

སྒྲོབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྒྲོན།

སྒྲོབ་རིམ་, པ།



ཤེས་རིག

སྒྲོབ་གྲུབ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།  
ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

# དཔེ་སྐྱོན་འབད་མི།

ཅེ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

བརྒྱན་འཕྲིན་ལང་ ༩༧༥-༣-༣༣༣༤༤༠

ཨོངས་འབྲེལ་ [www.education.gov.bt](http://www.education.gov.bt)

ཡམ་དབང་ © ༢༠༢༢ ཅེ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཨོངས་ སློབ་གླེན་དོན་ལུ་ རྩོམ་སྒྲིག་དང་ དཔེ་སྐྱོན་འབད་ཡོད་པ་ལས་ ཅེ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ལས་ གནད་ཁམ་མེད་པར་ དཔེ་སྐྱོན་དང་ ཚིང་རྒྱས་ལཱ་སོགས་པ་འབད་ནི་ལས་ འཛེམ་གནད་།

དཔེ་སྐྱོན། ༢༠༢༢

ISBN 978-99936-0-357-3

**བཀའ་འབྲེག་དགའ་ཚོར།**

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་དང་ སྲུང་ཚད་ཡང་དྲག་བརྗོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལག་ཟེ་བའི་མ་དངུལ་གྱི་རྒྱུ་ལྷོང་གཞུང་མི་ འབྲུག་རྒྱལ་གཞུང་ལུ་ བཀའ་འབྲེག་དགའ་ཚོར་ལུ་  
ལྷོ་ལོ་ གོ་དང་གཅིག་ལས་ ཚོས་ཚཱ་དཔེ་དེ་བཙམ་སྒྲིག་གི་ལུ་དྲང་ལུ་ ལྷན་འགྲོ་གྲོལ་བྱེད་དང་ ཡན་འདེབས་གྱི་ཐོག་སུ་མ་མཚན་མི་ གཤམ་གསལ་ ཤེས་ཡོན་མཁའ་མཚོ་དང་  
ལྷན་པར་ཅན་གྱི་སྲིབ་དཔོན་ཡོངས་ལུ་ དཀའ་བལ་དང་བཅས་པའི་ལུགས་སོ་ཡོད།

**ལས་བྱེད་ཚཱ་ལས་རྒྱུང་/ལུན་དགའ།**

- ༡ དུག་སྲིབ་སངས་རྒྱལ་ཉི་ཤེས། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚཱ་མཁའ་མཚོ། ཡོངས་ལུ་གོང་འཕེལ་དཔང་འཛིན།
- ༢ ཚོས་སྒྱུད་དོན་གྱུ་བ། ཡོངས་ལུ་མཁའ་ཚཱ་ལས་འབྲུག་མི། ལྷན་གསལ་རང་སྒྲོལ་ལས་འཛིན།
- ༣ དབང་དྲག་ཉི་ཤེས། ལྷ་ལོ་ལཱ་གོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷ་ལོ་ལཱ་དང་རྒྱུ་ལྷོང་ལེ་ཚོན།
- ༤ ཚེ་རིང་། ལྷ་ལོ་ལཱ་གོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷ་ལོ་ལཱ་དང་རྒྱུ་ལྷོང་ལེ་ཚོན།
- ༥ ཡུ་དཔང་འདུལ། ཚོས་ཚཱ་མཁའ་མཚོ། འབྲུག་ཚོས་རྒྱལ་ལཱ་བཞེད་ཚཱ་ལས།
- ༦ རྣམ་རྒྱལ། ཚོས་ཚཱ་མཁའ་མཚོ། འབྲུག་ཚོས་རྒྱལ་ལཱ་བཞེད་ཚཱ་ལས།
- ༧ ཡུ་པ་ལ། ལུགས་སྒྲུབ་ལ། སུ་འོ་ཤེས་རིག་མཚམས་སྲིབ་གྲུ།
- ༨ བཏུན་འཛིན་ཉི་ཤེས། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་འགྲོ་གྲོལ་ལེ་ཚོན།

**ལུན་རྒྱལ་འབྲེག་མི།**

དུག་སྲིབ་སངས་རྒྱལ་ཉི་ཤེས། ཡོངས་ལུ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚཱ་ལས། ཟེམ་ཕུག།

**ཚོམ་སྒྲིག་པའི་མིང་ཚོ།**

- ༡ དྲག་ཤེས་སངས་རྒྱལ་ཉི་ཤེས། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚཱ་མཁའ་མཚོ། ཡོངས་ལུ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚཱ་ལས།
- ༢ ཚོས་སྒྱུད་དོན་གྱུ་བ། ཡོངས་ལུ་མཁའ་ཚཱ་ལས་འབྲུག་མི། ལྷན་གསལ་རང་སྒྲོལ་ལས་འཛིན།
- ༣ ལྷོན་བཟུ་ཤེས། དགོ་ཅེ་ལེ་སྲིབ་གྲུ། ལུ་མ་ཐང་།
- ༤ ལྷན་ལུགས་ཉི་ཤེས། ཅ་མང་སྲིབ་གྲུ་རྒྱུང་བ། མོང་སྒྲུབ།
- ༥ རྣམ་རྒྱལ་མཚོན། འཛིགས་མེད་སྲིབ་ལུ་སྲིབ་གྲུ་རྒྱུང་བ། ཟེམ་ཕུ།
- ༦ ཡུ་ལུ་ལཱ་དཔང་འདུལ། མེད་དུང་མེད་སྲིབ་གྲུ། བཟུ་ཤེས་སྒྲུབ་།
- ༧ ཡུ་པ་ལུ་དབང་འདུལ། ལང་ལྷ་འབྲིང་རིམ་སྲིབ་གྲུ་བཟུ་མ། སུ་འོ།
- ༨ ལྷན་ལུགས་ཚེ་རིང་། ལང་ལྷ་འབྲིང་རིམ་སྲིབ་གྲུ་བཟུ་མ། སུ་འོ།
- ༩ རྣམ་རྒྱལ་མཚོན། ཡང་ལྷ་འབྲིང་རིམ་སྲིབ་གྲུ་བཟུ་མ། ལུ་ལ།
- ༡༠ བཏུན་དཔེ་མཁའ་གཞུང་སྲིབ། ཅ་མ་སྒྲུབ་མི་ལེ་སྲིབ་གྲུ། ཟེམ་ཕུ།
- ༡༡ ལྷན་ལུགས་མཚོན། ཤིང་མཁའ་ལུ་ལྷ་ལེ་སྲིབ་གྲུ་རྒྱུང་བ། བཟུ་ཡོངས།
- ༡༢ སུ་ལུ་ལུ་ཚེ་རིང་། ལྷོང་ཚེ་མི་ལེ་སྲིབ་གྲུ། ཟེམ་ཕུ།
- ༡༣ ཡུ་ལུ་ལུ། འཛིགས་མེད་ཚོས་གྲིང་སྲིབ་གྲུ་རྒྱུང་བ། གསལ་པུང་།
- ༡༤ བཟུ་མོ། ཡང་ལྷ་འབྲིང་རིམ་སྲིབ་གྲུ་བཟུ་མ། ལུ་ལ།
- ༡༥ ཡུ་པ་ལུ་བཏུན་འཛིན། དབྱངས་ཅན་ཡུག་འབྲིང་རིམ་སྲིབ་གྲུ་གོང་མ། ཟེམ་ཕུ།
- ༡༦ མངས་རྒྱལ་ཡོན་ཏུན། ཐུང་མཁའ་འབྲིང་རིམ་སྲིབ་གྲུ་འོག་མ། བཟུ་སྒྲུབ།
- ༡༧ རིག་འཛིན། རིན་ཆེན་འོང་མི་ལེ་སྲིབ་གྲུ། ལུ་ལ།



- ༥༩ མཁའ་འགྲོ་དབང་ལྷག། གསལ་ལང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། གསལ་ལང་།
- ༥༧ དབང་པོ་ལྷོ་ཆེ། །ཤེས་རིག་ལྷ་ཞེས་དང་རྒྱལ་སྐྱོར་ལེ་ཚན།
- ༥༦ ཆེ་རིང་། །ཤེས་ལོན་ཕ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྐྱོར་ལེ་ཚན།
- ༥༧ བཏུན་འཇིག་ལྷོ་ཆེ། །ཤེས་ལོན་ཕ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྐྱོར་ལེ་ཚན།

**མཇུག་གཞིན་ལྷགས་སྐར་དང་ལས་བྱང་།**

- ༡ བཏུན་འཇིག་ལྷོ་ཆེ། །ཕ་གཞུང་འགོ་དཔོན། །ཕ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྐྱོར་ལེ་ཚན།
- ༢ ཆེ་རིང་། །ཕ་གཞུང་འགོ་དཔོན། །ཕ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྐྱོར་ལེ་ཚན།

**ཕྱི་ཤོག་པར་རིས། ལྷོ་ལྷོ་ཆེ།**



### སྡོན་ལྗོན།

༡༡། ལོ་སྤྱི། ལྷན་རལ་གཞིགས་དབང་བྱང་ཚུབ་སྲོད་པའི་ཞིང་། ལས་སྲོད་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གི། དབུ་  
མིང་སྲིད་བརྒྱུད་འཛིན་རིམ་བྱོན་གི། རྒྱལ་རབས་རྣམ་ལུ་ལའི་བཀའ་དྲིན་སྒྲུབ་མཚེ། ལའང་གི་འབངས་སུ་གཏོགས་པའི་མངའ་  
རིས་གི། ལྷན་ལྷན་ཡོངས་ལ་ལྷགས་བརྒྱའི་སྒོ་འཕར་ཆེ། ལོངས་སུ་འབྱེད་མཛད་སྡོན་མེད་སྲོབ་སྲོན་གི། རབས་ལམ་སྲོ་  
གསར་ལྷེ་མིག་འདི་ན་གྱེ། །

ཞེས་མཚན་པར་བརྗོད་པ་དང་། དངོས་པོ་དེས་པར་བྱོན་པའི་རྒྱུ་གིས་མདུན་བསུས་ཏེ། ལཱ་ཞི་འདི་ཡང་། འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སྲོབ་སྲོན་གི་ རྗོང་ལའི་ཤེས་  
ཡོན་ཅེ་གཞུང་ལེགས་སྤྱད་གི། ལས་འགུལ་ཐོག་ལས་ རྗོང་ལའི་སྲོག་སར་སྲོབ་རིམ་གི། སྲོབ་དཔོན་ལམ་བྱོན་ ལག་དེབ་འདི་ ལྷི་ལོ་ ༢༠༠༦ གི་  
འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ ཤེས་ཡོན་ཅེ་གཞུང་འགོད་རིམ་དང་འཁྲུལ་བའི་ གནས་རིམ་སོ་སོའི་གནས་ཚད་བརྗོད་དང་འཁྲུལ་བའི་ ལས་དོན་དང་ཅེ་རྗོན་ཚུ་  
དང་བལྟཱ་ཏེ། དེ་དུས་གི། ཤེས་ཡོན་དགོས་མཁོའི་འབྲུག་པ་དང་མཐུན་པར་བརྗོད་ཡོད། སྲོབ་རིམ་དེ་ནང་། སྲོབ་སྲོད་འབད་དགོ་པའི་དོན་ཚད་ཚུ་ ག་  
ར་ སྲོབ་ཡུག་ལུ་གཏོ་བོར་བརྗོད་པའི་ སྲོབ་བྱོན་ཐབས་ལམ་ཐོག་ལས་ རྗོང་ལའི་བརྗོད་སྲོད་ལཱ་ གཞི་འཚུགས་གི་རིག་ཅུ་ལུ་འབྲེལ་ཚུགས་པའི་  
དམིགས་གཏུག་གཏོ་བོར་བརྗོད་ཡོད་པའི་ལཱ། དེ་དང་གཅིག་ལཱ་ རང་ལུགས་ལར་སྲོལ་དང་། དེ་དཔེ་བུ་ལུ་འབྲེལ་གི་ཐོག་ལས་ རང་མགོ་འདྲོང་  
ཚུགས་པའི་མི་ཚེ་ལུ་གཏོག་དང་། སྲོབ་ཡུག་ཚུ་གི་ལུས་དུག་ཡིད་གསུམ་གི། བསམ་སྲོད་ཡར་དྲགས་ གཏུག་ཐབས་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་གཞི་དོན་ཚུ་  
ཚུད་ཏེ་ཡོད།

དེ་ཡང་། གཞི་རིམ་གནས་སྐབས་ལུ་ སྲོབ་ཡུག་སོ་སོའི་ རང་གི་དོ་སྲོད་ལས་འགོ་བཟུང་ཏེ། དེ་དཔེ་ལུ་འདྲ་དང་། ཞིབ་འཚུལ་གི་ཐོག་ལས་ ཉམས་སྦྱོང་  
དངོས་འབྲེལ་བརྗོད་ཏེ། སྲོབ་རིམ་སོ་སོའི་གནས་ཚད་ གཏུག་འཁེལ་གི་ཅེ་གཞུང་འགོད་རིམ་དང་བལྟཱ་པའི་ ཤེས་ཚད་གོང་འཕེལ་ལུ་ དམིགས་གཏུག་  
བརྗོད་ཡོད་པའི་ལཱ། སྲོབ་ཡུག་སོ་སོའི་ ཉམས་སྦྱོང་ཐོག་ལས་ ཤེས་ཡོན་འབྲེལ་ཐབས་ལུ་ ཚད་གཞུང་གི་གཞི་རྗོད་སྲོབ་དེབ་ལུ་ གཏོ་བོར་མ་གཞུང་  
བར་ ལུ་ལུ་གི་རིག་བྱོབས་དང་། མི་ཚེ་ལུ་མཁོ་ཆེ་བའི་ རིག་ཅུ་ལུ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སྲོབ་ཡུག་གི་རིག་པ་གཏོག་བཀོལ་ཏེ། ཤེས་ཚད་ཡར་དྲགས་གཏུག་  
ཚུགས་པ་འབད་ བརྗོད་ཡོད།

དེ་མཚན་ སྲོབ་བྱོན་ལམ་ལུགས་འདི་ནང་། སྲོབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ ལོ་ལུ་མམ་ཚུ་ནང་གི་ སྲོབ་རིམ་སོ་སོའི་ ཤེས་ཚད་སྲོབ་སྲོད་གི་ གཞི་རྗོད་ཐོག་ས་  
གུལ་འབྲེལ་ཚུགས་པའི་ ནང་འབྲེལ་དང་། སྲོབ་རིམ་སོ་སོའི་ སྲོབ་ཡུག་གི་ ལོ་ན་དང་བལྟཱ་པའི་རིག་བྱོབས་ ལུ་ལུ་ལུ་གཞི་སྤུས་ལུ་དང་བལྟཱ་པའི་  
ཤེས་ཡོན་སྤུས་ཐབས་ མི་ཚེ་ལུ་གཏོག་དང་མཁོ་བའི་ གནད་དོན་ཚུ་གཏོ་བོ་ དངོས་མཚན་མཐུན་འཁོར་དང་། ཉེ་འབྲེལ་སྐབས་དོན་ཚུ་ལུ་ གཏོ་བོར་  
བརྗོད་ཏེ། ལྷན་ལུ་གི་རིག་ཅུ་ལུ་གཞི་འབྲུག་པ་འཚུགས་ཏེ། དམིགས་གཏུག་བརྗོད་ཏེ་ཡོད།

དེ་མཚན་ རིག་ཅུ་ལུ་དེ་ཚུ་ སྲོབ་ཡུག་རང་རང་སོ་སོའི་ རྒྱུ་ལུ་འབྲེལ་ཚུགས་ཐབས་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་སྲོད་དེབ་དང་། རྒྱུ་དེབ་ ལ་སྐོང་ལུ་ག་  
དེབ་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ལཱ། སྲོབ་བྱོན་ལུ་མཁོ་ཆེ་བའི་ ཤོག་ལུ་ རྗོག་བྱང་། ཤོག་བྱང་། ཅེ་ཅེ་ཚུ་ལུ་སོགས་པའི་ རྗོན་ཚུ་ལུ་

ངོ་སྤྲོད་འབད་དེ་ཡོད་མི་དེ་གིས་ འབྲུག་གི་ཉན་གཞི་ལྟེ་ལྟེ་ དེ་དུས་དང་བསྟུན་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་མཁོ་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཚད་གྱི་ཚུགས་གྲུབ་ཚུ་ ཅ་གཞུང་  
གི་ཉན་སྐོར་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འཚོ་བའི་ཚུགས་པ་འབད་ཡོད།

འདི་ལྟེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་སློབ་གཏེར་ལྟེ་ དང་འདོད་དང་ བཟོན་འཁྲུགས་ཏེ་མ་ལམ་ཉུག་ཏེ་ དགོ་པ་ཁག་ཆེ་བའི་ཁར་ སློབ་དཔོན་གྱི་ཉོན་ཐངས་དང་  
ཚུགས་གྲུབ་ གཞུང་གི་མཐུན་ཏེ་སྤྲོད་པ་ རྒྱལ་ལུ་ཚུགས་པ་ཅེན་ ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཚད་གྱི་ཉན་སྐོར་འདི་ ཨ་ལོ་སེ་སེ་བཞིན་དུ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་  
འགན་འཁུལ་ཚུགས་པའི་ དཔལ་དུ་ཉན་འབྲུག་པའི་བྱ་རྒྱུ་དོ་མ་ཅིག་ལྟེ་ འབྲུག་ཚུགས་ཏེ་ལྟེ་ཐེ་ཚེ་མེད།

ལམ་ལུགས་གསར་པའི་ སློབ་ཉོན་འབྲི་ཚེ་འབད་མཉམ་ནི་ གཞི་ཉོན་འབད་སའ་འདི་ འཇམ་གྲིང་བྱིའི་ཉན་སྐོར་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཨིང་ལི་ཤ་རྟེན་  
ཡིག་ལམ་ལུགས་ལྟེ་བརྟེན་ཏེ་ བཟོ་བཟོ་མཉམ་འབད་ནི་དེ་གིས་ དམིགས་ལུ་འགྲུབ་ནི་གི་ཐབས་ལམ་ལྟེ་ འཇམ་ལམ་འོང་མི་སྲིད། ཨིན་ཅུང་ འབྲི་ཚེ་  
ལམ་ལུགས་གསར་པའི་ འབྲི་ཚེ་དེ་ཚུ་ ཏེ་མ་ཡོང་འཁྲུང་མེད་པ་ལམ་བརྟེན་ གསར་པ་བཟོ་བའི་སྐབས་ལྟེ་ ཤེས་ཡོན་ཚུགས་གྲུབ་ཅན་གྱི་མི་ལྟོད་  
དེ་ཉོན་པ་དང་ དུས་ཚད་ལང་མཁའ་འཚོ་བའི་ དུག་འདུ་ཚུ་ལམ་བརྟེན་ཏེ་ ཉུག་ཚད་དང་ཉོན་འཁྲུལ་མཉམ་འབྲུང་བའི་ དཔེ་མི་སྲིད་པ་ལམ་བརྟེན་ རྟོན་  
འཁྲུལ་འདི་ཚུ་ལྟེ་ འབྲེལ་ཡོད་མཁྲུན་དུ་གིས་སའ་འབད་ཅུང་ ཟད་ཀྱང་དུ་ ལེགས་བཅོས་དགོངས་འཆར་ གཅི་ས་གནང་ཅུང་ ལེགས་སེ་དང་བཅའ་  
པའི་ དུག་འབྲུག་འོང་ལེན་ལྟེ་ཚུག་ཚུག་ཡོད།

**སློབ་འདེབས།**

བདེ་སྲིད་ལྷན་པའི་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་ལྗོངས་སྤྱི། །ལུས་རྟེན་ལེགས་རྟེན་སྐལ་ལྷན་སློབ་གསར་ཀྱི། །  
ཤེས་ཡོན་བྱེ་བའི་བང་མཛོད་སློབ་འབྲེན་གྱི། །ལྷེ་མིག་འབྲི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་འཛོལ་གྱུར་ཅིག།

དགོས་འདུལ་རྒྱས་དོན་ལྟེ།  
ལྷི་འཇོན།  
ཡོང་འཁོར་ཚུ་ཚུགས་ཚུང་།



གཞི་རིམ་འོག་མཉམ་འབྲེས་འཕེལ་རྒྱུ་གྱི་.....	༣
ཉན་སྐབ། .....	༣
ཉལ་མིག། .....	༣
ཐི་ནི། .....	༤
ཉན་སྐབ། .....	༥
ཉལ་མིག། .....	༥
ཐི་ནི། .....	༥
སྐབ་དཔོན་གྱི་འབད་དུ་གོ་པ། .....	༧
ཉན་སྐབ། .....	༧
ཉལ་མིག། .....	༧
ཐི་ནི། .....	༩
སྐབ་འཕེལ་དུ་འཕེལ་བའི་སྐབ་ཉལ་ཉལ་འོག་འོག་ཚན། .....	༩
སྐྱིད་འབྲེས་ལམ་སྟོན། .....	༡༣
སྐབ་ཚན་དུ་འཕེལ། .....	༡༣
དུ་གོ་ས་འོག། .....	༡༣
ལས་འོག། .....	༡༣
སྐབ་ཚན་ཉེ་པ་ལའི་སྐྱིད་འབྲེས། .....	༡༤
སྐབ་ཚན་དུ་འཕེལ་བའི་དུ་གྲེ་ཚན། .....	༢༧
སྐབ་ཚན་གཉེས་པའི་ལ། .....	༢༩
དུ་གོ་ས་འོག། .....	༢༩
ལས་འོག། .....	༢༩
སྐབ་ཚན་ཉེ་པ་ལའི་སྐྱིད་འབྲེས། .....	༣༠
སྐབ་ཚན་གཉེས་པའི་དུ་གྲེ་ཚན། .....	༤༩
སྐབ་ཚན་གསུམ་པའི་ལ། .....	༤༠
དུ་གོ་ས་འོག། .....	༤༠
ལས་འོག། .....	༤༠
སྐབ་ཚན་ཉེ་པ་ལའི་སྐྱིད་འབྲེས། .....	༤༠
སྐབ་ཚན་གསུམ་པའི་དུ་གྲེ་ཚན། .....	༤༤
སྐབ་ཚན་བཞི་པའི་ལ། .....	༤༤
དུ་གོ་ས་འོག། .....	༤༤
ལས་འོག། .....	༤༤
སྐབ་ཚན་ཉེ་པ་ལའི་སྐྱིད་འབྲེས། .....	༤༧
སྐབ་ཚན་བཞི་པའི་དུ་གྲེ་ཚན། .....	༩༣
སྐབ་ཚན་ལྔ་པའི་ལ། .....	༩༤

དྲེལ་འདྲེན། .....	༩༧
ལས་འདྲེན།.....	༩༧
སློབ་ཚན་༥ པའི་སྐོར་ལྟ། .....	༩༥
སློབ་ཚན་༥པའི་དྲེལ་འདྲེན། .....	༩༩
སློབ་ཚན་ཕྱག་ལ།.....	༡༠༠
དྲེལ་འདྲེན། .....	༡༠༠
ལས་འདྲེན། .....	༡༠༠
སློབ་ཚན་༦ པའི་སྐོར་ལྟ། .....	༡༠༡
སློབ་ཚན་ཕྱག་ལའི་དྲེལ་འདྲེན། .....	༡༡༧
དྲེལ་འདྲེན་འབད་ཐངས། .....	༡༡༩
དུས་འཁལ་དྲེལ་འདྲེན་ལའོ་ཚུལ་གྱི་དཔེ།.....	༡༢༠
དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ། .....	༡༢༡

༥ སློབ་སྟོན་པ་རྒྱའི་དྲན་གསོ། ལུ་ཤོག་དང་ཤོག་ཁམ། སྤང་དེབ་རྩེ་སྟོན་ཚོན་མེ་མེའི་ནང་བཅུགས་པ་ད། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་མཐའ་དབུས་མེད་པ་ག་རའི་ནང་སྤྱི་ཁབ་འབད། འཕྲོ་མ་བཏུབ་ནི་དེ་གིས། རང་སོའི་ཨ་ལོའི་ཤེས་ཚད་དང་བསྐྱེད། ལྷག་དེབ་ཐོ་ནང་ལས་སློབ་དཔོན་རང་གི་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་རྒྱུང་ལུ་དང་ནང་འབྲེལ་བཟོ་སྟེ་དེས་པར་ལྷག་བཅུག་དགོས་དང་། ལུ་ཤོག་དང་ཤོག་ཁམ་རྩེ་ནམ་དགོས་བཏུ་སྟེ་ཡར་དང་མར་བདེ་ཞིབ་བཟོ་སྟེ་ལག་ལེན་རྩེ་ལ་མཐུན་འཐབ་གནང་།

བཀའ་རྒྱུ་ཚེ།

གཞི་རིམ་འོག་མའི་གནས་རིམ་བརྗེས་སྟོན།

ཉན་སྐབས།

༡. བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ ཉན་ཏེ་ དེ་དང་འཇིག་བའི་ལུ་ཚུ་ འབད་ཚུགས།
༢. འབྲེལ་ཡོད་ སྲི་བ་ཚུ་ཉན་ཏེ་ བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལན་ རྒྱབ་ཚུགས།
༣. མཐའ་འཁོར་གྱི་ འབྲེལ་ཡོད་མིང་ཚོག་ཚུ་ ཉན་སྐབས་ འབད་ཚུགས།
༤. རང་གི་ཉམས་སྤོང་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ རྐྱབ་ཚུགས།
༥. པར་དང་ ཅའ་ཚུ་ལུ་བཟླ་སྟེ་ བཤད་པ་ཐུང་ཀུ་རེ་ རྒྱབ་ཚུགས།
༦. ལག་ཆེ་བའི་ ཞེ་སའི་ཚོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས།
༧. གྲུངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ རྐྱབ་ཚུགས།
༨. ཇའ་ལོ་ཁོང་རའི་ མི་སྡེའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ རྣང་མི་། ཆ་རོགས། རྐྱབ་སྟེ། གཡུམ། ལྷ་ཁང་། དུས་སྟོན། ལམ་སྟོན། སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ། སྐོ་ནོར་སེམས། ཤིང་དང་མེ་ཏོག། ལོ་ཐོག། ཟ་ཆས། གཙམ་སྐྱ་འཕྲོད་སྟེན། ཉན་སྐབས་། བྱ་བ་སྟོད་ལམ་དང་མཉམ་འབྲེལ་འབབ་ཐངས། རྒྱུན་ཆས་སོགས་ མཐའ་འཁོར་ལུ་མིག་མཐོང་ལག་གཟུང་ལུ་ཡོད་པའི་ ཅ་དངོས་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཉན་སྐབས་ཀྱི་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་དང་ ཕྱིས་མཐོང་དང་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ཚུགས།
༩. ཇའ་ལོ་ཁོང་རའི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ མི་སྡེ་དང་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལུ་ ལྷ་ཏོག། འདྲི་དཔུང། དབྱེ་དཔུང། སོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རིག་པ་གསལ་འཚོལ་དང་ ཉན་སྐབས་རིག་ཅུལ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས།

ལྷག་རིག།

༡. རྫོང་ཁའི་ ཡིག་གཞུགས་ ག་ར་ལོ་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷག་ཚུགས།
༢. རྫོང་པ་ཚུ་ ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷག་ཚུགས།
༣. ཉན་བཟླར་ ལག་ལེན་འབབ་མི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཚུགས།
༤. རྫོང་ཚོག་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཡོད་པའི་སྤུང་ཐུང་ཀུ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གོ་བ་ལེན་ཚུགས།
༥. འབྲེལ་ཡོད་ པར་རིས་དང་ བརྗེས་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བརྗེས་ འབད་ཚུགས།
༦. གྲུངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ཇའ་ལོ་ཁོང་དང་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ ལྷག་ཚུགས།
༧. ཇའ་ལོ་ཁོང་རའི་ མི་སྡེའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ རྣང་མི་། ཆ་རོགས། རྐྱབ་སྟེ། གཡུམ། ལྷ་ཁང་། དུས་སྟོན། ལམ་སྟོན། སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ། སྐོ་ནོར་སེམས། ཤིང་དང་མེ་ཏོག། ལོ་ཐོག། བཟའ་ཆས། གཙམ་སྐྱ་འཕྲོད་སྟེན། ཉན་སྐབས་། བྱ་བ་སྟོད་ལམ་དང་མཉམ་འབྲེལ་འབབ་ཐངས། རྒྱུན་ཆས་སོགས་ རྐྱབ་སྟེན་འབད་ནི་དང་ མཐའ་འཁོར་ལུ་

མིག་མཐོང་ལག་གཟུང་ལུ་ཡོད་པའི་ ཅ་དངོས་ཚུ་ལུ་དང་ མིང་བྱང་བདེ་བྱང་ཚུ་ཡང་ ཞར་དང་ཞོར་ཁར་ལྷག་  
ནིའི་ སེམས་ཚོར་བྱིན་ཏེ་ ལྷག་ནིའི་རིག་ཕྱེད་གྱི་གོམ་ཤུགས་གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུགས།

༤. ཨ་ལོ་ལོང་རའི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ མི་སྡེ་དང་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལུ་  
ལྷ་རྟོག་། འདྲི་དབྱེད། དབྱེ་དབྱེད། སོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རིག་པ་གསར་པའི་ཐོག་ལས་ གོ་དོན་ལེན་ནི་དང་ ལྷག་ནིའི་  
རིག་ཕྱེད་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས།

གྲི་ཞི།

- ༡. དབྱངས་གསལ་དང་ མགོ་ཅན་འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཆ་མཉམ་ མཚོན་གསལ་ཡིག་ནང་ བྱེད་ཐིག་དང་  
འཁྲིལ་ཏེ་ བྲི་ཚུགས།
- ༢. ཉིན་བསྟར་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ བྲི་ཚུགས།
- ༣. འབྲེལ་ཡོད་དྲི་བ་དང་ འཁྲིལ་བའི་ ལན་ཚུ་ བྲི་ཚུགས།
- ༤. བྲི་མ་ནང་དང་ སློབ་ཁང་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ པར་དང་ཅ་དངོས་ཀྱི་ བཤད་པ་ཚུ་ ཚོག་ཤད་ ལག་ལེན་  
འཐབ་སྟེ་ བྲི་ཚུགས།
- ༥. བྱངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ ཨའ་ཡིག་དང་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ བྲི་ཚུགས།
- ༦. ཨ་ལོ་ལོང་རའི་ མི་སྡེའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ ནང་མི། ཆ་རོགས། སློབ་སྡེ། གཡུམ། ལྷ་ཁང་། དུས་སྟོན། ལམ་སྟོན།  
སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ། སློ་དོར་སེམས། ཤིང་དང་མེ་ཏོག། ལོ་ཐོག། ཟ་ཆས། གཅོད་སྐྱེ་འབྲེན་སྟེན། ཉེན་སྲུང་། བྱ་  
བ་སྦྱོད་ལམ་དང་མཉམ་འབྲེལ་འཐབ་ཐངས། བྱོན་ཆས་སོགས་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི་དང་ མཐའ་འཁོར་ལུ་  
མིག་མཐོང་ལག་གཟུང་ལུ་ཡོད་པའི་ ཅ་དངོས་ཚུ་ལུ་དང་ མིང་བྱང་བདེ་བྱང་ཚུ་ཡང་ སྟེ་ཞར་དང་ཞོར་ཁར་  
ལྷག་ནིའི་ སེམས་ཚོར་བྱིན་ཏེ་ བྲི་ཞིའི་རིག་ཕྱེད་གྱི་གོམ་ཤུགས་གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུགས།
- ༧. ཨ་ལོ་ལོང་རའི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ མི་སྡེ་དང་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལུ་  
ལྷ་རྟོག་། འདྲི་དབྱེད། དབྱེ་དབྱེད། སོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རིག་པ་གསར་པའི་ཐོག་ལས་ བཤད་བྱང་ཀུ་རེ་ སློབ་  
ཆེ་ཏོག་ཏེ་འབད་བྲི་ནིའི་ སློ་ཕྱེད་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

ཉན་སྒྲུབ།

༡. སློབ་གསར་ནང་ ལྷ་བ་མི་ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ལཱ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. རང་གི་ རང་མི་ཉན་བསྐྱར་ ལཱ་གི་སྐོར་ལས་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
༤. ཁག་ཆེ་བའི་ དྲི་བ་ཚུ་ བཀོད་ཚུགས་དགོ།
༥. མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་ པར་དང་ཅེ་ལ་ཚུ་ལཱ་བཟུ་སྟེ་ བཤད་པ་ཐུང་ཀྱ་རེ་ རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།
༦. སྤྱད་ ཐུང་ཀྱ་རེ་ཉན་ཏེ་ འོག་གཏང་ཚུགས་དགོ།
༧. རང་གི་ ཉན་མ་གཅིག་གི་ ལཱ་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་ རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།
༨. ཉན་མ་ཁོའི་ ཞེ་སའི་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༩. རང་གི་ རང་མི་ཉན་ ལཱ་འགན་གྱི་སྐོར་ལས་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
༡༠. བྱངས་ཁ་༥༠ ཚུན་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷག་རིག།

༡. སློབ་གསར་ནང་ལྷ་བ་མི་ ལྷག་ཞིའི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. འདོགས་ཅན་དང་ མགོ་ཅན་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ཚིག་སྤྱད་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༣. མགོ་ཅན་ལས་འགྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སྦྱོར་གྲོག་དང་ ཚིག་སྤྱད་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༤. རྗེས་འཇུག་དང་ ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ཚིག་སྤྱད་རྒྱབ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༥. རྗེན་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ རྗེན་སྒྲུབ་ཏེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༦. རྗེན་པ་ཐུང་ཀྱ་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༧. མིང་མཐའ་ ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༨. འོག་པའི་ཡི་གུ་དང་ མཐུག་པའི་ཡི་གུ་ཚུ་ འབྲི་ལྷག་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. མ་ཐུར་དང་ འ་ཐུང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༡༠. ཞུང་གཏངས་༥༠ ཚུན་ ཞུང་ཡིག་ནང་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།

བྲི་ཞི།

༡. སློབ་གསར་ནང་ ལྷ་བ་མི་བྲི་ཞིའི་ རིག་ཚུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. འདོགས་ཅན་དང་ མགོ་ཅན་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༣. པར་དང་ ཅེ་ལ་ཚུ་གི་མིང་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

༤. རྗེ་ཚོགས་དག་པ་ལེ་བྱི་རྩེ་གསལ་དགོ།
༥. མཚོ་གསལ་ཡིག་ འདྲེན་བཀའ་ཐངས་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ བྱི་རྩེ་གསལ་དགོ།
༦. མཚོ་གསལ་ཡིག་གི་ ཡིག་རོ་ གསལ་ཏེ་ཏེ་འབད་ བྱི་རྩེ་གསལ་དགོ།
༧. འོག་པའི་ཡི་གུ་དང་ མཐུག་པའི་ཡི་གུ་ཚུ་ བྱི་རྩེ་གསལ་དགོ།
༨. མ་ཟུར་དང་ འ་རྩུང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ བྱི་རྩེ་གསལ་དགོ།
༩. ལམ་ཡིག་༥༠ རྩེ་ བྱི་རྩེ་གསལ་དགོ།

སྲོབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོ་པ།

ཉན་སྐབ།

༡. དབྱངས་གསལ་དང་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ཚུ་གི་ཚོད་སྐྱོད་ དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ འཐོན་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ དག་ཐོག་གི་ སྤྱད་བ་གང་མང་བྱིན་དགོ།
༢. འཇམ་ཏོང་ཏོ་འབད་ ཉ་གོ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ ལཱ་ལོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་བྱིན་དགོ།
༣. མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ལུ་ཡོད་པའི་ པར་དང་ཅའའི་མིང་ཚོག་ འཇམ་སངས་ལས་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ མིང་ཚོག་གསར་པ་༣༠༠ ཚུན་ རྒྱ་སྐྱོད་ འབད་བཅུག་དགོ།
༤. ཚོད་ཚོག་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཚུ་ལུ་ ཉན་སྐབ་འབད་དེ་ འདི་ལན་ འབད་ནི་ལུ་ གོམས་འདིས་ འཐོབ་བཅུག་དགོ།
༥. སྲོ་བའི་ཐོག་ལས་ ལྷབ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ སྲོ་སྐྱོ་འཐོན་ནི་དང་ སྤྱད་ཉན་ནི་ གཏང་ནི་ ཞབས་ཁ་ ཚོབ་ཚུང་ འབད་བཅུག་དགོ།
༦. ཚོད་ཁ་ ཤར་ཤར་སྐབ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ ཁ་སྐབ་ནི་དང་ འབྲེལ་བ་འབད་ཐངས་ཚུ་ སྟོན་ཏེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་བཅུག་དགོ།
༧. ཉན་སྐབ་ཀྱི་རིག་ཚུལ་ ཡར་དྲག་གཏང་ནི་དོན་ལུ་ སྲོབ་སྟོན་ཚུང་རིགས་ མ་འདྲུ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ།

ལྷག་རིག།

༡. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དཔེ་དེབ་ལག་པར་བཤེད་ཐངས་དང་ གཡས་ལས་འགོ་བཙུགས་ ཤོག་ལེབ་ལྟོག་ཐངས་ འགོ་ལུགས་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།
༢. དབྱངས་གསལ་དང་ ཚུག་འདོགས་དང་ མིང་ཚོག་གི་ཚོད་སྐྱོད་དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ འཐོན་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ སྦྱོར་སྟོག་རྒྱབ་ནི་དེ་ སྤྱད་བ་ གང་མང་བྱིན་དགོ།
༣. མིང་ཚོག་དང་ ཚོད་ཚོག་ཚུ་གི་ཚོད་སྐྱོད་ དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ འཐོན་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ ཚོག་སྤྱད་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་ནི་དེ་ སྤྱད་བ་གང་མང་བྱིན་དགོ།
༤. པར་རིས་དང་ བརྟུང་དང་ བརྟུང་ལྷགས་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བརྟུང་འབད་ནི་དེ་ རིག་ཚུལ་ཚུ་ གང་མང་བྱིན་དགོ།
༥. སྤྱད་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་ནི་དེ་ དུས་ཚོད་བྱིན་ཏེ་ ག་དེ་མང་མང་ ལྷག་བཅུག་དགོ།
༦. སྤྱད་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གནད་དོན་དང་ སྤྱད་ཚུང་པ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ཤིང་སྐབ་བཅུག་དགོ།
༧. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚོག་གསར་འཐོབ་ གང་མང་ལྷག་སྟེ་ མིང་ཚོག་རྒྱ་སྐྱོད་ འབད་བཅུག་དགོ།
༨. ཚོག་མཚོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚོག་གི་གོ་དོན་ འཚོལ་བཅུག་ནི་དེ་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།
༩. ལྷག་ནི་དེ་ སྲོ་བ་སྐྱེད་ཐབས་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ ཏྲག་བུ་ལྷག་ནི་ལུ་ གོམས་སྤྱད་ ཚུང་བཅུག་དགོ།

གྲི་ཞི།

༡. དབྱངས་གསལ་ ཕྱེག་འདོགས་ཆ་མཉམ་ མཁྱོགས་ཡིག་ནང་ བཀའ་ཐངས་ མ་འཛོལ་བར་ ཡིག་བཟོ་བཏོན་  
གྲི་ཞི་སྐྱུང་བ་གང་མང་བྱིན་དགོ།
༢. འབྲི་དེབ་ནང་ ཡི་གུ་གྲིམ་ད་ གྲུལ་ཐིག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བཟོ་འཁོད་པ་དང་ ཉིང་སངས་མ་འབད་ གྲི་ཞི་སྐྱུང་བ་  
བྱིན་དགོ།
༣. ཚོག་དང་ ཤད་ཚུ་ མ་འཛོལ་བར་ གྲི་ཞི་སྐྱུང་བ་ གང་མང་ བྱིན་དགོ།
༤. མིང་དང་ བྱ་ཚོག་ཚུ་ གང་མང་གྲི་ཞི་སྐྱུང་བ་བྱིན་དགོ།
༥. ཚོག་སྤང་ འདི་ ཡིན་ མེན་ པས་ མས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མིང་དང་བྱ་ཚོག་ བྱ་ཡུལ་ཚུ་སྐྱུང་ཏེ་ རྫོང་ཚོག་ གྲི་  
ཞི་སྐྱུང་བ་ གང་མང་ བྱིན་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ གྲི་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ལན་ཚུ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ རིག་རྩལ་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།
༧. ཁྲིམ་ནང་དང་ སློབ་ཁང་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ པར་དང་ཅ་ལ་གི་ བཤད་པ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ གྲི་ཞི་སྐྱུང་  
བ་ མང་སྲུ་བྱིན་དགོ།
༨. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་བདེ་སྟོན་འབད་ཞི་དོན་ལུ་ པར་རིས་ ཡིག་ཐོག་ལས་ གྲི་ཞི་ དང་འདོད་  
བསྐྱེད་བརྟུག་དགོ།
༩. གྲུངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ཨང་ཡིག་ནང་ གྲི་ཞི་སྐྱུང་བ་གང་མང་ བྱིན་དགོ།









སྤྱིར་བཏང་ལམ་སྟོན།

- སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ སེམས་ཁར་བྲན་དགོ།
- ལམ་སྟོན་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ སློབ་ལཱ་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ འབྲེལ་ཡོད་སློབ་ལཱ་གཞན་ཚུ་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཁག་ཚེ།
- འདི་ནང་ཡོད་མི་སློབ་ལཱ་ཚུ་ ཚར་གཅིག་དང་གཉིས་ཀྱིས་མ་དོ་བར་ རིག་ཆུལ་འདི་ སློབ་སླུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་མ་རྒྱུད་ཚུན་ཚོད་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- བཅའ་འབད་བུར་ གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སློབ་ལཱ་ལག་ལེན་འཐབ་ད་ འགྲོ་བཏུབ་མ་བཏུབ་ཚུ་ བདེ་ཞིབ་བཟོ་སྟེ་ ཉེན་ཤུལ་ནམ་སྟོན་པ་ཅིན་བྲག་ག་? བཟུ་སྟེ་སྟོན་ནི་འདི་ རང་གི་ལག་པར་ཡོད།
- སློབ་དཔོན་ལམ་སྟོན་འདི་ནང་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་སློབ་ལཱ་འདི་ཚུ་ ཟུན་ཚུན་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རྫོགས་དགོཔ་མེན་པར་ རིག་ཆུལ་འདི་ སློབ་སླུག་ཚུ་གིས་ཐོབ་མ་འཐོབ་བཟུ་སྟེ་ ཟུན་ཚུན་གཞན་ནང་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ སྟོན་དགོཔ་ཨིན།
- རྒྱུར་སློག་ རྒྱུར་པའི་སྐབས་ མིང་ཚོག་གི་རྫོད་སླུ་ལུ་ གཙོ་བོར་གཞུང་དགོ།
- སློབ་སྟོན་ མཁོ་ཚམས་ཚུ་ ཚར་གཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཞེན་མ་ལས་ བཀོ་བཞག་ནི་མེན་པར་ སློབ་ལཱ་གཞན་གྱི་ འབྲེལ་བ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- ལྷག་དེབ་ཚུ་ ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལྷག་དགོཔ་ཨིན་མ་ལས་ བདུན་རིམ་བཞེན་སློབ་སླུག་ཚུ་གིས་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷག་ཐོབ་ཞག་དགོ།
  - ༡༡. རྫོད་ཀྱིས་ ལྷག་མི་སྲུང་གི་མིང་ག་ཅི་སྟོ་?
  - ཁ. སྲུང་འདི་ནང་མི་གི་མིང་ག་ཟེར་མི་འདུག་?/སེམས་ཅན་ག་ཅི་ར་འདུག་?
  - ག. སྲུང་ཅེད་པ་ ག་འདི་ལེགས་ཤོམ་འདུག་?
  - ང. སྲུང་དེབ་འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་པར་ར་ འདུག་?
  - ཅ. རྫོད་ཀྱིས་ དག་འཕྲི་པར་འདི་ ག་འདི་སྟོ་?
  - ཆ. སྲུང་འདི་ ཚར་ག་དམ་ཅིག་ ལྷག་ཅི་?
  - ཇ. སྲུང་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ ཨིན་མ་མས་གོ་?
  - ཉ. དོ་བུར་ ལྷག་དགོ་ མཚོ་ནི་མས་ག་?
  - ཏ. ཤུལ་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ལྷག་དེབ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ ལྷག་ནི་གི་ མཚོ་བསམ་ཡོད་ག་?
- ལམ་སྟོན་ནང་ལུ་ བཏུགས་ཡོད་པའི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ སློབ་ཚན་བཞེན་དུ་ལྷག་བཏུག་སྟེ་ ཐོབ་ཞག་དགོཔ་དང་ ལྷག་དེབ་ལྷན་ཐབས་ཚུ་ ལོ་གཅིག་ལུ་ ཉུང་ཤོས་ཚར་གཉིས་དེ་རེ་ ལྷག་ཡོད་པའི་ཐོ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་སྟོན་ནང་ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཞག་དགོ།
- དབྱེ་ཞིབ་ལམ་སླུགས་ཚུ་ ག་དེ་བྲག་བྲག་ དུངས་གསལ་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་ནི་ལུ་ ཤུགས་བཏོན་དགོ།

**སློབ་ཚན་དང་པ།**

དབྱངས་གསལ་ཕྱེག་འདོགས་ཀྱི་འབྲི་ལྷག་དང་ ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ཉན་སྐྱབ།

**དཔེ་སྟོན།**

དབྱངས་གསལ་ཕྱེག་འདོགས་ ཨང་ཡིག་ཚུ་ འབྲི་ལྷག་གི་སྐྱབ་བ། མཐའ་འཁོར་དང་ཉེ་འབྲེལ་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ རྗེས་ཚིག་  
ཟེ་ འབྲི་ལྷག་དང་ ཉན་སྐྱབ་ཀྱི་ སྐྱབ་བ་འཕྲོག་ཐབས་ལུ་ཨིན།

**ལམ་སྟོན།**

༡. གཟའ་དང་ གནམ་གཤིས་ཚོས་གྲངས་ཚུ་ ཉན་སྐྱབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. དབྱངས་གསལ་གྱི་ ཡི་གུ་དང་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་འི་ ཡིག་བཟེའི་སྐྱབ་བ་འཕྲོག་ཚུགས་དགོ།
༣. དབྱངས་གསལ་དང་ ཕྱེག་འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ སློབ་ལྟོག་ཀྱབ་ རྗེས་སྐྱོད་ཀྱི་འབད་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༤. གྲངས་ལ་༡༠ ཚུན་ ཨང་ཡིག་དང་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ ཉན་སྐྱབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. གུས་ཞབས་དང་ ལ་བཟང་འབད་ནི་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༧. སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷག་དེབ་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།



གནམ་ཚང་འདི་ནང་སྟོན་དཔེ་ད། མཚུགས་ལུ་ བཀོད་  
 ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་ཐོ་ལས། དེས་འབབ་ག་ཚེ་  
 མི་འདི་བལྟ་ཞེ། གཉིས་དང་གསུམ་ གདམ་ལ་  
 ཀྱབ་ལྟེ་ སློབ་ལྷག་ཚུ་འབྲི་ལྷག་ ལྷིང་ལྷིང་ བཟོ་  
 བྱི་གི་དོན་ལུ་ ཉེན་ཚན་དང་ ནང་འབྲེལ་བཟོ་སྟེ་  
 དེས་པར་ལྷག་བཟུག་དགོཔ་ཨིན།

སློབ་ཚན་༡ པའི་སློབ་ལྗང་།

༡.༡ རོ་སློབ་བརྒྱུར་ཞིབ།

ལས་དོན། ས་ཁ་ལུ་བལྟ་སྟེ་གཞི་འོག་དང་རྫོང་ཁག་སོགས་ རོ་སློབ་འཛིན།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ཉན་སྒྲུབ།

སྟོན་ཆས། སའ་ཁ། རྒྱ་ལྷག་གི་ས་ཁའི་ཤོག་བྱང་བཟོ་དགོ།

ལས་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། འབྲུག་གི་སའ་ཁ་ཅིག་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་སྡེ་ཚན་ནང་ཁོང་ར་ནང་དོག་ རང་གི་མིང་དང་རྫོང་ཁག་ གཡུས་གཤེན་ ལས་ཡིན་ནམ་སྟེ་སློབ་བརྒྱུག་ནི།

དཔེར་ན། དེ་གི་མིང་ ཚོ་དབང་ཡིན། གཡུས་ལྷང་ལས་ཡིན། རྫོང་ཁག་སྟོན་ལས་ཡིན། ཟེར་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ རོ་སློབ་དང་ རོ་སློབ་འཛིན་ འབད་བརྒྱུག་དགོ། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ སློབ་ཁང་ནང་གི་ཆ་རོགས་དམངས་ཁར་ རོ་སློབ་འབད་བརྒྱུག་ནི།

དེ་ལས། ཁོང་ར་ སྡེ་ཚན་འབད་ ས་ཁ་བལྟ་བརྒྱུག་སྟེ། རང་སོའི་རྫོང་ཁག་གི་ ཐག་ཉེ་ཤོས་ རྫོང་ཁག་ ག་འདི་འདུག་གམ་ འདི་ལན་ འབད་བརྒྱུག་སྟེ། གཤམ་གསལ་ དོན་ཚན་ཐོག་ གྲོས་སྦྲུན་འབད།

- ~ རྫོང་ཁག། གཞི་འོག། རྒྱལ་ས་ལྟེ་བ། ཁོམ་སྡེ་སོགས་ རོ་སློབ་དང།
- ~ དེ་ཚུ་ནང་ ག་དང་ག་ར་བཞུགས་པ་ཡིན་ནམ་ ས་ཁ་བཟོ་སྟེ་མིང་ གྲིས།

དཔེར་ན།

ཁྱིམ་ནང་ སམ། སློབ་གྲྲ་ནང་ དབུ་འཛིན། གཞི་འོག་ནང་ རྐེད། རྫོང་ཁག་ནང་ རྫོང་བདག། རྒྱལ་ས་ ལྟེ་བ་ལུ་ མངའ་ བདག་རྒྱལ་པོ།

དེ་ལས།

མིང་ངམ་ མཚན་གྲི་ནི།

མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ་གི་མཚན་.....། དབུ་འཛིན་གྱི་མིང་..... སོགས། ཁོང་གིས་ བྱུག་འགན་ཚུ་གི་ སྟོན་ ལས་ གྲི་ནི་སོགས།

དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་ལྷུག་ཚུ་ལུ་ ཁྱིམ་ནང་ལུ་བཟོ་དགོ་པའི་དོན་ཚན། **སློབ་ཚན་དང་པ་** དབྱངས་གསལ་མ་གོ་འདོགས་ གྱི་སློབ་ལྟོགས། ལྷག་ཤོགས། ཟེར་མི་འདི་སློབ་ཞིན་ལས་ལས། སྟོན་ཚན་དང་པ་འདི་ མཚུག་བརྒྱུ་ད་ ལུ་བ་སྟེ་འོང་དགོ་པ་འབད་ སློབ་དགོ།

༡.༢ པ།                   གཟའ་དང་གནམ་གཤིས་ཚེས་གྲངས།

ལམ་དོན།                   གཟའ་དང་གནམ་གཤིས་ཀྱི་སྐོར་དང་དེ་སྐབས་འབད་ནི་ཡོད་པའི་ལཱ་གི་རིགས་བཤད་པ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ཉན་སྐབ། ལྷག་ནི། གི་ནི།

སྟོན་ཆས།               ཤོག་ཐང། བྱང་ཤིང།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྟོབ་ལྷག་ཚུ་ལུ་ ད་རིས་གཟའ་ག་ཅི་སྟོ་? སོགས་ འདྲི་ལན་གྱི་ཐོག་ གཟའ་བདུན་ སྐབ་བཅུག་སྟེ། སྟོབ་དཔོན་གྱིས། བྱང་ཤིང་/ཤོག་ཐང་གུ་ གིས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ དི་བ་འདྲི་ལན་གྱི་ཐོག། གཟའ་རྒྱུ་ལུ་ ག་ཅིར་འབད་ནི་ཡོད་ག? སོགས་ ལམ་རིམ་ཚུ་ གི་དཔོན། དཔེར་ན།

གཟའ་རྒྱུ་ལུ། གཟུགས་དང་གོ་ལ་འཇུ་ནི་ཡོད། འཇུགས་བདར་རྒྱབ་ནི་ཡོད། ལྷག་དེབ་ལྷག་ནི་ཡོད། ཚེད་མོ་ཚེ་ནི་ཡོད། སོགས་ སྐབ་བཅུག་སྟེ། ཐོ་བཏོན་ཞིན་མ་ལས། དེ་རེ་འབད་ ལྷག་བཅུག།

གནམ་གཤིས། ཚེས་གྲངས་ཀྱི་ སྐོར་ལས་ཡང་ དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ འདྲི་ལན་ལ་སོགས་པའི་སྟོང་ལུ་ འབད་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ཤེས་དགོ་པའི་མིང་ཚིག། གཟའ་བདུན། ཚེས་གྲངས། གནམ་གཤིས། ལཱ་གི་མིང་སོགས། ཚེས་དང་ འཇུལ། བཅུབ་མ་བཅུབ་ སོགས་ཀྱི་ རོ་རྒྱུས་ ཅེ་ཅོ་རེ་སྐབ་སྟེ། གནམ་ཚུལ་བསྐྱེ་ལེན་འབད་དེ་ སྟོབ་ཁང་ནང་ འབྲི་སྐབ་ འབད་བཅུག། དཔེར་ན།

གཟའ། ཚེས་དང་འཇུལ་ཏེ་ འབད་བཅུབ་དང་མ་བཅུབ། སོགས་རྩན་གསོ་འབད་ སྐབ་བྱིན་དགོ། འདྲི་བཟུམ་འབད། ལྷོ་ལོ་སྟོན་ འཇུག་རྒྱབ་དགོཔ། ལམ་འོག་ལས་ གཟུར་དགོཔ་ཚུ་ འབད་དགོཔའི་ལམ་སྟོན་བྱིན་དགོ།

༡.༣                   དབྱངས་གསལ་སྦྱང་བ།

ལམ་དོན།                   དབྱངས་གསལ་སྦྱོར་ཚུལ་བསྐྱར་ཞིབ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས།               ལཱ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སྟོགས་རན་ ལྷག་མི་དོན་ཚན་ བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ། སྟོབ་ལྷག་ཚུ་ལུ་ ལཱ་ཤོག་༡ པ་འདྲི་ སྟོན་སྟེ། གསལ་བྱེད་ཀྱི་ ཐོ་རིམ་བསྐྱིག་བཅུག་སྟེ། ཚར་ཅང་། ལྷག་བཅུག་སྟེ། ཐོ་རིམ་འབད་འདུག་ག? མེད་ བཟུ་ཞིན་མ་ལས་ བསྐྱེ་བཞག།

ཀ་	མ་	ག།	ང་	ཅ་	ཇ་	ཉ་	ལ་	ད་	ཟ་	བ་
བ་	ཙ་	ཛ་	འ་	ར་	ཤ་	ཞ་	ཏ་	ཚ་	ལྷ་	མ་
ན་	མ་	མ་	ཚ་	ཤ་	ཞ་	ཏ་	ལ་	ད་		

ཀ་ལ་ག་ང་། ----- ཟ་ལ་བ་ལ། -----  
----- ལ་ལ་ཏ་ལ། -----

ཡང་ན།

ཨ་ལོ་རེ་ལུ་ གྲིབ་གྲི་ཡིག་གཟུགས་ གསལ་བྱེད་ལུ་ཅུ་ གོ་རིམ་དགུགས་ཏེ་ བཞག་ཞིན་མ་ལས། སྟོབ་དཔོན་གྲིས། ཀ་ ཟེར་སྐབ་ད།  
སྟོབ་ལྷག་གིས། ཀ་ འདི་ རེས་འཛིན་འབད་དེ་ གོ་རིམ་མ་འཛོལ་བར་བསྐྱིག་བཅུག་མེ། ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གུངས་ཀ པ་འདི་ གོ་རིམ་  
བསྐྱིགས་ཏེ་ གི་བཅུག།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས། ཚ་རོགས་ཚུ་གི་མིང་ ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྩོད་ཐང་ནང་བྱིད་ཞིན་མ་ལས། སྟོབ་ཁང་དང་ མཐའ་འཁོར་གྲི་ཅ་ལ་ ལག་ལེན་  
འཐབ་ཐོག་ལས་ རྩོད་མོ་རྩོད་བཅུག་ནི།

- སྟོབ་དཔོན།           དཔལ་འབྱོར་གྲིས་ དི་མི་ཅིག་ཐོབ་ཅུག
- དཔལ་འབྱོར།         ང་མེན།
- སྟོབ་དཔོན།         ག་སྟོ་?
- དཔལ་འབྱོར།         དོ་མེ་ཨིན། ཟེར་དོ་བཟུམ་འབད་ སྟོར་བཅོར་ཏེ་སྐབ་བཅུག་ནི།

- ༡.༧                   དབྱངས་གསལ་སྟོར་བའི་བསྐྱར་ཞིབ།
- ལས་དོན།           དབྱངས་གསལ་སྟོར་བའི་ མིང་ཚོག་ ལྷག་ཐངས་བསྐྱར་ཞིབ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཙམ། ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས།           དབྱངས་གསལ་སྟོར་བའི་གྲིབ་གྲི་ཡིག་གཟུགས་དང་། ཡིག་བཟོའི་སྟོར་དེབ་ལ། རྒྱ་དབྱངས་གསལ་སྟོར་བའི་  
ཤོག་ཁམ་དང་གྲིབ་གྲི་ཡིག་གཟུགས་བཟོ་དགོས་ །

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྲིས། ཨ་ལོ་ཕྱི་ཁར་བྱིད་དེ་ མིག་མཐོང་ལག་གཟུང་གི་སྟོན་ཆས་/གྲིབ་གྲི་དབྱངས་གསལ་ཡིག་གཟུགས་ཚུ་ ལག་ལེན་  
འཐབ་སྟེ་སྟོན་ནི་དང་། ཡང་ན། གཟུགས་གྲི་རྣམ་འགྱུར་གྲི་ཐོག་ལས་ གསལ་བྱེད་༣༠ ལུ་ དབྱངས་༧ སྟོར་ཚུལ་སྟོན་ནི། དཔེར་ན།

༡.       གསལ་བྱེད་ + ཨི = ཀི་ ལི་ གི་ རི་ ཅི་ ཆི་ ཇི་ ཉི་..... རིམ་པ་བཞེན།



- ༢. གསལ་བྱེད་ + ལྷ་ = ཀྱ ལྷ་ གྲུ ཅ་ ཅུ ཅཱ ཅོ ཅོ་།
- ༣. གསལ་བྱེད་ + ལྷ་ = ཀཾ ལྷ་ གྲུ ཅ་ ཅུ ཅཱ ཅོ ཅོ་།
- ༤. གསལ་བྱེད་ + ལྷ་ = ཀོ ལྷ་ གྲུ ཅ་ ཅུ ཅཱ ཅོ ཅོ་།

དེ་བཞུགས་འབད་ ཀ་ལས་ལྷ་རྩེན་ རིམ་པ་བཞེན་དུ་ གསལ་བྱེད་ག་ར་ལུ་ དབྱངས་སྦྱར་གྱི།

- ✓ སྦྱར་སྟོག་འབད།
- ✓ ཚེག་སྦྱར་འབད།
- ✓ སྤོ་ཚེན་ནང་།
- ✓ ཆ་འབད་སྟོར་མོར་ཏེ་ ལྷ་ག་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ལཱ་ལོ་རྩེ་ སྟོབ་ཁང་གི་ཕྱི་ཁར་ཁྱིད་ཞེན་ན། མིག་མཐོང་ལག་གཞུང་གི་ སྟོན་ཆས་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཞབས་ཁྲ་གི་ཐོག་ལུ་གུངས་ཁ་ (ལག་པ་གཉིས་ལུ་ མཚུབ་མོ་བཅུ་ཐམ་ ཟེར་མི་དང་། ཡང་ན། ལུས་ར་ནང་ལུ་ ༡, ༢, ༣) ཟེར་མི་སྟོ་སྟུ་འདི་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་འབེན་ཏེ་ ཉན་བཅུག་སྟེ། གཅིག་ཁར་འབེན་ནི་དང་། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་ལོ་རྩེ་ ལཱ་བསྐྱར་ཏེ་ འབེན་བཅུག་ནི།

༡.༥ ལང་ཡིག་གི་ནི།

ལས་དོན། ལང་ཡིག་དང་ ཡིག་བཟོ་སྦྱང་བ།

སྐད་ཡིག་རིག་རྩལ། གི་ནི།

སྟོན་ཆས། པར་གྱི་ལུ་ཤོག་ ཤོག་གུངས་༢ ལས་༥ རྩེན་དང་ ཡིག་བཟོ་སྦྱང་དེབ་ལ།

ལམ་སྟོན།

ལུ་ཤོག་ཐིག་སྟོན་ནང་ པར་གིས་ཡོད་མི་རྩེ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ལང་ཡིག་ལྷ་བཞེན་གི་དོན་ལུ། དང་པ་ར་ ཤོག་གུངས་འདི་ནང་གི་པར་ཅིག། སྟོབ་དཔོན་དང་སྟོབ་སྟུག་ གཅིག་ཁར་ གུངས་ཁ་རྒྱབ་ཞེན་མ་ལས། ཚེན་འདི་ནང་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་? སོགས། དེ་བཞེན་ལན་འབད་དེ། ལང་ཡིག་ ཐིག་སྟོན་ནང་གི་ནི། དེ་གི་ཤུལ་ལས། ལུ་ཤོག་ ཤོག་གུངས་༢ ལས་༥ རྩེན་གྱི་ ལང་ཡིག་གཞན་མི་རྩེ་ ལཱ་ལོ་ལོང་ར་ལུ་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ གི་བཅུག།

དཔེར་ན།



ཡང་ན། འོག་གི་གོ་རིམ་དང་འཇིལ་ཏེ་ སྦྱང་ལུ་འབད་ནི། ལཱ་ལོ་རྩེ་།

~ ཕྱི་ཁར་ཁྱིད།

~ སྟོབ་སྟུག་ ཆ་འབད་བཟོ།



ག. སྐྱོད་ལམ་ལྟར་འཕྲོད་མི་ལུ་སྐོར་ཐོག་བཀའ་ལ་ནི།

ཐུགས་	ལུང་།	ཐུགས་	ལོངས།	ལུང་།	ལམ།	ལང་།
ལེགས་	ཐུང་།	ཐུགས་	ལུགས།	ལང་།	ཐུང་།	ཐུང་།
ཐུང་།	ཐུང་།	ལོ།	ལུ།	ཐུང་།	ལི།	ཐུ།

- འདི་ལམ་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་སྐྱོད་ལམ་ལུ་སྐོར་ཐོག་བཀའ་ལ་ནི་སོགས་བཟོ་སྟེ་ཐུང་བ་འབད་བཅུག་ནི།
- ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ཨེ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ལྷག་བཅུག་ནི་སོགས།

**༡.༢**                      འདོགས་ཅན་ངོས་འཛིན།  
 ལམ་སྟོན།                      འདོགས་ཅན་ལྷག་ཐངས་དང་མིང་ཚིག་གྱུ་སྟེང་།  
 ལྷན་ཡིག་རིག་ཅུལ།       ལྷག་ནི།  
 ཐོན་ཆས།                      འདོགས་ཅན་གྱི་ཤོག་བྱང་།

**ལམ་སྟོན།**  
 སྐོར་དཔོན་གྱིས། འདོགས་ཅན་གྱི་ཤོག་བྱང་ས་ཤོ་གསུམ་དེ་ཅིག་གི་ནང་བཀའ་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལས། ཐོན་ཆས་འབད་ས་ཤོ་དེ་ནང་བཏང་སྟེ་སྐོར་སྟོན་དང་ཚིག་སྟེང་འབད་ལྷག་བཅུག་སྟེ་མིང་ཚིག་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག།  
 འདི་གི་སྐབས་ལུ་སྐོར་དཔོན་གྱིས་དམིགས་བསལ་གྱི་ཚོད་སྒྲ་བཏོན་དཔོ་མི་ཚུ་དོ་སྟོན་འབད་དེ་ཐུང་བ་འབད་བཅུག་སྟེ་ཐ་ར་ར་ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་དཔོས་འདི་ལག་ཆེ།

**༡.༤**                      མགོ་ཅན་ངོས་འཛིན།  
 ལམ་སྟོན།                      མགོ་ཅན་ལྷག་ཐངས་དང་མིང་ཚིག་གྱུ་སྟེང་།  
 ལྷན་ཡིག་རིག་ཅུལ།       ལྷག་ནི་ཐི་ནི།  
 ཐོན་ཆས།                      ར་ལ་ས་མགོ་གི་ཤོག་བྱང་དང་ཡིག་བཟོའི་སྟེང་དེབ་ལ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཤོག་བྱང་སྟོན་ཞེས་ལས་ ཅུ་ལོ་ག་ར་གཅིག་ཁར་འབད་ སློབ་སློག་ རིམ་པ་བཞེན་ ཅུ་ཀྱབ་སྟེ་ ལྷག་བཅུག་ནི།

དཔེར་ན།

- ར་      ཀ་      བཏགས་    =      ཀ།
- ལ་      ཀ་      བཏགས་      =      ཀ།
- ས་      ཀ་      བཏགས་      =      ཀ། ཟེར་མི་བཟུམ།

དེ་གི་ལུལ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས། ལྷག་དེབ་ནང་གི་ར་མཐོ། ལ་མཐོ། ས་མཐོ། ཅན་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོགས་སུ་བཏོན་ཏེ་ སློབ་སློག་ དང་ཚིག་སླུད་ ཀྱབ་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ མཐོ་ཅན་གསུམ་གྱི་ ཤོག་ཁུམ་འདི་སྟོན་ཞེས་ལས་ མིང་ཚིག་འདི་མགུ་ལུ་ རིམ་པ་བཞེན་ ཅུ་ སློབ་སློག་ཀྱབ་བཅུག་ནི་དང། འདྲེན་བཀལ་ཐངས་ཚུ་སླུང་བ་འབད་ བཅུག་དགོ།

༡.༩                      མིང་ཚིག་ཀྱི་སྟེང་།

- ལས་དོན།                      གྲོན་ཆས་དང་ བཞེས་སྒོ་ཚུའི་ མིང་ཚིག་ཞིབ་འཚོལ་དང་ སྟོད་ཐངས།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།      ལྷག་ནི་བྲི་ནི།
- སྟོན་ཆས།                      ཤོག་ཐང་པར་གྱི་མིང་བྲི་ནིའི་ལཱ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཁོང་རའི་གནས་སྟངས་དང་ འབྲེལ་བའི་ གྲོན་ཆས་དང་ བཞེས་སྒོ་ལ་སོགས་པའི་ མིང་ཚུ་སྟོན་ཞེས་ལས། ཁོང་ར་ གིས་ ཉ་གོ་ཐང་འབད་ འགྲོ་ཐང་། ལྷ་བཤལ་ཁྱིད་ཞེས་ལས་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ ཐངས་ལམ་

- གྲོན་ཆས་དོས་འཛིན།
- ཅན་གྲོན་མ་ཡིན་ན?
- ག་གིས་གྲོན་མ་ཡིན་ན?
- གྲོན་ཆས་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བཞག་དགོ་པའི་སྟོར
- ག་ཅི་འབད་ཐང་ད་ གྲོན་མ་ཡིན་ན? འདི་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཤོག་བྱང་གུ་ བྲིས་སྟེ། བཀལ་སྟོན་འབད་ ལྷག་བཅུག་དགོས་ ཡིན། རོ་རྟགས་གྲོན་ཆས། ཀྱུ་ལཱ་སོགས། གཙོང་སྟེ། གཅེས་ཞེན།

༧.༡༠

སློབ་གྲུང་ས་གོའི་ས་ཁྲ་བཟོ་ནི།

ལས་དོན།

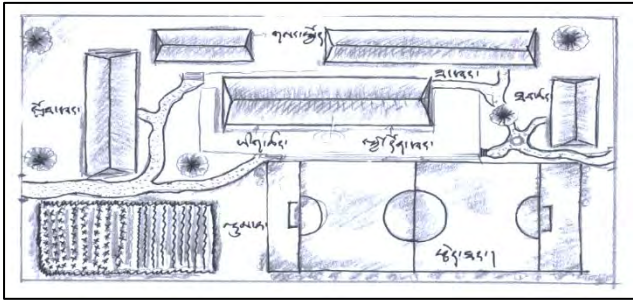
འདྲི་ལན་གྱི་སློབ་ལས་ས་གོའི་མིང་དང་ས་ཁྲ་དོན་འདྲི་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ཉན་སྒྲུབ། མི་ནི།

སྟོན་ཆས། འོག་ཐང་།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། རྩད་ཐང་། སློབ་ཁང་། ཡིག་ཚང་། སློབ་ཁང་། ཟ་ཁང་། ཐང་ཚང་། གསལ་སྟོན། ལྷུ་མ་ར་ལ་སོགས་པའི་མིང་ཚིག་སྟོན་ཞིན་མ་ལས། དེ་ཚུ་བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལྷ་བཤལ་འབྲིད་ནི། དེ་ལས་ འོག་བྱང་སློབ་ཅིག་གི་ནང་ལུ། ས་གོ་དོན་འདྲི་འབད་དེ་ས་ཁྲ་བཟོ་དེ་ནི། ས་གོ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ས་ཁྲ་གྲུང་ཡིག་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་བཏགས་དགོ། དཔེར་ན།



ས་ཁྲ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་དྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད་བཅུག་དགོ།

༡. ལྷུ་མ་ར་ག་ཏེ་འདུག་?
- ལན། ལྷུ་མ་ར་རྩད་ཐང་གི་སློབ་ཁྲུག་ཁར་འདུག།
༢. ཐང་ཚང་ག་ཏེ་འདུག་?
- ལན། ཐང་ཚང་སློབ་ཁང་གི་ལྷུ་མ་ར་འདུག། སོགས།

༡.༡༡                   སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ་ཚུ་གི་བཤད་པ།  
 ལམ་དོན།               སློབ་ཐང་གི་ཅ་ལ་འི་ མིང་དང་ རྒྱུ་འདྲེ་བ་སོགས།  
 རྒྱུ་ཡིག་རིག་ཚུ།    ཉན་ནི་སླབ་ནི།  
 སྟོན་ཆས།               སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་སྤྲུལ་ཚུ་གིས་ སློབ་ཁང་ནང་གི་ ཅ་ལ་ཚུ་བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་ནི་དེ་དོན་ལུ། དཔུང་ཆ་/ མདུན་ཆ་འབད་བམོ་སྟེ། སློབ་ཁང་ནང་གི་ ཅ་ལ་ (བྱང་ཤིང་། ཀླང་མེ། འབྲི་མེ། དེ་སྟེ། ཕྱགས་རས། དཔེ་དེབ་) ལ་སོགས་པ།

- མིང་གི་བཅུག།
- ག་ཅི་གིས་བཟོ་ཡོད་ག?
- བཟོ་ནམ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་ག?
- ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ཨིན་ན? སྤྱོད་གོས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ གི་བཅུག། (བཟོ་ནམ་ཚུ་ཡིག་ཐོག་ལུ་གི་མ་ཚུགས་ན་ དབྱིབས་འབད་གི་ནི་ དང་། ཚོས་གཞི་ཡིག་གཟུགས་ནང་ འབད་མ་ཚུགས་ན་ ཚོས་གཞི་འབད་བཞག་རུང་བཏུབ་)
- དམངས་ཁར་ བཤད་པ་རྒྱབ་བཅུག།

སྤྲེབ་ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་འབད་བཅུག་དགོ།  
 ~ ཡིག་སྤྲེབ་བཟོ་ལྐབ་བཅུག་ནི།  
 ~ མགྲོགས་པའ་འབད་ནི།  
 ~ ཡིག་སྤྲེབ་སླབ་བཅུག་ནི།  
 ~ འབྲེ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག་ནི། **སྦྱོར་བཤུག་འཛོན།**

**༡.༡༢**            **སྒྲིབ་སྟུང་ནི།**  
 ལམ་སྟོན།          ཉེར་སྟོན་གྱི་ ཅེ་ལའི་མིང་དང་ སྒྲིབ་སྟུང་བ།  
 ལྷན་ཡིག་རིག་ཅུལ།    གྲི་ནི།  
 སྟོན་ཆས།          ལཱ་ཤོག། ཤོག་གྲངས་ལ པ་དང་པ པ།

**ལམ་སྟོན།**  
 སྒྲིབ་བཅོམ་ནིའི་ ལཱ་ཤོག། དཔེར་ན། **མི་སྲི། ལྷག་རད། རང་ཤིང་། སྟོ་པོ།** ཤོག་གྲངས་ལ པ་དང་པ པ་ནང་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་  
 པར་བཟུམ་གྱི་སྟུང་ལཱ་འདི་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ། པར་གྱི་མིང་སྒྲིབ་འཛོལ་མི་ཚུ་ ཁོང་ར་ ནང་དོག་སྟུན་གྲོམ་འབད་དེ་ ཡིག་སྒྲིབ་བཅོམ་ཁ་  
 ལྷན་ནི་དང་། མ་འཛོལ་བར་བྲི་རྒྱགས་ནི་གི་དོན་ལཱ། པར་རིས་ཚོག་མཛོད་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་བཟུགསེ་ གྲི་བཟུགས།

ཕབ	སྟུག	འབྲི་རུ
-----	-----	-----

**༡.༡༣**            **གུས་ཞབས་དང་ཁ་བཟང་།**  
 ལམ་སྟོན།          ཁ་བཟང་དང་གུས་ཞབས་ འབད་ཐངས་སྟུང་བ་དང་ མིང་ཚོག་རྒྱ་སྟེད།  
 ལྷན་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ཉམ་ནི་སྟུང་ནི།  
 སྟོན་ཆས།          སྟོབ་ཁང་ནང་གི་ཅེ་ལ།

**ལམ་སྟོན།**  
 སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྟོབ་སྟུག་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་ལྷིད་ཞིན་མ་ལས། སྟུ་གཟུགས་བཟང་པོ། ལགས། ལགས་སོ། བཀའ་རིན་ཆེ། ཚོག་ག། མི་ཚོགས།  
 སོགས།

- ~ ཁ་བཟང་གི་ཚོག་དོ་སྟོན།
- ~ རང་གིས་འབད་དཔེ་སྟོན།
- ~ སྟུང་བ་འབད་བཟུགས།
  - ག་ར་གཅིག་ཁར།
  - ཚ་ནང་དོག།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། བཀོད་རྒྱ་ཕྱིན་ཐངས་དང་ ལཱ་འབད་ཐངས་ཚུ་ གྲིག་གྱི་ཡོད་མེད་གྱི་ ལྷན་སྟོན་དང་། དེ་ལས།

- ལགས་གིས་བད་སྟོན་ཐངས།

- མྱོ་སྐྱབ་ད་ ལ་བསུབས་སྲེ་ སྐབ་ནི།
- ལྷན་རྒྱུད་ཀྱི་འབད་ ལུ་ནི།
- དེ་དང་གཅིག་ཁར་ ཞེ་སའི་ཚོགས། གསུང་། ལུ་ འཕྱོན། ལུ་ གནང་། ལུ་ སོགས་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས་ དཔེ་སྟོན་འབད་ དགོས་དང་། མི་གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ མྱོ་སྐྱབ་ད། ཞེ་སའི་སྐོ་ལས་ སྐབ་དགོ་པའི་ བསྐྱབ་སྟོན་འབད་དགོ།

༡.༡༤

གོ་དོན།

ལམ་སྟོན།

ཡུལ་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷག་ཐངས་ ལྷུང་བ།

ལྷན་ཡིག་རིག་ཅུལ།

ལྷག་ནི། གི་ནི།

སྟོན་ཆས།

ཡུལ་ཚོགས་བརྒྱུད་ཀྱི་ལྷག་དེབ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཡུལ་ཚོགས་བརྒྱུད་ཀྱི་ ལྷག་དེབ་འདི་སྟོན་སྲེ།

- ✓ ལཱ་ལོ་རྒྱུ་ ལྷག་དེབ་འདི་གི་ཕྱི་ཤོག་མགུ་ལུ་ ག་ཅི་འདུག་ག་? འདི་ལན།
- ✓ ལྷན་བཏོན་ཏེ་ལྷག་ནི།
- ✓ ལུ་སེམ་སེམ་འབད་ལྷག་ནི།
- ✓ ལན་དོན་གྱི་ འདི་ལན་རྒྱུ་འབད་བཅུག།

དེ་གི་ལུལ་ལས།

- མགུ་ལུ། ཐོག་ཁར།
- འོག་ལུ།
- ལུར་ཁར། ཅུབར།
- ལྷག་ན་/ལུ།
- ལན་ན།

• ཕྱི་ཁར། ཚོགས་རྒྱུ་ལྷན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ། གཉིས་གཉིས་འབད་ ཕྱི་ཁར་ བཏང་སྲེ་ མིག་མཐོག་གཞུང་གི་ ཅ་དཔོས་རྒྱུ་ གཞི་བཞག་སྲེ་ ལྷུང་བ་འབད་བཅུག། དཔེར་ན།

རོ་ཤིང་གི་ ཅུབར་འདུག།

ཐང་གི་ ལུར་ཁར་ ལོར་འདུག།

སའི་ནང་ན་ ..... མིན་འདུག། སོགས། སྐབ་ནི་གི་སྐྱུང་བ་དང་། གི་བཅུག།

ཡང་ན།



- ༡.༡༥                    ལྷག་རྒྱགས།
- ལས་དོན།                ཚོག་མཚམས་དང་ཁྲིལ་ ལྷག་ཐངས།
- རྒྱན་ཡིག་རིག་ཅུལ།   ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས།                ལྷག་དེབ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། དེ་གི་ཨ་པའི་ལུ་ཟེར་མི་ ལྷག་དེབ་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཨ་ལའི་ལྷག་ཐངས་རྒྱགས་ལེན་དགོ། ཨ་ལེ་རྒྱ་གི་ ལྷག་ཐངས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ ཐོ་བཞག་ནིའི་དོན་ལུ་ འོག་གི་ བཀོད་ཁུམ་འདི་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། དེ་ལས་ བཀོད་ཁུམ་འདི་ དཔེ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ བསྐྱ་གསོག་འབད་བཞག་དགོ། དཔེར་ན།

སློབ་སྐྱོད་གི་མིང་།	ཚོག་གཅེད་ཐངས་།	ཚོག་བསྐྱར་ལོག	རྫོང་སྐྱུ།	དུན་གསོ།
ཚོ་རིང་དབང་ཚོ་	གཅེད་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ རྒྱགས་པས།	ག་ར་ར་ལྷག་ རྒྱགས་པས།	དཀའ་ངལ་མིན་ འདུག།	ཡར་རྒྱས་སོང་རུག།
རིན་ཚེན་ཚོ་རིང་ བས།	གཅེད་ཐངས་དང་མི་འཁྲིལ་ བས།	འོག་འོག་སྐྱབ་ མས།	✓	རྒྱབ་སྐྱོར་ལེ་ག་དགོ་ བས།

**དུན་གསོ།** ཨ་ལེ་རྒྱ་ལུ་ ལྷག་བཅུག་པའི་སྐབས་ལུ་ ཚོག་གཅེད་ཐངས་བསྐྱར་ཏེ་ ལྷག་མ་བཅུག་པར་ ག་དེ་དག་དག་ རྫོང་སྐྱུ་དོ་ བཟུམ་འབད་ ལྷག་བཅུག་ནིའི་ སྐྱེད་བ་བྱིན་དགོ། ལྷག་ནི་གི་སློབ་ལུ་འོ་ཚད་གཞི་ནང་ ཚད་གཞི་རྒྱ་བཅོ་སྟེ་བཅུགས་ནི། ལྷག་ཐངས་ དཔེ་སྟོན་མཐོང་ཐོས་ སྐྱ་གཞུང་གི་ཐོག་ལས་ སྟོན་དགོལ།

- ༡.༡༦                    འདོགས་ཅན་མཐོ་ཅན་གྱི་ཡི་གུ།
- ལས་དོན།                ཚོག་འདོགས་ ལྷག་ཐངས་ འདྲེན་བཀའ་ཐངས་སོགས།
- རྒྱན་ཡིག་རིག་ཅུལ།   སྲི་ནི།
- སྟོན་ཆས།                ཡིག་བཟོའི་སྐྱོང་དེབ་ཁ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། འདྲེན་བཀའ་ཐངས་རྒྱ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ དཔེ་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ མཐོ་ཅན་དང་ འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་རྒྱ་ འདྲ་བཤུམ་རྒྱབ་བཅུག། ཨ་ལེ་ལུ་ ལག་ཚེ་ཉིང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉམ་ཁོམ་ཉམ་དལ་བཟྭ་སྟེ་ འདྲེན་བཀའ་ཐངས་ རྒྱལ་མཐུན་བཟོ་བྱིན་ནི་ དང་ གཅིག་ཁར་ ལྷག་ཐངས་སྐྱེད་བ་ མཐིལ་བྱིན་བྱིན་དགོ།

**སློབ་ཚན་༡ པ།** དབྱངས་གསལ་མཐོ་འདོགས་གྱི་སྐྱོར་གྲོག། ལྷག་ཤོག་ ལོག་ལེན་སྟེ་ རྒྱུ་ནང་ལས་ག་དེ་སྟེ་ ལྷག་རུག་ག་? སློབ་སྐྱོད་འདི་བཞིན་ལས་ རྒྱགས་ལེན་སྟེ། དབྱེ་ཞིབ་ཞིན་མ་ལས་ བསྐྱ་སོགས་འབད་བཞག།

སློབ་ཚན་ཉེ་བའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དབྱེ་བའོ།

- སམ་ཁྲ་ནང་ལས་ རང་གི་རྫོང་ཁག་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ གཡུམ་དང། རྫོང་ཁག་གི་ མིང་ཚུ་ཉན་སླབ།
- གཞུགས་ཀྱི་ ཡན་ལག་༡༠ ལས་ མ་ཉུང་མ་ སླབ་ནི།
- སློབ་ཁང་དང་ མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཅ་ལའི་མིང་ སླབ་ནི།
- འདྲི་ལན་གྱི་ཚིག་ རྒྱ་གསེ་? ཡིན། མེན་ ། རྫོང་ལག་ལེན། འདྲི་སླབ།
- ལྷག་སྟེ་ ཡུལ་ཚིག་ བརྒྱད་ལག་ལེན། འདྲི་སླབ།
- སློབ་ཁང་གི་ཅ་ཆས་ཚུ་གི་ མིང་དང་།
- རྩེ་ཚིག་ཚུ་ བཅུགས་ཏེ་ བཤད་པ།
- ཅིག་འདོགས་ དབྱེ་བའི་ལྷན་གྱི་ ཡི་གུ་ཚུ་ སློབ་གྲོགས།
- ལྷག་དེབ་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ ཚིག་སྟེ།
- དབྱེ་བའི་གསལ་ འདྲིན་ བཀའ་ཐངས།
- འདྲི་ལན་གྱི་ཚིག་ རྒྱ་གསེ་? ཡིན། མེན་ ། རྫོང་ལག་ལེན།
- ལྷག་སྟེ་ ཡུལ་ཚིག་བརྒྱད་ ལག་ལེན།
- དབྱེ་བའི་གསལ་ འདྲིན་ བཀའ་ཐངས།
- ལྷག་ཤོག། /སློབ་སློབ་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།

སློབ་ཚན་དང་པའི་དབྱེ་ཚད།

རིག་ཅུལ།	མྱོད་ཐུང། (Exceeding)	རེ་མཐུན། Meeting	ཉེ་འཕྲོད། Approach	འགོ་ཐོག། Beginning
ཉན་སློབ།	<p>རང་གི་རོ་སྟོད། རྫོང་ལག། གཡུལ། གཟའ་དང་གནས་ གཤེས། ཚོས་གངས། དུལ་ ཚོག། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ དང་ ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག། ཨང་ ལྷོན་ཆས་རོས་འཛིན་ དང་ལག་ལེན། གཅོད་སྐྱོ་ འཕྲོད་ཉེན་ཚུ་གི་སྐྱོར་ ཉན་སློབ་འབད་བའི་སྐབས་ རྫོང་སྐྱོད་དང་ སེང་པབ་ མཐོགས་ལྟོད་ ལན་གྱི་འོས་ འབབ་དང་འཇིལ་ ཆ་ཚང་ འབད་ དཀའ་ངལ་ ག་ནི་ ཡང་མེད་པར་ ཉན་སློབ་ འབད་ཚུགས་མི།</p>	<p>རང་གི་རོ་སྟོད། རྫོང་ལག། གཡུལ། གཟའ་དང་གནས་ གཤེས། ཚོས་གངས། དུལ་ཚོག། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་ ཉེ་ འབྲེལ་མིང་ཚིག། ཨང་ ལྷོན་ ཆས་རོས་འཛིན་དང་ལག་ལེན། གཅོད་སྐྱོ་འཕྲོད་ཉེན་ཚུ་གི་སྐྱོར་ ལས་ ཉན་སློབ་འབད་བའི་ སྐབས་ རྫོང་སྐྱོད་དང་ སེང་པབ་ མཐོགས་ལྟོད་ ལན་གྱི་འོས་ འབབ་དང་འཇིལ་ རེ་གཉིས་ མ་ གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ ཉན་སློབ་ འབད་ཚུགས་མི།</p>	<p>རང་གི་རོ་སྟོད། རྫོང་ལག། གཡུལ། གཟའ་དང་གནས་ གཤེས། ཚོས་གངས། དུལ་ཚོག། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་ ཉེ་ འབྲེལ་མིང་ཚིག། ཨང་ ལྷོན་ ཆས་རོས་འཛིན་དང་ལག་ལེན། གཅོད་སྐྱོ་འཕྲོད་ཉེན་ཚུ་གི་སྐྱོར་ ལས་ ཉན་སློབ་འབད་བའི་ སྐབས་ རྫོང་སྐྱོད་དང་ སེང་པབ་ མཐོགས་ལྟོད་ ལན་གྱི་འོས་ འབབ་དང་འཇིལ་ ལྷོད་པ་ཀོ་པ་ འབད་ ཉན་སློབ་འབད་ཚུགས་ མི།</p>	<p>རང་གི་རོ་སྟོད། རྫོང་ལག། གཡུལ། གཟའ་དང་གནས་ གཤེས། ཚོས་གངས། དུལ་ཚོག། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་ ཉེ་ འབྲེལ་མིང་ཚིག། ཨང་ ལྷོན་ ཆས་རོས་འཛིན་དང་ལག་ལེན། གཅོད་སྐྱོ་འཕྲོད་ཉེན་ཚུ་གི་སྐྱོར་ ལས་ ཉན་སློབ་འབད་བའི་ སྐབས་ རྫོང་སྐྱོད་དང་ སེང་པབ་ མཐོགས་ལྟོད་ ལན་གྱི་འོས་ འབབ་དང་འཇིལ་ ཉན་སློབ་ འབད་ནི་ལུ་ ལྷོད་ལྷོད་དགོ་མི།</p>
ལྷོག་སློབ།	<p>ལྷོག་དེབ་དང་ ལྷོག་ཤོག་ (ལུ་ཤོག) དབྱེངས་གསལ་ ཚུག་འདོགས་ཅན་གྱི་ ཡིག་ རིགས་ཚུ་ ལྷོད་ལྷོག་དང་ ཚིག་སྐྱུད་རྒྱབ་ནི། ལྷོད་ལྷོག་ ཞན་གྱི་དབྱེ་བ་ལྷོས་ཏེ་ ལྷོག་ ནི་ཚུ་ རྫོང་སྐྱོད་དང་ གཅོད་ མཚམས་ མཐོགས་ལྟོད་ སེང་ པབ་ཚུ་ རེ་གཉིས་ མ་གཏོགས་ སེང་པབ་ཚུ་འཛིལ་བ་མེད་ པར་ ལྷོག་ཚུགས་མི།</p>	<p>ལྷོག་དེབ་དང་ ལྷོག་ཤོག་ (ལུ་ ཤོག) དབྱེངས་གསལ་ ཚུག་ འདོགས་ཅན་གྱི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ ལྷོད་ལྷོག་དང་ ཚིག་སྐྱུད་རྒྱབ་ནི། ལྷོད་ལྷོག་ཞན་གྱི་དབྱེ་བ་ལྷོས་ཏེ་ ལྷོག་ནི་ཚུ་ རྫོང་སྐྱོད་དང་ གཅོད་ མཚམས་ མཐོགས་ལྟོད་ སེང་ པབ་ཚུ་ རེ་གཉིས་ མ་གཏོགས་ སེང་པབ་ཚུ་ ལྷོག་ཚུགས་མི།</p>	<p>ལྷོག་དེབ་དང་ ལྷོག་ཤོག་ (ལུ་ ཤོག) དབྱེངས་གསལ་ ཚུག་ འདོགས་ཅན་གྱི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ ལྷོད་ལྷོག་དང་ ཚིག་སྐྱུད་རྒྱབ་ནི། ལྷོད་ལྷོག་ཞན་གྱི་དབྱེ་བ་ལྷོས་ཏེ་ ལྷོག་ནི་ཚུ་ རྫོང་སྐྱོད་དང་ གཅོད་ མཚམས་ མཐོགས་ལྟོད་ སེང་ པབ་ཚུ་ ལྷོད་ལྷོག་ཚུགས་མི།</p>	<p>ལྷོག་དེབ་དང་ ལྷོག་ཤོག་ (ལུ་ ཤོག) དབྱེངས་གསལ་ ཚུག་ འདོགས་ཅན་གྱི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ ལྷོད་ལྷོག་དང་ ཚིག་སྐྱུད་རྒྱབ་ནི། ལྷོད་ལྷོག་ཞན་གྱི་དབྱེ་བ་ལྷོས་ཏེ་ ལྷོག་ནི་ཚུ་ རྫོང་སྐྱོད་དང་ གཅོད་ མཚམས་ མཐོགས་ལྟོད་ སེང་ པབ་ཚུ་འཛིལ་བ་མེད་པར་ ལྷོག་ ནི་ལུ་ ལྷོད་ལྷོད་དགོ་མི།</p>



**སློབ་ཚན་གཉིས་པ།**

འདོགས་ཅན་དང་ མགོ་ཅན་གྱི་མིང་ཚོག་འབྲི་ལྷག་དང་ ནང་མི་དང་ལཱ་འགན་གྱི་ མིང་ཚོག་ཉན་སྐབ།

**དགོས་དོན།**

འདོགས་ཅན་དང་ མགོ་ཅན་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚོག་ཡི་གཱའི་ འབྲི་ལྷག་དང་། ནང་མིའི་ ལཱ་འགན་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ ཉན་སྐབ་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

**ལས་དོན།**

༡. འདོགས་ཅན་དང་ མགོ་ཅན་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ སྦྱོར་སྟོན་ཚོག་སྤྱད་རྒྱབ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༢. རང་གི་ནང་མི་དང་ ལཱ་འགན་གྱི་སྐོར་ལས་ ཉན་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. བཀོད་རྒྱ་ཉན་ཏེ་ ལཱ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. འདོགས་ཅན་དང་ མགོ་ཅན་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚོག་ཚུ་ རྫོད་ཚོག་གུ་རེ་བཟོ་ནི་དང་ གི་བ་འབྲི་ལན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།



གནས་ཚུན་འདི་ནང་སྟོན་པ་ད། མཚུགས་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་ཐོ་ལས། འོས་འབབ་ག་ཅེ་མི་འདི་བལྟ་སྟེ། གཉིས་དང་གསུམ་གསུམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་འབྲི་ལྷག་གྲིང་གྲིང་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྟོན་ཚན་དང་ ནང་འབྲེལ་བཟོ་སྟེ་ རེས་པར་ལྷག་བལྟག་དགོས་ཨིན།

སློབ་ཚན་ ༢ པའི་སློབ་ལཱ།

༢.༡ ཡ་བཏགས་བདུན།

ལས་དོན། ཡ་བཏགས་བདུན་དང་། སྐྱར་བའི་མིང་ཚིག་ ལྷག་/འགྲི་ཐངས་སྐྱར་བ།

གི་སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ། ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས། གྲིབ་གྲི་ཡ་བཏགས་དུག་དང་། ལག་ཤོག། ལྷག་དེབ།

ཡིག་བཟོའི་སློབ་དེབ་ལ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྲིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཡ་བཏགས་བདུན་གྱི་ཤོག་བྱང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ལྷག་བཏུག་ནི། དེ་ལས་ ལྷག་ནི་སྐྱོ་སྤྱ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་  
སྐྱོར་སྟོག་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་བཏུག་ནི་དང་། ལྷག་ཚུགས་མི་ཚུ་ལུ་ ཚོག་སྐྱད་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་བཏུག།

དོ་རུང་ ཨ་ལོ་ཚུ་ རྩེ་ཚན་ནང་ སྐྱར་རྒྱབ་འབད་ ལྷག་བཏུག་སྟེ་ ཉ་མ་གོ་མ་རེ་ཡོད་པ་ཅིན། དང་པར་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལས་ ཤེས་མི་རེ་ཡོད་ན་  
དེ་ཚུ་ལུ་སྐྱབ་བཏུག། ག་དེ་མ་ཅིག་འབད་ མ་ཤེས་པ་ཅིན། སློབ་དཔོན་གྲིས་སྟོན་བྱིན་དགོ། འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ།

- ~ ར་བཏགས་བཏུ་བཞི།
- ~ ཡ་བཏགས་དུག།
- ~ ཡིག་བཟོའི་སློབ་དེབ་ལ། རིམ་པ་བཞིན་དུ་ ཤོང་གི་ སྐྱོང་ལུ་བརྩམ་འབད་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ལག་ལེན་འཐབ་བཏུག་དགོ།
- ~ འཕྲལ་འཕྲལ་ འདོགས་ཅན་ལས་ གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ནང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་སྐྱབ་བཏུག་ནི་དང་། གི་བཏུག་  
དགོ།

**སློབ་ཚན་གཉིས་པ་ ༡ དབྱངས་གསལ་མ་གོ་འདོགས་ཅེག་མ་དང་འཕྲལ་མཐའ་ཡོད་མི། ལྷག་ཤོག། འདི་ནང་བཞོད་ཡོད་མི་ བཞོད་རྒྱ  
བརྩམ་འབད་ རྒྱུ་ནང་ལས་ལྷག་སྟེ་འོང་དགོ་པའི་ བཞོད་རྒྱ་བྱིན་ཞིན་མཁེས་ རེ་རེ་སྟོན་གཏང་།**

2.2                   ར་མགོ་བཅུ་གཉིས།

ལམ་དོན།                   ར་མགོ་འི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྐྱོར་གྲོག་དང་ ཚིག་སྐྱད་ རྗོད་པ་འབད་ ལྷག་ཐངས།  
 རྟེན་ཡིག་རིག་ཚུལ།   ལྷག་ནི།  
 སྟོན་ཆས།                   གྲིབ་ཀྱི་ར་མགོ་༡2 དང་། ལྷག་དེབ། ཡིག་བཟོའི་སྐྱོང་དེབ་ལ།

ལམ་སྟོན།

སྐོབ་དཔོན་གྲིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ཕྱི་ཁར་ཁྱིད་ཞེན་མ་ལས། ར་མགོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ ཤོག་བྱང་དཔྱད་མ་ཅིག་བཟོ་སྟེ། ར་མགོ་༡2 དང་ དེ་ལས་ ལྷག་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སྐྱོབ་དང་སྐྱུག་པའི་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ།

- ~ སྐྱོར་གྲོག་རྒྱབ་བཅུག་ནི།
- ~ ཚིག་སྐྱད་འབད་ལྷག་ནི།
- ~ རྗོད་པ་འབད་ལྷག་ནི།
- ~ མིང་འབད་བྲི་ནི།

རྗོད་པ་འབད་བྲི་ནི་སོགས་ཀྱི་ སྐྱོང་བ་ཚུ་ད་བཅུག་དགོ། བོད་གི་དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རིམ་པ་བཞེན།

- ~ ལ་མགོ་ ༡0
- ~ ས་མགོ་ ༡༡
- ~ སྐྱོང་དེབ་ལ་ཚུ་དོན་ཚན་དང་འབྲིལ་ཏེ་ལག་ལེན་འབད།

དོ་རུང་ གྲི་ནིའི་རིག་ཚུལ་སྐྱོང་བ་ཚུ་ད་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྐྱོང་ལཱ་གཞན་ཡང་ དཔེར་ན།

- མིང་ཚིག་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག་ནི།
- གཅིག་གིས་སྐྱབ་གཅིག་གིས་བྲི་ནི།
- ཁོང་རའི་གནས་ཚད་དང་བསྟུན་པའི་ཚིག་བཟོ་བཅུག་ནི།
- དེ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་འཚོལ་ནི་སོགས་ ལག་ལེན་འབད་དགོཔ་ཨིན།

2.3 མིང་ཚིག་ལྷག་ཐངས།

ལམ་དོན། མིང་ཚིག་གི་སྟེང་དང་བཅས་ལྷག་ཐངས་དང་གྲུ་སྐྱེད།  
 རྒྱུ་ལྷག་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི། གྲི་ནི།  
 སྟོན་ཆས། ལྷག་དེབ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ལྷག་དེབ་ནང་ལས་ མིང་ཚིག་ཚུ་ གྲི་སྟེང་ དེ་ཚུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྦྱར་གྲོག་དང་ ཚིག་སྦྱང་རྒྱུ་སྟེ་ལྷག་བཅུག། དེ་གི་ འུལ་ལས་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་

- ✓ ལྷ་སིམ་སིམ་འབད།
- ✓ རྒྱུ་བཏོན་ཏེ།
- ✓ ལད་སྟོལ་རྒྱུ་སྟེ།
- ✓ གྲག་རྒྱུ་སྟེ།
- ✓ མིག་བཤལ་རྒྱུ་སྟེ་ ལྷག་བཅུག་ནི་གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་བཏོན་དགོ། ལྷག་དེབ་འདི་ ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཤོག་ བྲངས་ག་ཅི་ནང་ འདུག་ག་? ཐོ་བཀོད་བཅུག།

ལྷག་དེབ་འདི་ ལྷག་ཚུ་མ་དང་། ཏེ་མ་ལས་གྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཤོག་བྲངས་དང་ གྲུ་ལེ་ག་ཅི་ནང་འདུག་ག་? ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྦྱར་བཅུག་ཞེན་ལས་ མིང་ཚིག་རེ་འབད་ ལྷག་སྟེ་སྦྱར་བཅུག་དགོ།

2.4 ནང་མི་ཉེ་ཚོན།

ལམ་དོན། ནང་མི་ཉེ་ཚོན་གྱི་ཐོག་ལམ་དང་ མིང་ཚིག་སྦྱང་བ།  
 རྒྱུ་ལྷག་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་ནི་སྟེང་ནི།  
 སྟོན་ཆས། ཉེ་ཚོན་གྱི་མི་བརྒྱུད་པར་ལམ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་རང་གི་ནང་མི་ཉེ་ཚོན་གྱི་སྟོར་ལས་ ལྷག་བྱང་གི་ཐོག་ལམ་ དཔེ་སྟོན་འབད་ནི། དེ་ཡང་ དཔེར་ན།



སློབ་དཔོན་གྱིས།

- ༡ དེ་གི་ཁྱིམ་ནང་ ཨ་ཀམ་དང་ ཨང་ཀམ་ཡོད།
- ༢ དེ་ལས་ ཨ་པ་དང་ཨའི་ཡོད།
- ༣ ཨ་ལུ་དང་ ཨ་ཞང་ཡོད།
- ༤ འུ་གཉིས་དང་ འུ་མོ་གཅིག་ཡོད།
- ༥ འུ་སློབ་ཤོས་འུ་ཞི།

ནང་མི་ཉེ་ཚོ།



དེ་བརྒྱུ་འབབ་ ལས་སྐྱོད་གི་ཐོག་ལས་ ཁྱིམ་ནང་ ནང་མི་ཉེ་ཚོན་ག་དང་ག་ཡོད་པ་ཞིན་  
 ན? ཉེ་ཚོན་གྱི་མིང་དང་སྐྱུགས་ཉི་ སྐབ་བརྒྱུག་དགོ། ཡང་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས། སླུང་གི་  
 ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་འབབ་དགོ།

དེ་ལས་ ཨ་ཞང་། ཨ་ལུ་ ཨ་ལྷན་ ཨ་ལུ་ ཨ་ལུ་ཚེ་ལོ་ ཚེ་ལོ་ སོ་ཀམ་ལམ་ ཨ་ཞེ་ལོ་ ལུ་གཙུང་། སྲིང་ལོ་ ལུ་ལོ་ རེ་ལོ་ཚུ་ དཔེར་  
 ན། འབྲེ་གྱི་ ཨ་ཞང་དང་ ཨ་ལུ་ཚུ་ སོ་སྐྱེས་དང་ ཨ་ལུ་དང་ ཨ་མ་ ཨ་ལུ་ཚེ་ལོ་ཚུ་ ཨ་མ་སྐྱུ་ཞིན་ལུང་ ལོང་ལུ་ ཉེ་ཚོན་གྱི་མིང་སོ་སོ་  
 འབབ་ཡོད་མི་ཚུ་ ག་ཅི་འབབ་ཞིན་ན? རེ་བའི་ དི་བ་བཀོད་ཅི་ར་ མནོ་བསམ་གཏང་སྟེ་ ཉེ་ཚོན་ཐོག་ལས་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་སྐབ་བརྒྱུག་ནི།  
 ལོང་གིས་སྐབ་མི་ལུ་ ལྷབ་སྐྱོར་གྱི་ཐོག་ལས་ སོ་བཤྲོད་དེ་བྱིན་དགོ།

དབྱེ་གསོ། ནང་མི་ཉེ་ཚོན་གྱི་སློབ་ལས་སྟོན་མ་དཔ། དཔེར་ན། ཨ་ལོ་མམ་མེད་མི་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་ཚུ་ཚོར་སྐྱུང་སེམས་ལར་དེས་དགོས་  
 ག་ལ་ཚེ།

2.4 ཉེ་ཚོན་ཐོག་ལས།

ལས་དོན། ནང་མི་ཉེ་ཚོན་གྱི་ཐོག་ལས་དང་ མིང་ཚིག་སྐྱུང་བ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཐུང་། ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས། ལྷག་དེབ། བད་མ་ཨ་ལོ་དང་གཅིག་ཁར།

ལམ་སྟོན།

སློབ་སྐྱུག་ཚུ་ ལྷག་ནི་ལུ་ སློབ་བརྒྱུད་བརྒྱུག་ནི་དོན་ལུ། སློབ་དཔོན་གྱིས། བད་མ་ཨ་ལོ་དང་གཅིག་ཁར་ཟེར་མི་ ལྷག་དེབ་གྱི་ཕྱི་ཕྱོད་ཐོག་  
 འདི་སྟོན་ཞིན་ལས།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་དི་བ་བཀོད་དེ་ བསམ་འཆར་སྐབ་བརྒྱུག་ནི་དང། ལོང་ར་ནང་དོག་ ལྷག་དེབ་གྱི་ནང་དོན་གྱི་སློབ་ལས་ དི་བ་འདི་ལན་འབབ་  
 བརྒྱུག་སྟེ་ ལྷག་ཡོད་པ་/འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་བཟོ་དགོ། ལྷག་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ ལུ་དོག་ག། དུགས་མ་འཕུག། བཞེས་སློབ་འབབ་ ལ་  
 སོགས་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་སེམས་ལར་དེས་བརྒྱུག་དགོ།

དུག་གསོ། མིང་ཚིག་གི་རྒྱུ་ཚིག་གི་གཅད་མཚམས་ཚུ་སྟོན་དགོས་དང། དེ་ལས་ བསྐྱར་བ་འབད་ལྷག་ནི། གདངས་བསྐྱར་ཏེ་ལྷག་  
ནི་ཚུ་གི་ ལང་ཤོར་ཚུར་བཅུག་ནི་མི་འོང།

༢.༤                    རང་མི་འི་ལཱ་གི་བཤད་པ།

ལས་དོན།                རང་མི་འི་ ལཱ་འགན་བཤད་པ་དང་ སློམ་ལུ་ ཞབས་ཏོག་དང་ རྒྱུང་བ་ལུ་ བརྩེ་བ་འབད་དགོ་པའི་ སློར་དང་མིང་  
ཚིག་ཀྱི་སྐྱེད།  
སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ཉན་ནི་སླབ་ནི།  
སྟོན་ཆས།                རང་མི་ལཱ་གི་བཤད་པ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཅིག་ཡར་སྟོང་སྟེ། ཨ་ལོ་འདི་གི་རང་མི་ཚུ་གི་ ལཱ་གི་སློར་ལས་ རི་བ་འདྲི་ལན་འབད་ནི། དཔེར་ན།

- སློབ་དཔོན།                རྒྱུད་ཀྱི་ རྒྱུ་རྒྱུ་ མི་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་?
- ཨ་ལོ།                    དེ་གི་ རྒྱུ་རྒྱུ་ མི་ཡ ཡོད་ལགས།
- སློབ་དཔོན།                མི་ཡ ག་དང་ག་ར་སྟོ་?
- ཨ་ལོ།ཨ་ལ།                ཨ་འི། ཨ་ལ། ཨ་འི། ཨ་འི། སྤྱིང་མོ། སོ་རྒྱུ་མ། ཨ་ཞེ་མོ། ལུ་ག་ཅུང་།
- སློབ་དཔོན།                རྒྱུད་ཀྱི་ ཨ་པ་ ག་ཅི་འབད་མ་སྟོ་? ཡང་ན། ལཱ་འགན་གྱི་ སློར་ལས་ རི་དགོ།
- ཨ་ལོ།                    རྒྱུ་རྒྱུ་དང་གི་ལཱ་འབད་མ་ཨིན་ལགས།
- སློབ་དཔོན།                ལཱ་ ག་ཅིར་ འབད་མ་སྟོ་?
- ཨ་ལོ།                    སྐད་ མོ་ནི། ཏོག་ཅོ་བཞོ་ནི། ཤིང་འབྲུ་ནི་ཚུ་ འབད་མ་ཨིན་ལགས།
- སློབ་དཔོན།                རྒྱུད་ཀྱིས་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་ལཱ་ ལཱ་ག་ཅིར་འབད་ནི་ཡོད་གོ་?

དེ་བཅུམ་འབད་ སློབ་སྐྱེག་ནང་དོག་ རང་མི་འི་ལཱ་ཚུ་གི་སློར་ལས་ རི་བ་འདྲི་ལན་འབད་དེ་ སློབ་བཅུག་དགོ།  
སྟོང་ལུ་ཚུ་ གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཏེ་བཏོན་ཚུགས་པའི་ འོས་འབབ་མཐོང་པ་ཅིན། དོན་ཚན་དེ་སྟོན་པའི་ཐབས་ཤེས་  
སྟོ་ཚེ་ཏོག་ཏོ་ཚུ་བཏོན་དགོ།

༢.༥                    པར་བྲི་ནི།

ལས་དོན།                སློམ་ལུ་ ཞབས་ཏོག་དང་ རྒྱུང་བ་ལུ་ བརྩེ་བ་འབད་དགོ་པའི་ སློར་དང་མིང་ཚིག་ཀྱི་སྐྱེད།  
སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    བྲི་ནི་ལྷག་ནི།  
སྟོན་ཆས།                རང་མི་ཉེ་ཚན་གྱི་ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཤོག་ཁྲམ་གུ་ཡོད་མི་པར་ཚུ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་ཞེན་ན། པར་གྱི་འོག་ལས་ ཉེ་ཚེན་གྱི་པར་དང་མིང་ཚུ་ གི་བརྟུག་དགོ། དེ་ལས་ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ མིང་དེ་ཚུ་ དམངས་ཁར་ ལྷག་སྟེ་ བྱིན་དགོཔ་མ་ཚད། ཁོང་ར་ཆ་འབད་ འདི་ག་ཅི་སྟོ་/ག་སྟོ་? འདི་ཨ་རྒྱལ་ཨིན། ལ་སོགས་པའི་ གི་བ་འདི་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་ སྤང་བ་འབད་བརྟུག་དགོ། དེ་ལས་ ནང་མི་ཉེ་ཚེན་གྱི་མིང་དང་པར་ཚུ་གིས་ཉེ། སྤུན་ལུ་ འབད་ཚར་ཞེན་མ་ལས་ ཤོག་བྱང་གུ་སྤྱར་བཞག་དགོ།

རྒྱལ་ཤོས་ཚུ་ལུ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོཔ་ཨིན་ན? ཞབས་ཉོག་ལུ་དགོཔ་ཚུ་ འགྲི་སླབ་འབད་བརྟུག་ནི།

ང་བཅས་ཀྱིས་... :

- ཨ་པ་དང་ ཨ་འི་ལུ་ག་ཅི་ར་འབད་དགོག་ག?
- ཨ་རྒྱལ་དང་ ཨ་ང་རྒྱལ་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོག་ག?
- སོ་རྒྱལ་དང་ ཨ་ཞེའོ་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོག་ག?
- ལུ་ག་ཅུང་དང་ སྤིང་མོ་ཚུ་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོག་ག? འདི་ལན་འབད་ ཁོང་གིས་ བསམ་འཆར་བཀོད་མི་ཚུ་ བཀའ་སྟོན་ འབད་བཞག་དགོ།

༢.༤ ཉེ་ཚེན་པར་གྱི་མིང།

ལས་དོན།                      ནང་མིའི་ པར་གྱི་ནི་དང་ མིང་ཚོག་རྒྱ་སྐྱེད།  
 རྒྱུ་ཡིག་རིག་ཅུལ།        ཉན་ནི། སླབ་ནི།  
 སྟོན་ཆས།                      ཉེ་ཚེན་གྱི་པར་གྱི་ཤོག་ཁྲམ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ཤོག་ཁྲམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ནང་མིའི་མིང་ཚུ་སླབ་བརྟུག། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཤོག་ཁྲམ་འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་ པར་ར་འདུག་ག? ཟེར་ གི་བ་འདི་ལན་འབད་དེ་ པར་ཚུ་དོས་འཛིན་འབད་བརྟུག།

དབེར་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་རྒྱལ། ཨ་ང་རྒྱལ། ཨ་པ། ཨ་འི། ཨ་ཞང། ཨ་ནི། ཨ་ལུ། ཨ་མ་ཅུང་མ། ཨ་ཞེའོ། སོ་རྒྱལ། ལུ་ག་ཅུང་། སྤིང་མོ། ཟེར་བའི་མིང་ཚུ་སླབ་བརྟུག་དགོ།

དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཉེ། ཨ་ལོ་རང་སོའི་ནང་མི་ ག་དང་ག་ར་ཡོད་ག? ནང་མི་ཚུ་ ག་ཅི་ར་འབད་མ་ཨིན་ན? ནང་མིའི་ལུ་འགན་ ག་ ཅི་ར་ཨིན་ན? སླབ་བརྟུག།

༢.༤ ཉེ་ཚོན་གྱི་མིང་དང་ ལཱ་འགན་གྱི་ནི།

ལམ་དོན།	ནང་མིའི་ ལཱ་ དང་འགན་ཁུར་ མིང་ཚོག་རྒྱ་སྐྱེད།
རིག་ཚུལ།	ཉན་ནི། གྱི་ནི།
སྟོན་ཆས།	ནང་མིའི་ཤོག་ཁུལ། འབྲི་དེབ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ ནང་མིའི་ཤོག་ཁུལ་འདི་སྟོན་ཏེ་ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚོག་ཚུ་ ཁོང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ གྱི་བརྒྱུག་ནི། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་  
བཟང་ཚོན་ནང་ ནང་མི་ག་དང་ག་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ནེ་? མིང་གྱི་བརྒྱུག། དེ་ལས་ ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་མ་ཡིན་ནེ་? གྱི་བརྒྱུག། དཔེར་ན།

ཨ་རྒྱལ།	ཐུན་གཏང་མི་ཡིན།
ཨ་པ།	ཁྱིམ་རྒྱུབ་མི་ཡིན།
ཨ་ལང་།	དམག་མི་ཡིན།
ཕོ་སྟན་ཆས།	དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་མི་ཡིན། ཟེར་དོ་བཟུམ།

༢.༥ ཡ་བཏགས་བཀའ་ཐངས།

ལམ་དོན།	འདོགས་ཅན་གྱི་ འདྲེན་དང་ མིང་ཚོག་རྒྱ་སྐྱེད།
རྒྱུད་ཡིག་རིག་ཚུལ།	གྱི་ནི།
སྟོན་ཆས།	ཡིག་བཟོ་སྐྱོང་དེབ་ཁ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཡ་བཏགས་བདུན་ མདའ་སྟོགས་མ་འཇོལ་བར་ གྱི་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལཱ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ཡ་  
བཏགས་གྱི་ཡི་གུ་རེ་རེ་འབད་ བྱང་ཤིང་མགུ་ལཱ་ འདྲེན་བཀའ་ཐངས་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ། དེ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དང་པ་ གསལ་བྱེད་  
ཀའ་འདི་ འབྲི་ཐངས་སྟོན་དགོ། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ ཀ་ ཡ་བཏགས་ ( ་།) གྱ། ཁ་ ཡ་བཏགས་ ( ་།) གྱ། ག་ ཡ་བཏགས་ ( ་།) གྱ། ལཱ་  
ཚུའི་འདྲེན་བཀའ་ཐངས་གྱི་ དཔེ་སྟོན་འབད་ཚར་མ་ད་ ཡིག་བཟོ་སྐྱོང་དེབ་ནང་ སྐྱོང་བ་འབད་བརྒྱུག་དགོ། ཤོང་གི་དེ་ལས་རིགས་  
བསྐྱེས་ཏེ་ རིམ་པ་བཞེན།

- ~ ར་བཏགས་བཀའ་ཐངས།
- ~ ལ་བཏགས་བཀའ་ཐངས།
- ~ སྐྱོང་དེབ་ཁ་ཚུ་དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལག་ལེན་འབབ།

དན་གསོ། སློབ་སློབ་མཁོ་ཆས་ ལག་ལེན་འབྲེལ་དན་གསོ།

**2.70**            **ཡ་བཏགས་ཀྱི་མིང་ཚིག།**

ལས་དོན།            **ཡ་བཏགས་ཅན་གྱི་ མིང་ཚིག་ལྷག་ཐངས།**

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ལྷག་ནི་གི།

སྟོན་ཆས།            ཡ་བཏགས་ཀྱི་མིང་ཚིག་ལཱ་ཤོག་དང་། ཡིག་བཟེད་སྤྱོད་དེབ་ལ།

**ལམ་སྟོན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཡ་བཏགས་ལས་བྱུང་པའི་མིང་ཚིག་ རོ་གྲི། བྱང་ཤིང་། བྱེམ་ལ། བྱེམ། བྱེམོ། བྱེམ་ལ། བྱེམ་གྲུ། ལུ་གྲུ། ལུ་གྲུའོ། ལག་རྒྱུ། ལྷིས་ཤིང་། ལྷག་ལྷག། ལྷུན། ལྷག་སེལ། རོ་སྤྱིས། བྱ་རྒྱ། ལྷག་སེལ། ལྷོགས། ལྷོ་གི་ཤོག་ལམ་གྱིས་ཏེ། ལཱ་ལོ་ལྷོ་ལཱ་སྟོན་ཞེན་ན་ ཚིག་ལྷུང་རྒྱུ་སྤྱོད་ལྷག་བཏགས། དེ་ལས་ ལཱ་ཤོག་ **ཤོག་གངས་༡༡ པ་འདི་** སྤྱོད་ཞེན་ལས། པར་གྱི་མིང་གི་བཏགས།

མིང་ཚིག་ ལྷག་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས། ལྷོག་སྤྱོད་ ལེས་ལམ་ལར་ དེས་བཏགས་ནི་འདི་ ལཱ་ལགན་ རོ་མ་ཅིག་འབད་ བཟི་དགོ།

**2.71**            **ར་བཏགས་ཀྱི་མིང་ཚིག།**

ལས་དོན།            **ར་བཏགས་ཅན་གྱི་ མིང་ཚིག་ལྷག་ཐངས།**

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས།            ར་བཏགས་ཀྱི་མིང་ཚིག་ལཱ་ཤོག།

**ལམ་སྟོན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས། འདོགས་ཅན་ལས་ ལྷག་པའི་མིང་ཚིག་ གང་གི། ལོམ། ལོང་གསེབ། ལྷོ་བ། ལོམས། ལྷག་ལ། ལོང་ལོ། ལོམ་ལོ། ལོ་ལ། ལྷག་ལ། ལྷུ་སྐ། ལྷང་ལོ་ལྷོ་ ཤོག་ལམ་ནང་གིས་ཏེ། ལྷོན་ཞེན་ལས། ལཱ་ལོ་ལྷོ་ལྷག་བཏགས། དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ ལྷག་ལུ་ལྷགས་ ལཱ་ལྷོ་ལྷོ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷོག་སྤྱོད་འབད་དགོ།

དེ་ལས་ ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༡2 པ་འདི་ ལྷོད་དེ་ པར་གྱི་མིང་གི་བཏགས།

**2.72**            **ལ་བཏགས་ཀྱི་མིང་ཚིག།**

ལས་དོན།            **ལ་བཏགས་ཀྱི་ མིང་ཚིག་ལྷག་ཐངས་དང་ རྒྱ་སྤྱོད།**

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ལྷག་ནི། ལི་ནི།

སྟོན་ཆས།            ལ་བཏགས་ཀྱི་མིང་ཚིག་ལཱ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། འདྲེན་ཅན་ལས་ ལྷན་པའི་མིང་ཚིག་གི་ཤོག་ཁམས་/ལྷན་དེབ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས། མིང་ཚིག་གསལ་དཔ། དཔེར་ན། སློབ་  
བརྟན། ལྷ་མ། ལྷ་བ། སློབ་ལྷ། བསྐྱབ་བྱ། ལྷ་ད། ལྷ་སམ། ལྷ་མ་བན་ད། ལྷ། ལྷ། ཤིང་ཚུ་ ལྷ་ག་ཐངས་སྟོན་ཏེ། རྩོད་ལྷ། དག་ཏོག་ཏོ་འབད་  
ལྷ་ག་བཅུག།

དེ་ལས་ **ལྷ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༡༢** པ་འདི་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས། པར་གྱི་ མིང་གི་བཅུག་སྟེ། འདྲེན་ཅན་གྱི་མིང་ཚིག་ ལོགས་སུ་བཏོན་  
ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག།

༢.༡༢ ར་མགོ་འདྲན་བཀལ་ཐངས།

ལས་དོན། ར་མགོ་འདྲན་དང་ མིང་ཚིག་ རྒྱ་སྟེད།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། གི་ནི།

སྟོན་ཆས། ཡིག་བཟོ་སྟེང་དེབ་ལ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ར་མགོ་བཅུ་གཉིས་ མདའ་ཕྱོགས་མ་འཛོལ་བར་ གི་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ལ་  
བཏགས་གྱི་ཡི་གུ་རེ་རེ་འབད་ བྱང་ཤིང་མགུ་ལུ་ འདྲན་བཀལ་ཐངས་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།

དེ་ལས་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ ར་མགོ་བཅུ་གཉིས་འདྲན་བཀལ་ཐངས་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ ཡིག་བཟོ་སྟེང་དེབ་ནང་ ལྷན་བ་འབད་བཅུག། གོང་  
གི་དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རིམ་པ་བཞིན།

- ~ ལ་མགོ་འདྲན་བཀལ་ཐངས།
- ~ ས་མགོ་འདྲན་བཀལ་ཐངས།
- ~ སྟེང་དེབ་ལ་ཚུ་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ལག་ལེན་འབབ།

༢.༡༤ ར་མགོ་ཅན་གྱི་མིང་ཚིག།

ལས་དོན། ར་མགོ་ལྷན་ཐངས་དང་ མིང་ཚིག་ རྒྱ་སྟེད།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷན་ནི། གི་ནི།

སྟོན་ཆས། ར་མགོ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ལྷ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ར་མགོ་ཅན་ལས་ གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཤོག་ཁམ་ནང་བྲིས་ཞིན་ན། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྟོན་ཏེ་ལྷག་བརྟུག། དེ་ལས་ ལུ་ ཤོག་ ཤོག་གངས་༡༨ པ་ནང་ ར་མགོ་ཅན་གྱི་ མིང་ཚིག་ཡོད་པའི་པར་ཚུ་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ མིང་བྲི་བརྟུག།

རྩ་གསོ།

སློབ་ལྷན་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ གྲོག་སྤྱང་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཚུད་བརྟུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཤོ་དོན་དཔོག་དགོཔ་དང་ མ་དགོཔ་གི་མཛོ་བསམ་ མ་གཏང་བར། གཙོ་བོ་ཡིག་འབྲུ་རོས་འཛིན་འབད་དེ། ཤ་ར་ར་འབད་ ལྷག་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཀྱན་གསལ་དང་དུས་དེབ་ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ གང་མང་ལྷག་བརྟུག།

༢.༧༥ ལ་མགོ་ཅན་གྱི་མིང་ཚིག།

- ལས་དོན། ལ་མགོ་ཅན་གྱི་ མིང་ཚིག་ ལྷག་ཐངས་སྤྱང་བ་དང་ གྱི་སྟེད།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ། ལྷག་ནི། སྲི་ནི།
- སྟོན་ཆས། ལ་མགོ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ལུ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ལ་མགོ་ཅན་ལས་ གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་ ལྡང་ལུ་ རྟོད་མ། ལྷག་གོ། ལུ་པ། ལྷེ་མིག། ལྷེ་མ། ལྷོ་ཚང། ལུ་མ་ར། ལྷ་དམོ། ལྷམ། ཏྲོན་ལྷུམ། ལྷ་ཞིབ་ཚུ་ ཤོག་ཁམ་ནང་བྲིས་ཞིན་ན། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྟོན་ཏེ་ལྷག་བརྟུག། དེ་ལས་ ལུ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༡༨ པ་ནང་ ལ་མགོ་ཅན་གྱི་མིང་ཚིག་ཡོད་པའི་པར་ཚུ་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ མིང་བྲི་བརྟུག།

རྩ་གསོ། ཡིག་འབྲུ་རོས་འཛིན་འབད་དེ། ཤ་ར་ར་འབད་ ལྷག་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཀྱན་གསལ་དང་དུས་དེབ་ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ གང་མང་ལྷག་བརྟུག།

༢.༧༦ ལ་མགོ་ཅན་གྱི་མིང་ཚིག།

- ལས་དོན། ལ་མགོ་ཅན་གྱི་ མིང་ཚིག་ ལྷག་ཐངས་སྤྱང་བ་དང་ གྱི་སྟེད།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ། ལྷག་ནི། སྲི་ནི།
- སྟོན་ཆས། ལ་མགོ་ཡོད་པའི་པར་གྱི་མིང་ཚིག་ལུ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ས་མགོ་ལས་གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་ སྒྲོ། སྒྲང། སྒྲད། སྒྲོ། སྒྲུ། སྒྲུང། སྒྲུང། སྒྲུ་གྲུ། སྒྲོན་མ། སྒྲུ། སྒྲུ། སྒྲོད། ཞེ་སྒྲང། སྒྲོལ། ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཏེ་ སྟོན་ཞིན་ན། ཚིག་སྒྲུབ་འབད་ལྷན་བཟུགས། དེ་ལས་ ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༡༦ པ་ནང་ ས་མགོ་ཅན་གྱི་མིང་ཚིག་ཡོད་པའི་ པར་རྒྱུ་སྟོན་ཏེ་ རོས་འཛུན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ མིང་གི་བཟུགས།

**༢.༡༢ བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབད་ནི།**

ལས་དོན། བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ རོས་འཛུན་འབད་ནིའི་སྒྲུབ་བ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་ནི་སླབ་ནི།

སྟོན་ཆས། ཀཱ་དེབ་ ཀང་ཁི་ ཤོག་ཁམ་ ཚོན་སྒྲུག།



**ལམ་སྟོན།**

ཨ་ལོ་ཚུ་ བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལཱ་འབད་བཟུགས་ནི། དཔེར་ན། དཔེ་དེབ་འཇུ་འབག་ཤོག། ཅུབར་སྟོད། ཤོག་ཁམ་ནང་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་རྣམས་ ཤོག་ཁམ་ནང་གིས་ཏེ་ ཡོད་པའི་མིང་རྣམས་ སྟོན་ཚུ་ནང་ པར་གྱི་སྟོན་ལས་ དེ་བའི་ལན་འབད། མེར་ཤོག་མེ་ཏོག་གི་ པར་ལུ་ ཚོན་མེར་པོ་གཏང་། དེ་ལས་ མིང་ཚིག་ ང། རྒྱད། ཁོ། མོ། ཡོད། མེད། འདུག། མིན་འདུག། ཟེར་མི་རྣམས་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་སྟོན་ལ། ལ་སོགས་པ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཀོད་རྒྱ་ཕྱིན་ཏེ་ ལཱ་འབད་བཟུགས་ནི།

**༢.༡༣ སློབ་སྡེའི་ལམ་ལུགས།**

ལས་དོན། སློབ་ཁང་གི་ སྒྲིག་གཞི་ བཟོ་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་ནི་སླབ་ནི།

སྟོན་ཆས། ཤོག་གང།

**ལམ་སྟོན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་སྡེ་ནང་ འབད་བཏུབ་དང་ མ་བཏུབ་པའི་སྟོན་ལས་ གོ་སྐྱར་འབད་དེ་ སླབ་བཟུགས་ནི། ཁོང་གིས་ སླབ་མི་རྣམས་ལུ་ མ་བཏུབ་དང་ ལེགས་བཅོས་ འབད་དགོཔ་ཡོད་པ་ཅིན། སློབ་དཔོན་གྱིས། དག་བཅོས་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ཤོག་གང་ནང་བཀོད་དེ་ བཞག་ནི། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚར་གཅིག་ལྷན་གྱིན་ཞིན་མ་ལས། སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབད་དགོཔ་པའི་སྟོན་ལས་ སླབ་སྟེ་ དུན་གསེའི་དོན་ལུ་ སློབ་ཁང་ནང་དབྱུངས་བཞག་དགོ། དེ་དང་གཅིག་ཁར་ སློབ་སྒྲུབ་ཚུ་གི་འགན་ཁུར་དང་ འགན་འཁྲི་སོགས་བཟུགས་དགོཔ། དཔེར་ན།

- |                                |                                |  |                                  |
|--------------------------------|--------------------------------|--|----------------------------------|
| ༡༽ དུས་ཚོད་གཞུང་ནི།            | ༢༽ ཅ་དངོས་བདག་འཛུན་འབད་ནི།     | ༣༽ ཉིང་སངས་ས་འབད་བཞག་ནི།                             | ༤༽ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ཚོམས་འབད་ནི། |
| ༥༽ ཅ་དངོས་རྣམས་ལུ་འབད་སྟོད་ནི། | ༦༽ མཐུན་ལམ་གྱི་ཤོག་ལུ་སྟོད་ནི། | ༧༽ ཕྱགས་སྒྲིགས་འཛུན་སྟོད། ཡི་གུ་གི་འབད་ ལྷན་འབད་དགོ། |                                  |



དོ་རུང་། སློག་གཞི་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ དོན་དག་ བོ་སྐྱུར་འབད་དགོ། དཔེ་འབད་བ་ཅིན། ‘ཕྱགས་སློགས་’ ག་དེ་སྟེ་ འཛིན་སྐྱོང་འབབ་ནི་  
ཨིན་ནེ་ རྒྱལ་ཤིང་རྒྱལ་པ་འབད་ བྱི་དགོ།

འབྲེལ་གསལ་སློབ་དཔོན་གྱིས། འབྲེལ་འབྲེལ་ར་ འདི་དང་འཇིལ་མ་འཇིལ་ ལྷ་རྟོག་འབད་དགོཔ་དང་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཡང་ འབྲེལ་གསལ་དོན་  
ལུ་ ལྷག་བརྟུག་དགོ།

**2.78 གྲངས་ཁ།**

- ལམ་སྟོན། དེམ་འབབ་འབད་ གྲངས་ཁའི་ ཕྱི་ལུགས་སྐྱུང་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་ནི་སླབ་ནི། བྱི་ནི།
- སྟོན་ཆས། མཐའ་འཁོར་གྱི་ཅ་དེམ།

**ལམ་སྟོན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་ཁང་དང་དེའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ དི་སི། དོ་རུག། ཤིང་གི་འདབ་མ་ཚུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གྲངས་ཁ་རྒྱུ་བརྟུག་སྟེ་ སླབ་  
བརྟུག། སློབ་དཔོན་གྱིས། རྗེ་ཚན་ལུ།

- ཤིང་གི་འདབ་མ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་?
- དི་སི་ག་དེམ་ཅིག་འདུག།
- དོ་རུག་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་?
- ཅུང་དུམ་ ལ་སོགས་པའི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ ལན་སླབ་བརྟུག། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ གྲངས་ཁ་དང་འཇིལ་ཏེ་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་  
ནང་ བྱི་བརྟུག་དགོ། དཔེར་ན།

- ཀ་ དི་སི་༥ འདུག།
- ཁ་ དོ་རུག་༤ འདུག།
- ག་ ཤིང་གི་འདབ་མ་༡༠ འདུག།
- ང་ ཅུང་དུམ་༡༥ འདུག་ ལ་སོགས་པ།

དེ་ལས་ ཕྱི་ཁར་ཁྱིད་སྟེ། དཔུང་ཆ་ཨིན་རུང་། མདུན་ཆ་ཨིན་རུང་། ཆ་འབད་བཞག་ཞིན་མ་ལས། དོ་དང་ ཤིང་སོགས་ག་ཅི་ར་འབད་  
རུང་། བདུན་འབད་མི་ ཚན་བཟོ། ཟེར་སླབ་སྟེ། དབྱེ་ཞིབ་འབད། དེ་བརྒྱུམ་འབད། འབྲི་ཞི་གཅིག་གི་ དཔུང་ཆ་དང་མདུན་ཆ་ མེན་པར།  
སོ་སོ་དང་ ཆ་བཟོ་བརྟུག་སྟེ། ཨ་ལོའི་ ལྷོགས་གྲུབ་དང་བརྟུན། ༤, ༩, ༡༠, ༡༡, ༡༢, ༢༠, ༢༡, ༢༢, སོགས། ག་དེམ་ཅིག་ འབད་  
ཚུགས་ཚུགས་ འབད་བརྟུག་སྟེ། འབྲེལ་སྐྱུར་གྱི་ཐོག།

✓ གཅིག་ལས་ རིམ་པ་བཞིན་ བོ་རིམ་བསྐྱིག་བརྟུག་ནི།

- ✓ དེ་ལྟར་དང་ རྩེ་དུམ་ཚུ་གིས་ འབྲུང་འཕེལ་འབད་བྱི་བཅུག་ནི།
- ✓ སའི་ཤུ་ བྱི་བཅུག་ནི། སོགས་འབད་ཞིན་མ་ལས། ལཱ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི། རྩེ་གྲོས་འབད་ནི་ཚུ་ནང་ མེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ། ཚེས་ལོ་དང་སྤྱི་རུབ་འབད་ ལཱ་འབད་བས་ག་ མི་འབད་བས་ག་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཟུ་ཞིན་མ་ལས།
- ✓ སྤོང་ལཱ་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལཱ་ དེ་ལྟར་དང་ རྩེ་དུམ་ཚུ་ འབྲུ་སྟེ། ཉིང་སངས་ས་ བཟོ་ནི་གི་ གོམས་འདྲིས་ཚུ་ད་བཅུག།

དམ་གསོ།

བདག་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་ མེ་ཏོག་དང་ རྩེ་ཤིང་ཚུ་ བཅུག་བཅུག་སྟེ་ མེད་པ་གཏང་ནི་དང་། མཐའ་འཁོར་ལཱ་ གཞོད་པའི་ལཱ་ཚུ་ འབད་བཅུག་ནི་མི་འོང་།

- ༢.༢༠ ལཱ་གཡོག་མ་འདྲུལ་འཛིན།
- ལས་དོན། མི་དང་ ལཱ་གཡོག་མ་འདྲུལ་ རྟོར།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་སྐབས། བྱི་ནི།
- སྟོན་ཆས། ཤོག་བྱང་། རྩེ་ལ་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་གཞི་འགྲམ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ལཱ་གཡོག་ཅེ་ཅེ་བཞིན་དུ་གི་ འབད་ཚུལ་སྟོན་པའི་པར་ སྟོམ་ཅིག་བཟོ་ནི། དཔེར་ན། ཨ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ འདི་ག་ཅི་སྟོ་? ཟེར་དྲིམ་ད། འདི་ ཐབ་ཚང་པ་ ཡིན། ལ་སོགས་པའི་ ལན་སྐབས་ནི་ལཱ་ གོགས་རམ་འབད་དེ་ ལཱ་གཡོག་གི་ འབྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ནི་ལཱ་ རྩེ་བ་ འབད་བཅུག་དགོ།

- དཔེར་ན།
- ཀ། པར་ལཱ་ལག་བཟང་འབད་ཡི་ར་ . . . . .
- ༡. པར་འདི་ནང་ ག་ཅི་འབད་དེས་?
  - ༢. ཁོ་མོ་གི་ལཱ་འགན་ ག་ཅི་སྟོ་?
  - ༣. འདི་པར་འདི་ནང་ ག་ཅི་འབད་དེས་? ལ་སོགས་པའི་ པར་ཅེ་ཅེ་བཞིན་དུ་སྟོན་ཡི་ར། ལཱ་ མ་འདྲུལ་འབད་མི་ཚུ་གར་ རོས་འཛིན་ འབད་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ ལཱ་གི་མིང་འདི་ ཁོང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ བྱི་བཅུག་དགོ།

ཁ། འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཏོད་དེ་ མཚོ་བསམ་གཏང་བཅུག་ཞིན་ན་ ལན་སྐབས་བཅུག་དགོ།

༡. ང་བཅས་རའི་གཡུས་ཁར་ སྐམ་འདི་ ག་ཅི་འབད་དགོ་སྟེ་?
༢. མོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་མི་དང་ བཟོ་བོ་གཉིས་ ག་ཅི་འབད་ མི་གནག་པའི་ ལཱ་འབད་མ་ཞིན་ན་?
༣. རླུང་འཚོ་འདི་ ག་ཅི་གི་དོན་ལཱ་དགོ་སྟེ་? ལ་སོགས་པ་ཚུ་དྲིས།

ཡང་ན། ལས་ཚུ་ལ་འབད་དེ།

- ཀ**
- |        |  |
|--------|--|
| དྲི་བ། | ག་ཅི་འབད་དེས་?   |
| ལན།    | དཔེ་ཆ་སྟོན་དེས།  |
| དྲི་བ། | དཔེ་ཆ་སྟོན་མི་ག་སྟེ་? /དཔེ་ཆ་སྟོན་མི་ལཱ་ག་ཅི་སྐབ་སྟེ་? |
| ལན།    | སྟོབ་དཔོན། བརྩམ།                                       |

- ཁ**
- |        |  |
|--------|--|
| དྲི་བ། | ག་ཅི་འབད་དེས་?   |
| ལན།    | ཡི་གུ་འབྲི་དེས།  |
| དྲི་བ། | ཡི་གུ་འབྲི་མི་ག་སྟེ་? /ཡི་གུ་འབྲི་མི་ལཱ་ག་ཅི་སྐབ་སྟེ་? |
| ལན།    | རླུང་ཡིག། བརྩམ།  |

**དྲན་གསལ།** ཨ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ ཁས་བླང་གི་ཐོག་ལས་ མི་ཚུ་གི་ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་ག་གི་ རྣམ་འབྱུང་སྟོན་བརྩམ་སྟེ་ གཞན་མི་ཚུ་ལཱ་ རྣམ་འབྱུང་གི་སྐོར་ལས་ སྐབ་བརྩམ་ནི།

**2.27 ཡུལ་སྟོན་པའི་ཚོགས།**

- ལས་དོན།** ཡུལ་ཚོགས་དང་འབྲེལ་ རྫོང་པ་བཟོ་སྟེ་ ལག་ལེན་སྦྱང་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་ནི་སྐབ་ནི། ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས། མིང་ཚོགས་རབ་འབྲེད། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ཅ་དངོས་དང་ཡུལ་ཚོགས།

**ལམ་སྟོན།**

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ལཱ། རང་ན། འོག་ལཱ། ལྷག་ལཱ། ཐོག་ཁར། སྐབ་ལཱ། རང་ན། ལྷག་ལཱ། རྩི་ཁར། ཟེར་མི་ཚོགས་ཚུ་ ཤོག་བྱང་ནང་བྲིས་ཏེ་ ཨ་ལོ་ ཚུ་ལཱ་རེ་རེ་འབད་སྟོན་ཏེ་ འདི་ག་ཅི་ཞིན་པས་? ཟེར་དྲི་བ་བཀོད་ཅིང་ ལཱ། རང་ན། འོག་ལཱ། ལྷག་ལཱ། ཟེར་མི་ཚུ་གི་ ཤོ་དོན་ཨ་ལོ་ ཁོང་ ར་ལཱ་སྐབ་བརྩམ་ནི། དེ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་དཔེ་དེབ་ཅིག་ འབྲི་ཁྱི་མགུ་ལཱ་བཀལ་བཞག་སྟེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ དཔེ་དེབ་ག་ཏེ་འདུག་? ཟེར་དྲི་བ་བཀོད་པ་ད། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ དཔེ་དེབ་ འབྲི་ཁྱི་གུ་འདུག་ལགས། ཟེར་ སྐབ་བརྩམ་དགོ། དེ་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཅ་དངོས་ གཞན་ཚུ་གི་ གནས་ཚུགས་ཚུ་ཡང་ ཡུལ་ཚོགས་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ སྐབ་བརྩམ།

**ཕན་གསོ།** སློབ་དཔོན་གྱིས། (གུ་ནང་ན་ འོག་ལུ་ ལྷག་ལུ་) ཟེང་མི་ཚུ་སྟོན་པའི་སྐབས་ དེ་ཚུ་ ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་ཨིན་ ལ་སོགས་པའི་ངོ་  
སྟོན་ག་ནི་ཡང་ འབད་མི་དགོ།

- ༢.༢༢                      ལྷག་དེབ།
- ལམ་དོན།                      ལྷག་དེབ་ལྷག་སྟེ་ ཡུལ་ཚོགས་གི་ སྤྱད་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།              ལྷག་ནི་བྲི་ནི།
- སྟོན་ཆས།                      ལ་བཏགས་ལྷག་ཡོད་མི་ལྷག་དེབ།

**ལམ་སྟོན།**  
སློབ་དཔོན་གྱིས། ཇི་བ་ལ དེ་ཅིག་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཁང་ནང་དབྱངས་བཞག་སྟེ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་དེབ་ལ་བཏགས་ལྷག་འདི་ ལྷག་བཟུག་  
ཞིན་མ་ལས། ལན་འཚོལ་ཏེ་ ཁོང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ བྲི་བཟུག། ལན་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ལན་འདི་ ཤོག་གངས་ག་ཅི་ནང་འདུག་ག་? ཐོ་  
བཀོད་བཟུག།

- ཇི་བའི་དཔེ།
- ༡                      ཤིང་གི་ འོག་ལུ་ ག་ཅི་ར་ འདུག་?
- ༢                      ག་དོང་ཁར་ ག་ཅི་ར་ འདུག་?
- ༣                      ལག་པར་ ག་ཅི་ར་ འདུག་?
- ༤                      གྱི་ཚུང་ ག་ཏེ་ འདུག་?
- ༥                      ན་བཟའ་ དམར་པོ་ཡོད་མི་ ག་ ཨིན་པས་?
- ༦                      རྒྱངས་མ་ ག་ཏེ་ལས་ འཐོན་དེས་?

- ལན་གྱི་དཔེ།
- ༡                      ཤིང་གི་འོག་ལུ་ ལྷ་འབྲུམ་དང་ སློབ་ལྷུག་འདུག། ལྷ་འབྲུམ་འདི་ ཤོག་གངས་༢ པ་ནང་དང་། སློབ་ལྷུག་འདི་  
ཤོག་གངས་༡༦ པ་ནང་འདུག།

**ཕན་གསོ།** ཨ་ལོ་ཚུ་ གྱི་ཁར་བཏང་སྟེ་ ཇི་བའི་ལན་ཚུ་ བྲིས་འབག་འོང་བཟུག

2.23 ལྷག་རྒྱགས།

ལམ་དོན། ཡིག་རྒྱགས་ མོ་སོ་གི་ཐོག་ལུ་ ལྷག་རྒྱགས་ འབད་ནི།

རྒྱན་ཡིག་རིག་ཚུལ། ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས། ལ་བཏགས་དུག་ཡོད་པའི་ལྷག་དེབ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འདོགས་ཅན་དང་ མཐོ་ཅན་ལྷག་ནིའི་སྐྱེད་བ་འབད་ནི་གི་ སྐྱོང་ལུ་བཟོ་སྟོན་དུ་ དེ་ལས་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་འབད་འབོ་སྟེ། ལྷག་  
ཐངས་ཀྱི་ རྒྱགས་ལེན་དགོ། ལྷག་ཐངས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ ཐོ་བཞག་ནིའི་དོན་ལུ་ འོག་གི་བཀོད་ཁྲམ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཐོ་བཀོད་  
འབད་དགོ། ཐོ་བཀོད་གྲུབ་པའི་ཤོག་ཁྲམ་འདི་ དཔེ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ བསྐྱ་གསོག་འབད་བཞག་དགོ།

དཔེ་རྒྱ།

སྐབ་རྒྱགས་གི་མིང།	ཚིག་གཅད་ཐངས།	ཚིག་བསྐྱར་ཡོག	རྫོང་སྐྱ།	དན་གསོ།
བསྐྱར་འཛིན་	√	ཚིག་བསྐྱར་ཡོག་འབད་ཨ་མས།	√	ཡར་རྒྱས་སོང་རུག།
དོན་ཚིག་རིང་	√	√	√	ལེགས་ཤོམ་འདུག།

དན་གསོ།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་བཅུག་པའི་སྐབས་ལུ་ ཚིག་ཚུ་གདངས་བསྐྱར་ཏེ་ ལྷག་མ་བཅུག་པར་ ག་དེ་དག་དག་ དུས་རྒྱུན་གྱོ་སྐབ་དོ་བཟུམ་  
ལྷག་བཅུག་ནིའི་སྐྱེད་བ་བྱིན་དགོ།

ལྷག་དེབ་ཀྱི་རིགས་ ག་ཅི་བཟུམ་ཡོད་ཅུང་ ལྷག་བཅུག་ཅུང་ཁྱེད་མེད་ཅིན།

ཀྱུན་གསལ། དུས་དེབ། ལྷུང་། རྣམ་ཐར། གཏམ་རྒྱུད་སོགས།

༢.༢༤            རྗེས་འཇུག་ཡོད་མི་མིང་ཚོགས།  
 ལས་དོན།        རྗེས་སློབ་ཚོགས་སྐྱེད་ཀྱི་ བསྐྱེད་འཕེལ་ཞུས།  
 ལྷན་ཡིག་རིག་ཚུལ།    ལྷན་ཞེ།  
 སྟོན་ཆས།        རྗེས་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚོགས་ཤོག་བྱང་། ལྷན་དེབ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། མིང་གཞི་ལུ་ རྗེས་འཇུག་སྐྱེད་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོགས་གི་ཤོག་བྱང་ཚུ་ སློབ་ཞིན་མ་ལས་ རྗེས་སློབ་དང་ ཚོགས་སྐྱེད་ཀྱིས་ བཅུག་དགོ། དེ་ལས་རྗེས་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚོགས་ཚུ་ མོ་སོར་བཏོན་བཅུག། དཔེར་ན།

སྐབས།	སློབ།	མིན།	སྐྱེ།
-------	-------	------	-------

སློབ་ཚན་གཉིས་པ། དབྱངས་གསལ་མགོ་འདྲེགས་ཅུག་མ་དང་འཕྲུལ་མཐའ་ཡོད་མི། ལྷན་ཤོག། ལེན་སློབ་ཀྱི་གསལ་ལེན་ཏེ་ ཐོ་བཀོད་འབད།

སློབ་ཚན་༢ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དབྱེད་ཐོ།

- བཀོད་རྒྱ་ནང་ ཚུད་ཡོད་མི་བྱ་ཚོགས་དང་ མིང་ཚབ་ཚུ་ ལག་ལེན།
- མིང་ཚོགས་ཚུ་གི་ རྫོད་ཚོགས་བཟོ་སྟེ་ འབྲི་སྟེ།
- གསལ་བྱེད་ལུ་ རྗེས་འདུག་སྐྱར་བའི་ སྟེ།
- སློབ་ཁང་དང་ དེའི་ཅ་དངོས་ཚུ་གི་ གྲངས་ཁ་དང་མིང་ འབྲི་སྟེ།
- ལ་བཏགས་སྟེགས་གི་སྟེ་དང་ འདྲེན། དེའི་ མིང་ཚོགས་ འབྲི་སྟེ།
- ཡ་བཏགས་བདུན་གྱི་ འདྲེན་དང་། དེ་གི་མིང་ཚོགས་ ཚོགས་སྟེ།
- སློབ་སྡེའི་ ལམ་ལུགས་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚོགས་ འབྲི་སྟེ།
- ར་བཏགས་༡༧ གི་འདྲེན་དང་། དེ་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚོགས་ འབྲི་སྟེ།
- ལཱ་རིགས་ མ་འདྲེན་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་གི་ སྟེ་འབྲི་སྟེ།
- ལ་བཏགས་༤ འདྲེན་ བཀལ་ཐངས།
- ར་མགོ་༡༢ འདྲེན་ བཀལ་ཐངས་དང་། དེ་གི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ འབྲི་སྟེ།
- བྱིས་ནང་ལྷག་ནི།/སློབ་སྦྱོང་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།

སྟོབ་ཚན་༢ པའི་ དབྱེ་ཚད།

རིག་ཅུལ།	མིང་ལྷན། (Exceeding)	རེ་མཉམ། Meeting	ཉེ་འཕྲིམ། Approach	འགོ་སྟོན། Beginning
ཉན་སྐབས།	བཀོད་རྒྱ་དང་ ལཱ་རིགས། ནང་མི་ཉེ་ཚོན་གྱི་བརྒྱུད་ཁམ། ནང་མིའི་ལཱ་གི་བཤད་པ། ཅ་ དངོས་ཀྱི་གྲངས་ཁ་དང་མིང་། ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྐོར་ ཡུལ་ ཚོགས། རྒྱུན་ཚུལ་དོན་འཛིན་ དང་ལག་ལེན། གཅོད་སྐྱོ་ འབྲེན་སྐྱོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལམ་ ཉན་སྐབས་འབད་བའི་སྐབས་ རྫོང་སྐྱོ་དང་མེད་པའ་ མཁྲོགས་ལྟེང་ ལན་གྱི་འོས་ འབབ་དང་འཁྲུལ་ དཀའ་ ངལ་ ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ཉན་སྐབས་ འབད་ཚུགས་མི།	བཀོད་རྒྱ་དང་ ལཱ་རིགས། ནང་མི་ ཉེ་ཚོན་གྱི་བརྒྱུད་ཁམ། ནང་མིའི་ ལཱ་གི་བཤད་པ། ཅ་དངོས་ཀྱི་ གྲངས་ཁ་དང་མིང་། ལམ་ ལུགས་ཀྱི་སྐོར་ ཡུལ་ཚོགས། རྒྱུན་ ཚུལ་དོན་འཛིན་དང་ལག་ལེན། གཅོད་སྐྱོ་འབྲེན་སྐྱོན་ཚུ་གི་སྐོར་ ལམ་ ཉན་སྐབས་འབད་བའི་ སྐབས་ རྫོང་སྐྱོ་དང་མེད་པའ་ མཁྲོགས་ལྟེང་ ལན་གྱི་འོས་ འབབ་དང་འཁྲུལ་ རེ་གཉིས་ མ་ གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ ཉན་སྐབས་ འབད་ཚུགས་མི།	བཀོད་རྒྱ་དང་ ལཱ་རིགས། ནང་མི་ ཉེ་ཚོན་གྱི་བརྒྱུད་ཁམ། ནང་མིའི་ ལཱ་གི་བཤད་པ། ཅ་དངོས་ཀྱི་ གྲངས་ཁ་དང་མིང་། ལམ་ ལུགས་ཀྱི་སྐོར་ ཡུལ་ཚོགས། རྒྱུན་ ཚུལ་དོན་འཛིན་དང་ལག་ལེན། གཅོད་སྐྱོ་འབྲེན་སྐྱོན་ཚུ་གི་སྐོར་ ལམ་ ཉན་སྐབས་འབད་བའི་ སྐབས་ རྫོང་སྐྱོ་དང་མེད་པའ་ མཁྲོགས་ལྟེང་ ལན་གྱི་འོས་ འབབ་དང་འཁྲུལ་ རྒྱུད་པ་གོ་པ་ འབད་ ཉན་སྐབས་ འབད་ཚུགས་ མི།	བཀོད་རྒྱ་དང་ ལཱ་རིགས། ནང་མི་ ཉེ་ཚོན་གྱི་བརྒྱུད་ཁམ། ནང་མིའི་ ལཱ་གི་བཤད་པ། ཅ་དངོས་ཀྱི་ གྲངས་ཁ་དང་མིང་། ལམ་ ལུགས་ཀྱི་སྐོར་ ཡུལ་ཚོགས། རྒྱུན་ ཚུལ་དོན་འཛིན་དང་ལག་ལེན། གཅོད་སྐྱོ་འབྲེན་སྐྱོན་ཚུ་གི་སྐོར་ ལམ་ ཉན་སྐབས་འབད་བའི་ སྐབས་ རྫོང་སྐྱོ་དང་མེད་པའ་ མཁྲོགས་ལྟེང་ ལན་གྱི་འོས་ འབབ་དང་འཁྲུལ་ དཀའ་ངལ་ ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ཉན་སྐབས་ འབད་ནི་ལཱ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི།
ལྷག་ནི།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། མིང་ གཞི་ལཱ་ ཡར་ལའི་ འདོགས་ཅན་དང་ རྟེན་ འཇུག་ རྟེན་འཇུག་ ཡང་ འཇུག་ ཡོད་མི་གི་མིང་ཚོགས། ལཱ་འགན་སོགས་ཀྱི་རྫོང་ཚོགས་ ཚུ་ རྫོང་ལྷོག་དང་ ཚོགས་སྐྱུད་རྒྱབ་སྐྱོ་ རྒྱབ་སྐྱོ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ རྫོང་སྐྱོ་དང་ གཅོད་སྐྱོ་ མཁྲོགས་ལྟེང་ མེད་པའ་ ཉན་སྐབས་ཀྱི་སྐྱོ་གདངས་ འཛོལ་ བ་མེད་པར་ ལྷག་ཚུགས་མི།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། མིང་ གཞི་ལཱ་ ཡར་ལའི་འདོགས་ཅན་ དང་ རྟེན་འཇུག་ རྟེན་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ ཡོད་མི་གི་མིང་ཚོགས། ལཱ་འགན་སོགས་ཀྱི་རྫོང་ཚོགས་ ཚུ་ རྫོང་ལྷོག་དང་ ཚོགས་སྐྱུད་རྒྱབ་སྐྱོ་ རྒྱབ་སྐྱོ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ རྫོང་སྐྱོ་དང་ གཅོད་སྐྱོ་མཁྲོགས་ལྟེང་ མེད་པའ་ ཉན་སྐབས་ཀྱི་སྐྱོ་གདངས་ ཚུ་ རེ་གཉིས་ མ་གཏོགས་ མང་ ཤོས་ར་ ལྷག་ཚུགས་མི།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། མིང་ གཞི་ལཱ་ ཡར་ལའི་འདོགས་ཅན་ དང་ རྟེན་འཇུག་ རྟེན་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ ཡོད་མི་གི་མིང་ཚོགས། ལཱ་འགན་སོགས་ཀྱི་རྫོང་ཚོགས་ ཚུ་ རྫོང་ལྷོག་དང་ ཚོགས་སྐྱུད་རྒྱབ་སྐྱོ་ རྒྱབ་སྐྱོ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ རྫོང་སྐྱོ་དང་ གཅོད་སྐྱོ་མཁྲོགས་ལྟེང་ མེད་པའ་ ཉན་སྐབས་ཀྱི་སྐྱོ་གདངས་ ཚུ་ རྒྱུད་པ་གོ་པ་འབད་ ལྷག་ ཚུགས་མི།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། མིང་ གཞི་ལཱ་ ཡར་ལའི་འདོགས་ཅན་ དང་ རྟེན་འཇུག་ རྟེན་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ ཡོད་མི་གི་མིང་ཚོགས། ལཱ་འགན་སོགས་ཀྱི་རྫོང་ཚོགས་ ཚུ་ རྫོང་ལྷོག་དང་ ཚོགས་སྐྱུད་རྒྱབ་སྐྱོ་ རྒྱབ་སྐྱོ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ རྫོང་སྐྱོ་དང་ གཅོད་སྐྱོ་མཁྲོགས་ལྟེང་ མེད་པའ་ ཉན་སྐབས་ཀྱི་སྐྱོ་གདངས་ བཅས་ ལྷག་ནི་ལཱ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་ མི།





**སློབ་ཚན་གསུམ་པ།**

སློབ་རྗེས་ཡང་འཇུག་དང་ ཡང་ཡིག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་འབྲི་ལྷག་དང་ དུས་རྒྱུན་མིང་ཚིག་གི་ཉན་སྐབས།

**དགོས་དོན།**

སློབ་འཇུག་དང་ རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་འབྲི་ལྷག་ཤེས་ནི་དང་། ཡང་ཡིག་དང་དུས་རྒྱུན་ཉེར་མཁོའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉན་སྐབས་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

**ལས་དོན།**

༡. སློབ་རྗེས་ ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྦྱར་གྲོག་ ཚིག་སྲུང་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༢. གྲུངས་ཁ་༡ ལས་༢༠ ཚུན་ ཡང་ཡིག་དང་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. བཞེས་སློ་ གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ གྲོན་ཆས་ གཙམ་སྐྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་རྫོང་ཚིག་ཚུ་ འབྲི་ལྷག་དང་ ཉན་སྐབས་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་གྱི་ གྲི་བ་བཀོད་ནི་དང་ལན་སྐབས་ནི་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།



གནས་ཚུན་འདི་ནང་ལྟོད་པ་ད། མཇུག་ལུ་  
བཀོད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་ཐོ་ལས། འོས་  
འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་བལྟ་སྟེ། གཉིས་དང་གསུམ་  
གདས་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་འབྲི་ལྷག་ གྲིང་  
གྲིང་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ཚན་དང་ ཉན་  
འབྲེལ་བཟོ་སྟེ་ དེས་པར་ལྷག་བཞུག་དགོ་པ་  
ཨིན།

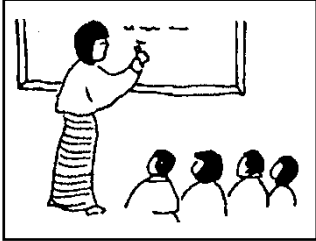
**སློབ་ཚན་༢ པའི་སྦྱོང་ལཱ།**

- ༣.༡ ལཱ་གཡོག་གི་བཤད་པ།
- ལས་དོན། ལཱ་གཡོག་གི་ འགན་ཁུར་དང་ ཚུམ་གཞག།
- རྒྱད་ཡིག་རིག་ཙམ། ཉན་ནི་སྐབས་ནི།

སྟོན་ཆས།                      མིང་ཚིག་རབ་འབྲེད། རྫོང་ཁ་དང་མཐའ་འཁོར་སྟོབ་སྟོང་གཞི་འགྲུམ།

ལམ་སྟོན།

དུས་མཉམ་སྟོན་གྱི་བརྒྱུད་ཀྱི་ clip ཀྱི་དང་པར་རིས་ཚིག་མཛོད་ནང་གི་ ལུ་འབད་ཐངས་སྟོན་མི་ དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་པར་དེ་ཚུ་གིས་ ག་ཅི་སྟོན་མ་ཞེན་ནེ་? རྟེན་ཚན་ནང་དོག་ རྟོག་འབད་བཅུག། དེ་ལས་ ག་ར་གིས་ པར་ནང་ཡོད་པའི་ལུ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ བཤད་པ་ རྒྱབ་བཅུག། ཡང་ན།



ཉེ་འདབས་ལུ་ མི་ཚུ་གིས་ ལུ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ འབད་དོག་? ལུ་རྟོག་འབད་བཅུག་སྟེ། ལུ་དང་ ལུ་འགན་གྱི་སྟོར་ལས་ གི་བཅུག་ནི་དང་། རྒྱབ་བཅུག།

༣.༢                      མིང་ཚིག་ལྷག་ནི།

ལས་དོན།                      རྫོང་ཚིག་ ལྷག་ཐངས་སྟུང་བ་དང་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྟེད།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།      ལྷག་ནི་ གི་ནི།

སྟོན་ཆས།                      སྟོན་ཇེས་ཡང་འཇུག་ ཅུག་འདོགས་རྫོང་ཚིག་ལྷོག་བྱང་།

ལམ་སྟོན།

འོག་ལུ་ཡོད་མི་ སྟོན་ཇེས་ཡང་འཇུག་ ཅུག་འདོགས་ཀྱི་ ལྷོག་བྱང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྟོར་སྟོན་དང་ཚིག་སྟུང་རྒྱབ་བཅུག་དགོ།

**སྟོབ་ཚན་གསལ་པ།** སྟོན་འཇུག་ ག་དམ་ མིང་གཞི་ དེ་ཉམ་མ་ཚུ་ལུ་ ཞུགས་པའི་རྫོང་སྟེ། ལྷག་ཤོག། ཟེར་མི་འདི་ སྟོབ་སྟུག་ཚུ་ལུ་ སྟོན་དེ་ སྟོར་སྟོན་དང་ཚིག་སྟུང་རྒྱབ་སྟེ། ག་ར་ལྷག་བཅུག་སྟེ། ལུ་ཤོག་འདི་ སྟོབ་ཚན་གཉིས་པ་འདི་ མཇུག་བསྟུ་བའི་ཤུལ་ལུ་ ལོག་འབག་འོང་དགོཔ་འབད་ སྟོན་གཏང་དགོ།

༣.༣                      ཡང་འཇུག་གི་མིང་ཚིག་སྟོར་སྟོན་དང་ཚིག་སྟུང་།

ལས་དོན།                      ཡང་འཇུག་ཅན་གྱི་མིང་ཚིག་ ལྷག་ཐངས་དང་ རྒྱ་སྟེད།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།      ལྷག་ནི་ གི་ནི།

སྟོན་ཆས།                      ལྷག་དེབ་ སྟོ་ཞོར་ལེམས་ཅན།

ལམ་སྟོན།

སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ སློན་མོ་སེམས་ཅན་གྱི་ལྷག་དེབ་འདི་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ དེ་ནང་ལས་ ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་བཏོན་ཏེ་ མོག་ཀུ་ ཅིག་ནང་ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག། དེ་ལས་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ སློབ་སློག་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་བཅུག།

བཏགས། གཟུགས། རྩོགས། རྩོགས། གངས། བསྐྱབས། བདེབས། བལྟབས། ཐབས། བབས། གཏམས། འཆམས། འབངས།

ཨ་ལོ་རང་སོའི་ ཁྱིམ་ནང་ཡོད་པའི་སློན་མོ་ སེམས་ཅན་ཚུ་གི་མིང་སྐབ་སྟེ་ ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་སྐབ་བཅུག།

༣.༧ ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག།

ལས་དོན། ཡང་འཇུག་ཡོད་མི་ ལྷག་ཐངས་སྐྱང་བ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུ། ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས། ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་གི་མོག་བྱང་།

ལམ་སྟོན།

ཡང་འཇུག་ཡོད་མི་དང་ མེད་མི་ཚུ་ འོག་གི་མོག་ཐང་ཅིག་ནང་ བྱིས་འབག་འོངས་སྟེ། སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ སློབ་སློག་དང་ ཚིག་སྐད་གང་ རུང་གི་ ཐོག་ལས་ ལེགས་མོམ་འབད་ ལྷག་བཅུག།

དེ་གི་ཤུལ་ལས། སློབ་ཕྱག་ཚུ་ ཆ་འབད་སྟེན་གྲོས་ཐོག་ལས་ འོགས་སུ་བཏོན་ཏེ་ སློབ་ཕྱག་སྟེ། དམངས་ཁར་ ལྷག་བཅུག།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཆ་འབད་ སྟེན་གྲོས་རྒྱབ་ནི་ལུ་ གོ་སྐབས་འབྲན་འབྲ་ལེན་བཅུག་ནི་གི་ དོན་ལུ་ལྷ་རྟོག་འབད་དེ། གོ་སྐབས་འབྲན་འབྲ་ འཐོབ་བཅུག་དགོ།

ཐགས། བས། གཏོགས། རས། རབས། དས། དཔོས། དོགས། དུགས། ཐངས། སྐབས། ལམ། མས། ཡངས། རངས། ལངས། ལགས། སེརཔོ། རང་། སྐམ། བརྟམས། འབག། གཏོགས། ཐུགས། བསམས། དབུགས། ཐོག། དཔགས། ལམ། རམ། སངས། གནངས། ཚོས། ཚོལ། སྐངས། ཚབ། ཐུགས། ཏགས། གངས། འགག། ཐུགས། ཐོགས། སྐལ། སོགས།

ཡང་འཇུག་ཡོད་མི།	ཡང་འཇུག་མེད་མི།
ཐགས།	བས།

**༣.༥**                    **ནང་མིའི་ལཱ་གི་བཤད་པ།**  
 ལམ་དོན།                **རང་མོའི་ལཱ་དང་ འགན་ཁུར་ དེ་ལུ་ གུས་ཞབས་དང་ཡིད་ཆེས།**  
 རྒྱན་ཡིག་རིག་ཚུལ།    **ཉན་ནི་སྒྲིབ་ནི། སྲི་ནི།**  
 རྟོན་ཆས།                **མིང་ཚིག་རབ་འབྱེད། རྫོང་ཁ་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་གཞི་འགྲུམ།**

**ལམ་སྟོན།**

ནང་མིའི་ལཱ་གི་ བཤད་པ་བྱི་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་སྦྱང་ཚུ་དང་ གཤམ་འཁོར་གྱི་ རྒྱ་བའི་ཐོག་ལུ་ གྲོས་སྦྱོར་འབད།

- ✓ རྩོད་གྱི་ ཁྱིམ་ནང་ མི་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་?
- ✓ མི་ ག་དང་ག་ར་སྟོ?
- ✓ རྩོད་གྱི་ཨ་པ་གིས་ ག་ཅི་འབད་མ་སྟོ?
- ✓ ག་ཅི་གི་ ལཱ་ར་ འབད་མ་སྟོ?
- ✓ རྩོད་གྱིས་ ཁྱིམ་ནང་ལུ་ ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་གོ་?

དེ་བཟུམ་འབད་ སློབ་སྦྱང་ནང་དོག་ ནང་མིའི་ལཱ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ རྒྱ་བའི་ལན་འབད་དེ་ སྒྲིབ་བརྒྱུག་དགོ། **ལཱ་འགན་གྱི་མིང་སྟེང་དང་ རྒྱགས་ཉི་༡༠ དང་༡༥ གི་བར་ན་ཤེས་དགོ།**

**༣.༦**                    **གཟུགས་གྱི་ཆ་ཤས།**  
 ལམ་དོན།                **ཡན་ལག་དང་ དེ་གི་བྱེད་ལས་གྱི་སྟོར།**  
 རྒྱན་ཡིག་རིག་ཚུལ།    **ལྷག་ནི། སྲི་ནི།**  
 རྟོན་ཆས།                **ཡན་ལག་པར་གྱི་ཤོག་ཁུམ། ལྷག་དེབ། ཡན་ལག་གི་ཞེ་ས།**  
                                  **མིང་ཚིག་རབ་འབྱེད། རྫོང་ཁ་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་གཞི་འགྲུམ།**

**ལམ་སྟོན།**

མིང་ཚིག་རབ་འབྱེད། རྫོང་ཁ་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་གཞི་འགྲུམ། ཟེར་མི་དེབ་འདི། དཔུང་ཆ་ལུ་ རེ་རེ་སྟོན་ཞེན་མ་ལས། གཟུགས་གྱི་ ཆ་ ཤས་ཡོད་མི་ ཤོག་ལེབ་འདི་ནང་ ལྷན་གྲོས་གྱི་ཤོག་ ལྷག་བརྒྱུག། ལྷག་མ་ཤེས་མི་ཚུ་ ཐོ་བཞག་བརྒྱུག་སྟེ། ཆ་ཤས་གྱི་ པར་ཡོད་མི་ ཤོག་ཁུམ་འདི་ ལྷག་པའི་སྐབས་ ཐོ་བཞག་ཡོད་མི་ཚུ་ དོགས་གཙོད་ འབད་བརྒྱུག།

གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་པར་ཡོད་པའི་ ཤོག་ཁམ་དང་ ལྷག་དེབ་སྟོན་ཞིན་མ་ལམ། རེ་རེ་བཞིན་ སྦྱར་སྟོན་རྒྱབ་ལྗང་སྟེ་སྟོན་ནི་དང་།  
ཡང་ན། འོག་གི་གོ་རིམ་ལྟར་འབད།

- སྟོན་སྟུག་ལུ་ གཞུགས་ཀྱི་ ཡན་ལག་གི་མིང་སྟབ་བཅུག།
- སྟོན་དཔོན་གྱིས་ ཐོ་བཀོད་འབད།
- གཞུགས་ཀྱི་ ཡན་ལག་/ཆ་ཤས་ཚུ་གི་ བྱེད་ལས་ག་ཅི་ར་ཨིན་ན་? སྟབ་བཅུག་སྟེ། ཤོག་ཐང་གུ་གིས་སྟེ། རྟལ་བུ་ལྷག་  
བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཀའ་སྟོན་འབད་བཞག་དགོ། ཚོགས་སྦྱུད་རྒྱབ་ལྗང་ ལྷག་བཅུག་ནི་གི་ རྒྱབ་སྦྱོར་བྱིན་དགོ། དེ་ལས་ མིང་  
ཚོག་དང་ ཡན་ལག་གི་པར་ཚུ་ ཁོང་རའི་འགྲི་དབ་ནང་ གི་བཅུག་དགོ། **སྟབ་དང་སྟུགས་ མིང་༡༥ དང་༢༠ གི་བར་ན་**  
**ཤེས་དགོ།**






༣.༢

གྲོན་ཆས།

ལས་དོན།                      གྲོན་ཆས་དང་ དབྱེ་བ་ ལག་ལེན་སྟོན།  
སྐད་ཡིག་རིག་ཅུ་ལ།        ཉན་ནི། སྟབ་ནི། གི་ནི།  
སྟོན་ཆས།                      **མཐའ་འཁོར་གྱི་ཅ་དངོས།**

ལམ་སྟོན།

ཁོང་རའི་གནས་སྐབས་དང་ འབྲེལ་བའི་གྲོན་ཆས་ཀྱི་མིང་༡༥ དང་༢༠ གི་བར་ན་ཤེས་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྟོན་སྟུག་ཚུ་སྟེ་ཚན་༩ དང་  
༤ འབད་ གྱི་ཁར་བཏང་སྟེ།

-  བུཚ་གི་གྲོན་ཆས་ག་ཅི་ར་གྲོན་མ་ཨིན་ན་?
-  བུཚོ་ཚུ་གིས་གྲོན་ཆས་ག་ཅི་ར་གྲོན་མ་ཨིན་ན་?
-  ལུ་འབད་ཕམ་ད་གི་གྲོན་ཆས།
-  ཚོས་བཅུ་སོགས་དགའ་སྟོན་གྱི་གྲོན་ཆས།
-  བྱང་མ་ད་གི་གྲོན་ཆས་ཚུ་ བསྐྱེད་ལེན་འབད་བཅུག་སྟེ། འདྲི་ལན་གྱི་ཐོག་ལེགས་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ཉིན་བསྟར་  
ལྷག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཤོག་ཐང་ནང་གིས་ཏེ་ བཀའ་སྟོན་འབད་དགོ།

དེ་གི་ལྷན་ལས།

༡. རྒྱུ་ཆས་ ང་བཅས་རྒྱ་ལས་ འཕྲོད་མ་ཡིན་ན།
༢. རང་འབྲེན་འབད་འབད་མ་ཡིན་ན།
༣. རྒྱ་ སེར་ཤོག་ ཐེངས་ ལ་སོགས་པ་ ག་ཅི་ཡིན་ན་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ སྲི་བཅུག་དགོ།
༤. སོ་དང་མོ་ ག་གིས་འབྲེག་པ་ཡིན་ན།
༥. རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ མཐའ་དབུས་ ག་ཏེ་ལས་འཕྲོད་མ་ཡིན་ན་?
༦. བཙོང་པ་ཅིན་ བོང་ཚད་ ག་དེ་སྟེ་ འཕྲོབ་དོག་?
༧. རྒྱུ་ཆས་ཉིང་སངས་ས་ ག་ཅི་འབད་རྒྱུན་དགོ་པ་ཡིན་ན་? སོགས། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་གཞན་ཡང་སྟོབ་དཔོན་གྱིས། འོས་འབབ་བལྟ་སྟེ། སྟོང་ལུ་སྟོན་དགོ།

༣.༤ ལྷག་ཐངས།

- ལས་དོན། ལྷག་ཐངས་ རིག་ཕུལ་དང་འབྲེལ་ ལྷག་ནིའི་ སྦྱང་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཕུལ། ལྷག་ནི།
- རྒྱུ་ཆས། ལྷག་དེབ། (པད་མ་ཞལ་ལོ་དང་གཅིག་ཁར་)

ལམ་སྟོན།

- ཞལ་ལོ་ལོང་ར་ནང་དོག་ ལྷག་ཐངས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་
- ⊃ རྫོང་སྤྱོད།
  - ⊃ རྫོང་མཚམས་གཅད་ཐངས།
  - ⊃ རྫོང་བསྐྱར་བ།
  - ⊃ རྫོང་བཏོན་ཏེ་སོགས་ཀྱི་ ཚད་གཞི་ཐོག་ལུ་ རྫོང་རྒྱབ་འབད་ ལྷག་བཅུག་སྟེ། ལེགས་བཙོང་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་མ་ཚད།
    - ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས།
    - གཅིག་ཁར་ལྷག་ནི།
    - མིག་བཤལ་རྒྱབ་ལྷག་ནི།
    - ལུ་སེམ་འབད་ལྷག་ནི།
    - རྫོང་བཏོན་ཏེ་ལྷག་ནི།
    - རིགས་བསྐྱེས་ལྷག་ནི། (མཉམ་འབྲེལ་)

- ལྷག་ལྟེ་ཚིག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ཤོ་དོན་བཤད་ནི། ཚུ་ཡང་གནས་སྤངས་དང་བསྐྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- འདི་བརྒྱུ་མའི་སྦྱང་བ་ཚར་གཅིག་དང་གཉིས་འབད་མེན་པར། འོས་འབབ་དང་འཁྲུལ་འོག་ཅི་འོག་ཅི་འབད་དགོཔ་ལག་ཚེ།  
དེ་འབད་མ་ད། ལྷག་ནི་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་སུན་ལག་ལ་བཟོ་ནི་མི་འོང་།

༣.༩ གཙམ་སྐྱེ་འཕྲོད་ལྟེན།

ལས་དོན། གཙམ་སྐྱེ་འཕྲོད་བ་དང་བསྐྱུན་དགོཔ་གི་སྐོར་ལྷག་ཐངས་སྦྱང་བ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། གསོ་བའི་ཤེས་ཡོན།

སྟོན་ཆས། རས་བྱང་/ཤོག་བྱང་།

ལས་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྟོབ་སྤྲུག་ཚུ་ལུ་གཙམ་སྐྱེ་གི་དགོས་པ་ཉ་ཤོ་ནི་དོན་ལུ་གཙམ་སྐྱེ་གི་དོན་ཚན།

- ~ གཞུགས་གྱི་གཙམ་སྐྱེ།
- ~ ལྟོན་ཆས།
- ~ སྟོབ་ཁང་།
- ~ ཆབ་གསལ་།
- ~ ཐབ་ཚང་།
- ~ ཟ་ཆས།
- ~ བཞེས་སྟོ།
- ~ མཐའ་འཁོར།
- ~ དག་གི་གཙམ་སྐྱེ་སོགས་རེ་རེ་བཞིན་ཉ་ཤོ་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་
- ~ ཤོ་སྦྱར།
- ~ ལྟ་ཉོག།
- ~ ལྷ་བཤལ་དང་གནས་ཚུལ་བསྐྱེ་ལེན།
- ~ བཏུབ་མ་བཏུབ་མན་གཞོན་སྤང་བྱང་དང་ལེན་འབད་དགོཔ། ཅུག་བུ་གཤིས་ཚུད་དགོཔ། ཆ་རོགས་དང་མམ་ཚུ་ལུ་སྟེལ་དགོཔ་ལ་སོགས་པ་དབྱེ་དབྱེད་འབད་ནི་གི་རིག་ཅུལ་ཚུད་པ་བཟོ་དགོཔ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་སྦྱར་སྟོག་ཚིག་སྦྱད་འབད་ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོཔ་དང་། སྟེལ་དང་སྐྱེགས་ཉེ་སེམས་ལུ་རེས་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ། དེན་བདེའི་གནས་ཚུལ་སྟོད་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་
- པར་གྱི་བཅུག་ནི།



- པར་གྱི་འོག་ལས་ རྫོང་ཚོགས་ཚུ་གི་བརྟུག་ནི།
- བཀྲམ་སྟོན་འབད་ནི། དཔེར་ན།



མོ་འདི་བདེ་སྐྱོད་ མི་ན།



མོ་ ལ་ལག་ འཕྲུ་དེས།



མོ་ མོ་བཀྲ་ རྒྱབ་དེས།



མོ་ མགུ་ཏོ་ འཕྲུ་དེས།



མོ་ མགུ་ཤད་ རྒྱབ་དེས།



མོ་ བཞེས་སྐྱོ་ ཟེདེས།

མོ་ལགས་འཕྲུ་དེས།



མོ་ སྐྱབ་བྱ་ནད་ འཕྲོ་དེས།



༣.༡༠

གཙང་སྐྱ་འཕྲོད་སྟེན།

ལས་དོན།

གཙང་སྐྱ་གི་ དོན་སྟོན་ཚུགས་པའི་ བྱང་གི་སྐྱུང་།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།

གསོ་བའི་ཤེས་ཡོན།

སྟོན་ཆས།

མི་སྡེའི་སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།(འགན་ཁུར་འབག་ནི། ལཱ་གཅིག་ཁར་འབད་ནི་)

ལམ་སྟོན།

སྐྱོབ་དཔོན་གྱིས། **ལ་ཤའི་པར་གྱི་ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་** སྐྱུང་འདི་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ར་གཏང་། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ སྐྱུང་གི་པར་ཚུ་བྲིས་ ཞིན་ན། ལྷག་ནིའི་དོན་ལུ་ བྱང་གི་སྐྱུང་འཇམ་ཏོང་ཏོང་ེ་ བཟོ་བརྟུག་སྟེ་ ལུག་དག་འབད་དེ་ སྐྱུར་བཞག། གནས་སྐབས་དང་ མིང་ཚོག་ གི་སྐྱུང་བ་ ཉེང་སྐལ་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ མཐུན་སྒྲིག་གི་ཤོག་བྱང་དང་། ལགས་སེའི་ཕྱད་མོ་ ལ་སོགས་པ་ སྟོན་ནིའི་གྲ་སྒྲིག་རྒྱབ་དགོ། དཔེར་ན། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ པར་བྲིས་ཞིན་མ་ལས། རྫོང་ཚོགས་ཚུ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་ནི། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཤོག་ཐང་ནང་ཡོད་པའི་ གཞུགས་སྐྱིད་སྐྱིད་དང་ ནད་དཔ་འཐོན་དགོ་པའི་ དོན་དག་སྟོན་མིའི་པར་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ། སྐྱོང་ལཱའི་ པར་ཚུ་བྲི་ནི། དེ་ལས་ པར་ཚུ་ བྲིས་ཞིན་མ་ལས། ཤོག་ཁྲམ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་ སྐྱུང་བ་གྱིན།

༣.༡༡

ཡང་འཕྲུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚོག།

ལམ་སྟོན།                    ཡང་འཇུག་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐྱེད།  
 རྒྱུ་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ལྷག་ནི་ སྤྱི་ནི།  
 རྟོན་ཆས།                    དཔེ་དེབ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དེབ་རྒྱུ་ལས། ལྷག་དེབ། རྒྱུ་རྟེན་དཔེ་དེབ་ཚུ་ ག་ཅི་ཡོད་པ་ཅིག་སྟོན་དེ་ ལྷག་བཅུག་དགོ། དཔེ་དེབ་ཚུ་ལྷག་པའི་  
 རྒྱབ་ས་ལུ་ ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་ འབྲི་དེབ་ནང་ དཔེ་བལྟ་སྟེ་བྱི་བཅུག་སྟེ་ ཚིག་དེ་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ནང་ལྷག་བཅུག་སྟེ་  
 སྟེ་ཚན་རེ་ལས་འབྲུས་མི་རེ་ཐོན་ཏེ་ དམངས་ཁབ་སྤྱན་ལུ་འབད་བའི་རྒྱབ་ས་ གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ ཨིན་མ་མེན་མ་གི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་སྟེ་  
 རོས་ལེན་འབད་བཅུག་དགོ།

༣.༡༢                    མགོ་ཅན་གྱི་མིང་ཚིག།

ལམ་སྟོན།                    མགོ་ཅན་ལས་གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་ ལྷག་ཐངས་དང་ རྒྱ་སྐྱེད།  
 རྒྱུ་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ལྷག་ནི་སྤྱི་ནི།  
 རྟོན་ཆས།                    མགོ་ཅན་གྱི་མིང་ཚིག་ཤོག་བྱང།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། མགོ་ཅན་ལས་ གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག། རྟོན་མི། གནམ་བསྟོས། ཆང་སྟོལ། ལུ་རྒྱུག། རྣམ་རྟོག། ཨོལ་སྟོག། ལྷག་ལྷག།  
 ལྷ་རེ། རྟོན་པ། ཅིབས། ཅོམ། ལྷག་པ། ལྷག་ལྷགས། ལྷམ། ལྷོང་། ལ་སྟོང་། རོ་ཚམ། ལྷོ། ལྷགས། ལྷ་ཀ། ལྷང་། ལྷོང་། ཤོག་ལམ་ནང་  
 སྤྱིས་ཏེ་ རྟོན་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ལྷག་བཅུག། དེ་བཟུམ་འབད་ ཨ་ལོ་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ནང་འབད་ཅུང་། ཆ་འབད་ཅུང་ཅུང་ བཟོ་ཞིན་མ་  
 ལས། མགོ་ཅན་ལས་ གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་དེབ་དང་ སློབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་གཞན་མི་ལས་ འཚོལ་ཏེ་བྱི་བཅུག་སྟེ་ ཤོ་སྤྱང་འབད་  
 ལྷག་བཅུག། ལ་མགོ་ཅན་གྱི་ཡིག་བཟོའི་སྟོང་དེབ་ལ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་སྤྱང་བ་འབད་བཅུག་དགོ།

དེ་ལས་ འོག་གི་པར་ནང་ ག་ཅི་ར་འབད་དེས་ག? སྤྱི་བ་འདྲི་ལན་འབད་དེ་ བཤད་པ་བྱི་བཅུག།



༣.༡༣      སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱོ་སྐྱུ།

ལས་དོན།                      སྐོ་ནོར་དང་ རི་ཁའི་སེམས་ཅན་གྱི་ དབྱེ་བ་དང་ བྱམས་སྦྱོར་ འབད་དགོཔ།།

སྐད་ཡིག་རིག་ཙམ།      ཉན་ནི་སྐྱབ་ནི།

སྟོན་ཆས།                      སྐྱོ་སྐྱུ་འི་དེབ་རྩུང།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་རྩུ་ལུ་ སེམས་ཅན་རྩུ་གི་སྐོར་ལས་ སྐྱོ་སྐྱུ་འཐེན་ཐངས་དཔེ་སྟོན་འབད་དགོ། དེ་ལས་ཨ་ལོ་ག་ར་གིས་ ལད་སྲོལ་རྒྱབ་སྟེ་འཐེན་བཟུག་དགོ།

འབྲུག་གི་ནགས་ཚལ་ནང་ལུ་ཨ ། ཀ་ཤ་དོམ་དང་སྐྱང་མོ་ཚེ། ཤམ་སྟུག་དང་རི་བོང་། འ་དོམ་སེའླེ་འབྲོང་གྱི་མ་ཅོ། རི་པག་དེ་རྩུ་རི་དུགས་སེམས་ཅན་ཨིན།

འབྲུག་གི་གཡུས་ཚན་ནང་ལུ་ཨ ། བག་དང་གྱི་ལི་བྱ་པོད། རོ་ཁྱི་གཡམག་དང་ར་ལུག། བྱམ་དང་བ་མེན་བ་སྐྱང་། བོང་ཀུ་དེ་རྩུ་སྐོ་ནོར་སེམས་ཅན་ཨིན།

- ཆ་འབད་ སྐྱན་གྲོམ་འབད་བཟུག་སྟེ། ཞབས་ཁྲ་ནང་ལས་འཐེན་མི་སེམས་ཅན་

སེམས་ཅན་མི་དང་གཅིག་ཁར་སྦྲོད་མི།	སེམས་ཅན་རི་ཁར་སྦྲོད་མི།
ལུག།	ཀ་ཤ།

དེ་གི་འུལ་ལས། དུ་ཀུའིཔ་ལས་ སེམས་ཅན་གཉིས་གྱི་ པར་བཏོན་ཞིན་མ་ལས།



འབྲ་མི་དང་ མ་འབྲ་བའི་ རྣམ་པ་ སྐྱན་གྲོམ་གྱི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་བ་དབྱུད་དེ། བཀོད་ཤོག་བཀའ་བཟུག།

ཅོག་འཐད་པ་ཅིན། རྟགས་ (༠) བཀའ། ཅོག་མ་འཐད་པ་ཅིན། རྟགས་ (-) བཀའ།

རྣམ་ཅོ།	མིག་རྟོ།	མཚུགས།	རྣམ།	སྤྱ།	ཀར་མ།	ལ།

ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ནང་འཁོད་ རི་བ་འདྲི་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་ རི་དྲགས་སེམས་ཅན་དང་། སློབ་མོ་སེམས་ཅན་གྱི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

- ༣.༡༤**                      **སེམས་ཅན་གྱི་སློབ་ལས་བཤད་པ།**  
 ལས་དོན།                      **སེམས་ཅན་གྱི་སློབ་ བཤད་པ་བྱི་ནིའི་ སླུང་བ།**  
 རྟོག་ཡིག་རིག་ཅུལ།      ཉན་ནི། སླབ་ནི། བྱི་ནི།  
 རྟོན་ཆས།                      སེམས་ཅན་གྱི་ཤོག་ཁྲམ།

**ལམ་སྟོན།**

ཨ་ལོ་ཚུ་ ཐག་ཉེ་ས་ལུ་ཡོད་པའི་ སེམས་ཅན་བཞག་སའི་ ས་གནས་ཅིག་ནང་འབྱིད་ནི་དང་། ཡང་ན། སེམས་ཅན་ཡོད་པའི་ཤོག་ཁྲམ་  
 རྟོན་ཞིན་ན། ཡན་ལག་གི་མིང་ཚུ་སླབ་བཅུག་ནི་དང་། རྒྱད་པར་ཕྱེ་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།  
 བྱི་ལི་གི་- ཀར་མ་དང་། རྒྱ་བོ། མཚུགས།  
 ཀ་ཤ་གི་- ཀར་མ་དང་། མཚུགས་མ་ལ་སོགས་པ།  
 ཨ་ལོ་གིས་ སླབ་མི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག་སྟེ་ ལྷག་བཅུག་ནི།

**དཔྱད་གསོ།** མཐོང་ཐོས་གྱི་དུས་བྱུང་སྟོག་བརྟན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ།

- ༣.༡༥**                      **སེམས་ཅན་གྱི་སློབ་ལས་བཤད་པ།**  
 ལས་དོན།                      **རང་དགའ་མི་སེམས་ཅན་གྱི་ ར་ཁུངས་དང་སླེབས་པའི་ བཤད་པ།**  
 རྟོག་ཡིག་རིག་ཅུལ།      ཉན་ནི། སླབ་ནི།  
 རྟོན་ཆས།                      ལྷག་དེབ། སློབ་མོ་སེམས་ཅན།

**ལམ་སྟོན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ དགའ་མི་སེམས་ཅན་ཅིག་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ དེ་གི་སློབ་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་  
 བཅུག་ནི། བཤད་པ་འདི་ནང་ དཔེར་ན།

- རྒྱད་ཀྱིས་ དགའ་མི་ སེམས་ཅན་ ག་ཅི་འདི་ སློ་?
- རྒྱད་ཀྱིས་ དགའ་མི་ སེམས་ཅན་ ག་ཏེ་ ཡོད་པ་སློ་?
- བཟོ་རྣམ་ ག་ཅི་ བརྒྱུམ་ཡོད་?

- ག་ཅི་ར་ བཟའམ་སྟོན་?
- ག་ཅི་འབད་ དགའམ་སྟོན་?
- སེམས་ཅན་འདི་གིས་ ལྷན་ག་དེ་སྟེ་རྒྱབ་སྟོན་?

ཁྱེད་དགའ་མི་སེམས་ཅན་གྱི་པར་གྱིས་ཏེ་ ཆ་མོགས་ནང་དོག་ དཔེ་སྟོན་འབད་ཞིན་ན་ ཚོན་གཏང་། མིང་གིས་སྟེ། སྟོན་འབད་ནང་ འགྲེམ་སྟོན་འབད་བཞག།

**དན་གསོ།** འཕྲུལ་འཕྲུལ་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ཁྱིམ་ནང་ལྷག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཁྱིམ་ལཱ་འབད་ སྟོན་ལྷག་གི་ལག་པར་སྟོན་གཏང་དགོ། དེ་གི་ ཉན་པ་ལ་ དཔེ་དེབ་འདི་ ལྷག་མ་ལྷག་བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཞིབ་དཔྱད་ལེ་འབད་བཟུ་དགོ།  
སེམས་ཅན་ཚུ་ལས་ཉེན་སྲུང་འབད་ཐངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་སྟོན་བྱིན་དགོ།

- ༣.༡༤**                      **ལྷག་རྒྱགས།**
- ལས་དོན།                      ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཚང་གཞི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ལྷག་ཐངས།
- ལྷག་ཡིག་རིག་ཚུ།              ལྷག་ནི། སྟོན་ལྷག་
- སྟོན་ཚུ།                      ལྷག་དེབ། བརྒྱ་ལཱ་འུ་དང་གཅིག་འབར།

**ལམ་སྟོན།**  
སྟོན་དཔོན་གྱིས། ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རང་སོའི་ཡིག་བཟོའི་སྐྱེད་དེབ་ལ་ནང་ འདོགས་ཅན་དང་ མགོ་ཅན་གྱི་ཡིག་བཟོ་ སྐྱེད་བའ་འབད་ནིའི་ སྐྱེད་ ལཱ་སྟོན།

ལཱ་ལོ་ལེ་ལེ་འབད་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་རྒྱགས་ལེན་དགོ། ལྷག་ཐངས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ ཐོ་བཞག་ནིའི་དོན་ལུ་ འོག་གི་བཀོད་ཁྲམ་འདི་ ལག་ ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། དེ་ལས་ ཐོ་བཀོད་སྐབ་པའི་ཤོག་ཁྲམ་འདི་ དཔེ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ བསྟུ་གསོག་འབད་དགོ། དཔེར་ ཅ།

མིང།	གཅད་ ཐངས།	ཚོག་བསྐྱར་བ་	རྒྱ་		མཚུ་བཟོམ་		དན་གསོ།
			དྲག་པ།	ཞན་པ།	དགོ་པ།	མ་དགོ་པ།	
བསོད་ནམས་	√	ག་ར་མི་ལྷག།	√				

**དན་གསོ།**                      ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་བཟུག་པའི་སྐབས་ལུ་ ཚོག་ཚུ་གཏངས་བསྐྱར་ཏེ་ ལྷག་མ་བཟུག་                      བར་ ག་ དེ་དྲག་དྲག་ རུས་རྒྱན་སྟོ་སྟོ་བའོ་བཟུམ་ ལྷག་ནིའི་སྐྱེད་བ་བྱིན་དགོ།

**༣.༡༥**                      **ས་མགོ་ཅན་གྱི་མིང་ཚོགས།**

ལས་དོན།                    ས་མགོ་ཅན་གྱི་མིང་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱེད།  
 རྒྱུ་ཡིག་རིག་ཆུལ།        ལྷག་ནི། སྤྱི་ནི།  
 ལྟོན་ཆས།                     ས་མགོ་ཡོད་པའི་པར་གྱི་མིང་ཚོགས་ལཱ་ཤོག།

ལས་སྒོན།

རློབ་དཔོན་གྱིས། ས་མགོ་ལས་གྲུབ་པའི་མིང་ཚོགས་ རྒྱ། རྒྱུ་ལ། རྒྱུ་ལ། རྒྱུ་ལ། རྒྱུ་ལ། རྒྱུ་ལ། རྒྱུ་ལ། རྒྱུ་ལ། རྒྱུ་ལ། རྒྱུ་ལ། རྒྱུ་ལ། རྒྱུ་ལ། རྒྱུ་ལ།  
 ལྟོན་ཞིན་ན། ཚོགས་སྐྱེད་འབད་ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གུང་ས་ཀུང་ པ་ནང་ ས་མགོ་ཅན་གྱི་མིང་ཚོགས་ཡོད་པའི་ པར་ཚུ་སྒོན་  
 ཏེ་ རེ་འཛུགས་འབད་ ཞིན་མ་ལས་ མིང་གི་བཅུག།

༣.༡༤                     ལན་གདམ་ལ་རྒྱབ་སྡེ་སྤྱི་ནི།

ལས་དོན།                    བོ་དོན་ལེན་སྡེ་ ལན་གདམ་ལ་རྒྱབ་ཐངས།  
 རྒྱུ་ཡིག་རིག་ཆུལ།        ལྷག་ནི། སྤྱི་ནི།  
 ལྟོན་ཆས།                     ལན་གདམ་ལ་རྒྱབ་ནིའི་ལཱ་ཤོག།

ལས་སྒོན།

རློབ་དཔོན་གྱིས། ལཱ་ཤོག་ ཤོག་ལེབ་༡༢ པ་ལས་ ༢༠ ཚུན་གྱི་ནང་ཡོད་མི་ རྒྱ་བའི་ལན་ཚུ་ བཏོན་ཞིན་མ་ལས། དཔེ་སྒོན་གྱི་ཐོག་ལས་  
 ཨ་ལེ་ཚུ་ལཱ་ ལན་རོ་མ་འདི་ གདམ་ལ་རྒྱབ་སྡེ་ གི་བཅུག། དཔེ་ར་ན།  
 ཀ་                    དཔེ་ འཛུགས་ཤོག། ཚོགས་ཚོགས་འབད་མི་ལཱ་ རློབ་ཐོག་བཀའ།

གུ་ཚམ་	ཀ་ཤ་	གུ་ད་	གུ་ཚམ་
ལག་པ་	ལབ་	ལག་པ་	ཀ་ཀུར་
ཀ་ལི་	ཀ་ཤ་	ཀི་ལི་	ཀ་ལི་
ཆར་	གུ་ད་	ཇཱའི་ལ་	ཆར་
ཇཱའི་ལ་	གུ་ཚམ་	ཅ་ལ་	ཇཱའི་ལ་

ཁ་                    དཔེ་ ལཱ་ལག། དོན་འདྲ་མི་ལཱ་སྒོར་ཐོག་བཀའ།

ཉ་ལོ།	ཤིང་	མེ་རྒྱོག།	འདབ་མ།
ནང་མི།	རློབ་དཔོན།	ཆ་རོགས།	ཨ་ཞང།
གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག།	ཀངས།	ཕྱིས།	རློབ་ཁང།
གྱོན་ཆས།	ལྷ་སུ།	སྐྱོད་ཤོ།	འཛི་མི།

**དྲན་གསུང་།**

༡. ལཱ་ཤོག་ཚུགས་རྒྱབས་གཅིག་ལཱ་འབད་ནི་མེན་པར་ དང་པར་ གཅིག་འབད་བརུག། དེའི་སྐབས། མ་ཤེས་མི་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་བྱིན་དགོཔ་ཨིན།
༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ནམ་རེ་འབད་ཅུང་ དུས་ཚོད་འཐོབ་ད། མིང་ཚོགས་ཚུ་གི་སློབ་ཚུ་ སེམས་ཁར་བཞག་བརུག་ནི་གི་དོན་ལཱ་ གཙམས་ལམ་འཚོལ་ཉེ་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོཔ་ལག་ཚེ།

**སློབ་ཚན་གསུངས་པ།** སྟོན་འཇུག་ ག་དམ་ མིང་གཞི་ ར་ཅ་ན་མ་ཚུ་ལཱ་ ཞུགས་པའི་རྒྱུ་ ལྷག་ཤོག། འདི་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལས་ འོག་ལེན་སྟེ། ལྷག་ཚུགས་མི་ཚུགས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དཔེ་སྟོན་ནང་བཞག།

སློབ་ཚན་༢ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དབྱེ་ཐོ།

- པར་རིས་ཚོགས་མཛེད་དང་། དུས་ལུང་ སློག་བརྗེན་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚོགས་ལག་ལེན།
- སྟོན་འཇུག་དང་། རྒྱུ་འཇུག། ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ སྐྱོར་སྐྱོག་དང་ ཚོགས་སྐྱོད།
- མགོ་ཅན་དང་། འདོགས་ཅན་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ སྐྱོར་སྐྱོག་དང་ ཚོགས་སྐྱོད།
- ཉེ་ཚན་ཕོག་ལམ་དང་ དེ་ཚུའི་ལཱ་འགན་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚོགས་ཤེས་ནི་དང་ ཕྱིས་མཐོང་།
- གཞུགས་ཀྱི་ ཆ་ཤས་ཀྱི་ མིང་ཚུ་ ལག་ལེན།
- མཐའ་འཁོར་གྱི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ལཱ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ རྒྱུ་འཇུག་བཟོ་སྟེ་ འགྲི་སྐྱབ།
- ཅ་ཆས་ཀྱི་ རྒྱ་གི་དབྱེ་བ།
- ལ་མགོའི་ འདྲན་དང་། དེ་གི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ འགྲི་སྐྱབ།
- རི་དྲགས་སེམས་ཅན་དང་ སློ་ལོར་སེམས་ཅན་གྱི་ དབྱེ་བ།
- སེམས་ཅན་གྱི་མིང་དང་ ཡན་ལག་གི་ ཚོགས་གསར་པ་དབྱེ་བ།
- ས་མགོའི་ འདྲན་དང་། དེ་གི་མིང་ཚོགས།
- ཞིམ་ནང་ལྷག་ནི།/སློབ་སྐྱོང་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།





<p>ལྷ་ མ་འདྲུལ་འབད་ཐངས་དང་། སེམས་ཅན། འདྲི་ལན། པར་ རིས་ ཚོག་མཛོད། མཐའ་འཁོར་ གྱི་མིང་ཚིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ རྫོད་ཚིག་དང་ བཤད་པ་ཚུ་ གི་ བའི་སྐབས་ ཡིག་སྟེབ་དང་ཚིག་ ཤད། གཅད་མཚམས། ལན་གྱི་ འོས་འབབ་ཚུ་ འཛོལ་བ་མེད་ པར་ གི་རྩྭགས་མི།</p>	<p>ལྷ་ མ་འདྲུལ་འབད་ཐངས་དང་། སེམས་ཅན། འདྲི་ལན། པར་ རིས་ ཚོག་མཛོད། མཐའ་ འཁོར་གྱི་མིང་ཚིག་ལུ་ གཞི་ བཞག་སྟེ་ རྫོད་ཚིག་དང་ བཤད་པ་ཚུ་ གི་བའི་སྐབས་ ཡིག་སྟེབ་དང་ཚིག་ཤད། གཅད་མཚམས། ལན་གྱི་འོས་ འབབ་ཚུ་ རེ་གཉིས་ མ་ གཏོགས་ འཛོལ་བ་མེད་པར་ གི་རྩྭགས་མི།</p>	<p>ལྷ་ མ་འདྲུལ་འབད་ཐངས་དང་། སེམས་ཅན། འདྲི་ལན། པར་ རིས་ ཚོག་མཛོད། མཐའ་ འཁོར་གྱི་མིང་ཚིག་ལུ་ གཞི་ བཞག་སྟེ་ རྫོད་ཚིག་དང་ བཤད་ པ་ཚུ་ གི་བའི་སྐབས་ ཡིག་སྟེབ་ དང་ཚིག་ཤད། གཅད་མཚམས། ལན་གྱི་འོས་འབབ་ཚུ་ ལྷུད་པ་ ཀོ་པ་འབད་ གི་རྩྭགས་མི།</p>	<p>ལྷ་ མ་འདྲུལ་འབད་ཐངས་དང་། སེམས་ཅན། འདྲི་ལན། པར་ རིས་ ཚོག་མཛོད། མཐའ་ འཁོར་གྱི་མིང་ཚིག་ལུ་ གཞི་ བཞག་སྟེ་ རྫོད་ཚིག་དང་ བཤད་ པ་ཚུ་ གི་བའི་སྐབས་ ཡིག་སྟེབ་ དང་ཚིག་ཤད། གཅད་མཚམས། ལན་གྱི་འོས་འབབ་ཚུ་ འཛོལ་བ་ མེད་པར་ གི་འོས་ལུ་ ལྷུ་བ་རྩྭར་ དགོ་མི།</p>
<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ ཀླུ་ཤོས་ ཕམ་ཚུ་ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ལྷ་ལར་འགྲོ་ནི་དང་ནང་ ན་འོངམ་ད་ སྐབས་གནད་ལེན་ ནི། ཆ་རོགས་ཚུ་དང་ འཆམ་ རྟོག་རྟོ་འབད་ རྫོད་ནི། ཅ་ལ་ཚུ་ ས་ལོ་ནང་གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི། དུས་ཚོད་ ལུ་ འོང་ནི། སྐྱོར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ནི། ལྷོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་ལྷོན་ ནི། འགྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་བདག་ འཛིན། ལྷ་འབད་དགོ་པའི་ རེ་བྱ་ མིག་བརྗོད་མི་དང་འཇིལ་ འགན་ལག་འབག་ནི། རྒྱགས་ སྟིགས་ག་སྟོད་སྟོད་མ་བཀོ་བར་ རྟོད་ནང་སྐྱུག་ནི། བཀྲིན་དགའ་ ཚོར་བསྐྱེད་ནི།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ ཀླུ་ཤོས་ ཕམ་ཚུ་ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ལྷ་ལར་འགྲོ་ནི་དང་ནང་ ན་འོངམ་ད་ སྐབས་གནད་ལེན་ ནི། ཆ་རོགས་ཚུ་དང་ འཆམ་ རྟོག་རྟོ་འབད་ རྫོད་ནི། ཅ་ལ་ཚུ་ ས་ལོ་ནང་གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི། དུས་ ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། སྐྱོར་རྒྱབ་ བསྐྱུག་ནི། ལྷོན་ཆས་ཉིང་ སངས་ས་ལྷོན་ནི། འགྲི་དེབ་དང་ དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལྷ་འབད་ དགོ་པའི་ རེ་བྱ་མིག་བརྗོད་ མི་དང་འཇིལ་ འགན་ལག་ འབག་ནི། རྒྱགས་སྟིགས་ག་ སྟོད་སྟོད་མ་བཀོ་བར་རྟོད་ ནང་སྐྱུག་ནི། བཀྲིན་དགའ་ཚོར་ བསྐྱེད་ནི་ཚུ་ རེ་གཉིས་ མ་ གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ ཚུལ་ མཐུན་འབད་མི།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ ཀླུ་ཤོས་ ཕམ་ཚུ་ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ལྷ་ལར་འགྲོ་ནི་དང་ནང་ ན་འོངམ་ད་ སྐབས་གནད་ལེན་ ནི། ཆ་རོགས་ཚུ་དང་ འཆམ་ རྟོག་རྟོ་འབད་ རྫོད་ནི། ཅ་ལ་ཚུ་ ས་ལོ་ནང་གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི། དུས་ཚོད་ ལུ་ འོང་ནི། སྐྱོར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ནི། ལྷོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་ལྷོན་ནི། འགྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་བདག་ འཛིན། ལྷ་འབད་དགོ་པའི་ རེ་བྱ་ མིག་བརྗོད་མི་དང་འཇིལ་ འགན་ལག་འབག་ནི། རྒྱགས་ སྟིགས་ག་སྟོད་སྟོད་མ་བཀོ་བར་ རྟོད་ནང་སྐྱུག་ནི། བཀྲིན་དགའ་ ཚོར་བསྐྱེད་ནི་ཚུ་ ལྷུ་མ་ཐུན་ འབད་ འབད་མི།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ ཀླུ་ཤོས་ ཕམ་ཚུ་ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ལྷ་ལར་འགྲོ་ནི་དང་ནང་ ན་འོངམ་ད་ སྐབས་གནད་ལེན་ ནི། ཆ་རོགས་ཚུ་དང་ འཆམ་ རྟོག་རྟོ་འབད་ རྫོད་ནི། ཅ་ལ་ཚུ་ ས་ལོ་ནང་གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི། དུས་ཚོད་ ལུ་ འོང་ནི། སྐྱོར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ནི། ལྷོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་ལྷོན་ ནི། འགྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་བདག་ འཛིན། ལྷ་འབད་དགོ་པའི་ རེ་བྱ་ མིག་བརྗོད་མི་དང་འཇིལ་ འགན་ལག་འབག་ནི། རྒྱགས་ སྟིགས་ག་སྟོད་སྟོད་མ་བཀོ་བར་ རྟོད་ནང་སྐྱུག་ནི། བཀྲིན་དགའ་ ཚོར་བསྐྱེད་ནི་ཚུ་ ལྷུ་མ་ཐུན་ འབད་ནི་ལུ་ ལྷུ་བ་རྩྭར་དགོ་མི།</p>

སློབ་ཚན་བཞི་པ།

སློན་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གི་རྫོང་སྐྱ་དང་ ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ཉན་སྐྱབ།

དགོས་དོན།

སློན་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ རྫོང་སྐྱ་དགའ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་ནི་དང་ ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉན་སྐྱབ་འབད་ཚུགས་ནི་དེ་དོན་ལུ་  
ཨིན།

ལས་དོན།

༡. མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ དུས་ཚོད་ ཕྱོགས་བཞི་ གང་ཟག་དང་བྱ་ཡུལ་གྱི་མིང་ཚབ་ གཉེར་ཚང་ སློབ་ཁང་  
ཅ་ལ་ ཉལ་ཆས་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉན་སྐྱབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. པར་དང་ ཅ་ལ་ཚུ་ལུ་བཟླ་སྟེ་ བཤད་པ་ཐུང་ཀུ་མེ་ རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།
༣. སློན་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ རྫོང་སྐྱ་བཏོན་ཉེ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༤. རྫོང་ཚིག་ཐུང་ཀུ་མེ་ ཚིག་ཤད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྲི་ཚུགས་དགོ།
༥. བྱངས་ཁ་ ༢༠ ཚུན་ ཨའ་ཡིག་དང་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ སྲི་ཚུགས་དགོ།
༦. སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།



གནས་ཚད་འདི་ནང་སྟོན་པ་ད། མཇུག་ལུ་  
བཀོད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་ཐོ་ལས། འོས་  
འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་བཟླ་སྟེ། གཉེས་དང་  
གསུམ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་སྐྱབ་ཚུ་འབྲི་  
ལྷག་ སྐྱིད་སྐྱིད་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློན་ཚན་  
དང་ རང་འབྲེལ་བཟོ་སྟེ་ དེས་པར་ལྷག་བཟུག་  
དགོས་ཨིན།

སློབ་ཚན་༤ པའི་སློབ་ལཱ།

- ༤.༡                    ཇི་བ་འདྲི་ལན།
- ལས་དོན།            གོ་དོན་ལེན་སླེ་འདྲི་ལན།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།    ཉན་ནི་སླབ་ནི།
- སྟོན་ཆས།            མཐའ་འཁོར་གྱི་ཅ་དངོས།

ལམ་སྟོན།

སློབ་སྤྱི་གཙུག་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་གྱིད་དེ་ སླེ་ཚན་ནང་ལུ་འབད་ ལྷ་རྟོག་འབད་བརྟུག་སླེ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཇི་བ་འདྲི་ལན་འབད་བརྟུག་ནི། དཔེར་ན།

- ༡.        ག་ཅི་ར་མཐོང་ཡི་གོ་?
- ༢.        ག་དེས་ཅིག་འདུག་?
- ༣.        ག་དེ་སླེ་འདུག་?
- ༤.        ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་སློ་?
- ༥.        འདི་ག་ཅི་སློ་? ཚུ་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ མོས་སྤྱར་འབད་ཞིན་མ་ལས་ སླེ་ཚན་རེ་རེ་གིས་ དམངས་ཁར་ སླབ་བརྟུག་ དགོས་ཨིན།

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ཇམ་ལོ་གིས་མཐོང་ཚུགས་པའི་ཅ་དངོས་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ། དཔེར་ན། ཤིང་གིས་ ག་ཅི་ར་འབད་བརྟུག་? དུགས་སྒྲིགས་ཀྱིས་ ག་ཅི་ལུ་གཞོན་འོང་? ལ་སོགས་པའི་དྲི་བ་བཞོད་དེ་ མཚོ་ རིག་གོང་འཕེལ་གཏང་ནིའི་ཐབས་ཤེས་ཚུ་འབད་དགོ།

**སློབ་ཚན་བཞི་པ་)    མིང་མཐའ་དང་ སྟོན་འཕྲུག་ཡར་འདྲེན། ལྷ་ག་ཤོག། སློབ་སྤྱི་གཙུག་ཚུ་ལུ་སློབ་ཞིན་མ་ལས། རྒྱུ་ནང་ལས་ ལྷ་བ་ སྟེ་འོང་ དགོས་འབད་སླབ་སྟེ་ སློབ་གཏང་།**

**༤.༢**                   མིང་ཚིག་ལྷག་ནི་དང་བཞག་རིག།  
 ལམ་དོན།               མིང་ཚིག་ལྷག་ནི་དང་ གྱུ་སྐྱེད།  
 རྒྱུ་ཡིག་རིག་ཚུལ།   ལྷག་ནི།  
 རྟོན་ཆས།               མིང་ཚིག་ཤོག་བྱང་།

**ལམ་སྟོན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་། རྟོན་ཆས། མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ཤོག་བྱང་ བཟོ་སྟེ་ ལྷག་ནིའི་  
 འགན་སྲུང་འབད་ནི། སྤེ་ཚན་གྱི་བར་ན་ ཤོག་བྱང་མེ་མེ་འབད་ དུས་ལུན་སྐར་ཆ་༢ དེ་ཅིག་སྟོན་ཞིན་ན། ལོག་སྟེ་ ག་ལུབ་རྒྱབ་བཞག་སྟེ་  
 ཚིག་དེ་ ག་ཅི་ཡིན་ན་སྐབ་བཅུག། ཉེ་མ་ ག་གིས་སྐབ་ཚུགས་མི་དེ་ལུ་ རོས་ལེན་འབད་ཡི་ར་ འགན་སྲུང་འདི་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་འབད་  
 དགོ་པའི་ཁར། དེ་གི་སྐབས་ སློབ་སྐྱབ་ག་ར་གིས་ གོ་སྐབས་འཐོབ་དགོ་པ་དང་ ཡིག་སྟེབ་དང་ མིང་ཚིག་འབད་ལྷག་ནིའི་རིག་ཚུལ་ཚུ་  
 འཐོབ་ཚུགས་དགོ། དཔེར་ན།

མིང་ཚིག་ཚུ་ལས། གྲིམ་གྱི་ཆ་ཤས། གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས། ཤིང་གི་ཆ་ཤས་ སོགས་དབྱེ་བ་ཕྱི་ནི་ བཅུགས་ནི།

**༤.༣**                   དུས་ཚོད།  
 ལམ་དོན།               དུས་ཚོད་ དེ་དང་འབྲེལ་ འབད་སློབ་ཡོད་པའི་ བྱ་རིམ།  
 རྒྱུ་ཡིག་རིག་ཚུལ།   སྐབ་ནི། ལྷག་ནི།  
 རྟོན་ཆས།               མིང་ཚིག་ཤོག་བྱང་།

**ལམ་སྟོན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས། རྫོང་། ཉིན་མ། ལྱི་ཟུ། དུས་ཚོད་ ༣ ལུ་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་འོང་ག། དཔེར་ན་ རྫོང་པར་མལ་ཆ་ནང་ལས་  
 འོངས་ཉེ་ལ་ལག་འཇུ། དེ་ལས་ རྫོང་མཚར་བཟའ་མ་ཡིན། ཉིན་མར་ སློབ་ཁང་ནང་ དཔེ་ཆ་ལྷག་ཡིན། ལྱི་ཟུ་ གྲིམ་ནང་ ལྱི་ཟུའི་ལྷོ་བཟའ་  
 སྟེ་ ཉལ་མ་ཡིན། ཟེར་དོ་བཟུམ་མའི་ པར་དང་ཡི་གུ་ཚུ་སྟོན་ཞིན་ན་ ལུ་འཇིད་འབད་དེ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི་དང་། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་  
 ཡང་སྐབ་བཅུག་དགོ། དེའི་སྐབས་ ཤོང་གི་དུས་ཚོད་དང་འབྲེལ་བའི་ལུ་ཚུ་ དཔེ་ཆ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ཐད་ཀར་ དེ་ལུ་ར་གནས་ཉེ་མ་  
 སྟོན་པར་ རང་སེའི་གནས་སྤངས་དང་ ཐབས་ཤེས་ཚུའི་ཤོག་ལས་ དུས་ཚོད་སྟོན་ཚུགས་པའི་ སྤྱིང་ལུ་ཚུ་བཟོ་གནང་དགོ།

**༤.༤**                   དུས་ཚོད།  
 ལམ་དོན།               དུས་ཚོད་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ འབྲི་ལྷག་དང་ གྱུ་སྐྱེད།  
 རྒྱུ་ཡིག་རིག་ཚུལ།   སྐབ་ནི། ལྷག་ནི། འི་ནི།

སྟོན་ཆས།                      མིང་ཚིག་ཤོག་བྱང་།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། དཔེར་ན། ལ་ཙ་ང་བཅས་ ག་ཅི་འབད་ཡི་? ནངས་པ་གཟའ་ག་ཅི་སྟོ་? ཟེར་མི་དྲི་བ་ཚུ་བཏོད་ཞིན་ན་ ལ་ཙ་ ལ་ཉིན་མ།  
གཞེས་ཉིན་མ། ནངས་པ། གནངས་ཚོས། གཞེས་ཚོས། ཟེར་མི་དུས་ཚོད་ཀྱི་ཐ་སྟོན་ཚུ་སྟོན་པའི་ ཤོག་བྱང་བཟོ་སྟེ་སྟོན་ཐོག་ལས་ ལྷག་  
བཟུག། དེ་ལས་ མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ འཁྲབ་ཅེད་དང་ དྲི་ལན་ལ་སོགས་པའི་ སྟོང་ལཱ་ཚུ་བཟོ་སྟེ་ སྟོང་བ་བྱིན་དགོ། དེ་  
དང་ཅིག་ཁར་ ན་ཉིང་། གཞེས་ཉིང་། དགུ་ཉིང་། སང་མོད། གཞེས་མོད། དགུ་མོད། ཟེར་བའི་ཐ་སྟོན་ཚུ་ཡང་ དཔེ་སྟོན་དང་ སྟོང་ལཱ་ཚུ་  
བཟོ་སྟེ་སྟོན་གནང་དགོ།

༤.༥                      ཕྱོགས།

ལས་དོན།                      གཡས་གཡོན། མདུན་རྒྱབ་ལ་སོགས་པའི་ཕྱོགས་དོས་འཛིན།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།      ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས།                      མིང་ཚིག་ཤོག་བྱང་།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ལས་ དང་པར་ ལག་པ་གཡས་པ་ དེ་ལས་ ལག་པ་གཡོན་མ། ཀྱང་མ་གཡས་པ་ ཀྱང་མ་  
གཡོན་མ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་འབྱུང་ཡི་ར་ འདི་རེ་གི་ལག་པ་གཡས་པ་ཨིན། འདི་ལག་པ་གཡོན་མ་ཨིན། ཟེར་མི་ཚུ་སྟོབ་སྟེ་ གཡས་ གཡོན་  
རྒྱབ་ གཏོང་ ཚུ་སྟོན་པའི་ལུ་ལས། ཞལ་ལུ་ལུ་ཡང་ བོ་རི་མ་འབད་ ཁོང་རའི་ཡན་ལག་གི་ཐོག་ལུ་སྟོབ་བཟུག་དགོ། དེ་ལས་ ཉིན་  
ཤར་ལུ་ཀྱི་འཁོར་རིམ་ཤོག་བྱང་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ སབ་ཁ་ཡོད་པའི་ ཤོག་ཐང་གུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཤར། ལྷོ། ལྷུང་། བཅས་པའི་  
ཕྱོགས་བཞི་སྟོན་དགོ། དེ་ཚུ་ སེམས་ཁར་རེས་ཐབས་ལུ་ ཞལ་ལུ་འཁོར་ར་གིས་ཡང་ ལད་སྟོལ་རྒྱབ་སྟེ་སྟོབ་ནིའི་ལོ་སྐབས་ཚུ་བྱིན་དགོ།  
སྟོང་ལཱ་འདི་ཚུ་ཡང་ གནས་སྟངས་དང་བརྟུན་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཡི་ར་འབད་དགོ།

༤.༦                      མིང་ཚིག་

ལས་དོན།                      མིང་ཚིག་དོས་འཛིན་དང་ལག་ལེན་སྟུང་བ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།      ཉན་ནི། སྟོབ་ནི།

སྟོན་ཆས།                      མིང་ཚིག་ཤོག་བྱང་།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། དཔེར་ན་ དེ་གི་མིང་ ..... ཨིན། ད་གཡུས་ ..... ཨིན། དེ་ཞལ་པའི་མིང་ ..... ཟེར་མ་ཨིན། ཁོ་མ་ནི་  
བགྲངས་ཏེ་སྟོན་མིན། ཟེར་དོ་བཟུམ་འབད་ རྫོང་ཚིག་གི་ཐོག་ལས་ གང་ཟག་གི་མིང་ཚིག་ ད་། ད་བཅས་ རྩོད། རྩེད། ལོ། ལོ། ལོ། ལོ།

ཚུ་དང་ ཡ་ལུ་བྱིམ་གཅིག་འདུག། མར་ ཚོང་ཁང་འདུག། ཟེར་དོ་བཟུམ་ བྱ་ཡུལ་གྱི་མིང་ཚབ། ཡར། མར། བར། རྒྱ། ཟེར་སྐབ་ཅི་ར་  
མིང་ཚབ་ཚུ་གིས་ཏེ་ཡོད་པའི་ ཤོག་བྱང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྟོན་དགོ། དེ་དང་འདྲམ་འབད་ མིང་ཚབ་གྱི་ཚོག་གཞན་ཡང་ སྟོན་གནང་  
དགོ་པའི་ཁར་ དེ་ཚུ་ སེམས་ཁར་དེས་ཐབས་ལུ་ ཨ་ལོ་ལོང་ར་གིས་ཡང་ ལད་སྲོལ་རྒྱབ་སྟེ་ སྐབ་ནིའི་གོ་སྐབས་ཚུ་བྱིན་དགོ། རྒྱུང་ལུ་  
འདི་ཚུ་ཡང་ གནས་སྤངས་དང་བརྟུན་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཡི་ར་འབད་དགོ།

- ༤.༥ མིང་ཚབ།
- ལས་དོན། མིང་ཚབ་སྐྱུང་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ལྷག་ནི། བྱི་ནི།
- སྟོན་ཆས། མིང་ཚོག་ཤོག་བྱང་། ལུ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

དབེར་ན།  
འདི་དོ་རྩེ་ཨིན། ..... གཡུམ་སྐར་ལས་ཨིན།  
འདི་བཟང་མོ་ཨིན། ..... གོ་ལ་འཁྱུ་དེས།  
པདྨ་ ཐེམ་ལུ་ལུ་ འགྱོ་དེས། ..... ཐེམ་ལུ་ལུ་སྟོན་རུག།  
ལྷ་མོ་ དགོན་པ་ལུ་ འགྱོ་དེས། མོ་ ..... ལུ་ མ་སྟོན་པས།  
གཅེས་གཅེས་ ..... སོང་། གཅེས་གཅེས་ ..... ཤོག།  
ཀམ་ ..... བཟླ། ..... མ་བཟླ། བཟུམ་མིང་ཚབ་ བཙུགས་ཏེ་ སྐྱུང་བ་འབད་ནི་གི་ ལུ་ཤོག་བཟོ་སྟེ་ འགོ་འདྲན་འཐབ་དགོ།

- ༤.༦ གཉེར་ཚང་།
- ལས་དོན། གཉེར་ཚང་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚོག་ རྒྱ་སྐྱེད།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། སྐབ་ནི། བྱི་ནི།
- སྟོན་ཆས། མིང་ཚོག་ཤོག་བྱང་། ལག་ཤོག། བར།

ལམ་སྟོན།

ཟ་འཐུང་ལུ་མཁོ་བའི་ གཉེར་ཚང་། དབེར་ན། ཚུམ། ཚོད་སྟེ། ཚཱ། ལ་སོགས་པ་ དཔེ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ རོ་མ་འབད་ ཨ་ཅི་རེ་འབག་འོང་  
ནི་དང་། ཡང་ན། ལ་ལུ་ཅིག་ བར་བཅའ་སྐྱིག་རྒྱབ་ཞིན་ན་ :

༡. འདི་ག་ཅི་སྟོན་?
༢. ལྟོ་འབད་མ་ད་ ག་ཅི་ར་དགོ་?

༣. རྒྱུ་ཀྱིས་ ཚོད་མ་ག་ཅི་ར་དག་འཕོ་? ཟེར་མ་ལ་སོགས་པའི་དྲི་བ་བཀོད་ཅི་ར་ལན་སྐབ་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ གཉེར་ཚང་གི་ པར་དང་ མིང་སྐྱ་སྟེ་འབད་ཡོད་མི་དང་ པར་ལུ་བཟུ་སྟེ་མིང་དང་ མིང་ལུ་བཟུ་སྟེ་པར་གི་དགོ་པའི་ ལཱ་ཤོག་གི་སྦྱོང་ལཱ་རྒྱ་སྦྱོང་ཐོག་ལས་ ཨ་ལོ་རྒྱུང་འབད་བུ་ ཡང་ན་ ཆ་དང་ སྡེ་ཚན་རྒྱུ་ཉེ་ནང་ སྐབས་བདེ་ཉིང་དང་འཇིག་ཏེ་འགོ་འདྲན་འཐབ་གནང་དགོ།

དེ་དང་ཅིག་ཁར་ གཉེར་ཚང་གི་རིགས་ སྦྱོབ་སྟོན་འབད་མི་རྒྱ་ལས་ འོག་གི་ཐིག་སྦྱོར་ནང་བཟུམ་འབད་ ཨ་ལོ་རྒྱུ་ལཱ་ཡི་ར་ ཁོང་གི་གཡུས་ཁ་ལས་འཐོབ་མི་དང་ ཁྲོམ་ཁ་ལས་ཉོ་དགོ་མི་རྒྱ་དབྱེ་བྱེས་ཏེ་བཟུ་བཅུག་དགོ།

གཡུས་ཁ་ལས་འཐོབ་མི།	ཁྲོམ་ཁ་ལས་ཉོ་དགོ་མི།

སྦྱོང་ལཱ་འདྲི་རྒྱུ་ཡང་ གནས་སྐབས་དང་བཟུན་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཡི་ར་འབད་དགོ།

- ༤.༩                      སྦྱོབ་ཁང་ཅ་ལ།
- ལས་དོན།                སྦྱོབ་ཁང་དང་འབྲེལ་བའི་ ཅ་ཆས་ལག་ལེན་དང་ མིང་ཚོག་རྒྱ་སྦྱོང།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    སྐབ་ནི། ལྷག་ནི། བྲི་ནི།
- སྟོན་ཆས།                མིང་ཚོག་ཤོག་བྱང། ལག་ཤོག། ཅ་ལ་རོ་མ།

ལམ་སྟོན།

དཔེར་ན། སྦྱོབ་ཁང་གི་ཅ་ལ་རྒྱ་ལུ་ ལག་བརྟེན་འབད་ཡི་ར་ འདི་ག་ཅི་སྟོ་? ཟེར་དྲིས་ཏེ་ མིང་སྐབ་བཅུག་ནི། དེ་ལས། སྦྱོབ་ཁང་ཅ་ལ་གི་ པར་དང་མིང་མཐུན་སྦྱིག་འབད་ནིའི་ ལཱ་ཤོག་རྒྱ་སྦྱོང་དེ་ མཐུན་སྦྱིག་འབད་བཅུག་དགོ།

དེ་ལས། སྦྱོབ་ཁང་ཅ་ལ་གི་མིང་རྒྱ་སྦྱོང་ལཱ་ལྟེ་ ཚོག་སྐད་རྒྱུ་སྟེ་ལྷག་བཅུག་པའི་ཤུལ་ལས་ ཅ་ལ་གི་པར་གུ་ མིང་འབྲི་ནིའི་ལག་ཤོག་སྦྱོང་དེ་ ཨ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ མིང་ཚོག་ཤོག་བྱང་གུ་མ་བཟུ་བར་ མིང་གི་བཅུག་དགོ། སྦྱོང་ལཱ་འདྲི་བཟུམ་རྒྱུ་ ཨ་ལོ་རྒྱུང་འབད་བུང་། ཡང་ན། ཆ་དང་ སྡེ་ཚན་རྒྱུ་ཉེ་ནང་ སྐབས་ ག་དེ་སྟེ་ བདེ་མ་ཅིག་གི་ཐོག་ལས་འབད་དགོ། སྦྱོང་ལཱ་འདྲི་རྒྱུ་ཡང་ གནས་སྐབས་དང་བཟུན་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཡི་ར་འབད་དགོ།

- ༤.༡༠                     ཉལ་ཆས་དང་ རྒྱོན་ཆས།
- ལས་དོན།                ཉལ་ཆས་དང་ རྒྱོན་ཆས་ཀྱི་ མིང་ཚོག་ ལག་ལེན་དང་རྒྱ་སྦྱོང།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    སྐབ་ནི། ལྷག་ནི། བྲི་ནི།
- སྟོན་ཆས།                མིང་ཚོག་ཤོག་བྱང། ལག་ཤོག། ཅ་ལ་རོ་མ།

ལམ་སྟོན།

དཔེར་ན། གདན། མལ་ཆ། ཉང་། བོ། དཀྱིར། ལ་སོགས་པའི་ པར་ཡོད་པའི་ལུ་ཤོག་དང་ གཞུགས་ཁར་སྟོན་ཏེ་ཡོད་པའི་ བོ་ལ་རོ་  
མ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

དང་པར། ཨ་ལོ་གིས་ ཅ་ལ་རྩེ་མིང་སླབ་བཅུག་ནི་དང་། དེའི་སླབས་ལུ་ མིང་སླབ་མ་རྩེ་གས་པ་ཅིན་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་སླབ་བྱིན་དགོ།

གཉིས་པར། རྩེ་ཚན་ནང་ལུ་འབད་ ཅ་ལ་གི་མིང་རྩེ་ཡོད་པའི་ ཤོག་བྱང་གི་ཐོག་ལས་ མིང་རྩེ་སྐྱོར་གྲོག་དང་ རྩེ་སྐྱོར་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་སྟེ་སླབ་  
བཅུག་དགོ།

གསུམ་པར། ཅ་ལ་གི་པར་གྱི་ མིང་འབྲི་ནིའི་ལུ་ཤོག་སྐྱོད་དེ་ ཨ་ལོ་རྩེ་གིས་ མིང་རྩེ་ཤོག་བྱང་གུ་མ་བཏུ་བར་ མིང་གི་བཅུག་དགོ།  
སྐྱོད་ལུ་འདི་བཞུམ་རྩེ་ ཨ་ལོ་རོ་རྒྱུང་འབད་རུང་། ཡང་ན། ཆ་དང་ རྩེ་ཚན་རྩེ་ནང་ སླབས་ག་དེ་སྟེ་ བདེ་མ་ཅིག་གི་ཐོག་ལས་འབད་  
དགོ། སྐྱོད་ལུ་འདི་རྩེ་ཡང་ གནས་སྐྱེད་དང་བཅུག་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཡི་ར་འབད་དགོ།

༥.༡༡ མིང་རྩེ་བསྐྱར་ཞིབ།

ལས་དོན། མིང་རྩེ་ལག་ལེན་བསྐྱར་ཞིབ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། བྱི་ནི།

སྟོན་ཆས། མཐའ་འཁོར་ ཅ་དངོས་རྩེ་གི་པར་གྱི་ མིང་རྩེ་གི་མིང་ལུ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

ལུ་ཤོག་ ཤོག་གའངས་༢༡ པ་ལས་༢༥ པ་རྩེ་ཡོད་པའི་ མཐའ་འཁོར་ཅ་དངོས་གྱི་ པར་གྱི་འོག་ལས་པར་ མིང་རྩེ་བཅུག། ཨ་ལོ་  
རྩེ་གིས་ ལུ་ཤོག་ནང་མ་རྩེ་པའི་ སློབ་ཁང་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་ཅ་དངོས་རྩེ་ཡང་ པར་དང་མིང་རྩེ་རྩེ་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་བྱི་བཅུག།

དེ་ལས། ཨ་ལོ་རྩེ་ལུ་ ག་ཅི་གི་པར་ར་ཨིན་ན་? དག་ཐོག་ལས་ བཤད་པ་བྱུང་གུ་མེ་ཡང་སླབ་བཅུག།

༥.༡༢ སྟོན་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་རྩེ་ག།

ལས་དོན། སྟོན་འཇུག་ཡོད་མི་ མིང་རྩེ་གི་ ལྷག་ཐངས་སྐྱུང་བ་དང་ རྒྱ་སྐྱེད།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས། སྟོན་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་རྩེ་གི་སྟོན་བྱང།



ལམ་སྟོན།

སྟོན་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ ལྟོག་བྱང་ ཤོག་གངས་༢ པ་དང་༢ པ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟོན་འཇུག་རེ་རེ་བཞིན་ དུའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྟོར་སྟོག་དང་ཚིག་སྤྱད་རྒྱུ་ལྟེ་ ལྷག་བརྒྱུག་ནི། དེའི་ཤུལ་ལས་ སྟེ་ཚན་ནང་ལྷག་ནི་གི་སྤྱད་བ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དམངས་ཁར་ལྷག་བརྒྱུག་ནི།

**ཨན་གསོ།** སྟོང་ལཱ་འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སྟོན་འཇུག་གིས་ འཇུག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་རྩོད་སྲུ་ སྟོན་ནི་མ་གཏོགས་ སྟོན་འཇུག་གི་ འཕོབ་ ལམ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ སྟོན་དགོབ་མེད། དཔེར་ན།

གདན། གཏང།	གདོང།	གནང།	གཅད།	སོགས་ལོ།
དཀར། དགོན།	དབུལ།	དཔག།	དབང།	སོགས་ལོ།
བདེ། བཏོག།	བགག།	བསད།	བསྟ།	སོགས་ལོ།
མཁལ། མཁས། མཚོད། མཉམ།	མཐོང།	མཐོང།	མཐོང།	སོགས་ལོ།
འགོ། འཆས།	འཇལ།	འདུག།	འཕེལ།	འཕྱ། སོགས་ལོ།

༢.༡༢ སྟོན་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག།

- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི། གི་ནི།
- ལས་དོན། སྟོན་འཇུག་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་གི་ འབྲི་ལྷག་གི་སྤྱད་བ་དང་ རྒྱ་སྟེད།
- སྟོན་ཆས། སྟོན་འཇུག་ཡོད་པའི་ཡིག་རྒྱགས་ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་སྤྱག་ཚུ་ ཆ་འབད་བཟེ་ཞིན་མ་ལས། ཤོག་ཁམ་ནང་ཡོད་པའི་ ཡིག་རྒྱགས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་བརྒྱུག་དགོ། ཡིག་ རྒྱགས་འདི་ནང་ལས་ སྟོན་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཁོང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་ལྷག་བརྒྱུག་དགོ།

སྟོང་ལཱ་ཚུ་ གནས་སྤངས་དང་འཇེལ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཏེ་བཏོན་ཚུགས་པའི་འོས་འབབ་མཐོང་པ་ཅིན་ དོན་ཚན་དེ་སྟོན་པའི་ཐབས་ཤེས་ སྟོ་ཚེ་ཏོག་ཏོ་ཚུ་བཏོན་དགོ།

༢.༡༣ སྟོན་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག།

- ལས་དོན། སྟོན་འཇུག་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་གི་ འབྲི་ལྷག་གི་སྤྱད་བ་དང་ རྒྱ་སྟེད།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས། ལགས་སེའི་ཕྱིད་ཆས།

ལམ་སྟོན།

སྤྲེལ་ཚུལ་ནང་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་བཟུམ་ རབ་འབྱུང་ན་ སྤྲོན་འཇུག་གི་མིང་ཚིག་ མ་འདྲམ་དེ་གི་ཤོག་ཁྲིམ་ སྤྲོན་མུག་དེ་ལུ་དེ་དེ་དང་། ཡང་ན། ཨ་ལོ་གཉིས་བསྐྱེམ་མ་ཉེ་དེ་དེ་ དེ་མིན་ སྤྲེལ་ཚུལ་ དེ་དེ་བཀའ་ནི། དེ་ལས་ ཤོག་ཁྲིམ་ནང་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་སོ་སོའི་ཤོག་ བྱང་ཚུ་བསྐྱིལ་ཞིན་ན་ ཤོག་ཉེ་ཅིག་ནང་བཅུག་སྟེ། དུག་གས་ཞིན་མ་ལས་ ཤོག་ཉེ་ནང་ལགས་ཀྱབ་སྟེ་ བཏོན་མ་ད། ག་ཚུད་མི་འདི་ དེ་ དེ་བཞིན་དུ་ སྤྲོན་སྟོག་ཀྱབ་སྟེ་ལྷག་བཅུག་ནི།

ལྷག་བཅུག་ སྤྲོན་མུག་ཚུ་གིས་ཉན་ཉེ་ ཁོང་རའི་ ག་དོང་ཁར་བཀའ་ལ་མི་ ཤོག་ཁྲིམ་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་འཕྲོན་པ་ཅིན་ ལྷག་ཞིན་མ་ ལས་ སྤྲོན་ཐིག་བཀའ་བཅུག་ནི་དང་། ཡང་ན། མིང་ཚིག་གུ་ རྩོད་ཚུ་བཀའ་ལ་སྟེ་བཞག་ནི། རང་གི་ག་དོང་ཁར་ཡོད་མི་ ཤོག་ཁྲིམ་ནང་ གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ག་ར་ཐོན་ཚར་མ་ཅིག་ ལགས་སོ་ཟེར་སྟེ་ མཇུག་བསྟུ་ནི།

དཔེར་ན།

བཀའ།	མཇུག།	དབུ།
འཇུག།	མཁས།	གསལ།
གཅན།	བསམ།	འབབ།
དབྱེད།	དཔོག།	འབོད།
འབབ།	བསྐྱོག།	མདེད།
བཀའ།	གཞུགས།	གཏུབ།
འཇུག།	འཇོལ།	བཀའ།

༤.༡༥

ཡིག་སྟེབ་སྟེབ་ནི།

ལས་དོན།

ཡིག་སྟེབ་ སྤྲོད་བ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།

ཉན་ནི། སྟེབ་ནི། ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས།

མིང་ཚིག་ཤོག་ཁྲིམ།

ལམ་སྟོན།

ཡིག་སྟེབ་ཤེས་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཉེ་མ་ལས་སྟོན་ཚར་མི་ མིང་ཚིག་དག་པ་ཅིག་ སྤྲོན་དཔོན་གྱིས་ ཤོག་ཁྲིམ་ཅིག་ནང་ལས་ ག་དམ་ འབྲུ་འབད་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྐར་མ་དག་པ་ཅིག་གི་རིང་ ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ མིང་ཚིག་ཤོག་ཁྲིམ་འདི་ ག་སྟབ་ཀྱབ་སྟེ། དེ་ རང་ལས་ སྤྲོན་དཔོན་གྱིས་ མིང་ཚིག་ཚུ་ དེ་དེ་འབད་འབྲུ་ཡི་ར་ མིང་ཚིག་འདི་གི་ སྟེབ་ག་དེ་སྟེ་ཡིན་ན་? སྤྲོན་སྟོག་ཀྱབ་སྟེ་སྟེབ་བཅུག་ དཔོ།

དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ ལགས་འབྲུ་སྟེ་སྤྲོན་སྟོག་གི་ཐོག་ལས་ སྟེབ་མི་དེ་ ཡིན་ན་? མེན་ན་? སྤྲོན་སྟེབ་ག་ཞུ་ཚུ་ལུ་དེ་ཉེ་ གོས་འཆར་ལེན་ ནི། མ་ཤེས་མི་ཚུ་ བཅོལ་ཀྱབ་དཔོ།

**དྲན་གསོ།** ལགས་ཚར་གཅིག་ཡང་མ་འབྲུམི་ ཨ་ལོ་རྩུ་ལུ་ཡང་ རི་བ་རྩུ་བཀོད་དེ་ ལོང་ཡང་འདྲན་འདྲར་ བཅའ་མར་གཏོགས་བཅུག་ རི་གི་ བོ་སྐབས་བྱིན་དཔོལ་ཨིན།

- ༤.༡༦                      རྫོད་ཚིག་ལྷག་ནི།
- ལས་དོན།                      རྫོད་ཚིག་ འབྲི་ལྷག་སྐྱུང་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།              ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས།                      རྫོད་ཚིག་གི་ཤོག་ཁམ།

**ལམ་སྟོན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས། འོག་ལུ་དཔེ་བཀོད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ བཅའ་སྐྱིག་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་ལུ་ རྫོག་སྐྱུང་འབད་ལྷག་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན།

ནངས་པ་ གཟའ་རྒྱུ་ ཨིན།
གཟའ་ རྒྱུ་ལུ་ དལ་གསོ་ཨིན།
གཟའ་ རྒྱུ་ལུ་ བོ་ལ་ འབྲུམ་ཨིན།
ཚོམ་ཁར་ རྫོད་སྟེ་ བཅོང་ དེས།
ཨ་པ་ ཤིང་འབྲུ་བར་ འབྲོ་ནི་ཡོད། སྲིང་མོ་གིས་ ལྷགས་བདར་ རྒྱབ་དེས།

**དྲན་གསོ།** སློབ་དཔོན་གྱིས། རྫོག་གི་གཅད་མཚམས་དང་། རྫོད་སྐྱུ་ སྐད་མེད་པལ། བསྐྱར་ལོག་ལ་སོགས་པ་རྩུ་ལྷ་རྟོག་འབད་དགོ།

- ༤.༡༧                      རྫོད་ཚིག་བཟོ་ནིའི་སྐྱུང་བ།
- ལས་དོན།                      རྫོད་ཚིག་ འབྲི་ལྷག་སྐྱུང་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།              ཉན་ནི། སྐབ་ནི། སྲི་ནི།
- སྟོན་ཆས།                      ལུ་གི་རྣམ་འབྲུར་ཡོད་པའི་ཤོག་བྱང་།

**ལམ་སྟོན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས། མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ལུ་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་འབྲུར་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རྫོད་ཚིག་བཟོ་སྟེ་ སྐབ་ནིའི་ དོན་ལུ་ འོག་གི་ཐབས་ལམ་རྩུ་འོས་འབབ་དང་བསྐྱུན་ཏེ་ལག་ལེན་འབབ།

- པར་གྱི་ཤོག་བྱང་རྩུ་སྟོན་ཏེ།

- རྣམ་འགྲུར་གྱི་ཐོག་ལས།
- འབད་ཐངས་དཔེ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས།
- སར་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྫོང་ཚོག་བཟོ་བཅུག། དཔེར་ན། ཨ་ལོ་ཅིག་ལུ་ ལཱ་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་སྟོན་བཅུག་ཞིན་ན་ ཨ་ལོ་གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ ལོ་ལོ་ ག་ཅི་འབད་མ་ཡིན་ནུ་ ཟེར་ དེ་བ་བཏོད་པའི་ལན་ རྫོང་ཚོག་བཟོ་སྟེ་ སྲུབ་བཅུག་དགོ།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ཕྱི་ཁར་བྱིད་དེ་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ག་ཅི་ར་འབད་ས་མཐོང་ཡོད་ག་གི་སྐོར་ལས་ རྫོང་ཚོག་བཟོ་སྟེ་འབྲི་སྲུབ་འབད་བཅུག་དགོ།

༤.༡༤ སར་ལུ་བཏུ་སྟེ་བྱི་ནི།

ལས་དོན། སར་ལ་སོགས་པའི་ ཅ་གཤོས་ལུ་བཏུ་སྟེ་ བཤད་པ་འབྲི་ཐངས།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཚུ། ཉན་ནི། སྲུབ་ནི། བྱི་ནི།  
 སྟོན་ཆས། ཤོག་ཐང།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཤོག་ཀུ་རེ་སྟོན་དེ་ སར་དང་སར་གི་ཆ་རོགས་དང་ ཤིང་ མེ་ཏོག་ལ་སོགས་ པ་ ག་ཅི་གི་པར་ འབད་བུང་ གི་བཅུག་སྟེ་ འདི་གི་འོག་ལུ་ མིང་གི་བཅུག་ནི། དེ་ལས་ བཤད་པ་དུམ་ག་རེ་གི་བཅུག། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ བཤད་པ་དུམ་ག་རེ་རྒྱབ་ཚུགས་ནི་དང་གི་ ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལོང་རའི་ནང་དོག་ སར་ལུ་བཏུ་སྟེ་ དེ་བ་བཏོད་ཞིན་མ་ལས་ ལན་ སྲུབ་བཅུག། དེ་ལས་ ལན་སྲུབ་མི་ཚུ་ སྲོབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་མགུ་ལུ་བྱི་དགོ། དཔེར་ན།



- སྲོབ་ཕྱག་ཀ། འདི་ ག་ཅི་ ཡིན་པས་?
- སྲོབ་ཕྱག་ལ། སར་ ཡིན་པས་ལགས།
- སྲོབ་དཔོན། སར་ནང་ ག་ཅི་ར་ འདུག་?
- ཨ་ལོ། རོ་བྱི། བ། བྱིམ། ཤིང་ཚུ་ འདུག་ལགས།
- སྲོབ་དཔོན། བུ་ཚུ་གཅིག་ ག་ཅི་འབད་དེས་?
- ཨ་ལོ། རོ་བྱི་ལུ་ སྟོ་བྱིན་དེས་ལགས། ལ་སོགས་པ།

དེ་བཟུང་འབད་ དོ་རུང་ པར་གཞན་མི་ཅིག་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ པར་གྱི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་གི་ནིའི་སྐྱེད་བ་ མ་འཐོབ་ཚུན་ གི་བའི་ལན་ ཚུ་ རྒྱབ་ནིའི་སྐྱེད་བ་གི་ན་དགོ། དེ་ལས་ རིགས་བསྐྱེད་ཏེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ཚ་འབད་ བསྐྱེད་བཟུག་ཞིན་ན་ ཚ་རེ་ལུ་ ཤོག་སྟོང་རེ་སྟོང་དེ་ པར་ ཚུ་གི་བཤད་པ་ རྫོང་ཚོག་གསུམ་དེ་རེ་ གི་བཟུག།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ གིས་ཚར་མི་བཤད་པ་ཚུ་ རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ རྟན་མེད་སྟེ་ལྷག་བཟུག། དེ་ལས་ མིག་སྐྱེད་གི་དོན་ལུ་ བྱང་གུ་སྐྱེད་བཞག་ བཟུག་དགོ།

དེ་དང་འབྲམ་འབད། པར་ནང་གི་ ཚུའི་ཕན་ཐོགས་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག? མནོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ སྐབ་བཟུག་ཞིན་ན་ གིས་སྐྱོམ་ནང་བཟུགས།

ཤིང་	ཁྲིམ་	རྫོག་	བ་	མི་

- ༤.༡༩ བྱངས་ཁའི་ཡིག་གཟུགས།
- ལས་དོན། ཨང་ཡིག་གཟུགས་ནང་འབྲི་ཐངས།
- རྟན་ཡིག་རིག་ཚུ། སྐབ་ནི། ལྷག་ནི། གི་ནི།
- སྟོན་ཚས། བྱངས་ཁ་༢༠ ཚུན་ཡིག་གཟུགས་ནང་གིས་ཡོད་མི་ ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།  
སྐོབ་དཔོན་གྱིས། བྱངས་ཁ་༢༠ ཚུན་གྱི་ ཨང་ཡིག་དང་ཡིག་གཟུགས་ ཤན་སྐྱེད་འབད་གིས་ཡོད་པའི་ ཤོག་ཁམ་ཅིག་བཟོ་སྟེ་ སྐོབ་ ཁང་ནང་དཔྱདས་བཞག་དགོ། དེ་ལུ་དཔེ་བལྟ་སྟེ་ རང་རང་སོ་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཟུག།

འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་ཚར་མ་ད། ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ ཡར་ལོང་བཟུག་སྟེ་ བྱངས་ཁ་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ཡོད་མི་དེ་ མཐས་ཁར་དེས་ནིའི་ དོན་ལུ་ སྐོབ་དང་སྐྱགས་ཏེ་ སྐྱོར་གྲོག་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་བཟུག།

དེ་ཚུ་ གར་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ རིའི་མགུ་ལས་ མེ་འབར་དོ་ "རྒྱགས་རྒྱགས་རྒྱགས་" ཟེར་མི་ཕྱེད་མོ་འདི་ ཕེ་བཟུག་ནི། སྐོབ་ དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ སྐོབ་ཁང་གི་ གྱི་ཁར་ཁྲིད་ཞིན་མ་ལས། བྱུལ་སྐོར་སྐོར་མ་འབད་བཞག་སྟེ་ མེ་འབར་དོ་ རྒྱགས་རྒྱགས་རྒྱགས་ ཟེར་སྐབ་སྟེ་ བརྒྱག་བཟུག་ནི། བརྒྱག་པའི་བར་ན་ར། སྐོབ་དཔོན་གྱིས། བྱངས་ཁ་༢ ཟེར་བ་ཅིན། ཨ་ལོ་༢ ག་ཅིག་ཁར་བསྐྱོམས་ཏེ་ རྫོང་བཟུག་ནི། དེ་བཟུང་འབད་ བྱངས་ཁ་ གཞན་ཚུ་ཡང་ལག་ལེན་འབབ་ནི།

ཡང་ཅིན། ཨ་ལོ་རྩུ་མི་ལར་བྱིད་ཞིན་ན། དཔེར་ན། རྫོང་མི་གིས་ རྩེད་དུས་དེ་ འཛོལ་ཏེ་འབག་ཤོག། དབང་མོ་གིས་ རྫོང་མི་གིས་ རྩེད་དུས་ འབག་ ཤོག། ཟེར་མ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ ག་ར་གིས་ བྱངས་ལ་རྩུ་ཤེས་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྤྱོད་ལཱ་འདི་བརྩམ་དང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ འགོ་ འདྲེན་འཐབ་དགོ།

སྤྱོད་ལཱ་རྩུ་ གནས་སྤངས་དང་འཇམ་ལ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཏེ་བཏོན་རྩུགས་པའི་འོས་འབབ་མཐོང་པ་ཅིན་ དོན་ཚན་དེ་སྟོན་པའི་ཐབས་ཤེས་ སྤྱོད་ཏེ་ཏེ་རྩུ་བཏོན་དགོ།

༤.༢༠ བྱངས་ལའི་ཡིག་གཟུགས།

- ལམ་དོན། ཨང་ཡིག་འབྲི་ལྷག།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཙམ། ལྷག་ནི། སྤྱི་ནི།
- སྟོན་ཆས། བྱངས་ལ་༢༠ རྩུན་ཡིག་གཟུགས་ནང་གིས་ཡོད་མི་ ཤོག་ཁམ། ལག་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། བྱངས་ལ་༢༠ རྩུན་གྱི་ ཨང་ཡིག་དང་ཡིག་གཟུགས་རྩུ་གོང་འོག་དུག་གསལ་ཏེ་ཡོད་པའི་ལཱ་ཤོག་རྩུ་ ཨ་ལོ་ཆ་འབད་ རུང་། ཡང་ན། སྤྱོད་ཚན་ནང་སྤྱོད་ཞིན་ན་ མཐུན་སྦྲིག་འབད་བརྟུག་དགོ།

དེ་ལས་ བྱངས་ལ་༢༠ རྩུན། ལ་ལུ་ཨང་ཡིག་དང་ ལ་ལུ་ཡིག་གཟུགས་ནང་འབད་ཡོད་པའི་ ལཱ་ཤོག་རྩུ་ སྤྱོད་ཞིན་ན། ཨང་དང་ ཡིག་ གཟུགས་འབད་གི་དགོ་པའི་ ས་སྤོང་བཟོ་སྟེ་ཡོད་ས་རྩུ་འོ་ནང་ ཨ་ལོ་རྩུ་གིས་ ཆ་དང་། ཡང་ན། སྤྱོད་ཚན་ནང་འབད་གི་བརྟུག་དགོ།

གོང་གི་ ཨང་ཡིག་༢༠ རྩུན། སྟོན་ནི་སྤྱོད་ལཱ་རྩུ་ དཔེ་ཅམ་ཅིག་ཨིན་མ་ལས། དེ་སྤྱོད་ལཱ་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་མེན་པར། ཐབས་ཤེས་ གཞན་དང་གཞན་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྤྱོད་ལཱ་རྩུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་གནང་པ་གིས་འཇུག།

༤.༢༡ ལྷག་ཐངས་སྤྱད་བ།

- ལམ་དོན། ཚོད་གཞི་དང་འཇམ་ལ་ ལྷག་ཐངས་སྤྱད་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཙམ། ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས། ལྷག་དེབ། ཡུལ་ཚོག་བརྒྱད། ཡང་ན། སྤྱོད་ལྷོག་ཚོག་སྤྱད་ དེབ་༢ བ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྤྱོད་ཚན་དང་ རང་རྒྱུང་འབད་ འོག་གི་ཐབས་ལམ་རྩུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷ་རྩོག་འབད་ཞིན་ན་ ལྷག་ནི་སྤྱོད་བ་བྱིན་ དགོ།

- ༡ སྦྱོར་སྟོན་རྒྱུ་སྟེ།
- ༢ ཚིག་སྦྱོར་རྒྱུ་སྟེ།
- ༣ ལྷ་སྲིམ་སྲིམ་འབད།
- ༤ ལྷ་སྦྱོར་བཏོན་ཏེ།

འབད་གསོ། མཐོག་མ་སྟོན། རྫོང་སྦྱོར། བསྐྱར་ལོག། ཚིག་བགོམ་ནི་ཚུ་ལྷ་སྦྱོར་འབད་དགོ།

༤.༢༢ བོ་དོན་ལེན་ནི།

ལས་དོན། བོ་དོན་ལེན་ནི་བོ་དོན་ལུ་ ཞིབ་ཚོན་ ལྷ་སྦྱོར་འབད་བའ།  
 ལྷ་སྦྱོར་ལིག་རིག་ཚུ། ལྷ་སྦྱོར་ནི། སྦྱོར་ནི།  
 སྦྱོར་ཚུ། ལྷ་སྦྱོར་དེ། ལྷ་སྦྱོར་ནལ་གཞུགས།

ལམ་སྟོན།

སྦྱོར་དཔོན་གྱིས། འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་ འོག་ཐང་ཅིག་ནང་གིས་ཞིན་ན། བྱང་ཤིང་མགུ་ལས་མར་ དཔུངས་བཞག་སྟེ། ལྷ་སྦྱོར་དེ་འདི་ལྷ་སྦྱོར་བཟུགས་ནི། དེ་ལས། འོག་གི་དྲི་བའི་ལན་ཚུ་ ཁོང་རའི་སྦྱོར་ཚུ་ནང་ ལྷ་སྦྱོར་འབད་དེ་ འོག་བྱང་ནང་གི་བཟུགས།

དྲི་བའི་དཔེ།

- ༡ ལྷ་སྦྱོར་དེ་འདི་གི་མིང་ ག་ཅི་ཨིན་པས་?
- ༢ ག་ཅི་འི་སྦྱོར་ལས་ཨིན་པས་?
- ༣ འདི་ནང་ག་དང་ག་ར་འདུག་?
- ༤ ལྷ་སྦྱོར་འདི་ ག་གིས་བཟུང་ལུག་?
- ༥ ལྷ་སྦྱོར་དེ་འདི་ནང་ པར་དག་འཕྲོམ་ར་ ག་ཅི་འདུག་? ཟེར་བའི་དྲི་བའི་ལན་ཚུ་གིས་ཏེ་ སྦྱོར་ཚུ་ནང་སྦྱོར་ལུ་འབད་བཟུགས་ནི།

སྦྱོར་ལུ་ཚུ། གནས་སྦྱངས་དང་འཕྲིམ་ ཐབས་ཤེས་སོང་ཏེ་བཏོན་ཚུགས་པའི་འོས་འབབ་མཐོང་པ་ཅིན་ དོན་ཚོན་དེ་སྦྱོར་པའི་ཐབས་ཤེས་སྦྱོར་ཚུ་ཏོག་ཏོ་ཚུ་བཏོན་དགོ།

༤.༢༣ སྦྱང་ཚབ་ཕྱེད།

ལས་དོན། བོ་དོན་དང་འཕྲིམ་བའི་ སྦྱང་ཚབ་ཕྱེད་འབད་ཐངས།  
 ལྷ་སྦྱོར་ལིག་རིག་ཚུ། ལྷ་སྦྱོར་ནི།  
 སྦྱོར་ཚུ། ལྷ་སྦྱོར་དེ། ལྷ་སྦྱོར་ནལ་གཞུགས།

ལམ་སྟོན།

ཉིན་མེ་ཅིག་གི་ ཉེ་མ་ལས་ལྷག་དེབ་འདི། སློབ་སྦྱང་ཚུ་ལུ་ ཁྱིམ་ནང་ལས་ ལྷག་སྟེ་ བོག། ཟེར་ སློབ་སྦྱང་ཚུ་གི་ལག་པར་ བསྐྱུལ་ བཏང་ཞིན་མ་ལས། ནངས་པ་བཟུམ་ཅིག་ཁར་ སློབ་ཁང་ནང་སྟོན་པ་ད་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་ སྟོར་ལས་འདི་ལན་ཚུ་འབད་དེ་ སློབ་སྦྱང་ཚུ་གར་ གིས་ ལྷག་ཅིག་མ་ལྷག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ མ་ལྷག་མི་ལུ་སློབ་ཁང་ནང་ སྟོར་བཅོམ་ཏེ་ལྷག་བཏུག།

དེ་གི་ཤུལ་ལས། ཨ་ལོ་༡༢ འབད་མི་ སྤེ་ཚན་གཉིས་དང་གསུམ་གང་རུང་ ཨ་ལོའི་གྲངས་ཁ་དང་བསྟུན་ཏེ་ བཟོ་ཞིན་ན། དོ་རུང་ གྱི་ རུང་ནལ་གཟན་མ་གི་ལྷག་དེབ་འདི་ ལྷག་བཏུག། སྤེ་ཚན་གྱིས་ སྤུང་འདི་ནང་ སྤུང་ཕྱེད་པ་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག་? སྤུང་ཕྱེད་པ་ ག་དང་ ག་ར་ཨིན་པས་ག་? སྟོས་སྦུན་འབད་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་ ཁོང་རའི་ཁས་སྲུང་གི་ཐོག་ལས་ སྤུང་ཕྱེད་པ་ག་གི་ ཚབ་འབད་ ཨ་ལོ་ག་ གིས་ཕྱེ་ནི་ཨིན་ན? ཁས་སྲུང་འབད་བཏུག། དཔེར་ན།

- ༡. དུན་ཚོགས། གྱི་རུང་ནལ་གཟན་མ་གི་ཚབ།
- ༢. ཀམ་རོ་རྩེ། གྱི་ལིའི་ཚབ།
- ༣. རྒྱལ་མཚན། དོ་ལྷོ་ཚབ། དེ་བཟུམ་འབད་ ར. བྱ་པོད། ལ. སྒྲུལ། ཤ. སྒྲུལ། སྐ. རྩ། ཏ. སྒྲུ། ཉ. འཕྲོ། ག༠. རོ་ལ། ག༡. སྤུང་མོ་ཚ། ག༢. ཨ་པ་ཚུ་གི་ཚབ་ཁས་སྲུང་འབད་བཏུག། ཁས་སྲུང་ འབད་ཚོར་མང་ད་ རང་ རང་སོ་སོའི་ཚོག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ སེམས་ཁར་དུན་བཏུག་སྟེ། སྤེ་ཚན་གོ་རིམ་འབད་ ཚབ་ཕྱེད་འབད་བཏུག།

༤.༢༥ ལྷག་རྒྱུགས།

ལས་དོན། གནས་ཚད་དང་ལྷན་པའི་ ཚད་ཀའི་དང་འབྲེལ་ ལྷག་ཐངས།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ལྷག་ནི། སྟོན་མཐུན།  
 སྟོན་ཚུལ། ལྷག་དེབ། དེ་གི་ཨ་པའི་ལྷ། གྱི་རུང་ནལ་གཟན་མ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ རང་སོའི་ཡིག་བཟོའི་སྦྱང་དེབ་ནང་ ཕྱག་འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་ དབྱངས་སྦྱར་ནིའི་ ཡིག་བཟོ་སྦྱང་བ་གི་ སྦྱང་ལུ་སྦྱོད་དེ་བྱི་བཏུག།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་རེ་རེ་འབད་འབོ་སྟེ་ ལྷག་དེབ་ཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ རྒྱུགས་ལེན་དགོ།

དུན་གསོ། ལྷག་ཐངས་ཡར་རྒྱས་བཏུ་ནིའི་དོན་ལུ་ འོག་གི་བཀོད་ཁམ་ནང་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཞིན་ན། དཔེ་སྦྱོད་ནང་བཞག་དགོ།

དཔེར་ན།



ཚིག་གཅད་ཐངས། ཚིག་བསྐྱར་བ། བཤོམ་ནི། རྫོང་སྐྱ་ སོགས་ རང་གི་ལས་དོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དབྱེ་དཔྱད་ཐོ་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ དཔོ།

**སློབ་ཚན་བཞི་པ་) མིང་མཐའ་དང་ སྟོན་འཇུག་ཡར་འཕྱིན། ལྷག་ཤོག། ལྷག་སེལ་ཏེ་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཐོ་བཀོད་དེ་བཞག་དགོ།**

སློབ་ཚན་༤ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།

- མཐའ་འཁོར། གནམ་གཤིས་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ འབྲི་སྐབ།
- སྐྱད་ གཞི་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཐོ་དོན་ འབྲི་སྐབ།
- སྟོན་འཇུག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རྫོང་སྐྱ་འགྱུར་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ འབྲི་སྐབ།
- རང་དང་ ཆ་རོགས་ཀྱི་སྟོན་ལས་ བཤད་པ་རྫོང་ཚིག་འབད་ འབྲི་སྐབ།
- འདོགས་ཅན་དང་ མགོ་ཅན་ཚུ་ སྟོར་གྲོག།
- སྟོག་བརྟན། སྐྱ་འཛིན་འཁོར་ལོ། པར། མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཤིང་ལ་སོགས་པའི་ དབྱིབས་དང་ ལ་དོག། སོགས་ཀྱི་བཤད་པ།
- སྐྱད་ བསྐྱར་ཞིབ་དང་ ཚབ་ཕྱོད།
- མིང་ཚིག་གི་ ཡིག་སྐབ།
- ཚད་གཞི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འབྲི་སྐབ།
- ལྷིམ་ནང་ལྷག་ནི།/སློབ་སྦྱོང་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།

སློབ་ཚན་བཞི་པའི་དབྱེ་ཚད།

རིག་ཙམ།	མིང་བྱུང། (Exceeding)	རེ་མཐུན། Meeting	ཉེ་འབྲེས། Approach	འགོ་ཐོག། Beginning
ཉན་སྒྲུབ།	<p>དྲི་བ་འདྲི་ལན། ཕྱོགས་བཞི། མིང་ཚབ། (གང་ཟག་གི་ མིང་ཚབ་དང་བྱ་ཡུལ་གྱི་ མིང་ཚབ་) གཉེར་ཚད་ཚུ་གི་ སྐོར་ལས་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་མ་ ད་ རྫོད་སྒྲུབ་དང་ སེང་ཕབ་ མཐོགས་ལྟོད་ཚུ་ འོས་ འབབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལན་ཆ་ ཚད་འབད་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ ཚུགས་མི།</p>	<p>དྲི་བ་འདྲི་ལན། ཕྱོགས་བཞི། མིང་ཚབ། (གང་ཟག་གི་མིང་ ཚབ་དང་བྱ་ཡུལ་གྱི་མིང་ཚབ་) གཉེར་ཚད་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཉན་ སྒྲུབ་འབད་མ་ད་ རྫོད་སྒྲུབ་དང་ སེང་ཕབ་ མཐོགས་ལྟོད་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རེ་ གཉིས་ མ་གཏོགས་ ལན་ཆ་ཚད་ འབད་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་མི།</p>	<p>དྲི་བ་འདྲི་ལན། ཕྱོགས་བཞི། མིང་ཚབ། (གང་ཟག་གི་མིང་ ཚབ་དང་བྱ་ཡུལ་གྱི་མིང་ཚབ་) གཉེར་ཚད་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཉན་ སྒྲུབ་འབད་མ་ད་ རྫོད་སྒྲུབ་དང་ སེང་ཕབ་ མཐོགས་ལྟོད་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱེད་པ་ ཀོཔ་འབད་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ ཚུགས་མི།</p>	<p>དྲི་བ་འདྲི་ལན། ཕྱོགས་བཞི། མིང་ཚབ། (གང་ཟག་གི་མིང་ ཚབ་དང་བྱ་ཡུལ་གྱི་མིང་ཚབ་) གཉེར་ཚད་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཉན་ སྒྲུབ་འབད་མ་ད་ རྫོད་སྒྲུབ་དང་ སེང་ཕབ་ མཐོགས་ལྟོད་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལན་ ཆ་ཚད་འབད་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི།</p>
ལྟོ་སྒྲུབ།	<p>ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། མིང་ ཚོག། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག། མཐའ་འཁོར་དང་ འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚོག། སློབ་ ཁང་ཅ་ལ། ཉལ་ ཆས་དང་ རྒྱན་ཆས་ཚུ་གི་སྐོར་ ཡོད་མི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ གོ་དོན་ལེན་ ལེན་ཏེ་ རྫོད་སྒྲུབ་དང་ སེང་ཕབ་ མཐོགས་ལྟོད་ ཉམས་ཀྱི་སྒྲུབ་ གདངས་ཚུ་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ སྐྱོན་གནི་ཡང་མེད་པར་ ལྷག་ཚུགས་མི།</p>	<p>ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། མིང་ ཚོག། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག། མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚོག། སློབ་ཁང་ཅ་ལ། ཉལ་ ཆས་དང་ རྒྱན་ཆས་ཚུ་གི་སྐོར་ ལས་ཡོད་མི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ གོ་དོན་ལེན་ ཏེ་ རྫོད་སྒྲུབ་དང་ སེང་ཕབ་ མཐོགས་ལྟོད་ ཉམས་ཀྱི་སྒྲུབ་ གདངས་ཚུ་ རེ་གཉིས་ མ་ གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ སྐྱོན་ག་ ནི་ཡང་མེད་པར་ ལྷག་མི།</p>	<p>ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། མིང་ ཚོག། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག། མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚོག། སློབ་ཁང་ཅ་ལ། ཉལ་ ཆས་དང་ རྒྱན་ཆས་ཚུ་གི་སྐོར་ ལས་ཡོད་མི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ གོ་དོན་ལེན་ ཏེ་ རྫོད་སྒྲུབ་དང་ སེང་ཕབ་ མཐོགས་ལྟོད་ ཉམས་ཀྱི་སྒྲུབ་ གདངས་ཚུ་ བྱེད་པ་ཀོཔ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་མི།</p>	<p>ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། མིང་ ཚོག། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག། མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚོག། སློབ་ཁང་ཅ་ལ། ཉལ་ ཆས་དང་ རྒྱན་ཆས་ཚུ་གི་སྐོར་ ལས་ཡོད་མི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ གོ་དོན་ལེན་ ཏེ་ རྫོད་སྒྲུབ་དང་ སེང་ཕབ་ མཐོགས་ལྟོད་ ཉམས་ཀྱི་སྒྲུབ་ གདངས་ཚུ་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ སྐྱོན་ ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ལྷག་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི།</p>



སློབ་ཚན་ལྔ་པ།

མིང་མཐའ་དང་ རྗེས་འཇུག་གི་རྗོད་སྟེ།

དགོས་དོན།

དབྱེད་མེད་པའི་མིང་གཞི་དང་ དབྱེད་སྐྱོད་དང་ ཞབས་ཀྱི་ཞུགས་པའི་མིང་གཞི་ལུ་ རྗེས་འཇུག་ ད་ན་ལ་ས་ ཞུགས་པ་ད་གི་ ལྷ་གདངས་ ཤེས་ཚུགས་ནི་དང་། མིང་མཐའ་སྐྱར་ཏེ་ ལྷག་ཐངས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ཨིན།

ལམ་སྟོན།

༡. རྗེས་འཇུག་ད་ན་ལ་ས་ཞུགས་པའི་རྗོད་སྟེ། དག་ཏེ་ཏེ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༢. མིང་མཐའ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༣. འབྲུ་སྐྱ་དང་ ཚོད་སྟེ་ སེམས་ཅན་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ ཉན་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ ཉན་སྐབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. མགྲོགས་ཡིག་ འབྲེན་བཀའ་ཐངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
༦. ཨང་ཡིག་༥༠ ཚུན་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོ།



གནས་ཚུན་འདི་ནང་ལྟོད་པ་ད། མཇུག་ལུ་  
 བཀོད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་ཐོ་ལས། འོས་  
 འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་བལྟ་སྟེ། གཉིས་དང་  
 གསུམ་ གདམ་འ་ཀྱབ་སྟེ་ སློབ་ལྷག་ཚུ་འབྲི་  
 ལྷག་ སློབ་སློབ་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ཚན་  
 དང་ ཉན་འབྲེལ་བཟོ་སྟེ་ དེས་པར་ལྷག་  
 བཟུག་དགོས་ཨིན།

སློབ་ཚན་ལ པའི་སློབ་ལཱ།

༥.༡ རྗེས་འཇུག་ད་དང་། དབྱངས། ཞབས་ཀྱི། ར་རོའི་རྫོང་རྒྱ།

ལས་དོན། དབྱངས་ཞབས་ཀྱི་དང་ ར་རོའི་ལུ་ རྗེས་འཇུག་ད་ཞུགས་པ་དའི་ རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ ལྷག་ཐངས།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས། མིང་གཞི་ལུ་ རྗེས་འཇུག་ད་དང་། དབྱངས་ཞབས་ཀྱི་དང་། ར་རོའི་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོག་ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།

མིང་གཞི་ལུ་ རྗེས་འཇུག་ ད་ན་ལ་ས་ ཞུགས་པ་ད་གི་ རྫོང་རྒྱ་རྩེ་དག་ཉོག་ཉོ་འབད་ ལྷག་རྩེ་གས་ནི་གི་དོན་ལུ། སློབ་དཔོན་གྱིས། ཤོག་  
ཁམ་ཅིག་ནང་ མིང་ཚོག་རྩེ་གིས་ཉེ་ སློབ་ཁང་ནང་དབྱངས་བཞག་དགོ། དཔེར་ན།

ཆད། རད། དད། པད། ཚོས། སད། སྐད། བུད། སྐད། རྩེད། སྐད། ཚོད། ཚད། སྟོན། ཡོན། དཔོན། བལ། བོད། བྱལ། བྱལ།  
གས། དགོས། ཚོས། ཚོད། སད། བུས། བུལ། མཐུད། འབད། བུད། བུད། བུད། བུད། བུད། བུད། བུད། བུད། བུད། བུད།

དེ་ལས་ སློབ་ཚན་ནང་འབད་རུང་ ཆ་འབད་ འབད་རུང་།

- ~ ལ་ལས་སྐབ་སྟེ་གི་བཅུག་ནི།
- ~ སློབ་དེབ་དང་ ལྷག་དེབ་རྩེ་ལས་ འཚོལ་ཉེ་གི་བཅུག་ནི།
- ~ སློབ་ཁང་ནང་བཀའ་སྟོན་ འབད་ཞག་ནི་སོགས།

ཐབས་ལམ་ གཞན་མིའི་ཤོག་ལས་ཡང་ སློབ་ལུ་རྩེ་འབད་བཅུག་སྟེ་ སྐད་བ་རྩེད་བཅུག་དགོ།

སློབ་ཚན་ལུ་ མིང་ཚོག་དང་ བྱ་ཚོག་། ལྷག་ཤོག་། སློབ་ལྷག་རྩེ་ལུ་སྟོན་སྟེ་ བྱིམ་ནང་ལས་ལྷག་སྟེ་འོང་དགོས་འབད་སྐབ་སྟེ་ རེ་རེ་  
སྟོན་དེ་ གཏང།

༥.༢

རྫོད་ཚིག་བཟོ་ནི།

ལམ་དོན།                    སྤེལ་སྦྱར་དང་བཅས་ རྫོད་ཚིག་བཟོ་བྱངས།  
 ལྡན་ཡིག་རིག་ཚུལ།    ལྷག་ནི།  
 ལྡན་ཡིག་རིག་ཚུལ།    ཉན་ནི་སྒྲུབ་ནི། སྤྱི་ནི།  
 ལྟན་ཆས།                    མཐའ་འཁོར་གྱི་ཅ་དངོས།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་རྒྱུ་ ཕྱི་ཁར་ཁྱེད་དེ་

- ~ ལྟོ་ཤིང་མ་འདྲམ་ག་དེ་མང་མང་ བལྟ་བུའི་ནི།
- ~ ལྟོ་ཤིང་རིགས་མ་འདྲམ་གི་མིང་རྒྱུ་ སྒྲུབ་བུའི་ནི།
- ~ འབག་འོང་མི་སྟོ་ཤིང་གི་མིང་རྒྱུ་འདྲི་ལན་འབད་ནི།
- ~ སྤི་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ རྫོད་ཚིག་གླུ་ཀྱང་ སྤི་བུའི་སྟེ་ བཞག་ནི་སོགས། དཔེར་ན།
  - ག་ཅི་ར་མཐོང་ཡི་?
  - ག་ཏེ་འདུག་? སོགས།

འདབ་མ། ལྟོང་པོ། ཟུ། མེ་ཏོག། འབྲས་བུ། ལྷ་བྲ། སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་། བཟའ་བུའི་མི་དང་ མ་བུའི་མི་རྒྱུ་གའི་  
 དབྱེ་བ་ ཕྱི་བུའི་སོགས་ འགོ་འདྲན་འབབ།

རྩན་གསོ། རང་སོའི་ མ་གནས་ལུ་ཡོད་པའི་ ལྟོ་ཤིང་གི་མིང་རྒྱུ་སྟོན།

༥.༣

སྤི་བ་འདྲི་ལན།

ལམ་དོན།                    སྤི་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ལན་འདྲི་བྱངས།  
 ལྡན་ཡིག་རིག་ཚུལ།    ལྷག་ནི།  
 ལྡན་ཡིག་རིག་ཚུལ།    ཉན་ནི་སྒྲུབ་ནི།  
 ལྟན་ཆས།                    ཡིག་བཟོའི་སྦྱང་དེབ་ལ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་རྒྱུ་ སྤི་བ་འདྲི་ལན་འབད་ནིའི་ རིག་ཚུལ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ། ཕྱི་ཁར་ཁྱེད་ཞེན་མ་ལས། ཁོང་གིས་དགའ་མི་ མེ་ཏོག་སྤྲོ་ཚོགས་  
 ཀྱི་ སྤི་བ་བཏོད་ནི། དཔེར་ན།

༡.        མཐའ་འཁོར་ལུ་ མེ་ཏོག་ ག་ཅི་ར་འདུག་?
༢.        རྫོད་ཀྱི་ མེ་ཏོག་ ག་འདི་ དགའ་བས་གོ་?

- ༣. མེ་ཏོག་གི་ཚོས་གཞི་ག་ཅི་ཡིན་པས་?
- ༤. མེ་ཏོག་གིས་ ག་ཅི་ར་ འབད་ནི་ཡོད་ག་?
- ༥. མེ་ཏོག་གི་ཕན་པ་ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་སྟེ་? ཟེར་མཁའ་སོགས་པ་ དྲི་བ་རིག་ཚུལ་དམའ་ཤོས་ལས་ འགོ་བརྒྱུགས་ཏེ་ བཞོན་དགོས་ཡིན། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ རང་གིས་མཚོ་མི་བསམ་འཆར་གུ་མེན་པར་ སྟོབ་ལྷུག་གི་བསམ་འཆར་ བཤད་བརྒྱུག་ནི་ལུ་ འུགས་བཏོན་དགོ། དེ་ཡང་། ལྷུག་གི་དྲི་བ་ལས་ ཨང་༧ པ་བཟུམ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ དེ་གི་ལན་ ཨ་ལོ་རྒྱ་གིས།

- རྣམ་ཚེ་ཁར་ བཏགས་ནི་གི་ རོན་ལུ་ཡིན།
- དྲིམ་ རུམ་ནི་གི་ རོན་ལུ་ཡིན།
- ལྷ་ལུ་ ལུལ་ནི་གི་ རོན་ལུ་ཡིན།
- ཤལ་སྟོར་བཟོ་སྟེ་ བཏགས་ནི་གི་ རོན་ལུ་ཡིན། ཟེར་སྐབ་ཐོན་འོངས་ཅུང་ དེ་རྒྱ་གར་ ལེགས་ཤོམ་ཡིན་པའི་ དོས་ལེན་འབད་དགོས་ཡིན།

༥.༧ མཐའ་ཅན་གྱི་ཚོག་ལྷུག་ནི།

ལམ་སྟོན། མིང་མཐའ་ཅན་གྱི་ མིང་ཚོག་ལྷུག་ཐངས་དང་ རྒྱ་སྦྱིད།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ལྷུག་ནི།

སྟོན་ཆས། མིང་ཚོག་གི་ཤོག་བྱང། **བཟོ་དགོ།**

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས།

རྐང་ལ། བསྐྱིག་པ། བཏོག་པ། ཐོང་ལ། བོད་ལ། དཀར་པོ། དམར་པོ། ལྷུག་པོ། ལྷུག་པོ། དལ་མ། འཁར་མ། རྩོམ། སོམ། སྟོང་པོ། བཏོར་ལ། དཔའ་མོ། འཕུལ་མ། སྐྱར་པོ། རྩམ་པ། ལྷུག་པ། ལྷུག་པོ། རྒྱས་པ། རྒྱལ་པོ། རྩིང་ལ། གསར་པ། འཕར་མ། འཛོལ་མ། སྟོན་ལ། གསུང་ལ། འཁྲུལ་མ། འབྲུམ་མ། ཟེར་མི། མིང་ཚོག་རྒྱ་ སྟོར་ཤོག་རྒྱབ་ཐངས་སྟོན། དཔེར་ན། དལ་མ། བཟུམ་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན།

ད + ལ = དལ། ཟེར་མིང་གཞི་དང་ རྗེས་འཇུག་ སྐྱགས་སྐབ་སྟེ། དེ་གི་འུལ་ལས།

མིང་མཐའ་ མ་ རྒྱར་སྟེ། དལ་མ། ཟེར་སྐབ་དགོ་པའི་ དཔེ་སྟོན་འབད་དེ་ ལྷུག་ནི་གི་རྒྱུང་བ་འབད་དགོས་ཡིན། དེ་གི་འུལ་ལས།

- རིགས་བསྐྱེས་ལྷུག་བརྒྱུག་ནི།
- སྟོབ་དེབ་དང་ཡིག་རྒྱགས་ལས་འཚོལ་ཏེ་ལྷུག་བརྒྱུག་ནི་/མི་བརྒྱུག་ནི།
- ཉང་རྟོག་ ལྷུག་བརྒྱུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བརྒྱུག་ནི། ལ་སོགས་པའི་ རྒྱུང་བ་འབད་དགོས།

ཡང་ན།

མིང་མཐའ་མང་སྲུ་ཡོད་པའི་ དེའི་དེབ་ཅིག་ནང་ལས་ ཡིག་རྒྱུགས་ཅིག་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ མིང་མཐའ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོགས་སྲུ་  
བཏོན་ཞིན་ན། དེ་དེ་བཞིན་དུ་ སྦྱོར་སྟོན་དང་ ཚིག་སྤྱད་རྒྱུ་སྟེ་ ལྷག་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན།

གཡས་པ། སྐལ་པ། གཅིག་པ། བག་པ། གཡོན་པ། ཉོན་པ། ཐུང་པ། རྒྱལ་པོ། སེར་པོ། དམར་པོ། ལྷག་པོ། དཀར་པོ། ཀམ། ཤམ། ལམ།  
འཕར་མ། སོམ། སྟོམ། ཀོམ། གཡོག་མོ། དབང་མོ། བཟང་མོ། ཀར་མ། ཟེར་བའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ཁོང་རའི་འབྲི་དེབ་  
ནང་ འབྲ་བལུས་རྒྱབ་སྟེ་བྲི་བཅུག།

**དུན་གསོ།** བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་ཡོད་མི། དཔེར་ན། རྒྱལ་པ། བསྐྱིག་པ། འཁོར་མ། ལ་སོགས་པ་རྩུ་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཅུང་བཏུབ།  
དེ་འབད་མ་ད། མིང་དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་མི་དང་། བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་མི་གཉིས་འབད་ཡོད་པ། སྟོན་དཔོན་རང་གིས་ཉ་གོ་  
དགོཔ་དང་ དབྱེ་བ་བྱེ་ཤེས་དགོ།

**༥.༥ ཉེ་ཚན་པར་གྱི་མིང་།**

- ལས་དོན།                      ནང་མི་དང་ དེ་རྒྱུའི་ལཱ་འགན། ལྷག་ཐངས།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།        ཉན་ནི། སྐབ་ནི།
- སྟོན་ཆས།                      ཉེ་ཚན་གྱི་པར་གྱི་ཤོག་ཁམ།

**ལམ་སྟོན།**

སྟོན་དཔོན་གྱིས། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ཤོག་ཁམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ནང་མིའི་མིང་རྩུ་སྐབ་བཅུག། ཨ་ལོ་རྩུ་ལུ་ ཤོག་ཁམ་འདི་ནང་ གཅི་གི་  
པར་ར་འདུག་ག་? ཟེར་ དྲི་བ་འབྲི་ལན་འབད་དེ་ པར་རྩུ་དོས་འཛིན་འབད་བཅུག།  
དཔེར་ན། སྟོན་དཔོན་གྱིས། ཨ་རྒྱལ། ཨང་རྒྱལ། ཨ་པ། ཨ་འི། ཨ་ཁང་། ཨ་ནི། ཨ་ལྷ། ཨ་མ་ཅུང་མ། ཨ་ཞེམོ། སོ་རྒྱལ། ལུ་གཅུང་།  
སྤྲིང་མོ། ཟེར་བའི་མིང་རྩུ་སྐབ་བཅུག་དགོ།  
དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཉེ་ ཨ་ལོ་རང་སའི་ནང་མི་ ག་དང་ག་ར་ཡོད་ག་? ནང་མི་རྩུ་ གཅི་ར་འབད་མ་ཨིན་ན་? ནང་མིའི་ལཱ་འགན་ ག་  
ཅི་ར་ཨིན་ན་? སྐབ་བཅུག།

**༥.༦ མིང་ཚིག།**

- ལས་དོན།                      མིང་ཚིག་རྒྱ་སྦྱེད།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།        ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས།                      (དྲོ་མི་ལོ་) མིང་ཚིག་ཆ་མཐུད།



ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། (རྫོ་མི་ནོ) མིང་ཚོག་ཆ་མཐུད་ཀྱི་ཤོག་ཁམ་ཚུ་ བྱ་སྐྱོག་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས་ སྤེ་ཚན་ནང་ ཤོག་ཁམ་ ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་པ་ ཅིག་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འབྲུ་འབྲུ་འབྲུ་བགོ་སྟེ་བྱིན་ནི།

ཚུད་ཐངས་དེ་ཡང་ འོག་ལུ་པར་ནང་ཡོད་དོ་བཟུམ། དང་པ་ ཚུ་མི་འདི་གིས་ མིང་ཚོག་ཤོག་ཁམ་ ཟེར་མི་འདི་ བཞག་པ་ཅིན། གཉིས་ པ་དེ་གིས་ མིག་དམར་ཟེར་མི་འདི་མིང་ཚོག་དང་། ཡང་ན། གདན་ ཟེར་བའི་ཚོག་ག་ཅི་ཡོད་པ་ཅིག་ ཆ་འབྲུ་མི་དང་ མཐུད་ཞིན་ན་བསྐྱོག་ ནི།

མིག་དམར།	གདན།
----------	------

དེ་འབད་མ་ད། དེ་གཉིས་ལས་ ག་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཅིན་ ཤོ་སྐབས་འབྱིད་འགྲོམ་ཨིན། དེ་ལས་ ཤོ་སྐབས་དེ་ ཆ་རོགས་གཞན་མི་ལུ་བྱིན་ དགོ། དེ་སྤྱིར་ སློར་རྒྱབ་འབད་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ཚུ་བའི་ཤུལ་ལུ་ ལག་པ་ལས་ཤོག་ཁམ་ཉེ་མར་ ག་ཚོགས་མི་དེ་གིས་ རྒྱལ་ཁ་འབྲོབ་ ཨིན།

དབེར་ན།

པ་སངས་	རྗམ།	རྗམ།	ཀ་ཀུར།	ཀ་ཀུར།	ཉོན་ཚོད།	ཉོན་ཚོད།	ཤུར་བྲ།
--------	------	------	--------	--------	----------	----------	---------

༥.༥

པར་གྱི་མིང་གི་ནི།

- ལས་དོན། བརྟུང་དང་ ལ་ཡིག་བཏགས་ཐངས།
- རིག་ཚུལ། ཉན་ནི། བྱིན།
- སྟོན་ཆས། ནང་མི་འཛིན་ཤོག་ཁམ། འབྲི་དེབ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ནང་མི་འཛིན་ཤོག་ཁམ་འདི་སྟོན་ཉེ་ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚོག་ཚུ་ ཁོང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ བྱི་བཏུག་ནི། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་ བཟའ་ཚན་ནང་ ནང་མི་ག་དང་ག་ར་ཡོད་པ་ཨིན་ན་? མིང་གི་བཏུག། དེ་ལས་ ལུ་ག་ཅི་ར་འབད་མ་ཨིན་ན་? བྱི་བཏུག། དབེར་ན།

- ཨ་རྒྱལ། བྱིས་ བསྐྱུང་ཨིན།
- ཨ་པ། བཟོ་བའི་ལུ་ འབད་མ་ཨིན།
- ཨ་ཞང་། ཚུ་དུང་བཅོམ་ ཨིན།
- མོ་རྒྱལ། སློབ་བྲ། ནང་ འགྲོམ་ཨིན། ཟེར་དོ་བཟུམ།

**༥.༤**                    **ཕལ་སྐད་དང་ཞེ་ས།**

ལམ་དོན།                    ཕལ་སྐད་དང་ ཞེ་ས་ལག་ལེན་ དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་ རྣམ་འགྲུར།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཚལ།    ཉན་ནི། སྐབ་ནི། སྲི་ནི།  
 སྟོན་ཆས།                    ཕལ་སྐད་དང་ཞེ་ས་འཛིན་ལུ་ཤོག།

**ལམ་སྟོན།**

ཉིན་བསྟར་ ལག་ལེན་ལུ་མཁོ་ཆེ་བའི་ ཞེ་ས་འཛིན་ཚུ་ ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལུ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༢༥ ལས་༢༨ ཚུན་ནང་ཡོད་མི་ ཕལ་  
 ཚོག་ཚུ་ཞེ་ས་ནང་ སྲི་བཅུག། དཔེར་ན།

<b>ཕལ་ཚོག།</b>	<b>ཞེ་ས།</b>
ཉིན་མའི་སྟོ།	---
ཕྱི་རུའི་སྟོ།	---
ཇ།	---
ཐུག་པ།	---
ཚོད་མ།	---

དེ་ལས་ ཕལ་ཚོག་འདི་ཚུ་གི་ ཞེ་ས་འཛིན་ སྐབ་བཅུག་དགོ། མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཞེ་ས་འཛིན་ཚུ་སྐབ་ཅི་ར་ ཕལ་ཚོག་  
 གི་ ཐང་ཐང་སྟེ་ཡོད་མི་ ས་སྟོང་ནང་སྲི་བཅུག་དགོ།

**རྩན་གསོ།** ལུ་ཤོག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་འདི་ ལུ་ཤོག་༡༢ ལས་༢༠ ཚུན་ནང་གི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་དང་ཚོག་འཐབ།

**༥.༥**                    **མིང་ཚོག་ལྷག་སྟེ་པར་གྱི་ནི།**

ལམ་དོན།                    མིང་ཚོག་གི་བརྟན་ དོན་ པར་འབྲི་ཐངས།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཚལ།    ལྷག་ནི། སྲི་ནི།  
 སྟོན་ཆས།                    བྱང་ཤིང། ས་སྐྱུག།

**ལམ་སྟོན།**

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། འོག་ལུ་ཡོད་པའི་མིང་ཚོག་ བྱང་ཤིང་གུ་ སྲིས་བཞག་ནི།  
 མིང་ཚོག་དེ་ཚུ་ སྟོར་སྟོན་ཀྱབ་སྟེ་ ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ གཟུགས་ཀྱི་པར་གྱི་བཅུག་ཞེན་ན་ མདའ་ཕྱོགས་བཀལ་ཏེ་ མིང་ཚོག་ཚུ་གི་  
 བཅུག། དཔེར་ན། དབྱ། དབྱ་སྐྱ། ཤངས། ལྷན། ལྷན། ཚོམས། ལྷགས། ཞབས། ལྷག།

༥.༡༠	ལྷ་བཤལ་/ལྷ་སྐོར།
ལས་དོན།	ལྷ་བཤལ་དང་གནད་སྲུང་བསྐྱེ་ལེན།
སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།	ཉན་ནི། སྐབ་ནི།
སྟོན་ཆས།	མིག་མཐོང་ལག་གཟུང་གི་ཅ་དངོས།

ལམ་སྟོན།

སློབ་སྐྱེའི་ མཐའ་འཁོར་དང་ ཉེ་འདབས་ཀྱི་ས་ཤོ་རྩུ་ནང་ ལྷ་བཤལ་ནང་ཁྱིད་ཞིན་ན། འདི་ནང་མཐོང་མི་རྩུ་གི་སྐོར་ལས་ འོག་གི་རྒྱ་བ་ འདི་ལན་རྩུ་འབད་དགོ།

དཔེར་ན།

ཞལ་ལུ་ ག་ཅི་འདུག་?

ལྷུ་མ་ར་ནང་ མེ་ཏོག་མ་འདྲམ་ ག་ཅི་ར་ཤར་ཅུག་?

སློབ་སྐྱེའི་ ཚོད་སྤེལ་མ་ར་ནང་ ཚོད་སྤེལ་ག་ཅི་ར་འདུག་?

སློབ་སྐྱེའི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ རམ་ག་ཅི་འབད་ རྒྱབ་དགོཔ་སྟེ་?

ཤིང་དང་ མེ་ཏོག་གི་ཚོས་གཞི་ ག་ཅི་ར་འདུག་?

དེའི་ཤུལ་ལས་ སྤྲོ་ཤིང་གི་ཆ་ཤས་ དོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན།

ཤིང་དང་ སྤྲོ་ཤིང་ལུ་ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག་? ཟེར་བའི་དོན་ཚན་རྩུ་ སྤེལ་ཚན་ནང་ ག་སྐྱར་འབད་དེ་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནི། ལ་སོགས་པའི་སྤྱིང་ལུ་ རྩུ་སྟོད་དེ་ མིང་ཚོག་རྩུ་ཤེས་རྩུགས་པ་བཟོ་དགོ།

༥.༡༡ སེམས་ཅན།

ལས་དོན།	སེམས་ཅན་གྱི་སྐོར་ལས་ ཡོད་མི་ ཡིག་རྒྱགས་ ལྷག་སྟེ་ མི་ཚོག་རྒྱ་རྒྱུད།
སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།	ལྷག་ནི།
སྟོན་ཆས།	སྐོར་སེམས་ཅན།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སྐོར་སེམས་ཅན་གྱི་ ལྷག་དེབ་ ཤོག་གངས་ཀྱི་ པ་དང་༢ པ་ནང་གི་མིང་རྩུ་ལྷག་བཅུག་པའི་སྐབས་ལུ།

- དཀའ་ངལ་ཡོད་མི་རྩུ་ སྐོར་སྐོག་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་བཅུག།
- ལྷག་ཤེས་མི་རྩུ་གིས་ བད་དོག་རྒྱབ་སྐོར་འབད་དེ་ལྷག་བཅུག།

- ལུ་སིམ་སིམ། ལྷན་བཏོན་ཏེ། སྡེ་ཚོན་འབད་ལྷག་ནི་སོགས་ བོད་གི་ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྡེ་ ལྷག་ནིའི་སྐྱེད་བ་ག་དེ་མང་མང་བྱིན་སྟེ། མིང་འབད་བྱི་བཅུག་ནི། ཚོག་འབད་བྱི་བཅུག་དགོ།

༥.༡༢ པར་གྱི་བཤད་པ།

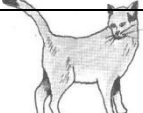


- ལས་དོན། པར་ལུ་བཟོ་སྡེ་བཤད་པ་འབྲི་ཐངས།
- ལྷན་ཡིག་རིག་ཅུལ། བི་ནི།
- སྟོན་ཆས། པར་གྱི་བཤད་པའི་ལུ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སྐྱོད་དེབ་ནང་ལུ་ མཐའ་འཁོར་མིང་ཚོག་གི་ པར་གྱིས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་སྐྱོད་ཞེན་མ་ལས། པར་གྱི་མིང་གི་བཅུག། དེ་ལས། དེ་ ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྩོད་ཚོག་གཉིས་དེ་དེ་ བྱི་བཅུག་དགོ།

བཤད་པ་འབྲི་མི་ཚུ་ སློབ་སླུག་ཚུ་ལུ་ ལྷག་བཅུག་ཞེན་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས། ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ དཔེ་སྐྱོད་ནང་བཅུགས་བཞག།

དཔེར་ན།

	འདི་ བྱི་མི་ ཡིན། བྱི་མི་ གྲིམ་ནང་ སྐྱོད་པ་ཡིན།
	འདི་ བྱི་ཅུང་ ཡིན། བྱི་ཅུང་ ཟེགས་མ་ ཟ་དེས།
	འདི་ ལྷོག་རིག་ཡིན། ལྷོག་རིག་ནང་ ཡི་གུ་ བྱི་བཏུབ།

འདི་ལས་ རིགས་བསྡེས་ཏེ་ ལཱ་ལོ་ཚུ་འབད་ ལུ་ཤོག་ཤོག་གངས་ལཱ་ ནང་ཡོད་པའི་པར་ཚུ་གི་བཤད་པ་ བྱི་བཅུག།

༥.༡༣ ཚོབ་ཅུང་།

- ལས་དོན། སྐྱེད་གི་ལོ་དོན་ལེན་སྡེ་ ཚོབ་ཅུང་འབད་ཐངས།
- ལྷན་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས། ལྷག་དེབ་ ལྷོ་ལོར་ལེམས་ཅན།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་རྒྱུ་ ཆ་བཟོ་ཞིན་ན། ལྷག་དེབ་འདི་ ལྷག་བརྒྱུ། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཆ་གཅིག་གི་མིང་བཏོན་ཏེ་  
 རྩོད་གཉེས་ཡར་ལོངས་ཞིན་ན་ ཤོག་གངས་ཀྱི་ པ་ནང་ཡོད་པའི་ བྱ་པོད་ཀྱི་ཚབ་ཅེད་འབད། ཟེར་སླབ་ཅིག་་་་ དཔེར་ན།  
 རྫོང་མིས། བྱ་པོད་ འབོ་དེས། ཟེར་སླབ་ད།  
 འཕྲིན་ལས་གྱིས། ཀོ་ཀ་རི་ཀོ། ཟེར་ བྱ་པོད་ཀྱི་སྐད་ལད་སྲོལ་རྒྱབ་ནི།  
 འཕྲིན་ལས་གྱིས། བྱ་པོད་ ཟེགས་མ་ ཟ་དེས། ཟེར་སླབ་ད།  
 རྫོང་མིས། བྱ་པོད་ཀྱིས་ཟེགས་མ་བཟའ་བའི་ ཚུལ་འབད་ནི། ཚུལ་སྲིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཚབ་ཅེད་འབད་བརྒྱུག་དགོ།

༥.༡༢ འབྲུ་སྐྱའི་མིང་ཚོགས།

ལས་དོན། འབྲུ་སྐྱའི་མིང་ཚོགས་ འཚོལ་ཞིབ་དང་ བཏབ་ནི་དང་ བསྐྱུ་བའི་དུས་ཚོད་ བཅས་པའི་སྐོར།  
 རྒྱུད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ལྷག་ནི། བློ་ནི།  
 རྫོན་ཆས། འབྲི་དེབ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་སྐྱའི་ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ ཞིང་ནང་ལྷ་རྩོག་འབད་བར་ བཏབ་ཞིན་མ་ལས། ལོ་ཐོག་འབྲུ་སྐྱའི་རིགས་ ཐོ་བཀོ་འབད་དེ་ བཏབ་ནི་  
 དང་། བསྐྱུ་བའི་དུས་ཚོད་ཚུ་ ཇི་བ་འདི་ལན་འབད་དེ་ གནས་ཚུལ་བསྐྱུ་ལེན་འབད།  
 སློབ་ཁང་ནང་ ལྷོད་ཞིན་མ་ལས། གནས་ཚུལ་ བསྐྱུ་ལེན་འབད་མི་ཚུ་ འོག་གི་བཀོད་ཤོག་ནང་ བཀའ་སླེ་ བཤད་པ་རྒྱབ།  
 འབྲུ་སྐྱའི་མིང་།  
 ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འབྲབ་ཨིན་ན་?  
 ནམ་བཏབ་ཨིན་ན་?  
 ནམ་བསྐྱུ་ཨིན་ན་?

འབྲུ་སྐྱའི་མིང་།	ལག་ལེན།	སོན་བཏབ་ནི་དུས་ཚོད།	བསྐྱུ་བའི་དུས་ཚོད།
གེ་ཟ།	གེ་ཟ་སྲིབ། (ར་ཕམ་) ལ་རང། (ལྷོ་)	རྒྱུ་ཨ་ པ།	རྒྱུ་ཨ་ པ།

༥.༡༣ ཅ་ལའི་མིང་།

ལས་དོན། མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ ཅ་དངོས་ཀྱི་མིང་ཚོགས་བསྐྱུ་སྐྱོགས།  
 རྒྱུད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ལྷག་ནི། བློ་ནི།  
 རྫོན་ཆས། ཤོག་རྒྱུད།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་སྡེ་ཚན་ནང་འབད་ དུམ་ཡུན་སྐར་མ་དག་པ་ཅིག་གི་མིང་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ ཅ་ལ་ག་ཅིར་འདུག་གམ་? སྤྱོད་གྲོམ་འབད་དེ་ མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཅ་ལ་མིང་ བསྐྱེད་འབད་བཅུག། དེའི་ཤུལ་ལས་ སྡེ་ཚན་ནང་འབད་ སྤྱོད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ འདྲི་ལན་འབད་བཅུག་ སྤྱོད་ བཤད་པ་དང་། ཡང་ན། རྫོང་ཚོག་བཟོ་བཅུག་སྤྱོད་ ཡིག་སྤྱོད་ཀྱི་འཛུལ་བ་མེ་ཡོད་པ་ཅིན། སྡེ་ཚན་གཞན་མི་གིས་ བཅོལ་ཀྱབ་བཅུག། དན་གསོ། སྡེ་ཚན་ནང་བཅོལ་ཀྱབ་མ་ཚུགས་པའི་ཡིག་སྤྱོད་ཚུ་ སྤྱོད་དཔོན་གྱིས་ཀྱབ་བྱིན་དགོ།

༤.༡༤ པར་སྤྱང་།

ལས་དོན། པར་དང་ ཅ་དངོས་ལུ་ བཟུངསྡེ་ འགྲེལ་བཤད་ ཀྱབ་ཐངས།  
སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ཉན་ནི་སྤྱབ་ནི།  
སྟོན་ཆས། པར་སྤྱང་གི་ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།

སྤྱོད་དཔོན་གྱིས། སྤྱོད་འཁོར་དང་ སྤྱོད་ཚུ་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཡོད་པའི་ པར་སྤྱང་ཤོག་ཁམ་འདི་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་སྤྱང་གཏང་བཅུག་ནི། དེ་ལས་ སྤྱོད་དཔོན་གྱིས་ དེ་བཞེད་ ཞིན་མ་ལས་ལན་སྤྱབ་བཅུག། དཔེར་ན།



- ༡- འདི་ནང་ ག་ཅི་འབད་དེས་?
- ༢- ག་ཉེ་ འགྱུ་དེས་?
- ༣- ག་ཅི་འབད་ནི་འབད་དེས་? ལ་སོགས་པ།

༤.༡༥ སྤྱོད་སྤྱང་།

ལས་དོན། རྫོང་སྤྱང་དང་ ཚོག་གི་ཉམས་དང་འགྲེལ་ ཡིག་ཚུགས་ལྟག་ཐངས།  
སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ཉན་ནི། སྤྱབ་ནི། ལྟག་ནི།  
སྟོན་ཆས། ལྟག་དེབ། བཟང་མོ་གི་སེམས་ཅན། སྤོ་ལོར་སེམས་ཅན།

ལམ་སྟོན།

སྤྱོད་དཔོན་གྱིས། བཟང་མོ་གི་སེམས་ཅན་ཟེར་མི་ ལྟག་དེབ་ཀྱི་ ཤོག་ལེབ་རིམ་པ་བཞིན་སྟོན་ཡི་ར། ཨ་ལོ་མེ་རེ་འབད་ལྟོང་སྟེ་ ཤོག་ གངས་༡༢ ཚུན་ལྟག་བཅུག། དེ་ལས་ སྤྱོད་དཔོན་གྱིས་ལྟག་པ་ད་ ཨ་ལོ་ཚུ་ཉན་བཅུག། དེ་ལས་ ལུ་སེམས་སེམས་འབད་ ཚར་གཅིག་ལྟག་ བཅུག།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློན་མོ་སེམས་ཅན་ཟེར་མི་ ལྷག་དེབ་སྟོན་སྟེ། ཤོག་ལེབ་རེ་ སྐད་བཏོན་ཏེ་ལྷག་བརྒྱུ་པའི་ཤུལ་ལུ་ འོག་གི་རི་བ་རྩེ་  
དིས་ཏེ་ ལན་སླབ་བརྒྱུ་དགོ། དཔེར་ན།

- ༡/ ལྷག་དེབ་འདི་ནང་ སྤྱད་གཅིག་གི་སློན་ལས་འདུག་? (སློན་མོ་སེམས་ཅན་ཟེར་མི་ལྷག་དེབ་འདི་སྟོན་ནི་)
- ༢/ ལྷག་དེབ་འདི་ནང་ སྤྱད་གཅིག་གི་ སློན་ལས་འདུག་? (བཟང་མོ་གི་སེམས་ཅན་ཟེར་མི་ ལྷག་དེབ་འདི་སྟོན་ནི་)
- ༣/ སྤྱད་འདི་གཉིས་ལུ་ མ་འདྲམ་གཅི་འདུག་?

**དམ་གསོ།** སྤྱད་དེ་གཉིས་ འདྲ་བས་ག་? འདི་ནང་ གཅི་སླབ་མས་? ཨ་མི་ནང་ གཅི་སླབ་མས་? ཟེར་སླབ་སྟེ་ དཔེ་དེབ་ག་སྤྱད་འབད་  
ནིའི་ ཐབས་རིག་རྩེ་བྱིན་དགོ།

**༥.༡༤**                      **གྲུངས་ཁ།**  
 ལས་དོན།                      ཨང་དང་ ཡིག་གཞུགས་ལུ་ སླེབ་དང་བཅས་ འབྲི་ལྷག།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ།        ལྷག་ནི་གི།  
 སྟོན་ཆས།                      ཡིག་བཟེང་སྤྱད་དེབ་ཁ།

**ལམ་སྟོན།**  
 སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཅིག་ཁས་སྐྱོང་གི་ཐོག་ལས་ ལོང་བརྒྱུ་ཞིན་ན། སློབ་ཁང་ནང་ ཨ་ལོ་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག་? གྲུངས་ཁ་རྒྱབ་  
 བརྒྱུ། གྲུངས་ཁ་བརྗེ་མ་ཤེས་པར་ཐོགས་ཏེ་ལུས་པ་ཅིན་ གྲུངས་ཁ་དེ་ལས་འགོ་བརྒྱུང་སྟེ་༥༠ རྩེན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་ གྲུངས་ཁ་  
 རྒྱབ་ཅིར་ བྱང་ཤིང་གུ་གིས་ཏེ་སྟོན་དགོ།

དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨང་ཡིག་ ༢༠ ལས་ སོ་ ཟེར་སླབ་ནི་དང་ ༧༠ ལས་ ཞེ་ ཟེར་སླབ་ནི་རྩེ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ འབྲི་དེབ་ནང་ དཔེ་  
 བལ་སྟེ་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བརྒྱུ།

**༥.༡༥**                      **ལྷག་རྒྱུགས།**  
 ལས་དོན།                      ཚད་གཞི་དང་འཇིག་ ཉམས་དང་ལྷན་མ་ ལྷག་ཐངས།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ།        ལྷག་ནི།  
 སྟོན་ཆས།                      ལྷག་དེབ། སློན་མོ་སེམས་ཅན། བཟང་མོ་གི་སེམས་ཅན།

**ལམ་སྟོན།**  
 སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་རྩེ་ལུ་ རང་སེའི་ཡིག་བཟེང་སྤྱད་དེབ་ཁ་ནང་ ཨ་ཡིག་དཀར་མཛེས་གི་ཡིག་བཟོ་སྤྱད་བའི་ སྤྱོད་ལུ་སྤྱོད་དེ་གི་  
 བརྒྱུ། སློབ་དཔོན་གྱིས། ཤོད་གི་ལྷག་དེབ་གཉིས་པོ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ ལྷག་ཐངས་རྒྱུགས་ལེན་དགོ། ལྷག་

ཐངས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ ཐོ་བཞག་ནི་དེ་དོན་ལུ་ འོག་གི་བཀོད་ཁྲམ་འདི་ ལག་ལེན་འབྲམ་སྟེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། དེ་ལས་ ཐོ་བཀོད་འབད་  
བའི་ཤོག་ཁྲམ་འདི་ དཔེ་སྟོན་ཀྱི་དོན་ལུ་ བསྟུ་གསལ་ག་འབད་དགོ། དཔེར་ན།

སྟོབ་སྤྱད་གི་མིང་།	ཚོག་བཅད་ཐངས།	ཚོག་བསྐྱར་ལོག།	རྫོང་རྒྱ།	དན་གསོ།

**༥.༢༠**                    **ཡང་ཡིག།**

ལས་དོན།                    **ཡང་གཞུགས་ འབྲི་ལྷག།**

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།      ལྷག་ནི། སྲི་ནི།

སྟོན་ཆས།                    གྲུངས་ཁ་༢༡ ལས་༥༠ ཚུན་གྱི་ཡང་ཡིག་ཤོག་བྱང་།

**ལམ་སྟོན།**

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཡང་ཡིག་༢༡ ལས་༥༠ ཚུན་ཡོད་མི་ ཤོག་བྱང་ཚན་གཅིག་ གོ་རིམ་དགུགས་ཏེ་ བཞག་ཞིན་ན་ ཤོག་བྱང་འདི་ ག་  
ལུ་འབད་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་ལུ་སྟོན། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ རང་རང་སོ་སོ་ལུ་འབྲོབ་མི་ ཤོག་བྱང་འདི་ལྷག་ནི།

དེ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཡང་ཡིག་༢༡ ལས་༥༠ ཚུན་ གྲུངས་ཁ་སྟབ་ནི། དེ་བསྐྱར་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་སྟབ་མི་ གྲུངས་  
ཁ་དང་འབྲིལ་ཏེ་༢༡ ཟེར་སྟབ་ད། ཡང་ཡིག་༢༡ འབད་མི་ཡར་ལོང་ནི། དེ་གི་ཤུལ་ལས་༢༢, ༢༣ ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་  
སྟབ་མི་ གྲུངས་ཁ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ཡང་ཡིག་ཤོག་བྱང་ཡོད་མི་ཚུ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ ཡར་ལོང་དགོ།

དེ་ལས། ཡང་ཡིག་ཤོག་བྱང་ཚུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་བསྟུ་ཞིན་ན། དོ་རུང་ ཤོག་བྱང་ཡང་ཡིག་ཚུ་ རེ་རེ་འབད་སྟོན་ཏེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ ཁོང་  
རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ གི་བཅུག་དགོ།

**དན་གསོ།** ལྷག་དེབ་ཚུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟོབ་སྤྱད་ཚུ་དུས་ཚོད་ནམ་ཁོམ་པས་ག་? བསྟུ་ཞིན་མ་ལས། སྟོབ་ཁང་ནང་རྒྱུང་མ་གཅིག་  
ལྷག་བཅུག་ནི་མེན་པར་ ཁྱིམ་ནང་འབག་བཅུག་སྟེ་ ལྷག་བཅུག་ནི་དང་། ལྷག་མ་ལྷག་བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཀི་དེབ་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་ སྲི་བ་  
རེ་བཀོད་དེ་ ལན་རྒྱབ་བཅུག་དགོཔ་ཨིན།



**སློབ་ཚན་ལྔ་པ། མིང་ཚིག་དང་ བྱ་ཚིག་། ལྷག་ཤོག་། ལྷག་ཐངས་རྒྱུགས་ལེན་ཏེ་ ཐོ་བཞོན་བཞག་དགོ།**

སློབ་ཚན་ལྔ་པ་ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དབྱེ་དགོ།

- མཐའ་འཁོར་གྱི་ ལྷ་ཤིང་དང་མེ་ཏྲག་ ཅ་ཆས་ཀྱི་མིང་། བཤད་པ། དབྱེ་བ།
- མིག་གཞི་ལུ་ སྟོན་འཇུག་འཇུག་པ་ད་གི་ སྐྱ་གདངས་ཀྱི་ཁྱད་པར།
- པར། ཡང་ན། ཅ་དངོས་སོ་སོ་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ། མིང་། བཤད་པ། དབྱེ་བ། འ་དོག་སོགས་ འབྲི་སྐབ།
- ཉེ་འབྲེལ། ལྷ། མཐའ་འཁོར། སློབ་ཁང་ནང་གི་ ཅ་ཆས་སོགས་ཀྱི་ མིང་གི་ བལ་སྐད་དང་ཞེ་ས།
- མིང་གཞི་ལུ་ རྗེས་འཇུག་ ད་ན་ལ་ས་ ཞུགས་པ་ད་ རྗོད་སྐྱེ་འགྱུར་མི།
- མིང་མཐའ་ ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ འབྲི་སྐབ།
- ཅ་ལའི་མིང་རྒྱུ་ སྟེ་བ་དང་སྐྱུགས་ཏེ་ འབྲི་སྐབ།
- སྐྱུང་སྐྱུག་སྟེ་ གཏང་ནི་དང་དེ་གི་དབྱེ་བ་ ཚིག་རྒྱུ་ཉན་སྐབ་དང་ འབྲི་སྐབ།
- ལང་༥༠ རྒྱུ་འབྲི་སྐབ།
- རྒྱུ་ནང་སྐྱུག་ནི།/སློབ་སྦྱོང་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།

སྟོབ་ཚན་ལ པའི་དབྱེ་ཚད།

རིག་ཅུལ།	མྲོད་ལྷུང། (Exceeding)	རེ་མཐུན། Meeting	ཉེ་འབྱུང། Approach	འགོ་ཐོག། Beginning
ཉན་སྒྲུབ།	མཐའ་འཁོར་ཅ་དངོས་ཀྱི་ བཤད་པ་དང་། མིང་ཚིག། དྲི་བ་ འདྲི་ལན་ཚུ་ གལ་སྐད་དང་ཞེ་ ས་གི་ཐོག་ལུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ བའི་སྐབས། རྫོད་སྒྲུབ་དང་ མེང་ པའ་ མཁྱོགས་ལྟོད་ ལན་གྱི་ འོས་འབབ་དང་ འཇམ་ལ་ རྫོན་ ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་མི།	མཐའ་འཁོར་ཅ་དངོས་ཀྱི་ བཤད་པ་དང་། མིང་ཚིག། དྲི་བ་ འདྲི་ལན་ཚུ་ གལ་སྐད་དང་ཞེ་ ས་གི་ཐོག་ལུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ བའི་སྐབས། རྫོད་སྒྲུབ་དང་ མེང་ པའ་ མཁྱོགས་ལྟོད་ ལན་གྱི་ འོས་འབབ་དང་འཇམ་ལ་ རེ་ ག་ཉིས་ མ་གཏོགས་ མང་ཤོས་ ར་རྫོན་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ཉན་ སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་མི།	མཐའ་འཁོར་ཅ་དངོས་ཀྱི་ བཤད་པ་དང་། མིང་ཚིག། དྲི་བ་ འདྲི་ལན་ཚུ་ གལ་སྐད་དང་ཞེ་ ས་གི་ཐོག་ལུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ བའི་སྐབས། རྫོད་སྒྲུབ་དང་ མེང་ པའ་ མཁྱོགས་ལྟོད་ ལན་གྱི་ འོས་འབབ་དང་ འཇམ་ལ་ རྱེད་པ་ ཀོ་པ་འབད་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ ཚུགས་མི།	མཐའ་འཁོར་ཅ་དངོས་ཀྱི་ བཤད་པ་དང་། མིང་ཚིག། དྲི་བ་ འདྲི་ལན་ཚུ་ གལ་སྐད་དང་ཞེ་ ས་གི་ཐོག་ལུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ བའི་སྐབས། རྫོད་སྒྲུབ་དང་ མེང་ པའ་ མཁྱོགས་ལྟོད་ ལན་གྱི་ འོས་འབབ་དང་ འཇམ་ལ་ རྫོན་ ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་རྫོན་དཔོ་མི།
ལྟོ་སྒྲུབ།	དེ་དང་ ལྷག་ཤོག། སེམས་ཅན་ དང་། རྫོད་སྟེ། འབྲུ་སྐྱུ། ཅ་ལའི་ བཤད་པ་ པར་སྐད་ཚུ་གི་ནང་ ལས་འཛོན་མིའི་ མིང་ཚིག། རྗེས་འཇུག་ད་ན་ལ་ས་ ལྷགས་པ་ ད་གི་ ལྷག་དང་ས། དབྱེད་ས་ ཡིག་གི་རྫོད་སྟེ། མཐའ་ཅན་གྱི་ ཚིག་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས། མེང་ པའ་དང་ མཁྱོགས་ལྟོད་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འཇམ་ལ་ རྫོན་ག་ ནི་ཡང་མེད་པར་ ལྷག་ཚུགས་ མི།	ལྷག་དེ་དང་ ལྷག་ཤོག། སེམས་ཅན་དང་། རྫོད་སྟེ། འབྲུ་ སྐྱུ། ཅ་ལའི་བཤད་པ་ པར་སྐད་ ཚུ་གི་ནང་ལས་འཛོན་མིའི་ མིང་ ཚིག། རྗེས་འཇུག་ད་ན་ལ་ས་ ལྷགས་པ་ད་གི་ ལྷག་དང་ས། དབྱེད་ས་ཡིག་གི་རྫོད་སྟེ། མཐའ་ ཅན་གྱི་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་པའི་ སྐབས། མེང་པའ་དང་ མཁྱོགས་ལྟོད་ཚུ་ རེ་ག་ཉིས་ མ་ གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ འོས་ འབབ་དང་འཇམ་ལ་ རྫོན་མེད་ པར་ ལྷག་མི།	ལྷག་དེ་དང་ ལྷག་ཤོག། སེམས་ཅན་དང་། རྫོད་སྟེ། འབྲུ་ སྐྱུ། ཅ་ལའི་བཤད་པ་ པར་སྐད་ ཚུ་གི་ནང་ལས་འཛོན་མིའི་ མིང་ ཚིག། རྗེས་འཇུག་ད་ན་ལ་ས་ ལྷགས་པ་ད་གི་ ལྷག་དང་ས། དབྱེད་ས་ཡིག་གི་རྫོད་སྟེ། མཐའ་ ཅན་གྱི་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་པའི་ སྐབས། མེང་པའ་དང་ མཁྱོགས་ལྟོད་ཚུ་ རྱེད་པ་ཀོ་པ་ འབད་ ལྷག་ཚུགས་མི།	ལྷག་དེ་དང་ ལྷག་ཤོག། སེམས་ཅན་དང་། རྫོད་སྟེ། འབྲུ་ སྐྱུ། ཅ་ལའི་བཤད་པ་ པར་སྐད་ ཚུ་གི་ནང་ལས་འཛོན་མིའི་ མིང་ ཚིག། རྗེས་འཇུག་ད་ན་ལ་ས་ ལྷགས་པ་ད་གི་ ལྷག་དང་ས། དབྱེད་ས་ཡིག་གི་རྫོད་སྟེ། མཐའ་ ཅན་གྱི་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་པའི་ སྐབས། མེང་པའ་དང་ མཁྱོགས་ལྟོད་ཚུ་ འོས་འབབ་ དང་འཇམ་ལ་ རྫོན་ག་ནི་ཡང་མེད་ པར་ ལྷག་ནི་ལུ་ རྒྱབ་རྫོན་དཔོ་ མི།

<p>ལོ་</p>	<p>ཨང་ཡིག་༥༠ ཚུན། ཉེ་ཚེན་གྱི་ པར་དང་ མཐའ་འཁོར་ ཅ་ དངོས་གྱི་མིང་དང་ རྫོང་རྫོང་གི་ བཤད་པ་རྒྱུ་ གྱི་བའི་སྐབས། ཡིག་སྐྱེབ་དང་ ཚུག་ཤད། གཅད་མཚམས། མཉམ་གསལ་ ཡིག་འདྲེན་བཀའ། ལན་གྱི་ འོས་འབབ་རྒྱུ་ འཛོལ་བ་མེད་ པར་ གྱི་རྒྱུགས་མི།</p>	<p>ཨང་ཡིག་༥༠ ཚུན། ཉེ་ཚེན་གྱི་ པར་དང་ མཐའ་འཁོར་ ཅ་ དངོས་གྱི་མིང་དང་ རྫོང་རྫོང་གི་ བཤད་པ་རྒྱུ་ གྱི་བའི་སྐབས། ཡིག་སྐྱེབ་དང་ ཚུག་ཤད། གཅད་མཚམས། མཉམ་གསལ་ ཡིག་འདྲེན་བཀའ། ལན་གྱི་ འོས་འབབ་རྒྱུ་ རེ་གཉིས་ མ་ གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ འཛོལ་ བ་མེད་པར་ གྱི་རྒྱུགས་མི།</p>	<p>ཨང་ཡིག་༥༠ ཚུན། ཉེ་ཚེན་གྱི་ པར་དང་ མཐའ་འཁོར་ ཅ་ དངོས་གྱི་མིང་དང་ རྫོང་རྫོང་གི་ བཤད་པ་རྒྱུ་ གྱི་བའི་སྐབས། ཡིག་སྐྱེབ་དང་ ཚུག་ཤད། གཅད་མཚམས། མཉམ་གསལ་ ཡིག་འདྲེན་བཀའ། ལན་གྱི་ འོས་འབབ་རྒྱུ་ རྱུད་པ་ཀོ་པ་ འབད་ གྱི་རྒྱུགས་མི།</p>	<p>ཨང་ཡིག་༥༠ ཚུན། ཉེ་ཚེན་གྱི་ པར་དང་ མཐའ་འཁོར་ ཅ་ དངོས་གྱི་མིང་དང་ རྫོང་རྫོང་གི་ བཤད་པ་རྒྱུ་ གྱི་བའི་སྐབས། ཡིག་སྐྱེབ་དང་ ཚུག་ཤད། གཅད་མཚམས། མཉམ་གསལ་ ཡིག་འདྲེན་བཀའ། ལན་གྱི་ འོས་འབབ་རྒྱུ་ འཛོལ་བ་མེད་ པར་ གྱི་ཉི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་ མི།</p>
<p>ལོ་</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ གས་ཤོས་ པམ་རྒྱུ་ལུ་ ཁ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ཕྱི་ཁར་འགྲོ་ནི་དང་ནང་ ན་འོང་མ་ད་ སྐབས་གཞན་ལེན་ ནི། ཚེ་གས་རྒྱུ་དང་ འཆམ་ རྟོག་རྟོ་འབད་ རྫོང་ནི། ཅ་ལ་རྒྱ་ ས་ལོ་ནང་གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་འཛོན་འབད་ནི། དུས་རྒྱུ་ ལུ་ འོང་ནི། སྐར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ནི། གྲོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་གྲོན་ ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་བདག་ འཛོན། ལུ་འབད་དགོ་པའི་ རེ་བུ་ མིག་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཇིལ་ འགན་ཁག་འབག་ནི། ཕྱགས་ སྟིགས་ག་སྟོང་སྟོང་མ་བཀོ་བར་ ཉོད་ནང་རྒྱག་ནི། བཀྲིན་དགའ་ ཚོར་བསྐྱེད་ནི།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ གས་ཤོས་ པམ་རྒྱུ་ལུ་ ཁ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ཕྱི་ཁར་འགྲོ་ནི་དང་ནང་ ན་འོང་མ་ད་ སྐབས་གཞན་ལེན་ ནི། ཚེ་གས་རྒྱུ་དང་ འཆམ་ རྟོག་རྟོ་འབད་ རྫོང་ནི། ཅ་ལ་རྒྱ་ ས་ལོ་ནང་གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་འཛོན་འབད་ནི། དུས་ རྒྱུ་ལུ་ འོང་ནི། སྐར་རྒྱབ་ བསྐྱུག་ནི། གྲོན་ཆས་ཉིང་ སངས་ས་གྲོན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་ དཔེ་ཆ་བདག་འཛོན། ལུ་འབད་ དགོ་པའི་ རེ་བུ་མིག་བཟོ་ཡོད་ མི་དང་འཇིལ་ འགན་ཁག་ འབག་ནི། ཕྱགས་སྟིགས་ག་ སྟོང་སྟོང་མ་བཀོ་བར་ཉོད་ནང་ རྒྱག་ནི། བཀྲིན་དགའ་ཚོར་ བསྐྱེད་ནི་རྒྱུ་ རེ་གཉིས་ མ་ གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ རྒྱལ་ མཐུན་འབད་མི།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ གས་ཤོས་ པམ་རྒྱུ་ལུ་ ཁ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ཕྱི་ཁར་འགྲོ་ནི་དང་ནང་ ན་འོང་མ་ད་ སྐབས་གཞན་ལེན་ ནི། ཚེ་གས་རྒྱུ་དང་ འཆམ་ རྟོག་རྟོ་འབད་ རྫོང་ནི། ཅ་ལ་རྒྱ་ ས་ལོ་ནང་གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་འཛོན་འབད་ནི། དུས་རྒྱུ་ ལུ་ འོང་ནི། སྐར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ནི། གྲོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་གྲོན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་བདག་ འཛོན། ལུ་འབད་དགོ་པའི་ རེ་བུ་ མིག་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཇིལ་ འགན་ཁག་འབག་ནི། ཕྱགས་ སྟིགས་ག་སྟོང་སྟོང་མ་བཀོ་བར་ ཉོད་ནང་རྒྱག་ནི། བཀྲིན་དགའ་ ཚོར་བསྐྱེད་ནི་རྒྱུ་ རྱུད་པ་ཀོ་པ་ འབད་ འབད་མི།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ གས་ཤོས་ པམ་རྒྱུ་ལུ་ ཁ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ཕྱི་ཁར་འགྲོ་ནི་དང་ནང་ ན་འོང་མ་ད་ སྐབས་གཞན་ལེན་ ནི། ཚེ་གས་རྒྱུ་དང་ འཆམ་ རྟོག་རྟོ་འབད་ རྫོང་ནི། ཅ་ལ་རྒྱ་ ས་ལོ་ནང་གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་འཛོན་འབད་ནི། དུས་རྒྱུ་ ལུ་ འོང་ནི། སྐར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ནི། གྲོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་གྲོན་ ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་བདག་ འཛོན། ལུ་འབད་དགོ་པའི་ རེ་བུ་ མིག་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཇིལ་ འགན་ཁག་འབག་ནི། ཕྱགས་ སྟིགས་ག་སྟོང་སྟོང་མ་བཀོ་བར་ ཉོད་ནང་རྒྱག་ནི། བཀྲིན་དགའ་ ཚོར་བསྐྱེད་ནི་རྒྱུ་ རྒྱལ་མཐུན་ འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི།</p>

**སློབ་ཚན་རྒྱག་པ།**

དུས་རྒྱུན་ལཱ་གི་ ཉམས་སྦྱོང་བཤད་ནི་དང་། འ་རྒྱུང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་རྫོང་རྒྱ།

**དགོས་དོན།**

དུས་རྒྱུན་ལཱ་གི་ ཉམས་སྦྱོང་བཤད་ནི་དང་། འ་རྒྱུང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གི་རྫོང་རྒྱ་དགའ་འབད་ སླབ་ཚུགས་ནི། དེ་ལས་ ཉེར་མཁོའི་མིང་ཚིག་རྫོང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་གླུང་ཀྱའེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཨིན།

**ལས་དོན།**

༡. དུས་རྒྱུན་ལཱ་གི་ ཉམས་སྦྱོང་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།
༢. རྫོང་ཚིག་རྫོང་ ཚིག་མཚམས་དང་འབྲེལ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༣. མཐོག་གསལ་ཡིག་གི་ ཡིག་རོགས་ལ་ཉོག་ཉོ་འབད་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༤. ཉེར་མཁོའི་ ཞེ་སའི་ཚིག་རྫོང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. འ་རྒྱུང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་རྫོང་ རྫོང་རྒྱ་དགའ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༦. ཤིང་དང་མེ་ཉོག་ ཚོས་གཞི་དང་ བཟོ་དབྱིབས་རྫོང་དང་འབྲེལ་བའི་ ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་རྫོང་ ཉན་སླབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷག་དེབ་རྫོང་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།



གནས་ཚུང་འདི་ནང་སྟོན་པ་ད། མཚུགས་ལུ་ བཞོན་ ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་ཐོ་ལས། འོས་འབབ་ག་ཆེ་ མི་འདི་བལྟ་སྟེ། བཞིན་དང་གསལ་ བཤད་ལ་ རྒྱབ་སྟེ། སློབ་ལྷག་རྫོང་འབྲི་ལྷག་ སློབ་སློབ་ བཟོ་ ཉེ་གི་དོན་ལུ་ སྟོན་ཚན་དང་ ནང་འབྲེལ་བཟོ་སྟེ་ དེས་པར་ལྷག་བཟུག་དགོཔ་ཨིན།

སློབ་ཚན་༦ པའི་སློབ་ལྗན།

༤.༡                   རང་གི་ལྷ་གི་བཤད་པ།  
 ལས་དོན།           རང་གི་ ལྷ་དང་འགན་ཁུར་གྱི་ བཤད་པ།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།   ཉན་ནི་སླབ་ནི།  
 ཉན་ཆས།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རང་རང་སོ་སོ་གིས་ ཉན་མ་གཅིག་ནང་འབད་ནི་ཡོད་པའི་ ལྷ་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་  
 ཁོང་ར་ནང་དོན་ རི་བ་འདྲི་ལན་འབད་དེ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ སླབ་བཅུག་དགོ། སློབ་སྤྲུག་གཅིག་ལུ་ གཟའ་རྒྱུ་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་ཡི་ག་?  
 ཉན་མ་གཅིག་ནང་ ལྷ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

དབེར་ན།

སློབ་སྤྲུག་གིས།

ང་ རྩོམ་སོ་བཟུ་རྒྱབ་ཅི། རྒྱགས་བདར་རྒྱབ་ཅི། དེ་ལས་ གཞུགས་དང་ གོ་ལ་ཚུ་འཇུག་ཡི། ཆ་  
 རོགས་དང་ གཅིག་ཁར་ ཅད་སོ་ཅད་ཡི། ལྷི་རུ་ ཨ་པ་གིས་ དཔེ་ཆ་ ལྷ་བ་བཅུག་ཅི། ཟེར་མ་ལ་  
 སོགས་པའི་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ སློབ་སྤྲུག་གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ སླབ་བཅུག།

སློབ་དཔོན། རི་བ།

སློབ་སྤྲུག་གཅིག་ལུ་ རི་བ་བཀོད་ནི། ཚུད་རྩོམ་ལོང་མ་ཅིག་ག་ཅི་འབད་ནི་ཡོད་?  
 རྒྱགས་  
 བདར་རྒྱབ་ནི་ཡོད་ག་? རང་གི་གཞུགས་དང་གོ་ལ་ཚུ་འཇུག་ནི་ཡོད་ག་? ག་ཅི་འབད་?  
 ཟེར་མ་ལ་སོགས་པའི་ གཞུགས་ཁམས་འཕྲོད་སྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ རི་བ་རིས་  
 ལན་གྱི་ཐོག་ལས་ སློག་དེ་མང་མང་སླབ་ནི་གི་ གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ།

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ སོ་བུ་མ་རྒྱུ་པ་ཅིན་ ག་ཅི་འབད་འོང་? བོ་ལ་མ་འཕྲུ་བ་ཅིན་ གནོད་པ་ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་སྟོ? ལ་སོགས་པའི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ ཉིན་མ་གཅིག་གི་ ལཱ་དང་འབྲེལ་བའི་ཁེ་ཕན་གྱི་སྐོར་ལས་ དྲན་པ་བཏུགས།

**སྟོབ་ཚན་རྒྱུག་༡།** མིང་དང་ བྱ་ཚོགས། ལྷག་ཤོག། བྱི་ནང་ལས་ ལྷ་བུ་ཕྱེ་འོང་དགོས་འབད་ མཐོ་བུ་ལྷག་ཚུ་ལཱ་ མཐོད།

- ༤.༢                   རང་གི་ལཱ་གི་བཤད་པ།
- ལས་དོན།           རང་གི་ ལཱ་དང་འགན་ཁུར་གྱི་ བཤད་པ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ། ཉན་ནི། སྲུབ་ནི། སྲི་ནི།
- སྟོན་ཆས།           མཐའ་འཁོར།

**ལམ་སྟོན།**

སྟོབ་སྲུག་ཚུ་ སྟོབ་གྲའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཁྱིད་དེ་ གཙང་སྒྲ་ཡོད་མི་དང་ མེད་པའི་ས་གོ་ཚུ་ལྟ་རྟོག་འབད་བཏུག་ནི།

ལྟ་རྟོག་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ པར་དང་མིང་ཚུ་གི་བཏུག་ཞིན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ དམངས་ཁར་ སྐྱུན་ལུ་འབད་བཏུག།

ཤེས་དགོ་པའི་མིང་ཚོགས། ཉིང་སངས་ས། ཁམས་ལོག་སི་སི་ཚུ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ། དཔེར་ན། ཐབ་ཚང་འདི་ ཉིང་སངས་ས་འདུག། ལྷགས་སྐྱིགས་ཀྱི་ཉོད་འདི་ ཁམས་ལོག་སི་སི་ཨིན་པས།

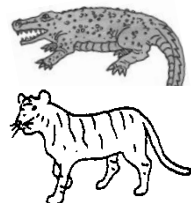
**༤.༣                   པར་དང་ཚོད་ཚོགས་མཐུན་སྐྱིག།**

- ལས་དོན།           དབྱེ་བ་དབྱུད་དེ་ པར་དང་ ཚོད་ཚོགས་གི་ རོན་དག་དང་འབྲེལ་ཏེ་ མཐུན་སྐྱིག།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ། ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས།           མཐུན་སྐྱིག་ལཱ་ཤོག།

**ལམ་སྟོན།**

ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༢༡ ནང་ཡོད་པའི་ པར་དང་ཚོད་ཚོགས་ མཐུན་སྐྱིག་འབད་བཏུག།

དཔེར་ན།



སྐྱག་འདི་ ཚུང་ཀུ་ཨིན་པས།  
 སྐྱག་གིས་ མཚོང་འོང་།  
 ཚུ་སྐྱིན་འདི་ ཚུ་ནང་ རྐྱོད་པ་ཨིན།

སྟོང་ལྷ་ཚྭ། གནས་སྤངས་དང་འཇམ་ལ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཉེ་བའི་ཚུགས་པའི་འོས་འབབ་མཐོང་པ་ཅིན་ དེ་ཚེན་དེ་སྟོན་པའི་ཐབས་ཤེས་  
སྟོ་ཆེ་ཉོག་ཉོ་ཚུ་བའོན་དགོ།

༤.༤ པར་སྐད་།

ལམ་དོན། པར་སྐད་དང་ ཅ་དངོས་ཚུ་ལུ་དབྱེ་བ་དབྱེ་དེ་ གོ་རིམ་འབད་ སྐད་བཀོད་ཐངས།  
སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་ནི། སྐབ་ནི། སྐྱི་ནི།  
སྟོན་ཆས། པར་སྐད་གི་ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྤུམ་འཁོར་དང་ གྲང་མོ་ཆེ་གི་སྟོར་ལས་ཡོད་པའི་ པར་སྐད་ཤོག་ཁམ་འདི་ སྟོན་  
ཞིན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ དེ་བའི་ལཱ་གྱི་ཐོག་ལས་ པར་སྐད་འདི་  
བཤད་ནི།

དཔེར་ན།

1. འདི་ནང་ག་ཅི་ར་འདུག་?
2. ག་ཅི་ར་འབད་དེས་?
3. ག་ཉེ་ འགྲོ་དེས་? ལ་སོགས་པ།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྐད་བཀོད་ཚུ་མཚུ་ཅིག་ སྟོབ་ཁང་ནང་གི་ ཨ་ལོ་དག་པ་ཅིག་ལུ་  
ཁས་སྐད་གི་ཐོག་ལས་ལོང་བཅུག་སྟེ་ པར་སྐད་འདི་ ལོག་གཏང་བཅུག་དགོ། དེ་  
ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་སྟོ་ཚུ་ནང་འབད་ པར་ལུ་ བཤད་པ་རེ་གི་བཅུག།

དཔེར་ན།

1. སྤུམ་འཁོར་ཅིག་ འགྲོ་དེས།
2. ལམ་ཁར་ གྲང་མོ་ཆེ་ཅིག་འདུག།
3. གྲང་མོ་ཆེ་གིས་ སྤུམ་འཁོར་ ཡར་འབྱེན་དེས།
4. སྤུམ་འཁོར་དང་ མི་ ཤིང་མགུ་ལུ་ འདུག།
5. གྲང་མོ་ཆེ་གིས་ མི་བའོན་དེས།
6. སྤུམ་འཁོར་ ལོག་འགྲོ་དེས། ཟེར་ སྐྱི་བཅུག་ནིའི་ སྐད་བཀོད་དགོ།



༤.༥ རྫོང་ཚོགས་སྐྱེ་བའི་སྐྱི་ནི།

ལམ་སྟོན།            རྫོང་ཚོགས་གི་ བོ་དོན་ལེན་ཏེ་ མིག་མཐོང་གི་ 'གཞུགས་ལུ་བཀོད་ཐངས།'  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།    ལྷག་ནི། འི་ནི།  
 སྟོན་ཆས།            རྫོང་ཚོགས་ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོའི་ཤེས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱང་ཤིང་དང་། ཡང་ན། ཤོག་ཐང་ཅིག་ནང་ རྫོང་ཚོགས་ལུ་འབྲེལ་ཏེ་ འབག་འོངས་  
 ཞིན་ན་ རྫོང་ཚོགས་དེ་ཚུ་ ལྷག་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན།  
 ཁོང་ བང་ རྒྱག་དེས།  
 འདི་ ཨང་རྒྱས་ ཨིན།

འདི་ རྣམ་ཚུ་ ཨིན། ཟེར་བྱང་ཤིང་གུ་ ཡོད་མི་ཚོགས་ཚུ་ ལྷག་ཚར་མ་ད་ རྫོང་ཚོགས་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཁོང་རའི་འབྲེལ་དེབ་ནང་ པར་བྲི་བཅུག།  
 དེའི་ཤུལ་ལས་ ལུ་ཤོག་ ཤོག་གངས་ ༣༥ པ་ནང་ཡོད་པའི་རྫོང་ཚོགས་ཚུ་ཡང་ལྷག་སྟེ་ པར་བྲི་བཅུག། དེ་བཟུམ་གྱི་སྦྱོང་ལུ་ ག་དེ་མང་  
 མང་ འབད་དགོ།

༤.༤            རྫོང་ཚོགས་ལྷག་སྟེ་རྣམ་འགྲུལ།

ལམ་སྟོན།            རྫོང་ཚོགས་གི་ བོ་དོན་ལེན་སྟེ་ རྣམ་འགྲུལ་ སྟོན་ཐངས།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།    ལྷག་ནི།  
 སྟོན་ཆས།            མཐོ་ཅན་གྱི་མིང་ཚོགས་ཤོག་སྒྲིལ།

ལམ་སྟོན།

ཤོག་ཀུ་སློམ་རྒྱུང་རན་ཏེ་གཏོ་འབད་ བཏོག་མི་འདི་མཁུ་ལུ་ མཐོ་ཅན་གྱི་མིང་ཚོགས་ཚུ་ལས་ ཨ་ལོའི་ཤེས་ཚད་དང་འཁྲིལ་བའི་ བཀོད་  
 རྒྱའི་ཚོགས་ཚུ་བྲིས་ཞེན་མ་ལས་ བསྒྲིལ་ཏེ་བཞག་ནི། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཅིག་ལུ་ ཤོག་སྒྲིལ་ཅིག་ འབྲེལ་བཅུག་ཞེན་མ་ལས་ ལུ་མི་མ་སི་མ་  
 འབད་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ ལུ་གི་རྣམ་འགྲུལ་སྟོན་བཅུག་ནི།

དཔེར་ན། ཀངས་འགྲུ། ཟེར་ཡོད་པ་ཅིན། ཨ་ལོ་འདི་གིས་ བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཀངས་འགྲུ་བའི་ རྣམ་འགྲུར་བཏོན་ཏེ། ར་ག་ཅི་  
 འབད་དེས་? ཟེར་ ཆ་རོགས་གཞན་ཚུ་ལུ་ རི་བ་བཀོད་ནི། ཁོ་/མོ་གིས་ རྣམ་འགྲུར་བཏོན་མི་འདི་ ག་ཅི་ འབད་མ་ཨིན་ན? སླབ་བཅུག་  
 དགོ།

ག་དེ་མ་ཅིག་འབད། ཁོ་/མོ་གིས་བཏོན་མི་ རྣམ་འགྲུར་འདི་ བཀོད་རྒྱའི་ཚོགས་དང་མ་འཁྲིལ་བ་ཅིན། སློབ་དཔོན། ཡང་ན། སློབ་སྦྱོག་ཅིག་  
 ལུ་ རྣམ་འགྲུར་ལོག་སྟེ་ བཏོན་བཅུག་དགོ།





དེ་ལས། ཨ་ལོ་རྩོམ་ལུ་ ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གངས་ ༣༠ ནང་ འོག་ལུ་དབེ་བཀོད་དེ་ ཡོད་དོ་བརྩམ་མའི་ མིང་ཚིག་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་རྩོམ་ གཅིག་ ཁར་བྲི་བརྩུག་དགོ། དཔེར་ན།

- ༡. མིག་ཉོ་དང་-----།
- ༢. ཉིམ་དང་-----།
- ༣. བ་དང་-----།
- ༤. རྩུ་དང་-----།
- ༥. སྟོང་དོག་དང་-----།
- ༦. རྟོ་དང་-----།

མིག་ཤེལ། ལྷམ། ཉ། བྱམོ། ཨོམ། ཐའི། ལྷམ།

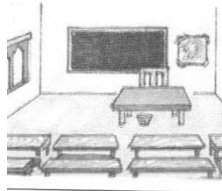
**༦.༩**                    པར་ལུ་བལྟ་སྟེ་རྫོང་ཚིག་བཟོ་ནི།

ལས་དོན།                    པར་དང་ ཅ་དངོས་ལུ་བལྟ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་བཅངས།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།    སྐབ་ནི། སྲི་ནི།  
 རྟོན་ཆས།                    པར་གྱི་ཤོག་བྱང་དང་ འབྲི་དེབ།

**ལམ་སྟོན།**

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ པར་མ་འདྲ་ཚུ་རྟོན་ཞིན་ན། ཡང་ན། ཕྱི་ཁར་བྱིད་དེ་ མཐའ་འཁོར་ལུ་མཐོང་བའི་ཅ་དངོས་རྩོམ་ལས་ རྫོང་ཚིག་ བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་རྩུལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལན་བྲི་བརྩུག།

- འདི་ ག་ཅི་གི་པར་ཨིན་མ་མས་?
- འདི་ ག་ཉེ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་?
- འདི་ ག་ཅི་འབད་བརྟུབ་ག་? ཟེར་རིགས་བསྐྱེས་ཉེ་བྲི་བརྩུག། དཔེར་ན།  
 འདི་ བྱང་ཤིང་གི་པར་ཨིན་པས།  
 འདི་ སྟོབ་ཁང་ནང་ཡོད་པ་ཨིན།  
 འདི་གུ་ཡི་གུ་བྲི་བརྩུག། ལ་མོགས་པ་རིགས་བསྐྱེས་ཉེ་བྲི་བརྩུག།



**༦.༡༠**                    སྐད་གི་བཞག་རིག་འགྲན་སྐྱུར།

ལས་དོན།                    སྐད་གི་ བརྩུད་དོན་ལུ་ གཞི་བཅོལ་སྟེ་ རིག་སྐྱུར།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།    ལྷག་ནི།  
 རྟོན་ཆས།                    ལྷག་དེབ། བྱམོ་དང་གྱི་རྩུང་།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡ་..... ད་ རྒྱུད་ར་ ག་ར་གིས་ བྱམས་དང་བྱི་རྒྱུད་གི་སྤྱད་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཚར་ཟ་ ལྷག་ནི། ག་ར་གིས་ ཚར་ཟ་ ལྷག་ཚར་མ་ཅིག་ ང་གིས་ ཨ་ལྷོ་ལར་ཡོད་མི་ ཤོག་སྒྲིལ་གཅིག་འབྲུག་ད། དེ་ནང་ལས་ ག་གི་མིང་འཕྲོན་རྒྱུད་ དེ་གིས་ བྱམས་དང་བྱི་རྒྱུད་ གི་སྤྱད་འདི་ ལྷག་དེབ་མ་བལྟ་བར་ ལ་ལས་སྤྱད་དགོ། ཟེར་སྤྱད་སྤྱེ། ལྷག་དེབ་འདི་ རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ རྒྱ་སིམ་སིམ་འབད་ ཤོ་བ་ལེན་ ཏེ་ ལྷག་བཅུག། དེའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་རང་ ལྷག་ནི་སྤྱེ་སུ་ཡོད་མི་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ གོགས་རམ་དོན་ལུ་ རེང་དང་གཅིག་ཁར་སྤྱོད་དེ་ ཚ་ རོགས་འབད་དགོ། ཨ་ལོ་ག་ར་གིས་ ཚར་ཟ་ ལྷག་ཚར་མ་ད། ཤོག་སྒྲིལ་འདི་ ཚར་གཅིག་དགྲུགས་ཞིན་ན། འདི་ནང་ལས་ ཨ་ལོ་ཅིག་ གི་མིང་འཕྲོན་མ་ཅིག་ འདི་ལུ་ སྤྱད་འདི་གཏང་བཅུག། སྤྱད་འདི་ གཏང་མ་ད་ ཡི་གུ་ལྷག་དོ་བཟུམ་མེན་པར་ རྫོང་སྤྱད་དོ་བཟུམ་ སྤྱད་ བཅུག་ནིའི་ ལམ་སྟོན་ཚུ་བྱིན་དགོ།

༤.༡༡ དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་ཀྱི་འདྲེན་བཀའ་ཐངས།

ལམ་དོན། ཡིག་བཟོ་འདྲེན་དང་འཁྲིལ་བཀའ་ཐངས།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་ནི་བྱི་ནི།

སྟོན་ཆས། ཡིག་བཟོ་སྤྱོད་དེབ་ལ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ མདའ་ཕྱོགས་མ་འཛོལ་བར་ གི་ཚུགས་ནིའི་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ ལོ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གུ་རེ་རེ་འབད་ བྱང་ཤིང་གུ་ འདྲེན་བཀའ་ཐངས་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ། དེ་ཡང་ སློབ་ དཔོན་གྱིས། དང་པ་ གསལ་བྱེད་ ཀ་ལས་འབད་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ འབྲི་ཐངས་སྟོན་དགོ།

དེ་གི་ཤུལ་ལས། གསལ་བྱེད་ལུ་དབྱངས་ཞུགས་པའི་ཡི་གུ་ཚུ་ ཚ་ཚང་འབད་ འདྲེན་བཀའ་ཐངས་ཀྱི་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་འབད་ ཚར་མ་ད་ ཡིག་བཟོ་སྤྱོད་དེབ་ནང་ སྤྱད་བ་འབད་བཅུག་དགོ།

༤.༡༢ མགོ་ཅན་དང་ འདོགས་ཅན་གྱི་འདྲེན་བཀའ་ཐངས།

ལམ་དོན། ཚུག་འདོགས་ཀྱི་ འདྲེན་བཀའ་ཐངས།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་ནི་བྱི་ནི།

སྟོན་ཆས། ཡིག་བཟོ་སྤྱོད་དེབ་ལ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ མགོ་ཅན་དང་ འདོགས་ཅན་ཚུ་ མདའ་ཕྱོགས་མ་འཛོལ་བར་ གི་ཚུགས་ནིའི་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ ལོ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མགོ་ཅན། འདོགས་ཅན་ཚུ་ཡི་གུ་རེ་རེ་འབད་ བྱང་ཤིང་གུ་ འདྲེན་བཀའ་ཐངས་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ། དེ་ཡང་ སློབ་ དཔོན་གྱིས་ དང་པ་ མགོ་ཅན་ ཀ་ལས་འབད་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ འབྲི་ཐངས་སྟོན་དགོ།

དེ་གི་ལྷལ་ལས་ གསལ་བྱེད་ལུ་མགོ་ཅན། འདོགས་ཅན་ཚུ་སྐྱར་བའི་ཡི་གུ་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ འདྲན་བཀའ་ཐངས་ཀྱི་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་  
དཔེ་སྟོན་འབད་ཚེར་ཕ་ད་ ཡིག་བཟོ་སྦྱོང་དེབ་ནང་ སྐྱར་བ་འབད་བཅུག་དགོ།

- ༤.༡༢                    ཞེ་ས།
- ལས་དོན།                ཞེ་ས་ལག་ལེན་དང་ ལུས་བཏུད་ བྱ་རིམ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས།                ལྷག་དེབ། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་ཞེ་ས།
- པར་རིས་ཚོག་མཛོད།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་ཞེ་ས་ ཟེར་བའི་ལྷག་དེབ་ཀྱི་ཤོག་གངས་༡༢ དང་༡༤ ནང་ཡོད་པའི་ བལ་སྐད་དང་ཞེ་སའི་  
ཚོག་ཐོ་༡༤ ཡོད་ས་ལས་ བལ་ཚོག་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གུ་བྱིས་ཏེ་ ཚར་གཅིག་ལྷག་བཅུག།

དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་ཞེ་ས་ ཟེར་བའི་ལྷག་དེབ་སྟོན་དེ་ སྐར་མ་༥ དེ་ཅིག་ ལུ་སིམ་སིམ་  
འབད་ལྷག་བཅུག། སྐར་མ་༥ གི་རྒྱབ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གུ་ཡོད་མི་ བལ་ཚོག་ཚུ་ རེ་རེ་འབད་ལྷག་སྟེ་ འདི་གི་ཞེ་ས་ག་  
ཅི་ཡིན་ནུ་? ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་སྐབ་བཅུག།

- ༤.༡༣                    ཞེ་ས།
- ལས་དོན།                ཞེ་ས་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས།

- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ལྷག་ནི། སྟོན་ཆས།
- སྟོན་ཆས།                ལྷག་དེབ། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་ཞེ་ས། པར་རིས་ཚོག་མཛོད།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་ཞེ་ས་ ཟེར་བའི་ལྷག་དེབ་འདི་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་སྟོན་དེ་ ལྷག་དེབ་འདི་གི་ཤོག་གངས་༡ པ་འདི་  
སྟོན་ཏེ་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཞེ་ས་ལུ་ མོ་གི་གདོང་། ཟེར་ཡོད་མི་གཉིས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དབྱེ་བ་དཔུང་ནིའི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་འདི་ལན་  
འབད། དཔེར་ན།

དྲི་བ།

༡. གཅིག་ལུ་ཞལ་དང་། གཅིག་ལུ་གདོང་། ཟེར་སྐབ་དགོ་མི་འདི་ གཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་ན་?
༢. ཞལ་ཟེར་ག་ལུ་ར་འཐོབ་སྟོ་?
༣. ཨ་ལོ་ཀམ་ལུ་ག་དེ་སྟེ་སྐབ་ནི་སྟོ་? ཟེར་ དྲི་བ་འདི་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་ འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བྱི་བཅུག།

སྟོབ་ལུ་ཚུ་ གནས་སྐབས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཐོག་ལས་ འགོ་འདྲན་འཐབ་རུང་འབྱུག།

༤.༡༥

སྟོ་སྟེ།

ལས་དོན།                      ལྷ་ཚོག་ནང་ཡོད་མི་ ཞེ་སའི་མིང་ཚོག་ཚུ་ སྟེབ་དང་སྐྱགས་འབྲི་སྐབ་སྐྱབ་བ།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།      ཉན་ནི། སྐབ་ནི། བྱི་ནི།  
 སྟོན་ཆས།                      བལ་སྐད་དང་ཞེ་སའི་སྟོ་སྟེ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་སྟེ་ཚན་འབད་ བཞག་ཞིན་ན། ག་ཤེས་མི་ཞབས་ཁ་ཅིག་ ལྷན་གྲོས་རྒྱབ་བཅུག་སྟེ། སྟེ་ཚན་རེ་ལུ་ ཞབས་ཁ་ རེ་འཐོན་བཅུག་ནི། ཞབས་ཁ་འདི་ འཐོན་ཚར་མ་ད། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟེ་ཚན་ལུ་ དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ ལན་བྱི་བཅུག།

དཔེར་ན།

༡. ཞབས་ཁ་འདི་ ག་གིས་སྟོན་ཡི་?
༢. ག་ཏེ་ རྒྱབ་སར་ མཐོང་ཅི་?
༣. རྩེད་གྱིས་ ཞབས་ཁ་ འཐོན་ནི་ཡོད་ག་? ལ་སོགས་པ་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ བལ་སྐད་དང་ཞེ་སའི་སྟོ་སྟེ་སྟོན་གྱིན་ ཏེ་ མིང་ཚོག་ཚུ་འབྲི་སྐྱག་འབད་བཅུག་དགོ།

༤.༡༦

ཞེ་སའི་ཚོག།

ལས་དོན།                      ཞེ་སའི་མིང་ཚོག་ལག་ལེན།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།      སྐབ་ནི། བྱི་ནི།  
 སྟོན་ཆས།                      ལུ་ཤོག་སྟོབ་དེབ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ ཉེར་མཁོའི་ ཞེ་སའི་ཚོགས། དཔེར་ན། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག། བྱོན་ཆས་དང་ ཟ་འབྲུང་རྒྱུ་ཞེས་རྒྱུ་ སྐབ་ནི་དང་། སྤྱི་ནིའི་  
རིག་ཚུལ་ཐོབ་པའི་དོན་ལུ་ ལུ་ཤོག་སྦྱོང་དེབ་ཀྱི་ ཤོག་གངས་༢༥ ལས་༢༨ རྒྱན་གྱི་སྦྱོང་ལུ་རྒྱུ་འགོ་འདྲེན་འབབ་དགོ།

དེའི་གུ་ སྦྱོབ་དཔོན་གྱིས་ བོད་ལུ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་དང་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སྦྱོབ་སྐྱེས་དང་བསྐྱེན་པའི་ ཉེར་མཁོའི་ཞེ་ས་གཞན་ཡང་ ག་  
དེ་མང་མང་སྟོན་རྒྱགས་པའི་ཐབས་ཤེས་སྟོན་དགོ།

༤.༡༧ སྤྱང་གི་བཞག་རིག་འབྲེན་སྐྱེས།

- ལས་དོན། སྤྱང་གི་ རང་དོན་ འདྲི་ལན།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས། ལྷག་དེབ། ཨ་ཕྱོ་རྒྱ་དཀར།

ལམ་སྟོན།

སྦྱོབ་དཔོན་གྱིས། བཀོད་རྒྱ་ . . . ཡ་..... ད་ རྒྱུ་ ག་ར་གིས་ ཨ་ཕྱོ་རྒྱ་དཀར་གྱི་སྤྱང་འདི་ ཚར་༥ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ནི། ག་ར་  
གིས་ ཚར་༥ ལྷག་ཚར་མ་ཅིག་ ལྷག་ཚར་ཡི། ཟེར་སྐབ་དགོ། དེ་ལས་ རྒྱུ་དའི་སྤྱེ་ཚན་ནང་ལས་ གཅིག་ཡར་ལོང་སྟེ་ ཨ་ཕྱོ་རྒྱ་དཀར་  
གྱི་སྤྱང་འདི་ དམངས་ཁར་ལྷག་དགོ། ཟེར་སྐབ་སྟེ་ ལྷག་དེབ་འདི་ རང་རང་ལོ་སོ་ལུ་ ལུ་སིམ་སིམ་འབད་ གོ་བ་ལེན་ཏེ་ ལྷག་བཅུག།  
དེའི་སྐབས་ སྦྱོབ་དཔོན་རང་ སྤྱེ་ཚན་བཤལ་ཏེ་ ལྷག་ནི་ལུ་དཀའ་ངལ་ཡོད་མི་རྒྱུའི་སྤྱེ་ལོགས་ཁར་སྦྱོང་ཅི་ར་ རྒྱབ་སྦྱོར་འབད་དེ་བྱིན་  
དགོ། ཨ་ལོ་ག་ར་གིས། ཚར་༥ ལྷག་ཚར་མ་ད་ སྤྱེ་ཚན་སྦྱོར་རྒྱབ་འབད་ དམངས་ཁར་ ལྷག་བཅུག་ནི་དང་ ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ་ འཛོལ་  
བཞུགས་མི་རྒྱུ་ལེགས་བཅོས་དང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་རྒྱགས་མི་རྒྱུ་ ལེགས་ཤོའི་གཟེངས་བསྟོན་འབད་དགོ།

སྦྱོང་ལུ་རྒྱུ་ གནས་སྐབས་དང་འབྲེན་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཡི་ར་འབད་ནིའི་ཐབས་ལམ་རྒྱུ་བཏོན་དགོ།

༤.༡༨ འ་རྒྱུང་།

- ལས་དོན། འ་རྒྱུང་གི་ རྒྱ་བཏོན་ཐངས།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ལྷག་ནི། སྐབ་ནི། སྤྱི་ནི།
- སྟོན་ཆས། ལུ་ཤོག། འ་རྒྱུང་ཡོད་པའི་མིང་ཚོགས་གི་ ལུ་ཤོག།



པའི་ཚོས་གཞི་གི་རིགས་ཚུ་ མིང་ཚིག་གི་ལུ་ཤོག་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་དང་། ཡང་ན། རང་སོའི་རིག་ཕུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་བཏོན་ཏེ་ སྲོང་ལུ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་ འཐབ་དགོ།

- ༤.༢༡                    སྲུང་གི་བཞག་རིག་འབྲམ་སྲུང་།
- ལས་དོན།                སྲུང་གི་ རང་དོན་དབྱེད་དབྱེད་དང་ འདྲི་ལན།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས།                ལྷག་དེབ། ཀ་ཀུ་ཅུ་དང་ ལྟོ་ཚང་ཚུ།

ལམ་སྟོན།

སྲོབ་དཔོན་གྱིས། ད་རིས་ ང་བཅས་ སྲུང་ཅིག་ལྷག་ནི་ཨིན། རྗེད་ ག་ར་གིས་ ཀ་ཀུ་ཅུ་དང་ ལྟོ་ཚང་ཚུ། ཟེར་མི་ལྷག་དེབ་འདི་ ཚར་མ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ཞིག། ག་ར་གིས་ ཚར་མ་ ལྷག་ཚར་མ་ཅིག་ ལྷག་ཚར་ཡི། ཟེར་སྲབ་དགོ། དེ་ལས་ རྗེད་པའི་སྲུང་ཚན་ནང་ལས་ གཅིག་ཡར་ཡོངས་ཏེ་ ཀ་ཀུ་ཅུ་དང་ ལྟོ་ཚང་ཚུ་ཟེར་མི་སྲུང་འདི་ དམངས་ཁར་ལྷག་དགོ། ཟེར་སྲབ་སྲེ་ ལྷག་དེབ་འདི་ སྲུང་ཚན་ནང་ གོ་སྲུང་གི་ཐོག་ལས་ ལྷག་བཅུག། དེའི་སྐབས་ སྲོབ་དཔོན་རང་ སྲུང་ཚན་བཤལ་ཏེ་ ལྷག་ནི་ལུ་དཀའ་ངལ་ཡོད་མི་ཚུའི་སྲོ་ལོགས་ཁར་སྲོད་ ཅིར་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་བྱིན་དགོ།

ཨ་ལོ་ག་ར་གིས་ ཚར་མ་ ལྷག་ཚར་མ་ད། སྲུང་ཚན་སྐོར་རྒྱབ་འབད་ དམངས་ཁར་ ལྷག་བཅུག་ནི་དང་། ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ་ འཛོལ་བ་ ཞུགས་མི་ཚུ་ལུ་ལེགས་བཅོས་དང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་མི་ཚུ་ལུ་ ལེགས་སེའི་གཟེངས་བསྟོད་འབད་དགོ།

སྲོང་ལུ་ཚུ་ གནས་སྲངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཡི་ར་འབད་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་བཏོན་དགོ།

- ༤.༢༢                    ལྷག་རྒྱུགས།
- ལས་དོན།                ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ ཚད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ ལྷག་ཐངས།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས།                ཏེ་མ་ལས་ ལྷག་ཚར་མི་ལྷག་དེབ་གཞན་ཚུ།

ལམ་སྟོན།

སྲོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་གི་གདམ་ཁ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ སྲོབ་དཔོན་གྱིས། སྲོབ་རིམ་དང་པ་ནང་ ཡོད་པའི་ ལྷག་དེབ་༡༢ ལས་མ་ དེ་ཅིག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཞིན་ན། འོག་གི་ཚད་གཞི་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ ལྷག་ ཐངས་རྒྱགས་ལེན་དགོ། དཔེར་ན།



མིང།	ཚིག་གཅན་ཐངས།	ཚིག་བསྐྱར་ལོག།	རྫོང་སྒྲ།	དན་གསོ།

༤.༢༣ བཤད་པ་བྲི་ནི།

ལམ་སྟོན། ཅ་དངོས་ཅིག་ལུ་གཞི་རྟེན་འབད་དེ་བཤད་པ་འབྲི་ཐངས།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། བྲི་ནི།

སྟོན་ཆས། འབྲི་དེག།

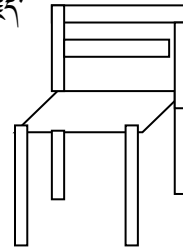
ལམ་སྟོན།

ཨ་ལེ་ཚུ་ལུ་ཁོང་རའི་འབྲི་དེག་ནང་ཨ་རྟག་ར་མཐོང་ནི་ཡོད་པའི་ཅ་ལ་ཚུ་གི་པར་གྱི་འོག་ལས་རྫོང་ཚིག་གསུམ་དེ་རེ་བྲི་བཅུག།

དཔེར་ན། འདི་ཀར་མི་ཡིན།

འདི་ལུ་ཀར་མ་བཞི་འདུག།

ཀར་མི་གྲུ་མི་སྟོད་པ་ཡིན།



དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ཅ་ལ་གཞན་མི་གི་སྐོར་ལས་ཡང་ག་དེ་མང་མང་བྲི་བཅུག་དགོ།

སྟོང་ལུ་ཚུ་གནས་སྐངས་དང་འབྲིལ་ཏེ་ཐབས་ཤེས་སོར་ཡི་ར་འབད་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་བཏོན་དགོ།

**སྟོབ་ཚན་རྒྱག་པ།** མིང་དང་བྱ་ཚིག་གི་ལྷག་ཤོག་ལྷགས་ལེན་ཏེ་སྟོབས་གྲུབ་རོལ་འཛིན་འབད་དགོ།

སྟོབ་ཚན་༤ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དབྱེ་ཐོ།

- ཉིན་བསྐྱར་ལུ་དང་གཅོང་སྐྱེ་འཕྲོད་སྟེན་གྱི་སྐོར་བཤད་པ།
- ཡིག་རིགས་ག་ར་སྐྱེར་གྲོག་དང་ཚིག་སྐྱེད།
- མིང་ཚིག་འབྲེལ་བ་བཟོ་སྟེ་འབྲི་ཚུལ།
- མིང་ཚིག་གི་མོ་བ་དང་སྟེག།
- བལ་སྐྱད་དང་ཞེ་སའི་འཐོབ་ལམ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ལག་ལེན།
- སྟོབ་ཁང་གི་ཅ་ལ་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་ཅ་དངོས་ཚུ་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་འབྲི་བླག།
- དི་བ་དང་བསྐྱེན་ཏེ་ལན་འབྲི་སྟེག།

- མིང་ཚིག་ ལྷག་སྟེ་ རྣམ་འགྲུང།
- ༥༠ ཚུན་ དེག་གཞུགས་ཐོག་ ལག་ལེན།
- བཤད་པ་ རྗོད་ཚིག་ནང་ འབྲི་སྐབ་/བཤད་པ།
- བར་སྐྱད་དང་ འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ལག་ལེན།
- ཁྱིམ་ནང་ལྷག་ནི།/སློབ་སྦྱོར་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།

སློབ་ཚན་༤ པའི་ དབྱེ་ཚད།

རིག་ཙམ།	མིང་ཚིག་ (Exceeding)	རེ་མཐུན། Meeting	ཉེ་འབྲེལ། Approach	འགོ་ཐོག། Beginning
ཉན་སྐབ།	རང་གི་ལྷ། བཟོ་དབྱིབས། མིང་ཚིག་དང་ ཞེ་སའི་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཉན་སྐབ་འབད་འབད་བའི་སྐབས། རྗོད་སྐབ་དང་ སེང་ཕབ་ མཁྱོགས་སྟོན་ ལན་གྱི་འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་དག་དཀའ་ངལ་ ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ཉན་སྐབ་ འབད་ཚུགས་མི།	རང་གི་ལྷ། བཟོ་དབྱིབས། མིང་ཚིག་དང་ ཞེ་སའི་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཉན་སྐབ་འབད་འབད་བའི་སྐབས། རྗོད་སྐབ་དང་ སེང་ཕབ་ མཁྱོགས་སྟོན་ ལན་གྱི་འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་དེ་ གཉིས་ མ་གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ དཀའ་ངལ་ ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ཉན་སྐབ་ འབད་ཚུགས་མི།	རང་གི་ལྷ། བཟོ་དབྱིབས། མིང་ཚིག་དང་ ཞེ་སའི་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཉན་སྐབ་འབད་འབད་བའི་སྐབས། རྗོད་སྐབ་དང་ སེང་ཕབ་ མཁྱོགས་སྟོན་ ལན་གྱི་འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ ཕྱིད་པ་ཀོལ་འབད་ ཉན་སྐབ་ འབད་ཚུགས་མི།	རང་གི་ལྷ། བཟོ་དབྱིབས། མིང་ཚིག་དང་ ཞེ་སའི་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཉན་སྐབ་འབད་འབད་བའི་སྐབས། རྗོད་སྐབ་དང་ སེང་ཕབ་ མཁྱོགས་སྟོན་ ལན་གྱི་འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ དཀའ་ངལ་ ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ཉན་སྐབ་ འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི།
ལྷག་ནི།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། མགོ་ཅན་གྱི་རྗོད་སྐབ། རྐྱེད་ལྷོ་སྟེ། ཞེ་སའི་ཚིག་ འཆུང་། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་སོགས་གྱི་ དེག་རིགས་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས། རྗོད་སྐབ་དང་ སེང་ཕབ་ མཁྱོགས་སྟོན་ ཉམས་གྱི་སྐབ་གདངས་ཚུ་ དཀའ་ངལ་ ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་མི།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། མགོ་ཅན་གྱི་རྗོད་སྐབ། རྐྱེད་ལྷོ་སྟེ། ཞེ་སའི་ཚིག་ འཆུང་། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་སོགས་གྱི་ དེག་རིགས་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས། རྗོད་སྐབ་དང་ སེང་ཕབ་ མཁྱོགས་སྟོན་ ཉམས་གྱི་སྐབ་གདངས་ཚུ་ རེ་གཉིས་ མ་གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ དཀའ་ངལ་མེད་པར་ ལྷག་ཚུགས་མི།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། མགོ་ཅན་གྱི་རྗོད་སྐབ། རྐྱེད་ལྷོ་སྟེ། ཞེ་སའི་ཚིག་ འཆུང་། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་སོགས་གྱི་ དེག་རིགས་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས། རྗོད་སྐབ་དང་ སེང་ཕབ་ མཁྱོགས་སྟོན་ ཉམས་གྱི་སྐབ་གདངས་ཚུ་ ཕྱིད་པ་ཀོལ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་མི།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། མགོ་ཅན་གྱི་རྗོད་སྐབ། རྐྱེད་ལྷོ་སྟེ། ཞེ་སའི་ཚིག་ འཆུང་། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་སོགས་གྱི་ དེག་རིགས་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས། རྗོད་སྐབ་དང་ སེང་ཕབ་ མཁྱོགས་སྟོན་ ཉམས་གྱི་སྐབ་གདངས་ཚུ་ དཀའ་ངལ་ ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ལྷག་ནི་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི།



དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས།

དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་འདི། རིག་ཚུལ་སྟོན་གསུང་གི་ འཕེལ་སྐྱེད་ཚུ་ མཐིལ་ཕྱིན་མ་འབད་ དབྱེ་དབྱུད་འབད་བའི་ཁར། རྣམ་དཔྱོད་དང་། གསལ་བཤུགས། བརྗོད་སྟོན་ལེན། མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་སྐྱེད་གི་རིག་ཚུལ་ཚུ་གིས་ གཞི་བརྩམས་སྟེ། སྤྱི་སེམས། ཤེལ་བཤུགས། བཤེན། བྱམས་པ། གཞན་པལ། བརྗོད་པལ། དང་འདྲེན། བརྗོད་འགྲུལ། མཐུན་ལམ། དང་བདེན། གུས་ཞབས་དང་། ལས་རྒྱ་འབྲས་ལུ་ཡིད་ཆེས་སོགས་ རྣམ་གྱི་བསམ་པ་དང་ སྤྱི་བྱ་སྟོན་ཚུ་ཡོངས་ཚུགས་འབད་ ཉ་གོ་ཚུགས་པ་ འབད་ནི་འདི་ཨིན།

དེ་གིས་འབད་ སློབ་སྟོན་ཐུན་ཚན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ནང་། དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་གི་ མཁོ་ཆས་དང་། ཐབས་རིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། གཤམ་ལུགས་དང་བསྟུན་པའི་ ལྷན་སྐྱེད་དང་། བྱ་སྟོན་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འཐོབ་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོས་དང་།

འདི་ རྣམ་འབད་ནི་ཨིན་ནུ་? ཚར་ག་དེམ་ཅིག་འབད་ནི་ཨིན་ནུ་? ག་གི་དོན་ལུ་འབད་ནི་ཨིན་ནུ་? སོགས་ དུས་ཚོད་དང་ལན་གྲངས་ ཡུལ་ལུ་བརྟེན་སྟོན་ནི་མེན་པར། རྣམ་ཁོམ་ རྣམ་བདེ། ལེགས་ཉེས་དབྱེ་དབྱུད་འབད་དེ་ ཐུན་ཚན་དང་ ཉེན་མ་ ལྷན་ ལོ་ཅིག་བའོ་གཅིག་ བྱ་སྟོན་དང་ རིག་ཚུལ་ཡོངས་ཚུགས་འབད་ ཡར་རྒྱས་ གཏང་ཚུགས་པ་འབད་ བཟོ་ནི་ཚུ་ཨིན།

གི་ནི་དབྱེ་ཞིབ།

གོང་གི་དབྱེ་ཞིབ་ཤོག་ཁམ་གྱི་ རན་གསེའི་འོག་ལུ་ དཔེ་སྟོན་བསྟུ་གསེག་ཟེར་གིས་ཉེ་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་ཚན་འདི་ གི་ ཤེས་ཚད་བརྗོད་དང་འཕྲིལ་ཉེ་ སློབ་སྟོན་འབད་མི་འདི་ དཔེ་སྟོན་འབད་བསྟུ་གསེག་འབད་དགོས་ཨིན། དེ་ལས་ ཡིག་བཟོའི་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ ཇལ་ལོ་ཁོང་རའི་ཡིག་བཟོའི་སྟོན་དེབ་ནང་ རྒྱུང་བ་འབད་བརྟུག་དགོ་པའི་ཁར་ སློབ་ཚན་རེ་རེའི་ནང་ལས་ ཡིག་བཟོའི་དཔེ་སྟོན་ཨེ་ བསྟུ་གསེག་འབད་དགོ།

ལྷན་གཉིས་དབྱེ་ཞིབ།

ལྷན་གཉིས་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ ལག་གསུམ་འབད་ རྒྱགས་ལེན་དགོས་ཨིན། ལག་དང་པ་འདི་ སློབ་སྐྱེད་གི་དོན་ལུ་ རྒྱུང་གོ་དང་ ཚིག་སྐྱེད་ རྒྱབ་ནི། ལག་གཉིས་པ་འདི་ ལྷན་དེབ་ལྷན་ཐངས་གི་ རིག་ཚུལ་བཟུ་ནི། ལག་གསུམ་པ་འདི་ གོ་དོན་དང་ དབྱེ་དབྱུད་གི་རིག་ཚུལ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན།

ལག་དང་པ་འདི། སློབ་ཚན་གྱི་ ཤེས་ཚད་བརྗོད་སྟོན་ནང་བཀོད་ཡོད་དོ་བཟུམ། སློབ་སྟོན་སྐབས་ ཤོག་བྱང་དང་ ཤོག་ཁམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོས་ཨིན།

ལག་གཉིས་པ། ལྷན་དེབ་ལྷན་གཉིས་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ ལྷན་ཐངས་དབྱེ་ཞིབ་གི་ཐོ་བཟོ་སྟེ། སློབ་ཚན་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ལྷན་དེབ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོས་ཨིན།

---

ལག་གསུམ་པ། བོ་དོན་དང་དབྱེ་དབྱེད་ཀྱི་ རིག་ཕྱེད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན་མ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷག་དེབ་ལག་ལེན་གྱི་  
 སྐབས་ལུ་ རི་བ་གཞན་ཡང་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་དབྱེད་ཀྱི་རིག་ཕྱེད་མང་སུ་བཀོད་དེ་ བོ་བཞག་ནི་ལས་ལྷག་པའི་  
 རིག་ཕྱེད་ཡར་རྒྱས་ལུ་ གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ་ ལྷག་བརྒྱུག་དགོ།

དེ་བཟུམ་འབད་ ཉན་ནི་སྐབ་ནིའི་རིག་ཕྱེད་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ཡང་ དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ཡོད་པའི་ སློབ་ཚན་སོ་སོའི་ཤེས་ཚད་  
 བད་སྟོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

འབྲི་རྩལ་སྤྱད་པ།

བཤད་པ།

བཤད་པ་གྲིན་འདི་ནང་ རང་གི་མིང་། བར་གྱི་མིང་གི་ནི། བར་གྱི་སྐོར་ལས་རྫོང་ཚོགས་གྲིན། བར་དང་ཅ་དངོས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་  
སྤྱད་ཀྱི་མེ་གི་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།

ན།

- འདི་ ཅུ་ ཨིན།
- རྩ་ལུ་ ཀངས་ བཞི་ཡོད།
- རྩ་འདི་ དཀར་པོ་ ཨིན་པས།
- རྩ་གིས་ ལུང་ཆ་ འབག་དེས།

གོ་དོན།

མཐུན་སྒྲིག། འདི་ནང་ལུ་ བར་དང་མིང་མཐུན་སྒྲིག་འབད་ནི། གཞན་ རིག་རྩལ་དང་ སློབ་རིམ་གྱི་ཤེས་ཚད་བརྟེན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ མིང་  
དང་མིང་ ཚོགས་དང་ཚོགས་ རྫོང་ཚོགས་དང་རྫོང་ཚོགས་ཚུ་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་བཅུག་ནི་དང་། གསལ་ལྗོངས་གོ་རིམ་བསྒྲིག་ནི། ཆེ་ཚུང་བསྒྲིག་ནི།  
རིང་ལུང་བསྒྲིག་ནི། ལྷན་སྐྱེས་ལྟུང་ནི།

ཀ། ཤིང་		མགུ་ཉོ་གི་པར།
ཁ། ལྷ་རི་		ཤིང་གི་པར།
ག། ཀང་མི་		ལྷ་རི་གི་པར།
ང། མགུ་ཉོ་		ཀང་མི་གི་པར།

ས་སྟོང་བསྐྱབ་ནི།

འདི་ནང་ ཨེ་པ་ཉོག་ཅོ་རྟོ་མིའི་ བར་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རྫོང་ཚོགས་བཞི་གི་ ས་སྟོང་བསྐྱབ་ནི་ བཟོ་སྟེ་ཡོད། ས་སྟོང་ནང་བཅུགས་ནིའི་  
ཚོགས་ཚུ་ ལྷག་ལུ་སྐོར་སོ་སོ་འབད་ བཅུགས་ཏེ་ཡོད་མི་ནང་ལས་ ག་ཕོག་བལྟ་སྟེ་ ས་སྟོང་བསྐྱབ་བཅུག་དགོ། འདི་  
ལས་རིགས་བསྐྱབ་ཏེ་ སློབ་རིམ་ གཞན་ཚུ་ནང་ཡང་ ཤེས་ཚད་བརྟེན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བཟོ་དགོ།

ཉོག་ཅོ་ ཨེ་པ་ མིང་ རྟོ་ འགྲོ་		
༡.	ཁོ་དེ་གི་ ----- ཨིན།	ཨེ་པ་ཉོག་ཅོ་རྟོ་མི་གི་པར།
༢.	ཁོ་གི་ ----- བཀྲ་ཤིས་ཨིན།	
༣.	ཁོ་གིས་ ས་ ----- དེས།	
༤.	ཁོ་གི་ ལག་པར་ ----- འདུག།	

**དྲི་བ་འདྲི་ལན།**

འོག་ལུ་ཡོད་མི་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་འདི་ ཡིག་རྒྱགས་དང་བཤའ་པ་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ བཟོ་ཡོད་ཅུང་ གཞན་ཡང་པར་དང་སྤྱང་སྤྱང་ཀྱང་ རྩོམ་ལང་ གཞི་བཞག་སྟེ་བཟོ་དགོ། དྲི་བ་རྩུ་ཡང་ རིག་ཅུལ་གྱི་མཐོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བཞོན་དགོཔ་ལག་ཆེ།

<p><b>ཡིག་རྒྱགས།</b> ཁོ་ ཚོ་དབང་ཡིན། ཚོ་དབང་ལུ་ སྤྱན་ཆ་གཉིས་ཡོད། ཁོ་གི་ ཨ་ཞེའོ་གི་མིང་ དབང་ཚོ་ཡིན། ཁོ་གི་ རུ་གཅུང་གི་མིང་ མཁའ་འགྲོ་ ཡིན། ཁོང་གསུམ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ འགྲོ་ཤེ་ཡིན།</p>	<p><b>དྲི་བ།</b> ༡. ཚོ་དབང་ལུ་ སྤྱན་ཆ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་? ༢. སློབ་གྲྭ་ནང་ འགྲོ་མི་ ག་དང་ག་རྩེ་? ༣. ཚོ་དབང་གི་ ཨ་ཞེའོ་གི་མིང་ ག་ཅི་ཡིན་མ་མས་?</p>
--	--

**ལན་གདམ་ཁ།**

འོག་ལུ་བཞོན་དེ་ཡོད་མི་འདི་ དཔེ་ཅམ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས། དེ་གིས་མ་དོ་བར་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་དྲི་བ་གཞན་ཡང་ རིག་ཅུལ་དང་  
ཤེས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བཟོ་དགོ།

འདི་ ---- ཡིན། ཤོ་/ཤུ་	ཤ་སྤུ་གི་པར།
འདི་ ---- ཡིན། ཉ་/ལྷང་	ལྷང་གི་པར།
རྒྱང་ལུ་ རྒྱང་མ་ ---- འདུག། ༥/༤	རྒྱང་ལུ་གི་པར།

**མིང་གི་རྣམ་གྲངས།**

མིང་གི་རྣམ་གྲངས་འདི་ གཙོ་བོ་ཨ་ལོ་རྩེ་གིས་ མིང་རྒྱུ་ག་དེམ་ཅིག་ཤེས་ག་? དབྱེ་དབྱེད་འབད་ནི་ ཡིན་མ་ལས། ཉིན་བསྟར་ལག་  
ལེན་འབབ་དགོཔ་འཁྲིལ་མིང་རྒྱུ་གི་ རྣམ་གྲངས་ ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་སེམས་ཁ་ལས་ འབྲི་བཅུག་ནི་དང་། ཡང་ན། དཔེ་དཔེ་/ལག་ཤོག་རྩེ་  
ནང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་བྲི་བཅུག་དགོ། དེ་བཞུམ་འབད་ འགལ་མིང་རྩེ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོས་འབབ་བཏུ་སྟེ་ བྲི་བཅུག་ཅུང་ བཏུབ་  
ཡིན།

འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ གཞན་ཡང་། ཤོ་དོན་བྲི་ནི་ རྩོད་རྒྱུ་བཟོ་ནི་ མིང་དང་ བྱ་རྒྱུ་དབྱེ་ཤོགས། སེམས་ཀྱིས་འཚོལ་ཏེ་ བྲི་  
བཅུག་དགོཔ་ལག་ཆེ།

\*\* འདི་ནང་བཞོན་མི་འདི་ དཔེ་ཅམ་ཅིག་ཡིན་ནི་དེ་གིས། ཤེས་ཚད་དང་ རིག་པའི་སྟོན་སྲུབ་དང་བསྟུན། མཐོ་དམའ་རྩེ་  
རང་རང་སོ་གིས་ བཟོ་དགོཔ་ཡིན།

**དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་མཁོ་ཆས་ཀྱི་དཔེ།**

དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ ཚུལ་མཐུན་འབྲོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ‘མཁོ་ཆས་ཚུ་’ གི་དཔེ་དག་པ་ཅིག། སློབ་རིམ་སློབ་གསལ་ལས་༡ པ་ཚུ་ན། ལམ་སྟོན་ག་རེ་ནང་སོ་སོ་འབད་ བཀོད་ཡོད་པ་ལས། ལག་ཆེས་དང་ འོས་འབབ་མཐོང་པ་ཅིན་ སློབ་རིམ་ག་ཅི་དོན་ལུ་འབད་ཅུང་ དཔེ་ལེན་སྟེ་ ལག་ལེན་འབབ་པ་གིས་ མ་བཏུབ་མེད།

སློབ་རིམ་དང་པ།

**དང་པ་༠༠༧།** འོག་གི་དབྱེ་དཔུང་ཐོ་གི་ཚད་གཞི་ དབྱངས་གསལ་ཚུམ་འདྲེན་གྱི་འབྲི་ལྷན་དང་ ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ཚུ་ བཀོད་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཉེ་རྟགས་བཀའ།

**བཀོད་རྒྱ།** བཏུབ་པ་ཅིན། (✓) མ་བཏུབ་པ་ཅིན། (X) ཡང་ན། དྲན་གསོ་གི་དོན་ལུ་ ཤེས་མི་ཐོ་བཀོད་བཞག་ནི། ཡང་ན། མ་ཤེས་མི་ཐོ་བཀོད་བཞག་ཅུང་བཏུབ།

མིང།	ཡུལ་ཚུགས་ལག་ལེན་དང་། རང་གི་འོ་སྟོན།	༡༠ ཚུན་ ཡིག་གཞུགས་ ནང་། ཚུལ་བྱངས་། གཞུང་།	གསལ་ལྟེང་ཚུགས་འདྲེན་གསལ་ སྟོང་སྟོག་ཚིག་སྟེང་།	བྱོན་ཆས་ཚུལ་མཐུན་ཡོད་ མེད།	སློབ་ཁང་དང་ མཐའ་འཁོར་ གྱི་ཅ་ཆས།	ལ་བཟང་དང་གསལ་ཞབས།	དྲན་གསོ།
མངས་རྒྱུ།	✓	X	X	✓	✓	X	
ཚུལ་སྟོན།	✓	ཚུལ་བྱངས་མ་ ཉེ་རྟགས།	X	✓	✓	✓	
དབང་མོ།	✓	X	✓	✓	X	✓	

**དྲན་གསོ།**

- ༡ ཡིག་བཟོ་སྟོང་དེབ་དང་ལྷན་དེབ་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་དགོཔ་ཨིན། ༢ ཇམ་ལོའི་བྱ་སྟོན་ལུ་ལྷན་ཉེན་འབད་དེ་ ཐོ་བཞག་དགོ།
- ༣ དོན་ཚུན་དང་འཁྲིལ་ལྷན་ཤོག་ལག་ལེན་འབབ་དགོ།



**དང་པ་༠༠༢ །** སློབ་ཚན་དང་པའི་རང་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེ་དབྱུང་ཐོ།  
**བཀོད་བྱ།** རྟོན་ཚན་དང་འཁྲུལ་འབད་རྩོམ་མི། (✓) འབད་མ་རྩོམ་མི། (X)

མིང་གསལ།	སྐད་ཡིག་ རིག་ཅུལ།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ ཚན།	ཉིད་མངས་མ་འབད་ སླབ་རྩོམ་གསལ།	སླབ་ནི་ལུ་ སློབ་མ་ཡོད།	རྩོད་རླུ་ལུ་དཀའ་ངལ་ཡོད།	འབད་གསོ།	
ལྷོ་རྩོམ་	ཉན་སླབ།	རྩོ་སྟོད།	X	X	X		
		གཟའ་བདུན།	X	X	X		
		གནམ་གཤིས།	X	X	✓		
		ཚོམ་གྲངས།	✓	✓	✓		
		ཡུལ་ཚིག་བརྒྱུད།	X	X	X		
		ཚོུན་ཚུལ།	✓	✓	✓		
		གཅོང་རྒྱ།	✓	X	X		
	ལྷོ་གཞི།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ ཚན།	ཚོགས་སྐྱོད་སྐྱུར།	བསྐྱར་སྐྱོད་ /བཤོམ་ནི།	རྩོད་རླུ།	གཅོང་མཚམས།	འབད་གསོ།
		གསལ་ལྟེད། ཚུགས་འདོགས་ རིགས།	✓	✓	✓	✓	
		སློབ་ལཱ་ཞུ།	X	X	X	X	
	འབད་གསོ།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ ཚན།	སློབ་མ་འཚོལ་བཤ།	ཅ་ཚུམ་གྱི་མིང་ ༢༠ ཚུན།	གྲངས་༢༠ ཚུན།	གསལ་ལྟེད། ཚུགས་འདོགས།	འབད་གསོ།
		སློབ་ལཱ་མ་ལྟོ་ དང་ཅ་ཚུམ་གྱི་ བཤལ་ལ།	✓	✓	✓	X	
		ལའ་ཡིག	✓	X	X	X	
	ལའ་ལྷོ་	གསལ་ལྟེད། ཚུགས་འདོགས་ ཅན་གྱི་ཡིག་ རིགས་འདྲེན་ བཀལ་ཐངས།	✓	✓	X	✓	
		རྩོ་སྟོད།	X	X	X		
	ལའ་ལྷོ་	ཉན་སླབ།	གཟའ་བདུན།	X	X	✓	

		གནམ་གཤིས།	✓	✓	x		
		ཚོས་གྲངས།	✓	x	✓		
		ཡུལ་ཚོགས་བརྒྱུད།	X	✓	✓		
		ཕྱོད་ཆས།	✓	x	✓		
		གཙོ་བོ།	X	✓	x		
	ལྷག་ནི།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	ཚོགས་སྐོག་སྐྱུར།	བརྒྱུད་སྐོག་/བསོམ་ནི།	ཚོད་ལྡན།	གཅད་མཚམས།	དྲན་གསོ།
		གསལ་བྱེད། ཕྱི་ལོ་འདྲེན་པ་ ཅན་གྱི་ཡིག་ རིགས།	✓	✓	✓	✓	
		སྒྲིག་འཇགས།					
	རྒྱ་ནི།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	སྐབས་འཛུལ་བར།	ཅ་ཆས་གྱི་མིང་ ༢༠ ཚུན།	གྲངས་༢༠ ཚུན།	གསལ་བྱེད་དང་ ཕྱི་ལོ་འདྲེན་པ།	དྲན་གསོ།
		སྐོབ་སྐྱེའི་ས་ཁག་ དང་ཅ་ཆས་གྱི་ བཤད་པ།	✓	✓	✓	✓	
		ལའང་ཡིག	✓	✓	✓	✓	
		གསལ་བྱེད། ཕྱི་ལོ་འདྲེན་པ་ ཅན་གྱི་ཡིག་ རིགས་འདྲིན་ བཀའ་ཐངས།	✓	✓	✓	✓	

**དང་པ་༠༠༣ ། རྫོན་ཚན་༢ པའི་དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།**

འོག་གི་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ་གི་ཚད་གཞི་ བཀོད་ཡོད་མིའི་ནང་ལུ་ འདོགས་ཅན་ མགོ་ཅན་གྱི་མིང་ཚོགས། འབྲི་ལྷག་དང་ ནང་མིའི་ལུ་འགན་རྒྱ་ འབད་ཚུགས་མི་ཚུགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྟགས་བཀའ།

	ཉེ་ཚན་དང་གྲངས་ལ།	ཡུལ་ཚོགས་དང་ ཚུགས་ འདོགས།	རྫོན་རྗེས་ཡང་ འཇུག། རྫོན་པ།	ལུ་གཡོག	བཀོད་རྒྱ་ཉན་ནི་ /བཤད་པ།	བན་ གསོ།
མིང།	ཨ་ནི། ཨ་ལྷ། རོ་རྒྱལ། ཨ་ཞེ་མོ། ཨ་ཞང་། ཨ་ བྱལ། ཨ་འཇམ་ལ། ལུ་ གཞུང་། མིང་མོ། གྲངས་ ལ་༢༠ ཚུན།	རྒྱལ་ལ། འོག་ལུ། གཡལ། གཡོན། ལྷག་ལུ། ལྷག་ལུ། ཚུགས་འདོགས།	རྫོན་རྗེས་ཡང་ འཇུག་ཡོད་མི་ ལྷག་སྟེ་ རྫོན་ཚོགས་ བཟོ་ནི། འདི་མིང་ ཨིན།	མོ་རྒྱལ་ལ། ཐབ་ ཚང་ལ། སྟོབ་ དཔོན། ལྷན་པ། རྒྱུང་འཚོ། ཚོང་ལ། རྒྱུང་དུང་བཟོ་མི།	པར་ལུ་བཟུ་སྟེ་བཤད་ པ་རྒྱབ་ནི། (སྟོབ་ལྷ། མགོ། མཐའ་འཁོར་ མོགས་)	
མཁའ་འགོ།	✓	✓	✓	✓	X	
ཚོས་རྫོན།	✓	X	X	X	✓	
དོན།	X	X	✓	✓	X	

**དང་པ་༠༠༢ ། སྟོབ་ཚན་བཞི་པའི་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།**

འོག་གི་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ་གི་ཚད་གཞི་ མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚོགས། དུས་རྒྱུན་ རྟོགས་བཞི། མིང་ཚབ། གཉེར་ཚང་། སྟོབ་ཁང་ ཅལ། ཉལ་ཆས་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚོགས་རྒྱ། འབད་ཚུགས་ མི་ཚུགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྟགས་བཀའ།

མིང།	རྟོགས་བཞི། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ ལག།	མཐའ་འཁོར་དང་ འབྲེལ་བའི་མིང་ ཚོགས་སྟོབ་ཁང་ ཅ་ཆས།	མིང་ཚབ། རྫོན་འཇུག་ཡོད་ པའི་མིང་ཚོགས།	གཉེར་ཚང་དང་ ཉལ་ཆས།	ཨང་ཡིག	དུས་རྒྱུན་ པར་བྲི་ནི།
སྐལ་བཟང།						
དབང་སྒྲིབ།						
དབང་ལྷག						

དང་པ་༠༠༧ ། སློབ་ཚན་གཉིས་པའི་ནང་དོན་དེ་ཞེས་ཀྱི་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།

བཀོད་རྒྱ། དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན། (✓) འབད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། (X)

མིང་གསལ།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	ཉིང་སངས་ས་འབད་སྤྱོད་ཚུགས།	སྤྱོད་ཚུགས་མེད།	རྒྱ་སྤྱོད་ལཱ་འབད་ཡོད།	རྒྱ་སྤྱོད་ལཱ་འབད་མེད།	དཔྱད་གསུམ།
ཚེས་རྒྱུན།	ནང་མི་ཉེ་ཚོན་གྱི་ཕྱག་ལམ།					
ཉན་སྐབ།	ལཱ་གཞི་ལཱ་དོན་ཚན།					
	ཡུལ་སྟོན་པའི་ཚོགས་པ།					
ལྷག་ནི།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	ཚོགས་ཚོགས་སྤྱོད།	བསྐྱེད་བཟོ་བཟོ་མེད།	རྒྱ་སྤྱོད།	གཅེད་མཚམས།	དཔྱད་གསུམ།
	ཕྱི་ལོ་འདྲེན་གསུམ་གྱི་རིགས།					
	སྟོན་རྒྱུ་ཡང་འབྱུག།					
མི་ནི།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	སྤྱོད་མ་འཛུལ་བཟ།	འཛུལ་སྤྱོད་མེད་པཟ།	མི་ཚེས་འབད།	སྤྱོད་ཚུགས་འབད།	དཔྱད་གསུམ།
	བཀོད་རྒྱ་ཉན་ཉེ་མི་ནི།					
	རྒྱ་སྤྱོད་པ་བཟོ་ནི།					

དཔྱད་གསུམ།

- ༡ སློབ་ཚན་མཚུགས་མ་བསྐྱེད་ཚེ་མ་སྤྱོད་པའི་ཉེ་མ་སྤྱོད་པའི་དོན་དང་འཁྲིལ་སྤྱོད་ལཱ་འབད་མ་ཚུགས་ཚུགས་གཅིག་དེས་པར་ལེན་དགོཔ་ཨིན།
- ༢ ཡིག་བཟོ་སྤྱོད་དེ་དང་ལྷག་དེ་བཟུང་ལག་ལེན་འབྲེལ་དགོ།
- ༣ ཨ་ལའི་བྱ་སྤྱོད་ལཱ་སྤྱོད་འབད་དེ་ཐོ་བཞག་དགོ།
- ༤ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་འབྲེལ་དགོ།

**དང་པ་༠༠༥ | སློབ་ཚན་༥ པའི་དབྱེ་དབྱེད་ཐོ།**

འོག་གི་དབྱེ་དབྱེད་ཐོ་གི་ཚད་གཞིའི་ནང་ རྟོན་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ རྟོན་ཆས་ བཞེས་སྟོན་ཡང་ཡིག་ཡོད་པའི་མིང་རྟོག་རྒྱུ་ འབད་ རྟོག་ས་མི་དང་འབྲེལ་ཏེ་རྟོག་ས་བཀའ།

མིང་	ཞབས་ རྟོན་འཇུག་ བཞེས་ས་ལ།	རྟོན་ཆས་ཡང་ཡིག་ འདོག་ས།	རྟོག་ས་བཀའ་བཞེས་	གྲུང་ས་ལ།	རྟོན་ཆས་ རྟོན་ཆས།	རྟོག་ས་བཀའ་བཞེས་ ལ།
	ལུ་གི་བཤད་པ། བཞེས་སྟོན་མིང་། ཞབས་ལ་དང་། སྟོན་འཇུག་ འོས་གས།	རྟོན་འཇུག་རྟོག་ ཡང་འཇུག་ཡོད་ མི་སྟོན་ རྟོག་ དང་རྟོག་སྟུང་ རྒྱུ་ཕྱེ་ལྟག་ནི།	པར་མིང་རྟོག་ ཅོག་འབད་མི་རྟོག་ རོས་འཇོན་འབད་ དེ། དཔེར་ན། ཉ། ཉ། ཉ། ཉ།	༡༠ རྟོན་ ཡིག་ གཞུག་ས་ནང་། ཚལ་ལུ་གསུམ་ མེད་བཞེས་མི་ གཅིག་།	ལམ་རྟོན་ཉིད་ སངས་ས། རྟོན་གྲོ་ དཀྱི་ར། རྟོན་ རག་ས། ཞོམ་མོ། ཞེན་ལ། དོར་ལ།	རྒྱ་བཏོག་ནི། རྟོག་ གྲོ་འཇུག་ནི། གཞུག་ས་འཇུག་ནི། སྟོན་གྲུང་ལཱ་ལཱ་ འབོར་ཉིད་སངས་ ས།
བཀའ་ས།	✓	X	✓	✓	✓	X
ཚོད་བཤད་།	✓	✓	X	✓		X

**དང་པ་༠༠༦ | སློབ་ཚན་གསུམ་པའི་དབྱེ་དབྱེད་ཐོ།**

བཀོད་རྒྱ། དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ འབད་རྟོག་ས་པ་ཅིན། (✓) འབད་མ་རྟོག་ས་པ་ཅིན། (X) རྟོག་ས་བཀའ།

མིང་གསལ།	རྟོན་ཡིག་ རིག་སྟུང་།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	ཉིད་སངས་ ས།	སྟོན་མི་ལུ་ རྟོན་ས།	རྟོན་སྟུང་དཀའ་ངལ།	དོན་གསོ།	
རྟོག་ས་བཀའ་	ཉན་སྟོན་	གཞུག་ས་ལྱི་རྟོག་ས།					
		རྟོན་ཆས།					
		བཞེས་སྟོན།					
		ཞབས་ལ་ཉན་ཏེ་འབྲེལ་ནི།					
		གཙུང་རྒྱ།					
	རྟོག་ས་	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	རྟོག་སྟུང་།	བསྟུར་རྟོག་ས།	རྟོན་རྒྱ།	གཙུང་ མཚམས་	དོན་གསོ།
		རྟོན་རྟོག་ས་ཡང་འཇུག་ རྟོག་ འདོག་ས་ཅན་གྱི་ཡིག་རིག་ས།					

འཇམ་མཚན་གྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ལྟ་	དཔེ་ཞེས་དོན་ཚན།	ཡིག་སྐྱེ་བ།	ཚིག་སྟོང་།	ཤད།	འདྲེན་བཀའ།	འཇམ་གསོ།
	སེམས་ཅན་གྱི་བཤའ་པ།					
	གྲུངས་པ།					
	རྟགས་བཀའ་ནི།					
	རྫོང་ཚིག་					

འཇམ་གསོ།

- སྟོབ་ཚན་མཚུགས་བསྟུ་བའི་ཉེ་མ་ སྟབས་བདེ་ཉིང་དང་འབྲིལ་ སྟོབ་ཁང་འབྲི་རྒྱལ་ཚར་གཅིག་ དེས་བར་ལེན་དགོས་ཡིན།
- ཡིག་བཅོ་སྟོང་དེབ་དང་ལྷག་དེབ་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་དགོ། ༢ ལ་ལོའི་བྱ་སྟོན་ལུ་ལྟ་རྟོག་འབབ་དེ་ ཐོ་བཞག་དགོ།
- དོན་ཚན་དང་འབྲིལ་ལྷག་ཤོག་ལག་ལེན་འབབ་དགོ།

དང་པ་༠༠༧ ། སྟོབ་ཚན་བཞི་པའི་ནང་དོག་དཔེ་ཞེས་གྱི་དཔེ་དཔྱད་ཐོ། (✓/X)

མིང་གསལ།	སྐད་ཡིག་རིག་ཐུང་།	དཔེ་ཞེས་དོན་ཚན།	ཉིང་སངས་ས།	སྟོབས།	རྫོང་སྟེ།	འཇམ་གསོ།	
འཇམ་མཚན་གྱི་འཕྲོ་ལྗོངས་ལྟ་	ཉན་སྟེབ།	སྟོབས་བཞི།					
		མིང་ཚབ།					
		གཉེར་ཚང་།					
	ལྷག་ནི།	དཔེ་ཞེས་དོན་ཚན།	ཚིག་སྟོང་སྟེ།	བསྐྱར་སྟོང་།	རྫོང་སྟེ།	གཅད་མཚམས།	འཇམ་གསོ།
		གཞུགས་གྱི་ཡན་ལག།					
		སྟོན་འཇུག་					
		སྟོན་ཚུ།					
		མཐའ་འཁོར་གྱི་མིང་།					
		སྟོབ་ཁང་ཅེས།					
	འཇམ་གསོ།	རྫོང་ཚིག་ལྷག་ནི།					
		དཔེ་ཞེས་དོན་ཚན།	སྟོབ་མ་འཛོལ་བར།	འབྲི་སྟེ།	ཐོ་རིམ།	དཔེ་བཞག་	འཇམ་གསོ།
		ཚིག་ཤད།					
		ལང་ཡིག་གཞུགས།					
		པར་བྲི་ནི།					

- དྲན་གསོ།** ༡ སློབ་ཚན་མཚུགས་བསྐྱེད་ཀྱི་མ་ སྐབས་བདེ་ཉིང་དང་འཁྲིལ་ སློབ་ཁང་འབྲི་རྒྱལ་ཚེ་གཅིག་ དེས་པར་ལེན་དགོས་ ཡིན།
- ༢ ཡིག་བཟོ་སྐྱོད་དེབ་དང་ལྷག་དེབ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། ༣ ཨ་ལའི་བྱ་སྐྱོད་ལུ་ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་ ཐོབ་ཞག་དགོ།
- ༤ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ལྷག་ཤོག་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

**དང་པ་༠༠༥ | སློབ་ཚན་ལུ་པའི་དུས་རྒྱུན་དེ་ཉིང་གི་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་**

འོག་གི་དེ་དེ་དེ་དེ་ཐོ་གི་ཚད་གཞི་ དབྱངས་མེད་པའི་མིང་གཞི་དང་ དབྱངས་ན་ལོ་དང་ ཞབས་ཀྱི་ཞུགས་པའི་མིང་གཞི་ལུ་ རྩེ་འཇུག་ དན་ལ་ས་ ཞུགས་པ་ད་གི་ སྐྱ་གདངས་ ཤེས་རྟོགས་ནི་དང་། མིང་མཐའ་སྐྱར་ཏེ་ ལྷག་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་རྟོགས་བཀའ།

མིང་	དྲི་བ་འདྲི་ལན་དང་ མཐའ་ཚན་ གྱི་ཚོགས་ རྩེ་འཇུག་ད། ར། ལ། ས་གི་རྩོད་སྐྱོ།	ཞེ་ས་པལ་ སྐད།	འབྲུ་སྐྱ་དང་ ཚོད་མེ་གི་ མིང་།	ཉེ་ཚན་གྱི་པར་ དང་མིང་།	རྩོད་ཚོགས་དང་མིང་ཚོགས་ལྷག་ ཉེ་པར་གི་ཉི།
འཇུག་དཔལ།					
སྐྱོ་ལ་མ།					
སྐྱེན་པ།					

**དང་པ་༠༠༧ | སློབ་ཚན་ལུ་པའི་རང་ཉིང་དེ་དེ་ཉིང་གི་དེ་དེ་དེ་དེ་ (✓/x)**

མིང་གསལ།	སྐད་ཡིག་ རིག་ཅུལ།	དེ་དེ་ཉིང་དོན་ཚན།	དག་ཉིང་ ཉི།	སྐོབས།	རྩོད་སྐྱོ།	དྲན་གསོ།	
	ཉེན་སྐྱབ།	མིང་ཚོགས།					
		ཞེ་ས་པལ་སྐད།					
	ལྷག་ནི།	དེ་དེ་ཉིང་དོན་ཚན།	སྐོག་སྐྱར་།	བསྐྱར་སྐོག་།	རྩོད་སྐྱོ།	གཅེད་མཚམས།	དྲན་གསོ།
		རྩེ་འཇུག་ དན་ལ་ས།					
		དབྱངས་ཡིག					
		མཐའ་ཚན་གྱི་ཚོགས།					
		པར་དང་བཤད་པ།					
		ཚོད་མེ།					
		འབྲུ་སྐྱ་འེ་མིང་།					
		ཅ་ལའི་མིང་།					
པར་སྐྱར་ལྷག་ནི།							
མི་ནི།		དེ་དེ་ཉིང་དོན་ཚན།	སྐོབ།	བྱངས་ལ།	པར་དང་རྩོད་ པ།	གོ་རིམ། དྲན་གསོ།	

	རྫོང་ཚོགས་					
	གྲུང་ལ་ལ།					
	མ་གྲོགས་ལི་འདྲེན་བཀའ།					
	ཉེ་ཚོན་གྱི་པར།					
	རྫོང་ཚོགས་					
	མིང་ཚོགས་ལྷན་ལྷན་པར་གྲི་ལོ།					

**འདྲེན་གསལ།**

- ༡ སློབ་ཚན་མཚུགས་བསྟུ་བའི་ཉེ་མ་ སྐབས་བདེ་ཉིང་དང་འཁྲིལ་ སློབ་ཁང་འབྲི་རྒྱུགས་ཚར་གཅིག་ དེས་པར་ལེན་དགོས་ཡིན།
- ༢ ཡིག་བཅོས་སྤྱོད་དེབ་དང་ལྷན་དེབ་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་དགོ། ༣ ལམ་ལའི་བྱ་སྤྱོད་ལུ་ལྷ་རྟོག་འབབ་དེ་ ཐོ་བཞག་དགོ།
- ༤ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ལྷན་ཤོག་ལག་ལེན་འབབ་དགོ།

**དང་པ་༠༡༠ | སྟོན་ཚན་༤ པའི་དུས་རྒྱུན་དེའི་ཞིབ་བྱི་དེའི་དཔྱད་ཐོ།**

འོག་གི་དཔྱད་ཐོ་གི་ཚད་གཞི་ བཞོན་ཡོད་མིའི་ནང་ འདོགས་ཅན་ མགོ་ཅན་གྱི་མིང་ཚོགས། འབྲི་ལྷན་དང་ རང་མིའི་ལུ་འགན་རྒྱ། འབད་རྒྱུགས་ མི་རྒྱུགས་དང་འཁྲིལ་ཉེ་རྒྱུགས་བཀའ།

མིང་།	རང་གི་ལུ་གི་ བཀའ་དཔལ་ ཉེ་ འབྲེལ་གྱི་ མིང་ ཚོགས་	མགོ་ཅན་གྱི་ རྫོང་ རྒྱ་ སློབ་ཤོག་། ཚོས་གཞི་ བཅོ་ དེའི་བསམ།	ཞེས་འཁྲིལ་།	འཇུང་། མིང་ཚོགས་ ཆ་རོགས་འཚོལ་ ནི།	གསལ་བྱེད། ཚུགས་ འདོགས་ཀྱི་འདྲེན་ བཀའ་ཐངས།	བྱ་སྤྱོད། མཐུན་སྦྱོགས།
དབང་མོ།						
ཚོ་བཏན།						
འཇུང་མེད།						

**དང་པ་༠༡༡ | སློབ་ཚན་རྒྱུགས་པའི་ནང་རྟོག་དཔྱད་ཞིབ་བྱི་དེའི་དཔྱད་ཐོ། (✓/X)**

སྐད་ཡིག་རིག་ ཅུལ།	དཔྱད་ཞིབ་དོན་ཚན།	ཉིང་མངས་མ་ འབད་སྐབས་རྒྱུགས།	སྐབས་ནི་ལུ་ སློབས་ཡོད།	རྫོང་རྒྱ་ལུ་དཀའ་ངལ་ ཡོད།	འདྲེན་གསལ།
ཉན་སྐབས།	བཅོ་དེའི་བསམ།				
	མིང་ཚོགས་ཆ་རོགས་འཚོལ་ནི།				
	ཞེས་འཁྲིལ་ལག་ལེན།				



	ལུ་གི་བཤད་པ།					
ལྷག་ནི།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	ཚིག་སྟོན་གྱི་སྒྲུབ་པ།	བསྐྱར་སྟོན་གྱི་བཤོམ་ནི།	རྫོང་སྐྱོ།	གཅད་མཚམས།	དྲན་གསོ།
	མགོ་ཅན་གྱི་སྒྲིབ་སྟོན།					
	སྤྱད་གི་བཞག་རིག་འགྲན་སྒྱུར།					
	སྐྱོ་སྐྱུ་ལྷག་དེབ།					
	འ་རྒྱུད།					
	ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག།					
བྱི་ནི།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	སྤྱི་བམ་འཛོལ་བར་བྱི་ནི།	འབྲི་སྤྱད་མེད་པར་བྱི་ནི།	གོ་རིམ་འབད་བྱི་ནི།	དཔེ་བལྟ་སྟེ་བྱི་ནི།	དྲན་གསོ།
	པར་དང་རྫོད་ཚིག།					
	མཐུན་སྒྲིག།					
	པར་སྤྱད།					
	བཤད་པ།					
	རྫོད་ཚིག་ལྷག་སྟེ་པར་བྱི་ནི།					
	པར་ལུ་བལྟ་སྟེ་རྫོད་ཚིག་བཟོ་ནི།					
	དབྱུངས་དང་གསལ་ལྗོད་འབྲེན་བཀའ།					
	མགོ་འདོགས་ཅན།					

**དྲན་གསོ།**

- ༡ སྟོན་ཚན་མཚུགས་བསྐྱུ་བའི་ཉེ་མ་སྤྱད་པར་དེ་ཉིད་དང་འབྲེལ་སྟོན་ལང་འབྲི་རྒྱུགས་ཚར་གཅིག་དེས་པར་ལེན་དགོས་ཡིན།
- ༢ ཡིག་བཟོ་སྟོང་དེབ་དང་ལྷག་དེབ་རྒྱུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། ༣ ལམ་ལའི་བྱ་སྟོན་ལུ་སྟེ་རྒྱ་རྒྱ་ལའི་དེ་ཐོ་བཞག་དགོ།
- ༤ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་སྟེ་གཤམ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

**དང་པོ་༠༡༢། ཡར་རྒྱལ་གྱི་རིམ་པ་བཟུང་ཉིན་རྒྱལ་ཐོ།**

ལྷ་བ་སྤྱང་དོན་ཚན་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཁ་གསལ་དང་།

མིང།	ཐེངས་༡ པ། ལྷ་ཚེས་༡༢.༣.༡༩།	ཐེངས་༢ པ། ལྷ་ཚེས་༡༢.༣.༡༩།	ཐེངས་༣ པ། ལྷ་ཚེས་༡༢.༣.༡༩།
དབང་ལྷན།	བཞི་ཚེ་ར་ལཱ་ལག་གཏང་མ་ལས་ལེགས་ཤོས་འབད་སྟོན་ཡི།	ཀ་དང་ག་དང་གསུམ་གྱི་བཀའ་ཐངས་ལོག་སྟེ་ར་སྟོན་ཡི།	ཀ་ཁ་ག་དང་ག་ར་བཀའ་ཐངས་ཤེས་པས།
དོ་མེ།	ང་གི་ཉི་ལུ་དཀའ་ངལ་འདུག།	ག་ར་ཉལ་མ་ཤེས་རུང་གྲལ་མི་ཐང་པས།	གྲལ་ཡང་ཐང་གི་ཚུགས་པས།
དབང་མོ།	ཀ་དང་ག་དང་གསུམ་གྱི་བཀའ་ཐངས་ལོག་སྟེ་ར་སྟོན་ཡི།	ཀ་ཁ་ག་དང་ག་ར་བཀའ་ཐངས་ཤེས་པས།	

དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་ཚུ་དང་ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ཚུ་སྟོན་པའི་སྐབས་ཡང་དེ་སྤོ་ཐོ་བཞག་སྟེ་བཟུང་བ་ཅིན། ཡར་རྒྱལ་གྱི་རིམ་པ་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་མཐོང་མ་འབད་བཞག་ཚུགས།

དཔེ་གཞན་ཡང་།

**དང་པོ་༠༠༡༣། ལྷ་བ་སྤྱང་དོན་ཚན་གསལ་བྱེད་སྲུང་བྱེད་ཚུ་སྤྱོད་སྟེ།**

མིང།	ཐེངས་༡ པ། ལྷ་ཚེས་༡.༣.༡༩།	ཐེངས་༢ པ། ལྷ་ཚེས་༡༢.༣.༡༩།	ཐེངས་༣ པ། ལྷ་ཚེས་༡༢.༣.༡༩།
དབང་ལྷན།	སྟེ་པ་ཡ་པ་ཚུན་གྱི་ཡི་གུ་༣ པ་འདི་མི་འདག་པས།	སྟེ་པ་ཡ་པ་ཚུན་གྱི་ཡི་གུ་༣ པ་ཚུ་ད་རུང་མི་འདག་པས།	ག་ར་འདག་པ་འབད་སྐབ་ཚུགས་པས།
པ་དམ་ལཱ།	ཅ་ཚུ་ཇ་ཤ་ས་མི་འདག་པས།	ཅ་དང་ཤ་མི་འདག་པས།	ཅ་ཚུ་ཇ་ཤ་ས་མི་འདག་པས། མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ལྷ་བ་བཅུག་དགོ་པས།
དབང་མོ།	ག་ར་འདག་པ་འབད་སྐབ་ཚུགས་པས།	ག་ར་འདག་པ་འབད་སྐབ་ཚུགས་པས།	ག་ར་འདག་པ་འབད་སྐབ་ཚུགས་པས།

དཔེ་དེབ་གྱི་ཐོ་

༡. སློབ་རིམ་དང་པའི་སློབ་དཔེ་མཁོ་གྱི་ལམ་སྟོན་དཔེ་དེབ།
༢. སློབ་རིམ་དང་པའི་སློབ་དཔེ་/ལུ་ཤོག།
  ༣. སློབ་རིམ་དང་པའི་ལྷག་དེབ།
    ༡. བསྐྱེད་ལོ་དང་གཅིག་ཁར།
    ༢. འགལ་མིང།
    ༣. ལམ་ལོ་རིམ་གྱི་འཛོལ་མི།
    ༤. གྱི་ཚུང་གི་བསྐྱབ་བྱ།
    ༥. དེ་གི་ལམ་ལོ་ལྷ།
    ༦. བྱམ་དང་གྱི་ཚུང་།
    ༧. དུལ་ཚོག་བརྒྱུད།
    ༨. སློབ་སློག་ཚོག་སླུད། དེབ་༢ བ།
    ༩. མོ་ལོ་རིམ་མཐའ་ཅན།
    ༡༠. གྱི་ཚུང་ནལ་གཟུགས།
    ༡༡. ལམ་སྟོན་དཔེ་དེབ།
    ༡༢. ཀ་ཀུ་ཅུ་དང་ལྷོ་ཚོང་ཚུ།

ཕན་གསོ།

ཐོ་ནང་སློབ་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་འདི་ཚུ་ མཐའ་མཐའ་དང་ཚུང་གསོ་བའི་ལོ་རིམ་གྱི་ལམ་སྟོན་དཔེ་དེབ་ལྷན་དུ་བཞག་དགོས་ཡིན།

༤. སློབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་ཚུ།
  - ཀ་ ལམ་ལོ་སློབ་སླུ།
  - ཁ་ སློབ་སླུ་དེབ་ཚུང་།
  - ག་ ན་ཚུང་སླུ་དེབ།
  - ང་ གྱི་བ་གྱི་ཡིག་གཟུགས།
  - ཅ་ མཚོ་གསལ་ཡིག་གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཚུའི་ཤོག་ཁམ།
  - ཆ་ གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཚུའི་མིང་གི་ཤོག་ཁམ། ཚན་གཅིག།
  - ཇ་ ཡ་བཏགས། ར་བཏགས། ལ་བཏགས་གྱི་ཤོག་ཁམ། ཚན་གཅིག།
  - ཉ་ ར་མཐོ། ལ་མཐོ། ས་མཐོའི་ཤོག་ཁམ། ཚན་གཅིག།

- ༡་ ཕྱི་ལོ་འདྲེས་པར་ཚོགས་ཤོག་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོན་གཅིག་།
- ༢་ དཔྱད་པའི་དང་ཚོས་གཞི་ཤོག་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོན་གཅིག་།
- ༣་ ལགས་སེའི་ཕྱི་ལོ་ཚོན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོན་གཅིག་།
- ༤་ རྩོམ་སྐོར་ཕྱི་ལོ་ཚོན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོན་གཅིག་།
- ༥་ ཤོག་ལྷན་ཤོག་གྲངས་༤ འབད་མི་ཚོན་གཅིག་།
- ༦་ ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚོགས་རབ་འབྱེད། རྫོང་ཁ་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་མིང་ཚོགས་གཞི་འགྲུམ།
- ༧་ ཡིག་བཟུང་སྐྱོད་དེབ། ལ།
- ༨་ སློབ་རིམ་དང་པའི་ཞུང་དེབ།
- ༩་ ༡ ལས་༢༠ ཚུན།
- ཆ་ ཁ་དོག་དང་བཟོ་དཔྱད་པའི་གྱི་ཤོག་ལྷན་ཚོགས་།
- ༧་ དེ་གི་གཞུགས་ཤོག་ལྷན་ཚོགས་།

**དྲན་གསལ།** ཐོ་ནང་ཚུད་ཡོད་མི་ སློབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་ཚུ་ ལྷན་སྟོན་གྱི་སྐབས་ དེས་པར་ལག་ཆེ་བའི་ ཅ་ལ་ཅོང་ཅོ་འབད་ནི་དེ་གིས། སློབ་ཁང་ནང་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ བཀའ་སྟོན་འབད་དེ། ཉམ་ར་འབད་བུང་ གཞི་གཞི་བཀོལ་ཚོགས་ཚོགས་དང་ གཞི་ཉེན་འབད་ཚོགས་ཚོགས་འབད་ སློབ་ཁང་ནང་འོང་དགོས་ཡིན།