷག་ཉེ་སློབ་གཟུང་འབད་ནི།

ལཱ་སོགས་པ་ལི་ཐབས་ལཱ་ཚུ་ ལྷག་ནི་དང་ཚེ་མ་རིག་གི་ ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་འདི་ནང་ཚུ་དཔ་སྟེ། བཅུགས་ཉེ་
ཡོད།།

འབྲི་ཚུམ།



སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ལྷག་སྤྱང་འབད་དགོ་པ།

འབྲི་ཚུམ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ནང་དོན་ཚུ་ ཉ་གོམ་ཙམ་སྤེ་ མ་བཞག་པར་རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ རྐང་
ཡིག་གི་ རིག་ཕུལ་བཞི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་བབས་ལུ་ དམིགས་ཏེ་ གཤམ་འཁོད་གྱི་སློབ་ལཱ་ཚུ་འབད་དགོ་པ་
ཨིན།

བྲི་ཞི་འི་རིག་ཕུལ་ཡར་རྒྱས་གྱི་དོན་ལཱ།

- ༡- ལྷིང་བཏང་འབྲི་ཚུམ་གྱི་ དོ་སློབ་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ འདྲི་ལན་བྲི་ནི།
- ༢- རྒྱུད་སྐུལ་འབྲི་ཚུམ་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་ལེགས་བཙམ་འབད་ཡི་རབྲི་ནི།
- ༣- འབྲི་ཚུམ་གྱི་དཔེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ འདྲི་བ་འདྲི་ལན་བྲི་ནི།
- ༤- འབྲི་ཚུམ་ནང་ལས་ཐོན་པའི་ མིང་ཚོག་ཡིག་སྤེབ་ཚུ་གི་ མཚོན་གསལ་པར་དང་ རྫོང་ཚོག་བྲི་ནི།
- ༥- འབྲི་ཚུམ་ནང་ལས་ཐོན་པའི་མིང་ཚོག་ཚུ་གི་ རྣམ་གྲངས་དང་འགལ་མིང་ཚུ་བྲི་ནི།

ལྷག་ཞི་འི་རིག་ཕུལ་ ཡར་རྒྱས་གྱི་དོན་ལཱ།

- ༡- འབྲི་ཚུམ་གྱི་ དོ་སློབ་དང་ དབྱེ་བ་ དཔེ་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་ ལྷག་ནི།
- ༢- རང་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་བྲིས་ཡོད་པའི་འབྲི་ཚུམ་ཚུ་ དམང་ཁར་ལྷག་ནི།

ཉན་སྐབས་གྱི་རིག་ཕུལ་ ཡར་རྒྱས་གྱི་དོན་ལཱ།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོ་སློབ་དང་ དབྱེ་བ་ དཔེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁར་ རག་ཐོག་ལས་འདྲི་ལན་
འབད་ནི་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ དགག་སྐྱབ་དང་ གསལ་བཤད་ སྤྱན་འབྲུལ་ དོགས་སེལ་ བསམ་འཆར་
བཤད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་གང་མང་ལེན་དགོ་པ་ཨིན།

དབྱེ་ཞིབ།

ཁྱེད་ཀྱིས་ འབྲི་ལྷག་ཉན་སྐབས་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ལཱ་མ་འདྲམ་ ལེ་ཤ་ཅིག་ འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་
གི་ཕྱག་ལུ་ དུས་རྒྱུན་གཞི་བཟོ་དབྱེ་ཞིབ་དང་ དུས་རྒྱུན་སྤྱད་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་ཚུ་འབད་དགོ་པ་དང་ དེ་སྤེ་དབྱེ་
ཞིབ་འབད་ཡོད་པའི་ ཐོ་དང་སྐྱགས་ཚད་ཚུ་ཡང་འོང་དགོ། དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རང་ ཡར་རྒྱས་འཕྱོ་དོ་ཡོད་མེད་
འཕམ་འཕམ་ར་ བལྟ་དགོ། སློབ་གྲྭ་ནང་འོང་པའི་དུས་ཚོད་འདི་ འཕྲོ་བརྒྱག་མ་བཏང་བར་ ཉེན་མ་གཅིག་ག་
ཉེན་མ་གཅིག་ ཡར་དྲག་འཕྱོ་ཞི་འི་ མཚོ་བསམ་བཏང་སྤེ་ དཔེ་ཆ་ ལྷག་དགོ་པ་ཨིན།

འབྲི་ཚོམ་ལྷབ་དགོ་པའི་དགོས་དོན།

སྤྱིར་བརྟུང་འབྲི་ཚོམ་ལྷབ་དགོ་པའི་ དགོས་པ་འདི་ཡང་ བློ་ཞི་འདི་རིག་ཕྱི་ལ་འདི་ ག་ཞི་བ་ལག་ཆེས་ལས་བརྟེན་ ཏེ་ འབྲི་ཕྱི་ལ་ཤེས་ཡོན་གང་མང་འབྲོམ་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ཡིན། དེ་ཡང་ འབྲི་ཚོམ་བློ་ཞི་ལྷབ་མི་ལུ་བརྟེན་ ཏེ་ ཚོམ་སློག་པ་གཞན་གྱི་བསམ་དོན་དང་ འབྲི་ཚོམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཕྱི་ལ་ཚུ་ རང་གིས་ལེན་ཚུགས་ནི་དང་།



ཚོམ་སློག་གི་ལུ་ཚུ་ནང་ འགོ་བཅུགས་དང་ བར་གྱི་གཞན་ དོན་ མཇུག་བསྟུ་ཚུ་གི་ ཚིག་གཞི་བཀོད་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ཕྱི་ལ་ འབྲོམ་ནི་དང་། ཚིག་མཚམས་ བརྗོད་མཚམས་ དོན་མཚམས་ ཚུ་ སོ་སོར་ཕྱེ་ནི་འདི་ རིག་ཕྱི་ལ་ཚུ་འབྲོམ་ཚུགས་པ་ཡིན།

དེ་མཚན་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་དབྱེ་བ་ སོ་སོར་ཕྱེས་ཏེ་ ལྷབ་མི་འདི་ གིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་མི་ཚེ་འདི་ནང་ལུ་ གཞན་དོན་མ་འདྲ་ལ་ གི་ཐོག་ལུ་ བཤད་པ་རྒྱབ་དགོ་པ་དང་ བྱུངས་བཀལ་དགོ་པ་

འབྲི་ཚོམ་འདི་ ག་ཅི་འབད་ལྷབ་དགོ་པ་སློ་

དབྱེ་བ་དཔུན་དགོ་པ། ལོ་རྒྱུས་བཤད་དགོ་པ། ཚོད་འགྲན་འབད་དགོ་པ། འཆར་སྤང་བཀོད་དགོ་པ་ལ་སོགས་ པའི་ དུས་རྒྱུས་ཚུ་འབྱུང་མ་ད་ དེ་ཚུ་གི་དབྱེ་བ་དང་བསྟུན་པའི་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཕྱི་ལ་ཚུ་ཡང་ སོ་སོ་འབད་ ར་ འབྲོམ་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་བ།

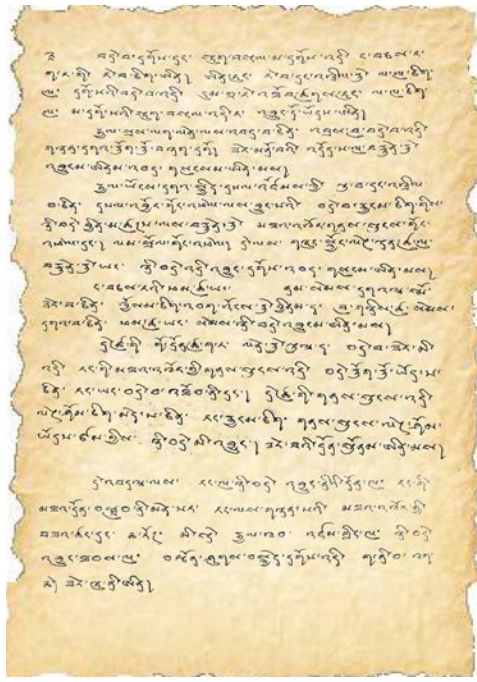
- ༡- བློ་ཞི་འདི་རིག་ཕྱི་ལ་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ལག་ཆེས་ཡིན་ནེ་?
- ༢- འབྲི་ཚོམ་ལྷབ་དགོ་པའི་དོན་དག་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་?
- ༣- འབྲི་ཚོམ་ལུ་དབྱེ་བ་ ལེ་ག་ཕྱེས་ཏེ་ ལྷབ་དགོ་པའི་ རྒྱ་མཚན་གྲིས།

འབྲི་ཚོམ་སྦྱིར་བཏང་གི་དོ་སྣོད།

༣ འབྲི་ཚོམ་ཟེང་མི་འདི་ ལྷིང་བཏང་གཞན་དོན་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་ཞིན་མཁུ་ལུས་ ཚོམ་པ་པོ་རང་སོའི་བསམ་འཆར་ ཚུ་ མི་གཞན་ལུ་བཤད་ནིའི་དོན་ལུ་ ནང་གསེས་དོན་ཚན་གྱི་ དབྱེ་བ་དང་བསྟན་པའི་ དོན་མཚམས་སོ་སོར་བཅད་དེ་ དོ་ སྣོད་དང་ བས་གྱི་གཞན་དོན་ དེ་ལུས་མཚུག་བསྟུ་ཡོད་པའི་ འབྲི་བཀོད་ཅིག་གི་ཐོག་ལུས་ ཉུག་མི་ཚུ་ ཡིད་ཆེས་ བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ ཚིག་དོན་གྱི་ ནུམ་འབྲུང་བརྟོན་ཏེ་ ཚོམ་སྦྱིག་འབད་ཡོད་པའི་ ཡིག་རིགས་ཅིག་ལུ་ སྤྲུམ་ཡིན།

འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཚོམ་རིག་གི་ནང་གསེས / དབྱེ་བ་ཅིག་ ཡིན་མཁུ་ལུས་ ཡོད་ལའི་ཚོམ་རིག་གི་ ཤེས་ཡོན་གྱི་སྐྱེད་ གཏང་གིའི་དོན་ལུ་ སྤྲུམ་སྦྱིང་དོན་ཚན་སྐྱེ་བཅུགས་ཏེ་ཡོད།

ད་བཅས་ར་གི་ ལ་རབས་ལམ་ལུགས་ནང་ འབྲི་ཚོམ་འབྲི་ ཐངས་འདི་ གཞན་དོན་གཅི་ཡིན་ཅུང་ དེ་གི་ སྤྲུམ་འབྲུལ་ པ་ ཡོད་ཡིག་ དགག་ལཱ་ ལ་སོགས་པའི་ འབྲི་ཐངས་ སོ་སོར་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཚུ་ཡང་ རྒྱ་བསམ་འཛམ་དང་ བསྟན་ཏེ་ ཚོམ་པ་པོ་རང་གི་ རིག་ཕྱོད་བསམ་དང་འབྲི་ལུ་ཏེ་ འབྲི་ཐངས་ཡིན།



ད་རེས་ནངས་པར་ འཛམ་གྱིང་གཅིག་འབྲུང་གི་དུས་ལུ་ རྟོན་པ་ལུས་ ཏེ་མ་ལུས་ཡོད་པའི་ ལམ་ལུགས་གྲུར་ དེང་རབས་གྱི་ འབྲི་ཚོམ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཤེས་དགོ་པ་འདི་ཡང་ གཞི་ལུས་གཞུ་ཆེ། དེང་རབས་གྱི་ལམ་ ལུགས་ཚུ་ ཡིད་ལོ་ཤ། ལ་སོགས་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་རྒྱ་དུ་ཡིག་ཚུ་ནང་ ཡོད་པ་གྲགས་ཡོད་དེ་དེ་གིས་

སྐད་ཅིག་མ་འདྲ་ཅུང་ ཅིག་ལམ་གཅིག་འབད་ནི་འདྲི་གིས་ དེ་ཚུ་གིས་པ་ཅིན་ རང་གི་གིས་ཡོད་ཀྱི་སྐད་ གྲུང་དེ་ལྟ་ ཡན་ཟེགས་ཡོད།

TYPE S OF ESSAY

- IMAGINATIE ESSAY
- DESCRIPTIVE ESSAY
- NARRATIVE ESSAY
- PERSUASIVE ESSAY
- EXPOSITORY

འབྲི་ཚུམ་གྱི་དབྱེ་བ།

- ༡- འཇམ་ལུང་།
- ༢- འཇམ་ལུང་།
- ༣- ཡོ་རྒྱུ་ལ།
- ༤- རྒྱུ་རྒྱུ་ལ།
- ༥- རྒྱུ་ལུང་།
- ༦- རྒྱུ་ལུང་།

དེ་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ཡོད་པ་
 རང་ལས་བཏོན། མེད་པ་
 རོགས་ལས་འཚོ་ལ། ཟེར་
 ལྷན་སྐྱོལ་ཡོད་པའི་ དུམ་
 བཟུམ། ང་བཅས་རའི་ རྒྱལ་
 ཡོངས་སྐད་ཅིག་འདྲི་ཡང་

ལམ་སྐྱོལ་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ གཞི་བཟུང་། དེ་དཔེས་ ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ ཟུར་བཟུན་དེ། རྗེ་ལའི་ཚུམ་
 ཅིག་ ལམ་ལུགས་ལྷན་སྐྱོལ་ གོང་འཕེལ་གྲུང་དེ་གི་ དུས་ཚིག་ལམ་ལྟོད་དེ་ཡོད། དེ་གིས་འབད་ དུ་ལས་ཡམ་
 ང་བཅས་རའི་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཅིག་ རྗེ་ལའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཟངས་འདྲི་ཡང་ དེ་དཔེས་ཀྱི་འབྲི་ཚུམ་ལམ་
 ལུགས་ཟེགས་ལས་ ལྷན་སྐྱོལ་འབད་དེ་གི་ལམ་སྐྱོལ་ འགོ་བཅའ་གསལ་ཡོད།

དྲི་བ།

- ༡- འབྲི་ཚུམ་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ རྒྱུང་ར་གིས་བཟོ་སྟེ་བྲིས།
- ༢- ཚུམ་ཅིག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་ལུ་གོ་མ་ཡིན་ནེ་
- ༣- ང་བཅས་རའི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ལམ་ལུགས་ནང་ རྒྱལ་སྤྱིའི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་
 ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་འདུག་གེ་

འབྲི་ཚུམ་འབྲི་བངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་འཆར་གཞི།

ལཱ་གཅིར་འབད་ཅུང་ དང་པ་འཆར་གཞི་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ བལམ་དཀོལ་འདི་ ག་ནི་བ་ ལག་ཆེད་བརྩམ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ཡང་ དང་པ་ར་ འཆར་གཞི་འི་ཟེན་བྲིས་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཏེ་བྲི་བ་ཅིན་ དེ་གིས་འབྲི་ཚུམ་བྲི་ནི་ལུ་ ལམ་བྱོན་ལེགས་ཤོམ་བྱིན་ཚུགས་པ་ཡིན།



འབྲི་ཚུམ་གྱི་འཆར་གཞི་འི་ནང་ལུ་ དོན་ཚན་གཞུག་ལ་རྒྱབ་ནི་དང་ རོ་སྟོན་ བར་གྱི་གནད་དོན་ མཇུག་བསྟུ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་བྲི་ནི་ཡིན་ན་དང་། བར་གྱི་གནད་དོན་ནང་ གཅིར་བཅུགས་ཏེ་བྲི་ནི་ཡིན་ནའི་ འཆར་གཞི་ཚུ་ཚུད་པ་ཡིན།

དོན་ཚན་གདམ་ལ།

དེ་ཡང་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ རང་གི་ཉམས་ལྗོངས་དང་ ཡོན་ཏེ་གྱི་ཐོག་ལས་ བྲི་ཚུགས་པ་དང་། གནད་དོན་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ། རྒྱབ་རྩེ་གྱི་རིགས་ཚུ་འབྲོམ་ཚུགས་པ། གནས་ལུངས་དང་འཁྲིལ་བའི་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ། རྒྱ་མི་ཚུ་གི་ སྟོན་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ བྲི་བ་ཅིན་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་སྟེ་འབྲོམ་ཚུགས་ནི་ཡིན།

བཀོད་རིས་བྲི་ནི། (outlining)

འབྲི་ཚུམ་གྱི་བཀོད་རིས་འདི་ལུ་ འཆར་གཞི་ཟེར་སྐབ་ཅུང་བརྒྱུ་ འཆར་གཞི་འི་ཟེན་བྲིས་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་

ཕྱི་བློ་བཅིན་ དེ་གིས་འབྲི་ཚུལ་བྲི་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་ལེགས་ཤོམ་བྲི་ཚུགས་པ་ཡིན། འབྲི་ཚུལ་གྱི་འཆར་གཞི་འི་
ནང་ལུ་ དོན་ཚན་གནད་ལ་རྒྱབ་ཤི་དང་ ངོ་སྟོན་ བར་གྱི་གནད་དོན་ མཇུག་བསྟུ་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་བྲི་ཡིན་ན་དང་།
བར་གྱི་གནད་དོན་ནང་ ག་ཅི་འབྲུགས་ཕྱི་བློ་ཡིན་ནའི་ འཆར་གཞི་ཚུ་ཚུད་པ་ཡིན།

བྲི་བྲིས་བྲི་ནི། (Drafting)

བཀོད་རིམ་ནང་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ རྒྱད་རྒྱུ་ཚང་བའི་འབྲི་ཚུལ་བྲི་ནི། རྒྱད་རྒྱུ་ཚང་
དགོལ་དང་ འབྲི་ཐངས་ཚུ་ལ་གསལ་སྟེ་ ག་ཤུམ་གསལ་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

ངོ་སྟོན་འབྲི་ཐངས།

འབྲི་ཚུལ་གྱི་ངོ་སྟོན་འདི་ ལྷན་མི་ཚུ་ འབྲི་ཚུལ་ནང་འཇུག་བཅུག་ནི་དོན་ལུ་ སློ་ཕྱོད་བཟུམ་དང་། མཇུག་དོན་/
བསྟུ་འདི་ འབྲི་ཚུལ་ལས་ཕྱི་ལས་བརྒྱུ་ལུ་ སློ་གཅད་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ལྷན་མི་ཚུ་
ངོ་སྟོན་གྱི་སློ་འདི་ནང་ལས་ འཇུག་དགོལ་མཉེ་སི་སི་བཟོ་དགོལ་མ་ཚད་ མཇུག་བསྟུ་འདི་སློ་འདི་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་
གཅད་དགོལ་འདི་ ག་ཅི་འདེག་ལ་ཆེ། ངོ་སྟོན་འདི་ ཚུམ་སྒྲིག་པ་རང་སའི་ རིག་པའི་ འཇུགས་གྲུབ་དང་འཇུག་
ཏེ་ འབྲི་ཐངས་མ་འདུལ་ ལེ་ཤ་ཅིག་རང་འོང་མ་ཡིན། ཡིན་ཅུང་ལྷབ་ཆེ་ཤོས་ཀྱིས་འབད་བཅིན་ ངོ་སྟོན་ནང་ལུ་
འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ བཀོད་དེ་བྲི་མ་ཡིན།

- གནད་དོན་ ག་ཅི་འོག་ལས་ཡིན་ན་དང་། ག་ཅི་འབད་བྲི་དགོལ་ཡིན་ན། ག་དེ་སློབ་ བྲིས་ཡོད་ག་དང་།
དེ་ནང་ ག་ཅི་འབྲུག་ཡོད་ག་ཚུ་ བཀོད་དེ་བྲི་ནི།
- ངོ་སྟོན་ལྷན་པའི་བསྐྱེད་ལས་ བར་གྱི་གནད་དོན་འདི་ བཀོམ་བཞག་པར་ ལྷན་མི་ཚུ་མཉེ་སི་སི་འོང་
ཚུགས་པའི་ ཚིག་དོན་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ བྲི་ནི་ཡོད།

- རྣམ་པའི་ཚོས་གྲི་ལམ་ལུགས་ཉུང་དུ་ མཚན་བརྗོད་དང་ དམ་བཅའ་ ཁེངས་པ་སྤྱད་བའི་ཚིག་དོན་ཚུ་
བཀོད་དེ་བྲི་ཞི་ཚུ་ཡོད།
- ཅོམ་པ་ལོ་རང་གི་བསམ་དོན་ཚུ་ གཞན་གྱིས་ ཏུ་གོ་ཞི་འི་སྲོ་བ་ལེ་ཟབས་ལུ་ སྤྱི་བ་གཅིག་གཉེས་
ཅིག་བཀོད་ཞིན་མ་ལམ་ སྤྱི་བ་འདི་གི་ ལཱ་ཚུ་ འབྲི་ཅོམ་འདི་ནང་ བཤད་ཞི་ཡིན་པའི་སྐོར་ བཀོད་
དེ་ བྲི་ཞི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཡོད།

ངོ་སློབ་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ངོ་སློབ་འདི་ དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་ བྲི་ཞི་ཡང་ཡོད། དོན་མཚམས་གཉེས་ནང་
བྲི་ཞི་ཡང་ཡོད། འབྲི་ཅོམ་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པ་ར་ ཡིན་པ་ཅིན་ དོན་མཚམས་གཅིག་ལམ་ཉུག་ཉེ་ མང་ཉུང་ག་དེ་
སྐྱེ་ཡང་ འབྲི་སྲོལ་ཡོད།

བར་གྱི་གནད་དོན་འབྲི་བཅངས།

བར་གྱི་གནད་དོན་ནང་ལུ་ འཆར་གཞི་འི་ནང་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་གྱི་ ཟིན་བྲིས་ཚུ་ རྗོད་ཚིག་གི་ཐོག་ལམ་
འབྲི་ཅོམ་གྱི་རང་བཞིན་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཞི་དང་། རྒྱུའམ་དོན་སྒྲག་ཞི་ ཅོད་ལུ་འབད་ཞི་ཚུ་
བཀོད་དགོ་པ་ཡིན། རྗོད་ཀྱིས་འཆར་གཞི་འི་ཟིན་བྲིས་ནང་ བཀོད་ཡོད་པའི་ རྣམ་གསལ་དོན་ཚན་མེ་གིས་
ཉུང་ཤོས་ དོན་མཚམས་མེ་འབྲི་མ་འབད་ བྲི་དགོ་པ་ཡིན། བར་གྱི་གནད་དོན་ བྲི་བའི་སྐབས་ ཚིག་མཚམས་
དང་ དོན་མཚམས་བཅའ་དེ་ བྲི་ཞི་དང་། དོན་ཚན་གོང་འོག་གི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་སྐྱེ་བཅུགས་ཞི། དེ་ལམ་
དོན་ཚན་གྱི་རྒྱབ་རྒྱུ་འབད་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་དཔེ་དང་ དཔྱེ་གཏུམ་ ལུང་འདྲེ་དང་ བདེ་ལུངས་ དེ་ལམ་
སྐྱབ་བྱེད་ཚུ་ཡང་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བ་ཉེ་ བྲི་དགོ་པ་ཡིན།

མཚུགས་དོན།

འབྲི་ཚོམ་གྱི་མཚུགས་དོན་འདི་ ཉུག་མི་ཚུ་འབྲི་ཚོམ་ནང་ལུས་ རྩེ་ལས་འབྲོལ་གྱི་ཉེ་ལོ་ སློབ་བྱུང་ཅིག་ཡིན་མཁུ་ལས་ མཚུགས་དོན་འདི་ནང་ ཉུག་མི་ལུ་ གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ བཅུན་དོན་བརྟོན་ཏེ་ ཚེས་ཤུགས་ལུགས་ཤོམ་སླེ་ བྱིན་ཚུགས་པ་ཅིག་དགོ་པ་ལག་ཆེ། དེ་འབད་མཁུ་ལས་ མཚུགས་དོན་ནང་ལུ།

- ཉེ་ཚེས་དོམ་འུ་དོན་ཚུ་གི་ བཅུན་དོན་བཤམ་དེ་ མཚུགས་བསྟུ་ནི།
- འབྲི་ཚོམ་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དགོ་པའི་ ཚིག་དོན་བཅུགས་ནི།
- གནད་དོན་ལུ་ ཞི་བ་འཚུལ་དང་གོས་ལུས་ བསམ་དཔྱད་ཚུ་ འབྲོམ་བྱུང་འབད་དགོ་པའི་ ཚིག་དོན་ བཀོད་དེ་མཚུགས་བསྟུ་ནི།
- ནང་པའི་ལུགས་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ མཚུགས་ཚོམ་དང་། བཟོན་གསེལ། བསོ་མོན། མཚན་བྱུང་། དེ་ལུས་ ཤིས་བརྗོད་ཀྱི་ཚིག་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་མཚུགས་བསྟུ་སྲོལ་ཚུ་ཡོད།

དྲི་བ།

- 1- རྩོད་གྱིས་ ད་ལྟོ་ཚུན་ཚོད་ རོ་སློད་བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ རོ་སློད་ནང་ ག་ཅི་འོ་སྐོར་ལས་ར་ བྱི་ནི་ ཡོད་གོ་?
- 2- ཨིང་ལེའ་གི་འབྲི་ཚུམ་ཚུ་ནང་ རོ་སློད་ བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ ག་ཅི་ར་ཚུད་དགོ་པ་འདུག་གོ་?
- 3- རོ་སློད་ལོགས་སུ་སླེ་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཚུམ་དང་ རོ་སློད་མེད་པའི་འབྲི་ཚུམ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ལུང་ བར་ག་ཅི་འོ་འོ་ནི་བཟུམ་འདུག་གོ་?

འབྲི་ཚུམ་གྱི་འབྲི་བཀོད།

ལྷིམ་དང་ཉལ་ལང་ཡོང་གཞིས་ཚུ་གི་ ཡི་འི་བཀོད་པ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཅིན་ ག་ནི་བ་ བྱ་ཚི་ཚི་སྐོ་མ་ཐོང་ནི་ཡོད་
དེ་བཟུམ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ནང་ལུ་ཡང་ འབྲི་བཀོད་ལེགས་ཤོམ་དགོ་པ་འདི་ལག་ཆེ། འབྲི་བཀོད་ལེགས་ཤོམ་
ཡོད་པ་ཅིན་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ ཉལ་གོ་མ་ནོ་སི་སི་དང་ ཉལ་གོ་བདེ་རྟོག་རྟོ་འབྲུག་མ་ཚད་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ གོ་བ་
འཇམ་རྟོང་རྟོ་སྐོ་ ལཱ་ནི་ལུ་ཡང་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་མ་ཡིན།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་འབྲི་བཀོད་ནང་ལུ་ དོན་མཚམས་བཅད་དེ་བྲི་ནི་དང་ ཚིག་གི་གཅད་མཚམས་བཅད་ག་ཉེ་བྲི་ནི། རྒྱལ་
ཡང་ཉེ་བྲི་ནི་དང་ ཡི་གུ་སྐོ་མས་རྟོག་རྟོ་སྐོ་བྲི་ནི། དེ་ལས་ གཅོང་སྐྱ་དང་དཀྱུ་སྐོ་ བྲི་ནི་ཚུ་ཚུད་པ་ཡིན།
དོན་མཚམས་བཅད་དེ་བྲི་ནི་ཟེར་བའི་སྐྱབས་ ལྷིམ་བཟུང་འབྲི་ཚུམ་ལུ་ རོ་སྐོ་དེ་ བར་གྱི་གནད་དོན་ མཇུག་
བཟུ་ཟེར་ དོན་མཚམས་ལག་གསུམ་བཅད་དེ་བྲི་དགོ་པ་ཡིན། ཡིན་ཅུང་ བར་གྱི་གནད་དོན་འདི་ མང་ལུ་ཅིག་
སྐོ་ བྲི་ནི་ཡིན་པ་ཅིན་ དེ་ནང་ལུ་ཡང་ གནད་དོན་མ་འདྲུ་ལུ་ དོན་མཚམས་མེ་བཅད་དེ་ བྲི་ནི་ཡོད་པ་ཡིན།
གནད་དོན་གཅིག་རང་ཡིན་ཅུང་ དེ་ནང་ བཤད་པ་རྒྱབ་དགོ་པ་ ལེ་ཤ་ར་འབྲོན་པ་ཅིན་ མཇོས་ཆ་དང་ཉལ་གོ་
བདེ་བའི་ཐབས་ལུ་ རྒྱལ་འམ་བཞི་དང་ལ་འེའི་བར་ན་ ཡོ་གས་ཚིག་མེ་འབྲོན་མ་དེ་ ཤད་འབྲེ་ཞིན་མ་ལས་
དོན་མཚམས་ལབས་ཉེ་ འབྲི་སྐོ་ལུ་ཡང་ཡོད།

དོན་མཚམས་བཅད་དེ་བྲི་བའི་སྐྱབས་ དོན་མཚམས་ནང་འདྲེན་འབད་དེ་ འབྲི་ཐངས་གཅིག་དང་། དོན་མཚམས་
ནང་འདྲེན་མ་འབད་བར་ འབྲི་ཐངས་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན། དོན་མཚམས་ནང་འདྲེན་འབད་དེ་འབྲི་ཐངས་དེ་ འོག་གི་
འབྲི་ཚུམ་ དམེ་༡ པ་གི་ འབྲི་བཀོད་བཟུམ་བྲི་ནི་འདི་ཡིན་མ་དང་། དོན་མཚམས་ནང་འདྲེན་ མ་འབད་བར་
འབྲི་ཐངས་འདི་ འོག་གི་འབྲི་ཚུམ་ དམེ་༢ པ་གི་ འབྲི་བཀོད་བཟུམ་བྲི་ནི་འདི་ཡིན། འབྲི་བཀོད་དེ་གཉེས་ཆ་ར་
ལག་ལེན་འབྲེ་མ་ཉེ་ཡོད་དེ་འབད་ཅུང་ དམ་ལྷབ་ཆེ་ཤོས་འདི་ ནང་འདྲེན་མ་འབད་བར་ བྲི་ནི་དེ་ཡིན།

དཔེ་ ༢ པ། རྣང་འབྲེན་མ་འབད་བར་འབྲི་ཐངས།

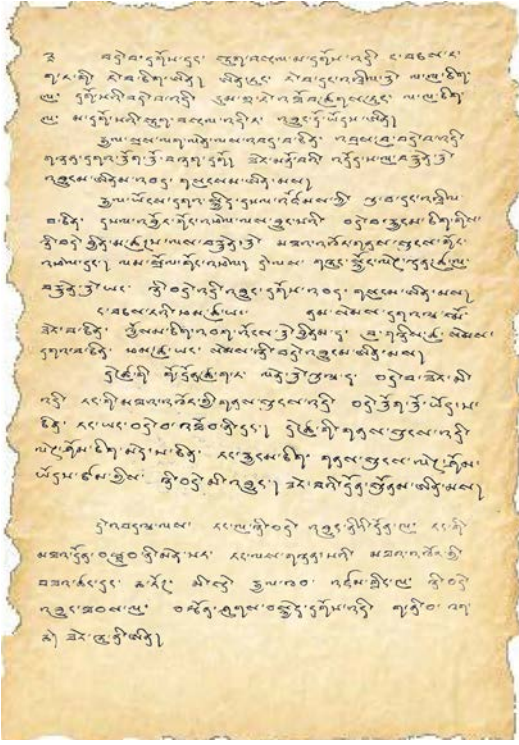
དཔེ་ ༢ པ། རྣང་འབྲེན་འབད་དེ་འབྲི་ཐངས།

༩ རང་ཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ རང་བཞིན་གྱིས་ལྷུག་པའི་ མཐའ་འཁོར་ཚུ་ ག་ནི་བ་ཉམས་དགའ་ཉོག་ཉོ་སྡེ་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ མཐའ་འཁོར་མཛེས་པའི་ རྒྱན་ཆ་གིས་བརྒྱན་ཏེ་ འཛེམ་གྲིང་ནང་ལུ་ དགའ་སྲིད་དང་ལྷན་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན། དེ་མ་ཚང་ དེང་སང་རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ འགྲུར་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ མི་སྲིད་དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་གཏང་ཐབས་ལུ་ བཟོ་གྲུ་འཕུལ་ཁང་ཚུ་ཡང་ གོང་འཕེལ་འགྲོ་དང་འགྲོ་བཞིན་པ་ཡོད།

རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ཡུན་བརྟན་གོང་འཕེལ་ཐོག་ལུ་གནས་དགོ་པ་ཅིན་ བཟོ་གྲུ་འཕུལ་ཁང་ལས་ རང་བཞིན་མཐའ་འཁོར་ ཉམས་སྲུང་འབད་དགོ་པ་འདི་གལ་ཚེ། རང་བཞིན་གྱིས་མཛེས་པའི་ མཐའ་འཁོར་ཚུ་ རྒྱན་སྲིད་འཐབ་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ཇི་སྲིད་བསྐལ་པ་མ་སྟོང་གི་བར་དུ་ དགའ་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་གནས་ཚུགས།

བཟོ་གྲུ་འཕུལ་ཁང་ ལེ་ག་གཞི་བརྟུགས་འབད་བ་ཅིན་ དེ་ལས་འབྲོལ་པའི་བཅོམ་རྒྱུང་གིས་ འགྲོ་བ་མི་དང་ སེམས་ཅན་གྱི་ཚོ་སྲོག་ལུ་ གནོད་པའི་ཁར་ གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཚོ་རྩོད་ཡང་ ཡར་འཕར་འགྲོ་སྟེ་ འབྲུང་བ་བཞི་ཚོ་སྲོམས་མ་རྒྱགས་པ་ལས་ སའི་བརྒྱུད་ཉམས་ནི་དང་ མེད་འཇིགས་པ་ཡང་ འབྲུང་ནི་འཕྲོལ་སྟོན་ཡོད།

རང་བཞིན་མཐའ་འཁོར་ལས་བྱུང་པའི་ བསིལ་བའི་རྒྱུང་གིས་ འགྲོ་བ་མི་དང་སེམས་ཅན་ག་རའི་ ཚོ་སྲོག་ལུ་ཕན་ཐོགས་ནི་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྲིད་ཀྱི་གཞི་རྒྱུ་ཡང་ དེ་ཡིན་མཁའ་ས་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་ རྣོར་བུ་རིན་པོ་ཚེ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།



རྣང་འབྲེན་མ་འབད་བར་ སྤྱི་བའི་སྐབས་ དོན་མཚམས་གོང་འོག་གི་བར་ན་ གྲུལ་མེ་ ས་སྟོང་བཞག་ཕྱེ་བྱི་དགོ་པ་དང་། རྣང་འབྲེན་འབད་དེ་སྤྱི་བའི་སྐབས་ དོན་མཚམས་ གོང་འོག་གཉེས་ཀྱི་བར་ན་ ས་སྟོང་མ་བཞག་ཅུང་བརྒྱུལ་ཡིན།

ཚིག་མཚམས་བཅད་དེ་ འབྲི་ཐངས་དེ་ཡང་ ཚིག་ག་ར་གཅིག་ཁར་ཉེ་བ་ཕྱེ་མེན་པར་ གོང་གི་འབྲི་ཚོམ་གྱི་དཔེ་ རྣང་ཡོད་དོ་བཟུམ་ ཁ་ལུས་སྤུལ་པའི་སྐབས་ཀྱི་ ཚིག་གི་གཅད་མཚམས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྤྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ གཅད་མཚམས་བཞག་ཕྱེ་བྱི་བའི་ན་ ཉུག་གོ་བའི་དེ་དང་ གོ་བའུ་མི་གོ་བའི་དེ་ཉུག་ཉུག་ཡིན།

དྲི་བ།

- ༡- རྩོད་གྱིས་ ད་ལྟོ་ཚུན་ཚོད་ རོསློད་ནང་ ག་ཅི་འོ་སྐོར་ལས་ར་ བྱི་ནི་ཡོད་གོ་?
- ༢- ཡིང་ལིལ་གི་འབྲི་རྩོམ་ཚུ་ནང་ རོསློད་ བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ ག་ཅི་ར་ཚུད་དགོ་པ་འདུག་གོ་?
- ༣- ཡིང་ལིལ་གི་འབྲི་རྩོམ་ཚུ་ནང་ མཚུག་བསྟུ་བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ ག་ཅི་ར་ཚུད་དགོ་པ་འདུག་གོ་?
- ༤- འབྲི་རྩོམ་ནང་ རོསློད་དང་མཚུག་བསྟུ་ཚུ་ ཡོད་མེད་ཀྱི་ རྒྱད་པར་ག་ཅི་འོང་ག་?

འབྲི་རྩོམ་གྱི་དྲུང་བ།

སྤྱིར་བརྟུང་འབྲི་རྩོམ་ལུ་ དཔྱེ་བ་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ཡིན་ཅུང་ དེ་ཚུ་འི་ནང་ལས་ ཤེས་ཤིག་སློབ་གྲུ་འི་གནས་ཚད་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ འབྲི་རྩོམ་གྱི་དྲུང་བ་ དག་པ་ཅིག་ སེ་སེར་བརྟོན་ཏེ་ སློབ་སྦྱང་དོན་ཚན་འབད་ བཀོད་ ཡོད། འབྲི་རྩོམ་གྱི་དྲུང་བ་དེ་ཚུ་ ཡིང་སྐད་ཀྱི་འབྲི་རྩོམ་འབྲི་བཅའ་ལས་ རྩ་དང་སྤྲང་མ་ཡིན་མ་ལས་ དེ་ཚུ་ སེམས་ཁར་བཀལ་ཏེ་ ཉམས་སྦྱང་འབད་བ་ཅིན་ ཡོང་ཁ་དང་ཡིང་སྐད་གཉིས་ཆ་རའི་བཟོ་ག་ལས་ འབྲི་རྩོམ་འབྲི་ འི་འི་འི་ག་ལུ་འདི་ རྒྱ་སྤྱེད་གཏང་ཚུགས་པའི་ དགོས་པ་སློབ་ཡོད་པ་ཡིན།

སློབ་གྲུ་འི་གནས་ཚད་ནང་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ འབྲི་རྩོམ་གྱི་དྲུང་བ་དེ་ཡང་ འཆར་བྱུང་འབྲི་རྩོམ། འགྲེལ་ བཤད་འབྲི་རྩོམ། ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ། རྒྱུ་སྐུལ་འབྲི་རྩོམ། རྒྱས་བཤད་འབྲི་རྩོམ། རོད་གྲེང་འབྲི་རྩོམ། རྩ་ རྩོམ་སློང་འཛིན་གནང་ཏེ་ཡོད།

དེ་ཚུ་གི་ནང་ལས་ གནས་འཛིན་བཞག་པ་ སློབ་འཛིན་བཅུ་པའི་ནང་ལུ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ་དང་། རྒྱུ་སྐུལ་འབྲི་རྩོམ། རྒྱས་བཤད་འབྲི་རྩོམ་གསུམ་ གོ་དོན་དང་ འབྲི་བཅའ་ཀྱི་ལྷན་ནམ་ཚུ་ སེ་སེར་ཡོད་མི་ཚུ་ འོག་ལས་མར་ འཛིན་ པ་བཞག་ཏེ་ ལ་གསལ་སློབ་བཤད་ནི་ཡིན།

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ།

ལོ་རྒྱུས་ཟེར་བའི་གོ་དོན་དེ་ཡང་ ཧེམ་འབད་འབད་ལྷ་དང་ལྷ་དང་མ་ འཕམ་ལུ་མྱོང་མྱོང་མ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་
གཞན་ལུ་གོ་རིམ་བཞིན་དུ་ བཤད་དེ་སྤང་མི་གི་ རྩོམ་ཅིག་ལུ་ གོ་མ་ཡིན། དེ་འབད་ལས་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་
ཟེར་མི་འདི་ཡང་ འོ་མ་འབད་འབད་ལྷ་དང་ ཡང་ཅིན་ལྷ་དང་མ་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ གོ་རིམ་མ་འཇོལ་བའ་
རིམ་ལ་བཞིན་དུ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་རྣམ་པ་སྐོར་བཀོད་དེ་ ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་གོ་ནི་ཡིན།

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་ནང་ལུ་ ཧེམ་འབད་འབད་ལྷ་དང་ལྷ་དང་མ་ འཕམ་ལུ་མྱོང་མྱོང་མ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཚུ་ཚོ་ད་
དང་ ཡང་ན་ དུས་ཚོ་ད་ ཡང་ན་ ལོ་དང་ཟླ་ལུ་ གོ་རིམ་བཞིན་དུ་ བཀོད་དགོ་པ་ཡིན། ལྷ་དང་ ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྣམ་
པ་སྐོར་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ འབྲུང་རིམ་གོ་རིམ་བཞིན་དུ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་ནང་ཚུད་པ་ཡིན།

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་གྱི་ལྷན་རྒྱུ།

སྤྱི་བརྒྱུད་འབྲི་ཚུམ་གྱི་ ལྷན་ཚོས་གཤམ་ ཚང་པའི་ཐོག་ལུ་ བཤད་དགོ་པའི་ གཞན་དོན་འདི་ བཤད་ཐངས་ཀྱི་
ལྷན་པར་ ཚིག་གཏོ་བོར་

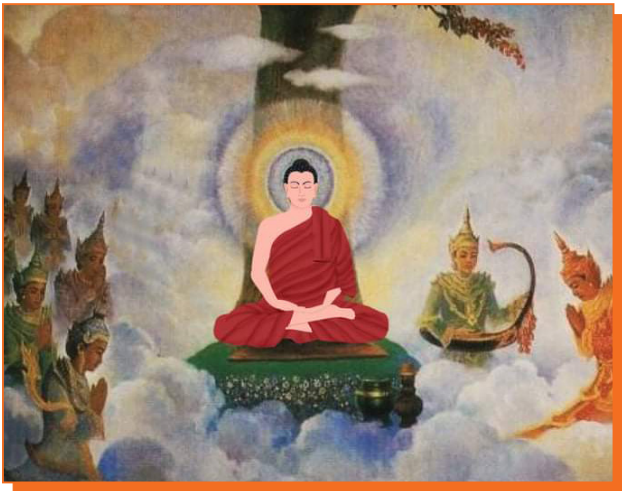
- ✓ འོ་མ་འབད་འབད་ལྷ་དང་ ལྷ་དང་མ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་ཡོད་པ།
- ✓ ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འབྲུང་རིམ་ཚུ་ གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྲིས་ཡོད་པ།
- ✓ ཧེམ་འའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ རྩོགས་སྒྲིག་འབད་དེ་བྲིས་ཡོད་པ།
- ✓ གཞན་མ་ལོ་ ཟླ་ཚོས་ ཚུ་ཚོ་ད་ ལ་སོགས་པའི་དུས་ཚོ་ད་ཚུ་ གོ་རིམ་བཞིན་བྲིས་ཡོད་པ།
- ✓ གང་ཟག་དང་པ་ ཡང་ན་ གཞན་པའི་རྩོགས་བཟུང་ཏེ་བྲིས་དགོ་པ་ཡིན།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ།
དོན་ཚན་ མཛེད་པ་བཅུ་གཉིས།

༢ འཛེམ་གྲིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ མི་མང་ཤོས་ཀྱིས་ས་ རྟོན་པ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ རྒྱ་དང་ རྒྱ་པར་ རྒྱ་ཟང་ཚུ་ བཞེངས་
ཏེ་ ཡུག་མཚན་གྱི་རྟོན་ལུ་བཞག་སྤྱོད་ཡོད། མི་ཚུ་གིས་ དེ་སྤོལ་འབད་དགོ་མི་དེ་ཡང་ སངས་རྒྱུས་ཀྱི་མཛེད་རྣམ་
ཚུ་མཇུག་པ་ད་ སངས་རྒྱུས་མཚན་ འཁོར་བའི་སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ འཚོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་རྟོན་གནད་མི་ སྤྱོད་
མེད་པ་ཅིག་ཡིན་མཁའ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ སངས་རྒྱུས་ཁོར་ལུ་ དད་པ་དང་མེས་གུས་བསྐྱེད་ནི་དང་ ཁོ་གིས་རྟོན་པའི་
ཚོས་ལུ་ ཉམས་ལེན་ཚུ་འབད་ཡིན་མཁའ། དེ་འབད་ཡིན་ལས་ སངས་རྒྱུས་ཀྱི་མཛེད་རྣམ་ལུ་ ཡོངས་སུ་གྲགས་
པའི་ མཛེད་པ་བཅུ་གཉིས་ཟེས་ ཡོད་མི་འདི་ གོ་རིམ་བཞིན་ཏེ་ བཅུད་བཟུས་ཏེ་ལཱ་ནི་ཡིན།

༡༽ དགའ་ལྷན་གནས་ལས་འཕོ་བའི་མཛེད་པ།

དེ་ཡང་ རྟོན་པ་རྟོགས་པའི་སངས་རྒྱུས་མཚན་ བསྐྱལ་པ་གུངས་མེད་གསུམ་གྱི་རིང་ལུ་ དག་པའི་སྐྱེ་བ་དང་
མ་དག་པའི་སྐྱེ་བ་ལེ་ཤུ་སྤྲངས་ཏེ་ ཚེགས་བསགས་ཚར་བའི་མཐའ་མར་ དགའ་ལྷན་ལུ་ལཱ་ཟེར་མི་འདི་



ཁར་ བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ དམ་པ་
རྟོག་དཀར་པོ་ཟེར་བའི་ སྐྱེ་བ་བཞེས་ཏེ་
བཞུགས་ཡོད་པ་ཡིན་མཁའ། དེ་མ་ཅིག་གི་
བར་ན་ ཁོར་འཛིན་རྟོན་འཛེམ་གྲིང་
འདི་ནང་ འཕྱོད་དགོ་པའི་ལུང་བཟུན་དུས་
ལུ་བབས་ཡིན་མ་ གཟེགས་ཞེན་མཁའ་ས་
ཁོ་གི་ཚབ་ལུ་ རྒྱལ་བ་བྱམས་པ་མགོན་པོ་

བསྐོས། ཁོ་ར་དགའ་དུ་ལྷ་ཡུལ་ལས་ཆོའཕེས་ཏེ་ འཇིག་རྟེན་འདི་ནང་འབྲོན་ནིའི་ ཐུགས་ཐག་བཅད་ལྟ།
 ༡༽ གཉིས་པ་སྐྱམས་སུ་ལྷགས་པའི་མཛད་པ།

དེ་སྐོར་འབྲོན་ནི་འབད་ཕྱིན་ འཇིག་རྟེན་འཇོམ་གྱིང་འདི་ནང་ ག་ནི་བ་ཉམས་དགའ་བའི་ཡུལ་འོངས་ གོང་ལྗེས་སེར་
 སྐྱ་ཟེར་མི་ཅིག་ཡོད་མི་འདི་ནང་ རིགས་བརྒྱན་བཟང་བའི་ རྒྱལ་པོ་ཟེས་གཅོང་དང་ བཅུན་མོ་སྐྱུ་མ་ལྷ་མཛེས་ ཟེར་



མི་གཉིས་ གཏུང་བརྒྱན་འཇོན་པའི་ ལྷས་གཅིག་དགོ་ནིའི་དོན་ལུ་
 ཡར་དཀོན་མཚན་ལུ་མཚན་པ་དང་། མར་དན་སློང་ལུ་སྦྱོན་
 པ་ཚུ་ རྒྱན་ཚད་མདེ་པར་བཏང་ཏེ་བཞུགས་ཡོད་པ་ཨོན་མས།
 དེའི་བསོད་ནམས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཉམ་ཅིག་འབད་ཕྱིན་ རྒྱ་ལོ་དོ་
 ཟླ་ཕ་དུག་པའི་ཚེས་བཅོའའི་སྐབས་ལུ་ ཡུམ་གསོ་སློང་ལུ་
 བཞུགས་པའི་མི་ལམ་ནང་ གྲངས་ཆེ་ཐལ་ལ་ མཆེ་བ་དུག་
 འབད་མི་ གྲངས་ཆེས་ལ་རབ་བརྒྱན་ཟེར་མི་འདི་ མཚན་པའི་
 རྒྱ་དང་བཅས་ འོངས་ཞིན་མ་ལས་ མོ་གི་ཕོ་ཕྱི་ནང་འཇུལ་སར་

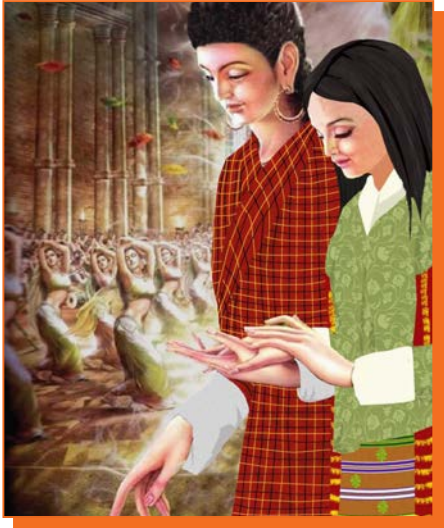
མཚོང་ཡོད་པ་དང་། མི་ལམ་འདི་གི་ བརྟེན་པ་ལུ་ཏེ་བཏུ་ཕྱིན་ གཏུང་བརྒྱན་འཇོན་པའི་སྐབས་ གཞན་དང་
 མ་འདྲ་ཕྱི་ཅིག་ འཇུངས་ནི་ཨོན་པའི་ངོས་འཇོན་གྲུང་མ་ལས་ རྒྱལ་སློན་འབངས་གསུམ་ ག་ར་གི་སེམས་ལུ་
 དགའ་བ་ཚད་མདེ་ཕྱི་ཅིག་གྲུང་ལྟ།

༢༽ གསུམ་པ་སྐྱུ་བལྟམས་པའི་མཛད་པ།

དེ་ལས་ཡུམ་གྱིས་ རྒྱ་གཞུགས་ཀྱི་གཅོང་སྤྱད་ འཕྲོད་
 བརྟེན་ལུ་ གཟབ་གཟབ་མཛད་དེ་ བཞུགས་པའི་བར་ན་



གིས་ངས་རྒྱས་འབད་འགྲོ་ནི་ཡིན་མས། ཟེར་བའི་ལུང་བཟུན་
 ཡོད་པ་ལས་ རྒྱལ་སྤྱོད་མཚན་ བཞེད་དཔལ་ལ་བབས་ཏེ་འགྲོ་ཆ་
 བཞེད་དུ་ ཡབ་ཟས་གཅོད་གིས་ རྒྱལ་སྤྱོད་འདི་གིས་ ཚོས་
 མཛད་པར་འགྲོ་ནི་ལས་ བཀག་ནི་འདོད་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་
 གི་ སྤྱང་ཀ་དང་ཉམ་རྒྱུ་ཚུ་ གཞུས་ཕྱོགས་སོ་སོ་གཅིག་ནང་
 བརྟེན་ཏེ་ རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱིས་མཐོང་སར་མེད་པར་བཟོ་གནང་
 ཡོད་པ་དང་། བཟུན་མོ་གསུམ་འཛིན་པ་བཞེད་དུ་ཕུལ་བའི་ནང་
 ལས་ བཟུན་མོ་གསུམ་འཛིན་པ་མཚན་གིས་ རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཕྱག་ལུ་ལུ་ ཅི་མཛད་ལེགས་མཐོང་དང་། ཅི་
 གསུངས་བཀའ་བཞེད་ ཕྱག་ལུ་ཡོད་པ་མཚན་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་བཟུམ་བུ་དང་ ཕྱག་རོགས་མཛད་དེ་བཀའ་གས་
 པའི་བར་ན་ བཟུན་མོ་གསུམ་འཛིན་པ་ལས་ རྒྱའི་སྤྱོད་ལྷ་གཅེད་འཛིན་ཡང་འཁྲུངས་ཏུ་ག།



༤། རྒྱལ་པ་འཇམ་པར་འབྱུང་བའི་མཛད་པ།

ཡིན་ཏུང་ མཚམས་ཚེད་དུས་ཀྱིས་རྒྱུ་ ས་དང་དོ་ཡང་སྤྱོད་ལས་གས། ཟེར་བའི་དཔེ་བཟུམ་སྒྲོ། རྒྱལ་སྤྱོད་
 དཀྱང་ལོ་ཏེ་བྱ་ཕ་དག་བཞེས་པ་ད་ ཚར་ཅིག་ཞོམ་གྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལུ་ལས་པར་ ཉམ་སྤོང་ལུ་བྱོན་པའི་ལམ་ཁར་
 རྒྱེ་རྒྱ་ལ་འཛིན་ལུ་གསུག་བཅུ་ལུ་བྱི་དང་། ཡབ་ཀྱིས་ མཐུན་བཟུན་བརྟེན་པའི་ དཀའ་ངལ་ཅན་གྱི་ནད་
 པའི་གནས་ལྷངས་ཚུ་ གཟིགས་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་
 འཁོར་བ་དང་ འཛིན་ཏེ་ལུ་ལུ་ ཞན་པ་གདོང་
 ལས་ལོག་ཏེ་ ཚོས་འབད་བར་བྱོན་ནི་གི་བྱུགས་ཐག་
 བཅད་ཏུ་ག། དེ་ཚེ་རྒྱལ་མོ་ ཡུམ་སྤྱོད་གཉེས་ གཉེད་



མ་ཚུགས་པར་ལུས་ཡོད་པ་ལས་ བདུན་གྱི་བས་ཚད་ལས་རྒྱལ་ལ་ཐོབ་ལུགས།

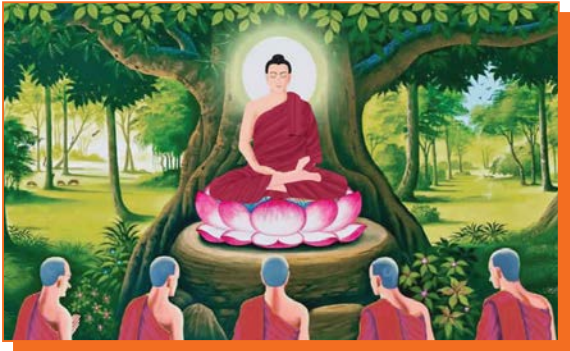
༡༠ ། བཅུ་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་མཛད་པ།

དེ་ལས་ ས་ག་ཟླ་བའི་ཚོས་བཅོ་ལའི་ ས་སྲོམ་གྱི་དུས་ལུ་ བདུན་གྱིས་ སྤྲུལ་མ་འཁོལ་བས་ལུས་ཡོད་པ་ལས།
 དུག་པའི་དུས་ལུ་ རྒྱུ་ལོ་ལོ་ལུ་མཉམ་པར་བཞག།
 ཐོ་རངས་གྱི་དུས་ལུ་ཉོད་པ་ད་ སྤྲུལ་ལས་ལས་འོད་ཟེར་
 འབར། ཐུགས་ལུ་རྩེ་ལྷོ་ལུ་ཟེར་མོའི་ གནས་ལུགས་
 རྒྱུ་ ལུ་ལམ་ལམ་ཤར་ལས་ དེ་འོ་ལུ་མཉམ་པར་
 བཞག་ཏུ་ སངས་རྒྱལ་ལུགས།

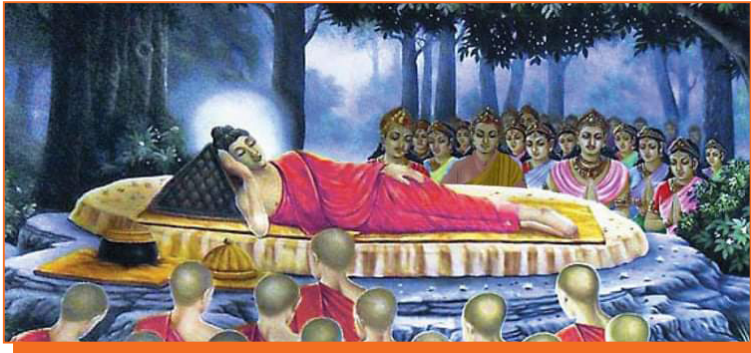


༡༡ ། བཅུ་གཅིག་པ་ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་བའི་མཛད་པ།

རྒྱལ་སྤྲུལ་བྱུང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་མཚན་ ས་ག་ཟླ་བའི་ཚོས་ །༥ ། ལུ་ སངས་རྒྱལ་ཚུ་ཡོད་ཏུང་ དཀོས་པའི་
 དབང་གིས་ བདུན་ལྷན་བདུན་གྱི་རིང་ལུ་ ཚོས་མ་གསུངས་པར་བཞགས་ཡོད་པ་དང་། དེ་གི་ལུ་ཟླ་ལྷན་ལུ་པའི་
 ཚོས་ །༥ ། ལས་ ཚོས་གསུངས་སའི་སྲོམ་མེད་ག་ ག་དུག་ག་ཟེར་ ཐུགས་བསམ་བཞེས་པ་ད་ ཉེ་མ་ལོ་དུག་དུག་ལ་
 ལྷན་གྱི་སྤྲུལ་ལུ་ ཚེ་གསལ་འབར་མི་འཁོར་ལ་ལྷོ་རྒྱུ་ ལུ་ལྷོ་ལུ་ཡོད་པ་ག་ཟེགས་ཞིན་མ་ལས་ ས་ག་ལྷན་
 དེ་ལས་ཐོན་ལུགས། དེ་ལས་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷན་ལུ་པའི་
 ཚོས་ །༥ ། གི་ཐོ་རངས་གྱི་དུས་ལུ་ ལྷན་བསམ་ལུ་དང་
 ལྷན་འབྱུང་། འགོག་པ་དང་ལམ་ལས་བཅུ་མས་
 པའི་ བདེན་པའི་བཞི་འོ་ལུ་ལོ་ལོ་ལོ་དང་པ་
 འདི་ འཁོར་ལ་ལྷོ་ལུ་ བསྐྱོར་གནང་ལུགས།



༡༢༽ བྱ་ངན་འདས་པའི་མཛད་པ།



སངས་རྒྱུ་སངས་རྒྱུ་པའི་
 ལྷག་པས་ལྷ་དྲག་ལོ་སོ་ལ་དེ
 ཅིག་ཡིན་མ་དུང་། དེ་ལས་འགོ་
 བཅུག་ས་ཏེ་དྲག་ལོ་བརྒྱད་
 ལྷ་ཚུན་གྱི་བར་ན་དྲག་ལོ་ཞེ

ལ་དེ་ཅིག་འཛམ་གླིང་ནང་བཞུགས་ཏེ་འགོ་བའི་དོན་མཛད་པའི་མཐའ་མར་དྲག་ལོ་གྲག་ཅིག་བཞེས་པའི་
 གནམ་གྲུ་གྱི་སྐབས་ཅིག་ལྷ་ཡངས་པ་ཅན་ལྷ་བྱེད་པའི་སྐབས་དགོ་བཤེད་ལྷ་ཟེར་མི་ཅིག་གིས་དེ་པའི་
 སྐོལ་ལས་ལག་ཤ་དུངས། དེའི་ཚུན་གྱིས་ལྷོན་པ་སྐྱ་བསྐྱུངས། དེ་ལས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་རྩ་མཚན་གྲོང་ལྷ་ལྷོད་པ་
 ད་བསྐྱུང་ཚུལ་ལྷོན་ཞིན་མ་ལས་མིན་དུག་ཟེ་བཅུ་པའི་ཡར་ཚས་ལྷ་དགོངས་པ་མྱ་ངན་ལས་འདས་ཡོད་པ་
 དང་། སྐྱ་གདུང་མེ་མཚན་ལུལ་བའི་སྤུར་ཐལ་ལས་རིང་བསྐལ་བྱེད་མི་འདི་ཡང་ཕྱགས་སོ་སོའི་རྒྱལ་པོ་བརྒྱད་
 ལྷ་བགོ་བཤའ་རྒྱལ་འབག་ཞིན་མ་ལས་རྒྱལ་པོ་རང་རང་སོ་སོའི་ས་གོ་ནང་རིང་བསྐལ་གྱི་མཚན་རྟེན་བཞེས་
 ཡོད་པ་ལས་བདེ་གཤེགས་མཚན་རྟེན་བརྒྱད་ཀྱི་འཐུང་རིམ་ཡང་དེ་ལས་ཚུར་འགོ་བཅུགས་ལྷག་གོ།

བཅུད་དོན།

སངས་རྒྱུ་བཅོམ་ཁོར་རང་རྒྱལ་པོའི་སྐབས་ཅིག་ཡིན་ཏུང་འཁྲུངས་ས་ཡང་ཤིང་གི་རྩ་བར་འཁྲུངས་མི་འདི་ཡ་
 མཚན་ཅན་ཅིག་ཡིན་པའི་ཁར་དཀའ་སྤྱད་མཛད་པའི་ཏེན་མ་ལས་འགོ་བཟུང་ཏེ་མ་གཤགས་ཚུན་ལྷ་མི་ཚོ་
 ཕྱེད་ཀ་ཉལ་པ་ཅིག་ཤིང་གི་རྩ་བར་བཞུགས་ཏེ་སྐོམ་ཏུམས་ལེན་གནང་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ནང་
 པའི་ཚས་ཀྱིས་འཛམ་གླིང་ཕྱེད་ཀ་ཉལ་པ་ཅིག་ལྷག་ཚུགས་པ་ཡོད་པ་མཚན་ཚས་ཀྱི་བྱིན་སྤྲེལ་གྱིས་འཛམ་

གྲིང་ཡོངས་ལུ་ཁྱབ་ཚུགས་མི་འདི་ཡང་ འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་ཟེང་ བཤད་སྲིད་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།།

དྲི་བ།

- ༡- མཇུག་པ་ཏེ་ ལས་ ཁྱོད་ཀྱིས་ ཏུ་ལས་ཤོས་པ་ ག་འདི་ཡིན་མ་འབད་ཚེ་ཡི་གོ་?
- ༢- གོང་གི་འབྲི་ཚེ་མ་ནང་མ་ཚུན་པའི་ མཇུག་པ་གཞན་ཡང་ ག་ཅི་པ་འདུག་གོ་? ༣ དེ་ཅིག་བྲིས།
- ༣- འབྲི་ཚེ་འདི་ ལོ་རྒྱུས་ཡིན་མ་འབད་ ག་ཅི་འབད་བཅུ་ལ་ཡིན་ནེ་?
- ༤- འབྲི་ཚེ་མ་ནང་ལས་ ཏུ་མ་གོ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ རྩོམ་གོ་དེ་འབད་དེ་ ཚིག་མཇུག་ལས་ གོ་དོན་འཚོལ།
- ༥- འབྲི་ཚེ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་ཏེ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཡང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚེ་ཅིག་བྲིས།

རྒྱུ་སྐུལ་འབྲི་ཚུམ་

རྒྱུ་སྐུལ་འབྲི་ཚུམ་ཟེར་མི་འདི་ རང་གི་ བསམ་ལྟོགས་ཀྱི་ གནད་དོན་ལུ་མི་གཞན་ཚུ་ ཐབས་ཤེས་/སྐྱབ་བྱེད་
ཀྱི་ཐོག་ལས་ རྒྱུ་སྐུལ་འབྲི་ཚུམ་ལཱ་ལཱ་ བདེན་ལཱ་ལཱ་ཟེར་བུ་ བཤད་མི་འདི་ལུ་སྐབ་ཡིན། དཔེར་ན། ཆང་
གི་ཉེས་དམིགས་ཚུ་བཤད་དེ་ ཆང་ལཱ་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ འབྲི་དོ་བཟུམ་ཡིན།

རྒྱུ་སྐུལ་འབྲི་ཚུམ་གྱི་ལྷན་ཁྲིམས།

ཕྱིར་བུང་འབྲི་ཚུམ་གྱི་ ལྷན་ཚོས་གཤམ་ ཆང་པའི་ཐོག་ལུ་ བཤད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་འདི་ བཤད་ཐངས་ཀྱི་
ལྷན་པར་ ཚིག་གཏོ་བོར་

- གནད་དོན་ བཟང་དན་དང་ བདེན་ཚུན་ དག་ཞན་ ལཱ་བྲང་ལཱ་སོགས་པ་ཚུ་ལས་ གཅིག་གི་ཐོག་ལུ་
ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དགོ་པའི་རྒྱུ་སྐུལ་གྱི་ཚིག་དོན་བཅུགས་ཏེ་ བྲིས་ཡོད་པ།
- རང་གི་བསམ་དོན་ལུ་ ཉམ་གཤིས་ཚུ་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ཐབས་ལུ་ ལཱ་ལཱ་དང་དགོས་པ་ ལཱ་དང་རིག་པ་
སྐྱབ་བྱེད་དང་བདེན་ལཱ་ཚུ་ བཀོད་ཡོད་པ།
- རང་གི་བསམ་ལྟོགས་ལུ་ རྒྱུ་སྐུལ་གྱི་ཚིག་ཚུ་ ཟུར་གྱིས་མཉམ་པར་ ངོ་མ་སློབ་བཀོད་དེ་ རྒྱུ་སྐུལ་
འབྲི་ཡོད་པ།

འབྲི་ཚུམ་དེ་ཚུ་གི་གསལ་ལས་ དཔྱེ་བ་དག་པ་ཅིག་ སློབ་དེ་བ་འདི་ནང་ འབྲི་ཚུམ་དང་ འབྲི་ཚུམ་ཉམ་ཐབས་ནང་
བཅུགས་ཏེ་ཡོད། འབྲི་ཚུམ་གྱི་ དཔྱེ་བ་མ་འདྲུ་ལ་ རེ་རེ་བཞུན་དུ་གི་ ལྷན་ཁྲིམས་དང་ བརྗོད་དོན་ རིག་ལཱ་གྱི་
ལས་དོན་ འགྲུབ་དགོ་པ་ཡོད་མི་ཚུ་ དང་པ་ལྷོད་ར་གིས་ བརྗོགས་ཤིང་དཔྱད་དེ་བུ། མ་ཤེས་མི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་
ལུ་ལུ་བུ་ ཤེས་ཚུགས་པ་འབྲི་དགོ་པ་ཡིན།

རྒྱ་དངུལ་གསོག་འཛོགས།

༣ ལྷོད་ རྒྱ་ཤོར་ཡོད་མི་ཅིག་ཡིན་པ་
 ཅིན་ དགའ་གཤམ་ ང་བཅས་ འཛོགས་རྩེ་
 གྲིལ་འབད་དེ་ རྣོད་མི་ཅིག་འབད་ཕམ་
 ལས་ རྒྱ་ཤོར་འདི་ མེད་པ་ཅིན་ རང་
 གི་མི་ཚེ་ནང་གི་ སེ་འདོད་རྩེ་ མང་ཤོས་
 ས་ འབྲུབ་མ་ཚུགས་པས་ ལུས་པ་ཡིན་



མས། ཚེ་ལྷི་མ་གཉིན་ལུ་ དཀའ་པོ་དགོ་བའི་ལུ་ཅིག་འབད་དགོ་ཅུང་། ད་ཉོ་རང་མགོ་རང་འདྲོངས་སྡེ་ བཟའ་
 ཚང་དགའ་སྤྱི་དང་ལུ་ལྷོད་དགོ་ཅུང་། གཙོ་བོ་ རྒྱ་ཤོར་ལུ་བརྩེ་ཉེ་ལྷོད་དགོ་པ་ལས་ རྒྱ་ཤོར་ཡོངས་སྤྱོད་འདི་
 ཡོད་པ་ཅིན་ ཡུན་ལུ་མ་ཚུགས་ནི་དང་། མེད་པ་ཅིན་ ཟབས་ཆག་པའི་གནས་ལུ་དང་ཅིག་ལུ་ རྒྱ་ཤོར་ཡོད་པ་ལས་
 འོང་འབབ་དང་འགོ་སོང་གི་ ཚད་ཅིས་བརྩོན་ཐོག་ལས་ རྒྱ་ཤོར་འདི་ འཛོགས་སྤོང་གཉིན་ལུ་འབད་དགོ་པ་ཡིན་ན་
 ན་འབབ་ས་ དེ་ལྟེ་བ་དམུ་དེ་ ཉེ་གོ་དགོ་པ་འདི་ གཉིན་བཀའ་ཆེ།

དེ་སེལ་ནངས་པ་ རྒྱ་དངུལ་འདི་མེད་པ་ཅིན་ མི་སྡེ་འི་ནང་ལུ་ ཅིས་མ་ཐོང་དང་ ཚ་བཞག་རྩེ་མེད་པའི་ལས་
 བཟའ་ཚང་ནང་འབད་ཅུང་ དོས་ལུ་ཉེ་དང་རྒྱ་བ་སྤོང་རྩེ་མེད་པ་ཚད་ རང་མི་གཞུང་ཉི་ལུ་ཡང་ ལུ་འག་ཡོད།
 དེ་མ་ཚད་ མི་གཉིན་ཡིན་ཅུང་ རྒྱ་ཤོར་འདི་མེད་པ་ཅིན་ མི་ཚེ་འདི་མཐར་འགྱུར་ཅན་ཅིག་སྡེ་ རྩོང་ཉེ་ལྷོད་ནི་ལུ་
 ཡང་ ལུ་འག་ཡོད་པ་ཡིན།

ལྷོ་ལྷོ་རྩེ་ནང་ ལྷོ་རིམ་གྱི་འོང་འབབ་ དངུལ་ཀྱམ་སྤོང་ལྷག་ བཙོ་ལ་ལས་ཉུང་མ་སྡེ་ འབྲེལ་མི་དང་། ལ་

བཅུ་ལས་ཉུག་སྟེ་འཛེང་མི་བཟུང་ཚང་གཉིས་ཀྱི་མའ་
 ལྟ་ཟེ་ཟད་མེད་ཀྱང་དགོ་པའི་གནས་ལུགས་ཅོག་འཐུན་
 རུང་ལོ་དེ་ལྟར་གྱི་གནས་ཚུལ་ལྟར་ལྷན་པར་གཞི་ཡང་
 མེད་པ་སློབ་པའི་དང་། དུལ་ལང་ནང་དུལ་གསོག་
 འཛེག་གི་ཀྱངས་ལ་ཡང་འོང་འབབ་རྒྱུ་མི་རྒྱུ་མཐོ་
 སློབ་པའི་ཡང་ལེ་ཤ་ཡོད། དེ་ལྟར་སྟེ་བ་དཔུན་དེ་བཏུ་
 བ་ཅིན་འོང་འབབ་རྒྱུ་དོས་རྒྱུ་ལང་མ་དང་མ་ལང་མ་



གི་ལྷན་པར་མེད་པར་འཛིན་སྲིད་འབད་ཐངས་ཤེས་པ་དང་མ་ཤེས་པ་གི་ལྷན་པར་ལྟར་རྒྱ་ལས་པ་ཡིན་
 མས། དེ་ཡང་བཟུང་ཚང་ནང་ལྟར་འོང་འབབ་དང་བཏུན་ཏེ་འཛེག་མེད་ཀྱང་པའི་སྐབས་ལྟར་དཔུན་ལེགས་
 ཤོམ་སློབ་དཔུན་དེ་མ་གཏུང་པ་ཅིན་རང་ལྟར་འོང་འབབ་ཀྱི་རྒྱུ་དོས་རྒྱུ་རི་བཟུམ་སློབ་ལུགས་ཀྱི་ཡོད་ཏུང་ལང་
 རྒྱལ་པར་ལུ་འག་གཏུང་འོང།

མི་ལ་ལྟ་ཅིག་གིས་ལྷིམ་ནང་ལྟར་སློབ་མེ་རྒྱུ་ག་ཉོད་མ་བཏུག་པར་དགོས་རྒྱུ་མེད་ཀྱང་བཏུག་ཏེ་དང་།
 འཐུང་རྒྱུ་ག་ཉོད་མ་གཏུང་པར་དགོས་དང་རྒྱུ་མེད་ཀྱང་མེད་ཀྱང་ལུག་ལེན་འབབ་ཀྱི་དེ་ལས་བཟུང་ཚང་ལྟར་



གཏུང་ཚང་རྒྱུ་ག་ཉོད་མ་ཏེ་བའ་ཏེ་བཏུན་པར་བཟུང་ཚང་ལུག་གི་
 རྩོད་འཁྲིལ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ལྷན་ལུ་འཕྲིན་ནང་ལྟར་འག་ཆེ་བའི་བཏུ་
 དོན་རྒྱུ་མ་གཏོགས་བཏུན་མེད་པའི་ཏུ་ཤོམ་དང་ཅེ་མོ་ག་ཉོད་
 ཅེ་ཏེ་ལས་འཛེམ་སྟེ་རང་གི་འབབ་ལུགས་རྒྱུ་དུལ་ལང་ནང་ས་
 བཞག་ཏེ་འི་བཟུམ་ལུ་བཏུན་མི་འདི་མ་འོངས་མཐུན་དོན་བཏུ་

ཤེས་པ་འདི་ མི་ཅིག་སློབ་བཞི་དགོས་པ་འདུག།

མི་ལ་ལུ་ཅིག་ ལྷི་མ་མེ་ཀྲེ་དང་ རྒྱུ་མ་འཁོར་འཐུག་ཀྲེ་ རང་བཞིན་གྱི་ ཀྲེ་དཔེ་ཚུ་འབྲུང་མ་དུ་ རྣམ་ཤོགས་ མ་དགོས་པ་ དུལ་འབྲེལ་གཞུག་དེ་ཚུ་ལས་ དུལ་འབྲེལ་གྱི་ཀྲུ་སྟོར་ ལེགས་ཤོམ་སློབ་འཚོ་བ་ཚུགས་མི་དེ་ ཡང་ ཉེ་བཅོམ་འཚམས་རྟོག་གི་ལས་རིམ་ཚུ་ཉ་གོ་ཉེ་ ལག་ལཱེ་འཐབ་ཡོད་མི་ལུ་བརྟེན་ཉེ་ཡིན།

ཀྲུ་གཞུང་དུལ་ལས་དབང་འཛིན་གྱི་ གནད་ལྷན་དང་འཁྲུལ་བ་ཅིན་ འཐུག་མི་ལོན་ཚུ་ དུལ་འཇང་དང་ལུ་ དུལ་འབྲེལ་གྱི་ཕྱི་ལཱ་ཡོད་མི་ ག་ནི་བ་རྒྱུང་མ་སློབ་ འཁོར་ལུག། འདི་ལུ་བརྟེན་ཅིན་ ང་བཅས་འཐུག་མི་ཚུ་ ལུ་ དུལ་འབྲེལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་འདི་ ག་ནི་བ་རྒྱུང་མ་སློབ་ ཉ་གོ་ལཱ་ཡིན་མས།

དེ་འབད་ལས་ རང་ལུ་ རྒྱ་དངོས་ཡོད་པ་ཅིན་ ལྷང་མེད་སློབ་བཞི་ག་པས་ མི་མང་གིས་ཆ་བཞག་ཡོད་པ་འདི་ དུལ་འཇང་ཚུ་དང་ལས་ཡས་ ཕྱི་ལཱ་ལྷོ་ཞིན་མ་ལས་ གསོག་འཛོག་འབད་ནི་དང་ ཉེ་བཅོམ་འཚམས་ནི་དེ་ཚུ་ མཇུག་ལུ་ རང་གི་གྲུ་ལུ་ཡན་པ་འདི་ ཐབས་ལམ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན།



མི་ལྟེ་དུང་ལས་ཡས་ བརྟེན་འབད་ཅུང་ མི་ལུ་ལུ་ཅིག་ གིས་ གྲུ་མ་རྒྱན་གྲགས་དང་ རང་གི་དོམ་བརྟེན་ནི་འདི་དོན་ ལུ་ རྣམ་གཤང་ཡང་མེད་པས། ལྷི་དོན་ལྷི། ཟེ་ ལྷུ་ལྷི་ལུ་ ཡོད་དོ་བཟུམ་ རྒྱ་དངོས་ལུ་ ཡངས་སེམས་དང་བཞི་བཀྲས་ ཚུ་མེད་པས་ ཚུ་ལུ་མི་དེ་གྱི་ཐོག་ལས་ འོས་འབབ་མེད་པ་ ཅིག་སློབ་ ལག་ལཱེ་འཐབ་མི་ཡང་ཡོད། དེ་སློབ་ལོན་པ་ཅིན་ མཐའ་མཇུག་ལུ་ ཟད་སོང་གི་དཀའ་ངལ་མེད་པས་ ལོན་ ཚུགས་ག?

དེ་ལ་བཅས་ལས་ འོང་ལ་བཅས་ལས་རྒྱུ་ཡི་ ཟད་སོང་གྲུང་ཟབས་ལུ་ ཟད་སོང་ཚད་འཛིན་ལ་བཅས་དེ་ དུ་ལུ་ལང་
 ནང་ལུ་ དུ་ལུ་གསོག་འཛོག་ལ་བཅས་ཤི་ལུ་ སྲོ་བ་བརྟེན་པ་ཅིན་ རྒྱ་ཐོག་བསགས་པས་རྒྱ་མཚོ་འཁྲུལ། ཟེ་
 བའི་དཔྱེ་གྲུམ་བཟུམ་ དུ་ལུ་རྒྱ་དེ་དང་བཅས་པ་སྟེ་ འཕེལ་བའི་བསྐྱང་ལས་ རང་དང་ རང་གི་ཡམ་སྤྱོད་ཆ་
 བཟུང་ཚད་རྒྱ་ལུ་ དུ་ལུ་འབྲེལ་གྱི་དཀའ་ངལ་རྒྱ་ ག་ཅི་ར་འབྱུང་རུང་ དོགས་ལས་འཚོལ་མ་དགོ་པར་ རང་ནང་
 ཡོད་མི་འདི་ སྤྱོད་ཚོག་ཚོག་སྟེ་དོད་འོང་།



ང་བཅས་ར་ ནང་པའི་ཚོས་དང་ བསྐྱབ་བྱ་ལེགས་བཤད་རྒྱ་དང་ལས་
 ཡང་ འབད་ཚོལ་རི་བོ་ཅམ་བྱས་པ་བས། བསོད་ནམས་མེ་ལྷག་
 ཅམ་ཞིག་བསགས་པ་བཟུང་། ཟེ་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ ལག་
 ཆེ་མི་དང་ ནང་དོགས་མི་ གོགས་རམ་འབད་དགོ་བདེ་བདེ་རྒྱ་ལུ་
 རྒྱ་དངོས་ཀྱི་གོགས་རམ་ དུ་མ་གྲུ་འབད་ནི་དང་། དཀོན་མཚོག་
 ལུ་མཚོད་པ་དང་ བྲམ་སྲོ་བ་དཔོན་རྒྱ་ལུ་ རྒྱ་དངོས་ཀྱི་ ཡུག་ཡིད་
 ཞབས་ཏོག་རྒྱ་ གང་དྲག་ལྷ། རོ་ར་ལྷ་རྒྱ་ལུ་ གསོལ་འདེབས་རྒྱ་ མ་

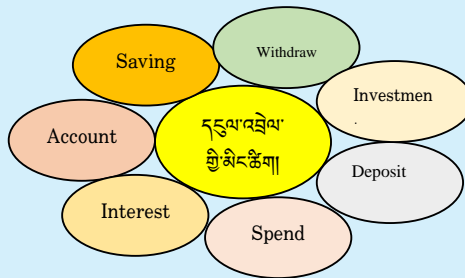
ཆད་པར་ གྲུང་རྒྱགས་པ་འདྲ་ལ་ཅིག་འབད་བཅིན་ བསམ་པ་བཟུང་བའི་ལཱ་འདི་གིས་ རང་ལུ་བསོད་ནམས་
 བསགས་ཏེ་ རྒྱ་དངོས་འབྲེལ་ཤི་དང་འབྲེལ་བའི་ བྱ་བ་ལམ་འགོ་རྒྱ་ ལེགས་ཤོམ་བྱུང་ཡོད་པའི་ ལོ་རྒྱས་རྒྱ་ཡང་
 ཡོད།

དེ་ལས་བརྟེན་ ཤེས་ཡོན་རྒྱུང་མི་ན་གཞིན་རྒྱ་གིས་ རང་གི་མི་ཚོ་འདི་ འཛོལ་བཅས་ཅན་ཅིག་ལུ་འབྲུལ་ཟབས་ལུ་
 རྒྱ་དངོས་གསོག་འཛོག་དང་ འཛིན་སྟོང་དང་འབྲེལ་བའི་ ཟབས་ལམ་དང་རིག་ཅུལ་ལུ་ གཙོ་རིམ་གཟུང་དགོ་པ་
 འདི་ ག་ནི་བ་ ལག་ཆེ་ཟེར་ལྷ་ནི་ཡིན།

སྦྲང་ལྷན་

༡- འོག་གི་མིང་ཚིག་འདི་ཚུ་ལོང་ལ་ནང་བྲིས་ཞིན་མ་ལུས་འགྲེལ་བཤད་བྱུང་གྱེ་རྒྱུ་ལ།

1. Account
2. Saving
3. withdraw
4. Interest
5. Spend
6. Deposit
7. Loan
8. Investment



༢- ཟད་སོང་ག་ཉོན་གཏུང་པ་ཅིན་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་འདྲ་ འོང་ནི་བརྒྱུ་ལུག་གོ་?

༣- རྩེད་ཀྱིས་ཁྱོད་པའི་ སློབ་གྲྭའི་སློག་གོ་འདི་ རྩེད་མ་འགྲོ་མ་བཅུག་པར་བཞག་དགོ་པ་ཅིན་ བདག་འཛིན་ག་དེ་སློབ་འབད་བའི་ན་ དྲག་ནི་མས་གོ་?

༤- སློག་གོ་འདི་ དེ་སློབ་ བདག་འཛིན་འབད་བའི་ན་ ཡན་ཐོགས་ ག་ཅི་འོང་ནི་བརྒྱུ་ལུག་གོ་?

༥- འོག་གི་བཀོད་ཚུ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ གནད་ལྟུང་བསྟུ་ལེན་འབད་ཞིན་མ་ལུས་ འབྲི་ཚོམ་ཅིག་བྲིས།

རྒྱས་བཤད་འབྲི་ཚུམ།

རྒྱས་བཤད་འབྲི་ཚུམ་ཟེར་མི་འདི་ གནད་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ད་ལུ་ ཉུག་མི་ཚུ་གིས་ གནད་ དོན་འདི་འོ་སྐོར་ལས་ ག་ནི་ཡང་ ཏུ་མ་གོ་བར་ཡོད་མི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ཏུ་གོ་མ་བཟོ་ཚུ་གསལ་པའི་ དམིགས་ ལུ་འབྲེན་དེ་ ཚུམ་སྒྲིག་པ་རང་གི་ བསམ་འཆར་གྱི་ཐོག་ལས་མཉེ་པར་ རྩལ་འདྲད་དང་ དང་བཞེད་གྱི་ཐོག་ ལས་ བཤད་པ་ཚུ་ ལ་གསལ་ལ་རྒྱབ་ཏུ་ བྲིས་ཡོད་མི་ལུ་གོ་མ་ཡིན། དཔེར་ན། སློབ་གྲའི་ཏུ་རྩྱུ་ལུ་འདྲ། གནས་ལང་གཅིག་གི་གནས་བཤད། གནས་ལྷངས་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ གནས་ཚུ་ལ་བྲི་ནི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན།

རྒྱས་བཤད་འབྲི་ཚུམ་གྱི་ལྷན་རྒྱུ།

སྤྱིར་བཏང་འབྲི་ཚུམ་གྱི་ ལྷན་ཚེས་གསུམ་ ཚང་པའི་ཐོག་ལུ་ བཤད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་འདི་ བཤད་བཅུངས་གྱི་ ལྷན་པར་ ཚིག་གཅོ་བོར་

- གནད་དོན་ཚུ་ བསམ་འཆར་ཐོག་ལས་མཉེ་པར་ རང་བཞེད་ག་ཡིན་མ་སྟེ་བཞེད་ཡོད་པ།
- གནད་དོན་གྱི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་དང་ གོ་བ་ཚུ་ ལ་གསལ་ལ་དང་ བཟད་དོན་འབྲེད་ཚུ་གསལ་པ་སྟེ་བྲིས་ ཡོད་པ།
- གནད་དོན་གྱི་ཐོག་ལུ་ ག་? ག་ཅི? ནམ་? ག་ཏེ? ག་ཅི་འབད? ག་དེ་སྟེ? ཟེར་བའི་དྲི་བ་ཚུ་ གི་ལན་ ཏུ་ལམ་བཟུབ་སྟེ་བྲིས་ཡོད་པ།
- ཉུག་མི་གིས་ གནད་དོན་གྱི་སྐོར་ལས་ ག་ནི་ཡང་ཏུ་མ་གོ་བར་ཡོད་མི་འདི་ ཏུ་གོ་མ་བཟོ་ཚུ་གསལ་པ།
- དངོས་པོའི་གནས་ཚུ་ལ་གྱི་བཤད་པ་དང་ ཡང་ན་ ལཱ་འབད་བཅུངས་གྱི་བཤད་པ་ཚུ་ རང་བཞེད་ག་ ཡིན་མ་ བཤད་ཡོད་པ།

དབུ་ལྷ་བྱ་རོག་གཏོང་ཅན།

༣ དབུ་ལྷ་བྱ་རོག་གཏོང་ཅན་འདི་ འབྲུག་བརྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ དེམ་འབྲེན་ཚུ་གི་ རྒྱལ་ལྷ་ཡིན། འདི་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་བཅོམ་དང་ ཚོས་རྒྱལ་དེམ་འབྲེན་ཚུ་གི་དབུ་ལྷ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ དེ་ལས་ ཚོས་སློང་ ལྷ་མ་ཚུ་གི་བདུ་མཚན་མ་ཡིན། དེ་ཡང་ འབྲུག་བརྒྱུད་འཛིན་གྱི་ རྒྱལ་པོ་དང་པ་ གོང་ས་ཨོ་རྒྱན་དབང་ ལྷག་མཚན་གི་ཡབ་ མི་ཇེ་འཛིན་མེད་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་ སྲོལ་བརྟེན་གནད་གནད་མ་ཡིན་པས།

སྲིར་བརྟེན་ བྱ་རོག་གི་སྤུ་མདོག་གནག་པོ་ཡིན་ཅུང་ དབུ་ ལྷ་འདི་གི་མདོག་ ལང་ནག་སྤེ་ཡོད་མི་འདི་ རང་བཞིན་གྱི་ འོན་ཤིང་དང་ འོ་ཚལ་མཛེས་པའི་ རྟོན་གྱིས་ལྷག་པའི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ དཔལ་ལེ་ཤེས་མགོན་པོའི་ གཤུལ་ ཞིང་མཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་འདི་ བྱང་རྒྱལ་མེས་དཔའི་ ལྷུལ་པ་ཚོས་རྒྱལ་དེམ་འབྲེན་གྱིས་ སློང་བའི་བདུ་ཡིན།



དབུ་ལྷ་དེ་ལྷ་ ལྷན་གསུམ་ཡོད་མི་དེ་ དད་པ་དང་དམ་ ཚིག་འདྲ་པའི་མི་དེ་ཚུ་ལྷ་ ཡེ་ཤེས་པའི་ལྷ་ཚུ་གིས་ ཉེན་མཚན་དུས་དུག་ གཡེལ་བ་མེད་པར་གཟིགས་ ཏེ་ ལྷ་སློང་མཛེད་གནད་མ་བཞིན་དུ་ འབྲུག་བརྒྱུད་འཛིན་གྱི་ རྒྱལ་པོ་ཚུ་གིས་ཡང་ དུས་རྒྱུན་དུ་ འབངས་མི་མེད་ཚུ་ལྷ་ ལྷགས་བཅའ་བཞེད་པོའི་སློལ་ས་ གཟིགས་པའི་བདུ་ཡིན།

དབུ་ལྷ་ཁབ་ བྱ་ལྷུང་གི་ པར་དེམ་ཡོད་མི་འདི་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་ལྷགས་ཀྱི་སྤུལ་པ་ བྱ་ལྷུང་འདི་གིས་ ལྷ་ གཤུག་པ་ཅན་དེ་ཚུ་བརྒྱལ་ཏེ་ འཛིན་རྟེན་གྱི་ཁམས་ བདེ་བར་བཞེད་གནད་དོ་བཟུམ་སྤེ་ འབྲུག་རྒྱལ་པོ་ དེམ་འབྲེན་ཚུ་གིས་ཡང་ འབངས་མི་མེད་ཚུ་ ཞི་རྒྱས་དབང་དུག་གི་ འཕྲིན་ལས་བཞིན་སློལ་ས་ བདེ་

བས་སྐྱོང་བའི་བདུ་ཡིན།

བྱ་འཇོག་གི་མཁུ་རྟོ་ལུ་ གཤམ་ཡུད་མེད་དེ་འབད་ཅུང་
 ཉིམ་དང་ཟུམ་ གསེར་གྱི་རྟོག་བཅས་གྱི་ གཤམ་ཡུད་
 ཡོད་མི་དེ་ འབྲུག་རྒྱལ་པོ་ རིམ་འབྲེན་གྱིས་ ཚོས་
 ལྷན་ལུགས་གཉེས་གྱི་ དཔལ་བཟང་པོ་ ཉི་ཟེན་ལྷང་
 བ་བཞིན་དུ་ རྩོགས་མཐུན་ཡོལ་བའི་བདུ་དང་ ཡང་
 ར་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་དང་ལུ་ བཀའ་རྒྱུང་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་
 བཟུན་པ་སྐྱོང་བའི་བདུ་ཡིན།



གསེར་གྱི་རྟོག་ཡོད་མི་འདི་ ལེགས་ཚཱགས་ དཔལ་ཡུན་ལུ་ཚཱགས་པ་ ག་ར་འབྲུང་སའི་གཞི་ སངས་
 རྒྱལ་གྱི་བཟུན་པ་གཅིག་ལུ་ རག་ལས་པ་བཞིན་དུ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་གི་ འབངས་མི་སེར་ཚུ་གི་ སྤྱིད་
 ལུག་ལུ་དམོ་པའི་སྤོ་སེམས་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་པོ་གཅིག་ལུ་གཏུད་པའི་བདུ་དང་ རྒྱལ་བརྒྱན་འཛིན་པའི་
 རིང་ལུགས་འདི་ མོང་དུ་བཀུར་ཏེ་ འབྲུག་པ་མེད་པ་འབད་བཟུན་པའི་བདུ་ཡིན།

དུ་ལྷན་ལུ་བྱ་འཇོག་ ལ་བརྒྱུངས་ཏེ་ཡོད་མི་དེ་ དཔལ་ཡེ་ཤེས་མགོན་པོའི་ རྣོང་གོགས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རང་
 དབང་རང་བཅོལ་གྱི་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་གི་ གཏུམ་རྩུན་གྲགས་དང་ འབངས་མི་སེར་གྱི་ བདེ་ཐབས་ཁོ་ན་ལུ་
 བཅོལ་གྱི་ རྩུགས་བཞེད་གནང་མི་ འབྲུག་བརྒྱན་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ རིམ་འབྲེན་ཚུའི་ མཚན་བཟང་པོའི་
 རྩུན་གྲགས་དེ་ འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལུ་ ལྷབ་པའི་བདུ་མཚན་ཡིན་ཏེ།

དྲི་བ།

- ༡- འབྲུག་གི་རྒྱལ་པོ་རིམ་འབྲུན་གྱི་དབུ་ལྗང་འདི་ མི་ཇི་འདི་གས་མེད་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་ ག་དེ་སྐྱེ་ སྤྱི་ལ་
བརྟེན་གནང་གནང་མ་ཡིན་ནའི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ལ་གསལ་ལ་འབད་བྲིས།
- ༢- རྒྱལ་པོ་གིས་ རྒྱལ་ལྗང་འདི་ ནམ་དང་ནམ་པ་ བཞེས་ནི་འདུག་གོ་?
- ༣- རྩུམ་ཚིག་ལུ་ དབྱེ་བ་མ་འདྲ་ལེ་གཤམ་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བོད་གི་འབྲི་ཚོམ་ནང་ལས་ རྩུམ་ཚིག་
ལ་བརྟེན་ཞིན་མ་ལས་ རྩུམ་ཚིག་སེ་བཟོ།
- ༤- ཚིག་གསར་པ་རྒྱ་གི་གོ་དོན་ ཚིག་མཛེན་ནང་ལས་འཚོལ་ཏེ་ རྩུམ་པའི་འབྲི་དེ་བ་ནང་ལུ་ བྲིས།
- ༥- རྩུམ་པ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་སྐྱེ་ཤེས་པའི་ དོན་ཚན་ཅིག་གི་བོམ་ལུ་ རྒྱས་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ཅིག་བྲིས།

ལྷན་བཀའ་འབྲི་ཚུམ། ལྷིང་ཇ། (རྒྱུད་སྐུལ་འབྲི་ཚུམ།)

༣ འཛིན་རྟེན་འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ ང་བཅས་ཀྱི་ འགྲོ་བའི་སེམས་ཅན་དང་ མི་གཉིས་ཀྱི་བཟང་ན་ ལས་སྐབ་
ཤེས་པ་དང་ མ་ཤེས་པའི་ རྒྱན་པར་ཅོམ་གཅིག་མ་གཉོན་གས། གཞན་ སེམས་ལྷུ་བདེ་བ་དགོ་ནི་དང་ རྒྱལ་
བསམ་ལུ་མ་དགོ་པའི་ ཅོག་ས་འཐུན། ཡིན་ཅུང་ མི་ཚུ་གིས་ སང་དོན་གྱི་དབང་ལྷུ་ཟུལ་ཏེ་ རྟོན་སེམས་ཅན་དང་
རི་ཕག་ བྱ་དང་ ཧྲ་དེ་ཚུ་ སེམས་ཅན་ཡིན་པའི་ རྣམ་པ་ཅོམ་སེམས་པར་ བསད་དེ་བཟའ་ལྷུ་ཡིན།

སེམས་ཅན་དེ་ཚུ་ལྷུ་ ཧྲེས་པ་དང་
འཛོལ་བ་ ག་ནི་ཡང་མེད། དེ་ཚུ་གིས་
ང་བཅས་ལྷུ་གཞོན་པའི་ ལྷུ་ཡང་ ག་
ནི་ཡང་མ་འབད་བས། རྒྱལ་པར་
དུ་ བ་ སྐང་ ས་ ལྷག་ འབྲི་མོ་དང་
གཡག་ཚུ་གིས་ ང་བཅས་ས་མི་ལྷུ་



ཁོང་སའི་གཟུགས་ཁའི་ རྒྱ་མེན་ཚད་སྟོན། རྒྱ་ཆ་འབག་ཏེ་གཡོག་ཀྱང་། ཟུན་ ཁོང་ཁར་སྐྱུག་ནི་དོན་ལྷུ་
ཁོང་གི་ཨ་བའ་མེན་ཚད་ཀྱིས་ ང་བཅས་ལྷུ་ ཡན་ཐོགས་སློམ་ཡོད་པའི་ དྲིན་ཅན་ཅིག་ཡིན་མཁུལ་ ངོ་མ་ས་འབད་
བའི་ ང་བཅས་ཀྱིས་ སེམས་ཅན་དེ་ཚུ་ལྷུ་ དྲིན་ལུ་ལོག་འཇུག་དགོ་པའི་ཅིག་འདུག།

དེ་འབད་ལྷན་ ང་བཅས་མི་ཚུ་གིས་ སེམས་ཅན་དེ་ཚུ་ལྷུ་ དྲིན་ལུ་འཇུག་ནི་ཡམས་བཞག་ སང་གི་གཟུགས་ཁར་
ལབ་ཀྱི་སྤྱི་ཏོག་ཅིག་ས་བསྐྱོམ་ཅུང་ དྲེགས་མ་ཚུགས་པར་ བྱེལ་སྐད་ཤོས་ལྷུ་ ཡིན་ཅུང་ སེམས་ཅན་དེ་ཚུ་
ལུ་ས་རྟུང་གི་ ཚོད་བསྐྱེད་ལུ་བཟོ་བཟུམ་འི་ རྣམ་པ་ཅོམ་ཅིག་གི་ཐོག་ལས་ གསད་མི་གིས་བསད། བཅོང་

མི་གིས་བཅོལ་། རྩོམ་གིས་རྩོ། ཟུ་མི་གིས་བཟུལ་ནི་ཚུ་ ང་བཅའ་ས་ མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ འཕྲོ་བུ་མི་ཚུ་གིས་
འབད་མ་བརྟུབ་པའི་ ལཱ་སློབ་ཅིག་ས་ཡིན་མས།

ལཱ་གས་ཀྱི་བཟུན་བཅོས་ལུས། རང་གི་ལུས་ལ་དབེ་ལོངས་ལ། བཀའ་ལ་གཞོན་པ་མ་བྱེད་ཅིག། ཟེའུ་གསུངས་
ཡོད་པ་བཟུམ་སྟེ་ སེམས་ཅན་དེ་ཚུ་དམར་གསད་འབད་མ་དུ་ ལྷ་བྱུག་དང་ རྣམ་པུ་ལ་ག་དེ་མ་ཅིག་འོང་དོ་ག་?
གསད་ནི་གི་སེམས་ཅན་འདི་ རང་ཡིན་པའི་མཉོ་བསམ་ཅིག་ བརྟུང་བཟུ་བཅོལ་ ཉམ་གོ་མ་ཅིག་ ག་ནི་ཡང་
མིན་འདུག། ཟེའུ་མཉོ་མ་མས།

གསད་ས་ལུ་ བདུལ་འགྲོ་བའི་ སེམས་ཅན་དེ་ཚུ་ལུ་ རྣམ་པུ་ལ་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་མྱོང་དོ་ག་? དུ་མེ་ག་ ཉེ་
མ་ རུས་རབས་ 20 པའི་ནང་ སུ་འོ་དཔོན་སློབ་ཀྱི་གྲང་ཡི་པ་ གཞུང་དོན་གྱུ་བ་ཀྱིས་ བ་དག་འུང་ཉམོ་ ལོ་ན་
རྣམ་ གཞུགས་འབར་མཚན་ཅ་གི་ནད་བྱུ་ཉེ་ བྱམ་མ་འོང་མ་དུ། སུ་འོ་ཚེང་འདུས་ལུ་ འུ་ཉོ་སྟེ་བཅུ་གས་པའི་
རྣམས་ལུ་ བ་ དག་འུང་ཉམོ་དང་། དེའི་བོ་ལུ་ཅུང་ མཚུག་དཀའ་རྒྱུ་ལོ་ མ་མཉམ་གཉེས་ཀྱི་ སེམས་འལ་ལུ་
རྣམ་པུ་ལ་དང་། འཛིགས་སྐྱུ་ག་གི་ཚེས་བ་ ག་དེ་མ་ཅིག་མྱོང་ཡི་ག་? དོས་པ་འདྲ་སི་ བསམ་གཏུན་དུ་པའི་སི་
དགོན་པ་ལུ་བཞུགས་མི་ འགྲོ་དོན་བུམ་ ཡོ་རྒྱུ་ལྷོ་ལུས་ཀྱིས་ དོས་ལུ་གཟེགས་ཡོད་པའི་ བ་དག་འུང་
ཉམོ་འི་ གཏུམ་རྒྱུན་དང་ཉམ་དུ་ མི་དང་སེམས་ཅན་གྱི་བར་ན་ ལ་སྐབ་ཤེས་མ་ཤེས་ཀྱི་ ལུ་པར་ཅམ་ཅིག་མ་
གཏོགས། སེམས་ལུ་རྣམ་པུ་ལ་དང་ གཞུགས་ལུ་ ལྷ་བྱུག་འཕྱུང་བཅུངས་ཚུ་ལུ་ ལུ་པར་ག་ནི་ཡང་མིན་ལུ་ག་
ཟེའུ་བཞོན་ལུ་ག།

ཉམ་པར་དུ་ སེམས་ཅན་ཚུ་ གསད་སར་འཁྱིད་པ་ཤེས་ཅུང་ འགྲོ་ནི་དེ་ས་མ་གཏོགས་ ཐབས་དང་གཞུས་རྣམས་
བརྟོན་ནིའི་རུས་པ་ ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་ རྣམ་པུ་ལ་འདི་ ཉེང་བཀའ་ས་འཕྱུང་མ་ཡིན་མས།

ང་ལ་བཅས་ཀྱིས་ མཐོང་ས་ལུ་ཡང་ དུའུ་འབད་བ་ཅིན། ཐིམ་ཕུ་ལུ་ ཤཱོེ་འབྲེ་བཟོན་མི་ཤོས་ཚུ་ ལྷི་ཚང་ཚུ་ལུ་
 ལབ་ཚུ་ལུ་ཉེ་མ་དུ་ ཞིང་མོ་ས་གི་ གཏུ་ཤིང་འོག་ལུ་ས་ གུང་དོ་ལ་ཕུ་ལུ་ཉེ་ ལུ་མ་འཁོར་ནང་བཅུག་ལ། ལུ་མ་
 འཁོར་དོས་ཚུ་ལུང་ལུང་ རྫོང་འབྲེ་བཟོན་དགོ་པ་དང་ ཐིམ་ཕུ་ལུ་ཉེ་དོ་དོ་ ཉེ་མ་བཟུན་དང་བཟུན་ཀྱིས་མ་དོ་
 བས་ ལུ་མེད་ཚུ་མེད་སྟེ་ བཀྲེས་སྟོམ་གྱི་ ལུག་བཟུང་ལུ་དོས་ལུ་མྱོང་ ལུ་མ་འཁོར་ནང་ ཡར་གཞུག་ཚུ་
 གཞུག་པ་ད་ གཅིག་གིས་གཅིག་བཟུང་། གཞུག་པ་དོས་བཟུང་ས་ཉེ་ མ་བཟོན་ལྷན་བཟོན་དང་ ལུ་མ་འཁོར་
 ནང་ལུ་ བཟོན་བཅུག་ལུ་བཟུང་མ་དུ་ བུ་མས་སེམས་དུ་མ་གཅིག་ས་མེད་པས་ ས་དང་དོ་ བཟོན་བཅུག་ལུ་བཟུང་
 དོ་བཟུམ་ འབད་མ་ལུ་ས་ ཤོས་ལུ་ལུ་ཅིག་ རི་མ་འེ་སྟོ་ཚུ་ཡང་ ཚག་དུ་ལུ་འབྲེ་མེད་ལོ་མས།

མཐུན་འབྲེ་གཞུག་ལས་ ཤཱོེ་འབྲེ་བཟོན་ལུ་ས་འོངས་ནང་ཉེ་དུ་པ་ད་ གཅིག་གསད་པ་ད་ གཞན་ཚུ་ཉེ་དུ་མོ་བཟུ་
 བཅུག་ཉེ་ ཚེ་གས་ཀྱི་ཤཱོེ་གཞུག་ས་ ཐང་མས་བཟུང་ལུ་ས་མཐོང་མ་ད་ སང་གི་ལུ་ས་ཐོག་ལུ་ཡང་ དེ་སྟེ་འབྲེ་
 རི་ལོ་ཤུ་ཤེས་ཉེ་ ལུག་བཟུང་ལུ་ཚུ་མེད་པ་ཅིག་ མྱོང་མ་ལོ་ཤུ་མས། དེ་ཡང་ མིག་རྟོ་ལུ་མིག་ཚུ་ཤོས་ ཀླ་
 ལག་ས་ལས་བཟུང་ས་ མཚོ་བས་མ་གཏུང་མ་ཚུགས་པས་ མཚུགས་སང་གི་གཞུགས་ལས་བཟུང་ས་ ལུ་ལུ་
 ཐུལ་སྐད་ཀྱི་འཕོས་ཤོས་མ་ལོ་ཤུ་མས། ཞིང་གི་ལ་ ང་ལ་བཅས་ས་གིས་ཉེ་གོ་བ་ཅིན་ ཞིང་གིས་ ཐུལ་སྐད་ཤོས་མི་
 ནང་ ང་ལ་བཅས་ལུ་ ཉེ་མ་པ་ག་ནི་ཡང་མེད། ང་ལ་བཅས་ཀྱིས་ ལྷོ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ང་ལ་བཅས་མ་གསད་པས་
 གཏུང་གཞན་དུ། ལྷོ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ཟེར་སྐབ་པ་ལི་སྟོ་ལོ་ཤུ་མས། དེ་བཟུམ་གྱི་ཐུལ་སྐད་ཤོས་ཉེ་ གཞུགས་
 འདས་གསེག་ཚུ་བུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ག་ཤུ་པ་ཚུ་གིས་ གསད་པ་ལོ་ཤུ་མས།

དེ་བཟུམ་མའི་ཤོས་ཚུ་གི་ ཤཱོེ་འབྲེ་བཟོན་དུ་ ཤོས་ལུ་ལུ་ཅིག་ དོན་ཉིང་ཡང་ ལུག་ལུ་གཞུག་ཉེ་ སོང་སོང་མ་སྟེ་
 འབྲེ་མ་ལུ་ སེམས་ཅན་དེ་ཚུ་ལུ་ ལུག་བཟུང་ལུ་ཚུ་མེད་ལུ་གས་ ག་དེ་མ་ཅིག་འབྲེ་དོ་ལོ་ཤུ་ལོ་ཤུ་ འདི་
 གིས་ཡང་ ཉེ་གོ་བས་ཟེར་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་

ལ་དོམ་གྱི་གནད་ལུངས།

༣ ལ་དོམ་འདི་ ཤ་གཟུན་གྱི་སེམས་ཅན་ སློམ་ཤོས་ཅིག་གི་ གུངས་ལུ་དང་། འགྲོ་བ་མི་རིགས་ཀྱི་ ཚོ་སློབ་ལུ་ གནོད་པ་བཀལ་ལཱ་མི་ སེམས་ཅན་ཡོངས་གྲགས་ཅན་ཅིག་སླེ་ བཅི་ཐ་ཡིན་པས།

ལ་དོམ་འདི་ལུ་ རིགས་མ་འདྲ་བའི་ རྣམ་གསལ་མེད་པ་ལས་ ལ་དོམ་ཡོ་ཚུ་ གཟུགས་ཚད་ སེན་གྱི་མི་ཀྲུང་ ༢༤༠-༢༦༠ ཚུན་དང་ ལ་དོམ་མོ་ཚུ་ གཟུགས་ཚད་ སེན་གྱི་མི་ཀྲུང་ ༡༧༠-༢༡༠ ཚུན་ འཕྲོད་དོ་ཡོད་པ་ དང་ ལོ་རྒྱུ་ཚད་ ཀེ་ལི་ ༤༠༠-༤༠༠ ཚུན་དང་ ལུ་ལུ་གིས་ཀེ་ལི་ ༤༠༠ རེ་འཕྲོད་དོ་ཡོད་པ་མས། དེ་ཚུ་གི་ ཚོ་ཚད་ལོ་ངོ་ ༢༥ ཚུན་ཚོད་ ཟུབ་དོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ལ་དོམ་ཚུ་ ཤ་གཟུགས་ལུ་བརྟེན་པའི་སེམས་ཅན་ སློམ་ཤོས་ཀྱི་ གསལ་ལུ་ བཅི་ཐ་ཡིན་པས།

ལ་དོམ་ཚུ་ གནོད་འཁུལ་ལག་པ་དང་འཕུད་པ་ད་ རྒྱུ་འཁུལ་རྣམས་འཛིན་དོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ཡོ་ལུ་སྒྲོག་ཡང་འཛིན་མོ་ འབད་ཡོད་པའི་ཁར་ རྣམ་འཛིན་བབ་ ལུ་ཅན་སླེ་ཡོད་མི་འདི་གིས་ ལཱ་ལྷན་ལུ་བཟུམ་སླེ་ ལག་ལུ་ འབད་དོ་ཡོད་པ་ད་ ཁོང་གི་རྣམ་བཤུག་དང་ལྟན་པའི་ ལུ་བཤུག་དཀའ་པོ་སླེ་ཡོད་མི་གིས་གཟུགས་ལུ་ ཚུ་ ཚགས་མ་བཅུག་པར་ གཟུགས་སྐྱམ་ཀྲོག་ཀྲོ་སླེ་བཞག་པ་ཡིན་པས།

ལ་དོམ་ཚུ་ ཀེ་ན་ཤི་ རྩོ་ལ་བུག་གི་ ལྷ་རྒྱུ་ལོ་ལྷུར་ ཡེ་ལྷི་གི་ ལཱ་ཁོངས་ཚུ་ནང་ མཐོང་དོ་ཡོད་པ་མ་ ཚད་ བུང་ལ་བུག་ལུ་ཡང་ དར་ལྷབ་འབད་ཡོད་པའི་ སེམས་ཅན་ཅིག་ཡིན་པས། ལ་དོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ ལ་ ལྷ་མ་རྩོན་གཉིས་ཚུ་འདི་ནང་ གནས་པའི་ཁར་ ཤ་དང་ལྷག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འཚོ་མི་སེམས་ཅན་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ རྒྱུ་ཡོད་མི་ རྒྱ་མཚོ་སློབ་ཚགས་ སེལ་དང་ འཕྲོད་ཀྱི་རིགས་ བེ་ལུ་ག། དེ་ལས་རྣམས་ལུ་དང་། ཡེ་ལུ་ རྣམས། ༣། མཚོ་བུ། ཤ་ལུ་དང་། སེམས་ཅན་གྱི་ཤི་ཤི་ལུ་འཛིན་ཡང་ཟེ་དོ་ཡོད་པ་མས། དེ་མ་ཚད་ གནས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་

སྐབས་ལུ་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ཡང་ བཟའ་ལྷ་ཡིན་པས།

ལ་དོམ་ཚུ་གིས་ སེམས་ཅན་གཟུང་བའི་སྐབས་ལུ་ རྒྱ་མཚོའི་སྲོག་ཆགས་ སེམས་ཚུ་ལྷའི་མཐའ་མར་ མ་
འབྲེན་ཚུན་ཚོད་གཡེམས་ཏེ་ བརྒྱལ་ས་ལོ་ལོ་ལུ་ མཐའ་མར་འབྲེན་ཅིག་ ལམ་ནང་ལས་མཚོངས་
ཏེ་ སྲོག་ཆགས་སེམས་ཚུ་ གཟུང་དོ་ཡོད་པ་ད་ ལ་དོམ་ཚུ་གིས་ དུས་ཚོད་ བརྒྱཅ་༥༠ ཉམ་ཏེ་ སེམས་
ཅན་གཟུང་ནི་ལུ་ དཔའ་བཅའ་ད་ བརྒྱཅ་༢ དེ་ཅིག་གི་ཕྱིས་ མཐའ་འཁྱོལ་འབྲུང་དོ་ཡོད་པ་མས། སྲོག་
ཆགས་ འཕོང་ཆེ་ཏེ་གཏོ་སྤོ་ཡོད་པའི་ ས་ཁོངས་ནང་ལུ་ཡང་ ལ་དོམ་ཚུ་གིས་ ཕྱི་མ་༤ དང་༥ གི་བར་
ན་ སྲོག་ཆགས་སེམས་ ཡུན་དོག་ཅིག་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་ གཟུང་མི་ཚུ་གས་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

ལ་དོམ་ཚུ་ལུ་ ལྷ་འི་དབང་པོ་ གསལ་ལཱ་དུགས་ཡོད་པ་ལས་ ཀི་ལོ་མི་ཀྲར་༣ གྱི་ ས་ཁར་ ཡོད་པའི་དྲིམ་
ཡང་ ཚོར་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ལས། ལ་དོམ་ཚུ་མང་ཤོས་ར་ རྒྱང་པ་སྤོ་དོ་དོ་ ཡོད་པ་དང་ གནམ་གྲུར་ལུ་
རྒྱང་མ་གཅིག་ སེ་ཚོན་སྤོ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

ལ་དོམ་ཚུ་ ཕལ་རྒྱབ་ནི་ལུ་ མཁས་དུགས་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱ་ནང་འཕྱུལ་བའི་སྐབས་ལུ་ ལཱ་པ་དང་མིག་ཏོ་ཚུ་
བཅུ་མས་ཏེ་ ཀུང་མ་གི་ཆ་ཤས་གཡབ་ཏེ་ རྒྱ་ཕལ་རྒྱབ་སྲོལ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། ལོ་གཅིག་ནང་ ལ་དོམ་ཚུ་
གིས་ ས་ཁོངས་ ཀི་ལོ་མི་ཀྲར་༥,༡༤༠ ཟུ་བཞི་ལས་ཉམ་ཏེ་ འཁྱུམས་དོ་ཡོད་པ་དང་ དེ་ཡང་ རང་སོའི་ས་
གནས་དང་ བརྒྱུ་ཏེ་འགྲོ་ལས་ ས་གནས་གཅིག་ལུ་ གཏུན་འཇགས་འབད་སྲོད་མི་དང་འཕུད་པ་ད་ ལྷགས་
ཡུང་ འཕུལ་འཕུལ་ར་བཞུ་སའི་ ས་ཁོངས་ནང་སྲོད་མི་ལ་དོམ་ཚུ་ལུ་འཁྱུམས་ནི་འི་ ས་ཁོངས་སྤོམ་དགོ་པ་ཡིན་
པས།

ལ་དོམ་མོ་ ཡུག་ཁྲ་འཚའ་ལྷི་ཡོད་མི་ མོ་རྒྱུང་མ་གཅིག་ ཐུག་ཡུག་ནང་ རྟོན་མི་དེ་ཡང་ རང་སོའི་ ཡུག་ཁྲ་
ཚུ་ ཉེན་སྲུང་གི་ཐོག་ལུ་ འཚའ་ལྷི་ཡོད་ལུ་ཡིན་མ་ལུས་ གཞན་མི་ཚུ་ ས་ཁོངས་གཅིག་ལུས་ གཅིག་ལུ་བརྒྱན་
དེ་ འབྲམས་ལོན་པ་ཡིན་པས།

ལ་དོམ་ཚུ་ རྣམ་རྒྱུན་ ལྷི་ཟླ་༢ པ་དང་། ༤ པའི་ནང་ སྐྱམ་འབག་དོ་ཡོད་པ་ལས། ལྷི་ཟླ་༡༡ པ་ལས་༡
པའི་ནང་འཁོད་ ཡུག་ཁྲ་༡-༣ གྲི་བར་ན་ འཚའ་དོ་ཡོད་པ་མས། དེ་གི་ནང་ལས་ ཡུག་ཁྲ་༤ རེ་འཚའ་མི་
དེ་ དཀོན་རྒྱན་གསལ་ཅིག་ཡིན་པས།

ལ་དོམ་ཚུ་ སྲོག་གི་ཉེ་འཚུབས་རྒྱུང་བའི་ སེམས་ཅན་སྡེ་ བཅི་དོ་ཡོད་པ་མས། ཡིན་རུང་ ཤི་མི་ཚུ་གིས་ ལ་
དོམ་འདི་ཚུ་ ཤ་དང་སྲུ་གི་དོན་ལུ་ གསལ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། ལ་དོམ་ཚུ་གིས་ ཁོང་གི་གདོང་ཁར་ ག་
ཅི་མ་ཐོང་མ་ཅིག་ བཟའ་ལྷི་ཡོད་མཉེན་བསམ་གཏང་དོ་ཡོད་པ་ལས་ འགྲོ་བ་མི་རིགས་ལུ་ཡང་ གཞོན་པ་བཀའ་ལྷི་ཡོད་
ཉེ་འཚུབས་ཡིན་པས། དེ་མ་ཚད་ ལ་དོམ་ཚུ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ གཞོན་པ་བཀའ་ལྷི་ཡོད་པ་ ཡོད་པ་
ཡིན་ཟེར་བཀོད་ཏུ་ག།

འབྲི་རྩོམ་གྱི་མིང་	སྐྱེ་ཆེ་ཨའི།
འབྲི་རྩོམ་གྱི་དེབ་བུ་	ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ།

༣ ང་པའམ་ར་སྐྱེས་སློམ་མ་ལ་དང་ འབྲུམ་མ་ས་ལོ་དོད་ལ་འདི་ སྒྲིད་པ་འམ་ས་གསུམ་འཁོར་པ་ནང་ལུ་འབད་པ་ལས་བརྟེན་ དེ་ཅིག་སྐྱབས་དགའ་ཅུང་ དེ་ཅིག་སྐྱབས་ལུག་བཟང་ལུ་མྱོང་དགོ་པ་འདི་ ག་ལས་བརྟེན་ཅུང་ ཐོག་མ་མ་ཐལ་པའི་རང་པའི་དེ་ཅིག་ཡིན་མས་ཟེར་ལུ་ནི།

དེ་ཡང་ ཉེ་མར་ ལྷི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལྷི་ཟླ་ ༩ པའི་ ལྷི་ཚེས་ ༡༩ ལུ་ དཔང་འདུས་ལོ་བུང་ར་སྐྱུག་ན་ལུ་ ཡམ་ ལུག་ཆ་ཚུ་དང་གཞིག་ཁར་ དགའ་ཉོག་ཉོ་སྤོད་པའི་བར་ནར་ རྫོམ་ཚུ་ཚུ་དྲ་ དེ་ཅིག་ཁར་ དེའི་ཨ་པ་ དང་ལོ་རྒྱུ་མ་གཉིས་ གཞུས་ལུ་ ཡང་རྒྱས་ལུ་ཁག་སྤོམ་ཆི་ལུག། ཟེར་པའི་ཁ་ཟེན་ཉོད་པ་ལས་ འགྲོ་པའི་ བར་ན་ཡང་ འགྲོ་ལོང་མེད་པར་ ཡར་སོ་ཡི།

དེ་ཚེ་ཉི་ལྷུ་མ་གཞིག་ ཨ་རྒྱས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཆ་མུང་སློམ་ར་ལངས་ཏེ་འབད་ཅུང་ དཀོན་མཚན་ལུ་གསོལ་མ་བརྟེན་ རི་མ་གཉོགས་ གཞན་འབད་ཐབས་གཞི་ཡང་མེད་པར་ ལུས་སོ་ཡི། ལུ་མོ་ཚུ་ཚུ་དྲ་ དེ་ཅིག་ཁར་ ང་དང་ཅེ་ གི་ཨའི་ མེ་བཟའ་ཅིག་ སྐྱུག་ལུ་བཅུགས། མིག་ཉོ་འདི་ ཟབ་ཚང་གི་སྐོ་སྐྱིག་ནང་ལས་ ཁོང་ཆ་ལྷུ་པ་ ད་ཉེ་ར་ ཁོང་པའི་མེ་བཟའ་ཉོད་དེ་ བརྒྱུ་མས་ཏེ་ར་ལོ་དོད་ཅི།

ཡུད་པ་ཅིག་ཚུ་ཚུ་དྲ་ དེ་ཅིག་ཁ་ལས་ དུད་དེ་མེད་སི་སི་སྤེ་ ལྷི་མ་གྱི་ཟུར་ཁར་ཡོད་མི་ ངང་ལུག་ཚང་སློམ་ འདི་གུར་ ལུ་མ་འཁོར་གྱི་མེ་བརྟེན་བརྟེན་པ་བཟུམ་སྤེ་ མེའི་འོད་སྐྱུ་ལྷི་དང་ལྷི་དང་སྤོམ་དེས། དེའི་སེམས་ཁར་ དཔང་འདུས་ལས་ ཨ་ཁོ་མོ་དང་མོ་གི་ཚུགས་འདི་ ཡང་རྒྱས་ལུ་མེད་པའི་འོང་མ་འདུས་ཟེར་ དགའ་ཉོག་ཏེ་ལོ་དོད་པ་ ད་ ཨའི་གིས་ དཔའེ་ ག་འོང་མ་ཡིན་ནུ་? ཟེར་སྐབ་ཅིག་ ལོང་ཡར་སོ་ཡི།

ང་གིས་བཏུ་མ་དུ་ མོ་གིས་ཡང་ ང་བཟུམ་སྐྱེས་ མཚོ་མཚོ་ལྷ་མས། ང་ཡང་ མ་ཆགས་པར་ རྗེ་དུ་འུལ་བུ་ལ་སྟེ་
 བཏུ་བར་སོང་ཡི། ང་བཅས་མ་མམ་དུ་གཉེས་ འཇུ་བྱུགས་སའི་བང་མ་དང་ ཤུ་མར་སོགས་གཉེས་ཚང་བཞག་སའི་
 ལང་མིག་གཉེས་ཀྱི་བར་ན་ལས་ཡར་སོང་སྟེ་ མཚོ་དུ་བཤམ་དང་ ཟུལ་ལང་ཚུ་གི་འཇུལ་སྐོ་དེ་ལྟེ་ལྷ་ཅིག་ ཟུལ་མ་
 མི་ལམ་ནང་ཡང་མ་མཐོང་པའི་ གནས་ལྟངས་ རྣམ་རྟོག་ལང་སི་སི་ཅིག་མཐོང་ཅི། དེ་བསྐྱང་ལས་ མོ་གིས་
 མཚོ་དུ་བཤམ་དང་གཡལ་ དེ་ལས་ ཟུལ་ལང་གསུམ་ཆར་སྐྱེལ་ཆེ་ལུ་ག།



སྐོ་བུ་མས་ཏེ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ མེ་ན་འཐན་
 འཇུལ་སོ་དུ་སོ་དུ་པར་ ང་གིས་སྐོ་དེ་ལྟེ་
 གཏུང་མ་དུ་ རུ་པ་དང་མེ་ལྷག་པ་ཡོལ་ལྟོག་
 གཏུ་སྟེ་ ཟེངས་ཡོག་གཅིག་ན་ སྐོ་ནང་ལས་
 སྐེ་ ང་བཅས་མ་མམ་དུ་གཉེས་བསྐྱེམས་ཏེ་

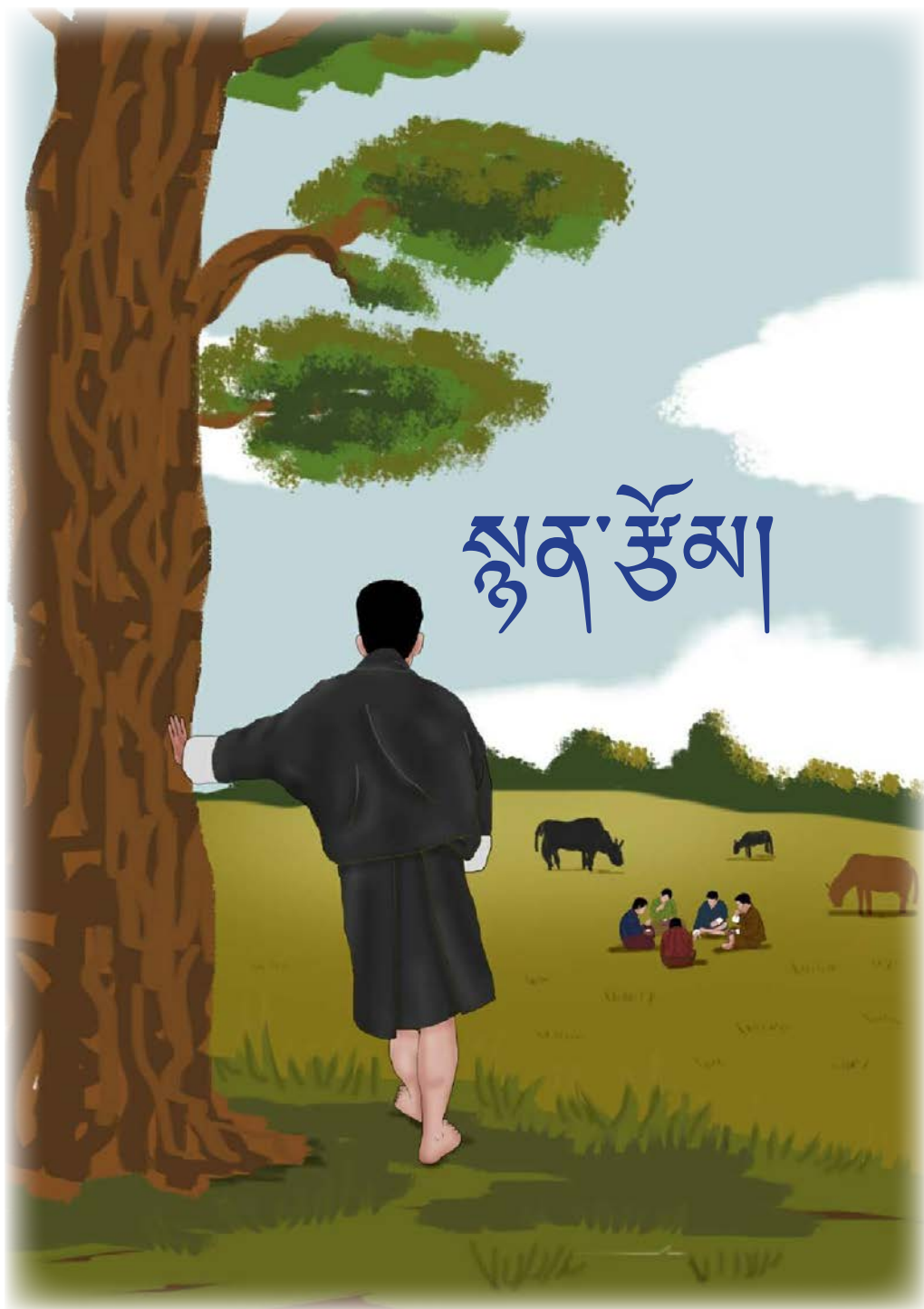
འབར་འོང་ཡི། འདི་གིས་འབད་ མགུ་རྟོ་གི་སྐྱེ་དང་ མིག་ལྡིམ་ དེ་ལས་ ལག་པའི་བ་སྐྱེ་ཚུ་ག་ར་ ཆར་གཅིག་
 ལུ་འཚོ་ག་སྟེ་ ཡག་པ་མེ་གཏུང་སར་ལྟོ་དུ་ལྟོ་དུ་བཟུམ་སྐྱེ་ བསུར་དེ་དུ་ལུ་བཟོ་ད་ཡི།

ང་ནི་ དེ་གི་མགུ་རྟོ་ལའི་སྐྱེ་ འཇམ་ལུག་ལུག་ རིང་མོ་སྐྱེ་ཡོད་མི་དེ་ མོ་གིས་འཚོ་ག་སོ་ཡི་མཚོ་ ལག་པ་གིས་
 གཞོང་ཡི་ར་ དེ་མ་ལུ་སྟེ་ལུས་སོ་ལུ་ག། དུ་ལྟེ་གཏུམ་ལས་ཡང་ རྣམ་གིས་འཇུ་ན། ཟེར་སྐབ་དོ་བཟུམ་སྐྱེ་ ཡའི་
 དེ་ནི་ དེ་འི་བྱུ་ཏུ་ དེ་འི་རྗེ་ཏུ་ དེ་འི་དུ་གི་ར། ཟེར་ཅུ་ཡོད་ཚད་ཅིག་ཤོ་གི་མིང་བརྟོན་ཡི་ར་ མེ་ནང་མཚོང་སགས་
 འབད་དེས། མེ་འདི་ནི་དེ་བསྐྱང་ལས་ དམར་ལྷ་བ་ལྷ་བ་སྐྱེ་བུ་ཚུ་ཚུ་ལས་ ཡུ་ལས་གསད་མི་ཚུ་གས་ནི་ཡི་ན་མས་
 ཟེར་ དེ་གི་སེམས་ཀྱིས་རིག་ཆེ་ཡི།

ང་གིས་ ལའི་ཡང་མར་བརྟམ་ཉེ་ རྒྱུ་ལར་བཏུ་འབྲེེ་ ལའི་གིས་ནང་ན་བཏུ་མཚོང་ཉེ་ ཡུད་པ་བཟེངས་ཅིག་འདི་
 རྟེན་བཤེད་རྒྱལ་སར་ཉོད་པ་འདེ་བརྟམ་ཡི། དེ་གི་ལོ་རྒྱུ་གིས་ མོ་བཤེད་མ་བྱུལ་ལས་བརྟེན་ཉེ་ ལའི་རྒྱ་ཚེ། ལའི་
 རྒྱ་ཚེ། ཟེར་ཚར་བཞི་ལ་ཅིག་ རྟེན་ཤུགས་སྟེ། བྱེལ་རྟེན་ཤོར་ལ་ད་བ་ཉུག་པ་ ལའི་གིས་ མོ་རའི་མི་ཚོ་གཅིག་
 ཅ་འགེངས་ཉེ་བསགས་པའི་རྒྱ་དངོས་ཚུ་འབྲུ་བར་འགྲོ་བའི་བཟེར་ ཤི་བའི་སོག་ལུ་བྱུག་ནི་ཡིན་མ་ དེ་ག་མ་རྒྱགས་
 པས།

རྒྱུ་ལུ་ བྱིམ་ཚང་ཚུ་ག་ར་ སྤུངས་ཚི་ལུག། ལམ་སྤུ་རྒྱ་གིས་སུ་ཡི་རང་ དེའི་ལའི་རྟོར་ར་རྒྱལ། མོ་ལུ་སེམས་
 རྟོར་བཅུ་གས། མོ་སྤྱེས་ཚུ་གིས་ བརྟོར་ར་རྒྱལ་ཅི་རང་ བྱིམ་གྱི་གཡས་གཡོན་ལས་ མེ་རྒྱ་གསལ་ད་ནིའི་ཕྱིས་རྒྱལ་
 དེས། ཡུད་པ་ཅིག་ རྒྱ་ཚོང་། དེ་ཅིག་ལར་ བྱིམ་མེ་གིས་འཚོ་ག་ཚར་མ་ཚར་ཅིག་ལར་ དཔང་འདུས་ཡོང་ལག་
 ལྷིམས་སྤང་འགག་ལེ་གི་ མེ་གསལ་ད་ལེ་ཚོ་གི་ལྷུ་ལུ་འཁོར་དེ་ཉོད་དེ་ ལྷིམས་སྤང་འགག་པ་རྒྱ་གིས་ ལ་ལས་
 བརྒྱུར་ མ་ལས་བརྒྱུར་ཉེ་ མེ་གསལ་ད་ནིའི་དཔལ་བཅམ་རུང་ ཅ་ལས་གསལ་ད་མ་རྒྱགས་པ་ཅིག་གི་བར་ན་ བྱིམ་
 རྩོམ་རུང་ཡོགས་པ་དེ་ གུང་ལོག་གཞག་ཏུ་ཏུ་ཅིག་ལུ་གུར་སོ་ཡི།

ལུ་བམོ་ནམ་ལྟེན་དེ་ཅིག་ལར་ ལ་པ་དང་མོ་རྟེན་མ་ཡང་ ལང་རྒྱས་མཉམ་ལང་ནང་བསྐྱུལ་སྟེ། ལོག་ཉེ་ཉོད་ལུག།
 ལ་པ་གིས་ ལོ་རའི་མི་ཚོ་གཅིག་ནང་བསྐྱུ་བས་བསྐྱུ་བས་པའི་ ཅ་དངོས་དང་རྒྱ་ཚུ་ཚུ་ནི་ ལ་ལུ་བཟུལ་ལུ་གུར།
 ལ་ལུ་རུང་ནང་ཡལ་ ལ་ལུ་སོ་ལུ་མོ་ལུ་གུར་སོ་པ་མཐོང་ཉེ་ སེམས་ལར་ལོག་པའི་ན་བྱུག་འདི་ དོན་ཉིང་གིས་
 འབག་མ་བཟོ་པར་ མིག་རྟོ་ནང་ལུ་ མིག་རྒྱ་རྒྱ་མཚོ་འདེ་འཁྱེལ། རྒྱལ་པར་མ་བཟོ་པའི་ལུར་ཚ་ཅིག་ཡོད་པ་
 བརྒྱམ་སྟེ། རྒྱུ་ཐག་འདར་ཡི་འདར་ཡི་ར་ ལའི་གི་ཅ་བར་འགྲོ་ལ་ད་ ལའི་གིས་ ལ་པ་ཡང་མར་བརྟམ་ མག།
 རྟོ་བྱང་ལོག་གུར་ཉེང་འབད་ མིག་རྟོ་ནང་ལས་མར་ ཚད་ཚད་མེད་པའི་མིག་རྒྱ་ཅིག་ཤོར་ཡི་རང་ ལུ་ལུ་ལས་ ལ་
 པ་གིས་ རང་གི་བསོད་ལེ་བསོད་ནམས་ཀྱིས་ མ་ལོགས་པར་ ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི་? ལུ་མེད་མ་རེད་ ལམ་ལོ་



སྒྲིབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་ ལྷ་བ་སྤྲུང་འབད་དགོཔ།

སྒྲིབ་རྩོམ་ ལྷ་བ་པའི་སྐབས་ ཉན་དོན་ཚུ་ ཉ་གོལ་ཙམ་སྤེ་ མ་བཞག་པར་རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ སྐད་ཡིག་གི་ རིག་ཕྱུལ་བཞི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་བཅས་ལུ་ དམིགས་ཏེ་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་སྤྲོད་ལཱ་ཚུ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

བྲི་མི་འི་རིག་ཕྱུལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ།

- ༡- སྤྲུང་བཏང་སྒྲིབ་རྩོམ་གྱི་ རོ་སྤྲོད་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ འདྲི་ལན་བྲི་ནི།
- ༢- གཏང་ཡིག་དང་ཀུ་རྩོམ་པལ་རྩོམ་གསལ་བཤད་སློབ་ཐེ་ཚུ་ ཚེགས་བཅད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ གང་མང་བཅུམ་དགོ།
- ༣- སྒྲིབ་རྩོམ་གྱི་དཔེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ འདྲི་བ་འདྲི་ལན་བྲི་ནི།
- ༤- སྒྲིབ་རྩོམ་ནང་ལས་ཐོན་པའི་ མིང་ཚིག་ཡིག་སྤེ་བ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ མཚུགས་པལ་དང་ རྫོང་ཚིག་བྲི་ནི།
- ༥- སྒྲིབ་རྩོམ་ནང་ལས་ཐོན་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ རྣམ་གྲངས་དང་འགལ་མིང་ཚུ་བྲི་ནི།

སྒྲིབ་མི་འི་རིག་ཕྱུལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ།

- ༡- སྒྲིབ་རྩོམ་གྱི་ རོ་སྤྲོད་དང་ དབྱེ་བ་ དཔེ་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་ ལྷག་ནི།
- ༢- རང་དང་ ཚུ་རོགས་ཚུ་གིས་བྲིས་ཡོད་པའི་སྒྲིབ་རྩོམ་ཚུ་ དམང་ཁར་ལྷག་ནི།

ཉན་སྤྲུབ་ཀྱི་རིག་ཕྱུལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ།

སྒྲིབ་རྩོམ་གྱི་རོ་སྤྲོད་དང་ དབྱེ་བ་ དཔེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ སྒྲིབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁར་ དག་ཐོག་ལས་འདྲི་ལན་འབད་ནི་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ དགག་རྒྱབ་དང་ གསལ་བཤད་ སྤྲོད་འབུལ་ དོགས་སེལ་ བསམ་འཚར་བཤད་ནིའི་ གོ་སྐབས་གང་ མང་ལེན་དགོཔ་ཨིན།

དབྱེ་ཞིབ།

ཁྱེད་ཀྱིས་ འབྲི་སྒྲིབ་ཉན་སྤྲུབ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ སྤྲོད་ལཱ་མ་འདྲམ་ ལེ་ཤ་ཅིག་ འབད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ སྒྲིབ་དཔོན་ཚུ་ གི་ཕྱག་ལུ་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ སྐྱགས་ཐོ་ཚུ་འོང། དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རང་ ཡར་རྒྱས་འགྲོ་དོ་ཡོད་མེད་ འཕྲལ་འཕྲལ་ ར་ བཟླ་དགོ། སྒྲིབ་གྲུ་ནང་འོང་པའི་དུས་ཚོད་འདྲི་ འཕྲོ་བཟླག་མ་བཏང་པར་ ཉིན་མ་གཅིག་བ་ཉིན་མ་གཅིག་ ཡར་དྲག་ འགྲོ་ནིའི་ མཚོ་བསམ་བཏང་སྤེ་ དཔེ་ཚུ་ ལྷ་བ་དགོཔ་ཨིན།

སྒྲིབ་རྩོམ་སྤྱིར་བཏང་གི་དོ་སྤྱོད།

༣ སྒྲིབ་རྩོམ་ཟེར་བའི་གོ་དོན་དེ་ཡང་ ཉན་ཉོང་ཉོ་ཅིག་ བརྒྱུ་ཞི་ལུ་གོ་ཤ་ཡིན། ཉན་ཉོང་ཉོ་ཟེར་བའི་
 སྐབས་ དྲི་ཤང་དང་སྐྱ་སྒྲིབ། སྤྱིང་མ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱ་བཟུམ་ ཉན་ཉོང་ཉོ་རྒྱུང་ཅིག་གིས་མི་དོ། དེ་
 ཡང་ གཏམ་ག་ཅིར་བཤད་དགོས་ཡོད་རུང་ དེ་ཚུ་བཤད་པའི་སྐབས་ བཤད་ཐངས་ཀྱི་བྱང་ཚེས་ ཚིག་
 གི་ཉམས་དང་སྤྱོས་ཚུ་བཟུགས་ཏེ་ བཤད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་པ་ ཡ་ཉམས་སྤོ་སྤོ་བའི་སྤོ་བའི་ཐངས་ལས་ལྷག་
 སྟེ་ བྱང་ཚེས་འཐེབས་ཅིག་བཀའ་ཏེ་ བཤད་མི་ཅིག་ལུ་གོ་ཤ་ཡིན།

བྱང་ཚེས་འཐེབ་ཟེར་བའི་སྐབས་ དོན་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བད་སྤོད་འབད་ཐབས་ལུ་ དཔེ་སྦྱར་ཏེ་
 སྤོ་བའི་དང་། དཔེ་གཏམ་བཟུགས་ཏེ་སྤོ་བའི། བྱང་ཚིག་བཟུགས་ཏེ་སྤོ་བའི། སྤོས་བཏགས་ཏེ་སྤོ་བའི་
 བྱི་ ཚིགས་བཅད་ནང་སྟེ་སྤོ་བའི། ཚིགས་བཅད་ལྷག་སྟེ་ལ་མ་སྟེ་སྤོ་བའི། ཚིག་གི་རྣམ་འགྲུར་བཟུགས་
 ཏེ་སྤོ་བའི་ ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་གོ་ཤ་ཡིན། དེ་སྟེ་ཚིག་གི་བྱང་ཚེས་མ་འདྲཱ་བཟུགས་ཏེ་སྤོ་བའི་འདི་ལུ་
 སྒྲིབ་དག་ནང་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ཚིག་རྒྱུ་ཟེར་སྤོ་བའི་སྤོ་བའི་ཡོད།

འདི་བཟུམ་གྱི་ སྒྲིབ་རྩོམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་འཐོབ་འདི་དོན་ལུ་ སྤོ་བའི་དབ་འདི་ནང་ སྤོ་བའི་རིམ་དགུ་པ་ནང་
 ལྷག་མི་ དོན་ཚན་ཚུ་གི་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ཚིགས་བཅད་རྩོམ་ཐངས་ཀྱི་ སྤོ་བའི་གཞི་ཚུ་ ལྷག་མི་དང་།
 རྩོམ་གྱི་སྤོ་བའི་གི་དོན་ལུ་ ཚིག་འགྲུ་མང་སྤོ་བའི་ རྩོམ་གྱི་སྤོ་བའི་འབད་ནི། དེ་གིས་མ་ཚད་ རང་
 ལུགས་སྒྲིབ་རྩོམ་ལས་སྤོ་བའི་ཚུ་ལས་ དཔེ་གཏམ་དང་ སྤོ་བའི་ ཞབས་ཁྲ་ གསལ་བཤད་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་
 སྒྲིབ་རྩོམ་ལྷག་མི་དོན་ཚན་ཚུ་བཀོད་ཡོད།

ཚིགས་བཅད་རྩོམ་ཐངས།

སྒྲིབ་རྩོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ ཚིགས་བཅད་དང་། ཚིག་ལྷུག། སྤོ་བའི་མ་གསུམ་ཆར་ནང་འོང་མ་ཡིན། ཡིན་
 རུང་ ཡོངས་གྲགས་ལུ་ རྩོམ་ཟེར་བའི་སྤོ་བའི་ ཚིགས་བཅད་ནང་གིས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་གོ་ཤ་ཡིན། ག་

ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ཚིགས་བཅད་ཚུ་ བྱི་ནི་ལཱ་ཁག་ཡོད་པ་མ་ཚད། བྱིས་ཚར་མ་ད་ ལྷག་ངོ་བདེ་རྟོག་
རྟོ་དང། ཉན་མི་ཚུ་ལཱ་འབད་རུང་ གོ་རྟོང་བདེ་བའི་བྱུང་ཚུ་ལྷོད་ནི་འདི་གིས་ཡིན།
ཚིགས་བཅད་བྱི་ནི་ལཱ་ཁག་དགོ་མི་འདི་ ཚིགས་བཅད་བྱི་བའི་སྐབས་ལཱ་

༡༽ ཚིག་གི་ཁ་ཐུག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ཚིག་འབྲུ་འབྲུ་འབྲུ་ཡོད་དགོ་ནི་འདི་གིས་ འཕྲལ་འཕྲལ་
ཕད་དང་རྣམ་དབྱེ་བ་སྐྱུ་དགོ་དང། འཕྲལ་འཕྲལ་འཕྲེབ་བཅུགས་དགོ་པ་འཕྲོད་ཡོད་པ་དང།

༢༽ རོན་དག་གི་ཁ་ཐུག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ཚིགས་བཅད་རེ་རེ་གིས་ རོན་དག་རེ་རེ་གསལ་ཉོག་ཉོ་
སྤོ་སྤོ་ཚུགས་དགོ་པ་མ་ཚད། གོ་རྟོང་བདེ་རྟོག་རྟོ་དང་ ཉན་རྟོང་རྟོ་སྤོ་དགོ་ནི་འདི་གིས་ སྤྱང་བ་མེད་པ་
ཅིན་ལཱ་ཁག་ཡོད་པ་ཡིན།

སྒྲིབ་རྒྱུ་ལྟར་སྒྲིབ་པ།

སྒྲིབ་རྒྱུ་ལྟར་སྒྲིབ་པ་འབྲུ་བའི་དབྱེ་བ་མེད། ཡིན་རུང་ སྒྲིབ་རྒྱུ་ལྟར་སྒྲིབ་པ་བརྟེན་ཏེ་ དགའ་
ཚོམ། སྒྲིབ་རྒྱུ་ལྟར་སྒྲིབ་པ། དཔལ་ཚོམ། བསྟོན་ཚུམ་ལ་སོགས་པའི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་དོ་ཡོད་པའི་ཁར། ཕྱང་མོ། སྒྲིབ་པ།
ཞབས་ལྷ། ལ་བཤད། དབྱེ་གཏམ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཡང་ སྒྲིབ་རྒྱུ་ལྟར་སྒྲིབ་པ་ཡིན་མས།

སྒྲིབ་རྒྱུ་ལྟར་སྒྲིབ་པ།

སྒྲིབ་རྒྱུ་ལྟར་སྒྲིབ་པ་ལཱ་ཁག་ཆེ་ཤོས་འདི་ ཚིགས་བཅད་ཡིན་མ་དང་ དེ་ཤེས་པ་ཅིན་ སྒྲིབ་རྒྱུ་ལྟར་སྒྲིབ་པ་
གསལ་དབྱེ་བ་འདི་ཚུ་ རང་བཞིན་གྱིས་ཤེས་ཏེ་འགྲོ་ནི་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་སྤྱང་བ་ཚུང་
ཀྱ་ཅིག་འབད་ནི་ཡིན།

ཚིགས་བཅད་སྐབས་ཀྱི་གལ་ཆེ་བའི་མིང་ཚིག།

ཚིག་འབྲུ། ཚད་ངལ། ཚིག་རྒྱུ་དང། ཚིགས་བཅད།

༡༽ ཚིག་འབྲུ་ཟེར་མི་འདི་ ཚིག་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཡོད་པའི་ སློན་རྗེས་མིང་གཞི་ ག་ར་བསྐྱེམས་པའི་ ཡི་གུའི་ཚིགས་པ་ཅིག་ལུ་གོ་ནི་ཡིན་མ་དང། འདི་གི་མིང་གཞན་འདི་ ཚིག་བར་ཟེར་ཡང་སྐབ་ཡིན།

༢༽ ཚད་ངལ་ཟེར་མི་འདི་ ཚིགས་བཅད་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཚད་ངལ་ཟེར་མི་འདི་ ལག་ཆེ་དྲགས་ ཅིག་ཡིན། འདི་གི་ནང་ལས་ ཆ་ཟེར་མི་འདི་ ལ་ལས་སྐབ་པའི་སྐབས་ ཚིག་གཉིས་ བར་ན་གཅད་ མཚམས་མ་བཞག་པར་ སྤྱུལ་ཏེ་ར་སྐབ་དགོ་མི་ཅིག་ལུ་གོ་ནི་ཡིན། འདི་ཡང་དཔེར་ན། ཆ་རོགས། རྩོ་ རྩོ་མ། སངས་རྒྱས་ལ་སོགས་པ་ ཏེ་མ་ལས་ཚིག་འབྲུ་གཉིས་རེ་སྤྱོད་ གཅིག་ཁར་ཡོད་མི་ཚུ་དང། ཤར་ལས། རུབ་ལུ། འཇུལ་ནི། ལ་སོགས་པའི་མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ཚུ་གི་མཐའ་མར་ སྤང་དང་རྣམ་དབྱེ་ སྤྱུར་ཏེ་ ཆ་སྤྱོད་བཟོ་མི་ཚུ་ལུ་གོ་ནི་དང་ཡིན།

ཡ་ཟེར་མི་འདི་ ཚིག་འབྲུ་གཅིག་འབད་མི་ཚུ་ལུ་གོ་ནི་ཡིན། འདི་ཡང་ དཔེར་ན། ས། རྒྱ། མ། རྒྱུང། ལ་སོགས་པའི་མིང་རྒྱུང། ང། ལོ། མོ་ ཡར། མར། ལ་སོགས་པའི་མིང་ཚབ། འགྲོ། རྩོད། ལ་ སོགས་པའི་བྱ་ཚིག། སུ་ ར་ རུ་ རུ་ རུ་ ལ་སོགས་པ་ སུམ་ཚུ་པའི་སྤང་དང་རྣམ་དབྱེ་ཚུ་ཡིན།

༣༽ ཚིག་རྒྱུ་དང་ཚིགས་བཅད་ ཟེར་མི་འདི་ ལྷག་དང་འོག་གི་ཤད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཡོད་པའི་ ཚིག་ གི་བརྗོད་པ་འདི་ལུ་སྐབ་ནི་དང། ཚིགས་བཅད་ཟེར་མི་འདི་ ཚིག་རྒྱུ་བཞི་གི་ཚིགས་པ་གཅིག་ལུ་སྐབ་ ཡིན། དཔེ་འབད་བ་ཅིན། རྒྱུང་ལས་བྱོན་པའི་སྤྱུག་ཤར། ཟེར་མི་འདི་ཚིག་རྒྱུ་གཅིག་ཡིན་མ་དང། ང་ རུང་འདི་ལུ་ལ་སྐྱོང། རྒྱུང་ལས་འབྱོན་ཆེ་ལེགས་རུང། །གཡུས་བཟང་འདི་ན་སྤོད་ཆོ། །སོ་ཏེ་ལོག་ལོ་ ཡིན་མས། ཟེར་བའི་ཚིག་རྒྱུ་གསུམ་བཅུ་གས་པ་ཅིན། ཚིགས་བཅད་གཅིག་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

ཚིག་ས་བཅད་གཅིག་ནང་ཚིག་རྒྱུ་ལྡན་པ་ཡིན་ཚུངས། ཚིག་རྒྱུ་ལྡན་པ་ལྟོས་ཚིག་ལྡུག་ལྟོས་ཚིག་དགོ་
ཟེར་བའི་ དེས་གཏན་ཚིག་མེད། ཡིན་ཚུངས། ཚིག་ལྡུག་ལྡུག་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ ༡། ཚུན་ཚོད་དང། ལ་ལུ་
ཚིག་ ཚིག་ལྡུག་བརྒྱུ་ལས་ལྷག་མི་ཡང་ཡོད། ཡིན་ཚུངས་ཡོངས་གྲགས་འདི་ ཚིག་ལྡུག་ ༤ ལས་ ༡༥ ཚུན་
ཚོད་དང། རྗེས་ལ་ནང་འབད་བ་ཅིན་ ཚིག་ལྡུག་ ༤ ལས་ ༤ ཚུན་ཚོད་འབད་མི་འདི་ཡོངས་གྲགས་ཡིན།

ཚིག་ལྡུག་ཆ་ཡའི་སློབ་ཐངས།

ཚིག་ས་བཅད་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ ཚིག་ལྡུག་ཡ་གི་ས་གོ་དང། ཆ་གི་ས་གོ་སོ་སོ་ཡོད། དེ་འབད་མ་ལས་ ཡ་
ཡོད་སར་ཡ་དང། ཆ་ཡོད་སར་ཆ་སྟེ་ར་བཟུགས་དགོ། དེ་གཉིས་འཛོལ་བ་ཅིན་ ཡ་གི་བཅད་མཚམས་
མི་ཐོན་པའི་ཁར་ ཆ་འདི་ཚུ་ཁ་བྱེལ་འགྱུ་སྟེ་ ལྷག་ངོ་མི་བདེ་བའི་དཀའ་ངལ་འབྱུང་མ་ཡིན། ཆ་དང་ཡ་
ཚུ་དཔེ་འབད་བ་ཅིན།

ཚུད་ཀྱིས་ར་སྐབ་ནི་མེད་ན། །མོ་གིས་འདི་ག་དེ་གོ་བ།།

སངས་རྒྱལ་སྟེ་མངོན་ཤེས་མི་མཁུན། །གཙན་གཟན་སྟེ་དྲི་ནི་མི་ཚོར།།

ཟེར་བའི་ཚིག་ས་བཅད་འདི་ ཚིག་ལྡུག་བདུན་མ་ དང་པ་ཆ་ཅིག། དེ་ལས་ཡ་གཅིག། དེ་གི་ཤུལ་ལས་
ཆ་གཉིས་ཡིན་མས། ཉགས་སྟེ་བཀོད་པ་ཅིན་ ༡་༡་༡ ཟེར་བཀོད་ཞིན་མ་ལས་ ཆ་ཡ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་
ཡིན་ན་བལྟ་དགོ།

ཆ་སྟེ་བཟོ་ཐངས།

ཆ་གི་ས་གོ་ནང་ ཡ་གཅིག་འོང་བ་ཅིན་ ཡ་འདི་ལུ་ སྤད་དང་རྣམ་དབྱེ་གང་ཚུང་གཅིག་ དོན་དག་དང་
བརྒྱན་ཏེ་བཟུགས་ཞིན་མ་ལས་ཆ་གཅིག་བཟོ་དགོ། དཔེ་འབད་བ་ཅིན་ གོང་གི་ཚིག་ས་བཅད་འདི་ནང་
ཚིག་ཆ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ མངོན་ཤེས། སངས་རྒྱལ། གཙན་གཟན། ཟེར་མི་ཚིག་འདི་རྒྱུང་མ་ཚིག་ཡིན་མ་
དང། ཆ་གཞན་ཚུ་ག་ར་ སྤད་དང་རྣམ་དབྱེ་བཟུགས་ཞིན་མ་ལས་ བཟོ་བཟོ་མ་ཡིན་མས། འདི་ཡང་

ཚིག་རྒྱུ་ལ་གཅིག་འབད་མི་འདི་བརྒྱུ་ལ་ཚུ་ ཚིག་ས་གོ་ནང་ཨིན་མ་ལས་ ཚ་
རོགས་སྤང་དང་རྣམ་དབྱེ་བརྒྱུ་ལ་ཉེ་ རྒྱུ་ལྱིས། སླབ་ནི། མེད་ན། ཟེའ་བཟོ་བཟོམ་ཨིན་མས།

ཡ་གི་འཕྲོ་བ་ཐངས།

ཚིག་ས་བཅད་ནང་ ཚིག་འབྱུ་ལ་གཅིག་འབད་མི་འདི་བརྒྱུ་ལ་ཚུ་ལ་ཚུ་ ཚིག་རྒྱུ་ལ་གཅིག་འབད་མི་འདི་བརྒྱུ་ལ་ཚུ་ ཚིག་ས་གོ་ནང་ཨིན་མ་ལས་ ཚ་
རོགས་སྤང་དང་རྣམ་དབྱེ་བརྒྱུ་ལ་ཉེ་ རྒྱུ་ལྱིས། སླབ་ནི། མེད་ན། ཟེའ་བཟོ་བཟོམ་ཨིན་མས།

དེ་ལས་ཚིག་རྒྱུ་ལ་གཅིག་འབད་མི་འདི་བརྒྱུ་ལ་ཚུ་ ཚིག་ས་གོ་ནང་ཨིན་མ་ལས་ ཚ་
རོགས་སྤང་དང་རྣམ་དབྱེ་བརྒྱུ་ལ་ཉེ་ རྒྱུ་ལྱིས། སླབ་ནི། མེད་ན། ཟེའ་བཟོ་བཟོམ་ཨིན་མས།

ཚལ་འདི་དོགས་སེལ།

མིང་རྒྱུ་ལ་གཅིག་འབད་མི་འདི་བརྒྱུ་ལ་ཚུ་ ཚིག་ས་གོ་ནང་ཨིན་མ་ལས་ ཚ་
རོགས་སྤང་དང་རྣམ་དབྱེ་བརྒྱུ་ལ་ཉེ་ རྒྱུ་ལྱིས། སླབ་ནི། མེད་ན། ཟེའ་བཟོ་བཟོམ་ཨིན་མས།

ཚིག་རྒྱུ་གི་བར་ན་དགོ་པའི་ཡ་ཚུ་ སྤང་དང་རྣམ་དབྱེ་བཅུགས་པ་ཅིན་ ཚིག་གི་མཉེན་ལྷག་ལེགས་
 ཤོམ་ཐོན་བརྟུབ། དེ་མེན་པར་ མིང་རྒྱུ་ཡ་ཅིག་བཅུགས་པ་ཅིན་ ཁོ་གིས་ཆ་རོགས་འཚོལ་ཏེ་ གཞན་
 དང་བསྐྱོམས་ཏེ་འགྲོམ་ལས་ བཅད་མཚམས་སྟབས་མི་བདེ་བའི་ཁར་ ལྷག་ངོ་ཡང་མ་བདེམ་འགྲོམ་
 ཡིན། དཔེར་ན། **ཨི་གཏུགས་འདི་རུབ་ལུ་གཡོ་བའི་ཚོ།** **སློ་ལོར་བ་ཁྱིམ་ནང་བཅུགས་དགོ་པས།** ཟེར་
 བའི་སྐབས་ཀྱི་ཚིག་རྒྱུ་དང་པའི་ནང་། ཨི་གཏུགས་འདི། ཟེར་བཅད་མཚམས་ཏྲག་ཏྲ་ཡོད་རུང་ གཉིས་
 པའི་ནང་། **སློ་ལོར་བ།** ཟེར་བཅད་མཚམས་འོང་མི་བརྟུབ་པར་ **སློ་ལོར་བ་ཁྱིམ།** ཟེར་གཞན་དང་འབྲེལ་
 ཏེ་འགྲོ་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན།

ཚིགས་བཅད་གཅིག་ནང་ཡོད་པའི་ ཚིག་རྒྱུ་ག་ར་ ཚིག་འབྲུ་མང་ཉུང་འདྲ་མཉམ་དགོས་མ་ཚད་ ཚིག་
 གི་གཅད་མཚམས་ཡང་ ཅོག་ར་འཐད་པ་འོང་དགོས་ཡིན། ཚིགས་བཅད་གཅིག་ནང་གི་ ཚིག་རྒྱུ་ག་
 ར་ ཚིག་འབྲུ་འདྲན་འདྲ་ཡོད་རུང་ གཅད་མཚམས་ཅོག་འཐད་པ་མེད་པ་ཅིན་ དེ་ཡང་མ་བརྟུབ་པའི་
 སློན་ཡིན། དཔེར་ན།

རྩ་བ་གསུམ་ལུ་ཕྱག་ཕྱིད་ལུ་དགོ་ན། **སློ་ལོར་སྟོབས་ལྷགས་ཡོན་ཏན་དགོས་ར་མེད།**
རྒྱལ་གཅེས་ཤེན་ཉིང་ལུ་ཡོད་པ་ཅིན། **མི་ཉམ་རྒྱུང་གིས་ཡང་ཕྱག་ཕྱིད་འབྱོར་རྒྱགས་པ།**
 ཟེར་བའི་སྐབས་ ཚིག་རྒྱུ་བཞི་པ་འདི་ ཚིག་རྒྱུ་གཞན་མི་རྩུ་བཟུམ་ ཚིག་འབྲུ་དགུ་ཡོད་རུང་ གཅད་
 མཚམས་འདྲ་མཉམ་མེད་པ་ལས་ ལྷག་གོ་མ་བདེ་བའི་སློན་ཕོག་པ་ཡིན། དེ་འབདམ་ལས་ ཚིག་རྒྱུ་
 བཞི་པ་འདི་ **བཙོ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་**

རྩ་བ་གསུམ་ལུ་ཕྱག་ཕྱིད་ལུ་དགོ་ན། **སློ་ལོར་སྟོབས་ལྷགས་ཡོན་ཏན་དགོས་ར་མེད།**
རྒྱལ་གཅེས་ཤེན་ཉིང་ལུ་ཡོད་པ་ཅིན། **ཉམ་རྒྱུང་གིས་ཡང་ཕྱག་ཕྱིད་འབྱོར་རྒྱགས་པ་ཡིན།**
 ཟེར་ ལེགས་བཙོས་འབད་བ་ཅིན་ ཚིག་གི་གཅད་མཚམས་ ཅོག་ར་འཐད་པ་ཡོད་པ་ལས་ ལྷག་གོ་
 བདེ་ཏོག་ཏོ་དང་ **སློན་མེད་པ་སྟེ་འགྲོམ་ཡིན།**

ཚིགས་བཅད་ཚུམ་ནི་འདི་སྤྱད་བ།

དོན་ཚན་འདི་ ལྷག་སྤྱད་འབད་ཚེ་མཛ་ད་ སློབ་སྦྱོར་ཚུ་གིས་

- ཚུམ་གྱི་ཚིག་འབྲུ་མང་ཉུང་དང་འཁྲིལ་བའི་ ལྷག་ཐངས་ཤེས་ཚུགས་ནི་དང།
- དབང་ཤེས་ལྡན་ལུ་ཉམས་སྲུ་མྱེད་བའི་ ཚོར་སྤྱད་ཚུ་དང་སྦྱོད་ནུམ་ཚུ་དཔེ་དང་དོན་སྦྱར་ཏེ་ཚུམ་རྒྱུ་བ་ ཚུགས་དགོ།
- གཞན་གྱིས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་ཚུམ་ཚུ་ལྷག་སྤྱོད་ཤོ་དོན་ལེན་ཚུགས་ནི་དང་ཚིག་དོན་གྱི་ལེགས་ཆ་དང་ཡོན་ ཏན་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ཡིད་ཆེས་ཚུགས་དགོ།
- ཚུམ་རྒྱུ་བ་ནི་འདི་གཞི་འགྲམ་གྱི་རིག་ཅུལ་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས་ནི་དང་ཚུམ་རྒྱུ་བ་ནི་ལུ་སློབ་བ་བསྐྱེད་ཚུགས་ དགོ།
- ཚུམ་གྱི་རིགས་མ་མང་མཛ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ དགའ་སྤྱང་འབྲུལ་སྤྱང་ལ་སོགས་པའི་ཉམས་ཚུ་གི་ ཐོག་ལུ་ཚུམ་རྒྱུ་བ་ཚུགས་དགོ།

ཚིགས་བཅད་ཚུམ་ནི་འདི་སྤྱད་བ།

ཚིགས་བཅད་ལུ་ ཚིག་འབྲུ་མ་འདྲམ་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ལས་ ཚུམ་འགོ་དང་པ་རྒྱུ་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཚིག་ འབྲུ་ ཉུང་སྲུ་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ སྤྱད་བ་འབད་བ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་ཨིན། ཚིག་འབྲུ་ཉུང་སྲུ་ཡོད་ པའི་ཚུམ་ཚུ་ སློབ་རིམ་དགུ་པ་མན་ཆད་ལུ་ར་ ལྷག་ཚེ་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ སློབ་རིམ་བརྒྱུ་བའི་ནང་ལུ་ ཚིག་འབྲུ་བརྒྱུ་མ་ཡན་ཆད་ཀྱི་ ཚུམ་གྱི་སྤྱད་བ་ཚུ་འབད་ནི་ཨིན།

ཚིག་འབྲུ་བརྒྱུ་མ།

ཚུམ་ཚིག་འབྲུ་བརྒྱུ་མ་ལུ་ གཅད་མཚམས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རིགས་མ་འདྲམ་ལེ་ཤ་འོང་སྲིད་ནི་ཨིན་མ་ ལས་ ལྷག་ལུ་ རིགས་མ་འདྲམ་གསུམ་དེ་ཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ སྤྱད་བ་འབད་ནི།
 ཚིག་འབྲུ་བརྒྱུ་མ་རིགས་དང་པ་འདི་ སློབ་རིམ་དགུ་པ་ན་ཡང་ལྷག་ཅི། ཨིན་རུང་ ཚིགས་བཅད་འདི་

སྒྲིབ་ལྟེ་ལ་བཤད། ཞབས་ལྷ་ཚུ་ནང་ བདེ་ཉླ་ཉླ་ཡོད་མི་གཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ཚར་གཅིག་ལོག་སྟེ་བཟོ་
གོ།

ཚིག་འབྲུ་བརྒྱུད་མ་རིགས་དང་པ། (ཚིག་འབྲུའི་རྟགས་ ༡་༢་༣་༤་༥)

ཡར་གངས་ཀྱི་སེང་གོ་དཀར་མོ་འདི། །ཁོ་གཡུ་རལ་རྒྱས་ཚེ་ལེགས་པས་པ།།
གནམ་དགུན་ལུ་ཁྱེགས་ཀྱིས་བསྐྱམས་པའི་ཁར། །གངས་བུ་ཡུག་འཚུབ་ཚེ་མཛོ་མ་ཚུགས།།
ཁྱོད་ངོ་རིས་ལེགས་པའི་སྤྲོ་རྒྱ་ཚུ། །གཞོན་མ་ལང་འཚོ་དར་ཚེ་ཀུན་གྱིས་དགའ།།
མཇུག་གཏོང་ལུ་ཐང་ལུག་གང་པའི་ཚེ། །ང་སྟག་ཤར་གཞོན་མ་གིས་མི་ཕན་ག།

སྒྲིབ་ལྟེ།

- ཚིག་འབྲུ་དང་ གཅེད་མཚམས་ ཚིགས་བཅད་འདི་དང་ ཚའབྲུམ་ཅིག་ གཞན་ལ་ལས་
འཚོལ།
- ཁྱོད་ཀྱིས་ཡང་ ཚིག་འབྲུ་དང་གཅེད་མཚམས་ཚུ་ ཚིགས་བཅད་འདི་དང་ ཅིག་འཐད་པའི་
རྩོམ་ཅིག་ གསར་རྩོམ་འབད།

ཚིག་འབྲུ་བརྒྱུད་མ་རིགས་གཉིས་པ། (ཚིག་འབྲུའི་རྟགས་ ༡་༡་༢་༣་༤)

མཚན་ལྡན་གྱི་སྒྲིབ་མའི་རྩ་བ་ལྟ། །གཉིས་ཕན་གྱི་ཚོས་ཅིག་བསྐྱབ་སོ་པ། །
སྒྲིབ་བསགས་ཀྱི་བག་ཆགས་ངན་སྟོབས་ཀྱིས། །སྤྲོ་རྒྱ་ལྷོ་སྤོ་བཞག་མ་བརྟུབ། །
གཉེན་སྦྱོར་གྱི་བརྟན་འབྲེལ་བཅིས་ཏེ་གིས། །འཇིག་རྟེན་གྱི་བདེ་བར་སྦྱོད་སོ་པ། །
བདེ་སྦྱིད་ལས་སྟག་པའི་སྟུག་བསྐྱེད་ཅིག། །སྦྱིང་སྟུག་གི་སྤོ་མོས་བཟོ་བརྟེན་ལུག།

སློབ་ལྟ།

- ཚིགས་བཅད་འདི་ ཚིག་སྐྲེལ་མའི་ནང་འབད་བ་ཅིན་ ག་དེ་སྐྱེ་ འོང་ནི་ཡིན་མས་གོ་?
- ལྷག་བསྐལ་ག་ཅི་བཟོ་དཔ་ཡིན་ན་ རྩོད་ཀྱིས་ཡང་ ཚིགས་བཅད་འདི་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ཚིགས་བཅད་ག་ཅིག་ འཆར་སྤང་ཐོག་ལས་ གསར་རྩོམ་འབད།

ཚིག་འབྲུ་བརྒྱད་མ་རིགས་གསུམ་པ། (ཚིག་འབྲུའི་རྟགས་ ༡་༢་༣་༤)

སྤང་ག་ཤོང་ཁྱེད་ལ་རྩ་ལྷོ་མས་ན། །འཁྲུ་བ་ཕོ་མོ་ལས་ཀྱིས་འཁོར་ཡོང།།
 ལྷན་རྒྱུང་བྱ་མོར་དམ་ཚིག་ཡོད་ན། །མི་ཚེའི་གཏན་གྲོགས་ལས་ཀྱིས་འཁོར་ཡོང།།
 རང་གི་སེམས་ལ་བཟླ་བའུ་མེད་ན། །ཕྱི་གི་དོ་རིས་མི་རྟག་སྐྱུ་མ།།
 མེ་རྟོག་ལེགས་རུང་ཞག་གསུམ་ཅམ་ཅིག། །དེ་གི་ཤུལ་ལས་ཕྱག་རྟོགས་རག་རོག།

- ༡- ཚིགས་བཅད་འདི་ ཚིག་སྐྲེལ་མའི་ནང་འབད་བ་ཅིན་ ག་དེ་སྐྱེ་ འོང་ནི་ཡིན་མས་གོ་?
- ༢- ལྷག་བསྐལ་ག་ཅི་བཟོ་དཔ་ཡིན་ན་ རྩོད་ཀྱིས་ཡང་ ཚིགས་བཅད་འདི་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ཚིགས་བཅད་ག་ཅིག་ འཆར་སྤང་ཐོག་ལས་ གསར་རྩོམ་འབད།

ཚིག་འབྲུ་དགུ་མ་རིགས་དང་པ། (ཚིག་འབྲུའི་རྟགས་ ༡་༢་༣་༤་༥)

དགའ་བའི་འཇུ་ཅིག་ལྷོད་ལུ་བཟླ་ན་རུང་། །ངན་པའི་ཚོད་ཅིག་ངལ་བཟླ་སྟེ་གིས། །
 ཉིང་ལས་དགའ་བའི་ཡིད་འོང་བུམོ་ལྷོད་ཀྱིས། །ངལ་ཡ་ག་ཅིག་འབད་རང་མ་བཟླ་བ་ས། །
 རྒྱ་མཚོའི་ལོ་རླ་བའོ་ཉེ་བུ་ག་ཟེར། །རྒྱ་མཚོའི་ཤོ་བའོ་དེ་ཉི་དགིས་རྒྱ་བ་ནི་མེད། །
 རང་དབང་ཡོད་པའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་འདི། །པངས་སེམས་མེད་པར་ལྷོད་ལུ་བྱིན་དོ་མེ།།

ཚོགས་འདུ་དགུ་མ་རིགས་གཉིས་པ། (ཚོགས་འདུ་ཉེན་ལམ་ ༡་༢་༣་༤)

རང་ཉིད་ལས་དགའ་བའི་སྒྲིབ་ཤར་ལྷོད་ལྷ། **སེམས་གདིང་ལས་དགའ་བའི་སྒྲིབ་དགོ་མཚོ་ཅིག།**
དུས་ཉེ་མ་ལས་རང་སེམས་ལྷོ་ཡོད་རུང། |ལྷོད་དོས་སུ་མཇུག་ཆོ་སྒྲིབ་རང་མ་ཚུགས།།
མར་རྒྱ་མཚོའི་འོ་རྒྱ་བཏོན་ཉེ་བྱིན་ནི། |ལོང་སྒྲིབ་ཤར་གཞོན་པའི་སྒྲིབ་ཐངས་ཡིན་པས།།
ལྷོད་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ང་ལྷོ་གནང་མི། |ད་བདག་འཛིན་ངག་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་གོ།

སྒྲིབ་ལྷ།

- **ལྷོད་ཀྱིས་ཡང་** ཚོགས་འདུའི་གཙང་མཚམས་༢་༣་༤་༥་༦ འབད་མི་གཅིག་དང། གཙང་མཚམས་༧་༨་༩་༩ འབད་མིའི་ ཚོགས་བཙུན་ལེ་ གསར་རྒྱུ་འབད།
- ཚོགས་རྒྱུ་དང་ ཚོགས་འདུའི་ ལྷོད་པར་ག་ཅི་ཡོད་ག?

ཚོགས་འདུ་དགུ་མ་རིགས་གསུམ་པ། (ཚོགས་འདུ་ཉེན་ལམ་ ༡་༧་༢་༣་༤)

ད་རེས་འདི་བཞི་པའི་ཚོས་གཅིག་ཡིན་མ་ལས། |བཞོད་བྱོ་སྟེ་ཚར་གཅིག་སྒྲིབ་སྟེ་བཟུ་བ།།
ལྷོད་ཀྱིས་འདི་བདེན་འཛིན་རེ་རེ་རུག། |ང་ལྷོད་འབད་ནི་དེ་བཟུམ་མཚོ་བསམ་མེད་གོ།
ཉེ་མ་ལྷོད་ལྷོད་ཀྱིས་ཡིན་ཡིན་འདྲམ་སྟེ། |ང་ལྷོད་འདི་མིག་དོམས་ཚར་གསུམ་བཟུ་སྟེ།།
མགུ་ཉོ་ར་གཡུག་སྟེ་ཡར་སོང་མ་མེན་སྟེ། |ད་རེས་འདི་མཚོ་བསམ་ག་ཅི་བཏང་ཡི།།

ཚོགས་འདུ་དགུ་མ་རིགས་བཞི་པ། (ཚོགས་འདུ་ཉེན་ལམ་ ༢་༣་༤་༥)

མི་དབང་མངའ་བདག་གི་གསུང་བཤད་གོམ་ད། |རྒྱལ་གཅེས་ཤ་ཞེན་ཅིག་ཉིད་ལས་འབྱུང་མ་མས།།
འབྲུག་པའི་མི་སེར་གྱི་འགན་ཁུར་ཅིག་འབག་སྟེ། |ཕྱག་ཕྱིད་ཞབས་ཉོག་ཅིག་ལྷོ་ར་ལྷོ་ནི།།

ཚིག་འབྲུ་དགུ་མ་རིགས་ལྔ་པ། (འ་འ་འ་ཉ་འ)

མཛེས་པའི་རང་གཟུགས་ཚོང་དཔོན་ལུ་བཙོང་པ། །ཡ་མཚན་ཆེད་གོ་པ་རྩ་ལས་ར་མིན་འདུག །
 ལ་བདེ་ལྷེ་བདེའི་ནེ་ཙོ་ཙིག་བཟུམ་སྟེ། །གཟེབ་ནང་ཚུད་ཆོ་བལྟ་སྟེ་ར་སྟོད་གོ།
 ལུག་པོའི་གནམ་འདྲི་ཕྱི་ལ་ལས་བལྟ་ཆོ། །དགའ་དགའ་འདྲམ་ཙིག་ཡོད་པ་བཟུམ་ར་འདུག་པ།།
 བང་ན་སོང་ཆོ་གཡོག་མོ་དང་འདྲ་བའི། །ལུ་གཡོག་བཀོལ་ཆོ་འབྲུལ་སྣང་ར་ལང་འོང།།

སྟོན་ལྟ།

- ༡- རྩོད་ཀྱིས་ཡང་ ཚིག་འབྲུའི་གཙང་མཚམས་འ་འ་འ་ཉ་འ འབད་མི་གཙིག་གསར་རྩོམ་འབད།
- ༢- སྐབས་ཇེ་མཚོག་གི་མཛེད་འཕྲིན་ཚུ་མཛེལ་ཆོ། །སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་མི་གཡུས་ལུ་འབྲུངས་ཏེ། །འདྲིའི་འཕོ་མཐུད་ ཚིག་རྒྱུ་ལྡན་ རྩོད་ཀྱིས་རྩོམ་སྟེག་འབད།
- ༣- ཚིག་ ཚད་ལ་གི་ གོ་དོན་དཔེ་དང་བཅས་བྲིས།
- ༤- དགའ་བའི་རྒྱལ་ལབ་ནང་ལུ་སྟེམ་ཏེ་གིས། །སྟོན་པའི་རྩ་བ་ཡོན་ཏན་སྣང་པའི་སྐབས།།
 འབྲུལ་འཕྲིན་ནང་གི་རྩོད་མོ་ལུ་མ་གཡེང་པར། །ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་འདི་ར་བཙོན་ན་ཨག།
 ཟེར་བའི་ཚིགས་བཅད་འདི་ གཙང་མཚམས་ག་དེ་སྟེ་བཞག་སྟེ་ ལྷག་དགོ་པ་ཨིན་ན་ལྷག་ཐངས་
 ཀྱི་ རྟགས་བཀོད།

ཀ་རྩོམ་ལམ་ལུགས།

ཀ་རྩོམ་ཟེར་མི་འདི་ ཀ་ལ་ག་ང་ ལ་སོགས་པའི་གསལ་བྱེད་སྲུང་ཚུའི་ཡི་གུ་རྩེ་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་ ཐོག་མཐའ་
 བར་གསུམ་གང་རུང་ལུ་ གོ་རིམ་བསྐྱིགས་ཏེ་བརྩུགས་སྒོལ་ཡོད་པའི་ རྩོམ་གྱི་ལམ་ལུགས་ཅིག་ཡིན།
 ཀ་རྩོམ་རྩེ་རྒྱུ་པའི་སྐབས་ ཀ་རྩུགས་དང་འཁྲིལ་བའི་ མིང་ཚིག་གང་མ་ལ་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཚིག་མཚོན་ལག་
 ལེན་འཐབ་དགོས་འདི་ ལག་ཆེ་དྲགས་ཡིན།

ཀ་རྩོམ་གྱི་དཔེ།

ཀ་མ་ལ་ཡི་མེ་ཏོག་ཡིད་འོང་མ། | ཁ་དོག་ལེགས་པའི་རྒྱལ་པོ་བདག་ལ་གསོམ།།
 ག་ནས་བལྟས་ཀྱང་སྤིང་པོ་མི་འདུག་པས། | ང་ནི་དམ་པའི་ལྷ་ཚོས་ཤིན་ཏུ་མོས།། (འགྲོ་བ་བཟང་མོའི་རྩམ་ཐབས་ལས)

ཅ་ལ་ལེ་ཤ་འདུག་གོ་ཁོང་དང་ཆ། | ཇ་ཆང་འཐུང་ནི་འདུག་ས་ཚོད་མ་ཡང་ཉ།།
 ཉ་ར་སློལ་མ་མ་བསྟེན་མི་གི་ཐ། | ཉ་རེས་སྐྱབ་པ་གནང་གོ་བྱག་ཕུག་ན།།

པ་སངས་ལྷོ་བ་དང་འབྲ་པ་མའི་དྲིན། | བ་དང་སྐང་བཟུམ་མ་སྤོད་ཞབས་ཏོག་ལུ།།
 ཅ་ཉ་བརྩུག་སུམ་སྒྲགས་བཟང་ཚ་གྱང་འབག | ཇ་ཏི་སྐྱན་བྱིན་ཕ་ནང་སྐང་བརྩུག་དགོ།།

ཀ་རྩོམ་རྒྱུ་པའི་སྐབས་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་གོ་རིམ་ མགུ་མཇུག་བསྐྱོགས་ཏེ་ རྩོམ་རྒྱུ་སྒོལ་ཡང་ཡོད། འདི་ལུ་
 ལ་རྩོམ་ཟེར་སྐབས་ཡིན། དཔེར་ན།

ལ་མའི་དྲིན་ལན་འཇལ་དགོ་བསམ་པ། | ཉ་ལམ་ཉིང་གི་གདིང་ལུ་ཡོད་རུང།།
 ས་སྤོང་འཁོར་བའི་ལུ་ལུ་གཡེངས་ཏེ། | ཤ་ཚའི་དྲིན་ལན་འཇལ་དབང་མ་བྱུང།།

སློབ་ལྟ།

- བོང་གི་ ལ་ཚུམ་འདིའི་འཕྲོ་མཐུད་ ལ་ར་ཡ་འ་ ཚུ་གི་ཚུམ་ཅིག་ རྒྱུད་ཀྱིས་ རྒྱབ།
- ཀ་ཚུམ་དང་འབྲེལ་བའི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ རྒྱུད་ར་གིས་དག་འ་མི་ ཀ་ཚུམ་ཅིག་ག་དམ་ལ་རྒྱབ།
- བོང་གི་ཀ་ཚུམ་རྒྱབ་ཐངས་མ་འདྲམ་ཚུ་ལས་ ག་འབད་རུང་ག་ཅིག་ག་དམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ རྒྱུད་ཀྱིས་ ཀ་ཚུམ་ཅིག་གིས།

བཟུམ་ ཡུལ་དུས་གནས་སྟངས་དང་འཕྲིལ་བའི་ དྲི་བའི་ལུན་དང་ ལུན་དང་འཕྲིལ་བའི་དྲི་བ་ཚུ་ ག་བ་དག་པ་
སློབ་པ་ཚུ་གས་པའི་ སློ་རིག་ལྟན་པའི་ སློ་སྤང་བཅས་ཀྱི་ དག་ཕུལ་ཅིག་ལུ་གོ་མ་ཡིན།

སློ་བེ་ལོ་མ་འདི་ གནད་དོན་འདི་གི་སྐོར་ལས་ཟེར་ དེས་གཏུན་བཟོ་དགོ་པ་མེད་ ཡང་ལོ་གས་མའི་དྲི་བ་དང་
བརྟུན་ཏེ་ ལུན་ཚུ་བ་དགོ་པ་འདི་ཡིན་མ་ལས་ དེ་ནང་ལུ་དགག་སྐྱབ་དང་ དྲི་བ་དྲིས་ལུན་གྱི་རིགས་ཚུ་ཚུད་པ་ཡིན།

དེ་ལས་དྲི་བ་བཀོད་མི་མེད་ཅུང་ ཅོམ་གྱི་དབྱེ་བ་བཟུམ་ རང་གི་སེམས་ཀྱི་ཚེར་ཉམས་ལུ་ཤར་བའི་ བརྟོད་ཚིག་
དང་ དགའ་སྟོད་དང་འབྲེལ་བའི་ སློ་བེ་ཡང་བསྐྱར་ནི་ཡོད་པ་མ་ཚད། ལོ་རྒྱུས་དང་རྒྱལ་རབས་ རང་གི་མི་ཚོའི་བྱ་
རིམ་ཚུ་ཡང་ སློ་བེ་སློ་བསྐྱར་ནི་ཡོད།

སློ་བེ་དང་ཅོམ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་གི་ཁྱད་པར་འདི་ ཅོམ་འདི་ གཙོ་བོ་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ གཞི་རྩུན་འབད་དེ་
འབྲི་མི་དང་། སློ་བེ་འདི་གཙོ་བོ་ ཡོད་ལའི་སྐད་ཡིག་ལུ་ གཞི་རྩུན་འབད་དེ་ འབྲི་མ་ཡིན་ཅུང་ ད་རེས་ནངས་
པ་ ཅོམ་ཚུ་ཡང་ཡོད་ལའི་ནང་ འབྲི་མི་མང་ལུ་འབྲེན་པའི་བསྐྱང་ཡོད།

སློ་བེའི་ནང་ལུ་ ཡོད་ལའི་དག་ག་ཤིས་ལུ་ཡོད་པའི་ ཉམས་མེད་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་ མིང་ཚིག་ལེ་ཤར་ལུག་ལེན་
འབྲེན་སྲིལ་ཡོད་པའི་ཁར། བཤད་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ དམེ་དང་དོན་སྐྱུར་ཏེ་ ཚིག་གི་ནུམ་འབྱུང་ལེ་ཤར་
བརྟོན་ཏེ་ བཤད་ནིའི་ རྒྱ་ཚོས་ཚུ་ཡོད་པ་ལས་ འདི་གིས་ འབྲུག་གི་ལམ་སྲིལ་ཅོམ་རིག་ཤེས་ཡོན་འབྲེན་ནི་
ལུ་ཡང་ ཡན་ཐོགས་ཚུ་ཡོད་པ་ཡིན།

སློ་བེ་འདི་ ཡོད་ལའི་སྐྱེན་ཚིག་གི་གཞི་རྩུན་འབད་དེ་ ཡོད་ལའི་སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་
དགོ་པ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ དམིགས་དོན་འགྲུབ་དགོ་པ་ལོ་མ་འདི་ སློབ་དེ་བ་ནང་སློ་བེ་གི་ དམེ་ཚུ་ལུ་ཅམ་
རེ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་མི་ཚུ་གིས་ ལག་ལེན་སྐྱུང་བ་གི་ཐོག་ལས་འབད་ དྲི་བ་
བཀོད་ནི་དང་ ལུན་སྤང་ནི་ཚུ་ དམེ་ཆ་ཁོང་ལུ་བཟུང་ཉེ་མིན་པར་ སོ་སོའི་སློ་རིག་གི་ བང་མཚོད་ལ་ཕྱེ་ཞིན་མ་
ལས་ གནམ་གྱུར་ སལ་དང་ཤར་བའི་མེ་རྩོག་བཟུམ་ ཚིག་ག་དེ་སློ་བེ་ལང་བཟོ་བྱེ་ སྤང་ཤེས་ནི་གི་རིག་ཕུལ་

དྲམ་གྱ།

དྲམ་གྱ་ཟེར་མི་འདི་ ཡར་ལོ་གསལ་མའི་ མི་འདི་གིས་ རང་གི་ སེམས་ལའང་མ་བཟངས་པའི་ཚིག་ མཚན་པ་རྒྱུ་དེ་
དང་ རིག་པ་བཟོ་སི་སི་གི་ཚིག་ཚུ་ལུ་ལཱ་ལེན་འབྲེལ་བ་ཏུ་ ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་གོ་མ་ཡིན།

དཔེར་ན།

ཉན་ཅིག་ཕྱག་ཤར་གཞོན་མ།།གསན་ཅི་ག་ཕྱག་ཤར་གཞོན་མ།།
རྣམ་རྒྱལ་པ་བཟུམ་གཅིག་ཡི་ལས་ཉན།།སེམས་དེག་པའི་ལགས་ལུ་ནང་ལས་བཟུང་།།
ང་མན་རྒྱུང་བུ་ལུ་ཉན་མ་རེ།།ཚལ་མ་ལེ་གོ་མིག་དམར་ང་།།
ཚལ་མ་དག་གཅིག་བཤུལ་ཏུ་རང་།།ཤོག་སློབ་ཅང་གི་རྣལ་མ་མྱོང་།།
ལྷོད་ཡོག་ལ་ནང་གི་ཕག་ཅུང་འདི།།གདངས་ར་ཡམ་གཅིག་བཤུལ་བཤུལ་མ་གིས།།
ཚ་དེམས་ཡམ་གཅིག་བཟུང་ཆི་རུག།

1

དྲམ་གྱའི་འབྲེལ་མ།

དྲམ་གྱའི་འབྲེལ་མ་ ཟེར་མི་འདི་ ཚིགས་བཅད་གཅིག་ནང་ ཉན་ཚིག་དང་ཕུབ་ཚིག་ དྲམ་གྱ་དང་གཉེན་གྱ་
གཉེས་ ལྷ་བསྐྱེས་ཏུ་འོང་མི་ལུ་གོ་མ་ཡིན།

དཔེར་ན།

- ༡) ཤིང་ནགས་ཤིང་སྐྱག་གི་ལག་ཤིང་འདི།། ཕམ་ས་ལས་སྐྱེ་ཚེ་གཡོ་མེད་པར།།
ཕོ་མོ་མགུ་ལུ་ལྷོད་ཚེ་གཡོ་གཅིག་འདུག། གཡོ་ཡོད་པའི་ལག་ཤིང་རང་མིན་དགོ།
ལྷོ་ལུང་པའི་ཅན་དན་ཤིང་འདི་འབད་ན།། ཕམ་ས་ལས་ཡིན་ཏུང་བཟུང་གཏུང་གོ།

ཉམ་ཞུ་ཤར།

ཤིང་འབྲས་མང་པོའི་སྐྱུག་ལས། པགས་ཀོ་སྤྲོ་བར་བཏུ་བྱེ།
 བྱུར་གོ་མི་ན་དགོ་མ་གསུངས། རྒྱུ་ལྡན་ལྷན་ལྷན་མི་འདྲ།
 ལཱ་རིགས་སྤྲོ་ཚོགས་ནང་ལས། ལཱ་ལག་ཡོད་པར་བཏུ་བྱེ།
 དགོ་བ་མི་འབད་མ་གསུངས། ལྷི་མར་འབྲས་བུ་མི་འདྲ།
 མི་མང་འཇོམས་པའི་སྐྱུག་ལས། ལཱ་ལོ་ལྷན་པར་བཏུ་བྱེ།
 ད་ལཱ་མི་ན་དགོ་མ་གསུངས། ལཱ་ལོ་ལྷན་པར་བཏུ་བྱེ།



མཚན་ལྡན་ལུ་བྱུང་།

མ་གཞི་བྱུར་གོའི་ནང་ལྡན། ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན།
 བྱུར་གོ་ལཱ་ལྷན་ལྷན་ལྷན། རྒྱུ་ལྡན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན།
 དགས་པོ་དགོ་བའི་འབྲས་བུ། བདེ་བ་ལོ་དེ་ལྷན་ལྷན་ལྷན།
 དགོ་བ་འབད་བའི་སྐྱུག་ལས། འབད་བའི་སྐྱུག་ལས་ལྷན།
 ཉམ་ཞུ་ཤར་གོའི་པའི་ལས། བཅོ་བ་ལཱ་ལྷན་ལྷན་ལྷན།
 ལཱ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན། ལོང་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན།



དྲི་བ་དྲིས་ལུ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན།

དྲི་བ།

ཤར་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན། ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན།
 དྲི་བ་དྲིས་ལྷན་ལྷན་ལྷན། ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན།
 ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན། ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན།

འོ་ལྷོགས་ལའོར་ལོ་ལྷིབས་བརྒྱན་ནང་། །ལྷིབས་བརྒྱན་ལེགས་ཀྱི་རྩེ་མིག་ནང་།།
 རྩེ་མིག་དར་དཀར་ལང་ལོང་ནང་། །ཤིང་མཛེས་རྩོ་མེད་པའི་ཤིང་ཅིག་ལུག།
 ཤིང་མཛེས་རྩོ་མེད་པའི་ཤིང་དེ། །སླ་དང་གཤམ་ལྷ་ཆ་བཞག་ནི།།

ལུ་ལྷོགས་ལའོར་ལོ་ལྷིབས་བརྒྱན་ནང་། །ལྷིབས་བརྒྱན་ལེགས་ཀྱི་རྩེ་མིག་ནང་།།
 རི་མོ་དར་དཀར་ལང་ལོང་ནང་། །མཚོ་རྩ་རྒྱལ་མེད་པའི་མཚོ་ཅིག་ལུག།
 མཚོ་རྩ་རྒྱལ་མེད་པའི་མཚོ་དེ། །སླ་དང་གཤམ་ལྷ་ཆ་བཞག་ནི།།

བུང་ལྷོགས་ལའོར་ལོ་ལྷིབས་བརྒྱན་ནང་། །ལྷིབས་བརྒྱན་ལེགས་ཀྱི་རྩེ་མིག་ནང་།།
 རི་མོ་དར་དཀར་ལང་ལོང་ནང་། །རྩོ་ལྷོ་ལྷ་མེད་པའི་རྩོ་ཅིག་ལུག།
 རྩོ་ལྷོ་ལྷ་མེད་པའི་རྩོ་དེ། །སླ་དང་གཤམ་ལྷ་ཆ་བཞག་ནི།།

ལན།

ཤར་ལྷོགས་ལའོར་ལོ་ལྷིབས་བརྒྱན་ནང་། །ལྷིབས་བརྒྱན་ལེགས་ཀྱི་རྩེ་མིག་ནང་།།
 རི་མོ་དར་དཀར་ལང་ལོང་ནང་། །མེ་རུ་ལ་མེད་པའི་མེ་དེ།།

དགུང་ལྷི་གཤམ་གྱི་མར་ཆ་བཞག་ག།
 འོ་ལྷོགས་ལའོར་ལོ་ལྷིབས་བརྒྱན་ནང་།།
 ལྷིབས་བརྒྱན་ལེགས་ཀྱི་རྩེ་མིག་ནང་།།
 རྩེ་མིག་དར་དཀར་ལང་ལོང་ནང་། །
 ཤིང་མཛེས་རྩོ་མེད་པའི་ཤིང་དེ།།
 ཤིང་ཅིག་དཀར་ལོང་ལོང་ཆ་བཞག་ག།



རྒྱལ་ཕྱོགས་འཁོར་ལོ་མི་ཚེས་བརྒྱད་ནང་། །ཚེས་བརྒྱད་ཅགས་ཀྱི་རྒྱ་མིག་ནང་།།
 རི་མོ་དར་དཀར་ལང་ལོང་ནང་། །མཚོ་རྩ་རྒྱལ་མེད་པའི་མཚོ་དེ།།
 རྒྱལ་མཚོ་ནག་པ་རྩ་ར་ཆ་བཞག་གོ།

རྒྱལ་ཕྱོགས་འཁོར་ལོ་མི་ཚེས་བརྒྱད་ནང་། །ཚེས་བརྒྱད་ཅགས་ཀྱི་རྒྱ་མིག་ནང་།།
 རི་མོ་དར་དཀར་ལང་ལོང་ནང་། །རྩ་རྩེ་ལྷ་མེད་པའི་རྩ་དེ།། ཡར་སྐང་གི་ལ་བར་ཆ་བཞག་གོ།

བསྟོན་ཚིག་གི་སློབ་ཐོ།

འདུ་ཞིག་མཉམ་རྒྱུ་གཞི་ལྡན་པ། །གསལ་ཅིག་མཉམ་རྒྱུ་གཞི་ལྡན་པ།།
 རྒྱ་དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། །ཚོས་སངས་དར་བའི་ཞིང་ཁམས་ཡིན།།
 གོང་མ་སྐུ་བསོད་ཅན་གྱི་མངའ་ཁབ་མཚོག །བྱགས་བྱམས་དང་བཅའ་བཟུང་དཀར།།
 རྒྱལ་མཚོ་རྩེ་དང་འཕགས་པའི་དགོ་འདུན་ཚུ། །བྱགས་སྟེང་རྩེ་ཅན་གྱི་རྒྱེས་བུ་ཡིན།།
 ཞིང་འདི་ནང་ཡོད་པའི་མི་སེར་ཚུ། །སློབ་སེམས་ཅན་གྱི་མི་སེར་ཡིན།།
 དཔལ་ཚོས་དང་ལྡན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། །ཡར་དགའ་ལྡན་ལྷ་ཡི་གཡུས་དང་འདྲ།།

སློབ་ལུ།

- ༡- སློབ་ཐོ་ལུ་ རྒྱུ་ར་ཐངས་མ་འདུལ་ ག་དེ་སློབ་འདུག་གོ་?
- ༢- སློབ་ཐོ་ཚུ་ མོམ་ཚིག་འབྲུག་དེ་རེ་འབད་མི་ཡིན་མས་གོ་?
- ༣- དག་གུ་དང་། གཉེན་གུ། དག་གཉེན་འབྲེལ་མ། ཟེར་བའི་སློབ་ཐོ་ཚུ་གི་ ལྷན་པར་ཕྱེ།
- ༤- ལྷན་གྱིས་ཡང་། རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ཡུག་ལུ་དགོ་པའི་སློབ་འཕེལ་ བསྐྱབ་བྱ་ཅིག་ སློབ་ཐོ་ཚུ་གི་ལུ་བྲིས།
- ༥- བཤད་དགོ་པའི་གནད་དོན་འདི་ ཚིག་ཡེལ་མ་འབད་བཤད་ནི་དང་ སློབ་ཐོ་ཚུ་དང་བཅུགས་ཏེ་ བཤད་ནི་ གཉེན་ལུ་ ལྷན་པར་ག་ཅི་འདུག་གོ་?

སློབ་ལྷན་ཐབས།

དོ་ལུང་མཚམས་པའི་སློབ་ཟུང་།

ཤར་མཁོ་ཐང་དོ་ལུང་དགོན་པར། །ཁོང་སློབས་ལྷན་ཡོན་ཏན་མཐའ་ཡས།།
 ཡུམ་ཨ་མའི་ཁོང་ལས་ཚོས་སེམས་བསྐྱེད། །ལོ་ལྷ་དང་དྲུག་ལུ་ཀ་ལ་གཟིགས།།
 དགུ་དང་བརྒྱུ་ལུ་སློབ་སྦྱོང་གནང། །དྲུག་གསུམ་བཙེན་བརྒྱུད་གནས་སྐོར་བྱོན།།
 གནས་ཆེ་ཡང་མཇལ་ཡི་རྒྱུད་ཡང་མཇལ། །གནས་ཆེ་བ་ལྷ་ས་བསམ་ཡས་མཇལ།།
 གནས་རྒྱུད་བ་སྦྱིད་རྒྱུ་ལྷ་ཁང་མཇལ། །གནས་དེ་རྒྱུ་ག་ར་མཇལ་ཡི་པ།།
 བྱང་སེམས་ཉིད་ལོ་བྲང་མ་མཇལ་བས། །ད་མི་རྟག་ནམ་དུས་འགྲུར་མ་ལས།།
 ས་མཐོ་བའི་དོ་ལུང་དགོན་པར་བྱོན། །ཕྱི་མཚམས་ཁང་ར་བས་བསྐྱོར་སར།།
 བྱང་མཚམས་སྐོར་ས་ཀྱིས་གཙུག་པོར། །བྲུག་སྐོར་བབ་ཤུམ་དབྱུང་སར།།
 སྐོར་སྐྱེད་རྒྱུ་ཆེན་བཞི་གིས་མཇེད། །མུན་འགོ་འཇིག་རྟེན་དབང་ལྷུག་གནང།།
 མུན་བར་ཤེས་རབ་སྣོད་ལོ་གསུངས། །མུན་མཇུག་དྲག་དམར་བསྟེན་པ་གནང།།
 རྩོ་པར་ཐོ་རངས་དཀར་མ་ལས། །གཏོར་རིལ་རི་འདེབྱུར་བཞག་ལུག །
 གཏོར་རྒྱུ་མཚོ་འདེའབྱེད་བཞག་ལུག །དེའི་བདག་གི་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀ།།
 ལུས་བྱ་མདངས་ལོ་མོར་གྱུར་ཏེ། །གཏོར་རིལ་བཟའ་ཤོག་ཟེར་ཡི།།
 རང་དང་འཆམ་ལེ་འཆམ་ཚད། །གསེར་མིག་ཉ་མོར་གྱུར་ཏེ། །གཏོར་རྒྱུ་འཕུང་ཤོག་ཟེར་ཡི།།
 གཏོར་རིལ་གཏོར་རྒྱུ་འཕོབ་ཚད། །ཆོ་ད་རེས་ལས་ངན་སྐྱིབ་པ་དག།
 ཆོ་ཕྱི་མ་ཐར་པ་འཕོབ་པའི། །སློན་ལམ་འདི་ཁར་བཏབ་གོ་ལོ།

ར་མཚོད།

ཁྱིམ་ཐོག་སེར་རྟོག་གུ་ལས། །ར་མཚུ་བོད་ལོག་ཅན་མ་གྱིས། །ར་ཕུད་བཞེས་ཤོག་ཟེར་མི། །བསམ་
 དང་བརྒྱུད་ཀྱིས་མི་བྱུབ། །སྐར་པ་བཞེས་ཆེད་པ་བཞག་བཞག་པ་མེན། །སྐར་པ་སློབ་འདོད་མེད་པར་

བཞག་བཞག་ཡིན། །དཔེ་མ་གཞི་འདི་དང་ཆ་འདྲམ་ཅིག། ལྷོད་པའི་ས་གི་གཡུས་ཁར། །སློད་པའི་
སློན་རྒྱུང་བུམོ་གིས། །གཉེན་གྲོགས་འབད་བར་ཤོག་ཟེར། །སླབ་མི་གུངས་ཁ་མ་ཚོད། །སྐར་པ་དོ་རིས་
མེད་པར་བཞག་བཞག་མེན། །སྐར་པ་སློ་འདོད་མེད་པར་བཞག་བཞག་ཡིན།།

དམ་ཚིག།

གནས་རི་གུང་ཟངས་དོག་དཔལ་རི། །སྒྲུལ་ཨོ་རྒྱན་པརྒྱའི་གདན་སར། །ཉང་ལས་ད་ལྷོ་རྒྱན་ཚོད།།
གཅིག་དོ་གཅིག་གིས་མ་ཤེས། །གཅིག་སེམས་གཅིག་ལུ་མ་ཆགས། །དུས་ཚོད་ད་རེས་ཉིན་མ་ལས།།
གཅིག་དོ་གཅིག་གིས་ཤེས་ཅི། །གཅིག་སེམས་གཅིག་ལུ་ཆགས་ཆེཡི། །བརྗེད་ནི་མེད་པའི་ཉིང་གཏམ།།
ཁྱོད་ཁོག་པའི་ནང་ལུ་བཞག་སླེ་རེ། །ཚོལ་ནི་མེད་པའི་དུད་ལུང།། གོ་རལ་གྱི་མཐའ་མར་བཏབ་བཞག་
གོ།།

རྒྱ་འབྲས།

ཡུམ་ཨ་མའི་ཟས་ལུ་བྲོམ་འདུག །བུམོ་ཁྱོད་ཀྱི་སློ་ལུ་བརྒྱད་འདུག །ཁྱོད་བྱུང་མེད་ཤེས་རབ་རང་
བཞིན། །སློན་བཙོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུངས་རུག །ཨིན་རུང་དེ་དང་འདྲམ་སྟེ། །ས་མས་ལས་འབྱུང་
འམས་མ་འཕྲུགས་ན། །གནམ་ལས་ལས་གནམ་ལུ་གས་མི་བྱད། །མདའ་མས་ལས་ས་སྐྱུག་མ་
སྐྱུབས་ནི། །ལུ་ལས་ལས་བྱུང་ཆར་མི་རྒྱབ། །ལར་ནགས་ལས་རི་དྲགས་མ་འཁོར་ན། །རྒྱ་རྒྱ་ལས་རྒྱ་མ་
མི་འོངས། །ཤིང་སློང་པོ་སེར་བཀྲག་མ་བཏང་ན། །ཡར་མགྲུ་ལས་པད་ལྷག་མི་བཏོག།

གོམ་པ།

གནམ་ལས་ས་ལུ་ལྷོད་ལྷོད། །གོམ་ཐངས་ག་དེ་ཡོད་གོ །ས་ལས་གནམ་ལུ་ལྷོད་ལྷོད། །གོམ་ཐངས་ག་
དེ་ཡོད་གོ །སློ་ལས་བྱུང་ལུ་ལྷོད་ལྷོད། །གོམ་ཐངས་ག་དེ་ཡོད་གོ །བྱང་ལས་སློ་ལུ་ལྷོད་ལྷོད། །གོམ་
ཐངས་ག་དེ་ཡོད་གོ།

དབྱེ་གཏམ་ལྟ་བུ་སྣུང།

ལས་དོན།

དབྱེ་གཏམ་སློབ་སྟོན་འདི་མཇུག་བསྐྱེད་དེ་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༡- དབྱེ་གཏམ་གྱི་གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་ཚུ་གས།
- ༢- དབྱེ་གཏམ་ལྟ་བུ་དགོ་པའི་དགོས་དོན་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུ་གས།
- ༣- དབྱེ་གཏམ་ནང་ལུ་ 'སློབ་དོན་དང་དཔེ་དོན་ཚུ་ཡོད་པའི་སྐོར་ཉ་གོ་ཚུ་གས།
- ༤- སློབ་གྲྭ་རྒྱུ་ལུ་ དབྱེ་གཏམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་ གཞི་རྒྱུ་འཐོབ་ཚུ་གས།
- ༥- ཡོངས་གྲགས་ཆེ་བའི་དབྱེ་གཏམ་དུམ་ག་ལེ་ ཉ་གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གས།

དབྱེ་གཏམ་གྱི་རྩོམ་སྒྲིག།

དབྱེ་གཏམ་ཟེང་མི་འདི་ སློབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དོན་དག་འདི་ ཡར་ལོགས་མའི་སེམས་ལུ་ དོད་རིལ་རིལ་བད་ ཉ་གོ་བཅུག་ནི་དང་ སེམས་ལས་ནམ་ཡང་མ་ཡལ་བའ་ བཞག་ཚུ་གས་ནི་གི་དྲན་གཏམ་ལུ་ ཉེ་མའི་ཡམ་རྒྱས་ཤོས་ཚུ་ གིས་ ཚིག་ཉུང་ལུ་ཅིག་ནང་ དོན་ཕྱད་ལུ་ཚུགས་པ་སྟེ་ སླབ་ནི་ཡོད་པའི་གཏམ་ཅིག་ དབྱེ་འབད་བཞག་ཏུ་ སླབ་སྟེ་ ཡོད་མི་ལུ་གོ་མ་ཡིན། དབྱེ་གཏམ་བཅུགས་ཏེ་ སླབ་པའི་ཚིག་འདི་ རྩ་བའ་དྲན་མ་མ་ཚད་ ཚིག་གི་ལུས་པ་ཡང་ ཆེ་ཏོག་ ཏེ་འབྲེལ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཉུན་ཅེས་གྱི་གྲངས་ལུ་ཅི་མ་ཡིན།

དབྱེ་གཏམ་འདི་ མི་སླབ་ཤེས་ ཉན་ཤེས་ཚུ་གི་ གནས་རིམ་ནང་ སློབ་པ་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ ཅིག་ཡང་ཡིན། ད་བཅའ་འདི་ལྷུ་ལའང་ནང་ སློབ་པ་ནི་ལུ་མཁས་དཔེ་གས་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ སློབ་ཚིག་འདི་ལུ་ དབྱེ་གཏམ་འདི་སྣུང་ཏེ་ སླབ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ མཁས་པ་དང་མཁས་པ་ཡུད་ཏེ་ སླབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཉུང་མོ་ཉུ་མི་ཚུ་ཡང་ བག་ཚིམས་ འཛེམས་ཏོག་ཏོག་དང་ དལ་འཕྲུལ་ཏོག་ཏོག་འོང་མ་ཡིན།

དཔེ་གྲུབ་ཀྱི་ ཚིག་མང་རབས་ཅིག་ཡོད་ཅུང་། བོད་དོན་གྱི་དབྱེ་བ་འདི་ སྐྱ་གྲུབ་ཟེར་མི་འདི་ ཚིག་མ་ཤོར་བའི་
ཐོག་ལས་ ཟུང་བཅུགས་ཏེ་སྤང་གི་དང་། སྐོར་གྲུབ་ཟེར་མི་འདི་ དོན་ཏུ་གོ་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ འཇམ་རྟོང་རྟོ་
ཏུ་གོ་ཚུགས་པའི་ དཔེ་འདི་ཐོག་ལས་སྤང་གི་དང་། དཔེ་དང་དོན་སྤྱད་ཏེ་ བསྐྱབས་བྱ་དང་། བྲིས་སྟོན་འབད་གི་ཚུ་ནང་
བསྟུན་ཡི་ནི།

དཔེ་གྲུབ་འདི་ཚིག་གཅིག་ནང་ དཔེ་དོན་གཉིས་ཆ་ར་ཡོད་མི་དང་། དཔེ་དང་དོན་ཚིག་གཉིས་འབད་སྤང་མི་དང་།
ཚིག་གསུམ་དང་བཞི་འབད་སྤང་མི་ཚུ་ཚུན་ཡང་ཡོད་ནི། ལཱ་ལཱ་ཅིག་ནང་དཔེ་མ་སྤྱད་བའ་ དོན་དག་དོན་དེ་ལཱ་དེ་
ཏུ་གོ་ཚུགས་པའི་ཚིག་གཅིག་འབད་མི་གི་ དཔེ་གྲུབ་ཡང་ཡོད་པ་ཡི་ནི།

དེ་ཚུ་མེད་འཁའི་སྐད་ཡིག་གི་གནས་ཚུན་ བོད་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ དེ་ཉོ་ཚུན་ཚུན་
སྤང་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ དཔེ་དག་པ་ཅིག་ སྤང་དེ་བ་ནང་ བཀོད་དེ་ཡོད་ནི། འདི་ཚུ་ཚུན་ར་གིས་ ཏུ་བཞིན་མ་
ལས་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བའ་དང་། བོད་དོན་ཚུ་ སྤང་དཔེ་དོན་ལུ་ལཱ་ཏེ་ ཚུན་གྱིས་ མི་གཞན་གྱིས་དཔེ་གྲུབ་ སྤང་
མི་ཚུ་ཏུ་གོ་ཚུགས་པ་ འབད་དེ་གོ་པ་དང་། ཚུན་ར་གིས་ སྤང་གི་བའ་ན་ དཔེ་གྲུབ་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ ལག་ལེན་
འབྲེལ་བའ་ ཤེས་ཚུགས་པ་འབད་དེ་གོ་པ་ལག་ཆེ།

སློབ་གྲིབ་ན་ དབྱེ་གཏམ་བཅུགས་ཏེ་ སློབ་ཐངས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

༡། དབྱེ་གཏམ་ཏེ་མར་བཀོད་དེ་ བོད་དོན་གྲུབ་མ་སྟོན་མི།

༡- དཔེ་འདི་ཉོ་ཚུང་ དེ་ཚུ་ཚུན་ར་འདི་ མ་འབད་ས། དེ་ཉོ་ ཚུན་གྱིས་འབད་མི་ལཱ་དེ་འདི་གིས་ གནས་
སྐབས་ཅིག་ ཉམས་མ་བཤེས་ག་གི་ཡང་མ་བྱུང་ཅུང་། **ཡེ་ཤེས་པའི་མདུན་འདི་ རྒྱལ་མཚམ་མི་མཐོང་།**
ཡོན་ལས་མཐོང་། ཟེར་དོ་བཟུམ་ རྣམ་ཅིག་གི་ཚེ་ རྣམ་མིན་འདི་ ཏུ་ག་ཟེ་འགྱིམ་ཏུ་ག་ཀོ་ཟེང་ན་
འབབ་འོང་མ་དུ་ ལཱ་ལག་ག་ཏུ་འོང་མ་འདེ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ཡི་ནི།

གནས་སྐབས་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱེ་གཏམ་བཅུ་གསུམ་ཐངས།

༡. གནས་སྐབས་ཀྱི་དཔེ།

ཚུད་ཀྱིས་འབད་ཡོད་པའི་ལཱ་ཚུ་ བཟང་པོ་གི་ཆ་ ག་དེ་འབད་ཡོད་ག་ དེ་ཚུ་འོ་སྐོར་ལས་ བཤད་དགོ་པ་ཅིན་ ཚུད་ར་གིས་རང་ཤེས་ཟེར་བའི་དོན་སྟོན་པའི་སྐབས་སྐབ་དགོ་པ་ཅིན། **ཚུ་དགུན་ཚུ་བ་དུང་མ་མེད། སེམས་རང་སེམས་བ་གསལ་ལཱ་མེད།**

༢. གནས་སྐབས་ཀྱི་དཔེ།

རོགས་ལུ་ ངལ་མ་རངས་པར་འགྲུན་སེམས་བསྐྱེད་དེ་ ལཱ་འབད་མི་ཚུ་དང་འཕྲད་པའི་སྐབས་ སྐབ་དགོ་པ་ཅིན། **ང་རྒྱལ་ཅན་ལུ་དམའ་མ་ཕབ། བསོད་ནམས་ཅན་དང་དོ་མ་འགྲུན།**

༣. གནས་སྐབས་ཀྱི་དཔེ།

ཨ་ལུ་ བྱ་སྡོད་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ཚུང་ཀྱའི་བསྐྱེད་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ འབད་ནི་དེ་ བསྐྱེད་བྱེད་དགོ་པའི་སྐབས་ཨིན་པ་ཅིན། **མི་གཅིག་འོངན་ཚུང་ལས། ཉ་གཅིག་འོངན་རྒྱུ་ལས།**

༤. གནས་སྐབས་ཀྱི་དཔེ།

ཕམ་དང་སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ལ་བཀོད་བསྐྱབ་བྱ་དེ་བྱིན་པའི་སྐབས་ལུ་ ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་ ཚོ་བད་འབད་བཟུ་མི་དེ་ འཕྲོན་པའི་གནས་སྐབས་ནང་། **ཤ་ཚ་བའི་ལ་ལས་ གཏམ་ཉན་མ་མི་འཕྲོན།**

༥. གནས་སྐབས་ཀྱི་དཔེ།

སྐབས་མ་བདེམ་ཅིག་བྱུང་སྟེ་ བཅོམ་བཟུ་གི་སྐབས་ཡོད་པའི་ གནས་སྐབས་འབད་ ཚོར་བའི་ སྐབས་སྐབ་དགོ་པ་ཅིན། **ལ་མ་བརྒྱལ་ལབ་ཚུའི་སྐྱུག། ཚུམ་བརྒྱལ་བཟུམ་པའི་སྐྱུག།**

༤. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

རང་གིས་ ཚ་བཞག་དང་སློ་གཏང་བསྐྱེད་དེ་སྡོད་པའི་མི་ཅིག་གིས་ རང་ལུ་མགུ་སྐྱོར་རྒྱབ་དཔ་ཅིན་ སྲུབ་དགོ་པ་
ཅིན། **སློ་གཏང་པའི་མི་གིས་ཉིང་བརྟ།**

༥. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

རང་གི་སློན་མ་ཚོར་བ་ རོགས་ལུ་རང་ ལ་གཏང་སྟེ་སྡོད་མི་ཚུ་ལུ་བཏུ་སྟེ་སྲུབ་ནི། **རང་གི་སྐྱིད་པར་ ཡ་བ་ཞལ་
རུང་མ་མཐོང་། རོགས་ཀྱི་མགུ་ཉོ་གུ་ཤིག་འཛེགས་སར་ཡང་མཐོང་།**

༦. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

སྤྱི་ཉོག་སྲུག་གི་གནད་དོན་ཅིག་གུ་ གལ་གཏོགས་མེད་པའི་ཚུལ་གཟུང་མི་རེ་འཐོན་པ་ཅིན། **ཐལམ་སྲུར་གང་
གནམ་ཁར་གཏོར་ན་ ཕྱེད་རང་དང་ ཕྱེད་རོགས་གུ།**

༧. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

ལཱ་རེ་འབད་བའི་སྐབས་ རོགས་ཀྱི་གོགས་རམ་ལུ་རེ་བ་བསྐྱེད་དེ་སྡོད་མི་རེ་འཐོན་པའི་དུས་ལཱ། **གསིག་པ་ལྟ་
གིས་གསིག་རུང་ མ་པ་རང་གིས་གསིག་དགོ།**

༡༠. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

ལཱ་རོགས་ཀྱིས་འབད་ རོ་རང་གིས་སྟོན་མི་རེ་ཡོད་པ་ཅིན། **ཁྱེད་ཆ་གཡག་གིས་འབག་ སྐད་འབྲོག་པས་རྒྱབ།**

༡༡. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

མི་གཞན་གྱིས་ རང་ལུ་གཡོ་སྐྱུའི་གྲོས་སྐྱོར་རེ་ བརྩམ་སྟེ་འོང་བའི་དུས་ཚོད་བརྩམ་མའི་ནང་འབད་ན། **འབྲོག་པ་
ཚང་གིས་འགྲངས་རུང་ ཉ་དང་མཐིའུ་ཉོ་མཐུར་། རོ་མི་འཛོལ།**

༡༢. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

བཏུ་རྒྱ་མཐོང་རྒྱ་རྒྱུང་བའི་མི་གིས་ ཉམ་བཤད་རེ་རྒྱབ་འཐོན་འོང་མི་དང་ གནད་དོན་ག་ཅིའི་སྐྱོར་ལས་ཡང་ མ་

ཤེས་མི་རྒྱ་དང་འཕུད་པ་ད་སྐབ་དགོ་པ་ཅིན། **འབྲོག་རྒྱས་ཏེ་ཤི་རན་རུང་ དར་དཀར་ལའི་ཕུག་མ་ཚོད་པས།**

༡༩. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

མི་དང་འཕུད་པ་ད་ རོ་ཤེས་འདྲིས་ཤེས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཁ་སངས་ཉིང་སངས་སྟེ་ འབད་དགོ་ཟེར་སྐབ་པའི་ སྐབས་ ལུ་ སྐབ་དགོ་པ་ཅིན་ **གཏམ་ཚོག་གསུམ་གྱི་བདེ་ལན་མ་འཇལན། ཕ་དང་བུ་ཡང་རོ་མི་ཤེས།**

༡༢. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

ང་བཅས་ར་ མི་ ཟེར་མི་འདི་ བ་འཐན་ཏོག་ཏོ་ཅིག་འབད་སྟོན་དགོ་ཟེར་སྐབ་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ་པ་ཅིན། **རྩོ་ཨིན་ཀྱག་ཀྱག་ཅིག་དང་ ལྷགས་ཨིན་སིང་སི་ཅིག་དགོ།**

༡༤. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

ལཱ་འདི་རྒྱ་ རོགས་ལག་སྐྱུང་ཡོད་མི་གིས་འབད་སར་མཐོང་མ་ད་ དེ་ལུ་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོ་པ་མ་ གཏོགས་ སྐྱང་རྒྱུང་འབད་བཞག་ནི་མེན་ རང་གིས་འབད་དེ་བལྟམ་ད་ ལཱ་ལག་ཡོད་ཟེར་བའི་སྐོར་ ལས་སྐབ་ད་ ལག་ ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཅིན། **ལཱ་ཨ་པས་འབད་ཚེ་འཇམ་འཇམ་འདྲ། ཟས་ཨ་མས་བཟའ་ཚེ་ཞིམ་ཞིམ་འདྲ།**

༡༥. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

མི་འདོད་པ་ཚེ་དྲགས་རྒྱུའི་ལག་པ་ལས་ རྒྱ་ལོར་རེ་མཚིས་མ་རྒྱབ་ཟེར་བའི་ གནད་དོན་སྟོན་ནིའི་དོན་ ལུ་སྐབ་ དགོ་པ་ཅིན། **བྱི་ལི་ལྷོགས་པའི་ཁ་ལས་ ཨ་ཁ་རེ་བ་མ་བསྐྱེད།**

༡༦. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

ལཱ་རྒྱ་དུས་ཚོད་ཁར་མ་རྒྱུད་པར་ དུས་ཚོད་ཡོལ་མ་ད་འབད་ཚར་ཡོད་པའི་གནས་སྤངས་རེ་ཤར་བའི་སྐབས་སྐབ་ དགོ་པ་ཅིན་ **དོམ་རྒྱབ་ཐལམ་ད་ དཔའ་རྟགས་འབལ།**

༡༧. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

རོགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་སྐབ་ད་བཅས་པར་ དང་པར་ རང་གི་ལེགས་ཉེས་ཏེ་གོ་དགོ་ ཟེར་སྐབ་པའི་སྐབས་ལག་

ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཅིན་ **རོགས་སློན་བཟླ་བའི་མིག་ཡོད་ཀྱང་།། རང་སློན་བཟླ་བའི་མེ་ལོང་དགོ།**

༡༩. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

སློ་སྤྲོ་བ་པའི་སྐབས་ **རོགས་ཀྱི་སེམས་ཁར་ཕོག་ཉིང་མ་བཟླ་བར་སྤྲོ་བ་པ་ཅིན་** མི་ལ་ལུ་ཅིག་ལུ་ **སློ་སྤྲོ་བ་** ད་
ལ་ལུ་གི་སེམས་ཁར་ཕོག་འོང་བེར་བའི་དོན་དག་སློན་ཞིའི་དོན་ལས་ **ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཅིན།** **ཆར་པ་**
ཕར་ཁ་རྒྱབ་ད་ **ཟིལ་པ་རྒྱུར་ཁ་རིག།**

༢༠. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

མི་རང་སོའི་ **ས་ཁོངས།** ལྷིམ། བཟའ་ཚང་རྒྱུའི་ནང་ **སྤྲོ་བས་མ་བདེམ་འཐོན་ཏེ་ཡོད་རུང་** མ་ཤེས་པའི་གནས་
སྤངས་རེ་ཤར་བ་ཅིན་སྤྲོ་བ་དགོ་པ་ཅིན་ **མགྲུ་རུལ་བའི་དྲིམ་** **ལྷ་པ་གིས་མ་ཚོར།**

༢༡. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

མི་ལུ་ལེགས་ཤོམ་སླེ་བའི་ཤུལ་ལས་ **དྲིན་** བསམ་མ་ཤེས་པའི་ཁར་ **མ་བརྟུབ་པའི་ལུ་རེ་ཡང་འབད་འཐོན་འོང་**
པ་ཅིན་ **སྤྲོ་བ་དགོ་པ་ཅིན།** **རྟ་གསོ་བའི་དྲིན་ལན་དོག་པས་འཇལ།**

༢༢. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

བཟླ་རྒྱ་མཐོང་རྒྱ་དང་ **ཉམས་སྤོང་རྒྱ་མེད་པར་** **ལུ་རྒྱ་འཕྲོ་ལོག་ལོ་སླེ་འབད་བ་ཅིན་** **སྤྲོ་བ་དགོ་པ་ཅིན།** **རྒྱུང་ཚེ་**
རྟ་དང་མ་འདྲིས་ན། **སློམ་ཚེ་སྐྱ་ཆས་རྒྱབ་མི་ཤེས།**

༢༣. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

རོགས་མ་འགྲིགས་པར་སྤོད་པའི་བར་ནང་ **སྤུང་** **འཐེབ་འབད་མ་བཟོ་བར་** **འཆམ་ཁ་བཟོ་དགོ།** **ཟེར་** **བའི་སློ་**
སྤྲོ་བ་ད་ **ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཅིན།** **དོ་བར་ནང་ཐལམ་མེན་པར་** **ཤིང་བར་ནང་སྤྱིན་ལྷུག།**

༢༤. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

མི་སློབས་ཤུགས་ཡོད་པ་གིས་ **བང་བཅོང་བ་ཅིན་སྤྲོ་བ་དགོ་པ་ཅིན།** **གཟུགས་སྤང་མོ་ཚེ་སློམ་རུང་** **ཡར་འཕར་**
གི་ཤིག་གིས་ཡང་རྒྱབ་འོང།

༡༥. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

ལཱ་དང་འགན་ཁུར་ཚུ་སླི་སི་བཏོག་སྟེ་མ་སྡོད་པར་ ག་ར་གིས་ལྷོགས་གྲུབ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ཚུ་འགོངས་འབད་དགོ།
 ཟེར་སླབ་དགོ་པའི་སྐབས་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཅིན། **མདའ་ཐེག་པ་གིས་མདའ་དང་ མདུང་ཐེག་པ་གིས་**
མདུང།

སྦྱང་ལྟ།

- ༡- རབ་གསལ་ཤར་ལུ་བསྐྱོར་མི་འདི། ཉིམ་རྩོ་བ་བལྟ་སྟེ་བསྐྱོར་མ་ཨིན།། ཟེར་བའི་དཔྱེ་གཏམ་འདི་
གནས་སྤངས་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ནང་ སླབ་དགོ་པ་ཨིན་ན་བྲིས།
- ༢- སྦྱིད་པར་ཤ་མེད་རུང། གཉམ་བར་བྱ་ལ་བཀའ། ཟེར་མི་དཔྱེ་གཏམ་འདི་བཙུགས་ཏེ་ བརྗོད་པ་
ཅིན་བྲིས།
- ༣- དཔྱེ་གཏམ་ཚུ་ ཞབས་ཁའི་ཚིག་ནང་བཙུགས་རུང་ ཏན་དོ་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱུད་ཀྱིས་དཔྱེ་གཏམ་
བཙུགས་ཏེ་ ཞབས་ཁ་ ཐུང་ཀྱི་ཅིག་ བཙུམ། ཡང་ཅིན་ དཔྱེ་གཏམ་ཡོད་པའི་ ཞབས་ཁའི་
ཚིག་ཅིག་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲིས།

དབྱེ་གཏམ་ལྷན་ཐབས།

༡༤. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

ལཱ་འབད་རུང་ སློབ་སླབ་རུང་ ཉིང་སངས་སང། དྲངས་འཕྲོས་འཕྲོས་སླེ་འབད་དགོ། ཟེར་སླབ་ པའི་སྐབས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཅིན། **རྒྱ་དྲངས་པར་ཉ་གསལམཛ།**

༡༥. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

སྤྱིར་བཏང་གི་སྡོད་ལུགས་དང་ གཟུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚུའི་སྐྱོར་ལས་འདྲི་མི་རེ་འཐོལ་མ་ད་ རང་ གི་གནས་སྤངས་འདི་ རང་ཡང་མ་དོག་པ་ཅིག་དང་ ལྷག་ལྷག་འབོལ་འབོལ་འབད་ཡང་མེད་པ་ཅིག་ འབད་ཨིན་པ་ཅིན་ སླབ་དགོ་པ་ཅིན། **རྒྱ་སྐྱེ་ཅིག་དང་ ཉ་མ་ཤིམ་ཅིག།**

༡༦. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

གཞན་ལུ་མ་གཞོད་པ་ཅིག་དང་ རང་ལུ་ཡང་ལེ་རྒྱུད་བརྟུབ་ཅིག་སླེ་འབད་དགོ་ཟེར་ སླབ་ནི་ཨིན་པ་ཅིན། **སྤུལ་མ་ཤིམ་ཅིག་དང་ འཁར་མ་ཆག་པ་ཅིག།**

༡༧. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

མི་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཉེས་པ་མེད་པར་ ལ་ཉེས་བཀལ་བ་ཅིན་ སླབ་དགོ་པ་ཅིན། **མི་དཀར་ལུ་ ཉེ་ནག་མ་སྤུབས།**

༡༨. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

ཆ་རོགས་རན་པ་ ཡང་ན་ བྱང་ཉེས་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རང་ཡང་སྤུབས་མ་བདེ་བའི་ནང་རྒྱུད་སོ་པའི་གནས་ སྐབས་ བད་སླབ་དགོ་པ་ཅིན། **ཆ་རོགས་ཞན་པ་ཨར་དྲི་མནམ།**

༡༩. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

རན་ལྟ་དང་ གཞུ་སྤྱི་ལཱ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་པ་ཅིན་ རང་ལུ་ཡང་ཉེས་འཛུགས་ཕོག་འོང་ཟེར་ བའི་

བད་སྐྱལ་འབད་དགོ་པའི་སྐབས་ལག་ལེན་འཐབ་ནི། **ལག་པ་རྩ་མར་འདོགས་ན་ རྩ་ནག་རེག།**

༣༩. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

མཚོ་རྒྱ་བསམ་རྒྱ་ཞན་པའི་མི་ཅིག་གིས་ དབང་ཚད་ཅིག་འཆང་སྟེ་ ཕྱིས་བདག་ཆེད་གས་སྟེ་འབད་བ་ ཅིན་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི། **ཞན་མ་མཐོ་སར་བཀལ་ན་ རྒྱ་ཡང་བྱེ་གིས་འཇལ།**

༤༠. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

དམ་ཚིག་མེད་པའི་གཉེན་གྲོགས་ཅིག་གིས་ རང་གི་གཉེན་ཚང་བའོ་བཞག་སྟེ་འགྲོ་ཞིན་ན་ ལོག་མི་ བཏུབ་ནི་ ཨིན་པའི་ཕོ་ཚོད་མཐོང་བ་ཅིན་ སྐབ་ནི། **རྒྱལ་གཙང་ཆབ་མར་འགྲོ་ ཡར་མི་ལོག་ ཡར་ལོག་རུང་ རྒྱལ་འུ་པད་ སྐྱོར་ཨིན།**

༤༡. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

རོགས་ལུ་ཉེས་འཇུགས་དཔག་པ་ད་ རང་ལུ་ཡང་ཉེས་པ་ཡོད་པ་སྲིད་ཟེར་བའི་དོན་དག་སྟོན་ནི་ རྒྱའི་སྐབས་ལུ་ འབད་བ་ཅིན། **མཚུབ་མོ་གཅིག་རོགས་ལུ་དཔག་པ་ད་ གསུམ་རང་གྲ།**

༤༢. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

བཞེས་སྐྱོ་བཟའ་འཐུང་གི་རིགས་ཚུ་ རང་གི་གཟུགས་ཁམས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ མཚམས་ཚོད་རན་ཏོག་ཏོ་ འབད་ བཟའ་དགོ་ཟེར་བའི་གོ་དོན་སྟོན་ནིའི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི། **བཟའ་ཤེས་ན་སྐྱེན་དང་ བཟའ་མ་ཤེས་ན་དུག།**

༤༣. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

མ་ཤེས་མ་མཐོང་པའི་མི་ལུ་ གཏམ་དང་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་དྲིས་ཏེ་ཁྲུངས་མེད་ཟེར་བའི་དོན་ལུ་ སྐབ་ནི། **བྱེམ་སྐྱམ་ ལས་མར་ཁུ་མི་འཐོན།**

༤༤. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

མི་སྟེ་དང་ ཁ་སངས་ཉིང་སངས་འབད་འབྲེལ་བ་འཐབ་ཤེས་པ་ཅིན་ བཟའ་བའི་ཟས་ཞིམ་ཏོང་ཏོ་ཚུ་ བཟའ་ནི་

སྐོབ་ཟེར་བའི་དོན་ལུ་སྐྱབ་ལྷོ། **གཏམ་ཏུན་མ་རོགས་ལུ་སྐྱབ་** ཟས་ཞིམ་རང་གིས་བཟའ།

༣༥. **གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།**

རང་ལུ་ཡོན་ཏན་རང་ཡོད་པ་ཅིན་ ལུ་དང་འགན་ཁུར་ཚུ་ ལས་ཀྱིས་རང་སྐོབ་ཚུགས་ཟེར་བའི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ལྷོ། **གསེར་རང་ལུ་ཡོད་ན་** རག་ག་ལས་ཡང་སྐོབ།

༣༧. **གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།**

རང་ལུ་ངལ་མ་རངས་པའི་ འགྲན་སེམས་ཅན་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ང་རྒྱལ་དང་ཕྱག་དོག་གི་སེམས་དེ་ རོ་བརྩམ་སྐྱེ་ མ་ཐལ་ཕ་ལས་ ཁ་གསལ་རྒྱབ་སྐྱེ་དག་སྐྱེ་ལོང་བརྩུག་ལྷོ་མི་འོང་ཟེར་བའི་སྐྱབས་ལུ། **མེ་རྒྱུང་ལས་གསད། དག་** **རྒྱུང་ལས་བཏུལ།**

༤༠. **གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།**

དང་པར་ དགའ་དགའ་འབྲང་བའི་གནས་སྤངས་དང་ བརྩུན་གྲོས་ཀྱི་ངང་ལུ་བཞག་ཞིན་ན་ བྱུལ་ལས་ཉེན་ཁ་རེ་ འོང་སྲིད་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་ སྐྱབ་ལྷོ། **ལ་ཁའི་དོམ་སྲིན་མངར་མ་** ཟ་ཚར་བའི་བྱུལ་ལས་ཁ་ཀྱེགས་པས།

༤༡. **གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།**

དགེ་སྤྲིག་སྤང་བྱི་གནས་ལུ་ མ་ཤེས་པ་ མ་མཐོང་མ་འབད་སྲོད་མི་རྩུ་དང་འཕྱད་པ་ད་ སྐྱབ་ལྷོ། **ཚོས་མ་གོ་** **བའི་ རྣམ་ཚུ་སྐྱེ་སོག་སོ།**

༤༢. **གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།**

བལྟ་རྒྱ་མཐོང་རྒྱ་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ཚལ་མ་ནང་ལས་འཐོན་འཐོན་མ་བརྩམ་སྐྱེ་ཡོད་མི་རྩུ་ལུ་སྐྱབ་ལྷོ། **ལ་སྐྱོན་** **ཐེམ་བཀལ་ བྱེས་གདངས་རས་མ་ཤག།**

༤༣. **གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།**

བལྟ་རྒྱ་མཐོང་རྒྱ་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ཚལ་མ་ནང་ལས་འཐོན་འཐོན་མ་བརྩམ་སྐྱེ་ཡོད་མི་རྩུ་ལུ་སྐྱབ་ལྷོ། **མིག་ཏོ་** **བྱ་འཛིང་ས་ཡང་མ་མཐོང།**

༤༤. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་རྣམ་གཞག་ཚུའི་སྐོར་ལས་བཤད་པ་དང་། འཇིག་རྟེན་པའི་ལུ་བ་འདི་ ཚོས་པའི་ མཛད་བྱ་
ཚུ་རང་བྲག་པའི་སྐོར་ལས་སླབ་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི། **ཚོས་པ་རྣམས་ཅིག་གྲུལ་འགོ་དང་། འབོད་རྣམས་ཅིག་གྲུལ་
མཛུགས།**

༤༥. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

རང་སྐྱེ་ས་དང་སློམ་སའི་ཕ་ཁྱིམ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ རྒྱབ་འགལ་མ་འབད་ཟེར་བའི་ དོན་དག་སྟོན་ བིའི་དོན་ལུ་
སླབ་ནི། **སྟོ་བའི་བང་རྩལ་ནང་། ཨ་བ་མ་གཏང།**

༤༦. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

རོགས་ཀྱི་རྒྱ་ལོར་ལུ་བརྟེན་ རང་གི་དོ་སྟོན་ཏེ་སྟོན་མི་རེ་འཐོན་ཚེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི། **བང་མ་མེད་པའི་རྟ་བཞོན།
བང་ཡོད་པའི་དཔུལ་ཕམ་སྟོན།**

༤༧. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་ འགོ་ལུགས་སྟོན་ལུགས་ཚུ་ རང་གིས་ཤེས་ཟེར་བའི་རྒྱལ་བསྐྱེད་ནི་མེན་པར་
རོགས་ལུ་ཡང་བྱིས་ཏེ་བཟུ་དགོ་ཟེར་བའི་དོན་དག་སྟོན་བིའི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི། **ཤེས་ཀྱང་མི་ལུ་འབྲི་
མགྲོགས་ཀྱང་རྟ་ལུ་བཞོན།**

༤༨. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

རོགས་ཀྱིས་རང་ལུ་ ཚིག་རན་སླབ་ནི། དང་ མ་བརྟུབ་རེ་འབད་འཐོན་འོང་པ་ཅིན་ དེ་ཚུ་དང་བསྐྱུན་པའི་ལན་
འཐབ་ཏེ་གཏོ་སྟེ་རྒྱབ་དགོ་ཟེར་བའི་སྐབས་ལུ་སླབ་ནི། **ཐང་མ་ཉི་མའི་བྱོད་དང་བསྐྱུན་བཟུལ། ཀོམ་ཉི་མའི་བྱོད་
དང་བསྐྱུན་འཕུར།**

༤༩. གནས་སྤངས་ཀྱི་དཔེ།

ལུ་འབད་རུང་ འགོ་འགྲུལ་འབད་རུང་ མཉམ་ཅིག་འབད་ཡོད་པའི་ མི་ཚུ་ ཉེན་རྟིང་དང་ གོ་ལྷང་གྱི་རིམ་པ་

མེད་པར་ ཅིག་ཁར་འབད་ར་དགོ་ཟེར་བའི་སྐབས་ལུ་ སླབ་ནི། **མཉམ་ཅིག་འགྱུ་བའི་གཤ་ཚོད། མིག་པར་རིང་**
བྱང་མེད་པར། རུ་བ་རིང་བྱང་མ་ཆགས།

༥༠. **གནས་སྐབས་ཀྱི་དཔེ།**

བཟའ་ཚང་ནང་མི་དང་ ཡང་ན་ ལྷ་སྟོ་ཚང་གི་བར་ནང་ མ་འགྲིགས་པ་རེ་འཐོན་པའི་སྐབས་ འགྲིགས་ཆ་བཟོ་
ནིའི་དོན་ལུ་ དཔེ་འབད་སླབ་ནི། **མཉམ་ཅིག་སྟོན་ན་ གཟའ་རུ་གཟུགས་སྐྱུ་ཡང་འབྲུགས།**

གསལ་བཤད།

ལས་དོན།

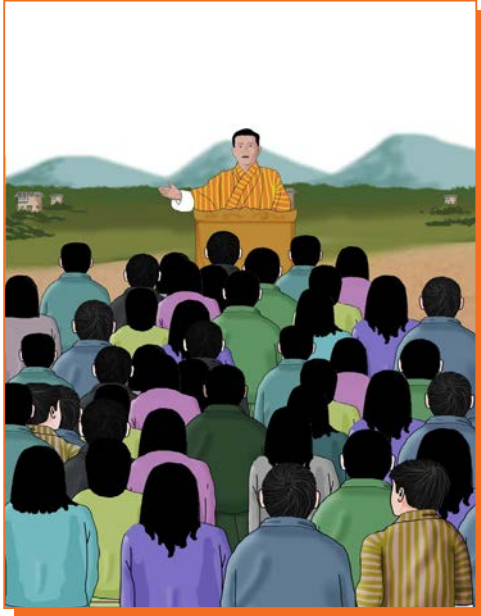
གསལ་བཤད་འདི་ སྒྲིབ་སྟོན་འབད་ཚམས་ད་ སྒྲིབ་སྐྱུག་ཚུ་གིས་

- ལྷ གསལ་བཤད་ཟེར་བའི་ གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས།
- ལྷ གསལ་བཤད་ཀྱི་ འགོ་མཚུག་བར་གསུམ་ལུ་ ཚོག་དོན་ག་ཅིར་བརྩམས་དགོཔ་ཨིན་ན་ ཉ་གོ་སྟེ་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས།
- ལྷ གསལ་བཤད་ཀྱི་རྒྱབ་རྟེན་ལུ་ ལུང་རིག་དང་ དཔེ་དོན་སྦྱར་དགོཔ་ཚུ་ ཉ་གོ་སྟེ་ལག་ལེན་འབབ་ ཚུགས།
- ལྷ གསལ་བཤད་གཏང་མ་ད་ རྩོད་ཐངས་དང་མིག་ཉོ་གི་འབྲེལ་བ་ ལག་པ་གི་ཕྱག་རྒྱ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ འབད་དགོཔ་ཨིན་ན་ ཉ་གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས།
- ལྷ གསལ་བཤད་དང་འབྲེལ་བའི་ རྩོང་ལ་འབྲི་སྐྱུག་ཉན་སྐབ་ཀྱི་ ཤེས་ཡོན་འཕྲོལ་ཚུགས་དགོ།

གསལ་བཤད་ཀྱི་རི་སྒྲིབ།

གསལ་བཤད་གྲུང་ཐངས།

གསལ་བཤད་གྲུང་མ་ད་ དང་པ་ འད་གི་གཞུགས་ལམ་ གོ་ལཱ་འདི་ རྒྱལ་མཐུན་འབད་ བཟོ་བྱ་མི་མི་བཟོ་བྱེ་
 རྒྱུ་དགོ། རྒྱ་ལྷ་དང་བཀའ་ཞེ་ བཀའ་དགོ་པའི་ གནས་ལྷུངས་ནང་ལུ་ཨིན་པ་ཅིན་ བྱུང་འགྱུ་ཞི་དང་ལཱ་
 ཐག་དཔུང་ཞི་མེད་པ་ཅིག་འབད་ བཀའ། བཀའ་ཞེ་འདི་མའ་པམ་ཞིན་མ་ལས་ ཡུག་ལཱ་ཚུ་འགཅིག་འབད་
 དགོ། གསལ་བཤད་གྲུང་མ་ད་ བཀའ་ཞེ་འདི་བཀའ་བྱེ་ གྲུང་དགོ་པ་ཨིན།



གཉེས་པ་ གསལ་བཤད་གྲུང་མ་དྲ་ གསལ་བཤད་
 འདི་ ཤོག་གྲུ་ནང་ཐོས་འབེལ་འོང་བྱེ་ ལྷན་ཞི་མེད་
 ཡང་ གསལ་བཤད་འདི་ཉེ་མ་ལས་ བཅའ་སྒྲིག་རྒྱུ་ཞི་
 དང་ གསལ་བཤད་ གྲུང་ཞི་ཡི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
 ཐོས་བརྒྱུ་ གཞན་དོན་གོ་རིམ་མ་འཇོལ་བར་ གོ་བརྒྱུ་
 འཕྲོད་པ་འབད་ ལྷན་གྱི་མེད་ཡང་ཡང་ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་
 རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ གྲུང་དགོ།

གསུམ་པ་ གཞུགས་ཀྱི་སྲོད་བཅས་ཡང་ རྒྱལ་མཐུན་
 འབད་ རྒྱལ་ཞབས་ཀྱི་སློབ་ལས་ རྒྱལ་དང་མཐུན་རྒྱ་རྒྱ་
 རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ གྲུང་དགོ།

སྲོད་དེ་གྲུང་དགོ་པ་དྲ་ གསལ་བཤད་གྲུང་མ་དྲ་ གསལ་བཤད་ཉེ་མ་གཤམ་ དབང་པོ་མི་དལ་ཞི་དང་ ལེགས་
 ཤོམ་སླེ་ཉེ་མ་གོ་བཅས་ལུ་ མི་གྲོ་གི་འབྲེལ་བ་བཞག་ཞི་ཞག་ཆེ།

གསལ་བཤད་འབྲི་བཅས་ལ།

གསལ་བཤད་ཐོ་ཞི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རོ་སྲོད་ལ། གསལ་བཤད་ཀྱི་གཞན་དོན་གོ་རིམ་ མཇུག་བསྟུ་ གསུམ་འབད་
 འོང་དགོ་པ་ཡིན།

དང་པ་རོ་སྲོད་ལུ་ གསལ་བཤད་གྲུང་མ་དྲ་ ཡོད་པའི་མི་ ཆེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་ལུ་ བསུ་བ་དང་ རང་
 གི་རོ་སྲོད་ དོན་ཚན་རོ་སྲོད་རྒྱ་ རྒྱ་དགོ་པ་ཡིན། བསུ་བ་འབད་བའི་སྐབས་ སུང་དགོ་པའི་སྐྱོན། དཔེར་ན་
 རྒྱ་དང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྒྱ་དང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལ་བརྒྱ་དང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ གཞིག་བརྒྱ་དང་ལོ་
 ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
 ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

གཏྲིས་པ་ གསལ་བཤད་ཀྱི་ བར་གྱི་གནད་དོན་ནང་ དོན་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ གནད་དོན་ཚུ་གོ་རིམ་འབད་
 འོང་དགོ། གནད་དོན་གྱི་རྒྱབ་རྟེན་ལུ་ ལོན་འབྲེན་མཁུངས་པའི་ལུང་དང་ རང་གིས་རིག་པ་དཔུན་པ་ཚུ་བཀོད་
 དེ་ གནད་ཡིད་ཆེས་ཚུགས་པ་འབད་གཏང་དགོ། གནད་དོན་ཚུ་ ཏེ་མ་ལས་ག་ར་གིས་ཏུ་གོ་ཡོད་པ་དང་ ཡོངས་
 གྲགས་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་དང་ ཚིག་དོན་ཚུ་ མེན་པར་ རང་གིས་ ལྷོ་རིག་གི་དཔུན་པའི་ཐོག་ལས་ ཚིག་དོན་
 གསལ་བཤད་ཚུ་གསལ་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་ཡིན།

གསུམ་པ་ མཚུགས་བསྟུན་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་གནད་དོན་གྱི་ བཅུན་དོན་དང་། རྟོན་འཁྲུལ་ཅེ་ ཟུང་ཡོད་པ་ཅིན་
 འདིའི་བཟོན་གསལ་ལུ་ཉིན་དང་ གོ་སྐབས་གནང་མི་ལུ་ དག་འཚེས་ཀྱི་ཚིག་ཚུ་ ཚུན་དགོཔ་ཡིན།

གསལ་བཤད་མ་བྱི་བའི་ཉེ་མ་ བཅས་ཁར་ངེས་དགོཔ།

- གསལ་བཤད་འདི་ ག་གི་དོན་ལུ་ཉི་ཡིན་ནེ་?
- གནས་ལྷན་དང་བསྟུན་པའི་ དོན་ཚན་གྱི་འོས་འབབ།
- གསལ་བཤད་འདི་གི་དོན་ལུ་ རུས་ལུན་ ག་དེ་མ་ཅིག་ཡོད་ན།

གསལ་བཤད་ཀྱི་དབེ་དང་པ།

ཚུད་རིགས་ཉིན་མ་གྱི་གསལ་བཤད།

༣ ད་རིམ་ ལྷན་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངའི་ཞིང་ འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མའི་ སློབ་གྲྭ་གི་དབུ་འཛིན་དང་ སློབ་དཔོན་ དེ་ལས་
 སློབ་ཡུག་ཡོངས་ཀྱིས་ ང་ལུ་ ད་རིམ་ལུ་ ཅེ་དེ་རིགས་རུས་ལྷན་གྱི་ ལས་སྡེ་ནང་ མཚོན་མོ་གཙོ་བོ་འབད་ འཕོ་མི་
 དེ་གིས་ ང་གནམ་མེད་ས་མེད་སེམས་དག་འཇོག་

མ་གཞི་ ལྷན་ར་ག་ར་གིས་ མ་མཚུན་མ་ཕ་ལས་མེད། ཡིན་ཅུང་ ང་གིས་ ང་རའི་སེམས་ཁར་འཆར་མི་ཅིག་ ལྷན་

ཨ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ཅིག་གིས་ ཡུལ་མོའི་ཐོག་ལས་ མི་ཚོའི་འཚོ་བའམ་གྱི་ གོ་སྐབས་འཕྲོ་བ་མ་ཚད་ ཁོང་ར་གི་མིང་གྲུམ་
དང་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་མིང་གྲུམ་འཕྲོ་བ་མི་ཡང་ལེ་གྲ་ཡོད། འདི་གིས་འབད་ དེ་སེམ་ ང་བཅས་རའི་སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་
ལོ་བསྟར་གྱི་ཡུལ་རིགས་དུས་རྒྱུན་ འགོ་འདྲེ་འབྲེལ་གྱི་འདི་ ག་ཅི་དེ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན་ཟེར་སྐབས་ནི།

དེ་སེམ་ང་ལས་ ལོ་བསྟར་ཡུལ་རིགས་གྱི་དུས་རྒྱུན་འདི་ མཐུན་འཁྲུལ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འཇུང་ཚུགས་པའི་ཤེས་དང་
མོན་ལམ་ཡོད།།

བཀྲིས་བདེ་ལེགས།

དྲི་བ།

- 1- གསལ་བཤད་གཏང་པའི་སྐབས་ བར་དོན་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ སློབ་ཚུགས་ཞིའི་དོན་ལཱ་ ཚང་དགོ་
པའི་ཁྱད་ཚེས་ ག་ཅི་ར་དགོཔ་ཨིན་ན་ ཐོ་བཀོད་འབད།
- 2- ཕྱེད་མོ་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་ མཐུན་འབྲེལ་གྱི་རིག་རྩལ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ཞིའི་དོན་ལཱ་ ཕྱེད་མོ་ཕྱེ་བའི་
སྐབས་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོཔ་ཡོད་པ་སྟེ་?
- 3- གསལ་བཤད་འདི་ ལ(གསལ་ཤོམ་ཅིག་ ཨིན་དགོཔ་ཅིན་ དེ་ནང་ཚུད་དགོཔ་ག་ཅི་ར་འདུག་གོ་?

ཡོན་ཏན་ལུ་བཙུན་ལྷགས། (གསལ་བཤད་ཀྱི་དཔེ་གཉིས་པ།)

གསལ་བཤད་ལ་ལུ་ཅིག་ ཚོག་ བཅད་སྐྱུག་སྲིལ་མ་ག་དེ་འབད་ཡང་ འོང་ནི་ཡོད། ཚོགས་བཅད་ནང་ཡོད་པའི་
དཔེ་ཅིག་བཀོད་པ་ཅིན་ དཔེར་ན།

༢ ཅུས་ད་རིས་དཔལ་གྱི་ཉིན་མ་ལུ། ཁོང་མ་ཁུམ་རྒྱ་ཆེ་བའི་དབུ་འཛིན་དང། །
ཐུགས་ཡོན་ཏན་ཅན་གྱི་སློབ་དཔོན་ཡོངས། ཁྱེད་མཉམ་རྟེན་གསལ་བཤད་མོལ་ལུ།

ང་སློབ་རིམ་བརྒྱུད་པ་ཀ་སྟེ་ལས། བྱུ་འོད་གསལ་རིག་ལྡན་དོ་རྗེ་གིས།
སེམས་དད་གུས་དམ་ཚིག་གཙང་མའི་ཐོག་ །ང་སྐྱུ་གཟུགས་བཟང་པོ་ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།

སྤྱི་འཇམ་གྱིང་བལྟ་བའི་མིག་ཏོ་དང། །ནང་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་བསྐྱབ་པའི་ཐབས།
བར་གཞུང་ལུ་སྤྱི་བུ་ལྱིད་ལུ་བའི་ཐབས། རྒྱ་ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་ཡིན་མ་ལས་བརྟེན།

ཅུས་ད་རིས་འབྲུག་གཞུང་བཀའ་དྲིན་ལས། །རང་ཡོན་ཏན་སྤྱང་ནི་འཐོབ་པའི་སྐབས།
སྐྱུ་སློབ་དཔོན་བཀའ་ལུ་ཉན་དགོ་ལོ། །ཅུས་ཏྲག་བྱུ་ཡོན་ཏན་བཙུན་དགོ་ལོ།

སེམས་རྣམ་གཤེད་ངང་དུ་མ་སྤྲོད་ལོ། །རྗེས་ངན་མ་ལུ་ལང་ཤོར་མ་ཐལ་ལོ།
དགའ་མ་མཐུན་བཤེས་བཟོ་སྟེ་མ་སྤྲོད་ལོ། །དལ་མ་འཐོབ་ད་ཉལ་ཏེ་མ་སྤྲོད་ལོ།

འགྲུལ་འཕྲིན་ལུ་ལང་ཤོར་མ་ཐལ་ལོ། །ཁོང་མ་མའི་བསྐྱབ་བྱ་དེ་སྟེ་འདུག།
མཐུག་མཐའ་མཐུག་རང་ལུ་ཕན་ཤོས་འདྲི། །ཁོང་མ་མའི་བསྐྱབ་བྱ་ཡིན་མ་ལས་བརྟེན།

ད་དེ་རྒྱ་སེམས་འར་བཞག་སྟེ་གིས། །གཞུང་ཕམ་གིས་གནང་པའི་གོ་སྐབས་འདྲི།
ད་སྐབ་འབྲས་ཅན་ཅིག་བཟོ་ཐབས་ལུ། །སེམས་སྟོད་མེད་བཙུན་ལྷགས་བསྐྱེད་དགོ་པ་འདུག།

ང་གོང་ལུ་ལུ་བའི་གསལ་བཤད་ལུ། །ཕན་ཐོགས་པའི་ཚིག་ཅིག་མེད་རུ་ཡང།
སྐྱུ་ལེགས་པར་གསལ་བའི་དགའ་ཚོར་ལུ། །ང་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བེར་ལུ་ནི་ཡིན།

ངན་ལྷན་སྡོད་འགོག། (གསལ་བཤད་ཀྱི་དཔེ་གསུམ་པ།)

༣ དེ་རིམ་བརྒྱུད་བཞུགས་ནས་འཛེམས་མི་བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་སློབ་དཔོན་ཚུ་དང་ བྱེད་ཆ་རྒྱུ་ལྡན་གཞོན་ ཡོ་མོ་ཡོངས་ ལུ་ ལྷག་བཞུགས་བཟུང་པོ་ཟེར་བྱ་ནི་ཡིན།

ང་ལ་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་ལའང་འདི་ ཚོས་འདྲན་གྱི་རྒྱུ་ལའང་ཅིག་ཡིན་པའི་ལའང་ རྒྱུ་ཡོངས་དཀའ་སྤྱི་དཔལ་འཛེམས་ ཀྱི་ ཉེ་བ་བཟུང་མི་ རྒྱུ་ལའང་ཅིག་ཡང་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ དེ་རིམ་ལྷན་པའང་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ནང་ལུ་ ག་ གིས་ས་འབད་ཅུང་ འདྲ་མཉམ་དང་ དྲང་བདེན་གྱི་སློབ་ལས་ས་ ལྷན་ཡིན་མས་ཟེར་བྱ་ནི་ཡིན།

དེ་འབད་ལྷན་ ཚོས་འདྲན་གྱི་རྒྱུ་ལའང་ཡིན་པའི་ མིང་དང་དོན་ རྒྱུ་ལའང་མཉམ་ལའབད་ བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་དང་ རྒྱུ་ ཡོངས་དཀའ་སྤྱི་དཔལ་འཛེམས་ཀྱི་ དམིགས་ལུ་འཁྲུབ་ནི་དང་ འདྲ་མཉམ་དང་དྲང་བདེན་ཟེར་མི་ཚུ་ཡང་ ངོ་མ་ འབད་ས་ འཇུང་དགོ་པ་ཅིན་ ལ་གིས་སྤྲུལ། སོ་གིས་ཟེངས། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ལག་ཆེ་ཤོས་ས་ འཇུག་མི་ཚུ་གིས་ ངན་ ཉུད་ ངན་ཉུད་ ཟེར་བའི་ ངན་ཉུད་ཀྱི་ལུ་ངན་ སལ་དགོ་པ་འདི་ ལག་ཆེ་བས་ཟེར་བྱ་ནི་ཡིན། དེ་འབད་ལྷན་ལས་ ད་ རིམ་ང་གིས་ ངན་ཉུད་ཀྱི་སློབ་ལས་ ང་འའི་བསམ་འཚར་བྱུང་ཀྱི་ཅིག་ ལྷ་བྱ་གི་ རྒྱུགས་ཀྱི་དྲན་གསོ་དང་འདྲ་ལའབད་ ལྱ་ནི་ཡིན།

དེ་ཡང་ ངན་ཉུད་ཟེར་བའི་ དོན་དག་འདི་ས་ ངན་ ཟེར་མི་འདི་ མ་བརྟུབ་དང་ མ་ཅུང་པའི་ ལུ་ངན་པ་ཅིག་ལུ་གོ་ནི་ དང་ ཉུད་ཟེར་མི་འདི་ ལྷ་བསྐྱེ་བསྐྱེ་ལྷན་ ཡང་ཅིན་ འཇུག་འཇུག་ཅིག་ལུ་ གོ་ལྷན་ཡིན་མས་ཟེར་བྱ་ནི་ཡིན། ངན་དང་ ཉུད་ཟེར་བའི་ཚིག་གཉིས་ གཅིག་ལའང་སྐྱེལ་ཏེ་ ངན་ཉུད་ཟེར་སྤྲུལ་ད་ འདི་གི་དོན་དག་འདི་ ལུ་ག་ཅི་ས་འབད་ཅུང་ དེ་ ལྷན་ལུ་ མ་བརྟུབ་པའི་སློབ་ལའང་པ་ཅིག་ ཉུད་ལུགས་ནི་དང་ ཡང་ཅིན་ མ་བརྟུབ་དང་ མ་ཅུང་པའི་ སློབ་ལའང་པ་ཅིག་ དེ་ ལྷན་ལུ་ འཇུག་ཏེ་ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་ གོ་ལྷན་ཡིན་མས་ཟེར་བྱ་ནི་ཡིན།

ད་ ངན་ཉུད་ཟེར་བའི་སྐབས་ དེ་ནང་ལུ་ ག་ཅི་ས་ཚུ་དེ་མོ་ཟེར་བ་ཅིན་ ཀྱེ་ལྷན་ལའི་ ཉེ་རིང་ལྷན་ ཤོ་བ་ལྷན་ལའི་ ལེས་ང་བཟུང་ནི་ མགོ་བསྐྱོར་ལྷན་ལའི་ དམངས་ཚད་ལོག་སྤྱི་ལའབད་ནི་ ལ་སོགས་པ་ མི་ཚོས་གཙོ་བོ་མ་བཟུང་ལྷན་དང་

འགལ་བའི་ ལཱ་དན་འབད་ནི་ཚུ་ ཚུད་པ་ཡིན་མས་ཟེར་ལྟ་ནི་ཡིན།

ཡིན་ཅུང་ དན་ཉམ་འདི་ ང་བཅའ་ སློབ་ཡུག་གི་གནས་ལྟངས་ལཱ་གཞི་བཞག་ཏུ་ བཏུ་བ་ཅིན་ ཚོས་རྒྱགས་ནང་དཔེ་
བཏུ་ནི། ཡམ་དང་སློབ་དཔོན་ལཱ་ ཤོ་བ་རྒྱབ་ནི། སློབ་གྲྲའི་ལཱ་ཚུ་འབད་ཡན་ད་ གེམ་རྒྱབ་ནི། རྒྱགས་དང་གསོལ་ར་ཚུ་
ལེགས་ཤོམ་འབྲེལ་ཤིའི་དོན་ལཱ་ སློབ་དཔོན་དང་གཞིག་ཁམ་ མཐུན་ལམ་བཟོ་ནི། རོགས་ཀྱིས་རང་ལཱ་ དཀའ་བཅུག་
ཤིའི་དོན་ལཱ་ འབད་བཞག་ཡུས་མ་ཉོན་ནི། སློབ་གྲྲའི་ཚུང་ལྟ་བུ་བཅོལ་ནི། ཚ་རོགས་ དཀའ་ཞན་གྱི་བཟུ་ན་ ཉེ་འདྲེ་ལྟེ་
ནི། ཚུ་ཡིན་མས་ཟེར་ལྟ་ནི་ཡིན།

དན་ཉམ་གྱི་ལཱ་འདི་ མ་བརྟུབ་པའི་ལཱ་དན་ཅིག་འབད་ཡན་ལམ་ གནས་སྐབས་ཅིག་རང་ལཱ་ ལྷག་མེད་ཉོན་ཏེ་ འཇུང་དོ་
བཟུམ་ཚུར་ཅུང་ དཔྱེ་གཏུ་མ་ལམ་ གསང་བཟུ་ རང་མཁས་ཅུང་། ཤེས་པར་ རོགས་མཁམས། ཟེར་དོ་བཟུམ་དང་། ཡུང་
ཡུང་པ་གིས་ གནམ་མ་མཐོང་པ་ཅིན་ གཞོ་གཞོ་བ་གིས་ གནམ་མི་མཐོང་། ཟེར་དོ་བཟུམ་ མཐུའ་མཅུག་ལཱ་ རོགས་
ཀྱིས་ ཤེས་པའི་བསྐྱང་ལམ་ ལྷག་མེད་པའི་ དཀའ་ངལ་སློབ་ར་འཇུང་ནི་དང་།

ལཱ་དན་དེ་ གསང་ཏེ་འབད་ཡན་ད་ ཚུར་གཅིག་ རོགས་ཀྱིས་མ་ཤེས་ཏེ་འབད་ཅུང་ དམ་པའི་ཚོས་ནང་ལམ་ ས་ལ་མཐོན་
པོར་སློབ་པའི་མཁམས་འདི་གི། ལྷག་མེད་ཅིག་བཏུ་བཟུ་མི་མངོན་ཡང་། །ལུས་ཅན་དཀའ་དང་འདུ་འབྲེལ་ལམ་ལམ་པ་
བཞིན། །ཚོགས་ཤིང་དུས་ལཱ་འབབ་ཚེ་ཉམ་པར་མངོན།། ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ ལཱ་དན་འབད་བའི་ཉེས་
ལྷིམས་འདི་ ནམ་ཅིག་གི་ཚེ་ རླེན་དང་བཅའ་པ་འབད་ རང་གི་ཚོག་ལཱ་ མ་པ་ལམ་ར་ འབབ་ར་འབབ་ནི་ཡིན་མས་
ཟེར་ལྟ་ནི་ཡིན།

དན་ཉམ་ཅན་གྱི་མི་འདི་ མི་སྲེའི་ནང་ ག་གིས་ར་འབད་ཅུང་ བཅི་མཐོང་ མི་བསྐྱེད་ནི་ཡིན་མས་ཚུད་ འགྲོས་ཀྱིས་
འབད་ རང་གི་བྱ་བ་ལམ་འགྲོ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་མི་འོང་ནི་ཡིན་མས་ཟེར་ལྟ་ནི་ཡིན། དན་ཉམ་གྱི་ལཱ་འདི་ ཚུར་

གཅིག་དང་གཉིས་འབད་བཅིན་ ལོག་ཅིར་འབད་དགོ་མཎོ་ལྟེ་ དེ་གུར་ཤུམ་ཚུད་དེ་འབྲེལ་ཡིན་ཟེར་ མཁམ་མཚོག་ཚུ་
གིས་གསུངས་མ་ཡིན་མས།

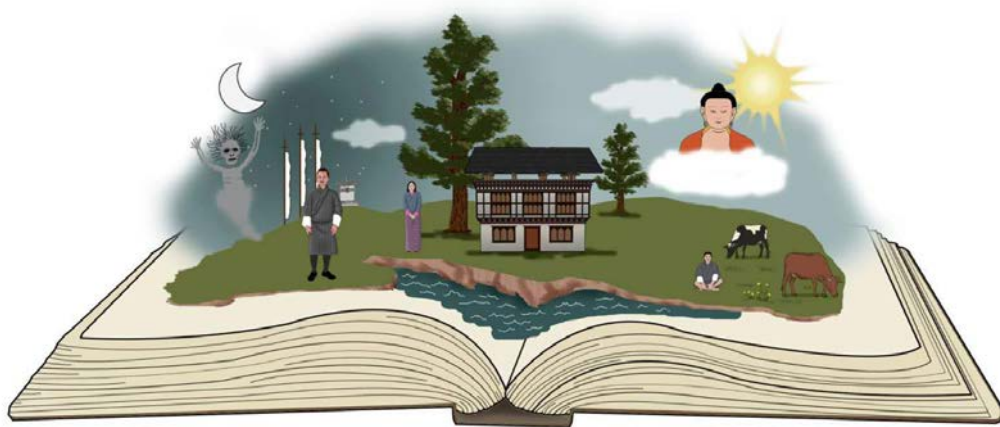
དེ་འབད་མ་ལས་ རྩེ་ཚེ་རིགས་ ལྷ་གཞོན་ ཡེ་མེ་ཡོངས་ཀྱིས་ ད་ཉོ་ ལྷ་གཞོན་འབད་དོད་པའི་བསྐྱེད་ལས་ར་ ངལ་ཉུད་
དང་འབྲེལ་བའི་ ལཱ་ཚུ་ལཱ་ ཤུམ་ཚུད་མ་བཅུག་པར་ ངལ་ཉུད་མེད་པའི་ དང་བདེན་གྱི་ བྱ་བ་བྱོད་ལམ་ལཱ་ ཤུམ་ཚུད་
བཅུག་དགོ་པའི་ ག་ནི་བཤམ་ཆེད་གསལ་ཅིག་ ཡིན་མས་ཟེར་ལྟ་ནི་ཡིན།

བཀའ་ཤིན་ཆེ།

སློབ་ལཱ།

- ༡- གསལ་བཤད་འདི་ ལྷ་གཞོན་གྱི་གྲངས་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ བཞག་པ་ཡིན་ནུ་?
- ༢- གསལ་བཤད་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སློེ་གཏང་དགོ་པའི་ ག་དེ་མ་ཅིག་ཞེ་ཆེ་མ་ཡིན་ནུ་ བསམ་འཆར་
བཞོད།
- ༣- ལུང་འདྲེན་དང་ དཔྱེག་ཏུ་མ་ དེ་ལས་ རྒྱབ་རྩེན་ལུངས་གཏུགས་འབད་ཡོད་པའི་ གནས་ཚུལ་ བརྟེན་
ཚུ་ ཚུད་ཡོད་པའི་ གསལ་བཤད་ཅིག་བྲིས།

སྤང་དང་གཏམ་རྒྱུད།



སློབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་ ལྷག་སྤྱད་འབད་དགོ་པ།

སྤྱད་ ལྷག་པའི་སྐབས་ སྤྱད་གི་ནང་དོན་ཚུ་ ཉ་གོམ་ཚམ་འབད་ མ་བཞག་པར་རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ རྐང་ཡིག་གི་ རིག་ ཚལ་བཞི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་བབས་ལུ་ དམིགས་ཏེ་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་སློབ་ལཱ་ཚུ་འབད་དགོ་པ་ཨིན།

བྱི་ཞི་འི་རིག་ཚལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལཱ།

- ༡- སྤྱད་བཏང་སྤྱད་གི་ རོ་སློད་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ འདྲི་ལན་བྲི་ནི།
- ༢- སྤྱད་གི་དཔེ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རང་གིས་ཡང་ སྤྱད་གསལ་པ་བྱི་ཞི་འི་གོ་སྐབས་ལེན་དགོ།
- ༣- སྤྱད་གི་དཔེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ འདྲི་བ་འདྲི་ལན་བྲི་ནི།
- ༤- སྤྱད་ནང་ལས་ཐོན་པའི་ མིང་ཚིག་ཡིག་སྟེ་བ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ མཚོགས་པའ་དང་ རྫོང་ཚིག་བྲི་ནི།
- ༥- སྤྱད་ནང་ལས་ཐོན་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ རྣམ་ཁྲའས་དང་འགལ་མིང་ཚུ་བྲི་ནི།

ལྷག་ཞི་འི་རིག་ཚལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལཱ།

- ༡- སྤྱད་གི་ རོ་སློད་དང་ དབྱེ་བ་ དཔེ་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་ ལྷག་ནི།
- ༢- རང་དང་ ཆུ་ལོགས་ཚུ་གིས་བྲིས་ཡོད་པའི་སྤྱད་ཚུ་ དམངས་འཕེལ་ལྷག་ནི།

ཉན་སྐབ་ཀྱི་རིག་ཚལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལཱ།

སྤྱད་གི་རོ་སློད་དང་ དབྱེ་བ་ དཔེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁར་ རག་ཐོག་ལས་འདྲི་ལན་འབད་ནི་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ དགག་སྐབ་དང་ གསལ་བཤད་ རྒྱུན་འབྱུང་ དོགས་སེལ་ བསམ་འཆར་བཤད་ནིའི་ གོ་སྐབས་ གང་མང་ལེན་དགོ་པ་ཨིན།

དབྱེ་ཞིབ།

ཁྱེད་ཀྱིས་ འབྲི་ལྷག་ཉན་སྐབ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ལཱ་མ་འདྲམ་ ལེ་ཤ་ཅིག་ འབད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ སློབ་དཔོན་ ཚུ་གི་ཕྱག་ལུ་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ རྒྱགས་ཐོ་ཚུ་འོང། དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རང་ ཡར་རྒྱས་འབྱོ་དོ་ཡོད་མེད་ འཕྲལ་ འཕྲལ་ར་ བལྟ་དགོ། སློབ་གྲྭ་ནང་འོང་པའི་དུས་ཚོད་འདི་ འཕྲོ་བརྒྱུག་མ་བཏང་པར་ ཉེན་མ་གཅིག་བ་ཉེན་མ་གཅིག་ ཡར་དྲག་འབྱོ་ནིའི་ མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ དཔེ་ཆ་ ལྷག་དགོ་པ་ཨིན།

སྲུང་གི་ལས་དོན།

སློབ་སྟོན་འདི་ མཚུག་བསྐྱུལ་ད་ སློབ་སྲུག་ཚུ་གིས།

- སྲུང་གི་ཆ་ཤས་ཚུ་གི་གོ་དོན་ཉ་གོ་སྟེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུ་གས།
- སྲུང་གི་ཆ་ཤས་ཚུ་ ཉམས་བཅུ་གས་ཏེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུ་གས།
- རང་གི་ཡང་སྲུང་གི་ཉེ་ལུ་ ཉམས་སྲོང་འབྲོབ་ཚུ་གས།
- སྲུང་ལྷབ་སྲུང་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་སྲུག་ཉམས་སྲོབ་ཀྱི་རིག་ཅུལ་འབྲོབ་ཚུ་གས།
- སློབ་དེབ་ནང་གི་ སྲུང་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ འབྲུང་རིམ་དང་ མིང་ཚིག་ཡིག་སྟེབ་ཚུ་ ཉ་གོ་སྟེ་ འབྲི་སླབ་ འབད་ཚུ་གས།

སྲུང་གི་དོ་སྟོན།

སྲུང་དང་གཏུམ་རྒྱུད་ཟེར་མི་འདི་ཡང་ རྩོམ་རིག་གི་ནང་གསལ་ཅིག་ཡིན། སྲུང་ཟེར་མི་འདི་ ལྷག་མི་དང་ཉམ་ མི་ཚུ་གི་སེམས་ལུ་ དག་འགྲོ་འཁྲུལ་སྲུང་ལུ་སེམས་པའི་ རྫོང་ཉམས་དང་གཅིག་ཁར་ བརྗོད་དོན་གང་ཅུང་ཅིག་ རྟོན་མི་འདི་དོན་ལུ་ མི་དང་སེམས་ཅན་ ལྷ་འདྲེ་ ཅ་དངོས་ ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ དངོས་སུ་སྲུང་འབྲུང་མ་དང་ ཡང་ ན་ སེམས་ཀྱིས་བརྗོད་བརྗོད་པའི་ ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འབྲུང་རིམ་ཅིག་ གོ་རིམ་བསྐྱོགས་ཏེ་ བཤད་དེ་ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་གོ་མ་ ཡིན།

སྲུང་གི་ཆ་ཤས།

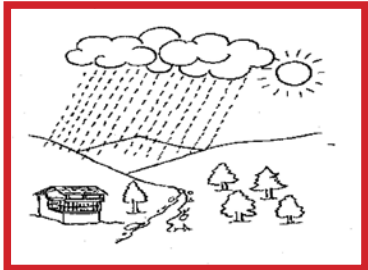
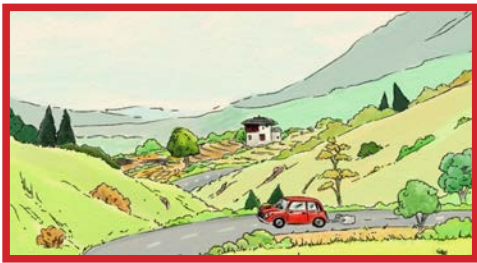
སྲུང་འདི་ ལྷོ་བ་ཆེ་ཏོག་ཏོག་ཅིག་འོང་དགོ་པ་ཅིན་ སྲུང་ནང་ རྒྱུད་དགོ་པའི་ ཆ་ཤས་ཚུ་ ག་ར་ཚང་མ་འབད་ འོང་ དགོ་པ་ཡིན། འཛམ་གླིང་ནང་གི་ ཡོངས་གྲགས་ཅན་གྱི་ སྲུང་འབྲི་ག་ར་ ཡོངས་གྲགས་དེ་སྟོན་ཡོད་མི་འདི་ འོང་གིས་སྲུང་ཚུ་འབྲི་མ་དང་ སྲུང་གི་ཆ་ཤས་ཚུ་ ག་ར་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རྒྱུད་པ་སྟེ་འོང་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་མས།

སྤང་གི་ཆ་ཤས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ རྣམ་གཞག་མ་འདྲ་ལ་ ལེ་ཤ་ཅིག་ས་ བཤད་སྲོལ་ཡོད། ཡིན་ཅུང་ དེ་ཚུ་བཅུད་
བསྐྱེད་ཅིན་ སྤང་ནང་ལུ་ གཏོ་བོ་ས་ གནས་དུས། སྤང་ཅེད་པ། རྩྭ་གས་གཞི། ཚེས་ཤུགས། ཞི་བཟུམ། བརྗོད་
དོན་དང་། བཅས་པའི་ བྱད་ཚེས་ཚུ་ ཚང་དགོ་པ་ཡིན།

སྤང་གི་གནས་དུས།

སྤང་འདི་འབྱུང་བའི་ ཡུལ་ དུས་ གནས་ལྟངས་ ཚུ་ལུ་གོ་ནི། དཔེ་ས་ ཡུལ་ རྒྱལ་ཁབ་/གཡུས་/
ཁྱིམ་/ས་ཁོངས་སོགས་པ་དང་། དུས་ཚིན་ དུས་རབས་/ལོ་/ཟླ་/ཞག་/ཉེན་མ། ལུ་བཟོ། སོགས་པ། དེ་
ལས་ གནས་ལྟངས་ མི་སྡེ་དང་ གནམ་གཤེས་ སྤང་ཅེད་པའི་ གནས་ལྟངས་ཚུ་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་
ན་ལྟོན་མི་ལུ་གོ་ནི།

སྤང་གི་བརྗོད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཡུལ་དུས་གནས་ལྟངས་ཚུ་ ལགས་ཤོམ་སྐྱེ་སྐྱོས་ཉམས་མ་བཅུགས་པ་ཅིན་
སྤང་འདི་ སྐྱོ་བ་ཆེ་རྩྭ་རྩྭ་མི་འོང། དགའ་བ་དང་སྐྱོ་བ་ འཛིགས་ལྟངས་ ལ་སོགས་པའི་ ཚེས་བའི་གནས་
ལྟངས་ག་ཅི་ས་ བཅུགས་དགོ་ཅུང་ དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡུལ་དུས་གནས་ལྟངས་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་
བཅུགས་ཤེས་པ་ཅིན་ སྤང་འདི་ སྐྱོ་བ་ཆེ་རྩྭ་རྩྭ་འབྱུང་ཚུགས་ནི་ཡིན།



སྐྱེད་ཆེད་པ།

སྐྱེད་ཆེད་པ་ཟེར་མི་འདི་ སྐྱེད་ནང་ལུ་ འགན་ཁག་ཅིག་འབག་ཏུ་ འཚོན་དགོ་པའི་ མི་དང་ སེམས་ཅན་ཚུ་དང་།
སྐྱེད་ཆེད་ཀྱི་ཚབ་འབད་ཏེ་མི་ ཤིང་དང་ རྩོ་ ལ་སོགས་པ་ ཡང་ ཚུད་པ་ཡིན།



རྩོགས་གཞི།

སྐྱེད་ཀྱི་རྩོགས་གཞི་ཟེར་མི་འདི་ སྐྱེད་ནང་ལུ་ རྩོགས་མ་བདེ་བའི་ དཀའ་ངལ་ལུ་སྐྱབ་ཡིན། དཔེར་ན་ དཀའ་
མཐུན་གྱི་སྐྱེད་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་ དེ་ལུ་བས་ཚད་རྒྱབ་མི་ཅིག་འཚོན་དོ་བཟུམ་ཡིན། སྐྱེད་ནང་ རྩོགས་གཞི་མེད་
པ་ཅིན་ སྐྱོ་བ་མི་འོང་། རྩོགས་གཞི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རྩོགས་མི་ལུ་ དཀའ་སྐྱོའི་ཚུ་རྣམས་ཚུ་ འཐུང་བཅུག་པ་ཡིན།



ཚོར་བྱུགས།

ཚོར་བྱུགས་ཟེར་མིའདྲི་ སྤང་གི་ གནས་ལུངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉུག་མིག་སེམས་ལུ་ ཚོར་བྱུང་སློམ་འབད་ འབྱུང་བཅུག་མི་ལུ་གོ་ཨ་ཡིན། སྤང་ནང་ལུ་ བགའ་ནི། ལྷོ་ནི། འཁྲུལ་ནི། འདྲོག་ནི། ཅིག་ནི། སེམས་ལུག་ ནི། ལ་སོགས་པའི་ ཚོར་བྱུམས་ཚུ་ སེམས་ཏེ་འོང་ཚུགས་པ་འབད་ བཅུགས་པ་ཅིན་ སྤང་འདྲི་ ལེགས་ཤོམ་ ཅིག་འབད་འབྲོམ་ཡིན།



ཞི་བབས།

ཞི་བབས་ཟེར་མིའདྲི་ སྤང་ནང་ཡོད་པའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་གི་ བསལ་ལ་ནི་གི་ ཟབས་ཤེས་ཅིག་ལུ་གོ་ཨ་ཡིན། སྤང་ ནང་གི་ དཀའ་ངལ་ཚུ་གི་ ཞི་བབས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སྤང་ཉུག་མི་ཚུ་ ངལ་རངས་འབྱུང་དོ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཞི་བབས་འདྲི་ ལེགས་ཤོམ་སླེ་བཅུགས་དགོ་པ་ལག་ཆེ།

བརྗོད་དོན།

སྤང་ལས་སྤང་པའི་ ལེགས་ཏེས་སུ་འབྱུང་འབད་དགོ་པའི་བསྐབས་ལུ་གོ་ནི། དགོད་བོའི་སྤང་ ལུ་ལུ་ཅིག་ སྤང་ ཉུག་མི་ཚུ་ བགའ་བཅུག་ནིའདྲི་ བརྗོད་དོན་བརྩམ་ཅིག་འབད་ཉོན་མེས་མ་གཏོགས་ བརྗོད་དོན་ལེགས་སུ་མེད་མི་ ཡང་འོང་། སྤང་ལུ་ལུ་ཅིག་ནང་ བརྗོད་དོན་ལེགས་སུ་མ་ཉོན་པར་ བྱུགས་ཀྱིས་འབད་ ཉུག་དགོ་པ་འབད་ཉོན་

མི་ཡང་ཡོད། སྤང་གི་བརྗོད་དོན་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ལམ་སྲོལ་དང་སྲིད་སྲུང་ རྒྱ་དང་འགལ་བ་མེད་པའི་བོལ་ ལས་ རང་གཞན་གཉེན་འཕྲིད་ གནས་ལྷན་དང་འཁྲིལ་བའི་ སུང་བྲང་གི་ལམ་སྲོལ་གྱི་ཕྱིན་ཚུགས་པ་ཅིག་ བཅུགས་ ཚུགས་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་ཡིན།

- དྲི་བ།
- ༡- སྤང་གི་ཆ་ཤས་ཚུ་ལུ་ ཡིང་ལི་ཤ་ནང་ མིང་ཚིག་ག་དེ་སློབ་པ་ཡོད་ག་ འཚོལ་ཏེ་བྲིས།
 - ༢- སྤང་གི་ཤ་ཆས་ཚུ་ དེ་སློབ་པ་ལྟེ་བ་ལྟེ་བ་ ག་ཅི་འབད་ལྟེ་བ་དེ་གོ་པ་ཡིན་ནུ་?
 - ༣- རང་གི་སྤང་ཅིག་བཅུམ་དེ་གོ་པ་ཅིན་ བརྟམ་དང་མ་བརྟམ་ ག་ཅི་ར་བཏུ་དེ་གོ་པ་འདུག་གོ་?

སྤང་གི་ཆ་ཤས་ཚུ་ལུ་ སློབ་ཕྲམས་བཏགས་དགོ་པ།

གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ སྤང་གི་ཆ་ཤས་ཚུ་ལུ་ སློབ་ཕྲམས་མ་བཏགས་པ་ཅིན་ སྤང་འདི་གི་སྐོར་ལས་ འཇུང་ རིམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཅིག་མ་གཏོགས་ གཞན་ཚེས་ཕྲམས་འབྲེལ་ག་ནི་ཡང་ འཇུང་མི་ཚུགས། དེ་འབད་མཉམ་ལས་ སྤང་ གི་ཆ་ཤས་སེ་སེ་བཞེན་ཏུ་ སློབ་པ་ཚེ་ཏུ་ག་ཏུ་འོང་ནི་འདི་དོན་ལུ་ སློབ་ཕྲམས་བཏགས་དགོ་པ་འདི་ཁག་ཅེ།

སྤང་ སློབ་ཕྲམས་བཅུགས་ཏེ་ བྲི་ནི་ ཟེ་རེ་མི་འདི་ སྤང་བྲི་མ་ད་ སྤང་ལྷན་མི་དང་ཕྱན་མི་གི་ མིག་གིས་ མཐོང་མཐོང་མ་བཟུམ། རྣམ་ཅོ་གིས་ གོ་གོ་མ་བཟུམ། ཅེ་གིས་ མྱོང་མྱོང་མ་བཟུམ། ལྟ་པ་གིས་ ཚེས་ ཚེས་མ་བཟུམ། གཞུགས་ཁང་ རག་རག་པ་བཟུམ་སློབ་ དབང་པོ་སྐོང་ གང་རུང་ཅིག་ལུ་ ངོ་མ་འཕྲད་དོ་བཟུམ་ གྱི་ ཚེས་སྤང་འཇུང་ཚུགས་པའི་ ཚིག་དོན་བཅུགས་ཏེ་ བྲི་ནི་ཅིག་ལུ་གོ་མ་ཡིན།

དེ་བཟུམ་སྟེ་སློབ་ཉམས་ཚུ་སྤང་གི་ཚོར་བྱུགས་དང་ཞི་ཐབས་ཚུ་ལུ་ཡང་བརྩུགས་བརྟུབ་ཡིན། སྤང་གི་
 འབྱུང་རིམ་དང་གནས་སྤངས་ཚུ་ཐང་ཐང་མེན་པར་མཉེན་ཁུག་ལེ་ཤ་བརྩུགས། བད་སྐོར་ལེ་ཤ་བསྐྱིར་ཏེ་སྤང་
 ལྷག་མི་ལུ་ཚོར་སྤང་ག་ཅིར་བྱིན་དགོ་རུང་ཚོར་སྤང་ཚུ་བྱུགས་འབད་ར་འབྱུང་ཚུ་གས་པའི་གནས་སྤངས་
 ཚུ་བཟོ་སྟེ་བརྩུགས་ཚུ་གས་པ་ཅིན་སྤང་འདི་མཐའ་མཇུག་ལུ་ག་ར་གིས་དགའ་བའི་སྤང་ཅིག་ལུ་འགྱུར་
 ཚུ་གས་པ་ཡིན།

ཨིན་རུང་སློབ་ཉམས་བཏགས་ནི་འདི་སྤང་གི་བརྗོད་དོན་བཏོན་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་སྟོམ་ར་ཡོད་པའི་ཆེད་ལས་
 ཚུ་ལུ་འོས་འབབ་བཟོ་སྟེ་སློབ་ཉམས་བརྩུགས་དགོ་པ་ཡིན། དེ་མེན་པར་གནས་སྤངས་ཡོད་ཚད་ཅིག་པ་ནང་
 སློབ་བཏགས་ནི་དྲག་ར་དྲག་རུང་སྤང་རིང་དྲགས་ནི་དང་འཕམ་འཕམ་བརྩུགས་མ་ཤེས་པ་ཅིན་དབང་མོ་
 དལ་བའི་གཞི་ལུ་འགྱུར་ནི་ཉེན་ཁ་ཚུ་ཡོད། དེ་འབད་མ་ལས་སློབ་ཉམས་བརྩུགས་ནི་གནས་སྤངས་ཚུ་
 འོས་འབབ་ཡོད་མེད་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཟོ་སྟེ་བརྩུགས་དགོ་པ་ཡིན།

- དྲི་བ།
- ༡- སློབ་ཉམས་བཏགས་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་ལུ་གོ་ཤ་ཡིན་ན?
 - ༢- སློབ་ཉམས་འདི་ག་ཅི་འི་ནང་ར་བཏགས་དགོ་པ་ཨིན་པས་གོ?
 - ༣- རྩོད་ཀྱིས་སློབ་ཉམས་ཡོད་པ་དང་མེད་པའི་རྩོད་ཚེག་གི་དཔེ་ཅིག་བྲིས།
 - ༤- སྤང་གི་གནས་སྤངས་ག་རའི་ནང་སློབ་ཉམས་བཏགས་དགོ་པ་ཨིན་ན?

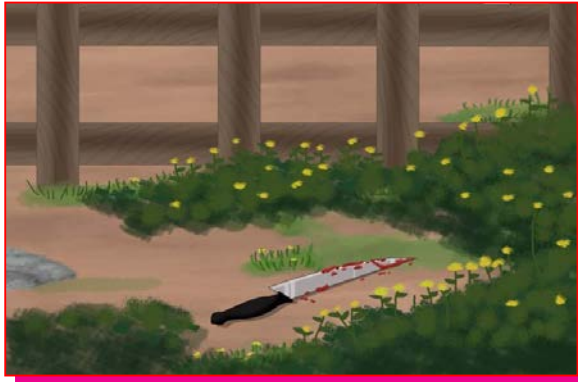
ནི་མེད་པར་ ན་ཉེ་ལོ་དེ་མི་ཅིག་ ཡོད་མི་དེ་འབད་སར་སོང་སྟེ་ ལུ་ལོ་དེ་ལྟུག།

ཨ་རྒྱལ་གྱིས་ ག་ཅི་འབད་ཡི་ཟེར་འདྲི་མ་དུ། ཨང་རྒྱལ་གྱི་སོ་ལྟུག། རོ་ཡང་ཨ་ཞང་དང་ཨ་ཞེ་གིས་ འབག་ཡར་
སོ་ཡི་ཟེར་སྐབ་ཅིག་ ཨ་རྒྱལ་ཡང་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལུ་ལྟེ་ གཞུགས་སྦས་མ་ཚུགས་ཅུང་ ལམས་གྱིས་མ་ཚགས་
པར་ འཇུག་ལུ་ལས་ལའར་བུད། ལམ་ལུ་ལོ་བུད་ལྟེ་ ཁོ་གི་མཁུ་ཉོ་གུར་ ལག་པ་གིས་གཞོང་སྟེ་ དེ་
སྟེ་སྐབ་ལྟུག། ལུ་ ཨང་རྒྱལ་འདི་ ཁོང་གིས་བསད་བསད་པ་འོང། ཨང་རྒྱལ་གྱི་ ཨོ་ལུ་ལོ་གུར་ གཞུ་ཅིག་
བཟུགས་ནི་ཡོད་ འདི་གིས་འབད་ཡོད་མ་འོང། དེ་འབད་མེད་ གཞུ་འདི་རྩོ་པ་ལས་ ང་ལུ་སྤོང་བཞག་ཅི་ཟེར་
སྐབ་ལྟུག།

གཞུ་དང་གཅིག་ཁར་ ཐག་ཅུང་ཅིག་ཡང་མཐོང་ལྟུག། དེ་ལས་ཁོ་ ཐབ་ཚང་ནང་ ཨ་རྒྱལ་གྱི་ཚུ་ལུ་ལྟེ་པར་འགྲུམ་
ད་ གཞོ་གུ་ལྟེ་མི་འདི་ རྟེ་པར་རྒྱ་ལི་ལོ་ལྟེ་ཐག་པ་ཅིག་ རྟེ་དགས་གྱི་ཉུག་ལས་པར་ བསད་མ་པའི་བསྐྱང་
ར་ ཁོ་མཐོང་མ་ཅིག་ ཐག་པ་འདི་ མཚུགས་པ་མཚུགས་པར་ ལོ་དེ་གི་གིས་སྐབ་བཞག་དུ་ལྟུག། དེ་ལས་ ཁོ་ཚུ་
འབག་སྟེ་ ཨ་རྒྱལ་སོ་དེ་སར་ བསྐྱུ་བར་འགྲུམ་ད་ ཨ་རྒྱལ་ལྟེ་ལོ་ནང་ ལམ་ལུ་སོ་དེ་སྟེ་ ལུ་ལོ་དེ་པ་མཐོང་ལྟེ་
ཡོ་ ཨ་རྒྱལ་ག་དེ་སྟེ་པར་ལོ་དེ་ག་ ཟེར་མཚོ་སྟེ་ ཨ་རྒྱལ་ལུ་ཚུ་བྱིན་བཞག་སྟེ་ ལོ་ག་ལོ་ག་ཐོག་ལུ་འོང་ལྟུག།
དེ་མ་ཅིག་གི་བར་ན་ ཨ་ཞང་དང་ཨ་ཞེ་ཡང་ལོ་ག་འོང་སྟེ་ ཨ་རྒྱལ་དང་མ་འདྲུ་མ་འབད་ ལོ་བར་ན་ གཞོང་དུག་
རྟེ་ཡི་ར་ གཞུ་མ་པར་སྐབ་ཚུ་སྐབ་འབད་ ལོ་དེ་སར་མཐོང་ལྟུག།

དེ་གི་ནངས་པ་ ཨང་རྒྱལ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་ སྤི་སྤི་མ་ཡིན་ན་ ཟེར་མཚོ་ལྟེ་ ཁོ་གིས་ཞིབ་དུ་ལྟེ་འབད་ནི་གི་ ལུ་
འགོ་བཅུགས་ནི་འབད་ ལུ་ལམ་དབང་འདུས་གྱི་སེམས་ལའར། དེ་མ་ར་ ཨང་རྒྱལ་གི་དགོ་པའི་རྒྱ་རྒྱེ་ གཞུ་
འདི་ཡིན་པ་ཅིན། གཞུ་འདི་ཨང་རྒྱལ་འབད་སར་མེད་པ་ལས་ ཨ་རྒྱལ་ཡང་གསད་འོང་ ཨ་རྒྱལ་འདི་མི་གསད་
པས། ཨ་རྒྱལ་གྱིས་བསད་བསད་པ་ཡིན་ ཟེར་བ་ཅིན་ ལྷི་མ་ནང་གི་ མི་གཞན་གྱིས་མཐོང་འོང། དེ་མ་ཚད་
ཁོ་གིས་ གསད་ནི་ལོ་ཚགས་གུ་ཅིག་ཡང་མེད། གཞོ་གུ་ལྟེ་མི་འདི་ཡིན་པ་ཅིན་ མོ་ཨང་རྒྱལ་དང་ག་ཅི་འདི་
འཚམ་ མོ་གིས་ཨང་རྒྱལ་གསད་མི་ལྟུག། དེ་འབད་བ་ཅིན་ ག་ཡིན་ན་ ང་དང་ལམ་ལའར་ འཇུག་མི་འདི་ཡིན་

ན་ ཁོ་འདྲི་ ང་དང་འཕྲད་ཅུང་ དོགས་པ་ག་ཞི་ཡང་མེད་པར་འགྲོ་དེས། དེ་གྲུང་འབྲེལ་བ་པ་མེད་པ་ལས་ ག་
 ཅི་འབད་ ཡང་རྒྱས་གསུམ་དེ་གོ་པ། ཡ་ཞང་དང་ཡ་ཞེ་ཡིན་ནུ་? ཁོང་ཡིན་པ་ཅིན་ རོ་དེ་སློ་བཀོ་མི་བཞག། ང་
 མ་ལྟོད་པ་ལས་ རོ་ག་ཉེ་གྲུ་ཉེ་ འབག་བརྒྱུལ་དཔེ་འོང་ དེ་འབད་བཅིན་ ག་ཡིན་ནུ་མོ་? ག་ཅི་འཡིན་ཅུང་
 ནངས་པ་རོ་འདྲི་འཚོལ་ཞིན་ནུ་ བརྒྱུལ་དཔེ་འོང་དེ་ བཏུ་དཀོ་པས་ཟེ་མེ་ཉེ་ཉེ། དེ་ཚོ་ལྷི་ལུ་ ལུ་མོ་ཚུ་ཚོ་ད་
 ༡༢ དེ་མ་ཅིག་ཁར་འོང་ཉེ། རོ་ཁང་ནང་སོང་སློ། རོ་འདྲི་བརྒྱུལ་དཔེ་འོང་དེ་བཏུ་ལུ་ ཡོལ་ལྷོ་ག་གྲུང་མ་དང་



མོ་ལྷ་གྲུང་ཡང་མ་ཅིག་མཐོང་ལུག། དེ་ལས་ རོ་
 འདྲི་ཡ་ལྷ་ག་ལུགས་བཞག་སློ། ཡོག་ལྷི་མ་ནང་
 འོང་ཉེ། ཉུལ་ལོ་དེ་ལུག།

རོ་པ་ལྷ་སག་འོང་ཉེ། ལུ་མ་པ་ནང་བཏུ་བར་
 འགྲོ་ལུ་ མེ་ཉེ་ག་ཚོང་ནང་ གྲི་ཅུང་ཅིག་
 ཡང་མཐོང་ལུག། དེ་ལས་འབད་ནུ་ ཁོ་ དེ་འཕྲོ་

ལས་ཡ་ཞང་ལུ་ དོགས་པ་བཟུང་ཉེ། ཡ་ཞང་གི་བྱ་སྤྱོད་འགྲིམ་ནི་ འགོ་བཙུགས་ལུག། དེ་གི་ནངས་པ་ སློ་
 སློ་ག་ནང་ལས་བཏུ་ལུ་ ཡ་ཞང་ལུ་མ་པ་ནང་ ག་ཅི་འཚོལ་ཡིན་ནུ་ འཚོལ་ལོ་དེ་སར་མཐོང་ཉེ། ཡ་ ཁོ་གྲི་
 ཅུང་འདྲི་ འཚོལ་ཡིན་པས། གསུམ་མི་འདྲི་ ཁོ་རེ་འོང་ནི་ཡིན་མས་ཟེ་མེ་ཉེ་ལུག།

ཡིན་ཅུང་ ལོ་དེ་ཡང་ཡ་ཞང་དང་ག་ཅིག་ཁར་ལོ་དེ་ ཁོ་ཡིན་ནུ་མེ་ཉེ་ནུ་ ཟད་རི་བ་རི་མ་ཤེས་པར་ ག་དེ་སློ་སླབ་
 ནི་ ག་ཅི་འཡིན་ཅུང་ ཚ་རོགས་ཅིག་འཚོལ་དཀོ་པས་མེ་ཉེ་ཉེ། ཁོ་གི་ལྷི་མ་ཚོང་འོ་ཤེས་པ་ཅིག་ཡོད་སར་སོང་ཉེ།
 ཁོ་ལུ་ཡོ་རླུ་ག་ར་སླབ་དུ་ ཁོ་ཡང་ ཚ་རོགས་འབད་ཚོག་ཚོག་འབད་ཡིན་མས། དེ་འབད་ལུ་ ཁོ་གི་ ཟབས་
 ཤེས་ག་ཞུས་སྐྱབས་དང་འཁྲིལ་ཉེ། འབད་དཀོ་པ་འབད་སླབ་ལུག།

ཚ་རོགས་འདྲི་གིས་ཉེ་མ་ར་ དུ་ཉུ་ཁོང་བཞི་ ག་གིས་བསུ་དེ་གི་ ར་ལས་སླབ་མི་ཤེས། ག་ཅི་འཡིན་ཅུང་
 ག་ལུ་འདྲི་ ཡ་རྒྱས་གྲི་སློམ་ནང་ར་ བཞག་བཅུག། དུ་ཅུང་ག་ཞེད་པ་བཞག་ལུ་མི་ འཚོ་ལོང་ག་མི་ཤེས། དུ་རེས་

འཕྲུལ་སྐྱབས་ཅིག་ ལྷིམས་སྤང་འགག་པ་ལུ་ཡང་ རྩུན་ལུ་འབད་མི་དགོ།

དེ་མ་ཚད་ མི་གཞན་ལུ་ཡང་ སྤང་མི་དགོ། ཟེར་སྤང་སྤྱོད་ མི་འདི་གིས་ཁོ་ ཚུལ་མ་ནུང་ བཤུལ་བར་འཁྱིལ་དོ་
བཟུམ་སྤྱོད་ འཁྱིལ་འགྲོ་ཞིན་ན། གསལ་དེ་འདི་དཔལ་བཅའ་ད་ ཉུངས་ལེགས་ཉུང་དབང་གིས་ གསལ་དམ་ཚུགས་
པས། ཡིན་ཅུང་མི་འདི་གིས་ ཉེ་མ་ག་ཡིན་མ་འབད་ན་ ཁོ་ལུ་ཚ་རྒྱུ་འགྲོ་མ་ཚུད་དེ་ན་ འབད་ཡོད་ཅི་ལུ་ག། དེ་
ལས་ ཁོ་འོ་སེམས་ཁམ་ དོགས་པ་སོ་སོ་ཅིག་ཡང་ གསལ་དགོ་པ་ཚོ་ན་ཉེ་ ག་ཅི་འབད་དེ་ཡིན་ན་ ག་ལུ་སློབ་གཏུང་
དེ་ཡིན་ན་ཡང་ མ་ཤེས་པ་འབད་ ལོག་སོ་ལུ་ག། ཡིན་ཅུང་མི་འདི་དང་གཅིག་ཁམ་ཡང་ ལ་རྟུག་ཉུང་ལུགས་
འབད་ན་ ཚ་རྒྱུ་འགྲོ་མ་ཚུད་ལུ་ག།

ཚར་གཅིག་ཚ་རྒྱུ་འགྲོ་མ་ཚུད་ལུ་ ཡང་རྒྱས་གསལ་དམ་ཚུགས་ལུ་དགོ་པ་ཅི་ན། ལྷོད་ཀྱི་ ལྷིམ་ནུང་ཚར་གཅིག་ བཤུལ་
བཏུ་དགོ་པ་འདུག། ད་བཅའས་གཉེས་ཀྱི་ལུ་ལུ་ ཡན་སློབ་ཚོགས་ཚུགས་ཟེར་ ཁོང་གཉེས་ལྷིམ་བཤུལ་བཏུ་ཉེ་
ལོག་འགྲོ་མ་དུ། ལ་ཞང་དང་ཡུད་དེ་ ལ་ཞང་གིས་ ཁོ་ ག་ཅི་འབད་མ་ཡིན་ན་ཟེར་འདྲི་མ་དུ། ཚ་བོ་འདི་གིས་
ཁོང་དང་གཅིག་ཁམ་ འོང་འོང་མ་ཡིན་ ཟེར་སྤང་སྤྱོད་ མཚུགས་པ་མཚུགས་པར་ ལྷིམ་གྱི་ལུ་ལམ་ རྩུན་ལུ་
སོ་ལུ་ག།

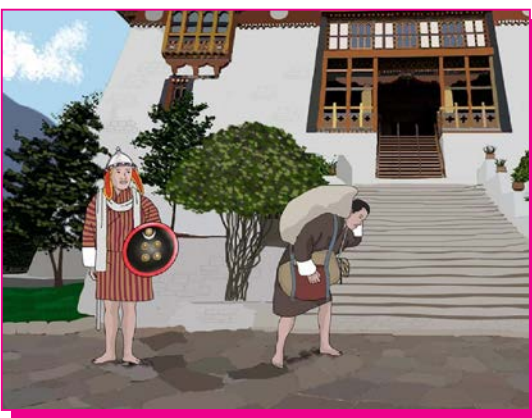
ཉེ་མོ་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་ལས་ རྩུ་པ་ཉུང་ག་ཉེ་ན་ ཁོ་ལུ་ བརྒྱན་འཕྲིན་ཅིག་འོང་ལུ་ག། འདི་ལུ་ཁོ་གིས་ལུན་རྒྱལ་
ད་ ཁོ་གི་ཚ་རྒྱུ་འགྲོ་མ་ཚུད་ལུ་ དེ་བསྐྱང་ ཚ་རྒྱུ་འགྲོ་མ་ཚུད་ལུ་ ག་ཅི་སྤང་མོ་ ཟེར་བ་ཅི་ན་ ལྷོད་ཀྱི་ཡང་
རྒྱས་གསལ་དམ་ཚུགས་ དེ་དེས་བཤུན་དེ་བཟུམ་ཅིག་ཡོད་ ལྷོད་ན་ ལུ་འབམ་འབད་ཉུན་མ་རེ། ལྷོད་སློབ་གྲྭ་ནུང་
འགྲོ་མ་དུ། ལ་ཞང་དང་ལ་ཞེ་ཡང་ ལྷི་ལམ་ འགྲོ་འོང་ག་མི་ཤེས་ དེ་ལས་ ལྷོད་ཀྱི་ ག་ཡོག་རྒྱལ་མི་འདི་ ཚོང་
ལང་ནུང་ཚོང་རྒྱལ་པར་གཏུང་ད་ ལྷིམ་ནུང་ ལ་རྒྱས་རྒྱུང་མ་གཅིག་བཞག་མ་རེ། ཟེར་སྤང་སྤྱོད་ ལུ་གསལ་ ལུ་གསལ་
ཡང་ ཁོ་གིས་སྤང་དོ་བཟུམ་སྤྱོད་ལུ་ག།

དེ་བསྐྱང་ཡང་ ལྷི་ལུ་ ཉེ་མ་བཟུམ་སྤྱོད་ཚར་པ་རྒྱལ་ གཞན་དུང་དུ་འབད་ཡིན་མས། ཡིན་ཅུང་ ཁོ་ སློབ་གྲྭ་

ནང་ འགྲོ་ལྷོ་འབད་ལམ་ལང་ལྟོད་པ་དྲ་ ཅུ་ལ་ཅིག་ལྷིམ་ནང་བརྟེན་ལུས་ཏེ་ ལོག་འབྲུ་བར་འགྲོ་ལྷོ་དྲ་ ལྷིམ་གྱི་
 རྩོ་ ནང་ན་ལུས་ བསྐྱེད་ཏེ་ཡོད་པ་ལུས་ ལྷིམ་ནང་འཕྲུལ་མ་རྒྱུགས་པར་ ལོག་ཅུ་ལ་ཡང་མ་འབྲུ་བར་བཞག་
 རྩོ་ ལྷིམ་གྱི་ནང་ཡང་ལོ་རྒྱུག་ དེ་བརྟེན་ ཡང་རྒྱས་གསལ་མི་འདི་ ནང་ན་ཡོད་པ་འོང་ལྷིམ་གྱི་ དུ་ཡང་རྒྱས་

- གསལ་བྱེད་ལྷོ་ལྷིམ་ན་ལོ་**
- 1- ལྷིམ་འདི་ནང་གི་ རྩོ་གསལ་གཞི་དོ་མ་འདི་ ག་ཅི་ལོན་མས་གོ་?
 - 2- ལྷིམ་འདི་ནང་ མཐའ་མཐུག་ལུ་ ཡང་རྒྱས་གསལ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལོན་ ཉ་གོ་རྒྱུགས་པའི་ ལྷིམ་
 རྩོ་ཅིག་ ལྷིམ་གི་ གནས་སྤངས་རྩོ་དང་ འབྲེལ་བ་བཟོ་སྟེ་བྲིས།
 - 3- རྩོ་ལྷིམ་གྱི་ ཐབ་ཚང་ནང་ལས་ རྩོ་ལྷིམ་དགའ་བའི་ བཟའ་འབྲུང་ཅིག་ སམ་གིས་མ་
 ཤེས་པ་འབད་ འབྲུ་འབག་སྟེ་ བཟའ་བའི་སྟོན་ལས་ ལྷིམ་ལྷིམ་ལྷིམ་གྱི་ཅིག་བྲིས།
 - 4- ལྷིམ་འགོ་བརྒྱུགས་པ་ད་ ལྷིམ་གི་གནས་དུས་འདི་ རྩོ་ལྷིམ་ག་དེ་སྟེ་བརྒྱུགས་ལུག་གོ་?

སྒྲིབ་རིག



3 ཏེ་མ་ མཐུ་མཐུ་ལོ་ལྷིམ་ལྷིམ་ལོ་ ལྷིམ་
 ལྷིམ་དགའ་དབང་རྩོ་ལྷིམ་ ལྷིམ་ལྷིམ་ལྷིམ་ལོ་
 ལྷིམ་ནང་ ལྷིམ་ལྷིམ་དྲ་ལོ་ལྷིམ་ལྷིམ་ལྷིམ་
 ལྷིམ་དྲ་ ལྷིམ་ལྷིམ་དྲ་ལྷིམ་ལྷིམ་ ལྷིམ་ལྷིམ་ལྷིམ་
 ལྷིམ་ ལྷིམ་ལྷིམ་ ལྷིམ་ ལྷིམ་ ལྷིམ་ ལྷིམ་ ལྷིམ་ ལྷིམ་
 ལྷིམ་ལྷིམ་ ལྷིམ་ལྷིམ་ལྷིམ་ལྷིམ་ལྷིམ་ ལྷིམ་ལྷིམ་

འཕྲོད་པའི་ཡིན་མཁས།

ཚེས་གཅིག་འབད་མཁས་དུ་ མཚན་སྐོར་ལཱ་ལུ་ འོད་མི་སྐོར་པ་གི་ མནོ་བསམ་ལུ་ སྲུམ་འདི་བཀུགས་སུ་ གསེར་ལྷི་
 གྲུ་ཡིན་མཁས། བཀུགས་པ་བཀུགས་སུ་ ཡུལ་ཆ་ཡུལ་མི་ཡང་ ལེ་ཤ་འདུག། ད་ནི་ཉི་ཉམ་དུ་རིས་ རྒྱུ་ལ་
 མེད་པར་ སྐོར་ལཱ་འོད་དེ། ལོ་མང་ཉིང་ལྡོགས་པ་ཡར་སོ་རུང་། དུ་ལུ་ནི་ ཡོགས་ཅིག་ལུས་བརྒྱལ་ཏེ་ འཕྲོབ་
 ལུངས་གཞན་ ཡུལ་ཀླུ་ལྷ་ལྷ་ལོ་ཅིག་ཡང་ མི་ཉེ་འདུག། དེ་སྐོར་འདི་ ལེ་རྒྱུ་དུ་ལུས་སུ་ མི་བརྟུབ་པས་མནོ་
 ཉི་མོ་ཅིག་འབད་མཁས་དུ་སྲུམ་མའི་ སྐུ་མཉམ་བཅའ་ཏེ་ སྲུམ་རིམ་ལོ་ཆེ་ དུ་གིས་ སྐོར་ལཱ་འོད་དེ་ ལོ་མང་ཉིང་
 ལྡོགས་པ་ཅིག་ ལོ་གསོ་རུང་ འཕྲོབ་ལུམ་ ལྷ་བསམ་སུ་ལུས་གནད་མི་ཡོགས་ཅིག་ལུས་བརྒྱལ་ཏེ་ གཞན་གཞི་
 ཡང་མེད། དུ་ལུ་ འཕྲོབ་ལུམ་ དུ་རེས་བུ་ལྷ་ལྷ་ལོ་ཅིག་ བཅོམ་ཉི་ལྷ་བསམ་ གཅི་ཅིག་འབད་བའི་ཉེ་དུག་ག། སྲུམ་
 རིམ་ལོ་ཆེ་གིས་ ལྷགས་བརྟུག་ཅིག་ གཟིགས་གནད་ཟེར་ལུ་ལུ་ལྷ་ལྷ་ལོ་ཅིག་མཁས།

སྲུམ་གིས་ འདི་འཕྲོལ་ལུས་ དོན་དུག་དེ་ཅིག་ལུས་མེད་པ་ཅིན་ ལྷགས་བརྟུག་གཟིགས་དགོ་པ་ཡང་མི་ཉེ་ལུག།
 རྒྱུ་ལ་ཉི་ཉམ་གཅིག་ དུ་ལུ་ཡུལ་ཆ་ ཏུ། རོ་ར། གསེར། དུ་ལུ་ཚུ་ གཅི་སུ་ ཡུལ་མི་འཕྲོད་ཏུང་ ལྷོད་ས་
 འབད་ཆེ་ ཟེར་གསུངས་ལུག། སྐོར་པ་དེ་ སེམས་ཡང་ཚུ་ལྷགས་གཏུང་ཏུང་ སྲུམ་གིས་བཀུག་ གནད་ཚེས་
 ཚེས་ལ་ འབད་ནི་དེ་གིས་ དེ་གི་རྒྱུ་ལ་ལོ་ལུ་ ཏུ་སུག་ཏུ་སུ་ སྐོར་ལཱ་འཕྲོད་ཏེ་ སྲུམ་མཇུག་མི་གེམ་ཅིག་
 འཕྲོད་འོང་ག་མནོ་ བསྐྱུགས་འོད་འོད་པ་ཡིན་མཁས། དེ་འབད་མཁས་དུ་ དེ་ཚོ་ཉི་ཉམ་གཅིག་ ལྷུངས་ཟང་ལྡོང་ནད་
 འོང་མི་ མི་གེམ་ འབྲུལ་བུ་དུ་ རོ་ར་ཡུལ་མི་ལས་བཞག་ ལུམ་བུ་ལུང་གདངས་ ཡུལ་མི་ཡང་མ་འཕྲོད་
 པས། ཡིན་ཏུང་ ཡི་ཏུ་གནམ་བསོ་རྒྱུ་ལ་ ཡུལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ་ཅིག་གིས་ རོ་ར་གི་ཀོ་ལྷ་ ལུང་ཆ་གཅིག་ ཡུག་
 མཇུག་ཡུལ་ལྷི་འབད་འབག་འོང་མཁས་དུ་ སྐོར་པ་གིས་ དུ་རིས་ཉི་ཉམ་གཅིག་ ཡུལ་ཆ་གཅི་ཡུལ་མི་སུ་འཕྲོད་ཏུང་
 སྲུམ་གིས་དུ་ལུ་གནད་གནད་མ་ཡིན་ཟེར་ ལོ་གིས་ལུ་བཞག་བཞག་པ་མཁས།

དེ་གི་རྒྱུ་ལ་ ལོ་ལུ་གསོ་ལུ་འབྲོལ་ལོ་ལུ་སྲུམ་གིས་ སྐོར་པ་ལུ་གཟིགས་ཏེ་ དཔའི་ ཡུལ་སྐོར་པ་ ལ་
 ཅི་ལྷོད་ཀྱིས་ གཅི་ཟེར་ཅི་གོ་ཟེར་གསུངས་ལུག། སྐོར་པ་གིས་ ཀོ་ལྷ་ལུང་ཆ་གཅིག་ལུས་བརྒྱལ་ཏེ་ གཞན་ག་



ནི་ཡང་མ་འཕྲོལ་ཟེར་ ལུ་ལུ་ལྷན་ལྷན་མཁུ་
 བྲམ་གཤིས་ དཔའི་ ཡ་མཚན་ཆེ་མི་ཆེ་ དེ་
 ག་ཅི་གི་སྐྱོན་ཡིན་ན་ཟེར་ མངོན་ཤེས་ཀྱིས་
 ག་ཟེགས་ཏེ་ དེ་སློབ་གསུངས་ལུ་ག།

ཏེ་མ་ཏེ་མ་ ག་ལུས་ཅིག་ནང་ ཏུ་མ་བཅོམ་
 མི་ཅིག་སྟོན་ལུ་ག། ཁོ་གཤིས་ ཡང་མཚན་
 མང་སྐྱོན་གྱི་ དགོ་བའི་ལུ་ག་ལྷན་ག་ནི་ཡང་

མ་འབད་བའ་ དྲིན་མོ་རེ་ཆ་མེད་པ་ ཏུ་མ་བཅོམ་ནི་གི་ལུ་ག། ག་ནམ་མེད་ས་མེད་ལུ་གས་བརྟོན་ཏེ་ སྟོན་དོ་
 ཡོད་པ་མཁུ་ག།

ནམ་ཅིག་འབད་མེད་ ག་ནམ་མཁུ་ལམ་ཅིག་ལུ་ ཅེ་ལུ་ཚུ་ག་ར་ བསྐྱེད་མཁུ་ཚུ་སློབ་ འཕྲོ་ནི་འབད་མེད་ ཀོ་མ་
 དྲ་དུ་མ་ཅིག་ ལྷི་ལའ་ལུས་སོ་མི་དེ་ ཁོ་ག་བཅུ་གས་ནི་ལུ་ དུ་མས་འཚུ་སྟོན་པ་ད། སྐྱུང་ལྷི་ཅིག་འོང་མ་ ལ་བུ་ག་
 ལྷི་བ་སློབ་ ཡ་ ལྷོད་གས་འཕྲོ་ཟེར་ སྐྱེད་སློབ་ ལྷི་དཔ་མཁུ་ དེ་བསྐྱེད་གི་ ར་ལྷི་འདི་ དེ་རིས་ལྷོད་ལུ་ ཀོ་མ་
 འབག་འོང་མི་འདི་ཡིན། དེ་བསྐྱེད་གི་ ཏུ་མ་བཅོམ་མི་འདི་ ལྷོད་ར་ཡིན་མཁུ་ ལྷོད་ཀྱིས་ འདོད་ཡོད་འོངས་
 སྟོན་ འཕྲོལ་ནི་འོད་ལུ་ ཚུགས་བསམ་གས་སྐྱིད་སྐྱོད་ སློབ་འབད་དགོ་པམ། དེ་མེད་པ་ཅིན་ ལྷོད་པ་འོངས་
 སྐྱོན་གས་ལྷི་གི་ ཟབས་ག་ལྷན་ལུ་ལས་ར་མི་འདུག་ ཟེར་གསུངས་ལུ་ག།

- 1- སྐྱུང་འདི་གི་ བཅོམ་དོན་དང་འཕྲིལ་བ་ཅིན་ ང་བཅུ་ཀྱིས་ ག་ཅི་འབད་དགོ་ནི་ཡིན་མཁུ་གོ་?
- 2- ཚུ་ག་ཅིག་འབད་མེད་ མང་སྐྱོན་ལུ་ སྟོན་མི་སྐྱོན་པ། ཟེར་བའི་སྐྱབས་ སྐྱུང་ཅེད་པ་གོ་པམ་
 འདི་ ག་ཅི་བཅུ་མ་ཅིག་འབད་སྟོན་སྟོན་པ་འོང་ ལྷོད་ར་གཤིས་ སྐྱོས་དུ་མས་བཅུ་གས་ཏེ་བྲིས།
- 3- ག་དེ་མ་ཅིག་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ མཚོན་དོན་འགྲུབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ མཚོན་བསམ་ག་དེ་སློབ་ ག་ཏུང་
 དགོ་ནི་ཡིན་ནེ་?

སེམས་ཡོད་པ་ཅིན། གཞན་གཞི་ཡང་འབད་དགོ་པ་མེད། ཡིན་ཅུང་ དེའི་ཤ་འདྲི་ མི་གིས་ བཟའ་བརྟུང་ཡིན།
མི་ཚུ་ནི་ འདྲོད་པ་གཞི་བས་ཚེ། ལྷོད་ཀྱིས་ང་འདི་ལས་འདུག་ཟེར་ ལྷག་མ་དཔེ་ག་ འབད་ལྷ་ཏེ། ཟེར་ལྷག་
ལུག། མི་དེ་གིས་ཡང་ ལགས་སོ། ད་གིས་གུ་ཡང་མི་སྲུབ། ཟེར་ དམ་བཅའ་འབད་དེ་ ཡུག་ཚུར་གསུམ་
འཚུལ་ རྫོང་ར་རྒྱབ་སྐྱེ་ ཡར་སོ་ལུག།



དེ་ལས་ཡུན་མ་རིང་མོ་ཅིག་ལས་ གཡུས་དེ་ལའི་
རྒྱལ་པོའི་བཅུན་མོ་ མི་ལམ་གསལ་ལྟོག་ཏུ་སྐྱེ་
མཐོང་མི་ཅིག་ཡོད་པ་མས། མོ་གི་མི་ལམ་ནང་
རི་རྒྱགས་ཅུ་ཅུ་ ལྷི་ལས་བཞུགས་ཞེན་མ་ལས་
སེམས་ཅན་ལེ་ཤ་ཅིག་གིས་བརྫོང་ཏེ་ ཁོང་ལུ་
ཚོས་གནང་མ་མཐོང་ལུག།

དེ་ལས་ མོ་རྒྱལ་པོའི་སྐྱེ་མདུན་ལུ་སོང་ཏེ་ མི་
ལམ་མཐོང་མི་ཚུ་ རིམ་པ་བཞེན་དུ་ ལུ་ཞེན་མ་ལས་ རི་རྒྱགས་ཅུ་ཅུ་འདྲི་ ག་དེ་སྐྱེ་འབད་ཅུང་ འཚུལ་གནང་
ཟེར་ལུ་ལུག། རྒྱལ་པོ་ཡང་ བཅུན་མོའི་མི་ལམ་ལུ་ ཐུགས་ཡིད་ཚེས་ཏེ་ རི་རྒྱགས་ཅུ་ཅུ་ འཚུལ་ཞིའི་ལུ་
གྲིས་བཞེས་ཏེ་ རྒྱལ་པོ་གིས་ རི་རྒྱགས་དེ་བཟུམ་མཐོང་མི་དང་ མོ་མི་རེ་ཡོད་པ་ཅིན། རྒྱལ་པོ་དེ་བཅུ་ཅིག་གི་
གསོལ་རས་འབད་གནང་ནི་ཡིན། ཟེར་ རྩེ་མ་དེ་རེས་ནངས་པ་མེད་པར་ ལུ་བ་བསྐྱགས་གནང་ལུག།

མི་དེ་གིས་ལུ་བ་བསྐྱགས་དེ་ ལོ་ག་ཅི་ལོ་ག་ཅི་ར་གོ་ལྷ་ད་ གསོལ་རས་མནངས་ཚེན་འབད་ཡོད་མི་འདྲི་གིས་ རི་
རྒྱགས་ཅུ་ཅུ་འདྲི་དྲིན་ལུ་སེམས་ལས་བརྗེད་དེ་ རི་རྒྱགས་ཅུ་ཅུ་འི་ རྒྱས་ཚང་ལུ་ཡོད་ ཟེར་ལུ་ལུག།

རྒྱལ་པོ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ ཐུགས་དགུམ་ཏེ་ ཀྲིང་ཀ་ ཀྲོང་མདའ་ མདའ་གཞུ་ མཚན་ཚུ་ལེ་ཤ་ བཅའ་
སྤྲི་ག་རྒྱབ། ཡུག་ལུ་མི་དང་བཅས་པ་འབད་ མི་འདྲི་གིས་ལམ་སྐྱ་དངས་ཞེན་མ་ལས་ རྒྱགས་ཚུ་ལུ་དང་ཕེབས་

ཉེ་བསོད་ནམས་ཟད་ནི་དང་ ལྷི་མ་ཡང་ ལས་ཀྱི་ནམ་པར་མི་ཉེ་པའི་ རྣམ་པར་ལྡོང་དགོམ་ལས་ ཐུགས་
 ལུ་སྤྱིང་ཇི་བསྐྱེད་དེ་ ལོ་ལྷ་ག་ཅི་དང་ ག་ཅི་ར་
 དགོམ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། འདི་ཚུ་གནད་ཟབས་
 ཅིག་མཛད་དེ་ བཀའ་དྲིན་བསྐྱེད་གནད་། དེ་
 ལས་ ང་གིས་ རྒྱུད་ཀྱི་བཀའ་བཞིན་དུ་ ཡུག་
 ཡིན་ལུ་འོང་ཟེར་ལུ་ལུག།



རྒྱལ་པོ་ཡང་ དད་པ་ལྷག་པར་བསྐྱེད་དེ་ རྒྱུད་
 གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་ ཐུང་ཚུ་བཀྱི་སེམས་ཡོད་མི་ཅིག་ཡིན་པས། དེ་ཉེ་འཕྲལ་ལུ་ གནོད་པ་བཀའ་མི་ལུ་
 སྤྱིང་བཅེ་བ་དང་ལྷན་མ་ རྒྱུད་ནི་ཡོན་ཏན་ཅན་ཅིག་ཡིན་པས། ང་བཅས་འདི་ མིའི་གཟུགས་ཅམ་ཅིག་ར་ཡིན།
 རྗེས་ལུ་མཚོག་ཏུ་ཐུང་པ་ རྒྱུད་དང་མཇལ་ཚུགས་མི་འདི་ མི་འདི་གིས་ རྒྱུད་ཀྱི་ རྒྱལ་ཆ་ཤེས་པ་ལས་བརྟེན་
 ཏེ་ཡིན། མི་འདི་ལུ་ དགོམ་པའི་རྒྱལ་ལོངས་སྤྱོད་ཚུ་ ཐོན་ནི་ཡིན། རྒྱུད་ཡང་རྒྱལ་སྤྱི་ལུ་ག་དགའ་ཕ་ ག་ཅི་
 ཐུགས་དགུམ་པ་ཅིག་ལུ་ འོངས་སྤྱོད་དེ་བཞུགས་གནད་། ཟེར་ལུ་ཕ་ད། སི་དུགས་ཏུ་ཏུ་གིས་ རྒྱལ་པོ་ཆེད་པོ་
 རྒྱུད་ལུ་ འཕྲོན་དགོམ་པའི་དོན་དགའ་འདི་ ང་གིས་ འགྲུབ་ཚུགས་པ་ཅིག་ འབད་འོང་ཟེར་ལུ་ལུག།

དེ་ལས་ རྒྱལ་པོ་གིས། སི་དུགས་འདི་ མོ་བྲང་ནང་ལུ་ གནན་དྲངས་ཏེ་ ལྷི་ཁར་བཞུགས་བཅུག་ཞེ་མེས་ལས་
 ལབས་ཏེ་ག་ཡུན་ལུ་མཚོགས་པ་འབད་ལུ། རྒྱལ་པོ་ཡབ་ཡུམ་འཁོར་དང་བཅས་པ་ ག་ར་གིས་བསྐོར་ཏེ་ ཆོས་
 གནད་དགོམ་པ་འབད་ལུ་ཕ་ད་ སི་དུགས་ཏུ་ཏུ་གིས་ཡང་ རྒྱལ་པོའི་བཀའ་བཞིན་དུ་ ཚིག་གསལ་ཏེ་ག་ཏེ་སྤྱོད་ ཆོས་
 དེ་སྤྱོད་གསལ་ལུག། རྒྱལ་པོའི་ཆོས་ཞེ་མཚོར་བཤད་ན། ཁེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྤྱིང་ཇི་བསྐྱེད། ཁགས་དང་རྒྱལ་སོགས་པ་
 སྤོངས། ཟེར་ཕ་ལ་སོགས་པའི་ཆོས་ལེ་ཤ་ཅིག་གསལ་གནད་ལུག། དེ་ལས་ རྒྱལ་པོ་འཁོར་དང་བཅས་པ་ ག་ར་
 སེམས་དགའ་སྤྱོད་དང་བཅས་པ་ ཆོས་ཏུ་མས་སུ་ཡིན་ཏེ་ སི་དུགས་དང་ཕ་ལ་སོགས་པའི་ སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ མི་
 འཛིགས་སྐྱབས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་ཏེ་ ཆོས་དང་མཐུན་པའི་ རྒྱལ་སྤྱི་བསྐྱེད་ཏེ་ བཞུགས་ལུག་གོ། །

དྲི་བ།

- ༡- ལེགས་ཤོམ་སླེམ་མི་ལུ་ བཀའ་དྲིན་མ་བསམ་མ་ཤེས་པ་ཅིན་ འབྲས་བུ་ག་ཅི་ར་འབྲུང་འོང་གོ་?
- ༢- མི་ རྒྱ་གོས་འབག་འབྲེམ་མི་འདྲི་ ག་ཅི་མ་ཚང་པ་འི་སློབ་ཡིན་ན་?
- ༣- རྒྱུད་མི་ངན་འདྲི་ཡིན་པ་ཅིན་ རྒྱལ་པོ་གོས་གནང་གེ་ཟེར་གསུངས་མི་ གསོལ་རས་འདྲི་ ལེན་འོང་ག་? ག་ཅི་འབད་?
- ༤- རྒྱུད་ཀྱིས་ཡང་ སུང་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ ལྷོས་ཉམས་བཅུགས་ཏེ་ གསར་ལོམ་འབད།

རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན།

སྒྲོབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་ ལྷན་སྐྱེས་འབད་དགོཔ།

རྒྱལ་སྐུལ་ལག་ལེན་ལྷན་པའི་སྐབས་ ཚེགས་བཅད་ཀྱི་གི་ནང་དོན་ཚུ་ ཉ་གོམ་ཚམ་འབད་ མ་བཞག་པར་རང་གི་རྒྱུད་ལུ་
སྐད་ཡིག་གི་ རིག་ཚུལ་བཞི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ དམིགས་ཏེ་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་སྒྲོབ་ལཱ་ཚུ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

བྱི་མི་རིག་ཚུལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལཱ།

- ༡- ཚེགས་བཅད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་འདྲི་བ་འདྲི་ལན་བྲི་ནི།
- ༢- ཚེགས་བཅད་ཀྱི་བཟོད་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་རང་གིས་ཡར་རྒྱས་བཅད་གསར་པ་རེ་བྲི་ནི།
- ༣- ཚོས་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚིག་ཡིག་སྟེ་བ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ མགྲོགས་པབ་དང་ རྫོང་ཚིག་བྲི་ནི།
- ༤- ཚེགས་བཅད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་འགྲེལ་པ་རང་གིས་བཟུམ་ནི།

སྒྲྀག་ཞི་འུ་རིག་ཚུལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལཱ།

- ༡- ཚེགས་བཅད་ཚུ་གཙང་མཚམས་དང་འཁྲིལ་ ག་དེ་མང་མང་ ལྷག་ནི།
- ༢- ཚེགས་བཅད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་ཚུ་གང་མང་ལྷག་ནི།

ཉན་སྐྱབ་ཀྱི་རིག་ཚུལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལཱ།

ཚེགས་བཅད་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ སྒྲོབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁར་ ངག་ཐོག་ལས་འདྲི་ལན་འབད་ནི་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ དགག་
སྐྱབ་དང་ གསལ་བཤད་ ལྷན་འབྲལ་ དོགས་སེལ་ བསམ་འཆར་བཤད་ནི་འདྲི་ གོ་སྐབས་གང་མང་ལེན་དགོཔ་ཨིན།

དབྱེ་ཞིབ།

ཁྱེད་ཀྱིས་ འབྲི་སྒྲྀག་ཉན་སྐྱབ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ སྒྲོབ་ལཱ་མ་འདྲམ་ ལེ་ཤ་ཅིག་ འབད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ སྒྲོབ་དཔོན་ཚུ་
གི་ཕྱག་ལུ་ ཏུས་རྒྱན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ ལྷགས་ཐོ་ཚུ་འོང། དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རང་ ཡར་རྒྱས་འགྱོད་ཡོད་མེད་ འཕྲལ་འཕྲལ་

ར་ བལྟ་དགོ། སློབ་གྲྭ་ནང་འོང་པའི་དུས་ཚོད་འདི་ འཕྲོ་བརྒྱུག་མ་བཏང་པར་ ཉེན་མ་གཅིག་བ་ཉེན་མ་གཅིག་ ཡར་འག་ འབྲེལ་འདྲི་ མཐོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ དཔེ་ཆ་ ལྷག་དགོས་ཡིན།

རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་གྱི་ལས་དོན།

རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་འདི་ ལྷག་ཚུ་མ་དང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ✓ རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ ཟེར་བའི་ མཚན་དོན་འགྲེལ་བཤད་རྒྱལ་ ཚུགས་དགོ།
- ✓ ཅུ་ཚོགས་ཚུ་དག་ཉོག་ཉོ་སྟེ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
- ✓ ཚོགས་རྒྱུ་རེ་རེ་གི་ གོ་དོན་ཚུ་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱལ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ བཏང་པའི་ལུགས་གྱི་ རྩོམ་འབྲི་འབད་ཐངས་གྱི་ལས་ལུགས་ཚུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ གོ་རྟོགས་འབད་ ཚུགས་དགོ།
- ✓ ཚོས་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ ཚོགས་ཚུ་ཚོང་ཁ་ནང་ སྐད་སྐྱུར་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ བཟོ་དོན་ཚུ་ མི་ཚེ་རིག་ཅུལ་དང་ འབྲེལ་བ་བཟོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

དོ་སྟོན།

རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་འདི་ སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་ མདོ་དང་ རྒྱུད་ལྷན་ཚུ་དང་ རྗེས་འཇུག་མཁས་པའི་བསྟན་ བཅོས་ཚུ་གི་ནང་ལས་འཐོན་མི་ སངས་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་འཐོབ་ཞིའི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་སྐྱེས་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔལ་ ཚུ་གི་ ལག་ལེན་ཉམས་སུ་བྱུང་ཞིའི་སྟོན་པ་ཚུ་ ཚོགས་བཅད་སུམ་ཅུ་སོ་བདུན་ནང་ མདོར་བསྐྱེད་ཉེ་ གསུངས་ གསུངས་མ་ཅིག་ཡིན། དེ་གི་སྐོར་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་ སློབ་རིམ་༧ པ་ནང་ལས་ར་ ལྷག་ཞི་འགོ་བཙུགས་ཉེ་ཡོད།

དེ་འབད་མ་ལས་ ཁྱེད་ཀྱིས་ སློབ་རིམ་༧ པའི་ནང་ལྷག་མི་ཚུ་ ལོག་སྟེ་སྐྱུང་བ་འབད་དགོ་པའི་ཁར་ དེ་གི་འཕྲོ་ མཐུད་ སློབ་རིམ་༡༠ པ་གི་དོན་ལུ་ ད་ལྟོ་སློབ་དེབ་ནང་བཀོད་དེ་ ཡོད་མི་འདི་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོ་པ་དང་།

གནད་དོན་དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ། ལག་ལེན་འབྲེལ་ཤེས་པའི་ཤེས་ཡོན་ རྒྱུ་ལུ་འཐོབ་དགོས་ཡིན།

དེ་ཡང་ ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ནང་པ་ཚོས་ལྷན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ནང་པའི་ཚོས་ཀྱི་
སློབ་པོ་ གཞན་ཕན་བྱེད་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ འབྲུང་མི་ཚུ་གི་དོན་ ཤེས་དགོས་མ་ཚད། འབྲུག་གི་རྒྱལ་
རབས་བཞི་པ་ མངའ་བདག་འཇིགས་མེད་སེང་གོ་དབང་ལྷུག་མཚོག་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལྟ་བ་ རྒྱལ་
ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ ཀ་ཚེན་བཞི་འེན་གསེས་ ནང་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་གོང་འཕེལ་གཏང་ནིའི་
རྒྱ་མཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཅིག་ཡང་ འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་འགྲུབ་དགོས་ཡིན།

དེ་གྲུར་ དོ་རུང་ རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་འདི་ ཚུམ་རིག་ཚོགས་བཅད་ཀྱི་དཔེ་ དྲག་ཤོས་ཅིག་ཡང་ཡིན་མ་ལས་
སློབ་རིམ་བརྒྱུད་པའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ བརྗོད་བྱའི་དོན་དང་ རྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཚོག་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ བཙོན་ལུགས་
བསྐྱེད་དེ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་བ་ཅིན་ འདི་ཕྱི་རང་གཞན་དོན་གཉིས་ ཕུན་སུམ་ཚོགས་ནི་གི་ ཚོས་ཚན་རོམ་ཅིག་
འདི་ཡིན་ནོ།།

སློབ་རིམ་༡༠ པའི་ རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་གྱི་ སློབ་སྦྱོང་དོན་ཚན།

རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་གྱི་སྐོར་ལས་ སློབ་རིམ་༩ པའི་ནང་ ལྷག་མི་ རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་གྱི་འཕྲོ་མཐུད་ལུ་ སློབ་
རིམ་༡༠ པའི་ནང་ལུ་ འདོད་ཡོན་ལོངས་སྦྱོང་སྤང་དགོས་ལས་ མཇུག་ཚུན་ ལྷག་སྦྱང་འབད་དགོས་འབད་ཚུད་
ཡོད། རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་འདི་ སློབ་སྦྱོང་འབད་བའི་སྐབས་ རྒྱལ་སྐྱེས་བྱེད་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཚུ་གི་ ཕུག་ལུ་
མཛེད་ཐངས་ཀྱི་ མཛེད་སྦྱོང་ཚུ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དེ་ དེ་ཚུའི་ནང་ལས་ ག་ར་ཡོངས་སུ་རྗོལ་སཔལ་འབད་ ལག་
ལེན་འབྲེལ་མ་ཚུགས་རུང་ ཚུལ་ཙམ་རེ་ རང་གིས་ཡང་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་པའི་ སེམས་ལུགས་བསྐྱེད་དེ་
ཉམས་སུ་ལེན་ཐབས་འབད་དགོས་དང། དེ་གི་ཞར་དང་ཞོར་ཁར་ ཚོས་སྐད་དང་རྗོང་ཁའི་ མིང་ཚོག་ཡིག་སྐད་
དང་ འབྲི་ལྷག་གི་སྦྱང་བ་འཐོབ་ཚུགས་པའི་འབད་དགོས་ཡིན།

འདོད་ཡོན་ཡོངས་སྦྱོང་སྤང་དགོས།

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུའི་ཚུད་དང་། ། ཇི་ཅམ་སྦྱང་གུང་སྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །

གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས། ། འཕྲལ་ལ་སྦོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ། (༢༩)

མིག་ལས་ གཟུགས་ལེགས་པ། རྣ་བར་ སྐྱ་ཏུན་མ། ཏུ་པ་ལས་ དྲི་ཞིམ་པ། ཞེ་ལུ་ རོ་མངས་པ། ལུས་ལུ་ རེག་གྲ།



འངམ་པ་ ལ་སོགས་པའི་འདོད་པའི་ཡོན་ཏུན་ཚུ་ དཔེ་འབད་བ་ཅིན་ ལན་ ཚུའི་ཚུ་ཟེར་ ཚཱ་ལ་གཟང་གཟང་མའི་ ཚུ་འབྱུང་ཡི་འབྱུང་ཡི་ རྫོམ་དད་ཆེ་ ལུ་ཆེ་ལུ་སོང་ཉེ་ངོམས་ནི་མེད་པ་ འཁྲོལ་དང་འདྲལ་འབད། འདོད་པའི་ཡོན་ ཏུན་ དེ་ཚུ་ལུ་ ག་དེམ་ཅིག་ ལོངས་སྤྱོད་དེ་འབད་ཅུང་ ངོམ་ནི་མེན་པར་ སྲེད་པ་ཟེར་ཆགས་དད་ཆེ་ལུ་ འཕེལ་ཉེ་འཁྲོལ་ཡིན།

དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ རང་གི་སེམས་འདི་ གཟུགས་ལ་སོགས་པ་འདོད་པའི་ ཡོན་ཏུན་ ག་ཅི་ལུ་རང་ཆགས་ཞེན་བསྐྱེད་དེ་ འཁྲོ་བའི་དངོས་པོ་དང་ ལོངས་སྤྱོད་ཚུ་ དེ་འཕྲལ་ལུས་ སལ་དགོ་པ་ འདི་ ཚམས་ལས། ཀའ་ཤ་པ་ནའི་ཆར་འབབ་གུང་། ། འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ངོམས་མི་འགྱུར། ། འདོད་པ་མནོག་ཚུང་ ཉེས་མང་བར། ། མཉམས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་ལུ་ཚུད། ། ཟེར་གསུངས་མ་བཞིན་ཏུ་ ག་ལུ་སེམས་ཆགས་མི་དེ་ ག་དེ་ མཁྲོགས་མཁྲོགས་སལ་དེ་འདི་ཡང་ རྒྱལ་སྲས་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་ ལག་ལེན་ཅིག་ཡིན་ནོ།།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- འཕྲལ་ : དུཾ།
- ཇི་ཅམ་ : ག་དེམ་ཅིག།
- ལན་ཚུའི་ཚུ་ : ཚུ་ལུ། (ཚུ་ཡོད་པའི་ཚུ)

རྩི་བ།

- ༡- འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལ་ རེ་རེ་བཞིན་བྲིས་ཏེ་ སློལ་བྱུངས།
- ༢- འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལ་མོ་དེ་ དཔུ་ རྩམ་ཆུ་ལྟ་བུ་བཞག་དགོ་པའི་ཁྲམ་ ག་ཅི་འབད་ཡིན་ནུ་?
- ༣- འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལ་དེ་ མ་ལང་པ་ཅིན་ རྩམས་མ་བདེ་ལ་ག་དེ་སླེ་ར་ འཚོན་ནི་ཡིན་པས་གོ་?

བྱད་ཀྱང་ : ཁྲིམས་སྲོད་ཏུང།
 སྲོད་པ་ : ཚགས་པ།

བདག་འཛིན་སྤང་དགོས།

ཇི་ལྟར་སྤང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས། །སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སློབ་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།།

དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས། །ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།(༢༥)

མིག་གི་དབང་པོ། རྣ་བའི་དབང་པོ། ལྷ་ཡི་དབང་པོ། ཅེས་པའི་དབང་པོ། ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་རྒྱ་གི་ལུས། གཟུགས་ལེགས་
 མ་ལེགས། སྐྱ་ཏན་མ་མ་ཏན་མ། དྲི་ཞི་མ་མ་ཞི་མ། རོ་མང་ར་མ་མང་། རེག་བྱ་འཇམ་མ་འཇམ་ཚུ་ ལྷི་ལ་ལས་ཏུ་ལྷ་
 ད། དངོས་པོ་རྟོག་རྟོག་སྲིལ་སྲིལ་ཅིག་ལྟ། ལྷ་ལོ་དེ་དོ་བཟུམ་ཅིག་འབད་མཐོང་ཏུང། འདི་ཚུ་ དཔེར་ན། རང་གི་སེམས་
 ལྟ། དཔག་བསམ་འཛིན་ཤིང་ཅིག་གི་ རྣམ་རྟོག་ཅིག་འཚར་འོང་པའི་རྣམས་ལྟ། ཤིང་དང། ཞལ་ལག་དང། ལོ་འདབ་
 དང། མོ་རྟོག་དང། འབྲས་བུ་ཚུ་ ག་ནི་བ་ཡུན་སུམ་ཚེགས་པ་འབད་ མཐོང་ཏུང། རང་གི་སེམས་འཁྲུལ་བའི་དོ་བོ་
 ལྟ། ལྷ་བའ་མ་མཐོང་མ་མ་གཏོགས། དོན་དམ་པའི་དོ་བོ་ལྟ། རྟོག་རྟོག་སྲིལ་སྲིལ་མཐོང་ བདེན་པར་གྱུ་བའི་ དངོས་པོ་
 ག་ནི་ཡང་མེད་པ་ཡིན།

དེ་མ་ཚད་ སེམས་འདི་གི་དོ་བོ་དེ་ཡང་ ལ་ནང་ན་བསྐྱོར་ཏེ་ཏུ་ལྷ་ད་ ཏེ་མ་ལས་ གཟུགས་དང་ རྩམ་དབྱིབས་དང་ ལ་དོག་
 ལ་སོགས་པའི་ དངོས་པོ་འབད་མ་གྱུ་བ། སེམས་འདི་ལུས་ཀྱི་ལྷི་རྣལ་བར་གསུམ། རྟོད་ལྷ་ད་ ག་ཏེ་ཡོད་ག་ འཚོལ་ཏུང་

འཚོལ་མི་འཚོལ། ག་དེམ་ཅིག་ཡིན་ན་ཟེར་། བསམ་བཞེད་ལས་འདས་པ། ཡོད་པ་དང་མེད་པ་འདྲི་སྲོལ་པའི་མཐའ་དང་།
 བྲལ་བ་ཡིན། དེ་སླེ་ བདེ་ལྡན་པར་གྱུ་བ་པའི་དངོས་པོ་གང་ཡང་མེད་པར་། ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ལུགས་དེ་ཉིད་ ལེགས་
 ཤོམ་སླེ་ ཤེས་ཞིན་ན་ལས་ གཞུགས་ལ་སོགས་པ་གཞུང་སའི་ཡུལ་གྱི་ནམ་རྩོག་དང་། འདི་གཞུགས་ཡིན་མས། ཟེར་།
 ཤེས་མི་གི་ འཛིན་པ་སེམས་ཀྱི་ རྣམ་རྩོག་ཚུ་ག་ནི་ཡང་། སེམས་ཁར་མ་མཉོ་བར་། བདག་འཛིན་ཅ་བ་ཉིད་ལས་ལུང་
 དགོ་པ་དེ་ཡང་། རྒྱལ་སྤྱོད་ཐུག་སེམས་དཔལ་ཚུ་གི་ ལག་ལུ་ཅིག་ཡིན་ནོ།།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- ལྷང་བ་ : མཐོང་ནི།
- གདོད་ནས་ : ཏེམ་ལས།
- སྲོལ་པ་ : བཟོ་བཟོས། བཅོས་མ།
- མཚན་མ་ : རྣམ་རྩོག།
- ཡིད་ : སེམས།

ཡིད་ : སེམས།

རྩེ་བ།

- ༡- བདག་འཛིན་ཟེར་མི་འདི་ ག་དེམ་ཅིག་ལུ་སྤྱོད་མོ་?
- ༢- ལྱིའི་ལྷང་བ་ཚུ་ རང་བཞིན་གྱིས་གྱུ་བ་ཏེ་ཡོད་ག་མེད་ དེ་སླེ་བ་དཔུང་དེ་ རྩོད་རའི་བསམ་འཚར་བཞོད།
- ༣- བདག་འཛིན་འདི་ ག་དེ་སླེ་ལུང་དགོ་པ་མོ་?

ཞེན་ཆགས་སྤང་དགོ་པ།

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕམ་པ་ན། །དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་མཚོ་ཅི་བཞིན་དུ། །
 མཛོས་པར་སྤང་ཡང་བདེན་པར་མི་བཟླ་ཞིང། །ཞེན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ། (༢༥)

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་ གཞུགས་ལེགས་པ། མྱོ་
 ཉམ་མ། དྲི་ཞི་མ། རོ་མང་མ། རེ་ག་བྱ་འཇམ་པ་
 ལ་སོགས་པ་དང་ འཕུད་པ་ད། དེ་ཚུ་ག་འདྲམ་བྱུང་གི་
 དུས་ལྟ། ཆར་པ། རླུང་། ཉེ་མའི་འོད། རྒྱུ་གསུམ་
 འཇོམས་ལས་ ལ་དོག་ལྷ་ལ་དང་འདྲམ་པའི་གཞུགས་ ག་
 རྒྱུ་གསུམ་པ་ མི་ག་རྒྱ་གི་ཡུལ་ལྟ་མཐོང་འདྲ་ དེ་ཚུ་
 བདེ་ལྡན་པ་སྐྱབས་པའི་ དེ་སོ་སོ་ལྟ་མ་བུ་བས་ དེ་སོ་སོ་དེ་ཚུ་ལྟ་ སེམས་ཞེ་ཞེ་ཆགས་ཟེ་ སེམས་ཆགས་ཞི་ཡང་དགོ་པ་
 འདི།



རྒྱུ་མ་བྱས་པ་དག་གིས་གཞུགས་སུ་ལྟེ། རྒྱ་དང་གྲང་པོ་ཤིང་རྒྱ་ཚོགས་བྱས། རྒྱེ་ལ་
 ཇི་ཉམ་ལྷང་བ་གང་ཡང་མེད། རྒྱུ་ཚོས་ཞུམས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ཤེས་པར་གྱིས། ཟེར་གསུངས་པ་བཞིན་དུ། དེ་ཚུ་ལྟ་
 རྒྱུང་པོ་ག་ཞི་ཡང་མེད། ཟེར་བའི་ བསམ་པ་བསྐྱེད་དེ་ ཞེ་ཞེ་ཆགས་སོང་དགོ་པ་དེ་ཡང་ རྒྱལ་སྤྱོད་ལྟ་བུ་སེམས་
 དཔལ་ཚུ་གི་ ལག་ལེན་ཅིག་ཡིན་ཤོ།

མདོ་དུངས་པ་ལས། མེ་འོང་ཤིན་ཏུ་ཡང་དག་པ། ཇི་ཉམ་རང་བཞིན་མེད་པ་ཡི། གཞུགས་བརྒྱན་འཆར་བ་དེ་བཞིན་
 དུ། འོན་པའི་ཚོས་ཀྱང་ཤེས་པར་གྱིས། ཟེར་གསུངས་ཏུ་ག།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

ཡིད་དུ་འོང་བ : སེམས་ལའང་འབབ་མི།
 འཕུད་པ་ད། : འཕུད་པ་ད།
 རྒྱུ་མ་བྱས་པ་དག་གིས་ གཞུགས་སུ་ལྟེ། མི་ལ་སེམས་ཤོར་བ་ཅིན་ སེམས་སྤང་བཅས་ ག་དེ་བློ་ འབད་ནི་མོ་?
 རྒྱུ་ཚོས་ ཞུམས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ ཤེས་པར་གྱིས། ཟེར་གསུངས་པ་བཞིན་དུ། ཇི་ཉམ་ལྷང་བ་གང་ཡང་མེད་པ་ཡི་
 རྒྱུ་ཚོས་ ཞུམས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ ཤེས་པར་གྱིས། ཟེར་གསུངས་པ་བཞིན་དུ། ཇི་ཉམ་ལྷང་བ་གང་ཡང་མེད་པ་ཡི་
 ༢- མདོ་དུངས་པ་ག་ཅི་ག་ཀྱང་ལྟེ་ ཞེ་ཞེ་ཆགས་སོང་དགོ་པ་མོ་?

དྲི་བ།

- ༡- བཟོད་མ་ཚུགས་པའི་ རྟུག་བསལ་ལ་ཚུ་འབྱུང་མ་དུ་ མནོ་བསམ་ ག་དེ་སློེ་གྲུང་དུ་ཤོ་པ་ཡིན་མས་གོ་?
- ༢- མི་མ་བྱུན་པའི་རྒྱུ་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་གོ་ནི་མོ་?
- ༣- རྟུག་བསལ་ལ་ཚུ་ ག་ས་འོ་མ་མེན་ རྟུན་མ་ཡིན། ཟེར་མི་འདི་ བདེན་ནི་མས་ག་? བསམ་འཆར་བཞོད།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- ལ་ཐང་ཆད་ : འུ་རྟུག། ཉམ་ཐག།
- འཁྲུལ་པ་ : འཇོལ་བ། མ་ཤེས་པའི་མནོ་བསམ།
- དེ་ལྟེང་ : དེ་འབད་ཡམ་ལས།
- འཕྲད་པའི་ཚེ་ : འཕྲད་པའི་སྐབས་ལུ།

སྦྱོན་པ་བཏང་དགོས།

བྱང་ཚུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན། བྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སློབ་ཅི་དགོས། །

དེ་ལྟེང་ལན་དང་རྣམ་སྤྲིན་མི་རེ་བའི། སྦྱོན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །(༢༧)

རྗོན་པའི་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་ ཅེས་པས་འཕྲོལ་དུ་མནོ་བའི་ འདོད་པ་ཡོད་མི་ཚུ་གིས། དཔེར་ན། ཉེ་
 མ་སངས་རྒྱལ་གྱི་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ རྒྱལ་པོ་ཤིང་རྩ་ཆེན་པོ་ཟེར་མི་འདི་གིས་ ལེམས་ཅན་ཆེན་པོ་ཟེར་མི་ཅིག་ལུ་ ལྷ་རྒྱུ་བཞེས་
 ཉེ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ ཆ་རོགས་མོ་རྣམས་གཉིས་དང་གཅིག་ཁར་ བལ་ལུ་ལྷ་རྒྱུ་གིས་ཚུ་ལྷ་དང་ལུ་ བཤུལ་བས་
 འབྱོན་མ་དུ་ རྟུག་མོ་གཅིག་ལྷུག་ལྷུ་འཚེ་ལྟེ་ ཞག་ལྷུ་ལེ་ཤུ་ཡར་སོ་རུང་། ཤུ་མ་འཕྲོལ་པས་ ཉེ་ལྷ་བཞེས་ཉེ་དོད་
 པའི་ཁར་ ལྷུ་ལྷུ་ཚུ་གིས་ཡོམ་འབྱུང་པས་འོང་མ་དུ། ཚུ་ཉེ་རྗོན་པའི་ཚུགས་པས་ལྷུ་ལྷུ་འབྱུ་ཉེ་ བཟུངས་གས་འབད་ལས་
 གཟིགས་ཉེ་ ལྷུགས་ཀྱིས་མ་བཟོད་པས་ ཤུ་འཚོལ་རུང་མ་ཕྲོལ་ལས། ཁོ་ ལྷུ་ལུ་འོང་ནི། ཟེར་སྐབས་ཉེ་བཏང་ལུག།

དེ་ལས་ རྟུག་གི་གདོང་ལར་གཟིམ་རུང་ ལ་འཕྲོལ་གྱི་ བྱང་ཚུབ་ལེམས་དཔལ་འབད་ནི་དེ་གིས་ བཟུངས་ལྷུ་མ་པས་
 ལོད་པ་དུ་ དེ་སློེ་མི་བཟུང་ནི་མས་མནོ་ལྟེ་ ཤིང་ཚུ་ལིག་ལིག་ཅིག་གིས་ ལྷུ་གཟུགས་ལས་ ལྷུ་ག་བཟོད་ཉེ་འབད་ ལྷུ་ལུས་

དྲི་བ།

- ༡- སེམས་ཅན་ལྟ་དམིགས་ཀྱི་ ཤུམ་ཟེ་བར་ལོད་པའི་ རྒྱལ་ཁྲིམས་སྤང་མི་ལས་བརྟེན་ རང་དང་ སེམས་ ཅན་གྱིས་ཆ་ར་ལུ་ ཁེ་ལན་ག་དེ་སློང་འོང་ནི་ཡིན་པས་གོ་?
- ༢- རྒྱལ་ཁྲིམས་བསྤང་མ་ལས་བརྟེན་ཀྱི་ རང་དོན་དང་ གཞན་ག་དེ་སློང་ འགྲུབ་ནི་ཡིན་མས་གོ་?
- ༣- རྒྱལ་ཁྲིམས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གསུམ་ཡོད་མི་འདི་ རྩོད་ཀྱིས་ མི་ཚོ་ནང་ ག་དེ་སློལ་ག་ལེན་འཐབ་ནི་མོ་?

བཅོད་པ་བསྐྱོམ་དགོས།

དག་བའི་ཡོངས་སློབ་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྐུལ་ལ། གཞོན་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས། །

དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲུས་མེད་པ་ཡི། བཅོད་པ་སྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྐུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །(༡༧)

དག་བ་བཅུའི་ ཡོངས་སློབ་རྒྱ་འཐོབ་དགོ་ཟེ་ འདོད་པ་སྐྱེད་མི་ རྒྱལ་སྐུལ་བྱུང་རྒྱལ་སེམས་དཔལ་རྒྱལ། གཞོན་བྱེད་ དག་བ་གསལ་འཐུང་པོ་ཐམས་ཅད་ ག་ར་རིན་པོ་ཆེའི་ གཏེར་འཐོབ་པ་དང་འདྲ་ལ་འབད་ བཅི་ལ་ཡིན། དེ་གིས་འབད་ རང་གི་དག་བའི་ཚོས་ མི་ཉམས་པའི་ཡི་ཡི་དུ། ཏེ་མ་ སངས་རྒྱས་ཤུག་བྱུང་པ་དང་སྲོང་བཅོད་པར་སྐྱེ་བ་ ཟེ་མི་ལུ་སྐྱེ་ རྩོད་བཞེས་ཀྱི་ དགོན་པ་གཅིག་ཁར་ ན་བཟའ་དམར་པོ་ཅིག་བདུ་ཀྱི་ བཞུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ མི་གཞན་གྱི་མིག་རྩི་ ཁར་ གྲང་གི་པགས་ལོ་ ཞུག་ཞོག་ཞོ་ཅིག་འབད་མཐོང་ཉེ། འདི་གིས་ གྲང་ལམ་ལ་བརྟེན་ཉེ། བསད་བསད་པའོང་ནི་ ཡིན་པས་ ཟེ་བ་བཟུང་ཉེ་ཀ་ལྟོ་ (ཨོ་རེས) ཡི་རྒྱལ་པོ་ལུ་འུང་ མ་དག་འཕྲུལ་ཟེ་མི་འདི་ཨོ་ཅིག་ཡང་ མ་བསྐྱེད་ པས།

རྒྱལ་པོ་གིས་ ཀླུ་ལག་གི་མཚུངས་ཅུང་ཚུ་ སེ་སེ་བཞིན་ལུ་བརྟོགས་ཀྱི་ བཅོད་རྒྱུགས་པས་ག་? ཟེ་འདྲི་ཕ་ད་ བཅོད་ རྒྱུགས་ཟེར་གསུངས་ལུ་ རྩིང་ལས་ཤུག་བྱུགས་ག་ར་འཕྲུལ་ཀྱི་ བཅོད་རྒྱུགས་པས་ག་? ཟེ་ འདྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཡང་ བཅོད་རྒྱུགས་ཟེར་གསུངས་མི་དང་འདྲ་ལ་འབད། འགྲོ་བའི་སེམས་ཅན་ཀུན་ལུ་ ཅིག་པ་ཟེ་ནི་ (ཞེ་འགྲུས་) ༄་ ལས་མེད་པ་འབད་ལོད་དེ་ མི་རྒྱུ་གིས་ཅིག་པ་ཟེ་ ཏུ་ད་བརྟགས་འཚོལ། ལག་ཏུ་ལ་བཀལ། རྩོན་སྲོང་མ་ལ་སོགས་པ་ འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཐང་བརྟུང་བཞག་ནི་ (ཇི་མི་སྐྱུ་མ་པའི་བཅོད་པ་) དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་དོན་དག་ལུ་ དེས་ཚོད་ཀའ་

ངལ་འཇུག་། རེས་ཚེ་སྐྱབས་གྲུང་། རེས་ཚེ་ཉོན་ལྷན་། རེས་ཚེ་སྐོམ་ལ་སོགས་པ་འཇུག་པའི་ཚེ་ སེམས་མི་སྒྲོལ་
(དུག་པས་ལ་དང་ལེན་གྱི་བཟོན་པ་) ཟམ་མོ་ལོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་ལུ་མ་འདྲོག་པ་ (ཟམ་མོ་ལོང་དོན་ལུ་མི་སྐྱུག་པའི་བཟོན་
པ་) རྩེ་ སྐོམ་མི་དེ་ཡང་ རྒྱལ་སྤྱོད་ལྷན་ལེ་སེམས་དཔལ་ཚུ་གི་ ལག་ལེན་ཅིག་ཡིན་ནོ།།

རྒྱལ་སྤྱོད་ལེ་སེམས་། སེམས་ཅན་མི་སྐྱུན་ནམ་མཁའ་བཞིན་།། དེ་དག་གཞོན་གྱིས་ཡོང་མི་ལང་།། ལྷོ་བའི་སེམས་
འདི་གཅིག་བཅོམ་ན།། དྲན་དེ་ཐམས་ཅད་ཚོམ་དང་འདྲ།། ཟེར་གསུངས་ལུག།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- གཞོན་གྱེད་ : གཞོན་པ་བཀལ་མི།
- མཚུངས་ : ཅོག་འཐུན།
- ལྷན་ : ག་ས།
- ཞེ་འགྲམ་ : ཅིག་ནི། ཉིང་ལས་མདག་འཇམ།
- སྐྱུག་ : འདྲོག།

དྲི་བ།

- ༡- བཟོན་པ་སྐོམ་པ་ལས་བརྟེན་ བདག་གཞན་གཉེས་ལུ་ ལེ་ཡན་ ག་ཅིར་མཐོང་མས་གོ་?
- ༢- བཟོན་པ་སྐོམ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཐབས་ལམ་ལ་དེ་ཅིག་ ཐོ་བཀོད།
- ༣- བཟོན་པ་བསྐོམ་ནིའདི་ ག་ཅི་འབད་ ལུ་ལག་ཡིན་ནུ་?

བཙུན་འགྲུས་བཟུམ་དགོས།

རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབས་པའི་ཉན་རང་ཡང་། །མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོག་ལྟར་བཙུན་མཐོང་ན། །
འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི། །བཙུན་འགྲུས་ཚུམ་པ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། །(༣༠)
གཞན་གྱི་མཐའ་དོན་ མ་བཅིངས་ རང་གི་ དོན་དག་རྒྱུང་མ་གཅིག་སྐྱབས་མི་ ཉན་ཐོས་དང་རང་རྒྱལ་གྱི་སྤྱོད་ལུ་ཚུ་ཡང་།
ལམ་སྐྱབས་པའི་སྐྱབས་ལུ། དཔེར་ན། ལུ་མོ་འཇའ་རིས་མོ་ཅིག་གི་ མགྲོ་ཉོ་ལུ་ དཔུད་རིག་ནམ་རྟོག་མེད་སི་སི་འབད་

མེ་བཟུམ་ཅིག་ཤོར་སོ་པ་ཅིན། མཚོགས་པར་མཚོགས་པར་ འབྲུ་བྱེ་བའོ་ཞིན་མ་ལུས། དེ་འུང་ལོག་བྱེ་ མི་རེག་ནི་གི་
 རྩོག་ཐབས་ འབད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ བཅོལ་འགྲུལ་བསྐྱེད་སར་མཐོང་པ་ཅིན། རང་ རྒྱུང་གཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ འགྲོ་བ་
 སེམས་ཅན་གསུམ་གྱི་དོན་དག་ལུ་ སལ་རྩོག་གི་ཡོན་ཏན་གསུམ་ ཡུན་ལུ་ཚེགས་པར་ འབྲུང་སའི་གནས་མཚན་འུ་ལྟུ་
 པ་ རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཚུན་པའི་ གོ་འཕང་རིན་པོ་ཆེ་འབྲོམ་ནི་གི་ལམ་འདི་ བཅོལ་འགྲུལ་ཁོ་ན་ལུས་ གཞན་མེད།
 དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ རུས་དེ་སེམས་ལུ་བཟུང་བྱེ་ སེམས་ཅན་ཚམ་ཉམ་ཡོང་གསུམ་པའི་ བྱང་ཚུབ་གྱི་གོ་འཕང་ལུ་མ་བཞོན་གྱི་
 བར་ན། ད་གིས་དགོ་བའི་བཅོལ་འགྲུལ་བཞོན་བཞེད་ཅི་མིན་ ཟེད་བའི་བསམ་པ་གོ་ཚའི་བཅོལ་འགྲུལ། རྩོམ་མེད་ས་
 པ་སལ་ནི་ལུ་བཅོལ་འགྲུལ་བསྐྱེད་ནི་དང་། དགོ་བ་བསྐྱེད་ནི་ལུ་ བཅོལ་འགྲུལ་བསྐྱེད་ནི་ལ་སོགས་པ་ སློབ་བཤུག་ལེན་
 གྱི་བཅོལ་འགྲུལ། གོང་ལུ་བཤད་མི་ བསམ་སློབ་གྱི་བཅོལ་འགྲུལ་གྱིས་ཡོ་དེ། བྱང་ཚུབ་མ་འབྲོམ་ཚུན་ཚོད་བསྐྱེད་འུང་
 དགོ་བ་ལུ་ངོམས་ནི་ཟེད་ཕ་ཅུ་ལུས་མེད་པ་ ཚེག་པར་མི་འཛིན་པའི་ བཅོལ་འགྲུལ་ཚུ་རྒྱན་ཚད་མེད་པར་མོམ་དགོ་པ་དེ་
 ཡང་ རྒྱལ་སྤྱོད་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ཚུ་གི་ ལག་ལེན་ཅིག་ཡིན་ནོ།།

དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་ཀུན་གྱིས། མགོ་འཇམ་གོས་ལུ་སྟོ་བྱུང་མེ་ཤོར་ན། །དེ་དག་ཕྱིར་བཞེད་བཞེད་བཟུང་ནས་
 ཀྱང་། ཡང་སྲིད་མེད་པར་བཞེད་སྤྱད་འབད་འཚུ་ཏེ། །དེ་བས་ཆེས་མཚན་དགོས་པ་གཞན་མ་མཚིས། །ཟེད་གསུངས་
 རྒྱ།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- འབའ་འཛིན་གྱི་ : རྒྱུང་གཅིག
- ཉམ་རང་ : སངས་རྒྱས་གྱི་སློབ་ཡུག་ ཉམ་ཐོས་དང་རང་རྒྱལ།
- མགོ་ : མགྲོ་ཏེ།
- བཞེད་ : བཞེད་ནི་ ལོག་གྲུང་ནི།

དྲི་བ།

- ༡- བཙོན་འགྲུས་ལས་བརྟེན་ ཚེ་འདིའི་ལཱ་ཚུ་ ག་དེ་སློེ་གྲུབ་ཚུ་གས་པས་གོ་?
- ༢- བཙོན་འགྲུས་ཡོད་པ་དང་མེད་པའི་བར་ན་ རྩལ་པར་གཅིར་འདུག་གོ་?
- ༣- དེ་ལས་པར་ རྩལ་བཙོན་འགྲུས་ཅན་ཅིག་ལུ་ ག་དེ་སློེ་ འགྲུར་ནི་མོ་?

བསམ་གཏུན་བསྐྱོམ་དགོས།

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་སྐྱེལ་མཐོང་གིས། རྩོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། །

གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི། །བསམ་གཏུན་སྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །(༡༡)

དག་པའི་དམིགས་པ་ལུ་ སེམས་ཅེ་གཅིག་ལར་བཀལ་ཏེ་ འོད་པའི་ཞི་གནས་ཀྱི་ བསམ་གཏུན་ལུ་སྤྱད་པ་ རབ་འཛོམ་པ་ཅིན་ དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འཇུག་མཐོང་བཅའ་མེད་རྩོགས་པའི་ཤེས་རབ་ གནམ་ཅགས་ཀྱི་དོན་ལྡན་དང་འདྲ་ལ་དེ་གི་ དོན་པོ་ ཤེས་ཏེ་གིས། རང་རྩལ་ལུ་ཡོད་པའི་ མཐོང་ལམ་གི་ཉོན་མོངས་པ་ གཅིག་བརྒྱ་བཅུ་གཉིས་ རི་བཟུབ་སློེ་མི་དེ་ཚུ་ འཇུག་མ་མེད་པར་ འཛོམས་ཚུགས་པ་ཡིན་མཁའ་ལས་ ཚུལ་དེ་ཤེས་པ་འབད་ཞིན་མཁའ་ལས།

བསམ་གཏུན་སྐྱོམ་པའི་སྐྱབས་ལུ་ ཚོས་གོར་གནམ་བཟུམ་ཡིན་ཟེར་མནོ་ལུ་ འོད་མི་ནམ་མཁའ་མཐའ་ཡས། དེ་ ལམ་དུ་སེམས་རྒྱུང་མ་གཅིག་གི་ཟློག་ལུ་ ཅེ་གཅིག་ལར་བཀལ་ཏེ་ འོད་པའི་རྣམ་ཤེས་མཐའ་ཡས། དེ་ཡང་ལམ་དུ་ ཏེ་གནམ་བཟུམ་དང་ སེམས་རྒྱུང་མ་ལོ་གས་པ་ གང་ཡང་མེད་ཟེར་མནོ་ལུ་ འོད་པའི་ཅི་ཡང་མེད་པའི་སྐྱེ་མཆེད། དེ་ བཟུམ་མའི་མནོ་བསམ་གཏུན་ལུ་གས་ཚུ་ ག་ར་ལམ་དུ་སེམས་ཡོད་པ་ཡང་མེད་ མེད་པ་ཡང་མེད་ ཟེར་མནོ་ལུ་འོད་ མི་ ཡོད་མིན་མེད་མིན་གྱི་སྐྱེ་མཆེད། དེ་བཟུམ་མའི་ བསམ་གཏུན་བཞི་སྐྱོམ་མི་ཚུ་ ཚེ་ལྷི་མར་གཟུགས་མེད་སྐྱེ་མཆེད་ ལཱ་བཞི་གི་ འུ་ལུ་སྐྱེས་ཏེ། ལཱ་བཅའ་ལམ་མེད་པར་ལཱ་དེ་འཛོམ་སློེ་འོད་ལྡན་དུང་། དཔེར་ན། གཞུའི་ཤུགས་ཀྱིས་ མདའ་གནམ་མཁའ་ཡར་སོ་དུང་། གཞུའི་ཤུགས་ལྡོགས་པའི་བསྐྱང་ལས་ ས་ལར་འབབ་དོ་བཟུམ་སྐྱེ། ཏིང་ལོ་འཛིན་ ཀྱིས་ ལུས་མཐུ་ལྡོགས་པ་དང་ སྐྱེ་བ་ཟེར་མཁའ་ལས་ལས་འགོ་བཟུང་ལུ་ འཕགས་པའི་ལམ་བསྐྱབ་དགོ་ནི་ཡིན་མཁའ་ལས།

གཟུགས་མེད་ལམས་ཀྱི་ གནས་དང་ཡོན་ཏན་ལས་ ཡང་དག་པར་འདས་པའི། ཡོད་མེད་ལོ་སྐྱེས་པའི་རྣམ་རྩོག་ འགགས། ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་གནས་དན་ལེན་འཛིག། ཏིང་ལོ་འཛིན་ལུ་དང་གིས་འཇུག། ཏུ་བའི་ཉོན་མོངས་པ་དང་

བཟུལ། སྒྲིབ་པའི་ཕྱོད་མོངས་པ་ཡང་མེད། གཟུགས་ལ་སོགས་པའི་ཡོངས་སྟོན་དང་བཟུལ་འབད་བའི་ (མཐོང་བའི་ཚོས་ལ་ བདེ་བར་གནས་པའི་བསམ་གཏུན་) ཕྱོད་མོངས་དང་རང་རྒྱལ་ཚུ་གིས་ མིང་ཅམ་ཅིག་ཡང་མི་ཤེས་པའི་ ལྷན་འགན་བཟུལ་པའི་ཕྱིང་ལོ་འཛིན་དང་། ཕྱོད་མོངས་དང་རྒྱལ་ཚུ་དང་ ཐུན་མོང་ལྷ་ལྷན་པའི་རྣམ་ཐར། ཟིལ་གཞོན། སོ་སོ་རིག་བཞི་ལ་སོགས་པ་ (ཡོན་ཏན་རྒྱུ་བ་པའི་བསམ་གཏུན་) ཕྱིང་ལོ་འཛིན་ གང་ཅུང་ཅིག་ལྷ་བརྟེན་ཞེན་མ་ལས་ ལྷས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྐྱེ་བུ་ལྷ་ཏེ་ སེམས་ཅན་ལྷ་དགོ་པའི་གྲོགས་རམ་ འབད་མ་ལ་སོགས་པ་ (སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ བསམ་གཏུན་) ཚུ་ མྱོམ་མི་དེ་ཡང་ རྒྱལ་སྤྱོད་བྱུང་ཚུ་བ་སེམས་དཔ་འཚུ་གི་ ལག་ལུན་ཅིག་ཡིན་ཞོ།

སྟོན་འཇུག་ལས། ཞི་གནས་རབ་ཏུ་དན་པའི་ཉུག་མཐོང་གིས། ཕྱོད་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། ཐོག་མར་ཞི་གནས་བཅོམ་བྱ་དེ་ཡང་ནི། འཛིན་ཕྱོད་ཚགས་པ་མེད་ལས་མངོན་དགས་འགྲུབ། ཟེར་གསུངས་ལུག།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- ཞི་གནས་ : སེམས་གཡོམ་བཅུག་པར་བདག་འཛིན་འབད་ཚུགས་མི།
- ཉུག་མཐོང་ : འབྲེལ་མཐོང་མི།
- བསམ་གཏུན་ : སེམས་ཅེ་གཅིག་ལྷ་གནས་ཚུགས་མི།

དྲི་བ།

- ༡- བསམ་གཏུན་བསྐྱོམ་ནི་འདི་ ག་ཅི་འབད་ལག་ཆེས་མོ་?
- ༢- བསམ་གཏུན་བསྐྱོམ་མ་ཚུགས་པ་ལས་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་ར་འབྱུང་མ་མས་གོ་?
- ༣- བསམ་གཏུན་མ་བསྐྱོམས་ལས་བརྟེན་ ཕྱོད་མོངས་པ་ཚུ་གིས་ གཞོན་པ་ག་དེ་སྐྱེ་ར་ བཀའ་ལྷན་མས་གོ་?

ཤེས་རབ་བསྐྱོམ་དགོ་པ།

ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་བྱིན་ལྷ་ཡིས། །རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་རུས་པས། །
 ཐབས་དང་ལྷན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྫོག་པའི། །ཤེས་རབ་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། །(༣༩)

ཕྱི་ནང་གི་དངོས་པོ་ཚུ་ ཡོད་མེད་ལ་སོགས་པ་ དེ་བུ་ཕྱེ་ཚུགས་པ་ལས་ མི་གཉོན་གསལ་ལྟོག་ཏུ་ཅིག་དང་ འདྲ་
 བའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ལ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་མེད་པ་ཅིན། མི་གཉོན་མེད་པ་དང་བརྩམ་མའི་ སློན་པའི་ལ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ། ཚུལ་
 ལྷིམས་ཀྱི་ལ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ། བཟོད་པའི་ལ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ། བཟོན་འགྲུས་ཀྱི་ལ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ། བསམ་གཏན་གྱི་ལ་
 རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ ལ་ལུ་བརྟེན་ཅུང་ མངས་རྒྱས་ཚུགས་ཚུགས་ལུ་ བསྐྱལ་ཆེན་བརྒྱན་ལྷི་བའི་རྟོང་ ལ་སོགས་པའི་དུས་
 རིང་མོ་འགོ་རམ་ལས། ཉན་རང་གི་ཞི་བ་ཕྱོགས་གཅིག་དང་འདྲ་སོ་ནི་དེ་གིས། རྣམ་མཁུན་ཕྱོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་གོ་
 འཕང་ ཕ་ལས་འབྲོབ་མི་ཚུགས།

དེ་ཡང་ ཐབས་སློན་པ་ལ་སོགས་མེད་ཅུང་ ཤེས་རབ་མི་འབྱུང་ནི་ཡིན་མ་ལས། དཔེར་ན། རང་འགྲོ་དགོ་མཚོ་བའི་ ས་
 ལས་འགྲོ་ཕ་དུ། བཏུ་བའི་མི་གཉོན་དང་། གོ་མ་པོ་བའི་རྣང་མ་གཉིས་འཛིན་དགོ། དེ་བརྩམ་སྐྱེ་ཐབས་པའི་གྲོང་ལྷེར་ལུ་
 འགྲོ་བ་ལུ་ཡང་། མི་གཉོན་བརྩམ་མའི་ཤེས་རབ་དང་། རྣང་མ་བརྩམ་མའི་ཐབས་གཉིས་ ཟུང་འབྲེལ་སྐྱེ་ དགོ་མ་ལས།
 སློན་པ་ལ་སོགས་པའི་ ཐབས་དང་ཉན་མ་ཞིན་ཉ་ལས། འདི་སློན་པ་གཏང་ནི་དི་ དངོས་པོ་དང་། ཡམ་ལོགས་མ་དེ་
 སློན་པ་གཏང་སའི་ལུ་ཡང་། རང་སློན་པ་གཏང་མི་དང་བཅས་པའི་ འཁོར་གསུམ་ལུ་དམིགས་ཏེ་ བདེ་པར་འཛིན་
 པའི་རྣམ་རྟོག་དང་། ཡོངས་སུ་འབྲལ་བའི་སློལ་ས་ སློ་དང་ཚད་མ། བཟོ་དང་གསོ་བའི་གཤམ་པ་ལས་བྱུང་བའི་ (འཛིན་
 རྟེན་པའི་ཤེས་རབ་)

ཡུང་པོ་ མི་གཅོང་བ། རྟུག་བསལ་བ། མི་རྟོག་པ། བདག་མེད་པར་རྟོགས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ (འཛིན་རྟེན་ལས་འདས་
 པ་དམན་པའི་ཤེས་རབ་)

བྱང་ཆུབ་ལམ་སློན་ལས། ཡུང་པོ་ཁམས་དང་སྐྱེ་མཆེད་རྣམས། སྐྱེ་བ་མེད་པར་རྟོགས་ཀྱི་ལུ་པའི། རང་བཞིན་རྟོང་ཉིད་
 ཤེས་པ་ལས། ཤེས་རབ་ཅེས་ནི་ཡོངས་སུ་བཤད། ཤེས་གསུངས་དོ་བརྩམ་སྐྱེ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ ཐོས་བསམ་
 སློམ་གསུམ་ལུ་བརྟེན་ཏེ། ཆོས་གསུང་ སྐྱེ་བ་མེད་པའི་གཞུང་ལུགས་ ཤེས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ (འཛིན་རྟེན་ལས་འདས་
 པ་ཆེན་པོའི་ཤེས་རབ་) ཀྱི་ལ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཚུ་བསྐྱོམ་དགོ་པ་འདི་ རྒྱལ་སྤྱོད་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་ཚུ་གི་ ལག་ལེན་
 གཅི་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན་ནོ།

རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕེལ་རྒྱུ་གཞི་ལྟར་། ཡན་ལུག་འདི་དག་ཟམས་ཅད་ནི།། ཐུབ་པས་ཤེས་རབ་དོན་དུ་གསུངས།། ཟེར་གསུངས་ཀྱི་གྲ།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- ཤེས་རབ་ : དེག་པ།
- ཟམས་ : གནས་སྐབས།
- མི་རྣམས་ : འབད་མི་ཚུགས།

ངོ་བོ།

- ༡- རྒྱ་རྒྱལ་ལྷི་མས་བསྐྱེད་པའི་གནས་སྐབས་ལུ་ ཤེས་རབ་འདི་ ག་དེ་སློེ་བསྐྱེད་ནི་ཚོ་?
- ༢- ཤེས་རབ་འདི་ གལ་ཆེ་ནི་ཡིན་པས་ག་? ག་ཅི་འབད།
- ༣- ཤེས་རབ་འདི་དགོ་པ་ དེས་ཏྲི་ག་ཡིན་མ་ལས་ བསྐྱོམ་སྐྱུང་ག་དེ་ས་ རྒྱ་དེ་བཅུག་ནི་ཚོ་?

བྱ་བ་དན་པ་སྤང་དགོས།

རང་གི་འཕྲུལ་བ་རང་གིས་མ་བརྟག་ན། རྩོམ་པའི་གཞུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས། །

དེ་ཕྱིར་རྒྱ་དུ་རང་གི་འཕྲུལ་བ་ལ། །བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལག་ལེན་ཡིན།།(༣༣)

རང་གི་ལཱ་དང་བྱ་བ་ལུ་ འཇོལ་བ་ཡོད་མེད་ རང་གིས་མ་བརྟག་མ་དཔུན་པ་ཅིན། འོན་མཁུ་གས་གཡུས་ལ་ལཱ་ལུ་ རྩ་ཆེན་པོ་ཟེར་མི་ཅིག་གིས་ ཁོ་རའི་ཡའི་དཀྲོག་པ་ལས། ཡའི་གིས་ བུ་ རྩོད་དང་མཉམ་ཅིག་ འོད་ནི་ཡིན་པ་ཅིན། ཡའི་ཚེད་ལས་ལོག་འོད་རྒྱ་ཆི ལམ་ཁར་བསྐྱུགས་ཏེ་ཡའི་གསད་ཟེར་ ལྷན་བཞུགས་ཏེ་ཡའི་དང་ མཉམ་གཅིག་འོད་པའི་བར་ན་ ཡའི་གིས་ མོ་སྐྱེས་གཞན་ཅིག་དང་འོད་པ་ལས་ མ་རངས་པར་ ཡའི་ཡང་བསད་ དེ་ལྟུག། དེ་སློེ་ ཡའི་དང་ཡའི་གྲིས་ཆར་བསད་པ་ ཁོང་རའི་མཚན་གནས་ དང་སྤོང་དེ་གིས་ མངོན་ཤེས་མཚུན་ཏེ་ གཞན་ཁར་གསུང་འོང་མནོ་འདྲོགས་ཏེ་ དང་སྤོང་དེ་ཡང་ བཀྲོངས་དེ་ལྟུག།

དེ་ལས་ ཁོ་རའི་ ལཱ་དང་མཉམ་དེ་གིས་ གཡུས་འདི་ཁར་ ལམས་བཟུལ་མ་ཚུགས་པར་ རྒྱ་ལོད་འོད་ཆེན་གཞན་ལུ་

སྐྱེས་པ་བཏབ་ནི་སྲིད་དགོས།

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྐྱེས་གཞན་དག་གི་ ཉེས་པ་སློང་ན་རང་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།།

ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ལུགས་པའི་གང་ཟེག་གི་ ཉེས་པ་མི་སྲིད་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།།(༤༧)

རང་རྒྱུད་ལུ་ ཉོན་མོངས་པ་ འདོད་ཆགས། ཞེ་དུང། གཏོ་ལྷན། ང་རྒྱལ། ཡུལ་དོག་ལ་སོགས་པ་ ཡོད་པའི་དབང་གིས་ རྒྱལ་སྐྱེས་བྱུང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ རྣམ་སྤྱུལ་གང་ལ་གང་འདུལ་སླེ་འབྱེད་མི་ སླམ་སློབ་དཔོན་དང་ཚོས་པ་ལ་སོགས་པའི་ རྒྱུ་རྐྱེད་རང་གིས་ མཚོང་མི་རྒྱགས་ནི་ཡིན་ཅུང། རང་ལུ་ཆ་བཞག་ཏུ་ སླམ་འདི་གི་འབད་གཞག་ སློབ་དཔོན་འདི་གི་སྐྱོན་ དེ་སླེ་འདུག་ལ་སོགས་པ་ གཞན་དང་གཞན་རྒྱ་གི་ ཉེས་པ་དང་སྐྱོན་སློང་ཏུ་ རྐྱེས་པ་བཏབ་པ་ཅིན། ཉེས་ དཔུ་ཅུ་དཔལ་ལ་འཛིན་ཟེར་མི་དེ་གིས་ རྒྱལ་བ་ཀུན་མཁུན་གྲོང་ཆེན་རབ་འབྱམས་དང་ རྒྱལ་བ་ཀུན་པ་མི་བསྐྱོད་དོ་ཇེ་ལ་སོགས་པ་ལུ་ ཚོད་མེད་པའི་རྐྱེས་པ་བཏབ་པ་ལས་ འབྲི་གུང་ཚོས་འཁོར་སྐྱང་ལུ་ ས་གག་ཏུ་དངོས་སུ་དཔྱལ་བར་ཐེམ་པ་དང་། གན་མ་ཁ་ལས་ མན་མེད་དོ་ཇེ་དཔྱལ་བར་ ལ་ལ་ལ་ཟེར་བའི་སྐྱ་ཡང་བསྐྱགས་ཏུ་ དེ་བཟུམ་མའི་སྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་ རྣམ་མིན་བྱུང་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡང་ཡོད།

སླམ་དགེ་བའི་བཤེན་གཉེན་རྒྱུ་ རྐྱེས་པ་བཏབ་པ་ཅིན་ རང་གི་ཡོན་ཏན་དང་ ཉམ་གྲགས་ལ་སོགས་པ་ཉམས་ཏུ་ ཚོ་འདི་ལྷོ་གཉེས་ཀ་ཡུང་བའི་ རྒྱལ་འབྲུམ་ནི་ཡིན་མ་ལས། རང་ལས་གོས་སློབ་དང་ ཡོན་ཏན་མཐོ་མ་ ལོ་ན་རྣམ་ཤོས་ལ་སོགས་པའི་ མཚོང་བའི་དེགས་རྒྱ་གི་ རྐྱེས་ཉེས་པ། གསུང་གི་ཉེས་པ། ཐུགས་ཀྱི་ཉེས་པ། ཡོན་ཏན་གྱི་ཉེས་པ། ཡིན་ལས་ཀྱི་ཉེས་པ་ ཟེར་སྐྱོན་དེ་རྒྱ་ སེམས་ཀྱི་གདིང་ལས་ཡང་མི་མནོ། ལ་ལས་ཟོན་ཏུ་ཡང་མ་སྐྱབ་པར་འོད་དེག་པ་དེ་ཡང་ རྒྱལ་སྐྱེས་བྱུང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྒྱ་གི་ ལག་ལེན་ཅིག་ཡིན་ནོ།། ལྷོད་འཇུག་ལས། གང་ཚོ་སྐྱེས་པར་འདོད་ རྐྱེས་ཏུམ། །སྐྱེས་པ་འདོད་པར་རྒྱུར་ན་ཡང་། །དང་པོར་རང་གི་སེམས་བརྒྱགས་ནས། །བརྒྱན་པས་དེགས་པ་དན་པར་བྱ།། ཟེར་གསུངས་ལུག།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- གཞན་དག་གི་ : གཞན་རྒྱ་གི།
- ཉེས་པ་ : སྐྱོན།
- སློང་ : སྐྱེད་ནི།

- གང་ཟག་ : མི།
- རང་ཉིད་ : རང་རེ།
- མི་ལྷན་ : མི་སྲིད།

ངོ་བོ།

- ༡- བླ་མ་ཚོས་ཡུལ་སོགས་པ་རྒྱ་ལུ་ རླུ་རྒྱུ་ལྟར་ལྟར་པ་ལ་ཅིན་ རང་ལུ་སྐྱོན་ ག་ཅི་ས་འོང་ནི་ བཟུམ་འདུག་གོ་?
- ༢- རླུ་རྒྱུ་ལྟར་ལྟར་ལས་བརྟེན་ ལས་མྱོང་དགོ་བཅའ་མི་འདི་ལུ་ ཡིད་ཆེས་ ག་དེ་སྐྱེ་ས་ཡོད་གོ་?
- ༣- རླུ་རྒྱུ་ལྟར་ལྟར་ལས་བརྟེན་ མི་སྡེ་འི་གནས་ལྟངས་ནང་ལུ་ ག་ཞོད་པ་བྱུང་ཡོད་པ་འི་ཉམས་མྱོང་ མདོ་ས་ བལུས་ཅིག་བྲིས།

ཕུང་གཞི་སྤང་དགོས།

རྗེ་དབུ་ར་དབང་གིས་པན་ཚུན་ཚུན་འགྱུར་ཞིང། རྩོམ་བསམ་བསྐྱོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བའི། །
 མཇའ་བའེས་ཕྱི་དང་སྤྱི་བདག་ཕྱི་རྣམས་ལ། །ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན། །(༣༥)

བསེད་སྟོམས། གོ་ལ། གདམ། མམ། རྒྱ་ཞོད་ལ་སོགས་པའི་རྟེན་པ་དང། ཡུག་འཚེ། མཚོགས་པར་འོང། ལུས་སྐྱུར།
 རྟོར་ར་རྒྱལ། ཞེས་འབད་ནི་ ལ་སོགས་པའི་བཀྲུ་སྟེ་ལུ་ འདོད་ལྷགས་ཆེ་བའི་དབང་གིས། ཁོ་གིས་ང་ལུ་མི་བའོད་
 པས། མམ་པ་རྒྱལ་མས་བཅའ་མདོ་སྟེ། ཚོས་པ་དང་རྟོག་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ མ་རངས་པ་འབད་ནི་དང་ གཅིག་གིས་
 གཅིག་ལུ་མཐུ་གདམ་ དན་ལགས་ལ་སོགས་པ་བརྟུང་སྟེ། རོད་པའི་གཞི་ལུ་འགྱུར་ནི་དང། བླ་མ་དགོ་བའི་བཤེས་
 གཞུ་ཚུ་གི་ཞུ་ལུས་ ཆེ་འདི་གི་སྤོད་ལུ་ལུ་ མི་ཆགས་པའི་བཅའ་ མི་རྟུག་པ་བསྐྱོམ་ནི་གི་གདམས་ངག། ལྷོད་
 པའི་བཤེས་ལུ་མི་ཆགས་པའི་བཅའ་ འཇའ་བའི་ཉེས་དམིགས་ ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་བཅས་པ་སྐྱེ་བསྐྱོམ་ནི་གི་ གདམས་
 ངག། ཞི་བའི་བཤེས་ལུ་མི་ཆགས་པའི་བཅའ་ བུམས་པ་དང་སྤྱི་དེ་བསྐྱོམ་ནི་གི་ གདམས་ངག། སངས་རྒྱས་བསྐྱུར་
 པའི་བཅའ་མ་ཤེས་མི་རྒྱུ་ ཤེས་པའི་བཅའ་ བྱང་རྒྱལ་ལུ་སེམས་བསྐྱེད་ནི་གི་གདམས་ངག་རྒྱུ་ རྣ་བར་བྲོས་པའི་བྱ་བ་དང།
 གདམས་ངག་ དེ་རྒྱུ་ལས་འབྲེན་པའི་དོན་རྒྱུ་ ཡང་དག་པ་ཡིན་མ་དང་མི་ཞུ་ སེམས་ཀྱིས་བརྟུགས་ཤིང་དཔུན་ཞིན་མ་

ལས་ ལྷན་ཅི་ལོག་པའི་ རྫོག་ཤིང་ལས་ཀྱི་ ཡང་དག་པའི་དོན་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་དུ་ ཡིད་ལུ་བསམ་གྱི་འདྲ་བ་དང་།

དེ་སྐྱེ་ ལྷན་པར་ཐོས་པའི་ཚོས་ཚུ་གི་ དོན་དག་རང་གིས་གོ་ལ་ཅིག་དང་། གཞན་ལུ་བཞུད་ཚུགས་པ་ཅིག་སྐྱེ་ མ་
བཞག་པར་ ཐོས་དོན་ཚུ་དུ་ལུ་འཕྲོད་པ་སྐྱེ་ བསྐྱོམ་པའི་བྱ་བ་བཟང་པོ་ཚུ་ ལྷན་མཉམ་གཞོལ་ བརྒྱུ་སྐྱེ་ སེམ་གྱིས་ཉམས་
ཏེ་ སྐྱེ་བོ་དན་པ་ལུ་ལྷན་འགྲུབ་ཀྱི་ཡིན་མ་ལས།

རྒྱལ་པོའི་ཡོ་བྱང་། སློན་པོའི་གཟིམ་ཅུང་། དག་འཇམ་མཐུན་བཞེས་ཀྱི་ཁྱིམ་དང་། ལྷན་པར་གཞན་ལུ་འབྲུག་པ་ཅིག་གི་ཁྱིམ་ཚུ་
ལུ་ཆགས་ཞེན་བསྐྱེད་དེ་ རྟེན་བཀྲུས་འཐོབ་གྱི་འདྲ་ལུ་ ལོག་ཅིང་འཁོར་ཡི་རམ་པོ་དོན་པར་ རྒྱལ་སྤྱི་ཐོག་མེད་ཁོ་
རའི་གསུངས་ཅིག་ལས་ འབྲུག་པ་ཡོད་ན་ཡོད་དེ་དག་ལ། ཚུགས་གསོག་གི་འབྲུག་པ་སྐོམ་ལས་ཚོགས། འབྲུག་པ་མེད་
ན་མེད་དེ་དག་ལ། བསགས་སྤང་གི་བྲེལ་བ་དེ་ལ་མེད། ཟེར་གསུངས་མ་བཞིན་དུ་ རྟེན་བཀྲུས་དང་། གཏུམ་རྩུན་
གྲགས་ལུ་སོགས་པ། ག་ཅི་ལུ་ཡང་མ་བཏུ་བར་ ཆགས་པ་སྐྱེ་མི་དེ་ རྒྱལ་སྤྱི་བྱེད་ཚུ་བ་སེམས་དཔལ་ཚུ་གི་ ལག་
ལེན་ཅིག་ཡིན་དོ། ལྷོན་འཇུག་ལས། རྟེན་དང་བཀྲུས་ཀྱི་གྲགས་འདོད་པའམ། གཞོགས་འཁོར་དོན་དུ་གཏེར་འདོད་
པའམ། བདག་སེམས་སེམ་གྲོལ་འདོད་ལྷན་ལ། དེ་ཚོ་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་བྱ། ཟེར་གསུངས་ལུགས།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- ཉེད་ : འཕྲོག་ལོ།
- བཀྲུས་ : གུས་ཞབས་བསྐྱེད་ལོ།
- ཕན་ཚུན་ : ཕན་ཚུན།
- ཕྱིན་ཅི་ལོག་ : ཕྱི་འགྲུབ།
- གདམས་ངག་ : ཚོས་ཀྱི་དོན་དག་ཚུ་ བཅུད་བསྐྱུས་ཏེ་ གསུངས་གསུངས་མ།

གསུག་ལ་སྤྲང་དགོས།

རྒྱལ་པོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འཇུག་འགྲུབ་ཞིང་། རྒྱལ་བའི་སྤྱི་བྱེད་ཚུལ་ཉམས་འགྲུབ་བས། །

དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི། ཚིག་རྒྱལ་སྤྱི་བྱེད་བ་རྒྱལ་སྤྱི་བྱེད་ལག་ལེན་ཡིན། །(༣༦)

ཉམས་པའི་སེམས་དང་ མ་འདྲེས་པར་ ཞེ་དུང་ལོག་པར་ཞུགས་ཏེ་ རང་བཞིན་གྱིས་ལ་མང་། ག་དེ་བ་ ལུ་བ་པའི་ཚིག་

དྲི་བ།

- ༡- ཚགས་པ་ལུས་བརྟེན་ཏེ་ ཡུལ་གྱི་གཞི་གཤམ་གྱི་སྐྱེ་བ་ འཇུག་དོ་ཡོད་པ་མོ་?
- ༢- ཡུལ་གཞི་ལུས་བརྟེན་ ཡོན་ཏེན་ཉལ་སྤྱད་འབད་བའི་གནས་སྐབས་ལཱ་ གོམ་ཏེན་ གཤམ་གྱི་སྐྱེ་བ་ འོང་ནི་ ཡོན་པས་གོ་?
- ༣- རྩོད་འདི་བཟའ་ཚང་ནང་ལཱ་ ཡུལ་ལུས་བརྟེན་ བྱ་བུ་བསམ་མཁེད་མ་ ག་ཅི་རེ་འཛོལ་མས་གོ་?

དཔྱད་ཚུ་གིས་དཔེར་ན། རྩུང་མ་ཅིག་པ་བཟའ་བའི་ལྷགས་ཀྱིས་ མདུང་རྒྱབ་ད་ ཡས་ལོགས་མ་དེ་ ལྷ་ལྷག་རྒྱབ་ཏེ་ དལ་ བཀའ་དོ་བཟུམ་སྐྱེ་ གཞན་གྱི་སེམས་འཁྲུག་པའི་རྒྱ་ལཱ་འགྲུལ་ལོན། དཔེ་གཏུམ་ལུས་ཡང་། གཏུམ་ལཱ་མདུང་ མཚན་མེད་ཅུང་མི་སེམས་ཚལ་པར་གཏོང་།། ཟེར་ཡོད་དོ་བཟུམ་གཞན་གྱི་སེམས་དཀྱིག་གི་འདི་ ཚིག་དཔྱད་སྤྲོད་ཀྱི་འདི་ ལུས་ ལྷགས་ཆེ་ཅིག་མེད།

དེ་མཚན་ རྒྱལ་བ་ལྷོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ ལྷན་བྱུང་རྒྱབ་སེམས་དཔལ་ཚུ་གི་སྤྱོད་རྒྱལ་ ག་ལཱ་འཕྱིན་ཅུང་ལྷི་བར་ ལྷ་བ། འཇམ་པོར་ལྷ་བ། བདེན་པར་ལྷ་བ། མཛེས་པར་ལྷ་བ་ལ་སོགས་པའི་ རྒྱལ་བཟང་པོ་རྒྱ་གར་ཉམས་ཏེ་འགྲོ་ ལྷི་ལོན། དཔེར་ན། རྩུང་མ་གིས་མདུང་ཡས་རྒྱབ་ད་དེ། རང་དུང་ལྷོ་ལ་ཟོན་ཏེ་ ཤི་དགོ་དོ་བཟུམ་ ཚིག་ལུ་བྱི་ནམ་ མིན་རང་ལཱ་ ལོག་ཏེ་འཁོར་ལྷི་རྒྱ་ལཱ་ འགྲུལ་ལྷི་ལོན་ལུས། དལ་བའི་ཚོས་ལུས་མི་ཉམས། སེམས་ལུ་བུ་དལས་ ལཱ་མི་འགྲུལ། ལྷི་གནས་དང་ཉལ་མཚོང་གི་ རྩོག་པ་འཛོལ་པར་ལུ་ལྷ་མི་འགོར། ལྷ་མཚུ་ལཱ་ ལྷས་ལྷ་བས་མེད་པ་ལཱ་ མི་འགྲུལ། རྩོད་གཏུམ་ལཱ་དལ་ལ་བའི་སྤྱོད། ལྷི་ལོ་ཡོད་པའི་བྱ་བ་ལཱ་འཇུག་ཏེ་ ལྷས་རབ་མི་ཉམས་པ་ལ་སོགས་པའི་ ལོགས་པའི་ཡོན་ཏེན་རྒྱ་ལཱ་འཛོལ་པའི་ལྷི་དུ། ལ་དཔྱད་སྐབས་པ་ཅིན་ དུད་འགྲོ་སེམས་ཅན་ཡོན་ཅུང་ མི་དལ་ལ་བའི་གཏུམ་ རྒྱད་ཡོད་དོ་བཟུམ་མའི་ མནོ་ལྷགས་བསྐྱེད་དེ། གཞན་གྱི་ཡིད་ལ་ལཱ་མི་འོང་པའི། ཚིག་ལུ་བཟུམ་ཟེར་མི་ ལུང་ཅིག་ ཡང་ མི་སྐབ་པར་ལང་མི་དེ་ཡང་ རྒྱལ་སྐབས་བྱུང་རྒྱབ་སེམས་དཔལ་ཚུ་གི་ ལག་ལེན་ཅིག་ཡོན་ལོ།

སྤྱོད་འཇུག་ལུས། གང་ཚོ་བདག་བསྟོད་ལུ་ལེན་པའམ། གཞན་ལ་མོད་པ་ཉིད་དང་ནི། གཤམ་བསའ་འགྲུད་དང་

བཅས་ལྷན་པ། དེ་ཚོ་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

སྟོན་རྒྱུ་ : ལཱ་འབད་ཐངས་བཅའ་ཐངས།

དེ་ཡིས་ : དེ་འབད་ལྷ་ལས།

ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་ : སེམས་ཁར་མ་འབབ་པའི།

རྩི་བ།

༡- ཚཱེ་གས་གཅིག་གིས་ རྟོན་ལུ་ ཚིག་ལྷུ་བ་སྤུ་ད་ རྟོན་གྱི་སེམས་ཁར་ ག་ཅི་ར་འཆར་ལྷ་མས་གོ་?

༢- ཚིག་ལྷུ་བ་འདི་ ག་ཅི་འབད་ལམ་ད་གོ་པ་ འོང་ནི་ཡིན་པས་གོ་?

༣- གདུག་ལ་སྤུ་བ་ནི་ ལམ་ཐངས་ ག་དེ་སྟེ་ར་ འབད་ནི་མོ་?

ཉོན་མོངས་པའི་མགོ་གཞོན་དགོས།

ཉོན་མོངས་གོ་མས་ན་གཉེན་པོས་བརྗོད་དཀའ་བས། །དཔེ་ཤེས་སྐྱེས་བུས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བཟུང་ནས། །

ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྐྱེ་མ་ཐག། །འབྲུང་འཛོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན། །(༡༧)
ཉོན་མོངས་པ་ འདོད་ཆགས་གྲིམ་ ལུ་ལུ་ཆགས་སེམས་བསྐྱེད་ནི་དང་། ཞེ་དང་ལུ་བསྐྱེད་པའི་ འོང་ལྷོ་ཅིག་པ་ཟེ་ནི།
གཉི་མུག་ལུ་བསྐྱེད་པའི་མོངས་པ། ང་རྒྱལ་ལུ་བསྐྱེད་པའི་ཁེངས་སེམས། ཡུག་དོག་ལུ་བསྐྱེད་པའི་ ཞན་སེམས་བསྐྱེད་
ནི་རྒྱ་དང་ གཞན་ཡང་ ཆང་རྩམ་ལུ་སྐྱོས་པུས་ ལ་སོགས་པ་བསྐྱེད་ནི་ལུ་ རྩང་དག་ག་ནི་ཡང་མ་བསྐྱེད་པར་རང་གི་
རྒྱ་དང་ གོ་མས་འདྲིས་རྒྱ་ད་བཅུག་ཉེ་ ན་འཐད་ལུ་ཤོར་སྟོམ་ར་ཟུམ་ཚར་བ་ཅིན་ རྒྱལ་ལས་བརྗོད་ཐངས་ ག་དེ་སྟེ་
འབད་དུང་ ལམ་རྒྱ་གས་པར་ གནམ་མེད་ས་མེད་ ལཱ་ལག་པ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ རང་གི་སེམས་ལ་ལུ་ ལཱ་
འདི་འབད་བརྩམ་ཡིན། འདི་འབད་མ་བརྩམ་ཡིན་ཟེར་ བརྩགས་ཤིང་དཔུན་ཤེས་པའི་ དུ་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གཉིས་

དཔེར་ན། མི་ ལྷོ་བས་དང་ལྷན་པའི་ དཔེར་བུ་ལཱ་གཤམ་ མཚན་ཚུ་རང་མཉམ་བཤེད་དེ་ཡོད་པ་ཅིན། དག་གུང་ལཱ་ལྷན་ག་ཚེན་འོང་ཅུང་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་བསད་གཏང་ཚུ་གསལ་དོ་བཟུམ་ དག་ལྷན་གསལ་དོ་བཟུམ་མི་བཟུང་པའི་དཔེར་བུ་དང་། སློབ་གསུམ་གྱི་བྱ་བ་འཇོལ་མ་འཇོལ་ཡང་ལས་ཡང་དུ་ཉུ་མི་ ཤེས་བཞིན་གྱི་སྐྱེས་བུ་དཔེར་བུ་དོ་གཤིས། འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་པའི་ ཉེན་མོངས་པ་ཚུ་ འགོ་དང་པ་སྐྱེ་བའི་སྐབས་ལས་ར་ ལང་ཤོར་ཟུལ་མ་བཅུག་པར་ འདོད་ཆགས་གྱི་གཏེན་པོ་ལུ་ མི་ལཱ་གཤམ་འདུ་ཤེས་སློབ་ལ། ཞེ་དང་གི་གཏེན་པོ་ལུ་ བུ་མས་པའི་སེམས་སློབ་ལ། གཏེན་པོ་གི་གཏེན་པོ་ལུ་ ཤེས་རབ་སློབ་ལ། ད་ལྟུ་གྱི་གཏེན་པོ་ལུ་ དམན་པའི་འདུ་ཤེས་སློབ་ལ། ཡག་དོག་གི་གཏེན་པོ་ལུ་ བཏུང་སྐྱོམས་བསྐྱོམས་སྐྱེ། ཉེན་མོངས་པའི་དག་ ཆ་མཉམ་ ལ་བའ་ལས་ འཇོམས་དགོ་མི་དེ་ཡང་ ལྷན་ལས་བྱུང་ཚུ་བསེམས་དཔེར་བུ་ཚུ་གི་ ལག་ལཱ་ཅིག་ཡིན་ནོ།།

འཕགས་པ་ལྷན། དེའི་ལྷན་ཉེན་མོངས་བཟུམ་ཅིན་ནི། གཏེན་པོ་གི་བཟོམ་པས་འཇོམས་པར་གྱུར།། ཟེར་གསུངས་ལུ་ག།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- གོམས་ན་ : ལང་ཤོར་ཚུ་དུ་སོ་པ་ཅིན།
- གཏེན་པོ་ : ལ་གཏེན། བཏུལ་མི།
- བསྐྱོག་དགའ་ : ལམ་ལུ་ཚུ་གསལ་པར་ལུ་ལག།
- སྐྱེ་བཟུག་ : སྐྱེ་འོང་མེད་པར།
- འབྲུང་འཇོམས་ : ལ་བའ་ལས་ར་ བཟོམ་གཏང་ནི།

དྲི་བ།

- ༡- ཉེན་མོངས་པ་ ཅིག་པ་ཟེན་པ་བཟུམ་ཅིག་ མགོ་གཏེན་པོ་མ་ཚུ་གསལ་པ་ཅིན་ ག་ཅི་འབད་འོང་གོ་?
- ༢- རང་གི་ལྷན་ལུ་ ཉེན་མོངས་པ་བསྐྱེད་འོང་བའི་སྐབས་ལུ་ དཔེར་བུ་ག་དེ་སྐྱེད་ནི་མོ་?
- ༣- ལྷན་ ཉེན་མོངས་པའི་དབང་ལུ་ཟུལ་སོང་པ་ཅིན་ མི་ཚོ་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་འབྲུང་འོང་གོ་?

གཞན་དོན་བསྐྱབ་དགོས།

མདོར་ན་གང་ལུ་སློབ་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང། །རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས། །

རྒྱུ་ལུ་བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྟན་པ་ཡིས། །གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་ལྷན་ལག་ལེན་ཡིན། །(༣༤)

གོང་ལུ་བཤད་མི་ དོན་དག་ཚུ་མདོར་བསྐྱབ་པ་ཅིན། །འཇིག་རྟེན་པའི་གོང་དང་གོང་ལྗེས། ཚེས་པའི་དགོན་པའི་ ལ་སོགས་པའི་ས་ལྷོགས་ གཡུས་ལྷོགས་བཟང་དན་ག་ཏེ་འཁོར་ལུ་ གསོན་པའི་དུམ་གྱི་ གཤམ་པའི་དགོན་པ་ལ་ སོགས་པའི་འགྲོ་དོན་འབད་ནི། དལ་འགྲོ་རྟེན་པར་དགའ་བའི་ཚུལ་བསམས་ཏེ་ ཡ་ལུ་ལ་སྐྱབ་པའི་ དམེན་པའི་ དེ་ལྷོད་འགྲུམ་ནི། དགོ་བའི་བཤེས་གཏེན་ཚུལ་བཞིན་ལུ་བསྐྱབ་ནི། རྒྱབས་འགོ་ལས་འགོ་བཟུང་ཏེ་དོན་པ་སྐྱབ་ལ། ཟམས་པའི་རྒྱ་བསྐྱབ་ནི། དན་པ་གོང་ལུ་བཀུས། དག་ལུ་བཅའ་བཞུགས། ད་རྒྱལ་སྐྱབ་ལ། རང་གི་སེམས་བརྒྱུལ། འདོད་ཡོན་ ལོངས་སྤོད་སྐྱབ་ལ། བདག་འཇོན་སྐྱབ་ལ། ཞེན་ཆགས་སྐྱབ་ལ། ལྷན་པ་སྐྱབ་ལ། ལུ་ག་པ་སྐྱབ་ལ། ལུ་ལུ་ལུ་པར་བཏུ། ལྷོན་པ་གཏུང་ནི་ལ་ སོགས་པ་ ཡར་ལྷོན་དུག་ལུ་བཅོན་ལུགས་བཞུགས། ལྷན་པ་མི་བཏུབ། ཡུང་གཞི་སྐྱབ་ལ། ཚིག་ལུ་བཏུབ་ལ། རྟོན་མོངས་ པའི་མགོ་གཞོན་ ལ་སོགས་པའི་སྤོད་ལམ་ག་ཅི་ཅིག་འབད་ཏུང། རང་གི་སེམས་ཀྱི་ཀྱན་སྦྱོང་ དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བའི་ གནས་ལུངས་ ག་ཅི་བཟུམ་གྱི་ཐོག་ལུ་ གནས་ཏེ་འདུག་ག་ཟེར ལུ་རྟུག་པར་རྒྱན་ལུ་བཏུགས་ཤིང་དཔུང་དེ་ སེམས་ལུ་ དུན་པ་དང་ དེ་ཚུ་གཞན་དོན་ལུ་འབད་ལུ་ཡིན་མ་མེན་མ་ ཤེས་བཞིན་པའི་དུན་པ་དང་ ཤེས་བཞིན་གཏོགས་དང་དུན་པའི་ ལྷོ་ལས་ གོང་ལུ་བཤད་པའི་ལུ་དེ་ཚུ་ག་ར་ རང་དོན་ལུ་མིན་པར་ གཞན་འགོ་བའི་གསུམ་སེམས་ཅན་ཟམས་ཅན་གྱི་ དོན་ལུ་ འབད་དགོ་མི་དེ་ཡང་ རྒྱལ་སྐྱབ་བྱེད་ཚུ་སེམས་དཔལ་ཚུ་གི་ ལག་ལེན་ཅིག་ཡིན་ནོ།།

ཟམས་ཅན་མཉེན་པ་དགོ་འདུན་གྱུ་བ་པས། རང་དོན་སྐྱབ་ལུ་ནམ་ཡང་མི་དེ་ཞིང་།། གཞན་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་ལ་ གཞོལ་བ་དང་།། ལྷན་དང་དངོས་ཤེས་སྤུ་མཁས་བཟོད་པ་སོགས།། གཞན་དོན་བྱེད་པའི་རྟེན་རྒྱལ་སྐྱབ་ཚུང་བར་ཤོག། ཟེར་གསུངས་ལྷན།

- མིང་ཚིག་གོ་དོན།
- མདོར་ན་ : བཅུན་བསྐྱབ་པ་ཅིན།
- གང་ལུ་ : ག་ཏེ་འཁོར་ལུ་དང་།

- ཅི་ཐུན་ཉུང་ : ག་ཅི་འབད་ཅུང་།
- ཅི་འབད་ : ག་ཅི་བརྩམ་ཅིག་འབད་ཡོད་ག།

ངོ་བོ།

- ༡- ག་ཅི་ཐུན་ཉུང་འབད་ཡམ་ལས་བརྩེན་ འབད་ཅིན་ ག་དེ་སློེ་ བསྐྱབ་ཚུགས་པས་གོ་?
- ༢- དེ་ལས་པམ་ ག་ཅི་ཐུན་ཉུང་སྐྱབ་ཐབས་ལུ་ རུས་རྒྱུན་ཉུང་པ་དང་ཤེས་བཞིན་ ག་དེ་སློེ་རྩོན་ནི་མོ་?
- ༣- དེ་པ་དང་ཤེས་བཞིན་ཉུང་མས་སོང་མི་ཚུ་གིས་ ག་ཅི་ཐུན་ཉུང་སྐྱབ་ཚུགས་ནི་མས་ག་? ག་དེ་སློེ་?

དགེ་བ་བསྐྱོད་དགོ་པ།

དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབས་པའི་དགེ་བ་རྣམས། །མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བསལ་བྱའི་ཕྱིར། །
 འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །བྱང་ཆུབ་བསྐྱོད་བརྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན། །(༣༧)

གོང་ལུ་བཤད་དོ་བརྩམ་མའི་ བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ སྲོད་པ་རྒྱ་མཚོ་ཉུ་བུ། སློ་གསུམ་གྱི་རུས་པ་ཡོད་ཚད་བརྩོན་
 ཉེ་ ཉེ་མར་བསྐྱབས་ཚར་བའི་ དགོ་བ་དང་། རྩིང་ལས་བསྐྱབ་ནི་གི་དགོ་བ་དང་། དེ་ཉེ་སྐྱབ་པའི་བསྐྱང་གི་ དགོ་བའི་
 ང་མ་ཚུ། རྣམ་མཁའ་བརྩམ་སློེ་ གྲངས་དང་ཚད་ མཐའ་ཡས་པའི་མར་རྒྱས་ འགོ་བ་སེམས་ཅན་ཚུ་གི་རྒྱུ་ལུ་ཡོད་
 པའི་ རྒྱ་སྲིག་པ་དང་ འབྲས་བུ་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྣམ་པ་ ཡོད་ཚད་ཅིག་པོ་བསལ་ལུ་ནི་གི་དོན་ལུ། འཁོར་གསུམ་ རྣམ་
 པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཟེར་ བསོད་ནི་གི་དགོ་བ། སོ་མི་རང་། བསོད་བའི་ཡུལ་སེམས་ཅན་ཚུ་ག་ར་ དོན་དམ་གྱི་ངོ་བོར་
 རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་ ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་ཤེས་རབ་ རྩོད་པ་ཉིད་ཀྱི་ཉུང་བའི་ཐོག་ལས། ཇི་ཉུང་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་ཆུ་ཐོག་ས།
 ལུང་། རྒྱ་མཚོ་མ་སྐྱམ་བར་ཉུ་དེ་མི་ཟད། །དེ་བཞིན་བྱང་ཆུབ་ཡོངས་བསོད་དགོ་བ་ཡང་། །བྱང་ཆུབ་མ་འཐོབ་བར་ཉུ་
 དེ་མི་ཟད། །ཟེར་གསུངས་མ་བརྩམ། རྣམ་གི་ལུས་ཡང་རྩོད་པ་ཉིད། ལྷིའི་ལོངས་སྲོད་ཡང་རྩོད་པ་ཉིད། སེམས་ལུལ་
 ཅན་ཡང་རྩོད་པ་ཉིད། ཚོས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་ རྩོད་པ་ཉིད་ཡིན་པ་ལུ་རྒྱས་བརྟམ་ཉེ། དེ་ཉུང་མ་རྩོགས་པའི་
 མར་རྒྱས་འགོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལུ་ ཐབས་སྤྱིང་ཇེ་ཆེན་པོའི་ངང་ལས་ སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མཐར་བུག་ བྱང་

འབྲེས་སྤྲོད་མེད་པའི་རྒྱུ་དང་བཅས་པའི་ རྣམས་རྒྱུ་དེ་བཞི་དང་། རྒྱུ་ལྡན་གྱི་པཎ་གྲུབ་ཚུ་གིས་མཛད་པའི་ བཟུན་བཅོས་ཚུ་ལས་གསུངས་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ག་ཟེ། རྗེས་སྤྲོད་མ་པ་ རྒྱལ་བ་གོང་མ་ཚུ་གི་ གསུང་གི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ཞེས་ལས། རྒྱལ་སྤྲོད་ བྱང་ཚུ་བ་སེམས་དཔའ་ཚུ་གིས་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ག་ཟེ། ཤོ་ལོ་ཀ་སྤྲོད་ ཅུ་སོ་བཟུན་ནང་ལྷ་བཟུས་ཏེ། རྒྱལ་སྤྲོད་བྱང་ཚུ་བ་སེམས་དཔའི་ རྗེས་སུ་ལྷ་མོས་གསུ་ཡོད་དེ་ རྩལ་འདོད་སྤྲོད་མི་ཚུ་ལྷ་ ཡུ་ཅི་ཅིག་ཡིན་ཅུང་ ཡན་པའི་དོན་དག་ལྷ་བཞོད་བཞོད་པ་ཡིན་ནོ།།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- མདོ་རྒྱུ་ : སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚེས་ མདོ་དེ་ལྟོད་གསུམ་དང་ རྣམས་རྒྱུ་དེ་བཞི།
- བཟུན་བཅོས་ : མཁས་པ་ཚུ་གིས་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚེས་ལྷ་གཞི་བཞག་ཏེ་བཟོ་ཡོད་པའི་ དཔེ་ཆ།
- དམ་པ་ : རྗེས་སྤྲོད་མ་པ་ཟེར་ མི་ཡ་འབ་ མཁས་པ་ རྗེས་སུ་ཡོད་ཏེ་བཟུན་ཡོད་མི།
- རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་ : གཞི་བཞག་ཏེ། རྗེས་སུ་འབྲངས་ཏེ། རྒྱལ་བ་བྱེད་ཏེ།
- སློབ་འདོད་ : རྩལ་དགོ་མདོ་མི།

དྲི་བ།

- ༡- རྒྱས་སྤྲོད་ལག་ལེན་གྱི་བཟུན་བཅོས་འདི་ ག་གི་དོན་ལྷ་བཟུས་ལུག་གོ་?
- ༢- མདོ་རྒྱུ་དང་བཟུན་བཅོས་ཚུ་ནང་ རྒྱལ་བའི་སྤྲོད་ལག་ལེན་ ལེ་གསུངས་ཡོད་མི་ལས་རྒྱས་སྤྲོད་དུ་ལྷ་ ཚུ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་ལག་ལེན་ རྒྱལ་བའི་བཟུན་བཅོས་གསུངས་མ་ཡིན་ནེ་?
- ༣- བཟུན་བཅོས་བཟུས་པའི་དགོས་པ་ གསུངས་དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན་ ག་ཅི་འདོད་ལྟོད་པས་གོ་?

ཁེངས་པ་སྦྱང་ཚུ་ལ།

སློབ་མོས་དམན་ཞིང་སྦྱངས་པ་རྒྱུང་བའི་ཕྱིར། ཁེངས་པ་དགུས་པའི་སློབ་སྦྱོར་མ་མཚེས་ཀྱང་། །
 མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། རྒྱལ་སྤྲོད་ལག་ལེན་འཐབ་མེད་ལགས་པར་སེམས། །(༤༡)
 བཟུན་བཅོས་ཚོམ་མི་རང་ལྷ་ རྗེས་སྤྲོད་མ་པའི་སྤྲོད་མོས་དམན་པའི་ལམ། ཐོས་སྤྲོད་མ་པའི་ རྒྱུངས་པ་ཡང་རྒྱུངས་པས་བརྟེན་ ཏེ་ དེ་ག་པའི་གནས་ཚུལ་དང་གནས་ཚུལ་ལ་སོགས་པ་ ག་པ་མཚུན་མི་མཁས་པ་ཚུ་ ཐུགས་དམུས་ཚུ་གས་པའི་ རྒྱུང་ལག་གི་རྒྱུ་དང་ མདོ་བཟོད་ཀྱི་མིང་། རྗེས་སྤྲོད་ཀྱི་ ཚིངས་ལ་སོགས་པ་མེད་དེ་འབད་ཅུང་། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་

ཚུམ་གྱི་སེམས་དང་། ཟུན་མེད་མོན་འཇུག་ ཀུན་ཕྱིན་བྱུང་ཚུམ་གྱི་སེམས་ མཚན་རྒྱ་ཁྲུང་པ་སྐྱེས་ཀྱི་གིས་ སེམས་ཅན་
 དེ་ཚུ་ ལྷན་པ་ལམས་གསུམ་འཁོར་བའི་མཐའ་དང་། ཞི་བ་ ལྷ་དན་ལས་འདས་པའི་མཐའ་གཉིས་ལུ་མི་གནས་པར།
 ཟར་པ་མཚན་གྱི་གོ་འཕང་ལུ་བཞུགས་པའི་ སྤྱན་རས་གཟིགས་ འཇིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་མགོན་པོ་མཇུག་མི་ དེ་བཟུམ་
 ཅིག་ལུ་ སྐྱེ་བར་ཤོག་ཅིག་ཟེར་བའི་དོན་ཡིན་ནོ།།

མིང་ཚིག་གོ་དོན།

- དོན་དམ་ : རང་བཞིན་ག་ཡིན་མ། ངོ་མ་ག་དེ་སྐྱེ་ཡིན་ན་ བརྟགས་ཤིང་དཔྱད་ཚུར་བའི་མཐོང་བྱང་།
- ཀུན་ཕྱིན་ : ག་ར་རྣམས་མ། བརྟགས་ཤིང་མ་དཔྱད་པའི་མཐོང་བྱང་།
- ལྷན་པ་ : ལྷན་པ་ལམས་གསུམ་འཁོར་བ།
- ཞི་བ་ : ཟར་པའི་གོ་འཕང་།
- མི་གནས་ : མི་བཞུགས། མི་བོདོ།
- མཚུངས་ : ཅོག་འཐུན་པ།

དྲི་བ།

༡. མོན་ལམ་འདི་ ག་ཅི་འབད་ག་ལུ་ཆེ་ཕ་མོ་?
༢. བསྟན་བཅོས་འདི་ནང་ ཡུག་མཚན་ མཚན་པར་བཟོན་པ་ མོན་ལམ་ཚུ་འི་ག་ཞི་ ག་ར་སྤྱན་རས་གཟིགས་ལུ་
 བཞུགས་དགོ་པའི་ཁྲུངས་དོན་ ག་ཅི་འབད་འོང་ནི་བཟུམ་འདུག་གོ་?
༣. རྒྱལ་སྤུལ་དཔུ་ལུ་ཚུ་ཐོགས་མེད་གྱིས་ མོན་ལམ་འདི་ རང་དོན་དང་གཞན་དོན་གཉིས་ལས་ ག་ལུ་ཡིན་པས་གོ་? ག་དེ་སྐྱེ་?

མཇུག་བྱང་།

ཅེས་པ་འདི་ རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་ཏུ་ ལུང་དང་རིགས་པ་སློབ་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་གྱིས་ དཔུལ་ཚུ་འི་
 རིན་ཆེན་སྤུག་ཏུ་སྦྱར་བའོ།།

འཁྲབ་རྩེད།



འཁྲབ་ཅེད་ཀྱི་ལས་དོན།

འཁྲབ་ཅེད་ཀྱི་དོན་ཚན་འདི་ ལྷག་སྟོན་འབད་ཚེས་པ་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- འཁྲབ་ཅེད་ཟེའ་བའི་ གོ་དོན་དང་ དགོས་དོན་ཚུ་ འབྲི་སྲབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- འཁྲབ་སྲུང་འབྲི་བཅའ་ཀྱི་གཞི་རྩེ་རིག་ཕུལ་ཚུ་ འབྲོབ་ཚུགས་དགོ།
- སྲུང་བྱང་ཀྱང་འཁྲབ་སྲུང་གི་ཐོག་ལུ་བསྐྱུར་ཚུགས་དགོ།
- འཁྲབ་ཅེད་འབད་དེ་ རྒྱམ་འབྱུང་གི་ཐོག་ལས་ ཡོང་ལ་ལག་ལེན་གྱི་ གོ་སྐབས་འབྲོབ་ཚུགས་དགོ།
- འཁྲབ་སྲུང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འཁྲབ་ཅེད་འབད་ནིའི་ གཞི་རྩེ་རིག་ཕུལ་འབྲོབ་ཚུགས་དགོ།
- འཁྲབ་ཅེད་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཡོང་ལ་འབྲི་ལྷག་ཉན་སྲབ་ཀྱི་ རིག་ཕུལ་འབྲོབ་ཚུགས་དགོ།
- དམུ་འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ འཁྲབ་སྲུང་གཞན་ཡང་རང་གིས་བྲི་ཚུགས་དགོ།

འཁྲབ་ཅེད་ཀྱི་དོ་སློབ།

འཁྲབ་ཅེད་ཟེའ་མི་འདི་ འཁྲབ་བྱེད་དང་ ཡང་ན་ གྲོག་བརྒྱན་ཅིག་གི་དོན་ལུ་ ཏེམ་ལས་ བཟོ་ཡོད་པའི་ འཁྲབ་སྲུང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འགན་ཁག་གཅིག་ ལེན་ཞིན་མ་ལས་ སློ་སྲབ་ རྒྱམ་འབྱུང་བརྟེན་ཏེ་ འབྲོབ་ནི་ཅིག་ ལུ་གོ་ཇ་ཡིན།

འཁྲབ་ཅེད་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཉམ་མོ་ཉམ་མི་ཚུ་ལུ་ ཚེས་དང་འཛིན་རྟེན་གྱི་ སལ་བྲུང་གི་བསྲབ་བྱ་ཚུ་ བྲིན་ཚུགས་ནི་ དང་། ཡང་ན་ སློ་བྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ དགའ་སྟོ་འཁྲུལ་བྲུང་གི་ ཚེས་ཉམས་མ་འདྲ་ལུ་བྲིན་ཚུགས་ནི། དེ་ལས་ འོང་འབབ་བཟོ་ནིའི་ གོ་སྐབས་ཚུ་བྲིན་ཚུགས་པ་མ་ཚད། རྒྱམ་འབྱུང་བརྟེན་ནིའི་ འོགས་གྲུབ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ དོན་ལུ་ རང་སེའི་འོགས་གྲུབ་ཚུ་ མི་མང་ལུ་བྱེད་ནིའི་ གོ་སྐབས་ཚུ་ཡང་བྲིན་མ་ཡིན།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ འཁྲབ་ཅེད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཡང་ ལེ་ཤ་ས་ ཉམ་སྲུང་འབད་དོ་ཡོད་པ་མ་ཚད། འཁྲབ་ཅེད་ཀྱི་ རིག་པ་དང་ཉམས་མྱོང་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མ་འོངས་པ་ལུ་ འོང་འབབ་སེ་ཡང་ བཟོ་ཚུགས་ནིའི་ གོ་སྐབས་ཚུ་ཡོད་པ་

འཁྲབ་ཤོག་འབྲི་བྲངས།

འཁྲབ་ཤོག་འབྲི་བྲངས་འདི་ཡང་ མཁས་པ་དང་ཉམས་མྱོང་ཅན་ཚུ་དང་འཁྲུལ་ཕྱི་དྲོས་ གྲོག་བརྒྱན་དང་དངོས་
མཐོང་འཁྲབ་ལྟོན་ཚུ་འི་ དོན་ལུ་འབད་ན་ དང་པ་འ་ ག་ཞི་བཞག་སའི་སྤང་ཅིག་དགོ། སྤང་དེ་ཡང་ རྩམ་དེ་བ་ཚུ་
ལས་འབད་ཅུང་ ཡང་ན་ ལ་རྒྱུན་ལས་དཔ་ཡོད་པ་དང་། དེ་སློ་མེན་ཅུང་ འང་སའི་སློ་རིག་དང་བསྐྱུན་པའི་ སྤང་
གསའ་ལོ་མ་འབད་ཅུང་བརྒྱུ་བཟེན་ཡིན་མས།

སྤང་འདི་འཁྲབ་ཤོག་གུ་ཉོན་ཉོན་ནང་འཁོད་ འབད་དགོ་པའི་གོ་རིམ་ཚུ་ཡང་།

- 1. སྤང་འདི་ གོ་རིམ་ག་དེ་སློ་བསྐྱིགས་ཏེ་ འཁྲབ་ཤོག་ནང་བཅུགས་ནི་ཡིན་ན་ བཀོད་རིམ་ཅིག་བཟམ་
དགོ།
- 2. བཀོད་རིམ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ འཁྲབ་སྤང་གི་འགོ་བཅུགས་དགོ།
འཁྲབ་ཤོག་གི་ འབྲུང་རིམ་ ཡང་ན་ མཐོང་སྤང་འེ་བཞིན་གྱི་དྲང་ལུ་ འོག་གི་ ཆ་ཤས་ཚུ་ ཚུད་དགོ།

ཀ- གནས་སྤངས་འགྲེལ་བཤད།

འཁྲབ་ཤེད་པའི་ ལྟོན་རྣམ་དང་ ས་གོ། རྣམ་ཚུན་ གནས་ལྷན་ ག་ཅི་བརྒྱམ་ཅིག་དགོ་པ་
ཡིན་ན་ དེའི་གནས་ལྷན་གྱི་བཤད་པ། ཉེ་དེ་ཡང་ འཁྲབ་ལྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ཡིན་པ་ཅིན་
ཉེ་མོ་ག་ཟེགས་མི་ཚུ་གིས་ ཉེ་གོ་ནིའི་དོན་ལུ་ གསལ་བཤད་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་དགོ་པ་དང་།
གྲོག་བརྒྱན་གྱི་དོན་ལུ་ཡིན་པ་ཅིན་ འཁྲབ་ཤེད་པ་དང་ གྲོག་བརྒྱན་མདོ་ཆེན། པར་བརྒྱུ་
མི། ལྷན་དག་འབད་མི། ས་གོ་བཅའ་སློག་རྒྱུ་བཟུམ་མི་ཚུ་གིས་ ཉེ་གོ་ནིའི་དོན་ལུ་ བྲི་དགོ་པ་
ཡིན། །

ཁ- འཁྲབ་ཚེད་པའི་ཚུལ་ཚོགས།

འཁྲབ་ཤེད་པ་ འེ་བཞིན་གྱིས་ སྤང་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ སློ་སྤང་ནིའི་ཚུལ་ཚོགས་ཚུ་ བྲི་དགོ་པ་ཡིན།
འཁྲབ་ཤེད་པའི་ ཚུལ་ཚོགས་དང་གཅིག་ཁར་ ཚུལ་ཚོགས་འདི་སྤང་ད་ ག་ཟུགས་གྱི་རྣམ་འབྲུའ་

ག་དེ་སློབ་འདྲི་ཏེ་སྤང་དགོས་ཡིན་ན་ཚུ་བཅུགས་ཚུགས་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་ཡིན། ཡིན་
 ཅུང་ རྗེན་ཚིག་ ལ་ལཱ་ཅིག་ ཚིག་ལཱ་བཏུ་བྱེད་ རྣམ་འགྲུས་ག་དེ་སློབ་འདྲི་ཏེ་སྤང་དགོས་
 ཡིན་ན་ ཏུ་གོ་ཚུགས་པ་ཅིན་ མ་ཐོབ་ཅུང་བརུབ།

འཇུང་རིམ་དང་ ཡང་ན་ མཐོང་སྤང་ཚུ་ སོར་ཏེ་འགྲོ་དགོས་འདི་སྐབས་ གནས་ལུངས་འགྲེལ་བཤད་ཡང་ དེ་དང་
 འཇུང་ཏེ་ས་ ཐོས་ཏེ་བཅུགས་དགོས་ཡིན།

འཇུབ་ཤོག་གི་དཔེ།

སློབ་རིམ་འདི་ནང་ དགའ་ལེགས་མོ་དང་ ཤེལ་དཀར་མོ། མཛེས་ལྷན་མ་བཅས་ ཐུ་མོ་ཡུན་ཆ་གསུམ་གྱི་སྐོར་
 ལས་ འཇུབ་འོན་གྱི་ འཇུབ་ཤོག་འདི་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན།

འཇུབ་སློབ་གྱི་འཇུབ་སྲུང་།

མཐོང་སྤང་དང་པ།	
ཅེས།	སུང་ཉམས་དགའ་རྟོག་རྟོ་ཅིག་ནང་།
ཅེ་མི།	
<ol style="list-style-type: none"> ༡. དབང་ཕུག། དགའ་གྲིང་གཡུས་གྱི་ཕུག་པོ། ༢. དེག་ལྷན། ཕུག་པོ། དབང་ཕུག་གི་ཆ་རོགས། ༣. དགའ་ལེགས་མོ། ལ་ཞེ་མོ་སློབ་ཤོས། ༤. ཤེལ་དཀར་མོ། ལ་ཞེ་མོ་བར་ན་སྐོར་མ། ༥. མཛེས་ལྷན་མ། ཚུང་ཤོས། 	

རྣམ་ཚིན།	ཉེན་མཉམ།
	<p>ཉེ་མ་དག་འགྲིང་ཟེར་བའི་གཡུས་ཅིག་ནང་ དབང་ཕྱུག་ཟེར་ རྒྱ་ལོར་ལོངས་སྤོང་ ཕྱག་པོ་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཁོ་ ལུ་ག་ཅིར་ ཕུན་སུམ་ཚོགས་ཏེ་འབད་ཅུང་ ཚོ་འདི་གི་བསྐྱུན་གྲོས་འཚོལ་ས་དང་ མ་འོངས་པའི་སློབ་གཏང་སའི་ གཉེན་གྲོགས་ ལས་འཕྲོ་ཅན་ཅིག་ འཁོར་མ་ཚུགས་པ་ལས་ འཕྲལ་འཕྲལ་ར་ དེའི་སྐོར་ལས་ གནམ་བསྐོས་ ཅིག་ གམ་འཁོར་འོང་ག་ ཟེར་མནོ་བསམ་བཏང་ཡིར་ སྤོང་དོ་ཡོད་པ་མས། ཉེན་མོ་གཅིག་ ཁོ་རའི་ཆ་རོགས་ རིག་ལྡན་དང་ཅིག་ཁར་ ལམས་སངས་ལུ་འགྲོམ་ད།</p>
<p>དབང་ཕྱུག་གིས།</p>	<p>དཔའེ། རིག་ལྡན་ ང་བཅསེ་ར་ དཔྱེག་ཏུ་མ་ལས། དམ་ཚེས་མ་ཏུ། འཛིག་ རྩེན་མ་ལྷིས། ཟེར་སྐབས་སྐྱེལ་ཡོད་དོ་བཟུམ། ང་ཡང་མནོ་བསམ་ཅིག་བཟུང་ བཟུམ་ད། ལོ་ན་ཚིན་ལས་དཔུད་ཅུང་ ལོ་ལས་ལྟེན་དང་གཉེས་དེ་ཅིག་ ལང་ནི་ འབད་དོ། ཨལ་དང་ཨའི་དེ་ནི་ ལོ་ན་ཚིན་ ཏུ་ལམ་རྒྱས་སུ་ཅིག་ར་ཡར་སོ་ཡི། ང་ར་ རྒྱང་མ་གཅིག་ལས་བརྒྱལ་ སྤུན་ སྤུན་ཆ་འདི་ནི་མེད། དེ་འབད་མ་ ལས་ ང་གིས་ ང་རའི་རྒྱ་ལྟེན་ཀྱང་མ་བདག་འཛིན་འབད་མི་ གཉེན་གྲོགས་ཅིག་ དགོ་པས་ ཟེར་མནོ་མ་མས།</p>
<p>རིག་ལྡན་གྱིས།</p>	<p>ཨིན་མས། ཨིན་མས། ཏྲོ་ཚང་ ང་གིས་བཟུ་ཅུང་ རྒྱས་གཞིན་གནས་སྐབས་ འ་ཞེས་ཅིག་ནང་ཚོད་པ་ད་འདི། གཉེན་གྲོགས་ཅིག་ འཚོལ་ཏེ་འབད་བའི་དེ་ ར་དྲག་འོང་མནོ་མ་མས།</p>
<p>ཁོང་གཉིས་སྤང་ནང་ལས་མར་ སློབ་ལུ་བཅུ་ཅིར་འོངས་ཏེ་ ཤིང་སློབ་ཅིག་གི་ལྷག་ལུ་སྤོང་པ་ད་ ཤིང་འདི་གི་འོག་ ལུ་ གཡུས་འདི་ནང་གི་ བུ་མོ་གཞོན་ཅུང་ ཨ་ཞེས་དག་འལེགས་མོ་དང་ ཤེལ་དག་འམོ་ ལུ་མོ་ མཛེས་ལྡན་མ་ སྤུན་ཆ་གསུམ་ཡང་ གཉེན་གྲོགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ བསྐྱུན་གྲོས་རྒྱུ་ལྟེན་སར་གོ་མ་ལས་ ཁོང་གསུམ་གྱི་སློབ་ཚུ་ཉན་ ཏེ་ལྷམ་ད།</p>	

<p>དཀའ་ལེགས་མོ་གིས།</p>	<p>ལཱའི་ ང་བཅའ་སྲུང་ཆ་གསུམ་ ཐུམོ་མེད་པའི་བྱི་ཅུང་ མགུ་རིལ་རི་དང་ ཡམ་མེད་པའི་བུཚ་ རྩོ་སི་སི། ཟེད་ཅུང་ ང་བཅའ་གསུམ་འོང་ནི་ཡིན་པས། ད་ཉོ་རྩོད་ཚེད་ རྩོ་བའི་ལཱའི་ཁྱོད་སེ་སོ་ཅུང་ ལཱ་པ་གིས་ ལཱ་ལུ་རྩོད་པའི་ཟས་ དང་། ལུས་ལུ་གཡོག་པའི་གོ་ལུ་རྩོ་ རང་མེད་ རོགས་ལས་འཚོ་ལུ་ཉེ་བྱིན་མ་ ལས་ དཀའ་ངལ་ག་ནི་ཡང་མ་བྱུང་། དེ་ནི་ ང་བཅའ་རའི་ ལཱ་པ་ཡང་ཁྱོད་སེ་ སོ་ཡི། ད་ མི་ག་ཟེད་མི་དེ་གིས་ ང་བཅའ་ལུ་ ཚཱོ་གས་འབད་འོང་ག་མོ།</p>
<p>ཤེལ་དཀའ་མོ་གིས།</p>	<p>ད་ ཡམ་མེད་པའི་བུལ་ལུ་ རང་གིས་ས་ འབད་བཟུང་དགོ་པའོང་། ང་བཅའ་ཆ་ ལུབ་ ལོ་དང་ནུ་ཚེད་ལས་འབད་ཅུང་ འཛིག་ཉེན་རྒྱབ་སྐྱོ་མི་ཡི། དེ་འབད་མ་ ལས་ རང་སོའི་གནམ་བསྐོས་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ གཉེན་གྲོགས་སེ་བསྐོས་ཉེ་ རང་མགོ་འདྲོངས་རྩོགས་པ་ འབད་དགོ་པའོང་།</p>
<p>མཛེས་འདྲམ་གིས།</p>	<p>ལྷོད་ ལཱ་ཞེ་མོ་གཉེས་འདི། ག་ཅིའི་ཟུད་ལས་འབད་ཅུང་ འོགས་གུབ་ཡོད་ ནི་དེ་གིས་ རང་མགོ་འཛོམ་རྩོགས་པའོང་། རུམོ་ང་རང་ནི་ ག་ཅིའི་ནང་ཡང་ གཅིག་ལྷོད་མི་ཚོད། དེ་བའདི་ ཡམ་འི་ ལྷོམ་ རྩོ་རྩོ་འདི་ནང་ས་ ལོ་དཔ་ དུག་ནི་མས། ང་བཅའ་གསུམ་ ཡམ་སྲུང་ལཱ་གི་བུ་གཞི་འབད་ནི་འདི་གིས་ གཉེན་གྲོགས་ཡང་ འཛོམ་པར་ལཱ་ཁག་འོང་། མ་པ་ ལྷོད་ ལཱ་ཞེ་མོ་གཉེས་ འདི་ སེ་བ་ག་ཅི་བཟུམ་བསྐྱེད་ཅུང་ འགུབ་མ་རྩོགས་པའི་འོང་།</p>
<p>དཀའ་ལེགས་མོ་གིས།</p>	<p>མ་ཤེས་ཉེ། ང་རའི་སེ་བའུ་འབད་ན་ ལུང་ལྷོགས་འདི་ནང་གི་ རྩོད་བདག་ དབང་ལྷུག་གི་ གཉེད་པ་གི་ གནས་ཚང་འབད་ནིའི་སེ་བའོད། དེ་འབད་མེད་ བསམ་པའི་ཐོག་ལུ་ འབབ་རྩོགས་ག་མི་རྩོགས་ ལྷོབ་མི་ཤེས་པས།</p>
<p>ཤེལ་དཀའ་མོ་གིས།</p>	<p>ལཱ་ཞེ་མོ་ ལྷོད་དང་ང་ ཅོག་ས་འབད་པས། ང་གིས་འཛོམ་རྩོགས་ན། གཡུས་ འདི་ནང་གི་ རྩོད་བདག་དབང་ལྷུག་གི་ ཚོམ་དཔོན་གྱི་ གནས་ཚང་འབད་ནིའི་ སེ་བའོད།</p>

<p>མངོས་འདྲེ་མ་གོས།</p>	<p>ཡམ་ ལྷན་ ལ་ཞེ་མོ་གཉིས་ཀྱི་འེ་བ་འདི་སློབ་པ་འདུག། ཉམ་ མི་གྲོ་སྤེལ་གས་ འ་བསྐྱེམས། འཕྲོ་བ་ཉི་ཤ་ལྷ་ཡང་མི་འོང་སྐ་འེ། ང་བཅས་འའི་གཉེན་གྲོགས་ འདི་ ལས་ལ་གང་བསྐོས་མ་གྲོགས། ། ལྷ་འེ་བ་གང་ཤུ་མི་ཉི་འདུག །ཟེ་ ལྷ་བ་སྤེལ་ཡོད་དེ་བཟུམ་ འང་སོའི་གཞུ་མ་བསྐོས་དང་འའི་ལྷ་དགོ། འང་གོས་ བསམ་ཚད་ འདོད་པ་འི་ཕྱོག་ལྷ་འབབ་མི་ ག་ཡང་མེད་ ང་འདི་ ལྷོས་པ་ མོ་སྤེལ་ སེམས་ལེགས་ཤོམ་འེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལྷ་འེ་བྱེགས་འདི་ཉེད་ ལྷ་འེ་ འའལམ་མི་ ལྷ་འེ་སྤོང་ཅིག་འབབ་དུང་ གཉེན་གྲོགས་ མ་བརྟུབ་མེད།</p>
<p>ཁོང་གསུམ་ འོ་རྒྱུས་དེ་བཟུམ་སྤྲུལ་སྤོད་པའི་བར་ན། ཤིང་གི་རྒྱབ་ཁ་ལས་ དབང་ལྷག་དང་ རིག་ལྷན་གཉིས་ ཉང་སྤོང་མར་ཐོན་ཏེ།</p>	
<p>དབང་ལྷག་གོས།</p>	<p>དབང་ ལྷན་ ལུ་མོ་གསུམ་ ག་ཅི་འོ་སྤོ་འེ་སྤེལ་མོ་?</p>
<p>ཁོང་བུ་མོ་གསུམ་འོ་ཚམ་ཡིན་ན་ ག་ཅི་འབབ་ནི་ཡིན་ན་ཡང་མ་ཤེས་པར་ ཡར་འོང་སྤོང་ཚ་བའི་རྣམ་འགྱུར་དང་ བཅས་པ་སྤོང་བག་འེ་སྤོད་པ་ད།</p>	
<p>དབང་ལྷག་གོས།</p>	<p>དབང་འོ་ཁོ་འེ་ ལྷན་ལུ་མོ་གསུམ་ ལག་ཆེ་ཆེ་འེ་འདུ་བའི་བསྐྱེན་གྲོགས་ ལེ་ཤ་ཅིག་ འེ་རྒྱབ་དེས། གཉེན་རྒྱབ་ཉི་གི་སྐོར་ལས་ ལྷ་བ་མས་མེན་ན། ང་ལྷ་ལྷ་ལྷེ་ ལྷ་བ་ཤིག། ཆ་རོགས་འབབ་ཚུགས་པ་འེ་ ཡོད་པ་ཅིན་ གཅིག་གོས་གཅིག་ལྷ་ ཆ་རོགས་འབབ་ཉི་འེ་མེས།</p>
<p>དག་འེ་ལེགས་མོ་གོས་ མོ་འེ་སྤུན་ཆ་གཉིས་ལྷ་ ཡར་བལྟ་ཚུར་བལྟ་སྤོང་ མགྲོ་སྤོང་འེ་ཡར་ཡར་སྤོང་ བག་འེ་ཡི་ར་</p>	

<p>དབང་ཕྱུག་གིས་ མཇུག་ར་མངོས་ལྡན་མ་ལུ་བཟླ་སྟེ་ སྤྱང་ཡང་ ཁར་འཛོལ་སྤྱི་ཅིག་ སློབ་ཡང་འཕྲོལ་ཚུགས་མ་ ཚུགས་པ་ཅིག་འབད།</p>	
<p>དབང་ཕྱུག་གིས།</p>	<p>ཅུ་ རྩོད་ཀྱིས་ ག་ཅི་སྤྲོད་ཅི་?</p>
<p>མངོས་ལྡན་མ་གིས།</p>	<p>ང་ལཱ་འདི་ དེ་ཉེ་ ཡོ་སྤྱོད་འདི་ཡིན་ཟེར་ མནོ་བསམ་མ་བཟུང་བཟུང་མ་ཅིག་ཡང་ མེད། ཡིན་ཏུང་ ཡོ་སྤྱོད་སེམས་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་ ལུང་ཕྱོགས་ འདི་ནང་ སྤྱང་འབྲུམ་མི་ སྤྱང་སློང་ཅིག་ཡིན་ཏུང་ གཉེན་གྲོགས་མ་བརྟུལ་ མེད་ ཟེར་སྤྲོད་ཅི་ལགས།</p>
<p>དབང་ཕྱུག་གིས།</p>	<p>ཡ་ཡ་ བརྟུལ་པས། རྩོད་གསུམ་གྱི་སེམས་ཁར་ དེ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཅིན་ མནོ་ བའི་རེ་འདོད་ཚུ་ཡང་ འགྲུབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིག་མི་འོང། ག་ལས་བསྐོས་ཏུང་ དེ་རིས་ང་བཅས་དང་གཅིག་ཁར་འགྲོ་གོ། དཔའེ་ རིག་ལྡན་ ཁོང་ཐུམ་གསུམ་ ང་བཅས་དང་ མཉམ་གཅིག་འབྲེན་ཤིག། ཅུ་ རིག་ལྡན་རྩོད་ཀྱིས་ གཉེར་པ་ དང་ཚོམ་དཔོན་གཉིས། ག་དེ་འབད་ཏུང་ ང་འབད་སར་ཤོག་ཟེར་ སྤྲོད་པར་ གཉུང་ད་མ་ཤེ།</p>
<p>དེ་ལས་ དབང་ཕྱུག་དང་རིག་ལྡན་ བུམ་ཚུ་གར་ ཕུག་པོ་དབང་ཕྱུག་གི་ ཁྱིམ་ནང་འབྱེད་འགྲོ་ནི།</p>	
<p>མཐོང་སྤྱང་གཉིས་པ།</p>	
<p>ཅེས།</p>	<p>སྤྱིན་བཟུག་དབང་ཕྱུག་གི་ཁྱིམ་ནང།</p>
<p>ཅེ་མི།</p>	<p>༡. དབང་ཕྱུག། ༢. རིག་ལྡན། ༣. དགའ་ལེགས་མོ། ༤. ཤེལ་དཀར་མོ། ༥. མངོས་ལྡན་མ། ༦. ཚོམ་དཔོན། ༧. དབང་ཕྱུག་གི་གཉེར་པ།</p>
<p>དུས་ཚོད།</p>	<p>ཉིན་མ།</p>
<p>ཡུང་པ་ཅིག་ལས་ གཉེར་པ་དང་ཚོམ་དཔོན་གཉིས་ དབང་ཕྱུག་གི་ ཁྱིམ་ནང་ལྟོད་དེ།</p>	

<p>དབང་ཕུག་གིས།</p>	<p>དེ་རིམ་ ལྷན་གྱིས་ ལྷ་ཤོག་ཟེར་སྐབ་མི་འདི་ ལྷན་གྱིས་ལུ་ བཟུན་གྱིས་ ཅིག་འབད་ནི་སློལ་ཨིན། དེ་ལུ་ལྷན་གྱིས་གྱིས་ མ་བརྒྱབ་དང་ མ་བཅའ་ལྷ་མི་ འབད་བས་སོང་། ལྷན་གྱིས་ལོ་དང་ན་ཚོད་གྱིས་ ལྷ་འབྲུག་ར་རེ་ལུ་ གློ་ གྲུད་པའི་གཉེན་གྲོགས་ཅིག་མིན་འདུག། འཇིག་རྟེན་མ་གྱི། དམ་ཚོས་མ་ཉ། ཟེར་བའི་དཔྱེ་བཟུམ་ གཉེན་གྲོགས་ཅིག་བསྟོམ་པ་ཅིན་ མི་དྲག་ག་? མེ་ འཕུལ་མ་གྲོགས་ན། རྒྱ་པ་ཆགས་པ་མ་གྲོགས། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས། དེ་རིམ་ ང་གིས་ལྷན་གྱིས་ལུ། གཉེན་གྲོགས་འེ་འེ་ ལྷགས་གྱིན་ནི་སློལ་ཨིན། འདི་ལུ་ ལྷན་གྱིས་གྱི་ བསམ་འཚར་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ག་དེ་སློལ་མོ་?</p>
<p>ཉམ་ཐལ་ཐལ་འཚོམས་ཅིག་འབད།</p>	
<p>གཉེན་པ་གིས།</p>	<p>ལྷགས་བདེན་པས་ལགས། རང་གི་སེམས་ལས་འབད་ཅུང་། ཕུགས་ལུ་ ལྷོན་ ལཱ་ཉུ་མི་ཅིག་མེད་ན། རོ་ལྷི་བྱུང་ལྷི་དང་འདྲ་ནི་མས། ལྷ་ ལྷོན་བདག་གིས་ ར། རང་ལུ་ཚེ་གཅིག་གི་ གློ་གྲུད་པའི་གྲོགས་ཅིག་ གནད་ནི་ཡོད་ན། རང་གི་ བསམ་པ་ལྷོགས་པ་ཟེར་ཅུང་། དེ་ཅིག་ལས་མི་འོང་ནི་ ཡིན་པས་ལགས།</p>
<p>དབང་ཕུག་གིས།</p>	<p>ཉེ་ ཚེ་དཔོན་ལྷོན་གྱི་སེམས་ལས་འབད་བ་ཅིན། ག་དེ་སློལ་མོ་?</p>
<p>ཚེ་དཔོན་གྱིས།</p>	<p>རང་ལུ་ དེ་ལྷོ་ཚུན་ཚོད་ཡང་ ལྷོན་ལཱ་གི་པམ་ཟེར་ཅུང་ མགུ་གྲུད་པའི་ གོང་མ་ཟེར་ཅུང་ ལྷོན་བདག་གི་སྐྱེ་དང་ གྲིབ་མ་ལུ་བརྟེན་ལོ་དོ་དོ་དཔ་ཅིག་ ཡོད། དེ་རིམ་ལྷ་ ལྷོན་བདག་གིས་ གསུངས་མི་ལུ་ མ་བརྒྱབ་ཅིག་ ག་ནི་ ཡང་མེད་ཟེར་ལུ་ནི་ཡོད།</p>

<p>དབང་ཕྱུག་གིས།</p>	<p>དེ་ལ་བདུན་པ་བརྒྱུད་པས། ལ་ མོ་ དཀའ་ལེགས་མོ་ཡིན་ གཉེན་པ་ རྒྱུན་གྱི་ གཉེན་གྲོགས་སྐྱེ་བྱེད་མ་ཡིན། མོ་ཤེལ་དཀར་མོ་ཡིན་ ཚེས་དཔོན་ རྒྱུན་གྱི་ གཉེན་གྲོགས་སྐྱེ་ བྱེད་མ་ཡིན་ མ་རེ། ཉེན་མ་དེ་རིས་ལས་འགོ་བཅུགས། ལྟེ་ཆ་ལྟེ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལྟེ་ དམ་ཚིག་ མདའ་ལས་ལྷང་ཉེ་ འོད་དཀོ་ མ་རེ། ཉེ་ ལྟེ་བཞི་ལྟེ་ རྒྱུན་ལུག་ལེགས་ཉེས་ གཅི་བཟུམ་ར་འཁྱུང་འཁྱུང་ ང་ལྟེ་སྐྱེ་ཤིག་ ཆ་རོགས་ ང་གིས་འབད་འོང་། དེ་རིས་ ལྟེ་བཞི་ལྟེ་ ང་ ལས་ བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཡོད།</p>
<p>ཁོང་བཟའ་ཚང་བཞི་ཡར་ལོང་སྟེ།</p>	
<p>བཟའ་ཚང་བཞི་གིས།</p>	<p>བཀའ་དྲིན་ཚེ།</p>
<p>གཅིག་གིས་གཅིག་ལག་ལ་མཐུད་སྟེ་ ཨ་ཞེས་སྐྱོམ་ཤོས་གཉིས་ གཉེར་པ་དང་ ཚེས་དཔོན་གཉིས་ཀྱི་ གནས་མོ་ སྟེ་འགྲོ་བའི་བྱལ་ལུ། དབང་ཕྱུག་གིས་མཛེས་ལྡན་མ་ལུ་བཏུ་སྟེ།</p>	
<p>དབང་ཕྱུག་གིས།</p>	<p>ལ་ མཛེས་ལྡན་མ་ རྒྱུན་གྱི་ཨ་ཞེས་གཉིས་ནི་ ཁོང་ར་འི་མཚོ་དོན་དང་ འཁྲུལ་ ཉེ་ གཉེན་གྲོགས་བསྐྱེད་མས་ཉེ་ཡར་སོ་ཡི། དེ་རྒྱུན་ལུ་ནི་ དེ་སྟེ་ མཚོ་བསམ་ བརྒྱུད་བརྒྱུད་མ་ཅིག་ཡང་ མེད་པ་ཡིན་མས། དེ་ང་ཡང་ལོ་ན་ཚོད་ དེ་ཅིག་ ཡར་སོ་རུང་ ང་ལྟེ་གཉེན་གྲོགས་ཟེར་ཕྱེ་ག་ཡང་མེད། ད་ ང་བཅས་ར་ གཉིས་ གན་མ་བསྐྱོས་དུས་ལྟེ་བཅས་ཟེར་རུང་ འ་ཉེ་མ་ཅིག་ཡིན་མས། དེ་ལྟེ་ རྒྱུན་གྱི་རྩོད་ས་ལས་ཡང་ སྐྱེ་ཤི་ཅིག་ ག་ནི་ཡང་མེད་པས་སོང་།</p>
<p>མཛེས་ལྡན་མ་གིས།</p>	<p>མ་པ་ ང་གི་བདུན་ལུ་འདི་ ཉེ་མ་ལས་ལྟེ་འཁྱུང་ཅིག་ཡིན། ལུ་མོ་རང་ལྟེ་ མ་ ཤི་ཚོ་གང་གི་ རྒྱུན་ལུག་ཅིག་ར་ ལྷ་ལས་བཏུ་ཉེ་བྱེད་པ་ཅིན་ མ་བརྒྱུད་མེད་ ལགས།</p>

<p>དབང་ཕྱིན་གྱིས།</p>	<p>བུ་མོ་ལྷོ་དྲུག་གི་ལ་བླ་གསུམ་ རྟེན་སྲེ་འཕྲིན་པ་ཅིན་ དེ་གི་བསམ་པ་ལི་རེ་བ་རྒྱུ་བ་ ཟེར་རུང་ རྟེ་ཅིག་པ་ལོན། ལྷོ་དྲ་ལེ་ མི་ཚོ་གཅིག་གི་གཏུན་གྱི་ གཤེན་ལོགས་ སྤེ་ དེ་རིས་ལུས་ རྟེན་ལ་བྲེལ་བ་ཅི་ནི་ ལོན་མ་རེ།</p>
-----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

བུ་མོ་ལྷོ་དྲུག་གིས་ མཛེས་ལྡན་མ་འདི་ ཁོང་སྤྲུལ་ཆ་གསུམ་གྱི་གསལ་ལས། ཕྱི་ལོ་གསུགས་གཞི་དང་ བྱད་དོ་རིས་
 ལེགས་ཞི་དེ་གིས། སྤྱི་ན་བདག་ཁོ་རེད་ སེམས་ཁར་ཡང་ཚུད་པ་ལས་ ཁོ་རེད་གནས་མོ་སྤེ་བསྟེན་ཆེ་རུག། དེ་ལས་
 གཉེན་གྱི་དགའ་སྟོན་ཡང་ མ་བརྟུབ་བརྟུབ་སྤེར་འབད་རུག།

མཐོང་སྐྱབ་གསུམ་པ།

<p>ཅེས།</p>	<p>ཤེལ་དགའ་མོའི་ལྷི་མ་ནང་དང་ སྤྱི་ན་བདག་དབང་ཕྱིན་གྱི་ལྷི་མ་ནང་།</p>
-------------	---------------------------------------------------------------------

ཅེ་མི།
 ༡. དགའ་ལེགས་མོ། ༢. ཤེལ་དགའ་མོ། ༣. མཛེས་ལྡན་མ། ༤. དབང་ཕྱིན་གྱི་བྱ་རོགས། ༥.
 དབང་ཕྱིན། ༦. དེག་ལྷན།

<p>དུས་ཚུན།</p>	<p>ཉེན་མ།</p>
-----------------	---------------

ཨ་ཞེ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་ ངན་མ་ རང་གི་རིགས་ལུ་སྤང་ ཟེར་དོ་བཟུམ་ ལུ་མོ་མཛེས་ལྡན་མ་འདི། ཕྱག་པེའི་
 གནས་མོ་སྤེ་འཇུར་མི་ལུ་ ཕྱི་ལོ་སྤོད་པ་ ག་དེ་གཟུབ་གཟུབ་འབད་དེ་ ལྷན་ཞབས་ཡོད་པའི་ཚུལ་སྟོན་རུང་ ཅན་
 ཅེ་ལས་ ངལ་མ་རངས་པའི་ ང་རྒྱལ་དང་ཕྱག་དོག་བསྟེན་དེ་ ལུ་མོ་དེ་ལུ་ གཞོད་པ་བཀལ་ཞིའི་ ལོ་སྐབས་
 འཚོ་ལམ་ འཚོ་ལས་ར་སྤོད་རུག། དེ་ལས་ ལོ་གཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ ལུ་མོ་མཛེས་ལྡན་མ་འདི་ གསུགས་མ་
 བདེ་མ་ཆགས་ཏེ་ ཨ་ལུ་སྤྱི་ནི་ འབད་ཆིཔ་ཨིན་པས། ཉེན་མོ་ཅིག་ ཤེལ་དགའ་མོ་འདི་ དགའ་ལེགས་མོ་འབད་
 སར་སོང་མ་ད།

<p>ཤེལ་དཀར་མོ་གིས།</p>	<p>ལྷན་མཉམ་ལྷན་མཉམ་དུ། ང་ཅག་གཉེས་པ་ལ་ འཕུལ་གྱི་བཤེས་པ་ལྟར། ། ཡུགས་ཀྱི་བསམ་བློ་མ་ཞུ། །ཟེ་དོ་བཟུམ་ ང་ཅག་སྲུང་ཆ་གཉེས་པ་ལ་ མཉམ་པ་ལྟར་དཔོན་པོ་ལྟར། རྒྱལ་ལས་ལ་ཅག་གཉེས་པ་ལ་དེའི་ མཉམ་པ་ལོ་ རྒྱུ་ལྟར་ལྟར་ མ་ལོགས་པའི་བསྐྱེད་ལས་ནི་ བཟུང་གི་ཡུལ་ལ་མཉམ་པ་ ལ་ མི་ཚུད་པ་ལོང་། རོགས་ རུམ་མཛེས་ལྟར་མ་ལྟར་དེའི་ དེ་ཉིད་ ལྷན་པའི་ ལས་ལོན་པའི་གུས་ བྱ་དང་བྱམ་ཅིག་ལ་ སྐྱེ་བ་ཅི་ མཚུགས་ལྷན་པའི་གུས་ ས་ བྱ་གཞི་གིས་འཕྲོ་བ་ འབད་བའི་བསྐྱེད་ལས་ནི་ ཉེ་མ་གསུང་བཤེས་ ཟེ་ གས་ཞེས་བཟུང་། མོ་གུ་ལེགས་པ་གྱུ་ལྟར། འཕྲོ་བ་གཞི་གུ་གིས་བསྐྱེད་པའི་ དུགས་ སྐྱེ་གྱི་ངང་ལྷན་པའི་ལོང་། དེའི་སྐབས་ལྷན་ ང་ཅག་གཉེས་ རོ་ལྷི་སྲུང་གྱི་ བཟུམ་ གུ་ལས་བཤུལ་གྱི་བཤེས་པའི་ལོང་། དེ་འབད་ལས་ མ་ལས་ ཡན་པའི་གཞི་ལོན་ །རོ་ལྷི་འཛིན་ལྷན་པའི་ལོང་ལྟར། །ཟེ་དོ་བཟུམ་དང་ ལྷན་པའི་ལོང་ལོ། མ་ལྷན་པའི་ལོང་མཚན་ །ཟེ་དོ་བཟུམ་ མཛེས་ ལྟར་མ་གིས་ འཕྲོ་བ་ཞི་གྱི་ཆ་ལྟར། ང་ཅག་སྲུང་ལྷན་པའི་ལོང་ལོ་གི་བཟུམ་ ཤེས་ཅིག་ འབད་བའི་ ང་ཅག་སྲུང་གྱི་སྲུང་ལས་ འདི་དུག་ཞེས་ མཉམ་ནེ་?</p>
<p>དུགས་ལེགས་མོ་གིས།</p>	<p>ལྷན་གྱིས་སྲུང་དོ་བཟུམ་ལོན། དེ་ཉིད་འགོ་དང་འགོ་ལས་ས་ བཟུམ་གཞིས་ སྐབས་ཅིག་བསྐྱེད་པའི་ རུམ་ལོན་ མིང་མཉམ་པའི་ལོང་ལོ་གི་ལོང་ལོ་ལས་ མོ་ལས་ལྷན་པའི་ལོང་དང་ དཔེ་ཚན་ལྟར། བཟུམ་ཤེས་གུས་ལྟར་ལྟར་ འཕྲོ་བ་ ལྷན་པའི་གཞི་ འབད་སྲུང་གུ། ང་ཅག་སྲུང་ལོ་ ལྷན་པའི་ལོང་ ལྷན་པའི་ལོང་ ཡགས་ལོ་མཉམ་པའི་དང་ལྟར།</p>

<p>ཤེལ་དཀར་མོ་གིས།</p>	<p>བརྒྱུ་ལྟེ་ དེ་འབད་ན་ དེ་རིམ་ལུས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ ང་བཅའ་གཉེས་ཀྱིས་ མོ་ ལུ་གཞོན་པ་བཀལ་ཚུགས་པ་ཅིག་སྟེ་འབད་གོ། དེ་འབད་མཉམ་དེ་ མོ་གི་གདོང་ལས་ འབད་ན་ མ་གུས་པའི་རྣམ་འབྱུང་འདི་ སྤུ་ལས་སྟེ་ རྩོམ་མི་འོང་། ལམས་ ནང་ན་ལས་ མོ་གི་གསལ་རྒྱ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་པ་ཅིག་སྟེ་ འབད་དགོ་མཉམ་ཏེ།</p>
<p>དེམ་ཅིག་གི་བར་ན་ ལྷག་པོ་ དབང་ལྷག་གི་བྱེད་གསལ་ཅིག་ ཐོན་འོང་སྟེ།</p>	
<p>བྱེད་གསལ་གྱིས།</p>	<p>ཞུན་གཉེས། དེ་ཏེ་ར་སློན་བཅུག་དབང་ལྷག་གིས་ ཡར་ཤོག་ ཟེར་ དེས།</p>
<p>དཀར་ལེགས་མོ་ གིས།</p>	<p>དཔའེ། སློན་བཅུག་གིས་འབཅའ་གཉེས་ ག་ཅི་འབད་ནི་སྟེ་ ཡིན་ན་མོ་? བཀལ་ལྟེ་དགོངས་ལྟེ་འདི་ ཡོད་པ་འདྲུ་མེད་ན་? རྣམ་རྩོག་མེད་པའི་རི་ ལས། དཔུན་རིག་མེད་པའི་ཆར་པ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ སློན་བཅུག་གིས་ འཕོ་ པར་གཏུང་མི་ལུ་ འདྲོག་ཡང་འདྲོག་པས་མཉམ་ཏེ།</p>
<p>བྱེད་གསལ་གྱིས།</p>	<p>ཡ་ མེན་མེན། ཞུན་གཉེས་འདྲོག་སྟེ་མིན་དགོ། རྣམ་རྩོག་རྩུ་ལུ་མ་ལུངས། ། རྩུ་རྩུ་མེད་པར་མི་བརྒྱུང་། །མཚུགས་སུ་འཚམས་ཅིག་སོང་། ཡང་ཅིན་ གསོལ་སྟེ་ གནལ་འོང་ག་མི་ཤེས། ང་འཚམས་འཚམ་ཡིན། ཡར་སོ་ཡི་མཉམ་ཏེ།</p>
<p>ཤེལ་དཀར་མོ་གིས།</p>	<p>ཡའོ་ གསོལ་སྟེ་འདི་བཞག་གོ། དེ་བ་འདི་ མཚུགས་སུ་འཚམས་ཅིག་འཚུ་ གོ། ཏུ་མ་སློན་བཅུག་གིས་ འབཅའ་གཉེས་ལུ་ དགོངས་མ་ལྟེ་འོང་། ཤོག་ ཤོག་ཨ་ཞེས།</p>
<p>ཨ་ཞེས་གཉེས་ གཡང་བཟུལ་ཡི་ར་ དབང་ལྷག་གི་བྱིམ་ནང་སོང་སྟེ།</p>	

<p>ཤེལ་དཀར་མོ་གིས།</p>	<p>ཡིན་པས་ཡིན་པས། རྒྱུ་རྒྱ་མཚན་གསལ་བྱ་བའི་སྐོར་ ཡུལ་འདི་ རྒྱ་བསྐྱེལ་ བར་སོང་ཞིག་ ང་གིས་ མེམས་ཅན་གྱི་ ལྷག་གུ་ཅིག་ འཚོལ་བར་འགྲོ་གོ།</p>
<p>དེ་ལས་ ཡུལ་འདི་གཉིས་ཀྱིས་ མཛེས་ལྡན་མའི་བུ་འདི་ ཤིང་སློམ་ཅིག་ནང་བཅུགས་ཏེ་ རྒྱ་བསྐྱེལ་བཏང་སྐོར་ དེའི་ཚབ་ལུ་ མལ་ཆ་ནང་ སྤྱི་ཤི་བའི་ལྷག་གུ་ཅིག་བཅུགས་བཞག་སྟེ་ ཁོང་ར་གཉིས་ བ་འཐན་ར་ སློམ་ལང་ ལང་མ་བཟུམ་ བཟོ་སྣོད་ནི་ དེ་ཅིག་གི་བར་ན་ མཛེས་ལྡན་མ་ ནུལ་པ་ཚོར་ནི།</p>	
<p>མཛེས་ལྡན་མ་གིས།</p>	<p>ཡུལ་འདི་དཔའེ། དེའི་ཡུལ་ག་རྩེ་ཡོད་གོ། རྒྱ་འབྲུག་གི་ཤིག་ཤིག། རྒྱ་བསྐྱེལ་ རྒྱ་བཟོ་ལོ་སྟོ།</p>
<p>དཀར་ཤེལ་གསལ་གིས།</p>	<p>ལ་བཅུ་མས་ལོ་དོ། རྒྱུ་རྒྱ་ཡུལ་འདི་སྟོར་ལས་ མཛོ་བསམ་ཡང་གཏུང་མི་ ཚུགས་པས། ཡུལ་རྩོགས་ཀྱི་གདོང་ལང་ལོ་ལྟ་པར་ ལོ་ལྟ་བུ་བཅུ་ཅིག་མིན་ འདུག། གཞན་དུ་ལ་གཞི་ ང་བཅས་ག་ར་གིས་ རྒྱུ་ལས་ སྤྱི་བཟུགས་ དཔང་ལྷག་གི་ རྒྱུ་པ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་འོང་མཛོ་བའི་ སེ་བ་བསྐྱེད་ལོ་དུང་ བསམ་པའི་ཐོག་ལུ་ ག་ལས་འབབ་པ་ ངན་པ་གཅིག་གིས་འབད་ན། རྩོད་ ལོ་དུང་གལུས་ལུ་ཡོག། ཟེ་དོ་བཟུམ་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལང་ད་ ང་བཅས་ག་ར་ རྩོགས་ ཀྱི་གདོང་ལང་ འཚོན་མ་རྒྱུ་ཡང་སོ་ཡི། མཛེས་ལྡན་མ་ལྟོད་ཀྱིས་ལ་བཅས་ ཆ་ལྷག་ལུ་ མཛོ་བསམ་ལེགས་ཤོམ་མ་གཏུང་པར་ བསམ་པ་མི་ལུ་ངན། སློར་བར་ལུ་ལུ་ལུ་ ཟེ་དོ་བཟུམ་ ཡེ་ཤེས་པའི་མདུལ་འདི་ རྒྱུ་ལུ་ཡོག་ཆི་ རུག། རྒྱུ་རྒྱུ་ཡུལ་སྤྱི་བཟུགས་དུ་རུག། ང་བཅས་ག་རིས་ ག་དེ་སྐོར་སྐོར་ ནི་ཡིན་ན་ཡང་ མི་ཤེས་པས།</p>

ཅེ་མི།

༡. དྲང་སྲོང་། ༢. དཔང་ལྷན། ༣. དགའ་ལེགས་མོ། ༤. མཛེས་ལྷན་མ། ༥. ཤེལ་
དཀར་མོ།

རྒྱལ་ཚོད།

ཉེན་མ།

གཡུས་དགའ་སྐྱིད་གི་ ལྷག་པོའི་བྱིམ་གྱི་རྩོམ་རིག་ལ་ ཅན་དན་ནགས་ཀྱི་ བྱག་ལྷན་ཅིག་ནང་ དྲང་སྲོང་ཅིག་
བཞུགས་ཡོད་མི་འདི་ ཨ་ཏྲག་ར་ ལྷགས་དམ་གོལ་ཞིན་མ་ལས་ གཙང་ཆུ་འདི་ནང་ ལྷས་གནང་པར་འབྱོར་དོ་
ཡོད་པ་ཡིན་པས། ཚར་གཅིག་དྲང་སྲོང་ལྷས་གནང་པར་འབྱོར་མ་དུ་ ལུ་གིས་ཤིང་སློབ་འབག་འོང་སར་མཐོང་རུག།

དྲང་སྲོང་གིས།

དཔའེ། དཔའེ་གཙང་ཆུ་འདི་ནང་ལས་ སློབ་ཅིག་ཡང་ཐོབ་ཅི། ག་ཅི་ཡིན་ན་
ཚར་གཅིག་བཏུ་གོ་ནི། དཔའེ་ཨ་ལུ་ཅིག་ཡིན་པས། ལ་ཅ་རུབ་མོའི་མི་ལམ་
འདི་ གནལ་དང་མ་འདྲེ་ཅིག་མཐོང་ཅི། གནལ་ལྟོང་པའི་སྐྱག་ལས་ རྣམ་ལུ་
ཆུ་ཤེལ་ཅིག་ དེའི་ཡང་མར་ལུ་དེ་ རྣམ་ལུ་འདི་གི་འོད་ཀྱིས་ འཛེམ་གྲིང་འགོ་
བའི་ལུ་པ་ག་ར་བས་ལ་ཉེ། ག་ཅི་དེ་ ཉམས་དགའ་ཉེན་ཉེ་ལུ་ འབྲུང་ས་མཐོང་
མི་འདི་ ལུ་འདི་འཛེམ་ཉེ་དེ་ ཉམས་མཚན་ཅིག་ ཡིན་མ་འོང་ནི་མས། ཨ་ལུ་
འདི་ རིགས་རྒྱས་ག་ལས་མཚད་ཅུང་ དཔའེ་དཔའེ་མི་འདི་ དཀོན་
མཚན་གསུམ་གྱིས་ དོང་གུབ་གནང་གནང་མ་ འོང་ནི་ཡིན་མས། དེའི་ལུ་
འཛེམ་མི་ཡང་ ཁོ་འོང་ནི་ཡིན་པས། དཔའེ་བཏུ་འཛེམ་འབད་དེ་བཞག་ག་
ནི།

<p>དབང་ཕྱག་གིས།</p>	<p>དབའེ་། རིག་དུན་ ང་ལྟ་སློབ་ཀྱི་དུད་པའི་ཚེ་རིགས་ རྒྱུད་གཅིག་ལས་བརྒྱལ་མེད། དེ་རིམ་རྒྱུད་ཀྱིས་ ལྷ་བའི་འདི་ལྟ་ ཚ་བཞག་གཉེན་ བརྒྱུད་པས།</p>
<p>མཐོང་སྐྱབ་དུག་པ།</p>	
<p>ཅེས།</p>	<p>ནགས་ཚལ་གྱི་བྱག་ཕྱག་ནང་།</p>
<p>ཅེ་མི། ༡. དྲང་སློང་། ༢. བྱ་བསོད་ནམས། ༣. བྱ་བག་སློ། ༤. མཛེས་དུད་མ།</p>	
<p>དུས་ཚིན།</p>	<p>ཉེན་མ།</p>
<p>ལོ་ངོ་བརྒྱ་བཞི་གི་རྒྱུ་ལས་.....།</p>	
<p>དྲང་སློང་གིས།</p>	<p>དབའེ་། བསོད་ནམས་ རྒྱུད་ལྟ་ འག་ཆེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ ལེ་ཤ་ར་སྤྲུམ་ནི་ཡོད། ད་ཉོ་རྒྱུ་ཚེད་ རྒྱུད་ལེ་གི་དོན་ལྟ་ གནམ་མེད་སའ་མེད་ དཀའ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ ང་ ལྟ་དཀོན་མཚན་གི་དོན་གྱི་བཟེས་ཅུང་ འད་གི་བྱ་བཟེས་ཅུང་ རྒྱུད་ཡིན། དེ འབད་ལྷ་ད་ རྒྱུད་ རྒྱེ་བའི་ཡམ་ ངོ་མའ་འདི་ ང་གིས་ ངོ་སྟོན་མ་རྒྱུགས་ རྒྱུད་རྒྱ གིས་ འབག་འོང་མི་ཤིང་སློབ་དུང་ལས་འབྱུང་ཉེ གསོ་གསོ་ལྷ་ཡིན། ཡིན་ཅུང་ འཕུལ་མཐོགས་ར་ རྒྱུད་རའི་ ཡམ་གཉེས་འཕུད་རྒྱུགས་པའི་ མོན་ལམ་ ང་ གིས་བརྒྱུད་གཉེན་ ད་ ང་བྱག་ཕྱག་འདི་ནང་སྟོད་དེ་ ལོ་བརྒྱད་ཅུ་ཉུག་སོ་ཡི། མདང་ཞག་ལས་ར་ མའའ་འགྲོ་སྟེ་ལ་གིས་ ནམ་མའའི་དགུང་ལས་ ཡར་ དགའ་དུན་ལོ་བྲང་དུང་ལྟ་ འབྱོན་ཟེར་བསུ་བ་ འབད་ལྷ་འབད་སའ་ར་ཡིན། ང་ གིས་ བུཚ་ བསོད་ནམས་ རྒྱུད་དང་གཅིག་འབར་ ལོ་དེ་མི་རྒྱུགས་ནི་ཡིན་པས།</p>
<p>བསོད་ནམས་ཀྱིས།</p>	<p>བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ འདི་བཟུམ་མའི་བྱག་ཕྱག་འདི་ནང་ བླ་མ་མ་བཞགས་པའི་ཤུལ་ ལྟ་ ང་ར་རྒྱུང་མ་གཅིག་ ག་དེ་སློབ་སྟོད་པ། བླ་མ་དང་མཉམ་གཅིག་ ང་ཡང་འགྲོ་ ནི་ཡོད་པའི་ག་ མཛེད་གནང་ལགས།</p>

<p>དུང་སྲོང་གིས།</p>	<p>སེམས་སྒྲིམ་མི་དགོ། ང་ ལྷ་ལས་འགྲོ་བུ་ རྒྱུན་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་མི་ལམ་སྤྱི་ཅིག་ ཞག་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་ལས་ ཐུག་པ་གི་ སྤྱི་ལཱ་ལུ་བར་འབྲེན་འོང། དེ་ རྒྱུན་སྒྲིམ་ བའི་མ་ཡིན། འདི་ལུ་རྒྱུན་གྱིས་ཞབས་རྟོག་ གང་དུག་ལུ་དགོ་མ་ཤེ་ ཡ" ང་ ཤི་བའི་ཤུལ་ལུ་ ལཱ་ལྷན་ལུ་འདི་ མ་ཉལ་བའི་ཤེ་མ་ལས་ ཐུག་ཕུག་གི་ གཡས་ ལ་ཐུག་ལུ་ཡོད་མི་ ཅེན་དུ་གྱི་ཤིང་གུ་བཀལ་བ་ཞག། དེ་ལས་ ང་མེད་གཏང་བའི་ ཟུམ་མུ་ཚུ་ཡང་ ཐུག་ཕུག་གི་གདོང་ལའ་ཡོད་པའི་ སལ་འདི་གི་མཐའ་མ་བདེ་ལུ་ གཏོང། ཟང་གི་སྤྱི་ལུ་ སུངས་བཞག་སྟེ་ ཉལ་ཤིག་ གཞན་ དེ་གི་དོན་ལུ་ དགོ་ ཅ་ལྷ་གཅིག་ཡང་ བསྐྱབ་མི་དགོ། ཐུམ་ཚུམ་ ལུང་བཟུན་གྱི་ཐུམ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས། མི་ཚོ་འདི་ནང་ ཚོ་རིང་ནད་མེད་ ཡུན་སྤུམ་ཚེགས་ ལྷོ་བས་འབྱོར་མངའ་ཟང་རྒྱས་ཏེ་ ལོ་དྲོ་པའི་ ལོ་ལམ་ལ་ལོ་གིས་ གཏེ་དུག་དུག་བཏང་འོང། ད་ ང་འཚིབ་མི་རྟོག་པའི་ ལམ་ལུ་འགྲོ་དོ་མ་ཤེ། ཐུམ་བསོད་ནམས།</p>
<p>བསོད་ནམས་ཀྱིས།</p>	<p>ལའི་མོ། ང་ལུ་སྐྱབས་ལུ་བའི་དཀོན་མཚོ་ག། མཉམ་གཏུན་པའི་སྐམ་ སློ་གཏུན་ པའི་ཕམ་ཟེར་བུ་ སྐམ་དུང་སྲོང་གཅིག་ལས་མེད་ས་ དེ་ནི་ ཞིང་ལུ་ཡེ་བས་སོ་ ཡི། ཡིན་ཏུང་གཏེ་སྟེ་འབད་བ་ འཇོམས་པའི་མཐའ་མར་ སོ་སོར་བུལ་བ་ འཇིག་རྟེན་པའི་ཚོས་ཉིད་ཅིག་ཡིན། དེ་བའདི་ སྐམ་ཕུར་སྐྱབས་ཕུལ་ནི་གི་ལུ་ འགོ་བལམ་པ་ཅིན་ དུག་ནི་ཡིན་པས།</p>

དེ་ལས་ ཚན་དན་གྱི་ཤིང་ཚུ་བཅེས་ཏེ་ སླམ་ཕུར་སྦྱངས་ཕུལ། ཕྱི་རུ་མ་ཉལ་མ་ལས་ སླམ་གིས་གནང་མི་ཕྱིང་མ་
 འདི་ བྱག་ཕུག་གི་རྩུར་ལའི་ ཚན་དན་གུར་ དཔུངས་བཞག། སླམ་འདི་ཕུར་ཐལ་གེར་བསྐྱོམས་ཏེ་ བྱག་ཕུག་གི་
 གདོང་ལའི་ སྤང་གི་མཐའ་སྐོར་དང་ སྤྱག་ལུ་སྤྱགས་ཏེ་ སེམས་སྐྱོ་ཡིར་ བྱག་ཕུག་ནང་སོང་སྟེ་ ཉལ་སྤོང་རུག།
 དེ་ཡི་ནངས་པ་ བུ་ཚ་ཁོར་ གཉིད་ཚོར་ཏེ་ བལྟ་བའི་བསྐྱང་ལས་ ཚན་དན་ཤིང་གུར་ཡོད་པའི་ ཕྱིང་མ་དེ་ བྱ་བག་
 བོ་ མི་སྐད་དང་། མངོན་ཤེས་ཐོགས་པ་མེད་པར་ མཁྱེན་མི་གཅིག་ལུ་གྱུར། ཐང་སློམ་ནང་ཕུར་ཐལ་སྤྱག་མི་དེ་
 གིས་ ཁྱིམ་ནང་ན་ རྒྱ་ལོར་ལོངས་སྤོང་ཕུན་ཕུམ་ཚོགས་པའི་ཕོ་བྲང་ ཐོག་གསུམ་ ཕྱི་ལས་བལྟ་ན་ བྲང་གསལ་
 བ་ བྲང་ལས་བལྟ་ན་ ཕྱི་གསལ་བའི་ རྣམ་རྒྱལ་ཁང་བཟང་བཟུམ་ བཀོད་གཞི་བཤེགས་པའི་ ཕོ་བྲང་གཅིག་
 ལུ་ གྱུར་སོ་རུག།

<p>བྱ་བག་བློ་གིས།</p>	<p>ཕུ" ཡར་བཞེངས་ ཡར་བཞེངས་ཤིག་ཕུ།</p>
<p>བསོད་ནམས་ཀྱིས།</p>	<p>དཔའི་ རྩོད་ག་མོ་? བྱ་རྩོད་ཀྱིས་ མི་སྐད་ག་དེ་སྟེ་ཤེས་ཅི།</p>
<p>བྱ་བག་བློ་གིས།</p>	<p>ང་ ག་ཡང་མེན་ རྩོད་པའི་སླམ་དུང་སོང་གི་ ཐུགས་ཀྱི་མེ་ལོང་ནང་ལུས་ བུ་ཚ་ རྩོད་ལུ་ ཚ་རོགས་འབད་པར་ བཟུང་བཟུང་མ་ཡིན། རྩོད་ལོང་ཞིན་མ་ལུས་ མར་ལམ་དང་ནང་བཟུ་ཤིག་ སླམ་འདི་ཕུར་ཐལ་ཚུ་ག་ཅི་ལུ་ གྱུར་སོ་རུག།</p>
<p>བསོད་ནམས་ཀྱིས།</p>	<p>ཡ་སླམ" ང་མི་ག་ཏྱི་འཁྲུལ་ཏེ་ མཐོང་མ་འདྲས་མེན་ན། ཡང་ཅིན་ གནས་ བདག་ གཞི་བདག་ཚུ་གིས་ གཡོ་འཕུལ་མེ་མེན་ན་? འཛིགས་པ་ བརྒྱན་ ལུས་སྐྱོབ་པའི་ ཉལ་ཕོ་བྲང་བཟུམ་དང་ དགའ་བའི་སྤྱི་དེ་མོའི་ཚལ་འདི་བཟུམ་ དེ་ཏྱི་ཚུན་ ག་ཏེ་ཡང་མཐོང་མ་མྱོང་ ག་དེ་སྟེ་ཡིན་ཏུང་ ཚར་གཅིག་ནང་ན་ འཁྲོ་བཟུ་གི་ རྒྱབས་ལུ་མཚོའོ། སླམ་དུང་སོང་པའི་ཕོ་ཚེ་མཁྱེན་ནོ། སླམ་ རྩོད་སྐྱེད་དོས་མ་བཞུགས་ཏུང་། དེ་ལོང་ལུ་ རྒྱབས་མཚན་དེ་ འདི་བཟུམ་ གནང་མི་འདི་ལུ་ བཀའ་དྲིན་ཆེ།</p>

བསོད་ནམས་འདི་ ཁང་བཟང་དེ་ནང་སྔོན་དེ་ ཉེན་མ་དག་པ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ མ་བུ་གཉིས་ ལས་འཕྲོ་སང་པའི་ ཏུས་ལུ་བབས་ཏེ་ ཡའི་མཛེས་ལྷན་མ་ སྤྱང་འབྲུམས་ཏེ་འོང་མ་ད་ བསོད་ནམས་ཀྱི་ ཁྱིམ་གྱི་སློ་ཁར་སྔོན་ལུགས།	
མཛེས་ལྷན་མ་གསལ།	དཔའི་ འ་ནི་མོ་བྲང་འདི་ནང་ དཔོན་ག་ཟེར་མི་ བཞུགས་པ་ཡིན་ནུ་ དེ་ནང་ འགྲོ་བཏུ་གེ་ནོ་ དཔོན་འི་པོ་ཆེ་ ང་ལུ་ ཉུ་མ་བཏུ་སཔ་སངས་པའི་ ཐུག་པ་ཅིག་ སྤྱིན་པ་ལུ་གོ།
བསོད་ནམས་ཀྱིས་ སྐད་འདི་གོ་མ་ཅིག་ ཉེ་མ་དང་སྔོང་གིས་གསུངས་མི་འདི་ སེམས་ཁར་དམ་ཏེ་ དེ་འཕྲོ་ལས་ མིག་རྒྱ་འཛུགས་ཅིར་ རྒྱག་སྟེ་སློ་སྟེ་བར་སོང་ལུགས།	
མཛེས་ལྷན་མ་གསལ།	ཡ་ལུ་ དཱ་རེས་ ང་ལྟ་ལུ་འོང་བུ་ རྒྱུད་ཀྱི་ཁྱིམ་ནང་ལུ་ ལུ་བས་མ་བདེ་བའི་ རྒྱུ་ ཅིག་འབག་འོང་འོང་མ་འདྲས་མེན་ནུ་?
བསོད་ནམས་ཀྱིས།	ཡའི་ ང་ལུ་མི་འདི་ ཁྱིམ་འདི་ནང་ རྒྱུ་བྱུང་བྱུང་མ་ཡང་མེན། སེམས་ལུ་ ལུག་བསལ་ལ་ཡོག་ཡོག་པ་ཡང་མེན། དཱ་རེས་ ང་འདི་དྲིན་ཅན་གྱི་ ཡའི་རྒྱུད་ དང་ཡུད་དེ་ སེམས་དག་འབའི་མིག་རྒྱ་འཛུགས་པ་ཡིན། ཡའི་རྒྱུད་ དུ་རྩོ་རྩོ་ ཚོན་ ག་ཏེ་ལོ་དེ་ལོ་དུ་མོ་? ག་ཅི་འབད་ ཐུང་མ་གྱི་ལས་ ཤིང་སློ་མ་ནང་ བཅུགས་ཏེ་ རྒྱ་བསྐྱུ་དུ་མོ་? ཡིན་ཅུང་ ལྷམ་དུང་སྔོང་གིས་ བཀའ་དྲིན་ ལས་ དཱ་རེས་ཡའི་རྒྱུད་དང་ འཕུད་རྒྱགས་ཅི་ ནང་ནུ་འབྲེན་གོ།
མཛེས་ལྷན་མ་གསལ།	དཔའི་ ཡ་ལུ་ ང་ རྒྱུད་ཀྱི་ ཡའི་ག་དེ་སྟེ་ འོང་ནི་མོ་? ང་གིས་སྐྱེ་བའི་ཡ་ལུ་ རྒྱ་ཡང་མ་བསྐྱུ་ རྒྱུད་ཀྱི་སློ་འདི་ ང་གིས་ཏུ་མ་གོ།

<p>བསོད་ནམས་ཀྱིས།</p>	<p>ངའི་དྲང་སྲོང་། ཞིང་ག་ཤེགས་མངོན་ཤེས་མཁུམ་དེ་གིས་ ཁོས་ ཞིང་ལུ་ མ་ལེབས་པའི་ ཞལ་ཆེམས་ནང་ལུ་ ལོ་༡༥ འི་ ཏེམས་ དྲང་སྲོང་ཁོས་ རྒྱུ་ལྷན་གནང་བྱེ་བཞུགས་པ་དྲ་ ང་ ཤིང་གི་སྒོ་མ་ཅིག་ནང་ བཅུགས་ཏེ་ རྒྱ་གིས་འབག་འོང་དེས་ ཟེར་ཡིན་མས། དེམ་ཚད་ ང་སའི་སྐྱེ་ བའི་ ཡའི་ཡང་འཕུལ་ས་ འཕུད་རྒྱགས་ཟེར་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ ལ་གསལ་ལ་གསལ་ ཏེ་ ཞིང་ལེབས་སོ་ཡི། དེ་འབད་ལས་ ང་གིས་ ཡའི་རྒྱད་ ངོས་འཛིན་འབད་ རྒྱགས་མི་འདི་ དེ་གིས་འབད་ཡིན།</p>
<p>མངོས་འདྲན་མ་གིས།</p>	<p>ཡའི་ལོ་ལོ་ ང་ རྒྱད་ཀྱི་ཡའི་ཟད་རི་བ་རི་ཡིན་པས། རྒྱད་ཀྱི་ཡའ་ཡང་ གཞུམ་དགའ་གིང་གི་ ལྷག་པོ་མིང་གཏམ་ཅན་ དབང་ལྷག་ཡིན། རྒྱད་ རྒྱས་ བསྐྱལ་མི་དེ་ ང་ རྒྱད་སྐྱེ་བའི་ན་བྱུག་གིས་ དུན་མེད་བརྒྱལ་བའི་སྐབས་ལུ་ ཡའ་ལུ་རྒྱས་བསྐྱལ་ ཡའ་ལུ་འི་ཚབ་ལུ་ སྤྱི་ལྷག་གུ་ བཅུགས་བཞག་བཞག་པ་ འོང་ནི་མས།</p>
<p>བསོད་ནམས་ཀྱིས།</p>	<p>ཡའི་ རྒྱད་མིན་འདུག་ མ་ལ་ མི་ལོ་༡༥ ང་ རྒྱད་ལས་ སོ་སོར་ལ་ཕུལ་ གཏང་ད་ལྷག། ཡིན་ཅུང་ དང་མ་དགོན་མཚན་གསུམ་གྱི་བྱུགས་ཇེ་དང་ གཏེས་ པར་ ངའི་དྲང་སྲོང་ཞིང་ག་ཤེགས་ དམ་པའི་ ཐུགས་སྐྱེད་མོན་ལམ་ལས་ ང་ བཅའ་ས་ མ་བུ་གཏེས་ དུ་སེས་ གཅིག་ཁར་ཕུད་རྒྱགས་མི་འདི་ ཚད་མེད་པའི་ དགའ་སྲོའ་འབྱུང་བའི་ དུས་ཅིག་ཡིན་པས། ད་ ང་བཅའ་ས་ མ་ལྷན་གཏེས་ཀྱི་ མི་ཚེ་ལྟེ་ཀ་འདི་ ཁང་བཟང་འདི་ནང་ དགའ་ཏོག་ཏོག་དང་ སྐྱིད་ཏོང་ཏོག་ཏོང་ ལུ་སྐྱེ་ ཚོས་འབད་དེ་ ལོ་དེ་འི་ལོ་ལས་བརྒྱུ་གོ།</p>
<p>མཐོང་སྐྱོང་བརྒྱུལ་པ།</p>	

ཅེས།	ཕོ་བྲང་ནང་།
<p>ཅེ་མི།</p> <p>༡. བསོད་ནམས། ༢. མཛོལ་ལྷན་མ། དབང་ལྷུག་གི་བྱ་རོགས། ༣. བྱ་བག་ཕྱོ།</p> <p>༤. དབང་ལྷུག།</p>	
རྒྱས་ཚིན།	ཉེན་མ།
<p>ཡའི་མཛོལ་ལྷན་མ་དང་ བྱ་བསོད་ནམས་གཉིས་ དགའ་སློབ་ལེལ་ཏེ་ ལོང་ མ་ལང་མ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ ལས་ གྱི་རྒྱུང་གིས་སློབ་ཏེ་ ཡ་པ་དབང་ལྷུག་ཡང་ ཚོང་ལས་ལོག་འོང་མ་དང་ ལས་འཛོལ་ཏེ་ ཉགས་ཚལ་དེ་ནང་སློབ་ལུགས།</p>	
དབང་ལྷུག་གིས།	<p>དེ་མེས་ དེ་ག་ལྷན་ཡང་མེད་སྟེ་ ད་ར་རྒྱུང་མ་གཅིག་ར་ཡིན་ལས་གཉིས་ ལམ་འདི་ ཡང་ག་ཏེ་ཡིན་ན། མ་ཤེས་པ་ར་འཛོལ་སོ་ཡི། ཡ་དག་ཏེ་ཉོངས་ལུ་ འགྲུམ་ དྲག་ག་མོ་? ག་ལས་བསྐོས་རུང་ ཡ་ལྷོ་ གཅོང་རྒྱ་འདི་གི་ མཐའ་མ་བདེ་ སྟེ་འགྲོ་བ་ཅིན་ ལམ་ཅིག་ འཚལ་འབྲེལ་གྱི་འོང་། དཔའེ་ དེ་བཟུམ་གྱི་ ཉགས་ ཚལ་གྱི་སླུག་ལུ་ ལྷའི་ཕོ་བྲང་བཟུམ་གྱི་ ལང་བཟང་དང་ དཔལ་འབྱོར་གྱི་ ལྷོ་བས་ལྷགས་ མངའ་བཟང་རྒྱས་ཏེ་ལོ་དེ་མི་དེ་ ག་ཡིན་ན་མོ་? ཚེ་གཅིག་ སློབ་ལས་སོང་ཏེ་ བཏུ་དགོ་པས།</p>
<p>དབང་ལྷུག་ཉགས་ཚལ་གྱི་སླུག་ལུ་ཡོད་པའི་ ཕོ་བྲང་འདི་གི་སློབ་ལས་སོང་སྟེ་བཟུམ་ད།</p>	
བསོད་ནམས་གྱིས།	<p>གཞན་དལ་གཞི་ དེ་གི་བྱིམ་གྱི་སློབ་ལས་ལས། མི་དེ་སྟེ་འཁོར་གྱི་ར་མེད། སྟེ་ ལྷོ་ ག་ལས་འབྱོར་མ་མོ་ལགས་ ལྷོ་གི་ མཚན་གཅི་ལུ་མོ་ གཞན་དེ་ན་ ག་ དེ་མ་ཅིག་སྟེ་ བྱོན་ཡི་གོ་?</p>

དབང་ལྷག་གིས།	དེ་གི་མིང་དབང་ལྷག་ཟེར་སྐབ་ཡིན། ད་ལུང་མ་འདྲི་ནང་གི་ ལྷག་པོ་ཅིག་ཡིན། ད་དེ་སྐུ་ ཚོང་ལས་ལོ་ག་འོང་མ་དུ་ ལམ་འཇོལ་ཏེ་ ལྷ་ཉོན་ཉོན་པ་ཡིན། ཉེ་ ཉོན་གྱི་ཡ་པ་དང་ཡའི་ ག་ཏེ་ཡོད་པ་ལོ།
བསོད་ནམས་ཀྱིས།	དེའི་མིང་ བསོད་ནམས་ཟེར་སྐབ་ཡིན། དེ་གི་རིགས་ཏུས་འདྲི་ དེ་ལ་ལས་ མཆེད་པ་ཡིན། ཟེར་སྐབ་ནི་མེད་ དེ་འདྲི་སྐྱེ་བའི་ ཡའི་ཡང་ དེས་སུ་ལྷ་དེ་ གང་མ་མ་སོང་། དེ་འདྲི་ རྒྱུ་ལྷ་བསྐྱེད་ལས་ ལ་ཆ་འདྲི་ནང་ ལོ་བརྒྱད་ཅུ་ གི་ རང་གོང་ལས་བཞུགས་མི་ དྲང་སྲོང་ཅིག་གིས་ རྒྱ་ནང་ལས་ཟོང་བ་ཏེ་ གསོ་ གསོ་ལྷ་ཡིན་པས། ཡིན་ཏུང་ སྐུ་དྲང་སྲོང་ལོང་ལུ་ལེ་བས་ཏེ་ ལོ་ཡང་ལང་ནི་ འབད་དོ། དེ་ཉོ་ དེའི་ཡའི་ ལྷི་མ་ནང་ལོད་དེ་ཡོད། ལྷ་ལྷ་ཆ་དང་འདྲ་བའི་ བྱ་ བག་བྲོ་ཅིག་ཡང་ཡོད། ལྷ་ ལྷི་ལྷ་བདག་ ལྷ་འོ་བརྒྱལ་བརྒྱལ་ལྷ་འོང་། ལྷ་དུ་ གསོ་ལུ་ཇ་བཞེས་པར་འབྱོར་ག།
སྐྱེན་བདག་དབང་ལྷག་ བསོད་ནམས་ཀྱི་ ལྷི་མ་ནང་འབྱོར་ད།	
བྱ་བག་བྲོ་གིས།	དམ་ཚིག་མེད་པའི་ ལྷི་ལྷ་བདག་དབང་ལྷག་ ཏུས་དུ་འདྲི་ ལྷི་ལྷ་ག་ཅི་འཚོལ་ བར་ལོ། ལྷི་ལྷ་ ག་གིས་ཤོག་ཟེར་སྐབ་ཅི།
དབང་ལྷག་གིས།	དབང་ལྷ་ ལྷི་ལྷི་སྐབ་ཚེ་ ག་དེ་སྐྱེ་ལོ་ ད་ ཟེར་མ་ཚིག་མེད་པ་ཡིན་མ་ ལྷི་ལྷ་ བཟུམ་མའི་ བྱ་དུ་ཅིག་གིས་ ག་དེ་སྐྱེ་ཤེས་པ་ལོ། དེའི་རལ་གྱི་རྗེ་རྗེ་ལུ་ལམ་ འདྲི་ ལྷི་ལྷི་ས་བཟེད་རྒྱགས་ག་ མི་རྒྱགས་པ་འོང་མེན་ག།
བསོད་ནམས་ཀྱིས།	ལྷི་ལྷ་བདག་ ལྷི་ལྷ་བདག་ ལྷག་གི་གནང་མ་དུ། བྱ་འདྲི་གིས་ མངོན་ཤེས་མ་ འདྲུལ་ ལེ་ཤ་བཤད་དེ་ཡོད། ག་ཅིག་འབད་བའི་ ལྷི་ལྷ་བདག་ལྷི་ལྷ་འདྲི་སྐོར་ ལས་ ལོ་རྒྱལ་མ་འདྲུལ་འོང་ ལྷ་ལྷི་འོང་། ཚེ་ག་ཅིག་ བཤད་དེ་སྐབ་ བཞུག་ཤིག།

<p>དབང་ཕྱག་གིས།</p>	<p>ཡིན་ན་ རྩོད་ དེའི་སྐོར་ལུས་ ལོ་རྒྱུས་རེ་སྲིབ་ནི་ཡོད་པ་ ང་གིས་ དམ་ཚིག་ ཉམས་པའི་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ལུག། སྲིབ་ནི་ཡོད་ན་ སྲིབ་ཤིག། དེ་མེན་ བྱ་ནས་ རྩོད་ ང་གིས་ ཉེ་བཤམ་རྒྱུ་འདེ་རྒྱུ་གེ་ནོ།</p>
<p>བྱ་བ་གྲོ་གིས།</p>	<p>མི་རྩོད་ལུ་ དམ་ཚིག་མེད་ཟེར་སྲིབ་མི་འདི་ ད་ཉོ་རྩོད་ར་དང་ ག་ཅི་ག་འབད་ཡོད་ མི་བུ་ཚུ་འདི་ རྩོད་རའི་བྱ་ལོ་མ་ཡིན། དེ་ལས་ རྩོད་ལོ་མེད་མི་ ཡམས་འདི་ རྩོད་རའི་ཡམས་སྲིབ་མེས་ལྟ་ན་མ་ཡིན། ཉེ་མ་ རྩོད་རའི་བྱ་ལོ་མ་འདི་ ཡམ་ཞེ་མོ་ གཉིས་ཀྱིས་ སློམ་ནང་བཅུགས་ཏེ་ རྒྱུ་བརྒྱུ་ལ་བརྒྱུ་ ཚུམ་མ་སྲིབ་ལྷག་གུ་ རྩོད་ལོ་མེད་ རྩོད་ ཡོང་གཉིས་ལུ་ ཡིད་ཚེས་ཏེ་ རྩོད་པ་ལས་ བརྒྱགས་ཤིང་དཔུན་ ར་ མ་དཔུན་པར་ མེས་ལྟ་ན་མ་ རྩོད་ལོ་མེད་ལས་བརྩོན་གཏུང་མ་ལས་ རྩོད་ལུ་ ཟུམ་ཚིག་མེད་པའི་ མི་ཟེར་སྲིབ་ཡིན།</p>
<p>ལྷག་པོ་དབང་ཕྱག་ཡང་ བག་སྐོ་འདི་གི་སློ་ལུ་ཉམ་ཏེ་ སློ་འགྲོད་སློམ་ར་བསྐྱེད་དེ། ད་ ང་གིས་ མེས་ལྷན་མ་ལུ་ ག་དོང་ག་དེ་སླེ་ སློམ་ན་མཚོ་ཕ་ཅིག་གི་བར་ན། མེས་ལྷན་མ་ཐོན་འོང་སླེ་ ཡོང་ར་པ་སྲིབ་མ་སྲིབ་གསུམ་ཚར་ དགའ་བའི་སེམས་ཀྱིས་ བཟོད་མ་རྒྱགས་པར་ མིག་ཏོ་ལས་ མིག་རྒྱ་འཛགས་ཅིར།</p>	
<p>དབང་ཕྱག་གིས།</p>	<p>དབང་ལུ་ མེས་ལྟ་ན་མ་ དེའི་མི་ཚེ་ནང་ ང་རའི་མགུ་རུ་ལ་བའི་དྲིམ་ ང་རའི་ལུ་ པ་གིས་མ་ཚུར་བར་ རྩོད་བརྒྱུ་མའི་ ཉེས་པ་མེད་པའི་མི་ལུ་ ཉེས་པ་བཀལ་ ཏེ་ ད་ཉོ་རྩོད་ཚེད་ དཀའ་ལྷན་བརྒྱུ་བཅུག་མི་དེ་ལུ་ དེའི་སེམས་ཀྱི་གཉིད་ལས་ རྩོད་མ་མེད་གཉིས་ཚར་ལུ་ བཤགས་པ་ལུ་ལུ་ནི་ བཟོད་པ་བཞེས་གནང་།</p>



<p>མངོས་ལྡན་མ་གཤིས།</p>	<p>མ་ལ་ རྩོད་ཀྱིས་ང་ལུ་ མ་གྲི་རུང་ ཤི་བའི་སྐྱེ་བ་ལ་མེད་པའུ་མེད་པའུ་གཅི། དང་པའ་ ང་འའི་ལས་དང་ གཉེས་པའ་ རྩོད་ཀྱི་རྩོད་ཀྱི་བརྟུག་དུལ་མེད་པའི་ལུ་ ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་པས། དེ་ཏོ་རྩོན་ཚེད་ ཟུམ་སོང་མ་ ལུས་སོང་མ་དེ་ འདས་པ་ འབད་བཞག་གེ། དེས་ ང་བཅས་ར་གསུམ་ཆ་ར་ གཅིག་ཁར་ཡུད་དེ་ རྩོད་ རྩོན་པའི་ རུས་ལུན་དེ་ ང་བཅས་རའི་མི་ཚོ་ལུ་ལུག་པའི་ དགའ་ལྷོ་ ཅིག་ཡིན་པས།</p>
<p>བསོད་ནམས་ཀྱིས།</p>	<p>དེས་རྩོན་ཚེད། ང་འའི་སྐྱེ་བའི་ཡམ་འདི་ དངོས་སུ་འཕུད་རྩོན་པའི་ མོན་ ལམ་བརྟུབ་མི་འདི་ དེས་ཀྱབ་རྩོན་པའི་ རྩོད་ ཡལ་དང་ཡའི་གཉེས་ཡང་ ཚོ་རྩོད་ཀྱི་ ལས་འཕྲོ་མ་རྩོག་པ་ འོང་ནི་མས། དེ་ལས་པའ་ མི་ཚོ་ལུ་ལུ་འདི་ ང་བཅས་ཡམ་ལུ་གཞི་ གཅིག་ཁར་འཛེམས་ཏེ་ རྩོད་གེ།</p>
<p>དབང་ལྷན་གཤིས།</p>	<p>རྩོད་མ་མད་གཉེས་ཀྱིས་ སྐབ་དེ་བརྩམ་སྐྱེ་ དེ་ཏོ་རྩོན་ཚེད་ཀྱི་ བྱ་བ་དེ་ འདས་ པ་འབད་བཞག་གེ། དེ་ལས་པའ་མི་ཚོ་འདི་ གཅིག་ཁར་འཛེམས་ཏེ་རྩོད་ནི་ འཕྲོ་བ་མི་འདི་ དང་པ་ལུ་ ཟུམ་དུང་སོང་གི་བཀའ་དྲིན་ གཉེས་པ་ལུ་བསོད་ ནམས་ རྩོད་ཀྱི་ལས་འཕྲོ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཡིན་པའས་ ང་ཡང་མི་ཚོ་མཐའ་ མཚུག་གི་ དོན་གྱུ་བཟུང་ཏེ་ཅིག་ཡིན།</p>
<p>ཟེར་སྐབ་སྟེ་ ཁོང་པ་མ་བུ་གསུམ་ ལག་པ་གིས་ལྷག་ཏོ་བསྐྱོར་ཏེ་སྤོང་བ་ད་ ཡོལ་ལ་བསྐྱམས་ཏེ་ མཐོང་ སྐང་མཚུག་བསྐྱེ་ཡིན་ལོ།</p>	

སྤྱི་བཟང་ལྷག་ནིའི་ཐབས་ལམ།

སྤྱི་བཟང་ལྷག་ནི་ཟེར་ཕྱི་དུ་ གསལ་བྱེད་དང་ དབྱུངས་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ལས་འགོ་བཟུང་བྱེ་ སྤྱི་བཟང་ ལྷག་དང་ ཚིག་སྤྲད་ཀྱི་བྱེད་ཀྱི་ ལྷག་ནི་ལ་སོགས་པ་ ཚམ་ཉམ་ཚུན་པ་ཡིན། ད་བསལ་ར་གསལ་ ལྷག་ནི་ཟེར་མི་ འདི་ འཇམ་རྩོད་རྩོ་ཅིག་སློ་བཅི་ཕ་ཡིན་པས། དེ་འབད་ཕྱི་དུ་ ལྷག་ནི་ཟེར་མི་འདི་ནང་ལུ་ ཡི་གུ་ག་ཡིན་མ་སློ་ རྩོད་སློ་འཇོན་ཚུགས་པ་ཅམ་ཅིག་སློ་ ལྷག་ནི་གསལ་མ་དོ་བར་ གོ་དོན་ཡང་ དཔུན་པའི་ཐོག་ལས་ ལྷག་དགོ་པ་ འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་གལ་ཆེ་དགས་ཅིག་ཡིན།

མ་གཞི་ལྷག་ནི་ཟེར་མི་འདི་ ལྷག་མི་དང་ དཔེ་དེ་བ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ཡན་ཚུན་འབྲེལ་བ་འཐབ་བྱེ་ ལྷག་མིའི་ རྩོད་ལུ་ཡོད་པའི་ ཡོན་ཏུན་དང་ ཡིག་ཐོག་གི་བདེ་དོན་ ལྷག་པའི་སྐབས་ཀྱི་ སྐབས་དོན་གྱི་གོ་དོན་ཚུ་ གཅིག་ ལར་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ལུ་ སྐབས་ཡིན་མ་ལས་ སྤྱི་བཟང་ལྷག་དགོ་པའི་ དཔོན་པ་བཞི་ཡོད་མི་ཚུ་ ཡང་།

བདེ་དོན་ཡོན་ཏུན་དོན་ལུ།

༡. ལཱ་ཅིག་འབད་ནིའི་དོན་ལུ།
༢. ཐོས་ཀྱི་ཉམས་སྦྱོང་འཇོབ་ནི་དང་ རྩོམ་རིག་ལུ་སྤོ་བ་བརྒྱེད་ནིའི་དོན་ལུ།
༣. བསམ་འཆར་བསྐྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ།

དཔུང་པའི་ཐོག་ལས་ ལྷག་ནིའི་ཡིག་རྩལ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་བབས།

གོང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ག་ཅིའི་དོན་ལུ་ཉུག་རུང་ ཉུག་ནིའི་ཐབས་ལམ་ལེ་གཞུང་པའི་ནང་ལས་ དཔུང་པའི་ཐོག་
ལས་ཉུག་ནིའི་ ཉུང་ཅིས་གཞུང་ལུ་ དཔུང་པའི་ཐོག་ལས་ཉུག་ནི་ཟེའམ་མི་འདི་ ཡིག་ཚུ་གི་ རྫོང་སྐྱོད་དང་
གཅད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་དང་མཐུན་མ་སྟེ་ ཉུག་བཞག་ནི་རྒྱུ་མ་གཅིག་མེད་ ཚིག་དོན་ཅེ་ཅེ་བཞིན་དུ་བཟུང་དཔུང་
དེ་ ཚིག་དོན་དང་ གནད་དོན་ཚུ་གི་གོ་བ་ཚུ་ ནེམ་ཅིག་ཡིན་མ་པས་ཟེའམ་མོ་སྟེ་ ཉུག་པ་གིས་མ་ཚད་པར་ ཟབ་
པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ གོ་དོན་ཚུ་ རེད་དཔུང་དང་ ཐབས་ལམ་མ་འདྲ་ལུ་གི་ཐོག་ལས་ གོ་དོན་ལེན་ནི་དང་། ཚིག་
དོན་དེ་ཚུ་གིས་ ལཱ་ག་དེ་སྟེ་འབད་ལཱ་ཡིན་ན་དང་ གོ་དོན་ག་དེ་སྟེ་ཉོན་མ་ཡིན་ན་ ཉུག་མི་ལུ་ ཚེས་ལྷང་དང་ དེག་
པ་ག་དེ་སྟེ་བྱིན་མ་ཡིན་ན་ གནད་དོན་གྱི་གཏེང་ཟབ་ཏེང་དང་ རྒྱ་ཆེ་ཏེང་ ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ ཉུག་མི་གི་རྒྱ་
ལུ་ འབྲུག་པ་ག་དང་ཚུགས་པའི་ཁུངས་དོན་ ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཚུ་ དཔུང་པ་ག་དང་མི་འདི་ལུ་སྤྲོད་ཡིན།

དཔུང་པའི་ཐོག་ལས་ཉུག་པའི་སྐབས་ རྩོམ་འབྲི་པའི་བདུན་དོན་ཚུ་ལུ་ རྩོམ་བརྗོད་འབད་ནི་མེན་པར་ རྩོམ་
འབྲི་པ་གིས་ བྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་དཔེ་དབུ་ནང་གི་ བརྗོད་དོན་ཚུ་ ཁུངས་དག་ཏུ་ག་ཏེ་ཡོད་མེད་དང་དེས་བདེན་ཡོད་
མེད་སོགས་ དུག་ཞིབ་འབད་དགོ་པ་ཡིན། དཔུང་པ་བཟུང་སྟེ་ཉུག་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ ཁོང་འདི་མེན་ཚུལ་དང་
འཕྲུག་ཚུལ་ ཡོན་ཏུ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ཉུག་འོང་། དེམ་ཚད་ ཉུག་པའི་སྐབས་ལུ་ ཁོང་ར་དང་ རྩོམ་
འབྲི་པ་ དེ་ལས་ རྩོམ་འབྲི་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ དེས་དཔུང་གི་ཐོག་ལས་ ཉུག་འོང་། འདི་འབད་ལས་ དཔེ་དབུ་
ཉུག་པའི་སྐབས་ལུ་ གཞུང་གསལ་ལུ་ དེ་བཟུང་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ཉུག།

2. ཉུག་མིའི་འཕྲུག་ཚུལ་དང་ མེན་ཚུལ།

- ཀ་ ང་གིས་ དོན་ཚན་འདིའི་སྐོར་ལས་ ག་ཅི་ཞེས་ག་?
- ཁ་ ང་གིས་ དོན་ཚན་འདིའི་སྐོར་ལས་ མེན་བསམ་ག་དེ་སྟེ་ ག་དང་དོག་?
- ག་ ང་གིས་ རྩོམ་འབྲི་ལུ་ ཉུག་དགོ་པའི་ དགོས་པ་ག་ཅི་ཡིན་ན་?

2. རྩོམ་འབྲི་པའི་ཉམས་མྱོང་དང་ མནོ་ཚུལ།

- ཀ་ རྩོམ་འབྲི་པའི་ ཉམས་མྱོང་ /ཡོན་ཏན་ ག་ཅི་ཡིན་ན་?
- ཁ་ རྩོམ་འབྲི་པའི་ འབྲི་ཐངས་འདི་གིས་ དོན་ཚན་གདམ་ལ་རྒྱུ་ཞི་དང་ ས་ཁུངས་བཀའ་ཐངས་ ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལུ་ འཇུ་ས་བ་ག་དེ་སློ་བུ་འུག་ག་?
- ག་ རྩོམ་འབྲི་པ་གིས་ དོན་ཚན་འདི་ལྟོ་སྒྲིལ་ལས་མནོ་བསམ་ག་དེ་སློ་བ་བཟུང་འུག་ག་?

3. རྩོམ་འབྲི་པའི་ རྩོད་གྲུང་དང་ བཅུད་དོན་ ས་ཁུངས་སྐྲགས་ཐངས།

- ཀ་ རྩོམ་འབྲི་པའི་ རྩོད་གྲུང་གི་ དོན་ཚན་ག་ཅི་ཡིན་མས་?
- ཁ་ རྩོམ་འབྲི་པའི་ བཅུད་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་ན་?
- ག་ རྩོམ་འབྲི་པ་གིས་ རྩོད་གྲུང་གི་སྐྱབས་ དོན་ཚན་དང་ན་ཚོག་ཚུ་ ག་དེ་སློ་བ་ཀོད་འུག་ག་?

4. རྩོམ་འབྲི་པ་གིས་ བཅུད་དོན་གྱི་རྒྱུ་བ་སློབ་ལུ་ ས་ཁུངས་བཀའ་ཐངས།

- ཀ་ རྩོད་གྲུང་འདི་ནང་ འཁྲུག་ཚིག་དང་ མ་བདེན་པའི་གཏམ་ ག་ཅི་ཡོད་ག་?
- ཁ་ རྩོམ་འབྲི་པ་གིས་ བཅུད་དོན་གྱི་རྒྱུ་བ་སློབ་ལུ་ ས་ཁུངས་ག་དེ་སློ་བ་ བཀའ་ལོ་ག།
- ག་ ས་ཁུངས་དེ་ཚུ་གིས་ བཅུད་དོན་ལུ་རྒྱུ་བ་སློབ་ རྩོམ་སློ་བུ་ཞུགས་འུག་ག།
- ང་ ཁུངས་གཏུགས་ཚུ་ ཆ་བཞག་ཚུགས་པ་འདུག་ག་?
- ཅ་ རྩོམ་འབྲི་པའི་བཅུད་དོན་འདི་ ས་ཁུངས་མ་འཇུག་མ་འཇུག་སློ་ བཀའ་ཏེ་འདུག་ག་?
- ཆ་ རྩོམ་འབྲི་པ་འདི་གིས་ ས་ཁུངས་ཞིབ་འཚོལ་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཅོལ་འབད་འབད་མ་ ཡིན་པ་ ཅིན་ ཞིབ་འཚོལ་འདི་:

1. རུས་མཐུན་འདུག་ག་?

2. དཔེ་འདི་གིས་ དམིགས་དོན་བསྐྱེད་མི་ ཡུལ་སྐྱིད་འབྲུང་གི་ལྷན་ ཚོད་ཚུགས་པ་ འདུག་གམ་?
3. ཞིབ་འཇུག་ལ་འདི་ ག་གིས་འབད་ལུག་? ཞིབ་འཇུག་གི་ དགོས་དོན་ག་ཅི་ཡིན་ མས་?
4. ཞིབ་འཇུག་ནང་ ཡོད་མི་འདི་ ག་ཡིན་མ་སྐྱེ་ བཀོད་ལུག་གམ་?
5. རྩོམ་འབྲི་པའི་བཅུད་དོན་དང་ ཞིབ་འཇུག་ནང་གི་ གྲངས་ཚིག་ཞིབ་བཅུད་ཚུ་ རྟགས་མཐུན་པ་འདུག་གམ་?
6. པར་ལྷམ་དེ་ཚུ་གིས་ བརྟེན་དུ་ དྲང་བཟེན་ཕྱོད་མས་གམ་?
7. པར་ལྷམ་ཚུ་ གྲངས་ཚིག་དང་ འབྲེལ་བ་འདུག་གམ་?
8. གནས་ཚུལ་གྱི་གཞི་ལྷངས་ཚུ་ ག་ཉེ་ལས་ཡིན་མས་?
9. ཞིབ་འཇུག་གི་ཞིབ་བཅུད་དང་ རྩོམ་འབྲི་པའི་བཅུད་དོན་ཚུ་ དོན་ཚན་དེ་གི་ཐོག་ལུ་ ས་ བཀོད་ལུག་གམ་?

4. དཔེ་དེ་བལྟ་ ལྷན་མི་གི་དོས་ལེན།

- ཀ་ ང་གིས་ རྩོམ་འབྲི་པ་གིས་ ས་ལྷངས་བཀལ་མི་དེ་ལུ་ སློབ་ཀྱི་དང་ བཅུད་དོན་གྱི་རྒྱ་བསྐྱེད་ འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ ཆ་གནས་བཞག་པ་ཡིན་ནམ་?
- ཁ་ བཅུད་དོན་དེ་ལུ་ ང་གིས་ ཆ་གནས་ག་དེ་མ་ཅིག་ བཞག་ཚུགས་ག།
- ག་ དོན་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ ང་གིས་ ཤེས་མི་དང་ དེ་གི་མནོ་ཚུལ་འདི་ རྩོམ་འབྲི་པའི་བཅུད་དོན་དང་ འབྲེལ་བ་ག་དེ་སྐྱེ་འདུག་?
- ང་ དོན་ཚན་འདི་ནང་རྩོམ་འབྲི་པའི་ཕྱོད་གྲུབ་འདི་གིས་ དེ་གི་བསམ་འཆར་ལུ་ག་ཅི་སྐྱེ་བཅོས་ འབད་ཡི་?

ལྷག་བྲངས།

༡. རང་གིས་ ཉུག་མི་འདི་ རྩོམ་ཞུ་གི།

ཉུག་ནི་ཡིན་མི་ དེ་ལྟར་འདི་གི་སྐོར་ལས་ རང་གིས་ག་ཅི་ཤེས་ག་ མནོ་བསམ་བཟུང་བུ་ དེ་ལྟར་ ལས་ རང་གིས་ མནོ་བསམ་གཏུང་མི་ཚུ་གི་ ཟུག་ཟུག་ལོ་དུ་དགོ། རང་གིས་ ཉུག་ནི་ཡིན་མི་ ཡིག་ཆ་འདི་ནང་ གཏོ་ཚིག་དང་ གཏོ་དོན་ པར་ལྗང་ མགོ་ཡིག་ པར་ཚུ་ ག་ཅི་རེ་འདུག་ག་བཟུ་ དགོ། གཞུག་ལང་ མཚུག་ལུ་བཅུད་དོན་དང་ མོ་བ་ལེན་ནི་ལི་དྲི་བ་རེ་ཡོད་ཅུང་ བཟུ་དགོ།

ནམ་ཅིག་ས་ཡིན་ཅུང་ བརྗོད་དོན་དོ་མ་འདི་ ཞིབ་ཞིབ་སློམ་ཉུག་པའི་ཉེ་མར་ བཅུད་དོན་དང་ དི་བ་ ཚུ་ཉུག་པ་ཅིན་ དམེ་དེ་བའི་ནང་ཉུག་དགོ་པ་ དོ་མ་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་ན་ ཉུག་ཚུགས། དམེ་དེ་བ་ ནང་ཡོད་པའི་ ཚིག་དོན་ག་ས་ ཉུག་དགོ་པ་མེད་པ་ལས་ གཏོ་མོ་ དོན་དག་དོ་མ་འདི་ དོས་འཇིན་ འབད་དེ་ ཉུག་དགོ་པ་ཡིན།

༢. ཚིག་གི་གོ་དོན་མེན་པར་ གཞི་དོན་གྱི་རིག་པ་ལེན་དགོ་པ།

ང་བཅས་ས་ ནམ་ཅིག་ས་འབད་ཅུང་ རོ་མ་རིག་ཉུག་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ བརྗོད་དོན་ནང་ ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་ གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ ཉུག་ནི་མེན་པར་ བརྗོད་དོན་འདི་ནང་ཡོད་ པའི་ གཞི་དོན་གྱི་རིག་པ་དོ་མ་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་ན་ ཉུག་དགོ་པ་གཞུ་ཞེ།

༣. ཉུག་ནི་རྒྱུང་མ་གཅིག་སྟེ་ མ་བཞུག་པར་ འབྲི་དགོ་པ།

ང་བཅས་ས་ ཉུག་པའི་སྐབས་ལུ་ ཟུག་ཟུག་ལོ་ཡང་འབྲེལ་པ་ཅིན་ ཟུག་ཟུག་ལོ་འདི་གིས་ བརྗོད་བྱའི་ གནད་དོན་དོ་མ་འདི་ ཉུག་ནི་ལུ་ གོ་གསལ་རམ་འབད་ཡིན། ཟུག་ཟུག་ལོ་ པར་དང་པར་ལྗང་ ཟུག་ལྗང་ཚུ་གི་ཟུག་ལས་ འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་དང་ གཅིག་ལར་མཐུད་དེ་ བཞུག་པ་ཅིན་ གོ་ དོན་ལེན་ནི་ལུ་ ཡན་ཟབས་ཡོད།

༣. ལོ་གཅི་ལོ་གཅི་ཉུག་དགོས།

ག་དམའ་ཅིག་སྐྱེ་ གནད་དོན་དང་ རིག་པ་རྒྱ་ཏུ་མ་གོ་བ་ཅིན་ ལོ་གཅི་ལོ་གཅི་ཉུག་དགོ།

༤. རོ་ཚིན་དཔག་ནི།

བརྗོད་དོན་གྱི་དོན་ལུ་ལྷ་ཅིག་ རོ་ཚིན་དང་ མིང་ཚིན་གི་དུ་མ་དང་ ཡང་ན་ རྒྱལ་མའི་ཚིན་གོ་གས་ ཡང་ན་ རོ་ཚིན་གི་གནས་ལུངས་རྒྱ་ལུ་ བཏུ་སྟེ་ཡང་ གོ་དོན་ལེན་དགོ།

༥. དཔྱེ་བ་དཔྱད་ནི།

བརྗོད་དོན་གྱི་དོ་སྙོལ་དང་ མཚན་བསྐྱེད་ལུ་བཏུ་སྟེ་དང་ རོ་ཚིན་གཏོ་བོ་དང་ དོན་མཚམས་རེ་རེ་ བཞིན་དུ་ དཔྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ཉུག་དགོ།

༦. འབྲེལ་བ་བཟོ་ནི།

ཚུམ་འབྲེལ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་གིས་ བྲིས་བྲིས་ལེན་པ་ཅིན་ རྣམ་དོན་རྒྱ་ གོ་རིམ་ལྟུ་རྟེན་ རྩོམ་ འབྲེལ་བ་འབད་དེ་འོང་མ་ཡིན། འདི་འབད་ལས་ བརྗོད་དོན་ལྟུ་ རྣམ་གསལ་དོན་ཚན་རྒྱ་ གིས་ གཏོ་དོན་རྒྱ་ལུ་ རྒྱ་བསྐྱེད་དང་ འབྲེལ་བ་བཟོ་སྟེ་ཉུག་དགོ།

༧. བཅུན་བསྐྱེད་ནི་དང་ ཚིན་འགྲེལ་རྒྱ་བ་ནི།

དཔེ་དེ་གྱི་དོན་མཚམས་རེ་དང་ ཡང་ན་ ལེའུ་ཚན་ལེ་ཉུག་ཚུ་ལེ་ལེ་ ལེ་ལོ་མཚོ་བསམ་བཏུང་སྟེ་ དོན་མཚམས་ ཡང་ན་ ལེའུ་ཚན་འདི་གི་ བཅུན་དོན་གཅི་ལེན་ན་ རང་སྟོབས་ཀྱི་ཚིན་དང་ ཚིན་ འགྲེལ་རྒྱ་བ་སྟེ་བཏུ་དགོ། ཚིན་འགྲེལ་འདི་ རང་གི་ཟིན་དེ་བ་ནང་འབྲི་ཅུང་ ཡང་ན་ ཚུ་ལས་ཅིག་ ལུ་ དག་ཐོག་ལས་སྤྲོད་བཏུ་བ།

༨. ཚུ་ལས་ཅིག་དང་ གོ་སྐབས་ལེན་དེ་ནི།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཉུག་མི་ དཔེ་དེ་བའི་དེ་ ཆ་རོགས་གཞན་མི་ཅིག་གིས་ཡང་ ཉུག་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་དང་
གཅིག་ཁར་ དཔེ་དེ་བའི་དེ་སྐོར་ལས་ གྲོས་གྲུང་འབད།

20. ཉུག་མི་འཆར་གཞི་ནང་ བཅག་འབྲུ་རྒྱུ་མི་ དྲི་བ་བཞོན་དེ་ཉུག་མི་ དེ་སློབ་ཉུག་མི་ སློབ་ལས་
སྐོར་མི་ བརྒྱུ་མི་ལའང་དེ་མི་ ཟབས་ལམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲུ་ཉུག་དགོ། ད་བཅའ་འདྲ་ ཉུག་
པའི་སྐབས་ལུ་ ག་དེ་སློབ་ཉུག་མི་ཡིན་ན་ ཉུག་མི་ཟབས་ལམ་ཅིག་དང་ ཡང་ན་ འཆར་གཞི་ཅིག་
བཅོ་སྟེ་ཉུག་དགོ། འཆར་གཞི་དང་ ཟབས་ལམ་ཅིག་མེད་པ་འདྲ་ལེགས་ཅིག་འབད་བའི་དེ་ ཉུག་པའི་
གནས་སྐབས་ནང་ དཔེ་དེ་བའི་དེ་གི་ དོན་ཚན་གཅི་ལུ་ དམིགས་གཏོག་འབད་དེ་ ཉུག་པ་ཡིན་ན་ མ་
ཤེས་པར་ ཉུག་དགོ་མ་མཚོ་ལུ་འབྲུ་ཡིན།

དེ་མཚན་ ཉུག་ཚུ་ལཱ་དཔེ་ཡང་ ག་ཅི་ཉུག་ཅིག་ ཏཱ་མ་གོ་བར་ལུས་མི་དང་ ཡོང་ལ་ཉུག་མི་འདི་རིག་
ཡུལ་ཡང་ བོད་འཕེལ་འབྲུ་མི་ཚུ་གས། འདི་འབད་ལཱ་ལས་ ཉུག་མི་འདི་ ཏཱ་གོ་ཏཱ་གོ་སློབ་ ཉུག་
དགོ་པ་ཅིན་ ཉུག་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ ཉུག་ཟངས་ཀྱི་ཟབས་ལམ་ཚུ་ ལོགས་ཤོམ་སློབ་ ལག་ལེན་
འབྲུ་དགོ།

གདམ་འབྲུ་རྒྱུ་ཉུག་མི་

གདམ་འབྲུ་རྒྱུ་ཉུག་མི་ཟེར་མི་འདི་ རང་གིས་ ཉུག་མི་དཔེ་དེ་བའི་དེ་གི་ ཚིག་དོན་གས་ རིམ་
པ་བཞིན་དུ་མ་ཉུག་པར་ གཅོ་ཚིག་དང་ གཅོ་དོན་ཚུ་གདམ་འབྲུ་རྒྱུ་ ཉུག་མི་འདི་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། དེ་
ཡང་ དཔེ་དེ་བའི་དེ་ ཡིག་ཆ་ ག་ཅི་ཉུག་ཏུ་ དང་པ་ར་ མགོ་ཡིག་/མཚན་དོན་ དོན་མཚམས་
དང་པ་ རོ་སྤོད་ མཚུགས་ལུ་དང་ དེ་ལས་ དོན་མཚམས་ཀྱི་རྒྱུ་ཚིག་དང་པ་ཚུ་དང་ ཡང་ན་ སློབ་
ནང་བཅུགས་ཏེ་དང་ ཡིག་འདི་བཅོ་དུ་མ་སོ་སོར་བཅོ་སློབ་ དམིགས་བསལ་ ལོགས་སུ་བཀའ་ཏེ་ ལྷན་
པར་ཕྱེས་ཡོད་པའི་ བདེ་དོན་ཚུ་ཉུག་པ་ཅིན་ གཅོ་བའི་བརྒྱུད་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་ན་ཏཱ་གོ་ཚུ་གས་པ་ཡིན།

- ༄ དཔེ་དེབ་འདི་ ལོག་སྟེ་ཐེངས་གཉིས་ཀྱི་ འཇགས་ལྷན་པ་ཅིའི་ ལེགས་ཤོམ་ཡིན།
- ༄ དྲི་བ་རྒྱ་བཀོད་དེ་ ལན་འཚོལ་བ་ཅིའི་ ལེགས་ཤོམ་ཡིན།

ཁོང་ལས་སྐྱོར་ནི།

ཁོང་ལས་སྐྱོར་ནི་ཟེར་མ་དུ་ མཐའ་གཅིག་ཏུ་ དཔེ་ཆ་ཁོང་ལུ་བརྒྱུད་སྟེ་ ལ་ལས་སྐྱོར་ནི་འདི་མེད་པར་
 ཏེ་མ་འཇམ་མི་རྒྱ་ དག་ཐོག་ལུ་དང་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་མི་རྒྱ་ལུ་ཡང་ གོ་དགོ་པ་ཡིན།
 ལྷོ་ལ་འཚོལ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིའི་ ལུ་ལྷན་གསུམ་ ཁོང་ས་འཇམ་མི་རྒྱ་ དག་ཐོག་ལས་ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་པ་
 ཅིའི་ བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ སེམས་ལའ་དུ་ལྷན་གསུམ་པ་དང་ ཁོང་གིས་ དག་ཐོག་ལུ་ ལག་ལུ་འབྲེ་མ་འབྲེ་པ་
 ཅིའི་ བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ བརྒྱུད་དེ་འགྲོ་མ་ཡིན་ཟེར་ བཀོད་ལྷན། བརྒྱུད་དེ་འདི་སྐྱོར་ལས་ ཡིག་ཐོག་ལས་
 དྲི་བ་འདི་ལུ་བཀོད་དེ་འབྲེ་དུང་ཡང་ བརྒྱུད་ལྷན་སེམས་ལའ་དུ་ལྷན་གསུམ་པ་ལོད། དེ་གི་
 ཐབས་ལམ་དུ་ག་ཤོས་ཅིག་ སློབ་ཁང་གི་ཚོས་གྲོགས་དང་ སློབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁར་ གྲོས་བསྟུན་
 འབད་ནི་འདི་ཡིན།

བརྒྱུར་ལོག་པ་འབད་ནི།

རང་གིས་འཇགས་མི་དོན་ཚན་རྒྱ་ སེམས་ལུ་ དུ་ལྷན་འདི་དོན་ལུ་ འཇམ་ལུ་འཇམ་ལུ་ལོག་འཇགས་མི་ཅིག་ལུ་
 ལྷན་ཡིན། དེ་ཡང་ ད་བཅས་སུ་ མི་བརྒྱུད་པའི་གཞུང་མེད་པ་ལས་ དཔེ་དེབ་ལྷན་གི་ དོན་ཚན་
 ག་ལུ་ཅན་ རྩ་གསུམ་ལུ་ཡོད་མི་རྒྱ་དང་ ཡང་ན་ ཟེན་ཟེན་པའི་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ གཏོ་དོན་རྒྱ་ འཇམ་ལུ་
 འཇམ་ལུ་ལོག་སྟེ་ འཇགས་ལྷན་པ་ཅིའི་ དུ་གསོ་འབད་དེ་ སེམས་ལུ་ལས་མ་བརྒྱུད་པར་ལོད་ལྷན་གསུམ་
 ཡིན། འདི་འབད་མཁའ་ལས་ བརྒྱུར་ལོག་པ་འབད་ནི་ཡང་ འཇགས་ལྷན་གི་ཐབས་ལམ་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་
 ཡིན།

- * སློབ་དཔོན་གྱིས་ བརྗོད་དོན་ཅིག་ཚུངས་དང་ ཡང་ན་ ཚེས་ཅིག་ རྒྱ་བརྗོད་ལྷག་པ་ད་
ཡུ་ལྷ་ཚུ་གིས་ རང་སོའི་དཔེ་དེ་བ་ནང་ བཏུ་བྱེ་བྱེ་ནི། ལྲུ་ལུ་ལྲུ་ལུ་ དོན་མཚམས་བས་
ན་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ མོ་ཚོ་དཔལ་བཅུག་བྱེ་དང་ དོགས་སེལ་དང་ དྲི་བ་འཕྲོད་དེ་
ལྷག་མི་འདི་ སློབ་ལྟེ་དམངས་དང་གཅིག་ཁར་ དག་ཐོག་དང་ ཡང་ན་ ཡིག་ཐོག་ལས་
བཅུད་དོན་བརྗོད་བཅུག་དགོ།
- * ཚེས་གསུམ་ལོ་མས་ཏེ་ ཚེས་ལྷན་ལྷག་བཅུག་ནི།
- * ལྟེ་ཚུ་ག་ཞུ་མི་ཚུ་ རང་སོའི་ལུ་འབད་དེ་ལོ་དྲུ་པའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྟེ་ཚུ་
ཚུངས་ཀྱི་ཅིག་ ཡང་ན་ ཡུ་ལྷ་ཚུ་འབད་མི་ཅིག་ལུ་ རྒྱ་བརྗོད་ཏེ་ལྷག་བཅུག་ནི།
- * ལྟེ་ཚུ་ ཡང་ན་ སློབ་ལྟེ་དམངས་དང་གཅིག་ཁར་ རྒྱ་བརྗོད་ཏེ་ལྷག་བཅུག་ནི།

རྒྱ་བརྗོད་ཏེ་ལྷག་ལས་ལྷག་ནི།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྟེ་མི་གྱི་ཤེས་ཚད་དང་འཕྲིལ་བའི་ མཁོ་ཚུ་ལུ་ ལག་ལེན་འབད་བྱེ་ ལྟེ་ཚུ་ནང་ལྷག་
བཅུག་ནི། དེའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབད་ཐོག་ལས་ བརྗོད་
དོན་ལུ་ལག་ལོད་མི་ཚུ་ རྒྱ་བརྗོད་བྱིན་ཏེ་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་བྱེ་ ཡོང་ལུ་ལྷག་ནི་ལུ་ ལྟེ་མི་བརྗོད་བཅུག་དགོ།
འདི་འབད་ལས་ རྒྱ་བརྗོད་ཏེ་ལྷག་ལས་ལྷག་ནི་ལྷག་དེ་བུ་ཚུ་ མོ་མི་བརྗོད་ཏེ་ བཟོ་ལོད་པའི་ དཔེ་དེ་བ་
ཚུ་ལས་ གནམ་ལ་རྒྱབ་བྱེ་ ལྷག་བཅུག་པ་ཅིན་ འོས་འབད་ཆེ་བྱེ་བྱེ་འོང་མ་ཡིན།

རྒྱ་བརྗོད་ཏེ་ལྷག་ལས་ ལྷག་ནི་བྱིན་པའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་འདི་ ལྷག་ནི་འདི་འགྲུ་ལུ་འདྲ་མཉམ་ལོད་པའི་
སློབ་ལྷག་ལྟེ་ཚུ་ཚུངས་ཀྱི་ཅིག་དང་ གཅིག་ཁར་ལོ་དྲུ་ཞུ་ན་ ལྟེ་ཚུ་ལུ་འོས་འབད་ལོད་པའི་ བརྗོད་དོན་ཅིག་
ངོ་སྟོན་འབད། དེ་ལས་ ལྟེ་ཚུ་གྱི་ ཡུ་ལུ་འཕྲོད་ལུ་ ལྷག་བཅུག་དགོ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་
ལམ་ གཅིག་ཡིན་ཅུང་ གཟི་ཡིན་ཅུང་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཞུ་མི་ལས་ ལྟེ་ཚུ་ལུ་སྟོན་དེ་ དེ་དང་འཕྲིལ་ལྷག་
བཅུག་ནི། རྒྱ་བརྗོད་ཏེ་ལྷག་ལུ་ ལྷག་ནི་འདི་གིས་ ལྷག་མི་འདི་ལུ་ བརྗོད་དོན་གསལ་པ་འཕྲུག་པ་ད་ མོ་དོན་

གསུམ་པ་འེ་ འཕྲོ་བ་ཐབས་འབད་དེ་གོ་པ་ཡིན་མ་ལུས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ ཁོང་ར་ཤེས་མི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལག་ ལཱ་འབྲེལ་བ་ཉེ་ གསུམ་ཐབས་ལྷན་འགན་གི་ གོ་སྐབས་ལཱ་འབྲེལ་བཅུག་དེ་གོ་པ་ཡིན།

རང་སྟོབས་ཀྱིས་ ལྷན་འགན་ལས་རིམ།

སློབ་ཡུག་ཚུ་ལཱ་ ལྷན་ཐབས་ཀྱི་རིག་ཆ་ལཱ་དང་ མཚོ་གསུམ་པར་ལྷན་འགན་གི་ གྲོག་སྤྱད་འཕྲོ་བ་ཚུ་གསུམ་གི་ དེ་ལས་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷན་འབད་ཚུ་གསུམ་གི་འདྲེན་ལཱ་ སློབ་ཁང་ནང་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ལྷན་འགན་གི་ དུས་ཡུན་ཐོན་ཏེ་ལྷན་ བཅུག་དེ་གོ། དེ་གི་དོན་ལཱ་ ལྷན་འགན་གི་དཔེ་དེ་བ་ཚུ་ ཡལ་ལཱ་ཁོང་ར་ལཱ་ གནམ་ཁ་རྒྱབ་བཅུག་དེ་གོ་པ་དང་། སློབ་ དཔེ་ལྷན་གིས་སྟོན་པ་ཅིན་ ཡལ་ལཱ་ཁོང་ར་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ ལྷན་ཚུ་གསུམ་པའི་དཔེ་དེ་བ་ཚུ་ གནམ་ཁ་རྒྱབ་སྟོན་ དེ་གོ་པ་ཡིན། གྲོག་སྤྱད་འཕྲོ་བ་འདྲེན་ཐབས་ལཱ་ འདྲེན་བཟུང་སློབ་ཁང་ནང་ སྤྱད་བའ་འབད་བཅུག་དེ་གོ་པ་དང་ ལྷན་ འགན་གི་ལྷོ་ལཱ་ཡང་ རྒྱག་བུ་ར་ཐོན་དེ་གོ།

སློབ་གསུམ་སློབ་རིམ་ནང་ཡིན་པ་ཅིན་ འདྲེན་མ་རེ་ལཱ་ རྒྱང་ཤོས་ར་ དུས་ཡུན་སྐར་མ་ ༡༥ རེ་ གནམ་ཁ་རིམ་དང་ མཉམ་པའི་དཔེ་དེ་བ་ཚུ་སྟོན་དེ་ ལྷན་འགན་གི་སྤྱད་བའ་འཕྲོ་བ་བཅུག་དེ་གོ། སློབ་རིམ་ ༡ པ་ལས་ ༡༢ པ་ཚུ་ན་གི་ སློབ་ཁང་ནང་ ཡིན་པ་ཅིན་ འདྲེན་བཟུང་སྐར་མ་ ༡༥ རེ་དང་ ལྷོ་ལཱ་འབད་དུས་ཡུན་སྐར་མ་ ༣༠ རེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ལྷན་འགན་གི་དུས་ཡུན་ཐོན་དེ་གོ། རང་སྟོབས་ཀྱིས་ལྷན་འགན་གི་སྤྱད་བའ་ལཱ་ཚུ་ཡང་།

- ⊙ དཔེ་དེ་བ་ནང་ལས་རང་གིས་དགའ་མི་ རྒྱང་གསལ་དོན་ཚན་ཅིག་གནམ་ཁ་རྒྱབ་ཉེ་ བཤད་ནི།
- ⊙ རང་གི་ཚེ་གསལ་ ཡང་ན་ ལེ་ཚན་ཚུང་ཀྱང་དང་ དཔེ་དེ་བ་ཀྱི་སྟོར་ལས་བཟུན་གྲོས་རྒྱུ་ལྷན་འགན་གི་དང་ གཅིག་ ལས་ལྷན་འགན།
- ⊙ ལྷན་མི་དཔེ་དེ་བ་ཚུ་གི་ རྩོམ་གོ་དེ་བཞག་ནི།
- ⊙ ཅེ་དོན་གི་སྟོར་ལས་ བཅུད་དོན་ལུ་སྤྲོ་བཏོན་ཏེ་ བྲི་ནི།
- ⊙ རང་གིས་ལྷན་འགན་གི་ དཔེ་དེ་བ་ཚུ་ལཱ་ རང་གི་བསམ་འཚར་ཚུ་བཏོན་དེ་ དུས་དེ་བ་བཟོ་ཞིན་ན་ སློབ་ དཔེ་ལཱ་ལཱ་ལྷན་འགན་ ཡང་ན་ གྲོག་སྤྱད་གི་ ལྷན་འགན་བཀལ་ནི།

གཅིག་ལས་ཉམ་ཆུང་གི་སྒྲིག་སྲོལ་ལྟར་ལྟོག་པ།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་སློབ་དཔོན་དང་ འགོ་འདྲེན་པ་ ཡང་ན་ རང་གི་ཆ་རོགས་དང་གཅིག་ལས་ གྲོས་བསྟུན་དང་ དྲི་བ་ དྲིས་ལན་ལྟར་དེ་ ཉམ་ཆུང་གི་སྒྲིག་སྲོལ་སྣང་བྱིན་དགོ། དེ་བཟུང་སྟེ་ ལེ་ཚན་ནང་ དྲིས་ལན་ལྟར་དེ་ཉམ་ཆུང་གི་ གཤམ་གསལ་ལྱི་དཔུང་པའི་ཐོག་ལས་ཉམ་ཆུང་གི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་འཕྲོ་ཐོག་ཚུ་གསལ།

- ⊙ དཔེ་དེ་བུ་གྱི་མིང་དང་ མགོ་ཡིག་ པར་ རང་གི་ཉམ་ཆུང་ལྟར་ལུ་ གཞི་བཞག་ཆུང་ དཔེ་དེ་བུ་འདི་ གཞི་འདི་ སློབ་ལས་ཡིན་ན་ མོ་ཚུ་དཔེ་གཞི།
- ⊙ བཟོ་དོན་ལུ་བཏུ་ཆུང་ དྲི་བ་ཚུ་བཟོ་ནི།
- ⊙ མིང་ཚིག་དང་ གོ་དོན་ལུ་འག་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ དོགས་དཔྱད་ལྟར་ལྟོག་པ།
- ⊙ བཟོ་དོན་བསྟུ་ཆུང་ བཟོ་དོན་ངོ་མ་ གཞི་ཡིན་ན་ ངོས་འཛིན་ལྟར་ལྟོག་པ།

དྲི་བ་དང་ གྲོས་བསྟུན་ལྟར་ལྟོག་པ།

གོ་དོན་ལེན་ནི་ནང་ དཔུང་པ་གཏང་ནི་འདི་ བཟོ་དོན་གྱི་ཐོག་ མཉམ་མ་ཆུ་ཆེ་དྲགས་སྟེ་གཏང་དགོ་པའི་ དྲི་ བ་དང་ ལན་ཚུ་ བཀོད་ཚུགས་དགོ་པ་དང་། བཟོ་དོན་ནང་ལས་ གནས་ཚུ་ལུ་དང་བཟོ་དོན་ཚུ་ལེན་ཏེ་ གནས་ ཏུངས་ལུ་ དགག་སྐྱབ་ཆུང་ཆུང་གྱི་ཚུ་གསལ། གནས་རིམ་གཅི་ནང་ལུ་ཡང་ ལེ་ཚན་གྲོས་བསྟུན་ལྟར་ལྟོག་པ་ བཟོ་དོན་གྱི་སློབ་ལས་ གཤམ་ལྟར་དུང་ དྲི་བ་འདི་དེ་གི་སྒྲིག་སྲོལ་གྱི་དགོ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ བཟོ་མི་དྲི་བ་ ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱི་ ཚུགས་ལེན་ནི་དྲི་བ་སྟེ་ རྒྱུ་བཅོས་ལྟར་དེ་ལག་ལེན་འཕམ་དགོ།

ཉམ་ཆུང་གི་སྒྲིག་སྲོལ་ལྟར་ལྟོག་པ།

དཔེ་དེ་བུ་དང་ བཀོད་ཚུ་བྱིན་ནི་དོན་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ངག་ཐོག་ལས་ཡིན་ཏུང་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ཡིན་ཏུང་ ཡང་ན་ བཟོ་དོན་ལྟར་དུང་ རྒྱུ་བཟོ་ མོ་ཚུ་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གསལ་ཡིན། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་དྲི་བ་ དེ་ཚུ་གི་ འབྲི་བཀོད་དང་ འབྲི་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་ལོག་ཚུ་ བཟོ་དོན་ངོ་མ་ནང་ གཞི་ཡིན་སྟེ་ ལག་ལེན་འཕམ་འོང།

ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ བརྗོད་དོན་གྱི་གོ་དོན་རྟོགས་ནི་དང་ མིང་ཚིག་གྲུབ་སྐྱེད་འབད་ནི་ དེ་གིས་ རང་སོའི་ཚོམ་
འབྲི་འབད་ནི་དང་ལུ་ དཔེ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡང་ཨོན། ལོག་ཉེ་བཤད་ནི་འདི་གིས་ ཨ་ལུ་ལུ་ མནོ་བསམ་
གཏང་ནི་ གོ་རིམ་བསྐྱིག་ནི་ གོ་དོན་ལཱ་ཉེ་ཚུ་དང་ དེག་པ་ཐབས་བྱིན་མ་ཨོན། གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཚུ་དང་ ལོག་
ཉེ་བཤད་ནི་དང་གཅིག་ཁར་ པར་རིས་བྲི་ནི་ཡང་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཟུང་ཨོན།

དགའ་ཚེར་རོམ་ལེན།

ཤེས་ཡོན་ཅ་གཞུང་དང་ རྒྱ་རིག་རྒྱུ་སྐྱེད་དེ་ཚུ་འདི་ ལེ་སྐྱེད་གྱི་དེ་ཚུ་སློབ་མི་ལཱ་པར་ འབྲུག་གཞུང་ཤེས་
རིག་ཉུན་ལག་གི་ལོག་ལུ་ ཡོད་པའི་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ལས་དེ་ཅིག་ཨོན། དེ་ཚུ་འདི་གི་འགན་ཁུར་ངོ་མཉམ་
ཚོས་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ དཔེ་དེ་བཤད་དང་མཁོ་ཚས་ཚུ་དཔེ་སྐྱེད་འབད་ནི་དང་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་རྒྱ་རིག་གི་རྒྱུ་
སྐྱེད་བྱིན་མི་ཅིག་ཨོན་མཁུལ། ཤེས་ཡོན་ཅ་གཞུང་དང་ རྒྱ་རིག་རྒྱུ་སྐྱེད་དེ་ཚུ་གྱི་དམིགས་ལུ་ལག་ཅོང་
འདི་ར་ འབྲུག་དང་འཁོད་ཤེས་ཡོན་ཉུང་མི་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་ དཔེ་
དེ་བཤད་མཁོ་ཚས་ཚུ་གཉམ་ རིན་མེད་རྩོད་པ་སློབ་གྲྭ་མ་ཡེལ་འབད་ལྷ་ཨོན།

འདི་འབད་ཞིན་མཁུལ་ ཤེས་ཡོན་ཅ་གཞུང་དང་རྒྱ་རིག་རྒྱུ་སྐྱེད་དེ་ཚུ་གྱིས་ སློབ་རིམ་སོ་སོ་གི་ དཔེ་
དེ་བཤོམ་སྐྱིག་འབད་བའི་སྐབས་ རྒྱུ་སྐྱེད་དང་རྒྱ་རིག་ཤེས་ཡོན་གྱི་དོན་ལུ་ རྗོལ་གྱི་དཔེ་དེ་བཤོམ་སྐྱིག་པ་
དང་ དཔེ་སྐྱེད་པ་གཞན་གྱི་བདག་དབང་ལུ་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེ་བཤད་དང་ལས་ དོན་ཚུ་ལུ་ཅིག་གཉམ་ལ་རྒྱུ་
ཉེ་ གཞི་གཏུགས་འབད་ཡི། འདི་གིས་འབད་ཅ་གཞུང་དེ་ཚུ་གྱིས་ བདག་དབང་ཡོད་མི་སྐྱེད་དེ་མི་ངོ་ཚུ་ལས་
གཞན་བཟུང་ནི་གི་ཐབས་ལམ་གང་དག་བརྟོན་ཡི། དེ་བཞིན་ རྒྱུ་མམ་གྱི་དཔེ་ལོག་དང་ རྒྱ་དག་དཔེ་སྐྱེད་
གྱི་སྐབས་ལུ་ ལེགས་བཅོས་འེེ་འབད་དེ་གོ་ཡོད་ན་ དེ་ལུགས་གྱི་ གཞན་བཤད་བཤུན་པའི་དགའ་ཚེར་གྱི་ངོས་
ལཱ་ཡོད།

འབྲི་རྩོམ་གྱི་དོན་ཚན་གདམ་ལ།

ལང།	དོན་ཚན།	རྩོམ་པ་པོ།	འབྲི་རྩོམ་གྱི་དབྱེ་བ།	བརྗོད་དོན།
༡	མཛད་པ་བརྒྱ་གཉིས།	བསམ་གཏན།	ལོ་རྒྱུས།	བསམ་སྦྱོང།
༢	རྒྱ་དངུལ་གསོག་འཛོགས།	དོ་རྗེ།	རྒྱ་དངུལ།	གསོག་འཛོགས།
༣	དབུ་ལྷ་བྱ་རོག་གཏོང་ཅན།	ལྷ་མ་སྤྲོ་ལ།	རྒྱུས་བཤད།	འབྲུང་རབས།
ལྷན་ཐབས་འབྲི་རྩོམ།				
༡	སྤོང་རྗེ།	ལྷ་མ་ཀྱན་བཟང་དོ་རྗེ།	རྒྱ་དངུལ།	ལས་འབྲས།
༢	སྐྱ་ཆེ་ལའི།	བདེ་ཆེན་དབང་མོ།	ལོ་རྒྱུས།	བྲན་པ།
༣	ལ་དོམ་གྱི་གནད་ལུངས།	ཀྱན་གསལ།	རྒྱུས་བཤད།	སེམས་ཅན་གྱི་བཤད་པ།

ལྷན་རྩོམ་དོན་ཚན་གདམ་ལ།

ལང།	དོན་ཚན།	རྩོམ་པ་པོ།	དབྱེ་བ།	བརྗོད་དོན།
༡	ཚིགས་བཅད་རྩོམ་ཐངས།	བསམ་གཏན། དོ་རྗེ།	རྒྱུར་བཏང་རྩོམ།	རྩོམ་གྱི་ལམ་སྟོན།
༢	ཀ་རྩོམ་ལམ་ལུགས།	དོ་རྗེ།	ཀ་རྩོམ།	རྩོམ་གྱི་ལམ་སྟོན།
༣	དབུ་གཉེན་འབྲེལ་མའི་སྒྲོ་བ།	ཆེ་རིང་བཟང་མོ།	མོ་བ།	མཐུན་ལམ།
༤	ཤར་རྩོགས་འཁོར་ལོ་རྒྱུས་བརྒྱུད།	རྩོམ་སྒྲིག་ཞལ་འཛོམས།	མོ་བ།	སྒྲོ་རིག།
༥	རྩོ་ལུང་མཚམས་པའི་སྒྲོ་བ།	དྲག་ཤོས་ཤེས་རབ་མཐའ་ཡས།	མོ་བ།	སྒྲོན་ལམ།
༦	སྒོ་གི་བར་ན་དབྱེ་གཏམ་བརྒྱུགས་ཐངས།	དོ་རྗེ།	དབྱེ་གཏམ།	ལམ་སྟོན།
༧	གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོ་བ།	རྒྱལ་གཞུང་སྒྲོ་བ་གར་སྒྲོབ་སྒྲོང་དཔེ་སྐྱུལ།	མོ་བ།	ལམ་སྟོན།
༨	ཚུད་རིགས་ཉེན་མ་གྱི་གསལ་བཤད།	བསྐྱེད་ཀྱི།	ཚིག་ལྷུག་གསལ་བཤད།	ལུས་སྦྱོང།
༩	ཡོན་ཏན་ལུ་བརྩོན་ལུགས།	དོ་རྗེ།	ཚིགས་བཅད་གསལ་བཤད།	བརྩོན་འགྲུས།
༡༠	ངན་ལྟ་སྒྲོན་འགོག།	དོ་རྗེ།	ལུང་འབྲིན་གསལ་བཤད།	ངན་ལྟ་སྒྲོན་འགོག།

རྒྱ་དངུལ་གྱི་དོན་ཚན་གདམ་ལ།

ལང།	དོན་ཚན།	རྩོམ་པ་པོ།	དབྱེ་བ།	བརྗོད་དོན།
༡	ངའི་ལང་ཆས།	དོ་རྗེ་དབང་ལྷུག།	འཆར་སྤྱད།	དབྱེ་དཔྱད།
༢	སྒོ་རལ།	དྲག་ཤོས་ཤེས་རབ་མཐའ་ཡས།	དངོས་སྤྱད།	སྒྲིན་པ།
༣	རི་དགས་རུ་རུ།	བྱ་རོག་དཔར་སྐྱུན་ལང།	དངོས་སྤྱད།	གཞན་པམ།
ལྷན་ཐབས།				
༡	བྱ་རོག་རང་བཞིན།	བསྐྱར་བཟོ་འབད་མི་བསྐྱུན་འཛིན་དོ་རྗེ།	དངོས་སྤྱད།	བདེན་པ།

ཨང་།	དོན་ཚན།	ཚུམ་པ་པོ།	དབྱེ་བ།	བརྗོད་དོན།
༡	རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན།	དདུལ་ཚུ་ཐོགས་མེད།	ནང་པའི་ཤེས་ཡོན།	ལས་རྒྱ་འབྲས།

ཨང་།	དོན་ཚན།	ཚུམ་པ་པོ།	དབྱེ་བ།	བརྗོད་དོན།
༡	འཇམ་བུ་སྤྱང་།	དོ་རྩེ།	འཇམ་བུ་སྤྱན་འཇམ་བུ་སྤྱང་།	མཐུན་འབྲེལ།