

སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།

སློབ་རིམ་, པ།



སློབ་གྲུའི་འཕེལ་རྒྱུ་ལས་ཁུངས།

འཕེལ་རྒྱུ་དང་རིག་རྒྱུ་ལོང་འཕེལ་རྒྱུ་ལས།

## དཔེ་སྟུང་འབད་མི།

སློབ་གྲྭ་འཁྲིལ་ཡོན་ལས་ཁུངས།

བརྒྱུན་འཕྲིན་ལང་ ༩༧༥-༢-༢༢༢༤༤༠

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

ལམ་དཔང་ © ༢༠༢༢ སློབ་གྲྭ་འཁྲིལ་ཡོན་ལས་ཁུངས།

དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྲི་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་གྲྭ་འཁྲིལ་ཡོན་ལས་ཁུངས་ལྷན་ཁྲིལ་དང་ དཔེ་སྟུང་འབད་མེད་པ་ལས་ སློབ་གྲྭ་འཁྲིལ་ཡོན་ལས་  
ཁུངས་ལས་ གནད་པ་མེད་པར་ དཔེ་སྟུང་དང་ ཚོང་རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་འབད་ནི་ལས་ འཛེམ་གནད་།

དཔེ་སྟུང་། ༢༠༢༢

ISBN 978-99936-0-357-3

**བཀའ་འདྲི་བཀའ་ཚིང་།**

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་དང་ ལུས་ཚད་ལས་དྲག་བཟོ་ནི་འོད་ཤིན་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་མ་དད་ལུ་གྱི་རྒྱུ་ལྷོད་གཞུང་མི་ འབྲུག་རྒྱལ་གཞུང་ལུ་ བཀའ་འདྲི་དག་འཚེས་ལུ་  
ནི་ལོ་ནཱ། དེ་དང་གཅིག་ཁར་ ཚོས་ཚན་པེ་དེ་བཟོ་བཟོ་སྒྲིག་གི་ལུ་ནང་ལུ་ ལྷན་རིག་གི་གོ་སྟོན་དང་ ཡན་འདེབས་ཀྱི་གྲོགས་པེ་མཚན་མི་ ག་ཤམ་གསལ་ ཤེས་ཡོན་མཁའ་མཚན་དང་  
ལྷན་པེ་ཅན་གྱི་སྐབ་དཔོན་ཡོངས་ལུ་ དགའ་བསུ་དང་བཅས་པའི་ལེགས་སོ་ཡོད།

**ལས་ལྟེན་ཚོགས་ཚུང་/ལུན་དགའ།**

- ༡ དཀོས་སངས་རྒྱལ་རྩེ་དེ། ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚན། ཡོང་ལ་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ ཚོས་སྐྱེད་འོད་ལྷན། ཡོང་ལའི་མཁའ་ཚོགས་འབྲུག་མི། ལྷན་གསལ་འཇུག་ལས་འཛིན།
- ༣ དབང་དྲག་རྩེ་དེ། ལྷ་ལོ་ལཱ་ལོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷ་ལོ་ལཱ་དང་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚན།
- ༤ ཆེ་རིང་། ལྷ་ལོ་ལཱ་ལོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷ་ལོ་ལཱ་དང་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚན།
- ༥ ཡུལ་དབང་འདུལ། ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚན། འབྲུག་ཚོས་རྒྱལ་མཁའ་མཚན།
- ༦ རྣམ་རྒྱལ། ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚན། འབྲུག་ཚོས་རྒྱལ་མཁའ་མཚན།
- ༧ ཡུལ་ཡུ། ལེགས་སྐྱེས་ལ། ལམ་རོ་ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།
- ༨ བཟུལ་འཛིན་རྩེ་དེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚན།

**ལུན་སྐྱེག་འབྲུག་མི།**

དཀོས་སངས་རྒྱལ་རྩེ་དེ། ཡོང་ལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས། ཟེམ་ཕུག།

**ཚོས་སྐྱེག་པའི་མིང་ཚོ།**

- ༡ དྲག་ཤོས་སངས་རྒྱལ་རྩེ་དེ། ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚན། ཡོང་ལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།
- ༢ ཚོས་སྐྱེད་འོད་ལྷན། ཡོང་ལའི་མཁའ་ཚོགས་འབྲུག་མི། ལྷན་གསལ་འཇུག་ལས་འཛིན།
- ༣ ལྷོད་ལྷན་ཤེས། དགེ་ཅེ་ལེ་སློབ་གྲྭ། ལུས་ཐང་།
- ༤ ལྷན་ལེགས་རྩེ་དེ། ཅ་མང་སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ། མོང་སྐར།
- ༥ རྩེ་དེ་རྒྱལ་མཚན། འཛིགས་མེད་སློབ་གསལ་སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ། ཟེམ་ཕུ།
- ༦ ཡུལ་ཚོགས་དབང་འདུལ། མེད་འདུང་མེ་ལེ་སློབ་གྲྭ། བཟུལ་ཤེས་སྐར།
- ༧ ཡུལ་ཡུ་དབང་འདུལ། ལང་ལྷ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བས་མ། ལམ་རོ།
- ༨ ལྷན་ལེགས་ཆེ་རིང་། ལང་ལྷ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བས་མ། ལམ་རོ།
- ༩ རྣམ་རྒྱལ་མཚན། ཡང་ལྷ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བས་མ། ལྷ་ལ།
- ༡༠ བསོད་ནམས་གལ་སྐྱོད། ཅམ་སྐར་མི་ལེ་སློབ་གྲྭ། ཟེམ་ཕུ།
- ༡༡ གམ་རྒྱལ་མཚན། ཤིང་མཁའ་ལུ་རིམ་སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ། བསམ་ཡོངས།
- ༡༢ ལམ་ལུ་ཆེ་རིང་། རྩེ་དེ་ཆེ་ལེ་སློབ་གྲྭ། ཟེམ་ཕུ།
- ༡༣ ཡུལ་ལྷན། འཛིགས་མེད་ཚོས་གྲིང་སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ། གསལ་ཡང་།
- ༡༤ བཟུལ་ལོ། ཡང་ལྷ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བས་མ། ལྷ་ལ།
- ༡༥ ཡུལ་ཡུ་བཟུལ་འཛིན། དབྱངས་ཅན་ཕུག་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ། ཟེམ་ཕུ།
- ༡༦ སངས་རྒྱལ་ཡོན་ཏེ། ལྷན་མཁའ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། བཟུལ་ལོ།
- ༡༧ རིག་འཛིན། རིན་ཆེན་འོད་མི་ལེ་སློབ་གྲྭ། ལྷ་ལ།



- ༥༩ མཁའ་འགྲོ་དབང་ལྷན། གསུམ་ལང་འགྲོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། གསུམ་ལང་།
- ༥༧ དབང་པོ་ལྷན། ཤེས་རིག་ལྷན་པ་དང་རྒྱལ་སྤྱོད་ལྷན།
- ༥༨ ཆེ་རིང་། ཤེས་ལོན་ཕ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་ལྷན།
- ༥༩ བཏུན་འཇིག་ལྷན། ཤེས་ལོན་ཕ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་ལྷན།

**མཇུག་གཞིན་ལྷན་སྐྱེད་དང་ལས་རྒྱུ།**

- ༡ བཏུན་འཇིག་ལྷན། ཕ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཕ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་ལྷན།
- ༢ ཆེ་རིང་། ཕ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཕ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་ལྷན།

**ཕྱི་ཤོག་པར་རིས། ལྷན་ལྷན།**



ROYAL GOVERNMENT OF BHUTAN  
འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟན་འགག།  
MINISTRY OF EDUCATION  
THIMPHU : BHUTAN



MINISTER

ཚེན་བོད་དུ།

༤ རེད་སང ང་བཅས་ར་དཔལ་ལྷན་བཙུག་པའི་མི་མེད་ཡོངས་ཀྱིས་ རྒྱལ་ཡོངས་རྒྱུད་ཡིག་རྫོང་ལའདི་ ལྷུ་ར་བ་ལྷན་པ་སྡེ་ཡར་དག  
བཅོམ་ཞིབ་དོན་ལུ་ ཐབས་ཤེས་བརྩོན་ཤུགས་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་པ་ལག་རྒྱུ་ལོན་ས་ གེར་གྱིས་མཚུན་ས་ལོན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་  
རྫོང་ལའདི་ ཅལ་འཛོམས་ཚན་ལག་ཆེས་ཕྱི་ལུ་རོལ་འཛིན་འབད་དེ་ རྫོལ་རྫོན་འབད་དགོས་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ རྒྱུ་ར་དང་འབྲེལ་ཏེ་ཤེས་རིག  
ལྷན་ལག་གིས་ རྫོང་ལའདི་རྫོལ་ཚན་འདི་ རྒྱལ་བསྐྱེད་རི་ས་པ་ལཱ་ནི་དུ་ ཡར་དུ་ག་བཏང་དང་གཏང་བཞིན་དུ་ཡོད། དེ་རྫོལ་རྫོལ་ལོ་༢༠༠༤ལས་  
རྫོལ་རྫོན་གྱི་ལམ་ལུ་གས་ ལཱ་ལྷན་གྱི་ལེགས་འཛོལ་འབད་དགོས་པ་འདི་ཡང་རྫོལ་རྫོན་ལུ་ཉེ་ས་ལས་ལྷན་གྱི་ མི་ཚེ་ལུ་མཁོ་པའི་རིག་རྩལ་  
འཕོལ་ཐབས་ལུ་ ལཱ་ལོང་ ལོན་ཞིབ་དོན་ལུ་དང་རྫོལ་རྫོན་གྱི་གནས་ཚུན་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ཤེས་ཚད་དང་དོ་མཉམ་ ལཱ་ལོངས་ལུ་རྫོང་ལའདི་ བད་  
དོན་ཚུ་ཡང་ རྒྱལ་བསྐྱེད་ལཱ་ལོན་ལུ་ལོན།

དེ་འབད་པ་ལས་ ལཱ་ལོན་ལོག་མའི་གནས་རི་ས་འདི་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ལམ་ལུ་གས་དང་བསྐྱེད་ རྒྱུད་ཡིག་གི་རྩ་ལུ་གནས་ལས་བཅ་དོན་རྫོལ་ལེན་  
ལག་ལེན་དོལ་ཐབས་ཀྱི་ ལཱ་ལོན་ལུ་ལཱ་བསྐྱེད་ལཱ་ལོན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ རྫོལ་དཔོན་གྱི་ལམ་ལུ་རྫོལ་ལག་དེབ་འདི་ནང་ཡོད་པ་ལས་ འདི་ལུ་གཞི་  
བཟོག་སྤྱི་རྫོལ་རྫོན་འབད་དགོས་པ་ལོན། འདི་ལུ་ཤེས་རིག་ལྷན་ལག་གི་ཤོངས་ལས་ལམ་ ཤེས་ཡོན་ཅུ་གཞུང་གསར་པའི་དགོས་མཁོ་དང་  
འབྲེལ་བའི་མཚན་གྱི་ཚུ་དང་རྒྱལ་རྫོང་ཚུ་ ཅི་དག་གང་དག་ཕྱིན་ནི་ལུ་ ལཱ་ལོང་ ལོན་ཞིབ་དོན་ལུ་གས་བསྐྱེད་ནི་ལོན། ད་ལས་ལམ་  
ཤེས་རིག་གི་གནས་ཚུན་དང་རྒྱུད་ཚུན་ ཉེ་ས་ལས་ལྷན་པའི་ཡར་དུ་ག་ལེགས་ཤེས་འབད་བུམ་གྱི་ རྒྱལ་གནུང་གི་དཔེ་གས་དོན་འབྲེལ་ལྷན་གས་  
པའི་ལེ་ཅེས་ཡོད།

ད་རྫོལ་རྫོན་ཚུ་དང་ ལུ་ལུ་འདི་ཅིག་འབོན་མི་འདི་ ཤེས་ཡོན་ཅུ་གཞུང་དང་ལྷུ་རིག་རྫོལ་ལུ་ལཱ་ལོན་གྱི་ཚུ་ལྷན་གཞོན་པའི་ ཤེས་རིག་ལྷན་ལག་གི་  
འགོ་དཔོན་ཚུ་དང་ རྫོལ་གྱི་ལག་གོ་མེད་ལྷན་ཚུ་དང་ འབྲེལ་རྒྱུ་ལམ་ལུ་གཞུག་ལག་སྤྱོད་ལུ་ ཤེས་རིག་མཚོ་རི་ས་རྫོལ་གྱི་ལེགས་  
ལྷུ་ར་བ་ཚུ་དང་ རྫོང་ལའོང་འཕེལ་བྱུ་རྫོང་ལྷན་གྱི་འགོ་དཔོན་ཚུ་གི་ མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལཱ་ལམ་ལུ་ལཱ་ལོན་ལུ་དང་མཉམ་འབྲེལ་ལུ་ལཱ་ལོན་ལུ་  
མི་འབྲེལ་ཡོད་འགོ་དཔོན་ཚུ་དང་ དེ་བཟུམ་སྡེ་དེ་དེབ་འདི་ནང་མཚོ་ལའདི་དོན་ཚུ་ཚུ་ རང་དབང་ཅན་གྱི་རྫོལ་ལུ་འབྲེལ་བའི་དང་དཔེ་བྱུ་རྫོང་ཚུ་  
གིས་འཕོལ་བུམ་ལམ་བཅོམ་ལུ་ ཤེས་རིག་ལྷན་ལག་གི་ལྷན་གས་ ལག་འདྲིན་དེ་གའི་ཚོར་བཅས་པའི་བཀྲིས་བདེ་ལེགས་ཡོད།

གནས་ལོ་སོ་གྲང་ལོ་རང་ཚུ་ལའི་ཚེས་ ལྷི་ཚེས་༢༤/༠༤/༠༩ལོ།

ཨ་ཀུར་སི་རྩ་པུ་འུ་ལོ།  
ཤེས་རིག་རྫོན་པོ།



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་ལ་འབད་ཡོད།

འདི་ལཱ་ ལམ་ལོ་ཚུ་གིས་སློབ་གཏེར་ལཱ་ 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་ རྩུལ་ལམ་ཚུགས་པ་ཅེན་ ཤེས་ཡོན་སྤུས་ཚད་ཀྱི་གནས་ཚད་འདི་ ལམ་ལོ་སེ་བཞིན་ཏེ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ འབྲུག་འཁྲིལ་འབྲུག་ཚུགས་པའི་ དཔལ་དུན་འབྲུག་པའི་ཕ་རྒྱུད་དོ་མ་ཅིག་ལཱ་ འབྲུག་ཚུགས་ནི་ལྟ་བུ་མེད།

ལམ་ལུགས་གསར་པའི་ སློབ་ཉོན་འབྲི་ཚུ་འབད་མ་དག་གི་ གཞི་རྩུལ་འབད་ལཱ་འདི་ འཇམ་གྲིང་གྱི་འཛུགས་ཚད་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིང་ལེ་ཤ་སྐད་ ཡིག་ལམ་ལུགས་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་ བཟོ་བཟོ་མ་འབད་ནི་དེ་གིས་ དམིགས་ལུ་ལཱ་ལྷན་བཞུགས་ལམ་ལཱ་ འཇམ་པ་འོང་མི་སྲིད། ཡིན་ཏུང་ འབྲི་ཚུ་ ལམ་ལུགས་གསར་པ་གི་ འབྲི་ཚུ་དེ་ཚུ་ ཏེ་མ་ཡོང་འཁྲིལ་མེད་པ་ལམ་བརྟེན་ གསར་པ་བཟོ་བའི་སྐབས་ལཱ་ ཤེས་ཡོན་འཛུགས་གྲུབ་ཅན་གྱི་མི་ལྟོད་ དེ་ལོན་པ་དང་ དུས་ཚད་ལང་མ་མ་འཛུགས་པའི་ དུག་འཕུལ་ཚུ་ལམ་བརྟེན་ཏེ་ ཉུག་ཚད་དང་ཉོན་འཁྲུལ་མ་འབྲུང་བའི་ དཔེ་མི་སྲིད་པ་ལམ་བརྟེན་ རྟོན་ འཁྲུལ་འདོད་ལཱ་ འབྲེལ་ཡོད་མཁུལ་དུ་ག་གིས་ས་འབད་ཏུང་ ཟད་ཀ་དུ་ ལེགས་བཅོས་དགོངས་འཆར་ གཅི་ས་གནང་ཏུང་ ལེགས་སོ་དང་བཅས་ པའི་ དུག་འཕུལ་གོ་དོང་ལེ་ལྟོ་ཚུ་ཚུག་ཡོད།

**སློབ་འདེབས།**

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

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



---

གཞི་རིམ་འོག་མའི་གནས་འཛིན་ལྟེན། .....	༩
ཉན་སྐབ། .....	༩
ཉལ་ལྟ། .....	༩
ཐིན། .....	༤
ཉན་སྐབ། .....	༤
ཉལ་ལྟ། .....	༤
ཐིན། .....	༧
སྲིབ་དཔོན་གྱི་ལམ་ལུགས། .....	༩
ཉན་སྐབ། .....	༩
ཉལ་ལྟ། .....	༩
ཐིན། .....	༡༠
སྲིབ་འཛིན་དང་ཕའི་སྲིབ་ལྟེན་འོག་ཚན། .....	༡༩
ལྟེན་ལྟར་ལམ་ལྟེན། .....	༡༩
སྲིབ་ཚན་དང་ལ། .....	༢༡
དགོས་དོན། .....	༢༡
ལམ་ལྟེན། .....	༢༡
སྲིབ་ཚན་, པའི་སྐྱོང་ལ། .....	༢༩
སྲིབ་ཚན་དང་ཕའི་ དེ་ཚེ་ཚན། .....	༣༧
སྲིབ་ཚན་གྱི་ལམ་ལ། .....	༣༩
དགོས་དོན། .....	༣༩
ལམ་ལྟེན། .....	༣༩
སྲིབ་ཚན་, པའི་སྐྱོང་ལ། .....	༤༡
སྲིབ་ཚན་གྱི་ལམ་ལའི་ དེ་ཚེ་ཚན། .....	༤༡
སྲིབ་ཚན་གསུམ་ལ། .....	༤༩
དགོས་དོན། .....	༤༩
ལམ་ལྟེན། .....	༤༩
སྲིབ་ཚན་, པའི་སྐྱོང་ལ། .....	༤༤
སྲིབ་ཚན་གསུམ་ལའི་ དེ་ཚེ་ཚན། .....	༤༩
སྲིབ་ཚན་ལྟེན་ལ། .....	༤༤
དགོས་དོན། .....	༤༤
ལམ་ལྟེན། .....	༤༤

---

སློབ་ཚན་༤ པའི་སྐོར་ལྟ། ..... ༤༧

སློབ་ཚན་ལྔའི་ཕྱི་རྒྱུ་ཚན། ..... ༡༠༥

སློབ་ཚན་༦པ། ..... ༡༠༧

དགོས་དོན། ..... ༡༠༧

ལས་དོན། ..... ༡༠༧

སློབ་ཚན་༧ པའི་སྐོར་ལྟ། ..... ༡༠༯

སློབ་ཚན་༧པའི་ དྲུག་ཚན། ..... ༡༡༥

སློབ་ཚན་དྲུག་པ། ..... ༡༡༧

དགོས་དོན། ..... ༡༡༧

ལས་དོན། ..... ༡༡༧

སློབ་ཚན་༨ པའི་སྐོར་ལྟ། ..... ༡༡༯

སློབ་ཚན་དྲུག་པའི་ དྲུག་ཚན། ..... ༡༢༥

དྲུག་ཚན་ལྔའི་ཚན་ལ། ..... ༡༢༧

དུས་རིམ་དྲུག་ཚན་ལྔའི་ཚན་ལྟེན། ..... ༡༤༩

དཔེ་དེབ་ལྟེན། ..... ༡༤༤

། སློབ་སྟོན་པ་རྒྱུ་འབྲས་ལྡན་གསོ། ལཱ་ཤོག་དང་ཤོག་ཁམ། སྤྱང་དེབ་ཚུ་  
 སྟོན་ཚན་རེ་རེ་ནང་ བཅུ་གསལ་ད། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ མཐའ་དབུས་མེད་པ་  
 ག་རའི་ནང་སྤྱི་བྱུང་འབད། འཕྱོ་མ་བཏུབ་ནི་དེ་གིས། རང་སའི་ཨ་ལའི་ཤེས་  
 ཚད་དང་བསྐྱེད། ལྷག་དེབ་ཐོན་ལས་ སློབ་དཔོན་རང་གི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་  
 སྟེ་ སློང་ལཱ་དང་ རང་འབྲེལ་བཟོ་སྟེ་ རེས་པར་ལྷག་བཅུག་དགོས་དང་། ལཱ་  
 ཤོག་དང་ ཤོག་ཁམ་ཚུ་ རྣམ་དགོས་བཟུ་སྟེ་ ཡར་དང་མར་ བདེ་ཞིབ་བཟོ་སྟེ་  
 ལག་ལེན་ཚུ་ལ་མཐུན་འཐབ་གནང་།

བཀའ་ངོན་ཚེ།

# གཞི་རིམ་འོག་མའི་གནས་རིམ་བརྟེན།

## ཉན་སྐབ།

༡. བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ ཉན་ཏེ་ དེ་དང་འཕྲིལ་བའི་ལུ་ཚུ་ འབད་ཚུགས།
༢. འབྲེལ་ཡོད་ སྤོ་བ་ཚུ་ཉན་ཏེ་ བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལན་ རྒྱབ་ཚུགས།
༣. མཐའ་འཁོར་གྱི་ འབྲེལ་ཡོད་མིང་ཚོག་ཚུ་ ཉན་སྐབ་ འབད་ཚུགས།
༤. རང་གི་ཉམས་སྤོང་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ སྐབ་ཚུགས།
༥. པར་དང་ ཅལ་ཚུ་ལུ་བཟུ་སྟེ་ བཤད་པ་བྱུང་ཀྱང་ེ་ རྒྱབ་ཚུགས།
༦. ཁག་ཆེ་བའི་ ཞེ་སའི་ཚོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས།
༧. བྱངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ སྐབ་ཚུགས།
༨. ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་ མི་སྡེའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ བང་མི། ཆ་རོགས། སློབ་སྟེ། གཡུམ། ལྷ་ཁང་། དུས་སྟོན། ལམ་སྟོན། སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ། སློ་ཞོར་སེམས། ཤིང་དང་མེ་ཏོག། ལོ་ཐོག། ཟ་ཆས། གཙང་སྐྱེ་འཕྲོད་སྟེ། ཉན་སྐབ་། བྱ་བ་སྦྱོང་ལམ་དང་མཉམ་འབྲེལ་འབབ་ཐངས། རྒྱུ་ཆས་སོགས་སོགས་ མཐའ་འཁོར་ལུ་མིག་མཐོང་ལག་གཟུང་ལུ་ཡོད་པའི་ ཅ་དངོས་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཉན་སྐབ་ཀྱི་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་དང་ ཕྱིས་མཐོང་དང་ཡིད་ཆེ་བསྐྱེད་ཚུགས།
༩. ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ མི་སྡེ་དང་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལུ་ བཟུ་ཏོག། འདྲི་དཔུང། དབྱེ་དཔུང། སོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རིག་པ་གསལ་འཚོལ་དང་ ཉན་སྐབ་རིག་ཅུལ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས།

## ལྷག་རིག།

༡. རྫོང་ཁའི་ ཡིག་གཟུགས་ ག་ར་རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷག་ཚུགས།
༢. བརྗོད་པ་ཚུ་ ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷག་ཚུགས།
༣. ཉིན་བསྟར་ ལག་ལེན་འབབ་མི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཚུགས།

- ༤. རྗེ་ཚོགས་ འཇམ་ཉེད་ཉོ་ཡོད་པའི་སྲུང་སྲུང་ཀྱ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གོ་བ་ལེན་ཚུགས།
- ༥. འབྲེལ་ཡོད་ པར་རིས་དང་ བད་བྱང་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བད་སྦྱར་ འབད་ཚུགས།
- ༦. གྲངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ཨང་ཡིག་དང་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ ལྷག་ཚུགས།
- ༧. ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་ མི་སྡེའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ བུ་མོ་ལྷན་ཁྲིམས་སྟེ་ གཞུགས་ལྷན་གྱི་ གཞུགས་ལྷན་ ལང་། དུས་སྟོན། ལམ་སྟོན། སོ་ནམ་ཞིང་ལྷན་ སྟོན་ལྷན་སེམས་ ཤིང་དང་མེ་ཉོག་ ལོ་ཐོག་ བཟའ་ཆས་ གཙང་སྲུང་འཕྲོད་བསྟེན། ཉེན་སྲུང་། བྱ་བ་སྦྱོད་ལམ་དང་ མཉམ་འབྲེལ་འཐབ་ཐངས། རྒྱུ་ཆས་སོགས་ སྟོན་སྟོན་འབད་ནི་དང་ མཐའ་ འཁོར་ལུ་མིག་མཐོང་ལག་གཟུང་ལུ་ཡོད་པའི་ ཅ་དངོས་ཚུ་ལུ་དང་ མིང་བྱང་བད་བྱང་ ཚུ་ཡང་ སྟེ་ཞར་དང་ཞོར་ཁར་ལྷག་ནིའི་ སེམས་ཚུང་བྱིན་ཏེ་ ལྷག་ནིའི་རིག་ཅུལ་གྱི་ གོམ་ཤུགས་གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུགས།
- ༨. ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ མི་སྡེ་དང་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ གཞུགས་ལྷན་གྱི་ཐོག་ལུ་ བཟུ་ཉོག་ འདྲི་དབྱེད། དབྱེ་དབྱེད། སོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རིག་པ་གསར་པའི་ཐོག་ལས་ གོ་དོན་ལེན་ནི་དང་ ལྷག་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཡར་རྒྱས་ གཏང་ཚུགས།

བྱི་ལོ།

- ༡. དབྱངས་གསལ་དང་ མགོ་ཅན་འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཆ་མཉམ་ མགྲོགས་ཡིག་ནང་ གྲུལ་ཐིག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱི་ཚུགས།
- ༢. ཉེན་བསྟར་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ བྱི་ཚུགས།
- ༣. འབྲེལ་ཡོད་རྒྱུ་བ་དང་ འཁྲིལ་བའི་ ལན་ཚུ་ བྱི་ཚུགས།
- ༤. ལྷིམ་ནང་དང་ སྟོན་ཁང་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ པར་དང་ཅ་ལ་གི་ བཤད་པ་སྲུང་ཀྱ་ ཚུ་ ཚག་ཤད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བྱི་ཚུགས།
- ༥. གྲངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ ཨང་ཡིག་དང་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ བྱི་ཚུགས།
- ༦. ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་ མི་སྡེའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ བུ་མོ་ལྷན་ཁྲིམས་སྟེ་ གཞུགས་ལྷན་ གཞུགས་ལྷན་ ལང་། དུས་སྟོན། ལམ་སྟོན། སོ་ནམ་ཞིང་ལྷན་ སྟོན་ལྷན་སེམས་ ཤིང་དང་མེ་ཉོག་ ལོ་ཐོག་ བཟའ་ཆས་ གཙང་སྲུང་འཕྲོད་བསྟེན། ཉེན་སྲུང་། བྱ་བ་སྦྱོད་ལམ་དང་ མཉམ་འབྲེལ་འཐབ་ཐངས། རྒྱུ་ཆས་སོགས་ སྟོན་སྟོན་འབད་ནི་དང་ མཐའ་ འཁོར་ལུ་མིག་མཐོང་ལག་གཟུང་ལུ་ཡོད་པའི་ ཅ་དངོས་ཚུ་ལུ་དང་ མིང་བྱང་བད་བྱང་ ཚུ་ཡང་ སྟེ་ཞར་དང་ཞོར་ཁར་ལྷག་ནིའི་ སེམས་ཚུང་བྱིན་ཏེ་ ལྷག་ནིའི་རིག་ཅུལ་གྱི་ གོམ་ཤུགས་གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུགས།

ཁང་། ཏུས་སྟོན། ལམ་སྟོན། སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ། སློ་ཞོར་སེམས། ཤིང་དང་མེ་ཉོག།  
 ལོ་ཐོག། བཟའ་ཆས། གཙང་སྐྱ་འཕྲོད་བསྟེན། ཉེན་སྲུང་། བྱ་བ་སྦྱོད་ལམ་དང་  
 མཉམ་འབྲེལ་འཐབ་ཐངས། རྒྱུ་ཆས་སོགས་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི་དང་ མཐའ་  
 འཁོར་ལུ་མིག་མཐོང་ལག་གཟུང་ལུ་ཡོད་པའི་ ཅ་དངོས་ཚུ་ལུ་དང་ མིང་བྱང་བད་བྱང་  
 ཚུ་ཡང་ སྟེ་ཞར་དང་ཞོར་ཁར་ལྷག་ནིའི་ སེམས་ཚོར་བྱིན་ཏེ་ བྱི་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་  
 གོམ་ཤུགས་གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུགས།

- ༢. ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ མི་སྡེ་དང་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་  
 གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལུ་ བལྟ་ཉོག། འདྲི་དཔུང། དབྱེ་དཔུང། སོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་  
 རིག་པ་གསར་པའི་ཐོག་ལས་ བཤད་བྱུང་ཀུ་རེ་ སློབ་ཆེ་ཉོག་ཏོ་འབད་བྱི་ནིའི་ སློ་  
 ཅུལ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས།

## སློབ་སྦྱོར་ལས་དོན།

### ཉན་སྒྲུབ།

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

### ལྷག་རིག།

༡. སློབ་གསར་ནང་ལྷ་བ་མི་ ལྷག་ཞིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. འདོགས་ཅན་དང་ མགོ་ཅན་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ཚོག་སྤྱད་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་ ཚུགས་དགོ།
༣. མགོ་ཅན་ལས་འགྲུབ་པའི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ སྦྱོར་གྲོག་དང་ ཚོག་སྤྱད་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་ ཚུགས་དགོ།

༤. རྗེས་འཇུག་དང་ ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ཚིག་སྤྱད་རྒྱུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༥. རྗེན་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ རྗེན་སྐྱ་བཏོན་ཏེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༦. བརྗོད་པ་སྤྱད་ཀྱི་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༧. མིང་མཐའ་ ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༨. ལོག་པའི་ཡི་གུ་དང་ མཐུག་པོའི་ཡི་གུ་ཚུ་ འབྲི་ལྷག་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. མ་ཟུར་དང་ འ་རྒྱུད་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༡༠. ཨང་གངས་༥༠ ཚུན་ ཨང་ཡིག་ནང་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།

### བྲི་བྲི།

༡. རྗོ་གསར་ནང་ ལྷག་མི་བྲི་ཞིའི་ རིག་ཅུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འབབ་ཚུགས་དགོ།
༢. འདོགས་ཅན་དང་ མགོ་ཅན་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༣. པར་དང་ ཅ་ལ་ཚུ་གི་མིང་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༤. རྗོད་ཚིག་དག་པ་རེ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
༥. མཚོ་གསལ་ཡིག་ འབྲེན་བཀལ་ཐངས་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༦. མཚོ་གསལ་ཡིག་གི་ ཡིག་རྩ་ གསལ་ཏོག་ཏོ་འབད་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༧. ལོག་པའི་ཡི་གུ་དང་ མཐུག་པོའི་ཡི་གུ་ཚུ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༨. མ་ཟུར་དང་ འ་རྒྱུད་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༩. ཨང་ཡིག་༥༠ ཚུན་ བྲི་ཚུགས་དགོ།





## སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོ་པ།

### ཉན་སྐབ།

༡. དབྱངས་གསལ་དང་ མགོ་ཚན་ འདོགས་ཚན་ཚུ་གི་རྫོང་སྐྱ་ དག་ཉེ་ག་ཉོ་འབད་ འཕྲོན་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ངག་ཐོག་གི་ སྤྱང་བ་གང་མང་ ཕྱིན་དགོ།
༢. འཇམ་ཉོང་ཉོ་འབད་ ཉ་གོ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཨ་ལོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་ དོན་ཚུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཕྱིན་དགོ།
༣. མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ལུ་ཡོད་པའི་ པར་དང་ཅ་ལའི་མིང་ཚིག་ འཇམ་ཉོང་ཉོ་ཚུ་ ལས་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ མིང་ཚིག་གསར་པ་༣༠༠ ཚུན་ རྒྱ་སྐད་ འབད་བཙུག་དགོ།
༤. རྫོང་ཚིག་ འཇམ་ཉོང་ཉོ་ཚུ་ལུ་ ཉན་སྐབ་འབད་དེ་ ཅི་བ་འདྲི་ལན་ འབད་ནི་ལུ་ གོམས་འདྲིས་ འཐོབ་བཙུག་དགོ།
༥. སློབ་འཕྲིན་ལས་ ལྷབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་སྐྱེ་འཕྲེན་ནི་དང་ སྤྱང་ཉན་ནི་ གཏང་ བྱི་ ཞབས་ཁྲ་ ཚོབ་ཅེད་ལུ་ཉེ་ འབད་བཙུག་དགོ།
༦. རྫོང་ཁ་ བར་བར་སྐབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ ཁ་སྐབ་ནི་དང་ འབྲེལ་བ་འབད་ཐངས་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་བཙུག་དགོ།
༧. ཉན་སྐབ་གྱི་རིག་རྒྱལ་ ཡར་འཕེལ་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་སྟོན་ཅེད་རིགས་ མ་འདྲམ་ ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ།

### སྐྱུག་རིག།

༡. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དཔེ་དེབ་ལག་པར་བཤེད་ཐངས་དང་ ཤོག་ལེབ་སྟོན་ཐངས་ གཡམས་ གཡོན་ ག་ཏེ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ལྷག་ནི་ཨིན། དེ་གི་ འགོ་ལུགས་ཚུ་ སྟོན་ཕྱིན་ དགོ།

༡. དབྱངས་གསལ་དང་ འདོགས་ཅན་ མགོ་ཅན་དང་ མིང་ཚིག་གི་རྫོང་སྐྱ་ཚུ་ དག་  
ཉོག་ཉོ་འབད་ འཐོན་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སྦྱར་གྲོག་རྒྱབ་ནིའི་སྦྱང་བ་ གང་མང་བྱིན་  
དགོ།
༢. མིང་ཚིག་དང་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་གི་རྫོང་སྐྱ་ཚུ་ དག་ཉོག་ཉོ་འབད་ འཐོན་ཚུགས་ནིའི་དོན་  
ལུ་ ཚིག་སྦྱང་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་ནིའི་ སྦྱང་བ་གང་མང་བྱིན་དགོ།
༣. པར་དང་རི་མོ་ འཇམ་ཉོང་ཉོ་ཚུ་དང་ བད་བྱང་དང་ བད་ཉམས་ཚུ་ལུ་བཟྭ་སྟེ་ བད་  
སྦྱང་འབད་ནིའི་ རིག་ཅུལ་ཚུ་ གང་མང་བྱིན་དགོ།
༤. སྦྱང་བྱང་ཀུ་ཚུ་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་ནིའི་ ཏུས་ཚོད་བྱིན་ཉེ་ ག་དེ་མང་མང་  
ལྷག་བཅུག་དགོ།
༥. སྦྱང་བྱང་ཀུ་ཚུ་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ སྦྱང་གི་གནད་དོན་དང་ སྦྱང་ཅེད་པ་ཚུ་གི་  
སྐྱར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་རེ་སྦྱབ་བཅུག་དགོ།
༦. ཏུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་འབྲེལ་ གང་མང་ལྷག་སྟེ་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྦྱང་ འབད་  
བཅུག་དགོ།
༧. ཚིག་མཚོད་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ འཚོལ་བཅུག་ནིའི་ ཐབས་ལམ་  
ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།
༨. ལྷག་ནི་ལུ་ སྦྱོབ་བསྐྱེད་བཅུག་ནིའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་སྟོན་ཉེ་ ཨ་ཉམས་ར་ལྷག་ནི་ལུ་  
གོམས་སྦྱང་ ཚུད་བཅུག་དགོ།

བྱིན་ལམ་

༡. རྫོང་ཁའི་དབྱངས་གསལ་ མགོ་ཅན་འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ ཆ་མཉམ་ མགྲོགས་ཡིག་  
ནང་ བཀའ་ཐངས་ མ་འཛོལ་བར་ ཡིག་བཟོ་བཏོན་ཉེ་ བྱིན་ཉིའི་སྦྱང་བ་གང་མང་བྱིན་  
དགོ།
༢. འབྲི་དེབ་ནང་ ཡི་གུ་བྲིས་ད་ གྲུལ་ཐིག་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ བཟོ་འཁོད་དང་ ཉིང་  
སངས་ས་འབད་ བྱིན་ཉིའི་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།

༣. མིང་ཚིག་གི་བར་ན་ཚག་དང་ རྫོང་ཚིག་གི་ཤུལ་ལས་ ཤད་ཚུ་མ་འཛོལ་བར་ བྱི་ནིའི་  
སྐྱད་བ་ གང་མང་ བྱིན་དགོ།
༤. མིང་དང་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ གང་མང་བྱི་ནིའི་སྐྱད་བ་བྱིན་དགོ།
༥. ཚིག་ཕྱད་ འདི་ ཨིན་ ཨེན་ པས་ མས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མིང་དང་བྱ་ཚིག་ བྱ་  
ཡུལ་ཚུ་སྐྱར་ཉེ་ རྫོང་ཚིག་སྐྱད་ཀྱང་ བྱི་ནིའི་སྐྱད་བ་ གང་མང་ བྱིན་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ ཅི་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལན་ཚུ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ རིག་རྩལ་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་  
དགོ།
༧. ལྷིམ་ནང་དང་ སློབ་ཁང་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ པར་དང་ཅ་ལ་གི་ བཤད་པ་ཕྱད་  
ཀྱང་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ བྱི་ནིའི་སྐྱད་བ་ མང་སྲུ་བྱིན་དགོ།
༨. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་བད་སྟོན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ པར་དང་རི་མོ་ ཡིག་  
ཐོག་ལས་ བྱི་ནིའི་ དང་འདོད་ བསྐྱེད་བརྩམས་དགོ།
༩. བྱངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ཨང་ཡིག་ནང་ བྱི་ནིའི་ སྐྱད་བ་གང་མང་ བྱིན་དགོ།



# སློབ་རིམ་དང་པའི་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།

༡. སློབ་གསར་ སློབ་རིམ་ནང་ ལྷ་བ་མི་ ཉན་སླབ་ཀྱི་ རིག་ཅུལ་བསྐྱར་ཞིབ།
༢. སློབ་གསར་ སློབ་རིམ་ནང་ ལྷ་བ་མི་ལྷན་ཞིའི་ རིག་ཅུལ་བསྐྱར་ཞིབ།
༣. སློབ་གསར་ སློབ་རིམ་ནང་ལྷ་བ་མི་ བྱི་ཞིའི་རིག་ཅུལ་བསྐྱར་ཞིབ།
༤. སློབ་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སློབ་སློག་དང་ཚིག་སླད་རྒྱབ་སྟེ་ལྷན་ལེ། (འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ ཡོད་མི་མིང་ཚིག་ཚུ་གཙོ་བོ་ སློབ་སློག་དང་ཚིག་སླད་རྒྱབ་ལེ་གི་དོན་ལུ་ཨིན་)
༥. སློབ་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལས་ སློབ་འཇུག་ ག་ད་མ་ གསུམ་ཡོད་མི་གི་མིང་ཚིག་ ལ་ལུ་ཅིག་རྗོད་སྐྱོ་སོ་སོར་ བཏོན་དགོས་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ སློབ་སློག་དང་ ཚིག་སླད་སོགས་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷན་ལེ།

<p>གཉམ། གཉིས། གཉེན། གཉོས། གནང། གཞོད། གཡའ། གཡིབ། གཡུས།          གཡེང། གཡོན། དངངས། དངུལ། དངོས། དབང། དབྱངས། དབྱིག། དབྱུགས།          དབྱེ། དབོན། དམའ། དམིགས། དམུས། དམོད། མངའ། མངོན། མཉམ། མཉེན།          མནའ། མནོ།</p>
---

གཅིག། གཉེན། གཏང། གདོང། གཞོད། གཙོ་བོ། གཞུང། གཟེམ། གཡག། གཤོང།  
 གསོན། གསུམ། དཀར། དགའ། དངོས། གདོང། གཞོད། དཔོན། དབང། དམར།  
 དཀྱིར། དབྱེས། དབྱངས། དབྱུལ་ལྷ། དབྱེ། དཀྱུས་མ། བཀའ། བགའ། བསྟོ། བཟ།  
 བཅར། བཟླ། བརྟ། བཏབ། བདེན། བསྐྱམ། བཙུང། བཙུན། བཟུགས། བཟང། བརྟུག།  
 བཤལ། བསོད། བསྐྱལ། བསྐྱོགས། བཟེས། བསྐྱང། བརྒྱང། བསྐྱོམ། བསྐྱི། བརྒྱད།  
 བསྐྱང། བསྐྱིང། མཁམ། མགུ། མགོན། མངར། མཚོད། མཇལ། མཉམ། མཐོང། མདའ།  
 མནོ། མཚོ། མཇོད། མཇུབ། མཚེན། འཇུ། འགོ། འཚམ། འཇམ། འཇུང། འདུག། འཇུ།  
 འཇུག། འཇུ། འབར། འཚལ། འཇོང། འཇུལ། འཇུལ། འཇོགས། འཇུལ།

༤. ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སློར་གྲོག་དང་ཚིག་སྤྱད་རྒྱུ་སྟེ་ལྷག་ནི། (འོག་ལུ་བཀོད་དེ་  
 ཡོད་མི་མིང་ཚིག་ཚུ་སློར་གྲོག་དང་ཚིག་སྤྱད་རྒྱུ་ལེ་གི་དོན་ལུ་རྒྱུང་མ་གཅིག་ཨིན་)  
 སྐྱག་སམ། ལམ་སམ། གང་སམ། བཅག་སམ། ཁྲིམ་སམ། འང་སམ། ཉམ་སམ། རྩོག་སམ། གྲུང་སམ། རོག་སམ།  
 དབྱངས། བཤག་སམ། བསག་སམ། ཐབས། བཏག་སམ། བསྐྱམས། སེམས། རྫོག་སམ།

༥. མིང་མཐའ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སློར་གྲོག་དང་ཚིག་སྤྱད་རྒྱུ་སྟེ་ལྷག་ནི། མིང་ཚིག་ཚུ་  
 སློར་གྲོག་རྒྱུ་སྟེ་ ལྷག་ནི། (འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་མིང་ཚིག་ཚུ་གཙོ་བོ་སློར་གྲོག་དང་ཚིག་  
 སྤྱད་རྒྱུ་ལེ་གི་དོན་ལུ་ཨིན་)  
 ཡོད་པ། མེད་པ། ཐག་པ། དྲག་པ། ལག་པ། དཀར་པོ། དམར་པོ། གཡོག་པོ། བདག་པོ། སམ།  
 ལྷམ། རྫམ། ཏག་མ། འཐག་མ། མཚོན་མ། གཡོག་མོ། བུ་མོ། ལྷ་མོ། ལུ་མོ། སྤིང་མོ། བདུད་མོ།  
 ཀམ། ལམ། དགའ་མ། ལྷམ། རམ། གསོལ་མ། སེར་མ། དབྱལ་མ།

༦. རྫོམ་འཇུག་ དེ་ཡོད་མི་དང་ དབྱངས་འབས་ཀྱི་དང་ན་རོ་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་རྫོང་སྐྱ་ལྷག་  
 ནི།  
 སྐད། སྐྱད། བཀོད། བྱད། ལྷད། ལོད། གད། གུད། གོད། དད། དུད། དོད། ཅད། ཅུད།  
 ཚོད། ཚད། ཚུད། ཚོད། རད། རུད། རོད། ཉད། ཉུད། ཉོད། ཏད། ཏུད། ཏོད། ཐད།  
 ཐུད། ཐོད། དད། དུད། དོད། བད། བུད། བོད། སད། སུད། སོད། སུད། སོད།  
 བད། བུད། བོད། མད། མུད། མོད། ཙད། ཙུད། ཙོད། ཚད། ཚུད། ཚོད། ཚད། རུད། རུད།  
 རོད། མད། མུད། མོད། ལད། ལུད། ལོད། ཟད། ཟུད། ཟོད། འད། འུད། འོད། ཡད།  
 ཡུད། ཡོད། རད། རུད། རོད། ལད། ལུད། ལོད། བད། བུད། བོད། སད། སུད། སོད།  
 ཏད། ཏུད། ཏོད། ཏད། ཨད། ཨུད། ཨོད།

༧. རྫོམ་འཇུག་ད་དང་ དབྱངས་འབས་ཀྱི་ན་རོ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ སློར་གྲོག་རྒྱུ་སྟེ་ ལྷག་ནི།  
 བཀོད་རྒྱ། བྱད་པར། བྱོང་རྒྱད། གཅད་མཚམས། འཛོམས་ཆད། བརྫོང་པ། རྫོག་ཏད། དད་  
 པ། དེ་འདོད། གཞོད་པ། སྐྱུ། སད་ཅོ། འབོད་སྐྱུ། ཅད་གཅད། ཅོད་འགཅ། ཚོད་མ།

མཛད་བྱ། ཟད་འགྲོ། བཟོད་པ། འོད་ཟེར། ཡོད་མི། ཅུད་ཚད། ལད་སྲོལ། ལྷན་སྐྱུགས།  
ཚག་ཤད། བསོད་བདེ། ཉོད་ཚ། ལྷུང་ལ།

༤. འ་རྒྱུང་ཡོད་མི་མིང་ཚིག།

གྲ་རི། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།

༥. མགྲོགས་ཡིག་འདྲེན་བཀའ་ཐངས།

༡༠. ཡང་ཡིག་༥༠ རྒྱུན་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་སྐྱབ་ནི།

༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠
༡༡	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥	༡༦	༡༧	༡༨	༡༩	༢༠
༢༡	༢༢	༢༣	༢༤	༢༥	༢༦	༢༧	༢༨	༢༩	༣༠
༣༡	༣༢	༣༣	༣༤	༣༥	༣༦	༣༧	༣༨	༣༩	༤༠
༤༡	༤༢	༤༣	༤༤	༤༥	༤༦	༤༧	༤༨	༤༩	༥༠

༡༡. ཡང་ཡིག་༡༠ རྒྱུན་ཡིག་གཟུགས་ནང་བྲི་ནི།

གཅིག། གཉིས། གསུམ། བཞི། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།

༡༢. ལག་ཆེ་བའི་ཞེ་སའི་མིང་ཚིག་རྒྱ་རྒྱབ་ནི།

ན་བཟའ། ལབས་སྐྱམ། ལབས་སོ། ལྷ་སྟོད། དབྱ་ལྷ། ལྷ་བཅོང། བཞུགས་གདན། གཟིམ་ཚ།  
དབྱ་ཉང། དབྱ་སྐྱ། ལྷགས། ལབས། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།

༡༣. ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག།

རོ་པ། ཉེ་མ། ལྷ་སྐྱ། ད་རིས། ལབས་པ། ལ་ཅ། མདང་ལག། ལ་ཉིང། ལྷ་ཅི། ལང་མོད།  
ལྷ་ལས། ལྷ་མ།

ཤར། ལྷོ། ལུག། བྱང། ཡར། མར། སར། རྩར། གཡས། གཡོན། གདོང་ལ། རྒྱབ་ལ།  
རྩར་ལ། སློལ་གསལ་ལ། ལྷག་ལྷ། འོག་ལྷ།

སློབ་གྲུའི་མིང། སློབ་ཁང། དཔེ་མཛོད་ཁང། ཆབ་གསང། ཡིག་ཚང། ཟློན་ཐང། རྒྱལ་  
དར། རྒྱ་དོན་ཁང། བརྟན་བཞུགས། དབྱ་འཛིན། སློབ་དཔོན། སློབ་ལྷན། རྒྱའི་ཀ་ལི། མེ་  
རྟོག་ལྷུ་མར།

ཀ་ལ་རྩམ། གཟར་ཕྱ། གཟན་སྐྱ། རྩར་མ། ཐ་ལི། ཐོར་པ། ཨེན་ཅི། ཅི་ཀྱ། ལྷི་ལྷ། ལག་ལྷི།  
ཨམ་ཅུ་མ། ཨ་ལྷ། ཨ་ལང། ཨ་ལོ། མཉམ་པ། མན་འམ། རྒྱུད་པོ། ཚ་བོ། ཨ་ཀས། ཨང་ཀས།  
ཨ་ཞེ་མོ། སྤང་མོ། ལུ་མོ། སོ་ཀན་མ། ཚ་མོ། རླེད་པ། གདོང། རྒྱ། ལྷོ། ཀང་མ། ལག་པ།  
མགུ་རྟོ། རྣམ་ཅོ། མིག་རྟོ། ལྷ་པ། སོ། རྣལ་རྟོ། བྱང་ལོག། ཕྱག་ལྷག། སེན་མོ།

ལྷང་མ། སི་སི། ལྷར་ཤིང། ཅན་དན། འུག་པ། རྟོང་ཕྱ། རྒྱུ་ཤིང། རྒྱི་ཤིང། རྩ་ཤིང།  
གཏུང་ཤིང། ཨ་རྟོ་ཤིང།

ལྷ་ལེ། རྟོག་ཅོ། རྒྱ་ཅུང། རོར་མ། དཔའ་རྟགས། ཀོ་རྟི། གན་རྟི། ལྷགས་ངར། ཀང་གྲ།  
གཉའ་ཤིང། ཅོ་ལྷ།

ལྷག་པ། མངར་ལ། ལྷ་ལ། འཛར་མ། སྤོག་ རྟོ་སྐྱེས། དར་མ། ཨོམ། ཨེ་མ་དར་ཚོལ། ལྷགས།  
བྱ་རྒྱ།

ཀང་ལྷི། འབྲི་ལྷི། བྱང་ཤིང། དཔེ་དེབ། འབྲི་དེབ། ས་སྐྱེས། ཕྱགས་རས། རྫོ། རྫོ་ཅུང།  
ཕྱགས་མ། ཤོག་ཀྱ།

ཨེ་ལྷལ། ལམ། ལྷི། ཨམ་ཅུ་ཀྱ་ལི། དང་ལག། ཚལ་ལྷ། བལ་པོ་སེལ། ལུན་ཆ། ཨ་འབྲས།  
གོན།



རྟོན་ཚོད། ལ་ལྷ། མེ་རྟོག་གོ་པི། ཨེ་མ། སྐྱོག་པ། ལྷམ་བན་ད། སྐན་མ་ཅུམ། པད་ཚོད། ཀེ་ཅུ་  
རམ། སི་སི་ཤ་ལྷ། སངས་རྒྱལ་ཤ་ལྷ།

ཀར། བཀ། རེད། བོ་ཟ། རྒྱ་རེད། ཞིམ་ཙོ། མོན་བླ།

གདན། མལ་ཆ། ཉང་། འོན་ལྷ། ལག་རྒྱ། རྐེད་རགས། གདན་ཁབས། མལ་ལྷབས། ཉང་  
ལྷབས།

ཟླ་བ། མིག་དམར། ལྷག་པ། ལུར་བྲ། པ་སངས། སྐོན་པ། ཉི་མ།

བྱི་ཙོ། ཨོ་ལ། ལྷག། གཟིག། རོ་མ། ལྷ། ལྷང་། པ་མེན། རི་ལྷང་། གཡག། ལྷག།

ཤིག། ཀེ་ཤིག། འངེ་ཤིག། རྒྱུ་མོ། སྐལ་པ། ཉ། སྐལ། འབྲུཔ།

སྐྱག་ཚོར་མེ་རྟོག། ཉིམ་གང་ཤར། སེར་ཤོག་མེ་རྟོག། འཁན་པ་མེ་རྟོག། ཀེ་བ་མེ་རྟོག། ཨེ་རྟོ་  
མེ་རྟོག།

དཀར་པོ། དམར་པོ། སེར་པོ། གནག་པོ། རྟོན་མོ། ལུང་ཁ།

༡༤. ཉེར་མཁོའི་བྱ་ཚོགས།

འཇུལ། འཐོན། གཅད། འཇུ། ཉལ། བཅག། འབད། གཉང་། བྱིན། བཀལ། འཐེན།  
འཇུང་། བཟའ། བྱི། ལེན། འཇུ། ལྷག། འཇུ། ལྷོན། གཏུབ། ལོང་། ཤར། ལྷུབ། རྒྱབ།  
འཇུ། ཚ། རྒྱང་། འབར། སྐར། བཀུག། བལྷ། རུམ། ཉན། ཚོར།

༡༥. མཐའ་འཁོར་དང་ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚོགས་༡༠༠ ཡིག་སྟེན།

༡༦. སྐོ་སྐོ་ གདངས་དང་ལེའུ་སྐྱགས་ཏེ་ སྐོབ་སྐོན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི།



## སྤྱི་བཏང་ལམ་སྟོན།

- སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ སེམས་ཁར་བྲན་དགོ།
  - ལམ་སྟོན་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ སློབ་ལཱ་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ འབྲེལ་ཡོད་སློབ་ལཱ་གཞན་ ཚུ་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ལག་ཟེ།
  - འདི་ནང་ཡོད་མི་སློབ་ལཱ་ཚུ་ ཚར་གཅིག་དང་གཉིས་ཀྱིས་མ་དོ་བར་ རིག་ཅུལ་འདི་ སློབ་ཚུག་ ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་མ་རྒྱུད་ཚུ་ཚོད་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
  - བཅའ་འབད་རུང་ གནས་སྐབས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་ལཱ་ལག་ལེན་འཐབ་ད་ འཕྲོ་བཏུབ་མ་ བཏུབ་ཚུ་ བདེ་ཞིབ་བཟོ་སྟེ་ ཉེན་ལུ་བཅའ་སྟོན་པ་ཅིན་བྲག་ག་? བཟུ་སྟེ་སྟོན་ནི་འདི་ རང་གི་ ལག་པར་ཡོད།
  - སློབ་དཔོན་ལམ་སྟོན་འདི་ནང་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་སློབ་ལཱ་འདི་ཚུ་ ཐུན་ཚན་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རྫོགས་དགོས་མེན་པར་ རིག་ཅུལ་འདི་ སློབ་ཚུག་ཚུ་གིས་ཐོབ་མ་འཐོབ་བཟུ་སྟེ་ ཐུན་ཚན་ གཞན་ནང་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ སྟོན་དགོས་ཨིན།
  - སྤྱི་བཏོག་ རྒྱབ་པའི་སྐབས་ མིང་ཚོག་གི་རྫོད་སྐུ་ལུ་ གཙོ་བོར་གཟུང་དགོ།
  - སློབ་སྟོན་ མཁོ་ཆས་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་ ཨིན་ཅི་ཨིན་ཅི་ ལྷག་དགོས་ཨིན་མ་ལས་ བཏུན་རིམ་བཞིན་སློབ་ཚུག་ཚུ་གིས་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷག་ཐོ་བཞག་དགོ།
- ཀ་ རྫོད་ཀྱིས་ ལྷག་མི་སྤྱད་གི་མིང་ག་ཅི་སྟོན་?
- ཁ་ སྤྱད་འདི་ནང་མི་གི་མིང་ག་ཟེར་མི་འདུག་?/སེམས་ཅན་ག་ཅི་ར་འདུག་?
- ག་ སྤྱད་ཅེད་པ་ ག་འདི་ལེགས་ཤོམ་འདུག་?
- ང་ སྤྱད་དེབ་འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་པར་ར་ འདུག་?

- ཅ་ ལྷོད་གྱིས་ དགའ་མི་པར་འདི་ ག་འདི་སྟོ་?
- ཆ་ སྤང་འདི་ ཚར་ག་དེམ་ཅིག་ ལྷག་ཅི་?
- ཇ་ སྤང་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ ཡིན་མས་གོ་?
- ཉ་ དོ་རུང་ ལྷག་དགོ་ མཚོ་ཞི་མས་ག་?
- ཏ་ རྒྱལ་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ལྷག་དེབ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ ལྷག་ནི་གི་ མཚོ་བསམ་ཡོད་ག་?
- ལམ་སྟོན་ནང་ལུ་ བཅུགས་ཡོད་པའི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ སྟོབ་ཚན་བཞིན་དུ་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ ཐོ་བཞག་དགོཔ་དང་ ལྷག་དེབ་ལྷན་ཐབས་ཚུ་ ཡོ་གཅིག་ལུ་ ཉུང་ཤོས་ཚར་གཉིས་དེ་རེ་ ལྷག་ཡོད་པའི་ཐོ་ཚུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་སྟོན་ནང་ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཞག་དགོ།
- དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ག་དེ་བྲག་བྲག་ དྲུངས་གསལ་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་ནི་ལུ་ རྒྱགས་བཏོན་དགོ།

# སློབ་ཚན་དང་པ།

དབྱུངས་གསལ་བརྟེན་འདོགས་ཀྱི་འབྲི་ལྷག་དང་ ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ཉན་སྒྲིབ།

## དགོས་དོན།

དབྱུངས་གསལ་ བརྟེན་འདོགས་ ཡང་ཡིག་ཚུ་ འབྲི་ལྷག་གི་སྐྱུང་བ། མཐའ་འཁོར་དང་ཉེ་འབྲེལ་  
མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ རྗེས་ཚིག་སྐྱུང་ཀྱང་ལེ་ འབྲི་ལྷག་དང་ ཉན་སྒྲིབ་ཀྱི་ སྐྱུང་བ་འཕྲོ་བ་ཐབས་ལུ་ཨིན།

## ལས་དོན།

༡. གཟུང་དང་ གནམ་གཤིས་ཚེས་གྲངས་ཚུ་ ཉན་སྒྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. དབྱུངས་གསལ་གི་ ཡི་གུ་དང་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ ཡིག་བཟོའི་སྐྱུང་བ་  
འཕྲོ་བ་ཚུགས་དགོ།
༣. དབྱུངས་གསལ་དང་ བརྟེན་འདོགས་ཚན་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ སྐྱུང་སྟོན་དང་ ཚིག་སྐྱུང་རྒྱབ་སྟེ་  
རྗེས་སྐྱོད་ཉེ་འབྲེལ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༤. གྲངས་ལ་༡༠ ཚུན་ ཡང་ཡིག་དང་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ ཉན་སྒྲིབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. གྲུས་ཞབས་དང་ ལ་བཟང་འབད་ནི་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༧. སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷག་དེབ་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།



གནམ་ཚད་འདི་ནང་སྟོན་པ། མཚུགས་ལུ་  
བཀོད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་ཐོ་ལས།  
འོས་འབབ་ག་ཚེ་མི་འདི་བལྟ་སྟེ། གཉིས་  
དང་གསུམ་ གདམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་ཕྲུག་  
ཚུ་འབྲི་ལྷག་ རྗེས་སྐྱོད་ བཟོ་ནི་གི་དོན་  
ལུ་ སློབ་ཚན་དང་ བྲེལ་བཟོ་སྟེ་  
དེས་པར་ལྷག་བརྟེན་དགོས་ཨིན།





དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་སྦྱས་ཚུ་ལུ་ བྱིན་ལུ་ལྷན་སྐྱོད་དགོ་པའི་དོན་ཚན། **སློབ་ཚན་དང་པ་**  
 དབྱེངས་གསལ་མགོ་འདོགས་ཀྱི་སྟོན་ལོག། ལྷག་ཤོག། ཟེར་མི་འདི་སྟོན་ཞིན་མ་ལས། སློབ་ཚན་དང་པ་འདི་  
 མཚུག་བསྟུན་ད་ ལྷན་སྐྱོད་འོང་དགོས་འབད་ སྟོན་དགོ།

༡.༢ པ།    གཟུང་དང་གནམ་གཤིས་ ཚེས་གཏངས།  
 རིག་ཚུལ།                                        ཉན་སྐབ། ལྷག་མི། ཐི་མི།  
 སྟོན་ཆས།                                        ཤོག་ཐང། བྱང་ཤིང།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་སྦྱས་ཚུ་ལུ་ ད་རིས་གཟུང་ག་ཅི་སྟོན་? སོགས་ འདི་ལན་གྱི་ཐོག་ གཟུང་བདུན་  
 སྐབ་བཅུག་སྟེ། སློབ་དཔོན་གྱིས། བྱང་ཤིང་/ཤོག་ཐང་གུ་ ཐི་མི་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ རི་བ་འདི་ལན་གྱི་ཐོག་  
 གཟུང་ལྷན་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་ག་? སོགས་ ལས་རིམ་ཚུ་ ཐི་དགོ། དཔེར་ན།

གཟུང་ལྷན་ལུ།     གཟུངས་དང་གོ་ལ་འཁྱུ་ནི་ཡོད།   ལྷགས་བདར་རྒྱབ་ནི་ཡོད།   ལྷག་དེབ་ལྷག་ནི་ཡོད།  
    ཕེད་མོ་ཕེད་ནི་ཡོད།   སོགས་ སྐབ་བཅུག་སྟེ།   ཐོ་བརྟོན་ཞིན་མ་ལས།   རེ་རེ་འབད་ ལྷག་  
    བཅུག།

གནམ་གཤིས།     ཚེས་གཏངས་ཀྱི་   རྟོན་ལས་ཡང་ དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ འདི་ལན་ལ་སོགས་པའི་སྟོན་  
 ལུ་ འབད་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ ཤེས་དགོ་པའི་མིང་ཚིག། གཟུང་བདུན། ཚེས་གཏངས། གནམ་གཤིས།  
 ལུ་གི་མིང་སོགས། ཚེས་དང་ འཁྲིལ། བདུབ་མ་བདུབ་ སོགས་ཀྱི་ ལོ་རྒྱུས་ ཨ་ཙི་རེ་སྐབ་སྟེ། གནམ་  
 ཚུལ་བསྟུ་ལེན་འབད་དེ་ སློབ་ཁང་ནང་ འབྲི་སྐབ་ འབད་བཅུག། དཔེར་ན།

གཟུང། ཚེས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབད་བདུབ་དང་མ་བདུབ། སོགས་ཐོན་གསོ་འབད་ སྐབ་བྱིན་དགོ། འདི་  
 བཅུ་མ་འབད། ཞུ་མོ། ཁོད་སྟོན་ལྷག་རྒྱབ་དགོ་པ། ལམ་འོག་ལས་ གཟུང་དགོས་ཚུ་ འབད་དགོ་པའི་ལམ་  
 སྟོན་བྱིན་དགོ།



༡.༣                                  དབྱངས་གསལ་སྦྱང་བ།

རིག་ཅུལ།                                  ལྷག་ལོ།

སྟོན་ཆས།                                  ལྷ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སྟོགས་ར་ནང་ ལྷབ་མི་དོན་ཚན་ བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལྟ། སྟོབ་སྤྲུག་ཚུ་ལུ་ ལྷ་ཤོག་། པ་འདི་ སྟོན་སྟེ། གསལ་ཕྱེད་ཀྱི་ གོ་རིམ་བསྐྱིག་བཅུག་སྟེ། ཚར་ཕ་ད། ལྷག་བཅུག་སྟེ་ གོ་རིམ་འབད་འདུག་གམ་? མེད་ བལྟ་ཞིན་མ་ལས་ བསྐྱར་བཞག།

ཀ།	ས་	ག།	ང་	ཅ་	ཇ་	ཉ་	ལ་	ད་	ཟ་	པ་
བ་	ཙ་	ཇ་	འ་	ར་	ཤ་	ཨ་	ལ་	ཚ་	ཉ་	ཐ་
ན་	མ་	མ་	ཚ་	མ་	ལ་	ལ་	ཉ་			
ཀ།ལ་ག་ང།	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

ཡང་ན།

ཨ་ལོ་རེ་ལུ་ གྱིབ་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་ གསལ་ཕྱེད་སུམ་ཚུ་ གོ་རིམ་དགུགས་ཏེ་ བཞག་ཞིན་མ་ལས། སྟོབ་ དཔོན་གྱིས། ཀ་ ཟེར་སྦྱབ་ད། སྟོབ་སྤྲུག་གིས། ཀ་ འདི་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ གོ་རིམ་མ་འཛོལ་བར་ བསྐྱིག་བཅུག་སྟེ། ལྷ་ཤོག་ ཤོག་གངས་། པ་འདི་ གོ་རིམ་བསྐྱིགས་ཏེ་ བྲི་བཅུག།

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

སྟོབ་དཔོན།                                  དཔལ་འབྱོར་གྱིས་ དི་སི་ཅིག་ཐོབ་ལུག

དཔལ་འབྱོར།                                  ང་མེན།

སྟོབ་དཔོན།                                  ཀ་སྟོ་?

དཔལ་འབྱོར།                                  རོ་རྩེ་ཨིན། ཟེར་དོ་བཟུམ་འབད་ སྟོར་བཙར་ཏེ་སྦྱབ་བཅུག་ནི།

༡.༤ **དབྱངས་གསལ་སྐྱོར་བའི་བསྐྱར་ཞིབ།**  
 རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།  
 སྟོན་ཆས། དབྱངས་གསལ་སྐྱོར་བའི་གྲིབ་གྲི་ཡིག་གཟུགས་དང་། ཡིག་བཟོའི་སྐྱོར་དེབ་  
 ལ། ། དབྱངས་གསལ་སྐྱོར་བའི་ ཤོག་ཁམ་དང་གྲིབ་གྲི་ཡིག་གཟུགས་བཟོ་  
 དགོས་ཤིག་ལ།

**ལམ་སྟོན།**

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཕྱི་ཁར་བྱིད་དེ་ མིག་མཐོང་ལག་གཟུང་གི་སྟོན་ཆས་གྲིབ་གྲི་དབྱངས་གསལ་ཡིག་  
 གཟུགས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་སྟོན་ནི་དང་། ཡང་ན། གཟུགས་གྲི་རྣམ་འགྲུར་གྱི་ཐོག་ལས་ གསལ་བྱེད་  
 ༣༠ ལུ་ དབྱངས་༤ སྐྱོར་ཚུལ་སྟོན་ནི། དཔེར་ན།

- ༡. གསལ་བྱེད་ + ཨི་ = ཀི་ ཁི་ གི་ རི་ ཅི་ ཆི་ ཇི་ ཉི་..... རིམ་པ་བཞིན།
- ༢. གསལ་བྱེད་ + ཨུ་ = ཀུ་ ཁུ་ གུ་ རུ་ ཅུ་ ཆུ་ ཇུ་ ཉུ་.....
- ༣. གསལ་བྱེད་ + ཨེ་ = ཀེ་ ཁེ་ གེ་ རེ་ ཅེ་ ཆེ་ ཇེ་ ཉེ་.....
- ༤. གསལ་བྱེད་ + ཨོ་ = ཀོ་ ཁོ་ གོ་ རོ་ ཅོ་ ཆོ་ ཇོ་ ཉོ་.....

དེ་བརྒྱུམ་འབད་ ཀ་ལས་ཨ་ཚུན་ རིམ་པ་བཞིན་ཏུ་ གསལ་བྱེད་ག་ར་ལུ་ དབྱངས་སྐྱར་སྟེ།

- ✓ སྐྱོར་སྟོག་འབད།
- ✓ ཚིག་སྐྱུད་འབད།
- ✓ སྟེ་ཚན་ནང་།
- ✓ ཆ་འབད་སྐྱོར་སོར་ཏེ་ ལྷག་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ སྟོབ་ཁར་གི་ཕྱི་  
 ཁར་བྱིད་ཞིན་ན། མིག་མཐོང་ ལག་གཟུང་གི་ སྟོན་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཞབས་ཁྲ་གི་  
 ཐོག་ལུ་གྲངས་ཁ་ (ལགས་གཉིས་ལུ་ མཚུབ་མོ་བཅུ་ཐམ་ ཟེར་མི་དང་། ཡང་ན། ལྷམ་ར་ནང་  
 ལུ་ ༡, ༢, ༣) ཟེར་མི་སྐྱོ་སྐྱུ་འདི་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་འཐེན་ཏེ་ ཉན་བཅུག་སྟེ། གཙོག་ཁར་

འཐེན་ནི་དང་། དེ་གི་འུལ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ ལེའུ་  
བསྐྱར་ཏེ་ འཐེན་བཅུག་ནི།

༡.༥ ཨང་ཡིག་གི་ནི།

རིག་ཅུལ།

གི་ནི།

སྟོན་ཆས།

པར་གྱི་ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གྲངས་<sup>༡</sup> ལས་<sup>༢</sup> ཚུན་དང་ ཡིག་བཟོའི་སྦྱང་དེབ་ལ།

ལམ་སྟོན།

ལཱ་ཤོག་ཐིག་སློམ་ནང་ པར་གྲིས་ཡོད་མི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཨང་ཡིག་ལྟ་བུ་ནི་གི་དོན་ལུ། དང་པ་ར་  
ཤོག་གྲངས་འདི་ནང་གི་པར་ཅིག། སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྱུག་ གཅིག་ཁར་ གྲངས་ཁ་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས།  
ཚན་འདི་ནང་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་? མོགས། སྲི་བ་འདི་ལན་འབད་དེ། ཨང་ཡིག་ ཐིག་སློམ་ནང་གི་ནི།  
དེ་གི་འུལ་ལས། ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གྲངས་<sup>༡</sup> ལས་<sup>༢</sup> ཚུན་གྱི་ ཨང་ཡིག་གཞན་མི་ཚུ་ ཨ་ལོ་ ཁོང་ར་ལུ་  
འཕྲོ་མཐུད་དེ་ བྲི་བཅུག།  
དཔེར་ན།



ཡང་ན། འོག་གི་གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྦྱང་ལཱ་འབད་ནི། ཨ་ལོ་ཚུ་”

- ~ ཕྱི་ཁར་ཕྱིད།
- ~ སློབ་ཕྱུག་ ཆ་འབད་བཟོ།
- ~ རྫོང་དང་ ཤིང་ ཅུང་དུམ་སོགས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་༡ ལས་<sup>༢</sup> ཚུན་ ཚན་བཟོ་བཅུག།
- ~ གྲིག་གི་ཡོད་མེད་དཔྱད་བཅུག།
- ~ སྡེ་ཚན་ལཱ་སྟོར་འབད་དེ་ གྲངས་ཁ་དང་འཁྲིལ་ཡོད་མེད་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་སྟེ་ ལོགས་  
བཅོས་འབད་དེ་ མཚུག་བསྐྱུ་ནི།

༡.༤ འདོགས་ཚན་སྦྱོར་གྲོགས།  
 རིག་རྩལ། ལྷག་མི།  
 སྟོན་ཆས། འདོགས་ཚན་ཡོད་པའི་ཤོག་བྱང་།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། གསལ་བྱེད་སྲུང་ཚུ་ལས་ ཡ་བཏགས་ འཐོབ་མི་ གསལ་བྱེད་ཡི་གྲ་རྩེ་ འོགས་སུ་  
 བཏོན་ཏེ། དེ་རྩེ་ལུ་ འདོགས་ཚན་ ཡ་ར་ལ་ སྦྱར་སྟེ། སྦྱོར་གྲོགས་རྒྱུ་ལྟེ། ལྷག་བརྟུག་དགོ། དཔེར་ན།

ཀ	༄	ཀ།	ཁ	༄	ཀ།
ཀ	༘	ཀ།	ཁ	༘	ཀ།
ཀ	༝	ཀ།	ག	༝	ཀ།

དེ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས། འུང་། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷོས། ལྷོགས། ལྷོང་། ལྷོན། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ།  
 ལྷོ།  
 ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ།

- ~ སྦྱོར་གྲོགས་དང་ཚེགས་སྦྱོར་གྲོགས་མེད།
- ~ འུང་བལྟས་རྒྱུ་ལྟེ།
- ~ ལེན་འདོགས་འདུ་ལེན་འབད་ལྷག་མི་མོགས་ ལྷོགས་སྦྱང་ཚུ་བརྟུག་མི་གི་ ལྷོང་ལུ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་  
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ལམ་སྟོན་ལུ་ ལམ་སྟོན་འདི་སྦྱོར་སྟེ། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
 ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ཀ་ སྐྱ་དྲག་པ་འབད་ འཕྲོན་མི་ལུ་ སྐྱོར་ཐིག་བཀའ་ནི།

གྲུག་	ལུང་།	གྲུ།	ལོངས།	ལུང་།	ལམ།	ལང་།
ལོག་	ལྷོང་།	ལྷོ།	ལྷོག།	ལང་།	ལྷོང་།	ལྷོང་།
ལྷོང་།	ལྷོང་།	ལོ།	ལྷ།	ལྷོང་།	ལོ།	ལྷོ།

- འདི་ལམ་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སྐྱ་ཞན་པ་ལུ་ སྐྱོར་ཐིག་བཀའ་ནི་སོགས་ བཟོ་སྟེ་ སྐྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི།
- ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ལྷག་ བཅུག་ནི་སོགས།

༡.ཡ

རིག་ཅུལ།  
སྟོན་ཆས།

འདོགས་ཚན་ངོས་འཛིན།

ལྷག་ནི།  
འདོགས་ཚན་གྱི་ཤོག་བྱང་།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། འདོགས་ཚན་གྱི་ཤོག་བྱང་ ས་གོ་གསུམ་དེ་ཅིག་གི་ནང་ བཀའ་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལས། རྩེ་ཚན་འབད་ ས་གོ་དེ་ནང་བཏང་སྟེ། སྐྱོར་གྲོག་དང་ ཚིག་སྐྱུད་འབད་ ལྷག་བཅུག་སྟེ། མིང་ཚིག་འབྲ་བལྟས་རྒྱབ་བཅུག། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ དམིགས་བསམ་ལ་གྱི་ རྫོང་སྐྱ་བཏོན་དགོ་མི་ཚུ་ རོ་སྐྱོད་འབད་དེ་ སྐྱང་བ་འབད་བཅུག་སྟེ། ཐ་ར་ར་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོས་འདི་ ལག་ཆེ།

༡.༥

རིག་ཅུལ།  
སྟོན་ཆས།

མགོ་ཚན་ངོས་འཛིན།

ལྷག་ནི་ཐི་ནི།  
ར་ལ་ས་མགོ་གི་ ཤོག་བྱང་དང་། ཡིག་བཟོའི་སྐྱོང་དེབ་ལ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཤོག་བྱང་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་ག་ར་གཅིག་ཁར་འབད་ སྐྱོར་གྲོག་ རིམ་པ་བཞིན་

དུ་རྒྱུ་སྟེ་ ལྷག་བརྟུག་ནི།

དཔེར་ན།

- ར་    ཀ་    བཏགས་        =    ཀ།
- ལ་    ཀ་    བཏགས་        =    ཤ།
- ས་    ཀ་    བཏགས་        =    སྐ། ཟེར་མི་བརྩམ།

དེ་གི་ཤུལ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས། ལྷག་དབ་ནང་གི་ར་མགོ། ལ་མགོ། ས་མགོ། ཅན་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་  
 འོགས་སུ་བཏོན་ཏེ་ སློབ་ལྟོག་དང་ཚིག་སྤྱད་ རྒྱུ་བརྟུག་དགོ། དེ་ལས་ མགོ་ཅན་གསུམ་གྱི་ ཤོག་ཁམ་  
 འདི་སྟོན་ཞིན་ལས་ མིང་ཚིག་འདི་མགུ་ལུ་ དེམ་པ་བཞིན་དུ་ སློབ་ལྟོག་རྒྱུ་བརྟུག་ནི་དང། འདྲེན་  
 བཀའ་ཐངས་ཚུ་སྤྱད་བ་འབད་ བརྟུག་དགོ།

༡.༨                           མིང་ཚིག་གུ་སྟེད།  
 དེག་ཅུལ།                   ལྷག་ནི་བྱི་ནི།  
 སྟོན་ཆས།                   ཤོག་ཐང་པར་གྱི་མིང་བྱི་ནིའི་ལུ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

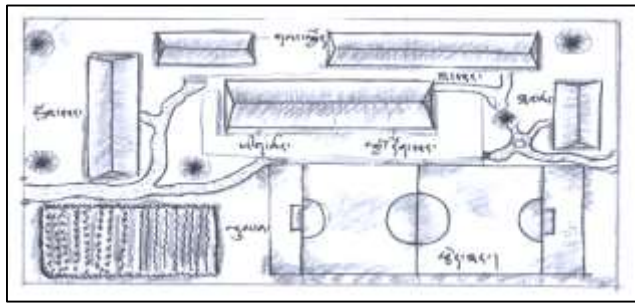
སློབ་དཔོན་གྱིས། ཁོང་རའི་གནས་སྤངས་དང་ འབྲེལ་བའི། རྟོན་ཆས་དང་ བཞེས་སྟོ་ལ་སོགས་པའི་  
 མིང་ཚུ་སྟོན་ཞིན་ལས། ཁོང་ར་གིས་ ཉ་གོམ་འབད་ འགྲོམ་ད། ལྷ་བཤལ་ཁྱིད་ཞིན་ལས་ འོག་ལུ་  
 བཀོད་ཡོད་མི་ ཐབས་ལམ་

- རྟོན་ཆས་རོས་འཛིན།
- བམ་གྱོན་མ་ཡིན་ན?
- ག་གིས་གྱོན་མ་ཡིན་ན?
- རྟོན་ཆས་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བཞག་དགོ་པའི་སྟོར
- ག་ཅི་འབད་མ་ད་ རྟོན་མ་ཡིན་ན? འདི་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཤོག་བྱང་གུ་ ཟིས་སྟེ། བཀའ་སྟོན་  
 འབད་ ལྷག་བརྟུག་དགོ་པ་ཨིན། རོ་རྟགས་རྟོན་ཆས། རྒྱལ་པོ་སོགས། གཙམ་སྤྱ། གཙམ་ཞེན།

༡.༡༠                      སློབ་གྲུའི་ས་གོའི་ས་ཁྲ་བཟོ་ནི།  
 རིག་ཅུལ།                      ཉན་སྒྲུབ། ཟི་ནི།  
 སྟོན་ཆས།                      འོག་ཐང།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཟུང་ཐང། སྤྱི་དོན་ཁང། ཡིག་ཚང། སློབ་ཁང། ཟ་ཁང། ཐབ་ཚང། གསང་སྤྱོད། ལྷུ་ར་ ལ་སོགས་པའི་མིང་ཚིག་སྟོན་ཞིན་མ་ལས། དེ་ཚུ་བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལྷ་བཤལ་འཁྱིད་ནི། དེ་ལས་ འོག་ཐང་ སློམ་ཅིག་གི་ནང་ལུ། ས་གོ་དོས་འཛིན་འབད་དེ་ སབ་ཁྲ་བཟོ་ད་ནི། ས་གོ་དང་འཁྱིལ་ཏེ་ སབ་ ཁྲ་གྲུ་ཁ་ཡིག་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཏགས་དགོ། དཔེར་ན།



སབ་ཁྲ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སི་བ་འདི་ལན་ འབད་བཅུག་དགོ།

- ༡.        ལྷུ་ར་ ག་ཏེ་ འདུག་?
- ལན།    ལྷུ་ར་ ཟུང་ཐང་གི་ སློ་ལོགས་ཁང་འདུག།
- ༢.        ཐབ་ཚང་ ག་ཏེ་ འདུག་?
- ལན།    ཐབ་ཚང་ སློབ་ཁང་གི་ ཟུར་ཁང་ འདུག། སོགས།

༡.༡༡                      སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ་ཚུ་གི་བཤད་པ།  
 རིག་ཅུལ།                      ཉན་ནི་སླབ་ནི།  
 སྟོན་ཆས།                      སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སློབ་ཁང་ནང་གི་ ཅ་ལ་ཚུ་བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ། དཔུང་ཆ་/ མདུན་ཆ་  
 འབད་བགོ་སྟེ། སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ་ (བྱང་ཤིང་། ཀང་མི། འབྲི་མི། དེ་མི། ཕུགས་རས། དཔེ་དེབ་)  
 ལ་སོགས་པ།

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

སློབ་ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་འབད་བཅུག་དགོ།  
 ~ ཡིག་སློབ་བཟོ་ཁར་བཅུག་ནི།  
 ~ མཚོན་མ་ལུ་འབད་ནི།  
 ~ ཡིག་སློབ་ཁ་ལས་སློབ་བཅུག་ནི།  
 ~ འབྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག་ནི། **སྤྱི་དོན་བདག་འཛིན།**



༡.༡༢	སྲེབ་སྤྱོད་ལྷོ་ལོ།
རིག་ཚུལ།	བྱི་ལོ།
སྟོན་ཆས།	ལྷ་ཤོག། ཤོག་གྲངས་༉ པ་དང་༥ པ།

ལམ་སྟོན།

སྲེབ་བཙུན་ལོ་ ལྷ་ཤོག། དཔེར་ན། **བྱི་ལོ། ལྷ་ཤོག། ཤོག་གྲངས་༉ པ་དང་༥ པ་**  
 ལྷ་ཤོག་ལྷ་ཤོག་དེ་ཡོད་མི་ པར་བཟུམ་གྱི་སྤྱོད་ལྷ་ཤོག་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། པར་གྱི་མིང་སྲེབ་འཛོལ་  
 མི་ཚུ་ ཁོང་ར་ ལྷ་ཤོག་སྤྱོད་ལྷ་ཤོག་འབད་དེ་ ཡིག་སྲེབ་བཙུན་ལྷ་ཤོག་དང་། མ་འཛོལ་བར་བྱི་ལོ་སྤྱོད་ལོ་  
 ལྷ་ཤོག་ལྷ་ཤོག་ པར་རིས་ཚོག་མཛོད་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཟུག་སྟེ་ བྱི་བཟུག།

ཡལ	བྱུག	འབྲི་ཚུ
-----	-----	-----

༡.༡༣	གུས་ཞབས་དང་ཁ་བཟང་།
རིག་ཚུལ།	ཉན་ལོ་སྤྱོད་ལོ།
སྟོན་ཆས།	སྤྱོད་ཁང་ནང་གི་ཅ་ལ།

ལམ་སྟོན།

སྤྱོད་དཔོན་གྱིས། སྤྱོད་སྤྱོད་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་ལྷོད་ཞིན་མ་ལས། སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལོ། ལགས། ལགས་སོ།  
 བཀའ་བྱིན་ཆེ། ཚོག་ག། མི་ཚོག། སོགས།

- ~ ལ་བཟང་གི་ཚོག་ལོ་སྤྱོད།
- ~ རང་གིས་འབད་དཔེ་སྤྱོད།
- ~ སྤྱོད་བ་འབད་བཟུག།
  - ག་ར་གཅིག་ཁར།
  - ཆ་ནང་དོག།

སློབ་དཔོན་གྱིས། བཀོད་རྒྱ་བྱིན་ཐངས་དང་ ལཱ་འབད་ཐངས་ཚུ་ གྲིག་གི་ཡོད་མེད་གི་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་། དེ་ལས།

- ལག་པ་གིས་བད་སྟོན་ཐངས།
- རྫོ་སློབ་ད་ ལ་བསྐྱབས་སྡེ་ སློབ་མི།
- རྣམ་རྒྱུད་ཀྱི་འབད་ ལུ་མི།
- དེ་དང་གཅིག་ལར་ ཞེ་སའི་ཚེག་། གསུང་། ལུ་ འཕྱོན། སྤུལ། གནད་། ལཱ་ སོགས་ལག་ ལེན་འཐབ་ཐངས་ དཔེ་སྟོན་འབད་དགོཔ་དང་། མི་གཞན་དང་གཅིག་ལར་ རྫོ་སློབ་ད། ཞེ་ སའི་སློ་ལས་ སློབ་དགོ་པའི་ བསྐྱབས་སྟོན་འབད་དགོ།

༡.༡༤                      གོ་དོན།  
 རིག་ཚུལ།                      ལྷག་མི། ཐི་མི།  
 སྟོན་ཆས།                      ཡུལ་ཚེག་བརྒྱད་གི་ལྷག་དེབ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཡུལ་ཚེག་བརྒྱད་གི་ ལྷག་དེབ་འདི་སྟོན་སྡེ།

- ✓ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་དེབ་འདི་གི་ཕྱི་ཤོག་མགུ་ལུ་ ག་ཅི་འདུག་ག་? འདི་ལན།
- ✓ རྣམ་བཅོམ་ཏེ་ལྷག་མི།
- ✓ ལུ་སིམ་སིམ་འབད་ལྷག་མི།
- ✓ བད་དོན་གི་ འདི་ལན་ཚུ་འབད་བཅུག།

- དེ་གི་ལུལ་ལས།
- མགུ་ལུ། ཐོག་ལར།
  - འོག་ལུ།
  - ལུར་ལར། ཚ་བར།
  - སྐྱུག་ན་ལུ།

- བང་ན།
- མི་ཁར། ཚིག་ཚུ་དོ་སྟོན་འབད་ནི་གི་དོན་ལཱ། གཉིས་གཉིས་འབད་ མི་ཁར་ བཏང་ མེ་ མིག་མཐོག་གཟུང་གི་ ཅ་དངོས་ཚུ་ལཱ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ སྤང་བ་འབད་བཅུག།  
དཔེར་ན།  
དོ་ ཤིང་གི་ རྩ་བར་འདུག།  
ཐང་གི་ ཟུར་ཁར་ བོར་འདུག།  
སའི་ནང་ན་ ..... མིན་འདུག། མོག་ས། སྤང་བ་འབད་བཅུག་ མི་བཅུག།  
ཡང་ན།

༡.༡༥                      ལྷག་རྒྱུག་ས།  
 རིག་ཚུལ།                      ལྷག་ནི།  
 སྟོན་ཆས།                      ལྷག་དེབ།

ལམ་སྟོན།

སྟོན་དཔོན་གྱིས། དེ་གི་ཨ་པའི་ལཱ་ཟེར་མི་ ལྷག་དེབ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཨ་ལེའི་ལྷག་ཐངས་རྒྱུག་ས་ལེན་ དགོ། ཨ་ལེ་ཚུ་གི་ ལྷག་ཐངས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ ཐོ་བཞག་ནིའི་དོན་ལཱ་ འོག་གི་ བཀོད་ཁྲམ་འདི་ ལག་ ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། དེ་ལས་ བཀོད་ཁྲམ་འདི་ དཔེ་སྟོན་གྱི་དོན་ལཱ་ བསྐྱ་གསོག་འབད་ བཞག་དགོ། དཔེར་ན།

སྟོན་རྒྱུག་གི་མིང་།	ཚིག་གཙང་ཐངས་།	ཚིག་བསྐྱར་ལོག་	ཚེད་སྒྲ།	དབྱ་གསོ།
ཚེ་སིང་དབང་ཚོ་	གཙང་ཐངས་དང་འཁྲིལ་	ག་ར་ར་ལྷག་	དཀའ་ངལ་མིན་	ཡར་རྒྱས་སོང་ཅུག།
	རྒྱགས་པས།	རྒྱགས་པས།	འདུག།	
སིན་ཚེན་ཚེ་སིང་	གཙང་ཐངས་དང་མི་འཁྲིལ་	ལོག་ལོག་སྤང་བ་	✓	རྒྱབ་སྐྱོར་ལེ་ག་དགོ་
	བས།	མས།		བས།

**དབྱ་གསོ།** ཨ་ལེ་ཚུ་ལཱ་ ལྷག་བཅུག་པའི་སྐབས་ལཱ་ ཚིག་གཙང་ས་བསྐྱར་ཏེ་ ལྷག་མ་བཅུག་པར་ ག་དེ་ དག་དག་ སྟོ་སྤང་དོ་ བཟུམ་འབད་ ལྷག་བཅུག་ནིའི་ སྤང་བ་བྱིན་དགོ། ལྷག་ནི་གི་སྤྱིང་ལཱ་འི་ཚང་གཞི་

ནང་ ཚད་གཞི་ཚུ་བཤོ་སྟེ་བཅུགས་ནི། ལྷག་ཐངས་ དཔེ་སྟོན་མཐོང་ཐོས་ སྐྱ་གཟུང་གི་ཐོག་ལས་ སྟོན་ དགོང།

༡.༡༤	འདོགས་ཚན་མགོ་ཚན་གྱི་ཡི་གུ།
རིག་ཅུལ།	བྱི་ནི།
སྟོན་ཆས།	ཡིག་བཟོའི་སྦྱང་དེབ་ལ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། འདྲེན་བཀལ་ཐངས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ དཔེ་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ མགོ་ཚན་ དང་ འདོགས་ཚན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ འབྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག། ཨ་ལོ་ལུ་ ལག་ཆེ་ཉིང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྐམ་ ཁོམ་ནམ་དལ་བཟླ་སྟེ་ འདྲེན་བཀལ་ཐངས་ཚུལ་མཐུན་བཟོ་བྱིན་དགོ།

**སྟོབ་ཚན་དང་པེ།** དབྱངས་གསལ་མགོ་འདོགས་ཀྱི་སྦྱོར་སྟོག། ལྷག་ཤོག་ ལོག་ལེན་སྟེ་ ལྷིམ་ནང་ལས་ག་དེ་སྟེ་ ལྷ་བ་རུག་ ག་? སྟོབ་ལྷུག་རེ་རེ་བཞིན་ལས་ རྒྱགས་ལེན་སྟེ། དབྱེ་ཞིབ་ཞིན་མ་ལས་ བསྐྱ་སོགས་འབད་བཞག།

སྟོབ་ཚན་༡ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དབྱུང་ཐོ།

- སབ་ཁྲ་ནང་ལས་ རང་གི་ཚོང་ལག་ རོས་འཛོན་འབད་དེ་ གཡུས་དང། ཚོང་ལག་གི་ མིང་ཚུ་ཉན་སྟེ།
- གཟུགས་ཀྱི་ ཡན་ལག་༡༠ ལས་ མ་ཉུང་མ་ སྟེ་ནི།
- སྟོབ་ཁང་དང་ མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཅ་ལའི་མིང་ སྟེ་ནི།
- འདྲི་ལན་གྱི་ཚིག་ཀྱི་སྟོན་? ཨིན། ཨེན་ །ཚུ་ལག་ལེན། འབྲི་སྟེ།
- ལྷག་སྟེ་ ཡུལ་ཚིག་ བརྒྱད་ལག་ལེན། འབྲི་སྟེ།
- སྟོབ་ཁང་གི་ཅ་ཆས་ཚུ་གི་ མིང་དང།
- ལྷ་ཚིག་ཚུ་ བཅུགས་ཏེ་ བཤད་པ།
- ཅེག་འདོགས་ དབྱངས་ལྷན་གྱི་ ཡི་གུ་ཚུ་ སྦྱོར་སྟོག།
- ལྷག་དེབ་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ ཚིག་སྟེ།
- དབྱངས་གསལ་ འདྲེན་ བཀལ་ཐངས།
- འདྲི་ལན་གྱི་ཚིག་ཀྱི་སྟོན་? ཨིན། ཨེན་ །ཚུ་ལག་ལེན།
- ལྷག་སྟེ་ ཡུལ་ཚིག་བརྒྱད་ ལག་ལེན།
- དབྱངས་གསལ་ འདྲེན་ བཀལ་ཐངས།
- ལྷག་ཤོག། སྟོབ་སྦྱོང་སྟོབ་སྟོན་དོན་ཚན།



<p>ལྟོན།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ཀམ་ཤོས་པམ་ཚུ་ ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ཞབས། ལྱི་ ལར་འཕྱོ་ནི་དང་ནང་ན་འོངམ་ད་ སྐབས་གནང་ཡེན་ནི། ཆ་རོགས་ཚུ་ དང་ འཆམ་ཉླ་ཉླ་འབད་ སྟོད་ནི། ཅ་ལ་ཚུ་ ས་གོ་ནང་ག་ཞིབས་བཞག་ ལྟེ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི། ཅུས་ ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། སྟོར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ ནི། ལྱོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་ལྱོན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་འབད་དགོ་པའི་ རེ་ལུ་མིག་བཟོ་ ཡོད་མི་དང་འཕྲིལ་ འགན་ལག་ འབག་ནི། ལྷགས་སྟིགས་ག་ལྟོད་ ལྟོད་མ་བཀོ་བར་ཉོད་ནང་ལྷུག་ནི། བཤིན་དགའ་ཚོར་བསྐྱེད་ནི། བཤིན་དགའ་ཚོར་བསྐྱེད་ནི།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ ཀམ་ཤོས་ པམ་ཚུ་ ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ཞབས། ལྱི་ ལར་འཕྱོ་ནི་དང་ནང་ན་འོངམ་ད་ སྐབས་གནང་ཡེན་ནི། ཆ་རོགས་ཚུ་ དང་ འཆམ་ཉླ་ཉླ་འབད་ སྟོད་ནི། ཅ་ལ་ཚུ་ ས་གོ་ནང་ག་ཞིབས་བཞག་ ལྟེ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི། ཅུས་ ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། སྟོར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ ནི། ལྱོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་ལྱོན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་འབད་དགོ་པའི་ རེ་ལུ་མིག་བཟོ་ ཡོད་མི་དང་འཕྲིལ་ འགན་ལག་ འབག་ནི། ལྷགས་སྟིགས་ག་ལྟོད་ ལྟོད་མ་བཀོ་བར་ཉོད་ནང་ལྷུག་ནི། བཤིན་དགའ་ཚོར་བསྐྱེད་ནི། རེ་མ་ ག་ཉིསམ་ མ་གཉོགས་ མང་ཤོས་ར་ ཚུ་ལ་མཐུན་འབད་མི།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ ཀམ་ཤོས་ པམ་ཚུ་ ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ཞབས། ལྱི་ ལར་འཕྱོ་ནི་དང་ནང་ན་འོངམ་ད་ སྐབས་གནང་ཡེན་ནི། ཆ་རོགས་ཚུ་ དང་ འཆམ་ཉླ་ཉླ་འབད་ སྟོད་ནི། ཅ་ལ་ཚུ་ ས་གོ་ནང་ག་ཞིབས་བཞག་ ལྟེ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི། ཅུས་ ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། སྟོར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ ནི། ལྱོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་ལྱོན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་འབད་དགོ་པའི་ རེ་ལུ་མིག་བཟོ་ ཡོད་མི་དང་འཕྲིལ་ འགན་ལག་ འབག་ནི། ལྷགས་སྟིགས་ག་ལྟོད་ ལྟོད་མ་བཀོ་བར་ཉོད་ནང་ལྷུག་ནི། བཤིན་དགའ་ཚོར་བསྐྱེད་ནི། ཚུ་ལ་ མཐུན་འབད་ནི་ལུ་ ལྷུག་སྟོར་དགོ་མི།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ ཀམ་ཤོས་ པམ་ཚུ་ ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ཞབས། ལྱི་ ལར་འཕྱོ་ནི་དང་ནང་ན་འོངམ་ད་ སྐབས་གནང་ཡེན་ནི། ཆ་རོགས་ཚུ་ དང་ འཆམ་ཉླ་ཉླ་འབད་ སྟོད་ནི། ཅ་ལ་ཚུ་ ས་གོ་ནང་ག་ཞིབས་བཞག་ ལྟེ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི། ཅུས་ ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། སྟོར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ ནི། ལྱོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་ལྱོན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་འབད་དགོ་པའི་ རེ་ལུ་མིག་བཟོ་ ཡོད་མི་དང་འཕྲིལ་ འགན་ལག་ འབག་ནི། ལྷགས་སྟིགས་ག་ལྟོད་ ལྟོད་མ་བཀོ་བར་ཉོད་ནང་ལྷུག་ནི། བཤིན་དགའ་ཚོར་བསྐྱེད་ནི། ཚུ་ལ་ མཐུན་འབད་ནི་ལུ་ ལྷུག་སྟོར་དགོ་མི།</p>
--------------	--	---	--	--

## སློབ་ཚན་གཉིས་པ།

འདོགས་ཚན་དང་ མགོ་ཚན་གྱི་མིང་ཚིག་འབྲི་ལྟག་དང་ བཤེན་པའི་ལྷན་གྱི་ མིང་ཚིག་ཉན་སླབ།

### དགོས་དོན།

འདོགས་ཚན་དང་ མགོ་ཚན་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་ཡི་གུའི་ འབྲི་ལྟག་དང་། བཤེན་པའི་ ལྷན་གྱི་ དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

### ལས་དོན།

༡. འདོགས་ཚན་དང་ མགོ་ཚན་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སློབ་སློག་ཚོགས་སླད་རྒྱབ་ ལྟག་ ཚུགས་དགོ།
༢. རང་གི་ནང་མི་དང་ ལྷན་གྱི་སློབ་ལས་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. བཀོད་རྒྱ་ཉན་ཏེ་ ལྷན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. འདོགས་ཚན་དང་ མགོ་ཚན་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ འབྲི་ལྟག་འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ཚུ་ རྩོད་ཚིག་གུ་མེ་བཟོ་ནི་དང་ སློབ་འབྲི་ལན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྟག་དེབ་ཚུ་ ལྟག་ཚུགས་དགོ།



གནས་ཚད་འདི་ནང་སྟོན་པ་ད། མཚུགས་ལུ་  
 བཀོད་ཡོད་མི་ ལྟག་དེབ་ཀྱི་ཐོ་ལས།  
 འོས་འབབ་གཞེས་མི་འདི་བལྟ་སྟེ། གཉིས་  
 དང་གསུམ་ གདམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ། སློབ་  
 ལྟག་ཚུ་འབྲི་ལྟག་ རྩོད་སྟེང་ བཟོ་ནི་གི་  
 དོན་ལུ་ སློབ་ཚན་དང་ བཤེན་པའི་  
 རྩོད་ རེས་པར་ལྟག་བཟུགས་དགོས་ཨིན།





### སློབ་ཚན་༡ པའི་སློབ་ལུ།

༡.༡

ཡ་བཏགས་བདུན།

གི་རིག་ཅུལ།

ལྷག་ལོ།

སྟོན་ཆས།

གྲིབ་གྲི་ལ་བཏགས་དུག་དང་། ལག་ཤོག། ལྷག་དེབ།

ཡིག་བཟོའི་སློབ་དེབ་ལ།

### ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཡ་བཏགས་བདུན་གྱི་ཤོག་བྱང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ལྷག་བཅུག་ལོ། དེ་ལས་ ལྷག་ལོ་སྟོ་སྟུ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ སློབ་ཤོག་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་བཅུག་ལོ་དང་། ལྷག་ཚུགས་མི་ཚུ་ལུ་ ཚོག་སླུད་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་བཅུག།

དོ་རུང་ ཨ་ལོ་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ནང་ སློབ་རྒྱབ་འབད་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ ཉ་མ་གོམ་རེ་ཡོད་པ་ཅིན། དང་པར་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལས་ ཤེས་མི་རེ་ཡོད་ན་ དེ་ཚུ་ལུ་སླབ་བཅུག། ག་དེམ་ཅིག་འབད་ མ་ཤེས་པ་ཅིན། སློབ་དཔོན་ གྱིས་སྟོན་བྱིན་དགོ། འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ།

- ~ ར་བཏགས་བཅུ་བཞི།
- ~ ལ་བཏགས་དུག།
- ~ ཡིག་བཟོའི་སློབ་དེབ་ལ། རིམ་པ་བཞིན་དུ་ གོང་གི་ སློབ་ལུ་བཟུམ་འབད་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།
- ~ འཕམ་འཕམ་ འདོགས་ཅན་ལས་ གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ནང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་ སླབ་བཅུག་ལོ་དང་། བྲི་བཅུག་དགོ།

**སློབ་ཚན་གཉིས་པ་༽** དབྱངས་གསལ་མགོ་འདོགས་ཅུག་མ་དང་འཕམ་འཕམ་ཡོད་མི། ལྷག་ཤོག། འདི་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ བཀོད་རྒྱ་བཟུམ་འབད་ བྲིམ་ནང་ལས་ལྷབ་སྟེ་འོང་དགོ་པའི་ བཀོད་རྒྱ་བྱིན་ཞིན་མ་ལས་ རེ་རེ་སྟོན་གཏང་།

༡.༢

ར་མགོ་བཅུ་གཉིས།

རིག་ཅུལ།

ལྷག་ལོ།

སྟོན་ཆས།

གྲིབ་ཀྱི་ར་མགོ་༡༩ དང་། ལྷག་དེབ། ཡིག་བཟོའི་སྟོང་དེབ་ལ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ཕྱི་ཁར་བྱིད་ཞིན་མ་ལས། ར་མགོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ ཤོག་བྱང་དཔྱང་ས་ཅིག་བཟོ་  
སྟེ། ར་མགོ་༡༩ དང་ དེ་ལས་སྐབ་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སྟེབ་དང་སྐྱུག་ས་ཤེས་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ།

- ~ སྟོར་གྲོག་རྒྱབ་བཅུག་ནི།
- ~ ཚིག་སྐྱུད་འབད་ལྷག་ནི།
- ~ རྫོང་པ་འབད་ལྷག་ནི།
- ~ མིང་འབད་བྲི་ནི།

རྫོང་པ་འབད་བྲི་ནི་སོགས་ཀྱི་ སྐྱུང་བ་ཚུ་ད་བཅུག་དགོ། གོང་གི་དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རིམ་པ་བཞིན།

- ~ ལ་མགོ་ ༡༠
- ~ ས་མགོ་ ༡༡
- ~ སྟོང་དེབ་ལ་ཚུ་དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལག་ལེན་འབད།

དོ་རུང་ བྲི་ནིའི་རིག་ཅུལ་སྐྱུང་བ་ཚུ་ད་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྟོང་ལཱ་གཞན་ཡང་ དཔེར་ན།

- མིང་ཚིག་འབྲ་བལུས་རྒྱབ་བཅུག་ནི།
- གཅིག་གིས་སྐབ་གཅིག་གིས་བྲི་ནི།
- ཁོང་རའི་གནས་ཚད་དང་བསྐྱུན་པའི་ཚིག་བཟོ་བཅུག་ནི།
- དེ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་འཚོལ་ནི་སོགས་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཡིན།

༡.༩	མིང་ཚིག་ལྷག་ཐངས།
རིག་ཚུལ།	ལྷག་ལྷི། བྱི་ལྷི།
སྟོན་ཆས།	ལྷག་དེབ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ལྷག་དེབ་ནང་ལས་ མིང་ཚིག་ཚུ་ བྱིས་ཏེ། དེ་ཚུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྦྱར་གྲོག་དང་ ཚིག་ སྟུང་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་བཅུག། དེ་གི་བྱུལ་ལས་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་

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

ལྷག་དེབ་འདི་ ལྷག་ཚར་ཕ་ད་ ཉེ་མ་ལས་བྱིས་ཏེ་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ འོག་གངས་དང་ གྲུལ་རིམ་ག་ཅི་ནང་འདུག་ག་? ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྦྱབ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ མིང་ཚིག་རེ་རེ་འབད་ ལྷག་སྟེ་སྦྱབ་བཅུག་དགོ།

༡.༡༠	ནང་མི་ཉེ་ཚན།
རིག་ཚུལ།	ཉན་ནི་སྦྱབ་ནི།
སྟོན་ཆས།	ཉེ་ཚན་གྱི་མི་བརྒྱུད་པར་ཁྲམ།

ལམ་སྟོན།

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

སློབ་དཔོན་གྱིས།

- ༡ དེ་གི་ཁྱིམ་ནང་ ཨ་ཁྲུང་དང་ ཨ་མ་ཁྲུང་ཡོད།
- ༢ དེ་ལས་ ཨ་པ་དང་ཨ་འེ་ཡོད།
- ༣ ཨ་ཁྲུང་དང་ ཨ་ཞང་ཡོད།
- ༤ བྱ་གཉིས་དང་ བྱ་མོ་གཅིག་ཡོད།
- ༥ བྱ་སྐྱེམ་ཤོས་དང་ཡིན།



དེ་བརྒྱུམ་འབད་ ལམ་སླེང་གི་ཐོག་ལས་ ཁྱིམ་ནང་ རང་མི་ཉེ་ཚེན་ག་  
 དང་ག་ཡོད་པ་ཡིན་ནམ་? ཉེ་ཚེན་གྱི་མིང་དང་སྐྱུག་སྐྱེ་ སློབ་བཟུག་  
 དགོ། ཡང་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས། སླུང་གི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ།

དེ་ལས་ ཨ་ཞང་། ཨ་ཞེ། ཨ་ཁྲུ། ཨ་མ། ཨ་མ་ཚུངས། ཚུ། ཚོ། སྐྱུ་ཚུ། ཨ་ཞེ་མོ། ལུ་གཟུང་།  
 སྤོང་མོ། ལུ་མོ། ཟེར་མི་ཚུ་ དཔེར་ན། རྒྱུད་ཀྱི་ ཨ་ཞང་དང་ ཨ་ཁྲུ་ཚུ་ སྐྱེ་སྐྱེས་དང་ ཨ་ཞེ་དང་ ཨ་མ་  
 ཨ་མ་ཚུངས་ཚུ་ ཨ་མ་སྐྱེ་ཡིན་ཚུང་ ཁོང་ལུ་ ཉེ་ཚེན་གྱི་མིང་སོ་སོ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ ག་ཅི་འབད་ཡིན་ནམ་?  
 ཟེར་བའི་ སྤོང་བ་གོད་ཅི་ར་ མཚོ་བསམ་གཏང་སྟེ་ ཉེ་ཚེན་ཐོག་ལས་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་སློབ་བཟུག་ནི། ཁོང་  
 གིས་སློབ་མི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཐོག་ལས་ གོ་བཤུ་སྟོན་དེ་བྱིན་དགོ།

ཨན་གསོ། རང་མི་ཉེ་ཚེན་གྱི་སྐྱོར་ལས་སྟོན་མ་ད། དཔེར་ན། ཨ་ལོ་མམ་མེད་མི་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་ཚུའི་  
 ཚོར་སྐྱུང་སེམས་ཁར་ངེས་དགོས་གཤམ་ཆེ།

- ༡.༥ ཉེ་ཚེན་ཐོག་ལས།
- རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས། ལྷག་དེབ། བད་མ་ཨ་ལོ་དང་གཅིག་ཁར།

ལམ་སྟོན།

སློབ་ལུག་ཚུ་ ལྷག་ནི་ལུ་ སློབ་བསྐྱེད་བཟུག་ནིའི་དོན་ལུ། སློབ་དཔོན་གྱིས། **བད་མ་ཨ་ལོ་དང་གཅིག་**  
**ཁར་ཟེར་མི་** ལྷག་དེབ་གྱི་ཕྱི་ཤོག་འདི་སྟོན་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་སྤོང་བ་གོད་དེ་ བསམ་འཆར་སློབ་

བརྒྱུག་ནི་དང། ཁོང་ར་ནང་དོག་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་ནང་དོན་གྱི་སྐོར་ལས་ ཅི་བ་འདྲི་ལན་འབད་བརྒྱུག་སྟེ་  
རྒྱུས་ཡོད་པ་/འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་བཟོ་དགོ། ལྷག་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ རྒྱ་དཔོག། ཕྱགས་མ་འཕྱུག།  
བཞེས་སྟོ་འབད་ ལ་སོགས་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་སེམས་ཁར་དེས་བརྒྱུག་དགོ།

འབྲེལ་གསོ། མིང་ཚིག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ ཚིག་གི་གཙང་མཚམས་ཚུ་སྟོན་དགོཔ་དང། དེ་ལས་ བསྐྱར་བ་  
འབད་ ལྷག་ནི། གདངས་བསྐྱར་ཏེ་ལྷག་ནི་ཚུ་གི་ ལང་ཤོར་ཚུད་བརྒྱུག་ནི་མི་འོད།

- ༡.༤ རང་མིའི་ལཱ་གི་བཤད་པ།
- རིག་ཚུལ། ཉན་ནི་སྒྲུབ་ནི།
- སྟོན་ཆས། རང་མི་ལཱ་གི་བཤད་པ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཅིག་ཡར་སྟོང་སྟེ། ཨ་ལོ་འདི་གི་ནང་མི་ཚུ་གི་ ལཱ་གི་སྐོར་ལས་ ཅི་བ་འདྲི་ལན་  
འབད་ནི། དཔེར་ན།

- སྟོབ་དཔོན། རྒྱུད་ཀྱི་ རྒྱུ་ནང་ མི་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་?
- ཨ་ལོ། དེ་གི་ རྒྱུ་ནང་ མི་ེ ཡོད་ལགས།
- སྟོབ་དཔོན། མི་ེ ག་དང་ག་ར་སྟོ་?
- ཨ་ལོ། ཨ་པ། ཨ་འི། ཨ་བྲ། ཨ་ཞེ། ཨ་ཞང། སྤང་མོ། སོ་རྒྱུ་མ། ཨ་ཞེ་མོ། ལུ་ག་ཚུང།
- སྟོབ་དཔོན། རྒྱུད་ཀྱི་ ཨ་པ་ ག་ཅི་འབད་མ་སྟོ་? ཡང་ན། ལཱ་འགན་གྱི་ སྐོར་ལས་ ཅི་དགོ།
- ཨ་ལོ། རྒྱུ་ནང་གི་ལཱ་འབད་མ་ཨིན་ལགས།
- སྟོབ་དཔོན། ལཱ་ ག་ཅི་ར་ འབད་མ་སྟོ་?
- ཨ་ལོ། ལྷང་ མོ་ནི། ཏྲག་ཅེ་བཞོ་ནི། ཤིང་འབྲུ་ནི་ཚུ་ འབད་མ་ཨིན་ལགས།
- སྟོབ་དཔོན། རྒྱུད་ཀྱིས་རྒྱུ་ནང་ལུ་ ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་གོ་?

དེ་བརྩམ་འབད་ སློབ་སྦྱུག་ནང་དོག་ རང་མིའི་ལཱ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཅི་བ་འདྲི་ལན་འབད་དེ་ སླབ་བརྩམ་  
དགོ།

སློབ་ལཱ་ཚུ་ གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཏེ་བཏོན་ཚུགས་པའི་ འོས་འབབ་མཐོང་པ་ཅིན།  
དོན་ཚན་དེ་སྟོན་པའི་ཐབས་ཤེས་སློ་ཚེ་ཏོག་ཏེ་ཚུ་བཏོན་དགོ།

- ༡.༧ པར་བྲི་ནི།
- རིག་ཚུལ། བྲི་ནི་ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས། ནང་མི་ཉེ་ཚན་གྱི་ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཤོག་ཁམ་གྱ་ཡོད་མི་པར་ཚུ་ འབྲ་བལུས་རྒྱབ་ཞིན་ན། པར་གྱི་ཤོག་ལས་ ཉེ་ཚན་གྱི་པར་  
དང་མིང་ཚུ་ བྲི་བརྩམ་དགོ། དེ་ལས་ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ མིང་དེ་ཚུ་ དམངས་ཁར་ ལྷག་སྟེ་ ཕྱིན་དགོཔ་མ་  
ཚད། ཁོང་ར་ཆ་འབད་ འདི་ག་ཅི་སྟོ/ག་སྟོ? འདི་ཨ་རྒྱས་ཨིན། ལ་སོགས་པའི་ ཅི་བ་འདྲི་ལན་གྱི་ཐོག་  
ལས་ སླབ་བ་འབད་བརྩམ་དགོ། དེ་ལས་ རང་མི་ཉེ་ཚན་གྱི་མིང་དང་པར་ཚུ་བྲིས་ཏེ་ སྤྱན་ལྷུ་འབད་ཚར་  
ཞིན་མ་ལས་ ཤོག་བྱང་གྱ་སྤྱར་བཞག་དགོ།

- ༡.༨ ཉེ་ཚན་པར་གྱི་མིང་།
- རིག་ཚུལ། ཉན་ནི། སླབ་ནི།
- སྟོན་ཆས། ཉེ་ཚན་གྱི་པར་གྱི་ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།

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

དཔེར་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ཀས། ཨང་ཀས། ཨ་པ། ཨའི། ཨ་ཞང། ཨ་ན། ཨ་ལྷ། ཨམ་ཅུང་མ།  
ཨ་ཞེམ། སོ་ཀན་མ། ལུ་གཅུང། སྲིང་མོ། ཟེར་བའི་མིང་ཚུ་སླབ་བཅུག་དགོ།

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

༡.༡ ཉེ་ཚན་གྱི་མིང་དང་ ལཱ་འགན་གྱི་ནི།

རིག་ཅུལ། ཉན་ནི། གྱི་ནི།  
སྟོན་ཆས། ནང་མིའི་ཤོག་ཁམ། འབྲི་དེབ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ནང་མིའི་ཤོག་ཁམ་འདི་སྟོན་ཏེ་ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཁོང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ གྱི་བཅུག་  
ནི། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་བཟའ་ཚན་ནང་ ནང་མི་ག་དང་ག་ར་ཡོད་པ་ཨིན་ན? མིང་གྱི་བཅུག། དེ་  
ལས་ ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་མ་ཨིན་ན? གྱི་བཅུག། དཔེར་ན།

ཨ་ཀས། ཐུན་གཏང་མི་ཨིན།  
ཨ་པ། རྒྱུ་རྒྱུ་མི་ཨིན།  
ཨ་ཞང། དམག་མི་ཨིན།  
སོ་ཀན་མ། དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་མི་ཨིན། ཟེར་དོ་བཟུམ།

༡.༢ ཡ་བཏགས་བཀལ་ཐངས།

རིག་ཅུལ། གྱི་ནི།  
སྟོན་ཆས། ཡིག་བཟོ་སྦྱོང་དེབ་ལ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཡ་བཏགས་བཏུན་ མདའ་ཕྱོགས་མ་འཛོལ་བར་ གྱི་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་  
ཨ་ལོ་ཚུ་དང་ག་ཅིག་ཁར་ ཡ་བཏགས་གྱི་ཡི་གུ་རེ་རེ་འབད་ བྱང་ཤིང་མགུ་ལུ་ འབྲེན་བཀལ་ཐངས་ཚུ་

སྟོན་བྱིན་དགོ། དེ་ཡང་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ དང་པ་ གསལ་བྱེད་ ཀ་འདི་ འབྲི་ཐངས་སྟོན་དགོ། དེ་གི་  
ཕྱལ་ལས་ ཀ་ ཡ་བཏགས་ (ུ) གྱ། ལ་ ཡ་བཏགས་ (ུ) གྱ། ག་ ཡ་བཏགས་ (ུ) གྱ།  
ཚུའི་འབྲེན་བཀལ་ཐངས་ཀྱི་ དཔེ་སྟོན་འབད་ཚར་མ་ད་ ཡིག་བཟོ་སྦྱང་དེབ་ནང་ སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་  
དགོ། གོང་གི་དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རིམ་པ་བཞིན།

- ~ ར་བཏགས་བཀལ་ཐངས།
- ~ ལ་བཏགས་བཀལ་ཐངས།
- ~ སྦྱང་དེབ་ལ་ཚུ་དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཡིག་ལེན་འཐབ།

འབྲེན་གསོ། སྟོན་རིག་མཁོ་ཆས་ ལག་ལེན་འཐབ།འབྲེན་གསོ།

༡.༡༠	ཡ་བཏགས་ཀྱི་མིང་ཚིག།
རིག་ཚུལ།	ལྷག་ནི་བྲི་ནི།
སྟོན་ཆས།	ཡ་བཏགས་ཀྱི་མིང་ཚིག་ལཱ་ཤོག་དང་། ཡིག་བཟོའི་སྦྱང་དེབ་ལ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཡ་བཏགས་ལས་སྐབ་པའི་མིང་ཚིག་ རོ་ཁྱི། བྱང་ཤིང་། བྱེམ་ལ། བྱིམ། བྱོམ། སྦྱང་།  
སྦྱུ་གྱ། མཚོན་མོ། ལག་རྒྱུ། སྦྱིས་ཤིང་། བྱག་ལྷག། སྦྱུ། བྱགས་རས། རོ་སྦྱེས། བྱ་རྒྱ། བྱགས་མ།  
ཕྱོགས། ཚུ་གི་ཤོག་ཁམ་བྲིས་ཏེ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་སྟོན་ཞིན་ན་ ཚིག་སྦྱང་རྒྱབ་སྦྱེ་ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ ལཱ་  
ཤོག་ **ཤོག་གངས་༡༡ པ་འདི་** སྟོན་ཞིན་མ་ལས། པར་གྱི་མིང་བྲི་བཅུག།

མིང་ཚིག་ ལྷག་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས། སྦྱབ་སྦྱོར་ སེམས་ཁར་ དེས་བཅུག་ནི་འདི་ ལཱ་འགན་ རོ་མ་  
ཅིག་འབད་ བཅུ་དགོ།



༡-༡༡                      ར་བཏགས་ཀྱི་མིང་ཚིག།  
 རིག་ཅུལ།                      ལྷག་ནི།  
 སྟོན་ཆས།                      ར་བཏགས་ཀྱི་མིང་ཚིག་ལཱ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། འདོགས་ཅན་ལས་ གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག། གང་གི། ལོམ། མོང་གསེབ། སྟོབ་ ལྷོམས།  
 འགལ། མིང་ལོ། འབྲི་ལྷི། རོ་པ། འཇུག། དབུ་སྐྱ། ཀང་ལི་ཚུ་ ཤོག་ལམ་ནང་གིས་ཏེ་ སྟོན་ཞེན་ལས།  
 ཨ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ལྷག་བཅུག། དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ ལྷག་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ལཱ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་  
 དགོ།

དེ་ལས་ ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༡༢ པ་འདི་ སྟོན་དེ་ པར་གྱི་མིང་གི་བཅུག།

༡-༡༢                      ལ་བཏགས་ཀྱི་མིང་ཚིག།  
 རིག་ཅུལ།                      ལྷག་ནི། བྱི་ནི།  
 སྟོན་ཆས།                      ལ་བཏགས་ཀྱི་མིང་ཚིག་ལཱ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། འདོགས་ཅན་ལས་ གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་གི་ཤོག་ལམ་/ལྷག་དེབ་སྟོན་ཞེན་ལས། མིང་  
 ཚིག་གསར་པ། དཔེར་ན། ལྷོག་བརྟན། ལྷ་མ། ལྷ་བ། སྟོ་སྐྱ། བསྐྱབ་བྱ། ལྷང་། ལྷངས་མ། ལྷམ་བན་ད།  
 ལྷི། ལྷི་ཤིང་ཚུ་ ལྷག་ཐངས་སྟོན་ཏེ། རྫོང་སྐྱ་ དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ ལྷག་བཅུག།

དེ་ལས་ ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༡༣ པ་འདི་ སྟོན་ཞེན་ལས། པར་གྱི་ མིང་གི་བཅུག་སྟེ་ འདོགས་ཅན་  
 གྱི་མིང་ཚིག་ ལོགས་སུ་བཏོན་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག།

༡.༡༩	ར་མགོ་འདྲེན་བཀའ་ཐངས།
རིག་ཚུལ།	བྱི་ནི།
སྟོན་ཆས།	ཡིག་བཟོ་སྦྱང་དེབ་ལ།

ལམ་སྟོན།

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

དེ་ལས་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ ར་མགོ་བཅུ་གཉིས་འདྲེན་བཀའ་ཐངས་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ ཡིག་བཟོ་སྦྱང་དེབ་ འན་ སྦྱང་བ་འབད་བཅུག། ཤོང་གི་དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རིམ་པ་བཞིན།

- ~ ལ་མགོ་འདྲེན་བཀའ་ཐངས།
- ~ ས་མགོ་འདྲེན་བཀའ་ཐངས།
- ~ སྦྱང་དེབ་ལ་ཚུ་དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ།

༡.༡༤	ར་མགོ་ཅན་གྱི་མིང་ཚིག།
རིག་ཚུལ།	ལྷག་ནི། བྱི་ནི།
སྟོན་ཆས།	ར་མགོ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ལཱ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ར་མགོ་ཅན་ལས་ གུབ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཤོག་ཁྲམ་ནང་བྲིས་ཞིན་ན། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྟོན་ཏེ་ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༡༤ པ་ནང་ ར་མགོ་ཅན་གྱི་ མིང་ཚིག་ཡོད་པའི་ པར་ཚུ་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ མིང་བྲི་བཅུག།

ཅན་གསོ།

སློབ་སྦྱོང་གི་རྒྱུ་ལུ་ སློབ་སྦྱང་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཚུད་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ གོ་དོན་དཔོག་དགོས་  
དང་ མ་དགོས་གི་མཛོ་བསམ་མ་གཏང་བར། གཙོ་བོ་ཡིག་འབྲུ་འཛིན་འབད་དེ། འ་ར་ར་འབད་  
ལྷག་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཀུན་གསལ་དང་དུས་དེབ་ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ གང་མང་ལྷག་  
བཅུག།

- ༡.༡༥ ལ་མགོ་ཚན་གྱི་མིང་ཚིག།
- རིག་ཚུལ། ལྷག་ནི། བྱི་ནི།
- སྟོན་ཆས། ལ་མགོ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ལཱ་ཤོག།

**ལམ་སྟོན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས། ལ་མགོ་ཚན་ལས་ གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག། སྐད་སྤྱོད་ སྐོད་མ། ལྷག་གོ། ལཱ་པ། ལྷེ་མིག།  
ལྷེ་མ། ལྷོ་ཚང་། ལྷུ་ར། ལྷད་མོ། ལྷམ། རྟོན་ལུ་ལྷ་ལེབ་ཚུ་ ཤོག་ལྷམ་ནང་བྱིས་ལེན་ན། ལཱ་ལོ་  
ཚུ་ལུ་ ལྷོན་ཏེ་ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༡༤ པ་ནང་ ལ་མགོ་ཚན་གྱི་མིང་ཚིག་ཡོད་  
པའི་པར་ཚུ་ ལྷོན་ལེན་ལས་ འཛིན་འབད་དེ་ མིང་བྱི་བཅུག།

**ཅན་གསོ།** ཡིག་འབྲུ་འཛིན་འབད་དེ་ འ་ར་ར་འབད་ ལྷག་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཀུན་གསལ་དང་  
དུས་དེབ་ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ གང་མང་ལྷག་བཅུག།

- ༡.༡༦ ས་མགོ་ཚན་གྱི་མིང་ཚིག།
- རིག་ཚུལ། ལྷག་ནི། བྱི་ནི།
- སྟོན་ཆས། ས་མགོ་ཡོད་པའི་པར་གྱི་མིང་ཚིག་ལཱ་ཤོག།

**ལམ་སྟོན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས། ས་མགོ་ལས་གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་ སྐོ། སྐང་། སྐད། སྐོས། སྐོ། སྐྱང་མ། སྐྱང་། སྐྱུ་གྲ།  
སྐོན་མ། སྐོན། སྐྱག། སྐོད། ལེ་སྐང་། སྐོལ་ ལ་སོགས་པ་ཚུ་བྱིས་ཏེ་ ལྷོན་ལེན་ན། ཚིག་སྦྱང་འབད་

ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ ལྷ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༡༤ པ་ནང་ ས་མགོ་ཅན་གྱི་མིང་ཚིག་ཡོད་པའི་ པར་རྒྱ་  
སྟོན་ཏེ་ རོས་འཛིན་འབད་ཞེན་མ་ལས་ མིང་གི་བཅུག།

༡.༡༢	བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབད་ནི།
རིག་ཅུལ།	ཉན་ནི་སླབ་ནི།
སྟོན་ཆས།	ཀེ་དེབ་ ཀར་མི་ ཤོག་ཁམ་ ཚོན་སྐྱུག།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་རྒྱ་ བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལྷ་འབད་བཅུག་ནི། དཔེར་ན། དཔེ་དེབ་འབྲུ་འབག་ཤོག། ཅུ་བར་  
སྟོན། ཤོག་ཁམ་ནང་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་རྒྱ་ལྷག། ཤོག་ཁམ་ནང་གིས་ཏེ་ཡོད་པའི་མིང་རྒྱ་སླབ། ལྷ་ཚོན་  
ནང་ པར་གྱི་སྐོར་ལས་ གི་བ་འདྲི་ལན་འབད། ལེར་ཤོག་མེ་ཏོག་གི་ པར་ལུ་ ཚོན་ལེར་པོ་གཏང་། དེ་  
ལས་ མིང་ཚིག་ ང། རྒྱུད། ལོ། མོ། ཡོད། མེད། འདུག། མིན་འདུག། ཟེར་མི་རྒྱ་གི་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་  
སྟེ་སླབ། ལ་སོགས་པ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཀོད་རྒྱ་བྱིན་ཏེ་ ལྷ་འབད་བཅུག་ནི།

༡.༡༣	སློབ་སྟེའི་ལམ་ལུགས།
རིག་ཅུལ།	ཉན་ནི་སླབ་ནི།
སྟོན་ཆས།	ཤོག་ཐང་།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་སྟེ་ནང་ འབད་བརྟུབ་དང་ མ་བརྟུབ་པའི་སྐོར་ལས་ གོ་སྐྱུར་འབད་དེ་ སླབ་  
བཅུག་ནི། ཁོང་གིས་ སླབ་མི་རྒྱ་ལུ་མ་བརྟུབ་དང་ ལེགས་བཅོས་ འབད་དགོཔ་ཡོད་པ་ཅིན། སློབ་  
དཔོན་གྱིས། དག་བཅོས་འབད་ཞེན་མ་ལས་ ཤོག་ཐང་ནང་བཀོད་དེ་བཞག་ནི། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་  
ཚར་གཅིག་ལྷག་བྱིན་ཞེན་མ་ལས། སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབད་དགོཔ་པའི་སྐོར་ལས་སླབ་སྟེ་  
འག་སེའི་དོན་ལུ་ སློབ་ཁང་ནང་དབྱངས་བཞག་དགོ། དེ་དང་གཅིག་ཁར་ སློབ་སྐྱུག་རྒྱ་གི་འགན་ཁུར་  
དང་ འགན་འཁྲི་སོགས་བཅུགས་དགོཔ། དཔེར་ན།

༡༽ དུས་ཚོད་གཞུང་ནི། ༢༽ ཅ་དངོས་བདག་འཛིན་འབད་ནི། ༣༽ ཉིང་སངས་ས་འབད་

བཞག་ནི། ༤༽ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་ནི། ༥༽ ཅ་དངོས་ཚུ་སྲི་རུབ་འབད་སྲོང་  
 བྱི། ༦༽ མཐུན་ལམ་གྱི་ཐོག་ལུ་སྲོང་ནི། ༧༽ ཕུགས་སྡིགས་འཛིན་སྲོང་། ཡི་གུ་བྲི་ནི་དང་ ལྷག་  
 བྱི་ཚུ་ སྲུང་བ་འབད་དགོ།

དོ་རུང་། སྡིག་གཞི་རེ་རེ་བཞེན་གྱི་ དོན་དག་ ལོ་སྲུང་འབད་དགོ། དཔེ་འབད་བ་ཅིན། ‘ཕུགས་སྡིགས་’  
 ག་དེ་སྡེ་ འཛིན་སྲོང་འབབ་ནི་ཨིན་ནེ་ རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པ་འབད་  
 བྲི་དགོ།

ཅན་གསོ། སློབ་དཔོན་གྱིས། འཕམ་འཕམ་ར་ འདི་དང་འཁྲིལ་  
 མ་འཁྲིལ་ ལྷ་རྟོག་འབད་དགོས་དང་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཡང་ ཅན་  
 གསོའི་དོན་ལུ་ ལྷག་བརྟུག་དགོ།



- |          |                      |
|----------|----------------------|
| ༢.༡༩     | གྲངས་ལ།              |
| རིག་ཚལ།  | ཉན་ནི་སླབ་ནི། ཟླ་ནི། |
| སྟོན་ཆས། | མཐའ་འཁོར་གྱི་ཅ་དངོས། |

**ལམ་སྟོན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་ཁང་དང་དེའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ དི་སྡི། རོ་རུག། ཤིང་གི་འདབ་མ་ཚུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་  
 གྲངས་ལ་རྒྱབ་བརྟུག་སྟེ་ སླབ་བརྟུག། སློབ་དཔོན་གྱིས། ལྷ་ཚན་ལུ།

- ཤིང་གི་འདབ་མ་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་?
- དི་སྡི་ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག།
- རོ་རུག་ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་?
- རྩང་དུམ་ ལ་སོགས་པའི་རྒྱི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ ལན་སླབ་བརྟུག། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ གྲངས་ལ་དང་  
 འཁྲིལ་ཉེ་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་ བྲི་བརྟུག་དགོ། དཔེར་ན།

ཀ་ དི་སྡི་ལ འདུག།

- ལ་ རྫོང་རྩལ་༡ འདུག།
- ག་ ཤིང་གི་འདབ་མ་༡༠ འདུག།
- ང་ རྩེ་རྩལ་༡༥ འདུག་ ལ་སོགས་པ།

དེ་ལས་ ཕྱི་ཁར་ཁྱིད་སྟེ། དཔུང་ཆ་ཡིན་རུང་། མདུན་ཆ་ཡིན་རུང་། ཆ་འབད་བཞག་ཞིན་མ་ལས། རྫོང་དང་  
 ཤིང་སོགས་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་། བདུན་འབད་མི་ ཚན་བཟོ། ཟེར་སྐབ་སྟེ། དབྱེ་ཞིབ་འབད། དེ་བརྩམ་  
 འབད། འབྲི་ཁྲི་གཅིག་གི་ དཔུང་ཆ་དད་མདུན་ཆ་ མེན་པར། སོ་སོ་དང་ ཆ་བཟོ་བརྩལ་སྟེ། ཨ་ལོའི་  
 ལྷོགས་གྲུབ་དང་བསྟུན། ༡,༧,༡༠,༡༡,༡༢,༡༠,༡༡,༡༢, སོགས། ག་དེ་མ་ཅིག་ འབད་ཚུགས་ཚུགས་  
 འབད་བརྩལ་སྟེ། འགྲན་སྐར་གྱི་ཐོག།

- ✓ གཅིག་ལས་ རིམ་པ་བཞིན་ གོ་རིམ་བསྐྱོག་བརྩལ་ནི།
- ✓ རྫོང་དང་ རྩེ་རྩལ་ཚུ་གིས་ འབྲུར་རིམ་འབད་བྲི་བརྩལ་ནི།
- ✓ སའི་གུ་ བྲི་བརྩལ་ནི། སོགས་འབད་ཞིན་མ་ལས། **ལྷ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི། ལྷོ་གྲོས་**  
**འབད་ནི་ཚུ་ནང་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བརྩལ་དགོ། ཆ་རོགས་དང་སྤྱི་རུབ་འབད་ ལྷ་འབད་**  
 བས་ག་ མི་འབད་བས་ག་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བལྟ་ཞིན་མ་ལས།
- ✓ ལྷོང་ལྷ་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ རྫོང་དང་ རྩེ་རྩལ་ཚུ་ འཇུ་སྟེ། ཉིང་སངས་ས་ བཟོ་ནི་གི་  
 གོམས་འདྲིས་ཚུ་ད་བརྩལ།

**དྲན་གསོ།**

བདག་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་ མེ་ཏོག་དང་ སྟེ་ཤིང་ཚུ་ བཅག་བརྩལ་སྟེ་ མེད་པ་གཏང་ནི་དང་།  
 མཐའ་འཁོར་ལུ་ གཞོད་པའི་ལྷ་ཚུ་ འབད་བརྩལ་ནི་མི་འོང་།

༡.༡༠ ལྷ་གཡོག་མ་འདུལ་འཇིག་།  
 རིག་ཅུལ། ཉན་སྐབ། ཟི་ནི།  
 སྟོན་ཆས། ཤོག་བྱང་། རྫོང་ལ་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་གཞི་འགྲུམ།

ལམ་སྟོན།།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ལྷ་གཡོག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་ འབད་ཚུལ་སྟོན་པའི་པར་ སྐྱམ་ཅིག་བཟོ་ནི། དཔེར་ན།  
 ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འདི་ག་ཅི་སྟོ་? ཟེར་དྲིལ་ད། འདི་ ཐབ་ཚང་པ་ ཨིན། ལ་སོགས་པའི་ ལན་སྐབ་ནི་ལུ་  
 མོགས་རམ་འབད་དེ་ ལྷ་གཡོག་གི་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ནི་ལུ་ སྐྱང་བ་ འབད་བཅུག་དགོ།  
 དཔེར་ན།

- ཀ། པར་ལུ་ལག་བརྟེན་འབད་ཡི་ར་ . . . . .
༡. པར་འདི་ནང་ ག་ཅི་འབད་དེས?
  ༢. ཁོ་མོ་གི་ལྷ་འགན་ ག་ཅི་སྟོ་?
  ༣. འ་ལྷུ་པར་འདི་ནང་ ག་ཅི་འབད་དེས? ལ་སོགས་པའི་ པར་རེ་རེ་བཞིན་དུ་སྟོན་ཡི་ར།  
 ལྷ་ མ་ འདུལ་འབད་མི་ཚུ་ག་ར་ འཇིག་འཇིག་ འབད་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ ལྷ་གི་  
 མིང་འདི་ ཁོང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ ཟི་བཅུག་དགོ།

- ཁ། འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ མནོ་བསམ་གཏང་བཅུག་ཞིན་ན་ ལན་སྐབ་བཅུག་དགོ།
༡. ང་བཅས་རའི་གཡུས་ཁར་ སྐྱམ་འདི་ ག་ཅི་འབད་དགོཔ་སྟོ་?
  ༢. སོ་ནམ་གྱི་ལྷ་འབད་མི་དང་ བཟོ་བོ་གཉིས་ ག་ཅི་འབད་ མི་གནག་པའི་ལྷ་འབད་མ་  
 ཨིན་ན?
  ༣. སྐྱང་འཚོ་འདི་ ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་དགོཔ་སྟོ་? ལ་སོགས་པ་ཚུ་དྲིས།

ཡང་ན། ལས་ཚུལ་འབད་དེ།

ཀ་ དྲིབ། ག་ཅི་འབད་དེས?

- ལན།                   དཔེ་ཆ་སྟོན་དེས།
- རྩི་བ།                དཔེ་ཆ་སྟོན་མི་ག་སྟོ་ / དཔེ་ཆ་སྟོན་མི་ལུ་ག་ཅི་སྟོ་སྟོ་
- ལན།                   སྟོ་བ་དཔོན། བཟུམ།
- ལ་**                    རྩི་བ།                ག་ཅི་འབད་དེས་?
- ལན།                ཡི་གུ་འབྲི་དེས།
- རྩི་བ།                ཡི་གུ་འབྲི་མི་ག་སྟོ་ / ཡི་གུ་འབྲི་མི་ལུ་ག་ཅི་སྟོ་སྟོ་
- ལན།                རྩུང་ཡིག། བཟུམ།

**དྲན་གསོ།** ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལས་སྒྲང་གི་ཐོག་ལས་ མི་ཚུ་གི་ལུ་ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་ག་གི་ རྣམ་འགྱུར་སྟོན་བཟུག་སྟེ་ གཞན་མི་ཚུ་ལུ་རྣམ་འགྱུར་གྱི་སྟོར་ལས་ སྟོ་བ་བཟུག་ནི།

༡-༡༡

**ཡུལ་སྟོན་པའི་ཚིག།**

- རིག་ཅུལ།                ཉན་ནི་སྟོ་བ་ནི། ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས།                མིང་ཚིག་རབ་འབྲེད། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ཅ་དངོས་དང་ཡུལ་ཚིག།

**ལམ་སྟོན།**

སྟོ་བ་དཔོན་གྱིས། གུ། བང་ན། འོག་ལུ། ལྷག་ལུ། ཐོག་ལང། ལྷུག་ལུ། བང་ན། ཕྱི་ལང། ཟེར་མི་ཚིག་ཚུ་ ཐོག་བྱང་ནང་གིས་ཏེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་རེ་རེ་འབད་སྟོན་ཏེ་ འདི་ག་ཅི་ཨིན་པས་? ཟེར་རྩི་བ་བཀོད་ཅི་ར་གུ། བང་ན། འོག་ལུ། ལྷག་ལུ། ཟེར་མི་ཚུ་གི་ བོ་དོན་ཨ་ལོ་ ཁོང་ར་ལུ་སྟོ་བ་བཟུག་ནི། དེ་ལས་ སྟོ་བ་དཔོན་གྱིས་དཔེ་དེ་བ་ཅིག་ འབྲི་ཁྱིམ་གུ་ལུ་བཀལ་བཞག་སྟེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དཔེ་དེ་བ་ག་ཏེ་འདུག་? ཟེར་རྩི་བ་བཀོད་པ་ད། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ དཔེ་དེ་བ་ འབྲི་ཁྱིམ་གུ་འདུག་ལགས། ཟེར་ སྟོ་བ་བཟུག་དགོ། དེ་ལས་ རིགས་བསྟེན་ཏེ་ ཅ་དངོས་གཞན་ཚུ་གི་ གནས་ཕྱོགས་ཚུ་ཡང་ ཡུལ་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྟོ་བ་བཟུག།

**དྲན་གསོ།** སྟོ་བ་དཔོན་གྱིས། (གུ། བང་ན་ འོག་ལུ་ ལྷག་ལུ་) ཟེར་མི་ཚུ་སྟོན་པའི་སྟོ་བས་ དེ་ཚུ་ ལ་དོན་གྱི་ཕྱང་ཨིན་ ལ་སོགས་པའི་དོ་སྟོན་ག་ནི་ཡང་ འབད་མི་དགོ།



༡-༡༩	སྟག་དེབ།
རིག་ཚུལ།	སྟག་ཞི་བེ་ཞི།
སྟོན་ཆས།	ལ་བཏགས་རྒྱག་ཡོད་མི་སྟག་དེབ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཇི་བ་༥ དེ་ཅིག་བཟོ་སྟེ་སྟོབ་ཁང་ནང་དཔུངས་བཞག་སྟེ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་སྟག་དེབ་ལ་བཏགས་རྒྱག་འདི་སྟག་བཅུག་ཞེན་མ་ལས། ལན་འཚོལ་ཏེ་ཁོང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་བྲི་བཅུག། ལན་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ལན་འདི་ཤོག་གངས་ག་ཅི་ནང་འདུག་ག་? ཐོ་བཀོད་བཅུག།

ཇི་བའི་དཔེ།

- ༡ ཤིང་གི་ འོག་ལུ་ག་ཅི་ར་འདུག་?
- ༢ གདོང་ཁར་ག་ཅི་ར་འདུག་?
- ༣ ལག་པར་ག་ཅི་ར་འདུག་?
- ༤ བྱི་རུང་ག་ཏེ་འདུག་?
- ༥ ར་བཟའ་དམར་པོ་ཡོད་མི་ག་ཡིན་པས་?
- ༦ རྒྱངས་མ་ག་ཏེ་ལས་འཐོན་དེས་?

ལན་གྱི་དཔེ།

- ༡ ཤིང་གི་འོག་ལུ་སྐྱ་འབྲུམ་དང་སྟོབ་ཕྱག་འདུག། སྐྱ་འབྲུམ་འདི་ཤོག་གངས་༡ བ་ནང་དང་། སྟོབ་ཕྱག་འདི་ཤོག་གངས་༡༤ བ་ནང་འདུག།

**བཟོ་གསོ།** ཨ་ལོ་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་བཏང་སྟེ་ ཇི་བའི་ལན་ཚུ་ བྲིས་འབག་འོང་བཅུག

༡-༡༩	སྟག་རྒྱགས།
རིག་ཚུལ།	སྟག་ཞི།
སྟོན་ཆས།	ལ་བཏགས་རྒྱག་ཡོད་པའི་སྟག་དེབ།

**ལམ་སྟོན།**

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འདོགས་ཅན་དང་ མགོ་ཅན་ལྷག་ཞིའི་སྐྱེད་བ་འབད་ཞི་གི་ སྐྱེད་ལཱ་བཟོ་སྟེ་སྐྱོད། དེ་ལས་  
ཨ་ལོ་རེ་རེ་འབད་འབོ་སྟེ། ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ རྒྱུགས་ལེན་དགོ། ལྷག་ཐངས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ ཐོ་བཞག་ཞིའི་  
དོན་ལུ་ འོག་གི་བཀོད་ཁམ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཐོ་བཀོད་གྲུབ་པའི་ཤོག་  
ཁམ་འདི་ དཔེ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ བསྟུ་གསོག་འབད་བཞག་དགོ།

**དཔེ་རྒྱ།**

སྟོན་བྱུག་གི་མིང།	ཚོག་གཙང་ཐངས།	ཚོག་བསྐྱར་ལོག	རྫོང་རྒྱ།	འབྲེལ་གསོ།
བསྟན་འཛིན་	√	ཚོག་བསྐྱར་ལོག་འབད་མ་ མས།	√	ཡར་རྒྱས་སོང་ལུག།
རྫོང་ཚེ་རིང་	√	√	√	ལེགས་ཤོམ་འདུག་

**འབྲེལ་གསོ།**

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་བཅུག་པའི་སྐབས་ལུ་ ཚོག་ཚུ་གདངས་བསྐྱར་ཏེ་ ལྷག་མ་བཅུག་པར་ ག་དེ་འག་འག་  
དུས་རྒྱུན་སྟོ་སྟེ་བཟུམ་ ལྷག་བཅུག་ཞིའི་སྐྱེད་བ་བྱིན་དགོ།

ལྷག་དེབ་ཀྱི་རིགས་ ག་ཅི་བཟུམ་ཡོད་རུང་ ལྷག་བཅུག་རུང་ཁྱད་མེད་པ་ཨིན།

ཀྲུག་གསལ། དུས་དེབ། སྐྱེད་། རྣམ་ཐར། གཏམ་རྒྱུད་སོགས།

༢.༢༤

རྗེས་འཇུག་ཡོད་མི་མིང་ཚིག།

རིག་ཅུལ།

ལྷག་ལོ།

སྟོན་ཆས།

རྗེས་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཤོག་བྱང་། ལྷག་དེབ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། མིང་གཞི་ལུ་ རྗེས་འཇུག་སྐར་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གི་ཤོག་བྱང་ཚུ་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ སྐར་སྟོག་དང་ ཚིག་སྐད་རྒྱབ་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་རྗེས་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སོ་སོར་བཏོན་ བཅུག། དཔེར་ན།

སྐབས།

འོད།

མེ།

བྱ།

སྟོབ་ཚན་གཉིས་པ། དབྱངས་གསལ་མགོ་འདོགས་ཅེག་མ་དང་འཕུལ་མཐའ་ཡོད་མི། ལྷག་ཤོག། ལེན་སྐྱེ་རྒྱུགས་ལེན་ཏེ་ མོ་ བཏོན་འབད།

སློབ་ཚན་༣ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དཔུང་བོ།

- བཀོད་རྒྱ་ནང་ ཚུད་ཡོད་མི་བྱ་ཚེག་དང་ མིང་ཚབ་ཚུ་ ལག་ལེན།
- མིང་ཚེག་ཚུ་གི་ རྩོད་ཚེག་བཟོ་སྡེ་ འབྲི་སླབ།
- གསལ་བྱེད་ལུ་ རྗེས་འཇུག་སྐྱུར་བའི་ རྒྱ།
- སློབ་ཁང་དང་ དེའི་ཅ་དངོས་ཚུ་གི་ བྱངས་ཁ་དང་མིང་ འབྲི་སླབ།
- ལ་བཏགས་དུག་གི་སྐྱ་དང་ འབྲེན། དེའི་ མིང་ཚེག་ འབྲི་སླབ།
- ལ་བཏགས་བཅུན་གྱི་ འབྲེན་དང་། དེ་གི་མིང་ཚེག་ ཚེག་སྐྱུད།
- སློབ་སྡེའི་ ལམ་ལུགས་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚེག་ འབྲི་སླབ།
- ར་བཏགས་༡༤ གི་འབྲེན་དང་། དེ་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚེག་ འབྲི་སླབ།
- ལཱ་རིགས་ མ་འདྲམ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚེག་ཚུ་གི་ རྗེས་འབྲི་སླབ།
- ལ་བཏགས་༤ འབྲེན་ བཀལ་ཐངས།
- ར་མགོ་༡༢ འབྲེན་ བཀལ་ཐངས་དང་། དེ་གི་ མིང་ཚེག་ཚུ་ འབྲི་སླབ།
- ལྷིམ་ནང་ལྷག་ནི།སློབ་སྐྱོང་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།



<p>ཕྱོད་པོ་</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ཀམ་ཤོས་ བམ་ཚུ་ ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ཞབས། ལྷི་ ལར་འཕྱོ་ནི་དང་ནང་ན་འོངམ་ད་ སྐབས་གནང་ཡེན་ནི། ཆ་རོགས་ཚུ་ དང་ འཆམ་ཉླ་ཉླ་འབད་ སྟོད་ནི། ཅེ་ལུ་ ས་གོ་ནང་ག་ཞིབས་བཞག་ ལྷེ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི། ཅུས་ ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། སྐྱེ་རྒྱུ་བསྐྱུག་ ནི། ལྱོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་ལྱོན་ནི། འབྲི་དེ་བ་དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་འབད་དགོ་པའི་ རེ་ལུ་མིག་བཟོ་ ཡོད་མི་དང་འཕྲིལ་ འགན་ལག་ འབག་ནི། ལྷགས་སྟྭགས་ག་ལྟོད་ ལྟོད་མ་བཀོ་བར་ཉོད་ནང་ལྷུག་ནི། བཤིན་དགའ་ཚོར་བསྐྱེད་ནི། བཤིན་དགའ་ཚོར་བསྐྱེད་ནི།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ ཀམ་ཤོས་ བམ་ཚུ་ ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ཞབས། ལྷི་ ལར་འཕྱོ་ནི་དང་ནང་ན་འོངམ་ད་ སྐབས་གནང་ཡེན་ནི། ཆ་རོགས་ཚུ་ དང་ འཆམ་ཉླ་ཉླ་འབད་ སྟོད་ནི། ཅེ་ལུ་ ས་གོ་ནང་ག་ཞིབས་བཞག་ ལྷེ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི། ཅུས་ ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། སྐྱེ་རྒྱུ་བསྐྱུག་ ནི། ལྱོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་ལྱོན་ནི། འབྲི་དེ་བ་དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་འབད་དགོ་པའི་ རེ་ལུ་མིག་བཟོ་ ཡོད་མི་དང་འཕྲིལ་ འགན་ལག་ འབག་ནི། ལྷགས་སྟྭགས་ག་ལྟོད་ ལྟོད་མ་བཀོ་བར་ཉོད་ནང་ལྷུག་ནི། བཤིན་དགའ་ཚོར་བསྐྱེད་ནི་ཚུ་ རེ་མ་ ག་ཉིསམ་ མ་གཉིསམ་ མང་ཤོས་ར་ ལྷུལ་མཐུན་འབད་མི།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ ཀམ་ཤོས་ བམ་ཚུ་ ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ཞབས། ལྷི་ ལར་འཕྱོ་ནི་དང་ནང་ན་འོངམ་ད་ སྐབས་གནང་ཡེན་ནི། ཆ་རོགས་ཚུ་ དང་ འཆམ་ཉླ་ཉླ་འབད་ སྟོད་ནི། ཅེ་ལུ་ ས་གོ་ནང་ག་ཞིབས་བཞག་ ལྷེ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི། ཅུས་ ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། སྐྱེ་རྒྱུ་བསྐྱུག་ ནི། ལྱོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་ལྱོན་ནི། འབྲི་དེ་བ་དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་འབད་དགོ་པའི་ རེ་ལུ་མིག་བཟོ་ ཡོད་མི་དང་འཕྲིལ་ འགན་ལག་ འབག་ནི། ལྷགས་སྟྭགས་ག་ལྟོད་ ལྟོད་མ་བཀོ་བར་ཉོད་ནང་ལྷུག་ནི། བཤིན་དགའ་ཚོར་བསྐྱེད་ནི་ཚུ་ ལྷུལ་ མཐུན་འབད་མི།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་ ཀམ་ཤོས་ བམ་ཚུ་ ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ཞབས། ལྷི་ ལར་འཕྱོ་ནི་དང་ནང་ན་འོངམ་ད་ སྐབས་གནང་ཡེན་ནི། ཆ་རོགས་ཚུ་ དང་ འཆམ་ཉླ་ཉླ་འབད་ སྟོད་ནི། ཅེ་ལུ་ ས་གོ་ནང་ག་ཞིབས་བཞག་ ལྷེ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི། ཅུས་ ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། སྐྱེ་རྒྱུ་བསྐྱུག་ ནི། ལྱོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་ལྱོན་ནི། འབྲི་དེ་བ་དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་འབད་དགོ་པའི་ རེ་ལུ་མིག་བཟོ་ ཡོད་མི་དང་འཕྲིལ་ འགན་ལག་ འབག་ནི། ལྷགས་སྟྭགས་ག་ལྟོད་ ལྟོད་མ་བཀོ་བར་ཉོད་ནང་ལྷུག་ནི། བཤིན་དགའ་ཚོར་བསྐྱེད་ནི་ཚུ་ ལྷུལ་ མཐུན་འབད་མི།</p>
-----------------	---	--	--	--

## སློབ་ཚན་གསུམ་པ།

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

### དགོས་དོན།

སློབ་འཇུག་དང་ རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་འབྲི་ལྷག་གཉེས་ནི་དང་། ཡང་ ཡིག་དང་ཏུས་རྒྱུན་ཉེར་མཁོའི་མིང་ཚིག་རྒྱ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

### ལས་དོན།

༡. སློབ་འཇུག་དང་ རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་རྒྱ་ སློབ་འགྲོག་ ཚིག་ སླད་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༢. བྱངས་ཁ་། ལས་༢༠ ཚུན་ ཡང་ཡིག་དང་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ འབྲི་ལྷག་ འབད་ ཚུགས་དགོ།
༣. བཞེས་སྟོ་ གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ རྩོམ་ཆས་ གཙང་སྒྲ་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ དང་ རྗེས་ཚིག་རྒྱ་ འབྲི་ལྷག་དང་ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་གྱི་ ཅི་བ་བཞོད་ནི་དང་ལན་སྒྲུབ་ནི་རྒྱ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷག་དེབ་རྒྱ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།



གནས་ཚད་འདི་ནང་སྟོན་པ་ད། མཇུག་ལུ་ བཞོད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་གྱི་ཚོ་ལས། འོས་ འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་བལྟ་སྟེ། གཉིས་དང་ གསུམ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་འབྲི་ ལྷག་ སློབ་སྦྱོང་ བཞོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ ཚན་དང་ རང་འབྲེལ་བཞོ་སྟེ་ དེས་པར་ ལྷག་བཟུགས་དགོས་ཨིན།





### སློབ་ཚན་ ༣ པའི་སློབ་ལྟན།

༣.༡ ལཱ་གཞི་གཉིས་པའི་བཤད་པ།

རིག་ཚུལ།

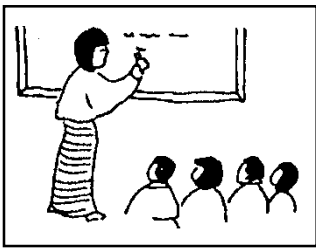
ཉན་ནི་སླབ་ནི།

སྟོན་ཆས།

མིང་ཚིག་རབ་འབྱེད། རྫོང་ཁ་དང་མཐའ་འཁོར་སློབ་སློབ་གཞི་འགྲུམ།

#### ལམ་སྟོན།

དུས་ཐུང་སློབ་བརྟན་ clip གྲང་ པར་རིས་ཚིག་མཛོད་ནང་གི་  
ལཱ་འབད་ཐངས་སྟོན་མི་ ཉན་ཚན་གྱི་ཐོག་ པར་དེ་ཚུ་གིས་ ག་ཅི་  
སྟོན་མ་ཡིན་ནེ་? སྟེ་ཚན་ནང་དོག་ མོས་སླུབ་འབད་བཅུག། དེ་ལས་  
ག་ར་གིས་ པར་ནང་ཡོད་པའི་ལཱ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་  
བཅུག། ཡང་ན།



ཉེ་འདབས་ལཱ་ མི་ཚུ་གིས་ ལཱ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ འབད་དོག་? ལྟོག་འབད་བཅུག་སྟེ། ལཱ་དང་ ལཱ་  
འགན་གྱི་སྟོར་ལས་ བྲི་བཅུག་ནི་དང་། སླབ་བཅུག།

༣.༢ མིང་ཚིག་ལྷག་ནི།

རིག་ཚུལ།

ལྷག་ནི། བྲི་ནི།

སྟོན་ཆས།

སྟོན་རྗེས་ཡང་འཇུག་ བཅུགས་འདོགས་རྫོང་ཚིག་ལྷོག་བྱང་།

#### ལམ་སྟོན།

འོག་ལཱ་ཡོད་མི་ སྟོན་རྗེས་ཡང་འཇུག་ བཅུགས་འདོགས་ཀྱི་ ལྷོག་བྱང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལཱ་  
སློབ་སློབ་དང་ཚིག་སླུབ་རྒྱབ་བཅུག་དགོ།

**སློབ་ཚན་གསུམ་པ།** སྟོན་འཇུག་ ག་དམ་ མིང་གཞི་ ང་ཉན་མ་ཚུ་ལཱ་ ཞུགས་པའི་རྫོང་སྟེ། ལྷག་ཤོག། ཟེར་མི་འདི་ སློབ་  
སླུག་ཚུ་ལཱ་སྟོན་དེ་ སློབ་སློབ་དང་ཚིག་སླུབ་རྒྱབ་སྟེ། ག་ར་ལྷག་བཅུག་སྟེ། ལཱ་ཤོག་འདི་ སློབ་ཚན་གཉིས་པའི་ མཇུག་བསྟེ་  
བའི་ལཱ་ལཱ་ འོག་འབག་འོང་དགོས་འབད་ སྟོན་གཏང་དགོ།

༣.༣ ཡང་འཇུག་གི་མིང་ཚིག་སྒྲིབ་གྲོག་དང་ཚིག་སྒྲིབ།  
 རིག་ཚུལ། ལྷག་ལྷི་ བློ་བློ།  
 ལྷོན་ཆས། ལྷག་དེབ། ལྷོན་ལོ་ལམ་ཚན།

ལམ་སྟོན།

སྒྲོབ་སྒྲིབ་ཚུ་ལུ་ ལྷོན་ལོ་ལམ་ཚན་གྱི་ལྷག་དེབ་འདི་ ལྷག་བཟུག་སྟེ་ དེ་ནང་ལས་ ཡང་འཇུག་ཡོད་  
 པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་བཏོན་ཏེ་ ཤོག་ཀྱི་ཅིག་ནང་ཐོ་བཞོན་འབད་བཟུག། དེ་ལས་ ཐོ་བཞོན་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་  
 ལྷོན་གྲོག་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་བཟུག།

བཏགས། གཞུགས། ཕྱོགས། ཚུགས། གངས། བསྐྱབས། བདེབས། བཟུབས།  
 ཐབས། བབས། གཏམས། འཆམས། འབངས།  
 ཨ་ལོ་རང་སོའི་ ཁྱིམ་ནང་ཡོད་པའི་སྒྲོན་ལོ་ ལོ་ལམ་ཚན་ཚུ་གི་མིང་སྒྲིབ་སྟེ་ ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་  
 ཚིག་ཚུ་སྒྲིབ་བཟུག།

༣.༤ ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག།  
 རིག་ཚུལ། ལྷག་ལྷི།  
 ལྷོན་ཆས། ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་གི་ཤོག་བྱང་།

ལམ་སྟོན།

ཡང་འཇུག་ཡོད་མི་དང་ མེད་མི་ཚུ་ འོག་གི་ཤོག་ཐང་ཅིག་ནང་ བྲིས་འབག་འོངས་སྟེ། ལྷོན་སྒྲིབ་ཚུ་ལུ་  
 ལྷོན་གྲོག་དང་ ཚིག་སྒྲིབ་གང་རུང་གི་ ཐོག་ལས་ ལོགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་བཟུག།

དེ་གི་བྱུང་ལས། ལྷོན་སྒྲིབ་ཚུ་ ཆ་འབད་སྒྲུབ་གྲོས་ཐོག་ལས་ འོགས་སྒྲུབ་བཏོན་ཏེ་ བྲི་བཟུག་སྟེ།  
 དམངས་ཁར་ ལྷག་བཟུག།

སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས། ཆ་འབད་ ལྷོན་གྲོས་རྒྱབ་ལུ་ གོ་སྐབས་འབྲན་འབྲན་ལེན་བཟུག་ནི་གི་ དོན་ལུ་ལྷ  
 ཏོག་འབད་དེ། གོ་སྐབས་འབྲན་འབྲན་ འཐོབ་བཟུག་དགོ།

ཐགས། བས། གཏོགས། རས། རབས། དམ། དགོས། དོགས། དུགས། ཐངས། ལྟམས། ལམ། མས། ཡངས། རངས།  
 ལངས། ལགལ། ལེམོ། རང། ལྟམ། བརྩམས། ལབག། གཏོགས། ཐུགས། བསམས། དུགས། མོག། དཔགས། ལམ།  
 རམ། ལངས། གཏོགས། ཚོས། ཚལ། ལངས། ཚབ། ཐུགས། ཏུགས། གཏོགས། ལགག། ཡུགས། མོགས། ལྟལ། ལོགས།

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

༩.༥

ནང་མིའི་ལཱ་གི་བཤད་པ།

རིག་ཅུལ།

ཉན་ནི་སླབ་ནི། བི་ནི།

སྟོན་ཆས།

མིང་ཚོག་རབ་འབྱེད། རྫོང་ཁ་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་གཞི་འགུམ།

ལམ་སྟོན།

ནང་མིའི་ལཱ་གི་བཤད་པ་བི་ནི་གི་དོན་ལུ་སློབ་སྦྱོང་ཚུ་དང་གཤམ་འཁོར་གྱི་དྲི་བའི་ཐོག་ལུ་གྲོས་སྟུན་འབད།

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

དེ་བརྩམ་འབད་སློབ་སྦྱོང་ནང་དོག་ནང་མིའི་ལཱ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་དྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད་དེ་སླབ་བཅུག་དགོ། ལཱ་འགན་གྱི་མིང་སྟེབ་དང་སྦྱགས་ཉེ་༡༠ དང་༡༥ གི་བར་ན་ཤེས་དགོ།

༣.༤

གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས།

རིག་རྩལ།

ལྷག་ལོ། ཐི་ལོ།

སྟོན་ཆས།

ཡན་ལག་པར་གྱི་ཤོག་ཁམ། ལྷག་དེབ། ཡན་ལག་གི་ཞེ་ས།  
མིང་ཚིག་རབ་འབྱེད། རྫོང་ཁ་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་གཞི་འགྲུམ།

ལམ་སྟོན།

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






གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་པར་ཡོད་པའི་ ཤོག་ཁམ་དང་ ལྷག་དེབ་སྟོན་ཞེན་མ་ལས། རེ་རེ་བཞེན་ ལྷོར་  
ལྷོག་རྒྱབ་ལྷག་སྟེ་སྟོན་ནི་དང་། ཡང་ན། འོག་གི་གོ་རིམ་ལྟར་འབད།

- ལྷོ་བ་ལྷུག་ལུ་ གཟུགས་ཀྱི་ ཡན་ལག་གི་མིང་སྐབ་བརྟུག།
- ལྷོ་བ་དཔོན་གྱིས་ ཐོ་བཞོད་འབད།
- གཟུགས་ཀྱི་ ཡན་ལག་/ཆ་ཤས་ཚུ་གི་ རྩེད་ལས་ག་ཅི་ར་ཡིན་ནེ་? ལྷོ་བ་བརྟུག་སྟེ། ཤོག་ཐང་གུ་  
བྲིས་སྟེ། ཉག་ལུ་ལྷག་བརྟུག་ཞི་གི་དོན་ལུ་ བཟུམ་སྟོན་འབད་བཞག་དགོ། ཚིག་སྤྱད་རྒྱབ་སྟེ།  
ལྷག་བརྟུག་ཞི་གི་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ། དེ་ལས་ མིང་ཚིག་དང་ ཡན་ལག་གི་པར་ཚུ་ ཁོང་  
པའི་འབྲི་དེབ་ནང་ བྲི་བརྟུག་དགོ། ལྷོ་བ་དང་སྐྱུགས་ མིང་༡༥ དང་༢༠ གི་བར་ན་ཤེས་དགོ།

༣.༧	<b>འབྲེལ་བའི་གྲོལ་ཆས།</b>
རིག་ཅུལ།	ཉན་ནི། སྒྲུབ་ནི། སྤྲོད་ནི།
སྟོན་ཆས།	<b>མཐའ་འཁོར་གྱི་ཅ་དངོས།</b>

**ལམ་སྟོན།**

ཁོང་རའི་གནས་སྐབས་དང་ འབྲེལ་བའི་གྲོལ་ཆས་ཀྱི་མིང་༡༥ དང་༢༠ གི་བར་ན་ཤེས་བརྟུག་ནི་གི་དོན་ ལུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་སྡེ་ཚན་༩ དང་༧ འབད་ ཕྱི་ཁར་བཏང་སྟེ།

-  བུཚ་གི་གྲོལ་ཆས་ག་ཅི་ར་གྲོལ་མ་ཡིན་ན?
-  བུམོ་ཚུ་གིས་གྲོལ་ཆས་ག་ཅི་ར་གྲོལ་མ་ཡིན་ན?
-  ལཱ་འབད་མ་ད་གི་གྲོལ་ཆས།
-  ཚེས་བརྩ་སོགས་དག་འཁོར་གྱི་གྲོལ་ཆས།
-  གྲུང་མ་ད་གི་གྲོལ་ཆས་ཚུ་ བསྐྱེད་ལེན་འབད་བརྟུག་སྟེ་ འབྲི་ལན་གྱི་སྟོན་ལེགས་འབད་ཞེན་མ་ ལས་ ཉན་བསྟར་ ལྷག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཤོག་ཐང་ནང་བྲིས་ཏེ་ བཟུམ་སྟོན་འབད་དགོ།

**དེ་གི་ཤུལ་ལས།**

༡. གྲོལ་ཆས་ ང་བཅས་རྒྱ་ལས་ འཐོན་མ་ཡིན་ན།
༢. ནང་འབྲེལ་འབད་འབད་མ་ཡིན་ན།
༣. རྒྱ་ སེར་ཤོག་ ཐེང་མ་ ལ་སོགས་པ་ ག་ཅི་ཡིན་ན་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ སྤྲོད་བརྟུག་དགོ།
༤. སོ་དང་མོ་ ག་གིས་འཐག་པ་ཡིན་ན།
༥. རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ མཐའ་དབུས་ ག་ཏེ་ལས་འཐོན་མ་ཡིན་ན?
༦. བཅོང་པ་ཅིན་ ཤོང་ཚད་ ག་དེ་སྟེ་ འཐོབ་དོ་ག?
༧. གྲོལ་ཆས་ཉིང་སངས་ས་ ག་ཅི་འབད་གྲོལ་དགོ་པ་ཡིན་ན? སོགས། དེ་དང་འབྲེལ་ བའི་གནས་སྐབས་གཞན་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱིས། འོས་འབབ་བལྟ་སྟེ། སློབ་ལཱ་སྤོང་དགོ།

༣.༤	ལྷག་ཐངས།
རིག་ཅུལ།	ལྷག་ནི།
སྟོན་ཆས།	ལྷག་དེབ། (པད་མ་ཨ་ལོ་དང་གཅིག་ཁར་)

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཁོང་ར་ནང་དོག་ ལྷག་ཐངས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་

- ༥ རྫོང་སྤྱ།
- ༥ ཚོག་མཚམས་གཅད་ཐངས།
- ༥ ཚོག་བསྐྱར་བ།
- ༥ ཚོག་བཞོམ་ནི། སོགས་ཀྱི་ ཚད་གཞི་ཐོག་ལུ་ རྫོང་རྒྱབ་འབད་ ལྷག་བཅུག་སྤྱེ། ལེགས་བཅོས་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་མ་ཚད།
  - ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས།
  - གཅིག་ཁར་ལྷག་ནི།
  - མིག་བཤལ་རྒྱབ་ལྷག་ནི།
  - ལུ་སིམ་འབད་ལྷག་ནི།
  - རྒྱད་བཏོན་ཏེ་ལྷག་ནི།
  - རིགས་བསྐྱེས་ལྷག་ནི། (མཉམ་འབྲེལ་)
  - ལྷག་སྟེ་ཚོག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་གོ་དོན་བཤལ་ནི། ཚུ་ཡང་ གནས་སྤངས་དང་བསྐྱུན་ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ།
  - འདི་བཟུམ་མའི་ རྫོང་བ་ ཚར་གཅིག་དང་གཉིས་འབད་མེན་པར། འོས་འབབ་དང་འཁྲེལ་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ འབད་དགོས་ལག་ཆེ། དེ་འབད་མེད། ལྷག་ནི་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་ སུན་ལག་ཁ་ བཟོ་ནི་མི་འོང་།

༣.༧	གཙང་སྐྱ་འཕྲོད་བསྟེན།
རིག་ཅུལ།	གསོ་བའི་ཤེས་ཡོན།
སྟོན་ཆས།	རས་བྱང་ཤོག་བྱང།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྟོབ་སྐྱུག་ཚུ་ལུ་ གཙང་སྐྱ་གི་དགོས་པ་ ཉ་གོ་ནིའི་དོན་ལུ་ གཙང་སྐྱ་གི་དོན་ཚན།

- ~ གཟུགས་ཀྱི་གཙང་སྐྱ།
- ~ རྟོན་ཆས།
- ~ སྟོབ་ཁང།
- ~ ཆབ་གསང།
- ~ ཐབ་ཚང།
- ~ ཟ་ཆས།
- ~ བཞེས་སྟོ།
- ~ མཐའ་འཁོར།
- ~ དག་གི་གཙང་སྐྱ་ སོགས་

རེ་རེ་བཞིན་ ཉ་གོ་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་

- ~ གོ་སྐྱར།
- ~ ལྷ་རྟོག།
- ~ ལྷ་བཤལ་དང་ གནས་ཚུལ་བསྐྱེད།
- ~ བཏུབ་མ་བཏུབ་ སུང་གོའོད་ སྲང་སྲང་དང་ལེན་འབད་དགོས། རྟག་བྱ་གཤེས་ཚུད་དགོས། ཆ་
- རོགས་དང་ སམ་ཚུ་ལུ་ སྟེལ་དགོས་ལ་སོགས་པ་ དབྱེད་བྱེད་འབད་ནི་གི་ རིག་ཅུལ་ཚུད་པ་
- བཟོ་དགོས་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྦྱོར་གྲོག་ཚིག་སྦྱུད་འབད་ ལྷག་ཚུགས་པ་
- བཟོ་དགོས་དང་། སྟེལ་དང་སྐྱགས་ཏེ་སེམས་ལུ་ དེས་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ། དུན་བདའི་གནས་
- ཚུལ་ སྟོན་ཚུགས་པ་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་

- པར་བྲི་བརྩལ་ནི།
- པར་གྱི་འོག་ལས་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་བྲི་བརྩལ་ནི།
- བཀའ་སྟོན་འབད་ནི། དཔེར་ན།



མོ་འདི་ བདེ་སྲིད་ མི་ན།



མོ་ ལ་ལག་ འཇུ་དེས།



མོ་ མོ་བུ་ རྒྱབ་དེས།



མོ་ མགུ་ཉོ་ འཇུ་དེས།



མོ་ མགུ་ཤད་ རྒྱབ་དེས།



མོ་ བཞེས་རྫོང་ ཟེདེས།



མོ་ལགས་འཇུ་དེས།



མོ་ རྫོང་གུ་ནང་ འཇུ་དེས།

༣.༡༠

རིག་ཚུལ།

སྟོན་ཆས།

གཙང་སྐྱ་འཕྲོད་བསྟེན།

གསེ་བའི་ཤེས་ཡོན།

མི་སྡེའི་རིག་ཚུལ།(འགན་ཁུར་འབག་ནི། ལཱ་གཅིག་ཁར་འབད་ནི་)

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། **ལ་ཤའི་པར་གྱི་ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་** སྲུང་འདི་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ར་གཏང་། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་  
 ཚུ་གིས་ སྲུང་གི་པར་ཚུ་བྲིས་ཞིན་ན། ལྷག་མིའི་དོན་ལུ་ གྲང་གི་སྲུང་འཇམ་ཉོང་ཉོང་མེ་ བཟོ་བརྩལ་སྟེ་  
 ལྷན་དག་འབད་དེ་ སྲུང་བཞག། གནས་སྐབས་དང་ མིང་ཚིག་གི་སྲུང་བ་ ཉོང་སྐལ་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་  
 མཐུན་སྲིག་གི་ཤོག་བྱང་དང་། ལགས་སེའི་ཚེད་མོ་ ལ་སོགས་པ་ སྟོན་མིའི་གྲོག་རྒྱུག་རྒྱབ་དགོ། དཔེར་ན།  
 ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ པར་བྲིས་ཞིན་མ་ལས། རྫོང་ཚིག་ཚུ་ འབྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་ནི། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཤོག་  
 ཐང་ནང་ཡོད་པའི་ གཞུགས་སྲིང་སྲིང་དང་ ཉན་པ་འཐོན་དགོ་པའི་ དོན་དག་སྟོན་མིའི་པར་ཚུ་ལུ་ གཞི་



བཞག་སྟེ། སྦྱང་ལྡེའི་ བར་ཚུ་བྱི་ནི། དེ་ལས་ བར་ཚུ་བྱིས་ཞིན་མ་ལས། ཤོག་ཁྲམ་འདི་ ལག་ལེན་  
འཐབ་ནིའི་ སྦྱང་བ་བྱིན།

༩.༡༡ ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག།

རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི། བྱི་ནི།  
སྟོན་ཆས། དཔེ་དེབ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྦྱོབ་དེབ་རྟེང་མ། ལྷག་དེབ། རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ་ཚུ་ ག་ཅི་ཡོད་པ་ཅིག་སྦྱོད་དེ་ ལྷག་བཅུག་  
དགོ། དཔེ་དེབ་ཚུ་ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ་ ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་ འབྲི་དེབ་ནང་ དཔེ་  
བཟང་སྟེ་བྱི་བཅུག་སྟེ་ ཚིག་དེ་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ནང་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ སྟེ་ཚན་རེ་ལས་འཇུག་མི་རེ་ཐོན་ཏེ་  
དམངས་ཁར་སྦྱོན་ཏེ་འབད་བའི་སྐབས་ གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ ཨིན་མ་མེན་མ་གི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་སྟེ་དོས་  
ལེན་འབད་བཅུག་དགོ།

༩.༡༢ མགོ་ཚན་གྱི་མིང་ཚིག།

རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི་བྱི་ནི།  
སྟོན་ཆས། མགོ་ཚན་གྱི་མིང་ཚིག་ཤོག་བྱང།

ལམ་སྟོན།

སྦྱོབ་དཔེ་བྱིས། མགོ་ཚན་ལས་ སྦྱོབ་པའི་མིང་ཚིག། འོ་མི། གནམ་བསྟོས། ཆང་སྟོལ། ལུ་རྒྱབ། རྣམ་  
རྟོག། ཨོལ་སྟོག། ཕྱག་ལྷག། ལྷ་རེ། སྟོན་པ། ཚིབས། ཚུམ། མཁལ། ལྷག་ལྷགས། ལྷམ། སྦྱོང་། ཁ་  
སྟོང་། རོ་རྩམ། ལྷོ། ལྷུགས། ལྷ་ཀ། ལྷང་། རྫོང་། ཤོག་ཁྲམ་ནང་བྱིས་ཏེ་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་  
ལུ་ལྷག་བཅུག། དེ་བཟུམ་འབད་ ཨ་ལོ་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ནང་འབད་རུང་། ཆ་འབད་རུང་རུང་ བཟོ་ཞིན་མ་  
ལས། མགོ་ཚན་ལས་ སྦྱོབ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་དེབ་དང་ སྦྱོབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་གཞན་མི་ལས་ འཚོལ་  
ཏེ་བྱི་བཅུག་སྟེ་ ཤོ་སྦྱར་འབད་ ལྷག་བཅུག། ལ་མགོ་ཚན་གྱི་ཡིག་བཟོའི་སྦྱོང་དེབ་ཁ་ ལག་ལེན་འཐབ་  
སྟེ་སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་དགོ།

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



༩.༡༩

སེམས་ཚན་གྱི་སྟོན་ལྟུ།

རིག་ཅུལ།                      ཉན་ནི་སྒྲུབ་ནི།  
 སྟོན་ཆས།                        སྟོ་སྒྲུའི་དེབ་ཅུབ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སེམས་ཚན་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ སྟོ་སྒྲུ་འཐེན་ཐངས་དཔེ་སྟོན་འབད་དགོ། དེ་ལས་ཨ་ལོ་ག་ར་  
 གིས་ ལད་སྟོལ་རྒྱབ་སྟེ་འཐེན་བཅུག་དགོ།

འབྲུག་གི་ནགས་ཚན་ནང་ལུ་༢ ། ཀ་ཤ་དོམ་དང་སྒྲུང་མོ་ཆེ། ཤམ་སྟུག་དང་རི་བོང་།  
 འ་དོམ་སེར་ལྷོ་འབྲོང་གྱི་མ་ཙོ། རི་ཕག་དེ་ཚུ་རི་དྲགས་སེམས་ཚན་ཨིན།  
 འབྲུག་གི་གཡུས་ཚན་ནང་ལུ་༢ ། ཕག་པ་དང་བྱི་ལི་བྱ་པོད། རོ་ཁྱི་གཡག་དང་ར་ལུག།  
 བྱམ་དང་བ་མེན་བ་སྒྲང་། བོང་ཀུ་དེ་ཚུ་སྟོན་ལོར་སེམས་ཚན་ཨིན།

- ཆ་འབད་ ལྷན་གྲོས་འབད་བཅུག་སྟེ། ཞབས་ཁྲ་ནང་ལས་འཐོན་མི་སེམས་ཅན་

སེམས་ཅན་མི་དང་གཅིག་ཁར་སྟོན་མི།	སེམས་ཅན་ར་ཁར་སྟོན་མི།
ལུག།	ཀ་ཤ།

དེ་གི་ལུལ་ལས། དུ་ཀུའིཔ་ལས་ སེམས་ཅན་གཉིས་ཀྱི་ པར་བརྟོན་ཞེན་མ་ལས།



འབྲ་མི་དང་ མ་འབྲ་བའི་ རྣམ་པ་ ལྷན་གྲོས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ། བཀོད་ཤོག་བཀང་བཅུག།

ཅོག་འཐད་པ་ཅིན། རྟགས་ (o) བཀལ། ཅོག་མ་འཐད་པ་ཅིན། རྟགས་ (-) བཀལ།

རྣམ་ཅོ།	མིག་རྟོ།	མཚུག་མ།	རུཤ།	སྤ།	རྟང་མ།	ལ།

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

༣.༡༤ སེམས་ཚན་གྱི་སྐོར་ལས་བཤད་པ།  
 རིག་ཅུལ། ཉན་ནི། སྐབ་ནི། ཟིན་ནི།  
 སྟོན་ཆས། སེམས་ཚན་གྱི་ཤོག་ཁྲམ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ ཐག་ཉེ་ས་ལུ་ཡོད་པའི་ སེམས་ཚན་བཞག་སའི་ ས་གནས་ཅིག་ནང་འཁྱིད་ནི་དང། ཡང་ན།  
 སེམས་ཚན་ཡོད་པའི་ཤོག་ཁྲམ་སྟོན་ཞིན་ན། ཡན་ལག་གི་མིང་ཚུ་སྐབ་བཅུག་ནི་དང་ རྒྱད་པར་ཕྱེ་བཅུག་  
 བྱི་ དཔེར་ན།  
 བྱི་ལི་གི་-ཀངས་དང་། རྒྱ་བོ། མཇུག་མ།  
 ཀ་ཤ་གི་-ཀངས་དང་། མཇུག་མ་ལ་སོགས་པ།  
 ཨ་ལོ་གིས་ སྐབ་མི་ཚུ་ སྐོབ་དཔོན་གྱིས་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་འབྲ་བཤུས་རྒྱབ་  
 བཅུག་སྟེ་ ལྷག་བཅུག་ནི།

དཔེར་གསོ། མཐོང་ཐོས་གྱི་དུས་ལུང་སྟོག་བརྟན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས།

༣.༡༥ སེམས་ཚན་གྱི་སྐོར་ལས་བཤད་པ།  
 རིག་ཅུལ། ཉན་ནི་སྐབ་ནི།  
 སྟོན་ཆས། ལྷག་དེབ། སྐོ་ཞོར་སེམས་ཚན།

ལམ་སྟོན།

སྐོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ དགའ་མི་སེམས་ཚན་ཅིག་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ དེ་  
 གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་བཅུག་ནི། བཤད་པ་འདི་ནང་ དཔེར་ན།  
 - རྩོད་གྱིས་ དགའ་མི་ སེམས་ཚན་ ག་ཅི་འདི་ སྟོ་?  
 - རྩོད་གྱིས་ དགའ་མི་ སེམས་ཚན་ ག་ཏེ་ ཡོད་པ་སྟོ་?  
 - བཟོ་རྒྱུ་ ག་ཅི་ བཟུམ་ཡོད་?  
 - ག་ཅི་ར་ བཟའམ་སྟོ་?

- ག་ཅི་འབད་ དག་འཕྲ་སྟོ?
- སེམས་ཅན་འདི་གིས་ སྐད་ག་དེ་སྟེ་རྒྱབ་སྟོ?

ཁྱོད་དག་འཁོ་སེམས་ཅན་གྱི་པར་བྲིས་ཏེ་ ཆ་རོགས་ནང་དོག་ དཔེ་སྟོན་འབད་ཞེན་ན་ ཚོན་གཏང། མིང་  
བྲིས་སྟེ། སྟོབ་ཁང་ནང་ འགྲེམ་སྟོན་འབད་བཞག།

**དབྱ་གསོ།** འཕྲལ་འཕྲལ་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ བྱིམ་ནང་ལྷག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ བྱིམ་ལུ་འབད་ སྟོབ་སྲུག་གི་ལག་  
པར་སྟོན་གཏང་དགོ། དེ་གི་ བཅས་པ་ དཔེ་དེབ་འདི་ ལྷག་མ་ལྷག་བཟླ་ཅི་གི་དོན་ལུ་ ཞིབ་དཔྱད་རེ་  
འབད་བཟླ་དགོ།

སེམས་ཅན་ཚུ་ལས་ཉེན་སྲུང་འབད་ཐངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་སྟོན་བྱིན་དགོ།

༣.༡༤

**ལྷག་རྒྱགས།**

རིག་ཚལ།

ལྷག་ཅི། ཟླ་ཅི།

སྟོན་ཆས།

ལྷག་དེབ། པར་ཨ་ལོ་དང་གཅིག་ཁར།

**ལམ་སྟོན།**

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རང་སོའི་ཡིག་བཟོའི་སྟོན་དེབ་ཁ་ནང་ འདོགས་ཅན་དང་ མགོ་ཅན་གྱི་  
ཡིག་བཟོ་ སྲུང་བ་འབད་ནིའི་ སྟོན་ལུ་སྟོན།

ཨ་ལོ་རེ་རེ་འབད་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་རྒྱགས་ལེན་དགོ། ལྷག་ཐངས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ ཐོ་བཞག་ནིའི་དོན་ལུ་  
འོག་གི་བཀོད་ཁམ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། དེ་ལས་ ཐོ་བཀོད་སྲུབ་པའི་ཤོག་  
ཁམ་འདི་ དཔེ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ བསྐྱུ་གསོག་འབད་དགོ། དཔེར་ན།

མིང།	གཅན་ ཐངས།	ཚོག་བསྐྱར་བ་	སྟོན་		མཚུ་བཅུ་མ་		དབྱ་གསོ།
			དྲག་པ།	ཞན་པ།	དགོད།	མ་དགོད།	
བསོད་ནམས་	√	ཤར་ར་མི་ལྷག།	√				

**དྲན་གསོ།**

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་བཅུག་པའི་སྐབས་ལུ་ ཚེག་ཚུ་གདངས་བསྐྱར་ཏེ་ ལྷག་མ་བཅུག་  
པར་ ག་དེ་བྲག་བྲག་ ཏུ་ས་རྒྱུན་སློབ་དོ་བཟུམ་ ལྷག་ཞིའི་སྐྱེད་བ་བྱིན་དགོ།

༣.༡༢

ས་མགོ་ཚན་གྱི་མིང་ཚིག་།

དིག་ཅུལ།

ལྷག་ཞི། བྱི་ཞི།

སྟོན་ཆས།

ས་མགོ་ཡོད་པའི་པར་གྱི་མིང་ཚིག་ལུ་ཤོག།

**ལམ་སྟོན།**

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ས་མགོ་ལས་གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་ མྱོ། མྱོ། མྱོ། མྱོ། མྱོ། མྱོ། མྱོ། མྱོ། མྱོ། མྱོ།  
སྟོབ་ལ་སོགས་པ་བྱིས་ཏེ་ སྟོན་ཞིན་ན། ཚེག་སྐྱེད་འབད་ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ ལུ་ཤོག་ ཤོག་  
གངས་༡༤ པ་ནང་ ས་མགོ་ཚན་གྱི་མིང་ཚིག་ཡོད་པའི་ པར་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་མ་ལས་  
མིང་བྲི་བཅུག།

༣.༡༤

ལན་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་བྱི་ཞི།

དིག་ཅུལ།

ལྷག་ཞི། བྱི་ཞི།

སྟོན་ཆས།

ལན་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཞིའི་ལུ་ཤོག།

**ལམ་སྟོན།**

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ལུ་ཤོག་ ཤོག་ལེབ་༡༢ པ་ལས་༢༠ ཚུན་གྱི་ནང་ཡོད་མི་ དྲི་བའི་ལན་ཚུ་ བཏོན་  
ཞིན་མ་ལས། དཔེ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལན་ངོ་མ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ བྱི་བཅུག། དཔེར་  
ན།

ཀ་ དཔེ་ འཇམ་ཤོས། ཚེག་ཚོག་འཐད་མི་ལུ་ མྱོར་ཐིག་བཀལ།

གུ་རམ་	ཀ་ཤ་	གུང་	གུ་རམ་
ལགས་	ལབ་	ལགས་	ཀ་གུར་
ཀ་ལི་	ཀ་ཤ་	ཀི་ལི་	ཀ་ལི་
ཆང་	གུར་	ཇ་རིལ་	ཆང་

རྩམ་སྲིད་	གྲུ་རམ་	ཙ་ལ་	རྩམ་སྲིད་
-----------	---------	------	-----------

ལ་ དཔེ་ ལྷ་ལག་། དོན་འདྲ་མི་ལུ་སྟོར་ཐིག་བཀའ།

ཉ་ལོ།	ཤིང་	མེ་ཏོག།	འདབ་མ།
ནང་མི།	སྟོབ་དཔོན།	ཆ་རོགས།	ཨ་ལང་།
གཟུགས་གྱི་ཡན་ལག།	རྒྱུ་ལ།	ཁྱིམ།	སྟོབ་ལང་།
སྟོན་ཆས།	སྐྱུ་གྲུ།	སྟོད་གོ།	འབྲི་ཁྱི།

**དོན་གསལ།**

1. ལྷ་ཤོག་ཚུ་ག་ར་ ལྷ་བས་གཅིག་ལུ་འབད་ནི་མེན་པར་ དང་པ་ར་ གཅིག་འབད་བཅུག། དེའི་  
སྐབས་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ རྒྱབ་སྟོར་འབད་བྱིན་དགོཔ་ཨིན།
2. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ནམ་ར་འབད་རུང་ དུས་ཚོད་འཐོབ་ད། མིང་ཚིག་ཚུ་གི་སྟེབ་ཚུ་ སེམས་ལར་  
བཞག་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཐབས་ལམ་འཚོལ་ཏེ་ སྟོབ་སྟོན་འབད་དགོཔ་ལག་ཆེ།

**སྟོབ་ཚན་གསུམ་པ།** སྟོན་འདུག་ ག་དམ་ མིང་གཞི་ ང་ཉ་ན་མ་ཚུ་ལུ་ ལྷགས་པའི་རྩོད་སྐྱོ། ལྷག་ཤོག། འདི་ ཨ་ལོ་ཚུ་  
ལས་ འོག་ལེན་སྟེ། ལྷག་ཚུགས་མི་ཚུགས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དཔེ་སྟོན་ནང་བཞག།





སློབ་ཚན་ ༣ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།

- པར་རིས་ཚིག་མཛོད་དང་། དུས་ཐུང་། སློག་བརྟན་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ལག་ལེན།
- སྟོན་འཇུག་དང་། རྗེས་འཇུག། ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སློར་གྲོག་དང་ ཚིག་སྤྱད།
- མགོ་ཚན་དང་། འདོགས་ཚན་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སློར་གྲོག་དང་ ཚིག་སྤྱད།
- ཉེ་ཚན་ཕོག་ལམ་དང་། དེ་ཚུའི་ལཱ་འགན་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ཤེས་ནི་དང་། ཕྱིས་མཐོང་།
- གཞུགས་ཀྱི་ ཆ་ཤས་ཀྱི་ མིང་ཚུ་ ལག་ལེན།
- མཐའ་འཁོར་གྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ རྗོད་ཚིག་བཟོ་སྟེ་ འབྲི་སྐབ།
- ཅ་ཆས་ཀྱི་ རྒྱ་གི་དབྱེ་བ།
- ལ་མགོའི་ འདྲེན་དང་། དེ་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ འབྲི་སྐབ།
- རི་དྲགས་སེམས་ཚན་དང་། སློ་ནོར་སེམས་ཚན་གྱི་ དབྱེ་བ།
- སེམས་ཚན་གྱི་མིང་དང་། ཡན་ལག་གི་ ཚིག་གསར་པ་དབྱེ་བ།
- ས་མགོའི་ འདྲེན་དང་། དེ་གི་མིང་ཚིག།
- ལྷིམ་ནང་ལྷག་ནི།སློབ་སློང་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།







### སློབ་ཚན་བཞི་པ།

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

### དགོས་དོན།

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

### ལས་དོན།

༡. མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ དུས་ཚོད་ རྩོགས་བཞི་ གང་ཟུག་དང་བྱ་  
ཡུལ་གྱི་མིང་ཚབ་ གཉེར་ཚང་ སློབ་ཁང་ཅ་ལ་ ཉལ་ཆས་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བའི་མིང་  
ཚིག་ཚུ་ ཉན་སྐྱབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. པར་དང་ ཅ་ལ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བཤད་པ་བྱུང་ཀྱ་རེ་ རྩུབ་ཚུགས་དགོ།
༣. སློབ་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ རྫོང་སྐྱ་བཏོན་ཏེ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༤. རྫོང་ཚིག་བྱུང་ཀྱ་རེ་ ཚག་ཤད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༥. བྱངས་ཁ་༢༠ ཚུན་ ཨང་ཡིག་དང་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༦. སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།



གནས་ཚད་འདི་ནང་སྟོན་པ་ད། མཇུག་ལུ་  
བཀོད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་ཐོ་ལས། འོས་  
འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་བལྟ་སྟེ། གཉེར་དང་  
གསུམ་ གང་མ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་ལྷག་ཚུ་  
འབྲི་ལྷག་ རྫོང་སྐྱིང་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་  
སློབ་ཚན་དང་ རྣང་འབྲེལ་བཟོ་སྟེ་ དེས་  
པར་ལྷག་བཟུག་དགོ་པ་ཨིན།



### སློབ་ཚན་༤ པའི་སྦྱོང་ལཱ།

༤.༡	རྩི་བ་འདྲི་ལན།
རིག་ཅུལ།	ཉན་ནི་སླབ་ནི།
སྟོན་ཆས།	མཐའ་འཁོར་གྱི་ཅ་དངོས།

#### ལམ་སྟོན།

སློབ་ཕུག་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་ཁྱིད་དེ་ སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་འབད་ ལྷ་རྟོག་འབད་བཅུག་སྟེ་ ག་ཅིག་གིས་ག་ཅིག་ལུ་ རྩི་བ་འདྲི་ལན་འབད་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།

༡. ག་ཅི་ར་མཐོང་ཡི་གོ?
༢. ག་དེམ་ཅིག་འདུག?
༣. ག་དེ་སྟེ་འདུག?
༤. ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་སྟོ?
༥. འདི་ག་ཅི་སྟོ? ཚུ་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ མྱོས་སྤྱར་འབད་ཞིན་མ་ལས་ སྡེ་ཚན་རེ་རེ་གིས་ དམངས་ཁར་ སླབ་བཅུག་དགོཔ་ཨིན།

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ཨ་ལོ་གིས་མཐོང་ཚུགས་པའི་ཅ་དངོས་ཚུ་ལུ་ག་ཞི་བཞག་སྟེ། དཔེར་ན། ཤིང་གིས་ ག་ཅི་ར་འབད་བཅུག? ཕུགས་སྟེགས་ཀྱིས་ ག་ཅི་ལུ་ག་ཞོད་འོང་? ལ་སོགས་པའི་རྩི་བ་བཀོད་དེ་ མནོ་ རིག་གོང་འཕེལ་གཏང་ནིའི་ཐབས་ཤེས་ཚུ་འབད་དགོ།

**སློབ་ཚན་བཞི་པ།** མིང་མཐའ་དང་ སྟོན་འདུག་ཡར་འདེན། ལྷ་ག་ཤོག། སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས། ལྷིམ་ནང་ལས་ ལྷ་བ་སྟེ་འོང་དགོཔ་འབད་སླབ་སྟེ་ སྟོན་གཏང།

༤.༢ མིང་ཚིག་ལྷག་ཞི་དང་བཞག་རིག།  
 རིག་ཚུལ། ལྷག་ཞི།  
 ལྟོན་ཆས། མིང་ཚིག་ཤོག་བྱང་།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་། རྟོན་ཆས། མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་  
 ཤོག་བྱང་ བཟོ་སྟེ་ ལྷག་ཞིའི་འགྲན་སྐར་འབད་ནི། སྟེ་ཚན་གྱི་བར་ན་ ཤོག་བྱང་རེ་རེ་འབད་ དུས་ལུན་  
 ལྟར་ཆ་༢ དེ་ཅིག་སྟོན་ཞིན་ན། ལོག་སྟེ་ ག་སྐབ་རྒྱབ་བཞག་སྟེ་ ཚོག་དེ་ ག་ཅི་ཨིན་ན་སྐབ་བཅུག། ཉེ་  
 མ་ ག་གིས་སྐབ་ཚུགས་མི་དེ་ལུ་ རོས་ལེན་འབད་ཡི་ར་ འགྲན་སྐར་འདི་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་འབད་དགོ་པའི་  
 ཁར། དེ་གི་སྐབས་ སྟོབ་སྐབས་ག་ར་གིས་ གོ་སྐབས་འཕྲོ་བ་དགོས་དང་ ཡིག་སྟེབ་དང་ མིང་ཚིག་འབད་  
 ལྷག་ཞིའི་རིག་ཚུལ་ཚུ་འཕྲོ་བ་ཚུགས་དགོ། དཔེར་ན།

ལེན་ཇ། ཕྱག་ལྷག། ལྷམ་ར། གྲང་།

མིང་ཚིག་ཚུ་ལས། བྱིམ་གྱི་ཆ་ཤས། གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས། ཤིང་གི་ཆ་ཤས་ སོགས་དབྱེ་བ་བྱེ་ནི་  
 བཅུགས་ནི།

༤.༣ དུས་ཚོད།  
 རིག་ཚུལ། སྐབ་ཞི། ལྷག་ཞི།  
 ལྟོན་ཆས། མིང་ཚིག་ཤོག་བྱང་།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། རྫོ་པ། ཉིན་མ། ཕྱི་རུ། དུས་ཚོད་ ༣ ལུ་སྤྱིར་བཏང་གི་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་འོང་ག་?  
 དཔེར་ན་ རྫོ་པར་མལ་ཆ་ནང་ལས་ ལོངས་ཏེ་ཁ་ལག་འཇུ། དེ་ལས་ རྫོ་མཛར་བཟའམ་ཨིན། ཉིན་མར་  
 སྟོབ་ཁང་ནང་ དཔེ་ཆ་ལྷབ་ཨིན། ཕྱི་རུ་ བྱིམ་ནང་ ཕྱི་རུའི་སྟོ་བཟའ་སྟེ་ ཉལམ་ཨིན། ཟེར་དོ་བཟུམ་  
 མའི་ པར་དང་ཡི་གུ་ཚུ་སྟོན་ཞིན་ན་ ལྷ་འཁྲིད་འབད་དེ་སྟོབ་སྟོན་འབད་ནི་དང་། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་  
 ཡང་སྐབ་བཅུག་དགོ། དེའི་སྐབས་ གོང་གི་དུས་ཚོད་དང་འབྲེལ་བའི་ལུ་ཚུ་ དཔེ་ཚམ་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་



ཐད་ཀར་ དེ་ལུ་ར་གནས་ཏེ་མ་སྟོད་པར་ རང་སོའི་གནས་སྤངས་དང་ ཐབས་ཤེས་ཚུའི་ཐོག་ལས་ ཏུས་  
ཚོད་སྟོན་ཚུགས་པའི་ སློང་ལུ་ཚུ་བཟོ་གནང་དགོ།

- ༤.༤ ཏུས་ཚོད།
- རིག་ཚུལ། སླབ་ནི། ལྷག་ནི། ཟླ་ནི།
- སྟོན་ཆས། མིང་ཚིག་ཤོག་བྱང་།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། དཔེར་ན། ལ་ཙ་ང་བཅས་ ག་ཅི་འབད་ཡི? ནངས་པ་གཟའ་ག་ཅི་སྟོ? ཟེར་མི་འི་བ་ཚུ་  
བཀོད་ཞིན་ན་ ལ་ཙ། ལ་ཉིན་ལ། གཞེས་ཉིན་ལ། ནངས་པ། གནངས་ཚེས། གཞེས་ཚེས། ཟེར་མི་ཏུས་  
ཚོད་ཀྱི་ཐ་སྟོན་ཚུ་སྟོན་པའི་ ཤོག་བྱང་བཟོ་སྟོན་ཐོག་ལས་ ལྷག་བཟུག། དེ་ལས་ མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་ལག་  
ལེན་འབབ་སྟེ་ འཕྲབ་ཚེད་དང་ འི་ལན་ལ་སོགས་པའི་ སློང་ལུ་ཚུ་བཟོ་སྟེ་ སླུང་བ་ཕྱིན་དགོ། དེ་དང་  
ཅིག་ཁར་ ན་ཉིང་། གཞེས་ཉིང་། དགུ་ཉིང་། སང་ཕོད། གཞེས་ཕོད། དགུ་ཕོད། ཟེར་བའི་ཐ་སྟོན་ཚུ་  
ཡང་ དཔེ་སྟོན་དང་ སློང་ལུ་ཚུ་ བཟོ་སྟེ་སྟོན་གནང་དགོ།

- ༤.༥ ཕྱོགས།
- རིག་ཚུལ། ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས། མིང་ཚིག་ཤོག་བྱང་།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ལས་ དང་པར་ ལགས་གཡས་པ་ དེ་ལས་ ལགས་གཡོན་ལ།  
རྐང་གཡས་པ་ རྐང་གཡོན་མ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞེན་འབྲུ་ཡི་ར་ འདི་རེ་གི་ལགས་གཡས་པ་ཨིན། འདི་  
ལགས་གཡོན་མ་ཨིན། ཟེར་མི་ཚུ་སླབ་སྟེ་ གཡས་ གཡོན་ རྒྱབ་ གདོང་ ཚུ་སྟོན་པའི་ཤུལ་ལས། ཨ་  
ལོ་ཚུ་ལུ་ཡང་ གོ་རིམ་འབད་ ཁོང་རའི་ཡན་ལག་གི་ཐོག་ལུ་སླབ་བཟུག་དགོ། དེ་ལས་ ཉིམ་ ཤར་རུབ་  
ཀྱི་འཁོར་རིམ་ཤོག་བྱང་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ སབ་ཁྲ་ཡོད་པའི་ ཤོག་ཐང་གུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཤར། རྟོ།  
རུབ། བྱང་། བཅས་པའི་ ཕྱོགས་བཞི་སྟོན་དགོ། དེ་ཚུ་ སེམས་ཁར་ངེས་ཐབས་ལུ་ ཨ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་

ཡང་ ལད་སྲོལ་རྒྱབ་སྟེ་སླབ་ཅིའི་གོ་སྐབས་ཚུ་བྱིན་དགོ། སྟོང་ལྷ་འདྲི་ཚུ་ཡང་ གནས་སྤངས་དང་བསྟན་ཏེ་  
ཐབས་ཤེས་སོར་ཡི་ར་འབད་དགོ།

- ༤.༤ མིང་ཚབ།
- རིག་ཅུལ། ཉན་ནི། སླབ་ནི།
- སྟོན་ཆས། མིང་ཚོག་ཤོག་བྱང་།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། དཔེར་ན་ དེ་གི་མིང་ . . . . . ཡིན། ང་གཡུས་ . . . . . ཡིན། དེ་ཨ་  
པའི་མིང་ . . . . . ཟེམས་ཡིན། ཁོ་མ་ནི་བཟངས་ཏེ་སྟོད་པ་ཡིན། ཟེམ་དོ་བཟུམ་འབད་ རྫོང་ཚོག་  
གི་ཐོག་ལས་ གང་བཟག་གི་མིང་ཚབ། ང། ང་བཅས། རྒྱུད། རྒྱུད། ཁོ། མོ། ཁོང། ཚུ་དང་ ཡ་ལུ་བྱིམ་  
གཅིག་འདུག། མར་ ཚོང་ཁང་འདུག། ཟེམ་དོ་བཟུམ་ བྱ་ལུ་ལྱི་མིང་ཚབ། ཡར། མར། སར། རྒྱ།  
ཟེམ་སླབ་ཅི་ར་ མིང་ཚབ་ཚུ་བྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་ ཤོག་བྱང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྟོན་དགོ། དེ་དང་འབྲམ་  
འབད་ མིང་ཚབ་གྱི་ཚོག་གཞན་ཡང་ སྟོན་གནང་དགོ་པའི་ཁར་ དེ་ཚུ་ སེམས་ཁར་དེས་ཐབས་ལུ་ ཨ་  
ལོ་ཁོང་ར་གིས་ཡང་ ལད་སྲོལ་རྒྱབ་སྟེ་ སླབ་ཅིའི་གོ་སྐབས་ཚུ་བྱིན་དགོ། སྟོང་ལྷ་འདྲི་ཚུ་ཡང་ གནས་  
སྤངས་དང་བསྟན་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཡི་ར་འབད་དགོ།

- ༤.༥ མིང་ཚབ།
- རིག་ཅུལ། སྟུག་ནི། བྲི་ནི།
- སྟོན་ཆས། མིང་ཚོག་ཤོག་བྱང་། ལཱ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

དཔེར་ན།  
འདྲི་དོ་རྗེ་ཡིན། . . . . . གཡུས་སྤོ་རོ་ལས་ཡིན།  
འདྲི་བཟང་མོ་ཡིན། . . . . . གོ་ལ་འཇུ་དེས།  
པར་ བྲི་སྤུ་ལུ་ འགྲོ་དེས། . . . . . བྲི་སྤུ་ལུ་སྟོན་ལུག།

སྟོན་མོ་ དགོན་པ་ལུ་ འགྲོ་དེས། མོ་ . . . ལུ་ མ་ལྟོད་པས།  
 གཅེས་གཅེས་ . . . . མོང་། གཅེས་གཅེས་ . . . . ཤོག།  
 ཀམ་ . . . . བཟླ། . . . . མ་བཟླ། བཟུམ་མིང་ཚབ་ བརྩུགས་ཏེ་ སྤྱང་བ་འབད་ནི་གི་ ལཱ་ཤོག་  
 བཟོ་སྟེ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ།

- ༤.༡                      གཉེར་ཚང་།
- རིག་ཚུལ།                      སྤྲེལ་མི། སྤྲེལ་མི།
- སྟོན་ཆས།                      མིང་ཚོག་ཤོག་བྱང་། ལག་ཤོག། པར།

**ལམ་སྟོན།**

ཟ་འཐུང་ལུ་མཁོ་བའི་ གཉེར་ཚང་། དཔེར་ན། རྒྱལ། ཚོད་སྟེ། ལྷོ་ ལ་སོགས་པ་ དཔེ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་  
 རོ་མ་འབད་ ཨ་ཙོ་རེ་འབག་འོང་ནི་དང་། ཡང་ན། ལ་ལུ་ཅིག་ པར་བཅའ་སྤྲིན་རྒྱུ་ཞིན་ན་ :

༡. འདི་ག་ཅི་སྟོན་?
༢. ལྟོ་འབད་མ་ད་ ག་ཅི་ར་དགོ་?
༣. རྒྱུད་ཀྱིས་ ཚོད་མ་ག་ཅི་ར་དགའ་གོ་? ཟེར་མ་ལ་སོགས་པའི་དྲི་བ་བཀོད་ཅི་ར་ལན་སྤྲེལ་བཟུག་དགོ།  
 དེ་ལས་ གཉེར་ཚང་གི་ པར་དང་ མིང་སྤྲེལ་སྟེ་འབད་ཡོད་མི་དང་ པར་ལུ་བཟླ་སྟེ་མིང་དང་ མིང་ལུ་བཟླ་  
 སྟེ་པར་བྲི་དགོ་པའི་ ལཱ་ཤོག་གི་སྤྱིང་ལཱ་ཚུ་སྟོན་ཐོག་ལས་ ཨ་ལོ་རོ་རྒྱུང་འབད་རུ་ ཡང་ན་ ཚ་དང་ སྟེ་  
 ཚན་ཚུ་འི་ནང་ ལྟོ་བས་བདེ་ཉིང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་གནང་དགོ།  
 དེ་དང་ཅིག་ཁར་ གཉེར་ཚང་གི་རིགས་ སྟོན་སྟོན་འབད་མི་ཚུ་ལས་ འོག་གི་ཐིག་སྟོན་ནང་བཟུམ་འབད་  
 ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་དྲིས་ཡི་ར་ ཁོང་གི་གཡུ་ཁ་ལས་འཐོབ་མི་དང་ ཁྲོམ་ཁ་ལས་ཉོ་དགོ་མི་ཚུ་དབྱེ་ཕྱེས་ཏེ་བཟླ་  
 བཟུག་དགོ།

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

སྤྱིང་ལཱ་འདི་ཚུ་ཡང་ གནས་སྤངས་དང་བརྩུན་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཡི་ར་འབད་དགོ།

༤.༩

སློབ་ཁང་ཅ་ལ།

རིག་ཅུལ།

སླབ་ནི། ལྷག་ནི། ཟླ་ནི།

སྟོན་ཆས།

མིང་ཚིག་ཤོག་བྱང་། ལག་ཤོག། ཅ་ལ་ངོ་མ།

ལམ་སྟོན།

དཔེར་ན། སློབ་ཁང་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ལུ་ ལག་བརྟེན་འབད་ཡི་ར་ འདི་ག་ཅི་སྟོ་? ཟེར་བྲིས་ཏེ་ མིང་སླབ་བཅུག་  
ནི། དེ་ལས། སློབ་ཁང་ཅ་ལ་གི་ པར་དང་མིང་མཐུན་སྒྲིག་འབད་ནིའི་ ལཱ་ཤོག་ཚུ་སྟོན་དེ་ མཐུན་སྒྲིག་  
འབད་བཅུག་དགོ།

དེ་ལས། སློབ་ཁང་ཅ་ལ་གི་མིང་ཚུ་ སྟོར་སྟོག་དང་ ཚིག་སྟུང་རྒྱུ་སྟེ་ལྷག་བཅུག་པའི་ཤུལ་ལས་ ཅ་ལ་  
གི་པར་གུ་ མིང་འབྲི་ནིའི་ལག་ཤོག་སྟོན་དེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ མིང་ཚིག་ཤོག་བྱང་གུ་མ་བལྟ་བར་ མིང་བྲི་  
བཅུག་དགོ། སྟོང་ལཱ་འདི་བཟུམ་ཚུ་ ཨ་ལོ་ངོ་རྒྱུང་འབད་རུང་། ཡང་ན། ཚ་དང་ སྟེ་ཚན་ཚུའི་ནང་  
སྟབས་ ག་དེ་སྟེ་ བདེམ་ཅིག་གི་ཐོག་ལས་འབད་དགོ། སྟོང་ལཱ་འདི་ཚུ་ཡང་ གནས་སྟངས་དང་བལྟ་ན་ཏེ་  
ཐབས་ཤེས་སོར་ཡི་ར་འབད་དགོ།

༤.༡༠

ཉལ་ཆས་དང་ རྩོན་ཆས།

རིག་ཅུལ།

སླབ་ནི། ལྷག་ནི། ཟླ་ནི།

སྟོན་ཆས།

མིང་ཚིག་ཤོག་བྱང་། ལག་ཤོག། ཅ་ལ་ངོ་མ།

ལམ་སྟོན།

དཔེར་ན། ག་དག། མལ་ཆ། ཉང་། གོ། དཀྱི་ར། ལ་སོགས་པའི་ པར་ཡོད་པའི་ལཱ་ཤོག་དང་ གཟུགས་  
ཁར་བྱོན་ཏེ་ཡོད་པའི་ གོ་ལ་ངོ་མ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།  
དང་པར། ཨ་ལོ་གིས་ ཅ་ལ་ཚུའི་མིང་སླབ་བཅུག་ནི་དང་། དེའི་སྟབས་ལུ་ མིང་སླབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་  
རྒྱུ་སྟོར་འབད་དེ་སླབ་བྲིན་དགོ།

གཉིས་པར། སྟེ་ཚན་ནང་ལུ་འབད་ ཅ་ལ་གི་མིང་ཚིག་ཡོད་པའི་ ཤོག་བྱང་གི་ཐོག་ལས་ མིང་ཚུ་སྟོར་  
སྟོག་དང་ ཚིག་སྟུང་རྒྱུ་སྟེ་ལྷག་བཅུག་དགོ།

གསུམ་པར། ཅ་ལ་གི་པར་གྱི་ མིང་འབྲི་འི་ལཱ་ཤོག་སྟོན་དེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ མིང་ཚིག་ཤོག་བྱང་གྲུ་མ་  
བཟུང་བར་ མིང་བྲི་བཅུག་དགོ། སྟོང་ལཱ་འདི་བཟུམ་ཚུ་ ཨ་ལོ་རོ་རྒྱང་འབད་རུང་། ཡང་ན། ཚད་ ཟླེ་  
ཚན་ཚུ་འི་ནང་ ལྷ་བས་ག་དེ་སྟེ་ བདེམ་ཅིག་གི་ཐོག་ལས་འབད་དགོ། སྟོང་ལཱ་འདི་ཚུ་ཡང་ གནས་སྤངས་  
དང་བརྟམ་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཡི་ར་འབད་དགོ།

༤.༡༡ མིང་ཚིག་བསྐྱར་ཞིབ།

རིག་ཅུལ།

བྲི་ཞི།

སྟོན་ཚམས།

མཐའ་འཁོར་ ཅ་དངོས་ཚུ་གི་པར་གྱི་ མིང་ཚིག་བྲི་འི་ལཱ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༡༡ པ་ལས་༡༤ པ་ཚུན་ཡོད་པའི་ མཐའ་འཁོར་ཅ་དངོས་གྱི་ པར་གྱི་འོག་ལས་  
པར་ མིང་ཚུ་བྲི་བཅུག། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལཱ་ཤོག་ནང་མ་ཚུད་པའི་ སྟོབ་ཁང་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་ཅ་དངོས་  
ཚུ་ཡང་ པར་དང་མིང་ཚིག་ཚུ་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་བྲི་བཅུག།

དེ་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ ག་ཅི་གི་པར་ར་ཨིན་ནེ་ རག་ཐོག་ལས་ བཤད་པ་བྱུང་གྱུ་རེ་ཡང་སྲབ་བཅུག།

༤.༡༢ སྟོན་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག།

རིག་ཅུལ།

ལྷག་ཞི།

སྟོན་ཚམས།

སྟོན་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ལྷོག་བྱང།

ལམ་སྟོན།

སྟོན་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ ལྷོག་བྱང་ ཤོག་གངས་༡ པ་དང་༡ པ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ སྟོབ་  
དཔོན་གྱིས་ སྟོན་འཇུག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྟོར་གྲོག་དང་ཚིག་སྤྱད་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་བཅུག་ནི།  
དེའི་ཤུལ་ལས་ ཟླེ་ཚན་ནང་ལྷག་ནི་གི་སྐྱུང་བ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དམངས་ཁར་ལྷག་བཅུག་ནི།

5ན་གསོ། སྟོང་ལཱ་འདི་གི་སྐབས་ལཱ་ སྟོན་འཇུག་གིས་ འཇུག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ཚོང་སྐྱོ་ སྟོན་ནི་མ་  
གཏོགས་ སྟོན་འཇུག་གི་ འཕྲོག་ལམ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ སྟོན་དགོཔ་མེད། དཔེར་ན།

གདན། གཏང་།གདོང་། གནང་། གཅད། སོགས་ལྷོ།
དཀར། དགོན།དདུལ། དཔག། དབང་། སོགས་ལྷོ།
བདེ། བཏོག། བཀག། བསད། བསྟ། སོགས་ལྷོ།
མཁལ། མཁས། མཚོད། མཉམ། མཐོང་། སོགས་ལྷོ།
འགོ། འཆམ། འཇལ། འདུག། འཕེལ། འཇུ། སོགས་ལྷོ།

༤.༡༩ **སྟོན་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག།**  
 རིག་ཅུལ། ལྷག་ལྷི། བྱི་ལྷི།  
 སྟོན་ཆས། སྟོན་འཇུག་ཡོད་པའི་ཡིག་རྒྱུགས་ཤོག་ཁྲམ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་ཕྱག་ཚུ་ ཆ་འབད་བཟོ་ཞིན་མ་ལས། ཤོག་ཁྲམ་ནང་ཡོད་པའི་ ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་བཅུག་དགོ། ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ནང་ལས་ སྟོན་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཁོང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་ལྷག་བཅུག་དགོ།

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

༤.༡༤ **སྟོན་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག།**  
 རིག་ཅུལ། ལྷག་ལྷི།  
 སྟོན་ཆས། ལགས་སའི་ཕྱེད་ཆས།

ལམ་སྟོན།

སྟོ་ཚན་ནང་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་བཟུམ་ རབ་འབྱུང་ན་ སྟོན་འཇུག་གི་མིང་ཚིག་ མ་འདྲམ་ཅེ་གི་ཤོག་ ཁྲམ་ སྟོབ་ཕྱག་ཅེ་ལུ་ཅེ་ཅེ་དང་། ཡང་ན། ཨ་ལོ་གཉིས་བསྟོམས་ཏེ་ཅེ་ཅེ་ དེ་མིན་ སྟོ་ཚན་ལུ་ ཅེ་ཅེ་ བཀའ་ལྷི། དེ་ལས་ ཤོག་ཁྲམ་ནང་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་སོ་སའི་ཤོག་བྱང་ཚུ་བསྐྱེལ་ཞིན་ན་ ཤོག་ཏོ་ཅིག་

ནང་བརྩམས་སྟེ། དུགས་ཞིན་ལས་ རོག་ཏོ་ནང་ལགས་རྒྱབ་སྟེ། བཏོན་པ། ག་ཚུད་མི་འདི་ རེ་རེ་  
བཞིན་ཏུ་ སྦྱོར་གྲོག་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་བརྩམས་ཀྱི།

**ལྷག་ཐངས།** སྟོབ་ལྷག་ཚུ་གིས་ཉན་ཏེ་ ཁོང་རའི་ གདོང་ཁར་བཀལ་མི་ ཤོག་ཁྲམ་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་  
ཚིག་འཕྲོན་པ་ཅིན་ ལྷག་ཞིན་ལས་ སྟོར་ཐིག་བཀལ་བརྩམས་ཀྱི་དང་། ཡང་ན། མིང་ཚིག་གུ་ རོ་རྩུང་ཚུ་  
བཀལ་སྟེ་བཞག་ནི། རང་གི་གདོང་ཁར་ཡོད་མི་ ཤོག་ཁྲམ་ནང་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ག་ར་ཕོན་ཚར་མ་ཅིག་  
ལགས་སོ་ཟེར་སྟབས་སྟེ་ མཚུག་བསྟུ་ནི།

དཔེར་ན།

བཀལ།	མངལ།	དཔལ།
འངལ།	མཁས།	གསལ།
གཅན།	བསམ།	འབབ།
དབྱངས།	དཔོག།	འབོད།
འབལ།	བསྟོག།	མདངས།
བཀལ།	གཟུགས།	གཏུབ།
འཕྱང།	འཛོལ།	བཀང།

༤.༡༥

**ཡིག་སྟེབ་སྟབ་ནི།**

རིག་ཅུལ།

ཉན་ནི། སྟབ་ནི། ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས།

མིང་ཚིག་ཤོག་ཁྲམ།

**ལམ་སྟོན།**

ཡིག་སྟེབ་ཤེས་བརྩམས་ཀྱི་གི་དོན་ལུ་ ཉེ་མ་ལས་སྟོན་ཚར་མི་ མིང་ཚིག་དག་པ་ཅིག་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་  
ཤོག་ཁྲམ་ཅིག་ནང་ལས་ གདངས་འཕྱུ་འབད་ཞིན་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྐར་མ་དག་པ་ཅིག་གི་རིང་ ལྷག་

བཅུག། དེ་ལས་ མིང་ཚིག་ཤོག་ཁམ་འདི་ ག་སྐབ་རྒྱབ་སྒྲེ། དེ་ནང་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་ཚིག་ཚུ་  
རེ་རེ་འབད་འབྲུ་ཡི་ར་ མིང་ཚིག་འདི་གི་ སྤེབ་ག་དེ་སྤེ་ཨིན་ན་? སློབ་སློག་རྒྱབ་སྤྲེ་སློབ་བཅུག་དགོ།

དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ ལག་པ་འབྲུ་སྤྲེ་སློབ་སློག་གི་ཐོག་ལས་ སློབ་མི་དེ་ ཨིན་ན་? མེན་ན་? སློབ་ཕྲུག་གཞན་  
ཚུ་ལུ་དྲིས་ཏེ་ མོས་འཆར་ལེན་ནི། མ་ཤེས་མི་ཚུ་ བཅོ་ལ་རྒྱབ་དགོ།

**དན་གསོ།** ལག་པ་ཚར་གཅིག་ཡང་མ་འབྲུ་མི་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཡང་ དི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ ཁོང་ཡང་འབྲན་འབྲ་  
ར་ བཅའ་མར་གཏོགས་བཅུག་ནི་གི་ གོ་སྐབས་བྱིན་དགོཔ་ཨིན།

༤.༡༤	<b>ཚོད་ཚིག་ལྷག་ནི།</b>
རིག་ཅུལ།	ལྷག་ནི།
སྟོན་ཆས།	ཚོད་ཚིག་གི་ཤོག་ཁམ།

**ལམ་སྟོན།**  
སློབ་དཔོན་གྱིས། འོག་ལུ་དཔེ་བཀོད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ བཅའ་སློག་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་ལུ་  
ཚིག་སྤྲད་འབད་ལྷག་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན།

**དན་གསོ།** སློབ་དཔོན་གྱིས། ཚིག་གི་གཙང་མཚམས་  
དང་། ཚོད་སྐྱེ། རྐྱད་སེང་ཕབ། བསྐྱར་ལོག་ལ་  
སོགས་པ་ཚུ་ལྷ་ཏོག་འབད་དགོ།

ནངས་པ་ གཟུང་ལྷན་ ཨིན།  
 གཟུང་ ལྷན་ལུ་ དལ་གསོ་ཨིན།  
 གཟུང་ ལྷན་ལུ་ གོ་ལུ་ འབྲུམ་ཨིན།  
 ལྷོམ་ཁར་ ཚོད་སྤེ་ བཅོང་ དེས།  
 ཨ་པ་ ཤིང་འབྲུ་བར་ འབྲུ་ནི་ཡོད།  
 སྤིང་མོ་གིས་ ཕུགས་བདེར་ རྒྱབ་དེས།

༤.༡༥	<b>ཚོད་ཚིག་བཅོ་ནིའི་སྐབ་</b>
བ།	
རིག་ཅུལ།	ཉན་ནི། སློབ་ནི། བྱི་ནི།
སྟོན་ཆས།	ལུ་གི་རྣམ་འགྲུར་ཡོད་



པའི་ཤོག་བྱང་།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ལཱ་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་ལཱ་གཞི་བཞག་སྟེ་  
ཚོད་ཚིག་བཟོ་སྟེ་ སླབ་ནིའི་དོན་ལུ་ འོག་གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་འོས་འབབ་དང་བསྐྱུན་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ།

- པར་གྱི་ཤོག་བྱང་ཚུ་སྟོན་ཏེ།
- རྣམ་འགྲུར་གྱི་ཐོག་ལས།
- འབད་ཐངས་དཔེ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས།
- པར་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཚོད་ཚིག་བཟོ་བཅུག། དཔེར་ན། ཨ་ལོ་ཅིག་ལུ་ ལཱ་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་  
འགྲུར་སྟོན་བཅུག་ཞིན་ན་ ཨ་ལོ་གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ ཁོ་ཁོ་ ག་ཅི་འབད་མ་ཡིན་ནམ་? ཟེར་ དྲི་བ་  
བཀོད་པའི་ལན་ ཚོད་ཚིག་བཟོ་སྟེ་ སླབ་བཅུག་དགོ།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ཕྱི་ཁར་ཁྱེད་དེ་ མཐའ་འཁོར་ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་ས་མཐོང་ཡོད་ག་གི་སྐོར་ལས་ ཚོད་  
ཚིག་བཟོ་སྟེ་འབྲི་སླབ་འབད་བཅུག་དགོ།

༤.༡༤

པར་ལཱ་བཟོ་སྟེ་བློ་བྱི་ནི།

རིག་ཅུལ།

ཉན་ནི། སླབ་ནི། བློ་བྱི་ནི།

སྟོན་ཆས།

ཤོག་ཐང་།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཤོག་ཀུ་རེ་སློབ་དེ་ རང་དང་རང་གི་ཆ་རོགས་དང་ ཤིང་  
མེ་ཏོག་ལ་སོགས་པ་ ག་ཅི་གི་པར་ འབད་རུང་ བྲི་བཅུག་སྟེ་ འདི་གི་  
འོག་ལུ་ མིང་བྲི་བཅུག་ནི། དེ་ལས་ བཤད་པ་དུམ་ག་རེ་བྲི་བཅུག། ཨ་  
ལོ་ཚུ་གིས་ བཤད་པ་དུམ་ག་རེ་རྒྱབ་ཚུགས་ནི་དང་བྲི་བཅུགས་ནི་གི་དོན་  
ལུ་ ཁོང་རའི་ནང་དོག་ པར་ལཱ་བཟོ་སྟེ་ དྲི་བ་བཀོད་ཞིན་མ་ལས་



ལན་སླབ་བཅུག། དེ་ལས་ ལན་སླབ་མི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་མགུ་ལུ་བྲི་དགོ། དཔེར་ན།

- སློབ་སྦྱོང་གི་ལོ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ འདི་ག་ཅི་ཡིན་པས་?
- སློབ་སྦྱོང་གི་ལོ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ པར་ཡིན་པས་ལགས།
- སློབ་དཔོན་ པར་ནང་ག་ཅི་ར་འདུག་?
- ཨ་ལོ། རོ་ཁྱི། བ། ཁྱི། ཤིང་ཚུ་འདུག་ལགས།
- སློབ་དཔོན་ བུ་ཚུ་ག་ཅིག་ག་ཅི་འབད་དེས་?
- ཨ་ལོ། རོ་ཁྱི་ལུ་སློབ་ཤིང་དེས་ལགས། ལ་སོགས་པ།

དེ་བཟུམ་འབད་དོ་རུང་པར་གཞན་མི་ཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་པར་གྱི་སྟོན་ལས་བཤད་པ་བྱི་ནི་འདི་སྦྱང་བ་མ་འཐོབ་ཚུན་དེ་བའི་ལན་ཚུ་རྒྱབ་ནི་འདི་སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ། དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ཨ་ལོ་ཚུ་ཆ་འབད་བསྟོན་བཟུག་ཞིན་ན་ཆ་རེ་ལུ་ཤོག་སྟོང་རེ་སྟོན་དེ་པར་ཚུ་གི་བཤད་པ་རྫོང་ཚིག་གསུམ་དེ་རེ་བྱི་བཟུག།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་བྱིས་ཚར་མི་བཤད་པ་ཚུ་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་སྐད་སེང་སྟེ་ལྷག་བཟུག། དེ་ལས་མིག་སྦྱང་གི་དོན་ལུ་ཁྱུང་གུ་སྦྱང་བཞག་བཟུག་དགོ།

དེ་དང་འབྲམ་འབད། པར་ནང་གི་ཚུ་འདི་སྟོན་ཐོགས་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? མཐོ་བསམ་བཏང་སྟེ་སློབ་བཟུག་ཞིན་ན་ཐིག་སྟོན་ནང་བཟུགས།

ཤིང་	ཁྱི་	རོ་ཁྱི་	བ་	མི་

༤.༡༤

གྲངས་ཁའི་ཡིག་གཟུགས།

རིག་ཅུལ།

སྐབ་མི། ལྷག་མི། བི་མི།

སྟོན་ཆས།

གྲངས་ཁ་༢༠ ལྷན་ཡིག་གཟུགས་ནང་བྲིས་ཡོད་མི་ ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། གྲངས་ཁ་༢༠ ལྷན་གྱི་ ཨང་ཡིག་དང་ཡིག་གཟུགས་ ཤན་སྐྱར་འབད་བྲིས་ཡོད་པའི་ ཤོག་ཁམ་ཅིག་བཟོ་སྟེ་ སྟོབ་ཁང་ནང་དཔུངས་བཞག་དགོ། དེ་ལུ་དཔེ་བལྟ་སྟེ་ རང་རང་སོ་སོའི་འབྲི་དེབ་ བཅའ་ འབྲ་བལྟས་རྒྱབ་བཅུག།

འབྲ་བལྟས་རྒྱབ་ཚར་ཕ་ད། ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ ཡར་ལོང་བཅུག་སྟེ་ གྲངས་ཁ་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ཡོད་ མི་དེ་ སེམས་ཁར་རེས་ནིའི་དོན་ལུ་ སྟེབ་དང་སྐྱགས་ཏེ་ སྦྱོར་གྲོག་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་བཅུག།

དེ་ཚུ་ ག་ར་འབད་ཚར་བའི་ལུ་ལུ་ རིའི་མགུ་ལས་ མེ་འབར་དོ་ "རྒྱགས་རྒྱགས་རྒྱགས་" ཟེར་མི་ ཚེད་མོ་འདི་ ཚེ་བཅུག་ནི། སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ སྟོབ་ཁང་གི་ ཕྱི་ཁར་བྱིད་ཞིན་མ་ལས། གྲུལ་ སྐྱོར་སྐྱོར་མ་འབད་བཞག་སྟེ་ མེ་འབར་དོ་ རྒྱགས་རྒྱགས་རྒྱགས་ཟེར་སྐབ་སྟེ་ བཅུག་བཅུག་ནི། བཅུག་ པའི་བར་ན་ར། སྟོབ་དཔོན་གྱིས། གྲངས་ཁ་༣ ཟེར་བ་ཅིན། ཨ་ལོ་༣ གཅིག་ཁར་བསྟོམས་ཏེ་ སྟོད་ བཅུག་ནི། དེ་བཟུམ་འབད་ གྲངས་ཁ་ གཞན་ཚུ་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།

ཡང་ཅིན། ཨ་ལོ་ཚུ་ཕྱི་ཁར་བྱིད་ཞིན་ན། དཔེར་ན། རྫོང་གིས་ ཅུང་དུམ་༥ འཚོལ་ཏེ་འབག་ཤོག། དབང་མོ་གིས་ རྫོང་དུག་༡༡ འབག་ཤོག། ཟེར་ཕ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ ག་ར་གིས་ གྲངས་ཁ་ཚུ་ཤེས་ ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྦྱོང་ལཱ་འདི་བཟུམ་དང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ།

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

༤.༡༠                   གྲངས་ཁའི་ཡིག་གཟུགས།

རིག་ཅུལ།

ལྷག་ནི། བྱི་ནི།

སྟོན་ཆས།

གྲངས་ཁ་༡༠ ལྷག་ཡིག་གཟུགས་ནང་བྱིས་ཡོད་མི་ ཤོག་ཁམ། ལག་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། གྲངས་ཁ་༡༠ ལྷག་གི་ ཨང་ཡིག་དང་ཡིག་གཟུགས་ཚུ་གོང་འོག་དགྲུགས་ཉེ་ཡོད་པའི་ ལཱ་ཤོག་ཚུ་ ཨ་ལོ་ཆ་འབད་རུང་། ཡང་ན། སྡེ་ཚན་ནང་སྟོན་ཞིན་ན་ མཐུན་སྦྲིག་འབད་བཅུག་དགོ།

དེ་ལས་ གྲངས་ཁ་༡༠ ལྷག། ལ་ལུ་ཨང་ཡིག་དང་ ལ་ལུ་ཡིག་གཟུགས་ནང་འབད་ཡོད་པའི་ ལཱ་ཤོག་ཚུ་ སྟོན་ཞིན་ན། ཨང་དང་ ཡིག་གཟུགས་འབད་བྱི་དགོ་པའི་ ས་སྟོང་བཟོ་སྟེ་ཡོད་ས་ཚུའི་ནང་ ཨ་ལོ་ཚུ་ གིས་ ཆ་དང་། ཡང་ན། སྡེ་ཚན་ནང་འབད་བྱི་བཅུག་དགོ།

གོང་གི་ ཨང་ཡིག་༡༠ ལྷག། སྟོན་ནིའི་སྟོང་ལཱ་ཚུ་ དཔེ་ཙམ་ཅིག་ཨིན་མ་ལས། དེ་སྡེ་ར་ལག་ལེན་འཐབ་ དགོཔ་མེན་པར། ཐབས་ཤེས་ གཞན་དང་གཞན་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྟོང་ལཱ་ཚུ་ འགོ་འབྲེན་འཐབ་ གནང་བ་གིས་འཐུས།

༤.༡༡                   ལྷག་ཐངས་སྦྱང་བ།

རིག་ཅུལ།

ལྷག་ནི།

སྟོན་ཆས།

ལྷག་དེབ། དུལ་ཚོག་བརྒྱད། ཡང་ན། སྦྱོར་གྲོག་ཚོག་སྦྱད་ དེབ་༡ པ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྡེ་ཚན་དང་ རང་རྒྱུང་འབད་ འོག་གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷ་རྟོག་ འབད་ཞིན་ན་ ལྷག་ནིའི་སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།

- ༡       སྦྱོར་གྲོག་རྒྱབ་སྟེ།
- ༢       ཚོག་སྦྱད་རྒྱབ་སྟེ།
- ༣       ཁྲ་སིམ་སིམ་འབད།

༤ སྐད་བརྟོན་ཏེ།

འཇགས་ལོ། མཚོགས་སྟོང་། རྫོང་སྐྱུ། བསྐྱར་ལོག། ཚིག་བཤོམ་ནི་ཚུ་ལྟོག་འབད་དགོ།

- ༤.༡༡                      གོ་དོན་ལེན་ནི།
- རིག་ཚུལ།                      ལྷག་ནི། ཟླ་ནི།
- སྟོན་ཆས།                      ལྷག་དེབ། ཕྱི་རུང་ནལ་གཟན་མ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། འོག་གི་བེ་བ་ཚུ་ ཤོག་ཐང་ཅིག་ནང་བྲིས་ཞེན་ན། བྱང་ཤིང་མགུ་ལས་མར་ དཔུངས་  
བཞག་སྟེ། ལྷག་དེབ་འདི་ལྷག་བཅུག་ནི། དེ་ལས། འོག་གི་བེ་བའི་ལན་ཚུ་ ཁོང་རའི་སྟེ་ཚན་ནང་ སྟོས་  
སྐྱར་འབད་དེ་ ཤོག་བྱང་ནང་བྲི་བཅུག།

བྲི་བའི་དཔེ།

- ༡        ལྷག་དེབ་ འདི་གི་མིང་ ག་ཅི་ཨིན་པས་?
- ༢        ག་ཅིའི་སྟོར་ལས་ཨིན་པས་?
- ༣        འདི་ནང་ག་དང་ག་ར་འདུག་?
- ༤        ཕྱི་རུང་འདི་ ག་གིས་བཟུང་ལུག་?
- ༥        ལྷག་དེབ་འདི་ནང་ པར་དགའ་ཤོས་ར་ ག་ཅི་འདུག་? ཟེར་བའི་བྲི་བའི་ལན་ཚུ་བྲིས་ཏེ་ སྟེ་  
ཚན་འབད་སྐྱུན་ལུ་འབད་བཅུག་ནི།

སྟོང་ལྷ་ཚུ། གནས་སྤངས་དང་འཕྲིལ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཏེ་བརྟོན་ཚུགས་པའི་འོས་འབབ་མཐོང་པ་ཅིན་  
དོན་ཚན་དེ་སྟོན་པའི་ཐབས་ཤེས་སྟོ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཚུ་བརྟོན་དགོ།

༤.༡༩	སྲུང་ཚབ་ཕྱེན།
རིག་ཚུལ།	རྟུག་ལོ།
སྟོན་ཆས།	རྟུག་དེབ། ཕྱི་རྩུང་ནལ་གཟུགས།

ལམ་སྟོན།

ཉིན་མ་ཅིག་གི་ ཉེ་མ་ལས་ལྷག་དེབ་འདི། སྟོབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ བྱིས་ནང་ལས་ ལྷག་སྟེ་ ཤོག། ཟེར་ སྟོབ་ ཕྱག་ཚུ་གི་ལག་པར་ བསྐྱལ་བཏང་ཞེན་མ་ལས། བཅས་པ་བརྩམ་ཅིག་ཁར་ སྟོབ་ཁང་ནང་སྟོན་པ་ད་ ལྷག་དེབ་གྱི་ སྟོར་ལས་འདྲི་ལན་ཚུ་འབད་དེ་ སྟོབ་ཕྱག་ཚུ་ག་ར་གིས་ ལྷག་ཅི་ག་མ་ལྷག་ དབྱེ་ཞིབ་ འབད་དེ་ མ་ལྷག་མི་ལུ་སྟོབ་ཁང་ནང་ སྟོར་བཅར་ཏེ་ལྷག་བཅུག།

དེ་གི་ཤུལ་ལས། ཨ་ལོ་༡༩ འབད་མི་ སྟེ་ཚན་གཉིས་དང་གསུམ་གང་རུང་ ཨ་ལོ་འདི་གྲངས་ཁ་དང་བསྟུན་ ཏེ་ བཟོ་ཞེན་ན། དོ་རུང་ ཕྱི་རྩུང་ནལ་གཟུགས་གི་ལྷག་དེབ་འདི་ ལྷག་བཅུག། སྟེ་ཚན་གྱིས་ སྲུང་འདི་ བཅས་ སྲུང་ཕྱེད་པ་ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་གམ་? སྲུང་ཕྱེད་པ་ ག་དང་ག་ར་ཨིན་པས་གམ་? མྱོས་སྟུན་འབད་ཞེན་མ་ ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་ ཁོང་རའི་ཁས་བླང་གི་ཐོག་ལས་ སྲུང་ཕྱེད་པ་ག་གི་ ཚབ་འབད་ ཨ་ལོ་ག་གིས་ཕྱེ་ནི་ ཨིན་ན་? ཁས་བླང་འབད་བཅུག། དཔེར་ན།

- ༡. ཕུན་ཚོགས། ཕྱི་རྩུང་ནལ་གཟུགས་གི་ཚབ།
- ༢. ཀམ་དོ་ཚེ། ཕྱི་ལི་འི་ཚབ།
- ༣. རྒྱལ་མཚན། རོ་ལྷི་འི་ཚབ། དེ་བརྩམ་འབད་ ༤. བྱ་ཤོད། ༥. སྤལ་པ། ༦. སྤུལ།
- ༧. ཉ། ༨. སྤ། ༩. འཕོ། ༡༠. དོལ། ༡༡. སྤང་མོ་ཚེ། ༡༢. ཨ་པ་ཚུ་ གི་ཚབ་ཁས་བླང་འབད་བཅུག། ཁས་བླང་ འབད་ཚར་མ་ད་ རང་རང་སོ་སོ་འདི་ཚོགས་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ སེམས་ཁར་བཟུག་སྟེ། སྟེ་ཚན་གོ་རིམ་འབད་ ཚབ་ཕྱེད་འབད་བཅུག།

༤.༡༤

ལྷག་རྒྱལ་ས།

རིག་ཅུལ།

ལྷག་མི། མི་མི།

སྟོན་ཆས།

ལྷག་དེབ། རེ་གི་ཨ་པའི་ལྷ། ཕྱི་རྩེ་ནལ་གཟུངས།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ རང་སའི་ཡིག་བཟོའི་སྟོང་དེབ་ནང་ བཅུགས་འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་  
དབྱངས་སྐྱར་མིའི་ ཡིག་བཟོ་སྐྱར་བ་གི་ སྟོང་ལུ་སྟོང་དེ་བྱི་བཅུག།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་རེ་རེ་འབད་འབོ་སྟེ་ ལྷག་དེབ་ཅིག་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ རྒྱལ་ས་  
ལེན་དགོ།

བཅུགསོ། ལྷག་ཐངས་ཡར་རྒྱས་བལྟ་མིའི་དོན་ལུ་ འོག་གི་བཀོད་ཁམ་ནང་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཞིན་ན།  
དཔེ་སྟོན་ནང་བཞག་དགོ།

དཔེ་ན།

ཚོག་གཅད་ཐངས། ཚོག་བསྐྱར་བ། བལོམ་མི། རྫོང་སྐྱ་ སོགས་ རང་གི་ལས་དོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དབྱེ་  
དབྱེ་ཐོ་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་དབྱེ་འབད་དགོ།

སྟོབ་ཚན་བཞི་པ། མིང་མཐའ་དང་ རྟོན་འབྲུག་ཡར་འབྲེལ། ལྷག་ཤོག། རྒྱལ་ས་ལེན་ཏེ་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཐོ་བཀོད་དེ་  
བཞག་དགོ།

སློབ་ཚན་༤ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དབྱེ་བོ།

- མཐའ་འཁོར། གནམ་གཤིས་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ འབྲི་སྟེང་།
- སྲུང་ གཞི་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གོ་དོན་ འབྲི་སྟེང་།
- སྟོན་འཇུག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རྫོང་སྐྱེ་འཇུག་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ འབྲི་སྟེང་།
- རང་དང་ ཆ་རོགས་ཀྱི་སྟོར་ལས་ བཤད་པ་རྫོང་ཚིག་འབད་ འབྲི་སྟེང་།
- འདོགས་ཚན་དང་ མགོ་ཚན་ཚུ་ སློབ་སྟོན།
- སློག་བརྟན། སྐྱེ་འཛིན་འཁོར་ལོ། པ། མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཤིང་ལ་སོགས་པའི་ དབྱིབས་དང་ ལ་དོག། སོགས་ཀྱི་བཤད་པ།
- སྲུང་ བསྐྱར་ཞིབ་དང་ ཚབ་ཅེད།
- མིང་ཚིག་གི་ ཡིག་སྟེང་།
- ཚད་གཞི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འབྲི་སྟེང་།
- ལྷིམ་ནང་ལྷག་ནི།སློབ་སློབ་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།







## སློབ་ཚན་ལྔ་པ།

མིང་མཐའ་དང་ རྗེས་འཇུག་གི་རྫོང་སྐྱེ།

### དགོས་དོན།

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

### ལས་དོན།

༡. རྗེས་འཇུག་ད་ན་ལ་ས་ཞུགས་པའི་རྫོང་སྐྱེ་ དག་ཏེ་ག་ཏེ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༢. མིང་མཐའ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༣. འབྲུ་སྐྱ་དང་ ཚོད་སྟེ་ སེམས་ཅན་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ ཉན་སྐྱབ་འབད་ ཚུགས་དགོ།
༤. སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ ཉན་སྐྱབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. མཚོ་གས་ཡིག་ འབྲེན་བཀལ་ཐངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སྐྱེ་ཚུགས་དགོ།
༦. ཨང་ཡིག་༥༠ ཚུན་ འབྲེན་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོ།



གནས་ཚད་འདི་ནང་སྟོན་པ་ད། མཇུག་ལུ་  
བཀོད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་ཐོ་ལས།  
འོས་འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་བལྟ་སྟེ། གཉིས་  
དང་གསུམ་ གདམ་ཁ་རྒྱུབ་སྟེ་ སློབ་སྦྱོང་  
ཚུ་འབྲི་ལྷག་ སྐྱིད་སྐྱིད་ བཟོ་ནི་གི་དོན་  
ལུ་ སྟོན་ཚན་དང་ བང་འབྲེལ་བཟོ་སྟེ་  
ངེས་པར་ལྷག་བཟུག་དགོ་པ་ཨིན།



སློབ་ཚན་༥ པའི་སྦྱོང་ལུ།

༥.༡	རྗེས་འཇུག་ད་དང་། དབྱངས། ཞབས་ཀྱི། བ་རོའི་རྫོང་སྐྱ།
རིག་ཅུལ།	སྟག་ལོ།
སྟོན་ཆས།	མིང་གཞི་ལུ་ རྗེས་འཇུག་ད་དང་། དབྱངས་ཞབས་ཀྱི་དང་། བ་རོའི་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན་༡

མིང་གཞི་ལུ་ རྗེས་འཇུག་ ད་བ་ལ་ས་ ལུགས་པ་ད་གི་ རྫོང་སྐྱ་རྩ་དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་ལེ་གི་  
དོན་ལུ། སློབ་དཔོན་གྱིས། ཤོག་ཁམ་ཅིག་ནང་ མིང་ཚིག་ཚུ་བྲིས་ཏེ་ སློབ་ཁང་ནང་དབྱངས་བཞག་དགོ།  
དཔེར་ན།

ཆད། བད། དད། པད། ཚོས། སད། སྐད། ལུད། སྐད། ལྷད། སྐད། རྫོང། སྐད། རྫོང། སྐད།  
ཡོན། དཔོན། བལ། བོད། ལུལ། ལུལ། ལྷལ། དགོས། ཚོས། ཚོད། སད། ལུས། ལུལ།  
མཐུད། འབད། ལུད། ལུལ། ལྷོན། དགུན། ལུས། ལུད། གསོལ།

- དེ་ལས་ ལྷེ་ཚན་ནང་འབད་རུང་ ཆ་འབད་ འབད་རུང་།
  - ~ ལ་ལས་སྐབ་སྐྱེ་བྱི་བཅུག་ལོ།
  - ~ སློབ་དེབ་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལས་ འཚོལ་ཏེ་བྲི་བཅུག་ལོ།
  - ~ སློབ་ཁང་ནང་བཟམ་སྟོན་ འབད་ཞག་ལེ་སོགས།
- ཐབས་ལམ་ གཞན་མིའི་ཐོག་ལས་ཡང་ སྦྱོང་ལུ་ཚུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ སྦྱོང་བ་ཚུད་བཅུག་དགོ།

**སློབ་ཚན་ལྔ་པ།** མིང་ཚིག་དང་ དབྱངས། ལྷག་ཤོག། སློབ་ལུགས་ཚུ་ལུ་སྦོད་སྟེ་ ལྷིམ་ནང་ལས་སྟག་སྟེ་འོང་དགོཔ་འབད་སྟེ་  
སྟེ་ རེ་རེ་སྦོད་དེ་ གཏང།

༥.༢ རྫོང་ཚིག་བཟོ་ནི།  
 རིག་ཚུལ། ཉན་ནི་སྐབ་ནི། གི་ནི།  
 སྟོན་ཆས། མཐའ་འཁོར་གྱི་ཅ་དངོས།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་བྱིད་དེ་

- ~ སྡོ་ཤིང་མ་འདྲམ་ག་དེ་མང་མང་ བལྟ་བུལ་ནི།
- ~ སྡོ་ཤིང་རིགས་མ་འདྲམ་གི་མིང་ཚུ་ སྐབ་བུལ་ནི།
- ~ འབག་འོང་མི་སྡོ་ཤིང་གི་མིང་ཚུ་གི་འདྲི་ལན་འབད་ནི།
- ~ སྲི་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ རྫོང་ཚིག་ཐུང་ཀྱ་རེ་ གི་བུལ་སྟེ་ བཞག་ནི་སོགས། དཔེར་ན།
  - ག་ཅི་ར་མཐོང་ཡི་?
  - ག་ཉེ་འདུག་? སོགས།

འདབ་མ། སྡོང་པོ། ཟ། མེ་ཉོག། འབྲས་བུ། ལྷ་གྲ། སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་། བཟའ་  
 བུལ་མི་དང་ མ་བུལ་མི་ཚུ་གའི་དབྱེ་བ་ ཕྱེ་བུལ་ནི་སོགས་ འགོ་འདྲེན་འཐབ།

དན་གསོ། རང་སོའི་ ས་གནས་ལུ་ཡོད་པའི་ སྡོ་ཤིང་གི་མིང་ཚུ་སྟོན།

༥.༣ སྲི་བ་འདྲི་ལན།  
 རིག་ཚུལ། ཉན་ནི་སྐབ་ནི།  
 སྟོན་ཆས། ཡིག་བཟོའི་སྡོང་དེབ་ལ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ སྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད་ནིའི་ རིག་ཚུལ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ། ཕྱི་ཁར་བྱིད་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་གིས་དགའ་མི་ མེ་ཉོག་སྐྱ་ཚོགས་ཀྱི་ སྲི་བ་བཀོད་ནི། དཔེར་ན།

༡. མཐའ་འཁོར་ལུ་ མེ་ཉོག་ ག་ཅི་ར་འདུག་?
༢. རྫོང་གི་ མེ་ཉོག་ ག་འདི་ དགའ་བས་གོ་?

- ༣. མེ་རྟོག་གི་ཚོས་གཞི་ག་ཅི་ཡིན་པས་?
- ༤. མེ་རྟོག་གིས་ ག་ཅི་ར་ འབད་ནི་ཡོད་ག་?
- ༥. མེ་རྟོག་གི་ཕན་པ་ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་སྟེ་? ཟེར་ཕྱ་ལ་སོགས་པ་ དྲི་བ་རིག་ཅུལ་དམའ་ཤོས་ལས་ འགོ་བརྩམས་ཏེ་ བཀོད་དགོཔ་ཡིན། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ རང་གིས་མནོ་མི་བསམ་འཆར་ གྲུ་མེན་པར་ སྟོབ་ལྷུག་གི་བསམ་འཆར་ བཤད་བཅུག་ནི་ལུ་ ལྷགས་བརྟན་དགོ། དེ་ཡང་། ལྷག་གི་དྲི་བ་ ལས་ ཨང་༤ པ་བརྩམ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ དེ་གི་ལན་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས།

- ལྷ་ཚོ་ཁར་ བརྟགས་ནི་གི་ རོན་ལུ་ཡིན།
- དྲིམ་ ལུ་ལྷ་ཚོ་གི་ རོན་ལུ་ཡིན།
- ལྷ་ལུ་ ལུ་ལྷ་ཚོ་གི་ རོན་ལུ་ཡིན།
- ཤལ་སྐྱོར་བཟོ་སྟེ་ བརྟགས་ནི་གི་ རོན་ལུ་ཡིན། ཟེར་སྐབ་ཐོན་འོངས་རུང་ དེ་ཚུ་ག་

ར་ ལེགས་ཤོམ་ཡིན་པའི་ རོས་ལེན་འབད་དགོཔ་ཡིན།

༥.༤ མཐའ་ཚན་གྱི་ཚིག་ལྷབ་ནི།  
 རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།  
 སྟོན་ཆས། མིང་ཚིག་གི་ཤོག་བྱང། བཟོ་དགོ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས།

ཀངས། བསྐྱེགས། བརྟོགས། ཐོངས། གོངས། དཀར་པོ། དམར་པོ། ལྷུག་པོ། སྐས་མོ། དལམ།  
 འཁར་མ། བོམ། སོམ། སྟོང་པོ། གཏོར་མ། དཔའ་མོ། འཕུལ་མ། སྐར་པོ། ཚུམོ། ཏག་མ། ལྷུག་པ།  
 ལྷུག་མོ། ལྷུག་པ། ལྷུག་པོ། ལྷིང་མ། གསར་པ། འཕར་མ། འཛོལ་མ། སྟོན་མ། གསུང་མ། འཁྲུལ་མ།  
 འགྲུང་མ། ཟེར་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སྟོར་སྟོག་རྒྱབ་ཐངས་སྟོན། དཔེར་ན། དལམ། བརྩམ་ཅིག་ཡིན་པ་  
 ཅིན།

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

མིང་མཐའ་ མ་ སྐྱར་སྒྲེ། དལམ། ཟེར་སྐྱབ་དགོ་པའི་ དཔེ་སྟོན་འབད་དེ་ ལྷག་ནི་གི་སྐྱུང་བ་འབད་  
དགོ་པ་ཨིན། དེ་གི་ཤུལ་ལས།

- རིགས་བསྐྱེས་ལྷག་བཅུག་ནི།
- སློབ་དེབ་དང་ཡིག་རྒྱུགས་ལས་འཚོལ་ཏེ་ལྷག་བཅུག་ནི་/བྲི་བཅུག་ནི།
- ཅང་དོག་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ནི། ལ་སོགས་པའི་ སྐྱུང་བ་འབད་དགོ་པ།

ཡང་ན།

མིང་མཐའ་མང་སྐྱ་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེབ་ཅིག་ནང་ལས་ ཡིག་རྒྱུགས་ཅིག་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ མིང་མཐའ་ཡོད་  
པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོགས་སྐྱ་བཏོན་ཞིན་ན། རེ་རེ་བཞིན་དུ་ སྐྱར་སྒྲོག་དང་ ཚིག་སྐྱུང་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་  
བཅུག་དགོ། དཔེར་ན།

གཡས་པ། སྐལ་པ། གཅིག་པ། སག་པ། གཡོན་མ། ཉོན་མ། ཐུར་མ། རྒྱལ་པོ། སེར་པོ། དམར་པོ། ལྷག་པོ།  
དཀར་པོ། ཀམ། ཤམ། ལམ། འཕར་མ། རོམ། རོམ། ཀོམ། གཡོག་མོ། དབང་མོ། བཟང་མོ། རྒྱང་མ།  
ཟེར་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ཁོང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་བྲི་བཅུག།

**དཔེ་གསལ།** བྱའོག་དང་གཅིག་ཁར་ཡོད་མི། དཔེར་ན། རྒྱས་པ། བསྐྱེག་པ། འཁོར་མ། ལ་སོགས་པ་ཚུ་  
ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་རུང་བཏུབ། དེ་འབད་མ་ད། མིང་དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་མི་དང་། བྱའོག་དང་  
གཅིག་ཁར་འཇུག་མི་གཉིས་འབད་ཡོད་པ། སློབ་དཔོན་རང་གིས་ཉ་གོ་དགོ་པ་དང་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཤེས་དགོ།



༥.༥ ཉེ་ཚན་པར་གྱི་མིང་།  
 རིག་ཚུལ། ཉན་ནི། སླབ་ནི།  
 སྟོན་ཆས། ཉེ་ཚན་གྱི་པར་གྱི་ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ཤོག་ཁམ་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ བྱང་མིའི་མིང་ཚུ་སླབ་བཅུག། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་  
ཤོག་ཁམ་འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་པར་ར་འདུག་ག་? ཟེར་ ཅི་བ་འདི་ལན་འབད་དེ་ པར་ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་  
བཅུག།

དཔེར་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ཀས། ཨང་ཀས། ཨ་པ། ཨའི། ཨ་ཞང། ཨ་ནོ། ཨ་ལྷ། ཨམ་ཅུང་མ།  
ཨ་ཞེམོ། སོ་ཀན་མ། ལུ་ག་ཅུང། སྲིང་མོ། ཟེར་བའི་མིང་ཚུ་སླབ་བཅུག་དགོ།  
དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཨ་ལོ་རང་སོའི་ནང་མི་ ག་དང་ག་ར་ཡོད་ག་? བྱང་མི་ཚུ་ ག་ཅི་ར་འབད་མ་  
ཨིན་ན? བྱང་མིའི་ལུ་འགན་ ག་ཅི་ར་ཨིན་ན? སླབ་བཅུག།

༥.༦ མིང་ཚིག།  
 རིག་ཚུལ། སྟག་ནི།  
 སྟོན་ཆས། (རྫོ་མི་ལོ་) མིང་ཚིག་ཆ་མཐུད།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། (རྫོ་མི་ལོ་) མིང་ཚིག་ཆ་མཐུད་གྱི་ཤོག་ཁམ་ཚུ་ ག་སྐྱིག་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས་ སྟེ་ཚན་ནང་  
ཤོག་ཁམ་ ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིག་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འདྲན་འདྲ་འབད་བགོ་སྟེ་བྱིན་ནི།  
ཅེད་ཐངས་དེ་ཡང་ འོག་ལུ་པར་ནང་ཡོད་དོ་བཟུམ་ དང་པ་ ཅེ་མི་འདི་གིས་ མིང་ཚིག་ཤོག་ཁམ་

ཟེར་མི་འདི་བཞག་པ་ཅིན་ གཉིས་པ་  
ཚིག་དང། ཡང་ན། ག་དན་ ཟེར་  
དང་ མཐུད་ཞིན་ན་བསྐྱིག་ནི།

མིག་	ག་དན།
དམར།	

དེ་གིས་ མིག་དམར་ཟེར་མིའི་མིང་  
བའི་ཚིག་ག་ཅི་ཡོད་པ་ཅིག་ ཆ་འདྲ་མི་

དེ་འབདམ་ད། དེ་གཉིས་ལས་ ག་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཅིན་ གོ་སྐབས་འབྱིད་འགྲོམ་ཨིན། དེ་ལས་ གོ་སྐབས་  
དེ་ ཆ་རོགས་གཞན་མི་ལུ་བྱིན་དགོ། དེ་སྤེར་ སྐྱར་རྒྱབ་འབད་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ཕེ་བའི་ཤུལ་ལུ་ ལག་པ་  
ལས་ཤོག་ཁམ་ཉེ་མར་ ག་རྒྱུགས་མི་དེ་གིས་ རྒྱལ་ཁ་འཕྲོབ་ཨིན།

དཔེ་རྒྱ།

པ་སངས་	རྒྱལ།	རྒྱལ།	ཀ་ཀུར།	ཀ་ཀུར།	ཉོན་ ཚོད།	ཉོན་ ཚོད།	ཕུར་བྲ།
--------	-------	-------	--------	--------	--------------	--------------	---------

༥.ཉ

པར་གྱི་མིང་གི་ནི།

རིག་ཅུལ།

ཉན་ནི། བྲི་ནི།

སྟོན་ཆས།

ནང་མིའི་ཤོག་ཁམ། འབྲི་དེབ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ ནང་མིའི་ཤོག་ཁམ་འདི་སྟོན་ཉེ་ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཁོང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ བྲི་བཅུག་  
ནི། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་བཟའ་ཚུན་ནང་ ནང་མི་ག་དང་ག་ར་ཡོད་པ་ཨིན་ནམ་ མིང་གི་བཅུག། དེ་  
ལས་ ལཱ་ག་ཅི་ར་འབདམ་ཨིན་ནམ་ བྲི་བཅུག། དཔེ་རྒྱ།

ཨ་ཁས།

ཁྱིམ་ བསྐྱུངམ་ཨིན།

ཨ་པ།

བཟོ་བའི་ལཱ་ འབདམ་ཨིན།

ཨ་ཞང།

རྒྱ་དུང་བཅོམ་ ཨིན།

ཕོ་ཁྱུགས།

སྟོན་གྲ་ནང་ འགྲོམ་ཨིན། ཟེར་དོ་བཟུམ།

༥.༤                      སལ་སྐད་དང་ཞེ་ས།  
 རིག་ཅུལ།              ཉམ་ཞི། སྐབ་ཞི། ཟི་ཞི།  
 སྟོན་ཆས།                སལ་སྐད་དང་ཞེ་སའི་ལྷ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

ཉམ་བསྐར་ ལག་ལེན་ལུ་མཁོ་ཆེ་བའི་ ཞེ་སའི་ཚིག་ཚུ་ ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལྷ་ཤོག་ ཤོག་གྲངས་༡༥ ལས་༡༤ ཚུན་ནང་ཡོད་མི་ སལ་ཚིག་ཚུ་ཞེ་ས་ནང་ ཟི་བཅུག། དཔེར་ན།

སལ་ཚིག།	ཞེ་ས།
ཉམ་མའི་སྟོ།	—
ཕྱི་རུའི་སྟོ།	—
ཇ།	—
ཐུག་པ།	—
ཚོད་མ།	—

དེ་ལས་ སལ་ཚིག་འདི་ཚུ་གི་ ཞེ་སའི་ཚིག་ སྐབ་བཅུག་དགོ། མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཞེ་སའི་ཚིག་ཚུ་སྐབ་ཅི་ར་ སལ་ཚིག་གི་ ཐད་ཐུང་སྟེ་ཡོད་མི་ ས་སྟོང་ནང་ཟི་བཅུག་དགོ།

**ངན་གསོ།** ལྷ་ཤོག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་འདི་ ལྷ་ཤོག་༡༧ ལས་༡༠ ཚུན་ནང་གི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་དང་ཅོག་འཐད།

༥.༥                      མིང་ཚིག་ལྷག་སྟེ་པར་ཟི་ཞི།  
 རིག་ཅུལ།              ལྷག་ཞི། ཟི་ཞི།  
 སྟོན་ཆས།                བྱང་ཤིང། ས་སྐྱུག།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། འོག་ལུ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ བྱང་ཤིང་གུ་ ཟིས་བཞག་ནི།

མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་ སྦྱོར་གྲོག་རྒྱུ་སྟེ་ ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ གཞུགས་ཀྱི་པར་བྲི་བཅུག་ཞིན་ན་ མདའ་  
ཚུགས་བཀལ་ཏེ་ མིང་ཚིག་ཚུ་བྲི་བཅུག། དཔེར་ན། དབྱ། དབྱ་སྐྱ། ཤངས། སྤྱན། ལྷན། ལྷན། ཚེསས།  
ལྷགས། ཞབས། ལྷག།

༤།༡༠

ལྷ་བཤལ་/ལྷ་སྟོར།

རིག་ཅུལ།

ཉན་ནི། སྐབ་ནི།

སྟོན་ཆས།

མིག་མཐོང་ལག་གཞུང་གི་ཅ་དངོས།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་གྱི་ མཐའ་འཁོར་དང་ ཉེ་འདབས་ཀྱི་ས་ཤོ་ཚུ་ནང་ ལྷ་བཤལ་ནང་ཁྱིད་ཞིན་ན། འདི་ནང་མཐོང་མི་  
ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ འོག་གི་བྲི་བ་འདྲི་ལན་ཚུ་འབད་དགོ།

དཔེར་ན།

ཨ་ཕ་ལུ་ ག་ཅི་འདུག་?

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

སྟོབ་གྱི་ ཚོད་སྟེ་ལུ་མ་ར་ནང་ ཚོད་སྟེ་ག་ཅི་ར་འདུག་?

སྟོབ་གྱི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ རམ་ག་ཅི་འབད་ རྒྱབ་དགོཔ་སྟོ་?

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

དེའི་ཤུལ་ལས་ སྟོ་ཤིང་གི་ཆ་ཤས་ ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན།

ཤིང་དང་ སྟོ་ཤིང་ལུ་ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག་? ཟེར་བའི་དོན་ཚན་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ནང་ ག་སྦུར་འབད་དེ་ དེ་  
བ་ཕྱེ་ནི། ལ་སོགས་པའི་སྦྱོང་ལུ་ཚུ་སྦྱོང་དེ་ མིང་ཚིག་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

༥.༡༡ སེམས་ཅན།  
 རིག་ཅུལ། ལྷག་ལྷི།  
 ལྟོན་ཆས། སྟོ་ལོ་སེམས་ཅན།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྟོ་ལོ་སེམས་ཅན་གྱི་ ལྷག་དེབ་ ཤོག་གངས་༡ པ་དང་༢ པ་ནང་གི་མིང་ཚུ་ལྷག་  
བརྟུག་པའི་སྐབས་ལུ།

- དཀའ་ངལ་ཡོད་མི་ཚུ་ སྟོར་གྲོག་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་བརྟུག།
- ལྷག་ཤེས་མི་ཚུ་གིས་ ཅང་དོག་རྒྱབ་སྟོར་འབད་དེ་ལྷག་བརྟུག།
- བྱ་སེམ་སེམ། སྐད་བརྟོན་ཏེ། སྟེ་ཚན་འབད་ལྷག་ནི་སོགས་ གོང་གི་ལྷག་ཐངས་གྱི་ཐབས་ཤེས་  
ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ལྷག་ནིའི་སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་བྱིན་སྟེ། མིང་འབད་བྱི་བརྟུག་ནི།  
ཚོག་འབད་བྱི་བརྟུག་དགོ།

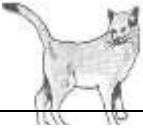


༥.༡༢ པར་གྱི་བཤད་པ།  
 རིག་ཅུལ། བྱི་ལྷི།  
 ལྟོན་ཆས། པར་གྱི་བཤད་པའི་ལཱ་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དེབ་ནང་ལུ་ མཐའ་འཁོར་མིང་ཚོག་གི་ པར་བྱིས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས། པར་  
གྱི་མིང་བྱི་བརྟུག། དེ་ལས། དེ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ བཤད་པ་ཚོའི་ཚོག་གཉིས་དེ་ལེ་ བྱི་བརྟུག་དགོ།

བཤད་པ་འབྲི་མི་ཚུ་ སྟོབ་ལྷུག་ཚུ་ལུ་ ལྷག་བརྟུག་ཞིན་ན། སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་  
དཔེ་སྟོན་ནང་བརྟུགས་བཞག།

དཔེར་ན།

	<p>འདི་ བྱི་ལི་ ཨིན། བྱི་ལི་ བྱི་ལི་ བྱི་ལི་ སྟོན་པ་ཨིན།</p>
	<p>འདི་ བྱི་རུང་ ཨིན། བྱི་རུང་ ཟེགས་མ་ ཟ་དེས།</p>
	<p>འདི་ སློག་རིག་ཨིན། སློག་རིག་ནང་ ཡི་གུ་ བྱི་བཏུབ།</p>

འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཨ་ལོ་ཆ་འབད་ ལཱ་ཤོག་ཤོག་གངས་པུ་ རང་ཡོད་པའི་པར་ཚུ་གི་བཤད་པ་ བྱི་བཏུབ།

- ༥.༡༣ ཚབ་ཕྱེད།
- རིག་ཚུལ། ལྷག་ལྷི།
- སྟོན་ཆས། ལྷག་དེབ་ སློ་ལོ་ལེ་མས་ཅན།

**ལམ་སྟོན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ ཆ་བཟོ་ཞིན་ན། ལྷག་དེབ་འདི་ ལྷག་བཏུབ། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཆ་གཅིག་གི་མིང་བཏོན་ཏེ་ བྱེད་གཉིས་ཡར་ལོངས་ཞིན་ན་ ཤོག་གངས་། པ་རང་ཡོད་པའི་ བྱ་ པོད་ཀྱི་ཚབ་ཕྱེད་འབད། ཟེར་སླབ་ཅིག་་་ དཔེར་ན།

རྩོ་རྩེ་གིས། བྱ་པོད་ འབོ་དེས། ཟེར་སླབ་ད།

འཕྲིན་ལས་གྱིས། ཀོ་ཀ་རི་ཀོ། ཟེར་ བྱ་པོད་ཀྱི་སྐད་ལད་སྟོལ་རྒྱབ་ལོ།

འཕྲིན་ལས་གྱིས། བྱ་པོད་ ཟེགས་མ་ ཟ་དེས། ཟེར་སླབ་ད།

རྩོ་རྩེ་གིས། བྱ་པོད་ཀྱིས་ཟེགས་མ་བབའ་བའི་ ཚུ་ལ་འབད་ནི། ཚུ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཚབ་ཕྱེད་འབད་ བཏུབ་དགོ།

༥.༡༤ འབྲུ་སྐྱའི་མིང་ཚོགས།

རིག་ཅུལ།                      ལྷག་ལོ། ཟི་ལོ།  
 སྟོན་ཆས།                      འབྲི་དེབ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་གྲི་ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ ཞིང་ནང་ལྷ་རྟོག་འབད་བར་ བཏང་ཞིན་མ་ལས། ལོ་ཐོག་འབྲུ་སྟེ་  
 རིགས་ ཐོ་བཀོ་འབད་དེ་ བཏབ་ནི་དང་། བསྟུ་ནིའི་དུས་ཚོད་ཚུ་ ཅི་བ་འབྲི་ལན་འབད་དེ་ གནས་ཚུལ་  
 བསྟུ་ལེན་འབད།

སྟོབ་ཁང་ནང་ ལྟོད་ཞིན་མ་ལས། གནས་ཚུལ་ བསྟུ་ལེན་འབད་མི་ཚུ་ འོག་གི་བཀོད་ཤོག་ནང་ བཀང་  
 སྟེ་ བཤད་པ་རྒྱབ།

འབྲུ་སྟེ་མིང་།

ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འབབ་ཡིན་ནེ་

ནམ་བཏབ་ཡིན་ནེ་

ནམ་བསྟུ་ལེན་ནེ་

འབྲུ་སྟེ་གི་མིང་།	ལག་ལེན།	སོན་བཏབ་ནིའི་དུས་ཚོད།	བསྟུ་ནིའི་དུས་ཚོད།
གེ་ཟ།	གེ་ཟ་སྟེ་བ། (ར་རྩམ་) ཁ་རང་། (སྟོ་)	ཟླ་མ་ ༢ པ།	ཟླ་མ་ ༧ པ།

༥.༡༥

ཅ་ལའི་མིང་།

རིག་ཅུལ།                      ལྷག་ལོ། ཟི་ལོ།  
 སྟོན་ཆས།                      ཤོག་རྒྱུང་།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་སྟེ་ཚན་ནང་འབད་ དུས་ཡུན་སྐར་མ་དག་པ་ཅིག་གི་རིང་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ ཅ་ལ་ག་ཅི་ར་འདུག་  
 ག་? སྟུན་སྟོན་འབད་དེ་ མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཅ་ལའི་མིང་ བསྟུ་སྟེ་ག་འབད་བརྟུག། དེའི་ཤུལ་ལས་ སྟེ་

ཚན་ནང་འབད་ སློབ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ འདྲི་ལན་འབད་བཅུག་སྟེ། བཤད་པ་དང་། ཡང་ན། རྫོང་ཚོག་བཟོ་  
བཅུག་སྟེ། ཡིག་སློབ་ཀྱི་འཛེལ་བ་རེ་ཡོད་པ་ཅིན། སློབ་ཚན་གཞན་མི་གིས་ བཟོ་ལ་རྒྱབ་བཅུག།  
འབྲེག་གསོ། སློབ་ཚན་ནང་བཟོ་ལ་རྒྱབ་མ་ཚུགས་པའི་ཡིག་སློབ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་རྒྱབ་བྱིན་དགོ།

- ༥.༡༤ པར་སྤྱང་།
- རིག་ཅུལ། ཉན་ནི་སླབ་ནི།
- སྟོན་ཆས། པར་སྤྱང་གི་ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སྤུལ་འཁོར་དང་ སྤྱང་མོ་ཆེ་གི་སྐོར་ལས་ཡོད་པའི་  
པར་སྤྱང་ཤོག་ཁམ་འདི་ སྟོན་ཞེན་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་སྤྱང་གཏང་  
བཅུག་ནི། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རི་བ་བཀོད་ཞེན་ལས་ལན་སླབ་  
བཅུག། དཔེར་ན།

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



- ༥.༡༥ སྟོན་སྤྱང་།
- རིག་ཅུལ། ཉན་ནི། སླབ་ནི། ལྷག་ནི།
- སྟོན་ཆས། ལྷག་དེབ། བཟང་མོ་གི་སེམས་ཅན། སྐོར་ལོ་སེམ་ཅན།

ལམ་སྟོན།

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



སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་མོ་མཉམས་ཅན་ཟེར་མི་ ལྷག་དེབ་སྟོན་སྟེ། ཤོག་ལེབ་རེ་ རྐང་བཏོན་ཏེ་ལྷག་བཅུག་  
པའི་ཤུལ་ལུ་ འོག་གི་རི་བ་རྩ་རིས་ཏེ་ ལན་སྐབ་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན།

- ༡/ ལྷག་དེབ་འདི་ནང་ སྐྱུང་ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་འདུག་? (སློབ་མོ་མཉམས་ཅན་ཟེར་མི་ལྷག་དེབ་འདི་  
སྟོན་ནི)
- ༢/ ལྷག་དེབ་འདི་ནང་ སྐྱུང་ག་ཅི་གི་ སྐོར་ལས་འདུག་? (བཟང་མོ་གི་མཉམས་ཅན་ཟེར་མི་ ལྷག་  
དེབ་འདི་སྟོན་ནི)
- ༣/ སྐྱུང་འདི་གཉིས་ལུ་ མ་འདྲམ་ག་ཅི་འདུག་?

**དྲན་གསོ།** སྐྱུང་དེ་གཉིས་ འདྲ་བས་ག་? འདི་ནང་ ག་ཅི་སྐབ་མས་? ཨ་མི་ནང་ ག་ཅི་སྐབ་མས་? ཟེར་  
སྐབ་སྟེ་ དཔེ་དེབ་ག་སྐྱུང་འབད་ནིའི་ ཐབས་རིག་རྩ་བུ་བྱིན་དགོ།

༥.༡༥	གྲངས་ལ།
རིག་ཅུལ།	ལྷག་ནི་བྱི་ནི།
སྟོན་ཆས།	ཡིག་བཟོའི་སྐྱུང་དེབ་ལ།

**ལམ་སྟོན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཅིག་ལས་བྱང་གི་ཐོག་ལས་ ལོང་བཅུག་ཞིན་ན། སློབ་ཁང་ནང་ ཨ་ལོ་ག་དེམ་  
ཅིག་འདུག་ག་? གྲངས་ལ་རྒྱབ་བཅུག། གྲངས་ལ་བརྩི་མ་ཤེས་པར་ཐོགས་ཏེ་ལུས་པ་ཅིན་ གྲངས་ལ་དེ་  
ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་༥༠ ཚུན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་ གྲངས་ལ་རྒྱབ་ཅིར་ བྱང་ཤིང་གུ་བྱིས་ཏེ་སྟོན་དགོ།

དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨང་ཡིག་༣༠ ལས་ སོ་ ཟེར་སྐབ་ནི་དང་༤༠ ལས་ ཞེ་ ཟེར་སྐབ་ནི་རྩ་  
སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ འབྲི་དེབ་ནང་ དཔེ་བལྟ་སྟེ་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག།

༥.༡༩

ལྷག་རྒྱལ་ས།

རིག་ཅུལ།

ལྷག་ཞི།

སྟོན་ཆས།

ལྷག་དེབ། སྟོན་མེམས་ཅན། བཟང་མོ་གི་སེམས་ཅན།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་རྒྱལ་ལུ་ རང་སོའི་ཡིག་བཟོའི་སྦྱང་དེབ་ཁ་ནང་ ཨ་ཡིག་དཀར་མཛེས་ཀྱི་ཡིག་བཟོ་  
སྦྱང་བའི་ སྦྱང་ལུ་སྦྱང་དེ་བྱི་བཅུག། སྟོབ་དཔོན་གྱིས། གོང་གི་ལྷག་དེབ་གཉིས་པོ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་  
ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞེན་དུ་ ལྷག་ཐངས་རྒྱལ་ས་ལེན་དགོ། ལྷག་ཐངས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ ཐོ་བཞག་ཅིའི་དོན་ལུ་  
འོག་གི་བཀོད་ཁྲམ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། དེ་ལས་ ཐོ་བཀོད་འབད་བའི་ཤོག་  
ཁྲམ་འདི་ དཔེ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ བསྟུ་གསོག་འབད་དགོ། དཔེར་ན།

སྟོབ་སྦྱག་གི་མིང་	ཚོག་བཅད་ཐངས།	ཚོག་བསྐྱར་ལོག་	ཚེད་སྟེ།	བཞག་པོ་

༥.༢༠

ཨང་ཡིག།

རིག་ཅུལ།

ལྷག་ཞི། བྱི་ཞི།

སྟོན་ཆས།

གྲངས་ཁ་༢༡ ལས་༥༠ ཚུན་གྱི་ཨང་ཡིག་ཤོག་བྱང་།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨང་ཡིག་༢༡ ལས་༥༠ ཚུན་ཡོད་མི་ ཤོག་བྱང་ཚན་གཅིག་ གོ་རིམ་དཀྱིག་ས་ཏེ་  
བཞག་ཞེན་ན་ ཤོག་བྱང་འདི་ ག་སྦྱབ་འབད་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་ལུ་སྦྱོང། ཨ་ལོ་རྒྱལ་ས་ རང་རང་སོ་སོ་ལུ་  
འཐོབ་མི་ ཤོག་བྱང་འདི་ལྷག་ཞི།

དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡང་ཡིག་༡༡ ལས་༥༠ ཚུན་ གྲངས་ཁ་སྐབ་ནི། དེ་བསྐྱར་ ཡ་ལོ་ཚུ་གིས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་སྐབ་མི་ གྲངས་ཁ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་༡༡ ཟེར་སྐབ་ད། ཡང་ཡིག་༡༡ འབད་མི་ཡར་ལོང་ནི། དེ་གི་ཤུལ་ལས་༡༡, ༡༩ ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་སྐབ་མི་ གྲངས་ཁ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ཡང་ ཡིག་ཤོག་བྱང་ཡོད་མི་ཚུ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ ཡར་ལོང་དགོ།

དེ་ལས། ཡང་ཡིག་ཤོག་བྱང་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལོག་བསྐྱུ་ཞིན་ན། དོ་རུང་ ཤོག་བྱང་ཡང་ཡིག་ཚུ་ རེ་རེ་འབད་སྟོན་ཏེ་ ཡ་ལོ་ཚུ་ ཁོང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ གི་བཅུག་དགོ།

ངན་གསོ། ལྷག་དེབ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་དུས་ཚོད་ནམ་ཁོམ་པས་ག? བཟུ་ཞིན་མ་ལས། སློབ་ཁང་ནང་རྒྱུ་མ་གཅིག་ ལྷག་བཅུག་ནི་མེན་པར་ བྱིམ་ནང་འབག་བཅུག་སྟེ་ ལྷག་བཅུག་ནི་དང་། ལྷག་མ་ལྷག་བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཀེ་དེབ་བསྐྱར་ཞིབ་གྱི་ ཅི་བ་རེ་བཀོད་དེ་ ལན་རྒྱབ་བཅུག་དགོ་པ་ཨིན།

སློབ་ཚན་ལཱ་པ། མིང་ཚོག་དང་ བྱ་ཚོག། ལྷག་ཤོག། ལྷག་བྲངས་རྒྱགས་ལེན་ཏེ་ མོ་བཀོད་བཞག་དགོ།

སློབ་ཚན་ཡུ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དབྱེ་ཐོ།

- མཐའ་འཁོར་གྱི་ སློབ་ཤིང་དང་མེ་ཏོག་ ཅ་ཆས་ཀྱི་མིང་། བཤད་པ། དབྱེ་བ།
- མིག་གཞི་ལུ་ སློབ་འཇུག་འཇུག་པ་ད་གི་ སློབ་གདངས་ཀྱི་ལྗང་པར།
- པར། ཡང་ན། ཅ་དངོས་སོ་སོ་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ། མིང་། བཤད་པ། དབྱེ་བ། ལ་དོག་སོགས་ འབྲི་སྟེ་བ།
- ཉེ་འབྲེལ། ལྷ། མཐའ་འཁོར། སློབ་འཇུག་གི་ ཅ་ཆས་སོགས་ཀྱི་ མིང་གི་ སལ་སྐད་དང་ཞེ་ས།
- མིང་གཞི་ལུ་ རྗེས་འཇུག་ ད་ན་ལ་ས་ ཞུགས་པ་ད་ རྗེས་སློབ་འཇུག་མི།
- མིང་མཐའ་ ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ འབྲི་སྟེ་བ།
- ཅ་ལའི་མིང་ཚུ་ སྟེ་བ་དང་སྟེ་བ་ཉེ་ འབྲི་སྟེ་བ།
- སྐད་སྟེ་བ་སྟེ་ གཏང་ནི་དང་དེ་གི་དབྱེ་བ་ ཚིག་ཚུ་ཉེ་བ་སྟེ་བ་དང་ འབྲི་སྟེ་བ།
- ལང་ལ། ཚུན་འབྲི་སྟེ་བ།
- ལྷིམ་ནང་སྟེ་བ་ལུ་སློབ་སློབ་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།





# སློབ་ཚན་དྲུག་པ།

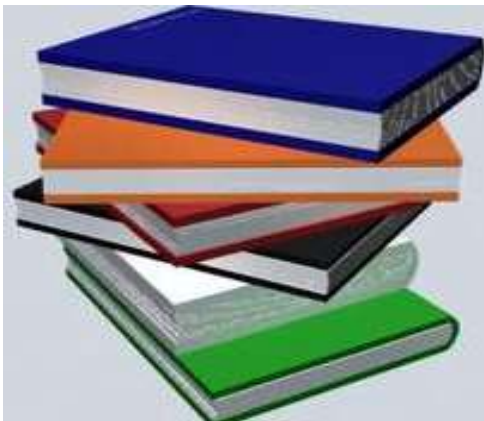
དུས་རྒྱུན་ལཱ་གི་ ཉམས་སྦྱང་བཤད་ནི་དང་། འ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་རྫོང་རྒྱ།

## དགོས་དོན།

དུས་རྒྱུན་ལཱ་གི་ ཉམས་སྦྱང་བཤད་ནི་དང་། འ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གི་རྫོང་རྒྱ་དགའ་འབད་ སླབ་ཚུགས་ནི།  
དེ་ལས་ ཉེར་མཁོའི་མིང་ཚིག་རྫོང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་ཐུང་ཀྱ་རེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་  
ཨིན།

## ལས་དོན།

༡. དུས་རྒྱུན་ལཱ་གི་ ཉམས་སྦྱང་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།
༢. རྫོང་ཚིག་རྫོང་ ཚིག་མཚན་དང་འབྲེལ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༣. མཚོན་ལུགས་ཡིག་གི་ ཡིག་རྩིས་ལ་རྟོག་རྟོ་འབད་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༤. ཉེར་མཁོའི་ ཞེ་སའི་ཚིག་རྫོང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. འ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་རྫོང་ རྫོང་རྒྱ་དགའ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༦. ཤིང་དང་མེ་རྟོག་ ཚོས་གཞི་དང་ བཟོ་དབྱིབས་རྫོང་དང་འབྲེལ་བའི་ ཉེ་འབྲེལ་མིང་ ཚིག་རྫོང་ ཉམས་སྦྱང་  
འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷག་དེབ་རྫོང་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།



གནས་ཚད་འདི་ནང་སློབ་དཔེ་དང་། མཚུགས་ལུ་  
བཀོད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་ཐོ་ལས། འོས་  
འབབ་ག་ཚེ་མི་འདི་བལྟ་སྟེ། གཉེས་དང་  
གསུམ་ གདམ་འཁྱབ་སྟེ་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་འབྲི་  
ལྷག་ སློབ་སློབ་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྫོང་  
ཚིག་དང་ རྒྱུ་འབྲེལ་བཟོ་སྟེ་ དེས་པར་ལྷག་  
བཟུགས་དགོས་ཨིན།





### སློབ་ཚན་༤ པའི་སྦྱོང་ལུ།

- ༤.༡           རང་གི་ལཱ་གི་བཤད་པ།
- རིག་ཅུལ།       ཉན་ནི་སླབ་ནི།
- སྟོན་ཆས།

#### ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རང་རང་སོ་སོ་གིས་ ཉེན་མ་གཅིག་ནང་འབད་ནི་ཡོད་པའི་ ལཱ་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ ཁོང་ར་ནང་དོག་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད་དེ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ སླབ་བཅུག་དགོ། སློབ་ཕྲུག་གཅིག་ལུ་ གཟམ་ཟུག་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་ཡི་ག་? ཉེན་མ་གཅིག་ནང་ ལཱ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

- དཔེ་རྒྱ།
- སློབ་ཕྲུག་གིས།

ང་ རྫོང་ལོ་འགྲུ་རྒྱུ་ཅི། ཕུགས་འདུ་རྒྱུ་ཅི། དེ་ལས་ གཞུགས་དང་ གོ་ལུ་ཚུ་ འཕྲུ་ཡི། ཆ་དོགས་དང་ གཅིག་ཁར་ ཕེད་མོ་ཕེད་ཡི། ཡི་ཏུ་ ཨ་ཡ་གིས་ དཔེ་ཆ་ འདུ་བཅུག་ཅི། ཟེའམ་ལོ་གསལ་པའི་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ སློབ་ཕྲུག་གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ སླབ་བཅུག།

#### སློབ་དཔོན། དྲི་བ།

སློབ་ཕྲུག་གཅིག་ལུ་ དྲི་བ་བཏོད་ནི། ཚུད་རྫོང་ལོང་མ་ཅིག་ག་ཅི་འབད་ནི་ཡོད་? ཕུགས་འདུ་རྒྱུ་ཅི་ཡོད་ག་? རང་གི་གཞུགས་དང་གོ་ལུ་ཚུ་འཕྲུ་ནི་ཡོད་ག་? ག་ཅི་འབད་? ཟེའམ་ལོ་གསལ་པའི་ གཞུགས་ལམས་འཕྲོད་བརྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ དྲི་བ་ དྲི་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་དཔོན་མང་མང་སླབ་ནི་གི་ གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ།

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ སོ་བཟུ་མ་རྒྱབ་པ་ཅིན་ ག་ཅི་འབད་འོང་? གོ་ལ་མ་འཁྱུ་བ་ཅིན་ གཞོན་པ་ག་ཅི་ར་  
ཡོད་པ་སྟེ་? ལ་སོགས་པའི་བྱི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ ཉིན་མ་གཅིག་གི་ ལྷ་དང་འབྲེལ་བའི་ཁེ་སན་གྱི་སྐོར་ལས་  
བྲན་པ་བཅུགས།

**སློབ་ཚན་རྒྱག་པ།** མིང་དང་ བྱ་ཚིག། ལྷག་ཤོག། ལྷིམ་ནང་ལས་ ལྷ་བ་ལྷེ་འོང་དགོས་འབད་ སློབ་ལྷུག་ཚུ་ལུ་ གྲོད།

༤.༢	རང་གི་ལུ་གི་བཤད་པ།
རིག་ཚལ།	ཉན་ཞི། སླབ་ཞི། ཟློའི།
སྟོན་ཆས།	མཐའ་འཁོར།

**ལམ་སྟོན།**

སློབ་ལྷུག་ཚུ་ སློབ་གྲུའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཁྱིད་དེ་ གཙང་སྤྱོད་མི་དང་ མེད་པའི་ས་གོ་ཚུ་ལྷ་རྟོག་འབད་  
བཅུག་ཞི།

ལྷ་རྟོག་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ པར་དང་མིང་ཚུ་བྱི་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ཞལ་ལོ་ཚུ་གིས་ དམངས་ཁར་  
སྤྱན་ལུ་འབད་བཅུག།

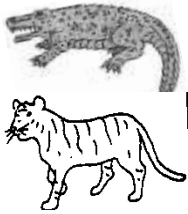
ཤེས་དགོ་པའི་མིང་ཚིག། ཉིང་སངས་ས། ལམས་ལོག་སི་སི་ཚུ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ མཐའ་འཁོར་དང་  
འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ། དཔེར་ན། ཐབ་ཚང་འདི་ ཉིང་སངས་ས་འདུག། ལྷགས་  
སྟིགས་གྱི་རྟོད་འདི་ ལམས་ལོག་སི་སི་ཨིན་པས།

༤.༣	པར་དང་ཚོད་ཚིག་མཐུན་སྟིགས།
རིག་ཚལ།	ལྷག་ཞི།
སྟོན་ཆས།	མཐུན་སྟིགས་ལུ་ཤོག།

**ལམ་སྟོན།**

ལུ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༣༡ རང་ཡོད་པའི་ པར་དང་ཚོད་ཚིག་ མཐུན་སྟིགས་འབད་བཅུག།

དཔེ་རྒྱ།



སྟག་འདི་ རྒྱ་ཀྱུ་ཡིན་པས།  
སྟག་གིས་ མཚོང་འོང་།  
རྒྱ་སྟོན་འདི་ རྒྱ་ནང་ སྟོད་པ་ཡིན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷན་འཁོར་དང་ གྲངས་ཆེ་གི་སྟོར་ལས་ཡོད་པའི་ སྟོན་ལས་ ཞིན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་རྒྱ་དང་གཅིག་ཁར་ ངི་བ་འདྲི་ལན་གྱི་ཐོག་ ལས་ པར་སྐྱད་འདི་བཤད་ནི།

༤.༤ པར་སྐྱད།  
རིག་ཚུལ། ཉན་ནི། སྐབ་ནི། སྟོན་  
སྟོན་ཆས། པར་སྐྱད་གི་ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷན་འཁོར་དང་ གྲངས་ཆེ་གི་སྟོར་ལས་ཡོད་པའི་ པར་སྐྱད་ཤོག་ཁམ་འདི་ སྟོན་  
ཞིན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་རྒྱ་དང་གཅིག་ཁར་ ངི་བ་འདྲི་ལན་གྱི་ཐོག་ ལས་ པར་སྐྱད་འདི་བཤད་ནི།

དཔེ་རྒྱ།

༡. འདི་ནང་ག་ཅི་ར་འདུག་?
༢. ག་ཅི་ར་འབད་དེས་?
༣. ག་ཏེ་ འཇོ་དེས་? ལ་སོགས་པ།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷན་འཁོར་ཚར་ལ་ཅིག་ སྟོབ་ཁང་ནང་གི་ ཨ་  
ལོ་དག་པ་ཅིག་ལུ་ ལས་སྐྱད་གི་ཐོག་ལས་ཡོང་བཅུག་སྟེ་ པར་  
སྐྱད་འདི་ ཡོག་གཏང་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་རྒྱ་སྟེ་ཚན་ནང་  
འབད་ པར་རེ་ལུ་ བཤད་པ་རེ་གི་བཅུག།



དཔེར་ན།

༡. སྐྱམ་འཁོར་ཅིག་ འགྲོ་དེས།
༢. ལམ་ཁར་ གྲང་མོ་ཆེ་ཅིག་འདུག།
༣. གྲང་མོ་ཆེ་གིས་ སྐྱམ་འཁོར་ ཡར་འབྲེན་དེས།
༤. སྐྱམ་འཁོར་དང་ མི་ ཤིང་མགུ་ལུ་ འདུག།
༥. གྲང་མོ་ཆེ་གིས་ མི་བརྟོན་དེས།
༦. སྐྱམ་འཁོར་ ལོག་འགྲོ་དེས། ཟེར་ བྲི་བརྩུག་ནིའི་ སྐྱུང་བ་བྱིན་དགོ།

༤.༥ རྫོང་ཚོག་ལྷག་སྟེ་པར་བྲི་ནི།  
 རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི། བྲི་ནི།  
 སྟོན་ཆས། རྫོང་ཚོག་ཤོག་ཁམ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོའི་ཤེས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱང་ཤིང་དང་། ཡང་ན། ཤོག་ཐང་ཅིག་ནང་ རྫོང་  
 ཚོག་ཐུང་ཀུ་རེ་བྲིས་ཏེ་ འབག་འོངས་ཞིན་ན་ རྫོང་ཚོག་དེ་ཚུ་ ལྷག་བརྩུག་དགོ། དཔེར་ན།  
 ཁོང་ བང་ རྒྱག་དེས།  
 འདི་ ཨང་རྒྱས་ ཡིན།

འདི་ རྣམ་ཅོ་ ཡིན། ཟེར་བྱང་ཤིང་གུ་ ཡོད་མི་ཚོག་ཚུ་ ལྷག་ཚར་མ་ད་ རྫོང་ཚོག་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་  
 ཁོང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ པར་བྲི་བརྩུག། དེའི་ཤུལ་ལས་ ལུ་ཤོག་ ཤོག་གངས་ ༣༥ པ་ནང་ཡོད་པའི་  
 རྫོང་ཚོག་ཚུ་ཡང་ལྷག་སྟེ་ པར་བྲི་བརྩུག། དེ་བརྩུམ་གྱི་སྦྱོང་ལུ་ ག་དེ་མང་མང་ འབད་དགོ།

༤.༤                      རྫོང་ཚིག་ལྷག་སྟེ་རྣམ་འགྲུར།  
 རིག་ཅུལ།                      ལྷག་ལྷི།  
 སྟོན་ཆས།                      མགོ་ཅན་གྱི་མིང་ཚིག་ཤོག་སྒྲིལ།

ལམ་སྟོན།

ཤོག་ཀྱ་སྟོམ་ཚུང་རན་ཉོག་ཉོ་འབད་ བཏོག་མི་འདི་མགྲུ་ལུ་ མགོ་ཅན་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལས་ ཨ་ལོ་འདི་ཤེས་  
 ཚད་དང་འཁྲིལ་བའི་ བཀོད་རྒྱུ་ཚིག་ཚུ་བྲིས་ཞིན་མ་ལས་ བསྒྲིལ་ཉེ་བཞག་ནི། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཅིག་ལུ་  
 ཤོག་སྒྲིལ་ཅིག་ འབྲུ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ལུ་སིམ་སིམ་འབད་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ ལཱ་གི་རྣམ་འགྲུར་སྟོན་  
 བཅུག་ནི།

དཔེར་ན། ཀངས་འཕྱུ། ཟེར་ཡོད་པ་ཅིན། ཨ་ལོ་འདི་གིས་ བཀོད་རྒྱུ་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ ཀངས་འཕྱུ་བའི་  
 རྣམ་འགྲུར་བཏོན་ཉེ། ང་ག་ཅི་འབད་དེས་? ཟེར་ ཆ་རོགས་གཞན་ཚུ་ལུ་ སྲི་བ་བཀོད་ནི། ཁོ་མོ་གིས་  
 རྣམ་འགྲུར་བཏོན་མི་འདི་ ག་ཅི་ འབད་མ་ཡིན་ན་? སྒྲིབ་བཅུག་དགོ།

ག་དམ་ཅིག་འབད། ཁོ་མོ་གིས་བཏོན་མི་ རྣམ་འགྲུར་འདི་ བཀོད་རྒྱུ་ཚིག་དང་མ་འཁྲིལ་བ་ཅིན། སྒྲིབ་  
 དཔོན། ཡང་ན། སྒྲིབ་ལྷག་ཅིག་ལུ་ རྣམ་འགྲུར་ལོག་སྟེ་ བཏོན་བཅུག་དགོ།

སྟོན་ལཱ་ཚུ། གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཉེ་བཏོན་ཚུགས་པའི་འོས་འབབ་མཐོང་པ་ཅིན་  
 དོན་ཚན་དེ་སྟོན་པའི་ཐབས་ཤེས་སྟོ་ཆེ་ཉོག་ཉོ་ཚུ་བཏོན་དགོ།

༤.༥                      མགོ་ཅན་གྱི་རྫོང་སྒྲིབ་སྟོན།  
 རིག་ཅུལ།                      ལྷག་ལྷི།  
 སྟོན་ཆས།                      མིང་གཞི་ ང་ཉ་ན་མ་ཚུ་ལུ་ མགོ་ཅན་སྐར་བའི་མིང་ཚིག་ཤོག་ཁྲམ།

ལམ་སྟོན།

སྒྲིབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་གཞི་ ང་ཉ་ན་མ་ཚུ་ལུ་ མགོ་ཅན་བཀལ་ཉེ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ ཤོག་ཁྲམ་  
 ཅིག་བཟོ་ནི།



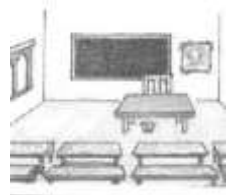
- ༤. རྩོད་དང་-----།
- ༥. སྐོང་རྟོག་དང་-----།
- ༦. རྩོད་དང་-----།

༤.༧ པར་ལུ་བཟུ་སྟེ་རྫོང་ཚོག་བཟོ་ནི།  
 རིག་ཚུལ། སྐབ་ནི། བྱི་ནི།  
 རྩོན་ཆས། པར་གྱི་ཤོག་བྱང་དང་ འབྲི་དེབ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ པར་མ་འདྲམ་རྩོད་ཞིན་ན། ཡང་ན། ཕྱི་ཁར་བྱིད་དེ་ མཐའ་འཁོར་ལུ་མཐོང་བའི་ཅ་  
 དངོས་རྩོད་གི་སྐོར་ལས་ རྫོང་ཚོག་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་རྩུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལན་བྲི་བཅུག།

- འདི་ ག་ཅི་གི་པར་ཡིན་མས་?
- འདི་ ག་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་?
- འདི་ ག་ཅི་འབད་བཏུབ་ག་? ཟེར་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་བྲི་བཅུག། དཔེར་ན།  
 འདི་ བྱང་ཤིང་གི་པར་ཡིན་པས།  
 འདི་ སློབ་ཁང་ནང་ཡོད་པ་ཡིན།  
 འདི་གུ་ཡི་གུ་བྲི་བཏུབ། ལ་སོགས་པ་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་བྲི་བཅུག།



༤.༡༠ སྤྱང་གི་བཞག་རིག་འགྲན་སྤྱང།  
 རིག་ཚུལ། རྟུག་ནི།  
 རྩོན་ཆས། རྟུག་དེབ། བྱོ་དང་བྱི་རྩུང།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡ་..... ད་ བྱིད་ར་ ག་ར་གིས་ བྱོ་དང་བྱི་རྩུང་གི་སྤྱང་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་  
 ཚར་ན་ རྟུག་ནི། ག་ར་གིས་ ཚར་ན་ རྟུག་ཚར་མ་ཅིག་ ང་གིས་ ཞ་ལྷོ་ཁར་ཡོད་མི་ ཤོག་སྐྱིལ་གཅིག་  
 འཐུམ་ད་ དེ་ནང་ལས་ ག་གི་མིང་འཐོན་རུང་ དེ་གིས་ བྱོ་དང་བྱི་རྩུང་གི་སྤྱང་འདི་ རྟུག་དེབ་མ་བཟུ་

བར་ ལ་ལས་སྐབ་དགོ། ཟེར་སྐབ་སྒྲེ། ལྷག་དེབ་འདི་ རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ ལྷ་སིམ་སིམ་འབད་ གོ་བ་  
ལེན་ཏེ་ ལྷག་བཅུག། དེའི་སྐབས་ སྟོབ་དཔོན་རང་ ལྷག་ནི་སྟོ་སུ་ཡོད་མི་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ གོགས་རམ་  
དོན་ལུ་ ཁོང་དང་གཅིག་ཁར་སྟོད་དེ་ ཆ་རོགས་འབད་དགོ། ཨ་ལོ་ག་ར་གིས་ ཚར་ལྷག་ཚར་ལྷ་  
ཤོག་སྒྲིལ་འདི་ ཚར་གཅིག་དགུགས་ཞིན་ན། འདི་ནང་ལས་ ཨ་ལོ་ཅིག་གི་མིང་འཐོན་མ་ཅིག་ འདི་ལུ་  
སྐྱུང་འདི་གཏང་བཅུག། སྐྱུང་འདི་ གཏང་མ་ད་ ཡི་གུ་ལྷག་དོ་བཟུམ་མེན་པར་ སྟོ་སྐབ་དོ་བཟུམ་ སྐབ་  
བཅུག་ནིའི་ ལམ་སྟོན་ཚུ་བྱིན་དགོ།

༤.༡༡	དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་ཀྱི་འབྲེན་བཀའ་ཐངས།
རིག་ཅུལ།	ཉན་ནི་བྱི་ནི།
སྟོན་ཆས།	ཡིག་བཟོ་སྟོང་དེབ་ལ།

ལམ་སྟོན།

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

དེ་གི་ཤུལ་ལས། གསལ་བྱེད་ལུ་དབྱངས་ཞུགས་པའི་ཡི་གུ་ཚུ་ ཆ་ཚང་འབད་ འབྲེན་བཀའ་ཐངས་ཀྱི་  
བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་འབད་ཚར་ལྷ་ད་ ཡིག་བཟོ་སྟོང་དེབ་ནང་ སྐྱུང་བ་འབད་བཅུག་དགོ།



༤.༡༢                      མགོ་ཚན་དང་ འདོགས་ཚན་གྱི་འབྲེན་བཀའ་ཐངས།  
 རིག་ཚུལ།                      ཉན་ནི་བྱི་ནི།  
 སྟོན་ཆས།                      ཡིག་བཟོ་སྦྱང་དེབ་ལ།

ལམ་སྟོན།

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

དེ་གི་ཤུལ་ལས་ གསལ་བྱེད་ལུ་མགོ་ཚན། འདོགས་ཚན་ཚུ་སྦྱར་བའི་ཡི་གུ་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་ཏུ་ འབྲེན་  
 བཀའ་ཐངས་གྱི་བསྐྱར་ཞིབ་གྱི་དཔེ་སྟོན་འབད་ཚར་མ་ད་ ཡིག་བཟོ་སྦྱང་དེབ་ནང་ སྦྱང་བ་འབད་བཙུག་  
 དགོ།

༤.༡༣                      ཞེ་ས།  
 རིག་ཚུལ།                      ལྷག་ནི།  
 སྟོན་ཆས།                      ལྷག་དེབ། གཞུགས་གྱི་ཡན་ལག་གི་ཞེ་ས།  
    ཕར་རིས་ཚིག་མཛོད།

ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཞུགས་གྱི་ཡན་ལག་གི་ཞེ་ས་ ཟེར་བའི་ལྷག་དེབ་གྱི་ཤོག་གངས་༡༧ དང་༡༨ ལྷང་  
 ཡོད་པའི་ ཕལ་སྐད་དང་ཞེ་སའི་ ཚིག་ཐོ་༡༤ ཡོད་ས་ལས་ ཕལ་ཚིག་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གུ་བྲིས་ཏེ་ ཚར་  
 གཅིག་ལྷག་བཙུག།

དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གཞུགས་གྱི་ཡན་ལག་གི་ཞེ་ས་ ཟེར་བའི་ལྷག་དེབ་སྟོན་དེ་ ལྷང་  
 མ་པ་ དེ་ཅིག་ བྱ་སྲིམ་སྲིམ་འབད་ལྷག་བཙུག། ལྷང་མ་པ་ གི་རྒྱབ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གུ་

ཡོད་མི་ སལ་ཚིག་ཚུ་ རེ་རེ་འབད་ལྷག་སྟེ་ འདི་གི་ཞེ་ས་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་སྒྲིབ་བརྩམ།

༤.༡༤

ཞེ་ས།

རིག་ཚུལ།

སྒྲིབ་མི། མི་མི།

སྟོན་ཆས།

ལྷག་དེབ། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་ཞེ་ས། པར་རིས་ཚིག་མཛོད།

ལམ་སྟོན།

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

རྩི་བ།

- ༡. གཅིག་ལུ་ཞལ་དང། གཅིག་ལུ་གདོང་། ཟེར་སྒྲིབ་དགོ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཡིན་ནེ་
- ༢. ཞལ་ཟེར་ག་ལུ་ར་འཐོབ་སྟོ་
- ༣. ཨ་ལོ་ཀམ་ལུ་ག་དེ་སྟེ་སྒྲིབ་ནི་སྟོ་ ཟེར་ རྩི་བ་འདྲི་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་ འཐོབ་ལམ་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་བྱི་བརྩམ།

སྟོང་ལུ་ཚུ་ གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཐོག་ལས་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་རུང་འབྲུས།

༤.༡༥

སྟོ་སྟུ།

རིག་ཚུལ།

ཉན་ནི། སྟོ་སྟུ་གི་མི།

སྟོན་ཆས།

ཕལ་སྐད་དང་ཞེ་སའི་སྟོ་སྟུ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་སྟེ་ཚན་འབད་ བཞག་ཞིན་ན། ག་ཤེས་མི་ཞབས་ཁྲ་ཅིག་ སྟོན་གྲོས་རྒྱབ་ བཅུག་སྟེ། སྟེ་ཚན་རེ་ལུ་ ཞབས་ཁྲ་རེ་འབྲེན་བཅུག་ནི། ཞབས་ཁྲ་འདི་ འབྲེན་ཚར་མ་ད། སྟོབ་དཔོན་ གྱིས་ སྟེ་ཚན་ལུ་ དི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ ལན་གྱི་བཅུག།

དཔེར་ན།

- ༡. ཞབས་ཁྲ་འདི་ ག་གིས་སྟོན་ཡི?
- ༢. ག་ཏེ་ རྒྱབ་སར་ མཐོང་ཅི?
- ༣. བྱེད་གྱིས་ ཞབས་ཁྲ་ འབྲེན་ནི་ཡོད་ག? ལ་སོགས་པ་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཕལ་སྐད་ དང་ཞེ་སའི་སྟོ་སྟུ་སྟོན་བྱིན་ཏེ་ མིང་ཚིག་ཚུ་འབྲི་ལྷག་འབད་བཅུག་དགོ།

༤.༡༦

ཞེ་སའི་ཚིག།

རིག་ཚུལ།

སྟོབ་ནི། མི་གི།

སྟོན་ཆས།

ལཱ་ཤོག་སྟོབ་དེབ།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཉེར་མཁོའི་ ཞེ་སའི་ཚིག། དཔེར་ན། ག་ལྷགས་ཀྱི་ཡན་ལག། སྟོན་ཆས་དང་ ཟ་འཕུང་ ཚུའི་ཞེ་ས་ཚུ་ སྟོབ་ནི་དང་། མི་གི་རི་རིག་ཚུལ་ཐོབ་པའི་དོན་ལུ་ ལཱ་ཤོག་སྟོབ་དེབ་ཀྱི་ ཤོག་གངས་༡༥ ལས་༡༥ ཚུན་གྱི་སྟོབ་ལཱ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འབབ་དགོ།

དེའི་ལཱ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ གོང་ལུ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་དང་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སྟོབ་ལྷག་དང་བསྟུན་པའི་ ཉེར་མཁོའི་ཞེ་ས་གཞན་ཡང་ ག་དེ་མང་མང་སྟོན་ཚུགས་པའི་ཐབས་ཤེས་སྟོན་དགོ།



འ་ཚུང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གི་ལག་ཤོག་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན་ མཐུན་སྦྲིག་། ས་སྟོང་བསུབ་ནི། མིང་  
ཚིག་དང་ རྗོད་ཚིག་བཟོ་ནིའི་སྟུང་ལུ་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྟེ་ འ་ཚུང་ལག་ལེན་གྱི་གོམས་གཤིས་ཚུང་  
བཅུག་དགོ།

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

༤.༡༩

ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་།

རིག་ཚུལ།

ཉན་ནི། སྒྲུབ་ནི། ཐིའི།

སྟོན་ཆས།

མིང་ཚིག་ལུ་ཤོག་།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ དཔེར་ན། ཀ་ལ་རྒྱལ། ཀམ་ར་རྒྱ། ཀམ་ར་སྤྱ། ལ་སོགས་པའི་ཐབ་  
ཆས། ལུང་མ། སི་སི། སྟོང་ཕུ་ ལ་སོགས་པའི་སྤྱི་སྒྲུབ་ལུ་ སྤྱ་རེ། ཏྲིག་ཅོ། ཀོ་ཏྲི་ ལ་སོགས་པའི་སོ་ནམ་  
ལག་ཆས། ལུག་པ། མངར་ཇ། སྤྱ་ཇ་ བཟུམ་མའི་བའ་འཐུང་། ཨེ་ལུ་ལ། ལམ། ལྷི། ལ་སོགས་པའི་ཤིང་  
འབྲས། ཏྲོན་ཚོད། ལ་སྤྱ། ཨེ་མ་ བཟུམ་མའི་ཚོད་སྟེ། ཚུའི་སྟོར་ལས་ཤེས་ཐབས་གྱི་དོན་ལུ་ མིང་ཚིག་  
གི་ ལུ་ཤོག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། ཡང་ན། རང་སོའི་རིག་ཚུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་བཏོན་ཏེ་  
སྟོང་ལུ་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ།

༤.༢༠

ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་།

རིག་ཚུལ།

ཉན་ནི། སྒྲུབ་ནི། ཐིའི།

སྟོན་ཆས།

མིང་ཚིག་ལུ་ཤོག་།

ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་། དཔེར་ན། ཀ་ར། ཉག། རེད་ ལ་སོགས་པའི་འབྲུ་སྒྲུའི་རིགས།  
གདན། མལ་ཆ། ཉང་ ལ་སོགས་པའི་ཉལ་ཆས། གཟིག་། ཨོ་ལ། ལྷག་ ལ་སོགས་པའི་ རི་དུགས་  
སེམས་ཅན་དང་བྱ། ཀི་ཤིག། འདྲེ་ཤིག། ལྷོག་མོ་ ལ་སོགས་པའི་སྲོག་ཆགས། ལྷག་ཚོར་མེ་ཏྲིག། ཉིམ་

གང་ཤར། ཨོ་རྟོ་མེ་རྟོག་ ལ་སོགས་པ་མེ་རྟོག་གི་རིགས། དཀར་པོ། དམར་པོ། མེར་པོ། གིས་གཙོས་པའི་  
ཚོས་གཞི་གི་རིགས་ཚུ་ མིང་ཚིག་གི་ལུ་ཤོག་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་དང་། ཡང་ན། རང་སོའི་རིག་  
ཚུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་བརྟོན་ཏེ་ སྦྱོང་ལུ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་ འཐབ་དགོ།

༤.༡༡ **སྤང་གི་བཞག་རིག་འགྲན་སྤྱད།**  
རིག་ཚུལ། ལྷག་ལོ།  
སྟོན་ཚུལ། ལྷག་དེབ། ཀ་ཀུ་རུ་དང་ ལྷོ་ཚང་ཚུ།

**ལམ་སྟོན།**

སྦྱོང་དཔོན་གྱིས། ད་རིས་ ང་བཅས་ སྤང་ཅིག་ལྷག་ནི་ཨིན། རྒྱུད་ ག་ར་གིས་ ཀ་ཀུ་རུ་དང་ ལྷོ་ཚང་  
ཚུ། ཟེར་མི་ལྷག་དེབ་འདི་ ཚར་༩ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ཞིག། ག་ར་གིས་ ཚར་༩ ལྷག་ཚར་མ་  
ཅིག་ ལྷག་ཚར་ཡི། ཟེར་སྤྱབ་དགོ། དེ་ལས་ རྒྱུད་རའི་སྤྲེ་ཚན་ནང་ལས་ གཅིག་ཡར་ལོངས་ཏེ་ ཀ་ཀུ་  
རུ་དང་ ལྷོ་ཚང་ཚུ་ཟེར་མི་སྤྱང་འདི་ དམངས་ཁར་ལྷག་དགོ། ཟེར་སྤྱབ་སྤྲེ་ ལྷག་དེབ་འདི་ སྤྲེ་ཚན་ནང་  
གོ་སྤྱད་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷག་བཅུག། དེའི་སྐབས་ སྦྱོང་དཔོན་རང་ སྤྲེ་ཚན་བཤལ་ཏེ་ ལྷག་ནི་ལུ་དཀའ་  
ངལ་ཡོད་མི་ཚུའི་སྤོ་ལོགས་ཁར་སྤྲོད་ཅི་ར་ རྒྱབ་སྦྱོར་འབད་དེ་བྱིན་དགོ།

ཨ་ལོ་ག་ར་གིས་ ཚར་༩ ལྷག་ཚར་མ་ད། སྤྲེ་ཚན་སྐོར་རྒྱབ་འབད་ དམངས་ཁར་ ལྷག་བཅུག་ནི་དང་།  
ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ་ འཛོལ་བ་ཞུགས་མི་ཚུ་ལུ་ལེགས་བཅོས་དང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་མི་ཚུ་  
ལུ་ ལེགས་སོའི་གཟེངས་བསྟོན་འབད་དགོ།

སྦྱོང་ལུ་ཚུ་ གནས་སྤྱངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཡི་ར་འབད་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་བརྟོན་དགོ།

༤.༡༢

ལྷག་རྒྱུགས།

རིག་ཅུལ།

ལྷག་ལོ།

སྟོན་ཆས།

ཉེ་མ་ལས་ ལྷག་ཚར་མི་ལྷག་དེབ་གཞན་ཚུ།

ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་གི་གདམ་ཁ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྟོབ་རིམ་དང་པ་ནང་ཡོད་པའི་ ལྷག་དེབ་༡༢ ལས་༩ དེ་ཅིག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཞིན་ན། འོག་གི་ཚད་གཞི་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ ལྷག་ཐངས་རྒྱུགས་ལེན་དགོ། དཔེར་ན།

སྟོབ་རྒྱུག་གི་མིང།	ཚིག་གཙང་ཐངས།	ཚིག་བསྐྱར་ལོག།	རྫོང་སྐྱེ་	བཅུག་གསོ།

༤.༡༣

བཤད་པ་བྱི་ནི།

རིག་ཅུལ།

བྱི་ནི།

སྟོན་ཆས།

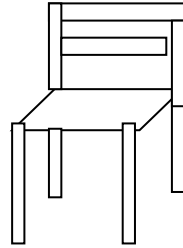
འབྲི་དེབ།

ལམ་སྟོན།

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

དཔེར་ན།

- འདི་ ཀང་ཁྲི་ ཡིན།
- འདི་ལུ་ ཀང་མ་ བཞི་འདུག།
- ཀང་ཁྲི་གུ་ མི་སྟོན་པ་ཡིན།



དེ་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཅ་ལ་གཞན་མི་གི་སྟོར་ལས་ཡང་ ག་དེ་མང་མང་ བྱི་བཅུག་དགོ། སྟོབ་ལུ་ཚུ་ གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་སོར་ཡི་ར་འབད་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་བཏོན་དགོ།

སྟོབ་ཚན་རྒྱུག་པེ། མིང་དང་ བྱ་ཚིག། ལྷག་ཤོག། རྒྱུགས་ལེན་ཏེ་ རྒྱུགས་ཐུབ་ རོས་འཛིན་འབད་དགོ།

སློབ་ཚན་༤ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།

- ཉིན་བསྐྱར་ལུ་དང་། གཙང་སྐྱ་འཕོད་བསྟེན་གྱི་སྐོར་ བཤད་ས།
- ཡིག་རིགས་ ག་ར་སློབ་སློག་དང་། ཚིག་སྦྱད།
- མིང་ཚིག་ འབྲེལ་བ་བཟོ་སྟེ་ འབྲི་ཚུལ།
- མིང་ཚིག་གི་ ལོ་བ་དང་། རྟེན།
- སལ་སྐད་དང་། ཞེ་སའི་ འཕྲོ་བ་ལམ་དང་། འབྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན།
- སློབ་ཁང་གི་ཅུ་ལ་དང་། མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཅ་དངོས་ཚུ་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་འབྲི་སྟེ།
- སི་བ་དང་། བསྐྱེད་ཏེ་ ལན་འབྲི་སྟེ།
- མིང་ཚིག་ ལྷག་སྟེ་ ལམ་འགྱུར།
- ༡༠ ཚུན་ ཡིག་གཟུགས་ཐོག་ ལག་ལེན།
- བཤད་ས་ རྩོད་ཚིག་ནང་ འབྲི་སྟེ། བཤད་ས།
- སར་སྐད་དང་། འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ལག་ལེན།
- ལྷི་ལ་ལྷག་ལོ། སློབ་སློབ་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།







**དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས།**

དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་འདི། རིག་ཚུལ་ལྟོགས་གྲུབ་ཀྱི་ འཕེལ་སྐྱེད་ཚུ་ མཐིལ་ཕྱིན་མ་འབད་ དབྱེ་དབྱུད་འབད་བའི་ཁར། རྣམ་ དཔྱད་དང་། གསར་གཏོད། བརྗོད་སྟོན་ལེན། མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་སྐྱེད་གི་རིག་ཚུལ་ཚུ་གིས་ གཞི་བཟུང་སྟེ། སྤྱི་མཉམས། ཨ་ ཞེན། བྱམས་པ། གཞན་ཕན། བརྟེན་གཏུང་། དང་འདོད། བརྩོན་འགྲུས། མཐུན་ལམ། བྱང་བདེན། གུས་ཞབས་དང་། ལས་རྒྱ་འབྲས་ལུ་ཡིད་ཆེས་སོགས་ རང་གི་བསམ་པ་དང་ ཕྱི་འདོད་སྟོན་ཚུ་ཡོངས་ཚོགས་འབད་ ཉ་གོ་ཚུགས་པ་ འབད་ནི་འདི་ ཡིན།

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

འདི་ རྣམ་འབད་ནི་ཡིན་ནམ་? ཚར་ག་དམ་ཅིག་འབད་ནི་ཡིན་ནམ་? ག་གི་དོན་ལུ་འབད་ནི་ཡིན་ནམ་? མོགས་ དུས་ཚོད་དང་ལན་ གངས་ ལུ་ལུ་བརྟེན་སྟོན་ནི་མེན་པར། རྣམ་ཁོམ་ རྣམ་བདེ། ལེགས་ཉེས་དབྱེ་དབྱུད་འབད་དེ་ ཐུན་ཚན་དང་ ཉེན་མ་ ལྷམ་ ལོ་ཅིག་བ་ལོ་གཅིག་ བྱ་སྟོན་དང་ རིག་ཚུལ་ཡོངས་ཚོགས་འབད་ ཡར་རྒྱས་ གཏང་ཚུགས་པ་འབད་ བཟོ་ནི་ཚུ་ཡིན།

**ཐི་ནི་དབྱེ་ཞིབ།**

གོང་གི་དབྱེ་ཞིབ་ཤོག་ཁྲམ་གྱི་ བཟོ་གསལ་འོག་ལུ་ དཔེ་སྟོན་བསྟུགས་ལེན་ཟེར་གྱིས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་ ཚན་འདི་གི་ ཤེས་ཚད་བརྗོད་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ སློབ་སྟོན་འབད་མི་འདི་ དཔེ་སྟོན་འབད་བསྟུགས་ལེན་དགོས་ཡིན། དེ་ ལས་ ཡིག་བཟོའི་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་ཡིག་བཟོའི་སྐྱོང་དེབ་ནང་ སྐྱེད་བ་འབད་བཟུག་དགོས་པའི་ཁར་ སློབ་ཚན་རེ་ རེ་འདི་ནང་ལས་ ཡིག་བཟོའི་དཔེ་སྟོན་༡ རེ་ བསྟུགས་ལེན་དགོ།

**ལྷན་ཞིབ་དབྱེ་ཞིབ།**

ལྷན་ཞིབ་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ ལག་གསུམ་འབད་ རྒྱགས་ལེན་དགོས་ཡིན། ལག་དང་པ་འདི་ ལྷན་སྐྱེད་གི་དོན་ལུ་ སྐྱོར་སྟོག་དང་ ཚོགས་སྐྱེད་རྒྱབ་ནི། ལག་གཉིས་པ་འདི་ ལྷན་དེབ་ལྷན་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ཚུལ་བཟོ་ནི། ལག་གསུམ་པ་འདི་ གོ་དོན་དང་ དབྱེ་ དབྱུད་ཀྱི་རིག་ཚུལ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཡིན།

ལག་དང་པ་འདི། སློབ་ཚན་གྱི་ ཤེས་ཚད་བརྗོད་དང་བཟོ་དོ་བཟུམ། སློབ་སྟོན་སྐབས་ ཤོག་བྱང་དང་ ཤོག་ ཁྲམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོས་ཡིན།

ཁག་གཉིས་པ། ལྷག་དེབ་ལྷག་ནིའི་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ ལྷག་ཐངས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཚན་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ལྷག་  
དེབ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

ཁག་གསུམ་པ། གོ་དོན་དང་དབྱེ་དབྱེད་ཀྱི་ རིག་ཚུལ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིནམ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷག་དེབ་ལག་  
ལེན་གྱི་སྐབས་ལུ་ ཇི་བ་གཞན་ཡང་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་དབྱེད་ཀྱི་རིག་ཚུལ་མང་སུ་བཀོད་དེ་ ཐོ་བཞག་ནི་  
ལས་ལྷག་པའི་ རིག་ཚུལ་ཡར་རྒྱས་ལུ་ གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ་ ལྷག་བཅུག་དགོ།

དེ་བཟུམ་འབད་ ཉན་ནི་སྐབ་ནིའི་རིག་ཚུལ་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ཡང་ ཇུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ཡོད་པའི་ སློབ་ཚན་སོ་སོའི་  
ཤེས་ཚད་བརྗོད་དང་འཇུག་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

འབྲི་ཚུལ་སྒྲུབ་བ།

བཤད་པ།

བཤད་པ་བྲི་ནི་འདི་ནང་ རང་གི་མིང་། པར་གྱི་མིང་བྲི་ནི། པར་གྱི་སྐོར་ལས་རྫོང་ཚིག་བྲི་ནི། པར་དང་ཅ་དངོས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་  
བཤད་པ་སྐུང་ཀྱ་རེ་བྲི་བ་བཟུག་ནི། དཔེར་ན།

ན།

- འདི་ ཉ་ ཨིན།
- ཉ་ལུ་ ཀངས་ བཞི་ཡོད།
- ཉ་འདི་ དཀར་པོ་ ཨིན་པས།
- ཉ་གིས་ བྱུང་ཆ་ འབག་དེས།

གོ་དོན།

མཐུན་སྒྲིག། འདི་ནང་ལུ་ པར་དང་མིང་མཐུན་སྒྲིག་འབད་ནི། གཞན་ རིག་ཚུལ་དང་ སློབ་རིམ་གྱི་ཤེས་ཚད་བརྟེན་དང་  
འབྲེལ་ཏེ་ མིང་དང་མིང་ ཚིག་དང་ཚིག་ རྫོང་ཚིག་དང་རྫོང་ཚིག་ཚུ་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་བཟུག་ནི་དང་། གསལ་བྱེད་གོ་རིམ་  
བསྒྲིག་ནི། ཚེ་རྒྱུང་བསྒྲིག་ནི། རིང་སྐུང་བསྒྲིག་ནི། སྐབ་སྐྱུག་བྱེ་ནི།

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

ས་སྟོང་བསྐྱབ་ནི།

འདི་ནང་ ཨ་པ་ཉོག་ཅེ་ཚོ་མིའི་ པར་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་བཞི་གི་ ས་སྟོང་བསྐྱབ་ནི་ བཟོ་སྟེ་ཡོད། ས་སྟོང་ནང་  
བཟུགས་ནིའི་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་ལུ་སྐྱོམ་སོ་སོ་འབད་ བཟུགས་ཏེ་ཡོད་མི་ནང་ལས་ ག་པོག་བཟུ་སྟེ་ ས་སྟོང་བསྐྱབ་བཟུག་དགོ།  
འདི་

ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སློབ་རིམ་ གཞན་ཚུ་ནང་ཡང་ ཤེས་ཚད་བརྟེན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བཟོ་དགོ།

ཉོག་ཅེ་ ཨ་པ་ མིང་ རྫོང་ འབྲེེ་	
༡. ཁོ་རེ་གི་ _____ ཨིན།	

༡. ཁོ་གི་ ----- བཟ་གིས་ཡིན།	ཨ་པ་རྟོག་ཅོ་རྟོ་མི་གི་པར།
༢. ཁོ་གིས་ ས་ --- དེས།	
༣. ཁོ་གི་ ལག་པར་ --- འདུག།	

**དྲི་བ་འདྲི་ལན།**

འོག་ལུ་ཡོད་མི་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་འདི་ ཡིག་རྒྱུགས་དང་བཤད་པ་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ བཟོ་ཡོད་རུང་ གཞན་ཡང་པར་དང་ སྲུང་སྲུང་ཀུ་ཚུ་ལུ་ཡང་ གཞི་བཞག་སྟེ་བཟོ་དགོ། དྲི་བ་ཚུ་ཡང་ རིག་རྩལ་གྱི་མཐོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བཞོན་དགོས་ལག་ཆེ།

<b>ཡིག་རྒྱུགས།</b> ཁོ་ ཚེ་དབང་ཡིན། ཚེ་དབང་ལུ་ སྲུན་ཆ་གཉིས་ཡོད། ཁོ་གི་ ཨ་ཞེ་མོ་གི་མིང་ དབང་མོ་ཡིན། ཁོ་གི་ ལུ་ གཟུང་གི་མིང་ མཁའ་འགོ་ ཡིན། ཁོང་གསུམ་ སློབ་ ཟུ་ནང་ འགྲོ་མ་ཡིན།	<b>དྲི་བ།</b> ༡. ཚེ་དབང་ལུ་ སྲུན་ཆ་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག? ༢. སློབ་ཟུ་ནང་ འགྲོ་མི་ ག་དང་ག་ར་སྟེ? ༣. ཚེ་དབང་གི་ ཨ་ཞེ་མོ་གི་མིང་ ག་ཅི་ཡིན་མས་?
--	---

**ལན་གདམ་ལ།**

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

འདི་ --- ཡིན། ཤོ་ཤ་ལུ་	ཤ་ལུ་གི་པར།
འདི་ --- ཡིན། ཏུ་སྲང་	སྲང་གི་པར།
རྒྱང་ཁྲི་ལུ་ རྒྱང་མ་ --- འདུག། ༥/༧	རྒྱང་ཁྲི་གི་པར།

**མིང་གི་རྣམ་གྲངས།**

མིང་གི་རྣམ་གྲངས་འདི་ གཙོ་བོ་ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ མིང་ཚིག་ག་དེ་མ་ཅིག་ཤེས་ག་? དབྱེ་དབྱེད་འབད་ནི་ ཡིན་མ་ལས། ཉིན་ བསྟར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ རྣམ་གྲངས་ ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་སེམས་ལ་ལས་ འབྲི་བཅུག་ནི་དང་། ཡང་ན། དཔེ་དཔེ་ལག་ཤོག་ཚུ་ནང་ལས་ འཚོ་ལ་ཏེ་བྲི་བཅུག་དགོ། དེ་བཟུམ་འབད་ འགལ་མིང་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོས་ འབབ་བཟུ་སྟེ་ བྲི་བཅུག་རུང་ བཏུབ་ཡིན།

---

འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ གཞན་ཡང་། གོ་དོན་བྱིན། རྗེས་ཚིག་བཟོ་ནི། མིང་དང་ བྱ་ཚིག་དབྱེ་བྱེ་ནི་སོགས། སེམས་ཀྱིས་  
འཚོལ་ཏེ་ བྲི་བརྒྱུག་དགོས་ལག་ཆེ།

\*\* འདི་ནང་བཀོད་མི་འདི་ དཔེ་ཚམ་ཅིག་ཡིན་ནི་དེ་གིས། ཤེས་ཚད་དང་ རིག་པའི་སྟོག་སྒྲུབ་དང་བསྐྱེད། མཐོ་  
དམའ་ཚུ་ རང་རང་སོ་གིས་ བཟོ་དགོས་ཡིན།





**དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་མཁོ་ཆས་ཀྱི་དཔེ།**

དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ ཚུལ་མཐུན་འགྲོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ 'མཁོ་ཆས་ཚུ་' གི་དཔེ་དག་པ་ཅིག། སློབ་རིམ་སློབ་གསུང་ལས་<sup>༣</sup> པ་ཚུ་ན། ལམ་སྟོན་ག་  
 རའི་ནང་སོ་སོ་འབད་ བཀོད་ཡོད་པ་ལས། ལག་ཆེས་དང་ འོས་འབབ་མཐོང་པ་ཅིན་ སློབ་རིམ་ག་ཅི་དོན་ལུ་འབད་རུང་ དཔེ་ལེན་སྟེ་  
 ལག་ལེན་འབབ་པ་གིས་ མ་བལྟབ་མེད།

**སློབ་རིམ་དང་པ།**

**དང་པ་༠༠༡།** འོག་གི་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ་གི་ཚད་གཞི་ དབྱངས་གསལ་ཅུག་འདོགས་ཀྱི་འབྲི་ལྷག་དང་ ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ཚུ་ བཀོད་ཡོད་མི་  
 དང་འཕྲིལ་ཉེ་ཆགས་བཀའ།

**བཀོད་རྒྱ།** བལྟབ་པ་ཅིན། (✓) མ་བལྟབ་པ་ཅིན། (x) ཡང་ན། དན་གསོ་གི་དོན་ལུ་ ཤེས་མི་ཐོ་བཀོད་བཞག་ནི། ཡང་ན། མ་ཤེས་མི་ཐོ་  
 བཀོད་བཞག་རུང་བལྟབ།

མིང།	ཡུལ་ཚོགས་ལག་ལེན་དང། རང་གི་རྟོག་པོ།	༡༠ ཚུན་ ཡིག་གཟུགས་ ནང་། ཚུས་གྲངས། གཞུང།	གསལ་ཕྱིན་ཅུག་འདོགས་ སློབ་ཤོག་ཚིག་སྟེ།	སྟོན་ཚུས་ཚུལ་མཐུན་ཡོད་ མེད།	སློབ་ཁང་དང་ མཐའ་ འཁོར་གྱི་ཅ་ཆས།	ཁ་བཟང་དང་གུས་ཞབས།	དན་གསོ།
སངས་རྒྱལ།	✓	x	x	✓	✓	x	
ཚུས་སྟོན།	✓	ཚུས་གྲངས་ མ་ཤེས།	x	✓	✓	✓	
དབང་མོ།	✓	x	✓	✓	x	✓	

**དན་གསོ།**

- ༡ ཡིག་བཟོ་སློབ་དེབ་དང་སྟེགས་རིམ་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་དགོས་ཡིན།
- ༢ ལ་ལོ་ལྷན་སྟོན་ལུ་སྟོན་ལུ་འབད་དེ་ ཐོ་བཞག་དགོ།
- ༣ དོན་ཚན་དང་འཕྲིལ་སྟེགས་ཤོག་ལག་ལེན་འབབ་དགོ།

དང་པ་<sup>༠༠༡</sup> | སློབ་ཚན་དང་པའི་རང་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།  
 བཀོད་རྒྱ། དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་འབད་ཚུགས་མི། (✓) འབད་མ་ཚུགས་མི། (x)

མིང་གསལ།	རིག་ཅུལ།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	ཉིང་སངས་ས་འབད་སློབ་ཚུགས།	སློབ་ཞི་ལུ་སློབ་ས་ཡོད།	ཚོད་སྡུ་ལུ་དཀའ་ངལ་ཡོད།	བཟོ་གསོ།	
ཚོས་སྟོན།	ཉན་སླབ།	དོ་སྟོན།	X	x	x		
		གཟུང་བདུན།	X	x	x		
		གནམ་གཤིས།	X	x	✓		
		ཚེས་གངས།	✓	✓	✓		
		ཡུལ་ཚེག་བརྒྱུད།	X	x	x		
		ཕྱོད་ཚས།	✓	✓	✓		
		གཙང་སྡུ།	✓	x	x		
	ལྷག་ཞི།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	ཚོག་གྲོག་སྡུང།	བསྐྱར་གྲོག་/བགོམ་ནི།	ཚོད་སྡུ།	གཙང་མཚམས།	བཟོ་གསོ།
		གསལ་བྱེད། ཕྱིག་འདོགས་རིགས།	✓	✓	✓	✓	
		སྡུ་བཟོ་ཞུ།	X	x	x	x	
	ཡུ་ཞི།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	སློབ་མ་འཛོལ་བཟ།	ཅ་ཚས་ཀྱི་མིང་། ༡༠ ཚུན།	གངས་༡༠ ཚུན།	གསལ་བྱེད། ཕྱིག་འདོགས།	བཟོ་གསོ།
		སློབ་གྲུའི་ས་ཁང་དང་ཅ་ཚས་ཀྱི་བཤའ་བ།	✓	✓	✓	x	
		ཨང་ཡིག	✓	x	x	x	
		གསལ་བྱེད། ཕྱིག་འདོགས་ཅན་གྱི་ཡིག་རིགས་འབྲེན་བཀལ་བཟངས།	✓	✓	x	✓	

ཀམ།		དོ་སྟོན།	X	x	x		
	ཉན་སྐབ།	གཟུང་བཏུན།	x	x	✓		
		གནམ་གཤིས།	✓	✓	x		
		ཚེས་གངས།	✓	x	✓		
		ཡུལ་ཚིག་ བརྒྱད།	X	✓	✓		
		ཐོན་ཚས།	✓	x	✓		
		གཙང་སྒྲ།	X	✓	x		
	ལྷག་ནི།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ ཚན།	ཚིག་གྲོག་སྤྱད།	བསྐྱར་གྲོག་ /བཤོམ་ནི།	རྫོང་སྒྲ།	གཙང་ མཚམས།	དན་གསོ།
		གསལ་བྱེད། ཚིག་འདོགས་ ཅན་གྱི་ཡིག་ རིགས།	✓	✓	✓	✓	
		སྒྲ་དག་ཞན།					
		དབྱེ་ཞིབ་དོན་ ཚན།	སྐབ་མ་འཛོལ་བར།	ཅ་ཆས་གྱི་མིང་ ༡༠ ཚུན།	གངས་༡༠ ཚུན།	གསལ་བྱེད་ དང་ཚིག་ འདོགས།	དན་གསོ།
	མི་ནི།	སྟོབ་གྲུའི་ས་ཁ་ དང་ཅ་ཆས་གྱི་ བཤད་པ།	✓	✓	✓	✓	
		ཡང་ཡིག	✓	✓	✓	✓	
		གསལ་བྱེད། ཚིག་འདོགས་ ཅན་གྱི་ཡིག་ རིགས་འདྲེན་ བཀལ་ཐངས།	✓	✓	✓	✓	



དང་པ་༠༠༧ | སློབ་ཚན་གཉིས་པའི་ནང་དོན་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེ་དབྱེད་ཐོ།

བཀོད་རྒྱ། དོན་ཚན་དང་འཕྲིལ་འབད་རྒྱལ་པ་ཅིན། (✓) འབད་མ་རྒྱལ་པ་ཅིན། (x)						
མིང་གསལ།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	ཉིང་སངས་ས་འབད་སློབ་རྒྱལ་པ།	སློབ་ཞི་ལུ་སློབ་ས་ཡོད།	རྫོང་སློབ་ལུ་དཀའ་ངལ་ཡོད།		ཅན་གསོ།
ཚུལ་སྟོན།	ནང་མི་ཉེ་ཚན་གྱི་ཤོག་ལམ།					
ཉན་སླབ།	ལུ་གཤམ་ལོ་འཛིན།					
	ལུ་སློབ་པའི་ཚུགས།					
ལྷག་ཞི།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	ཚོགས་སྟོན་སློབ་པ།	བསྐྱར་བ་/བཤོམ་ཞི།	རྫོང་སློབ།	གཅན་མཚམས།	ཅན་གསོ།
	ཚུགས་འདོགས་ཀྱི་རིགས།					
	སློབ་རྒྱུ་ཡང་འཇུག།					
བྱི་ཞི།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	སློབ་མ་འཛོལ་བར།	འབྲི་སྲུབ་མེད་པར།	གོ་རིམ་འབད།	སློབ་ཉེན་ཉེ་འབད།	ཅན་གསོ།
	བཀོད་རྒྱ་ཉན་ཉེ་བྱི་ཞི།					
	རྫོང་པ་བཅོམ་ཞི།					

ཅན་གསོ།

- སློབ་ཚན་མཇུག་མ་བསྐྱེད་པའི་ཉེ་མ་ ལྷགས་བདེ་ཉིང་དང་འཕྲིལ་ སློབ་ཁང་འབྲི་རྒྱལ་ཚར་གཅིག་ དེས་པར་ལེན་དགོཔ་ཡིན།
- ཡིག་བཅོམ་སློབ་དེབ་དང་ལྷག་དེབ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- ཨ་ལའི་བྱ་སློབ་ལུ་ལྷ་རྟོག་འབད་དེ་ ཐོ་བཞག་དགོ།
- དོན་ཚན་དང་འཕྲིལ་ལྷག་ཤོག་ལམ་ལེན་འཐབ་དགོ།

**དང་པ་༠༠༥ | སློབ་ཚན་ ༣ པའི་དབྱེ་དབྱེད་ཐོ།**

འོག་གི་དབྱེ་དབྱེད་ཐོ་གི་ཚད་གཞིའི་ནང་ སྟོན་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ རྩོད་ཆས་ བཞེས་སྟོན་ཨང་ཡིག་ཡོད་པའི་མིང་ཚོགས་ཚུ་ འབད་ཚུགས་ མི་དང་འཇུག་ཏེ་རྟགས་བཀག་ཡ།

མིང་	སྟོན་འཇུག་ འཇུག་ཡང་	སྟོན་འཇུག་ ཡང་འཇུག་	རྩོད་ཆས་ བཞེས་པའི་མིང་	ཡིག་ཡོད་པའི་ མིང་	སྟོན་འཇུག་ ཡང་འཇུག་	འབད་ཚུགས་ མིང་
	ལུ་གི་བཤད་པ། བཞེས་སྟོན་མིང་། ཞབས་ལྷ་དང་། སྟོན་ལྷ་ལྷ་ འཐེན་འཐེན་གསལ།	སྟོན་འཇུག་ ལྷ་ལྷ་ལྷ་ འཇུག་ཡོད་མི་ སྟོན་ ལྷ་ལྷ་ དང་ཚོགས་སྟེང་ རྩེ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་	བར་མིང་ཚོགས་ ཚོགས་འཐེན་མི་ཚུ་ རོས་འཐེན་ འབད་དེ། དཔེར་ན། རྟ། ཉ། ལྷ། རྟ།	༡༠ ཚུན་ ཡིག་གཞུགས་ ནང་། ཚལ་ལུ་ གསུམ། འཐེན་ བཞེས་པའི་གཞིགས་	ལག་རྒྱུན་ཉིང་ སངས་སྟེང་ རྟོན་ གོ། དུ་ལྷ་ལྷ་ སྟོན་རགས། ཨོམ་སོ། ལེན་ ལ། རོར་ལ།	སྟོན་འཇུག་གི་ སྟོན་འཇུག་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ སྟོན་འཇུག་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ འཐེན་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ སངས་སྟེང་ སངས་སྟེང་
བཞེས།	✓	x	✓	✓	✓	x
ཚེད་བཤད།	✓	✓	x	✓		x

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

**བཞེས་ཚུ།** རོན་ཚན་དང་འཇུག་ འབད་ཚུགས་པ་ཅིན། (✓) འབད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། (x) རྟགས་བཀག་ཡ།

མིང་གསལ་ཡ།	རིག་ཚུལ།	དབྱེ་ཞིབ་རོན་ཚན།	ཉིང་སངས་སྟེང་	སྟོན་འཇུག་ལྷ་ལྷ་ལྷ་	སྟོན་འཇུག་ལྷ་ལྷ་ལྷ་	འཐེན་ལྷ་ལྷ་ལྷ་	འཐེན་ལྷ་ལྷ་ལྷ་
བཞེས་ཚུ་གི་མིང་	ཉན་སྟེང་།	གཞུགས་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་					
		སྟོན་ཆས།					
		བཞེས་སྟོན།					
		ཞབས་ལྷ་ཉན་ཏེ་འཐེན་ལྷ་					
		གཙང་སྟོན།					
	ཉན་ལྷ་	དབྱེ་ཞིབ་རོན་ཚན།	སྟོན་སྟེང་།	བསྟེན་སྟོན།	རྟོན་ལྷ།	གཙང་མཚམས།	འཐེན་ལྷ་ལྷ་ལྷ་
	སྟོན་འཇུག་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ ཚོགས་འཐེན་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ ཡིག་སྟེང་།						

		དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	ཡིག་སྐྱེབ།	ཚིག་ས་སྟོང་།	ཤད།	འབྲེན་བཀའ།	བྲན་གསོ།
	མི་ནི།	སེམས་ཅན་གྱི་བཤད་པ།					
		གྲངས་ལ།					
		རྟགས་བཀའ་ནི།					
		རྫོང་ཚིག།					

**བྲན་གསོ།**

- ༡ སློབ་ཚན་མཚུགས་བསྟུ་བའི་ཉེ་མ་ སྟབས་བདེ་ཉིང་དང་འབྲིལ་ སློབ་ཁང་འབྲི་རྒྱུགས་ཚར་གཅིག་ དེས་པར་ལེན་དགོས་ཡིན།
- ༢ ཡིག་བཅོ་སྦྱོང་དེབ་དང་ལྷག་དེབ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། ་༣ ལ་ལོའི་བྱ་སྦྱོང་ལུ་ལྷ་རྟོག་འབད་དེ་ ཐོ་བཞག་དགོ།
- ༤ དོན་ཚན་དང་འབྲིལ་ལྷག་ཤོག་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

དང་པ་ལྟེ།   སློབ་ཚན་བཞི་པའི་ནང་རྟོག་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེ་དབྱེ་ཐོ། (✓/x)								
མིང་གསལ།	རིག་ཚུལ།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	ཉིང་སངས་ས།	སློབ་ས།	རྫོང་སྐྱ།	གཅད་མཚམས།	བྲན་གསོ།	
ལྷོ་ཁྱེད་ལྷོ་ཁྱེད།	ཉམ་སྐྱབ།	ཕྱོགས་བཞི།						
		མིང་ཚབ།						
		གཉེར་ཚང།						
	ལྷག་ནི།		དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	ཚིག་སྟོན་སྦྱང་།	བསྐྱར་སྟོན།	རྫོང་སྐྱ།	གཅད་མཚམས།	བྲན་གསོ།
			གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག།					
			སྟོན་འཇུག།					
			ཕྱོན་ཆས།					
			མཐའ་འཁོར་གྱི་མིང་།					
			སློབ་ཁང་ཅ་ལ།					
			རྫོང་ཚིག་ལྷག་ནི།					
	མི་ནི།		དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	སྟོན་མ་འཛོལ་བར།	འབྲི་སྐྱབ།	གོ་རིམ།	དཔེ་བཞག།	བྲན་གསོ།
			ཚིག་ཤད།					
			ལང་ཡིག་གཞུགས།					
			པར་མི་ནི།					

- 5ན་གསོ།** ༡ སློབ་ཚན་མཚུགས་བསྟུ་བའི་རྟེན་སྲབས་བདེ་ཉིང་དང་འཁྲིལ་ སློབ་ཁང་འབྲི་རྒྱུགས་ཚར་གཅིག་ དེས་པར་ལེན་དགོས་ཡིན།  
 ༢ ཡིག་བཟོ་སློང་དེབ་དང་ལྷག་དེབ་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་དགོ། ༣ ཨ་ལོའི་བྱ་སློང་ལུ་ལྟ་རྟོག་འབབ་དེ་ ཐོ་བཞག་དགོ།  
 ༤ རོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ལྷག་ཤོག་ལག་ལེན་འབབ་དགོ།

**དང་པ་༠༠༤ | སློབ་ཚན་ལུ་པའི་དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེ་དབྱེ་ཐོ།**

འོག་གི་དབྱེ་དབྱེ་ཐོ་གི་ཚད་གཞི་ དབྱངས་མེད་པའི་མིང་གཞི་དང་ དབྱངས་ན་རོ་དང་ ཞབས་ཀྱི་ཞུགས་པའི་མིང་གཞི་ལུ་ རྗེས་འཇུག་ ད་ ན་ལ་ས་ ཞུགས་པ་ད་གི་ སྐྱ་གདངས་ ཤེས་རྒྱུགས་ནི་དང་། མིང་མཐའ་སྐྱར་རྟེ་ ལྷག་ཐངས་དང་འཁྲིལ་རྟེ་རྟོགས་བཀའ།

མིང་	དྲི་བ་འདྲི་ལན་དང་ མཐའ་ ཚན་གྱི་ཚིག་ རྗེས་འཇུག་ད། ལ། ཡ། ས་གི་རྫོང་སྐྱ།	ཞེ་ས་པལ་ སྐད།	འབྲུ་སྐྱ་དང་ ཚོད་སྡེ་གི་ མིང་།	ཉེ་ཚན་གྱི་ པར་དང་ མིང་།	རྫོང་ཚིག་དང་མིང་ཚིག་ ལྷག་སྟེ་པར་གྱི་ནི།
འཇམ་དཔལ།					
སློབ་མ།					
སྟེན་པ།					

**དང་པ་༠༠༥ | སློབ་ཚན་ལུ་པའི་རང་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེ་དབྱེ་ཐོ། (✓/x)**

མིང་ གསལ།	རིག་ ཟུལ།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	དག་ཉོག་ ཉོ།	སྟོབས།		རྫོང་སྐྱ།	5ན་གསོ།
འབྲི་རྒྱུགས།	ཉན་སྟེ་བ།	མིང་ཚིག་					
		ཞེ་ས་པལ་སྐད།					
	ལྷག་ནི།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	སྟོག་སྐྱར།	བསྐྱར་སྟོག།	རྫོང་སྐྱ།	གཅད་མཚམས།	5ན་གསོ།
		རྗེས་འཇུག་ ད་ན་ལ་ས།					
		དབྱངས་ཡིག་					
		མཐའ་ཚན་གྱི་ཚིག།					
		པར་དང་བཤད་པ།					
		ཚོད་སྡེ།					
		འབྲུ་སྐྱའི་མིང་།					
		ཅ་ལའི་མིང་།					
མི་ནི།	དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	སྟེ་བ།	གྱུངས་ལ།	པར་དང་ རྫོང་པ།	གོ་རིམ།	5ན་གསོ།	
	རྫོང་ཚིག་						





	ལམ་སྟོན་༡ པ།					
སྒྲིག་མཁུངས་	དབུ་ལྗོངས་དོན་ཚན།	ཚོགས་སྟོན་སྒྲིག་སྒྲིག་	བསྐྱུར་སྟོན་གཞི་མཐོན་ནི	རྒྱུ་	གཙུག་པོ་མཚམས	བཟོ་སྐྲུན་
	མགོ་ཚན་གྱི་སྟོན་སྟོན་					
	སྒྲིག་པོ་བཞག་རིག་འགྲུན་སྒྲིག་					
	སྟོན་སྟོན་ལྟ་སྟོན་					
	འཕྲུལ་					
	ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་					
ཡི་མི།	དབུ་ལྗོངས་དོན་ཚན།	སྐྱེ་བ་མ་འཛོལ་བར་མི་མི།	འབྲི་སྐྱེ་བ་མེད་པར་མི་མི།	གོ་རིམ་འབད་མི་མི།	དཔེ་བཞག་སྟོན་མི་མི།	བཟོ་སྐྲུན་
	པར་དང་རྒྱུ་ཚིག་།					
	མཐུན་སྒྲིག་					
	པར་སྒྲིག་					
	བཞག་པ།					
	རྒྱུ་ཚིག་སྟོན་སྟོན་པར་མི་མི།					
	པར་ལུ་བཞག་སྟོན་རྒྱུ་ཚིག་བཞག་མི།					
	དབུ་ལྗོངས་དང་གསལ་བྱེད་འབྲེལ་བཞག་ལ།					
མགོ་འདོགས་ཚན།						

**བཟོ་སྐྲུན་**

- ༡ སྟོན་ཚན་མཐུག་མ་བསྐྱུ་བའི་ཉེ་མ་ ལྷ་བས་བདེ་ཉིང་དང་འཕྲིལ་ སྟོན་ཁང་འབྲི་རྒྱུགས་ཚར་གཅིག་ དེས་པར་ལེན་དགོས་ཡིན།
- ༢ ཡིག་བཞག་སྟོན་དཔེ་དང་སྟོན་དཔེ་ལྟ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། ༣ ལ་ལེ་འབྲེལ་སྟོན་ལུ་སྟོན་འབད་དེ་ ཐོ་བཞག་དགོ།
- ༤ དོན་ཚན་དང་འཕྲིལ་སྟོན་ཤོག་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

**དང་པ་༠༡༢ | ཡར་རྒྱས་ཀྱི་རིམ་པ་བཟུང་ཞིན་རྒྱས་ཐོ།**

སྐབས་སྐབས་དོན་ཚན་ གསལ་བྱེད་ ཀ་ ལ་ ག་ ང་།

མིང་།	ཐོངས་༡ པ། ལྷི་ཚེས་༡༩.༣.༡༩	ཐོངས་༢ པ། ལྷི་ཚེས་༡༩.༣.༡༩	ཐོངས་༣ པ། ལྷི་ཚེས་༡༩.༣.༡༩
དབང་ལྷན།	བཞེ་ཆ་ར་ ལཱ་ལག་གཏང་མ་ལས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་སྟོན་ཡི།	ཀ་དང་ ག་ ང་ གསུམ་གྱི་ བཀལ་ ཐངས་ལོག་སྟེ་ར་སྟོན་ཡི།	ཀ་ལ་ག་ང་ ག་ར་ བཀལ་ཐངས་ ཤེས་པས།
དོན་ཚི།	ང་ མི་ནི་ལུ་ དཀའ་ངལ་འདུག།	ག་ར་ཉ་ལམ་ཤེས་རུང་ གྲུལ་མི་ཕྱང་ པས།	གྲུལ་ཡང་ཕྱང་གི་རྩུགས་པས།
དབང་མོ།	ཀ་དང་ ག་ ང་ གསུམ་གྱི་ བཀལ་ ཐངས་ལོག་སྟེ་ར་སྟོན་ཡི།	ཀ་ལ་ག་ང་ ག་ར་ བཀལ་ཐངས་ཤེས་ པས།	

དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་ཚུ་དང་ ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ཚུ་སྟོན་པའི་སྐབས་ཡང་ དེ་སྟེ་ཐོ་བཞག་སྟེ་ བཟུང་བཅེན། ཡར་རྒྱས་ཀྱི་རིམ་ པ་དང་འབྲེལ་བའི་ གནས་ཚུལ་མཐོང་མ་འབད་བཞག་ཚུགས། དཔེ་གཞན་ཡང་།

**དང་པ་༠༠༡༣ | ལྷན་སྐབས་དོན་ཚན་ གསལ་བྱེད་སྐབས་ལུ་འོང་སྟེ།**

མིང་།	ཐོངས་༡ པ། ལྷི་ཚེས་༡.༣.༡༩	ཐོངས་༢ པ། ལྷི་ཚེས་༡.༣.༡༩	ཐོངས་༣ པ། ལྷི་ཚེས་༡.༣.༡༩
དབང་ལྷན།	སྟེ་པ་ལུ་ པ་ཚུན་གྱི་ཡི་གུ་༣ པ་འདི་ མི་འདག་པས།	སྟེ་པ་ལུ་ པ་ཚུན་གྱི་ཡི་གུ་༣ པ་ཚུ་ ད་རུང་ མི་འདག་པས།	ག་ར་འདག་པ་འབད་སྐབས་ཚུགས་ པས།
པ་དམ་ལུལ།	ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་པ་ མི་འདག་པས།	ཅ་དང་ཉ་ མི་འདག་པས།	ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་པ་ མི་འདག་པས། མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས་ལག་ལེན་ འཐབ་སྟེ་ ལྷན་བཟུག་དགོ་པས།
དབང་མོ།	ག་ར་འདག་པ་འབད་སྐབས་ཚུགས་པས།	ག་ར་འདག་པ་འབད་སྐབས་ཚུགས་པས།	ག་ར་འདག་པ་འབད་སྐབས་ཚུགས་ པས།

### དཔེ་དབ་གྱི་ཐོ།

༡. སློབ་མིམ་དང་པའི་སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དཔེ་དབ།
༢. སློབ་མིམ་དང་པའི་སློབ་དཔེ་/ལཱ་ཤོག།
༣. སློབ་མིམ་དང་པའི་ལྷག་དེབ།
༡. པར་ཨ་ལོ་དང་གཅིག་ཁར།
༢. འགལ་མིང་།
༣. ཨ་ལོ་རོ་ཁྱི་འཚོལ་མི།
༤. བྱི་ཚུང་གི་བསྐྱབ་བྱ།
༥. རེ་གི་ཨ་པའི་ལྷ།
༦. བུ་མོ་དང་བྱི་ཚུང་།
༧. ཡུལ་ཚོག་བརྒྱད།
༨. སློབ་སློག་ཚོག་སྲུང་། དེབ་༩ པ།
༩. སློ་ཞོར་སེམས་ཅན།
༡༠. བྱི་ཚུང་ནལ་གཟམ་མ།
༡༡. ཨ་ཕྱོ་ལྷ་དཀར།
༡༢. ཀ་ཀུ་ཚུ་དང་ལྷོ་ཚང་ཚུ།

**ཐོག་གསལ།** ཐོ་ནང་ཚུད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་འདི་ཚུ་ ནམ་ར་འབད་ཚུང་ གཤམ་ག་བཀོལ་ཚོག་ཚོག་འབད་  
 སློབ་ཁང་ནང་ལཱ་བཞག་དགོཔ་ཨིན།

༤. སློབ་སྟོན་མཁོ་ཚུ།
  - ཀ་ ཨ་ལོའི་སློ་སྲུ།
  - ཁ་ སློ་སྲུ་དེབ་ཚུང་།
  - ག་ ན་ཚུང་སྲུ་དེབ།
  - ང་ བྱི་ཚུ་ཡིག་གཟུགས།

- ཅ་ མཁྱེས་ཡིག་གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཕུའི་ཤོག་ཁྲམ།
- ཆ་ གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཕུའི་མིང་གི་ཤོག་ཁྲམ། ཚན་གཅིག།
- ཇ་ ཡ་བཏགས། ར་བཏགས། ལ་བཏགས་ཀྱི་ཤོག་ཁྲམ། ཚན་གཅིག།
- ཉ་ ར་མགོ། ལ་མགོ། ས་མགོའི་ཤོག་ཁྲམ། ཚན་གཅིག།
- ཏ་ བཟུགས་འདོགས་པར་ཚིག་ཤོག་ཁྲམ། ཚན་གཅིག།
- ཐ་ དབྱིབས་དང་ཚོས་གཞི་ཤོག་ཁྲམ། ཚན་གཅིག།
- ད་ ལགས་སེའི་ཕྱེད་ཆས། ཚན་གཅིག།
- ན་ རྩོམ་ལོ་ཕྱེད་ཆས། ཚན་གཅིག།
- པ་ ཤོག་ཁྲམ་ཤོག་གྲངས་༥ འབད་མི་ཚན་གཅིག།
- མ་ ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་རབ་འབྱེད། རྫོང་ཁ་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་མིང་ཚིག་གཞི་འགྲམ།
- བ་ ཡིག་བཟོའི་སློང་དེབ། ལ།
- མ་ སློབ་རིམ་དང་པའི་ཨང་དེབ།
- ཅ་ ། ལས་༥༠ ལྷོན།
- ཆ་ ལ་དོག་དང་བཟོ་དབྱིབས་ཀྱི་ཤོག་ཁྲམ།
- ཇ་ དེ་གི་གཟུགས་ཤོག་ཁྲམ།

**5ན་གསོ།** ཐོ་ནང་ཚུད་ཡོད་མི་ སློབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་ཚུ་ ལྟབ་སྟོན་གྱི་སྐབས་ དེས་པར་ལག་ཆེ་བའི་ ཅ་ལ་ ཅང་ཅ་འབད་ནི་དེ་གིས། སློབ་ཁང་ནང་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ བཟུམ་སྟོན་འབད་དེ། ནམ་ར་འབད་རུང་ གཞུགས་པའི་ཚོགས་ཚོགས་དང་ གཞི་རྟེན་འབད་ཚོགས་ཚོགས་འབད་ སློབ་ཁང་ནང་འོང་དགོས་ཨིན།