



## ཐུགས་སྐྱང་དགོས་ལྗག

- ༡༽ ལྷོག་ཐོག་མར་སྤྱོད་སྐྱབས་དག་གསལ་སྤྱར་གསུམ་གྱིས་ལྷོག་འདོན་ཁོ་ནར་འབད་བཙོན་གནང་བ་ལས་དག་ཆ་དང་དོན་དག་གཉིས་ལ་ཐུགས་སྐྱང་མ་གནང་ན་བཟང་།
- ༢༽ ལྷོག་སྐྱངས་ཤེས་རིམ་བཞིན་དག་ཆ་དང་དོན་དག་གཉིས་ལ་འང་ཐུགས་སྐྱང་གནང་དགོས།
- ༣༽ ཤེས་ཟེན་སའི་ཐ་སྐྱད་རྣམས་བཀོལ་སྤྱོད་ཡང་ཡང་གནང་དགོས།
- ༤༽ ཚོར་ཤེས་ཀྱི་རུས་ས་གོང་མཐོར་གཏོང་ཆེད་རི་མོ་རྣམས་ལ་ཚོན་གཏོང་དགོས།
- ༥༽ ཚིགས་བཅད་རྣམས་ལྷོག་འདོན་གྱིས་ཡང་ཡང་བསྐྱར་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།
- ༦༽ དབུ་ཅན་ནམ་དབུ་མེད་གང་རུང་གཅིག་གཙོ་བོར་འདོན་ས་དང་། གཞན་དེ་ཞོར་ལ་རོ་སྤྱོད་ཅམ་ལས་སན་ཚུན་མཉམ་བསྐྱེས་ཀྱིས་སློབ་མི་རུང་།

# བྱིས་པའི་སློབ་སྦྱོང་བདེ་ལམ།



ཆོག་འདུལ་ཕྱི་ལོ་ཞུས་པའི་ལོ་རྒྱུ་ལྟར་ལྟོ་ལྟོ་ལྟར་ལྟོ་ལྟོ་ལྟར་ (༡ - ཡ།)

ཆོག་བར་སྡེ་བྱི་གཉིས་ཀ་ལ་རྗེས་འཇུག་དང་དབྱེད་སྡོད་པའི་མིང་རྒྱུ་ (༡ - མ།)



བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་ལེགས་ལེགས་ལས་ཁུངས་ནས་བར་སྐྱོན་དང་འགོ་མས་སྡེ་ལ་བྱས།

# བྱིས་པའི་སློབ་སྦྱོང་བདེ་ལམ།

དེབ་མེད།

དེབ་བྱང།

ཚོམ་སྐྱིག་འགན་ཁུར་བ།

ཚོམ་སྐྱིག་པ།

ལྷ་དག་པ།

རྒྱལ་ཤར་དང་དེབ་གཞུགས་རྩམ་འགོད་པ།

དཔར་ལོ།

དཔར་ཐེངས།

དེབ་གྲངས།

དེབ་ཚད།

ཡིག་གཞུགས།

བཙུ་བྱུག་པ།

ཚོགས་པར་སྐྱ་སྤྱི་གཉེས་ཀ་ལ་དབྱུངས་དང་རྗེས་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་རྒྱུད། (ཀ - མ།)

བསོད་ནམས་བཟང་ལོ།

བྲག་སྐྱེ་མིང་རྒྱུད།

དགེ་འདུན་དོན་ཡོད། བཟ་ཤེས་དོ་རྗེ། སློབ་ཐེངས་འཕྲིན་ལས།

བྲག་སྐྱེ་མིང་རྒྱུད།

བོད་རྒྱལ་ལོ། ༡༩༩༧ ལྷོ་ལོ། ༢༠༢༠

དང་ལོ།

༡༠༠༠

11 x 8.5 in

སློབ་ལམ་དབུ་ཅན་གཉེས་པ་དང་ཚུགས་རིང་། བསྟན་དར་ཚུགས་ལྷུང་།

འེན་སྐྱུ་གཞུང་གི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཡར་རྒྱས་རོགས་འཆར་ནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་མཉམ་སྐྱེལ་དང་ཤེས་ཡོན་ལྷོ་གནས་ཁང་བརྒྱུད་རོགས་སྦྱོར་གནང་།

Supported by: Danish International Development Assistance( DANIDA) through Centre for International Cooperation & Education (CICED), Denmark.





# སྐྱོན་སྤྱོད།

༡༡། །ཡསྐྱབས་མགོན་ཡརྒྱལ་བའི་དབང་པོ་མཚོག་གི་ཞབས་ལ་རབ་ཏུ་བརྟུང་དེ། བོད་གངས་ཅན་སྤྱོད་ཀྱི་སྐྱོན་སྤྱོད་ཚོས་རྒྱལ་ལོ་པའ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱོན་སྤྱོད་བཞུགས་ཅིན་རྣམས་དམར་ཚུང་སྤྱོད་དབྱུང་སུ་ལྷན་མེད་འཆར་བཞིན། དེ་དག་གི་བྱ་ཚོལ་རུས་གཅིག་པ་གངས་ཅན་པ་རྣམས་ལ་ཞུ་འདོད་པ་ནི། རྒྱ་མཚོན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཏུང་། དོན་ལ་བྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་རང་ལྷུང་གཞན་ལག་ཏུ་འོང་ཏེ། རང་མི་རིགས་ཀྱི་ལྷུང་པོ་མས་གཤེས་ལྷན་པ་བཟང་པོ་རྣམས་ལྟ་ཅི། རྒྱ་ཡིག་གྲང་ཆགས་འཛིག་གི་མཚམས་སུ་སྤྱོད་པ་ཞི་རུ་ཚོའི་རྒྱང་གུན་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན།

ཉག་སྤྱོད་འདི་དུས་རན་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་སྐྱབས་སུ་ཡམགོན་པོ་མཚོག་གིས་རུ་ཚོ་བོད་རིགས་ལྟ་ཅི་འཛམ་སྤྱིར་སྤྱོད་པོ་ཀུན་གྱི་མགོན་སྐྱབས་སུ། བསམ་བཞིན་སྐྱོ་སྐྱོ་བཞིས་པ་ནི་ངོ་མ་བསྐྱལ་བཟང་རང་ཡིན་པས་ཡམགོན་པོ་གང་གི་བཞུགས་ཅིན་སྐྱོན་སྤྱོད་བཟངས་ཀྱིས་བཞུགས་ཅིན་རྣམས་ལག་བརྟུང་དེས་བར་གནང་གས་ཆེ། བཞུགས་ཅིན་ལམ་སྐྱོན་མང་པོ་ལེབས་པའི་ཁོངས་ནས་གཅིག་ནི་བོད་ཡིག་སྐྱོབ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱ་དེ་ཡིན། རྒྱ་ཡིག་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་སྐྱོབ་ཡིན་པ་དང་། རུ་ཚོའི་ལ་རུས་གཅིག་པའི་དཔལ་པོ་དཔལ་པོ་མང་པོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོན་སྤྱོད་རིན་ཆེན་ཆེ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིག་གི་ཆེད་དུ་སྐྱོབ་གཏོང་གནང་དང་གནང་བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་རུ་ཚོས་འདོད་པའི་བདེ་བ་སྐྱབས་ཐབས་དང་མི་འདོད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱུང་སྤྱོད་ཐབས་ཀྱི་ལམ་བཟང་ཤོས་ནང་ཚོས་ལ་སྐྱོབ་གཏོང་བྱེད་དགོས་ན། ད་ལྟའི་ཆར་བོད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིག་དེ་བརྒྱུད་ལམ་བཟང་ཤོས་དེ་ཡིན་པས། རུ་ཚོས་བོད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིག་ལ་སྐྱོབ་གཏོང་དེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས།

སྤྱིར་འབྲི་སྐྱོག་གཉིས་ནི་ལ་བྲལ་ཐབས་མེད་ཀྱི་དང་། <<འབྲི་པའི་སྐྱོག་སྤྱོད་བདེ་ལམ།>> འདི་གཙོ་བོ་སྐྱོག་སྤྱོད་ཁོ་ནར་དམིགས་ཡོད། རང་རིགས་ཀྱིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བོད་ཡིག་མཚོང་མ་ཐག དོན་རྟོགས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོས་པར་འཇུག་མེད་ཀྱིས་ཤར་སྐྱོག་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་སུ་དམིགས་ཏེ། སྤྱི་ཚན་དང་པོ་དབྱུངས་གསལ་ནས་སྤྱི་ཚན་བརྟན་པ་སྐྱོག་སྤྱོད་བར་སྤྱར་ཆགས་དེ་བཟེང་བཞི་བཅུ་འེ་ནང་མ་སྤྱད་ ༡༠༥༡ ལྷག་ཅམ་དང་། མ་སྤྱད་དང་བར་རིས་སྐྱགས་མ་ ༤༠༠ ལྷག་ཅམ། བརྒྱུད་པ་དང་བར་རིས་སྐྱགས་མ་ ༡༠༠ ལྷག་ཅམ་གྱིས་བསྐྱིགས། ཡིག་གཞུགས་གང་ལ་སྐྱགས་སྤང་གནང་ཡང་ཁྱད་པར་མེད་ཀྱི་དང་། འདིར་དགོས་དབང་གིས་དབྱུ་ཅན་དང་དབྱུ་མེད་ཡིག་གཞུགས་ཤར་སྤྱོད་བསྐྱིགས་ཡོད། སྤྱར་ཆགས་དེ་བཟེང་འདིའི་དམིགས་བསལ་ཁྱད་ཚོས་ནི་སྐྱོབ་གཏོང་བར་གང་བསྐྱབས་པ་དེ་ཉིད་བསྐྱུག་བྱུང་བསྐྱིགས་ཡོད།

འབྲི་པའི་དཔལ་དེ་བཟེང་པའི་རིགས་ཤིན་ཏུ་དགོན་པའི་སྤོང་ཆ་སྤོང་ཆེད། དེ་བཟེང་འདྲ་ཞིག་འབྲི་འདུན་ལུན་རིང་ནས་སེམས་གཏིར་དུ་ཡོད་ཀྱི་དང་། རང་ཉིད་འཛོལ་ལུས་ཞན་པ་དང་ལེ་ལོའི་གཞན་དབང་དུ་འོང་ནས་ལོ་སྤྱི་ཉག་མ་མང་པོ་འདས། ལོ་ཤས་ནས་སྤོ་གཅིག་སེམས་གཅིག་གིས་སྤྱི་གཞུང་སྤོ་ཐག་བཅད་དེ། སྤོ་གསར་ཀྱིས་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤོ་མོས་དང་མཐུན་གང་ཐུབ་དང་། བོ་རིམ་ལུན་ལ་དཔལ་མཚོན་མང་བ། མ་སྤྱད་དང་ལུན་བརྟན་རིས་མང་བ། དེ་བཟེང་དེ་རིའི་ནང་དོན་གཞིར་བྱས་སྤོང་ཚན་གང་འཆམ་དེ་བསྐྱིགས་པས་པན་ཐོགས་ཐུན་བྱ་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཡོད།

འབྲི་པའི་སྐྱོག་སྤྱོད་བདེ་ལམ་གྱི་དེ་བཟེང་བཅུ་ལྷག་པ་འདི་ནས་སྐྱོབ་གཏོང་བ་རྣམས་ཀྱིས་མིང་གཞི་ལ་རྗེས་འཇུག་དང་དབྱུངས་ཞུགས་ནས་སྐྱོག་འདོན་བྱེད་སྤྱོད་གི་ཡོད། ལེགས་སྤོལ་ཉེས་འགོག་གི་དགོངས་འཆར་ཅི་ཡོད་གནང་སྤོང་ཡོང་བ་ལ།

དཔལ་དེ་བཟེང་པའི་རུ་ཚོས་ལོན་ལུན་ཚོགས་ཡིག་ཚང་ནས་བསྐྱར་ཞིབ་དང་། བར་སྐྱུག་གི་འགོ་བོན་ཡོངས་རྒྱུགས་ཤེས་རིག་ལས་ཁྱད་པར་ནས་མཐུན་སྤོང་གནང་བར་སྤྱོད་དབྱུངས་ནས་སྐྱགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་ཡིན། བྲག་སྤོལ་མིང་ཚུང་གིས་བྱི་ལོ་ ༡༠ ཚེས་ ༡ ཉིན།





གདམ་གདམ་	གོང་གོང་།	གཡམ་ཚམ་	གོས་ཚེན།	གཡམ་ཤུ།	གོས་ཐུང་།
གཡམ་ཤུ།	གོས་ཐུང་།	ཡེལ།	ངེས་མེད།	ཡེལ།	ངེས་ཤེས།
ཡེལ།	ངེས་ངེས།	ཡེལ་ལྟ།	ངེས་ལེན།	ཐགཡམ།	ཅིག་ཤེས།
ཐགཡམ།	ཅིག་ཐུང་།	ཚམ་ཚམ།	ཚེས་ཚེས།	ཚུལ་ཚུལ།	ཚུང་ཚུང་།
ཚུལ་ཚུལ།	ཚེས་ཤེས།	ཚམ་ཤམ།	ཚེས་གོས།	ཚམ་ཤུ།	ཚེས་ཐུང་།

ཚལལལ

ཚོས་སྤང་།

ཉམ་ཉམ་

ཉེན་གུང་།

ཉམ་ཉམ་

ཉེན་དེས།

ཉམ་ཉམ་

ཉེས་ཉེས།

ཉམ་ཉམ་

ཉེང་ཉེང་།

ཉམ་ཉམ་

ཉེང་ཉེང་།

ཉམ་ཉམ་

ཉེས་ཉེས།

ཉམ་ཉམ་

ཉེང་ཉེང་།

ཉམ་ཉམ་

ཉེན་མོང་།

ཉམ་ཉམ་

ཉེས་ཚོང་།

ཉམ་ཉམ་

ཉེང་ཉེང་།

ཉམ་ཉམ་

ཉེང་ཉེང་།

ཉམ་ཉམ་

ཉེན་ལྷུང་།

ཉམ་ཉམ་

ཉེས་ཚོང་།

ཉམ་ཉམ་

ཉེན་ཚོང་།



འཕྲུལ། ལུས་དེབ། འཕྲུལ་ཚེ། ལུས་ཚོད། འཕྲུལ་ལྷན། ལུས་ལྷན།

འཕྲུལ། དེང་ལུས། འཕྲུལ་ལྷན། དོན་མེད། འཕྲུལ་ལྷན། དོན་ལོད།

འཕྲུལ་ལྷན། ལོར་དོན། འཕྲུལ་ལྷན། ལོར་མེད། འཕྲུལ་ལྷན། ལོག་ལྷན།

འཕྲུལ་ལྷན། ལུང་མེད། འཕྲུལ་ལྷན། ལུང་ལོད། འཕྲུལ་ལྷན། ལོད་ཚོས།

ལྟལྟ།	བོད་ཡིག	ལྟལྟལ།	བོད་ཡུལ།	ལྟལྟར།	མིག་ཟུར།
ལྟལྟལ།	མིག་རིལ།	ལྟལྟལ།	མིག་ཤེལ།	ལྟལྟ།	མིང་མེད།
ལྟལྟལ།	མིང་ཚིག།	ལྟལྟལ།	མིང་ཤོག།	ལྟལྟལ།	མོག་མོག།
ལྟལྟལ།	མོན་ཡུལ།				







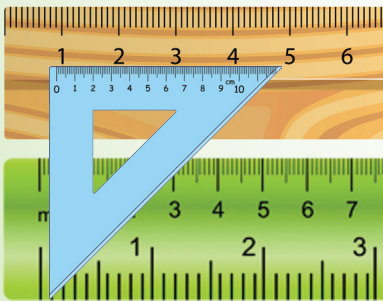
གཡུག་ལུ་ གོས་སྤྱུལ།



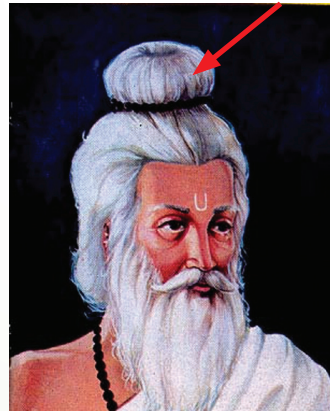
ཚུམ་གཡུ་ ཚོས་གོས།



ཚུམ་ཡུ་ ཚོས་དུང།



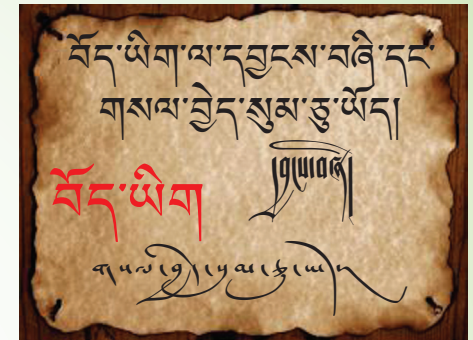
ཐག་གཡུ་ ཐིག་ཤིང།



ཐད་ཐག་ ཐོང་ཚོག།



ཕྱུ་ཚོག་ དུང་ཆེན།



འཇུག་ལ། རུས་དེབ།

གཞུང་། བྱུང་མེད།

གཞུང་། བོད་ཡིག།



ལག་རྒྱུ། མིག་རིལ།

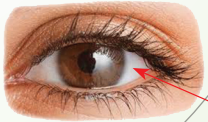
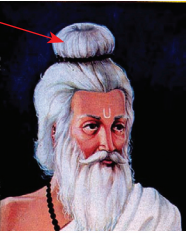
ལག་རྒྱུ། མིག་ཤེལ།

ལག་ལེག་། མིག་མིག།



# ཕད་རྟེན་ལུ་ཡུལ་ལྟེན་ལུ་

# བར་རིས་རྣམས་ཀྱི་མིང་བྲིས།





# གུ་ཚང་མ་ལ་གོ་ས་ལྷུང་མང་པོ་ཡོད།



གུ་ཚང་མ་ལ་གོ་ས་ལྷུང་མང་པོ་ཡོད།



གཡམ་ཚེ་ཉེ་ཉེ་གཡམ་ཚེ་ཉེ་ཉེ།



གོ་ས་ཆེན་མོ་རིན་པོ་ལ་ཆེན་པོ་རེད།







ཆམཡུལ་གྲོ་མཉེན་ལྟེ་ཆམཡུལ་



ཚམས་དུང་དེ་དག་རིན་པོ་མེད་ཆེན་པོ་རེད་དམ།



# ယပြေပြေအောင်ပြောနေပါ

ပြန်လည်ပြောပြပါ။ ပြန်လည်ပြောပြပါ။ ပြန်လည်ပြောပြပါ။ ပြန်လည်ပြောပြပါ။

ပြန်လည်ပြောပြပါ။ ပြန်လည်ပြောပြပါ။ ပြန်လည်ပြောပြပါ။ ပြန်လည်ပြောပြပါ။

ပြန်လည်ပြောပြပါ။ ပြန်လည်ပြောပြပါ။ ပြန်လည်ပြောပြပါ။ ပြန်လည်ပြောပြပါ။

ပြန်လည်ပြောပြပါ။ ပြန်လည်ပြောပြပါ။ ပြန်လည်ပြောပြပါ။ ပြန်လည်ပြောပြပါ။



# ཡང་ཡང་སྒྲོག་འདོན་བྱེད་དགོས།

ངའི་ཨ་མ་ལ་**ཉིན་དེ**་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། དེ་ཡི་ནང་བར་མང་པོ་ཡོད། ངའི་ཨ་མ་ལ་**གོས་**

**ཆེན་**མེད་པོ་ཡི་གོས་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད། གོས་དེ་ལ་**དུང་ཆེན་**མེ་ཉོག་གི་རི་མོ་མང་པོ་ཡོད། ངའི་

ཨ་མ་ལ་**མིག་ཤེལ་**ནག་པོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། ང་ཚོའི་ནང་ན་**བོད་ཡིག་གི་དེ**་བེད་མང་པོ་ཡོད།

ང་ཚོའི་ནང་ལ་**ལྷུང་མོང་**མེ་ཉོག་དང་། **གུར་གུམ་**མེ་ཉོག་མང་པོ་ཡོད་དོ། །



# ཡུལ་འབྲུག་ལོ་ན་ལྟོ་ཡུལ་།

ལྟོ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལྟོ་ལུ།      ལྟོ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།  
 ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།  
 ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།



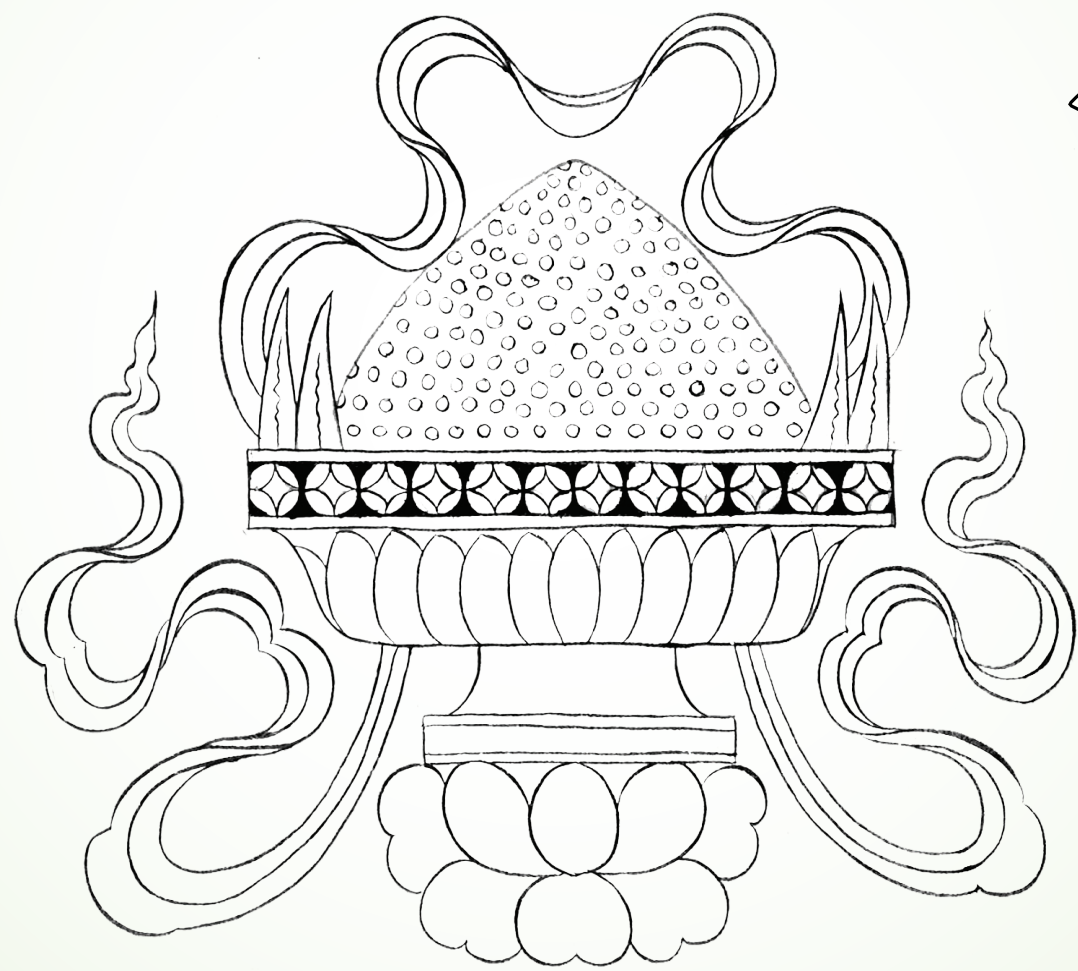
# ཡང་ཡང་སྐྱོ་ག་འདོན་བྱེད་དགོས།

ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།  
 ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།  
 ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།      ལུ་ལུ།

ལྷན་ཐེལ།

ཚོན་ཐོང་།

ཡ  
ང  
ས་  
ར  
ར



ལ  
ལ  
ལ  
ལ  
ལ



ཡིག་ཟུར་ངང་གིས་ཤོར་སོང་།

གཤམ་ལོ་ཏེ་གཤམ་ཤུལ་དུ་ལོ།  
ཡལ་ལོ་ཡལ་ཤིག་ལོ།

ལྷ་ལོ་ལྷ་དུ་ལྷ་ལོ་ལྷ་ལོ།  
ལྷ་ལོ་ལྷ་ལོ་ལྷ་ལོ་ལོ།

ལྷ་ལོ་ལྷ་ལོ་ལྷ་ལོ་ལོ།  
ལྷ་ལོ་ལྷ་ལོ་ལྷ་ལོ་ལོ།  
ལྷ་ལོ་ལྷ་ལོ་ལྷ་ལོ་ལོ།  
ལྷ་ལོ་ལྷ་ལོ་ལྷ་ལོ་ལོ།

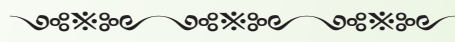


མིག་ཟུར་ངང་གིས་ཤོར་སོང་།

གོས་ཆེན་གོས་ཟུང་སར་མ། །  
པ་ལོ་པ་ལོ་ས་ཉོས་སོང་། །

ལུང་མོང་གུར་གུམ་མ་ལུམ། །  
དུང་ཆེན་མིག་ལྷ་ཤོར་བ། །

བོད་ཡུལ་ཐང་ཆེན་ཐང་ལུང་། །  
ཁོམ་ལོང་མེད་བའི་བུ་མོར། །  
བུ་ལུང་མིག་ཤེས་ཅན་དེས། །  
མིག་ཟུར་ངང་གིས་ཤོར་སོང་། །



1	གསལ་བྱེད་རྒྱུ་ལ།			1-2
3	རྗེས་འཇུག།			6-37 ✓
3	སྒོན་འཇུག།			33-32
4	མགོ་ཅན།			34-37
4	འདོགས་ཅན།			33-34
6	མ་ཟུར།			34
2	སྒོག་སྒྱུར།			36-40

ས་པ་དུས་ཤོར་གྱུར་བྱུས་ལེན། །ཁོར་ད་ལོ་ཉམས་གྱུར་རྗེས་ལོར་གསོ། །སྐད་མི་རིགས་སྐྱོག་ཉམས་སོར་ན། །པ་ཨ་པ་ཡོད་གྱུར་རིགས་མེད་ཡིན། །

