



སློབ་གསུང་སློབ་འབྲེད།

སློབ་ཁྲིམས་དང་ཚིག་ལུས་དཔེ་དེབ།

ཚོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

Dzongkha Development Commission

2009



ལྷོ་གསར་སྐོར་ལུ་ཅེ།

སྤྱི་ལོ་ག་དང་ཚིག་ལུ་དཔེ་དེ།

ཕྱི་ལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚིགས།

Dzongkha Development Commission

2009

ལམ་དབང་།

© 2008 རྫོང་ཁབ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

ལམ་དབང་རྩིས་བུམ་ རྫོང་ཁབ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ལཱ་ཡོད་པ་ལས་ ཡིག་
ཐོག་གི་གནང་བ་མཉེ་པར་ བསྐྱར་སྤྱོད་དང་ཆ་ཤལ་གྱི་འདུ་བཤུས་ཚུ་ ག་གིས་
ཡང་འབད་མི་ཚོག

ལམ་བཟངས།

ལམ་བཟངས་དང་པ། ལྷོ་ལོ་ 2008 ལ།

ཚོམ་སྒྲིག

དུག་སའངས་རྒྱས་དོ་རྩེ།

ལྷན་དག

ལྷན་དག་བཀོད་ཚོགས། རྫོང་ཁབ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

བཀོད་རིས།

བཀྲིས་སྒྲིགས།

དཔེ་སྐྱོན།

རྫོང་ཁབ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས། འགྲེམས་སྒྲོམ་ཨང་ 122 ཟིམ་ཕུ།

བརྒྱན་འཕྲིན་ཨང་། 322663 པར་འཕྲིན་ཨང་། 322662

ཡོངས་འབྲེལ་འཚར་གློ། www.dzongkha.gov.bt

ལམ་བརྟམས།

ནོར་བུ་རབ་བརྟན་ལམ་ལང་།

ISBN

99936-663-17-2

སྲོབ་དཔོན་ལུ་ལམ་ལྟོན།

ཡོང་ལའི་སྲོབ་ཀྱི་དང་ཚིག་ལྟུང་དཔེ་དེ་བའ་འདི་ གཞི་རིམ་སྲོབ་གྲུའི་སྲོབ་རིམ་ ༢ པ་རྒྱན་དང་
དེ་དང་དོ་མཉམ་གྱི་ཡོང་ལའ་ཉམ་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཡིན། ང་བཅས་འའི་ལས་སྲོབ་ལའ་ཉམ་མི་གི་སྲོབ་
ཐབས་ལག་ལུ་ལྟུང་ ལུ་ལུ་ཚུ་ ཡིག་འོ་ཤེས་ཚེ་མ་ཅིག་ སྲོབ་ཀྱི་དང་ཚིག་ལྟུང་གི་སྲོབ་
སྐྱུང་རྒྱུ་བཅུག་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ལས་ཡིག་རིགས་ག་ཅི་རང་ཉམ་དགོ་ཅུང་ཉམ་མ་ཤེས་པ་དང་
ཇོ་རྒྱལ་འཇོན་མཚན་གསལ་ མ་པ་ལས་མི་འོང་མ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ དེ་ལས་ལས་
སྲོབ་རིམ་ ༡ པའི་ལུ་ལུ་ཚུ་དང་ དེ་དང་དོ་མཉམ་གྱི་ཡོང་ལའ་ཉམ་མི་ཚུ་ ལག་ལུ་ལྟུང་
བཅུག་ནི་དོན་ལུ་ ཡོང་ལའ་གོང་འཕེལ་ཉམ་མི་གསལ་གྱིས་ ཡོང་ལའི་སྲོབ་ཀྱི་དང་ཚིག་ལྟུང་
སྲོབ་སའ་སྒོ་འབྲེད་དཔེ་དེ་བའ་འདི་ ལས་སྐྱུན་འབད་མ་ཡིན།

འདི་གི་དོན་ལུ་ སྲོབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་གི་ལམ་ལྟོན་ཚུ་ ལག་ལུ་ལྟུང་འབད་དགོ།

གོ་མ་ཐེངས་དང་པ། དཔེ་དེ་བའ་འདི་ དང་པ་རང་སྲོབ་དཔོན་གྱིས་ སྲོབ་ཀྱི་རྒྱུ་བཅུག་དཔེ་ལྟོན་
ཐོག་ལས་ ལུ་ལུ་ཚུ་ལུ་ དེ་ཉམ་མེ་བཞིན་དུ་ཚིག་གུང་ས་ཚད་བཟེ་ཏེ་ ཉམ་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་

བདུན་རིམ་དང་ཟླ་རིམ་ ཉུ་ཞིབ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོག་ལས་ དཔེ་དེབ་ཡོངས་ཡོལ་ས་ རྒྱལ་མཐུན་
ཀྱི་སྐྱོར་གྲོག་རྒྱབ་རྒྱུགས་པ་བཟོ་དགོ།

གོམ་ཐངས་ ༢ པ། སྐྱོར་གྲོག་མཚུག་བསྐྱེད་ཞུ་མ་ལས་ དོ་རུང་སློབ་དཔེ་ཞུས་ རྒྱུ་ལྟུང་
རྒྱབ་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་ལྟོན་ཐོག་ལས་ ཕྱི་ཉུ་ཞིབ་ཚད་བཟོ་བྱེ་ ཉུག་བཅུག་དགོ། དེ་ཡང་
བདུན་རིམ་དང་ཟླ་རིམ་ ཉུ་ཞིབ་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོག་ལས་ དཔེ་དེབ་ཡོངས་ཡོལ་ས་ རྒྱལ་མཐུན་
ཀྱི་རྒྱུ་ལྟུང་རྒྱབ་རྒྱུགས་པ་བཟོ་དགོ།

གོམ་ཐངས་ ༣ པ། རྒྱུ་ལྟུང་རྒྱབ་རྒྱུགས་པ་སོང་ཞུ་མ་ལས་ ལ་ལུ་རྒྱ་ལུ་གྲོག་སྐྱུང་རྒྱབ་
བཅུག་དགོ་པ་དང་ གྲོག་སྐྱུང་སྐབས་ དཔེ་དེབ་གཞན་རྒྱ་ཡང་ལག་ལུ་འཐབ་ཚོག་ དེའི་
སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔེ་ཞུས་ རྒྱུ་ལྟུང་མཚམས་བཅད་ཐངས་དང་ རྒྱ་སྐྱོར་གྱི་སྐྱོར་གྲོག་ལུ་གཙོ་
བོར་བཏོན་དགོ།

དཔེ་དེབ་འདི་གི་ཁུངས་གཏུགས་སུ་འདི་ ཤེས་རིག་ཉུ་ཞིབ་ལག་གི་ The Light of My
Life (2001) ཅུ་མ་དང་ ཇུ་ལྟུང་པའི་ཚོས་ཚོགས་ ཐུག་ཀོ་ དེའི་དོ་ ཀོ་ཡོ་ཀའི་གི་
ཡོང་ལའི་སྐད་ཡིག་ཞུང་ཡོད་པའི་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞུ་ལག་དམས་ ༢༠༠༣ ཅུ་མ་གཉིས་ཡིན།



འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་རབ་རྒྱུ་འདུད། །ཨོྲ་ཨྲ་པ་ཅེ་ན་རྩི་བཅེ་དུན་
 རྩོད་གྲི་མཁུ་མེ་འོད་ཟེར་གྲིས། །བདག་སློའི་གཉི་མུག་མུན་པ་རབ་
 བསལ་ནས། །བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་གཞུང་ལུགས་རྩོགས་པ་ཡི། །སློ་
 གྲིས་སོ་བས་པའི་སྤང་བ་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།



སངས་རྒྱུ་ཀྱི་རྣམ་ཐང་།

ལེན་དང་པ།

དང་ཡུ་ སེར་སྐྱ་ཟེར་བའི་གོང་ལྟེར་ནང་ལུ་ རྒྱལ་པོ་ཟས་གཅོང་ཟེར་ལུ་
ཅིག་བཀུགས་ཡོད་པ་མས། ཁོ་ལུ་བཅུ་མོ་གཉིས་ཡོད་ས་ལས་ གཅིག་གི་
མཚན་ལུ་ ལྷ་མོ་སྐྱ་འཕུལ་མ་དང་ གཞན་མི་འདི་གི་མཚན་ལུ་ རྐྱེད་གཉིས་
བདག་མོ་ཟེར་ལུ་དོ་ཡོད་པ་མས།

རྒྱལ་ཁབ་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་ཡུག་པོ་ཅིག་དང་རྟོ་བས་ཤུགས་སྒོམ་
ཡོད་མི་ཅིག་ཡིན་མས། དེ་འབད་མཉམ་ད་ རྒྱལ་པོ་དང་བཅུ་མོ་ལུ་ ལྷ་ས་དང་
ལྷ་ས་མོ་གཅིག་ཡང་མེད་ནི་འདི་གིས་ ཡ་རྩ་ག་རང་རྒྱལ་པོ་དང་བཅུ་མོ་ མི་
སེར་ཚུ་ག་ར་ ཐུགས་མ་བདེ་བར་བཀུགས་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མས།



ལ་ནེ་སྒྲེ་རང་ རྣམ་ལུ་ལེ་ཤེ་སོང་བའི་མཐའ་མ་ལུ་ རུབ་མོ་ཅིག་འབད་མ་
 ད་ བཅུ་ལྷོ་སྒྲུ་འཕུལ་མ་གིས་ མནལ་ལམ་ལ་མཚན་ཆེ་རྟོག་རྟོ་ཅིག་
 གཟིགས་ལུག་ མོ་གི་མནལ་ལམ་ནང་ གནམ་ལ་ལུ་ གྲང་མོ་ཆེ་བལ་
 དཀའ་ མཆེ་མེད་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ལོད་མི་ཅིག་ གཟིགས་ཅི་བཟེ་ལོ་ལྟེ་མས།
 གྲང་མོ་ཆེ་འདི་ འགྲོས་ཀྱིས་བརྟུང་ལྟེ་ མར་བབས་འོ་ལུ་མ་ལས་ མོ་གི་
 ལོག་པའི་ནང་ལུ་ ཐིམ་པའི་མནལ་ལམ་གཟིགས་ལུག།

མནལ་ཚེ་མཐུན་ བཅུ་ལྷོ་གནམ་མདེ་ས་མདེ་བྱགས་མཉེས་རྟེ་ རྣངས་པ་
 རྟེ་པ་རྟེ་སག་སྟེ་རང་ མོ་འི་མནལ་ལམ་འདི་རྒྱལ་པོ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལྷས་ལུ་
 པར་ཅན་ཅིག་འཁྲུངས་ནི་གི་རྟོགས་མཚན་ལོ་ལྟེ་མས་མཉེ་ལྟེ་ ལབ་རྒྱལ་པོ་
 ལུ་སྒྲོ་བ་སྒྲོ་བ་བྱུང་ལུག།



ལེའུ་གཉེས་པ།

ཟླ་ཕྱི་དག་པ་ཅིག་གི་རྒྱལ་ལས་ བཅུན་མོ་སྐུ་འཕུལ་མ་ མོ་སའི་ཡང་

རྒྱལ་པོ་བཞུགས་སམ་འཕྱོད་ནི་སློེ་ ལྷ་སྒྲི་ནི་འི་ནགས་ཚལ་ནང་ཕེབས་ད' ལྟ'

ངན་མེད་པའི་གིང་ཅིག་གི་ཕ་བར་ བཅུན་མོའི་སྐུ་ལྷ་བསྐྱེད་ཟུག་ག་ནི

ཡང་མེད་པར་ ལྷ་སྐུ་འཕྱུངས་ལུག་ རྣམ་ཚད་འདི་ འབྲུག་ཟླ་ ༤

པའི་ཚེས་ ༡༥ ལྷ་ཨོ་འམས།

རྒྱལ་ལྷ་སྐུ་འདི་ སྐུ་འཕྱུངས་མ་ད' གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་ལྷ་ད'པར་ཅན'

གྱི་ཉལ་བཟང་པོ་ མང་སམས་ཅིག་ཐུང་ལུག། དེ་ཡང་ ས་ལ་ལས་ལམ་

མེད་པའི་མེ་རྩོག་ཅི་དེགས་སྐྱ་ཚེགས་སྐྱེ། གན་མ་ལ་ལས་མེ་རྩོག་གི

ཆར་བམས། གཞན་དང་འོད་ཀྱི་གྲུ་སྐྱེ་བས། ཐུ་དེགས་སྐྱ་ཚེགས་ཀྱིས་

རྩལ་པའི་སྐྱ་སྐྱོད་སྐྱོག་པ་ལ་སོགས་པའི་རྩལ་མཚན་ཚུ་ མང་སམས་ཅིག་



བྱུང་ལུག་ དེ་ལས་ཡབ་རྒྱལ་པོ་དང་བཅུ་ཚེ་ ཡོ་བྱང་ཕྱི་ནང་གི་སློན་པོ་དང་
 འབངས་མི་སེར་ག་ར་ དགའ་བ་དང་སྤོ་བའི་དགའ་ཉེན་སློམ་འབད་ལུག་
 འདི་ལཱ་དྲང་སྲོང་ཚུ་གིས་མངོན་ཤེས་ཀྱིས་གཟིགས་པ་ད་ རྒྱལ་སྐས་འདི་མ་
 འོངས་པ་ལཱ་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་རྒྱེས་མཚན་དམ་པ་ཅིག་ལཱ་འགྲུང་ནི་
 ཡིན་མ་མཁུ་ལུག།

རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རྒྱལ་པོ་དང་བཅུ་ཚེ་གིས་གཅོས་པའི་སློན་པོ་དང་འབངས་
 མི་སེར་ཚུ་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་བསམ་དོན་ག་ར་རྒྱལ་བུ་གྲུབ་ཡོད་ནི་
 འདི་གིས་ སྐས་ཀྱི་མཚན་ལཱ་ཡང་ རྒྱལ་བུ་དོན་གྲུབ་ཟེར་བ་དུགས་ལུག
 རྒྱལ་སྐས་སྐྱེ་འཁུངས་ཏེ་ཉེ་མ་ལ་འགྲོ་ཕ་དུལ་ རྒྱལ་པོ་ཟས་གཅོང་གིས་
 དྲང་སྲོང་མཁས་མཚན་ག་ར་ཡོ་བྱང་ནང་གཞན་འདྲེ་ལཱ་ལུག དེ་ཚུ་གིས་
 རྒྱལ་སྐས་འདི་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་ལུ་པར་ཅན་ཅིག་སློམ་གཟིགས་ཏེ་



ཡང་ན་ འཛམ་གླིང་དྲུག་པོའི་འཁོར་ལོས་བསྐྱུས་བའི་རྒྱལ་པོ་ཅིག་དང་
དེ་མིན་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལུ་འགྲུས་འོང་བའི་ལུང་བསྟན་གནང་ལྟར།

ལུ་གསུམ་པ།

བཅུ་མེ་རྒྱུ་འཕྲུལ་མ་འདི་ རྒྱལ་སྐས་དོན་གུ་བ་སྐྱེ་འཁུངས་ཏེ་ ཉེ་མ་
བདུན་ལུ་གསལ་གས་སོང་མ་ལས་ རྒྱལ་སྐས་འདི་ ཡུམ་རྒྱུ་འཕྲུལ་མའི་ལུ་མོ་
སྐྱེ་དགའི་བདག་མོ་གིས་ གསོ་སྦྱོང་མཛད་གནང་ལྟར། རྒྱལ་སྐས་དོན་གུ་བ་
སྐྱེ་ན་ཚུང་ཀྱའི་བསྐྱེད་ལས་རང་ ཚོ་སོ་ན་གྱི་ལས་འཕྲོ་གཞན་དང་མ་འདྲ་
བའི་ལྷན་པར་ཅན་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ སྐྱེ་ཡོད་གཅི་རང་བཞེས་དགོ་ལུང་
དཀའ་ངལ་ག་ནི་ཡང་མཉེ་པར་ སྦྱང་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མས། རྒྱལ་
པོའི་སྐས་ཀྱིས་མཁུ་དགོ་པའི་དམག་འབམ་གྱི་རྒྱ་ཆལ་དང་ ཆབ་སྲིད་
བདག་སྦྱོང་གི་ཡོད་ཏེ་ཚུ་གས་ སྦྱང་བ་མཐའ་ཡི་མ་སྐྱེ་བཞེས་ལྟར།



ດໍ່າວຮຸ່ນ ສູງນາໄຮມສູງ
 ນາໄຮມສູງນາໄຮມສູງ
 ນາໄຮມສູງນາໄຮມສູງ
 ນາໄຮມສູງນາໄຮມສູງ
 ນາໄຮມສູງນາໄຮມສູງ
 ນາໄຮມສູງນາໄຮມສູງ
 ນາໄຮມສູງນາໄຮມສູງ
 ນາໄຮມສູງນາໄຮມສູງ

ນາໄຮມສູງນາໄຮມສູງ
 ນາໄຮມສູງນາໄຮມສູງ
 ນາໄຮມສູງນາໄຮມສູງ
 ນາໄຮມສູງນາໄຮມສູງ
 ນາໄຮມສູງນາໄຮມສູງ
 ນາໄຮມສູງນາໄຮມສູງ
 ນາໄຮມສູງນາໄຮມສູງ
 ນາໄຮມສູງນາໄຮມສູງ



ཚེ་གཅིག་ དཀའ་ངལ་དང་མགུ་འབྲེམ་སི་སི་གི་འཇིག་རྟེན་མི་ཚོའི་སྐོར་
ལས་ ཐུགས་བཞེད་མང་སུ་གནད་ནི་འགོ་བཅུགས་ལུག།

རྒྱལ་ལུས་ཀྱི་ཐུགས་ ཐུམས་དང་སྤྱིང་ཇེ་སྐོམ་ཡོད་པའི་ གཞན་པུ་བྱང་
ཚུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་གིས་ ཁོ་ར་རྒྱལ་པོའི་ཕོ་བྲང་ནད་གི་ཉམས་དགའ་བའི་
འདྲི་ཕོན་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་ སྤོ་བ་དང་བདེ་བ་ཚུ་མྱོང་མ་བཅུག་པས། ཁོ་
ར་རྒྱལ་པོའི་ཕོ་བྲང་ནད་ལུ་བཞུགས་པ་ད་ འཇིག་རྟེན་འཁོར་བའི་སུག་
བསལ་དངོས་སུ་མེད་ཅུང་ འགོ་བ་སེམས་ཅན་གཞན་ཚུ་གི་སུག་བསལ་
ལུ་ ཐུགས་ཀྱི་ཚ་གུང་སྐོམ་སྐོམ་བཞེས་ལུག།

ཁོ་གིས་ ཐུགས་བསམ་གཏོང་འི་ངོ་སྤོམ་གནད་མ་བཞེད་དུ་ ཁོ་ར་ཐུགས་
གཏུང་ནི་རྟེན་སྐལ་རང་ མང་སུ་མང་སུ་བྱུང་མ་ལས་ ཁོ་གི་ཐུགས་ལུ་



ཚོས་པ་ཅིག་གཟིགས་ཡོད་པ་ཡིན་མས། ཁོ་གིས་གཟིགས་སྒྲུབ་དང་པ་འདི
 གིས་ ཚུས་ནི་དང་ ན་ནི་ ཤི་ནི་གསུམ་འདི་ ང་བཅས་ག་ར་ལུ་འབྱུང་ནི
 ཡིན་མ་ མཚུན་ཚུགས་པ་བྱུང་ལུག་ གཟིགས་སྒྲུབ་བཞི་པ་འདི་གིས་ དེ
 བརྒྱུ་མའི་སྐྱུག་བསལ་ལ་སེལ་བཅས་འབད་ཚུགས་པ་ཡིན་མ་ མཚུན་
 ཚུགས་པ་བྱུང་ལུག།

དུས་འདི་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ རྒྱལ་སྤྱི་དོན་གུ་གྱི་བྱུགས་འདི་ འཛིག་
 རྩེ་གྱི་བདེ་བ་ག་ར་སྤངས་ཏེ་ འཁོར་བ་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་དགོ་པའི་
 བྱུགས་བཞེད་གནད་ལུག་ དེ་གིས་སྤོ་ རྒྱལ་སྤྱི་དོན་གུ་འདི་ ཁོ་ར་གིས་
 བྱུགས་བཞེད་གནད་མི་ མཐར་བུག་གི་བདེ་པའི་ལམ་ཅིག་འཚོལ་ནི་ལུ་
 བྱུགས་བཟུག་བཅུང་ལུག།



ལེུ་རུག་པ།

རྒྱལ་ལྷན་དོན་གྲུབ་གྱི་བཅུ་མོ་ས་འཚོ་མ་ལས་ ལྷན་ཅིག་ཡང་འཁྲུངས་
རུག ལྷན་དེ་གི་མཚན་ལུ་ སྐྱ་གཅན་འཛིན་ཟེར་ལྷ་ཡ་ཡིན་མས། དེ་ཡིན་
རུང་ མཐར་ཐུག་གི་བདེ་པ་འཚོ་ལུ་ནི་འདི་ རྩམས་པའི་གཞུང་གི་བཅོ་
གཞུང་དང་ རྒྱལ་པོའི་ཡོ་བྲང་གི་བདེ་བ་རྩམས་ལུ་མྱོང་ནི་ལས་ལྷག་པའི་
ཐུགས་འདོད་སྐྱེས་རུག།

རུབ་མོ་ཅིག་འབད་ཡང་ ཁོ་རའི་བཅུ་མོ་མན་ལུ་གཟེམ་བཞུགས་པ་ད་
རྒྱལ་ལྷན་དོན་གྲུབ་ཁོ་ར་རྒྱུང་མ་གཅིག་ཅིག་ཟེམ་ཁེམ་ རྒྱལ་པོའི་ཡོ་བྲང་ནང་
ལས་བྱོག་ཏུ་ བདེ་པའི་ལམ་འཚོ་ལུ་བར་བྱོན་རུག ཁོ་གིས་གསོ་ལ་
ཚོགས་ཡང་ བསོད་སྤོམས་ལྷང་ཏུ་བྱོམ་མི་དུམ་གྲ་རེམོ་འདི་དང་ རྒྱ་



གཟུགས་ལམ་ན་བཟའ་ཡང་ ལྷོ་བ་ཤ་ཅིག་བཞེས་སྟེ་ ས་གནས་གཅིག་
 ལས་གཅིག་བརྒྱད་དེ་ བདེ་པའི་ལམ་འཛེལ་ལྷ་འཛེལ་སར་བཞུགས་ལྟན།

རྒྱལ་ལྷན་དོན་གྲུབ་འདི་ དེ་སྐབས་ལྷ་ཡང་ དགྲུང་ལོ་གཞིན་མ་རང་ཡིན་
 མས། ཡིན་ཅུང་ ང་བཅས་གསུམ་གསུམ་དགའ་བའི་འདོད་ཡོན་ལོངས་སྟོན་
 གསུམ་ལྷ་ཡང་ ང་བཅས་གསུམ་གྱི་དོན་ལྷ་ ཁོ་གསུམ་ཉམས་དགའ་བའི་རྒྱལ་
 བོའི་མོ་བྲང་དང་ གཞི་ལས་ལེགས་པའི་བཅུ་མོ་དང་ མི་ཚོ་འདི་དྲུང་ལྷ་མའོ་
 ཆེ་བའི་དངོས་པོ་ཡོད་ཚད་ཅིག་པོ་གསུམ་ ལྷོ་བ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཚོས་ལྷ་བྱོན་སོ་ལྟན།

ལེན་བདུན་པ།

རྒྱལ་ལྷན་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་བོའི་མོ་བྲང་སྟེ་བྱོན་ཞིན་མ་ལས་ བདེ་
 པའི་ལམ་འཛེལ་ནི་གྱི་དོན་ལྷ་ དེ་བརྒྱུད་གྱི་ཡོངས་གྲགས་ཅན་གྱི་སྟོབ་



ດຸ້ມໂມດສວນເຮົາ ວຽກງານນັ້ນຈະເປັນ ທີ່ເຮົາ ສິ່ງດຸ້ມໂມດ
 ດີເຮົາເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ
 ມາ ດີເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ
 ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ

ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ
 ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ
 ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ
 ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ
 ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ
 ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ ຈັດເຮົາ



ལེའུ་བརྒྱན་པ།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་བདེ་པ་འདི་ཚུ་ འཇིག་རྟེན་འདི་ནང་ལུ་ རིན་
 རང་དང་བྲལ་བའི་གནད་སློལ་སློམ་ཅིག་ཡིན་མས། དེ་ཚུ་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་
 ཡོད་མི་གི་ཡང་དག་པའི་བདེ་པ་བཞི་ཚུ་ཡིན། དང་པ་ རྣམ་པས་ལྡན་གྱི་
 བདེ་པ། ང་བཅས་འདི་མི་ཚོ་འདི་ རྣམ་པས་ལྡན་པ་བཞི་ཚུ་ཅན་ཅིག་
 ཡིན་མ་ལས་ ང་བཅས་ལུ་ རྣམ་ཉི་དང་ རྣམ་ཉི་ དོན་མ་འགྲུབ་ཉི་ རྩེ་ཉི་
 ཤི་ཉི་ཚུ་གི་རྣམ་པས་ལྡན་པ་ལོག་པ་ལོག་ས་འདྲོད་པ་མ་ཚད་ བྱམས་པའི་
 གཉེན་དང་ལ་འབྲལ་ཏེ་འགྲོ་དགོ་པའི་རྣམ་པས་ལྡན་པ་ མི་འདྲོད་པའི་རྩེ་
 ངན་དང་འཕྱད་ཉི་གི་རྣམ་པས་ལྡན་པ་ལོག་ཉི་ཡོད། རྣམ་པས་ལྡན་པ་ ང་
 བཅས་འདི་མི་ཚོ་འདི་ནང་གི་བདེ་པ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ རྣམ་པས་ལྡན་གྱི་
 བདེ་པ་ཟེང་སྤང་ཡིན།



ཚུམ་འབད་བའ་ ལྷོད་ལམ་ལེགས་ཤོམ་ཐོག་ལས་གནཱ་ལུ་

གོགས་རམ་འབད་དགོཔ།

4 ཡང་དག་པའི་འཚོ་བ། ལ་རྟག་ར་མི་ཚོ་འདི་ བསམ་པ་བཟང་པོ་
དང་ བདེ་པའི་ཚིག་ ལྷོད་ལམ་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ལཱ་གནཱ་ཏེ་
འབད་དགོཔ།

5 ཡང་དག་པའི་ཚོལ་བ། ལ་རྟག་ར་ ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ལཱ་
ལེགས་ཤོམ་སླེ་འབད་ནི་ལུ་ ཅ་འགོངས་དགོཔ།

6 ཡང་དག་པའི་དྲན་པ། ལཱ་གཅི་རང་འབད་ཅུང་ མཉམས་དྲན་པ་ཅེ་
གཅིག་རུ་བརྟེན་ཏེ་ འབད་དགོཔ།

7 ཡང་དག་པའི་རྗེ་ངེ་འཇིགྲ། ང་བཅས་ར་གི་མཉམས་འདི་ མནོ་
བསམ་ལེགས་ཤོམ་གཏང་ནི་ སློ་ལེགས་ཤོམ་སླུང་ནི་ ལཱ་ལེགས་
ཤོམ་འབད་ནི་གི་ནང་ལུ་ རུས་རྒྱན་གནཱ་ཏེ་ལོད་དགོཔ་ཨིན།



ດັ່ງນັ້ນ ກູ່ມາກໍ່ຈະມີປະໂຫຍດໃຫ້ແກ່ພວກເຮົາ ພວກເຮົາກໍ່ຈະມີຄວາມ
 ສຸຂະພິດ ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ

ດັ່ງນັ້ນ ມາກຸ່ມກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ
 ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ
 ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ
 ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ
 ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ
 ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ
 ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ ກູ່ມາກໍ່ຈະມີຄວາມສຸຂະພິດ



སངས་རྒྱལ་འཛིན་རྟེན་འདི་ནང་ལས་ དཔོན་པ་ལྷ་དཔྱད་ལས་འདས་ཏེ
 འབད་ཅུང་ སངས་རྒྱལ་འདི་ ང་བཅས་ས་ག་ས་དང་གཅིག་ཁར་བཞུགས་
 ཏེ་ཡོད། ཁོ་གི་བྱ་གསུ་གྱི་བཅོ་བ་དང་ བདེ་ལ་ བྱ་གསུ་བཅོ་བའི་གསུང་
 འཕྲིན་ཚུ་ ད་ལས་ཡར་ཡང་ འཛིན་རྟེན་མ་རྟོང་གི་བར་ན་ གཟི་བྱིན་ཆེ
 རྟོག་རྟོ་སྐྱེ་ དཔལ་ལོང་རྒྱལ་ཏེ་བཞུགས་འོང། སངས་རྒྱལ་དང་ ཚོས་དང་
 དགོ་འདུན་གྱི་ནང་བའི་སྐྱོན་མེ་འདི་ འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ག་ས་གི་ཡན་
 བདེ་འི་ཅུ་བ་ལུ་ དུས་ཡུ་རྟག་ས་ སྐྱི་བ་གཡོགས་མེད་པས་ གསལ་ལྷ་རྟོག་རྟོ་
 སྐྱེ་འབར་ཏེ་བཞུགས་པས་ཤོག་ཅིག།



སངས་ཀྱི་གཞུང་འཕྲིན།

སངས་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་འཕྲིན་ཚུ་ སྤང་དང་གཏམ་རྒྱུ་ འཇམ་
 རྩོད་རྩོུ་མེད་མེད་ལས་ མོ་བདེ་སྤོད་གནང་མ་ཡིན། སངས་ཀྱི་
 གཞུང་འཕྲིན་ཆོས་གཏམ་མང་རབས་ཅིག་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ འདི་ནང་ལུ་
 ལག་དག་པ་ཅིག་ དཔེ་བཟུམ་ཅིག་སྤོད་དེ་ཡོད། འདི་གིས་ ང་བཅས་
 སའི་སངས་ཀྱི་འདི་ ག་བཟུམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ རྩོད་ཚུ་གསལ་ཡིན།

༡ རྒྱལ་ལྷན་དང་བྱ་ངང་པ།

རྒྱལ་ལྷན་དོན་གྲུབ་འདི་ མི་དང་ལམས་ཅན་ག་ས་ལུ་ བྱམས་དང་སྤྱི་ངེ་
 དཔག་ཏུ་མེད་པས་བརྒྱུད་དེ་བཞུགས་མི་ཅིག་ཡིན་མས། འདི་མེད་
 འབད་མ་ད་ རྒྱལ་ལྷན་དོན་གྲུབ་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་ཉལ་བྱིན་གྱིས་ གནམ་ལ་



ལས་འཇུག་རྩེ་འོང་བའི་བྱ་ངང་ལ་ཅིག་གུ་མདའ་རྒྱ་བ་ལྟེ་ ས་ཁར་ཕབ་
 བརྟུང་མ་ལས་ འདྲམ་བརྩོན་དུག་ རྒྱལ་སྤྱོད་རྒྱ་བ་ཀྱིས་ བྱ་དེ་འབྲུ་
 འོན་མ་ལས་ བྱ་འི་གཟུགས་ལ་ལས་ མདའ་འདི་ཡང་འབལ་བའོ་སྟེ་
 སྲོག་སྐྱབས་མཛད་གནང་ཞུག།

འེ་སྟེ་འབད་མ་དུ་ རྒྱལ་སྤྱོད་རྒྱ་བ་དང་ ཉམ་བྱོན་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ བྱ་
 ངང་ལ་དེ་དགོམ་ལས་ ཉམ་བྱོན་གཉིས་ བྱ་དེ་ཁོ་གིས་མདའ་རྒྱ་བ་ལྟེ་ས་ཁར་
 ཕབ་ཡོད་མ་ལས་ ཁོ་ལུ་དགོ་ཟེར་སྐབ་ཞུག་ རྒྱལ་སྤྱོད་རྒྱ་བ་ཀྱིས་ བྱ་
 དེ་ཁོ་གིས་སྲོག་སྐྱབས་འབད་ཡོད་མ་ལས་ ཁོ་ར་དགོ་ཟེར་གསུངས་ཞུག་
 ཁོང་གཉིས་མ་འགྲིགས་པར་ རྩོད་གཞི་དེ་ ལྷིམས་ལང་ནང་ལུ་བྱུག་ཆི་
 ཞུག་ མཐར་བྱུག་ལུ་ ལྷིམས་ལང་གིས་ བྱ་གི་སྲོག་སྐྱབས་ རྒྱལ་སྤྱོད་
 དོན་རྒྱ་བ་ཀྱིས་མཛད་མ་ལས་བརྩོན་ རྒྱལ་སྤྱོད་ལུ་བྱོབ་སྟེ་བཟོ་དུ་ཞུག།



།ཀྱིས་ འདྲི་རྩ་གོ་བ་ཅིན་ ཤི་བའི་ལུག་བཟུལ་འབད་དེ་ཡན་པ་མེད་པའི་མཚོ་
 བསམ་གཏུང་ཚུགས་ཟེང་ གསུངས་ལུག་ དེ་ལས་ མོ་ཡང་ འཁོར་བ་མི་
 རྟག་པའི་རང་བཞིན་རྩ་གོ་བའི་ ལུག་བཟུལ་ལས་གོ་ལ་ཚུགས་པ་བུང་ལུག།

༣ ཤིང་དང་འདྲ་བའི་རྩོན་མོངས་པ།

ཚེར་ཅིག་འབད་ལ་ད་ སངས་རྒྱས་ཁོར་འཁོར་སློབ་མ་ཅིག་དང་གཅིག་ཁར་
 རྟགས་ཚུལ་ཅིག་ནང་ལས་ཡར་ ཞབས་སྐོར་ཅིག་གནང་པར་འབྱོན་མ་ད་
 སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སློབ་མ་དེ་ལུ་ ཤིང་འདྲི་ཚུ་གི་ར་རྩོམ་ལུ་བཏུ་ཞིག་ཟེང་
 གསུངས་ལུག་ དེ་ཡང་ དང་པ་རང་ ཤིང་ཚུང་ཀྱ་ཅིག་ལྟོན་ལུག་ དེ་གི་
 རྒྱལ་ལས་ ར་རྩོམ་རྟགས་པའི་བསྐྱང་འབད་མི་ ཤིང་ཅིག་ལྟོན་ལུག་ དེ་གི་
 རྒྱལ་ལས་ ཤིང་ངོ་མ་སྐྱེ་བུ་ཚེར་མི་ཅིག་ལྟོན་ལུག་ མཚུགས་ལུ་རང་ ཤིང་
 ལོང་སློབ་སྐྱེ་བུ་ཚེར་མི་ཅིག་ལྟོན་ལུག།



ལྷོ་བམ་དེ་གིས་ ཤིང་དེ་ཚུ་ར་རྩོམ་ལ་བཟུང་འགྲོ་ལ་དུ་ ཤིང་དང་པམ་འདི་
 ལག་པ་ལ་གཅིག་གིས་རང་ ལུ་ལག་གཞི་ཡང་རྒྱ་བམ་དགོ་པར་ འབལ་
 བརྟུང་དུ་ལྷག་ གཉིས་པམ་འདི་ཡང་ ལག་པ་ལ་གཅིག་གིས་རང་ འབལ་
 བརྟུང་ཚུ་གསུམ་རུང་ ལོ་རྒྱུ་ལྷོ་མ་གྲོ་ཅིག་བརྟོན་དགོ་པ་ལྷུང་ལྷག་ ཤིང་གསུམ་
 པམ་འདི་ ལག་པ་གཉིས་ཆ་སྟེ་ དུས་ལྷན་དེང་མོ་སྟེ་རང་ ལོ་རྒྱུ་བརྟོན་རྩེ་
 འབལ་དགོ་པ་ལྷུང་ལྷག་ དེ་ལས་ ཤིང་ལོང་སྟོམ་སྟེ་ལྷུང་ཚེང་མི་འདི་ ལོ་
 གིས་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ཚེང་མོ་ཚེང་མོ་བརྟོན་རྩེ་ གཞི་དམ་ཅིག་ཅུ་འགོངས་རུང་ ཤིང་
 དེ་དུ་མ་གྲོ་ཅིག་ཡང་ ལམ་མ་ཚུ་གསུམ་པས།

དེ་ལས་ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ དེ་གིས་ཀྱི་ལུ་ ཤིང་འདི་དང་འདྲ་ལྷོ་མ་གྲོ་སྟེ་ ང་
 བཅས་རའི་སེམས་ལ་ལྷུ་རྩོམ་མོངས་པ་སྟེ་ལྷུངས་ཡང་དེ་དང་འདྲ། རྩོམ་
 མོངས་པ་འདི་ སེམས་ལ་ལྷུ་འགོ་དང་པ་སྟེ་ལྷོ་མ་དུ་རང་ དུ་པ་བརྟོན་རྩེ་འབད་



ກິ່ນມາກເຄົາ'າວຍາຊາ' ອຸນ'ສູ້'ເພີ່ນ' ມູກນ'ສະ' ກໍ່' ກູນ ຮູດ' າກໍ່' ກໍ່'
 ນ' າວໂ' ຮູ່' ວັດ' ສວນ' າວຍາ' ຮູດ' ຮຸກ' ມ' ສູ້' ກນ' ານ' ມ' ສວນ' າວຍາ' ຮູດ'
 ນ' າວຍາ' ຮູດ' ຮຸກ' ມ' ສູ້' ກນ' ານ' ມ' ສວນ' າວຍາ' ຮູດ' ຮຸກ' ມ' ສູ້' ກນ' ານ' ມ' ສວນ'
 າວຍາ' ຮູດ' ຮຸກ' ມ' ສູ້' ກນ' ານ' ມ' ສວນ' າວຍາ' ຮູດ' ຮຸກ' ມ' ສູ້' ກນ' ານ' ມ' ສວນ'
 າວຍາ' ຮູດ' ຮຸກ' ມ' ສູ້' ກນ' ານ' ມ' ສວນ' າວຍາ' ຮູດ' ຮຸກ' ມ' ສູ້' ກນ' ານ' ມ' ສວນ'
 າວຍາ' ຮູດ' ຮຸກ' ມ' ສູ້' ກນ' ານ' ມ' ສວນ' າວຍາ' ຮູດ' ຮຸກ' ມ' ສູ້' ກນ' ານ' ມ' ສວນ'
 າວຍາ' ຮູດ' ຮຸກ' ມ' ສູ້' ກນ' ານ' ມ' ສວນ' າວຍາ' ຮູດ' ຮຸກ' ມ' ສູ້' ກນ' ານ' ມ' ສວນ'
 າວຍາ' ຮູດ' ຮຸກ' ມ' ສູ້' ກນ' ານ' ມ' ສວນ' າວຍາ' ຮູດ' ຮຸກ' ມ' ສູ້' ກນ' ານ' ມ' ສວນ'
 າວຍາ' ຮູດ' ຮຸກ' ມ' ສູ້' ກນ' ານ' ມ' ສວນ' າວຍາ' ຮູດ' ຮຸກ' ມ' ສູ້' ກນ' ານ' ມ' ສວນ'
 າວຍາ' ຮູດ' ຮຸກ' ມ' ສູ້' ກນ' ານ' ມ' ສວນ' າວຍາ' ຮູດ' ຮຸກ' ມ' ສູ້' ກນ' ານ' ມ' ສວນ'



ມີໂຕໂຕສ່ວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ
 ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ
 ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ

4 ມາດຕະການ

ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ
 ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ
 ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ
 ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ
 ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ
 ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ ຈຳນວນໆ



දුගඟ'සුච්ඡේද'ප'චේ' ලඟ'ත්‍රිඟ'ද'ද' ඔප'ච'ත්‍රේ'සුච්ඡේද'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'
 ච'චේ'චේ'චේ' ඔප'ච'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'

ඛ' ඛඟ'සුච්ඡේද'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'
 ච'චේ'චේ'චේ' ඛඟ'සුච්ඡේද'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'චේ'
 ච'චේ'
 ච'චේ'
 ච'චේ'
 ච'චේ'
 ච'චේ'
 ච'චේ'
 ච'චේ'



၂ နှုတ်လွှာပေးသောအခါ
 သူ့အဖေအမိကလည်း နှုတ်လွှာပေးခဲ့ကြပါသည်။ နှုတ်
 လွှာပေးရန် ချစ်ခင်အားပေးစွာဖြင့် နှုတ်လွှာပေးရန်အတွက်
 သူ့အဖေအမိကလည်း နှုတ်လွှာပေးခဲ့ကြပါသည်။ နှုတ်
 လွှာပေးရန်အတွက် သူ့အဖေအမိကလည်း နှုတ်လွှာပေးခဲ့ကြပါသည်။
 နှုတ်လွှာပေးရန်အတွက် သူ့အဖေအမိကလည်း နှုတ်လွှာပေးခဲ့ကြပါသည်။
 နှုတ်လွှာပေးရန်အတွက် သူ့အဖေအမိကလည်း နှုတ်လွှာပေးခဲ့ကြပါသည်။
 နှုတ်လွှာပေးရန်အတွက် သူ့အဖေအမိကလည်း နှုတ်လွှာပေးခဲ့ကြပါသည်။
 နှုတ်လွှာပေးရန်အတွက် သူ့အဖေအမိကလည်း နှုတ်လွှာပေးခဲ့ကြပါသည်။
 နှုတ်လွှာပေးရန်အတွက် သူ့အဖေအမိကလည်း နှုတ်လွှာပေးခဲ့ကြပါသည်။
 နှုတ်လွှာပေးရန်အတွက် သူ့အဖေအမိကလည်း နှုတ်လွှာပေးခဲ့ကြပါသည်။
 နှုတ်လွှာပေးရန်အတွက် သူ့အဖေအမိကလည်း နှုတ်လွှာပေးခဲ့ကြပါသည်။



- १ ཁོ་གིས་ ཁོ་རའི་ཕ་མ་ལུ་རྒྱ་བ་སྐྱོར་འབད་ནི།
- २ ཁོ་གིས་ ཚུ་ཤོས་ཚུ་ལུ་གུས་ཞབས་འབད་ནི།
- ३ ཁོ་གིས་ སློ་སྤྲོད་ལ་ཉམ་ཉེང་ཉེ་སློ་སྤྲོད་ནི།
- ༤ ཁོ་གིས་ གཞན་ལུ་ཁ་མི་གཏུང་ནི།
- ༥ ཁོ་གིས་ གཞན་ཕན་གྱི་བསམ་པ་བསྐྱེད་ནི།
- ༦ ཁོ་གིས་ སློ་གཅི་རང་སྤྲོད་ལུ་ཕྱང་ཉེ་སྤྲོད་ནི།
- ༧ ཁོ་གིས་ རྣམ་ལང་ཅིག་པ་མི་ཟ་ནི་ཚུ་ཡིན།

ལུ་ལས་ རྒྱ་ལུ་སྤྲོད་འདི་ཡང་ སངས་རྒྱས་གྱི་སློབ་མ་ཚུ་ལས་ དུག་ཤོས་
 ཅིག་ལུ་རྒྱ་བ་སྐྱོར་ལུ་གྲུག།



ཡོད་མི་ གཞན་ཅིག་གྱི་དཔ་ལས་ དེ་གིས་ ལམ་གྱི་དེ་གི་མིག་རྩོལ་ད་
 སྤུ་ལས་མ་བོད་མ་རྒྱ་གས་པའི་ ལྟ་ལྟ་བུ་བཟོ་བར་ད་ལྟར། དེ་ལས་ རུང་
 འཛོལ་དེ་སྐྱེ་བ་ལྟོ་མ་ལུ་ མིག་རྩོལ་སྤུ་ལས་མེད་པའི་ལས་རྩེ་ཅིག་ལེན་
 དགོ་པ་བོད་སོ་ལྟར།

20 གསེར་དང་དུལ།

ཧེ་མ་ དམག་མི་ཅིག་གིས་ ཉམས་སྲོལ་གསར་པ་ཅིག་ བཟུ་ཀྱི་འེ་དོན་ལུ་
 རྩུ་བཞོན་ཏེ་ རྒྱ་གས་ཚུ་ཅིག་ནང་ལས་ལམ་འགྲོ་ལྟོ་དུ་ སུང་གི་སྤྱི་ག་
 ལུ་ རྩུ་འདྲ་ཡོད་ས་ཅིག་ནང་ལྟོ་དུ་ དམག་མི་འདི་གིས་ རྩུ་འདྲ་དེ་ལུ་
 བརྩ་གཞི་ལེ་འབད་དེ་བཟུ་ལྟོ་དུ་ འདི་གུ་ཡོད་མི་དགུ་ལོ་འདི་ གསེར་གྱིས་
 བཟོ་བཟོ་ལྟོ་མ་བོད་ལྟར། དེ་ཅིག་གི་བར་ན་ རྩུ་གས་གཞན་ཅིག་ལ་ལས་
 དམག་མི་གཞན་མི་ཅིག་ལང་འདི་ནང་ལྟོ་དུ་ལྟར།



ທາ'ດໍ່ສ້ອ'ໄທ'ມາ ທາ'ລຸ'ສິ'ດ' ວາ'ກາ'ນ'ລຸ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'
 ທາ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ' ລຸ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'
 ທາ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'

ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ' ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'
 ມາ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ' ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'
 ທາ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ' ທາ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'
 ທາ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ' ທາ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'

ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ' ທາ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'
 ທາ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ' ທາ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'
 ທາ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ' ທາ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'ສູ'ນ'



ད་ ལམ་མི་དེ་ མོ་དང་ མ་ལམ་འཇམ་འཇམ་ལྟོད་མི་དེ་ མོ་ལོ་ཉི་
 ཟེ་སྐྱེ་བ་ལྟན་ སློན་པོ་གིས་ ལུ་དེ་ལ་བག་ཏུ་ རྒྱལ་པོ་འུ་ལས་
 ལས་བཅའ་ཞུ་ན་ལས་ དཀའ་རྩོག་དེ་བས་ལ་བཟུང་ད་ལུག།

དེ་གི་ལྷལ་ལས་ དེ་ཅུང་ ལྷ་དེ་གིས་དྲི་བ་ལཱ་ལག་ལོད་མི་ གཞན་
 ལེ་ཤ་རང་བཞོད་ཅུང་ རྒྱལ་པོ་ལ་སོགས་པའི་མི་གཞན་གྱིས་
 ལུ་མ་བཟེངས་པར་ གུ་སློན་པོ་དེ་གིས་ ཁོ་རའི་ལ་པ་ལཱ་དྲི་ཡི་
 རང་ལུ་ཚུ་ལ་བཞུ་དུ་རྒྱུ་བ་ལུག།

དྲི་བ་དང་ལུ་དེ་ཚུ་ལས་ དཔེ་དག་པ་ཅིག་བཞོད་པ་ཅིན།



ལུ་སྲོག་སྐྱབས་མཛད་ལུག་ ཡིན་ཅུང་ ཤེས་ཤིང་ རྒྱལ་པོའི་
གསོལ་སྲོག་དེ་ལུ་མཉེས་མ་བཟུང་ཉེ་ ཉེ་མ་ རང་ལུ་སྐྱབས་
མཛད་པའི་དྲིན་བརྗེ་དེ་ སྐྱང་མོ་ཆེ་དེ་གསད་པར་སོང་སོང་མ་མས།

ཤེས་ཤིང་གསལ་གསལ་ སྐྱང་མོ་ཆེ་དེ་ སྐྱང་ཆུབ་ཀྱི་ལམ་ལུ་ལུགས་མི་
ཡིན་མ་ཤེས་ཉེ་ ཁོ་ཡང་དག་སོང་གི་ཆས་བསྐྱོགས་ཉེ་སོང་ནི་ཉེ་མ་
ལས་ དུག་མདའ་རྒྱབ་བྱེད་མ་ལས་ སྐྱང་མོ་ཆེ་འདི་ ཤི་ནི་
འབད་ལྷ་ད།

སྐྱང་མོ་ཆེ་དེ་གི་ཆ་རྒྱུ་ ཅིག་པ་བཟུང་སྐྱང་མོ་ཆེ་གཞན་ཚུ་གསལ་
ཤེས་ཤིང་ གསད་པར་སོང་ལུག་ སྐྱང་ཆུབ་ཀྱི་ལམ་ལུ་
ལུགས་མི་སྐྱང་མོ་ཆེ་དེ་གསལ་ ཤེས་ཤིང་ འདྲོད་པའི་དབང་ལུ་



སྒོར་མེད་ལོ་མཉམ་གསེས་ཏེ་ སྤྱི་དང་རྗེ་ཚད་མཉམ་དེ་གྱི་སྒོ་ལས་ ཀླང་མའི་
 བཅུ་ལྷན་པུ་ལས་ཏེ་ སྤྱི་སྤྱོད་ལས་ལའང་འབད་ཞེ་ནེ་ལས་ ལྷོན་ག་
 ཅི་ལས་བརྟེ་ཏེ་ དན་པའི་ལཱ་དེ་བཟུམ་འབད་མ་མོ་ཟེ་འི་ལཱ་
 དེ་ལས་ ཞུ་ཤོ་ལས་པ་དེ་གིས་ལང་ རྒྱལ་པོ་འི་གསོ་ལཱ་ས་གོ་དོ་ལཱ་
 གྲང་མོ་ཆེ་འི་མཆེ་མ་དུག་གི་འདོད་པ་ལོ་མཉམ་ཟེ་མཉམ་ལཱ་ལས་
 གྲང་མོ་ཆེ་དེ་གིས་ སང་གི་མཆེ་མ་ཚུ་ལང་ སྤྱི་དོད་ཅིག་ག་
 བརྟེས་ཏེ་བརྟོན་ཞེ་ནེ་ ཞུ་ཤོ་ལས་པ་ལཱ་བྱེ་ཏེ་ དེ་སྤོ་སྤོ་ལཱ་
 སྤྱི་ལཱ་འདི་གིས་ དེ་གི་སྤྱི་ལཱི་མཐའ་ལོ་ལས་ཏེ་ གྲང་མོ་ཆེ་
 ལངས་རྒྱས་ཐོབ་པའི་སྤྱོད་ལཱ་ ཞུ་ཤོ་ལས་པ་ལྷོན་ འདོད་ཆགས་
 ཞེ་དང་ གཉེ་སྤྱོད་ལཱ་ལས་ལས་འགོ་ལཱ་བཅུག་ཟེ་
 གསུངས་ལཱ་།



3 ཉེམ་ ཉིམ་ལ་ཡའི་རི་བར་ནགས་ཚལ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་
 ཅིག་ནང་ བྱ་དང་གྱི་ལུ་ཅུང་ སི་དྲགས་ལེ་ཤ་དང་གཅིག་ཁང་ བྱ་
 བག་ཐོ་ཅིག་ཡང་ལོ་དོ་ལོ་དོ་པ་མས། ཉེམ་ཅིག་ རུང་འཚུ་བ་སློམ་
 ཅིག་འོང་པའི་རྒྱ་ཉེ་གྱིས་ སྤྲོ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ དེ་
 རྟེན་ལས་ཐོན་པའི་མེ་གིས་ རྟགས་ཚལ་མེ་འབར་ལུག་ སེམས་
 ཅན་ཚུ་ག་ར་ ཚ་གྲུང་སློམ་ལང་ཏེ་ལོ་དོ་མི་ལུ་ བྱ་བག་ཐོ་དེ་ ལྷིང་
 རྗེ་སློམ་སྐྱེས་པ་མ་ཚད་ ད་ཚུན་རང་ག་ནས་ཏེ་ལོ་དོ་པའི་རྗེ་ལན་
 འང་ལ་ཉི་འུ་མཐའ་པ་གིས་ རང་གི་སློ་ལོགས་ཁའི་ཚུ་ཡིང་ནང་
 ག་ཤོག་འདབ་སྤངས་ཏེ་ རྟགས་ཚལ་གྱི་མེ་གསལ་ད་ཟབས་འབད་ཉི་
 ལུ་སེམས་ལྷན་སློམ་བརྒྱེད་ལུག།



ດໍາລັບນັ້ນ ອຸ່ນຸ່ນຸ່ນ ສູ່ບາງສິ່ງ ທາງນັ້ນນັ້ນ
 ດຳລັບນັ້ນ ພັດຖະໄນ ອຸ່ນຸ່ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ
 ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ
 ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ
 ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ
 ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ
 ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ
 ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ

ຕ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ
 ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ ດຳລັບນັ້ນ



ཞིམ་རྟོང་རྟོ་ཅིག་ཟེམས་ མགུ་རྟོ་གཞན་མི་འདི་གིས་མཐོང་མ་དུ་
 ཚགས་ལུང་སྐྱེས་རྟེ་ ལྷོད་ དེ་སྐྱེ་རང་འབད་བ་ཅིན་ ང་ཡང་དུག་
 ཡོད་མི་ཤིང་འབྲས་ཅིག་བཟའ་ནི་ ཟེར་སྐབ་རྟེ་ཟེར་དཔ་ལས་ ལྷ་
 མགུ་རྟོ་གཉིས་མ་དེ་གི་སོ་ལུག།

4 ཚེར་ཅིག་འབད་ཕ་དུ་ སྐུལ་ཅིག་གི་མགུ་རྟོ་དང་མཇུག་མ་གཉིས་ཀྱི་
 བས་ན་ མ་འགྲིགས་པ་ཐོན་རྟེ་ མཇུག་མ་གིས་སྐབ་སྐབ་མས།
 ཡ་རྩ་ག་རང་ལྷོད་ཀྱིས་འཁྱེད་འཁྱེ་མི་དེ་མི་བརུབ་པས། རྣམས་
 རྣམས་ ང་གིས་ཡང་འཁྱེད་འཁྱེ་ནི་འོ་གོ་རྣམས་དགོ་ཟེར་སྐབ་ད།
 མགུ་རྟོ་གིས་ ང་གིས་འཁྱེད་དགོ་མི་འདི་ ང་ར་གི་རང་བཞིན་གྱི་
 ལཱ་འགན་ལཱ་ལས་ ངའི་གོ་རྣམས་ལྷོད་ལུ་བྱིན་ས་མེད་ཟེར་
 སྐབ་ལུག།



ཁོང་གཉིས་འགྲིགས་མ་ཚུགས་པར་ འུ་མ་ཅིག་མཇུག་མ་གསེ
 ཤིང་ཅིག་གུ་དཀྱིས་སྟོན་དེ་ མགུ་རྟོ་འགྲོ་མ་བཇུག་པ་ལས་ མཐའ་
 མཇུག་ལུ་མགུ་རྟོ་གསེ་ མཇུག་མ་ལུ་སྣ་འཁྱིད་ཀྱི་འུ་གོ་སྐྱབས་
 ཐུན་དགོ་པ་ཐོན་སོ་ལུག་ དེ་ལས་ མཇུག་མ་གསེ་ འཁྱིད་འགྲོ་
 བའི་ཚེ་ མེ་འི་དོང་ཅིག་ནང་བུད་དེ་ སྤྱལ་དེ་གི་སོ་ལུག།

འཇིག་རྟེན་འདི་ ག་ས་རང་བཞིན་གྱི་གོ་རིམ་སེ་ཡོད་པ་ལས་ གོ་
 རིམ་དང་འཁྱིལ་བའི་ལུ་འགན་ལང་ཡོད་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་ གོ་
 རིམ་ལོག་སྟེ་འབད་བའི་ལུ་འགན་ལང་ལོག་སྟེ་འགྲོ་ཡང་ མ་
 བརུབ་པ་འབྲེན་ནི་ཡིན།



6 ཏེམ་ ཚིག་པ་ཟམ་མཚོགས་དྲགས་འབད་མི་ མི་ཚིག་ཡོད་པ་
 མས། ཉེན་མ་ཚིག་ ཁོ་འི་ཁྱིམ་མའི་གདོང་ལ་ མི་གཉེས་སློབ་སྦྱོར་
 ལོ་ན་ལུག་ཟེེ་ཡིན་མས། ཁོ་གིས་ཉུན་འགྲམ་ད་ གཅིག་གིས་
 ཁོ་འི་མིང་ལས་བརྟེན་ཏེ་ མི་དེ་སྟོན་ལམ་གཞན་ལུགས་ཅུང་ ལུ་
 ག་ཚིག་ཡང་ རག་མ་ཚུགས་པར་ ཚིག་པ་ཟམ་མཚོགས་རང་
 མཚོགས་པས་ཟེེ་ སྐབས་ར་གོ་ལུག་ ཁོ་ཁྱིམ་ནང་ལས་བྲོན་འོང་
 ཞིན་ན་ མི་དེ་གཉེས་ལུ་དྲང་བྱིན་ཏེ་མ་ཡང་བརྟེན་ད་ལུག།

ཡ་ནེ་སློེ་འབད་མ་ད་ མི་ཡ་རབས་ཡིན་པ་ཅིན་ རང་སྟོན་ངོ་སྟོན་
 འབད་དེ་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་པ་ཅིན་ དེ་ལུ་ཉུན་ཏེ་ རང་གི་སྟོན་ལམ་
 ལུགས་བཅོས་འབད་ནི་དང་། མི་བཀའ་མ་ཤིས་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ རང་



ལྷོན་ངོ་སྲོད་འབད་མི་ལུ་ ལྷོན་ཕྱོད་ཕྱོད་ལྷོན་ལྷོན་མ་བཟུབ་པར་
 རང་གི་ལྷོན་དེ་ ལ་རྟལ་ཏུ་ལྷོན་ལྷོན་འབད་མ་ལོན།

༧ ཏེ་མ་མི་ལྷོན་པོ་མུ་རྒྱས་ཅིག་ཡོད་པ་མས། དེ་གིས་ མི་གཞན་གྱི་
 ལྷོན་ལྷོན་གསུམ་བཅུ་གསུམ་འབད་མི་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་མཐོང་མ་
 དུ་ སེམས་ཁར་མ་ཤོང་པར་ ཆགས་སྣང་ལོང་རུག དེ་ལས་ ཁོ་
 ཡང་ ལྷོན་ལ་ལྷོན་བཟུམ་ཅིག་རྒྱབ་དགོ་པས་མཉོ་བུ་ བཟོ་བོ་
 ཅིག་འབོ་ཞུ་མ་ལས་ ཁོ་ལོ་འདྲོད་པ་ཉུང་དུ་ ལྷོན་རྒྱབ་དགོ་པ་ལོ་
 བཏོད་རྒྱ་ལྷོན་ལྷོན་མ་མས། བཟོ་བོ་དེ་གིས་ཡང་ འདི་འཕྲོ་ལས་
 ལུ་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ དང་པ་རང་འབྲུམ་བཅུགས་ དེ་ལས་ལྷོན་
 ལྷོན་དང་པ་དང་ དེ་ལས་གཉིས་པ་དང་ གསུམ་པ་ཚུ་ རིམ་པ་
 བཞིན་དུ་རྒྱབ་ཏེ་འབད་རུག ལུ་དེ་ མི་མུ་རྒྱས་དེ་གིས་སེམས་ཁར་



མ་འབབ་པས་ ང་ལུ་ཡིད་ཁར་འོང་མི་ཁྱིམ་ཐོག་གསུམ་པ་དེ
 དགོ་པ་མ་གཏོགས་ འགྲུམ་དང་ཁྱིམ་ཐོག་དང་པ་དང་གཉིས་པ་ཚུ་
 དགོ་པ་མེད་ཟེ་ཟེ་སྲུང་ལུག།

ལ་ཉེ་སྤེལ་འབད་མ་ད་ མི་ཚ་རྣམ་ཚུ་ ལ་རྟལ་རང་གུ་འབྲས་
 རྒྱུ་མ་གཅིག་མ་གཏོགས་ གུ་འབྲས་འབྲེལ་གྱི་རྒྱ་བསྐྱུང་མི་
 ཤེས། ག་ཅི་རང་ཡིན་ཅུང་ རྒྱ་ལུ་འབད་བཅོལ་མ་འབད་བས་
 འབྲས་ཐུ་འབྲེལ་གྱི་མེད་པ་ལས་ དང་པ་འགྲུམ་དང་ དེ་ལས་ ཐོག་
 དང་པ་དང་གཉིས་པ་ཚུ་མེད་པས་ ཐོག་གསུམ་པ་འབྲུང་ཐབས་
 མེད་པའི་དུ་བཟུམ་ཡིན།



6 ཉེམ་ མི་ཅ་རྒྱས་ཅིག་སྐྱུང་བའོལ་ཉེ་ལོ་དཔ་ད་ དཔུད་རིག་མཉེ་
 སི་སི་སྒྲེ་ རང་གི་ཆ་རོགས་ཅིག་གཉོང་ལ་ལས་ འོང་ས་མཐོང་
 མཐོང་མ་མས། ཁོ་གིས་ ཆ་རོགས་ལུ་སྐྱུང་བྱེ་ནི་སྒྲེ་ སྐྱུང་
 དཔོག་པར་འགྲོ་ཕ་ད་ ལག་པ་འཚོག་ནི་མས་མཉོ་སྒྲེ་ སྐྱུང་བཟའ་ལ་
 ལས་མ་ཕབ་པར་ རྫོང་གུང་བཅུག་ནི་འབད་འབད་ཕ་མས། དཔེ་དེ་
 བརྒྱམ་སྒྲེ་ འཛིག་རྩེ་པའི་མེའི་རྩེ་མོངས་པ་དང་མ་འབྲལ་བར་
 བསིལ་རྩེ་རྩེ་གི་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྐྱུང་བཟའ་བཟའ་མཉེ་པ་ཡིན་ནོ།

7 ཉེམ་ ལཱ་འདུག་ཉེས་ སྒྲོམ་ཅིག་དང་ འཁར་ཕ་ཅིག་ ལཱ་ཆ་
 གཅིག་གི་དོན་ལུ་ ཉེམ་གཅིག་ཚུལ་བུམ་ལ་འབབ་རྒྱབ་ལོ་དེ་
 ལོ་དཔ་མས། ལུད་པ་ཅིག་ལ་ལས་ སྒྲོ་ལོགས་ལ་ལས་འགྲོ་མི་ཅིག་
 གིས་ ལུད་གཉེས་ག་ཅི་སྒྲེ་ལ་འབབ་རྒྱབ་མོ། ཅེ་ལ་དེ་ཚུ་ལས་ག་



ཅི་འཕྲོ་བ་ནི་ཡོད་ཟེར་དྲི་ཕ་ད། ཉུ་འདྲེ་དེ་གཉིས་ཀྱིས་ སྒྲོམ་དེ་ནང་
 ལས་ ག་ཅི་དགོ་པའི་ཟས་ནོར་འཇུང་ནི་དང་ འཁར་ཕ་དེ་གིས་
 རང་གི་དག་ཇུང་ལུད་ག་འ་ དབང་ལུ་བསུ་ཚུགས་ནི་དང་ ཉུ་མ་ཚ་
 གཅིག་པོ་དེ་གིས་ གནམ་ཁར་འཕུར་ཚུགས་ཟེར་སྐབ་ལུག།

འདྲི་གོ་ཞིནྱམ་ལས་ མི་དེ་གིས་ དེ་སློམ་འགྲིགས་པ་འབད་དགོ་པ་
 མིནྱལ་ ལྷེ་དེ་གཉིས་ཚར་གཅིག་ ཡར་སོང་ཞིནྱམ་ལས་ ཡ་
 ལས་ཚུར་བརྒྱག་ཏུ་ཤོག་ཤིག་ དེ་མ་ག་ཉོད་མི་ལུ་ཅའུ་ཚུ་བྱིན་གོ་
 ཟེར་སྐབ་ཏུ་ ཁོང་གཉིས་བརྒྱག་ཏུ་ཁོང་བའི་བར་ན་ མི་དེ་གིས་
 སྒྲོམ་དང་འཁར་ཕ་འབག་ ཉུ་མ་རྒྱུ་མར་བཅུགས་ཏུ་ གནམ་
 ཁར་འཕུར་ཡར་སོ་ལུག།



ལྟ་འདྲེ་དེ་གཉེས་ ལོག་པའི་ཚོས་འབད་མི་ལྷ་གོ་ནི་དང་། ལྷོ་མ་དེ
 ལྷོ་མ་པའི་དངོས་པོ་ལྷ་གོ་ནི། འཇམ་མཉམ་དེ་རྟེན་པའི་འཇིག་གི་ཉམས་
 ལཱ་ལྷ་གོ་ནི་ཡིན། མི་ཚུ་གིས་ རྟེན་པའི་འཇིག་གི་ཉམས་ལཱ་འདི
 འཇིག་རྟེན་གྱི་རྟོན་མོངས་པ་ཚུ་སྤང་ནི་ལྷ་མཚོག་རུ་གྱུར་པ་ཡིན་མ་
 མ་ཤེས་པ་དང་ ལུ་མ་ཆ་གཅིག་པོ་དེ་ ལྷོ་མ་ལམ་བཟང་པོ་ལྷ་གོ་མི་
 འདི་གིས་ འདོད་ཆགས་དང་འདྲེས་པའི་རྟོགས་འཇིག་གསུམ་ལས་
 འགོ་ལ་བཅུག་ནི་ཡིན། གནད་དོན་འདི་ ལྟ་མ་གོ་བར་ ལྟ་འདྲེ་ཚུ་
 ལྷོ་མ་དང་ འཇམ་མཉམ་ ལུ་མ་གྱི་དོན་ལྷ་ མ་འགྲིགས་པར་ལ་འབྲམ་
 རྒྱུ་ཡིན་མས།

༡༠ རྟེ་མ་ ལམ་འགྲུལ་པ་ཅིག་ ལོ་ར་གཅིག་སྐྱེ་འགྲུལ་ད་ ལམ་ལ་ལྷ་
 ལྷོ་མ་སྟོང་མ་ཅིག་མཐོང་སྟེ་ དེའི་རུབ་མོ་ཞག་དེ་ནང་སྟོད་སྟོད་པ་



ཚི་རུག ཡིན་ཅུང་ ཟུ་ཐབས་གཞན་མཉེ་པར་ མི་དེ་གིས་ བདེ་
 རྒྱན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གཏུམ་ཁ་ཡང་ཉེ་བྱིན་དགོ་པ་ཐོན་སོ་རུག།

དེ་ལས་ རྒྱལ་མར་འོང་མི་འདྲེ་འདི་ཡམ་སོང་མ་ལས་ ཅི་གཤམ་ཟ་
 ཏེ་ འགྲུལ་པ་དེ་གི་ལགཤམ་གཅིག་བརྟོག་བཞོ་ད་རུག ཡིན་ཅུང་
 ཏེ་མ་ལས་འོང་མི་འདྲེ་དེ་གིས་ རོ་འདི་གི་ལགཤམ་གཅིག་ཁོ་ལུ་
 སྦྱར་བྱིན་རུག དོ་ཅུང་འདྲེ་གཞན་མི་དེ་གིས་ ཁོ་གི་ལགཤམ་གཞན་
 མི་དེ་ཡང་འཕྱལ་ཏེ་བརྟུང་ཅུང་དོ་ཅུང་ འདྲེ་ཏེ་མམ་དེ་གིས་ རོ་འི་
 ལགཤམ་གཞན་མི་དེ་སྦྱར་བྱིན། དེ་བརྒྱམ་སྦྱེ་ མི་དེ་འི་རྣང་མ་གཉིས་
 དང་ མགུ་རྟོ་དང་གཟུགས་ཚུ་ཡང་གཤམ་ཕུལ་བཞོ་ཅུང་ རོ་འི་ཡན་
 ལགཚུ་སྦྱར་ཏེ་བྱིན་ཞིན་མ་ལས་ འདྲེ་ཁོང་རང་གཉིས་ ལ་ལི་གུ།



གཡུག་བཞོ་བའི་ མི་དེའི་ཡན་ལག་ཚུ་ ག་ས་རུབ་ཟ་སྟེ་ འཇུམ་
 སེག་སེསྟེ་ལོག་ཡང་སོ་རུག།

ཁྱིམ་སྟོང་པའི་རྒྱང་ལོ་དེ་པའི་མི་དེ་ འདི་བཟུམ་མའི་རྒྱུ་ཁྱུང་མི་
 ལུ་ སེམས་ཡམ་སྟེ་ རང་གི་རྒྱང་ལག་ཚུ་ནི་ འདྲེ་ཚུ་གིས་ཟ་ཚར་
 ཡི། ད་ཉེ་ཡོད་པའི་རྒྱང་ལག་ཚུ་ནི་ རོ་འི་རྒྱང་ལག་ཡིན། ད་ ང་
 ཉེ་མ་གི་མི་ཡིན་ན་ རོ་དེ་ཡིན་ན་མཉེ་སྟེ་ ག་ནི་ཡང་སྤབ་མ་ཤེས་
 པའི་ འཚོ་ལ་ལོང་སྟེ་ལོང་ཟལ་སོ་རུག དེ་ལས་ཡང་འགྲོ་ཕྱི་ད་
 དགོན་མ་ཅིག་རྒྱང་ལོ་དེ་དེ་ གནས་ཚུ་ལ་དེ་ཚུ་ དགོ་འདུན་མ་ཚུ་ལུ་
 རྒྱལ་ད་ ག་ས་གིས་ བདག་མེད་པའི་བདེ་ལ་དེ་སྤུང་སྤུང་མ་བྱོང་
 རུག་ཟེར་ཡིན་མས།



ཡིན། ང་བཅས་གཉེས་སེས་མི་ལྟོད་ནི་གི་དམ་བཅའ་ཡོད་པ་ལས་
 གལ་སྲིད་ ང་ལྱི་ལས་འཁྲོད་གོ་པ་ཅི་ཞེ་ རྫོང་གྱི་ལྷ་མོ་ཡང་ ང་དང་
 གཅིག་ལས་འཁྲོད་འཁྲོད་གོ་བཅའ་སྲུང་ལུག་ མོ་གིས་སྲུང་དོ་བཟུམ་
 སྤོང་ ཡམ་སྲུང་བཅོམ་ཉེས་དེ་ ལྱི་ལས་འཁྲོད་ལྷ་དག་གིས་ རྫོང་
 གྱི་ལྷ་མོ་དེ་ཡང་ མཐོང་སར་མེད་པ་ཡང་སོ་ལུག།

དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ ག་རྩེ་ལུ་སྐྱེ་ནི་ཡོད་ས་དེ་ནང་ སྒྲི་ནི་ཡང་
 ཡོད་པ་དང་། ག་རྩེ་བཀྲ་སྒྲིས་སར་ བཀྲ་མ་སྒྲིས་པ་ཡང་ཡོད་པ་
 བཞིན་དུ་ ཡིད་ལས་འོང་བའི་དངོས་པོ་དང་ཆ་རྩེ་ ཡིད་ལས་མ་
 འོང་པའི་དངོས་པོ་ཡང་གཅིག་ལས་རང་འོང་ནི་ཡིན་མ་སྒྲིས་དགོ།
 མི་མཉོ་མ་སྒྲིས་མི་ཚུ་ བཀྲ་མ་སྒྲིས་པ་ལུ་འདྲོགས་རྩེ་ བཀྲ་སྒྲིས་
 པ་འབྲོག་ནི་ལུ་བཅོམ་པ་ཡིན་མས། སྤང་ཚུ་བ་ཀྱི་ལམ་ལུ་ལུགས་



ມີສູ່ເງິນ'ທີ່ າດົງກູ້ເງິນ'ຫຼື'ໝໍ້'ຈັກ'ນາ'ທ່ານ າດົງ'ກູ້'ເງິນ'ເກ'ລາ'ຢາກ
 າດຸນ'ປາດົງ'ຍາກ'ເປັດ'ຈັກ'ນາ'ດຸນ'ປາດົງ'ເປັດ'ເອົາ'ໂງ້

໑໓ ກູ້'ເງິນ' ຫຼື'ເງິນ'ປາດົງ'ຍາກ'ເປັດ'ຈັກ'ນາ'ດຸນ'ປາດົງ'ເປັດ'ເອົາ'ໂງ້ ກູ້'ເງິນ'ປາດົງ'ຍາກ
 ຫຼື'ເງິນ'ປາດົງ'ຍາກ'ເປັດ'ຈັກ'ນາ'ດຸນ'ປາດົງ'ເປັດ'ເອົາ'ໂງ້ ດຸນ'ປາດົງ'ຍາກ'ເປັດ'ຈັກ'ນາ'ດຸນ'ປາດົງ'ເປັດ'ເອົາ'ໂງ້
 ດຸນ'ປາດົງ'ຍາກ'ເປັດ'ຈັກ'ນາ'ດຸນ'ປາດົງ'ເປັດ'ເອົາ'ໂງ້ ຫຼື'ເງິນ'ປາດົງ'ຍາກ'ເປັດ'ຈັກ'ນາ'ດຸນ'ປາດົງ'ເປັດ'ເອົາ'ໂງ້
 ຫຼື'ເງິນ'ປາດົງ'ຍາກ'ເປັດ'ຈັກ'ນາ'ດຸນ'ປາດົງ'ເປັດ'ເອົາ'ໂງ້ ຫຼື'ເງິນ'ປາດົງ'ຍາກ'ເປັດ'ຈັກ'ນາ'ດຸນ'ປາດົງ'ເປັດ'ເອົາ'ໂງ້
 ຫຼື'ເງິນ'ປາດົງ'ຍາກ'ເປັດ'ຈັກ'ນາ'ດຸນ'ປາດົງ'ເປັດ'ເອົາ'ໂງ້ ຫຼື'ເງິນ'ປາດົງ'ຍາກ'ເປັດ'ຈັກ'ນາ'ດຸນ'ປາດົງ'ເປັດ'ເອົາ'ໂງ້
 ຫຼື'ເງິນ'ປາດົງ'ຍາກ'ເປັດ'ຈັກ'ນາ'ດຸນ'ປາດົງ'ເປັດ'ເອົາ'ໂງ້ ຫຼື'ເງິນ'ປາດົງ'ຍາກ'ເປັດ'ຈັກ'ນາ'ດຸນ'ປາດົງ'ເປັດ'ເອົາ'ໂງ້
 ຫຼື'ເງິນ'ປາດົງ'ຍາກ'ເປັດ'ຈັກ'ນາ'ດຸນ'ປາດົງ'ເປັດ'ເອົາ'ໂງ້ ຫຼື'ເງິນ'ປາດົງ'ຍາກ'ເປັດ'ຈັກ'ນາ'ດຸນ'ປາດົງ'ເປັດ'ເອົາ'ໂງ້



ཟེེ་མཚོ་ཉེ་ དད་དང་མོས་གྲས་སྒྲོམ་མའི་ཐོག་ལས་ རང་གིས་
 ཐོབ་པའི་གསེར་ཀྲམ་གཤམ་ དགོན་མ་དེ་དྲང་ཡུལ་ཏེ་ ལག་པ་
 ལྟོང་མ་སྒྲེ་བྱིམ་དྲང་ཐོན་སོང་ལྟག།

བྱིམ་དྲང་ལྟོད་པ་ད་ ལམ་སྤུ་གིས་ ཉེ་གོས་ཀྱི་དོན་ལུ་ དུལ་
 ཀྲམ་དུམ་གྲ་ཅིག་ཡང་ འབག་མ་འོང་མི་འདྲི་ལུ་ ལ་ཤགས་རྒྱབ་
 ད་ ལྟ་རིམ་པ་དེ་གིས་ བྱིམ་མའི་ཕྱི་ལང་ཐོན་ཏེ་ དུལ་དུམ་གྲ་
 ཅིག་བསགས་ཏེ་ཡོད་མི་དེ་ ཉེ་ལ་མེད་པའི་ ས་ལང་བཅོལ་ཏེ་
 ཡོད་ཟེེ་སྤང་ལྟག ལམ་སྤུ་གིས་ག་ཏེ་བཞག་ཡོད་པ་ཟེེ་ ལོག་
 ཅིང་དེ་ལྷ་ད་ ལོ་གིས་ དགོན་མ་ཅིག་གི་དགོ་འདུམ་ཚུ་ལུ་
 ལྟམས་ཉེ་ག་བསྐྱེ་བཀུར་ལུ་ཡི་ཟེེ་སྤང་ལྟག།



ལམ་སྐྱ་དེ་ ཉེང་སྐྱལ་རང་ཅིག་པ་ཟེ་ཉེ་ མཐའ་མཇུག་ ས་གནས་
 གྱི་ཁྲིམས་ཁང་ཅིག་ནང་ སྤང་གཞི་གི་དོན་ལུ་འཁྲིད་དེ་འགྲོམ་ད་
 ལྟ་འཕྲིན་པ་དེ་གིས་ ཁྲིམས་དཔོན་ལུ་ ད་གིས་དཀའ་ལས་ཀྱང་ཟེ་
 བསྐྱབས་པའི་དདུལ་ཚུ་ འཕྲོ་བསྐྱབས་མ་བཟུང་བར་ཚེ་ལྷི་མའི་དོན་
 ལུ་ དགོན་མ་ཅིག་ལུ་ཡུལ་ཡུལ་ལྷ་ཡིན། དགོ་འདུན་མ་ཚུ་ལུ་བསྐྱེད་
 བཀྱར་ལྷུ་ལྟ་ དེའི་འདོད་ཆགས་དང་སེམས་སྣ་དེ་ཚུ་ ག་ར་སྤངས་
 ཚེས་ལྷ་བཟུམ་མའི་སྣང་བ་ཡང་ཤུར་ལས་ རང་གི་སེམས་འདི་
 དོན་དམ་གྱི་རྒྱ་ལོ་ཡིན་པའི་ངེས་ཤེས་ཡང་ཐོབ་ཅི་ཟེ་ལུ་ལྷག།

ཁྲིམས་དཔོན་དེ་ཡང་ ཐུགས་མཉམ་ཉེ་ བསྐྱོད་བསམ་གནང་།
 སྤོ་ལོགས་ཁར་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སེམས་ལུ་ཡང་ དེ་ལེགས་ཤོམ་ཡིན།



མས་ཟེང་བའི་མཚོ་བས་མ་འཁོར་ཕྱ་ལས་ ལྟ་རིམ་པ་དང་ཨམ་སུ་
གཉིས་ཆ་ར་གཏུན་གྱི་བདེ་བ་ཐོབ་པའི་ལམ་ལུ་ཞུགས་ཏུག།

༡༩ ཏེ་མ་ རུས་ལྷོད་ཀྱི་སློབ་ཁྲིམས་ཁར་ལོད་མི་ཅིག་ཡོད་པ་མས། རུས་མོ་
ཅིག་འབད་ཕྱི་ད་ རུས་ལྷོད་དེ་ནང་རོ་སྤྱོད་ཡོད་ས་ཅིག་ལས་ མི་དེ་གི་
མིང་བརྟོན་ཏེ་འབོ་པའི་རྟོན་ཅིག་གོ་ཏུག ཁོ་འདྲོགས་ཏེ་ ག་ཡིན་ན་
བཏུ་རང་མ་ལུ་མ་པས། ནངས་པ་རྩེ་པ་ སློབ་ཁྲིམས་ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་
དེའི་རྟོན་ལས་སྤྲོད་ མི་དེ་གིས་ ད་རིམ་གྱི་རྟོན་དེ་ག་ལས་རྒྱབ་
དོག་ ཁོ་གིས་ཚད་གཅོད་རྒྱབ་ནི་སླེ་ ཁ་བཟེད་ཏུག།

དེའི་གྱི་རུ་ ཏེ་མ་གི་མི་དེ་ འདྲོགས་པའི་བྱགས་ཀྱིས་ གཟུགས་
ཡང་འདར་གསེག་གསེག་སླེ་བྱིམ་ནང་ལོད། སློབ་ཁྲིམས་ཡོད་མི་དེ་





ຮູ້ສຶກໃຈໃຈ ກະຕື້ກະຕື້ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ
 ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ

ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ
 ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ
 ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ
 ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ
 ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ
 ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ

ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ
 ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ ຈຸມ



འདྲོད་པ་ཅན་དེ་ ལྷིམས་སྤང་འགག་པ་ལྟ་ཅིས་སྤྲོད་དེ་ འཇིན་
བརྒྱུང་འབད་བཅུག་ཅུག།

དེ་ལས་ ཏེ་མ་གི་མི་ སློ་ཁོག་མེད་མི་ རུས་ཁྲོད་ལས་སྐད་དང་པ་
གོ་མི་གིས་ཡང་ མི་གཉེས་པམ་དེ་ལུ་ གསེར་གྱི་དངོས་གྲུབ་བློབ་
པ་འི་གནས་ཚུལ་གོ་ནི་ལྟེ་མ་ལས་ མི་སློ་ཁོག་ཡོད་མི་དེ་གི་ཁྱིམ་
ནང་འོང་སྟེ་ གསེར་དགོ་བེད་སྤྲོམ་ད་ ཁོ་གིས་བྱིན་མ་བརྟུབ་པས།
དེ་ལས་མི་དེ་གིས་འཕྲོག་ནི་འབད་ཕ་ད་ གསེར་གྱི་བུམ་པ་རེ་རེ་
ནང་ལས་སྤྲུལ་རེ་བློན་ཏེ་ ཁ་ལས་དུག་བརྟུབ་ནི་བརྒྱམ་སློེ་འབད་
ཅུག།





སློབ་གསུང་སྐོར་ལྟེན།

སློབ་ཁྲིམས་དང་ཚིག་ལུས་དཔེ་དེབ།

ISBN 99936-663-17-2