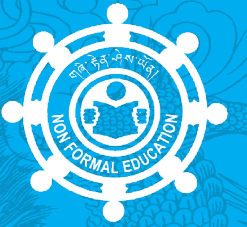


འཇམ་མཁའ་ལྷོ་མཚོ་  
ཤེས་རིག

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་།  
ན་ལོན་དང་མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།  
གཞི་རྟེན་དང་འབྲོ་མཐུན་ཤེས་ཡོན་སྡེ་ཚན།  
ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།



སྟོན་ཚན་དང་པ།  
དོན་ཚན་ ༡༡ ཚུ་བ།

ཤེས་རིག་གི་འཆར་སྐྱེད་

རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ལྷ་བ་འཛིན་པའི་ཤེས་  
ཡོན་ཅན་དང་ འབྲུག་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱང་ཚུལ་ ཐ་དམ་  
ཚིག་དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཚུ་འགྱུར་བ་མེད་པར་བརྩི་ཤེས་པའི་མི་སྡེ་  
ཅིག་ལུ་འགྱུར་ཚུགས་ནི།

སློབ་སྦྱོང་ལག་རྟེན།



༄༅། དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གི་སྤྱི་ལོ་ལས་ལྷན་ཁག་གི་ལྷན་ཁག་གི་ལྷན་ཁག་།

སྟོན་ཚན་གཉིས་པ།  
དོན་ཚན་ ༡༠ ཚུ་བ།



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Korean  
National Commission  
for UNESCO



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་  
BHUTAN NATIONAL  
COMMISSION FOR UNESCO

སྟོན་ཚན་གསུམ་པ།  
དོན་ཚན་ ༡༤ ཚུ་བ།

གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན།  
སློབ་སྦྱོང་པའི་ལག་རྟེན།

གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན།  
 སློབ་སྟོན་པའི་ལག་དེབ།



གཞི་རྟེན་དང་འཕྲོ་མཐུད་ཤེས་ཡོན་སྡེ་ཚན།  
 བ་ལོན་དང་མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།  
 ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

༢༠༢༢

**པར་སྐྱུག་འབད་མི།**

གཞི་རྒྱུ་དང་འཕྲོ་མཐུན་ཤེས་ཡོན་སྟེ་ཚན།  
རྒྱ་ཡོན་དང་མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལུས་ལུངས།  
ཤེས་རིག་ལྟུག་ལག།

བརྒྱུ་འཕྲིན་ལུང་ 02-222092/222242

ཕྱོག་འཕྲིན་ལུང་ 02-224062

© པར་དབང་ 2020 གཞི་རྒྱུ་དང་འཕྲོ་མཐུན་ཤེས་ཡོན་སྟེ་ཚན་ལུས་ ཡིག་ཐོག་གི་གནད་བཤེད་པར་ རྩེ་  
དེབ་འདི་ པར་བརྟམ་གྱི་དང་ པར་སྐྱུག་འབད་གི་ ཚོང་སྤྱད་འབབ་གི་སོགས་ལུས་ འཛུམ་གནད།

ལེགས་བཅོས་པར་སྐྱུག་བཟེས་	༡ པ།	2006
ལེགས་བཅོས་པར་སྐྱུག་བཟེས་	2 པ།	2010
ལེགས་བཅོས་པར་སྐྱུག་བཟེས་	3 པ།	2016
ལེགས་བཅོས་པར་སྐྱུག་བཟེས་	4 པ།	2018
ལེགས་བཅོས་པར་སྐྱུག་བཟེས་	5 པ།	2020
ལེགས་བཅོས་པར་སྐྱུག་བཟེས་	6 པ།	2022

ISBN: 978-99980-41-20-2

**ཚོམ་ཚན་གྱི་འབད་ལོ།**

༡. རྩལ་ཡུག་རབ་བརྒྱུ། ཚོམ་ཚན་ཚོ་གཞུང་མཁའ་མཚོ། ཤེས་རིག་འཕྲན་ལག།
༢. ཡུལ་འབད་ཡུག། རྩལ་ཡུག་ཤེས་རིག་ ཞིབ་འཇགས་འགོ་དཔོན། རྩལ་འཕུལ་རྩལ་ཡུག།
༣. རྩལ་ཡུག། རྩལ་ཡུག་ཤེས་རིག་ ཞིབ་འཇགས་འགོ་དཔོན། རྩལ་ཡུག་རྩལ་ཡུག།
༤. གཞུང་མཁའ་མཚོ། རྩལ་ཡུག་ཤེས་རིག་ ཞིབ་འཇགས་འགོ་དཔོན། རྩལ་ཡུག་རྩལ་ཡུག།
༥. བསོད་ནམས་ཚེ་རིང་། རྩལ་ཡུག་ཤེས་རིག་ ཞིབ་འཇགས་འགོ་དཔོན། བསམ་བློ་འཕུལ་རྩལ་ཡུག།
༦. ཡེ་ཤེས་རྩོད་ཤེ། རྩལ་ཡུག་ཤེས་རིག་ ཞིབ་འཇགས་འགོ་དཔོན། རྩལ་ཡུག་རྩལ་ཡུག།
༧. བཟུལ་འཛིན་རྩོད་ཤེ། ཚོམ་ཚན་ཚོ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་འཕྲན་ལག།
༨. ཚེ་རིང་། ཤེས་རིག་འཕྲན་ལག་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་འཕྲན་ལག།
༩. རྩལ་ཡུག་འཕྲན་ལག། ཚོམ་ཚན་ཚོ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་འཕྲན་ལག།
༡༠. རྩལ་ཡུག་འཕྲན་ལག། ཤེས་རིག་འགོ་དཔོན། རྩལ་ཡུག་འཕྲན་ལག། རྩལ་ཡུག།
༡༡. རྩལ་ཡུག་འཕྲན་ལག། རྩལ་ཡུག་འགོ་དཔོན། གཞི་རྩལ་ཤེས་ཡོན་ལེ་ཚན།
༡༢. ཚེ་རིང་ལྷོ་བསམ་བློ། རྩལ་ཡུག་འགོ་དཔོན། གཞི་རྩལ་ཤེས་ཡོན་ལེ་ཚན།
༡༣. ཚེ་རིང་འབྲུག་དཀར། གཞི་རྩལ་ཤེས་ཡོན་སློབ་ལྷོ་བསམ་བློ། ཡུལ་འབྲུག་དཀར།
༡༤. ཚེ་རིང་སློབ་ལམ། གཞི་རྩལ་ཤེས་ཡོན་སློབ་ལྷོ་བསམ་བློ། ཤེས་ལམ། སུ་ལོ།
༡༥. ཡེ་ཤེས། གཞི་རྩལ་ཤེས་ཡོན་སློབ་ལྷོ་བསམ་བློ། བཅོམ་ རྩལ་འཕུལ།
༡༦. བསོད་ནམས་ལྷོ་བསམ་བློ། གཞི་རྩལ་ཤེས་ཡོན་སློབ་ལྷོ་བསམ་བློ། དཀར་ལྷོ་བསམ་བློ། རྩལ་ཡུག།
༡༧. འཇི་མེད་རིག་འཛིན། རྩལ་ཡུག་འགོ་དཔོན། རྩལ་ཡུག་འཕུལ་རྩལ་ཡུག་ཚོགས།

**བསྐྱར་ཞིབ་དཔེ་ལྷན་དུ་གསུམ། (༢༠༠༧)**

༡. བཟུལ་འཛིན་རྩོད་ཤེ། ཚོམ་ཚན་ཚོ་གཞུང་འགོ་དཔོན། རྩལ་ཡུག་ཤེས་རིག་ཚོགས་པའི། སུ་ལོ།
༢. རྩལ་ཡུག་རྩོད་ཤེ། ཚོམ་ཚན་ཚོ་གཞུང་འགོ་དཔོན། རྩལ་ཡུག་ཤེས་རིག་ཚོགས་པའི། སུ་ལོ།
༣. རྩོད་ཤེ། ཚོམ་ཚན་ཚོ་གཞུང་འགོ་དཔོན། རྩལ་ཡུག་ཤེས་རིག་ཚོགས་པའི། སུ་ལོ།
༤. རྩལ་ཡུག་འཕྲན་ལག། རྩལ་ཡུག་འགོ་དཔོན། གཞི་རྩལ་ཤེས་ཡོན་ལེ་ཚན།
༥. རྩལ་ཡུག་འཕྲན་ལག། རྩལ་ཡུག་འགོ་དཔོན། གཞི་རྩལ་ཤེས་ཡོན་ལེ་ཚན།
༦. བཟུལ་འཛིན་རབ་བྱུ། རྩལ་ཡུག་འགོ་དཔོན། གཞི་རྩལ་ཤེས་ཡོན་ལེ་ཚན།
༧. ཚེ་རིང་ལྷོ་བསམ་བློ། རྩལ་ཡུག་འགོ་དཔོན། གཞི་རྩལ་ཤེས་ཡོན་ལེ་ཚན།
༨. ཚེ་རིང་ལྷོ་བསམ་བློ། རྩལ་ཡུག་འགོ་དཔོན། གཞི་རྩལ་ཤེས་ཡོན་ལེ་ཚན།
༩. ཚེ་རིང་ལྷོ་བསམ་བློ། རྩལ་ཡུག་འགོ་དཔོན། གཞི་རྩལ་ཤེས་ཡོན་ལེ་ཚན།
༡༠. གཞི་རྩལ་ཤེས་ཡོན་ལེ་ཚན། རྩལ་ཡུག་འགོ་དཔོན། རྩལ་ཡུག་འཕུལ་རྩལ་ཡུག་ཚོགས།

བསྐྱར་ཞིབ་དང་ལྷན་དགལ། (༢༠༢༠)

༡. རྫོང་གི་སློབ་གྲྭ་འི་ཚོགས་ཀྱི་ལྷན་འགོ་འཛིན་གྱི་ཀླུ་ལའཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་ལྷན།
༢. རྫོང་ཆེན་མཐོང་གོལ། ལས་རིམ་འགོ་དཔོན། སྤྱད་ཚད་དང་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུལ་ལྷན་ལྷན།
༣. བདེ་ཆེན་དཔལ་འདུས། རྫོང་གི་ལྷན་འགོ་དཔོན། ཀླུ་ལའཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་ལྷན།
༤. མ་ལི་རྫོང་གི་ཤེས་རིག་ལྷན་འགོ་དཔོན། འབྲུག་སློབ་གྲྭ་འི་ཚོས་རྒྱ་གསུམ་དང་བརྟུག་ཞིབ་ཚོགས་ལྷན།
༥. ཨོ་རྒྱུན་བསྟན་འཛིན། ཞིབ་འཚོལ་གཏོ་འཛིན་འགོ་དཔོན། རྫོང་ལ་འགོ་དཔོན་ལྷན་ཚོགས།
༦. ལྷན་ལེགས་སློབ་ལ། རྫོང་སློབ། རྫོང་གི་ལྷན་ལྷན་སློབ་གྲྭ་ཚུལ་བ།
༧. སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། རྫོང་སློབ། ལྷན་བསྟན་ཟམ་པ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་ལ།
༨. ལྷན་དཔལ་འདུས། དྲུང་འཛིན་འོག་ལ། ལྷན་བསྟན་ཟམ་པ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་ལ།
༩. ཡུ་ལྷ་སློབ། གཞི་རྒྱུ་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་ལ། ལྷན་གསལ་ལོ་བྲང་སློབ་གྲྭ་ཚུལ་བ།
༡༠. རྒྱལ་ས་ཇི་དཔལ་ལོ། གཞི་རྒྱུ་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་ལ། བདེ་ཆེན་ཚོས་གྲིང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་ལ།
༡༡. ཨོ་ཤེས་དཔལ་ལོ། གཞི་རྒྱུ་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་ལ། བདེ་ཆེན་ཚོས་གྲིང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་ལ།
༡༢. སུ་ལོ་མཚོ་མིང་། ལས་རིམ་གཏོ་འཛིན་འགོ་དཔོན། གཞི་རྒྱུ་དང་འགྲོ་མཐུན་ཤེས་ཡོན་སྟོན་ལ།
༡༣. བསྟན་འཛིན་རབ་རྒྱས། ལས་རིམ་དཔལ་ལོ། གཞི་རྒྱུ་དང་འགྲོ་མཐུན་ཤེས་ཡོན་སྟོན་ལ།
༡༤. དཔལ་སློབ། ལས་རིམ་གཏོ་འཛིན་འོག་ལ། གཞི་རྒྱུ་དང་འགྲོ་མཐུན་ཤེས་ཡོན་སྟོན་ལ།
༡༥. གཡུ་ལྷན། ལས་རིམ་གཏོ་འཛིན་འོག་ལ། གཞི་རྒྱུ་དང་འགྲོ་མཐུན་ཤེས་ཡོན་སྟོན་ལ།

བསྐྱར་ཞིབ་དང་ལྷན་དགལ། (༢༠༢༡)

༡. བསྟན་འཛིན་རབ་རྒྱས། ལས་རིམ་དཔལ་ལོ། གཞི་རྒྱུ་དང་འགྲོ་མཐུན་ཤེས་ཡོན་སྟོན་ལ།



དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

Royal Government of Bhutan  
Ministry of Education



..... Rethinking Education .....

SECRETARY

**ཚིག་པོ།**

༣ ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་ ན་ལོན་དང་མཚོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལམ་ཁྲུངས་འོག་གི་ གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་སློབ་སྟོན་པའི་ལག་དེབ་འདི་ རྒྱལ་  
འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ་དང་ རྒྱུ་ལག་འཕེལ་ལྗང་ཚོགས་གྱི་ མཁམ་མཚོག་ཚུ་དང་། ཤེས་རིག་འགོ་དཔོན། སློབ་གྲུབ་ཉམས་སྦྱང་ཅན་  
གྱི་སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་སྟོན་པ་གཅིག་ཁར་ཚོགས་ཏེ་ སྟོན་ཚན་ ༡ པ་ལས་ ༣ པ་རྩུན་ཡོད་མི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ སློབ་  
སྟོན་པའི་ སློབ་སྟོན་ལག་དེབ་འདི་བསྐྲར་ཞིབ་འབད་དེ་ སྟོན་ཚན་དང་ དོན་ཚན་རེ་རེ་བཞིན་ཏུ་གི་ དམིགས་ལུལ་ དང་ལས་དོན་ གནས་  
ཚད་ སྟོན་ཐངས་ཀྱི་བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ དཔེ་དང་དོན་སྦྲུལ་ཏེ་ ལགས་ལ་སྡེ་བཟོ་སྟེ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས་ནང་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་  
ཐངས་དང་ ལས་འགུལ་འབད་ཐངས། སྐྱགས་ཚད་བཞག་ཐངས། དེ་ལས་ སློབ་སྟོན་ཏུ་ས་ལུ་ག་ ལོ་འཁོར་འཆར་གཞི་དང་ ཉེན་བསྐྲར་  
འཆར་གཞི་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་ཚུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་ཚུ་གིས་ ནམ་རེ་འབད་རུང་ ལག་དེབ་དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་སློབ་སྟོན་འབད་  
བཅིན་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་དཀའ་ངལ་མེད་པར་ བྱ་སྐབས་བདེ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱུ་གསལ་བཟོ་ཡོད།

དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ སློབ་སྟོན་པའི་ལག་དེབ་འདི་ སློབ་སྟོན་པ་ཚུ་ལུ་མེད་ཐབས་མེད་པར་ མཁོ་བའི་ཡིག་ཆ་གཤམ་ཅན་ཅིག་ཡིན། གཞི་རྟེན་ཤེས་  
ཡོན་འདི་ ལྷལ་སྐྱུང་པའི་ཤེས་ཚད་གནས་སྐྱེད་སྤེལ་དང་བསྐྱུར་ཏེ་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ་པའི་གཤམ་  
ཚུ་ལས་བརྟེན་ སློབ་སྟོན་པ་ཚུ་ ག་གིས་རེ་འབད་རུང་ ལམ་སྟོན་ལག་དེབ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ག་ནི་ལས་གཤམ་ཚེ།

སློབ་སྟོན་པའི་ སློབ་སྟོན་ལག་དེབ་ ལེགས་བཅོས་དང་བསྐྲར་ཞིབ་ཀྱི་ཞལ་འཛོམས་ནང་ བཅད་མར་གཏོགས་མི་ གར་ལུ་ ཤེས་རིག་ལྷན་  
ཁག་གི་ལ་ཐུག་ལས་ བཀའ་རྒྱུ་དགའ་ཚོར་དང་བཅས་ གཞི་རྟེན་དང་འཕྲོ་མཐུད་ཤེས་ཡོན་སྟེ་ཚན་གྱིས་ བསྐྲར་ཞིབ་འབད་དེ་ པར་སྐྱུན་  
འབད་ནི་ཡིན་མི་ལུ་ དགའ་ཚོར་དང་བཅས་པའི་ རོས་ལེན་ལུ་ནི་དང་། སློབ་སྟོན་པ་ལག་དེབ་ཀྱི་སློབ་སྟོན་པ་ཚུ་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དུ་བྱ་  
སྐབས་བདེ་ཏོག་ཏོ་འོང་མཚོ་བའི་ལེ་སྟོན་ལུ་ཡིན།

བཀྲིས་བདེ་ལེགས།

(ཚོད་བར་ཚོས་འཕེལ་རྩི་རྩེ།)

**དུང་ཚེན་རོ་ཚལ།**

Post Box No. 112, Kawajangsa, Thimphu, Bhutan, Tel: PA: +975 2 325146, www.education.gov.bt

དཀར་ཚན།

ལེ་	དོན་ཚན།	ཤོག་གྲངས།
༡.	གཞི་རྩུབ་ཤེས་ཡོན་གྱི་དམིགས་པ།	༦
༢.	གཞི་རྩུབ་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྒྱ་བུ་ལུངས།	༦
༣.	གཞི་རྩུབ་ཤེས་ཡོན་གྱི་དམིགས་པ་ལུངས།	༩
༤.	གཞི་རྩུབ་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་འཛིན་དང་གནས་ཚད།	༩
༥.	གཞི་རྩུབ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ ལེ་ལས།	༡༥
༦.	སློབ་སྟོན་པའི་ ལག་དེབ་ལག་ལེན་གྱི་ལམ་སྟོན།	༡༥
༧.	ལག་དེབ་ཀྱི་དམིགས་དོན།	༡༦
༨.	ལག་དེབ་དང་ལྟ་བུ་དེབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ།	༡༦
༩.	ཉེན་བསྐྱར་གྱི་སློབ་སྟོན་འཆར་གཞི།	༡༦
༡༠.	སྟོན་ཚན་བཅའ་རྒྱུ།	༡༦
༡༡.	ཡི་གུ་དང་ལེ་ལས་ཡི་གུ་གི་བཟོ་རྒྱུ།	༡༩
༡༢.	དུ་བྱོལ་ལམ་ལུགས།	༡༩
༡༣.	དུས་རྒྱུ་ལྷན་རྒྱུ་གས་དུ་བྱོལ་བ།	༢༩
༡༤.	སྐྱེས་ཀྱི་ཚད་གཞི་འཛིན་ལམ་གྱི་དཔེ།	༤༦
༡༥.	གཞི་རིམ་མཚུགས་ལྟ་བུ་དང་མཚུགས་ལྟ་བུ་སྐྱེས་ལམ་གྱི་དཔེ།.....	༤༦
༡༦.	གཞི་རིམ་གྱི་ལག་ལེན་དཔེ།	༤༦
༡༧.	སློབ་སྟོན་བྱེད་ཚད་དུ་བྱོལ་བ།	༤༩
༡༨.	སློབ་སྟོན་འཆར་གཞི།	༤༩
༡༩.	སྟོན་ཚན་ དཔེ་པ།	༥༥
༢༠.	སྟོན་ཚན་ གཉིས་པ།	༡༣༤
༢༡.	སྟོན་ཚན་ གསུམ་པ།	༢༣༡

### ༡ གཞི་རྒྱུ་ཤེས་ཡོན་གྱི་དམིགས་པ།

འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་གྲུ་ལུ་ཡང་ འབྲི་ལྷག་ཡོན་ཏུ་གྱུ་ཤེས་ཡོན་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་དང་ རང་དབང་དང་  
 བཅོམ་འབད་ བཞག་ཚུགས་ནི་དེ་ཐབས་ལུ་ གོ་འཛམ་ཆེ་བའི་གཞི་རྒྱུ་དམིགས་མཐོ་ རོ་མ་ཅིག་འབད་བཅོམ་ཡིན། ལྷག་  
 པར་དུ་ ང་བསའ་འདི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ དམངས་གཞི་དེ་ལུགས་ཀྱི་ སྤྱི་ཚུལ་ལམ་ལུགས་ནང་ གོ་མ་པ་ལོ་ཡོད་པ་  
 ལས་ མི་སེམ་འུ་བཞིན་ལུ་ འབྲི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་དང་ རྒྱ་ཚུལ་ཚོམ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཡང་རྒྱས་གོང་འཕེལ་དང་  
 བཅོམ་མས་གཏོགས་དམོལ་འདི་ གཞུ་ཞེ།

འདི་འབད་ལཱ་ལས་ ང་བསའ་འདི་འབྲུག་གི་མི་སེམ་ ལུགས་མཐུན་ཤེས་ཡོན་གྱི་ ལྷག་སྤྱད་འབད་ནི་དང་ བཅོམ་མས་  
 གཏོགས་ནི་དེ་ གོ་སྐབས་མ་འཕྲོག་མི་ཚུ་ལུ་ གཞི་རྒྱུ་ཤེས་ཡོན་དང་ ལ་སྟོན་ཤེས་ཡོན་ཟེས་ གནས་འཛམ་ལག་གཉིས་  
 སྡེ་ལུ་སྟེ་ སློབ་སྦྱོང་གི་དང་གྱིན་བཞིན་པའི་དམིགས་ཡིན། དེ་ཡང་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཡོད་པའི་ མི་སེམ་ཆ་མཉམ་ལུ་ འབྲི་  
 ལྷག་ཤེས་ཡོན་གྱི་པའི་ཐོག་ལས་ རང་སོའི་མི་ཚོའི་དང་ ལག་ཆེས་དང་ ཉེ་བར་མཐོ་བའི་ ཡོན་ཏུ་དང་ རྒྱ་ཚུལ་  
 ཚོམ་སྟེ་ རང་མགོ་དང་འདྲོད་ས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་གི་ཡོད་པའི་ མི་སེམ་གཞི་ལུ་སྤྱད་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཞབས་ཏོག་སྐྱབ་  
 ཚུགས་པའི་དེ་བའི་ཡིན།

### ༢ གཞི་རྒྱུ་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྒྱབ་ལུང་པ།

འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཤེས་རིག་སྤྱི་ཚུལ་ལས་ ཡོངས་ལྷབ་ཤེས་ཡོན་ཟེས་བའི་ བདེ་ཏོན་དང་འགྲིལ་ཏེ་ ང་བསའ་འདི་  
 རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ཡང་ མཉེན་རྒྱ་ཆེ་བའི་ མི་དབང་མང་འཁུགས་མཚེག་གིས་ འབྲུག་གི་མི་སེམ་ལོ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དུ་བྱེ་  
 མེད་པ་འབད་ཤེས་རིག་ཡོན་ཏུ་ལྷག་སྤྱད་འབད་ནི་གི་ དབང་ཆ་ འདྲ་མཉམ་འཕྲོག་དམོལ་དང་ འབྲི་ལྷག་གི་ གཞི་  
 ཚོམ་སྟེ་འཛམ་གླིང་གི་ མི་སེམ་ག་པ་ལུ་སྟོན་དམོལ་པའི་དམིགས་འཛམ་གླིང་ལུ་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོ་ལོ་ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་  
 ལམ་སྤྱོད་ཚུགས་པ་གིས་ གཞུང་འབྲུལ་གྱི་ཐོག་ལས་གཞི་བཅོམ་འབད་ལུག།

དེའི་ལུ་ལས་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ལས་ ༡༩༩༣ ཚུན་ རྫོང་ལག་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཡོད་  
 ཏུ་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ གི་ལོ་ལས་ ཤེས་རིག་ལྷན་ལག་གིས་ སྤྱི་ལུ་འབད་མེས་ལེན་ཏེ་ ལྷན་ལག་ཉེ་བའི་དང་ལུ་



གཞི་རྩེ་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཚན་ཅིག་ ལོགས་སུ་འབད་བཅུགས་གནད་བའི་ཤུལ་ལུ་ སྡེ་ཚན་འདི་གིས་ འགོ་འདྲེན་ཚོགས་གཞི་རྩེ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ ཚཱ་གཞུང་ཚཱ་བཅོམས་ཏེ་ ལས་འཛམ་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་མཐའ་དྲུགས་མེད་པར་ མི་སེར་འབྲི་ལྟ་ག་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་ཚཱ་ལུ་ ཡན་ཚཱ་གསུམ་གྱི་ མིག་རྩོམ་ཚཱ་ལུ་ལྟུང་ཏེ་ དེ་འབྲུག་བྱུང་དེ་འབྲུག་བཞིན་ཡོད་པམ་ཚད་ རྒྱལ་ཡོངས་དུ་གཞུང་གྱི་དུ་པལ་འཛོམས་གྱི་ དམིགས་དོན་སྐྱབས་བྱུང་ཡོད་པམ་ཡིན།

### ༣ གཞི་རྩེ་ཤེས་ཡོན་གྱི་དམིགས་ཡུལ།

༡. ཤེས་ཡོན་ལྷན་འདུག་གི་ རྒྱ་ལྷན་ལམ་འབྲེལ་པའི་མི་སེར་ཚཱ་ལུ་ འབྲི་ལྟ་ག་ཡོན་ཏེ་གྱི་ དུ་ག་ཚཱ་ལུ་ལྟུང་གསུམ་གྱི་
༢. རྒྱ་ལམ་འབྲེལ་གྱི་ལྷན་འདུག་ རྒྱལ་གྲོགས་འབད་བཅུགས་གྱི་
༣. མི་ཚོ་གཅིག་གི་འདུ་མཁོ་བའི་ ལཱ་གཞི་གཞི་གི་དུ་ག་ཚཱ་ལུ་ འབྲེལ་བཅུགས་གྱི་
༤. དང་མོའི་མི་ཚོའི་གནས་སྤངས་ མཐའ་སྐྱེལ་བྱེད་ལུ་ལྷན་འདུག་ལམ་འབྲེལ་ དུ་བཅུག་ཡེད་ལུ་བཅོམ་གྱི་

### ༤ གཞི་རྩེ་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་འཛམ་དང་གནས་ཚད།

གཞི་རྩེ་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་ཚཱ་ལུ་ གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་འདི་མཇུག་བསྟུན་ ལྷན་འདུག་པམ་ཚཱ་ལུ་ གཞི་འགྲམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་ལུ་དམིགས་གཏུང་བསྟེན་དེ་བཅོམ་ཡོད་པམ་ཡིན།

ལས་སྐོང་ཤེས་ཡོན་འདི་མཇུག་བསྟུན་ སློབ་འཛམ་ ༤ པའི་ གནས་ཚད་གྱི་དོ་མཉམ་ལུ་ དམིགས་གཏུང་བསྟེན་དེ་ བཅོམ་བཅོམ་ཡིན། དེ་འབད་ལམ་སློབ་སྦྱོང་གི་ཚཱ་ལུ་ རྒྱུ་པར་ཡོད་ཏུ་ ལྷན་འདུག་གི་དུ་ག་ཚཱ་ལུ་ རྒྱ་གི་དུ་ལྷན་འདུག་གི་ རྒྱ་གི་དུ་ལྷན་འདུག་གི་དུ་ག་ཚཱ་ལུ་ སློབ་འཛམ་ ༤ པའི་གནས་ཚད་འབྲེལ་བཅུགས་པའི་དམིགས་གཏུང་བསྟེན་དེ་ཡོད།

རྒྱ་ལམ་འབྲེལ་འདི་མཇུག་བསྟུན་ སློབ་འཛམ་ ༥ པའི་དོ་མཉམ་དང་ འདི་ལུ་ལམ་འབྲེལ་ ༣ བཅོམ་ཡོད་པམ་ཡིན། ལམ་འབྲེལ་དེ་ལུ་འདི་ སློབ་སྦྱོང་གི་ཤེས་ཡོན་ལུ་ ལྷན་འདུག་འབད་མི་གི་ལྷན་འདུག་ལམ་ གཞུག་ལག་ཤེས་ཡོན་ མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་ མཁའ་དབང་ཚཱ་ལུ་ ལམ་འབྲེལ་གཏུང་ལུ་ ལག་ཤེས་བཅོམ་གྱི་དུ་ག་ཚཱ་ལུ་ལམ་འཛམ་ལུ་ རྒྱ་ལྷན་འདུག་གི་ཡིན།

### གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚུན།

གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚུན་ལུ་ མི་ཚོའི་རིག་ཚུལ་གྱི་གནས་ཚུན། ཉུག་སྐབས་རིག་ཚུལ་གྱི་གནས་ཚུན། ཉུག་ཤིའི་  
རིག་ཚུལ་གྱི་གནས་ཚུན། སྤྱི་ཤིའི་རིག་ཚུལ་གྱི་གནས་ཚུན། ཡི་གུའི་སྐྱེད་པའི་གནས་ཚུན། ལེན་ཚུལ་གྱི་གནས་ཚུན།  
ཚུལ་མཐོང་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚུན། བརྟམ་བརྟམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚུན་དང་བཅས་ གནས་ཚུན་ལག་བརྟམ་ཡོན་མི་ཚུ་  
ཡང་།

### དྲུང་ལ། མི་ཚོའི་རིག་ཚུལ་གྱི་གནས་ཚུན།

(གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་དྲུང་ ལ་སྐྱོང་ཤེས་ཡོན་གཉིས་མ་རའི་དོན་ལུ་)

- ༡ ཚུལ་མཐོང་ ཤེས་ཡོན་དྲུང་འབྲེལ་བའི་ ཉེས་མཐོང་འབྲེལ་དོན་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས།
- ༢ བརྟམ་བརྟམ་ ཤེས་ཡོན་དྲུང་འབྲེལ་བའི་ ཉེས་མཐོང་འབྲེལ་དོན་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས།
- ༣ གསོ་བ་དྲུང་འབྲེལ་བའི་ ཉེས་མཐོང་འབྲེལ་དོན་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས།
- ༤ མཐོང་འབྲེལ་ ཤེས་ཡོན་དྲུང་འབྲེལ་བའི་ ཉེས་མཐོང་འབྲེལ་དོན་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས།
- ༥ སོ་རུམ་ ཤེས་ཡོན་དྲུང་འབྲེལ་བའི་ ཉེས་མཐོང་འབྲེལ་དོན་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས།
- ༦ ལུ་ལུ་ཚུང་ལུ་ བརྟམ་འཛིན་དྲུང་ ཡང་སྐྱེད་ཤེས་ཡོན་གྱི་ ཉེས་མཐོང་འབྲེལ་དོན་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་  
ཚུགས།
- ༧ ཉུག་སྐབས་ཤེས་ཡོན་གྱི་ ཉེས་མཐོང་འབྲེལ་དོན་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས།
- ༨ མི་སྤྱིའི་ ལམ་སྐོལ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ ཉེས་མཐོང་འབྲེལ་དོན་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས།

### གཉིས་ལ། ཉུག་སྐབས་རིག་ཚུལ་གྱི་གནས་ཚུན།

གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་འདི་མཇུག་བསྐྱེད་ གནས་ཚུལ་དྲུང་ སྤུང་ སྤོ་བེ་ དུམ་གྲུམ་ ལྷག་ལུ་ལྷ་ཚུ་ཉུག་ཏེ་ མོང་  
ལའི་བྱེད་ལུ་ བརྟམ་འཛིན་སྐྱོད་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས།

སློབ་སྐྱོད་ཀྱི་ལུགས་ལུགས།

༡. མིང་ཚིག་ཚུ་ རྫོང་སྐྱེ་དྲག་ཉེ་གཉེ་ལཱ་ སླབ་ཚུགས།
༢. སང་གི་མཉེ་དོན་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་གོ་བོ་གཞུང་ལམ་ སླབ་ཚུགས།
༣. གནས་ཚུལ་ཚུ་ཉེ་ཉེ་ བདེ་དོན་སྲོད་ལེན་འབད་ཚུགས།
༤. བདེ་བརྒྱུན་ཚུ་ལམ་ མོ་བའི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ལཱ་ དོས་ལེན་འབད་ཚུགས།
༥. བཏོད་ཀྱི་ཚུ་དང་འབྲེལ་ ལཱ་གི་འགན་འབད་ཚུགས།

གསུམ་ལ། ཉུག་འཛིན་གྱི་ལུགས་ལུགས་ཚུ།

གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་འདི་མཇུག་བསྐྱེད་ ཉུག་སྐྱོད་པ་ཚུ་གིས་ རྫོང་ཁའི་ཡིག་འགྲེལ་ཚུ་ རྫོགས་ཚུགས་མེད་པར་ཉུག་ ཉེ་ མོ་བའི་གནས་ལཱ་ལེན་ཚུགས།

སློབ་སྐྱོད་ཀྱི་ལུགས་ལུགས།

༡. དབྱེ་བ་གསལ་པ་དང་ མགོ་ཞེ་འདོགས་ཞེ་ལམ་གྱི་ལཱ་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ཉུག་ཚུགས།
༢. རྫོང་ཁའི་འཇུག་དང་རྫོང་ཁའི་འཇུག་ཚུ་ཞུགས་པ་དེ་དང་ མགོ་ཞེ་ཚུ་བཀའ་ལྷན་དུ་ རྫོང་སྐྱེ་སོར་འགྲོ་མི་ཚུ་དོས་
༣. འཛིན་འབད་དེ་ ཉུག་ཚུགས།
༤. མཇུག་བཟོ་དགོ་པ་དང་ བཟོ་མ་དགོ་པ་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ཉེ་ ཉུག་ཚུགས།
༥. གནས་ཚུལ། གྲུང་ཡིག། སྤྱད། ཞབས་ཁྲ། རྫོང་མོ། རྫོང་ཚུ་གི་འགྲེལ་ཚུ་ ཉུག་ཚུགས།
༦. ལཱ་པའི་ཉུག་དང་ རྫོང་ཁའི་ དུ་དེ་ཚུ་ཉུག་ཚུགས།

བཞི་ལ། རྫོང་ཁའི་ལུགས་ལུགས་ཚུ།

གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་འདི་ མཇུག་བསྐྱེད་ ཉུག་སྐྱོད་པ་ཚུ་གིས་ མི་ཚོའི་གནས་སྐྱེས་ལཱ་མཐོ་བའི་ ཡིག་འགྲེལ་ཚུ་ རྫོང་ཚུགས།



སློབ་སྟོན་གྱི་འབྲས་ལེན།

༡. ལའང་ཡིག་ཚུ་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ འི་ཚུགས།
༢. གཞི་རྟོག་མེས་ཀྱི་རྟོགས་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲས་ལེན་ མེས་སྐྱེས་འབྲས་ལུ་ཚུགས།
༣. འཕལ་ཚད་ ཀའི་ ལི་ལཱ་ ཀའི་ལི་ལཱ་ མི་ལཱ་ སེན་ལི་མི་ལཱ་ཚུ་གི་ མོ་དོན་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།

བདུན་པ། མེས་མཐོང་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚུགས།

༡. མོ་བ་གསུམ་ལུ་ གསུམ་བཀྲའ་དང་ གཞི་གསུམ་ སྤྱད་སྟེ་ ལ་སོགས་པའི་ རྒྱལ་གཞེས་ཤེས་ཤིན་གྱི་ སེམས་ལུགས་བསྐྱེད་ཚུགས།
༢. ལམ་སྲོལ་དང་སྐད་ཡིག་ རྟོན་ཆས་ཚུ་ལུ་ གཞེས་འཛིན་གྱི་ སེམས་ལུགས་བསྐྱེད་ཚུགས།
༣. རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ སྤྱད་སྟེ་དང་ མོ་འཕམ་ལ་གྲུང་དུ་གོ་པ་ལག་ཆེ་བའི་ རྒྱལ་སྤོན་ཤེས་ཚུགས།
༤. མི་སྤེལ་དང་ རྒྱལ་སྤོན་དང་ མན་སེམས་ རྩོ་གྲུང་ཡིད་ཆེས་ལ་སོགས་པའི་ སྤྱི་སེམས་བསྐྱེད་ཚུགས།

མེས་མཐོང་ཤེས་ཡོན་གྱི་དམིགས་ཡུལ།

གཞི་རྟོག་ཤེས་ཡོན་ལྟ་བུ་ལྷན་ལྷན་པ་ཚུ་གིས་ མི་སྤེལ་དང་ རྒྱལ་སྤོན་དང་གཞི་གསུམ་དང་ལམ་སྲོལ་གྱི་ དམིགས་ཤིན་ཚུ་ འབྲས་ལུ་གནས་ཤིན་ཤིང་ལུ་ འཕམ་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ དོན་ཚུ་ཚུ་ སློབ་སྟོན་འབྲས་ལུ་།

མེས་མཐོང་ཤེས་ཡོན་གྱི་དོན་ཚུ་།

- ༡ རྒྱལ་སྤོན་ལུ་མེས་མཐོང་།
  - ༡ རྒྱལ་གཞེས་ཤེས་ཤིན།
  - ༢ གསུམ་བཀྲའ།
  - ༣ གཞི་གསུམ།
  - ༤ རྒྱལ་ལབ་སྤྱད་སྟེ་བ།
- ༢ ལམ་སྲོལ་མེས་མཐོང་།
  - ༡ ལམ་སྲོལ།
  - ༢ སྐད་ཡིག།
  - ༣ རྟོན་ཆས།

༢ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་མྱོས་མཐོང་།

- ༡ བདག་འཛིན་དྲུང་སྤང་སྟོབ།      ༢ ལོངས་སྟོན་ལུ་ཚོག་ཤེས།
- ༣ རང་བཞིན་རྒྱུ་ཡན།

མྱོས་མཐོང་ཤེས་ཡོན་གྱི་སློབ་སྟོན་རྒྱལ་འབྲས།

རྒྱལ་ཡོངས་ལུ་མྱོས་མཐོང་།

- ༡. རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ཤུལ་ཉིད་ཚའི་ སེམས་བསྐྱེ་ཚུགས།
- ༢. རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཐིམས་ལུགས་ལུ་ ལ་བཞག་གི་དྲུང་ གོང་མ་དཔོན་གཡོག་གི་བར་ན་ གསུམ་ཉལ་འབད་ཚུགས།
- ༣. རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ དམ་ཚིག་ཉིད་བརྟེན་གྱི་ཐོག་ལས་ གཞུང་དྲུང་ རྒྱལ་པོ་ ལི་སེེ་ལུ་ཡུག་ལུ་ཚུགས།
- ༤. རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ རང་དབང་རང་བཅོལ་བཞག་གི་ལུ་ བཅོལ་ལུགས་བསྐྱེ་དེ་ སྤང་སྟོབ་འབད་ཚུགས།

ལམ་སྲོལ་མྱོས་མཐོང་།

- ༡. རྩམ་ཐུག་བཟུང་པོའི་(རང་སོའི་གཡུས་ཚན་གྱི་) ཚོས་དྲུང་ བཟུང་བཅའ་འགོ་གསུམ་གྱི་ ལུགས་སྲོལ་ཚུ་ལུ་ ཡིད་ཚེས་དྲུང་ དུག་སྤུང་ཐོག་ བདག་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ༢. རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྐྱེད་ཡིག་ལག་ལེན་འབྲེལ་གྱི་ལུ་ བཅོལ་ལུགས་བསྐྱེ་ཚུགས།
- ༣. རོ། དཀྱི་འུ། བཞག་གེ། རགས་ཚུ་ཚུ་ གནས་སྤངས་དྲུང་བསྐྱེན་ བཞག་གི་ལུ་དྲུང་ འདོད་བསྐྱེན་ཚུགས།

རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་མྱོས་མཐོང་།

- ༡. རང་བཞིན་གནས་སྤངས་འདྲི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱུ་ཡན་ རོ་མ་ཅིག་ཅིག་མ་ ཏུ་གོ་སྟེ་འབྲུག་མི་འེ་འེ་བཞིན་གྱིས་ འགན་ཁུར་འབག་སྟེ་ རྒྱུ་སྟོང་འབད་ཚུགས།
- ༢. རང་དྲུང་མི་སྟེ་འུ་རྒྱ་དོས་ཚུ་ མཚམས་ཚོད་འབད་དེ་ སྟོན་ཤེས་གི་དྲུང་ ཡུན་བརྟན་སེ་ བཞག་ཚུགས།
- ༣. རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ བདག་འཛིན་དྲུང་ རྒྱུ་སྟོང་འབད་མ་ཤེས་པ་ཅིན་ རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་ཡན་ འབྲུང་མ་ ཅིག་མ་ ཏུ་གོ་གི་དྲུང་ དེའི་བདག་འཛིན་སྤང་སྟོབ་འབད་གི་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།

བརྒྱུད་པ། བརྒྱུད་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚུལ།

༡. བརྒྱུད་ཟེར་མིག་ཅི་ཡིན་ཀྱང་། བརྒྱུད་འདི་གིས་ མི་སྡེ་ལུ་ཡན་ཐོག་གཞུང་གི་མ་ཅིག་ཡོད་ཀྱི་ ཉམ་མེད་ཚུགས།
༢. རང་སོའི་མཚོ་དོན་དང་། བསམ་དོན་ཚུ་ བརྒྱུད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྲིབ་ཐབས་འབད་ནི་དེ་ རིག་ཚུ་ལུ་ འཐོབ་ཚུགས།
༣. བརྒྱུད་ཀྱི་རིགས་དང་། འབྲུལ་ཚུ་ རྩོམ་འཛིན་འབད་དེ་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ བསམ་ཞིབ་འབད་ཚུགས།
༤. བརྒྱུད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ སྤྱི་བུས་དང་། མི་སྡེ་ ཚོང་བསྐྱར་ལམ་ལུ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ བརྒྱུད་སྲིབ་ལུ་བའི་ གནད་དོན་ཚུ་ གནམ་ལ་རྒྱུ་བའི་ བཟུང་དོན་ལུ་ཚུགས།
༥. དམངས་གཙོའི་རིམ་ལུ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་མི་སྡེ་འདི་ བརྒྱུད་ཤེས་ཡོན་འདི་ དམངས་པ་གཞུང་གི་མ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་ཀྱི་ ཉམ་མེད་ ཚུགས་ནི་དང་། དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ རང་སོའི་བསམ་དོན་ཚུ་ བཞུགས་ཚུགས།

ཉམ་མེད་པའི་དོན་ཚུ།

༡. བརྒྱུད་ཤེས་ཡོན་གྱི་མི་སྡེ།
༢. བརྒྱུད་ཀྱི་དབྱེ་བ།
༣. བརྒྱུད་ལག་ལེན་དང་དམངས་པ།
༤. བརྒྱུད་ཀྱི་ཡན་གཞོན།

སློབ་སྟོན་གྱི་འབྲུག་ལུ་

༡. བརྒྱུད་ཤེས་ཡོན་གྱི་མི་སྡེ་དོན་ཚུ་ ཉམ་མེད་ཚུགས།
༢. བརྒྱུད་ཀྱི་ དབྱེ་བ་ལུ་ཉེ་ རྩོམ་འཛིན་དང་། ལག་ལེན་འབྲུག་ཚུགས།
༣. བརྒྱུད་ཀྱི་ལག་ལེན་དང་དམངས་པ་ ཉམ་མེད་ གནད་དོན་ཚུ་ སུང་བུ་འབད་ཚུགས།
༤. བརྒྱུད་ཀྱི་ཡན་གཞོན་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལུ་ཉེ་ ལག་ལེན་འབྲུག་ཚུགས།

༥ གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ ལེ་ཡན།

༡. སང་གི་མི་ཚོ་འདྲ་མཉམ་པའི་ འབྲེལ་གཞི་རྒྱ་ལྡན་གྱི་ རྟོགས་གྲུབ་འབྲེལ་ཚུགས།
༢. སང་མོ་འདྲི་འདྲོད་དཔལ་ལྷན་ ཚོས་ལྷོགས་ཀྱི་བྱ་བ་བསྐྱབ་ནི་ལུ་ ཡན་ཐོགས་ཚུགས།
༣. ས་གནས་གཞུང་གི་མི་སྡེ་འགོ་ཁྲིད་པའི་ ལཱ་འགན་ཚུ་ཉམས་ལེན་མཚམས་གཏོགས་ཚུགས།
༤. གཞི་རིམ་མཚུགས་ལུ་ཞིན་མ་ལས་འགྲོ་དཔལ་ འགྲོ་ལུ་མཚུ་གསུམ་ མོད་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་གྱི་ འབད་ནི་འགོ་སྐྱབས་ཐོབ་ཚུགས།
༥. མོད་རིམ་ཤེས་ཡོན་ཉམས་ལུ་ སང་གི་མི་ཚོ་སྤྱད་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལག་ཚུ་ལེ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ མྱེད་བདུན་གྱི་གོ་སྐྱབས་ཚུ་ ཐོབ་ཚུགས།
༦. མོད་རིམ་ཤེས་ཡོན་མཐར་འགྲོལ་མི་ཚུ་གསུམ་ འཕྲུལ་ལུ་ཚོས་ཀྱི་གསུམ་ཀྱི་བཞུགས་ལས་ སློབ་རིམ་ ལེ་ལྟར་འགྲོ་ ཞིན་གོ་སྐྱབས་དཔལ་ ལག་ཤེས་བཟོ་འགོ་སྤྱད་བདུན་ལས་རིམ་གྱི་ གོ་སྐྱབས་ལེན་ཚུགས།

༦ སློབ་སྟོན་པའི་ ལག་དེབ་ལག་ལེན་གྱི་ལམ་སྟོན།

སློབ་སྟོན་པ་ཚུ་གསུམ་ སློབ་སྟོན་པའི་ལག་དེབ་འདི་ གོ་མཁས་འདྲིས་ཚུན་དུ་གོ་པ་དཔལ་ རེས་པར་ལུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་དུ་ ཡོད་པའི་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ སེམས་འཇམ་བཞག་སྟེ་ལག་ལེན་འབྲེལ་དུ་གོ།

༡. སློབ་ཚན་འདི་ རྒྱ་ཚོད་ལས་མཚུགས་ལུ་ཞིན་པའི་ ལོ་འཁོར་འཆར་གཞི་བཟོ་དུ་གོ།
༢. རྒྱ་ཚོས་དཔལ་ལྷན་པའི་ སྟོན་ཚུས་ ཉེན་བཅུ་སློབ་སྟོན་འཆར་གཞི་བཟོ་དུ་གོ།
༣. ལྷན་གྲུབ་པ་ཚུ་གི་ ཤེས་ཡོན་གྱི་སྤུས་ཚན་ ཡམས་ལྷན་གྲུབ་ནི་འདྲི་ལུ་ དེ་གི་ཞིན་ཚུ་ལུ་མཚུགས་མེ་ འབད་ དུ་གོ།



༤ ལག་དེབ་གྲིན་གོས་དོན།

གོང་གསལ་ལ་གྲི་ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་རྒྱུ་ བཅའ་མང་གཏོགས་མི་ཚུ་ལུ་ དཀའ་པལ་མེད་པར་ ཚུལ་བཞིན་དུ་སྟོན་ཚུགས་པ་  
 དང་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་འདོད་ཏུ་ མཐུན་ཀྱིན་མ་འདུལ་ལེ་གཞིག་ཚད་དོན་པ་ཡོད། ཡིན་ཏུ་ དེ་ཚུ་གི་ནད་ལས་  
 གཏོ་བོ་མིག་དཔེ་ཆ་སྟོན་མི་ སློབ་སྟོན་པ་གྲི་ཤེས་གྲུབ་དང་ སྟོན་བྲངས་བྲངས་ཤེས་འདི་ལུ་ རག་ལས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་  
 སློབ་སྟོན་པ་གྲི་ཤེས་གྲུབ་ ཡང་མེད་བཟོ་ནི་འདོད་ཏུ་ གཞི་རྒྱུ་ཤེས་ཡོན་ཏན་དེའི་ སྟོན་བྲངས་ལ་གསལ་གྲི་ལག་  
 དེའི་འདི་ སློབ་སྟོན་པ་དང་ འབྲལ་བ་མེད་པར་བཞག་དོན་པ་འདི་ གཞི་དེ་མིག་གཞུང་ལེ་ འདི་ཡོད་པ་མིན་སློབ་སྟོན་པ་  
 ཚུ་ལུ་ སྦྱང་བརྩམ་ལེགས་ཤོམ་མ་འབྲེལ་ཏུ་ ལག་དེབ་འདི་གིས་གོ་གསལ་མ་འབྲེལ་དེ་ སློབ་སྟོན་པ་འབྲེལ་ཚུགས་པའི་འཕེ་  
 ཡིན།

འདི་གིས་འབྲེལ་ དུ་འཕེ་གཞི་རྒྱུ་ཤེས་ཡོན་གྲི་ སློབ་སྟོན་དེ་ཡང་ སྟོན་ཚན་དེ་ཡང་ ༡ པ་ལས་ ༩ པ་ཚུན་ཡོད་  
 མི་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་གྲི་ཤེས་ཡོན་ཏུ་ སློབ་སྟོན་པའི་ལམ་སྟོན་ལག་དེབ་གཞིག་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ནད་ སྟོན་ཚན་འཕེ་  
 བཞིན་དུ་གི་ དུ་གོས་པ་དང་དུ་མིགས་ཡུལ་ སྟོན་བྲངས་ ལ་གསལ་གྲི་བཞོད་རྒྱུ་ཚུ་ དཔེ་དང་དོན་སྦྱར་ཏེ་ ཏུ་མ་གོ་  
 གོ་མ་འབྲེལ་བཟོ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་ཚུ་གིས་ རྣམ་འཕྲེལ་ཏུ་ ལག་དེབ་འདི་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་སློབ་སྟོན་  
 འབྲེལ་བའི་ སྟོན་གྲི་ལུ་དཀའ་པལ་མེད་པ་མ་ཚད་ ཏུ་བསྐྱེད་པ་ཚུ་གིས་ཡང་ འཕེ་ཏེ་ཏེ་འབྲེལ་སློབ་སྦྱང་འབྲེལ་  
 ཚུགས།

དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ལག་དེབ་འདི་ སློབ་སྟོན་པ་ཚུ་ལུ་མེད་བྲངས་མེད་པར་ མཐོ་བའི་ཡིག་ཆ་གཞུང་གཞིག་ཡིན། སློབ་  
 སྟོན་པ་ ཏུ་མས་ཚུང་ཅན་ལ་ལུ་མིག་གིས་ ལག་དེབ་གྲི་བཞོད་རྒྱུ་ལས་ཏུ་སྟོན་ཚུགས་འོང་། ཡིན་ཏུ་ གཞི་རྒྱུ་  
 ཤེས་ཡོན་འདི་ ཏུ་བཞིན་ཤེས་ཚད་གཞུང་སྦྱངས་དང་བསྟུན་ཏེ་ སྟོན་གྲི་གཞུང་ལས་བརྟེན་ སློབ་སྟོན་པ་ཚུ་ ག་  
 གིས་འཕྲེལ་ཏུ་ ལམ་སྟོན་ལག་དེབ་འདི་ ལེ་རྟག་པ་ ལ་དང་ལག་པ་བཟུམ་འབྲེལ་གཞིག་ལས་འབྲེལ་བའི་འབྲེལ་སྟེ་  
 ལག་ལེན་འབྲེལ་དོན་པ་འདི་གི་ལས་གཞུང་ཡིན་ཏོ།།

### ༩ ལག་དེབ་དང་ལྟ་བུ་དེབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ།

ལག་དེབ་འདི་ལག་ལུའི་འབྲེལ་བ་དང་ ལྟ་བུ་སྐད་པ་གི་དཔེ་དེབ་དང་ལ་འབྲེལ་བ་ཉེ་ སློབ་སྟོན་འབད་དེ་གོ་ སློབ་དེབ་ལྟར་གི་  
མིང་ཚིག་དོན་དུག་ མ་གོ་ལྷ་མོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ལ་གསལ་ལ་ཀྱབ་མཉེ་ ཚིག་དོན་གཤེད་ཡེང་ ཐོ་ཚོ་མ་མེད་པ་བཟོ་དེ་གོ།

### ༩ ཉེ་བ་བསྟན་ཀྱི་སློབ་སྟོན་འཆར་གཞི།

སློབ་སྟོན་འབད་ལྟར་དུ་ ཡུལ་ཡུལ་འབད་ནི་མེད་པར་ དཔེ་པར་འཆར་གཞི་བཟོ་དེ་གོ། འཆར་གཞི་དེ་ དཔེ་འབད་བའི་ཉེ་  
ལྟར་པ་གཤེད་སྟོན་ནི་ཨིན་ཉེ་ ག་དེ་སློབ་སྟོན་ནི་ཨིན་ཉེ་ དེ་གི་དོན་ལུ་ ཉེ་ལྟར་མས་གཤེད་དགོ་གཞུ་ ལག་དེབ་ཀྱི་བཀོད་  
ཀྱི་དུང་ ལྟ་བུ་སྐད་པ་གི་དཔེ་མེད་ལྟར་གི་ ཉེ་ལྟར་ཚུ་དུང་འབྲེལ་བ་ཉེ་ ལྟར་པ་ཉེ་ལྟར་གི་བཤེད་སྒྲིག་དེ་ སུ་གོ་དུང་ལས་  
ར་ཀྱབ་དགོ་པ་ཨིན།

དེ་མ་ཚད་ སློབ་སྟོན་འཆར་གཞི་དེ་ རང་གི་ཉེ་བ་བསྟན་བཞུགས་ལྟེ་ དུག་ཐོ་འབད་བཟོ་བཞུགས་དེ་གོ། དེ་སློབ་འབད་ལྟར་  
དུ་ རང་ལུ་དོན་གསལ་པ་མེད་དུང་ ཡིག་ཆ་གཞུགས་ལྟར་ བཟུ་ནི་དུང་ དོན་གསལ་ལུ་འདྲི་ནི་དོན་སྐབས་ཚུ་འབྲོག་ལས་ རང་ལུ་  
སྐད་པ་འབྲེལ་བཟོ་བཟོ་མཉེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་སོ་བསམ་པ་ ལེགས་ཤོམ་སློབ་བཟུགས་ཚུ་གསལ། ལུ་འཁོར་དུང་ཉེ་བ་བསྟན་  
འཆར་གཞི་བཟོ་བཟུགས་ཀྱི་དཔེ་ཚད་ཚུ་ དོན་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

### ༡༠ ཉེ་བ་ལྟར་བཤེད་སྒྲིག།

སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཡི་གུ་བྲི་ནི་དང་ལྟ་བུ་གི་ཀྱང་མ་གཤེད་མེད་པར་ ཉེ་བ་ལྟར་འབྲེལ་མི་འབྲེལ་དུང་ ཚུ་མོ་མོ་  
ཐོག་ལས་ འབྲེལ་ལུ་འབྲེལ་ལུ་འབད་ཉེ་ལྟར་ དཔེ་པར་འཆར་གཞི་དུང་སློབ་སྟོན་དེ་གི་དོན་ལུ་ ཤོག་བྲུང་ཆེ་ཚུང་མ་འབྲེལ་  
གུ་ ཡི་གུ་དུང་མིང་ཚིག་ ཨེང་ཡིག་པར་དུང་ མི་མོ་བྲིས་བྲིས་ཚུ་དུང་ ཨེང་ཚུ་དོན་ལུ་ རྫོང་དུང་གི་ཚུང་དུང་ཚུ་  
ལག་ལུའི་འབྲེལ་བཟོ་དུང་ གཞུགས་ཡེང་ རྒྱ་སློབ་(འེ་འེ་) ལྟར་ལྟར་ སློབ་ཚུ་ ཚུང་མོ་ ལུ་སོ་གསལ་པའི་ ཚུ་སྐྱེ་མ་  
འབྲེལ་ཚུ་མི་ཐོག་ལས་ ཐབས་ཤེས་ལྟར་པ་སྐྱེ་ཚོགས་སྟོན་དགོ་པ་ཨིན།

### ༡༡ ཡི་གུ་དྲང་ལའ་ཡིག་གི་བརྩོན་ལཱ།

ཡིག་བརྩོན་དང་ ལའ་ཡིག་གི་བརྩོན་ལཱ་དང་ ཡི་གུ་བཀའ་བཟངས་ཚུ་ རེ་གི་ལམ་ལུགས་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ཤེས་ཚུགས་  
 རྟིའི་དོན་ལུ་ འབྲི་བཟངས་ཀྱི་དམིགས་དོན་ ལོགས་སུ་བརྩོན་ལཱ་ལས་ རྟོན་ཚན་སོ་སོའི་དྲང་གི་ཡི་གུ་གསར་པ་ཚུ་  
 འབྲི་བཟངས་རྟོན་ལཱ་ དྲང་པ་མ་ རྩེད་དེབ་དམིགས་ལུ་གཞི་བཞག་ཏེ་ འབྲི་བཟངས་རྟོན་དམིགས་ལཱ་ཞེ་  
 མཚུགས་ཡིག་དྲང་ཚུགས་ཡིག་གཉིས་ལས་ ལྷག་ཤིའི་དྲང་ལུ་ ཚུགས་ཡིག་གུ་ལྷགས་རྟོན་དམིགས་དྲང་ འབྲི་ཤིའི་དྲང་  
 ལུ་མཚུགས་ཡིག་གུ་ལྷགས་རྟོན་དམིགས་ལཱ་ཞེ་

### ༡༢ དུབ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།

#### དུབ་ཞིབ་ཀྱི་གོ་དོན།

དུབ་ཞིབ་ཟེའམ་མི་འདི་ སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་གི་ ཤེས་ཡོན་དང་ ལུས་ཚུལ་ བསམ་སྦྱོང་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ ལོགས་གྲུབ་དུག་  
 ཞུ་དྲང་ ལཱ་གསུམ་ལུ་སོགས་པའི་ ཚད་འཇུག་ཚུགས་པའི་ ཐོ་ཡིག་བཞག་ཐོག་ལས་ ཡར་སྐྱོད་ཀྱི་རིམ་ལུ་དྲང་  
 གྲུབ་འབྲས་དུབ་ཞིབ་འབད་ཤིའི་ བཟངས་ལམ་ལུ་ལོགས་ཞེ་  
 བཟངས་ལམ་འདི་དྲང་ སློབ་སྦྱོང་པ་ སེའེ་བཞེད་ལུ་གིས་ དུབ་ཞིབ་ཀྱི་མཐོ་ཆས་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་ཏེ་ ལྷག་ཤིའི་ལུ་  
 ཡར་དུག་འབྲུང་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་ གནས་ཚུལ་དྲང་ དུབ་ཞིབ་ཀྱི་སྐབ་བྱེད་ དེས་བདེན་བརྟན་ཚུགས་པ་དམོ། དུབ་ཞིབ་  
 འབད་ལཱ་དྲང་ ག་ཅི་དུབ་ཞིབ་འབད་ཤི་ཞིན་ཏེ་ ག་དེ་སེའེ་འབད་ཤི་ཞིན་ཏེ་གི་སྐོར་ལས་ སློབ་སྦྱོང་པ་གིས་ སློབ་སྦྱོང་པ་  
 ཚུ་ལུ་ གོ་བཤུ་སྦྱོང་དམིགས་ཚད་ སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་ མཐར་འགྲོལ་བཟངས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ཡར་དུག་གྲང་དམིགས་ལུ་  
 མི་ཚུ་ བསམ་ལུ་དྲང་བསམ་འཆར་ཚུ་བྱིན་ཏེ་ ལྷ་ཞིབ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཐོག་ལས་ ཡར་དུག་བརྩོན་ལཱ་འདི་  
 གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན།

#### དུབ་ཞིབ་འདི་ ལྷག་རྟོན་གྱི་ཆ་ཤེས་གཏོ་ཚུ་ཅིག་ཡིན། ག་ཅི་འབད་ཟེའམ་མི་

1. ལྷག་སྦྱོང་པའི་ ཤེས་ཡོན་ལྷག་ཤི་ཡར་དུག་གི་དོན་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་པ་གིས་བསམ་ལུ་དྲང་ བསམ་འཆར་ཚུ་བྱིན་ཏེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་  
 འབད་ཤིའི་ལུ་ལཱ་གཞི་ཚུགས།

2. ལྷ་བ་སྐྱུང་པ་གོ་ལོགས་གྲུབ་ ཡར་རྒྱས་གྲུང་ཤི་དེ་རྟོག་ལུ་ སློབ་སྟོན་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་ མཐོ་ཆས་གཉེན་འབྲུག་པའམ་ལཱ་ལེན་ འབྲེལ་པ་ཅིན་དུག་པས་ག། དོས་འདྲིལ་འབད་དེ་ འདི་གུ་ལཱ་གསལ་བརྟོན་ཚུགས།
3. ལྷ་བ་སྐྱུང་པ་ ཁོང་རའི་རྒྱུ་ལུ་ ཤེས་ཡོན་ཚུ་ཡར་དུག་གུ་ཉེ་སོར་འབྲུང་དོ་ག། ཁོང་རའ་གིས་ཁོང་རའུ་ དེ་རྩེ་དུ་འབད་དེ་ བཏམ་ནི་དང་ལཱ་གསལ་བཅོས་འབད་ནི་དེ་ དབང་ཚད་བྱིན་ཚུགས།
4. ལྷ་བ་སྐྱུང་པ་འེ་འེ་བཞིན་དུ་གོ་ དམིགས་བསམ་ལུ་ སློབ་སྟོན་དང་ དུག་འཚུ་ལྡོ་ལྡོ་འབད་དེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཐོག་ ལས་ ཡར་དུག་གྲུང་ཚུགས།
5. སློབ་སྟོན་པ་གིས་ སློབ་སྟོན་མཐོ་ཆས་དང་ ཐབས་ཤེས་ལམ་ལཱ་གསལ་ ལྷ་ཚོགས་ལཱ་ལེན་འབྲེལ་བའི་ ལྷ་བ་སྐྱུང་པ་འེ་ བཞིན་དུ་ རང་སོའི་ཤེས་ཡོན་ལྷ་བ་ནི་དང་ ལྷ་བ་སྐྱུང་པ་རང་ཉིད་ཡར་དུག་གྲུང་ཤི་ ལམ་སྟོན་བྱིན་ཚུགས།
6. དེ་རྩེ་ཞིབ་འདི་གིས་སློབ་སྐྱུང་པའི་ དེ་བའི་ཡར་སེལ་ཐོན་ལུ་ བཞིན་ལཱ་ལྷ་སྐྱབ་བྱེ་དེ་ ཐོ་བཞོན་གསལ་བཞེན་འབད་ ཚུགས།
7. ལྷ་བ་སྐྱུང་པའི་རྒྱབ་འབྲེལ་ཚུ་ ལྷ་བ་སྐྱུང་པ་ཁོང་རའུ་ འབྲེལ་ཡོད་དབང་འདྲིལ་ཚུ་ལུ་ གནས་ཚུ་ལཱ་འེལ་བཞིན་བྱིན་ཚུགས།
8. རྩོམ་རྒྱུ་གཞི་བཟོ་དེ་རྩེ་ཞིབ། རྩོམ་རྒྱུ་སྐྱུང་རྒྱུ་གསལ་དེ་རྩེ་ཞིབ། རྩོམ་རྒྱུ་གསལ་དེ་རྩེ་ཞིབ་(ཆོས་རྒྱུ་གསལ་)ཟེས་ དེ་རྩེ་ཞིབ་ཀྱི་ནང་ གསལ་ དེ་རྩེ་ཞིབ་གསལ་ཡོད་པའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་དེ་ སློབ་སྟོན་གྲུབ་འབྲེལ་དང་ལྷ་བ་སྐྱུང་པའི་ལཱ་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས།

རྩོམ་རྒྱུ་གཞི་བཟོ་དེ་རྩེ་ཞིབ།

རྩོམ་རྒྱུ་གཞི་བཟོ་དེ་རྩེ་ཞིབ་ཟེས་མི་འདི་ ག་ཅི་སྟོང་?

རྩོམ་རྒྱུ་ ལྷ་བ་སྟོན་གྱི་གནས་སྐབས་ལུ་ སློབ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་ དམི་ཆེ་ ཤེས་མཐོ་གསལ་བཏམ་བའི་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ འབད་དེ་ ཤེས་པ་བཟོ་ནི་དང་། སློབ་སྟོན་པ་རའའི་ སྟོན་ཐབས་དང་ སྟོན་ཆས་ཚུ་ ཁོས་འབབ་ཡོད་མེད་ དོས་འདྲིལ་འབད་དེ་ ལྷ་བ་སྟོན་སྐྱུང་བཅོས་ཐོག་ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་འདི་ཡིན། དེ་རྩེ་ཞིབ་འདི་ རྩོམ་རྒྱུ་འབད་དེ་རྟོག་དང་ འདི་ལུ་སྐྱགས་བྱིན་ དེ་རྟོག་མེད། ཡིན་པུ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་རིམ་པ་བཏམ་ནི་དེ་རྟོག་ལུ་ དེ་རྩེ་ཞིབ་འབད་ཡོད་པའི་ཐོག་ལཱ་དེ་རྟོག་པ་འདི་ལག་ཞེ།

### གཞི་བཅོམ་དུ་བྱེད་ཞེས།

སློབ་སྟོན་པ་དང་ ཉམ་ལྗང་པ་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ་ག་ཅི་འཕྲོད་པ་སྟོ་? གཞི་བཅོམ་དུ་བྱེད་ཞེས། ལྷ་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་དང་ ཉམ་ ལྗང་པ་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ་ག་ཅི་འཕྲོད་པ་སྟོ་?

ཉམ་ལྗང་པ་ཚུ་གི་ ཡར་ལྗང་གི་འཕྲུལ་ལུ་ སློབ་སྟོན་པ་རང་གི་ལ་བུ་གཞུག་ལས་ ཉམ་ལྗང་ལུ་ སློབ་སྟོན་ འབད་ཞི་ འདྲི་བཀོད་འབད་ཞི་ ཉམ་ལྗང་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བྱེ་ རང་གི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ སློབ་ཐོས་འབད་ཞི་ ཉམ་ བཤུལ་འབྲེལ་ཞི་ དཔེ་སྟོན་བཅོམ་བཟུལ་ཞི་ ལས་འགུལ་གྱི་བཟུལ་ཞི་ ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཉམ་ལྗང་པའི་གནད་དོན་གྱི་ཐོག་ལུ་ སློབ་ བཟུལ། ཉམ་ལྗང་ལུ་ ཉམ་ལྗང་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ཚུ་འབད་བཟུལ་ལུ་ སློབ་དང་ཡོན་ཏན་ཚུ་འཛོམས་འབད་དགོ་པ་དང་། འགྲུལ་འགྲུལ་ ཉམ་ལྗང་པའི་ལོང་ལུ་ ཉམ་ལྗང་གི་ལུ་ ཉམ་ལྗང་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ལུ་ འདྲི་ཉམ་ལྗང་ ཉམ་ ལྗང་ དཔེ་སྟོན་ཚུ་འབད་བཟུལ་ལུ་ ཉམ་ལྗང་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་དང་ཡོན་ཏན་ཚུ་ འཛོམས་འབད་བཟུལ་དགོ་པ་ལུ་ འགྲུལ་འགྲུལ་ དུ་བྱེད་ཞེས་ཚུ་གཞི་ བཅོམ་ཞེས་ལས་ ཉམ་ལྗང་པ་ རང་གིས་རང་ དུ་བྱེད་ཞེས་འབད་བཟུལ་ལུ་ སློབ་དང་ ཡོན་ཏན་ཚུ་འཛོམས་འབད་དགོ་པ་ལུ་

### གཞི་བཅོམ་དུ་བྱེད་ཞེས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་འབྲེལ་བྱེ་ ལྷ་ལས་སློབ་སྟོན་དགོ་པ་ག་ཅི་འཕྲོད་ཞེས་?

དེ་སློབ་དུ་བྱེད་ཞེས་འབད་བའི་སྐབས་ ག་དང་ག་གིས་ ག་ཅི་ཤེས་ག་དང་ ག་ཅི་ཤེས་ག་ཚུ་ ག་ལ་ ཉམ་ལྗང་གས། དེ་སློབ་དགོ་ བའི་ལུ་ མ་ཤེས་པ་དང་ མ་མཐོང་མ་ ཉམ་ལྗང་ལུ་ སློབ་སྟོན་ཚུ་ རུས་ཐོག་ལུ་ བཅོམ་ལྷ་ལས་སློབ་སྟོན་དུ་ ལུ་ལས་ལང་ སློབ་དེ་ཚུ་མི་འབྲེལ་ཞི་དོན་ལུ་ དུ་གསོ་འབད་དགོ་པ་མ་ཚད། ཉམ་ལྗང་པའི་ལོང་གི་ལུ་ མ་ཤེས་པའི་སློབ་དང་ ཤེས་པའི་ལུ་ ཚོས་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ ལྷ་ལས་འབྲེལ་བྱེད་ཐོག་ལས་ ཉམ་ལྗང་པ་ག་ཅི་ཤེས་ ཤེས་ཡོན་འབད་མཉམ་འབྲེལ་ཚུ་གསལ་བཅོམ་ ཞི་ལུ་ བཅོམ་ལྷ་ལས་བཟུལ་དགོ།

### གཞི་བཅོམ་དུ་བྱེད་ཞེས་ཀྱི་ཐོག་དེ་སློབ་འབྲེལ་ཞེས་ཞེས་?

གཞི་བཅོམ་དུ་བྱེད་ཞེས་འདི་ དཔེ་མཉམ་ དོན་ཚན་ཅིག་ སློབ་སྟོན་འབད་ཚུ་འབྲེལ་བྱེད་ དེ་ཉམ་ལྗང་ལུ་ བཟུལ་ཞི་དོན་ལུ་ དི་ བཅོམ་དེ་ ལྷ་ལས་བཟུལ་ཞི་དང་། སློབ་ཐོག་གི་ ཉམ་ལྗང་ལུ་ ལུ་འབད་བཟུལ་ཞི་ ལས་ཤེས་པ་ཚུ་ འབད་བའི་སྐབས་ ཉམ་ལྗང་ལུ་ མ་ཤེས་པའི་ལུ་ སློབ་སྟོན་པ་དང་ ཡར་ལུ་ མ་ཤེས་ཚུ་གིས་ སློབ་སྟོན་པའི་ལུ་ ཤེས་པ་བཅོམ་ ཚུ་ལུ་ གཞི་བཅོམ་དུ་བྱེད་ཞེས་ལུ་

ཨིན་ཏུ་ གྲོ་མོ་སྤྲིན་པ་ཏུ་དེ་སྲོབ་པའི་སྐབས་ རྒྱ་མིག་སེལ་ལ་ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་མི་ཚུ་གི་ རྟོག་སེལ་གྲུབ་གནས་ སྲོབ་སྟོན་  
 པ་གིས་ སེམས་ལཱ་བཟུམ་ཚུགས་པ་ལ་ ལཱ་ལག་འོང་ནི་ཨིན་མཁུ་ལས་ རྒྱ་སྐྱུང་འབད་དེ་གོ་པ་ཚུ་ཡང་ རྒྱ་མིག་སེལ་ལ་དེ་གོ་སེལ་མཐོ་  
 དུང་འགྲིལ་ཏེ་ འབད་ཚུགས་པ་ལ་ ལཱ་ལག་ཡོད།  
 གྲོ་མོ་འབད་ལས་ ལྷ་བ་སྐྱུང་པའི་ ལྷ་བ་ཐངས་ཀྱི་རིམ་པ་ ལྟགས་གོ་མ་སྲོབ་ཏེ་ རྒྱ་སྐྱུང་འབད་ཚུགས་ནི་དེ་ཉེ་ལུ་དུང་། ལྷ་བ་  
 སྐྱུང་འོང་པ་དུང་ གྲོ་མོ་ལས་ལྷ་རྟོག་འབད་པ་འོང་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ ལྷ་བ་སྐྱུང་པའི་ ཡང་རྒྱ་སྐྱུང་འབད་ཚུགས་ནི་དེ་ཉེ་ལུ་ ཐོ་  
 བཞག་ནི་འདི་ཡང་ལག་ཆེ།  
 དེ་བཞག་འབད་ཡོད་པའི་ཐོ་ཚུ་ ལ་ལུ་ཅིག་ ལཱ་ལག་འབད་འོང་ནི་དུང་། ལ་ལུ་ཅིག་ ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ རྒྱ་སྐྱུང་འབད་མི་  
 ཡོད་ལ། ལ་ལུ་ཅིག་ པར་རིམ་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ ལ་ལུ་ཅིག་ མ་ཐོང་ཐོས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་འོང་ནི་དུང་། ལ་ལུ་ཅིག་ ཡང་རྒྱ་སྐྱུང་འབད་པའི་དེ་ལེ་  
 སྟོན། ལ་ལུ་ཅིག་ དེ་བཞག་འབད་ཡོད་པའི་ དེ་བཞག་ཐོ་དུང་ དེ་བཞག་ཐོ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ ཐོ་ཚུ་བཞག་དེ་གོ་པ་ལག་ཆེ།

དེ་བཞག་འབད་ གནས་ལུ་ཚུགས་འབད་པ་འབད་ནི་ཨིན་ནེ་?

སྲོབ་སྟོན་པ་ཚུ་གིས་ སྲོབ་སྟོན་འབད་པའི་སྐབས་ རྒྱ་སྐྱུང་ག་གི་བཟོ་དེ་བཞག་འབད་ འབད་ཐངས་དེ་ཡང་ གནས་ལུ་ཚུགས་འབད་པ་  
 མེད་པར་ ལྷ་བ་སྐྱུང་པའི་ གནས་སྤངས་སོ་སོ་ཡོད་མི་དུང་འགྲིལ་ཏེ་ དེ་བཞག་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དེ་ཡང་ གནས་ལུ་ཚུགས་འབད་  
 པ་ཅིན་དེ་ག་ག་? གནས་ལུ་ཚུགས་འབད་ནི་ཨིན་ནེ་? ག་དེ་སྲོབ་ལག་ལུ་ཚུགས་འབད་ནི་ཨིན་ནེ་? དེ་ཚུ་ རང་གིས་གནས་ལུ་ཚུགས་འབད་དེ་  
 ལག་ལུ་ཚུགས་འབད་ཤེས་པ་འབད་དེ་གོ་པ་འདི་ལག་ཆེ།

དེ་སྲོབ་པའི་དེ་ལེ་ཡང་ ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་མི་ཚུ་ མི་རིགས་དུང་ ལུང་ལྟོགས། རང་བཞིན་སྐྱེ་ལྷན་གནས་སྤངས་རིམ་ལུགས་དུང་།  
 ལ་སྐྱུང་དུང་ལམ་སྲོབ་ལམ་འབད་ཚུ་ཅུང་ སོ་སོ་ལུ་བཟོ་ནེ་ཏེ་ ཅུང་གི་ རིག་པའི་རྟོགས་གྲུབ་དུང་ གྲོ་མོ་གྲུགས་ཀྱི་རྟོགས་གྲུབ་ཚུ་  
 སོ་སོ་འབད་པ་ཡོད་པ་མཚན་ སྲོབ་ལང་གཅིག་ཅུང་ཨིན་ཏུ་ ཤེས་ཚན་ཀྱི་དེ་བཞག་ལམ་འབད་དུང་ མཐོ་ལུགས་ཀྱི་ལུང་པར་ཚུ་ཡང་  
 འབད་ལམ་འབད་ལ། ག་དེ་སྲོབ་པའི་འོང་མཁུ་ལེན།

དེ་འབད་ལམ་ལུ་བཟོ་ནེ་ཏེ་ རྒྱ་སྐྱུང་ག་གི་བཟོ་དེ་བཞག་འབད་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་འདི་ཡང་ གནས་ལུ་ཚུགས་འབད་པ་མེད་པར་  
 ལྷ་བ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གི་གནས་སྤངས་དུང་འགྲིལ་ཏེ་ བཟོ་བཞག་འབད་དེ་གོ་པ་ཡོད། དེ་འབད་ལམ་ལུ་ དེ་སེལ་ཀྱི་ག་གི་བཟོ་དེ་བཞག་  
 འབད་ཐངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་འདི་ཅུང་ རྒྱ་སྐྱུང་ག་གི་བཟོ་དེ་བཞག་འབད་ཐངས་ཀྱི་ མཐོ་ཚུམ་དེ་ག་པ་ཅིག་ བཟོ་བཞག་འབད་ཡོད་མི་  
 འདི་ཚུ་ སྤྲིན་པ་ཏུ་གི་ལམ་སྟོན་གྲོ་མོ་འོངས་བཟུམ་ཅིག་འབད་བཞག་ཡོད། མཐོ་ཚུམ་དེ་ཚུ་ ལག་ལུ་ཚུགས་པའི་སྐབས་ དེ་ལེ་

ཚད་འདི་ནད་གི་ ཚད་གཞི་ག་ཡིན་མ་འབད་མེད་པར་ གནས་སྤངས་དཔེ་འབྲིལ་ཏེ་ ལེགས་བཅོས་ཚུ་འབད་ཡི་པ་ ལག་ལེན་འབབ་ དཀོལ་ཡིན།

ག་ཅི་གི་དབྱེ་ཞིབ་པ་འབད་དཀོལ་ཡོད་པ་སྟོན་?

ཀ བྱི་ནི་འི་འག་ཚུ་ལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལཱ།

- ༡ ཡེང་ཚེས་བྱི་ནི་དབྱེ་ཞིབ།
- ༢ ཚེས་འག་བྱི་ནི་ དབྱེ་ཞིབ་ཚུ་འབད་དཀོལ་ཡིན།

ཁ རྟ་ག་ནི་འི་འག་ཚུ་ལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལཱ།

- ༡ རྟ་ག་དེབ་འཁྲུག་ནི་དབྱེ་ཞིབ།
  - ༢ རྩོད་ལྡོག་རྒྱབ་སྟེ་འཁྲུག་ནི་དབྱེ་ཞིབ།
  - ༣ ཚེས་ལྷན་རྒྱབ་སྟེ་འཁྲུག་ནི་དབྱེ་ཞིབ།
  - ༤ རྩོད་ཚེས་འཁྲུག་ནི་དབྱེ་ཞིབ།
  - ༥ ཡེང་ཚེས་འཁྲུག་ནི་དབྱེ་ཞིབ།
  - ༦ མིང་ཚེས་འཁྲུག་ནི་དབྱེ་ཞིབ་ཚུ་འབད་དཀོལ་ཡིན།

ག ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལཱ།

- ༡ བཤད་པ་ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ།
- ༢ དྲིས་ལུག་ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ།
- ༣ ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚེས་ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ།
- ༤ དབྱེ་འགྲུལ་ལུ་ཡི་གུ་ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ།
- ༥ ཡེང་ཚེས་ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ།
- ༦ མི་ཚེ་འི་འག་ཚུ་ལ་ཡར་རྒྱས་ཚུ་ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ།
- ༧ མལ་སྐད་དཔེ་ཞེས་འི་མིང་ཚེས་ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ་ཚུ་འབད་དཀོལ།

དུམ་ཞིབ་ལུག་ཐངས་གཤམ་ཅིག་འབད་དུ་གོ་པ་ཡོད་པ་སྟོན་གྱི་ཚུ་གི་ལུ་

གོ་པ་འཁོད་དུ་ཐོབ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ སློབ་ཚན་འཛིན་པའི་ལུ་ སློབ་ཚན་འཛིན་པའི་ ལྟ་གཞི་ ལྟ་སྐབ་འབད་ཐངས་ཚུ་ དུམ་དུམ་ཐོ་ དང་ དུམ་ཚན་ཐོ། དེ་ལས་ དུམ་སྟོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ དུམ་ཞིབ་འབད་དུ་གོ། དེ་སློབ་ཞིབ་ཞིབ་འབད་ལྟ་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་ སློབ་ རྟོན་པ་གིས་ དུམ་ཞིབ་འབད་འབད་ལ། འཕྲུལ་འཕྲུལ་ལྟ་བུ་སྐབ་རྟོན་གྱི་ལུ་ དུམ་ཞིབ་འབད་འབད་ལ། འཕྲུལ་འཕྲུལ་ ལྟ་ སྐབ་པ་པ་ལས་པ་ སང་ཉིད་དུམ་ཞིབ་འབད་ཡོད་པའི་ ལུ་ལུ་ལུ་ཚུ་ ལུ་ལོ་སའ་ རྟོན་ཚན་འཛིན་ མཐོ་ཚུ་དང་ ཐབས་འགྲེལ་ དུམ་བསམ་མཁའ་ཐོག་ལུ་ དུམ་ཞིབ་ལུག་ཐངས་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་ཐོ་དང་། ཡང་ལྟ་ ལུ་ལུ་ཚུ་ལེས་པ་པ་དུ་གོ་པ་ཡིན། དུམ་ཞིབ་དེ་ སློབ་འབད་ཐའི་སྐབས་ འབད་མཚུགས་པ་དང་ མ་ཤེས་པ་འཛུལ་པ་ཅིན་ རྒྱབ་སྐྱོར་གཤམ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཤེས་པ་བརྩོན་ཡོད་ལ། དེ་ ཚུ་གི་ ཐོ་ཚུ་ཡང་བཞག་དུ་གོ་པ་ཡིན།

རྟོན་ཚན་འཛིན་པའི་ལུ་ དུམ་ཞིབ་འབད་ཡོད་པའི་ ལུ་ལུ་ལུ་ཚུ་གའ་ ཡིག་སྟོན་གཅིག་ལྟར་ བསྐྱུག་སོག་འབད་དེ་ དེ་ རིམ་འཛུགས་བསྐྱུག་ ལྟ་བུ་ལའི་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་འགྲུལ་བ་ གཤམ་ཞིབ་འབད་ཡོད་ལ། ལུ་ལུ་ལུ་ཚུ་གསལ་འབད་དུ་གོ།

དུས་རྒྱུན་གཞི་བརྩོན་དུམ་ཞིབ་ཀྱི་རྟོན་ལུ་ མཐོ་ཚུ་ ཐབས་འགྲེལ།

དུས་རིམ་དུམ་ཞིབ་ལུ་མཐོ་ཐའི་ མཐོ་ཚུ་ལག་ལུ་ཡོད་ལུ་ གཞི་རྩེ་ཤེས་ཡོན་ཀྱི་རྟོན་ལུ་ དེ་གའི་མཐོ་ཚུ་ གནམ་འབྲུལ་འབད་ ཡོད།

1	དུམ་དུམ་ཐོ།	Checklist
2	དུམ་ཚན།	Rubrics
3	དུམ་སྟོན།	Portfolio

ཐབས་འགྲེལ་བཞག་ཡོད་པ་ལས་འོག་གི་ཐབས་འགྲེལ་གཏེས་ལག་ལུ་འབད་དུ་གོ་པ་བརྩོན་ཡོད།

1	སང་ཉིད་དུམ་ཞིབ།	Self Assessment
2	ལྟ་རྟོག་དུམ་ཞིབ།	Peer Assessment



དེ་ལྟར་བོ་ཟེང་མི་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་ནུ་དང་ འདི་ ག་དེ་སྐོ་ལག་ལེན་འབྲེལ་གྱི་ཡིན་ནུ་?

དེ་ལྟར་བོ་ཟེང་གོ་དོན།

དེ་ལྟར་བོ་ཟེང་མི་འདི་ ལྷ་བ་སྐྱུང་པ་འདི་ལྟར་ལུ་ གོ་དོན་ རིག་ཚུལ་ བྱ་སྤྱོད་འབད་ཐངས་ བཞོ་ལུགས་ཚུ་ ག་དེ་སྐོ་ཡོད་ག་ དེ་ལྟར་འབད་གི་དི་ རྩོམ་གསལ་ཅིག་ཡིན།

དེ་ལྟར་བོ་འདི་ ཡིན་མ་མེན་མ་ རྟགས་བཀལ་གི་ཅིག་ཡིན། འདི་ གཞོ་སྤོ་ལ་ ལྷ་བ་སྐྱུང་པ་འདི་གི་ཚུལ་ལུ་ རྒྱ་ཚོས་དེ་ཚུ་ ཡོད་མེད་དང་ ཡང་གྱ། ལཱ་འབད་མ་འབད་ བཀྱ་གི་དི་མཁོ་མས་ཅིག་ཡིན།

དེ་ལྟར་བོ་འདི་ ཚད་གཞི་ལུ་ གཞི་བཞུག་གི་ཐོག་ལས་ རེ་ཤེ་བཞུག་ ཡོད་མེད་དང་ འབད་མ་འབད་ ཤེས་མ་ཤེས་ཚུ་ ལྷ་ཉོག་འབད་ཚུགས་པའི་ཐོག་ཡིན། རྩོམ་འདི་ལུ་བཀྱ་སྟེ་ ལྷ་བ་སྐྱུང་པ་འདི་གི་ཚུལ་ལུ་ རིག་ཚུལ་དེ་ཚུ་ ཡོད་མེད་ དེ་ལྟར་ འབད་ཚུགས།

དེ་ལྟར་བོ་འདི་དགོས་པོ་དོན།

1. དུམ་ལྷ་བ་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ ལྷ་བ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གི་ རྩོགས་གྲུབ་དང་ བཞོ་ལུགས་ འབད་ཐངས་ཚུ་ ཤེས་ཤིག་གི་ དམིགས་ལུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འགྲུ་ཚུགས་ག་ བེ་ཚུགས་བཀྱ་གི་ལུ་ ཡན་ཐོགས་ཚུགས།
2. ལྷ་བ་སྐྱུང་པ་གི་ ཡང་ཚུས་དང་ གྲུབ་འབྲས་འབྲེལ་དགོས་པ་ཚུ་གི་སྒྲིལ་ལས་ གནས་ཚུལ་ལགས་ལུ་འབད་ བྱིན་ཚུགས།
3. དུས་ཤིམ་ དེ་ལྟེ་ལྷ་བ་སྐྱུང་པ་ ཚུ་བཞུགས་ དེ་ལྟེ་ལུ་ བྱིན་ཚུགས།
4. རྒྱ་ཚུགས་དེ་ལྟེ་ལྷ་བ་སྐྱུང་པ་ བཞོ་ལུགས་དེ་ལྟེ་ལྷ་བ་སྐྱུང་པ་ ཡན་ཐོགས་ཚུགས།
5. རང་གི་དང་ རྩོམ་གྱི་ དེ་ལྟེ་ལྷ་བ་སྐྱུང་པ་ ཡན་ཐོགས་ཚུགས།

དེ་ལྟར་བོ་འདི་ལག་ལེན།

1. ལྷ་བ་སྐྱུང་པ་ཚུ་ལུ་ ལོགས་བཅོས་བསམ་འཆར་བྱིན་གྱི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་གྱི་
2. སློབ་སྟོན་པ་གཞན་ཚུ་དང་གཞིག་ཁར་ ལྷ་བ་སྐྱུང་པ་གི་སྒྲིལ་ལས་ ལོ་ཚུས་ལཱ་དགོས་པའི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་གྱི་
3. ལྷ་བ་སྐྱུང་པའི་ཡམ་དང་ འབྲེལ་ཡོད་འགོ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ གནས་ཚུལ་བྱིན་གྱི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་གྱི་
4. ཡང་ཚུས་སྟེ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་གི་གི་གི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་གྱི་
5. སློབ་སྟོན་པ་ལུ་ལུ་ལུ་ མཁའ་ལུ་ལུ་ལུ་གི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་གྱི་

དུམ་འཕྲུལ་ཐོ་བཅོམ་དུ་ སེམས་འབར་བཞག་དུ་གོ།

༡. དུམ་འཕྲུལ་ཐོ་འདི་ ཟུག་ཚན་གྱི་ལས་དོན་དང་ ཡང་ན་ དོན་ཚན་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་དུ་གོ།
༢. ལྷ་རྟོག་གི་ཚན་གཞི་ཚུ་ ལྷ་རྟོག་འབད་ནི་ འགོ་མ་བཟུགས་པའི་རྟེ་མ་ལས་ ཐག་གཞན་དུ་གོ།
༣. ལྷ་རྟོག་གི་འཚར་གཞི་དེ་དང་ དུམ་འཕྲུལ་ཐོ་འདི་དང་ལུ་ལྷ་བ་ལྷུང་པ་གི་མིང་སློབ་མིམ་ལྷ་ཚོས་སྦྱོང་ལུ་ཚུ་ཚུད་དུ་གོ།
༤. ཐོ་ཚུ་ སྤྱི་འབྲུག་འབད་མ་བཞོད་པར་ དུམ་གསུམ་ལུ་གྱི་གཞན་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་ཏུ་ ཁ་གསལ་འབད་བཞོད་དུ་གོ།
༥. དུམ་འཕྲུལ་ཐོ་འདི་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ལྷ་བ་ལྷུང་པ་ཁོང་ས་དང་ ཁོང་སའི་རྒྱ་བསྐྱོད་པ་དང་ ལྷ་རྟོག་པ་ཚུ་དང་གཞིག་འབར་ ཐོས་ལྷ་ལྷུང་འབད་ལུ་ དེ་འཕྲུག་ལས་ རྟེ་གོ་ཚུགས་པ་དང་ ལག་ལེན་ཐབས་ཚུགས་པ་འབད་འོང་དུ་གོ།
༦. ཐོ་ཚུ་ ལྷ་བ་ལྷུང་པ་ཚུ་གིས་ རྟེ་གོ་བཞིན་མ་ལས་ ཐོ་འདི་ ལག་ལེན་འབབས་ཏེ་ ལྷ་བ་ལྷུང་པ་རང་གིས་རང་དང་ ལྷ་བ་ ལྷུང་པ་གཞིག་གིས་གཞིག་ལུ་ དུམ་འཕྲུལ་འབད་ཚུགས་པ་དུ་གོ།
༧. དུམ་འཕྲུལ་ཐོ་འདི་ ལྷ་བ་ལྷུང་པ་གཞིག་གི་དོན་ལུ་དང་ ཡང་ན། དུམ་འཕྲུལ་ཐོ་དོན་ལུ་ཡང་ ལག་ལེན་འབབས་བལྟམ་འབད་ བཅོམ་ལུ་ བཅོམ་བལྟམ།
༨. དུམ་འཕྲུལ་ཐོ་འདི་ ལྷ་རྟོག་འབད་ཡི་ར་ བཞག་ཏུ་བཞག་པ་ཅིན་ རྟོན་ཚན་ ཡང་ན། དེ་མི་མ་འའི་མཚུག་ལུ་ དུམ་གྱི་བ་ འབད་ལུ་ ག་རྒྱིག་འབད་སྟོན་འོང་། དུམ་འཕྲུལ་

དུམ་འཕྲུལ་ཐོ་བཞག་ཐངས།

༡ ཡིག་བཅོམ་བལྟམ་ནི་གི་དུམ་འཕྲུལ་ཐོ་ཅིག་བཅོམ་བཞིན།

དོན་ཚན། ཡིག་བཅོམ། ( བལྟམ། \* མ་བལྟམ། X )

ལེ་	མིང་གསལ།	མཚུགས།	སློབས་ཚུལ།	གྲུལ།	འབྲི་སྐབ།	བཞག་ཐངས།	དུན་གསོ།
༡	ཀ་མ།	X	*	X	*	*	
༢	ཕ་མ།	*	*	*	X	X	
༣	དིག་འཛིན།	*	X	*	*	*	
༤	དུམ་འཕྲུལ་ཐོ།	X	*	*	*	*	
༥	ཀྱ་ཀ།	X༩.༡.༠༥	*	*	*	X	

ཁ ཉམ་ཤིའི་ཡི་མཁོ་ཚུལ་དེ་གྲོ་ཞིབ་འབད་ཞིའི་ དུ་བྱེད་ཕྱད་ཀྱི་ཐོ་མེག་བཟོ་བ་མེན།

དོན་ཚན། ༡ ཉམ་ཤི་ལཱ་ལ་མཚུགས་ཡོད་པ་ཉམ་ཤིའི་དུ་བྱེད་ཐོ།  
བརྒྱབ་མིའི་རྒྱ་ལཱ་། (o) མ་བརྒྱབ་མིའི་རྒྱ་ལཱ་། (x)

མཚུངས།	མིང།	ཚོན་ཚུལ།	བསྐྱེད་བཟོད།	ཚུགས་མེན།	ཚོན་འབེབ།	མ་གྲོམ་བཟོ་ཞི།	རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཕ།	དུ་བྱེད་ཐོ།
༡	དུ་བཟོ་ཕྱེད།	o	X	X	o	X	X	
༢	བདེ་མྱི།	X	o	X	X	o	X	

ག ཉམ་ཤི་ལཱ་དམྱོད་སྐྱེད་ཤིབ་ཉམ་ཤིའི་དུ་བྱེད་ཕྱད་ཐོ།

བརྒྱབ་མིའི་རྒྱ་ལཱ་། (o) མ་བརྒྱབ་མིའི་རྒྱ་ལཱ་། (x)

མཚུངས།	མིང་གསལ།	རྒྱ་ལཱ་།		མ་བརྒྱབ་མིའི་རྒྱ་ལཱ་།		མིང་གཞི།		དུ་བྱེད་ཐོ།	
		དུ་བྱེད།	ཞན་ཕྱད།	དུ་བྱེད།	མ་དུ་བྱེད།	དུ་བྱེད།	མ་དུ་བྱེད།		འཇོལ་བ།
༡	དུ་བཟོ་ཐོ།								
༢	དུ་བྱེད་ཐོ།								
༣	དུ་བཟོ་ཐོ།								

ང ཉམ་ཤིའི་ཡི་མཁོ་ཉམ་ཤིའི་ཡི་མཁོ་ཚུལ་དེ་གྲོ་ཞིབ་ཐོ་བཞག་གསལ་ཀྱི་དུ་བྱེད།

བརྒྱབ་མིའི་རྒྱ་ལཱ་། (o) མ་བརྒྱབ་མིའི་རྒྱ་ལཱ་། (x)

མཚུངས།	མིང་གསལ།	མཚུགས་ཡོད།	ཚོན་མཚུལ།	དོད་སྤྱོད།	སྒྲ་མེད་མེད།	གོ་ཚིག་ལྟུང་ཞི།	དུ་བྱེད་ཐོ།
༡	རྩོམ་ཞི།						
༢	དུ་བཟོ་འབྲེན།						
༣	བཅོལ་ལཱ།						

དུ་བྱེད་ཚུལ་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་ལོན་ཅུ་དེ་འདི་ ག་དེ་མེ་ལག་ལྟེ་འབེབ་ཞི་ལོན་ཅུ་

དུ་བྱེད་ཀྱི་གོ་ཚིག་།

དུ་བྱེད་ཚུལ་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་ལོན་ཅུ་ཟེར་བཅིན་ མེད་གོ་དུ་ལམ་གདམས་ཀྱི་མཚན་གཞི་འདི་ལྷ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ལགས་ཉེས་ཀྱི་སྲིམ་ དུ་མེད་ཅུ་ མ་ལམ་ མཁོ་བས་དེ་ མཚུངས་ དེ་ལམ་ ལམ་ གསུམ་ལཱ་གི་བཟུང་ མ་ལམ་ འབད་བཅིན་ མ་ལམ་ ཚད་གཞི་ག་ཅི་ལྷ་བཟུང་ཉེ་ཐོ་བཅིག་དུ་ མཚུངས་ དེ་ མ་ལོན་ལཱ་མེད་ དེ་ལམ་འདི་ཚད་གཞི་ག་ཅི་ལྷ་བཟུང་ཉེ་ཐོ་བཅིག་ དེ་བཟུང་འབད་ འབྲེད་དེ་མཚུངས་ མཚུངས་ལཱ་ལམ་དུ་བཟུང་ཉེ་ཐོ་བཅིག་ ལྷ་ལོན་ཅུ་ལྷ་བཟུང་ཉེ་ཐོ་བཅིག་ ལྷ་བཟུང་ཉེ་ཐོ་བཅིག་ ལྷ་བཟུང་ཉེ་ཐོ་བཅིག་ ལྷ་བཟུང་ཉེ་ཐོ་བཅིག་ ལྷ་བཟུང་ཉེ་ཐོ་བཅིག་ ལྷ་བཟུང་ཉེ་ཐོ་བཅིག་ ལྷ་བཟུང་ཉེ་ཐོ་བཅིག་ ལྷ་བཟུང་ཉེ་ཐོ་བཅིག་ ལྷ་བཟུང་ཉེ་ཐོ་བཅིག་



དེ་ཕྱི་ཚུན།	ཚད་གཞི།			
	རྫོགས་ཀྱི།	མ་གྲོགས་འདྲོད།	ཚིག་ཚད་ཉུག།	ཚིག་ལས་སྐྱུར་བ།
མདུ་ཚུང་།	མིང་ཚིག་གཤམ་ རྫོགས་ཀྱི་དུག་ རྩོད་ འབད་ ཉུག་ཚུགས་མི།	མིང་ཚིག་གཤམ་ རྫོགས་ཚུགས་མེད་ ཡར་ཤམ་མཚུངས་ ཉུག་ཚུགས་མི།	མིང་ཚིག་གཤམ་ ཚིག་ ཚད་ཉུག་མེད་ཡར་ ཉུག་ཚུགས་མི།	མིང་ཚིག་གཤམ་ ཚིག་ལས་སྐྱུར་བ་ མེད་ཡར་འབད་ ཉུག་ཚུགས་མི།
སེམ་བྱུན།	མིང་ཚིག་མའའ་ཤོས་མའ་ རྫོགས་ཀྱི་དུག་ རྩོད་འབད་ ཉུག་ཚུགས་ཚུང་ རྩོད་ཀྱི་མཚུངས་མའ་ མའ་དུག་པ་འབད་ ཉུག་མི།	མིང་ཚིག་མའའ་ཤོས་མའ་ རྫོགས་ ཚུགས་མེད་ཡར་ ཉུག་ཚུགས་ཚུང་ རྩོད་ཀྱི་མཚུངས་མའ་ རྩོད་ཚུགས་ཀྱི་ རྩུང་ལའ་དུམ་གྱི་མེད་ཤོ་མི།	མིང་ཚིག་མའའ་ཤོས་མའ་ ཚད་ཉུག་མེད་ཡར་ ཉུག་ཚུགས་ཚུང་ རྩོད་ཀྱི་མཚུངས་མའ་ ཚད་ ཉུག་ཚུངས་ཀྱི་ རྩུང་ལའ་དུམ་གྱི་མེད་ཤོ་མི།	མིང་ཚིག་ རེ་གཉིས་རྒྱུ་ལེ་མའ་ ཚིག་ བསྐྱུར་ལའ་འབད་ཉུག་མི།
ཉེ་འཕྲོད་།	མིང་ཚིག་གྲུ་ཉེ་ལེ་མའ་ རྫོགས་ དུག་ཚུགས་ཚུང་ རྩོད་ཀྱི་མཚུངས་ དུག་པ་འབད་ཉུག་ཀྱི་ རྩུང་ལའ་ འབད་དུག་མི།	མིང་ཚིག་གྲུ་ཉེ་ལེ་མའ་ རྫོགས་ ཚུགས་མེད་ཡར་ ཉུག་ཚུགས་ཚུང་ རྩོད་ཀྱི་མཚུངས་ རྩོད་ཚུགས་ཀྱི་ རྩུང་ལའ་འབད་དུག་མི།	མིང་ཚིག་གྲུ་ཉེ་ལེ་མའ་ ཚད་ཉུག་མེད་ཡར་ ཉུག་ཚུགས་ཚུང་ རྩོད་ཀྱི་མཚུངས་ རྩུང་ལའ་ རྩུང་ལའ་འབད་དུག་མི།	མིང་ཚིག་ རྩོད་ཀྱི་མཚུངས་ མེད་འབད་ཉུག་མི།
འགོ་ཐོག་།	མིང་ཚིག་ཚུ་མི་ རྩོད་ཀྱི་མཚུངས་ མའ་ རྫོགས་མའ་ཤོས་མའ་ རྫོགས་ཀྱི་དུག་ རྩོད་ཚུགས་པ་མའ་ རྩོད་ཚུགས་མའ་ རྩོད་ཤོ་མི།	མིང་ཚིག་ཚུ་མི་ རྩོད་ཀྱི་མཚུངས་ མའ་ རྫོགས་མའ་ཤོས་མའ་ ཉུག་མའ་ ཚུགས་པ་མའ་ རྩོད་ཚུགས་མའ་ རྩོད་ཤོ་མི།	མིང་ཚིག་ རྩོད་ཀྱི་མཚུངས་མའ་ རྫོགས་མའ་ ཚད་ཉུག་ཚུངས་ཀྱི་ ཉུག་ཤི་ རྩུང་ལའ་ ལེ་ཤམ་འབད་དུག་མི།	མིང་ཚིག་ མའའ་ཤོས་མའ་ཚིག་ བསྐྱུར་ལའ་འབད་ཉུག་ཀྱི་ རྩུང་ ལའ་ལེ་ཤམ་འབད་དུག་མི།

ག ཉུག་སྐབ་འཛིན་མཚུངས་ཀྱི་དེ་ཕྱི་ཚུན།

དེ་ཕྱི་ཚུན།	ཚད་གཞི།			
	རྫོགས་ཀྱི།	མ་གྲོགས་འདྲོད།	ལུ་ཤེན་མཚུངས།	སྐད་མེད་མཚུངས།
མདུ་ཚུང་།	ཉུག་ཉེ་སྐབ་དུག་པ་ཚུ་ རྫོགས་ཀྱི་དུག་ རྩོད་འབད་ སྐབ་ཚུགས་ཤི།	ཉུག་སྐབ་སྐབས་ རྩོད་ཚུགས་པ་མའ་ ཤམ་མཚུངས་ སྐབ་ཚུགས་མི།	ཉུག་ཉེ་ལུ་ཤེན་གཤམ་ རྩོད་ཀྱི་ རྩོད་པ་འབད་སྐབ་ཚུགས་མི།	གཞན་ལུ་ཤེན་པ་འབད་ལེ་ སྐད་མེད་མཚུངས་ རྩོད་ཀྱི་དུག་ཉེ་ལུ་ སྐབ་ཚུགས་མི།
སེམ་བྱུན།	ཉུག་ཉེ་སྐབ་དུག་པ་ཚུ་ མིང་ཚིག་ མའའ་ཤོས་ རྫོགས་ཀྱི་དུག་པ་འབད་ སྐབ་ཚུགས་མི།	ཉུག་སྐབ་ཤེན་ མིང་ཚིག་མའའ་ཤོས་མའ་ རྩོད་ཚུགས་པ་མའ་ ཤམ་མཚུངས་ སྐབ་ཚུགས་མི།	ཉུག་ཉེ་ལུ་ རྩོད་ཀྱི་མཚུངས་མའ་ རྩོད་པ་འབད་སྐབ་ཚུགས་མི།	སྐབ་ཚུགས་མའ་ མའའ་ཤོས་མའ་ སྐད་མེད་མཚུངས་ རྩོད་ཀྱི་མཚུངས་མའ་ རྩོད་ཚུགས་པ་མའ་ སྐབ་ཚུགས་མི།
ཉེ་འཕྲོད་།	ཉུག་ཉེ་སྐབ་དུག་པ་ཚུ་ཚུ་ རྫོགས་ རྩོད་ཀྱི་མཚུངས་ཀྱི་ རྩོད་ཀྱི་མཚུངས་ཀྱི་ སྐབ་མི།	ཉུག་སྐབ་སྐབས་ མིང་ཚིག་ལུ་ ཤིག་ རྩོད་ཚུགས་པ་མའ་སྐབ་ཚུགས་ རྩོད་ ལུ་ལུ་ཤིག་ལུ་ རྩོད་ཚུགས་ཀྱི་ སྐབ་ཤི་ལུ་འབད་དུག་མི།	ཉུག་ཉེ་ལུ་ ལུ་ལུ་ཤིག་ལུ་ ལུ་ལུ་ཤིག་ ལུ་སྐབ་ཚུགས་པ་མའ་ རྩོད་ཀྱི་མཚུངས་ཀྱི་ སྐབ་མི།	འབྲུག་ལུ་ཤིག་ལུ་ ལུ་ལུ་ཤིག་ལུ་ ལུ་ལུ་ཤིག་ ལུ་སྐབ་ཚུགས་པ་མའ་ རྩོད་ཀྱི་མཚུངས་ཀྱི་ སྐབ་ མཚུགས་པ་མའ་ རྩོད་ཀྱི་མཚུངས་ཀྱི་ སྐབ་ མི།
འགོ་ཐོག་།	ཉུག་ཉེ་སྐབ་དུག་པ་ཚུ་ མའའ་ཤོས་ རྫོགས་ཀྱི་དུག་པ་མའ་ རྩོད་ཚུགས་མའ་ རྩོད་ཤོ་མི།	སྐབ་ཚུགས་པ་མའ་ རྩོད་ཀྱི་མཚུངས་ ལུ་སྐབ་ལུ་ ཉུག་སྐབ་འབད་ཤི་ལུ་ རྩོད་ཀྱི་མཚུངས་ཀྱི་ སྐབ་མི།	ཉུག་ཉེ་ལུ་ཚུ་ མའའ་ཤོས་མའ་ ལུ་སྐབ་མཚུགས་པ་མའ་ རྩོད་ཀྱི་ རྩོད་ཤོ་མི།	སྐབ་ཚུགས་པ་མའ་ མའའ་ཤོས་མའ་ སྐད་མེད་མཚུངས་ ལུ་སྐབ་ཚུགས་པ་མའ་ རྩོད་ཀྱི་ རྩོད་ཤོ་མི།

༤ སྤྱི་འབྲེན་གྱི་ཉི་མའི་རིག་ཚུལ་དེ་ཉི་མའི་ཉེན་ཉེན་ལྟར་བྱེད་པ།

དྲུག་ཚུ།	ཚད་ལག་གི།			
	ཀློང་ལྟོ།	སྤྱི་བསྟོན།	མིང་ཚིག་ལག་ལེན།	འབྲི་བཞུགས།
མཉམ་སྦྲེལ།	གཞན་དོན་ཚུ་ འཛོལ་བ་མེད་པར་ ལ་གསལ་ལའབད་ སྤྱི་མོད་ལོ།	ཡིག་ཕྱེད་ལ་ མ་འཛོལ་བར་ སྤྱི་མོད་ལོ།	ཀློང་ལྟོ་ཚུ་ཡང་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཅོས་ འབབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འབབ་ ཡོད་ལོ།	ཚིག་མཚམས་དོན་མཚམས་ཚུ་ མཚམས་ཚུ་ ཅོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ བཅད་དེ་སྤྱི་མོད་ལོ།
སེམས་བྱུང་།	གཞན་དོན་ཚུ་ཀློང་ གྲུ་སེམས་གྲོགས་ མང་ཤོས་ འཛོལ་བ་མེད་པར་ ལ་ གསལ་ལའབད་ སྤྱི་མོད་ལོ།	ཡིག་ཕྱེད་ སེམས་གྲོགས་མ་འཛོལ་བར་ སྤྱི་ ཚུགས་ལོ།	མིང་ཚིག་ མང་ཤོས་ ཅོས་འབབ་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འབབ་ཡོད་ཏུ་ སེམས་གྲོགས་མ་འཛོལ་ འཁྲིལ་བར་ ལག་ལེན་འབབ་ལོ།	ཚིག་མཚམས་ དོན་མཚམས་ ཚུ་ མཚམས་ཚུ་ ཅོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ ཏེ་ཡོད་ཏུ་ སེམས་གྲོགས་མ་འཛོལ་ ལག་ལེན་འབབ་དེ་ལོ་ལོ་ལོ།
ཏེ་འབྲེལ།	གཞན་དོན་ཚུ་ཀློང་ ལཱ་ ཅིག་འཛོལ་བ་མེད་པར་ སྤྱི་མོད་ཏུ་ ལཱ་ཅིག་ འཛོལ་ཏེ་ སྤྱི་མོད་ལོ།	ཡིག་ཕྱེད་ ལཱ་ཅིག་འཛོལ་ཏུ་ ལཱ་ ཅིག་ མ་འཛོལ་བར་ སྤྱི་མོད་ལོ།	མིང་ཚིག་ ལཱ་ཅིག་ ཅོས་འབབ་དང་ འཁྲིལ་ཏུ་ ལཱ་ཅིག་ ཅོས་འབབ་ དང་མ་འཁྲིལ་བར་ ལག་ལེན་འབབ་ལུ་ ཡོད་ལོ།	ཚིག་མཚམས་དོན་མཚམས་ཚུ་ མཚམས་ཚུ་ ལཱ་ཅིག་ཀློང་ ཅོས་ འབབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཡོད་ཏུ་ ལཱ་ཅིག་ ཅིག་ཀློང་མེད་པར་ ལག་ལེན་འབབ་ འབད་དེ་ལོ་ལོ་ལོ།
འགོ་ཚུགས།	གཞན་དོན་ཚུ་ཀློང་ ལཱ་ ཅིག་འཛོལ་བ་མེད་པར་སྤྱི་མོད་ ཡོད་ཏུ་ ལཱ་ཅིག་འཛོལ་ ཏེ་ ལྷ་བསྟེན་འབད་དེ་ལོ།	ཡིག་ཕྱེད་ མང་ཤོས་འཛོལ་བར་ ལག་ལེན་འབབ་ལྷ་བསྟེན་ལོ།	མིང་ཚིག་ཚུ་ ཅོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འབབ་མ་ཤེས་པ་ལས་ ལྷ་བསྟེན་ ལོ།	ཚིག་མཚམས་དོན་མཚམས་ཚུ་ མཚམས་ཚུ་ མ་ཤེས་པར་ ལྷ་བསྟེན་ ལོ།

# དུམ་སྟོན་ཟེར་མིའདུན་གྱི་མི་ལོན་ཉེན་དང་ འདུན་གྱི་སྲིད་འཇཉག་ལུང་འབྲེལ་གྱི་མི་ལོན་ཉེན་

## དུམ་སྟོན་ཟེར་མིའདུན་དཀར།

དུམ་སྟོན་ཟེར་མིའདུན་ རྒྱལ་སྐྱེད་པ་དེ་ཕྱི་ལོན་ཉེན་དང་ རྒྱལ་སྐྱེད་པའི་སྐྱོད་ལས་ གནས་ཚུལ་ལུང་གི་ དེ་ལས་ ཁོང་པོའི་ལུང་འབྲེལ་གྱི་ དོན་ལུ་ བསུ་ལེན་འབྲེལ་དེ་བཞག་པའི་ རྒྱལ་སྐྱེད་པའི་ལུང་གི་དུམ་སྟོན་ཉེན། (North Carolina Department of Public Instruction, 1992)

དུམ་སྟོན་ཟེར་མིའདུན་ རྒྱལ་སྐྱེད་པའི་ལུང་གི་སྐྱོད་ལས་བཟུང་ཉེན་དང་ ལུང་དེ་ལུ་ ཁོང་པོའི་མཉམ་འབྲེལ་བཟུང་ཉེན་གྱི་ མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ (Seidel and Walters, 1992)

དུམ་སྟོན་འདུན་ རྒྱལ་སྐྱེད་པའི་ཁོང་པོའི་ གནས་ལ་འཇཉག་པོ་ཡི་དུམ་དང་ ཡང་ཉེན་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ དེ་ཕྱི་ལོན་ཉེན་ལུ་ གནས་ལ་འཇཉག་པོ་ ཡི་ རྒྱལ་སྐྱེད་པའི་ཡང་བསྐྱེད་དང་ ཡང་འཇཉག་གི་ལུང་ལུ་ རྒྱལ་མཉམ་པའི་ བསུ་ལེན་འབྲེལ་དེ་ བཞག་པའི་ལུང་ལུ་ བཞག་ རྒྱལ་སྐྱེད་པའི་དུམ་སྟོན་ཉེན།

## དུམ་སྟོན་གྱི་ཡན་ཐོག་གསལ།

1. སློབ་སྟོན་པ་དང་ རྒྱལ་སྐྱེད་པ་ གཉིས་མཉམ་གྱིས་ དུས་རབ་བཞིན་གྱི་ ཡང་འཇཉག་གི་རིམ་པ་བཟུང་ཚུགས།
2. རྒྱལ་སྐྱེད་པའི་ཡང་བསྐྱེད་འབྲེལ་དེ་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱལ་སྐྱེད་ལུ་འཇཉག་ཚུགས།
3. རྒྱལ་སྐྱེད་པའི་ རྒྱལ་སྐྱེད་པའི་ཡང་བསྐྱེད་འབྲེལ་ཚུགས།
4. ཁོང་པོའི་ ཁོང་པོའི་ ལུང་ལུ་བཟུང་ཉེན་ ཡང་སྐྱེད་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་བཟུང་ཚུགས།

## དུམ་སྟོན་ཉེན་ གཞི་རིམ་འོང་དགོས་མོད་?

1. ཡི་གུ་རྒྱལ་སྐྱེད་འབྲེལ་ཡི་དུམ་སྟོན་ལུ།
2. མིང་ཚོག་རྒྱལ་སྐྱེད་འབྲེལ་ཡི་དུམ་སྟོན་ལུ།
3. རྒྱལ་སྐྱེད་པའི་མཉམ་འབྲེལ་ལུ་དུམ་སྟོན་ཡི་དུམ་སྟོན་ལུ།
4. ཡང་པོའི་མཉམ་འབྲེལ་ཡི་དུམ་སྟོན་ལུ།
5. འབྲེལ་ལུ་ཉེན་སྲིད་ལུ་ དུམ་སྟོན་ཉེན་ཡི་དུམ་སྟོན་ལུ།
6. རྒྱལ་སྐྱེད་འབྲེལ་ཡི་དུམ་སྟོན་ལུ་འབྲེལ་ཚུ་འོང་དགོ།
7. རྒྱལ་སྐྱེད་པའི་ཡང་བསྐྱེད་ཡི་དུམ་སྟོན་ལུ།
8. ཡི་གུ་ཐོག་ རྒྱ་ཐག་ རྒྱ་ཐག་ ཡང་ མི་ལོན་ ལས་འགུལ་ ལས་འགུལ་པའི་ ལུང་ལུ་དུམ་སྟོན་ཉེན་ལུ་འབྲེལ་ཚུ།

**དྲན་གསོ།**

གོང་འཛད་ལཱ་ལུ་ཚུ་ ཟེས་གཞིག་གི་རྒྱུ་མ་ཅིག་མེད་པར་ ལོ་འགོ་བཅའ་གསལ་པའི་རྣམ་ཏུས་ལས་ ལྷ་བ་ཕྱུང་མུམ་མུམ་བསྐྱེད་ལུ་ བདུན་རིམ་  
དང་ཡང་ལཱ་ ཟེ་རིམ་བཞིན་ལུ་ ལྷ་བ་ཕྱུང་འབད་ཡོད་པའི་ ལཱ་ལུ་དཔེ་ཚད་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ གནམ་འབྲུ་འབད་བཅུག་ཉེ་ བཅའ་གསལ་  
བཞག་དགོ་པའི་ཉེ། དཔེ་སྟོན་ནང་ལུ་ ལཱ་ལུ་ལྱི་དཔེ་ཚད་འདྲི་ ལེགས་ཤོམ་རྒྱུ་མ་ཅིག་མེད་པར་ ལེགས་ཉེས་ལྱི་དཔེ་ཚད་གཉིས་མེད་ འོང་  
དགོ། དཔེ་སྟོན་འདྲི་སློབ་སྟོན་པ་དང་ ལྷ་བ་ཕྱུང་པ་ དེ་ལས་ ལྷ་རྩྭ་ལ་ག་གིས་པ་བཏུ་དགོ་མཚོན་ལུ་ བཏུ་ཚེག་པ་འབད་ སློབ་འཇུག་དང་  
བདུག་འཛིན་འབད་དེ་བཞག་དགོ་པའི་ཉེ།

**དང་ཉིད་དུ་བྱེད་ཞིབ་ཟེང་མི་འདྲི་ ག་ཅི་ཡིན་ནུ་དང་ འདྲི་ ག་དེ་སློབ་ལག་ལེན་འབྲེལ་གྱི་ཡིན་ནུ་?**

**དང་ཉིད་དུ་བྱེད་ཞིབ་ལྱི་གོ་དོན།**

དང་ཉིད་དུ་བྱེད་ཞིབ་ཟེང་མི་འདྲི་ ལྷ་བ་ཕྱུང་པ་འོང་པའི་ལཱ་ འོང་པ་གིས་ དུ་བྱེད་ཞིབ་འབད་དེ་ རྟོན་འབྲུལ་དང་ལྷག་ཚད་ སྟོན་དང་ཡོན་ཏུ་ཚུ་  
མཐོང་ཚུགས་མི་དང་ སྟོན་སློབ་འབྲེལ་དང་ ཡོན་ཏུ་ལཱ་འབྲེལ་གྱི་གི་ མཚོན་བསམ་གྱི་ཚུགས་མི་ལུ་སླབ་ཡིན།

**དང་ཉིད་དུ་བྱེད་ཞིབ་ལྱི་དགོས་པ།**

༡. ལྷ་བ་ཕྱུང་པ་འོང་པའི་ལཱ་ དུ་བྱེད་ཞིབ་འབད་ཚུགས་པའི་ཉེ།
༢. ལྷ་བ་ཕྱུང་པ་འོང་པའི་ཤེས་ཡོན་ཕྱུང་གི་ལུ་ ཚ་ལྷུང་བསྐྱེད་བཅུག་པའི་ཉེ།
༣. ལྷ་བ་ཕྱུང་པ་ཚུ་དང་གི་ལཱ་ དུ་བྱེད་ཞིབ་འབད་གི་དོན་ལུ་ ཚད་གཞི་བཟོ་གི་དེ་ གོ་སྐབས་བྱིན་མེད་ཉེ།
༤. ལྷ་བ་ཕྱུང་པ་དང་སོའི་ཤེས་ཕྱུང་ལུ་ འཚར་སྣང་བསྐྱེད་བཅུག་པའི་ཉེ།
༥. ཤེས་ཡོན་ལས་རིམ་ལུ་ ལྷ་བ་ཕྱུང་པ་ཚུ་གི་དག་སྣང་ག་དེ་སློབ་ཡོད་པའི་ཉེ་ནུ་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ཉམ་གོ་ཚུགས།

**དང་ཉིད་དུ་བྱེད་ཞིབ་འགོ་འདྲེན་འབྲེལ་བཟང་པ།**

༡. ལུ་བཞོན་དེ་ཡོད་མི་ སྟོན་ཚུ་སྟོན།
༢. དུ་བྱེད་ཞིབ་འགོ་གི་ དུ་བྱེད་པུ་ཚོ་ དེ་ལས་དུ་བྱེད་སྟོན།
༣. ལྷ་བ་ཕྱུང་པ་ཚུ་ལུ་ ཉེན་དེ་བཞག་བཅུག།





ནང་དྲོན་དུ་བྱེད་ཀྱི་བ་ཟེང་མི་འདྲི་གཞི་ལོན་ཀྱི་དུང་འདྲི་གཞི་དེ་ལྟར་ལག་ལེན་འབྲེལ་གྱི་ལོན་ཀྱི་

ནང་དྲོན་དུ་བྱེད་ཀྱི་བ་ཀྱི་གོ་དོན།

ནང་དྲོན་དུ་བྱེད་ཀྱི་བ་ཟེང་མི་འདྲི་སློབ་མཉམ་ཅིག་གིས་ལྟུགས་འདྲི་སློབ་མཉམ་ཅིག་གིས་དུ་བྱེད་ཀྱི་བ་འབད་གི་འདྲི་ལམ་ལུགས་ལུ་སྒྲིབ་ལོན།

ནང་དྲོན་དུ་བྱེད་ཀྱི་བ་ཀྱི་དགོས་པ།

༡. སློབ་འདེད་ཀྱི་ མཚན་མཉམ་ཅིག་གིས་གཞི་ལུ་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བསམ་འཚར་བྱིན་གྱི།
༢. ཚད་གཞི་ལག་ལེན་འབྲེལ་གྱི་སྐོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཏུ་གོ་གྱི།
༣. གཞན་ཅིག་གི་ལུ་ ཡང་དུག་བཟོ་གྱི།
༤. མཉམ་འབྲེལ་ཀྱི་ དེག་ཚུ་ལུ་ ཉལ་གྱི།
༥. མཚན་མཉམ་ཀྱི་འབྲེལ་ཀྱི་ དེག་ཚུ་ལུ་ཉལ་གྱི།
༦. འབད་ཐངས་མ་འདྲུ་ཚུ་ལུ་བཏུ་ཉུ་ ཉམས་ཚུང་ལེན་གྱི།
༧. རྒྱུ་འབྲེལ་སློབ་ཉུ་ཀྱི་ དུས་ཚོད་འབྲེལ་ཚུགས་གྱི།
༨. ཡན་ཚུན་གཞི་གིས་གཞི་གི་ དེག་པ་བཟོ་སོར་འབད་ཚུགས་གྱི།
༩. མི་ཚོ་གཞི་གི་ཀྱི་ལུ་ ཉལ་གྱི་དེག་ཚུ་ལུ་འབྲེལ་གྱི་ལུ་ བཅའ་སྒྲིག་བྱེད་གྱི།

ནང་དྲོན་དུ་བྱེད་ཀྱི་བ་ འཇོ་འབྲེལ་འབྲེལ་གྱི་བ་ ཐབས་ལམ།

༡. དྲི་བའི་ལུ་ དྲི་བ་ཡོད་པའི་ ཉུག་གི་དེ་མཐོང་སྟོན།
༢. ཐབས་དེག་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཉུ་ དུ་བྱེད་ཀྱི་བ་འབད་གི་ཚད་གཞི་ཚུ་ ལགས་ལུ་འབད་སྟོན།
༣. དུ་བྱེད་ཀྱི་བ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ ལུ་བྱི་དུ་ལུ་བཏུ་ཉུ་ དུག་བཅོས་འབད་བཞུ།
༤. སློབ་མཉམ་ཚུ་གི་ལུ་ལྟུགས་ལུ་ ཁོང་འདྲོན་ཀྱི་བ་འབད་ ལེགས་བཅོས་ཐབས་མ་འཚར་ཚུ་ སློབ་བཞུ།

**དུ་བྱེད་ཀྱི་བ་**

ནང་དྲོན་དུ་བྱེད་ཀྱི་བ་འབད་བཞུ་པའི་སྐབས་ ལུ་ལོ་ནང་དྲོན་མ་མཐུན་མ་འདྲོན་ མཚན་མཉམ་སོར་ཉུ་འབད་དུ་གོ་པ་ཚུ་ཡང་ལག་ལེན་ ནང་དྲོན་དུ་བྱེད་ཀྱི་བ་འབད་ལྟ་ དེ་བཟུལ་མཉམ་ཅིག་དུ་བྱེད་ཀྱི་བ་འབད་གི་འདྲི་ ལྷུ་ལམ་གཤམ་འབད་དུ་གོ།

ནང་རྟོག་དུབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡོད་པའི་ གྲུབ་འབྲས་འདི་ག་ཅི་འབད་ནི?

ནང་རྟོག་དུབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡོད་པའི་གྲུབ་འབྲས་འདི་ དཔེ་སྟོན་ནང་བཞག་ཏུ་

༡. ནང་རྟོག་དུབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ ག་ཅི་མ་མཁེས་པའི་དུག་ བཏང་ཞུ་མ་ལས་ དེ་དང་འབྲེལ་ཏུ་ ཤེས་པ་བཟོ་ནི་ལྟུབ་ རྒྱུ་འབད་དུ་གོ།
༢. རྟུབ་སྐྱུང་པའི་ཡང་སྐྱེ་ཏུ་གྱི་རིམ་ལ་བཏང་ནི་ རྒྱབ་རྩེ་འབད་ལག་ལེན་འབྲེལ་གྱི།
༣. རྟུབ་སྐྱུང་པའི་གྲུབ་འབྲས་དུབྱེ་ཞིབ་ཏུ་ རྒྱབ་བྱེད་འབད་ལག་ལེན་འབྲེལ་གྱི།

ནང་རྟོག་དུབྱེ་ཞིབ་འདི་ ནམ་དུང་ནམ་མཁེས་འབད་དུ་གོ་མོ་

ནང་རྟོག་དུབྱེ་ཞིབ་འདི་ འདི་དང་འདི་འདི་སྐབས་ལཱ་འབད་དུ་གོ་པའི་མེས་པ་མེད་ཏུ་ དུག་མཁེས་དང་འབྲེལ་ཏུ་ གཞུམ་འཁོད་ཏུ་ གཞན་དོན་ཚུ་གི་དོན་ལཱ་འབད་ལཱ་ཡིན།

༡. སློབ་ཚན་འགོ་མཁེས་མཁེས་པའི་སྐབས་ འདས་པའི་ཤེས་ཚད་བཏང་ནི་དོན་ལཱ།
༢. དོན་ཚན་གཞི་གྲུབ་སྟོན་འབད་ཚེས་ལྷན་ ག་དེ་སློབ་ཏུ་གོ་ཡོད་ག་བཏང་ནི་དོན་ལཱ།
༣. སློབ་ཚན་གཞི་གྲུབ་སྟོན་ལྷན་ ག་དེ་སློབ་ཏུ་གོ་ཡོད་ག་བཏང་ནི་དོན་ལཱ།
༤. ཡོ་བྱེད་དང་ ཡོ་འཁོད་ལཱ་ ག་དེ་སློབ་ཏུ་གོ་ཡོད་ག་བཏང་ནི་དོན་ལཱ།
༥. རྟུབ་སྐྱུང་པའི་བཞག་ཏུ་ རྟུབ་སྐྱུང་གི་གྲུབ་འབྲས་ ག་དེ་སློབ་ཏུ་གོ་ཡོད་ག་བཏང་ནི་དོན་ལཱ།

**དེ་ལྟོགས།**

འོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ ནང་རྟོག་འབད་ དུབྱེ་ཞིབ་འབད་བརྟུབ་ལྟུབ་ཡིན་མས།

༡. ཏེ་འབྲེལ་མེད་ཚོགས་ཚུ་གི་ ཡིག་སྐད་ རྩི་ཤེས་མཁེས་བཏང་ནི།
༢. མཐུན་སྒྲིག་འབད་ནི།
༣. ནམ་གཤམ་འགལ་མེད་བྱིན།
༤. བཞོན་ཏུ་དང་འབྲེལ་ཏུ་ཚོན་གྲང་ནི།
༥. གསལ་བྱེད་ལོ་རིམ་བསྒྲིག་ནི།
༦. ཡིན་མེད་རྒྱགས་བཀལ་ནི།
༧. ལུག་གི་དཔེ་སྟོན་ཏུ་ འདི་ལུག་དུབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
༨. ས་སྟོང་བསུབ་ནི།
༩. ཚན་ཤུག་བྱིན།

འོག་གི་སྤྲི་བ་ཚུ་ གྱིན་ཏེ་ ལན་གྱི་སྤྲི་བ་ཚུ་དང་ ལན་གྱི་དཔེ་གྱིན་ཏེ་ སློབ་ཚན་གྱི་ལོ་རུང་ལྟར་ ལན་བརྗེ་སོང་འབད་དེ་ དཔེ་བཞག་པ་ཅིན་ བརྗེ་གི་ཨིན་མས།

ཀ འོག་གི་སྤྲི་བ་ཚུ་དང་ མིང་ཚིག་ཚུ་བཞག་སྟེ་ སྤྲི་བ་ལྟུབས།

༡. མི་དཔེ་བཞག་པར་ འོད་མི་མཉམ་ཅན་ལུ་.....ཟེང་སླབ་ཨིན།
༢. ཚུལ་མ་ལྟར་འོད་མི་མཉམ་ཅན་ འོད་ལྟུག་ཡོད་མི་ལུ་.....ཟེང་སླབ་ཨིན།
༣. ཚུལ་མ་ལྟར་འོད་མི་མཉམ་ཅན་ ཀུང་ལག་གྲ་ མིག་པ་མི་ལུ་.....ཟེང་སླབ་ཨིན།
༤. ཚུལ་བཟོ་གི་དེ་ ཀུང་ ལུ་ལྟུག་ རྟོན་ཚོད་ སྤྲི་བ་ལུ་.....ཟེང་སླབ་ཨིན།
༥. མཁའ་ཚིག་ལྟར་མཉམ་པར་ གྲུས་ལྟུག་ལུ་ལུ་ལྟུག་པོ་པའི་ཚིག་ལུ་.....ཚིག་ཟེང་སླབ་ཨིན།

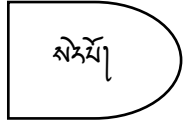
ཁ འོག་གི་སློབ་པའི་ལོ་རུང་གི་ལྟུག་གི་ཡིག་ལུ་བཟོ་ལ་ཀྱི་བ།

༡. སྤྲི་བ།
༢. གྲུ་ལོ་དེ།
༣. ཀུང་ལོ།
༤. མོ་སྤྲི་བ།
༥. སློབ་དེ་བ།
༦. འཕྲུག་སམ།
༧. ས་ཕུག།
༨. ལྟུག་ས་དེ་བ།
༩. མིག་ལོ་དེ་ས།

ག འོག་གི་དོན་མཚམས་ལྟར་ གན་ ( ༡ ) ག་ཏེ་ར་སྤྲི་བ་ཡོད་ལ་ བཏུ་སྟེ་སྤྲི་བ།

དེ་གི་མིང་ལྟུག་ཨིན་ དེ་གི་ཨེ་པ་གི་སྤྲི་བ་ལུ་དཔེ་བཞག་ ཨེ་པ་ལུ་སྤྲི་བ་ལོ་རུང་ ལུ་ལུ་ལོ་རུང་ཡོད་ དེ་ཏུ་བཟུང་ལ་  
དེ་ ཨེ་པ་གི་སྤྲི་བ་ སྤྲི་བ་ལྟུག་ལོ་རུང་ དེ་འབད་ལུ་ལུ་ དེ་གི་སྤྲི་བ་ ཨེ་པ་ལུ་ཡེ་དཔེ་བཞག་

༤ འོག་གི་ བཟོ་དུའི་བས་མ་འདྲ་ལ་ཚུ་གྲ་ ལ་ཡིག་དྲུང་འབྲིལ་ཏེ་ ཚོན་གཏུང་།



༥ འོག་གི་གསལ་ལ་བྱུང་ཚུ་ མོ་རིམ་བསྒྲིགས་ཏེ་བྲིས།

ཀ། ཟ། ཅ། ས། ཏ། པ། ཇ། ཏ། ལ། ཀ། ཆ། བ། ཇ། ཏ། ཉ། མ།

༦ འོག་གི་མིའི་ཚིག་ཚུ་གི་ འགལ་མིའི་བྲིས།

- ༡. ཡོད།
- ༢. ཡས།
- ༣. ཡན།
- ༤. ལྷོ།
- ༥. བཞེས།

༧ འོག་གི་དྲི་བ་ལ་གི་ལན་བྲིས།

- ༡. ལམ་པ་གི་ མོ་ཀླུ་མ་དང་ ལྷ་གཟུང་ལུ་ ཏེ་ཚོན་གཤི་ཡིག་གི་སྟོ་
- ༢. བཟུང། འབྲུང། ཟེ་བའི་ཚིག་གཏུས་ ཞེ་སའི་རྟུང་ལས་ གཤི་སྟོ་སྟེ་སྟེ་མོ་པ་ཡོད་གོ་
- ༣. གཤི་སྟེ་སྟེ་མོ་པ་ བཞེས་སྟོ་མ་ཟུང་བའི་ཏེ་མར་ གཤི་འབད་དེ་མོ་པ་སྟོ་
- ༤. ཏུ་གཤི་ཡི་ཏུ་བཏུ་སྟེ་ ལྷ་གཟུང་མི་ལུ་ མིའི་གཤི་ཟེ་སྟེ་སྟེ་
- ༥. ས་ ལུག་ ཏུ་ ཏུ་ ཡག་པ་ཚུ་ལུ་ གཤི་གི་ སེམས་ཚུ་ཟེ་སྟེ་སྟེ་མོ་པ་ཡི་ཏུ་

3 གསལ་ཕྱེད་སྐུ་མུ་ཅུ་ གོ་རིམ་མ་འདྲིལ་བར་བྱི་བུ་ལ་ཅི་ཞུ་ སྤྲི་ཚད་ལ་དུ་ མ་རྟོགས་དུང་བ་དེ་སོ་སོ་འབད་དེ་  
ཉམས་ཅིག་དུ་ཉམས་ཅིག་འབད་བཟུ་བཟུ་ དུ་མེད་ཅི།

མེད་.....སློབ་རིམ་.....སྟེ་ཚེ།  
ལུ་ཉམས་ཅིག་འབད་དེ་ ག་འོས་འབད་ཡོད་མི་འདི་ འོག་གི་ས་སྟོང་ཉམས་ཅི།

ཀྱལ་ ཡུལ་མ་ཡུལ་།			འབྲི་སྐབ་ཡོད་མེད།			གོ་རིམ་འདྲིལ་མ་འདྲིལ།			ཡི་གུ་ཚད་མ་ཡོད་མེད།		
གསལ་ཡུལ་།	ལུ་ལུ་མ་ཡུལ་།	ཕྱེད་ཀྱི་མ་ཡུལ་།	འབྲི་སྐབ་མེད།	ལུ་ལུ་མ་ཡུལ་།	ཕྱེད་ཀྱི་མ་ཡུལ་།	མ་འདྲིལ།	ལུ་ལུ་མ་ཡུལ་།	ཕྱེད་ཀྱི་མ་ཡུལ་།	གསལ་ཚད་མ་ཡུལ་།	ལུ་ལུ་མ་ཡུལ་།	ཕྱེད་ཀྱི་མ་ཡུལ་།

**དུ་ཉམས་ཅིག་གོ།**

གོ་རིམ་འབད་དུ་ཉམས་ཅིག་འབད་ཡོད་པའི་ མོ་ཚུ་ག་ལ་ སྤྲི་ཚད་དུ་ཉམས་ཅིག་འབད་བཟུ་བཟུ་ སློབ་སྟོན་པའི་ལག་དེབ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་  
ཕྱོད་དུ་གོ་པ་ཨིན།

གོ་རིམ་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ ཉམས་ཅིག་འབད་བཟུ་བཟུ་གི་སྤྲི་ཚད་ལུ་བཟུ་བཟུ་ སློབ་སྟོན་པའི་ལག་དེབ་ལུ་ ཉམས་ཅིག་འབད་ཡོད་པའི་ ཉམས་ཅིག་ལུ་ ཉམས་ཅིག་འབད་བཟུ་བཟུ་ སྤྲི་ཚད་ བཀོད་ཤོག་ མཐོ་ཚུ་ སྤྲི་ཚད་ རྒྱབ་སྐྱོར་ལུ་གོ་པ་ཨིན།



### དུས་རྒྱུ་ཕྱད་རྒྱགས་དུ་བྱེ་ཞིབ།

དུས་རྒྱུ་ཕྱད་རྒྱགས་དུ་བྱེ་ཞིབ་དེ་ཡང་ རྟོན་ཚན་འེའེ་ཚོགས་པ་དང་ རྒྱལ་ཕྱད་པའི་ དེག་ཚུལ་ ཐོན་ཏེ་དཔེ། རྒྱག་ཏེ། རྒྱ་སྐབ། ལས་འགྲུལ་གྱི་སྒྲིགས་དང་ ཕྱད་རྒྱགས་ཚོས་རྒྱགས་རྒྱལ་ཐོག་ལས་ དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་གོ་པ་དང་ དེ་གིས་ དོན་ལས་ མཐའ་ དེ་ཕྱད་གྱི་སྒྲིགས་ཚད་བརྒྱ་ཆ % 100 ལཱ་བཏོན་དེ་གོ་པ་ཨིན།

### དུས་རྒྱུ་ཕྱད་རྒྱགས་ཀྱི་དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་ཐབས།

དུས་རྒྱུ་ཕྱད་རྒྱགས་ཀྱི་དུ་བྱེ་ཞིབ་དེ་འོག་གི་གཞན་དོན་ཚུ་གི་ནུང་ལཱ་ དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་གོ་པ་ཨིན།

- ༡ རྒྱ་སྐབ།
- ༢ རྒྱག་ཏེ།
- ༣ འཐོན་ཏེ།
- ༤ ལས་འགྲུལ།
- ༥ ཕྱད་རྒྱགས་ཁྲོམ་རྒྱགས།

### ༡/༡ རྒྱ་སྐབ་འོག་ཚུལ་ཀྱི་དུ་བྱེ་ཞིབ།

རྟོན་ཚན་འེའེ་མཚུགས་བསྐྱེད་དེ་ རྒྱ་སྐབ་འོག་ཚུལ་ཀྱི་དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་གོ།

- ༡ སྒྲིགས་ཚད་དེ་བརྒྱ་ཆ་ 20% ལཱ་ལ་བཏོན་མ་ལས་མཐའ་དེ་ཕྱད་གྱི་ སྒྲིགས་ཚད་ཐོ་ལཱ་བཏོན་དེ་གོ།
- 2 རྒྱ་སྐབ་ཀྱི་དུ་བྱེ་ཞིབ་འོག་ཚུལ་ཀྱི་དུ་བྱེ་ཞིབ་དེ་ དཔེ་ལྟར་ སྐད་ ཞབས་ཁྲུ་ ལྷ་ཟེ་ གཙམ་མོ་ སོགས་རྒྱ་སྐབ་འོག་ སྐབ་བཅུག་གི་ལཱ་སོགས་ལ་པའི་ཐོག་ལས་འགོ་འདྲེན་འབབ་དེ་གོ།
- 3 སྒྲིགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་དེ་ཡང་ འོག་ལཱ་བཏོན་ཡོད་པའི་ ཐོབ་ཚད་དུང་འཕྲིལ་བཅའ་བཏོན་རྒྱལ་དེ་གོ།
  - 1 རྟོན་ཚན་དུང་པའི་རྒྱ་སྐབ་ཀྱི་ སྒྲིགས་ 41
  - 2 རྟོན་ཚན་གཉེས་པའི་རྒྱ་སྐབ་ཀྱི་ སྒྲིགས་ 41
  - 3 རྟོན་ཚན་གསུམ་པའི་རྒྱ་སྐབ་ཀྱི་ སྒྲིགས་ 101

སྒྲིགས་བསྐྱེད་མས་ 201



ཀ/༢ ཉན་སྐབ་དུག་ཚུལ་གྱི་ རྒྱ་ལོ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ (དཔེ་ ༡ པ)

ལེ་	མིང་	དོན་སློབ་ (༡-ཇ)	མཚོན་པ་ལྟོད། (༡-ཇ)	ལན་ལོག་མ་ལོག། (༡-ཇ)	སྐད་མེད་མཐུག། (༡-ཇ)	བསྟོན་པ།
༡	དུག་སྐབ་སྟོན།					
༢	དུག་ལོ།					
༣	བཟུང་ལོ།					
༤	རྟོ་ཇི།					

ཀ/༢ ཉན་སྐབ་དུག་ཚུལ་གྱི་ རྒྱ་ལོ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་

རྒྱ་ལོ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་	རྒྱ་ལོ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་			
	རྒྱ་ལོ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་	རྒྱ་ལོ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་	རྒྱ་ལོ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་	རྒྱ་ལོ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་
དོན་སློབ་	མིང་ཚིག་གི་མིང་ དོན་སློབ་དུག་ཚུལ་གྱི་འབད་སྐབ་ཚུགས་མི།	དོན་སློབ་འཕྲུལ་ལུ་འབད་སྐབ་ཚུགས་མི་མེད་པུ་ དུག་ཚུལ་གྱི་འབད་སྐབ་ཚུགས་མི།	དོན་སློབ་ཚུ་དུག་ཚུལ་དུ་འབད་སྐབ་ཚུ་ འབད་སྐབ་ཚུ།	དོན་སློབ་མེད་པུ་འབད་སྐབ་ དུག་ཚུལ་གྱི་ འབད་སྐབ་ཚུགས་མི།
མཚོན་པ་ལྟོད།	སྐབ་ལུ་འབད་སྐབ་ཚུ་འབད་སྐབ་ཚུ་ འབད་སྐབ་ཚུ།	མིང་ཚིག་འཕྲུལ་ལུ་འབད་སྐབ་ཚུ་ འབད་སྐབ་ཚུ་ འབད་སྐབ་ཚུ།	འབད་སྐབ་ཚུ་འབད་སྐབ་ཚུ་ འབད་སྐབ་ཚུ།	མིང་ཚིག་མེད་པུ་འབད་སྐབ་ འབད་སྐབ་ཚུ་ འབད་སྐབ་ཚུ།
ལན་ལོག་མ་ལོག་	ཉན་ཏེ་ལན་ལོག་མ་ལོག་སྐབ་ཚུ་འབད་སྐབ་ཚུ།	ཉན་ཏེ་ ལན་ལོག་མ་ལོག་ཚུ་ མེད་པུ་ མིང་ཚིག་ཚུ་འབད་སྐབ་ཚུ་འབད་སྐབ་ཚུ།	ཉན་ཏེ་ ལན་ལོག་མ་ལོག་ཚུ་འབད་སྐབ་ཚུ།	ཉན་ཏེ་ ལན་ལོག་མ་ལོག་སྐབ་ཚུ་འབད་སྐབ་ཚུ།
སྐད་མེད་མཐུག།	གནས་ཚུ་འབད་སྐབ་ཚུ་ འབད་སྐབ་ཚུ་ འབད་སྐབ་ཚུ།	གནས་ཚུ་འབད་སྐབ་ཚུ་ འབད་སྐབ་ཚུ་ འབད་སྐབ་ཚུ།	གནས་ཚུ་འབད་སྐབ་ཚུ་ འབད་སྐབ་ཚུ།	གནས་ཚུ་འབད་སྐབ་ཚུ་ འབད་སྐབ་ཚུ།

ཁ/༡ སྤྱི་ཤིང་ དུག་ཚུལ་གྱི་རྒྱ་ལོ་བྱ་བྱེད།

ཉན་ཚུ་ལེ་ལེ་ འབད་སྐབ་ཚུ་ འབད་སྐབ་ཚུ་ འབད་སྐབ་ཚུ།

- ༡ རྒྱ་ལོ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་འབད་སྐབ་ཚུ་ ༢༠%ལུ་ མཐུག་པུ་འབད་སྐབ་ཚུ་ རྒྱ་ལོ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ རྒྱ་ལོ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ རྒྱ་ལོ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་
- ༢ རྒྱ་ལོ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་འབད་སྐབ་ཚུ་ འབད་སྐབ་ཚུ་ འབད་སྐབ་ཚུ།
  - ༡ ཉན་ཚུ་དུག་ཚུ་འབད་སྐབ་ཚུ་ རྒྱ་ལོ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ ༥།
  - ༢ ཉན་ཚུ་འབད་སྐབ་ཚུ་འབད་སྐབ་ཚུ་ རྒྱ་ལོ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ ༥།
  - ༣ ཉན་ཚུ་འབད་སྐབ་ཚུ་འབད་སྐབ་ཚུ་ རྒྱ་ལོ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ ༡༠།

རྒྱ་ལོ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ ༢༠།

འབ/༢ བྱིན་ཉི་མེད་ཚུལ་འཕྲུལ་བྱེད་ཀྱི་ རྒྱུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི། (དཔེ་༢ཡ།)

ལའ་	མིང་	མཚོན་གསལ་ཚུལ། (༡-ཇ)	ཡིག་བཟོ་སྟེ་མཚུགས་སྒྲིག། (༡-ཇ)	བཀའ་ལ་བཟངས། (༡-ཇ)	གྲུལ་ཡུལ་ཉིང་།(༡-ཇ)	བསྟོན་མཚུགས།(༡༦)
༡	དཔལ་སྟོན།					
༢	དཔལ་མོ།					

འབ/༣ བྱིན་ཉི་མེད་ཚུལ་འཕྲུལ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུགས་ཚུལ་འཕྲུལ་བྱེད་ཚད། (དཔེ་༣ཡ།)

དུམ་འཕྲུལ་ཚུལ་	དུམ་ཚད་ལྡན།			
	རྒྱུགས་པ།	རྒྱུགས་ཟ།	རྒྱུགས་འ།	རྒྱུགས་ཉ།
མཚོན་གསལ་ཚུལ།	ཡིག་གཤམ་མཚོན་གསལ་ཚུལ་དེ་རྩིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ཚུལ།	ཡིག་འབྲེལ་ཚུལ་དེ་མཚོན་གསལ་ཚུལ་དེ་ལྟར་འབྲེལ་བའི་ཚུལ།	ཚུལ་འབྲེལ་འབྲེལ་འབྲེལ།	ཚུལ་འབྲེལ་འབྲེལ་འབྲེལ།
ཡིག་བཟོ་སྟེ་མཚུགས་སྒྲིག།	ཡིག་གཤམ་ཆེ་ཆུང་སྟེ་འབྲེལ་བའི་ཚུལ།	གསལ་སྟེ་མཚུགས་སྒྲིག་ཚུལ་དེ་ལྟར་འབྲེལ་བའི་ཚུལ།	ཚུལ་འབྲེལ་འབྲེལ་འབྲེལ་ཚུལ་དེ་ལྟར་འབྲེལ་བའི་ཚུལ།	ཡིག་གཤམ་ཆེ་ཆུང་མཚུགས་སྒྲིག་ཚུལ་དེ་ལྟར་འབྲེལ་བའི་ཚུལ།
བཀའ་ལ་བཟངས།	ཡིག་གཤམ་ཚུལ་འབྲེལ་བའི་ཚུལ།	མཚུགས་སྒྲིག་ཚུལ་དེ་ལྟར་འབྲེལ་བའི་ཚུལ།	ཚུལ་འབྲེལ་འབྲེལ་འབྲེལ་ཚུལ་དེ་ལྟར་འབྲེལ་བའི་ཚུལ།	ཡིག་གཤམ་ཚུལ་འབྲེལ་བའི་ཚུལ།
གྲུལ་ཡུལ་ཉིང་།	མཚོན་གསལ་ཚུལ་འབྲེལ་བའི་ཚུལ།	མཚུགས་སྒྲིག་ཚུལ་དེ་ལྟར་འབྲེལ་བའི་ཚུལ།	ཚུལ་འབྲེལ་འབྲེལ་འབྲེལ་ཚུལ་དེ་ལྟར་འབྲེལ་བའི་ཚུལ།	མཚོན་གསལ་ཚུལ་འབྲེལ་བའི་ཚུལ།

ག/༡ རྒྱུགས་ཚུལ་འཕྲུལ་བྱེད་ཀྱི་ཚད་གཞི།

ཚུལ་འཕྲུལ་བྱེད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ལྟར་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་འཕྲུལ་བྱེད་ཀྱི་ཚད་གཞི།

- ༡ རྒྱུགས་ཚུལ་འཕྲུལ་བྱེད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ལྟར་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་འཕྲུལ་བྱེད་ཀྱི་ཚད་གཞི།
- ༢ རྒྱུགས་ཚུལ་འཕྲུལ་བྱེད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ལྟར་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་འཕྲུལ་བྱེད་ཀྱི་ཚད་གཞི།
- ༣ རྒྱུགས་ཚུལ་འཕྲུལ་བྱེད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ལྟར་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་འཕྲུལ་བྱེད་ཀྱི་ཚད་གཞི།

རྒྱུགས་ཚུལ་འཕྲུལ་བྱེད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ ༣༠།

ག/༣ རྒྱག་ཞི་ཡི་རིག་ཚུལ་དཔེ་བཞུགས་ཀྱི་སྐྱབས་ཀྱི་ཚད་གཞི། (དཔེ་༩)

ལང་	མིང་	དོན་རྒྱུ།(༡-ཇ)	མཚོན་པ་ལྟར།(༡-ཇ)	ཚིག་ཚད་ལྟར།(༡-ཇ)	ཚིག་བསྐྱེད་པ།(༡-ཇ)	བསྟོན་པ།(༡༩)
༡	དཔེ་ལྟོན།					
༢	དཔེ་མོ།					

ག/༣ རྒྱག་ཞི་ཡི་རིག་ཚུལ་དཔེ་བཞུགས་ཀྱི་དཔྱད་ཚད་གཞི། (དཔེ་༩)

དཔྱད་དཔྱད་ཚུལ་གྱི་	དཔྱད་ཚད།			
	སྐྱབས་༥།	སྐྱབས་༦།	སྐྱབས་༧།	སྐྱབས་༨།
དོན་རྒྱུ་	མིང་ཚིག་གི་འདུ་གཤིས་ཀྱི་འབད་ལྟར་ཚུགས་པ།	མང་ལུ་ཅིག་ དུག་པ་འབད་ལྟར་ རུང་ རེ་གཉིས་འེམ་དུག་པ་ ཡོད་པ།	ཐྱེད་དུག་པ་དང་ཐྱེད་མ་དུག་པ་འབད་ལྟར་ གྱི།	ག་འདྲེད་སྐྱེམ་མ་དུག་པ་འབད་ལྟར་ གྱི།
མཚོན་པ་ལྟར།	མིང་ཚིག་གི་འདུ་གཤིས་ལྟར་ ཚུགས་པ།	མིང་ཚིག་གི་འདུ་གཤིས་ལྟར་ རུང་ རེ་གཉིས་འེམ་ དུག་པ་ཚུགས་པ།	ལུ་ལྟོ་ཅིག་ལྟར་ཚུགས་པ་དང་ ལུ་ལྟོ་ཅིག་ ལྟར་མ་ཚུགས་པ།	ལྟར་མ་ཚུགས་པ་འབད་ལྟར་འེམ་ འགོ་འགྲོ།
ཚིག་ཚད་ལྟར།	ཚིག་ཚད་ལྟར་གཞི་ཡང་མེད་པར་ ལྟར་ཚུགས་པ།	མང་ལོས་ཅིག་ཚད་ལྟར་མེད་ལུ་ རེ་གཉིས་འེམ་ཚད་ལྟར་འགོ་འེམ་ཡོད་པ།	ལྟར་པ་དང་ ལུ་ལྟོ་ཅིག་ལུ་ ཚད་ལྟར་ མེད་ལུ་ ལུ་ལྟོ་ཅིག་ལུ་ཚད་ལྟར་འབྲུ་ གྱི།	ལྟར་པ་དང་ ཚད་ལག་ལེ་གི་ འབྲུ་འོ་ཡོད་པ།
ཚིག་བསྐྱེད་པ	ཚིག་བསྐྱེད་པ་ གཞི་ཡང་མེད་པར་ ལྟར་ཚུགས་པ།	ཚིག་འེམ་གཉིས་མ་གཏོགས་ མང་ འགོ་འབྲུ་འེམ་མེད་པར་ ལྟར་ ཚུགས་པ།	ཚིག་ ལུ་ལྟོ་ཅིག་བསྐྱེད་པ་མེད་པར་ལྟར་ དང་ ལུ་ལྟོ་ཅིག་བསྐྱེད་པ་ལྟར་འགོ་འེམ་ འབྲུ་མི།	ཚིག་བསྐྱེད་པ་ལེ་གི་འབྲུ་འགྲོ།

༣/༡ ལས་འགྲུལ།

ཕྱོད་ཚད་འདི་ མཚུགས་བཟུང་དང་ ལྟབ་ལྟུང་པ་ཚུ་ལུ་ སྤོང་དང་ཡང་འགྲོ་ དོ་རྒྱུ་འབད་ རང་སེའི་ ལྟབ་ལྟུང་འབད་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན། ཡང་ག་ ས་གནས་ཀྱི་གནས་བརྒྱུད་དང་འཛིལ་བའི་དོན་ཚན་གྱི་ལུ་ གཞི་བཞག་ཏེ་ལས་འགྲུལ་འབད་བཞུགས་དགོ།

- ༡ སྐྱབས་ཚད་དེམ་ བརྒྱ་ཆ་ ༡༠% ལུ་ལག་འཁྱེད་ལས་ མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་ སྐྱབས་ཚད་ཚོ་ལུ་བཞོན་དགོ།
  - ༢ སྐྱབས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཡང་འོག་ལུ་བཞོན་ཡོད་པའི་ཚོ་བཞུད་དང་འཛིལ་བའོ་རྒྱབ་དགོ།
    - ༡ ཕྱོད་ཚད་དང་ཡི་ལས་འགྲུལ་ སྐྱབས་ ༣།
    - ༢ ཕྱོད་ཚད་གཉིས་པའི་ལས་འགྲུལ་ སྐྱབས་ ༣།
    - ༣ ཕྱོད་ཚད་གསུམ་པའི་ལས་འགྲུལ་ སྐྱབས་ ༥།
- སྐྱབས་བསྟོན་པ་ ༡༠།

༡/༢ ལས་འགུལ་གྱི་ རྒྱ་ལྡན་གྱི་སྒྲིག་འཇགས། (༡་ལོ་ལྟེང་།)

ལས་ཀྱི་	མིའི་	གསལ་ལུ།	ལཱ་གཉེས་ཚུན་དུ་ལུས་ཚད།	དྲོད་ཚད་འབྲེལ་བ།	གསལ་གཏོད།	བསྟོན་པ།	%
		(༡-ལ)	(༡-ལ)	(༡-ལ)	(༡-ལ)	(༡-ལ)	
༡	རྒྱ་ལྡན།						
༢	རྒྱ་ལྡན།						

༡/༣ བཞུགས་པའི་ལས་འགུལ་གྱི་ དྲུག་ལྡན་གྱི་སྒྲིག་འཇགས་ཐོབ་དུ་བྱེད། (༡་ལོ་ལྟེང་།)

དྲུག་ལྡན་གྱི་	དྲུག་ལྡན།			
	སྒྲིག་འཇགས།	སྒྲིག་འཇགས།	སྒྲིག་འཇགས།	སྒྲིག་འཇགས།
གསལ་ལུ།	གསལ་ལུ་འབད་ཐངས་ཀྱི་དུ་ཞོ་མིམ་ རྫོང་མྱེ། ལ་སྐད་ལག་ལེན་འབབ་ ཐངས་ བརྟེན་ལག་ལས་ལོད་པ། དྲུག་ཚད་ བཞུགས་ཚུ་ ཚང་ཡོད་པ་ ཡིན།	གསལ་ལུ་འབད་ཐངས་ཀྱི་དུ་ཞོ་མིམ་ དུ་ རྫོང་མྱེ། ལ་སྐད་ལག་ལེན་ལེགས་ཤོམ་ ཡོད་པུ་ བརྟེན་ལག་ལས་ལོད་པ། དྲུག་ཚད་ ལས་ གསལ་ཚང་ཡོད་ པ་ཡིན།	གསལ་ལུ་འབད་ཐངས་ཀྱི་དུ་ཞོ་མིམ་དུ་ རྫོང་མྱེ། ལུ་མཐུན་ལག་ལེན་འབབ་ ཡོད་པུ་ ལ་སྐད་ལག་ལས་ལོད་པུ་ ལེན་འབབ་མ་ཤེས་པའི་ལས་ བརྟེན་ ལག་ལས་ལོད་པ། དྲུག་ཚད་གཉིས་ཚང་ ཡོད་པ་ཡིན།	གསལ་ལུ་འབད་ཐངས་ཀྱི་དུ་ཞོ་མིམ་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པུ་ རྫོང་མྱེ་དུ་ལ་ སྐད་ལག་ལས་ལོད་པུ་ལེན་འབབ་མེད་པའི་ ལས་ བརྟེན་ལག་ལས་ལོད་པ།དྲུག་ ཚད་གཉིས་ཚང་ཡོད་པ་ཡིན།
དུས་ཚུན།	བཞོན་ཀྱི་དུ་འབྲེལ་དུས་ཚུན་ལས་ འབད་ཡོད་པ།	བཞོན་ཀྱི་དུས་ཚུན་ལས་ ཉེན་གཤམ་ ཉེ གྱིས་ གྱིས་ཡོད་པ།	བཞོན་ཀྱི་དུས་ཚུན་ལས་ ཉེན་ གཤམ་ ཉེ གྱིས་ གྱིས་ཡོད་པ།	བཞོན་ཀྱི་དུས་ཚུན་ལས་ ཉེན་ གཤམ་ ཉེ གྱིས་ གྱིས་ཡོད་པ།
ལུས་ཚད།	ལས་འགུལ་གྱི་ རྫོང་ཞོ་མིམ་ སྒྲིག་ གཞི་ ལྟ་རྒྱལ་དུ་ གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ བཞོན་ཀྱི་དུ་འབྲེལ་བཟོ་ཡོད་པ། དྲུག་ཚད་ བཞུགས་ཚུ་ ཚང་ཡོད་པ་ ཡིན།	ལས་འགུལ་གྱི་ རྫོང་ཞོ་མིམ་ སྒྲིག་ གཞི་ ལྟ་རྒྱལ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་ པུ་ གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཤོམ་མེད་པ། དྲུག་ཚད་ ལས་ གསལ་ཚང་ཡོད་ པ་ཡིན།	ལས་འགུལ་གྱི་ རྫོང་ཞོ་མིམ་ སྒྲིག་ གཞི་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པུ་ ལྟ་ རྒྱལ་དུ་ གྲུབ་འབྲས་ ལེགས་ཤོམ་ མེད་པ། དྲུག་ཚད་གཉིས་ཚང་ཡོད་པ་ཡིན།	ལས་འགུལ་གྱི་ རྫོང་ཞོ་ཚུ་ ལེགས་ ཤོམ་བཞོན་ཡོད་པུ་ སྒྲིག་གཞི་ དུ་ ལྟ་རྒྱལ་ གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་མེད་པ། དྲུག་ཚད་གཉིས་ ཚང་ཡོད་པ་ཡིན།
གསལ་གཏོད།	ལས་འགུལ་གྱི་བཞོན་མིས་འདི་ རྫོ་ མིག་བཞོན་ཐོག་ལས་ ཡང་མིས་དུ་ ཚོག་སྦྲུང་ ལུ་དུ་མིག་ལུ་ཚུ་ དུ་ལོ་ དྲོད་ཚད་ཚུ་གསལ་ལུ་བཞོན་ ཡོད་པ། དྲུག་ཚད་ བཞུགས་ཚུ་ ཚང་ ཡོད་པ་ཡིན།	ལས་འགུལ་གྱི་བཞོན་མིས་འདི་ རྫོ་མིག་ བཞོན་ཐོག་ལས་ ཡང་མིས་དུ་ ཚོག་ ཚོག་ ལུ་དུ་མིག་ལུ་ཚུ་བཞོན་ལས་ཡོད་ པུ་ དུ་ལོ་དྲོད་བཞོན་ལོ་མེད་པ། དྲུག་ཚད་ ལས་ གསལ་ཚང་ཡོད་པ་ཡིན།	ལས་འགུལ་གྱི་བཞོན་མིས་འདི་ རྫོ་ མིག་ བཞོན་ཐོག་ལས་ ཡང་མིས་དུ་ ཚོག་ ཚོག་སྦྲུང་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པུ་ ལུ་མིག་དུ་ དུ་ལོ་དྲོད་ལག་ལས་ མེད་པ། དྲུག་ཚད་གཉིས་ཚང་ཡོད་པ་ ཡིན།	ལས་འགུལ་གྱི་བཞོན་མིས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཡོད་པུ་ ཚོག་ ཚོག་སྦྲུང་ ལུ་མིག་ཚུ་བཞོན་དེ་ མེད་པའི་ལས་ དུ་ལོ་དྲོད་ལག་ལས་ མེད་པ། དྲུག་ཚད་གཉིས་ཚང་ཡོད་པ་ ཡིན།

**དྲན་གསོ།**

སློབ་སྟོན་པ་ཚུ་གིས་ ལས་འགུལ་གྱི་དྲུག་ལྡན་ རོག་ལུ་བཞོན་ཡོད་པའི་ དྲོད་ཚད་མཐོམ་ལས་བཞུགས་དྲོད་པོ།

༡. ལས་འགུལ་གྱི་དྲུག་ལྡན་ལེ་ཡང་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་འབད་ཞི་མེད་པས་ དྲོད་ཚད་དུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མེ་འུ་དུ་ ཡང་ཞུ་ ཚོགས་ཚུ་གི་འབྲས་མི་ ཚུ་ མཐོན་བཟུ་གི་མེ་ལས་དྲུག་ལྡན་ལེ་འབད་བཞུགས་དྲོད་པོ།

༢. སློབ་སྟོན་པ་གི་ དེ་ལྟོ་ཞིབ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཚུ་ ས་གོང་ལམས་ ག་སྐྱིག་ཀྱི་འཛིན་མ་ལམས་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ དེ་ལྟོ་ཞིབ་པ་ལུ་ མོ་མས་འདྲིས་ གྱིན་དགོ།
༣. དེ་ལྟོ་ཞིབ་འབད་ཡོད་པའི་ ལེགས་ཤེས་ཀྱི་ བསམ་ལན་ཚུ་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་དོན་ལུ་འཇུག་ཐོག་ལུ་ མོ་ལ་ བདེ་སྟོན་འབད་དགོ།
༤. ལམས་འགྲུལ་ལམས་འཚོ་བ་ཡོད་པའི་སྐྱེ་གསུམ་དེ་ དང་སོའི་ མིང་ཐོ་ལུ་ཐོ་བཞེད་འབད་དགོ།
༥. ཤེན་གཙངས་ གཤེས་གསུམ་གྱི་ས་གོང་ལུ་ ལམས་འགྲུལ་གྱི་ གནས་ཚུ་ལུ་ཚུ་བསུ་ལེན་འབད་ནི་དོན་ལམས་ དེ་ལྟོ་ཞིབ་པ་དང་གཞིག་ཁར་གྱ་ སྐྱིག་འབད་དགོ།
༦. ལམས་འགྲུལ་གྱི་དོན་ལམས་ མཐའ་ཁོངས་སློབ་གྲྭ་འདི་དྲུ་འཛིན་དང་མཉམ་འབྲེལ་འབད་དགོ་པའི་ཁར་ རྒྱ་རིག་གྱི་ཀྱི་ཚུ་ལུ་འཛིན་དགོ།

༦/༡ འབྲི་ཚུགས་ (ཚོས་ཚུགས) ཀྱི་དེ་ལྟོ་ཞིབ་

འབྲི་ཚུགས་ཚོས་ཚུགས་ཀྱི་དེ་ལྟོ་ཞིབ་དེ་ཡང་ རྟོན་ཚུ་འདི་འདི་ མཇུག་བསུ་ལྟེ་དང་ རྟེན་ལྗང་པ་ཚུ་གི་ ཤེས་ཚད་དེ་ལྟོ་ཞིབ་འབད་ཐངས་ལུ་ དེབ་ དེམ་ ཚོས་ཚུགས་ཚད་ཀྱི་བཞེད་དགོ།

- ༡ ཚུགས་ཚད་དེ་ཡང་ བརྒྱ་མ་ ༣༠% ལུ་མཐོ་འཛིན་མ་ལམས་ མཐའ་དཔུན་གྱི་ ཚུགས་ཚད་ཐོ་ལུ་བཞེད་དགོ།
  - ༢ ཚུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་དེ་ལྟོ་ཞིབ་འབད་ཡོད་པའི་ཐོ་བཞེད་ཚད་དང་འཕྲིལ་བཅའ་བཞེད་ཀྱི་བཞེད་དགོ།
    - ༡ རྟོན་ཚུ་དང་པའི་ཚོས་ཚུགས་ཀྱི་ ཚུགས་ ༡༠།
    - ༢ རྟོན་ཚུ་གཤེས་པའི་ཚོས་ཚུགས་ཀྱི་ ཚུགས་ ༡༠།
    - ༣ རྟོན་ཚུ་གསུམ་པའི་ཚོས་ཚུགས་ཀྱི་ ཚུགས་ ༡༠།
- ཚུགས་བསྟོ་མས་ ༣༠།

༦/༢ ཚོས་ཚུགས་ཀྱི་དོན་ལམས་ དེ་ལྟོ་ཞིབ་པའི་སྐབས་ལུ་འོག་གི་གཞི་དོན་དང་བདེ་མཚན་ཚུ་

ཚོས་ཚུགས་ཀྱི་དོན་ལམས་ དེ་ལྟོ་ཞིབ་པའི་སྐབས་ལུ་འོག་གི་གཞི་དོན་དང་བདེ་མཚན་ཚུ་ སེམས་ཁར་བཞེད་འཛིན་མ་ལམས་ གནས་ལྟེ་དང་ འཕྲིལ་དེ་ལྟོ་ཞིབ་པའི་བཞེད་དགོ།

༡. སྤྱི་བཟུང་གི་དེ་ལྟོ་ཞིབ་ མོ་ལམས་ཀྱི་དེ་ལྟོ་ཞིབ་
༢. ཐད་ཀར་གྱི་དེ་ལྟོ་ཞིབ་
༣. ལན་འཛིན་གི་དེ་ལྟོ་ཞིབ་
༤. ལན་ཐུང་གི་དེ་ལྟོ་ཞིབ་
༥. གནས་ཁ་ལྟོ་ཞིབ་ཀྱི་དེ་ལྟོ་ཞིབ་

- 6/3      འབྲི་རྒྱུགས་ཀྱི་རྣམས་འདྲི་བ།
1.      མཐུན་སྒྲིག་འབད་ནི།
  2.      ས་སྟོང་བསམ་བཞི།
  3.      ཡིན་མཉེ་རྒྱགས་བཀའ་ནི།
  4.      རྫོད་ཚིག་བཟོ་ནི།
  5.      རོ་འོ་ལྷ་སྒྲིག་ནི།
  6.      འགྲུལ་བཤུན་སྒྲིག་ནི།
  7.      རྣམ་གཤམ་སྒྲིག་ནི།
  8.      འགལ་མཉེ་སྒྲིག་ནི།
  9.      ཡལ་སྐད་དྲུང་ཞེས་སྒྲིག་ནི།
  10.     ཡེང་སློབ་ཀྱི་དྲི་བ།
  11.     བཞེད་རྒྱ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ཚོན་གཏང་ནི།
  12.     གསལ་བྱེད་ལོ་རིམ་བསྒྲིག་ནི།

## ༡༥ སྐྱགས་ཀྱི་ཚད་གཞིའི་བཀོད་ཁྲིམ་གྱི་དཔེ།

སྟོན་ཚན་དེའི་མཚན་གསུངས་དང་ ཉམ་བུར་པ་རྒྱ་གཞིའི་སྐྱགས་ཚད་དེའདའོག་གི་བཀོད་ཁྲིམ་གསལ་པ་དང་འཕྲིལ་སྐྱགས་སློབ་འཇགས་དཔྱད་


ཤིང་ཚུལ་	སྟོན་ཚན་དང་པའི་སྐྱགས་ཚད།	སྟོན་ཚན་གྱིས་པའི་སྐྱགས་ཚད།	སྟོན་ཚན་གསུངས་པའི་སྐྱགས་ཚད།	བསྟོན་པ།
ཉམ་བུར་	4%	4%	10%	30%
ཉམ་གྱི།	4%	4%	10%	30%
མི་གྱི།	4%	4%	10%	30%
ལས་འགྲུལ།	3%	3%	4%	10%
དེ་མེས་ཚེས་རྒྱ་གསུངས།	10%	10%	10%	30%
བསྟོན་པ།	35%	35%	44%	100%

## ༡༦ གཞི་རིམ་མཚན་གསུངས་དང་ མཐའ་དཔྱད་སྐྱགས་ཁྲིམ་གྱི་དཔེ།

འོག་གི་སྐྱགས་ཁྲིམ་གསལ་པ་དེ་ ཉམ་བུར་པ་དེའི་གི་ སྟོན་ཚན་གྱི་བཀོད་ཁྲིམ་གསལ་པ་དང་ ལས་སྟོན་པ་ཚན་གསུངས་དང་ ཉམ་བུར་པ་དེ་ ལག་ཁྲིམ་གྱི་ཉམ་བུར་པ་བཀོད་དཔྱད་པའི་ལྟ་ ལག་ཁྲིམ་དང་དེ་ གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་པ་ལྟེ་ལམ་སྟོན་པ་དང་ལྟེ་སྐྱགས་ཡོད།

ཉམ་བུར་པ།	ཉམ་བུར་པ་བཀོད་ཁྲིམ་གྱི་སྐྱགས་ཚད་འཕྲིལ་པ།					ཉམ་བུར་པ་བཀོད་ཁྲིམ་གྱི་སྐྱགས་ཚད་འཕྲིལ་པ།					ཉམ་བུར་པ་བཀོད་ཁྲིམ་གྱི་སྐྱགས་ཚད་འཕྲིལ་པ།					ཉམ་བུར་པ་བཀོད་ཁྲིམ་གྱི་སྐྱགས་ཚད་འཕྲིལ་པ།																			
	ཉམ་བུར་པ།	ཉམ་བུར་པ།	ཉམ་བུར་པ།	ཉམ་བུར་པ།	ཉམ་བུར་པ།	ཉམ་བུར་པ།	ཉམ་བུར་པ།	ཉམ་བུར་པ།	ཉམ་བུར་པ།	ཉམ་བུར་པ།	ཉམ་བུར་པ།	ཉམ་བུར་པ།	ཉམ་བུར་པ།	ཉམ་བུར་པ།	ཉམ་བུར་པ།	ཉམ་བུར་པ།	ཉམ་བུར་པ།	ཉམ་བུར་པ།	ཉམ་བུར་པ།	ཉམ་བུར་པ།															
ཉམ་བུར་པ།																																			
ཉམ་བུར་པ།																																			
ཉམ་བུར་པ།																																			
ཉམ་བུར་པ།																																			
ཉམ་བུར་པ།																																			
ཉམ་བུར་པ།																																			

༡༩ གཞི་རིམ་ལག་ཁྲུང་གྱི་དཔེ



**Royal Government of Bhutan**  
**Ministry of Education**  
**Department of Adult and Higher Education**  
**Non-Formal and Continuing Education Division**



**Certificate of Completion**

This is to certify that Ms./Mr..... learner, bearing CID No..... has successfully completed **Basic Literacy Course** from .....NFE Centre, ..... Dzongkhag/Thromde from ..... to ..... is awarded **NFE Level I Certificate**.

Principal

Chief DEO/TEO

Dzongdag/Executive Secretary

Completion Certificate for Basic Literacy Course

**A. Details of Attendance**

Attendance out of (200 instructional Days)	No. of days Absent	Percentage (%) of Total Attendance

**B. Statement of marks-Continuous Assessment (CA) and Unit Test (UT)**

UNIT ONE					UNIT TWO					UNIT THREE					FINAL STATEMENT OF MARKS					
Listening and Speaking (20%)	Reading (20%)	Writing (20%)	Project work (20%)	Unit Test (10%)	Total (20%)	Listening and Speaking (20%)	Reading (20%)	Writing (20%)	Project (20%)	Unit Test (10%)	Total (20%)	Listening and Speaking (20%)	Reading (20%)	Writing (20%)	Project (20%)	Unit Test (20%)	Total (100%)			

**IMPORTANT NOTE:**

1. An individual learner shall be awarded completion certificate only if he/she secures a minimum 40% in CA and UT and 80% of attendance.
2. No divisions are awarded.

Signature of Instructor: .....

Name of Instructor : .....

Date : .....

Completion Certificate for Basic Literacy Course



༡.༧ སློབ་སྟོན་བློན་འཕྲོད་དུ་བཞོ།

སློབ་སྟོན་ རྒྱལ་ཚོད་ལས་མཚན་གཞུང་གི་བཅུ་གཉིས་པའི་སྟོན་འཕྲོད་གསུམ། རྟོན་འཕྲོད་ བློན་འཕྲོད་ རྒྱལ་ཚོད་ལས་མཚན་གཞུང་གི་བཅུ་གཉིས་པའི་སློབ་སྟོན་པའི་གསུམ་ རྟེན་དང་ འབྲེལ་སློབ་སྟོན་འབྲེལ་དུ་བཞོ།

སྟོན་འཕྲོད་དུ་བཞོ			
རིམ་ལུགས་།	སྟོན་འཕྲོད་གྲིང་།	བློན་འཕྲོད།	རྒྱལ་ཚོད།
༡	རྗོད་པའི་ལོ་རྒྱུ་དང་ལོ་རྒྱུ་གི་སྐྱོད་པའ།	༣༥	༡༠༥
༢	ཀྲིམ་ཁུངས་ཀྱི་ལྟེ་གནས།	༣	༩
༣	ལས་ལུགས་ལའི་གི་ལོ་རྒྱུ་ལྟེ་གནས།	༣	༩
༤	གཞི་རིམ་སྐྱོད་པའ་ལྟེ་གནས།	༣	༩
༥	སྐྱེ་བའ་ལྟེ་གནས།	༣	༩
༦	འབྲེལ་བྱུང་གི་རྟེན་གཉིས།	༣	༩
༧	ཟས་ལུགས་ལྟེ་གནས།	༣	༩
༨	རྒྱ་ཡི་གས་ལྟེ་གནས།	༣	༩
༩	གྲ་ལྟེ་གནས།	༣	༩
༡༠	མཐོང་འཇོན་ལྟེ་གནས་ལས་ལྟེ་གནས།	༣	༩
༡༡	སྐྱེ་བའ་ལྟེ་གནས་ལྟེ་གནས།	༤	༡༣
<b>བསྟོར་མཐུ་།</b>		<b>༤༤</b>	<b>༡༩༣</b>
སྟོན་འཕྲོད་གསུམ་ལྟེ་གནས།			
༡	བཟོ་འཕྲུལ་དུ་གཞུང་གི་སྟེ་གནས།	༤	༡༣
༢	ལས་ལུགས་ལའི་གི་ལོ་རྒྱུ་དང་སྟོན་འཕྲོད་ལྟེ་གནས།	༤	༡༣
༣	ཟས་ལུགས་ལྟེ་གནས།	༧	༢༡
༤	གཞི་རིམ་ལྟེ་གནས།	༧	༢༡
༥	རྒྱ་གསེང་སྟེ་གནས།	༧	༢༡
༦	རྒྱ་གསེང་སྟེ་གནས།	༧	༢༡
༧	སྐྱེ་བའ་ལྟེ་གནས་ལྟེ་གནས།	༧	༢༡
༨	རྒྱ་ཡི་གས་ལྟེ་གནས།	༧	༢༡
༩	རྒྱ་ཡི་གས་ལྟེ་གནས།	༧	༢༡
༡༠	ལས་ལུགས་ལྟེ་གནས་ལྟེ་གནས།	༧	༢༡
<b>བསྟོར་མཐུ་།</b>		<b>༤༤</b>	<b>༡༩༣</b>
སྟོན་འཕྲོད་གསུམ་ལྟེ་གནས།			
༡	ཀྲིམ་ཁུངས་ལྟེ་གནས།	༤	༡༣
༢	ལས་ལུགས་ལྟེ་གནས་ལྟེ་གནས།	༤	༡༣
༣	མི་རྒྱུས་ལྟེ་གནས་ལྟེ་གནས།	༤	༡༣

༥	རང་བཞིན་གནས་ལྗངས།	༥	༡༣
༦	གཙང་སྐྱའལྲོད་ལསྟོན་དཔེ་ཚོས།	༥	༡༤
༧	ཤུལ་དང་ཉལ་ལག་ཚུངས།	༥	༡༣
༨	ལུས་འབྲེལ་ལས་སྐྱེལ་བའི་ནུབ་གཞི།	༥	༡༣
༩	སློབ་ཤེས་གསོ་སྐྱོང་།	༥	༡༣
༡༠	རང་བཞིན་པའི་ལས་ལུགས།	༥	༡༤
༡༡	འབྲེལ་གཞི་དཔེ་ཚོས་ལ་དང་ཡིག་འགྲུལ་གྱི་དཔེ་བཞུགས།	༥	༡༤
༡༢	ས་ཡོམ།	༣	༩
༡༣	ཚུན་གྱི་སྟོན།	༣	༩
༡༤	ཡོངས་ཁྱབ་ཚུལ་སྐོར།	༢	༡༡
༡༥	ནགས་ཚུལ་དང་ཉེམ་མེ་རྒྱུ་ལས་སྐྱེལ་སྐྱོབ།	༢	༡༡
	བསྟོམས།	༤༥	༡༩༣
	ཡོངས་བསྟོམས།	༡༩༣	༥༧༦

དྲན་གསོ།

གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་དེབ་རིམ་འཇག་གསུམ་གྱི་སློབ་སྟོན་གྱི་དུས་ཡུན་དེ་གཤམ་འདྲེད་ཉམ་པུ་སློབ་སྟོན་འབད་དེ་གོ་ཡིན།

- ༡ དེབ་གཟུང་ མིག་དམར་ལས་སྐྱེལ་ཚུན་ སློབ་སྟོན་འབད་དེ་གོ།
- ༢ ཐུག་ཚན་དེལ་ ཚུ་ཚོ་དྲ་ རེ་དེ་སློབ་སྟོན་འབད་དེ་གོ།
- ༣ སློབ་ཚན་གཞི་གི་དཔེ་ལུ་ ཉེན་གྲངས་ཡོངས་བསྟོམས་ ༢༠༠ དང་ དུས་ཡུན་ ཚུ་ཚོ་དྲ་བསྟོམས་ ༦༠༠ སློབ་སྟོན་དང་དྲུ་ཞིབ་དཔེ་ཚོས་རྒྱ་གསུ་གྱི་དོན་ལས་ལག་ལེན་འབྲེལ་དེ་གོ།

### ༡.༤ སློབ་སྟོན་འཆར་གཞི།

#### སློབ་སྟོན་འཆར་གཞི་དོན་ཤོད།

སློབ་སྟོན་པ་གི་སློབ་སྟོན་ རྒྱ་ཚུན་ལར་མཚུགས་ལུ་བཟང་ལུ་ ལོ་འཁོར་འཆར་གཞི་དེ་ རེས་ཏེ་ག་བཅོ་ཞེ་མ་ལས་ མའའ་ཁོངས་སློབ་གྲྭའི་ དཔུ་འཛིན་གྱི་བདེ་དུ་ལུ་འབད་དེ་བཞག་དཔོ་ཡིན།

ལོ་འཁོར་འཆར་གཞི་བཅོ་བའི་སྐབས་ལུ་འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་མེས་ལར་བཞག་ཞེ་མ་ལས་འཆར་གཞི་བཅོ་དགོ།

༡. གཞི་རིམ་སློབ་སྟོན་གྱི་དོན་ལས་ ཏེ་ག་གཤམ་ ༣༠༠ དེ་ རྒྱ་ཡི་ཚུ་ཚུ་དེ་ ༦༠༠ སློབ་སྟོན་དེ་དུ་བཞག་དེ་ཚེས་རྒྱགས་གྱི་ དོན་ལས་ལག་ལེན་འབབ་དགོ།
༢. མཚུན་ཚུ་དུ་བཞག་གི་སློབ་སྟོན་དེ་དེ་ཚུ་ག་གཞི་བཞག་གི།
༣. སློབ་སྟོན་འདི་འགོ་བཟུགས་པའི་ཚེས་གཤམ་ ལྷན་འདི་ལས་ སློབ་སྟོན་གྱི་ ལོ་འགོ་ཚེ་ག་འབད་བཅི་ནི་དེ་ རེ་ལས་ ཏེ་ག་ གཤམ་ ༣༠༥ ཡེ་ལུ་ལོ་གཅིག་འབད་བཅི་མ་གི།
༤. སྟོན་ཚུ་ མེ་མེ་མཚུགས་ལུ་ལུ་ ལུ་བ་ལུ་པ་མེ་མེ་གི་ དུ་བཞག་འབད་དེ་ ཚེས་རྒྱགས་གྱི་འགོ་འདེན་འབབ་དགོ།
༥. དལ་གསོ་ འབྲེལ་བའི་ཚུ་ ལག་ལེན་ལམ་སྟོན་གྱི་དོན་ཤོད་དེ་འབྲེལ་དགོ།

༧ ལོ་བཅུ་དང་ཕྱི་ཚེད་འཆར་གཞི་དུ་ལོ།

ཕྱི་ཚེད་དུ་ལོ།				
ཟེན་འགྲུལ།	ཕྱི་ཚེད་ ༡ པ།	ཕྱི་ཚེད་ ༢ པ།	ཕྱི་ཚེད་ ༣ པ།	ཕྱི་ཚེད་ ༤ པ།
དུལ་ལ།	དོན་ཚན་ ༡ པ། - ༥	དོན་ཚན་ ༡ པ། - ༥	དོན་ཚན་ ༡ པ། - ༥	དོན་ཚན་ ༡ པ། - ༥
གཤིས་ལ།	དོན་ཚན་ ༡ པ། - ༥	དོན་ཚན་ ༡ པ། - ༥	དོན་ཚན་ ༡ པ། - ༥	དོན་ཚན་ ༣ པ།- ༩ དོན་ཚན་ ༩ པ།- ༩
གསུམ་ལ།	དོན་ཚན་ ༤ པ། - ༩ དོན་ཚན་ ༥ པ། - ༩	དོན་ཚན་ ༥ པ། - ༡ དོན་ཚན་ ༦ པ། - ༩ དོན་ཚན་ ༧ པ། - ༩	དོན་ཚན་ ༧ པ།- ༡ དོན་ཚན་ ༨ པ།- ༩ དོན་ཚན་ ༩ པ།- ༡	དོན་ཚན་ ༩ པ།- ༩ དོན་ཚན་ ༡༠ པ།- ༩
བཞི་ལ།	དོན་ཚན་ ༡༠ པ།- ༡ དོན་ཚན་ ༡༡ པ།- ༩	ཉིན་གའི་ ༩ གྱི་སྐབས་ལུ། ལས་འགུལ། དུ་བྱེ་བྱི་བ། རྒྱུ་རྒྱུ་སྐབས་ལུ་ལོ་སྟོན་ལུ་བཟོ་བྱི།		
ཕྱི་ཚེད་གཤིས་ལ།				
ལ་ལ།	དོན་ཚན་ ༡ པ། - ༤ དོན་ཚན་ ༩ པ། - ༡	དོན་ཚན་ ༩ པ། - ༥	དོན་ཚན་ ༩ པ། - ༥	དོན་ཚན་ ༩ པ། - ༩ དོན་ཚན་ ༤ པ། - ༡
ལུག་ལ།	དོན་ཚན་ ༤ པ། - ༥	དོན་ཚན་ ༤ པ། - ༡ དོན་ཚན་ ༥ པ། - ༥	དོན་ཚན་ ༥ པ། - ༩ དོན་ཚན་ ༦ པ། - ༩	དོན་ཚན་ ༦ པ། - ༤ དོན་ཚན་ ༧ པ། - ༡
བརྟུན་ལ།	དོན་ཚན་ ༧ པ། - ༥	དོན་ཚན་ ༧ པ། - ༡ དོན་ཚན་ ༨ པ། - ༤	དོན་ཚན་ ༨ པ། - ༡ དོན་ཚན་ ༩ པ། - ༤	དོན་ཚན་ ༩ པ། - ༩ དོན་ཚན་ ༡༠ པ། - ༩
བརྟུན་ལ།	དོན་ཚན་ ༡༠ པ། - ༤	ཉིན་གའི་ ༩ གྱི་སྐབས་ལུ། ལས་འགུལ། དུ་བྱེ་བྱི་བ། རྒྱུ་རྒྱུ་སྐབས་ལུ་ལོ་སྟོན་ལུ་བཟོ་བྱི།		
ཕྱི་ཚེད་གསུམ་ལ།				
དུལ་ལ།	དོན་ཚན་ ༡ པ། - ༥	དོན་ཚན་ ༩ པ། - ༥	དོན་ཚན་ ༩ པ། - ༥	དོན་ཚན་ ༤ པ། - ༥ དོན་ཚན་ ༥ པ། - ༡
བུལ་ལ།	དོན་ཚན་ ༥ པ། - ༥ དོན་ཚན་ ༦ པ། - ༡	དོན་ཚན་ ༦ པ། - ༩ དོན་ཚན་ ༧ པ། - ༩	དོན་ཚན་ ༧ པ། - ༩ དོན་ཚན་ ༨ པ། - ༩	དོན་ཚན་ ༨ པ། - ༡ དོན་ཚན་ ༩ པ། - ༤
བུལ་གཤིས་ལ།	དོན་ཚན་ ༩ པ། - ༡ དོན་ཚན་ ༡༠ པ། - ༤	དོན་ཚན་ ༡༠ པ། - ༡ དོན་ཚན་ ༡༡ པ། - ༤	དོན་ཚན་ ༡༡ པ། - ༡ དོན་ཚན་ ༡༢ པ། - ༤	དོན་ཚན་ ༡༩ པ། - ༤ དོན་ཚན་ ༡༤ པ། - ༡
བུལ་གཤིས་ལ།	དོན་ཚན་ ༡༤ པ། - ༤	ཉིན་གའི་བཞི་ལོ་སྟོན་ལུ། ལས་འགུལ། རམ་འདུལ་དུ་བྱེ་བྱི་བ། རྒྱུ་རྒྱུ་སྐབས་ལུ་ལོ་སྟོན་ལུ་བཟོ་བྱི་དུ། ལག་ཁྲེའི་གནད་ བྱི་གིས་ལས་འཇུག།		

དུལ་གསོ།

གཞི་འདྲི་གཞི་བཞུག་ཏུ། མཛུགས་སོ་སོའི་གཞི་གནས་ཚད་ལུ། རང་སོའི་ལས་འཇུག་ལྷན་ལྷན་དུ་འབྲི་ལུ་ཞུགས་ཏུ། ལོ་འཁོར་འཆར་གཞི་ཚུ་བཟོ་བྱེ་བུ། ལག་ལེན་ལུ་ལམ་ཕྱོད་ལྷན་ལུ་བཞོན་ཡོད་མི། དུས་ཡུན་དུ་འབྲི་ལུ་འབྲེལ་བུ་གསུལ་དུ་ཤོད་ཡོད་ཡོད།

འ ཉེན་བསྟར་སློབ་སྟོན་འཆར་གཞི།

སློབ་སྟོན་པ་གི་སློབ་སྟོན་ཡན་རྫས་ཅན་ཇིག་ལེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ཚུགས་ནི་དོན་ལས། ཉེན་བསྟར་སློབ་སྟོན་འཆར་གཞི་བཟོ་དགོ་པ་  
ལོན། སློབ་སྟོན་འཆར་གཞི་འབྲེལ་བའི་སྐབས་ལཱ་འདོན་གི་ལམ་སྟོན་འདྲི་ལག་ལེན་འབྲེལ་དགོ།

རིམ་ལུང་	འཆར་གཞི་མི་ཚུགས།	ག་ཅི་འཚུད་དགོ་པ་ལོན་གྱི།
༡	ཚེས་/ཟླ་མཁུ་	ཚུད་ཀྱིས། འཆར་གཞི་འདྲི་ རྣམ་ལག་ལེག་འབྲེལ་གྱི་ལོན་ཉེན་འཚོམ་ ཟླ་ཚེས་ཚུ་གྲིས། ག་དུམ་ཇིག་འབད་ བཟོ་ག་ཐབས་མེད་པའི་གནས་ལུངས་མེ་བྱུང་ལྟེ་ འཆར་གཞི་འདྲི་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ མ་ཚུགས་པ་ལེན། ཟླ་ཚེས་འདྲི་མོང་ཏེ་ ཟླ་ཚེས་གསལ་པ་བཀོད་དགོ།
༢	རིམ་ལུང་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན་	སློབ་སྟོན་འཆར་གཞི་འདྲི་ཚན་ཚུ་ སློབ་སྟོན་པའི་ལག་དེབ་དང་ སློབ་དེབ་རྣམས་ལེན་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ གོ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བཟོ་དགོ།
༣	སློབ་སྟོན་ལས་དོན།	ཉེན་བསྟར་འཆར་གཞི་འདྲི་ ལས་དོན་བཟོ་ལྟེ་ སྤྱི་བཟུང་སྤྱུང་ཚན་དང་ གནས་རིམ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལས་དོན་ཚུ་ སེམས་འབར་བཞག་ལྟེ་བཟོ་དགོ། ཉེན་བསྟར་འཆར་གཞི་འདྲི་ སྟོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་གཅི་ལོ་ལུ་ ཚུགས་ལས་དོན་ཚུ་ བཟོ་སྟེ་བཟོ་གསལ་ དགོ། ལས་དོན་བཟོ་ལྟེ་ ཐད་ཀྱི་དང་ ཚད་འཇུག་གསལ་ འབྲེལ་བའོད་པ་ རྣམས་ཚོ་དང་འདྲེལ་བའི་ བཟོ་དགོ། སྤྱི་བཟུང་འབྲེལ་ཚུ་ ལས་དོན་གྱི་ཚུགས་ཚུ་ བསྐྱབ་ཚུགས་པ་ལེ་བཟོ་དགོ།
༤	ལྟེ་བ་སྟོན་མཁོ་ཚུ།	ལྟེ་བ་སྟོན་མཁོ་ཚུ་ བྱུང་གི་དང་ བེ་མི་ དུ་ཡི་བཟུང་མཁོ་ལུ་ ཚད་གཟུང་འབད་གྱི་མི་འོང་། ལྟེ་བ་སྟོན་མཁོ་ཚུ་ གསལ་བཟོ་དེ་མིག་པའི་ཐོག་ལས། སློབ་སྟོན་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའོད་པ་བཟོ་ དགོ། ཅེས་འོ་མ་དང་ མཁོ་ཚུ་ སློབ་སྟོན་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའོད་པའི་བཟུང་མཁོ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ དགོ།
༥	སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས།	སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ རྣམས་དོན་དང་ ལྟེ་ཚན་ལུ། ཉམས་ཚུང་ལྟེ་བཞག་ལུ། སློབ་འབྲེལ་བསྟེན་ ལས་མཁོ་གསལ་པ་དོན་ཚན་ལྟེ་བཟུང་གི་འོས་འབབ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འབད་དགོ།
༦	དོན་ཚན་སློབ་སྟོན།	

<p>༩'༡</p>	<p>དོན་ཚན་དོ་སྟོན།</p>	<p>སློབ་སྟོན་དོ་སྟོན་འདུན་པའི་སློབ་དཔོན་གྱིས་འགོ་བཙུགས་ནི་ཀྱང་མ་ཇིག་ལུ་ཚད་གཟུང་འབད་ནི་མི་འོང་། །                  རྟེན་འབྲེལ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ དོ་སྟོན་འབད་ནི་འོག་སྐབས་གྱིན་ནི་ལཱ་སོགས་པའི་ རབས་ཤེས་མ་འདུལ་ཚུ་                  ལག་ལུ་འབྲེལ་བཟུ་ དོ་སྟོན་འབད་དུ་གོ།                  དོན་ཚན་དོ་སྟོན་འདུན་པའི་ གེ་མའི་དོན་ཚན་བསྐྱར་ཞེས་འབད་ནི་དང་ པར་གྱི་འབྲེལ་པའུ་ལུ་ སྤྲུལ་གྲུང་གི་                  རྟེན་ཚུ་འབྲེལ་ནི་ སྐྱོན་བསྐྱར་མཐོང་ཐོས་སྟོན་གི་ ཅུང་མ་མཁུ་ལཱ་བཟོ་དུ་འབད་ནི་ ལཱ་སོགས་པའི་                  རབས་ཤེས་མ་འདུལ་ཚུ་ ལག་ལུ་འབྲེལ་བཟུ་དུ་གོ།</p>
<p>༩'༢</p>	<p>སློབ་སྟོན་དོན་ཚན་ཉམ་སྒྲིག</p>	<p>ཉེན་མ་གཅིག་གི་སྟོན་ཚན་ལས་དོན་ཚུ་ ལཱ་གསལ་ལཱ་སྐོར་དུ་གོ།                  སློབ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ སྦྱུང་ལཱ་མ་འདུལ་བཟོ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ བཀོད་ཀྱི་ ལཱ་གསལ་ལཱ་བཀོད་དུ།                  སྦྱུང་ལཱ་གི་ལས་དོན་དང་ རབས་ཤེས་དུས་ཡུན་ཚུ་ ལཱ་གསལ་ལཱ་བཀོད་དུ།</p>
<p>༩'༣</p>	<p>སློབ་སྟོན་སྦྱུང་ལཱ།</p>	<p>སྦྱུང་ལཱ་ཚུ་ ལས་དོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་བཟོ་དུ་གོ།                  སློབ་སྟོན་སྦྱུང་ལཱ་ཚུ་ མན་ཚུན་འབྲེལ་པའུ་དང་ མན་ཐོགས་ཅེ་སྐོར་དུ་གོ།                  མཚུགས་སུ་ལྷན་དུ་ གོས་འཆར་བཀོད་ནི་འདི་ དུས་ཚོད་དང་ལྟན་མ་སྐོར་བཟོ་དུ་གོ།</p>
<p>༩'༤</p>	<p>སློབ་སྟོན་ལྷན་ཉེན།</p>	<p>སློབ་སྟོན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ ལགས་ཤོམ་སྐོར་འབྲེལ་ནི་འདི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྦྱུང་ལཱ་ཚུ་འབད་ལ་                  ལྷན་ཉེན་འབད་ཐངས་ཀྱི་རབས་ཤེས་ཚུ་ཚུད་དུ་གོ།</p>
<p>༩'༥</p>	<p>སློབ་སྟོན་མཚུགས་སུ།</p>	<p>ཉེན་མ་གཅིག་གི་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན་ཚུ་ བཟུང་བསྐྱར་ཏེ་ རྟོན་ནི་དང་ ཡེ་ལྟ་སྤྲི་བཀོད་དེ་ སློབ་སྟོན་                  བཟུང་བསྐྱར་འབད་ནི་ཚུ་ཚུད་དུ་གོ།</p>

ག ཉུག་བསྟར་སློབ་སྟོན་འཆར་གཞི་འདུག་པོ།

སློབ་ཚན།	གཞི་རིམ།	ཉུག་ཚན།	དཔེ་པ་
དྲོད་ཚན།	དྲོད་ཚན་ཉེན་ མ་ རྫོང་འབྲེལ་ཡི་གྲ་དཔེ་ལྷན་པོ་གྲྭ་ལ།	གཟུང་།	མིག་དཔེ་ལ།
ཚེས་གཟུང་པ་	༠༡/༠༧/༢༠༢༠ ། ཉུག་མ་ཉེན་ པ།	སློབ་སྟོན་དུས་ཡུན་ཚུ་ཚོད།	༠༩
ཉུག་ཚན་དཔེ་པའི་ལས་དོན།	སློབ་སྟོན་འདི་ མཚན་གསལ་ལྟར་ ཉུག་བསྟར་པ་ཚུ་གིས་:- སྤྱི་ཤོད་སློབ་སྟོན་ཉུག་བསྟར་ལྟར་འབད་དེ་ ལག་པུར་ བེ་མི་ སླུ་གུ་ ཚུ་ལམ་མཐུན་གཟུང་ཚུ་གས། བེ་མི་ ལག་པུར་བཟུང་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་གཞུང་གི་ལྷན་པོ་ སྤྱི་ཚུ་གས། བེ་མི་བཟུང་ཉུ་ མིག་མ་འདྲམ་འབྲམ་ཚུ་གས།		
སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས།	གསལ་བཤུན་དཔེ་པའི་བསྟར་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་འབད་ནི།		
ཉུག་ཚན།	ཐུང་ཤིང་། བེ་མི་ འབྲི་དེབ། ཐུང་དེབ།		
རོ་སྟོན།	སློབ་སྟོན་གྲྭ་ལས་ སློབ་སྟོན་གྲྭ་ཉུག་ཚན་ཚུ་རོ་སྟོན་འབད་ནི། སློབ་སྟོན་པ་འདུལ་ ཉུག་བསྟར་པ་ཚུ་ སེ་བཞིན་གྲྭ་ རོ་སྟོན་འབད་དེ་ རོ་སྟོན་ འདྲིམ་ཤེས་བཟོ་དགོ། གཞི་རིམ་ ཤེས་ཡོན་གྲྭ་ཉུག་ཚན་ཚུ་བཤུན་གྲྭ་ཉུག་ཉེན་ འདུལ་པའི་ཤེས་ཚན་ཚུ་ གཞི་རིམ་ལྟེ་ལྟེ་གཞི་ སྤྱི་ལུ་འབད་ནི།	སྟེང་མ་ ༣༠།	
ཐུང་ལྟེ་ པ།	བེ་མི་གི་རོ་སྟོན་དཔེ་ བེ་མི་བཤུན་ཐབས་ལྷན་པོ་ལས་ འབྲེལ་ཉུག་འབད་ནི། བེ་མི་བཤུན་ཐབས་ལྷན་ པའི་ལས་བཟོ་གྲྭ་ཉུག་ཉེན་ རྫོང་འབྲེལ་ལྷན་པོ་ བེ་མི་བཤུན་ཐབས་ཚུ་ལྟར་ལམ་འབད་བཞུག་ནི། སེ་བཞིན་གྲྭ་ གཞི་རིམ་ལྟེ་ལྟེ་གཞི་ ཉུག་བསྟར་པ་ཉུག་ཉེན་	སྟེང་མ་ ༣༠།	
ཐུང་ལྟེ་ པ།	འཇུག་འདི་འབྲི་དེབ་ལྟེ་ བེ་མི་བཤུན་ཞིན་མ་ལས་ གཞི་རིམ་མཐུན་གཟུང་གི། སྤྱི་ཤོད་ཐབས་ལམ་ ཚུ་ལམ་མཐུན་འབྲི་དྲོད་མེད་ ཉུག་བསྟར་པ་ཉུག་ཉེན་ མ་ཤེས་མི་མི་ཚུ་ལྷན་ ཐུང་ལྟེ་ལྟེ་ ཤེས་མི་ལྷན་པོ་ལྟེ་ལྟེ་ སེ་མེས་ལྷན་པོ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་	སྟེང་མ་ ༤༠།	
ཐུང་ལྟེ་ པ།	ཐུང་དེབ་ལག་ལུ་འབྲེལ་ཉུ་ མིག་མ་འདྲམ་ཐབས་མ་འདྲམ་ཚུ་ སེ་བཞིན་གྲྭ་ལམ་འབད་བཞུག་ནི།	སྟེང་མ་ ༥༠།	
དཔེ་ལྷན་ལ།	བེ་མི་ཚུ་བཤུན་ཐབས་ཚུ་གི་ཐོག་ལྷན་པོ་ རྫོང་ལྷན་པོ་ དཔེ་ལྷན་ལམ་འབད་བཞུག་ཞིན་མ་ལས་ བུལ་མ་བུལ་གྲྭ་ལས་མ་ལུ་ ཚུ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ བེ་མི་བཤུན་ཉུག་ཚན་ལྟེ་ འབྲི་ཐབས་ཉུག་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ མིག་མ་འདྲམ་ཐབས་མ་འདྲམ་ ཚུ་ འབྲེལ་བཞུག་ལྟེ་ བུལ་མ་བུལ་གྲྭ་ལས་མ་ལུ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་	སྟེང་མ་ ༡༠།	
མཚན་གསལ།	བེ་མི་གཟུང་ཐབས་དཔེ་ བཟུང་ལྟེ་ འབྲི་ཐབས་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ ཐུང་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ མིག་མ་འདྲམ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ ལྷན་པོ་ལྟེ་ལྟེ་ ལྷན་པོ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ གཞི་རིམ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ འཆར་གཞི་ཚུ་སློབ་སྟོན་གྲྭ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ ལྟེ་ལྟེ་ མཚན་གསལ་ལྟེ་ལྟེ་	སྟེང་མ་ ༡༠།	

༡༩ རྟོན་ཚན་དཔེ་པ།

རྟོན་ཚན་ ༡ པ་ལས་ ༡༡ པ་ཚུན།





# སྟོན་ཚན་དང་པའི་ལས་དོན།

༡ སྟོན་ཚན་དང་པའི་འདི་ནང་ རྟོན་ཚན་ ༡༡ ཚུན་ཡོད། སྟོན་ཚན་འདི་ སྟོན་ཚན་ལྔ་ ཉམ་  
སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་།

༡. སྤྱི་གི་སྟོན་སྐྱུང་ཚུ་དེ་ བོ་སི་སྐྱུ་གྲུ་ཚུ་བཞེད་དེ་ སྤྱི་གི་ དེ་གའི་ལའ་འཕྲོ་བུ་ཚུ་གིས་དཔོན།
༢. དུ་བྱུང་ས་གསལ་ བཅོམ་ས་འདོགས་ཀྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་ཉམ་འབད་ཚུ་གིས་དཔོན།
༣. སྟོན་འཕུག་ དེས་འཕུག་ ཡང་འཕུག་ མིང་མཐའ་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་འཁྱེལ་ལས་ མིང་གཞི་དང་གཞི་གཞི་ལས་  
སྐྱུང་དེ་ འབྲི་ཉམ་འབད་ཚུ་གིས་།
༤. ཡུང་ཡིག་, ལས་, ལྐོ བར་ལྟ་དོས་འཛིན་དང་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ འབྲི་ཉམ་འབད་ཚུ་གིས་དཔོན།
༥. རྫོང་འབྲེ་མིང་ཚིག་ཡི་གུ་ཚུ་ སྐྱུང་ལྟོག་དང་ ཚིག་སྐྱུང་ལྟོག་ལྟོག་ ཉམ་ཚུ་གིས་དཔོན།
༦. མིང་ཚིག་དང་གཞི་གཞི་ལས་ འབྲེ་ལྟོག་དང་ ལྟོག་སྐྱུང་ ཉམ་ལས་ཀྱི་སྐྱུང་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེ་ཚུ་གིས་དཔོན།
༧. སྟོན་ཚིག་དང་ ཡུང་ཚིག་ལུ་ལྟོག་ ལག་ལེན་འབྲེ་ཚུ་གིས་དཔོན།
༨. གསོ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་ མཐའ་འཁོར་ཤེས་ཡོན་ ཚིག་མཐོང་ཤེས་ཡོན་ཚུ་གི་སྐྱུང་ལས་ལྟོགས་སྐྱུང་འབད་ཚུ་གིས་  
དཔོན།

### ༢ རྟོན་ཚན་དང་པ། རྟོན་ཚན་དང་པ།

རྫོང་ཁའི་ཡི་གེ་དང་ ཡི་གེའི་སྟོང་བ། (བྲམ་ཚན་ ༣༥)

#### རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་དང་པ་འདི་ མཇུག་བསྐྱེད་དུ་ སློབ་སྟོང་པ་ཚུ་གིས།

༡. བྱིན་མི་ཚོར་སྐྱེད་ཚུན་དེ་ བོ་སི་སྐུ་གུ་ཚུ་བཞེད་དེ་ བྱིན་མི་ དེ་གེ་ཚུ་ལ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༢. དུ་བྲམ་ལས་ལ་ བཞེགས་འདོགས་ཀྱི་ཡི་གེ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་ཉུག་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༣. ཚོན་འཇུག་ རེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ མེད་མཐའ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ མེད་གཞི་དང་གཞི་ལམ་ རྒྱུ་ཏེ་ འབྲི་ཉུག་འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. ལང་ཡིག་, ལས་, ༡༠༠ གི་བར་ན་ རོས་འཛིན་དང་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ འབྲི་ཉུག་འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. རྫོང་ཁའི་མེད་ཚོག་ཡི་གེ་ཚུ་ སྟོང་ཏོག་དང་ ཚོག་སྐྱེད་ཀྱི་ཏེ་ ཉུག་ཚུགས་དགོ།
༦. དུ་སྐྱེད་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྐྱེད་པའི་ ཏེ་འབྲེལ་མེད་ཚོག་ཚུ་ འབྲི་ཉུག་འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. མེད་ཚོག་དང་གཞི་ལམ་ འབྲེལ་སྐྱེད་ རྟེན་སྐྱེད་ ཉུག་བསམ་ཀྱི་ཡུན་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།

#### རྟོན་ཚན་དོ་སྟོན།

སློབ་སྟོན་ འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཏེ་མར་ གཞི་རྟེན་ཤེས་ཡོན་ ཉུག་སྐྱེད་འབད་དགོ་པའི་དགོས་པ་དང་། རང་ལུ་ འབྲི་ཉུག་གི་ཤེས་ཡོན་ཡོད་པ་ཅིན་ ཁོ་མཉམ་གཅིད་ཡོད་པ་ཅིན་ཏེ་ དེ་ཅི་སྟོན་ དུ་ཤེས་དུ་བསམ་ ཁོ་གསལ་བཞེད་ རྟེན་དགོ།

དེ་ཅི་ལུ་ལས་ གཞི་རྟེན་ཤེས་ཡོན་ནང་ ཉུག་སྐྱེད་དོན་ཚན་ ལེ་ཤེས་པའི་ཏེ་མར་ལས་ རྟོན་ཚན་དང་པ་འདི་དང་ ཡི་

གུ་འི་ཚོན་ལྷུང་། གསལ་ཕྱིན། ལོག་པའི་ཡི་གེ། མཐུག་པོའི་ཡི་གེ། རྟུངས། འདོགས་ཅན། མགོ་ཅན། ཨང་  
ཡིག། ཚོན་འཇུག། དེས་འཇུག། ཡང་འཇུག། མིང་མཐའི་ ཡི་གེ། ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ ལ་སོགས་པ་ འབྲི་ལྟ་ག་  
ཡོན་ཉུག་གྱི་གཞི་རྟེན་ཚུ་ ག་པ་སྟོན་ཚན་དང་པ་འདི་ནང་ ལྟ་བུ་གི་ཡོད་པའི་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ བཤད་བྱིན་གི་དང་ གཞི་  
རྟེན་ཤེས་ཡོན་ལྟ་བུ་ལྷན་གྱི་ གོ་སྐབས་འདི་ སློབ་ཅན་དང་ ལྷན་འབྲས་ཅན་ཅིག་ལ་ འགོ་བཅུགས་ཉེ་ མཇུག་བསུ་  
གི་ཨིན་པའི་སྐོར་ དྲི་བ་དྲིས་ལུ་ཚུ་འབད་ཉེ་ ལྟ་བུ་ལྷན་པ་ཚུ་སློབ་ཡོད་པ་བཟོ།

༡ སློབ་ལཱ་དང་པ། ཡི་གེ་འི་ཚོན་ལྷུང་།

སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་ བོ་སོ་བཤེད་ཐངས་ཀྱི་ པར་འདི་ ཚོན་འཇིན་མ་ལས་ བོ་སོ་ལག་པར་བཤེད་ཐངས་  
ལེགས་ཤོམ་ལོ་ལྟ་བུ་བཅུག། དེ་ལས་ བོ་སོ་བཅུང་སྟེ་འབྲི་ཐངས་ ཉུག་འཇིན་མ་ལས། བྲི་གི་འི་སློབ་པ་འབྲོབ་གི་འི་དོན་ལུ་  
སློབ་དེབ་ ལག་ལེན་འབྲབ་སྟེ་བཅུག་གི།

༢ སློབ་ལཱ་གཉེས་པ། བྲི་གི་འི་སློབ་པ་ ག་དག་འཕྲ་བྲི་གི།

དེ་ལས་ བོ་སོ་བཅུང་སྟེ་འབྲི་ཐངས་ ཉུག་འཇིན་མ་ལས། བྲི་གི་འི་སློབ་པ་འབྲོབ་གི་འི་དོན་ལུ་ སློབ་དེབ་ ལག་ལེན་འབྲབ་  
སྟེ་བཅུག་གི་ག་དག་འཕྲ་བྲི་བཅུག་གི།

༣ སློབ་ལཱ་གསུམ་པ། བྲི་གི་འི་སློབ་པ་ ཐེག་འབྲེན་གི།

གཡས། གཡས་ལས་གཡོན། ཡ་ལས་མར། མ་ལས་ཡར། སྐོར་ཐེག་འབྲེན་གི་ པར་རིས་བྲི་གི་ཚུ་ སློབ་དེབ་ནང་  
བྲི་བཅུག་དགོ་པ་དང་། དེ་གིས་ཡང་མཚན་ ཁོང་པའི་འབྲི་དེབ་ནང་ཡང་ བྲི་བཅུག་སྟེ་ ཚོན་ལྷུང་ ལེགས་ཤོམ་ཚུ་  
ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

༤ སློབ་ལཱ་བཞི་པ། པར་བྲི་གི།

སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་པར་གི་དབྲས་ཉེ་བྲི་བཅུག་གི། བྲི་གི་འི་སློབ་ལྷན་འབྲོབ་གི་འི་དོན་ལུ་ པར་རིས་ཚུ་ དཔེ་བལྟ་སྟེ་ ག་  
དེ་མང་མང་བྲི།



༩ སྐྱེད་ལུ་བརྒྱུད་ལ། གསལ་ལྟེན་ ༣༠ ལས་ ལྟེ་པ་བཞི་པ་ ངོ་སྟོན།

ལྟེ་པ་གསལ་ལུ་འདྲི་ ལེགས་ཤོམ་སའེ་ ཤེས་ཞིན་མ་ལས་ ལྟེ་པ་བཞི་པ་ པ་ ཡ་ བ་ མ་ ཚུ་ རྩལ་པ་ སློབ་  
དེབ་རྩལ་ལུ་བཏུ་ཉེ་ ཡི་གུ་དོས་འཛིན་དུང་ རྟག་ཉིདི་སྐྱེད་པ་འབད་བཞུག་དགོ། དེདི་ལཱ་ལས་ བྱུང་གི་ལྟེ་གུ་ སྤོས་  
ཞིན་མ་ལས་ ལད་སྟོལ་ལུ་སྤོས་སྤོལ་ལྟེ་ འབྲི་འབད་ཐངས་སྟོན་དགོ། ཡི་གུ་བཀལ་ཐངས་ཚུ་སྟོན་ཉེ་ སྐྱེད་  
དེབ་དུང་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ཚུ་རྩལ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ སྤོས་ཉིདི་སྐྱེད་པ་མ་ཚུན་ཚུན་ཚོད་ སྤོས་བཞུག་དགོ། རྟག་སྐྱེད་པ་ཚུ་  
གི་སྤོས་ལས་ ཤེས་མི་འེ་ འབྲོན་པ་ཅིན་ ཁོང་པ་ རྩལ་དྲོག་ སྤོས་བསྐྱེད་ཉེ་གི་ལས་ རྩལ་དྲོག་སྤོས་སྟོན་འབད་བཞུག།  
རང་སོའི་ འབྲི་དེབ་རྩལ་ འདྲ་བལུས་ལུ་སྤོས་ སྤོས་ལུ་སྐྱེད་པ་འབད་བཞུག།

༡༠ སྐྱེད་ལུ་དུག་ལ། གསལ་ལྟེན་ ༣༠ ལས་ ལྟེ་པ་ལ་པ་ ངོ་སྟོན།

ལྟེ་པ་བཞི་པ་འདྲི་ ལེགས་ཤོམ་སའེ་ ཤེས་ཞིན་མ་ལས་ ལྟེ་པ་ ལ་པ་ ཅ་ ཚ་ ཅ་ ལ་ ཚུ་ རྩལ་པ་ སློབ་  
དེབ་རྩལ་ལུ་བཏུ་ཉེ་ ཡི་གུ་དོས་འཛིན་དུང་ རྟག་ཉིདི་སྐྱེད་པ་འབད་བཞུག་དགོ། དེདི་ལཱ་ལས་ བྱུང་གི་ལྟེ་གུ་ སྤོས་  
ཞིན་མ་ལས་ ལད་སྟོལ་ལུ་སྤོས་སྤོལ་ལྟེ་ འབྲི་འབད་ཐངས་སྟོན་དགོ། ཡི་གུ་བཀལ་ཐངས་ཚུ་སྟོན་ཉེ་ སྐྱེད་  
དེབ་དུང་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ཚུ་རྩལ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ སྤོས་ཉིདི་སྐྱེད་པ་མ་ཚུན་ཚུན་ཚོད་ སྤོས་བཞུག་དགོ། རྟག་སྐྱེད་པ་ཚུ་  
གི་སྤོས་ལས་ ཤེས་མི་འེ་ འབྲོན་པ་ཅིན་ ཁོང་པ་ རྩལ་དྲོག་ སྤོས་བསྐྱེད་ཉེ་གི་ལས་ རྩལ་དྲོག་སྤོས་སྟོན་འབད་བཞུག།  
རང་སོའི་ འབྲི་དེབ་རྩལ་ འདྲ་བལུས་ལུ་སྤོས་ སྤོས་ལུ་སྐྱེད་པ་འབད་བཞུག།

༡༠ སྐྱེད་ལུ་བཞུག་ལ། གསལ་ལྟེན་ ༣༠ ལས་ ལྟེ་པ་དུག་ལ་ ངོ་སྟོན།

ལྟེ་པ་ལ་པ་འདྲི་ ལེགས་ཤོམ་སའེ་ ཤེས་ཞིན་མ་ལས་ ལྟེ་པ་ དུག་ལ་ ལ་ ཟ་ འ་ ཡ་ ཚུ་ རྩལ་པ་ སློབ་  
དེབ་རྩལ་ལུ་བཏུ་ཉེ་ ཡི་གུ་དོས་འཛིན་དུང་ རྟག་ཉིདི་སྐྱེད་པ་འབད་བཞུག་དགོ། དེདི་ལཱ་ལས་ བྱུང་གི་ལྟེ་གུ་ སྤོས་  
ཞིན་མ་ལས་ ལད་སྟོལ་ལུ་སྤོས་སྤོལ་ལྟེ་ འབྲི་འབད་ཐངས་སྟོན་དགོ། ཡི་གུ་བཀལ་ཐངས་ཚུ་སྟོན་ཉེ་ སྐྱེད་  
དེབ་དུང་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ཚུ་རྩལ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ སྤོས་ཉིདི་སྐྱེད་པ་མ་ཚུན་ཚུན་ཚོད་ སྤོས་བཞུག་དགོ། རྟག་སྐྱེད་པ་ཚུ་  
གི་སྤོས་ལས་ ཤེས་མི་འེ་ འབྲོན་པ་ཅིན་ ཁོང་པ་ རྩལ་དྲོག་ སྤོས་བསྐྱེད་ཉེ་གི་ལས་ རྩལ་དྲོག་སྤོས་སྟོན་འབད་བཞུག།  
རང་སོའི་ འབྲི་དེབ་རྩལ་ འདྲ་བལུས་ལུ་སྤོས་ སྤོས་ལུ་སྐྱེད་པ་འབད་བཞུག།

༡༡ སྐྱེད་ལུ་བུ་གཞིག་པ། གསལ་བྱེད་ ༣༠ ལས་ སྟེ་པ་བརྟུན་པ་ འོ་སྟོན།

སྟེ་པ་བརྟུན་པ་འདྲི་ ལེགས་ཤོམ་མེ་ ཤེས་ཞིན་མ་ལས་ སྟེ་པ་ བརྟུན་པ་ ན་ ལ་ ལ། ས། རྩ་ རྩ་པ་  
སློབ་དེབ་རྟེན་པ་ལྟ་སྟེ་ ཡི་གུ་འོས་འཛིན་དང་ རྟག་ཉིད་སྐྱེད་པ་འབད་བཞུག་དགོ། དེ་ཉེ་ལུ་ལས་ བྱེད་ཤིང་གུ་ སྤོས་  
ཞིན་མ་ལས་ ལད་སྟོལ་རྒྱུ་སྟེ་ སློབ་བཞུག་སྟེ་ འབྲི་འབད་བཅས་སྟོན་དགོ། ཡི་གུ་བཀལ་བཅས་རྩ་སྟོན་སྟེ་ སྐྱེད་  
དེབ་དང་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་རྩ་རྟེན་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ སྤོ་ཉིད་སྐྱེད་པ་མ་རྩ་རྩ་ཚུ་ཚུ་ཚོད་ སྤོ་བཞུག་དགོ། རྟེན་སྐྱེད་པ་རྩ་  
གི་སྤྱོད་ལས་ ཤེས་མི་འེ་ འབྲོལ་པ་ཅིན་ ཁོང་འེ་ རྟེན་གྱི་ སྤོས་བསྐྱེད་ཀྱི་བྲོལ་ལས་ རྟེན་གྱི་སློབ་སྟོན་འབད་བཞུག།  
རང་སོའི་ འབྲི་དེབ་རྟེན་ འབྲ་བལུས་རྒྱུ་སྟེ་ སྤོ་ཉིད་ སྐྱེད་པ་འབད་བཞུག་ཅེ་

༡༢ སྐྱེད་ལུ་བུ་གཉིས་པ། གསལ་བྱེད་ ༣༠ ལས་ སྟེ་པ་ རྩ་དང་བརྟུན་པ་འོ་སྟོན།

སྟེ་པ་བརྟུན་པ་འདྲི་ ལེགས་ཤོམ་མེ་ ཤེས་ཞིན་མ་ལས་ སྟེ་པ་ རྩ་དང་བརྟུན་ ན་ ལ། རྩ་ རྩ་པ་ སློབ་  
དེབ་རྟེན་པ་ལྟ་སྟེ་ ཡི་གུ་འོས་འཛིན་དང་ རྟག་ཉིད་སྐྱེད་པ་འབད་བཞུག་དགོ། དེ་ཉེ་ལུ་ལས་ བྱེད་ཤིང་གུ་ སྤོས་  
ཞིན་མ་ལས་ ལད་སྟོལ་རྒྱུ་སྟེ་ སློབ་བཞུག་སྟེ་ འབྲི་འབད་བཅས་སྟོན་དགོ། ཡི་གུ་བཀལ་བཅས་རྩ་སྟོན་སྟེ་ སྐྱེད་  
དེབ་དང་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་རྩ་རྟེན་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ སྤོ་ཉིད་སྐྱེད་པ་མ་རྩ་རྩ་ཚུ་ཚུ་ཚོད་ སྤོ་བཞུག་དགོ། རྟེན་སྐྱེད་པ་རྩ་  
གི་སྤྱོད་ལས་ ཤེས་མི་འེ་ འབྲོལ་པ་ཅིན་ ཁོང་འེ་ རྟེན་གྱི་ སྤོས་བསྐྱེད་ཀྱི་བྲོལ་ལས་ རྟེན་གྱི་སློབ་སྟོན་འབད་བཞུག།  
རང་སོའི་ འབྲི་དེབ་རྟེན་ འབྲ་བལུས་རྒྱུ་སྟེ་ སྤོ་ཉིད་ སྐྱེད་པ་འབད་བཞུག་ཅེ་

༡༣ སྐྱེད་ལུ་བུ་གསུམ་པ། གསལ་བྱེད་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་ལྟེ་སྐྱེད་པ།

སློབ་དེབ་རྟེན་པ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་དེ་རྩ་ རྟག་བཞུག་གི་ རང་སོའི་ འབྲི་དེབ་རྟེན་ འབྲ་བལུས་རྒྱུ་  
སྟེ་ སྤོ་ཉིད་ སྐྱེད་པ་འབད་བཞུག།





### ༡༥ སློབ་ལཱ་ལ་ལ། དབྱེས་པའི་ལྟོས་ཀྱི་སློབ་ཀྱི་སྒྲིག་པ།

སློབ་དེབ་ལག་ལུགས་འཕྲུལ་ལྟོས་ཀྱི་ ི་ གི་གྲ། ུ ལྟམས་ཀྱ། ེ འགྲེ་ཤོ། ོ ལྟོ། བཞི་ལོ་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་  
 ལས་ གསལ་བྱེད་ལྟ་སྐྱུར་ཏེ་ ལྟ་གསལ་སྟོན། དཔེ་ན། ཨ་ + ི = ཨེ། ཨ་ + ུ = ཨུ།  
 ཨ་ + ེ = ཨེ། ཨ་ + ོ = ཨོ། དབྱེས་པའི་འདི་ གསལ་བྱེད་མེ ལྟ་སྐྱུར་ཏེ་ ལྟ་གསལ་  
 སྟོན་གྱི་དཔོ། ཡཔ་ན། སློབ་སྟོན་པ་གྱིས། དཔེ་པ་ན། གསལ་བྱེད་དཔ་ དབྱེས་ འོག་ལུ་ བཞོན་ཡོད་མི་ཤོག་  
 ལམ་བཟུམ་ བཟོ།

ཀ	ལ	ག	ང	ི	ུ	ེ	ོ
---	---	---	---	---	---	---	---

གཉིས་པ། སློབ་སྟོན་པ་གྱིས།	ཀ	གྲ་	ི	སྐྱུར་བའི་ ཀ།
	ལ	གྲ་	ི	སྐྱུར་བའི་ གི།
	ག	གྲ་	ི	སྐྱུར་བའི་ གི།

འདི་ལས་འགས་བསྐྱེས་ཏེ་ གསལ་བྱེད་ལུ་འཕྲུལ་ལྟོས་ཀྱི་ལམ་ གི་གྲ། ལྟམས་ཀྱ། འགྲེ་ཤོ། ལྟོ་ཚུ་ འམ་པ་བཞིན་  
 ལྟ་སྐྱུར་ཏེ་ སྟོན་དཔོ་ཡི་ཞིན། དེ་མེ་ སྟོན་པ་འི་ གཞི་ཤེས་ཀྱི་སྐྱེ་ལོ་ འགྲོ་གི་གི་དཔོས་པ་ ཡོད།

དེ་ལས་ སློབ་དེབ་ལྟེ་ དབྱེས་པ་ གསལ་བྱེད་ ཇེ་འཕྲུལ་གསལ་ལས་གྲུབ་པའི་ མི་ཚོ་གྲོ་ཡོད་མི་འདི་  
 སློབ་སྟོན་ཀྱི་ལྟོས་ཀྱི་ ལྟ་གསལ་སྟོན་པ་འབད་བཟུག་དཔོས་དཔ། ལྟ་གསལ་ཞིན་མ་ལས་ འགྲོ་དེབ་ལྟེ་ཡཔ་ གྲི་བཟུག་  
 དཔོ།

༡༦ སློབ་ལཱ་བཅུ་དྲུག་པ། ཡང་འཇུག་ཤིང་སྟོན།

སློབ་སྟོན་པ་གྲིས་ སློབ་དེབ་ནང་ བཀོད་ཡོད་དོ་བཟུམ་ ཡང་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ ས་ དེ་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལུས། ཡང་ འཇུག་ཟེང་མི་འདི་ ཇེས་འཇུག་ ག་ ད་ བ་ མ་ བཞི་གི་ ལྷུལ་ལུས་ འཇུག་པ་ཨིན་ ཟེང་སྤམ་མཚོ། འོག་གི་ དུམ་བཟུམ་ བྱང་ཤིང་གུ་ སྤོམ་གྱི་ཞིན་མ་ལུས་ རྟག་ཐངས་ སྤྱང་བ་འབད་བཅུག། དུམ་པེ་ན། ཐགས། གཤམ། ཐབས། ཉམས། བཟུམ་ གཞན་ཡང་ སློབ་དེབ་ཚུ་ནང་ལུས་བཏོན་ཏེ་ སློབ་ཁྲོག་ཀྱང་ཏེ་ རྟག་ཞི་གི་ སྤྱང་བ་འབད་བཅུག་དགོ་པ་དང་། དེ་ལྷུལ་ལུས་ འབྲ་བལུས་ཀྱང་ཏེ་བྲི་ནི་དང་། ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གི་ བྲི་མ་ལཱ་ཚུ་ཡང་གྱིན་དགོ་པ་ཨིན།

༡༧ སློབ་ལཱ་བཅུ་བདུན་པ། འདོགས་ཅེ་ཤིང་སྟོན།

སློབ་དེབ་ནང་ འདོགས་ཅེ་གི་སྐྱོད་ལུས་ བཀོད་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་འདི་ བཏུ་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ སློབ་སྟོན་པ་གྲིས་ འདོགས་ཅེ་ཟེང་བའི་གོ་དོན་དང་ དབྱེ་བ་ འདོགས་ཅེ་ཏེ་བཞིན་གྱི་ བཀའ་ཐངས་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གུ་སྟོན་ཏེ་ སྤོམ་གྱི་ དགོ། འདོགས་ཅེ་ཏེ་བཞིན་ སྟོན་ཚུ་མཉམ་དུ་ འདོགས་ཅེ་ལུས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སློབ་ཁྲོག་ཚིག་སྤྱད་ཀྱང་ཏེ་ རྟག་བཅུག་དགོ་པ་དང་། སྤོམ་གྱི་སྤྱང་བ་ཚུ་དྲུག་ཐབས་ལུ་ མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་ ཁོང་པའི་འབྲི་དེབ་ནང་ཡང་ འབྲ་བལུས་ཀྱང་ཏེ་ སྤོམ་གྱི་ དགོ།

༡༨ སློབ་ལཱ་བཅུ་བརྒྱུ་པ། མགོ་ཅེ་ཤིང་སྟོན།

སློབ་དེབ་ནང་ མགོ་ཅེ་གི་སྐྱོད་ལུས་ བཀོད་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་འདི་ བཏུ་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ སློབ་སྟོན་པ་གྲིས་ མགོ་ ཅེ་ཟེང་བའི་གོ་དོན་དང་ དབྱེ་བ། དེ་ལུས་ མགོ་ཅེ་ཏེ་བཞིན་གྱི་ བཀའ་ཐངས་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གུ་སྟོན་ཏེ་ སྤོམ་གྱི་ དགོ། མགོ་ཅེ་ཏེ་བཞིན་ སྟོན་ཚུ་མཉམ་དུ་ མགོ་ཅེ་ལུས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སློབ་ཁྲོག་ཚིག་སྤྱད་ཀྱང་ཏེ་ རྟག་ བཅུག་དགོ་པ་དང་། སྤོམ་གྱི་སྤྱང་བ་ཚུ་དྲུག་ཐབས་ལུ་ མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་ ཁོང་པའི་འབྲི་དེབ་ནང་ཡང་ འབྲ་བལུས་ཀྱང་ཏེ་ སྤོམ་ བཅུག་དགོ།

19 སློབ་ལུ་དབྱེ་ལ། བཅོམ་ལུ་འདྲེན་ལུ་འོ་སྟོན།

སློབ་དེབ་ནང་ བཅོམ་ལུ་འདྲེན་ལུ་ཞུ་བྱེད་སྐྱོད་ལས་ བཞོན་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་འདི་ བཏུ་བཟུགས་ཞེན་མ་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་  
གྱིས་ བཅོམ་ལུ་འདྲེན་ལུ་ཟེང་བའི་གོ་འདྲེན་དང་ དབྱེ་བ་ བཅོམ་ལུ་འདྲེན་ལུ་ཞུ་བའི་བཞེད་ཀྱི་ བཀའ་ཐངས་ཚུ་ བྱང་གི་  
གྲུ་སྟོན་ཏེ་ སློབ་ལུ་འདྲེན་ལུ་ བཅོམ་ལུ་འདྲེན་ལུ་ཚུ་གི་བཀའ་ཐངས་ཚུ་ སྟོན་ཚུ་ལྟ་བུ་ བཅོམ་ལུ་འདྲེན་ལུ་སློབ་པའི་  
མིང་ཚིག་ཚུ་ སློབ་ལུ་འདྲེན་ལུ་སློབ་ལུ་འདྲེན་ལུ་ ལྷག་བཟུགས་ལུ་འདྲེན་ལུ་ སློབ་ལུ་འདྲེན་ལུ་ཚུ་ལྟ་བུ་ མིང་ཚིག་ཏེ་ ཞོད་  
པའི་འབྲི་དེབ་ནང་ཡང་ འདྲེན་ལུ་འདྲེན་ལུ་ སློབ་ལུ་འདྲེན་ལུ་

20 སློབ་ལུ་ཏེ་ལུ་ལ། སྟོན་ལུ་འདྲེན་ལུ་འོ་སྟོན།

སློབ་སྟོན་པ་གྱིས་ སྟོན་ལུ་འདྲེན་ལུ་གི་ཡི་གུ་ ག་ ཏེ་ བ་ མ་ འ་ འོ་སྟོན་ལུ་འདྲེན་ལུ་ཞེན་མ་ལས། སྟོན་ལུ་འདྲེན་ལུ་ཟེང་མི་  
འདི་ མིང་གཞི་གི་ ཏེ་མ་འདྲེན་ལུ་འདྲེན་ལུ་སྐྱོད་ལས་ སློབ་ལུ་ འོ་སྟོན་ལུ་འདྲེན་ལུ་ཟེང་ བྱང་གི་ཡི་གུ་ སློབ་ལུ་འདྲེན་ལུ་  
ལས་ ལྷག་ཐངས་ སློབ་ལུ་འདྲེན་ལུ་ དཔེ་བུ་ གཏོ། དེ། བཞོ། མཚོ། འདུ། སྟོན་ལུ་འདྲེན་ལུ་མི་  
མིང་ཚིག་ཚུ་ སློབ་དེབ་ཚུ་ནང་ལུ་བཏུ་བྱེད་ སློབ་ལུ་འདྲེན་ལུ་ཚུ་གི་ སློབ་ལུ་འདྲེན་ལུ་ཚུ་ལྟ་བུ་ ཞོད་པའི་ འབྲི་དེབ་  
ནང་ཡང་ སློབ་ལུ་འདྲེན་ལུ་ཚུ་གི་ཚིག་ཚུ་ འོ་སྟོན་ལུ་འདྲེན་ལུ་ཚུ་གི་ཚིག་ཚུ་ལྟ་བུ་

21 སློབ་ལུ་ཏེ་ལུ་གཞི་གི་ སློབ་ལུ་འདྲེན།

སློབ་དེབ་ནང་ སློབ་ལུ་འདྲེན་ལུ་ ལྷག་ལུ་འདྲེན་ལུ་ཚུ་ སྟོན་ལུ་ཞེན་མ་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་གྱིས་ སློབ་ལུ་འདྲེན་ལུ་  
ཏེ་ ལྷག་ཐངས་སྟོན་ལུ་ཞེན་མ་ལས་ སློབ་སྟོན་ལུ་ ཏེ་ལུ་འདྲེན་ལུ་ ལུ་འདྲེན་ལུ་ སློབ་ལུ་འདྲེན་ལུ་ཚུ་གི་ཚིག་ཚུ་ འདམ་  
འདམ་ཞོད་པའི་ནང་ལས་ སློབ་ལུ་འདྲེན་ལུ་ཚུ་གི་ཚིག་ཚུ་ ཡོད་པའི་ ཏེ་ལུ་འདྲེན་ལུ་ འོ་སྟོན་ལུ་འདྲེན་ལུ་ སློབ་ལུ་འདྲེན་ལུ་  
ཚུ་གི་ཚིག་ཚུ་ སྟོན་ལུ་འདྲེན་ལུ་ ཏེ་ལུ་ ཏེ་ལུ་འདྲེན་ལུ་ ཞོད་པའི་ སློབ་ལུ་འདྲེན་ལུ་ ལྷག་ལུ་འདྲེན་ལུ་ཚུ་གི་ཚིག་ཚུ་  
དེ། དེ་ལྟ་བུ་ སློབ་སྟོན་པ་གྱིས་ ཏེ་ལུ་འདྲེན་ལུ་ཚུ་གི་ ཡང་བསྐྱར་འདྲེན་ལུ་

### ༡༢ སློབ་ལཱ་ཉེ་རྒྱུས་ལ། ཚིག་སྤྲད།

སློབ་དེབ་ནང་ ཚིག་སྤྲད་ཀྱི་ཚུ་ལྟ་བུ་དཔེ་དོན་ཚན་ཚུ་ ཉོན་ཉེན་མཁུ་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་གྱིས་ འགྲོས་ཀྱིས་མེ་  
 ཚིག་སྤྲད་ཀྱི་ཚུ་ ལྟ་བུ་མཁུ་ལས་ སློབ་སློབ་པ་ཚུ་ རྩི་བཤུ་ ལཱ་སྤྲོལ་ཀྱི་ཚུ་ སླབ་བུལ་དགོ་པ་  
 རྟེན་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་འོང་འདི་དྲུ་ལས་ ཚིག་སྤྲད་ཀྱི་ཚུ་ ལྟ་བུ་ཚན་མི་འདི་ ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་ཚུ་གིས་ འགོ་འཁྱེད་  
 འབད་དེ་ ཚིག་སྤྲད་ཀྱི་མཁུ་ལས་ ཉོན་བུལ་དགོ། ཚིག་སྤྲད་ཀྱི་ཚུ་ འགྲོས་ཀྱིས་མེ་ ལྟ་བུ་ཚན་མི་ འགྲོ་ཉེན་  
 ལས་ ལྟ་བུ་མཁུ་ལྱི་མཚན་ལོ་དྲུ་ ཡར་ཀྱིས་གཏུང་ཐབས་ལཱ་ རྟེན་པ་འདི་ ལྷན་ཚུ་འདི་ ཚིག་འབྲུ་འདི་ ལྟ་བུ་དགོ་པ།  
 དེ་ལས་ ལྷན་ཚུ་གཅིག་ནང་ ཚིག་འབྲུ་གཉིས་ལྟ་བུ་དགོ་པ་ཚུ་ གྲག་ཀྱི་ཚུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་དགོ། དེ་མེན་པུ་ ཐུག་གི་  
 དུ་མེན་ དུ་མེན་ འཇམ་དུ་ཐུང་གསོལ་འདེབས་དང་ གྲ་ཐུ་ལོ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
 བཟུམ་བུ་ལྟ་བུ་དང་ ཐུག་གི་ཚིག་ཚུ་ ཚིག་སྤྲད་ཀྱི་ཚུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ མཐོང་མཐོང་ལྟ་བུ་ ལག་ལེན་འབྲུ་དྲུ་ ག་ལྟ་གཅིག་  
 ལ་མེ་ གྲག་ཀྱི་ཚུ་ མཚན་ལོ་དྲུ་འདི་ལྟ་བུ་ ཡར་མེད་འབད་དེ་ ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ ཐུག་དགོ་པ་ལོ།

སློབ་སྟོན་ཚིག་སྤྲད་ཀྱི་ཚུ་ ལྟ་བུ་ཚན་མི་ འགྲོ་ཚུ་བའི་བསྐྱེད་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་གྱིས་ གནས་ཚུ་ལཱ་གསུང་ཤོག་  
 དང་ དུས་དེབ་ དེ་ལས་ ལྟ་བུ་དེབ་ སྤྲོ་སྤྲོ་ལྟ་བུ་འཇོལ་འབྲུ་འདི་དྲུ་ ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ མེམས་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་བུལ་  
 དགོ།

### ༡༣ སློབ་ལཱ་ཉེ་རྒྱུས་ལ། མིང་མཐུན་འདྲིས་འཇོག་

༡-༡ སློབ་སྟོན་པ་གྱིས་ མིང་མཐུན་འདྲིས་ པ་ རོ་ མ་ མོ་ མོ་ བ/མ་ ཚུ་ དོ་སྤྲོད་འབད་ཉེན་མཁུ་ལས།  
 ལག་ལ། ཀུམ་ མོ་མ། དཀར་མོ། སེར་མོ། དཀར་མོ། གཞུ། རྩམ། ཡག་ལ། གཞུ། སློབ་སྟོན་ཀྱི་ཚུ་ཐོག་ལས་  
 མིང་ཚིག་གི་ སྤྲོ་ལཱ་ཐུག་འབད་ ལྟ་བུ་ཚན་མི་ལྟ་བུ་དགོ། ལྟ་བུ་མཁུ་ དུ་མེན་ ལ་ ག་ ལག། པ་ =  
 ལག་ལ། ཚུ་ ག་ ས་ ཚུ་གས། པ་ = ཚུ་གས་ལ། ཡོ་ དུ་ ཡོ་དུ། པ་ = ཡོ་དུ་ལ། ལྟ་བུ་མཁུ་ དེ་  
 བུལ་ ཉོན་དགོ་པ་ལོ།



༡ རྩ་ ༢ བསྟན་པ། ༡༢

༡ རྩ་ ༣ བསྟན་པ། ༡༣

དེ་བཟུམ་གྱི་དུ་གོ་མི་འདི་ལྟ་བུ་ལྷན་པ་ཚུ་གིས་འཇམ་རྩེ་རྩེ་འབད་ཤེས་ཚུ་གསུམ་གྱི་ཉི་ཤུ་ལུ་དཔེ་དུ་གུ་ཡིག་པ་ཅིག་  
བཀོད་བཀོད་པ་ཨིན། སློབ་དཔོན་རང་སོའི་ བབས་ཤིག་ བརྟེན་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་འབད་དུ་གོ་པ་ཨིན།

### ༢༧ སློབ་ལཱ་ཉེ་བཟུམ་པ། ཡི་གུ་འི་སློབ་པ།

ཡི་གུ་འི་སློབ་པ། རྩ་ལྟེན། འབྲེལ་སྐྱེ། བྱེད་སྐྱེ། ལྟག་བསལ། རྩ་ལྟེན་ རེ་རེ་བཞིན་ཏུ་ ཇེས་འཇུག་གི་མཐའ་མར་  
འཇུག་ཐངས་དང་ དཔེ་བཞིན་སློབ་པ་འབད་བཟུག་ནི།

### དོན་ཚན་དང་པའི་བཟུམ་དོན།

ལྟ་བུ་ལྷན་པ་ཚུ་གིས་དོན་ཚན་དང་པ་ ཇི་ལཱ་འི་ཡི་གུ་དང་ ཡི་གུ་འི་སློབ་པ་ཚུ་ ལས་དོན་ཚུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཡི་གུ་འོས་  
འཛིན་འབད་ ཤེས་མ་ཤེས་བཤུ་གི་ཉི་ཤུ་ལུ་

- གསལ་ལུ་བྱེད། ལོག་ཡིག། མཐུག་ཡིག། དབྱེད་སུ། འདོགས་ཤུ། མགོ་ཤུ། དེ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་  
མིང་ཚོན་ཚུ་ ཇོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲེལ་ལྟག་འབད་ཚུ་གསུམ་མི་ཚུ་གསུམ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད།
- མོན་འཇུག། ཇེས་འཇུག། མིང་གཞི། ཡང་འཇུག་ཚུ་ ཇོས་འཛིན་དང་ དེ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚོན་  
ཚུ་ འབྲེལ་ལྟག་ཚུ་ལཱ་མཐུག་འབད་ཚུ་གསུམ་མི་ཚུ་གསུམ་ སློབ་ལཱ་འི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད།
- འབྲེལ་སྐྱེ་དང་ བྱེད་སྐྱེ། ལྟག་བསལ། གྱི་ཡུ་ཚུ་ ཇེས་འཇུག་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སློབ་ཐངས་ཤེས་མི་  
ཤེས་ རག་ཐོག་དང་ ཡིག་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད།

### དཔེ་ལྟོན།

དེ་མེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ ལྟ་བུ་ལྷན་པ་ཚུ་གི་གུ་ལས་ མ་ཤེས་མི་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལོག་སྟེ་རྩ་ལྟེན་མགོ་ཚུན་  
སྟོན་བྱིན། ཇེ་མཐུག་ཤེས་ཤེས་པས་ ཟེའ་བའི་ སྐབས་བྱེད་འབྲེལ་པ་ཅིན་ དེ་ལས་ སྟོན་ཚན་དང་པའི་ དོན་ཚན་  
གཉེས་པ་ལུ་ མོ་གི་གི་གསལ་བཤུ་ འབད་དུ་གོ་པ་ཨིན་ཅོ།

### ༣ རྟོན་ཚན་གཉིས་པ། རྟོན་ཚན་གཉིས་པ།

ཁྲིམ་ནུང་གི་ལཱ། (ཐུན་ཚན་ ༣ )

#### རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་གཉིས་པ་འདི་ རྟུའཛེས་ལྷ་ རྟུའཛྱུང་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. ཁྲིམ་ནུང་ལཱ་ འབད་དཔོན་པའི་ལཱ་འགན་ མང་འབས་ཅིག་ཡོད་པ་ཉ་གོ་ཚུགས།
༢. ཁྲིམ་ནུང་གི་ལཱ་ཚུ་ རྟུའཛིག་པ་གིས་ལུ་ཉེ་ འབད་དཔོན་པའི་ཉེ་མ་ཤེས་ཚུགས།
༣. ཡི་གུ་ ༧ ན་ ང་ ཨ་ མ་ ཡ་ ལུག་ རྟུའཛེས་ལྷ་འབད་དཔོན་ཚུགས།
༤. ཡི་གུ་དེ་ཚུ་ལཱ་བརྟེན་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་འབྲི་ལྷ་གུ་ཤེས་ཚུགས།
༥. ཨེང་ཡིག་ ༡ ལས་ ༥ ཚུ་དེ་མིང་ལྷ་འབྲི་ལྷ་གུ་ཤེས་ཚུགས།

#### རྟོན་ཚན་ཤོ་སྟོན།

༡. རྟོན་ཚན་དང་པའི་འདི་ ཁྲིམ་ནུང་གི་ལཱ་གི་སྐོར་ལས་ཨིན་པའི་ ཤོ་སྟོན་འབད་དཔོན།
༢. པར་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ པར་འདི་རྟུང་ཡོད་པའི་ ཁྲིམ་ནུང་གི་ལཱ་མ་འདུལ་ཚུ་ བཤད་པ་རྒྱུ་ཉེ་གི།
༣. པར་འདི་གི་སྐོར་ལས་ ཁོང་གིས་གུ་ཅི་ཉེ་གོ་ཡི་གུ་ དེ་རྟུང་ཡོད་མི་གིས་མ་ཚད་པར་ གཞུན་གུ་ཅི་ཉེ་སྐབ་ཉི་ཡོད་གུ་ ལུ་ཚན་སེའུ་བཟོ་ཉེ་ གོ་སྐུ་འབད་བཅུ།
༤. དེ་ལས་ ཁྲིམ་ནུང་གི་ལཱ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ སྤེའུ་མ་འདུལ་ གུ་དེ་མང་མང་བཀོད་དེ་ རྟུའཛྱུང་པ་ཚུ་གི་ བསམ་ འཚར་འེའེ་བཞུན་ལུ་སྐབ་བཅུ།
༥. རྟུའཛྱུང་པ་གི་བསམ་འཚར་ཚུ་ སྐབ་ཚར་ཞིན་ཉེ་ཁྲིམ་ནུང་གི་ ལཱ་མང་གོ་སུ་འཕམ་སྐུ་གིས་འབད་དེ་ དུག་འཕུ་ ཡོད་མི་དེ་ བསམ་ལུ་གི་གི་དོན་ལཱ་ རྟུའཛིག་པ་གིས་ འགན་ཁུ་འདུན་འདུ་འབལ་ཉེ་ ཁྲིམ་ནུང་གི་ལཱ་ཚུ་ལུ་ཉེ་ འབད་དཔོན་པའི་ཉེ་མ་ཤེས་ཚུ་གིས་བཅུ་བསྐུ་ཉེ་སྐབ་ཉེ་དཔོན།

༡ རྒྱུ་ལུ་དྲུང་ལ། ཡི་གུ་འདི་ལོ་སྟོན་དྲུང་ལྟ་གཞི།

- ༡. བྱང་ཤིང་གུ་ཡི་གུ་ ༧ པ་ ན་ ཡ་ མ་ ཨ་ རྒྱལ་པོ་འདི་ རེ་རེ་བཞིན་ཕུ་བྲིས་ཏེ་ འོ་སྟོན་འབད།
- ༢. ཡི་གུ་རེ་རེ་ལེ་ ལྟ་བུ་སྐྱུང་པ་ཚུ་ སྟེ་བུ་གཞིག་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་འདི་ ལྷུ་ལ་བད་འུ་ ལྷོ་བ་བཟུག།
- ༣. ཡི་གུ་དེ་ཚུ་ ལྟ་བུ་སྐྱུང་པ་རེ་རེ་བཞིན་ཕུ་ སོ་སོ་སྟེ་ལྟ་གཞི་བཟུག་ཏེ་ ཤེས་མ་ཤེས་པ་ལྟ་དུ་གོ།
- ༤. ཤེས་མ་ཤེས་པ་ལྟ་གཞི་དེ་དྲུང་ལུ་སྟོན་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་དུ་གོ།
- ༥. དེ་ཡང་ཤོག་བྱང་(ཤོག་གུ་གྲུ་བཞིམ) གུ་ ཡི་གུ་ ༧ པ་ ན་ ཡ་ མ་ ཨ་ རྒྱལ་པོ་སོ་སོ་འབད་བྲིས་ཏེ་ ལྟ་བུ་སྐྱུང་པ་མ་མཉམ་ལུ་བཀམ། བྱང་ཤིང་གུ་ཡི་གུ་དུག་པོ་ལས་ ག་འབད་ཕུང་གཞིག་བྲིས་ཞིན་ཏེ་ ཡི་གུ་འདི་དྲུང་ རྟོག་འབྲེལ་ ག་གི་དྲུང་ཡོད་པ་སྟེ་ སྟོན་བཟུག་ཏེ་ལྟ་གཞི་བཟུག། དེ་བཟུམ་སྟེ་ ཡི་གུ་དུག་མཚན་ ལྟ་བུ་སྐྱུང་པ་ ག་པ་གིས་ཤེས་མ་ཤེས་པ་ལྟ།
- ༦. དེ་ལས་ ཡི་གུ་དུག་པོ་གི་ཚོག་ ༧༧ ག་པ་ ཟེ་མེ་ཚུ་གོ་མེ་བཞིན་ཕུ་རེ་རེ་འབད་ལྟ་གཞི་སྟོན།
- ༧. ཚོག་དེ་ཚུ་ ལྟ་གཞི་ཚུ་གས་མེ་ཚུ་གས་ རེ་རེ་བཞིན་ཕུ་བལྟ་དུ་གོ། དེ་གི་དེ་དྲུང་ སྟོན་ཚུ་ཤོག་བྱང་གུ་ ༧༧ ག་ ཡ་ ཟེ་མེ་ལ་སོགས་པའི་ཚོག་ཚུ་ ག་པ་བྲིས་ཞིན་ཏེ་ མ་མཉམ་ལུ་ ལྷོ་བ་ཚུ་གས་པ་འབད་བཀམ། ཚོག་དེ་ ཚུ་ལས་ ག་འབད་ཕུང་གཞིག་བྱང་ཤིང་གུ་བྲི་ནི་དྲུང་ དེ་མེ་ཕུང་ སློབ་སྟོན་པ་ རྒྱུ་པའི་ལག་པས་ ཚོག་དེ་བཟུམ་ བྲིས་བྲིམ་གི་ཤོག་བྱང་ཡོད་པ་ཅིན་སྟོན་ཏེ་ ཚོག་འདི་དྲུང་ རྟོག་འབྲེལ་ ག་ལུ་ཡོད་པ་ ཟེ་ དེ་སྟོན་ཏེ་སྟོན་ ཏེ་ ལྟ་གཞི་བཟུག།
- ༨. ཚོག་ལྟ་གཞི་ཤེས་ཞིན་མ་ལས་ ཚོག་གི་དེ་དྲུང་ཚུ་ མ་ཤེས་ཚུ་ཚོད་ རེ་རེ་བཞིན་ཕུ་ འབད་དེ་བྲིན་དུ་གོ།



### ༢ སྐྱེད་ལུ་དྲུང་པ། ལུགས་ལྟ།

༡. འོག་ལུགས་ལྟ་གི་ཚིག་ལྟ་ག་ནི།
༢. ཤེས་ཞིན་མ་དུ་ལས་ ཚིག་གི་དོན་དུ་གཞུང་ མ་ཤེས་ཚུན་ཚོད་ཅེ་ཅེ་བཞིན་དུ་བཞད་དེ་བྱིན།
༣. དེ་ལས་ སྤོ་ཚན་དྲུང་ལུགས་ལྟ་དེས་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ འབྲེ་བཞུག་ནི།

ཡུ་མ་ཕྱོད་པ་ལས་དུ། རབ་ལའ་ཉོ་ཅིག་འབད་དེས། །  
 ཀྱ་ཀྱ་གཟུང་ལ་ལུ་བཟུང་དུ། མཉོ་བསམ་ཅིག་ཡང་གཏུང་དེས། །  
 ཡུ་མ་གོ་ལ་འཕྲུལ་དུ། སེམས་ཡང་སྐྱེ་སྤེལ་མས། །  
 ཀྱ་ཀྱ་ཡག་པའི་ཉོ་འདུ། འདྲོག་ཅི་འདྲོག་ཅི་བྱུག་དེས། །  
 ཡུ་མ་གཏུང་མ་རྒྱུ་དེས། ཡུ་མ་མལ་ཆ་བཟོ་དེས། །  
 ཞིང་གི་ལུ་དྲུང་གྲིམ་ལུ། ད་བཅས་འབད་པ་འབད་དུ་གོ། །

### དུག་གསོ།

ཚོང་ལའི་པག་གིས་ལུ་ཉོ་གཞི་དྲུང་འབད་གཏིས་ཆ་ར་སྐབས་སྐོལ་ཡོད་པ་ལས་ མིང་གི་རྣམ་གཟུངས་ཞིན་མ་ཉོ་གོ་དུ་གོ།

### ༣ སྐྱེད་ལུ་གསུམ་པ། ཡི་གུ་དོས་འཛིན་དྲུང་ལྟ་ག་ནི།

༡. ཡི་གུ་ ཀྱ་ ཏ་ དུ་ ཡ་ མ་ ལེ་ ཚུ་དྲུང་མིང་ཚིག་ཀྱ་ཀྱ་ ཟེ་མི་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གུ་ཐོས་ཐོས་ཞིན་མ་ དེ་ལས་ ཁོང་པའི་འབྲི་དེ་བཞིན་བཞུག།
༢. སྐྱེ་ལུ་གི་ཡི་གུ་ ལེ་མ་ ཡུ་མ་ ཟེ་མི་ཚུ་ སྐྱེད་དེ་བཞིན་གི་ སྐྱེད་ལུ་གཏིས་པ་འབད་བཞུག་སྟེ་ འོ་ཤེས་ མ་ཤེས་ཉོ་གི་དོན་ལུ་ཡི་གུ་དེ་དྲུང་ ཅོག་འབྲུག་མི་ཚུ་ལུ་ སྐྱོད་ཐོག་བཀལ་བཞུག་ཞིན་མ་ལས་ ལྷ་བ་སྐྱེད་པ་ཚུ་ གིས་ འོ་ལྷ་གསལ་བཀལ་ཤེས་མ་ཤེས་ཅེ་ཅེ་བཞིན་དུ་ཞིབ་དུ་བྱུང་འབད།

༣. ཡི་གུ་འབྲི་བའམ་སྟོན་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ལཱ་རྟལ་ཡི་གུ་འབྲི་དོ་བཟུམ་མེད་པར་ དཔྱེ་བུ་ལའང་ཡོད་མི་གི་བཀའ་བཏུག་ལ་བཟུམ་ དཔྱེ་འཕྲིལ་ཏེ་ ཡི་གུ་ཡུག་པོ་འེ་འེ་བཞིན་དུ་ སྦྱོང་དེ་བཀྱི་སྦྱོང་ལུ་ ༩ པ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ འབྲི་བའམ་ སྟོན་གྱིན་ནི།
༤. ཡི་གུ་ཡུག་པོ་འདི་གི་འབྲི་བའམ་ དེ་མེ་སྟོན་གྱིན་ཞིན་ལུ་ལས་ ༧༧༧ དཔ ལཱ་མ་བུ་ལའི་མེ་མོ་མོ་མོ་མོ་ དཔྱེ་འེ་ བྲིས་གྱིན་ནི་མ་གཏོགས་ འབྲི་བའམ་མོད་གསལ་ལ་བཟུམ་སྟོན་མི་དགོ།
༥. སློབ་དེ་བའེ་དཔ་གི་ སྦྱོང་ལུ་ལའང་ ༩ དཔ་གསལ་ལ་བྱེད་ཏེ་ ཡི་གུ་ལཱ་ག་ནི་འེ་སྦྱང་བའེ་འབད་དེ་གི་གི་དོན་ལུ་ཡི་གུ་ ༧༧ དཔ མོ་དཔ་མེད་མོ་ག་ ༧༧༧ མ་པ་ མོ་འེ་འེ་བཞིན་དུ་ སློབ་རྒྱལ་སྟེ་ལཱ་ག་བཟུག། དེ་ཡའང་དཔ་པ་ ལཱ་མོ་འེ་ ལཱ་ག་ཚུ་གསལ་མི་དཔ་པ་ལེག་བསལ་ཏེ་ལཱ་ག་བཟུག། དེ་གི་ལུ་ལས་ མོ་འེ་མེ་བཞིན་དུ་ ལཱ་བཟུང་པ་མེ་མེ་ལུ་ ལཱ་ག་བཟུག་དགོ།
༦. ཡི་གུ་འབྲི་བའམ་སྟོན་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ལཱ་རྟལ་ཡི་གུ་འབྲི་དོ་བཟུམ་མེད་པར་ དཔྱེ་བུ་ལའང་ཡོད་མི་གི་བཀའ་བཏུག་ལ་བཟུམ་ དཔྱེ་འཕྲིལ་ཏེ་ ཡི་གུ་ཡུག་པོ་འེ་འེ་བཞིན་དུ་ སྦྱོང་དེ་བཀྱི་སྦྱོང་ལུ་ ༩ པ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ འབྲི་བའམ་ སྟོན་གྱིན་ནི།
༧. ཡི་གུ་ཡུག་པོ་འདི་གི་འབྲི་བའམ་ དེ་མེ་སྟོན་གྱིན་ཞིན་ལུ་ལས་༧༧༧ དཔ ལཱ་མ་བུ་ལའི་མེ་མོ་མོ་མོ་ དཔྱེ་འེ་ བྲིས་གྱིན་ནི་མ་གཏོགས་ འབྲི་བའམ་མོད་གསལ་ལ་བཟུམ་སྟོན་མི་དགོ།
༨. ཡི་གུ་འབྲི་བའམ་སྟོན་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ལཱ་རྟལ་ཡི་གུ་འབྲི་དོ་བཟུམ་མེད་པར་ དཔྱེ་བུ་ལའང་ཡོད་མི་གི་བཀའ་བཏུག་ལ་བཟུམ་ དཔྱེ་འཕྲིལ་ཏེ་ ཡི་གུ་ཡུག་པོ་འེ་འེ་བཞིན་དུ་ སྦྱོང་དེ་བཀྱི་ སྦྱོང་ལུ་ ༩ པ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ འབྲི་ བའམ་སྟོན་གྱིན་ནི།



### དྲོད་ཚན་གཉིས་པའི་བཟུང་དྲོད།

ལྟ་བུ་སྐྱེད་པ་ཚུ་གིས་ དྲོད་ཚན་གཉིས་པ་ གྱིམ་རྒྱུ་གི་ལུ་གི་སྐྱོད་ལས་ ལས་དྲོད་ཚུ་དྲུང་འབྲིལ་ཏེ་ གནད་དྲོད་ཏུ་གོ་  
དུ་གོ་པ་ཚུ་ ཤེས་མ་ཤེས་བཏུ་ནི་དེ་དྲོད་ལུ་ རྟོག་གི་དྲོད་ཚན་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ།

- ༡ དྲོད་ཚན་གཉིས་པ་འདི་རྒྱུ་ལས་ བྱེད་ཀྱིས་གནད་དྲོད་གསལ་པ་ ག་ཅི་ཏུ་གོ་ཡི་གོ?
- ༢ གནད་དྲོད་དེ་ཚུ་གིས་ བྱེད་ལུ་ ཡན་ཐབས་ག་དེ་སྡེ་འེད་ནི་མས་གོ?
- ༣ དྲོད་ཚན་འདི་རྒྱུ་གི་ གནད་དྲོད་ཚུ་གསལ་ བྱེད་ཀྱིས་ རྐྱེད་ལས་འབྲོས་འབྲོས་འབྲེད་ཏུ་གོ་ཡི་ག?

### དྲུང་ལེན།

ལྟ་བུ་སྐྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ཏཱ་མ་གོ་བའི་གནད་དྲོད་འེད་དྲུང་ལེན་ ལོག་སྟེ་ཏཱ་མ་གོ་ཚུན་ ལྷོད་བྱིན། མ་མཉམ་གྱིས་  
ཤེས་པས་ ཟེ་མཚན་བའི་ དེ་ལས་ ལྷོད་ཚན་དྲུང་པའི་ དྲོད་ཚན་གསལ་པ་ལུ་ མོ་ནི་གི་གསལ་པ་བཞད་འབྲེད་  
དུ་གོ་པ་ཡིན་གོ།

### དྲོད་ཚན་གཉིས་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དྲོད་དྲུང་འབྲེལ་བཞད།

མིང་ཚིག།	འབྲེལ་བཞད།
ཀ་ཀ	- མི་གི་མིང་ལུ་སྐབ་ཡིན།
ཀ་པ་	- ཚོས་ཀྱི་ཀ་རྟགས་ཚོས་ཀ་པ་ཟེ་དོ་བཟུམ། སློམ་དྲུང་དོས་ཚུ་གི་ དོ་རྟགས་ཡེད་བཀལ་ སྲུ་ལ་ཡོད།
དྲུ་པ་	- ཐམ་དྲུང་དྲོད་ཀོན་མཚན་ལུ་དྲུ་པ་བསྐྱེད་ནི།
དྲམ་པ་	- མི་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ལུ་སྐྱེས་ལུ་དྲམ་པ་ཟེ་སྐབ་ཡིན།
པད་མ	- མོ་རྟོག་གི་མིང་དྲུང་མིང་མིང་།
ཨེད	- ཨེད་ཡིག་ཟེ་སྐབ་དོ་བཟུམ་ཡིན།
མེད	- རྒྱུ་ལས་ལུ་ཡིན།





- ༥. དེ་ཡང་ཤོག་བྱང་གྲུ་ཡི་གྲུ་ ལ་ ོ འ་ ི ག། བྱིས་ཀྱི་ཉེ་ལྷན་སྐྱུང་པ་མ་མཉམ་ལུ་བཀྲམ། བྱང་གི་དྲ་གྲུ་ ཡི་གྲུ་ལྲོ་ལམ་ ག་འབད་ཅུང་གཞིག་བྱིས་ཞིན་ན་ ཡི་གྲུ་འདི་དང་ཚོག་འབྲུག་པ་ག་གི་དྲ་ཡོད་པ་སྟོ? ལྷན་བཟུག་ ལྷན་ལྷན་བཟུག། དེ་བཟུམ་འབད་དེ་ ཡི་གྲུ་ལྲོ་ལམ་མ་མཉམ་སྐྱུང་པ་ག་ར་གིས་ ཡི་གྲུ་ལྲོ་ལམ་མ་མཉམ་བཟུ།
- ༦. ཡི་གྲུ་ལྲོ་ལམ་གྱི་ཚོག་ ལམ་ ལམ་ ཟེའ་མི་ཚུ་གོ་རིམ་བཞིན་ཕུ་ རེ་རེ་འབད་ལྷན་གྱི་ལྷན།
- ༧. ཚོག་དེ་ཚུ་ དེ་ཤེས་ཚུ་གས་མི་ཚུ་གས་རེ་རེ་བཞིན་ཕུ་བཟུ་དགོ། དེ་གི་དོན་ལུ་ལྷན་ཚུ་ཤོག་བྱང་གྲུ་ ལམ་ ལམ་ ཟེའ་ ལས་གས་པའི་ཚོག་ཚུ་ ག་ར་བྱིས་ཞིན་ན་ མ་མཉམ་ལུ་བྱུང་ཚུ་གས་པ་འབད་བཀྲམ། ཚོག་དེ་ཚུ་ལམ་ ག་ སེ་ཅུང་གཞིག་བྱང་གི་དྲ་གྲུ་བྱིས་ཞིན་ན་ཚོག་དེ་དང་ ཚོག་འབྲུག་ ག་ལུ་ཡོད་ག་ ལྷན་ཟེའ་སྐབ་ལྷན་ ལྷན་བཟུག།

### ༡ ལྷན་ལུ་གཉེས་པ། རྫོན་ཚོག་ལྷན་གྱི་

- ༡. སློབ་དེ་བཅུ་གི་ ལྷན་ལུ་ཨང་ ༢ པའི་དྲ་ཡོད་པའི་ རྫོན་ཚོག་ལྷན་གྱི་ དོན་དག་ཤེས་ཞིན་མ་དུ་ལམ་ ཚོག་ གི་དོན་དག་ཚུ་ མ་ཤེས་ཚུ་ཚོན་ཚོན་རེ་རེ་བཞིན་ཕུ་བཟུ་དེ་བྱིན།
- ༢. དེ་ལམ་འདྲ་བཟུམ་ཀྱང་ལྷན་ལུ་སློབ་དེ་བཅུ་གི་བཟུག་གི།

### ༢ ལྷན་ལུ་གསུམ་པ། ལུ་བསམ་ཁ།

- ༡. འོག་ལུ་བསམ་ཁ་གི་ཚོག་ལྷན་གྱི།
- ༢. ཤེས་ཞིན་མ་དུ་ལམ་ ཚོག་གི་དོན་དག་ཚུ་ མ་ཤེས་ཚུ་ཚོན་ཚོན་རེ་རེ་བཞིན་ཕུ་བཟུ་དེ་བྱིན།
- ༣. དེ་ལམ་ ལྷན་ལུ་འདྲ་བཟུམ་ལུ་ག་དྲུང་ས་བཟོ་ཞིན་མ་ལམ་ འབྲེན་བཟུག་གི།

རང་གི་ཤེས་ལམ་མཚན་པའི་ གཞི་རིམ་གསུམ་པ་མཚན་པ་ཨེ་ཡོ། །  
 ཤེས་ལུ་འོ་མ་ཚུ་མེན་པར། གཞི་རིམ་གསུམ་པ་དགོ། །  
 གཞི་རིམ་གསུམ་པ་འདྲ་བཟུ། ལུ་བསམ་ཁ་ཚོན་ཚོན་པོ། །  
 ལུ་བསམ་ཁ་ལྷན་ལུ་འབྲེན་གཞི་ལུ། གཞི་རིམ་གསུམ་པ་ཚུ། །

### ༤ སྐྱུང་ལུ་བཞི་པ། མིང་ཚིག་ལྟག་གི།

༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་ སྐྱུང་ལུ་ཨང་ ༤ པ་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ལྟག་བཟུགས་གི།
༢. གོ་དོན་ཚད་བཅད་པ་ཀློག་སྟེ་སྟོན་གི།
༣. སྐྱུང་དེབ་ རྟེན་པའི་ སྐྱུང་ལུ་ ༡ འབད་བཟུགས།
༤. ཐོག་སྐྱོམ་ནང་གི་ཡི་གུ་འོ་ཤེས་མ་ཤེས་ཀྱི་ཉི་འོ་དོན་ལུ་ ཡི་གུ་ཚོག་འབྲུག་མི་ཚུ་ལུ་སྐྱོན་ཐོག་(༠) བཀའ་དཔོན་པའི་  
སྐྱོན་ལས་ བཅད་པ་ཀློག་སྟེ་སྟོན། སྐྱུང་དེབ་ནང་གི་སྐྱུང་ལུ་ ༢ པ་འབད་བཟུགས།
༥. དེལས་ ལུ་བ་སྐྱུང་པ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་ཚ་གིས་འབྲི་དེབ་ནང་ འོ་རྟགས་བཀའ་བཟུང་སྐབ་ཞེན་མ་ལས་ ཁོང་ཚུ་གིས་འོ་  
རྟགས་བཀའ་ ཤེས་མ་ཤེས་འེ་འེ་བཞེན་ཏུ་ ཞིབ་དཔྱད་འབད།

### ༥ སྐྱུང་ལུ་ལ་པ། མིང་ཚིག་གི་གྲི་གི།

༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་ སྐྱུང་ལུ་ ༥ པ་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་འདྲི་ དེབ་ནང་འདྲ་བཅུས་ཀློག་སྟེ་སྟོན་གི།
༢. སྐྱུང་དེབ་ ༡ པའི་སྐྱུང་ལུ་ ༣ པ་འདྲི་འབད་བཟུགས་གི།
༣. ལུ་བ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་ ཚིག་མཐུན་གི་ཤེས་མ་ཤེས་ འེ་འེ་བཞེན་ཏུ་བཏུ་སྟེ་ ཞིབ་དཔྱད་འབད།
༤. གསལ་ལྟེ་ཚུ་དང་ དཔྱདས་ འོ་ ི་ རྟེན་པ་ ཚིག་པར་གྲུ་བཀའ་ཏེ་གྲི་ཞེན་མ་ལས་ གཏེས་པ་ གྲུ་ཐོག་༡  
ཚིག་པར་གྲུ་ མ་བཀའ་ བར་གྲིས། སྐྱུང་དེབ་ ༡ རྟེན་གི་སྐྱུང་ལུ་ ༤ པ་འབད་བཟུགས་གི།

### ༦ སྐྱུང་ལུ་དུག་པ། ཡི་གུ་ལྟག་གི།

༡. སློབ་དེབ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་སྐྱུང་ལུ་ཨང་ ༦ པའི་ ཡི་གུ་ ལ་ ག་ ཚུ་ལུ་ རྟེན་དང་གི་གྲུ་བཀའ་ཏེ་ ཚིག་  
བཅོ་གི་གི་སྐྱུང་པ་འབད་བཟུགས་དཔོན། བཅད་པ་ཀློག་སྟེ་སྟོན་མ་ལས་ བྱང་གི་ཡི་གུ་གིས། དེ་ཡང་དཔེ་ལྟར་ ཡི་གུ་ འ  
གྲུ་ རྟེན་བཀའ་ཏེ་ (+ འོ = འོང་) ཟེང་མི་གི་ ཚིག་བཅོ་ལུགས་ ཚུ་གི་ཡི་གུ་གི་ དཔེ་སྟོན་  
འབད།



- 2. དེལས་ ཡི་གུ་གཞན་ ལ་ ག་ ཅ་ གུ་ འི་ འོ་ རྒྱ་ རོང་ར་ལྟ་བུ་སྐྱུང་པ་རྒྱ་ལུ་བཀལ་བཅུག་སྟེ་ ཚིག་  
བཅོམ་གྱི་དུས་ལ་ རང་ལོ་འཛིན་དེ་བུ་ལྟ་བུ་ལབ་དུ་བཅུག།
- 3. སྐྱུང་བ་ལབ་དུ་ལྟ་བུ་ སྐྱེ་ར་རྒྱ་བ་སྟེ་བུ་དུ་གོ། དེ་བསྐྱུང་ འཛིན་པའི་གྲིལ་ལྟ་བུ་ རྒྱ་ལུ་དུང་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ བུ་  
སྟེ་སྟོན་གྱིན།
- 4. འདི་བཟུམ་སློབ་གཞན་ལའ་ སྐྱུང་བ་ལབ་དུ་བཅུག།

2 སྐྱུང་ལུ་བུ་དུ་ལུ་ འཕེལ་ཡིག་ གྲུ་ཀོ་ར།

- 1. སློབ་དེ་བུ་ལུ་ཡོད་པའི་སྐྱུང་ལུ་འཕེལ་ འཕེལ་ ཡ་དེ་ འཕེལ་ཡིག་ 6 ལས་10 རྒྱ་ལྟ་བུ་གི་ཨིན་མ་ལས་ དུང་པ་  
ར་ བྱང་གི་ལྟ་ གྲུ་ཀོ་ར་6 བྲིས་ཏེ་ དེ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལ་ ག་དེ་ཅིག་འདུག་ཟེར་ལྟ་བུ་སྐྱུང་པ་ལུ་དེ་སྟེ་ རྒྱ་ལྟ་བུ་  
མས་ཟེར་བའི་ རྒྱ་ ཟེར་མི་འདི་ འཕེལ་ཡིག་ལྟ་ འཕེལ་ཡིག་ བྲི་གི་ཟེར་ འཕེལ་ཡིག་6 བྲིས་ཏེ།
- 2. དུ་ལོ་འདི་བཟུམ་སློབ་ འཕེལ་ཡིག་10 རྒྱ་བྲིས་ཏེ་ ལྟ་བུ་སྐྱུང་པ་གཞན་གསུམ་ འཕེལ་ཡིག་ 10 རྒྱ་ དོ་གསུམ་  
རྒྱ་ལྟ་བུ་ལ་བཅོམ།
- 3. འཕེལ་ཡིག་དོས་འཛིན་གྱི་དོན་ལུ་ ཤོག་བྱང་གུ་འཕེལ་ཡིག་ 6 ལས་10 རྒྱ་ བྲིས་ཏེ་མ་ལྟ་བུ་ལུ་བཀལ་གྱིན་ཏེ་  
དོས་འཛིན་ལབ་དུ་བཅུག་སྟེ་ འཕེལ་ཡིག་10 རྒྱ་ཚོད་དོ་གསུམ་ལ་བཅོམ།
- 4. འཕེལ་ཡིག་འདྲ་བའི་རྒྱ་བུ་གི་འདི་ འཕེལ་ཡིག་བྲི་གི་དུས་ལ་ལབ་དུ་གི་ཨིན་མ་ལས་ དུང་པ་ར་བྱང་གི་ལྟ་འཕེལ་ཡིག་10  
ལས་10 རྒྱ་ བྲིས་ཏེ་ བཞག་གི་ལྟ་ ལྟ་བུ་སྐྱུང་པ་ལོང་ར་གི་སྐྱུང་དེ་དུང་པ་ སྐྱུང་ལུ་ 4 ལྟ་ འདྲ་  
བའི་རྒྱ་བུ་སྟེ་ བྲི་བཅུག་དུ་གོ།
- 5. འཕེལ་ཡིག་འཛིན་པའི་གྲི ལམ་ལུགས་ལུགས་ཤོམ་ལབ་དུ་ ཤེས་གྱི་གི་དོན་ལུ་ འཕེལ་ཡིག་འཛིན་པའི་ ལས་4  
རྒྱ་ རྒྱ་ཚོད་གཞི་ལུ་ལོང་ལྟ་ རྒྱ་ཚོད་བའི་ལྟ་ལམ་འཕེལ་ཡིག་6 ལས་10 རྒྱ་ ལུ་ལ་གི་དུ་ཤེས་ལྟ་བུ་  
སྐྱུང་དེ་དུང་པ་ལྟ་བུ་སྐྱུང་ལུ་6 ལ་ལབ་དུ་བཅུག་གི།



དོན་ཚན་གསུམ་པའི་མིང་ཚིག་རྒྱ་གི་འགྲེལ་བཤད།

མིང་ཚིག།	-	འགྲེལ་བཤད།
ལའ་	-	རང་ལུ་དུ་གོ་པ་རང་ལུ་ལའ་ཟེའེ་སྤྲུའེ་དོ་བཟུམ།
ལམ་	-	མི་དང་སེམས་ཅེས་རྒྱ་འགྲེལ་པའི་ལམ།
ལག་པ་	-	མི་དང་སེམས་ཅེས་ཀྱི་ལག་པ།
ཨ་ལོ་	-	ཨ་ལོ་རྒྱུ་ཀྱ།
དོད་	-	སའི་དོད་། འི་དོད་ལེ་ཟེའེ་དོ་བཟུམ།
མོ་	-	ཨམ་སྤུ།
ཨོམ་	-	བའི་ཨོམ། ཨའི་གི་ཨོམ།
འམ་	-	སེམས་ཅེས་འདོམ།
འོད་	-	མ་ལས་འོད་ནི། ལཱ་འབད་འོད་།
དུག་འཕལ་	-	ལཱ་ལག།
དུག་འཕ་	-	སེམས་དུག་འཕ་ནི།
གཤ་	-	དོད་ཅུང་རྒྱ་གཤ་ནི།
དུ་གོ་	-	དུ་གོ་པ་བཅའམ་རྒྱ།
མི་	-	ར་བཅའ་མི་ལུ་ས་འི་ཤོ་མེ་ཟེའེ་དོ་བཟུམ།
ཨའི་	-	ཨ་ལོ་འི་ཨའི། ཨའི་གི་དྲིན།
གི་	-	འགྲེལ་སྐྱེ་འི་གི། རང་གི་ཟེའེ་དོ་བཟུམ།

# ༥ རྟོན་ཚན་དང་པ། རྟོན་ཚན་བཞི་པ། གཞུང་གྲོས་མཐུན། (བྱུང་ཚན་༣)

## རྟོན་ཚན་ལས་དོན། རྟོན་ཚན་བཞི་པ་འདི་ རྟུམ་ཚུལ་དུ་ལྟ་བུ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས།

༡. གཞུང་ཀྲུ་བཞི་ཉེ་ལ་ཅིན་ དང་པ་ཨའི་ལུ་ཞུ་བ་མེ་ གཞུང་པ་ཨའི་ ལྷན་མ་ཚུལ་སྐྱེ་ནི་ གསུམ་པ་ཨའི་ཤོད་ནི་ གཞུང་ལ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་གིས་མ་ཚུ་ ཨའི་བདུན་ལ་འཛིན་འབད་མ་ཤེས་པའི་ དུག་འཕུ་འབྲེན་ནི་ཨིན་པའི་གུ་ ལོ་ལྷན་མ་སྐྱེ་མ་ལས་ གཞུང་ཀྲུ་བཞི་དང་ ཨའི་ལུ་སྐྱེ་ནི་འདི་ ཀྲུ་ལ་འབྱུང་གི་འཕྲིམ་ས་ལས་ཡང་ འགལ་བ་ཨིན་མ་ ཉམ་གོ་ཚུ་གས་དགོ།
༢. ཡི་གུ་ ༡ ེ་ ༡ ན་ ན་ བཞི་པའི་འཛིན་འབད་ཚུ་གས།
༣. རྟོན་ཚན་དང་པ་ལས་གསུམ་པ་ཚུ་གི་ ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་པའི་མེ་ཚེ་ག་ཚུ་ འབྲི་ལྟ་ག་ འབད་ཚུ་གས་དགོ།
༤. ཨའི་ཡི་གུ་ ༡༡ ལས་ ༢༠ ཚུ་འཛིན་འབད་འབྲི་ལྟ་ག་ འབད་ཚུ་གས་དགོ།

## རྟོན་ཚན་དོ་སྟོན།

༡. རྟོན་ཚན་བཞི་པ་འདི་ གཞུང་ཀྲུ་བཞི་ཉེ་ལ་ཅིན་ དུག་འཕུ་ལུ་ཤེ་ཡོད་པའི་སྐྱོད་ལས་ཨིན་པའི་དོ་སྟོན་འབད།
༢. པར་རྟོན་ཞེ་ནི་ལས་ གྲིམ་དང་ཨའི་མང་པ་ཅིན་དུག་འཕུ་དང་ རྟུམ་མ་མ་བདེ་མང་པའི་སྐྱོད་ལས་བཞུད་པ་ཀྲུ་བ་ ཉེ་གིན།
༣. པར་འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ག་ཅི་ཉམ་གོ་ཡི་གུ་ རྟུམ་སྐྱུང་པ་ཚུ་སྟེ་ཚན་བཟེ་ཉེ་ གོ་སྐྱུང་འབད་བཅུ།
༤. གཞུང་ཉམ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ དུག་འཕུ་འབྲུལ་ག་མི་འབྲུལ་ཚུ་གི་སྐྱོད་ལས་ དྲི་བ་ག་དེ་མང་མང་བཞོད་དེ་ རྟུམ་སྐྱུང་ པ་ དེ་དེ་བཞིན་གྱི་ བསམ་འཚར་ལེན།

- ༥. ལོ་ན་མ་སྟོན་མ་ལམ་ གཏེན་རྒྱལ་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ལབ་ཀྱི་ཁྲིམས་དང་འགལ་བ་ཡིན་པའི་སྐོར་ འབྲུག་གི་ཉེས་འགོལ་  
ཁྲིམས་དེབ་ཀྱི་དོན་འདུན་ དང་འཁྲིལ་ བཞད་པ་རྒྱལ།
- ༦. བསམ་འཆར་གཏམ་ཚུ་བཟང་ལྟ་བུ་གཏེན་ལྟ་བུ་ཅིན་ རང་གི་གཞུགས་ལུ་གཞོན་པ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ལཱ་ལོ་ཚོ་སྟོན་ལུ་  
ཡང་ཉེན་ལཱ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ ལཱ་ལོ་མཇུག་ལམ་བརྟེན་ཏེ་ ཁྲིམ་ནུང་རྒྱུ་ཚོར་ལོངས་སྟོན་ཀྱིས་མ་ལམ་པའི་  
དུལ་འཕེལ་དང་ལཱ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ཤེས་ཡོན་གྱིས་མ་ཚུགས་པའི་ དུལ་འཕེལ་ཚུ་ མི་འབྲུང་གི་དོན་ལུ་གཏེན་ལྟ་བུ་རྒྱལ་གི་  
མི་འདེམ་ཟེང་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ གོ་བཤུ་འཕྲོད་ཚུགས་པ་སྐོས་བ།

༡ སློབ་ལུ་དཔལ། ཡི་གུ་འོ་ལོ་སྟོན།

- ༡. བྱེད་ཤིང་གུ་ཡི་གུ་ ཉ་ ི ཉ་ ན་ བཞི་ལོ་ལོ་ལོ་བཞིན་ལུ་བྲིས་ཏེ་ འོ་སྟོན་འབད།
- ༢. ཡི་གུ་ལོ་ལོ་བཞིན་ལུ་ ལྷ་བ་སློབ་པ་ཚུ་སྟེན་གཞི་ལཱ་ལོ་ སློབ་སྟོན་པའི་ལཱ་ལུ་བདེ་ལྟོ་སྐབ་བཟུག།
- ༣. དེ་ལས་ ཡི་གུ་དེ་ཚུ་ལོང་པ་ ལྷ་བ་སློབ་པ་ལོ་ལོ་བཞིན་ལུ་ སོ་སོ་སྟེན་གཞི་བཟུག་ཏེ་ ཤེས་མ་ཤེས་བཏང་དགོ།
- ༤. ཤེས་མ་ཤེས་བཏང་གི་དོན་ལུ་ སྟོན་ཚུ་ལཱ་ལུ་འབྲེལ་དགོ། དེ་ཡང་ ཤོག་བྱེད་གུ་ཡི་གུ་ ཉ་ ི ཉ་  
ན་ བཞི་ལོ་བྲིས་ཏེ་ ལྷ་བ་སློབ་པ་ཚུ་ལུ་སྟོན་ཞིན་ཏེ་ སློབ་སྟོན་པ་རང་གིས་ བྱེད་ཤིང་གུ་ཡི་གུ་དེ་ཚུ་ལས་ ག་  
འབད་ལུ་གཞི་གཞི་བྲིས་ཞིན་ཏེ་ ཡི་གུ་དེ་དང་ཚོགས་འབྲེལ་པའི་ ཤོག་བྱེད་གུ་གི་ནང་ ཡོད་པ་སྟོན་ སྟོན་ཟེང་སྐབ་ཏེ་  
ལྷ་ག་བཟུག།
- ༥. དེ་བཞིན་ལུ་ ཉ་ ཉལ་ གཏེན་ ཟེང་མི་གི་མིང་ཚིག་འདྲི་ཚུ་ལོ་ལོ་སྟོན་ གོ་ལོ་ལོ་བཞིན་ལུ་ལྷ་ག་གི་སྟོན།
- ༦. ཚིག་ལྷ་ག་གི་ཤེས་ཞིན་མ་དུ་ལས་ ཚིག་དེ་ཚུ་གི་གོ་བ་གཞི་ལོ་ལོ་བཞིན་ ལོ་ལོ་བཞིན་ལུ་མ་ཤེས་ཚུ་ཚོར་སྟོན་གྱིན།

### ༢ སྦྱང་ལུ་གཏིས་ལ། ལུབས་ཁ།

༡. འོག་ལུབས་ཁ་གྲོ་མོ་ལྟ་གཞི།
༢. ཤེས་ལོན་མ་དུ་ལས་ མོག་གི་དོན་དུ་གཙུ་མ་ཤེས་ཚུན་ཚོད་ སེ་ལེ་བཞིན་དུ་བཤད་དེ་བྱིན།
༣. དེ་ལས་ སེ་ཚན་ལྟར་ ལུབས་ཁ་གཏིས་ལ་བཟོ་ལོན་མ་ལས་ འབྲེན་བཟུག་གི།

འོ་ལུ་ཚུད་ཀྱང་སྐྱེས་ལས། གཏེན་སྦྱང་འབད་མི་དེ་གིས། །  
 གཞུགས་ཁམས་དང་མི་སྡེ་ལྟར། དུག་འཕལ་ཡོད་པའི་གྲུ་ལ། །  
 བྲིམས་འགལ་ལོན་ཡང་ཤེས་དགོ། དུག་འཕལ་མ་འདྲུ་ཚུ་ཡང། །  
 དང་པ་གཞུགས་ལུ་གཞོན་གི། གཏིས་པ་ལའུ་མཇམ་ད། །  
 ཟེ་འབྲུད་དུག་འཕལ་འབྲེན་ལོད། གཏེན་མ་པ་ཡོན་ཏེན་དུག་འཕལ། །  
 བཞི་པ་ལུ་གཏིས་ལུ་ལྟར། འོ་ལུ་མ་སྦྱིན་གཏེན་སྦྱང། །  
 དུབ་འཇོམ་ལས་འབྲེན་ལུ་འབད་ལས། དུ་བྱེ་མི་དང་པ་གཏིས་པའི། །  
 ཏེས་ཤིམས་སྦྱིན་ལོན་མ་ཤེས་ཏེ། གཏེན་སྦྱང་ཏེ་ལོ་འཇོམ་གཏེན། །

### ༣ སྦྱང་ལུ་གཏུམ་ལ། ཡི་གུ་འོས་འཇོན།

༡. སློབ་དེབ་ལྟར་གི་སྦྱང་ལུ་ལའ་ ༣ པ་ གི་ ཡི་གུ་དང་ མོག་འབྲུ་ ཏ་ ཏ་ ལ་ ཏེ་ ཏེ་ ལེ་ ཏོད་ ཏུལ་ གཏེན་ མཉམ་ གཏུམ་ བདེ་ མཉམ་ ཏེམ་ གཞོན་ ཚུ་ལྟ་གཞི་བཟུག་གི།
༢. གལ་སྲིད་ཡི་གུ་འོས་འཇོན་འབད་གི་ལུ་ དུག་འཕལ་ཡོད་པ་ཅིན་ འོག་གུང་གི་སྟོན་མས་ ལག་ལེན་འབྲེན་གི་ཚུ་ གོད་ལས་འོག་ས་བསྐྱེས་ཏེ། ལུབས་ཁ་འབྲེན་ལྟ་ལྟེ་འབད་དགོ།
༣. སློབ་དེབ་ཀྱི་ སྦྱང་ལུ་ལའ་ ༣ པའི་ཚུ་ས་སྦྱང་འོས་འཇོན་ འབད་གི་འོ་ལུ་ སྦྱང་ལུ་ལྟར་གི་ སྦྱང་ལུ་ དང་པམ་དེ་ འབད་བཟུག།

- ༢. དེལས་ རྟལ་སྐྱུང་པ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་འདི་སྐྱུང་དེལ་ནུང་ སྐྱོད་ཐོག་འགྲུལ་བུལ་ཞེན་ལས་ ཀྱི་གྲི་སྡེ་བཀལ་ ཚུགས་མ་ཚུགས་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་བཟུ།
- ༥. གཤམ་སྤོ་ཡི་གྲུ་འོས་འཛེན་འབད་ནི་ལུ་ དཀའ་པུ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཤོག་བྱུང་གི་སྟོན་ཆས་ ལག་ལེན་འབབ་ནི་ཚུ་ མོད་ལས་འགྲུལ་བུལ་ཏེ་ ལྷན་འབྲེལ་འབད་དེ་གོ།

༢ སྐྱུང་ལུ་བཞུགས་པའི་ལཱ་ ཚོགས་གི་འོས་འཛེན་དུང་ལྟ་གཞི་

- ༡. མིང་ཚོགས་དེ་ཚུ་ལྟ་གཞི་ བྱིན་ཞེན་ལས་ མིང་ཚོགས་དེ་ཚུ་གི་ དོན་དུག་ ག་ཅི་ཨིན་ན་ ཡལ་དུ་བྱིན་ནི།
- ༢. མིང་ཚོགས་ཚུ་ལྟ་གཞི་ཉི་མཉུན་ལུ་འབད་དེ་གོ།
- ༣. རྟལ་སྐྱུང་པ་འེ་འེ་བཞུགས་ཏེ་ ཀྱི་གྲི་སྡེ་ རྟལ་ཚུགས་མ་ཚུགས་ཏེ་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་གོ།

༥ སྐྱུང་ལུ་ལཱ་ལུ་ ཡི་གྲུ་ལྟ་གཞི་ཉི་མཉུན་ལུ་འབད་དེ་གོ་བྱི་

- ༡. ཡི་གྲུ་བྲི་ནི་ཉི་མཉུན་ལུ་འབད་དེ་གོ་བྱི་ལུ་ སྐྱུང་དེལ་ནུང་ཡོད་མི་ ཀོ་ དེ་ རོ་ ཚུ་ མཐོན་པའི་ཉེ་མར་ མོན་ ཚན་འདི་ནུང་གི་ ཡི་གྲུ་གསལ་པ་ ཉུ་ནུ་ ཚུ་ འེ་འེ་བཞུགས་ཏེ་འབྲི་ཐངས་སྟོན་བྱིན། དེལས་ སྐྱུང་དེལ་ནུང་གི་ སྐྱུང་ལུ་ ཡམ་དེ་འབད་བུལ།
- ༢. དེལས་ བྱུང་གི་གྲུ་འབྲི་མི་དེལས་ རྟལ་སྐྱུང་པ་ཚུ་ཁོང་འདི་འབྲི་དེལ་ནུང་ འདུ་བཟུས་ཀྱི་བྱི་བུལ།
- ༣. ཡི་གྲུ་བྲི་ནི་ཉི་མཉུན་ལུ་འབད་དེ་གོ་བྱི་ལུ་ ཡི་གྲུ་དེ་ཚུ་ཚོ་འེ་བྲི་ཏེ་ བཞུགས་ནི་མེན་པར་ ཁོང་ལུ་འུས་ཚོད་ག་ཐོབ་ དུང་བསྟུན་ཏེ་ ཚོ་འགྲིམ་གསལ་ལུ་སོགས་པ་ ག་དེ་མུང་མུང་ ལོག་ཅི་འབྲི་བུལ་དེ་གོ་པ་ཨིན།
- ༤. ཡི་གྲུ་བྲི་ནི་ཉི་མཉུན་ལུ་འབད་དེ་གོ་བྱི་ སློབ་སྟོན་པ་ཀྱིས་སྐྱོད་པ་ཀྱི་ བཟུ་ཞེན་ལུ་འབྲི་ཐངས་དུང་ ཡི་གྲུ་བཀལ་ཐངས་ ཚུ་ཤེས་མ་ཤེས་བཟུ་ཏེ་ ཞིབ་དཔྱད་འབད།
- ༥. ཡི་གྲུ་གསལ་པ་དེ་ཚུ་ བྲི་ཤེས་ཞེན་ལས་ ཀོ་ དེ་ རོ་ ལུ་སོགས་པའི་ཚོགས་ཚུ་ཡུང་འུམ་པ་བཞུགས་ཏེ་བྲི་ནི་གི་སྐྱུང་ བུལ་འབད་བུལ།

### ༤ སྐྱུང་ལཱ་རྩལ་ལ། ཡི་གུ་བྲི་ཉི་མི་སྐྱུང་ལ།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་སྐྱུང་ལཱ་ལེང་ ༤ པ་ནང་ཡོད་པའི་མིང་ཚུ་ བྱང་གིང་གུ་འབྲི་མི་དེའུམ་ ལྟ་བུ་སྐྱུང་པ་ཚུ་ཁོང་ཚོའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འདྲ་བའུམ་ཀྱང་སྟེ་བྲི་བཅུག། ཡི་གུ་བྲི་ཉི་མི་སྐྱུང་ལཱ་འབྲོག་ཉི་མི་དོན་ལུ་ ཡི་གུ་དེ་ཚུ་ཚང་མ་བྲི་སྟེ་ བཞག་ཉི་མི་ལེ་མེད་ ཁོང་ལུ་དུས་ཚོད་ག་ཚོ་བཟང་ལྟ་བུ་ ཚོང་གཉིས་གསུམ་ལུ་སོགས་པ་ གདེམ་མེད་ ལོག་ཅི་མི་བཅུག་དགོ་པ་ཨིན།
2. ཡི་གུ་བྲི་ཉི་མི་སྐྱུང་ལཱ་འབད་ལ་ སློབ་སྟོན་པ་གྲིས་སྐྱོང་པ་ཀྱང་སྟེ་ བཏུ་ཉི་མི་ལྟ་འབྲི་མེད་པ་དང་ ཡི་གུ་བཀལ་མེད་པ་ ཚུ་གིས་མ་ཤེས་བཏུ་སྟེ་ ཞིབ་དཔྱད་འབད།

### ༥ སྐྱུང་ལཱ་བརྩལ་ལ། ཚིག་བཟོ་ཉི་མི་སྐྱུང་ལ།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་སྐྱུང་ལཱ་ལེང་ ༤ པ་ནང་ཡོད་པའི་ཞོག་ཁམ་གྱི་ ཡི་གུ་ལམ་ ཚིག་གུ་དེ་མེ་བཟོ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། ལྟ་ སྐྱུང་ལཱ་འབད་ཉི་ཨིན། བྱང་གིང་གུ་ དུང་པ་མ་ ཉ དུང་གཞི་ལམ་ཚོག་ མེད་པ་ ལ བྲི་མེད་ ལ ལམ་ གུ་དེ་མེ་ལྟ་གུ་ཨིན་ལྟ་ ( 9 + 10 = 19 ) ཟེ་ཚོང་གཞི་བྲིས་ཞིན་ལྟ་ དེའུམ་ སྐྱུང་ལཱ་ཀྱང་སྟེ་ ལྟ་གུ་ཨིན།
2. དེ་ལུ་དབྱེ་བཏུ་སྟེ་ཡི་གུ་ ལ ག་ མ་ ལྟ་ ད་ ཚུ་གིས་ཚིག་བཟོ་བཅུག་ཞིན་ལྟ་སླབ་བཅུག། དོན་དག་གོ་བ་ མེད་པའི་ཚིག་མེ་ བཟོ་བཅུག་ དེ་མེ་བཟུབ་པའི་བཟང་པ་ཀྱང་སྟེ་ གོ་དོན་ཡོད་པའི་ཚིག་ལོག་སྟེ་མེ་བཟོ་བཅུག།

### ༦ སྐྱུང་ལཱ་རྩལ་ལ། ལེང་ཡི་གུ་དོས་འདོད་ལ།

1. སྐྱུང་ལཱ་ལེང་ ༤ པ་འདི་ནང་ལུ་ ལེང་ཡི་གུ་ ༡༡ ལམ་ ༢༠ ཚུ་དོས་འདོད་འབད་ཉི་ཨིན། བྱང་གིང་གུ་ལེང་ ཡི་གུ་མེ་མེ་བཞིན་ལུ་ བྲིས་བཞིན་ལྟ་ དོས་འདོད་འབད་དེ་སྟོན།
2. ལེང་ཡི་གུ་ མ་བཟུམ་དོས་འདོད་འབད་ཚོང་ཞིན་ལྟ་ ཁོང་གིས་ཤེས་མ་ཤེས་ ཞོག་བྱང་བཟོ་སྟེ་ དོ་སློབ་འབད་བཅུག་ཉི་ཚུ་ སྟོན་ཚམ་ ལག་ལུ་འབྲུག་ལུགས་ གོང་གསལ་ལུ་དཔེ་འབད།
3. ལེང་ཡི་གུ་ གྲུང་མ་འགྲིག་གི་མེ་ འབྲི་གིས་མ་ཤེས་བཏུ་ཉི་མི་དོན་ལུ་ སྐྱུང་ལཱ་ཀྱང་སྟེ་ ལཱ་འབད་བཅུག།



- ༥. རྟེལས་ རྟལ་སྐྱུང་པ་ ཁོང་ར་ཚུ་ལུ་ ཁོང་ར་གི་ལག་པར་ཡོད་མི་ སྐྱུང་དེ་བཟུང་གི་ཡང་ཡིག་ཚུ་ འོས་འཛིན་ འབད་བཅུག་ཞིན་ཏེ་ གྲུངས་ལ་ ༥ ལས་ ༢༠ ཚུན་ཚོད་ཀྱི་ཡང་ཡིག་ ཚེམ་སོ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཡང་ཡིག་ ག་ཅི་ར་ གསལ་པ་བཀའ་དུ་གོ་པ་ཡིན་ཏེ་ རང་ར་སོ་སོ་གིས་ མནོ་བསམ་མ་བཏང་སྟེ་ སྤོང་བཞེད་བཞེད་ཀྱི་སྤྱི་ དེ་ བསྐྱུང་ ཁོང་ར་ལྟ་སྐྱུང་པ་ རང་ར་སོ་སོ་གིས་མ་ཤེས་ཏུ་ མཚན་གསལ་དཔེ་བཟུང་གོས་ཀྱི་སྐབས་སྟེ་ སྤོང་མ་བཏུབ་ མེད།
- ༦. སྤོང་ཚེད་ཞིན་ཏེ་ ཤེས་མ་ཤེས་དཔེ་ ཡིན་ཏེ་མེད་ཏེ་ རེ་ཤེད་ཞིན་ཏེ་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་བཏང་དགོ།
- ༧. དེ་བཞིན་ཏེ་ ཡང་ ༧ རྟལ་གི་སྐྱུང་ལུ་འདྲི་ཡང་ རྟལ་སྐྱུང་པ་རང་སོ་གིས་ ཐོག་ལམ་ལུ་ལོ་སྤྱོད་ཀྱི་གྲུངས་ ལ་ཀྱབ་ཞིན་ཏེ་ གྲུངས་ལ་དཔེ་འཛིན་པའི་ ཡང་ཡིག་མ་ཚེད་མི་ཚུ་ ས་སྟེད་རྟལ་ལུ་བྲི་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྐྱུང་ དེ་བཟུང་གི་སྐྱུང་ལུ་ ༥ པ་འབད་བཅུག། རྟེལས་ སྐྱུང་དེ་བཟུང་གི་སྐྱུང་ལུ་ ༦ པ་འབད་བཅུག།
- ༨. རྟལ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་ སྤོང་ཚེད་བའི་བསྐྱུང་ལས་ རེ་ཤེད་ཞིན་ཏེ་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་བཏང་།

**སློབ་སྟོན་པའི་དྲན་གསོ།**

གསལ་ལུ་བྱེད་སྤྱི་ལུ་མ་ཅུ་གི་ ཤོག་བྱུང་སྟོན་ཆས་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ ཡིག་ ལ་ ག་ མ་ འོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ ནི་ རྟེལས་ ཏེ་མ་ལྟ་སྐྱུང་པ་ཚུ་ སྐྱུང་སྐྱུང་འབད་ནི།

**དོན་ཚན་བཞི་པའི་ བཅུ་དོན།**

རྟལ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་བཞི་པའི་ནང་ གཉེན་ཀྱབ་ནི་ཏེ་བཅུ་གཞོན་ཉེན་ག་ཅི་ཡོད་ཀྱི་ དེ་དོན་སྤོང་པ་དམིགས་ ཡུལ་ཏེ་གོ་དགོ་པ་ཚུ་ ཤེས་མ་ཤེས་ལཱ་དུ་གཏུག་སྟེ་ བཏང་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དོན་ཚན་དཔེ་འཛིན་ཏེ་ ལག་ལེན་ འབྲེལ།

- ༡ དོན་ཚན་བཞི་པ་འདྲི་ནང་ལས་ བྱེད་ཀྱིས་ གཞན་དོན་གསལ་པ་ག་ཅི་ར་ཏེ་ཡིག་གོ་?
- ༢ གཞན་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ རྐྱུང་ལུ་ ཡན་བསམ་ག་དེ་སོ་འོང་ནི་མས་གོ་?
- ༣ དོན་ཚན་འདྲི་ནང་གི་ གཞན་དོན་ཚུ་ག་ར་ རྐྱུང་ཀྱིས་དཔེ་འཛིན་ལུ་འབྲེལ་འབྲེལ་སྟེ་ ཏེ་གོ་ཡིག་གོ་?

དཔེ་ལྗོན།

ཉམ་གུང་པ་ཚུ་གིས་ ཉམ་གོ་བའི་གཞན་དོན་ལོ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལོ་ག་ཉེ་མཉམ་གོ་ཚུན་ཚོན་སྟོན་གྱི་ ཆ་  
མཉམ་གྱིས་ཤེས་ཅི་ཟེང་མཉོ་བ་ཅིན་ སྟོན་ཚན་དཔེ་པའི་ དོན་ཚན་ལུ་ཤུ་སྟོ་གི་ གསལ་ལཱ་འགྲུ་འབད་  
དཔེ་པ་ཨིན་ནོ།

དོན་ཚན་བཞི་པའི་མེད་ཚེ་ག་ཚུ་གི་དོན་དཔེ་འགྲུལ་ལཱ་ལ།

མེད་ཚེ་ག།	འགྲུལ་ལཱ་ལ།
ཉ	- ཚུ་ནུང་གི་ཉ།
ཉལ་	- མལ་ཆ་ནུང་ཉལ་ནི།
གཉེན་	- གཉེན་ཉེ་བ། གཉེན་ཉེ་བ་རྒྱ་བ་ནི།
ཉེམ་	- ཉེམ་གི་འོད་ཟེང་། ཉེམ་ཤེས་ཟེང་དོ་བཟུམ།
ཀེབ་	- ཚོན་སྲེ་ཀེབ།
ལེན་	- ཇལ་ལཱ་ག་པར་ལེན་ནི།
མེད་	- ག་ནི་ཡང་མེད། ཡོད་པའི་འགྲུལ་ཚེ་ག།
བདེ་བ་	- ལུས་དཔེ་མེས་ཀྱི་བདེ་བ།
མ་ཉ།	- རུས་ཚོན་མ་ཉ། གཉེན་མ་ཉ།
ཉལ།	- ཇལ་ལཱ་མལ་ཆ་ནུང་ཉལ།
ཉེམ་	- སྟོན་མ།
ཉོན་	- ཉོན་མ་ ཇལ་བཅུགས་ནི་ཉོན།

གཉེན་སྲེ་མ་ཉ་ཟེང་བའི་དོན་ཚན་ཐོག་ ལ་གསལ་སའི་ཤེས་བཟས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ག་ཤམ་གྱི་ཡོངས་འབྲེལ་འབྲུང་ཚུ་ནུང་ག་ཟེན་གསལ་གནད།

༡ འབྲུག་གི་ཉེམ་འགྲུལ་ཐེམས་དེ་བའི་དོན་ལུ།

1. [https://www.nab.gov.bt/assets/uploads/docs/acts/2014/The\\_Child\\_Care\\_and\\_Protection\\_Act\\_of\\_Bhutan\\_2011eng7th.pdf](https://www.nab.gov.bt/assets/uploads/docs/acts/2014/The_Child_Care_and_Protection_Act_of_Bhutan_2011eng7th.pdf)
2. <https://www.unicef.org/rosa/what-we-do/child-protection/child-marriage>
3. <http://documents.worldbank.org/curated/en/530891498511398503/pdf/116829-WP-P151842-PUBLIC-EICM-Global-Conference-Edition-June-27.pdf>

### ༤ རྟོན་ཚན་དང་པ། རྟོན་ཚན་ལ་པ།

ཕྱག་ལམ། (བུལ་ཚན་ ༣ )

#### རྟོན་ཚན་ལམ་དོན།

རྟོན་ཚན་ལ་པ་འདི་ རྟུབ་ཚད་མ་དུ་རྟུབ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. ལཱ་ལོ་ཚུ་ རྟན་རིགས་༡༡ ལས་པ་གཞན་ཚུ་གསལ་གྱི་གི་དོན་ལུ་ ཕྱག་ལམ་བཟུགས་དམོ་པ་ཨིན་མ་ཤེས་ཚུ་གསལ་དམོ།
༢. ཕྱག་ལམ་མ་བཟུགས་པ་ཅིན་ རྟན་རིགས་ ༡༡ གིས་གཞོན་པའི་ལམ་ སྤྱི་ཚུ་གི་ཉེན་ལ་ཡང་ ཡོད་པ་ཉ་གོ་ ཚུ་གསལ་དམོ།
༣. རྟེན་ལོ་ ༠ ལས་ ༤ ཚུ་གི་ཉེན་ལུ་ཚུ་ཡང་སྐྱེ་འབྱེད་ཉེན་ལུ་ རྟུབ་སྐྱུང་གི་ཉེན་མཚན་ལུ་ཚུ་གསལ་དམོ།
༤. ཡི་གུ་ ལ་ བ་ ཅ་ ུ ས་ ལ་འོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གསལ་དམོ།
༥. རྟོན་ཚན་ལ་པ་ཚུ་ཚོ་དུ་ལུ་ རྟོན་ཚན་བའི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་ མིང་ཚིག་ཐུང་ལུ་འཛིན་ལུ་ཤེས་ཚུ་གསལ་དམོ།
༦. ལམ་ཡི་གུ་གྲངས་ལ་ ༢༡ ལས་ ༣༠ ཚུ་ འཛིན་ལུ་ཤེས་ཚུ་གསལ་དམོ།

#### རྟོན་ཚན་དོ་སྟོན།

༡. རྟོན་ཚན་འདི་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཕྱག་ལམ་བཟུགས་དམོ་པའི་སྐྱོད་ལས་ ཨིན་པའི་དོ་སྟོན་འབད།
༢. སློབ་དེབ་རྟེན་གི་ པར་སྟོན་ཞིན་ལམ་ པར་གྱི་བཤུ་པ་རྒྱ་བ་སྟེ་གིན།
༣. སློབ་དེབ་རྟེན་གི་པར་འདི་ཚུ་བཏུ་སྟེ་གའི་ཉེན་གོ་ཡི་གུ་ ག་ཅི་སྐབས་འོ་ཡོད་གུ་བཏུ་གི་དོན་ལུ་ རྟུབ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གོ་ ལུ་འབད་བཟུགས།
༤. ལཱ་ལུ་ལམ་བཟུགས་དམོ་པ་དང་ མ་དམོ་པའི་སྐྱོད་ལས་ འོ་ཡོད་པའི་མཚན་ལུ་ཕྱག་ལམ་བཟུགས་ལས་ བསམ་འཚུབ་སྐབས་བཟུགས།
༥. བསམ་འཚུབ་སྐབས་ཚད་མ་དུ་ དེ་ཚུ་གི་བཟུ་བསྐྱེ་ ལཱ་ལུ་ལམ་བཟུགས་པ་ཅིན་ རྟན་རིགས་ཐུག་གི་གཞོན་ཚུ་ དང་ སྤྱི་ཚུ་གི་ཉེན་ལ་ཡོད་པའི་སྐྱོད་ལས་དང་ལམ་བཟུགས་དམོ་པ་ཨིན་ལུ་ དེ་ཚུ་གི་སྐྱོད་ལས་རྟུབ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་ ཤེས་ཚུ་གསལ་བཟོ་དམོ།

### སློབ་སྟོན་པའི་དྲན་གསེ།

སློབ་སྟོན་པ་གིས། ཨུ་ལུ་ཡང་སྐྱེ་འགྲོ་བཅུག་གི་དང་ཨུ་ལུ་ལུ་བཞེས་སློབ་གྲིན་གི་དང་གཞིག་ཁང་ག་ཞུག་ཡང་:-

༡. བརྗེ་གསུང་བསྐྱེད་ཀྱི་ ཡང་མང་བརྟམ་གི་དང་ ཨུ་ལུ་གིས་སློབ་སླབ་དྲན་ཉེ་ཉེ་ ལུ་རྒྱ་བ་དུ་གོ།
༢. ཨུ་ལུ་དང་གཞིག་ཁང་སློབ་སླབ་ལུ་ཁ་ལ་འབྲེན་སྟེ་མོ་མོ་མོ་བཞེས་སློབ་གཞིག་ཁང་བཟའ་སྟེ་འབྲེན་པ་འབྲེན་དུ་གོ།
༣. ཨུ་ལུ་ ཀི་དེ་བའི་གསུང་ལུ་སློབ་སླབ་ཉེ་ཉེ་བཅུག་དུ་གོ།
༤. སྟོན་ལམ་དང་ མཉམ་མཉམ་གསུང་ལུ་འགྲུབ་པའི་འབྲེན་ལུ་ རྒྱ་བ་སྟོན་དང་དུ་ལྷག་སའོ་མ་སྟོན་གྲིན་དུ་གོ།
༥. རྒྱ་བ་ལམ་དང་མཉམ་ཉེ་ མཉམ་མཉམ་ཚེ་དེ་ཤེས་པ་བཟེ་དུ་གོ།
༦. སྟོན་ལམ་ལྷག་སའོ་མ་ཚུ་ལུ་ དལ་འདས་ཉེ་ཡི་ཚེ་བསྐྱེད་དུ་གོ།
༧. རྒྱ་བ་མཉམ་དང་ རྒྱ་བ་འགྲུབ་ཀྱི་སྟེ་མོ་མོ་གི་དང་ བརྟམ་གི་ཚེ་དེ་བཟེ་དུ་གོ།

### ༡ སྟོན་ལུ་དང་པ། ཡི་གུ་འོ་སྟོན་དང་ལྷག་གི།

༡. བྱང་ཤིང་གུ་ཡི་གུ་ ཁ་ བ་ ཇ་ ུ་ ས་ ལ་ལོ་འོ་འོ་བཞེན་ལུ་གྲི་ལོ་སྟོན་འབད།
༢. ཡི་གུ་འོ་འོ་བཞེན་ལུ་ ལྷག་སྟོན་པ་ཚུ་སྟེ་བཞེན་ཁང་ལུ་ སློབ་སྟོན་པའི་ལུ་བདའ་སྟེ་ སླབ་བཅུག།
༣. དེ་ལས་ ཡི་གུ་དེ་ཚུ་ ཁོང་ལྷག་སྟོན་པ་འོ་འོ་བཞེན་ལུ་ སོ་སོ་སོ་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ ཤེས་མ་ཤེས་བརྟེ་དུ་གོ།
༤. ཤེས་མ་ཤེས་བརྟེ་འོ་འོ་བཞེན་ལུ་ སྟོན་ཚུ་ལུ་ག་ལུ་འབྲེན་ལུ་
༥. དེ་བཞེན་ལུ་ ཁ་ ལུངས་ ལམ་ ལམ་ ལམ་ ཟེ་མི་གི་ཚེ་ཚུ་ཡང་ མོ་འོ་འོ་བཞེན་ལུ་ལྷག་གི་སྟོན།
༦. ཚེ་ལྷག་གི་ཤེས་འོ་འོ་བཞེན་ལུ་ ཚེ་ལྷག་གི་མོ་བཞེན་ལུ་ འོ་འོ་བཞེན་ལུ་ མ་ཤེས་ཚུ་ཚེ་དེ་སྟོན་གྲིན།

### ༢ རྒྱུ་ལུ་གཉིས་པ། ལུབས་ཐ།

༡. འོག་ལུབས་ཐ་གཞི་མཉམ་ཉམ་གྱི་དང་དོན་དག་ལྟོན་གྱི་གྲིན།
༢. མཉམ་གྱི་དོན་དག་ཚུ་མ་ཤེས་ཚུན་ཚོད་ སེ་སེ་བཞིན་ཕུ་བཞད་དེ་གྲིན།
༣. དེ་ལས་ སྟོ་ཚན་ཉམ་ ལུབས་ཐ་གཉམ་པ་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ འཐུན་བཟུག་གི།

བྱམས་སྐྱོད་བརྩོ་བའི་ལུ་ལོ། རྟན་མེད་བདེ་བར་དུ་གོ་ན། །  
 ལུ་ལོ་ཚུར་ལུ་བསྐྱུང་ལས། །སྐྱུ་ལབ་ཚེ་མ་སེ་རྒྱབ་དུ་གོ། །  
 སྐྱུ་ལབ་ཚུར་ལུ་གཞི་ལུ། །དྭ་འཕལ་ལུ་ལེན་ཟེ་མ་བཞུག། །  
 རྟན་པར་བཟུག་ཞིག་ལུ་བརྟེན། །ཤི་བའི་ཉེན་ལ་འབྱུང་འོང། །  
 རྟན་པའི་སྐྱོད་དེ་ཚུ་ལུ་གཞི་ལོ། །སྐྱུ་ལབ་བཟུག་སེ་ཞི་དོན་ལུ། །  
 མ་བུའི་འཕྲོད་བཞུན་སྐྱུ་ལབ་ལ། །འབྲེལ་བའ་འབྲེལ་དུ་སྐྱུ་ལོ། །

### ༣ རྒྱུ་ལུ་གསུམ་པ། གོ་སྐྱུ་འབད་དེ་ མཉམ་བཟོ་གི།

༡. ལུ་ལུ་ཚུ་ཡར་སྐྱོད་འགྲོ་གི་ལུ་ རྒྱུ་ལབ་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་གཉམ་གྱི་ཉམ་ལོ་ཡོད་པ་སྟོ་? ཟེ་ཕྱི་བའ་ཀོད་དེ་གོ་སྐྱུ་འབད་ བཟུག་དགོ།
༢. སློབ་དེ་བའ་ལུ་གོ་རྒྱུ་ལུ་ ལེ་ ན ཡ་ལུ་ ཡོད་པའི་མཉམ་གྱི་སྐྱུ་ལས་གོ་བསྐྱུ་འབད་དེ་ རྒྱ་མཉམ་བཟོ་ བཟུག་གི།
༣. ཤེས་མ་ཤེས་ ཞིབ་དུ་ཕུད་འབད་ཞིན་མེད་ མ་ཤེས་མི་ཡོད་པའི་ལུ་ ལྟོན་གྱིན།



༤ སྐྱེད་ལུ་བརྒྱུག་པ། ཡི་གུ་ལྷག་གི་དེ་སྐྱེད་བ་དཔེ་བྲི་བྲི།

1. སློབ་དེབ་ཀྱི་སྐྱེད་ལུ་ལེན་ ༤ པ་འདྲི་ཀྱང་ ཡི་གུ་བྲི་བྲི་སྐྱེད་བ་འབད་གི་ཨིན། ལྷག་དེབ་དཔེ་ ཡུལ་ཡུལ་པེ་ ཚོགས་དཔེ་ རྫོན་ཚོགས་ཚུ་འབྲི་དེབ་ཀྱི་ བྲི་དམོག་པ་འབད་ ཨིན་མས། དེ་གི་དེ་མ་སྟོན་ཚུ་འདྲི་ཀྱང་ སྟོན་མི་གི་ཡི་གུ་གསལ་པ་ཚུ་གི་ འབྲི་བཟུམ་སྟོན་གི་གཞུང་ལུ་ས་ དཔེ་པ་པེ་བུལ་གི་ལུ་ལུ་མཚན་ ལ་ བ་ ཅོ་ ུ་ ས་ ཚུ་གསལ་ བྲི་ས་ཏེ་སྟོན། དེ་ལུ་ས་ སྐྱེད་དེབ་ཀྱི་ སྐྱེད་ལུ་ ༣ པ་འབད་བཅུག།
2. དེ་ཡང་ ཡི་གུ་བཞག་ལུ་བཟུམ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ཚུགས་གི་གི་དོན་ལུ་ བུལ་གི་ལུ་ ཡི་གུ་འབྲི་བཟུམ་གྱི་ དཔེ་པེ་པེ་དཔེ་ འབྲི་ལུ་ཏེ་སྟོན།

༥ སྐྱེད་ལུ་བརྒྱུག་པ། བྲི་བྲི།

1. ཡི་གུ་འབྲི་བཟུམ་ཚུ་ ཤེས་ཚན་ཞིན་ལྷག་དེབ་ཀྱི་ཡོད་པའི་ཚོགས་ ལྟེན་ ལམ་ བཅུགས་ ཟེ་མི་ཚུ་དཔེ་པེ་ སློབ་སྟོན་པ་གྲིས་ བུལ་གི་ལུ་ སེ་ལེ་ཞིན་ལུ་བྲི་བྲི།
2. དེ་ལུ་ས་ལྷག་སྐྱེད་པ་པེ་ལོ་འབྲི་དེབ་ཀྱི་སེ་ལེ་ཞིན་ལུ་ འབྲི་བཅུགས་བཞག་ཏེ་བྲི་བཅུག། དེ་ཡང་ ཚན་གཅིག་ འབད་མ་བཞག་པེ་ ཚན་ག་ དེ་མཚན་མཚན་བྲི་བཅུག་དམོག།
3. ལྷག་སྐྱེད་པ་གི་ས་བྲིས་མི་ ཡི་གུ་ཚུ་ བུལ་མི་བུལ་ ཞིན་དཔེ་ལུ་འབད་དེ་བཟུ།

༦ སྐྱེད་ལུ་བཞག་པ། ཚོགས་བཟོ་གི་དེ་སྐྱེད་བ།

1. རྫོན་ཚོགས་བཟོ་བཟུམ་གྱི་སྐྱེད་བ་འབད་གི་དོན་ལུ་ སྐྱེད་དེབ་ཀྱི་སྐྱེད་ལུ་ ༤ པ་འདྲི་འབད་བཅུག།
  - ཨ་.....ན་ ཟེ་མི་འདྲི་ ཨ་ལུ་ ལྟེ་ ལྟེ་།
  - ལམ་..... ། ཟེ་མི་འདྲི་ ལམ་བཅོ།
  - ལྟེ་ལུ་..... ། ཟེ་མི་འདྲི་ ལྟེ་ལུ་ལྟེ་ཟེ་མི་དམོག་པ་ཨིན།





### སློབ་སྟོན་པའི་དྲན་གསེ།

གསལ་བྱེད་སྤུམ་བུ་གི་ ཤོག་བྱང་སྟོན་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཡི་གུ་ ལ་བ་ཚ་ས་ དོས་འཛིན་འབད་བཟུག་གི་དང་  
ཉེམ་ཁྱབ་སྐྱེད་པ་ཚུ་ སྐྱེད་སྐྱེད་འབད་ནི།

### དོན་ཚན་ལ་པའི་ བཟུ་དོན།

ཁྱབ་སྐྱེད་པ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་ལ་པའི་དྲན་ ཁྱབ་སྐྱེད་པ་ལུ་ལབ་བཟུགས་དགོ་པའི་ ལས་དོན་དང་སྐྱེད་ལུ་ཚུ་དང་འབྲེལ་  
བའི་གནད་དོན་ཚུ་ ཤེས་ལ་ཤེས་བཏུ་ནི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ།

- ༡ དོན་ཚན་ལ་པའི་དྲན་ལས་ བྱེད་ཀྱིས་གནད་དོན་གསུམ་པ་ ག་ཅི་རྩ་གོ་ཡི་གོ?
- ༢ གནད་དོན་དེ་ཚུ་ག་ར་ བྱེད་ཀྱིས་དུངས་འཕྲོས་འཕྲོས་འབད་ཉེམ་གོ་ཡི་ག?
- ༣ དོན་ཚན་འདི་དྲན་གི་གནད་དོན་ཚུ་ག་ར་ བྱེད་ཀྱིས་དུངས་འཕྲོས་འཕྲོས་འབད་ཉེམ་གོ་ཡི་ག?

### དྲན་ལེན།

ཁྱབ་སྐྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ཉེམ་གོ་བའི་གནད་དོན་འཕྲོད་པ་ཅིན་ ལོག་སྟེ་རྩ་མ་གོ་ཚུན་ཚོད་སྟོན་བྱིན། མཁུམ་གྱིས་  
ཤེས་ཅི་ཟེ་མནོ་བ་ཅིན་ སྟོན་དང་པའི་ དོན་ཚན་དུག་པ་ལུ་སོ་ནི་གི་ གསལ་བཤད་འབད་དགོ་པ་ཨིན་ཅོ།

### དོན་ཚན་ལ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་དོན་དང་འགྲེལ་བཤད།

མིང་ཚིག།	-	འགྲེལ་བཤད།
ལ་	-	ཉེ་ཟེ་མི་ལ་དང་སྤོ་སྤོ་མི་དེ།
ཁོ་	-	མོ་སྐྱེས་ལུ་ཁོ་དང་ཨམ་སྐྱེས་ལུ་མོ་ཟེ་སྤོ་ཁོ་ལོ།
ཁོང་	-	ཁོང་ཚུ་ ཁོང་ཆུ་གཟུག་ མང་ཚིག།
ལབ་	-	གོ་ལུ་བཅོམ་ནི་དེ་ལབ་ མང་ཚིག།
འཁོལ་	-	ཚུ་འཁོལ་ནི། སྤོ་འཁོལ་ནི།
འབལ་	-	ལུང་མ་འབལ་ནི་དང་གྱི་འབལ་ནི།

འབད་	-	ལཱ་འབད་ནི་ཉོ་འབད་ནི།
བཀག་	-	ལམ་བཀག་ནི།
བཅོམ་	-	གོ་ལམ་བཅོམ་ནི།
བཙོ	-	ཚོད་མ་བཙོ་ནི། ལབ་བཙོ་ནི།
བཙོག་	-	འབྲུང་ཚུ་བཙོག་པ། གྱིམ་བཙོག་པ།
བཙུགས་	-	མེ་རྩོག་བཙུགས། རྟ་རྟ་བཙུགས། ལེ་འགོ་བཙུགས་ནི་ཚུ།
བྱད་	-	ཤིང་མཁྲུ་ལས་བྱད་འོང་།
འབྲུ་	-	རྟན་གཞིག་གིས་གཞིག་ལུ་འབྲུ་འོང་།
ཉུང་	-	མི་ཉུང་། གྲུངས་ཁ་ཉུང་།
བསུན་	-	སེམས་བསུན་ཆི་ཡི།
སོ	-	ཁ་རྟུང་གི་སོ།
སོན་	-	ཀར་སོན། ལུང་སོན།
སོར་	-	ཅལ་སོར་ནི།
སེན་མོ	-	ལག་པ་དྲུང་ཀླུང་མའི་སེན་མོ།
བསམ་པ་	-	མནོ་བསམ།

## ༢ རྟོག་ཚུན་དཔལ། རྟོག་ཚུན་རྒྱག་པ།

འབྲུང་ཚུགས་འཛིན་ཏེ། (བྱུང་ཚུན་ ༢ )

### རྟོག་ཚུན་ལས་རྟོན།

རྟོག་ཚུན་རྒྱག་པ་འདི་ རྟུམ་ཚས་ལྔ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་མི་ཚུ་གིས་:-

༡. པར་ལུ་བཏུ་ཞིན་མ་ལས་ རྟོན་དག་ ཏཱ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༢. ཡི་གུ་ ཆ་ ཏུ་ བ་ གསུམ་འོས་འདོན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. རྟོན་ཚུ་བཀག་གཤམ་ལུ་ འབྲུང་ཚུགས་འཛིན་ཏེ་བཀག་དགོ་པ་དང་ བསྐྱེད་ཏེ་འབྲུང་གི་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲུང་ཚུགས་འཛིན་ཏེ་མེད་པ་དང་ ཆབ་གསལ་པུ་ལཱ་ལྟར་ལཱ་སོགས་པའི་ རྟོན་མ་འབྲུག་ཐོབ་ཨོན་མ་ཏཱ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༥. རྟོག་ཚུན་རྒྱག་པ་ཚུན་ཚོད་ལུ་ རྟོག་ཚས་བའི་ཡི་གུ་འཛིན་ཚུ་ འབྲི་ཏུག་འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. གསལ་ལུ་བྱེད་ལུ་ དུ་མེ་བཏུ་ཏེ་ སྤྱི་ཚུགས་དགོ།
༧. ཨེང་ཡིག་༣༡ ལས་༥༠ ཚུན་གྱི་ འབྲི་ཏུག་ཤེས་གི་དང་ རྟོན་མ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

### རྟོག་ཚུན་འོ་སྦྱོང་།

༡. རྟོག་ཚུན་རྒྱག་པ་ འབྲུང་ཚུགས་འཛིན་ཏེ་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ འོ་སྦྱོང་འབད་དགོ།
༢. པར་འདི་རྟོན་ཞིན་མ་ལས་ པར་འདི་རྟུང་ཡོད་པའི་མི་དང་སེམས་ཅན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་བརྒྱབ་ཏེ་བྱིན།
༣. པར་འདི་སྐོར་ལས་ ཁོང་གིས་གཅི་ཏཱ་གོ་ཡིག་? དེ་རྟུང་ཡོད་མི་གིས་མ་ཚད་པར་ གཞན་གཅི་རྒྱབ་ཞི་ཡོད་ག་ རྟོན་མ་ཚུ་འབད་བཟོ་ཏེ་ གོ་སྐུང་འབད་བཅུག།

- ༤. འཇུག་ཕྱི་རྒྱ་ལྷན་པའི་ལས་ སློབ་མ་འདྲ་ལྷན་གྱི་མང་མང་བཀོད་དེ རྟུག་སླུང་པ་ཚུ་གི་བསམ་འཆར་འདྲེ་བཞིན་ཕྱོད་སྒྲིག་བཟུགས།
- ༥. རྟུག་སླུང་པ་ཚུ་གི་བསམ་འཆར་སྒྲིག་ཚུ་ལྷན་གྱི་ འཇུག་ཕྱི་རྒྱ་ལྷན་མེད་པ་ཅིན་ བཤུ་ལྷན་ལ་སོགས་པའི་ ལྷ་ཚུ་འབྲེལ་ཞིན་མེད་པ་ ལྷ་ཚུ་འདི་བཀའ་བྲལ་སྒྲིག་ལུ་ འཇུག་ཕྱི་རྒྱ་ལྷན་འབད་བཟུགས་འཇོག་འབྲེལ་འབྲེལ་དགོ་པ་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ བཟུ་བསྐྱོ་དེ་སྒྲིག་དགོ།
- ༦. རྟུག་སླུང་པ་ཚུ་ལུ་ འཇུག་ཕྱི་རྒྱ་ལྷན་གྱི་ལས་བོའི་འབད་བཟུགས་གོ་མི་ཚུ་ མི་ལ་པ་བཞིན་ཕྱོད་སྒྲིག་བཟུགས་ནི།

སློབ་སྟོན་པའི་དྲན་གསལ།

- ༡. དམ་སྒྲིས་ཚུ་ནུང་ ཟུ་ལི་ཀྱང་ མ་ ལས་བཟུགས་དེ་བྱུག་ནི་མི་འོང་།
- ༢. དམ་སྒྲིས་སྡེ་མ་ ཚོས་གཞི་ཡོད་མི་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ནི་མི་འོང་།
- ༣. ལེགས་བཅོས་འབད་བའི་ཚུ་ དམ་སྒྲིས་ཚུ་ བྱི་ལུ་བཟུ་ལ་བཟུགས་དེ་ བསམ་འབྲེལ་དེ་འབྲེལ་དུ་འབྲེལ་དུ་འབྲེལ་དུ་ དེ་ ལས་ ཟུ་ལེགས་བཅོས་འབད་མི་འདི་ ཁ་སྐྱེ་སྐྱེ་འབད་བཟུགས་དེ་ གྲིབ་མ་ལུ་བཟུགས་དེ་འབྲེལ་དགོ།

༡ རྟུག་སླུང་པ་ ཡི་གུ་འབྲེལ་དེ།

- ༡. བྱང་ལེ་གུ་ཡི་གུ་ ཆ་ ཏ་ ཐ་ གསུམ་འདི་མེ་མེ་བཞིན་ཕྱོད་སྒྲིག་དེ་ འོ་སྤྲོད་འབད།
- ༢. དེ་ལས་ཡི་གུ་མེ་མེ་བཞིན་ཕྱོད་ རྟུག་སླུང་པ་ཚུ་ལུ་བཟུགས་ལུ་འབད་ ལུ་སྤྲོད་ལུ་བཟུགས་བཟུགས།
- ༣. ཡི་གུ་དེ་ཚུ་མེ་མེ་བཞིན་ཕྱོད་ རྟུག་བཟུགས་དེ་ ཤེས་མ་ཤེས་པ་ལྟ་དགོ།
- ༤. ཡི་གུ་དེ་ཚུ་འོ་ཤེས་ཚུ་ལུ་ འཇུག་ མཚོའ་ ཐོབ་ ཟེའ་བའི་མི་ཚུ་གི་མི་ལུ་བཞིན་ཕྱོད་མེ་མེ་བཞིན་ཕྱོད་ལྟ་གི་ རྟུག་གི་ རྟུག་
- ༥. ཚོགས་དེ་ཚུ་ འོ་ཤེས་ཚུ་གསལ་གཞི་ཚུ་གསལ་ མེ་མེ་བཞིན་ཕྱོད་ལྟ་དགོ། དེ་འོ་ཤེས་ལུ་ལྷན་ཚུ་ལུ་ལག་ལེན་འབྲེལ།

- ༤. ཚོགས་ལྷན་གྱི་ཤེས་འཛིན་མ་ལམ་ ཚོགས་གཤིན་དུ་གྲུ་ཚུ་ མ་ཤེས་ཚུན་ཚོད་ ནེ་ལེན་འཕྲུ་བའད་དེ་བྱིན་དུ་གོ།
- ༥. ཡི་གུ་ ཚ་ ཏ་ ཐ་ དེས་འཛིན་འབད་ནི་ལེན་ལུ་ སྤྱོད་དེ་བཟུང་པ་ལུ་གི་ སྤྱོད་ལུ་ ཉ་ པ་འབད་བཅུག།
- ༦. ཡི་གུ་ལྷན་གྱི་ཤེས་འཕྲུ་བ་འབད་ནི་ལེན་ལུ་ ལྷན་མི་འདི་སློབ་དེ་བཟུང་གི་སྤྱོད་ལུ་ཨང་ཉ་ གི་འོག་ལུ་ཡོད་མི་ཡི་གུ་ ཐ་ མ་ ཟེ་མི་ཚུ་དེ་ འབྲུ་ མཐོད་ ཟེ་མི་འདི་མིག་ཚོགས་ཚུ་ ནེ་ལེན་འཕྲུ་བའད་ སྤྱོད་སྟོན་ལྷན་ལྷན་སྟོན་ལྷན་ འབད་ལྷན་བཅུག། དེ་ཡང་དེ་ལུ་མ་འཕྲོ་མི་ལྷན་ཚུ་གསལ་མི་ དུག་པ་ཅིག་བསལ་ཏེ་ལྷན་བཅུག། དེ་ལེ་གུ་ལམ་ གོ་ཤི་མ་འཛིན་འཕྲུ་བའད་ ཚ་མ་ཏུ་མ་ནེ་ལེན་འཕྲུ་ སོ་མོ་འབད་ལྷན་བཅུག།

༣ སྤྱོད་ལུ་གཉེན་པོ་ ལུ་བསལ་བྱ།

- ༡. འོག་གི་ ལུ་བསལ་བྱ་གི་ ཚོགས་ལྷན་གྱི་དེ་ དོན་དུ་གཞི་བྱིན་གི་
- ༢. ལུ་བསལ་བྱ་འོག་ཚོགས་གཤིན་དུ་གྲུ་ཚུ་ མ་ཤེས་ཚུན་ཚོད་ ནེ་ལེན་འཕྲུ་བའད་དེ་བྱིན།
- ༣. དེ་ལམ་ སེ་ཚོན་ལུ་ ལུ་བསལ་བྱ་གཤིན་དེས་བཟོ་འཛིན་མ་ལམ་ འབྲུ་བཅུག་གི་

དུལ་འབྲུ་མི་ལམ་འདི་ཚེ། རྒྱ་ཚེ་ལེ་ལུ་ལོ་དུ་ཐབས། །  
 འབྲུ་ཚུ་ལུ་བཟུང་བཟུང་། རྒྱ་ཚེ་ལུ་ལུ་བཟུང་བཟུང་། །  
 ལོ་སྟོན་ཚུ་ཅིག་འབྲུ་ལུ་། བཞེས་སྟོན་བཟུང་བཟུང་ལུ་། །  
 ལུ་འདི་བཟུང་བཟུང་བཟུང་། རྒྱ་ལུ་ལུ་འདི་ཚུ་བཟུང་བཟུང་། །  
 ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་། ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་། །  
 འབྲུ་ཚུ་བཟུང་བཟུང་བཟུང་། ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་།

༣ རྒྱུ་ལུ་གསུམ་པ། རྫོང་ཚིག།

- ༡. རྒྱུ་ལུ་ ༣ པ་ལྟར་ཡོད་པའི་ རྫོང་ཚིག་འདི་ །ཉག་བཞུག་ནི།
- ༢. རྟེལས་ རྟོན་དྲག་བཞད་བྱིན་ནི།
- ༣. རྫོང་ཚིག་ཚུ་གོ་དོན་ཚུ་ཁོང་ལ་ལྟར་འཁོད་གོ་བསྐྱར་འབད་བཞུག་ནི།

༤ རྒྱུ་ལུ་བཞི་པ། ཡི་གུ་ཉག་ནི་ཉི་ལྷུ་ལ།

- ༡. ཡི་གུ་ ཆ་ ཏ་ ཐ་ དོས་འཛིན་འབད་ནི་ཉི་ལྷུ་ རྒྱུ་དེ་དཔེ་ལ་ལྟར་གི་རྒྱུ་ལུ་ ༡ པ་འབད་བཞུག།
- ༢. རྟེལས་ ཏ་ ཏ་ ཟེ་མི་ཚུ་ཡང་བྱུང་གི་ལྷུ་ དུ་ཕྱི་མི་ཐོས་འཛིན་ལ་ཁོང་ལའི་ འབྲི་དེ་ལྟར་འབྲེལ་བྱས་ཀྱི་བ་  
བཞུག་དུ་གོ་པ་མཚན་ རྒྱུ་དེ་ལྟར་གི་ རྒྱུ་ལུ་ཨང་ ༤ པ་ལྟར་གི་ཡི་གུ་ཚུ་དུ་ཕྱི་ཏ་ཉེ་ ཐོས་ཟེ་ མི་གོ་དུ་  
ཀྱང་འདི་ཡང་ དཔེ་ལ་བྱུང་གི་ལྷུ་ དུ་མེ་ཐོས་སྟོན་འཛིན་ན་ རྟེལས་ཁོང་ འཛིན་དེ་ལྟར་ འབྲེལ་བྱས་ཀྱི་བ་  
ཉེ་ ཐོ་ནི་ཉི་ལྷུ་ལ་འབད་བཞུག།
- ༣. ཡི་གུ་མཚན་མི་ཚུ་ རྒྱུ་དེ་དཔེ་ལ་ལྟར་གི་རྒྱུ་ལུ་༣ པ་འདི་ཚིག་པར་གྲགས་ཏེ་བྲི་བཞུག་ནི། རྟེལས་སློབ་དེ་བ་  
ལྟར་གི་རྒྱུ་ལུ་ ཨང་༤ པའི་ཚིག་ཚུ་ །ཉག་བཞུག་ནི་ལྟ་ ཐོ་བཞུག།
- ༤. ཡི་གུ་ཐོ་ནི་ཉི་ལྷུ་ལ་འབད་ནི་འདི་ རྒྱུ་དེ་ལྟར་གི་རྒྱུ་ལུ་ཨང་ ༣ པ་ལྟར་གི་ཡི་གུ་འདི་ཚུ་དུ་ཕྱི་བྱ་ཉེ་ཐོས་  
ཟེ་མི་འདི་ ལྟར་གི་ཡི་གུ་ཚུ་མ་ཉག་པའི་ཉེ་མ་ ཉེ་མཚན་འདི་ལྟར་གི་ ཡི་གུ་གསལ་པ་ ཆ་ ཐ་ ཏ་ གསུམ་  
པོའི་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་འབད་ནི་ཉི་ལྷུ་ རྒྱུ་དེ་དཔེ་ལ་ ལྟར་གི་རྒྱུ་ལུ་ ༣ པ་འབད་བཞུག།
- ༥. ཡི་གུ་ཉག་ནི་ཉི་ལྷུ་ལ་འབད་ནི་ཉི་ལྷུ་ །ཉག་མི་ཐོས་དེ་ལྟར་གི་རྒྱུ་ལུ་ཨང་༡, མི་ལྷུ་ལྷོད་མི་ཡི་གུ་  
ཐ་ མ་ ཟེ་མི་ཚུ་དཔེ་ འབྲུང་ མཐོང་ ཟེ་བའི་མིག་ཚིག་ཚུ་ ནེ་ལྟོན་དུ་འབད་ རྒྱུ་ལྷོག་  
ཀྱི་བ་ཉེ་སྟོན་ཀྱི་བ་འབད་ཉག་བཞུག། དེ་ཡང་དཔེ་ལ་པ་ཨ་མོ་ལ་ཉག་ཚུ་གསལ་མི་ དུ་ག་པ་ཕྱི་ག་བསལ་ཏེ་ཉག་བཞུག་  
དེ་ཉེ་ལུ་ལས་ མོ་མི་བཞིན་དུ་འབད་ ཆ་མཉམ་མེ་ལྟོན་དུ་ སོ་སོ་འབད་ཉག་བཞུག།

༥ རྒྱུ་ལྡུང་པ། ཡི་གུ་བྲི་ཉི་མེ་རྒྱུ་ལ།

༡. ཡི་གུ་བྲི་ཉི་མེ་རྒྱུ་ལ་འབད་ནི་འདྲི་སློབ་དེའི་རྒྱུ་ལྡུང་ལའང་ ༥ པ་རྒྱུ་ལྡུང་གི་ མིང་ཚོགས་འདེན་ཚུ་ཉུག་བཟུགས།

༦ རྒྱུ་ལྡུང་ལུ་ལ། དཔྱད་བཤུ་སྟེ་བྲི་སྲི་ལ།

༡. སློབ་དེའི་རྒྱུ་ལྡུང་གི་ རྒྱུ་ལྡུང་ ལའང་ ༦ པ་རྒྱུ་ལྡུང་ལའི་ ཡི་གུ་དེ་བྲི་དེའི་རྒྱུ་ལྡུང་གི་

༢. རྒྱུ་ལྡུང་དེ་དཔྱད་བཤུ་ལའི་རྒྱུ་ལྡུང་ ༥ པ་ལས་སློབ་དེའི་མིང་ཚོགས་མཚའ་གཞི་ཚུ་ བྲི་བཟུགས།

༣. རྒྱུ་ལྡུང་དེ་དཔྱད་བཤུ་ལའི་རྒྱུ་ལྡུང་ལའང་ ༥ པ་ པ་ལའི་མིང་ཚོགས་ལྷན་ཚུ་ འབད་བཟུགས།

༤. རྒྱུ་ལྡུང་དེའི་རྒྱུ་ལྡུང་ ༦ པ་ཡི་གུ་ཆ་དཔྱད་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ ཚལ་ལ་ལུ་ལུ་བྲི་བཟུགས།

༥. རྒྱུ་ལྡུང་དེའི་རྒྱུ་ལྡུང་ ༥ པ་ ཚོགས་ལྷན་ལྷན་ ལེན་ལེན་གྱི་རྒྱལ་ལུ་བཟུགས།

༧ རྒྱུ་ལྡུང་བདུན་པ། བྲི་ཉི་མེ་རྒྱུ་ལ།

༡. སློབ་དེའི་རྒྱུ་ལྡུང་གི་ རྒྱུ་ལྡུང་ ལའང་ ༧ པ་རྒྱུ་ལྡུང་ལའི་ ཡི་གུ་དེ་བྲི་དེའི་རྒྱུ་ལྡུང་གི་མཚའ་མཚའ་བྲི་བཟུགས།

༨ རྒྱུ་ལྡུང་བརྒྱད་པ། ལའང་ཡི་གུ་ལྷོ་སྲི་ལའདྲི་

༡. སློབ་དེའི་རྒྱུ་ལྡུང་གི་རྒྱུ་ལྡུང་ལའང་ ༨ པ་ ལའི་ ལའང་ཡི་གུ་ཚུ་ལྷོ་སྲི་ལའདྲི་དཔྱད་ ལྷན་ལྷན་གྱི་སྲི་ལའདྲི་ལྷན་ལྷན་ ལའང་ཡི་གུ་  
༢༠ ལས་ ༥༠ ཚུན་ བྲི་བཟུགས་ལྷན་ལྷན་གྱི་སྲི་ལའདྲི་ལྷན་ལྷན་ལས་ལྷན་བཟུགས།

༢. རྒྱུ་ལྡུང་དེའི་རྒྱུ་ལྡུང་ ༧ པ་ ལའང་ ༢༠ ལས་ ༥༠ ཚུན་ཚལ་ལ་ལུ་བྲི་བཟུགས།

༩ རྒྱུ་ལྡུང་དྲུག་པ། རྒྱུ་ལྡུང་ལྷོ་སྲི་ལྷན་ལྷན་

༡. སློབ་དེའི་རྒྱུ་ལྡུང་གི་རྒྱུ་ལྡུང་ལའང་༩ པ་ རྒྱུ་ལྡུང་ལྷན་ལྷན་གྱི་མིང་ཚོགས་ལྷན་ལྷན་གྱི་སྲི་ལའདྲི་ དཔྱད་བཤུ་ བྲི་བཟུགས་ལྷན་ལྷན་གྱི་སྲི་ལའདྲི་  
རྒྱལ་ལུ་ (+) འདེན་སྲི་ལའདྲི་

༢. རྒྱུ་ལྡུང་ལྷོ་སྲི་ལྷན་ལྷན་ དཔྱད་བཤུ་ ༡༠ པ་ལས་ལྷན་ལྷན་གྱི་༢༠ པ་ མིང་ཚོགས་ལྷན་ལྷན་གྱི་སྲི་ལའདྲི་ལྷན་ལྷན་གྱི་སྲི་ལའདྲི་

༣. པ་ལའི་སྲི་ལའདྲི་ལྷན་ལྷན་གྱི་སྲི་ལའདྲི་ རྒྱུ་ལྡུང་དེའི་རྒྱུ་ལྡུང་གི་ རྒྱུ་ལྡུང་ ༩ པ་ལའབད་བཟུགས།

### སློབ་སྦྱོར་པའི་དྲན་གསལ།

གསལ་ལུ་བྱེད་སྲུང་ཚུ་གསལ་ ཤོག་བྱང་སྦྱོར་ཚུ་ལས་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ ཡི་གུ་ ཆ་མཐུན་ རྩིས་འཛིན་འབྲེལ་བཟུགས་ནི་དང་ ཉེ་མ་ལྟ་བུ་སྲུང་པ་ཚུ་ རྒྱུ་སྲུང་འབྲེལ་ནི།

### དྲོད་ཚན་དྲུག་པའི་བཟུང་དྲོད།

ལྟ་བུ་སྲུང་པ་ཚུ་གསལ་དྲོད་ཚན་དྲུག་པའི་དྲན་ འབྲེལ་ཚུ་གཅིང་དྲོད་དྲོད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ལས་དྲོད་དང་སྲུང་ལུ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དྲོད་ཚུ་ཤེས་མ་ཤེས་བཏུ་ནི་དྲོད་ལུ་ འོག་གི་དྲོད་ཚན་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲེལ།

- ༡ དྲོད་ཚན་དྲུག་པ་འདི་དྲན་ལས་ རྩེ་ཀྱིས་གནད་དྲོད་གསལ་པ་ ག་ཅི་སྟེ་གོ་ཡི་གོ་?
- ༢ གནད་དྲོད་དྲོད་ཚུ་གསལ་ རྩེ་ལུ་ཡན་བཟུང་ག་དེ་སྟེ་ འོ་དེ་གི་མས་གོ་?
- ༣ དྲོད་ཚན་འདི་དྲན་གི་གནད་དྲོད་ཚུ་ག་པ་ རྩེ་ཀྱིས་དཔེ་འགྲེལ་འགྲེལ་འབྲེལ་སྟེ་གོ་ཡི་ག་?

### དྲན་ལེན་འབྲེལ་དགོ་པ།

ལྟ་བུ་སྲུང་པ་ཚུ་གསལ་ ཉེ་མ་གོ་བའི་གནད་དྲོད་སེ་ཡོད་པ་པ་ཅིན་ ལོག་སྟེ་སྟེ་ཉེ་མ་གོ་ཚུ་ཚོད་སྦྱོར་བྱིན། ཆ་མཐུན་གྱིས་ ཤེས་ཅི་བཟུང་མེད་ཅིན་ སྦྱོར་ཚན་དྲན་པའི་ དྲོད་ཚན་བདུན་པ་ལུ་སྟོང་གི་གི་ གསལ་བཞུད་འབྲེལ་དགོ་པ་ཡིན་ཏེ།

### དྲོད་ཚན་དྲུག་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་དྲན་དང་འབྲེལ་བཞུད།

མིང་ཚིག།	འབྲེལ་བཞུད།
འབྲུང་	- ང་དྲན་ཚུ་འབྲུང་གི།
མཐོང་	- མིག་དྲོད་གསལ་མཐོང་གི།
ཐོབ་	- ཉེ་སྤྱད་དགོ་སའ་འཐོབ་གི།
མཐའ་	- རྒྱ་མཚོ་འཐའ་མ་དང་སྲུག་ལུ་མེད་པའི་མཐའ་མམ།
ཚུ	- འབྲུང་གི་ཚུ།



- ཚད - ཐག་པ་ཚད་ནི། ཚུ་ཚད་ནི།
- ཚོས - རྣམ་པའི་ཚོས།
- ཚས - ཅ་ཚས་ཟེས་ཅ་ལའི་མིང་དཔ་རྒྱུ་ཚས་ཚུ།
- གྲུང་ - ཡི་གུ་གྲུང་། མི་གྲུང་།
- གྲིང་ - མཚོ་འི་གྲིང་། ཚུ་འི་གྲུང་།
- བརྟབ་ - སོན་བརྟབ། པར་བརྟབ། མོན་ལམ་བརྟབ།
- བརྟུབ་ - ལཱ་འདྲི་བརྟུབ་པས།
- གཅེང་ - གཅེང་སྲ་བཅུ་ཞེ། འམས་གཅེང་རྟོག་རྟོ།
- འདུབས་ - རིའི་ཏུ་འདུབས། མོ་ལོ་གས་འམ་ཟེས་བའི་དོན།
- གསང་ - གཞན་ལུ་མ་སྲུབ་པར་གསང་ནི།

### ༤ རྟོན་ཚན་དང་པ། རྟོན་ཚན་བརྟན་པ།

#### ཟས་བཟུང་ཤིང་། (བྱུ་ཚན་ ༩)

#### རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་བརྟན་པ་འདི་ མཚུགས་སུ་ཕྱིན་པ་ ལྟ་བུ་སྐྱེད་པ་ཚུ་གིས་-

1. ཟས་བཟུང་ཤིང་མ་བཟའ་བ་ཅིན་ གཟུགས་ལུ་སྟོབས་ལྷགས་མེད་པར་ རྟན་འགོ་ ལེ་གུ་འཁོར་ཕྱིན་མ་ ཤེས་ ཚུགས་དགོ།
2. ཟས་བཟུང་འདི་ཚོད་སྟེ་ རྟོན་མའི་རིགས་དང་ སྤེལ་བྱས་ཚུ་ལུ་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ལས་ འདི་ཚུ་གིས་ གཟུགས་ ལུ་ཡན་མ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
3. ཡི་གུ་ ༨ ཡ་ ༩ གསུམ་པོ་འོས་འདོན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. རྟོན་ཚན་བརྟན་པ་ཚུ་ཚོད་ལུ་སྟོན་ཚན་བའི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་མེད་ཚེ་གུ་ འབྲི་ལྟག་འབད་ཚུགས་དགོ།
5. ཨེང་ཡིག་ ༤༡ ལས་ ༥༠ ཚུན་ འབྲི་ལྟག་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

#### རྟོན་ཚན་དོ་སྟོན།

1. རྟོན་ཚན་བརྟན་པ་འདི་ ཟས་བཟུང་ཤིང་གི་སྐྱོད་ལས་ ཨིན་པའི་དོ་སྟོན་འབད།
2. པར་སྟོན་ཏེ་ དོ་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ཟས་བཟུང་གི་རིགས་ བཞུད་པ་ལྷོ་བུ་སྟེ་གི།
3. ཟས་བཟུང་ཤིང་གུ་ཅིས་ཨིན་ཅུ་? སྟེ་ཚན་སྟེ་གོ་སྐྱོད་འབད་བཞུག་ཞིན་ཅུ་ལས་ བསམ་འཚར་ལེན།
༤. བསམ་འཚར་ལེན་ཚུ་ཞིན་མ་ལས་ ཟས་བཟུང་ཤིང་མེད་པའི་གཞོན་སྟོན་དང་ ཟས་བཟུང་ཤིང་གི་སྐྱོད་ ལས་བཟུང་བསུས་ཏེ་ སྐབ་བྱིན་དགོ།

### ༡ སློབ་ལུ་དཔེ་ལ། ཡི་གུ་འོ་ལོ་སྟོན་དཔེ་ལྟ་གཞི།

༡. ཡི་གུ་ ཟ་ ཅ་ ས་ གསུམ་གྲུང་ཤིང་གུ་གྲིས་ཀྱི་འོ་ལོ་སྟོན་འབད།
༢. འོ་སྟོན་འབད་ཞིན་ཀྱི་ ཡི་གུ་འོ་ལོ་སྟོན་ལུ་ སློབ་སྟོན་པའི་ལྷུ་ལུ་བདེ་ལུ་སྟེ་སྟེ་བཟུགས།
༣. ཡི་གུ་དེ་ཚུ་འོ་ལོ་སྟོན་ལུ་ལྟ་གཞི་བཟུགས་དགོ། ཤེས་མ་ཤེས་པ་ལྟ་གཞི་དོན་ལུ་ སྟོན་ཆས་ལག་ལེན་འབྲེལ།
༤. ཡི་གུ་གསུམ་གྱི་ཚིག་ ཟ་ ཟས་ ཟེ་མི་ཚུ་འོ་ལོ་སྟོན་ལུ་ལྟ་གཞི་སྟོན།
༥. ཚིག་དེ་ཚུ་འོ་ལོ་སྟོན་ལུ་བཟུགས་དགོ།
༦. མིང་ཚིག་ ལྟ་གཞི་ཤེས་ཞིན་མ་ལུས་ ཚིག་གི་དོན་དུ་གུ་ཚུ་མ་ཤེས་ཚུ་ཚོ་དྲ་ འོ་ལོ་སྟོན་ལུ་བཟུགས་དེ་གྱིན་དགོ།
༧. དོན་ཚན་བདུན་པའི་ ཞབས་ཁྲ་འདི་སྟོན་གྱིན།

### ༢ སློབ་ལུ་གཉེས་པ། ཞབས་ཁྲ།

༡. འོ་གཞི་ ཞབས་ཁྲ་གི་ ཚིག་ལྟ་གཞི་དཔེ་ དོན་དུ་གུ་སྟོན་གྱིན་གྱི།
༢. ཞབས་ཁྲ་འོ་གཞི་གི་དོན་དུ་གུ་ཚུ་ མ་ཤེས་ཚུ་ཚོ་དྲ་ འོ་ལོ་སྟོན་ལུ་བཟུགས་དེ་གྱིན།
༣. དེ་ལུས་ སྟེ་ཚན་ལུ་ ཞབས་ཁྲ་གུ་དཔེ་བཟོ་ཞིན་མ་ལུས་ འབྲེལ་བཟུགས་གྱི།

གུམ་སྟོན་བཟོ་བའི་ལུ་ རྟན་མེད་བདེ་བའ་དགོ་ཀྱི།  
 ལུ་ལོ་ཚུང་ལུ་བསྐྱེད་ལུས། རྩེ་ལུ་འབུ་ཚུ་མ་སྡེ་ལྷན་དགོ། །  
 རྩེ་ལུ་འབུ་ཚུ་ལུ་གཞི་ལུ། དྲ་ལུ་འབུ་ཚུ་མ་ལུ་བཟུགས། །  
 རྟན་ལུ་བཟུགས་ལུ་བཟུགས། ཤེས་པའི་དོན་ལུ་འབྲེལ་འོང་། །  
 རྟན་ལུ་སྟོན་དེ་ཚུ་འོ་ལོ་སྟོན། རྩེ་ལུ་འབུ་ཚུ་གསུམ་གྱི་དོན་ལུ། །  
 མ་བཟུགས་འོ་ལོ་སྟོན་བཟུགས་ལུ་ འབྲེལ་བའ་འབྲེལ་དུ་སྟོན། །

### ༣ སྤྱད་ལུ་གསུམ་པ། ཡི་གུ་འོས་འདོན་དང་ཉུག་ཀྱི་བློ་བྱི

༡. སློབ་དཔེ་ནུབ་གི་སྤྱད་ལུ་ཨང་ ༩ ནུབ་གི་ཡི་གུ་ ༧ ག་ ༩ ཟེ་མི་ཚུ་འེ་འཁོན་འུ་བསྐྱོད་ཀྱི་ལྷན་བཅུ་བཟུ་བཟུ།
༢. དེ་ཡང་ རྟེ་མ་ཤེས་མི་ཚུ་བསལ་ཏེ་ ཉུག་བཅུ་དཀོལ་དང་ དེ་ལས་གོ་མི་ལེ་ མཐུ་མེ་འེ་འཁོན་འུ་ཉུག་བཅུ་བཟུ།
༣. འདྲི་བཟུམ་ལེ་ཡང་ཚུ་གི་མིང་བློ་བྱི་འོས་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ༡ གི་ཡང་སྟོན་ཀྱི་ལྷན་ལས་ ཁོང་འདི་སྤྱད་དེ་ལྷན་ལུ་ ༥ པ་ བློ་བཅུ་དཀོ།
༤. དེ་ལས་ པར་གྱི་མིང་གཞན་ཚུ་ཡང་ དེ་ལས་ དེ་གསལ་བསྐྱེས་ཏེ་མི་ལ་འཁོན་འུ་བློ་བཅུ་གི་ལྷན་ལས་ ཉུག་བཅུ་དཀོ།

### ༤ སྤྱད་ལུ་བཞི་པ། ཡི་གུ་ཉུག་ཀྱི་འོས་ལུ་བཟུ་བཟུ།

༡. སློབ་དཔེ་ནུབ་གི་ སྤྱད་ལུ་ཨང་ ༥ ནུབ་གི་མིང་ཚིག་ ༧ ཟེ་ ཟེ་ ཡང་ ཟེ་ ཟེ་མི་ཚུ་ཡང་ གོ་མི་འཁོན་འུ་མི་འེ་མོ་མོ་འེ་འེ་འེ་ཏེ་ སྤྱད་ཀྱི་གཞན་ལེ་ཉུག་བཅུ་དཀོ།

### ༥ སྤྱད་ལུ་ལ་པ། རྫོང་ཚིག་ལ།

༡. སློབ་དཔེ་ནུབ་གི་སྤྱད་ལུ་ ཨང་ ༥ པ་ནུབ་གི་རྫོང་ཚིག་ ཟེ་ཟེ་བཅུ་ལྷན་ ཨོམ་དང་ ༡ ཟེ་མི་ཚུ་ གོ་ལུ་བཟུམ་ སྤྱད་ཀྱི་གཞན་ལེ་ཉུག་བཅུ་དཀོ།
༢. རྫོང་ཚིག་བཟོ་ཟེ་ཟེ་ཡོད་མི་འདྲི་ དུང་པ་ཉུག་སྤྱད་པ་ཁོང་འུ་ལུ་ཉུག་བཅུ་བཟུ།
༣. དེ་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་འདི་གིས་ ཟེ་ཟེ་བཅུ་ལྷན་ཚུ་བཟུ་བཟུ་གི་ གཞན་ལུ་ཡེ་ཡེ་ ཟེ་དུ་ཤི་གུ་ལུ་ཤིང་གུ་བློ་བྱི་ཏེ་ སྟོན་ཀྱི་ལྷན་ལས་ དེ་ལས་དེ་གསལ་བསྐྱེས་ཏེ་ཚིག་གཞན་ཚུ་ ཉུག་སྤྱད་པ་ཁོང་འུ་བཟོ་བཅུ་གི་ལྷན་ལས་ སློབ་བཅུ་ལེ་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ལུ་ཤིང་གུ་བློ་བྱི།

༤ སྐྱེད་ལུ་རྒྱལ་པ། ཚིག་བཟོ་ནི་དེ་སྐྱེད་པ།

༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་ སྐྱེད་ལུ་ ༤ པ་རྣམས་ཀྱི་ རྗེས་ཚིག་ཚུ་དེ་ཕྱི་བཏུ་སྟེ་འབྲི་དེབ་རྣམས་ལྟེ་ཞི་དཔེ་ རྟག་བཟུགས།

༥ སྐྱེད་ལུ་བརྒྱལ་པ། རྗེས་ཚིག་བཟོ་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་ སྐྱེད་ལུ་རྣམས་ ༥ པ་རྣམས་ལོ་དེ་ལའི་ མིང་ཚིག་གི་མོ་དོན་རྟོག་བཟུགས་ནི།
- ༢. དེ་ལས་རྗེས་ཚིག་བཟོ་བཟུགས་ནི།

༦ སྐྱེད་ལུ་བརྒྱལ་པ། མཚན་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་དཔེ་རྣམས་ཀྱི།

- ༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་ སྐྱེད་ལུ་མཚན་ ༤ རྣམས་ཀྱི་ མཚན་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་དཔེ་རྣམས་ཀྱི་ རྟག་ཤེས་ནི་དེ་ དོན་ལུ་ ༤༡ ལས་ ༥༠ ཚུན་བྲིས་ཀྱི་ཡོད་མི་འདི་ དཔེ་ལ་བཟུང་ཤིང་གྲུ་བྲིས་ཀྱི་ལས་ རོ་སྟོན་འབད་དེ་སྟོན།
- ༢. དེ་ལས་མཚན་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྟག་བཟུགས་དགོ།
- ༣. དེ་ལས་བྲི་བཟུགས།

༧ སྐྱེད་ལུ་དུ་གྲུ་པ། མཚན་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་སྐྱེད་པ།

- ༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་ སྐྱེད་ལུ་ མཚན་ ༧ རྣམས་ཀྱི་མཚན་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ དེ་ཕྱི་བཏུ་སྟེ་བྲིས་ཟེང་མི་འདི་དཔེ་ལ་མཚན་ མཚན་ ལས་ ༡༠ ཚུན་བཟུང་ཤིང་གྲུ་བྲིས་ཀྱི་བཟུགས་ཀྱི་རྟོག་ རྟག་བཟུང་ལ་མཚན་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ འབྲི་དེབ་དཔེ་ འབྲི་བཟུགས་ རྒྱ་བཟུགས་བཟུགས་དགོ།
- ༢. དེ་ལམ་ འབྲི་བཟུང་གྱི་ལམ་ལུ་གསུམ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ འབྲི་བཟུང་སོ་སོ་སོ་སོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ བཟུགས་བཟུགས་བཟུགས་དགོ།
- ༣. མཚན་ལོ་ལོ་ ལས་ ༥༠ ཚུན་ འབྲི་བཟུང་ཤེས་ནི་དེ་དོན་ལུ་ སྐྱེད་དེབ་རྣམས་ཀྱི་ སྐྱེད་ལུ་ ༥ པ་འབད་ བཟུགས།

༥. ཨང་ཡིག་ ༥། ལས་ ༥༠ ཚུན་གྱི་བར་ལ་ མ་ཚད་མི་ཨང་ཡིག་ཚུ་ རྟལ་སྐྱུང་པ་ ཁོང་མཁོ་གིས་ སྐྱུང་དེ་བ་  
ནད་གི་ སྐྱུང་ལཱ་ ༩ པ་འདྲི་ འབད་བཅུག།

### ༡༠ སྐྱུང་ལཱ་བཅུ་པ། སྡོམ་མེས་སྐྱུང་བ།

༡. སློབ་དེ་བ་ནད་གི་ སྐྱུང་ལཱ་ ཨང་ ༡༠ པའི་ སྡོམ་མེས་ཚུ་བརྟོན་གི་འདྲི་དོན་ལཱ་ དཔལ་གྱུང་གི་ཤིང་གྲ་ སྡོམ་མེས་  
ཀྱབ་ཐངས་གྱི་ དུ་ཤིག་སྟོན་ དུ་ཤིག་ ༡༠ དཔ་ ༥ བསྡོམ་གི་ཨོན་པ་ཅིན་ ༥ འདྲི་གྲ་ཤོད་གྱི་འོག་  
ལས་ འཛིན་ལྟོན་སྡོམ་མེས་ཀྱབ་དགོ་པ་ཚུ་ སྟོན་དགོ།
༢. དེ་ལས་འགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སྡོམ་མེས་བརྟོན་དགོ་པ་གཞན་ཚུ་ ཁོང་མཁོ་འབྲི་དེ་བ་ནད་འདྲ་བལྟས་ཀྱབ་ བཅུག་སྟེ་  
སྡོམ་མེས་བརྟོན་བཅུག་ལྟོན་གི་ ཞིབ་དཔྱད་འབད།

### སློབ་སྟོན་པའི་དཔྱད་གཞི།

གསལ་ལྟེ་སྐྱུང་ལཱ་གིས་ ཤོག་གྲངས་སྟོན་ཆས་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཡིག་ ༩ པ་ ༣ རོས་འཛིན་འབད་བཅུག་  
གི་དཔ་ ཏེ་མ་ལྟལ་སྐྱུང་པ་ཚུ་ སྐྱུང་སྐྱུང་འབད་གི།

### དོན་ཚན་བདུན་པའི་བཅུན་དོན།

རྟལ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་བདུན་པ་འདྲི་རྟལ་ཚུ་ལཱ་དཔ་ ཟས་བཅུན་ཅན་གྱི་སྐྱོད་ལས་ ལས་དོན་དཔ་སྐྱུང་ལཱ་ཚུ་ ཏེ་  
གོ་དགོ་པ་ཚུ་ ཤེས་མ་ཤེས་བཀའ་གི་འདྲི་དོན་ལཱ་ འོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ།

- ༡ དོན་ཚན་བདུན་པ་འདྲི་ནད་ལས་ རྩེ་གྱིས་གཞན་དོན་གསལ་པ་ ག་ཅི་ཏེ་གོ་ཡི་གོ?
- ༢ གཞན་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ལྟེ་ལཱ་ ཡན་ཐབས་ག་དེ་སྐོང་འོང་གི་མས་གོ?
- ༣ དོན་ཚན་འདྲི་ནད་གི་གཞན་དོན་ཚུ་ ག་པ་ལྟེ་གྱིས་དཔལ་འཕྲོད་འཕྲོད་འབད་ཏེ་གོ་ཡི་ག?

# དཔལ་ལྡན།

ཉལ་སྤང་པ་ཚུ་གིས་ ཉམ་མོ་བའི་གནད་དོན་འཕྲོད་པ་ཅི་ལྟ་ ལོ་གཟུང་ཉམ་མོ་ཚུ་ཚོར་སྟོན་གྱིན། ཇི་ཇི་ལྟར་གྱིས་  
ཤེས་ཅི་བཟེ་མཚོ་བའི་ལྟ་ སྟོན་ཚན་དཔལ་པའི་ དོན་ཚན་བརྒྱན་པ་ལྷ་སྟོང་གི་གིས་ལུ་བཤད་ འབད་དེ་ཤོ་ཤོ་ལོ་ལོ།

## དོན་ཚན་བརྒྱན་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་དོན་དུ་ག་འགྲུལ་བཤད།

མིང་ཚིག།	འགྲུལ་བཤད།
ཟ'	- ཉེ་བ། ཇི་ཇི་བ།
ཟས'	- ཇི་ཇི་ས། བཞེས་སྟོ།
ཟམས'	- ཇི་ཇི་མས།
བཟོ'	- བཟོ་བོ། བཟོ་བཟོ། བཟོ་ཀྱི་བཟོ།
གཟུགས'	- མི་དཔལ་མེས་ལྟེ་གྱི་གཟུགས།
ཅལ	- ཇི་ཇི་ལ།
ཅི་ལྟ'	- ལུ་འབད་པ་ཅི་ལྟ། དུ་ཤོ་བཟུ་བའི་ལྟ།
བཟུན'	- བཞེས་སྟོ་འུ་བཟུན།
བཟུག'	- འུ་ལྟེ་མེ་ལྟེ་ག་བཟུག་གི།
བཟུན'	- འུ་ལྟེ་གཟུན་གི། ཇི་ཇི་གཟུན་གི།
ཡག་པ'	- ཡག་པ་གསོ།
ཡན'	- ལྷ་ལྟེ་དུ་སྟོང་གིས་ཡན།
ཡབ'	- ཅལ་མའ་ཡབ།
ཡུགས'	- ལྷ་ལྟེ་མ། མ་འུ་ལྟེ་མ།
ཡམ'	- ཡམ་ལྟེ་གཟུན། ཇི་ཇི་ཡམ།
ཡོག'	- མའ་ལྟེ་འབད་ལྟེ་ཡོག་གི།

# ༡ རྟོན་ཚན་དང་པ། རྟོན་ཚན་བརྒྱན་པ། རྒྱུ་རྒྱུ་ཐབས། (བཟུང་ཚན་ ༣ )

## རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་བརྒྱན་པ་འདི་ རྟུང་ཚུལ་ལྟར་ སློབ་སློབ་པ་འབད་མི་ཚུ་གིས་:-

1. རྒྱུ་རྒྱུ་ཐབས་འདི་ ཤིང་འཇམ་པའི་ཁམ་ གྱིམ་ཉུང་རྒྱུ་འཇམ་ཡིན་མ་ཏེ་མོ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
2. རྒྱུ་རྒྱུ་ཐབས་འདི་ རྒྱུ་འཇམ་ལས་ ཐབས་ཚུ་ཤིང་སངས་ས་བཞུག་ཚུ་གསུམ་པའི་ཁམ་ རྒྱུ་ལས་བརྟེན་འབྲེལ་མི་ མིག་ ཉུང་ཚུ་ཡང་ རྒྱུ་འཇམ་ཡིན་མ་ཏེ་མོ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
3. ཡི་གུ་ ༤ ཡ་ གཤམ་ ཚུ་ཉེ་སྤྱི་འབད་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༤. རྟོན་ཚན་ ༥ པ་ཚུ་གི་ རྟུང་ཚུལ་མི་ཡི་གུ་འདི་ཚུ་ལས་ བཟོ་བའི་མིང་ཚོགས་ཚུ་ འབྲི་ལྟག་འབད་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༥. སློབ་དེབ་ཉུང་གི་ཨང་ཡིག་༥༡ ལས་༧༠ ཚུ་གི་ དེས་འཇོན་འབད་དེ་ རྟུག་ཉི་དང་གྲི་ཉི་ འབད་ཚུ་གསུམ་པའི་ཁམ་ མེས་ ཚུ་ལྟུང་ཡང་འབད་ཚུ་གསུམ་དགོ།

## རྟོན་ཚན་དེ་སྟོན།

1. རྟོན་ཚན་བརྒྱན་པ་འདི་ རྒྱུ་རྒྱུ་ཐབས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཡིན་པའི་དེ་སྟོན་འབད།
2. སློབ་དེབ་ཉུང་གི་པར་སྟོན་ཞིན་ཉུ་ དེ་ཉི་སྐོར་ལས་ བཞད་པ་ཀྱང་བྱིན།
3. རྒྱུ་རྒྱུ་ཐབས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཉེ་མ་ལས་ལོ་རྒྱུས་གཤམ་དེ་སྟོན་ཡི་གུ་ འདི་གི་སྐོར་ལས་ ཡན་གཞོན་གཤམ་འབད་ཚུ་ གཤམ་ལྟུང་པ་འཇམ་པ་སྟེ་ཚན་ཉུང་ གོ་སྐུར་འབད་བཅུག་དགོ།
༤. གོ་སྐུར་འབད་དེ་བསམ་འཇམ་ལེན་ཚུ་ཞིན་ཉུ་ རྒྱུ་རྒྱུ་ཐབས་མེད་པའི་གཞོན་ཚུ་དང་ རྒྱུ་རྒྱུ་ཐབས་ཀྱི་ཡན་ཐབས་ གཤམ་ཡོད་གཤམ་ལྟུང་པ་གཤམ་གིས་ ཏེ་མོ་ཚུ་གསུམ་པ་སྟེ་བཞད་བྱིན།



1 གློང་ལུ་དྲུང་པ། ཡི་གུ་འོས་འཛིན་དྲུང་ལྟ་གཞི།

1. ཡི་གུ་ ཨ་ ཡ་ ཤ། གསུམ་བྱང་ཤིང་གུ་སོམ་སའི་བྲིས་ཀྱི་སྡེ་སྡེ་བཞིན་ཏུ་ དོ་སྟོན་འབད་བྱིན་གཞི་ལྟ་ ཨོང་ ལྟ་བུ་རྩམ་པ་ཚུ་ ལཱ་སློབ་ཀྱི་བཟུ་ སྤང་བཞུག་དགོ།
2. ཡི་གུ་ ཨ་ ཡ་ ཤ། གསུམ་ལས་གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་སྡེ་སྡེ་བཞིན་ཏུ་ གློང་ལྟ་གཞི་ལྟ་བུ་རྩམ་པ་ཚུ་དགོ།
3. ཚིག་དེ་ཚུ་སྡེ་སྡེ་བཞིན་ཏུ་ ལྟ་གཞི་གསལ་བྱ་ལུ་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ དོན་སྤྲོད་འབད་བྱིན་དགོ།
༥. མིང་ཚིག་འདེཚུ་གསལ་ མོ་དོན་ཡང་ ག་ར་ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

2 གློང་ལུ་གཉེས་པ། ལྷན་ལྟུང་།

1. དོན་གཞི་ ལྷན་ལྟུང་གི་ ཚིག་ལྟ་གཞི་དྲུང་ དོན་དག་སྟོན་བྱིན་གཞི།
2. ལྷན་ལྟུང་གི་ཚིག་གཞི་དོན་དག་ཚུ་ མ་ཤེས་ཚུ་ཚོ་དྲུང་ སྡེ་སྡེ་བཞིན་ཏུ་འབད་བྱིན་གཞི།
3. དེ་ལས་ ལྟུང་གི་དྲུང་ ལྷན་ལྟུང་དང་སྤྲོད་པའི་ལས་ འབྲེལ་བཞུག་གི།

རུ་དྲུང་འོ་སོ་འོ་བྱིས་ཀྱང་། རུ་དྲུང་ཐ་འདྲི་དགོ་པས། །  
རུ་དྲུང་ཐ་འདྲི་ཡོད་ཀྱི། བྱིས་ཀྱང་རུ་པ་མི་ཚགས། །  
མི་གཉེ་ལུ་ཡང་མི་གཉོད། རྩོད་དྲོད་གཞི་ལུ་མས། །  
ཐ་འདྲི་འདམ་པའི་ལྷན་ལྟུང་། རྟགས་ཚུ་ལུ་འཛུ་ཐོས་མི་འགྲོ། །  
པལ་སོ་སོ་འོ་བྱིས་ཀྱང་། རུ་དྲུང་ཐ་འདྲི་དགོ་པས། །

3 གློང་ལུ་གསུམ་པ། ཡི་གུ་འོས་འཛིན་དྲུང་གི་གཞི།

1. སློབ་དེབ་ཀྱི་གཞི་ གློང་ལུ་ལུང་ 3 པ་ཀྱང་ཡོད་པའི་ རྟུང་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་དྲུང་ ཇི་ཚིག་ཚུ་ལོ་རིམ་བཞིན་ཏུ་ ལྟ་བུ་རྩམ་པ་གཞི་ལྟ་ མོ་དོན་འབད་བྱིན་དགོ།

- 2. ཁོང་ལྟ་བུ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་ ཤེས་མ་ཤེས་པ་ཏུ་གྱིད་ཏུ་ལུ་ལེང་ 3 རྟེན་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་དེང་ རྟོན་ཚིག་ཚུ་ལུས་ གནམ་ཁ་རྒྱ་བ་སྟེ་ བྱང་ཤིང་གུ་བྱིས་མེ ལྟ་བུ་སྐྱུང་པ་ཚུ་འེ་འེ་བཞིན་འུ་ཉོང་ས་ཏེ་ལྟ་ག་བཟུག་ཞིན་ཏེ་ དོན་དུ་ག་ ལྷུ་བ་བཟུག་དགོ།
- 3. དེ་ལུ་ས་ འབྲི་དེ་བུ་རྟེན་ལུ་བྱི་བཟུག་གི།

༤ སྐྱུང་ལུ་བཞུག་པ། ཡི་གུ་ལྟ་ག་གི།

- 1. སློབ་དེ་བུ་རྟེན་གི་ སྐྱུང་ལུ་ལེང་ ༤ རྟེན་ཡོད་པའི་ཡི་གུ་ཚུ་ རྗེ་གསུམ་ཆགས་མེད་པར་ལྟ་ག་ཚུ་གསུམ་པ་བཟོ་དགོ།
- 2. ཡི་གུ་ ༤ ཡ་ ག་ གསུམ་འོས་འཛིན་འབད་གི་འི་དོན་ལུ་ སྐྱུང་དེ་བུ་རྟེན་གི་སྐྱུང་ལུ་ ༡ པ་འབད་བཟུག།

༥ སྐྱུང་ལུ་འུ་པ། ཡི་གུ་བྱི་གི་འི་སྐྱུང་བ།

- 1. ཡི་གུ་བྱི་གི་འི་སྐྱུང་བ་འབད་གི་འི་དོན་ལུ་ སྐྱུང་དེ་བུ་རྟེན་གི་སྐྱུང་ལུ་ 3 པ་འབད་བཟུག།
- 2. སློབ་དེ་བུ་རྟེན་གི་སྐྱུང་ལུ་ལེང་ 5 པའི་རྟེན་ཡོད་མི་ཚིག་དེ་ཚུ་ ལྟ་བུ་སྐྱུང་པ་འོང་པའི་འབྲི་དེ་བུ་རྟེན་ ག་དེ་མང་མང་ དུ་བྱེ་བཏུ་སྟེ་བྱི་བཟུག་དགོ།
- 3. དེ་བརྒྱུ་སློབ་སྟོན་པ་འུ་པ་གིས་ རྟོན་པ་རྒྱ་བ་སྟེ་བཏུ་གི་ཏེ་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་འོགས་པར་འབད།

༦ སྐྱུང་ལུ་འུ་ལུ་པ། རྟོན་ཚིག་གི།

- 1. སློབ་དེ་བུ་རྟེན་གི་སྐྱུང་ལུ་ལེང་ 6 པའི་རྟེན་ཡོད་མི་ རྟོན་ཚིག་དེ་ཚུ་ལྟ་ག་གི་ཏེ་མ་ལུས་ མོ་བ་ལེན་བཟུག།
- 2. སློབ་དེ་བུ་རྟེན་གི་སྐྱུང་ལུ་ལེང་ 6 པའི་རྟེན་ཡོད་མི་ རྟོན་ཚིག་དེ་ཚུ་ ལྟ་བུ་སྐྱུང་པ་འོང་པའི་འབྲི་དེ་བུ་རྟེན་ ག་དེ་མང་ མང་དུ་བྱེ་བཏུ་སྟེ་བྱི་བཟུག་དགོ།

༧ སྦྱང་ལུ་བརྟུན་ལ། དུ་ཕྱི་བཏུ་སྟེ་བློ་བཟུང་གི།

- ༡. སློབ་དེབ་རྟུན་གི་སྦྱང་ལུ་ལེང་ ༧ པ་རྟུན་གི་ མིང་ཚིག་གི་ ཤིང་རྒྱལ། ལྷགས། འཇམ། བརྒྱུག། རླ་ཏུང་། རྩལ། ཤིང་ལུ་འཇམ། མིག་རྩྱ་ལུ་མིག་རྩྱ་ཏུ། རྩྱ་ལྷག་བཟུང་གི།
- ༢. དེ་ལས་བློ་བཟུང་གི།

༨ སྦྱང་ལུ་བརྟུན་ལ། རྩྱ་ལྷག་བཟུང་གི།

- ༡. ཚིག་འདུ་ཚུ་གིས་སྦྱང་རྟུན་ ཚིག་འཕྲོ་ག་ཡོགས་པ་ ལྷག་སྦྱང་པ་རྩྱ་ལུ་བཟུང་གས་བཟུང་གི་རྟུན་ རྩྱ་ལྷག་ཚེང་མ་ལེ་ བཟུང་གི་འདུ་ལུ་ སྦྱང་དེབ་རྟུན་གི་སྦྱང་ལུ་ ༩ པ་འབད་བཟུང།
- ༢. སློབ་དེབ་རྟུན་གི་སྦྱང་ལུ་ལེང་ ༨ པ་འདུན་ འཇམ་ ག་རྩྱ་ ཏུང་ ཟེང་བའི་ཚིག་གསུམ་ ལྷག་བཟུང་གི་རྟུན་ གོ་ རྩྱ་ལྷག་བཟུང་སྟེ་ ལྷག་སྦྱང་པ་ རྩྱ་ལུ་རྩྱ་ལྷག་འཕྲོ་བཟུང་སྟེ་114བློ་བཟུང།

༩ སྦྱང་ལུ་དུ་གྲུ་ལ། དེ་ལས་ལྷག་བཟུང་གི།

- ༡. སློབ་དེབ་རྟུན་གི་སྦྱང་ལུ་ལེང་ ༩ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ རླ་ཏུང་ཐབ་ཀྱི་སློབ་ལས་ ཡན་ཐོགས་ག་དེ་ལེ་ ཡོད་པ་ ཡིན་ཏེ་དེ་ལས་དེ་ལྟེ་ རྩྱ་ལུ་ལྷག་ལས་ལས་ལས་བཟུང་གི་ དེ་ལས་ རྩྱ་ལུ་རྩྱ་ལྷག་ཐབ་ཀྱི་ ཡན་ཐོགས་ སློབ་ལས་ རྩྱ་ལྷག་ འབྲི་དེབ་རྟུན་ བློ་བཟུང་དགོ།

༡༠ སྦྱང་ལུ་བཟུང་ལ། ཡེང་ཡིག་འོས་འདེན་དུང་ལྷག་གི།

- ༡. སློབ་དེབ་རྟུན་གི་སྦྱང་ལུ་ལེང་ ༡༠ པ་རྟུན་ ཡེང་ཡིག་༥༡ ལས་༧༠ རྩྱ་ ལྷག་གི་སྦྱང་བ་བྱིན།
- ༢. སློབ་དེབ་རྟུན་གི་སྦྱང་ལུ་ལེང་ཡིག་ ༥༡ ལས་ ༧༠ རྩྱ་ སྦྱང་བ་འབད་གི་འདུ་ལུ་ སྦྱང་དེབ་ཀྱི་ སྦྱང་ལུ་ ༥ པ་འབད་བཟུང།
- ༣. ཡེང་ཡིག་ མཚེང་མི་རྩྱ་ འོས་འདེན་འབད་བཟུང་གི་འདུ་ལུ་ སྦྱང་དེབ་རྟུན་གི་སྦྱང་ལུ་ ༥ པ་འབད་བཟུང།

༡༡ སྦྱང་ལུ་བཟུང་གི་ཤིག་ལ། ཡེང་ལྷོ་སྦྱང་གི།

- ༡. སློབ་དེབ་རྟུན་གི་སྦྱང་ལུ་ལེང་ ༡༡ པ་རྟུན་ རྩྱ་ལྷག་ཐབ་ཀྱི་འབྲི་ལུ་ ཡོག་ཅི་ཡོག་ཅི་སྦྱང་བ་འབད་བཟུང་གི།

### ༡༢ རྒྱུ་ལུ་བུ་གཉིས་པ། ཡབ་མྱིས་རྒྱུ་ལུ།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་ རྒྱུ་ལུ་ལམ་ ༡༢ པའི་ནང་གི་ཡབ་མྱིས་ཀྱི་རྟགས་ (-) འདི་བྱང་གི་དུ་གྲིས་ཏེ་ རྩ་སྟོན་ འབད་ཞིན་ཏེ་ལམ་ རྩ་སྟོན་ཡོད་མེད་ ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་པ་ག་དེམ་ནང་ལམ་ ག་དེམ་ཅིག་ཡབ་ཅིག་དང་ལྟག་ལུས་ག་ དེམ་ཅིག་ལུས་སོ་ཡིག་ ལ་གསལ་མཐོང་སྟོན་བྱིན་དུ་གོ།
2. ཡབ་བཟངས་སྟོན་ཚུ་ཞིན་ཏེ་ དེ་ལམ་འགྲུལ་བསྐྱེད་ཏེ་ ཡབ་མྱིས་གཞུག་ཚུ་ རོང་པ་ལྟམ་སྐྱུང་པ་ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་ལུ་ འབྲི་དེབ་ནང་འབད་བུམ།

### སློབ་སྟོན་པའི་དུ་གྲིས་ཀྱི་

གསལ་བྱེད་སྐབས་ལུ་གིས་ རོག་བྱུང་སྟོན་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲམ་ཏེ་ ཡིག་ ༤ ཡལ་ ཞུ་ རོང་པ་འཛིན་འབད་བུམ། ཞིན་ཏེ་ ཏེམ་སྟོན་མི་ཚུ་ རྒྱུ་ལུ་འབད་ཞི།

### དོན་ཚན་བརྒྱུད་པའི་བུ་ལྟོན་

ལྟམ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་བརྒྱུད་པའི་ནང་བཞུགས་མི་གི་ དུ་ལྟམ་བཟུང་གིས་ཡན་གཞོན་དང་ དེམ་དུ་མིགས་ཡུལ་ཏེ་གོ་ དུ་གོས་པ་ཚུ་ ཞེས་མ་ཞེས་ཞུན་དག་ཀྱི་ཏེ་ བཟུང་ཞི་དོན་ལུ་ རོག་གི་དོན་ཚན་དང་འབྲིལ་ཏེ་ལག་ལེན་འབྲམ།

- 1 དོན་ཚན་བརྒྱུད་པ་འདི་ནང་ལམ་ རྩེ་གིས་གཞན་དོན་གསལ་པ་ ག་ཅི་ཏེ་གོ་ཡི་གོ?
- 2 གཞན་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ རྩེ་ལུ་ཡན་བཟངས་ ག་དེ་སེའོ་ཞི་མས་གོ?
- 3 རྩེ་ཚན་འདི་ནང་གི་གཞན་དོན་ཚུ་ ག་ཏེ་འབྲེ་གིས་དཔེ་འཛུམ་འཛུམ་འབད་ཏེ་གོ་ཡི་གོ?

### དུ་ལེན།

ལྟམ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་ ཏེམ་གོ་བའི་གཞན་དོན་པོ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལོག་སྟེ་ཏེམ་གོ་ཚུ་ཚོ་དུ་སྟོན་བྱིན། ཇམ་ཏུ་མ་གྱིས་ ཞེས་ཅི་བཟུང་མཚོ་བཟུང་ རྩེ་དུ་པའི་ དོན་ཚན་དུ་གྲུ་ལུ་ མོ་ཞི་གི་གསལ་བཞུགས་འབད་དུ་གོ་པ་ཞིན་ཏེ།

དོན་ཚན་བརྒྱུད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ དོན་དག་འགྲེལ་བཤད།

མིང་ཚིག།	-	འགྲེལ་བཤད།
འཇམ་	-	ལཱ་འཇམ་རྟེན་རྟེན་ལོན།
འཇའ་	-	ནུམ་མཁའ་འདུག་ལ།
མཇའ་	-	བྲམ་དཔལ་ལྷ་ལའང་མཇའ་ནི།
ཡོད།	-	དལ་ལྷིམ་དཔལ་སྡོད།
ཡལ།	-	སི་མོ་ཡལ་སོ་རྒྱལ།
ཡོད་སེ།	-	ཡོད་སེ་ཚོགས། ག་ར་ཟེར་བའི་དོན།
ཡངས་	-	ཁྲལ་ཡངས་ཆག་གཞུང་ཡི། གོ་ཡངས་འཕྲོས་འཕྲོས།
གཡོན་	-	ལག་པ་གཡོན་མ།
གཡུས་	-	གཡུས་ཁག་ ཡལ།
གིང་	-	ཐབ་གིང་།
གིང་རུམ་	-	གིང་གི་རུམ།
ལྱགས་	-	རྟོབས་ལྱགས། རྫོང་ལྱགས།
ཤོག་	-	ལྷ་ཤོག། ཤོག་ལ།
གིད་	-	ཡི་གུ་འི་གིད།
གིན་	-	ཡོད་པ་གིན་རྒྱུ་གི།
ཤོབ་	-	ཤོབ་མ་རྒྱུ།

# ༡༠ རྟོན་ཚན་དཔེ་ལ། རྟོན་ཚན་དཔེ་ལ།

ཐད་ལམ་ཚིག་། (བུམ་ཚན་ ༣ )

## རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་དཔེ་ལ་འདི་ རྟུམ་ཚུལ་ལྟར་ སློབ་སྦྱོང་འབད་མི་ཚུ་གིས་:-

༡. ཡི་གུ་ ཚེ་དཔ་ལ། ལས་ ལྷུང་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྟག་ཚུ་དགོ།
༢. ཐད་ལམ་ཚིག་ཟེང་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཨིན་ནུ་ ག་དེ་སློབ་སྟོན་དགོ་པ་ཨིན་ནུ་ རྟོན་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༣. ཐད་ལམ་ཚིག་འདི་ མི་ལུ་གཞུག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་མ་ ཤེས་ཚུ་གསུམ་པ་མཚན་ མོད་མཚན་པོ་ལྟེ་གཡོག་ ཡམས་ལུ་གཞིས། སློབ་སྟོན་པ་སློབ་ལུ་གཞུག་ གཉེན་ཉེས། ལྟ་ཉེ་ཚེད། འཚམ་མཚུན་ལ། གཞུང་དཔེ་ལུ་ལམ་ཚུ་ལུ་ ཐད་ལམ་ཚིག་ བསྟེན་ཐངས་ཀྱི་ སྐྱོད་ལས་ཤེས་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༤. ཡི་གུ་ ཚེ་ ལ། གཉེས་ དོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གསུམ་པའི་འབར་ དྲུམ་ཚུ་ཚོད་ལྟར་སྦྱང་པ་ཡི་གུ་ཚུ་ལས་ བསྐྱབས་པའི་མིང་ཚིག་དཔེ་ ཚུ་ཚིག་ཚུ་ ལྟག་ཤེས་པའི་འབར་གྱི་ ཚུ་གསུམ་དགོ།
༥. དྲུམ་ཚུ་བཞུག་ལུ་ཐངས་དཔེ་ཐངས་པ་འབད་གྱི་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༦. ཨེང་ཡིག་ ༤༡ ལས་ ༡༠༠ ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྱི་ཚུ་གསུམ་པའི་འབར་ ཡམས་ཚུ་ལུ་གཞི་སྦྱོར་ལྟར་ ཚུ་གསུམ།
༧. ཨེང་ཡིག་ ༡ ལས་ ༡༠༠ ཚུ་ ཡིག་གཞུག་གསུམ་ལྟར་བྱི་ཚུ་གསུམ་དགོ།

## རྟོན་ཚན་དེ་སྟོན།

༡. རྟོན་ཚན་དཔེ་ལ་འདི་ ཐད་ལམ་ཚིག་བསྟེན་དགོ་པའི་སྐྱོད་ལས་ ཨིན་པའི་དེ་སྟོན་འབད།
༢. ཐད་ལམ་ཚིག་ཟེང་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཨིན་ནུ་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་བཞུག་གི།
༣. པ་ཐངས་པའི་ཚུ་ལུ་ལམ་ཚུ་ལུ་གསུམ་ ག་དེ་སློབ་སྟོན་པ་ཨིན་ནུ་ རྟུམ་སྦྱང་པ་འོང་པ་དཔེ་སྟོན་གྱིས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རྟོན་གྱི་དགོ།
༤. ཐད་ལམ་ཚིག་ཟེང་མི་འདི་ གཞིག་གིས་གཞིག་ལུ་ མགོ་སྐྱོད་མ་ཚུ་བཟུང་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གསུམ་པ་འབད་དེ་ སེམས་ བརྟན་ཉེན་ལྟར་འབད་སྟོན་གྱི་དཔེ། དེ་ལས་བརྟན་ཉེ་ གཞིག་གིས་གཞིག་ལུ་གྲོགས་པ་མཚན་ ཡན་ཐངས་འབད་

དུག་པ་ཚུ་ནད་སློབ་ཡོན་གྱི་ ཡིད་ཡོན་འབད་ནི་ཚུ་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན། རྩ་དམ་ཚིག་ཟེང་མི་འདི་མེད་པ་ཅིན། རོ་ཚ་མེད་པའི་  
མ་རབས་ཀྱི་གསུ་ཚུ་ནི་ཡིན་མ་ལུས། ད་བསལ་མི་ལུ་དུག་པ་གཞུང་མེད་ཤོས་ཅིག་ཡིན། རྩ་དམ་ཚིག་འདི་ རྩ་དམ་  
དུང་གཡོག་ ཡམ་དུང་བྲུ་གཞིས་ གཉེན་དུང་གོ་གསུ་ ཉུ་ཉུ་ཚང་ སྤྲོ་བ་སྟོན་པ་དུང་སྤྲོ་བ་ལྷན་ གཞུང་དུང་རྒྱལ་  
ཁབ་ འཚམ་མཐུན་མ་གྱི་བར་ན། བསྟེན་དུག་པ་ཡིན།

- 4. རྩ་དམ་ཚིག་མེད་པའི་སྟོན་དུང་ རྩ་དམ་ཚིག་བསྟེན་དུག་པའི་སྟོན་ལུས་ བཟུང་བཏོན་ཏེ་སྤྲོ་བ་ཉེན་ཉེན་ཉུང་བ་སྤྲུང་  
པ་ཚུ་གསུ་ རྩ་དམ་ཚིག་བསྟེན་དུག་པ་འདི་ གཞུང་ཅིག་ཡིན་པའི་སྟོན་ལུས་ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ།

### 9 སྤྲུང་ལུ་དུང་པ། ཡི་གུ་འོ་སྤྲུང་དུང་ལྷན་གྱི།

- 1. དོན་ཚན་འདི་ནད་གི་ ཡི་གུ་གསར་པ་(ཚ) དུང་ (ཉ) གཉེས་ བྱང་ཤིང་གུ་བྲིས་ཏེ་ རོ་ཚ་འཛིན་འབད། ཡི་གུ་  
འདི་གཉེས་ལུས་ གྲུབ་པའི་མེད་ཚིག་ ཚག་ ཚུ་ ཟེང་མི་དེ་ཚུ་ཁོང་འཛིན་ཚུ་བཟུང་འབད་དེ་ ལྷན་བཟུགས།
- 2. ལྷན་སྤྲུང་པ་ཚུ་ལུ་ རོ་ཚ་གི་མེད་ཚིག་དུང་ཚིག་ཚུ་གི་ རོ་ཚ་སྤྲོ་བ་བཟུགས།

### 3 སྤྲུང་ལུ་གཉེས་པ། ཞབས་ལྷན་གྱི།

- 1. འོག་གི་ ཞབས་ལྷན་གི་ ཚིག་ལྷན་གི་དུང་ དོན་དམ་སྟོན་གྱི་ཉེན་གྱི།
- 2. ཞབས་ལྷན་ཚིག་གི་དོན་དམ་ཚུ་ མ་ཤེས་ཚུ་ཚོ་དུང་ རེ་ཤེ་བཞེན་ལུ་བཞེན་དེ་གྱི།
- 3. དེ་ལུས་ སྟོ་ཚན་ནད་ ཞབས་ལྷན་དམ་བཟོ་ཞིན་མ་ལུས་འབྲེན་བཟུགས་གྱི།

འབྲུག་གི་ལུགས་སྤྲོ་བ་བཟུང་ཡོ། ། རྩ་དམ་དམ་ཚིག་ཡིན་མས། །  
 རོ་ཚ་དུང་གཡོག་གི་བར་ན། ། རྩ་དམ་དམ་ཚིག་བསྟེན་དུག། །  
 ད་བསལ་འབྲུག་གི་མི་མེད། ། ཤུལ་གཞིག་གི་གཞུགས་ཡིན། །  
 བཟུང་ཚང་གཞིག་གི་མི་བཟུམ། ། མཉེ་བསམ་གཞིག་ཁར་གྲུང་དུག། །  
 ད་བསལ་འབྲུག་གི་མི་མེད། ། ཚོས་ལུ་དུང་པ་ཡོད་པ་ལུས། །  
 ལུས་དུང་རྒྱ་འབྲས་བསྟེན་ཏེ། ། ཡན་མེམས་བཟོ་གཞུང་བསྟེན་དུག། །

༣ རྒྱུ་ལུ་གསུམ་པ། ཡི་གུ་འཛིན་དང་ལྷག་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་ རྒྱུ་ལུ་ཨང་༤ པ་ཀྱང་ཡོད་པའི་ རྩོད་ཚིག་གི་ཤོ་དྲོན་ཉོན་ནི།
- ༢. དེ་ལས་གོ་བསྐྱུ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ལག་ལེན་འབྲབ་བས་བཞེན་དེ་གོ་པའི་སློབ་ལས་སྐབ་བྱུ་བྱིན་ནི།

༤ རྒྱུ་ལུ་བཞི་པ། ཡི་གུ་འཛིན་དང་ལྷག་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ཨང་ ༤ པའི་ཀྱང་གི་སློབ་ཀྱི་ཡོད་མི་ཡི་གུ་ ༡༤ ལས་ ཚ་ དང་ ལ་ གཉིས་ འཛིན་འབད་ནིའི་ དྲོན་ལུ་ རྒྱུ་ལུ་ ༡ པ་འབད་བཅུ།
- ༢. ཚིག་འབྲེལ་གཉིས་ འཛིན་འབད་ནིའི་དྲོན་ལུ་ སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ ༣ པ་འབད་བཅུ།

༥ རྒྱུ་ལུ་ལ་པ། མིང་ཚིག་ལྷག་ནི།

- ༡. རྒྱུ་ལུ་ ཨང་ ༥ པ་ ཀྱང་གི་མིང་ཚིག་འདི་ཚུ་ རྒྱུ་ལུ་ལྷག་བཅུ་ལྟེ་ལྟེ།
- ༢. དེ་ལས་དྲོན་དག་ ཉོན་ཞིན་མ་ལས་ འགྲུ་པ་ལྷག་བཅུ་ལྟེ་སྐབ་བཅུ།
- ༣. མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ ཤེས་མི་ཚུ་འགྲུ་ལུ་ རྒྱུ་ལུ་ལྷག་བཅུ་ལྟེ་ལྟེ་གོ་བ་ ག་ཅི་ཅི་ཉོན་ ཡང་སྐབ་བཅུ།

༦ རྒྱུ་ལུ་དུག་པ། ཚིག་བཟོ་ནིའི་སྐུང་པ།

- ༡. ཡི་གུ་ (ཚ་) དང་ (ལ་) འདི་གི་སྐུང་པའི་དྲོན་ལུ་ རྒྱུ་ལུ་ལྷག་བཅུ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ།
- ༢. ཨང་༤ ཀྱང་ཡོད་མི་ ཚིག་༤ ལུ་ དབྱེས་ ( འི་ འོ ) བཞི་ག་ལོག་མི་ཅིག་ བཀལ་ཏེ་ཚིག་ ཚེམ་འབད་བཟོ། དབྱེས་ལོག་: (དམ་ཚིག) ཟེམ་མི་ཚིག་འདི་ལུ་ དབྱེས་ འི་ བཀལ་ཏེ་ དམ་ + ཚ་ + འི་ = ཚིག་ (དམ་ཚིག) ཟེམ་ བྱེས་ལོག་ལུ་ དམ་ཉོན་འབད་ཞིན་ཉོན་ གཞན་ཚུ་ཡང་ དེ་ལས་ དེ་གས་བསྐྱུ་ཏེ་ ཁོང་འདི་འབྲི་དེབ་ཀྱི་འབྲི་བཅུ།



- 2. སློབ་དེབ་ཀྱི་སྐྱོད་ལུ་ལེང་ལེང་ ཀྱང་གི་ སློབ་ཀྱི་ཡོད་མི་ཚོ་ཚུ་ ཉུག་བཟུག་ཞིན་ན་ དེ་ཚུ་གུ་ཚོ་གོ་སྐྱོད་སྐྱོད་སྐྱོད་ ཏེ་ རྩོད་ཚོགས་བཟོ་བཟུག་དགོ། དཔེ་ན། ཁོ་མི་གཟུག་ཏེ་གཏོ་ལེན་ ཟེ་མི་ཅིག་བྱུང་གི་མཉམ་སྲིད་ཀྱི་ཞིན་ན་ ཚོགས་གཞན་ཚུ་ དེ་ལས་འགས་བསྐྱེད་ཏེ་ ཁོ་དེ་ལུ་ སློབ་ཀྱི་ཞིན་ན་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་བཟུག།
- 3. སྐྱོད་དེབ་ཀྱི་ སློབ་དེབ་ཀྱི་སྐྱོད་ལུ་ལེང་ པ་འབད་བཟུག།

2 སྐྱོད་ལུ་བཟུག་པ། རྩོད་ཚོགས་བཟོ་གི།

- 1. སློབ་དེབ་ཀྱི་སྐྱོད་ལུ་ལེང་ 2 པའི་ཀྱང་ ཡོད་པའི་མི་ཚོ་ཚུ་གི་གོ་སྐྱོད་བཟོ་གི།
- 2. དེ་ལས་ ཁོ་དེ་ལུ་ རྩོད་ཚོགས་བཟོ་བཟུག་གི།

3 སྐྱོད་ལུ་བཟུག་པ། བསམ་འཚར་སྐབས་བཟུག་གི།

- 1. སྐྱོད་ལུ་ 3 པ་ཀྱང་ ཡོད་པའི་ མི་ཚོ་གི་ རྩོད་ཚུ་མི་མཉམ་ ཡམ་དཔེ་བུ་གཞི་སྐྱོད་ གཏུ་དཔེ་གོ་སྐྱོད་ སློབ་དེབ་ཀྱི་དཔེ་སྐབས་ལྟུག་ གི་ བཟུག་ རྩོད་ཚོགས་བཟོ་གི་མཉམ་ གཏུ་མཉམ་ལེན་ བསམ་འཚར་སྐབས་བཟུག་གི།

4 སྐྱོད་ལུ་དཔྱད་པ། ལེང་ལེང་གི་འཕྲིན་ལེན་དཔེ་ལྟུག་གི།

- 1. སློབ་དེབ་ཀྱི་སྐྱོད་ལུ་ལེང་ 6 པའི་ཀྱང་གི་ ལེང་ལེང་ 27 ལས་ 100 ཚུ་ ལོ་གའི་ཉུག་བཟུག་ ཞིན་ན་ དེ་ལེང་དཔེ་བུ་སྐྱོད་ལུ་སློབ་ཀྱི་སྐྱོད་ མ་ཤེས་ཚུ་ཚོ་དྲུག་ སྐྱོད་ལུ་འབྱོར་དགོ།
- 2. ལེང་ལེང་ 27 ལས་ 100 ཚུ་ སློབ་ཀྱི་སྐྱོད་ལུ་འབྱོར་གི་ཞིན་ཏེ་ སྐྱོད་དེབ་ཀྱི་སྐྱོད་ལུ་ 4 པ་ འབད་བཟུག།
- 3. ལེང་ལེང་དེ་ཚུ་འདི་ རྩོད་ཚུ་དཔེ་བུ་ལེང་ལེང་ ཡི་གུ་གའི་མ་ཚུ་མ་ལེན་ བཟུག་སྐྱོད་ལུ་སྐྱོད་ལུ་ སྐྱོད་ དེབ་ཀྱི་ སྐྱོད་ལུ་ 6 པ་འབྱོར་བཟུག།

༡༠ རྒྱུ་ལུ་བཅུ་པ། ཡབ་མྱོས།

- ༡. སློབ་དཔེ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༡༠ རྣམས་ཀྱི་ཡབ་མྱོས་ཀྱི་ རྟགས་ (-) འདྲི་དོན་འདྲི་འབད་དུ། དེ་ལས་སྟོམ་ག་ དེ་མ་ཇིག་ཡོད་པ་ཨིན་ཀྱི་དེ་དེ་རྣམས་ ག་དེ་ཇིག་ཡབ་ད་ རྟགས་མ་ག་དེ་ཇིག་ལུས་སོམ་ཨིན་ཀྱི། ཁ་གསལ་ལ་མ་ཚོ་ཉོ་ རྟོན་དེ་གོ།
- ༢. སློབ་དཔེ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༡༠ རྣམས་མྱོས་མེ་འདྲི་ རྟག་ཞིན་ཀྱི་མྱོས་འདྲི་ ག་ཇི་གི་མྱོས་ཨིན་ཀྱི་དེ་དེ་ཉོ་སྟོམ་ ག་དེ་ཇིག་འབད་ག་ ག་དེ་མ་ཇིག་བཟོ་འབད་ག་ འབྲི་དཔེ་རྣམས་བཟོ་བཅུ་ག།

༡༡ རྒྱུ་ལུ་བཅུ་གཅིག་པ། ཡབ་མྱོས།

- ༡. རྒྱུ་ལུ་ ༡༡ པ་རྣམས་ཡོད་པའི་ ཡབ་མྱོས་ཀྱི་དྲི་བ་དྲི་ལུ་འབད་བཅུ་ག་ནི།
- ༢. མ་གཤིས་ཚུན་ ཉོ་ཀྱི་ནི།

༡༢ རྒྱུ་ལུ་བཅུ་གཉིས་པ། ལེང་ཡིག་ ཡིག་གཟུགས་རྣམས་ཀྱི་དྲི་བ་དྲི་ནི།

- ༡. ལེང་ཡིག་ ཡིག་གཟུགས་རྣམས་ཉོ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྒྱུ་ལུ་ག་དེ་ཚུ་ག་ལུ་འབད་ རྟག་ནི།
- ༢. ལེང་ཡིག་ལུ་ཉལ་ཉལ་ ཡིག་གཟུགས་རྣམས་ཀྱི་དྲི་བ་དྲི་ནི།

གཞི།	གཉིས།	གསུམ།	བཞི།	ལ།	ཕུག།	བདུ།	བཅུ།	དུམ།	ལྷུ།	ལྷུམ།
བཅུགཅིག།	བཅུགཉིས།	བཅུགསུམ།	བཅུབཞི།	བཅུལ།	བཅུཕུག།	བཅུབདུ།	བཅུབཅུ།	བཅུདུམ།	བཅུལྷུ།	བཅུལྷུམ།
ཉེ་གཞི།	ཉེ་གཉིས།	ཉེ་གསུམ།	ཉེ་བཞི།	ཉེ་ལ།	ཉེ་ཕུག།	ཉེ་བདུ།	ཉེ་བཅུ།	ཉེ་དུམ།	ཉེ་ལྷུ།	ཉེ་ལྷུམ།
སོ་གཞི།	སོ་གཉིས།	སོ་གསུམ།	སོ་བཞི།	སོ་ལ།	སོ་ཕུག།	སོ་བདུ།	སོ་བཅུ།	སོ་དུམ།	སོ་ལྷུ།	སོ་ལྷུམ།
ཞེ་གཞི།	ཞེ་གཉིས།	ཞེ་གསུམ།	ཞེ་བཞི།	ཞེ་ལ།	ཞེ་ཕུག།	ཞེ་བདུ།	ཞེ་བཅུ།	ཞེ་དུམ།	ཞེ་ལྷུ།	ཞེ་ལྷུམ།
པ་གཞི།	པ་གཉིས།	པ་གསུམ།	པ་བཞི།	པ་ལ།	པ་ཕུག།	པ་བདུ།	པ་བཅུ།	པ་དུམ།	པ་ལྷུ།	པ་ལྷུམ།
སེ་གཞི།	སེ་གཉིས།	སེ་གསུམ།	སེ་བཞི།	སེ་ལ།	སེ་ཕུག།	སེ་བདུ།	སེ་བཅུ།	སེ་དུམ།	སེ་ལྷུ།	སེ་ལྷུམ།
རྟོན་གཞི།	རྟོན་གཉིས།	རྟོན་གསུམ།	རྟོན་བཞི།	རྟོན་ལ།	རྟོན་ཕུག།	རྟོན་བདུ།	རྟོན་བཅུ།	རྟོན་དུམ།	རྟོན་ལྷུ།	རྟོན་ལྷུམ།
ཟླ་གཞི།	ཟླ་གཉིས།	ཟླ་གསུམ།	ཟླ་བཞི།	ཟླ་ལ།	ཟླ་ཕུག།	ཟླ་བདུ།	ཟླ་བཅུ།	ཟླ་དུམ།	ཟླ་ལྷུ།	ཟླ་ལྷུམ།
གོ་གཞི།	གོ་གཉིས།	གོ་གསུམ།	གོ་བཞི།	གོ་ལ།	གོ་ཕུག།	གོ་བདུ།	གོ་བཅུ།	གོ་དུམ།	གོ་ལྷུ།	གོ་ལྷུམ།

### སློབ་སྟོན་པའི་དྲན་གསེ།

གསལ་ལུ་བྱེད་སྲུང་ཚུ་གིས་ རྟོག་བྱུང་སྟོན་ཆས་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ ཡི་གུ་ ཚ་ ལྷ་ རྩིས་འཛིན་འབད་བཅུག་ནི་དང་ ཉམ་སྟོན་མི་ཚུ་ ལྷོད་སྲུང་འབད་ནི།

### དོན་ཚན་དྲན་པའི་བཟུ་དོན།

ལྷ་བ་སྲུང་པ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་དྲན་པ་འདི་ ལྷ་བ་ཚུ་ལྷ་བ་ རྩིས་ཚུ་གི་བསྟེན་དུ་གོ་པའི་སློབ་ལས་ ལས་དོན་དང་ ལྷོད་ལུ་ཚུ་དང་འབྲེལ་ ཉམ་སྟོན་པ་ཚུ་ གིས་མ་གཤིས་ལུ་གྲན་དག་ཀྱང་སྟེ་ བལྟ་ནི་དེ་དོན་ལུ་ འོག་གི་དོན་ཚན་དང་ འབྲེལ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ།

- ༡ དོན་ཚན་ ༩ པ་འདི་དྲན་པས་ རྩིས་ཀྱིས་གནད་དོན་གསལ་པ་ ག་ཅི་སྟེ་གོ་ཡི་གོ?
- ༢ གནད་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ རྩིས་ལུ་མཉམ་བཅས་ ག་དེ་སྟེ་འོ་འོ་གི་མས་གོ?
- ༣ དོན་ཚན་འདི་དྲན་པ་གི་ གནད་དོན་ཚུ་ ག་སྟེ་ལྷོད་པ་དང་འཕྲོས་འཕྲོས་འབད་ ཉམ་སྟོན་གོ?

### དྲན་ལེན།

ལྷ་བ་སྲུང་པ་ཚུ་གིས་ ཉམ་སྟོན་བའི་གནད་དོན་འོ་འོ་པ་ཅི་ ལོག་སྟེ་སྟེ་ཉམ་སྟོན་ཚུ་ཚོད་སྟོན་གྱི་ ཆ་མ་ཉམ་གྱིས་ གིས་ཅི་བཟེ་མཉམ་བཅས་ ཉམ་སྟོན་པ་ཚུ་ དོན་ཚན་བཅུ་པ་ལུ་སྟོན་གི་ གསལ་བཤད་འབད་དུ་གོ་པ་ཞིན་ནོ།

### དོན་ཚན་དྲན་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་འགྲེལ་བཤད།

མིང་ཚིག།		འགྲེལ་བཤད།
ཚག་	-	ཡི་གུ་གི་ཚག།
ཚུད་	-	ལྷ་བ་སྲུང་པ་སློབ་གྲྭ་ནང་ཚུད་ལྷག།
ཚས་	-	ཚས་གཤམ། ཚས་གཤིག།
ཚང་	-	བྱའི་ཚང་། ཚང་དུ་ཕོན།

ཚིག་	-	དུ་པོ་ཚའི་ཚིག། སློ་གི་ཚིག།
ཚཱ་ས་	-	སོ་གི་ཞེས།
འཚོལ་	-	མེད་པ་འཚོལ་གྱི། ཅལ་འཚོལ་གྱི།
ཞུག་	-	ཚོད་མའི་ཞུག། ཞུག་ཉལ།
ཞུལ་	-	སྤུ་མ་དཔ་དེ་ལྟ་གྱི་ཞུལ།
ཞུབས་	-	སྤུ་མའི་ཞུབས།
ཞུབས་རྟོག་	-	གཞུང་ལུ་ཞུབས་རྟོག་ལུ་དུ་གོ།
ཞེད་	-	ཚོད་ཞེད། ལྷམ་ཞེད།
ཞོན་	-	རྩ་གྲུ་ཞོན།
གཞུང་	-	གཞུང་གི་བཀའ་ལུ་ཉུན།

### ༡༡ རྟོན་ཚན་དང་པ། རྟོན་ཚན་བཅུ་པ།

མཐའ་འཁོར་རྟེན་སངས་ས། (བུན་ཚན་ ༩ )

### རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

#### རྟོན་ཚན་བཅུ་པ་འདི་ རྟུབ་ཚད་མཉམ་དུ་ རྟུབ་སྐྱུང་པ་བྱུང་གིས་:-

- ༡ མཐའ་འཁོར་རྟེན་སངས་ས་བཞག་དཔོན་པོ་འདི་ འཕྲོད་བཟེན་གྱི་དོན་ལུ་ གཤམ་མཉམ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ༢ མཐའ་འཁོར་གཚང་སྐྱབ་བཞག་གི་དོན་ལུ་ ཨེ་རྟག་པ་ཡུགས་བདུན་བརྒྱབ་ནི་དང་ རག་འོ་ག་མཉམ་པ་མི་འཕོ་ནི་ གཡུལ་བ་ཚུ་ བསལ་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ༣ རྒྱལ་ཡོད་ས་དུག་འཁྱིད་དུ་པལ་འཛོམས་ཀྱི་རྟུབ་འགྲུབ་ཐབས་ལུ་ ཡུགས་སྐྱེགས་འཛིན་སྐྱོང་ རྒྱུ་སེལ་རྒྱབ་ནི་ སྤར་སྐྱོད་འབད་ནི་ བསྐྱུར་སྐྱོད་འབད་ནི་ཚུགས་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ༤ ཡི་གུ་ ལྷ་ ན་ དོས་འཛིན་དུ་ རྟོན་ཚན་བརྒྱུད་པ་ཚུན་ཚེད་ལུ་ རྟོན་པའི་ཡི་གུ་ཚུ་ལས་ བཟོ་བའི་མིང་ཚིག་ ཚུ་གོ་དོན་དུ་ བསམ་པ་འབད་ཉུག་ཚུགས།
- ༥ མཐའ་འཁོར་རྟེན་སངས་ས་གི་སྐོར་ལས་ སྐྱུང་སྐྱུང་ལུ་འདི་ཡང་ཉུག་ཚུགས་ནི་དང་ རྟོན་དག་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༦ ཨེ་པ་ཡི་གུ་ ༥༡ ལས་ ༡༠༠ ཚུན་འབྲི་ཉུག་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༧ རྟོ་མ་ལྷོས་དུང་ལ་ལྷོས་དུང་གུ་འཕྲུག་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

### རྟོན་ཚན་ལོ་སྟོན།

༡. རྟོན་ཚན་བཅུ་པ་འདི་ མཐའ་འཁོར་རྟེན་སངས་ས་བཞག་དཔོན་པོ་འདི་སྐོར་ལས་ ཨིན་པའི་ལོ་སྟོན་འབད་དགོ།
༢. སློབ་དེབ་ལུ་ལོ་སྟོན་གི་ལུ་ལས་ བཞུད་པ་རྒྱབ་སྟེ་བྱིན།
༣. མཐའ་འཁོར་རྟེན་སངས་ས་ ག་དེ་སྐོར་འབད་བའི་ལུ་ བཟོ་ཚུགས་ནི་ཨིན་ལུ་ དེ་གི་སྐོར་ལས་ གོ་སྐྱུར་འབད་གིན་ ལུ་ བསམ་འཚར་སྐབ་བཅུག།

- ༤. མཐའ་འཁོར་རྟེན་སངས་ལ་ བཞག་ནི་དོན་ལྡན་ རྟོན་གཞི་དེ་ཚུ་བཀག་ཚུགས་པའི་ལྷན་ རང་སྟོན་གི་ཉམས་དཀའ་བ་  
ལུ་ རོགས་ཀྱིས་བཏུམ་དུ་ཡང་ ག་ཅི་དེ་སེམས་ཤོར་སི་སི་གི་སྟོན་ས་ཅིག་འབད་ མཐོང་གི་ཡིན་མ་ལས་མཐའ་  
འཁོར་རྟེན་སངས་ལ་ བཞག་ནི་འདྲི་ གཤམ་མེ་འཛོལ་ལས་ བཟུ་བ་སྤུས་སྟེ་བཤད་བྱིན་དུ་གོ།
- ༥. མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ཉམས་སྤངས་ལཱ་འབད་ནི་དང་ མཐའ་འཁོར་གཅོད་སྤྱོད་དུ་གོ་པའི་སྟོན་ལས་ རྒྱལ་  
ཡོངས་དཀའ་སྤྱོད་དུ་ཡལ་འཛོལ་སྤྱོད་དུ་གོ་དུ་གོ་དུ་གོ་དུ་གོ་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་ གཞུང་གི་  
ཤོམས་དང་སྤྱོད་བྱུས་ཚུ་ ག་དེ་སྐོར་ཡོད་པ་ཡིན་ཉམ་ རྒྱལ་རྟོན་ཡིག་ཚུ་ལས་ ཞིབ་འཇུག་འབད་དེ་བཤད་བྱིན་  
དུ་གོ།
- ༦. རྒྱགས་སྤྱི་གས་བདག་འཛིན་འབད་བཟུངས་ དཔེ་ལྟ་ སྤྲོད་སྟོན། བསྐྱེད་བཟོ། རྒྱུ་སེམས་ཀྱི་བཟུངས་ཚུ་སྟོན་བྱིན་  
དུ་གོ།

༡ རྒྱུང་ལཱ་དང་ཡུ་ ཡི་གུ་འོ་སེམ་འཛིན།

- ༡. རྒྱུང་ལཱ་དང་གི་རྒྱུང་ལཱ་ལཱ་ ཉམ་ པའི་ ཡི་གུ་ ལྷ་ ན་ གཉིས་དང་མེད་ཚོགས་ཚུ་ བྱུང་གི་དུ་གི་སེམ་ཉམ་ རོ་  
སྟོན་འབད་ཞིན་ཉམ་ལས་ ཉམ་ག་བྱིན།
- ༢. མེད་ཚོགས་དེ་ཚུ་གི་ དོན་དཀའ་བཤད་དེ་བྱིན།
- ༣. རེ་འབཞིན་དུ་འབད་ཉམ་ག་བཟུག་ ཉམ་ག་ཞིན་ཉམ་ལས་ དོན་དཀའ་ཡང་སྤབ་བཟུག།
- ༤. ཡི་གུ་འོ་སེམ་འཛིན་གྱི་དོན་ལུ་ ལྷ་ ན་ ན་ གཉིས་ལུ་རྟོགས་བཀའ་ལཱ་ཞི་འདྲི་ བཤད་པ་རྒྱུ་བྱིན་ཞིན་ཉམ་ལས་  
ཁོང་འདི་རྒྱུང་ལཱ་དང་གི་ རྒྱུང་ལཱ་ ཉམ་ རྟོན་ རྟོགས་བཀའ་བཟུག། ཀྱི་ག་གི་སེམ་རྟོགས་བཀའ་ལཱ་མ་བཀའ་ རེ་  
འབཞིན་དུ་ཞིབ་དུ་ཡུད་འབད།
- ༥. ཚོགས་གི་འོ་སེམ་འཛིན་དོན་ལུ་ ཚོགས་དང་ཚོགས་བསྐྱེད་ཞི་འདྲི་ བཤད་པ་རྒྱུ་བྱིན་ཞིན་ཉམ་ལས་ ཁོང་འདི་ རྒྱུང་ལཱ་དང་གི་བསྐྱེད་  
བཟུག། དེ་གི་དོན་ལུ་ཉམ་ག་ཞི་གི་སྤངས་བཤད་ རོ་སེམ་འཛིན་འབད་ནི་ མོ་བསམ་བཏུགས་ཞི་དང་སྟོན་བཟུ་དེ་གི་གི་དོན་  
ལུ་ ཚོགས་དེ་ཚུ་ཤོག་བྱུང་གུ་བྱིས་ཉམ་བཀའ་ རྒྱུ་སྟོན་པ་གིས་ ཚོགས་གཞུང་འབད་སྤབ་ཞིན་མ་ལས་ ཚོགས་ཅོག་  
འབད་པ་ཚུ་ མ་མཉམ་ཡང་ཡོད་བཟུག་སྟེ་ གཞིག་ལཱ་འབད་ ཉམ་ག་བཟུག།

6. ཚོག་བསྐྱོད་ཀྱི་འདུན་པ་ རྒྱ་བོད་ཀྱི་ལས་ལས་ ལ་གསལ་ལུ་འབད་ཕྱི་ལོ་ལས་ལས་ ཁོང་འདི་སློབ་དེ་བཟུང་གི་སློབ་ལུ་ ༥ པ་ འབད་བཅུ།
7. ཡི་གྲ་ མ་ ས་ གཉིས་འདི་ཉི་ཤུ་ལུ་ འབྲེག་ཀྱི་ཉི་ཤུ་ལུ་ སློབ་དེ་བཟུང་གི་སློབ་ལུ་ 4 པ་འབད་བཅུ།
8. ཚོག་པར་གྱི་མིང་ཚོག་ ས་སློབ་དེ་བཟུང་གི་འདུན་པ་ རྒྱ་བོད་ཀྱི་ཉི་ཤུ་ལུ་ སློབ་དེ་བཟུང་གི་སློབ་ལུ་ ཚོག་པར་གྱི་སློབ་ལུ་འབད་བཅུ།
9. པར་དཔར་ཚོག་བསྐྱོད་ཀྱི་ཉི་ཤུ་ལུ་ སློབ་དེ་བཟུང་གི་ སློབ་ལུ་ 3 པ་འབད་བཅུ།

### 2 སློབ་ལུ་གཉིས་པ། ཡིག་རྒྱུ་གསུམ་དོན་རྒྱ་གོ་གི།

1. སློབ་དེ་བཟུང་གི་སློབ་ལུ་ཨང་ 3 པའི་ སླུང་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ལོ་ལྟ་གཞི་བྱིན། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ལྟ་བུ་སླུང་པ་ཚུ་ མཁས་ ཁོང་འདི་ལྟ་གཞི་བྱིན་པ་ ལེགས་ཤོམ་ལོ་ལྟ་གཞི་བྱིན་བཅུ།
2. སླུང་གི་དོན་དུ་གཞི་ མོ་བ་སློབ་དེ་བཟུང་གི་ལོ་ལུ་འབད་བཅུ་བྱིན་པ་ དེ་ལས་ འཕྲིན་ལུ་བྱིན་བཅུ།
3. སླུང་འདི་ཉི་ཤུ་ལུ་ རྒྱ་བོད་ཀྱི་ཉི་ཤུ་གོ་ལོ་གོ་? ཟེ་འདི་སློབ་ལུ་ལུ་འབད་བཅུ།

### 3 སློབ་ལུ་གསུམ་པ། ལུ་བསམ་ཐུག་

1. འོག་གི་ ལུ་བསམ་ཐུག་གི་ ཚོག་ལྟ་གཞི་དཔེ་ དོན་དུ་གཞི་བྱིན་གི།
2. ལུ་བསམ་ཐུག་ཚོག་གི་དོན་དུ་གཞི་ མཁས་ཚུ་གོ་བཟུང་ འཕྲིན་ལུ་བྱིན་བཅུ།
3. དེ་ལས་ སློབ་དེ་བཟུང་ ལུ་བསམ་ཐུག་དཔེ་ལུ་བྱིན་པ་ལས་འབྲེག་བཅུ་གི།

གཞུགས་པའི་ལུ་བསམ་ཐུག་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ལོ་ རྒྱ་བོད་ཀྱི་ཉི་ཤུ་ལུ་ སློབ་དེ་བཟུང་གི་སློབ་ལུ་ འབད་བཅུ།  
 སངས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལུ་བྱིན་གི་གཞི་བྱིན་ལུ་ སློབ་དེ་བཟུང་གི་སློབ་ལུ་གོ་བཟུང་ལོ།  
 མཐའ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལུ་བྱིན་གི་གཞི་བྱིན་ལུ་ ལུ་བྱིན་གི་གཞི་བྱིན་ལུ་ ལུ་བྱིན་གི་གཞི་བྱིན་ལུ་  
 ལུ་བྱིན་གི་གཞི་བྱིན་ལུ་ ལུ་བྱིན་གི་གཞི་བྱིན་ལུ་ ལུ་བྱིན་གི་གཞི་བྱིན་ལུ་  
 ལུ་བྱིན་གི་གཞི་བྱིན་ལུ་ ལུ་བྱིན་གི་གཞི་བྱིན་ལུ་ ལུ་བྱིན་གི་གཞི་བྱིན་ལུ་

༤ སྲོལ་ལཱ་བཞི་ལ། རྒྱལ་གྱི་སྲུང་བ།

- ༡. སློབ་དེབ་རྒྱུ་གི་ སྲོལ་ལཱ་ལའང་ ༤ པའི་ རྒྱུ་གི་ མིང་ཚིག་ལྟག་གི་འདུ་ ཚད་གཞི་གྲགས་ཏེ་བྱིན། དེལས་ རྒྱུ་སྲུང་པ་ཚུ་འིམ་པ་བཞི་ཉེ་དུ་འེ་འབད་ལྟག་བཟུག།
- ༢. མིང་ཚིག་འེ་འབཞི་ཉེ་དུ་གི་ དོན་དུ་ག་ཡང་སྲུབ་བཟུག། དོན་དུ་ག་འདྲེ་ལོ་སོ་ལུང་ ག་གི་ཡང་མ་སྲུབ་པར་བཞག་ ཞེ་མ་ལས་ རྒྱུ་སྲུང་པ་མཇུག་ཀྱིས་མ་ཤེས་མི་ མིང་ཚིག་གི་དོན་དུ་ག་འདུ་ ལོག་སྟོན་བྱིན་དགོ།

༥ སྲོལ་ལཱ་ལ་ལ། ལའང་ཡིག་དཔྱད་མེས། །སྲོལ་མེས། །

- ༡. ལའང་ཡིག་ ༡ ལས་ ༡༠༠ ཚུན་ རྒྱུ་མི་འདུ་འབྲེ་ལུ་གི་ སྲོལ་ལཱ་ལུ་ པ་བྱི་བཟུག་གི།
- ༢. སློབ་དེབ་རྒྱུ་གི་ལའང་ ༥ པའི་རྒྱུ་གི་ རོག་འབྲམ་གྱི་ སྲོལ་མེས་བརྟེན་བཟུག་ཚུ་ རོང་རེ་གི་ འབྲི་དེབ་རྒྱུ་ མེས་བརྟེན་བཟུག་ཞེ་མ་ལས་ འེ་འབཞི་ཉེ་དུ་ཞེ་མ་དུ་འབད། མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ མེས་ཀྱབ་བཟུག་ ལག་པའི་ བྱ་མེས་ཏེ་ ལམགས་ཤོམ་འབད་སྟོན་དགོ།

༦ སྲོལ་ལཱ་ལུ་ག་ལ། ཡབ་མེས།

- ༡. སློབ་དེབ་རྒྱུ་གི་ སྲོལ་ལཱ་ ལའང་ ༦ པའི་རྒྱུ་གི་ ལའང་མེ་འི་དུ་ལུ་དུ་འབཞག་ཏེ་ སྲོལ་མེས་བརྟེན་གྱི་སྲུང་བ་ གཞན་ཡང་འབད་བཟུག།

༧ སྲོལ་ལཱ་བརྟེན་ལ། ཡབ་མེས།

- ༡. སློབ་དེབ་རྒྱུ་གི་ སྲོལ་ལཱ་ ལའང་ ༧ པའི་ རོག་འབྲམ་རྒྱུ་གི་ཡབ་མེས་འདུ་ བརྟེན་བཟུག་འགས་ལ་སྟོན།
- ༢. དེ་གི་སྐབས་ལུ་ མགོ་མི་འབྲོམ་གི་ བབས་ལུ་དོ་ལུང་ བསྐྱོམ་བཟུག་ཞེ་མ་ལས་ ཡབ་བཟུག་ཚུ་སྟོན་བྱིན་དགོ།
- ༣. ལམ་བདེ་ཚེ་ལུ་ དུ་འབཞག་ཏེ་ ཡབ་མེས་བརྟེན་བཟུག་གཞན་ཚུ་ལའང་ ག་དེ་མཇུག་ལུ་སྲུང་བ་འབད་བཟུག།

སློབ་སྦྱོར་པའི་དུ་མེས་གསོ།

གསལ་ལུ་བྱེད་སྲུང་ལུ་གི་ རོག་འབྲམ་སྟོན་ཚུས་ ལག་ལེན་འབྲབ་ཏེ་ ཡི་གུ་ ལྷ་ ༣ དོས་འདྲེན་འབད་བཟུག་གི་དུང་ དེ་མེས་མི་ཚུ་ སྲོལ་སྲུང་འབད་གི།



### དོན་ཚན་བཅུ་པའི་བཅུ་དོན།

ལྟ་བུ་སྒྲུབ་པ་ཚུ་གིས། དོན་ཚན་བཅུ་པའི་དྲུ་མཐའ་འཁོར་རྒྱུ་སངས་སའ་བཞུག་པ་ཅིན། གཞོན་ཉེན་གཤི་ཡོད་ཀྱི། དེ་དེ་སྐོར་ལས། ལས་དོན་དང་སྦྱོར་ལུ་ཚུ་དྲུ་འཁྲིལ། ཧུ་གོ་དུ་གོ་པ་ཚུ་ ཤེས་མ་ཤེས་ལྷན་དུ་གུ་བ་ཉེ་བུ་ཉི་ཉི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་དྲུ་འཁྲིལ། ཉེ་ལག་ལེན་འབྲེལ།

- ༡ དོན་ཚན་བཅུ་པ་འདི་དྲུ་ལས། རྩེ་གྲིས་གཞན་དོན་གསལ་པ་ ག་ཅི་ས་ཧུ་གོ་ཡི་གོ་?
- ༢ གཞན་དོན་དེ་ཚུ་གིས། རྩེ་ལུ་ཡན་བབས་ ག་དེ་སའོ་འོ་ཉི་མས་གོ་?
- ༣ དོན་ཚན་འདི་དྲུ་གི། གཞན་དོན་ཚུ་ ག་ས་ལྟེ་གྲིས་དྲུ་ས་འཕྲོས་འཕྲོས་འབད་ ཧུ་གོ་ཡི་ག་?

### དྲུ་ལེན།

ལྟ་བུ་སྒྲུབ་པ་ཚུ་གིས། ཧུ་མ་གོ་བའི་གཞན་དོན་འོ་ཡོད་པ་ཅིན། ལོ་ག་ཉེ་ས་ཧུ་མ་གོ་ཚུ་ཚོ་ཚོ་ཉེན་ལྱིན། མ་མཉམ་གྲིས་ཤེས་ཅི་ཟེ་མཚོ་བཞུ་ཅིན། ཉེན་ཚན་དྲུ་པའི་ དོན་ཚན་བཅུ་གཅིག་པ་ལུ་སོ་ཉི་གི། གསལ་བཤད་འབད་དུ་གོ་པ་ཅིན་ཉི།

### དོན་ཚན་བཅུ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་དོན་དྲུ་འགྲུལ་བཤད།

མིང་ཚིག།	འགྲུལ་བཤད།
སང་	- གཞན་མིན་པ་འདྲ།
དེ་	- དེ་ལ། དེ་སོ་མ།
སས་	- ཉེ་སས། དྲུ་སས།
དེ་ག་པ་	- ཤེས་པ། སློ་གོས།
སའ་	- མཚོག། ལེགས་ཤོམ།
དུ་བ་	- ལུ་དུ་བ་འབད།

མཐའ་འཁོར་རྒྱུ་སངས་སའ་གི་དོན་ཚན་ཐོག་ ཁ་གསལ་ལ་སའོ་ཤེས་བབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ གཞན་གྱི་ཡོད་ས་འགྲུལ་ཚུ་ཉེ་བུ་གཞན་གསལ་གཞན་དུ།

1. <https://www.greenchildmagazine.com/7-eco-friendly-tips-to-keep-the-environment-safe-and-clean/>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=gEk6JLJNg0U>
3. [http://www.nec.gov.bt/wp-content/uploads/2019/04/NEPA\\_Dzo.pdf](http://www.nec.gov.bt/wp-content/uploads/2019/04/NEPA_Dzo.pdf)
4. <http://www.nec.gov.bt/wp-content/uploads/2019/04/WasteAct2009.pdf>

༡༢ རྟོན་ཚན་དང་པ། རྟོན་ཚན་བཟུ་གཅིག་པ།  
ནགས་ཚལ་བདག་འཛིན། (བློན་ཚད་ ༧)

རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་བཟུ་གཅིག་པའའདི་ རྟུའཚའཤམ་དུ་ རྟུའབྱུང་པ་ཚུ་གསེས་:-

- ༡. ནགས་ཚལ་ཡོད་པའི་ཉ། མཐའ་འཁོར་གནས་སུ་དཔལ་འགྲོལ་པའི་སྐྱོད་ལས་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ༢. ནགས་ཚལ་མེད་པའི་ཉ། ས་ཚུད་ཚད་ནི་ལ་སོགས་པའི་གནོད་ཀྱིས་ཚུ་ཡམ་ རྟེ་ཚུགས་དགོ།
- ༣. ནགས་ཚལ་འདི་ རང་གྲུང་འབྲེན་ལུ་དཔལ་འགྲོལ་གཞི་ལོན་ལས་ བདག་འཛིན་འབྲེན་པའི་སྐྱོད་ལས་ རྟེ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༤. ཡི་གྲ་ རྒྱ་ དོས་འཛིན་དུ་མེད་ཚུ་ཚུ་ རྟུའཁྱི་དུ་དོན་དག་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ༥. རྟུའམ་མེད་དུ་ཡམ་མེད་མེད་ ཡམ་གནས་གཏོས་འབད་མེད་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

རྟོན་ཚན་དོ་སློབ།

- ༡. རྟོན་ཚན་བཟུ་གཅིག་པའའདི་ དཔལ་འགྲོལ་མེད་ཚུ་ ནགས་ཚལ་བདག་འཛིན་འབྲེན་གྱི་སྐྱོད་ལས་ ཡིན་པའི་དོ་སློབ་འབད།
- ༢. སློབ་དེབ་རྟུའཁྱི་ལས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བཤད་པ་དུ་མོ་སུ་འབད་བཟུག།
- ༣. ནགས་ཚལ་བདག་འཛིན་འབྲེན་གྱི་སྐྱོད་ལུ་ འབད་དགོ་པ་ག་ཅི་ཡོད་པ་ཡིན་ཉ། ནགས་ཚལ་མེད་པའི་ཉ། གནོད་སྐྱོན་ག་ཅི་ཡོད་པ་ཡིན་ཉ།ཚུ་གྱོད་ལས་ འོ་གཏོང་ལས་འབད་དེ་ བསམ་འཚམ་སླབ་བཟུག།
- ༤. བསམ་འཚམ་དུ་དེ་ག་ཅི་ཡོད་ལས་ འབད་ཚའཤམ་དུ་ ནགས་ཚལ་འདི་ མཐའ་འཁོར་གནས་སུ་དཔལ་སྐྱུང་སྐྱོབ་གྱི་དོན་ལུ་ གལ་མཚན་ལས་འཛིན་མེད་ཀྱི་ལས་འབད་ལུ་ མམ་ཉམ་གྱིས་ས་འག་མེད་ལས་འཛིན་དུ་ འབད་བའི་སྐྱོད་ལས་དུ་ དཔལ་འགྲོལ་འབྲེན་ཀྱི་ལས་འབད་གྱི་ནགས་ཚལ་ ཉམས་དག་འབྲེན་ལུ་འདི་ཚུ་ཡམ་ མེད་པའ་བརྟུང་པས་ བདག་འཛིན་འབྲེན་པའི་སྐྱོད་ལས་ གནད་དོན་བཟུ་བཟུ་བཤད་ཀྱི་ཉ།

### ༡ རྒྱུ་ལུ་དཔེ་ལ། ཡི་གུ་འོ་སེ་འཛིན་དཔེ་ལྟ་གཞི

༡. ཡི་གུ་ རྩི་ གོ་འོ་སེ་འཛིན་དཔེ་ལྟ་བུ་ལྟེན་པའི་མེད་ཚོགས་ཚུ་ ལྟ་གཞི་བཟུགས་ཞེན་ཅན་ དོན་དུ་གསུམ་བཟུགས།
༢. དེ་ལས་རྩིན་ཚོགས་གཞུགས་ཚུ་ཡང་ ཚོད་གཞི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྟ་གཞི་བྱིན། དེ་ལས་འེ་འེ་བཞིན་དུ་མེ་ ལྟ་གཞི་བཟུགས་ དོན་དུ་གསུམ་གོ་མེད་པའི་ཅན་ ལེགས་ལེ་མེ་སླབ་བྱིན།
༣. ཡི་གུ་ རྩི་ འོ་སེ་འཛིན་འབད་ཀྱི་འདྲི་ བཞོན་རྒྱ་ལེགས་ཤོམ་མེ་བྱིན་ཞེན་མེ་ལས་ ཁོད་པ་གོ་སློབ་དེ་བཞིན་གོ་ རྒྱུ་ལུ་ ༡ པ་ འབད་བཟུགས། ཀྱི་གཞི་མེ་རྒྱགས་བཀལ་མ་བཀལ་ཞེན་དཔེ་ལྟ་འབད།
༤. སློབ་དེ་བཞིན་གོ་སློབ་ལུ་མེད་པའི་དཔེ་གོ་ཚོགས་དཔེ་ལྟ་བུ་སློབ་ཀྱི་འོ་སེ་འཛིན་ལས་ རྒྱུ་ལུ་འབད་ཀྱི་ རྒྱུ་ལུ་ ༢ པ་འབད་བཟུགས།
༥. ཚོགས་འཛུལ་མཐུན་མཐུན་སློབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྒྱུ་ལུ་འབད་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ ༣ པ་འབད་བཟུགས།
༦. ལྟ་གསུམ་ཚུ་ལྟ་སློབ་ལས་ གཞུན་དོན་ལུ་བཟུགས་ཅན་ བཞོན་ཚུ་གྱི་རྒྱགས་བཀལ་ཀྱི་འོ་སེ་འཛིན་ལུ་ རྒྱུ་ལུ་འབད་ཀྱི་རྒྱུ་ ལུ་ ༤ པ་འབད་བཟུགས།

### ༢ རྒྱུ་ལུ་གཏེས་པ། ལུ་བསམ་ཐུ།

༡. འོ་སེ་གོ་ ལུ་བསམ་ཐུ་གོ་ ཚོགས་ལྟ་གཞི་དཔེ་ དོན་དུ་གསུམ་བྱིན་གོ།
༢. ལུ་བསམ་ཐུ་འོ་སེ་གོ་དཔེ་ཚུ་ མ་གཏེས་ཚུ་ཚོད་ འེ་འེ་བཞིན་དུ་བཞུན་དེ་བྱིན།
༣. དེ་ལས་ རྩི་ཚོད་ཅན་ ལུ་བསམ་ཐུ་གཞུན་པའི་འོ་སེ་འཛིན་ལས་འབེན་བཟུགས་གོ།

རི་དུགས་སེམས་ཅན་འབྲུམ་སེམས་གཞི། ། རྒྱལ་ལུ་འབད་མེད་འཕེལ་འབའ་གཏེས། །  
 མཐུའ་འཕེལ་མཛེས་པའི་རྒྱུ་ལུ་མཐུམ། ། ལྟ་གསུམ་ཚུ་ལུ་འདྲི་ལས་གཞུགས་མེན་འབད། །  
 འེ་འེ་བཞིན་མཛེས་པའི་ལྟ་གསུམ་ཚུ་ལུ། ། མཚོ་ཚད་དུ་ཚད་མ་འབད་བས། །  
 ལྟ་ལུ་མེད་པའི་མཚོ་བསམ་གཏུང་། ། བདེ་གཞི་འཛིན་འབའ་ཀྱི་འཕགས་ལུ་འབའ། །  
 མཛེས་པའི་ལྟ་གསུམ་ཚུ་ལུ་མེད་པའི་ཅན། ། མཐུའ་འཕེལ་མི་ལེགས་སླུ་བལ་བལ། །  
 ལེ་བཟུང་ལུ་མེད་ཀྱི་འཕེལ་འབའ་ལུ་གཞོན། །

༣ སློབ་ལཱ་གསུམ་པ། མིང་ཚིག་དོས་འདོད།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་ལའང་ ༣ པའི་ནང་གི་ཚིག་དང་ཚིག་ཚུ་ ཉུག་བཟུག།
- ༢. མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ དོན་དྲག་བཤད་གྱིན།
- ༣. ཉུག་ཚུགས་མི་ཚུགས་དང་ མོ་ཉུ་མོ་མ་མོ་དབྱེ་ཞིབ་འབད།

༤ སློབ་ལཱ་བཞི་པ། ཉུག་ནི་ཉི་ལྷུང་བ།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་ལའང་ ༤ པའི་ནང་གི་དོན་ཚིག་ཚུ་ ནེ་ལེ་བཞི་ཉུ་ཉུག་ཉུ་གྱིན། དེ་གི་དོན་དྲག་ཡང་ བཤད་གྱིན་དམོ། དེ་ལས་ཉུག་སྐྱེ་པ་ཚུ་ནེ་ལེ་བཞི་ཉུ་ལེ་ ཉུག་བཟུག། དོན་དྲག་གིས་མ་ཤེས་སྐབས་བཟུག།
- ༢. དེ་ལས་འབྲི་དེབ་ནང་ལཱ་འདྲ་བལྟས་ཀྱི་བཞི་བཟུག།

༥ སློབ་ལཱ་ལྔ་པ། བྱི་ནི་ཉི་ལྷུང་བ་ས་སྟོང་བསུབ་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་ལའང་ ༥ པའི་ནང་གི་ས་སྟོང་བསུབ་ནི་འདི་ མོང་ལཱ་ཡོད་པའི་ནགས་ཚེ་ལ་གྱི་སྟོང་ ལས་ དོན་ཚིག་ཚུ་ཉུག་ཉུ་ ག་མོག་མི་འདི་བྱི་བཟུག། ཀྱིག་ཀྱི་མོག་མ་མོག་བཤད།

༦ སློབ་ལཱ་དུག་པ། དོན་ཚིག་གྲི་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་ལའང་ ༦ པའི་ནང་གི་ ནགས་ཚེ་ལ་གྱི་སྟོང་ལས་ ཡན་པ་ལ་བྱི་ནི་འདི་ ནགས་ཚེ་ལ་གྱིས་ ད་ བསའ་ས་ལཱ་ཡན་པ་ག་ཅི་འཕྲོད་པ་ཨིན་ན་ ཁོང་ས་ཉུག་སྐྱེ་པ་ཚུ་གིས་ ག་མོག་མི་དེ་བྱི་བཟུག། དེ་ནེ་ལེ་ཉུག་ བཟུག་ཞིན་མ་ལས་ འདོལ་མི་ཚུ་བཏོ་ལ་ཀྱབ།

༧ སློབ་ལཱ་བདུན་པ། རྩོམ་ཅིས་།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་ སློབ་ལཱ་ལའང་ ༧ པ་ ནང་གི་ རྩོམ་ཅིས་བརྟོན་བཤད་ཚུ་ ཁ་གསལ་ལ་ལེ་བཏོད་ཀྱི་གྱིན་ ཞིན་མ་ལས་ ཁོང་འདི་འབྲི་དེབ་ནང་བྱི་བཟུག། ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་ འདོལ་མི་ཚུ་ཡོག་བརྟོན་བཟུག།

### ༤ རྒྱུ་ལུ་རྩུག་པ། ཡབ་ཚེས།

1. སློབ་དཔེ་ལྟར་གྱི་ རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༤ ལྟར་གྱི་ཡབ་ཚེས་བརྟོན་ཐངས་ཚུ་ ལ་གསལ་ལ་སེ་བཀོད་རྒྱ་བྱིན་གྱི་ལྟ་ལས་ ཁོང་པའི་འབྲི་དཔེ་ལྟར་བུམ། དེ་ལས་ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་འཛོལ་མི་ཚུ་ལྟོན་བྱི།

### སློབ་སྟོན་པའི་དྲན་གསེ།

གསལ་བྱེད་སྲུང་བུ་གསེ་ ཤོག་བྱུང་སྟོན་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཡི་གུ་ ཚུ་ རོས་འཛོན་འབད་བུམ་གྱི་དཔེ་ རྟེ་མ་སྟོན་མི་ཚུ་ རྒྱུ་ལུ་འབད་དེ།

### དོན་ཚན་བུམ་གཞིག་པའི་ བུམ་དོན།

ལྟ་བུ་ལུ་ཡུ་ཚུ་གསེ་ དོན་ཚན་བུམ་གཞིག་པ་ ལྟ་བུ་ཚུ་ལུ་ ལྟ་གསེ་ཚུ་ལུ་བདེ་ལེན་འབབ་དཔོ་པའི་སྟོན་ལས་ ལས་དོན་དཔེ་རྒྱུ་ལུ་ཚུ་དཔེ་འབྲི་ལུ་ རྟེ་གོ་དཔོ་པུ་ ཤེས་མ་ཤེས་ལུ་ལྟ་གསེ་བུམ་གྱི་ བུམ་གྱི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དོན་ ཚན་དཔེ་འབྲི་ལུ་དེ་ལག་ལེན་འབབ།

- 1 དོན་ཚན་བུམ་གཞིག་པ་འདི་ལྟར་ལས་ རྒྱེད་ཀྱིས་གཞན་དོན་གསེ་པུ་ ག་ཅི་པུ་གོ་ཡི་གོ་?
- 2 གཞན་དོན་དེ་ཚུ་གསེ་ རྒྱེད་ལུ་ཡན་ཐབས་ ག་དེ་སེ་འོ་ལྟོ་ལས་གོ་?
- 3 དོན་ཚན་འདི་ལྟར་གྱི་ གཞན་དོན་ཚུ་ ག་པུ་རྒྱེད་ཀྱིས་དཔེ་ལུ་འཛོན་འབབ་སེ་ རྟེ་གོ་ཡི་ག་?

### དཔེ་ལུ།

ལྟ་བུ་ལུ་ཡུ་ཚུ་གསེ་ རྟེ་མ་གོ་བའི་གཞན་དོན་པེ་ཡོད་པའི་ ལོག་སྟེ་པུ་ལུ་ལུ་ཚུ་ཚུ་སྟོན་བྱི། མཐུ་ལུ་གྱིས་ ཤེས་ཅི་ཟེ་མཚོ་པེ་ལེ་ སྟོན་ཚན་གྱིས་པའི་ དོན་ཚན་ ༡ པུ་ མོ་གྱི་གསལ་ལུ་བཤད་འབད་དཔོ་པུ་ལེན་ནོ།

རྟོན་ཚན་བཅུ་གཅིག་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་རྟོན་དང་འགྲུལ་བཤད།

མིང་ཚིག།		འགྲུལ་བཤད།
འཛག་	-	རྟོན་དང་ལས་ལྷ་འཛག་གི།
འཇུལ་	-	ཁྲིམ་དང་འཇུལ་གི།
འཇོལ་	-	ལམ་འཇོལ་གི་དང་ལུ་འཇོལ།
འཛིན་	-	པོས་འཛིན་འབད་གི།
འཛོགས་	-	གིང་ཁབ་འཛོགས་གི།
མཛོད་	-	བད་མཛོད།
འཛོམ་	-	གཅིག་ཁབ་འཛོམ།
འཛོམ་	-	འཛོམ་ཏེ་བྱུང་སྟོན་གི།
འཇུམ་	-	གཞོན་གི་དགའ་འཇུམ།

སློབ་སྟོན་པའི་རྟོན་ལས་ཡང་བསྐྱར་འདུག་གསོ།

རྟོན་ཚན་དང་པའི་དེ་སློབ་སྟོན་མཇུག་བསྐྱར་ཅིག་ འོག་ལུ་ཡོད་པའི་གནད་རྟོན་ཚུ་ རིམ་ལུགས་ (NFE-MIS) གྲི་བྲག་ལས་ རྒྱལ་མཐུན་ཤེས་པ་དུ་འབད་དེ་གོ་པ་ཨིན།

༡. རྟོན་ཚན་འཛོམ་མཇུག་བསྐྱར་དུ་ ལུ་བ་ལྷན་པའི་འཛོམ་གྲི་ རྒྱལ་ལྷན་དེ་ལྷོ་ཞིབ་འདི་ རྒྱལ་མཐུན་འབད་དེ་གོ།
༢. ལྷན་ལྷན་གྲི་དེ་ལྷོ་ཞིབ་འབད་བཟབ་ལུ་ རྟོན་ཚན་དང་པའི་ ཚོས་ལྷན་ལས་འགོ་འདེད་འབབ་དེ་གོ།
༣. རྟོན་ཚན་འཛོམ་མཇུག་བསྐྱར་དུ་ ལས་འགྲུལ་འགོ་འདེད་འབབ་ཏེ་ ལྷན་ལས་ཚན་དུས་མཐུན་འབད་དེ་གོ།
༤. ཟླ་རིམ་བཞིན་གྲི་ ལུ་བ་ལྷན་པའི་འཛོམ་པའི་དུས་མཐུན་འབད་དེ་གོ།

༡༠ སློབ་ཚན་གཉིས་པ།

དོན་ཚན་ ༡ པ་ལས་ ༡༠ ཚུན།

དྲུག་པ་ཚགས།

ལུང་།	དོན་ཚན།	ཤོག་གྲངས།
༡.	དོན་ཚན་གཉིས་པའི་ ལས་དོན།	༡༣༤
༢.	དོན་ཚན་དང་པ་ བཟའ་ཚང་དྲུག་པ་རྒྱུ།	༡༣༧
༣.	དོན་ཚན་ གཉིས་པ་ ལུ་ལུ་ལའི་གི་འཕྲོད་བསྟེན།	༡༣༥
༤.	དོན་ཚན་གསུམ་པ་ ཟས་བཅུད་ལྟ།	༡༥༤
༥.	དོན་ཚན་བཞི་པ་ གཤེད་སྒ།	༡༤༩
༦.	དོན་ཚན་ལ་པ་ ཚོད་སྒོ་ལུ་མ་ཟ།	༡༧༡
༧.	དོན་ཚན་ལྷག་པ་ བྱ་གསོ་རྒྱུ་ལ།	༡༧༤
༨.	དོན་ཚན་བདུན་པ་ རྟགས་ཚུ་ལུ་སྤེལ་རྒྱུ་ལ།	༡༨༨
༩.	དོན་ཚན་བརྒྱད་པ་ དུལ་ཐོག།	༡༩༧
༡༠.	དོན་ཚན་དྲུག་པ་ ལག་བཟོ།	༢༠༥
༡༡.	དོན་ཚན་བཅུ་པ་ ད་བསལ་པའི་རྒྱལ་ཁབ།	༢༡༣



༡ སྟོན་ཚན་གཉིས་པའི་ ལས་དོན།

སྟོན་ཚན་གཉིས་པ་འདི་ནང་ དྲོན་ཚན་ ༡ ལས་ ༡༠ ཚུན་ཡོད། སྟོན་ཚན་ལྷན་ཁྲིའི་ ལྷན་ལྷན་པ་ལྟར་ གིས།

༡. དབྱུངས་གསལ་ལ་དཔེ་གཞི་ལས་ ཡ་བརྟགས་ ས་བརྟགས་ ལ་བརྟགས་ རྩ་བུ་དང་ འཕྲུ་ བརྟགས་ བརྟགས་པ་ཚུ་གི་ རྟོན་སྐྱའི་ དབྱེ་བ་དང་བསའ་པའི་ རོས་འཛིན་དང་ འབྲི་ལྷན་འབད་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༢. དབྱུངས་གསལ་ལ་དཔེ་གཞི་ལས་ ས་མགོ་ལ་མགོ་ས་མགོ་ཚ་གི་ རྟོན་སྐྱའི་དབྱེ་བ་དང་བསའ་པའི་ རོས་འཛིན་དང་ འབྲི་ལྷན་ འབད་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༣. མིང་ཚིག་དང་བཞེད་པ་ མ་འདུལ་གསལ་པ་ ༥༥༠ རོས་གི་འབྲི་ལྷན་གོ་དོན་དང་བསའ་པ་ ཤེས་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༤. འབྲི་ཚོམ་ལྷན་ལྷན་ འཇམ་སངས་མ་ཚུ་ འབྲི་ཚོམ་འབད་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༥. སྟོན་ཚོས་ལ་ལ་ལྷན་དུ་གྲུ་འབྲེལ་ བགོ་བཤམ་ཚོས་ ཚུ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༦. གཤེ་སྤྱོད་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བསའ་བུ་ལྷན་ མཐའ་འཁོར་གཞུང་ལྷན་དང་ ཐང་མ་ཚིག་བསྟེན་ཉི་ཚུ་གི་སྐྱེ་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྤོམ་ཤེས་ཚུ་གསུམ་པའི་ལས་ སོ་ནམ་དང་སྐོ་ཉེ་འབྲེན་སྤྱོད་ གཞུགས་ལམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ བཟོ་ དེག་ ལག་ཚུ་ལ་ ལས་ལྷན་འབྲས་ཚུ་གི་ སྐྱེ་ལས་ལའ་ ལྷན་ཚུ་གསུམ་དགོ།

### ༢ རྟོན་ཚན་གཉིས་ལ། རྟོན་ཚན་དང་ལ།

བཟང་ཚད་དུག་འབྱུང། (བློན་ཚན་ ༥ )

### རྟོན་ཚན་ལས་རྟོན།

རྟོན་ཚན་དང་ལ་ལ་དེ་ རྟུམ་ཚད་ལ་ རྟུམ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. ལ་བརྟགས་འབྲེལ་པའི་ཡི་གེ་བཟུལ་ རྟུམ་འཛིན་དང་ རྟུམ་ལས་བརྟེན་པའི་ མིང་ཚིག་བཅོད་པ་ཚུ་གི་འབྲི་རྟུག་ གོ་རྟོན་དང་བཅས་པ་ཤེས་ཚུགས།
༢. བཟང་ཚད་ དུག་འབྱུང་གི་རྟོན་ལུ་ ཨ་ལུ་འདི་བར་ན་ རུང་ཤོས་ར་ལོ་གཉིས་དང་གསུམ་འེག་ ས་སྟོང་བཞག་ དུག་པ་ཨིན་མ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༣. བྱིམ་ནད་ བཟང་ཚད་རུང་པ་ཅིན་ རྟོ་གོས་གི་མཐུན་ཀློན་དང་ རྟུམ་སྐྱུང་པ་ལུ་ཡོན་ཏན་རྟོན་ནི་ འགོ་སྤོང་གི་ དུག་པ་ལུ་ཚུ་ རུང་གི་ཨིན་མ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༤. རྟོན་ཚིག་ལུ་གཉི་དང་གི་ཚུ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. ཚིག་འདུ་མི་དང་ རྟོན་དུག་འདུ་མི་ཚུ་གི་བར་ནད་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. དེ་བཟུང་ལུ་ཚུ་ ག་དེ་འབད་ཀྱི་ཨིན་ན་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༧. རྟོན་ཚིག་དང་ ཡབ་ཚིག་ཚུ་གི་ བརྟེན་བཟང་ཤེས་པ་མཚན་ ཡལ་ལ་ནད་སྐབ་མི་གི་ རྟུམ་ལུ་ ཨེད་ཡིག་ རྟུང་འབྲི་རྟུག་ཤེས་ཚུགས།

### རྟོན་ཚན་འོ་སྟོན།

༡. རྟོན་ཚན་ པ་ལ་དེ་ བྱིམ་གི་བཟང་ཚད་རུང་སྐྱུང་དུག་འབྱུང་བའི་སྐོར་ལས་ ཨིན་པའི་འོ་སྟོན་འབད།
༢. པར་སྟོན་འོ་སྟོན་ལས་ བཞུད་པ་ཀྱི་ལུ་ པར་གི་འོ་སྟོན་འབད།
༣. པར་གི་སྐོར་ལས་ལུ་ལུ་སྐྱུང་པ་ཚུ་ གོ་སྐྱུང་འབད་བཟུག་ལུ་ དེ་བཟུང་ཚིགས་བཞོད་འོ་སྟོན་ ཁོད་གི་བསམ་འཚམ་ ལུ་བཟུག།
༤. བསམ་འཚམ་སྐབ་ཚད་དུ་ བྱིམ་གི་བཟང་ཚད་རུང་སྐྱུང་དུག་འབྱུང་བའི་སྐོར་ལས་དང་ མེད་པ་ཅིན་དུག་འབྱུང་ཡོད་པའི་ སྐོར་ལས་ག་ར་གིས་ དུག་ཚུགས་པ་འབད་ གསལ་བཞུད་འབད།



༤ སློབ་ལཱ་བཞི་པ། བཅོམ་ཚོགས།

1. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལཱ་ལའང་ ཅ རྣམ་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྟ་བུ་སྒྲུབ་པ་འོང་རྒྱུ་ལ་བཅད་དེ་ མི་རེ་ལུ་ ཚིག་རེ་ལཱ་ ཚོགས་བྱེད་པའི་ལྟ་བུ་བཅུག།
  2. དེ་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ མཚུ་བཅུ་མས་ཏེ་ ལྟ་བུ་དགོ་པའི་རིགས་ཨིན་པ་ཅིན་ ཡ་མཚུ་དང་མ་མཚུ་གཉིས་ བསྐྱེད་པའི་ མིང་ཚུ་ལྟ་བུ་བཅུག་དགོ་པའི་ཨིན། དེ་བརྩམ་འབད་ འོག་ལས་མར་གྱི་ ཡིག་རྒྱུགས་གཞན་གྱི་ ལྟ་བུ་ལུ་ཡང་ སྒྲུབ་པ་ འབད་དགོ་པའི་ཨིན།
  3. ཚོགས་ མི་རེ་འབྲིན་ཏེ་ཡང་འཕྲོད་ཏེ་ དེ་ལཱ་ལྟ་བུ་བཅུག་ དེ་ལས་དོན་དག་ཤིས། འཛོལ་མི་ཚུ་ སློབ་སྟོན་པ་ གྱིས་ གོ་གསུ་འམ་འབད།
༥. དེ་གི་ལཱ་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ཚོན་སྐྱེད་པའི་ལཱ་ལའབད་ ལྟ་བུ་ཉི་ལྗེ་སྒྲུབ་པ་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ རྟོགས་སུ་བོད་ཏེ་ མཚུ་བཅུ་མ་དགོ་པ་དང་ མ་དགོ་པ་གཉིས་ དེ་བྱེད་པ་ཨིན་ཏེ་ རྟོགས་ལཱ་རྣམས་ལུ་ བྱེད་ སྤེལ་འབད་ཏེ་ འོག་གི་བརྩམ་ བཅུ་མ་སྐྱོག་ཏུ་ འབག་འོང་དགོ།

མཚུ་བཅུ་མ་དགོ་པ།	ཚོན་སྐྱེད།
འཕྲུལ།	ཡེལ།
བྲེམ།	བེམ།
བྲུལ་ཕྱ།	བེལ་ཕྱ།
བྲོག།	བེག།
བྲོད།	བེད།
བྲོ།	བེ།
འབྲུ།	འབེ།

མཚུ་བཅུ་མ་མ་དགོ་པ།	ཚོན་སྐྱེད།
ཕྲག་	(ཚག་)
དེལ།	ཨོལ།
དེབྲུལ།	གཡུལ།

### ༥ སྐྱེད་ལུ་ལ་ལ། ལུབས་ལ།

༡. འོག་གི་ ལུབས་ལ་གི་ ཚིག་ལྟ་གཞི་དང་ དོན་དུ་གཉོན་གྱི་ཉི་
༢. ལུབས་ལ་འཛིན་གི་དོན་དུ་གཞུ་ མ་ཤེས་ཚུན་ཚོད་ སེ་ཤེ་བཞེན་དུ་བཞུད་དེ་གྱིན།
༣. དེ་ལས་ སྟེ་ཚན་ཉིད་ ལུབས་ལ་གཞུད་ས་མཐོ་ཞིན་མ་ལས་འབྲེན་བཟུག་གི།

གྱི་ཉིད་བཟབ་ཚད་མ་བྱུན་ཉ། །འབྲེན་འཛིན་འབྲུད་དགོ་པ་མིན་འདུག། །  
 ལོ་བསྟར་འོད་འབབ་འདུ་གིས། །ཕྱོགས་འཛོལ་དགོ་པ་མིན་འདུག། །  
 མི་རྒྱུ་ལས་ཡར་མེད་དོན་ལུ། །བཟབ་ཚད་འཆར་གཞི་བཟོ་པ་དགོ། །  
 བཟབ་ཚད་འཆར་གཞི་མེད་ཉ། །མི་རྒྱུ་ལས་དུག་འཕལ་འབྱུང་འོད། །  
 བཟབ་ཚད་འཆར་གཞི་དེ་བཟོ་ཤེས། །རྣམ་པ་སྣ་ཚོ་གསལ་ཡོད་མི། །  
 གསོ་བའི་སྟེ་ཚན་གཞི་ལས། །འབྲེན་པ་འབྲེན་ཚུགས་ཡོད་པ་ཨིན། །

### ༦ སྐྱེད་ལུ་དུག་ལ། ཚིག་གི་དོན་འཛིན།

༡. སློབ་དེ་བུ་ལུ་གི་སྐྱེད་ལུ་ལེང་ ཇུ་ ལུ་གི་ཚིག་དང་ཚིག་བསྐྱེད་ཉི་ཚུ་ དུང་པ་འོད་པ་ལུ་ལྟ་གཞུག་བཟུག། དེ་ལས་ སློབ་ ཉོན་པ་གྱིས་ ཚིག་འདུ་མི་གཉིས་འེ་ རོད་བྱུང་གུ་གྱིས་ཉེ་ ལྟ་བུ་སྐྱེད་པ་ལུ་བཟུག། སློབ་ཉོན་པ་གྱིས་ མི་འེ་ ཡར་ལྟེད་ཞིན་ཉ། དེ་དེ་ལུ་ལས་ཡོད་མི་ ཚིག་ཚུ་འབྲུད་མི་དེ་ གཞི་ལུ་ལུ་འོད་པ་ལུ་འཛོལ་སྟེ་མ་བསྐྱེད་ བཟུག།
༢. སློབ་དེ་བུ་ལུ་གི་སྐྱེད་ལུ་ལེང་ ཇུ་ ལུ་གི་ ཚིག་འཛོལ་བསྐྱེད་ཉི་དེ་ རོད་ལུ་ཡིག་རྒྱུ་གསལ་ལུ་བཟུག་སྟེ་ འོད་པ་ལུ་ འཛོལ་དེ་བུ་གི་བཟུག།

### མ རྒྱུ་ལཱ་བདུན་ལ། དོན་དྲག་ཤེས་མི་ཤེས་བཏང་ནི།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལཱ་ལམ་ མ ཡ་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཚོར་གཞིག་འོང་པ་ལུ་ རྟག་བཟུག་ཞིན་ན་ གོ་བ་  
སྲབ་བཟུག།
2. དེ་ལས་ མིང་ཚིག་དེ་ ག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ལུ་ལེན་ལེན་ས་སྟོང་ནང་ ནེ་སེ་སྲི་བཟུག།

### ཎ རྒྱུ་ལཱ་བརྒྱད་ལ། ལེན་མེན་རྟགས་བཀལ་ནི།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལཱ་ལམ་ ཎ ཡ་ནང་གི་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་ ཚོར་གཞིག་འོང་པ་ལུ་ རྟག་བཟུག་ཞིན་ན་ གོ་བ་  
སྲབ་བཟུག།
2. དེ་ལས་ རྫོང་ཚིག་འདྲི་ཚུ་ བདེན་ག་མི་བདེན་ འོང་པ་གིས་བཏང་སྟེ་ བདེན་མི་ཚུ་ལུ་ རྟབ་དེབ་ནང་གི་རྫོང་ཚིག་གི་  
ཐད་ལུ་ རྟགས་འདྲི་ [√] དང་ མ་བདེན་མི་ཚུ་ལུ་རྟགས་ [x] འདྲི་ བཀལ་བཟུག།

### ཏ རྒྱུ་ལཱ་དྲུག་ལ། ཡིག་བཅོམ་འདྲ་བལྟས་ཀྱི་བཀལ་ནི།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལཱ་ལམ་ ཏ རྟ་གི་ཡི་གེ་ཡ་བརྟགས་ ན སྒྲི་འི་རྒྱུ་ལ་འབད་ནི་འདྲི་དོན་ལུ་ རྒྱུ་དེབ་ ༣  
ཡ་ རྟ་གི་རྒྱུ་ལཱ་ ༡ ཡ་འབད་བཟུག།
2. རྒྱུ་ལཱ་ལམ་ ཏ ཡ་ནང་གི་ཡ་བརྟགས་ ན རྒྱུ་འདི་འབྲི་དེབ་ནང་ ཚོར་བཞི་འདྲ་བལྟས་ཀྱི་བཀལ།
3. དེ་ལས་འོང་པ་ལུ་ འོག་ཅི་འབྲི་བཟུག་སྟེ་ རྫོང་འུ་ཀྱི་བཀལ་ཞིན་ན་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ གོ་གས་འམ་འབད།

### ཉ རྒྱུ་ལཱ་བཅུ་ལ། ཡིག་བཅོམ་འདྲ་བལྟས་ཀྱི་བཀལ་ནི།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལཱ་ལམ་ ཉ རྟ་གི་ཚིག་ཚུ་ ཚོར་འོ་འོང་པ་ལུ་རྫོང་ཀྱི་བཀལ་འབད་ རྟག་བཟུག།
2. དེ་ལས་འོང་པའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འདྲ་བལྟས་ཀྱི་བཀལ་སྟེ་འོག་ཅི་འབྲི་འདྲི་འབྲེལ་བལྟས་བཟུག།



དཔལ་ལྷན།

གཤམ་སྤྱི་ཁྱེད་ལྟེང་སྐྱེད་པ་རྩུ་གིས་ རྟེ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ མ་གོ་བ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལོག་ཅིར་བརྟེན་ཏེ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་  
ཤེས་བཟུག། ཚམ་ཉམ་གྱིས་ཤེས་ལཱ་ག་ མཉེ་བ་ཅིན། རྟེན་ཚན་གཉིས་པའི་ དོན་ཚན་ ༢ པར་མོ་ནི་གི་ གསལ་  
བཤད་འབད་དཔོན་པ་ཨིན་ནོ།

དོན་ཚན་དཔལ་པའི་མིང་ཚིག་རྩུ་གི་འགྲེལ་བཤད།

- མིང་ཚིག།                      འགྲེལ་བཤད།
- དུགས་                      -            དུགས་དུགས།
- བཏག་                      -            མེ་རྟོག་གི་བཏག།
- བཏེས་                      -            རྟོལ་བཏེས།
- དུགས་                      -            ཨོམ་དུགས།
- ཐྱིམ་                      -            ཐུང་ཐྱིམ། རྟོན་ཐྱིམ།
- ཐྱོད་                      -            ད་དེང་ཐྱོད།
- ཐྱི                      -            རོ་ཐྱི།
- ཐུབ་                      -            ག་རྟེ་ལུ་ཡེང་ཐུབ།
- ཐུལ་                      -            ཐུལ་འབྲུས་འུར་ལཱ། ཐུལ་མོག།
- གྱི                      -            གྱིུ་།
- གུང་                      -            ཐྱིམ་གྱི་གུང།
- གུངས་                      -            གུངས་ལ།
- འཕྱོ                      -            ལམ་འཕྱོ།
- མཐུགས་                      -            མཐུངས་པར་ཤོག།
- དུམ་                      -            རོ་ལུ་དུམ།
- དུམ་                      -            དུམ་པ་དུམ།



དུཕྱེ	-	མི་ལེགས་ཤོམ་ལུ་དུཕྱེ་བཏུ།
དུཕྱུལ་ཕྱ	-	མི་དེ་དུཕྱུལ་ཕྱ།
ཕྱ	-	ཕྱ་སི་སི།
ཕྱད་	-	ཆ་ཤོགས་དཔ་ཕྱད་ཅི།
ཕྱག་	-	ཕྱག་འཚལ། སྤམ་འི་ཕྱག།
ཕྱག་	-	མི་ཕྱག་པོ། རྒྱལ་འབ་ཕྱག་པོ།
ཕྱོགས་	-	ཕྱོགས་བཞི། ཤར་ཉེ་རྒྱུ་ཕྱུང་ཨོན།
ཕྱེ་	-	ལ་ག་ག་མི་ཕྱེ། རྒྱལ་ཀའི་ཕྱེ།
ཐུ་	-	གནམ་ལུ་འཕུར་མི་ཐུ།
ཐུང་	-	ཐུང་གིང་།
ཐུག་	-	ཐུག་ཕོམ་ཅིག།
ཐུམས་	-	ཐུམས་པ་དཔ་བརྩོ་བ།
འབྲུན་	-	སྤམ་འབྲུན་གྱི།
ཕྱ་པན་	-	ཕྱ་པན་མ་འབད།
ཕྱག་	-	གཞུགས་ཕྱག་ཕྱོག་འབད་གྱི།
དུཕྱུལ་	-	དུཕྱུལ་བ། རྒྱ་ག་བསལ་གྱི་མིང་།
ཕྱོང་	-	ཕྱོང་ཕྱོང་། ཉམས་ཕྱོང་།

༩ རྟོན་ཚན་གཉིས་ལ། རྟོན་ཚན་ ༩ པ།  
ཨེ་ཤེ་ཨའི་གི་འཕྲོད་བསྟེན། (བུན་ཚན་ ༩ )

ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་གཉིས་ལ་འདི་ རྟུབ་ཚད་ལྷན་དུ་ རྟུབ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. ཨམ་སྤུ་གཞུགས་སོ་ལོག་ཚུ་ མཉམ་འབྲེན་ཏེ་ འབྲུག་འབྲུག་པ་ བརྟམ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ཏེ་ མཉམ་འབྲེན་བྱེད་དེ་ གཞུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གླིང་གི་བཞག་དགོཔ་ ཨིན་མ་ཏེ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༢. ཨེ་ཤེ་ཨའི་གི་ ཨའི་དཔ་ཨེ་ཤེ་གཉིས་ཆ་ར་ཤེ་ ཏེ་ལ་ཚུ་ལྷན་ཏེ་ཤེ་ཤེ་ མཉམ་འབྲེན་ཏེ་ཏེ་ དེ་མིན་ ལྷན་གཞི་གལ་སྐྱུང་བ་ཡོད་པའི་མི་ འཚོ་ལ་དགོཔ་ཨིན་མ་ཚུ་ཤེ་ཤེ་གཉིས་ཚུགས་དགོ།
༣. ས་མགོ་ལྷན་གྱི་ཡིག་ ༡༡ དཔ་དེ་ལས་བརྟེན་པའི་ མིང་ཚིག་འབྲི་ལྷན་གོ་དོན་དཔ་བསམ་པ་སོ་ཤེ་ཤེ་གཉིས་ཚུགས་དགོ།
༤. རྟོན་ཚན་དཔ་ཚུ་ རྟོན་ཚན་མི་ ཡིག་འགྲེལ་ལས་གྲུབ་པའི་ རྟོན་ཚན་ཚུ་ལཱ་འཕྲོད་བསྟེན་ཚུགས་དགོ།
༥. ཨེ་ཤེ་ཨའི་གི་ ༣༠༠ ལས་ ༥༥༠ ཚུ་འབྲི་ལྷན་གོ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. ས་མཚུ་ ཨེ་ཤེ་ཨའི་གི་ མིས་ཀྱི་ལཱ་གསལ་དཔ་ རྟོན་མིས་ ལཱ་གསལ་གོ་མ་འབད་ཤེ་ཤེ་གཉིས་ཚུགས་དགོ།

རྟོན་ཚན་དོ་སྟོན།

༡. རྟོན་ཚན་ གཉིས་ལ་འདི་ ཨའི་གི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ ལྷན་ལས་ཨིན་པའི་ དོ་སྟོན་འབད།
༢. རྟུབ་དེ་བཞག་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ བཞག་པ་ཀྱི་ལྷན།
༣. པར་གྱི་ལྷན་ལས་ རྟུབ་སྐྱུང་པ་ཚུ་ཤེ་ མི་སྤུ་འབད་བཞག་ཞིན་ཏེ་ དེ་བཞག་དེ་བསམ་འཚར་སྐབ་བཞག།
༤. བསམ་འཚར་བཞག་བསྐྱེད་ཏེ་ ཨེ་ཤེ་ཨའི་གི་ཡོད་མི་ཨའི་ཚུ་ མཉམ་འབྲེན་ཏེ་ བརྟམ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ ཁབ་ཀྱི་དགོཔ་ བཞག་སྐྱོ་བཞག་ལྷན་ལྷན་གོཔ་ གསོ་བའི་བསྐྱེད་བྱུང་འབྲེན་ ལཱ་སྐྱུང་འབད་དེ་ གཞུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གླིང་གི་སོ་བཞག་དགོཔ་ ཨེ་ཤེ་ཨའི་གི་ མཉམ་འབྲེན་ཏེ་ཏེ་ ཡེ་ལོ་ སྐྱུང་བ་ཡོད་པའི་མི་ ལྷན་གཞི་གལ་སོ་ བཞག་དགོཔ་པའི་ལྷན་ལས་ ཏེ་གོ་ཚུགས་པ་བཟོ།

༡ རྒྱུ་ལུ་དཔེ་ལ། ཡི་གུ་འདི་སྟོན།

- ༡. རྟོན་ཚན་འདི་ནད་གི་ཡི་གུ་གསུམ་པ་ ལྷ་ སམ་ སྐ་ རྩ་བུ་ཤིང་གུ་བྲིས་ཞིན་ཉ་ རྟོ་སྟོན་འབད་དེ་ ལད་སྟོལ་ རྒྱལ་ཉེ་ སྐབ་བུམ།
- ༢. དེ་ རྟོ་སྟོན་འབད་ཚུ་ཞིན་ཉ་ སམ་མཐོ་༡༡ པོ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་འུ་ རྟོ་སྟོན་གི་ དེ་ཡང་ དཔེ་ སྐབ་སྟོན་ པ་དཔེ་གཞི་ལས་ སྐབ་བུམ་གི་དཔེ། དེ་ལས་ ཁོང་པ་འུ་འུ་འུ་ མ་ཤེས་ཚུ་ཚོ་སྐབ་བུམ། འདི་ རྟོ་སྟོན་ པའི་སྐབས་ལུ་ སྐབ་སྟོན་པ་གིས་ ས་ ལྷ་ ལྷ་ སྐ་ བཞི་གི་རྩོད་སྐྱོ་ པ་ ལྷ་ ལྷ་ མ་ བཞི་དཔེ་མ་ འབད་པས་ ས་ ལྷ་ ལྷ་ སྐ་ བཞི་གི་སྐྱོ་སྐྱོ་ལྷ་ལྷ་འབད་ འབྲེན་མ་ཞིན་མ་ ལྷ་གོ་བུམ་སུ། རྒྱུ་ལུ་འབད་ བུམ་དཔོ།
- ༣. འདི་བཟུམ་སུ། སྐལ་ སྐལ་ ལྷ་ ལྷ་ བཟུམ་ ཟེ་མི་ཚུ་ལྷ་ལྷ་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ རྩོད་སྐྱོ་ཚུ་ མོང་གི་བཟུམ་ པ་ ལྷ་སྐྱོ་ལྷ་ལྷ་འབད་ ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ རྟོ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ ལྷ་ལྷ་པའི་སྐབས་ལུ་ ལུ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ འབད་དཔོ།
- ༤. སམ་མཐོ་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚོག་ཚུ་འུ་འུ་འུ་ མོ་འུ་འུ་འུ་འུ་ སྐབ་སྟོན་ཞིན་ཉ་ ཤེས་མ་ཤེས་ཞིན་ དཔེ་འབད།

༢ རྒྱུ་ལུ་གཉིས་པ། མོ་བའུ་ཞི་

- ༡. སྐབ་དེ་བའུ་ཞི་ རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༢ པ་ནད་གི་ རྩོད་ཚོག་དེ་ ལྷ་ལྷ་བུམ་ཞིན་ཉ་ མོ་བའུ་ཞི་བུམ།
- ༢. ལམ་སྐྱོ་ གཟུགས་སོ་འོག་ཚུ་ སྐལ་ལང་བཟེན་དཔོ་ཟེ་འུ་འུ་ ཡི་གུ་ལྷ་ལྷ་འདི་ དཔེ་སྐབ་སྟོན་པ་གིས་ ཚུ་གཞི་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ ལྷ་བུམ། དེ་ལས་ཁོང་པ་ལུ་ ཚུ་དཔེ་པ་ཞིག་སྐབ་བུམ་ཞིན་ཉ་ དེ་ལས་འུ་འུ་འུ་ མོ་ ལྷ་ལྷ་ལྷ་ རྒྱུ་ལུ་འབད་བུམ།
- ༣. རྒྱུ་དེ་བའུ་ཞི་ལུ་ ༡ པ་ནད་ རྩོད་ཚོག་ཞིན་ཉ་ ༥ པོ་ ཚུ་གཞི་ལོང་པ་ལུ་ རྒྱུ་ལུ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ སྐབ་བུམ་ཞིན་ཉ་ དེ་ལས་ དེ་དཔེ་ལོང་འབད་མི་ཡི་གུ་ འོག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་ འུ་ལུ་ རྩོད་ཚོག་ལུ་ བུམ་ལུ་ཟེ་སྐབ།

༥. སྐྱེད་དེབ་ལྟར་གྱི་ སྐྱེད་ལུ་འདུ་ པའི་ལྟར་ ཚིག་འདུ་མི་གཏི་ས་ཀྱི་བས་ལྟ་ རྗེ་ལ་འབྲེན་དུ་གོ་པ་འདི་ཡང་ དུང་པ་མེད་ ས་ལུ་ ཚིག་དེ་ཚུ་གི་གོ་དོན་ ཚད་ལོ་སྤྲུལ་བཅུག། དེ་ལས་ ཚིག་འདུ་མི་ཚུ་གི་བས་ལྟ་ རྗེ་ལ་འབྲེན་ཏེ་ མཐུན་ བཅུག།

༦ སྐྱེད་ལུ་གསུམ་པ། ལུ་བས་ལྟ།

- ༡. འོག་གི་ ལུ་བས་ལྟ་གི་ ཚིག་ཀྱང་གི་དང་ དོན་དུ་གསོ་བྱེད་ཀྱི་ལྟ།
- ༢. ལུ་བས་ལྟ་འོག་གི་དོན་དུ་གསུམ་ མ་ཤེས་ཚུ་ལོ་དྲ་ འེ་འེ་བཞིན་ལུ་བཞད་དེ་བྱིན།
- ༣. དེ་ལས་ ལེ་ཚན་ལྟར་ ལུ་བས་ལྟ་གསུམ་པ་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་འབྲེན་བཅུག་གི།

གཟུགས་ལུ་མ་མཐུན་ཡོད་པའི་ །ལུ་མ་ཚུ་ཉེན་ལ་ཆེ་བས། །  
 གསོ་བའི་སྐྱེད་ལུ་འདུ་བཞེད་ཏེ། །བརྟག་ཞིབ་འབྲེན་དུ་གོ་པ་གཞུ་ཆེ། །

གཟུགས་ལུ་མཐུན་ལུ་གོ་དུ་ལས། །སྐྱེད་བཅོས་འཛིན་ལྟ་འབྲེད་དེ། །  
 ལྟ་བུ་གསུམ་ལུ་འབྲེན་ཡང་། །འདོད་པ་འདོད་ལས་ཀྱི་བུ་དུ་གོ། །

གཟུགས་དུང་ལུ་བའི་སྐྱེད་ལུ་ །སྐྱེད་བུ་ཡོད་མི་བཞེད་ལྟ། །  
 ལུ་བསྐྱེད་པ་མ་སྐྱེད་གཏི་ས་ལུ། །ཉེན་ལ་ཚུ་ལྟ་ཞིན་ལོ། །

༧ སྐྱེད་ལུ་བཞི་པ། མིང་ཚིག་ཚུ་སྐྱེད་བཞེད་ཏེ་ལྟ་ག།

- ༡. སྐྱེད་དེབ་ལྟར་གྱི་ སྐྱེད་ལུ་འཇང་ ཅ པ་ལྟར་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་སྐྱེད་ཀྱི་གཏུག་ལྟ་བུ་བཅུག།
- ༢. དེ་ལས་འེ་འེ་ སྐྱེད་བཞེད་ཏེ་ལྟ་ག་བཅུག།
- ༣. དེ་གི་གོ་བ་སྤྲུལ་བཅུག།

༥ སྐྱེད་ལུ་ལ་ལ། མིང་ཚིག་ཚུ་སྐད་བརྟེན་ཏེ་ཉལ་བཞུག་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་ནད་ལོ། སྐྱེད་ལུ་ལའང་ ༥ པ་ནད་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་སྐྱེད་ལྡོག་ཀླུ་བཞུག་ཉལ་བཞུག།
- ༢. དེ་ལས་འདེའི་ སྐད་བརྟེན་ཏེ་ཉལ་བཞུག།
- ༣. དེ་གི་གོ་བ་སྤྲུལ་བཞུག།

༦ སྐྱེད་ལུ་དུག་ལ། རྫོང་ཚིག་ཚུ་སྐད་བརྟེན་ཏེ་ཉལ་བཞུག་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་ནད་ལོ། སྐྱེད་ལུ་ལའང་༦ ནད་ལོ་རྫོང་ཚིག་ཚུ་ དེ་དེ་བཞིན་དུ་ དཔལ་སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ཉལ་བཞུག་ དེ་ ལས་འཛེང་པའུ་ ཉལ་བཞུག་ཞིན་ལྟ་ མོ་དོན་དཔེ་དེ་སྐྱེད་ལས་ མོ་སྐྱེད་ལའབད་བཞུག།
- ༢. ཚིག་ཚུ་འཛེང་པའུ་ ཉལ་བཞུག་ཞིན་ལྟ་ དོན་དུག་སྤྲུལ་བཞུག། འདི་བརྒྱུ་ གུལ་ལས་བཅད་དེ་ སྐྱེད་ཀླུ་ལའབད་ དེ་ ཉལ་བཞུག་ དོན་དུག་སྤྲུལ་ནི་ གཤམ་གཤམ།
- ༣. མ་ཞེས་མི་ཚུ་ཕྱོགས་འཕེལ་ལའབད།

༧ སྐྱེད་ལུ་བདུན་ལ། ཡི་གུ་ཚུ་ཁྱོད་འདི་འབྲི་དེབ་ནད་འདྲ་བལྟས་ཀྱི་བཞུག་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་ནད་ལོ། སྐྱེད་ལུ་ལའང་ ༧ པ་ནད་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཉལ་བཞུག་ནི།
- ༢. དེ་ལས་འདྲུ་དེབ་ནད་ལུ་ ལོ་གཅི་ ལོ་གའ་ གྲི་བཞུག།

༨ སྐྱེད་ལུ་བརྒྱུད་ལ། སའ་སྟོད་ནད་ཚིག་མཁའ་མི་ཚུ་བཞུག་ས།

- ༡. སློབ་དེབ་ནད་ལོ། སྐྱེད་ལུ་ལའང་ ༨ ནད་ལོ་ཚིག་མཁའ་འདྲུམ་ ༦ ཡོད་མི་གི་ ཚིག་གྲོགས་གཅི་བཞུགས་དུ་གོ་པ་ ཡིན་ལྟ་ མོ་དེ་གི་ཡིག་རྒྱུགས་ལུ་བཏུ་སྟེ་ འཛེང་འདི་འབྲི་དེབ་ནད་ གྲི་བཞུག།
- ༢. དེ་ལས་ འཛེང་པ་གིས་གྲིས་མི་དེ་ ཉལ་བཞུག་ཞིན་ལྟ་ དོན་དུག་སྤྲུལ་བཞུག།

༩ སྐྱེད་ལུ་དུག་ལ། ཚིག་བཟོ་ནི་ལྟེ་སྐྱེད་ལ།

- ༡. སློབ་དེབ་ནད་ལོ། ལའང་ ༩ པ་ནད་ཚིག་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ཚིག་མཁའ་འདྲུམ་ ༥ ཡོད་མི་འདི་ཚུ་གིས་ འགོ་ བཞུགས་ཏེ་ ཚིག་འདེའི་བཟོ་སྟེ་ ཚའ་༢ དེ་ འབྲི་དེབ་ནད་ལུ་ གྲིས་ ཟེའ་བཞོད་ཀྱི་བཞུག་

༩ རྒྱུ་ལཱ་དྲན་ལ། མིང་ཚིག་ཚུ་ཐོན་པའི་འབྲི་དེབ་ནང་འབད་ཚིག་བཟོ།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་ རྒྱུ་ལཱ་ ༩ ནང་པ་ ཐུང་གིང་གྲ་དཔེ་ཉོན་འབད་ལྟ་ མོ་+ཁོག་=མོ་ཁོག་ ཟེའ་བཟོ་ཐངས་ ཚུ་ ཉོན་གྱི།
- ༢. དེ་ལས་ ཚིག་གཞན་ཁོང་པ་ལཱ་ བཟོ་བཟུག་ཏུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཏུ།
- ༣. ཚིག་དེ་ཚུ་གི་ ཚིག་གྲོགས་སློབ་དེབ་ལས་མཉེ་པར་ གཞན་ཁ་ལས་ བཟོགས་ཏུང་བཟུབ།

༡༠ རྒྱུ་ལཱ་བཟུག་ལ། དོན་དྲག་ཤེས་མ་ཤེས་བཏུ་གི།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་ཨང་ ༡༠ པ་ནང་གི་དོན་ཚིག་ཚུ་ ནང་པ་ ཁོང་པ་ལཱ་ལྟག་བཟུག་ཏུ་ དོན་དྲག་སྤབ་བཟུག།
- ༢. དོན་དྲག་དང་འབྲི་ལ་ཏུ་ འདི་ནང་ཡོད་མི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བདེན་ག་མི་བདེན་ ཁོང་པ་བཏུ་བཟུག་ཞིན་མ་ལས་ བདེན་ པ་ཅིན་ཨིན་རྟགས་ [√] ནང་ མ་བདེན་པ་ཅིན་ མིན་རྟགས་ [X] བཀལ་ཏུ་འབྲི་དེབ་ནང་ལཱ་ འབད་ལུས་ རྒྱབ་ཟེའ་བཟོ་དྲ་བུ་ གྱིན་ཞིན་མ་ལས་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་བཏུ།

༡༡ རྒྱུ་ལཱ་བཟུག་ཅིག་ལ། ཨང་ཡིག་འོས་འདོད་ཅི།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལཱ་ ཨང་ད ༥ པ་ནང་གི་ཨང་ཡིག་ ༣༠༠ ལས་ ༥༩༠ ཚུན་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལྟག་ཏུ་ ལད་སྒྲིལ་ རྒྱབ་ཏུ་སྤབ་བཟུག།
- ༢. རྒྱུ་ལཱ་གི་ རྒྱུ་ལཱ་ ༥ པ་ པ་ནང་ཡོད་མི་ཐིག་ཐུམ་ནང་ ཨང་ཡིག་དང་འབྲེམ་མི་ ཝེག་གི་ཨང་ཡིག་ཚུ་ནང་ ཡོད་མཉེ་ ཁོང་པ་ལཱ་ འཚོ་ལ་བཟུག་ཏུ་ ཅོག་འབད་མི་ཚུ་ རྫོང་ཐིག་ནང་ བཟོགས་ཟེའ་སྤབ་ཞིན་ཏུ་ ཀྱིག་ཀྱི་ མོག་མ་མོག་ཞིབ་དཔྱད་འབད།

༡༢ རྒྱུ་ལཱ་དྲན་ལ། རྩོམ་ཅིམ་ལྟུང་བ།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་ཨང་ ༡༢ ནང་ཡོད་མི་རྩོམ་ཅིམ་ཚུ་ ཁོང་པ་གིས་བཟོ་ཏུ་ཟེའ་སྤབ་ཏུ་ རྫོང་རྒྱབ་འབད་བཏུ་བཟོ་ཏུ་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལཱ་གྲོགས་རམ་ འབད།
- ༢. རྒྱུ་ལཱ་ ཨང་ ༡༢ ནང་གི་དྲི་བ་ཚུ་ སློབ་སྟོན་པ་རྒྱུ་མཁོ་དེ་ ལྟུང་ལྟུང་པ་ཚུ་ ཁོང་པའི་འབྲི་དེབ་ནང་ སློབ་ བཟུག་ཞིན་ཏུ་ རྩོམ་བཟོ་ན་ བཟུག། དེ་ལས་ཨིན་ཏུ་མཉེ་ན་ ཞིབ་དཔྱད་རྒྱབ།
- ༣. རྒྱུ་ལཱ་ ཨང་ ༡༢ ནང་གི་ རྒྱུ་ལཱ་ ༥ པ་ པ་ནང་ཡོད་མི་ཨང་ཡིག་ཚུ་ རྩོམ་ཅིམ་བཟོ་ཏུ་བཟུག།

### ༡༩ སློབ་ལུ་བུ་ལ། རྩོམ་ཚུལ་གྱི་དྲི་ཚིག་ལུ།

1. སློབ་དྲེབ་ཀྱི་སློབ་ལུ་ལེན་ ༡༩' པའི་ ༧' ལ་ ག་ ཀྱི་ རྩེ་བཞོན་ཡོད་པའི་དྲི་ཚིག་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ལྟ་ག་ བུམ།
2. དེ་ལས་ དེ་དང་འཕྲིལ་ ལུ་འབྲི་དྲེབ་ཀྱི་ལུ་བུ་བུམ།
3. འབྲི་དྲེབ་ཀྱི་ལུ་བུ་བུ་མི་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་ཞིན་མ་ལས་ལེགས་ཏེ་མ་གྱི་བསམ་འཚར་བྱིན།

### ༡༠ སློབ་ལུ་བུ་བུ་ལེ་ལ། ས་ཆ་ཨེ་ཀྱི་ཚུལ་ལེ་ལ།

1. སློབ་དྲེབ་ཀྱི་ལེན་ ༡༠ རྩེ་གི་ས་ཆའི་ཚུལ་ཚུལ་ ཨེ་ཀྱི་ཚུལ་ལེ་ལུ་གསུང་ཚུ་ གྲུ་དོ་ལས་ཡབ་སྟེ་ ལ་གསུང་ འབད་ བཞད་བྱིན་ཞིན་ཀྱི་ ཤེས་མ་ ཤེས་བཏུ།

### ༡༡ སློབ་ལུ་བུ་ལེ་ལ། རྩོམ་ཚུལ་ལ།

1. སློབ་དྲེབ་ཀྱི་སློབ་ལུ་ ལེན་ ༡༡ རྩེ་གི་ས་ཆའི་ཨེ་ཀྱི་ རྩོ་ཡིག་འབྲི་བཟུང་དྲི་བ་དེ་ བྱུང་གི་དུ་གྲུ་བུ་བུ་ལེ་གསུང་ ཞིན་ཀྱི་ ཁོང་ལུ་ འབད་བཞུས་ཀྱི་བུ་བུམ།
2. དེ་ལས་ འབྲི་དྲེབ་ཀྱི་ལུ་འབད་བཞུས་ཀྱི་བུ་མི་ དེ་གི་འོག་ལུ་ ཨེ་ཀྱི་ཚུལ་ ཁོང་ལེ་གི་ས་ཆེན་ ཟེ་སླབ་སྟེ་ ཞིབ་དཔྱད་འབད།

### དོན་ཚན་གྱི་ཤེས་པའི་ བུམ་དོན།

ལྟ་བུ་སློབ་པ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་ ༢ པ་ ཨམ་སྤུ་གཞུགས་སོ་ལོག་ ལུ་ཁེ་བཟུང་དུ་གོ་པའི་སྐོར་ལས་ ལས་དོན་ དེ་སློབ་ལུ་ཚུ་དང་འཕྲིལ་ ལྟ་བུ་སློབ་པ་ཚུ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཏུ་གོ་མ་གོ་བཏུ་ཞིན་དོན་ལུ་ འོག་གི་གནད་ དོན་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འབད།

- 1 དོན་ཚན་ ༢ པ་ རྩེ་ལས་ རྩེ་གི་ས་ཆེན་དོན་མ་འབྲམ་ ག་ཅི་ཏུ་གོ་ཡི་གོ?
- 2 གནད་དོན་ཚུ་གིས་ རྩེ་ལུ་ཡན་གཞོན་ ག་དེ་སོ་འོང་གི་མས་གོ?
- 3 གནད་དོན་འདི་ ཏུ་གོ་ཞིན་ཀྱི་ དུ་ལས་ཡབ་ རྩེ་གི་ས་ཆེན་དེ་སོ་ འབད་གི་གི་མཚན་བསམ་ཡོད་ གོ?

དཔལ་ལྷན།

ཉམ་གོ་མི་ཡོད་པ་ཅིན། དེ་དུང་ ལ་གསལ་འབད་བཞུགས་པའི་ཉམ་གོ་པ་དང་ ག་ར་གསལ་ཉམ་གོ་བས་མཉོ་བ་ཅིན། ལགས་སོ་སྐབ་ཉམ་ ཉམ་པ་ལ་ལས་ ཉམ་ཚན་གཉིས་པའི་ དེ་ཚན་ ༣ པ་ཉམ་གོ་ཉམ་ཚན་ལས་ ལ་གསལ་ལ་མཉོ་ བཞུགས་ དེ་ཚན་ལ་ཉམ་གོ།

དེ་ཚན་གཉིས་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་འགྲེལ་བཞུགས།

མིང་ཚིག་	འགྲེལ་བཞུགས།
སྐྱ'	- ང་སྐྱ'པག་པ། ཐུག་པ་སྐྱ'པག་པ།
སྐྱ་བས་	- བས་སྐྱ་བས། གནས་སྐྱ་བས། རུས་སྐྱ་བས།
ཚུ'	- མེ་ཉེག་ཚུ'ནི། ཨ་ལུ་ཚུ'
བསྐྱམ'	- ཚ་བསྐྱམ་ནི། ཀུམ་བསྐྱམ་ནི། ལག་པ་བསྐྱམ་ནི།
ཚྱ'	- རྩ་ཚྱ།
ཚྱོ'	- རྩམ་གྱི་ཚྱོ།
བསྐྱང'	- ལཱ་འབད་བའི་བསྐྱང་།
བསྐྱགས'	- ལམ་ལུ་བསྐྱགས་ལུག།
སྐྱོང'	- སྐྱོང་དོག།
སཾ'	- སཾ་མ་ཟེེ་ ཉམ་དང་དོན་དག་གཅིག་ཡིན།
བསཾལ'	- སཾལ་བསཾལ།
ཚུ'	- ཨ་ལུ་ཚུ'ནི།
བསྐྱོ'	- དུག་པ་བསྐྱོ།
སཾགས'	- སཾགས་བསྐྱོང་།
སྐྱུན	- རུམ་ཅོ་གི་ལེས།
སྐྱོམས'	- བསྐྱོམས། རྩོད་སྐྱོམས།



སྒྲིགས་	-	ཡུགས་སྒྲིགས།
བསྐྱུང་	-	སྐྱུང་གྲུབ་སྐྱུང་གི་ཟེར་བའི་ཞེས།
སྟོན་	-	དཔེ་མ་སྟོན། སློབ་སྟོན་པ།
བསྟེན་	-	བྲམ་བསྟེན། གཏོང་སྲུབ་བསྟེན།
སྟོབས་	-	གཞུགས་ཀྱི་སྟོབས།
བསྟོད་	-	བསྟོད་པ་རྒྱབ།
བསྐྱུན་	-	སྐྱུན་མི་དང་བསྐྱུན་དགོ།
སྟོད་	-	སེམས་སྟོད།
བསྐྱུམ་	-	དོས་བསྐྱུམ། རྫོང་བསྐྱུམ།
སྟོམ་	-	གཞིག་ཁར་སྟོམ་དོ།
སྐྱུག་	-	སྐྱུག་སྐྱུག་པུ། བདེ་སྐྱུག། ལུ་སྐྱུག།
བསྐྱུབ་	-	གཞིག་ཁར་བསྐྱུམ་གྱི།
སྐྱུ་	-	སྐྱུ་ཚོགས་ཟེར་འཕྲུལ་མ་འདྲུལ།
བསྐྱུམས་	-	ཡུག་ལུ་འབག་པའི་ཞེས།
སྐྱུམ་	-	སེམས་སྐྱུམ། སེམས་འཕྲུ། ལུམ།
བསྐྱུད་	-	ལག་པ་གིས་བསྐྱུད།
སྐྱུ་	-	སེམས་འཕྲུ་ཀྱི་སྐྱུ།
སྐྱུར་	-	མེས་པར། ལག་པའི་སྐྱུར་གཏུ།
སྟོ་	-	སྟོད་སེམས་ལྟོ། ལྟོ་སྟོ།
སྐྱུངས་	-	ཅེ་ལེ་གཞིག་ཁར་སྐྱུངས་ཡི།
སྟོལ་	-	སྟོན་སྟོལ། ཡོན་ཏུན་སྟོལ།
སྐྱུ་	-	ཅེ་ལེ་སྐྱུ་བཞུག། སྐྱུ་ལེ་འབྲུག།
སྐྱུར་	-	མེས་གི་སྐྱུར་མ། མོ་ལུ་རྒྱུ་ལུ་སྐྱུར་པ།

སྡོ་	-	སྡོ་ལོགས་ལའད། གཞུགས་སྡོ་ལོག།
སྤ་	-	མི་ལེ་ཤ་གི་སྤུག་ལུ་སྤ་ཡབ་ནི། སྟོན་བརྟགས་ནི།
སྤ་ཉ་	-	ཉུང་ལུ་ཡན་པའི་སྤ་ཉ།
སྤུག་	-	ས་སྤུག་སྤུབས།
སྟོན་	-	ལས་དྲུང་སྟོན་ལམ། སྟོན་ལམ་བརྟག།
བསྟུན་	-	བཀའ་བསྟུན།

ལ་གསལ་སྡོ་ཤེས་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ག་ཤམ་གྱི་ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བརྒྱུ་ཚུ་ནུང་ག་ཟེགས་གནུང།

1. <http://factsforlife.org/02/index.html>

### ༤ རྟོན་ཚན་གཉིས་ལ། རྟོན་ཚན་གསུམ་ལ།

ཟས་བཟུ་ཤེ། (ཐུན་ཚན་ ༤ )

#### རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་གསུམ་ལ་འདྲི་ལུག་ཚངས་ལ་ ལུག་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. བཞེས་སྒོ་དང་གིང་འབྲས་ལུག་པ་མ་འདྲམ་བཟའ་བ་ཅིན། ཟས་བཟུ་ཤེ་ཚང་ཚུགས་པ་ཨིན་མ་ ཏཱ་མོ་ཚུགས་དགོ།
༢. གཞུགས་ལུ་ཟས་བཟུ་ཚང་མ་སྐོ་འབྲོབ་པ་ཅིན། རྟོན་མིགས་མི་འབྲོབ་ མིག་པ་གསལ་ལ་ཉི་ཨིན་མ་ཚུ་ཏཱ་མོ་ཚུགས་དགོ།
༣. ཨམ་སྐུ་ གཞུགས་སོ་འོག་ཚུ་ ཟས་བཟུ་ཤེ་ བཟའ་དགོ་པ་གལ་ཆེ་མ་ཨིན་མ་ ཏཱ་མོ་ཚུགས་དགོ།
༤. ས་མགོ་༡༢ ལས་ཀྱབ་པའི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ འབྲི་ལུག་ མོ་དོན་དང་བཤེས་པ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༥. ཨང་ཡིག་༥༠༠ ལས་༡༠༠༠ ཚུན་ འབྲི་ལུག་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

#### རྟོན་ཚན་ཤེ་སྟོན།

༡. རྟོན་ཚན་ཉི པ་འདྲི་ཟས་བཟུ་ཤེ་ བཟའ་དགོ་པའི་སྐྱོད་ལས་ ཤེ་སྟོན་འབད།
༢. སློབ་དེབ་ཉུང་གི་པ་སྟོན་ཞིན་མ་ན། པ་འདྲི་གི་བཞུད་པ་ མ་བུ་བུ་བུ་སྐོ་ རྒྱབ་བྱིན།
༣. དེ་ལས་ པ་འདྲི་ཉུང་ལས་ ཁོང་གིས་ག་ཅི་ཏཱ་མོ་ཡིག་ སྟོ་ཚན་བཟོ་ཞིན་ན། མོ་སྐྱུ་འབད་བཟུག།
༤. མོ་སྐྱུ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ སྟོ་ཚན་སོ་སོའི་ བསམ་འཚམ་སྐབ་བཟུག།
༥. སྟོ་ཚན་སོ་སོའི་ བསམ་འཚམ་སྟོ་ཚན་ཉུ་ སྐབ་ཞིན་མ་ལས་ ཟས་བཟུ་ཤེ་ བཟའ་དགོ་པའི་ རྒྱུ་མ་ག་ཅི་ ཨིན་ན། ཟས་བཟུ་ཤེ་ཚུ་ཚུ་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་འབྲོབ་ཨིན་ན། འདྲི་ཚུ་གིས་ ཡན་པ་ག་དེ་སྐོ་ཡོད་པ་ཨིན་ན། ཉུང་མཚས་ས་སྐོ་ བཞུད་བྱིན་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དེབ་ཉུང་ཡོད་མི་ ཡིག་ཚུགས་འདྲི་ལག་ལུན་འབབ།



༤ སྐྱུང་ལུ་བཞི་པ། ཡི་གུ་ཉལ་གྱི་ཉི་མུང་པ།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སྐྱུང་ལུ་ལེང་ ༤ པ་ནང་ཡོད་པའི་ཚིག་ཚུ་དང་ རྗེ་ཚིག་ཚུ་ཚང་མ་འུ་གཟུགས་ཀྱི་ཉི་མུང་ རྟེན་ལུ་ ཁོང་ ས་མེ་མེ་བཞི་ཉལ་ ཉལ་བཅུག།
- ༢. རྟེན་ལུ་ ཚིག་དང་རྗེ་ཚིག་ཚུ་གི་དོན་དུ་གཞུ་ ག་པ་ ཉེ་མཚམས་ས་མཐོ་བཞུགས་ཀྱི་ མ་ཤེས་མི་མེ་ ཡོད་པ་ཅི་ཉལ་ ལོ་གཟུགས་བཅུག།

༥ སྐྱུང་ལུ་ལྔ་པ། ཡི་གུ་ཉལ་གྱི་ཉི་མུང་པ།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སྐྱུང་ལུ་ལེང་ ༥ པ་ནང་ཡོད་པའི་ཚིག་ཚུ་དང་ རྗེ་ཚིག་ཚུ་ཚང་མ་འུ་གཟུགས་ཀྱི་ཉི་མུང་ རྟེན་ལུ་ ཁོང་ ས་མེ་མེ་བཞི་ཉལ་ ཉལ་བཅུག།
- ༢. རྟེན་ལུ་ ཚིག་དང་རྗེ་ཚིག་ཚུ་གི་དོན་དུ་གཞུ་ ག་པ་ ཉེ་མཚམས་ས་མཐོ་བཞུགས་ཀྱི་ མ་ཤེས་མི་མེ་ ཡོད་པ་ཅི་ཉལ་ ལོ་གཟུགས་བཅུག།

༦ སྐྱུང་ལུ་དུ་གཟུགས་པ། ཡི་གུ་ཉལ་གྱི་ཉི་མུང་པ།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་ སྐྱུང་ལུ་ལེང་ ༦ པ་ནང་ཡོད་པའི་ ཚིག་ཚུ་དང་ རྗེ་ཚིག་ཚུ་ཚང་མ་འུ་གཟུགས་ཀྱི་ཉི་མུང་ རྟེན་ལུ་ ཁོང་ས་མེ་མེ་བཞི་ཉལ་ ཉལ་བཅུག།
- ༢. རྟེན་ལུ་ ཚིག་དང་རྗེ་ཚིག་ཚུ་གི་དོན་དུ་གཞུ་ ག་པ་ ཉེ་མཚམས་ས་མཐོ་བཞུགས་ཀྱི་ མ་ཤེས་མི་མེ་ ཡོད་པ་ཅི་ཉལ་ ལོ་གཟུགས་བཅུག།

༧ སྐྱུང་ལུ་བཅུ་གཟུགས་པ། བྲི་ཉི་མུང་པ།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སྐྱུང་ལུ་ལེང་ ༧ པ་ནང་ཡོད་པའི་ཚིག་ཚུ་དང་ རྗེ་ཚིག་ཚུ་ཚང་མ་འུ་གཟུགས་ཀྱི་ཉི་མུང་ རྟེན་ལུ་ ཁོང་ ས་མེ་མེ་བཞི་ཉལ་ ཉལ་བཅུག་གི་དང་ འབྲི་དེབ་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་ས་ཀྱི་བཅུག།
- ༢. རྟེན་ལུ་ ས་མཐོ་ ༡༣ བྲི་ཉི་མུང་ སྐྱུང་ལུ་འབྲས་བུ་བཅུག་གི་དོན་དུ་ སྐྱུང་ལུ་ལེང་ ༣ པ་འབྲས་བུ་ བཅུག།

༩ རྒྱུ་ལུ་བརྒྱུ་ཡ། འབྲི་དེབ་ནང་ འདྲ་བཤུས་རྒྱུ་གི།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༧ པ་ནང་ཡོད་པའི་ཚིག་ཚུ་དང་ རྒྱུ་ཚིག་ཚུ་ཚང་མ་འུག་གི་ཞུ་ཞུ་ དེའུས་ ཁོང་ ས་མེ་མེ་བཞེན་ འུག་བུག་གི་དང་ ཁོང་པའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འདྲ་བཤུས་ག་དེམ་མང་རྒྱུ་བུག།

༡༠ རྒྱུ་ལུ་དགུ་ཡ། ཞབས་འགྲ།

1. འོག་གི་ ཞབས་འགྲ་གི་ ཚིག་འུག་གི་དང་ དོན་དག་སྟོན་གྱི་གི།
2. ཞབས་འགྲའི་ཚིག་གི་དོན་དག་ཚུ་ མ་གཤམ་ཚུ་ཚོད་ མེ་མེ་བཞེན་པུ་བཤུད་དེ་གྱི་གི།
3. དེའུས་ སྟེ་ཚོན་ནང་ ཞབས་འགྲ་དང་ས་བཟོ་འུག་ལས་འབྲེན་བུག་གི།

གཞུགས་འཇམས་བདེ་བའི་པུ་ལུ་སྟོན་གི་གཞི། ཁ་ལུ་ཞེམ་པའི་བཞེས་སྐོ་བཟའ་གི་གཏུམ། །  
 བཟའ་ཚང་སྟོ་ཉམས་ཐོག་ལུ་སྟོན་གི་གཞུམ། ར་བསེ་མི་རྣམས་ཀྱི་འདོད་པ་ཡིན། །  
 ཞེམ་ཚད་ཟས་ཀྱིས་གཞུགས་ལུ་ཡན་མི་ཐོགས། བུད་དང་དུན་པའི་བྱ་ལ་ཉ་ལ་དང། །  
 ཡག་ལ་སྟོད་ཉེ་གའི་དུགས་དང་མཉམ། ཡན་ཚོད་ཉེ་ཚོད་ཉེ་མའི་དུགས་ཚུ་བཟའ། །  
 སྤེ་འབྲས་ལེ་ལུ་པུ་པུ་ལ་ལ་ལ་ལུ་ཚུ། རུས་རྒྱུ་བཟའ་གི་མེས་ཤེས་སྟོན་པའི་གི། །  
 གཞུགས་འཇམས་བདེ་ཉེ་དང་གི་མེ་ཉེ་དུགས་ ཁམི་ཚོ་སྟོ་ཉམས་ཟེར་པུ་འདི་ས་ཡིན། །

༡༠ རྒྱུ་ལུ་བུུ་ཡ། ས་སྟོད་ནང་བསུ་བ་གི།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༡༠ པའི་ནང་ ཡོད་པའི་ཚིག་གོ་གས་འདི་གི་ ས་སྟོད་བསུ་བ་ག་གི་ཐོབ་མི་འདི་ ཚིག་ ག་དེ་གི་ཚུ་གས་ཚུ་གས་འབྲི་དེབ་ནང་

༡༡ རྒྱུ་ལུ་བུུ་གཞི་ཡ། རྒྱུ་ཚིག་བཟོ་གི།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༡༠ པའི་ནང་ བཞེས་སྐོ་བུུ་ལུ་སྟོད་པུས་ རྒྱུ་ཚིག་གསུམ་གྲིས་ཟེར་ ཡོད་མི་ འདི་ ཚིག་ག་དེ་གི་ཚུ་གས་ཚུ་གས་འབྲི་དེབ་ནང་ བྲི་བུག།



2. ལན་འབྲི་དེབ་ནང་ སྤྱི་བཅུག། དེལས་སྐྱོད་དེབ་ནང་གི་སྐྱོད་ལཱ་ལ པ་དེ་ཡང་སྐྱོད་པ་འབད་བཅུག།
3. དེལས་ ཡབ་སློམ་ག་དེ་སྐྱོན་ཡིག་? སེ་སེ་བཞི་ནུ་ ཞིབ་དཔྱད་ཀྱི་བམ་ཤེས་མི་སེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཡབ་སློམ་ ཀྱི་བ་བཟངས་ དོ་ཏུ་ ལོག་ཚང་ཅིག་སྟོན་གྱིན།

### དོན་ཚན་གསུམ་པའི་བཅུ་དོན།

ཉལ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་གསུམ་པ་ ཟས་བཅུ་ཅན་གྱི་སྐྱོད་ལས་ ལས་དོན་དང་སྐྱོད་ལཱ་ཚུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཤེས་ ཚུགས་མ་ཚུགས་ དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དི་དོན་ལས་ འོག་གི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལག་ལུ་འབྲེལ།

- 1 དོན་ཚན་ 3 པའི་ནང་ལས་ རྩེ་གྱིས་གནད་དོན་མ་འབྲེལ་ ག་ཅི་ས་ ཏུ་གོ་ཡི་གོ་?
- 2 གནད་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ རྩེ་ལུ་ཡན་གོད་ ག་དེ་སྐྱོ འོང་ནི་མས་གོ་?
- 3 ཟས་བཅུ་ཅན་གྱི་སྐྱོད་ལས་ ཉལ་ཚང་ཞིན་ན་ རྩེ་དང་གི་ཁ་བྲུག་ལས་ ག་དེ་སྐྱོ་འབད་ནི་གི་ མནོ་བསམ་འཆར་ཡི་གོ་?

### དང་ལཱ།

གཤམ་གྱི་ ཉལ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་ ཏུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་མ་གོ་བར་ཡོད་པ་ཅིན་ ལོག་ཅི་སྟོན་ཏེ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་བཅུག། ཆ་མཉམ་གྱིས་ ཤེས་པས་མནོ་བ་ཅིན་ སྟོན་གཉིས་པའི་ དོན་ཚན་ 2 པའི་ནང་སྐོ་ནི་གི་ གསལ་ འབད་ འབད་དཔོན་པ་ཨིན་ཞོ།

### དོན་ཚན་གསུམ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་འགྲེལ་འབད་དུ།

མིང་ཚིག།	འགྲེལ་འབད་དུ།
ཀ'	- ཚུའི་ཀ། ཚུའི་ཀ་འགོ།
ཀང'	- ཏུ་རྩོ་གི་ཀང་། གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཀང་མ།
ཀྱབ'	- མདའ་ཀྱབ། རྒྱ་ཀྱབ། རོ་ཀྱབ།
ཀྱུ'	- ཨེར་མ་ཀྱུ་མི། ཅེ་ལུ་ཨེར་མ་ཀྱུ་མི།
ཀྱེ'	- གཟུགས་ཀྱི་ཀྱེ་པ།



- ཀོ་ - ས་ལ་སོགས་པ་དྲོག་ཅི་ཚུ་གིས་བཀོ་བའི་དྲ་ལ། རྒྱ་མཚོ་ལ།
- གས་ - ལེ་གས། ལེང་གས། ལོ་གྲ་གས་པ།
- བརྒྱལ་ - ལ་དཔ་ལུང་མ་ཚུ་བརྒྱལ་གི།
- རྒྱབ་ - རྒྱུ་མ་གྱི་རྒྱབ། ལའི་རྒྱབ།
- བརྒྱན་ - རྒྱུ་ལས་ལ་བརྒྱན།
- རྒྱན་ - ཚོང་གི་རྒྱན། རྒྱན་ལོག། དཔལ་ཐལ་རྒྱན།
- རྒྱོན་ - རྒྱ་ཅིག་གི་མིང་། མི་རྒྱོན་དཔལ་ལྷན་ལྒྱོན།
- ར་ - གསེང་ར། འབངས་ར།
- རམ་ - རྟ་ལས་པའི་དོན། རམ་མདོག་སྐྱུ་ར། རམ་སི་སི།
- བར་ - ལྷོ་བར་གི།
- རུལ་ - གདོད་ལས་རུལ་གྲག་ཐོན་ལུག།
- བརྩ་ - འཛེན་ཐམ་བརྩ་གི།
- རེ་ - གཏོ་བོ་དཔ་དྲུམ་གྱི་ལོ། རེ་མཁའ་གྱི་ལོ།
- བརེ་ - བརེ་གི་ཟེང་སོང་གི་ལུ་སྐབ་ལེན།
- བརེད་ - རྒྱུད་ཀྱིས་སྐབ་མི་འདི་བརེད་སོ་ལུག།
- རྩོད་ - སྐབ་པའི་ཚོགས། རྩོད་ཚོགས། རྩོད་སྐྱོ།
- བརྩོད་ - དག་བརྩོད།
- བརྩ་ - ཅེ་ལ་བརྩ་གི།
- རྩི་ - ཅེ་ལ་རྩི་ལ།
- བརྩ་ - གཞན་ལས་ཅེ་ལ་བརྩ་བའི་དོན།
- བརྩེས་ - རང་དཔལ་ལ་སོགས་པ་ཐོབ་པའི་དོན།
- བརྩོགས་ - ལ་བརྩོགས་ཆི་ལུག།
- རྩ་ - རོག་རྩ། ལལ་རྩ།

- རྟག་ - ལ་རྟག་ས། རྟག་བྱ་ས།
- རྟགས་ - དོ་རྟགས། རྟགས་མཚན།
- བརྟག་ - བརྟག་དྲུད་འབད་ནི།
- བརྟན་ - བརྟན་ཉོག་ཉོ། སེམས་བརྟན། བླམ་གནས་བརྟན།
- རྟེན་ - ལྷུལ་ལས། ཀླུ་མའི་རྟེན།
- བརྟ་ - བརྟ་སྐྱུལ་མི། ལག་བརྟ། བརྟ་སྐབ་མི།
- བརྟམ་ - ཤིང་བརྟམ་ནི། ས་ཁར་བརྟམ།
- རྟེམ་ - གྲིམ་ལུ་སོགས་འམ་འཕྱོ་བའི་དྲ་ཉུ་བ།
- བརྟུང་ - ར་བརྟུང་ནི། རོལ་མོ་བརྟུང་། སློ་བརྟུང་།
- རྟོ་ - རྟོ་ཡུང་། རྟོ་ཚུང་ལྷ། རྟོ་རྩལ།
- རྟོ་ - རྟོ་ཟེང་། རྟོ་མ་ཅོ་ལུ་སྐབ་ནི།
- རྟོག་ - མ་ལས་འཕྲོག་མི་རྟོག།
- རྟོམ་ - བཟོ་རྟོམ། རྟོམ་ཅོ།
- བརྟམ་ - ཚོས་རྟུང་ལས་ཚགས་སེམས་སྐྱེ་བའི་དོན། བརྟམ་སེམས།
- རྟོས་ - གྲིའུ་གི་རྟོས།
- བ་ - རྒྱའི་བ་འབས། གྲུ་མཚོའི་བ་འབས།
- བག་བག་ - སྐྱ་གི་དུགས་འབྲི་བའི་བའི་མ།
- བད་ - དུམ་རྟགས་བད་འབས། སེ་དུང་ཚར་སོགས་བརྟོག་པའི་བད་འབས།
- བམ་ - རྟོ་དུང་གི་བམ་འུ་ལ་ནི།
- བོ་ - བོ་རྟོ་འུ་ལ་ནི།
- བོབ་ - རྟོ་ལུ་སོགས་པ་བོབ་འུ་ལ་བའི་དོན།
- མ་ - གཟུགས་ཀྱི་མ། བྱ་མ་བྱ།
- མག་པ་ - བྱ་མོ་གི་མག་པ།

- མིག་པ་ - རྟོན་གྱི་མིག་པ།
- མྱུར་ - སོ་གིས་མྱུར་བའི་དོན།
- མོ་ - མྱུར་གིས་འདྲི་མོ་ནི།
- ཚ་ - འདྲི་གི་ཚ་བ། ཚ་བའི་བྲམ་མ། ཚ་ལས་མེད།
- ཚང་ - ཚ་ལ་མ་ཉུང་གི་ཚང་།
- ཚལ་ - ལུས་ཚལ། ཚལ་རྒྱ་བ། ལག་ཚལ།
- ཚུས་ - བྱེད་ས་ལ་ཚུས། ཚུས་རྒྱ་བ།
- ཚུད་ - ཚུད་མོ་ཚོ། མཉམ་ཚུད་པ།
- ཚུས་ - རྟོ་ཚུས། དམའ་ས་ཀྱི་སྤྱི་ཚུས།
- ཚུམ་ - ཀྱུ་ལ་ཚུམ། ས་ཚུམ།
- བཚུམ་ - འདྲི་བཚུམ་མི། ཚ་ལ་མ་བཚུམ་མི།
- ཚུའི་ - ཚུའི་ཚུའི་།
- ཚུའི་ - བདེ་ཉེ་ཚུའི་ལྟེ། ཅུ་ལ་ཚུའི་མ།
- ཚོང་ - ཚོང་ལ། ཚོང་གཞིས། ཚོང་བདུག།

### ༥ རྟོན་ཚན་གཉིས་ལ། རྟོན་ཚན་བཞི་ལ།

གཤེད་སྲ། (བྱུན་ཚན་ ༤ )

### རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་བཞི་ལ་འདྲི་ རྟོན་ཚན་འདྲ་ རྟོན་སྲུང་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. པར་ལུ་བཀྱ་སྟེ་ རྟོན་དཔལ་ཉེ་གོ་ཚུགས་པའི་ལས་ རྟོན་ཚོག་བཟོ་ཚུགས་དགོ།
༢. རང་གི་གཞུགས་ལས་ རྟོན་རིགས་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ རང་གི་གཞུགས་ལས་འདྲ་ གྱིམ་དང་མཐའ་འཁོར་ཚུ་ བཅོག་པ་མེད་པར་ རྟོན་སེངས་སུ་ བཞག་དགོ་པ་གཏུ་མེད་ཨིན་མ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༣. གཤེད་སྲ་གི་དོན་ལུ་ ལམ་གསལ་ལ་མཚོ་སུ་ མ་གཏུང་པར་ གསལ་སྟོན་ལག་ལུ་འབྲེལ་དགོ་པ་ གཏུ་མེད་ ཨིན་མ་ཉེ་གོ་ཚུགས།
༤. ལམ་གོ་༡༠ རྟོན་འཛིན་དང་ འབྲི་ཉེ་གཏུ་ཚུགས་དགོ།
༥. ཡི་གུ་དེ་ཚུ་ལས་བསྟེན་པའི་ མེད་ཚོག་བཟོ་པ་ཚུ་གི་ འབྲི་ཉེ་གཏུ་གི་དོན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༦. དུག་འབྲེལ་གྱི་མི་ལུ་འདྲ་གཤེད་སྲ་ ལས་ལ་ ཚུན་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

### རྟོན་ཚན་ཤེས་ལྟོན།

༡. པར་འདྲི་ གཞི་གི་སྟོན་ལས་ཨིན་མས་གཏུ་ རྟོན་ཉེ་གཏུ་བསྟེན།
༢. གཤེད་སྲ་ བསྟེན་དགོ་པའི་སྟོན་ལས་ གོ་སྲུང་འབྲེལ་བཅུག།
༣. གཤེད་སྲ་ མ་ཉེ་གཏུ་པ་ཅིན་ གཞི་འབྲེལ་འདྲ་གཏུ་ སྟོན།
༤. གཤེད་སྲ་ བསྟེན་དགོ་པའི་སྟོན་ལས་ བཞུག་བསྟེན་ བཞུག་པ་ཉེ་གཏུ་མེད་སྟེན།

༡ རྒྱུ་ལུ་དྲུང་ལ། ཡི་གུ་འདི་ལྟོད།

- ༡. ལམ་གོ་ ༡༠ ཤོག་གྲངས་ལ། ལོགས་སུ་འབད་བེད་ཏེ་ རྒྱུ་ལུ་གྲུབ་ རྒྱུ་ལུ་དྲུང་ལའབད་འབད་ཉོན་ཤིན།
- ༢. ལམ་གོ་ ༡༠ ལས་འགྲུབ་པའི་མེད་ཚོགས་ཚུ་ རྒྱུ་ལུ་དྲུང་ ཚོགས་སུ་གྲུབ་ཏེ་ སེ་ཤེ་བཞུན་ལུ་འབད་ ལྷག་ཐངས་ ཉོན་ཤིན། དེ་ལས་ གོ་བ་འབད་དེ་ཤིན།
- ༣. ལམ་གོ་ ༡༠ སྤྱི་ཤི་ལུ་འབད་ཉོན་ལུ་ རྒྱུ་དེ་བཟུགས་པ་ རྒྱུ་ལུ་ རྒྱུ་ལུ་ ༣ པ་འབད་བཞུག།

༢ རྒྱུ་ལུ་གཏེས་ལ། ཡི་གུ་བྲིས་མ་ལས་གོ་བ་ལེན་ནི།

- ༡. ཡི་གུ་ཚུགས་འདི་མ་ལྷག་པའི་ཏེ་མར་ ཡི་གུ་ཚུགས་ནུང་གི་ མེད་ཚོགས་ལུ་འབད་ཡོད་མི་དེ་གས་ ཏེ་མ་ལས་ རྩོ་བཞོན་དེ་ བྲང་གི་ལུ་བྲིས་ཏེ་ ཉོན་ཉོན་འབད་དགོ།
- ༢. ཡི་གུ་ཚུགས་ འདི་ནུང་ཡོད་མི་ པར་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ དེ་བཟུགས་ལུ་འབད་དེ་པར་ཚུ་ དོས་འཛོན་འབད་བཞུག་དགོ།
- ༣. སློབ་ཉོན་པ་གིས་ ལྷག་ཏེ་མ་ཤིན་པའི་ཏེ་མ་ ཁོང་ལྷག་ལུ་འབད་ཡོད་ལུ་སྐོར་མ་ ༡༠ དེ་གི་ ཁོང་འདེ་མེད་ ལྷག་བཞུག་མེ་ གོ་ལུ་ རྒྱུ་ལུ་འབད་མི་ ཚོགས་ལུ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ ཡི་གུ་ཚུགས་ནུང་ཡོད་པ་ ཏེ་གོ་བཞུག་དགོ།
- ༤. དེ་ལས་ སློབ་ཉོན་པ་གིས་ མཚོགས་ཉོན་པར་ཉོད་ཏེ་ རྒྱུ་ལུ་དྲུང་གི་ཉོན་ལའབད་ ཚོར་ དེ་གི་ལྷག་ཤིན། ལྷག་ལུ་འབད་ཡོད་ ལེགས་ཤོམ་བཟུ་ཏེ་ ཉོན་བཞུག།
- ༥. དེ་ ཁོང་འཇུག་ལུ་ ལྷག་བཞུག་ཞིན་ཏེ་སློབ་ཉོན་པ་གིས་ སྐོར་ལུ་འབད་ཏེ་ ག་གིས་ ལེགས་ཤོམ་ལྷག་ཚུགས་ག? བཟུ་དགོ།
- ༦. དེ་ལས་ ག་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་མི་ཅིག་ལུ་ སྐད་སེད་ཏེ་ ལྷག་བཞུག་ཞིན་ཏེ་ གཞན་མི་ཚུ་ ལུ་བདེ་ སླབ་བཞུག། དེ་ལས་ ག་པ་གོ་མི་མ་བཞུན་ལུ་ ལྷག་བཞུག།
- ༧. མེད་ཚོགས་གི་ཉོན་ལུ་ ཡི་གུ་ཚུགས་འདི་གི་ཉོན་ ག་ཅི་ཡིན་ཏེ? གོ་སྐད་འབད་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་ཉོན་པ་ ཚུགས་ གཤེད་སྤྱོད་ ཟེ་མི་ཡི་གུ་ཚུགས་འདི་ ལྷག་བཞུག་ཞིན་ཏེ་མ་ལས། རྒྱུ་ལུ་མཚུ་བཞུགས་ཏེ་ བཞོན་དགོ་མི་ཚུ་ ཁོང་འདི་འབྲི་དེ་ལུ་ འབད་བཞུག་ལུ་འབད་བཞུག། དེ་ལས་ ཁོང་འདེ་མེད་ཉོན་ལུ་ ལྷག་བཞུག་ཏེ་ སློབ་ཉོན་པ་ གིས་ ཡིན་ཏེ་མེན་ཏེ་ དེ་ལུ་འབད་དགོ།

༣ རྒྱུ་ལུ་གསུམ་ལ། ཡི་གུ་འཛིན།

༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་ རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༣ རྒྱུ་ལུ་ལེང་ལྟར་ཡོད་མི་ཡི་གུ་རྣམས་ འཛིན་འབད་འདྲེན་ཞུ་ཡི་གུ་འདི་ཚུ་  
དཔེ་ལྟར་མི་ ག་དེམ་མི་ཡོད་པ་ཨིན་ནུ་ འཛིན་ཡི་གུ་ཚུ་འི་རྣམས་ལས་འཛོལ་ཏེ་རྒྱ་གསུམ་འདི་ འཛིན་དེབ་རྣམས་ལ།
༢. རྒྱུ་ལུ་གསུམ་ལ་རྣམས་ཀྱི་ རྒྱུ་ལུ་ ༡ པ་རྣམས་ཡོད་མི་ཚོ་ག་ཐོག་ཐོག་ལས་ལུ་ གསུམ་རྣམས་ཀྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ལྟ་གཉེན་ཏེ་  
འཛིན་འབད་འདྲེན་ཞུ་ལས་ ཚོགས་འདུ་གཉིས་ཀྱི་བཟུལ་ རྒྱུ་ལུ་འབད་ཏེ་མཐུན།
༣. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༣ པ་རྣམས་ཀྱི་ ལམ་ལོ་གི་ མིང་ཚོགས་ ༢༠ པོ་ཚུ་རྒྱ་ལྟ་ཏེ་འབད་ ལྟ་གཉེན་  
མ་ཤེས་ཚུ་ཚོ་དྲུག་ རྒྱུ་ལུ་གསུམ་ལ་རྣམས་ ལྟ་གཉེན་ལྟར་ ལོ་ག་ཅི་ལོ་ག་ཅི་ས་ ལྟ་གཉེན་ལྟར་གོ། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་  
སྟོན་པ་གིས་ ལྟ་གཉེན་ལུ་མིང་གཞི་ ༥ ལུ་ལམ་ལོ་ བཀའ་བའི་སྐབས་ རྒྱུ་ལུ་ལོ་ག་ཅི་ལྟར་བའི་སྐབས་  
ལས་ སློབ་སྟོན་ ལ་ ཟེ་མི་འདི་ རྒྱ་སྐད་ལྟར་འབད་ འཛོལ་ ཨིན་མ་ རྒྱུ་ལུ་ལོ་ག་ཅི་ ལྟར་བའི་འབད་  
བཟུགས་ཏེ།
༤. མིང་ཚོགས་འདི་ཚུ་གི་ལོ་ག་ཅི་ འོང་ས་ལྟ་གཉེན་ལུ་སྐབས་བཟུགས་ མིང་ཚོགས་འདི་ཚུ་ལྟ་གཉེན་ལུ་གསུམ་ལ་གསུམ་ལ་  
ཚུ་གསུམ་ལུ་ཚུ་གསུམ་ལུ་འདི་ བཞུགས་ དེ་ལྟར་འབད་ཏེ།

༤ རྒྱུ་ལུ་བཞི་ལ། མིང་ཚོགས་ཚུ་ལྟ་གཉེན།

༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༤ པ་རྣམས་ཡོད་མི་ཚོ་ག་ཐོག་ཐོག་ལས་ རྒྱུ་ལུ་ལེང་ལྟར་ཡོད་མི་ཚོ་ག་ཐོག་ཐོག་  
ས་ལུ་འབད་ཏེ། ལྟ་གཉེན་ལྟར་གོ།
༢. དེ་ལས་ ཚོགས་དང་རྒྱུ་ལུ་གི་ལོ་ག་ཅི་ལྟར་ ག་ས་ རྒྱུ་ལུ་ལེང་ལས་ལྟར་གོ།
༣. མ་ཤེས་མི་འདི་ ཡོད་པ་ཨིན་ ལོ་ག་ལྟར་གོ།

༥ རྒྱུ་ལུ་ལྔ་ལ། མིང་ཚོགས་ཚུ་ལྟ་གཉེན།

༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༥ པ་རྣམས་ཡོད་མི་ཚོ་ག་ཐོག་ཐོག་ལས་ རྒྱུ་ལུ་ལེང་ལྟར་ཡོད་མི་ཚོ་ག་ཐོག་ཐོག་  
ས་ལུ་འབད་ཏེ། ལྟ་གཉེན་ལྟར་གོ།
༢. དེ་ལས་ ཚོགས་དང་རྒྱུ་ལུ་གི་ལོ་ག་ཅི་ལྟར་ ག་ས་ རྒྱུ་ལུ་ལེང་ལས་ལྟར་གོ།
༣. མ་ཤེས་མི་འདི་ ཡོད་པ་ཨིན་ ལོ་ག་ལྟར་གོ།

༤ རྩེད་ལུ་རྩུག་པ། ཡི་གུ་བྲི་ནི།

1. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་རྩེད་ལུ་ལམ་ལུ་ ༤ རྣམས་ཀྱི་ཡི་གུ་ལོ་ཚུ་ བྲི་བཅུག་པ་དྲ་ ཉེ་མས་འབྲི་བའི་ཐངས་བྱུང་གི་ལྷན་འབད་ ལྟ་བུ་ རྩུག་པ་ག་པ་གསེས་ མཐོང་མས་བྲིས་ཏེ་ རྩེད་ལུ་བྲི་ནི།
2. རྩེད་ལུ་གཉིས་པ་རྣམས་ཀྱི་རྩེད་ལུ་ ༢ པ་ཚེད་ཚོགས་བཟོ་ནི་འདི་འབད་བཅུག།
3. དེ་ལས་ལྟག་བཅུག།

༥ རྩེད་ལུ་བརྩུག་པ། མིང་ཚིག་ཚུ་ལྟག་ནི།

1. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་རྩེད་ལུ་ལམ་ལུ་ ༥ རྣམས་ཀྱི་མིང་ཚིག་དང་ཚེད་ཚོགས་ཚུ་ ལྟ་བུ་རྩུག་པ་ལོང་པ་ལུ་ ཚུ་མ་འུ་ལྟག་བཅུག་ལཱ་ དེ་ལས་ མིང་ཚིག་འདི་ཚུ་མ་ འཛོལ་བའི་ཉེ་མས་ལས་འབད་ ཁོང་འདི་ འབྲི་དེབ་རྣམས་ དཔྱད་བཟུ་ཏེ་ བྲི་བཅུག་ དེ་གོ།
2. དེ་ལས་ལྟག་ཞེ་ཞེ་མ་ལས་གོ་བ་སྐབས་བཅུག།

༦ རྩེད་ལུ་བརྩུག་པ། ཚེད་ཚོགས་ཚུ་ལྟག་ནི།

1. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་ རྩེད་ལུ་ལམ་ལུ་ ༦ པ་རྣམས་ཀྱི་ཚེད་ཚོགས་ཚུ་ དཔྱད་བཟུ་ཏེ་ འབྲི་དེབ་རྣམས་ ཚུ་མ་ ༢ ནེ་ བྲིས་བཅུག།
2. དེ་ལས་ལྟག་ཞེ་ཞེ་མ་ལས་ ཚེད་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐངས་ལས་སུ་ཚེད་རྣམས་འཛོལ་བའི་ལྟག་པ་བཅུག།

༧ རྩེད་ལུ་དུག་པ། ཚེད་ཚོགས་བཟོ་ནི།

1. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་ རྩེད་ལུ་ལམ་ལུ་ ༧ པ་རྣམས་ཀྱི་ཚེད་ཚོགས་ཚུ་ འབྲི་དེབ་རྣམས་ ཚེད་ཚོགས་ཚུ་ བྲིས་ བཅུག།
2. དེ་ལས་ རང་གི་བྲི་མི་ཚེད་ཚོགས་སྐད་ལུགས་ལཱ་ལྟག་བཅུག།

༡༠ སློབ་ལཱ་བཅུ་པ། ཡིན་(✓) མིན་ (x ) རྟགས་བཀའ།

༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་ལེ་ ༡༠ པའི་ནང་ཡོད་མི་ རྗོང་ཚིག་དེ་ལྟ་གཤེན་ལྟ་ ཡིན་ ལུག་གྲི་རྟགས་བཀའ།

༡༡ སློབ་ལཱ་བཅུ་གཞི་པ། དོན་དག་ཚུ་བྲི་ཉི་མེ་སྐྱེ་བ།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་ལེ་ ༩ ནང་ ལྟ་བུ་སྐྱེ་བ་པའོའང་ཚུ་གི་ བྲིམ་ལུང་བཞུགས་སྐོ་ལུ་ གཤེད་སྐྱེ་གཤེད་སྐྱེ་སྐྱེ་བ་ བཞུགས་ཏེ་ ཟེ་དོ་ག་? དེ་ཉི་མེ་སྐྱེ་བ་ལས་ དྲི་བ་དྲིས་ཏེ་ ལུག་སྐབ་བཅུག་དགོ།
- ༢. དེ་ལས་ བཞུགས་སྐོ་གཤེད་ཏེ་གཏེ་ འབད་ཐངས་ཀྱི་སྐོ་སྐྱེ་བ་ ཁོའང་པའི་མཉེ་ཐངས་དཔེ་འཁྲིལ་ ཚིག་པུ་ འབད་མི་ ཇིག་ འབྲི་དེབ་ནང་ བྲི་བཅུག།

༡༢ སློབ་ལཱ་བཅུ་གཉིས་། དུག་འབྲེལ་ཚུ་སྐྱེ་བ།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་ལེ་ ༡༢ པའི་ནང་ དུ་མེ་བཀོད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་དཔེ་ དཔེ་པེ་དུག་འབྲེལ་གྱི་རྟགས་ [x] དོ་སྟོན་འབད་དེ་བྲི་བ།
- ༢. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་ལེ་ ༡༢ པའི་འདི་ནང་ དུ་མེ་བཀོད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་དཔེ་ པེ་དུག་འབྲེལ་གྱི་རྟགས་ [x] དོ་སྟོན་འབད་དེ་བྲི་བ། དེ་ལས་ ༥+༥+༥+༥+༥+༥= ༣༠ འབད་མི་ལུ་འབྲེལ་དུ་ ཉི་ལྷ་ཚུ་ལུ་ཡིན། དུག་འབྲེལ་ཤེས་པ་ཇིག་ དེ་སྐོ་ལུ་ཉི་མེ་འབད་ སྐོ་མཚུ་ལུ་བཞུགས་མཉེ་མཉེ་པེ་ ༥x༥ ལུ་ལུ་གིས་ཉེས་ལུ་ཟེ་ འཇམ་ཏེ་གཏེ་ ཡིན་པའི་འཇམ་ཏེ་ དུ་མེ་སྟོན་གྱི་དགོ།

༡༣ སློབ་ལཱ་བཅུ་གསུམ་པ། དུག་འབྲེལ་སྐྱེ་བ་ཚུ་སྐྱེ་བ།

སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་ལེ་ ༡༣ ནང་ ལུ་མེ་བཀོད་མི་སྐྱེ་བ་ཚུ་ལུ་འདི་ནང་ དུ་མེ་བཀོད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་མེ་ ཁ་གསལ་ལུ་འབད་ སྟོན་གྱི་ལུ་ལུ་ སྐྱེ་བ་ཚུ་ལུ་ ཁོའང་པའི་འབྲི་དེབ་ནང་ སྐྱེ་བ་འབད་བཅུག།



༡༥ རྒྱུ་ལུ་བུ་བཞི་པ། སྐྱུ་རྩིས་ཀྱི་དྲུ།

༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༡༥ རྒྱུ་ཡོད་མི་ སྐྱུ་རྩིས་ཀྱི་དྲི་བ་འདི་ཉུག་ཞིན་མ་ལམས་ དེ་གིས་ ལུ་འབྲི་ དེབ་ནང་གི་བུ།
༢. འདི་བུ་ལ་སོགས་ལྟ་ལ་སྐྱུ་ལུ་འབྲན་བུ་གཞོ།

༡༦ རྒྱུ་ལུ་བུ་ལྔ་པ། སྐྱུ་རྩིས་ཀྱི་ལན།

༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༡༦ རྒྱུ་ཡོད་མི་ སྐྱུ་རྩིས་ཀྱི་ ༥ དེ་གིས་ལུ་དེ་ འབྲི་དེབ་ནང་གི་བུ།

༡༧ རྒྱུ་ལུ་བུ་དྲུག་པ། ལྷབས་ལྗ།

༡. འོག་གི་ ལྷབས་ལྗ་གི་ ཚིག་ཉུག་ནི་དང་ དོན་དུག་སྟོན་གྱི་ནི།
༢. ལྷབས་ལྗ་འཛིན་གཏོག་དུག་ཚུ་ མ་ཤེས་ཚུ་ཚོད་ ནེ་ལོ་བཞིན་དུ་བཞུད་དེ་གྱིན།
༣. དེ་ལམས་ སྟེ་ཚེན་ནང་ ལྷབས་ལྗ་གསུངས་བཟོ་ཞིན་མ་ལམས་འབྲེན་བུ་གཞི།

**གཤམ་སྐྱུ།**

ཁྱིམ་གྱི་རྒྱུ་ལུ་ཉེན་བསྐྱུར་སྐྱུགས་བཟུང་བུ། ། མཐའ་འཁོར་ཤིང་དེ་མེ་འོར་གསུ་ཚོགས་བུ་གསུ། །  
 མཐོང་སྐྱུ་མཛེས་པའི་ཁང་ཆེན་ཁང་ཆུང་ཚུ། ། སང་འོགས་མེད་པར་སྟོན་གི་འི་སྐྱུ་བའོད། །  
 སང་དེ་ལུ་འོད་ཉེན་སྐྱུ་ལུ་ལུ་ལུ། ། འཕྲུལ་འཕྲུལ་འཕྲུ་སྐྱུ་དེ་ལེན་ལོ་ཡང་། །  
 སིང་བྱུང་ཚད་དེ་ལུ་ལུ་ལུ་འབྲན་བུ་འཛིན། ། གཤམ་སྐྱུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། །  
 ཟེ་འབྲུང་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། ། སྐྱུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། །  
 ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། ། གཤམ་སྐྱུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། །

### དོན་ཚན་བཞི་པའི་བཅུ་དོན།

ཉལ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་༥ པ་གཅེང་སྐྱོད་ལས་ ལས་དོན་དང་སྐྱུང་ལཱ་ཚུ་དང་འབྲེལ་ཏེ ཤེས་ཚུགས་མ་ཚུགས་ དུ་བྱེད་མཁོ་ འབད་ནི་འདི་དོན་ལས་ འོག་གི་གནད་དོན་དང་བསྟན་ ལག་ལེན་འབྲེལ།

- ༡ དོན་ཚན་༥ པའི་དྲུང་ལས་ རྩེད་ཀྱིས་གནད་དོན་མ་འདྲུལ་ ག་ཅི་རྟ་གོ་ཡི་གོ།
- ༢ གནད་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ རྩེད་ལུ་ཡན་གཞོན་ ག་དེ་སྐོ་འོ་ནི་མས་གོ།
- ༣ གཅེང་སྐྱོད་ལས་ ཉལ་སྐྱུང་ལཱ་གི་དོན་ རྩེད་ རང་སོ་སོ་འཁྲུག་ལས ག་དེ་སྐོ་འབད་ནི་གི་མནེ་ བསམ་འཚུ་ཡི་གོ།

### དྲུང་ལེན།

གཤམ་སྟོན་ ཉལ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་ ཉལ་ལཱ་སུ་ཤོ་མ་འབད་མ་གོ་བར་ ཡོད་པ་ཅིན་ འོག་ཅི་རྟ་གོ་ཏེ ལཱ་གས་ཤོ་མ་སྐོ་ ཤེས་བཅུག། ཇམ་ཉམ་གྱིས་ཤེས་པས་མནེ་བཅིན་ རྩེད་ཚན་གཉེས་པའི་ དོན་ཚན་ ༥ པ་ སོ་ནི་གི་གསལ་བཤད་ འབད་དུ་གོ་པ་ཨིན་ཅི།

### དོན་ཚན་བཞི་པའི་མིང་ཚིག་འབྲེལ་བཤད།

མིང་ཚིག།		འབྲེལ་བཤད།
ལྷགས་	-	ལྷགས་པ། ཟུག་གོ།
ལྷོག་	-	ཨོལ་ལྷོག།
ལྷང་	-	ལྷང་ལྷ།
ལ་	-	གྲུངས་ལ་ལ།
ལག་	-	རྩས་ལག།
ལགས་	-	ལགས་པར། ལགས་བཟ།
ལེ	-	ལེ་རྟེན་གི་ལེ།
ལེ	-	ལྷང་ཇམ་ལྷོ་ལེ་བས།
ལེང་	-	ལེང་འབྲུལ།

ཧེམས་	-	ཚུ་དྲུང་བྱ་གཤམ་མས་ཧེམས་ཏེ་གི་ནི།
ལཱ་གས་	-	ཧེའི་ཞེས། བྲ་མའི་ལཱ་གས།
ལྡི་	-	ལུ་མ་ལྡི་ལུ་ག།
ལྡོངས་	-	སྐུ་ལྡོངས། ལྡོངས་བཟང་ཟེར་གཡུལ་གྱི་མེད།
ཏུ་	-	ཏུ་མོ་ཏུ་མི།
བཏུ་བ་	-	གོ་ལ་བཏུ་བ།
བཏུ་	-	ཏུ་མོ་བཏུ་ཡི།
ཏུ་མ་	-	ཚུ་ཏུ་མ་ཏུ་མ་བཀའ།
ཏུ་	-	ཏུ་བཟང། ཏུ་འབད།
ཏུ་ག་	-	ལམ་གྱི་ཏུ་ག་ལུ། མི་དང་སེམས་ཅན་གྱི་ཏུ་ག་གོ།
ཏུ་བ་	-	ཏུ་བ་བཟང་སྐུ་ག་ལུ། རྒྱལ་ས་ཏུ་བ་བཟུང་ལུ།
ཏུ་གས་	-	བཟང་གི་མེད་པའི་ཏུ་གས་པ།
ཏུ་ང་	-	མདུ་ཏུ་ང་།
ཏུ་ེ་	-	གཞུ་མ་འཇའ་ཏུ་ེ་གི།
ཏུ་མ་	-	མོ་ཏུ་ག་ཏུ་མ་ར། ཚོད་སྐོ་ཏུ་མ་ར།
ཏུ་	-	ཏུ་མིག།
ཏུ་གས་	-	ཚོད་ཏུ་གས།
ཏུ་	-	སྐེལ་འཁོར་བའི་ཏུ་གས། སྐེལ་གི་ཏུ་གས།
ཏུ་	-	ཏུ་དང་ཏུ་མོ། ཏུ་དྲ་ཏུ་དྲ་འབད་ལོ་དྲ།
ཏུ་དྲ་	-	སེམས་ཏུ་དྲ། ཏུ་དྲ་ཏུ་དྲ་འབད་ལོ་དྲ།
ཏུ་ག་	-	ཡི་གྲ་ཏུ་ག།
ཏུ་བ་	-	ཡོན་ཏུ་ཏུ་བ། ཞབས་བྲོ་ཏུ་བ།
ཏུ་ང་	-	ཡང་ཏུ་ང་། དྲ་འགྲི།

༤ རྟོན་ཚན་གཉིས་པ། རྟོན་ཚན་ལ་པ།

ཚོད་ཞིང་ལུམ་པ། (རླུང་ཚན་ ༧)

རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་ལ་པ་འདི་ལྟ་བུ་ཚན་ལ་པ་དུ་ ལྟ་བུ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. གྲིམ་གྱི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ས་མཚུ་ ས་སྟོང་མ་བཞག་པར་ ཚོད་སྐྱེ་ལུམ་པ་བཟོ་དགོ་པ་ཡིན་མ་ཟེ་གོ་ཚུགས་ དགོ།
༢. ཚོད་སྐྱེ་ཚུ་མཚུ་ལས་ གཞུགས་ལུ་ཡན་པའི་ཟས་བཅུད་ལྟ་མ་པ་ མ་འདྲུལ་ལེ་གའ་འཐོབ་ནི་ཡིན་མ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༣. ཡི་གུ་ལུ་བརྟགས་རྒྱལ་ དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་པའི་ཁར་ དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ཡང་ འབྲི་ལྟ་གའ་དུ་ གོ་དོན་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༤. ཡེང་ཡིག་༤ ལས་༤ ཚུ་གི་ དྲན་འཐབ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

རྟོན་ཚན་དོ་སྟོན།

༡. རྟོན་ཚན་འདི་ ཚོད་སྐྱེ་ལུམ་པ་འདི་སྐོར་ལས་ཡིན་པའི་ དོ་སྟོན་འབད།
༢. པར་འདི་ཚོན་ཞིན་ཞུ་ པར་འདི་ཉེ་ཡོད་པའི་ ཚོད་སྐྱེ་གི་འགས་ མ་འདྲུལ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་གྱིན།
༣. པར་འདི་ཉེ་ཡོད་པའི་ གཞུགས་དོན་གྱི་སྐོར་ལས་ ལཱ་ཚན་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ གོ་སྐྱུར་འབད་བཅུག།
༤. གོ་སྐྱུར་ འབད་ཞིན་མ་ལས་ ལཱ་ཚན་སོ་སོའི་ བསམ་འཆར་ཚུ་སྐབ་བཅུག།
༥. ཁོང་གི་ བསམ་འཆར་སྐབ་ཚན་ཞིན་ཞུ་? དེ་ལས་ སང་གི་གྲིམ་གྱི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ ས་ཚུ་ ས་སྟོང་མ་ བཞག་པར་ ཚོད་སྐྱེ་ལུམ་པ་བཟོ་བའི་ བཅུད་ལྟ་གི་ཚོད་སྐྱེ་གསལ་པ་ མ་ལུང་ལུང་མ་འབད་ བཟོ་ནི་ཡོད་པའི་ ཁར། ལྟ་གུ་ལས་ ཡོད་པའི་ བཟོ་བའི་ འོང་འབབ་འེལ་ བཟོ་ཚུགས་ནི་ཡིན་པའི་སྐོར་ལས་ བཅུད་བསྐྱུར་ དེ་སྐབ།

### ༡ སྲིད་ལུ་གཏིས་ལ། ཡི་གུ་འདི་ལྟ་སྲོད།

༡. ཡི་གུ་གསལ་པ་ གྲ་ ཟླ་ གཏིས་བྱང་གི་ལྷ་ གྲིས་ཞིན་མ་དུ། སེ་སེ་བཞིན་དུ་འབད་ ལྷག་སྟེ་ལྟ་སྲོད་འབད། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ག+ལ་བརྟགས་= ལ། ཟ+ལ་བརྟགས་= ཟ། རྫོགས་ལྷག་གཏིས་ འཚོན་ཚུ་ལ། ལེགས་ཤོམ་མེ་ ཟླ་གོ་བཟུག།
༢. གྲ་ ཟླ་ གཏིས་ལྟོ་སྲོད་འབད་ཞིན་ལ། འདི་འི་ལུ་ལས་ ལ་བརྟགས་ལས་བརྟེན་པའི་ཡི་གུ་དུག་ལ། (ཀ་ གྲ་ གྲ་ ཟླ་ ཟླ་ སླ་ སླ་) ཚུ་ལྟོ་སྲོད་འབད་བྱིན་ཞིན་ལ། ཡི་གུ་ འདི་ཚུ་ལས་བརྟེན་པའི་ མིང་ཚིག་བཟོ་བཟོ་ལ། དེ་ལྟེ་ལ། ཀྱག་ ཀྱ་ ཀྱོད་ ཟེད་མི་ཚུ་སེ་སེ་བཞིན་དུ་ ལྷག་བཟུག་ཞིན་མ་ལས་ ལྟོ་སྲོད་འབད། འདི་གི་སྐབས་ ལྷག་བཟོ་པ་ལ་ ཚུ་ལུ་ ལ་ བརྟགས་པའི་སྐབས་ རྫོགས་(ལ་)མིང་གཞི་གི་ ལ་དུང་མ་འབད་བཟུགས་ ལྷག་གཏིས་ འཚོན་པའི་སྐབས་ ཟླ་གོ་བཟུག་སྟེ་ སྲིད་པ་འབད་བཟུག།
༣. ལྟོ་སྲོད་འབད་ཚེ་ལྟོ་སྲོད་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་དོན་དག་ཚུ་ གོ་བཤེན་ལེགས་ཤོམ་འབད་བཟུག་དེ་ ལྷག་སྲིད་པ་གཏིས་ གིས་ ཚུགས་པ་བཟོ།

### ༢ སྲིད་ལུ་གཏིས་ལ། ལེགས་ལཱ།

༡. འོག་གི་ ལེགས་ལཱ་གི་ ཚིག་ལྷག་གི་དུང་ དོན་དག་སྟོན་བྱིན་གི།
༢. ལེགས་ལཱ་འོག་གི་དོན་དག་ཚུ་ མ་ཤེས་ཚུན་ཚོད་ སེ་སེ་བཞིན་དུ་བཟུག་དེ་བྱིན།
༣. དེ་ལས་ སྟེ་ཚོན་ལྟར་ ལེགས་ལཱ་གཏིས་ལས་འཚོན་བཟུག་གི།

རང་གཟུགས་སྟོབས་སྟེད་དོན་ལུ། དེ་གོ་པའི་ཟེན་བཟུག་ལྷག་ཚེད། །  
 ཚོད་སྟེ་ལྟོ་སྲོད་མའི་རིགས་ཚུ། དེ་ལྟེ་ལུ་མེད་པར་བྱོབ་པས། །  
 ཟེན་བཟུག་ལྟེ་པའི་ཚོད་སྟེ། དེ་གི་ལྷི་མ་མའི་མཐའ་འཁོར། །  
 དེ་ལྟེ་ལྷི་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ། ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ། །  
 ཟེན་བཟུག་ཚེ་བ། བཟོད་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ། །  
 ཚོད་སྟེ་སྟེ་རིགས་སྟེ་ཚོགས། དེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ། །



༥ སློབ་ལཱ་ལ་ལ་ལ། རྫོག་ཚིག་ལྟག་ནི།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་ ༤པ་ལ་ པའི་ རྫོག་ཚིག་ཚུ་ ནེ་ལེན་འདྲུ་ ལྟག་བཟུགས། ཡང་ན། རྟོན་ཆས་ གྲི་  
ཐོག་ལས་འདྲུ་ལེན་མཉམ་དུ་ ལྟག་བཟུགས།
2. ག་པ་གསུམ་ལྟག་ཚུ་པའི་ལྟལ་ལུ་ ནེ་ལེན་འདྲུ་ལེན་དུ་ མེད་ཚིག་དང་རྫོག་ཚིག་ཚུ་གི་ མོ་བ་སྐབ་བཟུགས། མོ་བ་  
ལེགས་ཤོམ་ལེན་དུ་ སྐབ་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ལུ་ རོགས་ཅམ་ལེན།

༦ སློབ་ལཱ་རྩལ་ལ། སྤྱི་ནི་འི་སློབ་ལ།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་ ༤པ་ལ་ པའི་ ལ་བཟགས་རྩལ་ སྤྱི་ནི་འི་སློབ་ལ་འབྲི་ནི་དོན་ལུ་ སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་  
༣ པ་སྤྱི་བཟུགས་ནི།
2. ཁོང་གི་ འདྲ་བའི་སྤྱི་བའི་ཚུ་ནེ་ལེན་འདྲུ་ འབྲི་དུ་ལེན་ལེན་དེ་ ལེགས་ཤོམ་ལེན་དུ་ སྤྱི་མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་  
རོགས་ཅམ་ལེན།

༧ སློབ་ལཱ་བདུན་ལ། རྫོག་ཚིག་ཚུ་འབྲི་དེབ་ནང་འདྲ་བའི་སྤྱི་བའི་སློབ་ལ།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་ ༧པ་ པའི་ ལ་བཟགས་རྩལ་ རྫོག་ཚིག་དེ་ འབྲི་དེབ་ནང་ལུ་ འདྲ་བའི་སྤྱི་  
བའི་སྤྱི་བའི་བཟུགས།
2. ཁོང་གི་ འདྲ་བའི་སྤྱི་བའི་ཚུ་ནེ་ལེན་འདྲུ་ འབྲི་དུ་ལེན་ལེན་དེ་ ལེགས་ཤོམ་ལེན་དུ་ སྤྱི་མ་ཤེས་མི་ཚུ་  
ལུ་ རོགས་ཅམ་ལེན།

༨ སློབ་ལཱ་བཟུན་ལ། མེད་ཚིག་ཚུ་ རྫོག་ཚིག་བཟོ་ནི།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་ ༨པ་ པའི་ ལ་བཟགས་རྩལ་འབྲི་བའི་མེད་ཚིག་ཚུ་གིས་ རྫོག་ཚིག་དེ་ འབྲི་དེབ་ནང་  
ལུ་སྤྱི་བཟུགས།
2. ཁོང་གི་ སྤྱི་མོད་མི་ཚུ་ནེ་ལེན་འདྲུ་ འབྲི་དུ་ལེན་ལེན་དེ་ ལེགས་ཤོམ་ལེན་དུ་ སྤྱི་མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ རོགས་  
ཅམ་ལེན།

༩ རྩོད་ལུ་དྲན་པ། རིག་ཁྲམ་རྟེན་པ་སྟོང་པ་བསུ་བ་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་རྟེན་པ་གི་རྩོད་ལུ་ལེང་ ༩ པའི་རིག་ཁྲམ་རྟེན་པ་གི་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལུ་འབྲམ་ཕྱེ། དྲི་བ་དང་འབྲིལ་བའི་ཚིག་གོ་གསལ་བཟུགས་ནི།
- ༢. དེ་ལས་ ཚུ་མ་འུ་ཉུག་བཟུགས།

༡༠ རྩོད་ལུ་བཟུ་པ། མིང་ཚིག་བཟོ།

- ༡. སློབ་དེབ་རྟེན་པ་གི་རྩོད་ལུ་ལེང་ ༡༠ པའི་ ཚིག་ཚུ་གིས་སྐོ་ མིང་ཚིག་འབྲི་དེབ་རྟེན་པ་ བཟོ་བཟུགས།
- ༢. དེ་ལས་ ཚུ་མ་འུ་ཉུག་བཟུགས།

༡༡ རྩོད་ལུ་བཟུ་གཞིག་པ། མིང་བྲི་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་རྟེན་པ་གི་རྩོད་ལུ་ལེང་ ༡༡ པའི་ཚིག་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་ནི་འདྲོད་ལུ་ ཚོད་སྐོ་གི་པར་བྲིས་ཏེ་ ཡོད་མི་ཚུ་གི་ མིང་བྲི་བཟུགས་ཞིན་ཞུ་ཚུ་མ་འུ་ཉུག་བཟུགས།
- ༢. རྩོད་དེབ་རྟེན་པ་གི་རྩོད་ལུ་ ༢ པའི་ཚིག་དང་ཚིག་འབྲེལ་མི་ཚུ་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་བཟུགས་ཕྱེ། མེ་མེ་བཞིན་ཏུ་ གོ་བ་བཟུགས་དེ་ཉིན།
- ༣. མཐུན་སྒྲིག་ཀྱི་གི་གི་སྐོ་འབད་ཡིག་? འབད་བཟུ་ཞིན་ཏུ་ལུ་ ཁོང་པ་གིས་ཐིག་ ཡི་གྲ་ག་ཅི་དང་ག་ཅི་གི་བར་ན་ འབྲེལ་ཡིག་? ཉུག་བཟུགས། འདི་རྟེན་ རྟོགས་པམ་ འབད་དེ་གོ་པ་ཡོད་པ་ཅིན་ འབད་ཉིན།
- ༤. རྩོད་དེབ་གཉིས་པའི་ རྩོད་ལུ་ ༤ པའི་རྟེན་ བཞོན་དེ་ཡོད་པའི་ཡིག་གཞུགས་དང་ལེང་གཉིས་ མཐུན་སྒྲིག་ འབད་ བཟུགས་ཞིན་ཞུ། འདི་གི་ལུ་ ག་ཅི་ལོག་པ་ཡིན་ཏེ་? ས་སྟོང་ཡོད་པར་ བྲི་བཟུགས།

༡༢ རྩོད་ལུ་བཟུ་གཉིས་པ། མིང་བྲི་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་རྟེན་པ་གི་རྩོད་ལུ་ལེང་ ༡༢ པའི་རྩོད་ཚིག་ཚུ་ ཉུག་བཟུགས་ཞིན་མ་ལས། གོ་དོན་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ལོན་རྟགས་[√] མེན་རྟགས་[x] རྟགས་བཀལ་ནི་འདྲོད་ལུ་ འབྲི་དེབ་རྟེན་པ་བྲི་བཟུགས།



༡༩ རྒྱུ་ལཱ་བཟུ་གསུམ་ལ། དུག་འཐབ་ཀྱི་བཟང་མཚན།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་ལེ་༡༩ པའི་ ལེ་ལོ་གཞི་དུག་འཐབ་ལེ་ ལས་ལེ་ ཚུན་གྲིས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས། འདི་ཚུ་ ནེ་མེ་ བཞིན་པུ་ རྟག་གྲིས་ཞིན་ན། ཁོང་པ་གིས་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ།

༡༢ རྒྱུ་ལཱ་བཟུ་བཞི་ལ། དུག་འཐབ་ཀྱི་བཟང་མཚན་གྱི་དཔྱད།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་ལེ་ ལེ་ ༡༢ པ་ནང་ཡོད་པའི་ དུག་འཐབ་ཀྱི་བཟང་མཚན་གྱི་དཔྱད་དེ་ ལེགས་ཤོམ་སློབ་པ་དེ་དེ་ ཉོན་ཞིན་མ་ལས། དུག་འཐབ་གྱི་ མིས་ཚུ་ ཁོང་པ་གི་ འབྲི་དེབ་ནང་ལུ་ འདུ་བཟུས་ཀྱི་བཟང་མཚན།
2. བརྟུ་མི་བརྟུ་ ཞིབ་དཔྱད་ཀྱི་བཟང་མཚན།

༡༣ རྒྱུ་ལཱ་བཟོ་ལེ་ལ། དུག་འཐབ་ཀྱི་བཟང་མཚན་གྱི་དཔྱད།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་ལེ་ ལེ་ ༡༣ པ་ནང་ཡོད་པའི་ དུག་འཐབ་ཀྱི་བཟང་མཚན་དེ་ ལེགས་ཤོམ་སློབ་པ་དེ་དེ་ ཉོན་ ཞིན་མ་ལས། དུག་འཐབ་གྱི་ མིས་ཚུ་ ཁོང་པ་གི་ འབྲི་དེབ་ནང་ལུ་སློབ་པ་འབད་བཟུ།
2. བརྟུ་མི་བརྟུ་ ཞིབ་དཔྱད་ཀྱི་བཟང་མཚན།

༡༤ རྒྱུ་ལཱ་བཟུ་ལྷན་ལ། དུག་འཐབ་ཀྱི་བཟང་མཚན་གྱི་དཔྱད།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལཱ་ལེ་ལེ་ ༡༤ པ་ནང་ཡོད་པའི་ དུག་འཐབ་གྱི་ དེབ་ ༧ ལ་ ག་ ༤ བཞི་གི་ དེ་ བ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སློབ་པ་དེ་དེ་ ཉོན་ཞིན་མ་ལས། དེ་གིས་ལུ་འདི་ འབྲི་དེབ་ནང་ལུ་བཟོ་བཟུ།
2. ལུ་ལོ་གཞི་མ་ལོ་གཞི་གི་དཔྱད་ཞིབ་པ་འབད་དེ་རྟོགས་པ་མཚན་འབད།

### དོན་ཚན་ལ་པའི་ བཟུང་དོན།

ཉལ་མྱུང་པ་ཚུ་གིས། དོན་ཚན་ལ་པ་ ཚོད་སྲོལ་ལུ་འཛིན་སྐྱོད་ལས། ལས་དོན་དང་སྲོལ་ལུ་ཚུ་དང་

འབྲིལ་ཏེ སེམས་ཚུ་གསལ་མཚུ་གསལ་ དུ་བྱེད་པའི་འབད་ཉི་འཛིན་ལས འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ།

- ༡ དོན་ཚན་ ཡ པ་ལུ་ལས་ རྩོད་ཀྱིས་གནད་དོན་མ་འདུལ་ ག་ཅི་ཏེ་ལོ་ཡི་གོ་?
- ༢ གནད་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ རྩོད་ལུ་ཡན་གཞོན་ ག་དེ་སློབ་པའི་ཉི་མས་གོ་?
- ༣ ཚོད་སྲོལ་ལུ་འཛིན་སྐྱོད་ལས། ཉལ་ཚན་འཛིན་ཏེ་ དཔ་སོ་སོ་འཁྲུག་ལས ག་དེ་སློབ་པའི་གི་མཉེན་པས་མ་ འཚར་ཡོད་གོ་?

### དཔ་ལེན།

གལ་སྲིད། ཉལ་མྱུང་པ་ཚུ་གིས། ཏཱ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ མ་གོ་བ་ཡོད་པ་ཅིན། ལོག་ཅི་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ ལེགས་ཤོམ་མེ་ སེམས་བཟུག། ལམ་ཏུ་མ་གྱིས། སེམས་པས་མཉེན་པ་ཅིན། རྩོད་ཚན་གཉིས་པའི་ དོན་ཚན་ལུ་ པར་སོ་ཉི་གི་ གསལ་ལེགས་ འབད་དགོ་པ་ཨིན་ཏེ།

### དོན་ཚན་ལ་པའི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་གི་འགྲུལ་བཤམ།

མིང་ཚོགས།	འགྲུལ་བཤམ།
ཧུ་	- ཧུ་ས་བདག། ཉུ་ཧུ། ཧུ་ཉི་ལོ་བཟང་།
ཧུད་	- མཁུ་ཏྱེ་ཉི་ལུ་གི་ཧུད་པ། ཡི་གུ་ཉི་ཧུ་ལོ་ཏེ།
ཧེུད་	- ས་ཧེུད་ཟེ་ཚུ་ཉི་ལུ་སྤབས་ཀྱི་མིང་།
ཧུཔ་	- ཧུཔ་པོ་ཆེ། དི་ཧུཔ་། ཧུཔ་མ་ཤིང་།
ཧེེུ་	- འཛོམ་ལུ་ཧེེུ་། ཧེེུ་མ། རྒྱ་ཧེེུ་།
ཧེུ	- ཧེུ་མོ་ཟེ་འཕམ་སྲུ་ཉི་མིང་།
ཧེུག་	- ཧེུག་མེ།
ཧེུ་	- ཧེུ་ཆ། ཧེུ་དུ། ཧེུ་མོ། ཧེུ་ལུ་མ།
ཧེུ་	- ཧེུ་ལ།

- ལྷ - ལྷ་གཞུང། ལྷ་འབྲེལ།
- ལྷོ་ - ལྷོ་མགོ།
- ལྷ་ - ལྷ་མཚོ། ལྷ་གོ།
- ལྷམ་ - ལྷམ་ཚོས་པ། ལྷམ་གཞུང་པར་ཏུ།
- ལྷཔ་ - ལས་ལྷཔ་འབད་ཚར་བའི་དོན།
- ལྷོ་ - ལྷོ་འདོད། ལྷོ་མིག། ལྷོ་ལྟོ་བས།
- ལྷོན་ - ལྷོན་ལྷོན་པོ། ལོས་ལྷོན།
- ལྷ་ - ལྷ་མ་ལའི་ལྷ་བ།
- བལྷོག་ - ལྷོན་བལྷོག་གི། དྲུག་ཡར་བལྷོག་གི།
- ལྷས་ - ལྷ་མའི་ལྷོན་ལྷས། ལྷོན་ལྷས།
- ལྷུ་ - ལྷུ་མ་འཕྲོད། ལྷུ་གཡལ། ལྷུ་འཁོར།
- ལྷུས་མ་ - ལའི་ལྷུས་མ། སའི་ལྷུས་མ། ལྷའི་ལྷུས་མ།
- བལྷག་ - དྲུག་ལྷུ་འཕྲུལ་ཐལ་བས་བལྷག་གི། མེད་པ་བལྷོ་གི།
- བལྷན་ - བལྷན་དོ།
- ལྷོན་ - ལོ་ལ་ལྷོན་མ། འདྲ་ལྷོན་མ།
- ལྷ་ - ལྷ་བསྐྱེད་གི།
- ལྷོཔ་ - དྲུག་ལྷོཔ། ལྷོན་ལྷོཔ་ཟེར་བས་མ་འཚར།
- བསྐྲབ་ - ཡ་མའི་བསྐྲབ་བྱ། དྲུག་ལྷོཔ་གི་བསྐྲབ་བྱ།
- ལྷོབ་ - ལྷོབ་དཔོན། ལྷོབ་མ། ལྷོབ་ལྷུག། ལྷོབ་གྲུ།
- ལྷབ་ - ལས་ལྷབ། ལྷོན་ལྷབ།
- བསྐྱ་ - ལས་བསྐྱ་ལྷ་གི། མཁུ་སྐྱོར་ལྷ་གི།
- ལྷོག་ - ལོ་ལ་ལྷོན་ལྷོག་དོ། མགོ་མཚུག་ལྷོག་དེས།

ལ རྟོན་ཚན་གཉིས་པ། རྟོན་ཚན་དུག་པ།  
བྱ་གསོ་སྐྱོད། (བྱ་གསོ་ལ) ས

རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་དུག་པ་འདི་ལྟ་བུ་ཚན་མཚན་གྱི་ ལྟ་བུ་སྐྱོད་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. བྱ་གསོ་སྐྱོད་འབད་དེ་ རེ་འབབ་ཡམས་འཕེ་ལུ་ ཡན་ཐབས་ཡོད་པའི་སྐྱོད་ལས་ ཏཱ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༢. བྱ་གསོ་ལེགས་ཤོམ་གསོ་སྐྱོད་འབད་བའི་ཏཱ་ སྐྱོད་རྟོག་འཕྲོག་སྐྱོད་མང་སུ་བཟོ་ཚུགས་པ་ཨིན་མ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༣. ས་བརྟགས་ཡོད་པའི་ཡི་གུ་ཚུ་ རེས་འཛིན་དང་ འབྲི་ལྟག་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༤. ཡི་གུ་དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་པའི་མིང་ཚིག་དང་ རྟོན་ཚིག་ཚུ་ འབྲི་ལྟག་དང་གོ་དོན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༥. དུལ་ལྟམ་དང་ ཟུང་ལྟམ་མིས་ལུགས་དང་ རིང་བུལ་གི་ཚད་མིས་ རྒྱ་བཟང་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

རྟོན་ཚན་འོ་སྟོན།

༡. རེ་འཕུལ་སྐྱོད་པ་ཚུ་ལུ་ པར་འདི་རྟོན་ཞིན་ཏཱ་ པར་འདི་ནང་གའི་འདུག་ག་? པར་འདི་ ག་ཅི་སྐྱོད་ལས་ཨིན་ ན? པར་གྱི་ རྟོག་ལས་སློབ་འབད་དེ་ རྟོན་ཚན་འོ་སྟོན་འབད།
༢. བྱ་གསོ་སྐྱོད་ འབད་དགོ་པའི་སྐྱོད་ལས་ སློབ་སྟོན་ལུ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ རེ་འཕུལ་སྐྱོད་པ་ཚུ་ལུ་ རེ་ འབབ་དང་ ཡན་ཐབས་ག་དེ་མེ་འོ་ཤེས་མ་ག་? གོ་སྐྱོད་འབད་བཅུག།
༣. གོ་སྐྱོད་འབད་མི་དེ་གི་ བསམ་འཚམ་དམངས་ལུ་སྐྱབ་བཅུག། དེ་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་བསམ་འཚམ་ལེན་ཞིན་ཏཱ་ རྟོག་བཅུག་བསྟུན་དེ་ བཞུག་པ་རྒྱ་བྱེད་དགོ།



### ༡ སྤྱི་ལུ་གསུམ་པ། ཡིག་རྒྱགས་ཉལ་གྱི་

- ༡. ཡིག་རྒྱགས་ འདི་རྒྱ་ཡོད་པའི་པར་གྱི་སྐྱེས་ལུས་ སྤྱི་འདུན་ཏེ་ དོས་འཛིན་འབད་བཞག།
- ༢. ཡིག་རྒྱགས་དེ་ ཁོང་ར་ཉལ་སྤྱད་པ་ཚུ་ལུ་ སྐར་མ་༡༠ དེ་ཅིག་ཉལ་བཞག་ ཞེན་མ་ལུས་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ཡིག་རྒྱགས་དེ་མི་ རྣམ་ གནད་ཤོད་ག་ཅི་འདུག་ག་? དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སྤྱི་མཁའ་འབྲུག་ ལེ་ག་སྤྱི་ཏེ་ ལན་ སླབ་བཞག།
- ༣. ཉལ་ཐངས་དང་ རྩོད་སྐྱོད་ཀྱི་ཏེ་མེ་ ཉལ་རྒྱགས་གི་འདི་ཤོད་ལུ་ ཉལ་སྤྱད་པ་ཚུ་ ཁོང་རའི་ སློབ་དེ་བའ་རྣམ་ བཏུ་བཞག་མེ་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་ སེམས་ལྡན་ དེ་ཅིག་ ཉལ་གྱིན་ ཞེན་མ་ལུས་ཁོང་ར་ རེ་མེ་ མེ་ སྐར་བཏོན་ཉལ་བཞག།
- ༤. ཡིག་རྒྱགས་དེ་མི་རྣམ་ལུས་ སྤྱི་བའི་དེ་ཅིག་ བུང་གི་དྲུག་གིས་ ཞེན་མ་ལུས་ ཉལ་སྤྱད་པ་ཚུ་ལུ་ ལན་ཡིག་ རྒྱགས་ རྣམ་ལུས་འཚོ་ལ་ཏེ་ སྤྱི་བཞག།

### ༢ སྤྱི་ལུ་བཞི་པ། མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉལ།

- ༡. སློབ་དེ་བའ་ག་རྣམ་གི་སྤྱི་ལུ་ ༤ པ་རྣམ་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་སྤྱི་ལུ་གོ་ག་མེ་ཉལ་བཞག།
- ༢. སློབ་དེ་བའ་ག་རྣམ་གི་སྤྱི་ལུ་ ལམ་ལུ་ པའི་ རྩོད་ཚིག་ཚུ་ རེ་མེ་བཞི་ཉུ་ ཉལ་བཞག། ཡང་ན། ཉོན་ལྷན་ གྱི་ རྩོག་ལུས་སྟོན་ཞེན་མ་དུ་ ཉལ་བཞག།
- ༣. ག་ར་གིས་ཉལ་ཚུ་འདི་ལུ་ལུ་ རེ་མེ་བཞི་ཉུ་འབད་ མིང་ཚིག་དང་རྩོད་ཚིག་ཚུ་གི་ གོ་བ་སླབ་བཞག། གོ་བ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ སླབ་མཚུགས་མི་ཚུ་ལུ་ རྩོག་པ་འབད་
- ༤. སྤྱི་ལུ་ ལམ་ལུ་ སྤྱི་ལུ་ ༣ པའི་རྒྱ་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་གོ་མི་བཞི་ཉུ་ ཉལ་ ཞེན་མ་ལུས་ སློབ་ གོ་དེ་ལོག་ག་ཉེས་ལུ་མིང་ཚིག་ཚུ་འབད་པ་ག་ཉེས་ཏེ་བའ་ན་ མཐུན་སྦྲིག་འབད་བཞག།

༥ སྦྱང་ལུ་ལ་ལ། རྫོད་ཚིག་ཚུ་ཉུག།

༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སྦྱང་ལུ་ལའང་ ༥ པའི་ རྫོད་ཚིག་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ ཉུག་བཟུག།
༢. ལའང་ནུ། རྟོན་ཚུམ་ གྲི་ཐོག་ལམ་སྟོན་ཞེན་མའ་ད་ ཉུག་བཟུག།
༣. ག་པ་གསེས་ཉུག་ཚུ་འཇའ་འབྲུག་ལུ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་འབད་ མིང་ཚིག་དང་རྫོད་ཚིག་ཚུ་གི་ གོ་བ་སྤབ་བཟུག། གོ་བ་  
ལེགས་ཤོམ་འབད་ སྤབ་མ་ཚུ་གསེམ་མི་ཚུ་ལུ་ རོགས་འཇམ་འབད།
༤. མིང་ཚིག་དང་རྫོད་ཚིག་ཚུ། ཉུག་བཟུག་ལུ་ ཉུག་བཟུག་ཞེན་གོ་བ་སྤབ་བཟུག། མ་ཤེས་མི་ཡོད་པ་ཅིན་  
གོ་གསེམ་འཇམ་འབད་བྱིན། སྦྱང་ལུ་དེ་ འབད་ཚུ་འཇའ་འབྲུག་ལུ་ སློབ་སྟོན་པ་གསེས་ ཉུག་བཟུག་ལུ་ ཡིག་  
ཚུ་གསེམ་ནུང་ལམ་ མིང་གཞི་ པ་ ཡ་ བ་ ལམ་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་ མཚུ་བཟུམ་དུ་གོ་པ་དང་ མ་དུ་གོ་པ་ཚུ་  
ལོགས་སུ་བརྟོན་བཟུག་སྟེ་ ཅིན་ནུ་ མེན་ དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བཟུ།
༥. རོང་མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ རོགས་འཇམ་འབད་དེ་ ཉུག་བཟུག་སྟོན་བྱིན།

༦ སྦྱང་ལུ་ཕུག་ལ། བྱིན།

༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སྦྱང་ལུ་ལའང་ ༦ པའི་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་དང་རྫོད་ཚིག་ཚུ། དང་པ་ རོང་པ་ལུ་ ཉུག་  
བཟུག་སྟེ་ གོ་བ་སྤབ་ཞེན་མ་ལམ་ རོང་པའི་འབྲི་དེབ་ནང་ དུ་བྱེ་བཟུག་སྟེ་ དུ་འཇམ་འབྲེས་འབྲེས་མེ་ བྱི་བཟུག་  
དུ་གོ།

༧ སྦྱང་ལུ་བུག་ལ། བྱིན།

༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སྦྱང་ལུ་ལའང་ ༧ པའི་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་དང་རྫོད་ཚིག་ཚུ། དང་པ་ རོང་པ་ལུ་ ཉུག་  
བཟུག་སྟེ་ གོ་བ་སྤབ་ཞེན་མ་ལམ་ རོང་པའི་འབྲི་དེབ་ནང་ དུ་བྱེ་བཟུག་སྟེ་ དུ་འཇམ་འབྲེས་འབྲེས་མེ་ བྱི་བཟུག་  
དུ་གོ།

9 རྒྱུ་ལུ་བརྒྱན་པ། རྫོད་ཚིག།

- 1. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལུང་ 9 པའི་རྣམས་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ལྟ་གཤམ། མོ་བ་ལེན། དེལས་ འབྲི་དེབ་རྣམས་ལུ་ རྫོད་ཚིག་ཚུ་བཟོ་བཅུག།
- 2. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་ རྒྱུ་ལུ་ལུང་9 པའི་རྣམས་ཀྱི་ མིང་ཚིག་བཞི་པོ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ རྫོད་ཚིག་བཞི་ འབྲི་ དེབ་རྣམས་བཟོ་བཅུག།
- 3. དེལས་ སླབ་བཅུག།

10 རྒྱུ་ལུ་དུག་པ། ཡིན་ (✓)མེན་ (x) གྱི་རྟགས་བཀལ།

- 1. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལུང་ 10 པའི་རྣམས་ཡོད་པའི་རྫོད་ཚིག་ཚུ་ ལྟག་བཅུག་ཞིན་ཅི། མོ་དོན་དུང་ འབྲི་ལུ་ཏེ་ ཡིན་མ་མེན་མ་གྱི་ རྟགས་ འབྲི་དེབ་རྣམས་ བྲི་བཅུག།

10 རྒྱུ་ལུ་བཅུ་པ། དྲི་བའི་ལན་གྲིས།

- 1. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལུང་10 པའི་རྣམས་ཡོད་པའི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་ ཁ་གསལ་ལ་ཡིག་བཟོ་ དྲི་མངས་ས་མེ་ ཁོང་ འདི་འབྲི་དེབ་རྣམས་ བྲི་བཅུག།

11 རྒྱུ་ལུ་བཅུ་གཞིག་པ། མིས་ཀྱི་སྐྱུང་བ།

- 1. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལུང་ 11 པའི་རྣམས་ཡོད་པའི་མིས་ཚུ་ བྱང་གི་ལྷན་ཞིན་མཁའ་ལས་ རྟོན་གྱིན།
- 2. དེལས་ འབྲི་དེབ་རྣམས་འབྲེལ་སྟེ་མེ་ མིས་བཏོན་བཅུག།
- 3. ཡོགས་ མ་ཡོགས་ཀྱི་ དེབ་ལྷན་འབྲེལ།

12 རྒྱུ་ལུ་བཅུ་གཉིས་པ། དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་གྲིས།

- 1. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལུང་ 12 པའི་རྣམས་ཡོད་པའི་ དྲི་བ་ 2 ཡོད་མི་དེ་གིས་ ལྟག་བཅུག།
- 2. དེལས་ཁོང་འདི་ལན་ཚུ་ འབྲི་དེབ་རྣམས་ལུ་བྲི་བཅུག།
- 3. ཁོང་འདི་ལན་ཚུ་ ཆ་ཚོགས་གཞན་མི་ཚུ་དང་གཞིག་པའི་ལན་ཡོགས་མ་ཡོགས་བཏུ་བཅུག།



༡༩ སློབ་ལུ་བུ་གསུམ་ལ། དྲི་བ་རྒྱ་གཞི་ལྟ་བུ་སྤྲོད།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལུ་ལཱ་ལ་ ༡༩ པའདི་ ད་བཅས་ཉེན་བསྟར་བཞིན་གྱི་ ཚིམ་གྱོ་བཞུག་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་ཨིན་པའི་སློབ་ལུ་ལས་ དོ་སློབ་འབད་དེ་ ཉམ་གོ་བཟུག།
- ༢. ལུ་བ་སྐྱུང་པ་ཁོང་པ་ལུ་ བདུན་མཉམ་གཞི་གི་ནང་ལུ་ ཟད་འགོ་ག་དེམ་མེག་འགྲོམ་ཨིན་ཟེ་ དེ་ལས་ ཚུ་ཁོང་འབབ་ ག་དེམ་ མེག་ཁོང་གི་ཡོད་ག་? ཁོང་པ་ལུ་ དྲི་བ་ལུ་ ཞིན་མ་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ཁོང་ལུ་བ་སྐྱུང་པ་གཞི་གི་ བྱིམ་ནང་གི་ཁོང་འབབ་དང་ ཟད་གོ་བཞུག་ཟེ་ བྱུ་འདེག་གིས་བྱིན་དགོ། དེ་བཟུམ་མོ་ ཁོང་འདི་བཞིན་པུ་གི་ ཁོང་འབབ་དང་ ཟད་གོ་སློབ་སྟོན་པུ་གི་བཟུག།

༡༠ སློབ་ལུ་བུ་བཞི་ལ། དི་བུ་ལུ་ཚིམ་ལུ་གསུམ།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལུ་ལཱ་ལ་ ༡༠ ནང་གི་དི་བུ་ལུ་བཞི་བཟུམ་གྱི་སློབ་ལུ་ལས་ སློབ་ལུ་འདི་ནང་ཡོད་མི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་མོ་ལུ་ག་ཉམ་མེས་ལཱ་ལ་ དེས་བཟུག་ ཞིན་མ་ལས་ ལུ་བ་སྐྱུང་པ་ ཁོང་པའི་གདོད་ལཱ་ལ་ འདི་གཞི་ག་ག་ ཚད་འཕུ་ཏེ་སྟོན་བྱིན་དགོ།

༡༡ སློབ་ལུ་བུ་ལྔ་ལ། ཚིམ་བཞེད་ལ།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལུ་ལཱ་ལ་ ༡༡ ནང་ཡོད་པའི་ དྲི་བ་འདི་ལུ་ག་ཞིན་མ་དུ་ ལུ་ འབྲི་དེབ་ནང་ལུ་བཟུག་བཟུག།

དོན་ཚན་ལུ་ག་པའི་ བཟུག་དོན།

ལུ་བ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་ལུ་ག་པུ་ བྱ་གསོ་སྐྱུང་གི་སློབ་ལུ་ལས་ ལས་དོན་དང་སློབ་ལུ་ཚུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གནད་དོན་ཉམ་གོ་དགོ་པ་ཚུ་ ཤེས་མ་ཤེས་བཏུ་ནི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ།

- ༡ དོན་ཚན་ ༤ པའི་ནང་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་ གནད་དོན་མ་འདྲམ་ག་ཅི་ཙ་གོ་ཡི་གོ?
- ༢ གནད་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ ཁྱེད་ལུ་མཉམ་གཞོན་ ག་དེ་མོ་ཁོང་གི་མས་གོ?
- ༣ བྱ་གསོ་སྐྱུང་གི་སློབ་ལུ་ལས་ ལུ་བ་ཚང་ཞིན་ཟེ་ ཁྱེད་རང་སོ་སོའི་ལ་བཟུག་ལས་ག་དེ་མོ་ འབད་ནི་གི་མཚན་བསམ་ འཚར་ཡི་གོ?

དཔལ་ལྷན།

གཤམ་སྟོན་ ལྷ་བ་སྤྲུལ་པ་རྩུ་གིས་ རྟལ་ལུགས་ཤོམ་སའི་ མ་གོ་བ་ཡོད་པ་འིན། ལོག་ཅིར་བརྟེན་ཏེ་ ལུགས་ཤོམ་འབད་  
ཤེས་བཅུག། མཐུག་མ་གྲིས་ཤེས་པས་མཉོ་བ་འིན། རྟེན་ཚན་གཉིས་པའི་ རྟེན་ཚན་ཡེ་ པར་སོ་ཉི་གི་ གསལ་བཤད་  
འབད་དེ་གོ་པ་ཨིན་ལོ།

རྟེན་ཚན་དུག་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་རྟེན་དག་འགྲེལ་བཤད།

མིང་ཚིག།	འགྲེལ་བཤད།
ཀམ་	- དུལ་ཀམ། ཡུལ་ཀམ།
བཀ་	- བཀ་གིས་བདེ་ལུགས།
བཀག་	- མཉོ་ག་སོགས་ཀྱི་བཀག་མདའ།
བཀམ་	- ཚོང་བཀམ། མཉོ་ག་བཀམ།
ཀྱིན་	- ལུགས་ཀྱིན།
ཐ་	- ཐའོ། སེར་ཐ། དམར་ཐ། རྟེན་ཐ།
ཐལ་	- ཚོང་ཐལ། ས་ཐལ། ལང་ཐལ།
འཐི་	- འཐི་གིར་ཟེར་ རྩ་སྐྱི་གིར། ལུ་ལོན་འཐི།
ཐུས་	- ལྷ་བསའ་ཐུས་གསོལ། ཐུས་ལང།
ཐོམ་	- ཐོམ་ལུ་ཐོམ། ཚོད་སྐྱོ་ཐོམ།
ག་	- དུམ་ག་ཅིག།
གུ་	- ཀོ་གུ།
འགེམས་	- འགེམས་ལང།
གོགས་	- གཉེན་དཔེ་གོགས། གོགས་རམ།
གོང་	- གོང་ལུལ། གོང་གསེབ།
མ་	- པ་མ།

དྲ་	-	གོ་དྲ། བརྟོག་ནི།
འདྲ	-	ཁོང་གཉིས་འདྲ། ལྷ་བ་ལྷུང་པ་འདྲི་ལམ་འདྲ་བས།
དྲིན་	-	ཡ་མའི་དྲིན། སློབ་སྟོན་པ་གྱི་བཀའ་དྲིན།
རྩེ་	-	རྩེ་ལོ། རྩེ་ཆེ། རྩེ་པ། རྩེ་ཐིམས།
འདྲུན་	-	སའ་ལས་འདྲུན་ནི།
རྩོ	-	རྩོམ་རྩོམས། རྩོ་རྩོག་རྩོ་འདུག།
རྩོད་	-	མེད་དེ་རྩོམ་འཛིན།
ལྷ་	-	ལྷ་ཡུལ། ལྷ་མོ་བཟུལ།
དུལ་	-	མོས་སྐད་ལས་དུལ་ལྷ་གི་མིང་།
འཕྲལ་	-	ཡི་གུ་འཕྲལ་འཕྲལ་འབད་གྲུང་། འཕྲལ་ར་ཤོག།
འཕྲུལ་	-	འཕྲུལ་མ། འཕྲུལ་འང་།
འཕྲིན་	-	རྩེ་འཕྲིན། བརྒྱན་འཕྲིན། རྩེ་འཕྲིན། །
འཕྲོ	-	ཆོ་སྟོན་གྱི་ལས་འཕྲོ། ལཱ་འཕྲོ།
འཕྲོད་	-	འཕྲོད་འཕྲོད། གཅོད་སྲུང་འཕྲོད་བསྟེན།
འབྲུག་	-	འབྲུག་རྒྱལ་འབབ། འབྲུག་རྒྱལ་ཡོ།
འབྲས་	-	འདྲི་འབྲས། ལྷ་བ་འབྲས་ཟེར་ ལཱ་ལྷུལ།
འབྲི	-	ཡི་གུ་འབྲི་དྲིས། གནས་ཚུལ་འབྲི་དོ།
འབྲིང་	-	བར་ཉ་སྐོར་མ། འབྲིང་མ།
འབྲུ	-	ཚོན་འབྲུ། འབྲུ་སྒྲ།
འབྲེལ་	-	རྩོད་འབྲེལ། སེམས་འབྲེལ། ལུས་འབྲེལ། ཟས་འབྲེལ།
སྲ་	-	ས་ཀྱག་ཀྱ།
སྲང་	-	སྲོད་སྲང་།
སྲུམ་	-	སྲུམ་ཚུམ། སྲོད་སྲུམ་ལྷ།

- སྲབ་ - རྩེ་ལུ་ལུ་བཅུགས་ནིའི་སྲབ། སྲབ་ལིག་ལི།
- སྲས་ - རྩེ་ལུ་ལུ་སྲས། སྲས་མོ།
- སྲེ་མོ་ - སྲེ་མོ་ཟེང་པའི་སྲེ་མོ་མེ། སྲེ་མོ་མེའི་མེ།
- སྲུང་ - རྩེ་ལུ་ལུ་སྲུང་། སྲུང་རྩེ། མོས་སྲུང་།
- བསྲུག་ - མེ་རྩེ་བསྲུག་ནི།
- སྲོ་ - རྩེ་སྲོ་མི། མེ་སྲོ་དོ། གནམ་སྲོ་དོ།
- སྲག་ - སྲག་སྲག་ཟེང་པའི་སྲག་སྲག་སྲུང་། སྲུང་སྲག་སྲུང་ལུ་ཡའ་གོ་མ་  
ལེན་པས།
- སྲམ་ - རྩེ་ལུ་ལུ་སྲམ། མིག་པ་ལུ་སྲམ།
- སྲུལ་ - རྩེ་ལུ་ལུ་སྲུལ།
- སྲུལ་ - ལུ་སྲུལ་ལུ་ལུ་སྲུལ། རྩེ་ལུ་སྲུལ་ལུ་ལུ་སྲུལ།
- སྲུབ་ - ལུ་སྲུབ་ལུ་ལུ་སྲུབ། ལུ་སྲུབ་ལུ་ལུ་སྲུབ།

༤ རྟོན་ཚན་གཉིས་ལ། རྟོན་ཚན་བརྒྱུ་ལ།  
ནགས་ཚལ་སྤྱད་སྟེ། (བུན་ཚན་)།

རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་བརྒྱུ་ལ་འདྲི་ལྟ་བུ་ཚུལ་ལྟར་ ལྟ་བུ་སྤྱད་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. པར་ལུ་བཏུ་ཞིན་མ་ལས་ གོ་བཟུ་ག་ཅི་དང་སྤྲོད་པ་ཡིན་ཏེ། ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༢. ནགས་ཚལ་འདྲི་ རྒྱལ་ལབ་ཀྱི་རྒྱ་ཚོར་ འཕྲོད་ལུངས་གཏོ་བོ་ཅིག་ཡིན་མ་ ཏུ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༣. ནགས་ཚལ་མ་ཉམས་པར་བཞག་ནི་གི་དོན་ལུ། ཤིང་བཅུགས་དགོཔ་ གཤམ་ཆེ་བའི་སྐྱོད་ལས་ཏུ་གོ་ཚུགས།
༤. ས་མ་གོ་ཚུ་དང་ ས་མ་གོ་ཚུ། ཡ་བཏུགས་ཚུ་གི་ཡིག་ཚུ། དོས་འཛིན་དང་མིང་ཚིག་ཚུ་འབྲི་ལྟ་གཤེས་ ཚུགས་ དགོ།
༥. ལེང་ཡིག་གྲངས་ལེ་ཚིས་ཐངས་དང་ བགོ་བཤའ་རྒྱུ་ཐངས་ཀྱི་ཚིས་ཚུ། ཤེས་ཚུགས་དགོ།

རྟོན་ཚན་དོ་སྤོད།

༡. པར་འདྲི་རྟོན་ཞིན་ཏེ། པར་འདྲི་ག་ཅི་གི་སྐྱོད་ལས་ འེང་ནི་ཡིན་མས་ག་? དོས་འཛིན་འབད་བཅུག་མེ། པར་འདྲི་ གི་ ཐོག་ལས་དོན་ཚན་དོ་སྤོད་འབད།
༢. ནགས་ཚལ་རྟུང་ལས་ ཤིང་འདྲི་ཚུ་བཏོགས་ཞིན་ཏེ། ཤིང་ཚབ་ག་ཅི་འབད་ བཅུགས་དགོཔ་ཡིན་ཏེ? ལྟ་བུ་ སྤྱད་པ་འོང་ ན་ལུ་བྲི་བའི་ཏེ། ལན་སྤྲོད་བཅུག།
༣. ནགས་ཚལ་རྟུང་ལས་ འཕྲོད་ལུངས་ག་ཅི་འོང་ག་? ལྟ་བུ་སྤྱད་པ་ཚུ་གོ་བསྐྱེད་འབད་བཅུག།
༤. གོས་སྤྱད་འབད་ཚུ་བའི་ལུ་ལུ། སང་སོའི་བསམ་འཚུན་ ཆེད་གསུམ་ལུངས་ལུང་ལུ་དེ། སྤྲོད་བཅུག། དེ་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ དེ་སྐྱེད་སྤྲོད་མེ། ད་བསམ་འབྲུག་རྒྱལ་ལབ་ཀྱི་ རྒྱ་ཚོར་འེང་འབབ་ཀྱི་འཕྲོད་ལུངས་ གཏོ་ བོ་ཅིག་ ནགས་ཚལ་ཡིན་མ་ ཏུ་གོ་བཅུག་ཏུ་སྤྱད་སྟེ། ག་དེ་འབད་འབད་དེ་ལེ་སྐྱོད་ལས་ བཤའ་རྒྱུ་ལ།

### ༡ རྩོད་ལུ་དཔེ་ལ། ཡི་གུ་འདོམ་འདོན།

༡. རྟུམ་རྒྱུད་པ་ཚུ་གིས་ས་མགོ་ཟླ་དཔ་ ས་མགོ་ལུ་འདོགས་ཟླ་ཡ་བརྟགས་ཡོད་མི་ཡི་གུ་ཡ ཤོ་འདོམ་འདོན་འབད་དེ་ འབྲི་ཉུག་འབད་བཟུག་ནི།
༢. ས་མགོ་དཔེ་ལ་མགོ་ཟླ་ལུ་ འདོགས་ཟླ་བརྟགས་མི་ཚུ་ལས་ འགྲུབ་པའི་མེད་ཚོ་གུ་ཚུ་ ཉུག་བཟངས་རྒྱུད་བ་བྱིན།
༣. དེ་ལས་ མོ་བསྐྱབ་བཟུག།
༤. རྩོད་དེ་བཟུག་ཉེས་པ་ལྟེ་གི་ རྩོད་ལུ་ ཡའི་ཐོག་ཁྲམ་ལྟེ་གི་ མགོ་ཟླ་ལུ་ ཡ་བརྟགས་ཡོད་མི་ ཡི་གུ་ལེ་ཤོ་དེ་ ཚོག་འབད་པ་ག་ཉེ་འདུག་ག? བཟུ་འདོན་ཉེ་ ཚོག་འབད་མི་ཚུ་ལུ་རྟགས་ (༠) བཀལ་བཟུག།
༥. རྩོད་དེ་བཟུག་ཉེས་པ་ལྟེ་གི་ རྩོད་ལུ་ ར ཡའི་ཐོག་ཁྲམ་ལྟེ་གི་ཡོད་མི་ ཚོག་འབད་ལེ་ཤོ་དེ་ ཚོག་ཚོག་ཚུ་གི་ལྟེ་གི་ ས་ རྩོད་བསྐྱབ་བཟུག་དུ་གོ།

### ༢ རྩོད་ལུ་གཉེས་པ། ཡིག་རྒྱུགས།

༡. རྩོད་དེ་བཟུག་ཉེས་པ་ལྟེ་གི་ རྩོད་ལུ་ལེ་ ར ཡའི་ ཡིག་རྒྱུགས་དེ་ ཁོ་ལྟེ་བཟུག་ལུ་ཚུ་གིས་ ལྟགས་ཚུ་ལུ་སྟོན་ཀྱི་ཡིག་ རྒྱུགས་དེ་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ས་ལྟེ་གི་ དོན་དུ་ག་ཉེས་ཚུ་གསལ་བཟོ་དུ་གོ།
༢. དེ་ལས་ཁོ་ལུ་ སེ་མེ་སྟོན་བཟུག།

### ༩ རྒྱུ་ལུ་གསུམ་པ། འཁམས་ལྷན།

༡. འོག་གི་ འཁམས་ལྷན་གི་ ཚིག་ལྷན་གི་དང་ དོན་དག་ཉོན་ཉིན་གི།
༢. འཁམས་ལྷན་ཚིག་གི་དོན་དག་ཚུ་ མ་གཤིས་ཚུན་ཚོད་ ནེ་ལེན་ཉེ་དུ་བཞུགས་དེ་གྱིན།
༣. དེ་ལས་ སེ་ཚན་ཉེད་ འཁམས་ལྷན་གསུམ་པ་བཟོ་འདོད་ལས་འབྲེན་བཞུགས་གི།

འཁམས་འདི་ཉེ་གསུམ་གྱིས་བསྐྱོད་པའི། རྩོད་ཐུག་ཡུམ་བཟུང་ལྷོ་མོ། །  
 རང་བཞིན་གཞུས་ལྷན་མཛེས་པའི། །འབྲུག་གཞུས་ཉེ་གསུམ་གྱི་རང་བཞིན། །  
 འདི་དང་མེ་རྩ་སྣ་ཚོགས། །སེམས་ཅན་སྤྱི་ཉེ་གསུམ་སྣ་ཚོགས། །  
 བྱ་སྣ་སྤྱི་ཉེ་གསུམ་སྣ་ཚོགས། །ཉེ་གསུམ་ཚུལ་འདི་ཉེད་གཞུས་པ་ཡིན། །  
 དུ་མཚོས་བསྐྱབ་སའི་དེ་ལྟར། །དེ་ཉེ་གསུམ་སེམས་ཅན་འབྲུག་མ། །  
 རང་བཞིན་རྒྱ་ཉོན་འབྲེན་མ། །ཉེ་གསུམ་ཚུལ་འདི་ཉེད་ཡིན་ཉོ། །  
 འདི་ཚུ་ཚུ་མེད་མེད་ལྟར། །མེ་རྩ་དེ་ལས་སྤུངས་ད། །  
 འདི་ཚུ་འདི་དུ་བཞུགས་ཏེ། །ཉེ་གསུམ་སྤུངས་རྒྱུ་ལུ་འབྲེན་གོ། །

### ༡༠ རྒྱུ་ལུ་བཞི་པ། མིང་ཚིག་།

༡. རྒྱུ་ལུ་ལྷན་ཉེད་གི་རྒྱུ་ལུ་ ༥ པ་ལྟར་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་རྒྱུ་ལུ་ལྷན་གི་ལྷན་བཞུགས།
༢. མིང་ཚིག་ཚུ་ ནེ་ལེན་ཉེ་དུ་ ལྷན་བཞུགས། ཡུལ་གྱི་ ཉོན་ལས་ གྱི་ཐོག་ལས་ཉོན་ཉིན་མེད་ ལྷན་བཞུགས།
༣. གཤམ་གསུམ་ལྷན་ཚུ་ལའི་ལྷན་ལུ་ ནེ་ལེན་ཉེ་དུ་འབྲེན་ མིང་ཚིག་དང་རྩོད་ཚིག་ཚུ་གི་ གོ་བུ་སྤྲུལ་བཞུགས། གོ་བུ་ལྷན་ཚུ་ལའི་ལྷན་ལུ་ སྤྲུལ་མཚུགས་མི་ཚུ་ལུ་ རོགས་འཇུག་ལྷན།
༤. རྒྱུ་ལུ་ལྷན་ཉེད་ལྷན་གི་ རྒྱུ་ལུ་ ༡ པའི་ཐོག་ལས་ལྷན་གི་ མཚོ་ལྷན་ལུ་ ཡུལ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་ ཡི་གུ་ལྷན་ དེ་ རོགས་ལྷན་ལུ་ལྷན་གི་? ལྷན་ལྷན་ལུ་ རོགས་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་ (༠) ལྷན་ལུ་བཞུགས།
༥. རྒྱུ་ལུ་ལྷན་ཉེད་ལྷན་གི་ རྒྱུ་ལུ་ ༣ པའི་ཐོག་ལས་ལྷན་གི་ མཚོ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ རོགས་ལྷན་ལུ་ ལྷན་ལུ་ རྒྱུ་ལུ་སྤྲུལ་བཞུགས་དགོ།

༥ རྒྱུ་ལུ་ལ་ལ། རྫོག་ཚིག་ལྟག་གི།

- ༡. སློབ་དེབ་གཉིས་པ་ལྟར་གྱི་རྒྱུ་ལུ་ལའ་ ༥ ལྟར་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་དང་རྫོག་ཚིག་ཚུ། སློབ་སྟོན་པའི་ རྫོང་བཞུལ་ བདེ་ལྟེ་ སློབ་བཞུག། རྟེལས་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་ ཤེས་མི་ཚུ་ལས་ལྟ་བུ་བཞུག་གི།
- ༢. ས་མཚོ་དང་ས་མཚོ་ཚེ་རྒྱ་ལྷོ་ཡི་གུ་ལུ་ ཡ་བརྟགས་སྐད་ཀྱི་རྒྱ་བུ་བུ་གི་སྐད་ལུ་ རྒྱུ་ལུ་ལའ་ ༣ པ་ འབད་བཞུག།

༦ རྒྱུ་ལུ་ལ་ལ། སྒྲི་གི།

- ༡. སློབ་དེབ་ལྟར་གྱི་རྒྱུ་ལུ་ལའ་ ༦ པ་ལྟར་ཡོད་པའི་ ཡི་གུ་ཚུ་ཁོང་འདི་རྒྱུ་ལུ་ལའ་ རྟེལས་ལྟེ་བཞུག།
- ༢. ས་མཚོ་དང་ས་མཚོ་ཚེ་རྒྱ་ལྷོ་ཡི་གུ་ལུ་ ཡ་བརྟགས་སྐད་ཀྱི་རྒྱ་བུ་བུ་གི་སྐད་ལུ་ རྒྱུ་ལུ་ལའ་ ༣ པ་ འབད་བཞུག།
- ༣. རྒྱུ་ལུ་ལའ་ལྟར་གྱི་རྒྱུ་ལུ་ལའ་ ༣ དང་ ༤ པ་ལྟར་ཡོད་པའི་ ཡི་གུ་དང་མིང་ཚིག་ཚུ་ བདེ་ལྟེ་གས་ རྟེལས་ལའ་འབད་ ཁོང་འདི་རྒྱུ་ལུ་ལའ་ རྟེལས་ལྟེ་ རྒྱུ་ལུ་ལའ་འབད་བཞུག། རྟེལས་ ཁོང་འདི་མིང་ཚིག་ལའ་ ལྟག་ལྷོ་གྱི་ མོ་བ་ སློབ་བཞུག།

༧ རྒྱུ་ལུ་བདུན་ལ། སྒྲི་གི།

- ༡. སློབ་དེབ་ལྟར་གྱི་རྒྱུ་ལུ་ལའ་ ༧ པ་ལྟར་གྱི་ མིང་ཚིག་གི་མོ་དོན་ལྟར་གྱི།
- ༢. རྟེལས་ སྒྲི་དེབ་ལྟར་ འབད་བཞུག་ལྟར་བཞུག་གི།

༨ རྒྱུ་ལུ་བརྒྱུད་ལ། མོ་དོན་དང་འབྲེལ་ལས་སྟེང་བསུ་བའི།

- ༡. སློབ་དེབ་ལྟར་གྱི་རྒྱུ་ལུ་ལའ་ ༨ པ་ལྟར་གྱི་ ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ རྫོག་ཚིག་གི་ ས་སྟོང་ལྟར་ ག་ལོག་བཟུ་ ལྟེ་ བཅོམས་བཞུག།
- ༢. མིང་ཚིག་བཞི་འདི་ མོ་དོན་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་? སྒྲི་བཟོས་ལུ་ འབད་ལྷོ་གྱི་ མིང་ཚིག་འདི་གི་ རྫོག་ཚིག་འདི་ བཅོ་ བཞུག།



༩ རྒྱུ་ལྡུང་གྲུ་ལ། རྫོང་ཚིག་བཟོ་ནིའི་སྒྲུང་བ།

- 1. རྒྱུ་དེབ་ཀྱི་སྐབས་ལ་ལྡུང་གི་རྒྱུ་ལྡུང་ལའང་ ༩ པ་ལྡུང་གི་རྒྱུ་ལྡུང་འདི། མ་འབད་བའི་ ཉེ་མ་ར་ འདི་ལྡུང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ ༩ ། ། ལྟག་བཅུག་ཞིན་མ་ལམ།
- 2. དེལ་ས་ ། ལྟ་མིང་ཚིག་ཚུ་ འོག་གི་རྫོང་ཚིག་བཟོ་བཅུག་ཞིན་མ་ལམ་ འབྲི་དེབ་ལྡུང་བྲི་བཅུག་ནི།

10 རྒྱུ་ལྡུང་བཅུ་ལ། གོ་དོན་ཤེས་མ་ཤེས་བཀྲ་ནི།

- 1. རྒྱུ་དེབ་ལྡུང་གི་རྒྱུ་ལྡུང་ལའང་ ༩ པ་ལྡུང་གི་ ས་ལྡུང་བསུ་བའི་གི་ རྒྱུ་ལྡུང་འདི། ཉེ་མ་ར་ འདི་ལྡུང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གསུམ་ ། ། ལྟག་བཅུག་ཞིན་མ་ལམ། དེལ་ས་ ། ། ལྟག་གི་སྐྱོམ་ལྡུང་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ འོག་གི་རྫོང་ཚིག་ས་ ལྡུང་ལྡུང་ ག་ཡོག་བཀྲ་སྟེ་ བཅུག་ས་བཅུག།
- 2. རྫོང་ཚིག་ཚུ་ རེ་མེ་བཞིན་དུ་ ། ལྟག་བཅུག་ཞིན་ལྟ། རྫོང་ཚིག་ འདི་ཚུ་གི་ དོན་དུ་ག་བདེ་ལ་འཇོག་ བདེ་ལ་པའི་ རྟག་ས་ [√] རྟག་པའི་འཇོག་ [x] རྟག་པའི་རྟག་ས་འདི་ བཀལ་བཅུག།

11 རྒྱུ་ལྡུང་བཅུ་གཞིག་ལ། གོ་དོན་ཤེས་མ་ཤེས་བཀྲ་ནི།

- 1. རྒྱུ་དེབ་ལྡུང་གི་རྒྱུ་ལྡུང་ལའང་ 10 པ་ལྡུང་ ལྟག་ས་ཚེ་ལ་གི་སྐྱོར་ལམ་ རྫོང་ཚིག་པུ་ བྲི་དུ་གོ་པ་ཞིན་མ་ལམ།
- 2. དེ་བྲི་ནིའི་ བཅའ་རྒྱ་གཞི་དོན་ལུ་ ཉེ་མ་ འོང་ར་གི་ ལ་ལམ་ ལྷབ་བཅུག་ནི།
- 3. ལྟག་ས་ཚེ་ལ་ ཡན་ཐོག་ས་ཀྱི་སྐྱོར་ལམ། འོང་ར་ ལ་ལམ་སྐབ་མི་དེ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་འབད་རྫོང་ཚིག་པུ་ བྲི་བཅུག་ནི།

12 རྒྱུ་ལྡུང་བཅུ་ལ། དུ་གྲུ་འབྲབ་ལྟ་བུ་ནི།

- 1. རྒྱུ་དེབ་ལྡུང་གི་རྒྱུ་ལྡུང་ལའང་ 12 པ་ལྡུང་ཡོད་མི་ སྐྱོག་ཐམ་ལྡུང་གི་ དུ་གྲུ་འབྲབ་ 10 ལས་12 ཚུ་གི་ ཡོད་མི་དེ་ ། ལྟ་བུ་སྟེ་ སེམས་ལམ་ བཞག་བཅུག།

༡༩ སློབ་ལུ་བུ་གཞི་ལ། གྲངས་ཁའི་ རྟེན་བ།

1. སློབ་དེའི་གཏིས་པ་ནད་གི་སློབ་ལུ་ཨེད་ ༡༩ པ་ནད་ཡོད་མི་ གྲངས་ཁའི་མཛོས་བཟངས་ཚུ་ ལྟ་བུ་གཞི་དགོ་པའི་ ཁའ་ ཨེད་ཡིག་དཔ་ཡིག་གཞུགས་ གཏིས་ཆའ་ རོས་འཛོན་འབད་དེ་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ།
2. ཤེས་ མ་ཤེས་ རྟེན་ཞིབ་འབད།
3. འབྲེལ་བའི་ནད་འདྲ་བའི་སྐབས་རྒྱལ་བུ་གཞི།

༡༠ སློབ་ལུ་བུ་གཏིས་ལ། གྲངས་ཁའི་མཛོན་བཟངས་ལྟ་བ།

1. སློབ་དེའི་གཏིས་པ་ནད་གི་སློབ་ལུ་ཨེད་ ༡༠ པ་ནད་ཡོད་མི་ གྲངས་ཁའི་མཛོས་བཟངས་ཚུ་ ལྟ་བུ་གཞི་དགོ་པའི་ཁའ་ ཨེད་ཡིག་དཔ་ཡིག་གཞུགས་ གཏིས་ཆའ་ རོས་འཛོན་འབད་དེ་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ།
2. ཤེས་ མ་ཤེས་ རྟེན་ཞིབ་འབད།
3. འབྲེལ་བའི་ནད་འདྲ་བའི་སྐབས་རྒྱལ་བུ་གཞི།

༡༡ སློབ་ལུ་བུ་ལེ་ལ། བཞོ་བཤའི་རྟེན་བ།

1. སློབ་དེའི་གཏིས་པ་ནད་གི་སློབ་ལུ་ཨེད་ ༡༡ པ་ནད་ རྟོན་ཏེ་ཡོད་མི་ བཞོ་བཤའི་རྟེན་བའི་རྟེན་བ་འདི་ ÷ ཨོན་མ་ རོས་འཛོན་འབད་དེ་གྲིན།
2. བཞོ་བཤའི་རྟེན་བ་ འདྲ་བའི་སྐབས་རྒྱལ་བུ་གཞི་ སློབ་ལུ་ལེ་ལའི་ རྟོན་ཏེ་འབད་ཡི་པ་ ལྟ་བུ་ལེ་ལ་ རོས་འཛོན་ མཛོས་འདི་ ག་དེ་ལེ་རྒྱལ་བུ་གཞི་ལེ་གི་? བཞོ་བཤའི་ རྟེན་བའི་ རྟོན་ཏེ་འབད་དེ་གྲིན།
3. རྟོན་བའི་ བཞོ་ བཤའི་རྟེན་བའི་མཛོས་ ག་དེ་ལེ་ཨོན་མ་? གྲངས་ལེ་གི་ རྟོན་ཏེ་འབད་དེ་གྲིན་དགོ།
4. རྟོན་བའི་ བཞོ་ བཤའི་ ལྟ་བུ་གཞི་འབད་དེ་གོ།

### ༡༩ སློབ་ལཱ་བརྒྱུག་པ། བཞོ་བཤའི་སྐྱེད་པ།

༡. དེལས་ བཞོ་ བཤའ་ཚེས་རྒྱུ་ཟེངས་ ག་དེ་སྐྱོ་ཡིན་ནུ་ བྱང་གི་དུ་ དུ་ཕོ་སྟོན་འབད་བྱིན་དུ་གོ།
༢. སློབ་དེ་བཟུང་གི་སློབ་ལཱ་ལཱ་ ༡༩ པ་རྒྱུ་ཡོད་མི་ དྲི་བ་ ལཱ་ལ་ག་ གསུམ་གྱི་ལཱ་བྱི་བཅུག།
༣. དེལས་ བཞོ་ བཤའ་ཚེས་རྒྱུ་ཟེངས་ ག་དེ་སྐྱོ་ཡིན་ནུ་ བྱང་གི་དུ་ དུ་ཕོ་སྟོན་འབད་བྱིན་དུ་གོ།
༤. དྲི་བ་གསུམ་གྱི་ལཱ་བྱི་བཅུག།

### དོན་ཚན་བརྒྱུ་པའི་ བཅུ་དོན།

ལྷ་བ་སྐྱེད་པ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་བརྒྱུ་པ་ རྒྱུ་ས་ཚུ་ལཱ་སྐྱོར་ལས་ ལས་དོན་དུ་སློབ་ལཱ་ཚུ་དུ་འབྲེལ་ཏེ་ གནད་དོན་ རྩོམ་དུ་མཛུ་ ཤེས་མ་ཤེས་བཏུ་ནི་དོན་ལཱ་ དོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་འབད།

- ༡ དོན་ཚན་ ~ པའི་རྒྱུ་ལས་ལྟེ་ལཱ་ གནད་དོན་མ་འབྲེལ་ག་ཅི་ཙ་ལཱ་ལཱ་གོ་ཡི་གོ་?
- ༢ གནད་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ ལྟེ་ལཱ་ལཱ་གནོད་ ག་དེ་སྐྱོ་ཡོད་ནི་མས་གོ་?
- ༣ ལྷ་བ་ཚུ་ལོ་ལོ་སློབ་དུ་འབྲེལ་པའི་ རྒྱུ་ས་ཚུ་ལཱ་སྐྱོར་ལས་ ལྷ་བ་ཚུ་ལཱ་ལཱ་ ལྟེ་ལཱ་ལོ་ལོ་ལཱ་ ལཱ་ལས་ ག་དེ་སྐྱོ་འབད་ནི་གི་ མཛུ་བས་མ་འབྲེལ་ཡི་གོ་?

### དུ་ལཱ་ལཱ།

གལ་སྲིད་ ལྷ་བ་སྐྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ལཱ་ལཱ་ས་ཤོ་མ་འབད་ མ་གོ་བཟུང་པ་ཅིན་ ལོ་ག་ཅི་ཙ་སྟོན་ཏེ་ ལཱ་ས་ཤོ་མ་འབད་ ཤེས་བཅུག། མ་མཉམ་གྱིས་ ཤེས་པས་མཛུ་བཟུང་ སྟོན་ཚན་གྱིས་པའི་ དོན་ཚན་དུ་ པར་སྐོ་ནི་གི་ གསལ་ བཤུ་འབད་དུ་གོ་པ་ཡིན་གོ།

### དོན་ཚན་བརྒྱུ་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་དོན་དུ་ག་འགྲོལ་བཤུ།

མིང་ཚིག།	-	འགྲོལ་བཤུ།
རྒྱུ་	-	རྒྱུ་པ། མོ་རྒྱུ་། མོ་རྒྱུ་།
རྒྱུ་	-	རྒྱུ་བར་ཚུ། རྒྱ་རྒྱུ་ག་ཅི།
རྒྱུ་	-	རྫོ་རྒྱུ་གི། མུ་འབྲེལ་གི།

རྒྱ་	-	མགྲོན་འུ་ རྒྱ་ཐུལ་ཐུལ།
རྒྱ་བས་	-	རྒྱ་བས་སུ་མཚུ་ རྒྱ་བས་མཛད།
བརྒྱ་	-	བཀའ་རྒྱ་བརྒྱ་ནི། རྒྱ་བརྒྱ་བརྒྱ་ནི།
བརྒྱ་	-	ཉི་ལུ་བརྒྱ་ནི།
རྒྱ་གས་	-	རྒྱུ་ལྷོ་རྒྱ་གས། རྒྱ་གས་ལོ་མ།
རྒྱ་	-	ཞིང་དཔལ་མེ་རྒྱ་རྒྱ་ནི། ལྷ་བ་ལྷ་པ་རྒྱ་ནི།
རྒྱ་ཉི་	-	ལྷ་ལོ་ཉི་རྒྱ་རྒྱ་ཉི། རྒྱ་ལྷ་ཉི་རྒྱ་ཉི།
རྒྱ་ལུ་	-	ཡི་རྒྱ་རྒྱ་ལུ་མི། ལག་རྒྱ་གས་རྒྱ་ལུ་མི།
རྒྱ་	-	སེམས་རྒྱ་ནི།
རྒྱ་	-	བཀའ་རྒྱ་རྒྱ་ལུ་མི།
རྒྱ་ཉི་	-	མི་གྲོ་མེད་པའི་རྒྱ་ཉི། མ་བརྒྱ་བ་པའི་རྒྱ་ཉི།
རྒྱ་	-	རྒྱ་ལས་རྒྱ་ཉི། རྒྱ་ལས་རྒྱ་ཉི།
རྒྱ་ཉི་	-	མི་སེམས་རྒྱ་ཉི་གཞན་ནི།
རྒྱ་	-	ས་རྒྱ་ལོ་མ། རྒྱ་རྒྱ་ལྷ།
རྒྱ་	-	རྒྱ་ལུ་མི། ཐག་རྒྱ་རྒྱ་ལུ་མི།
རྒྱ་བ་	-	ལའི་རྒྱ་བ། རྒྱ་བ་ལུ་བཟུ།
རྒྱ་ཉི་	-	གསེང་དཔལ་རྒྱ་ལྷ་ཉི་རྒྱ་ཉི།
རྒྱ་ལུ་	-	མདུང་པ་བསེ་རྒྱ་ལུ་མི། རྒྱ་ལུ་མེ་བཟུ་ཉི།
རྒྱ་ས་	-	སེམས་རྒྱ་ས། རྒྱ་ལུ་རྒྱ་ས་ལྷ།
རྒྱ་	-	རྒྱ་ལོ་མ། རྒྱ་ལུ་མི། རྒྱ་ལུ་མི་རྒྱ་ལུ་མི།
རྒྱ་གས་	-	མོས་རྒྱ་གས། རྒྱ་རྒྱ་གས། རྒྱ་ལུ་རྒྱ་གས།
རྒྱ་ཉི་	-	རྒྱ་ལུ་རྒྱ་ཉི། རྒྱ་ལུ་རྒྱ་ཉི།
བརྒྱ་	-	སེམས་ལྷོ་ལས་བརྒྱ་ལུ་ཉི། རྒྱ་ལུ་ལྷོ་ལས་ལུ་ཉི།

བརྒྱ་	-	བརྒྱ་མཁའ་གསལ་བརྒྱ། གྱིས་བརྒྱ།
བརྒྱ་	-	བརྒྱ་མཁའ་བརྒྱ།
རྒྱ་	-	རྒྱ་ལྗོངས་ཤིང་།
རྒྱ་	-	རྒྱ་མཁའ་རྒྱ་ཐག།
བརྒྱ་	-	རྒྱ་མཁའ་འོད་ཀྱི་བརྒྱ་མཁའ་རྒྱ་མཁའ་རྒྱ་
རྒྱ་	-	རྒྱ་ལྷན་ལྷན། རྒྱ་ལྷན་ལྷན།
རྒྱ་	-	རྒྱ་ལྷན་ལྷན། རྒྱ་སྤོང་། རྒྱ་ལྷན་ལྷན།
རྒྱ་	-	རྒྱ་ལྷན་ལྷན། ལོངས་རྒྱ་ལྷན། ལྷན་རྒྱ་ལྷན་ལྷན།
རྒྱ་	-	རྒྱ་ལྷན་ལྷན། རྒྱ་ལྷན་ལྷན།
རྒྱ་	-	རྒྱ་ལྷན་ལྷན། རྒྱ་ལྷན་ལྷན།
རྒྱ་	-	རྒྱ་ལྷན་ལྷན། རྒྱ་ལྷན་ལྷན། རྒྱ་ལྷན་ལྷན།
རྒྱ་	-	ཡི་གེ་ལྷན་ལྷན་ལྷན།
རྒྱ་	-	རྒྱ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན།
རྒྱ་	-	རྒྱ་ལྷན་ལྷན། རྒྱ་ལྷན་ལྷན་ལྷན།

# ༡ རྟོན་ཚན་གཉིས་པ། རྟོན་ཚན་བརྒྱད་པ།

རྟུལ་ཐོག། (བུལ་ཚན་ ༩)

## ལས་དོན།

### རྟོན་ཚན་བརྒྱད་པ་འདི་ལྟ་བུ་ཚད་མ་དུ་ ལྟ་བུ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས།

༡. རྟུལ་ཐོག་ ཟེའུ་མི་འདི་ག་ཅི་ལུ་སྐབ་ཨིན་ཅེ་? རྟུལ་ཐོག་གི་ཡན་པ་ག་ཅི་རྩ་ཡོད་པ་ཨིན་ཅེ་ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༢. ཉམ་འུས་བཞི་དེ་ སའི་མཐོ་དམན་ལས་བརྟེན་པའི་ རྟུལ་ཐོག་ཚུ་ བཏབ་དགོ་པ་དེ་བཅུགས་དགོ་པ་ཚུ་གིས་ཚུགས་དགོ།
༣. ས་མགོ་ཅན་ལུ་ ས་བཏགས་ཡོད་མི་ཡིག་ཚུ་འོས་འཛུགས་དེ་ མེད་ཚོ་ག་ཚུ་གི་གོ་དོན་དེ་ འབྲི་ལྟ་ག་འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. ལའ་མེས་ཀའི་མེས་མའུ་དེ་ ཀའི་གོ་དོན་ལུ་མ་ལ་འབྲས་ཚུ་གི་སྐྱོད་ལས་ གིས་ཚུགས་དགོ།

## རྟོན་ཚན་དོ་སྙོལ།

༡. རྟོན་ཚན་ ༩ པ་རྟུལ་ཐོག་ལུ་མ་འདི་སྐྱོད་ལས་ཨིན་མ་ དོ་སྙོལ་འབད།
༢. པར་ཉོན་ཉེ་མ་དུ་ རྟུལ་ཐོག་ལུ་མ་འདི་སྐྱོད་ལས་ཨིན་པའི་ འགྲོ་པ་ལུགས་ཤོམ་ཀྱང་ཉེ་ དོ་སྙོལ་འབད།
༣. ལྟ་བུ་སྐྱུང་པ་ཚུ་སྟེ་ཚན་བཟོ་ཉེ་མ་ལས་ པར་འདི་གི་སྐྱོད་ལས་ གོ་སྐྱུ་འབད་བཅུ། གོ་སྐྱུ་འབད་ཉེ་ཉེ་ སྟེ་ཚན་སོ་སོའི་ བསམ་འཆར་ཚུ་སེ་བཞིན་པུ་སྟེ་ སྐབ་བཅུ།
༤. ཁོང་གི་ བསམ་འཆར་སྐབ་ཉེ་མ་ལས་ རྟུལ་ཐོག་ལུ་མ་འདི་ འཇུགས་སྐྱུང་འབད་བ་ཅིན་ ཁོང་འབབ་བཟོ་ཚུགས་ པའི་སྐྱོད་དེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གོ་དེ་འཇུག་ཀྱི་རྟུལ་ ཁོ་ཡན་ག་དེ་སྟེ་འཇུག་པུ་ཨིན་ཅེ་ ཁ་གསལ་ལ་སྟེ་ འགྲོ་པ་ཀྱང་ཉེ་ཉེ།

### ༡ སློབ་ལཱ་གཏིས་ལ། འབྲི་ལྷན་འབད་ནི།

༡. ཡི་གུ་གསལ་པ་ (སྣ) འདི་ བྱང་ཤིང་གུ་བྲིས་ཏེ་ ཡཔ་ན། རྟོན་ཚམ་ཀྱི་ཐོག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རོ་སྟོན་འབད།
༢. ཡི་གུ་ སྣ་ གི་ལོ་སྟོན་འབད་ཞིན་ཏེ་ འདི་གི་འབྲུག་ལས་ ས་མགོ་ཚུ་ ར་བརྟགས་ཡོད་མི་ སླ་ སླ་ སླ་ ཚུ་ལོ་ སྟོན་འབད། རོ་སྟོན་འབད་ཚེ་ལྷན་ཏེ་ ཡི་གུ་ འདི་ཚུ་ལས་བརྟེན་པའི་ མི་གུ་ཚུ་འེ་འེ་བཞིན་ཏེ་ལྷན་ཏེ་ གོ་དོན་སྟོན།
༣. དུལ་ཐོག་ ལུ་སློབ་པ་བརྟེན་དགོ་ཟེ་མི་ཡིག་བྲིས་མ་འདི་ ལྷན་ཞིན་མ་དུ། ལྷན་སྐྱུང་པ་ཚུ་ཡཔ་ ལཱ་སྟོལ་ རྒྱབ་སྟེ་ལྷན་བཟུགས། དེ་ལས་ ལྷན་སྐྱུང་པ་ཚུ་འེ་འེ་བཞིན་ཏེ་སྟེ་ ལྷན་བཟུགས་ཞིན་མ་ལས་ དོན་དག་ཚུ་ཡཔ་སྟེ་བཟུགས། གཞུང་གི་ མ་ཤེས་མི་འེ་འེ་ལོ་དུ་པ་ཅིན་ རྒྱབ་སྐྱུང་འབད་དེ་ལོག་སློབ་སྟོན་འབད་བྱིན།

### ༢ སློབ་ལཱ་གཏིས་ལ། གོ་བའ་ལེན་ནི།

༡. དུལ་ཐོག་ ལུ་སློབ་པ་བརྟེན་དགོ་ཟེ་མི་ཡིག་བྲིས་མ་འདི་ ལྷན་ཞིན་མ་དུ། ལྷན་སྐྱུང་པ་ཚུ་ཡཔ་ ལཱ་སྟོལ་ རྒྱབ་སྟེ་ལྷན་བཟུགས།
༢. དེ་ལས་ ལྷན་སྐྱུང་པ་ཚུ་འེ་འེ་བཞིན་ཏེ་སྟེ་ ལྷན་བཟུགས་ཞིན་མ་ལས་ དོན་དག་ཚུ་ཡཔ་སྟེ་བཟུགས།
༣. གཞུང་གི་ མ་ཤེས་མི་འེ་འེ་ལོ་དུ་པ་ཅིན་ རྒྱབ་སྐྱུང་འབད་དེ་ལོག་སློབ་སྟོན་འབད་བྱིན།

### ༣ སློབ་ལཱ་གསུམ་ལ། ཡི་གུ་ལོ་སྟོན་འབད་མི་འེ་འེ་ལོ་དུ་པ་ཅིན་ལྷན་ཏེ།

༡. སློབ་དེ་བའ་གུ་དུ་གི་སློབ་ལཱ་ ༣ པ་ལྷན་གི་ མི་འེ་འེ་ལོ་དུ་པ་ཅིན་ལྷན་ཏེ་གུ་ལྷན་བཟུགས།
༢. མི་འེ་འེ་ལོ་དུ་པ་ཅིན་ གོ་དོན་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་སྟོན། ལྷན་ཏེ་སློབ་པ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ ཐབས་ཤེས་གཞན་སྐབས་དུ་ རྟོན་ཚམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབད།
༣. མི་འེ་འེ་ལོ་དུ་པ་ཅིན་ ལྷན་བཟུགས། ཡཔ་ན། རྟོན་ཚམ་ ཀྱི་ཐོག་ལས་རྟོན་ཞིན་མ་དུ་ ལྷན་བཟུགས།
༤. ག་ར་གསུམ་ལྷན་ཚུ་བའི་འབྲུག་ལུ་ འེ་འེ་བཞིན་ཏེ་འབད་ མི་འེ་འེ་ལོ་དུ་པ་ཅིན་ལྷན་ཏེ་གི་ གོ་བའ་སྟེ་བཟུགས། གོ་བའ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ སྐབས་ཚུ་གསུམ་མི་ཚུ་ལུ་ དོགས་འཕམ་འབད།

1. སྐྱེད་དེ་བུ་གཉེས་པའི་སྐྱེད་པ་ལྟ་ ༡ པའི་ ཡི་གུ་འདྲ་མི་ཚུ་སྒྲིབ་ཐོབ་པ་དང་ བུའག་ས་བུའག་ཞིན་མ་ལས་། རེ་རེ་བཞིན་པ་ལ་སློབ་བུའག།
2. སྐྱེད་དེ་བུ་གཉེས་པའི་སྐྱེད་པ་ལྟ་ ༢ པའི་ ཐོག་འཇམ་པ་དང་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འདྲ་བའ་སྟེ་ ས་སྟོན་པ་སླབ་བུའག།

### ༤ སྐྱེད་པ་ལྟ་བུ་ལྟ་ རྒྱ་ཚིག་ལྟ་གཞི།

1. སློབ་དེ་བུ་དེ་གི་སྐྱེད་པ་ལྟ་ལཱ་ ༩ པ་དེ་གི་ རྒྱ་ཚིག་ཚུ་ལྟ་གཞི་ཞིན་མ་ལས་ དེ་ཚུ་འདི་ གོ་དོན་ལེགས་ཤོམ་ལེ་སོན།
2. ལྟ་གཞི་སྐྱེད་པ་ལཱ་དེ་གི་དོན་ལཱ་ ཐབས་ཤེས་གནས་སྐབས་དེ་ སྟོན་ཚུ་ཚུ་ ལག་ལེན་འདྲ་བ།
3. རྒྱ་ཚིག་ཚུ་ སློབ་སྟོན་པའི་ རྒྱ་ཚིག་ལཱ་དེ་དང་སྟེ་ སློབ་བུའག།
4. དེ་ལས་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་ ཤེས་མི་ཚུ་ལས་ལྟ་བུ་བུའག་གི།
5. ས་མགོ་དེ་ས་མགོ་འདྲེ་གྱི་ཡི་གུ་ལཱ་ ཡ་བཏག་ས་སྐྱེད་པ་དེ་གི་སྐྱེད་པ་ལཱ་དེ་གི་དོན་ལས་ སྐྱེད་དེ་བུ་གཉེས་པ་ལག་ལེན་འདྲ་བ།

### ༥ སྐྱེད་པ་ལྟ་བུ་ལྟ་ སྒྲིབ་ཞིབ་སྐྱེད་པ།

1. སློབ་དེ་བུ་དེ་གི་སྐྱེད་པ་ལྟ་ལཱ་ ༥ པའི་ མིང་ཚིག་ ༥ པོ་ ཚུ་ལྟ་གཞི་ཞིན་མ་ལས་ དེ་ཚུ་འདི་ གོ་དོན་ལེགས་ཤོམ་ལེ་སོན།
2. རྒྱ་ཚིག་ཚུ་ ཁོང་འདི་འབྲི་དེ་བུ་དེ་ འདྲ་བུའག་སྐབས་བུའག་ཞིན་མ་ལས་། ག་དེ་མེད་མེད་ སྒྲིབ་བུའག། ག་དེ་སོ་སོ་སྐབས་ལོག་གི་ ཞིབ་དུ་ཤུད་ཡེད་འདྲ་བ།

### 6 སྐྱེད་པ་ལྟ་བུ་ལྟ་ རྒྱ་ཚིག་ཚུ་དུ་མེད་པ་སྟེ་འབྲི་དེ་བུ་དེ་གི་སྐྱེད་པ།

1. སློབ་དེ་བུ་དེ་གི་ སྐྱེད་པ་ལྟ་ལཱ་ 6 པ་དེ་གི་ རྒྱ་ཚིག་ 6 པོ་ གི་ གོ་དོན་སྟོན།
2. དེ་ལས་ ཁོང་འདི་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་ལཱ་ དུ་མེད་པ་སྟེ་བུའག།



### ༢ རྒྱུ་ལུ་གསུམ་ལ། ཞབས་ལ།

༡. འོག་གི་ ཞབས་ལཱ་གི་ ཚིག་ལྷན་གྱི་དང་ དོན་དག་སྟོན་གྱི་གྱི་
༢. ཞབས་ལཱ་འཛིན་གྱི་དོན་དག་ཚུ་ མ་ཤེས་ཚུ་ཚོ་དྲ་ སེ་སེ་བཞིན་ལུ་བཤད་དེ་གྱི་
༣. དེ་ལས་ སྟོ་ཚུ་ཉེ་དང་ ཞབས་ལཱ་དང་ས་བཅོ་ཞིན་མ་ལས་འབྲེན་བཟུགས་གྱི་

དཔེ་ལུ་སྟོང་མི་སྟོང་། ། ཟ་སྟོན་མ་བརྟུབ་ས་ཆ། །  
 ཐབས་ཤེས་གསར་པའི་ཐོག་ལས། ། དུལ་ཐོག་ལུ་ས་བཅོ་ཚོག། །  
 དུལ་ཐོག་ཚུ་ལུ་ཨོ་ལུ། ། ཨོ་ལུ་མི་དང་ས་སྐ། །  
 བཟུང་ལུ་བཟུང་ལུ་ལུ་ལ། ། བཟོང་ལུ་སྟོན་ལུ་འབྲེན་ཚུ་གས། །  
 ཡས་ཀྱིས་ལོ་དང་འཕེལ་དོན་ལ། ། ཟད་འགྲོ་བ་སྟོང་དུ་ལུ་ལ། །  
 དུལ་ཐོག་ལུ་ཐོག་ཚུ་གིས། ། ཞབས་ལུ་ཞོན་ལུ་བཅོ་གོ། །

### ༤ རྒྱུ་ལུ་བརྒྱུད་ལ། རྩོད་ཚིག་བར་ཉེ་ག་ལོག་བཟུ་སྟེ་བཟུགས།

#### ཡི་གུ་བྲི་ཉི་མི་གི་སྐུང་བ།

༡. སློབ་དེ་བཟུང་གི་རྒྱུ་ལུ་ཨེང་༥ པའི་ཐོག་ལཱ་ལུ་ལོ་དུ་མི་ ཚིག་ཚུ་འོག་གིས་ས་སྟོང་ཚུ་ཉེ་དང་ ག་ལོག་བཟུ་སྟེ་ འབྲི་དེ་བཟུང་ བྲིས་ཞིན་མ་ལས། སེ་སེ་བཞིན་ལུ་ལེ་ ལྷན་བཟུགས།
༢. མ་མགོ་ཚུ་ལུ་ ས་བརྟགས་ལོ་དུ་མི་ ཡི་གུ་བྲི་ཉི་མི་ སྐུང་བཟུང་གི་དོན་ལུ་ རྒྱུ་ལུ་གཉེས་པའི་ ༣ པ་ འབར་བཟུགས།

### ༥ རྒྱུ་ལུ་དུག་ལ། རྩོད་ཚིག་བཅོ་བར་ས།

༡. སློབ་དེ་བཟུང་གི་རྒྱུ་ལུ་ཨེང་༥ པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ དོན་དག་བཤད་གྱི་ཉེ་ཞིན་མ་ལས། རྩོད་ཚིག་བཅོ་བཟུགས་ ལྟེ་ ལྷན་བཟུགས།
༢. རྩོད་ཚིག་ཚུ་ ཁོང་པའི་འབྲི་དེ་བཟུང་ འབྲེན་བཟུགས་ལུ་ཞིན་མ་ལས། ག་དེ་མཇུང་མཇུང་ བྲི་བཟུགས། ག་དེ་ལེ་ བྲིས་ཡི་ག་? ཞིབ་དུ་ཕྱད་ཡང་འབར།

༡༠ སློབ་ལཱ་བུ་ལ། དོས་འཛིན་དཔེ་མཉམ་གྱི་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་ལེ་ ༡༠ པའི་ པར་རྒྱ་མཉམ་ཚུ་བློ་དེབ་ནང་གི་བུ་གྲོ། བློ་མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལཱ་ རྒྱ་ས་རམ་ འབད།
- ༢. ག་དེ་མེ་བློ་མ་ཡི་ག་? ཞིབ་དཔྱད་ཡང་འབད།

༡༡ སློབ་ལཱ་བུ་གཞི་ལ། མོ་དོན་ཤེས་མི་ཤེས་བཤུ་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་ལེ་ ༡ པའི་ནང་གི་ རྫོང་ཚོ་གུ་ལྟ་གུ་ཞིན་མ་ལུས་ མོ་དོན་དཔེ་མཉམ་ བློ་གྲམ་ ནང་ ལོན་མ་ལོན་མ་ རྒྱ་ས་བཀལ་བུ་གྲོ།
- ༢. བློ་མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལཱ་ རྒྱ་ས་རམ་འབད།
- ༣. ག་དེ་མེ་བློ་མ་ཡི་ག་? ཞིབ་དཔྱད་ཡང་འབད།

༡༢ སློབ་ལཱ་བུ་གཉིས་ལ། ལེ་མེ་མི་ཀའི་སྐོར།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་ལེ་ ༡༢ པའི་ནང་ ཀའི་ ༡ ལཱ་གྲུ་མ་ག་དེ་མེ་ཡོད་པ་ལོན་ན? ཀའི་ཕྱུད་ལཱ་ གྲུ་མ་ག་དེ་མེ་ཡོད་པ་ ལོན་ན? ཀའི་ཕྱུད་ཀྱི་ཕྱུད་ལཱ་ ག་དེ་མེ་ཡོད་པ་ལོན་ན? འདི་ཚུ་གི་ རྫོང་མ་ལུ་ འབད་ ག་དེ་མེ་ཡོད་པ་ལོན་ན? རེ་མེ་བཞིན་པུ་ རོ་སྐྱོད་འབད་བྱིན།
- ༢. ཀའི་མེ་ནང་ གྲུ་མ་ག་དེ་མེ་ཡོད་པ་ལོན་ན? དེ་ རྫོང་གི་སྐོར་ལུས་ རོ་སྐྱོད་འབད་ཚེ་མཉམ་དུ། ཀའི་མེ་ མཉམ་ཀྱི་སྐོར་ལུས་ རྫོན་བྱིན།

༡༣ སློབ་ལཱ་བུ་གསུམ་ལ། ཀའི་ མེ་མཉམ་ཀྱི་སྐྱུད་ལ།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་ལེ་ ༡༣ པའི་ནང་ གི་ཤོ་གུ་ལུ་དཔེ་མཉམ་ ཀའི་ རྫོང་མ་ལོན་བུ་གྲོ།
- ༢. ཀའི་མེ་ནང་ གྲུ་མ་ག་དེ་མེ་ཡོད་པ་ལོན་ན? དེ་ རྫོང་གི་སྐོར་ལུས་ རོ་སྐྱོད་འབད་ཚེ་མཉམ་དུ། ཀའི་མེ་ མཉམ་ཀྱི་སྐོར་ལུས་ རྫོན་བྱིན།

༡༥ སློབ་ལཱ་བཅུ་བཞི་ལ། ཡེང་མིས་ ཡེང་མིས་སྐྱུང་བ།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་ཡེང་ ༡༥ རྒྱུ་ཀྱི་ནང་ཡོད་པའི་ མིས་མ་འདྲམ་ཚུ་ ཡེང་མིས་ རེ་རེ་བཞིན་ཏུ་ལྷོ་ དུ་སྐྱེས་ཀྱི་ མིས་ཀྱི་བཟང་ས་སྟོན་ཞིན་མ་ལམ་ དུ་དེ་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ གཞན་ཚུ་ཁོང་ལུ་ མིས་ ཀྱི་ བོད་ལྷན།
2. སློབ་སྟོན་པ་གིས་ བྱང་ཤིང་གུ་ དུ་ཡོ་འབད་ མིས་ཀྱི་བཟང་ས་སྟོན་མི་ཚུ་ ལྷོ་བསྐྱུང་པ་ཁོང་པའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འདྲ་ བཤུས་ ཀྱི་བཅུ་གཞི་ན། མིས་ཀྱི་བཟང་ས་ དེ་དང་འདྲ་བའི་དེགས་མ་འདྲམ་གཞན་ ག་དེ་མང་མང་ལུ་སྐྱུང་བ་ འབད་བཅུ། དེ་ཡང་ ཞིབ་དུ་དྲ་འབད་དེ་ མ་ཤེས་མི་ལུ་ གྲོགས་པམ་འབད།

༡༥ སློབ་ལཱ་བཅོ་ལྔ་ལ། ཡེང་མིས་ སྐྱུང་མིས་སྐྱུང་བ།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་ཡེང་ ༡༥ རྒྱུ་ཀྱི་ནང་ཡོད་པའི་ སྐྱུང་མིས་མ་འདྲམ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ཏུ་འབད་ དུ་དེ་དང་ སྐྱེས་ཀྱི་ མིས་ཀྱི་བཟང་ས་སྟོན་ཞིན་མ་ལམ་ དུ་དེ་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ གཞན་ཚུ་ཁོང་ལུ་ མིས་ཀྱི་ བོད་ལྷན།
2. སློབ་སྟོན་པ་གིས་ བྱང་ཤིང་གུ་ དུ་ཡོ་འབད་ མིས་ཀྱི་བཟང་ས་སྟོན་མི་ཚུ་ ལྷོ་བསྐྱུང་པ་ཁོང་པའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འདྲ་ བཤུས་ ཀྱི་བཅུ་གཞི་ན། མིས་ཀྱི་བཟང་ས་ དེ་དང་འདྲ་བའི་དེགས་མ་འདྲམ་གཞན་ ག་དེ་མང་མང་ལུ་སྐྱུང་བ་ འབད་བཅུ། དེ་ཡང་ ཞིབ་དུ་དྲ་འབད་དེ་ མ་ཤེས་མི་ལུ་ གྲོགས་པམ་འབད།

༡༦ སློབ་ལཱ་བཅུ་དྲུག་ལ། ཡེང་མིས་ བཞོ་བཤམ་སྐྱུང་བ།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་སློབ་ལཱ་ཡེང་ ༡༦ རྒྱུ་ཀྱི་ནང་ཡོད་པའི་ བཞོ་བཤམ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ཏུ་འབད་ དུ་དེ་དང་སྐྱེས་ ཀྱི་ མིས་ཀྱི་བཟང་ས་སྟོན་ཞིན་མ་ལམ་ དུ་དེ་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ གཞན་ཚུ་ཁོང་ལུ་མིས་ཀྱི་ བོད་ ལྷན།
2. སློབ་སྟོན་པ་གིས་ བྱང་ཤིང་གུ་ དུ་ཡོ་འབད་ མིས་ཀྱི་བཟང་ས་སྟོན་མི་ཚུ་ ལྷོ་བསྐྱུང་པ་ཁོང་པའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འདྲ་ བཤུས་ ཀྱི་བཅུ་གཞི་ན། མིས་ཀྱི་བཟང་ས་ དེ་དང་འདྲ་བའི་དེགས་མ་འདྲམ་གཞན་ ག་དེ་མང་མང་ལུ་སྐྱུང་བ་ འབད་བཅུ། དེ་ཡང་ ཞིབ་དུ་དྲ་འབད་དེ་ མ་ཤེས་མི་ལུ་ གྲོགས་པམ་འབད།

### དོན་ཚན་བརྒྱུད་པའི་བཟུང་དོན།

ཉལ་སྤྲུལ་པ་ཚུ་གིས། དོན་ཚན་བརྒྱུད་པ་ རྒྱུ་ཕྱོགས་སྐོར་ལས། ལས་དོན་དང་སྤྲུལ་ལཱ་ཚུ་དང་འབྲེལ་ཏེ ཤེས་ཚུགས་མཚུགས་ རྩེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལས། འོག་གི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་ཏེ ལག་ལུ་འབྲེལ་བ།

- ༡ དོན་ཚན་ ས པའི་དང་ལས། རྩེ་ལྱིས་གནད་དོན་མ་འདྲུམ་ ག་ཅི་ས་ཏུ་གོ་ཡི་གོ་?
- ༢ གནད་དོན་དེ་ཚུ་གིས། རྩེ་ལུ་ཡན་གཞོན་ ག་དེ་འབད་འོང་ནི་མས་གོ་?
- ༣ རྒྱུ་ཕྱོགས་སྐོར་ལས་ཉལ་སྤྲུལ་ཞུ་ན་ རྩེ་དང་སོ་སོ་འཁྲུག་ལས། ག་དེ་སློབ་འབད་ནི་གི་མཚུ་བསམ་ འཚར་ཡི་གོ་?

### དང་ལུ་ན།

གལ་སྲིད་ ཉལ་སྤྲུལ་པ་ཚུ་གིས། ལེགས་ཤོམ་སློབ་མ་གྱི་མ་གྲོ་མ་འོ་ཡོད་པ་ཅིན། ལོག་ཅི་ས་སློབ་སྟོན་ཏེ ལེགས་ཤོམ་སློབ་ཤེས་བཟུག། ཚམ་ཉམ་གྱིས་ཤེས་པས་མཚུ་བ་ཅིན། སྟོན་གཏེས་པའི་ དོན་ཚན་ལ པར་སོ་དྲི་གི་ གསལ་བཤད་འབད་དགོ་པ་ཡིན་ནོ།

### དོན་ཚན་བརྒྱུད་པའི་མེད་ཚིག་ཚུ་གི་དོན་དག་འགྲུལ་བཤད།

མེད་ཚིག།	འགྲུལ་བཤད།
སྐྱ'	- ལྷ་མའི་དབུ་སྐྱ། རྒྱལ་པོའི་དབུ་སྐྱ།
སྐྱག'	- འཛིགས་སྐྱག་འདུག་ཟེང་ འདྲོག་པའི་དོན།
སྐྱ'	- རྒྱ་ལྱི་སྐྱ། སྐྱ་སྐྱ། དམ་པའི་ཚེས་ལྱི་སྐྱ།
སྐྱིག'	- སྐྱི་སྐྱིག།
སྐྱིབ'	- མི་གཅེད་ལ། བཅོག་པ། སྐྱི་སྐྱིབ།
སྐྱིལ'	- འོག་གུ་སྐྱིལ་མི། འོག་གུ་སྐྱིལ་དོ།
སྐྱིབ'	- དགེ་བ་སྐྱིབ་དོ། ཚེས་སྐྱིབ་དོ།
སྐྱོ'	- བྱའི་སྐྱོ། མ་བྱའི་མདོད་སྐྱོ།

སློམ་	-	ཤིང་སློམ། ལགས་སློམ། ཀེ་སློམ།
བསྐྱུགས་	-	ཁྱབ་བསྐྱུགས་གྲུང་།
སློན་	-	སློན་མེ་ཟེང་། རྟུམ་མེ་ལུ་སྐབ་ཨིན།
སྤ་	-	གཙུག་ལྷན་འཕེལ་བསྟེན།
སྤྱགས་	-	གཞིག་ལའང་སྤྱགས་ལུག།
སྤྱུལ་	-	གཞིག་ལའང་མཐུན་པའི་དོན།
སྤྲ་	-	མོས་སྐྱུར་ལས་སྤྲ་རྟུམ་གྱི་མིང་།
སྤྲིངས་	-	བཀའ་དོན་སྤྲིངས་ཡི། ཐག་པ་སྤྲིངས་ཡི།
སྤྲོད་	-	ཅུ་ལ་སྤྲོད་ནི། ཡི་གུ་འདི་མར་སྤྲོད།
སྤྱུལ་	-	སངས་རྒྱས་གྱི་སྤྱུལ་པ། བྲམ་སྤྱུལ་པའི་སྤྱུ།
སྤྱུལ་	-	ལོ་རྟུགས་སྤྱུལ། གནམ་ལོ་སྤྱུལ།
བསྐྱུར་	-	བག་གསལ་བསྐྱུར་ནི། བོད་ལྷ་གྲུང་ནི།
སྤྱུན་	-	པར་སྤྱུན་ཟེང་། རྟུམ་མེ་པར་བྲུབ་ནི།

རྒྱུ་ཕྱོག་གི་ རོང་འབབ། འཚོ་བའི་གནས་སྤངས་དང་མི་སྲིད་ཟེང་སྤྲོད་ཀྱི་སྤྲུང་གི་ལེ་མན་སྤྲོད་ལས་ ལགས་ལ་སེམས་ཐབས་ལུ་ གཤམ་གྱི་ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱུང་ནུང་གཞིགས་གནད།

1. [https://www.researchgate.net/publication/283069903\\_Cash\\_crops\\_and\\_food\\_security\\_contributions\\_to\\_income\\_livelihood\\_risk\\_and\\_agricultural\\_innovation](https://www.researchgate.net/publication/283069903_Cash_crops_and_food_security_contributions_to_income_livelihood_risk_and_agricultural_innovation)
2. <http://www.nbc.gov.bt/wp-content/uploads/2010/06/Multiple-Cropping-Paper-Bhutan-for-SAC-1.pdf>
3. <http://www.bbs.bt/news/?p=98169>

### ༡༠ རྟོན་ཚན་གཉིས་པ། རྟོན་ཚན་དྲུག་པ།

ལག་བཟོ། (བུན་ཚན་ ༤ )

#### རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་དྲུག་པ་འདི་ རྟོན་ཚན་ལྔ་པ་ རྟོན་ཚན་དྲུག་པ་ལྟར་འཇུག་གིས་:-

༡. ཚན་བཟོ་ སྒྲིག་བཟོ་ རྟོན་གིས་ འཇུག་ལས་ ཡར་ལྗང་གཏུང་ཚུགས་དགོ།
༢. ལག་བཟོ་གི་རྒྱ་ཆས་ཚུ་ གྲི་ལ་ལས་ཉེ་མ་དུ་ལྟ་པས་ རྟོན་ཚན་ཚུ་ལ་ལྟ་པས་ འཇུག་ཉེ་མ་ལྟར་འཇུག་ལ་ རྟོན་ཚུ་ཚུགས་དགོ།
༣. ལ་བུ་ལྟ་གྲི་ཡི་གུ་འཇུག་ལས་ རྟོན་ཚན་ཚུ་ འདི་ལྟ་གྲི་ལྟར་འཇུག་ལས་དགོ།
༤. རྟོན་ཚན་ལས་ལྟ་གྲི་ རྟོན་ཚན་ལས་ལྟ་གྲི་ལྟར་འཇུག་ལས་ འཇུག་ལས་དགོ།

#### རྟོན་ཚན་དེ་སྟོན།

༡. སློབ་དེབ་ལྟར་གི་པར་གྲི་བཟོ་ལས་ དེ་སྟོན་དུང་ གོ་སྐྱུ་འབད།
༢. རྟོན་ཚན་ལས་ལྟ་གྲི་ལས་ ལག་བཟོ་ལས་ལྟ་གྲི་ལྟར་འཇུག་ལས་ གཞི་ལས་ གཞི་ལས་ལྟ་གྲི་ལྟར་འཇུག་ལས་ གོ་སྐྱུ་འབད།
༣. བུག།
༤. བསམ་འཇུག་ སློབ་བུག་ལྟ་གྲི་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ བུག་ལྟ་གྲི་ལྟར་འཇུག་ལས་ གསལ་བཞུག་འབད།

### ༡ རྒྱུ་ལུ་དཔལ་ལ། བཞད་ལ།

1. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་། ལེང་ལེང་ལོ་དུ་པའི་པར་ལུ་བཏུ་ཞིན་མ་ལམ་ལེང་དུ་པ་རྒྱ་བ་བཟུག་ནི།
2. ཤིང་བཟོ་དཔལ་ལེང་བཟོ་གི་ལྷན་པར་སླབ་བཟུག་ནི།
3. འདྲི་གིས་མཚན་མཚམས་སྐྱོད་ལམ་འཕྲོ་མེ་གསལ་ལེང་དུ་འབད་བཟུག་ནི།

### 2 རྒྱུ་ལུ་གཏེས་ལ། ཡི་གུ་འདོ་སྟོན།

1. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་། པ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ དོ་སྟོན་འབད་དེ་ དོ་ཤེས་པ་བཟོ།
2. མིང་ཚིག་ འཕྲོ་བཟོ་ལུ་ ལྷག་སྟེ་ རྟོན་དུ་བཞད།
3. སློབ་སྟོན་པ་ འཕྲོ་བཟོ་ལུ་ ལྷག་བཟུག་ཞིན་ལ། རྟོན་དུ་སླབ་བཟུག།
4. རྒྱུ་ལུ་གཏེས་པའི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ལྷག་ལྷག་ ཡོག་མ་ཡོག་ ཞིབ་དུ་ལྷན་འབད།
5. རྒྱུ་ལུ་གཏེས་པའི་རྒྱུ་ལུ་ པ་ རྟོན་ཚིག་བཟོ་ཞི་འདྲི་འབད་བཟུག། ཞིབ་དུ་ལྷན་འབད་དེ་ མ་ཡོག་པ་མེན་ བཅོམ་ལྷབ་བྱིན།

### 3 རྒྱུ་ལུ་གསུམ་ལ། བོ་བུ་ལེན་ནི།

1. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ 3 པའི་ ཡི་གུ་གྲིས་མ་དེ་ འཕྲོ་བཟོ་ལུ་ལྷག་སྟེ་ རྟོན་དུ་བཞད་བྱིན།
2. དེ་ལམ་ ལྷག་སྟེ་ལུ་ལོང་ལུ་ འཕྲོ་བཟོ་ལུ་ ལྷག་བཟུག་ནི་དཔལ་ རྟོན་དུ་ལེང་འཕྲོ་བཟོ་ལུ་ སླབ་ བཟུག།
3. ཚུ་དཔལ་ཤིང་གིས་ བཟོ་བཟོ་བའི་ཅམས་ཀྱི་མིང་ཚུ་ ལོག་ལོག་ལྷག་བཟུག། ཅམས་ཀྱི་རྟོན་དུ་གམ་ ཤེས་མི་ཚུ་ རྟོན་བྱིན།

### 4 རྒྱུ་ལུ་བཞད་ལ། མིང་ཚིག་ལྷག་ནི།

1. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ 1 པའི་རྒྱུ་ལུ་མིང་ཚིག་ཚུ་ འཕྲོ་བཟོ་ལུ་ལྷག་སྟེ་ རྟོན་དུ་བཞད་བྱིན།
2. དེ་ལམ་ ལྷག་སྟེ་ལུ་ལོང་ལུ་ འཕྲོ་བཟོ་ལུ་ ལྷག་བཟུག་ནི་དཔལ་ རྟོན་དུ་ལེང་འཕྲོ་བཟོ་ལུ་ སླབ་ བཟུག།

### ༥ སྐྱེད་ལུ་ལ་ལ། རྫོད་ཚིག་ཉལ་གྱི།

1. སློབ་དེབ་ཀྱི་སྐྱེད་ལུ་ལ་ལ་༢ པའི་ནུབ་གྱི་རྫོད་ཚིག་ཚུ་ ཚད་གཞི་ལེགས་ཤོམ་མེད་ ཉལ་གྱི།
2. དེ་ལས་ དོན་དུག་ཡང་འགྲད་དེ་གྱི།
3. དེ་གི་ལུ་ལས་ ཉལ་སྐྱེད་པ་ཚུ་འེ་མེད་ ཉལ་བཅུ།

### ༦ སྐྱེད་ལུ་དུག་ལ། རྫོ་བེ་སྐྱེད་གྱི།

1. འོག་གི་རྫོ་བེ་འདི་ ཉལ་སྟེ་ དོན་དུག་འགྲད་གྱི།
2. སློབ་སྟོན་པ་གིས་ རྫོ་བེ་གི་གདམས་ སྐྱེད་ཐོག་ལས་དཔེ་སྟོན་འབད་
3. དེ་ལས་ཆ་མཉམ་གཞི་ལེགས་མེད་ རྫོ་བེ་སྐྱེད་བཅུ།
4. ཉལ་གྱི་གི་སྐྱེད་པའི་དོན་ལུ་ རྫོ་བེ་གི་གདམས་ཐོག་ལས་ཡང་ འེ་མེད་འདི་ཚུ་འེ་ཉལ་བཅུ།
5. གཞན་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་མེད་ ཉལ་བཅུ།

འབའམ་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། ཁོང་འབབ་བཟོ་གི་རྒྱ་ལུ། །  
 གཞན་ལས་འཚོ་ལ་ཉེ་ཉེ་མི་དགོ། རང་གི་ནགས་ཚུ་ལུ་ལུ་ཡོད། །  
 སེལ་དང་སེལ་ཚུ་འདི་གི་འགྲུ་ རྒྱལ་ཚུ་ལུ་ལས་འབྲོལ་ཚོ། །  
 རང་མེད་ལུ་གཞི་ལེགས་འགྲུ་ལུ་ལྷོ་ལུ། འབབ་ལུ་འབབ་པའི་བཟོ་ཚོག་པ་ཡི། །  
 པ་ལུ་འབབ་ལུ་ལུ་ལུ། ། གྱི་བཟུ་འདི་བཟོ་ལུ་ལེགས་པ་ལུ། །  
 ལུ་ཚུ་དང་སེལ་གྱིས་འགྲུ་ལུ་ལུ་ལུ། ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། །

### ༧ སྐྱེད་ལུ་བདུན་ལ། བྱི་འདི་སྐྱེད་ལ།

1. སློབ་དེབ་ནུབ་གྱི་སྐྱེད་ལུ་ལ་ལ་ ༧ པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ དོན་དུག་འགྲད་གྱི་འདི་ལས་།
2. རྫོད་ཚིག་བཟོ་བཅུ་སྟེ་ ཉལ་བཅུ།
3. རྫོད་ཚིག་ཚུ་ ཁོང་འདི་འབྲི་དེབ་ནུབ་ འདུ་བཞུས་རྒྱུ་བཅུ་འདི་ལས་། ག་དེ་མང་མང་ བྱི་བཅུ། ག་དེ་མེད་ བྱིས་ཡི་ག་? འདི་དུལ་ཡང་འབད།



༩ སློབ་ལཱ་བརྒྱུད་ལ། སློབ་ཤིམ་སློབ་པ།

༡. སློབ་དཔེ་ལྟར་གྱི་སློབ་ལཱ་ལེན་པ་ སུ་ པའི་རྫོག་ཚོག་འདུ་ཡེད་ ལེགས་ཤོམ་སའི་འབྲི་དཔེ་ལྟར་ སློབ་བླུག་ཞིན་མཁུ་ལས་ ཁོད་ར་ལཱ་ཚད་གཞིག་ ཉམ་ག་བླུག།
༢. རྫོག་ཚོག་ཚུ་ ཁོད་ར་འདི་འབྲི་དཔེ་ལྟར་ འདྲ་བའུ་ས་ཀྱི་བླུག་ཞིན་མཁུ་ལས་། ག་དེ་མའ་མའ་ སློབ་བླུག་ ག་དེ་སའི་ སློབ་ཡིག་? ཞིབ་དཔྱད་ཡེད་འབད།

༡༠ སློབ་ལཱ་དུག་ལ། སློབ་ཤིམ་སློབ་པ།

༡. སློབ་དཔེ་གྱི་སློབ་ལཱ་ལེན་པ་ པའི་སློབ་ལྟར་གྱི་མིང་ཚོག་ཚུ་ཉམ་ག་བླུག།
༢. དེ་ལས་ རྫོག་ཚོག་གི་བའ་ལྟ་ བུལ་ས་ཏེ་ སློབ་བླུག་ཞིན་མཁུ་ལས་ འེ་འེ་སའི་ཉམ་ག་བླུག།
༣. འཇོ་ལཱ་མི་ཚུ་ ལོག་ཅིང་ སློབ་བླུག་དུག།

༡༠ སློབ་ལཱ་བུལ་ལ། རྫོག་ཚོག་སློབ་ཤིམ་སློབ་པ།

༡. སློབ་དཔེ་ལྟར་གྱི་སློབ་ལཱ་ལེན་པ་ པའི་མིང་ཚོག་ པུ་ བུལ་ས་ཏེ་ རྫོག་ཚོག་བའོ་སློབ་དེ་ལཱ་ མིང་ཚོག་གི་དོན་དུག་ བའདྲ་བྱིན།
༢. རྫོག་ཚོག་རའ་སའི་འབྲི་དཔེ་ལྟར་ལཱ་བའོ་བླུག།
༣. ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་ འཇོ་ལཱ་མི་ཚུ་བའོ་ས་ཀྱི་བླུག་བྱིན།

༡༡ སློབ་ལཱ་བུལ་གཞིག་། ཉམ་གས་བཀུ་ལཱ་སློབ་པ།

༡. སློབ་དཔེ་ལྟར་གྱི་སློབ་ལཱ་ལེན་པ་ སུ་ པའི་ལྟར་ བའེ་ཚུ་སློབ་ཀྱི་ཉམ་གས་བཀུ་ལཱ་ཐའ་ས་འདི་ བའོ་དུ་བྱིན།
༢. ཁོད་ར་འདི་འབྲི་དཔེ་ལྟར་ལཱ་སློབ་བུལ་སློབ་དུག་ཞིབ་འབད།

༡༢ སློབ་ལཱ་བུལ་གཉིས་ལ། མིང་དཔེ་ལའ་འཇོ་སའི་འཇོ་སའི་འབད་བྱིན།

༡. སློབ་དཔེ་ལྟར་གྱི་སློབ་ལཱ་ལེན་པ་ པའི་ལྟར་ ཅུ་ལཱ་གི་མིང་ཚུ་ མིང་དཔེ་ལའ་སློབ་ཀྱི་ཏེ་ རོ་སློབ་འབད།
༢. ཁོད་ར་ལཱ་ ཉམ་གས་ཏེ་ རོ་སའི་འཇོ་སའི་ འབད་བླུག།

༡༩ སྐྱེད་ལུ་བུ་གསུམ་ལ། རྩེ་རྩེ་མི་མཚན།

- ༡. སློབ་དེབ་རྩེ་གི་སྐྱེད་ལུ་ལེ་ལེ་པའི་རྩེ་རྩེ་མི་མཚན་ཚུ་ པར་དཔེ་འབྲིལ་ཏེ་ རོ་སྐྱོད་འབད།
- ༢. ཉེན་ཞུ་གཞི་མཚན་ཚུ་ ཉུག་གྲིལ་ཏེ་ ལ་གསལ་ལམ་བཟུགས།
- ༣. དེ་ལས་ ལ་ ལ་ ལ་ ལ་ རྩེ་རྩེ་མི་མཚན་པའི་ སྐྱེད་ལུ་ཚུ་འབད་བཟུགས།

༡༠ སྐྱེད་ལུ་བུ་བཞི་ལ། ལེ་མི་མཚན། ཡབ་མི་མཚན།

- ༡. སློབ་དེབ་རྩེ་གི་སྐྱེད་ལུ་ལེ་ལེ་ པའི་རྩེ་གི་ཡབ་མི་མཚན་སྟོན་གྱི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟོན།
- ༢. དེ་ལས་ ཉུག་བཟུགས་ཞིན་མ་ལས་ ལ་དཔེ་གི་ དྲི་བའི་ ལུ་འབྲི་དེབ་རྩེ་ སྐྱེད་ལུ་གྱི།
- ༣. མ་ཡོག་པ་ཅིན་ ལེགས་སྟེ་སྟོན་བཟུགས།

དོན་ཚན་དྲུག་པའི་ བཟུགས་དོན།

ཉུག་སྐྱེད་པ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་དྲུག་པའི་དེ་ ལེགས་བཟོ་གི་སྟོན་ལས་ ལས་དོན་དཔེ་སྐྱེད་ལུ་ཚུ་དཔེ་འབྲིལ་ཏེ་ ཤེས་ ཚུགས་མ་ཚུགས་ དེ་བྱེད་ལེགས་ཤིག་དོན་ལུ་ འོག་གི་གནད་དོན་དཔེ་འབྲིལ་ཏེ་ ལེགས་ལུ་འབྲེལ།

- ༡ དོན་ཚན་ལེ་ པའི་རྩེ་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་ གནད་དོན་མ་འདྲའི་ ག་ཅི་སྟེ་གོ་ཡི་གོ?
- ༢ གནད་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ རྩེ་ལུ་ཡན་གཞོན་ག་དེ་སྟེ་འཛིན་གྱི་མས་གོ?
- ༣ ལེགས་བཟོ་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ ཉུག་ཚན་ཞིན་གྱི་ རྩེ་པའི་ ལེགས་ལས་ ག་དེ་སྟེ་འབད་གྱི་གི་ མཚན་བསམ་ འཚར་ཡི་གོ?

དཔེ་ལྟོན།

གཤམ་གྱི་ ཉུག་སྐྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ཏུ་ལེགས་ཤོམ་སྟོན་ཡོད་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་སྟོན་ཏེ་ ལེགས་ཤོམ་སྟོན་གིས་ བཟུགས། མ་མཉམ་གྱིས་ཤེས་པས་ མཚན་བཟོ་གྱི་ སྟོན་ཚན་གྱིས་པའི་ དོན་ཚན་བཟུགས་པར་སྟོན་གི་ གསལ་བཟུགས་ འབད་དེ་གོ་པ་ཡིན་གོ།

དོན་ཚན་དྲག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་དོན་དྲག་འགྲུལ་བཤད།

མིང་ཚིག།

འགྲུལ་བཤད།

- ཀྱ་ཡེ - དུ་བའི་ཉོ་ཚད་ཟེར་འབོ་གི་ལུ་སྐབ་ཨིན། ཀྱ་ལས་ག་རྩེ་ཡོད་གོ།
- གྲ་ཚད་ - དུ་ག་སྤྲོད་གི་གྲ་ཚད།
- སློབ་གྲ་ - ལྟ་བུ་སྐྱད་པ་ཚུ་དུ་མེ་ལྟ་བུ་སའི་སློབ་གྲ།
- བཟོ་གྲ་ - སྤེ་གི་བཟོ་གྲ། ལེགས་ཀྱི་བཟོ་གྲ།
- བྱིན་པའི་ཉུ་ - ཀླད་མའི་བྱིན་མ་ཐག་གི་ཉུ།
- སྟུ་རེ་ - སྤེ་བཟོ་བོ་དེ་སོ་ཉུ་མ་པའི་ལག་ཆ་ཅིག་གི་མིང།
- དུངས་ཚུ་ - དུ་བར་འདུས་ཚེར་ལག་ལུ་ གཡུས་ཀྱི་མིང་དུངས་ཚུ་དུངས་ཚུ་འི་མིང་  
དུངས་ཚུ་ཟེར་ཡོད།
- དུགས་པ་ - དུགས་པ་ཟེར་ ཡུལ་དུད་གཅིག་ལས་སྐྱར་བའི་མིང་མིང།
- དུམ་བུ་ - ཨེ་པ་དུད་ཨེ་འི་མིང་པའི་བུ་ཚུ།
- ལམས་དུངས་ - བཞེས་སྒོ་ལམས་དུངས་པས། ས་ལམས་དུངས་པས།
- དུ་མིག་ - ལེགས་ཀྱི་དུ་མིག། ཚར་ཀྱི་དུ་མིག།
- དི་དུགས་ - དི་དུགས་སེམས་ཅན།
- ཡི་དུགས་ - ཟེ་གི་འབྲུད་ཉི་མེད་པའི་ཡི་དུགས།
- དུམ་ - ཉུ་ག་ཚུད་ཉི་དུམ།
- ཚུ་ - སཔར་ཉུད་གི་ཚུ། ཚུ་འབྲོག་ཉུད་གི་ཚུ།
- ཚུ་འབྲོག་ - ཉོར་ཀྱི་ཚུ་འབྲོག།
- ཚུ་འཕྲུམ་ར་ - ཚུ་བཅུགས་པའི་འཕྲུམ་ར།
- ཚུ་ - ང་དུད་བྱུག་པ་ཚུ་ཉུད་བྱུག་གི་དི་ཚུ།
- གསལ་གྱེད་ཚུ་ - ཟེ་འབྲུའུ་ཉུད་བརྟལ་པའི་ཚུ།
- སྐུ་གྱེད་ཚུ་ - སྐུ་གྱུགས་རྩེ་བཟོ་བཟོ་བའི་ཚུ།

- ལུ་མོ་ - རྒྱ་ལུ་མོ། ཨོ་མ་སོ་ལུ་མོ།
- ལུ་ཉལ། - ལུ་མོ་གཉལ་པོ། ལུ་ཉལ་འཆམ་ཟེང་ འཆམ་ཅིག་གི་མིང་།
- ཟླ་ཆག་ - ཉོན་ཕུམ་ཟླ་ཆག།
- རྩམ་ - ཉོན་སེམས་ཅེ་གྲི་མགྲོ་ཉོ་པའི་རྩམ།
- ཤུ་བ་ - སེམས་ཅེ་ཤུ་བ། ཤུ།

### ༡༠ རྟོན་ཚན་གཉིས་ལ། རྟོན་ཚན་བཅུ་ལ།

ད་བསའ་འདི་རྒྱལ་ཁབ། (བྱུ་ཚན་ ༦ )

#### ལས་འདོན།

རྟོན་ཚན་བཅུ་ལ་འདི་ རྟོན་ཚན་ལྔ་དང་ རྟོན་ལྔ་ལ་འཇུག་གིས་-

༡. པར་ལཱ་བཟུ་སྟེ་ མོ་བརྟ་གཉིས་སྟོན་པ་ཡི་ཉེ་ན་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༢. འད་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༣. རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ཚེ་ལོ་སྤྱི་ལོ་ལྟར་དེ་དེ་ལྟར་དམ་ཚིག་བསྟེན་དགོ་པ་ གཤམ་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་ རྟོན་ཚུགས་དགོ།
༤. མོ་བརྟ་གཉིས་སྟོན་པ་ལྟར་དམ་ཚིག་གི་ མོ་འདོན་དེ་དམ་ཚིག་ འདྲི་ཚེ་ལོ་ལྟར་ཚུགས་དགོ།
༥. ཡེ་ལོ་ལྟར་ འད་ལྟར་གི་ཚན་ལྟར་དམ་ཚིག་གི་ཚན་ལྟར་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༦. ཡེ་ལོ་ལྟར་གི་ལྟར་ལྟར་ ཡེ་ལོ་ལྟར་དགོ།

#### རྟོན་ཚན་ དེ་སྟོན།

༡. རྟོན་ཚན་བཅུ་ལ་འདི་ ད་བསའ་འདི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཡི་ཉེ་པའི་ དེ་སྟོན་འབད།
༢. རྟོན་ཚན་བཅུ་ལ་ལྟར་ལྟར་ལོ་ལོ་ ས་ལྟའི་པར་འདི་ རྟོན་ལོ་ལོ་ལས་ ད་བསའ་འདི་ཕྱི་མཚེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་གི་མིང་ དེ་ ལོ་རྒྱུས་ལུ་ལྟར་ ལྟར་ལྟར།
༣. ཕྱི་མཚེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མཐུན་ལམ་དེ་དེ་ ཚེ་དེ་ལྟར་ལྟར་ལྟར་གི་ དེ་ལྟར་དམ་ཚིག་ཀྱི་ལྟར་དགོ།
༤. འབྲུག་གི་ཚེ་ལོ་ རྟོན་ཚུ་ལས་ དེ་ལྟར་བཟུ་དེ་ལྟར་གི་ དེ་ལྟར་དམ་ཚིག་བསྟེན་དགོ་པ་ གཤམ་ཆེ་བའི་སྐོར་ ལས་ བཅུ་བསྟུ་ས་ཀྱི་སྟོན།

### ༡ སློབ་ལཱ་དང་པ། མིང་ཚིག་ཚུ་གཏོང་སྟེ།

༡. འབྲུག་རྒྱ་ཉལ་ རྒྱ་གར་ཟེང་མི་ཚུ་ མོ་རིམ་བཞིན་ཏུ་ སེ་ལའབད་ཉལ་གི་ཉོན་དུ་གོ།
༢. ཚིག་དེ་ཚུ་ ཉལ་ཚུགས་ག་མི་ཚུགས་ སེ་ལའབད་ཏུ་བཏུ་དུ་གོ།
༣. དེ་གི་དོན་ལུ་ ཉོན་ཆས་ཤོག་གུ་གྲུ་བཞིམ་ ཤོག་བྲང་གུ་ འབྲུག་རྒྱ་ཉལ་ཟེང་མི་ཚིག་འདི་ཚུ་གེ་འགྲུ་ལྟེ་ལྟེ་གོ།
༤. ཆ་མ་ཉལ་ལུ་ རྒྱ་བུ་ཚུགས་པ་འབད་ བཀའ་ལྟེ་ ཚིག་དེ་ཚུ་ལས་ ག་འབད་ཏུ་ གཞིག་བྲང་གི་ལུ་ སྲི་གི་དང་།
༥. དེ་མེན་ཏུ་ ཤོག་བྲང་ཉོན་ཏེ་ ཚིག་དེ་དང་ རྟོག་འབད་པ་ག་ལུ་ཡོད་ག? ཟེང་ དེ་ལྟེ་ལྟེ་ཉལ་བཟུག།
༦. ཚིག་ཉལ་གི་ ཤེས་ཞིན་མ་ལས་ ཚིག་གི་དོན་དུ་གུ་ཚུ་ མ་ཤེས་ཚུན་ཚོད་ སེ་ལའབད་ཏུ་ བཀའ་དེ་གི་ཉོན་དུ་གོ།

### ༢ སློབ་ལཱ་གཏེས་པ། ཡིག་གྲིས་མ་གི་ མོ་བ་ལེན་གི

༡. སློབ་དེ་བུ་ལཱ་གི་སློབ་ལཱ་ལའང་ ༢ པ་འབྲུག་རྒྱ་ལའབ་ཟེང་མི་ ཡིག་གྲིས་མ་འདི་དང་པ་ས་ སློབ་ཉོན་པ་འདེ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉལ་གྱིན་དུ་གོ། དེ་ལྟེ་ལུ་ རོང་ཉལ་ལྷུང་པ་ཚུ་ཉལ་བཟུག།
༢. དེ་ལས་ རོང་ཚུ་ལུ་ ཉལ་བཟུག་དུ་གོ། ཉལ་ཤེས་ཞིན་མ་ལས་ དེ་བཟུང་ ལུ་ལེ་བཟོ་ལྟེ་ བྲང་གི་ལའབ་གིས་ ཏེ་ ཉོན་གྱིན། ལཱ་ རོང་ཚུ་གིས་བཟོ་ལྟེ་ སྲི་བཟུག།
༣. སློབ་དེ་བུ་ལཱ་གི་ ད་བཅའ་འདི་རྒྱ་ལའབ་ ཟེང་མི་དེ་ཡིག་གྲིས་མ་འདི་ ཉལ་བཟུག་ཞིན་མ་ལས། ད་ཉལ་མ་ ས་ དང་ས་ ལམ་མོ་བཀའ་ལྷན་དུ་ རྟོན་སྐྱེས་ལྷན་འབད་ འབྲེན་མི་མིང་ཚིག་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་ འདེ་བཟུགས་རྒྱ་བཟུག། འདི་ བཟུམ་འབད་ པ་ལའབ་ ལུ་ལའབ་ཉལ་སྐྱེས་ལྷན་དུ་ མཚུ་བཟུམ་དུ་གོ་པ་དང་ བཟུམ་མ་དུ་གོ་པའི་ མིང་ཚིག་ ཚུ་ འཚོལ་ཏེ་ སྲི་བཟུག། དེ་ལས་ སློབ་ཉོན་པ་གིས་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་ལཱ་ དེ་བཟུང་དུ་ལཱ་དེ་ ལེགས་ བཅོམ་འབད་ གྱིན་དུ་གོ།

### ༣ སློབ་ལཱ་གསུམ་པ། འདེ་བཟུགས་རྒྱ་བཟུག་གི

༡. སློབ་དེ་བུ་ལཱ་གི་སློབ་ལཱ་ལའང་ ༣ པ་འབྲུག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་གོ་དོན་ཚུ་ལཱ་གོ་བཟུག་གི
༢. དེ་ལས་ འདེ་བཟུགས་རྒྱ་བཟུག་ཟེང་མི་འདི་ ཉལ་ལྷུང་པ་ལོང་པ་ཚུ་གི་ འདེ་བཟུག་ འདེ་བཟུགས་རྒྱ་བཟུག་ཞིན་མ་ ལས། སེ་ལའབད་ཏུ་ ཞིབ་དུ་ལྟུ་འབད་དུ་གོ།

༤ སློབ་ལཱ་བཞུགས་ཡིག་རྒྱུགས་ཀྱི་གོ་ལེན་ནི།

1. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལཱ་ལའང་༤ པ་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཟེང་མི་ ཡིག་རྒྱུགས་འདི་དཔེ་པ་ར་ སློབ་སྟོན་པ་རང་གིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉལ་གྱིན་དགོ། དེ་ལྟར་ལཱ་ ཁོང་ཉལ་སྤྲུལ་པ་ཚུ་ཉལ་བཟུག།
2. དེ་ལས་ ཁོང་ཚུ་ལཱ་ ཉལ་བཟུག་དགོ། ཉལ་ཤེས་ཞེན་མ་ལས་ དེ་བཟུང་ གྲ་འེབ་ཚེ་སྟེ་ བྱང་ཤིང་ཁབ་བྲིས་ ཏེ་ སྟོན་གྱིན། ལན་ ཁོང་ཚུ་གིས་བཟོ་སྟེ་ བྲི་བཟུག།

༥ སློབ་ལཱ་ལ་ལ་བཞུགས་ བྲི་ནི།

1. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལཱ་ལའང་༥ པ་འཛིན་གཞི་མེད་ཚོགས་ཚུ་ འདུ་བཞུགས་རྒྱལ་ཁབ་ཟེང་མི་འདི་ ཉལ་སྤྲུལ་པ་ཁོང་རུ་ཚུ་གི་ འབྲི་དེབ་རྣམས་ འདུ་བཞུགས་བཟུག་ཞེན་མ་ལས། དེ་ལེན་ཞེན་པུ་ ཞེན་དུ་འབད་དགོ།

༦ སློབ་ལཱ་དུག་ལ། ཡིག་བྲིས་མ་གཏོགས་པའེན་ནི།

1. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལཱ་ལའང་༦ པ་ པ་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཟེང་མི་ ཡིག་བྲིས་མ་འདི་དཔེ་པ་ར་ སློབ་སྟོན་པ་རང་གིས་ ལེགས་ཤོམ་ལེ་ ཉལ་གྱིན་ནི་དཔེ་ གོ་བ་སྤྲུལ་གྱིན།
2. དེ་ལས་ ཁོང་ཚུ་ལཱ་ ཉལ་བཟུག་དགོ། ཉལ་ཤེས་ཞེན་མ་ལས་ དེ་བཟུང་ གྲ་འེབ་ཚེ་སྟེ་ བྱང་ཤིང་ཁབ་བྲིས་ ཏེ་ སྟོན་གྱིན། ལན་ ཁོང་ཚུ་གིས་བཟོ་སྟེ་ བྲི་བཟུག།

༧ སློབ་ལཱ་བདུན་ལ། རྫོག་ཚེ་ག་བཟོ་ནི།

1. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལཱ་ལའང་༧ པ་ པ་རྣམས་ཀྱི་ རྫོག་ཚུ་གིས་ རྫོག་ཚེ་ག་བཟོ་བཟོ་བཟོ་མི་འདི་ སློབ་སྟོན་པ་གྱིས། དཔེ་ རྟེན་ རྒྱལ་ལོ་གིས་ བཀའ་གནུང་ཡི་ ཟེང་མི་གཞི་གཞི་བྲིས་གྱིན་ཞེན་མ་ལས། རྫོག་གཞུག་ཚུ་ཁོང་ར་གིས་ འབྲི་དེབ་ རྣམས་ བཟོ་བཟུག་སྟེ་བྲི་བཟུག།
2. ཞེན་དུ་འབད་དེ་བཟུག།

༤ རྒྱུ་ལུ་བརྒྱུད་པ། གནད་དོན་གཤམ་ཚུ་ཤེས་དགོ་པ།

- ༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེ་ ༤ པ་ཀྱི་ཚུལ་ལྟར་གྱི་ གནད་དོན་གཤམ་ཚུ་ ཤེས་དགོ་པ་ཚུ། ཁོང་ཚུ་ལུ་ རྩ་གཞུང་གི་ཞུ་མཁུ་ལས་ སེམས་ལམ་ དེ་བཞུག།
- ༢. དེ་ལས་ཁོང་ཚུ་གི་འབྲི་དེབ་ཀྱི་ འདུ་བཞུག་ཚུ་བཞུག་ཏུ་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དགོ།
- ༣. འགྲུལ་འགྲུལ་པ་ དྲི་བ་དྲི་ལན་འབད་བཞུག།

༥ རྒྱུ་ལུ་དུག་པ། རྩ་ཚུ་གཞི་གི་

- ༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེ་ ༥ པ་ཀྱི་འབྲུག་ཚུ་ལས་ རྩ་ཚུ་གཞི་ལ་བྲིས་ ཟེ་མི་འདྲི་ རྩ་བཞུག་པ་ཁོང་ཚུ་གིས་ རྩ་ཚུ་གཞི་ལས་ སེམས་ལམ་གཤམ་ཚུ་མི་གི་ རྩ་ཚུ་གཞི་ འབྲི་དེབ་ཀྱི་ བཞུག།
- ༢. ཁོང་གི་བྲིས་མི་འདྲི་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དགོ།

༡༠ རྒྱུ་ལུ་བཞུག་པ། རང་སོའི་གཏུག་འཇགས་ཀྱི་མིའི་བྲིས་

- ༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེ་ ༡༠ པ་འབྲུག་ཚུ་ལས་ རྩ་ཚུ་གཞི་ལ་བྲིས་ཚུ་གི་མིའི་ ཁོང་ཚུ་གི་འབྲི་ དེབ་ཀྱི་ བྲི་བཞུག་དགོ།
- ༢. དེ་ལས་ རང་སོའི་གཏུག་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་བཞུག་དགོ།

༡༡ རྒྱུ་ལུ་བཞུག་པ། ལེ་ཚུ་གི་ རིམ་བུ་གི་སྟོན་

- ༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེ་ ༥ ཀྱི་འབྲུག་ཚུ་ལས་ རིམ་བུ་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ རྩ་བཞུག་ཚུ་ཟེ་མི་འདྲི་ རྩ་བཞུག་གི་ རྩ་བཞུག་ཚུ་ལས་
- ༢. དེ་ལས་ རིམ་བུ་ཚུ་གི་ རྩ་བཞུག་ཚུ་ ལེ་གསལ་ལུ་འབད་བཞུག་ཏུ་



༡༢ སྐྱེད་ལུ་བུ་གཉིས་པ། ལེང་ཚོས། དེ་བུ་གི་སྐྱེད་སྐྱེད་པ

༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སྐྱེད་ལུ་ལེང་ ༡༢ ནང་ཡོད་པའི་ དྲི་བ་ ༡ ནང་ ༣ འདི་ སྐྱེད་འབ་འབད་བཞུག།
༢. དེ་ལས་ མེ་མེ་བཞི་ཉུ་ ཞི་བ་དུ་འབད་དེ་བཟུ་དེ་གོ།

༡༣ སྐྱེད་ལུ་བུ་གསུམ་པ། ལེང་ཚོས། རྒྱའི་རིགས་འདུལ་ནི་གི་ཚད་ཚིགས།

༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་སྐྱེད་ལུ་ལེང་ ༡༣ རྒྱའི་རིགས་འདུལ་ནི་ཚད་ཚིགས་ ནད་པ་ཉུ་ག་བཞུག་ཞིན་མ་ལས། ཚིགས་ཀྱི་བ་ བཟུ་ བུ་ཤིང་ག་བྲིས་ཏེ་ཉོན་ཉོན།
༢. དེ་ལས་ དྲི་བ་ ༡ པ་ ༣ པ་ ༣ པ་ཚུ་ ལན་འདི་ འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་བཞུག།
༣. ལོ་ཅི་དང་སྐྱེད་པ་འབད་ཅེ་བཞུག་ཞིན་མ་ལས་ ཞི་བ་དུ་འབད་ བཞུག།

༡༤ སྐྱེད་ལུ་བུ་བཞི་པ། དྲི་བ་དྲི་ལན།

༡. འབྲུག་ཀྱུ་ལུ་པ་ ལྷ་ཉུ་ལ་འདི་སྐྱེད་ལས་ ཡིག་རྒྱལ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉུ་ག་བཞུག་ཞིན་མ་ལས། སློབ་ དེབ་ནང་ཡོད་པའི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་བྲི་བཞུག། ལྷ་ཉུ་ག་ཏེ་ས་ སྐྱེད་སུ་ག་ག་? མེ་འབད་བཞུག་ཞིན་མ་ལས་ མོ་ བཏོན་བཞུག། དེ་གི་ལུ་ལས་ རྟོ་ལུ་འུ་ག་བཞུག་ཞིན་མ་ལས། ཡུག་འགན་ ག་ཅི་འབཞུག་ལུ་ག་ག་? བྲི་ བཞུག།
༢. ཀྱུ་ལུ་ཡོད་ཡུག་འགན་ བཞུག་ཡོད་པའི་སྐྱེད་ལས་ ཡིག་རྒྱལ་འདི་ཉུ་ག་བཞུག་ཞིན་མ་ལས། མི་མང་ལུ་གསུང་ བཞུག་ག་དེ་སློབ་ཞུ་དུ་ག་? ཡིག་རྒྱལ་འདི་ ལྷ་ཉུ་ག་ཏེ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉུ་ག་བཞུག་ཞིན་མ་ལས། ཚིག་གི་རྟོན་སྐྱེད་ ལྷ་ཉུ་ག་ མེ་མེ་བཞུག་ བཞུག་ཀྱི་བཞུག། ཡིག་རྒྱལ་ འདི་ནད་ལས་ ཡུ་མི་ཚུ་དང་ དྲིས་ ལན་ཡུ་སྐྱེད་ ཡུ་མི་ཚུ་གིས་སྐབ་མི་ཚུ་ འདུ་བཞུག་ཀྱི་བཞུག་ བྲི་བཞུག།

### ༡༥ སྐྱེད་ལུ་བཅོལ་པ། ལུས་ལྷན།

༡. འོག་གི་ ལུས་ལྷན་གི་ ཚིག་ལྟ་གཞི་དང་ དོན་དག་སྟོན་གྱི་གི།
༢. ལུས་ལྷན་འཛིན་གི་དོན་དག་ཚུ་ མ་ཤེས་ཚུན་ཚོད་ སེ་སེ་བཞིན་པུ་བཤད་དེ་གྱི།
༣. དེ་ལས་ སྟོང་འུ་ལྷན་དང་ ལུས་ལྷན་དང་ས་བཅོལ་གི་ལས་ལས་འབྲེལ་བཞུག་གི།

སྐྱེད་ལུ་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ། །སང་དབང་སང་བཅོན་ཡོད་པ་ལས། །  
 མངའ་འབངས་མི་སེད་ག་ད། །དྲག་འབ་སྐྱིད་པ་ཡོད་གོ། །  
 འབྲུག་གི་རྒྱལ་ལས་ཉེ་བ། །ཐེམ་ལུ་བཀའ་ཤིས་ཚོས་ཚོད། །  
 མོན་འབྲོན་གོད་མའི་བྲག་ས་ཇེས། །ཡར་རྒྱས་གོད་འཕུལ་སོད་ཡོད། །  
 རྒྱལ་སྤྱི་ཚོས་བཞིན་སྐྱོད་མི། །མི་དབང་མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ། །  
 འཛིན་ས་མེད་གོས་དཔེ་ལྷན། །དཔོན་གྱི་སྐུ་བ་བཟུང་སོད། །  
 སངས་རྒྱས་རྒྱ་ལུ་འབྲུག་པུ་ད། །དམ་ཚོས་འབྲུག་ལུ་དཔེ་པོ། །  
 ལུ་ལུ་ལྷ་འཛིན་ས་མེད་ཚོས་གཞུགས། །སྐྱབས་ཇེ་སྐུ་བ་བཟུང་སོད། །

### སློབ་སྟོན་པའི་འདུན་གསོ།

སློབ་སྟོན་པ་གིས་ དེ་བཅུ་བཅོལ་གོད་འབད་དེ་ ལུ་ཚུ་བྱི་བཞུག་གི་དང་། ས་སྟོད་བུ་བཞི་ ཚོད་ཚིག་བཅོལ་གི་ཚུ་གི་  
 སྐྱེད་ལུ་ཚུ་ འབད་བཞུག་དགོ་པ་ལག་ཞེ།

### དོན་ཚན་བཅུ་པའི་བཅུ་དོན།

ལྷན་ལྷན་པ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་བཅུ་པ་འདི་ ད་བཅས་འདི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ལས་དོན་དང་སྐྱེད་ལུ་ཚུ་དང་འབྲེལ་ཉེ་  
 ཤེས་ཚུགས་མ་ཚུགས་ དབྱེ་གིས་འབད་གི་དོན་ལས་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་  
 ༡ དོན་ཚན་༡༠ པའི་ནང་ལས་ལྟེན་གྱིས་ གནད་དོན་མ་འདྲམ་ག་ཅི་རྟེན་གོ་ཡི་གོ་?

- ༢      གནད་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ རྒྱ་ལུ་ཡན་གཞོན་ ག་དེ་སློབ་ཡོང་གི་མས་གོ་?
- ༣      ང་བཅས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སློབ་ལས་ རྟུབ་ཚད་ཞིན་ཅེ་ རྒྱ་པའི་ལ་བླུག་ལས་ ག་དེ་སློབ་འབད་ གི་གི་ མནོ་བསམ་འཚར་ཡི་གོ་?

དཔལ་ལྷན།

གཤམ་གྱི་ རྟུབ་ཚུ་པའི་ཚུ་གིས་ རྟལ་གསུམ་གྲོམ་འབད་ མ་གོ་བ་ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་རུ་བརྟོན་ཏེ་ ལཱ་གསུམ་གྲོམ་འབད་ ཤེས་བཅུག། ཇམ་ཉམ་གྱིས་ཤེས་པས་མནོ་བ་ཅིན། རྟུབ་པའི་ལས་ རྟོན་ཚན་གསུམ་པའི་ དོན་ཚན་དཔལ་ལུ་ མོ་གི་དེ་ སློབ་ལས་ གསལ་བཤད་འབད་གི།

དོན་ཚན་བཅུ་པའི་ཚིག་ཚུ་གི་དོན་དག་འགྲུབ་བཤད།

- མིང་ཚིག།            -      འགྲུབ་བཤད།
- འབྲུག་                -      འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ། འབྲུག་རྒྱལ་ཡོ། འབྲུག་མི།
- རྒྱ་ནག་                -      རྒྱ་ནག་རྒྱལ་ཁབ། རྒྱ་མི།
- རྒྱ་གར་                -      རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་ཁབ། རྒྱ་གར།
- ཐོད་                    -      ཐོད་ལྷ་ས། ཐོད་གཤམ་ཚུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།
- ལེ་ཡུ་ལ་                -      ལེ་ཡུ་ལ་རྒྱལ་ཁབ། ལུ་ཡུ་ལ།
- བང་ལ་དེའུ་            -      བང་ལ་དེའུ་རྒྱལ་ཁབ།
- བར་མ་                    -      བར་མ་རྒྱལ་ཁབ།
- རྒྱལ་ས་                -      འབྲུག་གི་རྒྱལ་ས་ཏེ་བ་ཐིམ་ཡུ་ཡིན།
- ཤེ་ཚ་                    -      ཤེ་ཚ་གི། རྟི་ཚ་གི།
- ཉིང་ཚ་                 -      ཉིང་ཚ་གི།
- རྒྱལ་གཞེས་            -      རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཤེ་ཚ་གི།
- ཤེ་ཞེན་                -      ཤེ་ཚ་ཉིང་ཚ་འབད་གི།
- རྒྱལ་རྒྱུད་            -      འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ རྒྱལ་རྒྱུད་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན།

དྲུ་འཛིན།	-	རྒྱལ་ཁབ་དྲུ་གཞུང་གི་དྲུ་འཛིན།
དྲུ་ལྷ།	-	རྟེམ།
ལུང་ལྷོགས།	-	ལུང་ལྷོགས་སོ་སོའི་མི།
དཔལ་ལྷན།	-	ལགས་ཤོམ་ལུ་གོ་ནི།
རྒྱ་ཚད།	-	སའི་རྒྱ་ཚད།
ཞབས་ལུང་།	-	ཞབས་ལུང་རིན་པོ་ཆེ།
ཚོས་སྲིད།	-	ཚོས་དྲུ་སྲིད། ཚོས་དྲུ་འཛིན་རྟེན།
ལུགས་གཉེས།	-	ཚོས་སྲིད་ལུགས་གཉེས། རྒྱལ་སྲིད་དྲུ་ཚོས་སྲིད།
སྲེ་སྲིད།	-	སྲེ་སྲིད་རིམ་འབྲེན།
ནད་འཁྲུག།	-	བྱུང་ལུགས་ནད་འཁྲུག་ལུང་ནི།
རྒྱལ་གཞུང་།	-	རྒྱལ་པོའི་གཞུང་།
དུག་འདྲུན་པ།	-	དུག་སྲོང་།
རྒྱུ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ།	-	འདྲུག་རྒྱུ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ།
རྒྱ་ཐོག།	-	དོ་ཐོག་གི་ཞེས།
མཉམ་འབྲེལ།	-	གཤམ་གཤིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འབད་ནི།
ཡེ་དུག།	-	ལགས་ཤོམ།
ལམ་སྟོན།	-	ལགས་པའི་ལམ་སྟོན་མི།
གྲས་ཞབས།	-	ལྟ་དྲུ་བྲམ་ཚུ་ལུ་གྲས་ཞབས་འབད་ནི།
འབདས།	-	འབདས་མི་སེད།
ཚོ་བ་གསུམ།	-	འདྲུག་རྒྱལ་ཁབ། རྒྱལ་པོ། མི་སེད།
ཐོན་ཚུམ།	-	ཐོན་ནི་དེ་གོ་ལུ་ཚུ།
རྒྱལ་པོ་འཇམ།	-	རྒྱལ་ཁབ་མཐའ་དྲུས་མེད་པ་ལུ།
རྒྱུ་ཡིག།	-	རང་སོ་སོའི་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་རྒྱུ་ཡིག།

བསམ་སྐྱོར་	-	སེམས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་། སྐྱོར་བ་ལག་ལེན།
ཆགས་གནས་	-	རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་ཆགས་ཚུལ།
དུས་རབས་	-	ལོ་བརྒྱ་གི་དུས་རབས་གཞིག།
ཁྲི་རབས་	-	སྟེ་སྟེ་ཁྲི་རབས་དང་། ཇི་མཁན་ཁྲི་རབས་ཚུ།
ལྗ	-	ཚུང་ལྷ། ལྗ་སི་སི།
ཉེ་བ་	-	སྤྱི་ལོ། དུས་ལྷན། གཞུང་།

**སློབ་སྟོན་པའི་དོན་ལས་ཡང་བསྐྱར་འདུན་གསོ།**

སྟོན་ཚན་གཉིས་པའི་དོན་སློབ་སྟོན་མཚུགས་ལྷན་ཁྲིའི་ལྷན་ལུ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ སིམ་ལུགས་ (NFE-MIS) གྱི་ཐོག་ལས་ དུས་མཐུན་ཤེས་པ་དུ་འབད་དོན་པ་ཨིན།

༡. སྟོན་ཚན་འཛུགས་ལྷན་པ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་ཡོད་པའི་འཛུགས་ལྷན་གྱི་ དུས་ཚུན་དེ་ལྷན་ལུ་དོན་ལུ་ དུས་མཐུན་འབད་དོན།
༢. ལྷན་ལུ་ཡོད་པའི་དོན་ལུ་འབད་དོན་ལུ་ སྟོན་ཚན་གཉིས་པའི་ ཚོས་རྒྱལ་ཁབ་འགོ་འདུན་འབད་དོན།
༣. སྟོན་ཚན་འཛུགས་ལྷན་པ་ ལས་འགྲུལ་འགོ་འདུན་འབད་ལྷན་ རྒྱལ་ཁབ་དུ་ དུས་མཐུན་འབད་དོན།
༤. ལྷན་ལུ་ཡོད་པའི་འཛུགས་ལྷན་ལུ་དུས་མཐུན་འབད་དོན།

༣༡ རྟོན་ཚན་གསུམ་པ།

རྟོན་ཚན་ ༡ པ་ལས་ ༡༥ པ་ཚུན།

### དཀའ་ཚགས།

ལུང་།	དོན་ཚན།	ཤོག་གྲངས།
༡.	དོན་ཚན་གསུམ་པའི་ ལས་དོན།	༢༣༩
༢.	དོན་ཚན་དང་པ། གྲན་དང་མཐུན་ལམ།	༢༣༥
༣.	དོན་ཚན་གཉིས་པ་ ས་བཅུད་ལུ་ཡན་པའི་ལྟ།	༢༣༨
༤.	དོན་ཚན་གསུམ་པ་ མི་རྣམས་ཞེས་ཡོན།	༢༣༩
༥.	དོན་ཚན་བཞི་པ་ རང་བཞིན་གནས་སྟངས།	༢༤༥
༦.	དོན་ཚན་ལ་པ་ གཅིང་སྤྱུ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཚོས།	༢༥༠
༧.	དོན་ཚན་དྲུག་པ་ ག་མུ་དང་ཉེ་ལག་ཅུང་།	༢༥༧
༨.	དོན་ཚན་བདུན་པ་ ལུས་འབྲེལ་ལས་ལའོ་བའི་ ལྟ་གཞི།.....	༢༥༥
༩.	དོན་ཚན་བརྒྱུད་པ་ སློབ་ཤོས་སློབ་ཤོས།	༢༥༩
༡༠.	དོན་ཚན་དྲུག་པ་ ང་བཅས་རའི་ལམ་ལུགས།	༢༧༥
༡༡.	དོན་ཚན་བཅུ་པ་ འབྲི་ལྟ་གཞི་དཔོན་པ་དང་ ཡིག་འགྲུལ་གྱི་དཔེ་བཞོན།.....	༢༨༢
༡༢.	དོན་ཚན་བཅུ་གཅིག་པ་ ས་ཡོམ།	༢༩༠
༡༣.	དོན་ཚན་བཅུ་གཉིས་པ་ ལྷ་སྤྱད་གྱི་སློབ།	༢༩༥
༡༤.	དོན་ཚན་བཅུ་གསུམ་པ་ ཡོངས་ཁྲབ་ཚ་རིམས།	༣༠༢
༡༥.	དོན་ཚན་བཅུ་བཞི་པ་ ལྟ་གསུམ་ཚུལ་དང་མེ་ཁྱེ་ལས་སྤྱད་སློབ།.....	༣༠༩

# ༡ རྟོན་ཚན་གསུམ་པའི་དམིགས་ཡུལ།

རྟོན་ཚན་གསུམ་པའི་འདི་ནང་ རྟོན་ཚན་ ༡ ལས་ ༡༥ རྒྱུ་ཡོད། རྟོན་ཚན་ལྟ་ རྟལ་སྐྱེད་པ་རྒྱ་གཉིས་.....

༡. གསལ་བྱེད་དེད་དེད་ལ་མགོ་འདྲེན་གསལ་ཞུ་ཡོག་ཡིག་མཐུག་ཡིག་ཚུ་དོས་འཛིན་དེད་འབྲི་ལྟ་གཤེས་ཚུགས།
༢. དེད་ལ་གསལ་དེད་གཤིག་ལས་ ས་མགོ་ལ་མགོ་ས་མགོ་རྒྱ་གི་ རྟོན་སྐྱེད་དེད་ལ་བསལ་པའི་ དོས་འཛིན་དེད་འབྲི་ རྟལ་འབད་རྒྱས་ག་དགོ།
༣. མིང་ཚིག་དེད་བཟོ་ལ་ མ་འབྲེན་ཚུ་ འབྲི་ལྟ་གི་དོན་དེད་བསལ་པ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲི་ཚུ་མ་ཐུང་ལྟ་ འཇམ་སེམ་ཚུ་ འབྲི་ཚུ་མ་འབད་རྒྱས་ག་དགོ།
༥. རྟོན་ཚུ་མ་ལ་མེས་ལྟ་འབྲལ་ བགོ་བཤའ་ཚུ་ རྒྱ་ལྟ་ལེ་རྒྱ་བ་རྒྱས་ག་དགོ།
༦. མིང་བསལ་གཤེས་ཡོན་དེད་ གཅིང་སྐྱེད་འཕྲོད་བཟུལ་ སེམ་བཟུལ་གཞུགས་ལྟེད་ལ་བཟུལ་ཚིག་བཟུལ་གི་རྒྱ་གི་སྐྱོད་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སེམ་ཤེས་ཚུགས་པའི་ལས་ སོ་གམ་དེད་སྐྱོད་འཕྲོད་སྐྱེད་ གཞུགས་ལམས་འཕྲོད་བཟུལ་དེད་ བཟོ་ རིག་ལག་ཚུ་ལ་ ལས་རྒྱ་འབྲས་ རྒྱ་གི་སྐྱོད་ལས་ལས་ རྟོན་ཚུགས་དགོ།



༡ རྟོན་ཚན་གསུམ་པ། རྟོན་ཚན་དང་པ།  
ཀྱུན་དང་མཐུན་ལམ་དགོ། (ཐུན་ཚན་ ༥ )

རྟོན་ཚན་ལམ་དོན།

རྟོན་ཚན་དང་པ་འདི་ རྟུམ་ཚད་ལྷན་ རྟུམ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་:

༡. མཐུན་ལམ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལཱ་གཤམ་འབད་ཅུང་ འཇམ་ཉོག་ཉོག་མེ་ འགྲུབ་ཚུགས་ནི་ཨིན་མ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༢. མཐུན་ལམ་དེ་གིས་ རྟུམ་མི་དང་ཉུང་ཉུང་ཚད་ བྱིམ་ཚད་གདུང་འཕྲུལ་གྱི་བར་ན་ མཉམ་འབྲེལ་ལམ་གསུམ་ཤོམ་འོང་ནི་ ཨིན་མ་ རྟུམ་ཚུགས་དགོ།
༣. མཐུན་ལམ་འདི་ གཤམ་འབད་ལཱ་ལུ་བར་བཞག་དགོཔ་ གཤམ་ཆེ་མེད་ཨིན་ནུ་ རྟུམ་སྐྱུང་ལམ་ རྟུམ་ཚུགས་དགོ།
༤. བཟོན་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ འབྲི་ལྟ་གཤམ་ མོ་དོན་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

རྟོན་ཚན་ཤོ་སྟོན།

༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་ པར་ལུ་བཏུ་མཉེ་ ཁོང་གིས་གཤམ་འབད་ལཱ་གི་ཡིག་? དང་། རྟོན་ཚན་འདི་གཤམ་འབད་ལཱ་གི་ཡིག་? མོ་སྐུ་ འབད་བཅུག་=
༢. མཐུན་ལམ་གཤམ་ཆེ་བའི་སྐྱུང་ལམ་ འཕྲོ་མཉམ་མཉམ་འཆར་སྐབས་ཉེ་ ལཱ་ཚན་ནང་གོ་སྐུ་འབད་ལཱ་ཚན་ལམ་ ལཱ་ཚན་ མཉམ་འབྲེལ་ བཅུག་དོན་མཉམ་འབྲེལ་བཅུག།
༣. འཕྲུལ་ཡིག་ཚད་ གཤམ་དང་སྐྱུང་གི་ལཱ་གཤམ་འབད་ཅུང་ རྟུམ་འབྲེལ་བཟོན་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ ཀྱུན་དང་མཐུན་ ལམ་དགོཔ་ལམ་གཤམ་ཆེ་བའི་སྐྱུང་དཔེ་དང་དོན་སྐྱུང་གསུམ་ཉེ་ བཅུག་བྱིན།
༤. སློབ་དེབ་ནང་གི་ དམིགས་བསལ་གྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་མཉམ་འབྲེལ་ལུ་ལྟ་གཤམ་ མོ་དོན་བཅུག་བྱིན། དེ་ལམ་ ལྟ་གཤམ་ ཚུ་མཉམ་འབྲེལ་ལུ་འབད་ ལྟ་བཅུག། དོན་དུག་ཡེད་སྐབས་བཅུག། མིང་ཚིག་གི་དོན་མཉམ་འབྲེལ་ཚུ་ ལོག་སྐབས་བྱིན།

༡ རྒྱུ་ལུ་དང་པ། མིང་ཚིག་ཚུ་ཉུག

- ༡. སློབ་དཔེ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ལཱ་དང་། ༡ པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཁོང་རུ་ལུ་ ཉུག་བཟུག་ཞིན་ཉུ་ དོན་དུག་ཡང་། སླབ་བཟུག་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ རྟོགས་པ་མ་འབད།
- ༢. འདི་དང་གཞིག་ཁང་ མིང་གཞི་ ཉུ་ཉུ་ གཉེས་ལུ་སྟོན་འཇུག་ ག་དང་མ་ འཇུག་པ་ད་ (གཉེན་ གཞོན་ མཉམ་ མཚེན་) རྟོན་སྐྱེས་ལྷན་ལཱ་དང་། འཇུག་མི་མིང་ཚིག་ཚུ་ འཚོ་ལུ་ཉུ་ཉུག་ཉུ་གི་སྐྱུ་ལུ་འབད།
- ༣. ཉུག་སྐྱུ་ལུ་ཚུ་འེ་འེ་འབད་ཉུག་བཟུག་ དོན་དུག་ཡང་། གོ་མ་གོ་བཤུ།

༢ རྒྱུ་ལུ་གཉེས་པ། གོ་བ་ལེན་གྱི

- ༡. སློབ་དཔེ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ལཱ་དང་། ༢ པའི་ ཡིག་བྲིས་མ་དེ་ སློབ་སྟོན་པ་གྲིས་ཉུག་ཉུ་ དོན་དུག་བཤུན་བྲིན།
- ༢. དེ་གི་ལུ་ལུ་ལུ་ ཉུག་སྐྱུ་ལུ་ཚུ་ འེ་འེ་འབད་ ཉུག་བཟུག།
- ༣. ཡིག་བྲིས་མ་འདི་ མཚུགས་ཉུ་དྲ་འཇུག་ཉུ་ མ་མཉམ་གྲིས་གོ་ལཱ་འབད་ ཉུག་ཞིན་མ་ལུ་ དོན་དུག་བཤུན་བྲིན། དེ་བརྐྱེད་ ཉུག་སྐྱུ་ལུ་ཚུ་ ཁོང་རའི་ཉུག་དཔེ་ནང་ བཤུ་བཟུག།
- ༤. ཉུག་སྐྱུ་ལུ་ཚུ་འེ་འེ་འབད་ཉུག་བཟུག་ དོན་དུག་ཡང་། གོ་མ་གོ་བཤུ།
- ༥. མཚུན་ལུ་མ་འག་ཆེ་བའི་སྐྱོད་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་བཟུག།

༣ རྒྱུ་ལུ་གསུམ་པ། བམ་ཐུ་གཞི་འི་མཚུན་ལུ་མ།

- ༡. སློབ་དཔེ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ལཱ་དང་། ༣ པའི་ ཡིག་བྲིས་མ་དེ་ སློབ་སྟོན་པ་གྲིས་ཉུག་ཉུ་ དོན་དུག་བཤུན་བྲིན།
- ༢. དེ་གི་ལུ་ལུ་ལུ་ ཉུག་སྐྱུ་ལུ་ཚུ་ འེ་འེ་འབད་ ཉུག་བཟུག།
- ༣. ཡིག་བྲིས་མ་འདི་ མཚུགས་ཉུ་དྲ་འཇུག་ཉུ་ མ་མཉམ་གྲིས་གོ་ལཱ་འབད་ ཉུག་ཞིན་མ་ལུ་ དོན་དུག་བཤུན་བྲིན། དེ་བརྐྱེད་ ཉུག་སྐྱུ་ལུ་ཚུ་ ཁོང་རའི་ཉུག་དཔེ་ནང་ བཤུ་བཟུག།
- ༤. ཉུག་སྐྱུ་ལུ་ཚུ་འེ་འེ་འབད་ཉུག་བཟུག་ དོན་དུག་ཡང་། གོ་མ་གོ་བཤུ།
- ༥. མཚུན་ལུ་མ་འག་ཆེ་བའི་སྐྱོད་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་བཟུག།

༥ རྒྱུ་ལུ་བཞི་པ། གཞེ་མ་ལྟ་གཞི།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ཨང་ ༥ པའི་ནང་ གཞེ་མ་འདི་ འདུ་བཞུས་རྒྱལ་བཅུག་ ཁོང་འཕྲ་ ལྟ་བུལ་ ཞེ་མ་ལས་ ཚོག་ཚད་མ་ཚད་བཟ།
- ༢. དེ་གི་ལུ་ལས་ ལྟ་བུ་ལྟུང་པ་གཉིས་འེ་ཡན་ཏེ་ཕྱོད་ལྟོ་ལྟོ་ ལུ་ལྟོ་ལྟོ་བུལ་ཞེ་མ་ རྟོན་དག་འིས། དེ་བཞེ་ལུ་ འབད་ ལྟ་བུ་ལྟུང་པ་གཞེ་ལུ་ ལྟ་གཞི་དང་རྟོན་དག་འིས་ཏེ་ སློབ་བཅུག།
- ༣. གཞེ་མ་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ལྟ་བུལ་ཞེ་མ་ གནད་འཐེན་བཅུག།

༦ རྒྱུ་ལུ་ལ་པ། ལྟོ་ཚང་གི་མཐུན་ལམ།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ཨང་ ༦ པ་ གཞེ་མ་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ལྟ་བུལ་ཞེ་མ་ རྟོན་དག་སློབ་ཕྱིན། དེ་ལས་ ཁོང་ འཕྲ་ལྟ་བུལ།
- ༢. དེ་ལས་ འགྲི་དེབ་ནང་ལུ་འདུ་བཞུས་རྒྱལ་ཏེ་འིས་བཅུག།

༧ རྒྱུ་ལུ་ཕ་ལ། ཡིག་རྒྱུ་མ་གྱི་གོ་དོན།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ ཨང་ ༧ པའི་ ཡིག་རྒྱུ་མ་ལྟ་གཞི་ཏེ་ རྟོན་དག་བཞུན་གྱིན།
- ༢. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ ཨང་ ༧ པའི་མེད་ཚོག་ འེ་འེ་བཞེ་ལུ་ལྟ་གཞི་ཏེ་ རྟོན་དག་བཞུན་གྱིན། ལྟ་བུ་ལྟུང་པ་ ཚུ་གིས་ འེ་འེ་སློབ་བཅུག་ཏེ་ འེ་མ་འེ་མ་བཟ།

༨ རྒྱུ་ལུ་བདུན་པ། གཞེ་མ།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ ཨང་ ༨ པའི་ གཞེ་མ་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ལྟ་བུལ་ཞེ་མ་ གནད་འཐེན་བཅུག།
- ༢. འེ་འེ་བཞེ་ལུ་ལྟ་གཞི་ཏེ་ རྟོན་དག་བཞུན་གྱིན། དེ་ལས་ ཁོང་འཕྲ་ ལྟ་བུལ་ཞེ་མ་ལས་ རྟོན་དག་སློབ་བཅུག།
- ༣. གཞེ་མ་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ལྟ་བུལ་ཞེ་མ་ གནད་འཐེན་བཅུག།

༤ རྒྱུ་ལུ་བརྒྱུ་ཡ། དོན་དག་ལྟ་བུ་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ལེ་ ༤ པའི་ནང་ མིང་ཚིག་ལྟ་བུ་བཞག་ནི།
- ༢. དེ་ལས་གོ་བཤད་བྱིན་ནི།

༥ རྒྱུ་ལུ་དགུ་ཡ། རྫོང་ཚིག།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ ལེ་ ༥ པའི་ མིང་ཚིག་གི་དོན་དག་བཤད་བྱིན།
- ༢. དེ་ལས་ ཁོང་ར་ལུ་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་བཞག་ཞིན་ན། ཀྱི་ག་ཀྱི་འབད་ ཐོག་མ་ཐོག་བཤད།

༡༠ རྒྱུ་ལུ་བཟུ་ཡ། དོན་དག།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་ རྒྱུ་ལུ་ ལེ་ ༡༠ པའི་ནང་དོན་དག་ལྟ་བུ་ནི་འདྲི་ ནེ་ལེ་བཞག་ཏུ་ལྟ་བུ་བཤད་བྱིན།
- ༢. ལྟ་བུ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་གོ་མ་གོ་ དེ་བྱེ་ཞིབ་འབད།

༡༡ རྒྱུ་ལུ་བཟུ་གཞིག་ཡ། ཀུ་ཚེ་མ།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ལེ་ ༡༡ པའི་ ཡིག་བྲིས་མ་དང་ ལེ་ ༡༢ གྱི་ཀུ་ཚེ་མ་འཕྲོ་མཐུན་ཚུ་ དང་པ་ རང་གིས་ལྟ་བུ་ལྟེ་ དོན་དག་བཤད་བྱིན། དེ་ལས་ ལྟ་བུ་སྐྱུང་པ་ཚུ་ ནེ་ལེ་བཞག་ཏུ་འབད་ ལྟ་བུ་བཞག།
- ༢. ནེ་ལེ་བཞག་ཏུ་ལྟ་བུ་ལྟེ་ དོན་དག་བཤད་བྱིན། དེ་ལས་ ཁོང་ར་ལུ་ ལྟ་བུ་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ དོན་དག་སྐབ་བཞག།
- ༣. ཀུ་ཚེ་མ་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ ལྟ་བུ་བཞག་ཞིན་ན་ གནད་འབྲེན་བཞག།

༡༢ རྒྱུ་ལུ་བཟུ་གཉིས་ཡ། བྲི་ནི།

- ༤. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ལེ་ ༡༢ པའི་ ཀུ་ཚེ་མ་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ ལྟ་བུ་བཞག་ཞིན་ན་ གནད་འབྲེན་བཞག།
- ༥. ནེ་ལེ་བཞག་ཏུ་ལྟ་བུ་ལྟེ་ དོན་དག་བཤད་བྱིན། དེ་ལས་ ཁོང་ར་ལུ་ ལྟ་བུ་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ དོན་དག་སྐབ་བཞག།
- ༦. ཀུ་ཚེ་མ་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ ལྟ་བུ་བཞག་ཞིན་ན་ གནད་འབྲེན་བཞག།

༡༩ སློབ་ལུ་བུ་གསུམ་པ། མིང་ཚིག་ཉལ་གྱི།

- ༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལུ་ལུང་། ༡༩ པའི་ རྫོང་ཚིག་བརྩོན་གྱི་འདུན་ རྣམས་མིང་ཚིག་གི་དོན་དུ་གསལ་བྱེད།
- ༢. དེལས་ ཁོང་རལ་ལུ་ རྫོང་ཚིག་བརྩོན་བུ་ཉལ་གྱི། ཀྱི་གྲི་འབད་ མོག་མ་མོག་བཟ།

༡༠ སློབ་ལུ་བུ་བཞི་པ། དོན་དུ་གསལ་བྱེད།

- ༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལུ་ལུང་། ༡༠ པའི་རྣམས་ཀྱི་ ཡིག་གྲིས་མ་དཔེ་འདི་གི་སློབ་དེབ་ལུ་ཉལ་གྱི་འདུན་ ནེ་ལེ་བཞི་ཉལ་ ཉལ་སྟེ་བཟ།
- ༢. ཉལ་སྟེ་ལུ་མཚུ་གི་སློབ་ལུ་ དེ་ཉལ་ལུ་འབད།

༡༡ སློབ་ལུ་བུ་ལྔ་པ། ཀུ་ཚེ་མ།

- ༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལུ་ལུང་། ༡༡ པའི་ ཀུ་ཚེ་མ་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ ཉལ་བུ་ལུ།
- ༢. ནེ་ལེ་བཞི་ཉལ་དུ་ཉལ་སྟེ་ དོན་དུ་གསལ་བྱེད། དེལས་ ཁོང་རལ་ལུ་ ཉལ་བུ་ལུ་ཉལ་མ་ལས་ དོན་དུ་གསལ་བུ་ལུ།
- ༣. ཀུ་ཚེ་མ་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ ཉལ་བུ་ལུ་ཉལ་གྱི་ གནད་འཐུན་བུ་ལུ།

༡༢ སློབ་ལུ་བུ་དུ་གསུམ་པ། རྫོང་ཚིག་གི་དོན་དུ་གསལ།

- ༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལུ་ལུང་། ༡༢ པའི་ རྫོང་ཚིག་བརྩོན་གྱི་འདུན་ རྣམས་མིང་ཚིག་གི་དོན་དུ་གསལ་བྱེད།
- ༢. དེལས་ ཁོང་རལ་ལུ་ རྫོང་ཚིག་བརྩོན་བུ་ཉལ་གྱི། ཀྱི་གྲི་འབད་ མོག་མ་མོག་བཟ།

༡༣ སློབ་ལུ་བུ་བཅུ་གསུམ་པ། རྫོང་ཚིག་བརྩོན་གྱི།

- ༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལུ་ལུང་། ༡༣ པའི་ རྫོང་ཚིག་གི་དོན་དུ་གསལ་བྱེད།
- ༢. དེལས་ ཁོང་རལ་ལུ་ རྫོང་ཚིག་བརྩོན་བུ་ཉལ་གྱི། ཀྱི་གྲི་འབད་ མོག་མ་མོག་བཟ།

### ༡. རྩེད་ལུ་བོ་བརྒྱན་པ། གྲུང་ཡིག་བྲི་ནི།

1. སློབ་དེབ་ཀྱི་མཉམ་སྦྲེལ་ལྟར་ རྩེད་ལུ་བོ་བརྒྱན་པ་ལྟར་ རྩེད་ལུ་བོ་བརྒྱན་པ་ལྟར་ མཉམ་སྦྲེལ་ལྟར་ མི་གཞན་དྲུང་གཅིག་ལས་ མཐུན་ལམ་གྱི་བློ་གཤམ་ རྩེད་ལུ་བོ་བརྒྱན་པ་ལས་ གྲུང་ཡིག་བརྒྱུ་རྩེད་བཟུང་།
2. རེ་རེ་བཞུགས་པུ་ ཁོང་པུ་ རྩེད་ལུ་བརྒྱུ་ཞེས་ཀྱི་ མ་བརྟམ་མི་ཚུ་བོ་མ་རྒྱལ།

### དོན་ཚན་དྲུང་པའི་བཟུང་དོན།

རྩེད་ལུ་བོ་བརྒྱན་པ་ལྟར་ དོན་ཚན་དྲུང་པ་ གྲུང་དྲུང་མཐུན་ལམ་དུ་ལོ་པའི་སྐོར་ལས་ ལས་དོན་དྲུང་ རྩེད་ལུ་བོ་བརྒྱན་པ་ལྟར་ ཞེས་ཚུགས་མ་ཚུགས་ དུ་བྱེད་པའི་འབད་ཞི་དོན་ལས་ འོ་གཞི་གཞན་དོན་དྲུང་ལྟར་ ལག་ ལུ་འབྲེལ།

1. དོན་ཚན་ ༡ པ་འདི་དྲུང་ལས་ རྩེད་ལུ་བོ་བརྒྱན་པ་དོན་གསལ་ ག་ཅི་ཡི་ཡི་དུ་གོ་?
2. གཞན་དོན་དུ་ཚུ་གསལ་ རྩེད་ལུ་ ཡན་ཐབས་འདྲི་མཉམ་ག་?
3. དོན་ཚན་འདི་དྲུང་གི་ གཞན་དོན་ཚུ་ རྩེད་ལུ་བོ་བརྒྱན་པ་ལས་ ག་དེ་མཉམ་འབད་ཞི་མཉམ་མ་ ཡི་དུ་གོ་?

### དྲུང་ལུ།

རྩེད་ལུ་བོ་བརྒྱན་པ་ལྟར་ ཁ་གསལ་འབད་ རྩེད་ལུ་བོ་བརྒྱན་པ་ལྟར་ ཡེ་ཅི་འདྲེས་པ་ཅིན་ ལོ་ག་སྟེང་ ཁ་གསལ་ལྟར་ རྩེད་ལུ་བོ་བརྒྱན་པ་ གཞན་ལས་ མཐུན་ལམ་གྱི་སྐོར་ལས་ ག་ར་བཟུང་བསྐྱེད་ལུ་བཟུང་བྱིན། རྩེད་ལུ་བོ་བརྒྱན་པ་ གསལ་པའི་ དོན་ཚན་ པ་ལུ་མོ་གི་དེ་ གསལ་འབད་ཡང་འབད་དུ་གོ་ཡི་གོ།

### དོན་ཚན་དྲུང་པ་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་འགྲེལ་བཟུང་།

མིང་ཚིག།	-	འགྲེལ་བཟུང་།
ཉི་ཟླ་	-	ཉི་མ་དྲུང་ ཟླ་ལ།
དག་	-	མི་དག་པ་དྲུང་ཞེས་ལ།

བྱམས་པ་	-	སེམས་ཀྱི་གདོང་ལས་ལེགས་ཤོམ་འབད་ནི་དེ་	མནོ་བསམ་གཏང་ནི།
བརྗོད་དུང་	-	ག་གིས་གཞིག་ལུ་	ག་ཚེ་ཉིང་ཚེ་དང་
ཅིག་སྤངས་བཀའ་བཞིན་	-	ལེགས་པ་དཔེ་གཤམ་གི་བཀའ་ག་	ཅིག་སྤངས་དུང་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐའ་དོན་	-	རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་ལུ།	
བྲག་ས་བརྗོད་	-	བྲམ་དཔེ་དཔོན་ཚུ་གི་བྲག་ས་ཀྱི་	བརྗོད་བཞིན།
དུག་སྤང་	-	གཞིག་གིས་གཞིག་ལུ་	ཆ་བཞུག་དུག་སྤང་འབད་ནི།
རྒྱབས་བཤེད་དོན་	-	རྒྱབས་བཤེད་དཔེ་མ་བཤེད།	
རྒྱ་ལྷུངས་	-	རྒྱ་ཚོར་དཔེ་	ལཱ་གཞི་གཞི།
ཐོ་གཏུང་	-	གཞིག་གིས་གཞིག་ལུ་	ཐོ་གཏུང་ཉིང་གཏུང།
ཡན་ཚུན་	-	ཡན་དཔེ་ཚུན།	
བདག་གཞན་གཉེས་ཡན་	-	རང་དཔེ་གཞན་གཉེས་ཆ་རྒྱུ་ཡན་ནི།	
མཁུ་འབྲེལ་	-	རང་གིས་རང་འབད་ཚུགས་པ།	
མཉམ་འབྲེལ་	-	གཞན་དཔེ་འབྲེལ་བའ་འབྲེལ་ནི།	
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་དོན་	-	རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་བཏང་གི་དོན་ལུ།	
པ་ཏྲ་	-	མི་མོ་པ་ཏྲ།	
གོ་སྐབས་	-	དུས་ཚོད་ལེགས་ཤོམ།	
ས་གཞི་ས་རྒྱུ་	-	སྤོད་ས་གི་ལྷིམ་དཔེ་བཟུང་ས་གིས་གཞི་དེ་ཚུ།	
ཉ་གཞི་	-	ལོ་དཔེ་ཉ་ཚོད་གཞི་ཉམ།	
རང་དོན་	-	རང་གི་དོན་ལུ་རྒྱུ་མཐུན་གཞི།	
ཡ་མཚན་ཆེ་	-	རྒྱལ་ཁབ་སི་སི།	
ཡུང་སྤི་	-	བར་ཉ་ལུ་འཡུང་ནི་དེ་སྤི་དེ་ལྟོ།	
ཡུབ་ཚུ་	-	བྲམ་དཔེ་ཡུབ་ཐོབ་ཚུ་གིས་བཏོན་གཞན་གཞན་པའི་	ལྷིན་རྒྱབས་ཅན་གྱི་ཚུ།
ཚ་གྲང་	-	ཚ་རྒྱུ་རྒྱུ་དཔེ་ལོད་སི་སི།	

- ཇི་སྐྱེ་བ་ - ལྷན་འགྲུབ་ལྷན་པའི་སྐྱེ་བ།
- འཚམས་ཚུལ་ - ཚད་འཇུག་ལྟ་བུ།
- རྒྱ་ལྡན་མེད་ - རྒྱ་ལྡན་གྱི་མེད་པ་ལས་ལྡན་པའི་ལྟ་བུ།
- སྐྱོ་རྒྱུ་ - སེམས་སྐྱོ་བའི་ཚུལ་ལྟར།
- མཚོ་མེད་ - མཚོ་བསམ་གཏང་མ་ཤེས་ལྟར།
- དཔེ་རྒྱུ་ - དཔེ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་དང་རྒྱུ་ལྟ་བུ།



༣ རྟོན་ཚན་གསུམ་ལ། རྟོན་ཚན་གཉིས་ལ།  
ས་བཟུང་ལུ་ཡན་པའི་ལུད། (བཟུང་ཚན་ ༥ )

རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་གཉིས་ལ་འདྲི ལྟ་བུ་ཚན་ལ་དྲ་ ལྟ་བུ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་:-

1. ལུད་ཀྱིས་ས་སྐྱེད་ལས་ཚུ་ཡང་ འཕྲོད་སྐྱེད་ལུགས་ཤོམ་འབྲུང་ནི་བཟོ་ཚུགས་པ་ལོན་མ་ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
2. ལུད་ཀྱི་དབྱེ་བ་མ་འདྲུལ་ཚུ་གི་ཡན་གཞོན་ཆེ་ཆུང་ཚུ་ སེམས་ཁར་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
3. མལ་ལུད་བཟོ་བཅའ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༤. ལུད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ རྩལ་རྒྱུ་དགོ་པའི་རྩི་ཚིག་ཚུ་སེམས་ཁར་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

རྟོན་ཚན་ལོ་སྟོན།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་པར་གྱི་ཐོག་ལས་ གོ་སྐྱུར་དང་གསལ་ལ་བཞུད་འབད་དགོ།
2. དེའི་སྐོར་ལས་ གོ་སྐྱུར་འབད་བཟུག་ཞིན་ཉ་ བསམ་འཚར་བསྐྱུ་ལེན་འབད།
3. ལུད་ཀྱི་ཡན་གཞོན་སྐོར་ བཟུང་བསྐྱུས་ཏེ ཉ་གོ་ཚུགས་པ་བཟོ།

༡ སྐྱུང་ལུ་དང་ལ། པར་གྱི་དམིགས་བསལ་ལ་ཚིག་དོན།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་སྐྱུང་ལུ་ལུང་ ༡ པའི་དམིགས་བསལ་ལ་གྱི་ཚིག་དེ་ཚུ་ སེ་ཤེ་བཞིན་ཏེ་ལྟ་གཞི་ལས་ དོན་དུག་གསལ་བཞུད་འབད།
2. ལྟ་བུ་སྐྱུང་ལ་སེ་ཤེ་བཞིན་ཏེ་ཤེས་མ་ཤེས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད།
3. དེའི་ལས་ དམིགས་བསལ་ལ་ཚིག་དེ་ཚུ་ ཁོང་པའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འདྲ་བཟུང་ལུ་བཟུག་ ཞིན་མ་ལས་ ཀྱི་གྲི་ཡོད་མཉེ་བཏུ།

༢ རྩོད་ལུ་གཏེས་པ། མིང་ཚིག།

1. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྩོད་ལུ་ལེ་ ༣ པའི་མིང་ཚིག་ལྟག་གྲིས་ཞིག་ལྟ་ དོན་དག་གསལ་བཤད་འབད།
2. དེ་ལས་ ཁོང་ལུ་ རྩོད་ཀྱི་འབད་དེ་ ལྟག་བཟུག།
3. དོན་དག་ གོ་མ་གོ་ དམངས་ལུ་འཛིན་ཏེ་ ལན་སྲབ་བཟུག།

༣ རྩོད་ལུ་གསུམ་པ། ཡིག་བྲིས་མ།

1. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྩོད་ལུ་ལེ་ ༣ པའི་ ཡིག་བྲིས་མ་དེ་ ལྟག་གྲིས་ཞིག་ལྟ་ དོན་དག་གསལ་བཤད་འབད།
2. དེ་ལས་ ཁོང་ལུ་ རྩོད་ཀྱི་འབད་དེ་ ལྟག་བཟུག།
3. དོན་དག་ གོ་མ་གོ་ དམངས་ལུ་འཛིན་ཏེ་ ལན་སྲབ་བཟུག།
༤. དུས་ཚོ་དྲ་ཡིད་ཀྱི་ལས་འགུལ་འབད་བཟུག།

༤ རྩོད་ལུ་བཞི་པ། བྲི་ཞི་ཡི་སྐྱད་བ།

1. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྩོད་ལུ་ལེ་ ༤ པའི་རྩོད་ཀྱི་ འདུ་བཟུགས་ཀྱི་འགྲོ་མི་ཚུ་ དཔལ་འཁོར་ལུ་ ལྟག་བཟུག་ཞིག་ལྟ་ གོ་བ་སྲབ་བཟུག།
2. དེ་ལས་ ཁོང་ལུ་འདི་འབྲི་དེབ་ཀྱི་ འདུ་བཟུགས་ཀྱི་ ཚུ་ག་དེ་ཅིག་ འབད་ཚུགས་ཚུགས་ བྲི་ཞི་ཡི་སྐྱད་བ་ འབད་བཟུག།

༥ རྩོད་ལུ་ལ་པ། རྩོད་ཚིག་བཟོ་ནི།

1. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྩོད་ལུ་ལེ་ ༣ པའི་རྩོད་ཀྱི་ རྩོད་ཚིག་བཟོ་ནི་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ དཔལ་འཁོར་ལུ་ ལྟག་བཟུག་ ལྟེ་ གོ་བ་སྲབ་བཟུག།
2. དེ་ལས་ ཚིག་དེ་ཚུ་ལས་བརྟེན་པའི་ རྩོད་ཚིག་འདི་ ཁོང་ལུ་འབྲི་དེབ་ཀྱི་ བྲི་བཟུག་ལྟེ་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་བཟུག།

༤ རྒྱུ་ལུ་རྩལ་ལ། ལུ་བས་ལ།

- ༡. འོག་གི་ ལུ་བས་ལ་གི་ ཚིག་ལྟ་གཞི་དང་ དོན་དག་ཉོན་ཉིན་གི་
- ༢. ལུ་བས་ལ་འཛིན་གི་དོན་དག་ཚུ་ མ་ཤེས་ཚུན་ཚུ་ ནེ་ལེ་བཞིན་དུ་བཤད་དེ་གྱིན།
- ༣. དེ་ལས་ སུ་ཚན་ནུང་ ལུ་བས་ལ་ག་དང་ས་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་འབྲེ་བཞུག་གི་

ད་བས་འབྲུག་པའི་མི་སེར་ཚུ། །རང་གི་ཡ་མའི་དོ་བསྐྱེད་ལས། །  
 ཡུན་སྲུམ་ཚོགས་པའི་ས་ལས་བརྟེན། །གོ་དཔེ་ལུ་ཡར་འོ་ལྷོ་བཞིན་འཕེལ། །  
 རང་གི་ས་རུ་ལུ་ཡར་དམོ་གྱི། །ལུ་ལྷན་ས་བཏོན་དམོ་པ་སེམས་འབར་ཡེ། །  
 རྒྱལ་ལྷན་གོ་པའི་ས་བཞུག་ཚུ། །མལ་ལྷན་ཉོན་ལྷན་ཚུ་ལས་འབྲུང། །  
 ཡན་མེགས་ལྟ་གྱིས་ཞི་འདུ། །མི་སེར་ཆེ་ཆུང་ག་ར་གིས། །

༥ རྒྱུ་ལུ་བརྩལ་ལ། མོ་དོན་འབྲི་ཚོམ་ལྷུང་བ།

- ༡. རྒྱུ་ལུ་བརྩལ་གི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༥ པའི་ དེ་བཟུ་གི་ལུ་འབྲི་དེ་བརྩལ་ལུ་བྲིས་བཞུག
- ༢. ཤེས་མ་ཤེས་ ཞིབ་དུ་ལྟ་འབད་བཏུ་ཞིན་མ་ལས་ ལུ་ཚུ་ཁོ་དཔེ་རུ་བྲི་བཞུག་སྟེ་ དེ་བྲི་ཞིབ་འབད།

༦ རྒྱུ་ལུ་བརྩལ་ལ། ལ་སྲུབ་བར་ས་ལྷུང་བ།

- ༡. རྒྱུ་ལུ་བརྩལ་གི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༦ པ་ལ་སྲུབ་བར་ས་ལྷུང་བ་དེ་ ལྟ་བུ་ལྷུང་པ་ཚུ་ལས་ མི་ ༢ ཡར་ལོང་བཞུག་  
 སྟེ་ མི་གཞིག་གི་མིང་ལམ་ག་ཡར་སྐྱེད་དུང་ མི་གཞིག་གི་མིང་ ལམ་བཟུ་ཤེས་ཞིན་མ་བཟོ་སྟེ་ ཚབ་ཚུན་འབད་  
 བཞུག་གི།

༩ རྒྱུ་ལཱ་དུག་ལ། རྒྱུ་གྱི་གྲུབ་འབྲས།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལཱ་ལའང་ ༩ པའི་ པར་སྟོན་ཞིན་མཁུ་ལས་ དེ་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་སླབ་བཞུག།
- ༢. ལ་ལས་སླབ་མི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཁོང་ཚོ་འདི་དེབ་ནང་ལུ་ པར་གཏེས་བྲིས་ཞིན་མཁུ་ལས་ དེ་གི་འོག་ལུ་བཤད་པ་འེ་ འེལ་ སྲི་བཞུག་སྟེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད།

༡༠ རྒྱུ་ལཱ་བཟུ་ལ། མོ་དོན་ཤེས་མི་ཤེས་བཏང་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་གྱི་ རྒྱུ་ལཱ་ལའང་ ༡༠ པའི་ནང་གི་ རྫོན་ཚིག་ཚུ་ ཁོང་ཚོ་ལུ་ཏུག་བཞུག་སྟེ་ མོ་དོན་སླབ་བཞུག།
- ༢. རྫོན་ཚིག་ཚུ་ཁོང་ཚོ་འདི་དེབ་ནང་ལུ་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་ཞིན་མཁུ་ལས་བདེན་(√) རྫོན་(x) གྱི་རྟགས་ བཀལ་བཞུག་ སྟེ་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་བཏང།

༡༡ རྒྱུ་ལཱ་བཟུ་གཞིག་ལ། མིས་གྱི་སྐྱུང་བ།

- ༡. སློབ་དེབ་གྱི་རྒྱུ་ལཱ་ལའང་ ༡༡ པའི་ནང་གི་ མིས་སྟོན་བཟངས་ དང་པ་འ་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་དཔེ་སྟོན་འབད་བྱིན། དེ་ལས་ རིགས་བརྒྱུས་ཏེ་གཞན་ཚུ་གི་ལུ་ཁོང་ཚོ་འདི་དེབ་ནང་ལུ་སྲི་བཞུག་ཞིན་མཁུ་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ཞིབ་ དཔྱད་འབད་དགོ།

དོན་ཚན་གཏེས་པའི་བཟུ་དོན།

ཏུག་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་གཏེས་པ་ ས་བཟུ་ལུ་ཡན་པའི་ རྒྱུ་གྱི་སྐོར་ལས་ ལས་དོན་དང་རྒྱུ་ལཱ་ཚུ་དང་འབྲེལ་ ཏེ་ ཤེས་ཚུགས་མ་ཚུགས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དོན་ལས་ འོག་གི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འབད།

- ༡ དོན་ཚན་འ པ་ དེ་འི་ནང་ལས་ རྒྱུ་གྱི་གནད་དོན་གསལ་པ་ གཞི་རིམ་གྱི་ཡི་གོ་?
- ༢ གནད་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ རྒྱུ་ལུ་ཡན་བཟངས་འོང་ནི་མས་ག་?
- ༣ དོན་ཚན་འདི་ནང་གི་ གནད་དོན་ཚུ་ རྒྱུ་གྱིས་ཏུག་ཞིན་མཁུ་ལས་ རྒྱུ་གྱིས་ག་དེ་མེ་ འབད་ རི་མེ་འོ་བས་མ་ཡོད་གོ་? དེ་ལུ་ཏུག་དང་ ལྷ་ལས་ཡན་ ག་དེ་མེ་ འབད་དགོ་ནི་ ཡིན་མས་ རོ་?



- རྩེ་ - བར་ནད་སྔོན་པོ་ཡུལ་འཕུ་བའི་སྒྲི་བསེར་རྩེ་མ། འཕུ་བ་བཞི་ཉི་ཉེད་གསེས་རྩེ་མ།
- སྒྲི་ཚོར་ - འགྲོ་བ་མིའི་སྒྲི་ཁར་གསོ་སྒྲུ་འབད་བའི་སེམས་ཅན། བ། གྲང། ན། རྒྱལ་ལ་སོགས།
- ཡལ་ - གན་སོང་མེད་པར་ཡལ་གྱི།
- ལུ་མ་ར་ - ཚོད་བསྐྱེ་བཏབ་སའི་ཞིང། ཚོད་བསྐྱེ་ལུ་མ་ར།
- བསེལ་ - རྩེ་བསེལ། བསེལ་རྩེ་རྩེ།
- ཡུགས་སྒྲིགས་ - གོ་མ་ཚོད་པའི་ཅེ་ལ་རག་འོག།
- གནམ་བཟང་ - ཚར་དང་ཉེམ་རྒྱུ་ཞི་གོ་རྩེ་ལུ་ཉེམ་ལས་བཟང་གི།
- ཐལ་ཕྱ་ - ས་དང་གིང་སོགས་ཀྱི་ཡུ་དང་རྩེ་མ།
- མིའི་ - ཚོད་འཇལ་གྱི་གི་ཚོད་གཞི་ཅིག།
- ཉེའི་ལ་ - ལུ་མ་ར་རྩེ་མེད་པ་འགྲོ་བའི་ཉེའི་ལ་མེད་ཟེར་དོ་བཟུམ།
- འཕུལ་ - ལུ་མ་འཁོར་འཕུལ་ཁར་དང་འཕུལ་མེ་ཟེར་དོ་བཟུམ། མཚན་དུ་གསེས་བཅོ་བའི་འཕུལ།

༤ རྟོན་ཚན་གསུམ་ལ། དྲོན་ཚན་གསུམ་ལ།

མི་རྒྱུ་ཤེས་ཡོན། (བྱུ་ཚན་ ༤ )

དྲོན་ཚན་ལས་དྲོན།

དྲོན་ཚན་གསུམ་ལ་འདི་ རྟུ་ཚན་ལྔ་དུ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་མི་ཚུ་གིས་:-

༡. པར་ལཱ་བཏུ་སྟེ་ གོ་དྲོན་ལེན་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༢. མི་རྒྱུ་མཇུག་འབད་ བཞག་དགོ་པ་གཞུང་ལཱ་ལྷན་ལཱ་ རྟུ་གོ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༣. མི་འཛིན་ལཱ་འབྲེལ་ཚུ་གི་ འབྲི་རྟུ་གུ་དུ་ རྟོན་ཚན་བཟོ་ནི་ཚུ་ ཤེས་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༤. མི་སྲིད་འགྲུལ་ རྣམ་པ་བཞུགས་ ལཱ་གསུམ་ཤོམ་འབད་ རྟུ་གོ་ཚུ་གསུམ་དགོ།

དྲོན་ཚན་ལོ་སྦྱོང།

༡. དྲོན་ཚན་གསུམ་ལ་འདི་ མི་རྒྱུ་ཤེས་ཡོན་སྐྱོད་ལས་ ལེན་པའི་ལོ་སྦྱོང་འབད་ནི་ལྟེ་ པར་སྟོན་ཏེ་བཞུགས་ རྟུ་གོ།
༢. མི་རྒྱུ་ཤེས་ཡོན་འདི་ དུ་འཇུག་ལཱ་གི་རྣམ་ཚུ་ལཱ་ གཞི་བཞག་ལཱ་ལྷན་ལཱ་ལེན་པའི་སྐྱོད་ལས་ རྟུ་གོ་ཚུ་གསུམ།

༡ སྦྱོང་ལཱ་དུ་ལ། མི་གསུམ་བསལ་མི་འཛིན་ཚུ་རྟུ་གུ་གི།

༡. སློབ་དེབ་ལཱ་གི་སྦྱོང་ལཱ་ལཱ་དུ་ དུ་མི་གསུམ་བསལ་མི་འཛིན་ཚུ་ དུ་ལཱ་ལཱ་རྟུ་གུ་གོ་བཞུགས།
༢. དེ་ལས་ ཁོ་ལཱ་ རྟུ་གུ་བཞུགས་སྟེ་ གོ་བཞུགས་ལཱ་ལཱ་ དུ་མི་གསུམ་བསལ་ མི་འཛིན་གི་ དྲོན་དུ་གུ་ལཱ་ ཤེས་པ་ལཱ་ འོག་ལས་ཀྱི་ལཱ་ལཱ་ དྲོན་དུ་གུ་ལཱ་ དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ དྲོན་དུ་གུ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ རྟོན་ རྟུ་གོ།

༢ རྒྱུ་ལུ་གཏིས་པ། ཡིག་གྲིས་མ།།

1. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལམ་ ༢ པའི་ ཡིག་གྲིས་མ་ དོན་དུ་གཞི་གོ་ དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ དོན་དུ་གཞི་གོ་ ཤེས་ཚུན་ཚོད་ ཉོན་ལྡན།
2. མི་སྲོབ་སའུ་ཤེས་ཡོན་ཟེང་པའི་ ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ལྟ་གཞི་གོ་ མོ་བསྐྱོད།
3. མི་སེའེ་འབད་ ཡང་ལོང་བཟུགས་ཉེ་ དོན་མཚམས་སེའེ་འབད་ཚུ་ ཡང་གྲ། ཤོག་ལམ་སེའེ་ འབད་ཚུ་འོས་འབབ་ བཏུ་ཉེ་ ལྟ་གཞི་གོ་ དེ་ལས་ མོ་བསྐྱོད།

༣ རྒྱུ་ལུ་གསུམ་པ། ཡིག་རྒྱུགས།

1. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལམ་ ༣ པ་རྣམས་ཀྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ ཁོང་འུ་ལྟ་གཞི་གོ་ མོ་བསྐྱོད་བཟུགས།
2. དེ་ལས་ ཁོང་འུ་གིས་ ཉེ་གོ་ཐངས་དཔེ་འུ་ལུ་དེ་ རྒྱུ་ཚོགས་འདི་ཚུ་གི་ བདེན་ཚུན་ལྡན་གྱི་རྒྱུགས་ འབྲི་དེབ་རྣམས་ལུ་ བཟུགས།

༤ རྒྱུ་ལུ་བཞི་པ། ས་སྟོང་བསུབ་ནི།

1. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལམ་ ༤ པ་རྣམས་ཀྱི་ རྒྱུ་ཚོགས་བཟུགས་ལུ་ བཟོ་དམིགས་ཚུ་གི་སྟོང་ལས་ བཅུ་ལ་ རྒྱུ་ལུ་ ཚོགས་དཔེ་ འདི་བྱུང་གི་ལུ་ བྲིས་ཉེ་ལྡན།
2. དེ་ལུ་ དུ་བཏུ་ཉེ་ ཚོགས་ལུ་ཚུ་ ཁོང་འུ་འབྲི་དེབ་རྣམས་ བཟོ་བཟུགས་ལུ་ཉེ་ བཏུ་བཞི་བཏུ་བ་ ཞིབ་དུ་ལྟ་ འབད།

༥ རྒྱུ་ལུ་ལ་པ། རྒྱུ་ཚོགས་བཟོ་ནི།

1. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལམ་ ༥ པ་རྣམས་ཀྱི་ ཚོགས་ཚུ་ དུ་ལུ་ཁོང་འུ་ ལྟ་གཞི་གོ་ མོ་བསྐྱོད་བཟུགས།
2. དེ་ལས་ ཚོགས་ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་ཚོགས་བཟོ་བཟུགས།



### ༤ སློབ་ལུ་རྟུག་པ། གཤེད་མོ།

1. སློབ་དེབ་རྟུག་གི་སློབ་ལུ་ཨང་ ༤ པ་ རྟུག་གཤེད་མོ་འདི་ལྟ་གཉེན་ རྟོན་ཞིན་ཅུ་ གོ་བ་སྐབ་གྱིན།
2. དེའུམ་ ཁོང་རུ་ལུ་རྟུག་བཟུག་གཉེན་ གཤེད་མོ་འདི་གྲངས་བཟོ་ཞིན་ཅུ་ ཆ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་འབྲེལ།

པ་བསེ་འབྲུག་པའི་མི་སེང་ཚུ། །རུ་ལུ་གི་ཡ་མའི་ལོ་བསྐྱེད་ལམ། །

ཡུལ་ལུ་ཚུགས་པའི་སུ་ལམ་བརྟུན། །གོ་པ་འཕེལ་ཡམ་ལོ་ལྷན་བཞུགས་ལུ། །

རུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། །ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། །

ཐོག་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། །མལ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། །

ཡན་ཐོག་སུ་ཞེ་གྱི་སུ་ཞིང་འདི། །མི་སེང་ཆེ་ཆུང་གུ་རུ་གི་སུ། །

### ༥ སློབ་ལུ་བདུན་པ། དེའུམ་གྱི་རྒྱུ་

1. སློབ་དེབ་རྟུག་གི་སློབ་ལུ་ཨང་ ༥ པ་ རྟུག་གི་ དེའུམ་གྱི་ དོན་དུ་གཞུགས་ཤོམ་འབད་ རྟོན་ཞིན་ཅུ་ དེའུམ་ ཚུ་ ཁོང་རུ་ལུ་གི་མེ་ཟེ་ སྐབ་ཞིན་ཅུ་ ཞིབ་དུ་ལྟ་འབད།

### ༦ སློབ་ལུ་བརྟུན་པ། ལྟ་གཉེན།

1. སློབ་དེབ་རྟུག་གི་སློབ་ལུ་ཨང་ ༦ པ་ ཡིག་གྲིས་མ་ རྟུག་པ་ཚུ་ལུ་གཞི་གཉེན་ཅུ་ དེའུམ་ དོན་དུ་གཞུགས་ སྐབ་ གྱིན།
2. དེའུམ་ ཁོང་རུ་ལུ་ སེ་ལུ་བཞུགས་ལུ་ལྟ་གཉེན་ཅུ་ མ་ཤེས་མི་ལུ་ ཐོག་སུ་མཚུ་འབད་དེ་ ཤེས་པ་བཟོ།
3. དེའུམ་ལུ་ མིང་གཞི་ ཡ་ ལུ་ རྟོན་འབྲུག་ གུ་ འབྲུག་པ་དུ་ རྟོན་སྐྱེད་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ མིང་ཚུ་གུ་ འཚོལ་དེ་ ལྟ་གཉེན་ཅུ་ སློབ་ལུ་འདི་ འབད་ཚུ་ལུ་ལུ་ལུ་ འདི་ཚུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ཞིབ་དུ་ལྟ་ འབད།

༩ རྒྱུ་ལཱ་དུག་ལ། སྤྱད།

- ༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལཱ་ལུང་ ༩ པའི་རྒྱུ་ལཱ་དེ་ སློབ་ཉོན་པ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉུག་ཉེ་གྱིན།
- ༢. ཉུག་ཚེས་མཉམ་ མོ་བམ་ཤེས་མི་ཡོད་མེད་ཀྱིས་ཏེ་ མ་ཤེས་པའི་མོ་བཚུ་སྤྱད།
- ༣. དེ་ལས་ ཁོང་པུ་ ནེ་མེ་བཞིན་ཏེ་ ཉུག་བཟུ།

༡༠ རྒྱུ་ལཱ་བཟུ་ལ། བཞོ་བཤའི་ མིས་ཀྱི་སྤྱད་ལ།

- ༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལཱ་ལུང་ ༡༠ རྒྱུ་ལཱ་ བཞོ་བཤའི་མིས་ཀྱི་དེ་བམ་གསུམ་གྱི་ ལཱ་དུང་འགྲིལ་ ནེ་མེ་བཞིན་ ལུ་ ཁོང་པུ་ བཞོ་བཟུ།
- ༢. ནེ་མེ་བཞིན་ཏེ་ ཞིབ་དུག་ཏེ་འབད།
- ༣. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལཱ་ལུང་ ༡༡ རྒྱུ་ལཱ་མཐ་མིས་ཚུ་ ནེ་མེ་བཞིན་ལུ་ ཁོང་པུ་ བཞོ་བཟུ་གིན། ནེ་མེ་བཞིན་ ཏེ་ ཞིབ་དུག་ཏེ་འབད།

༡༡ རྒྱུ་ལཱ་བཟུ་གཞིག་ལ། མཐ་མིས་ཀྱི་སྤྱད་ལ།

- ༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལཱ་ལུང་ ༡༢ རྒྱུ་ལཱ་ མཐ་མིས་ཀྱི་དེ་བམ་གྱི་ ལཱ་དུང་འགྲིལ་ ནེ་མེ་བཞིན་ལུ་ ཁོང་པུ་ བཞོ་བཟུ།
- ༢. ནེ་མེ་བཞིན་ཏེ་ ཞིབ་དུག་ཏེ་འབད།

༡༢ རྒྱུ་ལཱ་བཟུ་གཉིས་ལ། དུག་འབབ་སྤྱོད་ལུ་བཟུ་ལུ་བཟུ།

- ༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལཱ་ལུང་ ༡༢ རྒྱུ་ལཱ་ ལུང་ ༥ དུང་ ༩ གི་ དུག་འབབ་སྤྱོད་ལུ་བཟུ་ལུ་བཟུ།
- ༢. ནེ་མེ་བཞིན་ཏེ་ ཞིབ་དུག་ཏེ་འབད།

### ༡༩ རྒྱུ་ལུ་བཅུ་གསུམ་པ། གྲུང་ཡིག།

- སློབ་དེབ་ནང་ མེད་རྒྱུ་ ཁོང་ར་གི་ལྷ་བ་ལྷུང་པ་སློབ་གྲྭ་ནང་ དཔེ་ཆ་བཟུ་སྟེ་འོད་མི་གཞིག་ལུ་ དཔེ་ཆ་ཚུ་འགེངས་ ཏེ་ བཟུ་དུ་གོ་པའི་སྐྱོད་ལུས་ གྲུང་ཡིག་ཚུང་ལུ་མེ་ སྤྱི་བཅུ་ག་ཉེ་ཞིབ་དུ་ཡུད་འབད།
- སློབ་འོད་པ་གིས་ གྲུང་ཡིག་འཇམ་ཏེ་ག་ཏེ་མེ་ ཤོག་བཟང་གུ་བྲིས་ཏེ་ གྲུང་ཡིག་གི་འབྲོབ་ལམ་ཚུ་ ཁ་ གསལ་འབད་ སྤབ་བྲིན།

### དོན་ཚན་གསུམ་པའི་བཅུ་དོན།

ལྷ་བ་ལྷུང་པ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་གསུམ་པ་ མི་སྲོབས་ཤེས་ཡོན་སྐྱོད་ལུས་ལུས་དོན་དང་རྒྱུ་ལུ་ཚུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཤེས་ ཚུགས་མ་ཚུགས་ དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དི་དོན་ལུས་ འོག་གི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འབད།

- དོན་ཚན་འདི་ནང་ལུས་ རྒྱུ་ལུ་གནད་དོན་གསལ་པ་ ག་ཅི་ར་ཏེ་གོ་ཡི་གོ་?
- གནད་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ རྒྱུ་ལུ་ ཡན་བཟངས་འདྲ་ནི་མས་ག་?
- དོན་ཚན་འདི་ནང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ རྒྱུ་ལུ་ཏེ་གོ་ཞིན་མེད་ལུས་ རྒྱུ་ལུ་ག་དེ་མེ་ འབད་ནི་ མཚོ་བསམ་ཡོད་གོ་?

### དཔེ་ལེན།

ལྷ་བ་ལྷུང་པ་ཚུ་གིས་ ཁ་གསལ་འབད་ཏེ་གོ་བའི་གནད་དོན་ ལཱ་ཅི་འདྲའི་ལུས་པ་ཅིན་ ལོག་སྟེ་ར་ ཁ་གསལ་ལ་ཀྱབ་སྟེ་ བཞད་དུ་གོ། གཞན་ལཱ་ འདི་དི་སྐྱོད་ལུས་ ག་ར་བཅུ་བསྟེ་བཞད་བྲིན། རྣམས་པ་ལུས་ འོད་ཚན་རིམ་གསུམ་ པའི་ དོན་ཚན་ལ་ པ་ལུ་ མོ་ནི་དི་གསལ་བཞད་ལཱ་ འབད་དུ་གོ་པ་ཨིན་ནོ།

དོན་ཚན་གསུམ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ དོན་དག་འགྲེལ་བཤད།

- མིང་ཚིག་ - འགྲེལ་བཤད།
- མི་སྲོབས་ - མི་གི་གྲངས་ལ་མང་ལུང་།
- སྟོབས་ལྷགས་ - ལུས་པ་དང་ལྷགས་ཚད།
- ཤེས་ཡོན། - ཡོན་ཏུན།
- འཛམ་གླིང་ - ས་འཛམ་བྲ་གླིང་།
- གསོ་སྤྱོད། - བཞེས་སློ་གསོ་གསོ་ནི་དང་ག་བདག་འཛིན་འཐབ་ནི།
- ཚོང་འབྲེལ། - ཚོང་བཅོང་ནི་དང་ཉོ་ནི།
- དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ། - རྒྱལ་འབབ་ཀྱི་སྟོབས་ཡུལ་རྒྱས།
- དུལ་འཕལ། - ལྷུབས་མ་བདེ་མ།
- འཆར་གཞི། - ལྷུལ་ལས་འབད་ནི་གི་ལུ་བཞོད།
- དཔལ་འབྱོར། - དཔལ་དཔལ་འབྱོར་པ་ཟེར་བུ་སྟོབས།

༥ རྟོན་ཚན་གསུམ་པ། རྟོན་ཚན་བཞི་པ།  
རང་བཞིན་གནས་སྤངས། (ཐུན་ཚན་ ༥ )

རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་བཞི་པ་འདི་ རྟུལ་ཚངས་ལྷན་ སློབ་སྦྱོང་འབད་མི་ཚུ་གིས་:

༡. རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ ལག་ཆེ་བའི་སྐྱོད་ལས་ རྟེན་ཚུགས་དགོ།
༢. རང་བཞིན་གནས་སྤངས་སྤངས་སྐྱོད་འབད་ཐངས་དང་ རྟུན་སྦྱོང་འབད་ནི་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༣. མིང་ཚོག་ མ་འདྲུལ་ཚུ་གི་ འབྲི་ལྟ་དང་ རྟོན་ཚོག་བཟོ་ནི་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༤. ལཱ་ཡིག་ཚུ་ འབྲི་ལྟ་ག་ འབད་ཚུགས་དགོ།

རྟོན་ཚན་ལོ་སྦྱོང་།

༡. རྟོན་ཚན་འདི་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་སྐྱོད་ལས་ གསལ་བཤད་འབད་ཐོན།
༢. སློབ་དེབ་ལྟར་གི་ཡར་སྟོན་ཞིན་ལྟ་ ཡར་དེ་གི་སྐྱོད་ལས་ བཤད་པ་མ་ལྟ་བུ་འདི་ཉེ་མ་ རྟོན་ཚོག་བཟོ་ནི་ལས་ རྟོན་ཚོག་སོ་སོ་ལོ་སྦྱོང་འབད་བཞུག།
༣. དེ་ལས་ ཡར་འདི་གི་སྐྱོད་ལས་ རྟོན་ཚོག་སོ་སོ་འདི་ བསམ་འཚར་སྤྲོད་བཞུག།
༤. རྟོན་ཚོག་སོ་སོ་འདི་ བསམ་འཚར་སྤྲོད་མི་ཚུ་ བཞུག་བསྐྱོད་ཀྱི་ ཁོང་གི་སྤྲོད་མི་ཚུ་ལྟར་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་སྐྱོད་ ལས་ ཡར་འདི་གིས་གོ་བ་ཡོད་མེད་ལྟ་ཞིན་ལས། དེ་ལས་ ཡར་འདི་གི་སྐྱོད་ལས་ བཤད་པ་ལྟེ་སངས་ས་ ལཱ་ རྟུལ་ཐོན།

### ༡ རྒྱུ་ལུ་དཔེ་ལ། དུ་མིག་སེམས་ལ་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་འོ་སྟོན།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ཨང་ ༡ པ་དུ་མིག་སེམས་ལ་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྟོན་ཆས་ཐོག་ལས་ རེ་མེ་བཞིན་འཕྲོ་སྟོན་ འབད་ཞིན་ཉ་ ཚིག་ཚུ་བྱང་གི་ལྟ་ རེ་མེ་སྡེ་བྲིས་ཏེ་ མིང་ཚིག་འདྲ་མི་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་ སླབ་བཞུ།
2. དེ་ལས་ ག་ར་གིས་ཉལ་ག་ཚུ་བའི་ལུ་ལུ་ དུ་མིག་སེམས་ལ་གྲི་ཚིག་ཚུ་འོ་སྟོན་འབད་དེ་བྲིན།
3. གོ་འོ་སྟོན་ཚུ་ དེ་མེ་མེ་སེམས་ལ་སྡེ་བཞུ་བྲིན་ཞིན་ཉ། མི་མེ་མེ་བཞིན་འཕྲོ་ དུ་མིག་སེམས་ལ་ ཚིག་གཞིག་གི་ རྫོན་ཚིག་ བཟོ་བཞུག་ཞིན་མ་ལས་ ཚིག་གཞིག་ལུ་ རྫོན་ཚིག་མ་འདྲུ་ག་དེ་བཟོ་ཞུག་ ཉལ་བཞུ།

### 2 རྒྱུ་ལུ་གཏེས་ལ། ཡིག་བྲིས་མ་གྲི་བྲིས་ལུ་

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ཨང་ 2 པའི་ ཡིག་བྲིས་མ་འདི་ རེ་མེ་བཞིན་འཕྲོ་ ཉལ་བཞུག་ཞིན་ཉ་ འདི་གི་གོ་ བཟོ་ལ་གསལ་སྡེ་སླབ་བཞུ། སླབ་མ་ཚུ་གསལ་མི་ ཆ་བྱུ་ལུ་ རོགས་རམ་འབད།
2. ཡིག་བྲིས་མ་གི་གོ་བ་སྟོན་ཞིན་མ་དུ་ ཡིག་བྲིས་མ་འདི་གི་སྐོར་ལས་ དེ་བཟུང་གི་ལྟ་བྲིས་ཏེ་ ཁོ་ལའི་འབྲི་དེབ་ ལུ་ལུ་བྲི་བཞུ།
3. ཡིག་བྲིས་མ་འདི་ནང་ པར་མ་འདྲུ་གཏེས་ཡོད་པ་ལས་ པར་མེ་མེ་བཞིན་འཕྲོ་གི་ འབད་པ་ལུ་བྱེ་ཏེ་ སླབ་བཞུ།
4. པར་གྲི་འབད་པ་ ལུ་བཟོ་ལ་ཚུ་གསལ་མི་ཡོད་པ་མི་ཉ་ རོགས་རམ་འབད།

### 3 རྒྱུ་ལུ་གསུམ་ལ། རྫོན་ཚིག་གི་གོ་འོ་སྟོན།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ཨང་ 3 པའི་ ལུ་ཡོད་པའི་ཚིག་ཚུ་ཉལ་བཞུ།
2. དེ་ལས་ ཚིག་མེ་མེ་བཞིན་འཕྲོ་གི་ འོ་སྟོན་སླབ་བཞུ།
3. མིང་ཚིག་ཚུ་ དཔེ་ལའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འདྲ་བའུ་ས་ལུ་བྲི་བཞུ།
4. མིང་ཚིག་ཚུ་ འབྲི་དེབ་ནང་འདྲ་བའུ་ས་ལུ་བྲི་བཟོ་མི་འདི་ ཁོ་ལའི་ཚུ་མེ་མེ་ ཉལ་བཞུ།

### 4 རྒྱུ་ལུ་བཞི་ལ། བྲི་ནི།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ཨང་ 4 པ་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ཉལ་བཞུག་ནི།
2. དེ་ལས་ དུ་དེ་མེ་མེ་ བྲི་དེབ་ལུ་འདྲ་བའུ་ས་ལུ་བྲི་བཞུག་ནི།

༥ སྐྱེད་ལུ་ལ་ཡ་ལ། ལམ་པ་མངས་དྲུང་ རི་སྐུང་པ་དྲོ་དྲོ་གི་གྲོ།

- སློབ་དེབ་ཀྱི་སྐྱེད་ལུ་ལམ་པ་ ༥ པའི་ རྟེན་ལམ་པ་མངས་དྲུང་ རི་སྐུང་པ་དྲོ་དྲོ་གི་ དག་བརྗོད་འདི་ རེ་རེ་སྐོ་ རྟག་བརྒྱུ་ཞིན་ཏེ་ ཁོང་རྟེ་ རྟེན་སྐུང་པ་ཚུ་ལམ་པ་ འདི་བརྒྱུ་གྱི་ དག་བརྗོད་བཟོ་སྟེ་ སླབ་བརྒྱུ།

༦ སྐྱེད་ལུ་དུག་པ། དྲོ་དྲོ་དྲོ་སྐབ་ནི།

- སློབ་དེབ་ཀྱི་སྐྱེད་ལུ་ལམ་པ་ ༦ པའི་ རྟེན་ལམ་པ་འདི་ ཚིག་ཚུ་གི་དྲོ་དྲོ་དྲོ་སྐབ་བརྒྱུ། དེ་ལམ་ཚིག་ཚུ་འདི་ ཚིག་སེ་བཟོ་སྟེ་ སླབ་བརྒྱུ།

༧ སྐྱེད་ལུ་བདུན་པ། རྗོད་ཚིག་བཟོ་ནི།

- སློབ་དེབ་ཀྱི་སྐྱེད་ལུ་ལམ་པ་ ༧ པའི་ ཚིག་ཚུ་གི་རྗོད་ཚིག་ འབྲི་དེབ་ཀྱི་བརྒྱུ།
- དེ་ལམ་ རེ་རེ་བཞིན་ཏེ་ ཁོང་རྟེ་ལུ་ རྗོད་ཚིག་ཚུ་ དྲོ་དྲོ་དྲོ་དྲོ་བཅས་ སླབ་བརྒྱུ།

༨ སྐྱེད་ལུ་བརྒྱན་པ། སྐོ་བསྐྱུར།

- སློབ་དེབ་ཀྱི་སྐྱེད་ལུ་ལམ་པ་ ༨ པའི་ དྲི་བ་༡ ལམ་པ་ ༥ ཚུན་ སྐོ་སྐྱུར་རེ་རེ་བཞིན་ཏེ་འབད་ཞིན་ཏེ་ བསམ་ འཆར་སླབ་བརྒྱུ།
- དེ་ལམ་ རང་རྩལ་ལོ་ལོ་འདི་ བསམ་འཆར་སླབ་མི་ཚུ་ འབྲི་དེབ་ཀྱི་དྲི་བ་ཏེ་ དྲོ་དྲུ་ ཚར་འདི་ སླབ་བརྒྱུ།

༩ སྐྱེད་ལུ་དུག་པ། དྲི་བ་དྲིས་ལུ།

- སློབ་དེབ་ཀྱི་སྐྱེད་ལུ་ལམ་པ་ ༩ པའི་ དྲི་བ་༡ ལམ་པ་ ༢ ཚུན་གྱི་ལུ་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་ཏེ་ ཁོང་རྟེ་ འབྲི་དེབ་ རྟེ་ སྐོ་བརྒྱུ། དེ་ལམ་ ཁོང་རྟེ་གིས་ འབྲི་མི་འདི་ཚར་འདི་ལྟག་བརྒྱུ།
- རང་བཞིན་གཞུང་སྐྱུང་སྐྱུང་གི་ དྲོ་དྲོ་ཚུ་འདི་ དྲི་སངས་སུ་ལྟག་བརྒྱུ་གི་དྲོ་དྲོ་ལུ་ ལྟག་མི་ཚུ་གི་ལུ་ ལམ་ མི་གཉེས་གཉེས་སེ་ ལོང་བརྒྱུ་ཞིན་ཏེ་ གཞིག་དྲོ་དྲོ་དྲུ་ གཞིག་ པ་སངས་ བཟོ་ཞིན་མཁུ་ དག་ བརྗོད་བྲལ་ལམ་ དྲི་བ་དྲིས་ལུ་འབད་བརྒྱུ།

### ༡༠ རྒྱུ་ལཱ་བཅུ་པ། རྣམས་ལྟ།

༡. སློབ་དེབ་ལྔ་པ་གི་རྒྱུ་ལཱ་ལྷན་པ་ ༡༠ པའི་ རྣམས་ལྟ་འདེད་གི་དོན་དྲན་གཟུ་ བཞུགས་ལྷན་ལྟ་འདེད་ རྣམས་ལྟ་འདེད་ བཞུགས་ལྷན་ལྟ་འདེད་
༢. ལཱ་བྱ་ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་
༣. རྣམས་ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་

གཞི་རིམ་གསེང་རྒྱུ་ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་

### ༡༡ རྒྱུ་ལཱ་བཅུ་གཉིས་པ། ལྟ་འདེད་

༡. སློབ་དེབ་ལྔ་པ་གི་རྒྱུ་ལཱ་ལྷན་པ་ ༡༡ པ་ དེ་ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་

### ༡༢ རྒྱུ་ལཱ་བཅུ་གཉིས་པ། ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་

༡. སློབ་དེབ་ལྔ་པ་གི་རྒྱུ་ལཱ་ལྷན་པ་ ༡༢ པའི་ དེ་ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་ལྟ་འདེད་
༢. དེ་ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་
༣. དེ་ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་ ལྟ་འདེད་



### དོན་ཚན་བཞི་པའི་བཟུང་དོན།

ཉལ་སྤྲུལ་པ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་ ༥ པ་ ལུས་འབྲེལ་ལས་བརྟུན་སྲིད་པའི་དྲན་གཞི་གི་སྐོར་ལས་  
ལས་དོན་དང་སྤྲུལ་པུ་ཚུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཞེས་མཚུགས་མཚུགས་ དུ་བྱེད་པའི་དྲན་ཞི་དོན་ལུ་ འོག་གི་གནད་དོན་དང་  
འབྲེལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ།

- ༡ དོན་ཚན་༥ པ་འདི་དྲན་ལས་ རྒྱ་ཀྲིས་གནད་དོན་ གསར་པ་ག་ཅི་ར་ཏོ་ཡི་གོ་?
- ༢ གནད་དོན་འདི་ཚུ་གིས་ རྒྱ་ལུ་ ཡན་བཅས་འོང་ནི་མས་ག་?
- ༣ དོན་ཚན་འདི་དྲན་གི་ གནད་དོན་ཚུ་ རྒྱ་ཀྲི་ཏོ་གོ་ནི་མ་དུ་ལས་ རྒྱ་ཀྲིས་ རྒྱ་དའི་ཡམ་  
སྤྲུལ་ཆ་དང་ གཡུས་ཀྱི་མི་ཚུ་ལུ་ ག་དེ་སེར་ གོ་བ་སྲིད་ཀྱི་མཚན་བསམ་ཡོད་གོ་?

### དཔེ་ལྟོན།

ཉལ་སྤྲུལ་པ་ཚུ་གིས་ ལ་གསལ་ལའ་འབད་སྲེ་ ཏུ་མ་གོ་བའི་གནད་དོན་ ལུ་ཅི་ཅི་ལུས་པ་ཅིན་ ལོ་ག་ཏེ་ར་ ལ་གསལ་  
རྒྱ་བ་སྲེ་བཞུད་དགོ།  
གཞན་ལའ་དང་འབྲེལ་གནས་སྤྲུལ་སྐོར་ལས་ ག་ར་བཟུང་བསྐྱེ་སྲེ་བཞུད་བྱིན། རྒྱ་དམ་པ་ལས་ རྟོན་གསུམ་པའི་  
དོན་ཚན་༥ པ་ལུ་ སོ་ནི་དི་གསལ་བཞུད་ལའ་འབད་དགོ་པ་ལེན་གོ།

### དོན་ཚན་བཞི་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ དོན་དག་འགྲེལ་བཞུད།

མིང་ཚིག་།		འགྲེལ་བཞུད།
བར་མཚོད།	-	རྒྱ་ཉོར་གྱི་བར་མཚོད།
ས་ཕྱུ།	-	ཆར་ཚུ་འབོ་ལ་བའི་སྐབས་ལུ་ས་ཕྱུ་ཚད་ནི།
སྤྲུལ་སྤྲོལ།	-	བདག་འཛིན།
དྲན་བཀལ།	-	ཅིག་པ་ཟེ་ གདོད་དུ་མར་པ་བཟུང་སོ་པ།
ཚོག་བཅའ།	-	ལཱ་འབད་ཚོག་པའི་ལག་བྱེད་གནད་བ།
ཉེས་བྱ།	-	ཐིམས་དཔེ་མ་མཐུན་པའི་ལཱ་འབད་བའི་ཉེས་བྱ།

མཛེས།	-	ག་ཅི་འདྲའི་འདུལ་མེད་མི་མོ།
མང་རབས།	-	ཐུངས་ལ་མེད་པ་ལེ་ག་ཅིག།
བྱུང་ལྗང་ལྱུག།	-	གཞུག་དྲུང་གཅིག་ལས་འབྲེལ་འདྲེན་འབྲེན་གྱི།
ག་མཚན་སར།	-	ག་ཚོད་ཚོད་འབྲེན་གྱི།
ཚྲུང་ཚྲུང་།	-	ལོ་མཚན་པའི་ཚྲུང་དྲུང་ཚྲུང་།
མཚན་མཚན་ཅིག།	-	བསམ་པ་ཚེགས་ཚེགས་རེ།
འབྲུང་བཞི།	-	འབྲུང་བ་བཞི་བཅའ་ས་ ཚུ་ མེ་ ཚུང་།
འབྲུང་ལམས།	-	ས་ཚུ་གཞུག་ལ་ལོ་གས་པའི་འབྲུང་བའི་ལམས།

༤ རྟོན་ཚན་གསུམ་པ། རྟོན་ཚན་ལ་པ།

གཤེས་ལྷན་འགྲོལ་བསྟེན་དང་ཚོས། (བུན་ཚན་ ༥ )

རྟོན་ཚན་ལམ་དོན།

རྟོན་ཚན་ལ་པ་ རྟུལ་ཚེས་ལྷན་ རྟུལ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. གཤེས་ལྷན་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་ལུ་སྐབ་ཡིན་ཏེ་དེ་ ག་ཅི་སེ་ག་ལ་ཆེས་ཡིན་ཏེ་ རྟུལ་འགྲོས་འགྲོས་ རྟོག་ཚུགས་དགོ།
༢. གཤེས་ལྷན་བསྟེན་བཟངས་ཚུ་ ལགས་ཤོམ་སེ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༣. རིག་གསར་གྱི་གཤེས་ལྷན་དང་ རྟུལ་པའི་ཚོས་ཏེ་ལམ་ གསུང་མི་གཤེས་ལྷན་གྱིས་ཟུང་འབྲེལ་སེ ལག་ལེན་འབྲེལ་ ཚུགས་དགོ།
༤. གྱི་རྟུལ་གསར་གསུམ་གྱི་གཤེས་ལྷན་དེ་བུ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

རྟོན་ཚན་ལོ་སྟོན།

༡. རྟོན་ཚན་ལ་པ་འདི་ གཤེས་ལྷན་འགྲོལ་བསྟེན་དང་ཚོས་ཀྱི་སྐྱོར་ལམ་ ཡིན་པའི་ལོ་སྟོན་འབྲུག།
༢. པར་སྟོན་ཞིན་མ་ལམ་ རྟུལ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ལུགས་སྲོལ་ལམ་ བསའ་དེ་ལུ་ལྷན་གསོལ་འབྲུག་སྲོལ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ ག་ ས་ གཤེས་ལྷན་འགྲོལ་བསྟེན་གྱི་རྟོན་ལུ་ཡིན་པའི་བཤད་པ་ཚུ་ལ་གསལ་ལ་རྒྱུ།
༣. དེའི་སྐྱོར་ལམ་ གོ་སྐྱུར་འབྲུག་བཟུག།
༤. དེ་བཟུ་ཚོགས་བཀོད་དེ་ རྟུལ་སྐྱུང་པའི་བསམ་འཆར་ཚུ་ག་ས་དུས་འགྲོས་འགྲོས་སྐབ་བཟུག།
༥. བསམ་འཆར་ཚུ་གི་བཟུ་བཟུ་སྟེ་ རིག་གསར་གྱི་གཤེས་ལྷན་འགྲོལ་བསྟེན་ཚུ་ ག་ས་ཚོས་ཀྱི་རྟུལ་ལམ་ འགྲོལ་མི་དེ་ སོ་སོ་མེན་པའི་སྐྱོར་ལམ་ རྟོག་ལ་སེ་བཤད་བྱིན།

### ༡ སློབ་ལུ་དཔལ། དམིགས་བསལ་མིང་ཚིག་འོ་སྟོན།

- ༡. སློབ་དཔལ་དཔལ་གྱི་སློབ་ལུ་ལེངས་, པའི་ གཤེད་སྐལ་འཕྲོད་བསྟེན་དཔལ་ཚེས་ཀྱི་སྐྱོད་ལས་ དམིགས་བསལ་མིང་ཚིག་འདི་ ཚུ་ ལྷག་སྟེ་དོན་དག་ བཤད་བྱིན།
- ༢. དེ་ལས་ ཁོང་ར་ལུ་ ལྷག་བཟུག་སྟེ་ དོན་དག་གོ་མ་གོ་འེ་འེ་བཞིན་དུ་ ཞིབ་དཔྱད་འབད།

### ༢ སློབ་ལུ་གཏིས། ཞབས་ལྷ།

- ༡. སློབ་དཔལ་དཔལ་གྱི་སློབ་ལུ་ལེངས་ ༢ པའི་ ཞབས་ལྷ་འདི་གི་དོན་དག་ཚུ་ བཤད་བྱིན་ཞིན་ན་ ཞབས་ལྷ་གདམས་ བཟོ་སྟེ་འབྲེན།
- ༢. རྩ་སྟེ་འབྲེན་ཞིན་མཁུ་ གཤེད་སྐལ་འཕྲོད་བསྟེན་དཔལ་ ཚེས་གཏིས་འབྲེན་པའི་ལུ་ལེངས་ གསལ་བཤད་པ་ མཐོན་བདུ་འབད་ཞིན་མཁུ་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་ ཡན་ཐོགས་དཔལ་སྐྱོ་བའི་འབྲུང་འོ།

དུལ་འབྲུང་བཅོ་བརྒྱུ་ཚད་བའི། དུལ་ཚེས་བསྐྱེད་པའི་མོ་བྲང་། །  
 རྣམ་ཡེད་རྗེ་མེད་པའི། གཤེད་སྐལ་འཕྲོད་བསྟེན་དཔལ་ལས། །  
 མ་འདུག་གི་འདི་ལ། བསའ་དཔལ་ལུ་ལྷག་དུ་ལུ། །  
 རྟོན་མེད་ས་སེམས་ཀྱི་རྗེ་ལ། དུལ་པའི་ཚེས་ཀྱིས་འབྲུ་དཔོ། །  
 བྱ་བའི་སློབ་ལུ་མཚུངས་ལ། ཚུ་འགས་ཀྱི་པལ་ལེན་མས། །  
 རྣམ་རྒྱུ་བྱ་སྟོན་གཤེད་མའི། ལམ་ལུ་ལྷག་ས་བཟུང་བསྟེན་དཔོ། །  
 དུ་གོ་སྟེ་ལུས་ཀྱི་འབྲས་བུ། རྣམ་ཡེད་བསྐྱེད་པའི་འདུག། །  
 ལས་ལེན་བྱ་བའི་ལུ་ལ། གཞན་ལེན་བྱེད་སེམས་བསྐྱེད་གཞན། །  
 འདོད་ཡོན་ལོངས་སྟོན་ལུ་ལུ། རྣམ་འཇིག་མེད་ལེན་མས། །  
 འདི་གི་གཏིས་ལུ་ལེན་པའི། དུ་གོ་བའི་ལུ་ལུ་བཟོན་ལོག།

### ༣ རྒྱུ་ལུ་གསུམ་པ། གྲིའི་གཏེར་སྐུའི་ཡིག་བྲིས་ལ།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༣ པའི་ནང་ཡོད་པའི་གཏེར་སྐུ་འགྲོད་བསྟེན་ལུ་ གྲིའི་གསལ་བའི་གཏེར་སྐུ་མ་  
འདུལ་ དུབ་གསུམ་ཡོད་ས་ལས་ དང་པ་གྲིའི་གཏེར་སྐུ་ རྒྱུ་གསུམ་དུབ་ཅེ་ ཡོད་མི་ཚུ་ སེ་ལེ་འཁྱེད་ལུ་  
དུབ་གསུམ་ཏེ་ དང་པ་ལྟ་གྲ། གྲིའི་པ་གོ་དོན་ བཤད་དེ་བྲིན།
2. དེ་ལས་ སེ་ལེ་འཁྱེད་ལུ་ ལྷག་བཟླ་ཞེན་མ་ལས་ མོ་བསྐྱབ་བཟླ་སྟེ་ ག་ར་གིས་ཤེས་པ་བཟོ།
3. ལྷག་ཞེད་ མོ་བའེ་མེ་མེས་ བཟླ་ཞེད་ལུ་ ལྷག་སྐུ་པའི་མིང་གསལ་ཚུ་ ག་ར་གོ་ག་གྲུ་ལྷན་བྲིས་ཏེ་  
བསྐྱེད་ཞེན་མ་ལས་ རྩྭ་མིག་ལྷན་བྲིས། དེ་ལེ་ལས་ མི་མིག་ལུ་ འོག་སྐྱེད་ལུ་ འཇུ་བཟླ་ཞེན་ལུ་ མིང་  
གསལ་ ག་འགྲོ་ལེ་ལུ་ དོན་མཚམས་ལེ་ལྷག་སྟེ་ མོ་བའེ་བཤད་བཟླ།

### ༤ རྒྱུ་ལུ་བཞི་པ། རྩྭ་ཚིག་ལ།

1. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༤ པའི་ནང་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷག་སྐུ་པའི་ཡིང་གསལ་ལུ་ ལྷག་བཟླ་སྟེ་ མོ་བ་  
ཤེས་མེ་མེས་ དེས་ཞེན་མ་ལས་ མེ་མེས་མི་ཚུ་ལུ་སྟོན་བྲིན།
2. དེ་ལས་ མིང་ཚིག་འདྲི་ཚུ་ལྷག་སྐུ་པའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འདུ་བཤུས་ཀྱི་བཟླ་ཞེན་མ་ལས་ རྩྭ་ཚིག་སེ་བཟོ་བཟླ་  
སྟེ་ ཞེན་ལྷན་འབད།

### ༥ རྒྱུ་ལུ་ལ་པ། ལྷག་ཞེད་ལ།

1. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༥ པའི་ནང་གི་གཞན་དོན་ཚུ་ ཁོང་ལུ་ལྷག་སྟེ་ མོ་བསྐྱབ་བཟླ་ཞེན་མ་ལས་ དེ་  
དང་འབྲེལ་ཏེ་ འབད་དོ་ཡོད་མེད་དེས།
2. དེ་ལེ་སྐོར་ལས་ ག་ར་མེས་མེས་མེས་ལུ་སྟེ་ སོ་སོ་ལེ་བྲིས་ལྷན་ལུ་ཡང་བདུ་སྟོན་འབད་འབད་བཟླ་  
ཞེན་མ་ལས་ ལྷན་མི་ཚུ་གི་ བསམ་འཆར་བསྐྱེད་ལུ་ ལྷན་པའི་སྐོར་ལུ་ལེ་ལེ་ལེ་ལུ་ལེ་ལེ་ལེ་ལུ་

༤ རྒྱུ་ལུ་རྩུག་པ། རྒྱུ་གི་གཏེར་སྐྱའི་ཡིག་གྲིས་མ།

- ༡. སློབ་དེབ་རྒྱུ་གི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༤ པ་ རྒྱུ་གི་གཏེར་སྐྱ་ཚུ་འེ་འེ་བཞི་ཉུ་ཉུ་ག་བུ་ག་ཉེ་ དོན་དུ་ག་མ་གོ་མི་ཚུ་ལུ་ དྲི་བ་བཏོན་ ཟེ་ལྷོ་བ།
- ༢. དེ་ལྟར་གི་ ཚིག་དོན་ཚུ་དེ་ དོན་དུ་ག་ཚུ་ཉུ་གོ་ཚུ་གསལ་མེ་བཤད་གི་ཉི།
- ༣. ཤེས་མ་ཤེས་ བཏུ་ནི་དོན་ལུ་ ཅེ་ལུ་ག་ཏུ་ལེ་ ག་ལོ་གིས་ག་ལོ་ལུ་ སྟོན་ཚུ་འབད་བུ་ག་ཉེ་ སློབ་ ཉུ་ལུ་མ་གིས་ མི་ག་གིས་མ་བཏུ་བཅ་ དྲི་ལུ་བདུ་འབད་ལོ་འབད་ལྷོ་ ཅེ་ལུ་དེ་ ག་གི་ལག་པུ་ ལུས་པེ་ ཉུ་ལུ་ དོན་མཚམས་འེ་གི་ཚིག་ཉུ་ག་ཉི་དེ་ གོ་དོན་སློབ་བུ་ག་ དེ་བཟུམ་མེ་ ཉུ་བ་སྐྱུ་པེ་ལྷོ་དེ་ལོ་མ་ཚོ་གས་ ཚུ་ཉེ་ཚོ་ ཉུ་ག་ཉེ་ གོ་བ་སློབ་བུ་ག་

༥ རྒྱུ་ལུ་བདུན་པ། འོག་གི་དོན་ཚིག་ཚུ་འབད་བཤུས་ཀྱི་བ།

- ༡. སློབ་དེབ་རྒྱུ་གི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༥ པ་ ཡའི་རྒྱུ་གི་ཚིག་ཚུ་ ཁོང་ལུ་དེ་པེ་ཉུ་ག་བུ་ག་
- ༢. དེ་ལུས་ འབྲི་དེ་བུ་ལུ་འོག་ལི་འབད་བཤུས་ཀྱི་བ་བུ་ག་ཉེ་ དྲི་དོན་སྐྱུ་པེ་འབད་བུ་ག་ཉུ་མ་ལུས་ ཞི་བ་དུ་ལྷོ་ འབད།

༦ རྒྱུ་ལུ་བཟུན་པ། ཉུ་ག་ཉི་དེ་གོ་བ་ལེ་ཉི་ཉི།

- ༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་ ༦ པ་ ཡའི་རྒྱུ་གི་གཏེར་དོན་ཚུ་ ཁོང་ལུ་ཉུ་ག་ཉེ་ གོ་བ་སློབ་བུ་ག་ཉུ་མ་ལུས་ དེ་ དེ་ལེ་ལོ་ལུ་ འབད་དོ་ཡོད་མེད་ཉིས།
- ༢. དེ་ལི་སྟོན་ལུས་ ག་པ་མེ་མས་འབད་ལེ་བུ་ག་ཉེ་ སོ་སོ་ལི་ལྷོ་མ་རྒྱུ་གི་རྒྱུ་ལུ་ཡེ་ལུ་སྟོན་འབད་འབད་བུ་ག་ ཞི་ལོ་མ་ལུས་ རྒྱུ་མི་ཚུ་གི་ བསམ་འཚུ་བསྐྱུ་ཉེ་ རྒྱུ་མ་ལུ་སློབ་འབད་བཤད་དེ་གོ་པའི་བཏོན་ཀྱི་ཉི།

༩ སློབ་ལུ་དྲན་ལུ་པ། གསུང་བའི་གཏེར་སྟེ།

༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལུ་ལུང་ལ་ ༩ པའི་ཡིག་བྲིས་མཛུ་ དུང་པ་སློབ་སྦྱོར་པ་གསུང་ལུ་སྟེ་ གོ་བ་སྒྲུབ་གྱིན།
༢. དེའུས་ ལྟ་བུ་སྒྲུབ་པ་འེལ་འོན་མཛུ་མས་འེལ་ ལྟ་བུ་བཟུག་ཞིན་ལུ་གོ་བ་སྒྲུབ་བཟུག།
༣. ཁོང་གིས་སྒྲུབ་དུ་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་ སློབ་སྦྱོར་པ་གསུང་ ལ་གསུང་བུ་སྟེ་ རལ་དྲན་ལུ་འེལ་ལུ་ གཏེར་སྟེ་ འཕྲོད་བཟུག་ཟེ་མི་ ཚུ་ལྷི་རྣམས་ལས་ལུ་ གཏེར་སྟེ་མེ་གསུངས་ལུ་ ཡོད་ཚུ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་མེ་རལ་དྲན་དེ་ ལུ་གོ་བཟུག།

༡༠ སློབ་ལུ་བཟུ་ལུ་ སྒྲུབ་གྱ།

༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལུ་ལུང་ལ་ ༡༠ པའི་ སྒྲུབ་གྱ་འདི་གོ་བ་སྒྲུབ་གྱིན།
༢. ལྟ་བུ་གྱིན་ཞིན་ལུ་ གོ་བ་སྒྲུབ་བཟུག།
༣. དེའུས་ ཁོང་འདི་གསུངས་ལས་ཤེས་མི་ ག་ཡོད་ཤིས་ལུ་ དོན་མཛུ་མས་འེལ་བུ་ལྟ་བུ་ གོ་བ་སྒྲུབ་བཟུག། མ་ ཤེས་པ་འོན་ལྟར་ གོ་བ་སྒྲུབ་གྱིན་ལུ་ སེམས་ལུ་འཕུག་བཟུག།

༡༡ སློབ་ལུ་བཟུ་གཞི་ལུ་ དྲི་བ་དྲིན་ལུ།

༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལུ་ལུང་ལ་ ༡༡ པའི་དྲི་བ་གོ་བ་འོན་ལུ་གྱིན།
༢. ཁོང་འདི་འདྲི་དེབ་རྣམས་ འཕྲ་བཟུག་ལུ་འེལ་ལས་ འདི་གིས་ལུ་བྲི་བཟུག།
༣. ག་ལ་གོ་བུ་དེ་ལུ་འཕྲ་དེ་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་སྦྱོར་གྱིན།

༡༢ སློབ་ལུ་བཟུ་གཞི་སུ་ལུ་ གོ་བ་ལེན་གྱི།

༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལུ་ལུང་ལ་ ༡༢ པ་ ལུ་གཏེར་སྟེ་ཚེ་བཞིན་ལུ་ལྟ་བུ་སྟེ་ དོན་དུ་གཏེར་མ་གོ་མི་ཚུ་ལུ་ དྲི་བ་བཏོད་ ཟེ་སྒྲུབ།
༢. དེའི་རྣམས་ ཚིག་འོན་ལུ་དུང་ དོན་དུ་གཏེར་ལུ་གོ་ཚུ་གསུང་མེ་རལ་དྲན་གྱིན།
༣. ག་ལ་གོ་ སློབ་དེབ་ཞིབ་དུ་ལུ་འཕྲ་དེ་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་སྦྱོར་གྱིན།

### ༡༩ རྒྱུ་ལཱ་བཅུ་གསུམ་པ། བྱིན།

- ༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལཱ་ལེན་པ་ ༡༩ པའི་ཀྱི་རྒྱུ་ལཱ་བཅུ་གསུམ་པ།
- ༢. འདི་གི་གོ་དོན་ཉོན་ཉོན།
- ༣. ཁོང་འདི་འབྲི་དེབ་ཀྱི་ འདྲ་བཤུས་ཀྱི་བཅུ་གསུམ་པ།

### ༡༠ རྒྱུ་ལཱ་བཅུ་བཞི་པ། དུ་གྲུ་འབྲེལ་གྱི་ཚིམ་གྱི་རྒྱུ་ལཱ།

- ༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལཱ་ལེན་པ་ ༡༠ པའི་ཀྱི་རྒྱུ་ལཱ་བཅུ་གསུམ་པ།
- ༢. འདི་བཅུ་གསུམ་པའི་གཞན་ལ་འདུག་དེ་དག་ཀྱི་རྒྱུ་ལཱ་འབྲེལ་བཅུ་གསུམ་པ།

### དོན་ཚན་ལ་པའི་བཅུ་དོན།

ལྟ་བུ་ལྟར་པ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་ལ་པ་ གཅི་ལ་སྐྱོད་ལྟར་བསྟེན་དཔེ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ལས་དོན་དཔེ་རྒྱུ་ལཱ་ཚུ་དཔེ་ འབྲི་ལ་  
 གཏེ་ གཞན་དོན་ཉོན་ཉོན་པ་ཚུ་ ཤེས་མ་ཤེས་བཏུ་གི་དོན་ལུ་ དོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲེལ།

- ༡ དོན་ཚན་ ༥ པའི་ཀྱི་རྒྱུ་ལཱ་ རྒྱུ་གྱིས་གཞན་དོན་མ་འབྲེལ་ ག་ཅི་འདྲ་གོ་ཡི་གོ?
- ༢ གཞན་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ རྒྱུ་ལུ་ལན་གཞོན་ ག་དེ་སྐོར་འདྲ་གི་མས་གོ?
- ༣ གཅི་ལ་སྐྱོད་ལྟར་བསྟེན་དཔེ་ ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ལས་ལྟ་བུ་ཚུ་ལོན་ཉོན་ རྒྱུ་གྱི་ལ་བཅུ་གསུམ་པ་ ག་དེ་སྐོར་ འབྲེལ་གི་གི་ མཚོ་བསམ་བཏུ་ཡི་གོ?

### དུ་ལེན།

གཞན་ལྟར་ལྟར་ལྟར་པ་ཚུ་གིས་ དུ་ལེན་པ་གོ་མ་སྐོར་གོ་བཅུ་ ལོག་ཅི་ལ་ ལྟར་ལྟར་ ལེན་པ་གོ་མ་སྐོར་ ཤེས་བཅུ་གསུམ་པ་  
 མ་འབྲེལ་གྱིས་ ཤེས་ལྟར་མཚོ་བཅུ་ ཀྱི་རྒྱུ་ལཱ་ལས་ ལྟར་ཚན་གསུམ་པའི་ དོན་ཚན་ ༦ པའི་སྐོར་ལུ་ གསལ་  
 བཤུ་འབྲེལ་དཔེ་ལེན་ཉོན།



# དོན་ཚན་ལ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ དོན་དྲག་འགྲུལ་བཤད།

མིང་ཚིག་	འགྲུལ་བཤད།
ཚོས་དྲང་འཇིག་རྟེན།	- སངས་རྒྱལ་གྱི་ཚོས་དྲང་འཇིག་རྟེན་པའི་ལཱ་དེ་ཚུ།
དྲིམ་མེད་པ།	- རྟལ་བསམ་དྲག་རྟེན་ལྟོ་ མི་དྲག་བའི་དྲིམ་མེད་པ།
བཟང་པོའི་སྐྱོན་སེལ་	- ཚེ་སྐྱོན་སེལ་གྱི་སེལ་ལུ་
རྟལ་བསམ་	- རྟལ་ལུ་བསམ་པའི་མཚན་པ་ཡུལ་པའི་མིང་།
ཁྲུས་གསོལ་	- སྐྱིལ་པ་འདྲ་ག་ནིའི་དོན་ལུ་རྒྱུ་བའི་སྐྱུ་གསུང་བུགས་ལུ་ཁྲུས་ཡུལ་པའི་དོན།
ཡག་དོན།	- གཞན་ལུ་ཡོད་པ་དྲ་དྲ་ དྲག་པ་དྲ་ མ་དྲག་འབར་ སེམས་ཉལ་མི།
གཉེན་ལྷན།	- ག་ཅི་ཡང་མ་ཤེས་མི་རྩོམ་པ།
ད་རྒྱལ།	- ཁོ་བའ་དྲག་དྲག་ཟེང་ད་རྒྱལ་བརྒྱུད་ནི།
སློབ་གཞི་དོན་	- སེམས་ཅན་གསུང་ནི་གི་མིང་། མི་དྲག་བ་བུ་གི་རྒྱུ་ལས་སློབ་གཞི་དོན་པ།
སློབ་སྐྱབས།	- གསུང་མ་བུལ་པར་ སློབ་སྐྱབས་འབད་ནི།
ཞེས་པ།	- གཞན་མ་མེད་མ་མེད་ཅིག་པ་ཟེང་ནི།
འདོད་ཚུགས།	- སེམས་ཤོར་ནི།
འདོད་པ་མ་བཅོམས་	- རྒྱུ་ཚུ་ལུ་སེ་བ་དྲང་འདོད་པ་སྐྱེ་ནི་མི་འོང་ཟེང་བའི་དོན། འདོད་པ་མ་ཚེ།
ཡོག་ལྷ།	- ལས་རྒྱ་འབྲས་ལུ་ ཡིད་མ་ཚེས་མི།
རྒྱུ་པ་	- སྐལ་དྲང་ཡུལ་གོང་མ་ཚུ་ལུ་མ་གསུམ་པའི་གྲུ་མ་སྐབ་ནི། ཁ་གྲུང་ནི།
གྲུ་མ་སྐྱུན་གསུམ་	- མིང་གྲུ་མ་སྐྱུན་པའི་དོན། མིང་གྲུ་མ། གྲུ་མ་དྲང་རྣམ།
ཚིག་པར།	- གཞན་གྱི་སེམས་ཁར་ཡོག་པའི་ཚིག། ཁ་དན། སྐད་པ་རྒྱུ་པའི་ཚིག།
རྒྱ་འདོད་བཅོམ་	- རྒྱ་ཚོར་ཡོངས་སྐྱོད་ལུ་འདོད་པ་ཚེ་དྲགས་འབད་ནི།
ཚོ་འདི་དྲང་གྱི་མ་	- ཚོ་དྲ་འཇེ་དྲང་ཚོ་གྱི་མ་ཟེང་བའི་དོན། ཚོ་འདི་གྱི་གཉེས།
དྲག་པ་དྲང་གིས་བཞེད་	- སེམས་ཁར་དྲག་ཏེ་ལྟོ་གོ་ནི།
ས་དྲང་ལམ་	- འབྲུང་བ་བཞེད་གི་ནང་ལས་ས་དྲང་མི་དྲང་སེམས་ཅན་རྒྱུ་ལུ་འབད་པའི་ལམ།
བྱམས་པ་དྲང་སྟེང་ཇི།	- སེམས་ཅན་གསུང་བཤེད་པ་དྲང་དྲག་ སྐྱུ་གསུང་ལུ་འབྲུལ་བུལ་མཚོ་བའི་སེམས། སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ བ་ དྲང་དྲག་བུལ་མཚོ་བའི་བྱམས་པ་དྲང་ སྐྱུ་གསུང་ལུ་ འབྲུལ་བུལ་མཚོ་བའི་སྟེང་ཇི།
ཚུགས་དྲང་གྱོགས་འཇེས་	- སང་དྲང་གཞན་ལུ་ཡང་ཡུ་ལྟོ་མཚོ་བའི་བསམ་གྲུང་འབདས། སང་གྱོགས་ཚུ་འབྲེད་ གཞན་གྱོགས་མེས་

		འཕུལ་བའི་མཚོ་བསམ་གཏུང་བཟང་ལ།
བྱུང་ལུས་སེམས།	-	བསམ་པ་སེམས་བསྐྱེད་ལེགས་ཤོམ།
བདད་ཟེས།	-	བདད་ཀྱི་ཟེས་ཏུ་མ་ལྷུ་བཟུམ།
མགོན་རྒྱ་སྐབས།	-	རང་གི་རྒྱ་བའ་འབད་ནི་དང་། ཚེས་གསལ་འབད་ནི།
སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕམ་པ་	-	སངས་རྒྱས་ཀྱིས། རྟེན་པ་སངས་རྒྱས་པའི་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུ་ཚེས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་གནས།
ཡུག་སྐྱོད་	-	ཡུག་འཛུལ་ནི་དང་མཚོན་རྟེན་སོགས་སྐྱོད་བརྒྱུ་བའི་ཚེས་གཏུན་གྱི་འབྲས་བུ་བཟང་ལ།
འཁོར་བ་	-	དུམ་ལུ་བ། ཡི་དུགས། འདྲུ་འགོ། རྟ། རྟ་མིན། མི་ཚུ་གི་གནས་ལུ་འཁོར་བ་ ཟེར་སྐབ་ཡིན། འགོ་བའི་འཕྲུག་གི་གནས།
དུས་རབས་	-	མི་ལོ་བརྒྱ་གཅིག་ལུ་དུས་རབས་གཅིག་ཟེར་བཅི་བའི་དུས་ཚོད་ཚུ་ཚུ་བཟང་ལེག།
ཚོས་ལུགས་	-	ཚོས་སྐབ་བཟང་ལུ་ལུགས་སྲོལ།
ཉེན་མོངས།	-	སྤྲུལ་བཅུ་ལུ་འབྲུང་ནི་གི་བསམ་པའི་ལྷན་པར་སེམས་འབྲུང་།
ནད་པའི་ཚོས་	-	འཛུལ་གྱི་ནད་ལུ་ཚོས་ལུགས་ལེ་ཤེས་པའི་ནད་ལས་ནད་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ལུགས། རྟེན་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས།
ཚོས་སྤྱི།	-	ཚོས་ལུགས་དང་རྒྱལ་སྤྱི་ཀྱི་ལུགས།
ལུགས་གཏུན་	-	ལམ་ལུགས་གཏུན། ལུགས་སྲོལ་གཏུན།
སྤྱི་པ་	-	ཡོད་མི་གིས་མེད་མི་ལྟ་རྟེན་པའི་སྤྱི་པ་ལུ་སོགས་སྤྱི་པའི་མེད་ཀྱི་སྤྱི་པ། ཚས་ཀྱི་སྤྱི་པ། ཚོས་ཀྱི་སྤྱི་པ།

མ རྟོན་ཚན་གསུམ་ལ། རྟོན་ཚན་དུག་ལ།

གུ་མུ་དཔ་ཉ་ལག་ཚུང་། (བུན་ཚན་ ༥ )

རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་དུག་ལ་འདི་ རྟུབ་ཚུངས་ལ་ རྟུབ་སྐྱུང་པ་རྒྱ་གཟིགས་:-

1. པར་ལུ་བཏུ་སྟེ་ གཞི་གཏེ་ལས་ མ་འདུལ་རྒྱ་འོས་འཛིན་འབད་རྒྱ་གསུམ་དགོ།
2. གུ་མུ་དཔ་ཉ་ལག་ཚུང་འདི་ཡང་ རེད་འབབ་ཡང་སེལ་བཟོ་གི་ལུ་ བུན་བབས་ལོ་མ་ཡོད་པའི་སྐྱོད་ལས་ ཤེས་རྒྱ་གསུམ་ དགོ།
3. སང་སེའི་ རྒྱུ་མ་བཟའ་འཁོར་ལུ་ འདི་དུ་མ་བཟོ་གསུམ་ གུ་མུ་གསོ་སྐྱུང་འབད་བཟའ་ཉི་ སྐྱོད་ལས་ཤེས་རྒྱ་གསུམ་དགོ།
4. ཚོད་ཞིལ་སྟོང་མ་འདི་རྒྱ་ལག་ཚུང་བཟོ་གསུམ་བཟའ་སྐྱོད་ལས་ ཤེས་རྒྱ་གསུམ་།
5. ལུ་ བཟོ་བཟའ་སྐྱོད་ལས་ཤེས་རྒྱ་གསུམ་དགོ།
6. ལུ་ དེ་རྒྱ་གཏེ་གི་ལུ་ གུ་ལུ་ལས་གྲོགས་མ་ ལུ་བཟའ་སྐྱོད་ལས་ཤེས་རྒྱ་གསུམ་དགོ།

རྟོན་ཚན་ལོ་སྟོན།

1. ང་བསམ་དུ་མིས་ གུ་མུ་དཔ་ ཉ་ལག་ཚུང་སྐྱོད་ལས་རྟུབ་གི་ཨོན་ ཟེད་ལོ་སྟོན་འབད།
2. པར་ལུ་བཟོ་གསུམ་ རེད་ལུ་སྟོང་སངས་སེལ་འབད་ བཟོ་དེ་སྟོན།
3. བཟོ་དེ་སྟོན་བཟོ་ཚུངས་དུ་ སྟོན་བཟོ་ཞིན་ཞིན་ སྟོན་མེད་མེད་ཞིན་ལུ་འབད་ གུ་མུ་དཔ་ ཉ་ལག་ཚུང་སྐྱོད་ལས་ རེད་ སེལ་མི་ བསམ་འཚར་རྒྱ་སྟོན་བཟོ།
4. གུ་མུ་དཔ་ ཉ་ལག་ཚུང་འདི་རྒྱ་ གུ་མུ་མེད་སེལ་མེད་བཟོ་ཞེ་ཨོན་མ་ལས་ རྒྱའི་རྒྱལ་ལབ་ལུ་ བཟོ་མེད་ལུ་ཡང་། རྒྱའི་སེལ་མེད་བཟོ་གི་ཡོད་པའི་ སྐྱོད་ལས་བཟོ་དེ་གི་ དེ་ལས་ དུ་འབད་ དུ་གཞི་བཟོ་གི་ལོ་མི་སེལ་རྒྱ་གི་ གུ་མུ་ སོ་གསུམ་ཉེ་ བཟོ་ཤེས་ཚོད་ལས་ལུ་ བཟོ་མེད་ཉེ་འབབ་ལུ་བཟོ་བའི་ སྐྱོད་ལས་ལུ་མེད་ལུ་སྟོན།

### ༡ རྒྱུ་ལཱ་དང་ལ། རྣམ་གཤིས་ལས་ལ་གྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ཉུག་ནི།

- སློབ་དེབ་ནང་རྒྱུ་ལཱ་ལམ་ ༡ མིང་ཚིག་ཚུ་སྟོན་ཆས་ཐོག་ལས་ ཉུག་ལྷན་པ་ཚུ་ལཱ་མིང་ཚིག་མེད་པ་ལྟེ་  
སྟོན་ཞིན་ན། ཁོ་མོ་ལྷན་པ་ལོ་དེ་ལཱ་མིང་ཚིག་འདི་ ཉུག་བཟུག་ཏུ་ མོ་བ་སྤྲོད་བཟུག།
- མོ་བ་མ་གཤིས་མིང་ཚུ་ལཱ་ རོགས་པ་མ་འབད།

### ༢ རྒྱུ་ལཱ་གཉིས་ལ། པར་གྱི་ཐོག་ལས་ཉུག་གྱིན་ནི།

- སློབ་དེབ་ནང་རྒྱུ་ལཱ་ལམ་ ༢ པའི་ གཞུང་གི་ སྤྲོད་ཚུ་ག་དེ་སྟོན་པ་དེ་གོ་པ་ལོན་ན། ཉུག་མེད་གསལ་གྱི་ཚུ་  
ག་ཅི་འབད་བཟོ་ག་མ་བཟུབ་ལོན་ན། འདི་ཚུ་མི་སྟོན་ལས་ པར་དང་འཁྲིལ་ ཁ་གསལ་ལཱ་འབད་སྤྲོད་མེད་ཏུ་
- དེ་ལས་ པར་ནང་ལཱ་དེ་ལྟོ་སྟོན་ཏེ་ཡོད་དེ་བཟུམ་འབད་ གཞུང་བཟུགས་མི་དོན་ལཱ་ སྤྲོད་པུ་ དོད་སྤོང་ཐངས་དང་  
ཚན་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་འབད་ཉུག།

### ༣ རྒྱུ་ལཱ་གསུམ་ལ། ཏཱ་ལག་ལུ་གི་ཡིག་རྒྱུགས།

- ཏཱ་ལག་ལུ་གི་ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉུག་བཟུག། དེ་ལས་ འདི་ནང་གི་ མོ་བ་ཚུ་སྤྲོད་བཟུག།
- ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ནང་ མེད་པའི་གཞུང་ཚུ་ལ་གསལ་པ་མེད་ཏེ་ སྤྲོད་མེད་ཏུ་ སྤྲོད་བཟུག།
- གཞུང་བཟུགས་ཐངས་ཀྱི་སྟོན་ལས་ སོན་ཁ་ལཱ་བཟུགས་ཐངས་ སྤྲོད་པུ་ཚུ་བཟུགས་ཐངས་ཀྱི་ སྟོན་ལས་ པར་  
དང་འཁྲིལ་ མེད་པའི་ལོན་ཏུ་འབད་ དེ་ལྟོ་དེ་ལྟོ་སྟོན་ལས་ཉུག་སྤྲོད་མེད་ཏུ་
- སློབ་དེབ་ནང་རྒྱུ་ལཱ་ལམ་ ༣ པ་ནང་ཡོད་པའི་ གཞུང་གི་སྤྲོད་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ འབད་དེ་སྤྲོད་ཉུག། དེ་  
ལས་ ཡིག་རྒྱུགས་ ཉུག་བཟུག་ཞིན་མེད་ འདི་ནང་ལས་ ག་ཅི་ཏཱ་ལག་གི་ སྤྲོད་བཟུག།
- པར་གྱི་འབད་པ་ལྟེ་ ཉུག་ཚུ་ཐངས་ད། དོ་ཏུ་ འདི་ནང་གི་ཡིག་རྒྱུགས་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ ཉུག་བཟུག། དེ་ལས་  
ཡིག་རྒྱུགས་འདི་གི་གོ་བ་ ཚུ་མ་གཞི་སྤྲོད་ཉུག།

### ༤ རྒྱུ་ལཱ་བཞི་ལ། མིང་ཚིག་འོ་སྟོན།

- སློབ་དེབ་ནང་རྒྱུ་ལཱ་ལམ་ ༤ པ་ནང་ཡོད་པའི་གཞུང་གི་མོ་བ་མེད་པུ་ཚུ་ ཉུག་བཟུག་ཞིན་ན། བཟུབ་བཟུབ་མ་  
བཟུབ་ཀྱི་དེ་ལྟོ་འབད་ཉུག་གི།



### 8 རྒྱུ་ལཱ་བརྒྱུ་པ། རྒྱུ་ཚིག།

1. སློབ་དེབ་ནང་རྒྱུ་ལཱ་ལམ་ 8 པ་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉུག་བཟུག།
2. མིང་ཚིག་གསལ་པ་ཚུ་གི་ རྒྱུ་ཚིག་བཟོ་བཟུག་ཞིན་མཁུ་ལས་ ཁོང་ར་གིས་ བཟོ་མི་རྒྱུ་ཚིག་ཚུ་ ཉུག་བཟུག།
3. དེ་ལས་ ཉུག་བཟུང་པ་མ་ཚུ་གསལ་ མང་ཤོས་ཀྱིས་ར་ ཉུག་བཟུང་ལག་ལེན་འབྲེལ་དེ་ཡོད་པ་འོང་? འདི་འབྲེལ་གི་དེ་གིས་ ཁོང་ར་གི་ལ་བཟུག་ལས་ ག་དེ་མེད་འབྲེལ་ཡི་ག་? འདི་ རྒྱུ་ཚིག་དེ་མེད་བཟུག།
- ལ. ཞིབ་དཔྱད་འབྲེལ།

### 9 རྒྱུ་ལཱ་དུག་པ། ལུ་འབྲེལ་གི་

1. སློབ་དེབ་ནང་རྒྱུ་ལཱ་ལམ་ 9 པ་གི་ནང་ཡོད་པའི་ དེ་གི་ མོ་དོན་སླབ་བྱིན།
2. དེ་གི་ལུ་འབྲེལ་གི་འབྲེལ་གི་ མེད་པའི་ལུ་ ཁོང་ར་གི་ འབྲེལ་མི་ཚུ་ཉུག་བཟུག།
3. མ་བཟུབ་མེད་པ་འཛིན་ མོ་གསལ་མཁུ་འབྲེལ་བྱིན།
- ལ. དོན་ཚིག་ འདི་གི་སློབ་ལས་ ཁོང་གི་བསམ་འཚམ་ཚུ་ ཚོར་གཞིག་དེ་མཁུ་ཞིན་པུ་ལས། དོན་ཚིག་ལ་གསལ་པ་ ཉུ་ག་ཡི་ག་? མ་གོ་ ཞིབ་དཔྱད་འབྲེལ་དེ་ ཤེས་མ་ཤེས་པ་ཉུ།

### 10 རྒྱུ་ལཱ་བཟུ་པ། དུག་འབྲེལ།

1. སློབ་དེབ་ནང་རྒྱུ་ལཱ་ལམ་ 10 པ་གི་ནང་ཡོད་པའི་ དུག་འབྲེལ་གི་དེ་གིས་ གསུམ་ཡོད་མི་འདི་ ལེགས་ཤོམས་ མོ་ཉུག་བཟུག།
2. དེ་ལས་འབྲེལ་དེ་ལུ་ལུ་ལུ་བྱི་བཟུག།
3. ཤེས་མ་ཤེས་ཀྱི་ཞིབ་དཔྱད་འབྲེལ།
- ལ. ཉུ་ལས་ ཚིག་ཀྱི་སློབ་ལས་ ཉུག་དེབ་ནང་མེད་དེ་འབྲེལ་ལུ་ ལྷོ་མ་ཚིག་དུང་ལམ་ཚིག་མཚོ་བཞེད་དུང་ ལྷོ་མ་ཚིག་ ལས་གསལ་པ་ ཤེས་དུང་ཉུ་ལུ་ལུ་ལུ་གི་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བཞེད་དུང་ དུག་དེ་ སློབ་ཡོད་མི་འདི་བཟུག་ སློབ་ཞིན་མཁུ་ལས། ཁོང་ར་ལུ་ ཚིག་བཟོན་བཟུག།

### དཔེ་རྒྱུ་

༥. དུས་འདུས་ཀྱིས་ ཤུལ་ཀའི་ ༡༥༠ རྟོགས་འབག་འོངས་ཀྱིས་ འདི་རྒྱུ་ལས་ ཀའི་ ༥༠ བཀྲིས་ལུ་  
བཅོངས་ཀྱིས་ དེ་ ལོ་ལུ་ རྟག་ལུས་ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་?
༦. ཚེ་རིང་གི་ཉེ་མ་ཉེ་མ་མ་རྒྱུ་ ཉེ་མ་ལྟར་ཀའི་ ༥༠ རྟོགས་ཀྱིས་ ཉེ་མ་ལུ་མམ་འདི་རྒྱུ་ལྟར་ ཀའི་ ༧༠  
རྟོགས་ཀྱིས་ ཉེ་མ་ལྟར་ཀའི་ ག་དེ་མ་ཅིག་ འདུག་གོ།
༧. པ་སངས་ཀྱི་ ལྷོ་ལུ་ལས་ ཉེ་མ་ལྟར་ཀའི་ ༧༠༠ རྟག་པའི་རྟོགས་ཀྱིས་ དེ་ལས་ ལོ་གི་ ཉེ་མ་ལྟར་  
འདི་ཚེ་རྟོགས་བཞི་ལུ་ འདུ་འདུག་འབད་ བཅོ་བྱིན་ཀྱིས་ ཚེ་རྟོགས་འེ་ཅེ་གིས་ ཉེ་མ་ལྟར་ ཀའི་ ག་དེ་ཅེ་གི་  
རྩིས་ འབྲེལ་ལྷོ་ལུ་ལས་གོ།
༨. བཟུལ་འདོན་པ་རྩོམ་གིས་ ཉེ་མ་ལའི་ ལུ་འབད་མཉམ་དུ་ ཤུལ་ཀའི་ ༡༥ རྟོགས་ཀྱིས་ ཉེ་མ་ ༥ ལུ་ འབད་  
བཅོན་ ཤུལ་ཀའི་ག་དེ་མ་ཅི་ འབྲེལ་ལྷོ་ལུ་ལས་གོ།
༩. མོང་གི་དུ་ལྟུང་ལུ་ལེ་ག་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ ག་དེ་མ་ཅེ་མེད་ འབད་བཅུག།

### ༡༡ རྩོམ་ལུ་བཅུ་གཅིག་ ལུ་ཡིག་ཤུག་གི་

༡. རྩོམ་དེ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ ༡༡ པ་གི་རྩེ་ལོ་ལུ་ལོ་ ལུ་ཡིག་འདི་ ལེགས་ཤོས་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་
༢. དེ་ལས་ འདུ་བཟུས་ལྟུང་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་
༣. འདི་བཟུམ་ལོ་ ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་

### དོན་ཚན་དུག་པའི་ བཅུ་དོན་

ལྟུང་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ དོན་ཚན་དུག་པའི་ ཤུལ་དུ་ཉེ་མ་ལྟར་ལོ་ལུ་ དེ་གིས་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་  
གཞན་དོན་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་

- ༡ དོན་ཚན་ ༤ པའི་རྩེ་ལོ་ལུ་ ལྟུང་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ ག་ཅི་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་
- ༢ གཞན་དོན་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ ལྟུང་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ ག་དེ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་
- ༣ ཤུལ་དུ་ཉེ་མ་ལྟར་གི་རྩོམ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ ལྟུང་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ ལྟུང་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་  
གི་ བསམ་འཚུངས་ལོ་ལུ་ལོ་ལུ་

དུང་ལེན།

གཤམ་སྤྱི་ཏུ་བཟུང་པ་ཚུ་གིས་ ཏུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་མ་གོ་བར་ཡོད་པ་ཅིན་ ལོག་ཅི་སྟོན་ཏེ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་  
བཟུག། ཚམ་ཏུ་མ་གྲིས་ཤེས་ཀྱི་གཞི་བཞིན་ ནུངས་པ་ལས་ སྟོན་ཚན་གསུམ་པ་ དྲོན་ཚན་ཡེ་ པར་སྟོ་གི་གི་ གསལ་  
བཤད་འབད་དེ་ལོ་པ་ལོ་ཉོ།

དྲོན་ཚན་ཕུག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ དྲོན་དུག་འགྲེལ་བཤད།

མིང་ཚིག་		འགྲེལ་བཤད།
ལ་མཐོ་དུམ་པ་	-	ས་ལ་མཐོ་མ་ཉུང་དུམ་པ་ས།
བསེལ་ཕྱིན་ཏུན་	-	ཚ་གང་ཏུན་ཏྲིག་ཏྲི།
རང་བཞིན་	-	གྲ་གིས་ཡང་འབད་མ་དགོ་པར་ དམ་པམ་ལྷགས་ཀྱིས་བྱུང་གི།
རིག་གསུམ་	-	དུ་རིམ་ཉུངས་པ་གི་རིག་པ་གསུམ་པ།
ལ་འགོ་རྩེ་	-	ཕྱིམ་ཚུར་ལ་འགོ་རྩེ། (ས་སྟོང་)
ཉམ་རྒྱུན་	-	ཉམ་པ་འབད་ཚུར་ལ་རྒྱག་པ་།
འགོ་འདྲེན་	-	བདག་འདྲིན་འབྲེལ་སྟེ་འབད་མི།
ས་བཤེད་	-	ས་བཤེད་དེ་ བཤེད་འབད་བཟོ་གི།
ས་བཀལ་	-	ཏུག་ལས་ས་བཀལ་གི།
འབལ་གི་	-	བཏོན་བཏང་གི།
དུམ་ག་	-	ཚུ་དུམ་ག་ཟེ་ཚུ་བཏང་གི།
ལོ་བསྟར་	-	ལོ་ལ་རྒྱག་པ་།
གསོ་སྟོང་	-	བཟུགས་ཀྱི་དང་བདག་འདྲིན་འབྲེལ་གི།
མ་ཚུ་	-	ཚོང་གི་མ་ཚུ།
ཡིག་གྲིས་མ་	-	དྲོན་མཚམས་གཅིག་ཉུང་ལུ་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་གྲིས་ཡོད་པའི་ ཡིག་རིགས་ཅིག།
ཡིག་རྒྱགས་	-	དྲོན་མཚམས་གཅིག་ལས་ཏུག་པའི་ དྲོན་ཚན་གཅིག་ལུ་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ཡོད་པའི་ ཡིག་རིགས།



### ༤ རྟོན་ཚན་གསུམ་པ། རྟོན་ཚན་བདུན་པ།

ལུས་འབྲེལ་ལས་སྟེང་བའི་ རྟོན་གཞི། (བློན་ཚན་༥)

### རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་བདུན་པ་འདི་ མཚུགས་སུ་ལྷན་ ལྟ་བུ་ལྷན་པ་ཚུ་གིས་

༡. སྤྱིར་བཏང་ ལུས་འབྲེལ་ལས་སྟེང་བའི་ རྟོན་གཞི་གི་མིང་སྤྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༢. ལུས་འབྲེལ་ལས་སྟེང་བའི་ རྟོན་གཞི་ཚུ་གི་ རྩ་གསལ་མཚན་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. ལུས་འབྲེལ་ལས་སྟེང་བའི་ རྟོན་གཞི་ཚུ་གི་བཀག་ཐབས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ སྤྲེལ་ཚུགས་དགོ།

### རྟོན་ཚན་འོ་སྟོན།

༡. ང་བཅས་དུ་འིས་ ལུས་འབྲེལ་ལས་སྟེང་བའི་ རྟོན་གཞི་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ལྟ་བུ་གི་ཡིན་ཟེེ་ འོ་སྟོན་འབད།
༢. སློབ་དེབ་ཀྱི་ལོ་ལྟ་བུ་འདི་ པར་དེ་ལུ་བཏུ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ལྟ་བུ་ལྷན་པ་ཚུ་ལུ་ ཉིང་སངས་ས་སེེ་ བཤད་དེ་གིན།
༣. སློབ་འོ་སྟོན་པ་རང་གིས་ བཤད་པ་རྒྱ་བཅོམ་ཞིན་མ་ལས་ ལྟ་བུ་ལྷན་པ་ཚུ་ལུ་མེ་ཚན་བཟོ་ཏེ་ མེ་ཚན་གོ་འི་མ་བཞིན་ཏེ་ འབད་ ལུས་འབྲེལ་ལས་སྟེང་བའི་རྟོན་གཞི་གི་སྐོར་ལས་ ག་ཤེས་ཀྱི་བསམ་འཚར་སྤབ་བཅུག།
༤. དྲི་བ་སྒྲིལ་ཐབས་ལུ་འབྲེལ་སྟེ་བཀོད་དེ་ ལྟ་བུ་ལྷན་པའི་བསམ་འཚར་ཚུ་ག་ར་ དུས་འགྲོས་འགྲོས་སེེ་སྤབ་བཅུག།
༥. འབྲེལ་ཀྱི་བདེ་བ་རྒྱུ་ལུ་འགྲེལ་ཏེ་ ཉེན་སྲུང་མེད་པའི་ལུས་འབྲེལ་འབད་བའི་ ཉེན་ཁ་ཅན་གྱི་རྟོན་གཞི་ཚུ་ཐོབ་ ཏེ་ རང་གི་མི་ཚོ་འདི་ འགྲོ་བཏུག་འགྲོ་གི་ཡིན་པའི་སྐོར་ལས་ རུམ་གྱི་འགྲེལ་སྤབ་གིན།

༡ སྤྱད་ལུ་དྲུང་ཡ། དུམིགས་བསལ་གྱི་མིང་ཚུ་ཉུག་སྟེ་བྱིན་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་རྒྱུ་གི་སྤྱད་ལུ་ཨང་ ༡ པ་རྒྱུ་གི་ དུམིགས་བསལ་གྱི་མིང་ཚུ་ཉུག་ཞིན་མ་ལུས་ མོ་དོན་ བཤད་དེ་བྱིན།
- ༢. ཉུག་སྤྱད་པ་འོང་པ་ལུ་ཉུག་བཟུག་སྟེ་ དོན་དག་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་མེ་ ཉུག་ལ་མེ་ དེ་དེ་བཞིན་ཏུ་ ཞིབ་ དུ་མུ་འབད།
- ༣. ཉུག་སྤྱད་པ་དེ་དེ་བཞིན་ཏུ་ དུམིགས་བསལ་ མིང་ཚུ་གཞིག་གི་དོན་ཚིག་བཟོ་བཟུག་ཞིན་མ་ལུས་ དེ་དེ་འབད་ དུ་མུ་འབད་ཉུག་བཟུག།

༢ སྤྱད་ལུ་གཏེས་པ། ཞབས་ཁ།

- ༡. སློབ་དེབ་རྒྱུ་གི་ སྤྱད་ལུ་ཨང་ ༢ པའི་ ཞབས་ཁ་འདི་ཚུར་གཞིག་ཉུག་ཞིན་ན་ དོན་དག་ཚུ་ བཤད་བྱིན།
- ༢. ཞབས་ཁ་འདི་ ཏུ་སྟེ་འབྲེལ་ཞིན་མ་དུ་ རང་གི་གཏེས་གོ་གསུམ་དུ་འགྲེལ་ཁར་ དུ་མུ་ཚིག་བསྟེན་དམོ་པའི་སྒྲིབ་ལས་ ལས་དུ་འབྲེལ་དུམིགས་འོང་མ་གྱི་ཞིན་པའི་སྒྲིབ་ ཉུག་སྤྱད་པ་ཚུ་ལུ་ སྤྱད་པའི་དོན་ཉུག་ཉུག་བཟུག།
- ༣. ཞབས་ཁ་གསུངས་བཟོ་སྟེ་འབྲེལ།

བསམ་མོ་མོ་གྲོ་ཟེར་བའི་ཉུག་གཞི་དུ་། །ཞེ་དེ་མི་ཟེར་མི་དེ་ཉུག་གཞི་འདྲོག་ཤོས་དེ། །  
 ལུས་འབྲེལ་ལས་བཟུན་པའི་ཉུག་ཞིན་མ་ལུས། །དེ་བཟུག་ཐབས་འབད་དམོ་པ་སེམས་ཁར་བཞུག། །  
 གཏེས་གོ་གསུམ་ལུ་དུ་མུ་ཚིག་བསྟེན་ནི་དུ་། །ལུས་འབྲེལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཡོད་པ་ཅིན། །  
 ཉུག་དེ་ཚུ་འབྲོབ་དམོ་པ་མེད་པ་ལས་བཟུན། །རང་གི་བདེ་དེ་ལུ་སྤོད་ནི་འབྲོབ། །  
 མིག་ཞུན་དུ་ལུས་འབྲེལ་འབད་དམོ་ཏུ་། །མཚན་ལྟུང་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་འབད་ན། །  
 ཉུག་འབྲོབ་པའི་ཉུག་ཁ་མེད་པ་ལས་བཟུན། །དེ་ལག་ལེན་འབྲེལ་དམོ་པ་གལ་ཅན་ཞིན། །

༩ སློབ་ལུ་གསུམ་ལ། ལུས་འབྲེལ་ལས་སྐོབ་བའི་ རྟན་གཞི་ཚུ་གི་རྒྱ་རྒྱུ་དང་ རྟན་མཚན་སྟོན།

1. སློབ་དེབ་རྟེན་གྱི་སློབ་ལུ་ལེན་ ༩ པའི་རྟེན་བཞོན་དེ་ཡོད་པའི་ ལུས་འབྲེལ་ལས་སྐོབ་བའི་རྟན་གཞི་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ གོ་བཤམ་ལྟེ་འབྲེལ།
2. ལུས་འབྲེལ་ལས་སྐོབ་བའི་རྟན་གཞི་ཚུ་གིས་ མི་མཚན་ཤོས་ཅིག་ལུ་ རྟན་མཚན་མི་བརྟེན་ནི་ཡིན་མ་ལས་ ཐབས་ ཤེས་མ་བསྟེན་པའི་ལུས་འབྲེལ་འབད་བའི་ ལྷན་ཁང་རྟེན་བརྟན་གཞི་ལེན་པའི་ལུས་འབྲེལ་འབད་བའི་ རྟན་གཞི་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ བཞུགས་ རྟོན།
3. ལུས་འབྲེལ་ལས་སྐོབ་བའི་རྟན་གཞི་ཚུ་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་བའི་རྟན་གཞི་ཚུ་གིས་ མཚན་མི་བརྟེན་ནི་ཡིན་མ་ལས་ མཚན་ཤོས་ཅིག་ལུ་ ལྷན་ཁང་ལེན་པའི་སྟོན་ལས་ བཞུགས་འབྲེལ་བཞུགས།

༡༠ སློབ་ལུ་བཞི་ལ། རྟན་གཞི་དང་གོ་དོན།

1. སློབ་དེབ་རྟེན་གྱི་སློབ་ལུ་ལེན་ ༡༠ པའི་ རྟེན་ཡོད་པའི་ རྟན་གཞི་སྐོབ་བའི་ལུ་ཡིག་གིས་མ་འདྲི་ལྟ་བུ་ དོན་ དག་བཞུགས་འབྲེལ།
2. ལུས་འབྲེལ་ལས་སྐོབ་བའི་རྟན་གཞི་ གཞི་སྐོབ་ལུ་ཡིག་གིས་སྟོན་ལས་ འབྲེལ་བའི་རྟེན་ལེན་ལུ་བཞུགས་ལུ་བཞུགས།
3. དེ་ལས་ འབྲེལ་བའི་རྟེན་ལེན་ལུ་བཞུགས་ལུ་མི་འདྲི་ ལྟ་བུ་གཞི་དང་དོན་ལེན་པའི་གོ་དོན་དག་སྐོབ་བཞུགས།

༡༡ སློབ་ལུ་ལྔ་ལ། ལུས་འབྲེལ་ལས་སྐོབ་བའི་རྟན་གཞི་བཞུགས་ཐབས།

1. སློབ་དེབ་རྟེན་གྱི་སློབ་ལུ་ལེན་ ༡༡ པའི་ ལུས་འབྲེལ་ལས་སྐོབ་བའི་རྟན་གཞི་བཞུགས་ཐབས་ལུ་སྟོན་ལས་ རྟན་ ལྟེ་གོ་བཤམ་ལྟེ་འབྲེལ།
2. མཚན་ལྟེ་ལུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་སྟོན་ལས་ ལྟེ་ལྟེ་ དུ་གསོ་ སློབ་ལྟེ་ལུ་ མཚན་མཚན་མཉམ་པ་ ཅིན་ གཞི་རྟེན་ལྷན་ཁང་གི་ གསོ་བའི་ལས་འབྲེལ་དུ་འཇོ་བའི་སྟོན་ལས་ ལྷན་ལེན་ལུ་བཞུགས།
3. ལུས་འབྲེལ་ལས་སྐོབ་བའི་རྟན་གཞི་ཚུ་གིས་ མི་མཚན་ཤོས་ཅིག་ལུ་ རྟན་གྱི་རྟན་མཚན་མི་བརྟེན་དེ་ཡོད་པའི་ གཞི་ལེན་ལུ་ ཐབས་ཤེས་མ་བསྟེན་པའི་ ལུས་འབྲེལ་འབད་བའི་ ལྷན་ཁང་རྟེན་བརྟན་གཞི་ལེན་པའི་ རྟན་གཞི་ཚུ་ དུ་གསོ་བའི་སྟོན་ལས་ བཞུགས་འབྲེལ།

### ༤ རྒྱུ་ལཱ་དུག་ལ། ཚེ་མོ།

༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལཱ་ལེ་ ༤ པའི་ ཚེ་མོ་འདི་ཚད་ཅིག་ཉུག་གི་ཉུག་ གོ་དོན་བཤད་གྱིན།
༢. ཉུག་སྒྲུང་པ་ཚུ་ལཱ་ དེ་དང་འགྲོ་བཏུ་ཉུ་ ཚེ་མོ་འདི་འགྲོ་བཏུ་ཉུ་ལེ་འབད་བཅུག་ཉུ་འབྲེན་བཅུག།
༣. ཚེ་མོ་གཏུ་ལེ་འབྲེན་ལེ་འབྲེན།

ལཱ་འབྲེལ་འབད་ལཱ་ལས་ཐོབ་པའི། རྒྱུ་ལཱ་ལས་ལཱ་ལེ་དེ་བསམ་ཚུ། །  
 གཏུག་པའི་ཉུག་གཞི་ལོ་མ་ལས། རབ་གཞི་ཐབས་ལེ་ལེ་འབད་དེ་གོ། །  
 རྒྱུ་མེད་མི་དང་གཞི་གཏུག་ལེ། ལཱ་འབྲེལ་འབད་དེ་གོ་འབྲེན། །  
 མཚན་ལཱ་ལས་ལཱ་ལེ་འབྲེན་ཉུ་ རྒྱུ་ལཱ་ལས་ལཱ་ལེ་འབད་དེ་གོ། །  
 རྒྱུ་གཞི་ལེ་ལེ་དེ་བསམ་ཚུ། རྒྱུ་ལཱ་འབྲེན་ལེ་ལཱ་ལས། །  
 སེམས་ལཱ་ལེ་འབྲེན་ལེ་ལེ། རྒྱུ་གཏུག་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ། །

### ༥ རྒྱུ་ལཱ་བདུན་ལ། དྲི་བ་དྲིས་ལཱ།

༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལཱ་ལེ་ ༥ པའི་དྲི་བ་, ལས་, རྒྱུ་ལཱ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ རྒྱུ་ལེ་ འབྲེན་དེ་བཏུ་
༢. འབྲེན་དེ་བཏུ་འབྲེན་ལེ་ དྲི་བའི་ལཱ་ལེ་ རྒྱུ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ ལཱ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་

### དོན་ཚན་བདུན་པའི་བཅུ་དོན།

ཉུག་སྒྲུང་པ་ཚུ་གིས། དོན་ཚན་ ༥ པ་ ལཱ་འབྲེལ་ལཱ་ལས་བཏུན་ལཱ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ ལས་དོན་དང་རྒྱུ་ལཱ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ དེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་

- ༡ དོན་ཚན་ ༥ པ་འདི་ནང་ལས་ རྒྱུ་ལཱ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་
- ༢ ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ རྒྱུ་ལཱ་ ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་

༣ རྟོན་ཚན་འདི་ནང་གི་ གནད་དོན་ཚུ་ རྒྱུ་ཀྱི་སྐྱོ་སྤོལ་ལས་ རྒྱུ་ཀྱིས་ རྒྱུ་པའི་ལས་ལྟན་  
ཆ་དང་ གཤམ་ཀྱི་མི་ཚུ་ལུ་ ག་དེ་སེའ་ གོ་བཤམ་ལུ་གི་མནོ་བསམ་ལོད་གོ་?

### དཔེ་ལོན།

ཉལ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་ཁ་གསལ་ལ་སེ ཏཱ་མ་གོ་བའི་གནད་དོན། ཨ་ཇི་འུ་ལུས་པ་ཅིན། ལོག་སྟེའ་ ཁ་གསལ་ལུ་བསྟེ བཤད་དགོ། གནད་ལའ་ ལུས་འབྲེལ་ལས་སྐོབ་བའི་ནད་གཞི་ཚུ་གི་སྐྱོར་ལས་ ག་པ་བཅུད་བསྐྱེ་བཤད་བྱིན། རྟན་པ་ལས་ རྟོན་ཚན་གསུམ་པའི་ རྟོན་ཚན་པ་སློབ་སྟོན་འབད་གི་ཟེའ་ གསལ་བཤད་འབད་དགོ་པ་ཨིན་གོ།

### རྟོན་ཚན་ཉེར་བཅུ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ རྟོན་དུ་ག་འབྲེལ་བཤད།

མིང་ཚིག་།	འབྲེལ་བཤད།
ལུས་འབྲེལ།	- མོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་མཚན་མ་གཅིག་ཁར་སྟོར་གི།
ནད་གཞི།	- རྟན་འདི་ལུ་གོ།
ནད་འབྲེལ།	- གཟུགས་ཁར་ནད་གཞི་སྦྱེལ་མི་གི་འབྲེལ།
མོ་མཚན།	- སྦྱིམ་པའི་མོ་མཚན་ཟེའ་མཇེ་ལུ་གོ།
མོ་མཚན།	- ཨམ་སྐུའི་མཚན་མ་ཟེའ་ ལུ་ལུ་གོ།
མཚན་ལྱབས།	- ལུས་འབྲེལ་འབད་ལྷ་དུ་ མོ་/མོ་མཚན་ལུ་བཅུགས་གི་གི་ལྱབས།
ཐག།	- གཟུགས་ཁའི་ཐག།
ཁྲ་བ།	- ལུས་འབྲེལ་འབད་བའི་སྐབས་ ཐོན་མི་ཚུ་ ཡང་ན་ མོ་ཀྱི་བཅུད་ལུ་ལུ་གོ།
ཐིག་ལེ།	- མོ་ཀྱི་གི་བཅུད་ལུ་ལུ་གོ།
འདྲོད་ཆགས།	- ལུས་འབྲེལ་འབད་དགོ་མནོ་བའི་སེམས།
འདྲོད་སྟོན།	- འདྲོད་ཆགས་ཀྱི་མིང་གི་རྒྱུ་མ་གྲངས།
རྒྱབ་རྒྱ།	- ཨ་བུག་དོད་ལུ་ལས་ ལུས་འབྲེལ་འབད་གི།
ལོག་གཞི་ལམ།	- དང་གི་ཨམ་སྐུ་/མེ་གཡ་ལས་ཉལ་སྟེ ཚུལ་མིན་ཀྱི་ལུས་འབྲེལ་ འབད་གི།
ཨ་བུག།	- ཆབ་གསལ་རྒྱལ་པ་འབྲོན་པའི་གསལ་མོ། ཨ་མའ་འབྲོན་པའི་བུག།

### ༡ དོན་ཚན་གསུམ་ལ། དོན་ཚན་བརྒྱད་ལ།

སློབ་ཤིང་གསེར་སློབ་ཤིང་། (བུ་ཚེ་ ༥ )

### དོན་ཚན་ལས་དོན།

#### དོན་ཚན་བརྒྱད་པ་འདི་ རྟུང་ཚན་ལྟ་བུ་ རྟུང་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. འོང་འབབ་ཡར་མེད་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ཤིང་གསེར་སློབ་ཤིང་འབད་དེ་གོ་པའི་སློབ་ལས་ ཏཱ་གོ་ཚུ་གསུམ་དུ་གོ།
༢. སློབ་ཤིང་འགྲུལ་ལཱ་གསུམ་ཤོམ་ཚུ་ གསེར་སློབ་ཤིང་འབད་བའི་ཅི་ འབྲེན་ལཱ་ལས་ སློབ་ཤིང་འགྲུལ་ལཱ་གསུམ་ཤོམ་ཚུ་གསུམ་དུ་གོ།
༣. འབྲེན་ལཱ་གསུམ་གྱི་དོན་ལུ་ ལྷ་ཚུ་ག་བཟོ་བཟང་ཚུ་ ཏཱ་གོ་ཚུ་གསུམ་དུ་གོ།
༤. སློབ་ཤིང་ལུ་ རྟུང་འགྲུལ་ལཱ་གསུམ་གྱི་སློབ་ལས་ ཤེས་ཚུ་གསུམ་དུ་གོ།
༥. སློབ་ཤིང་གི་ དོན་ཚན་དང་འབྲེན་ལཱ་ལས་ མེད་ཚུ་ག་གི་གོ་དོན་དང་ཚུ་ག་བཟོ་ནི་ འབྲི་ལཱ་ཚུ་ཤེས་ཚུ་གསུམ་དུ་གོ།
༦. བཟོ་བཟང་དང་སྐྱུང་སྐྱུང་ལུ་ཤེས་ཚུ་གསུམ་དུ་གོ།

### དོན་ཚན་ལོ་སྟོན།

༡. སློབ་དེ་བཟུང་གི་པར་གྱི་ཐོག་ལུ་ རྟུང་སྐྱུང་པ་ ཁོང་ལུ་བསམ་འཚམ་ གོ་སྐྱུང་འབད་བཅུ།
༢. པར་དེ་བཟུང་ལས་ སློབ་ཤིང་གི་ལྷན་པར་ ག་ཅི་གོ་ཡི་ག་ གསུམ་ལཱ་འབད་འབད་བཅུ།

### ༡ སྐྱུང་ལཱ་དང་ལ། མེད་ཚུ་ག་གི་གོ་དོན་དང་བྲི་ནི།

༡. སློབ་དེ་བཟུང་གི་སྐྱུང་ལཱ་ལས་ ༡ པའི་ མེད་ཚུ་ག་དོན་ཚུ་ ནེ་ཤེ་བཞུག་དུ་ལྟ་ག་གྱི་ན།
༢. གོ་དོན་ཡང་འབད་ཞིན་ལས་ ཁོང་ལུ་སློབ་ཚུ་བཟོ་ ལྟ་ག་བཅུ་ཉེ་ དོན་དུ་ག་ཡང་སྐབ་བཅུ།
༣. དེ་ལས་འབྲི་དེ་བཟུང་ལུ་འབད་བཞུག་ལྷན་པར་བཅུ།



༨ སློབ་ལུ་བརྟུན་པ། ལྷོ་རྒྱ་སྐུལ་བཟོ་བྲངས། ས་སློབ་ལུ་བས་ཤི།

- 1. སློབ་དེབ་རྟུན་པ་སློབ་ལུ་ལེང་ ༨ པ་ཀྲུག་ཤད་རྟུན་པ་མི་ཚོག་ ས་སློབ་རྟུན་པ་བཟོ་བྲངས་ཤི་འདྲི་ བཞོན་ཀྱི་ཕྱིན་ཏེ་ ཁོང་འདི་འབྲི་དེབ་རྟུན་པུ་ བྲི་བཟུག།
- 2. དེ་ལས་ ཁོང་འདི་མི་ འབྲི་མི་འེ་འེ་མེ་ལྷག་བཟུག།

༩ སློབ་ལུ་བརྟུན་པ། ཡིག་བྲིས་ལ།

- 1. སློབ་དེབ་རྟུན་པ་སློབ་ལུ་ལེང་ ༩ པའི་ཡིག་བྲིས་ལ་ལྷག་སྟེ་ དོན་དུག་འཤད།

༡༠ སློབ་ལུ་དུག་པ། དོན་དུག་ལྷག་ཤི།

- 1. སློབ་དེབ་རྟུན་པ་ སློབ་ལུ་ལེང་ ༡༠ མི་ཚོག་ཚུ་གི་དོན་དུག་ཚུ་ ལྷག་བཟུག།

༡༠ སློབ་ལུ་བཟུ་པ། གོ་དོན་བརྟག་ཞིབ། ལན་བྲི་ནི།

- 1. སློབ་དེབ་རྟུན་པ་སློབ་ལུ་ལེང་ ༡༠ པའི་དེ་བཟུ་ལྷག་སྟེ་འཤད་པ་རྒྱབ་ཕྱིན།
- 2. དེ་ལས་ ལན་ཚུ་ཁོང་འདི་འབྲི་དེབ་རྟུན་པུ་བྲི་བཟུག། ལན་མོག་མ་མོག་ཞིབ་དུལ་འབད།

༡༡ སློབ་ལུ་བཟུ་གཞིག་པ། སློ་ཞོར་རྟུན་བཅོས་ཀྱི་ཡིག་བྲིས་ལ།

- 1. སློབ་དེབ་རྟུན་པ་སློབ་ལུ་ལེང་ ༡༡ པ་སློ་ཞོར་རྟུན་ཀྱི་ ཡིག་བྲིས་ལ་ལྷག་སྟེ་ དོན་དུག་འཤད་ཕྱིན།

༡༢ སློབ་ལུ་བཟུ་གཞིག་པ། ལམ་ཚུ་ཀླད་རྟུན་ཀྱི་ཡིག་བྲིས་ལ།

- 1. སློབ་དེབ་རྟུན་པ་སློབ་ལུ་ལེང་ ༡༢ པ་ལམ་ཚུ་ཀླད་རྟུན་ཀྱི་ ཡིག་བྲིས་ལ་ལྷག་སྟེ་ དེ་བཟུ་གི་ལན་འདྲ་མོའི་འབྲི་དེབ་ རྟུན་པུ་བྲི་བཟུག།
- 2. ལན་མོག་ས་ མ་མོག་ས་ཀྱི་དུག་ཞིབ་འབད།

༡༣ སློབ་ལུ་བཟུ་གསུམ་པ། བྲི་ནི།

- 1. སློབ་དེབ་རྟུན་པ་སློབ་ལུ་ལེང་ ༡༣ པའི་དོན་ཚོག་ཚུ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཟུག།
- 2. དེ་ལས་ འེ་འེ་མེ་ ལྷག་བཟུག་སྟེ་ གོ་བཤད་བཟུག་ཞིན་ཏེ་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་སློབ་ཕྱིན།



༡༤ སློབ་དཔུ་བཅུ་བཞི་པ། མིས། བགོ་བཤའ།

༡. སློབ་དཔུ་བཅུ་བཞི་པ།སློབ་དཔུ་ལེང་ ༡༤ པའི་དཔུ་བཞི་ བགོ་བཤའ་གི་མིས་འདི་ བཏོད་ཀྱི་གྱིན་ཏེ་ ཉུམ་སྐྱུང་པའི་བྱི་ དཔུ་བཅུ་ལྟ་བུ་བཅུ།

༡༥ སློབ་དཔུ་བཅུ་ལྔ་པ། མིས། སྐྱུང་མིས།

༡. སློབ་དཔུ་བཅུ་བཞི་པ།སློབ་དཔུ་ལེང་ ༡༥ པ་སྐྱུང་མིས་བཏོད་ཀྱི་ཞི་འདི་ ཉུམ་སྐྱུང་པའི་བྱི་དཔུ་བཅུ་བྱི་བཅུ།

༡༦ སློབ་དཔུ་བཅུ་དྲུག་པ། འཛུམ་མོ།

- ༡. སློབ་དཔུ་བཅུ་བཞི་པ།སློབ་དཔུ་ལེང་ ༡༦ པའི་གའཛུམ་མོ་འདི་ཚུ་གཞི་ཉུག་ཏེ་ རྟོན་དྲུག་བཤའ་གྱིན།
- ༢. དེ་ལས་ མཁུ་མཁུ་ གཞི་ལས་ འཛུམ་མོ་བཅུ་བཅུ།
- ༣. ཉུག་ཞི་གི་ སྐྱུང་བུ་དཔུ་སྐྱོ་བུ་གི་དྲོ་ལྟ་ གདུང་སའ་འཛུམ་ཏེ་ རེ་མེ་འབད་ཡང་ འཛུམ་མོ་བཅུ་བཅུ།

སྐྱེས་པའི་མ་ཡུལ་ལྟོགས་ལུ། བཏོད་བཏོད་པ་དགོ་ན།།  
 རྟོན་མིགས་ལེགས་ཤོམ་གསོ་སྟེ། རྟུ་ལྟོ་འཛུམ་མོ་བཏོད་དགོ། །  
 རེ་གི་ཀྱི་ལུ་ལམ་ལུ་གི་ རྟོན་ལུ་བཏོད་གསོ་སྟེ། །  
 རྟོན་མིགས་ཀྱི་ཚ་ཀྱི་ཚམ། གསོ་སྐྱུང་ལེགས་ཤོམ་འབད་དགོ། །  
 འབྲུག་གཞུང་བཏོན་ཅན་གྱི། རྟོན་མིགས་ལེགས་ཤོམ་བཅུ་བཅུ། །  
 ཡོམ་གྱི་འཛུམ་མོ་གསོ་སྟེ། གསོ་སྐྱུང་འབད་ཀི་གལ་ཆེ། །  
 དྲོ་ལྟ་མཚུག་མཚུག་པའི་ཀྱི་ཡང་། ཡོམ་དཔུ་མཁུ་པ་དགོ་པས། །  
 ཞིམ་པའི་ཟས་ཅིག་འབད་ཅུང་། མཁུ་དཔུ་ལུ་ཚོ་ལུ་དགོ་པས། །  
 དྲུག་པའི་འབྲུག་ལུ་ལུང་པ། དྲུག་པའི་བཏོད་པ་དགོ་ན། །  
 རྟོན་མིགས་ལེགས་ཤོམ་གསོ་སྟེ། དྲུལ་གྱི་འཛུམ་མོ་བཏོད་དགོ། །

### དོན་ཚན་བརྒྱུད་པའི་བཟུང་དོན།

ཉལ་ལྷན་པ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་བརྒྱུད་པ་ སློབ་ཤིང་གསོ་སྦྱོང་གི་སློབ་ལུས་ ལས་དོན་དང་སྦྱོང་ལུ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་ཏུ་ ཤེས་ ཚུགས་ མ་ཚུགས་དབྱེ་ཞེས་འབད་ནི་དོན་ལུས་ དོན་འདྲི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཏུ་ལཱ་ཁུལ་འབྲེལ།

- ༡ དོན་ཚན་དེ་ པ་འདྲི་དང་ལུས་ རྩེ་གྲིས་གནད་དོན་ མ་འབྲས་ལཱ་ཅི་རྟམ་གོ་ཡི་གོ་?
- ༢ གནད་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ རྩེ་ལུ་ཡན་གོ་དོན་ ག་དེ་སློབ་ཤིང་གི་མས་གོ་?
- ༣ སློབ་ཤིང་གསོ་སྦྱོང་སློབ་ལུས་ཉལ་ཚུ་འདྲི་གནད་ རྩེ་ར་གི་ལ་ཐུག་ལུས་ ག་དེ་སློབ་ཤིང་འབད་ནི་གི་ མཚན་བསམ་ འཇམ་ཡི་གོ་?

### དང་ལུན།

གཞི་རིམ་ཉལ་ལྷན་པ་ཚུ་གིས་ ཧུ་ལུགས་ཤོམ་སློབ་ མ་གོ་བ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལོག་ཅི་ ས་ལྟོན་ཏུ་ ལཱ་གསལ་ཤོམ་སློབ་ཤེས་ བཟུང། མ་མཉམ་གྱི་ཤེས་ཚུགས་ མཚན་བ་ཅིན་ ནུངས་པ་ལུས་ ལྟོན་ཚན་གསལ་པའི་ དོན་ཚན་ལུ་ བར་སློབ་ཤི་ལུ་ གསལ་བཤད་འབད་དགོ་པ་ཨིན་གོ།

### དོན་ཚན་བརྒྱུད་པའི་ མིག་ཚིག་ཚུ་གི་དོན་དུ་ག་འབྲེལ་བཤད།

མིང་ཚིག།	-	འབྲེལ་བཤད།
བདེ་སྦྱིད་	-	བདེ་བ་དང་སྦྱིད་ཏེ་ཏེ།
འབྲེལ་པ་	-	རྒྱ་ཚོར་ལོངས་སྤོང་དང་ལྟན་ཏེ་གཞི་ཏེ།
འཕྲོ་ལ་མེ་	-	ལུངས་སློབ་ཉལ་ལྷན་དང་སྦྱོང་ལུ་ཡོད་པའི་དོན། འཛུགས་འཛུགས།
འོང་འབབ་	-	འབབ་ལུངས། འོང་ལུངས།
ཟས་གོས་	-	བཟུང་ཤི་གི་བཞུགས་སློབ་ལུ་ལྟོན་ཤི་བཞུགས་ལ།
དགའ་སློབ་	-	སེམས་དགའ་བ་དང་སློབ་ལུ་གཞིགས་གཞིགས་ལུ་འབྲེལ་པའི་ཚིག།
སློབ་ཤིང་	-	འབྲེལ་བའི་མིའི་ལྷོ་མ་གྱི་སློབ་ལུ་ལྟོན་འབད་བའི་སེམས་ཅན།
དིགས་རྒྱུད་	-	དིགས་དང་རྒྱུད་པ།
གསོ་སྦྱོང་	-	དོན་སེམས་ཅན་དང་ཨེ་ལུ་འཚོ་སྦྱོང་འབྲེལ་པའི་མི། གསོ་ཤི།
མཚན་	-	ཨོམ་ལེ་གའི་འབྲེལ་པའི་བཞུགས་ཤིག།
བཟུང་	-	ཨེ་ལུ་ལུས་ལྟོན་དང་མ་མཚན་བཞུགས་ལུ་གཞིགས་ཏུ་བྱེད་ལུ་ཡེད། ཡེད་ཅིན་མ་མཚན་རྒྱུ་ཚུ་ལ་སོགས་ པ་གཞུས་ལྟོན་དང་ཨེ་ལེ་བཞུགས་ལུ་གཞིགས་ཏུ་བྱེད།



10 རྟོན་ཚན་གསུམ་ལ། རྟོན་ཚན་དྲུག་ལ།  
པ་བསམ་པའི་ལམ་ལུགས། (བྱུང་ཚན་པ)

རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་དྲུག་ལ་འདི་ རྟུབ་ཚུལ་ལྟར་ རྟུབ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་:-

1. པར་ལུ་བཏུ་སྟེ་ མོ་དོན་ཉེ་གོ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
2. པ་བསམ་པའི་རྒྱལ་ལབ་ནུང་ གཞན་ནུང་མ་འདྲ་ལྟར་འབད་ཡོད་པའི་ ལམ་ལུགས་སློབ་ཚུ་གི་སྐྱོད་ལས་ ཉུ་གོ་  
ཚུ་གསུམ་དགོ།
3. ལམ་ལུགས་སློབ་དེ་ཚུ་ རྒྱལ་ལབ་ཀྱི་ག་ཅི་ཡིན་ནུང་དེ་དུ་ དེ་ཚུ་ག་ཅི་འབད་ ཁག་ཆེ་ལྷོ་ཡིན་ཉེ་གིས་ཚུ་གསུམ་དགོ།
4. རྒྱ་གཞི་ལམ་རྣམས་གཞན་ག་ གཞི་མེད་པའི་སྐྱོད་ལས་ཡང་ ཤེས་ཚུ་གསུམ་དགོ།
5. རྩ་དུ་མ་ཚོན་ག་དུང་ ག་གི་བར་ནུབ་སྟེ་དེ་གོ་པ་ཡིན་ནུང་ ག་ཅི་འབད་ཁག་ཆེ་ལྷོ་ཡིན་ཉེ་གིས་སྐྱོད་ལས་ ཉུ་གོ་  
ཚུ་གསུམ་པ་ཡིན་དགོ།

རྟོན་ཚན་ལོ་སྟོན།

1. པར་རྟོན་ཞེན་ཉེ་གུ་ལས་ པར་གྱི་སྐྱོད་ལས་ མོ་སྐྱུང་འབད་བཅུག་སྟེ་ རྟོན་ཚན་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐྱོད་ལས་ཡིན་མས་  
ག? དོས་འཛིན་འབད་བཅུག།
2. དེ་ལས་བཞད་པ་རྒྱབ་བཅུག།

1 རྩུང་ལུ་དུང་ལ། དུ་མིགས་བསལ་གྱི་ཚིག།

1. སློབ་དེབ་ནུང་གི་རྩུང་ལུ་ཨང་ 1 ཡང་ བཅོད་དོན་དེ་ནུང་ཡོད་པའི་ དུ་མིགས་བསལ་གྱི་ཚིག་ རྟུག་བཅུག།
2. དེ་ལས་ཚིག་འཛིན་ལུ་འཛིན་ལུ་གི་ རྟོན་ བཞད་བཅུག།

༢ རྒྱུ་ལུ་གཉིས་ལ། ཡིག་རྒྱགས། གོ་བེ་ལེན་ནི།

༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ཨང་ ༢ པ་ ང་བཅས་འདི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་ ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཡོད་མི་ ཡིག་རྒྱགས་འདི་གི་གནད་དོན་ལྟ་གཞི་ཚུ་ ལྟ་གཞི་བཟུགས་ཏེ་ རང་གི་ལམ་ལུགས་འདི་ རྗེས་འཛིན་འབད་ ཞིན་མེད། དེ་བདག་འཛིན་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཁོང་ལྟ་བུ་སྐྱུལ་པ་ཚུ་ལུ་ ག་ཅི་འབད་དགོ་ག? དྲི་བ་དྲིས་ལན་ འབད་བཟུག།

༣ རྒྱུ་ལུ་གསུམ་ལ། ལྟ་གཞི་སེམས་ཁམ་བཞག་ནི།

༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ཨང་ ༣ ནང་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ལྟ་གཞི་ཚུ་ ལྟ་གཞི་བཟུགས་ཏེ་ རང་གི་ལམ་ལུགས་འདི་ རྗེས་འཛིན་འབད་ ཞིན་མེད། དེ་བདག་འཛིན་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཁོང་ལྟ་བུ་སྐྱུལ་པ་ཚུ་ལུ་ ག་ཅི་འབད་དགོ་ག? དྲི་བ་དྲིས་ལན་ འབད་བཟུག།

༤ རྒྱུ་ལུ་བཞི་ལ། ལན་གྲི་བྲི།

༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ཨང་ ༤ པ་ ནང་ཡོད་མི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ ལན་ ཁོང་འདི་འགྲི་དེབ་ནང་ མ་འཛོལ་བར་གྲི་བཟུག།

༥ རྒྱུ་ལུ་ལྔ་ལ། ལྟ་གཞི་སེམས་ཁམ་དྲན་ནི།

༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ཨང་ ༥ ནང་ཡོད་པའི་ རང་ལུགས་ཀྱི་ཐོན་ཆས་ཀྱི་ཡིག་གྲིས་མ་འདི་ལྟ་གཞི་བཟུག་ནི།  
༢. གོ་དོན་ཚུ་སེམས་ཁམ་བཞག་བཟུག་ནི།

༦ རྒྱུ་ལུ་དུག་ལ། པར་ལུ་བཏུ་སྟེ་ མིང་འཛོལ་འབད་ནི།

༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་ རྒྱུ་ལུ་ཨང་ ༦ པ་ ནང་ཡོད་པའི་པར་དང་ སྒྲིག་མི་ མིང་ཚུ་ལྟ་གཞི་བཟུག་དོན་དང་ ལུ་བཟུང་སེམས་ཁམ་འཛོལ་འབད་ནི།

༤ སློབ་ལྷན་འཇུག་པ། སློབ་ལྷན་འཇུག་གི་མིང་འདོན་འབད་ནི།

༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་སློབ་ལྷན་འཇུག་ ༤ པ་ རྒྱ་ཡོད་པའི་མཚན་དང་ སློབ་ལྷན་འཇུག་གི་མིང་འདོན་འབད་ནི།

༥ སློབ་ལྷན་འཇུག་པ། སློབ་ལྷན་འཇུག་གི་མིང་འདོན་འབད་ནི།

༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་སློབ་ལྷན་འཇུག་ ༥ པ་ རྒྱ་ཡོད་པའི་མིང་འདོན་འབད་ནི། སློབ་ལྷན་འཇུག་གི་མིང་འདོན་འབད་ནི།

༦ སློབ་ལྷན་འཇུག་པ། སློབ་ལྷན་འཇུག་གི་མིང་འདོན་འབད་ནི།

༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་སློབ་ལྷན་འཇུག་ ༦ པ་ རྒྱ་ཡོད་པའི་མིང་འདོན་འབད་ནི། སློབ་ལྷན་འཇུག་གི་མིང་འདོན་འབད་ནི།

༡༠ སློབ་ལྷན་འཇུག་པ། སློབ་ལྷན་འཇུག་གི་མིང་འདོན་འབད་ནི།

༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་སློབ་ལྷན་འཇུག་ ༡༠ པ་ རྒྱ་ཡོད་པའི་མིང་འདོན་འབད་ནི། སློབ་ལྷན་འཇུག་གི་མིང་འདོན་འབད་ནི།

༡༡ སློབ་ལྷན་འཇུག་པ། སློབ་ལྷན་འཇུག་གི་མིང་འདོན་འབད་ནི།

༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་སློབ་ལྷན་འཇུག་ ༡༡ པ་ རྒྱ་ཡོད་པའི་མིང་འདོན་འབད་ནི། སློབ་ལྷན་འཇུག་གི་མིང་འདོན་འབད་ནི།

༡༢ སློབ་ལྷན་འཇུག་པ། སློབ་ལྷན་འཇུག་གི་མིང་འདོན་འབད་ནི།

༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་སློབ་ལྷན་འཇུག་ ༡༢ པ་ རྒྱ་ཡོད་པའི་མིང་འདོན་འབད་ནི། སློབ་ལྷན་འཇུག་གི་མིང་འདོན་འབད་ནི།



### ༡༥ རྒྱུ་ལཱ་བཅོམ་རྒྱུ་ལ། ལུས་ལྷན།

༡. འོག་གི་ ལུས་ལྷན་གི་ ཚོན་ལྷན་གི་དང་ དོན་དུ་གཉོན་ལྷན་གི།
༢. ལུས་ལྷན་ཚོན་གི་དོན་དུ་གུ་ མ་ཤེས་ཚུན་ཚོན་ ནེ་མེ་བཞིན་དུ་བཞད་དེ་གི།
༣. དེ་ལས་ སྤེལ་ལྷན་ ལུས་ལྷན་དང་ས་བཅོམ་ལྷན་ལས་འབྲེལ་བཞུགས་གི།

ད་བསམ་དུ་ལཱ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། བསྐྱེད་དུ་ཀོམ་མཚོག་གསུམ་གྱི་བྱ་གསུམ་ཇི་དང་། །  
 མོད་མ་རིམ་འབྲེལ་ཚུ་གི་སྤྱི་དོན་ལས། དྲན་འཕྲིད་སྤྱི་ཉམས་བསྐྱེད་དུ་གསུམ་ལོ། །  
 རང་གི་ལམ་དུ་ལཱ་གསུམ་སྤོལ་བཟུང་ཡོད་ཀྱི། མ་ཉམས་མོད་ལས་མོད་འཕེལ་གྲུང་དུ་གོ་པས། །  
 མ་འོངས་བྱ་རྒྱུ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཡང་། ལམ་སྟོན་གྱི་ལཱ་བཞུགས་ལེགས་ཤོམ་བཞུགས་དུ་གོ་པས། །  
 གྱི་ལས་བཟུ་ལྷན་མོད་མ་དུ་ལྷན་གཡོག་དང་། རྒྱུ་ལས་བཟུ་ལྷན་མ་མ་སྤྱི་མ་བཟུམ། །  
 བྱམས་བཅོམ་སྤྱི་ལུ་ཚོགས་པའི་མཐུན་ལམ་གྱིས། བདེ་སྤྱི་ལུ་ལྷན་ལཱ་པའི་རྒྱུ་འབྲེལ་ལུ། །

### ༡༦ རྒྱུ་ལཱ་བཅོམ་རྒྱུ་ལ། གྲུང་ཡིག་ལྷན་གི།

༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལཱ་ལུ་ ༡༦ པ་ ལྷན་ལྷན་པའི་ཁོད་པའི་ ཆ་འོག་གི་གཞི་ལུ་ ད་བསམ་ན་ མི་ག་ར་མེ་  
 རུ་ ཐ་དམ་ཚོག་དུ་ལས་རྒྱ་འབྲས་ བཅི་དུ་གོ་པའི་སྤོར་ལས་ གྲུང་ཡིག་གི་གནད་དོན་ལ་གསལ་འབད་ཚོག་དུ་  
 སྤེབ་རྒྱུ་ཡང་ལཱ་ལུ་མཐུན་ཅིག་གི་བཞུགས་ཀྱི། དེ་ལྷན་ལུ་འབད་ལྷན་ལྷན་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ ལོ་ག་ཅི་ལོ་ག་ཅི་ར་  
 ཉོན་ལྷན།

### དོན་ཚན་དུ་གྲུ་པའི་བཅུ་དོན།

ལྷན་ལྷན་པའི་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་དུ་གྲུ་པའི་དང་ ད་བསམ་པའི་ལམ་ལུ་གསུམ་གྱི་སྤོར་ལས་ ལས་དོན་དུ་རྒྱུ་ལཱ་ཚུ་དུ་འབྲིལ་  
 ཏེ་ ཤེས་ཚུགས་ཚུགས་ དེ་ལྷན་ལུ་འབད་ལྷན་དོན་ལས་ འོག་གི་གནད་དོན་དུ་འབྲིལ་ཏེ་ ལཱ་ལུ་འབྲེལ།



དཔལ་ལྷན།

གཤམ་སྤྱི་ཉམས་སྦྱོར་པ་ཚུ་གིས་ ཉམས་ལེན་གྱི་ཁོ་མ་འབད་ མ་གོ་བ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལོག་ཅིར་སྟོན་ཏེ་ ལེགས་གོ་མ་འབད་  
གིས་བཟུག། ཆ་མཉམ་གྱིས་གིས་རྒྱག་ མནོ་བ་ཅིན་ འུ་ཉེ་གི་གིས་ གཞི་རྒྱུ་གིས་ཡོན་ ལས་རིམ་སློབ་སྦྱོར་བཟུང་བཟུང་  
གཞིག་ མཚུག་བསྐྱེད་ ཡིན་པའི་ གསལ་འབད་འབད་དེ་ ཆ་མཉམ་ལུ་ལེགས་སོ་དཔལ་ བཞིས་བདེ་ལེགས་གྱི་ཏེ་  
འོག་གི་ཞབས་ཁྲུ་འདྲི་ཏུ་བཟུང་ཞིན་ཏེ་ མཚུག་བསྐྱེད་ཡིན་ཏེ།

དོན་ཚན་དུ་གྲུ་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ མོ་དོན་འགྲེལ་བཤུན།

མིང་ཚིག།	འགྲེལ་བཤུན།
ལམ་ལུགས་སློབ	- ལམ་ལུགས་སློབ་ཟེང་ རང་སོའི་འབད་བཟུང་བཟུང་གི་ཁྱད་ཚུས།
ཆས་གོས་	- རྒྱུ་ཉི་མོ་ལའི་རིགས།
རྒྱ་ཡིག་	- ལ་དཔ་ཡི་གུ།
ཚོས་ལུགས་	- ཚོས་སྐྱབ་བཟུང་གི་ལུགས་སློབ།
བཟུང་ཚིག་	- མགོ་སྐྱོར་མ་རྒྱབ་པར་ རྫོག་ཏུ་རྒྱག་པ་ཡུལ་སྟེ་འབད་མི་དེ་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།
ལས་རྒྱ་འབྲས་	- རྒྱ་སྤྱི་གི་པའི་ལུ་ལུ་བསྟེན་ཏེ་ འབྲས་བུ་སྤྱི་གི་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།
སྦྱོར་ལམ་	- འབད་བཞག་བཟུང་བཞག།
རྒྱུ་ཚུས།	- རྒྱུ་ཉི་མོ་ལའི་རིགས།
འགྲོ་བ་མི་རིགས།	- མི་གི་རིགས་ལུ་གོ་ནི།
གྲས་ཞབས།	- ཡམ་དཔ་གོ་མཚུ་ལུ་ལུས་པའི་ཡིད་གསུམ་གྱིས་ གྲས་ཞབས་འབད་ནི།
ལས་པར།	- མི་དགོ་བའི་ལས་ལྷི་འབྲས་བུ་ སྤྱི་གི་ལུ་སྦྱོར་སྟེ་སྟོན་ནི།
རྒྱུ་འབྲེལ།	- བཟུང་པའི་གྲུ་རིམ་ཚུ་མི་སྤུལ་འབད་ནི།
བཟོ་རིག།	- བཟོ་ནི་འབྲེལ་པ་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།
གྲུ་བ་ལམ་འགྲོ།	- འབད་དེ་གོ་བ་བཞག་དེ་གོ་བའི་ལུ་གི་རིགས།
སློབ་ཚུ།	- གསེར་དཔ་དུ་ལུ་ལོ་གསལ་ལུ་པ་འུ་གོ་ནི།

- ལྟ་མིས། - མིས་མོ་སྒྲིལ་ལྟ་སྐབ་ཨིན།
- ཚོ་སྤྱི་མ། - ལྟལ་མ་གཟི་མེ་ལྟ་གོ་ནི།
- ཆ་གནས། - ཆ་འཛོག་གི་དུས་ཡུན་མ་ཚོལ་མ་པར་གནས་ཡོད་མི།
- བཟང་ཆེན་གྱི་རྒྱ། - བཟང་ལམ་ལམ་ཡོད་པའི་རྒྱ།
- གནས་ཏེ་སྟོད། - སྟོད་དེ་ཡོད་མི་ལྟ་གོ་ནི།
- དོ་རྒྱ་གསུ་སྟོད། - རྒྱ་གསུ་མཚན་མ་འདུལ་གཞན་ལྟ་སྟོད་ནི།
- ཞབས་ཐུ། - ཐུ་གཞན་གྱི་མིགས་སྐབ་ཨིན།
- དྲིན་ལན། - ཡམ་དཔ་སློབ་སྟོན་པ་རྒྱ་ལྟ་ ལཱ་གསུ་གོ་མ་འབད་བའི་ལན།
- རྒྱལ་ཡོད་ས་གྲོན་ཆས་ - རྒྱལ་ཁབ་མཐའ་དུས་མེད་པར་ གྲོན་ཆས་གཞིག་འབད་ཡོད་མི་ལྟ།
- འབད་གཞན་བཅའ་གཞན། - ལཱ་འབད་བཅའ་དཔ་ལ་ལ་སྐབ་བཅའ་རྒྱ་གོ་ནི།
- བདག་འཛིན་སྒྲིལ་སྒྲིལ་འབབ། - བདག་འཛིན་ལཱ་གསུ་གོ་མ་སེ་འབད་ནི།
- སར་སློབ་ལམ་ལུ་གསུ་བཟང་པོ། - རྟེ་མ་གཟི་ལམ་ལུ་གསུ་སློབ་ལཱ་གསུ་གོ་མ།
- བཟང་བཅའ་འགྲོ་གསུ་མ་ - ཟ་འབུད་བསྟེན་བཅའ་དཔ་ འབད་གཞན་བཅའ་གཞན། ལམ་འགྲོ་ལུ་གསུ་རྒྱ།
- བཟོ་བཞོན་ - བཟོ་བཞོན་ཟེ་ བཟོ་བཟུ་ལྟ་སྐབ་ཨིན།
- མཛོན་གསུ་ལ་ཆེན་གྱི་རྒྱ། - བཟུ་མ་ཅིག་ རྟེ་གོ་མ་རྒྱ་གསུ་འབད་ཡོད་མི་ དེ་ལྟ་སྐབ་ཨིན།

### ༡༡ རྟོན་ཚན་གསུམ་ལ། རྟོན་ཚན་བཅུ་ལ།

འབྲི་ཉུག་གི་དགོས་པ་དང་ ཡིག་འགྲུལ། (བུན་ཚན་ ༥ )

#### རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་བཅུ་ལ་འདི་ ཉུག་ཚན་ལ་དུ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་མི་ཚུ་གིས་:-

༡. པར་ལཱ་ཉུ་ཉེ་ རྟོན་དག་ཉུ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ བཤད་པ་རྒྱ་བ་ཚུ་གས་དགོ།
༢. ཚོས་དང་འཕྲིན་རྟོན་གྱི་ལཱ་ ག་ཅི་འབད་དགོ་ཅུ་ འབྲི་ཉུག་གི་ཡོན་ཏན་ལཱ་ བསྟན་དགོ་པ་ཨིན་མ་ ཤེས་ཚུ་གས་ དགོ།
༣. རྒྱ་ལཱ་ འབྲི་ཉུག་ཡོན་ཏན་གྱི་གཞི་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་ གནད་དོན་ཚུ་ལཱ་ ག་ཅི་ཅིག་འབད་དགོ་ཅུ་ མཐུ་འབྲོམ་ མ་དགོ་པའི་ ཡན་བབས་ཡོད་པ་ཉུ་གོ་ཚུ་གས་དགོ།
༤. འབྲི་ཉུག་གི་སློབ་ལས་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་ འབྲི་ཉུག་ཚུ་ཤེས་ཚུ་གས་དགོ།
༥. ཡིག་སྐྱར་རྒྱམ་གཞན་གི་འབྲུང་ལུ་མཐོན་བསྐྱུས་ཤེ་དང་ ལཱ་ཡིག་དང་གཏུང་ཡིག་གཉིས་ཀྱི་ གོ་དོན་ཚུ་ཤེས་ ཚུ་གས་དགོ།
༦. ལཱ་ཡིག་དང་གཏུང་ཡིག་གཉིས་ ལཱ་སློབ་དང་ དེ་མཐུན་གི་ལམ་ལུ་གས་ཐོག་ལས་ འབྲི་ཤེས་དགོ།

#### རྟོན་ཚན་ལོ་སྦྱོང།

༡. འབྲི་ཉུག་གི་ ཡོན་ཏན་མེད་པ་ཅིན་ ཐབས་ཚུག་པའི་སློབ་ལས་ བཤད་བྱིན།
༢. སློབ་དེབ་ལཱ་གི་ ཡིག་གིས་མ་འདི་ ཉུག་ཞིན་ལས་ རྟོན་དག་ལཱ་དགྱིན། དེ་གི་ལཱ་ལས་ ཉུག་སྦྱོང་པ་ཚུ་འདི་ མེ་འབད་ཉུག་བཅུག་ཉེ་ རྟོན་དག་ཡང་སྐབ་བཅུག།

༡ རྒྱུ་ལུ་དྲུང་ལ། པར་གྱི་སྐྱོད་ལས་ལ་ བསམ་འཚར་གོ་སྟུང།

- ༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ་ ༡ པའི་ པར་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་ལྟེ་བཟུ་བཞུག་ཞིན་མ་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་བཞུག།
- ༢. པར་གྱི་སྐྱོད་ལས་ བསམ་འཚར་གོ་སྟུང་ འབད་བཞུག།

༢ རྒྱུ་ལུ་གཉིས་ལ། རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ།

- ༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ་ ༢ པ་ མིང་ཚིག་ཚུ་ རེ་རེ་བཞུག་ཏུ་ལྷག་སྟེ་ རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ་དེ་གྱིན།
- ༢. དམིགས་བསམ་ལ་གྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ རེ་རེ་བཞུག་ཏུ་ལྷག་སྟེ་ རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ་དེ་གྱིན།
- ༣. དེ་ལས་ ཁོང་ཚུ་ལྷག་བཞུག་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ་ལེན་པ་བཞུག།

༣ རྒྱུ་ལུ་གསུམ་ལ། རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ།

- ༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ་ ༣ པའི་ ཡིག་བྲིས་མ་འདྲི་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ་དེ་གྱིན། དེ་གི་ ལུ་ལས་ ལྷག་བཟུང་པ་ཚུ་འདྲི་འབད་ལྷག་བཞུག་སྟེ་ རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ་ལེན་པ་བཞུག།
- ༢. ལྷག་བཟུང་པ་ཚུ་ རེ་རེ་འབད་ལྷག་བཞུག་སྟེ་ རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ་ལེན་པ་བཞུག། མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལྟོན་གྱིན།

༤ རྒྱུ་ལུ་བཞི་ལ། རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ།

- ༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ་ ༤ པ་ མིང་ཚིག་ཚུ་ རེ་རེ་བཞུག་ཏུ་ལྷག་སྟེ་ རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ་དེ་གྱིན།
- ༢. དེ་ལས་ ཁོང་ཚུ་ལྷག་བཞུག་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ་ལེན་པ་བཞུག།

༥ རྒྱུ་ལུ་ལྔ་ལ། རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ།

- ༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ་ ༥ པ་ རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ་དེ་གྱིན་ཏུ་ མིང་ཚིག་གི་རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ་དེ་གྱིན་ཞིན་མ་ལས་ ཁོང་ ཚུ་ རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ་བཞུག།
- ༢. རེ་རེ་འབད་ལྷག་བཞུག་སྟེ་ འཛོལ་མི་ཚུ་བཅོམ་རྒྱུ་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་སྐབས་ རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ་ལས་སྐབས་སྟེ་ རྒྱུ་ལུ་ ལེན་པ་གི་ རྒྱུ་ལུ་ལེན་པ་ལེན་པ་བཞུག།

༤ རྩེད་ལུ་རྩུག་པ། ཡིག་བྲིས་མ་གཏོག་པའུན་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྩེད་ལུ་ལམ་ ༤ པའི་ ཡིག་བྲིས་མ་འདྲི་འགྲོ་མཐུན་ཉུག་སྟེ་ དོན་དག་པའུན་དེ་ ནེ་མེ་འབད་ ཉུག་བཟུ།
- ༢. ཡིག་རྒྱལ་ས་ནང་གི་མི་འཛོག་ མོ་དོན་པའུན་དེ་མོ་ཡོད་མི་ཚུ་ སླབ་བྱིན། དེ་ལས་ ནེ་མེ་འབད་ཉུག་བཟུ།

༥ རྩེད་ལུ་བརྩུག་པ། རྩེད་ཚིག་བཟོ་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྩེད་ལུ་ལམ་ ༥ པ་ རྩེད་ཚིག་བཟོ་ནི་འདྲི་ བཞོན་རྒྱ་ལ་གསལ་པ་དང་མོ་དོན་པའུན་བྱིན་ཏེ་ རྩེད་ ཚིག་བཟོ་བཟུ། དེ་ལས་ ནེ་མེ་འབད་ཉུག་བཟུ།

༦ རྩེད་ལུ་བརྩུག་པ། ལན་བྲི་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྩེད་ལུ་ལམ་ ༥ པའི་ དྲི་བ་ ༥ ཚུ་གི་ལན་བྲི་ནི་འདྲི་ དྲི་བ་ཉུག་སྟེ་མོ་དོན་པའུན་གྲོ་མ་མེ་ པའུན་བྱིན་ཞེན་མ་ལས་ ལན་བྲི་བཟུ།
- ༢. དེ་བཞུ་ཞེ་འབད་དེ་ ལན་མ་ཡོག་མི་ཚུ་ དྲི་བ་གི་དོན་དག་གོ་མ་གོ་བཤ།

༧ རྩེད་ལུ་དགྲ་པ། སེམས་འདུ་བཞུག་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྩེད་ལུ་ལམ་ ༧ པ་ སྤུང་གི་ཉུག་བཟུ་ཚུ་ ག་མཚུ་ལ་དང་དུན་མ་འབད་ཉུག་སྟེ་ ཉུག་བཟུ།
- ༢. དེ་ལས་ ནེ་མེ་འབད་ ཉུག་བཟུག་ ཉུག་བཟུ་སྤུང་པ་དང་ སློབ་གི་དོན་ལུ་ འག་གཉེས་འབད་བཟོ་སྟེ་ དྲི་བ་དང་ལན་འབད་ ཉུག་བཟུ།

༨ རྩེད་ལུ་བཟུ་པ། རྩེ་སླབ་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྩེད་ལུ་ལམ་ ༨ པའི་ སྤུང་གི་ཉུག་བཟུ་ཚུ་ ག་མཚུ་ལ་དང་དུན་མ་འབད་ཉུག་སྟེ་ ཉུག་ བཟུ།
- ༢. དེ་ལས་ ནེ་མེ་འབད་ ཉུག་བཟུག་ ཉུག་བཟུ་སྤུང་པ་དང་ སློབ་གི་དོན་ལུ་ འག་གཉེས་འབད་བཟོ་སྟེ་ དྲི་བ་དང་ལན་འབད་ ཉུག་བཟུ།

༡༡ རྒྱུ་ལུ་བུ་གཞི་ལ། ལུ་བྱི་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ༡༡ པའི་ དྲི་བ་ ༥ གི་ལུ་བྱི་ནི་འདི་ བཀོད་རྒྱ་བྱིན་ཏེ་ཁོ་པ་ལུ་བྱི་བུ་གྲ།
- ༢. ལུ་འདི་ཏུ་ག་གི་སྤྲུལ་ནང་ལས་ འཛོལ་དུ་གོ་པའི་བཀོད་རྒྱ་བྱིན།

༡༢ རྒྱུ་ལུ་བུ་གཉིས་ལ། རྫོག་ཚིག་བཟོ་ནི་འདྲ་བལུས་རྒྱ་བ་ནི།

- ༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་རྒྱུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ༡༢ པ་ རྫོག་ཚིག་ཚུ་ ཉེ་མ་ར་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཏུ་ག་གི་བུ་གྲ།
- ༢. དེ་ལས་ འདྲ་བལུས་རྒྱ་བ་བུ་གྲ།

༡༣ རྒྱུ་ལུ་བུ་གསུམ་ལ། ལུ་བས་ཁྲ།

- ༡. འོག་གི་ ལུ་བས་ཁྲ་གི་ ཚིག་ཏུ་ག་གི་དང་ དོན་དུ་ག་ཉོན་བྱིན་ནི།
- ༢. ལུ་བས་ཁྲ་འོག་གི་དོན་དུ་ག་ཚུ་ མ་ཤེས་ཚུ་ཚོ་དྲ་ ནེ་མེ་བཞུན་ལུ་བཤམ་དེ་བྱིན།
- ༣. དེ་ལས་ སེ་ཚན་ནང་ ལུ་བས་ཁྲ་ག་དང་ས་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་འབེན་བུ་ག་གི།

དུ་མེས་མི་ལུ་སྤྲུལ་ཞེན་འབྲེལ་པའི་བརྒྱུད། །མི་ཚོ་འགྲོ་བུ་སྤྲུལ་མ་གཏང་ཤེས་ཡོན་ལྷན། །  
 རང་དུ་ལུ་གཞན་གྱི་དོན་དུ་ག་འགྲུབ་དུ་གོ་ལུ། །རྒྱུ་ལུ་ཤེས་ཡོན་མེད་པ་སྦྱབ་ཐབས་མེད། །  
 ལུ་བས་ལུ་སློབ་དེབ་ལུ་བཟོ་ཏེ་ཏུ་བ། །ལུ་ས་ལུ་ཡིད་ཀྱི་སྤྲུལ་ལུ་མཐུན་འབད། །  
 འབྲི་ཏུ་ག་རང་མགོ་ཚོད་པ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན། །གཞན་ལུ་མེད་པའི་མེད་པ་ལུ་སྤྲུལ་བྱིན། །  
 རང་གི་རྒྱུ་ལུ་ཤེས་ཡོན་ཡོད་པ་ཅིན། །འབྲེལ་དུ་གོ་ས་རང་གི་དོན་ཡང་འགྲུབ། །  
 ཡ་མའི་དྲིན་ལུ་གཞན་གཞུང་གི་ལུ་བས་ཉོན་འབྲུལ། །མི་ཚོ་སྤོ་ཉམས་ཟེར་ལུ་དེ་ཅིག་ཨིན། །  
 དུ་མེས་ལུ་ས་ལུ་གཞན་སྤྲུལ་འབྲིག་པའི་བརྒྱུད། །ལུ་དུ་ལུ་ག་ཡོག་ཡང་ལུ་དུ་ལུ་ལུ་ལས་འབད། །  
 ཚིག་ལུ་ཤེས་ཡོན་ལུ་བཟོ་མ་བཞུག་པས། །རང་གི་མི་ཚོ་དོན་དུ་ལུ་ལུ་མེད་པའི་བཟོ། །  
 མི་ཚོ་འདི་དུ་ལུ་ཤེས་ཡོན་འདི། །ཉོན་མཚན་མེད་པས་བཟོན་ལུ་གས་བསྐྱེད་དུ་གོ་ཡོ། །

༡༤ སློབ་ལུ་བུ་བཞུ་བཞི་པ། ཡེ་ལྷོ་སྤོ།

- ༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལུ་ཡེ་ལྷོ་སྤོ་ ༡༤ པ་དེ་ དུ་གྲུ་འབྲེལ་ འབད་ཉི་ཉོན་ལུ་མཐའ་ལུ་སྟོན་གྱིན།
- ༢. དེ་ལུ་སྤོ་བ་དཔེ་འབྲིལ་དུ་གྲུ་འབྲེལ་བཟོན་བཞུ་ག།
- ༣. ལུ་མོ་གསལ་མ་མོས་ག་བཟ།

༡༥ སློབ་ལུ་བུ་འཇོ་ལུ་པ། ཡིག་བསྐྱར་རྣམས་གཞུགས།

- ༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལུ་ཡེ་ལྷོ་སྤོ་ ༡༥ པའི་ ཡིག་བསྐྱར་རྣམས་གཞུགས་ཀྱི་ ཡིག་རྒྱུ་གསལ་འདྲི་ཉུག་གྱིན།
- ༢. དེ་ལུ་སྤོ་གསལ་དུ་གོ་སའ་པ་ལུ་འབྲེལ་སྤོ་བཟོན།

༡༦ སློབ་ལུ་བུ་བཞུ་ཕྱི་པ། ལུ་ཡིག།

- ༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལུ་ཡེ་ལྷོ་སྤོ་ ༡༦ པའི་ལུ་ཡིག་བཞུ་བཞུ་མི་འདྲི་གསལ་དུ་དུ་གོ་སའ་པ་ སྤོ་བཟོན།

༡༧ སློབ་ལུ་བུ་བཞུ་བཞུ་ཕྱི་པ། གྲུ་འབྲེལ་ཡིག།

- ༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལུ་ཡེ་ལྷོ་སྤོ་ ༡༧ པའི་གྲུ་འབྲེལ་ཡིག་བཞུ་བཞུ་མི་འདྲི་གསལ་ འབྲེལ་དུ་དུ་གོ་སའ་པ་ སྤོ་བཟོན།

༡༨ སློབ་ལུ་བུ་འཇོ་བཞུ་ཕྱི་པ། མཁུ་རྒྱུ་ཕྱི་ལོ་འཇོ་ཕྱི་པ།

- ༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལུ་ཡེ་ལྷོ་སྤོ་ ༡༨ པའི་ ཡིག་འགྲུལ་ཕྱི་ལོ་འཇོ་ཕྱི་པ་མཁུ་རྒྱུ་ཕྱི་ལོ་འཇོ་ཕྱི་པ་ འབྲེལ་དུ་ ལུ་ཡིག་དུ་ གྲུ་འབྲེལ་ཡིག་གི་ཉོན་ལྷོ་ ལེགས་ཤོམ་སོ་བཞུ་ཕྱི་པ་ལུ་སྟོན་གྱིན།
- ༢. ཡིག་བསྐྱར་རྣམས་གཞུགས་ཀྱི་ མཁུ་རྒྱུ་ཕྱི་ལོ་འཇོ་ཕྱི་པ་ ཁོ་རྩེ་འདྲི་དེབ་རྣམས་ འབྲེལ་སྤོ་བཞུ་ཕྱི་པ་ འབད་བཞུ་ག།

### ༡༧ རྩོད་ལཱ་བུ་དུལ་ལ། ལྷ་ཡི་ག་གི་དཔེ།

༡. སློབ་དེའི་ལཱ་དེ་གི་རྩོད་ལཱ་ལེན་པའི་ ༡༧ པ་ ལྷ་ཡི་ག་གི་དཔེ་བཞག་དེ་ ལེགས་ཤོམ་ལེ་འོ་རྟོག་ཞིན་མ་ལས་ རྟལ་གྱི་ པ་ཚུ་གིས་ རྩོད་པའི་ལེགས་ཤོམ་ལེ་ཚུན་རྒྱབ་སུ་ལུ་ ཞོད་པའི་འབྲི་དེའི་ལཱ་ འདྲ་བལྟས་རྒྱབ་བུལ་ཏེ་ རྟལ་བུལ།
༢. དེ་ལས་རྩོད་ལཱ་ལེན་པའི་ ༡༩་། པ་གི་ སུམ་གསོ་ལྷ་ཡི་ག་གི་རྩོད་པའི་འབྲུ་བུལ།

### ༢༠ རྩོད་ལཱ་དེ་ལྱེ་ལ། གྲང་ཡི་ག་གི་དཔེ།

༡. སློབ་དེའི་ལཱ་དེ་གི་རྩོད་ལཱ་ལེན་པའི་ ༢༠ གྲང་ཡི་ག་གི་དཔེ་བཞག་ཏེ་ རྟལ་གྱི་འབྲུ་ལེན་པའི་ མི་ཚུ་གིས་ གང་ལུ་ གཞིམ་གྲན་མ་འབྲུ་འབྲུ་དེ་ ཞོད་པའི་འབྲི་དེའི་ལཱ་ གསར་ཚྶམ་འབྲུ་བུལ།
༢. དེ་ལས་རྩོད་ལཱ་ལེན་པའི་ ༢༠་། པ་གི་ གྲང་ཡི་ག་གི་རྩོད་པའི་འབྲུ་བུལ།
༣. དེ་ལས་རྩོད་ལཱ་ལེན་པའི་ ༢༠་༢ པ་གི་ ལྷ་ཡི་ག་གི་རྩོད་པའི་འབྲུ་བུལ།
༤. འདི་བཟུམ་ལེ་གཞན་ཡིང་ དོན་ཚན་དང་འཕྲིལ་གྱི་རྩོད་པའི་འབྲུ་བུལ་ཏེ་མ་མའ་ཤིན་ཏེ།

### དོན་ཚན་བུ་པའི་བུལ་དོན།

ལྟལ་གྱི་པ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་བུ་པའི་ འབྲི་རྟལ་གྱི་འབྲུ་བུལ་དང་ ལས་དོན་དང་རྩོད་ལཱ་ཚུ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ གྲན་དོན་ཏེ་གོ་དོན་པ་ཚུ་ ཤེས་མ་ཤེས་བཏུ་ནི་དོན་ལུ་ དོན་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲུ་བུལ།

- ༡ དོན་ཚན་ ༡༠ པའི་ལཱ་ལས རྩོད་ལཱ་གྲན་དོན་མ་འདམས་ གཞིམ་ཏེ་གོ་ཡི་གོ་?
- ༢ གྲན་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ རྩོད་ལཱ་པལ་ ག་དེ་མེ་དོད་ཤི་མས་གོ་?
- ༣ འབྲི་རྟལ་གི་དོན་པའི་སྟོན་ལས་ རྟལ་ཚད་ཞིན་ཏེ་ རྩོད་པའི་ལཱ་ལས་ ག་དེ་ལེ་ འབྲུ་ལེ་གི་ བསམ་འཚར་ཡོད་གོ་?

### དུང་ལེན།

གལ་སྲིད་ལྟལ་གྱི་པ་ཚུ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་འབྲུ་ཏུ་མ་གོ་བའོ་ལེན་པ་ཅིན་ ལོག་ཅི་ཏེ་རྟོག་ཏེ་ ལེགས་ཤོམ་འབྲུ་ཤེས་ བུལ། མི་ལྟལ་ལེགས་ཤོམ་ལེན་ མནོ་བའི་ ལཱ་ལས་ རྟོག་ཚན་གསུམ་པ་ དོན་ཚན་༡༡ པའི་ལེ་གི་ གསལ་བཞག་ འབྲུ་དོན་པའི་ཞིན་ཏེ།



དོན་ཚན་བཅུ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་དོན་དག་འགྲེལ་བཤད།

མིང་ཚིག།		འགྲེལ་བཤད།
བརྟ་འཕྲོད་	-	གོ་བརྟ་ལུགས་ཤོམ་འབད་འཕྲོད་ནི།
མང་པམས་	-	གནམ་མཉེ་སམ་མཉེ་ཡོད་པ།
བཅོལ་ལྷགས་	-	གནམ་མཉེ་སམ་མཉེ་ཚུ་འགཉེས་ནི།
རམ་ཤོས་	-	ག་བ་ཡང་རྒྱ་སི་སི།
ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏུན་	-	འབྲི་ཉུག་གིས་གོས་པའི་པམས་པ་ལུ་ལག་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏུན་ཚུ།
འོད་འཕུལ་	-	འཛོལ་བའོད་འཕུལ།
གོ་འཕམ་	-	སཔས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕམ།
གཞི་རྟེན་	-	གཞི་བཅུགས་སའི་རྟེན།
གྲོང་གསལ་	-	གཡུས་ཚན་ཚུ།
སྐད་ཡིག་	-	སྐད་དང་ཡིག།
སྐྱགས་རྒྱགས་འབབ་	-	ག་ཅི་འབད་ཕམ་དག་གམ་ཤེས་པ་བཟུལ་ནི།
འབྲི་ཤོག་	-	ཡིག་གི་ཉི་གི་ཤོག་ག།
མོ་ལམ་	-	སྐལ་མོ་ལམ།
ཟུག་གིས་	-	བཟུང་བའོད་ཏུ་ནི།
མ་ལོངས་པ་	-	ལུ་ལམ།
འཕུལ་	-	འཕུལ་སྐོར་དང་ཚན་རིག་གི་འཕུལ་ཆས།
ཞེད་ལཱ་	-	སོ་ཞུམ་གྱི་ལཱ་འབད་ནི།
སྐལ་གྱི་དམ་སྐྱིས་	-	སྐལ་འདེགས་སའི་རྟེན་ཤེས་གྱི་དམ་སྐྱིས།
ཡ་མཚན་ཆེ་ཏུ་གཏོ་	-	ཡ་མཚན་ཆེ་ཏུ་གཏོ་ཏུ་ལམས་པ།
ཚོས་སྐད་	-	རྟེན་པའི་ཚོས་བཀའ་དང་བསྐྱེད་བཅོས་ཚུ་གི་སྐད་ཡིག།
དཔལ་གྱི་གྱི་	-	དཔལ་རམ་ཅན།
རྒྱུ་འབྲུལ་	-	འབྲུ་དང་རྒྱུ་འབྲུལ་ཡོན་གྱི་མིང་།
ལོ་རྒྱས་	-	རྟེན་པའི་ལོ་རྒྱས་དང་ལོ་རྒྱས། རྒྱལ་པོས་དང་ཚོས་བྱུང་བཟུམ།

བསྟན་གྲོལ་	-	གྲོལ་བསྟན་འབད་ནི། བསྟན་གྲོལ་ཀླབ་ནི།
འཛམ་གླིང་	-	འཛམ་གླིང་གི་མིང་བསྟུན་པ།
གཏོ་བོར་བརྟོན་	-	རང་གི་ཁམ་དཔེ་ལྟགས་སློབ་ལུ་ གཏོ་བོར་བརྟོན་ཟེང་ཉོ་བཟུམ།
མཐར་འཁྲུལ་	-	ཤེས་ཚད་མཐར་འཁྲུལ།
ཡིག་བསྟུན་	-	གྲུང་ཡིག།
རྣམ་གཞག་	-	འབད་ཐངས་ཀྱི་ཁམ་ལྟགས་ཅིག་ལུ་སྤྲེལ་ཨིན།
བྱ་སྡོམ་	-	ལཱ།
འབྲེལ་ལྗོངས་	-	དུས་ཨུ་རྟ་ར་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་ནི།
བསྟུན་ཡིག་	-	གྲུང་ཡིག།
བདེ་འབྲེལ་	-	བདེ་སྲོད་ཐོག་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་ནི།
སངས་རྒྱལ་བཅོམ་འདུན་འདུན་	-	སངས་རྒྱལ་གྱི་མཚན།
རྒྱབས་	-	ཚཱེ་གསལ་འབད་ཚུགས་མི།
དུ་ཀོ་རྟ་མཚོག་གསུམ་	-	སངས་རྒྱལ། ཚོས། དུ་གེ་འདུན།
ཚོས་སྲིད་	-	དུ་མ་པའི་ཚོས་དཔེ་ འབདས་མི་སེམ་སྐྱོད་ཐངས་ཀྱི་སྲིད།
སྐྱོད་ཐངས་	-	འགོ་འདུན་འབྲེལ་ཐངས།
བསྐྲུབ་བྱ་	-	ལ་མའི་ལ་བཀོད་དཔེ་ གོང་མའི་བསྐྲུབ་བྱ་ཟེང་ཉོ་བཟུམ།
བསྟན་པ་	-	སངས་རྒྱལ་གྱི་ཚོས་ལྟགས།
སེམས་ཅན་	-	སེམས་ཡོད་པའི་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན།
བཀའ་བསྟོན་	-	བཀའ་གནང་ནི། སྐམ་གསལ་བཀའ་བསྟོན་གནང་ཟེང་ཉོ་བཟུམ་ཨིན།
འཕྲིན་ཡིག་	-	གྲུང་ཡིག།
བཀའ་ཤོག་	-	གོང་མའི་བཀའ་རྒྱ་ཡིག་ཐོག་ལུ་གནང་མི་ལུ་ སྤྲེལ་ཨིན།
ཡུག་ཐམ་	-	ཐེའུ་ལུ་ ཞེས་སྐྱར་བའི་ཚིག།
ལྷན་	-	ཉེ་མའི་ཁམ་ལྟགས་སློབ།
སར་སློབ་	-	དཔེ་ལྟའི་ལྟགས་སློབ།
དེ་སང་	-	དེ་སེམས་ཀྱངས་པ།

### ༡༢ རྟོན་ཚན་གསུམ་ལ། རྟོན་ཚན་བཅུ་གཞིག་ལ།

སེམས་ལ། (བྱུང་ཚན་ ༣ )

#### རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་བཅུ་གཞིག་ལ་འདྲི ལུ་བཙུག་པོ་དུ་སློབ་སྟོན་པ་འབད་མི་ཚུ་གིས་:-

༡. པར་ལཱ་ལྟ་སྟེ་ སེམས་ཀྱི་གཞོན་པ་འག་དེ་འབད་འབྲུམ་ཨིན་ན་ རྟོན་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༢. སེམས་ཟེང་མི་འདྲི་ ག་ཅི་ཨིན་ན་ རྟོན་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༣. སེམས་མ་རྒྱུ་པའི་དུམ་ རྒྱུ་པའི་སྐབས་ རྒྱུ་ཚུ་པའི་ལཱ་ལཱ་ ག་སྐྱེ་ཚུ་ ག་ཅི་འབད་ དགོ་པ་ཨིན་ ལྟ་ ཤེས་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༤. སེམས་ཀྱི་སྐྱོད་ལས་ རྟོན་མི་ཚུ་ ཁོང་པའི་བཟུང་ཚུ་འབད་འཁོད་དུ་ རྟེ་འབད་མི་མི་མེད་ཚུ་ལཱ་ ཤེས་ཡོན་ མེད་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༥. འབྲུམ་ཚུ་ལཱ་ལཱ་ག་རྟོགས་འབད་ཚུ་གསུམ་དགོ།

#### རྟོན་ཚན་དེ་སྟོན་གྱི་དྲི་བ་དྲིས་ལུ།

- ༡ སེམས་ཟེང་མི་འདྲི་ ག་ཅི་ཨིན་ན་? ཤེས་ག?
- ༢ སེམས་ཀྱི་གཞོན་པ་ ག་ཅི་འབྲུམ་མོ?
- ༣ རྟོན་ཚུ་གིས་ འབད་བའི་ལྟ་ སེམས་རྒྱུ་པའི་སྐབས་ལཱ་ ག་དེ་སྟེ་ རྟོན་དགོ་པ་མོ?

**སློབ་སྟོན་པའི་དྲན་གསལ།**

གོང་གི་དྲི་བའི་ལན་ཚུ་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ རྩ་བའོ་དུ་འབད་དེ་བཞག་གི་ཞུ་ལས་ སློབ་སྟོན་པའི་ཚུ་པའི་ལཱ་ལཱ་ གོ་སྐྱེ་ འབད་དེ་ གོ་བཤམ་གསལ་སེམ་ རྟོན་དགོ། སློབ་སྟོན་པ་གིས་སེམས་ཀྱི་སྐྱོད་ལས་ རྟོན་པའི་སྐབས་ལཱ་

[www.ddm.gov.bt](http://www.ddm.gov.bt) ལཱ་ལས་འབྲེལ་བའི་དུ་པའི་གཞན་དུ་རྟོན་ཚུ་ལཱ་ལཱ་འབད་དེ་གོ་བཤམ་སྟོན་དགོ།

༡ སློབ་ལུ་དཔེ་ལ། མ་ཉུག་པའི་རྟེན།

- སློབ་དེབ་རྟེན་གྱི་ སློབ་ལུ་ལམ་ ༡ པའི་ པར་དེ་ མ་ཉུག་པའི་ རྟེན་ལམ་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་འོག་གི་དྲི་བ་ ཚུ་བཀོད་དེ་ དོན་ཚན་དེ་སྟོན་འབད་དེ་བྱིན་དགོ།
- དེ་ལམ་འོང་འཕུ་འེན་འེ་མེ་བཅའ་ལ་རྒྱབ་བཟུག།

༢ སློབ་ལུ་གཉེས་ལ། ཉུག་ནི་དཔེ་གོ་བ་ལེན་ནི།

- སློབ་དེབ་རྟེན་གྱི་ སློབ་ལུ་ལམ་ ༢ པའི་ རྟེན་གྱི་དམིགས་འབས་ལ་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ཉུག་བཟུག།
- མིང་ཚིག་ རྟེན་གོ་མི་ཚུ་དཔེ་ ཉུག་མ་ཚུ་གསལ་མི་ཚུ་ འོང་འཕུ་མོ་བཀོད་རྒྱབ་བཟུག་སྟེ་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་གོ་བ་ སྟོན་དགོ།

༣ སློབ་ལུ་གསུམ་ལ། ཡིག་བྲིས་ལ།

སློབ་དེབ་ཉུག་བཟུག་ནི།

- སློབ་དེབ་རྟེན་གྱི་ སློབ་ལུ་ལམ་ ༣ པ་ རྟེན་གྱི་ཡིག་བྲིས་ལ་དཔེ་འབྲེལ་ཚུ་གྱི་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་ ཉུག་བཟུག་དགོ།
- ཉུག་མུང་ལ་ཚུ་གིས་ སློབ་དེབ་རྟེན་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ འབྲེལ་ཚུ་འབད་བཟུག་དགོ།
- དྲི་བའི་ལན་རྒྱབ་བཟུག་ནི། རྒྱ་ཉུག་ཚུ་འབད་ལུ་ལུ།
  - ས་ཡོམ་ཟེང་མི་འདྲི་ ག་ཅི་ཨོན་ལུ་? ཞེས་ག་?
  - ས་ཡོམ་གྱིས་གཞོན་པ་ ག་ཅི་འབད་ འབྲེལ་མ་མོ་?
  - ཁྱེད་ཚུ་གིས་ འབད་བའི་ཅི་ ས་ཡོམ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ག་དེ་འབད་ སྟོན་དགོ་པ་མོ་?

**སློབ་སྟོན་པའི་དྲན་གསོ།**  
 ཚོས་ཚན་འདོམ་བཟུགས་པའི་རྟེན་ བཀོད་མི་དྲི་བ་ཚུ་ ལོག་བསྐྱར་ཞེས་འབད་དེ་ དྲི་བ་གི་ལན་ཚུ་ འོང་འཕུ་ གྱི་ བཟུག་དགོ།

༤ སྦྲུང་ལཱ་བཞུགས་པ། སློབ་སྦྱོར་གྱི་དུས་འཕམ་ཚུན།

- ༡. སློབ་དཔེ་ཉན་པའི་ སྦྲུང་ལཱ་ཨང་ ༤ པའི་ནང་གི་ སློབ་ཚན་གྱི་ ལུགས་བཟུགས་དུགོ།
- ༢. ལུགས་སྦྲུང་པ་ཚུ་གིས། སློབ་དཔེ་ཉན་པའི་དུས་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་ཏུ་ འཕམ་ཚུན་འབད་བཟུགས་དུགོ།  
 སྦྲུང་ལཱ་བཞུགས་པ། མོས་སྦྲུང་།  
 འཕམ་ཚུན་འབད་ཚེ་བའི་ལུ་ལུ་ སྡེ་ཚན་བཟོ་བཞུགས་པའི་ ཁོང་པའི་ཉན་པའི་དུས་ཚུ་ མོས་སྦྲུང་འབད་བཟུགས་ཏེ།

**དུག་གསོ།**

༡ སའོ་མའ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ བུད་མགས་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་དུང་ བཟུགས་དུགས་ཏུ་ དཔེ་ལུ་ལོག་གི་ཉི་ ཉེ་ ཁ་ལོ་དུ་པའི་ ཅའ་ཚུ་ཡང་། དུ་པེ་ལྷོ། པར་འབྲམ་དུང་ སྐྱེ་པར་ ལུ་ལ་ མེ་རྟོག་གི་ཚེ་ རེ་ལས་ ལྷོ་ལེ་ གྱི་ཅའ་ བར་སློབ་དུང་ མཚན་བཞག་པའི་སོགས་པ་ཚུ་ལོན་མ་དུང་ སློབ་མེད་མགས་མེད་པ་འཕྲོ་མི་ཚུ་ རེ་ལཱ་ ལས་ བཅོམ་རྒྱབ་དུགོ། མེད་པའི་ལུ་ལུ་འཕམ་མི་ཚུ་གིས་ ལའ་རྟོག་པ་ བཞུགས་སློབ་འབད་ཚེ་མ་ཅིག་ མེད་པའི་ རྒྱ་ཚུ་ལའ་བསྐྱེད་མས་བཞག་དུགོ་པ་ལོན།

༢ སའོ་མའ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ལཱ་འཁོར་བཞག་པ་དུ་ཡང་ འདུ་དུང་ རྗེད་ལྷོ་ལྷོ་ལོག་པའི་འཕྲོ་གྱི་ སའོ་ ལུ་ཚུ་ལས་ སློབ་མེད་མགས་དུང་ སློབ་མེད་མགས་ཚུ་གིས་ ལོག་པའི་མཚན་དུང་ ཟམ་པ་མགས་པའི་དུང་ ལོག་པའི་ མཚན་བཞག་གི་དུང་ འཕྲོ་གྱི་ལས་འཛོམས་ཏེ་ ཉེ་སྦྲུང་དུང་ལུ་ཉན་པའི་ སའོ་གཞི་ཉན་པའི་བཞག་གི་ཉི་ལས་ གྱི་ལས་ མའ་འཕྲོན་པར་སྦྱོར་དུགོ།

༥ སྤྱི་ལུ་ལ་ཡ་པ། ལུ་བས་ལ།

- ༡. འོག་གི་ ལུ་བས་ལ་གི་ ཚིག་ལྟ་གཞི་དང་ དོན་དག་ཉོན་ཉིན་གི།
- ༢. ལུ་བས་ལ་འཛིན་གི་དོན་དག་ཚུ་ མ་གསུ་ཚུ་ཚོ་དྲ་ ནེ་མེ་བཞིན་དུ་བཞད་དེ་གི།
- ༣. དེ་ལས་ སེ་ཚན་ཉེད་ ལུ་བས་ལ་གི་དངས་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་འབྲེན་བཞུག་གི།

ཉེད་དང་འདྲ་བའི་འཛིན་གི་ཡངས་པའི་ཉེད། བཞུག་དང་འདྲ་བའི་སེམས་ཚུ་ཚོ་དྲ་མེད་པ་འབྲམས། །  
 དེ་ཚུ་ག་པ་འབྲུལ་བའི་ལུ་བརྟེན། འབྲུལ་བྲུལ་པ་ཡིན་ཟེ་མཁའ་མ་པའི་གསུང་ཉེད་འདུག །  
 འབྲུལ་བའི་གི་རྟེན་ལྟེ་མེ་མེ་བཞིན། བཞིན་ལུ་མ་དང་ཚུ་དང་མེ་དང་རྩེད། །  
 དེ་གུ་ཉམ་མཁའ་བཞུག་ཏེ་བཞི་བའི་ཉེ། འབྲུལ་བའ་ལ་ཟེ་བཞི་བའི་སྤྱི་ལུ་ཡེ་ཡོད། །  
 གཟུགས་ཀྱི་འབྲུལ་བའི་མ་སྤྱོད་མ་ལ་ལས་བརྟེན། རྩེད་མཁའ་བུ་ལྟ་ཉེད་མིགས་འཁོར་དོ་བཟུམ། །  
 འཛིན་གི་ཉེད་ཡང་འབྲུལ་བའི་མ་སྤྱོད་མ་དུ། རྩེད་བཞིན་ཀྱི་ཉེད་ཉེ་ཚུ་འབྲུལ་ཡིན་པས། །  
 མཚན་མིག་མཁའ་པ་ཚུ་གིས་འབད་བའི་ཉེ། སེ་གི་ཉེད་ལུ་བྱམ་མོག་ལྟགས་ཚད་འདི། །  
 གྱི་འབད་ཐོན་མེད་སེ་གཞིས་ལུ་ལུ། སེ་ཡོམ་ཟེ་མེ་བའི་སྤྱི་ལུ་དུ་ལུ་གཞི། །  
 སེ་ཡོམ་ཀྱི་བའི་ཀྱི་ཉེད་ལུ་བརྟེན་ཏེ། སེ་ལྟ་ཚུ་ལྟ་རྩེད་འཛིན་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། །  
 མེ་ཀྱི་ཉེད་འབྲུལ་གི་ཉེད་ལུ་ལུ་ལུ། རྩེད་འབྲུལ་ཉེད་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། །  
 སེ་ཡོམ་ཀྱི་ཉེད་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། རྩེད་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། །  
 གཞི་དྲ་ཉེད་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། འབྲུལ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། ལུ་ལུ་ལུ། །  
 སེ་ཡོམ་ཀྱི་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། །  
 མེ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། །  
 སེ་ཡོམ་ཀྱི་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། །

དོན་ཚན་བཅུ་གཅིག་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་དོན་དྲ་ག་འགྲུལ་བཤད།

མིང་ཚིག།	འགྲུལ་བཤད།
བྱམས་ལོག་	- ཐད་ཀར་མེད་པར་འོད་ཁར་གོད་པ་རྒྱལ་པའི་དོན། ཀྱག་ཀྱ་རྩ་བར་རྒྱལ་བྱམ་རྩ་བར་ལོག།
གོད་རྒྱུ་	- གནས་སྤྲུལ་ལ་སོགས་པ་སྤྲུལ་མ་བདེ་མ་བཅོ་བའི་རྒྱུ་དེ།
ཉེ་སྤུང་	- གོད་རྒྱུ་གྱི་ཉེ་ལ་མེད་པ་ལེ་བཞག་པའི་དོན།
ག་སྒྲིག་	- བཅའ་སྒྲིག་འབད་བའི་དོན། ཡི་གུ་འབྲི་ཉི་ཉེ་དྲ་ག་ག་སྒྲིག་ལོད།
ཉེ་འཚུབས་	- ཉེ་ལ་མེ་བའི་དོན།
རྒྱུ་བསྐྱུགས་	- ཐག་འདེམ་ལུ་བྱམ་ཚུ་གས་པའི་གནས་ཚུ་ལ་དཔུ་བསྐྱུགས་ལ་སོགས་པ།
སྒྲིག་པུ་	- རྩ་རྩོམ། དཔྱད་མེད་སི་སི་ལེ།
གམ་ལོག་	- རང་བཞིན་གྱིས་གཞག་གཞག་པའི་དོན། གཞག་གཞག་ལོག། སེམ་གྲ་ཐོན།
ཚུམ་ཆེ་ཉེ་	- ལྷགས་ཆེ་ཉེ་། འག་ཆེ་ཉེ་། གལ་ཆེ་ཉེ་།
སྤྲུལ་སྤྲུལ་འབྲུག་	- འདྲ་ག་པའི་ལྷགས་གྱིས་འཚུབ་འཚུབ་ཐོབ་འབད་བའི་དོན།
སྤྲུལ་རམ་	- ཆ་དོགས་དཔུ་རྒྱུ་འབད་ནི།
བཅོ་སྤྲུལ་	- ལྷིམ་དཔུ་ལུ་ཚུ་གསར་པ་བཅོ་ནི།
སྤྲུལ་ལུ་	- གཡུས། སྤྲུལ་ལུ་གྱི་མི་སེ།
བཅོ་སོར་	- ཅུ་ཚུ་མར་ཚུ་སོར་ནི།
འཚུམ་གྱིང་	- འཚུམ་གྱིང་།
འགྲུལ་མཐོ་	- འདི་འགྲུལ་ལས་ལ་ཆེ་མ། མཚོ་གས་པར་འག་ཆེ་བའི་དོན།
འཐོར་གྲུལ་	- མ་བདེ་ཉེ་པའི་གྲུལ་ལོ་རྒྱུས།
མཐོ་ཆེ་	- འག་ཆེ། དེ་གོས་མཐོ་ལོད་པ།
བདེ་དོན་	- གོ་བདེ། གནས་ཚུ་ལ་བདེ་དོན་སྤོད་ནི།
སྤོད་འགོག་	- དཔུ་བཅོ་འགོག་ལུ་མ་བཅོ་ལས་བཞག་ནི།
རྩ་མཚན་	- མཚན་ལུ། ལག་པར་འབག་ཉི་མཚན་ལུ་ཚུ་ལུ་སྤོད་པ།

### ༡༩ རྟོན་ཚན་གསུམ་ལ། རྟོན་ཚན་བཅུ་གཉིས་ལ།

ཆུ་ཕྱུ་ཀྱི་སྐོར། (བུན་ཚན་ ༩ )

#### རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་བཅུ་གཉིས་ལ་འདི་ རྟོན་ཚན་ལྔ་དུ་ལྟ་བུ་ལ་འཇུག་གིས་:-

༡. པར་ལྷ་བུ་ཉེ་ རྟོན་དུ་གྲ་ལོ་ཚུགས་དགོ།
༢. ཆུ་ཕྱུ་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ སྤམ་ཨིན་ཉེ་གེས་ཚུགས་དགོ།
༣. ཆུ་ཕྱུ་ལུ་ རྟོན་པ་མ་འདུམ་ ག་དེ་མ་ཅིག་ཡོད་པ་ཨིན་ཉེ་གེས་ཚུགས།
༤. ཆུ་ཕྱུ་མ་འོང་པའི་རྟེ་མར་ ཆུ་ཕྱུ་འོང་པའི་སྐབས་དང་ ཆུ་ཕྱུ་འོང་ཚར་བའི་ལུ་ལས་ ག་ཅིར་ འབད་དགོ་པ་ཨིན་ཉེ་གེས་ཚུགས་དགོ།
༥. ཚབ་ཚེད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ག་ཅིར་འབད་དགོ་པ་ཨིན་ཉེ་གེས་ཚུགས་དགོ། ཐབས་ལམ་ ག་ཅི་གེས་? ག་ཅི་གེས་? དགོ་? ག་ཅི་གེས་ཅི་?

#### རྟོན་ཚན་དོ་སྲོད།

སློབ་སྟོན་པའི་དྲན་གསོ།

༡. སློབ་སྟོན་ མ་འབད་བའི་རྟེ་མར་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ག་ཅི་གེས་? ག་ཅི་གེས་དགོ་? ག་ཅི་གེས་ཅི་? ཤོག་ བུང་ག་སྒྲིག་ འབད་དེ་བཞག་དགོ།
  ༢. སློབ་སྟོན་པ་གིས་ སློབ་དེ་བཀྱི་ཀྱི་ཤོག་པར་སྟོན་ཏེ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་དྲི་ནི།
    - ༡ རྟོན་ཀྱིས་འབད་བའི་ པར་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ འོང་ནི་མས་?
    - ༢ སློབ་དེ་འདི་ནང་ རྟོན་ཚན་ག་ཅི་ལོ་སྐོར་ལས་ འོང་ནི་བཟུམ་འདུག་?
    - ༣ རྟོན་ཚན་འདི་གིས་ མི་སྲིད་ནང་ ཡན་ཐོགས་འོང་ནི་མས་ག་?
- གོ་པ་གི་དྲི་བ་ཚུ་ བཞོན་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ རྟོན་དེ་བཀྱི་ཤོག་ཚན་འདི་ བུང་གི་ལྷ་སྒྲིག་ཏེ་ སློབ་དེ་བའོ་སྲོད་འབད་ནི།



༡ རྒྱུ་ལུ་དཔལ། སྲིབ་ཉུག་ཞིན་མ་ལམ་གོ་བ་ལེན་ནི། རྣམ་ཉུག་པའི་རྟེན་མཉམ་པ།

༡. སློབ་དཔལ་ལྡན་གྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་པ་ ༡ པ་ལྡན་གྱི་སྲིབ་ཉུག་ལམ་མཚུན་ཉུག་བཟུགས་ནི།
༢. དེ་ལམ་འདི་གིས་ལུག་ཉུག་བཟུགས་ནི་དཔལ་གོ་བ་སླབ་གྱིན་ནི།
༣. ཉུག་ལྗང་པ་ཚུ་གིས་ འོག་གི་ཐོག་ལྗང་ལུ་ རྒྱུ་ལུ་ཀྱི་སྟོན་ལམ་ འོང་པའི་ཉུམས་ལྗང་ ཇི་སོང་འབད་བཟུག་ སྟེ་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ག་ཅི་ཞེས་ཟེང་མི་ འོག་གི་ ཐོག་ལྗང་ལུ་ཐོ་བཀོད་འབད་ནི་ཨིན།

གོ་བསྟུན་དཔལ་ལེན་འབད་བཟུག།

ག་ཅི་ཞེས་པ་?	ག་ཅི་ཞེས་དུ་གོ་པ་?	ག་ཅི་ཞེས་ཅི་པ་?
<p>དཔལ་ལྡན།</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• རྒྱུ་ལུ་འདི་ ལོ་ལོ་ལྷན་ལུ་འབད་བཟུག་པའི་སྟོན་ལམ་ རྒྱུ་ལུ་ ཐོག་ལྗང་ མི་དཔལ་ལྡན་ལུ་འབད་བཟུག་འབྲེལ་ལུ་སླབ་ཨིན།</li> <li>• རྒྱུ་ལུ་ ཉུག་ལམ་ལུ་འབད་བཟུག་ལུ་ལོ་དུ།</li> <li>• རྒྱུ་ལུ་ཀྱིས་ རེ་བཞེན་གཞུང་ལུ་ ཉུམས་མ་ཚད་ འཛམ་གྲིང་ཚེ་དེ་ ཡར་འཕམ་འབྲེལ་ལུ་ཨིན།</li> <li>• ས་གཞི་འཛམ་གྲིང་གི་ལུ་ཚུ་ རྒྱུ་ལུ་ལྷན་འབད་ ལག་ ལེན་འབད་བཟུག་ རྒྱུ་ལུ་ཀྱི་ཉུག་ལམ་ལུ་འབད་བཟུག་ རྒྱུ་ལུ་ལོ་དུ།</li> </ul>		

༢ རྒྱུ་ལུ་གཉེས་པ། རྒྱུ་ལུ་མ་འབྲེན་པའི་རྟེན་མཉམ་པའི་ལག་ལུ་ལྡན་པ།

༡. སློབ་དཔལ་ལྡན་གྱི་རྒྱུ་ལུ་ལེང་པ་ ༢ པའི་ སླབ་བྱ་ ༤ འདི་ཉུག་བཟུག་ཞིན་མ་ལམ་སེམས་ལུ་ལག་ལུ་བཟུག་དུ་གོ།
  ༢. དེ་ལམ་ འོག་གཞུ་གོ་བསྟུན་གཉེས་པ་ལུ་འབད་བཟུག།
- ཉུག་ལྗང་པ་ཚུ་གིས་ རྒྱུ་ལུ་ཀྱི་སྟོན་ ག་ཅི་ཞེས་ནི་གི་ རེ་བཞེན་པའི་ཨིན་ནུ་ གཞི་བཟུག་གོ་བསྟུན་ལུ་ སློབ་སྟོན་ པ་གིས་ ག་ཅི་ཞེས་དུ་གོ་ཟེང་པའི་ འོག་ལྗང་ལུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི།

ག་ཅི་ཞེས་པ་?	ག་ཅི་ཞེས་དུ་གོ་པ་?	ག་ཅི་ཞེས་ཅི་པ་?

<p>དཔེ་གྲགས།</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• རྒྱ་རྒྱ་འདྲི་ ཚམས་ཤུགས་འབད་ཀྱི་བ་ པའི་སྐབས་རྒྱ་བེས་ཏེ་མི་དཔལ་རྒྱ་ཚམས་རྒྱ་ འབག་འཕྲོ་མི་ལུ་སྐབས་ཡིན།</li> <li>• རྒྱ་རྒྱ་ ཏཱ་མ་པ་མ་འདྲམ་གསུམ་ཡོད།</li> <li>• རྒྱ་རྒྱ་ཀྱིས་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ ཏཱ་མས་མ་ཚད་ འཛམ་གླིང་ཚད་ཡུལ་ འམས་འཕྲོ་ཡིན།</li> </ul>	<p>དཔེ་གྲགས།</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• རྒྱ་རྒྱ་ཟེས་མི་འདྲི་ ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་ སྐབས་ལོ་?</li> <li>• རྒྱ་རྒྱ་ལུ་ ཏཱ་མ་པ་མ་འདྲམ་ ག་ དེ་མ་ཅིག་འདྲི་?</li> <li>• རྒྱ་རྒྱ་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ ཐབས་ ལམ་རྒྱ་ག་ཅི་ཡིན་ཏེ་ རྒྱ་རྒྱ་ མ་འཕྲོ་ལའི་ཏེ་མ་ འཕྲོ་ལའི་ སྐབས་ ཐོན་ཚད་བའི་ ལུ་ ལས་ག་ཅི་འབད་དཔོན་ཡིན་ཏེ་?</li> </ul>	
---	---	--

༣ རྒྱ་རྒྱ་གསུམ་ལ། གཞུང་འབྲེན་འཕེལ་ཤེས་དཔོན་པ་དཔལ་ལེན་དཔོན་པ་རྒྱ་ཡེད།

1. རྒྱ་རྒྱ་ལུ་འདྲི་ལུ་འཕེལ་ ༣ པ་ལུ་འདྲི་གཞུང་འབྲེན་འཕེལ་རྒྱ་ལུ་བཟུགས་བཟུགས་ཀྱི།
2. དེ་ལས་རྒྱ་བའི་ལུ་ཐོན་ལས་ཤེས་མ་ཤེས་བཏང་དཔོན།

༤ རྒྱ་རྒྱ་བཞི་ལ། རྒྱ་རྒྱ་འཕྲོ་ལའི་སྐབས་ལུ་ སེམས་འབར་བཞུག་དཔོན་པ།

1. རྒྱ་རྒྱ་ལུ་འདྲི་ལུ་འཕེལ་ ༤ པ་ལུ་འདྲི་རྒྱ་རྒྱ་འཕྲོ་ལའི་སྐབས་ལུ་སེམས་འབར་བཞུག་དཔོན་པའི་ཚོགས་རྒྱ་  
ཅི་ ལོག་ཅི་ཏཱ་ག་བཟུགས།
2. དེ་ལས་སེམས་འབར་བཞུག་ལུགས་ག་ མ་བཞུག་ རྒྱ་བའི་ལུ་འབད་འབད།

༥ སློབ་ལཱ་ལ་ཡང་། རང་སྟོན་སའི་གྲིམ་ནུང་ཆུ་འཇུག་འཛེལ་པ་ཅིན། སེམས་ཁར་བཞག་དགོ་པ།

- ༡. སློབ་དེབ་ནུང་གི་སློབ་ལཱ་ལའང་། ༥ པ་ རང་སྟོན་སའི་གྲིམ་ནུང་ཆུ་འཇུག་འཛེལ་པ་ཅིན། སེམས་ཁར་བཞག་དགོ་པའི་ཚོག་ཚུ་ འོག་ཅི་ འོག་ཅི་ར་ཉལ་བཞག།
- ༢. དེ་ལས་སེམས་ཁར་བཞག་ལྷག་ག་ མ་བཞག་ དྲི་བ་དྲི་ལན་འབད་འབད།

༦ སློབ་ལཱ་ལུ་ཡུག་ལ། ཆུ་ཚུ་ཐོན་ཚར་བའི་གྲུ་ལ་ལས་སེམས་ཁར་ བཞག་དགོ་པ།

- ༡. སློབ་དེབ་ནུང་གི་སློབ་ལཱ་ལའང་། ༦ པ་ ཆུ་ཚུ་ཐོན་ཚར་བའི་གྲུ་ལ་ལས་ སེམས་ཁར་བཞག་དགོ་པའི་ཚོག་ཚུ་ འོག་ཅི་ འོག་ཅི་ར་ཉལ་བཞག།
- ༢. དེ་ལས་སེམས་ཁར་བཞག་ལྷག་ག་ མ་བཞག་ དྲི་བ་དྲི་ལན་འབད་འབད།

༧ སློབ་ལཱ་བདུན་ལ། འི་ཉི་དུང་སྐབ་ནི།

- ༡. སློབ་ཉུན་པ་གིས་ སློབ་དེབ་ནུང་གི་ཡིག་རྒྱུགས་ ཆུ་ཚུ་ཤོ་སྐྱོད་ལས་ཡོད་མི་འདྲི་ གོ་བཟུ་འཕྲོད་ཉུག་ཉུ་མེ་ ཉལ་བཞག་ནི།
- ༢. ཉལ་སྐྱུང་པ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དེབ་ནུང་ཡོད་མི་ཡིག་རྒྱུགས་ ཆུ་ཚུ་ཤོ་སྐྱོད་ལས་ ཉལ་བཞག་ཉེ་ ཉལ་གོ་མི་ མེད་ ཚོག་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་བཞག་ནི། དེ་ལས་ སློབ་ཉུན་པ་གིས་ གོ་བཟུ་སྟོན་ནི།
- ༣. དེ་ལས་ སློབ་དེབ་ནུང་གི་སློབ་ལཱ་ལའང་། པའི་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་ གོ་སྐྱུང་འབད་བཞག་ཉེ་ འབྲི་དེབ་ནུང་ འི་བཞག་ནི།

མར་དུང་པའི་དྲི་བ།

- ༡ པར་ལུ་བཟུ་ཉེ་ བཞད་པ་རྒྱབ།
- ༢ ཚར་པ་གི་ཆུ་ ག་ཉེ་ལས་ འཕྲོ་དེས་?
- ༣ གཤེད་ཆུ་གི་ཚད་འདྲི་ ག་དེ་མེ་ འཕྲོ་ལྷག་?



པར་གཏྲིས་པའི་དྲི་བ།

- ༡ ས་རྒྱ་གཞི་འབབ་ཚད་ལ་སྟོ་?
- ༢ ས་རྒྱ་ཚད་ལ་དུ་ཚུལ་ལམ་གཞི་འབབ་འོང་?
- ༣ ཚུལ་ལམ་བཀག་གལ་དུ་ཚུ་གཞི་འབབ་འོང་?



པར་གསལ་པའི་དྲི་བ།

- ༡ འཛམ་གླིང་ཚའོ་འོ་དྲ་ཡན་སེང་འབྲུག་དུ་ ལམ་དུང་ལྷོ་གསལ་ལུ་ འགྲུང་བ་ གཞི་འོང་?
- ༢ ལམ་དུང་ལྷོ་གསལ་གྱི་ཚུའདི་ མཚོ་རླང་འབྲུག་དུ་ མཚོ་གཞི་འབབ་འོང་?
- ༣ མཚོ་འདི་ མོམ་འབྲུག་བའི་ཉེ་ གཞི་འབབ་འོང་?



༤ ལྷ་བ་ལྗེ་པ་ལྟོ་གིས་ བསམ་འཚར་ཐོ་བའོ་དྲ། ། ལྷ་ག་ཚར་ཉི་ཉམ་ལམ་། །

ལྷ་བ་ལྗེ་པ་ལྟོ་གིས་ གོ་སྐུར་འབབ་ཚར་བའི་ལུལ་ལུ་ སློབ་སློབ་པ་གིས་ འོ་གཞུང་བའོ་དྲ་མི་ ཐོག་ལུ་བའོ་དྲ་མི་ ཐོག་ལུ་བའོ་དྲ་ གཞི་ཤེས་ཅི་ག་? གི་ བསམ་འཚར་ཚུ་ ཐོ་བའོ་དྲ་འབབ་ཉི་དཔེ་ག།

གཞི་ཤེས་?	གཞི་ཤེས་དུ་གོ་?	གཞི་ཤེས་ཅི་?
<p>དཔེ་ག།</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ལྷ་བ་ལྗེ་པ་ལྟོ་གིས་ ཚར་པ་ ལྷ་གསལ་འབབ་ཏུ་བའི་སྐབས་ ཚུ་ཐོས་ཏེ་ མི་དུང་རྒྱ་ཚུམ་ཚུ་ ལུ་ ཚུ་ལྷ་ལྷོ་ལུ་འབབ་འབྲུག་ མི་ལུ་ སྐབས་ཡི་ག།</li> </ul>	<p>དཔེ་ག།</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ལྷ་བ་ལྗེ་པ་ལྟོ་གིས་ ཚུ་ལྷ་ལུ་ ཟེང་མི་འདི་ གཞི་བཟུམ་ལུ་ སྐབས་སྟོ་? ལྷ་ལྷོ་ལུ་ ལྷ་མ་ལ་མ་འབྲུག་ གཞི་ཤེས་ཅི་ག་འོང་?</li> </ul>	<p>དཔེ་ག།</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ཚུ་ལྷ་ལུ་ཟེང་མི་འདི་གཞི་བཟུམ་ལུ་སྐབས་ ཉི་ཉམ་ནུ་ ཏུ་གོ་ཡི་</li> <li>• ཚུ་ལྷ་ལུ་ ལྷ་མ་ལ་མ་འབྲུག་ གཞི་ཤེས་ མོ་དུ་ལུ་ཉི་ཉམ་ནུ་? ཤེས་ཚུ་གསལ་ཅི</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ཚུ་རྒྱ་གྲི་ སང་བཞིན་གནས་ རྒྱུ་ལས་ཉམས་མཛད་ འཛམ་གྲི་ཚ་རྒྱུ་ཡས་འཕམ་འགྲེལ་ཨིན།</li> <li>• ས་གཞི་མ་འཛོན་སྤྱོད་གི་ལུ་ཚུ་ཚུ་ལ་མ་ཐུན་འབད་ ལག་ལེན་འབབ་པ་ཅིན་ཚུ་རྒྱ་གྲི་ ཉེ་ལམ་མཛམ་ལས་ཀྱི་ཚུ་གས།</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ཚུ་རྒྱ་བཀག་ཐབས་གྲི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ག་ཅི་ཨིན་ཟེ་ ཤེས་ཚུ་གས།</li> <li>• ཚུ་རྒྱ་ མ་འཛོན་པའི་རྟེ་མས་འཛོན་པའི་སྐབས་ཐོན་ཚུ་བའི་གྲུ་ལམ་ག་ཅི་འབད་དེ་གོ་པ་ཨིན་ཟེ་ ཤེས་ཚུ་གས།</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ཚུ་རྒྱ་ ག་ཅི་འབད་ ཐོན་མ་ཨིན་ཟེ་ ? ཚུ་རྒྱ་བཀག་ཉི་ཐབས་ལམ་དཔ་ ཚུ་རྒྱ་ མ་འཛོན་པའི་རྟེ་མས་འཛོན་པའི་སྐབས་ ཉེ་ལམ་ ཚུ་རྒྱ་ ཐོན་ཚུ་བའི་གྲུ་ལམ་ ག་ཅི་འབད་དེ་གོ་པ་ཨིན་ཟེ་ ཤེས་ཚུ་གས་ཅི།</li> </ul>
--	--	--

ཚུ་རྒྱ་འདི་ ད་བསེ་པའི་རྒྱུ་ལས་ལམ་ལྟེ་ མོན་གོ་དུ་ལས་པ་ཐོན་ཉེ་ གོ་དེ་རྒྱུ་མཛམ་ལས་ཅིག་ རྒྱུ་ལོ་དཔ་ཨིན། ཉེ་འབད་ལམ་ལས་ འདི་བཟུམ་མའི་རྒྱུ་ལམ་ཚུ་ མི་འབྲུ་ཉི་ཉེ་ལུ་ བཀག་ཐབས་གྲི་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་དེ་གོ་པའི་ལས་ ཚུ་རྒྱ་མ་འཛོན་པའི་རྟེ་མས་ འཛོན་པའི་སྐབས་དཔ་ ཐོན་ཚུ་བའི་གྲུ་ལུ་ ལག་ལེན་འབབ་དེ་གོ་པ་ཚུ་ སེམས་ལམ་བཞུག་དེ་གོ་པ་ལག་ཟེ།

### ༤ རྒྱུ་ལུ་དྲག་པ། ལུ་བས་ལ།

1. འོག་གི་ ལུ་བས་ལ་གི་ ཚོག་ལྟ་གཞི་དང་ དོན་དག་ཕྱོད་ཕྱིན་གི
2. ལུ་བས་ལ་འདྲི་ཚིག་གི་དོན་དྲག་ཚུ་ མ་ཤེས་ཚུན་ཚོད་ ནེ་མེ་བཞིན་དུ་བཞད་དེ་བྱིན།
3. དེ་ལས་ སེ་ཚན་ཉེད་ ལུ་བས་ལ་ག་དང་ས་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་འབྲེན་བཟུག་གི

ཚུ་དྲུ་འབྲེན་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ཚུ། རེ་ཚོགས་ཕྱོད་ཀྱིས་ཤེས་གསོ། །  
 རེ་ཚོགས་ཕྱོད་ཀྱིས་མ་ཤེས་ན། རྩོམ་པའི་སྐབས་དྲག། །  
 རེ་བཞིན་གནས་སྤངས་ཉམས་ཉེ་གིས། འདེམ་གྲིང་ཚོད་དྲུ་ཡར་སེང་སོང། །  
 ག་དས་ཀྱི་ལམ་དུ་འབྱུགས་ཚུ་བཞུ། རྒྱའི་ཚད་གཞི་ཡར་སེང་འགྲོ། །  
 གཞན་ཡེ་ཚུ་འབྲེན་པའི་སྐབས། སྤྲུམ་ཚད་དེ་ལུ་ལམ་བཞག། །  
 ལམ་ལའི་སྤོ་ཤིང་དེ་ཚུ། གཞི་གཞི་ལས་སྤངས་ཉེ་ལུ་ལས་པ་ལས་བརྟེན། །  
 འདི་གིས་རྒྱ་ལམ་བཞག་སྟེ་གིས། རྒྱ་དྲུ་འབྲེན་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ཚུ། །  
 རྒྱ་དྲུ་འབྲེན་པའི་སྐབས་དེ་ལུ། རྒྱ་དྲུ་སྤོ་གཞི་ལྷ་ཉེ་ལའོད། །  
 རེ་བས་ག་སྤུ་སྟེ་གིས། རྒྱ་དྲུ་བཞག་པའི་བཟུགས་སྐབས། །  
 ཅི་འོངས་ག་ལོངས་བརྟེན་ཉེ་གིས། ཉེ་ལའམ་མེ་ག་དྲུ་གིས། །

### དོན་ཚན་བཟུག་ཀྱིས་པའི་བཟུག་དོན།

ལྟ་བུ་ལུ་པའི་ཚུ་གིས་ ཡོངས་ལྷུ་བཟོ་འཇམས་གི་སྐྱེ་ལས་ ལས་དོན་དུ་འབྲུ་ལུ་ཚུ་དུ་འབྲིལ་ཉེ་ ཤེས་མ་ཚུགས་མ་  
 ཚུགས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་གནད་དོན་དུ་འབྲིལ་ཉེ་ ལག་ལེན་འབབ།

- 1 དོན་ཚན་འདི་ཉེད་ལས་ རྒྱུ་ཀྱིས་གནད་དོན་ གསུམ་ག་ཅི་སྤྱོད་ཡི་གོ?
- 2 གནད་དོན་འདི་ཚུ་གིས་ རྒྱུ་ལུ་ ཡན་བཟུག་འདེ་གི་མས་ག?
- 3 དོན་ཚན་འདི་ཉེད་གི་ གནད་དོན་ཚུ་ རྒྱུ་ཀྱི་སྤྱོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱུ་ཀྱིས་ རྒྱུ་པའི་ཡམ་སྤུན་མ་  
 དུ་ མི་སྤོ་ཉེད་ ག་དེ་སེང་ གོ་བུ་བརྟེན་ལུ་གི་དེ་མེད་བསམ་ཡོད།?

དཔལ་ལྷན།

འཕྲུལ་སྐྱོད་པ་ལྟར་ལྷ་ལྷུ་ སྤྱི་བའི་ཡོད་པ་ལྟོ། སྤྱི་བའི་ལུན་ཚུ་ ལམ་གསལ་གྲོ་མ་ལོ་མེ་ལྷན་དུ་གོ་པ་དུ། ལྷ་མ་གོ་བའི་གཞན་དུ་དོ་མེ་  
 ཡོད་པ་ལྟོ། ལམ་གསལ་ལྷན་དུ་བཞུགས་ཤིང་དུ་གོ།  
 གཞན་ལྷ་མེ་ ས་ཡོམས་ཀྱི་སྐྱོད་ལུས་ སློབ་དེ་བའི་ལྷན་དུ་ཡོད་པ་ལྟོ་ལྷན་ཚུ་ བསྐྱེད་ཞིབ་དཔེ་ལྷན་ལོ་ གཞན་  
 བུལ་བསྐྱེད་སྐྱོད་ཤིང་ ལྷན་པ་ལུས་ ལྷན་ཚུ་གསུམ་པའི་ དོན་ཚུ་ ༡༩ པ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ཟེ་  
 གསལ་བཞུགས་འབད་དུ་གོ་པ་ལྟོ།

དོན་ཚུ་བུ་གཉིས་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་འགྲེལ་བཞུགས།

མིང་ཚིག།	འགྲེལ་བཞུགས།
འཕྲུག།	- ས་དཔེ་དོ་འདྲི་ཚུ་ ཚུ་གིས་འཕྲུག་འབད་ནི།
ལྷགས།	- གཞུགས་ཀྱི་སྟོབས་ལྷགས།
སློབ།	- མིའི་སློབ་དཔེ་སེམས་ཅན་གྱི་སློབ།
གཏོང་ལེན།	- དུ་གཞན་ལུ་དཔེ་དུ་བསམ་མཁེ་བཞུགས།
འཛིན་སྐྱོད།	- སྐྱོད་བཞུགས་གི་ལུ་འབད་ནི།
ཚུ་ཚུ།	- ཚུ་ལས་བཟོ་ལྷན་པའི་ཚུ་འཛིན་མི་ལུ་སྐྱོབ་ནི།
བེད།	- ཚུ་འདྲི་ཚུ་བེད་འཛིན་ནི།
བུལ།	- ལམ་དུ་འཕྲུག་འདྲི་ཚུ་བུལ་ནི།
ལྷན་སྐྱོད་མ།	- མཉེན་བསམ་མཁེ་གཏུང་པའི་ དེ་འགྲོ་ལས་འབད་ནི་དུ་འོང་ནི།
འགྲེལ།	- ཚུ་དུ་ཡོམས་ཚུ་འགྲེལ་ནི།

༡༥ རྟོན་ཚན་གསུམ། རྟོན་ཚན་བཅུ་གསུམ་པ།

ཡོངས་ཁྲབ་ཚེ་རིམ། (བུན་ཚན་ ༩ )

རྟོན་ཚན་ལས་དོན།

རྟོན་ཚན་བཅུ་གསུམ་པ་འདི་ རྟོན་ཚན་ལྔ་པ་ལྟར་སྒྲུབ་པ་ཚུ་གིས་:-

- ༡ སློབ་དེབ་ཀྱི་ཡོད་པའི་ པར་འདི་འོས་འདེགས་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༢ ཡོངས་ཁྲབ་ཚེ་རིམ་ས་ཟེར་མི་ ག་ཅི་ཨིན་ཟེ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ ཡོངས་ཁྲབ་ཚེ་རིམ་ས་དང་ སྤྱིར་བཏང་ཚེ་རིམ་ས་ཀྱི་ རྒྱ་པར་སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ༤ རྟོན་གཞི་འདི་ ག་དེ་མེ་ འབྲུག་ཨིན་ཟེ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ༥ རྟོན་གཞི་འདི་མི་ རྟོན་ཚན་དང་ བཀག་ཐབས་ཚུ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ༦ རྟོན་པ་ བདག་འདོན་འབྲུག་ཐབས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ སློབ་ཚུགས་དགོ།

རྟོན་ཚན་ཤོ་སྣོད།

༡. དེ་རིམ་ཀྱི་རྟོན་ཚན་འདི་ ཡོངས་ཁྲབ་ཚེ་རིམ་ས་ཀྱི་རྟོན་ཚན་ཟེར་ ཤོ་སྣོད་འབད།
༢. རྟོན་ཚན་ལྔ་པ་ལྟར་སྒྲུབ་པ་ སློབ་དེབ་ཀྱི་ཡོད་པའི་ པར་བཏང་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ག་ཅི་ལྟ་མོ་ཡིག་ བསམ་འཚར་བཤད་ བཅུ།
༣. ཡོངས་ཁྲབ་ཚེ་རིམ་ས་འདི་ ག་ཅི་ལྟ་མོ་ཞིན་ཟེ་ མོ་དོན་དུམ་ག་ཅིག་བཤད་དེ་བྱིན།

༡ སྤྱིར་བཏང་དང་པ། རྟོན་གྱི་

༡. སློབ་དེབ་ཀྱི་སྤྱིར་བཏང་པ་ ཉ པར་འདི་ དམིགས་བསམ་ཀྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ རྟོན་ཚན་ལས་ མོ་དོན་བཤད་ དེ་བྱིན།
༢. རྟོན་ཚན་ལྔ་པ་ལྟར་སྒྲུབ་པ་ རྟོན་ཚན་ལྔ་པ་ལྟར་སྒྲུབ་པ་ མིང་ཚིག་གི་དོན་དུག་སློབ་བཅུ།
༣. རྟོན་ཚན་ལྔ་པ་ལྟར་སྒྲུབ་པ་ མིང་ཚིག་ལས་ལྟར་བཤད་མཉེ་ རྟོན་ཚན་ཤོ་སྣོད་ལྟེ་ སློབ་བཅུ།



༢ རྩོད་ལུང་གཏེས་པ། ཡིག་རྒྱས་མ།

- ༡. རྩོབ་དེབ་ནད་ནི་རྩོད་ལུང་ལས་ ༢ པ་ནད་ནི་ ཡིག་རྒྱས་འདྲི་ཚད་གཞི་ལྟ་བུ་སྟེ་གྲིན་ཞིན་ན་ ལྟ་བུ་ལྟར་པ་ཚུ་ ལྟ་བུ་ཞི་སྟར་ལ་འབད་བཅུག།
- ༢. ལྟ་བུ་ལྟར་པ་གཞི་ལུ་ལྟ་བུ་བཅུག་ཞིན་ན་ ག་ཅི་ཏཱ་མོ་ཡི་ག་སྤབ་བཅུག།
- ༣. ཡིག་རྒྱས་ཀྱི་དོན་དུ་ག་གསལ་ཏོག་ཏོག་སེ་ ཏཱ་མོ་ཡི་ག་མ་མོ་བཏུ་ནི་དོན་ལུ་ སྤབ་ལྷུང་ལུ་འབཁོ་ལ།
- ༤. ཡིག་རྒྱས་ཀྱི་དོན་དུ་ག་ག་མ་མོ་ལྟར་ མིང་ཚིག་གི་དོན་དུ་ག་མ་ཤེས་མི་འཕྲོད་པ་ཅིན་ རྩོབ་སློབ་འབད།

༣ རྩོད་ལུང་གསུམ་པ། ཞབས་ཁ།

- ༡. རྩོབ་དེབ་ནད་ནི་རྩོད་ལུང་ ༢ པའི་ ཞབས་ཁ་འདྲི་ཚད་གཞི་ལྟ་བུ་སྟེ།
- ༢. ལྟ་བུ་ལྟར་པ་ཚུ་ལུ་ ཞབས་ཁ་གི་དོན་དུ་ག་ག་ཅི་ཅིན་མས་ག་ མོས་སྤབ་འབད་དེ་སྤབ་བཅུག།
- ༣. ཞབས་ཁ་ནད་ མིང་ཚིག་ཏཱ་མོ་མི་ ཡོད་ག་མེད་ག་འཕྲིས་ཞིན་ན་ ཏཱ་མོ་མི་འཕྲོད་པ་ཅིན་ མོ་དོན་འགྲུབ་ བཤད་རྒྱབ་སྟེ་གྲིན།
- ༤. དེའཕམ་ ཞབས་ཁ་ག་དང་སེ་བཟོ་སྟེ་འབེན།

དུའམ་འབྱོར་དུག་འབྱོར་ལུ་འཕྲི་ལུས་ལུ། རྒྱ་མེད་ཡུན་ལུ་དུག་འབད་དགོ་ན། །  
 ལག་པ་ཚུ་གྲུང་ལེབ་བརྟུབ་སྟེ་འབྱུ་སྟེ། རྣམ་མོ་འཕྲོད་བསྟེན་གཅེད་སྐྱེ་གསལ་བསྟེན་གནད། །  
 ལག་པ་ག་ཏོད་འདོགས་ཞིན་ན་ལམ། རྣམ་གི་མིག་ཏོག་ལྟ་པ་ལ་གྲུ། །  
 དུགོགས་ནི་སྤངས་དགོ་པ་སེམས་ཁར་བཞག་སྟེ། དུ་རྒྱུ་ལུ་མཇམ་བརྟུབ་འབད་ནི་འཛེམ་གནད། །  
 མི་ཚུ་སྤུངས་འཛེམས་འབད་མས་འབྱོར་དུ། རྣམ་སྣེ་ཚ་རྣམས་ཚོབ་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། །  
 ཡོདས་ཁྲབ་ཚ་རྣམས་ཟེར་བའི་དོན་འདྲི། རྩོག་གཅོད་འདྲེ་ཅིན་མ་ཤེས་ཏེ་སྟོན་འགོག་འབད། །

༤ སྦྱང་ལུ་བཞི་པ། སྦྱིང་བརྟུང་ཚ་རིམས་དྲུང་ཡོངས་ཁྲུབ་ཚ་རིམས་སྐྱོད།

- ༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སྦྱང་ལུ་ཡེང་ ༤ པའི་ཐོག་ཁྲུབ་རྣམས་ཀྱི་དེ་ཡོད་པའི་ སྦྱིང་བརྟུང་ཚ་རིམས་དྲུང་ ཡོངས་ཁྲུབ་ཚ་རིམས་ཀྱི་ཁྲུང་པར་གྱི་སྐྱོད་ལས་ ཉུག་བཟུགས།
- ༢. རྣམས་ཀྱི་གསུང་པ་ཚུ་གི་ མིང་སྲབ་བཟུགས་ལྟེ་ སློབ་སྦྱོར་པ་གིས་ རོག་བྱང་གྲ་གྲི་ནི།
- ༣. སྦྱིང་བརྟུང་ཚ་རིམས་དྲུང་ ཡོངས་ཁྲུབ་ཚ་རིམས་ཀྱི་སྐྱོད་ལས་ ག་ཅི་རྣམས་ཀྱི་ཡིག་ སྲབ་བཟུགས་ཀྱི་ཉུང་ རྩ་མ་གོ་ མི་འཕྲོད་པ་ཅི་ཉེ་ སེ་འཕྲོད་ཉུང་ལྟེ་ མོ་དོན་ལའདྲ་དེ་གྱི།

༥ སྦྱང་ལུ་ལ་པ། སྦྱིང་བརྟུང་ཡོངས་ཁྲུབ་ཚ་རིམས་ཀྱི་རྩགས་མཚན།

- ༡. སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སྦྱང་ལུ་ཡེང་ ༥ པའི་ཡིག་གྲིས་མ་འདྲི་ཉུག་གྱི་ཉུང་ མོ་སྤྲུང་འབད་བཟུགས།
- ༢. ཉུག་སྤྲུང་པ་རྣམས་འཕྲོད་ ཡོངས་ཁྲུབ་ཚ་རིམས་འདྲི་གི་ རྩགས་མཚན་དྲུང་ རྣམས་ལག་ག་ཐབས་ཚུ་ སྲབ་བཟུགས་ལྟེ་ བསམ་འཚུངས་ཇི་སོར་འབད་བཟུགས།
- ༣. ཉུག་སྤྲུང་པ་ཚུ་ལུ་ ཡོངས་ཁྲུབ་ཚ་རིམས་ཀྱི་རྩགས་མཚན་ཚུ་ ཁོང་འདྲི་འདྲི་དེབ་རྣམས་འབད་བཟུགས་ཀྱི་བཟུགས།

༦ སྦྱང་ལུ་རྩལ་པ། སྦྱིང་བརྟུང་ཡོངས་ཁྲུབ་ཚ་རིམས་འབྲུ་བཟུངས།

- ༡. ཉུག་སྤྲུང་པ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དེབ་རྣམས་ཀྱི་སྦྱང་ལུ་ཡེང་ ༦ པའི་ ཡིག་གྲིས་མ་འདྲི་ཉུག་གྱི་ཉུང་ཀྱི་ཉུང་ མི་གྲངས་ ༩ དྲུང་ ༤ འི་བར་ལྟེ་ རྩམ་ཚན་བཟོ།
- ༢. ཡོངས་ཁྲུབ་ཚ་རིམས་འདྲི་ ག་དེ་སེ་སེ་ལུ་འབྲུ་ལུ་ མོ་སྤྲུང་འབད་བཟུགས།
- ༣. རྩམ་ཚན་རྣམས་ལུ་ མོ་སྤྲུང་འབད་མི་འདྲི་ སྤྲུང་འབྲུ་ལུ་འབད་བཟུགས།

༡ རྩུང་ལུ་བདུན་པ། ཡོངས་ཁྱབ་ཚ་རིམས་བཀག་གཉེན་བབས།

༡. སློབ་དེབ་རྩུང་གི་རྩུང་ལུ་ལེང་ ས་པའི་ ཡོངས་ཁྱབ་ཚ་རིམས་བཀག་གཉེན་བབས་ཀྱི་བབས་ལམ་རྩོལ་ལུ་ གོ་སྤྲོད་འབད་དེ་ གོ་དོན་སྤབ་བཅུག།
༢. ཡོངས་ཁྱབ་ཚ་རིམས་བཀག་གཉེན་ལུ་ ལག་པ་རྩེ་སངས་ཚུ་འབྲུད་གོ་པའི་ལེ་མན་གཞན་ཡང་བཤད་བྱིན་ཞིན་ཀྱི་ ལག་པ་ཚུ་ལམ་བྱུན་ཚུ་འབྲུ་བཅུངས་ཀྱི་རིག་ཚུ་ལུ་བདུན་ཀྱི་སྐོར་ལམ་སྟོན་བྱིན།
༣. ལག་པ་ཚུ་འབྲུ་བཅུངས་ཀྱི་རིག་ཚུ་ལུ་བདུན་དེ་ཡང་ འོག་གི་པར་རྩུང་བཀོད་དོ་བཟུམ་ཨིན།

# How to Handrub?



དོན་ཚན་བཅུ་གསུམ་པའི་བཅུ་དོན།

ལྷན་སྐྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ཡོངས་ཁྱབ་ཚ་རིམས་གི་སྐོར་ལམ་ ལམ་དོན་དང་རྩུང་ལུ་ཚུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཤེས་མཚུགས་མ་ཚུགས་ དུག་ཞིག་འབད་དེ་དོན་ལུ་ འོག་གི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འབད།

- ༡ དོན་ཚན་འདི་རྩུང་ལམ་ རྩུང་གིས་གནད་དོན་ གསལ་པ་ག་ཅི་རྩོམ་ཡིན།?
- ༢ གནད་དོན་འདི་ཚུ་གིས་ རྩུང་ལུ་ མན་བབས་འོང་ནི་མས་ག?
- ༣ དོན་ཚན་འདི་རྩུང་གི་ གནད་དོན་ཚུ་ རྩུང་གི་རྩོམ་ལམ་ལམ་ རྩུང་གིས་ རྩུང་པའི་མམ་སྤྱན་ཚ་དང་ མི་སྡེ་རྩུང་ ག་དེ་སྡེ་ས་ གོ་བཤད་སྤོམ་ལུ་ཞི་མཚོན་བསམ་ཡོད།?

དཔལ་ལྷན།

ལྷ་བ་སྐྱོད་པ་ཚུ་ལུ་ སྤྲི་བ་འཕྲོ་ཡོད་པ་ཅིན་ སྤྲི་བ་འཕྲོ་ཡོད་པ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་མེ་ཆུ་བ་དཔོན་པ་ད་ ཉམ་མོ་བའི་གནད་དོ་མེ་  
 ཡོད་པ་ཅིན་ ལ་གསལ་ལ་ཆུ་བ་སྟེ་བཞད་གྲིན་དཔོན།  
 གཞན་ལམ་ ཡོད་སའ་ཁྱབ་ཚེ་རིམ་ས་སྐྱོད་ལས་ སློབ་དེ་བ་ཉམ་ཚུ་དེ་ཡོད་པ་འདི་དོན་ཚན་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་དཔེ་འདུལ་མེ་ ག་  
 ན་བཟུང་བསྐྱེ་སྟེ་སློབ་གྲིན་གྱི་དཔེ་ རྟེན་པ་ལས་ རྟོན་ཚན་གསུམ་པའི་ རྟོན་ཚན་མཚུག་དཔེ་ གཞི་རིམ་ཞེས་ཡོན་གྱི་  
 རྟོན་ཚན་མཚུག་ཡེད་ཨིན་མི་ རྟོན་ཚན་ ༡༥ པ་སློབ་སྟོན་འབད་གྱི་ཟེང་ གསལ་བཞད་འབད་དཔོན་པ་ཨིན་ཞོ།

རྟོན་ཚན་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་དེ་ རྟོན་དག་འགྲེལ་བཞད།

མིང་ཚིག།	འགྲེལ་བཞད།
འགྲོ་བ།	- འགྲོ་བ་རིགས་རྒྱལ་གྱི་གནས་ལུ་འབྱུང་མ་མི་སེམས་ཅན།
ཡོད་སའ་ཁྱབ།	- ག་དེ་ཡེད་ཁྱབ་མི་ལུ་གོ།
ཚེ་རིམ་ས།	- དུས་གསལ་གྱི་དཔེ་ལྷན་དཔེ་འགྲེལ་བའི་ཉམ་ཚུ།
ཉམ་མོ་བ།	- ཉམ་མོ་བ་ཞེས་ཅིག་གི་སྐོར་ མི་གསལ་ལུ་འབྲེ་སྟེ་བའི་ཉམ་མོ་བ་རིམ་ས།
དུས་འབྲེལ།	- དུས་ལྷན་ལུ་འབྲེ་བའི་བཟུང་གི་དུས་ཚོད།
ཉམ་མོ་བ་ལུ།	- གཞན་གསལ་ལས་ཉམ་མོ་བ་ལུ་གཞན་གྱི་ལུ་མི་གྱི་འབྲེལ།
འཛིན་གྱིང་།	- མིང་ཚིག་བཞི་ཡོད་སའ་ལས་ལྟོ་འཛིན་ལུ་ ལྟོ་འཛིན་གྱིང་ཟེང་དུ་ལྟོ་འཛིན་པ་གནས་ ཉམ་མོ་བ་ལུ་གོ་གྱི་ཨིན།
དཔལ་ལྷན།	- རྒྱ་ལོ་ལོ་ལོ་སྐྱོད་སྐྱོད་བཟུང་གི་མིང་།
ཉམ་མོ་བ་ལུ།	- གཞན་གྱི་ཚེ་སྐོར་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ཉམ་མོ་བ་ལུ་གོ།
མཐོ་ཚུ།	- འགྲེལ་བཞད་ལུ་ཉམ་མོ་བ་ལུ་འཛིན་པའི་ཚུ།
ལྷན་པའི་ལུ།	- ཉམ་མོ་བ་ལུ་འཛིན་པའི་ཚུ་ ཉམ་མོ་བ་ལུ་གཞན་གྱི་ལུ་ འབྲེ་མི་བཟུང་གི་དོན་ལུ་ མོ་མོ་མེ་ ལྷན་པའི་ལུ་གོ།
ལྷན་པའི་ལུ།	- ཉམ་མོ་བ་ལུ་གཞན་གྱི་ལུ་ ལྷན་པའི་ལུ་གོ།

### ༡༥ དོན་ཚན་གསུམ་ལ། དོན་ཚན་ བཅུ་བཞི་ལ།

ནགས་ཚལ་དཔེ་འགྲུལ་མེ་ཁོ་རྒྱུ་ལས་སྤུང་སྤྱོད་ཀྱི་སྐོར། (བུན་ཚན་ ༦ )

### དོན་ཚན་ལས་དོན།

དོན་ཚན་བཅུ་བཞི་ལ་འདྲི་ རྟུང་ཚུ་ལྟ་དུ་ རྟུང་སྤུང་པ་ཚུ་གིས་:-

༡. གཞི་རྒྱུ་ཤེས་ཡོན་ རྟུང་སྤུང་པ་ཚུ་གིས་ ནགས་ཚལ་དཔེ་འགྲུལ་མེ་ཁོ་རྒྱུ་ལས་སྤུང་སྤྱོད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ འགྲུལ་བཞུགས་ཀྱི་བུན་ཚན་གསུམ་ དུ་གོ།
༢. ནགས་ཚལ་དཔེ་འགྲུལ་ཀྱི་རྒྱུ་ཚུ་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་འབྲུང་མ་ཡིན་ཀྱི་ ཤེས་ཚུ་གསུམ།
༣. མེ་ཁོ་རྒྱུ་བཟུལ་གྱི་བཟང་ཤེས་ཚུ་ བརྟུག་དུ་ཕུད་འབད་དེ་ དོས་ལེན་འབད་ཚུ་གསུམ་དུ་གོ།
༤. མེ་ཁོ་རྒྱུ་མ་འབྲུང་པའི་རྟེ་མ་ མེ་ཁོ་རྒྱུ་ལྷན་ལུ་ མེ་ཁོ་རྒྱུ་ཚུ་ལཱ་ལྷན་ལུ་འབད་བརྟུབ་དུ་མ་བརྟུབ་ པའི་བཟང་ཤེས་ཚུ་ རྟེ་མ་ཚུ་ ལག་ལེན་ལཱ་འབྲུག་ཚུ་གསུམ་དུ་གོ།

### དོན་ཚན་ཤོ་སྟོན།

སློབ་སྟོན་བཟང་ལམ། ག་ཅི་ཤེས་? ག་ཅི་ཤེས་དུ་གོ་? ག་ཅི་ཤེས་ཅི་?

སློབ་སྟོན་པའི་དྲན་གསོ།  
 སློབ་སྟོན་མ་འབད་བའི་རྟེ་མ་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ག་ཅི་ཤེས་? ག་ཅི་ཤེས་དུ་གོ་? ག་ཅི་ཤེས་ཅི་? ཟེ་མ་མི་ ཤོག་བྲུང་ག་  
 མྱི་ག་འབད་དེ་ བཞུགས་དུ་གོ།

### ༡ རྟུང་སྤུང་དུ་ལ། བཞུགས་པ་རྒྱུ་གི་ རྒྱ་ལྟ་ག་པའི་རྟེ་མ།

༡. སློབ་དཔེ་ལྟ་གི་རྟུང་སྤུང་ལཱ་ ག པའི་ གྱི་ཤོག་གི་པར་སྟོན་ཏེ་ འོག་གི་རྒྱ་བཟུལ་མེ་ བྲི་ནི།
༢. རྟུང་སྤུང་ལཱ་ལེན་ པར་འདྲི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ ཡིན་མ་འདྲི་མས་?
༣. རྟུང་སྤུང་གི་ དོན་ཚན་དཔེ་འགྲུལ་བཞུགས་ ག་ཅི་མ་ རྟེ་མ་མས་?
༤. ནགས་ཚལ་ མེ་ཁོ་རྒྱུ་སྤུང་སྤྱོད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཤེས་དུ་གོ་པའི་བཟུལ་ཆེ་ག་? ག་ཅི་འབད་?



<p>པ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ བཤད་བྱིན་དུ་གོ་པ་ལག་ཆེ།</p> <p>༤ མི་ཀློང་འབྲུ་པའི་ ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ལུ་ ཚུ་ཕུད་ དུ་ ས་ཕུད་འབྲེན་གྱི་ཉེ་ལ་ལོ་མ་ཡོད།</p> <p>༥ མེ་གསལ་དུ་པར་འབྲེན་དུ་ སང་རྒྱུ་མ་གཞི་ལུ་འབད་ འབྲེན་གྱི་མི་ཡོད།</p>	<p>༣ མོ་ཉམ་ཞིང་ལས་འབྲེན་པའི་ ཡུགས་སྤྱི་གས་ རྒྱ་ཚུ་མི་གཏུང་མ་དུ་ གཞུང་གི་ལམ་སྟོན་ ཚུ་ ག་ཅི་ས་ཨིན་ནུ་</p> <p>༤ ཉམ་ས་ཚུ་མི་ཀློང་གི་ ཚུ་ཀློང་ཚུ་ ག་ཅི་ ས་ཨིན་ནུ་</p>	
---	--	--

### དེལས་ དྲི་བ་དྲི་ལུ།

སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ཉམ་བུ་ལུ་འབྲེན་ལུ་ ཉམ་དེ་བུ་ལུ་ཡོད་པའི་ པར་འདི་བུ་ལུ་བཞུག་ཞེ་མ་ལས་ དོག་གི་དྲི་བ་བཟུམ་འབད་  
བྲི་གི།

- ༡ པར་གྱི་དོན་དུ་ག་ ག་ཅི་སྟོན་མ་མས་?
- ༢ རྩེ་ལྷིས་འབད་བའི་ མི་ཀློང་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ བུ་འབྲུམ་བཟུམ་ཚོས་མོ་?
- ༣ རྩེ་པའི་མི་ཚོ་ནང་འདི་བཟུམ་ མི་ཀློང་ལས་བརྟེན་པའི་ དུག་འདུ་བུ་ཡི་ག་? འབྲུ་པ་ཅི་ཚོས་སྤང་ཅི་ག་སྤྲུལ།

### ༢ རྩེ་ལུ་གཉིས་ལ། མོ་བའེན་གི།

༡. སློབ་དེ་བུ་ལུ་གི་རྩེ་ལུ་ལུ་ ༢ པའི་ མིང་ཚིག་དོན་ཚུ་ ནེ་ལེན་ཏེ་ལུ་ཉམ་བུ་གི།
༢. མོ་དོན་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ཁོང་ལུ་སྐྱོད་ཀྱི་ལུ་ ཉམ་བུ་ལུ་ལུ་ དོན་དུ་ག་ལུ་སྤྲུལ།
༣. དེལས་འབྲི་དེ་བུ་ལུ་འབད་བུ་ལུ་སྤྲུལ་གྱི་བུ་ལུ།

### ༣ རྩེ་ལུ་གསུམ་ལ། འབྲེན་ཚུ་ ཉམ་པའི་བརྒྱུད་ལ། རྩེ་ལུ་ཉམ་པའི་བརྒྱུད་ལ།

༡. སློབ་དེ་བུ་ལུ་གི་རྩེ་ལུ་ལུ་ ༣ པའི་གི་སྤྲུལ་གྱི་གིས་ ཡིག་གིས་མ་འདི་ཉམ་བུ་ལུ་ལུ་ འབྲེན་ཚུ་གི་ཚོག་ལས་ ཉམ་  
བུ་གི།
༢. ཉམ་བུ་ལུ་ལུ་ བུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ཚོད་མི་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
༣. བུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ཉམ་བུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
༤. དེལི་བརྒྱུད་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ཉམ་བུ་ལུ་ལུ་ དོན་དུ་ག་དུ་ལུ་ལུ་ འབྲེན་ཚུ་ འབྲེན་ཚུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་  
ལུ་ལུ་ལུ་
༥. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་

དྲི་བ་དྲི་ལན།

༡. ཉལ་སྐྱུང་པ་ཚུ་ ག་ས་ལུ་ སྐོར་རྒྱུ་འབད་ ཉལ་བཟུག་ནི
  ༢. ཉལ་པའི་སྐབས་ རུངས་འཕྲོས་འཕྲོས་དང་ སྐད་ལུགས་འབད་ཉལ་བཟུག་ནི ཉལ་ཚུ་འཁྱོམ་ལས་ ཉལ་དེ་བའི་ ག་ ཅི་གི་སྐོར་ལས་ ཡིན་མས་ག་? ནེ་ལེན་གྱི་ བསམ་འཚར་བཞོན་ བཟུག་ནི
  ༣. ཉལ་སྐྱུང་པ་ཚུ་ སུ་ཚན་ནུང་འབད་ འོག་ལུ་བཞོན་དེ་ཡོད་མི་ དྲི་བ་ཚུ་ གོ་སྐྱུར་འབད་དེ་ ལན་རྒྱུ་ བཟུག་ནི
- ཀ ཉུག་ཁ་ཤེས་གྱི་མེ་རྒྱུ་འདྲི་ ག་དེ་མེ་ བྱུང་ཡི་ག་གི་སྐོར་ལས་ བསམ་འཚར་གྲིས།
- ཁ རྩོད་ ཡང་ཟུང་ གཤམ་ཚན་གྱི་མི་སེང་ཡིན་པ་ཅིན་ མེ་རྒྱུ་བཀག་ག་ཟུངས་ཀྱི་དོན་ལས་ ཟུངས་ཤེས་ཚུ་ ག་དེ་མེ་ས་ སྟོན་ཡོད་?
- ག མེ་རྒྱུ་འབྱུང་སྟེན་པའི་སྐབས་ འབད་བརུ་བུང་མ་བརུ་བ་ ག་ཅི་ས་ཡིན་ནུ? ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ རྩོ་བཞོན།

སློབ་སྟོན་པའི་དྲན་གསེ།

སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ཟུངས་ཤེས་ ག་ཅི་ཤེས་? ག་ཅི་ཤེས་དགོ་? ག་ཅི་ཤེས་ཅི་? འདི་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ སྟོན་ཚན་ དེ་ རྟེན་གྱི་ཡན་ལག་འདེའུ་ སློབ་སྟོན་པོ་སོ་འབད་ཡུང་ མ་བརུ་བམེ།

༤ རྩོད་ལུ་བཞུག་པ། གོ་བསྐྱུར་དང་ཐོ་བཞོན། [ ཉལ་ཚུ་འཁྱོམ་ལས། ]

༡. སློབ་དེ་བའི་ནུང་གི་རྩོད་ལུ་ཡེང་ ར པའི་ རྩོམ་ལུ་མེ་རྒྱུ་གྱི་བཀག་ག་ཟུངས་ཀྱི་ཡིག་གྲིས་འདྲི་ཉལ་བཟུག་ནི
༢. རྩོད་ཀྱི་འབད་བའི་ པར་འདྲི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ ཡིན་མ་ཡོད་ནི་མས་?
༣. ཉལ་དེ་བའི་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ག་ཅི་ས་ དུ་གོ་མ་མས་?
༤. རྩོམ་ མེ་རྒྱུ་སྐྱུང་སྟེན་སྐོར་ལས་ ཤེས་དགོ་པ་ལག་ཆེ་ག་? ག་ཅི་འབད་?
༥. ག་ཅི་ཤེས་ཅི་ག་གི་ ཐོག་ཐོམ་ལུ་ ཉལ་དེ་བའི་ཉལ་པའི་དེ་མ་ དྲི་བའི་ལན་ཚུ་ མ་ཚུ་དུ་ཡོད་པ་ཅིན་ དྲི་བ་ལན་ ཐོག་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ལན་སྐབས་ཀྱི་དྲན་གསེ།
༦. ཉལ་སྐྱུང་པ་ཚུ་གིས་ གོ་སྐྱུར་འབད་ཚུ་བའི་ལུ་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ འོག་ལུ་བཞོན་མི་ཐོག་ཐོམ་ལུ་ ག་ཅི་ཤེས་ཅི་ག་ གི་བསམ་འཚར་ཚུ་ རྩོ་བཞོན་འབད་ནི།





3. སློབ་སྟོན་པ་ ཁོང་པ་གིས་ཡང་ དྲོགས་པ་དང་ དུག་འཕེལ་ཚུ་བས་ལ་གྱིན་དུ་གོ། དེ་གིས་མ་ཚད་ གས་ལ་བཤད་ཀྱི་ གཞན་ དྲོན་འག་ཆེད་ཀྱི་ཚུ་ ཤོག་བྱང་གུ་ཐོ་བཞོན་འབད་དེ་ བྱང་གུ་ དཔུངས་བཞག་དུ་གོ་པ་གལ་ཆེ།

### 3 གཞན་གསོ།

སློབ་སྟོན་པའི་དོན་ལུ་ རྟགས་ཚུལ་ལས་ལཱ་སྒྲུབ་ཀྱིས་ རྒྱུ་ལཱ་འབད་ཡོད་པའི་ མོ་རྟམ་ཞིན་ལཱ་ལས་ འབྲེན་པའི་ སག་འོག་ཚུ་ མཐོག་དང་གི་འཁམ་སྟོན་ ཤོག་བྱང་འདི་ ལུ་ལྟ་སྟོན་དུ་གོ།

### 4 སློབ་ལཱ་ལ་ཡུ་ རྟགས་ལྟུང་།

1. སློབ་དེ་བཅུ་ཤི་སློབ་ལཱ་ལུ་ 6 པའི་ རྒྱུ་ལཱ་འདི་ཚད་ཅིག་ལྟག་ཞིན་པ་ སོ་དོན་བཤད་དུ་གྱིན།
2. ལྟ་བུ་སློབ་པ་ཚུ་ལུ་ དེ་དང་འགྲོག་བསྐྱེ་ཏེ་ རྒྱུ་ལཱ་འདི་ཚེ་གསེལ་འབད་བཟུག་ཏེ་འབྲེན་བཟུག།
3. རྒྱུ་ལཱ་འདི་དང་དཔུངས་ལོ་འབྲེན།

དཔུངས་ལྟུང་འབྲེན་པའི་ཀྱི་ལཱ་ལུ་གི། གས་ཚུ་མཇུག་ཤོས་རྟགས་ཚུལ་གྱིས། །  
 བྱང་གུ་ལོ་དུ་པ་ལས་མེད་ལུ་ཡང་། རྟགས་མེད་ལོ་ལྷོ་སྤྱི་བུ་ལུ་ལས། །  
 རྟགས་ཚུལ་ལུ་གྱི་ཚུ་ལོ་ལོ་ལོ། རྟགས་ཚུལ་ལུ་གྱི་སྟོན་ལུ་ལོ་ལོ། །  
 རྟགས་ཚུལ་ལུ་གྱི་ཚུ་ལོ་ལོ་ལོ། རྟགས་ཚུལ་ལུ་གྱི་སྟོན་ལུ་ལོ་ལོ། །  
 རྟགས་ཚུལ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ། གཞི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ། །  
 ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ། ལྟུང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ། །  
 རྟགས་ཚུལ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ། ལྟུང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ། ལོ་ལོ་ལོ། །  
 ལུ་ལུ་ཚུ་དུ་མི་སྟོ་ལུ། རྟགས་ཚུལ་ལུ་སློབ་སྟོན་ལོ་ལོ། །  
 རྟགས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ། ལྟུང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ། ལོ་ལོ་ལོ། །  
 ལྟུང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ། ལུ་ལུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ། །  
 ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ། ལྟུང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ། ལོ་ལོ་ལོ། །  
 ལྟུང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ། ལྟུང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ། ལྟུང་ལོ་ལོ། །

### དོན་ཚན་བཅུ་བཞི་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་དོན་དྲག་འགྲེལ་བཤད།

མིང་ཚིག།	འགྲེལ་བཤད།
ཐོན་ལྷན་པ་	- ཐོན་སྐྱེད། ལོ་ཐོག་གི་ཐོན་སྐྱེད་དང་ཐོན་ལྷན་པ།
རག་འོག་	- གོ་མ་ཚད་པ་དང་གཞུང་གི་སྐྱོལ་མ་བརྟུབ་པའི་ཅེ་ལུ་ཡུག་ས་སྤྱི་གས་དང་ཅེ་ལུ་རག་འོག།
མེ་ཁྱེད་	- མེ་ལས་འགྲུལ་བའི་ཁྱེད།
འགོ་དཔོན་	- ལཱ་གཞུང་གི་ས་ཁོངས་ནང་ལཱ་ལམ་སྟོན་དང་འགོ་འཁྲིད་འབད་མིའི་གོ་གནས་ཀྱི་མིང་།
བཀག་ཐབས་	- ཁྱེད་པར་ལས་བཀག་གི་འདུག་ཤེས་ཤིང་སྟོན་པའི་དོན།
དྲག་འཕལ་	- རྒྱབས་མ་བཟེམ། ལཱ་ལག་རྒྱབ་ཡོད་པའི་དོན།
འཛེམས་འདུ་	- ལྷལ་འཛེམས་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གཟུངས། ལྷལ་འཛེམས་ཀྱི་ལལ་སྐྱད།
སྤུང་སྟོབ་	- གཞོན་པ་དང་ཉེན་འཁུལ་སྤུང་བའི་དོན། བདག་འཛིན་འབད་ནི།
ལུ་མ་ར་	- མེ་རྟོག་དང་ཚོད་བསྐྱོལ་གསལ་བརྟུབ་པའི་ཞེ་ལ། ཚོད་ཞེ་ལ།
མཐའ་འཁོར་	- མཐའ་སྐྱོད། རང་སྟོན་སའི་ཉེས་འདུག་སུ།
ཐབས་ཤེས་	- ཐབས་དང་གནས་སྐྱབས། ཐབས་ཤེས་གནས་སྐྱབས།
ཉེས་འདུག་	- མོ་ལོ་གསལ་ཁང། ཐག་ཉེས།

### སློབ་སྟོན་པའི་དོན་ལས་ཡུལ་བསྐྱར་འདུན་གསེ།

སྟོན་ཚན་གསུམ་པའི་དོན་སློབ་སྟོན་མཚུགས་སུ་ཕྱིན་ཏེ་ འོག་ལུ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ རིམ་ལུགས་ (NFE-MIS) གྱི་ཐོག་ལས་ རྒྱས་མཐུན་ཤེས་པ་དང་འབད་དེ་གོ་པ་ཨིན།

༡. སྟོན་ཚན་འཛེམས་མཚུགས་སུ་ཕྱིན་ཏེ་ ལཱ་བསྐྱར་པའི་འཛེམས་ཀྱི་ རྒྱས་ཚུན་དུ་ཞེ་ལའི་ རྒྱས་མཐུན་འབད་དེ་གོ།
༢. རྒྱས་ཚུན་ཀྱི་དུ་ཞེ་ལའི་འབད་ཐབས་ལུ་ སྟོན་ཚན་གསུམ་པའི་ ཚོས་ཚུགས་འགོ་འདྲེན་འབད་དེ་གོ།
༣. སྟོན་ཚན་འཛེམས་མཚུགས་སུ་ཕྱིན་ཏེ་ ལས་འགྲུལ་འགོ་འདྲེན་འབད་ཏེ་ རྒྱགས་ཚད་རྒྱས་མཐུན་འབད་དེ་གོ།
༤. ཟླ་རིམ་བཞིན་ཀྱི་ ལཱ་བསྐྱར་པའི་འཛེམས་ཤེས་ རྒྱས་མཐུན་འབད་དེ་གོ།

.....