

A 1150

འཛིན་གྲྭ་གསུམ་པ། རྩོམ་པ།

Bhoti

Level - A (Equivalent to Class 3)



NATIONAL INSTITUTE OF OPEN SCHOOLING

(An autonomous Institution under Ministry of Education, Govt. of India)

A-24-25, Institutional Area, Sector-62, NOIDA-201309 (U.P)

Website: www.nios.ac.in, Toll Free No.: 18001809393

Printed on 70 GSM NIOS Water Mark Paper.

© **National Institute of Open Schooling**

Print : October, 2024 (500 copies)

Published by the Secretary, National Institute of Open Schooling, A-24/25, Institutional Area, Sector-62, NOIDA-201309 and Printed at M/s SDA Print 'N' Pack, D-19 & 18, Sector – B-1, Tronica City Indl. Area Loni, Ghaziabad–201102 (U.P.)

ADVISORY COMMITTEE

Prof Saroj Sharma

Chairperson, National Institute of Open Schooling
Noida

Dr. Rajiv Kumar Singh

Director (Academic) National Institute of Open Schooling,
Noida

CURRICULUM COMMITTEE

H.E. Lochen T.K Rinpoche

President, IHCNBT
Key Monastery, Spiti,
Himachal Pradesh

Dr. Rajiv Kumar Singh

Director (Academic),
NIOS, Noida

Ven. Lobsang Gyaltsan

Executive Director
Geluk Int'l Foundation
Karnataka

Geshe Lama Chosphe Zotpa

President, Himalayan Buddhist
Culture Association,
New Delhi

Prof. Jamyang Gyaltsan

Scholar
Central Institute of Buddhist
Studies Choglamsar, Ladakh

Prof. Tashi Tsering

Dept. of Sampradaya Shastra
Central Institute of Higher
Tibetan Studies, Varanasi

Dr. Roshanlal Negi

Scholar,
Buddhist Philosophy,
Kinnaur, H.P

Khenpo Knochok Thupstan

Reader Bhoti Literature,
Central Institute of Buddhist
Studies, Ladakh

Shri Gopal Negi

Translator, Central Institute of
Himalayan Culture Studies,
Dahung, Arunachal Pradesh

Shri Maling Gombu

General Secretary,
IHCNBT, Delhi

Dr. Jigme Wangchuk

Asst. Prof., Sikkim Institute
of Nyingma Studies, Sikkim

Dr. Tarun Punia

Deputy Director (Acad),
NIOS, Noida

Dr. Sanghmitra Suryapani

Asst. Director (Acad),
NIOS, Noida

LESSON WRITERS

Ven Lobsang Gyaltsan

Executive Director
Geluk International Foundation,
Karnataka

Prof. Jamyang Gyaltsan

Scholar
Central Institute of Buddhist
Studies Choglamsar, Ladakh

Dr. Jigme Wanchuk

Asst. Prof., Sikkim Institute of
Nyingma Studies, Sikkim

Dr. Roshanlal Negi

Scholar, Buddhist Philosophy
Kinnaur, H.P

Geshe Lama Chosphe Zotpa

President, Himalayan Buddhist
Cultural Association, New Delhi

Dr. Tsering Morup

Senior Lecturer (School of Foreign,
Language), MoD New Delhi

Shri Stanzin Lhaskyabs

Research Scholar, JNU
New Delhi

Dr. Tenzin Thupten

Director, Youth Hostel
Rohini, New Delhi

Shri Nyima Tsering

Program Coordinator
IHCNBT, New Delhi

Shri Padma Tsetan

Research Assistant
IHCNBT, New Delhi

CONTENT REVIEWERS

Dr. Ajay Kumar Singh

Director, Centre of comparative Religions
and civilisation (CCRC) CUJ, Jammu.

Dr. Subhash Chand

Assistant Professor, Centre Institute
of Buddhist Studies (CIBS), Ladakh

COURSE COORDINATOR

Dr. Sanghmitra Suryapani

Assist. Director (Acad), NIOS, Noida

Geshe Lama Chosphe Zotpa, President,

Himalayan Buddhist Culture Association, New Delhi

GRAPHIC ARTIST

Vinod Kumar, Graphic Artist

Model Town - 2, New Delhi

Tsering Youdol, Graphic Artist,

Ladakh

སྟོན་དུ་སྒྲེང་བ།

དཔལ་རྒྱ་ལ་རྒྱའི་ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཆོས་བརྒྱད་འདི་ནི། སྟོན་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་ཆེས་ཆེར་དར་བྱས་པུང་
 ཡང་བར་སྐབས་ཤིག་ལ་ཕྱི་ནང་གི་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱ་གར་དབུས་སུ་བསྟན་པ་ཏ་ཅང་ཉམས་ཆག་དུ་གྱུར་ནས་ལོ་
 མང་གནས། རྒྱ་ནག་ བོད། ར་སྟོན། སོག་ཡུལ་དང་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་ལྗོངས་རྣམས་སུ་མ་གཏོགས་རྒྱ་གར་དབུས་ཕྱོགས་སུ་
 བྱང་པ་མེད་པ་ལྟ་བུར་གྱུར། དེར་རྟེན་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་ཡ་གོང་ས་རྒྱལ་བ་སྐྱུ་སྤྱོད་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་
 སྤྱུགས་བསྐྱེད་སྟོན་ལམ་དང་། མཛད་འཕྲིན་སྒྲུབ་མེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་གར་མ་ཟད་ད་བར་དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་
 མཆོན་ཡང་མ་གྲགས་པའི་བྱུང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་དེང་སང་ནང་ཆོས་དར་བྱས་པུང་དང་འབྱུང་
 བཞིན་མཆིས། དེ་བཞིན་གང་ཉིད་ཀྱིས་དཔལ་རྒྱ་ལ་རྒྱའི་མཁས་དབང་མགོན་པོ་སྐྱུ་སྐྱབ་སོགས་པ་རྩེ་ཏ་བཅུ་བདུན་རིས་
 འཛིན་མཛད་ནས་དེ་དག་གིས་བཀའ་དགོངས་འགྲེལ་དུ་བཅུ་མས་པར་མཛད་པའི་བསྟན་བཅོས་རིན་ཐང་བལ་བ་ཀུན་ལ་
 སྦྱར་ཡང་རྒྱ་གར་ནང་དུ་སྟོན་སྦྱོང་བྱེད་ཕྱོགས་སྟོར་ལ་རྒྱ་གར་གཞུང་ལ་རྒྱུད་སྦྱུལ་ཡང་དང་ཡང་དུ་མཛད།

གཞན་ཡང་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་ལྗོངས་ཀྱི་དཔོན་པ་རྣམས་ཀྱི་དགེ་འདུན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་གོང་ཆོག་རྒྱུད་པ་མིན་པར་
 དཔལ་རྒྱ་ལ་རྒྱའི་ཆོས་རྒྱུན་ཉམས་པ་གསོ་བ་དང་། མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་བྱེད་ཆེད་གཞུང་ཆེན་མོ་དག་དང་། རིག་གནས།
 སྐད་ཡིག་བཅས་ལའང་སྟོན་སྦྱོང་མཛད་ནས་བྱམས་དང་སྟིང་རྩེའི་སྤྱུགས་རྒྱུད་ཕྱག་ལ། བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་
 རྒྱབས་པོ་ཆེ་མཛད་ཕྱིར་དཔལ་རྒྱ་ལ་རྒྱའི་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱ་གཞུང་རྣམས་དང་། རང་ལ་དམིགས་
 བསལ་གྱི་འདོད་མོས་ལྟར་རང་གཞུང་ཀུན་ལའང་སྟོན་སྦྱོང་མཛད་ཕྱིར་བསྐྱུལ་མ་མང་དུ་མཛད།

ཡ་གོང་ས་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་རི་ལྟར་ལམ་སྟོན་མཛད་པ་ལྟར་ཡ་སྐབས་རྩེ་ལོ་ཆེན་སྐུ་སྐྱེ་པོ་ཆེ་མཆོག་དང་
 ལྷག་བསམ་དབྱིག་གིས་ཕྱག་པའི་དགེ་བཤེས་དགེ་ཆོས་འཕེལ་བཅོད་པ་མཆོག་དང་། ཁོང་གི་ཕྱག་རོགས་ཆོས་སྤྱིད་
 གཉིས་ཀྱི་བྱ་བ་ལ་བྱང་ཆུབ་པའི་ལྷ་དུ་ཏ་ཅལ་པ་སྐྱུ་ཞབས་མ་ཡིང་མགོན་པོ་བཅས་ཀྱིས་སྤྱུགས་ཁུར་ཆེ་བཞེས་ཀྱི་ཉི་མུ་
 ལ་ཡའི་དཔོན་སྡེ་རྣམས་ཀྱི་འདུས་སྡེ་རྣམས་ལ་པན་ཕྱིར། དཔལ་རྒྱ་ལ་རྒྱའི་ཆོས་རྒྱུན་གཞི་བཟུང་གི་སྟོན་དེབ་གསར་དུ་
 བཅུ་བསྐྱེག་བྱ་ཆེད། བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་ཆེན་པོ་བཞིའི་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་མཁས་པ་རྣམས་གདན་ཞུས་ནས། ཕྱི་ལོ་
 ༡༩༥༩ ལྷ་བ་ ༣ ཆོས་ ༡༡ རས་བཟུང་ལྷ་བ་ ༩ ཆོས་ ༡༩ བར་ཐོག་མར་འཛིན་བྱ་དང་པོ་ནས་བཅུ་དྲུག་པ་བར་གྱི་སྟོན་

ཆན་ནམས་ཇི་ལྟར་བཞག་ཕྱགས་སྒོར་ལ་གྲོས་སྤྱད་སྒྲུས་བར་མཛད། དེ་ནས་སྒྲོབ་ཆན་ནམས་གཏན་འབེབས་མཛད།
དེ་ཇེས་ཇི་ལྟར་གཏན་ལ་སབ་པ་ལྟར་འཛིན་གྲུ་དང་ལོན་ས་བཅུ་པ་བར་སྤྱི་ཡོངས་ལྟར་དང་། དེ་ནས་འཛིན་གྲུ་བཅུ་གཅིག་
པ་ནས་བཅུ་དྲུག་བར་དུ་སྤྱི་གཞུང་རྩ་བ་དང་འགྲེལ་བ། དེ་བཞིན་རིག་གནས་སྟན་པ། མཛོན་བཛོད། ཆོས་འབྱུང་དང་
རྒྱལ་རབས་བཅས་ཅོམ་སྤྲིག་དང་ཕྱགས་སྤྲིག་མཛད།

དེ་ཡང་འབྲས་སྒོ་མང་མཁན་ལྷན་པོ་ཆེ་སྐོ་བཟང་རྒྱལ་མཆོན། (དགེ་ལུགས)། རིག་མཆོ་འཇམ་དབྱངས་
རྒྱལ་མཆོན།(ས་སྐུ) རིག་མཆོ་འཇིགས་མེད་དབང་ལྷག་(ཉིང་མ) དང་། རིག་མཆོ་རོ་ཤུན་ལྷལ་ནེ་གི། (བཀའ་བརྒྱུད)
བཅས་ཀྱིས་སྤྲུགས་ཁག་བསྐྱམས་ནས་ཕེགས་བྱལ་བྱུང་། རིག་མཆོ་ཆེ་རིང་དངོས་བྱལ། བོ་ལོ་བསྐྱེ་ཆེ་བཟན་དང་སྐུ་
ཞབས་མེ་ལོ་ད་ཀྱུ་ལྷན་བཅས་ཀྱིས་ཏ་ལས་དགོས་པའི་བཟོ་བཤོད་དང་བཅས་སྒོག་སྒྲུབ་དུ་བཅུག་པ་དང་། གཞོན་ཅུ་མ་ཆེ་
རིང་གཡུ་སྒོལ་མང་སྒོ་མས་རི་མོ་སྒོལ་དེབ་དང་པོ་ནས་བཅུ་གཉིས་པ་བར་དུ་གང་མཁོ་བྱེས་ཡོད་པས་དམིགས་བསལ་
ཕེགས་སོ་དང་།

དམིགས་ལུལ། -མོང་དུ་ཁྱས་པ་ལྟར་དམིགས་བསལ་བྱས་ནས་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་ལྗོངས་ཀྱི་དཀོན་མཆོད་ཆུང་ཆུང་གི་རབ་བྱུང་
དགེ་འདུན་པ་དང་། བཙུན་མ་ཆུང་ཆུང་དཔལ་རྒྱ་ལ་ལྗོངས་ཆུང་དང་ལྟར་འགྱུར་ཐབས་ལ་འབད་རྒྱ་དང་། གཞུང་ལ་སློབ་
ལྗོངས་ཀྱི་དཔེ་དཔོན་པའི་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་དང་སྤྱི་ཁྱིམ་ཡིན་ན་ཡང་དེ་ཆུང་ཆུང་ལའང་པན་སྤྱིར་ཡིན།

ཁྱད་ཆོས།-རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་གུ་ཡངས་སློབ་གྲུའི་སློབ་གསོའི་ (National Institute of Open Schooling) སློབ་གཞི་ལྟར་རྒྱ་གར་སློབ་གཏོང་ཆོག་པ་དང་། རྒྱ་གར་སློབ་ཕྱིར་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་སློབ་སྦྱང་བྱེད་ཆོག་པ་མ་ཟད་ཐེངས་ཁ་ཤས་རྒྱ་གར་སློབ་གཏོང་ཆོག་ རྒྱ་གར་སློབ་ཁྲིད་རྩིས་མཐོ་རིམ་སློབ་སྦྱང་མཛད་ཆེད་འཛིག་ཉེན་ནང་གི་འོ་ལིང་དང་། གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གང་དུའང་ཐེབས་ཆོག་ དེར་མ་ཟད་གཞུང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་འདོད་ཡོད་ན། དེ་ཡང་གཅིག་མཚུངས་འཛོལ་ཐུབ་པ་ཡིན། དེ་ཕྱིར་གནས་སྐབས་འཛིན་བྲལ་གསུམ་པ། ལཱ་པ། བརྒྱུད་པ། བརྒྱུ་པ་དང་བརྒྱུ་གཉིས་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱ་གར་སློབ་ཆོག་ གཞན་ཡང་དེ་བའདི་རྒྱམས་ལ་ཁྱེད་གཞི་མཛད་མཁན། བོར་ཕེ་སར་བཟུལ་ཤིང་ཆེ་དང་། བོར་ཕེ་སར་བརྒྱ་བསྟན་འཛིན་རྒྱམ་གཉིས་སོགས་ཀྱིས་ཐོལ་མེད་བརྟུན་པ་བསྐྱེད་ནས་འབད་བས། སློབ་དེ་བའདི་རྒྱམས་ལེགས་བྱུང་བྱུང་། དེས་ན་དེ་བརྒྱམས་གསར་ཆོམ་མཛད་མཁན་མཁས་པ་རྒྱམས་དང་ཁྱེད་པ། རྒྱུར་ཞིབ་པ་སོགས་ལྟར་རྒྱུས་ལ་སྦྱིང་ནས་ཐུགས་རྩི་ཆེ་ཁྱེད་རྒྱུ་དང་། འདི་ལྟར་འབད་བ་བྱས་པའི་རྒྱམ་དཀར་གྱི་མཐུས་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་ཆེན་པོ་ཡགོང་ས་རྒྱལ་དབང་ལཱ་བཞུ་བཞི་པ་ཆེན་པོས་གཙོས་ཆོས་བརྒྱུད་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་སྐྱེས་

ཆེན་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱོ་ཆེ་རི་དབང་ལྟར་བཏན་ཅིང་། མཛད་འཕྲིན་ཡར་རོལ་ཟླ་ལྟར་རྒྱས་པའི་སྒོན་འདུན་དང་། དཔལ་
 ལྷ་ལྷུ་འེ་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་རིག་པའི་གཏེར་རྣམས་སྤྱིར་འཕགས་ཡུལ་རྒྱ་གར་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཡངས་པའི་འཛིག་རྟེན་
 ཀྱི་ཡུལ་གྱུ་ཀུན་ཏུ་དར་ཞིང་རྒྱས་ལ་ཡུལ་རིང་དུ་གནས་པ་དང་། དེའི་མཐུ་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་རྣམས་འཆོ་མེད་ཞི་བདེར་
 གནས་ཤིང་། རད་མཆོན་ལུ་གེ་སོགས་ཀྱི་འཛིགས་སྐྱག་ལས་ཡོངས་སུ་ཐར་ནས་མིས་མཆོན་པའི་འགྲོ་བ་ཀུན་བདེ་ཞིང་
 སྤྱིད་ལ་ཞི་བདེའི་འོད་སྟོང་འཕྲོ་བའི་འཛིག་རྟེན་གསར་པ་བསྐྱུན་པའི་རྒྱ་རུ་གྱུར་ཅིག་གྱུ་གཙོ་སྤྲིག་པ་འཇམ་དབྱངས་
 རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༣ ཟླ་ ༡ ཆེས་ ༡༥ བཟང་པོར་སྟེའལ།

སྟོབ་ཆོན་ཙོམ་སྤྲིག་ཆོགས་ཅུང་།

- ༡། ༥ སྐྱབས་རྗེ་མཁན་བྱུང་རིན་པོ་ཆེ། སྟོབ་ཟང་རྒྱལ་མཆོན། (དགེ་ལུགས་)
 འབྲས་སྤངས་སྟོ་མང་མངའ་རིས་ཁམས་ཆོན། རྒྱ་གར་སྟོ་སྤྲིགས།
- ༢། མཁས་དབང་རིག་མཆོ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོན། (ས་སྤྱ)
- གཙོ་སྤྲིག་པ། ཉི་མ་ལ་ཡ་ནང་པའི་རིག་གཞུང་ཤེས་བྲ་ཀུན་ཁབ་མཛོད། སྟོ་ལ་དྲགས།
- ༣། མཁས་དབང་ཨརྒྱུ་རོ་ཤན་ལུ་ལ་ཞེ་གི། (བཀའ་བརྒྱུད་)
 རྟོ་འི་དང་ཉི་མེ་ཙོམ་པ་པོ། ཉི་མ་ཅལ། མངའ་སྟེ།
- ༤། མཁས་དབང་རིག་མཆོ་འཛིགས་མེད་དབང་ལུག་ རྟོ་འི་ཡ། (ལྷ་འགྱུར་རྟེང་མ་)
 དཔལ་ལྷན་འབྲས་གཞུང་ལྷ་འགྱུར་རྟེང་མའི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སྟོབ་གཏེར་ཁང་།
 སྤང་ཉོག་ འབྲས་སྟོངས།
- ༥། དགེ་བཤེས་ལྷ་མ་ཆོས་འཕེལ་བཟོད་པ། (གོ་སྤྲིག་པ་)
 རྒྱ་གར་ཉི་མ་ལ་ཡ་དཔལ་ལྷ་ལྷུ་འེ་ནང་པའི་སྟོལ་རྒྱན་ལྷན་ཆོགས། དེ་སྟེ།

བཙེ་བའི་སློབ་སྤྱད་ཆོ།

བྱིད་ཆོ་ནི་ངའི་སྒོག་ས་པོ་ཡག་ཤོས་དང་དག་པ་ས་དེ་ཡིན། དེར་བཏེན་ངས་ག་དུས་ཡིན་ཡང་བྱིད་རྣམ་པར་པན་
ན་བསམ་སྟེ་སློབ་ཆོན་དེ་ཆོ་བསྒྲིག་ས་ཡོད། བྱིད་རྣམ་པས་ཀྱང་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ་སློབ་སྤྱོད་ཡག་པོ་སྤྱོད་དགོས།
བྱིད་རྣམ་པས་འབྲི་སྒོག་ག་ཆོད་ཐུབ་ཀྱི་འདུག་གམ། འབྲི་སྒོག་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ན་ད་དུང་ཐུ་མ་ཐུད་དེ་འབད་བཙོན་གནང་
རོགས། གལ་ཏེ་ཤེས་ཀྱི་མེད་ན་སེམས་ཤུགས་མ་ཆག་པར་འབད་བཙོན་སྤར་ལས་ཅུང་ཟད་མང་ཙམ་རྒྱག་དང་ཤེས་ངེས་
ཡིན།

ང་ཆོ་མཉམ་དུ་འབྲི་སྒོག་གང་ཐུབ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། སློབ་ཆོན་དང་པོ་ལ་སློབ་གྲྭ་ཁང་ཡོད། བྱིད་རྣམ་པ་སློབ་སྤྱད་ཡིན་
པས། སློབ་གྲུའི་སློར་ཤེས་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆོན་པོ་ཡིན། དེ་ནས་ང་ཆོས་ཆོན་མདོག་དང་དབྱེབས། གཟུང་བདུན། རྒྱག་ས་
བཞི་དང་མཆམས་བཞི། འབྱུང་བ་བཞི། ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས། གཅིག་ཆོག་དང་མང་ཆོག བོད་རྒྱ་བཙུ་གཉིས་དང་དུས་བཞི།
པལ་ཆོག་དང་ཞེ་ས། རྒྱག་རྒྱག་ས། མཆེ་མ་ལྷུང་ལྷུང་ཤོར་བ། བྱ་དེ་ཁྱུང་ཁྱུང་དཀར་མོ། མ་ཁང་ཀ་བཞི་གཏུང་བརྒྱད།
བསྐྱབ་བྱ་བཅས་ཡོད། སློབ་ཆོན་རྣམས་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པར་བསྐྱབས་ཏེ་ཤེས་ཐབས་བྱེད་དགོས། གང་ཡིན་ཟེར་ན།
ཡིག་རྒྱག་ས་སྐབས་སློབ་ཆོན་ཆང་མ་ནས་འི་བ་རེ་གཉིས་ཡོད་པ་ངེས་པར་བྱོས།

སློབ་སྤྱད་ཆོ་བྱིད་རྣམ་པས་དོ་སྣང་བྱུང་སོང་ངམ། འཛིན་གྲྭ་འདིར་འཛིན་གྲྭ་གོང་མ་གཉིས་ལས་སློབ་ཆོན་བརྒྱ་ཆ་
༩༠ ཙམ་མང་དུ་བྱིན་ཡོད། དེས་ག་རེ་མཆོན་ཀྱི་ཡོད་ཟེར་ན་བྱིད་རྣམ་པས་འཛིན་གྲྭ་གོང་མ་གཉིས་ཀྱི་སློབ་ཆོན་མ་ལུས་
པར་ལེགས་པར་སྤྱངས་ཟེན་པ་དང་འབྲི་སྒོག་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ཤིག་བྱས་ཡོད། ང་ཆོས་འཛིན་གྲྭ་འཕར་ཐངས་རེ་ལ་སློབ་
ཆོན་རྣམས་ཀྱང་སྟོན་ལས་སྤྱིད་ཁོག་ཅུང་ཟད་ཆེ་བ་ཞུ་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བཏེན་བྱིད་རྣམ་པས་ཀྱང་འཛིན་གྲྭ་འཕར་
ཐངས་རེ་ལ་སོ་སོའི་ཤེས་ཆ་དེ་དེ་བཞིན་དུ་གོང་མཐོར་འགོ་བར་འབད་བཙོན་བྱེད་དགོས་པ་གལ་འགངས་ཅན་ཆེ།

བྱིད་རྣམ་པ་ནི་མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་སོན་ཅ་དང་རེ་བ་རྒྱག་ས་ཞིག་ཡིན་པས། དུས་དང་མཐུན་པའི་
ཤེས་ཡོན་དང་། འཛིན་གྲྭ་དང་མཚུངས་པའི་གནས་ཆོད་རང་གི་རྒྱུད་ལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ལགས་ན། བྱིད་རྣམ་པས་སོ་སོའི་
མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་སྤྱོད་མཁན་མི་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོང་བར་འབད་བཙོན་བྱེད་དགོས།

སློབ་དེབ་ཙོམ་སྒྲིག་ཚུང་ནས།

མཆོན་རྟགས་སོ་སོའི་འབྲེལ་བ་ལྟར།

	༡།	རྟགས་འདི་ནི། སློབ་ཚན་འདིའི་དགོས་དོན་གང་ཡིན་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ ཤེས་བ་དེ་གཞན་ལ་སྟོན་དགོས་པར་མཆོན།
	༢།	རྟགས་འདི་ནི། སློབ་ཚན་གྱི་ནང་གསལ་དོན་ཚན་ནམས་ཞིབ་པར་ཤེས་ རྒྱུའི་དྲི་བ་མཆོན།
	༣།	རྟགས་འདི་ནི། སློབ་ཚན་གྱི་ནང་དོན་ཞིབ་པར་ཤེས་ཆེད་གཞན་དང་ གྲོས་སྤྲེང་བྱེད་དགོས་པར་མཆོན།
	༤།	རྟགས་འདི་ནི། སློབ་ཚན་བསྐྲགས་ཏེ་གལ་ཆེའི་རིགས་ཞིབ་དུ་ཤེས་ ཐབས་དྲི་བའི་ཚུལ་དུ་བཀོད་ཡོད་པར་མཆོན།
	༥།	རྟགས་འདི་ནི། རྩི་མེག་གིས་སློ་ལུགས་འབྲེད་ཀྱས་པ་ལྟར། སྟོན་གྱི་ནང་ གསལ་དྲི་བ་ནམས་ཀྱི་ལན་མཆོན་བྱེད་གྱི་རྟགས་ཡིན།
	༦།	རྟགས་འདི་ནི། རང་ཉིད་ཀྱིས་སློབ་ཚན་ཏན་ཏན་ཤེས་ཡོད་མེད་ལ་ བརྟག་དཔྱད་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་པར་མཆོན།
	༧།	རྟགས་འདི་ནི། སློབ་སྐྱེད་ནམས་ལ་སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་བྱ་ དང་གནས་ཚུལ་འཕར་མ་སློབ་པའི་རྟགས་ཡིན།
	༨།	རྟགས་འདི་ནི། རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་ཚན་དེ་དག་ཁ་པར་བརྒྱུད་སྟོན་གཤེད་ བྱས་ཏེ་ཁ་པར་ནང་སྟོན་བྱུང་རྟགས་ཡིན།
	༩།	རྟགས་འདི་ནི། རྒྱ་ཐག་ཡོད་པ་དེ་ལ་སློབ་ཚན་སྦྱོང་བྱུང་པ་མཆོན་པ་ ཡིན།
	༡༠།	རྟགས་འདི་ནི། སློབ་ཚན་དེ་ལ་བརྟན་ཡོད་པ་དེ་ལ་བརྟན་ནས་སྦྱོང་བྱུང་ པ་མཆོན་པ་ཡིན།



༡༽	སྒྲོབ་བྲ།	1
༢༽	བྱ་ཁྱད་ཁྱད་དཀར་མོ།	13
༣༽	ཕྱོགས་བཞི་མཆམས་བཞི།	23
༤༽	འབྱུང་བ་བཞི།	32
༥༽	བསྐྱབ་བྲ།	41
༦༽	གཟུགས་པོའི་ཆ་ཤས།	48
༧༽	གཅིག་ཆིག་དང་མང་ཆིག་	55
༨༽	མ་ཁང་ག་བཞི་གདུང་བརྒྱད་	56
༩༽	པལ་ཆིག་དང་ཞེ་ས།	66
༡༠༽	དཀོན་མཆོག་གསུམ།	73
༡༡༽	ཕྱོག་ཕྱོགས་ངོས་འཛིན།	81
༡༢༽	གཟུང་བདུན་གྱི་ངོ་སྤྲོད།	87
༡༣༽	ཆོན་མདོག་	92
༡༤༽	མཆི་མ་ཐར་ཐར་བབ་བ།	100



1



སློབ་གྲྭ།

སློབ་གྲྭ་ནི། ཡོན་ཏན་སྤྱང་སའི་སྡེ་གནས་ཤིག་ཡིན། བྱས་ཅང་ཡུལ་གང་དུ་སོང་ཡང་གཞུང་དང་སློབ་གྲྭ་མང་པོ་ཡོད། སློབ་གྲྭ་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཕྱིར་འགོ་ན་མ་གཏོགས་ཡོན་ཏན་ལེགས་པར་ཤེས་མི་བྱུང།



དགོས་དོན།

སློབ་ཚན་འདི་སྤྱང་ས་རྗེས་བྱེད་ཀྱིས།

- སློབ་གྲྭའི་སློབ་ཤེས་པ།
- སློབ་གྲྭའི་ནང་གང་དང་གང་ཡོད་ཤེས་པ།



བརྒྱན་པེས། 1.1 བྱུག་སློབ་གྲྭ་སྦྱོང་བཞིན་པ།

•སློབ་གྲྭ་འགྲོ་སྐབས་སློབ་ཕྲུག་ལ་གང་དང་གང་ཚང་དགོས་ཤེས་ པ།

1.1 སློབ་གྲྭ།

སློབ་གྲྭ་ འདི་རེད་ཅག་གི་སློབ་གྲྭ་ཡིན།
 འཛིན་ཁང་། འདི་ལ་འཛིན་ཁང་བཅུ་ཡོད།
 དགོ་ཆུ། བསྟན་འཛིན་ལགས་ནི་རྩོམ་ཁྲིའི་དགོ་ཆུ་ཡིན།



བརྟན་རིས། 1.2 འཛིན་ཁང་གཅིག་ནང་ཉེ་མ་ལ་ཡའེ་ས་གནང་ཁག་གི་སློབ་ཕྲུག་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་པ།



ནང་གསལ་བྲི་བ། 1.1

- ༡། སློབ་ཚན་འདི་ནས་ཁྱོད་ཀྱིས་གང་ཞེས་སུ་མ།
- ༢། སློབ་གྲྭ་ཁང་ལ་གང་གང་ཡོད་དམ།



བྱེད་སྒྲུབ་ 1.1

མི་ལ་ཡོན་ཏན་དགོས། ཡོན་ཏན་སློབ་གྲྭ་ཁང་ནས་འཕྲོ་བ་ཐུག་
 རང་རེའི་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གྲོང་གསེབ་ཚང་མའི་ནང་ལ་སློབ་གྲྭ་
 ཁང་ཡོད། སློབ་གྲྭ་ཡོད་པས་མི་པན་ཡོན་ཏན་གཏོང་མཁན་སློབ་
 དཔོན་དགོས། སློབ་དཔོན་ཀྱན་བཅེ་བ་དང་སློང་ཇེ་ཅན་དགོས། དེ་ནས་
 སློབ་ཐུག་ཚང་མའང་བཅེ་བ་དང་སློང་ཇེ་ཅན་དུ་འགྱུར་ཐུག། བཅེ་བ་
 དང་སློང་ཇེ་ཅི་འཇམ་བུ་སྤྱིང་གི་མི་མ་ཟད་དུ་འགྲོ་སོགས་སེམས་ཅན་
 ཀྱན་ལའང་དགོས། སངས་རྒྱས་ཐུགས་ཇེ་ཅན་གྱིས་འཇམ་བུ་སྤྱིང་གི་
 སེམས་ཅན་ཚང་མ་ལ་གཞོན་མ་སྤྱེལ་བར་པན་བ་སྤྱོད་དགོས་པའི་
 བཅེ་བའི་ལམ་བཟང་བསྟན་ཡོད།



- ༡། སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་པ་ཅེ་བ་དང་། སློབ་མཁོ་ཅན་དུ་རི་ལྟར་འགྱུར་བ་སྦྱོང་བ་མཁོ།
- ༢། སངས་རྒྱལ་ལྷན་པ་ཅེ་བ་ཀྱིས་གང་བསྟན་ཡོད་དམ།
- ༣། སློབ་དཔོན་གྲུབ་པ་ཅེ་བ་ལྟ་བུ་དགོས་པ་མཁོ།



ཁྱེད་ཀྱིས་ཞུས་པ་མཁོ།

སློབ་སྦྱོང་གང་དུ་ཡོང་། སློབ་གྲྭ་ཅི་འདྲི་བྱེད་དགོས། ཡོན་ཏན་མ་
ཞུས་ན་སློབ་གང་ཡོད། མི་དང་དུད་འགྲོ་ལ་བྱུང་བར་གང་ཡོད། གཡག་
ལ་ཡོན་ཏན་ཡོད་དམ་མེད། དགོ་ཆུང་སློབ་སྦྱོང་ཡོན་ཏན་མཁོ། སྤང་ཐང་
བྱ་བ་ཞི་འདྲི་དཀྱིལ་ན་གང་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ལ་འཛིན་ཁང་ཅི་ཅམ་
ཡོད།

1.2 ལྷན་ཅོམ།

སྤང་ཐང་གྲུ་བཞི་དབྱེལ་ན།

ང་ཆོའི་སློབ་གྲུ་ཡོད་དོ།

ཅུང་ཅུང་ང་ཆོའི་སློབ་གྲུ།

ཡིད་འོང་སྤྱིད་ཉམས་ལྡན་བ།

དགོ་ཀན་ཐུགས་ཅེ་ཅན་དང་།

སློབ་གྲོགས་མང་པོ་བཞུགས་ཡོད།

ད་ནི་ལྷོ་ཁྱི་སྤྱངས་ཏེ།

ཡུལ་ལ་ཞབས་ཏོག་ཞུ་ཆོག །

ཨ་ཏ་དེ་འདྲ་སྤྱིད་བ།

ང་ཆོའི་སློབ་གྲུ་དེ་ནི།

ང་ཆོ་ཅུང་ཅུང་ཆང་མའི།

དགའ་བའི་དགའ་ཆེལ་ཡིན་ནོ།

མིང་ཆིག་འདི་ཀྱན་གྱི་དོན་ཤེས་པར་གྱིས།

ཐེན་ཐེན།

དགའ་བའི་དགའ་ཆལ་ = མེ་ཉོག་ལྷུ་མ་ར།

རེད། རེད་ཅག = རང་རེ།

དགྱེས་ = དབུས།

ཡིད་དུ་འོང་བ་ = ཏ་ཅང་བདེ་མོ།

སློབ་གྲོགས་ = སློབ་ཕྲུག་མཇཱ་འ་བོ་མཇཱ་འ་མོ།



ནང་གསལ་བྲིས་ལན། 1.1

༡། སློབ་ཆན་འདི་ནས་ངས་སློབ་གྲུའི་སྐོར་ཤེས།

༢། སློབ་གྲུ་ཁང་ལ་དགོ་ཀླ། བག་པང་། རྒྱ་ཅོག་དང་།

ཁྱིའུ་ཤིང་སོགས་ཡོད།



ནང་གསལ་བྲིས་ལན། 1.2

༡། དགོ་ཀླ་ཀྱན་བཅེ་བ་དང་། སྤྱིང་ཇེ་ཅན་ཡོད་ན། སློབ་ཕྲུག་ཀྱན་

ཀྱང་དེ་ལྟར་འགྱུར་བྱུག།



༡། སངས་རྒྱལ་གྱིས་གནོད་མ་སྤྱེལ། བན་བ་སྤྱབས་ཤིག་གསུངས།

༢། དགོ་ཀན་ཤེས་ཡོན་ཅན་དང་བཅེ་བ་ཅན་དགོས།



དོན་བསྒྲུས།

མངོས་ཤིང་སྤྱོད་ལྷན་རྒྱལ་པའི་སྤང་ཐང་གྲུ་བཞི་ཞིག་གི་དཀྱིལ་ན།
 རིང་སློབ་སྤྱད་ཆུང་ཆུང་ཆང་མའི་སློབ་བྱ་ཡོད། སློབ་བྱ་དེའི་གྲང་སྐོར་ནང་
 དུ་ཆུ་མིག་དང་། མེ་ཉོག་སྤྱོད་ཆོག་ས་ཡོད་པ་མ་ཟད་འབྲས་ལྡན་ཤིང་སྤྱོད་
 མང་པོ་སྤྱིད་ཉམས་སྤྲན་པ་ཡོད། དེར་མ་ཟད་བྱམས་བཅེ་ལྡན་པའི་དགོ་
 ཀན་བཀའ་འདྲིན་ཅན་མང་པོ་དང་། སློབ་སྤྱད་གྲང་མང་པོ་བཞུགས་ཡོད།
 རིང་ཀྱན་གྱིས་སྟོ་ཁེ་ལེགས་པར་སྤྱངས་ཏེ་རང་གི་ཤེས་རིག་དང་རྒྱལ་
 ཁབ་ལ་ཞབས་ཏོག་ངེས་པར་ཞུ་ངེས་ཡིན། ཨ་ཏ། མེ་ཉོག་གི་ལྷུ་མ་ར་
 འབྲ་བའི་རིང་གི་སློབ་བྱ་སྤྱིད་པ་ལ།



སྤྱོད་ཆོག་

༡། འོག་གི་ངེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་ཐོངས།

༡། འདི་སྤྱོད་ལ་སློབ་བྱ་ཡིན་ནམ།

༢། བསྐྱོན་འཛིན་ལགས་གང་གི་དགོ་ཀན་ཡིན་ནམ།

༣། ཁྱེད་ཀྱི་སྐུ་ཡིན་ནམ།

༤། རྒྱ་ལྗོངས་སྐྱེད་ན་གང་དང་གང་འདུག་གམ།

༥། དགོ་ཆེན་གྱི་ཕྱག་ན་གང་འདུག་གམ།

༦། སུའི་སློབ་བྲ་ཏ་ཅང་ལེགས་པོ་ཡོད་དམ།

ཁ ག་ཤམ་གསལ་མིང་ཆོག་ཀྱི་དག་ཆ་ཤེས་པར་གྱིས།

ས་སྐྱུག་ བག་པང་། སྐྱག་ཆ། རྒྱ་ལྗོངས་

སློབ་དེ། འབྲི་དེ། བྱི་ཕྱིང་། སློབ་བྲ་

འཛིན་ཁང་།

ག ག་ཤམ་གསལ་མིང་རྣམས་འོག་གི་བར་སྟོང་ཀྱི་ལ་ཁོངས་ཤིག

འཛིན་ཁང་། དགོ་ཆེན། སློབ་དེ། བག་པང་།

རྒྱ་ལྗོངས་ བྱི་ཕྱིང་། སྐྱ་གྲ། རྩོམ་

༡། འདི་ལ་.....བཅུ་ཡོད།

༢། བསྟན་འཛིན་ལགས་.....ཡིན།

༣། དེད་ཀྱི་ལ་.....སློབ་ཀྱི་ཡོད།

- ༩།སྒང་ལ་སློབ་དེབ་དང་སྒྱུན་ཤེས་འདུག
 ༥། བྱིལ་ཤིང་ཁར་.....བཞུགས་ཡོད།
 ༦། སློབ་མའི་ལག་ཏུ་.....འདུག
 ༧། དགོ་གན་ལགས་ཀྱིས་.....སྒང་ལ་ཡིག་དཔེ་བྲིས།



བྱེད་སྒོ 1.2

༡། སློབ་མཆན་ནང་དུ་བཀོད་པའི་སློབ་གྲུའི་རི་མོ་དེ་ལ་འགྲེལ་བཤད་
 བྲིས།

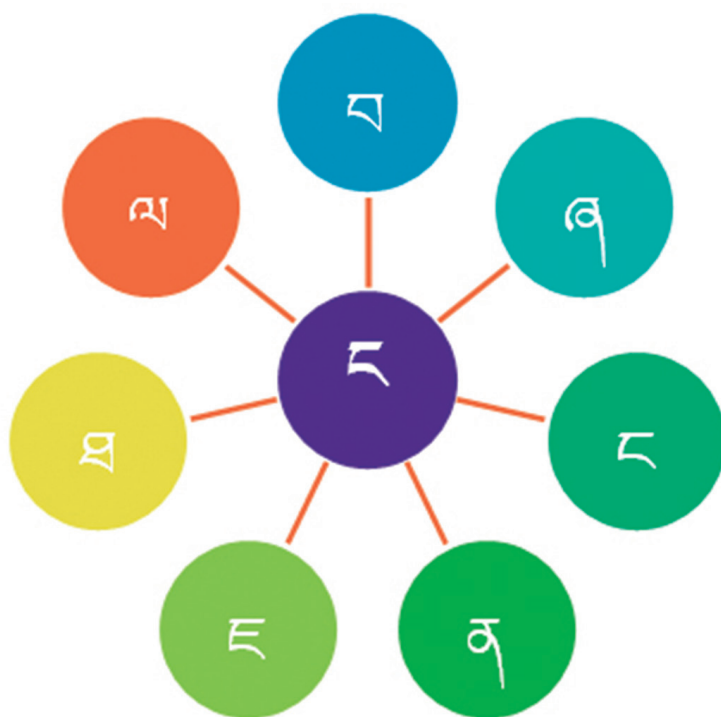
སློབ་མཆན་འདིའི་ནང་དུ་རྗེས་འདུག་མང་པོ་བཀོལ་ཡོད། མིང་
 གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འདུག་པས་ན། རྗེས་འདུག་ཅེས་ཟེར།
 རྗེས་འདུག་གི་ཡི་གེ་བཅུ་ཡོད། གང་དེ་ན་བ་མ་འ་ར་ལ་ས་བཅས་ཡིན་
 བོ། དཔེར་ན།

སློབ་སྒྱུག	སློབ་གྲ།	ཡོད།	ཀུན།
སློབ།	འཛམ་བུ་སྤིང་།	དགལ།	ཁྱ་གཤམ།
ཆལ།	དགོས།		

ཁ ག ལ ས སྐ སྒ སྔ སྟ སུ སུམ སྟེ སང སྒ སྒྲ སྒྲུ སྒྲུམ སྒྲུམ་ཏེ་སང་གིས་དཔེར་བརྗོད་བྱེད་ཀྱིས།



ལག	ཕག	གཡག	ལྷག	ཤིག	མིག	བྲག	སྒྲག
ཁང་།	ནང་།	ཞིང་།	གཞུང་།	ལུང་།	བུང་།	གསུང་།	མིང་།
ཡོད།	མེད།	ཤེད།	ནད།	སྒྲོད།	འཐད།	བཞད།	བཤེད།
མིན།	ཟིན།	ཤིན།	ཀྱན	འཛིན།	བདུན།	བདེན།	ལེན།
གྲུག	ཐག	ཁག	ཡག	དེག	ཐྱག	ཐོག	ཁྲག
ལྷམ།	ལམ།	དོམ།	བསམ།	ཕམ།	སྐམ།	འགྲམ།	གནམ།
དགའ།	མཐའ།	འབའ།	མདའ།	དམའ།	མཛའ།	གཟའ།	མཁའ།
ཤག	དག	མག	གག	ཞག	འབག	འཕག	འགོག
ཆོག	ཞོག	མོག	རོག	དིག	སིག	སྟོག	མཛོག
ཆོས།	ཤེས།	ནས།	ལས།	བྲས།	ལུས།	ཁུས།	གོས།





2



བྱ་ཁྱེད་ཁྱེད་དཀར་མོ།

བྱ་ཁྱེད་ཁྱེད་དཀར་མོ་མཛེང་བ་དང་། ར་མའི་མགོ་ནག་པོ་
 ཡོད་པ་དེ་ནི། འཛིག་ཏེན་གྱི་ནང་དུ་ཤིན་ཏུ་དགོན་པའི་བྱའི་རིགས་
 ཤིག་ཡིན། དེ་ནི་ལ་དྲགས་སྟོང་བྱང་ཐང་དང་བོད་དང་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་
 སྒྲོངས་ཀྱན་ལ་མ་གཏོགས་མེད། དེ་ནི་ག་དུས་ཡིན་ནའང་པོ་མོ་གཉིས་
 མཉམ་དུ་གནས་ཤིང་མཉམ་དུ་འཕྱར་ལྗོངས་ཀྱི་དུ། དེས་ལོ་རེའི་ནང་དུ་
 སྒོ་ང་གཉིས་སམ་གསུམ་ལས་མང་བ་མི་གཏོང་། དེས་ན་ལོ་རེར་བྱ་
 སྒྱུ་གྲང་གཉིས་སམ་གསུམ་ལས་མང་བ་མི་སྟེ། དེ་ནི་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་
 སྒྲོངས་ཀྱི་བྱ་ཡིད་དུ་འོང་བ་མཛེས་ཀྱན་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ནོ།



བརྒྱན་མེས། 2.1 བྱ་ཁྱེད་ཁྱེད་དཀར་མོ།



དགོས་དོན།

སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་བྱེད་ཀྱིས།

- ཁྱེད་ཁྱེད་གང་ཡིན་ཤེས་ཡོང་།
- ཁོས་ལོ་རེ་ལ་སློང་ཅི་ཙམ་གཏོང་།
- དེའི་མགོ་དང་རྩ་མའི་སྦྱ་མདོག་རྗེས་ལྟར་ཡོད་པ་ཤེས།

2.1 ལྷན་རྒྱུ་

བྱ་དེ་ལྷན་ལྷན་དཀར་མོ།
ཡིད་དུ་འོང་བའི་བྱ་ཞིག།
ཁྱེད་ཀྱན་གར་ལ་རོལ་དུས།
ང་ཡི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་བྱུང་།



བརྒྱན་རྒྱུ་ 2.2 བྱ་ལྷན་ལྷན་སྐྱེན་ག

རྒྱལ་བ་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཆོས།
ཁྱེད་ལ་འདི་ལྷན་གསུངས་ཡོད།
བྱ་དེ་ལྷན་ལྷན་དཀར་མོ།
གཤོག་རྒྱལ་ང་ལ་གཡོར་དང་།

ཐག་རིང་རྒྱང་ལ་མི་འགོ།
མི་ཐང་འཁོར་ནས་ལོག་ཆོག།
གསུངས་བའི་སྒྲིང་སྒྲིག་ཁྱེད་མི།
ལྷན་ལྷན་དཀར་མོ་ཡིན་ནོ།



ཐག་རིང་རྒྱང་ལ་མ་སྟོང་། །
 རེད་ཀྱི་སྟོབ་གྲར་སྟོང་དང་། །
 སྟོབ་གྲའི་སྤང་ཐང་སྤང་ལ། །
 དགའ་བའི་གར་ལ་རེལ་དང་། །

སྒྲན་པའི་གཏམ་ཞིག་ཤོད་དང་། །
 ཞབས་བྲོ་ཐིག་ཐིག་རྒྱུ་བས་དང་། །
 རེད་ཀྱན་དགའ་བའི་བྲོགས་མོ། །
 ལྷང་ལྷང་དཀར་མོ་ཡིན་ནོ། །



ནང་གསལའི་ངོ་བོ། 2.1

- ༡། ལྷང་ལྷང་དཀར་མོ་ཅི་འདྲ་ཡོང་ངམ།
- ༢། རྒྱལ་བ་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཆོས་གང་གསུངས་སམ།
- ༣། སྟོབ་གྲའི་སྤང་ཐང་སྤང་ལ་གང་བྱེད་དགོས་སམ།



དོན་བསྐྱུས།

ཐེན་ཐེན།

ཉི་མུ་ལ་ཡའི་ལྗོངས་དང་བོད་ཀྱི་ས་གནས་ཁ་ཤས་སུ་ཡིད་དུ་འོང་
བའི་བྱ་མཐིང་པ་དང་རྩ་མ་རིང་བ་སྟོང་སྟུག་རེ་ཡོང་། དེ་ཀྱན་ལ་ཁྱུང་
ཁྱུང་མཐིང་ནག་ཅེས་ཟེར་ནས་སྐད་གྲགས་ཡོད། བྱ་འདི་འདྲ་འདྲིག་ཉེན་
ནང་དུ་དགོན་མོ་མ་གཏོགས་མེད། རྒྱལ་བ་ཚངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོའི་
གསུང་མགྱར་ནང་དུ་བྱ་དེ་དང་འབྲེལ་ནས་མགྱར་སྟུ་བཅུ་མས་ཡོད། དེ་
ཡང་།

“བྱ་དེ་ཁྱུང་ཁྱུང་དཀར་མོ། །གཤོག་རྩ་ལ་ང་ལ་གཡོར་དང་། །

ཐག་རིང་རྒྱང་དུ་མི་འགྲོ། །མི་ཐང་འཁོར་ནས་ལོག་འོང་། །”

གསུངས་པའི་དོན་ནི། བྱ་ཁྱུང་འཁྱུང་དཀར་མོ་ཁྱོད་ཀྱི་གཤོག་པ་
ཟུང་དེ་ང་ལ་གཡོར་ན། ང་ཐག་རིང་པོར་མ་འགྲོ་བར་མི་ཐང་འཁོར་ནས་
ལོག་འོང་ཆོག དོན་དུ་ཁོང་སྟུ་གཤེགས་རྗེས་བོད་ཀྱི་ས་གནས་ཐག་རིང་
དུ་མིན་པ་མི་ཐང་ལ་འཁྱུངས་རྒྱ་ཡིན་གསུངས་ཡོད། རྩ་མ་འདྲིའི་ནང་དུ་
སྟུག་གུ་ཆོས་བྱ་དེ་ལ་ཁྱུ་བ་འབྲུལ་གྱིན་ཁྱོད་རང་ཐག་རིང་རྒྱང་དུ་མ་འགྲོ་
བར་ངེད་ཅག་གི་སྟོབ་གྲའི་བྱང་སྟོར་ནང་དུ་ཐེབས་། ཡང་ངེད་ཀྱན་ལ་



གཏམ་སྟན་པོ་ཤོད། གར་བདེ་མོ་ཁྱོད། ཐེག་ཐེག་སྟམ་གྱི་སྒྲ་དང་བཅས་
བློ་ཡང་ཁབ་རོགས། ཞེས་ཁྱ་བ་འབྲུལ་བ་ཡིན་ནོ།



ནང་གསེའི་བྲི་བ། 2.2

༡། བྱ་མཐིང་བ་དང་རྩ་མའི་མགོ་ནག་པོ་ཡོད་པའི་མིང་གང་ཡིན་
ནམ།

༢། ལེ་ཐང་གང་ན་ཡོད་དམ།

༣། སྤྱག་གུ་ཀུན་གྱིས་བྱ་ཁྱུང་ཁྱུང་ལ་ཁྱ་བ་གང་འབྲུལ་ལམ།

?

ཁྱོད་གྱིས་ཤེས་སམ།

རྒྱལ་བ་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཆོས་གང་གསུངས། བྱ་ཁྱུང་
ཁྱུང་དཀར་མོ་གང་དུ་ཡོང་། དེས་ལོ་རེ་ལ་སྒྲོང་ཅི་ཅམ་གཏོང་། ཁྱུང་
ཁྱུང་པོ་མོ་གཉིས་མཉམ་དུ་སྒྲོད། བྱ་ཁྱུང་ཁྱུང་བོད་དང་ཉི་མཱ་ལ་ཡའི་
སྒྲོངས་སུ་ཡོང་། ཁྱོད་གྱི་ཡིད་དབང་སུས་འཕྲོག་ དེ་ནི་བྱ་དགོན་
མའི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ནོ། །



ཁྱུང་ཁྱུང་གི་རི་མོ་ལ་བལྟས་ཏེ། ཁོའི་སྐྱོར་ལ་ཡིག་སྒྲུབ་ལྟ་བུ་གིས།
 སྐྱོབ་ཆོན་འདྲིའི་ནང་དུ་བྱུང་ཡོད་པའི་མིང་ཆོག་གོ་དཀར་བ་རྣམས་ཀྱི་ཐོ་
 བྲིས། རང་གི་ནང་མི་ཀུན་ལ་ཁྱུང་ཁྱུང་གི་སྐྱོར་འོད། ཁྱོད་རང་གིས་
 ཁྱུང་ཁྱུང་དཀར་མེའི་སྒྲུབ་གདངས་དབྱངས་སྒྲན་པོ་དང་ལེན། བྱུང་ན་གར་
 ཡང་ཁྱོད། ཡོན་ཏན་ལེགས་པར་སྐྱུངས་ཏེ། ཁྱོད་རང་ཡང་ཁྱུང་ཁྱུང་
 དཀར་མོ་ནང་བཞུགས་སྐད་གཤམ་ཅན་འགྲུར་བྱུང་བ་གྱིས།

ཁྱོད་རང་གི་སྐྱོབ་ཆོན་ནང་དུ་སྒྲོན་འཇུག་མང་པོ་ཞིག་བཀོལ་ཡོད།
 དེས་ན། སྒྲོན་འཇུག་གི་སྐྱོར་ཡང་ཁྱོད་ཀྱིས་ཤེས་པར་གྱིས། སྒྲོན་འཇུག་
 གི་དོན་ནི། རང་གི་འཇུག་ཡུལ་དུ་བྱུང་པའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་
 སྒྲོན་འཇུག་པས་ན། སྒྲོན་འཇུག་ཅེས་བེད། སྒྲོན་འཇུག་ལྟ་ཡོད། ག་ད་
 བ་མ་ལ། དཔེར་ན། གཤམ་གྱི་དཀར་མོ། བསམ། མཆོ། འགྲོ་དེ་བཞུགས་
 དུ་གཤམ་གསལ་གྱི་སྒྲོན་འཇུག་རྣམས་ཤེས་པར་བྱོས།

གཡུ གཉིས། གཏོང་། གདོང་། གཞོང་། གཙོ། གཞི། གཟལ།
 དཀར། དམར། དབྱར། དབྱངས། དམིགས། དབྱང། དམིང། དབྱུག་པ།
 བསམ། བཅས། བཏང་། བདུང། བསྐྱོ། བལྟས། བསྐྱབས། བསྐྱབས།
 མཁར། མགར། མངར། མངལ། མཉེས། མཐོང་། མདུང། མནན།
 འཁོར། འགོར། འཛོ། འཐད། འདོན། འབར། འཕར། འཛིན། འཇུ།



༡། མཛིང་པ་དང་རྩ་མའི་མགོ་ནག་པོ་ཡོད་པའི་བྱུང་ཀོན་མེདི་རིག་ས་ཞིག
 ༢། གཤེག་རྩ་ལ་གཡོར་རོགས་གསུངས།
 ༣། དགའ་བའི་གར་ལ་རོལ། བདེ་བའི་བྲོ་ཡང་ཁྲིབ།



༡། འདབ་ཆགས་མཛིང་བ་དང་། ར་མའི་མགོ་ནག་པོ་ཡོད་པ་ལ་ཟེར།
 ༢། ལི་ཐང་ཁམས་ཕྱོགས་ན་ཡོད།
 ༣། ཐུག་གུ་ཚོས་ཁུང་ཁུང་ལ་ངེད་གི་སྟོབ་གྱའི་སྤང་ཐང་སྤང་ལ་
 འབབ་ཤོག་བྱས།



སྒྲོང་ཆོན།



༡ གཤམ་གྱི་ཆོག་གསར་པ་ཀུན་ཤེས་པར་གྱིས།

ཁུང་ཁུང་།	སྒྲིང་རྩེ་པོ།	སྒྲིང་སྤྱག་	མཐིང་པ།
དཀར་མོ།	ཡིད་དུ་འོང་བ།	གར།	གཤོག་ཅལ།

༢ བོད་གི་མིང་ཆོག་རྣམས་ལ་བརྗོད་པ་བཅུ་གྱིས།

དཔེར་ན། འདི་བྱ་ཁུང་ཁུང་དཀར་མོ་ཡིན་ནོ།

དེ་བཞིན་དུ། ཁུང་ཁུང་ནི་བྱ་སྒྲིང་རྩེ་པོ་ཞིག་འདུག

ཁུང་ཁུང་.....འདུག

ག དཔོན་གྱིས།

ཁུང་ཁུང་དཀར་མོ། མཐིང་པ་ནག་པོ། ར་མ་ཡང་ནག་པོ། རྒྱང་ལག་རིང་པོ།
 རྒྱང་སྒྲིན་པོ། དགའ་ནས་གར་བྱེད། རྒྱལ་བ་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོ།



ང ག་ཤམ་གསལ་དེ་བ་རྣམས་ལན་གྱིས།

༡། བྱ་ཁྱང་ཁྱང་དཀར་མོ་གང་དུ་ཡོང་ངམ།

༢། ཁྱང་ཁྱང་དཀར་མོ་ཡིས་ལོ་རེ་ནི་ནང་དུ་སྒོ་ང་ག་ཆོད་གཉོང་
ངམ།

༣། ཁྱང་ཁྱང་གི་བས་གང་བཤམ།

༤། རྒྱལ་བ་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཆོས་གང་གསུངས་སམ།

༥། ཁྱང་ཁྱང་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་དགའ་དུས་གར་བྱེད་ངམ།

ཅ མིང་ཆོག་མཆན་འགྲེལ།

ཁྱང་ཁྱང་། = བོད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་ལྗོངས་སུ་ཡོད་པའི་བྱ་
ཞིག

ཡིད་དུ་ཡོང་བ། = ཏ་ཅང་བདེ་མོ།

གར་ལ་རོལ་ = གར་ཅིད་པ། ཡང་ན། རྩོལ་ཐབ་པ།

ཡིད་དབང་ = སེམས།

ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཆོ་ = རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱ་སྒྲེང་དུག་པ།

ཡི་ཐང་ = བོད་དང་རྒྱ་ནག་གི་ས་མཆམས་
སུ་ཡོད་པའི་ཡུལ་ཞིག

སྒྲིང་རྒྱག་ = སྒྲིང་ལ་འབབ་པོ། ཡིད་འཕྲོག་པོ།



3



ཕྱོགས་བཞི།

སྒྱིར་ཤར་སོགས་ཕྱོགས་བཞི་དང་། ཤར་ལྷོ་སོགས་མཚམས་
བཞི་དང་སྟང་དང་འོག་བཅས། བསྐྱེམས་པའི་ཕྱོགས་བརྒྱ་ཡོང་། ད་རེས་
དང་པོ་ཕྱོགས་བཞི་གང་དང་གང་ཡིན་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས། དེ་དག་མ་
ཤེས་ན། འགྲོ་སྐྱེད་དང་འདུག་སྐྱེད་ཀྱང་མི་ཤེས། དེས་ན དང་
པོ་ཕྱོགས་བཞིའི་ངོ་སྟོན་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན།

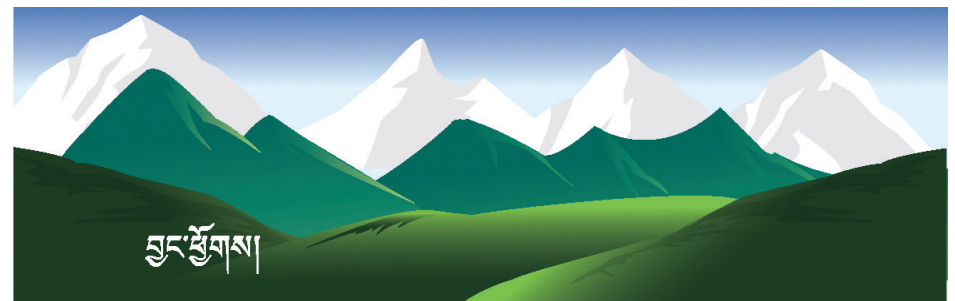
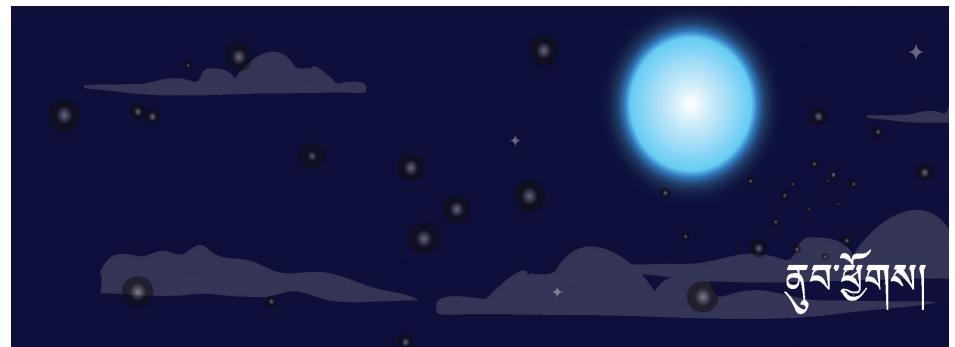


དགོས་དོན།

སྟོབ་ཚན་འདི་སྐྱེད་སྐྱེས་སྟེན་གྱིས།

- ཕྱོགས་ཀྱན་ཤེས་བྱ་བ།
- དེ་ཀྱན་ཤེས་ན། དགོན་པ། ཁང་པ། མཚོད་རྟེན་སོགས་ཕྱོགས་
གང་དུ་བཞུགས་ཏེ་བཞེངས་རྒྱ་ཤེས། རང་ཉིད་གང་དུ་འགྲོ་སྐྱེད་ཤེས།

3.1 རྟོགས་བཞི།



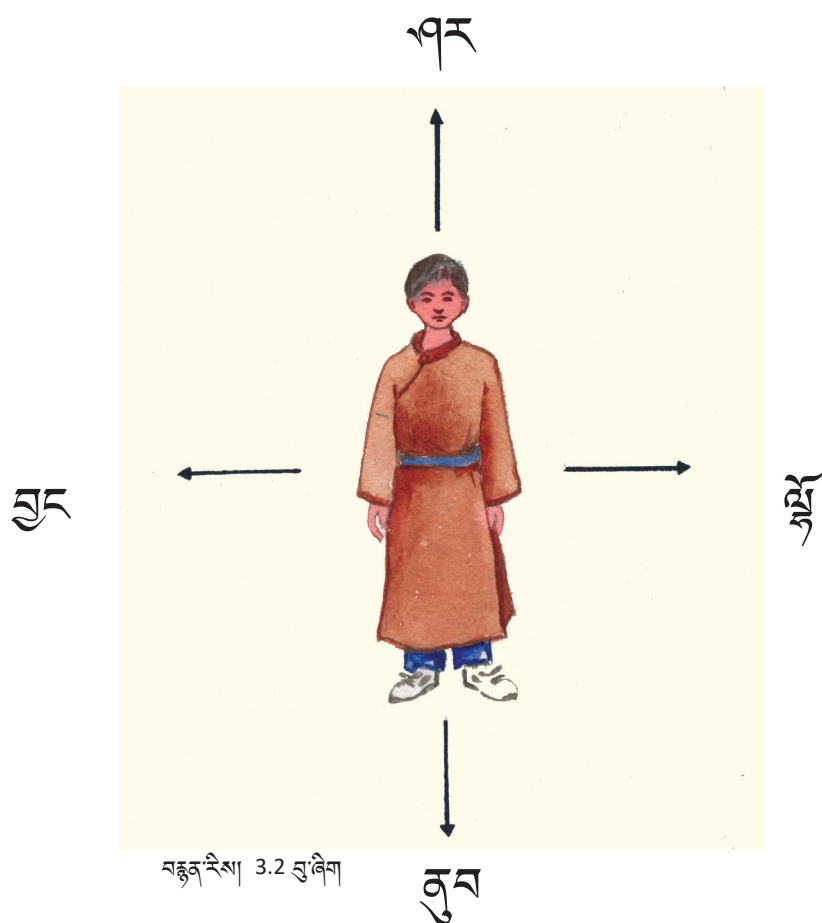
བརྒྱན་ངེས། 3.1 རྩོགས་བཞི་དྲེ་ལ་ཡོད་པ།

ཉི་མ་ཤར་གྱི་ཕྱོགས་ནས་ཤར། ཟླ་བ་བྱལ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་བྱལ།
 རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ལྷོ་ཁྱི་ཕྱོགས་སུ་ཡོད། ཉི་མ་ལ་ཡ་ནི་བྱང་གི་ཕྱོགས་ན་ཡོད།

ནང་གསལ་དེ་དྲི་བ། 3.1

- ༡༽ ཕྱོགས་བཞི་གང་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢༽ ཉི་མ་ལ་ཡ་རྒྱ་གར་གྱི་ཕྱོགས་གང་ན་ཡོད་དམ།

3.2 ཕྱོགས་བཞི་དང་མཚམས་བཞི།



བརྒྱན་རིས། 3.2 བྱ་ཞིག



༡ ་ འཕ་ལྟོ།

༢ ་ ལྟོ་བྱུང།

༣ ་ བྱང་འཕ།

༤ ་ བྱུང་བྱང།

སྟེང་གི་ཕྱོགས་དང་། འོག་གི་ཕྱོགས་གཉིས་བསྒྲན་ན།

ཕྱོགས་བརྒྱ་ཡོད་དོ།

བྱང་འཕ།

འཕ་ལྟོ།



བྱུང་བྱང།

ལྟོ་བྱུང།

བརྒྱན་རིམ། 3.2 བྱ་ཞིག

རྩོགས་བརྒྱ

ཤར།	ཤར་རྩོ།
རྩོ།	རྩོ་རུབ།
རུབ།	རུབ་བྱང་།
བྱང་།	བྱང་ཤར།
སྟང་།	སྟང་རྩོགས།
འོག།	འོག་རྩོགས།

བསྟན་འཛིན་གྱི་གདོང་ཤར་རྩོགས་ལ་བསྟན་ནོ།། ཁོའི་རྒྱབ་
 རུབ་རྩོགས་དང་ཁོའི་ལག་པ་གཡས་རྩོགས་སྟོ་དང་། ལག་པ་གཡོན་
 རྩོགས་བྱང་ཡིན་ནོ།། ཁོའི་གདོང་དང་ལག་པ་གཡས་པའི་བར་ཤར་
 རྩོ། ཁོའི་ལག་པ་གཡས་པ་དང་རྒྱབ་རྩོགས་གི་བར་སྟོ་རུབ་ཡིན་ནོ།།
 ཁོའི་རྒྱབ་དང་ལག་པ་གཡོན་མའི་རྩོགས་ཀྱི་བར་རུབ་བྱང་དང་། ཁོའི་
 ལག་པ་གཡོན་མ་དང་གདོང་རྩོགས་ཀྱི་བར་དེ་བྱང་ཤར་ཡིན་ནོ།།
 ཁོའི་མགོ་སྟང་རྩོགས་དང་། རྒྱང་པ་འོག་རྩོགས་ན་ཡོད་དོ།།



ནང་གསེའི་བྲི་བ། 3.1

༡། མཚམས་བཞི་གང་གང་ཡིན་ནམ།
 ༢། བསྟན་འཛིན་གྱི་གདོང་དང་ལག་པ་གཡས་པའི་བར་གྱི་མཚམས་
 གྱི་མིང་གང་ཡིན་ནམ།

3.4 བྲི་བ་ཀྱི་སྒྲིག་ལུ་ཞོག

- ༡༽ ཕྱོགས་བཞི།
- ༢༽ མཚམས་བཞི།
- ༣༽ ཕྱོགས་བཅུ།
- ༤༽ བྲི་བ་དང་གི་མདུན་ཕྱོགས་གང་ཡིན་ནམ།
- ༥༽ བསྟན་འཛིན་གྱི་ལག་པ་གཡོན་ཕྱོགས་ལ་ཕྱོགས་གང་ཡོད།
- ༦༽ ཉི་མ་ཕྱོགས་གང་ནས་ཤར་བ་ཡིན།
- ༧༽ ཉི་མ་ལ་ཡ་རྒྱ་གར་གྱི་ཕྱོགས་གང་ན་ཡོད།
- ༨༽ རྒྱ་གར་གྱི་ཕྱོགས་གང་ན་གང་ཡོད།



བྱེད་སྒོ 3.1



བྱེད་རང་ཡར་ལངས་ཏེ་ཤར་ཕྱོགས་སོགས་ངོས་འཛིན་གྱིས། ཕྱོགས་
 བཅུ་ཉེ་སྟོར་ནང་མི་ཀུན་ལ་ཤོད། ཁང་པའི་ཕྱི་ལོགས་ལ་ཐོན་ཏེ་ཁང་པའི་
 ཕྱོགས་ཀུན་ངོས་འཛིན་གྱིས། ཁང་པའི་སྟོ་བྱང་ལ་བསྟན་ཡོད་ན་སྟོ་ལ་ཉི་
 མ་ཐོག་གམ་མི་ཐོག་བརྟག་དབྱེད་གྱིས།



བྱེད་གྱིས་ཤེས་སམ།

བྱེད་གྱི་སྟོབ་བྲ་ཕྱོགས་གང་དུ་ཡོད་དམ།

ཉི་མ་གང་ནས་ཤར་བ་དང་གང་དུ་བྱུག།



དོན་བསྐྱུས།

སྟོབ་ཆོན་འདྲིའི་ནང་དུ་ཕྱོགས་བཞི། མཆོམས་བཞི། ཕྱོགས་བཅུ་རྣམས་
 བཤད་ཡོད། ཉི་མ་ཤར་བའི་ཕྱོགས་ལ་ཤར་ཕྱོགས། ལུབ་པའི་ཕྱོགས་ལ་
 ལུབ་ཕྱོགས། བྱང་གི་ཕྱོགས་ལ་ས་མཐོ་བས་རི་བོ་མཐོན་པོ་དང་དགུན་
 དུས་སུ་གངས་བརྒྱབ་པ། ལྷོའི་ཕྱོགས་སུ་ས་ཆ་དམའ་བས་རྒྱ་མཚོ་
 རྣམས་ཡོད་པ་བཤད་ཡོད་དོ།



སྒྲོང་ཆོན།

ཀ ངག་ཆ་ངེས་པར་གྱིས།

ཤར། ལྷོ། ལུག། བྱང་།

ཤར་ལྷོ། ལྷོ་ལུག། ལུག་བྱང་། བྱང་ཤར།

སྒྲོང་། འོག།

ཁ འོག་གི་མིང་ཆོག་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་གྱིས།

ཤར་ལྷོ། ལུག་བྱང་། བྱང་ཤར། སྒྲོང་འོག།



ནང་གསལ་དེ་དྲིས་ལན། 3.1

༡། ཤར། ལྷོ། ལུག། བྱང་།

༢། བྱང་ན་ཡོད།



ནང་གསལ་དྲིས་ལན། 3.2



༡། འཁ་ལྷོ། ལྷོ་རུབ། རུབ་བྱང། བྱང་འཁ།

༢། འཁ་ལྷོ།



འབྲུང་བ་བཞི།

རང་རེའི་འཇམ་བུ་སྒྲིང་འདི་འབྲུང་བ་བཞི་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་
ཡོད། དེ་ལ་དང་པོ་ནམ་མཁའ་སྟོང་བ་ཡིན། དེ་ནས་སྒྲུང་གི་དཀྱིལ་
འཁོར། དེའི་སྟེང་དུ་ཆུང་དཀྱིལ་འཁོར་དང་། དེ་ནས་ས་ཡི་དཀྱིལ་
འཁོར་ཆགས། དེའི་སྟེང་དུ་རིམ་བཞིན་རྩ་ཤིང་ནགས་ཚལ་སོགས་
བྱུང་། དེ་རྗེས་སྤྲུལ་ལ་སོགས་པའི་སེམས་ཅན་བྱུང་། དེ་ནས་རིམ་
བཞིན་མིའི་འགོ་བ་ས་སྟེང་འདིར་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ།



དགོས་དོན།

སྟོབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་བྲིད་ཀྱིས།

- འབྲུང་བཞི་གང་ཡིན་ཤེས་པ།
- འབྲུང་བ་བཞི་ཡིས་ལུས་གྲུབ་སྦྱངས་ཤེས་པ།
- འབྲུང་བ་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་དང་བྲུང་ཚུལ་ཤེས་པ།

4.1 རྒྱུང་བ་བཞི་པར་རིས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྟོན་པ་ལ།

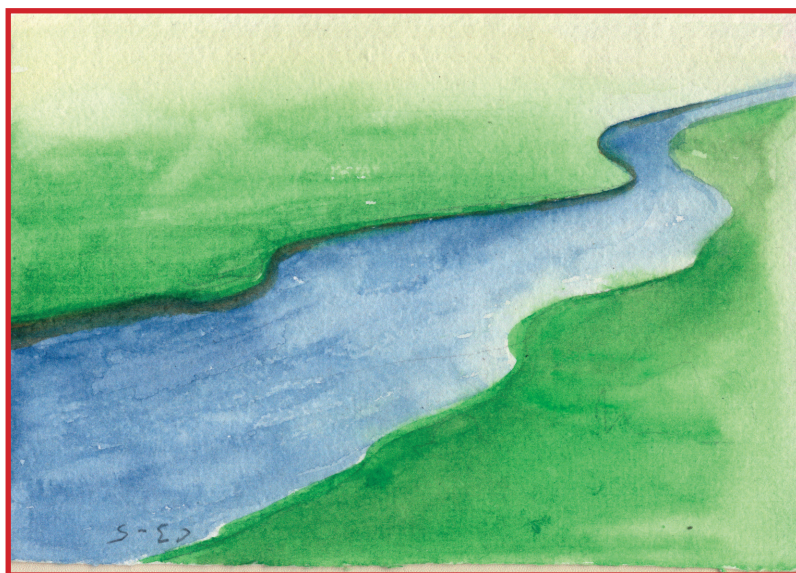
ཐེན་བློ་སྒྲིག་



བརྒྱན་རིས། 4.1 རི་བོ་དང་སྤང་ལྗོངས།

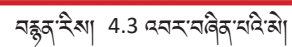
ས་ནི།

སྤང་ལྗོངས་མཐོག་ས་པ་ལ་ཟེར།
ས་ཡི་སྤང་དུ་མི་དང་སྟོན་ཆགས་ཀྱི་གནས་ཡོད།



བརྒྱན་རིས། 4.2 སྤང་ལྗོངས་དང་རྒྱུག་ཆུ།

བརྒྱན་ཁིང་ག་ཤེར་བ་ལ་ཟེར། ཟུ་རྫོན་བ་ཡིན་ནོ།
 ཟུ་ནི་སེམས་ཡོད་ཀྱི་མི་དང་དྲུང་འགོ་དང་། སེམས་མེད་ཀྱི་རྩ་ཤིང་
 རགས་ཆེལ་ཀྱན་ལའང་དགོས།



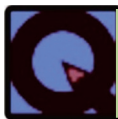
ཆ་ཁིང་སྒེག་པ་ལ་ཟེར། ཉི་མ་ནི་མའི་རང་བཞིན་ཡིན་ནོ།
གཟུགས་པོའི་ནང་གི་ཆ་བོད་ཀྱང་མེ་ཡིན་ནོ།



བརྒྱན་རིས། 4.4 ལྷང་གིས་གཡོ་བཞིན་པའི་ཤིང་།

ལྷང་ནི།

ཡང་ཞིང་གཡོ་བ་ལ་ཟེར། ལྷང་གིས་ལྷོན་ཤིང་། བླ་ས་ཆོག་ས། རང་
 རེའི་ལུས་དང་། ལོ་རྟོག་སོགས་རྒྱས་པར་བྱེད། ལྷང་ནི་རང་རེའི་དབུགས་
 སར་གཏོང་བ་དང་། ཚུར་རྒྱབ་པ་ལ་སྐྱོན་གས་ཆེ། ལྷང་མེད་ན། རང་ཅག་
 མི་སོགས་འཆོ་མི་བྱུང། ས་རྒྱ་མེ་ལྷང་བཞི་ལ་འབྱུང་བ་བཞི་ཟེར་རོ། རིང་
 ཅག་གི་གཟུགས་ཤིང་ནང་ལ་འབྱུང་བ་བཞི་ཀ་ཡོད། འབྱུང་བ་གཅིག་ལ་སྒྲོན་
 ཞོར་ན། ལུས་ལ་ན་ཆ་འབྱུང་བ་ཡིན།



ནང་གསེའི་བྲི་བ། 4.1

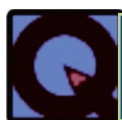
༡། འབྲུང་བ་བཞི་པོ་གང་གང་ཡིན་ནམ།
 ༢། འཛམ་གླིང་ཆགས་དུས་འབྲུང་བ་བཞི་ལས་གང་གི་
 དཀྱིལ་འཁོར་ཐོག་མར་གྲུབ་བམ།

4.2 ལྷན་ཅོམ།

ས་ཚུ་མེ་རླུང་བཞི་པོ།
 རང་རང་སོ་སོ་ཡིན་ཀྱང་།
 རང་རེའི་གཟུགས་སོ་ནང་དུ།
 ཆང་མ་མཉམ་དུ་གནས་ཡོད།
 གལ་ཏེ་ས་ནི་མེད་ན།
 ཚུ་ནི་གང་ལ་བརྟེན་ནམ།
 གལ་ཏེ་མེ་ནི་མེད་ན།
 ལུས་ཚོད་གང་ནས་འབྲུང་ངམ།
 རླུང་ནི་གལ་ཏེ་མེད་ན།
 དབྱགས་ནི་ངེ་ལྟར་གསོ་ངམ།
 དེས་ན་འབྲུང་བ་བཞི་པོ།
 མེད་ཐབས་མེད་པའི་རྣམས་ཡིན།



ཆོས་རིགས་མི་རིགས་སྣ་ཆོགས།
 རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཡོད།
 ཆང་མ་མ་ཐུན་པོར་བཞུགས་ན།
 འབྲུང་བཞི་སྟོམས་དང་འདྲ་ལོ།



ནང་གསེའི་དྲི་བ། 4.2

- ༡། འབྲུང་བཞི་གཅིག་ཡིན་ནམ་སོ་སོ་ཡིན།
- ༢། འབྲུང་བཞི་ཆ་མ་སྟོམས་ན་སྟོན་གང་ཡོད་དམ།

?

ཁྱོད་ཀྱིས་ཤེས་སམ།

ས་གང་ལ་ཟེར། དེར་སྲུ་གནས། རྒྱུ་འོ་བོ་གང་ཡིན།
 མེ་མེད་ན་སྟོན་གང་ཡོད། རྒྱུང་གི་མཆན་ཉིད།
 ས་སྟངས་འདྲིར་མེད་ཐབས་མེད་པའི་རྣམས་བཞི་པོ།
 འབྲུང་བཞི་མ་སྟོམས་ན། རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལ་གང་ཡོད།
 བརྒན་ཞིང་ག་ཤེར་བ། དབུགས་ལེན་པ་ལ་གང་དགོས།



བྱེད་སྒོ 4.1

དུད་འགོ་བཅུའི་མིང་གིས། ཞིང་དང་ལྷོ་བ་སྤངས་ཏེ་མེ་ཐོངས།
 རང་གི་གོ་རེའི་ནང་དུ་ཚུ་སྤྲུགས། ལྷང་སྤོང་སྐྱམ་པོ་ཞིག་རི་མོར་གྱིས།
 དེ་ཅིའི་ཕྱིར་བསྐྱམས། རྒྱ་མཚན་གྱིས། རང་གི་ལུས་ལ་བྱོད་རག་གམ་
 ཉུགས། བྱོད་མེད་ན་གང་བྱེད་དགོས་སམ། གོས་ཅིའི་ཕྱིར་གོན་དགོས།
 སྐྱེམ་ན་གང་བཟུང་དགོས། ལུས་ལ་ཆ་བ་འཕར་དུས་གང་བྱེད་དགོས།



དོན་བསྒྲུས།

སློབ་ཚན་འདིའི་ནང་དུ་འབྱུང་བ་བཞིའི་མཚན་ཉིད་དང་། སློབ་མ་རྣམས་
 གྱིས་གོ་བདེའི་ཆེད་དུ་དཔར་རིས་ཀྱི་ལམ་ནས་འབྱུང་བ་བཞི་སོ་སོར་
 འགྲེལ་བརྗོད་ཞུས་ཡོད་པ་མ་ཟད། འབྱུང་བ་སོ་སོའི་རང་བཞིན་ཡང་ངོ་
 སློད་བྲས་ཡོད།



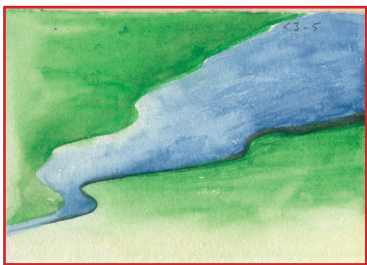
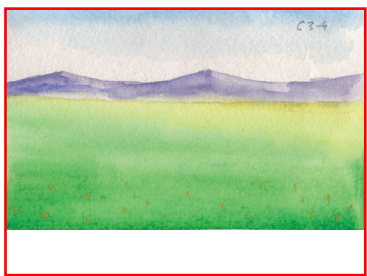
སྦྱོང་ཆན།

ཀ ག་ཤམ་གསལ་མིང་དང་རི་མོ་ཀྱན་མཐུན་སྦྱོར་མངོད།

མིང་།

རིམ་།

ཐོན་ལྷན་།

མེ།		
ཁྱེ།		
ས།		
ལྗང་།		

ཁ བོང་གི་འབྲུང་བ་བཞི་ལ་བརྗོད་པ་བྲིས།

དཔེར་ན། མེ་འདི་ཉིན་ཏུ་ཆ་པོ་འདུག།

༡༽ ཁྱེ་.....

ཇེ་མེ་

གཟུགས་པོ། །དབྱགས། རྩམ། ལུས་འོད། འབྱུང་བ། རྒྱང་།



༣། ལྷུང་གི་དགྱེལ་འཁོར།



༡། ཆ་མ་སྟོམས་ན་ལུས་ཁམས་མི་བདེ།

འཆོ་བ། = ལྷས་སློག་གནས་པའི་ཆ་རྒྱུ། ཟས་གོས་གནས་
 བཤམ་སློགས།



5



བསྐྱབ་བྱ།

མི་མཁས་པ་དང་། ཀློང་པ་ཆང་མས་རང་གི་ཉམས་སྤྱོད་ཐོག་
ནས། བཀའ་ཁོན་ཀྱང་ལ་བསྐྱབ་བྱ་གཏོང་བ་ཡིན། དེ་ནི་སྤྱིང་ལ་ཕན་པོ་
དང་། མི་ཆེ་འོན་ཏེ་མི་བཟང་པོ་དང་། སྤྱི་སེམས་ཅན། ཡོན་ཏན་ཅན་
དང་འཛོན་སྤངས་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་ལ་ཕན་ལོ།



དགོས་དོན།

སྤྱོད་ཆུང་འདི་སྤྱངས་རྗེས་བྱེད་ཀྱིས།

- བསྐྱབ་བྱ་གང་ཡིན་པ་དང་དེ་ལ་ཉན་ན་ཅི་ཕན་ཤེས་པ།
- བསམ་སྤྱོད་བྱེད་སྤངས་ལ་ཡར་རྒྱས།
- གཞན་དོན་སྤྱོད་པ་ལ་དགའ་བ། སྤྱོད་པ་ཡར་བས། མི་གཤེས་
བཟང་པོར་འགྱུར།



བརྒྱན་རིས། 5.1 དགེ་ཆན་དང་སྒོ་བ་སྤྱད་ཅིག་ཡིག་སྒྲིང་བཞེན་པ།

མིང་ཚིག་དཀར་བ་རྣམས་ཤེས་པར་གྱིས།

སེམས་བཟང་པོ།	མ་ཐུན་པོ།	འཛིན་གྲོགས།	དགེ་ཆན།	སྤྱིག་ཆས།
གཙང་སྤྱ།	འཛིང་མོ།	རྒྱལ་པམ།	རྩྱ།	ཡ་རབས།

ཞོགས་པ་སྤྲོ་མོ་ལངས་ཏེ། མོ་དང་གདོང་ཁུས། ཞོགས་ཟས་ཟོས། སློབ་
 བྱའི་སྒྲིག་ཆས་གོན། དེ་ནས་སློབ་བྱར་སོང་། བ་མ་དང་དགེ་གན་གྱི་
 བསྐྱབ་བྱ་ལ་ཉོན། འཛིན་གྲོགས་མཛའ་བོ་དང་། མཛའ་མོ་ཀུན་མཉམ་
 མ་བུན་པོར་སྤོད། འཁྲུག་འཛིང་ནམ་ཡང་མ་བྱོས། རང་གི་པ་མ། སྐྱེ་ཡུལ།
 མི་མང་དང་། རྒྱལ་ཁབ་གྱི་དོན་ལ་སློབ་སྦྱོང་ལེགས་པར་གྱིས། གཞན་
 གྱི་ཅ་ལག་དཔེ་དེག་འབྲི་དེག་ ཞ་སྐྱུག་སྐྱུ་གུ་དང་། དངུལ་སྒོར་སོགས་
 ནམ་ཡང་མ་རྒྱས་ཤིག་ གཞན་ལོར་བརྒྱས་ན་རྒྱན་མར་འབྱར་ཡོང་། དེ་
 ལྟར་བྱས་ན་སྒོར་སྒྲུང་པས་བབྱང་ནས་དབྱུག་པས་བརྟུང་ཡོང་། གཞན་
 མགོ་བསྒོར་བའི་རྩུན་ནམ་ཡང་མ་ཤོད། འཛིན་བྱའི་ནང་དུ་ཅེད་མོ་ཡང་
 ན། ནམ་གཡོང་རིགས་མ་བྱེད་པར་སློབ་སྦྱོང་ལ་དོ་སྣང་གིས། དུས་རྒྱུན་
 དུ་སེམས་བབྱང་བོ་དང་། སྦྱོད་པ་ཡ་རབས་གིས། སྦྱོད་པ་ཡ་རབས་ཅན་
 གྱི་སྐྱུ་གུ་ལ་ཆང་མས་བྱམས་སྦྱོང་བྱེད། བསྐྱབ་བྱ་འདི་ཀུན་གྱིས་སྙིང་
 དགྱེས་དུ་ཞོག་ རིགས་རུས་དབྱེ་འབྱེད་མ་བྱེད། ཆོས་ལུགས་ཀུན་ལ་
 གུས་ཅིས་གྱིས།



ནང་གསལ་རྩི་བ། 5.1

- ༡། སྤྱོད་སྤྱོད་ལངས་ཏེ་གང་བྱེད་དགོས་སམ།
- ༢། གཞན་གྱི་ཅ་ལག་བརྒྱུས་ན་གང་འབྱུང་ཡོང་ངམ།
- ༣། དུས་རྒྱུན་དུ་གང་བྱེད་དགོས་སམ།



དོན་བསྐྱུས།

སློབ་ཚན་འདིའི་ནང་དུ་སློབ་ཕྱག་ཚོའི་ཉིན་རེའི་ནང་གང་བྱེད་དགོས་པ་བཤད་ཡོད། ཤེས་ཡོན་གལ་པོ་ཡིན་པས་སློབ་ཕྱ་འགོ་དགོས་པ། རང་གི་དགོ་ཆུན་དང་པ་མ་ལ་ཅིས་བཀྱར་བྱ་དགོས་པ་བཤད་ཡོད།



སྦྱོང་ཆུང་།

༡། གཤམ་གསལ་བར་སྦྱོང་གུན་ལ་གང་འོས་འོག་ནས་བདམས་ཏེ་བྲིས།

- ༡༽ དུས་རྒྱུན་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་.....ཁྱུས། །མདོད།/གདོད། ༽
- ༢༽ པ་མ་དང་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་དོན་ལ་.....གྲིས། །ལོ་བས་སྦྱོང་།/སློབ་སྦྱོང་། ༽
- ༣༽ གཞན་མགོ་.....བའི་རྒྱུན་མ་འོད། །བསྐྱོད།/འཁོད། ༽
- ༤༽ མཛའ་བོ་དང་མཛའ་མོའི་བར་ལ་.....མ་འོད། །འཁྱུག་གཏམ།/དཀྱུག་གཏམ། ༽
- ༥༽ ཡ་རབས་.....ཅན་ལ་ཆང་མས་བྲམས་སྦྱོང་བྱེད། །སྦྱོང་བཟང་།/གཙོད་བཟང་། ༽

ཁ ག་ཤམ་གསལ་ཚིག་གསར་ཀྱན་ལ་བརྟེན་པ་མཛོད།



ཚང་མ།	སྒྲིག་ཆས།	བསྐྱབ་བྱ།	འཛིང་མོ།	ཞ་སྒྲུག།	དབྱུག་པ།	ཡ་རབས།
-------	-----------	-----------	----------	----------	----------	--------

དཔེར་ན། སྤྱོད་ཚང་མ་ལང་དགོས།

༡༽	༣༽
༢༽	༤༽
༥༽	༦༽

ག ག་ཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་རྣམས་སྟོ་ལ་ངེས་པར་གྱིས།

གྲུས་ཞབས།	མཐུན་པོ།	རྣམ་གཡེང་མ་བྱེད་པ།
སེམས་བཟང་།	ཡ་རབས།	བྱམས་སྟོང་།

ང ག་ཤམ་གསལ་ངེ་བ་རྣམས་ལ་ལན་གྱིས།

- ༡། གྲུས་ཞབས་གང་ལ་ཟེར་རམ།
- ༢། བྱམས་སྟོང་ཅི་ལྟར་བྱེད་དམ།



བྱེད་སྟོ 5.1



ལག་པ་ཁྱུས། སོ་འབྱུང་བྱུང། སྒྲུབ་ས་ཁྱིས། རྟེན་རག་ཆེང་ས།
མཛེར་བ་ཡང་ན། ཉིན་དགུང་ཁ་ལག་ཐོས་ཤིག། སློབ་སྤྱད་གཞན་ལ་
རོགས་རམ་གྱིས། འཁྱུག་འཛིང་མ་གཏོང་།

? ཁྱོད་ཀྱིས་ཤེས་སམ།

སྤྱི་གང་བྱེད་དགོས། སློབ་སྤྱད་གཞན་ལ་ཅི་བྱེད་དགོས། སློབ་གླུ་ག་
དུས་འགོ་དགོས། དུས་རྒྱུན་དུ་གང་བྱེད་དགོས། སློབ་པ་ཡ་རབས་གང་ལ་
ཟེར། སྤྱི་སོ་དང་ལག་པ་མ་བཟུས་ན་སློབ་གང་ཡོད།

ཅ གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱེས།

- ༡ ་ བ་མ་དང་དགོ་ཆུན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་གང་བྱེད་དགོས་སམ།
- ༢ ་ སློབ་སློང་ཅི་འདྲི་བྱེད་དགོས་སམ།
- ༣ ་ གཞན་ཞོར་བཟུན་སློབ་གང་ཡོད་དམ།
- ༤ ་ འཛིན་གྲུའི་ནང་ལ་གང་བྱེད་དགོས་སམ།
- ༥ ་ སྤྱད་སྤྱ་ཡ་རབས་སློབ་བཟང་ཅན་ལ་ཆོང་མས་གང་བྱེད་ དམ།
- ༦ ་ རྣམ་གཡེང་གང་ལ་ཟེར་རམ།



ཐེན་ཐེས། 

༡༥ ཁ་དང་ལག་པ་ཀྱན་བརྒྱ་དགོས།

༡༩ གྲོག་མར་འགྱུར་ཡོང་།



༡༩ མི་གྲག་པ་དང་ཡོན་ཏན་ཅན་སོགས་ལ་བརྩི་བཀུར་བྱ་བ་ལ་ཟེར།

༡༩ སྒྲིང་རྩེ་དང་བཅའ་བའི་སྒྲོན་ས་གཞན་སྒྲིང་བ་ལ་ཟེད།

ཆེ་བ།

དོན

སྐོར་སྤང་བ་ = བྱ་ལེས། དབྱུག་པ་ = བེར་ག།

ཞིགས་པ་ = བོད། གསར་པ་ = སོ་མ།

ཆོས་ལྷགས་ = དིནྟ། རྩ་སའ་རྒྱན། ཡི་བྲ་དང་ནང་པ་སོགས།

ཡ་རབས་ = སྒྲོད་བཟང་།



6



ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས།

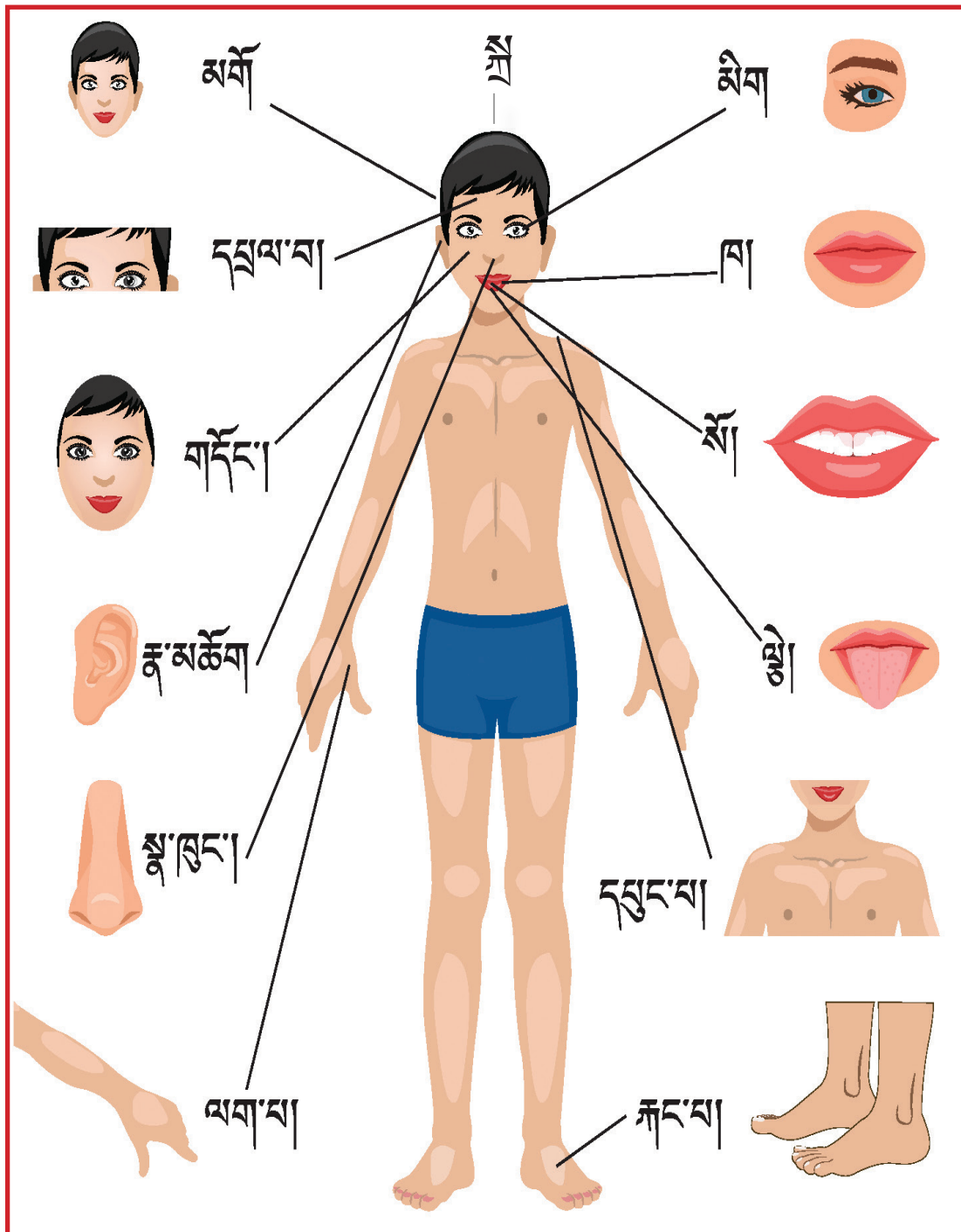
རང་ཅག་མི་དང་། ལྷ་དང་། དུད་འགྲོ་ཀྱན་ལ་ལུས་རེ་ཡོང་། ལུས་
ལ་རྒྱུ་པ་དང་། ལག་པ་སོགས་ཆ་ཤས་མང་པོ་ཡོང་། དེ་ཆང་མཁའ་
ཤེས་དགོས། དེའི་སྒྲིབ་སྒྲོབ་ཆེན་འདིའི་ནང་དུ་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་སྐྱོར་
བཤམ་ཡོད།



དགོས་དོན།

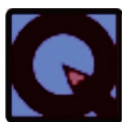
རང་གི་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་སྐྱོར་ཤེས་ཐུབ། མགོ་དང་སྐྱེལ་དང་ལག་
པ་ཀྱན་དུས་རྒྱུན་གཙང་མ་བཞག་དགོས། ལ་ལག་མང་ཅུང་རན་པར་བ་
དགོས། ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཀྱན་གཙང་མར་མ་བཞག་ན་སྐྱོན་གང་ཡོད་
སྐྱོར།

6.1 ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས།



བརྒྱན་རིས། 6.1 མིའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས།

ང་ལ་མགོ་ཡོད། ངའི་མགོ་ལ་སྒྲིག་ཡོད། ང་ལ་དབྱེ་ལ་བ་ཡོད། དེ་ལ་ཐོང་
 བའང་ཟེར། ང་ལ་མིག་གཉིས་ཡོད། དགེ་ཤུགས་ཀྱི་གསུང་ཀུན་ཉན་གྱི་
 ཡོད། ང་ལ་སྒྲིག་ཁུང་ཡོད། དེ་ལ་སྒྲིག་སྒྲིག་གྲང་ཟེར། ང་ལ་ཁ་ཡོད། ཁའི་
 རང་དུ་ལྷེ་དང་སོ་ཡོད། ལྷེ་སྒྲིག་ལ་ཁའི་རང་དུ་ཡོད། སོ་ཀུན་ཉིང་ན་
 ཁའི་རང་དུ་སྒྲིག། དེས་ན་ལྷེ་ལ་ཨ་ཅེ་དང་། སོ་ཀུན་ལ་བྱ་བོ་ཟེར། ང་
 ལ་དབྱེ་ལ་བ་ཡོད། ང་ལ་བྲང་ཡང་ཡོད། ང་ལ་ལག་བ་གཉིས་ཡོད། དེ་
 གཉིས་ཀྱིས་ལས་ཀ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ང་ལ་རྒྱ་བའང་གཉིས་ཡོད། རྒྱ་
 བ་སྒྲིག་ཡིན་འགྲུལ་གྱི་ཡོད། དེ་ནས་སྒྲིག་གྲང་སྒྲིག་གྱི་ཡོད། ང་ལ་རྒྱ་
 བའང་ཡོད།



ནང་གསལ་དྲི་བ། 6.1

- ༡ ་ ཁྱོད་ཀྱི་མགོ་ལ་གང་ཡོད་དམ།
- ༢ ་ དབྱེ་ལ་བ་ལ་གང་ཟེར་རམ།
- ༣ ་ མིག་གཉིས་ཀྱིས་གང་བྱེད་དམ།



སྒྲིང་ཆོན།

ཐེན་བྲིས།

༡ འོག་གི་མིང་ཆོན་མ་དག་པ་ཀུན་དག་ཕོར་བྲིས།

ལག་པ།	བྲ།	ཀད་པ།	སྒྲག་པ།	ཅ།
བསོ།	ན་ཆོག	ན་ཁུང་།	བྱང་པ།	བྲང་།

༢ གཤམ་བྲི་མིང་ཆོན་ཀུན་བཀོལ་ནས་བརྗོད་པ་བྲིས།

སྒྲ། དབྱང་པ། ན་མཆོག བྲ། ཀད་པ། བྲང་། བསོ། མིག ལག་པ།

དཔེར་ན། ང་ལ་མགོ་གཅིག་ཡོད། ༼ བརྗོད་པ་ཀུན་ལ་ང་ལ་ཞེས་འབྲི་དགོས། ༽

༡ ༽

༢ ༽

༣ ༽

༤ ༽



ག གཤམ་གསལ་སྟོང་པ་ཀུན་ལ་འོས་པའི་མིང་ཆོག་བདམས་ནས་ཁོངས།

- ༡ རྟེ བཀྱིས་གྱིས་ལྟ་གི་ཡོད།
- ༢ རྟེ ང་ཡི་མགོ་ལ་ཡོད།
- ༣ རྟེ དགོ་ཆན་གྱི་ཉན་གྱི་ཡོད།
- ༤ རྟེ ང་ལ་རྣ་མཆོག་ཡོད།
- ༥ རྟེ ཁའི་ནང་དུ་དང་ཡོད།
- ༦ རྟེ ང་ལ་དང་ཡོད།
- ༧ རྟེ ང་ལ་བྲང་དང་ཡོད།



ནང་གསའི་དྲི་བ། 6.2

- ༡ རྟེ ཁྱོད་ལ་གང་ཡོད་དམ།
- ༢ རྟེ བཟོད་པ་རྣམས་ཀྱི་ཆབ་ལ་གང་འབྲི་དགོས་སམ།



བྱེད་སྒོ། 5.1

མིག་གིས་པན་ཚུན་ལ་ལྟོས། ལམ་ལ་བལྟས་ཏེ་འགྲུལ། སོས་ཁ་ལག་
ལེགས་པར་བལྟད་ནས་ཐོས། གཟའ་ཉི་མ་གང་ཡིན་ལ་ཁྱས་ཆུང་བས། རང་
གི་གཟུགས་པོ་གཙང་མར་ཞོག གོས་སྟོག་ཀུན་ཀྱང་ཁྱས།



ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་སམ།

ཟིན་བྲིས།

དུས་རྒྱུན་སོ་མ་བཟུས་ན་སྐྱོན་གང་ཡོང་། ཁའི་ནང་དུ་སོ་ཅི་ཅམ་ཡོང།
སོས་བྱ་བ་གང་བྱེད། ལམ་ན་འགྲོ་དུས་གང་ལ་ལྟ་དགོས་ཁག་ཅན་ཡིན།



བསྐྱེད་ཀྱིས་

རང་རེའི་ལུས་ལ་ཡན་ལག་ཅི་ཅམ་ཡོད་ཏན་ཏན་ཤེས་དགོས། ཤེས་ནས་དེ་ཀྱང་
དུས་རྒྱུན་གཙང་མར་བཞག་དགོས། ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཆང་མའི་ནང་ནས་ཁག་
ཆེ་ཤོས་ཤིག་ནི། མིག་ཡིན། མིག་ཀྱང་ལ་ཆུ་བརྒྱབས་ནས་གཙང་མར་ཞོག་
མིག་གི་ནང་ལ་རྩལ་འགྲོ་ན་མིག་ན་ཡོང་།

ང་ག་ཤེས་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡ ་ཁྱེད་རང་ལ་རྣ་མཆོག་ཅི་ཅམ་ཡོད་དམ།
- ༢ ་ཀླང་བ་གཉིས་ལ་བསྒྲུབས་མཛུབ་མོ་ཅམ་ཡོད་དམ།
- ༣ ་སྒྲ་ཁུང་ལ་ཨི་ཁུང་ཅམ་ཡོད་དམ།
- ༤ ་ལག་བ་གཉིས་ཀྱིས་བྱ་བ་གང་བྱེད་དམ།





7



ཟེན་ཟིན།

གཅིག་ཚིག་དང་མང་ཚིག་།

ཐུག་གུ་ཀུན་གྱིས་གཅིག་ཚིག་དང་མང་ཚིག་ཤེས་དགོས། གཅིག་
ཚིག་ཟེར་ན་གཅིག་དང་། མང་ཚིག་ཟེར་ན་མང་པོ་ལ་གོ་དགོས།

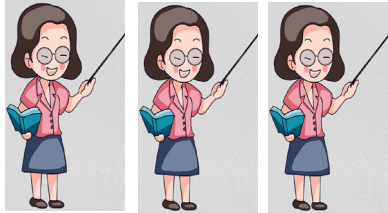
དཔེར་ན། གཡལ་ཟེར་ན། - གཡལ་གཅིག་ལ་གོ་བས། གཅིག་ཚིག་ཡིན།
གཡལ་རྣམས་ཟེར་ན། - གཡལ་མང་པོ་ལ་གོ་བ་ཡིན་ནོ།
དེ་བཞིན་དུ་རྟ་དང་། མི་སོགས་ལ་འང་སྒྱར་དགོས་སོ།



དགོས་དོན།

ཡོ་བྱད་དམ་ཅ་ལག་སོགས་བཅི་དགོས་དུས་གཅིག་ཚིག་དང་། མང་
ཚིག་ངེས་པར་ཤེས་དགོས། དེ་དག་མ་ཤེས་ན། ཅ་ལག་སོགས་ཀྱི་ཐོ་
འབྲི་དགོས་དུས་ནོར་འཁྲལ་འབྱུང་བ་ཡིན།

7.1 གཅིག་ཚིག་དང་མང་ཚིག་།

གཅིག་ཚིག་།		མང་ཚིག་།	
སློབ་གྲྭ།		སློབ་གྲྭ་ཀླུ་ཀླ།	
སློབ་ཕྲུག་།		སློབ་ཕྲུག་ཀླུ་ཀླ།	
དགེ་ཆེན་།		དགེ་ཆེན་ཀླུ་ཀླ།	
ཆུ་ཕྱོག་།		ཆུ་ཕྱོག་ཀླུ་ཀླ།	
སློབ་དེབ་།		སློབ་དེབ་ཀླུ་ཀླ།	

འབྲི་དེ་བཤུ་		འབྲི་དེ་བཤུ་གྲུ་	
ནག་པང་།		ནག་པང་གྲུ་	
ཀུ་ཕྱུ་		ཀུ་ཕྱུ་གྲུ་	

ཀུན་ནང་བཞུགས་ཆེད་མཁུ་ རྒྱལ་སྤྱི་ དག་ ཐམས་ཅད་ ཡོངས་རྒྱུ་གསལ་ ཞེས་
 བའི་ཆོག་ཀུན་ཀྱང་མང་ཆོག་ཡིན་ནོ། །སློབ་གྲྭ་ཀུན་གྱི་ཆ་བ་ཏུ་སློབ་གྲྭ་ཆེད་མཁུ་
 སློབ་གྲྭ་རྒྱལ་སྤྱི་ སློབ་གྲྭ་དག་ཀྱང་འབྲི་ཆོག་ སྐབས་འགར་དག་གཉིས་ཆོག་
 ལའང་འཇུག་པ་ཡོད། དཔེར་ན། མིག་དག་ ལག་པ་དག་ རྒྱ་མཚོག་དག་འབྲི་
 ཆོག་གཉིས་ལ་གོ་བ་ཡིན།



ནང་གསལ་དེ་བཤུ་ 7.1

- ༡ ་ གཅིག་ཆོག་གང་ལ་ཟེར་རམ།
- ༢ ་ མང་ཆོག་གང་ལ་ཟེར་རམ།
- ༣ ་ རྒྱལ་སྤྱི་ཀུན་གཅིག་ཆོག་གསལ་བྱེད་ཡིན་ནམ།



ཐོན་བསྐྱུས།

སློབ་ཚན་འདིའི་ནང་དུ་གཅིག་ཚིག་དང་མང་ཚིག་གང་ལ་ཟེར་བ་འད་ཡོད།
 གཅིག་ཚིག་དང་མང་ཚིག་གེད་སྟོང་གང་ལ་གཏོང་དགོས་པ་བཤད་ཡོད་དོ།



སྟོང་ཆེན།

༡ གཤམ་གྱི་མིང་ཀུན་ལ་མང་ཚིག་བྲིས།

མེ་ཏོག	བྱིའུ།	ཤིང་འབྲས།	རྒྱ།	བྱི།	མཛོ།
སློབ་ཕྱུག	དགོན་པ།	སློབ་དཔོན།	བྲ་པ།	དགེ་སློང་།	རིན་པོ་ཆེ།

༢ གཤམ་གསལ་མིང་ཀུན་ལ་གཅིག་ཚིག་བྲིས།

སློབ་ཕྱུགས་རྣམས།	པ་མ་ཀུན།	དགེ་ཁུན་ཆང་མ།	དགོན་པ་རྣམས།
མེ་ཏོག་ཆང་མ།	མཛའ་པོ་ཀུན།	མཛའ་པོ་དག།	སྐར་མ་ཀུན།

ག ཞེས་པར་བྲིས།

ཀུན་རྣམས་ཚང་མ་ཐམས་ཅད་ རྒྱ་མཚོ་བརྒྱ་དང་སྟོང་
སོགས་ཀྱང་མང་ཚིག་གསལ་བྱེད་ཡིན་ནོ།

ཐེན་ཐེན།

?

ཁྱོད་ཀྱིས་ཤེས་སམ།

གཅིག་ཚིག་རི་ལྟར་འབྲི་དགོས། མང་ཚིག་འབྲི་དགོས་དུས་གང་བཀོལ་
དགོས། གཉིས་ཚིག་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཚིག་ ཏྲ་ཐམས་ཅད་ཟེར་ན།



ནང་གསལ་བྲིས་ལན། 7.1

- ༡། ཚིག་གང་ཞིག་གིས་དངོས་པོ་གཅིག་རང་མ་གཏོགས་
 གཞན་གོ་རྒྱ་མེད་པ་ལ་ཟེར།
- ༢། ཚིག་གང་ཞིག་གིས་དངོས་པོ་མང་པོ་གོ་བར་བྱེད་པ་ལ་ཟེར།
- ༣། རྣམས་དང་ཀུན་གཅིག་ཚིག་གསལ་བྱེད་ཡིན་ནོ།



མ་ཁང་ག་བཞི་གཏུང་བརྒྱད།



བརྒྱན་རིས། 8.1 ཁང་པ་ཞིག་

སྤྱ་གྲུ་ཆོས་རང་ཉིད་ལ་འཆོ་བ་གཅེས་སྦྱོར་བྱེད་མཁན་ནི་པ་མ་ཡིན། དེ་
ནང་བཞེན་དག་གྲན་གྱིས་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་གནང་ནས་ནང་བསམ་པ་དང་
ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་གནང་གི་ཡོད་པས་བཀའ་དྲིན་པ་མ་དང་གཅིག་མཚུངས་
ཡིན་པ་དང་། དེ་ནང་བཞེན་རང་གི་སྤྱན་མཆེད་ཆོས་རང་ལ་རོགས་པ་བྱེད་པ་
བཞེན་སློབ་གྲོགས་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཤེས་ཡོན་གོང་འཕེལ་གཏོང་བར་རོགས་
སྦྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་སྤྱན་རྒྱ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་འགྲེལ་བརྗོད་ཡོད།



དགོས་དོན།



ཕ་མའི་བཀའ་ངིན་ཤེས་པ།

དགེ་ཀན་གྱི་བཀའ་ངིན་བླ་པ།

སྤྱན་མཆེད་རྣམས་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ཤེས་པ།

སྟོབ་སྤྱག་རྣམས་སྤྱན་རློ་ཡིན་པ་ཤེས་པ།

8.1 མ་ཁང་ཀ་བཞི་གཏུང་བརྒྱད།

མ་ཁང་ཀ་བཞི་གཏུང་བརྒྱད།

སོ་སའི་མ་ཁང་ཡིན་ནོ།

སྟོབ་སྤྱག་ཆང་མའི་མ་ཁང་།

སྟོབ་གྲ་གྲ་བཞི་ཡིན་ནོ།

བཙེ་ལྷན་པ་མ་གཉིས་ཀ།

སོ་སའི་པ་མ་ཡིན་ནོ།

ངིན་ཅན་དགེ་ཀན་ལྷན་རྒྱས།

སྟོབ་སྤྱག་ཆང་མའི་པ་མ།



ཨ་ཇོ་རུ་བོ་རུ་མོ།

རང་རང་སོ་སའི་སྤྱན་ཟླ།

འཛིན་གྲོགས་སོ་སོ་ཆང་མ།

སློབ་སྤྱད་ཆང་མའི་སྤྱན་ཟླ།

རང་ཅག་འབྲ་མཉམ་ཆང་མ།

སློབ་གྲྲ་ཁང་ལ་བསྐྱོད་དེ།

རང་དགོས་རིག་པའི་གནས་ཀྱན།

ལེ་ལོ་སྤངས་ཏེ་སྤྱད་དགོས།



ནང་གསའི་དྲི་བ། 8.1

༡༽ སློབ་སྤྱད་ཆང་མའི་སྤྱན་ཟླ་སུ་ཡིན་ནམ།

༢༽ སློབ་སྤྱད་ཆང་མའི་པ་མ་སུ་ཡིན་ནམ།



དོན་བསྟུན།

སློབ་ཚན་འདི་ནས་སློབ་སྤྱུག་ཆོས་དག་གན་གྱི་བཀའ་འདི་ནི་རང་གི་
 བ་མ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་དང་། སློབ་སྤྱུག་ནམས་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོན་
 མཆེད་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་ཤེས་པ། རྒྱུ་དུས་སློབ་བྱ་འགོ་ནས་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་
 སྦྱང་དགོས་པ་བཤད་ཡོད།



སྦྱོང་ཚན།

༡ ཆིག་དོན་ཤེས་པར་གྱིས།

ཆིག་	དོན།
གདུང་མ།	ནང་གི་ཐོག་ལ་བཏང་ཡོད་པའི་གདུང་མ།
ལེ་ལོ།	བྱི་བཞོལ། ལས་མི་ལམ།
སྤྱོན་ཟླ།	སྤྱིང་ཉེ་བའི་གཉེན།
སོ་སོ།	རང་རང་།

ཁ གཤམ་གྱི་སྤྱི་བར་སྦྱོང་གུན་ལ་མིང་ཆིག་བདམས་ཏེ་ཁོངས་ཤིག

མིང་སྤྱིང་། བ་མ། སློབ་བྱ། དག་གན། ཐོ་སོ།
 ཆང་མ། ལེ་ལོ། སྦྱང་། དིག་པའི་གནས།



སྟོབ་སྤྲུག་ཚང་མའི་མ་ཁང་།། གྲུ་བཞི་ཡིན་ནོ།།
 བཅེ་ལྟན་ གཉིས་ཀ ། སོ་སེའི་ ཡིན་ནོ།།
 འཛིན་གྲོགས་ ཚང་མ།། སྟོབ་སྤྲུག་ སྤྲན་ཟླ།།
 རང་དགོས་ ཀྱུན།། སྤངས་ཏེ་ ཡིན།།



ནང་གསེའི་དྲིས་ལན། 8.1

- ༡ ་ སྟོབ་སྤྲུག་ཚང་མའི་སྤྲན་ཟླ་འཛིན་གྲོགས་སྤྲན་རྒྱས་ཡིན།
- ༢ ་ སྟོབ་སྤྲུག་ཚང་མའི་མ་མ་དགོ་ཁན་སྤྲན་རྒྱས་ཡིན།

ག མིང་ཚིག་ཀྱན་ལ་གཅིག་ཚིག་ཡང་ན་མང་ཚིག་བཅོས་ཏེ་བརྗོད་པ་བྲིས།

མ་ཁང་།	སྟོབ་གྲུ	དགོ་ཁན།	མ་མ།	སྤྲན་ཟླ།
ཨ་ཟོ།	རྒྱ་བོ།	རྒྱ་མོ།	མིང་སྤྲིང་།	ལེ་ལོ།

དཔེར་ན། འདི་ཀྱན་ངེད་ཅག་གི་དགོ་ཁན་ཡིན།

23

33

33

33

43

63



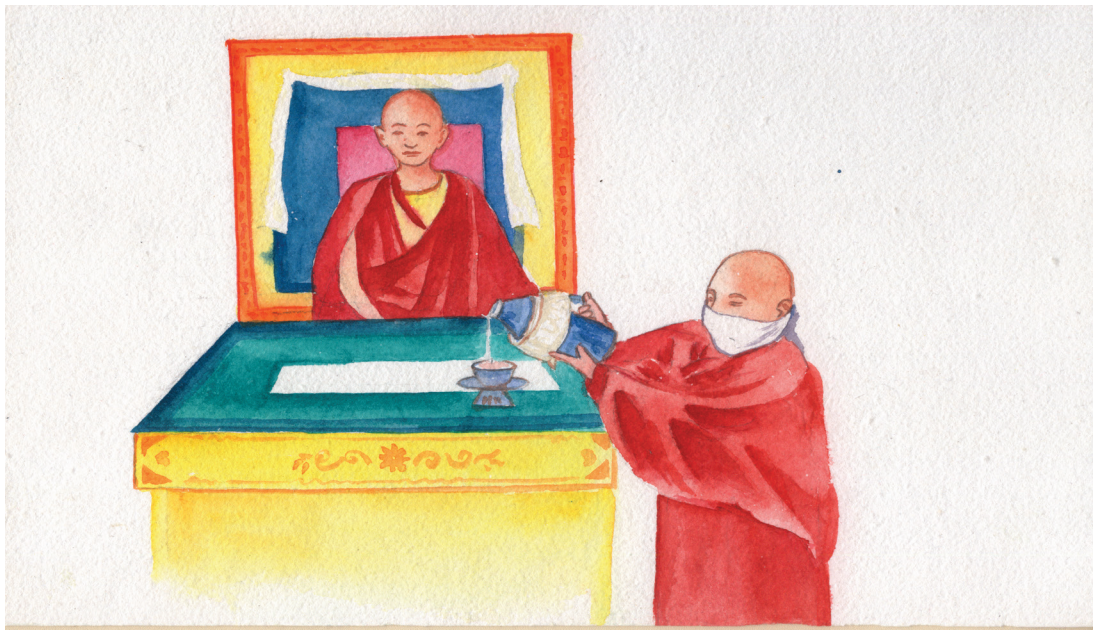
ཕལ་ཚིག་དང་ཞེ་ས།

རང་ཅག་གི་སྐད་ལ་ཕལ་ཚིག་དང་ཞེ་ས་ཟེར་ནས་མིང་ཚིག་བཀོལ་
 ཚུ་ལ་སྒྲ་གཉིས་ཡོད། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་པོ། གོང་གི་སྤྱ་ཆེན། སྤྱལ་པའི་སྤྱ།
 གཞུང་གི་དཔོན་པོ། མི་ཆེན་དང་། མཁས་པ་ཀུན་ལ་སྐད་ཆ་ཤོད་དུས་ཞེ་སའི་
 ཚིག་དང་། མི་དགུས་མ་ལ་ཕལ་ཚིག་བཀོལ་དགོས། དེ་དག་ནི་འཛིག་ཏེན་
 ཀྱི་གཞན་སྐད་ཡིག་ཀུན་ལ་མེད་པའི་ཚོ་ཉི་སྐད་ཀྱི་བྱང་ཆོས་ཤིག་ཡིན། ཡིན་
 རའང་རང་གིས་རང་ལ་ཞེ་སའི་ཚིག་ནམ་ཡང་བཀོལ་དུ་མི་རུང་ངོ་།



དགོས་དོན།

ཞེ་ས་བཀོལ་ཚུ་ལ་ཤེས་ན། གཏམ་སྒྲ་པོ་ཡོང་། གཏམ་སྒྲ་པོ་
 བཀོལ་ན། མི་སྤྱ་དང་སྤྱ་ཞིག་ཡིན་ནའང་དེས་རང་ལ་དགའ་པོ་བྱེད། དེས་
 ར་ཞེ་ས་དུས་རྒྱུན་བཀོལ་འོས་པ། སྤྱ་མ་རིན་པོ་ཆེ། རང་ལས་བསྐྱབ་པ་
 ཆེན་པའི་དགེ་སློང་ངམ་དགེ་ཚུ་ལ་སོགས་ཡིན།



བརྟན་ངེས། 9.1 ལྷ་མ་ལ་གསོལ་ཇ་འབྱུང་བཞིན་པ།

9.1 བལ་ཆིག་དང་ཞེ་ས།

ཕལ་ཆིག	ཞེ་ས།
མགོ	དབུ
སྒྲ།	དབུ་སྒྲ།
ཐོད་པ།	དབུ་ཐོད།
གདོང་།	ཞལ་གདོང་།
མིག	སྒྲུབ།

ན་མཆོག	སྟོན།
སྣ་ཁུང་།	ཤངས།
ཁ།	ཞལ།
སོ།	ཆེམས།
ལྷེ།	ལྷགས།
ལག་པ།	བྱག
རྒྱང་པ།	ཞབས།
ཁྱ།	སྐྱེམས་ཁྱ།
རྒྱེད་རགས།	སྐྱ་རྒྱེད་རགས།
ཁང་པ།	གཟིམས་ཁང་།
མལ་ས།	གཟིམས་མལ།
གཉིད།	མནལ།
མིང་།	མཆོན།
པ།	ཡག།
མ།	ཡུམ།
བྱ།	སྒས།

བྱ་མོ།	སྒྲིག་མོ།
ལྷ་མོ།	དབྱ་ལྷ།
གོ་སྒྲིག་པ།	ན་བཟའ།
གཉེན།	སྒྲིག་གཉེན།
ཇ།	གསོལ་ཇ།
མར།	གསོལ་མར།
ཞོ།	ཀླུ་མ་ཞོ།
ལ།	ཀླུ་ལ།
ཅུ་མ་ལ།	ཞི་བ། གསོལ་ཅུ་མ།



ནང་གསེང་གི་བྱ་བ། 9.1

- ༡ ་ ཞེ་ས་ཟེར་ན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢ ་ ཞེ་ས་ག་དུས་སྒྲིག་བཞག་པ་དགོས་པམ།
- ༣ ་ རང་ལ་ཞེ་ས་བཞག་པ་འོས་པ་ཡིན་ནམ།



དོན་བསྒྲུས།



ཞེ་ས་པལ་ཚིག་གང་ལ་ཟེར་བ་བཤད་པ་མ་ཟད། ཞེ་ས་ག་བ་བྱེད་དགོས་
པ། རྒྱན་སྦྱོང་གི་ཞེ་ས་གང་མང་ངོ་སྦྱོང་བྱ་ཡོད།

 སྦྱོང་ཚན།

༡ ག་ཤམ་གྱི་པལ་ཚིག་རྣམས་ལ་ཞེ་ས་བྲིས།

ནོ།	མར།	གཉེན།	ཁ།	མིག	ཀང་པ།
གདོང་།	སྒྲ།	སོ།	ལག་པ།	ཁང་པ།	གཉིད།

ཁ འོག་གི་ཞེ་ས་ཀྱན་ལ་པལ་ཚིག་བྲིས།

དབུ་ཞ།	ཡུམ།	མཚན།	མལ་ས།	ལྷགས།
ཆེམས།	སྒྱ།	ཡག།	སྒྲས་མོ།	དབུ་སྒྲ།

ག འོག་གི་བར་སྟོང་ཀྱན་ལ་མར་ནས་ཞེ་ས་གང་འོས་བདམས་ཏེ་ཁོངས།

ངའི་དགོ་ཀན་ལ་.....དང་.....ཡོད།	། ང་དབུ་/མགོ་/ཤངས་/ཤང་། ་།
ཡུམ་གྱི་དབུ་ལ་.....ཡོད།	། སྒྲ/དབུ་སྒྲ། ་།
དགོ་ཀན་གྱི་ཞལ་གདོང་ལ་.....གཉིས་ཡོད།	། རྒྱན་/མིག ་།
ཨ་ཅེ་ལགས་གྱི་.....ལ་མཇུག་མོ་ལྷ་ཡོད།	། ལག་/བྱག ་།

ཡབ་ལགས་.....གཟིམས་ཏེ་ཡོད།	༼མནལ་/གཉིད།༽
སྲིད་རང་གི་.....ལ་ཅི་ཞུའམ།	༼མིང་/ མཆོན།༽
ཁོང་གིས་.....ནས་ངེ་མ་སྦྱུམ་འདུག།	༼སྒྲ་ཁུང་/ འཤངས།༽

ང་ག་འམ་གྱི་མིང་ཆོག་གུན་ལ་བརྗོད་པ་བྲིས།

དཔེར་ན། རེད་ཅག་གི་དགོ་ཆུན་ལགས་ལ་དབུ་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ།

རེད་ཅག་གི་.....

རེད་ཅག་གི་.....

རེད་ཅག་གི་.....

ཅ དག་ཆ་ངེས་པར་གྱིས།

ཆོམས། ཞལ། དབུ་སྒྲ། མཆོན། གཟིམ་ཁང་།

མནལ། ཞལ་གཤོང་། འཤངས། སྦྱ། ཞབས།



ནང་ག་མེད་ཀྱིས་ལན། 9.1

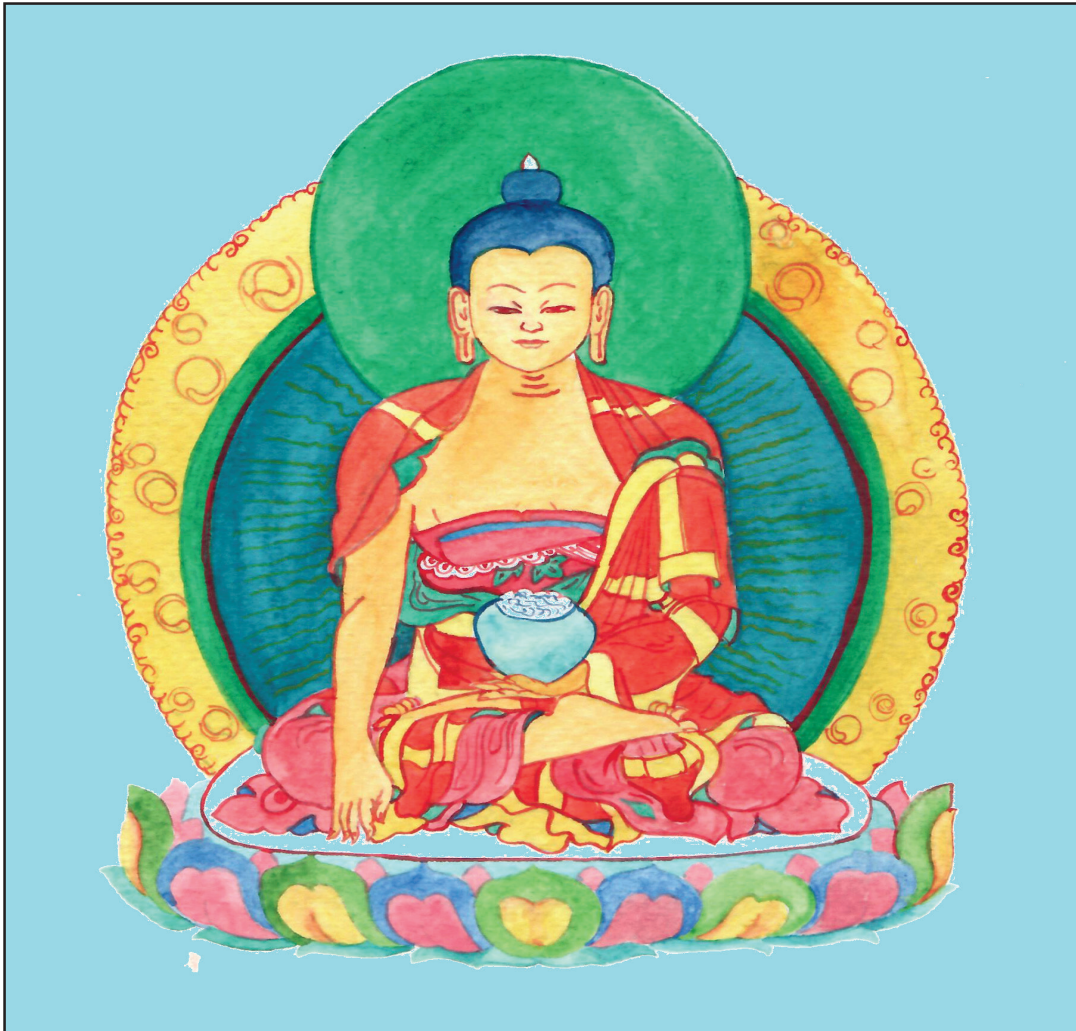
༡། གུས་ཞབས་མཆོན་སྲིད་གྱི་མིང་ངམ་ཆོག་ལ་ཞེས་བྲིས།



- ༡། སྒྲ་མ་ཆེན་མོ། མི་མཁས་པ། མི་གད་པོ་གད་མོ་དང་། གཞུང་གི་དཔོན་
པོ། རང་ལས་ལོན་གན་པ་ཀུན་ལ་ཞེས་བྱེད་དགོས།
- ༢། རང་གིས་རང་ལ་ཞེས་ནམ་ཡིན་ཡང་བྱེད་མི་རུང་།



དགོན་མཆོག་གསུམ།



བརྒྱན་ཐེན་ 10.1 སངས་རྒྱལ་གྱི་སྐུ་ཐང་།

སངས་རྒྱལ་དགོན་མཆོག་



བརྟན་རིས། 10.2 བོག་དཔེ་རྩེང་པ།



བརྟན་རིས། 10.3 ཆོས་མོད།

ཆོས་དཀོན་མཆོག



བརྟན་རིས། 10.4 བླ་པ་མཛོམས་ཀྱིས་བཞུགས་པ།

དགེ་འདུན་དཀོན་མཆོག

ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་ཀུན་གྱི་སྐྱབས་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ཡིན།
དེ་དག་ནི། སངས་རྒྱས་དཀོན་མཆོག་ ཆོས་དཀོན་མཆོག་ དག་འདུན་དཀོན་
མཆོག་བཅས་ཡིན་ནོ།

ནང་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ནས་བཟུང་། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་
འགྲོ་དགོས། དེ་མ་འགྲོ་ན་ནང་པ་ཞེས་མིང་ཡོད་པ་ཙམ་ལས་རང་ནང་པར་མི་
འགྱུར།

སངས་རྒྱས་དཀོན་མཆོག་ནི། རང་ཅག་ཀུན་ལ་ཐར་པ་དང་། ཐམས་
ཅད་མཐུན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཕྲོ་བའི་ལམ་སྟོན་པ་པོ་ཡིན།

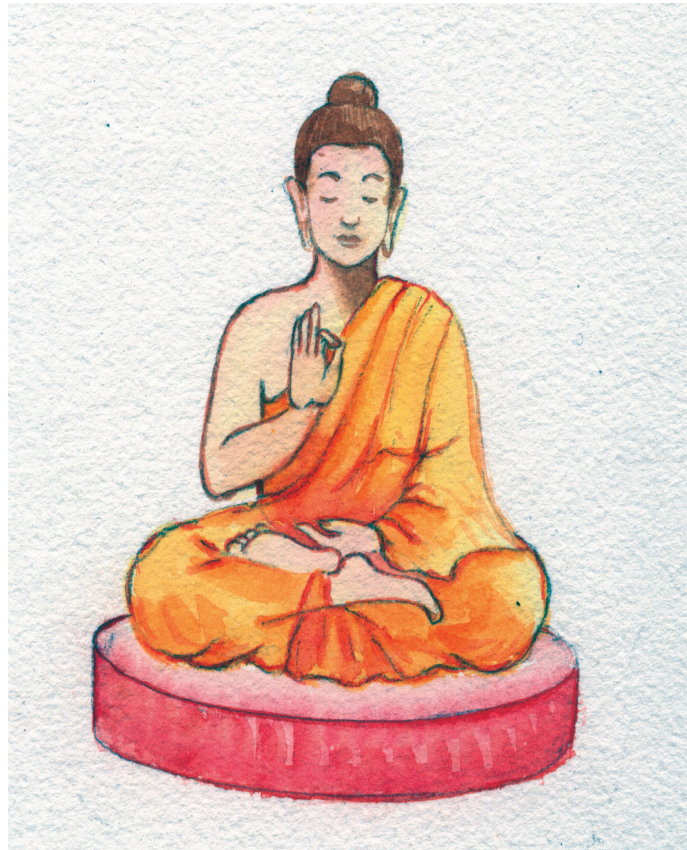
ཆོས་ནི། དེས་བསྟན་པར་མཛད་པའི་ལམ་དངོས་མ་དེ་ཡིན།

དག་འདུན་ནི་ཆོས་སྐྱབ་པ་ལ་རོགས་མཛད་མཁན་

རང་གི་མཛའ་བོ་ལྟ་བུ་ཡིན་ནོ།



བརྟན་ཐེན། 10.5 ཟླ་བ་དང་ཆོས་དཔེ།



བརྟན་རིས། 10.6 སྟོན་པ་བཙུང་ལྟོན་འདས།



དགོས་དོན།

སངས་རྒྱལ། ཆོས་དང་དགོ་འདུན་བཅས་ལ་དགོན་མཆོག་
 ལྷ་དགོས་དོན། རང་ཉིད་ནང་པར་ཇི་ལྟར་འགྱུར་མིན། དགོན་མཆོག་
 གིས་ཇི་ལྟར་སྐྱོབ་ཚུལ། དགོན་མཆོག་གསུམ་གང་གང་དང་འབྲ་བ་
 ཡིན་ཚུལ། སངས་རྒྱལ་ལ་ཡོན་ཏན་གང་ཡོད་སྟོར། ཆོས་ཀྱིས་ཇི་ལྟར་
 སྐྱབས་ཚུལ་སོགས་ཤེས་བྱལ།

10.1 དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་སྒྲིབ།

ཐེན་ཐེན།

སངས་རྒྱལ། ཆོས་དང་། དག་འདུན་བཅས་ལ་དགོན་མཆོག་གསུམ་ཁྱེ་བ་ཡིན།
 དེ་གསུམ་ནི་ནང་པའི་སྐྱབས་གནས་ཡིན། སངས་རྒྱལ་ནི་འཆོ་བྱེད་སྤྲན་པ་ལྟ་
 བྱ་དང་། ཆོས་ནི་སྤྲན་ནང་བཞིན་ཡིན། དག་འདུན་ནི་ཆོས་སྐྱབ་པ་ལ་གྲོགས་
 མཛད་མཁན། ཉན་པར་རོགས་བྱེད་མཁན་སྤྲན་ཞབས་མ་ལྟ་བྱ་ཡིན། རང་ཅག་
 གྲུན་ནི་ནད་པ་ལྟ་བྱ་ཡིན། ཉན་པ་ནད་ནས་གྲོལ་བ་ལ་སྤྲན་བྱ་དགོས། སྤྲན་མ་བྱ་
 བ་ནད་མི་དྲག་དེ་ནང་བཞིན། ཆོས་ཤེས་དགོས། ཤེས་ཏེ་ལག་ལེན་བྱེད་དགོས།
 ལག་ལེན་མ་བྱེད་ན་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མཆོ་ནས་མི་ཐར། ཆོས་ཤེས་པ་ལ་
 སྤྲན་པ་ལྟ་བུའི་སངས་རྒྱལ་བསྐྱེད་དགོས། སངས་རྒྱལ་གྱིས་གསུངས་པ་ནང་
 བཞིན་ཆོས་ཤེས་པར་བྱས་ནས་ཉམས་སྲུ་ལེན་དགོས་པ་ཡིན། ཉམས་སྲུ་ལེན་
 པ་ལ་སྤྲན་ཞབས་མ་ལྟ་བུའི་དག་འདུན་དགོན་མཆོག་བསྐྱེད་དགོས། སྐྱབས་འོ་
 མ་ནི་ཆོས་དགོན་མཆོག་ཡིན་ནོ།



ནང་གསལ་དྲི་བ། 10.1

- ༡ ་ སངས་རྒྱལ་གང་དང་འབྲེལ་བ་ཡིན་ནམ།
- ༢ ་ ཉན་པ་ནད་ནས་གྲོལ་བ་ལ་གང་བྱེད་དགོས་སམ།
- ༣ ་ དག་འདུན་དགོན་མཆོག་ངེ་ལྟ་བུ་ཡིན་ནམ།



བྱེད་སྒྲོ་ 10.1

བྱེད་རང་མཆོད་ཁང་ནང་ལ་སོང་། སངས་རྒྱལ་གྱི་སྐུ་ཏན་ཏན་བྱས་ནས་
མཛེལ། དེར་ཆོས་ཀྱི་པོ་ཐེ་ཡང་ཡོད་འདྲའོ། དེ་ནང་བཞུགས་པ་མཇུག་ན། དག་
འདུན་དགོན་མཆོག་ངོ་མ་ཡིན་སྟེ་མ་ནས་གྲུས་བརྟུང་ཞུས།



བྱེད་གྱིས་ཤེས་སམ།

ནང་པ་ལ་དགོན་མཆོག་གསུམ་ཡོད་པ། སྐབས་འགྲོ་མ་ཤེས་ན་ནང་པ་མིན།
དགོན་མཆོག་གསུམ་གང་དང་འབྲ་བ་ཡིན་ཚུ་ལ། དུས་རྒྱུན་དགོན་མཆོག་ལ་
དད་པ་བྱེད་དགོས་པ།



བསྐྱེད་སྒྲོ་

དགོན་མཆོག་གསུམ་ངོ་ཤེས་ཏེ་སྐབས་འགྲོ་བྱེད་ན། ནང་པར་འགྱུར། དེ་
མིན་མི་འགྱུར། ནང་པས་གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་མི་བྱེད། སེམས་ཅན་ཆང་
མ་རང་ལ་བྱིན་ཅན་ཡིན་པར་ཤེས་དགོས་སོ།།



ནང་གསལ་དེ་ཤིས་ལན། 10.1



- ༡ ་ སྒྲན་བ།
- ༢ ་ སྒྲན་བ་དགོས།
- ༣ ་ སྒྲན་ཞབས་བཤམ་སྒྲན་ཞབས་མ།



སྒྲོང་ཚན།

༡ ་ ག་ཞལ་གསལ་དེ་བ་རྣམས་ལ་ལན་ཐེན།

- ༡ ་ དགོན་མཆོག་གསུམ་གང་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢ ་ སངས་རྒྱལ་དགོན་མཆོག་གང་དང་འདྲ་བ་ཡིན་ནམ།
- ༣ ་ ཆོས་ཅི་འདྲ་བ་ཡིན་ནམ།
- ༤ ་ སྤྱག་བསྐྱལ་ནས་རི་ལྷོ་ཐང་རམ།
- ༥ ་ སྒྲན་མ་བ་ན་ནད་དག་གམ་མི་དག

༢ ་ མིང་ཆོག་གསལ་བ་ཀུན་ངེས་པར་བྱེས།

སངས་རྒྱལ། ཆོས། དགོ་འདུན། དགོན་མཆོག་ སྤྱབས་གནས།
འཆོ་བྱེད། སྒྲན། བད་བ། སྤྱག་སྐྱལ། ཉམས་ལེན།

ག འོག་གི་མིང་ཆིག་ཀྱན་བཀོལ་ནས་བརྗོད་པ་ཐེན།

སངས་རྒྱལ། སྐབས་གནས། བད་པ། སྐན་ཞབས་མ།
སྐ བ། འཆོ་བྱེད། ཞེས་དགོས དག་འདུན།

དཔེར་ན། སངས་རྒྱལ་ནི་སྐབས་གནས་ཡིན་ནོ།

ཆོས་ནི་..... ། དགོན་མཆོག་གསུམ་..... །
དེད་ཅག་ནི་..... ། དག་འདུན་ནི་..... །
སྐྱོལ་མ་ནི་..... ། ཆོས་ནི་..... །
འདི་ནི་..... ། སྐྱག་བསྐྱེད་ནི་..... །

༼ ཆོན་ལགས་ལ་ཞུ་བ། འདི་ནང་བཞིན་བརྗོད་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་གང་མང་འབྲི་བུ་འདུག་ཅིགས། ༽



ཕྱོག་ཕྱོགས་ངོས་འཛིན།

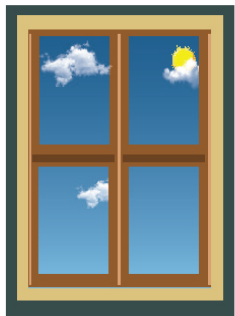
དངོས་པོ་གང་དང་གང་ཡིན་ནའང་དེ་ལ་མི་མ་ཐུན་པའི་ཕྱོགས་རེ་ཡོང་།
དེ་ལ་ཕྱོག་ཕྱོགས་ཟེར། དཔེར་ན། །མཚན་མའི་ཕྱོག་ཕྱོགས་ཉིན་མོ་ལྟ་བུ་ཡིན་
ནོ།།



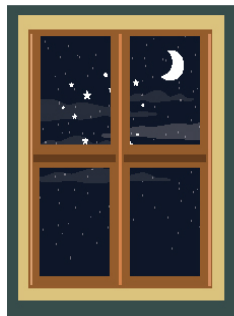
དགོས་དོན།

དཀར་པོའི་ཕྱོག་ཕྱོགས་ནག་པོ་ཡིན་པ་ནང་བཞིན་བཟང་པོའི་ཕྱོག་
ཕྱོགས་ངན་པ། ཡ་རབས་ཀྱི་ཕྱོག་ཕྱོགས་མ་རབས། གཞན་པན་གྱི་ཕྱོག་
ཕྱོགས་རང་འདོད། སྤྱད་པོའི་ཕྱོག་ཕྱོགས་སྤྱག་པོ་སོགས་ཤེས་ཐུབ། དེ་ལྟར་
ཤེས་ན་རང་འདོད་སོགས་ངན་པའི་ཕྱོགས་ཀྱན་སྤང་ཤེས། རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་
དང་མི་མང་ལ་གཞོན་པའི་ལས་ཀྱན་སྤངས་ཏེ། མི་མང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ལ་པན་
པའི་ལས་ཇི་ལྟར་བྱེད་ཕྱོགས་ཤེས་ཡོང་།

ལྟོ་ཁིའི་སྒྲོབ་དེབ་འཛིན་གྲག་ལུམ་པ། རིག་གནས།



ཉིན།



མཚན།



ཁྱུང་ཅུ།



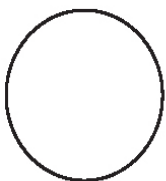
ཆེན་པོ།



གཡོན།



གཡས།



དཀར་པོ།

ནག་པོ།



སྒྲིང་།

འོག་།





ནང་གསེའི་བྲི་བ། 11.1

- ༡ ་ ལྷོག་ཕྱོགས་གང་ལ་ཟེར་རམ།
 ༢ ་ དངོས་པོ་ཆང་མ་ལ་ལྷོག་ཕྱོགས་ཡོད་དམ།



དོན་བསྒྲུས།

ལྷོག་ཕྱོགས་ཞེས་པ་གང་ཡིན་པ་དང་། དངོས་པོ་ཆང་མ་ལ་ལྷོག་ཕྱོགས་རེ་ཡོད་
 པ་མ། སློབ་ཆུང་འདིའི་ནང་དུ་ཐོག་མའི་དེ་སློད་དང་སློབ་ཆུང་ཆོས་ཤེས་རྟོགས་
 ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་རྒྱ་ལྷོད་ཀྱི་ལྷོག་ཕྱོགས་ཁ་ཤས་བསྒྲུབས་ཡོད།



སློབ་ཆུང་།

༡ ་ ག་ཤམ་གྱི་མིང་ཆིག་ཀྱང་གྱི་ལྷོག་ཕྱོགས་བྲིས།

དཀར་པོ།		ཆུང་དུ།	
ཞི་བ།		བྱི་བ།	
གཡས།		འཆི་བ།	
ནག་པོ།		རང་།	

ཁ འོག་གི་ལྷོག་ཕྱོགས་ལ་མ་ཐུན་ཕྱོགས་མ་ཐུན་སྒྱུར་གྱིས།

སྟེང་།	བྱུག་།	རང་།	དྲག་པོ།
བདེ་བ།	འཆི་བ།	མཚན།	སྤྱི་བ།
གཡས།	སྤྱུག་བསྐྱེད།	ནང་བ།	ནག་པོ།
ཤར།	གཡོན།	ཞི་བ།	གཞན།
སྒྲེ་བ།	འོག་།	དཀར་པོ།	ཉིན།

ག ག་ཤམ་གསལ་མིང་ཆིག་ཀྱན་ལ་བརྗོད་བ་མཛོད།

དཔེར་ན། ཉི་མ་ཤར་ནས་ཤར། དགོང་ཚོ་བྱུ་བ་ཏུ་བྱུ་བ།

ཉིན། ཞིང་། མདུན། གཡོན། སྟོང་། རྒྱུ་བ།
 རིང་། སྟེང་། དཀར་པོ། སྐབ་མོ། མ་ཐུག་མོ། སྐ་མོ།

ང་ ག་ཤམ་ནས་ལྷོག་ཕྱོགས་ངོས་བཟུང་སྟེ་འགྲེལ་བ་ཤད་བྱིས།

སྒྱིད་པོ་སྤྱུག་པོ་རང་གི་སེམས་ལ་ལྟོས།

ལྷོགས་དང་འགྲངས་བ་རང་གི་གྲོད་བས་ཤེས།



འགྲོ་དང་སྒོད་རྒྱ་རང་གི་འདོད་མོས་གྲིས།
བཟང་དང་ངན་པ་རང་གིས་ཉོག་ཅིང་དཔྱོད།



ནང་གསེའི་ངེས་ལན། 11.1

༡. དངོས་པོ་གང་ཡིན་གྱི་མི་མ་སྤུན་བའི་སྤྱོད་པ་ལ། སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཟེར།
༢. ཡོད།



གཟུང་བདུན།

ལོ་གཅིག་འཁྱུད་འཁོར་ལ་ལྷ་བ་བཅུ་གཉིས་ཡོང་། ལྷ་བ་རེ་ལ་ཡར་
 རོ་དང་། མར་རོ་གཉིས་ཡོང་། ཆོས་ ༡ ནས་ ༡༥ བར་ཡར་རོ་ལ་ཞག་བཙོ་
 ལྷ། ཆོས་ ༡༦ ནས་ ༣༠ བར་མར་རོ་ལ་ཞག་བཙོ་ལྷ་ཡོང་། ཡར་རོ་ལ་བདུན་
 ཞག་གཉིས་དང་ཞག་གཅིག་མར་རོ་ལ་བདུན་ཞག་གཉིས་དང་ཞག་གཅིག་ཡོང་།
 བདུན་ཞག་གཅིག་ལ་གཟུང་བདུན་ཡོང་། དེ་དག་གི་སྒྲོར་ཤེས་དགོས།



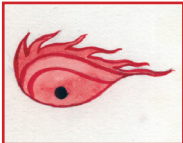
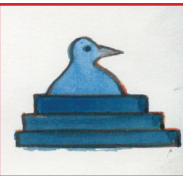
དགོས་དོན།

གཟུང་བདུན་ཤེས་ན་པན་ཐོགས་མང་པོ་ཡོང་། རང་གི་ནང་ལས་ཡིན་འདྲོ།
 ཡང་ན། གཞུང་གི་ལས། ཆང་མ་དུས་ཐོག་བྱེད་ཐུབ། མི་ཆེ་བདེ་སྐྱིད་དང་
 སྤྱད་ཐུབ།

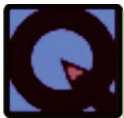


12.1 གཟའ་བདུན།

བདུན་སྟག་གཅིག་གི་ནང་དུ་གཟའ་བདུན་ཡོད།

	གཟའ་ཉི་མ།
	ཟླ་བ།
	མིག་དམར།
	སྟག་བ།
	ཕུར་བྲ།
	བ་སངས།
	སྟེན་བ་བཅས་ཡིན་ནོ།

གཟུང་ཉི་མ། མདང་གཟུང་ཉི་མ་ཡིན། སློབ་གྲུང་གྲང་སང་ཡོད།
 གཟུང་ལྷ་བ། དེ་རིང་གཟུང་ལྷ་བ་ཡིན། ང་སློབ་གྲུང་འགོ་དགོས་ཡོད།
 གཟུང་མིག་དམར། ཐོ་རེ་གཟུང་མིག་དམར་ཡིན། རང་སློབ་གྲུང་དགོས་ཡོད།
 གཟུང་ལྷ་བ། གནང་ས་ལ་གཟུང་ལྷ་བ་ཡིན། ལྷ་བ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་ལྷ་
 གཟུང་ཡིན།
 གཟུང་ཕུར་བྱ། གཞེས་ལ་གཟུང་ཕུར་བྱ་ཡིན། ཕུར་བྱ་ནི་ལྷ་འུ་ལྷ་མ་ཡིན།
 གཟུང་བ་སངས། གཟུང་བ་སངས་ནི། བྱ་བ་གང་བྱེད་ཀྱང་བཟང་བ་ཡིན།
 གཟུང་སྒྲིལ་བ། གཟུང་སྒྲིལ་བ་ནི། ལྷ་མ་ཡིན་གྱི་ལྷ་མ་ཡིན་ནོ།



ནང་གསལ་རྒྱུ་བྱ་ 12.1

- ༡ ་ གཟུང་ཕུར་བྱ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢ ་ གཟུང་ཉི་མ་ཉིན་གང་བྱེད་དམ།



? ཁྱོད་ཀྱིས་ཤེས་སམ།

ལོ་གཅིག་ལ་ལྷ་བ་ཅི་ཙམ་ཡོང་། ལྷ་བ་གཅིག་ལ་སྤྱི་གས་ཙམ་ཡོང་། བདུན་
ཞག་གཅིག་གི་ནང་ལ་ཞག་ཙམ་ཡོང་། ཡར་ངོ་ལ་ཞག་ཙམ་ཡོང་།



དོན་བསྟུན།

རང་གི་ཨ་མ་ལ་ངེས། རང་གཟའ་གང་ལ་སྤྱིས། གཟའ་བདུན་མ་ཤེས་ན། བྱ་
བ་མང་པོ་ཞིག་འབྱུག་ཡོང་། སྤྱིར་སྤྲངས་ལས་བཟང་པོ་དང་། རྒྱ་ཆེན་པོ་
ཞིག་བྱེད་དགོས་དུས། གཟའ་ལ་ངེས་པར་བཟུ་བྱ་འཇུག་དགོས། དེའི་སྤྱིར་
ཅིས་པ་བསྟེན་དགོས།



སྤྱིང་ཆ་ན།

- ༡ ་ མདང་གཟའ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢ ་ དེ་རིང་གཟའ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༣ ་ རྩ་རིང་གཟའ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༤ ་ བདུན་སྤྱི་གས་གཅིག་གི་ནང་ལ་གཟའ་ཅི་ཙམ་ཡོང་དམ།
- ༥ ་ གཟའ་སྤྱིར་བྱ་སྤྱི་ཡི་ལྷ་མ་ཡིན་ནམ།

གཤམ་གསལ་གཟའ་ཀུན་གྱིས་རིམ་བཤོད་བར་བྲིས།



༡ རྟེ གཟའ་བ་སངས།	༡ རྟེ
༢ རྟེ གཟའ་སྤྱོད་བ།	༢ རྟེ
༣ རྟེ གཟའ་ཉི་མ།	༣ རྟེ
༤ རྟེ གཟའ་ཕུར་བྱ།	༤ རྟེ
༥ རྟེ གཟའ་ལྷག་བ།	༥ རྟེ
༦ རྟེ གཟའ་མིག་དམར།	༦ རྟེ
༧ རྟེ གཟའ་ལྷོ་བ།	༧ རྟེ



ནང་གསལ་བྲིས་ལན། 12.1

- ༡ རྟེ གཟའ་ཕུར་བྱ་སྤྱི་ལོ་མ་ཡིན།
- ༢ རྟེ གཟའ་ཉི་མ་ཉིན་གཅིང་སྤྱི་བྲིས།



13



ཆོན་མདོག་

ཆོན་མདོག་རྩ་བ་བཞི་ཡོང་། དེ་དག་ནི། སྡོན་པོ། སེར་པོ། དཀར་
 པོ་དང་དམར་པོ་བཅས་ཡིན། དེ་དག་སྤེལ་ནས་ཆོན་མདོག་འདྲ་མི་འདྲ་མང་
 པོ་བཟོ་ཐུབ།

དཔེར་ན། དམར་པོ་དང་དཀར་པོ་བསྐྱེན། དམར་སྐྱུར་འབྱུང་།



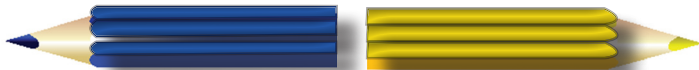
དགོས་དོན།

སློབ་ཚན་འདི་ནས་ཆོན་མདོག་གང་གང་ཡོང་ཤེས་ཐུབ། དེ་ཀྱན་ཤེས་ན་རང་
 ལ་ཞ་མོ་དཀར་པོ། དམར་པོ་ལྷ་བྱ་གང་དགོས་བདམ་ཆོག་ ལྷ་འབྲི་བ་ཞིག་
 ཡིན་ན། སྐྱུ་ཐང་སོགས་བཞེང་བ་ལ་ཆོན་མདོག་ཆང་མ་ཤེས་དགོས།

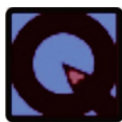
13.1 ཚཱ་མདོག

ཐེན་ཐེན།

ཚཱ་མདོག

ཐེན་ཐོ།		ཐོ་ཐོ།
དག་ཐོ།		དག་ཐོ།
ནག་ཐོ།		ནག་ཐོ།
སྒྲ་ཐོ།		སྒྲ་ཐོ།
མི་ཐོ།		མི་ཐོ།
ལྗང་ཐོ།		ལྗང་ཐོ།
ཁམ་ཐོ།		ཁམ་ཐོ།

སྒྲོན་པོ།	ནམ་མཁའ་མཛད་གཞི་སྒྲོན་པོ་འདུག།
སེར་པོ།	གསེར་གྱི་མཛད་གཞི་སེར་པོ་འདུག།
དཀར་པོ།	གངས་རི་དཀར་པོ་མཛེས་པ་ལ།
དམར་པོ།	ཁྲག་གི་མཛད་གཞི་དམར་པོ་སྟེ།
ནག་པོ།	ཁྲ་ཏའི་མཛད་གཞི་ནག་པོ་ཡོང་།
ལྗང་ཁུ།	ལྗང་མའི་ལོ་མ་ལྗང་ཁུ་འདུག།
སྐྱག་པོ།	མཆིན་པའི་མཛད་གཞི་སྐྱག་པོ་ཡིན།
ཁ་པོ།	སྐྱ་གའི་མཛད་གཞི་ཁ་པོ་ཡོང་།
ཁམ་པ།	ཕ་མོའི་སྐྱ་མཛད་གཞི་ཁམ་པ་འདུག།
གྲོ་མོ།	ལུག་གྲོ་མོའི་བལ་ནི་འཇམ་པོ་ཡོང་།



ནང་གསེའི་ངི་བ། 13.1



༡༽ ཅ་བའི་ཚོན་མདོག་གང་གང་ཡིན་ནམ།

༢༽ ཅ་བའི་ཚོན་མདོག་དཀར་པོ་དང་སེར་པོ་བསྐྱེས་ན་གང་འགྱུར་རམ།



ཐེད་སྒོ། 13.1

ཁྱོད་རང་གིས་ཚོན་སེར་པོ་དང་དམར་པོ་གཉིས་སྟེས། མདོག་རི་ལྟར་
འགྱུར་འདུག་ལྟོས། དེ་ནང་བཞིན་སྟོན་པོ་དང་དམར་པོ་སྟེས། དཀར་
པོ་དང་སེར་པོ་སྟེས།

?

ཁྱོད་ཀྱིས་ཤེས་སམ།

སྟོབ་ཚན་འདི་སྒྲུང་ན། བན་ཐོགས་གང་ཡོད། ཚོན་མདོག་མི་འབྲ་བ་ག་
ཚོད་འདུག་ མདོག་དམར་སྒྱུ་ལ་ཚོན་གང་དང་གང་བསྐྱེད་གོས། བྱ་ལ་བ་མི་
ཉོག་གི་མདོག་ཅི་འབྲ་འདུག་



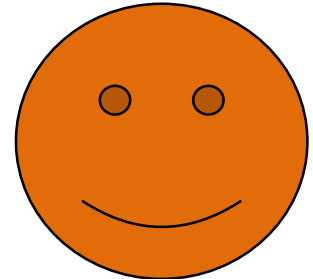
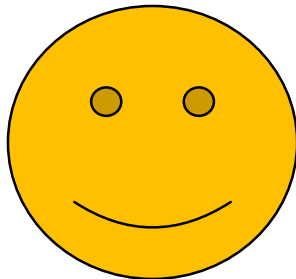
ཐོན་བསྐྱུས་

ཆོན་མདོག་ངོ་སྟོང་མ་བྱས་ན་དངོས་པོ་ཀུན་ལ་ཆོན་མདོག་ཅིག་ཡོད་
 བས་སྟོབ་སྤྲུག་ཆོས་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་མི་ཤེས་པར་འགྱུར་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན་
 སྟོབ་ཆོན་འདིའི་ནང་དུ་ཅ་བ་ཁ་མདོག་བཞི་དང་། དེ་ཆོ་སན་ཚུན་འབྲེལ་ན་ཡན་
 ལག་གི་ཁ་དོག་ཡོད་བ་བཤད་ཡོད།



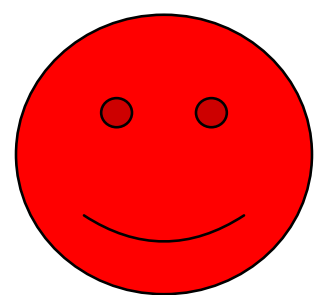
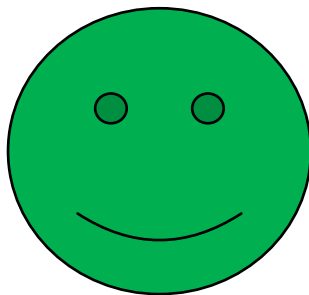
སྟོང་ཆོན།

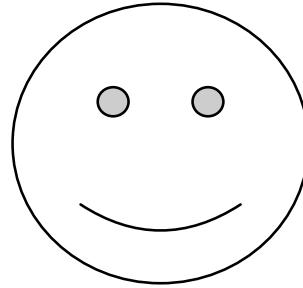
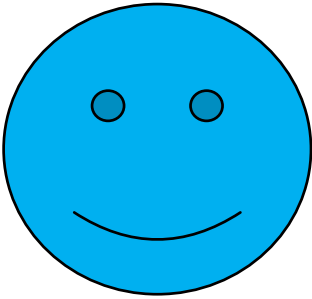
ཀ འོག་གི་ཆོན་མདོག་ཀུན་གྱི་མིང་བྲིས།



.....

.....





ཁ འོག་གི་རྩི་བ་ལོར་བ་ཀྱན་ལ་ལོར་རྟགས་༽X༽དང་།
འགྲིག་བ་ཀྱན་ལ་འགྲིག་རྟགས་༽✓༽ཆེྱ་བས།

༡༽ གསེར་གྱི་མདོག་དཀར་པོ་རེད།

༢༽ དུང་གི་མདོག་སེར་པོ་ཡིན།

༣༽ ལྷང་མའི་ལོ་མའི་མདོག་ལྷང་ཁུ་འདུག།

༤༽ ཉམ་མཁའི་མདོག་དཀར་པོ་འདུག།



༥༽ འོ་མའི་མདོག་ནག་པོ་ཡོང་།

༦༽ གཡུ་ཡི་མདོག་ཁ་པོ་ཡིན།

ག འོག་གི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ཚོན་མདོག་ངོས་བྱངས།

༡༽ ར་མ།



.....

༢༽ གྲེ་མ་ལེག།



.....

༣༽ ཉ།



.....

༤༽ རང་བ།



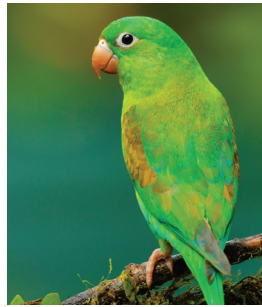
.....

༥༽ ཞི་མི།
....



.....

༩༥ ཐེན་ཐེན་



ང་གསལ་གསལ་ལྟེ་བ་རྒྱལ་ས་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ གངས་རིའི་མདོག་གང་ཡིན་ནམ།

༢༥ ལྷང་མའི་ལོ་མའི་མདོག་ཇི་ལྟར་ཡོང་ངམ།

༣༥ ཆོས་གོས་ཀྱི་མདོག་གང་ཡིན་ནམ།



ནང་གསལའི་བྲིས་ལན། 13.1

༡༥ ལྷོན་སེར་དཀར་དམར་བཞི།

༢༥ ལྷོ་སེར།

༣༥ སེར་སྒྱ།



མཆི་མ་ཐར་ཐར་ཤོར་བ།

ཅུང་དུས་སུ་ཡི་གེ་འབྲི་སྒྲོག་མ་སྦྱངས་ན། ཀས་དུས་འགྲོད་པ་དག་པོ་སྦྱེ་
ཡོང་། ཡང་རེ་བྲི་དང་། ཉི་མཱ། སོགས་ཤེས་ན་འང་རང་གི་པ་སྒྲིད་དང་། པ་ཡིག་མ་
ཤེས་ན། རང་གི་སྦྱི་ཆོག་ས་ནང་ལ་མི་མཛེས། ཆོས་དགེ་བ་རྣམ་དག་ཀྱང་སྦྱབ་
མི་ཤེས། དེས་ན་ཅུང་དུས་སུ་རང་གི་སྒྲིད་ཡིག་ལེགས་པར་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས།



དགོས་དོན།

སྦྱང་འདི་ལེགས་པར་བསྒྲགས་ཏེ་བསམ་སྒྲོག་གཏང་ན། པན་ཐོགས་ཆེན་
པོ་ཡོང་། སྦྱོབ་ཆེན་འདི་ནས་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་སྦྱང་པའི་པན་ཡོན་དང་། ཅུང་
དུས་ཡོན་ཏན་མི་སྦྱངས་ན་ཇེས་སུ་འགྲོད་པ་སྦྱེ་བའི་གནས་ཤིག་ཡིན་པ་ཤེས་
ངེས་ཡིན།

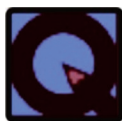


བརྒྱན་རིས། 14.1 ཡི་གེ་སློབ་མ་ཤེས་པར་མིག་ཚུ་གཏོང་བ་ཞིན་པ།

14.1 མཆི་མ་ཐར་ཐར་ཤོར་བ།

སློན་གྱི་འཕྱར་ཐེར་བའི་ཡུལ་ཞིག་ན། བ་སྐལ་བཟང་དང་། བྱ་ཀྱན་
བཟང་ཐེར་བ་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན། བྱ་དེ་རང་ཡུལ་ནས་ཐག་རིང་དུ་ཆེས་མཐོའི་
སློབ་གྲྭ་ཁང་ཞིག་དུ་སོང་། ཡུལ་དེ་ནས་ཁོ་ཆེས་མཐོ་སློབ་གྲྭར་འགོ་མཁན་དང་
པོ་དེ་ཡིན། དེ་མིན་ཡུལ་དེ་ན་ཡི་གེ་འབྲི་སློབ་ཤེས་མཁན་སུ་ཡང་མེད་པ་ཡིན།
ཉིན་གཅིག་བྱ་ས་རང་གི་པ་ལ་ཡི་གེ་ཞིག་བསྐྱར། བྱ་དེ་ཡི་གེ་འབྲིར་ཏེ་པ་ཡི་

སེམས་པ་དགལ། དེ་ནས་ཡི་གེ་ལྟོག་མཁན་ཞིག་འཆོལ་དུ་སོང་། ལམ་ལ་མི་
 རམ་ཅན་ཞིག་སྟེན། དེ་ལ་པ་དེས་གྲུས་ཞབས་དང་བཅས་ཡི་གེ་དེ་བརྟན། དེ་
 ནས་པས་སྐྱེ་ཞབས་ལགས། སྟགས་རྗེས་གཟིགས། འདི་ཡི་གེ་བསྐྲགས་ནས་
 ངའི་བྱས་ཅི་བྱས་ཏེ་འདུག། ང་ལ་གསུངས་རོགས་མཛོད་ཞུས། མི་རམ་ཅན་
 དེས་ཡི་གེ་ལ་ཏན་ཏན་བརྟན། ཡི་གེ་ལྟོག་མ་ཤེས། སེམས་ལ་མཆོར་ཁ་བྱུང་
 ། མིག་ནས་མཆི་མ་ཐ་ར་ར་ཐར་ཤོར། པ་དེས་བསམས། ངའི་སྟག་གྲུའི་གནས་
 ཚུལ་ལེགས་པ་ཞིག་མེད་ཐག་ཆོད། གཞན་ཁོང་གི་མིག་ནས་མིག་ཚུ་ཅི་ལ་
 ཤོར་འོང་བསམས་ནས་དུ་སྐད་འདོན་བཞིན་གནས་ཚུལ་ངན་པ་ཞིག་འདུག་
 གས། ཉིད་རང་ཅིའི་བྱིར་བྱུང་པ་ཡོད་ཞུས། མི་རམ་ཅན་དེས་ང་ཁྱེད་ཀྱི་བྱའི་
 གནས་ཚུལ་ངན་པ་ཡོད་དེ་མཆི་མ་ཤོར་ཏེ་མིན། ངས་ཚུང་དུས་སུ་ཡི་གེ་འབྲི་
 ལྟོག་མ་སྐྱུངས་པས། ད་ཡི་གེ་ལྟོག་མ་ཤེས། དེ་བས་ན་འགྲོད་པ་དྲག་པོ་སྐྱེས་
 ཏེ་མཆི་མ་ཤོར། ཨ་ཞང་ཟེར་ནས་ཡི་གེ་པ་དེ་ལ་ལོག་སྟེ་སྤྱད། དེས་ན་སྟག་གྲུ་
 ཀྱན། རང་ཉིད་གས་དུས་འགྲོད་པ་མི་སྐྱེ་བའི་ཆེད་དུ། ད་ལྟ་ཚུང་དུས་སུ་ཡི་གེ་
 འབྲི་ལྟོག་སོགས་ཡོན་ཏན་ཀྱན་ལ་ལེགས་པར་སྐྱུང་དགོས་སོ།།



ནང་གསལ་རྩི་བ། 14.1

ཐེན་ཐེན།

༡༽ མི་རྒྱུ་ཅན་གྱི་མིག་ནས་མིག་ཚུ་ཅི་འེ་ཕྱིར་ཤོར་རམ།

༢༽ ཀས་དུས་འགྱོད་པ་སྐྱེ་དགོས་མེད་པ་ཅི་ལྟར་བྱེད་དགོས།



བྱེད་སྒོ། 14.1

དུས་རྒྱུན་སེམས་དགའ་པོ་དང་མཉམ་ཡི་གེ་འབྲི་སྒྲིག་སྦྱངས། ཡི་གེ་
སྒྲིག་དུས་གསལ་པོ། དག་པོ་དང་སྙན་པོ་གསུམ་ཚང་བར་བྱས་ནས་
སྒྲིགས། དེས་ན། རི་རྩོད་སྐུ་སྐུ་གོང་མས། "སྒྲིག་ལ་གསལ་དག་
སྙན་གསུམ་དགོས།" ཞེས་གསུངས་ཡོད།

?

སྒྲིག་གིས་ཤེས་སམ།

ཡི་གེ་རི་ལྟར་སྒྲིག་དགོས། སྐྱར་འདི་ནས་སྒྲིག་རང་ལ་བསྐྱབ་བྱ་གང་ཐོབ།
མི་རྒྱུ་ཅན་གྱི་མིག་ནས་མིག་ཚུ་ཅི་ལ་ཤོར། མིག་ཚུ་ཤོར་དུས་པ་དེས་གང་
བསམས། ཀས་དུས་འགྱོད་དགོས་མེད་པ་རི་ལྟར་བྱེད་ཐུབ།

14.2 ལྷན་ཅེས་པ།

སྒྲིང་དང་སྒྲིབ་སྒྲིག་ཆང་མ།

སྒྲིབ་བྱ་སྒྲིག་ས་ལ་སྒྲིང་དང་།

ཡོན་ཏན་རིག་གནས་སྒྲིང་ས་ཏེ།

མ་འོངས་མཁས་པར་འགྱུར་དགོས།

ཅུང་དུས་འཕྲི་སྒྲིག་སྒྲིང་ན།

རིག་གནས་ཅི་ཡང་ཤེས་ཐུབ།

ང་ཆོ་ཆེན་པོར་གྱུར་དུས།

དེ་དུས་འགྲོད་པ་མི་འགྱུར།

༼སྒྲིབ་འདི་སྒྲིབ་ཀྱི་ལུ་རྒྱུ་༽



དོན་བསྐྱུས།

ཐེན་བྲིས།

སྤྱང་འདི་བསྐྱུས་ཏེ་ཆོག་གསར་གང་མང་ཤེས་པ་དང་། བ་ཞིག་ལ་རང་གི་བྱས་བསྐྱུར་བའི་འཕྲིན་ཡིག་མི་ཞིག་ལ་བསྟན་པར་ཁོས་མིག་ཚུ་དང་བཅས་ཏེ། འགྲོད་སེམས་བྲག་པོས་ཡི་གེ་སྟོག་ཤེས་ཀྱི་མེད་པ་བརྗོད་པ་དེས་ཤེས་ཡོན་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་བསྟན་པ་དང་། ཚུང་དུས་སྐབས་སུ་སྟོབ་བྲ་སོང་ནས་ཤེས་ཡོན་སྤྱངས་ཏེ་པ་མ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ལ་ཞབས་ཞུ་བསྐྱུབ་དགོས་པ་བཤད་ཡོད་དོ།



སྦྱོང་ཆེན།

༡། ག་གཤམ་གསལ་བྱི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ བ་བསོད་ནམས་ཀྱི་བྱའི་མིང་གང་ཡིན་ནམ།

༢༽ བ་བསོད་ནམས་ལ་སེམས་མཆོར་ཅིའི་བྱེད་བྱུང་ངམ།

༣༽ སྤྱང་འདི་ནས་བསྐྱུབ་བྲ་གང་ཐོབ་བམ།

༤༽ རིག་གནས་ཡོན་ཏན་སྤྱངས་ཏེ་གང་འགྱུར་འདོད་ཡོད་དམ།

༥༽ འགྲོད་པ་མེད་པར་ངི་ལྟར་བྱེད་དམ།

ཁ ག་ཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་རྣམས་ལ་བརྗོད་པ་མངོད།

ཡི་གོ། མཆི་མ། མཆི་ར་ཀ། བསྐྱར་བ། དགོ་གན།
འགྱོད་བ། སྐྱོད། མི་ཆོན། ལུང་ལུང་།

ག དཔོན་གྱིས།

དགའ་སྟོན། རྩམས་སེམས། མིག་ཚུ། འགྲོད་པ།

རིག་གནས། འབྲི་སྟོན། སྤྱང་། མཆི་མ།

སྤྱལ་གྲ། མཐོ་སྟོན།



ནང་གསེར་རྫིས་ལན། 14.1

༡༩ ཡི་གེ་འབྲི་སྒྲིག་མ་ཤེས་བས་མིག་ཚུ་ཤོད།

༣༽ རྩུང་དུས་སྤྱི་ཡོན་ཏན་ལེགས་པར་སྤྱངས་ཏེ།