

ཤེས་བྱ་ རིག་པའི་ སློབ་ལཱིད།

༡

༠

༡

༡

སློབ་དཔོན་ཚུའི་ དོན་ལོ་ ཤེས་ཡོན་ ཡར་རྒྱས་
བཏང་ཐབས་ཀྱི་ སློབ་བརྗེ་ འཆར་གཞི།

འབྲས་བུ་ལྟར་ མི་རིགས་ འབྲུང་ཁུངས་ཡར་རྒྱས་ ལེ་ལག།
སྐད་ཏོག།

སྐད་རིགས་ ལྷོ་བ་དེ་བ་ དང་ དོན་ཚན་ གཞན་ ཡོད་པའི་ ལྷོ་བ་དེ་བ་ཚུའི་ ལྷོ་མ་ལོ་ དོན་
འཛིན་ན་ ལྐད་ཀྱི་ འབྲུང་ཁུངས་ དོན་འཛིན་ ཚུགས་ཤད་ ཡིན། ལྐད་ཡིག་ ལྷོ་བ་དེ་བ་ཚུ་ན་
ལྐད་ཀྱི་ ལྷོ་ དང་ འབྲུང་ཁུངས་ གཉིས་ཆ་ ཐོབ་ ཚུགས་ན་ དོན་ཚན་ གཞན་ དང་ འབྲེལ་
པའི་ ལྷོ་བ་དེ་བ་ཚུ་ན་ ལྐད་ཀྱི་ འབྲུངས་ཁུངས་ ཅིག་གུ་ དོན་འཛིན་ ཚུགས་ཤད་ ཡིན།
སྐད་རིགས་ཀྱི་ ལྷོ་བ་བདུན་ ལའ་ན་ དོན་ཚན་ འདྲ་མ་འདྲ་བའི་ གནས་སྐབས་ཀྱི་ ལྷོ་མ་
དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་ ཚུལ་ཚུའི་ ཡར་རྒྱས་ བཏང་བའི་ ཐབས་ཤེས་ཡང་ ཐོབ་ ཚུགས་ཤད་
ཡིན།

ཐབས་ཤེས་ གཅིག་ ཅིག་གུས་ ལྐད་རིགས་ཀྱི་ ཚུལ་ ཡར་རྒྱས་ བཏང་ཐབས་ན་ ལོ་
འདེམ་ཟང་ གལ་ཆེན་ ཐོབ་ མི་ཚུགས། ལོ་འདིས་ ཡིན་སོང་ཟང་ འབྲུབ་སྟོན་ དང་
འབྲེལ་བའི་ ཐབས་ཤེས་ བརྒྱད་ལྟེ་ ཁ་ལས་ འདྲ་མ་འདྲ་བའི་ ཚུལ་ ལྟོན་ལྟེ་ བཤད་པའི་
སྐབས་ན་ ལྐད་རིགས་ ཡར་རྒྱས་ ཐོན་ ཚུགས་ན་ གྲི་ཤད་ཀྱིས་ གྲི་བའི་ ཚུལ་ གསལ་
སྒྲགས་ ཐོན་ཚུགས་པའི་ ལམ་སྟོན་ ཐོབ་ ཚུགས་ཤད་ ཡིན། འདེ་རང་ ལྷོ་བ་ལྷོ་ ལྐད་ཡིག་
ཡར་རྒྱས་ ཐོན་པའི་ དོན་ལོ་ འདྲ་མ་འདྲ་བའི་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ཤེས་ དགོས་པོ་ དང་ ལྷོ་བ་
དགོས་པོ་ ལེབ་སྟེ་ གལ་ཅན་ ཡོད།

ཉན་ཤད་གྱི་ ལྷ་རྩལ་ རང་བཞིན་གྱིས་ ལོས་བཞིན་ འགྲུ་ཤད་ ཡིན།

དཔེར་ན་ བོ་ཙཱ་ རྩུང་རྩུང་རྩུ་ རང་བཞིན་གྱིས་ འགྲུ་ཤད་ ལྷ་བ་ཤད་ ཡིན། ཨོ་འདི་རང་
བྱིས་སྟེ་ ཉན་ཤད་ ཡང་ རང་བཞིན་གྱིས་ ལོས་བཞིན་ འགྲུ་ཤད་ ཡིན། དེ་ཟླ་ ཉན་དུས་
གཏམ་ གནད་གསུམ་ཅན་ ཡོད་ དགོས། འདི་ མན་ན་ གཏམ་ དོན་མེད་ ལྷིད་ མེད་པོ་
ཐོན་ཤད་ ཡིན།

རྣམ་ཚུགས་གིས་ ཉན་ཤད་ འདི་ ཁ་ལས་ ལབ་ལབ་པའི་ ལྷ་རྩུ་ ཐོས་པའི་ ལུང་ཆ་ ཡང་ན་
ཁ་བསྐྱུན་ དང་ འདྲ་བོ་ ཡིན།

ཁ་ལས་ ལབ་ལབ་པའི་ ལྷ་རྩུ་ རྣམ་ཚུགས་ ཉན་སྟེ་ ལྷོབ་ལྷོབ་ ཡམ་རྒྱས་ བཏང་བ་ལོ་
ཡན་ཐོག་ ལྷུང་ཤད་ ཡིན།

སྐྱོད་གསལ་གསལ་ བྱིས་སྟེ་ བཤད་པའི་ དོན་ལོ་ རྣམ་ཚུགས་ ལྷུམ་ བྱིས་སྟེ་ ཉན་ དགོས།
གཏམ་ ག་ལྷུམ་རང་ ཡིན་རུང་ གསལ་སྐྱགས་ བྱིས་སྟེ་ མ་ཐོས་ན་ ཡང་ན་ མ་གོ་ན་
གཏམ་ ཨོ་འདི་ ལྷུམ་ བྱིས་སྟེ་ བཤད་ མི་རྒྱུགས། རང་གིས་རང་ མ་གོ་བའི་ གཏམ་
བཤད་ཤད་ གསལ་སྐྱགས་ ཐོན་བོ་ དང་ འདྲ་བོ་ རང་གིས་ ལྷུམ་ བྱིས་སྟེ་ མ་ཐོས་པའི་
གཏམ་ བཤད་པའི་ ལྷུམ་ལོ་ དཀའ་ལས་ གསལ་སྐྱགས་ ཐོན་ཤད་ ཡིན། ལབ་ལབ་པའི་
གཏམ་ ལྷུམ་ བྱིས་སྟེ་ མ་ཐོས་ན་ མི་གིས་ ལབ་པའི་ ལྷུམ་ལོ་ དང་ རང་གིས་ མཚོ་
བསམ་ བཏང་བའི་ ལྷུམ་ལོ་ འདི་ལས་ གཡོག་ གན་རང་ བྱིས་རུང་ རོར་ལུགས་ ཐོན་
ཤད་ ཡིན། འདིས་ ཡིན་ཅང་ གཏམ་ བཤད་པའི་ ལྷུམ་ལོ་ ལྷ་ དགས་སྐྱགས་ དང་ ཉན་
པའི་ ལྷུམ་ལོ་ གསལ་སྐྱགས་ བྱིས་སྟེ་ ཉན་ དགོས། རྣམ་ཚུགས་ ཉན་ཤད་ ལྷུང་
རིགས་གྱི་ གཞི་ ཡིན་ན་ ཤེས་རིགས་ ལྷུང་རིགས་ ཡམ་རྒྱས་ བཏང་ཤད་གྱི་ གཞི་རྩ་
ཡིན།

ཉན་ཤད་གྱི་ ལྷུང་པར་ ཉན་ཤད་ལོ་ ལྷུང་པར་ མ་འདྲ་བོ་ གསལ་ཚུལ་ ཡོད་པ་

སྤྱིར་སྤངས་གྱི་ ཉན་རྒྱུལ།

ཉམས་ཚོར་གྱི་ ཉན་རྒྱུལ།

གནད་གསུམ་ཅན་གྱི་ ཉན་རྒྱུལ།

སྐྱིད་སྤངས་ཀྱི་ ཉན་ཚུལ་ལོ་ཡང་ རྣམ་པོ་ མ་འདྲ་བོ་ གཉིས་ ཡོད།

སེམས་ བརྟུགས་སྡི་ ཉན་ཤད་ དང་ སྤང་མེད་མ་ ཉན་ཤད།

སེམས་ བརྟུགས་སྡི་ ཉན་ཤད་ ལའང་མེད་མོ་

བཤད་མཁའ་གྱིས་ དོན་ཚན་ གན་མའི་ སྐྱོར་ལོ་ བཤད་བཞིན་ འདུག་ ཉ་གོ་བའི་ དོན་ལོ་
སེམས་ བརྟུགས་སྡི་ ཉན་ཚུལ་ ལའང་ ཉོ་ ཡིན། ཡིན་རྒྱུ་ཉོ་ སེམས་ བརྟུགས་སྡི་ ཉན་ཚུལ་
དང་ ཉམས་ཚེད་ཀྱི་ ཉན་ཚུལ་ན་ ཨོ་འདེམ་ཟང་ རྩད་པར་ མེད། གན་བྱས་སོན་ མའི་སྤྱི་
རང་ སེམས་ བརྟུགས་སྡི་ གཏམ་ གལ་ཙན་ ཉན་ཤད་ན་ དཀའ་ལས་ ཐོན་ཤད་ ཡིན།
འདིས་ ཡིན་ཙམ་ ཉན་ཚུལ་ན་ སེམས་ བརྟུགས་སྡི་ ཉན་ཤད་ ལའང་སྡི་ གལ་ཙན་ ཡིན།
ཨོ་འདིས་ ཡིན་ཙམ་ སྤྱི་བ་སྤྱུག་ བོ་ཙོ་ཙུ་ལོ་ སེམས་ བརྟུགས་སྡི་ ཉན་ བརྟུགས་ཤད་ན་
ཡང་རྒྱས་ བཏང་ དགོས་པོ་ ལའང་སྡི་ གལ་ཙན་ ཡོད།

ཉམས་ཚེད་ཀྱི་ ཉན་ཚུལ་ ལའང་མེད་མོ་

གཏམ་ སྤྱོད་མོ་ དང་ ཉམས་དགའི་ དོན་ལོ་ ཉན་མཁའ་ལོ་ ཉམས་ཚེད་ཀྱི་ ཉན་ཚུལ་
ལའང་ ཉོ་ ཡིན།

གཏམ་ ཁ་ཤིས་ ང་ཙག་གིས་ ཉན་དགོས་ མ་མཐོ་རུང་ དོན་མེད་ ང་ཙའི་ རྣམ་ཙག་ན་
ཐོས་སྡི་ སྤྱོད་ཤད་ ཡིན།

གཡོག་ གལ་ཙན་དོས་ལོ་ བསམ་སྡོ་ བཏང་སྡི་ སྤྱོད་པའི་ སྐབས་ལོ་ དོན་མེད་ཀྱི་ སྐྱུ་ཚུ་
ང་ཙའི་ རྣམ་ཙག་གིས་ ཐོས་ཤད་ ཡིན། འདེམ་འི་ ཉན་ཚུལ་ལོ་ སྤང་མེད་ཀྱི་ ཉན་ཚུལ་
ལའང་ ཉོ་ ཡིན། སྤང་མེད་མ་ ཐོས་མཁའ་ སྐྱུ་ཚུ་ ང་ཙའི་ རྣམ་ཙག་ན་ གཉིས་ལྷལ་ གསུམ་
ལྷལ་ ཡང་ན་ འདེམས་ མང་བོ་ ཐོས་སྡི་ སྤྱོད་ཤད་ ཡིན། ཉན་མཁའ་གྱིས་ སེམས་ མང་
ཚོད་ གན་ བརྟུགས་སྡི་ ཉན་པོ་ ཨོ་འདེམ་ལོ་ སེམས་ བརྟུགས་སྡི་ ཉན་ཚུལ་ དང་
གཞན་ སྤང་མེད་མ་ ཐོས་མཁའ་ལོ་ སྤང་མེད་ཀྱི་ ཉན་ཚུལ་ ལའང་ ཉོ་ ཡིན།

ཉམས་ཚེད་ཀྱི་ ཉན་ཚུལ་ ལའང་མེད་མོ་

གཏམ་ སྤྱོད་མོ་ དང་ ཉམས་དགའི་ དོན་ལོ་ ཉན་མཁའ་ལོ་ ཉམས་ཚེད་ཀྱི་ ཉན་ཚུལ་
ལའང་ ཉོ་ ཡིན། དཔེར་ན་ གསུང་ དང་ ཚོགས་བཅད། འབྲུག་སྡོན་ དང་ སྤྱུང་། རྣམ་ཐར་
དང་ སྐྱུ་རྒྱན་ ལྷན་པའི་ སྐྱུ་ཚུའི་གྲལ་ ཉམས་ཚེད་ཀྱི་ དོན་ལོ་ ཉན་ཤད་ ཡིན། འདེམ་འི་
ཉན་ཚུལ་གྱིས་ སྤྱི་བ་སྤྱུག་ བོ་ཙོ་ཙུའི་ སྤྱོ་འདོད་ འཕར་ཤད་ན་ ཡང་རྒྱས་ ཐོན་ཤད་ ཡིན།

གནད་གཞི་ཅན་གྱི་ ཉན་ཚུལ་:

གཏམ་ གན་རང་ བཤད་རུང་ ཉན་མཁམ་གྱིས་ གཏམ་ ཨོ་འདི་ན་ གྲོ་གོ་ ཡོད་མེད་ དང་
དོན་ཚན་ གནད་གཞི་ཅན་ ཡོད་མེད་ ཞིབ་དཔྱད་ བྱས་མཁམ་ལོ་ གནས་གཞི་ཅན་གྱི་ ཉན་
ཚུལ་ ལ་བཏོ་ ཡིན།

ཉན་པའི་ སྐབས་ན་ ལུས་མེད་ དང་ རོར་ལུལ་གྱི་ དོན་ཚན་ཚུ་:

གཏམ་ གན་རང་ བཤད་རུང་ བཤད་པའི་ སྐབས་ལོ་ དོན་མེད་ དང་ དོས་མ་ཐིན་པོ་
བྱས་སྟེ་ བཤད་ན་ ཉན་མཁམ་གྱིས་ གཏམ་ ཨོ་འདི་ཚུ་ གོ་ཚུགས་པ་ལོ་ དགའ་རལ་ ལྷུང་
ཤད་ ཡིན།

དོན་ཚན་ དང་ འབྲེལ་བ་ ཡོད་པའི་ གཏམ་ བཤད་པའི་ སྐབས་ལོ་ གོ་བརྟ་ མ་འབྲོད་པོ་
དང་ ལུས་མེད་གྱི་ གཏམ་ཚུ་ བཤད་ན་ ཉན་མཁམ་ལོ་ དགའ་རལ་ ལྷུང་ཤད་ ཡིན། ཨོ་
འདིས་ ཡིན་ཅེར་ ཉན་མཁམ་ཚུ་ལོ་ དང་ རྫོབ་ལུག་ཚུ་ལོ་ གཏམ་ གན་རང་ ཡིན་རུང་
བཤད་པའི་ སྐབས་ལོ་ གོ་བརྟ་ འབྲོད་ ཚུགས་པོ་ དང་ ལུས་པོ་ ཡོད་པའི་ གཏམ་ཚུ་
བཤད་ན་ ཉན་མཁམ་ཚུ་གིས་ཡང་ སེམས་ བརྟུགས་སྟེ་ ཉན་ཤད་ ཡིན།

སྐད་རིགས་ དང་ འབྲེལ་བའི་ རིག་ཚུལ་: རྫོབ་ལུག་ཚུ་ལོ་ སྐད་རིགས་ དང་ འབྲེལ་བའི་
རིག་ཚུལ་ དང་ མཉམ་ཅིག་ ཡི་གའི་ འབྲུང་ལུངས་ དང་ ཚིག་གི་ བཟོ་བཟོད། ཚིག་རྒྱུབ་
གྱི་ བཟོ་བཟོད་ དང་ ཚིག་མཛོད་གྱི་ རིག་ཚུལ་ ཡོད་ དགོས་པོ་ གལ་ཅན་ ཡོད།

གནས་སྐྱདས་: གཏམ་ གན་རང་ ཡིན་རུང་ བཤད་པའི་ སྐབས་ལོ་ གནས་སྐྱདས་ ལུ་སིམ་
སིམ་ ཡོད་ དགོས།

ཉན་དུས་: ཚོས་ བཤད་དུས་ ཉན་མཁམ་གྱིས་ སེམས་ ཡངས་ཡེངས་ བྱས་ མི་རུང་། ལ་
ཤས་གྱི་ སེམས་ འབྲུམས་སྟེ་ མི་མཐོ་ དགུ་མཐོ་ མཐོ་མཐོ་ གཞུགས་ གཅིག་ཁར་ ཡིན་
ན་ སེམས་ གཞན་ཁར་ ཡངས་མཐོ་ ལུ་མ་ཅོག་གིས་ ལུ་མ་ བྱས་སྟེ་ མ་ཉན་བར་ དོན་
མེད་ ལ་རྩོད་ རྒྱབས་མཐོ་ རྩོད་པའི་ སྐབས་ལོ་ རྒྱང་ལག་ གཞུགས་མཐོ་ གཞུགས་
དང་པོ་ མ་རྩོད་བར་ ཡལ་ཡོལ་ བྱས་སྟེ་ རྩོད་མཐོ་ འདི་ བྱས་རུང་ ཚོས་ བཤད་
བཤད་པོ་ ལུ་མ་ཅོག་གིས་ ལུ་མ་ ཉན་ མི་ཚུགས། གལ་སྲིད་ ཉན་ བཏང་རུང་ ཉན་ཉན་པོ་
ཚུ་ གོ་བརྟ་ འབྲོད་ མི་ཚུགས།

ཉན་པད་སྐྱོར་ལོ་ སྐྱབ་སྐྱུངས་ཚུ་ ཉན་བའི་ སྐྱབས་ལོ་ བལ་ཆེར་ ཁ་ལས་ ལབ་པད་ དང་
སྐྱོགས་པད་ འདི་ལས་ བྱིས་པད།

༡ ཡི་གེ་ འདྲ་མཉམ་ ཡི་གེ་ དང་ ཚིག་ འདྲ་མཉམ་ཚུའི་གྲུལ་ ལབ་ བཅུག་ དགོས།
དཔེར་ན་ ཅ་ བྱ་ ཆ་ བྱ་ ར་ བྱ། ཅིང་ བྱིང་། ལྷང་ ལྷིང་། ར་རིལ་ བྱ་རིལ།

༢ ཚིག་ འདྲ་མཉམ་ ཉན་དུས་ འདྲ་མཉམ་ དེ་ཟང་ ཚིག་སྐྱབ་ མ་འདྲ་བོ་ཚུའི་གྲུལ།
དཔེར་ན་ ཚོད་ མོང་། ཚོད་ མོང་བོ་ གཡོག་ འདི་ ཁོང་གིས་ བྱིས་ མི་ཚུགས། གཡོག་
འདི་ ཁོང་ལས་ བྱབ་ མི་ཚུགས།

༣ དག་སྐྱགས་ བྱི་པད་ ཡི་གེ་ དང་ ཚིག། ཚིག་སྐྱབ་ དང་ འབྲེང་འབྲེབས་ཚུ་ མ་
ནོར་བ་ བྱི་པད་ལོ་ དག་སྐྱགས་ བྱིས་མི་ བྱི་པད་ ལབ།

༤ གསུང་གཏམ་ དང་ མི་ཚེའི་ སྐྱོར་ལོ་ བཤད་མི་ དྲི་བ་ དྲི་ལན་ བྱིས་པད།

༥ དོན་ཚན་ ཁ་ཤས་ཀྱི་ སྐྱོར་ལོ་ ཡང་ན་ ལེའུ་ཚན་ཚུ་ སྐྱོགས་མི་ ཨོ་ན་ལས་ དོན་
ཚན་ གནད་གཤམ་ཅན་ཚུའི་ སྐྱོར་ལོ་ ལབ་པད་ དང་ དྲི་བ་ དྲི་ལན་ བྱིས་པད།

༦ ལེའུ་ཚན་ དངོས་ སྐྱོགས་མི་ ཉན་ བཅུག་ ཨོ་ན་ལས་ ཁོང་ཚུ་ལོ་ ཨོ་འདིའི་ སྐྱོར་
ལོ་ ལབ་ བཅུག་པད།

༧ སྐྱོགས་ སྐྱོགས་གོ་ དང་ ཤེས་ཤེས་བོ་ཚུའི་ སྐྱོར་ལོ་ སྐྱོགས་མི་ ཉན་ བཅུག་ ཨོ་ན་
ལས་ དོན་ཚན་ གནད་གཤམ་ཅན་ཚུའི་ དབྱེ་བ་ བྱིས་ བཅུག་པད།

༨ སྐྱོབ་དཔོན་གྱིས་ དོན་ཚན་ གཅིག་གི་ སྐྱོར་ལོ་ བཤད་མི་ བྱིན། ཨོ་ན་ལས་ དྲི་བ་
དྲི་ལན་ བྱིས་པད།

༩ སྐྱོན་ལོ་ མ་སྐྱོགས་གོ་ དེ་ཟང་ ཨ་ཏང་ དོན་ཚན་ ཨོ་འདི་ དང་ འབྲེལ་བ་ ཐོན་
བཞིན་ ཡོད་པའི་ སྐྱོར་ལོ་ སྐྱོགས་མི་ བཤད་པད། ཨོ་ན་ལས་ དོན་ཚན་ ཨོ་འདིའི་ འགོ་
བརྗོད་ ལབ་ བཅུག་པད།

༡༠ བཤམ་པང་ ཡང་ན་ བྱི་དེབ་ མེད་ལོ་ དྲི་བ་ ཁ་ཤས་ དྲི་མི་ དྲི་བ་ ཨོ་འདི་ཚུའི་ ལན་
འདེབས་ བཅུག་པད། ཡང་ན་ བྱི་ བཅུག་པད།

སྤངས་ལས་རང་ ཉ་གོ་ ཚུགས་། ཤེས་རིགས་ཀྱི་ དམིགས་ལུལ་ གཙོ་བོ་ ལྷི་ཚོགས་ གནས་
སྤངས་ཀྱི་ གཤིས་བཟང་ དང་ ཡར་རྒྱས་ བཏང་གད་ ཡིན། ལྷི་ཚོགས་ གནས་སྤངས་ཀྱི་
དང་ ཡར་རྒྱས་ བཏང་བའི་ རོན་ལོ་ ལ་ ལལ་ བད་ དང་ ལ་ལས་ བཤད་གད་ ལེབ་སྡི་
གལ་ཅན་ ཡིན།

༩ ལ་ལལ་བད་ འདི་ ང་ཅའི་ བཟོ་བཤོད་ དང་ལོ་ ཡིན་
ཕན་ཚུན་ ལྷོས་བསྐྱེད་ རྒྱབས་བད་ཀྱི་ བཟོ་བཤོད་ དང་ལོ་ ལ་ ལལ་བད་ འདི་རང་ ཡིན།
ཡིག་ཐོག་ བྱིས་སྡི་ རྩོན་སྡི་ ལྷོན་བད་ དང་ ལ་གིས་ ལལ་སྡི་ བཤད་སྡི་ ལྷོན་བད་ ལ་
གིས་བའི་ ལྷན་པར་ ཡོད། གན་ལྷོས་སེ་ན་ ལ་གིས་ ལལ་སྡི་ ལྷོན་བའི་ རྒྱབས་ལོ་ ལ་
ལལ་མཁན་ དང་ རྣམ་ཚོགས་གིས་ ཉན་མཁན་ ལ་རི་ ལ་ལྷོག་ ཡོད་གད་ ཡིན།

༧ ལ་ ལལ་བད་ འདིས་ དང་ ལ་ལས་ བཤད་གད་ འདིས་ གིས་བའི་ རིག་རྩལ་
འཕར་བད་ ཡིན་
སེམས་ན་ གན་ མནོ་བོ་ གཏམ་ ཡོ་འདི་ལོ་ ཐབས་ཤེས་ གིས་བའི་ ཐོག་ལོ་ བཅོས་སྡི་
དང་ བཟོ་སྡི་ ལལ་ ཚུགས་པ་ལོ་ ཕན་ཐོག་ཡང་ ཐོབ་བད་ ཡིན།

༥ འཛིན་གྲུལ་ན་ ཕན་ཚུན་ ལ་ ལལ་ལལ་པར་ རྩོད་བད་ ལེབ་སྡི་ གལ་

ཅན་ ཡོད་
འཛིན་གྲུལ་ན་ རྩོབ་ལྷོག་ཅུའི་ རྣམ་གྲངས་ འཕར་ཆ་ བཏང་བའི་ རོན་ལོ་ ལ་ ལལ་བད་
ལེབ་སྡི་ གལ་ཅན་ ཡོད། གཙོག་ གཞན་ བར་ན་ ཕན་ཚུན་ ལ་ ལལ་ལལ་པར་ རྩོད་ན་
ལ་ ལལ་བད་ན་ ལམ་ལོ་ཡང་ ཐེ་ཚོམ་ མི་ཆགས་། ཡོ་འདི་ ཅིག་གུ་ མ་ཡིན་པ་ ལ་ ལལ་
ལལ་པར་ རྩོད་ན་ རྒྱ་ དག་སྐྱགས་ ལལ་བད་ན་ཡང་ ཕན་ཐོག་ ཐོབ་ ཚུགས་བད་ ཡིན།
འདིས་ མི་ཚང་ རྩོབ་ལྷོག་ཅུའི་ བར་ན་ ཕན་ཚུན་ སེམས་བྱགས་ རྩོས་བད་ དང་ ལ་
ལལ་བད་ན་ ཡར་རྒྱས་ ཐོན་བཞིན་ འགྲུ་བད་ ཡིན། འདིས་ ཡིན་ཅང་ འཛིན་གྲུལ་ན་ དེ་
བ་ དེ་ལན་ དང་ ཕན་ཚུན་ ལྷོས་ཅུ་ རྒྱབས་ བཅུག་བཅུག་ཀར་ རྩོད་ དགོས། འདི་ ལྷོས་
ལྷོས་པར་ རྩོད་ན་ ཁོང་ཅུའི་ སེམས་ནང་གི་ བསམ་འཆར་ཅུ་ དག་ཐོག་ བརྒྱད་སྡི་ ལྷོ་ལོག་
ལོ་ རྩོན་ ཚུགས་བད་ ཡིན། གལ་

དང་ གསུང་ དང་ གསུང་གཏམ་

འཛིན་གྲུལ་ན་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལོ་ གསུང་ དང་ གསུང་གཏམ་ཚུ་ བཤད་ བཅུག་ན་ ཉམ་ཤད་
དང་ བཤད་ཤད་ན་ གཤམ་པའི་ ཡང་རྒྱལ་ ཐོན་ཤད་ ཡིན། འཛིན་གྲུལ་ན་ སྐབས་ སྐབས་
སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལོ་ གསུང་ དང་ གསུང་གཏམ་ཚུ་ བཤད་སྟེ་ ཕྱིན་ དགོས།
སྐབས་ སྐབས་ན་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ བཤད་ཤད་པའི་ གསུང་ དང་ གསུང་གཏམ་ཚུ།
འདི་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ ཁོང་རང་གིས་ ཤེས་ཤེས་པོ་ དང་ ཐོས་ཐོས་པོའི་ གསུང་ དང་
གསུང་གཏམ་ཚུ། གསུང་དེབ་ཚུ་ན་ སློབ་ཤེས་ སློབ་ཤེས་གོའི་ གསུང་ དང་ གསུང་གཏམ་ཚུ་
བཤད་ བཅུག་ བཅུག་ཀར་ སྟོན་ དགོས། གསུང་ དང་ གསུང་གཏམ་ཚུ་ སྤྱི་ཚོགས་ དང་
སློབ་སློང་ བར་ན་ འབྲེལ་བ་ ཡོད་མཁན་ འདི་ལས་ གནའ་དུས་ཀྱི་གྲུལ་ ཡོད་ དགོས།
དེ་ཟེར་ གསུང་ དང་ གསུང་གཏམ་ འདི་ཚུའི་གྲུལ་ ཚོ་སློབ་ལོ་ ཉེན་ ཐོན་མཁན་གྲུལ་
དང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལོ་ ཉེན་ལ་ ཐོན་མཁན་གྱི་གྲུལ་ མ་ཡིན་པོ་ ཡོད་ དགོས།

ཅ་ བྱ་བཞག་ ཡང་ན་ རྒྱུན་ ཡང་ན་ གནས་སྐབས་ དང་ འབྲེལ་བའི་ ལོ་རྒྱུས་
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཉེན་ལྟར་ མི་ཚོའི་ ཐོན་བཞིན་ ཡོད་པའི་ སློང་ དང་ མིག་གོས་ མཐོང་
མཐོང་པོ་ འདི་ལས་ ཤེས་ཤེས་པོ་ དང་ ཉམས་སྦྱང་ ཡོད་པའི་ སློང་ལོ་ འཛིན་གྲུལ་ན་
བཤད་ བཅུག་ དགོས། འདི་ ཕྱིས་ན་ འདྲ་མ་འདྲ་བའི་ ཉམས་སྦྱང་ཅན་ ལེགས་མའི་ སློང་
ལོ་ ཤེས་པ་ལོ་ བན་ཐོག་ ཐོབ་ཤད་ ཡིན། འདི་ལས་ བྱ་བཞག་ ལྷམ་ ཐོན་ཤད་ ཡིན།
མི་ཚོད་ རང་ཅེར་ ཡོད་པའི་ ཉམས་སྦྱང་ཚུ་ ཕྱི་ལོག་ལོ་ བཤད་ ཚུགས་པ་ལོ་ ཡང་ ཡང་
རྒྱལ་ ཐོན་ཤད་ ཡིན།

ཆ་ སྤྱི་སྒྲུབ་ -> discuss

སྤྱི་སྒྲུབ་ རྒྱབས་ཤེད་ ཡང་ ཁ་ ལབ་པའི་ དོན་ལོ་ ཡང་རྒྱལ་གྱི་ ཐབས་ལམ་ བཟང་
ཤོས་ བཅུག་ ཡིན། རང་གི་དོན་ལས་ ག་ཚོད་ ཚུགས་ ཚུགས་ སྤྱི་གཏམ་ བཤད་ཤད་
འདི་རང་ ཁ་ ལབ་སྤྲངས་ ཡང་རྒྱལ་ བཏུང་ཐབས་ ཡིན། འདི་སྟེ་ བཤད་ཤད་ འདི་ཡང་
སྤྱི་རིག་ འཕམ་པའི་ ཐབས་ལམ་ བཟང་ཤོས་ བཅུག་ ཡིན།

ད་ རྩོད་པོ་ -> discuss

དོན་ཚན་ གལ་ཅན་ཚུའི་ སློང་ལོ་ ཁ་རྩོད་ རྒྱབས་སྟེ་ རིག་གནས་ འཚོལ་ཤད་ དང་ བན་

ཚུལ་ བསམ་འཆར་ཚུ་ སུ་ ལཔ་ ཚུམ་ ལཔ་ འུམ་ཤད་ འདི་ ཚུད་གྲོང་གི་ ཐབས་ལམ་
གཅིག་ ཡིན། ཚུད་པོ་ དང་ འུམ་བསྐྱེད་བར་ལ་ རྒྱུད་པར་ གན་ ཡོད་མེད་ ཚུད་པོ་ འདི་
དེས་མེད་ཚན་ དང་ དདོས་ཡོད་ འདི་ལས་ དོན་དམ་པོ་ དང་ སློ་རིག་ ཡང་ན་ ཚུད་པོ་ཚུ་
གནས་སྐབས་ཀྱི་ སྐྱོར་ལོ་ ཐོན་ཤད་ ཡིན། འདིས་ ཡིན་ཚང་ དོན་ཚན་ གན་མའི་ སྐྱོར་ལོ་
ཡིན་ཏེ་ ཐལ་བཅད་པའི་ སྐྱོན་ལོ་ རིག་གོ་ འགྲིམས་ དགོས་པོ་ གལ་ཙན་ ཡོད།

ཉ་ ཚུད་གྲོང་

ཚུད་གྲོང་ སྐབས་ན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དོན་ཚན་ གཅིག་གི་ སྐྱོར་ལོ་ འདུ་མ་འདུ་བའི་ དྲི་
བ་ བཏང་སྟེ་ དྲི་བ་ རེ་བཞིན་གྱིས་ སློབ་སྦྱོང་ཚུའི་ བར་ན་ མོ་སའི་ བསམ་འཆར་ བཤད་
བཅུག་ དགོས། སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་ མོ་སའི་ བསམ་འཆར་ བཤད་པའི་ རྗེས་ སློབ་དཔོན་
གྱིས་ དྲི་བ་ཚུའི་ ལན་འདྲེན་ རྒྱུགས་ མ་རྒྱུགས་ བསྐྱེད་ བསྐྱེད་ འུམ་སྟེ་ བཤད་སྟེ་
འུམ་ དགོས།

ཏ་ རྣམ་འགྲུམ་

རྣམ་འགྲུམ་གྱིས་ ཡང་ ཁ་ ལཔ་ཤད་ན་ གེས་པའི་ སན་ཐོག་ ཐོབ་ ཚུགས་ཤད་ ཡིན།
སློབ་སྦྱོང་ཚུའི་ རྣམ་འགྲུམ་ དང་ འུམ་བཞག་ ཚ་བཞག་ ག་སྟེམ་ ཡོད་ མེད་ ཞིབ་དབྱེད་
འུམ་ འུམ་བར་ སྟེད་ དགོས་པོ་ གལ་ཙན་ ཡོད།

ཐ་ རྒྱུན་ཤོག་

འདིན་གྲུལ་ན་ སློབ་སྦྱོང་ ག་ཚོད་ ཡོད་པོ་ ཡོ་འདེ་ཚོད་ རྒྱུན་ཤོག་ རྒྱུ་རྒྱུ་ རྒྱུ་རྒྱུ་
བཟོ་སྟེ་ རྒྱུན་ཤོག་ན་ དྲི་པོ་ བར་སྐྱུར་ ཁོང་ཚུ་ལོ་ སྐྱུར་མ་ གཉིས་ གསུམ་ བར་རྒྱུད་
བཤད་ བཅུག་ དགོས། རྒྱུན་ཤོག་ འདི་ཚུ་ན་ བོ་ཚོ་ ཁོང་པའི་ བསམ་འཆར་ དང་ དགའ་
ཚོར་ སྐྱེས་སྐྱོང་སྐྱོང་ དོན་ཚན་ཚུ་ དྲིས་སྟེ་ འུམ་ དགོས།

ད་ གཏམ་བཤད་ ཡང་ན་ ཚོགས་བཤད་

གཏམ་བཤད་ ཡང་ན་ ཚོགས་བཤད་གྱིས་ ཡང་ ཁ་ ལཔ་ཤད་ན་ གེས་པའི་ ཡར་རྒྱས་
ཐོན་ཤད་ ཡིན། གཏམ་བཤད་ ཡང་ན་ ཚོགས་བཤད་གྱིས་ སློབ་སྦྱོང་ཚུའི་ མེས་སྐྱེད་གི་
དོག་ཚ་ དང་ ཐོ་ཚོམ་ འདི་ལས་ ཁ་ ལཔ་ཤད་ན་ དོ་ཚོ་ མི་ཐོན། འདི་མའི་ ལས་རིམ་ཚུ་
གིས་ ཁ་ ལཔ་ཤད་ཚུ་ན་ གེས་པའི་ སན་ཐོག་ དང་ ཡར་རྒྱས་ ཐོན་ཤད་ ཡིན།

སྐྱོགས་ཤང་

སྐྱོགས་ཤང་ ལམ་ཅུ་ ཡིག་ཐོག་ལོ་ གྲི་གྲི་པོ་ རིག་གནས་ ཡང་ན་ གནས་ཚུལ་ཚུའི་གྲུལ་
སྐྱོགས་མཐའ་གྱིས་ མོ་སོའི་ གྲོ་རིག་གིས་ རྒྱུགས་བཅུས་ བྱིས་མཐའ་ རིག་ཚུལ་ གཅིག་
ཡིན། ཡིག་ཐོག་ལོ་ གྲི་གྲི་པོ་ བཞོན་པོ་ བརྒྱད་ཉེ་ རོལ་ ལོ་ཤང་ འདི་རང་ རྐྱོགས་ཤང་
ཡིན། འདི་ལས་ ཡིག་ཐོག་ལོ་ གྲི་གྲི་པོ་ བཞོན་ཚུལ་ཚུའི་ རྐྱོགས་མཐའ་གྱི་ རིག་ བརྒྱད་
ཉེ་ གྲོ་རིག་ མཐའ་ཅིག་ འབྲེལ་བ་ ཡོད་མཐའ་ལོ་ ལོ་ཤང་ ཡིན།

ཡིག་ཐོག་ལོ་ གྲི་པོ་ནང་ལུ་ བཞོན་ཚུལ་ཚུའི་ རྐྱོར་ལོ་ ཉ་གོ་པོ་ བྲང་ ལོ་བརྒྱུག་ རྐྱོགས་
མཐའ་ ལུས་པོ་ འདི་ལོ་ ཡང་ རྐྱོགས་ཤང་ ལམ་ཅུ་ ཡིན། ཡིག་ཐོག་ལོ་ གྲི་གྲི་པོ་ ཉ་གོ་
ཉེ་ གཞན་ལོ་ བཤད་ མ་རྒྱུགས་ན་ རྐྱོགས་ རྐྱོགས་གོའི་ ལུས་པོ་ ཡོད་མེ་ ལམ་ མི་
རྐྱོགས་ ཡི་གེ་ རྐྱོགས་ཉེ་ རྐྱོན་མཐའ་གྱིས་ ཡིག་ཚིག་ བྲང་ ཚིག་རྒྱུབ་ཚུའི་ རོས་འཛིན་
བྱིས་ཉེ་ བྱི་ཤང་ ཡིན། རྐྱོགས་ཉེ་ བྲང་གི་ ཉམས་ཚུལ་ བྲང་ལུ་ གཞན་ལོ་ རྐྱོན་ཉེ་
བྱི་ཤང་ བྲང་ བཤད་ཉེ་ བྱི་ཤང་ འདི་རང་ རྐྱོགས་ཤང་གི་ ལས་འགན་ ཡིན། རྐྱོགས་
གོའི་ རྐབས་ན་ གཚོད་ རྐྱོགས་རྐྱོགས་ མཐའ་ན་ རོས་ འཛིན་ཉེ་ རོལ་ཚོལ་ཚུའི་ རྐྱོར་ལོ་
གཚོད་ མཐའ་ བརྒྱུགས་ཉེ་ རྐྱོགས་གོ་ ཡོ་འདེ་ཚོད་ རྐྱོགས་སྤངས་ན་ ཡང་རྒྱས་ ཐོན་
ཤང་ ཡིན།

སྐྱོགས་སྤངས་ རྐབས་ཀྱི་ རོལ་ཚོལ་ གལ་ཅན་ཚུ་

ག་ རྐྱོགས་ཤང་ འདི་ རིག་གནས་ འཕར་ཆ་ བྲང་ཐབས་ཀྱི་ ལམ་སྟོལ་ བཟང་ཤོས་
གཅིག་ ཡིན། རིག་གནས་ འཕར་ཆ་ བྲང་བའི་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ལས་ རྐྱོགས་ཤང་ ཐམས་
ཅད་ལས་ གལ་ཅན་ ཡིན། ཤེས་བྱ་ རིག་པའི་ ཡོན་ཏན་ རྐྱོགས་ཉེ་ གཚོད་ཟང་ འཕར་
ཆ་ བྲང་པོ་ ཡོ་འདེ་ཚོད་ རྐྱོགས་ཤང་གིས་ ཐོས་ཉེ་ འཕར་ཆ་ བྲང་ མི་རྒྱུགས།

ཁ་ རྐྱོགས་ཤང་ འདི་ ཉམས་ཚུལ་ ལུན་པའི་ ཐབས་ཤེས་ གཅིག་ ཡང་ ཡིན། རྐྱོགས་
ཤང་ འདས་ རིག་གནས་ འཕར་ཆ་ བྲང་ཤང་ ཅིག་གྱ་ མ་ཡིན་པ་ ཉམས་ཚུལ་ ལུན་
པའི་ ཐབས་ཤེས་ བཟང་ཤོས་ གཅིག་ཡང་ ཡིན། རྐྱོགས་ཤང་གི་ ལུས་པས་ རྐྱོབ་ལུག་
ཚུའི་ གྲོ་རིག་ ཡང་རྒྱས་ ཐོན་ཤང་ ཡིན་པོ་ མི་ཚོད་ མཐའ་གྱིས་ བྲང་ བྲངས་འདོད་
ཡང་ རྐྱོགས་ཐོན་ འབྲེལ་ཤང་ ཡིན།

ལྷན་པོ་ དང་ ལ་ཤམ་ ལག་ལག་ སྤོ་སྤོ་པོ་ ཡོད་ཤད་ ཡིན། ཚིག་ ཡོ་འདི་ཚུའི་གལ་
ལྷགས་ཀོའི་ ལྷགས་པོ་ དང་ སྤོ་པོ་ ལྷགས་པོ་ དཔེར་ ལྷོས་སྟེ་ ཚིག་ བཅད་སྟེ་ ལྷོགས་
ཤད་ དང་ སྤོ་ཤད་ ཤེས་ དགོས་པོ་ ལེགས་སྟེ་ གལ་ཙམ་ ཡོད།

ག་ ཚིག་དོན་ འབྲུང་སྤྱངས་ ལྷོ་བ་སྤྱུག་ཚུ་གིས་ ཡིག་ཚིག་ དང་ ཚིག་ལྷག་ཚུའི་ དོས་
འཛིན་ མཉམ་ཙམ་ ཚིག་དོན་ཡང་ ཤེས་ དགོས་པོ་ ལེགས་སྟེ་ གལ་ཙམ་ ཡོད། ཡིག་ཚིག་
དང་ ཚིག་ལྷག་ཚུ་ མཉམ་ཙམ་ ལྷོགས་བསྟུས་ ལྷོས་ལྷོས་པོ་ཚུ་ དཔེར་ ལྷོས་ མ་ཤེས་ན་
ཡིག་ཚིག་ དང་ ཚིག་ལྷག་ཚུ་ དོས་ འཛིན་བའོ་ དགའ་ངལ་ ལྷད་ཤད་ ཡིན།

ལྷོགས་སྤྱངས་

ལྷོགས་སྤྱངས་པོ་ ལུ་པོ་ མ་འདྲ་པོ་ བཞིས་ ཡོད་

ག་ ལྷད་ ཤོར་སྟེ་ ལྷོགས་ཤད།

ལ་ སེམས་སེམས་ན་ ལུ་སེམ་སེམ་ ལྷོས་སྟེ་ ལྷོགས་ཤད།

ལྷད་ ལྷོ་མ་པོ་ ལྷོས་སྟེ་ ལྷོགས་ཤད་པོ་ ལྷད་ ཤོར་སྟེ་ ལྷོགས་ཤད་ ལོ་པ་འོ་ ཡིན། ལུ་
པོ་མ་ ལྷོགས་མཁའ་པོ་ སེམས་སེམས་ན་ ལུ་སེམ་སེམ་ ལྷོས་སྟེ་ ལྷོགས་ཤད་ ལོ་པ་འོ་
ཡིན།

ལྷད་ ཤོར་སྟེ་ ལྷོགས་ཤད་ ལྷོ་བ་དཔོན་ དང་ ལྷོ་བ་དཔོན་མ་ཚུའི་ བར་ན་ ལྷོགས་ཤད་
ཡིན། ལྷོ་བ་དཔོན་ དང་ ལྷོ་བ་དཔོན་མ་ཚུའི་ བར་ན་ ལྷད་ ཤོར་སྟེ་ ལྷོགས་ དགོས་པའི་
དམིགས་ལུ་ལུ་ཚུ་

ག་ ལྷོ་བ་དཔོན་ དང་ ལྷོ་བ་དཔོན་མ་ཚུ་གིས་ ལྷོ་བ་སྤྱུག་ཚུའི་ མདུན་པོ་ ལྷད་ ཤོར་སྟེ་
ལྷོགས་ན་ ལྷོ་བ་སྤྱུག་ཚུ་གིས་ འཇམ་པོ་ ལྷོས་སྟེ་ དགོ་ ལྷོགས་ཤད་ ཡིན།

ལ་ འདི་སྟེ་ ལྷོགས་ ལྷོགས་ཀོ་ཚུ་ ལྷོ་བ་སྤྱུག་ཚུའི་ སེམས་ན་ དོས་ འཛིན་བའོ་ བར་
ཐོག་ ཐོབ་ཤད་ ཡིན།

ག་ ལྷོ་བ་སྤྱུག་ཚུའི་ ལྷོ་ལྷོ་ འཇམ་པའི་ དོན་པོ་ ལེ་ལུ་ཚོན་ དོས་འཛིན་ ལྷོགས་པ་པོ་
ཕན་ཐོག་ ཐོབ་ཤད་ ཡིན།

chapter

