

སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།

སློབ་གསུང་སློབ་རིམ།

༼༼༼༼༼  
ཤེས་རིག

སློབ་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་ ༩༧༥-༢-༢༢༢༤༤༠

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

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

དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྲི་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་ ཚོང་རྒྱུ་ལཱ་སོགས་པ་འབད་ནི་ལས་ འཛེམ་གནད་།

དཔེ་སྐྱོན། ༢༠༢༢

ISBN 978-99936-0-354-2

**བཀའ་འདྲི་བཀའ་ཚོར།**

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་དང་ རྣམ་ཚུན་ཡང་དྲག་བརྗོད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷོ་ལྷོ་ ལག་ཆེ་བའི་མ་དད་ལྡན་གྱི་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་གཞི་ལྷོ་ འབྲུག་རྒྱལ་གཞུང་ལྷོ་ བཀའ་འདྲི་དྲག་འཚོར་ལྷོ་  
ཀྱི་ལོ་ནཱ། དེ་དང་གཅིག་ཁམས་ ཚོས་ཚཱ་དཔེ་དཔེ་ཚོ་སྒྲིག་གི་ལྷོ་དང་ལྷོ་ ལྷོ་དེ་གི་གྲོ་ལྷོ་ལྷོ་དང་ ཡན་འདེབས་ཀྱི་གྲོ་གསལ་སམ་མཚན་མི་ གཤམ་གསལ་ ཤེས་ལོན་མཁམ་མཚན་དང་  
ལྷོ་ཡང་ཅན་གྱི་སྒྲིག་དཔེ་ལྷོ་ལྷོ་དང་ དྲག་འཕམ་དང་བཅས་པའི་ལུགས་སོ་ལོ་དུ།

**ལས་ལྗོངས་ཚོགས་ཆུང་/ལྷན་དགའ།**

- ༡ དྲག་ཤོས་སངས་རྒྱལ་རྗེ་ལྷོ། ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚཱ་མཁམ་མཚན་གྱི། ཡོང་ལགོང་འཕམ་དང་འཚིན།
- ༢ ཚོས་སྒྲིག་དོན་གྱི་ལྷོ། ཡོང་ལའི་མཁམ་ཚོགས་འབྲུག་མི། ལྷན་གསལ་སངས་རྒྱུ་ལས་འཚིན།
- ༣ དབང་དྲག་རྗེ་ལྷོ། ལྷོ་ལའི་འགོ་དཔེ་དུ། ཤེས་རིག་ལྷོ་ལའི་དང་རྒྱུ་ལྷོ་ལའི་ལྷོ།
- ༤ ཚེ་རིང་། ལྷོ་ལའི་འགོ་དཔེ་དུ། ཤེས་རིག་ལྷོ་ལའི་དང་རྒྱུ་ལྷོ་ལའི་ལྷོ།
- ༥ ཡུལ་དབང་འདུལ། ཚོས་ཚཱ་མཁམ་མཚན་གྱི། འབྲུག་ཚོས་རྒྱུགས་བཀོད་ཚོགས།
- ༦ རྣམ་རྒྱལ། ཚོས་ཚཱ་མཁམ་མཚན་གྱི། འབྲུག་ཚོས་རྒྱུགས་བཀོད་ཚོགས།
- ༧ ཡུལ་ཡུ། ལུགས་སྒྲུ་ལ། ལམ་ལོ་ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སྒོ་བཟུ།
- ༨ བཟུང་འཚིན་རྗེ་ལྷོ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔེ་དུ། ཅ་གཞུང་དང་ལྷོ་དེ་གི་རྒྱུ་ལྷོ་ལའི་ལྷོ།

**ལྷན་སྒྲིག་འབྲུག་མི།**

ཚོས་སྒྲིག་དོན་གྱི་ལྷོ། ཡོང་ལའི་མཁམ་ཚོགས་འབྲུག་མི། ལྷན་གསལ་སངས་རྒྱུ་ལས་འཚིན།

**ཚོས་སྒྲིག་འདྲི་མིང་ཚོ།**

- ༡ དྲག་ཤོས་སངས་རྒྱལ་རྗེ་ལྷོ། ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚཱ་མཁམ་མཚན་གྱི། ཡོང་ལགོང་འཕམ་ལྷོ་ཚོགས།
- ༢ ཚོས་སྒྲིག་དོན་གྱི་ལྷོ། ཡོང་ལའི་མཁམ་ཚོགས་འབྲུག་མི། ལྷན་གསལ་སངས་རྒྱུ་ལས་འཚིན།
- ༣ ལྷོ་ལའི་ཤེས་རིག་ དག་ཅེས་ལྷོ་སྒོ་བཟུ། ལྷོ་ལའི།
- ༤ ལྷོ་ལའི་ལྷོ་ལྷོ། ཅ་མང་སྒོ་བཟུ་རྒྱུ་ལ། མོང་སྒྲུ།
- ༥ རྗེ་ལྷོ་ལྷོ། འཚིགས་མེད་སྒོ་བཟུ་སྒོ་བཟུ་རྒྱུ་ལ། རྗེ་ལྷོ།
- ༦ ཡུལ་ཚོགས་དབང་འདུལ། བེད་ལུང་མེད་སྒོ་བཟུ། བཟུ་ཤེས་སྒྲུ།
- ༧ ཡུལ་ཡུ་དབང་འདུལ། ལང་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་བཟུ་བཟུ་ལ། ལམ་ལོ།
- ༨ ལྷོ་ལའི་ཚོ་རིང་། ལང་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་བཟུ་བཟུ་ལ། ལམ་ལོ།
- ༩ རྗེ་ལྷོ་ལྷོ། ལང་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་བཟུ་བཟུ་ལ། ལྷོ་ལ།
- ༡༠ བཟུ་དཔེ་མཁམ་གཞུ་སྒོ་ལྷོ། ཅ་མང་སྒོ་བཟུ་སྒོ་བཟུ། རྗེ་ལྷོ།
- ༡༡ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། ཤིང་མཁམ་ལུ་ལྷོ་བཟུ་རྒྱུ་ལ། བཟུ་ལྷོ།
- ༡༢ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་བཟུ་སྒོ་བཟུ། རྗེ་ལྷོ།
- ༡༣ ཡུལ་ལྷོ། འཚིགས་མེད་སྒོ་བཟུ་སྒོ་བཟུ་རྒྱུ་ལ། གསལ་ལྷོ།
- ༡༤ བཟུ་ལོ། ལང་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་བཟུ་བཟུ་ལ། ལྷོ་ལ།
- ༡༥ ཡུལ་ཡུ་དབང་འདུལ། དབྲུང་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། རྗེ་ལྷོ།
- ༡༦ སངས་རྒྱལ་ལོ་དུ། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། བཟུ་ལྷོ།
- ༡༧ ཤིག་འཚིན། ཤིག་ཚཱ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་བཟུ། ལྷོ་ལ།

- ၃၄ ယိုးဒယားသံဃာ၊ ဗုဒ္ဓဘိက္ခုနီတို့အားလုံး၏ ဣန္ဒြေ
- ၃၅ ယင်းတို့၏အားကိုးရာ၊ နှစ်သက်ရာ၊ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၃၆ ဘုရားရှင်တို့၏အားကိုးရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၃၇ ဘုရားရှင်တို့၏အားကိုးရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၃၈ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၃၉ သံဃာတို့၏အားကိုးရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၄၀ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၄၁ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၄၂ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၄၃ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၄၄ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၄၅ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၄၆ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၄၇ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၄၈ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၄၉ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၅၀ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၅၁ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၅၂ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၅၃ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၅၄ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၅၅ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၅၆ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၅၇ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၅၈ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၅၉ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ
- ၆၀ နှစ်သက်ရာ၊ ဣန္ဒြေ

- ༥༣ མཁའ་འགྲོ་དབང་ལྷག། གསུམ་ལང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། གསུམ་ལང་།
- ༥༤ དབང་པོ་རྩེ་རྗེ། ཤེས་རིག་ལྷ་ཞེས་དང་རྒྱལ་སྐྱོར་ལེ་ཚོན།
- ༥༥ ཆེ་རིང་། ཤེས་ལོན་ཕ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྐྱོར་ལེ་ཚོན།
- ༥༦ བཏུན་འཇིག་རྩེ་རྗེ། ཤེས་ལོན་ཕ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྐྱོར་ལེ་ཚོན།

**མཚུབ་གཞིན་ལྷགས་སྐུར་དང་ལས་བྱུང་།**

- ༡ བཏུན་འཇིག་རྩེ་རྗེ། ཕ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཕ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྐྱོར་ལེ་ཚོན།
- ༢ ཆེ་རིང་། ཕ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཕ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྐྱོར་ལེ་ཚོན།

**ཕྱི་ཤོག་པར་རིས།      ལྷན་རྩེ་རྗེ།**



སྲོན་བཞེད།

༡༡། ལོ་སྟེན། སྲོན་རས་གཟིགས་དབང་བྱང་ཚུབ་སྲོད་པའི་ཞིང་། ལས་སྲོད་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གྱི། གཤམ་ལྷིད་སྲིད་དང་བརྒྱུད་འཛིན་རིམ་འཕྲོན་གྱི། རྒྱལ་རབས་རྣམ་ལཱའི་བཀའ་འཛིན་སྒྲམ་མཚོ། ལྟ་བུ་གི་འབངས་སུ་གཏོགས་པའི་  
མངའ་རིས་གྱི། ལྷན་ལཱ་ལྷན་ཡོངས་ལ་ལུགས་བརྒྱའི་སྒྲིལ་པའི་ཆེ། ཡོངས་སུ་འབྲེད་མཛད་སྲོན་མེད་སྲོབ་སྲོན་གྱི། ཐབས་ལམ་  
སྒོ་གསར་ལྗེ་མིག་འདི་ན་གྱེ། །

ཞེས་མཚན་པར་བཞེད་པ་དང་། དངོས་པོ་དེས་པར་ལོ་རྒྱུ་པའི་ཚིག་གིས་མཉམ་པས་སུ་ཉེ་ ལུ་ཞི་འདི་ཡང་། འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སྲོབ་གྲའི་ མཛད་ཁའི་ཤེས་  
ཡོན་ལ་ལ་ལྟུང་ལུགས་སྲུང་གི། ལས་འགུལ་ཐོག་ལས་ མཛད་ཁའི་སྐོ་གསར་སྲོབ་རིམ་གྱི། སྲོབ་དཔོན་ལམ་ལོ་རྒྱུ་ ལག་དེབ་འདི་ ལྟུ་ལོ་ ༢༠༠༦ གི་  
འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ ཤེས་ཡོན་ལ་ལྟུང་བཀོད་རིམ་དང་འཁྲུལ་བའི་ གནས་རིམ་སོ་སོའི་གནས་ཚད་བརྒྱུད་དང་འཁྲུལ་བའི་ ལས་དོན་དང་ལོ་རྒྱུ་ཚུ་  
དང་བཟུམ་ཉེ་ དེ་དུས་གྱི། ཤེས་ཡོན་དགོས་མཁོའི་འབྲུ་བ་དང་མཉམ་པས་བཞེད་ཉེ་ཡོད། སྲོབ་རིམ་དེ་ནང་ སྲོབ་སྲོད་འབད་དགོ་པའི་དོན་ཚད་ཚུ་ ག་  
ར་ སྲོབ་ལུགས་ལྟུ་གཅོ་བོར་བརྒྱུད་པའི་ སྲོབ་ལོ་རྒྱུ་ཐབས་ལམ་ཐོག་ལས་ མཛད་ཁའི་བརྒྱུད་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ གཞི་འཚུགས་ཀྱི་རིག་ལུ་འབྲེད་ཚུགས་པའི་  
དམིགས་གཏུ་དགེ་བོར་བཟུང་ཉེ་ཡོད་པའི་འདུ། དེ་དང་གཅིག་ཁར་ རང་ལུགས་ལར་སྲོབ་དང་ དེང་རབས་བྱང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ རང་མགོ་འདྲེད་  
ཚུགས་པའི་མི་ཚེའི་ལཱ་གཞི་གསུང་། སྲོབ་ལུགས་ལྟུ་གི་ལུས་དཀ་ཡིད་གསུང་གི་ བསམ་སྲོད་ཡར་དྲགས་ གཏུ་ཐབས་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་གཞི་དོན་ཚུ་  
ཚུ་དེ་ཡོད།

དེ་ཡང་ གཞི་རིམ་གནས་སྐབས་ལུ་ སྲོབ་ལུགས་སོ་སོའི་ རང་གི་དོ་སྲོད་ལས་འགོ་བཟུང་ཉེ་ དྲི་བ་འདྲི་ལུ་དང་ ཞིབ་འཚུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཉམས་སྲོད་  
དངོས་འབྲེད་བཞེད་ཞིའི་ སྲོབ་རིམ་སོ་སོའི་གནས་ཚད་ གཏུ་ལུ་ལྟུང་གི་ལྟུང་བཀོད་རིམ་དང་བཟུམ་པའི་ ཤེས་ཚད་གོང་འཕེལ་ལུ་ དམིགས་གཏུ་དག་  
བརྒྱུད་ཡོད་པའི་འདུ། སྲོབ་ལུགས་སོ་སོའི་ ཉམས་སྲོད་ཐོག་ལས་ ཤེས་ཡོན་འབྲེད་ཐབས་ལུ་ ཚད་གཅུང་གི་གཞི་རྒྱུ་སྲོབ་དེབ་ལུ་ གཅོ་བོར་མ་གཅུང་  
བར་ ལུ་ལུ་གྱི་རིག་ལོ་བས་དང་ མི་ཚེའི་ལཱ་གཞི་གསུང་འཁོ་བའི་ རིག་ལུ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སྲོབ་ལུགས་ལྟུ་གི་རིག་ལུ་གཞི་གསུང་ལུ་ ཤེས་ཚད་ཡར་དྲགས་གཏུ་དག་  
ཚུགས་པ་འབད་ བཞེད་ཉེ་ཡོད།

དེ་མཚན་ སྲོབ་ལོ་རྒྱུ་ལུགས་འདི་ནང་ སྲོབ་ལུགས་ཚུ་གིས་ ལོ་ལུ་མམ་ཚུ་ནང་གི་ སྲོབ་རིམ་སོ་སོའི་ ཤེས་ཚད་སྲོབ་སྲོད་གི་ གཞི་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་  
གུ་ལུ་འབྲེད་ཚུགས་པའི་ ལུ་ལུ་ལུ་དང་ སྲོབ་རིམ་སོ་སོའི་ སྲོབ་ལུགས་ལྟུ་གི་ ལོ་དང་བཟུམ་པའི་རིག་ལོ་བས་ ལུ་ལུ་གནས་སུ་དང་བཟུམ་པའི་  
ཤེས་ཡོན་སྲུང་ཐབས་ མི་ཚེའི་ལཱ་གཞི་གསུང་འཁོ་བའི་ གཞི་དོན་ཚུ་གཅོ་བོ་ དངོས་མཚན་མཐའ་འཁོར་དང་ ཉེ་འབྲེལ་སྐབས་དོན་ཚུ་ལུ་ གཅོ་བོར་  
བརྒྱུད་ཉེ་ ལྟུ་ལོ་གི་རིག་ལུ་ལྟུ་གི་འབྲེལ་འབྲེད་ལྟུ་ དམིགས་གཏུ་དག་ཉེ་ཡོད།

དེ་མཚན་ རིག་ལུ་ལྟུ་ སྲོབ་ལུགས་རང་རང་སོ་སོའི་ རྒྱུ་ལུ་འབྲེད་ཚུགས་ཐབས་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་སྲོད་དེབ་དང་ ལྟུ་དེབ་ ལ་ལོ་དུག་  
དེབ་ཚུ་ དེས་འཛིན་འབད་དེ་ཡོད་པའི་འདུ། སྲོབ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་མཁོ་ཆེ་བའི་ ཤོག་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་ ཤོག་ལུ་ ལེ་ཆས་ལུ་སོགས་པའི་ ལོ་རྒྱུ་ཆས་ཚུ་ལང་

ངོ་སྤྱོད་འབད་དེ་ཡོད་མི་དེ་གིས་ འབྲུག་གི་ན་གཞི་ལྟེ་ལྟེ་ དེ་དུས་དང་བསྟུན་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་མཁོ་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཚད་ཀྱི་འཛུགས་གྲུབ་ཚུ་ ཅ་གཞུང་ གི་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འཛུགས་པ་འབད་ཡོད།

འདི་ལྟེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་སློབ་གཏེར་ལྟེ་ དང་འདོད་དང་ བཟོན་འཁྲུག་ཏེ་མ་ལམ་ཉུག་ཏེ་ དགོ་པ་ལག་ཆེ་བའི་ཁར་ སློབ་དཔོན་གྱི་ཉོན་ཐངས་དང་ འཛུགས་གྲུབ་ གཞུང་གི་མཐུན་ཏེ་སྤྱོད་པ་ རྩམ་ལུ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཚད་ཀྱི་གནས་ཚད་འདི་ ཨ་ལོ་སེ་མཁོ་དུ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ འབྲུག་འཁྲིལ་འབྲུག་ཚུགས་པའི་ དཔལ་དུ་ན་འབྲུག་པའི་ཐུ་རྒྱ་དོ་མ་ཅིག་ལྟེ་ འབྲུག་ཚུགས་ནི་ལྟ་བུ་མེད།

ལམ་ལུགས་གསར་པའི་ སློབ་ཉོན་འབྲི་ཚུ་འབད་མ་དག་གི་ གཞི་རྒྱ་འབད་པའི་ འཛུགས་ཀྱི་འབྲུག་ཚད་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཨིང་ལོ་སྤྱོད་ ཡིག་ལམ་ལུགས་ལྟེ་བརྟེན་ཏེ་ བཟོ་བཟོ་མ་འབད་ནི་དེ་གིས་ དམིགས་ལུ་འབྲུག་པའི་གཞི་བསམ་ལུ་ འཛུགས་པའི་དོ་མཁོ་ལྟེ་ ཨིན་ཏུ་ འབྲི་ཚུ་ ལམ་ལུགས་གསར་པའི་ འབྲི་ཚུ་དེ་ཚུ་ ཏེ་མ་ཡོང་འཁྲིལ་མེད་པ་ལམ་བརྟེན་ གསར་པ་བཟོ་བའི་སྤྱོད་ལྟེ་ ཤེས་ཡོན་འཛུགས་གྲུབ་ཅན་གྱི་མི་ལྟེ་ དེ་གོ་པ་དང་ དུས་ཚད་ལང་མ་མ་འཛུགས་པའི་ དུས་ཚད་ལྟེ་ལམ་བརྟེན་ཏེ་ ཉུག་ཚད་དང་ཉོན་འཁྲུག་མ་འབྲུང་བའི་ དཔེ་མི་སྤྱོད་པ་ལམ་བརྟེན་ རྟོ་ འཁྲུག་འདོད་ལྟེ་ འབྲེལ་ཡོད་མཁྲུག་དུ་ག་གིས་ས་འབད་ཏུ་ ཟད་ཀ་དུ་ ལེགས་བཅོས་དགོངས་འཆར་ གཅི་ས་གནང་ཏུ་ ལེགས་སེ་དང་བཅའ་ པའི་ དགའ་བསུ་འགོ་དེ་ལེ་ལྟེ་ཚུ་ཚུ་ལོད།

**སློབ་འདེབས།**

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

དགོས་འདུག་རྒྱུ་དོན་དེ།  
ལྷོ་མིག་ལྷོ།  
ཡོང་འཁྲིལ་ཚུ་ཚུ་ལྟེ་ལྟེ།



ཐོག་མཐའ་ལམ་སྟོན།

---

གཞི་རིམ་འོག་མའི་གནས་རིམ་བརྟེན།.....	3
ཉན་སྐབ། .....	3
ཉལ་ལྟོ། .....	3
ཐིག་ཏུ།.....	4
སྐབ་སྐྱེད་ལམ་འོག། .....	4
ཉན་སྐབ།.....	4
ཉལ་ལྟོ། .....	4
ཐིག་ཏུ།.....	4
ཉན་སྐབ། .....	6
ཉལ་ལྟོ། .....	6
ཐིག་ཏུ། .....	7
སྐབ་སྐྱེད་སྐབ་སྐྱེད་འོག་ཚན། .....	9
སྐྱེད་བརྟེན་ལམ་འོག། .....	13
སྐབ་ཚན་འདུལ། .....	14
དུག་འོག། .....	14
ལམ་འོག། .....	14
སྐབ་ཚན་1 སྐབ་སྐྱེད་ལྟོ། .....	14
སྐབ་ཚན་འདུལ་པའི་དུག་ཚན། .....	24
སྐབ་ཚན་གཉིས་པ། .....	27
དུག་འོག། .....	27
ལམ་འོག། .....	27
སྐབ་ཚན་2 སྐབ་སྐྱེད་ལྟོ། .....	29
སྐབ་ཚན་གཉིས་པའི་དུག་ཚན། .....	41
སྐབ་ཚན་གསུམ་པ། .....	46
དུག་འོག། .....	46
ལམ་འོག། .....	46
སྐབ་ཚན་3 སྐབ་སྐྱེད་ལྟོ། .....	47
སྐབ་ཚན་གསུམ་པའི་དུག་ཚན། .....	51
སྐབ་ཚན་བཞི་པ། .....	56
དུག་འོག། .....	56

---

ཐོག་མཐའ་ལམ་སྟོན།

ལས་དོན། .....	༩༩
སློབ་ཚན་༥ པའི་སྐོར་ལཱ། .....	༩༧
སློབ་ཚན་འགྲིལ་ལཱ་ རྟེན་ཚུན། .....	༡༠༩
སློབ་ཚན་ལ་ལ།.....	༡༡༠
དུག་སྐྱོན།.....	༡༡༠
ལས་དོན།.....	༡༡༠
སློབ་ཚན་༥ པའི་སྐོར་ལཱ། .....	༡༡༡
སློབ་ཚན་ལ་ལཱ་ རྟེན་ཚུན། .....	༡༡༩
སློབ་ཚན་རྒྱལ་ལ། .....	༡༢༩
དུག་སྐྱོན། .....	༡༢༩
ལས་དོན། .....	༡༢༩
སློབ་ཚན་༦ པའི་སྐོར་ལཱ། .....	༡༢༩
སློབ་ཚན་རྒྱལ་ལཱ་རྟེན་ཚུན། .....	༡༣༣
རྟེན་ཚུན་ལམ་ལུགས་ལ། .....	༡༣༩
དུས་འཇམ་རྟེན་ཚུན་ལམ་ལུགས་ལྱི་དུལ། .....	༡༣༩
དུས་འཇམ་ལྱི་ལོ། .....	༡༤༥

༥ སློབ་སྟོན་པ་རྒྱུ་ལྡན་གསོ། ལཱ་ཤོག་དང་ཤོག་ཁམ། སྤང་དེབ་རྩིས་སྟོན་ཚན་རེ་རེ་ནང་ བརྟུགས་པ་ད། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ མཐའ་དབྱུང་མེད་པ་ ག་རའི་ནང་སྤྱི་བྱེད་འབད། འགྲོ་མ་བཏུབ་ནི་དེ་གིས། རང་སའི་ཨ་ལའི་ཤེས་ཚད་དང་བསྐྱེད། ལྷག་དེབ་ཐོ་ནང་ལས་སློབ་དཔོན་རང་གི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ སྤྱོད་ལཱ་དང་ ནང་འབྲེལ་བརྩོ་སྟེ་ དེས་པར་ལྷག་བརྟུག་དགོས་དང་ ལཱ་ཤོག་དང་ ཤོག་ཁམ་རྩིས་སྟོན་ནམ་དགོས་བསྟེ་ ཡར་དང་མར་ བདེ་ཞིབ་བརྩོ་སྟེ་ ལག་ལེན་རྩིས་མཐུན་འཐབ་གནང་།

བཀའ་རྒྱུ་ཆེ།

གཞི་རིམ་འོག་མའི་གནས་རིམ་བརྗེས་སྟོན།

ཉན་སྐབས།

༡. བཀོད་རྒྱ་འཇམ་ཏིང་ཏི་ཚུ་ཉན་ཏེ་དེ་དང་འཇིལ་བའི་ལུ་ཚུ་འབད་ཚུགས།
༢. འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ཇི་བ་ཚུ་ཉན་ཏེ་ལན་ རྒྱབ་ཚུགས།
༣. མཐའ་འཁོར་གྱི་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉན་སྐབས་ འབད་ཚུགས།
༤. རང་གི་ཉམས་སྤོང་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ སྐབས་ཚུགས།
༥. པར་དང་ ཅལ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བཤད་པ་ཐུང་ལཱ་ལེ་ རྒྱབ་ཚུགས།
༦. ལག་ཆེ་བའི་ ཞེ་སའི་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས།
༧. གྲུངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ སྐབས་ཚུགས།
༨. ཇལ་ལོ་ཁོང་རའི་ མི་སྡེ་འོ་རྒྱལ་དང་ ཅང་མི། ཆ་རོགས། སློབ་མཉམ། གཞུང་། ལྷ་ཁང་། དུས་སྟོན། ལམ་སྟོན། སོ་ནམ་ཞིང་ལཱ། སློ་ཞོར་སེམས། ཤིང་དང་མེ་ཏོག། ལོ་ཐོག། ཟ་ཆས། གཙམ་སྐྱེ་འབྲོད་སྟེན། ཉན་སྐབས་ རྒྱ་བ་སྟོན་ལམ་དང་མཉམ་འབྲེལ་འབབ་ཐངས། རྒྱུ་ཆས་སོགས་སོགས་ མཐའ་འཁོར་ལུ་མིག་མཐོང་ལག་གཞུང་ལུ་ཡོད་པའི་ ཅ་དོས་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཉན་སྐབས་ཀྱི་རིག་ཐུལ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་དང་ ཕྱིས་མཐོང་དང་ཡིད་ཆེ་བསྐྱེད་ཚུགས།
༩. ཇལ་ལོ་ཁོང་རའི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ མི་སྡེ་དང་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལུ་ ལྷ་ཏོག། འདྲི་དབྱེད། དབྱེ་དབྱེད། སོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རིག་པ་གསལ་འཚོལ་དང་ ཉན་སྐབས་རིག་ཐུལ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས།

ལྷག་རིག།

༡. རྫོང་ཁའི་ ཡིག་གཞུགས་ ག་ར་དོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷག་ཚུགས།
༢. བརྗོད་པ་ཚུ་ ཚིག་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷག་ཚུགས།
༣. ཉན་བསྟར་ ལག་ལེན་འབབ་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བོ་དོན་ལེན་ཚུགས།
༤. རྫོང་ཚིག་ འཇམ་ཏིང་ཏི་ཡོད་པའི་ སྤུང་ཐུང་ལུ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བོ་བ་ལེན་ཚུགས།
༥. འབྲེལ་བ་ཡོད་ པར་རིམ་དང་ བརྗོད་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བརྗོད་ འབད་ཚུགས།
༦. གྲུངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ཇལ་ལོ་ཁོང་དང་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ ལྷག་ཚུགས།
༧. ཇལ་ལོ་ཁོང་རའི་ མི་སྡེ་འོ་རྒྱལ་དང་ ཅང་མི། ཆ་རོགས། སློབ་མཉམ། གཞུང་། ལྷ་ཁང་། དུས་སྟོན། ལམ་སྟོན། སོ་ནམ་ཞིང་ལཱ། སློ་ཞོར་སེམས། ཤིང་དང་མེ་ཏོག། ལོ་ཐོག། ཟ་ཆས། གཙམ་སྐྱེ་འབྲོད་སྟེན། ཉན་སྐབས་ རྒྱ་བ་སྟོན་ལམ་དང་མཉམ་འབྲེལ་འབབ་ཐངས། རྒྱུ་ཆས་སོགས་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི་དང་

མཐུང་ལོང་ལུ་མིག་མཐོང་ལག་གཟུང་ལུ་ཡོད་པའི་ ཅ་དངོས་ཚུ་ལུ་དང་ མིང་བྱང་བརྟུང་ཚུ་ཡང་  
ཞར་དང་ཞོར་ཁར་ལྷག་ནིའི་ སེམས་ཚུར་བྱིན་ཏེ་ ལྷག་ནིའི་རིག་ཚུལ་གྱི་གོམས་ཤུགས་གོང་འཕེལ་  
གཏང་ཚུགས།

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

བེ་ནི།

༡. དབྱུངས་གསལ་དང་ མགོ་ཅན་འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཆ་མཉམ་ མཉེན་ལུ་ཡིག་ནང་ བྱེད་ཐོག་དང་  
འཕྲིལ་ཏེ་ བྲི་ཚུགས།

༢. ཉིན་བསྟར་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ བྲི་ཚུགས།

༣. འབྲེལ་ཡོད་རྒྱུ་བ་དང་ འཕྲིལ་བའི་ ལན་ཚུ་ བྲི་ཚུགས།

༤. རྒྱུ་ལྡན་དང་ སློབ་ཁང་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ པར་དང་ཅ་ལ་གི་བཤད་པ་ ཚོགས་ཤད་ ལག་ལེན་  
འཐབ་སྟེ་ བྲི་ཚུགས།

༥. བྱུངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ ཨང་ཡིག་དང་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ བྲི་ཚུགས།

༦. ཨ་ལོ་ལོང་རའི་ མི་སྡེའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ རང་མི་། ཆ་རོགས་། སློབ་སྡེ། གཞུང་། ལྷ་ཁང་། དུས་སྟོན། ལམ་  
སྲོལ། སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ། སློ་རོར་སེམས། ཤིང་དང་མེ་ཏོག་། ལོ་ཐོག་། ཟ་ཆས་། གཅོད་སླུ་འཕྲོད་སྟེན། ཉེན་  
སྲུང་། བྱ་བ་སྦྱོང་ལམ་དང་མཉམ་འབྲེལ་འཐབ་ཐངས། བྱོན་ཆས་སོགས་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི་དང་ མཐུང་  
ལོང་ལུ་མིག་མཐོང་ལག་གཟུང་ལུ་ཡོད་པའི་ ཅ་དངོས་ཚུ་ལུ་དང་ མིང་བྱང་བརྟུང་ཚུ་ཡང་ ཞར་དང་  
ཞོར་ཁར་ལྷག་ནིའི་ སེམས་ཚུར་བྱིན་ཏེ་ བྲི་ནིའི་རིག་ཚུལ་ལུ་གོམས་ཤུགས་གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུགས།

༧. ཨ་ལོ་ལོང་རའི་ མཐུང་ལོང་ལུ་ཡོད་པའི་ མི་སྡེ་དང་ རང་བཞིན་གནས་སྟངས་ལུ་ གཞི་བཞག་གི་ཐོག་  
ལུ་ ལྷ་རྟོག་། འདྲི་དབྱེད་། དབྱེ་དབྱེད་། སོགས་གྱི་ཐོག་ལས་ རིག་པ་གསར་པའི་ཐོག་ལས་ བཤད་བྱུང་  
ཀུ་རེ་ སློབ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་འབད་བྲི་ནིའི་ སློབ་ཚུལ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས།

སློབ་སྦྱོང་ལམ་སྟོན།

ཉན་སྒྲུབ།

༡. རང་དང་ཆ་ཤོག་གི་སྐོར་ལམ་ རོ་སྦྱོང་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. བཀོད་རྒྱ་ཉན་ཏེ་ སློབ་ཁང་ནང་འཁོད་ཀྱི་ ལཱ་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. སློ་སྒྲུ་ ལུང་ཀུ་རེ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༥. རྩོད་ཚིག་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཚུ་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. གནད་དོན་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཚུ་གི་སྐོར་ལམ་ འི་བ་འི་ལན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. ལུང་ ལུང་ཀུ་རེ་ ཉན་ཏེ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
༨. གྲུངས་ཁ་ ༢༠ ཚུན་ སློབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷན་རིག།

༡. མིག་ཚུལ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་བའམ་ལུ་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་རྩོད་སྒྲུ་སྟོན་པའི་ བར་དང་རི་མོ་མ་འབྲམ་ཚུ་ རོ་ས་ འཛིན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. གསལ་བྱེད་ ༣༠ རོ་ས་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷན་ཚུགས་དགོ།
༣. དབྱེད་ས་བཞི་ རོ་ས་འཛིན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གསལ་བྱེད་ ༣༠ ལུ་སྦྱར་ཏེ་ ལྷན་ཚུགས་དགོ།
༤. འདོགས་ཅན་གྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སྦྱོར་གྲོག་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷན་ཚུགས་དགོ།
༥. མགོ་ཅན་གྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སྦྱོར་གྲོག་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷན་ཚུགས་དགོ།
༦. ཞུང་གྲངས་ ༢༠ ཚུན་ཞུང་ཡིག་ནང་ ལྷན་ཚུགས་དགོ།

གི་ཞི།

༡. ལག་ཚུལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ་ བར་དང་རི་མོ་འི་ བཟོ་རྩམ་མ་འབྲམ་ཚུ་ གི་ཞི་ལུ་སྦྱར་བ་ཚུད་ཚུགས་དགོ།
༢. མགྲོགས་ཡིག་ནང་ གསལ་བྱེད་ལུ་དབྱེད་ས་བཀལ་ཏེ་ གི་ཚུགས་དགོ།
༣. ཚིག་དང་ཤད་ རོ་ས་འཛིན་འབད་དེ་ གི་ཚུགས་དགོ།
༤. དབྱེད་ས་གསལ་ལས་སྒྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ དཔེ་བལྟ་སྟེ་ གི་ཚུགས་དགོ།
༥. ཞུང་ཡིག་ ༢༠ ཚུན་ གི་ཚུགས་དགོ།
༦. འདོགས་ཅན་དང་ མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ འདྲ་བཤུས་ རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོ་པ།

ཉན་སྒྲུབ།

༡. དབྱུངས་གསལ་དང་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ཚུ་གི་རྫོང་སྐྱ་ དག་ཉོག་ཉོ་འབད་འཐོན་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ དག་ཐོག་གི་ སྐྱུང་བ་གང་མང་བྱིན་དགོ།
༢. འཇམ་ཉོང་ཉོ་འབད་ ཉ་མོ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ ཨ་ལོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ གདམ་ཁ་ རྒྱབ་སྟེ་བྱིན་དགོ།
༣. ཨ་ལོ་ཁོང་པའི་ ས་གནས་དང་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ པར་དང་ཅ་ལའི་མིང་ཚིག་འཇམ་ཉོང་ཉོ་ཚུ་ ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ མིང་ཚིག་གསལ་པ་༢༠༠ ཚུ་རྒྱ་སྐྱེད་ འབད་བཅུག་དགོ།
༤. རྫོང་ཚིག་ འཇམ་ཉོང་ཉོ་ཚུ་ལུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་དེ་ སྤྱི་བ་འདི་ལན་ འབད་ནི་ལུ་ གོམས་འདྲིས་ འཐོབ་ བཅུག་དགོ།
༥. སློབ་འདི་ཐོག་ལས་ ལྷབ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ སློ་སྐྱེ་འཐོན་ནི་དང་ སྐྱུང་ཉན་ནི་ གཏང་ནི་ ཞབས་ཁ་ ཚོབ་ ཅེད་ཐུང་ཀུ་རེ་ འབད་བཅུག་དགོ།
༦. རྫོང་ཁ་ ཤར་ཤར་སྐྱབ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ ཁ་སྐྱབ་ནི་དང་ འབྲེལ་བ་འབད་ ཐངས་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་བཅུག་དགོ།
༧. ཉན་སྒྲུབ་གི་ རིག་ཚུལ་ཡར་འབྲས་ གཏང་ནི་དོན་ལུ་ སློབ་སྟོན་ཅེད་རིགས་ མ་འདྲམ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ།

ལྷག་རིག།

༡. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དཔེ་དེབ་ལག་པར་བཤེད་ཐངས་དང་ ཤོག་ལེབ་ལྟོག་ཐངས་ གཡས་གཡོན་ ག་ཉེ་ལས་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ལྷག་ནི་ཨིན་ན་ དེ་གི་ འགོ་ལུགས་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།
༢. དབྱུངས་གསལ་དང་ འདོགས་ཅན་ མགོ་ཅན་གྱི་རྫོང་སྐྱ་དང་ མིང་ཚིག་གི་རྫོང་སྐྱ་ཚུ་ དག་ཉོག་ཉོ་འབད་ འཐོན་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ སྐྱུར་གྲོག་རྒྱབ་ནི་དེ་སྐྱུང་བ་ གང་མང་བྱིན་དགོ།
༣. མིང་ཚིག་དང་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་གི་རྫོང་སྐྱ་ཚུ་ དག་ཉོག་ཉོ་འབད་ འཐོན་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ ཚིག་སྐྱུང་རྒྱབ་ སྟེ་ལྷག་ནི་དེ་ སྐྱུང་བ་གང་མང་བྱིན་དགོ།
༤. པར་དང་རི་མོ་ འཇམ་ཉོང་ཉོ་ཚུ་དང་ བདེ་བྱུང་དང་ བདེ་ཉགས་ཚུ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ བདེ་སྐྱུར་འབད་ནི་དེ་ རིག་ ཚུལ་ཚུ་ གང་མང་བྱིན་དགོ།
༥. སྐྱུང་ཐུང་ཀུ་ཚུ་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་ནི་དེ་ དུས་ཚོད་བྱིན་ཏེ་ ག་དེ་མང་མང་ ལྷག་བཅུག་དགོ།

- ༤. སྤང་ཐུང་ཀྱ་ཚུ་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ སྤང་གི་གནད་དོན་དང་ སྤང་ཅེད་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ལྷོ་སྤང་བ་བཅུག་དགོ།
- ༥. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚོག་གསར་འབྲེལ་ གང་མང་ལྷག་སྟེ་ མིང་ཚོག་རྒྱ་རྒྱུད་འབད་བཅུག་དགོ།
- ༦. པར་རིས་ཚོག་མཛོད་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ མིང་ཚོག་གི་གོ་དོན་འཚོལ་བཅུག་ནིའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།
- ༧. ལྷག་ནི་ལུ་ སྤོ་བ་བསྐྱེད་བཅུག་ནིའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་བཏོན་ཏེ་ ཨ་ཉུག་རྒྱ་གནུ་གི་ལུ་ བོམས་སྤུང་ ཚུད་བཅུག་དགོ།

གྲིན་ལྟེ་

- ༡. རྫོང་ཁའི་དབྱེད་སྐོར་གསལ་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཆ་མཉམ་ མཁྲོགས་ཡིག་ནང་ བཀའ་ཐང་ མ་འཛོལ་བར་ ཡིག་བཟོ་བཏོན་ཏེ་ བྲི་ནིའི་སྤུང་བ་གང་མང་བྱིན་དགོ།
- ༢. འབྲེལ་དེབ་ནང་ ཡི་གུ་བྲི་ཆ་ད་ བྱུ་ལ་ཐོག་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ བཟོ་འཁོད་པ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བྲི་ནིའི་ སྤུང་བ་བྱིན་དགོ།
- ༣. མིང་ཚོག་གི་བར་ན་ ཚོག་དང་ རྫོང་ཚོག་གི་ལུ་ལས་ འད་ཚུ་ མ་འཛོལ་བར་ བྲི་ནིའི་སྤུང་བ་ གང་མང་བྱིན་དགོ།
- ༤. མིང་དང་ བྱ་ཚོག་ཚུ་ གང་མང་བྲི་ནིའི་ སྤུང་བ་བྱིན་དགོ།
- ༥. ཚོག་ཐུན་ འདི་ ཞིན་ མེན་ པས་ མས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མིང་དང་བྱ་ཚོག་ བྱ་ལུ་ཚུ་སྤུང་ཏེ་ རྫོང་ཚོག་སྤུང་ཀྱ་ལེ་ བྲི་ནིའི་སྤུང་བ་གང་མང་བྱིན་དགོ།
- ༦. འབྲེལ་ཡོད་གྱི་ སྤུང་བ་དང་འཁྲུལ་བའི་ལན་ཚུ་འབྲེལ་བའི་སྤུང་བ་ རིག་ཕུལ་ཚུ་སྟོན་བྱིན་དགོ།
- ༧. བྲི་མ་ནང་། སྤོ་བ་ཁང་ནང་། མཐའ་འཁོར་ལས་ཐར་ ལག་ལེན་འབྲེལ་མི་ པར་དང་ཅ་ལ་གི་ བཤད་པ་ཐུང་ཀྱ་ལེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྲི་ནིའི་ སྤུང་བ་མང་སུ་བྱིན་དགོ།
- ༨. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་བདེ་སྤྱོད་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ པར་དང་རི་མོ་ཡིག་ཐོག་ལས་ བྲི་ནིའི་དང་འདོད་ བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།
- ༩. བྲི་མ་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ ཨང་ཡིག་ནང་བྲི་ནིའི་སྤུང་བ་ གང་མང་བྱིན་དགོ།





ཐོག་མཐའ་ལམ་སྟོན།

གུར། བོན། རྒྱལ། རྩོམ། ཉིམ། ཉུང། ཉིང། ཐིག། ཐོག། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན།  
 བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན།  
 བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན། བོན།

ཀ་ཀུར། ཀོང་ཚོ། ཀུར་ཚ། ཀུར་ཚོ། ཀུར་ཚོ། ཀུར་ཚོ། ཀུར་ཚོ། ཀུར་ཚོ། ཀུར་ཚོ། ཀུར་ཚོ། ཀུར་ཚོ།  
 ཀུར་ཚོ། ཀུར་ཚོ། ཀུར་ཚོ། ཀུར་ཚོ། ཀུར་ཚོ། ཀུར་ཚོ། ཀུར་ཚོ། ཀུར་ཚོ། ཀུར་ཚོ། ཀུར་ཚོ།

3. ལ་བཏགས་ལ རོས་འཛིན།

ཀྱ།	ཀྲ།	ཀླ།	ཀྴ།	ཀྵ།	ཀྶ།	ཀྷ།	ཀྸ།
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

མིང་ཚིག། (ལ་བཏགས་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་སྟོར་སྟོན་རྒྱུ་ལྟར་ཞེས་བྲིས་པ་ཞིག་ལོ།)

ཀྱང། ཀྲང། ཀླང། ཀྴང། ཀྵང།  
 ཀྶང། ཀྷང། ཀྸང། ཀྐྵང། ཀྺང། ཀྻང། ཀྼང། ཀ྽ང།

4. ལ་བཏགས་༡༢ རོས་འཛིན།

ཀྱ།	ཀྲ།	ཀླ།	ཀྴ།	ཀྵ།	ཀྶ།	ཀྷ།	ཀྸ།	ཀྐྵ།	ཀྺ།	ཀྻ།	ཀྼ།	ཀ྽།	ཀ྾།	ཀ྿།
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

མིང་ཚིག། (ལ་བཏགས་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་སྟོར་སྟོན་རྒྱུ་ལྟར་ཞེས་བྲིས་པ་ཞིག་ལོ།)

ཀྱམ། ཀྲམ། ཀླམ། ཀྴམ། ཀྵམ། ཀྶམ། ཀྷམ། ཀྸམ། ཀྐྵམ། ཀྺམ། ཀྻམ། ཀྼམ། ཀ྽མ། ཀ྾མ། ཀ྿མ།

5. ལ་བཏགས་༦ རོས་འཛིན།

ཀྱ།	ཀྲ།	ཀླ།	ཀྴ།	ཀྵ།	ཀྶ།
-----	-----	-----	-----	-----	-----

མིང་ཚིག། (ལ་བཏགས་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་སྟོར་སྟོན་རྒྱུ་ལྟར་ཞེས་བྲིས་པ་ཞིག་ལོ།)

ཀྱམ། ཀྲམ། ཀླམ། ཀྴམ། ཀྵམ། ཀྶམ། ཀྷམ།

6. ར་མཐོའི་ཡི་གུ་༡༢ རོས་འཛིན།

ཀ།	ཁ།	ག།	ང།	ཅ།	ཆ།
ཇ།	ཉ།	ཏ།	ཐ།	ཅ།	ཆ།



ཀ་ཀུར།	༧	མི་སི།	༤
ཞེ་སྐལ།	༩	ལུག།	༡༠

༡༠. ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ལྷག་ནི།

ཨ་པ། ཨའི། སོ་རྒྱུ་ཨ་ཞེ་ལོ། ལུ་གུ་ལུ་ལོ། སྤོ་ལོ། ཨ་རྒྱུ། ཨ་རྒྱུ། ཨ་ ཅོ།  
 ཀར་ལྷི། འབྲི་ལྷི། བྱང་ཤིང་། དཔེ་དེབ། སློབ་དེབ། ལྷག་དེབ། སྤོང་དེབ། ལུ་ཤོག། ཤོག་ཐང་། འབྲི་དེབ། དི་སི།  
 ཡིག་ཀྲེག། ས་སྐྱུག། ལྷག་སམ།

ལྷུ་ར། མེ་རྟོག། ཤིང་། འདབ་མ། རྒྱ། གསར་སྟོན། ཡིག་ཚང་། རྒྱལ་དར། ཅོད་ཐང་། སློག་མེ། ལམ། ཐབ་ཚང་།  
 ར་བ། གུ་རི། སྟོང་ལྷི། རྩོམ་སྐྱོང་།

རྩོམ་ཉིན་མ། ལྷི་སྤ། ལུ་ལོ། རང་ས་པ། ལ་ཅོ། ལྷ་མ། ད་རྟོ། ད་ཅི། ལྷོ། ཚོད་མ། ར། བཞེས་སྟོ། གསོལ་མ། ཚོགས།  
 རྩོམ་ཚང་། གསོལ་མ།

དཀར་པོ། སེར་པོ། གནག་པོ། ལྷང་ལ། རྩོམ་པོ། ལྷུ་པོ། ལྷ་གསུམ། ལྷ་གསུམ། ལྷ་བཞི།

མགུ་རྟོ། མིག་རྟོ། ལྷ་པ། རྩོམ་ཅོ། སོ། ལྷ། ཀར་མ། ལ། ལྷེ། ལག་པ།

སོ། སྟོང་སོ། འོན་ལྷ། རྩང་། ལྷུ་མ། ཨོམ་སོ། གདན། མལ་ཚ། མགུ་ཤད། སོ་གྲ། སོ་ ལྷུ། ལེན་མ།

ཐའི། སོ་ རལ། ལྷུ་མ། རྩམ། ཨོན་ཅོ། ལྷི་ཅོང་། ཨོ་སྐལ། ཚལ་ལྷ། དང་ལག། སེར་ ཤོག་མེ་རྟོག། ལྷུང་། ཉིན་  
 གད་ཤར། འཁན་པ་མེ་རྟོག།

ལ་སྤ། དོལ་མ། ཨོ་མ། ཀེ་བ། ཀེ་ལི། ལྷོ། ཚོད་མ། ཨོམ།

ཕག་པ། ལྷང་། ལྷི་ལི། ར། རོ་ལྷི། བ། བྱལ་ད། བྱལ་ ད། ལྷོད། དགེ་སྟོང་། ལོ། མོ། ལྷི།

ལྷག་པ། ལྷུར་སྤ། བ་སངས། ལྷིན་པ། ཉིན། ལྷ་བ།

ཡོད། མེད། འདུག། མི་རུག། ལྷ་གོ། མི་ལྷ། བཀའ་རིན་ཆེ། རྒྱ་གཞུགས་བཟང་པོ། ལགས། འབག། འོང། སོང།  
སྟོད། འཕུང། བཟའ། འོག། འགྲོ། སྐབ། ལྷ་བ། ཉན། ཐོབ། འབད། འོང། གཏང། ལྷ་ག། འགྲི། ལེན། སྟོད། ཉལ།  
བལ། ཡིན། མེན། ལྷ་ག།

༡༧. སྟོབ་སྟོན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ།

- ~ སྟོ་སྟོ་ གདངས་དང་ལེའུ་སྟོགས་ སྟོབ་སྟོད་འབད་ནི།
- ~ སྟོབ་འང་ནང་གི་ ལཱ་ཚུ་ བཀོད་རྒྱ་ཉན་ཏེ་འབད་ནི།
- ~ དབྱངས་གསལ་ མགོ་ཅན་འདོགས་ཅན་ཡི་གུ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷ་ག་ནི།
- ~ ཐོགས་པ་གྱི་ ལྷ་ག་དེབ་ཚུ་ ལྷ་ག་ནི།
- ~ དི་བ་འདི་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་ རོ་སྟོད་འབད་ཚུགས་པའི་ སྟོབ་སྟོད་འབད་ནི།
- ~ སྟུང་ཐུང་ཀྱ་ཚུ་ ཉན་ཏེ་ འོག་གཏང་ནི།
- ~ གསལ་ལྷེད་ ༣༠ དང་རང་གི་མིང་ ཡང་ཡིག་ ༢༠ ཚུན་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྲི་ནི།
- ~ དབྱངས་གསལ་ མགོ་ཅན་འདོགས་ཅན་གྱི་ ཡི་གུ་ཚུ་ འདྲན་བཀའ་ཐངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འབྲ་བཤུས་  
རྒྱབ་ཚུགས་པའི་ སྟོབ་སྟོད་འབད་ནི།

སློབ་བཏང་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་མེས་མེས་ཁར་དྲན་དགོ།

- ~ ལམ་སྟོན་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ སློབ་ལཱ་འདི་ལས་ རིགས་བརྒྱུས་ཏེ་ འབྲེལ་ཡོད་སློབ་ལཱ་གཞན་ཚུ་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ལག་ཚེ།
  - ~ འདི་ནང་ཡོད་མི་སློབ་ལཱ་ཚུ་ ཚར་གཅིག་དང་གཉིས་ཀྱིས་མ་དོ་བར་ རིག་ཅུལ་འདི་ སློབ་ལཱ་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ མ་ཚུད་ཚུན་ཚོད་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
  - ~ ནམ་རེ་འབད་རུང་ གནས་སྐབས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་ལཱ་ལག་ལེན་འཐབ་ད། འགྲོ་བཏུབ་མ་བཏུབ་ཚུ་ བདེ་ཞིབ་བཟོ་སྟེ་ ཉེན་ལུལ་ ནམ་སྟོན་པ་ཅིན་དྲག་གཏེ་ བཟུ་སྟེ་ སྟོན་ནི་འདི་ རང་གི་ལག་པར་ཡོད།
  - ~ སློབ་དཔོན་ལམ་སྟོན་འདི་ནང་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་སློབ་ལཱ་འདི་ཚུ་ ཐུན་ཚན་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རྩོགས་དགོས་མེན་པར་ རིག་ཅུལ་ འདི་ སློབ་ལཱ་ཚུ་གིས་ཐོབ་ མ་འཐོབ་བཟུ་སྟེ། ཐུན་ཚན་གཞན་ནང་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ སྟོན་དགོས་ཡིན།
  - ~ སློབ་ལྟོག་རྒྱབ་པ་འཛིན་སྐབས་ མིང་ཚིག་གི་རྒྱུ་ལུ་ གཙོ་བོར་བཏོན་དགོ།
  - ~ སློབ་སྟོན་མཁོ་ཚས་ཚུ་ ཚར་གཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་མ་ལས། བཀོ་བཞག་ནི་མེན་པར་ སློབ་ལཱ་གཞན་གྱི་ འབྲེལ་བ་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
  - ~ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལྷག་དགོས་ཡིན་མ་ལས་ བདུན་རིམ་བཞིན་ སློབ་སློབ་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།
- ཀ་ རྩོད་ཀྱིས་ ལྷག་མི་ སླུང་གི་མིང་ག་ཅི་སྟོན་?
  - ཁ་ སླུང་འདི་ནང་ ག་དང་ག་རེ་འདུག་?
  - ག་ སླུང་ཅེད་པ་ ག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འདུག་? ག་ཅི་འབད།
  - ང་ སླུང་དེབ་འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་པར་རེ་ འདུག་? པར་ག་འདི་ལེགས་པས་ག་?
  - ཅ་ རྩོད་ཀྱིས་ དགའ་མི་པར་འདི་ ག་འདི་སྟོན་?
  - ཆ་ སླུང་འདི་ ཚར་ག་དེམ་ཅིག་ ལྷག་ཅི་?
  - ཇ་ སླུང་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ ཡིན་མ་མས་གོ་?
  - ཉ་ དོ་རུང་ ལྷག་དགོ་ མཐོ་ནི་མས་ག་?
  - ཏ་ ལུལ་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ལྷག་དེབ་ག་ཅི་བཞུམ་ར་ ལྷག་ནི་གི་མཐོ་བསམ་ཡོད་ག་?

ལམ་སྟོན་ནང་ལུ་ བཏུགས་ཡོད་པའི་ ལྷག་དེབ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་ སློབ་ལཱ་ཚུ་ན་འཐབ་འབད་ར་བཟུ་སྟེ། སློབ་སྟོན་འབད་དགོས་མ་ ཚད། ལྷག་དེབ་ཚུ་ སློབ་ཚན་བཞིན་དུ་ ལྷག་བཏུག་སྟེ་ ཐོབ་ཞག་དགོས་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་སྟོན་ཚུ་ ག་དེ་དྲག་དྲག་ དུངས་གསལ་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་ནི་ལུ་ ལྷགས་བཏོན་དགོ།

**སློབ་ཚན་དང་པ།**

ལྷ་སྐྱོད་གོམས་འདྲིས་དང་ ཅུས་རྒྱན་བརྗོད་ཀྱི་ མིང་ཚིག་ཉན་སྐབ།

**དགོས་དོན།**

ཨ་ལོ་ཚུ་ སློབ་གྲྲི་ནང་ འགོ་དང་པ་འོངམ་ད། སློབ་དཔོན་དང་ ཆ་ཚོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ ཁར་ འཚོར་སྐྱོད་མེད་པར་  
ཉན་སྐྱོད་དང་ལྷན་པའི་སློབ་ལས། ཅུས་རྒྱན་བརྗོད་ཀྱི་མིང་ཚིག་ལྷ་སྐྱོད་འབད་དེ་ བག་ཆགས་ཉོག་ཉོ་འབད་ སློབ་  
ནི་གི་ དེས་ཤེས་འདྲོང་ནི་གི་ དོན་ལུ་ཨིན།

**ལས་དོན།**

༡. སློབ་གྲྲི་ས་གོ་དང་ སློབ་དཔོན་ ཆ་ཚོགས་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ རྒྱུ་རུག་ཚུགས་དགོ།
༢. གནང་བ་ལྷན་ནི་དང་ དག་འཚོར་ ལུས་ཞབས་ བསྐྱེད་ནི་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༣. འོང་ར་དང་ ཆ་ཚོགས་ གཡུམ་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ རོ་སློབ་དང་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད་དེ་ ཆ་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་  
འཐབ་ཐངས་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༤. སློབ་དཔོན་ཀྱི་ བཀོད་རྒྱ་དང་འབྲེལ་ སློབ་སྐྱེད་གིས་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད་དེ་ ལུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. ཅུས་རྒྱན་བརྗོད་ཀྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉན་སྐབ་འབད་དགོཔ་ གལ་ཆེ་བའི་དེས་ཤེས་ བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ཚན་༡ པའི་སློབ་ལཱ།

- ༡.༡                   སློབ་གྲུའི་ས་ཤོ་ སློབ་དཔོན་ ཆ་རོགས་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ རྒྱལ་རིག་ནི།
- ལས་དོན།           ས་ཤོ་དང་ ཆ་རོགས་ སློབ་དཔོན་ ལས་རོགས་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ལུ་གོམས་འདྲིས།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུ།   ཉན་སྐྱབ།
- སྟོན་ཆས།           སྤྱང་དེབ། སློ་གྲུའི་སྐྱེ་འཁོར། རྩེད་ཆས། འགྲུལ་བརྟམ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ སློབ་གྲུ་ནང་ དང་པ་ འོང་མ་ད། སློབ་དཔོན་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འཚོར་སྤང་མེད་པར་ ཉན་སྤྱང་དང་ལྷན་ པའི་ཐོག་ལས་ བག་ཆགས་ཏོག་ཏོ་འབད་ རྩེད་ནི་གི་རེས་ཤེས་འདྲོང་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལཱ།

སློབ་དཔོན་གྱིས།

- རང་གི་དོ་སློབ་འབད་ནི་དང་།
- ས་ཤོ་ དོ་སློབ་ འབད་ནི།
- འབད་ཚེགས་དང་ མ་ཚེགས་ཚུ་ དོ་སློབ་འབད་ནི།
- ཨ་ལོ་ལུ་ དག་འ་བའི་ ལོ་རྒྱུས་སྐྱབ་ནི།
- ཨ་ལོ་དང་འབྲེལ་བའི་ སྤྱང་སློབ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ གཏང་ནི།
- སློབ་གྲུ་དང་ཁྱིམ་གཉིས་ ཅོག་འཐད་པ་འབད་ ཁག་ཆེ་བའི་སློར་ལས་ འདྲི་ལན་འབད་དེ་ ཕྱིས་མཐོང་བསྐྱེད་བརྟམ་ ནི།

སློབ་གྲུའི་ས་ཤོ་ནང་གི། རྒྱ་ ཆབ་གསལ་། རྩེད་ཐང་། མཚོན་ཁང་། ཡིག་ཚང་། དཔེ་མཚོན་། རྒྱལ་སྤྱིམ་སྐྱབ་སྐྱུག་སྐྱེ། སློབ་ཁང་ཚུ་ ཅང་ ལཱ་བཤམ་འབྱེད་ནི། སློ་གྲུ་འཐོན་ནི། རྩེད་མོ་རྩེ་ནི། ཨ་ལོ་དང་འབྲེལ་བའི་ འགྲུལ་བརྟམ་སྤྱང་ལུ་ཚུ་སྟོན་ནི་གི་ ལས་རིམ་ཚུ་ བཟོ་སྟེ། བདུན་མཉམ་པ་ དེ་ཅིག་གི་རིང་ ཨ་ལོ་ཚུ་ བག་ཆགས་ཏོག་ཏོ་དང་། སློབ་གྲུ་ནང་ འོང་དགོ་མཚོ་སི་སི་ ཐམས་པུགས་ནི་གི་ དོན་ལཱ་ ལས་རིམ་མ་འདྲམ་ཚུ་ འགོ་འདྲན་འཐབ་དགོ་པ་ཨིན།

- ༡.༢ གུས་ཞབས་དང་གནང་བ་ལྟུན་ནི།
- ལས་དོན། གུས་ཞབས་དང་གནང་བ་ལྟུན་ནིའི་ ལམ་ལུགས།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་སྐབ།
- སྟོན་ཆས། སློབ་དཔོན་དང་སློབ་སྤྲུག་གི་དཔེ་སྟོན།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་རྒྱ་ལུ་”

སློབ་དཔོན་ནང་ན་འབྱོན་མ་དུ། སྐྱ་གཟུགས་བཟང་པོ་ལགས། ཟེར་ལྟུན་ནི་དང་།

སློབ་དཔོན་ལོག་འབྱོན་མ་དུ། བཀའ་རྒྱུ་ཆེ་ལགས། ཟེར་གུས་པའི་རྣམ་འགྲུར་དང་བཅས་ སྐབ་ནི་རྒྱུ་ **དཔེ་སྟོན་འབད་དེ་ སྟོན་དགོས་དང་།** དེ་སློབ་སྤྲུག་གི་འདི་ རང་ལས་ སློབ་མི་གི་རིགས་ལུ་ གུས་བཀའ་དང་། འོག་མ་ལུ་བྱམས་བཅུ་ འབད་ཐངས་རྒྱུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ། དེ་ལས།

སློབ་སྤྲུག་རྒྱ་ནང་ན་འོང་མ་དུ།

# ང་ རང་ན་འོང་ཚོག་ག་ལགས། ཟེར་སྐབ་ནི་དང་།

ཕྱི་ཁར་འབྱོར་དུ།

# ང་ ཕྱི་ཁར་ འབྱོར་ཚོག་ག་ལགས། ཟེར་གནང་བ་ལྟུན་ནི་རྒྱུ་སྟོན་དགོ།

དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ། ལྷ་གི་ལགས། འབད་ཚོག་ག་ལགས། བཏུ་ཚོག་ག་ལགས། གི་ག་ལགས། ཟེར་ ལུ་གཞན་དང་གཞན་ལུ་ཡང་ རང་གི་ཤོང་མ་ལས་ གནང་བ་ལྟུ་དགོས་རྒྱུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།

རང་གི་མིང་འབོད་དུ། ལགས། ཟེར་ལྟུ་དགོས་དང་། ལྷི་ནང་ མམ་དང་ ཨ་ཞེམ་ སོ་རྒྱུ་རྒྱ་གིས་ འབོད་དུ་ཡང་། ལགས། ཟེར་སྐབ་དགོས་པའི་ ལམ་ལུགས་རྒྱུ་ཡང་ སྟོན་སྟེ། ལྷི་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་པའི་སྐོར་ སྐབ་བྱིན་དགོ།

**འཇབ་ཅེད།** སློབ་སྤྲུག་ལ་ལུ་ཅིག། གན་ཤོས། ལ་ལུ་ཅིག་ གཞོན་ཤོས་བཟོ་སྟེ་ གཞོན་ཤོས་ཀྱིས་ གན་ཤོས་ལུ་ གུས་ཞབས་འབད་ཐངས་དང་། གུས་ཞབས་ཀྱི་ ཚོག་འཇམ་སངས་ སྐབ་ཐངས་རྒྱུ་གི་ཤོག་ལུ་ ཚབ་ཅེད་རྒྱུ་འབད་བཅུག་དགོ།

- ༡.༣ དག་འཚོར་བསྐྱེད་ནི།
- ལས་དོན། དག་འཚོར་དང་བཅུ་གཏུང་།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་སྐབ།
- སྟོན་ཆས། དཔེ་སྟོན་ཚབ་ཅེད།



ལམ་སྟོན།

སློབ་ལྷན་ལུ་ རང་ལུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་མི། དཔེ་ན། དཔེ་ཆ་སྟོན་བྱིན་མི། བར་ཚུར་ འབྲིད་བཀའ་ འབད་བྱིན་མི། ལྷོ་གི་ཉོད་ ལ་བྱེས་ བྱིན་མི། དི་སི་ རྣམ་བཞོགས་ བྱིན་མི། ལོ་ལ་ བཟོ་ བཟོ་བྱིན་མི། དཔེ་དེབ་ འཚོལ་ བྱིན་མི། ལྷམ་གྱི་ ལྷོག་ཐག་ བསྐྱམས་ བྱིན་མི། ཞབས་ཁ་ འཐེན་བྱིན་མི། དི་བའི་ ལན་ སྐབ་བྱིན་མི། སྤྱད་ བཏང་ བྱིན་མི། སློབ་དཔོན་དང་ ཆ་ལོགས་ ཆན་ ཤོས་ ཚུ་ལུ་ དེ་སྤེལ་གསུང་འབད་བྱིན་མ་ད། བཀའ་དྲིན་ཚེ། ཟེར་སྐབ་སྟེ། དག་འཚོར་བསམ་ནི་ཚུ་ སྟོན་དགོས་ཨིན།

དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ། རང་གི་ བྱིན་པའ་ཡང་ བམ་དང་སྤྱད་ཆ་ བའ་མི་ཉེ་ཚུ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་མ་ད། དག་འཚོར་ བསམ་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ སྟོན་བྱིན་དགོ། དེ་ཚུ་སྟོན་མ་ད། ལ་ལས་སྐབ་སྟེ། སྟོན་ནི་རྒྱུ་མ་གཅིག་མེན་པའ། དཔེ་སྟོན་དང་ ཚབ་ རྩེད་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སྟོན་ཏེ། དུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ་པའི་ དུན་གསོ་འབད་དེ་བཞག་དགོ།

- ༡.༤ གུས་ཞབས་ཀྱི་སྟོན་ལྷན།
- ལས་དོན། གུས་ཞབས་ཀྱི་མིང་ཚིག་སྤྱད་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་སྐབ།
- སྟོན་ཆས། སྟོ་སྐྱེའི་དེབ། སྟོ་སྐྱེའི་སྐྱེ་འཛིན་འཁོར་ལོ།

ལམ་སྟོན།

བྱི་ཁར་ བྱིད་ཞེན་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས། སྟོ་སྐྱེའི་དཔེ་དེབ་ནང་ ཡོད་མི་ ཨ་ལོ་དབའི་ཨ་ལོ། ཟེར་མི་འདི་ སྟོན་བྱིན་དགོ། དེ་ ཡང་། དང་པ་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ མགུ་ལས་མཚུག་ཚུན་ ཚར་གཅིག་འཐེན་ཏེ། ཉན་བཅུག་དགོ། སྐྱེ་འཁོར་ཚུ་ལས་བཏང་སྟེ། ཉན་བཅུག་རུང་བཏུབ། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ཚིག་རེ་འབད་ གདངས་དང་སྐྱབས་ཏེ། འཐེན་ནི་གི་ ལད་སྲོལ་རྒྱབ་ སྟེ། སྟོན་དགོས་འདི་ཡང་།

དང་པ། ཚིག་རྒྱུ་རེ་འབད། ཨ་ལོ་དབའི་ཨ་ལོ་  
གཉིས་པ། ཚིང་རྒྱུ་གཉིས་རེ། སློབ་དཔོན་འབྲུག་མ་ད་ ཡར་ལོངས་སྟེ།  
གསུམ་པ། ཚིག་རྒྱུ་གསུམ་རེ། ཨ་ལོ་དབའི་ཨ་ལོ། སློབ་དཔོན་འབྲུག་མ་ད་ ཡར་ལོངས་སྟེ། སྐྱེ་གཟུགས་བཟང་པོ་.....  
ཟེར་རིམ་པ་བཞིན་ འཐེན་བཅུག་སྟེ། སྟོ་སྐྱེ་ཚེ་ཏོག་ཏོ་ བཟོ་བྱིན་དགོ། སྟོ་སྐྱེ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བུང་  
(www.curriculum.bt) ཐོག་ལས་ བམ་ལེན་འབད་ཚུགས།

- ༡.༥ རོ་སྟོན།
- ལས་དོན། རང་སོའི་རོ་སྟོན།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ཉན་སྐབ།  
སྟོན་ཆས།            མི་ཅུང་མ་གྱི་འབག་པ།

**ལམ་སྟོན།**

སྐྱོབ་སྤྲུག་ཚུ་གིས། རང་སེའི་མིང་ རོ་སྐྱོད་འབད་ཚུགས་པ་ བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ། ཕྱི་ཁར་ ས་གོ་བདེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ནང་ཁྱེད་དེ། སྐྱོབ་  
སྤྲུག་ཚུའི་གདོང་ཁར། དང་པ་ར་ སྐྱོབ་དཔོན་གྱིས་ མི་ཅུང་མ་གྱི་ཚབ་ཅུད་ཐོག་ལས། དཔེ་སྟོན་འབད་ནི།

དེ་གི་མིང་ ཀ་ཀ་ཨིན། ཟེར་ ཚར་གཉིས་དེ་ཅིག་ སྐབ་ཞིན་མ་ལས།  
ཚུད་ཀྱི་ མིང་ག་ཅི་སྟོན་? ཟེར་ སྐྱོབ་སྤྲུག་ག་ཅིག་ལུ་དྲིས་ཏེ། སྐྱོབ་སྤྲུག་དེ་གི་མིང་སྐྱབ་བཅུག། དེ་བཟུམ་འབད་ སྐྱོབ་སྤྲུག་རེ་རེ་  
བཞིན་ཏུ་ རྟོར་རྒྱབ་འབད་ མིང་སྐྱབ་བཅུག།

དེ་ལས། སྐྱོབ་སྤྲུག་ཁོང་ར་ནང་དོག་ ཆ་གཟུང་བཅུག་སྟེ་ ག་ཅིག་གིས་ག་ཅིག་ལུ་ དྲི་བ་འདི་ལན་འབད་བཅུག། དཔེར་ན།

སྐྱོབ་སྤྲུག་ཀ་གིས།                    དེ་གི་མིང་---- ཨིན། ཚུད་ཀྱི་མིང་----ག་ཅི་སྟོན་?  
སྐྱོབ་སྤྲུག་ཁ་གིས།                    དེ་གི་མིང་---- ཨིན། ཚུད་ཀྱི་མིང་----ག་ཅི་སྟོན་?

ཟེར་ དྲི་བ་འདི་ལན་ འབད་བའི་སྐབས་ལུ། སྐྱོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ག་དེ་སྟེ་ འབད་དོ་ག་? ལྷ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐྱོབ་ཆེ་  
ཏོག་ཏོ་ བཟོ་དགོ། མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ།

སྐྱོབ་སྤྲུག་རེ་རེ་བཞིན། ག་དོང་ཁར་འཐོན་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། མི་ཅུང་མ་གྱི་འབག་པ་བཟོ་ ལག་པ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལུ་  
བཅུགས་ཏེ། རང་དང་ ཆ་རོགས་ཀྱི་མིང་ སྐབ་བཅུག་སྟེ་ རོ་སྐྱོད་འབད་བཅུག། དེ་གི་སྐབས་ལུ། གཟུགས་ཀྱི་གུས་ཞབས་ འབད་  
ཐངས་ཚུ་ཡང་ སྟོན་བྱིན་དགོ། དཔེར་ན།

**ག་ཅིག་གིས།** པར། ཟེར་ འབོམ་ད།  
**པར་གིས།** ལགས། ཟེར་ཕྱགས་འབད་ ལན་སྐབ་ནི་ཚུ། རྒྱབ་བ་འབད་དགོ།

**༧.༦**                    **རོ་སྐྱོད་ཀྱི་ཅེད་མོ།**  
ལས་དོན།                    ཅེད་མོ་གི་ཐོག་ལས་ རོ་སྐྱོད་ དག་སྐྱོང་།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ཉན་/སྐབ་ནི།  
སྟོན་ཆས།                    རྒྱལ་ཅུང་། ཤོག་གུ་/རས་གཅོང་ཏོག་ཏོ་ཅིག་གིས་ བཟོ་བའི་ཕྱོལ་ཅིག།

ཚོགས་ལམ་སྟོན།

ལམ་སྟོན།

སློབ་སྤྱི་ཚུ་ ས་གོ་བདེ་རྟོག་རྟོ་ཅིག་ནང་ཁྱིད་སྟེ། གྲུལ་སློབ་སློབ་མ་འབད་བཞག་སྟེ། སློབ་དཔོན་གྱིས། རྒྱལ་འདི་ ལག་པར་  
བཤེད་ཞེན་ལས།

དེ་གི་མིང་ ---- ཨིན། རྒྱུད་ཀྱི་ མིང་ ག་ཅི་སྟོ་? ཟེར་སྐབ་ཞེན་ལས། སློབ་སྤྱི་གཅིག་ལུ་བཀོ་ནི།  
དེ་ལས། རྒྱལ་འཕྲོ་མི་དེ་གིས་ཡང་། རང་གི་མིང་སྐབ་སྟེ། ཆ་རོགས་ གཞན་མི་ཅིག་ལུ་བཀོ་སྟེ། རྒྱུད་ཀྱི་མིང་ག་ཅི་སྟོ་? ཟེར་དྲིས་  
རྟོ་མིང་སྐབ་བཅུག་ནི། འདི་བཟུམ་འབད་ སློབ་སྤྱི་ཆ་མཉམ་གྱིས་ བོ་སྐབས་ འཕྲོ་བཟུགས་ལ་འབད་ ཅེ་བཅུག་དགོ།

འདི་གི་ རྒྱལ་ལས། མིང་མེས་ཁར་བཞག་ནི་གི་ཅེད་མོ། དཔེར་ན། “ཀམ་” ཟེར་ མིང་བཏོན་རྟོ་ རྒྱལ་ ཀོ་ནི།

དེ་ཡང་། སློབ་སྤྱི་གི་རིག་ཅུལ་དང་འཁྲིལ་རྟེ་ རང་མེད་མིང་ རོ་སློབ་འབད་ཚུགས་པ་འཕྲོ་ཟེད། དེ་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་རྟེ་ ཁོང་  
རའི་གཡུས་ཀྱི་མིང་ཡང་ སྐབས་རྟེ་སྐབ་བཅུག་ནིའི་ སྐབ་བཟུགས་དགོ། དེ་གི་དོན་ལུ་ ཨ་ལོ་ ཆ་བསྐྱེས་ལ་རྟེ་ བཞག་ཞེན་ན།  
སློབ་སྤྱིའི་གདོང་ཁར་འབོ་སྟེ། བོང་གི་སློབ་ལུ་བཟུམ་ གཡུས་ཀྱི་མིང་ཚུ་ཡང་ སྐབ་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན།

- སློབ་སྤྱི་གཞུགས།      ང་ བཏུ་ཤེས་སྐབ་ལས་ ཨིན། རྒྱུད་ ག་རྟེ་ལས་སྟོ་?
- སློབ་སྤྱི་གཞུགས།      ང་ བསམ་ཅེ་ལས་ ཨིན། རྒྱུད་ ག་རྟེ་ལས་སྟོ་?
- སློབ་སྤྱི་གཞུགས།      ང་ དར་དཀར་ན་ལས་ ཨིན། རྒྱུད་ ག་རྟེ་ལས་ སྟོ་?
- སློབ་སྤྱི་གཞུགས།      ང་ སྐར་ལས་ ཨིན། རྒྱུད་ ག་རྟེ་ལས་ སྟོ་? ཟེར་དྲི་བ་བཀོད་བཅུག་སྟེ།

དེ་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་སྤྱི་ཚུ་ལུ་ “རྒྱུད་” ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ མཚུབ་མོ་དཔག་ཐངས་ལས་ འགོ་བཟུང་སྟེ། གུམ་  
ཞབས་ འབད་ཐངས་ཚུ་ རྟོན་བྱིན་དགོ།

༡.༥                      བཟུང་འཕྲིན་ཅེད་མོ།

- ལས་དོན།                      བཟུང་འཕྲིན་བཟུམ་ལག་ལེན་ཐོག་ རོ་སློབ་དང་ ཁ་བཟང་མོགས།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།      ཉན་སྐབ།
- སྟོན་ཆས།                      དི་སི། དི་སི་སྟོན།

ལམ་སྟོན།

ཕྱི་ཁར་ ས་གནས་ སྐབས་བདེ་རྟོག་རྟོ་ཅིག་ནང་ ཁྱིད་ཞེན་ལས། ཨ་ལོ་ཆ་འབད་ འགྲུལ་འཕྲིན་གྱི་ཚབ་ལུ་ དི་སི་གི་དོད། ཡང་  
ཅིན། འགྲུལ་འཕྲིན་དང་ཆ་འདྲ་བའི་ ཅ་དོས་འེ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ། རང་དོག་དྲི་བ་འདི་ལན་འབད་བཅུག།

དཔེ་ན།

- ཨ་ལོ་༡ བ།           སྐྱ་གཞུགས་བཟང་པོ།
- ཨ་ལོ་༢ བ།           སྐྱ་གཞུགས་བཟང་པོ། རྒྱུ་གསོལ་?
- ཨ་ལོ་༡ བ།           ང་ བཏུ་ཤིས་ཡིན། རྒྱུ་གཅི་འབད་དོ?
- ཨ་ལོ་༢ བ།           ང་ ཡི་གུ་འབྲི་དོ། བར་འབྲི་དོ།
- ཨ་ལོ་༡ བ།           ག་ཅི་གི་པར་/ཡི་གུ་འབྲི་དོ?
- ཨ་ལོ་༢ བ།           ང་ བྱི་ལི་གི་པར་འབྲི་དོ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ཨ་ལོ་གཞན་ཚུ་ལུ་ཡང་ ཁོང་ རའི་མེས་པ་

ཁར་མཚོ་མི་ཚུ་ རྒྱ་བ་འབྲི་ལན་གྱི་ཐོག་ལུ་ སྐབ་བཟུག།

- ༡.༤                   སྐད་ལུ་བཏུ་སྟེ་མི་དོངས་འཛིན།
- ལས་དོན།           ཆ་རོགས་གྱི་ སྐད་ལུ་བཏུ་ ག་ཡིན་ན་? དོངས་འཛིན་ མཐུན་འབྲེལ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུ།   ཉན་སྐབ།
- སྟོན་ཆས།           སྟོབ་དཔོན་དང་སྟོབ་སྐབ།

ལམ་སྟོན།

ཕྱི་ཁར་ཁྱེད་སྟེ། ཨ་ལོ་ཚུ་ གུ་ལ་སྟོར་སྟོར་མ་འབད་ བཞག་ཞིན་མ་ལས། མིག་ཏོ་བཟུམས་སྟེ་ རྒྱུ་བཟུག་ཞིན་མ་ལས། སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ ལོ་གཅིག་ ཡང་རྟོང་བཞག་སྟེ་ ག་ཅི་གཅི་སྐབ་བཟུགས་ད།

ཨ་ལོ་ གཞན་མི་ཚུ་གིས། སྐད་དོ་བཏུ་སྟེ་ ཨ་ལོ་འདི་ ག་ ཡིན་ན་? མིང་སྐབ་སྟེ་ དོ་ རྟོན་དགོ། ཨ་ལོ་འདི་ ཡིན་ན་? མེན་ན་? མིག་ཏོ་བཟུངས་ཏེ། མིང་སྐབ་མི་འདི་ ཡིན་མེན་ བཏུ་བཟུག་དགོ། ཡང་ན།

སྟོང་ལཱ།   ཆ་གཞུང་དོ་སྟོང་།

- ༡.           ཨ་ལོ་ཆ་བཟོ་ནི།
- ༢.           གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ དོ་སྟོང་འབད་བཟུག་ནི། ཉ་མིང་དང་ལོ་གཡུས་༽
- ༣.           རང་གི་ཆ་དེའི་སྟོར་ལས་ དམངས་ཁར་དོ་སྟོང་ འབད་བཟུག་ནི།
- ༤.           ཨ་ལོ་ སྟོར་རྒྱབ་འབད་ དོ་སྟོང་འབད་བཟུག་ནི།

དུན་གསོ།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ཆ་རོགས་ཚུ་གི་མིང་ཚུ་ ཤེས་ནི་དོན་ལུ། སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་རྟག་ར་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་མིང་བཏོན་ཏེ་འབོ་  
དགོ། དཔེ་འབད་བ་ཅིན། རྩོད་ ལཱ་ ཤོག་ཤིག། ཟེར་འབོ་ནི་མེན་པར། བདེ་ཚེན་ ལཱ་ ཤོག་ཤིག། ཟེར་འབོ་དགོ། ཨ་ལོ་འི་མིང་  
མེས་ལམ་ལར་ བཞག་ནི་དོན་ལུ། ཤོག་ཐང་ནང་ རྩོད་མི་དང་འཇེལ་བའི་ བཀོད་རིས་བཟོ་སྟེ། ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ མིང་གིས་བཞག་པ་  
ཅིན། མིང་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་འབད་ ཤེས་ཚུགས།

༡.༩	ཁྱིམ་དང་གཡུས་ཀྱི་མིང་འདྲི་ལན།
ལས་དོན།	སློབ་འི་ ས་གོ་/གཡུས་ མིང་གི་སྟོར་ འདྲི་ལན།
སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།	ཉན་སྐྱབ།
སྟོན་ཆས།	མཐའ་འཁོར།

ལམ་སྟོན།

ཕྱི་ཁར་བྱིད་ཞེན་མ་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ ཁྱིམ་དང་ གཡུས་ཀྱི་མིང་ཚུ་ སྐབ་ཚུགས་ནི་དོན་ལས། ཁོང་ར་ བདེ་ཚོག་  
ལུ་ དག་ཐོག་ལས་ རྩི་བ་འདྲི་ལན་འབད་ནི། དཔེར་ན།

རྩོད་ཀྱི་ གཡུས་ ག་ཏེ་ལས་ སྟོ་? གཡུས་ཀྱི་མིང་ ག་ཅི་སྟོ་?/  
 དེ་འི་ གཡུས་ཀྱི་མིང་ ----- ཟེར་མ་ཞེན་ལགས།/ གཡུས་ རང་གིང་ལས་ ཞེན།  
 རྩོད་ཀྱི་ཁྱིམ་ ག་ཏེ་ཡོད་? དེ་འི་ ཁྱིམ་འདི་ གཡུས་ཀྱི་ཟུར་ཁར་ ཡོད་ལགས།  
 རྩོད་ཀྱི་ གཡུས་ཁར་ ཁྱིམ་ག་དེ་ཅིག་ཡོད་? ཨ་ལོ་ཚུ་ ལན་ སྐབ་མ་ཤེས་ཚུན་ སྐང་བ་འབད་བཟུག་ནི་དང་།

སློབ་ཁར་འབད་བ་ཅིན། དཔེར་ན།

རྩོད་སྟོད་སའི་ ས་གོ་གི་ མིང་ག་ཅི་སྟོ་?  
 རྩོད་ཀྱི་ཁྱིམ་འདི་ ག་ཏེ་ཚོང་ས་ལུ་ ཡོད་པ་སྟོ་?  
 རྩོད་ཀྱི་ ཁྱིམ་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ ག་ཅི་ར་ མཐོང་ནི་ཡོད་པ་སྟོ་? ཟེར་བའི་འདྲི་ལན་ཚུ་འབད་དེ་ གཅིག་གིས་གཅིག་གི་སྟོར་ལས་  
 ཉ་གོ་ཞེན་མ་ལས་ ཆ་རོགས་བསྟོམས་ཏེ་ རྩོད་བཟུག་དགོ། འདྲི་ལན་དེ་ཚུ་ཡང་ གཅིག་དང་གཉིས་ལུ་མེན་པར། ཐབས་ཤེས་ཚུ་  
 གི་ཐོག་ལས་ ག་ར་དང་གཅིག་ཁར་ སྟོ་བའི་ཐོག་ལས་ འབད་བཟུག་དགོ་པ་ཞེན།

༡.༡༠           བཀོད་རྒྱ་ཉན་ཏེ་འབད་ནི།  
 ལམ་དོན།       བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ ལཱ་འབད་ནི།  
 རྒྱ་ཡིག་རིག་ཅུལ།   ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི།  
 རྟོན་ཆས།       བཀོད་རྒྱ་འི་མིང་ཚོགས།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་སྤྱད་ཚུ་ ས་གནས་སྐབས་བདེ་ཏོག་ཏེ་ཅིག་ནང་ བྱིད་ཞིན་མ་ལས། སློབ་ཁང་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་  
 པའི་ བཀོད་རྒྱ་འི་མིང་ཚོགས་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལཱ་འབད་བཅུག་དགོ།

ཡར་ལོངས།མར་སྟོད། ཡར་བཟུ། མིག་ཏོ་བཅུ་མ། ཀང་མ་ཡར་འབྲུ། ས་ཁར་བཞག། མར་བཟུ། ལག་པ་ཡར་འབྲུ།  
 མར་ཉལ། ལག་པ་མར་མར་བཞག། ཡི་གུ་བྲིས། སློབ་དེབ་བཏོན། དི་མི་འབྲུ། ཚོན་གཏང། པར་བྲིས། ལྷག།  
 མོང། འགྲོ། ཤོག། ལེན། འབག། ལྷ། འབད།

འདི་ལམ་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ གཞན་ཡང་།

བུམ་ཚུ་ མར་ སྟོད།  
 བུམ་ཚུ་ ཡར་ ལོངས།  
 རོ་ཇི་ ཡི་གུ་ བྲིས། ཟེར་དོ་བཟུམ།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ ཉ་ལམ་སྐྱད་བ་ཚུ་དཔ་ད། སྐྱད་བ་ཉེང་སྐལ་ བྱིན་ནི་དོན་ལུ་ བཀོད་རིགས་གྱིས་སྐབ་དོ་ ཟེར་མི་ཕྱད་མོ་  
 འདི་ཕྱི་བཅུག། དཔེར་ན།

བཀོད་རིགས་གྱིས་སྐབ་དེས། ལག་པ་འབྲུ། ཟེར་མ་ད། ཨ་ལོ་གཞན་ཚུ་གིས་ ལག་པ་འབྲུ་བའི་ཚུ་ལ་ འབད་བཅུག་དགོ། (མིང་  
 དང་སྐབ་པ་ད་ ལམ་ཚུ་ལ་འབད་ནི་དང་། མིང་དང་ མ་སྐབ་པ་ཅིན་ ལམ་ཚུ་ལ་མི་འབད།)

ཤོད་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ མིག་སྤྱད་གི་ཚིག་འབད་བཟོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། དེ་ཡང་ འཕྲལ་འཕྲལ། མིང་ཚིག་གི་ཤོག་བྱང་འདི་ ལྟོན་ཞེན་མ་ལས་ སླབ་བཅུག་ནི་དང་། མིང་ཚིག་དང་འབྲེལ་བའི་རྣམ་འགྲུར་ཚུ་ བཏོན་བཅུག་དགོ།

- ༡.༡༡                      ལྟ་བཤུགས།
- ལས་དོན།                      གནས་ཚུལ་བསྟུ་ལེན། འབྲེལ་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ།              ཉན་སླབ། ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས།                      སློབ་གྲུའི་ས་ཤོ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨོ་ལོ་ཚུ་ ས་ཤོ་ནང་ མ་འབྲེད་པའི་ཉེ་མར་ ག་ཅི་ར་ འབད་ནི་ཨིན་ནུ་? དེའི་སྟོན་ལས་སླབ། དེ་ལས་ ཨོ་ལོ་ཚུ་ སློབ་ཁང་གི་ཕྱི་ཁར་བྱིད་དེ། འདི་ ཡིག་ཚང་ཨིན། འདི་ རྒྱལ་དར་ཨིན། ཟེར་ དེ་རེ་བཞིན་དུ་ རོ་སྟོན་འབད་ཞེན་མ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས། འདི་ག་ཅི་སྟོན་? ཟེར་བྲིཙ་ད།

སློབ་སྤྱད་ཚུ་གིས། འདི་ ཡིག་ཚང་ཨིན། ཟེར་སླབ་བཅུག་དགོ། འདི་བཟུམ་འབད་ སློབ་གྲུ་ནང་གི་ ས་ཤོའི་མིང་ཚུ་ ལྟོན་བྱིན་དགོ། སློབ་ལུ་འདིའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་སྤྱད་ཚུ་གིས་ ཤེས་དགོ་པའི་མིང་ཚིག་།

རྒྱལ་དར། ཡིག་ཚང་། ལུ་མ་ར། མེ་ཏོག། ལྷ། གསལ་སྟོན་ཆབ་གསལ་། ཅེད་ཐང་། རམ། རྟོན་གྱིས། ལམ། བརྟུང་། མཛོད་ཁང་། དཔེ་མཛོད་ཁང་། སློབ་ཁང་།

བཟོ་གསོ།

སློབ་གྲུའི་ས་ཤོའི་མིང་ཚུ་ ག་ར་སྐབས་གཅིག་ལུ་མེན་པར་ ལྟོན་ཐེངས་ཀྱི་རིམ་པ་དང་བསྟུན། སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཟོ་སྟེ། ལྟོན་དགོ་པ་མ་ཚང་ རོ་ག་ལོག་སྤྱད་བ་ཡང་ འབད་བཅུག་དགོ།

ལྟ་བཤུགས་ལས་ལོག་སྟེ་ སློབ་ཁང་ནང་ལྟོད་པ་ད། མཐའ་འཁོར་གྱི་གནས་སྤངས་ནང་ ག་ཅི་ར་མཐོང་ཡི་ག་? པར་བྲི་བཅུག་སྟེ། སློབ་ཐང་ནང་བཤད་པ་རྒྱབ་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།

འདི་ བུ་ཚོ་གི་ ཆབ་གསལ་ད་ ཨིན།

བུ་ཚོ་གི་ ཆབ་གསལ་ད་ ༡༠ འདུག།

འདི་རྒྱལ་དར་འདུག། ཤོགས།

- ༡.༡༢            དུས་རྒྱུན་གྱི་ལྷན།
- ལས་དོན།        ཉན་བྱ་གཅིར་འབད་ནི་ཡོད་ག་? ལོ་རྒྱུས།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།    ཉན་སྐབ།
- སྟོན་ཆས།        དུས་རྒྱུན་ལྷན་གི་པར།

ལས་སྟོན།

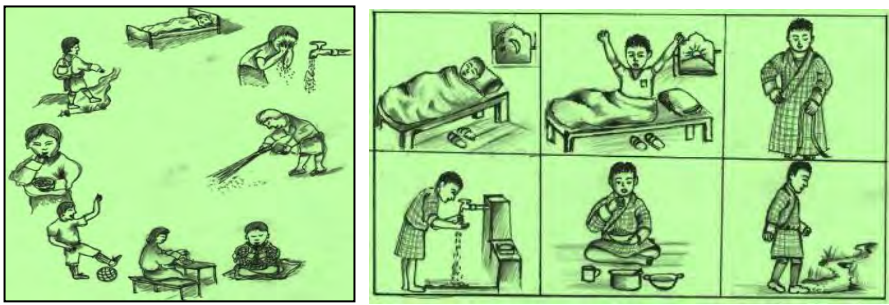
སློབ་དཔོན་གྱིས་ དུས་རྒྱུན་བརྗོད་འབད་དགོ་པའི་ མིང་ཚུག། དཔེར་ན།

ཡར་ལོངས། མོ་ལ་ལྷོན། ལ་ལག་འཇུ། ལྷོ་བཟའ། ཇ་འབྱུང། ལམ་འཇོ། དཔེ་ཆ་རྒྱབ། ཡི་གུ་འབྲིས། ལྷ་འབད། ཚ་བར་རྗོད།  
ས་ལར་ཉལ།

ཟེར་མི་ཚུ་ མོ་དོན་ པར་རིས་ཤོག་ཁམ་ཐོག་ལུ་ འདྲི་ལན་འབད་དེ་ ག་ཅི་འབད་དེས་? ཟེར་དྲིས་ཡིར་ མིང་ཚུག་ཚུ་ ཉན་སྐབ་ འབད་ཐངས་ སྟོན་དགོ།

- ཚོབ་ཚུད་དང།
- ལད་སྲོལ་ བསྐྱར་བཅུག་ནི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་འབད་དགོ།

དེའི་སྐབས་ པར་ཚུ་སྟོན་ཐོག་ལས་ ག་ཅི་འབད་དེས། ལྷོ་ཟ་དེས། ག་ཅི་འབད་དེས། ཡི་གུ་འབྲི་དེས། ཟེར་བའི་ འདྲི་ལན་ཚུ་ ཉན་སྐབ་འབད་བཅུག་ལྟེ་ ཤེས་པ་བཟོ་དགོ།



སློབ་ཚན་ཀྱི་ པའི་དབྱེ་དབྱེ་དགོ།

- རང་དང་ ཆ་ཤོགས་གྱི་ རོ་སྟོད་ འབད་ནི།
- གཞུགས་གྱི་ ཡན་ལག་གི་ མིང་ སྐབ་ནི།
- དྲི་བའི་ ལན་ འབད་ནི།



ལོ་གསལ་ལམ་སྟོན།

- ནང་མི་ རོས་འཛིན་ འབད་ནི།
- བུཚ་དང་བུམ་ཟེར་བའི་ མིང་ཚབ་ དབྱེ་བ་བྱེ་ནི།
- བཀོད་རྒྱ་ཉན་ཏེ་ ལཱ་འབད་ནི།
- སྲི་ནིའི་སྟོན་སྦྱང་། ཐིག་འཐེན་ནི་ སོགས་ཀྱི་སྦྱང་བ།
- གསལ་བྱེད་དང་ དབྱངས་སེམས་ཁར་ བཞག་ནི།
- གསལ་བྱེད་ཀྱི་ སྐྱེ་གདངས་ལས་སྐྱབ་པའི་ ཅ་དངོས་ རོས་འཛིན།

སྟོབ་ཚན་དང་པའི་ དབྱེ་ཚད།

རིག་ ཅུལ།	མྱོད་སྦྱང། (Exceeding)	རེ་མཐུན། Meeting	ཉེ་འབྲེམ། Approach	འགོ་ཐོག། Beginning
ཉན་སྐྱབ།	རང་དང་ ཆ་ཚོགས། གཡུམ། ས་གོ་གི་རོ་སྟོད། ལོ་རྒྱུས། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག། དྲི་བ་ འདྲི་ལན། ནང་མི་རོས་འཛིན། སྟོན་སྦྱང། ལད་སྟོལ། མོ་མེའི་མིང་ ཚབ། བཀོད་རྒྱ། ཅ་དངོས་དང་ པར་རིས། དབྱངས་གསལ་གྱི་ སྟོར་ ཉན་སྐྱབ་འབད་བའི་ སྐབས་ རྫོང་སྐྱེ་ སེང་པབ་ ལོ་ དང་འཁྲིལ་བའི་ ལན་ཆ་ཚོར་ གསལ་ཏོག་ཏོག་འབད་ སྐབ་ ཚུགས་མི།	རང་དང་ ཆ་ཚོགས། གཡུམ། ས་གོ་གི་རོ་སྟོད། ལོ་རྒྱུས། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག། དྲི་བ་ འདྲི་ལན། ནང་མི་རོས་འཛིན། སྟོན་སྦྱང། ལད་སྟོལ། མོ་མེའི་ མིང་ཚབ། བཀོད་རྒྱ། ཅ་ དངོས་དང་ པར་རིས། དབྱངས་གསལ་གྱི་སྟོར་ ཉན་ སྐབ་འབད་བའི་སྐབས་ རྫོང་ སྐྱེ་ སེང་པབ་ ལོ་དང་འཁྲིལ་ བའི་ ལན་ཆ་ཚོར་འབད་སྐབ་ ནི་ཚུ་ རེ་རེ་གཉིས་གཉིས་ མ་ གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ སྐབ་མི།	རང་དང་ ཆ་ཚོགས། གཡུམ། ས་གོ་གི་རོ་སྟོད། ལོ་རྒྱུས། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག། དྲི་བ་ འདྲི་ལན། ནང་མི་རོས་འཛིན། སྟོན་སྦྱང། ལད་སྟོལ། མོ་མེའི་མིང་ ཚབ། བཀོད་རྒྱ། ཅ་དངོས་དང་ པར་རིས། དབྱངས་གསལ་གྱི་ སྟོར་ ཉན་སྐྱབ་འབད་བའི་ སྐབས་ རྫོང་སྐྱེ་ སེང་པབ་ ལོ་ དང་འཁྲིལ་བའི་ ལན་ཆ་ཚོར་ འབད་ སྐབ་ནི་ཚུ་ ལྷུང་པ་ཀོཔ་ འབད་ སྐབ་མི།	རང་དང་ ཆ་ཚོགས། གཡུམ། ས་གོ་གི་རོ་སྟོད། ལོ་རྒྱུས། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག། དྲི་བ་ འདྲི་ལན། ནང་མི་རོས་འཛིན། སྟོན་སྦྱང། ལད་སྟོལ། མོ་མེའི་མིང་ ཚབ། བཀོད་རྒྱ། ཅ་དངོས་དང་ པར་རིས། དབྱངས་གསལ་གྱི་ སྟོར་ ཉན་སྐྱབ་འབད་བའི་ སྐབས་ རྫོང་སྐྱེ་ སེང་པབ་ ལན་ཆ་ཚོར་འབད་སྐབ་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྟོར་དགོ་མི།

<p>ལྷོ་</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ ཀུན་ཤོས་ཚུ་ ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ཞབས་ འབད་ནི། ཕྱི་ཁར་འབྲེན་ནི་དང་ ནང་ན་ འོང་པའི་སྐབས་གནང་ བ་ལེན་ནི། ཆ་ལོགས་ཚུ་དང་ འཆམ་ཉོག་ཉོ་འབད་མེད་ནི། སྟོབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ ས་ གོ་ནང་གཞིབས་བཞག་ལྟེ་ བདག་འཛིན་འབབ་ནི། དུས་ ཚོད་ལུ་ གྲིག་གྲི་འབད་འོང་ནི། རང་གི་སྐོར་ཀླབ་བསྐྱུག་ནི། ཕྱོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་འབད་ ཕྱོན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་ བདག་འཛིན་འབད་དེ་ལྷབ་ནི། ཁྱིམ་གྱི་གྲང་གུ་ ག་ལྟོད་ཡི་གུ་ འི་ནི། ཕྱགས་སྟིགས་ ག་ལྟོད་ ས་བཀོ་བར་ ཉོད་ནང་ལྷག་ནི།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ ཀུན་ཤོས་ཚུ་ ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ཞབས་ འབད་ནི། ཕྱི་ཁར་འབྲེན་ནི་དང་ ནང་ན་ འོང་པའི་སྐབས་གནང་ བ་ལེན་ནི། ཆ་ལོགས་ཚུ་དང་ འཆམ་ཉོག་ཉོ་འབད་མེད་ནི། སྟོབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ ས་ གོ་ནང་གཞིབས་བཞག་ལྟེ་ བདག་འཛིན་འབབ་ནི། དུས་ ཚོད་ལུ་ གྲིག་གྲི་འབད་འོང་ནི། རང་གི་སྐོར་ཀླབ་བསྐྱུག་ནི། ཕྱོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་འབད་ ཕྱོན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་ བདག་འཛིན་འབད་དེ་ལྷབ་ནི། ཁྱིམ་གྱི་གྲང་གུ་ ག་ལྟོད་ཡི་གུ་ འི་ནི། ཕྱགས་སྟིགས་ ག་ལྟོད་ ས་བཀོ་བར་ ཉོད་ནང་ལྷག་ནི། ཚུ་ལེ་གཉིས་ ས་གཉོགས་ སང་ཤོས་ཚུ་ལ་མཐུན་ འབད་ མི།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ ཀུན་ཤོས་ཚུ་ ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ཞབས་ འབད་ནི། ཕྱི་ཁར་འབྲེན་ནི་དང་ ནང་ན་ འོང་པའི་སྐབས་གནང་ བ་ལེན་ནི། ཆ་ལོགས་ཚུ་དང་ འཆམ་ཉོག་ཉོ་འབད་མེད་ནི། སྟོབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ ས་ གོ་ནང་གཞིབས་བཞག་ལྟེ་ བདག་འཛིན་འབབ་ནི། དུས་ ཚོད་ལུ་ གྲིག་གྲི་འབད་འོང་ནི། རང་གི་སྐོར་ཀླབ་བསྐྱུག་ནི། ཕྱོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་འབད་ ཕྱོན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་ བདག་འཛིན་འབད་དེ་ལྷབ་ནི། ཁྱིམ་གྱི་གྲང་གུ་ ག་ལྟོད་ཡི་གུ་ འི་ནི། ཕྱགས་སྟིགས་ ག་ལྟོད་ ས་བཀོ་བར་ ཉོད་ནང་ལྷག་ནི། ཚུ་ལྟེ་ལེ་ཀོས་འབད་ འབད་ མི།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ ཀུན་ཤོས་ཚུ་ ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ཞབས་ འབད་ནི། ཕྱི་ཁར་འབྲེན་ནི་དང་ ནང་ན་ འོང་པའི་སྐབས་གནང་ བ་ལེན་ནི། ཆ་ལོགས་ཚུ་དང་ འཆམ་ཉོག་ཉོ་འབད་མེད་ནི། སྟོབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ ས་ གོ་ནང་གཞིབས་བཞག་ལྟེ་ བདག་འཛིན་འབབ་ནི། དུས་ ཚོད་ལུ་ གྲིག་གྲི་འབད་འོང་ནི། རང་གི་སྐོར་ཀླབ་བསྐྱུག་ནི། ཕྱོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་འབད་ ཕྱོན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་ བདག་འཛིན་འབད་དེ་ལྷབ་ནི། ཁྱིམ་གྱི་གྲང་གུ་ ག་ལྟོད་ཡི་གུ་ འི་ནི། ཕྱགས་སྟིགས་ ག་ལྟོད་ ས་བཀོ་བར་ ཉོད་ནང་ལྷག་ནི། ཚུ་ཚུལ་མཐུན་འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི།</p>
-------------	--	--	--	--

སློབ་ཚན་གཉིས་པ།

འབྲི་ལྷག་སྟོན་སྐྱུང་དང་ མིང་ཚིག་ཉན་སྐྱུང།

དགོས་དོན།

སློབ་སྐྱུག་ཚུ་ ཡི་གཱའི་འབྲི་ལྷག་ འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མར་ གི་ནི་དང་ལྷག་ནི་འི་ ལག་རྩལ་དང་ མིག་རྩལ་ ལེགས་ཤོམ་འཐོབ་ནི་དང་ ཉེར་མཁའི་མིང་ཚིག་ གོམས་སྐྱུང་ཚུད་ཐབས་ལུ་ཨིན།

ལས་དོན།

༡. པར་དང་རི་མོའི་ བཟོ་རྣམ་མ་འདྲམ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཐོག་ལས་ ལྷག་ནི་འི་ མིག་རྩལ་སྟོན་སྐྱུང་ ཚུད་ཚུགས་དགོ།
༢. ལག་རྩལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ་ མདའ་ཕྱོགས་དང་རི་མོའི་ བཟོ་རྣམ་མ་འདྲམ་ཚུ་ གི་ནི་འི་ སྟོན་སྐྱུང་ ཚུད་ཚུགས་དགོ།
༣. གཟུང་དང་ གནམ་གཤིས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཉན་སྐྱུང་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. ནང་མི་དང་ སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ་ གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་ བྱོན་ཆས་ ཐབས་ཆས་ཀྱི་ མིང་ཚུ་ ཉན་སྐྱུང་ འབད་ ཚུགས་དགོ།
༥. གཞུགས་ཁམས་དང་ མཐའ་འཁོར་གཅོད་སྐྱའི་སྐོར་ ཉན་སྐྱུང་ འབད་ཚུགས་དགོ།

དན་གསོ།

སློབ་ཚན་འདི་གི་སྐབས་ལུ་ ལྷག་དགོ་པའི་ གནད་དོན་དང་མིང་ཚིག་ ལེ་ག་ཡོད་ཅུང་ སློང་ལཱ་ཚུ་ དཔེ་རེ་ལས་ བརྒྱལ་མེད་པ་ ལས། སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས། འདི་ནང་ཡོད་མི་ སློང་ལཱ་ཚུ་ རྒྱུ་མ་གཅིག་འབད་ མ་བཞག་པར་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ ལག་ལེན་འཐབ་ ནི་དང་། ཡང་ན། སློབ་དཔོན་རང་གིས་ སློང་ལཱ་གསལ་པ་བཟོ་སྟེ་ ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་ཚུགས་པའི་སྐྱུང་བ་ ག་དེ་མང་མང་བྱིན་དགོ།

སློབ་ཚན་ ༢ པའི་སློབ་ལུ།

- ༢.༡                    འབྲི་རྒྱུག་གཞུང་ཐངས།
- ལས་དོན།            འབྲི་རྒྱུག་སྟོན་རྒྱུང་།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    གི་ནི།
- སྟོན་ཆས།            ཤོག་ཀུ། དི་སི། ཚོན་རྒྱུག། ཡིག་བཟོ་སློབ་དེབ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ བྱི་ཁར་ཁྱིད་དེ། ཅུང་དུམ་རེ་འཚོལ་བརྟུག་སྟེ། ས་དང་བྱེམ་ཚུ་ལུ་ ཐིག་ཡར་མར་འཐེན་ནི་ བྱང་སྟེ་ འཐེན་ནི་ཚུ་ རྒྱུང་བ་འབད་བརྟུག། དེ་ལས།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དི་སི་དང་ཚོན་རྒྱུག་ ག་ཅི་འབད་ཅུང་ཅིག་ སློབ་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལོ་ཁོང་ར་ལུ་ ཤོག་གུ་ལུ་ ག་ དག་འཇ་འབད་ གི་བརྟུག་ནི། དེའི་སྐབས།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ དི་སི་བཤེད་ཐངས་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་? དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཞིན་ན། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དི་སི་བཤེད་ཐངས་ ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ། (དི་སི་བཤེད་ཐངས་ཀྱི་པར་རིས་ ཡིག་བཟོའི་སློབ་དེབ་ཀ་གི་ཤོག་གངས་ ༥ པའི་ནང་ཡོད་) དེ་ཡང་།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་དང་འཇིལ་ཏེ།

དང་པ་ར། དི་སི་བཤེད་ཐངས་ ཨ་ལོ་ཆ་མཉམ་གྱིས་མཐོང་མ་འབད་ དཔེ་སྟོན་འབད། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དི་སི་ ཚོན་རྒྱུག་ ག་ ཅི་འབད་ཅུང་ཅིག་ སློབ་ཞིན་མ་ལས། སློབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁ་འབད་ བཤེད་ཐངས་ལྷབ་བརྟུག། དེ་ལས་ ཁོང་རའི་སློབ་དེབ་ནང་ ལོག་ཅིར་ རྒྱུང་བ་འབད་བརྟུག་དགོ།

དེའི་སྐབས།

ཡིག་བཟོའི་སློབ་དེབ་ཀ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དི་སི་གཞུང་ཐངས་དང་ འབྲི་ཐངས་ཚུ་རྒྱབ་བརྟུག་དགོ།

- ༢.༢                    གི་ནིའི་སྟོན་རྒྱུང་།
- ལས་དོན།            ཡིག་བཟོ་ བཏོན་ གི་ནིའི་དོན་ལུ་ སྟོན་རྒྱུང་།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    གི་ནི།
- སྟོན་ཆས།            ཡིག་བཟོ་སློབ་དེབ། ལུ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཡིག་བཟོའི་སློབ་དེབ་ཀྱི་ ཤོག་གངས་ལ་ བ་འདི་ བཏོན་བརྒྱུག་སྟེ། ཨ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ གཡོན་ལས་གཡས་ལུ་ ཐིག་འཐེན་ཐངས་རྒྱ་ སླང་བ་འབད་བརྒྱུག་དགོ། དེ་འབད་ཨང་ད།

ཨ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ བི་སི་བཤེད་ཐངས་དང་ ཐིག་འཐེན་ཐངས་རྒྱ་ ཤེས་རྒྱགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གུ་ གཡོན་ལས་གཡས་ལུ་ ཐིག་འཐེན་ཐངས་རྒྱ་ སྟོན་བྱིན་སྟེ། སླང་བ་འབད་བརྒྱུག།

དེ་བཟུམ་ སླང་བ་ལེ་ག་འཐོབ་རྒྱགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་ ཡིག་བཟོའི་སློབ་དེབ་དང་ འགྲི་དེབ་རྒྱུ་ སླང་བ་ག་དེ་མང་མང་ འབད་བརྒྱུག་དགོ།

༢.༣ ལྷག་ནིའི་སྟོན་སླུང་།

ལས་དོན། མིང་ཚོག་ ལྷག་ནི་གི་ མིག་སླུང་རྒྱུ་དེ་ནི་དོན་ལུ་ སྟོན་སླུང་།

སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ། ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས། ཅོག་འཐད་པ་འཚོལ་མི་ལུ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ལུ་ཤོག་ཤོག་གངས་ཀྱི་ བ་ནང་ ཅོག་འཐད་མི་ བར་ལུ་ སློབ་ཐིག་བཀལ་བརྒྱུག། དེ་ཡང་ ཨ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ སློབ་ལུ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ འབད་རྒྱགས་ནིའི་དོན་ལུ་ བྱུལ་ཕྱང་སྟེ། ཡོད་པའི་བར་ཅིག། དཔེར་ན། འོག་གི་སླུའི་བར་འདི་ ཤོག་བྱང་ནང་ བྲིས་འབག་འོངས་ཏེ། སྟོན་ཞིན་མ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཤོག་བྱང་འདི་ ལག་བར་བཤེད་སྟེ།

སློབ་དཔོན། འདི་ ག་ཅི་ ཡིན་མ་མས་?

ཨ་ལོ། འདི་ སླུ་ ཡིན་མ་མས།

སློབ་དཔོན། བར་ཀྱི་ སླུ་འདི་ ག་དེ་སྟེ། འདུག་?

ཨ་ལོ། སླུ་འདི་ མཚུག་མ་ ཐུང་ཀུ་འདུག།

སློབ་དཔོན། བར་༢ པའི་ སླུ་འདི་ ག་དེ་སྟེ། འདུག་?

ཨ་ལོ། སླུ་འདི་ ལག་བར་གཅིག་ར་ ཡིན་པས་?

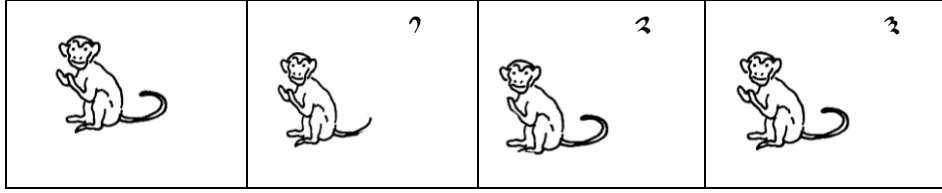
སློབ་དཔོན། བར་༣ པའི་ སླུ་འདི་ ག་དེ་སྟེ། འདུག་?

ཨ་ལོ། སླུ་འདི་ མཚུག་མ་ རིང་མོ་ འདུག།

སློབ་དཔོན། བར་འདི་ ག་དང་ ཅོག་འཐད་པས་?

ཨ་ལོ། བར་༣ པ་དང་ ཅོག་འཐད་པས། ཟེར་ བར་དབྱེ་བ་དབྱེད་ཐངས་རྒྱ་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས། ལུ་ཤོག་འདི་སློབ་དེ་ བར་ཅོག་འཐད་པ་གུ་ སློབ་ཐིག་བཀལ་བརྒྱུག།

ལོ་གསལ་ལམ་སྟོན།



དུན་གསོ།

འདི་གི་སྐབས་ ཁོང་རེ་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ སྤྱ་མེད་པ་ཅིན་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་མི་ཅིག་གི་ བར་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་དགོས་ ལག་ཚེ།

༢.༤

ལྷག་ནི་འདི་སྟོན་སྒྲུང་།

ལས་དོན།

རྫོང་སྤྱོད་བཅས་ ལྷག་ནི་གི་དོན་ལུ་ མིག་སྒྲུང་།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།

ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས།

ཤོག་ཁམ་ཤོག་གའས་༢ བ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཤོག་ཁམ་ ཤོག་གའས་༢ པ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། ཇལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཤོག་ཁམ་ནང་ ག་ཅི་གི་པར་ར་འདུག་ ག་? ལྷ་ཞིབ་འབད་དེ་ དོས་འཛིན་འབད་བཅུག། དཔེར་ན།

- ༡ འདི་ ག་ཅི་སྟོན་?
- ༢ འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་ བར་ར་ འདུག་?
- ༣ ཇལ་ལོ་ཚུ་ ག་ཅི་ འབད་དེས་?
- ༤ པར་༡ པ་ནང་ ག་ཅི་ འབད་དེས་?
- ༥ པར་༢ པ་ནང་ ག་ཅི་ འབད་དེས་? ཟེར་ བར་རེ་རེ་འབད་ དྲིས་ཏེ་ ལན་སྐབ་བཅུག་ ཞིའི་ བོ་སྐབས་ཀྱིན་དགོ།



དེ་གི་སྐབས། དོན་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ཉེན་སྲུང་གི་སྐོར་སློབ་ལུག་ཚུ་དང་གྲོས་སྲུང་འབད་དགོ།

2.4 བཞག་རིག་ཕྱད་མོ།

ལས་དོན། མིང་ཚོག་གི་སློབ་དང་ཡིག་གཞུགས་ཚུ་མེམས་ལུ་ཤེས་བཅས།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚལ། ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས། བཞག་རིག་གི་ཕྱད་མོ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་ལུག་ཚུ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་མིག་སྲུང་ཚུད་ནི་གི་དོན་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་འོག་ལུ་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་དེ་བཞུམ་བཟོ་སྟེ་འབག་འོང་དགོས་ཞིན།

རྒྱུ།



གདོད།



བྱུང་།



གཤོང་།



དེ་ཡང་། དབྱེད་སྤྱོད་ལམ་ལ་བྱེད་ཚུ་ལུ་ མོག་སྤྱོད་ཚུ་དེ་གི་དོན་ལུ་ བཞག་རིག་གི་ཕྱེད་མོ་གི་ ཕྱེད་ཆས་འདི་དབྱེད་སྤྱོད་ ལ་ དོག་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རོས་འཛིན་ འབད་ཚུ་གསལ་ནི་གི་དོན་ལུ།

**དང་པུ།** དབྱེད་སྤྱོད་འདི། མོག་གུ་གི་ རྒྱ་དང་དཔུས་ཚུ་ ག་ར་འབྲན་འབྲ་ ལྷ་བཞི། བད་སྒྲོམ། རྒྱ་གཞུང་། ལྷོ་ལྷོ་ལུ་ ལ་ མོག་སྤྱོད་ ག་ཅི་བཟུམ་བཟོ་བུང་ ཅོག་འབྲེད་ འོང་དགོས་ཨིན།

**གཉིས་པུ།** ལ་དོག་འདི། འཇའ་ཆེ་ཆེ་ མཐོང་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཟུ་ཤིས་རྟེན་སྤྱོད་ལ་མོག་སྤྱོད་འདི་ རིམ་དང་། ཡང་ན། ད་རེས་ རྒྱུ་ལུ་འདི་གི་ རྒྱ་ལྷོ་ལྷོ་གིས་ བཟོ་ཡོད་མི་ རིམ་དང་ ཚོས་གཞི་ ལ་དོག་ཚུ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ བཞོད་དགོ་བུང་ གཉིས་འབད་བཞོད་ དགོས་ཨིན། དེ་མིན་ རིམ་དང་ཚོས་གཞི་ཚུ་ ག་ཅི་ཡང་མ་བཞོད་པར་བཞག་བུང་ མ་བཏུབ་མེད།

**གསུམ་པུ།** ཕྱེད་ཆས་འདི་ མེས་ལམ་ལམ་བཞག་སྟེ་ ཕྱེད་མོ་ཕྱེད་མོ་ཅིག་ ཨིན་མ་ལམ། ཆ་བསྐྱིག་བཏུབ་པའི་ ཚེན་པ་ནང་འབད་ ཨེ་ འོ་ལེ་གུང་སྤྱོད་འདི་ལེ་ལྷོ་ལྷོ་ལུ་ ༢, ༤, ༦ བཟོ་དགོས་ཨིན།

ག་ ཕྱེད་ཆས་འདི། ཕྱེད་མེ་སྐྱབས་ རྒྱུ་བ་དཔོན་གྱིས་ཐུང་མ་ཐུང་ས་ དབྱེད་སྤྱོད་ལམ་ལ་དོ་སྟོན་ འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་མེན་ པར། བཟོ་རྒྱུ་ཅིག་རོས་འཛིན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཕྱེད་བཏུག་ དགོས་ཨིན། ཕྱེད་སྤྱོད་འདི་ཡང་ ལྷོ་ལྷོ་ལུ་གཉིས་ འབད་ཕྱེད་བཏུབ་ཨིན།

༡. ག་ར་ ག་ལྷོ་ལུ་འབད་བཞག་སྟེ་ ཆ་འཚོ་ལམ་འཐོབ་པ་ཅིན་ འབྲུ་སྟེ་བཞག་ནི་དང་། མ་འཐོབ་པ་ཅིན། ཚེན་གཉིས་ ག་ར་ལུ་ ལེགས་མོམ་འབད་ རྟོན་ཞེན་མ་ལམ། ལོག་ག་ལྷོ་ལུ་བཞག་སྟེ་ རྟོན་རྒྱུ་ འབད་ ཕྱེད་བཏུག་དགོ།
༢. ཡང་ན། ཕྱེད་ཆས་གང་རྒྱུ་འབད་ བཞག་སྟེ་ འབྲུ་མི་ཚུ་གི་ལོ་རྒྱུ་བཏུག་ དགོས་ཨིན།

ལ་ ཕྱེད་ཆས་འདི། གཙོ་བོ་ར་ མིག་སྤྱོད་ཚུ་དེ་གི་དོན་ལུ་ཨིན་མ་ལམ། རྒྱུ་བ་དེ་ རྒྱུ་ལོ་ལོ། ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ ཕྱེད་བཏུག་ དགོས་ཨིན།



ལོ་གསལ་ལམ་སྟོན།

དེ་གུ་སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ རང་སོའི་རིག་པའི་ ལྷོགས་སྐབ་དང་འབྲེལ། གསལ་གཏོང་ འབད་དེ། སློབ་སྦྱང་གི་དོན་  
ལུ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་རུང་ གནམ་མེད་ས་མེད་ ལེགས་ ཤོམ་འོང།

2.6 ལྷོ་རོ་འཛོན།

ལས་དོན། མིང་ཚིག་གི་ ལྷོ་ བཏོན་ཐངས།

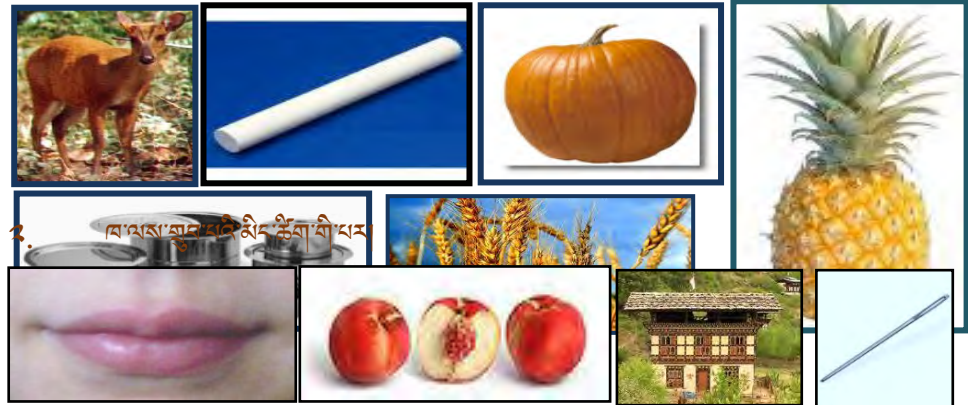
སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ། ལྷོ་གི།

སྟོན་ཆས། པར་དང་ཅ་ལ། ཤོག་བྱང་དང་། ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་རབ་འབྱེད། རྫོང་ཁ་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་མིང་ཚིག་  
གཞི་འགྲམ་ནང་ཡོད་པའི་ པར་རིས་ཚིག་མཛོད་ནང་ཡོད་པའི་ སེམས་ཅན་དང་བཟུང་གི་པར།

ལམ་སྟོན།

སློབ་སྐབ་ཚུ་ གསལ་ལྟེང་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་ རྫ་སྐད་ཚུང་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཀ་ ཁ་ ག་ ང་ ཅ་ ལ་སོགས་པ་ གསལ་ལྟེང་  
30 ལས་འགྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་པར་ཚུ་ གིས་འབབ་འོངས་སྟེ། མིང་གི་ཐོག་ལས་ ཅི་བ་འདྲི་ལན་འབད་དགོས་དང་། རྫོང་ཚིག་  
བཟོ་སྐབ་ནི། ཞབས་ཁ་འབད་འཐེན་ནི། ལ་སོགས་པའི་སྦྱང་ལཱ་ལེ་ག་བྱིན་དགོ། དཔེར་ན།

1. ཀ་ལས་སྐབ་པའི་མིང་ཚིག་གི་པར།



2. ག་ལས་སྐབ་པའི་མིང་ཚིག་གི་པར།



༤. དེ་ལས་གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་གི་པར།

འདི་བརྒྱུ་གསལ་བྱེད་ཅེ་ཅེ་བཞིན་དུ་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་འཚོལ་ཏེ། གསལ་བྱེད་ ཀ་ ལ་ ག་ ད། སོགས་ ཡི་གུ་གི་རྣམ་པ་འབད་



དོ་སྟོན་འབད་དེ། ལྷ་བ་ནི་འགོ་མ་བཅུ་གསུམ་པའི་སྟོན་ལས་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གུ་ག་ར་པར་གྱི་རྣམ་པའི་ཐོག་ལས་མིག་སྦྱང་དང་རྣ་སྦྱང་ཚུན་བཅུག་དགོས་འདི་ལག་ཚེ། འདི་ལྷ་ལས་གསལ་བྱེད་སྟོན་མ་ད་འཇམ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

བློན་གསོ།

པར་ཚུ་ག་དེ་བྲག་བྲག་ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ཅ་ན་དོས་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་སྟོན་དགོ།

༢.༥ གཟའ་དང་གནམ་གཤིས།

ལས་དོན། གནམ་གཤིས་ལྟ་ཐངས་དང་། གཟའ་རྩིས་ཐངས།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་ནི། སྐབ་ནི།

སྟོན་ཆས། ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་རབ་འབྱེད། རྫོང་ལ་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་མིང་ཚིག་

གཞི་འགྲུམ། ལྷ་ག་དེབ་དབའི་གཟའ་ག་ཅི་སྟོན་?

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་རེས་གཟའ་དང་གནམ་གཤིས་ཀྱི་སྟོར་ལས་ཉ་གོ་ནིའི་དོན་ལུ་ས་སྟོང་གཅིག་ནང་རེས་གཟའ་སོར་ཡི་ར་བཅུ་གསུམ་བཏུབ་མི་ཅིག་དང་། དེའི་སྟོ་ལོགས་ཁར་ས་སྟོང་གཅིག་ནང་གནམ་གཤིས་ཀྱི་པར་སོར་ཡི་ར་བཅུ་གསུམ་བཏུབ་མི་ཤོག་ཁམ་ཅིག་བཟོ་སྟེ་སྟོབ་ཁང་ནང་སྦྱར་བཞག་དགོ། དཔེར་ན།

ད་རེས་གཟའ་	མིག་དམར་ཨིན། (མིག་དམར་གྱི་པར་)	ད་རེས་གནམ་གཤིས།	ཉིམ་ཤར་དེས། (ཉིམ་ཤར་བའི་པར་)
------------	-----------------------------------	-----------------	---------------------------------

དྲི་པ་ཨ་རྟག་ར་རེས་གཟའ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་གནམ་གཤིས་ཀྱི་པར་ཚུ་ཤོག་བྱང་གུ་སྦྱར་བཅུག་ཞིན་ལས། དྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད་དཔེར་ན། ད་རེས་གཟའ་ག་ཅི་སྟོན་? ད་རེས་གཟའ་མིག་དམར་ཨིན་ལགས། ད་རེས་གནམ་གཤིས་ག་དེ་སྟེ་འདུག་གོ་? ད་རེས་ཉིམ་ཤར་ཏེ་འདུག་ལགས། ཟེར་དོ་བརྒྱུམ།

མོ་གསལ་ལམ་སྟོན།

དྲོ་པ་ཨ་རྟལ་ར་ སྟོབ་སྟོན་འགོ་ མ་བཟུགས་པའི་ཉེ་མར་ གནས་གཤམ་དང་འབྲེལ་ཉེ་ ཨ་ལོ་རྩ་གིས་ ཤོག་བྱང་གུ་ དོ་རྟགས་གྱི་  
པར་བཀལ་བ་བྱས་ནི་དང་ སྲི་བ་འདྲི་ལན་རྩུ་འབད་དགོ།



ཉེ་མ།

མ་སྟུགས།

མྱོགས།

ལྗང།

ཚར་པ།

རྒྱང་མ།

ཉེ་མ་ ་ཤར།

མ་སྟུགས་ སྟུགས།

མྱོགས་འབྲུགས།

ལྗང་ རྒྱབ།

ཚར་པ་ རྒྱབ།

རྒྱང་མ་ ་འཕྲ།

**དབྱ་གསལ།** གཟུང་དང་གཅིག་ལར། འབྲུག་གི་ཚོས་གྲངས་ཡང་ སྟོན་སྟེ། དུས་བཟང་ནམ་ཨིན་ན། དེ་སྐབས། མ་ཆི་བྱུང་དགོས་  
དང་། ལྷ་ལང་མཇལ་དགོས། དཀར་མེ་སྡུལ་དགོས། ཤོབ་རྒྱབ་ནི་མི་འོང་ སོགས། གནས་སྟངས་རྒྱང་གྱི་ སྲིང་སྲིང་སོགས་ རྒྱན་  
མ་ཚད་པ་འབད་ སྲིབ་བྱིན་དགོ།

**2.4**                ནང་མི་ཉེ་རྒྱ་གྱི་མིང་།  
ལས་དོན།            ནང་མི་དང་ ཉེ་རྒྱ་གྱི་ མིང་ཚིགས།  
སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ཉེ་ནི་དང་སྲིབ་ནི།  
སྟོན་ཚལ།            ནང་མི་ཉེ་རྒྱ་གྱི་ཤོག་ལམ། ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་རབ་འབྲེད།  
                                རྫོང་ཁ་དང་ མཐའ་འཁོར་གྱི་མིང་ཚིག་གཞི་འབྲུལ།

**ལམ་སྟོན།**  
སྟོང་ལཱ་འདི་ནང་། ནང་མི་མིང་ ཨ་པ། ཨའི། སོ་རྒྱལ། ཨ་ཞེའོ། ལུམོ། ལུ་གུའུ་། སྲིང་མོ། ཨ་རྒྱལ། ཨུང་རྒྱལ། ཨ་  
ཞ། ཨ་ཞང་། ཨ་ལུ། ཨམ་རྩུང་རྩུང་གི་མིང་ སྲིབ་རྒྱལ་སལ་ བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་རང་ལུ་ དཔེ་བཞག་སྟེ་སྲིབ་ནི།  
དཔེར་ན།

དེ་གི་ ཨ་པ་གི་མིང་ དཔལ་འབྱོར་ཨིན།  
དེ་གི་ ཨའི་གི་མིང་ དབང་མོ་ཨིན།  
དེ་གི་ སོ་རྒྱལ་གི་མིང་ ལྷ་བ་ཨིན།  
དེ་གི་ ཨ་ཞེའོ་གི་མིང་ སྟོལ་མ་ཨིན། འདི་བཟུམ་ རྫོང་རའི་ ཨ་པ། ཨའི། སོ་རྒྱལ། ཨ་ཞེའོ། རྫོང་གི་མིང་ སྲིབ་དགོས་ཨིན། ཟེར་  
སྲིབ་སྟེ། སྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད་ནི། དཔེར་ན།  
སྟོབ་དཔོན། རྫོང་གི་ ཨ་པ་གི་མིང་ གཅི་སྟོན་?

སློབ་མཉམས།            དེ་གི་ ལཱ་པ་གི་མིང་ བསོད་ནམས་ཨོན།  
སློབ་དཔོན། རྒྱུ་གྱི་ ལཱ་པ་གི་མིང་ བ་ཅི་སྟོན་?  
སློབ་མཉམས། དེ་གི་ ལཱ་པ་གི་མིང་ བཟང་མོ་ཨོན། ཟེར་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རང་མི་བཞི་དེ་ཅིག་གི་མིང་ སླབ་བརྟུག་དགོ། སློབ་མཉམས་  
ཚུ་ལུ་ ཚར་གཅིག་དང་གཉིས་ སླབ་བརྟུག་སྟེ་ བཞོ་བཞག་ནི་མེན་པར་ སྐྱུང་བ་མ་འཛོལ་ཚུན་ཚོད་ སླབ་བརྟུག་དགོ།

2.5                    རང་མི་འི་བཤད་པ།  
ལས་དོན།            རང་མི་འི་ བཟང་ཚང་ རང་མི་འི་ བཤད་པ།  
སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ཉན་ནི་དང་སླབ་ནི།  
སྟོན་ཆས།            རང་མི་ཉེ་ཚོན་པར་གྱི་ཤོག་ཁམ་ཀ པ། ཡང་ན།  
                         རྗེང་ལ་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་མིང་ཚོག་གཞི་འགྲུམ།

ལས་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཤོག་ཁམ་ནང་ཡོད་མི་ རང་མི་ཉེ་ཚོན། ལཱ་པ། ལཱ་པ། ལཱ་པའོ། ཤོ་རྒྱུ་ལས།  
ཏུ་གཞུང་། སྤྱི་ཚོ། ཟེར་མི་ཚུ་ པར་གྱི་ཤོག་ལས། དེ་སྟོན་འབད་དགོ། དེ་ལས། རིགས་བསྐྱེས་  
ཏེ་ ལཱ་པའོ་འོར་འོར་ རང་མི་ཚུ་གི་སྟོན་ལས། སླབ་བརྟུག་དགོ། དཔེར་ན།



ང་ལུ་ ལཱ་པ་དང་ ལཱ་པ་ཡོད།  
ང་ལུ་ ལཱ་པའོ་ ཡོད།  
ང་ལུ་ ཏུ་གཞུང་ ཡོད། ཟེར་ སླབ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།  
དེ་ལས། རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ བཞག་ཡང་།  
ལཱ་པ་ལུ་ ཤོ་ལ་ ཡོད།  
ང་ལུ་ མིག་ཏེ་ བཞག་ཡོད།

དེ་བཟུམ་འབད་ ལཱ་པའོ་ལུ་ ཏུ་གཞུང་ལུ་ ལཱ་པའོ་ལུ་ ལཱ་པའོ་ལུ་སོགས་དང་། དེ་དང་སླགས་ཏེ། དེ་ལྱི་ར། ལག་རྒྱུ། རྟོད་ཤོ། ལྷམ།  
རྒྱ་ཚུང་། རྟོད་རྒྱུ། སོགས་ བཞག་ཡང་སྐྱུར་ཏེ་ དུས་ལུན་ ལུ་ཚོན་ཚུང་གུ་ཅིག་གི་ནང་ལུ་མེན་པར་ སྐྱུང་བ་མ་ཚུང་ཚུན་ཚོད་  
འབད་བརྟུག་དགོ་དང་། དེ་ལས། མཐའ་འཁོར་སྟོན་སྟོན་གི་གཞི་འགྲུམ། ཟེར་མི་འི་ནང་ རང་མི་ཉེ་ཚོན་གྱི་ཡོད་མི་ པར་རིས་ཚུ་  
ལྷག་བརྟུག་སྟེ་ རང་རྗེས་ རྟོ་སླབ་བརྟུག། འདི་དང་གཅིག་ཁར་ བཞག་གསལ་གྱི་དོན་ཚོན་ཚུ་ བཟོ་སྟོན་འབད་བྱིན།

- བཟང་ཚང་དགའ་སྟོན་གྱི་སྟོན་ སྐྱུང་འབྲུག།
- བཞག་གིས་བཞག་ལུ་ ལུ་ཚུབ་འབད་དགོ་པའི་ སྟོགས་རམ།

- བཅའ་གཉིས་ རྒྱན་ཆེན།
- སྤྱན་རྒྱ་མཚན་ལུ་ བཅའ་འབད་དགོཔ་ཚུ་དང་།
- རྒྱུན་ཆས་ གཙམ་སྤྱོད་དགོཔ།
- གཞུགས་ ཉིང་སངས་ས་ རྒྱུད་དགོཔ།
- མཐའ་འཛུལ་ ཉིང་སངས་ས་ བཞག་དགོཔ་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ ལ་གསལ་འབད་ བཤད་བྱིན་སྟེ། དེས་ཤེས་འདྲོང་ བཅུག་དགོ། ཉེ་ཚམ་ཕོག་ལམ་གྱི་སྤྱོད་སྟེ། འཕེན་བཅུག་སྟེ། སློབ་ཆེ་ཉོག་ཉོ་བཟོ་དགོ།

2.70 སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལའི་མིང་།

ལས་དོན། སློབ་ཁང་ནང་གི་ ཅ་ལའི་མིང་ཚོག་ འབྲི་སྟེ།  
 ལྷན་ཡིག་རིག་ཚུལ། ཉན་ནི་དང་སྟེན་ནི།  
 རྒྱུན་ཆས། སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་ལུ་འདི་ནང་ སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལའི་མིང་ བྱང་ཤིང་། ལྷན་ཞི། རྒྱུད་ཞི། འབྲི་ཞི། དེ་སྟེ། སློབ་ འབྲི་དེབ། སློབ་སྟོན། ལྷན་ ལྷན་ལས་རས། ཚུ་གི་མིང་ སྟེན་ཚུགས་ནི་དང་གཅིག་ལཱ། ཉིན་དང་། མེན། གཉིས་སྤྱོད་ཉེ། སྟེན་བཅུག་ནི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་ ལྷིས་ ཅ་ལ་མེ་མེ་བཞེན་ལུ་ ལག་བརྟེན་འབད་དེ་ རྒྱུན་དགོ། དཔེར་ན།

འདི་ ལྷན་ཞི་ ཉིན།  
 འདི་ བྱང་ཤིང་ ཉིན། ཡང་ན། འདི་ ལྷན་ཞི་ ཉིན། བྱང་ཤིང་ མེན།  
 འདི་ བྱང་ཤིང་མེན། ལྷན་ཞི་ཉིན། ལ་སོགས་པ། ཤེས་ཚད་དང་འཇིགས། འདུག། མིན་འདུག། ཡོད། མེད། སློབ་སྟོན་དོན་ཚན་ནང་  
 ལས་ ཉེར་མཁའི་མིང་ཚོག་ཚུ་ འོས་འབབ་བལྟ་སྟེ། ལྷན་བཅུག་དགོ།

5ན་གསོ། ལྷན་གི་མིང་ཚོག་འདི་ཚུ་ ཚར་གཅིག་ལུ་མེན་པར་ ལྷན་ལས་བདེ་ཉིང་དང་འཇིགས་ དབྱ་བཟོ་ལྷན་ རྒྱུན་དགོཔ་ཉིན།

དེ་སྟེ། ལྷན་སྤྱོད་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ་ཚུ་གི་ མིང་ཤོག་ཀུ་ནང་གིས་ཞིན་མ་ལས། ཤུལ་ལས་ ཡི་གུ་ལྷན་  
 ཚར་མ་ད་ སློབ་སྟོན་ལྷན་ ལྷན་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ བཀའ་སྟོན་འབད་སྟེ། ཡིག་སྟེན་སེམས་ཁར་ དེས་བཅུག་དགོ།

2.71 སློབ་ཁང་ནང་གི་ ཅ་ལ་དོས་འཛིན་དང་རྫོང་ཚོག་།

ལས་དོན། ཅ་ལ་དོས་འཛིན་དང་ རྫོང་ཚོག་བཟོ་བའམ།  
 ལྷན་ཡིག་རིག་ཚུལ། ཉན་ནི་དང་སྟེན་ནི།

སྟོན་ཆས།      སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ།

**ལམ་སྟོན།**

སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ་རྒྱ་ལུ་ ལག་བརྟུང་འབད་དེ་ རྫོང་ཚོགས་དང་ རྒྱ་བ་འདྲི་ལན་འབད་ནི་རྒྱ་ འོག་ལུ་བཀོད་མི་བརྩམ་ སྟོན་གྱི་ནི།  
དཔེར་ན། ཀར་ཁྲི་གུ་ ལག་བརྟུང་འབད་དེ།

སློབ་དཔོན། འདི་ག་ཅི་སྟོན་?

སློབ་ཚུ། འདི་ཀར་ཁྲི་ཡི་ཡིན།

སློབ་དཔོན། འདི་ག་ཅི་གིས་ བཟོ་བཟོམ་ཡིན་ནེ་?

སློབ་ཚུ། འདི་ཤིང་/ལྷགས་/ གྲིབ་གྲིབ་བཟོ་བཟོམ་ཡིན།

སློབ་དཔོན། ཀར་ཁྲི་ལུ་ ཀར་མ་ ག་དེམ་ཅིག་ འདུག་?

སློབ་ཚུ། ཀར་ཁྲི་ལུ་ ཀར་མ་ བཞི་འདུག།

སློབ་དཔོན། ཀར་ཁྲི་ ག་ཉེ་ འདུག་?

སློབ་ཚུ། ཀར་ཁྲི་ སློབ་ཁང་ནང་ འདུག། སློབ་ཚུ། ནང་ཕོག་ལུ་ ཡང་ འདི་བརྩམ་རྒྱ་བ་འདྲི་ལན་ འབད་ནི་གི་ བོ་སྐབས་སྟོན་  
དེ་ རྒྱང་བ་ འབད་བརྟུག་དགོས་ཡིན། ཡང་ན། རེ་གི་ ཀར་ཁྲི་ ཡིན། འོ་གི་ ཀར་ཁྲི་ མེན།

རེ་གི་ ཀར་ཁྲི་ མེན། འོ་གི་ ཀར་ཁྲི་ ཡིན།

ཡང་ན། འོ་གི་ ཀར་ཁྲི་ མེན། རེ་གི་ ཀར་ཁྲི་ ཡིན།

འོ་གི་ ཀར་ཁྲི་ ཡིན། རེ་གི་ ཀར་ཁྲི་ མེན།

འདི་དང་ག་ཅིག་ཁར་ ཉེན་སྲུང་དང་ འཕྲོད་སྟེན་གྱི་ རྒྱུ་ཡང་སྟོན་དགོ། དཔེར་ན།

- ཀར་ཁྲི་ རྫོང་ཚོགས་ དགོས་དང་། རྫོང་ཚོགས་མེད་པ་ཅིན་ རྫོན་/དཀའ་ངལ།
- ཉིང་སངས་ས་འབད་ བཞག་དགོས། ཉིང་སངས་ མེད་པ་ཅིན་ བཞག་དང་གཞོན་པ་སོགས།
- ཅ་ལ་བདག་འཛིན་འབད་དགོས། སྤྱི་སེམས་སྦྱོང་བཟང་ས།

**ཕན་གསོ།**

འདི་བརྩམ་འབད་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ ཅ་ལ་གཞན་མི་གི་ཐོག་ལུ་ཡང་ བོད་གི་དེ་དང་ཅོག་འབད་པ་  
འབད་ རྒྱང་བ་འབད་དགོས་མ་ཚད་ སློབ་ཚུ་ནང་ཕོག་ལུ་ རྒྱང་བ་འབད་བརྟུག་རུང་ལེགས་ཤོམ་ཡིན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། རྫོང་ལུ་འདི་ མཐུན་ཞུན་ཡོད་པ་ཅིན་ བརྟུན་འབྲུལ་རིག་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ སེམས་ལྷགས་བསྐྱེད་དགོ།

**སྤྱི་སྲིད་ལམ།** རང་གི་ཅ་ལ་བརྩམས་ དམངས་ཀྱི་ཅ་ལ་ཡང་ བདག་འཛིན་འབད་དགོཔ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བྱམས་བརྟེ་འབད་ དགོ་པའི་སློབ། མཐའ་འཁོར་ལུ་ ཡོད་པའི་སྲིད་ཅན་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་དགོ་པའི་སློབ། ཤིང་དང་ མེ་རྟོག་ཚུ་ལུ་ ལེགས་ ཤོམ་འབད་དགོ་པའི་སློབ། རང་ལས་ སློམ་མི་ལུ་ ཞབས་རྟེན་ཞུ་དགོ་པའི་སློབ།

- 2.72                      **སློབ་ཁང་ནང་གི་ ཅ་ལ་ལག་ལུ་ཐོག་ལས་མིང་སླབ་ནི།**
- ལས་དོན།                      རེག་བྱ་གིས་འབད་ ཅ་ལ་ རོས་འཛིན།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།              ཉན་ནི། སླབ་ནི།
- སྟོན་ཆས།                      སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ།

**ལམ་སྟོན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ གྱི་ཁར་བྱིད། བྱམས་སློབ་སློབ་མ་འབད་ སྤྱོད་བཅུག་སྟེ། སློབ་ཁང་གི་ ཅ་ལ་ དི་སྟེ། ཡིག་ཀྲེག། བྱགས་ རས། ཚོན་སྐྱུག། ཀ་ར། ཚུ་ སྐྱུག་ལུ་བཅུགས་ཏེ་ ཨ་ལོ་གཅིག་གི་མིག་རྟོ་ ཁ་ཤ་གིས་བསྐྱམས་བཞག་སྟེ། སློབ་དཔོན་གྱིས། ཅ་ ལ་གཅིག་གི་མིང་སླབ་ད། ལག་པ་ལོམས་སྟེ་ ཅ་ལ་འཚོལ་ཏེ་ སྟོན་བཅུག་གོ། དེ་ལྟེ་འབད་བ་ཅིན།

དི་སྟེ་ ཟེར་སླབ་ད། ཨ་ལོ་ མིག་རྟོ་བསྐྱམས་ཡོད་མི་ འདི་གིས་འཚོལ་ཏེ། ལོག་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ མིང་སླབ་བཅུག་ནི། བཤད་པ་ གཞན་ སླབ་ནི་ཡོད་རུང་ སླབ་བཅུག་དགོ།

**དམ་གསོ།** སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ ལོ་རིམ་བཞིན་དུ་འབད་ ཅ་ལ་ཚུ་ མཛོགས་ཚུན་ཅེ་བཅུག་ནི་དང་ སློབ་སྐྱུག་གི་ར་གིས་ ལོ་ སྐབས་འཐོབ་ཚུགས་པ་ འབད་དགོཔ་ཨིན། མིག་རྟོ་མ་མཐོང་མི་ཚུ་ སྤྱོད་ལུ་འདི་ ལས་ཐབས་ཤེས་གཞན་ཅིག་བཏོན་ཏེ་ ལག་ ལེན་འཐབ་དགོ།

- 2.73                      **གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་མིང་།**
- ལས་དོན།                      ཡན་ལག་གི་ མིང་ འབྲི་སླབ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།              ཉན་ནི་དང་སླབ་ནི།
- སྟོན་ཆས།                      སློ་སྐྱུའི་དེབ། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཤོག་ཁམ། སློབ་དཔོན་གྱིས་བྲིས་ ཡོད་པའི་ གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་པར་ འཇམ་སངས། མཐའ་འཁོར་སློབ་སྤྱོད་གི་གཞི་འགྲུམ། པར་རིས་ཚོག་མཛོད།

ལམ་སྟོན། ཀ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་སླུག་ཚུ་ བྱུང་སྐོར་སྐོར་མ་འབད་ བཟོ་བཟུག་སྟེ། མགུ་ཉོ་བྱུག་ལྟག་ མིག་ཉོ་རྣམ་ཚུ་ལྟ་པ་ལ། ཟེར་མི་སློབ་སླུ་  
འདི་ འཐེན་སྟེ། ལག་པ་གིས་ རང་གི་གཞུགས་ཀྱི་ ཡན་ལག་གུ་བཀའ་ཉེ་ རོ་སློབ་འབད་ཞེན་མ་ལས་ སློབ་སླུག་ཚུ་ ལད་སྟོལ་  
རྒྱབ་བཟུག་དགོ།

དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡན་ལག་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་སླུག་དང་གཅིག་ཁར་ རི་བ་འདྲི་ལན་འབད་དགོ།  
དཔེར་ན།

སློབ་དཔོན་གྱིས།      ལག་པ་ རང་གི་ ལྷ་པ་གུ་བཀའ་ཉེ།

འདི་ག་ཅི་སྟོན་?

འདི་ ལྷ་པ་ ཡིན། ཟེར་དཔེ་སྟོན་འབད་དེ། སློབ་སླུག་ཚུ་ལུ་ ལན་སླབ་བཟུག་དགོ། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ སློབ་སླུག་སྐོར་བཅར་ཡི་ར་  
ག་དོང་ཁར་འབོ་ཞེན་མ་ལས། རི་བ་འདྲི་དང་ ལན་སླབ་ནི་ལུ་ གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ།

སློབ་སླུག་གིས། ཉ་ལམ་སྐྱུང་བ་རྒྱུད་པ་ཅིན། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ར།

- རང་གི་གཞུགས་ཀྱི་ ཡན་ལག་ཚུ་ བདག་འཛིན་འབད་དགོ་པའི་སྐོར།
- གཅོད་སློབ་དང་ ལྷན་མ་འབད་ བཞག་དགོ་པའི་སྐོར།
- ཡན་ལག་ཚུ་གིས་ ལྷ་ག་ཅི་ར་འབད་ཨ་ཡིན་ནེ་ ལྷན་གྲོས་འབད་དེ་ སེམས་ཁར་དེས་བཟུག་དགོ།  
ལག་པ་/རྣམ་ཚུ་ བཟུམ་ཅིག་མེད་པ་ཅིན། ག་ཅི་ར་འོང་ནི་ཡིན་མ་མས་ག་? དབྱེ་བ་དབྱུད་བཟུག།

སློབ་དཔོན་གྱིས།      རང་གི་གཞུགས་ཀྱི་ ཡན་ལག་ ཡང་ན། ཤོག་ཁམ་དང་། ཡང་ན། པར་རིས་ ཚོག་མཛོད་ནང་ཡོད་མི་  
བལྟ་བཟུག་སྟེ། ཡན་ལག་གི་ པར་གུ་བཀའ་ཉེ།

འདི་ རྣམ་ཚུ་ཡིན་ནེ་?

འདི་ རྣམ་ཚུ་མེན། ལྷ་པ་ཡིན། ཟེར་དཔེ་སྟོན་འབད་དེ། སློབ་སླུག་ཚུ་ལུ་ ལན་སླབ་བཟུག་དགོ། ཉ་ལམ་ སྐྱུང་བ་རྒྱུད་ཚར་བའི་  
ཤུལ་ལས། སློབ་སླུག་ནང་དོག་ རི་བ་འདྲི་ལན་ འབད་བཟུག་དགོ། དཔེར་ན།

སློབ་སླུག་གི།      ལག་པ་རྣམ་ཚུ་ཁར་ དཔག་ས་སྟེ། འདི་ ལྷ་པ་ཡིན་ནེ་?

སློབ་སླུག་ལ།      འདི་ ལྷ་པ་མེན། རྣམ་ཚུ་ཡིན། བཟུམ་དང་། **ཡང་ན།**



སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན།

- ༡. རྩོད་ལུ་ ལྷ་པ་ག་དེམ་ཅིག་ འདུག་? ༢. རྩོད་དང་ ཚ་རྩོག་པ་བསྟོན་ད། ག་དེམ་ཅིག་ འདུག་? སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན་ནི་དང་།
- ༡. ལྷ་པ་གིས་ ལུ་ ག་ཅི་འབད་མ་སྟོན་? ༢. རྣམ་ཅོ་གིས་ ལུ་ག་ཅི་འབད་མ་སྟོན་? སློབ་གསུང་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་བཟུག་ནི་ དང་།
- ༡. ལག་པ་ ལག་ལེན་མ་འཐབ་པར་ ཡི་གུ་བློ་རྩོག་པ་པས་ག་? ༢. མིག་རྟོ་ བཅུ་མ་སྟོན་ ཅ་ལ་ བལྟ་བཟུག། མཐོང་ རྩོག་པ་པས་ག་? ༣. རྣམ་ཅོ་ བསུ་བསུ་སྟེ་ རྣམ་ཅོ་རྩོག་པ་པས་ག་? འདི་ལས་ རིག་པ་བསྟོན་ཏེ་ ལག་ལེན་དངོས་ འཐབ་ འབད་བཟུག་སྟེ། ཡན་ལག་ ལག་ཚེ་བའི་སྟོར་ ཉ་གོ་བཟུག།

ཡན་ལག་གི་དགུག་པར་བསྟོན་ནི།

ལམ་སྟོན། ལ།

སློབ་དཔོན་གྱིས། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་རྩོག་པར་ འཇམ་སངས་འབད་གིས་འབག་ འོངས་ཞིན་མ་ལས། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ རྩོག་པ་པས་ག་ཏེ་ ཨ་ལོ་རྩོག་ལུ་ ཤོག་ཐང་གུ་སྦྱར་བཟུག། སྦྱར་ཚར་མ་ཅིག་ ལོག་ རྩོག་པ་ཞིན་མ་ལས་ ག་ར་དགུག་པ་ བཞག་ སྟེ། ཨ་ལོ་སྟེ་ཚན་ནང་ལུ་ ཤོག་སྦྱར་འབད་དེ་ ལོག་བསྟོན་བཟུག་དགོ།

དཔེ་རྒྱ།

འདི་རྒྱུ་ཡིན། ལག་པ། མིག་རྟོ། ལ། རྣམ་ཅོ། ལྷ་པ། མཚུབ་མོ། དུས་མོ། རྒྱ། སློབ་གསུང་ གོ་རིམ་འབད་ བསྟོན་བཟུག།  
སྟེ་ཚན་ ལྷ་སྟོར་འབད་བཟུག་སྟེ། བསུ་བསུ་སྟེ་བཟུག་ནི།

རྣམ་ཚར་མི་ ཡན་ལག་གི་མིང་རྩོག་ བཀའ་སྟོན་འབད་དེ་ ཉིན་བསྟར་ལྷག་ནི་གི་ལམ་ལུགས་ལུགས་བཟོ་སྟེ། འབྲེལ་འབྲེལ་ འགྲན་ རྩོག་འབད་ཏེ།

གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་སྟོན་ལུ་འཐེན་ནི།

ལམ་སྟོན། ག།

འོག་གི་སྟོན་ལུ་འདི་ ཤོག་ཐང་སྟོན་ཅིག་ནང་གིས་ཏེ། ཕྱི་ལའི་ས་གོ་ བདེ་རྟོག་རྟོ་ཅིག་ནང་ དབྱེད་པ་བཞག་ཞིན་མ་ལས། སློབ་དཔོན་ གྱིས་གདངས་འཐེན་ཏེ་ རྣམ་འགྱུར་དང་བཅས་པ་འབད་ རྩོན་སྟེ། ཨ་ལོ་རྩོག་ལུ་ ལད་སྟོལ་འབད་ འཐེན་བཟུག་སྟེ། ག་རྟེན་ བལྟ་ བལྟ་ བལྟ་ བལྟ་ ཨ་ལོ་རྩོག་ སྟེ་ཚན་ནང་འཐེན་ནིའི་ འགྲན་སྦྱར་འབད་བཟུག།

སྟོན་སྟེ་དཔེ་དཔེ་ནང་ཡོད། ལག་པའི་མཚུབ་མོ་༡༠ ། རྣམ་པའི་མཚུབ་མོ་༡༠ ། མིག་རྟོ་རྩོད་ཀུ་༢ ། རྣམ་ཅོ་རྩོད་ཀུ་༢ ། ལྷ་པ་རྩོད་ ཀུ་༡ ། མ་མཁལ་རྩོད་ཀུ་༡ ། ལ་རྩོད་༡ ། བཞེས་སྟོན་བཟུང་ས་ཡིན།

འདིའི་སྐབས་ལུ། བུ་རྒྱལ་མཉམ་འབྲེལ། བཅའ་མར་གཏོགས་ཚུལ། ཚེས་གསུམ་/རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཐངས་ཚུ་ བལྟ་སྟེ། མ་ཤེས་མི་  
ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ།

**དུན་གསལ།**

སྐྱོར་ལུ་འདི་ཚུ་ ལུ་ཚུན་གཅིག་གི་དོན་ལུ་མེན། སྐྱོར་ལུ་འདི་གི་ དམིགས་ལུལ་ཚུ་ འགྲུབ་མ་ཚུགས་ཚུན། དེ་བཟུམ་  
གྱི་སྐྱུང་བ་ ལོག་ཅི་ར་བྱིན་དགོཔ་ཨིན།

དེ་ལས་ གཅོད་སྐྱོབ་བཞག་ནི་གི་སྐྱོར་ལས་ ཁས་ལེན་འབད་བཅུག་ནི་དང་། ཡང་ན།  
བརྗེ་དོན་སྟེལ་དགོཔ་ཚུ་ བོ་བུ་སྟོན།

- 2.7c                      རྒྱན་ཆས་གྱི་མིང།
- ལས་དོན།                      རྒྱན་ཆས་གྱི་ མིང་འབྲི་སྟེལ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ།              ཉན་ནི། སྟེལ་ནི།
- རྒྱན་ཆས།                      རྒྱན་ཆས། བར་རིས་ཚོག་མཛོད།

**ལམ་སྟོན།**

སྟོབ་བྱུག་ཚུ་གིས། བོ། དཀྱི་ར། རྟོན་ལོ། འོན་ཟུ། ལྷམ། རྟོན་རགས། ཞོམ་སོ། ལག་རྒྱུ། ཞུམོ། དོར་མ། བཀའ་ཤེ། རག་ཅུ་ཚུ་  
གི་མིང་ སྟེལ་བཟུགས་ནིའི་དོན་ལུ། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱན་ཆས་ཚུ་ སྟོབ་ཁང་ནང་ འབག་འོང་ནི་དང་། ཡང་ན། བར་རིས་ཚོག་མཛོད་  
ནང་ཡོད་མི་ ཤོག་གངས་འདི་བཏོན་ཞིན་མ་ལས། འོག་ལུ་བཀོད་མི་དང་འབྲིལ་ འབད།

- ~ དེ་ལེ་བཞིན་དོ་སྟོན་འབད།
- ~ མིང་སྟེལ། ལད་སྟོལ་རྒྱབ་བཅུག།
- ~ རོ་དང་མོ་ ག་གིས་རྒྱན་མ་ཨིན་ན་? དབྱེ་བེུས།
- ~ རྒྱན་ཆས་ དེག་པ་ མེད་པ་འབད་ རྒྱན་དགོཔ་དང་། གཅོད་སྐྱོབ་དགོཔ།

**ཡང་ན།**

བུཚ་གཅིག་ འཕོ་ཞིན་མ་ལས།  
ཁོ་གིས་ག་ཅི་རྒྱན་ཅུག་? ཟེར་དྲི་བ་དྲིས་ཏེ་ བོ་རྒྱན་ཅུག། ཟེར་བའི་ལན་ཚུ་ སྟེལ་བཅུག།  
ཞལ་ལོ་དེ་གི་ལག་རྒྱན་ལུ་ བཟུང་ཞིན་ན། འུ་ལུ་ ག་ཅི་སྟེལ་སྟོན་? ལ་སོགས་པའི་ རོ་ཆས་གྱི་རིགས་ཚུ་སྟོན་ནི་དང་།  
དེ་བཟུམ་ མོ་ཆས་ཚུ་ཡང་ རྟོན་བྱིན་མ་དང་ གཅིག་ཁར་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད་དགོ། དཔེར་ན།  
ཚོུད་གྱི་ ཁེན་ཇ་སྟོན་ཞིག་ ཟེར་དྲི་བ་བཀོད་པ་ད། ཞལ་ལོ་ཚུ་གིས་ རྒྱན་ཆས་ལུ་ ལག་བརྗེ་འབད་དེ་ རྟོན་དགོ།

སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ནང་རྟོག་ གྲོན་ཆས་ལུ་ ལག་པ་བཟང་འབད་དེ་ འདི་ག་ཅི་སྟོན་? ཟེར་དྲིཨ་ད། གཞན་མི་འདི་གིས་ལན་ སྲབ་བཟུག་དགོ།  
 དི་བ་ཚུ་ སློབ་སྲུག་ནང་རྟོག་ ག་དེ་མང་མང་བཀོད་བཟུག་སྟེ་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་གང་དྲག་བྱིན་དགོ།

# གྲོན་ཆས་ཀྱི་ མིང་ཚུ་བཀྲམ་སྟོན་ འབད་སྟེ་ ཉེན་བསྟར་ ལྷག་ནི་གི་ ལམ་ལུགས་བཟོ་དགོ།

- 2.74                      ཐབ་ཚང་ནང་གི་ཅ་ལའི་མིང།
- ལས་དོན།                      ཐབ་ཚས་དང་ ཟ་ཆས་ཚུ་འི་ མིང་འབྲི་སྲབ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུ།              ཉན་ནི། སྲབ་ནི།
- སྟོན་ཆས།                      ཐབ་ཚང་ནང་གི་ཅ་ལ་འོ་མ་/ཤར་གྱི་ཤོག་བྱང། ཤར་འིས་ཚོག་མཛོད།

ལམ་སྟོན།

སློབ་སྲུག་ཚུ་ ཐབ་ཚང་ནང་དང་ཟ་ཁང་། ཡང་ན། ཤར་གི་ཤོག་ལས་ ཐབ་ཚང་ནང་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ཅ་ལ། ཐའི་  
 ཐོང་ལ། རྩམ། གཟར་ཅུ། གཟར་སྐྱ། ཐུར་མ། ཐབ། བང་ཅུང་། གྱི་ཅུང་། ཐོང་ལ། རྒྱགས་མ། ཨིན་ཅོ་ཚུ་ འོ་མ་འཛིན་འབད་ཚུགས་  
 བྱི་དོན་ལུ། སློབ་དཔོན་གྱིས། ཅ་ལ་ཡང་ན་/ཤར་ཚུ་ རེ་རེ་འབད་ ཉེན་ཞིན་མ་ལས། མིང་ཚུ་སྲབ་སྟེ་ ཉེན་བྱིན། དཔེར་ན།  
 ཐའི་སྟོན་ཏེ་ འདི་ ག་ཅི་ སྟོན་? ཟེར་དྲིཨ་ད།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས། འདི་ ཐའི་ ཨིན། ཟེར་ སྲབ་བཟུག་དགོ། ཅ་ལ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ ཉེན་མ་ད། ཁོང་རའི་ཁྱིམ་ནང་ དེ་ཚུ་ལུ་ ག་ཅི་  
 སྲབ་དོག་དྲིས་ཏེ་ རྩེ་ཁའི་ནང་ དེ་སྟེ་སྲབ་ཨིན། ཟེར་ ཉེན་ནི་དང་།

འཐུལ་འཐུལ་སྐབས། ཨ་ལོ་རེ་ འོ་མ་ཞིན་མ་ལས། གཟར་ཅུ་འབྲུ་སྟེ། འདི་ ག་ཅི་ ཨིན་ན་? ཟེར་ཨ་ད། སློབ་སྲུག་ཚུ་གིས། འདི་  
 གཟར་ཅུ་ ཨིན། ལ་མོགས་པ་ འོ་མ་འཛིན་ འབད་ཚུགས་མི་ཚུགས་ བལྟ་དགོ། དེ་བཟུམ་འབད་ སློབ་སྲུག་ཚུ་ རང་རྟོག་ རྩེ་  
 འཛིན་མ་འབད་བཟུག་དགོ།



ཐའི།                                  གཟར་ཅུ།                                  ཐུར་མ།                                  བང་ཅུང་།

ཟ་ཆས་ཚུ་གི་རྒྱ་ དཀར་ཡོལ། ཤིང་། ལྷགས། ཚོར། ཟངས་ལ་མོགས་པ་ ག་ཅི་གིས་ བཟོ་བཟོམ་ཨིན་ན་? ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ ལག་  
 ལེན་འཐབ་ཨིན་ན་? དུམ་ག་རེ་བཤད་བྱིན་དགོ།

སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན།

དེ་ལས། བར་རིས་ཚིག་མཛོད་ནང་ བལྟ་བུའི་བུ་སྐྱེ་གོང་གི་དོན་ཚན་ཐོག་ ཆ་འབད་ཅུང་། རྩེ་ཚན་ནང་འབད་ཅུང་ རྩེ་སྐྱེ་འབད་ བུའི།

- 2.76                      རྟོན་ཆས་ཚུ་གི་མཁོ་བྱུང།
- ལས་དོན།                ཟ་རྟོན་ལ་སོགས་པའི་ མཁོ་བྱུང་ འབྲི་སྐྱེ་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ།    ཉན་ནི། སྐབ་ནི།
- སྟོན་ཆས།                རྟོན་ཆས། སྐབ་ལེ་བ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཟ་ཆས་ཚུ་ ག་ཅི་འདི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འབབ་ཨོན་ནེ་ ཚུ་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཤེས་བུའི་དཔོན་ དཔོན་ ལ།

- ཐ་ལི་འདི་ ག་ཅི་འདི་དོན་ལུ་ དགོས་སྟོན་?
- ཐོར་བ་འདི་ ག་ཅི་འདི་དོན་ལུ་ དགོས་སྟོན་?
- གཟར་ཅུ་འདི་ ག་ཅི་འདི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་ དགོས་སྟོན་? ཟེར་དྲིས་ཏེ། དེ་ཚུ་གི་མཁོ་བྱུང་ཚུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟོན་བྱིན་དཔོན།

རྟོན་ཆས་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུ་མཛུ་ད། ག་ཅི་འབད་དགོས་སྟོན་? ཟེར་དྲིས་ཏེ། ཚུ་འཇུ་སྟེ་བཞག་དགོས་ ལག་ཆེ་བའི་སྟོར་ སྐབ་བྱིན་ དཔོན། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ཕྱི་ལར་ ཚུ་ལེ་ལེ་ཚུ་བར་ རྒྱུ་དེ། འཇུ་ཉི་མའོ་ཆས་ཚུ་གི་མིང་ དོ་སྟོན་དང་གཅིག་ལར་ འཇུ་ཐངས་ དོ་སྟོན་འབད་སྟོན་ཏེ། འཇུ་བུའི་དཔོན།

- 2.77                      གཙམ་སྐྱེ་འཕྲོད་སྟེན་གྱི་སྐྱེ་བ།
- ལས་དོན།                གཙམ་སྐྱེ་འཕྲོད་སྟེན་ བསྟེན་དགོས་དང་ སྟེན་ཐངས།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ།    ཉན་ནི། སྐབ་ནི།
- སྟོན་ཆས་                བར་སྐྱེ་འཕྲོད་ཐངས་ སྟོན་བུའི་སྟེན།

ལམ་སྟོན།

གཙམ་སྐྱེ་འཕྲོད་ལས་ ལག་ལེན་ལམས་ལོག་སི་སི་འབད་ བཞེས་སྟོན་ཟ་མི་འདི་ ཤོག་ཐང་གུ་ སྐྱེ་ཞེན་ལས། འདི་གི་སྟོར་ལས་ རྣམ་ འཇུ་དང་སྐྱེ་བའི་ བཞེན་པ་རྒྱུ་སྟེ། སྐྱེ་བའི་དཔོན། སྐྱེ་འདི་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ གཙམ་ཅུང་ བུའི། དེ་འབད་མཛུ་ད། དྲི་བ་འདྲི་ ཚུ་ ཨ་ལོ་འདི་ཚུ་གི་ ཤེས་ཚད་དང་འབྲིལ་ཏེ། དྲི་དཔོན།

དེའི་ཤུལ་ལུ་ གཙང་སྐྱ་མ་བསྟེན་པ་ཅིན། མ་བརྟུབ་ག་ཅིར་འོང་ནི་ཡིན་ནམ་ ཚུ་  
པར་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་འདྲི་ལན་ འབད་ཞིན་མ་ལམ། གཙང་སྐྱ་བསྟེན་དགོང་  
ལག་ཆེ་བའི་སྟོར་ བཤད་བྱིན་དགོ། དེའི་སྐབས། གཙང་སྐྱ་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོག་  
བརྟན་ ཨ་ལོའི་ གནས་ཚད་ནང་ཡོད་མི་རེ་ འཐོབ་པ་ཅིན་ དེ་ཚུ་ བལྟ་བུལ་དགོ།  
ཡང་ན། སྟོབ་གྲུའི་མཐའ་འཁོར་དང་ ཆབ་གསལ་ཚུ་ནང་ ལྟ་བཤམ་གྱི་དེ་  
གཙང་སྐྱ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཕན་གཞོན་ཚུ་གི་སྟོར་ འདྲི་ལན་འབད་བཟུག་ནི།



**དན་གསོ།**

གནས་སྐབས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱ་སྐབས་བའེ་བ་ཅིན། ཉེ་འདབས་ཀྱི་  
འབྲེལ་ཡོད་གསོ་བའི་ ལས་བྱེད་ཚུ་ལུ་ རོན་ཚན་འདིའི་གུ་ བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་  
བཟུག་ནི་སོགས་ འབད་དགོ།

- 2.76                      ལག་ཚུལ་སྐྱུང་བ།
- ལས་དོན།                      འདྲིན་དང་འཁྲིལ་ ཡིག་བཟོ་ སྐྱུང་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།              གི་ནི།
- སྟོན་ཆས།                      མཐའ་འཁྲོགས་རི་མོའི་ལུ་ཤོག་དང་ སྐྱུང་དེབ།

**ལས་སྟོན།**

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྐྱུང་དེབ་ཤོག་གཏངས་པ་ པ་ལས་ཀྱང་ པའི་ནང་ཡོད་མི་འདི་ བཏོན་བཟུག་ཞིན་མ་ལམ། ཡ་ལས་  
མར་ ཐིག་འབྲེན་ཐངས་དང་། མ་ལས་ཡར་ ཐིག་འབྲེན་ཐངས་དང་། གཡོན་ལས་གཡས་ལུ་ སིག་གྲ་ བཀུག་སུ་འབད་མི་ ཐིག་  
འབྲེན་ཐངས་ཚུ་ སྐྱུང་བ་འབད་བཟུག་དགོ།

དེ་འབད་མ་ད། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ བི་སི་བཤེད་ཐངས་དང་ ཐིག་འབྲེན་ཐངས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ། སྟོབ་དཔོན་གྱིས། བྱང་ཤིང་  
གུ་ ཡ་ལས་མར་ ཐིག་འབྲེན་ཐངས་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་ནི་དང་། ལུ་ཤོག་ནང་ཤོག་གཏངས་2 ལས་པ་ ནང་ཡོད་མི་འདི་ སྟོན་སྟེ། སྐྱུང་བ་  
འབད་བཟུག། དེ་བཟུམ་ སྐྱུང་བ་ལེ་ཤ་འཐོབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ། ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་སྐྱུང་དེབ་དང་ འབྲི་དེབ་ཚུ་ནང་ཡང་ སྐྱུང་བ་ག་  
དེ་མང་མང་ འབད་བཟུག་དགོ།

༢.༡༩

ཐིན་འི་སྟོན་སྒྲུང།

ལས་དོན།

འདྲིན་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་བཅས།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།

ཐིན།

སྟོན་ཆས།

ཚོན་གཏང་ནིའི་ལུ་ཤོག། བཟོ་དབྱིབས་ཤོག་ཁམ། ཚོས་གཞི་རྒྱག་གི་ཤོག་བྱང།

ལས་སྟོན།

བཟོ་དབྱིབས་མ་འདྲུལ་ཡོད་པའི་ ཤོག་བྱང་ལེ་ག་བཟོ་འབག་འོངས་ཏེ་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས། སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཚོན་དང་དབྱིབས་རྩེ་ འོག་གི་དྲི་བ་རྒྱུ་ཐོག་ལས་ རོ་སྟོད་འབད་ཡི་ར་སྟོན་ནི། དཔེར་ན།

སྟོབ་དཔོན། འདི་ དབྱིབས་ ག་ཅི་ ཡིན་ན་?

ཨ་ལོ། འདི་ ཐད་སྐོར་སྐོར་ ཡིན།

སྟོབ་དཔོན། འདི་ དབྱིབས་ ག་ཅི་ ཡིན་ན་?

ཨ་ལོ། འདི་ བྱ་བཞི་ ཡིན།

སྟོབ་དཔོན། འདི་ དབྱིབས་ ག་ཅི་ ཡིན་ན་?

ཨ་ལོ། འདི་ རྒྱ་བྱེད་ཡིན།

སྟོབ་དཔོན། འདི་ ཚོས་གཞི་ ག་ཅི་ ཡིན་ན་?

ཨ་ལོ། འདི་ དམར་པོ་ ཡིན།

སྟོབ་དཔོན། འདི་ ཚོས་གཞི་ ག་ཅི་ ཡིན་ན་?

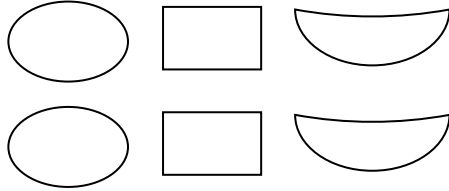
ཨ་ལོ། འདི་ ཉོན་མོ་ ཡིན།

སྟོབ་དཔོན། འདི་ ཚོས་གཞི་ ག་ཅི་ ཡིན་ན་?

ཨ་ལོ། འདི་ སེར་པོ་ ཡིན།

དེ་ལས། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ “བཟོ་དབྱིབས་གུ་ཚོན་གཏང་” ཟེར་མི་ ལུ་ཤོག་འདི་སྟོད་དེ། ཚོན་ཐིག་རིས་ཀྱི་ ནང་འཁོད་གཏང་ བརྟུག། དེའི་སྐབས་ ཚོན་རྩེ་ བཟོ་དབྱིབས་ཀྱི་ ཐིག་གི་ཕྱི་ཁར་ འགྲོ་མ་བརྟུག་པར་ དཔེས་བཏོན་ཏེ་ གཏང་ནིའི་ལམ་སྟོན་རྩེ་གི་ དཔོ། རྒྱ་བྱེད་སྟོད་ལུ་འདི་དོན་ལུ་ ཡིག་བཟེའི་སྟོད་དེབ་ ཤོག་གཏངས་༡༩ དང་༡༥ ནང་ཡོད་པའི་ བཟོ་དབྱིབས་རྩེ་ལུ་ཡང་ ཚོན་ གཏང་བརྟུག།

ལུ་ཤོག།



2.20

གི་མི་སྡེ་སྟོན་སྒྲུབ།

ལས་དོན།

འདྲིན་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་ཐངས།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།

གི་མི།

སྟོན་ཆས།

པར་གྲིས་ཏེ་ ཚོན་གཏང་མིའི་ལུ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལུ་ཤོག་གི་མིང་ “པར་གྲིས་” ཟེར་བཀོད་ཡོད་པའི་ ལུ་ཤོག་ ཤོག་གངས་པ, ང, ཅ ཚུ་སྟོན་དེ། ཚག་ཐིག་འབད་ ཡོད་མི་ པར་ཚུ་གི་བཅུག་ཞིན་ན། བཀོད་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཚོན་གཏང་བཅུག། འདི་ཚུ་ མ་གྲི་བའི་ཉེ་མར་ པར་ཚུ་ ག་ཅི་ར་ཨིན་ ཅན? སྐབ་བཅུག།

དཔེར་ན།

- 1. འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་པར་ར་ འདུག?
- 2. པར་/ བགཔ་/ ཤིང་ འདུག།

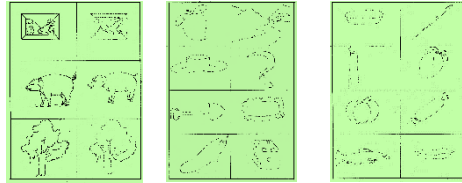
དྲན་གསོ།

སྟོང་ལུ་འདི་ནང་ ལུ་ཤོག་ཤོག་གངས་པ ལས་ཅེ་ ཚོན་ ག་ཅིག་ཁར་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ སྟོང་ལུ་འཁྲིལ་བ་ ག་ཅིག་ཁར་ ཡོད་མི་འདི་གིས་ བཅུགས་ཡོད་པ་མ་གཏོགས། སྟོབ་ཁང་ནང་ ལུ་སྟོན་པའི་སྐབས་ལུ་ ལུ་ཤོག་གསུམ་ཆར་ ཐུན་ཚོན་ག་ཅིག་ནང་ དུས་སྟོབས་ ག་ཅིག་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་མེད་པ་ལས། སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྟོབ་ཐུག་ཚུ་ལུ་ དང་པར་ ཚག་པར་གུ་ཚར་ ག་ཅིག་གི་བཅུག་སྟེ། སྟོབ་ཐུག་གིས། གིས་ཡོད་མི་དེ་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་དེ་ དཔེ་སྟོན་ནང་བཞག་སྟེ། དོ་རུང་ ལོག་ཤུལ་མམ་གི་ ཅན་ལུ་ ལག་ཅུལ་ཡར་རྒྱས་ག་དེ་ཅིག་སོང་ཅུག་ག་? བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལོག་ཚག་པར་གཞན་མི་ཅིག་ནང་ གི་བཅུག་སྟེ་ སྟོན་

ལྷོ་གསལ་ལམ་སྟོན།

ཡོན་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ གོ་བཤྲ་སྟོན་དེ་ ལག་རྩལ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཚུད་བརྟལ་ནིའི་ དོན་ལུ་ འཕམ་འཕམ་ ལག་ལེན་འཐབ་ དགོས་དང་། འཕམ་འཕམ་ རྒྱ་སྐྱེད་སྐྱོང་ལཱ་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཅུང་བརྟལ།

ལཱ་ཤོག།



2.20

གི་མི་སྟོན་རྒྱུད།

ལས་དོན།

འབྲེན་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་ཐངས།

སྐད་ཡིག་རིག་རྩལ།

གི་མི།

སྟོན་ཆས།

པར་མ་ཚང་མི་ཚུ་གི་ལཱ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ ལག་རྩལ་རྒྱུད་བའི་དོན་ལུ་ ལཱ་ཤོག་གི་ གཡས་གྱི་སྟོན་ནང་ལས་དབེ་བལྟ་སྟེ། གཡོན་གྱི་སྟོན་ནང་གི་པར་ ཡན་ ལག་མ་ཚང་མི་ཚུ་ གི་བརྟལ། འདི་ཚུ་ གི་མི་སྟོན་པའི་ཉེ་མར་ པར་ཚུ་ག་ཅི་ཨིན་ནེ་ དང་། པར་གྱི་ཡན་ལག་ ག་ཅི་མ་ཚང་ པས་ག་? སྐབ་བརྟལ། དེ་ལས་ ལཱ་ཤོག་ ‘མ་ཚང་མི་ཚུ་གིས་’ ཟེར་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་སྟོན་དེ་ ཡན་ལག་མ་ཚང་མི་པར་ཚུ་ བི་ སི་གིས་འཐེན་ཏེ་ གི་བརྟལ།

2.22

མིང་བྱང་ཤོག་ཁམ་ལག་ལེན།

ལས་དོན།

རང་གི་ མིང་བྱང་ རོ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ འབྲི་ལན།

སྐད་ཡིག་རིག་རྩལ།

གི་མི་དང་ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས།

མིང་བྱང་ཤོག་ཁམ། ཤོག་ཐང་། ཚེན་རྒྱལ། བི་སི། ཤོག་གྲ།

ལམ་སྟོན།

སྟོན་ཁང་གི་ཕྱི་ཁར་ ཁྱིད་སྟེ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཤོག་གྲ་དང་། བི་སི། ཚེན་རྒྱལ་ལེ་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་ར་ལུ་ རང་རང་སོ་སོ་གི་ པར་གི་བརྟལ། ཡངས། མོ་བུ་འེལ་གྱིས་ པར་བཏབ་སྟེ། དེ་སྟེ་འབད་ཚར་བའི་ལཱ་ལས།

སྟོན་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་གི་པར་རྒྱུར་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཤོག་ཐང་སྟོང་མ་ འབག་འོང་མི་འདི་ བཏོན་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་གིས་ འབྲི་མི་ པར་ འདི་ནང་རྒྱུར་བརྟལ་སྟེ། འོག་ལས་ མིང་གིས་བཞག་དགོ།



ལོ་གསལ་ལམ་སྟོན།

དེ་ལས་འགོ་བཟུང་། ཨ་ལོ་འདི་སློབ་ཁང་ནང་ ཆད་སྟོད་པ་ཅིན། པར་འདི་ རྒྱབ་བསྐྱར་བཞག་དགོས་དང་། ཡང་ན། ཤོག་རྒྱང་ ཅིག་གིས་ བཀག་བཞག་ནི་ཡོད་པ་ཅིག་ བཟོ་དགོ། དཔེ་འབད་ན། ཚེ་རིང་བཟུམ།

				
ཚེ་རིང་།	དོ་ཇེ།	བདེ་ཆེན།	པ་ལྷ།	ལྷ་བ།
ཡང་ན། པར་རོ་མ།				
				
ཚེ་རིང་།	དོ་ཇེ།	བདེ་ཆེན།	པ་ལྷ།	ལྷ་བ།

སློབ་དཔོན། ལོ་གསལ་གྱི་

སློབ་ལྷན། ལོ་དོ་ཇེ་ ཨིན་ལགས།

སློབ་དཔོན། ལོ་གསལ་གྱི་

སློབ་ལྷན། ལོ་དབང་ལོ་ ཨིན་མ་མས་ ལགས།

སློབ་དཔོན། ཨ་ལོ་གསལ་གྱི་

སློབ་ལྷན། ཨ་ལོ་ ཚེ་དབང་དོ་ཇེ་ ཨིན་མ་མས་ ལགས།

ཨ་ལོ་ ཆད་སྟོད་མི་རྒྱུ་གི་སྐོར་ལས།

སློབ་དཔོན། ཀམ་དོ་ཇེ་ ཀ་ལས་ཀྱི་

སློབ་ལྷན། ལོ་ ལྷ་ མིན་འདུག་ ལགས། ཟེར་སླབ་ནི་རྒྱ་རྟོན་སྟེ། མིང་རྒྱ་ལྷན་བཟུག་ནི་གི་ རྒྱུང་བ་རྒྱ་ ཨ་ལྷག་ར་ འབད་བཟུག་དགོ།

དོན་ཚན་འདི་དང་གཅིག་ཁར་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་གནད་དོན་རྒྱ་ གོ་བཅོམ་སྟོན་དགོ།

- ~ སློབ་ལྷན་ནང་དུས་ཚོད་ལྷ་འོང་དགོས།
- ~ ཆད་སྟོད་ནི་མི་འོང་།
- ~ སློབ་ཁང་ནང་གི་ རྒྱག་གཞི་རྒྱ་ བཟོ་དགོ།

2.23                    བུ་ཚ་དང་བུ་མོ་གི་མིང་ཚབ།  
 ལས་དོན།                མིང་ཚབ་ ལྷུང་བ།  
 ལྟན་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ཉན་ནི་དང་སྐྱབ་ནི།  
 ཉམ་ཆས།                  མིང་ཚབ་ཡོད་པའི་ལུ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སྐྱབ་སྐྱབ་ཚུ་གིས་ མིང་ཚབ་ ‘མོ་དང་མོ’ ཞེས་བརྒྱུག་ནིའི་དོན་ལུ་ སྐྱབ་སྐྱབ་ བུ་ཚ་གཅིག་དང་བུ་མོ་གཅིག་ སྐྱབ་སྐྱབ་པ་གཞོན་པར་ འཕོ་ཞེན་མ་ལས། བོ་དང་མོ་ ཟེར་མི་ག་ལུ་སྐྱབ་ཨིན་ནེ་? དོས་འཛིན་འབད་བརྒྱུག་དགོ། དཔེར་ན།

བོ་ རྫོང་ཨིན། རྫོང་འདི་ བུ་ཚ་ཨིན། མོ་ དབང་མོ་ཨིན། དབང་མོ་འདི་ བུ་མོ་ཨིན། ཟེར་བུ་ཚ་དང་བུ་མོ་ རྫོང་འབད་ཚར་ཞེན་མ་ ལས་ བུ་ཚ་དང་བུ་མོ་འབད་ གཞོན་པར་འཕོ་ཞེན་མ་ལས་ སྐྱབ་སྐྱབ་འོང་ར་ལུ་ རྫོང་འབད་བརྒྱུག་དགོ།
---

བུ་ཚ་དང་བུ་མོ་ ཟེར་སྐྱབ་ནིའི་མིང་ཚོག་ ལྷུང་བ་འཕོ་བ་ནིའི་དོན་ལུ་ བུ་མོ་གིས་ཀྱིས་སྐྱབ་དོ་ཟེར་བའི་ ཚུད་མོ་འདི་ཕྱེ་བརྒྱུག།

ཚུད་ཐངས།

ཚུད་མོ་འདི་ཕྱེ་མ་ད། བུ་མོ་གིས་ཀྱིས་སྐྱབ་དོ་ ཟེར་ བཞོན་རྒྱུ་འཛིན་ནང་ མིང་བུ་མོ་དང་སྐྱབ་མ་ཉེ་ཡོད་པ་ཅིན། ག་ཅི་སྐྱབ་མི་ འདི་འབད་ནི།

བུ་མོ་གིས་ཟེར་བའི་མིང་འདི་ སྐྱབ་མ་ཉེ་མེད་པ་ཅིན། བཞོན་རྒྱུ་དང་འཛིན་ཉེ་ མ་འབད་བར་ རྫོང་དགོ་པའི་སྐྱོར་ལས་སྐྱབ་སྐྱབ་ ཚུད་མོ་ཕྱེ་ནི། དཔེར་ན།

བུ་མོ་གིས་ཀྱིས་སྐྱབ་དོ། ཡར་ལོངས། ཟེར་བ་ཅིན། ག་ར་གིས་ཡར་ལོང་ནི་དང་། ལྷུང་བ་སྐྱོད། ཟེར་བ་ཅིན། མིང་བུ་མོ་དང་ སྐྱབ་མ་ཉེ་ མེད་ནི་དེ་གིས་ བཞོན་རྒྱུ་དང་འཛིན་མི་དགོ།

བུ་མོ་གིས་ཀྱིས་ སྐྱབ་དོ། བུ་ཚ་ཚུ་ ལྷུང་བ་སྐྱོད།

བུ་མོ་གིས་ཀྱིས་སྐྱབ་དོ། བུ་ཚ་ཚུ་ ལག་པ་ཡར་འབྲུ། ཟེར་ ཚུད་མོ་འདི་ཕྱེ་མ་ད། བུ་ཚ་དང་བུ་མོ་གི་ ཚོག་འདི་ མང་སུ་ཅིག་ ལག་ལེན་ འབབ་པ་ཅིན། མིང་ཚབ་ཚུ་ ཞེས་ནི་གི་ཕན་པ་ཡོད།

དེ་བཟུམ། བཞོན་རྒྱུ་འདི་ སྐྱབ་སྐྱབ་ཚུ་ རྫོང་མོར་ཡི་མོར་ཡི་ སྐྱབ་བརྒྱུག་དགོ། ཡར་ཅིན། བུ་མོ་གིས་ཀྱི་ཚབ་ སྐྱབ་སྐྱབ་ཚུ་གི་མིང་ བརྒྱུག་ཉེ་ སྐྱབ་རུང་ མ་བརྒྱུག་མེད། འདི་གི་སྐྱབ་མ་ལུ། སྐྱེ་ཚན་དང་ འབྲེལ་བ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ རྫོང་གཏན་དང་ མཉམ་ ལུ་གཅིག་རུབ་འབད་ནི་ཚུ་འདི་ ཐབས་ཤེས་ཀྱིན་དགོ།

2.28            ལོ་དང་མོའི་ངོས་འཛིན།  
 ལས་དོན།        མིང་ཚབ་ ལྷུང་བ།  
 ལྷན་ཡིག་རིག་ལྗེ།    ཉན་ནི། ལྷུང་ནི།  
 ལྷོན་ཆས།        པར་རིས་ཚིག་མཛོད།

ལམ་སྟོན།

ལྷོན་ལྷུག་ཚུ་གིས། ལོ་ མོ་ ལུ་ཚུ་ ལུ་མོ་གི་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུ་གསུམ་ནིའི་དོན་ལུ། པར་རིས་ ཚིག་མཛོད་ཚུ་ནང་ལས་ ལོ་དང་མོ་ཡོད་པའི་  
 ཕོ་ག་གྲངས་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ། དི་བ་འདི་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷོན་ལྷོན་འབད་ནི། དེའི་ལྷུང་ལས་ ལྷོན་ལྷུག་ཚུ་ལུ་ མིང་སྟེན་མ་  
 བཅུག་པར། ལོ་ མོ། ཟེར་ མིང་ཚབ་ ལག་ལེན་ འཐབ་བཅུག་དགོཔ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ད། ལྷོན་ལྷུག་ཚུ་ལུ་ མིང་ཚབ་ཨིན་པའི་  
 ལྷོན་ལས་ དོ་སྟོན་འབད་དགོཔ་མེད། དཔེར་ན།

ལྷོན་དཔོན་གྱིས། ཅ་ལ་ཅིག་ འབྲུ་ཞིན་མ་ལས། ལུ་ཚུ་ཅིག་ལུ་ ཅ་ལ་འདི་ ག་གི་སྟོ་? ཟེར་དི་བ་དི་མ་ད།  
 ཨ་ལོ་ཚུ་གིས། དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཨིན། ཟེར་བ་ཅིན། དཔལ་འབྱོར་ཟེར་མི་འདི་ ག་སྟོ་? ཟེར་དི་ནི།  
 དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས། ལོ་ ཨིན་ལགས། ཟེར་སྟེན་འོང། ལྷུང་མ་ཚུ་གསུམ་པ་ཅིན།  
 ལྷོན་དཔོན་གྱིས། ལོ་ ཨིན། ཟེར་སྟེན་ཞིན་མ་ལས། ལུ་ཚུ་ལུ་ ལོ་དང་ ལུ་མོ་ལུ་ མོ། ཟེར་སྟེན་དགོཔའི་ ལྷོན་ལས་སྟོན་གྱིན།  
 དེ་ལས་ ཨ་ལོ་མེ་མེ་ལུ་ ལག་པ་གིས་བད་སྟོན་ཏེ་ ལུ་ཚུ་ལུ་ ལོ་ ལུ་མོ་ལུ་ མོ། ཟེར་ ལྷུང་བཅུག་དགོ།

ཡང་ན།

ལྷོན་དཔོན།            ཚོས་སྟོན་ ཟེར་མི་འདི་ ག་སྟོ་?  
 ལྷོན་ལྷུག།            ཚོས་སྟོན་ ཟེར་མི་འདི་ མོ་ཨིན་ལགས།  
 ལྷོན་དཔོན།            ལུ་ཡ་ ཟེར་མི་འདི་ ག་སྟོ་?  
 ལྷོན་ལྷུག།            ལུ་ཡ་ ཟེར་མི་འདི་ མོ་ཨིན་ལགས།  
 ལྷོན་དཔོན།            དོ་ཚེ་ ཟེར་མི་འདི་ ག་སྟོ་?  
 ལྷོན་ལྷུག།            དོ་ཚེ་ ཟེར་མི་འདི་ ལོ་ཨིན་ལགས། ཟེར་ ཚོད་ཚོག་སྲིལ་བུམ་འབད་ ལྷུང་བཅུག་སྟེ། ཨ་ལོ་  
 ཚུ་གི་མིང་ག་ར་ ཚུད་པ་འབད་ ལྷུང་དགོཔ་དང། ཡང་ན། ལྷོན་ལྷུག་སྟོར་ལོར་ཏེ་ ལྷུང་བཅུག་དགོ།

2.26 གསལ་བྱེད་འོས་འཛིན་ཚུད་མོ།

ལས་དོན། གསལ་བྱེད་ སྐྱེད་བ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས། རྩོམ་མིའི་ཚུད་ཆས།

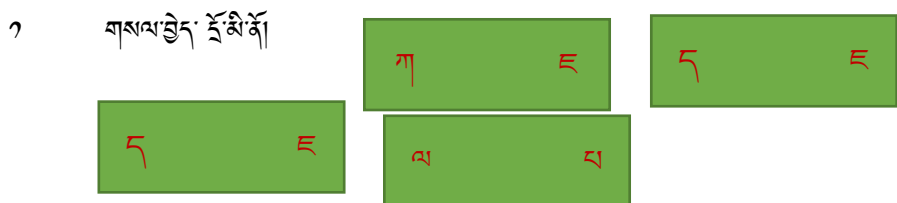
ལས་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། གསལ་བྱེད་གྱི་རྩོམ་མི་ལོ་ཤོག་བྱང་ཚུ་ བྲ་སྤྱི་གྲུབ་ཞེན་མ་ལས། ཨ་ལོ་བཞི་དང་ལྔ་འབད་མི་ སྤྱི་ཚན་ནང་ རྩོམ་མི་ལོ་ཤོག་བྱང་གི་ཚན་ ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིག་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འབྲུན་འབྲུ་འབད་ བཟོ་སྟོན་བྱིན་ནི།

ཚུད་ཐངས་དེ་ འོག་ལུ་པར་ནང་ཡོད་དོ་བཟུམ་ དང་པར་ཚུད་མི་འདི་གིས་ ཤོག་བྱང་ (ཉ་ མ་) ཡོད་མི་འདི་བཞག་པ་ཅིན། གཉིས་པ་དེ་གིས་ ཉ་ཡོད་མི་ཡི་གུ་དང་། ཡང་ན། གསལ་བྱེད་ཉ་གི་སྐྱེ་འཛོལ་པའི་པར། ཡང་ཅིན། མ་དང་ མ་སྐྱེ་ཡོད་པའི་པར་ ག་ཅི་ཡོད་པ་ཅིག་ མཐུད་དེ་བསྐྱོག་ནི།

དེ་འབད་མ་ད། དེ་གཉིས་ལས་ ག་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཅིན་ བོ་སྐབས་བྱིད་འགྲོམ་ཨིན། དེ་ལས་ བོ་སྐབས་དེ་ ཆ་རོགས་གཞན་མི་ལུ་ བྱིན་དཔོ། དེ་སྤྱིར་ སྐྱེར་རྒྱུ་འབད་ འོག་ཅི་འོག་ཅི་ ཚུམ་བའི་ཤུལ་ལུ་ ལག་པ་ལས་ ཤོག་བྱང་ཉེ་མར་ གཞོགས་མི་དེ་གིས་ རྒྱལ་ལ་འཛོལ་ཨིན།

ཨ་ལོ་ག་ར་གིས་ ཚུད་ཐངས་ཤེས་ཚུགས་པའི་ཐབས་ལུ་ དང་པ་ཚར་གཅིག་ སློབ་དཔོན་རང་དང་ སྤྱི་ཚན་གཅིག་ དཔེ་སྟོན་གྱི་ དོན་ལུ་ཚུམ་ད། ཨ་ལོ་གཞན་མི་ཚུ་ བཟླ་བཅུག་དཔོ། དཔེར་ན།



སློབ་ཚན་ ༢ པའི་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།

- ལ་བཟང་དང་སློབ་སྡེའི་ཕྱི་ནང་ལུ་ འགྲོམ་ད་ གནང་བ་ལུ་ནི།
- གསལ་བྱེད་ རོས་འཛོན་འབད་དེ་ ལྷག་ནི།
- གསལ་བྱེད་དང་ འཁྲིལ་བའི་ པར་རོས་འཛོན་ འབད་ཚུགས།
- མདའ་ཕྱོགས་དང་བསྟན་ རིམ་ གི་ཚུགས།
- རོ་ཆས་དང་ མོ་ཆས་ཚུ་ རོས་འཛོན་ འབད་ཚུགས།
- སློབ་ཁང་དང་ ཐབ་ཚང་ནང་གི་ ཅ་ལའི་ མིང་སྐབ་ནི།
- གཙང་སྐྱའི་ བན་གཞོད་ ཉ་གོ་ནི།
- གསལ་བྱེད་ཀྱི་གོ་རིམ་བསྐྱོག་ནི།
- གསལ་བྱེད་ ཀ་ལས་ཉ་ཚུན་གྱི་ མདའ་ཕྱོགས་ཀྱི་ རིམ་དང་འཁྲིལ་ གི་ཚུགས།
- ལད་སྲོལ་ འབད་དེ་ ལྷག་ཚུགས།

སློབ་ཚན་གཉིས་པའི་དབྱེ་ཚད།

རིག་ ཙམ།	ཕྱི་ལྷོང་། (Exceeding)	རེ་མཐུན། Meeting	ཉེ་འབྱོར། Approaching	འགོ་ཐོག། Beginning
ཉན་སྐབས།	རང་གི་ཉེན་སྲུང་། གཟའ་དང་ དང་གནས་གཤིས། མཐའ་ འཁོར། ཉང་མི་ཉེས་ཚན་ དང་། སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ ལ། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ གྱི་ཚུལ་དང་། ཐབ་ཆས། གཞུགས་ཁམས། མཐའ་ འཁོར་གཅོད་སྲུང་དང་ ལྷན་མ་ འབད་ བཞག་དགོ་པའི་ སྐོར་ ཉན་སྐབས་འབད་བའི་ སྐབས་ རྫོང་སྐྱེ་ སེང་མབ་ འོས་འབབ་དང་འཛུལ་ ལན་ཚ་ཚོར་ འཛུལ་བ་མེད་ པར་ ཉན་སྐབས་ འབད་ ཚུགས་མི།	རང་གི་ཉེན་སྲུང་། གཟའ་དང་ གནས་གཤིས། མཐའ་འཁོར། ཉང་མི་ཉེས་ཚན་དང་། སློབ་ ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ། གཞུགས་ཀྱི་ ཡན་ལག་གྱི་ཚུལ་དང་། ཐབ་ ཆས། གཞུགས་ཁམས། མཐའ་འཁོར་གཅོད་སྲུང་དང་ ལྷན་མ་འབད་ བཞག་དགོ་པའི་ སྐོར་ ཉན་སྐབས་འབད་བའི་ སྐབས་ རེ་གཉིས་ མ་གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ རྫོང་སྐྱེ་སེང་མབ་ ལན་གྱི་ འོས་འབབ་ཚུ་ འཛུལ་ བ་མེད་པར་ ཉན་སྐབས་འབད་ མི།	རང་གི་ཉེན་སྲུང་། གཟའ་དང་ གནས་གཤིས། མཐའ་འཁོར། ཉང་མི་ཉེས་ཚན་དང་། སློབ་ ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ། གཞུགས་ཀྱི་ ཡན་ལག་གྱི་ཚུལ་དང་། ཐབ་ ཆས། གཞུགས་ཁམས། མཐའ་འཁོར་གཅོད་སྲུང་དང་ ལྷན་མ་འབད་ བཞག་དགོ་པའི་ སྐོར་ ཉན་སྐབས་འབད་བའི་ སྐབས་ ལ་ལུ་ཅིག་ རྫོང་སྐྱེ་ སེང་མབ་ ལན་གྱི་འོས་འབབ་ ཚུ་ ལྷེད་ཀོས་པར་ ཉན་སྐབས་ འབད་མི།	རང་གི་ཉེན་སྲུང་། གཟའ་དང་ གནས་གཤིས། མཐའ་འཁོར། ཉང་མི་ཉེས་ཚན་དང་། སློབ་ ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ། གཞུགས་ཀྱི་ ཡན་ལག་གྱི་ཚུལ་དང་། ཐབ་ ཆས། གཞུགས་ཁམས། མཐའ་འཁོར་གཅོད་སྲུང་དང་ ལྷན་མ་འབད་ བཞག་དགོ་པའི་ སྐོར་ ཉན་སྐབས་འབད་བའི་ སྐབས་ ལ་ལུ་ཅིག་ རྫོང་སྐྱེ་ སེང་མབ་ ལན་གྱི་འོས་འབབ་ ཚུ་ ཉན་སྐབས་འབད་ནི་ལུ་ ལྷབ་ སྐྱོར་དགོ་མི།
སྐྱོད་ཀྱི་	པར་དང་ རི་མོ། དབྱིབས་ དང་ ལ་དོག་ བཟོ་རྒྱུ་ ལྷོ་ ཚུ་ ལད་སྲོལ་འབད་ ལྷག་ པའི་སྐབས་ རྫོང་སྐྱེ་ སེང་ མབ་ ག་ཞིན་མི་འདི་ གསལ་ཏོག་ཏོ་འབད་ རོས་ འཛུན་འབད་ཚུགས་མི།	པར་དང་ རི་མོ། དབྱིབས་དང་ ལ་དོག་ བཟོ་རྒྱུ་ ལྷོ་ཚུ་ ལད་ སྲོལ་འབད་ ལྷག་པའི་སྐབས་ རྫོང་སྐྱེ་ སེང་མབ་ ག་ཞིན་མི་ འདི་ རེ་གཉིས་མ་གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ འབད་ཚུགས་མི།	པར་དང་ རི་མོ། དབྱིབས་དང་ ལ་དོག་ བཟོ་རྒྱུ་ ལྷོ་ཚུ་ ལད་ སྲོལ་འབད་ ལྷག་པའི་སྐབས་ རྫོང་སྐྱེ་ སེང་མབ་ ག་ཞིན་མི་ འདི་ ལྷེད་ཀོས་པར་ འབད་ ཚུགས་མི།	པར་དང་ རི་མོ། དབྱིབས་དང་ ལ་དོག་ བཟོ་རྒྱུ་ ལྷོ་ཚུ་ ལད་ སྲོལ་འབད་ ལྷག་པའི་སྐབས་ ལྷོ་མ་ཚུགས་པ་ ལྷབ་སྐྱོར་དགོ་ མི།
ལྷོ་	འགྲི་སྐྱོག་བཟུང་སྟེ་ ཐིག་ འཐེན་ཐངས་དང་ ཀ་ལས་ཉ་ ཚུན་ མདའ་ཕྱོགས་དང་ རི་ མོའི་བཟོ་དབྱིབས་ མ་འདྲམ་ ཚུ་ལུ་ ཚོན་གཏང་ནི་ཚུ་ མ་ འཛུལ་བ་འབད་ སྲི་ཚུགས་ མི།	འགྲི་སྐྱོག་བཟུང་སྟེ་ ཐིག་འཐེན་ ཚུགས་ཅུང་ མདའ་ཕྱོགས་དང་ རི་ མོའི་ བཟོ་དབྱིབས་ མ་ འདྲམ་ཚུ་ལུ་ ཚོན་གཏང་ནི་ཚུ་ རེ་གཉིས་ མ་གཏོགས་ མང་ ཤོས་ཅིག་ དཀའ་ངལ་མེད་ པར་ འགྲི་མི།	འགྲི་སྐྱོག་བཟུང་སྟེ་ ཐིག་འཐེན་ ཐངས་ མདའ་ཕྱོགས་དང་ རི་ མོའི་ བཟོ་དབྱིབས་ མ་འདྲམ་ ཚུ་ ཚོན་གཏང་ནི་ཚུ་ ལྷེད་པ་ ཀོས་འབད་ འགྲི་མི།	འགྲི་སྐྱོག་བཟུང་སྟེ་ ཐིག་འཐེན་ ཐངས། མདའ་ཕྱོགས་དང་ རི་ མོའི་ བཟོ་དབྱིབས་མ་འདྲམ་ཚུ་ ཚོན་གཏང་ནི་ཚུ་ལུ་ ལྷབ་སྐྱོར་ སློབ་དགོ་མི།

<p>ལྷོ་</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ཀུན་ཤོས་ ཚུ་ལུ་ལ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས་འབད་ནི། ཕྱི་ཁར་ འབྱོ་ནི་དང་ནང་ན་ འོང་པའི་ སྐབས་གནང་བ་ལེན་ནི། ཚ་ རོགས་ཚུ་དང་འཆམ་ཉོག་ཉོ་ འབད་སྟོན་ནི། སྟོབ་ཁང་ ནང་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ ས་ཤོ་ནང་ གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་ འཛིན་འབབ་ནི། དུས་ཚོད་ལུ་ ཀྱིག་ཀྱི་འབད་འོང་ནི། རང་ གི་སྐོར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ནི། རྒྱོན་ ཆས་ཉིང་སངས་ས་འབད་ ལྱོན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ ཆ་བདག་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷུབ་ནི། ཞུམ་གྱི་གྲང་གུ་ གཞེད་ཡི་གུ་མི་ནི། ཕྱགས་ སྟིགས་ གཞེད་མ་བཞོ་བར་ ཉོད་ནང་རྒྱག་ནི།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ ཀུན་ཤོས་ཚུ་ ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ཞབས་ འབད་ནི། ཕྱི་ཁར་འབྱོ་ནི་དང་ ནང་ན་ འོང་པའི་སྐབས་གནང་ བ་ལེན་ནི། ཚ་རོགས་ཚུ་དང་ འཆམ་ཉོག་ཉོ་འབད་སྟོན་ནི། སྟོབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ ས་ ཤོ་ནང་གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན་འབབ་ནི། དུས་ ཚོད་ལུ་ ཀྱིག་ཀྱི་འབད་འོང་ནི། རང་གི་སྐོར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ནི། རྒྱོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་འབད་ ལྱོན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ ཆ་བདག་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷུབ་ནི། ཞུམ་གྱི་གྲང་གུ་ གཞེད་ཡི་གུ་ ཕྱགས་སྟིགས་ གཞེད་ མ་བཞོ་བར་ ཉོད་ནང་རྒྱག་ནི། ཚུ་ལུ་གཞིབས་ མ་གཞིགས་ སང་ཤོས་ར་རྒྱལ་མཐུན་འབད་ འབད་ནི།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ ཀུན་ཤོས་ཚུ་ ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ཞབས་ འབད་ནི། ཕྱི་ཁར་འབྱོ་ནི་དང་ ནང་ན་ འོང་པའི་སྐབས་གནང་ བ་ལེན་ནི། ཚ་རོགས་ཚུ་དང་ འཆམ་ཉོག་ཉོ་འབད་སྟོན་ནི། སྟོབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ ས་ ཤོ་ནང་གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན་འབབ་ནི། དུས་ ཚོད་ལུ་ ཀྱིག་ཀྱི་འབད་འོང་ནི། རང་གི་སྐོར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ནི། རྒྱོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་འབད་ ལྱོན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ ཆ་བདག་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷུབ་ནི། ཞུམ་གྱི་གྲང་གུ་ གཞེད་ཡི་གུ་ ཕྱགས་སྟིགས་ གཞེད་ མ་བཞོ་བར་ ཉོད་ནང་རྒྱག་ནི། ཚུ་ལུ་གཞིབས་མཐུན་འབད་ འབད་ནི།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ ཀུན་ཤོས་ཚུ་ ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ཞབས་ འབད་ནི། ཕྱི་ཁར་འབྱོ་ནི་དང་ ནང་ན་ འོང་པའི་སྐབས་གནང་ བ་ལེན་ནི། ཚ་རོགས་ཚུ་དང་ འཆམ་ཉོག་ཉོ་འབད་སྟོན་ནི། སྟོབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ ས་ ཤོ་ནང་གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན་འབབ་ནི། དུས་ ཚོད་ལུ་ ཀྱིག་ཀྱི་འབད་འོང་ནི། རང་གི་སྐོར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ནི། རྒྱོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་འབད་ ལྱོན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ ཆ་བདག་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷུབ་ནི། ཞུམ་གྱི་གྲང་གུ་ གཞེད་ཡི་གུ་ ཕྱགས་སྟིགས་ གཞེད་ མ་བཞོ་བར་ ཉོད་ནང་རྒྱག་ནི། ཚུ་ལུ་གཞིབས་མཐུན་འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི།</p>
-------------	---	---	---	--

སློབ་ཚན་གསུང་པ།

དབྱེད་སྐབས་ལམ་སྟོན་ལྟེ་མཉམ་འཛིན་དང་ མིང་ཚིག་འབྲི་ལྷག།

དགོས་དོན།

དབྱེད་སྐབས་ལམ་སྟོན་ལྟེ་མཉམ་འཛིན་དང་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ལྟེ་མི་ འབྲི་ལྷག་སྦྱང་བ་ཚུན་ ཐབས་ལུ་ཡིན།

ལམ་སྟོན།

༡. དབྱེད་སྐབས་ལམ་སྟོན་ལྟེ་མཉམ་འཛིན་དང་ མིང་ཚིག་ལྟེ་ འབྲི་ལྷག་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. དབྱེད་སྐབས་ལམ་སྟོན་ལྟེ་མཉམ་འཛིན་དང་ མིང་ཚིག་ལྟེ་ འབྲི་ལྷག་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. ཚིག་དང་ཤད་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ མིང་ཚིག་ལྟེ་ འབྲི་ལྷག་དགོ།
༤. ལམ་སྟོན་ལྟེ་ དབྱེད་སྐབས་ལམ་སྟོན་ལྟེ་ མིང་ཚིག་ལྟེ་ འབྲི་ལྷག་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. ཡིག་ཡིག་༡༠ ཚུན་ འབྲི་ལྷག་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. སློབ་ཁང་ནང་གི་ བཀོད་རྒྱུ་འཛིན་ཉན་ཏེ་ ལུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. དབྱེད་སྐབས་དང་ཚོས་གཞི་ཚུ་ རོས་འཛིན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༨. མིང་ཚིག་དང་ རྫོང་ཚིག་སྦྱང་ལུ་ཡོད་པའི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།



གནས་ཚུན་འདི་ནང་སྟོན་པ་ད། ལཱ་ག་ ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ལྟེ་ ལམ་ རོས་འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་བལྟ་སྟེ། བཀྲིས་དང་གསུང་ གནས་ལ་རྒྱབ་སྟེ། སློབ་སྦྱོང་ལྟེ་འབྲི་ལྷག་ རྫོང་ཚིག་ བཟོ་ རི་གི་དོན་ལུ་ རྫོང་ཚིག་དང་ རང་འབྲེལ་ བཟོ་སྟེ། དེས་པར་ལྷག་བཅུག་དགོས་ ཡིན།



སློབ་ཚན་ ༣ པའི་སློབ་ལཱ།

- 3.1                      ཚོག་ཤད་དོས་འཛིན།
- ལས་དོན།                ཚོག་ཤད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚོག་འབྲི་ཐངས།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།    གི་ནི།
- སྟོན་ཆས་                ཡིག་བཟོའི་སློབ་དེབ་ཀྱི།

ལས་སྟོན།

ཡི་གུའི་སྟོན་སློབ་ཚུ་ མཚུག་བསྐྱེད་ཞུ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས། ཚོག་ཤད་ཤད་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་སྟོན་ལས། ཡིག་བཟོའི་སློབ་དེབ་ ཀྱི་ཤོག་གྲངས་ ༡༦ དང་ ༡༧ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཡི་གུའི་བར་ན་ཚོག་ཤད་ མཚུག་ལུ་ ཤད་འབྲི་ཐངས་སྟོན་དགོ། དེའི་སྐབས་ ཡི་གུའི་བཀའ་ཐངས་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དང་པ་སློབ་ཤེད་གྲུ་བྲི་མ་དུ། ཨ་ལོ་ཚུ་ བཀའ་ཐངས་ཀྱི་ ཤོ་རིམ་ཚུ་བཏུ་སྟེ་ ལོང་རའི་ འབྲི་དེབ་དང་ སློབ་དེབ་ནང་ གི་བཅུག་དགོ། ཡི་གུ་ བཀའ་ཐངས་ཀྱི་ཤོ་རིམ་འདི་ འགྲུལ་འཕྲིན་རིམ་ལུགས་ནང་ལས་ **(dzongkha for kids)** ཟེར་མིའི་ནང་ལས་ བབ་ལེན་འབད་དེ་ བཏུ་རུང་ཤེས་ཚུགས།

- 3.2                      གསལ་བྱེད་དོ་སྟོན།
- ལས་དོན།                གསལ་བྱེད་སློབ་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།    ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས།                གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཚོད་སྒྲ་འཐོན་མི་པར་གྱི་ཤོག་གྲངས།

སློབ་ལཱ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཤོག་གྲངས་ལྷག་ལེན་འབད་མི་ཅིག་ནང་ གསལ་བྱེད་བྲིས་འབག་འོང་ནི་དང་། དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་པར་ བཅའ་སྒྲིག་ རྒྱབ་འབག་འོང་དགོ། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ སློབ་འབད་ནང་ལཱ།  
 སློབ་དཔོན་གྱིས། དང་པ་ར་ ཀྱི་ ཟེར་སྟོན་སྐབས་ཚུ་ལུ་ སྟོན་ཞུ་ལས་ ལད་སྟོལ་རྒྱབ་བཅུག་དགོ།  
 དེ་བཟུམ་ ཀྱི་ ཟེར་སྟོན་སྟེ་ སློབ་སྐབས་ཚུ་ལུ་ ཤོག་གྲངས་འདི་སྟོན་སྟེ།

- སློབ་དཔོན། འདི་ ག་ཅི་ ཨིན་ལོ་?
- སློབ་སྐྱབ།                ཀྱི།
- སློབ་དཔོན། དོ་རུང་ འདི་ ག་ཅི་ ཨིན་ལོ་?




ལྷོ་གསལ་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་སྤྲུག། ཀ། ཟེར་ལོག་ལོག་ སྤབ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། ཀ་ལས་ང་རྩོན་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ རོ་སྟོན་འབད་བའི་ཤུལ་ ལས་ དོ་རུང་།

སྟོབ་དཔོན། ཀ་ལས་ང་རྩོན་ གསལ་བྱེད་ལས་སྤབ་པའི་ ཤོག་བྱང་འདི་རྩོད་སྟོན་ཏེ་ འདི་ ག་ཅི་ ཡིན་ལོ་? ཟེར་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ རིམ་ཏེ་ དེ་ལས་

- ཀ་ ཀ་ཤ། ཀ་ལ། ཀ་ཤ། ཀ་ཀུར།
- ཁ་ ཁ་ཤ། ཁ། ཁབ། ཁ་མིག། ཁྱིམ།
- ག་ གངས་རི། གུར། བོ་ལ། སྒོ། བོན།
- ང་ ངང་ལག། ངང་མོ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ གསལ་བྱེད་དང་ པར་

སྤྲུགས་ཏེ་ཡོད་པའི་ ཤོག་བྱང་རྩོད་སྟོན་ཏེ་ ལྷག་བྱིན་དགོ། ཤོག་བྱང་རྩོད་ མེད་པ་ཅིན། སྟོབ་དཔོན་རང་གིས་བཟོ་སྟོན་དགོ།

ཀ	
ཁ	
ག	

དེ་གི་སྐབས་ལུ་ གཅི་མོ་དམིགས་གཏང་འདི་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ ཡིག་གཞུགས་འདི་ རིམ་འཛིན་དང་ གསལ་བྱེད་ལས་སྤབ་པའི་ རྩོད་སྟོན་འདི་ སེམས་ཁར་ རིམ་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན། དེ་བཟུམ་འབད་ གསལ་བྱེད་ཅ་ལས་ཨ་རྩོན་ ཡི་གུ་བཞི་རེ་འབད་ ལྷག་ ལུ་ཡོད་པའི་ སྟོན་ཐངས་དང་འབྲིལ་ བོ་རིམ་འབད་སྟོན་ཏེ་ ཨ་ལོ་ག་ར་གིས་ ཤེས་རྟོགས་བཟོ་དགོ།

ཚོགས་ལམ་སྟོན།

དེ་ལས་ སློབ་ཁང་ནང་འབད་རུང་། ཕྱི་ཁར་འབད་རུང་ གྲིང་སྟེ། ཀ་ལ་ག་ང་ ལ་མོགས་པའི་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་ལོ་ ཅ་  
དངོས་ག་ཅིང་འདུག་གམ་? ཆ་འབད་ བཟོ་སྟེ་འཚོལ་བཅུག་སྟེ་ སླབ་བཅུག་ནི། དཔེར་ན། “མི་རྟོག་” བཟུམ་ མ་གྲི་སྐབས་ལོ་  
“ལྷུ་མ་ར” ད་གི་སྐབས་ལོ་ “ལྷ” ཅ་སྐབས་ལོ་ ཡང་ན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། “སྟོ” ཟེར་བ་ཅིན་ ག་ཅི་གི་སྐབས་ལོ་མས་ལོ་? “རྟོ” ཟེར་བ་ཅིན་ ག་ཅི་གི་སྐབས་ལོ་མས་ལོ་? “ཐང”  
“ས” “ལོར” “སློབ་དཔོན” བཟུམ་ གཞན་ཡང་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སློ་ཉམས་ཀྱི་ ཐོག་ལས་ལྷུ་བ་སྦྱང་འབད་དགོ།

དེ་གི་སྐབས་ལུ། **སྒྲིག་གཞི།**

- ག་འཐོབ་འབད་སླབ་ནི་མེན་པར་ སླབ་ནི་ཡོད་པ་ཅིན་ ལགས་འབྲེ་སྟོན་དགོས་དང་།
- ལ་མོགས་ སླབ་ནི་མེད་པ།
- བད་སྟོན་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ མཚུབ་མོ་གིས་མེན་པར་ ལགས་གཡས་པ་གིས་སྟོན་དགོས།
- སློ་ལོགས་ཁར་ ག་ཅིར་སྤྱོད་ཞུ་ད་ ལགས་གིས་ ལ་བསུ་བས་སྟེ་ ལྷ་དགོས།
- ཆ་མོགས་ ཟེར་མི་འདི་ བུ་ཚོ་དང་བུ་མོ་ག་ར་ འདྲ་མཉམ་འབད་ བཅུ་དགོས།

དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་ཚན་གསུམ་པ་ གསལ་བྱེད་དོས་འཛིན། ལྷག་ཤོག།  
དབྱངས་གསལ་མགོ་འདོགས་ཀྱི་སྟོན་ལྟོགས། ལྷག་ཤོག། ཟེར་མི་འདི་སྟོན་ཞིན་མ་ལས། སྟོན་ཚན་གསུམ་པ་འདི། མཚུག་བསྐྱེད་  
ལྷུ་བ་སྟེ་འདྲ་དགོས་འབད་ སྟོན་དགོ།

3.3                    ཀ་ལ་ག་ང་། ཅ་ཆ་ཇ་ཉའི་མདའ་ཕྱོགས་བཀལ་ཐངས།  
 ལས་དོན།            གསལ་བྱེད་ སྦྱང་བ།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཅུ།    བྱི་ནི།  
 སྟོན་ཆས།            ཡིག་བཟེའི་སྟོན་དེབ་ ཀ། ལཱ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཀ་ལ་ག་ང་། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། གསལ་བྱེད་པ་ ལས་ དང་པར་ གསལ་བྱེད་ཀ་ འབྲི་ཐངས་སྟོན་པ་ཅིན། ཀ་འདི་བྱིམ་ད་  
དང་པར་ འགོ་ག་ཏེ་ལས་འཐེན་ནི་ཨིན་ན་? དེ་ལས་ ག་དེ་སྟེ་འཐེན་དགོས་ཨིན་ན་? ཚུ་གི་ མདའ་ཕྱོགས་ཚུ་ མ་འཛོལ་བར་ བྱང་  
ཤིང་གུ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ དཔེ་སྟོན་འབད་ཡི་ར། སློབ་དཔོན་གྱིས་ རིམ་པ་དང་པ་འདི་ ཚར་གཅིག་འཐེན། དེའི་སྐབས་ ཨ་ལོ་ཚུ་  
བལྟ་བཅུག། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འཐེན་བཅུག།

ལོ་གསར་ལམ་སྟོན།

དེ་བཟུམ་འབད། ལཱ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ འོག་གི་གསལ་བྱེད་འབྲི་བའི་གྲི་ མོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཀ་ལ་ག་དང་། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཚུན་ གི་བཅུག་ དགོ། དེ་དེ་སྐབས་ལཱ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ མི་སི་བཤེད་བའི་དང་ ཐོག་འབྲེན་བའི་ཚུ་བཟུ་སྟེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ། སློབ་དཔོན་ གྱིས། གསལ་བྱེད་མཛུགས་ཀྱི་རིམ་ ལཱ་འོག་འདྲི་སྟོན་དེ་ བཀའ་ལ་བའི་ཚུ་གི་བཅུག། དེ་ལས་ འཕྲོ་མཐུན་དེ་ སློབ་སྦྱོར་ཚུ་ ལཱ་ ཁོང་རའི་ ཡིག་བཟོའི་སློབ་དེབ་ནང་ ལཱ་འོག་འོག་ལེབ་གཅིག་ མ་གང་ཚུན་ གི་མི་སྣུང་བ་འབད་བཅུག།

དེ་གི་ཤུལ་ལས་ འོག་བྱང་ནང་གིས་ཏེ་ཡོད་མི་ གསལ་བྱེད་འདྲི་ལོག་སྟེ་ དབྱེད་ཞེན་ལས་ རྩེད་ལཱ་གྱིས་འབད་ གསལ་བྱེད་ ཡི་གུ་འེ་འེ་བཞིན་ལཱ་ བཀའ་བཅུག་སྟེ་ སློབ་སྦྱོར་སློབ་བཅར་ཏེ་སྟོན་བཅུག་དགོཔ་དང་། གཞན་མི་ཚུ་ལཱ་ ལང་སྟོལ་རྒྱབ་བཅུག་སྟེ་ རྩེད་བཅུག་དགོཔ་ཨིན། འདྲི་སྟོན་ ཡིག་བཟོའི་སློབ་དེབ་ ཀ་ལ་ག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཡི་གུ་འེ་བཀའ་བའི་ཚུ་ སློབ་དེབ་ནང་ བཀོད་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གི་བཅུག།

ལམ་ལུགས།

- ཉིང་སངས་ས་འབད་ གི་དགོཔ།
- ཆ་ལོགས་དང་ ལྷན་གྲོས་འབད་དེ་ གི་དགོཔ།
- ག་སྤྱར་འབད་བཟུ་ནི།

3.2 གསལ་བྱེད་ལོ་ལོ་འཛོན།



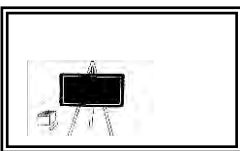
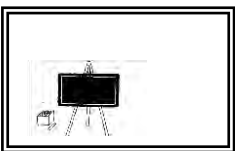
ལས་དོན། གསལ་བྱེད་ རྩེད་བ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ། ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས། ཆ་འབད་ཡོད་མི་འོག་བྱང་པར་ཚན། གསལ་བྱེད་འོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་སྦྱོར་ཚུ་ སློབ་ཚན་ནང་བཤོ་སྟེ་ པར་དང་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡིག་གཞུགས་མ་འདྲེན་ ཆ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་སྟོན་དེ་ རོས་འཛོན་འབད་ བཅུག་དགོ། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ པར་དང་ཡིག་གཞུགས་ཚུ་ གང་རྒྱལ་འབད་ དཀྱིགས་བཞག་ཞེན་ལས། ལཱ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ པར་དང་ ཡིག་གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ འཛོལ་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན།

			
ཀ	ཀ	ཁ	ཁ

ཐོག་མཐའ་ལམ་སྟོན།

ཤོག་བྱང་འདི་བཟུམ་ སློབ་གྲྭ་ནང་མེད་པ་ཅིན། ཨ་ལེའི་ཤེས་ཚད་དང་ བསྟུན་ཏེ། པར་དང་གསལ་ལྗང་གི་ཚབ་ལུ་ མིང་ཚིག་ གཞན་གྱིས་ཏེ་ རང་གིས་བཟོ་དགོ།

གསལ་ལྗང་གི་ཤོག་ཁུམ་ པར་དང་སྐྱགས་ཡོད་མི་འདི་གུ་ གསལ་ལྗང་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ ལད་སྲོལ་རྒྱབ་བཅུག་སྟེ་ རྒྱུད་བམ་ཚུན་ ཚུན་ སྟོན་བྱིན་དགོ། གསལ་ལྗང་གི་ཡི་གུ་སྟོན་ནི་འདི་ དུས་ནམ་ལོམ་ སྟོན་ནི་དང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་སྟོར་བཅར་ཏེ་ སྟོན་བཅུག་དགོ། ཤེས་མི་རྒྱུད་མ་གཅིག་ལུ་ ལོག་ལོག་སྟོན་བཅུག་ནི་མི་འོང་།

3.4 བཀོད་རྒྱུ་མིང་ཚིག་སྤྱད་བ།

ལས་དོན། བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ ལཱ་འབད་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཙམ། 9ན་ནི།

སྟོན་ཆས། བཀོད་རྒྱུ་མོ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལེ་ཚུ་གིས་ བཀོད་རྒྱུ་མིང་ཚིག་སྤྱད་ཀྱི་ དཔེར་ན།

ཕར་སོང་སྟེ་ འབྲི་ཁྲི་གུ་ ལགས་བཀལ་སྟེ་སྟོན།

ཚུར་ཤོག་ བྱང་ཤིང་གི་རྩ་བར་ འོངས་སྟོན།

ཡར་འོངས་ཏེ་ ལགས་མགུ་ཏོ་ཁར་ བཀལ་སྟེ་སྟོན།

རྩ་བར་སྟོན་དེ་ འབྲི་དེབ་ཁ་བྱེས་ཤིག་ ཟེར་མི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབད་ཚུགས་ནི་དེ་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་ གྱིས་ དང་པར་ ལགས་ཡར་འབྲུ། མིག་ཏོ་ཡར་བཟུ། མགུ་ཏོ་གཡུགས། ཟེར་སྐབ་ཞིན་མ་ལས། བཀལ་ཤིས་གྱིས་ སླབ་དོ་ཟེར་མི་དེ་ ཅད་མོ་འདི་ཅེས།

ཅད་མོ་འདི་ ཅེ་བའི་སྐབས་ བཀོད་རྒྱུ་མིང་ཚིག་སྤྱད་ཀྱི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། དེ་བཟུམ་འབད་ བཀོད་རྒྱུ་མིང་གཞན།

མིག་ཏོ་ རྒྱབ་ཁར་ བཟུ།

གཤོང་ པར་བསྐྱིར། འདི་དང་གཅིག་ཁར་ གཡས། གཡོན། རྒྱབ། གཤོང་ ཟེར་མི་ཚུ་ཡང་ རོ་སྟོན་འབད་དགོ། ཅད་མོ་འདི་ སློབ་ ཁང་གི་ཕྱི་ཁར་ཅེ་བཅིན་ ལོགས་ཤོམ་ཨིན།

5ན་གསོ། བཀོད་རྒྱུ་མིང་ཚིག་ཚུ་ བཟུམ་ཁར་དེས་ཐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་དང་། ཚིག་ཐོ་ ཚུ་ཤོག་ཐང་གུ་གྱིས་ཏེ་ སློབ་ཁང་ནང་ རྒྱུར་བཞག་དགོཔ་ཨིན། འདི་དང་གཅིག་ཁར་ཞེ་སའི་ཚིག། ལགས། ལགས་སོ། བཏུབ་ལགས། བཏུབ་ག་ལགས། ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

༣.༤ ཏ་ཐ་ད་ན་ལས་ ཅ་ཚ་ཇ་མའི་མདའ་ཕྱོགས་བཀའ་ཐངས།

ལས་དོན།	གསལ་བྱེད་ སྐྱེད་བ།
སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།	བྲི་ནི། ལྷག་ནི།
སྟོན་ཆས།	ཡིག་བཟོའི་སྐྱེད་དེབ་ ཀ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཏ་ཐ་ད་ན། པ་མ་བ་མ། ཅ་ཚ་ཇ་མ། གསལ་བྱེད་ཀྱི་ ལས་ དང་པར་ གསལ་བྱེད་ཏ་ འབྲི་ཐངས་སྟོན་པ་ཅིན། ཏ་ འདི་བྲི་མ་ད། དང་པར་ འགོ་ག་ཏེ་ལས་འབྲན་ནི་ཡིན་ནུ་ དེ་ལས་ ག་དེ་སྟེ་ འབྲན་དགོས་ཡིན་ནུ་ ཚུ་གི་མདའ་ཕྱོགས་ཚུ་ མ་ འཇོལ་བར་ བྱང་ཤིང་གུ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ དཔེ་སྟོན་འབད་ཡི་ར། སློབ་དཔོན་གྱིས་ རིམ་པ་དང་པ་འདི་ ཚར་གཅིག་འབྲན། དེའི་ སྐབས་ ཨ་ལོ་ཚུ་བཏུ་བཟུག། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་འབྲན་བཟུག།

དེ་བཟུམ་འབད། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འོག་གི་གསལ་བྱེད་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ གོ་རིམ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ཏ་ལས་མ་ཚུན་ གི་བཟུག་དགོ། དེའི་ སྐབས་ལུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ངི་མི་བཤེད་ཐངས་དང་ གིག་འབྲན་ཐངས་ཚུ་བཏུ་སྟེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ། གསལ་བྱེད་འདི་ཚུ་ སློབ་སྐྱེག་ཚུ་ལུ་ ཁོང་རའི་ཡིག་བཟོའི་སྐྱེད་དེབ་ནང་ རུང་ཤོས་ཤོག་ལེབ་གཅིག་ མ་གང་ཚུན་ གི་ནིའི་ སྐྱེད་བ་འབད་བཟུག།

དེ་གི་ཤུལ་ལས་ གསལ་བྱེད། དབྱངས། མགོ་ཅན། འདོགས་ཅན་ཚུ་ ཨ་ལོའི་ཤེས་ཚད་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ཤོག་ཁུམ་ཅིག་བཏོན་ ཞིན་མ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐྱེད་ལྟོག་དང་ཚིག་སྐྱེད་འབད་ སྟོན་མ་ད། སློབ་སྐྱེག་ཚུ་ལུ་ ལད་སྲོལ་རྒྱབ་བཟུག་སྟེ་ སྐྱེད་བ་འབད་ བཟུག་དགོ། དེ་ལས་ ཡིག་གཞུགས་ཚུ་ སེམས་ཁར་དེས་ཐབས་ལུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ བྱི་ཁར་བྱིད་ཞིན་མ་ལས། ཚ་དང་སྡེ་ཚན་འབད་ བཟོ་སྟེ།

- ~ ཤིང་དང་མེ་ཏོག་ ཅ་ཚས་ཚུ་ལུ་བཏུ་སྟེ། གསལ་བྱེད་ཀྱི་ ཡི་གུ་དང་འབྲིལ་བའི་ བཟོ་དབྱིབས་ཡོད་མེད་ ལྟོག་ འབད་བཟུག་དགོ། ཡང་ཅིན།
- ~ ས་དང་བྱེམ་ཚུ་ལུ་ ཡིག་གཞུགས་བྲི་ནི་དང་།
- ~ ས་དང་བྱེམ་ཚུ་དཔོག་སྟེ་ སྐྱེད་བཟུག་སྟེ་ འབྲུང་ཡིག་འབད་ གི་བཟུག་ནི།
- ~ ཟུང་དུམ་དང་ རོ་རུག་ ས་འདམ་གྱིས་ ཡིག་གཞུགས་བཟོ་ནི།
- ~ གྱིབ་ཀྱི་ཡིག་གཞུགས་སྐྱོད་དེ་ ལག་ལེན་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས་ བཟོ་དབྱིབས་སེམས་ཁར་དེས་ཐབས་འབད་ནིའི་ ཐབས་ ཤེས་ཚུ་བཏོན་ཏེ་ ཏ་གོ་བཟུག་དགོས་ཡིན།

དེ་འདྲི་སྐབས།

སློབ་ལུ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི།  
གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ མཉམ་རུབ།

༣.༥ ཞ་ཟ་འ་ཡ། ར་ལ་ཤ་ས། ཉ་ཨའི་མངའ་སྡུག་བཀའ་ཐངས།  
ལས་དོན། གསལ་བྱེད་ སྤྱོད་བ།  
སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། གི་ནི།  
སྟོན་ཆས། ཡིག་བཟོའི་སྤྱོད་དེབ་ ཀ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཞ་ཟ་འ་ཡ། ར་ལ་ཤ་ས། ཉ་ཨ། གསལ་བྱེད་ཀྱི་ལས་ དང་པར་ གསལ་བྱེད་ཞ་ འབྲི་ཐངས་སྟོན་པ་ཅིན་ ཞ་ འདི་གི་ཚུ་ད། དང་པར་ འགོ་གཏེ་ལས་ འཐེན་ནི་ཨིན་ནུ་? དེ་ལས་ ག་དེ་སློབ་འཐེན་དགོས་ཨིན་ནུ་? ཚུ་གི་མངའ་སྡུག་སྟེ་ མ་ འཛོལ་བར་ བྱང་ཤིང་གུ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ དཔེ་སྟོན་འབད་ཡི་ར་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རིམ་པ་དང་པ་འདི་ ཚར་གཅིག་འཐེན། དེ་ འདྲི་སྐབས་ ཨ་ལོ་ཚུ་བཟླ་བཅུག། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་འཐེན་བཅུག།

དེ་བཟུམ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འོག་གི་གསལ་བྱེད་འབྲི་ཐངས་གྱི་ རོ་རིམ་དང་འཐེན་ཏེ་ ཞ་ལས་ཨ་ཚུན་ གི་བཅུག་དགོ། དེ་འདྲི་སྐབས་ ལུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དི་སི་བཤེད་ཐངས་དང་ གིག་འཐེན་ཐངས་ཚུ་བཟླ་སྟེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ། གསལ་བྱེད་འདི་ཚུ་ སློབ་ ཟུག་ཚུ་ལུ་ འོང་རའི་ཡིག་བཟོའི་སྤྱོད་དེབ་ནང་ ཉུང་ཤོས་ཤོག་ལེབ་གཅིག་ མ་གང་ཚུན་ གི་ནི་སྤྱོད་བ་འབད་བཅུག།

༣.༦ གསལ་བྱེད་འབྲི་ཐངས།  
ལས་དོན། གསལ་བྱེད་ འབྲི་ཐངས་ སྤྱོད་བ།  
སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། གི་ནི།  
སྟོན་ཆས། ཡིག་བཟོའི་སྤྱོད་དེབ་ ཀ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྤྱོད་དེབ་ ནང་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་བཟུམ་ གསལ་བྱེད་ ༣༠ ཚུག་པར་རྒྱབ་ཡོད་མི་/ཚུ་ཡིག་འབད་ཡོད་མི་འདི་ གུ་ ཡིག་བཟོའི་སྤྱོད་བ་འབད་ནི་གི་ སྤྱོད་ལུ་འདི་ འབད་བཅུག།

ཀ་ ལ་ ག་ ད། ཅ་ ཆ་ ཇ་ ཉ། ཏ་ ཐ་ ད་ ཇ། པ་ ཕ་ བ་ མ། ཙ་ འ་ ར་ ལ་ ཤ། ཞ་ ཟ་ འ་ ཡ། ར་ ལ་ ཤ་ ཉ། ཨ།

དེ་མ་འབད་བའི་ཉེ་མ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཀ་ལ་ རེ་ལེ་བཞིན་དུ་ བོ་རི་མ་འབད་ བཀའ་ཐངས་ཚུ་སྟོན་བྱིན་དགོ། དེ་གི་ལུ་ལམ་སྟོན་བྱིན་པ་ རང་རང་མོ་སོ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་སྟོན་མི་བཟུམ་འབད་ གི་བཅུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡིག་བཟོ་འདི་ གཞི་བོ་འདྲེན་བཀའ་ཐངས་ལུ་ བལྟ་དགོཔ་ཁག་ཆེ།

29. གསལ་གྱི་ལམ་སྟོན།

ཡིག་བཟོ་སྐྱེད་བའ་འབད་མ་དེ་ ཚར་གཅིག་ལུ་ ཀ་ལས་ཨ་ཚུན་ གཅིག་ཁར་མ་སྟོན་པར་ སྟོན་ཐེངས་ཤི་ནང་གསལ་བྱེད་བརྒྱུད་ དེ་ལེ་ སྐྱེད་བའ་འབད་བཅུག་དགོཔ་དང་། འདི་ཡང་ སྐྱེད་བའ་ཚར་གཅིག་འབད་བའི་བསྐྱེད་ལས་ འབད་ཚར་ཡི་ཟེར་ བཞག་ནི་མེན་པར་ ཨ་ལོ་ལུ་ ལག་ཕྱེད་མ་ཚུན་གྱི་བར་ན་ སྐྱེད་བའི་ཉེ་མ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་བྱུགས་ཁར་བསྐྱེད་དགོཔ་ཨིན།

- 2.9 གསལ་བྱེད་དང་པར་མཐུན་སྒྲིག་གཞི།
- ལམ་སྟོན། གསལ་བྱེད་ རོས་འཛིན་ དབྱེ་ཞིབ།
- སྐྱེད་ཡིག་རིག་ཕྱེད། ལྷག་ནི་དང་གི་ནི།
- སྟོན་ཆས། གསལ་བྱེད་དང་པར་མཐུན་སྒྲིག་གི་ལུ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ པར་གྱི་སྐྱེད་དང་འགྲིལ་ཏེ་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེད་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ལུ་ཤོག་ཤོག་གྲངས་༡༢ པ་ དང་༡༩, ༡༦ ནང་ཡོད་པའི་ སྐྱེད་ལུ་འདི་ འབད་བཅུག། དེ་ཡང་ ཉེ་མ་ར་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འདི་ནང་ གཅི་གི་པར་ར་ ཡོད་པ་ཨིན་ན་ རེ་ལེ་བཞིན་སྐབས་བཅུག། དེ་ལས་ མཐའ་མ་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་བཅུག་སྟེ་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་ཐངས་གྱི་ དཔེ་སྟོན་ འབད་ཞིན་ན་ ཨ་ལོ་ལོང་ར་ལུ་ འབད་བཅུག།

- 2.10 གསལ་བྱེད་པར་ རོས་འཛིན།
- ལམ་སྟོན། གསལ་བྱེད་ སྐྱེད་བའ།
- སྐྱེད་ཡིག་རིག་ཕྱེད། ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས། གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཤོག་ཐང་། གྱིབ་ཀྱི་གསལ་བྱེད།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ གསལ་བྱེད་ཡོད་པའི་ ཤོག་ཐང་འདི་ དཔྱད་པར་བཞག་ཞིན་མ་ལས། འཁར་མ་གིས་འབད་ གསལ་བྱེད་ཡི་གུ་ རེ་ རེ་ལུ་བཀའ་ཏེ་ ལད་སྟོལ་རྒྱབ་ནི་དང་། སློབ་ཕྱག་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་མི་ དག་པ་ཅིག་ལུ་ཡང་ གཞི་ལར་འབོ་སྟེ། སློབ་



སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན།

དཔོན་བཟུམ་འབད་ར་ ཚ་རོགས་ཚུ་ལུ་སྟོན་བཅུག་དགོ། སློབ་ཕྱག་ཚུ་ སྡེ་ཚན་ནང་འབད་ གྲིབ་གྲིབ་གསལ་བྱེད་གྲིབ་ཡི་གུ་ཚུ་སྟོན་དེ།  
སློབ་རྒྱུ་འབད་ ཡིག་གཞུགས་ཀ་ལས་ཨ་ཚུན་ འགམ་སྤུང་ཐོག་ལས་ གོ་རིམ་བསྐྱིག་བཅུག་ནིའི་ སློབ་ལུ་ཚུ་འབད་དགོ།

དེ་གི་སྐབས་ལུ།

ག་འཐོབ་འབད་ མེན་པར། མཐུན་ལམ་གྱི་ཐོག་ལུ། ཨིན་ན་མེན་ན་ སྤྱན་གྲོམ་འབད། ལེགས་ཤོམ་འབད་ དབྱེ་བ་དབྱེད་དེ་ མཉམ་  
རུབ་གྱི་ཐོག་ལུ་ ཐག་བཅད་དེ། བསྐྱིག་བཅུག་དགོ།

༣.༡༡ སེམས་ཁར་བཞག་ནིའི་ཕྱིད་མོ།

ལས་དོན། གསལ་བྱེད་ ཁོང་ལུ་ཚུད་ཐབས་ལུ་ བཞག་རིག་གི་ ཕྱིད་མོ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས། མིང་ཚིག་གིས་ཡོད་པའི་ཤོག་བྱང་།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། པར་ ཡང་ན་ གསལ་བྱེད་གྲིབ་ཤོག་བྱང་ཚུ་ ག་སྤུབ་རྒྱུ་བཞག། དེ་ལས་ ཤོག་བྱང་གཅིག་ལྟོགས་ད་ ག་འཐོབ་  
མི་འདི་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་སྟོན་སྡེ་ དེ་སྟོན་འབད་ནི། དཔེར་ན།

༡. ཡིག་གཞུགས་གྲིབ་སྐྱེ་ལས་ ཁབ་ བཟུམ་ཅིག་འཐོབ་པ་ཅིན་ ཁབ་ ཟེར་ ཚར་གཅིག་ག་ར་ལུ་ སྟོན་ནི།
༢. དེ་ལས་ དེ་གི་ཚ་འཚོལ་ནི། རང་གི་ལག་པར་ཡོད་མི་ ཁབ་ གྲིབ་ཚ་འཐོབ་པ་ཅིན། འ་རྒྱ་ ཁབ་ ད་གིས་ ཐོབ་ཅི། ཟེར་  
གཞིབས་བཞག་སྟེ། ད་རུང་ གོ་སྐབས་ལེན་ཏེ་ འཕྲོ་ མཐུད་དེ་ར་ ཕྱི་ནི།
༣. དེ་ལས་ ཚ་མེན་པར་ གཞན་ཅིག་འཐོབ་པ་ཅིན་ ག་ཅི་འཐོབ་མི་འདི་ ཉེ་མ་བཟུམ་ར་སྡེ་ཚན་ལུ་ ཚར་གཅིག་ སྟོན་  
ཞེན་ལས་ ལོག་ས་གོ་འདི་ནང་ར་ ག་སྤུབ་རྒྱུ་བཞག་སྟེ། གོ་སྐབས་ཚ་རོགས་ལུ་ གྲིབ་དགོ་པའི་སློབ་ལས་སྤུབ་སྟེ།  
ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཕྱི་བཅུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཡང་ གོ་རིམ་གོང་གི་བཟུམ་ འབད་བཅུག་དགོ།

དེ་སྟེ་ ཡིག་གཞུགས་ ས་ཁར་བཞག་བཞག་མི་འདི་ མ་རྗེས་ཚུན་ཚོད་ ཕྱི་བཅུག་ཞེན་ལས། ཁོང་གིས་འཐོབ་མི་ ཚ་ཚུ་ ག་ཅི་  
ར་ཨིན་ན་? སྤྱན་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ། ཚ་ག་གིས་མངམ་འཐོབ་མི་དེ་ རྒྱལ་ཁ་འཐོབ་ཨིན། སྤྱན་ལུ་གི་སྐབས་ལུ་ ཡི་གུ་རོ་འཚོལ་  
མི་ཚུ་ ཨིན་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་དང་ ཚ་རོགས་ཚུ་གིས་ བཅོལ་རྒྱུ་དགོ་པ་ ཨིན།

5ན་གསོ།

འདི་གི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་རེ་ ཡི་གུ་གི་གཞུགས་དང་ བཟོ་རྒྱུ་ཚུ་ སེམས་ཁར་བཞག་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན། འདི་ནང་  
བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ དཔེ་ཚམ་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་  
གཞན་ཡང་སྟོན་དགོས་ཨིན།

ཅེད་ཆས་ཀྱི་དཔེ།



3.77                      ཅ་ལ་འི་མིང་ཚོགས།  
 ལས་དོན།                      མིང་ཚོགས་གི་ སློབ་བཅས་སློབ་སྟོན།  
 ལྟངས་ཡིག་རིག་ཚུལ།                      ཉན་ནི་དང་སླབ་ནི།  
 སྟོན་ཆས།                      མཐའ་འཁོར་གྱི་ཅ་ལ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཅ་ལ་མ་འདྲ་བའི་མིང་ཚུ་ ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཅ་ལ་འི་རིགས་ཚུ་ འབག་འོང་ནི། དེ་ལས་ སློབ་སླུག་  
གཅིག་ ཁ་ཤ་ཉིང་སངས་ས་ཅིག་གིས་ མིག་ཏོ་བསྐྱམས་ཏེ་བཞག། འདི་གི་སློབ་ལོགས་ཁར་ སློབ་སླུག་གཞན་མི་ཅིག་ལུ་ ཅ་ལ་དེ་  
ཚུ་ རེ་རེ་འབད་བཅར་ཏེ་ ལག་པར་སློབ་དཔེ་ད། མིག་ཏོ་བསྐྱམས་ཏེ་ཡོད་མི་ ཨ་ལོ་འདི་གིས་ ལག་པར་གིས་ལོ་མས་ཏེ་ ཅ་ལ་འདི་ ག་  
ཅི་ཨིན་

ན་? རོས་འཛིན་འབད་དེ་ མིང་སླབ་བཅུག།

ཅ་ལ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་ རོས་འཛིན་ འབད་ཚུགས་ཅིག་ག་? སློབ་འབྲི་ལན་འབད་དེ། རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་མིའི་ དགོས་པ་དང་  
ལེ་སན་ཚུ་ སླབ་བཅུག་སྟེ་ རོས་ལེན་འབད་ནི་དང་།

ཅ་ལ་འདི་ རོས་འཛིན་ འབད་མ་ཚུགས་ས་ཅིན། ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ ཨིན་ན་? དཀའ་ངལ་ཚུ་ སླབ་བཅུག་སྟེ་ ག་དེ་འབད་བཅིན་  
འག་ག་? ཐབས་ལམ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ ལྷན་གྲོས་འབད་དགོ།

3.78                      གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གུ་བཟོ་ནི།  
 ལས་དོན།                      གསལ་བྱེད་ སླུང་བ།  
 ལྟངས་ཡིག་རིག་ཚུལ།                      ལྷག་ནི།

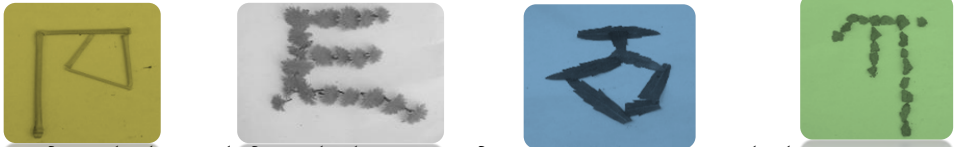
སྟོན་ཆས།            མེ་གྲིག་རྩམ་/ཅུང་དུམ། སྤྱིན། ཤོག་ཐང་། ལ་ཤ། མེ་ཉོག། འདམ། རྫོང་ཅུང་།

ལམ་སྟོན།

ས་གོ་བདེ་ཉོག་ཉོ་ཅིག་ནང་ རྒྱུད་ཞེན་མ་ལས། སློབ་དཔོན་ ཡང་ན། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས། མེ་གྲིག་རྩམ་དང་ ཤིང་གི་འདབ་མ་ ཅུང་དུམ་ ཚུ་བཏོགས་ཏེ། ཡང་ན། རྫོང་ཅུང་གིས་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་ བཟོ་བཅུག་ནི། དེ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ག་ ར་གིས་མཐོང་སར་ གསལ་བྱེད་ཡི་གུ་ཅིག་གི་བཟོ་ཐངས་ དཔེ་སྟོན་འབད་དགོ།

དེ་གི་ཤུལ་ལས་ ཨ་ལོ་ ཆ་དང་ སྤེ་ཚན་རེ་ནང་འབད། ཤེ་ཚན་དང་བསྟུན་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ ཡི་གུ་བཟོ་བཅུག། གསལ་བྱེད་འདི་ བཟོ་ཚར་མ་ད། ཨ་ལོ་ལོང་ར་ལུ་ སྤེ་ཚན་གཞན་གྱིས་བཟོ་མི་ གསལ་བྱེད་ཚུ་ཡང་ ལྷག་བཅུག་དགོ།

སྤེ་ཚན་གྱིས་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་སྟེ་ཡོད་པའི་ གསལ་བྱེད་ཚུ་གི་ ཤོག་ཀུ་ ཡང་ན། ལ་ཤ་གུ་སྤྱུང་ཏེ་ སློབ་ཁང་ནང་དབྱངས་བཞག། དཔེར་ན།



ཅུང་དུམ་གྱིས་བཟོ་བཟོ་མ།    མེ་ཉོག་གིས་བཟོ་བཟོ་མ།    འདབ་མ་གིས་བཟོ་བཟོ་མ།    རྫོང་ཅུང་གིས་བཟོ་བཟོ་མ།

དེ་གིས་མ་ཚད། གཞན་ཡང་། ཤོག་ཀུ། ཡང་ན། ལ་ཤ་གུ་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་བཟོ་རྩམ་འབད་ སྤྱིན་ལྷུགས་ཏེ་ དེ་གུ་ ས་དང་བྱེམ་ ཤོག་ཀུ་ཕྱ་རུ་རུ་འབད་བཏོགས་ཏེ་ སྤྱུར་བ་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་ འབྲུར་གཟུགས་ཀྱི་རྩམ་པ་འབད་ འཐོན་བཏུབ་ལས། དེ་བཟུམ་གྱི་སློབ་ལུ་ཡང་ གནས་སྤངས་དང་བསྟུན་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ།

དེ་སྐབས།

བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ། སྤེ་ལུ་འབད་ཐངས། སྤྱིན་གྲོམ་འབད་ནི། མཉམ་རུབ་འབད་ནི་ཚུ་ ཤུགས་བཏོན་བཅུག།

- ✓ ཡི་གུ་ གིས་ཡོད་མི་དང་། ཡི་གུ་གཞན་མིའི་རིགས་ལུ་ ཀླམ་ བཀའ་མ་བཏུབ་དང་། བཤོམ་མ་བཏུབ། ལམས་ལོག་ སི་སི་ནང་ བཀོ་མ་བཏུབ། ཨ་བུག་ལོག་ལུ་ བཅུགས་ནི་ཚུ་མ་བཏུབ་པའི་སྐོར་ སླབ་དགོཔ་དང་།
- ✓ བྱི་ཁར་ སློབ་ལུ་ཚུ་ འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ བྱགས་སྤྱིགས་དེ་ཚུ་ མ་བཞག་པར་ ཉིང་སངས་ས་ བཟོ་དགོཔའི་ ཤུལ་ཚུན་བཅུག་དགོ།

དེ་སྤྱི་ ཉིང་སངས་ས་ བཟོ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ། “འབྱོ་གེ་འབྱོ་གེ་ཆ་རོགས་ཚུ་” ཟེར་བའི་ཞབས་ཁྲ་ ལ་སོགས་པ་འཐོན་བཅུག་སྤེ་ ལོག་སློབ་ཁང་ནང་ སློབ་འེང་ལུ་བཀའ།

༣.༡༤                   གསལ་བྱེད་དོས་འཛིན་གྱི་རྩྭ་མོ།  
 ལམ་དོན།               གསལ་བྱེད་ སྐྱེད་བ།  
 ལྷོ་ཡིག་རིག་ཅུལ།   ལྷོ་གྲི།  
 ལྷོ་ཆས།               གྲིབ་གྲིས་བཟོ་ཡོད་པའི་གསལ་བྱེད།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ སྡེ་ཚན་བཟོ་ཞིན་ན་ སྡེ་ཚན་རེ་ལུ་ གྲིབ་གྲིས་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་ གསལ་བྱེད་གྱི་ཡིག་གཟུགས་ ཆ་ཚང་རེ་སྟོན། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ ལོ་སྐྱོར་རྒྱབ་འབད་ ལ་ཤ་ཅིག་གིས་ མིག་ཏུ་བསྐྱེལ་ཞིན་ན། གསལ་བྱེད་གྱི་ཡིག་གཟུགས་ཚུ་ རེ་རེ་བཞུག་འཇུག་ལྟེ་ ལག་པ་གིས་མོམས་བཏུ་བཅུག་སྟེ། འདི་ གསལ་བྱེད་ག་འདི་ཨིན་ན་? སྐྱབ་བཅུག་ནི་དང་། ག་དེ་སྟེ་ དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ཅི་ག་? སྐྱབ་བཅུག།

དོས་འཛིན་ འབད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། སྡེ་ཚན་ནང་གི་ ཨ་ལོ་གཞན་མི་ཅིག་ལུ་ བོ་སྐྱབས་བྱིན་སྟེ། གཞན་མི་ལུ་ བཏུ་བཅུག་སྟེ་ དོས་འཛིན་འབད་བཅུག། དེ་བཟུམ་འབད་ སྡེ་ཚན་ནང་གི་ ཨ་ལོ་ག་ར་གིས་ བོ་སྐྱབས་འདྲན་འདྲ་འཐོབ་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་སྐྱེད་བ་འབད་དགོ།

༣.༡༥                   གསལ་བྱེད་གྲི་ནི།  
 ལམ་དོན།               གསལ་བྱེད་ འབྲི་སྐྱབ་ སྐྱེད་བ།  
 ལྷོ་ཡིག་རིག་ཅུལ།   གྲི་ནི།  
 ལྷོ་ཆས།               གྲིབ་གྱི་ཡིག་གཟུགས།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གྲིབ་གྱི་གསལ་བྱེད་ཚུ་སྟོན་དེ་ གསལ་བྱེད་འདི་ བོག་ཀུ་ ཡང་ན། འབྲི་དེབ་གྱི་བོག་ལེབ་ནང་བཞག་སྟེ། གསལ་བྱེད་འདི་དེ་ བྱི་ལས་ དི་མི་གིས་འབྲེན་ཏེ་ གསལ་བྱེད་གྱི་བཟོ་རྒྱུ་འདི་ བོག་ཀུ་གུ་ བྲི་བཅུག་དགོ།

དེ་ལྟེ་སྐྱབས་ལུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ གསལ་བྱེད་འབྲི་ཐངས་གྱི་ མདའ་ཕྱོགས་མི་འཛོལ་ནི་དེ་དོན་ལུ་ སྐྱབ་དཔོན་གྱིས། བྱི་ལས་བཀལ་ཐངས་གྱི་ མདའ་ཕྱོགས་ཚུ་ ལྷོན་བྱིན་དགོ། དེ་བཟུམ་འབད། ཅ་དེོས་གཞན་དང་། ཀར་མ། ལག་པ། ཤིང་གི་འདབ་མ་ ལ་སོགས་པ་ གཞན་མི་ བྱི་སྐྱོར་རྒྱབ་སྟེ་ བྲིས་རུང་ མ་བཏུབ་མེད།

ཐོག་མཐའ་ལམ་སྟོན།

དེ་ལས། རང་གིས་འབྲི་མི་དང་། ཚ་རྒྱུ་གྱི་འབྲི་མི་གཉིས་ ག་འདི་དྲག་པས་ག་? ག་སྐར་ འབད་བཅུག་སྟེ། ལྷན་པར་སྐབ་  
བཅུག། ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་པ་འདུག་ག་? ཐབས་ལམ་ རོས་འཛིན་འབད་བཅུག་སྟེ། ལོག་  
མི་བཅུག་དགོ།

༣.༡༤ གསལ་བྱེད་ལུ་དབྱེད་སྐྱེད་སྐྱེད་བ།

ལས་དོན། དབྱེད་སྐྱེད་སྐྱེད་སྐྱེད་བ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས། གསལ་བྱེད་ལུ་དབྱེད་སྐྱེད་ཡོད་མི་ཤོག་ཁྲམ། མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ གསལ་བྱེད་༣༠ ལུ་ དབྱེད་སྐྱེད་མི་ཚུ་ སྟོར་སྟོག་རྒྱབ་སྟེ། རྫོང་སྐྱེད་དགལ་འབད་བཏོན་ཏེ། ཨ་ལོ་ཚུ་ ལད་སྟོལ་  
རྒྱབ་བཅུག། དཔེར་ན། ཀ - ི - ཀ། ཁ - ི - ཁ། ག - ི - ག། ན - ི - ན། བཟུམ་ གསལ་བྱེད་ལུ་ དབྱེད་སྐྱེད་  
གཞན་སྐྱེད།

དེ་ལས་ རིགས་བསྐྱེད་ཏེ་ གསལ་བྱེད་ ཀ་ ལས་ ཨ་ཚུན་ ག་ར་ལུ་ དང་པ་ར་ གི་སྐྱེད་ ཅོང་ཅོ་སྐྱེད་ཏེ་ སྐྱེད་བ་འབད་བཅུག་དགོས་  
དང་།

ཞབས་ཀྱི། འབྲེང་བུ། ར་རོ་ཚུ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ སྐྱེད་ཏེ་ སྐྱེད་བ་འབད་བཅུག་དགོ། སྟོར་སྟོག་རྒྱབ་སྟེ། སྟོར་སྟོག་རྒྱབ་སྟེ།  
ལྷག་པའི་སྐབས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལད་སྟོལ་རྒྱབ་སྟེ། ཚར་༣ དེ་ཅིག་ ལྷག་བཅུག།

དེ་ལས་ ཤོག་ཁྲམ་ནང་ ལག་བཟོ་འབད་དེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་བཅུག། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལྷག་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ རྒྱབ་སྟོར་  
འབད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ། དབྱེད་སྐྱེད་སྐྱེད་སྐྱེད་ མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས་ ཐོག་ལས་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐབས་ལེན་དང་འཚོལ་  
ཞིབ་འབད་དེ་ སྟོན་ཐབས་འབད་དགོ།

དྲན་གསོ།

གསལ་བྱེད་དང་ དབྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་ཤོག་ཁྲམ་འདི། སྟོབ་ཁང་ནང་དབྱེད་སྐྱེད་བཞག་སྟེ། ཆབ་གསལ་གི་དུས་ཚོད་དང་། ལྷོ་ལེ་དུས་ཚོད། རོ་  
པ་ ཉ་སུ་ཅིག་ལྷོད་པའི་སྐབས། སྟོབ་དཔོན་མེད་ཅུང་ ཁོང་ར་ རང་རྗེས་ སྐྱེད་བ་འབད་ནི་གི་ ལམ་ལུགས་བཟོ་དགོ།

ལོ་གསལ་ལམ་སྟོན།

ལམ་ལུགས་འདི་ བདག་འཛིན་འབད་དོ་ག་? མ་འབད། སློབ་དཔོན་དང་ སྡེ་འབྲིད་ཚུ་གིས་ ཞིབ་འཇུག་འབད་དེ་ར་ སྡོད་དགོ།  
ཡང་ན། སློབ་དཔོན་མེད་རུང་ ཁོང་ར་གིས་ འགོ་འབྲིད་ཐོག་ ལྷན་ཉི་གི་དོན་ལུ་ ཉེན་རེ་བཞེན་ སྐྱོར་བཙམ་ཏེ་ འགོ་འབྲིད་པ་རེ་  
བཏོན་ཏེ། ག་དེ་སླེ་ ལྷག་ཅི་ག་? ལྷན་ལཱ་འབད་བཅུག།

- 3.72                      དབྱངས་བཞི་དོ་སྟོན།
- ལས་དོན།                      དབྱངས་གསལ་ ལྷུང་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།              ཉན་སྐབ་དང་ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས།                      དབྱངས་བཞི་འེ་ཤོག་བྱང་།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། དབྱངས་བཞི་རེ་རེ་བཞེན་གྱི་ བཟོ་དབྱིབས་ཚུ་ ཅ་ལ་ ག་ཅི་བཟུམ་མཐོང་དོ་ཡོད་ག་? དཔེ་སྐུར་ཏེ་ སྐབ་བཅུག།  
དཔེར་ན། གི་གྲུ་འདི་ ཀོ་མ་དང་ཨ་ལོང་བཟུམ། ན་རོ་འདི་ བྱ་འཕུར་དོ་བཟུམ་ མཐོང་ནི་ཡོད་མི་ཚུ་ འདི་ལན་འབད་དེ། བཟོ་  
དབྱིབས་ མེམས་ཁར་རེས་བཅུག། ཤོག་བྱང་སློབ་བཞི་གྲུ་ དབྱངས་ གི་གྲུ། ཞབས་ཀྱུ། འགྲེང་བྲུ། ན་རོ། ཚུ་ སློབ་སྤྲུག་ག་ར་གིས་  
མཐོང་ཚུགས་པ་འབད། ཡིག་འབྲུ་སློབ་འབད་གིས་ཏེ་ དབྱངས་རེ་རེ་བཞེན་ དོ་སྟོན་འབད་དེ་ མིང་སྐབ་བཅུག་དགོ།



ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ གི་

གྲུ། ཞབས་ཀྱུ། འགྲེང་བྲུ། ན་རོ། ཟེར་ དབྱངས་ཀྱི་མིང་ཚུ་ སྐབ་ཤེས་ཞིན་མ་ལས། དབྱངས་དེ་ཚུ་གི་ རྫོང་སྐྱེ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་ནི་  
གི་དོན་ལུ་ གི་གྲུ་གི་སྐྱེ་ ཨོ། ཞབས་ཀྱུ་གི་སྐྱེ་ ལྷུ། འགྲེང་བྲུ་གི་སྐྱེ་ ཨོ། ན་རོ་གི་སྐྱེ་ ཨོ། ཟེར་སྐབ་ཚུ་ལུ་ཚུ་ཡང་ ག་ཅིག་ཁར་སྟོན་  
བྱིན་དགོ།

- 3.73                      དབྱངས་བཞི་དོས་འཛིན།
- ལས་དོན།                      དབྱངས་གསལ་ ལྷུང་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།              ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི།
- སྟོན་ཆས།                      དབྱངས་བཞི་འེ་གྱི་གྱི་ཡིག་གཟུགས།

ཐོག་མཐའ་ལམ་སྟོན།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། དབྱངས་བཞིའི་བཟོ་དབྱིབས་ དེ་ལྟར་ལབ་དུ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས། འདི་གི་གྲུ་ཡིན། འདི་ཞབས་ཀྱི་ཡིན་ཟེར་ལག་  
པ་གི་རྣམ་འགྲུར་ཐོག་ལས་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལོ་རྩེ་ལུ་ ལད་སྟོལ་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་བརྟུག། དཔེར་ན།

དབྱངས་ཀྱི་ བཟོ་དབྱིབས་ལུ་བཏུ་སྟེ་ ལག་པ་གིས་ དབྱངས་ཀྱི་བཟོ་དབྱིབས་ བཟོ་ནི་དང་གཅིག་ཁར་ ལ་ལས་ཡང་སྟུག། ཨ་ལོ་  
རྩེ་ལང་ ལད་སྟོལ་རྒྱབ་བརྟུག། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལག་པ་གིས་ དབྱངས་ཀྱི་བཟོ་རྣམ་ བཟོ་སྟེ་སྟོན་མ་དུ། ཨ་ལོ་རྩེ་ལུ་  
དབྱངས་སྟུག་བརྟུག།

དེ་ལས་ ཕྱི་ཁར་ཁྱིད་སྟེ། སྟེ་ཚོན་ནང་ ག་ར་ལུ་ འགན་ཁུར་འདྲན་འདྲ་ བཅའ་མར་གཏོགས་བརྟུག་སྟེ། ས་དང་བྱི་མ་རྩེ་ ས་ཁར་  
སྟུང་བརྟུག་སྟེ། འབྲུར་གཞུགས་འབད་ གི་བརྟུག་ནི་དང་། ཅུང་དུ་མ་ རོ་རུག་རྩེ་ བརྩེ་མས་སྟེ། དབྱངས་ཀྱི་བཟོ་རྣམ་ བཟོ་བརྟུག།  
བཟོ་ཚར་བའི་ལུ་ལུ་ སྟེ་ལུ་ ལྷ་བཤལ་འབད་བརྟུག་སྟེ། ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ བསམ་འཆར་སྟུག་བརྟུག། དེ་ལས་ ཞབས་ཁྲ་ལེ་  
འཐེན། ལེ་ལུ་ལེ་ བརྩུར་བརྟུག་སྟེ། སློབ་འེ་ངང་ལས་ མཚུག་བསྟུ་དགོ།

- ༣.༡༩ དབྱངས་གསལ་སྦྱར་རྩེ་ལ།
- ལས་དོན། དབྱངས་གསལ་ སྦྱར་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས། བྱང་ཤིང་། ཤོག་ཐང་། སྟོ་སྟུ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། དབྱངས་གསལ་ཡིག་གཞུགས་རྩེ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གསལ་བྱེད་གྲུ་ དབྱངས་སྦྱར་རྩེ་ལ་སྟོན་ནི། དེ་ཡང་དང་  
པ། གི་གྲུ་ གསལ་བྱེད་༣༠ ལུ་ སྦྱར་རྩེ་ལ། དཔེར་ན། ཀེ་ ལི་ གི་  
རི། ཅི་ ཚི་ ཇི་ ཉི་.....།

གཉིས་པ། གསལ་བྱེད་༣༠ ལུ་ དབྱངས་ ཞབས་ཀྱི་ སྦྱར་རྩེ་ལ། དཔེར་ན། ཀུ་ ལུ་ གྲུ་ ཅ། ཅུ་ ཅུ་ ཅུ་ ཅུ་ ཅུ་.....།

གསུམ་པ། གསལ་བྱེད་༣༠ ལུ་ འགྲེང་བུ་ སྦྱར་རྩེ་ལ། དཔེར་ན། ཀེ་ ལེ་ གེ་ དེ། ཅི་ ཚི་ ཇི་ ཉི་.....།

བཞི་པ། གསལ་བྱེད་༣༠ ལུ་ བ་རོ་ སྦྱར་རྩེ་ལ། དཔེར་ན། ཀོ་ ལོ་ བོ་ དོ། ཅོ་ ཚོ་ ཇོ་ ཉོ་.....། ཀེ་ལས་ ཉ་ཨ་རྩེན་ རིམ་པ་  
བཞིན་དུ་ གསལ་བྱེད་ག་ར་ལུ་ དབྱངས་བཞི་སྦྱར་ཏེ་ སྦྱར་སྟོན་རྒྱབ་བརྟུག་དགོ།

སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་རྒྱ་གཞི། དབྱངས་གསལ་སྦྲེང་རྒྱུ་གྱི་ རྫོང་སྤྱོད་ཚུ་ཚུང་ ཤེས་རྒྱ་གསལ་ནི་གི་དོན་ལུ། དབྱངས་ གསལ་ སྦྲེང་ཡོད་པའི་  
ཤོག་ཐུང་སྟོན་སྟེ། ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གིས་ ཚོགས་སྐྱོད་འབད་ ལྷག་མ་རྒྱ་གསལ་རྒྱུ་ སྦྲེང་གྲོག་རྒྱབ་བཅུག་དགོ།

དེ་འབད་མ་དེ་ ཨ་ལོ་གར་ ལྷག་མ་གཅིག་ཁར་ གདངས་འཐེན་ནི་རྒྱ་གཞིས་ སྦྲེང་སྦྲེ་གཞན་ལུ་ གཞོད་པ་མེད་པའི་ ཐབས་ཤེས་  
བཏོན་དགོ། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ སྦྲེང་རེ་ཡང་བཟོ་སྟེ་ སྦྲོན་དགོ།

ཀུམ་གཤམ། ཅི་མེད་ཀྱི་ ཉེ་མེད་ཀྱི་ སེམས་ཀྱི་ ཅི་མེད་ཀྱི་ ཞུ་མེད་ཀྱི་ སེམས་ཀྱི་ ཉེ་མེད་  
ལྷན་ལུ། ཅི་མེད་ཀྱི་ ཉེ་མེད་ཀྱི་ སེམས་ཀྱི་ ཅི་མེད་ཀྱི་ ཞུ་མེད་ཀྱི་ སེམས་ཀྱི་ ཉེ་མེད་  
ཀུམ་གཤམ། ཅི་མེད་ཀྱི་ ཉེ་མེད་ཀྱི་ སེམས་ཀྱི་ ཅི་མེད་ཀྱི་ ཞུ་མེད་ཀྱི་ སེམས་ཀྱི་ ཉེ་མེད་ ཀུམ་གཤམ། ཅི་མེད་ཀྱི་ ཉེ་མེད་ ལོ།

3.20 དབྱངས་གསལ་བྱེད་ལུ་སྦྲེང་ཉེ་མེད་ཀྱི་  
ལམ་དོན། དབྱངས་གསལ་ འབྲི་སྐབ་ སྦྲེང་བ།  
སྐད་ཡིག་རིག་ཐུམ། སྦྲེང་བ།  
སྦྲོན་ཆས། ཡིག་བཟོ་སྦྲེང་དེབ་ ཀ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་རྒྱ་གཞི། དབྱངས་བཞི་འབྲི་ཐངས་རྒྱུ་ མི་འཛོལ་ནི་དོན་ལུ། སྦྲེང་དཔོན་གྱིས་ བཀའ་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་དང་སྐབས་ཉེ་ རེ་རེ་  
བཞིན་དུ་ དཔེ་སྦྲོན་འབད་ཞིན་ན། ཁོང་རའི་ འབྲི་དེབ་དང་ སྦྲེང་དེབ་ནང་ སྦྲེང་བ་མ་འཐོབ་རྒྱུ་ སྦྲེང་བའི་སྐབས་བྱིན་དགོ། དེ་  
ཡང་། དཔེ་རན། ཀུམ་གཤམ། ལུ་ལུ་ལོ། གི་གུ་གེ་གོ། སི་དུ་རེ་རོ། བཟུམ་ ལག་ཐུམ་འཐོབ་ནི་གི་དོན་ལུ། ཁོང་རའི་ཡིག་བཟོ་འི་  
སྦྲེང་བ་ ཚར་ལེ་ཤ་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ། སྦྲེང་དཔོན་གྱིས་ ཚོགས་པེད་ཚུ་ཡང་ གྲིག་གི་འབད་ སྦྲོན་བྱིན་དགོ།

ཚུ་རོགས་དང་ མཐུན་ཉེ་ག་ཉོ་འབད། བཀའ་ཐངས་རྒྱུ་ སྦྲེང་གོས་འབད་དེ་སྦྲི་བཅུག་ནི་དང་། ཡི་གུ་ཉིད་མངས་སའ་འབད་ སྦྲེང་གི་  
ལམ་ལུགས། སྦྲེང་དེབ་རྒྱུ་ བདག་འཛིན་འབད་དགོཔ་རྒྱུ་གི་སྦྲེང་ལམ་ སེམས་ཁར་ དེས་བཅུག་དགོ།

3.21 ཀ་དཔེ་བཟོ་སྦྲེང་ སྦྲེང་གི་  
ལམ་དོན། གསལ་བྱེད་ འབྲི་སྐབ་ སྦྲེང་བ།  
སྐད་ཡིག་རིག་ཐུམ། སྦྲེང་བ།  
སྦྲོན་ཆས། ཡིག་བཟོ་སྦྲེང་དེབ་ ཀ། དེ་སྦྲེང་བ།



ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་དཔོན་ནང་ཡོད་པའི་ སློབ་ཚན་རྒྱུ་གི་ཡིག་བཟོའི་ཀ་དཔེ་འདི་ པར་བཏབ་སྟེ་ རེ་སྟོན་ཞེན་མ་ལས།  
གསལ་བྱེད་སྐྱམ་ཅུ་གར་ ཀ་དཔེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཡིག་བཟོ་སློབ་ཞིའི་དོན་ལུ་ ལོག་ཅིར་ གི་བཅུག་དགོ།

ཨ་ལོ་ཚུ་ ཡིག་བཟོ་སློབ་འབད་བའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྟེ་ཚན་བཤམ་ཏེ་ བལྟ་ཞེན་མ་ལས། ཡི་གུ་བཀའ་བཅངས་ཚུ་ ལྟ་  
ཞིབ་འབད་དགོ། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ གི་ཚུགས་པའི་ སློབ་བཅུད་ཞིའི་དོན་ལུ་ ལོང་རའི་  
ཡིག་བཟོ་སློབ་དཔོན་ གི་ཞིའི་སློབ་བཅུད་ཚུ་ལུ་ འབད་བཅུག་དགོ།

3.22 གསལ་བྱེད་ལོ་རིམ་བསྐྱོག་ནི།

ལམ་སྟོན། གསལ་བྱེད་ དབྱེ་བ་ གྱི་བཅུག་

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས། གྱི་བཅུག་གསལ་བྱེད་དང་ གསལ་བྱེད་30 གི་ཤོག་བྱང་།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། གྱི་བཅུག་གསལ་བྱེད་30 གི་ ཡིག་བཅུགས་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ནང་ སྟོན་ཞེན་མ་ལས། གསལ་བྱེད་30 གི་ ལོ་རིམ་  
བསྐྱོག་བཅུག། བསྐྱོགས་ཚུ་མཇུག་ སྟེ་ཚན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ལོ་རིམ་ཚུ་ གྱིག་གི་ཡོད་མེད་ འབྲི་མེད་སྟེ་ འབད་དེ་ དབྱེ་  
ཞིབ་འབད་བཅུག། དེ་ལས་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གསལ་བྱེད་ཡི་གུ་ཚུ་ ལོ་རིམ་འབད་ ལྷག་བཅུག་དགོ། དེ་གི་ཤུལ་ལས་  
སློབ་སྟུག་ཚུ་ལུ་ གསལ་བྱེད་གིས་ཡོད་པའི་ ཤོག་བྱང་འདི་ སྟོན་ཞེན་མ་ལས། གསལ་བྱེད་རེ་རེ་བཞིན་ ལྷག་སྟེ་སྟོན་དགོས་དང་  
སློབ་སྟུག་ཚུ་ལུ་ སྟོན་བཅོང་ཏེ་ལྷག་བཅུག།

3.23 གསལ་བྱེད་བཀའ་བཅངས།

ལམ་སྟོན། གསལ་བྱེད་ འབྲེན་དང་འཁྲིལ་ གི་ཞིའི་སློབ་བཅུག་

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། གི་ནི།

སྟོན་ཆས། གསལ་བྱེད་ཆ་མཚུངས་ཡོད་མེད།

ལམ་སྟོན།

གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གུ་ འབྲི་ལྷག་གཉིས་ལུ་ཆ་འདྲུལ་ཡོད་མི་དང་ མེད་མི་ཚུ་དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ སྟོན། དཔེར་ན།

1. ལ་ བ།
2. པ་ བ་ བ།

སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན།

- ༣. ཇི་ཇི་ཟུ།
- ༤. ཅ་ ཅོ།
- ༥. འ་ ལ་ ཇ།
- ༦. ཉ་ མ་ ཚ་ ཚོ་ ཞ་ ཤ།
- ༧. ཉ་ ཉ་ ཉ་ ཉ།
- ༨. ར་ ར།
- ༩. ཡ་ ཇ།
- ༡༠. ཀ་ ག་ ལ།

སློབ་དཔོན་གྱིས། གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གུ་དེ་དེའི་ བཀའ་བཏངས་ཚུ། དཔེར་ན། ཀ་ བཟུམ་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན། འབྲི་བཏངས་གོ་རིམ་ཚུ་  
དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་བཟུགས་དགོ། དེ་མ་ཚད་ གསལ་བྱེད་ གཞན་ཚུ་ཡང་ དེ་དེ་བཞིན་དུ་ བཀའ་བཏངས་ཀྱི་ སླུང་བཟིན་ཡི་ར་ ཁོང་  
རའི་ཡིག་བཟོ་ སློང་དེ་བཟུང་ སློབ་བཟུགས་དགོ།

འདི་གི་སྐབས། དཔེར་ཆ་འབད་ ལྷན་གྲོས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་དཔོན། བཀའ་བཏངས་ཚུ་ མ་ཤེས་པ་ཅིན། སློབ་དཔོན་ལུ་ ལུ་ཚུགས་  
ནིའི་ རོ་སྐབས་བཟོ་དགོ། ཡི་གུ་ཡང་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ སློབ་ལོ་བསྐྱབ་སྟོན་དང་། ཤོག་གུ་ཚུ་ གཞུང་མ་བཏོ་བར་ ལྷགས་  
སྟེགས་ བདག་འཛིན་འབད་དགོཔ་གི་ རོ་སྐབས་གཤམ་ཚུ་ཚུད་བཟུགས་ནི་གི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་བཏོན་དགོ།

༣.༢༥ གསལ་བྱེད་ཀྱི་མིང་ཚིག་སྟོན་གྲོག།

ལས་དོན། གསལ་བྱེད་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་ གྲོག་སླུང་།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས། གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཚོད་སློབ་འཐོན་མི་པར་གྱི་ཤོག་བྱང་། པར་དང་ཚིག་མཐུན་སྟེགས་ལུ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། གསལ་བྱེད་ ཀ་ལ་ག་ད་ཚུ་གི་ མིང་ཚིག་ཡོད་པའི་ ཤོག་བྱང་ཚུ་ འབག་འོངས་ཞིན་ན། པར་འདི་ཚུ་ ག་ཅིར་  
ཡིན་ནུ་ ཇུ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རོ་སྟོན་འབད་དེ་ མིང་སྐབས་བཟུགས་དགོ། དེ་བཟུམ་འབད། གསལ་བྱེད་སྐབས་ལུ་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སློབ་གྲོག་  
རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་ནིའི་སླུང་བཟིན་དགོ། དཔེར་ན།

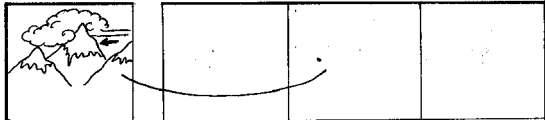
ཀ། ཀ་ཀུར། ཀ་ཤ། ཀ་ཤ། ཀ་ལ། ཀ་ར། ཀོ་མ། ཀོ་ཀ། ཀོང་ལ།

ལ། ལ་ཤ། ལ་བ། ལ་མ།

སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན།

- ག།      གངས་རི། བོད། གུང།
- ང།      རངས། རང་ལག།
- ཅ།      ཅམ། ཅོག་ཅོ།

དེ་བཟུང་འབད། གསལ་བྱེད་ཨ་ཚུན་གྱི་ ཡི་གུ་ག་ར་ སྤྱི་འགྲོ་གྲུབ་མི་ སྤྱི་བཟོན་དགོ། དེ་ལས། ཨ་ལོ་ཆ་འབད་ བཟོ་ཞེན་མ་ ལས། སློབ་ཁང་ནང་། ཀ་ལ་ག་ར་ལ་སོགས་པ་ གསལ་བྱེད་གྱི་སྐབ་འཐོན་མི་ ཅ་དངོས་ཚུ་ག་ཅི་ར་འབད་དུག་ག་? འཚོལ་བཟུག་སྟེ། ག་དེ་མ་ཅིག་ འཚོལ་ཐོབ་ཅི་ག་? སྤྱི་ཚུན་དམངས་ལཱ་ སྤྱན་ལུ་འབད་བཟུག་སྟེ། གཞན་མི་ཚུ་ལཱ་ ལེགས་སོ་བྱིན་བཟུག། དེ་ལས། མཐའ་འཁོར་ལཱ་བྱིན་དེ། མེ་ཏོག་ ཤིང་ལ་སོགས་པ་ མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཅ་དངོས་ཚུ་འཚོལ་བཟུག་སྟེ། སྤྱན་ལུ་འབད་བཟུག། འདི་ གི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་གྱིས། གཞན་གྱིས་འབད་བའི་ལཱ་ལཱ་ ཡིད་ཆེས་ཆ་བཞག་དང་། ཅིས་མཐོང་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ ཐབས་ལམ་ ཚུ་ བསྐྱིག་དགོ། དེ་གི་ཤུལ་མར་ འོག་ལཱ་བཞོད་ཡོད་མི་བཟུང་ ཡོད་མི་ མཐུན་སྦྲིག་གི་ སྤྱི་ལཱ་འདི་འབད་བཟུག།



- ༣. ༢༥      ཨང་ཡིག་རིས་འཛིན།
- ལས་དོན།      ཨང་ འཕྲི་སྐབ་ སྤྱི་བཟོ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།      ལྷག་ནི་དང་མི་ནི།
- སྟོན་ཆས།      པར་དང་གྲངས་ཁའི་ཤོག་ཁམ། པར་རིས་ཚོག་མཛོད། ལྷག་དེབ་ ཨང་ཡིག་དང་མིང་ཚོག་ཡོད་མི་ཚུ།

ལམ་སྟོན།  
 སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གུ་ སྐོར་དོག་བཟུང་མའི་སྐོར་ཐིག་ གཅིག་འབད་མི་དང་ གཉིས་འབད་མི་ལས་ ཉི་ཤུ་ཚུན་ ཚོན་ཚོན་ འབད་མི་ནི། དཔེར་ན།

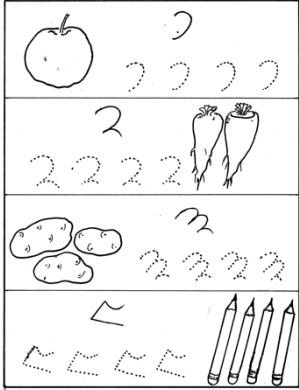
○	○○	○○○	○○○○	○○○○○	○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○
○	○○	○○○	○○○○	○○○○○	○○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○
?									

སློབ་མཁུ་ལམ་སྟོན།

དེ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས། བྱང་ཤིང་གུ་ཡོད་པའི་ སྐོར་ཐིག་ཚུ་གུ་ ལག་བརྟེན་འབད་དེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་གྲངས་ཁ་བརྟེན་བཟུག། དེ་ཡང་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ གཅིག་ཟེར་སྐབ་ད། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐོར་ཐིག་གཅིག་གི་འོག་ལུ་ ཨང་ཡིག་༡ གི་དགོ། དེ་བརྒྱུམ་འབད། ཨ་ལོ་ གིས་ གཉིས་ ཟེར་མ་ད་ ཨང་ཡིག་༢ གི་ནི། དེ་སྐོར་གྲངས་ཁ་༡༠ ཚུན་ གྲངས་ཁ་ བརྟེན་ཡི་ར་ ཨང་ཡིག་བཏགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁ་འབད་ ཨང་ཡིག་༡ ལས་༡༠ ཚུན་ གྲངས་ཁ་རྒྱབ་ཅི་ར་ ཨང་ཡིག་བཏགས་ཚུ་མ་ད། དོ་རུང་ཚུ་ གཅིག་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གྲངས་ཁ་རྒྱབ་བཟུག། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨང་ཡིག་ཚུ་ལོག་སྟེ་ ངོས་འཛིན་འབད་བཟུག་ནི་དོན་ ལུ་ ཨང་ཡིག་གི་ཤོག་བྱང་ཚུ་ རེ་ལེ་འབད་སྟོན།

དེ་གི་བྱུལ་ལས། ཕྱི་ཁར་ གྲིད་སྟེ། “རི་མེ་གིས་འཛོག་དོ་རྒྱགས་རྒྱགས་” ཟེར་མི་ འདི་ ཅུས་ཏེ། ༢, ༣, ༤, ༥, ༦, ༧, ༨, ༩, ༡༠ ལ་སོགས་པ་ མོར་ཡི་སོར་ཡི་ སྐབ་སྟེ། གྲངས་ཁ་དང་འཁྲིལ་ སྟེ་ཚན་བཟོ་བཟུག་སྟེ། ཞབས་ཁ་འཐེན་བཟུག། ལོག་ ཅི་ར་ཅེ་བཟུག་ཞིན་མ་ལས། མེ་བདག་འཛིན་འབད་དགོས་དང་། མེ་ཀྱེ་ཅེ་མོ་ཅེ་ནི་ཚུ་ མི་འོང་ ལ་སོགས་པ་ མེ་གི་ཉེན་ཁའི་ བོ་བད་སྟོན་བཟུག་དགོ། དེ་ལས།



ལུ་ཤོག་འདི་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས། གྲངས་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཨང་ཡིག་གི་ནི་དེ་ སྐོར་ལུ་འདི་ འབད་བཟུག།

- ༣.༢༦                      གྲངས་ཁའི་ཞབས་ཁ།
- ལས་དོན།                      མིང་ཚོག་གི་སྟེབ་ སྐྱུང་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།              ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི།
- སྟོན་ཚུམ།                      སྟོ་སྐྱུའི་དེབ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ གྲངས་ཁ་སྟོན་ད། ཞབས་ཁའི་ཤོག་ལས་ ལྷབ་ནི་དོན་ལུ་ ཨ་ལོ་འོ་སྟོ་སྐྱུའི་དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་ གཅིག་ཚུང་ གུ་ གཉིས་ཚུང་གུ་ གཟུམ་ཚུང་གུ་འབྲུག་པ་ཟེར་མི་འདི་ ཉན་བཟུག་ནི་དང་། བྱག་རྒྱ་གི་ཤོག་ལས་སྟོན་ཏེ་ ལྷབ་བཟུག་དགོ། སྟོ་ ལྷུ་འདི་ ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་གི་ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྟོ་ [www.moe.gov.bt](http://www.moe.gov.bt) དང་ [www.rec.gov.bt](http://www.rec.gov.bt) ལས་ བམ་ལེན་འབད་ཚུགས།

དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨང་ཡིག་༡ ལས་༡༠ ཚུན་འབད་མི་ ཚན་པ་༤-༧ དེ་ཅིག་ གིས་ཏེ། བཏོགས་ཞིན་མ་ལས། སློབ་ ལྷུག་སྟེ་ཚན་ནང་ ཨ་ལོ་གཉིས་དང་ གཟུམ་འབད་མི་ སྟེ་ཚན་ནང་སྟོན་སྟེ། སྟོ་སྐྱུའི་བཟུག་ ལྷན་གྲོས་འབད་བཟུག་སྟེ། ཨང་ག་

སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན།

འདི་དང་ ག་འདི་ ཆ་འདྲ་བས་ག་? ཕྱི་སེལ་རྒྱལ་བརྒྱུག་སྤྱི་ཚེན་གཞན་མི་དང་ ག་སྐྱུར་འབད་དེ་ དབྱེ་བ་དཔུད་བརྒྱུག། དེ་  
ལས། ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཆ་འདྲ་མ་ཡིན་ནེ་ བྱངས་བཀལ་བརྒྱུག། ཟུང་དུམ་དང་ རྫོང་རྒྱུག། འདབ་མ། ས། བྱིམ་ཚུ་གིས་ མེ་  
ཚེན་ལུ་ འགྲན་སྐྱུར་གྱི་ཐོག་ལས་ བྱི་བརྒྱུག་སྤྱི་ བྱིས་ཚེན་མི་ ག་འདི་དབྱེ་བས་ག་? ལྷ་སྐྱོར་འབད་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བརྒྱུག་སྤྱི་  
བསམ་འཆར་ སྤྱོད་བརྒྱུག།

- 3.23                      ཇུང་ཡིག་གི་འོ་འོ།
- ལས་དོན།                ཇུང་གི་འོ་འོ་ རྒྱུང་བ།
- རྒྱུང་ཡིག་རིག་ཅུལ།    འོ་འོ།
- སྟོན་ཆས།                ཇུང་ཡིག་སྐྱོང་དེབ། ཤོག་བྱང་ སློབ་གསུང་ཇུང་དེབ་༧ ལས་༧༠ ཚུན།

ལམ་སྟོན།  
སློབ་དཔོན་གྱིས། ཇུང་ཡིག་གི་སྐྱོར་ལས་ཡོད་པའི་ ཡིག་བཟོའི་སྐྱོང་དེབ་མཚུག་ལུ་ ཤོག་བྱངས་༤༢ དེ་ཅིག་ནང་  
བཀོད་ཡོད་མི་འདི་སྐྱོང་དེ། ཇུང་ཡིག་༧ ལས་༧༠ ཚུན་གྱི་བཀལ་ཐངས་ཤེས་ཞིའི་དོན་ལུ་ ཚུག་པར་འབད་ཡོད་མི་གུ་ བྱི་བརྒྱུག།  
ཇུང་ཡིག་གིས་ མ་གྱི་བའི་ཉེ་མ་ སློབ་དཔོན་གྱིས། ཇུང་ཡིག་༧ ལས་༧༠ ཚུན་གྱི་ བཀལ་ཐངས་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གུ་ ཡིག་འབྲུའི་  
བཞེན་ དཔེ་སྟོན་འབད་དེ་སྟོན་ཞིན་ན། དེ་ལས་རིགས་བརྒྱུས་ཏེ་༢༠ ཚུན་འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

ཇུང་ཡིག་གི་ བའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐྱོར་རྒྱུང་སྤྱི་ བཀལ་ཐངས་ཚུ་ ཕྱི་འགྱུར་ཡིན་ནེ་? མེན་ནེ་? ལྷ་རྫོག་འབད་དེ་  
རྒྱལ་སྐྱོར་འབད་དགོ། དེ་སྤྱི་ལུ་ཚེན་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་གསུང་ཇུང་དེབ་༧ལས་༧༠ཚུན། ཟེར་བའི་ ལྷག་དེབ་འདི་ ལྷག་ཞིའི་སྐྱོང་  
ལུ་ཚུ་འབད། དེ་མེན། ཕྱི་ཁར་ ས་དང་རྫོང་ཚུ་གུ་ ས་དང་བྱིམ་ཚུ་སྐྱུང་བརྒྱུག་སྤྱི་ བྱི་ཞི་དང་། ཡང་ན། ས་དང་བྱིམ་གུ་ ལག་པ་གིས་  
བྱི་བརྒྱུག་ནི།

- 3.24                      ཇུངས་ལ་རྒྱལ་སྤྱི་འོ་འོ།
- ལས་དོན།                ཇུངས་ལ་ འོ་འོ་སྤྱོད།
- རྒྱུང་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ཉན་སྤྱོད་དང་གི་འོ་འོ།
- སྟོན་ཆས།                སློབ་གྲུའི་མ་ཁོངས་ཀྱི་མཐོང་སྐྱུང་།

ལམ་སྟོན།  
སློབ་དཔོན་གྱིས། ཇུང་ཡིག་གི་ སྐྱོར་གྱི་ ས་ཤོ་ཚུ་ནང་ལས་ཐར་ཆེད་དེ། སྤྱིང་བྱིམ། དར་ཤིང་། ལྷུ་ལའོར། མི། བྱ། ལ་སོགས་པ་  
ཚུ་ བལྷ་བརྒྱུག་སྤྱི་ ག་དེམ་ཅིག་མཐོང་ཡི་ག་? དྲི་བ་བཀོད་པ་ད། ལན་ ལ་ལས་ ཇུངས་ལ་རྒྱལ་ཅི་ར་ སྤྱོད་བརྒྱུག་དགོ། ཡང་ན།

ཐོག་མཐའ་ལམ་སྟོན།

སློབ་སྤྱི་ཚུ་འབད་ བཟོ་སྟེ། ལྷན་གྲོས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བཀོད་རྒྱ་ཉན་ཏེ་ འབད་དགོ། ཟེར་སྤྱི་ཚུ་ལས་ རྫོང་། འདབ་མ། ཅང་དུམ་འབད་རུང་།

- ~ བདུན་ འབད་མི་ཚེན་པ་ཅིག་བཟོ། བཟོ་ཡི་ག་མ་བཟོ་ཞིབ་དཔྱད་འབད། འདི་བཟུམ་འབད།
- ~ གསུམ་ འབད་མི།
- ~ བརྒྱད་ འབད་མི།
- ~ ལྷ་ གཉིས་ དགུ་ལ་སོགས་པ་ ཁོང་རའི་ཤེས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ གྲངས་ཁ་མང་ཉུང་ ག་ཅི་བཟུམ་འབད་རུང་ བཀོད་རྒྱ་དང་ལྷན་འབད་བཟུག། ག་གིས་ ཉེ་མ་འབད་ཚེར་མ་ས་ག་? ག་གིས་ བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་བའི་ གྲངས་ཁ་ཡོད་མེད། བརྒྱག་ཞིབ་འབད།

དེ་ལས། ཨ་ལོ་རྒྱ་ལུ་ ཨང་ཡིག་གི་སྤྱི་དབ་ནང་ ཨང་ཡིག་༡ ལས་༡༠ ཚུན་གྱི་བཀའ་བཏངས་ མ་འཛོལ་བར་ ཡིག་བཟོ་བཏོན་ཏེ་ གི་བཟུག། ཨ་ལོ་རྒྱ་གིས། གི་བའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐར་ར་རྒྱབ་སྟེ་ བཀའ་བཏངས་ཚུ་ བྱི་འགྲུར་ཡིན་ནེ་? མེན་ནེ་? ལྷ་རྟོག་འབད་དེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ།

འཕྲལ་འཕྲལ། ཡི་གུ་འབྲི་བཏངས་ ལྷ་རྟོག་འབད་བའི་སྐབས། ཁོང་གིས་ ག་དེ་སྟེ་ གིས་ཡི་ག་? ལྷ་བས་བདེ་སྤྱི་གི་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ རྒྱབ་བཟུག་སྟེ། འཚོར་བ་མེད་པའི་ གནས་སྟངས་ དག་འཁོར་ཏེ་བཟོ་དགོ། འདི་གི་སྐབས་ ལྷ་འབད་ནི་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཚུལ་དང་། ལྷན་གྲོས་འབད་དེ་ ག་དེ་སྟེ་ འབད་དོག་? ལྷ་ཞིབ་འབད་དགོ།

- 3.20 ཚོས་གཞིའི་མིང་ཚོག་རོས་འཛིན།
- ལས་དོན། ཚོས་གཞིའི་ མིང་ཚོག་ རྒྱུང་བ་དང་ རོས་འཛིན།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། འབྲི་སྟེ།
- སྟོན་ཆས། ཚོན། ཤོག་གུ། ཚོན་ཁ་ཅན་གྱི་ཡི་མི། ཚོས་གཞིའི་ཤོག་ཁམ། སྟོ་སྟེ།

ལམ་སྟོན། ༡༡།

ཚོས་གཞི་དོ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ ཨ་ལོ་རྒྱ་ལུ་ ཤོག་གུ་དང་ དི་སི་ཚོན་ཁ་ཅན་ཚུ་སྟོན་དེ་ བྱི་ཁར་བྱིད། དེ་ལས་ ཚོས་གཞི་མ་འདྲམ་ཡོད་པའི་ མེ་ཏོག། འདབ་མ། ཤིང་། གྲང་། འཁོར་ལམ། རྒྱ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ པར་གི་བཟུག། པར་དེ་ནང་ མཐོང་མིའི་ ཅེ་ལ་འདི་གི་ ཚོན་ག་ཡིན་མ་འདིར་ གཏང་བཟུག་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་ཁང་ནང་ལོག་ བྱིད་འགྲོ་ཞིན་མ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས། ཚོས་གཞི་དང་འཁྲིལ་བའི་ པར་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ འདི་ ཚོས་གཞི་དམར་པོ་ ཡིན་པས། ཟེར་སྤྱི་བ་ད། ཨ་ལོ་རྒྱ་གིས་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ ལད་སྟོལ་རྒྱབ་སྟེ་རྒྱུང་བ་འབད་དགོ།

ཚོགས་ལམ་སྟོན།

དེ་ལས་སློབ་དཔོན་གྱིས་འདི་ཚོས་གཞི་གཅི་སྟོ་ཟེར་རྒྱུ་དུ། ཨ་ལོ་རྒྱ་གིས། འདི་དམར་པོ་ཨིན་ལགས། ལ་སོགས་པའི་  
ལན་སླབ་དགོ། འདི་དང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ཚོས་གཞི་གཞན་རྒྱ་ཡུ་ཡང་སྐྱར་ཏེ་ཚོས་གཞི་མ་འདྲུ་དཀར་པོ། དམར་པོ། སེར་པོ།  
རྟོན་མོ། ལྷང་ལ། གནག་པོ་རྒྱ་རྒྱུ་འབད་དགོ། འདི་དང་གཅིག་ཁར་ཚོས་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོ་རྒྱ་རྒྱ་ཡུ་རྒྱུ་ཏེ་ཚོས་  
གཞི་འི་མིང་ཚིག་སེམས་ཁར་དེས་བཅུག་དགོ།

ཁོང་ར་གིས་དགའ་བའི་ཚོས་གཞི་ག་འདི་ཨིན་ནུ་ག་དམ་ལ་རྒྱབ་བཅུག། དགའ་དགོ་མི་གནད་དོན་གཅི་ལས་བརྟེན་ཨིན་  
ནུ་ལྷང་ལ་བཀའ་བཅུག་སྟེ། ཁོང་ར་གིས་དགའ་མི་ཚོས་གཞི་འདི་ཤོག་གུ་བྱ་བུ་ལུ་ཚོན་གཏང་བཅུག་སྟེ། བཀའ་སྟོན་  
འབད།

༣.༣༠

བྱི་ཞི་སྟོན་སྐྱེད།

ལས་དོན།

བཟོ་དབྱིབས་དང་ཚོས་གཞི་འདི་འབྲི་སླབ་སྐྱེད་བ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།

བྱི་ཞི།

སྟོན་ཆས།

བཟོ་དབྱིབས་གུ་ཚོན་གཏང་ཞི་ལུ་ཤོག། པར་རིས་ཚིག་མཛོད།

ཚོས་གཞི་རྒྱག་གི་ཤོག་བྱང།

ལམ་སྟོན།

ལག་ཅུལ་དང་མིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་པར་གུ་ཚོན་གཏང་ཞི་ལུ་སྐྱེད་བའུ་བཅུག། དང་པ་ར། སློབ་དཔོན་གྱིས། འོག་  
ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་བཟོ་དབྱིབས་རྒྱ་ལག་པར་བཤེད་དེ་སློབ་སྐྱེད་རྒྱ་ལུ་སྟོན་ནི། དཔེར་ན།

འདི་ཐད་སྐོར་སྐོར་ཨིན།

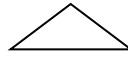
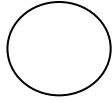
འདི་གུ་གསུམ་ཨིན། རྒྱག་རིམ་ལ། གུ་བཞི། རྒྱལ། ཉིམ་སོགས་ཨིན། མེན་དང་གཅིག་ཁར་དེ་བའི་འདི་ལན་ལོག་ལོག་འབད་  
ནི།

དེ་གི་ཤུལ་ལུ་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚོས་གཞི་རྒྱ་རྒྱུ་འབད་དེ།

འདི་དཀར་པོ་ཨིན།

འདི་དམར་པོ་ཨིན། ལྷང་ལ། གནག་པོ། སེར་པོ། རྟོན་མོ་སོགས་གོང་གསལ་བཞེན་ཨིན། མེན། རྒྱར་ཏེ་འདི་ལན་འབད་དགོ།  
དེ་ལས་ཨ་ལོ་རྒྱ་དབྱིབས་སོ་སོའི་ནང་ཚོན་གཏང་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ད་རུང་ལོག་སྟེ་དབྱིབས་དང་ཚོས་གཞི་རྒྱ་གི་སྐོར་ལས་  
གོང་གི་བསྐྱེས་ར་དེ་བའི་འདི་ལན་ཚར་གཅིག་ལོག་འབད་ཞིན་མ་ལས། དབྱིབས་དང་ཚོས་གཞི་རྒྱ་ཨ་ལོ་རྒྱ་གི་སེམས་ཁར་དེས་  
ཏེ་ཡོད་ག་ཟེད། ལེགས་ཤོམ་འབད་བརྟེན་དབྱེད་འབད་དེ་ཚོན་གཏང་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་གྲུ་གི་འབད་དགོ།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། དཔེ་སྟོན་འབདཝ་ད། ལཱ་ཤོག་ནང་ཡོད་པའི་པར་ཅིག་ བྱང་ཤིང་གུ་ སྟོབ་སྐྱུག་ཆ་མཉམ་གྱིས་མཐོང་མར་ པར་ གྱི་ཕྱི་རིམ་ནང་འཁོད་ནང་ ཚོན་གཏང་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ ཚོན་འདི་ ག་ཅི་ར་གཏང་ནི་ཨིན་ནེ་?



༡. ཐང་སྟོར་སྟོར་ལུ་ གནག་པོ་ གཏང་ནི། ༢. སྐྱ་གསུམ་ལུ་ དམར་པོ་ གཏང་ནི།



༣. རྒྱག་རིམ་ལུ་ ལྷང་ལ་ གཏང་ནི། ༤. ཉིམ་ལུ་ སེར་པོ་ གཏང་ནི།



༥. རྩམ་ལུ་ དཀར་པོ་ གཏང་ནི། ༦. སྐྱ་བཞི་ལུ་ རྟོན་མོ་ གཏང་ནི།

སྟོབ་དཔོན་རང་གིས་ པར་རེ་འབད་ ཚོན་སེར་པོ་གཏང་། དམར་པོ་གཏང་ལ་སོགས་པ་སྐབ་སྟེ་ ཨ་ལོ་རྩུ་ལུ་ ཐིག་གི་ནང་འཁོད་ གཏང་བཅུག་དགོ། འདི་འདྲི་དོན་ལུ་ ཁོང་རའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ ཚོན་གཞི་རོ་མ་འབད་ར་ཐོན་ཡོད་པའི་ ཤིང་། མེ་ཏོག་། ཚོད་སྟེ། ཅ་ ལ། རྩུ་གི་ པར་ཐིག་ཏེ་ ཚོན་གཏང་ནི་འདི་ ཁྱིམ་ལཱ་རྩུ་ཡང་བྱིན། ཁྱིམ་ལཱ་རྩུ་ སྤོམ་འབག་འོང་མ་ད། སྟོབ་ཁང་ནང་ སྐྱར་བཞག་སྟེ་ ག་ར་གིས་ བལ་བཅུག་དགོ།

ཨ་ལོ་རྩུ་གིས་ པར་གུ་ ཚོན་གཏང་མི་རྩུ་ ལུ་ལས་ ཡར་དྲག་བལྟ་ནི་གི་དོན་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ལུ་ བསྐྱུག་གསོག་འབད་དེ་བཞག་ དགོ།

**དམ་གསོ།** སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཚོན་གཞི་རོ་སྟོན་དང་ བཟོ་དབྱིབས་རྩུ་གཅིག་ཁར་སྐྱུགས་ཏེ། རོ་སྟོན་འབད་དགོཔ་དང་། ཚོན་ གཏང་བཅུག་ནི་འདི་ ཚར་གཅིག་དང་གཉིས་ཀྱིས་མ་དོ་བར། ལག་རྩུ་རྩུ་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ སྐྱར་བ་འབད་ དགོཔ་འདི་ ལག་རྩུ། དཔེ་འདི་ལས་ སྤོམ་ལུ་སྐྱུག་ཏེ་ སྐྱར་བ་གང་མང་ འབད་བཅུག་དགོཔ་ཨིན། དེ་སྟེ་ འབད་བཅུག་པ་ཅིན། སྟོབ་སྐྱུག་རྩུ་གིས་ དབྱིབས་དང་ ཚོན་གཞི་རྩུ་གར་ སྐྱུགས་གཅིག་ཁར་ ཤེས་ནི་གི་དགོས་པ་ཡོད།

- ༣. ༢༡                      བཟོ་དབྱིབས་དང་ ལ་དོག།
- ལས་དོན།                      བཟོ་དབྱིབས་ ལ་དོག་ རེ་སྟོན་ མིང་ཚོག་གི་ སྐྱར་བ།
- སྐྱུག་ཡིག་རིག་རྩུ།              ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས།                      བཟོ་དབྱིབས་དང་ ལ་དོག་གི་ཤོག་བྱང་། ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚོག་རབ་འབྱེད།



ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། བྱང་ཤིང་། སློ། སློ་སློག། ལ་མོགས་པ་ཚུ་ལུ་ བད་སྟོན་འབད་ཐོག་ལས་ དེ་ཚུ་འདྲིའམ་/བཟོ་རྒྱུ་ ག་དེ་སྟེ་  
འདུག་ག་? ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སླབ་བཅུག། དེ་ལས་ ལ་བྱང་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ དེ་ལྟེ་ལས་དང་ ལ་དོག་ཟེར་མི་འདྲོ་བ་ ག་ཅི་ཞིན་ན་? སླབ་  
བཅུག་དགོ།

དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཟོ་དེ་ལྟེ་ལས་དང་ ལ་དོག་གི་ཤོག་བྱང་ཚུ་ མ་དཔེ་ལས་བཟུ་སྟེ་ལངས་འབད་བཟོ་ཞིན་ན། ཨ་ལོ་ཚུ་ སྟེ་  
ཚན་འབད་བཟོ། དེ་ལས་ བཟོ་དེ་ལྟེ་ལས་དང་ ལ་དོག་གི་ཤོག་བྱང་ཚུ་སྟོན་དེ་ ལུ་སེམ་སེམ་འབད་ ཚར་པ་ རེ་ལྷག་བཅུག། སློབ་  
དཔོན་རང་ ལྷག་ནི་ལུ་ སྟོ་སྟེ་ཅིག་ཡོད་མི་ ཨ་ལོ་ཚུ་དང་གཅིག་ལམ་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས། སྟོར་སྟོན་ཀྱི་བཅུག་ནི་ བར་དང་ ཚོག་  
འབྲེལ་བ་འབྲེལ་བཅུག་ནི་གི་ བབས་ལམ་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ ལྷག་བཅུག་ནི་ལུ་ སྟོན་སྟོན་འབད་དགོ།

ཨ་ལོ་གཞན་མི་ཚུ་གིས་ ཚར་པ་ ལྷག་ཚར་མ་ད། སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཟོ་དེ་ལྟེ་ལས་དང་ ལ་དོག་གི་ཤོག་བྱང་ཚུ་ནང་ ཚོག་ལུ་ལག་  
ཤོ་བ་ ཉམ་ཤོ་མི་ ག་ཅི་ཐོན་ཡི་ག་? སླབ་བཅུག། དཔེར་ན། རླ་གམ། སྤྱ་བཞི། རྒྱ་ག་རིམ་ལ། སྟོན་གཞུགས། སྟོན་ཏེ་རིམ་རི་  
ཀོང་གཞུགས། ཟེར་མི་ཚུ།

སློབ་དཔོན་གྱིས། མིང་ཚོག་དེ་ཚུ་གི་ ཤོ་བ་སྟོན་པ་ད་ རབ་འབྱུང་པ་ཅིན། ཅལ་རོ་མ་སྟོན་སྟེ་ ཤོ་བ་བད་སྟོན་འབད་ཚར་མ་ད། དོ་  
རུང་ ཨ་ལོ་ཚུ་ གྲུལ་རིམ་འབད་སྟོར་བཅར་ཏེ་ ཨ་ལོ་གཅིག་ཡང་མ་བཞག་བར་ ཡར་སྟོང་སྟེ་ ཨ་ལོ་རེ་ལུ་ ཤོག་གྲངས་པ་ རེ་  
ལྷག་བཅུག་དགོ།

དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ། སྤྱ་ལུ་ རོ་སྟོན་འབད་དེ། འཕྲི་མི་ལུ་ སྤྱ་ལུ་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག་? གྲངས་ལ་སྟོན་བཅུག། དེ་  
བཟུམ་འབད། བྱང་ཤིང་། སྟོ་ཚུ་ལུ་ ལུ་འཚོལ་བཅུག་སྟེ། སླབ་བཅུག། དེ་ལས། སྤྱ་གསུམ། སྤྱ་བཞི་མོགས་སྟོན། ཡང་ན། བར་  
རིམ་ཚོག་མཛོད། རང་བཟུ་བཅུག་སྟེ། སྤྱ་གསུམ་ལུ་ ལུ་ག་དེམ་ཅིག་འདུག། སྤྱ་བཞི་ལུ་ ལུ་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག་? འཚོལ་  
བཅུག་སྟེ། དམངས་ལམ་སྟོན་བཅུག།

- 3.22                      ཚོས་གཞི་འདྲེ་མི་ཚུ་སྟེ་ཚན་བཟོ་ནི།
- ལས་དོན།                      ཚོས་གཞི་འདྲེ་ མིང་ཚོག་ ལྷུང་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུམ།              ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཚམས།                      སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅུམ་ལ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་ཁང་ནང་གི་ ཅ་ལའི་པར་རྒྱ་ ཚེས་བཏང་སྟེ་ ཨ་ལོ་རྒྱ་ལུ་སློབ་པ་ དེ་ལས་ ཨ་ལོ་རྒྱ་གིས་ ཚེས་གཞི་འདྲ་མི་ པར་རྒྱ་གཅིག་ཁར་  
བཞག་དགོ། དེ་ལའབད་བཅིན། སེར་པོ་རྒྱ་གཅིག་ཁར་དང་ དམར་པོ་རྒྱ་ གཅིག་ཁར་བཞག་དགོ། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་རྒྱ་གིས་ ཅ་ལ་  
དང་ཚེས་གཞི་གི་མིང་སྐྱགས་སྐྱབ་བཅུག། དེའང་ན། བི་སི་འདི་ སེར་པོ་ ཨིན་མ་མམ། ཟེར་མིང་དང་ ཚེས་གཞི་གཅིག་ཁར་ སྐྱེལ་  
ཏེ་སྐྱབ་ནི་ སྟོན་ཏེ་ ཚེས་གཞི་འདྲ་མི་རྒྱ་ ལོག་ཅིག་ཁར་བཞག་བཅུག་དགོ།

- ༣.༣༣ ཅ་ལ་མ་འདྲམ་རྒྱ་གི་ཚེས་གཞི་དོས་འཛིན།
- ལས་དོན། ཅ་ཆས་ཁ་དོག་དང་ ཚེས་གཞིའི་ མིང་ཚིག་གི་ སྐྱད་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་སྐབ།
- སྟོན་ཆས། ཚེས་གཞི་མ་འདྲམ་ཡོད་པའི་ཅ་ལ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་རྒྱ་ལུ་ ཅ་ལ་གི་ཚེས་གཞི་མ་འདྲམ་དེ་ འབག་ཤོག་ཟེར་སྐབ་སྟེ། ཅ་ལ་འདི་ འགྲི་ཁྱི་དང་སྟོ་སྟྱིག། ཡང་  
ཅིན། གྲུང་ལ་སོགས་པ་ ག་ཏེ་འབད་རུང་བཞག་སྟེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཉིན་མ་དེ་བཞིན།

འདི་ ཚེས་གཞི་ ག་ཅི་སྟོ་? ཨ་མི་ ཚེས་གཞི་ ག་ཅི་སྟོ་? ཟེར་དྲིམ་ད།  
འདི་ དམར་པོ་ ཨིན་མ་མམ། ཟེར་མ་ ལ་སོགས་པའི་ ལན་སྐབ་དགོ། འདི་དང་ རིགས་བསྐྱེས་  
ཏེ་ བདུན་པ་གཅིག་དེ་ཅིག་ སྐྱད་བ་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། ཅ་ལ་འདི་སོར་ཏེ་ ཚེས་གཞི་  
མ་འདྲམ་ གཞན་རྒྱ་འབག་འོང་བཅུག་སྟེ་ ཅ་ལ་དང་ཚེས་གཞི་གི་མིང་སྐྱགས་ཏེ་ སྐྱད་བ་འབད་  
བཅུག་དགོ།

དབྱེད་ས་གསལ་སྐྱོར་རྒྱུ་ལ། ལྷག་ཤོག། སྟོན་  
ཚན་འགོ་བཅུགས་པ་ད། རྒྱུ་ནང་ལས་  
ལྷག་སྟེ་འོང་དགོ་པ་འབད་ སྐྱོད་ཡོད་མི་འདི་  
ལོག་ལེན་སྟེ། དབྱེ་ཞིབ་འབད།

སློབ་ཚན་ ༣ པའི་དབྱེ་དབྱེ་ཐོ།

- གཟའ་དང་ གནམ་གཤེས་ བཅི་ཤེས་ནི།
- དཔེ་སྟོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གསལ་བྱེད་ཚུ་ མདའ་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་ གི་ནི།
- པར་ཡན་ལག་ མ་ཚང་མི་ཚུ་ གི་ཚུགས་ནི།
- ཁོང་རའི་ ནང་མི་ཉེ་ཚན་གྱི་ མིང་ སླབ་ཚུགས་ནི།
- གསལ་བྱེད་ ༣༠ ཚུགས་ཀྱི་ཕྱི་ གི་ནི།
- གསལ་བྱེད་དང་པར་ མཐུན་སྟེན་ འབད་དེ་ གི་ནི།
- ཅ་ལ་ མ་འདྲམ་གི་ མིང་ཚུ་ སླབ་ནི།
- ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ མིང་ཚུ་ སླབ་ནི།
- གསལ་བྱེད་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་ནི།
- དབྱུངས་བཞིའི་ རོས་འཛིན་ འབད་ནི།
- གསལ་བྱེད་ལུ་ དབྱུངས་སྐྱུར་ཏེ་ ལྷག་ནི།
- གསལ་བྱེད་ གི་ནི།

སྲོབ་ཚན་ ༣ པའི་ དབྱེ་ཚད།

རིག་ཙམ།	མྲ་བྱུང། (Exceeding)	རེ་མཐུན། Meeting	ཉེ་འབྱོར། Approaching	འགོ་ཐོག། Beginning
ཉན་སྒྲུབ།	གཟུང་དང་གནས་གཤིས། དབྱིབས་དང་ཚོས་གཞི། ཅ་ ལ། རང་མི་ཉེ་ཚོན་དང་ ཉེ་ འབྲེལ། བཀོད་རྒྱུ་འཕྲི་མིང་ ཚོགས། དབྱུངས་དང་ ཞབས་ ཐུ་ ལད་སྲོལ་རྒྱབ་ནི། གྲུངས་ལ་ཀ ལས་ཀྱང་ ཚུན་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་བའི་སྐབས་ རྫོང་སྐྱ་ སེང་ཕབ་ འོས་ འབབ་དང་འཁྲིལ་ ལན་ཆ་ ཚོང་ འཛོལ་བ་མེད་པར་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་རྒྱུགས་མི།	གཟུང་དང་གནས་གཤིས། དབྱིབས་དང་ཚོས་གཞི། ཅ་ལ། རང་མི་ཉེ་ཚོན་དང་ ཉེ་འབྲེལ། བཀོད་རྒྱུ་འཕྲི་མིང་ཚོགས། དབྱུངས་ དང་ ཞབས་ཐུ་ ལད་སྲོལ་རྒྱབ་ ནི། གྲུངས་ལ་ཀ ལས་ཀྱང་ ཚུན་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་བའི་སྐབས་ རྫོང་སྐྱ་ སེང་ཕབ་ འོས་འབབ་ དང་འཁྲིལ་ ལན་ཆ་ཚོང་ འཛོལ་བ་མེད་པར་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ནི་ལུ་ རེ་གཉིས་མ་ གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ འབད་ རྒྱུགས་མི།	གཟུང་དང་གནས་གཤིས། དབྱིབས་དང་ཚོས་གཞི། ཅ་ལ། རང་མི་ཉེ་ཚོན་དང་ ཉེ་འབྲེལ། བཀོད་རྒྱུ་འཕྲི་མིང་ཚོགས། དབྱུངས་ དང་ ཞབས་ཐུ་ ལད་སྲོལ་རྒྱབ་ ནི། གྲུངས་ལ་ཀ ལས་ཀྱང་ ཚུན་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་བའི་སྐབས་ རྫོང་སྐྱ་ སེང་ཕབ་ འོས་འབབ་ དང་འཁྲིལ་ ལན་ཆ་ཚོང་ འཛོལ་བ་མེད་པར་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ནི་ལུ་ ཕྱིད་ཀོཔ་འབད་ འབད་མི།	གཟུང་དང་གནས་གཤིས། དབྱིབས་དང་ཚོས་གཞི། ཅ་ལ། རང་མི་ཉེ་ཚོན་དང་ ཉེ་འབྲེལ། བཀོད་རྒྱུ་འཕྲི་མིང་ཚོགས། དབྱུངས་ དང་ ཞབས་ཐུ་ ལད་སྲོལ་རྒྱབ་ ནི། གྲུངས་ལ་ཀ ལས་ཀྱང་ ཚུན་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་བའི་སྐབས་ རྫོང་སྐྱ་ སེང་ཕབ་ འོས་འབབ་ དང་འཁྲིལ་ ལན་ཆ་ཚོང་ འཛོལ་བ་མེད་པར་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ནི་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི།
ལྷག་ནི།	གསལ་བྱེད་དང་ དབྱུངས་ གསལ་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ ཚོགས་ ལྷུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ རྫོང་སྐྱ་ དགའ་ཏོག་ཏོ་འབད་ ཐོགས་ཚགས་མེད་པར་ ལྷག་རྒྱུགས་མི།	གསལ་བྱེད་དང་ དབྱུངས་ གསལ་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ ཚོགས་ ལྷུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ རྫོང་སྐྱ་ དགའ་ཏོག་ཏོ་འབད་ ཐོགས་ ཚགས་མེད་པར་ ལྷག་ནི་ལུ་ རེ་གཉིས་མ་གཏོགས་ མང་ ཤོས་ར་ ལྷག་རྒྱུགས་མི།	གསལ་བྱེད་དང་ དབྱུངས་ གསལ་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ ཚོགས་ ལྷུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ རྫོང་སྐྱ་ དགའ་ཏོག་ཏོ་འབད་ ཐོགས་ ཚགས་མེད་པར་ ལྷག་ནི་ལུ་ ཕྱིད་ཀོཔ་འབད་ ལྷག་མི།	གསལ་བྱེད་དང་ དབྱུངས་ གསལ་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ ཚོགས་ ལྷུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ རྫོང་སྐྱ་ དགའ་ཏོག་ཏོ་འབད་ ཐོགས་ ཚགས་མེད་པར་ ལྷག་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི།



**སློབ་ཚན་བཞི་པ།**

གསལ་བྱེད་ལུ་རྗེས་འཇུག་དང་ འདོགས་ཅན་སྐྱར་བའི་མིང་ཚིག་འབྲི་ལྷག་དང་ ཉན་སྐབ།

**དགོས་དོན།**

གསལ་བྱེད་ལུ་ རྗེས་འཇུག་དང་ འདོགས་ཅན་སྐྱར་ཏེ་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཐངས་དང་ ཉེར་མཁེའི་མིང་ཚིག་ ཉན་སྐབ་ འབད་ཚུགས་ནིའི་ དོན་ལུ་ཨིན།

**ལས་དོན།**

- ~ གསལ་བྱེད་ལུ་ རྗེས་འཇུག་སྐྱར་ཏེ་ འབྲི་ལྷག་ འབད་ཤེས་དགོ།
- ~ གསལ་བྱེད་ལུ་ རྗེས་འཇུག་སྐྱར་བའི་ སྐྱ་གདངས་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ~ རྗེས་འཇུག་དང་མིང་མཐའ་སྐྱར་བའི་མིང་ཚིག་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཤེས་དགོ།
- ~ འདོགས་ཅན་གྱི་ ཡི་གཱའི་དོས་འཛིན་དང་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ~ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ འབྲི་ལྷག་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ~ བཞེས་སློབའི་ ཕྱིས་མཐོང་དང་ ལམ་ལུགས་ཚུའི་སྐོར་ལས་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།



གནས་ཚད་འདི་ནང་སྟོན་པ་ད། མཇུག་ ལུ་ བཞོན་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་གྱི་ཐོ་ ལས། འོས་འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་བལྟ་སྟེ། བཞེས་དང་གསལ་མ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ། སློབ་ལྷག་ཚུ་འབྲི་ལྷག་ གྲིད་སྦྱིད་ བཞོན་ རིག་དོན་ལུ་ སྟོན་ཚན་དང་ ཉན་འབྲེལ་ བཞོ་སྟེ། དེས་པར་ལྷག་བཅུག་དགོས་ ཨིན།

སློབ་ཚན་ ༤ པའི་སློབ་ལུ།

- ༤.༡                   གསལ་བྱེད་ལུ་རྗེས་འཇུག་སྐྱུར་ཏེ་བྲི་ནི།
- ལས་དོན།           གསལ་བྱེད་དང་རྗེས་འཇུག་སྐྱུར་བའི་མིང་ཚོགས་སྐྱུར་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།   བྲི་ནི།
- སྟོན་ཆས།           ཤོག་བྱང་། ཤོག་ཁམས།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ གསལ་བྱེད་རྒྱུ་ལུ་ རྗེས་འཇུག་ སྐྱུར་ཏེ་བྲི་ནི་ ཤེས་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ གསལ་བྱེད་རྒྱུ་ལུ་ རེ་ལེ་བཞེན་ལུ་  
 རྗེས་འཇུག་སྐྱུར་བའི་དཔེ་ན། (ཀག་ ཀང་ ཀད་ ཀན་ ཀལ་ ཀམ་ ཀར་ ཀལ་ ཀས་) ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གུ་  
 བྲིས་ཞེན་མ་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འབྲི་དེ་བཟུང་བྲི་བཅུག། འདི་བཟུམ་འབད། ཡང་ན། ཤེས་པ་མགྲོགས་ནི་གི་དོན་ལུ། གསལ་བྱེད་  
 ལུ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ རྗེས་འཇུག་ བཅུ་ལེ་ལེ་བཞེན་སྐྱུར་ཏེ་ ལྷབ་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།

- ཀ + ག = ཀག།   ལ + ག = ལག།   ག + ག = གག།
- ང + ག = ངག།   ཅ + ག = ཅག།   ཆ + ག = ཆག།
- ཇ + ག = ཇག།   ཉ + ག = ཉག།   ཉ + ག = ཉག།
- མ + ག = མག།   ད + ག = དག།   ན + ག = ནག།

དོན་དག་མེན་པར་ རྗེས་འཇུག་གི་སྐྱུར་ ཉ་ལོ་བཅུག་དཔོན་ཨིན།

དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་ཚན་བཞེས། དབྱངས་གསལ་རྗེས་འཇུག་དང་མིང་མཐའ་སྐྱུར་ཚུལ། ལྷག་ཤོག། སྟོན་ཚན་བཞེས།  
 མཇུག་བསྐྱུར་ད་ ལྷབ་ལྷེ་ལོང་དཔོན་འབད་ སློབ་དཔོན།

**༤.༢**                   གསལ་བྱེད་ལུ་དབྱེད་སྤང་དང་རྗེས་འཇུག་སྐྱུར་བའི་སྐྱོར་གྲོགས།  
 ལས་དོན།               རྗོད་སྐྱོར་དང་སྤྲེལ་བཅས་ དབྱེད་སྤང་གསལ་ རྗེས་འཇུག་སྐྱུར་བའི་ མིང་ཚིག་གི་ སྐྱོར་གྲོགས།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།   ལྷག་ནི།  
 ལྟོན་ཆས།               གསལ་བྱེད་ལུ་དབྱེད་སྤང་དང་རྗེས་འཇུག་སྐྱུར་བའི་ཤོག་ཁམ།

**ལམ་སྟོན།**

ཨ་ལོ་རྒྱ་གིས་ གསལ་བྱེད་རྒྱུ་ལ་གུ་ དབྱེད་སྤང་དང་ རྗེས་འཇུག་ཆ་མཉམ་སྐྱུར་བའི་ མིང་ཚིག་རྒྱ་གི་རྗོད་སྐྱོར་ཆ་ཚང་ ཤེས་རྒྱལ་ས་  
 བོ་གི་དོན་ལུ་ དཔེར་ན། (ཀིག་ ཀིང་ ཀིད་ ཀིན་ ཀིབ་ ཀིམ་ ཀིར་ ཀིལ་ ཀིས་) དེ་ལས་ ཞབས་ཀྱི་ཡོད་མི་ (ཀྱུག་ ཀྱང་། ཀྱུད།  
 ཀྱུམ། ཀྱུལ། ཀྱུར། ཀྱུལ། ཀྱུས་) རྒྱ་བཟུམ་ གསལ་བྱེད་ལུ་དབྱེད་སྤང་ སྐྱོར་གྲོགས་རྒྱུ་ལྟེ། ལྷག་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ ཨ་  
 ལོ་རེ་རེ་བཞེན་ལུ་ ལྷག་མ་རྒྱལ་ཚུན་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ལྷག་བཅུག་དགོ། དེའི་ཤུལ་ལས་ གསལ་བྱེད་ལུ་དབྱེད་སྤང་ རྗེས་  
 འཇུག་སྐྱུར་བའི་ཤོག་ཐང་རྒྱ་ དབྱེད་སྤང་། རྗེ་ཚན་དང་། ཡང་ན། སྐྱོར་རྒྱུ་ལབ་ད་ བར་སྟོན་འབད་ཡི་ར་ ལྷག་ནི་སྐྱོར་ལཱ་རྒྱ་  
 འབད་དགོ།

**དམ་གསོ།** གསལ་བྱེད་ལུ་དབྱེད་སྤང་ རྗེས་འཇུག་སྐྱུར་མ་དུ། བོ་དོན་སྟོན་ མ་རྒྱལ་ས་ལུ་ ད་ལྟོ་རྗོད་སྐྱོར་བཏོན་ནི་  
 ལུ་ གཅི་ལོར་ བཏོན་དགོཔ་ཨིན།

**༤.༣**                   རྗེས་འཇུག་དང་མིང་མཐའ་སྐྱུར་བ།  
 ལས་དོན།               རྗེས་འཇུག་དང་ མིང་མཐའ་སྐྱུར་རྒྱུ་གི་ སྐྱོར་གྲོགས་བཅས་ སྐྱོར་གྲོགས་ སྐྱུར་བ།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།   ལྷག་ནི།  
 ལྟོན་ཆས།               མིང་ཚིག་གི་ཤོག་ཁམ།

**ལམ་སྟོན།**

སྐྱོབ་དཔོན་གྱིས་ རྗེས་འཇུག་སྐྱུར་བའི་ མིང་ཚིག་གོ་དོན་འཇུག་ཏེ་ཏེ་ཡོད་མི་རྒྱ་ གདམ་ལ་རྒྱུ་སྟེ་ ཤོག་བྱང་བཟོ་འབག་འོངས་  
 ཞེན་མ་ལས། སྐྱོར་གྲོགས་རྒྱུ་ལྟེ། དེ་ཡང་ མིང་ཚིག་རྒྱ་ རྗོད་སྐྱོར་དང་ སྐྱོར་གྲོགས་རྒྱུ་ལབ་ཐང་རྒྱ་ སྐྱོར་སྐྱུར་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་  
 གྱིན། དཔེར་ན། ལབ། ཚང་། ཉལ། ཐབ། བར། བམ། བལ། མར། ཚང་། ཞལ། ཟམ། ། ཡབ། ལམ། ཉང་། ཨང་ རྒྱ་ རྗེ་ཚན་  
 རང་སྐྱོད་དེ་ ལྷག་བཅུག་དགོ།

དེ་ལས་ གཞན་ཡང་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ མིང་མཐའ་སྐྱུར་བའི་མིང་ཚིག་ ཀམ། ལམ། བམ། ཨལ། ཨམ། སྐྱོན། དམམ། ལགས།  
 ཐལམ། ཐགས། ཐགས། ཡོད་པ། མེད་པ། ལོག་པ། འཕོ། ལ་སོགས་པ་རྒྱ་ཡང་ རིམ་པ་བཞེན་ཏེ་ སྐྱོར་གྲོགས་རྒྱུ་ལབ་ཐང་རྒྱ་



དུན་གསོ།

རྗེས་འཇུག་དང་ མིང་མཐའ་སྐྱབས་ཏེ་ཡོད་མི་རྒྱུ་ སྦྱོར་སྟོན་རྒྱབ་ནི་ལུ་ ལཱ་ལག་འབད་མཐོང་པ་ཅིན། དང་ལུ་གི་ལཱ་གསལ་སྟོན་ལ་  
འབད་ བྱང་ཤིང་གུ་གིས་ཏེ་བཞག་སྟེ་ རྫོང་བཙུང་ཏེ་ རོག་ལོག་སྟོན་བཅུག་སྟེ་ མ་ཤེས་རྒྱུན་ཚོད་ ལད་སྟོན་རྒྱབ་བཅུག་དགོ་པ་  
ཨིན།

སྦྱོར་སྟོན་རྒྱབ་ཐངས།

ཀ) གསལ་ལཱ་བྱེད་རྒྱུ་དང་མིང་མཐའ།

- ༡. (ཀམ་) ཀ་ + མ་ = ཀམ།      ༢. (ཤམ་) ཤ་ + མ་ = ཤམ།
- ༣. (ཨམ་) ཨ་ + མ་ = ཨམ།

ཁ) དབྱེད་སྐབས་གསལ་དང་མིང་མཐའ།

- ༡. (ཀོམ་) ཀོ་ + མ་ = ཀོམ།      ༢. (ཤོམ་) ཤོ་ + མ་ = ཤོམ།

ག) གསལ་ལཱ་བྱེད་རྗེས་འཇུག་དང་མིང་མཐའ།

- ༡. (ཕགས་) ཕ་ + ག་ = ཕག།      + བ་ = ཕགབ།
  - ༢. (ལགས་) ལ་ + ག་ = ལག།      + བ་ = ལགབ།
  - ༣. (འབགས་) འབུ་ + བ་ + ག་ = འབག།      + བ་ = འབགབ།
  - ༤. (ཀློངས་) ཀློ་ + ི་ + ཏ་ = ཀློང།      + བ་ = ཀློངབ།
- (ར་ཀ་བཏགས་རྒྱ། ཀ་འབྱེད་བུ་རྒྱ། ད་རྒྱ། བ་ ཀློངས་)

༤.༤ ཡ་བཏགས་རོས་འཛིན།

ལས་དོན།      འདོགས་ཅན་ རྒྱུང་བ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།      ལྷག་ནི།

སྟོན་ཚུལ།      ཡ་བཏགས་ཡི་གུ་འདོགས་ལུ་ གྲིབ་ཀྱི་ཡིག་གཞུགས།

ལམ་སྟོན།

སྟོན་དཔོན་གྱིས། གསལ་བྱེད་ ༢༠ གི་ཤོག་ཁམ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཚར་གཅིག་ཨ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ སྟོན་དཔོན་  
གྱིས་ ཨ་ལོ་རྒྱུ་གི་གདོང་ལར་ གསལ་བྱེད་ ༢༠ རང་ལས་ གསལ་བྱེད་ ཀ་ ལ་ ག་ བ་ བ་ བ་ མ་ རོགས་སུ་འབད་བཏོན་ནི།

སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན།

དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡ་བཏགས་ཀྱི་ཡི་གུ་ [ ། + ོ ] འདི་ ཤོག་བྱང་སློབ་ཅིག་གུ་ བྱིས་ཏེ་སྟོན་སྟེ་ ཡ་བཏགས་ཟེར་སྐབ་སྟེ་  
ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཡང་ སྐབ་བཏུག།

དེ་གི་ཤུལ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གསལ་བྱེད་ཀ་ ལ་ ག་ པ་ ས་ བ་ མ་ ཚུ་ལུ་ ཡ་བཏགས་སྐྱར་ཡི་ར་ [ཀ + ོ = ཏ] ཟེར་  
ལྷག་བཏུག་དགོ། དེ་བཟུམ་འབད་ ཡི་གུ་ལྷག་མ་ རུག་ལུ་ཡང་སྐྱར་དགོ།

དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་སྤྱད་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ནང་བཤོ་ཞིན་ན་ ཡ་བཏགས་ཅན་གྱི་ གྲིབ་གྱི་ཡིག་གཟུགས་ ཚན་རེ་ ཨ་ལོ་སྟེ་  
ཚན་ནང་སྟོད་སྟེ། ཡི་གུ་ཚུ་ སྐྱར་རྒྱབ་འབད་ ལག་ལོམ་རྒྱབ་སྟེ་ ཡི་གུ་འི་བཟོ་དབྱིབས་ སེམས་ཁར་ ཚུད་བཏུག་དགོ། དེ་འོ་སྐབས་  
ཡ་བཏགས་ཅན་གྱི་ ཡི་གུ་རེ་ལག་ལོམ་རྒྱབ་ཚར་ཅང་ད། ལ་ལས་ སྐྱར་སྟོག་རྒྱབ་སྟེ་ ཚར་རེ་སྐབ་བཏུག་དགོ།

དེ་ལས། སྟེ་ཚན་ནང་ ཡིག་གཟུགས་ཚུ་ སྤངས་བཞག་ཞིན་མ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐྱར་སྟོག་རྒྱབ་སྟེ་སྐབ་ད། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་  
ཡིག་གཟུགས་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་ ཤོ་རིམ་བསྐྱིག་བཏུག་དགོ།

མཚུག་ར་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡ་བཏགས་བདུན་གྱི་ཤོག་བྱང་ཚུ་ རེ་རེ་འབད་སྟོན་ཡི་ར་ [ཀ + ོ = ཏ] ཟེར་ ལྷག་བཏུག་  
དགོ།

- ༤.༥ ཡ་བཏགས་གི་ནི།
- ལས་ནོན། འབྲེན་དང་འཁྲུལ་ འདོགས་ཅན་ འབྲི་རྩམ་ སྐྱར་བ།
- སྐྱད་ཡིག་རིག་རྩམ། གི་ནི།
- སྟོན་ཚས། ཡིག་བཟོའི་སྐྱར་དེབ་ཀ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། བྱང་ཤིང་གུ་ ཡ་བཏགས་བདུན་ མདའ་ཕྱོགས་མ་འཛོལ་བར་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ དཔེ་སྟོན་འབད་དེ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་  
དཔེ་བལྟ་སྟེ་ བྱི་བཏུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས། ཡ་བཏགས་བདུན་གྱི་ ཡི་གུ་ཚུ་ རེ་རེ་འབད་ འབྲི་ཐངས་སྟོན་བྱིན་དགོ། དེ་ཡང་། དང་  
པ་ར། ཀ་ ལ་ ག་ པ་ ས་ བ་ མ་ ཚུ་ ཚར་རེ་བྱི་བཏུག། དེ་ལས་ ཀ་ལུ་ཡ་བཏགས་སྐྱར་ཏེ་ འབྲི་ཐངས་སྟོན། དེ་བཟུམ་འབད་ ག་  
ཚུ་ལུ་ རིམ་པ་འབད་ འབྲི་ཐངས་སྟོན།

དེ་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཡ་བཏགས་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ མདའ་ཕྱོགས་རིམ་འོ་ ལུ་ཤོག་འདི་སྟོན་དེ་ ཡ་བཏགས་བཀའ་ཐངས་ མ་  
འཛོལ་བར་བྱི་བཏུག་དགོ།

མོ་གསལ་ལམ་སྟོན།

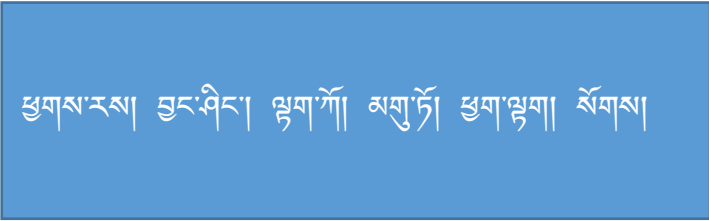
ཨ་ལོ་རྩུ་གིས། ཉ་ལམ་མདའ་ཕྱོགས་བཀལ་ཐངས་རྩུ་ ཤེས་པ་ཅིག་འགྲོ་ཤང། ཁོང་རའི་ཡིག་བཟོ་སྦྱང་དེ་བ་ནང་ ཡ་བཏགས་ སྲི་  
ནིའི་སྦྱང་བ་ འོག་ཅི་འོག་ཅི་ འབད་བཏུག་དགོ།

ཱ ཡ་བཏགས་ལས་སྲུབ་པའི་ མིང་ཚོག་སྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་ ཤོག་ཁམ་འདི་ སྟོན་ཞེན་མ་ལས་ སྦྱར་སྟོག་རྒྱབ་སྟོན་ནི་དང་  
སྦྱོར་སྟོག་སྦྱར་བཅའ་ཏེ་ སྟོན་བཏུག་ནི་དང་ གཞན་མི་རྩུ་ལད་སྦྱོལ་རྒྱབ་བཏུག་དགོ།

- ༤.༤                      སྦྱར་སྟོག།
- ལས་དོན།                འདོགས་ཅན་གྱི་མིང་ཚོག་ སྦྱར་སྟོག་ སྦྱང་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།   ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས།                ཡ་བཏགས་གྱི་མིང་ཚོག་ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།  
སྦྱོབ་དཔོན་གྱིས། ཡ་བཏགས་གྱི་མིང་ཚོག་ གྲ་..... གྱི། ལྷ་..... ལྷིམ། རོ་ལྷི། ལྷོད། གྲ་..... གྲང། གྱིབ། གྱིབ་མ། གྱི་རུང། གྲ་.....  
ཕྱི་མང། དཔུངས། གྲ་..... བྱ། བྱེ་ལ། བྱག་ བྱག གྲ་..... བྱ། བྱམོ། བྱ་པོད། བྱང་ཤིང། གྲ་..... བྱ་དན། རྩུ་ སྦྱར་སྟོག་རྒྱབ་སྟོན་  
སྟོན་ཞེན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་རྩུ་ལྷ། ལྷག་བཏུག། དེ་ལས་ ཕྱི་ཁར་ལྷིད་དེ། ཡ་བཏགས་ཡོད་མི་གི་མིང་ མཐའ་འཁོར་དང་། རང་གི་  
གཞུགས་ཁར་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? མཉོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ སྦྱོབ་བཏུག། དེ་ལས། ལྷ་ཤོག་འདི་ སྦྱོད་དེ། ཡ་བཏགས་ལས་ སྲུབ་  
པའི་མིང་ཚོག་རྩུ་ རོས་འཛོན་འབད་བཏུག།

ལྷ་ཤོག་བཟོ་དགོས།



- ༤.༥                      ར་བཏགས་རོས་འཛོན།
- ལས་དོན།                འདོགས་ཅན་ རོས་འཛོན།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།   ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས།                གྱིབ་གྱི་ཡིག་གཞུགས། ར་བཏགས་ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། གསལ་བྱེད་ཨོ་མི་ཤོག་ཁྲམ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ། ཚར་གཅིག་ཨེ་ལོ་ཚུ་ལུ་ལྷག་  
བརྟུག། དེ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨེ་ལོ་ཚུ་གི་གདོང་ཁར་ ཤོག་ཁྲམ་ནང་ལས་ གསལ་བྱེད་ ཀ་ ལ་ བ་ ཏ་ ཐ་ ད་ ན་ པ་ བ་ མ་ ས་ ཉ་ ལོགས་སུ་འབད་བཏོན་ནི། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ར་བཏགས་ཀྱི་ཡི་གུ་ [ ྲ ] འདི་ ཤོག་བྱང་སློམ་  
ཅིག་གུ་བྱིས་ཏེ་ སྟོན་སྟེ་ ར་བཏགས་ཟེར་སྟེ་ ཨེ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཡང་སྟེ་བརྟུག།

དེ་གི་བྱུང་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ གསལ་བྱེད་ ཀ་ ལ་ བ་ ཏ་ ཐ་ ད་ ན་ པ་ བ་ མ་ ས་ ཉ་ ལུ་ ར་བཏགས་སྟུར་  
ཡིར་ [ ཀ + ྲ = ག ] ཟེར་སྟེ་བརྟུག་དགོ།

དེ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་སྟུག་ཚུ་ སྟེ་ཚམ་ནང་བཤོ་ཞིན་ན་ ར་བཏགས་ཅན་གྱི་ གྱིབ་གྱི་ཡིག་གཞུགས་ ཚམ་རེ་ ཨེ་ལོ་ཚུ་  
ཚམ་ནང་སློབ་སྟེ། ཡི་གུ་ཚུ་ སྟེར་རྒྱབ་འབད་ ལག་ལེན་རྒྱབ་སྟེ། ཡི་གུ་འི་བཟོ་དབྱིབས་ སེམས་ཁར་ ཚུད་བརྟུག་དགོ། དེ་འི་སྟེབས་  
ར་བཏགས་ཅན་གྱི་ ཡི་གུ་རེ་ལག་ལེན་རྒྱབ་ཚར་ཕ་ད་ ལ་ལས་ སྟེར་སྟེ་བརྟུག་སྟེ་ ཚར་རེ་སྟེ་བརྟུག་དགོ།

དེ་ལས་ སྟེ་ཚམ་ནང་ ཡིག་གཞུགས་ཚུ་ སྟེ་སྟེ་བཞག་ཞིན་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྟེར་སྟེ་བརྟུག་སྟེ་སྟེ་བརྟུག་ད། ཨེ་ལོ་ཚུ་གིས་  
ཡིག་གཞུགས་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་ བོ་འི་མ་བསྟོན་བརྟུག་དགོ།

མཇུག་ར་ སློབ་དཔོན་གྱིས། ར་བཏགས་བརྟུ་བཞིའི་ཤོག་བྱང་ཚུ་ རེ་རེ་འབད་སྟོན་ཡི་ར།  
[ ཀ + ྲ = ག ] ཟེར་སྟེ་བརྟུག་དགོ།

༥.༤	ར་བཏགས་བྱི་ནི།
ལས་དོན།	འདོགས་ཅན་ འབྲི་རྩལ་ སྟེར་བ།
སྐད་ཡིག་རིག་རྩལ།	བྱི་ནི།
སྟོན་ཆས།	ཡིག་བཟོའི་སྟེར་དེབ་ ཀ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། བྱང་ཤིང་གུ་ ར་བཏགས་བརྟུ་བཞི་ མདའ་ཕྱོགས་མ་འཚོལ་བར་ འབྲི་བཅས་ཀྱི་ དཔེ་སྟོན་འབད་དེ། ཨེ་ལོ་ཚུ་ལུ་  
དཔེ་བལྟ་སྟེ་ བྱི་བརྟུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ར་བཏགས་བརྟུ་བཞི་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ རེ་རེ་འབད་འབྲི་བཅས་ སྟོན་བྱིན་དགོ། དེ་ཡང་ དང་  
པ་ར། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཀ་ ལ་ བ་ ཏ་ ཐ་ ད་ ན་ པ་ བ་ མ་ ས་ ཉ་ ལུ་ ཚུ་ ཚུ་ཚུ་རེ་བྱི་བརྟུག། དེ་ལས་ ཀ་ལུ་ར་བཏགས་  
སྟུར་ཏེ་ འབྲི་བཅས་སྟོན། དེ་བརྟུམ་འབད་ ལ་ག་ ཚུ་ལུ་ཡང་ རིམ་པ་འབད་ འབྲི་བཅས་སྟོན།



དེ་ལས་སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་སྤྱད་ཚུ་སྤྲོ་ཚོན་ནང་བཤོ་ཞིན་ན། ལ་བཏགས་ཅན་གྱི་གྲིབ་གྱི་ཡིག་གཞུགས་ཚན་རིེ་ཨ་ལོ་སྤྲོ་ཚོན་ནང་སློབ་སྤྲོ་ཡི་གུ་ཚུ་སློབ་རྒྱུ་ལབ་ད་ ལག་ལོམ་རྒྱབ་སྤྲོ་ ཡི་གུ་ཡི་བཟོ་དབྱིབས་སེམས་ལར་ཚུད་བཅུག་དགོ། དེའི་སྐབས་ལ་བཏགས་ཅན་གྱི་ ཡི་གུ་རིེ་ ལག་ལོམ་རྒྱབ་ཚར་མ་ད། ལ་ལས་སློབ་སློབ་རྒྱུ་སྤྲོ་ཚར་རིེ་སྤྲོ་བཅུག་དགོ།

དེ་ལས་སྤྲོ་ཚོན་ནང་ ཡིག་གཞུགས་ཚུ་སྤྲོ་སྤྲོ་བཞག་ཞིན་མ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་སློབ་རྒྱུ་སྤྲོ་སྤྲོ་ད། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཡིག་གཞུགས་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་ ཤོ་རིམ་བསྐྱིག་བཅུག་དགོ།

མཚུགས་སློབ་དཔོན་གྱིས། ལ་བཏགས་ཤུག་གི་ཤོག་བྱང་ཚུ་རིེ་འབད་སྟོན་ཡི་ར་ [ཀ + ོ = ག] ཟེར་སྤྲོ་བཅུག་དགོ།

- ༤.༡༡                      སློབ་སློབ་གྲིབ་
- ལས་དོན།                      འདོགས་ཅན་ ལྷག་ཐངས་ སྤྲོད་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།      ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས།                      ལ་བཏགས་གྱི་མིང་ཚོག་ཤོག་ཁམ།

ལས་སྟོན།  
སློབ་དཔོན་གྱིས། ལ་བཏགས་གྱི་མིང་ཚོག་ ག་མ་ ག་ད། གོད་། གུ། ག་མ་ ག་ད། གིད་། གུ། གོ། ག་མ་ ག་ད། གམ་། གུགས། ག་མ་ གམ། གོག། གུམ། གོས། ག་མ་ གུལ། གོལ། གུད། གུ་སློབ་སློབ་རྒྱུ་སྤྲོ་ ལྷག་བཅུག་ནི།

👉 ལ་བཏགས་གིས་ བཟོ་ཡོད་མི་ མིང་ཚོག་གིས་ཏེ་ཡོད་མི་ ཤོག་ཁམ་འདི་ བཏོན་ཞིན་མ་ལས། སློབ་སློབ་རྒྱུ་སྤྲོ་ནི་དང་། སློབ་སྤྱད་སློབ་བཟོ་ཏེ་ སྟོན་བཅུག་ནི་དང་། གཞན་མི་ཚུ་ལད་སྟོལ་རྒྱབ་བཅུག་དགོ།

- ༤.༡༢                      ལ་བཏགས་གི་ནི།
- ལས་དོན།                      འདོགས་ཅན་ འདྲེན་དང་འཁྲེལ་ འགྲི་ཐངས་ སྤྲོད་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།      གི་ནི།
- སྟོན་ཆས།                      ཡིག་བཟོའི་སློབ་དེབ་ ཀ། མད་འཕྱོགས་རིམ་འུ་ཤོག།

ལས་སྟོན།  
སློབ་དཔོན་གྱིས། བྱང་ཤིང་གུ་ ལ་བཏགས་ཤུག་ མད་འཕྱོགས་མ་འཛོལ་བར་ འགྲི་ཐངས་གྱི་ དཔེ་སྟོན་འབད་དེ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དཔེ་བཟོ་སྤྲོ་ གི་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས། ལ་བཏགས་ཤུག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ རིེ་འབད་ འགྲི་ཐངས་སྟོན་གྱིན་དགོ། དེ་ཡང་ དང་པ་

སློབ་མཁུ་ལམ་སྟོན།

ར་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཀ་ ག་ བ་ ཟ་ ར་ ལ་ སྟེ་ ཚེར་རི་བཅུག། དེ་ལས་ ཀ་ལུ་ལ་བཏགས་སྐར་ཉི་ འབྲི་ཐངས་སྟོན། དེ་བཟུམ་  
འབད་ ག་བ་ཚུ་ལུ་ཡང་ རིམ་པ་འབད་ འབྲི་ཐངས་སྟོན།

དེ་ལས་ ཨེ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལ་བཏགས་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ མདའ་ཕྱོགས་རི་མོའི་ ལུ་ཤོག་འདི་སྟོན་དེ་ ལ་བཏགས་བཀལ་ཐངས་ མ་འཛོལ་  
བར་གྱི་བཅུག་དགོ།

ཨེ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཉ་ལམ་མདའ་ཕྱོགས་བཀལ་ཐངས་ཚུ་ ཤེས་པ་ཅིག་འགྲུལ་ད། ཁོང་རའི་ཡིག་བཟོ་སྐྱེད་དེ་བ་ནང་ གི་ནིའི་སྐྱེད་བ་  
ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ འབད་བཅུག་དགོ།

༤.༡༢ ཟ་འབྲུང་གི་མིང་།

ལས་དོན། ཉེར་སྟོན་ ཟ་འབྲུང་གི་ མིང་ཚོག་ སྟོབ་སྟོར་བཅས་ སྐྱེད་བ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚལ། ཉན་ནི་དང་སྟོབ་ནི།

སྟོན་ཆས། ཟ་འབྲུང་མིང་གི་ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་སྐྱེད་གི་བར་ན་ གི་བ་འདི་ལན་འབད། དཔེར་ན།

སློབ་དཔོན། རྩོད་ རྩོ་པ་ག་ཅི་ བཟའ་ཡི་?

སློབ་སྐྱེད། ང་ རྩོ་པ་ རྩོ་ བཟའ་ཡི་ལགས།

སློབ་དཔོན། རྩོད་ རྩོ་པ་ག་ཅི་ འབྲུངས་ཡི་?

སློབ་སྐྱེད། ང་ ང་ འབྲུངས་ཡི་ ལགས།

སློབ་དཔོན། རྩོད་ ག་དང་ ག་ཅིག་ཁར་ རྩོད་པ་སྟོན་?

སློབ་སྐྱེད། ང་ ཨེ་པ་དང་ཨེའི་ག་ཅིག་ཁར་ རྩོད་པ་ཨིན་ལགས། ཟེར་དོ་བཟུམ་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གི་

བ་གཞན་ཡང་བཀོད་དགོ། དེ་བཟུམ་གྱི་སྟོན་ལུ་ཚུ་ ཨེ་ལོ་ནང་རྩོག་ཡང་ ཆ་གཞུང་བསམ་བཤད་གྱི་ཐོག་ལས་ གི་བ་འདི་ལན་  
འབད་བཅུག་དགོ།

བཞེས་སྟོན་ལེགས་ཉེས། སྤང་སྤང་སོགས། བཞེས་སྟོན་བཟའམ་ད་གི་སྒྲིག་ཚུ་ བེམ་ལམ་ལར་ངེས་བཅུག་དགོ།

༤.༡༤ དུས་རྒྱུན་ཟ་སྟོན་ཡོད་པའི་བཞེས་སྟོན་མིང་ཚིག།

ལས་དོན། ཉེར་སྟོན་ བཞེས་སྟོན་མིང་ཚིག་གི་ སྤང་བ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ཉན་སྐབ།

སྟོན་ཆས། བཞེས་སྟོན་པར།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྩེད་ཨ་ལོ་ཚུ་ རྫོང་པ་ལས་ཕྱི་རུ་ཚུན་ བཞེས་སྟོན་ ཉམ་དང་ཉམ་ར་བཟའ་ནི་ཡོད་པ་སྟོན་ ཟེར་བྱི་ནི།  
ལན་འདི་ དཔུང་ཆ་འབད་ ལྷན་གྲོས་འབད་བཅུག་ནི། དེ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས། དག་པ་ཅིག་ དམངས་ལར་སྐབ་བཅུག་ནི། ལན་  
ཚུ་ མ་འདྲམ་འབད་ འོང་ནི་ཨིན་རུང་ སྤྱིར་བཏང་ལུ། དུས་མོགས་གསུམ་འབད་ བཟའ་ནི་ཡོད་ལུགས་ཚུ་ བཤད་བྱིན་ནི་དོན་ལུ་  
བྱང་ཤིང་གུ་ རྫོང་པ། ཉིན་མ། ཕྱི་རུ་ གི་བད་དོན་སྟོན་པའི་ པར་གསུམ་དང་། དེ་དང་གཅིག་ལར་ རྫོང་ཚིག་ རྫོང་པ། ཉིན་མ། ཕྱི་རུ་ཚུ་  
གིས་ཞིན་མ་ལས། ར་བཅས་གིས་ བཞེས་སྟོན་ཉམ་བཟའམ་སྟོན་ ཟེར་བ་ཅིན། ཟེར་སྐབ་ཅིག་ པར་གུ་བད་སྟོན་ཏེ་ རྫོང་པ་བཟའམ་ཨིན།  
ཉིན་མ་བཟའམ་ཨིན། ཕྱི་རུ་བཟའམ་ཨིན། ཟེར་སྐབ་བཅུག་དགོ།


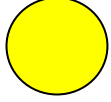

དེ་ལས། སྟོབ་དཔོན་གྱིས། རྫོང་པ་ཟ་མི་བཞེས་སྟོན་ལུ་ རྫོང་མཛེར། ཉིན་མ་ཟ་མི་ བཞེས་སྟོན་ལུ་ཉིན་མའི་ལྟོ། ཕྱི་རུ་ཟ་མི་བཞེས་སྟོན་ལུ་  
ཕྱི་རུ་འི་ལྟོ། ཟེར་སྐབ་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ། དང་པ་ར། འོང་ར་ལུ་ རྫོང་པ་ཟ་མི་ བཞེས་སྟོན་ལུ་ མིང་ག་ཅི་སྐབ་སྟོན་ ཉིན་མ་ཟ་མི་  
བཞེས་སྟོན་ལུ་ མིང་ག་ཅི་སྐབ་སྟོན་ ཟེར་བྱིས་ཡི་ར་ དུས་མོགས་གསུམ་གྱི་ མིང་སྐབ་ཚུགས་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ།

དེ་ལས། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གུ་ ཉེ་མ་ལས་ པར་དང་ཚིག་གིས་ཡོད་མི་གི་མཐའ་མར་ རྫོང་མཛེར། ཉིན་མའི་ལྟོ། ཕྱི་རུ་འི་ལྟོ།  
ཟེར་བྱིས་ཏེ་ པར་དང་མིང་ཚིག་གུ་ བད་སྟོན་འབད་དེ་ རྫོང་པ་ཟ་མི་བཞེས་སྟོན་ལུ་ རྫོང་མཛེར་ཟེར་སྐབ་ཨིན། ཉིན་མ་ཟ་མི་བཞེས་སྟོན་  
ལུ་ ཉིན་མའི་ལྟོ། ཟེར་སྐབ་ཨིན། ཕྱི་རུ་ཟ་མི་ལུ་ ཕྱི་རུ་འི་ལྟོ། ཟེར་སྐབ་ཨིན། ཟེར་ལད་སྟོན་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ འོག་ཅི་ར་ སྐབ་བཅུག་དགོ།



ཐོག་མཐའ་ལམ་སྟོན།

བཞེས་སྟོན་སྟོན་ཐངས། རན་ཉོག་ཉོ་འབད་བཟའ་ནི། ཏུས་ཚོད་ལུ་བཟའ་ནི། གཞུགས་ལུ་ ཏུས་ཏུགས་བྱིན་མི་ བཞེས་སྟོན་བཟའ་དགོ་  
པའི་སྟོན་ བཤད་བྱིན་དགོ།

པར།	ཏུས་ཐོགས་གསུམ།	བཞེས་སྟོན་མིང་།
	རྫོ་པ།	རྫོ་མཛེ།
	ཉིན་མ།	ཉིན་མའི་ལྟོ།
	ཕྱི་ཟུ།	ཕྱི་ཟུའི་ལྟོ།

**༤. ༡༥**                      **བཟའ་ནི་དང་འབྲུང་ནིའི་དབྱེ་བ།**  
 ལས་དོན།                      ཟ་འབྲུང་ འབད་ཐངས་དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་ མིང་ཚོག་གི་ ལྷུང་བ།  
 རྟོན་ཡིག་རིག་ཚུ།              ཉན་སྟེ།  
 རྟོན་ཆས།                      ཟ་འབྲུང་གི་པར། ཤོག་ཐང་། བྱང་ཤིང་།

**ལམ་སྟོན།**  
 སྟོན་དཔོན་གྱིས། ང་བཅས་གྱིས་ ག་ཅིར་ བཟའ་མ་ཡིན་ན། ག་ཅིར་འབྲུང་མ་ཡིན་ན། སྟོན་སྟོན་མ་བསམ་བཤད་འབད་བཅུག། དེ་  
 ལས་ དག་པ་ཅིག་ལུ་ དམངས་ཁར་ སྟེན་བཅུག་ད། སྟོན་དཔོན་གྱིས། མིང་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གུ་ཐོ་བཀོད་བཞག་དགོ། ཁོང་གིས་  
 སྟེན་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ སྟོན་དཔོན་གྱིས་ འཐེབ་བཀའ་དགོ། དཔེར་ན། ཚོད་ལྟེ། ར། ལྟོ། ཨོམ། ཤིང་འབྲུས། བསིལ་ལྷ། ལྷ། དམཛ།  
 ལྷ། ཀེབ་ཏ། མོ་མོ། ལ་ཟས། ལུ་རམ་ བཟུམ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།  
 དེ་ལས། དོ་རུང་ ཐོ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ བཟའ་ནིའི་རིགས་དང་། འབྲུང་ནིའི་རིགས་ ཟེར་ དབྱེ་ལག་གཉིས་ བཟོ་ཞེན་མ་ལས་  
 དབྱེ་བ་བྱེ་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན། འོག་གི་ ཤོག་ཁམ་བཟུམ་ཅིག་ བྱང་ཤིང་གུ་བྱིས་བཞག་སྟེ།

སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན།

ཀུན་ལ་འདི་བཟའ་མཁུ་ཡིན་ནམ་གྱི་འཕྲུང་མཁུ་ཡིན་ནམ་གྱི་དམུ་འདི་བཟའ་མཁུ་ཡིན་ནམ་གྱི་འཕྲུང་མཁུ་ཡིན་ནམ་གྱི་ཟེར་རྒྱུ་ཡི་རེ། དབྱེ་ལག་སོ་སོའི་ནང་བཟའ་མཁུ་དཔོན། ཟེར་འཕྲུང་ཚུ་སེམས་ཁར་དེས་ཐབས་ལུ་འམ་ཟེར་བའི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་དཔེར་ན། ཨ་ལོ་ག་ར་ལག་པར་ཐུར་མ་རེ་ཡོད་པའི་ཚུ་ལ་བཟོ་བཅུག་སྟེ་སློབ་དཔོན་གྱིས། བཟའ་མཁུ་འདི་རིགས་ཚུ་གི་མིང་སྟེར་ད། “འམ་” ཟེར་སྟེར་བའི་དང་། འཕྲུང་མཁུ་འདི་རིགས་ཚུ་འི་མིང་འཕྲོན་ད། “ཉུབ་” ཟེར་སྟེར་བའི་ཐུར་མ་གྱིས་ཁ་ནང་སྟེག་དོ་བཟུམ་འབད་ནི། དེའི་སྟེགས་བཟའ་མཁུ་དང་འཕྲུང་མཁུ་དེ་ལས་བཟའ་བཅུག་མི་དང་མ་བཅུག་མི་ག་རའི་མིང་སྟེར་དཔོན། བཟའ་མཁུ་བཅུག་མི་ཚུ་སྟེར་ད། ག་ནི་ཡང་མ་འབད་བར་སྟོན་དཔོན། དེ་ཚུ་སེམས་ཁར་དེས་ཐབས་ལུ་པར་དང་སྟེགས་ཟེར་འཕྲུང་གི་མིང་གིས་ཉེ་སྟོབ་ཁང་ནང་སྟེར་བཞག་དཔོན།

བཟའ་མཁུ་འདི་རིགས།	འཕྲུང་མཁུ་འདི་རིགས།

༤. ༡༤ བཟའ་མཁུ་འདི་རིགས་ཟེར་ཐངས།

- ལས་དོན། སྟོན་ཐངས་དང་ཟེར་ཐངས་གྱི་སྟེང་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་སྟེན།
- སྟོན་ཆས། བཟའ་མཁུ་འདི་རིགས་པར་དང་དོ་མ་གང་ཅུང་།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། བཟའ་མཁུ་འདི་རིགས་ཚུ་ལ་ལུ་བཙོ་སྟེ་བཟའ་དཔོན་དང་། ལ་ལུ་འཕྲུང་སྟེ་བཟའ་དཔོན། བཅགས་ཉེ་བཟའ་དཔོན། ལ་ལུ་པགས་ཀོ་བཤུབ་སྟེ་བཟའ་དཔོན་ཡོད་པའི་སྟོར་སྟེ་སྟོན་དུམ་གྲ་ཅིག་བཤད་བྱིན།

དེ་ལས་རང་སེའི་སྟོབ་གྲའི་མཐའ་འཁོར་ལས་ཐོབ་པའི་བཟའ་མཁུ་འདི་རིགས་༡༠ དེ་ཅིག་གི་པར་དང་། ཡང་ན་དོ་མ་འབད་འབག་འོངས་ཉེ་སྟོབ་སྟེག་ཚུ་ལུ་བཟུ་བཅུག། དེ་ལས་དེ་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་བཟའ་དཔོན་ཡིན་ནམ་གྱི་རེ་རེ་བཞེན་སྟོན་ཉེ་རྒྱུ་འདི་ལས་འབད་ཡི་ར་ཉ་ལོ་བཅུག་དཔོན།

དེ་ལས་སྟོབ་ཁང་གི་ཁར་བྱིད་དེ་བཟའ་བཅུག་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་གེ་ག་དེ་སྟེ་ར་བཟའ་དཔོན་ཡིན་ནམ་གྱི་དེ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་རྒྱུ་འདི་ལས་འབད། དེ་ལས་སྟོབ་དཔོན་གྱིས་སྟོབ་ཁང་ནང་སྟོན་མི་དང་གྱི་ཁར་མཐོང་མི་བཟའ་མཁུ་འདི་རིགས་ཚུ་གི་སྟོར་ལས། པར་རེ་དང་དེ་དང་ག་ཅིག་ཁར་ཟེར་ཐངས་གྱི་པར་ཚུ་སྟེར་དཔོན། དཔེར་ན། ཀུན་གྱི་པར་གྱིས། འདི་བཙོ་སྟེ་བཟའ་དཔོན། ཟེར་བའི་བཟུ་རྒྱུ་རྩམ་འོག་ལས་མེ་ཡོད་མི་པར་གྱིས་བཞག་དཔོན། ཤིང་འབྲས་གྱི་རིགས་ཡིན་པ་ཅིན་འཕྲུང་སྟེ་བཟའ་དཔོན། ཟེར་བའི་བཟུ་ཚུ་འི་གཡི་གི་པར། དེ་ལས་པགས་ཀོ་བཤུབ་སྟེ་བཟའ་དཔོན་ཚུ་པགས་ཀོ་བཤུབ་པའི་པར་གྱིས་ཉེ་བཞག་དཔོན།

ལྷོ་གསལ་ལམ་སྟོན།

བཅོམ་བཟུང་དགོ་མི།	འཕྱུ་བཟུང་དགོ་མི།	ཕགས་ཀོ་བཤུབ་བཟུང་དགོ་	དུལ་མས་བཟུང་དགོ་མི།

- ༤.༡༢                      འཕྱུང་ནིའི་རིགས་འཕྱུང་བའམ།  
 ལས་དོན།                      སྟོན་ཐངས་དང་ འཕྱུང་བའམ་གྱི་ སྤྱད་བ།  
 རྒྱུ་ལྡན་རིག་ཅུལ།              ཉན་སྤྱོད།  
 སྟོན་ཆས།                      འཕྱུང་ནིའི་རིགས་གྱི་ཕར་དང་ངོ་མ་གང་རུང་། ཤོག་ཐང་། བྱང་ཤིང་།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། འཕྱུང་ནིའི་རིགས་ཚུ་ ལ་ལུ་ སྤང་སྤང་འཕྱུང་བའམ་དང་། ལ་ལུ་བསྐོལ་ཏེ་འཕྱུང་། ལ་ལུ་བཅག་སྟེ་ འཕྱུང་དགོ་པ། འཛིབས་ཏེ་ འཕྱུང་དགོ་པ་ཡོད་པའི་སྟོར་ སྤྱི་དོན་དུམ་གྱི་ཅིག་བཤུག་བྱེད།

དེ་ལས། རང་མོའི་སྟོབ་གྱི་མཐའ་འཁོར་ལས་འཐོབ་མི་ འཕྱུང་ནིའི་རིགས་དག་པ་ཅིག་གི་ པར་དང་། ཡང་ན། རོ་མ་འབད་ འབག་འཛིབས་ཏེ་ སྟོབ་སྤྱོད་ཚུ་ལུ་བཟུང་བཟུག།

དེ་ལས་ དེ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་འཕྱུང་དགོ་པ་ཡིན་ནུ་? རེ་རེ་བཞེན་སྟོན་ཏེ་ རི་བ་འདྲི་ལན་འབད་དེ་འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་དོ་བཟུམ་གྱི་ དབྱེ་ ལག་ནང་བཟུགས་ཏེ་ འཕྱུང་བའམ་གྱི་དབྱེ་བ་ཉ་གོ་བཟུག་དགོ།

དེ་ལས། སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཁོང་རའི་ཁྱིམ་དང་གཡུས་ལ་ལུ་ གཞན་དང་གཞན་ཡང་ ག་ཅི་ར་འཕྱུང་ནི་ཡོད་ག་? ཚུ་གི་སྟོར་ རི་བ་ འདྲི་ལན་འབད་དགོ། འཕྱུང་ནིའི་རིགས་ཚུ་ སེམས་ཁར་ངེས་ཐབས་ལུ་ འཕྱུང་ནིའི་ཕར་རེ་བྲིས་ཏེ་ བཞག་དགོ།

བསྐོལ་འཕྱུང་དགོ་པ།	བཅོག་འཕྱུང་དགོ་པ།	འཛིབས་འཕྱུང་དགོ་པ།	སྤང་སྤང་འཕྱུང་བའམ་མི།

- ༤.༡༣                      བཞེས་སྟོམ་བཟུང་བའི་སྐབས་གྱི་སྤྱིག་ལམ།  
 ལས་དོན།                      བཞེས་སྟོམ་ སྟོན་ཐངས་ སྤྱིག་ ལམ་ལུགས།  
 རྒྱུ་ལྡན་རིག་ཅུལ།              ཉན་ནི། སྤྱོད་ནི།  
 སྟོན་ཆས།                      ཟ་འཕྱུང་གི་ཕར། ཤོག་ཐང་། བྱང་ཤིང་།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། བཞེས་སློབ་བཟའ་མ་དང་བུ་བུ་དང་ མ་བུ་བུ་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ ལཱ་ལོ་ལོང་ར་ རྩ་ཚུ་ནང་ སློབ་སློབ་མ་  
བསམ་བཤད་ཐོག་ལས་ སླབ་བུུག་དགོ།

དེ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས། རྩ་ཚུ་ཚུ་ནང་ལས་ སློབ་ཁྲི་གི་ལང་དང་འཁྲིལ་ འབད་བུ་བུ་དང་མ་བུ་བུ་ཚུ་ དམངས་ཁར་སླབ་  
བུུག་ནི། ལོ་ཚུ་གིས་སླབ་ད། སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གུ་ཐོ་བཀོད་ནི། མ་ཚང་མི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་སླབ་སྟེ་ ཐོ་བཀོད་ནི།  
དེ་ལྟེ་སླབས།

ལགས་འཇུ་དགོ།

- སློབ་ས་གཅིག་ཁར་སློབ་དགོ།
- ས་ཁར་སློབ་པ་ཅིན་ཀངས་བསྐྱམས་ཏེ་སློབ་དགོ།
- ག་ར་གཅིག་ཁར་བཟའ་དགོ།
- རྩོ་བྱུད་བྱུལ་དགོ།
- སློབ་གནས་མེད་ས་མེད་ སླབ་ནི་མི་འོང་།
- རྩོ་བོར་ནི་མི་འོང་།
- རྩོ་བཟའ་བའི་སྐྱེ་ “ཅག་ཅག” ཚུ་ འཕྲོན་བུུག་ནི་མི་འོང་།
- བཟའ་ཞིན་མ་ལས་ ཉོད་ཚུ་བསྐྱུ་དགོ།
- རང་སློབ་ས་ འཇུག་དགོ།
- ཚ་རོགས་ བཟའ་མ་ཚར་མ་ལས་ འོང་ནི་མི་འོང་།

ཟེར་བའི་ སྐྱིག་ལམ་ཚུ་ དང་པ་ བྱང་ཤིང་གུ་ཐོ་བཀོད། དེ་ལས་ བཤད་པ་ལོག་སྟེ་ རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས། སྐྱིག་ལམ་དང་འཁྲིལ་བའི་  
ཚོད་ཚོག་དང་གཅིག་ཁར་ པར་གྲིས་ཏེ་ སྐྱར་བཞག་དགོ།

དེ་ལས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ ལཱ་རྟག་ར་ སློབ་ཁང་ནང་རྩོ་བཟའ་མ་ད། ལམ་ལུགས་འདི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བཟའ་དགོ་པའི་ ལམ་ལུགས་བཟོ་  
བཞག་དགོ།

༤.༡༤ བཞེས་སློབ་པའ་སྐད་དང་ཞེ་ས།

ལས་རོན།	པལ་སྐད་དང་ ཞེ་ས་གི་ཐོག་ལུ་ བཞེས་སློབ་མིང་ཚོག་ སྐྱུང་བ།
སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།	ཉན་ནི་ སླབ་ནི།
སྟོན་ཚུས།	ཟ་འཇུང་གི་པར། ཐོག་ཐང་། བྱང་ཤིང་།

ལམ་སྟོན།

དུས་ལོ་གསར་གསུམ་གྱི་བཞེས་སྒྲིབ་མིང་ཚོགས་དང་པར་རྒྱ་སྟོན་ཉེ་བསྐྱུར་ཞིབ་འབད། དེ་ལས་ཕམ་དང་སྟོབ་དཔོན་རང་ལས་གན་ཤོས་དང་ཕྱི་ཁའི་མི་རྒྱུ་བཞེས་སྒྲིབ་དགོས་དང་། བཞེས་སྒྲིབ་སྐྱོར་ལས་སྐབ་ད། གུས་ཞབས་གྱི་རྟགས་མཚན་ལུ་ཞེས་སྐྱུར་དགོས་པའི་སྐྱོར་ལས་བཤད་བྱིན་ནི། དེ་ཡང་དཔེར་ན། རྩོམ་འདྲེ་མཚན་ལུ་གསོལ་མ།

ཉིན་མའི་སྟོ་ལུ་གསོལ་མ།

ཕྱི་རུའི་སྟོ་ལུ་ཚོགས། ཟེར་བའི་ཚོགས་རྒྱ་ལོག་ཅིར་ལད་སྟོལ་རྒྱབ་སྐབ་བཅུག་སྟེ་སྟོན་དགོ། དེ་ལས། ཨ་ལོ་རྒྱུ་གསོལ་མ། གསོལ་མ། ཚོགས། གསུམ་གྱི་བདེ་དོན་སྟོན་པའི་པར་བྲིས་ཞིན་མ་ལས། མདུན་ཆ་འབད་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་པར་དང་གཅིག་ཁར་གསོལ་མ་བཞེས། གསོལ་མ་བཞེས། ཚོགས་བཞེས། ཟེར་གཅིག་གིས་སྐབ་ད། གཅིག་གིས་དགོས་ཅིན། བཀའ་རྒྱ་ཆེ་མ་དགོས་ཅིན། མི་ལྷ་ལགས། ཟེར་སྐབ་ཐངས་གྱི་སྐྱུར་བ་སྐྱོར་རྒྱབ་འབད་འབད་བཅུག་སྟེ་ཟ་འབྱུང་དང་འབྲེལ་བའི་ཞེས་སྐབ་ཐངས་སྟོན་དགོ།

༤. 20

ལྷག་དེབ།

ལས་དོན།

ལྷོག་སྐྱུང།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུམ།

ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས།

ལྷག་དེབ་འདི་ག་ཅི་སྟོན་?

ལམ་སྟོན།

གོ་རིམ་དང་པ།

ལྷག་དེབ་རྩོད་གྱི་དོན་ལུ་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་པར་གྱི་སྐྱོར་ལས་ ལྷོ་སྐབ་སྟེ་ ལྷོ་བ་བསྐྱེད་བཅུག་ནི། ལྷོ་བ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་རྒྱུ་གི་གཤོང་ཁར་དཔེ་དེབ། པི་མི། འབྲི་དེབ། ལྷག་དེབ། རྒྱ་གཅི་ཡང་མ་བཞག་པར། ཨ་ལོ་གར་ ལྷོ་བ་དཔོན་ལུ་བལྟ་བཅུག། དེ་ལས། ལྷོ་བ་དཔོན་གྱིས། ལྷག་དེབ་ཟེར་མི་ག་ཅི་ཨིན་ན་? ལྷག་དེབ་ནང་ག་ཅི་ཡོད་ག་? རོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷོ་བ་དཔོན་གྱིས། འདི་ག་ཅི་སྟོན་? ཟེར་མི་ ལྷག་དེབ་འདི་ལག་པར་སག་སྟེ། དང་པར་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་ཕྱོག་གུ་ག་ཅི་གི་པར་འདུག་ག་? པར་རྒྱ་གི་སྐྱོར་ལས་ ལྷོ་སྐབ་དགོ། དཔེར་ན།

- 1 འདི་ག་ཅི་སྟོན་?
- 2 འདི་ནང་ག་ཅི་གི་པར་འདུག་གོ་?
- 3 རྩོད་གྱིས་འབད་བཅིན་འདི་ནང་ག་ཅི་འོང་ནི་མས་གོ་?

ཚོགས་པ་ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ དཔེ་དེབ་འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་འོང་ནི་མས་ག་? མོ་ཚོ་དཔེ་གསལ་ཏེ་ སྐབ་བརྟུག་ནིའི་ ཐབས་ལམ་བྱིན་དགོ།  
ཨ་ལོ་རྒྱུ་ སྐོར་བའི་མེས་པ་ལྷགས་ བརྐྱེད་བརྟུག་ནིའི་དོན་ལུ་ སྐོར་དཔོན་གྱིས། ཡ་་་ དེ་འབད་བཅིན། ང་གིས་ཀི་ལྷག་འདི་ ལ་  
ཚོགས་སྟེ་ བལྟ་གེ་སྟེ་ཟེ་ ཟེ་སྐབ་སྟེ་ ཨ་ལོ་ལུ་ མ་སྟོན་པར་ སྐོར་དཔོན་རང་གིས་ ཅེང་བཏང་ཚེར་གཅིག་བལྟ་སྟེ། དེ་ལས་ ཨ་  
ལོ་རྒྱུ་ལུ་སྐབ་དགོ། དཔེ་ འདི་ནང་ མ་འདྲམ་ཅིག་ འདུག་སྟེ་ཟེ། ཟེ་སྐབ་ཞིན་ན་ ལྷག་དེབ་འདི་ ལ་བྱེ་ནི།

ཨ་ལོ།                      གར་ བལྟ་ནི།  
སྐོར་དཔོན། འདི་ ག་ཅི་ པར་ཞིན་པས་?

གོ་རིམ་གཉིས་པ།

པར་དང་ ཡི་གུ་ (དཔེ་དེབ་ནང་གི་ཚོགས་རྒྱུ་) འབྲེལ་བ་བཟོ་ནི།  
སྐོར་དཔོན་གྱིས་ ལྷག་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་ པར་དང་ ཚོགས་རྒྱུ་ (ཡི་གུ་རྒྱུ་) གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཟེར་ བཟོ་དོན་བྱིན་ནིའི་དོན་  
ལུ་ པར་དང་ ཚོགས་རྒྱུ་གུ་ ལག་བཟང་འབད་ཡི་ར་ ཨ་ལོ་རྒྱུ་དང་ འདི་ལན་འབད་དགོ། དཔེར་ན།

- སྐོར་དཔོན།                      འདི་ནང་ (ལྷག་དེབ་ཀྱི་ཕྱི་ཤོག་གི་སྐོར་ལས་) ག་ཅི་གི་ པར་ར་མཐོང་མས་?
- ཨ་ལོ།                                  དི་སི། རྒྱ་ རྩོ་ གི་པར་ འདུག་ལགས།
- སྐོར་དཔོན།                      ཞིན་པས་ སྐོ་ཞིག། སྟེ་་་་ དི་སི་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་?
- ཨ་ལོ།                                  དི་སི་རྒྱག་འདུག་ལགས།
- སྐོར་དཔོན།                      ཞིན་པས། འདི་ ག་ཅི་སྟོ་?
- ཨ་ལོ།                                  རྩོ་ཞིན་པས་ལགས།
- སྐོར་དཔོན།                      རྩོ་སྟོ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་?
- ཨ་ལོ།                                  གསུམ་འདུག་ལགས།
- སྐོར་དཔོན།                      ཤོག་སྐོར་ནང་ལུ་ དི་སི་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་?
- ཨ་ལོ།                                  ལཱ་འདུག་ལགས།
- སྐོར་དཔོན།                      ཞིན་མ་མས་་་་ ཨ་ལོ་ ག་ཅི་སྟོ་ཟེར་ (འདི་ག་ཅི་སྟོ་? ཟེར་མི་ཡི་གུ་ལུ་ ལག་བཟང་སྟོན་ནི་)
- ཨ་ལོ།                                  འདི་ག་ཅི་སྟོ་? ཟེར་སྐབ་རྒྱུགས་འོང་ག་མི་ཤེས།
- སྐོར་དཔོན།                      ད་་་ འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ འོང་ནི་མས་ག་? ཟེར་ སྐོར་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ ལྷག་  
དེབ་འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ འོང་ནི་མས་ག་? པར་དང་ ཚོགས་རྒྱུ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ འབྲེལ་བ་བཟོ་ཡི་ར་ ཤོག་  
གངས་ཤོ་རིམ་བཞིན་དུ་ ལ་སྟོག་སྟེ་ པར་གྱི་སྐོར་ལས་ འདི་ག་ཅི་སྟོ་? ཟེར་ དྱི་བ་ལྷག་བརྟུག། པར་ལུ་ བལྟ་བརྟུག།  
འདི་ཤིང་ཞིན་ ཟེར་མི་ ཡི་གུ་འདི་ ལྷག་བརྟུག།

ཤོ་རིམ་གསུམ་པ།

ལྷག་ནི་ལུ་ སློབ་བསྐྱེད་བརྟུག་ནི་འདི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་ཨ་ལོ་རྩེ་ གཅིག་ཁ་འབད་ལྷག་ནི།  
ལྷག་ནི་ལུ་ སློབ་བསྐྱེད་བརྟུག་ནི་འདི་དོན་ལུ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཤོག་གངས་དང་པ་ནང་ ཡོད་པའི་རྩོག་ འདི་གཅི་སྟོ་ འདི་ཤིང་  
ཨིན། ཟེར་མི་འདི་ ཨ་ལོ་རྩེ་ལུ་ ལྷག་བྱིན། དེ་ལས་ ཤོག་གངས་ཨ་ཡ་ པ་ནང་ འདི་གཅི་སྟོ་ ཟེར་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷག།  
དེ་ལས་ འདི་ཤིང་ཨིན། ཟེར་མི་ ལན་འདི་ ཨ་ལོ་རྩེ་ལུ་ ལྷག་བརྟུག།

ཤོག་གངས་ཨ་ པ་འདི་ སྟོན་སྟེ། ཨ་ལོ་གཅིག་སྟོང་ལྟེ་ འདི་གཅི་སྟོ་ འདི་ཤིང་ཨིན། ཟེར་མི་ རྩོག་འདི་ ལྷག་བརྟུག་ཅི་ར་ རི་  
བ་བཀོད་ཐོག་ལས་ ལྷག་དེབ་ མཚུག་མ་བསྐྱེད་སྟོན་ སློབ་དཔོན་དང་ ཨ་ལོ་རྩེ་ གཅིག་ཁ་འབད་ལྷག་དགོ།

- ༤.༢༡                      ལྷག་དེབ།
- ལས་དོན།                      སློབ་སྟོན།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ།              ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས།                      ལྷག་དེབ་ བྱེམ་ལ་ མེ་རྟོག་འཚོལ་མི།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། བྱེམ་ལ་ མེ་རྟོག་འཚོལ་མི་ ཟེར་བའི་ ལྷག་དེབ་འདི་སྟོན་སྟེ། ཨ་ལོ་རྩེ་ལུ་ སླང་དེབ་འདི་གུ་ གཅི་གི་པར་འདུག་  
གོ་? གཅི་གི་སྟོར་ལས་ ཨིན་མ་བཟུམ་ ཚོར་ཡི་? འདི་ནང་ ཚོས་གཞི་གཅི་ར་འདུག་གོ་? ཟེར་བའི་རི་བརྩུ་བཀོད་དེ་ སོ་རྩེད་  
དཔགས་ཏེ་སླབ་བརྟུག་ནི།

དེ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས། ཡ་་་ ད་འབད་ན་ རྩེད་ར་ཆ་འབད་ ལྷག་དེབ་འདི་ ལུ་སིམ་སིམ་འབད་ལྷག་སྟེ་ སླང་འདི་ རྩེད་གྱིས་  
སླབ་མི་བཟུམ་ཨིན་པས་ག་? བཟུ་སླ་རེ་ཟེར་ སླབ་སྟེ་ ལྷག་བརྟུག། ཨ་ལོ་རྩེ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་རང་ སྟོར་ར་རྒྱབ་སྟེ་  
བཟུ་དགོ། སླང་འདི་ ག་ར་གིས་ ལྷག་ཚར་མ་ད། ད་རུང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་རི་བརྩུ་རིས་ཏེ་ སློབ་དཔོན་དགོ། དཔེར་ན།

- ༡                      སླང་འདི་ རྩེད་གྱིས་ སླབ་མི་དང་ འདྲ་བས་ག་?
- ༢                      སླང་འདི་ གཅི་གི་སྟོར་ལས་ ཨིན་པས་?
- ༣                      སླང་ནང་ གཅི་ར་ འབད་ནི་ འདུག་?
- ༤                      རྩེད་གྱི་ གཡུས་ཁ་ལས་མར་ བྱེམ་ལ་དང་ མེ་རྟོག་རྩེ་ཡོད་ག་? ཟེར་རིས་ཏེ་ (ཨ་ལོ་ལོང་ རའི་ ས་  
གནས་ལུ་གཞི་བཞག་གི་རིག་ཐུལ་འཕེལ་རྒྱུ་གས་པའི་ཁར་ དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་ དོན་རྩེ་ མི་རྩེ་གནས་སླངས་དང་  
འབྲེལ་བ་འདུག་ཟེར་ ཉ་གོ་བརྟུག་ནི་འདི་ རིག་པ་བྱིན་མ་ ཨིན་)

༥ ལྷོ་ལོ་གིས་ མི་ཉོག་གཅིག་ལས་གཅིག་གུ་ ག་དེ་སྤེལ་འགྲོ་འོང་? མི་ཉོག་ལ་དོག་ ། རྒྱ་བུ་གེ། ག་ཅི་བརྒྱུ་  
ར་མཐོང་ཡི? ཟེར་མི་རྩོད་ཅི་ཉེ་ ལེ་ལོ་དག་པ་ཅིག་ལུ་ ལན་སྐབ་ བཟུག། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལེ་ལོ་རྩོད་རྒྱུ་  
འབད་ ལྷོང་སྟེ་ ལེ་ལོ་རེ་གིས་ ཤོག་ གངས་རེ་ལྷག་བཟུག།

ལེ་ལོ་རྩོད་གིས་ ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ་ མཚོ་གསལ་པར་ ལྷག་མ་བཟུག་པར་ ལྷག་མི་རྩོད་ སྤྱོད་དག་པ་འབད་ བརྒྱུར་ལོག་  
མེད་པར་ ལྷག་བཟུག། ལྷག་མ་རྩོད་མ་རུང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དེའི་འཕྲོ་ལས་ ཚོག་མུང་སྟེ་མ་སྐབ་པར་ ལེ་ལོ་འདི་  
ར་ལུ་ སློབ་སློག་དང་ ཚོག་སྤྱད་རྒྱུ་ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ དཔེ་སྟོན་འབད་དེ་ ལྷག་བཟུག་དགོ། དེ་མེན་རུང་ པར་ལུ་བལྟ་  
སྟེ་ པར་ནང་ ག་ཅི་འདུག་ག? ཟེར་ ཟུར་བཤུ་གི་ཐོག་ པར་དང་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་སྟེ་ ལེ་ལོ་འདི་ལུ་ར་ ལྷག་བཟུག་  
དགོ།

ཨན་གསོ། ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལྷག་དེབ་ལྷག་ནི་འདི་ ག་ནི་བ་གལ་ཚེ་བའི་སློབ་ སེམས་ཤུགས་སྦྱོང་  
ཐབས་ཀྱི་ རྒྱུད་སྐུལ་འབད་དགོ།

- ༤.༢༢ གསལ་ལེ་བྱེད་ཀྱི་མིང་ཚོག་པོས་འཛིན།
- ལས་དོན། སྤེབ་ སྤྱོད་བཅས་ གསལ་ལེ་བྱེད་མིང་ཚོག་གི་ སྤྱོད་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས། མིང་ཚོག་ཅོག་འཐད་པ་གུ་ སློབ་ཐིག་བཀལ་ནིའི་ལུ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། གསལ་ལེ་བྱེད་ལུ་ རྩེས་འཇུག་བཟུ་ སྤྱོད་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོག་གི་ཤོག་ཁམ་/ལུ་ཤོག་འདི་ ཚར་གཅིག་སྤྱོད་སློག་  
རྒྱུ་སྟེ་ སྤྱོད་ཐངས་དཔེ་སྟོན་ འབད་དགོ། དེ་ལས་ ལེ་ལོ་རྩོད་ལུ་ སློབ་སློག་རྒྱུ་སྟེ་ ལྷག་བཟུག་ཞིན་མ་ལས། ཅོག་འཐད་པ་ཡོད་  
མི་འདི་གུ་ སློབ་ཐིག་བཀལ་བཟུག་ནི། ལེ་ལོ་རྩོད་གིས་ སློབ་ལུ་འདི་ མ་འབད་བའི་ཉེ་མར་ ཅོག་འཐད་པ་ཡོད་མི་ མིང་ཚོག་རྩོད་  
སློབ་ཐིག་བཀལ་ཐངས་ཀྱི་ དཔེ་སྟོན་འབད་དགོ། དེ་ལས་ ལེ་ལོ་རྩོད་ལུ་ ལུ་ཤོག་ཤོག་གངས་༡༥ དང་༡༦ ཅན་གི་ སློབ་ལུ་འདི་  
འབད་བཟུག་དགོ།

དཔེར་ན།

གང་		ཀང་	གང་	ཁང་
ཅན་		ཅན་	ཅན་	ཅན་



**༤.༢༢**                      གསལ་བྱེད་ལུ་དབྱེས་དང་རྗེས་འཇུག་སྐྱུར་བའི་སྦྱོར་སྟོན།  
 ལས་དོན།                      དབྱུགས་གསལ་ལམ་གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་ལྷག་བརས་སྐྱུར་བ།  
 ལྟན་ཡིག་རིག་ཅུལ།      ལྷག་ནི།  
 ལྟོན་ཆས།                      ལགས་སེའི་ཕྱིད་ཆས།

**ལམ་སྟོན།**

སྦྱོར་དཔོན་གྱིས། རྒྱུད་རའི་སྦྱོར་སྟོན་ལྟེ་སྟེ་ཚན་འབད་བཞོ་སྟེ་སྟེ་ཚན་རེ་རེ་ལུ་ ལགས་སེའི་ཤོག་བྱང་ སྦྱོར་རེ་དང་ རྗེ་ཕྱིད་བཅུ་ བམ་དེ་རེ་སྦྱོར་དེ། དུས་ལུན་སྐར་མ་གཉིས་དེ་ཅིག་ ཁོང་རའི་ཤོག་བྱང་སྦྱོར་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ལྷག་བརྟུག་ དེ་ལས་ སྦྱོར་ དཔོན་རང་གི་ ལག་བར་ཡོད་པའི་ ཤོག་བྱང་རྒྱུད་ཀུ་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཞོ་རིམ་འབད་ལྷག་པ་ད། ཞལ་ལེ་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཤོག་བྱང་ སྦྱོར་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ འཕྲོན་པ་ཅིན་ འདི་གུ་རྗེ་ཕྱིད་རེ་བཀལ་ནི།

མཇུག་ལུ་ ཤོག་བྱང་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གུ་ སྟེ་ཚན་ག་གིས་རྗེ་ཕྱིད་ མཚོ་གསལ་བར་བཀལ་ཚུགས་མི་དེ་གིས་ ལགས་སོ། ཟེར་ སྦྱོར་སྟེ་ རྒྱལ་ཁ་འཕྲོབ་ཨིན། དེ་ལས་ སྟེ་ཚན་དེ་ནང་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཁོང་ར་ལུ་ ཚར་གཅིག་ལྷག་བརྟུག་དགོ། དཔེར་ན།

༡                      ཤོག་བྱང་རྒྱུད་ཀུ།

**༢                      ཤོག་བྱང་སྦྱོར།**

གུར།	ཕོར་པ།	ཞལ་པ།	དར་ཤིང་།
ཐིག་ཤིང་།	ཆར་ལེབ།	ཕོ་མ།	ཅོག་ཅོ།

**༤.༢༣**                      ལྷག་སྟེ་མིང་གི་ནི།  
 ལས་དོན།                      སྦྱོར་སྟོན་འབད་ལྷག་ནི་དང་ མིང་ཚིག་ སྦྱོར་སྟེ་བ  
 ལྟན་ཡིག་རིག་ཅུལ།      སྦྱོར་སྟེ་བ  
 ལྟོན་ཆས།                      ལྷག་སྟེ་མིང་གི་ནིའི་ལུ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལུ་ཤོག་ཤོག་གངས་ཀྱང་ ལམ་ཀའེ་ ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་ སྐྱོད་ལུ་འདི་ འབད་བཅུག་ནིའི་དོན་ལུ་ འདི་ནང་ཡོད་པའི་པར་ ཚུ་ ག་ཅི་ར་ཨིན་ནེ་? རེ་རེ་འབད་སྐབ་བཅུག། དེ་ལས་ སྐྱུག་གི་ཐིག་སྐྱོམ་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚུ་ལྷག་བཅུག། པར་གྱི་མིང་ ལྷག་ མ་ཚུགས་མི་ ཡོད་པ་ཅིན། སྐྱོབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ མཐའ་མ་གི་ཐིག་སྐྱོམ་སྐྱོང་མ་ནང་ པར་གྱི་མིང་ ཚུ་ དཔེ་བལྟ་སྟེ་བྱི་བཅུག། དེ་ལས་ སྐྱོབ་དཔོན་རང་ མིང་གི་སར་ལྷ་ཞིབ་འབད་དེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོས་དང་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་བྱིས་ ཚར་མ་ད། ལུ་ཤོག་འདི་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྐྱུ་གསོག་འབད་དགོ།

དཔྱད་གསལ། ལུ་ཤོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ ལུ་ཤོག་ཨང་༡, ༤, ༧ པའི་ནང་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཨིན།

༤. ༢༥ མཐུན་སྦྲིག་འབད་ནི།

ལས་དོན། མིང་ཚོག་གི་ ཤོ་དོན་དང་འཁྲིལ་ མཐུན་སྦྲིག་ ལྷུང་བ།  
སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ། བྱི་ནི།  
སྟོན་ཆས། ས་སྟོང་བསྐབ་ནི་དང་ མཐུན་སྦྲིག་འབད་ནིའི་ལུ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལུ་ཤོག་ཤོག་གངས་ཀྱང་ ༣༢ པའི་ནང་ཡོད་མི་ ས་སྟོང་བསྐབ་ནི་དང་ ཤོག་གངས་ཀྱང་ ༣༣ པ་ ནང་ཡོད་པའི་མཐུན་སྦྲིག་གི་ སྐྱོད་ལུ་འདི་འབད་བཅུག། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ སྐྱོད་ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ སྐྱོབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱལ་སྐོར་ ར་རྒྱབ་སྟེ་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ སྐྱོད་ལུ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སྐྱོད་ལུ་འདི་མ་སྐྱོད་པའི་ཉེ་མ་ མིང་ཚུ་གུ་ ཚོག་ བྱོགས། འདི་དང་ ཨིན་སྐྱུར་ཉེ་ རྫོང་ཚོག་བཟོ་ཐངས་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་ སྟོན་བྱིན་དགོ།

༤. ༢༦ པར་གྱི་མིང་གུ་ ཨིན་རྟགས་བཀའ་ནི།

ལས་དོན། དབྱེ་བ་དབྱུད་དེ་ པར་དང་མིང་ རོས་འཛིན།  
སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ། བྱི་ནི།  
སྟོན་ཆས། པར་གྱི་མིང་གུ་ཨིན་རྟགས་བཀའ་ནིའི་ལུ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལུ་ཤོག་ཤོག་གྲངས་**20, 21, 22** ནང་ཡོད་པའི་ སྐྱོད་ལུ་ པར་གྱི་མིང་གུ་ ཡིན་ཉག་ས་བཀའ་ལཱ་ནི་འདི་ འབད་  
བཅུག། སྐྱོབ་དཔོན་གྱིས་ སྐྱོད་ལུ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་ འབད་ནི་ཡིན་ནེ་? དཔེ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ པར་དང་པ་འདི་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་  
མིང་ ག་ཡིན་མི་འདི་གུ་ ཡིན་ཉག་ས་བཀའ་བཅུག་དགོ།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ སྐྱོད་ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ སྐྱོབ་དཔོན་གྱིས་ གྲུ་སྐྱོར་ར་རྒྱབ་སྟེ་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ།

དབྱེད་ས་གསལ་ཇེས་འཇུག་དང་མིང་མཐའ་སྐྱོར་  
ཚུ་ལ། ལྷག་ཤོག། སྟོན་ཚན་འགོ་བཅུག་སའ་ད།  
ཁྱིམ་ནང་ལས་ ལྷབ་སྟེ་འོང་དགོ་པ་འབད་ སྐྱོད་  
ཡོད་མི་འདི་ ལོག་ལེན་སྟེ། དབྱེ་ཞིབ་འབད།

སྐྱོབ་ཚན་ཅ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དབྱེ་ཐོ།

- གསལ་བྱེད་ཚུ་ གོ་ཤིམ་ བསྐྱིག་ནི།
- གསལ་བྱེད་ ཞ་ལས་ཨ་ཚུན་ མདའ་ཕྱོགས་མ་འཛོལ་བར་ གི་ཚུགས།
- གསལ་བྱེད་ལུ་ དབྱེད་ས་བཞི་སྐར་ཉེ་ ལྷག་ནི།
- སྐྱོབ་ཁང་ནང་གི་ ཅ་ལ་དོས་འཛིན་ འབད་ནི།
- བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ པར་གུ་ ཚོན་གཏང་ནི།
- གསལ་བྱེད་ཀྱི་ སྐྱོ་དང་འཁྲིལ་ པར་དོས་འཛིན་ འབད་ནི།
- ཟ་འཐུང་གི་མིང་ ཞེ་སའི་ནང་ སྐབ་ནི།
- ཡུལ་ཚོག་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འབབ་ནི།
- གསལ་བྱེད་ལུ་ ཇེས་འཇུག་སྐར་ཉེ་ གི་ནི།
- གསལ་བྱེད་ལུ་ དབྱེད་ས་དང་ཇེས་འཇུག་ མིང་མཐའ་སྐྱོར་ཉེ་ འབྲི་སྟོག་རྒྱབ་ནི།
- གསལ་བྱེད་ཀྱི་ མིང་ཚོག་ཅོག་འབད་མི་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་ནི།
- ལྷག་དེབ་ནང་གི་ཚོག་ཚུ་ལྷག་ཚུགས།
- པར་གྱི་མིང་ ག་ཡིན་མི་གུ་ ཉག་ས་བཀའ་ལཱ་ནི།

སློབ་ཚན་ ༥ པའི་ དབྱེ་ཚད།

རིག་ཅུལ།	མྲེན་ལྷོད། (Exceeding)	རེ་མཐུན། Meeting	ཉེ་འབྲེན། Approaching	འགོ་སྟོན། Beginning
ཉན་སྐྱོད།	དུས་རྒྱུན་ ཟ་སྲོལ་ཡོད་མི་ བཞེས་སློབ་མིང་ཚོགས། ཟ་ འཐུང་གི་དབྱེ་བ། བཞེས་སློབ་མི་ པལ་སྐད་དང་ཞེ་ས། སློབ་ཁང་ གི་ཅུལ། དུས་ཚིག་ཚུ་ ཉན་ སྐབ་འབད་བའི་སྐབས་ རྫོང་ སྐྱ་དང་ མིང་ཚིག་ལག་ལེན་ཚུ་ དཀའ་ངལ་ ག་ནི་ཡང་མེད་ པར་ ཉན་སྐབ་ འབད་ཚུགས་ མི།	དུས་རྒྱུན་ ཟ་སྲོལ་ཡོད་མི་ བཞེས་སློབ་མིང་ཚོགས། ཟ་ འཐུང་གི་དབྱེ་བ། བཞེས་སློབ་མི་ པལ་སྐད་དང་ཞེ་ས། སློབ་ཁང་ གི་ཅུལ། དུས་ཚིག་ཚུ་ ཉན་ སྐབ་འབད་བའི་སྐབས་ རྫོང་ སྐྱ་དང་ མིང་ཚིག་ལག་ལེན་ ཚུ་ དཀའ་ངལ་ ག་ནི་ཡང་ མེད་པར་ ཉན་སྐབ་འབད་ནི་ ལུ་ རེ་གཉིས་མ་གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ འབད་ཚུགས་མི།	དུས་རྒྱུན་ ཟ་སྲོལ་ཡོད་མི་ བཞེས་སློབ་མིང་ཚོགས། ཟ་ འཐུང་གི་དབྱེ་བ། བཞེས་སློབ་མི་ པལ་སྐད་དང་ཞེ་ས། སློབ་ཁང་ གི་ཅུལ། དུས་ཚིག་ཚུ་ ཉན་ སྐབ་འབད་བའི་སྐབས་ རྫོང་ སྐྱ་དང་ མིང་ཚིག་ལག་ལེན་ཚུ་ དཀའ་ངལ་ ག་ནི་ཡང་མེད་ པར་ ཉན་སྐབ་འབད་ནི་ལུ་ ཕྱེད་ཀོས་འབད་ འབད་མི།	དུས་རྒྱུན་ ཟ་སྲོལ་ཡོད་མི་ བཞེས་སློབ་མིང་ཚོགས། ཟ་ འཐུང་གི་དབྱེ་བ། བཞེས་སློབ་མི་ པལ་སྐད་དང་ཞེ་ས། སློབ་ཁང་ གི་ཅུལ། དུས་ཚིག་ཚུ་ ཉན་ སྐབ་འབད་བའི་སྐབས་ རྫོང་ སྐྱ་དང་ མིང་ཚིག་ལག་ལེན་ཚུ་ དཀའ་ངལ་ ག་ནི་ཡང་མེད་ པར་ ཉན་སྐབ་འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི།
ལྷག་ལྷོད།	གསལ་བྱེད་ལུ་ དབྱེད་ས་དང་ ཇེས་འཇུག་ མིང་མཐའ་ ལྷུར་ བའི་ ལྷོར་ལྷོག། ཡ་བཏགས། ར་བཏགས། ལ་བཏགས་ཀྱི་ རོས་འཛིན་དང་ མིང་ཚིག་སྐྱོར་ ལྷོག་དང་བཅས་ ལྷག་ནི་དང་། ཁྱིམ་ནང་ལྷག་ནི་ཟེར་མི་དང་ ཐོན་ཚུད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ ཚུ་ལྷག་པའི་སྐབས་ རྫོང་སྐྱ་ དག་ཏོག་ཏོ་དང་ ཡོངས་ རྫོགས་ ལྷག་ཚུགས་མི།	གསལ་བྱེད་ལུ་ དབྱེད་ས་དང་ ཇེས་འཇུག་ མིང་མཐའ་ ལྷུར་ བའི་ ལྷོར་ལྷོག། ཡ་བཏགས། ར་བཏགས། ལ་བཏགས་ཀྱི་ རོས་འཛིན་དང་ མིང་ཚིག་སྐྱོར་ ལྷོག་དང་བཅས་ ལྷག་ནི་དང་། ཁྱིམ་ནང་ལྷག་ནི་ཟེར་མི་དང་ ཐོན་ཚུད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ ཚུ་ལྷག་པའི་སྐབས་ རྫོང་སྐྱ་ དག་ཏོག་ཏོ་དང་ ཡོངས་ རྫོགས་ ལྷག་ནི་ལུ་ རེ་གཉིས་ མ་གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ དཀའ་ངལ་མེད་པར་ ལྷག་མི།	གསལ་བྱེད་ལུ་ དབྱེད་ས་དང་ ཇེས་འཇུག་ མིང་མཐའ་ ལྷུར་ བའི་ ལྷོར་ལྷོག། ཡ་བཏགས། ར་བཏགས། ལ་བཏགས་ཀྱི་ རོས་འཛིན་དང་ མིང་ཚིག་སྐྱོར་ ལྷོག་དང་བཅས་ ལྷག་ནི་དང་། ཁྱིམ་ནང་ལྷག་ནི་ཟེར་མི་དང་ ཐོན་ཚུད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ ཚུ་ལྷག་པའི་སྐབས་ རྫོང་སྐྱ་ དག་ཏོག་ཏོ་དང་ ཡོངས་ རྫོགས་ ལྷག་ནི་ལུ་ ཕྱེད་ཀོས་ ཀོས་འབད་ ལྷག་མི།	གསལ་བྱེད་ལུ་ དབྱེད་ས་དང་ ཇེས་འཇུག་ མིང་མཐའ་ ལྷུར་ བའི་ ལྷོར་ལྷོག། ཡ་བཏགས། ར་བཏགས། ལ་བཏགས་ཀྱི་ རོས་འཛིན་དང་ མིང་ཚིག་སྐྱོར་ ལྷོག་དང་བཅས་ ལྷག་ནི་དང་། ཁྱིམ་ནང་ལྷག་ནི་ཟེར་མི་དང་ ཐོན་ཚུད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ ཚུ་ལྷག་པའི་སྐབས་ རྫོང་སྐྱ་ དག་ཏོག་ཏོ་དང་ ཡོངས་ རྫོགས་ ལྷག་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ དགོ་མི།



སློབ་ཚན་ལྗེ་པ།

མཐོ་ཚན་དང་ ཚུག་འདོགས་སྐྱར་ཐངས།

དགོས་དོན།

གསལ་བྱེད་ལུ་ མཐོ་ཚན་སྐྱར་ཏེ་འབྲི་ཐངས་དང་ མཐོ་ཚན་འདོགས་ཚན་ སྐྱབས་ཏེ་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཞིན།

ལས་དོན།

༡. མཐོ་ཚན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་ལྷག་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚུག་འདོགས་ཚན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ འབྲི་ལྷག་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. བྱངས་ཁ་༢༠ ཚུན་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཇུང་ཡིག་ནང་ འབྲི་ལྷག་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. བྱངས་ཁ་༢༠ ཚུན་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. འབྲུ་སྐྱ་དང་ བྲིས་དང་འབྲེལ་བའི་ ཉེར་མཁེའི་མིང་ཚུ་ ཉན་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།



གནས་ཚད་འདི་ནང་སྟོན་པ་ད། མཚུགས་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་ཐོ་ལས། རོས་འབབ་གཞེས་འདི་བལྟ་སྟེ། བཀའ་དང་གསུམ་ བཀའ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ། སློབ་སྐྱེག་ཚུ་འབྲི་ལྷག་ སྤོང་སྤོང་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ཚན་དང་ རང་འབྲེལ་བཟོ་སྟེ། རོས་པར་ལྷག་བཟུག་དགོས་ཞིན།

སློབ་ཚན་༥ པའི་སློབ་ལུ།

- ༥.༡                   ར་མགོ་ངོས་འཛིན།
- ལས་དོན།           མགོ་ཅན་ རོས་འཛིན་ རྒྱུད་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།   ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས།           གྲིབ་གྲི་ཡིག་གཞུགས། ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྲིས་ གསལ་བྱེད་ ༢༠ ལི་ ཤོག་ཁམ་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ ཚར་གཅིག་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྲིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་གདོང་ལར་ ཤོག་ཁམ་ནང་ལས་ གསལ་བྱེད་ ༡༡ ལི་ ར་ ར་ ༩་ ༩་ ད་ ལ་ ལ་ ཅ་ ར་ ཚུ་ལོགས་སུ་ འབད་བཏོན་ནི། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྲིས་ ར་མགོ་ལི་གུ་ [ར] འདི་ ཤོག་བྱང་སློབ་ཅིག་གུ་ གིས་ཏེ་སྟོན་སྟེ་ ར་མགོ་ཟེར་སྟེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཡང་སྟེ་བཅུག།

དེ་གི་གུལ་ལས། སློབ་དཔོན་གྲིས་ གསལ་བྱེད་ ༡༡ ལི་ ར་ ར་ ༩་ ༩་ ད་ ལ་ ལ་ ཅ་ ར་ ཚུ་ལུ་ ར་མགོ་སྟེར་ཡི་ར་ [ར + ༡ = ༡] ཟེར་ སྟེ་བཅུག་དགོ།

དེ་ལས། སློབ་དཔོན་གྲིས། སློབ་སྟུག་ཚུ་ ཟེ་ཚོན་ནང་བགོ་ཞིན་ན་ ར་མགོ་ཅན་གྲི་ གྲིབ་གྲི་ཡིག་གཞུགས་ ཚོན་རེ་ ཨ་ལོ་སྟེ་ཚོན་ནང་སྟོན་སྟེ་ ཡི་གུ་ཚུ་ སྟོར་རྒྱུ་འབད་ ལག་ལོམ་རྒྱུ་སྟེ་ ཡི་གུ་ལི་བཟོ་དཀྱིབས་ ལེམས་ལར་ ཚུད་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་སྟེ་ ར་མགོ་ཅན་གྲི་ ཡི་གུ་རེ་ལག་ལོམ་རྒྱུ་ཚར་མ་ད། ལ་ལས་ སྟོར་སྟོག་རྒྱུ་སྟེ་ ཚར་རེ་སྟེ་བཅུག་དགོ།

དེ་ལས། ཟེ་ཚོན་ནང་ ཡིག་གཞུགས་ཚུ་ སྟེ་སྟེ་བཟོ་ཞིན་ལས། སློབ་དཔོན་གྲིས། སྟོར་སྟོག་རྒྱུ་སྟེ་སྟེ་ད། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཡིག་གཞུགས་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་ བོ་རིམ་བསྐྱིག་བཅུག་དགོ།

མཇུག་ར། སློབ་དཔོན་གྲིས་ ར་མགོ་བཅུ་གཉིས་གྲི་ཤོག་བྱང་ཚུ་ རེ་རེ་འབད་སྟོན་ཡི་ར་ [ར+༡=༡] ཟེར་ ལྷག་བཅུག་དགོ།





ཀྲ ར་མགོ་ལས་འགྲུབ་མི་ མིང་ཚིག་གིས་ཉེ་ཡོད་མི་ ཤོག་ཁམ་འདི་སྟོན་ཞིན་མ་ལས། སློབ་ཤོག་རྒྱབ་སྟོན་ནི་དང་ སློབ་སྤྲོད་སྟོན་ བཅོང་ཉེ་ སྟོན་བཅུག་ནི། གཞན་མི་ཚུ་ ལད་སྲོལ་རྒྱབ་བཅུག་དགོ།

- ༥.༢ ལ་མགོ་རོས་འཛོན།
- ལས་དོན། མགོ་ཅན་རོས་འཛོན་དང་ ལྷག་ནིའི་ སྤྱད་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ། ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས། གྲིབ་གྱི་ཡིག་གཟུགས། ལ་མགོ་ཤོག་བྱང་།

ལས་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། གསལ་བྱེད་ ༢༠ གི་ཤོག་ཁམ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཚར་གཅིག་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་སློབ་དཔོན་ གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་གདོང་ཁར་ ཤོག་ཁམ་ནང་ལས་ གསལ་བྱེད་ ༧ ག་ ར་ ཅ་ ཇ་ ཉ་ ད་ བ་ བ་ ཉ་ ཚུ་ རོགས་སྤྱད་འབད་ བཏོན་ནི། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས། ལ་མགོའི་ཡི་གུ་ [ལ་] འདི་ ཤོག་བྱང་སློམ་ཅིག་གུ་གིས་ཉེ་ སྟོན་སྟེ། ལ་མགོ་ཟེར་སྤྱད་སྟེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལྷག་ལང་སྤྱད་བཅུག།

དེ་གི་གྲུལ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས། གསལ་བྱེད་ ༧ ག་ ར་ ཅ་ ཇ་ ཉ་ ད་ བ་ བ་ ཉ་ ཚུ་ལྷག་ ལ་མགོ་སྤྱད་ཡི་ར་ [ལ + ༧ = རྐ] ཟེར་སྤྱད་བཅུག་དགོ།

དེ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་སྤྲོད་ཚུ་ རྟེ་ཚན་ནང་བཤོ་ཞིན་ན། ལ་མགོ་ཅན་གྱི་ གྲིབ་གྱི་ཡིག་གཟུགས་ ཚན་རེ་ ཨ་ལོ་སྟེ་ཚན་ རང་སློབ་སྟེ། ཡི་གུ་ཚུ་ སློབ་རྒྱུ་འབད་ ལག་ལེན་རྒྱབ་སྟེ་ ཡི་གུའི་བཟོ་དབྱིབས་ སེམས་ཁར་ ཚུད་བཅུག་དགོ། དེའི་སྐབས་ ལ་ མགོ་ཅན་གྱི་ ཡི་གུ་རེ་ལག་ལེན་རྒྱབ་ཚར་ཅང་ད་ ལ་ལས་ སློབ་ཤོག་རྒྱབ་སྟེ་ ཚར་རེ་སྤྱད་བཅུག་དགོ།

དེ་ལས་ རྟེ་ཚན་ནང་ ཡིག་གཟུགས་ཚུ་ སྤྱད་ས་བཞག་ཞིན་མ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་ཤོག་རྒྱབ་སྟེ་སྤྱད་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཡིག་གཟུགས་ཚུ་འཚོལ་ཉེ་ བོ་རིམ་བསྐྱིག་བཅུག་དགོ།

མཚུག་ར། སློབ་དཔོན་གྱིས། ལ་མགོ་བཅུ་ཐམ་གྱི་ཤོག་བྱང་ཚུ་ རེ་རེ་འབད་སྟོན་ཡི་ར་ [ལ+༧=རྐ] ཟེར་ ལྷག་བཅུག་དགོ།

ཀྲ ལ་མགོ་ལས་འགྲུབ་མི་ མིང་ཚིག་གིས་ཉེ་ཡོད་མི་ ཤོག་ཁམ་འདི་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས། སློབ་ཤོག་རྒྱབ་སྟོན་ནི་དང་ སློབ་ སྤྲོད་སྟོན་ བཅོང་ཉེ་ སྟོན་བཅུག་ནི། གཞན་མི་ཚུ་ ལད་སྲོལ་རྒྱབ་བཅུག་དགོ།

༥.༥ སློབ་ཤོག།



**ལམ་སྟོན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ རང་མིའི་འགྲི་དེབ་ནང་ གསལ་བྱེད་ ༢༠ དང་ གསལ་བྱེད་ ༢༠ ལུ་ དབྱངས་སྒྱུར་ནིའི་ ཡིག་བཟོ་སྐྱེད་ བའི་ སྐྱོང་ལཱ་སྟོན་དེ་ ཡིག་བཟོ་བྱི་བཅུག།

སློབ་དཔོན་རང་ ཀུན་བཟང་དང་བདེ་ཆེན། ཟེར་མི་ ལྷག་དེབ་འདི་འབག་འོངས་སྟེ་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་འབད་འབོ་སྟེ་ ཨ་ལོའི་ལྷག་ཐངས་ རྒྱགས་ལེན་དགོ། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ 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་ འ་ལྷོ་ཐོ་འདི་ དཔེ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ བསྟུ་གསོག་འབད་དགོ། དཔེར་ན།

སློབ་ལྷག་གི་ ཡིང་།	ཚིག་ལྷོག་སྐྱེད་།	བསྐྱེད་ཚིག་།	རྫོང་རྒྱ།	དཔྱད་གསལ།
ཀུལ་རྩ་དུར།	མ་གྲོགས་པར་ལྷག་རྒྱགས་ པས།	ཚར་གཅིག་ལུ་ལྷག་ རྒྱགས་པས།	དཀའ་ངལ་ འདུག།	ཡར་རྒྱས་སོང་ཅུག།
རིན་ཆེན་རོ་རྩེ།	ལྷག་མི་རྒྱགས་པས།	ཚིག་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ ལྷག་པས།	✓	ཡར་རྒྱས་མིན་ འདུག།

**དཔྱད་གསལ།**

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་བཅུག་པའི་སྐབས་ལུ་ ཚིག་གདངས་བསྐྱར་ཉེ་ ལྷག་མ་བཅུག་པར་ ག་དེ་དྲག་དྲག་སྟོ་སྟོ་བ་དོ་བཟུམ་འབད་ར་ ལྷག་བཅུག་ནིའི་སྐྱེད་བ་བྱིན་དགོ།

**༥.༤ ས་མགོ་རོས་འཛིན།**

- ལས་དོན། མགོ་ཅན་རོས་འཛིན་དང་ མིང་ཚིག་ལྷག་ཐངས་ སྐྱེད་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཙམ། ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས། གྱིབ་གྱི་ཡིག་གཞུགས། ས་མགོ་ཤོག་ཁྲམ། མཐུན་སྒྲིག་ལཱ་ཤོག།

**ལམ་སྟོན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས་ གསལ་བྱེད་ ༢༠ གི་ ཤོག་ཁྲམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། ཚར་གཅིག་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་ གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་གདོང་ཁར་ ཤོག་ཁྲམ་ནང་ལས་ གསལ་བྱེད་ ༡༡ ག་ ང་ ༡༡ ད་ ༡༡ བ་ བ་ མ་ ཅི་ ལོགས་སུ་འབད་





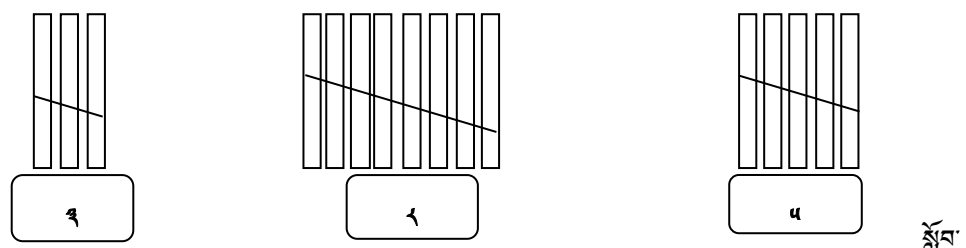
ལྷོ་གསལ་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་ཁང་ནང་ བི་སི་དང་ ཡང་ན་ ཡིག་གེ་གྲངས་ ༢༠ འབག་འོང་ནི། དེ་ལས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བི་སི་དང་ ཡང་ན། ཡིག་གེ་གྲངས་འདི་སྟོན་སྟེ་ འདི་ག་ཅི་ཡིན་ནུ་? ཟེར་བྲི་ནི། ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ འདི་ བི་སི་/ཡིག་གེ་གྲངས་ ཡིན་མ་མཁས། ཟེར་ སླབ་ཚེ་ཕྱི་དུ། སློབ་དཔོན་གྱིས། འདི་ནང་ བི་སི་/ཡིག་གེ་གྲངས་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་? ཟེར་བྲི་སྟེ་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ བི་སི་/ཡིག་གེ་གྲངས་འདི་ རེ་རེ་འབད་འབྲུ་སྟེ་ སྟོན་ཡི་རེ་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གྲུངས་ཁ་ ག་དེ་མ་ཅིག་ ཤེས་ཤེས་པ་ རྒྱབ་བཅུག་དགོ། ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་མ་ཤེས་པ་ཅིན། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ༡ ༢ ༣ ཟེར་ ཤོག་བྱང་ལག་ལེན་འབྲུ་སྟེ་ གྲུངས་ཁ་རྒྱབ་ཅི་རེ་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལད་སྟོལ་རྒྱབ་བཅུག་དགོ།

ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས། གྲུངས་ཁ་ ༡ ལས་ ༡༠ ཚུན་ མ་འཛོལ་བར་ བརྗེ་ཚུགས་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ལཱ་ལོ་རེ་རེ་འབད་ སློབ་སྡེ་ཤོད་ཁར་འབོ་སྟེ་ བི་སི་/ཡིག་གེ་གྲངས་ རེ་རེ་འབད་སྟོན་ཡི་རེ་ གྲུངས་ཁ་རྒྱབ་བཅུག་དགོ། ལོ་སྐབས་འདི་ ལཱ་ལོ་ག་རེ་ལུ་ འཐོབ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལཱ་ལོ་ཡིག་དང་གྲུངས་ཁ་འདི་ ལོ་དོན་ཤེས་ཚུགས་ནི་དེ་དོན་ལུ་ དོ་རུང་ ལཱ་ལོ་སྟེ་ཚུན་ལུ་ ལུ་བཤོ་སྟེ་ སྟེ་ཚུན་རེ་ལུ་ ལཱ་ལོ་ཡིག་ཤོག་བྱང་ ༣ དེ་རེ་སྟོན། དེ་ལས་ ལོང་རའི་སྟེ་ཚུན་ནང་ ལཱ་ལོ་ཡིག་ཤོག་བྱང་ནང་གི་ ལཱ་ལོ་གྲུངས་དང་འཛིལ་ཏེ་ བི་སི་/ཡིག་གེ་གྲངས་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ དེ་དོན་ཤོད་ཁར་ ལཱ་ལོ་ཡིག་ཤོག་ཁྲམ་འདི་ བཞག་བཅུག། དཔེར་ན།

དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལཱ་ལོ་ཡིག་གྲངས་ ༩ ཚུན་ གྲུང་ཤིང་གུ་ མདའ་ཕྱོགས་མ་འཛོལ་བར་ བྲི་ཚུགས་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ལཱ་ལོ་དང་གཅིག་ཁར་ ལཱ་ལོ་ཡིག་རེ་རེ་འབད་ འབྲི་ཐངས་སྟོན་གྱིན་དགོ། དེ་ཡང་



དཔོན་གྱིས། ལཱ་ལོ་ཡིག་གྲངས་ཤིང་གུ་ བྲི་སར་བལྟ་བཅུག། དེ་ལས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལོང་རའི་ཡིག་བཟོ་ སློབ་དཔོན་དང་ བྲི་བཅུག་དགོ། དེ་དོན་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲི་ཐངས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡི་རེ་ བྲི་བཅུག།

- ༡. ༡. ༢ ལཱ་ལོ་ཡིག་རོས་འཛོན།
- ལས་རོན། ལཱ་ལོ་ཡིག་རོས་དང་ ལྷག་ནི་དེ་ རྒྱབ་བཟོ
- རྒྱབ་ཡིག་རིག་ཚུལ། ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཚུལ། ལགས་སོ་དེ་ཕྱི་དུ་ཚུལ།

སློབ་མཁུ་ལམ་སློབ།

ལམ་སློབ།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་སྡེ་ཚན་འབད་བཟོ་སྟེ། སྡེ་ཚན་མེ་མེ་ལུ་ ལགས་སའི་ཤོག་བྱང་ སློམ་མེ་དང་ རྫོང་ཉི་ཤུ་འདེ་མེ་སློབ་ དེ། དུས་ལུན་སྐར་མ་གཉིས་དེ་ཅིག་ ཁོང་མའི་ཤོག་བྱང་ སློམ་ནང་ཡོད་པའི་ ཨང་ཡིག་ཚུ་ལྷག་བཟུག། དེ་ལས། སློབ་དཔོན་རང་ གི་ལག་པར་ཡོད་པའི་ ཤོག་བྱང་རྒྱ་ཁྱེད་གི་ ཨང་ཡིག་ཚུ་ བོ་མེ་མའབད་ལྷག་པ་ད། ཨ་ལོ་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཤོག་བྱང་སློམ་ནང་ཡོད་ པའི་ ཨང་ཡིག་ཚུ་འཐོན་པ་ཅིན་ འདི་གུ་རྫོང་མེ་བཀལ་ནི།

མཇུག་ལུ། ཤོག་ཁམ་ནང་གི་ ཨང་ཡིག་ཚུ་གུ་ སྡེ་ཚན་ག་གིས་རྫོང་ མགྲོགས་པར་བཀལ་ཚུགས་མི་དེ་གིས། ལགས་སོ། ཟེར་ སླབ་སྟེ། རྒྱལ་ཁ་འཐོབ་ཨིན། དེ་ལས། སྡེ་ཚན་དེ་ནང་ཡོད་པའི་ ཨང་ཡིག་ཚུ་ ཁོང་མའུ་ ཚེར་གཅིག་ལྷག་བཟུག་དགོ།

དཔེ་རྒྱ།

༡. ཤོག་བྱང་རྒྱ་ཁྱེད།

༡	༤	༥	༧
---	---	---	---

༢. ཤོག་བྱང་སློབ།

༥	༧	༥	༩
༢	༡	༤	༣

༥.༡༢ གྲུངས་ཁ་བརྩི་ནི།

- ལས་དོན། ཨང་གནས་ རོས་འཛིན་དང་ ལྷག་ནིའི་ རྒྱུ་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་ནི་དང་སླབ་ནི།
- སློན་ཆས། རྫོང་། རྒྱུ་དུམ། འདབ་མ། ཡིག་བཟོའི་སློབ་དེབ་ཀ།
- ཤོག་བྱང་ སློབ་མཁུ་ཨང་དེབ་༡ ལས་༡༠ ཚུན།

ལམ་སློབ།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གྲུངས་ཁ་སླབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ རྫོང་། རྒྱུ་དུམ། འདབ་མ། གཞན་ཡང་ ཅ་དངོས་ག་ཅི་འཐོབ་ རུང་ བཅའ་སྒྲིག་རྒྱབ་སྟེ། འབག་འོང་ནི། དཔེ་རྒྱ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྫོང་ བཟུ་གཅིག་འབྲེ་སྟེ། བཟུ་གཅིག་ཟེར་ ཚེར་༢ དེ་ཅིག་ སློན་བྲིན་ནི། དེ་བརྩམ་ གྲུངས་ཁ་༢༠ ཚུན་ སློན་བྲིན་དགོ།

སློབ་མཁུ་ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བྱངས་ལ་བཅི་ནི་ལེ་ སྤང་བ་འཐོབ་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ སྤེ་ཚོན་འབད་བཤོ་ཞིན་ན། སྤེ་ཚོན་ལེ་ལུ་ རྫོང་ལུ་ འདབ་  
མ། ཟུང་དུམ། གང་ཟུང་༢༠ དེ་སྤོད་དེ་བཞག། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྤེ་ཚོན་ལུ་ བྱངས་ལ་༧༥ ༡༢ ༡༧ བཟུང་ཞིག་ ཟེར་  
སྤབ་སྟེ་ བྱངས་ལ་རྒྱབ་བཅུག་དགོ། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ བྱངས་ལ་བཅི་ཤེས་པ་ ཐའམ་ད། ཨང་ཡིག་གི་སྤྱིང་དེབ་ནང་ ཨང་ཡིག་༤  
ལས་༡༠ ཚུན་གྱི་ བཀའ་ཐངས་ཤེས་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ཚོག་པར་གྱུ་བཅུག།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ མ་གྱི་བའི་ཉེ་མར་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱངས་ལ་༤ ལས་༡༠ ཚུན་གྱི་ བཀའ་ཐངས་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གུ་ ཡིག་འབྲུ་ལེ་  
ལེ་བཞིན་ དཔེ་སྟོན་འབད་དགོ། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ གི་བའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐོར་རྒྱབ་སྟེ་ བཀའ་ཐངས་ཚུ་ ལྷི་  
འབྲུར་ཨིན་ན་? མེན་ན་? ལྟ་ཉོག་འབད་དེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ།

༥.༡༢ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚོགས།

- ལས་དོན། སྤྱོད་དངས་དང་ སྤེབ་བཅས་ འབྲི་སྤྱབ་ སྤྱང་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས། ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚོགས་ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚོགས་ལས་ གསལ་བྱེད་རྒྱུ་པ་དང་ འདོགས་ཅན་ལས་གྲུབ་པའི་མིང་ཚོགས་གི་ ཤོག་ཁམ་ཅིག་  
སློབ་ཁང་ནང་ དཔུངས་བཞག་ནི། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ ལེ་ལེ་འབད་ ཡར་ལྗོངས་སྟེ་ སྤྱིར་སྟོན་རྒྱབ་བཅུག། ཨ་ལོ་ག་ར་གིས། སྤྱིར་  
སྟོན་ཚུ་ལེ་ རྒྱབ་ཚུར་ད། དོ་ཟུང་ ལོག་སྟེ་ ཚོགས་སྤུད་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་བཅུག་དགོ། དེ་གི་ཤུལ་ལས། བྱང་ཤིང་/ ཤོག་ཐང་ཅིག་  
སྤྱིར་ཞིན་མ་ལས། ཉེ་ཚོན་ནང་ མཐུན་ལམ་དགོཔ་ ལག་ཆེ་བའི་སྐོར་ གི་བ་འདྲི་ལན་གྱི་ཐོག་ ཉ་མོ་བཅུག་དགོ།

༥.༡༥ པར་བལྟ་ ཚོགས་གི་ནི།

- ལས་དོན། མིང་དང་ ཚོགས་བཟོ་ནི་ལེ་ སྤྱང་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། གི་ནི།
- སྟོན་ཆས། པར་བལྟ་ ཚོགས་གི་ནི་ལུ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ལུ་ཤོག་ཤོག་གངས་༢༩ དང་༣༠ ནང་ པར་བལྟ་ ཚོགས་གིས་ཟེར་མི་ སྤྱིང་ལུ་འདྲི་འབད་བཅུག། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་  
སྤྱིང་ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱུལ་སྐོར་རྒྱབ་སྟེ། མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ། དེ་འབད་མ་ད། ལུ་ཤོག་  
གཉིས་ཆར་ དུས་སྟབས་གཅིག་ལུ་ སྤྱིང་དགོཔ་མེན།



ལྷོ་གསལ་ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ སྤྱོད་ལཱ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ འབད་རྒྱུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སྤྱོད་ལཱ་འདི་ མ་སྤྱོད་པའི་ཉེ་མར་ མིང་རྒྱ་གུ་ ཚོག་  
གྲོགས་ འདི་དང་ ཡིན་ རྒྱུར་ཉེ་ རྫོང་ཚོག་བཟོ་ཐངས་རྒྱུ་ ག་དེ་མང་མང་ སྟོན་བྱིན་དགོ།

- ༥.༡༦                      པར་གྱི་མིང་གི་ནི།
- ལས་དོན།                      མིང་ཚོག་གཞིའི་ རྒྱུད་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ།              གི་ནི།
- སྟོན་ཆས།                      པར་གྱི་མིང་གི་ནིའི་ལཱ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་རྒྱུ་ ཕྱི་ཁར་བྱིད་དེ་ སྤྱོད་འདེད་ རྫོག་ཆགས་ སེམས་ཅན་ ཅ་ལ་མ་འདྲམ་རྒྱུ་ བལྟ་བུའི་དང་། དེ་རྒྱུ་  
གི་སྐོར་ གྲོས་སྐུར་འབད་ཞེན་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡིག་སྲེབ་སྐབ་བྱིན་ཉེ་ མིང་གི་བུའི་གི།

དེ་ལས་ སློབ་ཁང་ནང་ འོངས་ཉེ་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་འབད་ རྫོང་སྟེ་ ཨ་ལོ་རེ་ལུ་ པར་རེ་དང་ པར་གྱི་མིང་སྲེབ་འདི་ ཁ་ལས་སྐབ་བུའི་གི།  
དེ་ལས་ ལཱ་ཤོག་ཤོག་གངས་ ༢༣, ༢༤, ༢༥ རྫོན་ཡོད་པའི་ པར་དང་པར་གྱི་མིང་སྲེབ་རྒྱུ་ ག་ར་སྐབ་ཚར་མཇུག། སྤྱོད་ལཱ་འདི་  
འབད་བུའི་གི། ཨ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ སྤྱོད་ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གྲུལ་སྐོར་ར་རྒྱབ་སྟེ་ མ་ཤེས་མི་རྒྱུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་  
དགོ། དེ་འབད་མཇུག་ ལཱ་ཤོག་གསུམ་ཆ་ར་ ཅུས་སྐབས་གཅིག་ལུ་ སྤྱོད་དགོཔ་མེན།

- ༥.༡༧                      ལྷག་དེབ།
- ལས་དོན།                      རྒྱ་གདངས་དང་ གཅད་མཚམས་ ཉམས་དང་འབྲིལ་ ལྷག་ནིའི་ རྒྱུད་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ།              ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས།                      སྤྱིའི་དེའི་བུ་ཉིང་ཉིང་།

ལམ་སྟོན།

སྤྱིའི་དེའི་བུ་ཉིང་ཉིང་ ཟེར་མི་སྤྱད་དེ་ ལྷག་ནི། ཨ་ལོ་རྒྱུ་གི་གདོང་ཁར་ ཅ་ལ་གཅི་ཡང་མ་བཞག། ལྷག་དེབ་ཡང་ མ་སྤྱོད་པར་  
ག་ར་ སློབ་དཔོན་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཉན་བུའི་གི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷག་དེབ་འདི་སྟོན་སྟེ་ ཨ་ལོ་རྒྱུ་དང་གཅིག་ཁར་ འོག་གི་དེའི་  
རྒྱུ་དེའི་ཉེ་སྤྱོད་སྐབ་ད། ལྷག་དེབ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ འོང་ནི་ཡིན་མེས་ག་? ཨ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ བོ་རྫོང་དཔགས་ཉེ་ སྐབ་བུའི་གི།  
དགོ། དཔེར་ན།

ལྷག་དེབ་གྱི་ ཕྱི་ཤོག་གི་སྐོར་ལས་ སྤྱོད་ལཱ་འདི་དེའི་བ།

༡.                      འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་པར་ར་འདུག་?

- ༢ ལྷག་འདི་གི་ལག་པ་ ག་ཅི་གྱུ་ བཤེད་སྡོད་ལུག་?
- ༣ བུམ་འདི་གིས་ ག་ཅི་ འབད་སྐོ་ཕྱེ་ཨིན་ན་?
- ༤ ཡ་ལྷོ་ ཨ་ལྷོ་ ཡི་གྱུ་འདི་ ལྷག་ཞིག།
- ༥ ཨལ་དང་ཨམ་གཉིས་ ག་ཏེ་འགྲོ་ཞི་མས་?
- ༦ ལྷང་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཨིན་མ་བཟུམ་འདུག་?

ནང་ན་གི་སྤང་ ཤོག་གངས་ཀྱི་ ལས་ཀྱི་ རྒྱུ་ རེ་རེ་འབད་ ལ་སྟོན་ལྟེ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་ དེས་ཡི་ར་ བར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྲོད་ ཤོག་གངས་ཤུལ་མཐུ་ནང་ ག་ཅི་འཐོན་འོང་ག་? ཤོ་ཚོད་དཔག་བཟུག། དེ་ལས་ ཡི་གྱུ་ཚུ་ ལྷག་ཅི་ར་མཚུག་སྟོན་ནི་ དཔེར་ན། ཡ་ལྷོ་དང་ ལྷོ་བཟུ་ཞིག། ཟེར་ ཤོག་གངས་ཀྱི་ བ་སྟོན་སྟེ།

- ༡ ཨ་ལྷོ་ བར་ནང་ག་ཅི་ར་ མཐོང་མས་?
- ༢ སྐོར་མགྲུ་ལས་མར་ ག་ཅི་དབྱེས་ཏེ་འདུག་?
- ༣ ཏིང་ཏིང་གི་ཐག་པ་ ག་ཏེ་འདུག་?
- ༤ རྒྱུ་ཀྱིས་ཏིང་ཏིང་ བརྟུང་ཚུགས་ག་?
- ༥ རྒྱུ་ཀྱི་སྐོར་གྱི་ ཏིང་ཏིང་ཡོད་ག་?
- ༦ ལྷང་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ འོང་ནི་བཟུམ་འདུག་གོ་?
- ༧ ད་ རྒྱུ་ལ་ལུ་ ག་ཅི་འཐོན་འོང་ག་? ག་ འོང་ག་?

དེ་ལས། སྐོར་དཔོན་གྱིས་ བཟུ་གི་སྤྲོ་རེ། ཟེར་སྤྲོ་ལྟེ་ དང་པར་ སྐོར་དཔོན་རང་གིས་ ཅང་བཏང་བཟུ་ཞིན་མ་ལས། ཨིན་མ་མེན་མ་གི་ བར་ལན་ མགྲུ་ཏོ་གཡུག་པ་འདྲུ་ལ་སོགས་པའི་ རྣམ་འགྲུར་གྱི་ཐོག་ལས་ འགྲོས་ཀྱིས་བཏང་ ཤོག་ལེབ་འདི་ ལ་སྟོན་ནི། ད་ལྷོ་ སྐོར་དཔོན་གྱིས།

- ༡ ཡ་ལྷོ་ ད་ ཨལ་དང་ཨམ་གཉིས་ག་ཏེ་འགྲོ་ཨིན་ན་? ཨ་ལྷོ་ ལྷག་གི་ཟེར་སྐོར་དཔོན་གྱིས་ ལྷག་ཅི་ར་ ལད་སྲོལ་རྒྱུ་བཟུག།
- ༢ ཨམ་གི་ལག་པར་ ག་ཅི་འདུག་? ཟེར་མ་ ལ་སོགས་པ་དེས་ཡི་ར་ ཨ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ ཚོག་མང་གྱུ་ ལྷག་བཟུག་ནི་དེ་དོན་ལུ་ མཚུག་ཚུན་ དྲི་བ་ཚུ་ དེས་ཏེ་ ལྷང་དེབ་འདི་ ག་ཅིག་ ལར་འབད་ལྷག་སྟེ་ མཚུག་བཏོན་དགོ།

༥.༡༤ འབྲུ་སྤྲོ།  
ལས་དོན། མིང་ཚོག་གི་ ལྷོ་དང་ ལྷོ་གངས་བཅས་ འབྲི་སྤྲོ་འབད་ནི་དེ་ ལྷང་བ།

སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།      ཉན་སྐྱབ།  
 རྟོན་ཆས།              རོ་དཔེ་དང་ ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག།

ལམ་སྟོན།

འབྲུ་སྐྱའི་རིགས་ གཤམ་ རེད། ཀམ། ཉན། རྒྱ། མོན་བྲུ། ཚུ་ ཚུ་ཤོག་ཚུང་ཀུ་ནང་འདེགས་ཏེ་ ལ་ཡིག་བཏགས་ཞེན་མ་ལས། ཨ་ ལོ་ཚུ་ལུ་ བཏོན་ཏེ་མིང་སྐབ་བཏུག་ནི། མ་ཤེས་མི་ཚུ་ སྐབ་དཔོན་གྱི་སྐབ་བྱིན་ཏེ་ ཤེས་པ་བཟོ་ཞེན་མ་ལས་ འབྲུ་སྐྱ་དེ་ཚུ་ལས་ ག་ ཅི་ར་ འཕྲོན་ནི་ཡོད་པ་སྟེ་? སྲིབ། བྱ། ཚུམ། འཛེང་ཇ། ཚུ་ག་ཅི་གིས་བཟོ་ཇ་སྟེ་? དེ་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་ བཟོ་ཇ་ཡིན་ན་? ཟེར་བའི་ སྲི་བ་ འདྲི་ལན་ཚུ་འབད་དེ། འབྲུ་སྐྱའི་དབྱེ་བ་དང་ དེ་ཚུ་ལས་ ག་ཅི་འབྲུང་མ་ཡིན་ན་? ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ ཤེས་ཚུགས་པ་ བཟོ་ནི་དང་། འབྲུ་སྐྱ་ཚུ་ མཐའ་མཚུགས་ལུ་ ང་བཅས་རའི་ ལྟོ་ཡིན་པའི་ རྟོར་ལས་ ཉ་ཤོ་བཏུག་དགོ།

༥.༡༩                      འབྲུ་སྐྱ་ང་བཅས་ཀྱི་ བཞེས་སྟོན།  
 ལས་དོན།                  འབྲུ་སྐྱའི་ རྟོན་ནིའི་ ལུངས་ཀྱི་ བཤད་པ།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།      ཉན་སྐྱབ།  
 རྟོན་ཆས།                      རོ་དཔེ་དང་། ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག།

ལམ་སྟོན།

འོག་གི་ལཱ་ཤོག་བཟུམ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གི་བཏུག་ཞེན་མ་ལས་ ཉན་གས་བཀལ་ཏེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་བཏུག། ༡. ཇ་ཅམ་ གཤམ་སྲིབ། ༢. རྒྱ་བྱེ་དང་ མོན་བྲུ་བྱེ་གི་ རོན་སྟོང་། ༣. རེད་ ཐགས་བཏུངས་ཏེ་ རྟོ།

བཞེས་སྟོན།	ཚུང་གིས་ག་ཅི་ར་བཟའ་ཡི་ག་? ཉན་གས་བཀལ།	བཞེས་སྟོན་དགའ་ཤོས་ཀྱི་བཤད་པ་སྐད་ཀུ་ཅིག་རྒྱབ།
ཇ་ཅམ་ གཤམ་སྲིབ།		
རྒྱ་བྱེ་གི་ རོན་སྟོང་།		
མོན་བྲུ་བྱེ་གི་ རོན་སྟོང་།		
དཀར་བྱེ་གི་ ཨ་ལམ།		
ཚུམ་གི་རྟོ།		

འན་གསོ། འཕྲོད་སྟེན་ལུ་ཕན་པའི་ བཞེས་སྟོན་ག་ཅི་ར་བཟའ་དགོ་པ་ཡིན་ན་? སྲི་བ་འདྲི་ལན་གྱི་ ཐོག་ལས་ བསྐབ་སྟོན་བྱིན་དགོ།

༥.༢༠                      ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ ཁྱིམ་གྱི་ཆ་ཤས།  
 ལས་དོན།                      ཉེར་སྟོན་ ཁྱིམ་ཆས་ མིང་ཚིག་གི་ སྟེབ་བཅས་ ཉན་སྐྱབ་ ལྷུང་བ།

སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།    ཉན་སྐབས།  
 ཉེན་ཆས།                མིང་ཚིག་རབ་འབྱེད། ལྷག་དེབ།

ལམ་སྟོན།

ཤོག་ཐང་གུ་ བྱི་གྲི་པར་ ལ་ཡིག་བཏགས་ཏེ་ བྱི་གྲི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ མིང་ཚུ་སྟོན་བྲིན། དཔེར་ན། བྱི་ བྱི་ཐོག། མྱོ། མྱོ་མྱིག། གྲང་། རོན་མི། ཨེ་ལུ་ཚུ་ ཉེན་ཞེན་མ་ལས། རི་བ་འདྲི་ལན་འབད་ནི། འདི་ ག་ཅི་ མྱོ་? འདི་མྱོ་ཨིན་མ་མས་ལགས། ཟེར་ ལན་ སྐབ་དགོ། ཤོག་ཐང་འདི་ མྱོ་བ་ལང་ནང་ སྐར་བཞག་སྟེ། ཉག་ལུ་ ལྷག་བཏུག་དགོ།

༤.༢༡                    ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ བྱི་གྲི་ཆ་ཤས།

ལས་དོན།                ཉེར་སྟོན་ བྱི་གྲི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ མིང་ཚིག་ ཉན་སྐབ་ སྐར་བ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།    ཉན་སྐབས།  
 ཉེན་ཆས།                བྱི་གྲི་པར། ལྷག་དེབ།

ལམ་སྟོན།

ཨེ་ལེ་ལོང་ར་གི་ མྱོ་བ་ལང་གི་ མྱོ། མྱོ་མྱིག། རོན་མི། ཨེ་ལུ། གྲངས་ལ་ག་དེ་ཅིག་ཡོད་ག? བྱི་ཐོག་ ག་ཅི་བཀའ་བཏུག་ག? མྱོ་ ཚོན་ནང་ ཤོ་སྐར་འབད་དེ་ ལཱ་ཤོག་བཀའ་བཏུག།

བྱི་གྲི་ཆ་ཤས།	གྲངས་ལ།	ཚོས་གཞི།
མྱོ།		
མྱོ་མྱིག།		
རོན་མི།		
ཨེ་ལུ།		
བྱི་ཐོག།	ལྷགས་ཤོག། [ ] ཤིང་ལེབ། [ ] ཉགས་བཀའ།	
ལོང་ར་གི་ མྱོ་བ་ལང་གུ་ མྱོ། མྱོ་མྱིག། རོན་མི། ཨེ་ལུ། ག་དེ་ཅི་འདུག་ག? བྱི་ཐོག་ག་ཅི་བཀའ་བཏུག་ག? མྱོ་བ་ བཏུག།		

སྟོན་ཚན་ལ པའི་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།

- པར་གྱི་ མིང་སྟེབ་ གི་ནི།
- ལའང་ཡིག་ཀ ལས་ཀྱང་ རྒྱན་ བཅི་ནི།
- གསལ་བྱེད་ ༣༠ གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྟོར་སྟོན་ཀྱབ་ནི།
- གསལ་བྱེད་ བཟོ་རྒྱུ་ ཆ་འདྲ་ལོད་མི་ཚུ་ གི་ནི།
- པར་དང་ འབྲེལ་བའི་ ཚིག་གི་ནི།
- ཡ་བཏགས་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སྟོར་སྟོན་ཀྱབ་སྟེ་ ལྷག་ནི།
- པར་དང་འབྲེལ་བའི་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་ནི།
- མདའ་ཕྱོགས་ མ་འཛེལ་བར་ ཡ་བཏགས་པ་ གི་ནི།
- ཚིག་གོགས་འདི་དང་ ལེན་སོགས་སྐར་ཏེ་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་ནི།
- མདའ་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་ ར་བཏགས་དང་ལ་བཏགས་ གི་ནི།
- ར་བཏགས་དང་ ལ་བཏགས་རོས་འཛིན་འབད་དེ་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སྟོར་སྟོན་ཀྱབ་ནི།
- ར་བཏགས་དང་ ལ་བཏགས་ཀྱི་ མིང་ཚིག་ཡི་གུ་ གི་ནི།

འདོགས་ཅན་དང་དབྱེད་སྟེ་འཇུག་མིང་མཐའི་  
 སྟོར་ཚུལ། ལྷག་ཤོག། སྟོན་ཚན་འགོ་བཅུགས་པ་  
 ད། རྒྱུ་ནང་ལས་ ལྷག་སྟེ་འོད་དགོས་འབད་  
 སྟོན་ཡོད་མི་འདི་ ལོག་ལེན་སྟེ། དབྱེ་ཞིབ་འབད།

སྒྲིབ་ཚན་ལ པའི་དབྱེ་ཚད།

རིག་ཚལ།	མྱོང་བྱུང། (Exceeding)	རེ་མཐུན། Meeting	ཉེ་འབྱོར། Approaching	འགོ་ཐོག། Beginning
ཉན་སྐབ།	གྲངས་ལ་བརྟེན་ནི། འབྲུ་སྐྱའི་ མིང་དང་། ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚོགས། ཁྲིམ་གྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་རྩེ་ ཉན་སྐབ་འབད་བའི་སྐབས་ རྩོད་སྐྱོད་དང་། ཐོགས་ཆགས་ མེད་པར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉན་སྐབ་འབད་ཚུགས་མི།	གྲངས་ལ་བརྟེན་ནི། འབྲུ་སྐྱའི་ མིང་དང་། ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚོགས། ཁྲིམ་གྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་རྩེ་ ཉན་སྐབ་འབད་བའི་སྐབས་ རྩོད་སྐྱོད་དང་། ཐོགས་ཆགས་ མེད་པར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉན་སྐབ་འབད་ནི་ལུ་ རེ་ གཉེས་ མ་གཏོགས་ མང་ ཤོས་ར་ འབད་ཚུགས་མི།	གྲངས་ལ་བརྟེན་ནི། འབྲུ་སྐྱའི་ མིང་དང་། ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚོགས། ཁྲིམ་གྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་རྩེ་ ཉན་སྐབ་འབད་བའི་སྐབས་ རྩོད་སྐྱོད་དང་། ཐོགས་ཆགས་ མེད་པར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉན་སྐབ་འབད་ནི་ལུ་ རྩེད་པ་ ཀོཔ་འབད་ འབད་ཚུགས་མི།	གྲངས་ལ་བརྟེན་ནི། འབྲུ་སྐྱའི་ མིང་དང་། ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚོགས། ཁྲིམ་གྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་རྩེ་ ཉན་སྐབ་འབད་བའི་སྐབས་ རྩོད་སྐྱོད་དང་། ཐོགས་ཆགས་ མེད་པར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉན་སྐབ་འབད་ནི་ལུ་ རྩེད་པ་ སྐྱོར་དགོ་མི།
ལྷག་ནི།	ཡ་བཏགས་ ར་བཏགས་ ལ་ བཏགས། ར་མཐོ་ ལ་མཐོ་ ས་མཐོ་ རོས་འཛིན་དང་། རེ་ ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚོགས། ཨང་ཡིག་༢༠ ཚུན། ལྷག་ དེབ་དང་། ཁྲིམ་ནང་ལྷག་ནིའི་ དོན་ཚན་ཚུ་ སྦྱར་སྟོན་ཀླབ་སྟེ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ ཐོགས་ ཆགས་ ག་ནི་ཡང་མེད་པ་ འབད་ ལྷག་ཚུགས་མི།	ཡ་བཏགས་ ར་བཏགས་ ལ་ བཏགས། ར་མཐོ་ ལ་མཐོ་ ས་མཐོ་ རོས་འཛིན་དང་། རེ་ ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚོགས། ཨང་ཡིག་༢༠ ཚུན། ལྷག་ དེབ་དང་། ཁྲིམ་ནང་ལྷག་ནིའི་ དོན་ཚན་ཚུ་ སྦྱར་སྟོན་ཀླབ་སྟེ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ ཐོགས་ ཆགས་ ག་ནི་ཡང་མེད་པ་ འབད་ ལྷག་ནི་ལུ་ རེ་གཉེས་ མ་གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ དཀའ་འདེམ་མེད་པར་ ལྷག་མི།	ཡ་བཏགས་ ར་བཏགས་ ལ་ བཏགས། ར་མཐོ་ ལ་མཐོ་ ས་མཐོ་ རོས་འཛིན་དང་། རེ་ ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚོགས། ཨང་ཡིག་༢༠ ཚུན། ལྷག་ དེབ་དང་། ཁྲིམ་ནང་ལྷག་ནིའི་ དོན་ཚན་ཚུ་ སྦྱར་སྟོན་ཀླབ་སྟེ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ ཐོགས་ ཆགས་ ག་ནི་ཡང་མེད་པ་ འབད་ ལྷག་ནི་ལུ་ རྩེད་པ་ཀོཔ་ འབད་ འབད་མི།	ཡ་བཏགས་ ར་བཏགས་ ལ་ བཏགས། ར་མཐོ་ ལ་མཐོ་ ས་མཐོ་ རོས་འཛིན་དང་། རེ་ ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚོགས། ཨང་ཡིག་༢༠ ཚུན། ལྷག་ དེབ་དང་། ཁྲིམ་ནང་ལྷག་ནིའི་ དོན་ཚན་ཚུ་ སྦྱར་སྟོན་ཀླབ་སྟེ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ ཐོགས་ ཆགས་ ག་ནི་ཡང་མེད་པ་ འབད་ ལྷག་ནི་ རྩེད་སྐྱོར་ དགོ་མི།



སྲོལ་ཚན་རྒྱག་པ།

སྲོལ་འཇུག་སྐྱུང་ཐངས་དང་ རྫོང་ཚོགས་ལྷན་ཀྱི་འབྲི་ཐངས།

དགོས་དོན།

སྲོལ་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོགས་འབྲི་ལྷན་འབད་ཐངས་ཚུ་ ཤེས་ནི་དང་། དེ་ཚུ་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚོགས་དང་རྫོང་ཚོགས་ འབྲི་ལྷན་ འབད་ཚུགས་ནི་དེ་དོན་ལུ་ཨིན།

ལས་དོན།

༡. སྲོལ་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚོགས་ཚུ་ འབྲི་ལྷན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. མིང་ཚོགས་གང་མང་ལྷན་སྟེ་ རྫོང་ཚོགས་ེ་ གྲི་ཚུགས་དགོ།
༣. དབྱུངས་གསལ་དང་ རྩོམ་འདོགས་དང་ སྲོལ་རྩིས་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ རོས་ འཛུལ་འབད་དེ་ འབྲི་ལྷན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཤིང་དང་མེ་ཉེག་ རྫོང་སྟེ་ སེམས་ཅན་ ཤིང་འབྲས་ཚུ་གི་ རོས་འཛུལ་དང་ མིང་ཚོགས་ ཉན་སྐྱབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. སྐྱུང་ལྷན་ཀྱི་ཚེ་ཉན་ཉེ་ གཞན་ལུ་སྐྱབ་ཚུགས་དགོ།



གནས་ཚུན་འདི་ནང་ལྟོད་པ་ད། མཇུག་ ལུ་ བཞོད་ཡོད་མི་ ལྷན་དེ་བུ་གི་ ལས། འོས་འབབ་ག་ཚེ་མི་འདི་བལྟ་སྟེ། གཉིས་དང་གལུམ་ གདམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ སྲོལ་ལྷན་ཚུ་འབྲི་ལྷན་ ལྷིང་ལྷིང་ བཟོ་ ཉི་གི་དོན་ལུ་ རྫོང་ཚོགས་དང་ ཉང་འབྲེལ་ བཟོ་སྟེ་ དེས་པར་ལྷན་བཟུགས་དགོས་ ཨིན།



སྟོན་ཚན་ ༦ པའི་སྟོན་ལྷན།

**6.1**                    **སྟོན་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་འབྲི་ལྷན།**  
 ལས་དོན།                རྩོད་སྐྱོད་དང་ རྟེན་བཅས་ སྟོན་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ ལྷན་བཤམ།  
 ལྟད་ཡིག་རིག་ཚུལ།    འབྲི་ལྷན།  
 སྟོན་ཚུལ།                མིང་ཚིག་གི་ཤོག་ཐང་།

ལམ་སྟོན།

སྟོན་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྦྱར་གྲོག་རྒྱུ་བཤམ་དང་ གཟུ་ དུལ་ བུལ་ མུལ་ འུལ་ ཟེར་ སྦྱར་གྲོག་རྒྱུ་བཤམ་དང་ སྟོན་ཕྱིན་དགོ། དེ་ལས་ སྟོན་འཇུག་གིས་ མིང་གཞི་རྒྱུ་པ་ལུ་འཇུག་བཤམ་ དཔེར་ན། མཚོ། འགོ། དགྲ། འུལ། འུལ། བཅོ། བཅོ། བཞི། བཞི། བཞི། དགོ། འབྲི། ཟེར་མི་ཚུ་སྟོན་ནི་དང་། དེའི་ལུལ་ལས་ རྩོད་འཇུག་ཡོད་པའི་ འོག་གི་ཚིག་བརྒྱུ་ཚུ་སྟོན་དགོ།

ག་	= གཅིག་། གསུམ། གནག་། གཞུང་། གསལ། གཅོང་། གཤམ།
ད་	= དཀར་པོ། དགྲ། དུལ། དཔལ།
བ་	= བཀག་། བཅས། བཏང་། བཅག་། བཞེས།
མ་	= མཇམ་། མགྲ། མཇལ། མཚེས། མཉམ།
འ་	= འགོ། འཇུག། འུལ། འུལ། འབད།

6.2                    མིང་གཞི་ལུ་ སྟོན་འཇུག་སྦྱར་ཡོད་མིའི་ སྦྱར་གྲོག་།

ལས་དོན།                རྩོད་སྐྱོད་དང་ རྟེན་བཅས་ སྟོན་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ ལྷན་བཤམ།  
 ལྟད་ཡིག་རིག་ཚུལ།    འབྲི་ལྷན།  
 སྟོན་ཚུལ།                མིང་ཚིག་གི་ཤོག་ཐང་།

ལམ་སྟོན།

འོག་གི་མིང་ཚིག་གི་ཐོ་ཚུ་ ཐོ་རིམ་བཞིན་དུ་ ལྷན་ཤིང་གྲུ་བྱིས་ཏེ། མིང་གཞི་ལུ་ སྟོན་འཇུག་ཞུགས་པ་དགི་ སྦྱར་གྲོག་རྒྱུ་བཤམ་ཚུ་སྟོན་ཕྱིན་དགོ། སྟོན་འཇུག་ཚུ་ལུ་ འབྲི་དེབ་ནང་ཡང་ འདྲ་བཤམ་རྒྱུ་སྟེ་ ལྷན་བཟུག་དགོ།

སྦྱར་གྲོག་།	མིང་ཚིག་།	སྦྱར་གྲོག་།	མིང་ཚིག་།
བུལ་བུ་བུ་བུ་བུ་	བུལ།	དུལ་བུ་བུ་བུ་	དུལ།
མུལ་བུ་བུ་བུ་	མུལ།	མུལ་བུ་བུ་བུ་	མུལ།

ལོ་གསར་ལམ་སྟོན།

མཉུ་ད་འ་	མངའ།	མཉུ་ན་འ་	མནའ།
བཉུ་ཀ་འ་	བཀའ།	གཉུ་ཉ་འ་	གཉའ།
མཉུ་ཁ་འ་	མཁའ།	གཉུ་ཟ་འ་	གཟའ།

འདི་དང་གཅིག་ཁར་ མིང་གཞི་ (ར་ཉ་ན་བ་མ་) སྟོན་འཇུག་ཞུགས་པ་ད། རྫོང་སྐྱ་གྲུར་འགྲོ་མི་ལུ་ དམིགས་གཏང་འབད་དེ་ འོགས་སུ་འབད་ སྟོན་དགོ། དཔེར་ན། མངའ། དངའ། བཀའ། མཉེ། བཀད། མཚོ། དབུ། དཔོ། དམའ། དམའ། ཟེར་མི་ཚུ།

དེ་ལས་ སྟོན་དཔོན་གྱིས། སྟོན་ཚན་རྒྱག་པེ། མགོ་ཅན་དང་དབྱངས་རྗེས་འཇུག་མིང་མཐའི་སྟོན་ཚུལ། ལྷག་ཤོག། སྟོན་ཚན་ རྒྱག་པ། མཇུག་བསྟུང་ད་ ལྷག་སྟེ་འོང་དགོཔ་འབད་ སྟོན་དགོ།

- ༤.༣ སྟོན་འཇུག་སྐྱུར་ལང་ད་ རྫོང་སྐྱ་གྲུར་བ་ཡོད་མི།  
 ལས་དོན། སྐྱ་གྲུར་འགྲོ་མི་ མིང་ཚོགས་གི་ རྫོང་སྐྱ་དང་ སྟོན་བཅས་ འབྲི་ལྷག་ སྐྱུར་བ།  
 རྒྱན་ཡིག་རིག་ཅུལ། འབྲི་ལྷག།  
 སྟོན་ཚས། མིང་ཚོགས་གི་ཤོག་ཐངས།

ལམ་སྟོན།  
 སྟོན་དཔོན་གྱིས། སྟོན་འཇུག་ཞུགས་པ་ད། རྫོང་སྐྱ་གྲུར་འགྲོ་མི་ མིང་གཞི་ཚུ་ འོགས་སུ་བཏོན་ཏེ་ དང་པར་ ལྷག་ནིའི་སྐྱུར་བ་བྱིན་ དགོཔ་དང་། དེའི་ལུལ་ལས་ སྟོན་མིང་གི་སྐྱུར་བ་འབད་བཅུག་དགོཔ་ཡིན། རྫོང་སྐྱ་གྲུར་འགྲོ་མི་ མིང་ཚོགས། དཔེར་ན།

གཉེན། གཉེན། གཉེས། གཉམ། གཡང་། དབྱངས། དབྱིན། དབུ། དབུགས། དབྱུག་པ། དམའ། དམག། མངོན།

- ༤.༤ བཏོད་རྒྱུ་འཇུག་མོ།  
 ལས་དོན། བཏོད་རྒྱུ་ ཉན་སྐབ་ སྐྱུར་བ།  
 རྒྱན་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་སྐབ།  
 སྟོན་ཚས། བཏོད་རྒྱུ་འཇུག་མོ་ཤོག་བྱང་། ལྷག་དེབ་ བཏོད་རྒྱུ་འཇུག་མོ་དེབ་

ལམ་སྟོན།  
 སྟོན་དཔོན་གྱིས་ ལཱ་འབད་བའི་ རྣམ་འཇུག་ཡོད་པའི་པར་ཚུ་ ཤོག་བྱང་གུ་བྲིས་སྟེ། འབག་འོངས་ཞིན་ན། སྟོན་སྐྱུག་ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར་ ཤོག་བྱང་རེ་རེ་འབད་སྟོན་ཏེ་ པར་འདི་ གཅི་ཡིན་ན་? སྟོན་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན།



དཔེ་ཆ་ ལྟོན་དེས།      བར་ རྒྱལ་དེས།      ཡི་གུ་ ལྷག་དེས།  
ཨ་ལོ་རྩི་གིས། ལཱ་གི་རྣམ་འགྲུར་ཡོད་པའི་ ཤོག་བྱང་རྩི་ རོས་འཛིན་འབད་ཚར་མ་ད། ཤོག་བྱང་རྩི་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ རྩོད་མོ་རྩི་  
ནི། རྩོད་མོ་དེ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཤོག་བྱང་རྩི་ རེ་རེ་འབད་སྟོན་མ་ད། ཨ་ལོ་རྩི་གིས། ཤོག་བྱང་ནང་གི་ བར་གྱི་རྣམ་འགྲུར་དང་  
འབྲེལ་ཏེ་ ལཱ་འབད་བརྟུག་དགོ།

བྱའོག་གི་དཔེ་དེས། ཟེར་བའི་ལྷག་དེབ་འདི་ དེ་ནང་བཀོད་ཡོད་པའི་ བྱའོག་གི་གི་ཐོ་རྩི་ སྤྱོད་ཤིང་གུ་བྲིས་ཏེ་ མ་ཤེས་མི་རྩི་ལཱ་  
སྟོན་བྱིན་དགོ། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་གཉིས་བསྟོན་མ་ད། ལྷག་དེབ་རེ་རེ་སྤྱོད་ཞིན་མ་ལས་ ལྷག་དེབ་གྱི་ བར་ནང་ཡོད་པའི་ རྣམ་འགྲུར་  
ལཱ་བཟུ་སྟེ། བྱའོག་རྩི་ སླབ་ཚུགས་མི་རྩི་གསུང་བཟུ་ནིའི་དོན་ལཱ། སློབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁར་ འདི་ལན་འབད་ཡི་ར་ལྷག་དགོ།  
དཔེར་ན།

ཨ་ནི་ཤོག་ལེབ་ཟེ་ བ་འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་པར་འདུག་གོ? མོ་ག་ཅི་འབད་དེས་གོ? རྩོད་གྱིས་ཡང་ རྣམ་འགྲུར་ཚར་གཅིག་སྟོན་  
བཟུ་ཞིག། ཟེར་དོ་བཟུམ་གྱི་ འདི་ལན་རྩི་འབད་དགོ་པ་ཨིན།

ཞར་དང་ཞོར་ཁར་ ཚོས་གཞི་དང་ བར་ནང་ཡོད་པའི་ ཅ་ལ་དང་ སྤྱོད་ཤིང་གི་སྟོར་ལས་ཡང་ དུམ་གྱ་རེ་འདི་ལན་འབད་བུང་  
བུབ། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་རྩི་ལྷོ་ལྷོ་དེ་ བེམས་ཅན་དང་མི་ སྤུམ་འཁོར་ལ་སོགས་པའི་མཐོང་སྤྱོད་ལཱ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སི་བ་  
བཀོད་དེ་ ལན་སླབ་བརྟུག་དགོ།

ལཱ་ མ་འབྲས་རྩི་ལཱ་ ཅིས་མཐོང་རྩི་གི་སྟོར་ལས་ ལཱ་ལཱ་རྒྱབ་གདོང་ འབད་ནི་མེད་པའི་སྟོར་ལས་ བཤད་བྱིན་དགོ།

- 6.4                      ཡུལ་རྩི་ག་ལག་ལེན།
- ལས་དོན།                ཡུལ་རྩི་ག་ ལག་ལེན་སྤྱོད་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ཉན་ནི་དང་སླབ་ནི།
- སྟོན་ཆས།                སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཅ་ལ་ ཡང་ཅིན། བར་གྱི་ཐོག་ལས་ ནང་ན། བར། ཡར། མར། ལྷག་ལཱ། འོག་ལཱ། ཟེར་མི་རྩི་ག་རྩི་ ལག་ལེན་  
འབབ་ནིའི་དོན་ལཱ། སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་སྤྱུག་གི་བར་ན་ སི་བ་འདི་ལན་འབད། དཔེར་ན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། བུ་ཚོ་གཅིག་དང་བུ་ཚོ་གཅིག་ གདོང་ཁར་འབོ་སྟེ་ བུ་ཚོ་--- བུ་ཚོ་ ཟེར་ ལག་བཟུ་འབད་དེ་ དང་ ཟེར་མིའི་རྩི་ག་  
འདི་ ཨ་ལོ་ཁོང་ར་ལཱ་སླབ་བརྟུག། སླབ་མ་རྩི་གསུང་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བུ་ཚོ་དང་བུ་ཚོ་ཟེར་ བར་ན་ དང་ བརྟུགས་ཏེ་སླབ་

སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན།

བྱིན། དེ་བཟུང་འབད་ ཅ་ལ་དང་པར་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ག་ཏེ་འདུག་? ཟེར་མི་འི་ འདྲི་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། ཅང་ན། བར། དམ། མར། ལྷག་ལྷ། འོག་ལྷ། ཟེར་མི་ཚུ་སྟོན་བྱིན། ཡུལ་ཚིག་སེམས་ཁར་དེས་ཐབས་ལུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་བྱིད་དེ། ཤིང་དང་རྩ་ བྱིས་ ཅ་ལ་ཚུ་ལུ་ བད་སྟོན་འབད་ཞེན་མ་ལས། དེ་ནང་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? ཚུ་སྟོན་བཟུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ ག་ཏེ་འདུག་? ཟེར་ མི་སྟོན་དེ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ།

- ༤.༤                      ཡུལ་ཚིག་དང་འབྲེལ་བའི་རྫོང་ཚིག་སྟོན་ཞི་ལྟོན་བུ་བ།
- ལས་དོན།              ཡུལ་ཚིག་དང་ འབྲེལ་བའི་ སྐྱ་དང་ ལྷེ་བ་བཅས་ རྫོང་ཚིག་ཉན་སྟོན་གྱི་ སྟུང་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།    ཉན་སྟུང་བ།
- སྟོན་ཆས།              སྟོན་ཁང་མཁོ་ཆས་ཚུ།

ལམ་སྟོན།

སྟོན་དཔོན་གྱིས་ སྟོན་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཡུལ་ཚིག་ ཅང་ན། བར། ལྷ། འོག་ལྷ། ཟེར་མི་ཚུ་བཟུགས་ཞེན་མ་ལས་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་ཐངས་དཔེ་སྟོན་འབད་ནི། དཔེ་འབད་བ་ཅིན། དཔེ་ཆ་འདི་ འབྲི་ཁྱི་ ལྷ། བཞག། ལ་སོགས་པའི་འབྲེལ་ཚིག་གི་ ཡུལ་ ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཅ་ལ་ ག་དེ་མང་མང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྟོན། དཔེར་ན།

- ༡) དེ་སི་འདི་ སྟོན་དེ་བུ་གྱི་ འོག་ལྷ། བཟུགས།
- ༢) བེག་འདི་ འབྲི་ཁྱི་ ལྷ། བཞག།
- ༣) ཚོན་སྐྱུག་འདི་ འབྲི་ཁྱི་ ལྷ། བཞག།
- ༤) ཤོག་ལྷ།འདི་ བད་ཚུང་ ཅང་ན་ བཟུགས།
- ༥) ཕྱགས་རས་འདི་ བྱང་ཤིང་ ལྷ། བཞག།

- ༤.༥                      ལྷག་དེ་བུ་ ཚོབ་རྩེད་འབད་ནི།
- ལས་དོན།              གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ འཁྲབ་རྩེད་ འབད་ཐངས་གྱི་ སྟུང་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།    ལྷག་དེ།
- སྟོན་ཆས།              སྟོའི་རིལ་བུ་ཉིང་ཉིང་།

ལམ་སྟོན།

ལྷག་དེབ་སྐོའི་རིལ་བུ་ཉིང་ཉིང་། ཟེར་མི་ནང་ལས་འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་མིང་རྒྱུ་གི་ཐོ་རྒྱུ་གི་གོ་དོན་བཤད་བྱིན།

༡	སྐོ།	༩	ཁྱིམ།	༡༧	ཐད་རི་བ་རི།
༢	བཞག།	༡༠	སྟོད།	༡༨	ད་འབད་ན།
༣	འདྲོག་པས།	༡༡	དབའི།	༡༩	ཨ་ཞེམ།
༤	བྲིལ་བུ།	༡༢	འོག་སྟོད།	༢༠	ཁྱོས་མ།
༥	ཕྱེད་མོ།	༡༣	ཕྱེས་ཤིག།	༢༡	ཡིན།
༦	ཕྱ།	༡༤	ཨ་ཇའི།	༢༢	ཨ་མ།
༧	བྲ།	༡༥	མེན་པས།	༢༣	ཚོད་སྟེ།
༨	བྲམོ།	༡༦	ཕྱོ་གནང་།	༢༤	ཁྱོས་ལ།

དེ་ལས་ཨ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་སྐོའི་རིལ་བུ་ཉིང་ཉིང་། ཟེར་མི་ལྷག་དེབ་འདི་ཨ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ཚར་གཅིག་ཁུ་སིམ་སིམ་འབད་ལྷག་བཅུག། ལྷག་དེབ་འདི་ལྷག་ཚར་མ་ད། སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ཨའི། ཨ་པ། ཨ་ཞང་། ཨ་བྲ། ཨ་མ། བྲམོ། བྲ། ཨ་ཞེམ། བྲི་ཡི་དོམ། འདོམ། སྐྱ། ལྷག། རྒྱ་གི་རྒྱུ་ལུ་འབད་ཚབ་ཕྱེ་འབད་བཅུག་ནི།

འདི་གི་སྐབས། ཨ་པ། ཨ་ཞང་རྒྱ་རང་ལས་ཀས་མི་རྒྱུ་ལུ་གུས་ཞབས་འབད་དགོཔ་དང་། སེམས་ཅན་རྒྱུ་བུས་སེམས་བསྐྱེད་དགོཔ་གི་སྐོར་ལས་བཤད་དེ་སྐྱེད་བ་འབད་བཅུག་དགོ།

དེ་ལས། ཨ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་བྲི་ལས་སྐོ་བརྟུང་བཅུག། ཅང་ན་གི་ཨ་ལོ་འདི་གིས་ག་སྟོ་? ཟེར་རི་བ་རི་བཅུག། བྲི་ལས་འོང་མི་ཨ་ལོ་འདི་ལུ་ང་..... ཨིན། སྐོ་ཕྱེ་ཟེར་སྐབ་ཅི་ར་འཁྲབ་ཕྱེད་འབད་བཅུག། སྐྱང་ཚབ་ཕྱེ་ནི་འདི་ཨ་ལོ་ག་ར་ལུ་སྐོར་རྒྱབ་འཕྲོབ་བཅུག་དགོ།

- ༦.༤ སྐྱང་གཏང་ནི།
- ལས་དོན། རྫོང་སྐྱེད་དང་སྟེན་བཅས་ཉན་སྐབ་ཀྱི་སྐྱེད་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི།
- སྟོན་ཆས། གོ་རིམ་འབད་ཡོད་པའི་པར་རིས་ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལེའི་ཤེས་ཚད་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ པར་སྤྱང་ ལྷུང་ཀྱའི་ ཉན་སྐབ་འབད་ནིའི་ གྲུབ་ལྗོངས་འབད་དགོ།  
སྤྱང་ མ་གཏང་པའི་ཉེ་མར།

ཁྱེད་གྱིས་སྤྱང་ཤེས་ག་?

མི་གཞན་གྱིས་ སྤྱང་གཏང་མ་དེ་ ཁྱེད་གྱིས་ཉན་ནི་ཡོད་ག་?

དེ་ སྤྱང་ཉན་ནི་ལུ་ སློབ་ཡོད་ག་? ལ་སོགས་པའི་དྲི་བ་རྒྱ་རྒྱུ་ཞེན་མ་ལས། སྤྱང་ཤེས་མི་རེ་ཡོད་པ་ཅིན། ཡར་སྤྱང་  
ཉེ་ སྤྱང་གཏང་བཅུག་དགོ། ཤེས་མི་མེད་པ་ཅིན། སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་ཚན་དང་པའི་ སྤྱང་ལུ་ཀྱང་ པ་ནང་ ལག་ལེན་འབབ་པའི་  
ཨ་ལེ་གཉིས་དང་ ལྷུ་འཁོར་ཀྱག་གི་སྐོར་ལས་ཡོད་པའི་ པར་སྤྱང་འདི་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ སྤྱང་འདི་འགོ་བཙུགས་ནི།

སྤྱང་གཏང་པའི་སྐབས་ལུ་ ཚོག་མང་མ་དག་པར་ སྐབ་དགོཔ་མ་ཚད། འགོས་གྱིས་འབད་ ནམ་འགྱུར་དང་ སྐད་གྱི་སེང་ཕབ་  
མིག་ཏོ་གི་འབྲེལ་བ་རྒྱ་དང་བཅས་པ་འབད་ གཏང་དགོ། དེ་ལས་ སྤྱང་བཏང་ཚར་མ་དེ། སྤྱང་ ཉ་གོ་མ་གོ་ བཟུ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྤྱི་བ་  
དག་པ་ཅིག་བཀོད། དཔེར་ན།

- ༡ སྤྱང་འདི་ ག་ཅིའི་སྐོར་ལས་ ཨིན་པས་?
- ༢ སྤྱང་འདི་ནང་ ག་དང་ག་ར་ འདུག་?
- ༣ གོ་རིམ་ དང་པ་ནང་ ག་ཅི་འབད་དེས་?
- ༤ གོ་རིམ་ གཉིས་པ་ནང་ ག་ཅི་འབད་དེས་?
- ༥ ལུག་རྒྱུན་ ག་ཅི་འབད་ ཤོར་སོཔ་ཨིན་ན་?

ཨ་ལེ་རྒྱ་ སློབ་ཁང་གི་ཕྱི་ཁར་ ཤིང་གི་རྩ་བ་དང་ གྱིབ་མ་ཡོད་མ་རྒྱུ་ནང་སྤྱོད་བཅུག། དེ་ལས་ སློབ་གྲུའི་ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་  
མི་རྒན་ཤོས། ཡང་ན། སྤྱང་ལེགས་ཤོམ་ ཤེས་མི་རེ་འགོ་སྟེ་ ཁོང་རའི་གཡུས་དང་འབྲེལ་བའི་ སྤྱང་ལྷུང་ཀྱའི་ གཏང་བཅུག་དགོ།

༦.༩

སྤྱང་གཏང་ནི།

ལམ་སྟོན།

སྤྱང་ལྷུག་ཐངས་གྱི་ ཁྱེད་རྣམ་དང་འཇིལ་ ཉན་སྐབ་སྤྱང་བ།

སྐད་ཡིག་རིག་རྩལ།

ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི།

སྟོན་ཚམ།

ཉི་མ་དང་རྒྱ་བའི་སྤྱང་གི་ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཉེ་མ་དང་རྒྱ་བ་གི་སློབ་ལས་ཡོད་པའི་ སྤྱི་གི་ཕྱི་ཤོག་གི་ཤོག་ཁམས་འདི་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ སྤྱི་གཏང་ནི།  
སྤྱི་འདི་ གཏང་ནི་དོན་ལུ་ ལཱ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ ཉེ་མ་ལས་ མཐོང་མཐོང་པ་ཡོད་པ་ཅིན། སྤྱི་གཏང་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་རྒྱུ་  
བཀོད་དེ་ འདྲི་ལན་འབད་དགོ། དཔེར་ན།

༡. འདི་ ག་ཅི་ ཡིན་མ་མས་?
༢. པར་འདི་ རྒྱུ་གིས་ ཉེ་མ་ལས་ མཐོང་ཅི་ག་?
༣. པར་འདི་ནང་ ག་ཅི་ར་འདུག་?
༤. ཤིང་གི་ ཉོག་ཀ་ནང་ ག་ཅི་འདུག་?
༥. རྒྱུ་ཅོ་གིས་ དེ་སྟེ་བཞག་ནི་ཡོད་ག་?
༦. རྒྱུ་གིས་ སྤྱི་འདི་ཤེས་ག་? ཤེས། ཟེར་སྤྱི་བ་ཅིན། ཤེས་མི་ལུ་ སྤྱི་གཏང་ག་ དགོ།
༧. སྤྱི་འདི་ནང་ ག་དེ་སྟེ་ འབད་ནི་ཡོད་? ཟེར་ སྤྱི་འདི་ གཏང་བཅུག།

དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ སྤྱི་འདི་གཏང་དགོ།

**དན་གསོ།** སྤྱི་རྒྱུ་ འབྲུལ་འབྲུལ་ མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས་དང་ བད་དོན་འབྲུལ་རིག་རྒྱུ་གི་ཐོག་ལས་ རྟོན་ནི་འབྲུལ་ཤེས་ལེ་འཚོལ་  
ཏེ་ རྟོན་ནི་ལུ་ སེམས་བཀའ་བསྟེན་དགོ།

༤.༡༠	པར་སྤྱི་གཏང་།
ལས་དོན།	རྫོང་སྤྱི་དང་ སྤྱི་བ་བཅས་ ཉན་སྤྱི་གཏང་བ།
སྤྱི་གཏང་ལཱ་ལོ་རྒྱུ་	ཉན་ནི་དང་སྤྱི་བ་ནི།
རྟོན་ཆས།	སྤྱི་གཏང་བཅོ་བརྒྱུ་པའི་ པར་རིས་ཤོག་ཁམས།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སྤྱི་ཚན་མང་ཉུང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལྷག་དེབ་ རེ་གི་ལཱ་ལེ་ལུ་དང་། ཡང་ན། ལྷུ་མ་འཁོར་ཀྱག་ ལྷག་རྒྱུ་གི་པར་  
སྤྱི་གཏང་ལམ། ཡང་ན། པར་སྤྱི་གཏང་གཞན་མི་རེ་ བཅའ་སྤྱི་གཏང་གི་སྤྱི་གཏང་ སྤྱི་ཚན་ནང་ བཤོ་བཀྱམ་འབད་ནི། ལཱ་ལོ་རྒྱུ་ པར་དེ་གི་སློབ་  
ལས་ ཁོང་རའི་སྤྱི་ཚན་ནང་ གོ་སྤྱི་གཏང་བཅུག་དགོ། དེ་འདྲི་སྤྱི་གཏང་ལུ་ སློབ་དཔོན་རང་ སྤྱི་ཚན་སློབ་རྒྱུ་གི་སྤྱི་གཏང་ག་དེ་སྟེ་  
འབད་དེས་ག་? ལྷ་ཞིབ་འབད་དགོ་པ་མ་ཚད་ སྤྱི་གཏང་ག་དེ་སྟེ་ བཅོ་ནི་ཡིན་ན་? རྒྱུ་གི་ གནས་སྤྱི་གཏང་ལུ་ རྟོན་ལྱིན་དགོ།

དེ་ལས་ སྤྲོ་ཚེན་རེ་ལས་ ལཱ་ལོ་རེ་གིས་ པར་ལུ་བཏུ་སྟེ་ སྤྱང་འདི་ སྤྲོ་ཚེན་གཞན་ལུ་ གཏང་བཅུག། ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས། སྤྱང་གཏང་  
པའི་སྐབས་ལུ་ ཚིག་དོན་ཚུ་ བཅོམ་རྒྱབ་དགོཔ་ཐོན་ཅུང་། བར་ན་ལས་ དགོག་ནི་མི་འོང་། རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ ལེགས་བཅོས་ འབད་  
ནི་ཚུ་ ལཱ་ལོ་གིས་ སྤྱང་འདི་བཏང་ཚར་བའི་ རྒྱལ་ལས་ འབད་དགོ།

སྤྱང་བཏང་ཚར་མ་ད། བཟོད་དོན་དང་འཁྲིལ་བའི་ སྤྱང་སྤྱང་ འབད་དགོཔ་པའི་སྐོར་ བསྐྱབ་སྟོན་འབད་དགོ།

6.77 མཐུན་སྦྲིག་འབད་ནི།

ལས་དོན། དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ མཐུན་སྦྲིག་གི་ སྤྱང་བ།  
སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། གི་ནི།  
སྟོན་ཚུ། ལུ་ཤོག་37 པ།

ལམ་སྟོན།

ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྫོང་ཚིག་དང་ པར་མཐུན་སྦྲིག་གི་ ལུ་ཤོག་ཤོག་གྲངས་37 ནང་ཡོད་པའི་ སྤྱང་ལུ་འདི་འབད་བཅུག། ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་  
སྤྱང་ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་གིས་ རྒྱལ་སྐོར་རྒྱབ་སྟེ་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ།

ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས། སྤྱང་ལུ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སྤྱང་ལུ་འདི་ མ་སྤྱོད་པའི་ཉེ་མ་ མིང་ཚུ་གུ་ ཚིག་  
ཤོགས་ འདི་དང་ ཡིན་སྐྱར་ཉེ་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་ཐངས་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་སྟོན་བྱིན་དགོ།

6.78 ས་གནས་ལུ་ཁྱབ་ཆེ་བའི་མེ་ཏོག།

ལས་དོན། མི་ངཚིག་ བསྐྱ་སྦྲིག་ སྤྱང་བ།  
སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་སྐབ།  
སྟོན་ཚུ། མཐའ་འཁོར་ལུ་འབྱིད་ནི་དང་ ཉེ་མ་ཁོའི་མིང་དེབ།

སློབ་སྟོན།

ལཱ་ལོ་ཁོང་པའི་ ས་གནས་ལུ་ཡོད་པའི་ ཁྱབ་ཆེ་བའི་མེ་ཏོག་གི་རིགས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ནི་དང་ རྒྱལ་རིག་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་  
གྲུའི་ནང་འཁོད་ཀྱི་ལྷུ་མ་ར་ནང་ ཁམས་སངས་ལུ་བྱིད་དེ། ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ སློབ་གྲུའི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཁྱབ་ཆེ་བའི་ མེ་ཏོག་ལ དེ་  
ཅིག་གི་མིང་ ཚོས་གཞི་དང་སྐྱབས་ སྐབ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།


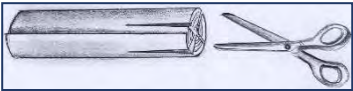





སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན།

དཔེར་ན། ལྷག་ཚར་མེ་ཏྲག། སེར་ཤོག་མེ་ཏྲག། ཉིམ་གང་ཤར་མེ་ཏྲག། ཉལ་མེ་ཏྲག། ཀལ་མེ་ཏྲག། མེ་ཏྲག་རྩེ་ ས་གོ་ལེགས་ ཤོམ་མཐོང་ནིའི་ རྒྱན་ཆ་ཡིན། མེད་པ་མ་གཏང་པར་ བདག་འཛིན་འབད་དགོ་པའི་ སློར་ལས་ བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་དགོ། མེ་ཏྲག་གི་ མིང་དང་པར་རྩེ་ མཐའ་འཁོར་སློབ་སྟོན་གི་ པར་རིས་ཚོགས་མཛོད་ནང་ཡོད།

སློབ་དཔོན་གྱིས། མེ་ཏྲག་གི་པར་ཡོད་པའི་ ལཱ་ཤོག་ཅིག་བཟོ་ཞིན་ལས་ བཀའ་སྟེ། ཨ་ལོ་རྩེ་ མེ་ཏྲག་གུ་ ཚོན་གཏང་བཅུག། པར་རྩེ་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ། འདི་ག་ཅི་སྟེ་? ཟེར་རི་བ་བཀོད་དེ་ རི་བ་འདྲི་ལན་ འབད་ནི་གི་ སླུང་བ་བྱིན་དགོ།

**དམ་གསོ།** ཨ་ལོ་རྩེ་གིས་ མེ་ཏྲག་ལཱ་ཕྱིས་མཐོང་བསྐྱེད་དེ། མེད་པ་ མི་གཏང་ནི་གི་སློར་ལས་ཡང་ སློབ་སྟོན་དང་བསྐྱབ་བྱ་རྩེ་ ཉ་ ཤོམ་འབད་སྐྱབ་བྱིན། མེ་ཏྲག་དང་ ཤིང་གི་རིགས་རྩེ་ བྱེལ་མེད་པར་ ག་སྟོན་སྟོན་ བཏྲག་མ་བཅུག་པར་ བདག་འཛིན་འབད་དེ་ བཞག་དགོ་པའི་སློར་ལས་ རྒྱ་བར་རྩེད་བཅུག་དགོ།

སློབ་སྟོན་གྱི་དོན་ལཱ་ ཤོག་གུ་གི་མེ་ཏྲག་བཟོ་ནི་ རྟོན་བྱིན་ཞིན་ལས། ཁོང་ར་གི་བཟོ་མི་རྩེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་བཅུག།	
༡. ཤོག་གུ་དུམ་ཅིག་ དམ་ཁིག་ཁི་འབད་ བསྐྱེལ།	
༢. ཤོག་གུ་དུམ་ རྩོགས་གཅིག་ལས་ བྱེད་ཀ་རྩེན་ ཁག་༥ འབད་ད།	
༣. དམ་ཚམས་རྩེ་ བྱིལ་ལས་མར་བལྟ་སྟེ་ བལྟ་བ།	
༤. ཤོག་སྐྱེལ་གྱི་མཚུག་ དམ་ཁིག་ཁི་འབད་ བཤེད་ཞིན་ན། དེ་བའི་དུམ་ཁ་མགུ་ལས་ བཤེད་དེ་ ཡར་འབྲེན།	
༥. ཡར་འབྲེན་མི་འདི་ལོག་ མར་བལྟ་བཅུགས་སྟེ་ ལེབ་ ཏྲག་ཏ་བཟོམ་ད་ མེ་ཏྲག་བསྐྱེལ་འགྲོ་བཏུབ། འདི་གུ་ཚོན་ གཏང།	
<b>དམ་གསོ།</b> སློང་ལཱ་འདི་འབད་མ་དུ། སློབ་དཔོན་གྱིས། བཀོད་རྒྱ་ཚོགས་འཇམ་ཏོང་ཏོ་སྐྱབ་སྟེ་ དཔེ་སྟོན་འབད་དགོ། དཔེར་ན། ཤོག་གུ་བསྐྱེལ་ནི། ཤོག་གུ་དེ་ནི། མགུ་ལས་མར་བཏྲག་ནི། སོགས། ཨ་ལོ་རྩེ་དཔེ་བལྟ་ནི་གི་དོན་ལཱ་ དཔེ་སྟོན་འབད་དགོ།	

༤.༡༢                   ས་གནས་ལུ་བྱུང་ཆེ་བའི་ཤིང་།  
 ལས་དོན།               མིང་ཚིག་ བསྟུ་སྟོན་གི་ སྐྱུང་བ།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།   ཉན་སྐྱབ།  
 ཉོན་ཆས།               མཐའ་འཁོར་ལུ་འབྱེད་ནི་དང་ ཉེ་མཁོའི་མིང་དེབ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཁོར་བའི་ ས་གནས་ལུ་ཡོད་པའི་ བྱུང་ཆེ་བའི་ཤིང་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་ནི་དང་ རྒྱུ་རིག་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་གྲུའི་མཐའ་  
 འཁོར་ལུ་ ལམས་སངས་ལུ་བྱིད་དེ། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ སློབ་གྲུའི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་བྱུང་ཆེ་བའི་ ཤིང་ལ དེ་ཅིག་གི་མིང་ ཚོས་གཞི་  
 དང་སྐྱབས་ སྐྱབ་ཚུགས་ནི། དཔེར་ན། ཉོང་ལུ། སྤ་ཤིང། ཅོན་དན། སི་སི། རྒྱག་པའི་ཤིང་། ཤིང་གིས་ཕན་ཐོགས་དང་ བདག་  
 འཛིན་འབད་དགོ་པའི་ སློབ་ལས་ བསྐྱབ་ཉོན་བྱིན་དགོ། ཤིང་གི་ མིང་དང་པར་ཚུ་ ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད།

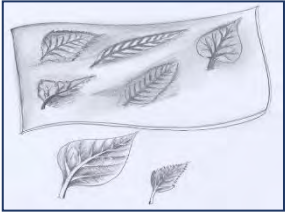
སློབ་དཔོན་གྱིས། ཤིང་གི་པར་ཡོད་པའི་ ལུ་ཤོག་ཅིག་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ བཀའ་སྟེ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཚོན་གཏང་བཅུག། པར་ཚུ་ལག་  
 ལེན་འཐབ་སྟེ། འདི་ག་ཅི་སྟོ་? ཟེར་རྒྱ་བ་བཀོད་དེ། རྒྱ་བ་འདི་ལན་ འབད་ནི་གི་ སྐྱུང་བ་བྱིན་དགོ།

༤.༡༣                   སློབ་ཚུལ།

ལས་དོན།               གསུང་གཏོད་ འབད་ནིའི་ སྐྱུང་བ།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།   འབྲི་སྐྱབ།  
 ཉོན་ཆས་               འདབ་མ། དི་སི། ཤོག་གྲ།

ལམ་སྟོན།

ཤིང་གི་འདབ་མའི་ བཟོ་དབྱིབས་དང་ ཆེ་ཚུང་མ་འདྲམ་ཚུ་ བསྟུ་ལེན་འབད་དེ། སྤེ་ཚོན་གྱི་སྐྱབ་ལུ་བཞག་ཞིན་མ་ལས། ཚོན་ཕྱོ་  
 སྐྱབ་པའི་ འཚོམས་ཅིག་འབད་ཚུ་ནང་ ལྷུར་ཏེ། འདབ་མ་ ལོགས་གཅིག་ལ་བྱུག་ ཚོན་  
 གཏང་། འདབ་མ་འདི་ ཤོག་གྲ་ག་སྐྱབ་རྒྱབ་སྟེ། ཞེབ་ཞིན་མ་ལས་ པར་བཏོན།  
 དེ་བཟུམ་ འདབ་མ་ མ་འདྲམ་ཚུ་ ཤོག་གྲ་གི་བར་ན་ལྟེབ་སྟེ། བཞག་ཞིན་མ་ལས། ལྷུག་  
 ལས་དི་སི་གིས་དབྱར་ཏེ། པར་རིས་བཟོ་སྟེ། བཤད་པ་རྒྱབ་བཅུག།



6.75      སེམས་ཅན།

ལས་དོན།      སེམས་ཅན་གྱི་ མིང་ཚིག་ བརྒྱ་སྟོག་ སྤྱད་བ།  
སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།      ཉན་སྐབ།  
སྟོན་ཆས།      ལྷག་དེབ།

ལས་སྟོན།

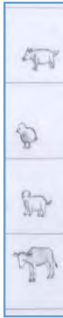
ཨ་ལོ་རྒྱ་གིས། སྟོན་མེད་སེམས་ཅན་ ག་ཅི་ར་མཐོང་ཡི་ག་? སྐབ་བཅུག། སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སེམས་ཅན་གྱི་པར་བཏོན་ཏེ་ འདི་ག་  
ཅི་སྟོ? ཟེར་དྲིམ་ད། ཨ་ལོ་རྒྱ་གིས། འདི་ བ་ ཨིན། བ་ ག་ཏེ་ འདུག། བ་ཁྱིམ་ནང་ སྟོད་ཅུག། བ་གིས་ ལྟོ་ ག་ཅི་བཟའམ་སྟོ?  
ཅུ་ བཟའ་འོང་ ལགས། འདི་ལས་ རིགས་བརྒྱེས་ཏེ་ སྟོན་མེད་སེམས་ཅན་ རོ་ཁྱི་ གྱི་ལི། མགས། བ། ཉ། ར། དོམ། ཀ། ལ། ལྷག།  
རྒྱ་ཡང་ ལན་སྐབ་བཅུག་དགོ།

6.76      སེམས་ཅན་གྱི་ཕྱ་གྲུ་གྲུ་ལོ་འཛིན།

ལས་དོན།      ལྷག་བཅས་ སེམས་ཅན་གྱི་ མིང་ཚིག་ སྤྱད་བ།  
སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།      ཉན་སྐབ།  
སྟོན་ཆས།      ལྷ་ཤོག་བཟོ་དགོས།

ལས་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སེམས་ཅན་གྱི་ པར་གྱི་ཤོག་ཁམ་ ཆ་ཚང་རེ་དང་། སེམས་ཅན་གྱི་ཕྱ་གྲུ་  
གི་པར་ ཆ་ཚང་རེ་འབད་མི་ ཚན་པ་གཉིས་བཟོ་སྟེ། ཨ་ལོ་རྒྱ་ལུ་ སྟོད་ཞིན་མ་ལས།  
སེམས་ཅན་དང་ ཕྱ་གྲུ་མཐུན་སྟོག་འབད་ནི། དཔེར་ན།



6.77      སེམས་ཅན་གྱིས་མན་ཐོགས་རྒྱུལ།

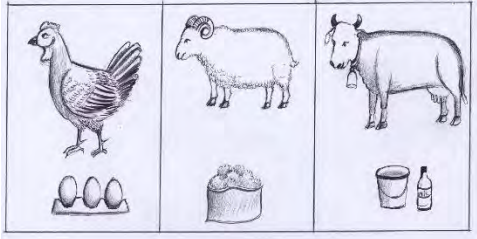
ལས་དོན།      སེམས་ཅན་གྱི་ མན་ཐོགས་དང་ དྲིན་ལན།  
རིག་ཅུལ་      ཉན་སྐབ།  
སྟོན་ཆས།      ལྷ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སེམས་ཅན་རེ་རེའི་ བར་སྟོམ་སྤུ་འབད་ གྲུམ་ལས། འདི་དང་གཅིག་ཁར་ སེམས་ཅན་ཚུ་གིས་ ང་བཅས་ལུ་ མན་ཐོགས་ ཡོད་ལུགས་ཀྱི་ བར་ཚུ་ཡང་ གྲིས་ཏེ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྟོན་བྱིན་དགོ། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལཱ་ཤོག་སྟོན་དེ་ ས་སྟོང་བསྐྱབ་བཟུག་ནི། དཔེར་ན།

བ་ལས་ཨོམ་གི་ མན་ཐོགས་ཡོད། གྲུམ་ལས་ སྟོང་དོག་གི་ མན་ཐོགས་ཡོད། ལུག་ལས་བལ་གྱི་ མན་ཐོགས་ཡོད། རྟ་གིས་ ལྷུར་ཆ་འབག་ནི་ལུ་ མན་ཐོགས་ཡོད། གྲི་ལི་གིས་ གཉེར་ཚུང་བསྐྱབ་ནི་ལུ་ མན་ཐོགས་ཡོད། རོ་ཁྱི་གིས་ ཁྱིམ་བདག་འཛིན་འབད་ནི་ལུ་ མན་ཐོགས་ཡོད། ར་ལས་ ཨོམ་གི་ མན་ཐོགས་ཡོད། སྤང་ལས་ཞིང་ཚོ་ཚོ་གི་ མན་ཐོགས་ཡོད།

ཟེར་དོ་བཟུམ་གྱི་ ས་སྟོང་བསྐྱབས་ཚར་ཨང་ད། རྫོང་ཚོགས་འབད་ལྷག་དགོ། དེ་ལས་ འབྲི་དེབ་ནང་ བར་ ལཱ་ཤོག་ནང་ཡོད་མི་ རྫོང་ཚོགས་ཚུ་ བྱི་ནི་དང་ལྷག་ནི་ཚུ་ རྟོན་དགོ།



ལཱ་ཤོག།

- བ་ལས་.....གི་ མན་ཐོགས་ཡོད།
- གྲུམ་ལས་.....གྱི་ མན་ཐོགས་ཡོད།
- ལུག་ལས་.....གྱི་ མན་ཐོགས་ཡོད།
- རྟ་གིས་.....གི་ མན་ཐོགས་ཡོད།
- གྲི་ལི་གིས་.....གི་ མན་ཐོགས་ཡོད།
- རོ་ཁྱི་གིས་.....གི་ མན་ཐོགས་ཡོད།
- ར་ལས་.....གི་ མན་ཐོགས་ཡོད།
- སྤང་གིས་.....གི་ མན་ཐོགས་ཡོད།

༦.༡༤

ཤིང་འབྲས།

ལས་དོན། སྤེབ་བཅས་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ མིང་ཚོགས་ སྤྱད་བ་དང་ གྱུ་སྟེད།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་སྐྱབ།  
 རྟོན་ཆས། ལྷ་བཤལ་གྱི་ཐོག་ལས་རོ་དཔེ། ཉེས་འབྲེལ་མིང་ཚོགས།

སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་སློབ་གྲུབ་ཉེ་འདབས་ལ་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་རིགས་ མ་འདྲམ་ལེ་ཤ་མཐོང་ནི་ཡོད་པའི་ས་གནས་ཅིག་ནང་ བཤའ་བར་བྱིད། དཔེར་ན། ཨོ་སྤུལ། ངང་ལག། ཨམ་ཕུ་གྲུའི། ཚལ་ལྷ། ལམ། སླི། ཀོང་ཚོ། སྤྲམ་སི། ལ་རེ་སྤུ་ཟ། བལ་པ་སེའུ། ལ་སོགས་པ་ཡོད་ས་ལུ་ བྱིད་དེ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།

༤.༡༩ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་བཤའ་པ།

- ལམ་སྟོན། སྤེབ་བཅས་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ མིང་ཚོག་ བཤའ་པ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ སྤྱང་བ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། བྱི་ནི།
- སྟོན་ཆས། ཚོན་དང་ཤོག་གྲ།

ལམ་སྟོན།

འོག་གི་འབྲི་ཤོག་བཀང་ནི་འདྲི་སྟོན་དེ་བཀང་བཅུག་ནི། ཚོས་གཞི། (དམར་པོ། སེར་པོ། ལྗང་ལ། ལི་ཇི་)

ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་།	པར་བྲིས་ཏེ་ཚོན་གཏང་།	ཚོས་གཞི།
ཨོ་སྤུལ།		
ལམ།		
སླི།		
ངང་ལག།		
ཚལ་ལྷ།		
བལ་པ་སེའུ།		

སློབ་གྲུབ་ཉེ་འདབས་ལུ་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་རིགས་མེད་པ་ཅིན་ ཤིང་འབྲས་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷག་དེབ་དང་། རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ་ མིང་ཚོག་རབ་འབྱེད། ཟེར་མི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དཔེ་དེབ་ནང་བལྟ་སྟེ་ ལུ་ཤོག་བཀང་ཚར་བཞིན་མ་ལས། ཨ་ལོ་ལོ་ར་གི་དགའ་མི་ ཤིང་འབྲས་ གཅིག་གི་སྐོར་ལས་ བཤའ་པ་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

དཔེར་ན། འདྲི་ ཨོ་སྤུལ་ ཨིན། ཨོ་སྤུལ་ འདྲི་ཚོས་ གཞི་དམར་པོ་ ཨིན། ང་ཨོ་སྤུལ་ལུ་དགའ།

དན་གསོ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཉན་ལ་མི་འོང་ནི་འདྲི་དོན་ལུ་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་སྤྱབ་བྱིན་དགོ། ཤིང་ལར་མ་འཛོགས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ མ་སྤྱབ་ཚུན་ ཤིང་གི་དོག་མ་ཚུ་ག་ཅིར་ཨིན་རུང་ བཟའ་ནི་མི་འོང་། ཤིང་དང་དོག་མ་ཚུ་ ག་མཚོ་སར་ ལག་པ་འདོགས་ནི་མི་འོང་། ཟེར་བའི་ བསྐབ་སྟོན་ཚུ་བྱིན་དགོ།

༤.༢༠

ཚོད་སྲི་

ལས་དོན།                      སྲིབ་དང་ སྐྱ་གདངས་བཅས་ ཚོད་སྲི་གི་ མིང་ཚོག་ སྐྱུང་བ་དང་ རྒྱ་སྐྱེད།  
 ལྷན་ཡིག་རིག་ཅུལ།      ཉན་སྐྱབ།  
 ལྷོན་ཆས།                      རོ་དཔེ་དང་ ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚོག།

ལམ་སྟོན།

ཚོད་སྲི་གི་ ཤོག་བྱང་བཏོན་བཀའ་ནི་ཡོད་མི་འདི་ བཏོན་ཏེ་ ཨ་ལོ་རྒྱ་གིས་ ག་དམ་ཅིག་ ཤེས་ག་ པར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ མིང་སྐྱབ་ བཅུག་ནི།

དཔེར་ན། འདི་གི་མིང་ ག་ཅི་སྟོ་? འདི་ག་ཅི་འབད་བཏུབ་སྟོ་? ག་ཏེ་ལུ་སྐྱེས་སྟོ་? ལྷན་གྱིས་འདི་ བཟའ་ནི་ཡོད་ག་? ཟེར་ ཀེ་བ། ལ་སྤ། སྐན་མ་ཅུལ། ལག་ཏིལ། ཀོ་ཤི། ཨེ་མ། ལྷམ་བན་ད། ལྷོག་པ། ལྷོ་གི་ཐོག་ལུ་ རི་བ་འདྲི་ལན་འབད་དེ་ ལྷོན་བྱིན་དགོ།

༤.༢༡

ཚོད་སྲི་གི་བཤད་པ།

ལས་དོན།                      སྲིབ་བཅས་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ མིང་ཚོག་ བཤད་པ་དང་ རྒྱ་སྐྱེད།  
 ལྷན་ཡིག་རིག་ཅུལ།      ཉན་སྐྱབ་དང་གི་ནི།  
 ལྷོན་ཆས།                      མིང་ཚོག་རབ་འབྱེད།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་རྒྱ་གི་འབྲི་དེབ་ནང་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་དོ་བཟུམ་གྱི་ ཐིག་འབྲེན་ཏེ་ ཨ་ལོ་རང་རང་སོ་སོ་གིས་ དགའ་མི་ཚོད་སྲི་གསུམ་ གདམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ ཚོན་གཏང་བཅུག།

ཚོས་གཞི། (དཀར་པོ། དམར་པོ། ཤེས་པོ། ལྷང་ལ། ལི་ཁྱི་ རྒྱ་སྐྱེག།)

ཚོད་སྲི་གི་མིང་།	པར་བྲིས་ཏེ་ཚོན་གཏང་།	ཚོས་གཞི།
ཀེ་བ།		
ལ་སྤ།		
སྐན་མ་ཅུལ།		
ལྷོག་པ།		
ལག་ཏིལ།		
ཀོ་ཤི།		
ཨེ་མ།		

སྐུལ་བཞུགས།		
-------------	--	--

ཚོན་བཏང་ཚར་ཞིན་མ་ལམ་ ཇུ་ལོ་ཁོང་ར་གི་དགའ་མི་ ཚོད་སྲི་  
གཅིག་གི་སྟོར་ལམ་ བཤད་པ་རྒྱབ་བརྟུག་ནི། འདི་ ཀེ་བ་ ཇི་ན། ཀེ་  
བ་འདི་ དམར་པོ་ ཇི་ན་མ་མམ། ང་ ཀེ་བ་གི་ཚོད་མ་དགའ། ཟེར་དོ་  
བཟུམ་གྱི་ རྫོང་ཚོགས་ཚུ་ སྐབ་ནི་འི་གོ་གསལ་རམ་འབད་དེ་ བཤད་པ་  
སྐབ་བརྟུག་དགོ། ཞོར་ཁར། ཚོད་སྲི་གི་ལཱ་ འབད་དགོ་པ་དང་། ཚོད་  
སྲི་མངམ་ བཟུལ་དགོ་པའི་ བསྐྱབ་སྟོན་ཚུ་བྱིན་དགོ།

མགོ་ཅན་དང་དབྱེད་སྲི་ལཱ་འཇུག་མིང་མཐའི་སྐྱུར་  
ཚུལ། ལྷག་ཤོག། སྟོན་ཚན་འགོ་བརྟུགས་པ་ད།  
བྱིན་མང་ལམ་ ལྷག་སྟེ་འོང་དགོ་པ་འབད་ སྟོན་  
ཡོད་མི་འདི་ ལོག་ལེན་སྲི། དབྱེ་ཞིབ་འབད།

སྟོན་ཚན་ ༦ པའི་དབྱེ་དབྱེ་ཐོ།

- འདོགས་ཅན་ལམ་གྱུབ་པའི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ སྐྱུར་གྲོག་རྒྱབ་ནི།
- སྐྱུར་ཉམ་ཉེ་ སྲི་བའི་ ལན་སྐབ་ནི།
- པར་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྐྱུར་ གཏང་ནི།
- རྒྱ་ (ཐིག་ཚད་ནང་འཁོད་) དང་འཁྲིལ་ཉེ་ ཚོན་གཏང་ནི།
- ཚོགས་པར་གྱུ་ སྲི་ནི།
- བཟོ་དབྱིབས་གྱི་ མིང་སྐབ་ནི།
- ར་མགོ་༡༢ དང་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ སྐྱུར་གྲོག་རྒྱབ་ ལྷག་ནི།
- ར་མགོ་ཅན་གྱི་ ཡི་གུ་ སྲི་ནི།
- ལ་མགོ་༡༠ དང་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ སྐྱུར་གྲོག་རྒྱབ་ ལྷག་ནི།
- ལ་མགོ་ཅན་གྱི་ ཡི་གུ་ སྲི་ནི།
- ས་མགོ་༡༡ དང་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ སྐྱུར་གྲོག་རྒྱབ་ ལྷག་ནི།
- ས་མགོ་ཅན་གྱི་ ཡི་གུ་ སྲི་ནི།
- ཇུང་ཡིག་༢༠ ཚུན་ འབྲི་སྐབ་ འབད་ནི།
- ལྷག་ཤོག་ལྷག་ནི།/སྐྱུར་སྐྱུར་སྐྱུར་སྟོན་དོན་ཚན།

སློབ་ཚན་རྒྱག་པའི་དབྱེ་ཚད།

རིག་ཙམ།	མྱོང་བྱུང། (Exceeding)	རེ་མཐུན། Meeting	ཉེ་འབྱོར། Approaching	འགོ་ཐོག། Beginning
ཉན་སྒྲུབ།	ཡུལ་ཚིག་ལག་ལེན་དང་ འབྲེལ་བའི་ རྫོང་ཚིག་སྒྲུབ་ནི། སྲུང་གཏང་ནི། ས་གནས་ལུ་ ཁྱབ་ཆེ་བའི་མེ་ཏོག། ཤིང་། སེམས་ཅན། ལྷ་གྲུ་འཛོལ་འཛོལ། ཕན་ཐོགས་ཚུལ། ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་། ཚོད་ལྡོ་གི་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་བའི་སྐབས་ རྫོང་སྒྲུ་དང་ སེང་ཕབ་ ལན་ཆ་ ཚང་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ཉན་ སྒྲུབ་འབད་ནི་ལུ་	ཡུལ་ཚིག་ལག་ལེན་དང་ འབྲེལ་བའི་ རྫོང་ཚིག་སྒྲུབ་ནི། སྲུང་གཏང་ནི། ས་གནས་ལུ་ ཁྱབ་ཆེ་བའི་མེ་ཏོག། ཤིང་། སེམས་ཅན། ལྷ་གྲུ་འཛོལ་འཛོལ། ཕན་ཐོགས་ཚུལ། ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་། ཚོད་ལྡོ་གི་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་བའི་སྐབས་ རྫོང་སྒྲུ་དང་ སེང་ཕབ་ ལན་ཆ་ ཚང་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ཉན་ སྒྲུབ་འབད་ནི་ལུ་ རེ་གཉིས་ མ་གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ དཀའ་འཇུག་མེད་པར་ འབད་ མི།	ཡུལ་ཚིག་ལག་ལེན་དང་ འབྲེལ་བའི་ རྫོང་ཚིག་སྒྲུབ་ནི། སྲུང་གཏང་ནི། ས་གནས་ལུ་ ཁྱབ་ཆེ་བའི་མེ་ཏོག། ཤིང་། སེམས་ཅན། ལྷ་གྲུ་འཛོལ་འཛོལ། ཕན་ཐོགས་ཚུལ། ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་། ཚོད་ལྡོ་གི་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་བའི་སྐབས་ རྫོང་སྒྲུ་དང་ སེང་ཕབ་ ལན་ཆ་ ཚང་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ཉན་ སྒྲུབ་འབད་ནི་ལུ་ ཕྱིད་པ་ཀོ་པ་ འབད་ འབད་མི།	ཡུལ་ཚིག་ལག་ལེན་དང་ འབྲེལ་བའི་ རྫོང་ཚིག་སྒྲུབ་ནི། སྲུང་གཏང་ནི། ས་གནས་ལུ་ ཁྱབ་ཆེ་བའི་མེ་ཏོག། ཤིང་། སེམས་ཅན། ལྷ་གྲུ་འཛོལ་འཛོལ། ཕན་ཐོགས་ཚུལ། ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་། ཚོད་ལྡོ་གི་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་བའི་སྐབས་ རྫོང་སྒྲུ་དང་ སེང་ཕབ་ ལན་ཆ་ ཚང་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ཉན་ སྒྲུབ་འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ དགོ་མི།
ལྷོ་སྒྲུབ།	མིང་གཞི་ལུ་ སྲོན་འཇུག་ སྲུང་ཡོད་མི་དང་། ལྷག་དེབ། ཁྱིམ་ནང་ལྷག་ནི་ཚུ་ སྲོར་སྟོག་ འབད་ ལྷག་པའི་སྐབས་ རྫོང་ སྲུང་གཏོག་ཏོ་འབད་ ལྷག་ ཚུགས་མི།	མིང་གཞི་ལུ་ སྲོན་འཇུག་ སྲུང་ཡོད་མི་དང་། ལྷག་དེབ། ཁྱིམ་ནང་ལྷག་ནི་ཚུ་ སྲོར་སྟོག་ འབད་ ལྷག་པའི་སྐབས་ རྫོང་ སྲུང་གཏོག་ཏོ་འབད་ ལྷག་ནི་ ལུ་ རེ་མ་གཉིས་མ་ མ་ གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ དཀའ་ འཇུག་མེད་པར་ འབད་མི།	མིང་གཞི་ལུ་ སྲོན་འཇུག་ སྲུང་ཡོད་མི་དང་། ལྷག་དེབ། ཁྱིམ་ནང་ལྷག་ནི་ཚུ་ སྲོར་སྟོག་ འབད་ ལྷག་པའི་སྐབས་ རྫོང་ སྲུང་གཏོག་ཏོ་འབད་ ལྷག་ནི་ ལུ་ ཕྱིད་པ་ཀོ་པ་འབད་ འབད་ མི།	མིང་གཞི་ལུ་ སྲོན་འཇུག་ སྲུང་ཡོད་མི་དང་། ལྷག་དེབ། ཁྱིམ་ནང་ལྷག་ནི་ཚུ་ སྲོར་སྟོག་ འབད་ ལྷག་པའི་སྐབས་ རྫོང་ སྲུང་གཏོག་ཏོ་འབད་ ལྷག་ནི་ ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི།





དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས།

དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་འདི། རིག་ཕྱེལ་སྟོན་གསལ་གྱི་ འཕེལ་སྐྱེད་ཚུ་ མཐིལ་ཕྱིན་མ་འབད་ དབྱེ་དབྱུད་འབད་བའི་ཁར། རྣམ་ དེ་ལོ་དང་། གསལ་ལཱ་འདི་ བཟོ་དོན་སྟོན་ལེན། མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་སྐྱེད་གི་རིག་ཕྱེལ་ཚུ་གིས་ གཞི་བཟུང་སྟེ། སྤྱི་ལེམས། འགྲོ་ བྱམས་ལ། གཞན་ལན། བཟོ་གཏུང་། དང་འདོད། བཟོན་འགྲུལ། མཐུན་ལམ། དང་བཟོན། གྲུ་ཞབས་དང་། ལས་རྒྱ་འབྲས་ལུ་ ཡིད་ཆེས་སོགས་ རན་གི་བསམ་པ་དང་ ཕྱི་འབྲེལ་སྟོན་ཚུ་ཡོངས་རྫོགས་འབད་ ཉ་གོ་ཚུགས་པ་ འབད་ནི་འདི་ཨིན།

དེ་གིས་འབད་ སློབ་སྟོན་ལྷན་ཚན་ལེ་ལེ་བཞེན་གྱི་ནང་། དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ མཁོ་ཚས་དང་། ཐངས་རིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། གཤམ་ལུགས་དང་བཟུན་པའི་ ལྷན་སྐྱེད་དང་། བྱ་སྟོན་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འཐོབ་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོས་དང་།

འདི་ རྣམ་འབད་ནི་ཨིན་ནུ་? ཚེ་ག་དེམ་ཅིག་འབད་ནི་ཨིན་ནུ་? ག་གི་དོན་ལུ་འབད་ནི་ཨིན་ནུ་? སོགས་ དུས་ཚོད་དང་ལན་ གངས་ ཡུལ་ལུ་བརྟེན་སྟོན་ནི་མེན་པར། རྣམ་ཁོམ་ རྣམ་བཟེ། ལེགས་ཉེས་དབྱེ་དབྱུད་འབད་དེ་ ལྷན་ཚན་དང་ ཉེན་མ་ ལྷན་ ལོ་ ཅིག་བཟོ་གཏུང་ བྱ་སྟོན་དང་ རིག་ཕྱེལ་ཡོངས་རྫོགས་འབད་ ཡར་རྒྱས་ གཏང་ཚུགས་པ་འབད་ བཟོ་ནི་ཚུ་ཨིན།

མི་ནི་དབྱེ་ཞིབ།

གོང་གི་དབྱེ་ཞིབ་ཤོག་ཁམ་གྱི་ དུན་གསེའི་འོག་ལུ་ དཔེ་སྟོན་བསྟུ་གསོག་ཟེར་གྱིས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་ཚན་ འདི་གི་ ཤེས་ཚད་བཟོ་དོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སློབ་སྟོན་འབད་མི་འདི་ དཔེ་སྟོན་འབད་བསྟུ་གསོག་འབད་དགོས་ཨིན། དེ་ལས་ ཡིག་ བཟོའི་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ ཇུ་ལོ་ཁོང་རའི་ཡིག་བཟོའི་སྟེང་དེ་ནང་ རྒྱུང་བ་འབད་བཟུག་དགོས་འེའི་ཁར་ སློབ་ཚན་ལེ་ལེ་ནང་ལས་ ཡིག་བཟོའི་དཔེ་སྟོན་ལེ་ བསྟུ་གསོག་འབད་དགོ།

ལྷན་ཞི་དབྱེ་ཞིབ།

ལྷན་ཞི་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ ལག་གསུམ་འབད་ རྒྱགས་ལེན་དགོས་ཨིན། ལག་དང་པ་འདི་ སློག་སྐྱེད་གི་དོན་ལུ་ སྐྱོར་སློག་དང་ ཚོགས་སྐྱེད་རྒྱབ་ནི། ལག་གཉིས་པ་འདི་ ལྷན་དེ་བཟུག་ཐངས་གྱི་ རིག་ཕྱེལ་བཟུ་ནི། ལག་གསུམ་པ་འདི་ བོ་དོན་དང་ དབྱེ་དབྱུད་ གྱི་རིག་ཕྱེལ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན།

ལག་དང་པ་འདི། སློབ་ཚན་གྱི་ ཤེས་ཚད་བཟོ་དོན་དང་བཟོ་དོན་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་དེ་བཟུག་ནི་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ ལྷན་ཐངས་དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཐོ་བཟོ་སྟེ། སློབ་ཚན་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ལྷན་ དེ་བཟུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོས་ཨིན།

སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན།

ལག་གསུམ་པ། གོ་དོན་དང་དབྱེ་དབྱུང་གི་ རིག་ཚུལ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན་མ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷག་དེབ་ལག་  
ལེན་གྱི་སྐབས་ལུ་ སྲི་བ་གཞན་ཡང་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་དབྱུང་གི་རིག་ཚུལ་མང་སུ་བཀོད་དེ་ བོ་བཞག་ནི་ལས་  
ལྷག་པའི་ རིག་ཚུལ་ཡར་རྒྱས་ལུ་ གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ་ ལྷག་བརྒྱུག་དགོ།  
དེ་བཟུམ་འབད་ ཉན་ནི་སྐབས་ནིའི་རིག་ཚུལ་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ཡང་ དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་གྱི་སྐབས་ལུ་ཡོད་པའི་ སློབ་ཚན་སོ་སོའི་ཤེས་  
ཚད་བདམ་སྟོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

འབྲི་ཚུལ་སྦྱང་བ།

བཤད་པ།

བཤད་པ་གི་ནི་འདི་ནང་ རང་གི་མིང་། བར་གྱི་མིང་གི་ནི། བར་གྱི་སྐོར་ལས་རྫོང་ཚོག་གི་ནི། བར་དང་ཅ་དངོས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་  
བཤད་པ་བྱུང་གུ་དེ་གི་བརྒྱུག་ནི། དཔེར་ན།

༩།

- འདི་ ཧྲ་ ཨིན།
- ཧྲ་ལུ་ ཀང་མ་ བཞི་ཡོད།
- ཧྲ་འདི་ དཀར་པོ་ ཨིན་པས།
- ཧྲ་གིས་ ལུང་ཆ་ འབག་དེས།

གོ་དོན།

མཐུན་སྦྲིག་གི། འདི་ནང་ལུ་ བར་དང་མིང་མཐུན་སྦྲིག་འབད་ནི། གཞན་ རིག་ཚུལ་དང་ སློབ་རིམ་གྱི་ཤེས་ཚད་བདམ་སྟོན་དང་འཁྲིལ་  
ཏེ་ མིང་དང་མིང་ ཚོག་དང་ཚོག་ རྫོང་ཚོག་དང་རྫོང་ཚོག་ཚུ་ མཐུན་སྦྲིག་འབད་བརྒྱུག་ནི་དང་། གསལ་བྱེད་གོ་རིམ་བསྐྱོག་ནི། ཆེ་  
ཚུང་བསྐྱོག་ནི། རིང་བྱུང་བསྐྱོག་ནི། སྲབ་སྦྱུག་བྱེད་ནི།

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

ས་སྟོང་བསྐྱུག་ནི།

འདི་ནང་ ཨེ་པ་ཏོག་ཅོ་རྟོ་མིའི་ བར་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རྫོང་ཚོག་བཞི་གི་ ས་སྟོང་བསྐྱུག་ནི་ བཟོ་སྟེ་ཡོད། ས་སྟོང་ནང་  
བརྒྱུག་ས་ནིའི་ཚོག་ཚུ་ ལྷག་ལུ་སྐོར་སོ་སོ་འབད་ བརྒྱུག་ས་ཏེ་ཡོད་མི་ནང་ལས་ ག་ཕོག་བལྟ་སྟེ་ ས་སྟོང་བསྐྱུག་བརྒྱུག་དགོ། འདི་  
ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སློབ་རིམ་ གཞན་ཚུ་ནང་ཡང་ ཤེས་ཚད་བདམ་སྟོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བཟོ་དགོ།

སློབ་མཁུ་ལམ་སློབ།

ཏྲག་ཅོ་ ཨ་པ་ མིང་ རྟོ་ འགྲོ་	
༡. ཁོ་འགྲོ་ ----- ཡིན།	ཨ་པ་ཏྲག་ཅོ་རྟོ་མི་གི་པར།
༢. ཁོ་གི་ ----- བཀྲ་ཤེས་ཡིན།	
༣. ཁོ་གིས་ ས་ ----- དེས།	
༤. ཁོ་གི་ ལག་པར་ ----- འདུག།	

རྟོ་བ་འདྲི་ལན།

འོག་ལུ་ཡོད་མི་ རྟོ་བ་འདྲི་ལན་འདི་ ཡིག་རྒྱགས་དང་བཤད་པ་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ བཟོ་ཡོད་ཅུང་ གཞན་ཡང་པར་དང་སྤྱང་ ལྷང་ཀུ་རྩུ་ལུ་ཡང་ གཞི་བཞག་སྟེ་བཟོ་དགོ། རྟོ་བ་རྩུ་ཡང་ རིག་རྩུ་ལྷི་མཐོ་རིམ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ བཤོད་དགོས་ལག་ཆེ།

<b>ཡིག་རྒྱགས།</b> ཁོ་ ཚོ་དབང་ཡིན། ཚོ་དབང་ལུ་ སྤྱན་ཆ་གཉིས་ཡོད། ཁོ་གི་ ཨ་ཞེམ་གི་མིང་ དབང་མོ་ཡིན། ཁོ་གི་ རུ་གཅུང་གི་མིང་ མཁའ་འགོ་ ཡིན། ཁོང་གསུམ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ འགྲོ་ཆེ་ཡིན།	<b>རྟོ་བ།</b> ༡. ཚོ་དབང་ལུ་ སྤྱན་ཆ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་? ༢. སློབ་གྲྭ་ནང་ འགྲོ་མི་ ག་དང་ག་ར་སྟོ་? ༣. ཚོ་དབང་གི་ ཨ་ཞེམ་གི་མིང་ ག་ཅི་ཡིན་མཁུ་མས་?
--	---

ལན་གདམ་ལ།

འོག་ལུ་བཤོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ དཔེ་ཅོམ་ཅིག་ཡིན་མཁུ་ལས། དེ་གིས་མ་དོ་བར་ ལན་གདམ་ལ་ཅན་གྱི་རྟོ་བ་གཞན་ཡང་ རིག་རྩུ་ལ་ དང་ ཤེས་ཚད་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ བཟོ་དགོ།

འདི་ ----- ཡིན། ཤོ་/ཤ་སྟེ་	ཤ་སྟེ་གི་པར།
འདི་ ----- ཡིན། ཏྲ་/སྤང་	སྤང་གི་པར།
རྟོ་བ་འགྲོ་ལུ་ རྟོ་བ་ ----- འདུག། ཡ/ཅ	རྟོ་བ་འགྲོ་གི་པར།

མིང་གི་རྩམ་གྲངས།

མིང་གི་རྩམ་གྲངས་འདི་ གཙོ་བོ་ཨ་ལོ་རྩུ་གིས་ མིང་ཚོགས་ག་དེམ་ཅིག་ཤེས་ག་? དབྱེ་དབྱེད་འབད་ནི་ ཡིན་མཁུ་ལས། ཉིན་བསྟར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་མིང་ཚོགས་རྩམ་གྲངས་ ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་མེས་མཁུ་ལས་ འགྲི་བརྒྱག་ནི་དང་། ཡང་ན། དཔེ་དཔེ་ /ལག་ཤོག་རྩུ་ནང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་གྲི་བརྒྱག་དགོ། དེ་བརྒྱུམ་འབད་ འགལ་མིང་རྩུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོས་འབབ་བརྟེ་སྟེ་ གྲི་ བརྒྱག་ཅུང་ བཏུབ་ཡིན།

སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན།

འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་གཞན་ཡང་། ལོ་དོན་གྱི་ནི། རྫོང་ཚོགས་བཟོ་ནི། མིང་དང་ བྱ་ཚོགས་དབྱེ་ཞི་མོགས། སེམས་ཀྱིས་འཚོལ་ ཏེ་ གྱི་བརྒྱུག་དགོས་ལག་ཆེ།

\*\* འདི་ནང་བཀོད་མི་འདི་ དཔེ་ཚམས་ཅིག་ཡིན་ནི་དེ་གིས། ཤེས་ཚད་དང་ རིག་པའི་སྤྲོ་བ་སྤྲུབ་དང་བསྟུན། མཐོ་དམའ་ རྩེ་ རང་རང་སོ་གིས་ བཟོ་དགོས་ཡིན།

དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་མཁོ་ཆས་ཀྱི་དཔེ།

དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ ཚུལ་མཐུན་འཕྲོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ‘མཁོ་ཆས་ཚུ’ གི་དཔེ་དག་པ་ཅིག། སློབ་རིམ་སློབ་གསུང་ལས་ཀྱི་ པ་ཚུན། ལམ་ ཉེན་ག་པའི་ནང་སོ་སོ་འབད་ བཀོད་ཡོད་པ་ལས། ལག་ཆེས་དང་ འོས་འབབ་མཐོང་པ་ཅིན་ སློབ་རིམ་ག་ཅིའི་དོན་ལུ་འབད་བུང་ དཔེ་ལེན་སྟེ་ ལག་ལེན་འབབ་པ་གིས་ མ་བརྟུབ་མེད།

སློབ་རིམ་སློབ་གསུང་།

**སློབ་གསུང་༠༠༡** | སློབ་ཚན་ཀྱི་ པའི་ཉན་སྐབས། དཔེ་ཀྱི་ པ།

**བཀོད་རྒྱ།** དབྱེ་དབྱུང་ཐོ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ (√) ཚུགས་པས། (x) མི་ཚུགས་པས། ཉན་གསུང་བཀའ་ལེན་མ་ལས། དན་གསོ་ བཀོད། འོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ ལམ་སྟོན་ནང་གི་སྤྱི་དང་ལྷན་ཏེ་ ཉན་བསྟར་འཆར་གཞིའི་ལས་དོན་ མ་འགྲུབ་ ཚུན་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ དབྱེ་དབྱུང་འབད་དགོ།

**ལག་ལེན།** རང་ཉིད་དང་། ཉན་དོག་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འབབ་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་སྤྲུལ་པའི་བཞེན་ ལག་ ལེན་འབབ་ནི་གི་དོན་ལུ།

དོན་ཚན།	སློབ་ལོ་གི་ མཁོ་ཆས་ གཞུགས་ མཐོང་དང་ ལོ་རྒྱུས་སྤྲུལ་ནི།	གསལ་ལྟོད་ཀྱི་ སྐབས་དང་ ལད་སྟོལ་ རྒྱབ་ནི།	སྤྱི་ཉན་ཏེ་ལོག་སྐབས་ནི།	སྤྱི་སྤྲུལ་ཏེ་འབྲིན་ནི།	དུས་ཚུན་ལུ་ བཀོད་རྒྱུ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ འབད་ནི།	དན་གསོ།
ཀམ་ཚོ་རིང་།	√	x	√		√	
པར་དོན་ཚི།	√	√	x	√	√	
སྐལ་བཟང་།	x	x	X	√	x	
རིན་ཆེན།	√	√	√	x	√	
པར་དབང་ལྷག།	√	√	x	√	√	

ལོ་གསར་ལམ་སྟོན།

མངས་ཀྱིས་འཕྲིན་ལས།	√	√	√	x	x	
སྐལ་བཟང་།	x	x	x	√	√	
ཚུལ་ཁྲིམས།	√	√	√	√	√	
ཚོས་ཀྱིས་སྟོན།	√	√	x	√	√	

སྟོན་གསར་༠༠༢ | སྟོན་ཚན་ཉི་ལེ་གསུམ་ཞབས་ཀྱི་དཔེ་༢ པ།

བཀོད་ཀྱི། འོག་གི་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ་གི་ཚད་གཞི་ བཀོད་ཡོད་མི་ བྱ་སྟོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉམས་བཀའ།

ལག་ལེན། རང་ཉིད། ཉན་དོན། དམངས། སྟོན་དཔོན་སྟོན་སྟུག་ སྤྱི་མཐུན་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི།

མིང།	ལ་བཟང་།	གནད་བཞུགས།	དགའ་ཚོད།	ཕྱི་ཕྱོད།	དན་གསོ།
	སྐྱ་བཞུགས་བཟང་པོ། ལགས་མོ། འཕྲོན། སྟུགས།	འོང་/འཕྱོ་ཚོགས་ཀྱི་ ལུ་སྟོན་གྱི་གནད་ཀྱི་ སྟུགས།	བཀའ་འཁྲིལ་གྱི་ དམངས་འཁྲིལ།	ལོང་། སྟོན་སྟུགས་ལྟོ། ལུ་ སྟུགས་འབད་ཐངས།	
བསོད་ནམས།	√	√	√	x	
ཀམ་ཚེ་རིང་།	x	√	x	√	
བྱང་ཚུབ་དོ་རྗེ།	x	X	√	x	
དོ་རྗེ་དཔལ་འབྱོར།	√	x	√	√	
ལྷན་གྲུབ་དོ་རྗེ།	√	x	√	√	
བྱུང་གིས་ཚོས་ཀྱིས།	X	√	x	x	
པུ་ཚོས་འཁྲིལ།	√	√	√	√	
བསམ་གྲུབ་ཚེ་རིང་།	√	x	√	√	
ཀམ་དོ་རྗེ།	x	√	√	√	

**ལྷོ་གསལ་༠༠༩ | ལྷོ་བཙུན་༢ པའི་ཉམ་སྤྲོད་དབྱེ་ཞིབ།**

**བཀོད་རྒྱ།** འོག་གི་མི་གྲངས་ཁང་ནང་ མིང་ཚོགས་ག་དེས་ཅིག་ཤེས་པས་ག་? མིང་ཚོགས་ཤེས་མི་གི་ བྱང་མེད་འདྲི་ནི།

**ལག་ལེན།** ལྷོ་བཙུན་དཔོན་ལྷོ་བཙུན་གྱི་མཐུན་དང་། རང་དོན། རང་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི།

དོན་ཚན།	གཟུགས།	གཞུགས་གྲི་གཉེན།	ལྷོ་བཙུན་ཚན།	གཞུགས་གྲི་ཡན་ལག་ལ།	ལྷོ་བཙུན་ཚན།	ཐབས་ཚན།	ལྷོ་བཙུན་ཚན།
ལྷོ་བཙུན་ཚན།	ལྷོ་བཙུན་ཚན། ལྷོ་བཙུན་ཚན། (༢)	ལྷོ་བཙུན་ཚན། (༢)	ལྷོ་བཙུན་ཚན། ལྷོ་བཙུན་ཚན། (༧)	ལྷོ་བཙུན་ཚན། ལྷོ་བཙུན་ཚན། (༧)	ལྷོ་བཙུན་ཚན། ལྷོ་བཙུན་ཚན། (༧)	ལྷོ་བཙུན་ཚན། (༧)	ལྷོ་བཙུན་ཚན། (༧)
བསོད་ནམས།	༢	༢	༧	༧	༧	༧	༧
ཀུན་ཚུངས།	༧	༧	༧	༧	༧	༧	༧
ལྷོ་བཙུན་ཚན།	༢	༧	༧	༧	༧	༧	༧
ལྷོ་བཙུན་ཚན།	༧	༧	༧	༧	༧	༧	༧
ཚོ་སྤོང་དཔོན་གྲུབ།	༢	༢	༧	༧	༧	༧	༧
བཀོད་ཤིང་ལྷོ་བཙུན།	༢	༧	༧	༧	༧	༧	༧

**ལྷོ་གསལ་༠༠༩ | ལྷོ་བཙུན་༣ པའི་མིང་ཚོགས་ཉམ་སྤྲོད་དབྱེ་ཞིབ།**

**བཀོད་རྒྱ།** འོག་གི་མི་གྲངས་ཁང་ནང་ མ་ཤེས་མི་མིང་ཚོགས་བཀོད་ནི། ཡང་ན། (ཤེས་མི་མིང་ཚོགས་སྟོན་དང་། མ་ཤེས་མི་མིང་ཚོགས་སྟོན་བཀོད་ཅུང་བཏུབ་)

**ལག་ལེན།** རང་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ། རང་དོན་དབྱེ་ཞིབ། ལྷོ་བཙུན་དཔོན་གྱིས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཅུང་ བཏུབ།

མིང་།	དབྱེ་ཞིབ།	ཚོས་གཞི།	ཅལ་གི་མིང་།	བཀོད་རྒྱུ་ཚོགས།	བྱང་མེད་ཚན།
མིང་།	ལྷོ་བཙུན་ཚན།	དཀར་པོ། དམར་པོ།	ཀ་དེ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་	ལྷོ་བཙུན་ ལྷོ་བཙུན་ ལྷོ་བཙུན་	༧ ༢ ༢ ༢ ༧
	ལྷོ་བཙུན་ཚན།	མེ་པོ། ཉམ་པོ།	ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་		༧ ༧ ༧ ༧ ༧
	ལྷོ་བཙུན་ཚན།	ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་	ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་		༧

ལྷོ་གསལ་ལམ་སྟོན།

	བཞི། བད་སྟོར། ཟླ་གསལ།			གཡམ། གཡེན། རྒྱལ། གདོང་། ལྷུང་ལ་ སྐབས།	
པར་དོན་རྒྱ།					
བཀའ་བཤེད་ནམས།					
ཀམ་རིན་ཚེ།					
ཚོར་སྐྱེལ་མ།					
བསོད་ནམས་རྗེ་རྒྱ།					

**སྟོན་གསལ་༠༠༥ །** སྟོན་ཚན་༥ པའི་ཉན་སྐབ་དབྱེ་ཞིབ།

**བཀོད་རྒྱ།** འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ མིང་ཚོག་ཚུ་ སྐབ་བཅུག་སྟེ་ ག་དེ་རེ་སྐབ་ཚུ་གསལ་དོ་ག་? གྲངས་ཁ་བཀོད། དེ་གི་ རྩལ་ལས་ སྟོན་སྟོན་དོན་ཚན་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ ག་སྐབ་འབད་བལྟ་ཞིན་མ་ལས་ ཞིབ་འཇུག་འབད།

**ལག་ལེན།** སྟོན་དཔོན་དང་ སྟོན་སྐབ་སྐྱེ་མཐུན་དང་། རང་ཉིད་ནང་དོག་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འབབ་ནི།

མིང་གསལ།	བཞེས་སྟོན་མིང་།	ཚོད་སྟེ་གི་མིང་།	ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་།	ཡན་ལག་གི་ཞེ་ས།	དྲན་གསོ།
བསོད་ནམས།	༤	༣	༥	༥	
ཀམ་ཚོར་ད།	༢	༧	༥	༤	
པར་བདེ་ཚེན།	༤	༥	༧	༤	

**སྟོན་གསལ་༠༠༦ །** སྟོན་ཚན་༥ པའི་ལྷག་ནིའི་དབྱེ་ཞིབ།

**བཀོད་རྒྱ།** མིང་ཚོག་གི་ཐད་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ལས་ འབྲེལ་བཅུགས་རུང་ མ་བཏུབ་མེད། ལྷག་ཚུ་གསལ་པ་ཅིན། (□) མ་ ཚུ་གསལ་མི་ལུ། (X) འདི་བཀོད་སྟེ། ཞི བ་འཇུག་འབད་དགོ།

**ལག་ལེན།** ནང་དོག། རང་ཉིད། སྐྱེ་མཐུན་འབད་ ལག་ལེན་འབབ་ནི་དང་། ཡང་ན། སྟོན་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ སྟོན་དཔོན་གྱིས་ ལག་ལེན་འབབ་ནི།



ལྷོ་གསལ་ལམ་སྟོན།

མིང།	གསལ་བྱེད་ལུ་ རྗེས་འཇུག་སྐྱུར་ བའི་མིང་ཚོགས།	གསལ་བྱེད་ལུ་ དབྱེད་ས་དང་ རྗེས་འཇུག།	གསལ་བྱེད་ལུ་ རྗེས་འཇུག་དང་ མིང་མཐའ།	ཡ་བཏགས་ཀྱི་ མིང་ཚོགས།	ར་བཏགས་ཀྱི་མིང་ ཚོགས།	ལ་བཏགས་ཀྱི་མིང་ ཚོགས།
	ཀག། ཀལ། ཀས། ཀལ། ཀང། དག། ཀབ། ཚང། ཉལ། ཐབ།	ཀིག་ ལུག། གིས། དེན། ཅིག། ཚུང། ཉེན། ཉོང། ཐེན། རོར།	མགས། ལགས། འབགས། ཐགས། རྟེན། ཀོམ། མོམ། ཐོམ།	ཀྱ་ལྷ་ཀྱ་ལྷ་ལྷ་ ལྷ་ལྷ་ ཀྱི། ལྷིས། རོ་ལྷི། ལྷོད། ལྷང། ལྷིབ། ལྷི་ལྷང། ལྷི་ལྷང།	གང། ལོས། ལྷང། རྗེས། དག། ལྷང། ལྷོད། ལྷང། ལྷལ། བལ། ལྷིས། ལྷང། ལས།	མ ལྷང། ལྷོད། ལྷི། ལྷ་ ལྷང། ལྷིང། ལྷི། ལྷོ། ལྷ་ ལྷས། ལྷ། ལྷམ། ལྷ། ལྷབ། ལྷོད། ལྷད།
ཀམ་ཚེ་རིང།						
བསོད་ནམས།						

**ལྷོ་གསལ་༠༠༧** | ལྷོ་བ་ཚན་ ༥ པ། བཞེས་སྟོན་བཟའ་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་སྟོན་བལྟ་ནིའི་ དབྱེད་ལུ་ལྷོ་  
**བཀོད་རྒྱ།** ལཱ་ལོ་ཚུ་གི་ བྱ་སྟོན་བལྟ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན་མ་ལས། དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ མ་འགྲུ་མི་ཚུ་ ལྷོ་བ་དཔོན་གྱིས་ ལྷོ་བ་སྤྱོད་  
 ཚུ་ལུ་ བད་སྟོན་འབད་བྱིན་དགོ། འདི་བཟུམ་འབད་ བྱ་སྟོན་གྱི་ ཚད་གཞི་གཞན་ཡང་བཟོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ་པ་  
 ཨིན།

མིང།	བཞེས་སྟོན་བཟའ་བའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་སྟོན།	འདུག། (√)	མི་འདུག། (x)	དན་གསོ།
བསམ་འཕེལ།	ལགས་འཇུག་ནི།			
	གཅིག་ཁར་སྟོན་ནི།			
	ས་ཁར་སྟོན་པ་ད་ཀར་ས་བསྐྱུམ་ནི།			
	ག་ར་གཅིག་ཁར་བཟའ་ནི།			
	སྟོན་ལུ་སྟོན་ནི།			
	བཟའ་བའི་སྐབས་སྟོན་ལུ་སྟོན་ལུ་སྟོན་ནི།			
	སྟོན་མ་བོར་བར་བཟའ་ནི།			
	ཅག་སྟོན་མ་བཏོན་པར་བཟའ་ནི།			
	བཟའ་ཞིན་མ་ལས་ ཉོད་དང་ལགས་འཇུག་ནི།			
	རང་སྟོན་ས་འཇུག་ནི།			
	ཚོ་གསལ་ བཟའ་མ་ཚར་མ་ལས་ ལོངས་འགྲོ་ནི།			
	ནང་དོན་སྟོན་སྟོན་པ་ལ་བསྐྱུམ་ནི།			
མཚོ་མོ།	ལགས་འཇུག་ནི།			

ལྷོ་གསལ་ལམ་སྟོན།

	གཅིག་ཁར་སྟོན་ནི།			
	ས་ཁར་སྟོན་པ་དུ་ཀར་མ་བསྐྱུ་མ་ནི།			
	གར་གཅིག་ཁར་བཟུང་ནི།			
	སྟོ་ཕུང་ཕུལ་ནི།			
	བཟུང་བའི་སྐབས་སྟོ་ཕུང་ཕུ་འབད་སྐབས་ནི།			
	སྟོ་མ་བོར་བར་བཟུང་ནི།			
	ཅག་སྐྱ་མ་བཏོན་པར་བཟུང་ནི།			
	བཟུང་ཞིན་མ་ལས་རྟོད་དང་ལགས་འཕྲུ་ནི།			
	རང་སྟོན་ས་འཕུག་ནི།			
	ཆ་ལོགས་བཟུང་མ་ཚར་མ་ལས་ལོངས་འཕྲོ་ནི།			
	ནང་དོག་སྟོ་སྐབ་དུ་ཁ་བསུབ་ནི།			

**ལྷོ་གསལ་༠༠༤ |** སྟོ་བ་ཚན་ལ པ། ལྷག་ནིའི་དབྱེ་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།  
**བཀོད་རྒྱ།** འོག་གི་ཚན་གཞི་དང་འཁྲིལ་སྟོང་ལུ་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས། ལྷགས་མ་ལྷགས་ཀྱི་ཐིག་ཁམ་ནང་ ལྷགས་འདི་ (✓)  
 བཀའ་ལ།

མིང་གསལ།		ཤར་ཤར་ལྷག་		བསྐྱར་ལོག་		རྟོན་སྒྲི།		བློན་གསོ།
		ལྷགས་པས།	མི་ལྷགས་པས།	འབད་མ་མས།	མི་འབད་བས།	འདག་པས།	མི་འདག་པས།	
༡	བསྟོན་ཐོ།							
༢	ཀམ་ཚེ་རིང་།							
༣	བསོད་ནམས།							

**ལྷོ་གསལ་༠༠༥ |** སྟོ་བ་ཚན་ལ པའི་ཉན་སྐབ་དབྱེ་ཞིབ། དབྱེ་དབྱེ་ཐོ།  
 བློན་གསོ། འདི་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་མིང་ཚིག་ཚུ་སྟོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ཉེ་སོར་བཅུགས་དགོ།

སློབ་གསུང་ལམ་སློབ།

མིང།	ཉེས་འབྲེལ་གྱི་མིང།	འབྲུ་སྤྱི་མིང།	ཁྲིམ་ཆས་ཀྱི་མིང།
	ཨ་ལ། ཨ་འི། ཨ་ཅོ། ཨ་ཞེལ། རུལ། སྤྱིང་མོ། ཨ་ཀ་ས། ཨ་ང་ཀ་ས།	གི། ཟ། རེ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ཀ། ལྷ།	ཁྲིམ་ཐོག། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།
ཀམ་ཚེ་རིང།			
བསོད་ནམས།			

སློབ་གསུང་༠༡༠ ། སློབ་ཚན་ལ པའི་ཉན་སླབ་དབྱེ་ཞིབ། དབྱེ་དབྱེད་ཐོ།

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་ (v) མི་ཚུགས་ (x) བལྟ་སྟེ་ ཉན་སླབ་བཀའ།

དྲན་གསེ། འདི་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་མོང་དགོ།

མིང།	ཡུལ་ཚིག།	ས་གནས་ལུ་ཁྱབ་ ཚེ་བའི་མེ་ཉེག་གི་ མིང།	ས་གནས་ལུ་ཁྱབ་ཚེ་ བའི་མིང་གི་མིང།	མེས་ཅན་གྱི་ མིང།	ཚོད་ལྡན་གི་མིང།	མིང་འབྲས་གྱི་ མིང།
	ནང་ན། བར། ཡར། མར། ལྷག་ལྷ། འོག་ལྷ།	སྤྱི་ཚུ་མེ་ཉེག། མེ་མེ་ཉེག་མེ་ཉེག། ཉེས་གང་གར་མེ་ ཉེག། ཉེ་ལོ་མེ་ ཉེག། ཀེ་བ་མེ་ཉེག་	སྤོང་སྤ། སྤ་མིང། ཚན་དན། མི་མི། འུག་པའི་མིང། ཅང་ མ་མིང། ལམ་མིང། ཨེ་སྤལ་མིང།	རོ་ལྷ། ལྷ་ལི། མགས། བ། ལྷ། ར། ལྷག་ དོམ། ཀ་ཀ། ལྷག། བཞིག། འ་དོམ།	སྤན་ལྷང་མ། ལོ་ ལ་མཚོ་ཉོ། སྤལ་ལ། ལྷང་ ལྷང་སྤལ། རོ་ ལོམ། ལྷགས་ ལྷ།	ཨེ་སྤལ། ལམ། སྤ། རང་ལག། ཚོལ་ལྷ། བམམ་ མེལ།
པར་དོ་ལྷ།						
ཀམ་ཚེ་རིང།						

སློབ་གསུང་༠༡༡ ། སློབ་ཚན་༢ པའི་ལྷག་ཉིའི་དབྱེ་དབྱེད་ཐོ།

འོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་དོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་པས་ (v) མི་ཚུགས་པས་ (x) ཉན་སླབ་བཀའ།

བཀོད་རྒྱ། བཟོ་དབྱིབས། བར་དང་རི་མོ། ལ་དོག་མ་འདྲ་བའི་ མོག་བྱང་བཟོ་སྟེ་ འབག་འོང་དགོ།

སློབ་གསལ་ལམ་སྟོན།

	ཕར་དང་ རིམ།	བཟོ་དབྱིབས།	ལ་དོག་	དྲན་གསོ།
	ལུ་ཤོག་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ཅོག་ ཐད་ལ་འཚོལ་བརྟུག་ནི། མ་འདྲ་མི་ ངོས་འཛིན་འབད་བརྟུག།	ཅ་ལ་གི་བཟོ་དབྱིབས་ འངམ་ཚམས་ལུ་བཟུ་སྟེ་ ངོས་འཛིན་འབད་བརྟུག།	ལ་དོག་གི་ཕར་ལུ་བཟུ་ སྟེ་ ངོས་འཛིན་འབད་ བརྟུག།	
ཕ་སྐྱོད་ཐེ།	√	X	√	
ཀམ་ཚོ་རིང་།	√	√	X	
བསོད་ནམས།	X	√		

སློབ་གསལ་༠༡༢ | སློབ་ཚན་༢ པའི་གྲི་ཉིད་དབྱེ་དབྱེ་ཐོ།

ཡིག་བཟོ་སྐྱོང་དེབ་དང་ ལུ་ཤོག་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ འབད་བའི་སྐྱོང་ལུ་ཚུ་ལུ་ ལྟ་རྟོག་དབྱེ་ཞིབ་འབད།

མིང་།	འབྲི་སྐྱུག་གཞུང་ ཐངས།	ཐིག་འཐེན་ཐངས།	མདའ་ཕྱོགས་བཀལ་ ཐངས།	རིམ་འཛིན་ཚུ་མ་མ་འདྲཱ་ གུ་ཚོན་གཏང་ནི།	དྲན་གསོ།
ཕ་སྐྱོད་ཐེ།					
ཀམ་ཚོ་རིང་།					
བསོད་ནམས།					

སློབ་གསལ་༠༡༣ | སློབ་ཚན་༣ པའི་ལྷན་གྲིའི་དབྱེ་ཞིབ།

བཀོད་རྒྱ། སློབ་ཚན་༣ པའི་གསལ་ལ་བྱེད་པའི་ལྷན་གྲི་ལུ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༣༤ ལས་༣༤ ཚུན་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ ལག་  
ལེན་འཐབ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད།

མིང་།	གསལ་བྱེད་ཀ་ལས་ཨ་ ཚུན།	གསལ་བྱེད་གུ་དབྱེདས་ སྐྱུར་ཏེ་ རྫོང་སྐྱོད་ཏེག་ ཏོ་འབད་ལྷན་གྲི།	གསལ་བྱེད་གུ་དབྱེདས་བཀལ་བའི་མིང་ ཚིག་སྐྱོར་གྲོགས།	དྲན་གསོ།
	ཀམ་ཚོ་རིང་། ཅུ་ཚུ་ལྟ། ཏུ་ཐ་དུ་ན། པ་མ་བ་མ།	ཀུ་ལུ་གེ་དོ། ཅི་ཚུ་མེ་ཏོ། ཏི་ཐུ་དེ་ནོ། དི་ཐུ་བེ་མོ།	ཀུ་ལུ་མོ། མེ། ཀོ་མ། ཀོ་ཀོ་ད། ལུ། མོ་ད། ཀོ་ད། སི། ཀོ། ལུ། རོ་ད། ལོ་ག།	

སློབ་གསལ་ལམ་སྟོན།

	ཅོ་ཚེ་མ། ཞུས་ལམ། ར་ལ་ཤ་ས། ཉ་ཨ།	ཅོ་ཚེ་མ། ཞི་ཟུ་ལེ་ཡོ། རི་ལུ་ཤེ་སོ། ཉེ་ཨོ།	(ཤོག་ཁམ་ཤོག་གྲངས་༡༠ ལས་༡༤ ཚུན་ལག་ལེན་འབབ་)	
ཀླུ་ཚེ་རིང་།				
བསོད་ནམས།				

སློབ་གསལ་༠༡༤ | སློབ་ཚན་ ༢ པའི་བྱི་མིའི་དབྱེ་ཞིབ།

**བཀོད་རྒྱ།** ཡིག་བཟོ་སྐྱོང་དེབ་ཤོག་གྲངས་༡༤ དང་༡༥ འབྲི་དེབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབད་བའི་སྐྱོང་ལུ་ཚུ་ལུ་ལྟ་ཏོག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བཏུབ་མ་བཏུབ་དང་དྲན་གསོ་ལ་གསལ་བཀོད།

མིང།	གསལ་བྱེད་ཀྱི་ལས་ལུ་ ཨ་ཚུན་གྱི་འབྲི་བའི་ དང་མཐའ་ལྷོགས་ བཀའ་ལུ་བའི་དང་ འཁྲིལ་བྱི་ནི།	གསལ་བྱེད་ཀྱི་ བར་ན་ཚོག་ དང་ཤད་མ་ འཛོལ་བར་བྱི་ ནི།	གསལ་བྱེད་ལུ་ དབྱེད་སུ་ བཀའ་ཏེ་བྱི་ནི།	ཨང་ཡིག་༡ ལས་༡༠ གྲངས་ ལ་རྒྱབ་ལྟེ་བྱི་ནི།	བཟོ་དབྱིབས་ཀྱི་ པར་བྱིས་ཏེ་ ཚོན་གཏང་ནི།	དྲན་གསོ།
པ་སློབ་ཤེ།						
ཀླུ་ཚེ་རིང་།						
བསོད་ནམས།						

སློབ་གསལ་༠༡༥ | སློབ་ཚན་ ༢ པའི་བྱི་སྐྱོང་དབྱེ་ཞིབ། ཨ་ལོའི་བྱི་སྐྱོང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལྟ་ཏོག་འབད་ཐོག་ལས་ ཨིན་རྟགས་དང་  
མེན་རྟགས་བཀའ།

**དྲན་གསོ།** དུས་ཚོད་ཁར་འོང་ནི། གཞན་ལུ་གུས་ཞབས། སྤྱི་མེས་ས་སོགས་ བྱི་སྐྱོང་གཞན་ཡང་བཟོ་སྐྱོང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

མིང།	བྱི་སྐྱོང་།	དྲན་གསོ།
པ་སློབ་ཤེ།	<input type="checkbox"/> བཅའ་མར་གཏོགས་ནི། <input type="checkbox"/> སྐྱོང་དེབ་དང་འབྲི་དེབ་བདག་འཛོན། <input type="checkbox"/> ཡི་གུ་ཉིང་སངས་ས་འབད་བྱི་ནི། <input type="checkbox"/> གཞན་གིས་འབད་བའི་ལུ་ལུ་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ནི།	

ཐོག་མཐའ་ལམ་སྟོན།

	<input type="checkbox"/> མཉམ་འབྲེལ་འབད་བའམ། <input type="checkbox"/> བཅའ་མར་གཏོགས་ནི། <input type="checkbox"/> རྒྱུང་དེབ་དང་འབྲི་དེབ་བདག་འཛོན། <input type="checkbox"/> ཡི་གུ་ཉིང་སངས་ས་འབད་མི་ནི། <input type="checkbox"/> གཞན་གིས་འབད་བའི་ལཱ་ལུ་ཡིད་ཚེས་བསྐྱེད་ནི། <input type="checkbox"/> མཉམ་འབྲེལ་འབད་བའམ།	
ཀམ་ཚེ་རིང།	<input type="checkbox"/> མཉམ་འབྲེལ་འབད་བའམ། <input type="checkbox"/> བཅའ་མར་གཏོགས་ནི། <input type="checkbox"/> རྒྱུང་དེབ་དང་འབྲི་དེབ་བདག་འཛོན། <input type="checkbox"/> ཡི་གུ་ཉིང་སངས་ས་འབད་མི་ནི། <input type="checkbox"/> གཞན་གིས་འབད་བའི་ལཱ་ལུ་ཡིད་ཚེས་བསྐྱེད་ནི། <input type="checkbox"/> མཉམ་འབྲེལ་འབད་བའམ།	
བསོད་ནམས།	<input type="checkbox"/> མཉམ་འབྲེལ་འབད་བའམ། <input type="checkbox"/> བཅའ་མར་གཏོགས་ནི། <input type="checkbox"/> རྒྱུང་དེབ་དང་འབྲི་དེབ་བདག་འཛོན། <input type="checkbox"/> ཡི་གུ་ཉིང་སངས་ས་འབད་མི་ནི། <input type="checkbox"/> གཞན་གིས་འབད་བའི་ལཱ་ལུ་ཡིད་ཚེས་བསྐྱེད་ནི། <input type="checkbox"/> མཉམ་འབྲེལ་འབད་བའམ།	
ལྷན་ཐུབ།	<input type="checkbox"/> མཉམ་འབྲེལ་འབད་བའམ། <input type="checkbox"/> བཅའ་མར་གཏོགས་ནི། <input type="checkbox"/> རྒྱུང་དེབ་དང་འབྲི་དེབ་བདག་འཛོན། <input type="checkbox"/> ཡི་གུ་ཉིང་སངས་ས་འབད་མི་ནི། <input type="checkbox"/> གཞན་གིས་འབད་བའི་ལཱ་ལུ་ཡིད་ཚེས་བསྐྱེད་ནི། <input type="checkbox"/> མཉམ་འབྲེལ་འབད་བའམ།	

ཐོག་མཐའ་༠༡༦ | རྒྱུང་ཚན་༤ པའི་མི་ནིའི་དབྱེ་ཞིབ།

**བཀོད་རྒྱ།** ཡིག་བཟོ་རྒྱུང་དེབ་ཀ་པ་དང་ འབྲི་དེབ་ནང་འབད་བའི་རྒྱུང་ལཱ་ཚུ་ལུ་ ལྷན་ཐུབ་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ མི་རྒྱུགས་མི་རྒྱུགས་ ཨིན་རྟགས་དང་མེན་རྟགས་ བཀའ་ལྟེ་ དྲན་གསོ་ལ་གསལ་བཀོད།

མིང།	གསལ་བྱེད་ལུ་ འཇུག་སྐྱུར་ཉེ་མི་ནི།	ཡ་བཏགས་བདུན་ མི་ནི།	ར་བཏགས་ མི་ནི།	ལ་བཏགས་མི་ ནི།	དྲན་གསོ།
པུ་ལོ་ལོ།					
ཀམ་ཚེ་རིང།					
བསོད་ནམས།					

ཐོག་མཐའ་༠༡༧ | རྒྱུང་ཚན་༥ པའི་མི་ནིའི་དབྱེ་ཞིབ།

**བཀོད་རྒྱ།** ཡིག་བཟོ་རྒྱུང་དེབ་ཀ་པ་དང་ འབྲི་དེབ་ནང་འབད་བའི་རྒྱུང་ལཱ་ཚུ་ལུ་ ལྷན་ཐུབ་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ མི་རྒྱུགས་མི་རྒྱུགས་ ཨིན་རྟགས་དང་ མེན་རྟགས་བཀའ་ལྟེ་ དྲན་གསོ་ལ་གསལ་བཀོད།

མོ་གསར་ལམ་སྟོན།

	ར་མགོ་ཅན་གྱི་ ནི།	ལ་མགོ་བརྒྱ་ ཐམ་གྱི་ནི།	ས་མགོ་ཅན་གྱི་ མི།	ཨང་ཡིག་། ལས་༢༠ ཚུན་གྱི་ནི།	། ལས་༢༠ ཚུན་ ཡིག་ གཞུགས་ནང་གི་ནི།
པ་སྐྱོད་ཐོ་					
ཀམ་ཚེ་རིང་།					
བསོད་ནམས།					

མོ་གསར་༠༡༤ ། སློབ་ཚན་༦ པའི་ལྷན་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ།

བཀོད་རྒྱ། མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷན་ཚུགས་ (√) མི་ཚུགས་ (X) བལྟ་སྟེ་ ཉུགས་བཀའ།

མིང།	སློན་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་སློབ་ལྟོགས།	སློན་འཇུག་སྲུང་ལ་དེ་ཚོད་སློབ་ལྟོགས་ འཕྲོ་མི།	དྲན་གསོ།
	ག = གཅིག། གསུམ། གནགས། གཞུང་། ད = དཀར་པོ། དགུ། དབུལ། དཔལ། བ = བཀག། བཅས། བཏང་། བཅོག། མ = མཁམས། མགུ། མངལ། མཛོས། མཉམས། ལ = ལམོ། ལུགས། ལུགས། ལུགས། ལབད།	གཉེན། གཉན། གཉིས། གནས། གཡང་། དབྱངས། དབྱིན། དབྱ། དབྱགས། དབྱགས་པ། དམར། དམག། མཛོན།	
པ་སྐྱོད་ཐོ་			
ཀམ་ཚེ་རིང་།			

མོ་གསར་༠༡༥ ། སློབ་ཚན་༦ པའི་ སློབ་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ།

ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གུངས་༢༡ པ་དང་ འབྲི་དེབ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ལྟ་རྟོག་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ སློབ་ཉིད་མི་ཚུགས་ ཉུགས་བཀའ་སྟེ་ དྲན་གསོ་ལ་གསལ་བཀོད།

མིང།	མཐུན་སྒྲིག་འབད་ནི།	ཚོད་སྟེ་གི་ པར་བྲིས་ཏེ་ཚོན་ གཏང་ནི།	ཤིང་འབྲས་ཀྱི་པར་བྲིས་ཏེ་ཚོན་ གཏང་ནི།	དྲན་གསོ།
པ་སྐྱོད་ཐོ་				

ལྷོ་གསལ་ལམ་སྟོན།

ཀླུ་ཚོ་རིང་།				
བསོད་ནམས།				

ལྷོ་གསལ་ལམ་སྟོན་༡༢༠ | ཡར་རྒྱུས་ཀྱི་རིམ་པ་བཟུ་ནིའི་རྒྱུས་ཐོ།

ལྷོ་གསལ་ལམ་སྟོན་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ལ་ག་དང་།

མིང་།	ཐེངས་ ༡ པ། ལྷོ་ཚོས་ ༡༢/༣/༡༩༣༡	ཐེངས་ ༢ པ། ལྷོ་ཚོས་ ༡༢/༣/༡༩༣༡	ཐེངས་ ༣ པ། ལྷོ་ཚོས་ ༡༢/༣/༡༩༣༡
དབང་ལྷན།	བཞི་ཚེ་ར་ལུ་ལག་གཏང་མ་ལས་ལེགས་ཤོས་འབད་སྟོན་ཡི།	ཀྱ་དང་ག་དང་གསུམ་གྱི་བཀའ་ཐངས་ལོག་སྟེ་ར་སྟོན་ཡི།	ཀྱ་ལ་ག་དང་ག་ར་བཀའ་ཐངས་ཤེས་པས།
རྩོ་རྩེ།	ད་གྱི་ནི་ལུ་དཀའ་ངལ་འདུག།	ག་ར་ཉ་ལམ་ཤེས་རུང་གྲུལ་མི་ལྟེ་བས།	གྲུལ་ཡང་ལྟེ་གྱི་ཚུགས་པས།
དབང་མོ།	ཀྱ་དང་ག་དང་གསུམ་གྱི་བཀའ་ཐངས་ལོག་སྟེ་ར་སྟོན་ཡི།	ཀྱ་ལ་ག་དང་ག་ར་བཀའ་ཐངས་ཤེས་པས།	

ལྷོ་གསལ་ལམ་སྟོན་༡༢༡ | ཉེ་མ་ལས་ལམ་སྟོན་ཡོད་པའི་དབྱེ་ཞིབ་མཁོ་ཚས། ལྷོ་གསལ་ལམ་སྟོན་རིམ་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས།

སྟོན་ཚན་དང་པ། དབྱེ་དབྱེད་ཐོ་ཚུགས་པས། (✓) མི་ཚུགས་པས། (✗)

ཨང་།	མིང་།	དབྱེ་ཞིབ་ཚན་ཚན།	སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།		དུན་གསོ།
༡	བསམ་སྒྲུབ།	རང་གི་རྩོད་པུ་	ཉན་སྒྲུབ།	X	
		གཡུས་དང་པམ་སྟེན་ཚུ་ཚུ་མིང་།	ཉན་སྒྲུབ།	✓	
		ཚུ་ཚུགས་དང་གཡུས་ཀྱི་མིང་།	ཉན་སྒྲུབ།	X	
		ད་ཚུ་ཚུ་ལོ་མོ་ཟེར་མི་ཚུ་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ།	ཉན་སྒྲུབ།	X	
		བཀོད་རྒྱ་ཉན་ཉེ་སྟོན་ལང་ནང་གི་ལུ་འགན་	ཉན་སྒྲུབ།	✓	



ལྷོ་གསལ་ལམ་སྟོན།

		པར་དང་ ཅལ་ཚུ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ ལྷག་ནིའི་སྡོན་སྦྱང་གི་དོན་ལུ་	ལྷག་ནི།	X	
		གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་མིང་ཚུ་	ཉན་སྐབ།	X	
2	པ་སྐྱེ།	རང་གི་དོ་སྟོན་	ཉན་སྐབ།	X	
		གཡུས་དང་པམ་སྤྱན་ཆ་ཚུའི་ མིང་	ཉན་སྐབ།	√	
		ཆ་རྟོགས་དང་ གཡུས་ཀྱི་མིང་	ཉན་སྐབ།	X	
		ང་ རྩོད་ ཁོ་ མོ་ཟེར་མི་ཚོགས་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་	ཉན་སྐབ།	X	
		བཀོད་རྒྱ་ཉན་ཏེ་ སློབ་ཁང་ནང་གི་ལུ་འགན་	ཉན་སྐབ།	√	
		པར་དང་ ཅལ་ཚུ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ ལྷག་ནིའི་སྡོན་སྦྱང་གི་དོན་ལུ་	ལྷག་ནི།	X	
		གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་མིང་ཚུ་	ཉན་སྐབ།	X	
2	དོ་སྟོན།	རང་གི་དོ་སྟོན་	ཉན་སྐབ།	X	
		གཡུས་དང་པམ་སྤྱན་ཆ་ཚུའི་ མིང་	ཉན་སྐབ།	√	
		ཆ་རྟོགས་དང་ གཡུས་ཀྱི་མིང་	ཉན་སྐབ།	X	
		ང་ རྩོད་ ཁོ་ མོ་ཟེར་མི་ཚོགས་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་	ཉན་སྐབ།	X	
		བཀོད་རྒྱ་ཉན་ཏེ་ སློབ་ཁང་ནང་གི་ལུ་འགན་	ཉན་སྐབ།	√	
		པར་དང་ ཅལ་ཚུ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ ལྷག་ནིའི་སྡོན་སྦྱང་ དོན་ལུ་	ལྷག་ནི།	X	
		གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་མིང་ཚུ་	ཉན་སྐབ།	X	

ལྷོ་གསལ་2022 | སློབ་ཚན་2 པ། དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།

དབྱེ་ཞིབ་ཐིག་ཁམ་ནང་ བར་སྟོན་གྱི་དོག་ལུ་ (ཚོགས་པས། (√) མི་ཚུགས་པས། (X) ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་ཅོམ་ ཅིག་ཨིན་མ་ལས། དབྱེ་ཞིབ་དོ་སྟོན་གནས་སྤངས་ནང་ ཅལ་ལོའི་སྟོགས་སྐབ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་བཀོད་དགོ།

ཨང་	མིང་།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	སྐད་ཡིག་ རིག་ཅུལ།	བར་སྟོན།	དཔེ་གསོ།
7	བསམ་གྲུབ་	ནང་མི་དང་ སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅལ་ གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ དང་ ཐབ་ཆས་ཀྱི་མིང་ཚུ་	ཉན་སྐབ།	X	
		ཕྱི་ཁར་འགྲོ་ནི་དང་ ནང་ན་འོང་ནི་གི་སྟོན་ལས་ གནང་བ་ ལྷན་ཚུ་	ཉན་སྐབ།	√	
		སློབ་ཁང་ནང་ ཆ་རྟོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ འབབ་ནི་ཚུ་	ཉན་སྐབ།	X	སློབ་ཚོགས་དགོ་ པས།
		པི་སི་བཤེད་ཐངས་དང་ཐིག་འབྲེལ་ཐངས་ ཚོན་གཏང་ནི་ཚུ་	མི་ནི།	X	དཔེ་སྟོན་བཟུ་ གསོ།
		གསལ་བྱེད་20 དོས་འཛིན་འབད་དེ་	ལྷག་ནི།	√	

ལྷོ་གསལ་ལམ་སྟོན།

		མཁྲོགས་ཡིག་ནང་ དབྱེད་སྤྱོད་ གསལ་བྱེད་བཀའ་ ཐངས་ཚུ་	མི་ནི།	X	ཞབས་ཏུ་བཀའ་ ཐངས་མི་ཤེས་པ་སུ།
༢	ཀོང་གྲུ།	ནང་མི་དང་ སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅེ་ལ་ གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ དང་ ཐབས་ཚུ་གྱི་མིང་ཚུ་	ཉན་སྐྱབ།	X	
		ཕྱི་ཁར་འཁྲོལ་དང་ ནང་ན་འོང་ནི་གི་སྐོར་ལས་ གནང་བ་ ལྷན་ནི་ཚུ་	ཉན་སྐྱབ།	√	
		སློབ་ཁང་ནང་ ཆ་ལོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ འཐབ་ནི་ཚུ་	ཉན་སྐྱབ།	X	ཞལ་ཚོགས་དགོ་ པ་སུ།
		མི་སི་བཤེད་ཐངས་དང་ཐོག་འབྲེལ་ཐངས་ ཚོན་གཏང་ནི་ཚུ་	མི་ནི།	X	དཔེ་སྟོན་བསྟུ་ གསོག།
		གསལ་བྱེད་༣༠ རིས་འཛིན་འབད་དེ་	ལྷག་ནི།	√	
		མཁྲོགས་ཡིག་ནང་ དབྱེད་སྤྱོད་ གསལ་བྱེད་བཀའ་ ཐངས་ཚུ་	མི་ནི།	X	ཞབས་ཏུ་བཀའ་ ཐངས་མི་ཤེས་པ་སུ།

ལྷོ་གསལ་༠༢༣ | སློབ་ཚན་གསུམ་པ། དབྱེད་ཕྱོད་ཐོ་ ཚུགས་པ་སུ།(√) མི་ཚུགས་པ་སུ།(X)

ཨང་	མིང་།	དབྱེད་ཞིབ་དོན་ཚན།	རྒྱུན་ཡིག་རིག་ཅུ་པ།	བཟང་ སྟོན།	དཔེ་གསོ།
༧	བསམ་བློ།	སློབ་ཁང་ནང་གི་ བཀོད་རྒྱུ་འཛིན་གསལ་	ཉན་སྐྱབ།	X	
		གསལ་བྱེད་༣༠ དང་ དབྱེད་སྤྱོད་བཞི་	མི་ནི།	√	དཔེ་སྟོན་བསྟུ་གསོག།
		གསལ་བྱེད་ལུ་ དབྱེད་སྤྱོད་ལུ་འཛིན་གསལ་པའི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་	ལྷག་ནི།	X	མིང་ཚོགས་ཤོག་བྱེད་ཤོག་ལུ་ ལག་ལེན།
		གསལ་བྱེད་ལུ་ དབྱེད་སྤྱོད་ལུ་འཛིན་གསལ་པའི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་	མི་ནི།	X	དཔེ་སྟོན་བསྟུ་གསོག།
		ཡི་གུ་འཛིན་ཚུ་དང་ མཐའ་མར་ ཤད་	མི་ནི།	√	

སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན།

		བཟོ་དབྱིབས་དང་ཚོས་གཞི་ངོས་འཛིན་འབད་	ལྷག་ནི།	X	
2	དོན་ཚན།	སློབ་ཁང་ནང་གི་བཀོད་རྒྱུ་འདི་རིགས་ཉན་ཏེ་	ཉན་སྐབས།	X	
		གསལ་ལྟེན་30 དང་ དབྱངས་བཞི་བ	མི་ནི།	√	དཔེ་སྟེང་བསྟུ་གསོག།
		གསལ་ལྟེན་ལུ་ དབྱངས་ཞུགས་པའི་མིང་ཚོགས་ཚུ་	ལྷག་ནི།	X	མིང་ཚོགས་ཤོག་བྱང་ཤོག་ཁྲམ་ལག་ལེན།
		གསལ་ལྟེན་ལུ་ དབྱངས་ཞུགས་པའི་མིང་ཚོགས་ཚུ་	མི་ནི།	X	དཔེ་སྟེང་བསྟུ་གསོག།
		ཡི་གུ་འི་བར་ན་ཚོགས་དང་ མཐའ་མར་གད་	མི་ནི།	√	
		བཟོ་དབྱིབས་དང་ཚོས་གཞི་ངོས་འཛིན་འབད་	ལྷག་ནི།	X	

# སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོས་འབབ་བལྟ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ཚན་ཚུ་སོར་དགོས་དང་ དོན་ཚན་རེ་རེ་ལས་ཡང་ ཉན་གསེས་དོན་ཚན་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོས་ཨིན།

སློབ་གསུང་020 ལྷག་དེབ་དབྱེ་དབྱང་གི་དབྱེ་ཞིབ་ཐོ་ཁྲམ། ལཱ་འཁོར་མིང་ ..... ལྷ་ཚོས་ / /

ལཱ་	ལྷང་གི་གནད་དོན།	བདེ་སྟོན།	དུན་གསོ།
1	ལྷང་འདི་ འགོ་ག་དེ་སྟེ་ བཅུགས་པ་མས་?	འགོ་ག་དེ་སྟེ་བཅུགས་པ་ཨིན་ན? ལྷ་བམི་ཚུགས་པས།	ལྷང་འགོ་བཅུགས་ཐངས་དོ་སྟོན་འབད་བྱིན་དགོ་པས།
2	ལྷང་ནང་ ག་ཅི་ར་འདུག་?		
3	ལྷང་ནང་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་འདུག་?		
4	ལྷང་འདི་ དགོ་ད་བྲ་སི་སི་/སྟོ་སི་སི་/འདྲོག་སི་སི་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་?		
5	ལྷང་འདི་ མཐུག་ག་དེ་སྟེ་ བསྐྱུ་མས་?		
6	ལྷང་འདི་ནང་ལུ་ ཚོུད་ཀྱིས་ ག་ཅི་ལུ་དགའ་ཡི་?		

སློབ་གསུང་024 | སློབ་ཚན་བཞི་པ། དབྱེ་དབྱང་ཐོ་ ཚུགས་པས། (√) མི་ཚུགས་པས། (X)

ལཱ་	མིང་།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	སྐད་ཡིག་རིག་རྩམ།	བདེ་སྟོན།	དུན་གསོ།
1	བསམ་གྲུབ།	ཚེད་ཚོག་འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་	ཉན་སྐབས།	X	

ལྷོ་གསལ་ལམ་སྟོན།

		ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་	ལྷག་ནི།	√	ཚོད་སྒྲིལ་མི་དག་པས།	
		ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་	མི་ནི།	X	དཔེ་སྟོན་བརྒྱ་གསལ།	
		གསལ་བྱེད་ལུ་ དབྱེད་མ་བཞི་སྐྱེད་ཡོད་མི་ཚུ་ སྐྱོར་སྐྱོག་རྒྱུ་	ལྷག་ནི།	X	མིང་ཚིག་ཤོག་བྱང་ཤོག་ལྷམ་ ལག་ལེན།	
		གསལ་བྱེད་ལུ་ རྗེས་འཇུག་དང་ མིང་མཐའ་ཡོད་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྐྱོར་སྐྱོག་རྒྱུ་	མི་ནི།	√		
			བཟའ་བཏུབ་དང་མ་བཏུབ་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཕྱེས་སྟེ།	ཉན་སྐབ།	X	
			བཞེས་སྟོའི་རྗེས་མཐོང་དང་ལམ་ལུགས་ཚུ་གི་ སྐྱོར་ལས་	ཉན་སྐབ།	X	
	2	ལྷུབ་པ།	ཚོད་ཚིག་འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ།	ཉན་སྐབ།	X	
			ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་	ལྷག་ནི།	√	ཚོད་སྒྲིལ་མི་དག་པས།
ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་			མི་ནི།	X	དཔེ་སྟོན་བརྒྱ་གསལ།	
གསལ་བྱེད་ལུ་ དབྱེད་མ་བཞི་སྐྱེད་ཡོད་མི་ཚུ་ སྐྱོར་སྐྱོག་རྒྱུ་			ལྷག་ནི།	X	མིང་ཚིག་ཤོག་བྱང་ཤོག་ལྷམ་ ལག་ལེན།	
གསལ་བྱེད་ལུ་ རྗེས་འཇུག་དང་ མིང་མཐའ་ཡོད་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྐྱོར་སྐྱོག་རྒྱུ་			མི་ནི།	√		
བཟའ་བཏུབ་དང་མ་བཏུབ་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཕྱེས་སྟེ།			ཉན་སྐབ།	X		
བཞེས་སྟོའི་རྗེས་མཐོང་དང་ལམ་ལུགས་ཚུ་གི་ སྐྱོར་ལས་			ཉན་སྐབ།	X		

**ལྷོ་གསལ་ལམ་སྟོན་༠༢༦ | སྐོབ་ཚན་རྒྱུག་པའི་ དབྱེ་དབྱེད་ཤོ་ ཚུགས་པས། (√) མི་ཚུགས་པས། (X)**

ཨང་།	མིང་།	དོན་ཚན།	སྐད་ཡིག་ རིག་ཅུལ།	བད་སྟོན།	
༡	སྐྱོན་སྐྱུག།	པར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བཤད་པ་རྒྱུ་སྟེ།	ཉན་སྐབ།	X	
		སྐྱེད་སྐྱེད་ཀྱི།	ཉན་སྐབ།	√	ཚོད་སྒྲིལ་ཡར་ རྒྱུ་ འགྲོ་ དེས།
		ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྐྱོར་སྐྱོག་རྒྱུ་	ལྷག་ནི།	X	
		པར་དང་ཅ་ལ་ཚུ་གི་ མིང་།	མི་ནི།	X	
		མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ སྐྱོར་སྐྱོག་རྒྱུ་	ལྷག་ནི།	√	
		མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་ཚུ་འདྲ་བཤུས་རྒྱུ་	མི་ནི།	X	དཔེ་སྟོན་བརྒྱ་ གསལ།
2	རྒྱ་བ།	པར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བཤད་པ་རྒྱུ་	ཉན་སྐབ།	X	

ཐོག་མཐའ་ལམ་སྟོན།

	སྤང་སྤང་ཀུ་	ཉན་སྟེགས།	√	ཡར་རྒྱས་ འགྲོ་ དེས།
	ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚོགས་རྒྱུ་སྦྲེང་སྟོན་རྒྱུ་	ལྷག་ནི།	x	
	པར་དང་ཅེ་ལ་རྩ་གི་མིང་	མི་ནི།	x	
	མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་རྩ་རོལ་འཛིན་འབད་དེ་སྦྲེང་སྟོན་རྒྱུ་	ལྷག་ནི།	√	
	མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་རྩ་འདྲ་བཤུས་རྒྱུ་	མི་ནི།	x	དཔེ་སྟོན་བརྒྱ་ གསལ།

# སྟོན་དཔེ་གྱིས་ འོས་འབབ་བཏུ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་གྱི་དོན་ཚན་རྒྱ་སོར་དགོས་དང་ དོན་ཚན་མེ་མེ་ལས་ཡང་ ཉན་གསལ་དོན་ཚན་  
བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོས་ཨིན།

དཔེ་དེབ་གྱི་ཐོ་

༡. ཐོ་གསལ་སྟོན་དཔེ་གྱི་ལམ་སྟོན་དཔེ་དེབ།
༢. ཐོ་བ་སྟོན་སྦྲེང་ལཱ་འི་ལཱ་ཤོག།  
ཀ་ ཤོག་གཤམ་ འབད་མི་གཅིག།
༣. ཐོ་གསལ་སྟོན་རིམ་གྱི་ལྷག་དེབ།  
ཀ་ བྱ་ཚོགས་དཔེ་དེབ།  
ཁ་ དབའེ་གཤམ་གཅི་སྟོ་?  
ག་ ཐོ་གསལ་ཨང་ཡིག་དང་མིང་ཚོགས།  
ང་ འདི་གཅི་ཨིན་ན་?  
ཅ་ ཉེ་མ་དང་རྒྱ་བ།  
ཆ་ ཀུན་བཟང་དང་བདེ་ཚེན།  
ཇ་ བྱེམ་ལ་མེ་ཉོག་འཚོལ་མི།  
ཉ་ ཐོ་འི་རྒྱུ་བུ་ཉིང་ཉིང་།

དྲན་གསོ།

ཐོ་ནང་རྒྱུ་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་འདི་རྒྱུ་ བམ་ར་འབད་རུང་ གཤོག་བཀོལ་ཚོགས་ཚོགས་འབད་ སྟོན་ལང་ནང་ལུ་བཞག་  
དགོས་ཨིན།

༤. ཐོ་བ་སྟོན་མཁོ་ཆས་རྒྱུ།

- ཀ་    ཨ་ལོའི་སློབ་སྐྱེ།
- ཁ་    སློབ་སྐྱེ་དེབ་རྒྱུད།
- ག་    ན་རྒྱུད་སྐྱེ་དེབ།
- ང་    གྲིབ་གྲི་ཡིག་གསུགས།
- ཅ་    མ་གྲོགས་ཡིག་གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུའི་ཤོག་ཁྲམ།
- ཆ་    གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུའི་མིང་གི་ཤོག་ཁྲམ། ཚན་གཅིག།
- ཇ་    ཡ་བཏགས། ར་བཏགས། ལ་བཏགས་གྲི་ཤོག་ཁྲམ། ཚན་གཅིག།
- ཉ་    ར་མགོ། ལ་མགོ། ས་མགོའི་ཤོག་ཁྲམ། ཚན་གཅིག།
- ཏ་    ཚུག་འདོགས་པར་ཚོག་ཤོག་ཁྲམ། ཚན་གཅིག།
- ཐ་    དབྱིབས་དང་ཚོས་གཞི་ཤོག་ཁྲམ། ཚན་གཅིག།
- ད་    ལགས་མེའི་ཚེད་ཆས། ཚན་གཅིག།
- ན་    རྩོམ་ཉོ་ཚེད་ཆས། ཚན་གཅིག།
- པ་    ཤོག་ཁྲམ་ཤོག་གྲངས་༤ འབད་མི་ཚན་པ་གཅིག།
- ཕ་    ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚོག་རབ་འབྲེད། རྫོང་ཁ་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་མིང་ཚོག་གཞི་འགྲུམ།
- བ་    ཚོས་གཞི་རྒྱག།
- མ་    སློབ་གསུང་ཨང་དེབ་༡-༡༠ རྒྱུད།
- ཅ་    ཡིག་བཟོའི་རྒྱུད་དེབ། ཀ།
- ཆ་    སློབ་ཉོར་སེམས་ཅན།
- ཇ་    ཤིང་འབྲས་རིགས།
- ཉ་    ཚོད་སྲེ་རིགས།

**ཅན་གསོ།**

ཐོན་རྒྱུད་ཡོད་མི་ སློབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་རྒྱ་ ལྷན་སྟོན་གྱི་སྐབས་ དེས་པར་ལག་ཆེ་བའི་ ཅ་ལ་ཅང་ཅ་འབད་ནི་དེགས། སློབ་ཁང་  
ནང་ རྒྱལ་མཐུན་འབད་ བཀའ་སྟོན་འབད་དེ། ནམ་ར་འབད་རུང་ གཡོག་བཀོལ་ཚོག་ཚོག་དང་ གཞི་རྟེན་འབད་ཚོག་ཚོག་འབད་  
སློབ་ཁང་ནང་འོང་དགོས་ཨིན།