

ひょうじゅんにほんご

ཅི་ཅོང་གི་སྐད་ཡིག་ཚང་ཕྱེན་
རབ་གསལ་པ་མེ་ལོང་།

དམ་པ་ལྟོང་ཆ།

ཀའ་སྐྱུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུ་ཁང་།

ཉི་ཨོང་གི་སྐད་ཡིག་ཆེད་ལྟན་
རབ་གསལ་མེ་ལོང་།

དམར་རིམ་སྟོན་ཆ།

ཐུང་གྲིག་པ། བཀྲ་ཤིས་ཆེ་རིང་།
 ཟུ་ཡི་བཀྲ་སྟོ།

ཀན་སྤུ་མི་རིགས་དབུ་ཐུན་ཁང་།

२५१ ग.प.बि.

སྤྲུལ་དེ་བའདི་ནི་མཆོ་སྒྲོན་མི་རིགས་དག་འོས་མཐོ་རིམ་ཆེད་སྤྲུལ་གྱི་
 ཉི་སྐད་སྤྲུལ་གསའི་འཆར་གཞི་ལྟར། མི་དམངས་སྤྲུལ་གསའ་དཔེ་སྒྲུབ་ཁང་དང་ཉི་
 ཉོང་མིས་ཚུ་ལུ་ལ་དཔེ་དེ་བ་དཔར་སྒྲུབ་མ་རྒྱུ་ཆད་ཡོད་ཀྱང་ཟྱེ་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་
 བསྒྲིགས་པའི་«ཉི་ཉོང་གི་སྐད་ཡིག་ཆད་ལྟར»ཞེས་པ་གཞིར་བཟུང་ནས་སྤྲུལ་སྒྲིག་
 བྱས་པ་ཡིན།

འདིའི་མ་དཔེ་ནི་སྤྱུས་ཀ་ལེགས་ཤིང་ནང་དོན་ཆ་ཆང་བ་དང་། དངོས་སྤྱི་
ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། ཚན་རིག་གི་རང་བཞིན། ཤེས་བྱའི་རང་བཞིན་བཅས་གཞི་
གཅིག་ཏུ་རྫོགས་པ་ཞིག་རེད། འདི་ལ་ལྟན་སྤྱད་ཀྱི་སྤྱོད་བཟོན་སྤྱོད་དེབ་དང་རང་
སྤྱོད་ཚུགས་སྟོན་ཡོད་པར་མ་ཟད། དེབ་སོས་གང་ལ་སྤྱོད་པའི་ཚུ་ཆང་ཀྱི་དམིགས་
འབེན་ནི། རོར་ཆོགས་བྱིམས་མི་ཉི་ཤོད་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱོད་གསའི་མཐུན་ཆོགས་དང་
རྒྱལ་སྤྱིའི་བརྗེ་རེས་ཐབས་ཚས་གཙོ་གཉེར་བྱེད་པའི་ཉི་མཱ་དབུས་ཚལ་རྒྱགས་ཀྱི་ཡང་
རིམ་དང་མཐུན་སྡེབ་བྱས་ཡོད་པས། མིག་ལྟར་རྒྱལ་ནང་དུ་ཆེས་ལུས་དུ་བྱང་བའི་
ཉི་མཱ་ཀྱི་སྤྱོད་དེབ་ཅིག་རེད།

འདི་ལྷུང་གི་ཕྱིན་སྐབས་འཛིན་པ་དེའི་ལྷུང་ལྟར་དང་སྤྱོད་ཆུང་སྤྱོད་ཆུང་
ནང་དོན་དང་ལྷུང་གཞི་སྤྱོད་འཛིན་བྱས་ཡོད་པ་དང་། བོད་རིགས་སྤྱོད་པ་དེའི་
ཕ་ཁོ་བ་དང་བཟུང་ཆོད། སྤྱོད་ཆུང་སྤྱོད་ཆུང་ “ཆོག་སྤྱོད་དང་བཟུང་སྤྱོད་འབྲེལ་
བཟུང་” དང་ “མིང་བཟུང་བཟོ་ལ་ཆུང་” ཁྱོད་ཀྱི་ནང་དོན་ཁ་ཤས་མི། བོད་སྤྱོད་ཀྱི་
བཟུང་སྤྱོད་དང་བོད་སྤྱོད་ཁ་སྤྱོད་ཀྱི་བཟུང་སྤྱོད་ལྷུང་གི་ཆ་ནས་འཛིན་སྤྱོད་འཛིན་སྤྱོད་
བྱས་པ། ལྷུང་གི་ཕྱིན་སྐབས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་དེ་འདིའི་ཁྱོད་ཀྱི་བོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཞིག་
ལོ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལྷུང་ལས་པའི་ལོ་སྤྱོད་ལས་དང་བོད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལོ་སྤྱོད་པ་ལོ་སྤྱོད་པ་

ཅུང་ཟད་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་འང་གང་ལ་ཅི་འོས་སྟེ་སྒྲིང་པར་བྱས་ཡོད།

སྒྲིང་དེ་བའདི་ནི་མིག་སྒྲིང་རྒྱལ་ནང་དུ་འདི་ཁོ་ནར་ཟད་པའི་ཐོད་ཡིག་གི་ཉི་
སྐད་སྒྲིང་དེ་བའདི་ཉི། ང་ཆོར་སྒྲིང་དེ་བའདི་ཆ་ཆང་དུ་སྒྲིང་སྒྲིག་དང་དཔར་སྒྲིབ་
བྱས་པ་འདིས་ཐོད་ཀྱི་རིག་གནས་སྒྲིང་གསེའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་ཐོད་རིགས་དང་ཉི་
རྟོང་མི་རིགས་པར་གྱི་བསམ་སྒྲིང་རིག་གནས་ཀྱི་བརྗེ་རེས་ལ་སྒྲིང་འདེད་ཀྱི་རྒྱས་པ་
ཆེན་པོ་ཐོན་སྐབས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད།

སྒྲིང་དེ་བའདི་ནི་ཉི་སྐད་རང་སྒྲིང་བྱེད་མཁན་དག་གི་སྒྲིང་དེ་བའདི་དུ་རུང་ལ།
མཐོ་རིམ་སྒྲིང་གྱི་སྒྲིང་མའི་ཉི་སྐད་ཀྱི་མང་གཞིའི་སྒྲིང་དེ་བའདི་ཉི་སྐད་འབྲིང་
མཁན་དག་གི་ཐོན་སྐབས་ཉི་དཔེ་ཆ་འང་བྱས་ཆོག། སྒྲིང་དེ་བའདི་ཁ་ཆང་དུ་སྒྲིང་
ནས་སྒྲིང་བྲིད་བྱས་ན། སྒྲིང་མ་ལ་ཉི་རྟོང་དུ་སྒྲིང་འགྲིམ་བྱས་ནས་སྒྲིང་གི་བྱ་
འགུལ་རྩ་ཆོག་སྒྲིང་པའི་རྒྱས་ཚལ་འཕྱོར་དུ་འཇུག་སྐབས།

འདི་དུ་ང་ཆོས་སྒྲིང་དེ་བའདི་མ་དཔེ་ཆོས་སྒྲིག་བྱེད་མཁན་གྱི་སྒྲིང་འབས་
ནས་པར་བྱས་འདུད་ལྷ་བ་དང་། རྒྱལ་སྒྲིང་བརྗེ་རེས་ཐོབ་སའི་རྩ་དང་ཉི་རྟོང་གི་
སྒྲིག་སའི་རྒྱལ་བསམ་ཅན་འགའ་ཤས་ཀྱིས་དཔེ་དེ་བའདི་སྒྲིང་སྒྲིག་བྱེད་པར་ཐོག་
མཐའ་བར་གསུམ་དུ་བྱུགས་ཁྱར་དང་། དཔར་སྒྲིབ་ཀྱི་མ་དཔེ་ལ་གནང་པར་སྒྲིང་
ཐག་པ་ནས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ལྟ།

སྒྲིང་སྒྲིག་བྱེད་མཁན་གྱི་ཚུ་ཆོད་དམའ་བའི་ཁར་དུས་ཆོད་ཀྱང་བྲེལ་འཇུག་ཆེ་
བས། གོ་རིམ་འབྲུལ་དང་མི་འགའ་པའི་ཆ་ཡོད་དེས་ན། སྒྲིག་པ་པོ་ནམས་ཀྱིས་གོ་རིམ་
བཅོས་ཡོད་པ་སྒྲིང་གནང་རོགས་ལྟ།

སྒྲིང་སྒྲིག་པས།

1999ལོའི་ཟླ8ཆོས་11ལ།

དེབ་འདིའི་ནང་དོན་དང་སྒྲིག་གཞི།

གཅིག ནང་དོན་དང་སྒྲིག་གཞི།

དམའ་རིམ་སྟོང་ཆ་ནི་ཉི་མཱ་སྟོབ་མཁན་ལས་དང་པོ་བ་ལ་དམིགས་ཤིང་།
སྟོབ་གཉེར་བྱེད་མཁན་ལ་ཉི་མཱ་གྱི་མང་གཞིའི་ཤེས་བྱ་ཤེས་སུ་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་སྟོབ་
དེབ་ཡིན། དེབ་འདིར་གཞི་ཚའི་ཆོག་སྟོམ་སྟོར་ཆོ24 (ཆོག་སྟོམ་74) དང་བརྟེན་
སྟོང་གྱི་རྣམ་གྲངས་གཞན་པ་བསྟུ་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་པ་མ་ཟད། བསྟུ་སྒྲིག་གསལ་གོ་སྟོན་
འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད་པ་དང་། སུན་སུམ་ཆོག་སྟོབ་པའི་དབེར་བརྟེན་དང་གཤམ་
སྟངས་འདོན་སྟོང་བྱས་ཡོད་པས། ལས་དང་པོ་བ་རྣམས་ལ་གོ་མ་གང་མདུན་སྟོབ་
ཀྱིས་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་པར་མང་གཞི་བརྟན་པོ་བཏིང་ཡོད། དེབ་འདིར་ཉི་མཱ་གྱི་
གཞི་ཚའི་བ་སྟོང་ཉ་ལམ་800ཙམ་འབྱུང་ངེས་ཡིན།

དེབ་འདིའི་སྒྲིག་གཞི་ནི་གཤམ་གསལ་ལྟར་རོ།

1. ཉི་མཱ་གྱི་མང་གཞིའི་ཤེས་བྱ།

ཉི་མཱ་གྱི་མང་གཞིའི་ཤེས་བྱ་ནི་སྟོབ་ཆན་སོ་སོ་མ་སྟངས་པའི་སྟོན་དུ། ཟླ་
གང་དས་དང་། ཡིག་འབྲི་སྟངས། བརྟེན་སྟོང་། མིང་མཛོད་སོགས་གཞི་ཚའི་རྣམ་
གྲངས་ལ་ཐོག་མར་རྒྱས་ལོན་རགས་པ་ཙམ་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན།

2. སྟོབ་ཆན་དངོས་ཀྱི་ལྟེ་ཆན།

སྟོབ་ཆན་1 པ་ནས་སྟོབ་ཆན་24 པའི་བར་དུ་ཉི་མཱ་གྱི་གཞི་ཚའི་ཆོག་སྟོམ་
སྒྲིག་འགོད་བྱས་ཡོད། སྟོབ་ཆན་4 རེ་ལྟེ་ཆན་རེ་བྱས་ཡོད་ཅིང་། ལྟེ་ཆན་སོ་སོའི་
མཇུག་ཏུ་བསྐབས་ཟིན་པའི་ནང་དོན་ཚུགས་སྟོམ་བྱས་ཡོད། ལྟེ་ཆན་སོ་སོའི་བརྟེན་
བྱའང་སྟོས་འཛོག་གིས་གཅིག་གྱུར་འོང་བར་དོ་སྒྲུབ་བྱས་ཡོད།

དེབ་འདིའི་ནང་དོན་དང་སྒྲིག་གཞི།

3. ལད་བཅོས་རྒྱགས་གཞི།

སླབ་ཆན་25པ་ནི་རྒྱགས་གཞི་ལྟེ། ཉི་མའི་རྒྱུ་མཉམ་ལ་གྱི་རྒྱགས་ཀྱི་ནམ་པར་
ལད་མོ་བྱས་ནས། ཡང་རིམ་4པའི་རྒྱུ་མཉམ་ལ་གྱི་རྒྱགས་དང་ཆ་མཐུན་པའི་ལད་
བཅོས་རྒྱགས་གཞི་སྒྲིག་འགོད་བྱས་ཡོད།

4. ཟུར་བཀོད།

དཔེ་ཆའི་མཁྱེག་གི་ཟུར་བཀོད་དུ་སླབ་ཆན་ཡོངས་མཛོགས་ཀྱི་བསྐྱར་ཡིག་དང་།
གཤམ་ཐུང་II པ། ལད་བཅོས་རྒྱགས་གཞིའི་ལན། ཆོག་སྒྲོམ་འདྲེན་བྱང་། དེབ་
འདིའི་ཐ་སྙད་སྤྱི་བསྐྱུས་བཅས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་སླབ་སྐྱོང་སྐབས་བདེ་ཡོང་བའི་
ཆོད་དུ་འདོན་སྤྱོད་བྱས་པ་ཡིན།

གཉིས། སླབ་སྐྱོང་བྱེད་ཡུན།

སླབ་ཆན་རེ་རེའི་སླབ་སྐྱོང་བྱེད་ཡུན་གྱི་ཆད་གཞི་ནི་དུས་ཆོད་6རེ་ཡིན་ལ།
དཔེ་དབུ་ཉི་ལ་པའི་སླབ་སྐྱོང་བྱེད་ཡུན་ནི་ཉ་ལམ་དུས་ཆོད་150ཅམ་ཡིན།

གསུམ། སླབ་ཆན་སྔ་མའི་ནང་དོན་དང་སྒྲིག་གཞི།

1. གཙོ་གནད།

སླབ་ཆན་གང་དེའི་སླབ་སྐྱོང་གི་གཙོ་གནད་བཀོད་པ་ལྟེ། ཆ་སྒྲོམས་སུ་སླབ་
ཆན་རེ་3~4ཡོད་ལ། བན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ཅན་གྱི་ཆོག་སྒྲོམ་སྐོར་ཞིག་གིས་གྲུབ་
ཡོད།

2. སླབ་ཆན།

སླབ་ཆན་རེ་རེ་ཆན་པ་3ཀྱིས་གྲུབ་ཅིང་། ཉི་ཅོང་གི་སྤྱི་ཆོགས་དང་རིག་
གནས། གྲུང་ཉིའི་བརྗེ་རེས་སྐོག་སྤྱོད་ལ་སླབ་ཡོད་པའི་བྱ་དངོས་རྩ་སྤྱོད་
བྱས་ཡོད།

ཚན་པ་དང་པོ། གཙོ་གནད་ཀྱི་ཚིག་སྒྲམ་གཞིར་བྱས་ནས་དཔེ་གཞི་ཅན་གྱི་
ཚིག་བརྟན་པ།

ཚན་པ་གཉིས་པ། གཙོ་གནད་ཀྱི་ཚིག་སྒྲམ་དང་བསྐྲུབས་ཟིན་པའི་ཚིག་
སྒྲམ་གྱིས་ཚོམ་ཡིག་གྲུབ་པར་བྱས་ཤིང་། ཚིག་སྒྲམ་གྱི་བཀོལ་ཚུལ་ལ་སློབ་སྦྱང་ཡང་
ཡང་བྱེད་པ།

ཚན་པ་གསུམ་པ། གཙོ་གནད་ཀྱི་ཚིག་སྒྲམ་གྱིས་སྐད་ཆ་བསྒྲིགས་ཏེ།
དངོས་སྦྱོང་དང་རང་བྱོན་གྱི་ཉི་སྐད་སློབ་སྦྱང་བྱེད་པ།

3. བ་སྟད་I པ་དང་II པ། བ་སྟད་I པ་ནི་སློབ་ཚན་དུ་བྱུང་པའི་བ་
སྟད་གསར་བ་དང་། བ་སྟད་II པ་ནི་འགྲེལ་བཤད་དང་གཤམ་སྒྱུར་གི་སྐོར་ལས་
བྱུང་པའི་བ་སྟད་གསར་བ་ཡིན། བ་སྟད་I པ་དང་II པ་བསྐྲུན་པ་ན་ཆ་སྒྲམ་སྒྱུ་
སློབ་ཚན་དེ་དེར་35ལས་མས་ཤིག་བརྟན་ཡོད། གཞན་དུ། འགྲེལ་བཤད་དང་
གཤམ་སྒྱུར་གི་ཁྲིད་ཀྱི་བ་སྟད་གསར་བ་ཆང་མར་ཉགས་“ * ”བརྒྱབ་ནས། བྱང་
པར་བྱེ་སླབས་བྱས་ཡོད།

བ་སྟད་དེའུ་མིག་ནི་ཚུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་མིང་དང་མཐའ་སྦྱར་གྱི་མིང་། རྒྱལ་བྱེད་
ཀྱི་མིང་བཅས་ཀྱིས་བྱང་པར་བྱེས་ནས་སྒྲིག་པའི་ཐབས་བཀོད་སྦྱང་ཡོད་ཅིང་།
ཚུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་མིང་ནི་གཤམ་གྱི་ནམ་པ་སྦྱང་ནས་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཡོད།

བ་སྟད་གསར་བ་—བསྐྲུག་ཚུལ་དང་ང་རྩི—མིང་གི་དེགས་དབྱེ—བོད་
སྐད་ཀྱི་འགྲེལ་བ།

མཐའ་སྦྱར་གྱི་མིང་དང་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་མིང་ལ་སྦྱར་བཏང་དུ་བོད་སྐད་ཀྱི་
འགྲེལ་བ་བཀོད་མེད་པར། སློབ་ཚན་གང་ལས་འབྱུང་བ་དེ་ཡི་འགྲེལ་བཤད་དུ་

དེབ་འདིའི་ནང་དོན་དང་སྒྲིག་གཞི།

གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

ང་རོ་ནི་ཉི་མཱ་དང་གཞིའི་ཤེས་བྱའི་ང་རོ་མཚོན་སྤངས་གཞིར་བྱས་ནས།

①②སོགས་ཀྱི་ནམ་པ་བེད་སྤྱད་ནས་གསལ་འགོད་བྱས་ཡོད།

བྱ་ཚོགས་ནི་རིགས་གསུམ་ག་རིམ་པ་བཞིན་དུ་1དང་2དང་3གྱིས་མཚོན་ཡོད།

(རིགས་སོ་སོའི་འགྲེལ་བ་སྒྲིབ་ཚན་15པར་བྱུང་བཅུ་ལྟེན་པ་)

མིང་གི་རིགས་དབྱེ་ནི། ཉི་མཱ་དང་གཞིའི་ཤེས་བྱ་ལས་བྱུང་བའི་མིང་གི་
རིགས་11གི་ཁྲོད་ཀྱི་ཚུགས་སྤུབ་ཀྱི་མིང་དག་བསྟུས་མིང་གི་ནམ་པས་མཚོན་ཞིང་།
ཆེད་སྤྱད་ཀྱི་མིང་དང་། ཉེར་སྤྱད་ཀྱི་ཚོགས་མིང་གི་ཚོགས་པ་བཅས་ནི་ཚུགས་སྤུབ་
ཀྱི་མིང་གཞན་དག་དང་ཁྱད་པར་བྱས་ཡོད།

བསྟུས་མིང་གི་རེའུ་མིག

མིང་ཚོགས་—[མིང་]

ངོས་བབྱུང་གི་མིང་—[ངོས་]

ཆེད་སྤྱད་ཀྱི་མིང་—[ཆེད་]

ཤུགས་འདོན་གྱི་མིང་—[ཤུགས་]

རྟག་སྤྱེལ་གྱི་མིང་—[རྟག་སྤྱེལ་]

མཚམས་སྦྱར་གྱི་མིང་—[མཚམས་]

ཡིད་འགྱུར་གྱི་མིང་—[ཡིད་]

བྱ་ཚོགས་—[བྱ་]

ངང་ཚུལ་སྟོན་པའི་མིང་—[ངང་]

ངང་ཚུལ་སྟོན་པའི་བྱ་ཚོགས་—[ངང་]

བྱ།

ཉེར་སྤྱད་ཀྱི་ཚོགས་—[ཉེར་སྤྱད་] མིང་གི་ཚོགས་པ་—[མིང་ཚོགས་]

4. སྒྲིག་དངས་དང་འབྲི་སྤངས།

སྒྲིབ་ཚན་1པ་ནས་སྒྲིབ་ཚན་12པའི་བར་དུ་བྱུང་བ་ཅིང་། ཉི་མཱ་དང་གཞི་སྒྲིག་

གདངས་དང་འབྲི་སྤངས་ཀྱི་ཁྲོད་ཚས་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱས་ཏེ་སྤྱད་བཅར་བྱེད་པ།

5. ཚིག་སྒྲིམ་དང་བརྟེན་སྦྲེལ་བཤད།

གཙུག་ནད་ཀྱི་ཚིག་སྒྲིམ་དག་གི་བཀོལ་ཚུལ་ལ་ཁྱད་བཟུས་ཀྱི་གསལ་བཤད་དང་། དཔེར་བཅོལ་ཅུང་མང་པོ་ཞིག་འདོན་སྤྲོད་བྱས་ཡོད། ཚིག་ཤད་ཀྱི་བཀོལ་ཚུལ་དང་། གཟུགས་འཕྲུར་བའི་མིང་གི་གཟུགས་འཕྲུར་ཚུལ། ཚིག་གི་སྒྲིག་གཞི་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་མིང་། མཚམས་སྦྲུང་ཀྱི་མིང་གི་བཀོལ་ཚུལ་ལ་སྟགས་པའི་བརྟེན་སྦྲེལ་ཀྱི་ནམ་གངས་ལའང་འགྲེལ་བཤད་གསལ་བོ་བྱས་ཡོད།

6. མིང་བརྟེན་བཀོལ་ཚུལ།

སློབ་ཚན་ཁྲོད་ཀྱི་དམིགས་བསལ་གྱིས་ཡིད་འཛིག་བྱེད་དགོས་པའི་མིང་བརྟེན་བཀོལ་ཚུལ་ལ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་པ་དང་། བྱིས་མི། ལུས་ཀྱི་དབང་བོ་སྟགས་འགྲེལ་བའི་ས་ཆ་ཡོད་པའི་མིང་བརྟེན་ནམས་ཀྱང་འོས་འཚམས་ཀྱིས་སྟོགས་སྟོན་ཅུང་ཟད་བྱས་ཡོད།

7. གཤམ་རྒྱུད་I པ་དང་II པ།

གཤམ་རྒྱུད་I པ་ནི་མིང་བརྟེན་བརྟེན་སྦྲེལ་སྟགས་ནམ་པ་སྟོམ་མིའི་སྟོན་ནས་གཤམ་རྒྱུད་ཡང་ཡང་བྱས་ཏེ། གཙུག་ནད་ཀྱི་ཚིག་སྒྲིམ་དག་དངོས་གནས་སློབ་བྱུང་པར་བྱེད་པ་དང་། གཤམ་རྒྱུད་II པ་ནི་གཤམ་རྒྱུད་I པའི་མང་གཞིའི་སྟེང་ནས་རྒྱ་བསྐྱེད་པ་ཏེ། དེ་ཅུ་ཚིག་སྒྲིམ་བཀོལ་སྤྲོད་ཀྱི་རྒྱས་ཆ་ལ་རྒྱུད་བརྟེན་བྱེད་པར་མ་ཟད། བརྟེན་སྦྲེལ་ཐ་སྟེན་ལ་སྟགས་པའི་རྒྱུད་བྱའང་འདུས་ཡོད། རང་རྒྱུད་བྱེད་སྟེ་བའི་ཆེད་དུ། དཔེ་ཆའི་མཁུག་གི་ཟུར་བཀོད་དུ་གཤམ་རྒྱུད་II པའི་ལན་བཀོད་ཡོད།

8. ཆེད་བསྒྲིགས་ལེ་ཆན།

སློབ་ཚན་སོ་སོའི་ནང་དོན་དང་འགྲེལ་བའི་ཉི་ཉོང་གི་འཆོ་བ་དང་། དེག་

དེབ་འདིའི་ནང་དོན་དང་སྒྲིག་གཞི།

ནས། དུམ་སྲོལ། སྐད་ཆ་སྟགས་རྒྱ་ཆར་བྱས་ཤིང་། འདྲ་པར་དང་གསེབ་རིས་
སྟགས་ཀྱང་བཀོལ་ནས། རྒྱུ་པ་པོར་སྤྱོད་སྟོང་བཀག་གི་ངང་ལ་ཉི་ཉོང་དང་ཉི་
སྐད་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ཤིས་བྱ་ཤིས་ལྟ་བུ་ཡོད།

9. ལྟོག་ཅོང་ཡིག

ཕྱི་ཚེན་4པ་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ཕྱི་ཚེན་རེ་རེའི་མཁུག་ཏུ་ཕྱི་ཚེན་དེར་
བསྐྱབས་པའི་ཚིག་སྒྲུབ་དང་ཐ་སྙད་ཀྱིས་བྱུང་པའི་ལྟ་སྟོག་ཚུལ་ཡིག་བཞེད་ཡོད།
དེ་བསྐྱར་སྐྱུང་ཡིན་ལ། ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་འགོ་མཁུག་ཚང་བའི་ཚུལ་
ཡིག་ལ་སྒྲུབ་སྐྱུང་བྱེད་པ་འདྲ་ཡིན།

10. རྩེ་ཆེན་གྱི་སྒྲོལ་མ་རྒྱུད།

རྩེ་ཚལ་སོ་སོའི་མཁུག་ཏུ་དང་དུང་རྩེ་ཚལ་གྱི་སྒྲིམ་ཚུང་གི་རེ་འུ་མིག་བཞོད་དེ།
 རང་སྤྱོད་བྱེད་མཁལ་ལ་རྩེ་ཚལ་དེར་བསྐྱབས་པའི་ཆོག་སྒྲོམ་དང་། བད་སྤྱོད་། བ་
 སྟེང་དང་དེའི་མཆོལ་ཚུལ་བཅས་ལེགས་སྒྲིག་དང་སྤྱོད་སྒྲིམ་བྱེད་སྒྲིབ་བར་བྱས་ཡོད།
 བཞི། ཉི་མཱ་ད་ཅུས་རྩེ་ཚལ་གྱི་སྤྱོད་སྒྲིམ་དང་མཁུག་པ།

དེ་བའདི་ནི་ནོར་ཆོག་ས་ཁྱིམ་ས་མི་ཉི་ཤེར་རྒྱལ་སྤྱིའི་སློབ་གསལ་འི་མཐུན་ཆོག་ས་
 དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་བརྗེ་རེས་ཐེབས་ཚུལ་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མི་ལ་དམིགས་ནས་སྒྲུབ་གནེར་བྱས་
 པའི་“ཉི་མཱ་ད་རྒྱས་ཚལ་གྱི་རྒྱགས་”གྱི་ཡང་རིམ་4པའི་ཆད་གཞི་གཞིར་བཟུང་ནས་
 བཟློགས་པ་ཡིན། སློབ་ཆ་25པའི་ལད་བཅོས་རྒྱགས་གཞི་ནི་ཉི་མཱ་ད་རྒྱས་ཚལ་གྱི་
 རྒྱགས་གྱི་རྒྱགས་གཞི་བཅོ་བཙའི་བྱུང་ཁོངས་དང་། རྒྱུ་ཆད་། གྲངས་ཆད་བཙས་
 རྒྱུ་དཔག་བྱས་པའི་རྒྱང་གཞིའི་སྤྱིང་ནས་བཅོས་པ་ཡིན།

ཡང་རིམ་4པའི་དབྱུང་བརྒྱུར་གཏན་འབེབས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ནི་གཤམ་གསལ་

ལྟར་རོ།

- བད་སྤྱད་ཀྱི་ཐོག་མའི་ཤེས་བྱ།
- ཉི་སྟངས་ཀྱི་རྒྱ་ཡིག་100ཡས་མས།
- བ་སྟངས་800ཡས་མས།
- ཁ་བར་སྒྲ་མོ་བྱེད་བྱ་བ་པ།
- ཆོག་སྒྲ་མོ་དང་ཚོ་མ་ཡིག་བྱང་དུ་འབྲི་སྒྲིག་བྱེད་བྱ་བ་པ།
- སྒྲིབ་ལུན་དུས་ཚིད་150ཅམ་ལོངས་པ།

ཇ། དེབ་འདིར་བཀོལ་བའི་མཆོན་རྟགས།

སྒྲིབ་ཆོན་སོ་སོའི་གཙོ་གནད་དང་འགྲེལ་བཤད་དུ་བཀོལ་བའི་མཆོན་རྟགས་

ནི་གཤམ་གསལ་ལྟར་རོ།

... གཞུགས་འགྱུར་ཡོད་པའི་མིང་མཆོན།

~ མིང་ཆོག་གམ་མིང་ཆོག་གི་ཆོག་མཆོན།

() ཆོག་ལ་ལའི་བྲོད་དུ་འབྱུག་དགོས་པའི་གྲུབ་ཆ་མཆོན།

[] བྱ་ཆོག་དང་། ངང་རྩལ་སྟོན་པའི་མིང་གི་མིང་མཐའ། ངང་རྩལ་སྟོན་པའི་བྱ་ཆོག་གི་མིང་རྟང་བཅས་ཀྱི་རྗེས་སུ་སྦྱར་བ་མཆོན།

ཀ/ཁ སྐབས་རེར་ཀ་དང་། སྐབས་རེར་ཁ་ཡིན་པ་མཆོན།

བྱག རྩ་བག

སྒྲ་སྟངས་ལ་བརྒྱུད་ནས་ཉི་སྟངས་སྒྲིབ་པའི་ཆེད་དུ། དེབ་འདི་ལ་སྒྲ་བག་སྐམ་རྒྱུ་ཅན་སྒྲིག་སྦྱར་བྱས་ཡོད་ལ། རྩ་བག་ཏུ་སྒྲིབ་ཆོན་གྱིར་འདོན་དང་ལད་བཅོས་རྒྱགས་གཞིའི་ཉན་ཅལ་གྱི་རྒྱགས་གཞི་སྐགས་སྒྲ་འབབ་བྱས་ཡོད་པས། དཔེ་ཆ་འདི་དང་མཉམ་སྦྱོད་བྱས་ན། ཆེས་ལགས་པའི་སྒྲིབ་སྦྱང་གི་འབྲས་བུ་ཐོབ་བྱ་བ།

དཀར་ཆག

ཐོང་གཞི།	1
དེབ་འདིའི་ནང་དོན་དང་སྒྲིག་གཞི།	3

ཉི་མཱ་ཀྱི་མང་གཞིའི་ཤེས་བྱ།

I སྒྲ་གདངས་དང་དབྱངས་གསལ།	1
II ཡི་གེ་དང་ཡི་གེ་འབྲི་སྐད་སྒྲ།	11
III བར་སྒྲ།	20
IV བ་སྒྲ།	22

ཐོ་ཆན་1པ།

སྒྲ་ཆན་1པ འང་ཞི་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་	24
སྒྲ་ཆན་2པ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་	39
སྒྲ་ཆན་3པ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་	56
སྒྲ་ཆན་4པ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་	72
<ཐོ་ཆན་གྱི་སྒྲ་ཆ་ན་ཨ་>	89

ཐོ་ཆན་2པ།

སྒྲ་ཆན་5པ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་	93
སྒྲ་ཆན་6པ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་	109
སྒྲ་ཆན་7པ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་	123
སྒྲ་ཆན་8པ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་ རྟ་ཆ་ན་ཨ་	138
<ཐོ་ཆན་གྱི་སྒྲ་ཆ་ན་ཨ་>	154

ཞི་ཚེན་3པ།

སྤྱབ་ཚེན་9པ།	デパートの 建物は 高いです	156
སྤྱབ་ཚེན་10པ།	これは 古い 庭園です	173
སྤྱབ་ཚེན་11པ།	張さんは ピンポンが 好きです	190
སྤྱབ་ཚེན་12པ།	中国は 日本より 広いです	202
<ཞི་ཚེན་གྱི་སྤྱི་མ་རྒྱུ་>		216

ཞི་ཚེན་4པ།

སྤྱབ་ཚེན་13པ།	田中さんは 毎朝 紅茶を 2杯 飲みます	218
སྤྱབ་ཚེན་14པ།	わたしは 本が ほしいです	232
སྤྱབ་ཚེན་15པ།	ここに 名前を 書いて ください	245
སྤྱབ་ཚེན་16པ།	帰っても いいです	258
<ལྷ་སྤྱོད་སྤྱི་མ་ཡིག་>		273
<ཞི་ཚེན་གྱི་སྤྱི་མ་རྒྱུ་>		275

ཞི་ཚེན་5པ།

སྤྱབ་ཚེན་17པ།	日本の 国土は 細くて、長いです	277
སྤྱབ་ཚེན་18པ།	もう すぐ 7時に なります	290
སྤྱབ་ཚེན་19པ།	駅で 煙草を 吸わないで ください	303
སྤྱབ་ཚེན་20པ།	張さんは 料理が できます	316
<ལྷ་སྤྱོད་སྤྱི་མ་ཡིག་>		329
<ཞི་ཚེན་གྱི་སྤྱི་མ་རྒྱུ་>		331

ཞེ་ཆན་6པ།

སློབ་ཆན་21པ། 王さんは 歌舞伎の 本を 読んだ ことが
あります 334

སློབ་ཆན་22པ། 田中さんは 毎朝 新聞を 読んだり、
テレビを 見たり します 348

སློབ་ཆན་23པ། わたしは 新しい 技術を 勉強したいと
思います 360

སློབ་ཆན་24པ། 中国は 長い 歴史を 持つ 国です ... 374

<ལྷ་སྒྲིག་ཚུལ་ཡིག> コンピュータと ロボット 388

<ཞེ་ཆན་གྱི་སྒྲུབ་ཐུང་> 390

སློབ་ཆན་25པ། ལད་བཟོས་རྒྱགས་གཞི།..... 392

བྱུང་བཀོད། 407

I . སློབ་ཆན་གྱི་བསྒྲུར་ཡིག 408

II . གཤམ་སྤྱད་ II བ་དང་ལད་བཟོས་རྒྱགས་གཞིའི་ལན། 438

III . ཚིག་སྒྲུབ་འདྲིན་བྱང་། 448

IV . བ་སྤྱད་སྒྱི་བཅུས། 451

ཉི་མཱ་དྲུ་མང་གཞིའི་ཤེས་བྱ།

I མཱ་གདངས་དང་དབྱངས་གསལ།

1. དབྱངས་གསལ་ལྟ་བུ།

རྟུ་མིག་དང་ལོ།

あ a	い i	う u	え e	お o
か ka	き ki	く ku	け ke	こ ko
さ sa	し si	す su	せ se	そ so
た ta	ち ci	つ cu	て te	と to
な na	に ni	ぬ nu	ね ne	の no
は ha	ひ hi	ふ hu	へ he	ほ ho
ま ma	み mi	む mu	め me	も mo
や ya	(い i)	ゆ yu	(え e)	よ yo
ら ra	り ri	る ru	れ re	ろ ro
わ wa	(い i)	(う u)	(え e)	を o
ん n		っ q		

རེ་བྱ་མིག་གཞིས་པ།

が ga	ぎ gi	ぐ gu	げ ge	ご go
ざ za	じ zi	ず zu	ぜ ze	ぞ zo
だ da	ぢ zi	づ zu	で de	ど do
ば ba	び bi	ぶ bu	べ be	ぼ bo
ぱ pa	ぴ pi	ぷ pu	ぺ pe	ぽ po
きや kua	きゆ kyu	きよ kyo		
しや sya	しゆ syu	しよ syo		
ちや cya	ちゆ cyu	ちよ cyo		
にや nya	にゆ nyu	によ nyo		
ひや hya	ひゆ hyu	ひよ hyo		
みや mya	みゆ myu	みよ myo		
りや rya	りゆ ryu	りよ ryo		
ぎや gua	ぎゆ gyu	ぎよ gyo		
じや zya	じゆ zyu	じよ zyo		
ぢや zya	ぢゆ zyu	ぢよ zyo		
びや bya	びゆ byu	びよ byo		
ぴや pya	ぴゆ pya	ぴよ pyo		

གོང་གསལ་གྱི་“あいうえお”ནས་འགོ་བརྩམས་པའི་རེ་བྱ་མིག་དང་པོ་ལ
 “དབྱངས་གསལ་ལྟ་བུ”ཟེར། དེ་ནི་ཉི་མཱ་ཀྱི་སྒྲ་གདངས་དང་འབྲུག་ཡིག་གི་
 མང་གཞི་ཡིན། རེ་བྱ་མིག་གཞིས་པ་ནི་“དབྱངས་གསལ་ལྟ་བུ”ལས་འཕྲོས་ཤིང་

