



# དབྱུང་རྩོམ་རིག་པའི་རྫོང་དབལ།

## ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་དོ་སློང།

མིང། ཀུན་དགའ་ལྷ་སྒྲིབ། འཛིན་གྲུ། སློབ་དཔོན་ལོ་རིམ་དང་པོ།



**མཚོན་བརྗོད།**  
འགྲོ་བའི་སྐྱེ་མ་སྦྱོན་པ་  
རྫོགས་སངས་རྒྱལ། རྒྱལ་  
སྐྱེས་ལྷོ་མགོན་པོ་འཇམ་པའི་  
དབྱུངས། །དེ་ཡིས་རྗེས་བརྒྱུད་

**རྗེ་བཙུན་པ་སྐུ་བ། །སྐུ་བས་མཚོག་མཚུངས་མེད་**  
**གསུམ་ལ་གྲུས་བྲལ་འཚལ། །**

ཞེས་མཚོན་པར་བརྗོད་པ་སྦྱོན་ཏུ་བཏང་ནས་གང་  
ཞིག་གྲེང་བར་བྱ་བ་ནི། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མན་ངག་  
གི་གནད་ཀྱིས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་སྤྱིར་བཏགས་ཏུ་མང་  
ཡང་། ད་ལམ་གཙོ་བོར་དཔལ་ལྷན་ས་སྐུ་པའི་ཐུན་  
མོང་མ་ཡིན་པ་སློ་སྤྱོད་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་རྣམ་  
གཞག་མཛོད་ཚལ་ལྟེན། །མཁའ་ཆེན་ཨ་པད་རིན་པོ་  
ཆེས་གསུངས་པའི་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་  
གྱི་སློམ་ཁྲིད་དང་། ཀུན་མཁའ་ལོ་རིམ་པ་བསོད་  
ནམས་སེང་གའི་གསུང་འབྲས་ཀྱི་པོད་ ༩༩ ནང་  
སློ་སྤྱོད་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་ཁྲིད་ཡིག་ཟབ་དོན་  
གནད་ཀྱི་ལྗེར་མིག་ཞེས་པའི་དཔེ་ཆ་གཉིས་ལ་  
ཁྲུངས་གཏུགས་ཉེ་འཆད་པར་བྱ་རྒྱ།

དེ་ཡང་སྐྱེ་མ་ས་སྐུ་པ་ཆེན་པོ་ཀུན་དགའ་སྤྱིར་  
བོ་དབྱུང་ལོ་བཅུ་གཉིས་བཞེས་པའི་ཚོ། འཕགས་  
པ་འཇམ་པའི་དབྱུངས་ཀྱི་སྐུ་བ་པ་མཛོད་པས་སྐྱེ་བ་  
དུག་ནས་མཛོད་སུམ་དུ་ཞལ་གཟེགས་ཉེ། མགོན་པོ་  
འཇམ་པའི་དབྱུངས་ཀྱི་ཞལ་ནས།

**ཆོ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚོས་པ་མིན། །**  
**འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་དེས་འབྱུང་མིན། །**  
**བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱུང་སེམས་མིན། །**  
**འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བུ་མིན། །**

ཞེས་གསུངས་པ་འདིའི་ནང་དུ་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་  
པའི་ལམ་གྱི་ཉམས་སུ་ལེན་མཐའ་དག་འདུས་པ་ཡིན་  
ཞེས་ཀུན་མཁའ་ལོ་རིམ་གསུངས་འདུག འདི་དག་གི་  
དོན་ལ་ཆོ་འདི་ལ་ཞེན་པ་དང་བྲལ་ནས་སློ་ཚོས་སུ་  
འགྲོ་བར་བྱེད་པ་དང་། འཁོར་བ་ལ་ཞེན་པ་དང་བྲལ་  
ནས་ཚོས་ལམ་དུ་འགྲོ་བར་བྱེད་པ་དང་། བདག་  
དོན་ལ་ཞེན་པ་དང་བྲལ་ནས་ལམ་འཁྲལ་པ་སེལ་  
བར་བྱེད་པ་དང་། མཐའ་བཞེན་ཞེན་པ་དང་བྲལ་ནས་  
འཁྲལ་པ་ཡེ་ཤེས་སུ་འཆར་བར་བྱེད་པ་དང་བཞི་

ལས།

**༡ ཆོ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚོས་པ་མིན། །**

ཆོ་འདི་ལ་ཞེན་པ་སྤོང་བ་ལ་དལ་འབྱོར་རྙེད་  
དགའ། འཆི་བའི་རྟག་པ། ལས་རྒྱ་འབྲས་གསུམ་  
བསྐོམ་དགོས་པ་ལས།

དང་པོ་དལ་འབྱོར་རྙེད་དགའ་བ་བསྐོམ་ཚུལ་ནི།  
རོ་བོ། རྒྱ། བྲངས། དཔེ་བཞི་ཡི་སློ་ནས་རྙེད་དགའ་  
བར་འདུག །དེས་ན་དལ་འབྱོར་ལན་ཅིག་རྙེད་པ་འདི་  
ཅེས་ནས་ཀྱང་རྙེད་མ་ཐོས་པར་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་པན་ཆད་  
ཀྱི་དོན་བསྐྱབ་པར་བྱའོ་སྐྱེ་དུ་སྐོམ་དགོས་སོ། །

གཉིས་པ་འཆི་བའི་རྟག་པ་བསྐོམ་ཚུལ་ནི། དེས་  
པར་འཆི་བ་བསམ་པ་དང་། ལམ་འཆི་དེས་པ་མེད་  
པ་བསམ་པ་དང་། འཆི་དུས་ཚོས་ཀྱིས་པན་ལ་ཚོས་  
མ་ཡིན་པ་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་མི་པན་པ་བསམ་པ་  
དང་གསུམ་གྱི་སློ་ནས་སྐོམ་དགོས་སོ། །

གསུམ་པ་ལས་རྒྱ་འབྲས་བསྐོམ་ཚུལ་ནི། མི་དགེ་  
བ་བཅུ་སྟེང་པའི་རྣམ་སྟོན་གྱི་འབྲས་བུས་དན་སོང་  
གསུམ་དུ་སྐྱེ་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་དགེ་བ་བཅུའི་རྣམ་  
སྟོན་གྱི་འབྲས་བུས་བདེ་འགྲོར་སྐྱེ་བ་དང་བཅས་  
ལས་འབྲས་ཀྱི་སྲུང་དོར་འདི་དག་གི་གནད་ཤེས་  
པར་བྱས་པའི་སློ་ནས་བསྐོམ་དགོས་སོ། །

ཆོ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚོས་པ་མིན། ཞེས་པའི་གནད་  
བསྐྱེས་པའི་ཚོགས་སུ་བཅད་པ་ནི། དམ་ཚོས་བསྐྱབ་  
པའི་ལུས་རྩེན་རྙེད་དགའ་ཞིང་། །མི་རྟག་སྐྱུར་དུ་  
འཛིག་པའི་རང་བཞིན་དུ། །ལེགས་པར་རྟོགས་ནས་  
དགེ་སྤྱི་གྲུང་དོར་ལ། །བཟོད་པ་ལྷུར་ལེན་རིམ་པ་  
དང་པོ་ལགས། །

**༢ འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་དེས་འབྱུང་མིན། །**

འཁོར་བ་ལ་ཞེན་པ་སྤོང་བ་ལ་འཁོར་བའི་ཉེས་  
དམིགས་སྤྱི་དང་བྲེ་བྲག་གཉིས་བསྐོམ་དགོས་པ་  
ལས། དང་པོ་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་སྤྱིར་བསྐོམ་  
ཚུལ་ནི། །ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་འདི་སྐྱུག་བསྐྱེད་  
གྱི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་པར་འདུག་སྟེ། །ཁམས་  
གསུམ་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་དེ་ལ་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐྱུག་  
བསྐྱེད་དང་། འབྱུང་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་། །ཁྱབ་པ་  
འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དེ་དག་སྤོང་དགོས་པས་  
འཁོར་བ་འདི་ལ་སློན་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་མང་

པོ་འདུག །དེ་ལ་ཞེན་པ་ལོག་ནས་འཁོར་བའི་ཉེས་  
དམིགས་སམ་སྐྱོན་ཤེས་པའི་སློ་ནས་འཁོར་བ་སྤྱིའི་  
ཉེས་དམིགས་བསྐོམ་དགོས་སོ། །

གཉིས་པ་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བྲེ་བྲག་ཏུ་  
བསྐོམ་ཚུལ་ནི། དུམ་ལ་ལ་ཆོ་བྱེད་གི་སྐྱུག་བསྐྱེད་  
དང་། ཡི་དུགས་ལ་བཏེས་སྐོམ་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་།  
དུང་འགྲོ་ལ་བཏོལ་སྤྱོད་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་། མི་ལ་  
སྐྱེ་རྒྱན་འཆིའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་། ལྷ་ལ་འཆི་འཕོའི་  
སྐྱུག་བསྐྱེད་སོགས་བྲེ་བྲག་འགྲོ་བ་རིགས་དུག་སོ་  
སོའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་རྣམས་སྐྱུག་བསྐྱེད་དུ་མཐོང་སྟེ།  
ལས་ཉོན་གྱི་གཞན་དབང་ཅན་གྱི་རིགས་དུག་གི་  
འཁོར་བའི་སྐྱེ་གནས་ཅེ་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས་ཀྱང་ལས་  
ཉོན་གྱི་ར་བ་ལས་ཐར་མེད་པས་སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱི་རང་  
བཞིན་ལས་མ་འདས་པ་དང་། སྐྱུན་ཚོགས་ཅེ་འདྲ་  
ཞིག་ཡོད་ཀྱང་སྤྱིར་བོ་མེད་པ། མི་བརྟན་པའི་རང་  
བཞིན་དུ་མཐོང་སྟེ་འགྲོ་བ་རིགས་དུག་སོ་སོའི་ཉེས་  
དམིགས་སམ་སྐྱོན་ཤེས་ནས་དེ་དག་ལ་སློ་ཤེས་  
དུག་པོ་སྐྱེས་པའི་སློ་ནས་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་  
བྲེ་བྲག་ཏུ་བསྐོམ་དགོས་སོ། །

འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་དེས་འབྱུང་མིན། ཞེས་པའི་  
གནད་བསྐྱེས་ཀྱི་ཚོགས་སུ་བཅད་པ་ནི། འཁོར་བའི་  
རྒྱ་མཚོར་མཐའ་མེད་འགྲོ་བ་རྣམས། །སྐྱུག་བསྐྱེད་  
ཚུ་སྟོན་ཁ་རུ་རྙེད་མཐོང་ནས། །སྤྱང་འདས་ཐར་པའི་  
སྐྱམ་ས་དོན་གཉེར་བའི། །དེས་འབྱུང་བསྐྱེད་པ་རིམ་  
པ་གཉིས་པའོ། །

**༣ བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱུང་སེམས་མིན། །**

བདག་དོན་ལ་ཞེན་པ་སྤོང་བ་ལ། བྲམས་པ།  
སྤྱིར་རྗེ་དང་བྱུང་རྒྱུ་བྱི་སེམས་གསུམ་བསྐོམ་  
དགོས་པ་ལས། དང་པོ་བྲམས་པ་བསྐོམ་ཚུལ་ནི།  
མར་གྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཚོས་དང་མ་ཐུན་  
པའི་ཆོ་འདིའི་བདེ་བ། སྐྱེ་བ་ཕྱི་མའི་བདེ་བ། སངས་  
རྒྱལ་གྱི་སའི་བར་གྱི་བདེ་བ་དེ་དག་ཐོབ་ན་བསམ་  
པའམ། བདེ་བའི་རྒྱ་དགེ་བ་འབྱུང་བོལ་གསུམ་ན་  
བསམ་པའི་སློ་ནས་སྤྱིར་རྗེའི་རྒྱ་བྲམས་པ་བསྐོམ་  
དགོས་སོ། །

གཉིས་པ་སྤྱིར་རྗེ་བསྐོམ་ཚུལ་ནི། མར་གྱུར་  
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་། སྐྱུག་





### གཞུང་ཚུལ་མེད་པའི་བྱ་ལོ།

མིང། ཚེ་རིང་བདེ་སྦྱིན། འཛིན་གྲུ། བསྟན་བཅོས་ལོ་རིམ་གཉིས་པ།



འཕུར་འདོད་སེམས་ལ་ཡོད་  
ཀྱང། །འཕུར་བྱས་མེད་པར་  
ལྷག་སོང། །འཕུར་པའི་ཆ་རྒྱུན་  
མེད་པ། །དེ་ནི་སྡོམ་མཉེན་ལས་  
ཡིན། །ཚེ་འདིར་གཞོག་པ་མེད་པས། །འཕུར་པའི་

རང་དབང་མི་འདུག། །འོན་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་སྐྱད་ཆ།  
།ཁྱེད་ཀྱི་སྟོབས་སུ་བཞག་ཡོད། །བསམ་སྒོ་གཞོན་  
བཏང་ཡང། །ཁྱེད་ལས་ལྷག་པ་མི་འདུག། །ང་ཡིས་  
སེམས་ཀྱི་ཡོད་ཆད། །ཁྱེད་ལས་ལྷག་པ་མི་འདུག།  
།ང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ན། །མི་བསམ་དགུ་བསམ་མ་

མཛད། །ང་གཉིས་མན་ཚུན་བར་དུ། །བརྟེན་བ་ཚུ་དང་  
ཉ་མོ། །ཡུན་རིང་ཇི་ཅམ་སོང་ཡང། །བརྟེན་བ་དེ་ལས་  
ཆེ་བ། །སློབ་སེམས་གཅིག་ཏུ་སྦྱིལ་དང། །ཉིན་ཞིག་  
ཐུག་པའི་དུས་ཡོད།།

### ཡོན་ཏན།

མིང། བསྟན་འཛིན་སྦྱིན་འཛོམས། འཛིན་གྲུ། འུག་པ།



ག་མེར་དང་འབྲ་བའི་ཡོན་  
ཏན་ནི། །ང་དང་ཚང་མས་སྤྱང་  
ན་ལེགས། །ཚེ་འདིར་མཁས་  
པར་མ་འགྲུར་ཀྱང། །སྦྱེ་བ་ལྷི་  
མར་མཁས་པར་འགྲུར། །ཡོན་ཏན་སྦྱོང་བ་གཉིས་

ལྡན་ན། །ང་དང་ཚང་མ་ཡང་ཞིག་འགྲུར། །ཚོན་  
མདོག་ཡུང་དང་དམར་བ་གཉིས། །སྟེན་ན་ཡང་ཞིག་  
འགྲུར་བ་བཞིན། །ཡོན་ཏན་ཡོད་ན་བཅི་བཀྱར་མང་  
། །ཡོན་ཏན་ལྡན་ན་སྦྱིང་བོ་འབྱུང། །སྦྱོང་དང་ཡི་  
འཛིན་སྟོབས་ཀྱང། །ཡོན་ཏན་སྦྱང་ནས་སྦྱོང་བར་

བསྦྱོང། །ང་དང་ཚང་མའི་སྟོབས་བཟང་སོ། །ཡོན་  
ཏན་ལས་གཞན་མེད་པ་ཡིན། །ང་གི་སྟོབས་བཟང་  
དེ་ལ་ནི། །ཉིན་ཚུན་གཅིག་ཏུ་བྱས་ནས་སྦྱོངས། །

### སློབ་གྲྭ།

མིང། ཉི་རྒྱ་དབང་མོ། འཛིན་གྲུ། བཅུ་པ།



དང་པོ་སློབ་གྲྭར་སྦྱེ་བས་  
དུས། །འབྲེལ་སེམས་པ་དགའ་  
ལྷོད། །འབྲེལ་སེམས་པ་དགའ་  
ནས། །སློབ་གྲྭར་ཡང་ཡང་སོང་  
ཡིན། །སློབ་གྲྭ་ཆེན་པོ་འདི་དུ། །སློབ་སྟོན་མང་པོ་  
ཐུག་ལྷོད། །སློབ་སྟོན་མང་པོ་ཐུག་ནས། །སེམས་  
ལ་བདེ་སྦྱིང་བྱུང་སོང། །ང་ཡི་སློབ་གྲྭ་འདི་དུ། །ནང་  
པའི་རིག་གནས་བསྟན་ཡོད། །སོ་སོ་དབྱེ་བ་མེད་  
པར། །དུས་རྒྱུན་སློབ་ལ་བརྩོན་ཡོད། །ང་ཡི་གཅེས་

པའི་སློབ་སྟོན་གས། །སློབ་གྲྭའི་ནང་དུ་སྦྱོང་དང། །བྱ་  
ཆ་བྱ་སོ་ཚང་མ། །སློབ་སྦྱོང་མཛད་དུ་བསྦྱོང་དང།  
།ང་ཡི་སློབ་གྲྭའི་ནང་ལ། །དགོ་ཆུང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད།  
།སློབ་གྲྭའི་ནང་ལ་སློབ་སྦྱོང། །ཡང་ཡང་མཛད་དུ་  
བསྦྱོང་དང། །དཔེ་ཆ་མང་པོ་བསྟན་ནས། །ཤེས་  
ཡོན་རྒྱ་མཚོར་འདུག་གོ། །རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་  
སྤྱངས་ནས། །ང་གི་རོ་བོ་འཛིན་དང། །སྐྱད་ཡིག་  
རྣམས་སྤྱངས་ནས། །འཛམ་གླིང་ཚོན་དུ་བསྟན་  
ཡིན། །ཅེས་དང་ཚོན་རིག་ཤེས་ནས། །དགའ་ངའ་

མང་པོ་སེམ་ཡིན། །གཞུང་དང་ལུས་ཚུལ་ཅེད་སོ།  
།ཚང་མ་སློབ་གྲྭར་སྦྱོང་དགོས། །བྱམས་དང་སྦྱིང་  
ཇི་བྱང་སེམས། །ང་ཚོའི་སློབ་གྲྭའི་སྦྱིང་སོ། །སློབ་  
གྲྭའི་མཐུན་སྟོབས་རྣམས་ལ། །ཤུན་ཚུན་རོགས་  
རམ་བྱེད་ཅིང། །འཛིན་གྲྭའི་ལས་འགན་སྦྱུང་དུས།  
།མཉམ་འབྲེལ་ལུས་ལུགས་འདོན་ཡིན། །མ་འོངས་  
རྒྱལ་ཁབ་མདུན་སྦྱོང། །ང་ཚོའི་ལག་ཏུ་ཡོད་པས།  
།དེད་དུས་ཤེས་ཡོན་བརྩོན་ནས། །སློབ་གྲྭའི་མཚན་  
ཉགས་རྒྱས་ཡིན།།

### དུས་སོ་མ།

མིང། བསྟན་འཛིན་ཀུན་བཟང། འཛིན་གྲུ། བསྟན་བཅོས་ལོ་རིམ་གཉིས་པ།



དེང་སང་མི་ཡི་སེམས་པ་རྒྱ།  
།རྣམ་ཏོག་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་  
ཤིག་ དབྱར་ཁའི་ཆར་ལྷང་  
བབས་པ་ཡིས། །ཤུན་ཚུན་བརྩི་  
བཀྱར་མེད་པའི་དུས། །ལ་དྲགས་ཚོས་རྒྱུད་ཡིན་  
པའི་ཉགས། །ཁང་པའི་སྦྱང་དུ་དར་སྟོག་ཞིག་ །ཡོད་  
པ་མ་གཏོགས་ནང་སེམས་སུ། །ཆགས་སྤང་ཁོ་  
ནས་རྒྱ་མཚོ་འབྱེལ། །དེད་དུས་མི་ཡི་ཁྱེད་ཚོས་ནི།  
།ལ་རབས་བྱའི་སྦྱོང་བ་ཡིན། །དེ་བས་དགུན་  
དུས་ཁ་བ་དང། །དབྱར་དུས་ཆར་ཆུ་ཤིན་ཏུ་དཀོན།

།དེད་གི་ཉམ་ཚུང་ཆུ་ཁོག་ཀུན། །སེམས་ལ་བདེ་བ་  
ཡོང་བར་དགའ། །ལུས་སེམས་བདེ་བ་འཚོལ་བ་ལ།  
།ཆུ་གསོ་ཁང་ལ་མི་འགོ་ཁག། །ང་ལུ་ཡང་ཡང་རྒྱས་  
གཏོང་བའི་ཆེད། །མི་རབས་སྦྱོར་མཉེ་རིག་གཞུང་  
ཀུན། །རྒྱལ་ལ་འཛོམས་ཏེ་ཡང་རྒྱས་ཞིག་ །མི་རབས་  
སོ་མར་དགོས་འདོད་མེད། །ཕྱི་ཡི་སྦྱོང་བ་ཆལ་ཚོལ་  
ཀུན། །ལ་དྲགས་སྦྱོངས་སུ་དགོས་པ་མེད། །ནང་གི་  
ལ་རབས་སྦྱོང་བཟང་ཀུན། །ཤེས་ཤིང་དུ་དགོས་  
པ་ཆེ། །ཅེ་ཆེན་དགོན་རྩིང་རྩིང་རྩིང་དང། །ཕྱིན་  
རྒྱལ་ཅན་གྱི་གནས་ཆེན་ཀུན། །རིན་མེད་སྤང་མེད་

མ་མཛད་པར། །ལུས་སྟོག་བཞིན་དུ་གཅེས་པས་  
སྦྱོངས། །བཅོ་བརྒྱད་ཆར་བའི་མི་ལུས་འདི། །ནང་  
མེད་ཆེ་རིང་ཡོང་བ་ལ། །དུག་རྣམས་ཆར་དག་སོགས་  
པའི་རིགས། །ལག་ཏུ་མ་གཟུང་མིང་སྤིང་ཀུན། །ཤེས་  
མ་དགའ་བའི་ལས་མེད་ཀྱང། །སེམས་པ་སྦྱུག་པའི་  
ལས་མ་བྱེད། །ཤེས་དགའ་ན་མིན་ལན་ཡིན། །དགའ་  
བའི་ཐབས་ལ་ཉག་ཏུ་བརྩོན། །





### ཚོར་བ།

མིང་། དག་དབང་དབྱངས་ཅན། འཛིན་ལྷ བསྟན་བཅོས་ལོ་རིམ་གཉིས་ལ།



དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ་  
 བས་དགའ་བ་ལ། །ཙུ་བའི་ལྷ་  
 མ་མ་མཛའ་སྐྱོ་བ་ལ། །བཤེས་  
 གཉེན་མཁས་པ་མཛའ་བ་  
 དགའ་བ་ལ། །ལེགས་བཤད་ཆ་ཚང་མ་གོ་སྐྱོ་བ་  
 ལ། །སྤྱི་སྤྱོད་ལུས་གངས་ལྗོངས་ཡིན་པས་དགའ་བ་  
 ལ། །གངས་ལྗོངས་རང་དབང་མེད་པས་སྐྱོ་བ་ལ།  
 །རྒྱ་གར་ལུས་དུ་བསྐྱེད་པས་དགའ་བ་ལ། །རང་  
 ལུས་ས་ཐག་རིང་བས་སྐྱོ་བ་ལ། །ཤེས་ཡོན་བཟང་  
 རོ་ཐོབ་པས་དགའ་བ་ལ། །རང་གིས་འབད་པ་མེད་  
 བས་སྐྱོ་བ་ལ། །སློབ་གཉེན་ལེགས་གསུམ་འགྲོགས་

པས་དགའ་བ་ལ། །ཤེས་ཡོན་ལེན་ཐབས་མ་ཤེས་  
 སྐྱོ་བ་ལ། །རྟོན་འབྲེལ་ཚོགས་ཅན་ཅེས་པས་དགའ་བ་  
 ལ། །རྫོངས་པ་ཇི་བཞིན་མ་རྟོགས་སྐྱོ་བ་ལ། །ལག་  
 ལེན་བྱེད་བྱིར་འབད་པས་དགའ་བ་ལ། །བདག་  
 འཛིན་སྲོང་ལུ་མེད་པས་སྐྱོ་བ་ལ། །བྱང་ལྷ་  
 སེམས་མཚོག་ཡོད་པས་དགའ་བ་ལ། །གཞན་དོན་  
 ལག་ལེན་མ་ལུས་སྐྱོ་བ་ལ། །བྱམས་བཅུས་སྲོང་  
 བྱིར་བཅོམ་པས་དགའ་བ་ལ། །གཞན་དོན་མ་འགྲུབ་  
 ལུས་པས་སྐྱོ་བ་ལ། །སློབ་ལྷན་མི་ཚོ་ཐོབ་པས་  
 དགའ་བ་ལ། །སློབ་སྲོང་ལྷང་མེད་བཏང་བས་སྐྱོ་བ་  
 ལ། །དབུས་གཞུང་སློབ་ལྷན་ཚུད་པས་དགའ་བ་ལ།

།སློབ་ལྷན་ཁྲིམས་ཀུན་མ་སྤྱད་སྐྱོ་བ་ལ། །བཟོན་མཉེ་  
 ལུས་སུ་ཐོབ་པས་དགའ་བ་ལ། །ཚུལ་ཁྲིམས་སྤྱང་  
 ལྷངས་མ་ཤེས་སྐྱོ་བ་ལ། །ས་སྐྱུ་བཟོན་དགོན་ཚུད་  
 བས་དགའ་བ་ལ། །སྤྱི་གཞིམས་རིགས་མཚུངས་  
 མ་ཤེས་སྐྱོ་བ་ལ། །མི་ཚོགས་ལྷན་དུ་འགྲོགས་ནས་  
 དགའ་བ་ལ། །སྤྱི་གཏམ་བཤད་ས་མེད་པས་སྐྱོ་བ་  
 ལ། །པ་མ་མཛའ་བཤེས་ཡོད་པས་དགའ་བ་ལ། །ས་  
 ཐག་རིང་པོར་ལུས་པས་སྐྱོ་བ་ལ། །

**ཤོག་རིམ་ ༡ འཛོམས་སྐྱེལ་མང་གཞིགས།**  
 གཞུག་ལག་སློབ་གཉེན་ཁང་གི་སློབ་མ་རྣམས་ལ་  
 ཤེས་ཡོན་ཁོ་ན་མིན་པར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལས་སྡེ་དག་

ལ་ཏུར་ཐག་གུས་ནས་ཞབས་ཤི་ཞུ་དགོས་པའི་སློབ་  
 གསུངས་སོ། །  
 དེ་ཡང་ལ་དུགས་ཀྱི་ཁ་དཔེ་ཞིག་ཀྱང་།

**"གཞུགས་པོ་གསེར་ལ་ཡོད་དུས། །སེམས་བརྩོ་  
 ལ་མ་བཞག །" ཞེས་པ་ལྟར་རོ།།**

**"བདེ་ཐང་ནི་རྒྱ་ལོ་རྩེ་མ་སྟེ། གསེར་དཔུལ་ཅམ་  
 རྒྱ་ལོ་རྩེ་མ་ཡིན་ལོ།"**

ཕྱི་ལྷ་ ༠༩ ཚེས་ ༡༩ དེ་གཟའ་ཕྱེད་པའི་ཉིན།  
 དབུས་གཞུང་ནང་པའི་རིག་གནས་གཞུག་ལག་སློབ་  
 གཉེན་ཁང་དང་གཞི་རིམ་སློབ་ལྷན་ཚུན་མཉེན་སྦྲོག་  
 པའི་ཚོགས་པས་སློབ་ལྷན་གོང་འོག་གཉིས་ཀར་  
 དམིགས་ནས། ར་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་རྒྱ་དུ་འགོག་  
 རྒྱུའི་བརྗོད་གཞི་ཡིན་པའི་ལྷ་མཚན་འཕྲོད་བསྟེན་  
 དང་འབྲེལ་སྲོད་བརྒྱུད་ནས་འགོས་པའི་ནད་གཞི་  
 (STIs) Sexually Transmitted In-  
 fections ཐོག་དམིགས་བསལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་  
 རིམ་ཞིག་གོ་སྤྱི་གུས།

སྐབས་དེར་ལས་རིམ་དེ་ཡི་གསུང་བཤད་པ་གཙོ་  
 པོ་ནི་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་སྟོན་པ་ལྷུ་བསྟན་འཛིན་  
 སློབ་མ་ལགས་ཡིན། ཁོང་གིས་སེམས་ཁུར་ཚེན་  
 པོས་འབྲེལ་སྲོད་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གལ་གནད་ཡག་པོ་  
 བཤད་སོང་།

སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཟབ་སློང་སྤྱི་སྤྱོད་དག་འདི་འདྲ་གནང་  
 བ་ནི་དངོས་གནས་བསྟུགས་འོས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་  
 ཁོང་ཟབ་སློང་སློབ་ཚུལ་གྱི་སྤྱི་ཚུལ་དོ་མཚར་བ་ཞིག་  
 གྱུར་འདུག །

སློབ་སྤྱོད་རྣམས་པས་ཀྱང་དམས་དམས་འཕྲུག་འཕྲུག་  
 གིས་དེ་བ་དེས་བ་དང་། ལྷུ་བསྟན་འཛིན་སློབ་མས་  
 ཀྱང་སློབ་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱི་དེ་བ་དེ་ལྟར་ཞིག་དེས་ཏུང་  
 དེ་དག་ལ་ལན་ཡིད་ཚིམས་པོ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ནང་  
 ཡོད་པའི་ལྷ་སྤྱོད་ལོག་པ་དག་བསལ་ནས་བདེ་  
 འཇགས་དང་ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ་གྱི་ཁོར་ལུག་  
 ཅིག་བསྟན་སོང་།

ལས་རིམ་འདི་བརྒྱུད་ནས་ར་ཚོའི་སློབ་མ་རྣམས་  
 ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཚེ་བ། གདེང་སློབས་ལྡན་པ་དང་།  
 འཕྲོད་བསྟེན་ལྡན་པའི་མི་རབས་ཤིག་འཇུགས་སྤྱོད་  
 བྱེད་སྤྱོད་སུ་གོམས་པ་ཚུང་ལ་ལུས་པ་ཚེ་བ་ཞིག་  
 སློབ་ཡོད་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད།

སྤྱི་རྒྱུག་ལག་སློབ་གཉེན་ཁང་ནང་འཕྲོད་

བསྟེན་ལྷ་སྟོགས་ཚེད་དུ་གསོ་རིག་སྤྱོད་ཁང་དང་རྒྱ་  
 གར་སྤྱོད་ཀྱི་ལག་ལེན་བྱེད་མཁན་སྤྱོད་ཞབས་ཡོད་  
 ཀྱང་ཕྱི་ལོག་ནས་གཏམ་བཤད་པ་མཁས་དབང་  
 ལྷུ་བསྟན་འཛིན་སློབ་མ་ལྷ་བུ་འབོད་དགོས་དོན་  
 དང་། དམིགས་བསལ་དུ་བྱུང་མེད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་འབོད་  
 དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་དགོས་མཁོ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་  
 དེར་གཞིགས་ནས། འཛིན་སྲོང་བརྣམས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་  
 དགོངས་ཟབ་མོ་བཞེས་ཏེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་རིམ་གྱི་  
 སྤྱི་གཞི་གནང་བ་དེ་ཉན་ཉན་སློབ་མ་ལ་གཙོ་བོ་འཕེལ་  
 བྱེད་པ་ཡིན་པ་དེ་ལས་རྟོགས་ལུག་ དེ་ལྟའི་བྱེད་སྤྱོད་  
 ཡང་ན་ལས་རིམ་ནི་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱི་བསམ་སློབ་  
 སྤྱི་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་སྤྱོད་ལ་ཤེས་རབ་  
 སློབ་འབྲེད་དང་མཚུངས་པ་ཡིན། དེ་བས་ཡོན་ཏན་  
 ཅན་གྱི་ལས་རིམ་དེ་དག་ནི་ཕྱིས་སུ་ཡང་དགའ་བསུ་  
 ཞུ་ལོ།།

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| སྤྱི་ལྷན་སློབ་སྟོན་ལ། མཁན་པོ་འཇམ་དབྱངས་ཀུན་བཟང་།      | ཚེ་དབང་སློབ་ལྷན།                   |
| སློབ་སྟོན་ལ། ཅེས་རིག་སློབ་དཔོན་ཚུན་དགོན་མཚོག་ཚེ་རིང་། | དབང་གཞི་རྒྱས་འགོད་པ་དང་པར་སྤྱོད་ལ། |
| ཅོམ་སྤྱི་གུས་ལ། དག་དབང་གསེར་མཚོ་གྲུ་རུང་།             | མཁན་པོ་འཇམ་དབྱངས་ཀུན་བཟང་།         |