

སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།

སློབ་རིམ་₂ པ།



སློབ་གྲུ་འི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

དཔེ་སྐྱུན་འབད་མི།

ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

བརྒྱན་འཕྲིན་ཨང་ ༩༧༥-༢-༢༢༣༤༤༠

ཡོངས་འབྲེལ་ www.education.gov.bt

ལམས་དབང་ © ༢༠༢༢ ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་གྲྭ་འཛིན་ལུ་ རྩོམ་སྒྲིག་དང་ དཔེ་སྐྱུན་འབད་ཡོད་པ་ལས་ ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ལས་ གནད་བཤེད་པས་ དཔེ་སྐྱུན་དང་ ཚོང་རྒྱུ་ལུ་སོགས་པ་འབད་ནི་ལས་ འཛུམ་གནད་།

དཔེ་སྐྱུན། ༢༠༢༤

ISBN 978-99936-0-360-3

བཀའ་འདྲིན་དགའ་ཚོར།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་དང་ ལུས་ཚད་ལས་དྲག་བཟོ་ཤི་དོན་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་མ་དད་ལུ་གྱི་རྒྱུ་ལྷོང་གནང་མི་ འབྲུག་རྒྱལ་གཞུང་ལུ་ བཀའ་འདྲིན་དགའ་ཚོར་ལུ་
ཤི་ཡིན། དེ་དང་གཅིག་ཁར་ ཚོས་ཚན་པེ་དེ་བཟོ་སྒྲིག་གི་ལཱ་དང་ལུ་ རྩམ་སྒྲིག་གི་ཚོས་འདྲིན་དང་ ཡན་འདེབས་ཀྱི་གྲོགས་པེ་མཚན་པེ་ གཤམ་གསལ་ ཤེས་ཡོན་མཁས་མཚན་དང་
ལྷན་པར་ཅན་གྱི་སྲིབ་དཔོན་ཡོངས་ལུ་ དཀའ་བལ་དང་བཅས་པའི་ལཱ་གསལ་ལོ་ཡོད།

ལས་ལྗོངས་ཚོགས་ཆུང་/ལྷན་དགའ།

- ༡ དཀོས་སངས་རྒྱལ་ཉི་མེད། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན་པེ་མཁས་མཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན་པེ་མཁས་མཚན།
- ༢ ཚོས་ལྷོ་ཉི་མེད་ལྷན་ལུ། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན་པེ་མཁས་མཚན། ལྷན་གསལ་ལུ་སངས་རྒྱུས་ལས་འཛིན།
- ༣ དབང་དྲག་ཉི་མེད། ལྷན་ལུ་ཚོས་ཚན་པེ་མཁས་མཚན། ཤེས་རིག་ལྷན་ལུ་སངས་རྒྱུས་ལུ་ཚོས་ཚན།
- ༤ ཚེ་རིང་། ལྷན་ལུ་ཚོས་ཚན་པེ་མཁས་མཚན། ཤེས་རིག་ལྷན་ལུ་སངས་རྒྱུས་ལུ་ཚོས་ཚན།
- ༥ ཡལ་ལྷན་ལུ། ཚོས་ཚན་པེ་མཁས་མཚན། འབྲུག་ཚོས་ཚན་ལུ་བཀོད་སྒྲིག་ལུ།
- ༦ རྣམ་རྒྱལ། ཚོས་ཚན་པེ་མཁས་མཚན། འབྲུག་ཚོས་ཚན་ལུ་བཀོད་སྒྲིག་ལུ།
- ༧ ཡུ་ཡུ། ལཱ་གསལ་སྒྲུབ་ལུ། ལཱ་འདྲིན་ཤེས་རིག་མཚན་པེ་མཁས་མཚན།
- ༨ བཟུངས་འཛིན་ཉི་མེད། ཅེ་གཞུང་ལུ་ཚོས་ཚན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་ལུ་གྱི་རྒྱུ་ལྷོང་གནང་མི།

ལྷན་སྐྱེག་འབྲུག་མི།

དཀོས་སངས་རྒྱལ་ཉི་མེད། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན་པེ་མཁས་མཚན། རྣམ་རྒྱལ།

ཚོས་སྒྲིག་པའི་མིང་ཚོ།

- ༡ དྲག་ཤོས་སངས་རྒྱལ་ཉི་མེད། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན་པེ་མཁས་མཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན་པེ་མཁས་མཚན།
- ༢ ཚོས་ལྷོ་ཉི་མེད་ལྷན་ལུ། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན་པེ་མཁས་མཚན། ལྷན་གསལ་ལུ་སངས་རྒྱུས་ལས་འཛིན།
- ༣ ལྷོ་ལྷན་ལུ། དྲག་ཤོས་ལུ་སྲིབ་ལུ། ལྷན་ལུ་ཚོས་ཚན།
- ༤ ལྷན་ལུ་ཚོས་ཚན། ཅེ་གཞུང་ལུ་སྲིབ་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན།
- ༥ ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན།
- ༦ ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན།
- ༧ ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན།
- ༨ ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན།
- ༩ ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན།
- ༡༠ ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན།
- ༡༡ ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན།
- ༡༢ ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན།
- ༡༣ ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན།
- ༡༤ ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན།
- ༡༥ ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན།
- ༡༦ ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན།
- ༡༧ ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན། ཡོངས་ལུ་ཚོས་ཚན།

- ༥༣ མཁའ་འགྲོ་དབང་ལྷན། གསུམ་པལ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། གསུམ་པལ་།
- ༥༤ དབང་པོ་རྗེ་ཆེ། ཤེས་རིག་ལྷ་ལྷོ་པ་དང་རྒྱལ་སྐོར་ལེ་ཚན།
- ༥༥ ཆེ་རིང་། ཤེས་ལོན་ཕ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྐོར་ལེ་ཚན།
- ༥༦ བཏུན་འཇིག་རྗེ་ཆེ། ཤེས་ལོན་ཕ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྐོར་ལེ་ཚན།

མཚུབ་གཞིན་ལྷགས་སྐར་དང་ལས་བྱང་།

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

ཕྱི་ཤོག་པར་རིས། ལྷན་རྗེ་ཆེ།



ROYAL GOVERNMENT OF BHUTAN
 རྒྱལ་ཁོངས་སྐྱོན་ལག།
 MINISTRY OF EDUCATION
 THIMPHU : BHUTAN



MINISTER


ཚེ་འཕྲིད།

༤ དེའང་ ང་ལྷན་པོ་འཕུལ་བཟུང་བཟུང་པའི་མེ་མོང་ཡོངས་ཀྱིས་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐྱོན་ལག་ཚོང་ལའདི་ ལུང་བཟུང་བ་སྐྱེ་ཡང་དཀ
 ལོ་ཞི་བོ་དོན་ལུ་ བཅས་ཤེས་པ་ཚོན་ཤུགས་དང་ ལག་ལེན་འཕེལ་དཀོས་པ་ལག་ཚུལ་ལོན་མ་ གེར་གེས་མཚུན་མ་ལོན། དེ་འབད་ནི་དེ་གེས་
 ཚོང་ལའདི་ ཅུ་ལོ་ཚེས་ཚན་ལག་ཚེ་ཤེས་ཅིག་ལུ་ དེས་འཕྲིན་འབད་དེ་ རྒྱལ་སྐོན་འབད་དཀོས་པ་ཡོད་པའི་མི་དྲུག་དང་འབྲེལ་ཏེ་ཤེས་རིག་
 ལྷན་ལག་གེས་ ཚོང་ལའི་ཚེས་ཚན་འདི་ རྒྱལ་བཟུན་རིམ་པ་མཚོན་ཏུ་ ཡང་དྲུག་འབྲང་དང་གཏང་བཞི་བཟུང་ཡོད། དེ་ཚུ་ལྷན་ལོ་ ༢༠༠༠ལས་
 སྐྱེས་སྐོན་གྱི་ལས་ལུ་གས་ མཚུན་ལྷོ་ལོགས་འཚོམ་འབད་དཀོས་པ་འདི་ཡང་རྒྱལ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ གེ་ས་ལས་ལུ་གས་ མེ་ཚེ་ལུ་མཚོ་མའི་རིག་ལུ་
 འཚོ་བ་མཁམ་ལུ་ གཙོ་བོར་ལོན་འདི་དོན་ལུ་དང་སྐོབ་སྐྱོན་གྱི་གནས་ཚུན་ རྒྱལ་སྐོན་འབད་དཀོས་པ་དང་དེ་མཉམ་ བཟོ་བཅས་ལུ་ཚོང་ལའདི་ བད་
 དོན་ཚུ་ཡང་ རྒྱལ་བཟུན་ལོ་ཚབས་ལུ་ལོན།

དེ་བཟང་ལའས་ གཤེ་རིམ་འོག་མའི་གནས་རིམ་འདི་ རྒྱལ་སྐོན་འབད་དཀོས་པ་དང་བཟུན་ ལྷན་ལོག་གི་རྒྱལ་གནས་ལས་བཅོམ་སྐྱོད་ལེན་
 ལག་ལེན་དངོས་མཁམ་གྱི་ གཤེ་འབྲམ་བཟུང་ལུ་ཤེས་པ་ལམ་ཚུ་ རྒྱབ་དེམ་གྱི་ལས་ཚུ་ལག་དེབ་འདི་ནང་ཡོད་པ་ལས་ འདི་ལུ་གཤེ་
 བཟུག་སྐྱོན་སྐྱོབ་སྐྱོན་འབད་དཀོས་པ་ལོན། འདི་ལུ་ཤེས་རིག་ལྷན་ལག་གི་ཚོང་ལས་ལམ་ ཤེས་འོན་ཏེ་ལྷན་ལག་ལས་པའི་དཀོས་ཚུ་དང་
 འབྲེལ་བའི་མཚུན་ལུ་ ཅེ་དྲུག་ཀར་དྲུག་ཅིན་ལེ་ལུ་ གཙོ་བོར་ལོན་འདི་འབད་བཟོན་ཤུགས་བསྐྱོད་ནི་ལེས། དེ་ལས་མང་
 ཤེས་རིག་གི་གནས་ཚུན་དང་སྐྱོབ་ཚོན་ རྒྱལ་ལས་ལུ་གས་པའི་ཡང་དྲུག་ལོགས་ཤེས་པ་འབད་བཟུང་གྱི་ རྒྱལ་གཞུང་གི་དམིགས་དོན་འབྲུག་ཚུ་གས་
 པའི་ཡི་ཚེས་ཡོད།

དེ་ཚུ་ཚུན་ཚོན་ ལུ་ལུ་འདི་ཅིག་འབོན་མི་འདི་ ཤེས་འོན་ཏེ་ལྷན་ལག་དང་ལྷན་ལོག་གི་སྐོབ་སྐྱོན་ལུ་ མེ་ཚེ་ལུ་གཙོ་བོར་ལོན་པའི་ ཤེས་རིག་ལྷན་ལག་གི་
 འགོ་དཔོན་ཚུ་དང་ རྒྱལ་གྲ་ལག་མེ་མོའི་སྐོབ་དཔོན་ཚུ་ འབྲུག་རྒྱལ་འཕྲིན་གཞུག་ལག་སྐོབ་སྐྱོན་གྱི་ ཤེས་རིག་མཚོ་བོ་འབྲེལ་བའི་ལོགས་
 ལུ་དང་ལུ་དང་ ཚོང་ལའོང་ལམ་ལུ་ལྷན་ཚོགས་གི་འགོ་དཔོན་ཚུ་གི་ མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལུ་འབྲམ་ལོན་པ་ལས་ མེས་སྐོན་དང་མཉམ་པའི་དང་ལོང་
 མི་འབྲེལ་ཡོད་འགོ་དཔོན་ཚུ་དང་ དེ་བཟུམ་སྐོབ་དེབ་འདི་ནང་མཚོ་བོ་འབྲེལ་བའི་དོན་ཚུ་ལུ་ རང་དབང་ཅན་གྱི་སྐོབ་པ་མེ་དང་དཔེ་སྐྱུ་ལམ་ཚུ་
 གེས་འཚོལ་ཚུ་གསལ་འབད་བཟོ་མི་ལུ་ ཤེས་རིག་ལྷན་ལག་གི་ལྷན་ལག་ལས་ ལག་འཕྲིན་དཔེ་དཔོན་ལུ་འབྲམ་པའི་གཤེས་བདེ་ལོགས་ཡོད།

གནས་འོ་མཚོ་གྲང་འོ་རང་གྲུ་ལའི་ཚེས་ ༤ གྱི་ཚེས་ ༢༠༠༤/༡༠/༡༧


 ཚེ་འཕྲིད་ལྷན་ལག་གི་
 ཤེས་རིག་སྐོན་ལོ།

སྡོམ་བཅོམ་

༡༡། ལོ་སྤྱི། སྤྱོད་རས་གཞིགས་དབང་བྱང་ཚུལ་སྤྱོད་པའི་ཞིང་། ལས་སྤྱོད་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི། ལྷན་སྤྱོད་དང་བརྒྱུད་འཛིན་རིམ་ཐོབ་ཀྱི། རྒྱལ་རབས་རྣམས་ལྷན་པའི་བཀའ་བློན་རྣམས། ལྷན་གོ་འབངས་སུ་གཏོགས་པའི་མངའ་
རིས་ཀྱི། ལྷན་ལྷན་ལོངས་ལ་ལུགས་བརྒྱའི་སྒོ་འཕམ་ཆེ། ལོངས་སུ་འབྱེད་མཛད་སྡོམ་མེད་སྡོམ་སྡོམ་གྱི། རབས་ལམ་སྒོ་
གསར་ལྗེ་མིག་འདི་ན་ཕྱེ། །

ཞེས་མཚན་པར་བཅོམ་པ་དང་། དངོས་པོ་དེས་པར་བྱེད་པའི་ཚིག་གིས་མཉམ་སྦྲེལ་བཟུང་ཏེ། ལུ་ཞི་འདི་ཡང་། འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སྡོམ་གྱི་མཛད་འཁུལ་གྱི་སྡོམ་
ཡོན་ལ་གཞུང་ལེགས་སྤྱོད་ཀྱི། ལས་འགུལ་ཐོག་ལས་མཛད་འཁུལ་གྱི་མཛད་འཁུལ་སྡོམ་རིམ་གྱི། སྡོམ་དཔོན་ལམ་བྱེད་ལྷན་གཞི་དཔལ་འདི་ ལྷན་ལོ་ ༢༠༠༦ གི་
འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ སྡོམ་ཡོན་ལ་གཞུང་བཀོད་རིམ་དང་འཁུལ་བའི་ གནས་རིམ་སོ་སོའི་གནས་ཚུན་བརྒྱུད་དང་འཁུལ་བའི་ ལས་དོན་དང་ལོ་རྒྱུ་ཚུ་
དང་བལྟ་ན་ཏེ། དེ་དུས་ཀྱི། སྡོམ་ཡོན་དཔོན་མཁོའི་འགྲུའ་བ་དང་མཚུན་པར་བཅོམ་ཏེ་ཡོད། སྡོམ་རིམ་དེ་དང་། སྡོམ་སྤྱོད་འབད་དགོ་པའི་དོན་ཚད་ཚུ་ ག་
ར་ སྡོམ་ལྷན་ལུ་གཅོ་བོར་བཅོམ་པའི་ སྡོམ་བྱེད་ཐབས་ལམ་ཐོག་ལས་ མཛད་འཁུལ་བརྒྱུད་དེ་སྡོམ་ལྷན་ གཞི་འཛུགས་ཀྱི་རིག་ལུ་འབྲེལ་འབྲེལ་ཚུགས་པའི་
དམིགས་གཏུན་གཅོ་བོར་བཅུང་ཏེ་ཡོད་པའི་ལས་ དེ་དང་གཅིག་ལས་ རང་ལུགས་ལར་སྡོམ་དང་། དེ་དཔལ་བུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ རང་མགོ་འདྲོང་
ཚུགས་པའི་མི་ཚོའི་ལུ་གཞི་ཡོད་དེ། སྡོམ་ལྷན་ཚུ་གི་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱི། བསམ་སྦྱོར་ཡར་དྲགས་ གཏུང་ཐབས་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་གཞི་དོན་ཚུ་
ཚུན་དེ་ཡོད།

དེ་ཡང་། གཞི་རིམ་གནས་སྐབས་ལུ་ སྡོམ་ལྷན་སོ་སོའི་ རང་གི་དོ་སྣང་ལས་འགོ་བཅུང་ཏེ། དེ་ལ་དེས་ལུ་དང་། ལོ་རྒྱུ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ རུམ་སྤྱོད་
དངོས་འབྲེལ་བཅོམ་ཏེ། སྡོམ་རིམ་སོ་སོའི་གནས་ཚུན་ གཏུན་འབེལ་གྱི་ལ་གཞུང་བཀོད་རིམ་དང་བལྟ་པའི་ སྡོམ་ཚད་གོང་འཕེལ་ལུ་ དམིགས་གཏུན་
བརྒྱུད་ཡོད་པའི་ལས་ སྡོམ་ལྷན་སོ་སོའི་ རུམ་སྤྱོད་ཐོག་ལས་ སྡོམ་ཡོན་འབྲེལ་ཐབས་ལུ་ ཚད་གཞུང་གི་གཞི་དོན་སྡོམ་དཔལ་ལུ་ གཅོ་བོར་མ་གཞུང་
བར་ ལུ་ལུ་ཀྱི་རིག་ཏེ་བསམ་དང་། མི་ཚོའི་ལུ་གཞི་ཡོད་ཀྱི་དཔལ་ སྡོམ་ལྷན་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སྡོམ་ལྷན་གི་རིག་པ་གཞི་ཡོད་པའི་ཏེ། སྡོམ་ཚད་ཡར་དྲགས་གཏུང་
ཚུགས་པ་འབད་ བཅོམ་ཏེ་ཡོད།

དེ་མཚན་ སྡོམ་བྱེད་ལམ་ལུགས་འདི་དང་། སྡོམ་ལྷན་ཚུ་གིས་ ལོ་ལྷན་མཚུ་དང་གི་ སྡོམ་རིམ་སོ་སོའི་ སྡོམ་ཚད་སྡོམ་སྤྱོད་གི་ གཞི་དོན་ཚུ་གི་
ལྷན་འབྲེལ་དང་། སྡོམ་རིམ་སོ་སོའི་ སྡོམ་ལྷན་གི་ ལོ་རྒྱུ་དང་བལྟ་པའི་རིག་ཏེ་བསམ་ ལུ་ལུ་གནས་སུ་དང་དང་བལྟ་པའི་
སྡོམ་ཡོན་སྤྱོད་ཐབས་ མི་ཚོའི་ལུ་གཞི་ཡོད་ཀྱི་དཔལ་ གནད་དོན་ཚུ་གཅོ་བོར་ དངོས་མཛོང་མཐུན་འཁོར་དང་། ཏེ་འབྲེལ་སྐབས་དོན་ཚུ་ལུ་ གཅོ་བོར་
བཅོམ་ཏེ། ལྷན་ཡོད་རིག་ལུ་གཞི་ཡོད་ཀྱི་ལྷན་ཚུ་གི་དཔལ་ དམིགས་གཏུན་བརྒྱུད་དེ་ཡོད།

དེ་མཚན་ རིག་ལུ་དེ་ཚུ་ སྡོམ་ལྷན་རང་རང་སོ་སོའི་ ལྷན་ལུ་འབྲེལ་ཚུགས་ཐབས་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་སྤྱོད་དཔལ་དང་། ལྷན་དཔལ་ ལ་སྐོང་ལྷན་
དཔལ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ལས་ སྡོམ་བྱེད་ལུ་མཁོ་ཆེ་བའི་ འོག་ལུ་ ལྷན་བྱང་། འོག་བྱང་། སྡོམ་ལུ་སྡོམ་པའི་ ལྷན་ཚུ་གི་ལུ་

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

འདི་ལུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་སློབ་གཏེར་ལུ་ དང་འདོད་དང་ བཟོན་འཁྲུགས་ཏེ་མ་ལམ་ཉུག་ཏུ་ དགོམ་ཁག་ཆེ་བའི་ཁར་ སློབ་དཔོན་གྱི་ཉོན་ཐངས་དང་ ཚུགས་གྲུབ་ གཞུང་གི་མཐུན་ཏེ་སྤྱོད་པ་ རྩམ་ལུ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཤེས་ཡོན་ཡུལ་ཚད་གྱི་གནས་ཚད་འདི་ ཨ་ལོ་སེ་སེ་བཞིན་ཏེ་ཤུ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ འགན་འཁུན་འབག་ཚུགས་པའི་ དཔལ་དུན་འབྲུག་པའི་ཕུ་རྒྱུ་དོམ་ཅིག་ལུ་ འབྲུག་ཚུགས་ནི་ལུ་ཟེ་ཚུ་མེད།

ལམ་ལུགས་གསར་པའི་ སློབ་ཉོན་འབྲི་ཚེ་འབད་ལྟ་ནི་ གཞི་རྩུ་འབད་ལཱ་འདི་ འཇམ་གྲིང་གྱི་འི་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཨིང་ལེ་ཤ་ཤར་ ཡིག་ལམ་ལུགས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བཟོ་བཟོམ་འབད་དེ་གིས་ དམིགས་ལུ་འབྲུག་པའི་གི་ཐབས་ལམ་ལུ་ འཇོམ་བའོང་མི་སྲིད། ཨིན་ཅུང་ འབྲི་ཚེ་ ལམ་ལུགས་གསར་པའི་ འབྲི་ཚེ་དེ་ཚུ་ ཏེ་མ་ཡོང་འཁྲིལ་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ གསར་པ་བཟོ་བའི་སྐབས་ལུ་ ཤེས་ཡོན་ཚུགས་གྲུབ་ཅན་གྱི་མི་ལྟོད་ དཀོན་པ་དང་ དུས་ཚད་ལང་མ་མ་འཛོམས་པའི་ དཀའ་ངལ་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཉུག་ཚད་དང་ཉོན་འཁྲུལ་མ་འབྲུང་བའི་ དཔེ་མི་སྲིད་པ་ལས་བརྟེན་ རྣམ་ འཁྲུལ་འདི་ཚུ་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་མཁུ་ཉེ་དཔེ་གིས་ས་འབད་ཅུང་ ཟད་ཀར་དུ་ ལེགས་བཅོས་དགོངས་འཆར་ གཅི་ས་གནང་ཅུང་ ལེགས་སོ་དང་བཅའ་ པའི་ དགའ་བསུའི་གདོང་ལེན་ལུ་ཚུག་ཚུག་ཡོད།

སློབ་འདེབས།

བདེ་སྲིད་ལྡན་པའི་དཔལ་ལྡན་འབྲུག་ཡོངས་སུ། །ལུས་རྩོད་ལེགས་རྩེད་སྐལ་ལྡན་སློབ་གསར་ཀྱུན། །
ཤེས་ཡོན་བྱེ་བའི་བང་མཛོད་སློབ་འབྲེད་གྱི། །ལྷེ་མིག་འབྲི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་འཛོམས་གྲུང་ཅིག།

དགོས་འདུལ་རྒྱས་དོན།
ལྷི་འཇིན།
ཡོང་འཁྲིལ་ཚུ་ཚུགས་ཚུང་།

གཞི་རིམ་ཚིག་མཛེས་མཁོ་གནས་མིམ་ལཱ་ཉོན། ༣

སློབ་སྦྱང་ལམ་ཉོན། ༣

སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དུ་གོ་པ། ༧

སློབ་མིམ་གཉེས་པའི་སློབ་ཉོན་ཉོན་ཚན། ༦

སྦྱང་བརྟེན་ལམ་ཉོན། ༧

སློབ་ཚན་དཔལ་། ༩

སློབ་ཚན་༡ པའི་སྦྱང་ལཱ། ༡༠

སློབ་ཚན་དཔལ་འི་ རྟེན་ཚན། ༡༣

སློབ་ཚན་གཉེས་པ་། ༡༤

སློབ་ཚན་༢ པའི་སྦྱང་ལཱ། ༡༦

སློབ་ཚན་གཉེས་པའི་ རྟེན་ཚན། ༢༠

སློབ་ཚན་གསུམ་པ་། ༢༣

སློབ་ཚན་༣ པའི་སྦྱང་ལཱ། ༢༣

སློབ་ཚན་གསུམ་པའི་ རྟེན་ཚན། ༢༧

སློབ་ཚན་བཞི་པ་། ༢༧

སློབ་ཚན་༤ པའི་སྦྱང་ལཱ། ༢༩

སློབ་ཚན་བཞི་པའི་ རྟེན་ཚན། ༣༣

སློབ་ཚན་ལྔ་པ་། ༣༤

སློབ་ཚན་༥ པའི་སྦྱང་ལཱ། ༣༦

སློབ་ཚན་ལྔ་པའི་ རྟེན་ཚན། ༤༠

སློབ་ཚན་དྲུག་པ་། ༤༣

སློབ་ཚན་༦ པའི་སྦྱང་ལཱ། ༤༣

སློབ་ཚན་དྲུག་པའི་ རྟེན་ཚན། ༡༠༡

རྟེན་གྱིས་འབད་བཅས། ༡༠༧

དུས་མིམ་རྟེན་གྱིས་མཐོ་ཚམ་གྱི་དཔེ། ༡༡༡

དཔེ་དེས་གྱི་ཐོ། ༡༢༠

༥ སློབ་སྟོན་པ་རྒྱའི་བྲན་གསོ། ལཱ་ཤོག་དང་ཤོག་ཁམ། སྤང་དེབ་རྩི་སྟོན་ཚན་རེ་རེའི་ནང་ བརྟེན་གསལ་ད། འབྲུག་
 རྒྱལ་ཁབ་ མཐའ་དབུས་མེད་པ་ ག་རའི་ནང་སྤྱི་ཚུབ་འབད། འགྲོ་མ་བདུབ་ནི་དེ་གིས། རང་སེའི་ཨ་ལེའི་ཤེས་ཚད་དང་བསྟུན།
 ལྷག་དེབ་ཐོན་ལམ་ སློབ་དཔོན་རང་གི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ སྤོང་ལཱ་དང་ རང་འབྲེལ་བཟོ་སྟེ་ དེས་པར་ལྷག་བརྟུག་དགོས་
 དང་། ལཱ་ཤོག་དང་ ཤོག་ཁམ་རྩི་ རྣམ་དགོས་བསྟེ་ ཡར་དང་མར་ བདེ་ཞིབ་བཟོ་སྟེ་ ལག་ལེན་རྩིས་མཐུན་འབབ་གནང་།
 བཀའ་བྲིན་ཚེ།

གཞི་རིམ་འོག་མའི་གནས་རིམ་བརྟམས་སྟོན།

ཉན་སྒྲུབ།

༡. བཀོད་རྒྱ་འཇམ་ཉོང་ཉོ་ཚུ་ཉན་ཉི་དང་འཁྲིལ་བའི་ལུ་ཚུ་འབད་ཚུགས།
༢. འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དྲི་བ་ཚུ་ཉན་ཉི་ལན་རྒྱབ་ཚུགས།
༣. མཐའ་འཁོར་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་མིང་ཚོག་ཚུ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས།
༤. རང་གི་ཉམས་སྤོང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་སྒྲུབ་ཚུགས།
༥. པར་དང་ཅ་ལ་ཚུ་ལུ་བཟུ་སྟེ་བཤད་པ་ཐུང་ཀུ་རེ་རྒྱབ་ཚུགས།
༦. ལག་ཆེ་བའི་ཞེ་སའི་ཚོག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
༧. གྲུངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་སྒྲུབ་ཚུགས།

ལྷག་རིག།

༡. རྫོང་ཁའི་ཡིག་གཞུགས་ག་ར་འོས་འཛིན་འབད་དེ་ལྷག་ཚུགས།
༢. བརྗོད་པ་ཚུ་ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ལྷག་ཚུགས།
༣. ཉིན་བསྐྱར་ལག་ལེན་འཐབ་མི་མིང་ཚོག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་གོ་དོན་ལེན་ཚུགས།
༤. རྫོང་ཚོག་འཇམ་ཉོང་ཉོ་ཡོད་པའི་སྤུང་སྤུང་ཀུ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་གོ་བ་ལེན་ཚུགས།
༥. འབྲེལ་ཡོད་པར་རིས་དང་བརྟུང་ཚུ་ལྷག་སྟེ་བརྟུང་ཚུ་འབད་ཚུགས།
༦. གྲུངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ཨང་ཡིག་དང་ཡིག་གཞུགས་ནང་ལྷག་ཚུགས།

བྲི་བྲི།

༡. དབྱུངས་གསལ་དང་མཐོ་ཅན་འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཆ་མཉམ་མགྲོགས་ཡིག་ནང་གྲུལ་ཐིག་དང་འཁྲིལ་ཉི་བྲི་ཚུགས།
༢. ཉིན་བསྐྱར་ལག་ལེན་འཐབ་མི་མིང་ཚོག་ཚུ་བྲི་ཚུགས།
༣. འབྲེལ་ཡོད་དྲི་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ལན་ཚུ་བྲི་ཚུགས།
༤. རྒྱུ་ནང་དང་སྟོབ་ཁང་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་པར་དང་ཅ་ལ་གི་བཤད་པ་ཐུང་ཀུ་ཚུ་ཚོག་ཤད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་བྲི་ཚུགས།
༥. གྲུངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ ཨང་ཡིག་དང་ཡིག་གཞུགས་ནང་བྲི་ཚུགས།

སློབ་སྦྱང་ལས་དོན།

ཉན་སྐབས།

༡. སློབ་རིམ་དང་པ་ནང་ལྷན་མི་ ཉན་སྐབས་ཀྱི་རིག་ཐུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. མཐའ་འཁོར་གྱི་སློབ་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ལྷན་ལཱ་ལཱ་ ཉན་སྐབས་འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. སློབ་ འཇམ་ཉོང་ཉོ་ཚུ་ ཉན་ཉེ་ ལན་སྐབས་ཚུགས་དགོ།
༤. མཐའ་འཁོར་གྱི་ པར་དང་ཅ་ལ་ཚུ་ལུ་ བཟླ་སྟེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།
༥. ལྷན་ལཱ་ལཱ་ ཉན་ཉེ་ ལོག་གཏང་ཚུགས་དགོ།
༦. ཞབས་ཁ་དང་ སློ་སྒྲུ་ཚུ་ འཐེན་ཚུགས་དགོ།
༧. གྲུངས་ཁ་༧༠ ཚུན་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྐབས་ཚུགས་དགོ།

ལྷག་རིག།

༡. སློབ་རིམ་དང་པ་ནང་ལྷན་མི་ ལྷག་ཞིའི་རིག་ཐུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. ཉིན་བསྟར་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཚུགས་དགོ།
༣. ལྷན་དེབ་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཚུགས་དགོ།
༤. རྫོང་ཚོག་ ལྷན་ལཱ་ལཱ་ ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༥. འབྲེལ་ཡོད་ པར་རིས་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་ བད་སྐྱར་འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. ལོག་ཡིག་དང་ མཐུག་ཡིག་ མ་ཟུར་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ རོས་འཛུན་འབད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༧. རྫོང་ཚོག་ ལྷན་ལཱ་ལཱ་ཡོད་མི་དང་ དབྱུངས་ཞབས་ཀྱི་ན་རོ་ཞུགས་པའི་ རྫོང་སྐྱེ་ཚུ་ བཏོན་ཉེ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༨. གྲུངས་ཁ་༧༠ ཚུན་ཨང་ཡིག་ནང་དང་༧༠ ཚུན་ཡིག་གཞུགས་ནང་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།

བྱི་ཞི།

༡. སློབ་རིམ་དང་པ་ནང་ལྷན་མི་ བྱི་ཞིའི་རིག་ཐུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. མཐུག་ཡིག་འབྲེན་བཀའ་ཐངས་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༣. སློབ་ཁང་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་པར་དང་ཅ་ལ་ཚུ་གི་བཤད་པ་བྱི་ཚུགས་དགོ།
༤. སློབ་དང་བསྟན་པའི་ལན་ཚུ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༥. ཚོག་ཤད་དང་འབྲི་ཉུགས་ཚུ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༦. རྫོང་ཚོག་ ལྷན་ལཱ་ལཱ་ ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༧. གྲུངས་ཁ་༧༠ ཚུན་ཨང་ཡིག་ནང་དང་༧༠ ཚུན་ཡིག་གཞུགས་ནང་བྱི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོ་པ།

ཉན་སྐབས།

༡. དབྱངས་གསལ་དང་ མཐོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ཚུ་གི་རྫོང་སྐྱ་ དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ འཕྲོན་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ དག་ཐོག་གི་ སྐྱང་བ་གང་མང་བྱིན་དགོ།
༢. འཇམ་ཏོང་ཏོ་འབད་ ཉ་ཐོ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཞལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ གངས་ལ་རྒྱབ་སྟེ་བྱིན་དགོ།
༣. མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ལུ་ཡོད་པའི་ པར་དང་ཅ་ལའི་མིང་ཚིག་འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཚུ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ མིང་ཚིག་གསར་པ་༢༠༠ ཚུན་རྒྱ་སྐྱེད་འབད་བཙུག་དགོ།
༤. རྫོང་ཚིག་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཚུ་ལུ་ ཉན་སྐབས་འབད་དེ་ སྲི་བ་འདྲི་ལན་ འབད་ནི་ལུ་ ཐོམས་འདྲིས་འཕྲོ་བ་ བཙུག་དགོ།
༥. སློབ་འདི་ཐོག་ལས་ ལྷབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་སྐྱེ་འཕེན་ནི་དང་ སྤྱང་ཉན་ནི་ གཏང་ནི་ ཞབས་ཁ་ ཚོབ་ཅེད་ལྷང་ཀྱུ་རེ་ འབད་བཙུག་དགོ།
༦. རྫོང་ལ་ ཤར་ཤར་སྐབས་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ ལ་སྐབས་ནི་དང་ འབྲེལ་བ་འབད་ཐངས་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཙུག་དགོ།
༧. ཉན་སྐབས་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ཡར་དྲགས་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་སྟོན་ཅེད་རིགས་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

ལྷག་རིག།

༡. ཞལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དཔེ་དེབ་ལག་པར་བཤེད་ཐངས་དང་ ཤོག་ལེབ་སྟོན་ཐངས་ གཡམས་གཡོན་ གཏེ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ལྷག་ནི་ཨིན་ དེ་གི་ འགོ་ལུགས་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།
༢. དབྱངས་གསལ་དང་ འདོགས་ཅན་ མཐོ་ཅན་གྱི་རྫོང་སྐྱ་དང་ མིང་ཚིག་གི་རྫོང་སྐྱ་ཚུ་ དག་ཏོག་ཏོ་འབད་འཕྲོན་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སྐྱར་ལྷོག་རྒྱབ་ནིའི་སྐྱང་བ་ གང་མང་བྱིན་དགོ།
༣. མིང་ཚིག་དང་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་གི་རྫོང་སྐྱ་ཚུ་ དག་ཏོག་ཏོ་འབད་འཕྲོན་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཚིག་སྤྱད་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་ནིའི་སྐྱང་བ་གང་མང་བྱིན་དགོ།
༤. པར་དང་རི་མོ་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཚུ་དང་ བད་བྱང་དང་ བད་ཉན་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བད་སྐྱུར་འབད་ནིའི་ རིག་ཅུལ་ཚུ་ གང་མང་བྱིན་དགོ།
༥. སྤྱང་ལྷང་ཀྱུ་ཚུ་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་ནིའི་དུས་ཚོད་བྱིན་ཏེ་ ག་དེ་མང་མང་ ལྷག་བཙུག་དགོ།
༦. སྤྱང་ལྷང་ཀྱུ་ཚུ་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ སྤྱང་གི་གནད་དོན་དང་ སྤྱང་ཅེད་པ་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ ལོ་རྒྱུས་རེ་སྐབས་བཙུག་དགོ།
༧. དུས་མཐུན་གྱི་མིང་ཚིག་གསར་འཐབ་ གང་མང་ལྷག་སྟེ་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐྱེད་ འབད་བཙུག་དགོ།

- ༤. ཚོག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚོག་གི་གོ་དོན་འཚོལ་བཅུག་ནིའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།
- ༥. ལྷག་ནི་ལུ་ སྟོ་བ་བསྐྱེད་བཅུག་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ ལཱ་ཉག་ར་ལྷག་ནི་ལུ་ གོམས་སྐྱུང་ཚུད་བཅུག་དགོ།

གི་ནི།

- 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་ཏེ་ གི་ནིའི་སྐྱུང་བ་གང་མང་བྱིན་དགོ།
- ༢. འབྲི་དེབ་ནང་ ཡི་གུ་གི་མ་ད་ གྲུལ་ཐིག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བཟོ་འཁོད་པ་འབད་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ གི་ནིའི་སྐྱུང་བ་བྱིན་ དགོ།
- ༣. མིང་ཚོག་གི་བར་ན་ཚོག་དང་ རྫོད་ཚོག་གི་ཤུལ་ལས་ཤད་ཚུ་མ་འཛོལ་བར་ གི་ནིའི་སྐྱུང་བ་གང་མང་བྱིན་དགོ།
- ༤. མིང་དང་ བྱ་ཚོག་ཚུ་ གང་མང་གི་ནིའི་སྐྱུང་བ་བྱིན་དགོ།
- ༥. ཚོག་ཐུན་ འདི་ ཞིན་ མེན་ པས་ མས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མིང་དང་བྱ་ཚོག་ བྱ་ཡུལ་ཚུ་སྐྱུང་ཏེ་ རྫོད་ཚོག་ཐུང་ཀུ་འེ་ གི་ནིའི་སྐྱུང་བ་གང་མང་བྱིན་དགོ།
- ༦. འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ གི་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ལན་ཚུ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ རིག་རྩལ་ཚུ་སྟོན་བྱིན་དགོ།
- ༧. རྒྱུ་མ་ནང་དང་ སྟོ་བ་ཁང་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ པར་དང་ཅ་ལ་གི་བཤད་པ་ཐུང་ཀུ་འེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ གི་ནིའི་སྐྱུང་ བ་མང་སྤྱི་བྱིན་དགོ།
- ༨. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་བདེ་སྟོན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ པར་དང་རི་མོ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ གི་ནིའི་ དང་འདོད་ བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།
- ༩. གྲངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་མཇུག་ཡིག་ནང་ གི་ནིའི་ སྐྱུང་བ་གང་མང་བྱིན་དགོ།

སློབ་རིམ་གཉིས་པའི་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།

༡. སློབ་རིམ་དང་པ་ནང་ལྷན་སྐབ་མི་ཉན་སྐབ་དང་། ལྷག་ནི། སྤྱི་ཞིའི་རིག་ཙམ་ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ།
༢. ལོག་ཡིག་ལྷ་ལོ་འཛིན་དང་ མིང་ཚོག་ལྷག་ནི།
༣. ཨ་བྱར་ཅན་གྱི་ཡིག་རིགས་ལོ་འཛིན་དང་མིང་ཚོག་ལྷག་ནི།
༤. མཐུག་པའི་ཡི་གུ་ལྷ་དང་ ཀ་ཤ་ལོག་བཏགས་པའི་ ཡི་གུ་ལོ་འཛིན་དང་ མིང་ཚོག་ལྷག་ནི།
༥. རྗེས་འཇུག་ན་ཡོད་མི་དང་དབྱངས་ཞབས་ཀྱི་ན་ལོ་ཡོད་མི་གི་རྗེས་སྐྱོབ་བཏོན་ཏེ་ལྷག་ནི།
༦. རྗེས་འཇུག་ལ་དང་དབྱངས་ཞབས་ཀྱི་ན་ལོ་ཡོད་མི་གི་རྗེས་སྐྱོབ་བཏོན་ཏེ་ལྷག་ནི།
༧. རྗེས་འཇུག་ས་དང་ དབྱངས་ཞབས་ཀྱི་ན་ལོ་ཡོད་མི་གི་རྗེས་སྐྱོབ་བཏོན་ཏེ་ལྷག་ནི།
༨. ཉེར་མཁོའི་ཞེ་སའི་མིང་ཚོག་ཚུ་ལྷག་ནི།
༩. མཐའ་འཁོར་དང་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚོག།
༡༠. ཉེར་མཁོའི་བྱ་ཚོག།
༡༡. ཅུང་ཡིག།
༡༢. བྱངས་འ་ལ་༥༠ ཚུན་ཡིག་གཟུགས་ནང་བྲི་ནི།
༡༣. མགྲོགས་ཡིག་འབྲེན་བཀལ་ཐངས།
༡༤. ཉིན་བསྐྱར་ལག་ལེན་འཐབ་མི་མཐའ་འཁོར་དང་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚོག་༢༠༠ འི་ཡིག་སྒྲིབ།
༡༥. སློབ་སྟོན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་སྐྱོའི་གདངས་དང་ལེན།

སྤྱིར་བཏང་ལམ་སྟོན།

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

- ལམ་སྟོན་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ སློབ་ལཱ་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ འབྲེལ་ཡོད་སློབ་ལཱ་གཞན་ཚུ་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ལག་ཚེ།
- འདི་ནང་ཡོད་མི་སློབ་ལཱ་ཚུ་ ཚར་གཅིག་དང་གཉིས་ཀྱིས་མ་དོ་བར་ རིག་ཅུལ་འདི་སློབ་སྐྱེག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལཱ་མ་ཚུད་ཚུན་ཚོད་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- གམ་ར་འབད་བུཅུ་ གནས་སྐབས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སློབ་ལཱ་ལག་ལེན་འཐབ་ད་ འགྲོ་བཏུབ་མ་བཏུབ་ཚུ་ བདེ་ཞིབ་བཟོ་སྟེ་ ཉེན་ཤུལ་ནམ་སྟོན་པ་ཅིན་དག་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་ ལུག་ཚན་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རྒྱགས་དགོཔ་མེན་པར་ རིག་ཅུལ་འདི་ སློབ་སྐྱེག་ཚུ་གིས་ཐོབ་མ་འཐོབ་བཟུ་སྟེ་ ལུག་ཚན་གཞན་ནང་འབྲོ་མཐུང་དེ་ སྟོན་དགོཔ་ཨིན།
- སྤྱིར་སློབ་ཀྱི་ཀྱབ་པའི་སྐབས་ མིང་ཚོག་གི་རྒྱུ་ལུ་ གཙོ་བོར་གཞུང་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་ འབྲེལ་ཏེ་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- ལྷག་དེབ་ཚུ་ ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལྷག་དགོཔ་ཨིན་མ་ལས་ བདུན་རིམ་བཞིན་སློབ་སྐྱེག་ཚུ་གིས་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷག་ཐོབ་ཞག་དགོ།

- ༡། རྒྱུད་ཀྱིས་ ལྷག་མི་སྲུང་གི་མིང་ག་ཅི་སྟོན་?
- ༢། སྲུང་འདི་ནང་མི་གི་མིང་ག་ཟེར་མི་འདུག་?/སེམས་ཅན་ག་ཅི་ར་འདུག་?
- ༣། སྲུང་ཅེད་པ་ ག་འདི་ལེགས་ཤོམ་འདུག་?
- ༤། སྲུང་དེབ་འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་པར་ར་འདུག་?
- ༥། རྒྱུད་ཀྱིས་ དག་འམི་པར་འདི་ ག་འདི་སྟོན་?
- ༦། སྲུང་འདི་ ཚར་ག་དེམ་ཅིག་ ལྷག་ཅི་?
- ༧། སྲུང་འདི་ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ཨིན་མ་མས་གོ་?
- ༨། དོ་བུང་ལྷག་དགོ་མཚོ་ནི་མས་ག་?
- ༩། ཤུལ་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ལྷག་དེབ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ ལྷག་ནི་གི་མཚོ་བསམ་ཡོད་ག་?

- ལམ་སྟོན་ནང་ལུ་ བརྩམས་ཡོད་པའི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ སློབ་ཚན་ནང་འོས་འབབ་དང་འབྲེལ་གདམ་འཇུག་འབད་དེ་ ལྷག་བརྩམས་སྟེ་ ཐོ་བཞག་དགོཔ་དང་ ལྷག་དེབ་ལྷན་ཐབས་ཚུ་ ལོ་གཅིག་ལུ་ ཉུང་ཤོས་ཚར་གཉིས་དེ་རེ་ ལྷག་ཡོད་པའི་ཐོ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་སྟོན་ནང་ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཞག་དགོ།
- དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ག་དེ་རྒྱ་རྒྱ་ དུངས་གསལ་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་ནི་ལུ་ འུགས་བཏོན་དགོ།

སློབ་ཚན་དང་པོ།

དགོས་དོན།

མཐའ་འཁོར་གྱི་ཡུལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བཤད་པ་ ལོ་རྒྱུས་ གནས་ཚུལ་གྱི་སྟེང་ལོ་རྒྱུས་ རྟ་བུ་ལྟེ་ འབྲི་སྐབ་འབད་ནི་དང་། གནས་གཤིས་གཟའ་ཚེས་ཀྱི་སྟོར་ ལག་ལེན་དང་། རང་གི་འགན་འཁུན་ཐོག་ཚུགས་པ་འབད་ འགྲོ་ནི་དང་། རྒྱུར་བྱ་ཡི་གུ་ལྷན་གཞག་གི་རིགས་ ཡོངས་རྫོགས་རེས་འཛིན་འབད་ཚུགས་པའི་ཐོག་ཁར་ ཡིག་ལམ་གྱི་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་དང་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བརྟེན་གཏུང་དག་སྦྱང་། ཚུམ་མཐོང་ འགན་ཁུར་ག་ཅིའི་ནང་འབད་བུང་ རང་ཚོར་གྱི་སྟོན་ལས་འབད་ནི་གི་ རེས་ཤེས་འཐོབ་དགོས་ཨིན།

སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས།

- ཤིང་དང་མེ་ཏོག་ལ་སོགས་པའི་ པར་གྱི་ཐོག་ལས་བཤད་པ།
- སྟོན་རྗེས་ ཡང་འཇུག་ མགོ་འདོགས་ཡོད་མི་ མིང་ཚོག་ལྷག་ནི།
- རོ་པ་ལས་ ཕྱི་ཚུལ་ ཉམ་བཟུར་ལུ་གི་ བོ་རིམ་འབྲི་སྐབ།
- འབྲེལ་ཡོད་མིང་ཚོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ རྫོང་ཚོག་བཟོ་ནི།
- རང་གི་མིང་དང་ གཡུས་ལ་སོགས་པའི་ རོ་སྟོན་འབྲི་སྐབ།
- གནས་གཤིས་དང་ གཟའ་ཚེས་ཀྱི་སྟོར་ལས་འབྲི་སྐབ།
- ཅ་ལ་ཚུ་ལུ་བཟུ་སྟེ་ ལག་ལེན་དང་ བན་ཐོགས་ཀྱི་བཤད་པ་ འབྲི་སྐབ།
- ལུ་འགན་ཚུ་གི་ སྟོར་ལས་ བཤད་པ་འབྲི་སྐབ།
- ལྷག་དེབ་ཀྱི་རིགས་ ལྷག་ནི།
- ཅའང་ཡིག་འབྲི་སྐབ།
- ཁྱིམ་ནང་ལྷག་ནི།སློབ་སྦྱོང་སྟོན་དོན་ཚན།



གནས་ཚད་འདི་ནང་ལྟོད་པ་ད། མཇུག་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་ཐོ་ནང་ལས། འོས་འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་ བཟུ་སྟེ། གཉིས་དང་གསུམ་ གདམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་སྐབ་ཚུ་འབྲི་སྐབ་ རྫོང་ལྷིང་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྟོན་ཚན་ དང་ རང་འབྲེལ་བཟོ་སྟེ་ རེས་པར་ལྷག་བརྟུག་དགོས་ཨིན།

སློབ་སྐབ་ཚུ་ལུ་ ལུ་ཤོག་གི་མཇུག་ལུ་ཡོད་མི་ ཁྱིམ་ནང་ལྷག་དགོས་པའི་དོན་ཚན། **སློབ་ཚན་དང་པོ།** ཟེར་མི་འདི་སྟོན་སྟེ་ སློབ་ཚན་དང་པོ་འདི་ མཇུག་བཟུལ་ད་ སྟེབ་དང་སྐབས་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོས་འབད་ སྟོན་དགོ།

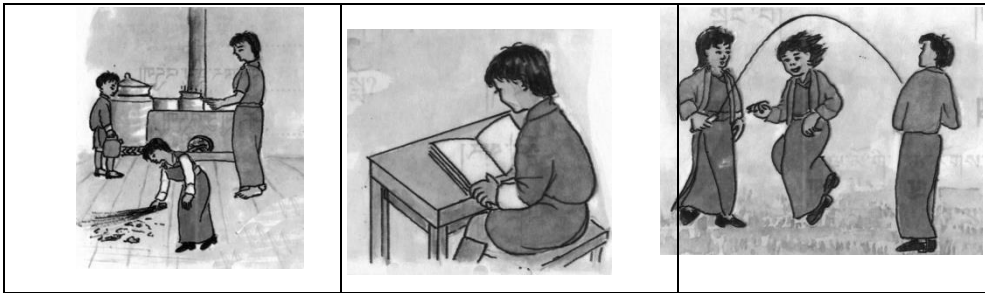
སློབ་ཚན་༡ པའི་སློབ་ལྗང་།

- ༡.༡ པར་གྱི་བཤད་པ།
- ལམ་དོན། ལཱ་འབད་ཐངས་ མ་འདྲམ་ཚུ་གིས་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ ཚུགས་ནི།
- རྒྱན་ཡིག་རིག་ཅུལ། འབྲི་སླབ།
- རིག་སྟོབས། བོ་བ།
- སྟོན་ཆས། ལཱ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ལཱ་འབད་ཐངས་ མ་འདྲམ་ཚུ་གི་ པར་གྱི་བཤད་པ་ རྒྱབ་ཐངས་སྟོན་བྱིན་ནི།

- ✓ ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༡ པ་འདི་ སློབ་ཞིན་མ་ལས་ བཤད་པ་སླབ་བཅུག་ནི།
- ✓ སློབ་ཚན་ནང་ སོ་སྤར་འབད་དེ་ པར་གྱི་བཤད་པ་ཚུ་ བྲི་བཅུག་ནི།
- ✓ སློབ་ཚན་ནང་དོག་ དི་བ་ དིས་ཉེ་ ལན་སླབ་བཅུག་ནི།
- ✓ སློབ་དཔོན་གྱིས། རྒྱུད་ཚུ་གིས་ རྒྱུ་ནང་ ལཱ་མ་འདྲམ་ ག་ཅི་ར་ འབད་ནི་ཡོད་ཟེ་ བེ་ དི་བ་འདི་ལན་གྱི་ཐོག་ འབྲི་སླབ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།



དོན་ཚན་འདི་གི་སྐབས།

པར་ལཱ་བཟང་སྟེ།

ཁྱིམ་ནང་ ལཱ་ཅུབ་འབད་དགོཔ་དང་། ཁྱིམ་ནང་ འཕྲོད་སྟེན་དང་ལྷན་མ་འབད་ སློབ་དགོཔ། ལཱ་སློབ་འབད་དགོཔ། དཔེ་
ཆ་བཟང་དགོཔ་ ལ་སོགས་པའི་ལཱ་གཞན་ཡང་ འབད་དགོཔའི་ དགོས་པ་ཚུ་ ཞོར་ཁར་ འདི་ལན་འབད་དེ་ སེམས་ཁར་
དེས་བཅུག་དགོ།

དེའི་ཞོར་ཁར། ཉེ་འདབས་གྱི་ མི་སྡེའི་ནང་ ལྷ་སྐོར་ལཱ་ རྒྱུད་དེ། ལཱ་སློབ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་དོག་ཟེ་ དེའི་སྐོར་
ལས་ དི་བ་འདི་ལན་འབད་དེ་ གནས་ཚུལ་ བཤད་བཅུག་དགོ།

༡.༢	ཚོད་ཚིག་ལྷག་ནི།
ལས་དོན།	སྟོན་རྗེས་ ཡང་འཇུག་ མགོ་འདོགས་ཡོད་མི་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་ནི།
སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཅུལ།	ལྷག་ནི།
རིག་སྟོབས།	དབྱེ་དཔྱད།
སྟོན་ཆས།	ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྟོན་རྗེས་ ཡང་འཇུག་ མགོ་འདོགས་ཡོད་མི་ ཚོད་ཚིག་ཚུ་ སྟོན་ཐངས། སྟོན་འཇུག་ རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ འདོགས་ཅན་ མགོ་ཅན་ཡོད་མི་ ཤོག་ཁམ་ འབག་འོངས་སྟེ།

- ✓ ལྷོར་གློག།
- ✓ ཚིག་སྒྱུད།
- ✓ ཚོད་ཚིག་འབད་ ལྷག་ཐངས་འབད་བཅུག་པའི་སྐབས།
 - མགོ་ཅན་ཞུགས་པ་ད། སྐྱ་རྒྱ་པ་འབད་ བཏོན་དགོ་མི། (ར་ ར་ ར་ མ་ ར་ ར་ ར་ ར་ ར་ ར་ ར་) ཚུ་དང་།
 - སྟོན་འཇུག་ཞུགས་པ་ད། སྐྱ་རྒྱ་པ་འབད་ བཏོན་དགོ་མི། (མངར། དུལ། དོས། གཉིས། གཉིད། གནད། མནམ། མནོ། མཉམ། དམའ། དམར་) ཚུ་དང་།
 - དམིགས་བསལ་ མིང་གཞི་ (བ་) ལུ་ སྟོན་འཇུག་ ད་ ཞུགས་པ་ད། ཚོད་སྐྱ་ ལྷོར་འགྲོ་མི། (དབང་། དཔོག། དབྱངས། དབྱིངས། དབྱུལ། དབྱུགས་) བརྒྱམ་དང་།
 - མིང་གཞི། (པ་པ་བ་) ཚུ་ལུ་ ལ་བཏགས་སྐྱར་མ་ད། མཚུ་བཅུམས་སྟེ་ སྐྱ་བཏོན་དགོ་པ། (དཔལ་མཁ། དབྱེ། སྤྱི། སྤྱུ། འཕྱག། འཕྱོག། ལྷ། འཕྱར། བྱམོ། བྱིལ་ལི། བྱིལ། འཕྱོ) ཟེར་མི་ཚུ་དང་།
 - མིང་གཞི། (ཀ་ག་བ་ས་) ཚུ་ལུ་ ལ་བཏགས་སྐྱར་མ་ད། སྐྱ་རྒྱ་པ་འབད་ བཏོན་དགོ་མི། (ལྷ། ལྷོག། ལྷ། ལྷོམ། ལྷ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ།) ཚུ་དང་།
 - མིང་གཞི། (ཟ་) ལུ་ ལ་བཏགས་སྐྱར་མ་ད། ད་ གི་ སྐྱ་བཏོན་དགོ་པ། (ལྷམ། ལྷུམ། ལྷོག་) ཤོགས། གཞན་ཡང་ རིགས་བརྒྱུས་ཏེ་ སྟོན་དགོ།

དེ་གི་ལུ་ལས། འོག་གི་ ཚོད་ཚིག་བརྒྱམ་ལྷག་བཅུག་སྟེ། སྟོན་རྗེས་ཡང་འཇུག་ འདོགས་ཅན་ མགོ་ཅན་ཚུ་ རོས་ འཛོན་འབད་བཅུག་ནི་དང་། སྐྱ་རྒྱ་པ་འབད་ བཏོན་དགོ་མི་ཚུ་དང་། མཚུ་བཅུམས་སྟེ་ ཚོད་སྐྱ་ བཏོན་དགོ་མི་ཚུ་ ཡང་། རོས་འཛོན་འབད་བཅུག་དགོ།

དར་ཤིང་འདི་ རིང་མོ་འདུག། ལུང་མ་ཤིང་མགུ་ལུ་ བྱིལ་བུང་ ༢ འདུག།

འདི་ སེར་ཤོག་མེ་ཏྲག་ ཞིན།
གནམ་མེད་ས་མེད་ ལེགས་པས།

ཞལ་རྒྱས་ བྱིམ་ནང་ འདུག།
སྐྱམ་ ལུགས་མཉེས་ལུགས།

དོན་ཚན་འདི་གི་སྐབས།

རྫོང་རྫོག་དང་ འདྲི་ལན་གྱི་ཞོར་ལས་ འཕྲོན་མི་ འོག་གི་དོན་ཚན་རྩིས་ལྟ་བུ་གི་ཐོག་ལུ་ བྲོས་སྟུན་འབད།

- ཤིང་དང་མེ་ཏྲག་ གསོ་སྦྱོང་དང་བདག་འཛིན།
- སེམས་ཅན་དང་གྲིུ་རྩུང་ བདག་འཛིན་དང་གསོ་སྦྱོང།
- ཞལ་རྒྱས་ལ་སོགས་པའི་ བམ་དང་རྒྱན་ཤོས་རྩིས་ལུ། ལུགས་ལེགས་ཏྲག་ལྷུ་དགོས་རྩིས་ འབྲི་སྐབས་འབད་དེ་ དོན་ཚན་བྲིན།

༡.༣

ལན་གདམ་ཁ་རྒྱབ་བྲི་ནི།

ལས་དོན།

པར་ནང་གི་ མིང་རྫོག་རྩིས་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ བྲི་བཅུག་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།

བྲི་ནི།

རིག་སྟོབས།

གོ་བ།

སྟོན་ཆས།

ལུ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལུ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༢ ནང་ཡོད་མི་ པར་རྩིས་ མིང་རྫོག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ བྲི་བཅུག་ནི།

འདི་ གཅི་སྟོན་?

འདི་ --- ཞིན། (སྐད་/ སྐད་ལེབ་) གཞན་མི་ཅིག་ལུ་བཏུ་སྟེ།

འདི་ གཅི་སྟོན་?

འདི་ --- སྐད་ལེབ་མེན།

དེ་གི་ཤུལ་ལས། མིང་དེ་རྩིས་ ལག་ལེན་འབད་སྟེ་ རྫོག་བཟོ་བཅུག་དགོ།

ལུགས་དེབ་ཅིག་ལུགས་བཅུག་སྟེ། མི། སེམས་ཅན། ས་གནས། ཤིང་ ལ་སོགས་པའི་ མིང་སོ་སོ་བཏོན་བཅུག་སྟེ། མིང་དང་བྱ་རྫོག་

གི་ ལྷིང་བཏང་དབྱེ་བ་ཅིག་ ལོ་སྟུང་འབད།



༡.༤

དྲི་བ་འདྲི་ལན།

ལས་དོན།

དྲི་བའི་ ལན་རྩིས་ འབྲི་སྐབས་འབད་ རྫོགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།

འབྲི་སྐབས།

རིག་སྟོབས།

གོ་བ།

སྟོན་ཆས། དེ་མི་དང་ འབྲི་དེ་བ་སོགས།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་སྤྲུག་ཚུ་ རྗེ་ཚན་ནང་འབད་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ རང་མོའི་གཡུས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ དེ་བའི་འབྲི་ལན་འབད་དེ་ འོག་ལུ་ ཡོད་ མི་ དེ་བ་བརྩམ་གྱི་ ལན་བྲི་བཅུག།

༡. གཡུས་ཀྱི་མིང་ ག་ཅི་སྟོ་.....?
༢. རྒྱུ་ཚང་གུངས་ཁ་དང་། རྒྱུ་མ་འདྲཱ་སོགས།
༣. ཤིང་མ་འདྲཱ་གི་མིང་།
༤. རྒྱུ་ཚགས་ཚུ་ལ། སློ་ཏོག་ཁར། གཤོད་ནང་། གད་པ། ཐང་ནང་སོགས།
༥. འབྲུང་ཚུ་གི་སྐོར་དང་། དབྱེ་བ་སོགས།
ཁོང་གིས་འབྲི་མི་ལན་ཚུ་ དམངས་ཁར་ སླབ་བཅུག་ནི།

འབྲི་ལན་གྱི་སྐབས།

- ✓ རྒྱུ་ཚང་དང་ འཆམ་ཏོག་ཏོ་ རྗེད་དགོས་དང་།
- ✓ རྒྱུ་གི་སྟོ་སོགས་ཁར་ ཤིང་ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར།
- ✓ འབྲུང་ཚུ་ བདག་འཛིན་དང་། ཀླ་བདག་འཛིན་འབད་དགོས་ཚུ་ ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར་ སླབ་བཅུག་སྟེ། སློབ་གྲུའི་འབྲུང་ ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་? དབྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག།
- ✓ དེ་ལས། མིང་ཚོག་ཚུ་ ཐོ་རྒྱབ་ རྗེ་བུ་བཅོ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ སེམས་ཁར་དེས་བཅུག།

- ༡.༥ རྒྱུ་གི་དབྱེ་བ། ལྷ་བཤལ།
- ལས་དོན། རྒྱུ་ མ་འདྲཱ་ཚུ་གི་ མིང་དང་ པར་འབྲི་སླབ་ འབད་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་སླབ།
- རིག་སྟོབས། དབྱེ་དཔྱད།
- སྟོན་ཆས། འོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་སྤྲུག་ཚུ་ ཉེ་འདབས་ཀྱི་གཡུས་ཚན་ནང་ རྒྱུ་ཞིན་མ་ལས། རྒྱུ་མ་འདྲཱ་ཚུ་ ལྷ་རྟོག་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་ འབད་བཅུག་ནི། དཔེར་ན། སློབ་གྲུའི་ ས་ཁོངས་ནང་ རྒྱུ། ཚོང་ཁང་། ཡིག་ཚང་ལ་སོགས་པ་ བལྷ་བའི་ཐོག་ལས།

- ✓ རྒྱུ་མ་འདྲཱ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་ནི།

- ✓ སྡེ་ཚོན་ནང་ ཁྱིམ་ཚུ་གི་ བར་དང་ མིང་གི་བཅུག་ནི།
- ✓ དེ་ཚུ་ ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་དགོས་ཡིན་ནུ་ དགོས་མཁེ་ སྲོབ་བཅུག་ནི།
- ✓ དེ་ཚུ་མེད་པ་ཅིན་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་ར་འོང་ནི་ཡིན་པས།
- ✓ སྡེ་ཚོན་གྱིས་ སྲོབ་ཁང་ནང་ སྐྱོན་འབྲུལ་འབད་བཅུག་ནི།

༡.༤ མིང་ཚོག་སྐྱུང་བ།
 ལམ་དོན། ཞེ་སའི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་ནི།
 སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་ནི། ལྷག་ནི།
 རིག་སྟོབས། བཟུང་ཤེས།
 སྟོན་ཆས། མིང་ཚོག་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྲོབ་དཔོན་གྱིས། ཞེ་སའི་མིང་ཚོག་ཚུ་ ཤོག་ཁམ་ནང་ གིས་འབག་འོངས་ཏེ་ སྟོན་ནི།

- ✓ ཞེ་སའི་མིང་ སྲོབ་སྐྱོན་ཚུ་ལུ་ རེ་རེ་འབད་ལྷག་སྟེ་ སྟོན་ཡི་ར་ ག་སྐབ་རྒྱབ་བཞག་ནི། ཞེ་སའི་མིང་ འོག་མནོ་ བསམ་བཏང་སྟེ་ ག་ཅི་ར་ ཡིན་ནུ་ སྲོབ་བཅུག་ནི།
- ✓ ཞེ་སའི་མིང་ ག་གིས་ མངས་འབད་ འོག་སྲོབ་ཚུགས་མི་ལུ་ རོས་ལེན་དང་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག་ནི།
- ✓ ལྷག་མ་ཤེས་མི་ཚུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོག་ལས་ ལྷག་བཅུག་ནི།
- ✓ ཞེ་སའི་མིང་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སལ་སྐད་ནང་ གིས་ཏེ་སྟོན་ནི།
 ཞེ་སའི་མིང་ཚོག།

ཐེབས་བསུ། སྐྱུ་ཡོན། སྐྱུ་ལྷུས། ཕྱག་འཁར། གསུང་ཚོམ། ཕྱག་འབྲི། ལྷགས་སྟོན། ཕྱག་ཤུབས།
 གསུང་ཚོག། མནལ་ལམ། ཕྱག་རྟགས། ཞབས་སྐྱོར། སྐྱུ་ཚོག། གསུང་བཤད། བཞེས་ཆ། ཕྱག་སེན།
 ཕུལ་ཆ། གསུང་སྐད། གཟིམ་ཅུང་། བཞུགས་མི།

༡.༥ ཇི་བ་འདྲི་ལན།
 ལམ་དོན། ཇི་བའི་ ལན་ཚུ་ འདྲི་སྲོབ་འབད་ཚུགས་ནི།
 སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་ནི་སྲོབ་ནི།
 རིག་སྟོབས། དབྱེ་དཔྱད།
 སྟོན་ཆས། གནམ་གཤེས་ཀྱི་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ གནམ་གཤིས་ཀྱི་ ཤོག་བྱང་དང་ བརྒྱུ་ཚུ་བྱིས་འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས། འོག་གི་ རྗེ་བའི་ ལན་སྐབ་བཅུག་ རྟེ།

༡. ད་རིས་ གཟའ་ ག་ཅི་སྟོ་?
༢. ད་རིས་ ཚེས་ ག་དེམ་ཅིག་ སྟོ་?
༣. ལ་ཙ་ གཟའ་ ག་ཅི་སྟོ་?
༤. བུས་པ་ གཟའ་ ག་ཅི་སྟོ་?
༥. ད་རིས་ཀྱི་ གནམ་གཤིས་ ག་དེ་སྟེ་ འདུག་?
༦. རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ད་ ག་དེ་སྟེ་ འབད་ནི་ཡོད་? ཟེར་བའི་བྱི་བ་ཚུ་ རྗེ་ཞི།

འདི་གི་ རྒྱབས་སློབ་དཔོན་གྱིས།

ཚེས་ ༡༠ དང་། ༡༥, ༢༥, ༣༠ ཚུ་དུས་བཟང་ཨིན་པའི་སྟོར་ རོ་སྟོད་འབད་དེ།

དུས་བཟང་གི་སྐབས་ འབད་བཏུབ་དང་། མ་བཏུབ་ཚུ་གི་ སྟོར་ གཤམ་འཁོད་ཤོག་ཁམ་བཟུམ་ བཟོ་སྟེ་ བཀའ་བཅུག།

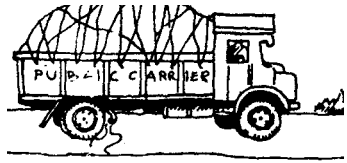
དུས་བཟང་གི་སྐབས་

འབད་དགོ་པ་?	སྲུང་དགོ་པ་/འབད་མ་བཏུབ།
དཀར་མེ་སུལ་ནི་.....	ཤོབ་རྒྱུ་ནི་མི་འོང་.....

- ༡. མིང་ཚིག་བསྐྱར་ཞིབ།
- ལས་དོན། པར་ལུ་བཏུ་སྟེ་ རྗོད་ཚིག་ བྱི་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། བྱི་ནི།
- རིག་སྟོབས། རྩན་ཤེས།
- སྟོན་ཆས། ལུ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ལུ་ཤོག་ ཤོག་གངས་ ༣ པ་འདི་ ལག་ལེན་འབྲམ་སྟེ་ རྗོད་ཚིག་ འབྲི་བངས་སྟོན་ནི། དཔེར་ན།



- སྐྱམ་འཁོར།
- སྐྱམ་འཁོར་ སྟོམ་འདུག།
- པར་ལུ་བཏུ་སྟེ་ མིང་བྱི་བཅུག་ནི།

- ✓ བར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ རྫོང་ཚོགས་སྤངས་ཀྱི་བུམ་ཞི།
- ✓ གྲག་འདི་གིས་ ག་ཅི་གི་ ལུ་ར་འབདམ་ཨིན་ན་?
- ✓ ས་གནས་ནང་། ལྷུ་མ་འཁོར་ གྲག་བཟུམ་འབད་ ལུ་གཞན་ག་ཅི་གིས་ར་ འབདམ་ཨིན་ན་?
- ✓ རྫོང་ཚོགས་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ལུ་ བསྐྱུ་གསོག་འབད་བཞག་དགོ།
འདི་གི་སྐབས། ས་གནས་འདི་ཁར་ ཅེ་ལ་མར་ཚུར་ བཀའ་ལེན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་ར་ལག་ལེན་འབྲེལ་དོ་ག་? ཐོ་བཀོད་བུམ་ག།

- ༡.༩ རྫོང་ཚོགས་ལྷན་ཞི།
- ལས་དོན། རྫོང་ཚོགས་ མ་འདྲམ་ཚུ་ ལྷན་ཚུགས་ཞི།
- སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཅུལ། ལྷན་ཞི།
- རིག་སྟོབས། ཐོ་བ།
- སྟོན་ཆས། རྫོང་ཚོགས་གི་ ཐོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། རྫོང་ཚོགས་ མ་འདྲམ་ཡོད་པའི་ ཐོག་ཁམ་ གྲིས་འབག་འོངས་ཞེན་མ་ལས་ ལྷན་བཅུ་སྟོན་ཞི།

- ✓ སྤེ་ཚན་ནང་ ཚོགས་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷན་བུམ་ཞི།
- ✓ ཚོགས་སྤྱད་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷན་བུམ་ཞི།
- ✓ འོག་གི་ རྫོང་ཚོགས་ཚུ་ སྤངས་འབད་དེ་ ལྷན་བུམ་ཞི།

- ✓ བྱི་ཚེ་འདི་ ཚུར་ཀྱི་ ཨིན། བྱི་ཚེ་ རྟོག་ཀ་ནང་ སྤྱད་འོང། བྱི་ཚེ་གིས་ ཚུམ་ བཟའ་འོང། བྱི་ཚེ་གི་ མཚུགས་ བྱ་སི་ སི་ཨིན།
- ✓ བྱི་ཚེ་ལུ་ ཀྱངས་གཉིས་དང་ ལགས་གཉིས་ ཡོད།

དེ་ལས་ ལྷན་དེབ་ཅིག་ ལྷན་བུམ་ཞེན་མ་ལས། མིང་དང་ བྱ་ཚོགས་ཚུ་འཚོལ་བུམ་སྟེ། འབྲི་དེབ་ནང་གི་བུམ་ག།

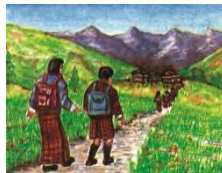
- ༡.༡༠ བར་གྱི་བཤད་པ་གི་ཞི།
- ལས་དོན། བར་གྱི་བཤད་པ་ སྤངས་ཀྱི་དེ་ གི་ཚུགས་ཞི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། གི་ཞི།
- རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས། ལུ་ཐོག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལུ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༧ པ་འདི་སློབ་དེ་ སློབ་ལུ་འབད་བཅུག་ནི།

- ✓ པར་ལུ་བཟུ་སྟེ་བཤད་པ་ ལུང་ཀྱ་རེ་ གི་བཅུག་ནི།
- ✓ བཤད་པ་ གིས་ཚར་མི་ཚུ་ རྐྱད་མེད་སྟེ་ ཚར་རེ་ལྷག་བཅུག་ནི།
- ✓ ལྷག་ནིའི་དོན་ལམས་ བཤད་པ་ སློབ་ཁང་ནང་ དཔུངས་བཞག་དགོ།

དཔེར་ན།



འདི་ ཏྲ་ ཨིན་པས།
ཏྲ་གིས་ ཁུར་ཆ་ འབག་འོང།

ཁོང་གཉིས་ སློབ་ལྷུག་ ཨིན་པས།
ཁོང་ སློབ་གྲྭ་ནང་ འགྲོ་དེས།

འདི་གི་སྐབས། ཁུར་ཆ་འབག་མི་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་ག? སློབ་གྲྭ་ནང་འགྲོ་མི་གིས་ ག་ཅི་ར་འབག་དགོ་ག? སོགས། སློབ་
དཔོན་གྱིས་ སློབ་ལྷུག་ཚུ་ མཉམ་བསམ་གཏང་ནི་གི་ གོ་སྐབས་བཟོ་སྟེ་ འདི་ལན་འབད་དགོ། སེམས་ཅན་སོགས་ དཀའ་ལྷན་སྦྱད་མི་
ལུ་ རྫིང་རྩེ་བརྐྱེད་དེ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་དགོ་པའི་སློབ་ གོ་སྐབས་ལུ་འབད་དགོ།
འབད་གསོ། ཨ་ལོ་ སློབ་བཅོམ་ཏེ་ ལོག་ལོག་ ལྷག་བཅུག་དགོ་པ་ འག་ཆེ།

- | | |
|-------------------|--|
| ༡.༡༡ | ནང་མི་ཉེ་ཚན། |
| ལམ་དོན། | ནང་མི་གི་ པར་གྱི་མིང་དང་ ཇི་བའི་ལན་ གི་རྒྱགས་ནི། |
| རྐྱད་ཡིག་རིག་ཅུལ། | སྐབ་ནི། གི་ནི། |
| རིག་སྟོབས། | འབད་ཤེས། |
| སྟོན་ཆས། | ནང་མི་ཉེ་ཚན་གྱི་ཤོག་ཁམ། |

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་གུང་ ཤོག་གངས་༨ པ་ནང་ཡོད་མི་ ནང་མི་གི་ པར་གྱི་བཤད་པ་དང་ ཇི་བའི་ལན་འབྲི་ཐངས་ཚུ་སྟོན་ནི།
པར་ལུ་བཟུ་སྟེ་ ག་ཅི་མཐོང་མི་འདི་ བཤད་པ་དང་། བཟོ་རྒྱུ་ལྷན་ཚོགས་གི་ དབྱིབ་ གི་བཅུག་ནི།

ཨ་པ་འདུག། ཨ་འི་འདུག། ཨ་ལོ་གཉིས་འདུག། གཅིག་ ཨ་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་ཨིན་པས།
ཨ་པ་ གཞུགས་རིང་མོ་ རྒྱགས་ཏེ་རིལ་རི་འདུག། སོགས།

དེ་ལས། སྲི་བ་རྩེ་ སྲི་བ་ཏེ་ ལན་འབྲི་སྐབ་ འབད་བཅུག་ནི།

༡. རྩོད་ཀྱི་ རྩིས་ནང་ གར་ཡོད་?
༢. རྩོད་ལུ་ རོ་རྒྱུ་ལ་ ཡོད་ག?
༣. རྩོད་ཀྱི་ ཨའི་གི་མིང་ ག་ཅི་སྟོ་?
༤. རྩོད་ཀྱི་ཨ་པ་གི་ ཨའི་གི་ མིང་ག་ཅི་སྟོ་?
༥. རྩོད་ལུ་སྐུན་ཆ་ ག་དམ་ཅིག་ཡོད་པ་?

༡.༡༢ ལཱ་འགན་ མ་འབྲམ།

ལས་དོན། ལཱ་འགན་རྩེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་སྐབ་ འབད་ཚུགས་ནི།

- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་སྐབ།
- རིག་སྟོབས། བཤེས།
- སྟོན་ཆས། པར་ཁྲམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལཱ་འགན་གྱི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཐངས་སྟོན་ནི།

- ✓ ལཱ་འགན་གྱི་ མིང་རྩེ་སྐབ་བཅུག་ནི།
- ✓ པར་དང་ མིང་གི་བཅུག་ནི།
- ✓ ལཱ་འགན་མ་འབྲམ་རྩེ་གི་ རྣམ་འགྲུར་ ལད་སྟོལ་འབད་བཅུག་ནི།
- ✓ པར་ལུ་བཟྭ་སྟེ་ བཤད་པ་ཐུང་ཀུ་རེ་ གི་བཅུག་ནི།
- ✓ རོ་མོ་ཉེ་རིང་མེད་པའི་ འགན་ཁུར་འབག་ཐངས་རྩེ་ བཤད་བྱིན་ནི། དཔེར་ན།

བཟོ་བོ། མག་རམ། ཞིང་ལཱ། དེད་གཡོག་པ། ཐགས་འཐག་མི། ཐབ་ཚངས། སྟོབ་དཔོན། རྩོད་དཔོན། དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ ཏེ་ ལཱ་གཡོག་གཞན་ཡང་ རོ་བཤོད་འབད་དེ་ མི་རོ་མ་འབད་མར་བཏང་སྟེ་ འབྲི་ལན་འབད་དེ་ བསྐྱེ་ལེན་འབད་བཅུག་ ཞིན་མ་ལས། འབྲེམ་སྟོན་འབད་དེ་ མི་མང་ལུ་སྟོན་ནི། གསལ་ལཱ་ལྷུ་འབད་ནི་སོགས།

༡.༡༣ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚོགས།

ལས་དོན། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ མིང་ཚོགས་རྩེ་ ལྷག་ཚུགས་ནི།

- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།
- རིག་སྟོབས། བཤེས།
- སྟོན་ཆས། མིང་ཚོགས་ཤོག་ཁྲམ། ལྷག་དེབ།

ལག་ལེན་ལས་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཤོག་ཁམ་ནང་ གྲིས་འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ ལྷག་ཐངས་སྟོན་ནི།

- ✓ སློབ་པ་དང་ ཞན་པ་འབད་ བཏོན་དགོ་མི་ཚུ་
དབྱེ་བ་བྱེད་ཏེ་ ལྷག་བརྟུག་ནི།
- ✓ མིང་དང་བྱ་ཚིག་གི་ དབྱེ་བ་བྱེད་ནི།
- ✓ མིང་ཚིག་གི་ ཤོ་དོན་ གྲི་ནི།
- ✓ ཡིག་སྐབ་ སེམས་ཁར་ དེས་བརྟུག་ནི།
- ✓ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་ གྲི་
བརྟུག་ནི།
- ✓ སློབ་ལཱ་འདི་ འབད་ཚར་ཞིན་མ་ལས། སློབ་སྦྱོང་ནང་དོག་འབད་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཤེས་མི་ཤེས་ གྲི་བ་འདྲི་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་
དབྱེ་ཞིབ་འབད་བརྟུག་དགོ།

ཉིན་མ། གཞེས་ཉིན་མ། གནངས་ཚེ། གཞེས་ཚེ། དང་ཕྱ། ད་རིས། ད་སྐ།
ད་ཅི། ད་རེས་ནངས་ལ། གཞེས་ཡོད། ར། རོ་ལོ། ལུང། ལུང་དགར། ལུ་
ལྷིང། ལྷིང། ལྷིང། ལྷིང། ལྷིང། ལྷིང། ལྷིང། ལྷིང། ལྷིང། ལྷིང། ལྷིང། ལྷིང། ལྷིང།
སློབ་ཡོད། གཏོང་མ། ཚེ་མདལ། དགར་མེ། རས་ཏོག། སིན་ཅུང། དོང་མ།
གོང། རགས་ཅུང། ལོ་མ། མཚུབ་དྲུ། གཏུབ་ཅུང། གཞེས། དངུལ།
གཡུ། ལུ་ལུ། བར་ཅུང། ལྷ་པ། ཟངས་གཞོང། ར་ཅོག། ར་ལྷ། ར་ཤབས།
རམ་སྦྱིས། རན་ལུམ། པ་ལང། དམ་སྦྱིས།

༡.༡༨	མཐའ་འཁོར་གྱི་ཅ་ཆས།
ལས་དོན།	ཅ་ཆས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་གི་མིང་ཚུ་ རྫོང་ཚིག་ གྲི་རྒྱགས་ནི།
སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།	གྲི་ནི།
རིག་སྟོབས།	ལག་ལེན།
སྟོན་ཆས།	ལཱ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལས་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གྲངས་ ༥ པ་འདི་ སློབ་སྦྱོང་ སློབ་སྦྱིང་ མཐའ་འཁོར་ལཱ་ལྷིང་དེ་ ཅ་ཆས་ཀྱི་མིང་ འདྲི་ལན་འབད་
ཡི་ར་ སྟོན་ནི།

- ✓ སློབ་སྦྱོང་མཐའ་འཁོར་ལཱ་ ཡོད་པའི་ ཅ་ལའི་མིང་ རོས་འཛིན་འབད་བརྟུག་ནི།
- ✓ ཅ་ལའི་མིང་ཚུ་ སློབ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་ གྲི་བརྟུག་ནི།
- ✓ འདྲི་མི་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་ སྐོར་རྒྱབ་འབད་ དམངས་ཁར་ལྷག་བརྟུག་ཞིན་མ་ལས་ དབྱངས་བཞག་ནི།
དཔེ་རྒྱ།

མིང་ཚིག། འདྲི་ལྷི། ལྷི་ལྷི། ལྷི་ལྷི། ལྷི་ལྷི། ལྷི་ལྷི། ལྷི་ལྷི། ལྷི་ལྷི།
འདི་ ལྷི་ལྷི། ལྷི་ལྷི། ལྷི་ལྷི། ལྷི་ལྷི། ལྷི་ལྷི། ལྷི་ལྷི། ལྷི་ལྷི། ལྷི་ལྷི།
ལྷི་ལྷི། ལྷི་ལྷི། ལྷི་ལྷི། ལྷི་ལྷི། ལྷི་ལྷི། ལྷི་ལྷི། ལྷི་ལྷི། ལྷི་ལྷི།

བད་སྟོན་ནང་ལུ་ ཅ་ལ་ལེ་ཤ་ ཤོང་པས།

དེ་གི་ཤུལ་ལས། ཁོང་ར་གིས་ དགའ་མི་ཚ་རོགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ འདི་ལན་འབད་དེ་ རྫོང་ཚོག་ནང་ གི་བརྟུག།

༧.༧༥ ས་གནས་ཀྱི་ཚོད་སྟེ།

ལས་དོན། དུལ་ཚོག་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཚོད་སྟེ་ལུ་ལུ་རའི་ བཀོད་རིས་ གི་རྩུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། གི་ནི།

རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།









སྟོན་ཚས། ལུ་ར་ལུ་བཤལ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གིས་ སྟོབ་གྲུའི་ལུ་ར་ནང་ རྒྱུ་ཞེན་ན། ལུ་ར་གི་བཀོད་རིས་ གི་བརྟུག་ནི།

- ལུ་ར་གི་ བཟོ་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བཀོད་རིས་གི་བརྟུག།
- དུལ་ཚོག་ གཡས་གཡོན་ རྒྱབ་གདོང་ ལྷག་འོག་ཚུ་ ཚོད་སྟེ་གི་གྲུལ་རིས་གི་བརྟུག།
- བཀོད་རིས་ནང་ལུ་ བད་སྟོན་ལྟེ་མིག་ཚུ་ གི་བརྟུག། དཔེར་ན།

བད་སྟོན་ལྟེ་མིག།

	ཀོ་གི།	
	ཞེ་མ།	
	གྲན་མ་རུམ།	
	དོན་ཚོད།	

༧.༧༦ ཇུང་ཡིག།

ལས་དོན། ཇུང་ཡིག་ གོ་རིམ་བསྐྱོགས་ཏེ་ གི་རྩུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། གི་ནི།

རིག་སྟོབས། དུན་ཤེས།

སྟོན་ཆས། ཨང་ཡིག་གིས་ཡོད་པའི་ལུ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟོབ་ལྷག་ལུ་ ཨང་ཡིག་༡ ལས་༥༠ ཚུན་ གོ་རིམ་བསྐྱིག་བརྩུག་ནིའི་དོན་ལུ་ ལུ་ཤོག་ ཤོག་གྲངས་༤ རང་ ཨང་ཡིག་༥༠ ཚུན་ གོ་རིམ་དུགས་ཏེ་ ཡོད་མི་འདི་གི་ འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ས་སྟོང་ནང་ གོ་རིམ་བསྐྱིག་ཏེ་ གི་བརྩུག།

༤༥	༣༤	༢༦	༤	༧	༢༣	༡༢	༣༤	༤༥	༢༢	༤༤
༢༧	༥	༥༠	༤	༣༣	༢༥	༤༧	༣༢	༡༡	༣༩	༤༠

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། གོ་རིམ་ཚུ་ ག་དེ་སྡེ་བསྐྱིག་སུག་ག་? བཟུ་སྟེ་ :

- མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ གོ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གི་བརྩུག་དགོ།
- གྲངས་ལ་ཡིག་གཞུགས་ནང་ གིས་ཡོད་མི་འདི་གི་ཐད་ཤང་སྟེ་ ཨང་ཡིག་ནང་གི་བརྩུག།
- གིས་ཚེར་མ་ད། སྟོབ་ལང་ནང་ དབྱུངས་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་དང་ སྟོབ་ལྷག་མཉམ་ཅུབ་འབད་ བཟུ་དགོ།

སྟོབ་ཚན་༡ པ་འདི་ མཚུག་བསྟུ་མ་ད། སྟོབ་དང་སྟོབ་ས་ འགྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོཔ་འབད་ སྟོན་ཡོད་མི་འདི་ དེ་ཉི་ཞིབ་འབད་ དགོ།

སྟོབ་ཚན་༡ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དབྱེ་ཐོ།

- ཤིང་དང་མེ་ཏོག་ལ་སོགས་པའི་ པར་གྱི་ཐོག་ལས་བཤད་པ།
- སྟོན་རྗེས་ ཡང་འཇུག་ མགོ་འདོགས་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་ལྷག་ནི།
- རྩོམ་ལས་ སྤྱི་ཅུ་ཚུན་ ཉིན་བསྟར་ལུ་གི་ གོ་རིམ་འགྲི་སྟེ།
- འབྲེལ་ཡོད་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འབད་སྟེ་ རྩོད་ཚིག་བཟོ་ནི།
- རང་གི་མིང་དང་ གཞུས་ལ་སོགས་པའི་ དོ་སྟོན་འགྲི་སྟེ།
- གནམ་གཤེས་དང་ གཟུང་ཚེས་ཀྱི་སྟོན་ལས་ འགྲི་སྟེ།
- ཅ་ལ་ཚུ་ལུ་བཟུ་སྟེ་ ལག་ལེན་དང་ བཞག་ཐོགས་ཀྱི་བཤད་པ་ འགྲི་སྟེ།
- ལུ་འགན་ཚུ་གི་ སྟོན་ལས་ བཤད་པ་འགྲི་སྟེ།
- ལྷག་དེབ་ཀྱི་རིགས་ ལྷག་ནི།
- ཨང་ཡིག་ འགྲི་སྟེ།
- རྩམ་ནང་ལྷག་ནི།/སྟོབ་སྟོན་སྟོབ་སྟོན་དོན་ཚན།

སློབ་ཚན་ ༡ པའི་ དབྱེ་ཚད།

རིག་ ཅུལ།	ཚུད་ལྷོང་། (Exceeding)	རེ་མཐུན། Meeting	ཉེ་འཕྲིད། Approach	འགོ་ཐོག། Beginning
ཉན་སླབ།	ཤིང་དང་མེ་ཉོག་ དེ་ལྟེང་གི་ དང་ མཐའ་འཁོར། དུལ་ གནས། ལྷིམ་དང་གཡུལ། ལོ་རྒྱུས། གནས་ཚུལ། པར་ དང་ ལཱ་འགན། ཉེ་འབྲེལ་ ཀྱི་མིང་ཚིག་ཉན་སླབ་དང་། རང་གཞན་གྱི་རྩོད་དང་། འདྲི་ལན། ལོ་རྒྱུས། ཞེ་སའི་ ཚིག་ཚུ་ ཉན་སླབ་ཀྱི་ སྐབས། རྒྱ་གདངས་ སེང་ཕབ་ ཕབ་དང་ རྫོད་རྒྱ་ཚུ་ དཀའ་ རལ་མེད་པར་ གསལ་ ཉོག་ཉོ་འབད་ ཉན་སླབ་ འབད་ཚུགས་མི།	ཤིང་དང་མེ་ཉོག་ དེ་ལྟེང་གི་ མཐའ་འཁོར། དུལ་གནས། ལྷིམ་དང་གཡུལ། ལོ་རྒྱུས། གནས་ཚུལ། པར་དང་ ལཱ་ འགན། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ ཉན་སླབ་དང་། རང་གཞན་གྱི་རྩོད་ སྟོད་དང་། འདྲི་ལན། ལོ་རྒྱུས། ཞེ་སའི་ཚིག་ཚུ་ ཉན་སླབ་ཀྱི་ སྐབས། རྒྱ་གདངས་ སེང་ཕབ་ དང་ རྫོད་རྒྱ་ཚུ་ རེ་གཉིས་མ་ གཉོགས་ མང་ཤོས་ར་ དཀའ་ རལ་མེད་པར་ གསལ་ཉོག་ཉོ་ འབད་ ཉན་སླབ་ འབད་མི།	ཤིང་དང་མེ་ཉོག་ དེ་ལྟེང་གི་ མཐའ་འཁོར། དུལ་གནས། ལྷིམ་དང་གཡུལ། ལོ་རྒྱུས། གནས་ཚུལ། པར་དང་ ལཱ་ འགན། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ ཉན་སླབ་དང་། རང་གཞན་གྱི་རྩོད་ སྟོད་དང་། འདྲི་ལན། ལོ་རྒྱུས། ཞེ་སའི་ཚིག་ཚུ་ ཉན་སླབ་ཀྱི་ སྐབས། རྒྱ་གདངས་ སེང་ཕབ་ དང་ རྫོད་རྒྱ་ཚུ་ ལྷེད་པ་གོ་པ་ འབད་ ཉན་སླབ་ འབད་ཚུགས་ མི།	ཤིང་དང་མེ་ཉོག་ དེ་ལྟེང་གི་ མཐའ་འཁོར། དུལ་གནས། ལྷིམ་དང་གཡུལ། ལོ་རྒྱུས། གནས་ཚུལ། པར་དང་ ལཱ་ འགན། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ ཉན་སླབ་དང་། རང་གཞན་གྱི་རྩོད་ སྟོད་དང་། འདྲི་ལན། ལོ་རྒྱུས། ཞེ་སའི་ཚིག་ཚུ་ ཉན་སླབ་ཀྱི་ སྐབས། རྒྱ་གདངས་ སེང་ཕབ་ དང་ རྫོད་རྒྱ་ཚུ་ དཀའ་རལ་ མེད་པར་ གསལ་ཉོག་ཉོ་ འབད་ ཉན་སླབ་ འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་རྒྱུ་དགོ་མི།

<p>ལྷོ་བོ་དཔོན་དང་ཀམ་ཤོས་པམ་ མམ་ཚུ་ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ཕྱི་ཁར་འགྲོ་ནི་དང་ནང་ ན་ འོངམ་ད་ གནང་བ་ལེན་ནི། ཆ་ལོགས་ཚུ་དང་འཆམ་ཉོག་ ཉོག་འབད་མེད་ནི། ཅ་ལ་ཚུ་ ས་ གོ་ནང་གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན། དུས་ཚོད་ལུ་ འོང་ ནི། མྱོར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ནི། གྲུང་ དང་ ལྷུ་མ་འཁོར་ལམ་ལུ་ ས་ སྐྱུག་གིས་མི་ནི། འབྲི་ཆམ་ཉིང་ སངས་ས་འབྲིན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་ དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་འབད་ དགོཔ་ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་བཟོ་ཡོད་ མི་དང་འཁྲིལ་ འགན་ཁག་ འབག་ནི། དུགས་སྡིགས་ག་ ཕྱོད་མ་བཀོ་བར་ཉོད་ནང་སྐྱུག་ ནི་ཚུ་ རེ་མ་གཉིས་མ་ ས་ གཉོགས་ མང་ཤོས་ར་ ཚུ་ལ་ མཐུན་འབད་ འབད་མི།</p>	<p>ལྷོ་བོ་དཔོན་དང་ཀམ་ཤོས་པམ་ ཚུ་ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ཕྱི་ཁར་འགྲོ་ནི་དང་ནང་ ན་ འོངམ་ད་ གནང་བ་ལེན་ནི། ཆ་ལོགས་ཚུ་དང་འཆམ་ཉོག་ ཉོག་འབད་མེད་ནི། ཅ་ལ་ཚུ་ ས་ གོ་ནང་གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན། དུས་ཚོད་ལུ་ འོང་ ནི། མྱོར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ནི། གྲུང་ དང་ ལྷུ་མ་འཁོར་ལམ་ལུ་ ས་ སྐྱུག་གིས་མི་ནི། འབྲི་ཆམ་ཉིང་ སངས་ས་འབྲིན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་ དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་འབད་ དགོཔ་ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་བཟོ་ཡོད་ མི་དང་འཁྲིལ་ འགན་ཁག་ འབག་ནི། དུགས་སྡིགས་ག་ ཕྱོད་མ་བཀོ་བར་ཉོད་ནང་སྐྱུག་ ནི་ཚུ་ རེ་མ་གཉིས་མ་ ས་ གཉོགས་ མང་ཤོས་ར་ ཚུ་ལ་ མཐུན་འབད་ འབད་མི།</p>	<p>ལྷོ་བོ་དཔོན་དང་ཀམ་ཤོས་པམ་ ཚུ་ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ཕྱི་ཁར་འགྲོ་ནི་དང་ནང་ ན་ འོངམ་ད་ གནང་བ་ལེན་ནི། ཆ་ལོགས་ཚུ་དང་འཆམ་ཉོག་ ཉོག་འབད་མེད་ནི། ཅ་ལ་ཚུ་ ས་ གོ་ནང་གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན། དུས་ཚོད་ལུ་ འོང་ ནི། མྱོར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ནི། གྲུང་ དང་ ལྷུ་མ་འཁོར་ལམ་ལུ་ ས་ སྐྱུག་གིས་མི་ནི། འབྲི་ཆམ་ཉིང་ སངས་ས་འབྲིན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་ དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་འབད་ དགོཔ་ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་བཟོ་ཡོད་ མི་དང་འཁྲིལ་ འགན་ཁག་ འབག་ནི། དུགས་སྡིགས་ག་ ཕྱོད་མ་བཀོ་བར་ཉོད་ནང་སྐྱུག་ ནི་ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་བཟོ་ཡོད་ འབད་ མི།</p>	<p>ལྷོ་བོ་དཔོན་དང་ཀམ་ཤོས་པམ་ ཚུ་ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ཕྱི་ཁར་འགྲོ་ནི་དང་ནང་ ན་ འོངམ་ད་ གནང་བ་ལེན་ནི། ཆ་ལོགས་ཚུ་དང་འཆམ་ཉོག་ ཉོག་འབད་མེད་ནི། ཅ་ལ་ཚུ་ ས་ གོ་ནང་གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན། དུས་ཚོད་ལུ་ འོང་ ནི། མྱོར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ནི། གྲུང་ དང་ ལྷུ་མ་འཁོར་ལམ་ལུ་ ས་ སྐྱུག་གིས་མི་ནི། འབྲི་ཆམ་ཉིང་ སངས་ས་འབྲིན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་ དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་འབད་ དགོཔ་ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་བཟོ་ཡོད་ མི་དང་འཁྲིལ་ འགན་ཁག་ འབག་ནི། དུགས་སྡིགས་ག་ ཕྱོད་མ་བཀོ་བར་ཉོད་ནང་སྐྱུག་ ནི་ཚུ་ ཚུ་ལ་མཐུན་འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི།</p>
---	--	---	---

སློབ་ཚན་གཉིས་པ།

དགོས་དོན།

མཐའ་འཁོར་གྱི་ཡུལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བཤད་པ་ ལོ་རྒྱུས་ གནས་ཚུལ་གིས་ཡོད་མི་ཚུ་ལས། ཏྲ་བུ་ཉེ་ འབྲི་སྐབ་འབད་ནི་དང་། གཙང་སྐྱ་དང་འཕྲོད་སྟེན་དང་། རང་གི་ཉམས་སྤོང་ བཤད་ཚུགས་པ་འབད་ འགྲོ་ནི། ཚུག་འདོགས་ཀྱི་ འབྲེན་བཀའ་ཐངས། འཇམ་དབྱེངས་གསོལ་འདེབས་ཚུ་དག་ཏེ་ཏེ་འབད་ གཏང་ཚུགས་པ་འཛི་ཐོག་ཁར་ ཡིག་ལམ་གྱི་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་དང་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བརྟེན་གཏུང་དག་སྤྱང་། ཚུམ་མཐོང་ འགན་ཁུར་ག་ཅི་འཛི་ནང་འབད་ཅུང་ རང་ཚོར་གྱི་སློབ་ལས་འབད་ནི་གི་ དེས་ཤེས་འཐོབ་དགོས་ཨིན།

སློབ་སྟོན་གྲུབ་འབྲས།

- ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚོག་ཚུ་ ཡིག་སྐབ་དང་སྐབས་ཏེ་ འབྲི་སྐབ།
- ཚུག་འདོགས་ཡོད་མི་ འབྲེན་བཀའ་ཐངས།
- མིང་ཚོག་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ནི།
- གཙང་སྐྱ་གི་སྟོར་ འབྲི་སྐབ།
- དོན་ཚན་ གཅིག་གི་ཐོག་ལས་ བཤད་པ་འབྲི་སྐབ།
- འཇམ་དབྱེངས་གསོལ་འདེབས་ དག་ཏེ་ཏེ་འབད་ གཏང་ཐངས།
- ཤད་དང་ པར་ཁམ་ཚུ་ལུ་བཟྭ་སྟེ་ བརྟེན་འབད་ཐངས།
- རང་གི་ ཉམས་སྤོང་ བཤད་པ་འབྲི་སྐབ།
- སྐབས་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ ལེན་ཐངས།
- ལྷིམ་ནང་ལྷག་ནི།/སློབ་སྟོན་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།



གནས་ཚུན་འདི་ནང་ལྟོད་པ་ད། མཚུག་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་གྱི་ཐོ་ལས། འོས་འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་བཟྭ་སྟེ། གཉིས་དང་གསུམ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་སྐབས་ཚུ་འབྲི་སྐབས་ སྤྱིང་སྤྱིང་ བརྟེན་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ཚན་དང་ རང་འབྲེལ་བརྟེན་སྟེ་ དེས་པར་ལྷག་བརྟུག་དགོས་ཨིན།

སློབ་སྐབས་ཚུ་ལུ་ ལུ་ཤོག་གི་མཚུག་ལུ་ཡོད་མི་ ལྷིམ་ནང་ལྷག་དགོས་པའི་དོན་ཚན། **སློབ་ཚན་གཉིས་པ།** ཟེར་མི་འདི་སྟོན་སྟེ་སློབ་ཚན་གཉིས་པ་འདི་ མཚུག་བཟུང་ད་ སྐབས་དང་སྐབས་ འབྲི་སྐབས་འབད་ཚུགས་དགོས་འབད་ སྟོན་དགོ།

སློབ་ཚན་༢ པའི་སྦྱང་ལུ།

- ༢.༡ ཉེར་མཁོ་བའི་བྱ་ཚིག།
- ལམ་དོན། ཉེ་བར་མཁོ་བའི་བྱ་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ རྣམ་འགྲུར་བཏོན་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་སྐབ།
- རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས། ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་ལུ་ཡོད་མི་ ཉེར་བར་མཁོ་བའི་ བྱ་ཚིག་གི་ཤོག་ཁམ་ བཅའ་སྒྲིག་ཀྱབ་ཞིན་མ་ལས།

- ✓ བྱ་ཚིག་ཚུ་ རང་རང་སོ་སོ་འབད་ ལྷག་བཅུག་ནི།
- ✓ བྱ་ཚིག་ རེ་རེ་སྦྲོད་དེ་ རྣམ་འགྲུར་བཏོན་བཅུག་ནི།
- ✓ བྱ་ཚིག་སྟེ་བཟུབ་བཅུག་ནི།
- ✓ མཚོན་གས་མབ་འབྲི་སྐབ་འབད་ནི།
- ✓ དོན་དག་དང་ སྟེ་བཟུབ་བཅུག་ནི།
- ✓ བྱ་ཚིག་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་བཅུག་ནི།

ཉེར་མཁོ་བའི་བྱ་ཚིག།

སྦྲོད། མོང་། འཕྱོ། འབད། བྱིན། ལྷོག། སྐབ། སྦྲོད། ཉལ། བཟུ། འཕྱང་། གཏང་། བྱོན། བཅུགས། མབ། མེད། བཅུམ། བྱེ།
བཏོན། སྟོན། བཀལ། ལེན། བཅོ། བསྐད། མཐུད། འབྲུད། འཕེན། འཕུལ། བཤེད། མནན། འཕྱོག། འཕྱོ། ལྷག། ལྷིར།

- ༢.༢ ཕྱིག་འདོགས།
- ལམ་དོན། ཕྱིག་འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི་ སྲི་ནི།
- རིག་སྟོབས། མོ་བ་དང་ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས། ཡིག་བཟོ་སྦྱང་དེབ། ལུ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཕྱིག་འདོགས་དང་། དེ་ལུ་ དབྱེད་ཡོད་པའི་ ཡི་གུ་ཚུ་ བཀལ་ཐངས་དང་འབྲིལ་ཏེ་ དཔེ་སྟོན་འབད་ནི།

- ✓ ཕྱིག་འདོགས་ཡི་གུ་ཚུ་སྦྲོད་ལྷོག་དང་ ཚིག་སྐད་འབད་ ལྷག་བཅུག་ནི།

- ✓ མིང་ཚིག་འདི་གི་ གོ་དོན་དང་ རྗེས་སྐྱེའི་ སེམས་ཁར་དེས་བཅུག་ནི།
- ✓ ཕྱག་འདོགས་ཅན་ བཀའ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བྱི་བཅུག་ནི།
- ✓ ལཱ་ཤོག་ཤོག་གངས་པ་ པ་འདི་ བྱི་བཅུག།

དཔེར་ན།

བསྟོགས། བསྟོགས། ལྷ་པ། བསྟོན།

༢.༣	མིང་ཚིག་ལྷག་ཐངས་སྤྱད་པ།
ལས་དོན།	མིང་ཚིག་ཚུ་ ཚིག་སྤྱད་འབད་ ལྷག་ཚུགས་ནི།
སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།	ལྷག་ནི།
རིག་སྟོབས།	ལག་ལེན།
སྟོན་ཆས།	མིང་ཚིག་གི་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། མིང་ཚིག་གི་ཤོག་ཁམ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལམ་སྟོན་བཀོད་ཀྱི་དང་འཁྲིལ་སྤྱོད་ ལཱ་འབད་བཅུག།

- ✓ ལྷག་ཐངས་དཔྱེ་སྟོན་འབད་ནི།
- ✓ རེ་རེ་ལུ་ སྤྱོད་སྟོག་དང་ཚིག་སྤྱད་འབད་ ལྷག་བཅུག་ནི།
- ✓ མིང་ཚིག་གི་སྟེབ་སྟབ་བཅུག་ནི།
- ✓ གོ་དོན་སྟབ་བཅུག་ནི།
- ✓ དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་ རྗེས་སྐྱེ་ལེ་བཟོ་བཅུག་ནི།
- ✓ མཉུན་/དཔུང་ཆ་ནང་ གཅིག་གིས་དྲིས། གཅིག་གིས་ སྟབ་བཅུག།

(འདི་གི་སྟབས། མ་མཁལ་ བཟུམ་ལུ་ མང་ལེལ། ཟེར་སྟབ་དགོས་ཚུ་ རྗེས་སྐྱེ་བཟོ་)

ཁ་ཉིན་མ། རོལ་མོ། དོར་མ། གཞེས་ཉིན་མ། རྒྱ་སྤྱིང་། མཚོ་བ་དཀྱི། རྩེ་པ། རྩེ་པ་བཟུམ། བཟུང་དོ། སྤྱི་གཡེའམ། བྱིལ་ལི། ལྷག་པ། ཐིག། མཚན་ ལོགས། གཞེས་ཚོ། རགས་ཚུང། དཔུལ་མ། རམ་སྤྱིས། གཏུབ་ཚུང། རམ་ཏོག། རེ་ཅག། ཤམ་འབྲས། ལྷ་ཚུང། དྲིལ་བུ། བྱག་མེན། ཤམ་མ། ཚོ་མདའ། མ་མཁལ། སྟལ་ཏོ། སོག་ལེ། རིང་མ། དར་གདོང་། དཔྱི་སྟེང་། ཚིགས། རྒྱ་མོ། བྱགས་རས། ཞོལ་སྟོག། ལྷག་ཏོ། མཚན་ལོགས། ཞུ་བུ། སྟལ་ཏོ། བྱིན་མ་ཐག། བུས་མོ། སྟོས་དཀར། ཁ་མིག། རྩང་མ་ཤིང་། སྤྱིར་རྒྱུག། ཐོད་པ། དམ་སྤྱིས། མཁལ་དོག། སྤང་ཚང་། མཚན་ པ། དུང་དཀར། རིང་མ། རྒྱོད་པ། རྒྱན་ཆ། མཁྲིས་པ། ལལ་གཟན་མ། ཐིག་ཤིང་། རྒྱན་འབྲས། གཞེར། དོན་ཏིང་། གཞེང་། དི་བཟང་། སྟོམ། གསང་སྟོང་། སྟོས་མོར། རགས་སྟེ། གནངས་ཚོ། གཏུང་ཤིང་། འབྲས་མེར། ད་ཅི། ཞོལ་དུང་། གཤོལ། སྟམ་ཐས། སེར་ཁ།

སྤྱི་ལཱ་འོས་འབབ་ཡོད་མི་ མཁྱེན་པ་ལག་ སྤྱི་ལཱ་འགན་སྲུང་། ལོ་དོན་སྲུང་ཞི། ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འབབ་ན་? སོགས།
གྲོས་སྟུན་འབད།

ལྷག་དེབ་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ དེ་ནང་ལམ་ འཕྲོན་མི་མིང་ཚོག་ཚུ་ ཚན་པ་བཟོ་བཅུག།

- ༢.༤ ཚན་འཇལ།
- ལམ་དོན། ཚན་འཇལ་ ཅ་ཆས་ཀྱི་མིང་དང་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ འཇལ་ཐངས་ཤེས་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ཉན་ནི། འབད་ཐངས།
- རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས། ཚན་འཇལ་ཅ་ཆས།

ཐོག་ཤིང་། ལོ་མ་ཚད། མཐོ་ཚད། འདོམ་ཚད། ཚད་ཤིང་། འཇལ་ཐག། སོགས།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཚན་འཇལ་གྱི་ཅ་ཆས་ཀྱི་མིང་ཚུ་ རོ་སྟོད་འབད་དེ་ ཚན་འཇལ་ཐངས་བཤད་བྱིན་ནི།

- ✓ ཚན་འཇལ་གྱི་ ཅ་ཆས་ཐོ་བཀོད་ འབད་བཅུག་ནི།
- ✓ ཅ་ཆས་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཚན་འཇལ་ཐངས་ཀྱི་རིམ་པ་ཚུ་ ལྷག་བཅུག་ནི།
- ✓ སྤྱི་ཚོན་ནང་ལུ་ ས་ལོ་དོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཚན་འཇལ་ནི། (འབྲི་མི། ཀང་མི། ལྷོ་སྤྲིག་སོགས་)
- ✓ སྤྱི་ཚོན་ནང་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་མི་འདི་ དམངས་ཁ་ལུ་ ལྷན་ལྷན་འབད་ནི།

ཡང་ན།

- ✓ གཞུགས་དང་ ཡན་ལག་གི་ ཚན་འཇལ་བཅུག་ནི། དཔེར་ན། མཁུ་རྟོ་ལམ་རྒྱུ་ཚུ་སྤྲི་ སེན་གྱི་མི་ཀྱང། (སི་ཨེམ་)

མིང་།	རྒྱུ་ཚུ་ - མཁུ་རྟོ།	ཀི་ལི་ - དབྱུང་འཇུབ།	ཕུས་མོ་ - རྟིང་མ།
དོན་གྲུབ།	༥༠.༥	༡༠.༠༠	༢.༠༠
ཀུན་གྲུབ།			

- ༢.༥ ཕུལ་ཚོག་ལག་ལེན།
- ལམ་དོན། ཕུལ་ཚོག་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ སྤྱི་ཚོགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ཉན་སྲུང་།
- རིག་སྟོབས། དབྱེ་དཔྱད།

སྟོན་ཆས།

ཡུལ་ཚོགས་ཁྲིམ་ཡོད་པའི་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཁམས་སངས་ལུ་ བྱིད་ཞིན་མ་ལས། ལྷོགས་དང་བསྐྱུན་པའི་ སྤོ་བ་འདྲི་ལན་འབད་དེ་ སྦྱོང་ལཱ་འབད་བཅུག་ནི་ དང་།

- ✓ ཡུལ་ཚོགས་མ་འདྲམ་ཚུ་ སྟོབ་སྟོན་འབད་ནི། ལུ་ཁར། གདོང་ཁར། སྐྱག་ལུ། མཐའ་མར། ཐོག་ཁར། ས་ཁར། ཚུ་བར། གཡམས། གཡོན།
 - ✓ ཡུལ་ཚོགས་དང་བསྐྱུན་པའི་ ལག་བརྟེན་བཅུག་ནི།
 - ✓ སྤོ་བ་འདྲི་ལན་འབད་ ཡུལ་ཚོགས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྤོ་བ་འདྲི་ལན་འབད་བཅུག་ནི།
- དཔེར་ན། ཤིང་སྟོམ་འདི་ ག་ཉེ་ འདུག་? འདི་ བསྐྱེད་ཀྱི་གདོང་ཁར་ འདུག། ཚོང་ཁར་ ག་ཉེ་ འདུག་? ཟམ་པ་གི་གཡམས་ཁ་ཐུག་ འདུག། ལ་སོགས་པ་ ཞལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འདི་བཟུམ་གྱི་ སྤོ་བ་འདྲི་ལན་འབད་ནིའི་ མཐའ་ཐུགས་བརྟེན་བཅུག།



ཡང་ན།

ལགས་ ཁྲིམ་ཐོག་གྲུ་བཀའ་
ཞིན་མ་ལས།

- དེ་གི་ ལགས་ ག་ཉེ་འདུག་?
- ཁྲིམ་ཐོག་ཁར་ འདུག། འདི་བཟུམ་འབད།

ཐང་གི་སྐྱག་ བཀའ་ཞིན་མ་ལས།

- དེ་གི་ ལགས་ ག་ཉེ་འདུག་?
- ཐང་གི་སྐྱག་ལུ་ འདུག། སོགས་ དེགས་བསྐྱེད་ཉེ་ འདྲི་སྟོབ་འབད།

༢.༤

བཟོ་དབྱིབས།

ལས་དོན།

བཟོ་དབྱིབས་མ་འདྲམ་ཚུ་ རོས་འཛོན་འབད་དེ་ པར་དང་མིང་གི་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུམ།

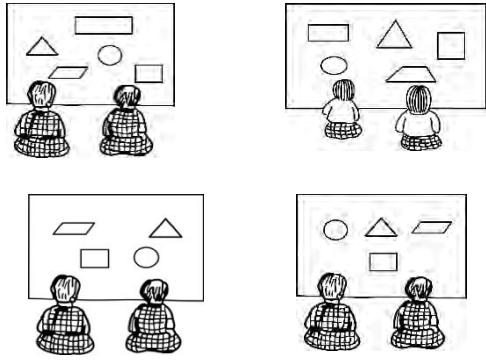
འདྲི་སྟོབ།

རིག་སྟོབས། དབྱེ་དབྱེད།
 སྟོན་ཆས། ཅ་ཆས་རོམ།

ལག་ལན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། བཟོ་དབྱིབས་མ་འདྲ་ཚུ་གི་ ཅ་ཆས་རོམ་འབག་འོངས་སྟེ། ཨ་ལོ་གིས་མཐོང་སར་ ས་ཁ་ལུ་བཀའ་ཞིན་མ་
 ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ མཐོང་དོ་བཟུམ་འབད་ར་ བཟོ་དབྱིབས་ཚུ་གི་པར་ བྱང་ཤིང་གུ་བྱི་ནི།

- ✓ སྡེ་ཚན་ནང་འབད་ བཞོ་བཤའ་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས། སྡེ་ཚན་རེ་རེ་ལུ་ འབྲི་དེབ་ནང་ལས་ ཤོག་སྟོང་གཉིས་ལྟ་བུ་གི་ཚད་
 དེ་སྟོན་ནི།
- ✓ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཤོག་སྟོང་འདི་ཁར་ བཟོ་དབྱིབས་༥ དང་༦ དེམ་ཅིག་ བསྐྱེགས་བཞག་བཅུག་སྟེ། ཁོང་ར་གིས་ མཐོང་
 དོ་བཟུམ་འབད་ པར་བྱི་བཅུག་ནི།
- ✓ པར་གྱི་འོག་ལས་ དབྱིབས་གྱི་ མིང་ཚུ་བྱི་བཅུག་ནི།
 དཔེར་ན། བཟོ་དབྱིབས་ ལྷ་བཞི། ལྷ་བཞི་དབྱུས་རིང་མོ། ལྷ་ར་གཞུམ། ཐང་སྟོར་སྟོར། རྒྱ་གམ། ཀོང་གཞུགས།



༢.༢ ཁྱིམ་གྱི་ས་ཁོངས་ས་ཁྲ། ལྷ་བཤམ།
 ལས་རོན། ས་གནས་གྱི་ ས་ཁྲའི་བཀོད་རིས་ བྱི་ཚུ་གས་ནི།
 རྒྱན་ཡིག་རིག་ཚུམ། འབྲི་སྟེན།
 རིག་སྟོབས། དབྱེ་དབྱེད།
 སྟོན་ཆས། ས་ཁྲ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་གྲུང་ལ་ཁོངས་ནང་ཁྱིད་དེ་ས་གོ་ལྟ་རྟོག་འབད་བཅུག་ནི།

- ✓ ལོག་སློབ་ཁང་ནང་ལྟོད་ཞིན་མ་ལས་བྱང་ཤིང་གུ་ས་ཁ་འབྲི་ཐངས་དཔྱེ་སྟོན་ནི།
- ✓ ཁོང་གིས་མཐོང་མི་ས་ཁ་གི་བཀོད་རིས་སྡེ་ཚན་ནང་གི་བཅུག་ནི།
- ✓ ས་ཁའི་ས་གནས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་མིང་གི་བཅུག།
- ✓ བཀོད་རིས་དང་འཁྲིལ་ས་ཁ་གུ་ཚོན་གཏང་བཅུག་ནི།
- ✓ ས་གནས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ས་ཁ་བདམས་སྟོན་དང་སྤྱན་རླུ་འབད་བཅུག་ནི།

དཔེར་ན།



༢.༤ གཙམ་སྒྲི།

- ལམ་དོན། གཞུགས་ཁམས་དང་ མཐའ་འཁོར་གཙམ་སྒྲི་ དཔྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ མིང་ཚིག་ཚུ་ འབྲི་སྒྲིབ་འབད་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། སྒྲིབ་ནི། བྲི་ནི།
- རིགས་སྟོབས། དཔྱེ་བ་དབྱེད་ནི།
- སྟོན་ཆས། ཤོག་ཁམ་༤ པ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྒྲིབ་དཔོན་གྱིས་ སྒྲིབ་ལཱ་ལོངས་དང་ རང་གི་གཞུགས་ལཱ་གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ གཙམ་སྒྲིབ་སྐོར་ལས་ལྷབ་བཅུག།

- ✓ གཙམ་སྒྲིབ་ མ་འདྲམ་ཚུ་ དཔྱེ་བ་ཕྱེ་བཅུག་ནི། ། གཞུགས་ཁམས་དང་ མཐའ་འཁོར་གཙམ་སྒྲིབ་ །
- ✓ ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ གཙམ་སྒྲིབ་ཚུ་བཤད་བྱིན་ནི། དཔེར་ན། དག་ ལ་བཙོག་པ་སྒྲིབ་མ་བཏུབ། མོགས་ རྩོམ་སྒྲིབ་ འབད་བཅུག།
- ✓ རུལ་བཏུབ་དང་ མ་བཏུབ་པའི་ ཕྱགས་སྟོགས་ ཕྱི་མེལ་རྒྱབ་བཅུག་ནི།
- ✓ གཙམ་སྒྲིབ་བཞག་ཐངས་གྱི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྒྲིབ་བཅུག་ནི།
- ✓ ཤོག་ཁམ་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ གཙམ་སྒྲིབ་དང་འབྲེལ་བའི་ གྲི་བའི་ལན་ཚུ་བྲི་ནི།

ཚུའི་ཀ་གཙམ་སྒྲིབ།

༡. འོག་གི་པར་འདི་ཚུ་ནང་ ག་ཅི་འབད་དེས་?
༢. པར་འདི་ ག་ཅི་གི་ སྐོར་ལས་ ཡིན་པས་?
༣. དེ་བཞུམ་ རྩོད་གྱིས་ཡང་ འབད་ཡི་ག་?
༤. སྟོ་མ་བཟའ་བའི་ཉེ་མར་ ལགས་ག་ཅི་འབད་ འཇུ་དགོ་པ་སྟེ་?
༥. ཆབ་གསང་ འབད་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ག་ཅི་འབད་དགོ་?
༦. ལཱ་ འབད་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ག་ཅི་འབད་དགོ་?

ཨ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ ལཱ་ཤོག་ ཤོག་བྲངས་ཏེ་ པ་འདི་ སྟོད་ཞིན་མ་ལས། འདི་ནང་ ག་ཅི་འབད་དོག་? ལཱ་ཤོག་དོན་ཚན་ལྟ་ ལས་ མ་ ལཱ་འབད་བྲི་བཅུག་ནི།

ལཱ་འབདཝ་ད་ གཞུགས་ལམས་དང་ ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ལུ་
ག་ཅིར་འབད་དགོཔ་འདུག་ག་? ཐོ་བཀོད་ནི་དང་། ཁོང་
བརྩམ་ གྲོ་བ་ལྷན་གྱི་དོན་ལུ་ ག་ཅིར་འབད་དགོཔ་འདུག་ག་?
ཁོང་གིས་ འབད་མི་ལཱ་གི་སྐྱེ་ལས་ ག་ཅི་འདི་འབད་ཚུགས་
ནི་མས་ག་? དབྱེ་བ་དབྱུང་དེ་ གྲི་བཅུག་ནི།



༨.༩ ཚོགས་སྲུང་རྒྱབ་ནི།

ལམ་སྟོན། འཇམ་དབྱུངས་གསོལ་འདེབས་ རྫོང་སྐོར་དང་བཅསཔ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།

རིག་སྟོབས། ཐོ་བ།

སྟོན་ཆས། འོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། འཇམ་དབྱུངས་གསོལ་འདེབས་ གང་གི་སྟོ་བོས་ གང་འཁེལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་ཁམ་དང་ བ་འདི་ བཏོན་ཞིན་མ་
ལས།

- ཚོགས་སྲུང་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་ཐངས།
- ཚོགས་སྲུང་དང་སྟོར་སྟོག་རྒྱབ་སྟེ་ རྒྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི།
- གཅིག་ཁར་འབད་ གྲག་རྒྱབ། གང་དམ་འཐེན་ཏེ་ གྲོ་བ་ལྷན་ནང་གང་དོ་བརྩམ་ རྒྱང་བ་འབད་དེ་ གང་ཚུགསཔ་བཟོ་
དགོ།

༩༩། སྐྱེ་ལས་དང་མགོན་པོ་ཚེ་བཅུན་འཇམ་དབྱུངས་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ལོ། །གང་གི་སྟོ་བོས་སྐྱིབ་གཉིས་སྐྱིན་བུལ་ཉི་ལྟར་རྩམ་དག་རབ་གསལ་
བས། །རི་སྟེང་དོན་ཀུན་ཇི་བཞིན་གཟིགས་ཕྱིར་ཉིད་ཀྱི་ལྷགས་ཀར་གྲེགས་བས་འཛིན། །གང་དག་སྲིད་པའི་བཅོམ་རར་མ་རིག་ལུན་འབྱུངས་སྐྱུག་
བསྐལ་གྱིས་གཟིར་བའི། །འགོ་ཚེགས་ཀུན་ལ་བུ་གཅིག་ལྟར་བཏེ་ཡན་ལག་དུག་ཅུའི་དབྱུངས་ལྷན་གསུང། །འབྲུག་ལྟར་ཆེར་སྐྱོགས་ཉེན་མོངས་
གཉིད་སྟོང་ལས་ཀྱི་ལྷགས་སྐྱོག་འགོལ་མཛད་ཅིང་། །མ་རིག་ལུན་སེལ་སྐྱུག་བསྐལ་སྐྱུ་གུ་ཇི་སྟེད་གཅོད་མཛད་རལ་གྱི་བསྐྱམས། །གཞོན་ནས་དག་
ཅིང་ས་བཅུའི་མཐར་མོན་ཡོན་ཏན་ལུས་རྫོགས་རྒྱལ་སྐུ་སྐུ་བའི་སྐྱུ། །བཅུ་ཕྱག་བཅུ་དང་བཅུ་གཉིས་རྒྱན་སྐྱུས་བདག་སྟོའི་སྐྱུན་སེལ་འཇམ་པའི་
དབྱུངས་ལ་འདུད། །ཚོམ་ལུ་པ་ཚེན་རྩི་ བཏེ་ལྷན་ཚོད་ཀྱི་མཚེན་རབ་འོད་ཟེར་གྱིས། །བདག་སྟོའི་གཏོ་སྐྱུག་ལུན་པ་རབ་བསལ་ནས། །བཀའ་དང་
བསྟན་བཅོས་གཞུང་ལུགས་རྟོགས་པ་ཡི། །སྟོ་བོས་སྟོབས་པའི་སྐྱུང་བ་བསྐུལ་དུ་གསོལ།།

བར་གསོ། ཚོར་གཅིག་དང་གཉིས་གྱིས་མ་དོ་བར་ རྒྱང་བ་མ་ཚུད་ཚུན་ ལྷག་བཅུག་དགོ།

༢.༡༠ མིང་བྱང་དང་བདེ་བྱང་།

ལས་དོན། སློབ་གྲུའི་ས་ཁོངས་དང་མིང་བྱང་དང་བདེ་བྱང་ཚུ་ག་ཅིའི་དོན་ལུ་ཡིན་ན་? འབྲི་ལྷག་འབད་ ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། གི་ནི།

རིག་སྟོབས། དབྱེ་དཔྱད།

སྟོན་ཆས། བདེ་བྱང་མིང་བྱང་གི་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྡེ་ཚན་བཤོ་ཞིན་ན་ མིང་བྱང་དང་བདེ་བྱང་ཡོད་མེད་ཀྱི་ ས་ཁོངས་རོས་འཛིན་དང་ བསྐྱེ་ལེན་འབད་བཅུག་ནི།
ཁྱེད་བདེ་བྱང་མེད་པའི་ ས་ཁོངས་ནང་ བདེ་བྱང་སྐྱར་ནིའི་དོན་ལས་ བཅའ་སྒྲིག་ཀྱི་དགོས་ཤུགས་ལྟར་།

- སློབ་གྲུའི་ ས་ཁོངས་ རོ་སའི་ནང་ སྡེ་ཚན་འབད་བཏང་ཞིན་མ་ལས། བདེ་བྱང་ཡོད་མེད་ཀྱི་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་ནི།
- མིང་བྱང་དང་ བདེ་བྱང་ཚུ་ ག་ཉེ་ཡོད་ས་ལས་ འདྲ་བཤུས་པམ་སྟེ་ འབག་འོང་བཅུག་ནི།
- བདེ་བྱང་མེད་མི་ ས་ཁོངས་ནང་ བདེ་བྱང་ཚུ་ ལོག་སྐྱར་བཅུག་ནི།
- ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་མི་བདེ་བྱང་ཚུ་ དམངས་ཁར་སྐྱུན་ལུ་འབད་བཅུག་ནི།

དཔེ་རྒྱ།

ཆབ་གསང་། ལྷུ་ར། ཡིག་ཚང་། ལག་པ་འབྲུ་ས། སློབ་ཁང་། རྩེད་ཐང་། དབུ་འཛིན་གྱི་ཁྱིམ། ཐབ་ཚང་། དུགས་སྟིགས་སྐྱུག་ས།
ཚུ་འབྲུང་ས། དུགས་རས་བཞག་ས། སློབ་རིམ་གཉིས་པ། རིགས་བསྐྱེས་ཉེ་ལག་ལེན་འབབ་དགོ།

༢.༡༡ ཉམས་ཚུང་བཤད་པ།

ལས་དོན། ཉམས་ཚུང་ཚུ་བརྗེ་སོར་འབད་དེ། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་བརྗེ་དཔྱད་པ་ཚུ་སྐྱར་བ་ འཐོབ་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་ནི་སླབ་ནི། བདེ་བཤད་ཀྱི་དོན།

རིག་སྟོབས། དཔེ་ཤེས།

སྟོན་ཆས། རྩེད་ཆས་ཀྱི་མིང་སོགས་གི་དོན་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཁོང་རའི་ མི་ཚེའི་ནང་ཐོབ་ཡོད་པའི་ ཉམས་ཚུང་མདོར་སྐྱད་ཅིག་བཤད་བྱིན་ནི།

- རང་སའི་ཉམས་ཚུང་ཚུ་ སྡེ་ཚན་ནང་བརྗེ་སོར་འབད་བཅུག།
 - སྡེ་ཚན་ནང་ལས་ གདམ་འབྲུའི་ཐོག་ལས་ དམངས་ལུ་ ཉམས་ཚུང་རྗེ་སོར་འབད་བཅུག་ནི།
- དཔེ་རྒྱ། ཞལ་ལོ་ ཁོང་ར་ལུ་

༡. རྩེད་མོ་ དགའ་ཤོས་ ག་ཅི་ཡིན་ནེ་?
༢. ག་ཅི་འབད་ དགའ་མ་ཡིན་ནེ་?
༣. ག་དེ་སྤེལ་ རྩེད་མོ་ཡོད་པ་ཡིན་ནེ་? རྒྱ་ཚུ་ སྐབ་བཅུག།
༤. རྩེད་མོ་རྩེད་པའི་དཔོན་པ་/ཕན་ཐོགས་ཚུ་ལ།
༥. རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་རྩེད་མོ།
༦. རྩེད་ཆས། རྩེད་མི། རྩེད་ཐངས་སོགས།

༢.༡༢ རྒྱགས་སྤྱིགས་འཛིན་སྐྱོང་གི་བཤད་པ།
 ལམ་དོན། རྒྱགས་སྤྱིགས་འཛིན་སྐྱོང་འབད་ཐངས་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྐྱང་ཚུགས་ནི།
 སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། སྐབ་ནི། སྤྱི་ནི། འབད་ཐངས། དབྱེ་བ་བྱེ་ནི།
 རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
 རྩེན་ཆས། རྒྱགས་སྤྱིགས་སྤྱི་བྱེ་ནིའི་ཤོག་ཁམ་སོགས།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྐྱོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ སྐྱོབ་གྲུའི་ས་ཁོངས་ ཁམས་ལོག་སི་སི་ཡོད་མི་ཅིག་ བཟུ་བཅུག་སྟེ་ ས་ཁོངས་འདི་ ཉིང་སངས་ས་
 བཟོ་ནིའི་ དོན་ལས་ སྤྱི་ཚན་ནང་ ལཱ་འགན་ཚུ་སྐྱོང་ནི། དཔེར་ན།

བྱི་མིའི་སྤྱི་ཚན།	བྱི་ཅིའི་སྤྱི་ཚན།	བྱི་བུ་ཚུའི་སྤྱི་ཚན།
༡ གྲིན་པོག་ཏོ་འབྲུ་ནི།	༡ གྲིབ་ཤོག་འབྲུ་ནི།	༡ ཤོག་གུ་འབྲུ་ནི།
༢ ལ་ཤ་ར་རྒྱགས་ཚུ་འབྲུ་ནི།	༢ ཤིང་དང་རྩེད་ལུ་འབྲུ་ནི།	༢ ཤིང་གི་འདབ་མ་ཚུ་འབྲུ་ནི།
༣ ཉོན་ལྷུ་ཚུ་འབལ་ནི།	༣ གྲུང་མགུ་ལཱ་ ཁམས་ལོག་སི་སི་ཡོད་མི་ཚུ་ འཕུག་ནི།	༣ རོ་ཚུ་ སྐྱང་ནི།

ཨ་ལོ་ཚུ་ རང་སོའི་འགན་ཁག་དང་འབྲེལ་བའི་ ལཱ་ཚུ་འབད་ཚར་ཏེ་ སྐྱོབ་ཁང་ནང་སྤྱོད་ཞིན་ན་ མཐའ་འཁོར་ གཅོད་སྐྱབ་ཏོན་
 དཔོན་པའི་སྐྱོང་ལས་ སྤྱི་བ་འདི་ལན་འབད་དཔོ། དཔེར་ན།
 སྤྱི་བ།

༡. རྩེད་ཤོག་ཚུ་ རུལ་བཅུབ་ག་?
༢. གྲིན་པོག་ཏོ་གིས་ ག་ཅི་འབད་འོང་?
༣. མཐའ་འཁོར་ ཁམས་ལོག་སི་སི་འབད་ བཞག་པ་ཅིན་ ག་ཅི་འབད་འོང་?

༥. རྩོད་ཀྱི་ རྩིས་གྱི་མཐའ་འཁོར་ ཉིང་སངས་ས་ཡོད་ག? དུགས་སྟིགས་ཀྱི་ མ་འདྲུ་ ག་ཅི་བརྩམ་ར་
འདུག་གོ? ཟེར་མི་དྲི་བ་རྒྱ་བཀོད་དེ་ འོག་གི་ཐིག་ཁམ་བརྩམ་ནང་ ཐོ་བཀོད་བརྩུག་ནི།

རུལ་བཏུབ་མི།	རུལ་མ་བཏུབ་མི།	འོག་ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་མི།

དེ་ལས་ སྡེ་ཕྱེས་ཡོད་མི་ཚུ་ སྟོབ་ཁང་ནང་ལུ་ ལམ་སྟོན་དང་ གཞི་རྟེན་གྱི་དོན་ལུ་ དཔུངས་བཞག་དགོ།
མཚུགས།

ཤོག་གུ་དང་ གུ་རམ་གྱི་པགས་ཀོ་སོགས་ བཀོ་མ་ཚོགས་དང་། བཀོ་ཡོད་མི་མཐོང་རུང་ དེ་ཚུ་འབྲུ་སྟེ་ ས་གོ་ནང་བཀོ་
དགོ་པའི་ ལམ་ལུགས་ཚུ་བཟོ་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ དུགས་སྟིགས་འཛིན་སྐྱོང་ལུ་ བོ་མས་འདྲིས་ཚུ་དོན་ལུ་ ཐབས་ལམ་
ཏ་གོ་བརྩུག་དགོ།

༢.༡༢ བཟོ་ལུད་བཟོ་ཐངས།

ལས་དོན། བཟོ་ལུད་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་རིམ་པ་ཚུ་ ལྷ་བ་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུ། སྐབ་ནི། སྤི་ནི། འབད་ཐངས། དེ་བཟུ་ནི།

རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།

སྟོན་ཆས། ཤོག་ཐང་དང་ཏྲགས་སྐྱུག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། བཟོ་ལུད་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་རིམ་པ་ཚུ་སྟོན་ནི།

- བཟོ་ལུད་བཟོ་ཐང་ད་དགོ་པའི་ཅ་ཆས་ཀྱི་མིང་ཐོ་ འབད་བརྩུག་ནི།
- བཟོ་ལུད་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་རིམ་པ་ཚུ་སྟོན་ནི།
- བཟོ་ལུད་བཟོ་ཐང་། ལྷག་བཏུབ་དང་ མ་བཏུབ་པའི་ཅ་ཆས་ཕྱི་སེལ་རྒྱབ་བརྩུག་ནི། དཔེར་ན།
ལྷག་བཏུབ་མི། ཤིང་གི་འདབ་མ། སྡེ་ཤིང་། ཚོད་སྡེ་གི་པགས་ཀོ།
ལྷག་མ་བཏུབ་མི། ལྷགས། གྱིབ་ཤོག། ཤེལ། ཤིང་དུམ་སྟོམ་ཚུ་ རིགས་བརྩེས་ཏེ་སྟོན་དགོ།
- བཟོ་ལུད་ཀྱི་ཕན་པ་ཚུ་བཤད་བྱིན་ནི།
- ཕྱི་ཁར་ཁྱིད་ཞེན་མ་ལས་ བཟོ་ལུད་བཟོ་བརྩུག་ནི།

༢.༡༤ རྫོང་ཚོག་གོ་རིམ་བསྐྱིག་ནི།

ལས་དོན། རྫོང་ཚོག་ལྷག་ཞེན་མ་ལས་ གོ་རིམ་བསྐྱིག་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ལྷག་ནི་དང་ སྲི་ནི།
 རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
 སྟོན་ཆས། རྗེས་ཚིག་གོ་རིམ་བསྐྱིག་ནིའི་ལཱ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། རྗེས་ཚིག་ལྷག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ གོ་རིམ་དཀྲུགས་ཡོད་མི་ཚུ་ གོ་རིམ་སྐྱིག་ཐངས་སྟོན་ནི།

- འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ རྗེས་ཚིག་ལྷག་བཅུག་ནི།
- སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ རྗེས་ཚིག་གི་ གོ་རིམ་དཀྲུགས་བཞག་ནི།
- ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གངས་ཀྱང་ ས་འདི་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ རྗེས་ཚིག་གོ་རིམ་བསྐྱིག་ཏེ་ ལཱ་ཤོག་ནང་བཀག་ནི།

དཔེར་ན། གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་བའི་རྗེས་ཚིག།

དགའ་བློང་སྟོབ་གྲ་ནང་ལུ་ སྟོབ་སྐྱབ་ཚུ་ རྩོམ་ཚུ་ལྷོད་པུ་ ༣༠ ལས་སྟོན་འོང།
 རང་སོའི་ སྟོབ་ཁང་ནང་ རྒྱགས་བདར་རྒྱབ་སྟེ། རྗེས་ལུ་མཚུགས་ མ་བསྐྱབ་བར་ཡོད་མི་ སྲི་འོང།
 རྩོམ་ ཚུ་ཚོད་པུ་ སྟོབ་གྲའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ ཡོད་མི་ཤོག་ཀུ་དང་ རག་རོག་ཚུ་འབྲུམ་ཡིན།
 དེ་ལས་ འཇམ་དབྱངས་གསོལ་འདེབས་དང་ རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཞགས་ སུལ་མ་ཡིན།
 དེ་གི་ལུ་ལུ་ སྟོབ་ཁང་ནང་འཇུལ་ཏེ་ དཔེ་ཆ་འགོ་བརྟུགས་ལ་ཡིན།
 ཚུ་ཚོད་པུ་ ལུ་བྱུན་བཏང་སྟེ། ཞབས་ཁ་དང་ རྩོད་མོ་ཚུ་ཚུམ་ཡིན།
 དེ་ལས་ རང་སོའི་རྗེས་ཚིག་ནང་ འཕྲོམ་ཡིན།

གོ་རིམ་དཀྲུགས་མི་རྗེས་ཚིག།

དེ་ལས་ རང་སོའི་རྗེས་ཚིག་ནང་ འཕྲོམ་ཡིན།
 དེ་གི་ལུ་ལུ་ སྟོབ་ཁང་ནང་འཇུལ་ཏེ་ དཔེ་ཆ་འགོ་བརྟུགས་ལ་ཡིན།
 དགའ་བློང་སྟོབ་གྲ་ནང་ལུ་ སྟོབ་སྐྱབ་ཚུ་ རྩོམ་ཚུ་ལྷོད་པུ་ ༣༠ ལས་སྟོན་འོང།
 ཚུ་ཚོད་པུ་ ལུ་བྱུན་བཏང་སྟེ། ཞབས་ཁ་དང་ རྩོད་མོ་ཚུ་ཚུམ་ཡིན།
 དེ་ལས་ འཇམ་དབྱངས་གསོལ་འདེབས་དང་ རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཞགས་ སུལ་མ་ཡིན།
 རང་སོའི་ སྟོབ་ཁང་ནང་ རྒྱགས་བདར་རྒྱབ་སྟེ། རྗེས་ལུ་མཚུགས་ མ་བསྐྱབ་བར་ཡོད་མི་ སྲི་འོང།
 རྩོམ་ ཚུ་ཚོད་པུ་ ལུ་ སྟོབ་གྲའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ ཡོད་མི་ཤོག་ཀུ་དང་ རག་རོག་ཚུ་འབྲུམ་ཡིན།

༢.༡༥ འ་དོམ་དང་གྱི་ལི་གི་སྐྱུང་། (ཤོག་ཁམ།)

ལས་དོན། སྐྱུང་འདི་སྐྱབ་ཞིན་མ་ལས་ རི་བའི་ལན་ཚུ་བྱི་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ལྷག་ནི་དང་ སྲི་ནི།
 རིག་སྟོབས། ཤོག་བ།

སྟོན་ཆས། འོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷག་ནི་དང་རི་བའི་ལན་འབྲི་ཐངས་རྒྱ་བཤད་བྱིན་ནི།

- འོག་ཁམ་ལ འདི་ ལྷག་བཅུག་ནི།
- ལྷ་འོག་འོག་གངས་ཀྱི་ པ་འདི་ སྟོད་ཞེན་ལས་ བཀའ་བཅུག་ནི།
- ལེགས་འོས་འབད་ ལྷག་ མ་ལྷག་བཏུ་ནི་དོན་ལུ་ ལྷག་སྟེ་ ཆ་ཤས་གཉིས་པ་འདི་ བཀའ་བཅུག།
- སྲུང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལད་སྟོལ་ ཐོག་ལས་ ཚབ་ཕྱེད་འབད་བཅུག་ནི།

ཆ་ཤས་དང་པ། སྲུང་གི་སྐྱོར་ལས་ བདེན་རྒྱ་ཕྱི་དང་ རི་བའི་ལན་བྲི་ནི།

དཔེར་ན།

འོག་གི་ ས་སྟོང་ནང་ལུ་ རོམ་ག་འདི་ཡིན་ནུ་ག་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་བྲི་དགོཔ་ཡིན།
ཀ་ ལྷ་འཚོལ་བར་སོང་མི་ <བྱི་ལི་ལྷགས་པ་འདི་ཡིན། འདོམ་ལྷགས་པ་འདི་ཡིན།>
ཁ་ བྱང་ས་ལུ་སྟོད་མི་ <བྱི་ལི་རྒྱུད་ཀྱི་འདི་ཡིན། འདོམ་རྒྱུད་ཀྱི་འདི་ཡིན།>
ག་ རྒྱུ་ལི་ཡི་ལྷ་འདི་ལྷ་བར་འབྲིད་མི་ <བྱི་ལི་ཡིན། འདོམ་ཡིན།>

ཆ་ཤས་གཉིས་པ། སྲུང་གི་སྐྱོར་ལས་ ས་སྟོང་བསྟུབ་ནི།

ཉིན་མ་ཅིག་ འཕོ་ ལྷ་ སོང་སོང་མ་མས། ཡུད་པ་ཅིག་ཁ་ལས་ རོར་བྱི་ ཅིག་ནང་སྟོད་པ་ད་ བྱི་ལི་ ཅིག་ དང་ཕྱད་ཅུག།
འཕོ་འདི་གི་ སེམས་ཁ་ལུ་ ཅིག་ལས་ མིན་འདུག། ཡིན་ཅུང་། ག་ནི་ཡང་ མ་འཕོབ་པར་ སྟོད་པ་ལས། འདི་ དྲག་པས་ཟེར་ བཟའ་ནི་འབད་མ་ད། བྱི་ལི་གིས་ རྒྱུད་ཀྱིས་ ང་ བཟའ་མ་ད།

དེ་གི་ཤུལ་ལས། ཨ་ལོ་གཉིས་མེ་ སྐྱོར་བཙུང་ཏེ་ གདོང་ཁར་འབོ་ཞེན་མལས་ བྱི་ལི་དང་འདོམ་གྱི་ ལད་སྟོལ་རྒྱབ་སྟེ་ ཚབ་ཕྱེད་ འབད་བཅུག་དགོ།

སྟོབ་ཚན་ ༢ པ་འདི་ མཚུག་བསྟུམ་ད། སྲུང་དང་སྐྱགས་ འབྲི་ལྷག་འབད་རྒྱགས་དགོཔ་འབད་ སྟོད་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞེབ་འབད་ དགོ།

སློབ་ཚན་༢ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དབྱེ་བོ།

- ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཡིག་སྐྱེ་བ་དང་སྐྱབས་ཏེ་ འབྲི་སྐྱབ།
- ཚུག་དོག་ཡོད་མི་ འདྲིན་ བཀའ་ཐངས།
- མིང་ཚིག་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ ལེན་ནི།
- གཙང་སྐྱ་གི་སྟོང་ འབྲི་སྐྱབ།
- དོན་ཚན་ གཅིག་གི་ཐོག་ལས་ བཤད་པ་འབྲི་སྐྱབ།
- འཇམ་དབྱེངས་གསོལ་འདེབས་ དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ གཏང་ཐངས།
- ཤད་དང་ བར་ཁམ་ཚུ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ བད་སྐྱར་འབད་ཐངས།
- རང་གི་ ཉམས་སྦྱོང་ བཤད་པ་འབྲི་སྐྱབ།
- སྐྱང་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ ལེན་ཐངས།
- རྒྱུ་ནང་ལྷག་ནི་སློབ་སྦྱོང་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།/

སློབ་ཚན་ ༢ པའི་ དབྱེ་ཚད།

རིག་ ཅུལ།	མྲོད་ལྷུང། (Exceeding)	རེ་མཐུན། Meeting	ཉེ་འབྲེམ། Approach	འགོ་སྐོག། Beginning
ཉེ་སྡོམ།	<p>ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་དང་ ཡིག་སྟེང་། རང་གི་ཉམས་ སྟོང་། ལྷི་ནང་གི་གཙང་སྒྲ་ དང་ ལྷགས་སྟེགས་འཛོན་ སྟོང་། བཟོ་ལུད་བཟོ་བངས་ལ་ སོགས་པའི་ བཤད་པ་དང་ འདྲི་ལན་ བད་རྒྱུར་ གོ་སྐྱར་ སོགས་ འབད་བའི་སྐབས། སྐད་ཀྱི་སྒྲ་གདངས་ མཁྲོགས་ སྟོང་ཚུ་ དཀའ་ངལ་ག་ནི་ཡང་ མེད་པར་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ཉན་སྐབ་ འབད་ཚུགས་མི།</p>	<p>ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་དང་ ཡིག་སྟེང་། རང་གི་ཉམས་ སྟོང་། ལྷི་ནང་གི་གཙང་སྒྲ་ དང་ ལྷགས་སྟེགས་འཛོན་ སྟོང་། བཟོ་ལུད་བཟོ་བངས་ལ་ སོགས་པའི་ བཤད་པ་དང་ འདྲི་ལན་ བད་རྒྱུར་ གོ་སྐྱར་ སོགས་ འབད་བའི་སྐབས། སྐད་ཀྱི་སྒྲ་གདངས་ མཁྲོགས་ སྟོང་ཚུ་ རེ་གཉིས་ མ་ གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ དཀའ་ ངལ་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ཚུལ་ མཐུན་འབད་ ཉན་སྐབ་ འབད་ ཚུགས་མི།</p>	<p>ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་དང་ ཡིག་སྟེང་། རང་གི་ཉམས་ སྟོང་། ལྷི་ནང་གི་གཙང་སྒྲ་ དང་ ལྷགས་སྟེགས་འཛོན་ སྟོང་། བཟོ་ལུད་བཟོ་བངས་ལ་ སོགས་པའི་ བཤད་པ་དང་ འདྲི་ལན་ བད་རྒྱུར་ གོ་སྐྱར་ སོགས་ འབད་བའི་སྐབས། སྐད་ཀྱི་སྒྲ་གདངས་ མཁྲོགས་ སྟོང་ཚུ་ ལྷི་དཔ་ཀོལ་འབད་ འབད་ཚུགས་མི།</p>	<p>ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་དང་ ཡིག་སྟེང་། རང་གི་ཉམས་ སྟོང་། ལྷི་ནང་གི་གཙང་སྒྲ་ དང་ ལྷགས་སྟེགས་འཛོན་ སྟོང་། བཟོ་ལུད་བཟོ་བངས་ལ་ སོགས་པའི་ བཤད་པ་དང་ འདྲི་ལན་ བད་རྒྱུར་ གོ་སྐྱར་ སོགས་ འབད་བའི་སྐབས། སྐད་ཀྱི་སྒྲ་གདངས་ མཁྲོགས་ སྟོང་ཚུ་ དཀའ་ངལ་ག་ནི་ཡང་ མེད་པར་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ཉན་སྐབ་ འབད་ནི་ལུ་ ལྷག་ སྟོར་དགོ་མི།</p>
ལྷག་སྟོན།	<p>ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། གཙང་སྒྲ་དང་། ལྷགས་སྟེགས་ འཛོན་སྟོང་། བཟོ་ལུད་བཟོ་ བངས། གནས་ཚུལ། ལྷག་ དེབ། འཇམ་དབྱངས་གསོལ་ འདེབས། ལྷན་གྱི་དཔེ་ཆ་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས། རྫོང་སྒྲ་ མེད་པར་ མཁྲོགས་སྟོང་ བསྐྱར་རྫོང་སྒྲ་ ཉམས་ཀྱི་སྒྲ་ གདངས་ཚུ་ དཀའ་ངལ་མེད་ པར་ ལྷག་ཚུགས་མི།</p>	<p>ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། གཙང་སྒྲ་དང་། ལྷགས་སྟེགས་ འཛོན་སྟོང་། བཟོ་ལུད་བཟོ་ བངས། གནས་ཚུལ། ལྷག་ དེབ། འཇམ་དབྱངས་གསོལ་ འདེབས། ལྷན་གྱི་དཔེ་ཆ་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས། རྫོང་སྒྲ་ མེད་པར་ མཁྲོགས་སྟོང་ བསྐྱར་རྫོང་སྒྲ་ ཉམས་ཀྱི་སྒྲ་ གདངས་ཚུ་ རེ་གཉིས་ མ་ གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ དཀའ་ ངལ་མེད་མི།</p>	<p>ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། གཙང་སྒྲ་དང་། ལྷགས་སྟེགས་ འཛོན་སྟོང་། བཟོ་ལུད་བཟོ་ བངས། གནས་ཚུལ། ལྷག་ དེབ། འཇམ་དབྱངས་གསོལ་ འདེབས། ལྷན་གྱི་དཔེ་ཆ་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས། རྫོང་སྒྲ་ མེད་པར་ མཁྲོགས་སྟོང་ བསྐྱར་རྫོང་སྒྲ་ ཉམས་ཀྱི་སྒྲ་ གདངས་ཚུ་ ལྷི་དཔ་ཀོལ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་མི།</p>	<p>ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། གཙང་སྒྲ་དང་། ལྷགས་སྟེགས་ འཛོན་སྟོང་། བཟོ་ལུད་བཟོ་ བངས། གནས་ཚུལ། ལྷག་ དེབ། འཇམ་དབྱངས་གསོལ་ འདེབས། ལྷན་གྱི་དཔེ་ཆ་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས། རྫོང་སྒྲ་ མེད་པར་ མཁྲོགས་སྟོང་ བསྐྱར་རྫོང་སྒྲ་ ཉམས་ཀྱི་སྒྲ་ གདངས་ཚུ་ དཀའ་ངལ་མེད་ པར་ ལྷག་ནི་ལུ་ ལྷག་སྟོར་ དགོ་མི།</p>

སློབ་ཚན་གསུམ་པ།

དགོས་དོན།

མཐའ་འཁོར་གྱི་ཡུལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བཤད་པ་ ལོ་རྒྱུས་ གནས་ཚུལ་གྱིས་ཡོད་མི་ཚུ་ལས། ཏུ་བྲངས་ཏེ་ འགྲིམ་འབད་ནི་དང་། འབྲེལ་ཡོད་དོན་ཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ འགྲིམ་ལུ་དང་། ཉེན་རིམ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་མིང་ཚོག་ཚུ་ སླེབ་དང་སྐྱབས་ ལག་ལེན་ འཐབ་ནི་ ཡིག་ལམ་གྱི་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ འགྲིམ་ལུ་འབད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་དང་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བརྟེན་བཟུང་དག་ ལྷན་མཐོང་ འགན་ཁུར་ག་ཅིའི་ནང་འབད་བུང་ རང་ཚོར་གྱི་སློབ་ལས་འབད་ནི་གི་ རེས་ཤེས་འཐོབ་དགོས་ཨིན།

སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས།

- ཇི་བ་འཇམ་ཏོང་ཏེ་ཚུ་ ཉན་ཏེ་ལན་ འགྲིམ་བཟ།
- ཉེན་བསྟར་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཚུལ།
- ཉེན་བསྟར་ལུ་གི་ ཉམས་སྦྱོང་ བཤད་པ།
- རང་དང་ ཚེས་གསལ་གཡུལ་ཁ་གི་ གནས་ཚུལ་ འགྲིམ་བཟ།
- ཉེན་བསྟར་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཚུལ།
- འབྲེལ་ཡོད་ དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ལས་ བཤད་པ།
- ཀུན་གསལ་ལོགས་དང་ ལྷག་དེབ་ ལྷག་ཐངས།
- ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚོག་ཚུ་ སླེབ་དང་སྐྱབས་ འགྲིམ་བཟ།
- འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ དོན་ཚན་སློབ་ལས་ འགྲིམ་བཟ།
- བྲངས་ཁ་ ༢༠ ཚུན་ཨང་ཡིག་ནང་དང་ ༥༠ ཚུན་ཡིག་གཞུགས་ནང་ འགྲིམ་བཟ།
- ལྷིམ་ནང་ལྷག་ནི།/སློབ་སྦྱོང་སློབ་སྦྱོང་དོན་ཚན།



གནས་ཚུན་འདི་ནང་སྟོན་པ་ད། མཚུགས་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་གྱི་ཐོ་ལས། འོས་འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་བལྟ་སྟེ། གཉེས་དང་གསུམ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་འགྲིམ་ལུ་ སྦྱོང་སྦྱོང་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྟོན་ཚན་དང་ རང་འབྲེལ་ བཟོ་སྟེ་ རེས་པར་ལྷག་བརྟུག་དགོས་ཨིན།

སློབ་སྦྱོང་ཚུ་ལུ་ ལུ་ཤོག་གི་མཚུགས་ལུ་ཡོད་མི་ ལྷིམ་ནང་ལྷག་དགོས་པའི་དོན་ཚན། **སློབ་ཚན་གསུམ་པ།** ། **ཟེར་མི་འདི་སྦྱོང་སྟེ་** སློབ་ཚན་གསུམ་པ་འདི་ མཚུགས་བསྟུན་དེ་ སླེབ་དང་སྐྱབས་ འགྲིམ་ལུ་འབད་ཚུགས་དགོས་འབད་ སྦྱོང་དགོ།

སློབ་ཚན་ ༢ པའི་སྦྱོང་ལུ།

- ༣.༡ མིང་ཚིག།
- ལས་དོན། མིང་ཚིག་ཚུ་ སྡེ་བམ་འཛོལ་བར་ གི་རྒྱགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། གི་ནི།
- རིག་སྟོབས། ཤོ་བ།
- སྟོན་ཆས། ཤོག་ཐང་།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡིག་སྡེ་བམ་འཛོལ་བར་གི་བརྒྱག་ནིའི་ དོན་ལས་ སྡེ་ཚན་ནང་ ཤོག་བྱང་བཅའ་སྒྲིག་རྒྱབ་སྐྱོལ་འབག་འོང་དགོ།

- སྡེ་ཚན་ནང་ ཤོག་བྱང་རེ་ སྦྱོང་དགོ།
 - སྡེ་ཚན་ནང་ ཅུ་ལེ་རེ་རེ་བཞེན་དུ་གི་ སེམས་ཁར་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་བརྒྱག།
 - གིས་ཚར་ཞེན་མ་ལས་ དབྱེད་ས་བཞག་དགོ།
 - སྡེ་ཚན་ ལྷ་སྐོར་ཐོག་ལས་ ཡིག་སྡེ་བམ་འཛོལ་རྒྱབ་བརྒྱག་ནི།
 - སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྡེ་བམ་འཛོལ་རྒྱབ་སྐྱོལ་ རྒྱལ་ཁ་འཐོབ་མི་ལུ་ གཞུང་ས་བསྟོན་འབད།
- དཔེར་ན། ཤོག་ཐང་།

སྡེ་ཚན་ ༡ པ།	སྡེ་ཚན་ ༢ པ།	སྡེ་ཚན་ ༣ པ།

དན་གསོ། འཕྲི་གི་སྐབས་ལུ་ སྡེ་ཚན་ནང་གི་སློབ་མུག་ ལ་མཁས་མི་རྒྱ་གི་ དབང་ལུ་མ་གཏང་བར་ ཤེས་རུང་མ་ཤེས་ རུང་ སྐོར་རྒྱབ་ག་ར་གིས་ འདྲན་འདྲ་འཐོབ་དགོས་ཨིན།

- ༣.༢ ཉེན་མ་གཅིག་གི་ལུ།
- ལས་དོན། དུས་ཚོད་ཀྱི་རིམ་པ་འཁྲུལ་ཏེ་ རྒྱ་བའི་ལན་ཚུ་སྐབ་རྒྱགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་ནི། སླབ་ནི།
- རིག་སྟོབས། དན་ཤེས།
- སྟོན་ཆས། ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། དུས་ཚོད་ཀྱི་རིམ་པ་བཏོད་དེ་ཡོད་པའི་ ཤོག་ཁམ་འོག་གི་བརྒྱམ་ཅིག་བཟོ་སྟེ་ འབག་འོང་དགོ།

- དུས་ཚོད་ཀྱི་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ག་ཅི་རེ་འབད་ནི་ཡོད་ག་?ཚུ་ འོག་གི་རི་བ་འཁྲིལ་ ལན་སྐབ་བརྟུག་ནི།
- ལྷ་ཤོག་ ཤོག་གྲངས་༡༥ པ་བཀང་བརྟུག་ནི།

དཔེར་ན།

རྒྱུ་ཚོད་ལྟ།	༤.༡༡ ལྟ།	༡༡ ལྟ།	༡ ལྟ།	༥ ལྟ།	༧ ཚུན།	༩ ལྟ།
སྐྱོབ་གྲ་ནང་	སྐྱོབ་ཁང་ནང་	ཆབ་གསལ།	ཉིན་མའི་ལྟ།	ཁྲིམ་ནང་	ཁྲིམ་ལུ་	ཉལ།

རི་བ།

༡. ༥ རྩི་བ་རྒྱུ་ཚོད་ལྟ་ སྐྱོབ་གྲ་ནང་ ལྟོད་པ་ཡིན།
༢. རྒྱུ་ཚོད་ལྟ་ ༣༠ ལྟ་ རྩི་བ་གི་ ལྷན་ནང་ ལྟོད་པ་ཡིན།
༣. ཉིན་མ་རྒྱུ་ཚོད་༡༡ ལྟ་ ༩ འཕུང་པ་ཡིན།
༤. ཉིན་མ་རྒྱུ་ཚོད་༡ ལྟ་ ལྟོ་ བཟའ་མ་ཡིན།
༥. ལྷི་ཅུ་ རྒྱུ་ཚོད་༥ ལྟ་ ཁྲིམ་ནང་འགྲོམ་ཡིན།
༦. ལྷི་ཅུ་ རྒྱུ་ཚོད་༧ ལྟ་ ཀྱི་མི་ བལྟམ་ཡིན།
༧. ལུབ་མོ་ རྒྱུ་ཚོད་༩ ལྟ་ ལྷན་བཏང་སྟེ་ ཉལ་མ་ཡིན།

རྩི་བ་རྒྱུ་ཚོད་ལྟ་ ལ་ལག་འཁྲུམ་ཡིན། དེ་ལས་ ༩འཕུང་པ་ལྟོ་ སྐྱོབ་གྲ་ནང་འགྲོམ་ཡིན། ཟེར་དོ་བཟུམ།

༣.༣

ལྷོན་ཆས།

ལམ་སྟོན། གཞུགས་ཀྱི་ ཡན་ལག་དང་ ལྷོན་ཆས་ཀྱི་མིང་ཚུ་ སྐབ་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཐུམ། ཉན་ནི་སྐབ་ནི།

རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། དབྱེ་དཔྱད།

ལྷོན་ཆས། སྐྱོབ་སྤྱད།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྐྱོབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷོན་ཆས་དང་གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་མིང་ཚུ་ སྐྱོབ་སྟོན་འབད་ནི་འདི་དོན་ལས་ སྐྱོབ་སྤྱད་འོ་མ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ནི།

- སྐྱོབ་སྤྱད་ཆ་འབད་ རང་གི་ གཞུགས་ཀྱི་ལྷོན་ཆས་དང་ གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ ཚུ་ལུ་ ལགས་བཀའ་སར་ མིང་ཚུ་ སྐབ་བརྟུག་ནི།
- མིང་སྐབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ སྐྱོབ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་ལོ་ཆ་ གཞན་མི་ཅིག་བཏོན་ཏེ་སྐབ་བརྟུག་ནི།
- ཆ་ག་གིས་ མིང་ཆ་ཚང་སྐབ་ཚུགས་མི་ འདི་ལུ་ ལེགས་སོ་གྱིན།

- ཉེ་མ་ སྐབས་མ་རྒྱགས་མི་རྒྱུ་ ལོག་སྟེ་སྐབས་ནི་འོ་སྐབས་བྱིན།

༣.༧ མིང་ཚབ།

ལས་དོན། མིང་ཚབ་རྒྱ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འགྲི་ལྷབ་འབད་རྒྱགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི་དང་ གི་ནི།

རིག་སྟོབས། དན་ཤེས།

སྟོན་ཆས། ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྐོབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་ཚབ་གི་ ཤོག་ཁམ་ འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ བཤད་བྱིན་ནི།

- ཤོག་ཁམ་ནང་གི་ མིང་ཚབ་རྒྱ་ ལྷག་བཅུག་ནི།
 - ལས་སྐྱད་གི་ཐོག་ལས་ མིང་ཚབ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚོག་སྐབས་བཅུག་ནི།
 - སྟེ་ཚན་ནང་མིང་ཚབ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚོག་གི་བཅུག་ནི།
 - སྟེ་ཚན་གྱི་སྐྱོད་ལུ་འདི་དམངས་ཁར་ སྐྱན་ལུ་འབད་བཅུག་ནི།
- མིང་ཚབ།

དེ་གི། མོ་གི། རྫོང་གི། ལོ་གི། ལོང་ཆ་ལྷབ་གི། ང་བཅས་ཆ་ལྷབ་གི། ང་ལུ། མོ་ལུ། རྫོང་ལུ། ལོ་ལུ། ལོང་ལུ། ང་བཅས་ལུ། ང་ལས། ལོ་ལས། མོ་ལས། རྫོང་ལས། ལོང་ལས། ང་བཅས་ཆ་ལྷབ་ལས།

༣.༨ འགལ་མིང་།

ལས་དོན། འགལ་མིང་རྒྱ་སྟེ་རྒྱགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། གི་ནི།

རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།

སྟོན་ཆས། ལུ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྐོབ་དཔོན་གྱིས། འགལ་མིང་ཟེར་མི་ཚོག་འདི་གི་ དོན་དག་དང་ དཔེ་དག་པ་ཅིག་འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ སྐོབ་སྟོན་འབད་ནི། དཔེར་ན། འགལ་མིང་ཟེར་མི་འདི་ **ཆ་མ་མཐུན་འབད་ གྱི་འགྲུར་ཡིན་མི་ཅིག་ལུ་**སྐོབ་ཡིན།

- འགལ་མིང་གི་གོ་དོན་སྟོན་ནི།

- འགལ་མིང་དབྱེ་དག་པ་ཅིག་སྐབ་བརྟུག་ནི།
ལོང་། རྫོང་།
འཇུ་ལ། འཕྲོན།
དཀར་པོ། གནག་པོ།
སྟོང་། རྩུང་ཀྱ།
- ལྷ་ཤོག་ ཤོག་གྲངས་ ༡༤ འདི་སྟོན་དེ་བྲི་བརྟུག་ནི།

ལོང་།	←	ལོང་མ།
འཇུ་ལ་		བ།
ཕྱ།		སོང་།
ཡམ།		གཤོང་།
ལྷང་།		མོ།
སྐང་།		འཕྲོན།
ཚོན་མ།		མམ།

དེ་གི་ལུལ་ལས། སྟོང་ལྷོག་དང་ ཚོག་སྟུང་རྒྱབ་སྟེ་ ལམ་ལོ་ རེ་མཚན་ལུ་ ལྷག་བརྟུག།

- ༣.༤ མིང་ཚོག་རྒྱ་སྟེད།
- ལམ་དོན། སྟོང་ལང་གི་ ཅ་ཆས་ཀྱི་མིང་ཚོག་ཚུ་ སྐབ་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ཉན་ནི་སྐབ་ནི།
- རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས། སྐད་པའི་སྐྱེལ་གོང་།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོང་དཔོན་གྱིས། ལམ་ལོ་ཚུ་ སྟོང་ལང་གི་ལང་གྱིང་དེ་ ལྱལ་སྟོང་
སྟོང་མ་འབད་ བཞག་ཞིན་མ་ལས་ སྐད་པའི་སྐྱེལ་གོང་འདི་ ལམ་ལོ་
གཅིག་ལུ་ བཀོ་བརྟུག་ནི།

- ✓ སྐད་པ་བཀོ་ནི་དང་གཅིག་ལར་ སྟོང་ལང་ནང་གི་ ཅ་
ཆས་ ༢ ཀྱི་མིང་སྐབ་ བརྟུག་ནི།
- ✓ སྐྱེལ་གོང་གཞུང་མི་ ལམ་ལོ་འདི་གིས་ ཉེ་མ་ མ་སྐབ་
མི་ གཅིག་ལུ་བཀོ་སྟེ་ མིང་གསལ་པ་ ༢ སྐབ་བརྟུག་ནི།

དཔེ་དབུ་ ལྷག་དབུ་ སྟོང་དབུ་ སྐད་དབུ་ སྟོང་དབུ་ སྟོང་ལང་།
སྟོང་ལྷུག། ཤོག་ཐང་། ཤོག་གྲང་། སྟོང་དཔོན། སྟོང་ལྷུག། ཐིག་ཤིང་།
སྟོང་ག། སྟོང་རིམ། གསལ་སྟོན། ཐབ་ཚང་། ཚོན་རིག་ལང་། ཡིག་
ཚང་། དཔེ་མཚོན། ལྷ་ཤོག། ཤོག་ལམ།

✓ འདི་ནང་ཡོད་མི་ སློབ་ཁང་གི་ཅ་ཆས་ཀྱི་མིང་ཚུ་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་སླབ་བརྟུག་ནི།

- ༣.པ ལྷ་ཁང། ལྷ་བཤམ།
- ལམ་དོན། ཉེ་འདབས་ཀྱི་ལྷ་ཁང་གི་སྐོར་ལས་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུ་ལ། ཉན་སླབ།
- རིག་སྟོབས། དབྱེ་ཞིབ།
- སྟོན་ཆས། འབྲི་དེབ་དང་སྐྱུ་གུ་སོགས།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཉེ་འདབས་ཀྱི་ནང་ཁྱིད་དེ་ ལྷ་ཁང་གི་སྐོར་ལས་ རི་བ་འདྲི་ལན་འབད་ཐངས་ཚུ་ བཤད་བྱིན་ནི། རྒྱ་བཤམ་མ་ འབྲོ་བའི་ཉེ་མར་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མི་ངོམ་ཚུ་ལས་ གནང་བ་ལུ་ནི་།

- ལྷ་བཤམ་འབྲོ་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ སླབ་བྱིན་ནི།
- སློབ་དཔོན་གྱིས། ལྷ་བཤམ་གྱི་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ བཤད་བྱིན་ནི།
- སྡེ་ཚན་དང་རི་བ་ཚུ་ བཤོ་བཀྲམ་འབད་དེ་བཀོད་རྒྱ་ ལ་གསལ་བྱིན་ནི།
- འོག་གི་རི་བ་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ལྷ་ཁང་གི་གནས་ཚུལ་ བསྐྱེད་ལན་འབད་ནི།

དི་བ།

༡. ག་གིས་བཞེངས་ཡི་?
༢. ནམ་བཞེངས་ཅུག་ག་?
༣. ག་ཅི་གི་ དོན་ལུ་བཞེངས་ཅུག་ག་?
༤. ལྷ་ཁང་བདག་འཛིན་འབབ་མི་ག་སྟོ་?
༥. ནང་ན་སྐྱུ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་? དེ་ཚུ་ ག་ཅི་ར་ཡིན་པས་?
༦. ལྷ་ཁང་ནང་ ག་ཅི་ར་ འབད་ཐ་སྟོ་?
༧. ལྷ་ཁང་ནང་ རྟེན་གཙོ་བོ་ ག་ཅི་ཡིན་མ་མས་?
 - དཀོན་གཉེར་གྱི་ སླབ་མི་ལན་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྫོང་ཚོགས་ཐུང་ཀྱུ་རེ་གིས་བྱིན་དགོ།
 - དཀོན་གཉེར་ལས་འཐོབ་མི་ སྐྱན་ལུ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ སྐྱན་ལུ་འབད་དགོ།
 - བསྐྱེད་ལན་འབད་དེ་འབག་འོང་མི་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ བྱང་གུ་བཀྲམ་སྟོན་འབད་དགོ།

འོག་ལྟོད་ཞིན་མ་ལས། ལྷ་བཤམ་གྱིས་ མ་དོ་བའི། རང་སོའི་ཁྱིམ་ནང་དང་ མཐའ་འཁོར་གྱི་ ལྷ་ཁང་ནང་ལས་མར་ སྐྱེ་ལྷན་ག་ཅི་ར་མཇལ་ཡི་ག་? མཚན་བཀོད་སྟེ་ གོ་སྐྱུར་འབད། སློབ་གྲུའི་མཚོད་བཤམ་དང་། ཡིག་ཚང་ནང་ལས་ མར་ ག་ཅི་ར་མཇལ་ནི་ཡོད་ག་? བལྷ་བར་བཏང་སྟེ་ བསྐྱེད་ལན་འབད་བརྟུག།

- ༣.༢ སེམས་ཅན།
- ལས་དོན། སེམས་ཅན་མ་འདྲམ་ཚུ་གི་ སྐྱོར་ལས་ འབྲི་སྲུབ་འབད་ཚུ་གས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ། སྲབ་ནི་བྲི་ནི།
- རིག་སྟོབས། དབྱེ་དཔྱད།
- སྟོན་ཆས། འབྲི་དེབ་དང་སྐྱུ་གུ་སོགས།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

- སྲོབ་དཔོན་གྱིས། སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱོར་ལས་ སྲོང་ལུ་འབད་ཐངས་ཀྱི་རིམ་པ་ཚུ་སྟོན་ནི།
- སེམས་ཅན་གྱི་མིང་༧༠ དེ་ཅིག་ཐོ་བཀོད་བཟུག་ནི།
- སེམས་ཅན་གྱི་ གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཚུ་གི་མིང་བྲི་བཟུག།
- སེམས་ཅན་ མ་འདྲམ་ཚུ་གི་སན་པ་ཚུ་ སྲབ་བཟུག་ནི།
- སྐྱོན་སེམས་ཅན་དང་ རི་ཁའི་སེམས་ཅན་ཚུ་ དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ སྲབ་བཟུག་ནི།
- ཨོ་འབྱུང་སེམས་ཅན་དང་ ཨོ་འབྱུང་མེན་པའི་ སེམས་ཅན་ཚུ་ དབྱེ་ཕྱེས་ཏེ་སྲབ་བཟུག་ནི།
- སེམས་ཅན་ཚུ་གིས་ བཞེས་སྟོ་ ག་ཅི་ར་ བཟུང་ཨིན་ན་? སྲབ་བཟུག་ནི།
- སེམས་ཅན་མ་འདྲམ་ཚུ་གིས་ སྐྱོད་ས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་སྲབ་བཟུག་ནི།

- ༣.༤ མར་དང་ཚེལ་བཟོ་ཐངས།
- ལས་དོན། མར་དང་ཚེལ་ བཟོ་ཐངས་ཀྱི་རིམ་པ་ཚུ་ སྲབ་ཚུ་གས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ། འབྲི་སྲུབ།
- རིག་སྟོབས། དབྱེ་དཔྱད།
- སྟོན་ཆས། ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

- སྲོབ་དཔོན་གྱིས། མར་དང་དར་ཚེལ་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་ ཤོ་རིམ་ཚུ་ ཤོག་ཁམ་ནང་བྲིས་འབག་འོང་མི་འདི་སྟོན་ཞིན་མ་ལས།
- མར་དང་དར་ཚེལ་བཟོ་ཐངས་ད་དགོ་པའི་ ཅ་ཆས་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཟུག་ནི།
- དར་ཚེལ་བཟོན་ནི་ ཨོ་མ་དགྱེག་ནི་ དར་ཚེལ་བསྐྱོང་ནི་ དབྱེ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཤོ་དོན་སྟོན་དགོ།
- མར་དང་དར་ཚེལ་ བཟོ་ཐངས་ཀྱི་ རིམ་པ་ཚུ་ སྲབ་བཟུག་ནི།
- རབ་འབྱུང་པ་ཅིན་ ས་ཁོངས་ཅིག་ནང་ ལྟ་བཤམ་ཀྱི་དེ་ཞིན་མ་ལས་ བཟོ་ཐངས་ཚུ་རོ་མ་འབད་ བལྟ་བཟུག།

- ༣.༥ སྐྱུ་སྐྱུ་འཐེན་ནི།

ལས་སྟོན། **གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་ བལ་སྐད་དང་ ཞེ་སའི་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་ནི།**

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། འབྲི་སྐབ།

རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།

སྟོན་ཆས། སྟོ་སྐྱའི་ནང་ལས་ གཞུགས་ཀྱི་ཞེ་ས།

ལག་ལེན་ལས་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ བལ་སྐད་དང་ ཞེ་སའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཞབས་ཁའི་ཐོག་ལས་ སྟོན་ནི།

- ✓ སྟོ་སྐྱའི་དེ་ གདངས་དབྱེད་ འཐེན་ཐངས་ སྟོན་ནི།
- ✓ ཉིང་བདའ་སྟེ་ ཞབས་ཁའི་འཐེན་བཅུག་ནི།
- ✓ བལ་སྐད་དང་ ཞེ་སའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གུ་བྲིས་ཏེ་སྟོན་ནི།
- ✓ བལ་སྐད་དང་ཞེ་ས་ གཞུགས་ལུ་ བར་སྟོན་ཐོག་ལས་ མིང་སྐབ་བཅུག་ནི།
- ✓ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་བྲི་བཅུག་ནི།

༣. ༡༠ མིང་ཚིག་འཚོལ་ནི།

ལས་སྟོན། **སྐད་དེབ་ལྷག་སྟེ་ བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲུལ་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་ནི།**

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། འབྲི་སྐབ།

རིག་སྟོབས། བོ་བ།

སྟོན་ཆས། རྒྱ་བུ་ཨ་རྒྱས་དང་ཉ་ཚུའི་ཐོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལས་སྟོན།

ཐོག་ཁམ་ ཐོག་ཁངས་ ༤, ༥ ནང་ཡོད་མི་ རྒྱ་བུ་ཨ་རྒྱས་ཀྱི་སྐད་འདི་ འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས། སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཚིག་མཚམས་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ལྷག་ཐངས་དབྱེ་སྟོན་འབད་ནི།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འདྲ་སྟོབ་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་བཅུག་ནི།
- **ཚིང་སྐྱེད་དང་ ཚིག་གི་གཅད་མཚམས་དང་ འཁྲུལ་ཏེ་ལྷག་ མ་ལྷག་བལྟ་ནི།**
- འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལུ་ཐོག་ ཐོག་ཁངས་ ༡༥ ལ་འདི་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས རི་བ་གི་འོག་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་བྲི་བཅུག།

༡.	གསལ་བྱེད་ལུ་ དབྱེད་མེད་པའི་ མིང་ཚིག་འཚོལ་ཏེ་བྲིས།
	ཀ་ཤ། བཟ། དཔེར་ན།
༢.	གསལ་བྱེད་ལུ་ དབྱེད་མེད་པའི་ མིང་ཚིག་འཚོལ་ཏེ་བྲིས། དཔེར་ན།
	ཀོ་མ། ཀོ་བ།

༢.	མགོ་ཅན་ལུ་ དབྱངས་མེད་པའི་ མིང་ཚིག་འཚོལ་ཏེ་བྲིས། དཔེར་ན། ས་སྐ། རྒྱང་ལ།
༣.	མགོ་ཅན་ལུ་དབྱངས་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་འཚོལ་ཏེ་བྲིས། དཔེར་ན། སྐོ། རྐོད་པ།
༤.	འདྲོགས་ཅན་ལུ་དབྱངས་མེད་པའི་ མིང་ཚིག་འཚོལ་ཏེ་བྲིས། དཔེར་ན། ལྷས། ལྷའ།
༥.	འདྲོགས་ཅན་ལུ་དབྱངས་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་འཚོལ་ཏེ་བྲིས། དཔེར་ན། སྐོབ་སྐུག། རྐོན་པོ།

ལུ་ཤོག་ ཤོག་གྲངས་༡༧ པ་འདི་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས། འོག་གི་དྲི་བའི་ལན་ཚུ་ གྲི་བཅུག།

༡. རྒྱ་བྱ་ཨ་རྒྱས་ སེམས་སྐྱོ་དགོ་པའི་ཁྱེད་ལུ་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཡིན། ཟེར་སྐབ་ལུག།
༢. རྒྱ་བྱ་ཨ་རྒྱས་དང་ ཉ་ཚུ་ གནས་སྐབས་ ག་མཁལ་པས་?
༣. རྒྱ་བྱ་ཨ་རྒྱས་ཀྱི་ འབད་གཞག་དང་ ཉ་ཚུ་གི་འབད་གཞག་ལས་ ག་འདི་སེམས་ཁར་ བབས་ཅི་?

༣.༡༡ བལ་སྐད་དང་ཞེ་ས།

ལས་དོན། བལ་སྐད་དང་ ཞེ་སའི་ མིང་༡༠ དེ་ཅིག་ རོས་འཛོན་འབད་དེ་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་ནི།
སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། འབྲི་ལྷག།
རིག་སྟོབས། དན་ཤེས།
སྟོན་ཆས། ཞེ་སའི་ཚིག་གི་ཤོག་ཁམ། སྟོན་ལྷ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། བལ་སྐད་དང་ཞེ་སའི་མིང་༡༠ གྱི་ཤོག་ཁམ་༢ གྲིས་ཏེ་འབག་འོང་ནི།

- ཤོག་ཁམ་གུ་ ཡོད་པའི་ཞེ་སའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་བཅུག་ནི།
- ཤོག་ཁམ་ནང་ཡོད་པའི་ བལ་སྐད་དང་ཞེ་ས་ སྟོན་དེ་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་བཅུག།
- འབྲི་ལྷི་གུ་ བཀའ་འབད་བཞག་མི་ ཞེ་ས་དང་བལ་སྐད་ བཀོད་རྒྱ་དང་འབྲི་ལུ་ཏེ་ རོས་འཛོན་འབད་དེ་ ལྷག་བཅུག་ནི།
- སྟོན་ལྷའི་ནང་ལས་ བལ་སྐད་དང་ཞེ་སའི་ ཞབས་ཁ་འབྲེན་བཅུག།
- བལ་སྐད་དང་ཞེ་སའི་ མིང་ཚུ་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་བྲི་བཅུག།

༣.༡༢ སྟོབ་ཁང་ནང་གི་བྱ་སྟོན།

- ལམ་སྟོན།** **སློབ་ཁང་ནང་ འབད་ཚོགས་དང་ མ་ཚོགས་ལཱ་ ལམ་ལུགས་སྐོར་ཤེས་ཚུགས་ནི།**
- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ། འབྲི་སྒྲིབ།
 - རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
 - སྟོན་ཆས། ཤོག་ཐང།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ འབད་ཚོགས་དང་ མ་ཚོགས་ལཱ་ ལམ་ལུགས་སྐོར་ལས་ སློབ་སྟུག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ཤོ་སྤར་འབད་ནི།

- འབད་ཚོགས་དང་ མ་ཚོགས་ཚུ་ སློབ་སྟུག་ཁོང་ར་ལུ་ སྒྲིབ་བརྟུག་ནི།
- ཇལ་ལོ་ཚུ་གིས་སྒྲིབ་མི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱི་ ཤོག་ཁམ་ཅིག་ནང་ལུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི།
- ཤོག་ཁམ་འདི་ སློབ་ཁང་ནང་ ག་ར་གིས་མཐོང་སར་དབྱེད་སའ་བཞག་ནི།
- ལམ་ལུགས་འདི་ འཕྲལ་འཕྲལ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ལྷག་སྟེ་ དྲན་གསོ་འབད་དགོ།

ཤོ་སྤར་འབད་ཨང་ ཚུད་དགོཔ། དཔེར་ན།

འབད་ཚོགས།	འབད་མ་ཚོགས།	རྟུག་སུར་འབད་དགོཔ།
༡. ཇི་བ་ཇི་ནི།	༡. འཐབ་ནི།	༡. ཇུས་ཚོད་ཁར་འོང་ནི།

༣.༡༣ བཀོད་རྒྱ་ལྷག་སྟེ་འབད་ནི།

- ལམ་སྟོན།** **བྱ་ཚོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཀོད་རྒྱ་སྒྲིབ་ནི་དང་ རྣམ་འགྲུར་འབད་ཚུགས་ནི།**
- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ། ལྷག་ནི།
 - རིག་སྟོབས། ཤོ་བ།
 - སྟོན་ཆས། བཀོད་རྒྱ་འཛིན་ཤོག་སྒྲིལ་ཚུ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། བཀོད་རྒྱ་འཛིན་ཤོག་ལས་ བྱ་ཚོག་ལྷག་སྟེ་ རྣམ་འགྲུར་ཚུ་བཏོན་ནི།

- ✓ བྱ་ཚོག་གི་བཀོད་རྒྱ་འཛིན་ ཤོག་སྒྲིལ་ཚུ་ བཅའ་སྒྲིལ་རྒྱུ་ལུ་འབག་འོང་ནི།
- ✓ བྱ་ཚོག་སྐོར་སྐོར་མ་འབད་ སྟོན་བརྟུག་ཞིན་ན་ བྱ་ཚོག་སྟོན་དེ་ ལུ་སེམ་སེམ་འབད་ལྷག་བརྟུག་ནི།
- ✓ བྱ་ཚོག་གི་བཀོད་རྒྱ་འཛིན་ གཞུགས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་བཏོན་བརྟུག་ནི།
- ✓ ཇི་བའི་ཐོག་ལས་ གཅི་གི་རྣམ་འགྲུར་བཏོན་མ་ཡིན་ན་? སྒྲིབ་བརྟུག་ནི།

✓ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ བྱ་ཚོགས་ སེའི་ར་འཕྲོ་མཐུན་འབད་བཅུག་ནི།

ཨ་ལོ་རེ་རེ་ ཡར་སྐྱོང་སྟེ་ ཤོག་སྒྲིལ་ནང་ཡོད་པའི་ བཀོད་རྒྱ་འདི་ཚུ་ ལུ་སེམ་སི་འབད་ལྷག་སྟེ། ཨ་ལོ་དེ་ལུ་ བཀོད་རྒྱ་ནང་ གྲིས་ ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ ལ་གིས་མ་སྐྱབ་པར། དེ་འཕྲོ་ལས་ བཀོད་རྒྱ་དང་འབྲེལ་ཏེ་འབད་བཅུག་ནི། དཔེར་ན། བཀོད་རྒྱ་ནང་། ཡར་ མཚོང་། ཟེར་ཡོད་པ་ཅིན། ཡར་མཚོང་ནི་དང་། གཞན་ཡང་། དཔེར་ན།

ཉེར་མཁོའི་བྱ་ཚོགས།

སྟོན། སོང། འགྲོ། འབད། ཕྱིན། སྐབས། སྟོན། ཉལ། བཟའ། འཕུང། བྱོན། བཅུགས། བཀའ། སེང། བཅུམ། བྱེས། བཏོན། སྟོན། ལེན། བསྐྱད། མཐུད། འདུད། འཐེན། བཤེད། འཕྲོག། ལྷག།

༣.༡༧ སེམས་ཅན་བདག་འཛིན།

ལས་དོན། སེམས་ཅན་ཚུ་ བདག་འཛིན་འབད་ཐངས་ཀྱི་སྐོར་སྐབ་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།

རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། དབྱེ་དཔྱད།

སྟོན་ཆས། འགྲི་དེབ་དང་སྐྱུ་གུ་སོགས།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྐོབ་དཔོན་གྱིས་ སེམས་ཅན་ཚུ་ བདག་འཛིན་འབད་དགོཔ་ལག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་བཤད་བྱིན་ནི།

- སེམས་ཅན་ཚུ་ན་བ་ཅིན་ ག་གིས་བཏྲམ་ཨིན་ན་? སྟེ་ཚན་ནང་གོ་སྐྱར་འབད་བཅུག་ནི།
 - སེམས་ཅན་ཚུ་ བདག་འཛིན་འབད་ཐངས་ཀྱི་ སྐོར་ལས་སྟེ་ཚན་ནང་ གོ་སྐྱར་འབད་བཅུག་ནི།
 - སེམས་ཅན་ཚུ་ ག་ཏེ་བཞག་དགོཔ་ཨིན་ན་? གོ་སྐྱར་འབད་བཅུག།
 - གོ་སྐྱར་འབད་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ དམངས་ཁར་སྐྱབ་བཅུག་ནི།
 - རབ་འབྱུང་པ་ཅིན་ ཉེ་འདབས་ཀྱི་སྐོར་ལས་འགོ་དཔོན་འབད་སར་ རྒྱུ་ཞེན་མ་ལས་ སེམས་ཅན་དང་འབྲེལ་བའི་ རྗེ་བ་ ཚུ་བཀོད་བཅུག།
- བདག་འཛིན་མེད་མི་ སྐྱུང་ཞི། སེམས་ཅན་ལུ་ ནད་འཁོར་ཡོད་མི་ཚུ། བདག་འཛིན་འབད་ཐངས་སྐོར།

༣.༡༨ བྱོན་ཆས་ཀྱི་འཐོན་ཁུངས།

ལས་དོན། བྱོན་ཆས་ཀྱི་ཚུ་ མ་འདྲམ་ཚུ་དོས་འཛིན་འབད་དེ་ སྐབ་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།



རིག་སྟོབས། དབྱེ་དཔྱད།

སྟོན་ཆས། ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། གྲོན་ཆས་མ་འདྲ་མཚུགས་ཀྱི་ རྒྱ་མ་འདྲ་ཡོད་པའི་ སྟོར་ལས་བཤད་བྱིན་ནི།

- གྲོན་ཆས་ཀྱི་ རྒྱ་ཆ་གི་ མིང་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་སྟོན། དཔེར་ན། ཀ་བལ། སྐད་པ། བལ། དགས་ཀོ་སོགས།
- རྒྱ་ཆའི་འཕྲོན་ཁུངས་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ སྟོན་ནི། དཔེར་ན། སྟོ་ཤིང། སེམས་ཅན།
- ཁོང་རའི་ གཞུགས་ཁར་ཡོད་པའི་ གྲོན་ཆས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ སྐབ་བཅུག་ནི། དཔེར་ན། སྟོ་ཤིང་ སེམས་ཅན་ མི་གིས་བཟོ་བཟོམ་ ཟེར་ ཡི་གུ་བཏགས་ཏེ་ སྟོར་ཐིག་གསུམ་གྱིས།

སེམས་ཅན།	སྟོ་ཤིང།		ས།
	སྟོ་ཤིང།	ས།	

དེ་བཟུམ་འབད། སྟོབ་ཁང་ནང་གི་ ཅ་ལ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ གྲོས་སྟུན་འབད་ཅུང་ མ་བཏུབ་མེད་པ་ཨིན། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ རིགས་གཅིར་འབད་ཅུང་། ཅ་ལའི་མིང་། རྒྱ་སོགས་ཀྱི་སྟོར་ གི་བཅུག་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་འོང་།

སྟོབ་ཚན་ ༢ པའི་ མཇུག་བསྟུལ་ད། སྟོབ་དང་སྟོགས་ འབྲེལ་འབད་ཚུགས་དགོ་པ་འབད་ སྟོད་ཡོད་མི་འདི་ དེ་ཉེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

སྟོབ་ཚན་ ༢ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།

- ཇི་བ་འཇམ་ཉོང་ཉོ་ཚུ་ ཉན་ཏེ་ལན་ འབྲི་སྐབ།
- ཉིན་བསྟར་ལག་ལེན་འབབ་མི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བོ་དོན་ལེན་ཚུ་ལ།
- ཉིན་བསྟར་ལཱ་གི་ ཉམས་སྲུང་ བཤད་པ།
- རང་དང་ ཆ་མོགས་གཞུགས་ཁ་གི་ གནས་ཚུལ་ འབྲི་སྐབ།
- ཉིན་བསྟར་ ལག་ལེན་འབབ་མི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བོ་དོན་ལེན་ཚུ་ལ།
- འབྲེལ་ཡོད་ དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ལས་ བཤད་པ།
- ཀུན་གསལ་སོགས་དང་ ལྷག་དེབ་ ལྷག་ཐངས།
- ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚོག་ཚུ་ སྟོབ་དང་སྟོགས་ འབྲི་སྐབ།

- འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ རྟོན་ཚན་སྐོར་ལས་ འདྲི་ལན།
- གྲངས་ཁ་'༢༠ ཚུན་ཨང་ཡིག་ནང་དང་༥༠ ཚུན་ཡིག་གཟུགས་ནང་ འབྲི་སྟབས།
- བྱིམ་ནང་སྟེག་ནི།/སྟོབ་སྟོབ་སྟོབ་སྟོན་ རྟོན་ཚན།

སྟོབ་ཚན་ ༢ པའི་ དབྱེ་ཚད།

རིག་ཚུལ།	མྱོད་ལྗང། (Exceeding)	རེ་མཐུན། Meeting	ཉེ་འབྱོར། Approach	འགོ་ཐོག། Beginning
ཉེ་སྟོབ།	འདྲི་ལན། ཉེན་བསྐྱར་ལུ་གི་ ཉམས་སྟོང་། འབྲེལ་ཡོད་རྟོན་ ཚན་གྱི་བཤད་པ། རང་ ཆ་ རོགས་དང་ གཡུམ་ཁའི་ གནས་ཚུལ། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ ཚོགས། ༢༠ ཚུན་ ཨང་ཡིག། ༥༠ཚུན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ ཉན་སྟབ་འབད་བའི་སྐབས། རྟོན་སྟོབ་དང་ སེང་ཕབ་ལུ་ དཀའ་ངལ་ ག་ནི་ཡང་མེད་ པར་ འབད་ཚུགས་མི།	འདྲི་ལན། ཉེན་བསྐྱར་ལུ་གི་ ཉམས་སྟོང་། འབྲེལ་ཡོད་རྟོན་ ཚན་གྱི་བཤད་པ། རང་ ཆ་ རོགས་དང་ གཡུམ་ཁའི་ གནས་ཚུལ། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ ཚོགས། ཨང་ཡིག་༢༠ ཚུན་དང་ ༥༠ཚུན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ ཉན་སྟབ་འབད་བའི་སྐབས། རྟོན་སྟོབ་དང་ སེང་ཕབ་ལུ་ དཀའ་ངལ་ རེམ་གཉིས་མ་ གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ འབད་ ཚུགས་མི།	འདྲི་ལན། ཉེན་བསྐྱར་ལུ་གི་ ཉམས་སྟོང་། འབྲེལ་ཡོད་རྟོན་ ཚན་གྱི་བཤད་པ། རང་ ཆ་ རོགས་དང་ གཡུམ་ཁའི་ གནས་ཚུལ། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ ཚོགས། ཨང་ཡིག་༢༠ ཚུན་དང་ ༥༠ཚུན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ ཉན་སྟབ་འབད་བའི་སྐབས། རྟོན་སྟོབ་དང་ སེང་ཕབ་ལུ་ བྱེད་པ་ཀོལ་འབད་ འབད་ ཚུགས་མི།	འདྲི་ལན། ཉེན་བསྐྱར་ལུ་གི་ ཉམས་སྟོང་། འབྲེལ་ཡོད་རྟོན་ ཚན་གྱི་བཤད་པ། རང་ ཆ་ རོགས་དང་ གཡུམ་ཁའི་ གནས་ཚུལ། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ ཚོགས། ཨང་ཡིག་༢༠ ཚུན་དང་ ༥༠ཚུན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ ཉན་སྟབ་འབད་བའི་སྐབས། རྟོན་སྟོབ་དང་ སེང་ཕབ་ལུ་ དཀའ་ངལ་ ག་ནི་ཡང་མེད་ པར་ ཉན་སྟབ་འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི།
སྟོབ་ཉེ།	སྟེག་དེབ་དང་ སྟེག་ཤོག། ཉེན་ བསྐྱར་ལག་ལེན་འབབ་མི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་གི་ བོ་དོན། རང་ རང་ ཆ་རོགས་ གཡུམ་ཁ་གི་ གནས་ཚུལ། ཀུན་གསལ་དང་ གཏང་ཡིག་ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་སྟེག་པའི་ སྐབས། རྟོན་སྟོབ་དང་ སེང་ཕབ་ མཚོན་གསལ་ལྟོད་ ཉམས་ཀྱི་སྟོབ་ གདངས་ཚུ་ དཀའ་ངལ་ ག་ནི་ ཡང་མེད་པར་ སྟེག་ཚུགས་མི།	སྟེག་དེབ་དང་ སྟེག་ཤོག། ཉེན་ བསྐྱར་ལག་ལེན་འབབ་མི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་གི་ བོ་དོན། རང་ དང་ ཆ་རོགས་ གཡུམ་ཁ་གི་ གནས་ཚུལ། ཀུན་གསལ་དང་ གཏང་ཡིག་ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་སྟེག་པའི་ སྐབས། རྟོན་སྟོབ་དང་ སེང་ཕབ་ མཚོན་གསལ་ལྟོད་ ཉམས་ཀྱི་སྟོབ་ གདངས་ཚུ་ རེམ་གཉིས་མ་ གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ དཀའ་ རང་ ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ སྟེག་ཚུགས་མི།	སྟེག་དེབ་དང་ སྟེག་ཤོག། ཉེན་ བསྐྱར་ལག་ལེན་འབབ་མི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་གི་ བོ་དོན། རང་ དང་ ཆ་རོགས་ གཡུམ་ཁ་གི་ གནས་ཚུལ། ཀུན་གསལ་དང་ གཏང་ཡིག་ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་སྟེག་པའི་ སྐབས། རྟོན་སྟོབ་དང་ སེང་ཕབ་ མཚོན་གསལ་ལྟོད་ ཉམས་ཀྱི་སྟོབ་ གདངས་ཚུ་ བྱེད་པ་ཀོལ་འབད་ སྟེག་ཚུགས་མི།	སྟེག་དེབ་དང་ སྟེག་ཤོག། ཉེན་ བསྐྱར་ལག་ལེན་འབབ་མི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་གི་ བོ་དོན། རང་ དང་ ཆ་རོགས་ གཡུམ་ཁ་གི་ གནས་ཚུལ། ཀུན་གསལ་དང་ གཏང་ཡིག་ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་སྟེག་པའི་ སྐབས། རྟོན་སྟོབ་དང་ སེང་ཕབ་ མཚོན་གསལ་ལྟོད་ ཉམས་ཀྱི་སྟོབ་ གདངས་ཚུ་ དཀའ་ངལ་ ག་ནི་ ཡང་མེད་པར་ སྟེག་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི།

<p>ལྷོ་ལོ་</p>	<p>ཉིན་བསྟར་ལུ་གི་ ཉམས་སྦྱོང་ དང་། རང་དང་ ཚམས་མཉམ་ གཡུམ་ལ་གི་ གནས་སྐྱེལ། འབྲེལ་ཡོད་ རོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ ལས་ རྫོང་རྫོག་དང་ བཤད་པ། རི་བ་འདྲི་ལན། མིང་རྫོག་གོ་ རོན་དང་ རོན་ཚན་ བཤད་པ། ༧༠ རྫོན་ ལང་ཡིག་ནང་དང་ ༧༠ རྫོན་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ བྱི་བའི་སྐབས། ཡིག་སྐྱེལ་དང་ འདྲན་བཀའ་ ཚོག་ཤད་ རྫོག་ གི་འོས་འབབ་རྒྱ་ དཀའ་ངལ་ མེད་པར་ བྱི་རྫོགས་མི།</p>	<p>ཉིན་བསྟར་ལུ་གི་ ཉམས་སྦྱོང་ དང་། རང་དང་ ཚམས་མཉམ་ གཡུམ་ལ་གི་ གནས་སྐྱེལ། འབྲེལ་ཡོད་ རོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ ལས་ རྫོང་རྫོག་དང་ བཤད་པ། རི་བ་འདྲི་ལན། མིང་རྫོག་གོ་ རོན་དང་ རོན་ཚན་ བཤད་པ། ༧༠ རྫོན་ ལང་ཡིག་ནང་དང་ ༧༠ རྫོན་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ བྱི་བའི་སྐབས། ཡིག་སྐྱེལ་དང་ འདྲན་བཀའ་ ཚོག་ཤད་ རྫོག་ གི་འོས་འབབ་རྒྱ་ རྩེད་པ་ཀོས་ བཤད་ བྱི་རྫོགས་མི།</p>	<p>ཉིན་བསྟར་ལུ་གི་ ཉམས་སྦྱོང་ དང་། རང་དང་ ཚམས་མཉམ་ གཡུམ་ལ་གི་ གནས་སྐྱེལ། འབྲེལ་ཡོད་ རོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ ལས་ རྫོང་རྫོག་དང་ བཤད་པ། རི་བ་འདྲི་ལན། མིང་རྫོག་གོ་ རོན་དང་ རོན་ཚན་ བཤད་པ། ༧༠ རྫོན་ ལང་ཡིག་ནང་དང་ ༧༠ རྫོན་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ བྱི་བའི་སྐབས། ཡིག་སྐྱེལ་དང་ འདྲན་བཀའ་ ཚོག་ཤད་ རྫོག་ གི་འོས་འབབ་རྒྱ་ རྩེད་པ་ཀོས་ བཤད་ བྱི་རྫོགས་མི།</p>	<p>ཉིན་བསྟར་ལུ་གི་ ཉམས་སྦྱོང་ དང་། རང་དང་ ཚམས་མཉམ་ གཡུམ་ལ་གི་ གནས་སྐྱེལ། འབྲེལ་ཡོད་ རོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ ལས་ རྫོང་རྫོག་དང་ བཤད་པ། རི་བ་འདྲི་ལན། མིང་རྫོག་གོ་ རོན་དང་ རོན་ཚན་ བཤད་པ། ༧༠ རྫོན་ ལང་ཡིག་ནང་དང་ ༧༠ རྫོན་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ བྱི་བའི་སྐབས། ཡིག་སྐྱེལ་དང་ འདྲན་བཀའ་ ཚོག་ཤད་ རྫོག་ གི་འོས་འབབ་རྒྱ་ དཀའ་ངལ་ མེད་པར་ བྱི་ཉི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ དགོ་མི།</p>
----------------	--	---	---	--

<p>ལྷོ་བ་དཔོན་དང་རྒྱལ་ཤོས་པམ་ ཚུ་ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ཕྱི་ཁར་འབྲེན་ནི་དང་ ནང་ན་ འོང་མ་དྲ་ གནང་བ་ ལེན་ནི། ཆ་ཚོགས་ཚུ་དང་ འཆམ་ཉོག་ཉོག་འབད་མེད་ནི། ཅ་ལ་ཚུ་ ས་གོ་ནང་གཞིབས་ བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན། དུས་ ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྟོར་རྒྱབ་ བརྒྱུག་ནི། གྲང་དང་ ལྷུམ་ འཁོར་ལམ་ལུ་ ས་སྐྱུག་གིས་ མི་ནི། རྒྱན་ཆས་རྒྱུ་མངས་ས་ ལྷོན་ནི། འཕྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་ བདག་འཛིན། ལཱ་འབད་དགོཔ་ ཚུ་ རེ་འུ་མིག་བཟོ་ཡོད་མི་དང་ འཕྲིལ་ འགན་ཁག་འབག་ནི། ཕྱགས་སྐྱིགས་བཟོ་སྟོན་མ་བཏོ་ བར་ཉོད་ནང་ལྷུག་ནི།</p>	<p>ལྷོ་བ་དཔོན་དང་རྒྱལ་ཤོས་པམ་ ཚུ་ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ཕྱི་ཁར་འབྲེན་ནི་དང་ ནང་ན་ འོང་མ་དྲ་ གནང་བ་ ལེན་ནི། ཆ་ཚོགས་ཚུ་དང་ འཆམ་ཉོག་ཉོག་འབད་མེད་ནི། ཅ་ལ་ཚུ་ ས་གོ་ནང་གཞིབས་ བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན། དུས་ ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྟོར་རྒྱབ་ བརྒྱུག་ནི། གྲང་དང་ ལྷུམ་ འཁོར་ལམ་ལུ་ ས་སྐྱུག་གིས་ མི་ནི། རྒྱན་ཆས་རྒྱུ་མངས་ས་ ལྷོན་ནི། འཕྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་ བདག་འཛིན། ལཱ་འབད་དགོཔ་ ཚུ་ རེ་འུ་མིག་བཟོ་ཡོད་མི་དང་ འཕྲིལ་ འགན་ཁག་འབག་ནི། ཕྱགས་སྐྱིགས་བཟོ་སྟོན་མ་བཏོ་ བར་ཉོད་ནང་ལྷུག་ནི་ཚུ་ རེས་ གཉིས་མ་ མ་གཉོགས་ མང་ ཤོས་ར་ ཚུ་ལ་མཐུན་ འབད་མི།</p>	<p>ལྷོ་བ་དཔོན་དང་རྒྱལ་ཤོས་པམ་ ཚུ་ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ཕྱི་ཁར་འབྲེན་ནི་དང་ ནང་ན་ འོང་མ་དྲ་ གནང་བ་ ལེན་ནི། ཆ་ཚོགས་ཚུ་དང་ འཆམ་ཉོག་ཉོག་འབད་མེད་ནི། ཅ་ལ་ཚུ་ ས་གོ་ནང་གཞིབས་ བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན། དུས་ ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྟོར་རྒྱབ་ བརྒྱུག་ནི། གྲང་དང་ ལྷུམ་ འཁོར་ལམ་ལུ་ ས་སྐྱུག་གིས་ མི་ནི། རྒྱན་ཆས་རྒྱུ་མངས་ས་ ལྷོན་ནི། འཕྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་ བདག་འཛིན། ལཱ་འབད་དགོཔ་ ཚུ་ རེ་འུ་མིག་བཟོ་ཡོད་མི་དང་ འཕྲིལ་ འགན་ཁག་འབག་ནི། ཕྱགས་སྐྱིགས་བཟོ་སྟོན་མ་བཏོ་ བར་ཉོད་ནང་ལྷུག་ནི་ཚུ་ ཕྱིད་པ་ ཏོཔ་འབད་ འབད་མི།</p>	<p>ལྷོ་བ་དཔོན་དང་རྒྱལ་ཤོས་པམ་ ཚུ་ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ཕྱི་ཁར་འབྲེན་ནི་དང་ ནང་ན་ འོང་མ་དྲ་ གནང་བ་ ལེན་ནི། ཆ་ཚོགས་ཚུ་དང་ འཆམ་ཉོག་ཉོག་འབད་མེད་ནི། ཅ་ལ་ཚུ་ ས་གོ་ནང་གཞིབས་ བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན། དུས་ ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྟོར་རྒྱབ་ བརྒྱུག་ནི། གྲང་དང་ ལྷུམ་ འཁོར་ལམ་ལུ་ ས་སྐྱུག་གིས་ མི་ནི། རྒྱན་ཆས་རྒྱུ་མངས་ས་ ལྷོན་ནི། འཕྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་ བདག་འཛིན། ལཱ་འབད་དགོཔ་ ཚུ་ རེ་འུ་མིག་བཟོ་ཡོད་མི་དང་ འཕྲིལ་ འགན་ཁག་འབག་ནི། ཕྱགས་སྐྱིགས་བཟོ་སྟོན་མ་བཏོ་ བར་ཉོད་ནང་ལྷུག་ནི་ཚུ་ ཚུ་ལ་ མཐུན་འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ དགོ་མི།</p>
--	---	--	---

སློབ་ཚན་བཞི་པ།

དགོས་དོན།

མཐའ་འཁོར་གྱི་ཡུལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བཤད་པ་ ལོ་རྒྱུས་ གནས་ཚུལ་གྱིས་ཡོད་མི་ཚུ་ལས། ཏྲ་བཤམ་ཏེ་ འབྲི་སྐབ་འབད་ནི་དང་། འབྲེལ་ཡོད་དོན་ཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ འབྲི་ལྷག་དང་། ལོག་པ་དང་མཐུག་ཡིག་ ཨ་ཟུར་ཅན་ཚུ་འུག་ལེན་དང་། གནས་གཤིས་ གཟའ་སྐར་ཚེས་གཤམ་ ཉིན་རིམ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་མིང་ཚོག་ཚུ་ སྤེབ་དང་སྐྱགས་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་ ཡིག་ལམ་གྱི་ཐོག་ ལུ་བཀོད་དེ་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་དང་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བརྟེན་གཏུང་དག་སྐྱུང་། ཚུམ་མཐོང་ འགན་ཁུར་ ག་ཅི་འུ་ནང་འབད་བུང་ རང་ཚོར་གྱི་སློབ་ལས་འབད་ནི་གི་ དེས་ཤེས་འཐོབ་དགོས་ཡིན།

སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས།

- མཐའ་འཁོར་གྱི་ བར་དང་ཅ་ལ་ཚུ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ བཤད་པ།
- ལོག་ཡིག་དང་ མཐུག་ཡིག་ ཨ་ཟུར་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་དོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་སྐབ།
- རྗེས་འཇུག་ན་དང་ དབྱངས་ཞབས་ཀྱི་དང་ན་རོ་ཅན་གྱི་ རྫོང་སྐྱེ་བཏོན་ཏེ་ འབྲི་སྐབ།
- སྤུང་དེབ་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཚུལ།
- ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚོག་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚོག་འབྲི་སྐབ།
- གནས་གཤིས་དང་ གཟའ་སྐར་གྱི་སྐར་ལས་འབྲི་སྐབ།
- ལུ་འགན་ཚུ་གི་ རྫོང་ལས་ བཤད་པ་འབྲི་སྐབ།
- ཇའ་ཡིག་འབྲི་སྐབ།
- རྗེས་ནང་ལྷག་ནི་སློབ་སྦྱོང་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།



གནས་ཚད་འདི་ནང་སྟོན་པ་ད། མཐུག་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་གྱི་ཐོ་ལས། འོས་འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་བཏུ་སྟེ། གཉིས་དང་གསུམ་ གདམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་སྐྱོལ་ཚུ་འབྲི་ལྷག་ སྤྱིང་སྤྱིང་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྟོན་ཚན་དང་ རང་འབྲེལ་ བཟོ་སྟེ་ དེས་པར་ལྷག་བཏུག་དགོས་ཡིན།

སློབ་སྐྱོལ་ཚུ་ལུ་ ལུ་ཤོག་གི་མཐུག་ལུ་ཡོད་མི་ རྗེས་ནང་ལྷག་དགོ་པའི་དོན་ཚན། **སློབ་ཚན་བཞི་པ།** ཟེར་མི་འདི་སྟོན་སྟེ་ སློབ་ ཚན་བཞི་པ་འདི་ མཐུག་བསྐྱུ་ཨ་ད་ སྤེབ་དང་སྐྱགས་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོས་འབད་ སྟོན་དགོ།

སྟོབ་ཚན་༤ པའི་སྟུང་ལྷ།

- ༤.༡ བཤད་པ།
- ལམ་དོན། ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་དང་། མན་ཐོགས་ཀྱི་ སྟོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་ནི།
- རྐྱད་ཡིག་རིག་ཅུལ། འབྲི་ལྷག།
- རིག་སྟོབས། གོ་བ།
- སྟོན་ཆས། ཤིང་འབྲས་སྣ་ཚང་གིས་ཉེ་ ཡོད་པའི་ཤོག་ཁམ་ཅིག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

- སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གྲུ་གིས་ཉེ་ སྟོན་ནི།
- ཉེ་འདབས་ལས་འཐོབ་མི་ ཤིང་འབྲས་ ཐོ་བཞོད་བཅུག་ནི།
 - རང་སའི་དགའ་མི་དང་ མ་དགའ་མི་ ཤིང་འབྲས་སོ་སོ་འབད་ བཏོན་བཅུག་ནི།
 - ཁོང་རའི་ དགའ་མི་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ བཤད་པ་བྲི་བཅུག་ནི།
 - ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ རྩོ་ལྷ་དང་ བཟོ་ནམ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ནི།
- དཔེར་ན། གོ་ན། རྒྱན་འབྲུམ། སིན་འབྲུ། སྤུམ་ཟས། ཐོད་ཅོ། སྤང་ཚལ་ལྷ། གྲུ་ལི། རྒྱ་རྒྱན་འབྲུམ། ཇོ་ལྷ། ལམ། སྤྱི། གྲུ་ཚ། དང་ལག། ཚལ་ལྷ། བལ་པོ་སེའུ། ལ་སོགས་པ།

- ༤.༢ རྫོང་ཚོག་བཟོ་ནི།
- ལམ་དོན། དུས་རྒྱུན་གྱི་ གནམ་གཤེས་སྟོར་ལས་ འབྲི་སྟབ་འབད་ཚུགས་ནི།
- རྐྱད་ཡིག་རིག་ཅུལ། འབྲི་ལྷག།
- རིག་སྟོབས། གོ་བ།
- སྟོན་ཆས། གནམ་གཤེས་ཀྱི་ཤོག་བྱང་དང་ རྫོ་ཐོ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

- སྟོབ་དཔོན་གྱིས། གནམ་གཤེས་ཀྱི་སྟོར་ལས་ཡོད་པའི་ ཤོག་ཁམ་ཅིག་ གིས་འབག་འོངས་ཞེན་མ་ལས།
- གནམ་གཤེས་གནས་སྤངས་ལུ་བལྟ་སྟེ་ གནམ་གཤེས་སྟོར་ལས་སྟབ་བཅུག་ནི།
 - གནམ་གཤེས་ གནས་སྤངས་དང་འབྲིལ་ བར་བྲི་བཅུག་ནི།
 - གནམ་གཤེས་ མ་འདྲམ་ཚུ་གི་ སྟོར་ལས་བཤད་པ་ གི་བཅུག་ནི།

དཔེར་ན། ཚར་པ་རྒྱུ་ཉེས་ཤར། ས་སྐྱུག་སྐྱུབ་སུ། ལམ་རྒྱུ་ སེར་མ་རྒྱུ་ ལྷུང་མ་འཕྲ།

- ༤.༣ མིང་ཚིག་མ་འདྲ་མ།
- ལས་དོན། མིང་ཚིག་མ་འདྲ་མ་ཚུ་ ཕྱི་སེལ་རྒྱུ་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།
- རིག་སྟོབས། དབྱེ་དབྱེད།
- སྟོན་ཚས། མིང་ཚིག་སྐྱོ་ཚོགས་ཡོད་པའི་ཤོག་ཁུམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། འོག་གི་ མིང་ཚིག་མ་འདྲ་མ་ཚུ་ ཕྱི་སེལ་རྒྱུ་སྟེ་ འབྲི་བའས་སྟོན་ནི།

- མིང་ཚིག་ཤོག་ཁུམ་ བཅའ་སྒྲིག་རྒྱུ་སྟེ་འབག་འོང་ནི།
- རང་རྒྱུང་འབད་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་བཅུག་ནི།
- སྟེ་ཚན་ནང་གོ་སྐྱུར་འབད་དེ་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཕྱི་སེལ་རྒྱུ་ བཅུག།
- ལྷ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༢༠ པ་འདི་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ གྱི་ བཅུག། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ བཅའ་སྒྲིག་རྒྱུ་སྟེ་ འབག་འོང་ དཔོ་པའི་ཤོག་ཁུམ།

ཨ། རོལ་མོ། མིན་ཅུང་། ཕྱིན་མ་ཐག། བད་ཅུང་། ཕྱག་སེན། ལ་མིག། ཐད་སྟོང་། ལྷ་དོང་། དེ་ཚོ། སྤེལ་བྱ། ཟངས་གཞོང་། གོང་། ཀོ་མ། འཁལ་མ། པ་ལང་། ཐོམ། གཞོང་། མེ་ཉལ་གོ་པེ། དཀར་མེ། གཞེས་ཚོ། ཇ་ལྷ། ཚོགས། རོན་ཉིང་། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལ་ལ། འདས་བྱ། ལྷུང་ཡིག། ལྷུང་ཚང་། ལྷུང་ལྷ། སྤོང་ཐང་། དལུམ། ལྷུག། ལྷུང་པ། ལྷུང་འཚོ། གཉིས། ལེ་གོ། ལྷོ་མ། སོ་ལཱ་སྐྱུང་ནག། གཞན་དོམ། ཐོན། ལྷུག། གཅིག། འབྲས་མེར། དུང་། ལྷུག། ཉིང་མ། དོང་མ། ལྷུང་མ་ཤིང་། སེལ་ཉིག། ལྷུག་གོ། མིང་ཚང་། དང་ལྷ། རགས་ཅུང་། ཇ་ཤབས། སེག་ཅུང་། ལྷོགས། སོག་ལེ། ལྷུང་ལྷུང་། ལྷུག་ལོ། ལྷུང་ཅུང་། གཞེས་མོང་། ཉལ་གཞན་མ། ལྷུག་ལྷུང་། གཞེས་ཉིན་མ། ལྷུག་ལོ། ལྷུ་མ། མིག་དམར། ལྷུག་ལྷུང་། ལྷུག་ཉིས།

ལྷ་ཤོག་ཤོག་གངས་༢༠ པའི་དཔེ།

བྱི་རིགས།	ཟ་འབྲུང་།	སོ་ནམ་ལག་ཚ།
འདས་བྱ། ལྷུང་ལྷུང་།-----	-----	-----
ཚོས་ཚ།	ལྷོན་ཚས།	གཞུགས་ཀྱི་ཚ་ཤས།
-----	-----	-----
སྐྱུང་མ།	གཞན།	ཤིང་འབྲས།
-----	-----	-----
ནང་ལོལ།	རི་དྲུགས་སེམས་ཅན།	དུས་ཚོད།
-----	-----	-----

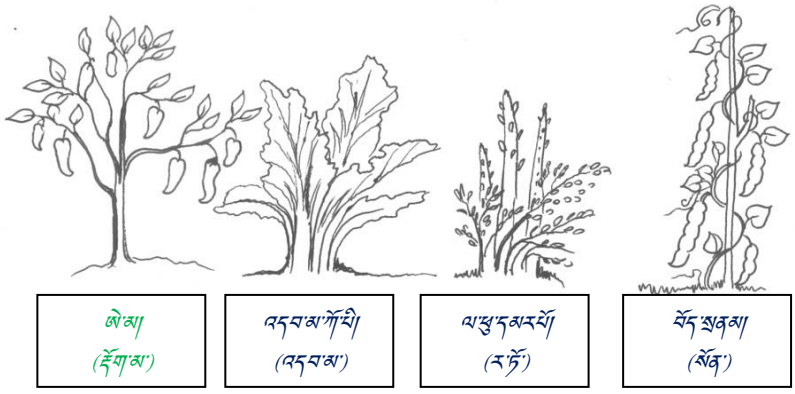
ཚོད་ཤེ།	ཤིང་རིགས།	ལྷན་པ།
-----	-----	-----

- ༧.༧ ཚོད་ཤེ་གི་ཆ་ཤས་རོས་འཛིན།
- ལམ་སྟོན། ཚོད་ཤེ་གི་ ཆ་ཤས་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ བཏགས་ཐངས་དང་ བཞུགས་ དབྱེ་བཟུ་རྒྱུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། འགྲི་སྒྲུབ།
- རིག་སྟོབས། སོ་བ།
- སྟོན་ཆས། བར་ཁམ། འདྲ་གཞུགས།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཚོད་ཤེ་མ་འདྲུ་ཚུ་གི་ ཏུས་ལུ་སྟོབ་ཚུན་ འདྲ་གཞུགས། ཡང་ན། ཚོད་ཤེ་གི་པར་ཡོད་པའི་ ཤོག་ཁམ་གྱི་ཐོག་ ལམ་ རོ་སྟོད་འབད་དེ་ མདུན་ཆ་ཡང་ན་དཔུང་ཆ་འབད་ རོག་གི་དོན་ཚུ་ཐོག་ལུ་ སྟོབ་སྐྱར་འབད་དེ་ གི་བཟུགས།

- མིང་ཐོ་བཀོད་བཟུག་ནི།
- ལ་དོག་མ་འདྲ་བའི་ སྟོར་ལས་སྒྲུབ་བཟུགས།
- སྟོབ་ལུ་ ལུ་མ་ནང་ཁྱིད་དེ་ ཚོད་ཤེ་ཚུ་ལྟོག་འབད་དེ་ ལུ་ལུ་འབད་བཟུག་ནི།
- ཆ་ཤས་ཟ་སྟོད་འབད་མི་ རའོ་དང་ རོག་མ། ལྷི་སེལ་ཀྱབ་བཟུགས།
- ལྷུ་ཐངས་དང་ བཏགས་ཐངས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ སྟོབ་བཟུག་ནི། དཔེར་ན།



དྲན་གསོ། ང་བཅས་ཀྱིས་ ཟ་མི་བོད་སྲན་མ་འདི་ རྟོག་མ་གྱི་ནང་རྫས་ཡིན། སྲན་མ་ཅུ་མ་ཚུ་ རང་རྫས་དང་སྲུགས་ཏེ་ཡང་བཟའ་
བཏུབ། རང་རྫས་བཟའ་བཏུབ་མི་ཚུ་ རྟོག་མ་གྱི་ཆ་ཤས་ཅིག་ཡིན་མ་ལས། རྟོག་མ་གྱི་གསལ་སྤྲུ་ཡང་ཚུད། རྟོག་མ་བཟུམ་ བཟའ་
བཏུབ་མི་ཚུ་ག་ར་ རྟོག་མ་བཟའ་བཏུབ་པའི་གསལ་སྤྲུ་བཅུགས་དགོ།

དེ་གི་ཤུལ་ལས་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ ཚོད་སྤེ་ཚུ་ ཐིག་ཁམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་བ་བྱེ་བཅུག་དགོ།

དོ་ལོ་མ། སྤལ་ལ། བོད་སྲན་མ། གླང་རྩུང་རུ་མ། ལག་ཏེ་མ། ཞེ་མ། ཀེ་བ། ལ་ལུ། ཀ་ཀུར། ཞོ་ལ་མཚོ་ཏོ། བད་ཚོད། འདབ་མ་ ཀོ་མི། གཡུང་རྟོག།			
སའི་ནང་སྤེ་མི།	གཡུང་ཐག་གུ་བཏགས་མི།	ཤིང་གུ་བཏགས་མི།	འདབ་མ་འབད་སྤེ་མི།

ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ འོང་གིས་ ཟ་མི་དང་མ་ཟ་མི་ཚོད་སྤེ་ཚུ་ འོག་གི་ཐིག་ནང་བྲིས།

ང་གིས་ཟ་མི།	ང་གིས་མ་ཟ་མི།

- ༤.༥ ཚོད་སྤེ་གི་རྣམ་པ།
- ལས་རོན། ཚོད་སྤེ་གི་ རེག་བྱ་དང་ དེམ་ རྩོ་ལྟའི་དབྱེ་བ་ བྱེ་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། འབྲི་བྲལ།
- རིག་སྟོབས། དབྱེ་དབྱེ།
- སྟོན་ཆས། དངོས་ཆས། འབྲི་དབ། བི་མི།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

- རང་གི་ ས་གནས་ལས་འཐོབ་མི་ ཚོད་སྤེ་མ་འདྲམ་ཚུ་ འབག་འོངས་ཞིན་ན་ འོག་གི་སྤོང་ལུ་འབད་བཅུག་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ཚོད་སྤེ་ལུ་ལགས་འདོགས་ཏེ་ རེག་བྱ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ནི།
- ཚོད་སྤེ་གི་ རེག་བྱ་དང་འཁྲིལ་ ཚོན་སོ་སོ་འབད་ བཞག་བཅུག་ནི།
- དེམ་དང་རྩོ་ལྟུ་ བཏུ་སྤེ་ ཐིག་ཁམ་བཀའ་བཅུག་ནི།
-

རིག་སྟོབས།	དན་ཤེས།
སྟོན་ཆས།	ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། འོག་པའི་ཡི་གུ་ ༧་ཇ་ཏ་འ་དང་ མཐུག་པའི་ཡི་གུ་ ལྷ་རྩ་རྩ་རྩ་རྩ་རྩ་ ཤོག་ཁམ་གྱི་ གྲིས་འབག་འོངས་ ཞེན་མ་ལས་ ལྷག་ཐངས་སྟོན་ནི།

- ✓ སློབ་དཔོན་གྱིས། རྟིང་བདའ་སྟེ་ ལད་སྲོལ་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་བརྟུག་ནི།
- ✓ སྡེ་ཚན་མཉམ་ཅུབ་ཐོག་ལས་ ལྷག་བརྟུག་ནི།
- ✓ འོག་པའི་ཡི་གུ་དང་ མཐུག་པའི་ཡི་གུ་ སོ་སོར་བྱེ་བརྟུག་ནི།
- ✓ འགྲི་ཐངས་སྤྱད་བ་འབད་བརྟུག་ནི།
- ✓ དཔེར་ན། ཇ་ཀྱར། རོག་ཏར། ཏ་མ་རྩ། མ་ཞི། ལྷ་དུར། རྩ་ ལ་སོགས་པའི་ མིང་ཚོགས་རྩི་ ལྷག་ཐངས་སྟོན་དགོ།

༥.༤ ལྷང་།

ལས་དོན། ལྷང་ལྷག་སྟེ་ དྲི་བའི་ལན་བྱི་རྒྱགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། འགྲི་ལྷག།

རིག་སྟོབས། དན་ཤེས།

སྟོན་ཆས། ཤོག་ཁམ། (རྩ་བུ་ཨ་རྒྱས་)

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྩ་བུ་ཨ་རྒྱས་ཀྱི་ ཤོག་ཁམ་འདི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ འོག་སྟེ་སྟོན་ནི།

- ✓ གྲག་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་སྤྱད་ ག་ར་གཅིག་འར་ལྷག་ནི།
- ✓ ལྷག་མ་རྒྱགས་མི་རྩི་ལུ་ དམིགས་བསལ་འབད་ འོག་སྟེ་ལྷག་བརྟུག་ནི།
- ✓ དུས་ཚོད་བཀག་ཞེན་མ་ལས་ མཐོགས་སྟོན་ འགྲན་སྤྱད་འབད་ལྷག་བརྟུག་ནི།
 - ཡིག་རྒྱགས་འདི་ ལྷག་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ རྒྱས་མེད་པའི་ མི་ལུ་ རྫོག་ཏད་མ་བརྟུབ་པའི་ དུན་ཚོར་འབད་བརྟུག་དགོཔ་ ཡིན།
 - མགོ་སྐྱོར་རྒྱབ་ནི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་མེན་པའི་ སྐོར་ལས་བཤམ་བྱིན་ནི།
 - འོག་གི་དྲི་བ་རྩི་གི་ ལན་ ལྷག་བརྟུག་ནི།

དཔེར་ན།

༡ ལྷང་འདི་ ག་ཅིའི་ སྐོར་ལས་ཡིན་མ་མས་ག་?

- ༢. རྒྱ་བྱ་ཨ་ཀམ་གྱིས་འབད་མི་ ལཱ་བཟུམ་ འབད་བ་ཅིན། ལེགསཔ་དང་ རྫོགས་ ག་ཅི་ལུ་ཆ་བཞག་ནི་ སྲོ་བ་ བསམ་འཆར་བཀོད་ནི།
- ༣. རྒྱ་བྱ་ཨ་ཀམ་གྱི་ ལཱ་བཟུམ་ རྩོད་གྱིས་འབད་ ལཱ་ནི་མས་ག་?
- ༤. ཉ་ཚུ་ལུ་ རྫོན་ག་ཅི་སྟོན་ལུག་?
- ༥. ཡིག་རྒྱགས་འདི་ལས་ རིག་པ་ ག་ཅི་ཐོབ་ཅི། ལ་གསལ་ གི་ནི།

དན་གསོ། ཤོག་ཁྲམ་འདི་ ཚར་གཅིག་ལྷག་སྟེ་ བཀོ་བཞག་ནི་མེན་པར་ དེ་གི་ཐོག་ལུ་སྲོབ་དཔོན་གྱིས་ སྲོབ་ལཱ་གཞན་ཡང་ བཅུགས་ཏེ་ ལག་ལེན་འབབ་དགོས་འདི་ག་ནི་ལས་ གལ་ཆེ།

- ༤.༩ མེ་ཏོག།
- ལས་དོན། མེ་ཏོག་གི་ བཤད་པ་རྒྱབ་རྩུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། འབྲི་བྲག།
- རིག་སྟོབས། དན་ཤེས།
- སྟོན་ཆས། མིང་ཚིག་དང་རྫོད་ཚིག་གི་ཤོག་ཁྲམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྲོབ་དཔོན་གྱིས་ ཆ་ཤས་ཚང་མ་འབད་ཡོད་པའི་ མེ་ཏོག་གི་པར་ཅིག་ གྲིས་འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས།

- ✓ བཤད་པ་རྒྱབ་བྱིན་ནི།
- ✓ བཤད་པ་འདི་ ལྷག་བཅུག་ནི།
- ✓ འོག་གི་རྫོད་ཚིག་གི་ ས་སྟོང་ནང་ བཅུགས་བཅུག་ནི།

མེ་ཏོག་ སེར་ཤོག་ བཅུགས་ འདབ་མ་ ལྷུག།	
༡.	འདི་ ---- མེ་ཏོག་ ཞིན།
༢.	མེ་ཏོག་ལུ་ ---- ཡོད།
༣.	མེ་ཏོག་ནང་ རྒྱ་ ---- དགོ།
༤.	མེ་ཏོག་འདི་ ལཱ་ར་ནང་ ---- དགོ།

དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སློ་ནོར་སེམས་ཅན་ འོ་ཐོག་ གྲིམ་ སྲོབ་ཁང་ ཅ་ཆས་རྩུ་གི་ རྫོང་ལས་ཡང་ སྲུང་བ་འབད་བཅུག།

- ༤.༡༠ སའི་དབྱེ་བ།
- ལས་དོན། སའི་དབྱེ་བ་ རོས་འཛིན་འབད་རྩུགས་དགོ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། འབྲི་ལྷག།
 རིག་སྟོབས། དབྱེ་དཔྱད།
 སྟོན་ཆས། སའི་རིགས།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་གྲུའི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཁྱིད་ཞེན་ལས་ སའི་དབྱེ་བ་ཚུ་ རོ་འཛིན་འབད་ནི།

- ✓ བྱེ་ལ། འདམ་ས། བྱེ་དང་འདམ་ས། སླ་བསྐྱེས་ཡོད་མི་ཚུ་ རོ་འཛིན་འབད་བཅུག་ནི།
- ✓ ཁོང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ ས་རིགས་མ་འདྲཿ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་བཅུག་ནི།
- ✓ དཔྱད་ཆ་ནང་ འོག་གི་ ལཱ་ཤོག་བཟུམ་མེ་རེ་སྟོན་དེ་ སའི་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ ཉགས་བཀའ་བཅུག།

	བྱེ་ས། sand	འདམ་ས། clay	བཅུད་ལྷན་གྱི་ས། loam
༡. རོང་ཚུའི་མཐའ་མར།			
༢. འཛོམ་ར་ནང།			
༣. སློབ་གྲུའི་ལྷུམ་ར་ནང།			
༤. ལམ་ཁ་ལུ།			
༥. ཤིང་གི་འོག་ལུ།			
༦. ཚལ་མ་ནང་ལུ།			

༤. ༡༡ སའི་བཟླ་དཔྱད།

ལས་དོན། ས་ཚུ་ བཟླ་དཔྱད་འབད་དེ་ སའི་དབྱེ་བ་ རོ་འཛིན་འབད་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། འབད་ཐངས། (དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནི། བཟླ་དཔྱད་འབད་ནི།)

རིག་སྟོབས། དབྱེ་དཔྱད།

སྟོན་ཆས། ས་མ་འདྲཿ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ སའི་དབྱེ་བ་ བཟླ་དཔྱད་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་ དོམ་འཐབ་ འབད་ནི།

- རྩེ་ཚན་ནང་འབད་ ས་མ་འདྲཿ་ཚུ་བསྐྱེས་ལེན་འབད་བཅུག་ནི།
- སའི་དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྒྱ་དང་སླ་བསྐྱེས་ཏེ་ འདམ་བསྐྱད་བཅུག་ནི།
- འདམ་འདི་ དི་སའི་དབྱེ་བས་བཟུམ་ བསྐྱེས་བཅུག་ནི།
- འདམ་ དི་སའི་བཟུམ་ བཟོ་མི་འདི་ འོགས་ཅིག་ཁ་ལས་ ཡར་འབྲུ་བཅུག་ནི།

- ཆག་འགྲོ་བ་ཅིན་ཕྱི་ས་ཡིན། བཀའ་སྟེ་སྟོན་པ་ཅིན་ འདམ་ས་ཡིན། ཉ་ལམ་ཆག་ནི་བརླམ་སྟོན་པ་ཅིན་ བཅུད་ལྡན་ གྱི་ས་ཡིན། ཟེར་ སླབ་བྱིན་དགོ།

བན་གསོ།

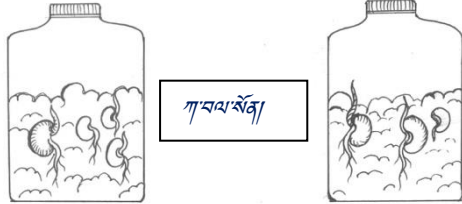
སྡེ་ཚན་འདི་ནང་ འབད་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལག་པ་འཇུ་བཅུག། སློབ་ཁང་ནང་ལོག་སྟོན་པ་ད་ དི་སི་བརླམ་ བཟོ་ཡོད་མི་སའི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ལ་ཡིག་བཏགས་ཏེ་བཞག།

- ༤.༡༢ སོན་སྟེ་ཐངས།
- ལས་དོན། སོན་དང་ལྷུག་གུ་ སྟེ་ཐངས་གི་རིམ་པ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། འབད་ཐངས། ལྷ་རྟོག།
- རིག་སྟོབས། དབྱེ་ཞིབ།
- སྟོན་ཆས། སོན། ཀ་བལ། ཤེལ་དམ། ས། ཟུ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

ཤེལ་དམ་གསུམ་ནང་ སོན་བཅུགས་ཏེ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སོན་སྟེ་ཐངས་གི་ལྷ་རྟོག་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག།

- ཤེལ་དམ་གཅིག་ ཀ་བལ་ཚུ་སྐངས་ཏེ་ དེ་ནང་སོན་གསུམ་དེ་ཅིག་བཅུགས་ཏེ་ ཉིམ་མོག་སར་བཞག།
- ཤེལ་དམ་གཅིག་ ཀ་བལ་ཚུ་སྐངས་ཏེ་ དེ་ནང་ སོན་གསུམ་དེ་ཅིག་བཅུགས་ཏེ་ ཉིམ་མོག་སར་ བཞག།
- ཤེལ་དམ་གཅིག་ ཀ་བལ་ཚུ་མ་སྐང་པར་ དེ་ནང་སོན་གསུམ་དེ་ཅིག་བཅུགས་ཏེ་ ས་ལོག་ཏེ་བཞག་ཅུང་ བཏུབ།
- ✓ སོན་སྟེ་ཐངས་གི་རིམ་པ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་ནི།



དཔེར་ན།

ཐོ་བཀོད་ཐངས།

སྐན་མ་ཅུམ་ཚུ་ ཉིམ་མོག་སར་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་མས་ག་? ཉིམ་མོག་སར་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་མས་ག་? ར་ཏོ་དང་ལྷུག་གུ་ གཉིས་ ཉེ་མ་ག་སྟེ་མས་ག་? ར་ཏོ་དང་ལྷུག་གུ་གཉིས་ སྟེ་ས་གཅིག་ལ་ལས་ཡིན་པས་ག་? ཤེལ་དམ་ནང་ ཀ་བལ་ནང་ ཚུ་ མ་སྐྱུག་པར་ སོན་བཅུགས་ཡོད་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་ མ་སྐྱེམ་ཡིན་ན་? ཉིམ་ནང་ བཞག་མི་དང་ ཉིམ་མོག་སར་ བཞག་མི་ གཉིས་གི་ སོན་སྟེ་ཐངས་འདི་ ག་ཅི་འབད་ མ་འདྲམ་ཡིན་ན་? ཚུ་ དབྱེ་བ་དབྱུད་བཅུག་དགོ།

- ༤.༡༢ སྤྱང་།
- ལས་དོན། ཚོད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ སྤྱང་ལྷག་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི། སྲི་ནི།
- རིག་སྟོབས། བོ་བ།
- སྟོན་ཆས། སྤྱང་གི་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

- སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷག་དེབ་ ལྷན་ཐབས་ནང་ལས་ སྤྱང་ལྷག་ཐབས་སྟོན་ནི།
 - ✓ དོན་མཚན་གཅིག་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ རེ་རེ་འབད་ལྷག་བཅུག་ནི།
 - ✓ འོག་གི་ ཚོད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་ ལྷག་ཐབས་ བཏུབ་མ་བཏུབ་ཀྱི་བསམ་འཚར་ བཏོད་ནི།
 - ✓ ལྷག་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ལྷག་བཅུག་ནི།

ཨང་	ཚོད་གཞི།	དན་གསོ།
༡	ཚོག་མཚན་གཅིག་ཐབས།	
༢	རྫོད་སྒྲ།	
༣	ཚོག་བསྐྱར་བ།	
༤	ཚོག་བཏོམས་འགྲོ་ནི།	

- ༤.༡༤ ཤིང་གི་རིགས།
- ལས་དོན། ཤིང་རིགས་ཀྱི་ མིང་ འབྲི་ལྷག་ འབད་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། སྤྱབ་ནི། སྲི་ནི།
- རིག་སྟོབས། དབྱེ་དཔྱད།
- སྟོན་ཆས། ཤོག་བྱང་། ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

- སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ས་གནས་འབྲེལ་བའི་ ཤིང་གི་མིང་ཚུ་ གྲིས་འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ སྟོན་ནི།
 - མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་མི་ ཤིང་གི་མིང་སྤྱབ་བཅུག་ནི།
 - ཤོག་ཁམ་ནང་ཡོད་མི་ ཤིང་གི་མིང་ཚུ་ ལྷག་བཅུག་ནི།
 - ཤོག་ཁམ་མ་བཏོན་པར་ སེམས་ཁར་ཡོད་མི་ ཤིང་གི་མིང་ཚུ་གྲི་བཅུག་ནི།

- ཤིང་གི་མིང་ ག་གི་མངམ་འབྲི་མི་ལུ་ རོ་བསྟོད་ཀྱི་རོམ་ལེན་འབད་ནི་དང་ སྤོམ་ཚུགས་མི་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ འབད་དེ་བྲི་བཅུག་ནི།

དབེར་ན། རྟོང་ལུ། ཐེད་རྟོང་། ལུང་མ། ལྷང་མ། སི་སི། ལུ་མ། ལྷར་ཤིང་། ལྷག་པ། ལྷུ་ལག་ལ། ཀྱི་ག། ལུ་ལ། ཚེན་ལུ་ན། ལལ་མ། གཤུང་ཤིང་། ལྷ་ཤིང་། ལྷོ་ཀ། ལེ་ཏོ། དཀར་ཤིང་། ལྷ་ཉོན་དགུན་ཉོན། ཉོན་ ཤིང་། ལེ་ལུ་ཤིང་། ཚེན་དན། ལུག་པ། ལྷུ་ཤིང་། འདལ་ཤིང་། ལོ་སྐྱེ་ཤིང་། ལུ་ལི་ཤིང་།

- ༣.༡༥ རྟོམ་ཁང་ཅ་ཆས་ཀྱི་མིང་།
- ལས་དོན། རྟོམ་ཁང་ནང་གི་ ཅ་ཆས་ཀྱི་ མིང་ཚུ་བྲི་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུ་ལ། སྤི་ནི།
- རིག་སྟོབས། རྩན་ཤེས།
- རྟོན་ཆས། ཅ་ལ་ཚུ་གི་པར་ཀྱི་ཤོག་བྱང་།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

- རྟོམ་དཔོན་གྱིས། རྟོམ་ཁང་ནང་གི་ ཅ་ཆས་ཚུ་གི་ མིང་འབྲི་ཐངས་སྟོན་ནི།
 - ✓ རྟོམ་ཁང་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ ཅ་ཆས་ཀྱི་མིང་ ལྷེ་ཚེན་ནང་ རྟོམ་སྐྱེན་འབད་དེ་ བྲི་བཅུག་ནི།
 - ✓ ལྷེ་ཚེན་སོ་སོ་ལུ་ ལྷེ་བ་སྐྱོར་གྱི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ནི།
 - ✓ ལྷེ་ཚེན་ནང་ ཅ་ལ་རེ་ལུ་ རྩོད་ཚོག་ ༢-༣ རེ་ཡང་ བྲི་བཅུག་སྟེ་ དམངས་ཁར་སྐྱེན་ལུ་འབད་བཅུག།
 - ✓ འོག་གི་ཅ་ཆས་ཀྱི་མིང་ཚུ་བྲི་བཅུག་ནི།

དབེ་དབ། ལྷག་དབ། རྟོང་དབ། ལྷུང་དབ། རྟོམ་དབ། རྟོམ་ཁང་། ཤོག་ཐང་། ཤོག་བྱང་། རྟོམ་དཔོན། རྟོམ་ལྷུག། ཐིག་ ཤིང་། རྟོམ་ལྷ། རྟོམ་མི། གསང་སྟོད། ཐབ་ཚང་། ཚེན་རིག་ཁང་། ཡིག་ཚང་། དབེ་མཚོ་ད། ལུ་ཤོག། ཤོག་ཁམ། འབྲི་ལྷ། རྐང་ལྷ། ལག་གདན། ལྷགས་རས།

- ༣.༡༦ སོ་ནམ་ལག་ཆའི་མིང་།
- ལས་དོན། སོ་ནམ་ལག་ཆའི་ པར་དང་མིང་ཚུ་ བྲི་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུ་ལ། རྟོམ་ནི། སྤི་ནི།
- རིག་སྟོབས། རྩན་ཤེས།

སྟོན་ཆས། སོ་ནམ་ལག་ཚའི་པར།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སོ་ནམ་ལག་ཚའི་ཐོ་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་རྒྱ་གི་ པར་ཁྲམ་འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལོ་རྒྱ་ལུ་ འོག་གི་ དྲི་བ་རྒྱ་ དག་ཐོག་ལས་བཀོད་དེ་ ལན་སྐབ་བཅུག།

- དྲི་བ། ༡. ས་བཞོན་ཞིའི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་དགོ?
- ༢. ཨ་མ་ག་ཡུར་ནིའི་ ལག་ཚ་གི་མིང་ག་ཅི་སྟོ?
- ༣. རྩ་ ག་ཅི་གིས་ བརྩ་སྟོ?
- ༤. ཞིང་མོ་ནིའི་ འཕྲུལ་ཚ་གི་མིང་ ག་ཅི་སྟོ?
- ༥. སྐང་མོ་ནིའི་ལག་ཚ་ ག་ཅི་ར་ཡོད?
- ༦. ཚལ་མ་ ག་ཅི་གིས་ རྩ་སྟོ? ཟེར་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ལག་ཚ་གི་མིང་རྒྱ་ བྱང་ཤིང་ ཡང་ན་ འོག་བྱང་གུ་གིས་ཉེ་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་རྒྱ་ལུ་ ཁོང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ ལག་ཚ་གི་པར་རྒྱ་གི་ བཅུག།

པར་ཁྲམ་ནང་ཡོད་མི་སོ་ནམ་ལག་ཚའི་ཐོ།

ཐོང་མ། ཉོག་ཅོ་ ཁོ་ཉི། ཀོ་ཀ། དོ་མ་གྱི། ག་ཉའ་ཤིང་། འལ་མ། ཐོང་མ། འཕྲུལ་སྐང་། རྩ་རག། ལྷི་བུ། ལག་སྟེ། བྱེ། ལུང་། ལྷི་མ་འབྲུག། ཀེ་ལྷི། ག་མིག་ ས། སྐང་།

- ༤. ༡༧ ལྷག་སྟེ་པར་གི་ནི།
- ལས་དོན། བཀོད་རྒྱ་ཉན་ཉེ་ པར་གི་རྒྱ་གས་ནི།
- སྐང་ཡིག་རིག་རྩལ། གི་ནི།
- རིག་སྟོབས། ཐོ་བ།
- སྟོན་ཆས། འོག་ཐང་།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་རེ་ལུ་ འོག་ཐང་རེ་སྟོན་དེ་བཀོད་རྒྱ་ཉན་ཉེ་ པར་འབྲི་ཐངས་སྟོན་ནི།

- ✓ འོག་གི་བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་བའི་ པར་རྒྱ་གི་བཅུག་ནི།
- ✓ པར་གྱི་འོག་ལས་ མིང་གི་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ དམངས་ཁར་སྟོན་བཅུག་ནི།

བཀོད་རྒྱ། ༡. ལྷི་མ་ ག་ཅིག། ༢. དར་ཤིང་ ག་ཉེས། ༣. སྐང་ ག་སྐུམ། ༤. མཚོད་རྟེན་ ག་ཅིག། ༥. ཨ་རྒྱས་ ག་ཅིག། ༦. ཤིང་ ག་སྐུམ། ༧. བྱ་ ག་སྐུམ།

- ༤. ༡༤ རྗེས་འཇུག་དང་དབྱེད་འཇུག་གྲུ་དང་ན་རོའི་རྗོད་སྒྲུ།
- ལས་དོན། རྗེས་འཇུག་དང་དབྱེད་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།
- རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས། ཤོག་ཐང་།

ལག་ལེན་ལས་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། མིང་གཞི་ལུ་ རྗེས་འཇུག་དང་དབྱེད་འཇུག་གྲུ་དང་ ན་རོའི་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ལྷག་ཐངས་སྟོན་ནི།

- ✓ སྟོབ་དཔོན་གྱི་ མིང་ཚིག་ཤོག་ཁམ་ བཅའ་སྒྲིག་ཀྱབ་སྟེ་འབག་འོང་ནི།
- ✓ མིང་ཚིག་ཚུ་ རྗོད་སྒྲུ་བཏོན་ཏེ་ ལྷག་ཐངས་སྟོན་ནི།
- ✓ དབྱེད་འཇུག་དང་འཇིག་ མིང་ཚིག་ ཕྱི་སེལ་ཀྱབ་བཅུག་ནི།
- ✓ ལྷག་དེབ་ གཅིག་སྟོན་དེ་ དབྱེད་འཇུག་གྲུ་དང་ ན་རོའི་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ འཚོལ་ཏེ་བཅུག་ནི།

མིང་ཚིག་ཤོག་ཁམ།

ཀན།	ཀུན།	དགོན།	མཁན།	འབྲན།	འཁོན།
གན།	གྲུན།	དགོན།	དན།	སྟོན།	ཅན།
གཅན།	མཚན།	ཚུན།	ཉན།	འཛོན།	སྟོན།
གྲོན།	ཀྱན།	ཤོན།	འཕོན།	མཐུན།	བཏན།
བཐུན།	སྟོན།	ཅན།	ཚན།	གཞན།	གསན།

- ༤. ༡༥ ཚོབ་ཅེད།
- ལས་དོན། འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ ལྷག་དེབ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཚོབ་ཅེད་འབད་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི། འགན་ཁུར།
- རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས། ལྷག་དེབ།

ལག་ལེན་ལས་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྟོབ་རིམ་གཉིས་པའི་ ལྷག་དེབ་ནང་ལས་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ ལྷག་དེབ་གཅིག་གདམ་འབྲུ་འབད་དེ་ ཚོབ་ ཅེད་འབད་ཐངས་སྟོན་ནི།

- ✓ ལྷག་དེབ་ལྷག་སྟེ་ འཁྲབ་ཅེད་པ་ཚུ་ རོ་སྟོན་འབད་བྱིན་ནི།
- ✓ འཁྲབ་ཅེད་པ་འགན་ཁུར་བཤད་བྱིན་ནི།

- ✓ སྡེ་ཚན་ནང་བཞོ་བཤའ་རྒྱབ་ཞེན་ལས་ བྱང་རྡོག་འགན་ཁུར་ བཞོ་བཤའ་རྒྱབ་བརྟུག་ནི།
- ✓ སྤྱང་བ་འབད་ནིའི་དུས་ཚོད་བྱིན་ནི།
- ✓ དམངས་ཁར་ སྤྱན་ལྷུ་འབད་བརྟུག་ནི།
- ✓ སྤྱན་ལྷུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ རོ་བསྟོད་འབད་དགོ།

དཔྱད་གསལ། ལྷག་དེབ་འདི་ནང་ལས་ མིང་ཚོག་ཤེས་དགོཔ་དང་། ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ལྷག་དགོཔ། རྫོང་སྐྱ་ གསལ་དགོཔ་ཚུ་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ དམིགས་བསལ་གྱི་ རོ་སྟོད་འབད་དེ་ སྤྱང་བ་འབད་བརྟུག་དགོཔ་ཨིན།

- ༤.༢༠ འདྲི་ལན།
- ལས་དོན། རི་བའི་ལན་ཚུ་ བྲི་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། བྲི་ནི།
- རིག་སྟོབས། བོ་བ།
- སྟོན་ཆས། ལུ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ གནས་སྤངས་ རོ་མ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ རི་བ་འདྲི་ལན་འབད་ཐངས་སྟོན་ནི།

- ✓ སྡེ་ཚན་ནང་ གཅིག་གི་གཅིག་ལུ་ བཏུ་སྟེ་ རི་བ་འདྲི་ལན་འབད་བརྟུག་ནི་སོགས་ རྫོང་ལུ་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རྫོང་དགོ།

སྟོབ་ཚན་༤ པ་འདི་ མཇུག་བསྟུ་ཇ་ད། སྡེ་བ་དང་སྐྱགས་ འདྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོཔ་འབད་ རྫོང་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

སྟོབ་ཚན་༤ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དབྱུད་ཐོ།

- མཐའ་འཁོར་གྱི་ པར་དང་ཅ་ལ་ཚུ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ བཤད་པ།
- ལོག་ཡིག་དང་ མཇུག་ཡིག་ ཡ་རུར་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ རོ་མ་འཛུག་འབད་དེ་ འདྲི་སྐྱབ།
- རྫོམ་འཇུག་ན་དང་ དབྱངས་ཞབས་ཀྱི་དང་ན་རོ་ཅན་གྱི་ རྫོང་སྐྱ་བཏོན་ཏེ་ འདྲི་སྐྱབ།
- སྤྱང་དེབ་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་ བོ་དོན་ལེན་ཚུལ།
- ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚོག་ ལག་ལེན་འབད་སྟེ་ རྫོང་ཚོག་འདྲི་སྐྱབ།
- གནས་གཤེས་དང་ གཟའ་ཚེས་ཀྱི་སྟོར་ལས་ འདྲི་སྐྱབ།

- ལཱ་འགན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་པ་བཤད་པ་བྱིསྐབ།
- ཇའ་ཡིག་འབྲིསྐབ།
- བྱིས་ནང་སྐྱབ་ཞི།/སྐོར་སྐྱོང་སྐོར་སྐྱོང་དོན་ཚན།

སློབ་ཚན་༥ པའི་ དཔྱད་ཚན།

རིག་ ཅུལ།	མིན་བྱུང། (Exceeding)	རེ་མཐུན། Meeting	ཉེ་འབྱེད། Approach	འགོ་ཐོག། Beginning
ཉན་སྟོན།	གནམ་གཤིས་དང་ གཟའ་ ཚོས། ལཱ་འགན་དང་ མཐའ་ འཁོར་གྱི་ ཅ་དངོས། སྤྱད་གི་ གོ་དོན། ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ཚུ་ གི་ ཐོག་ལུ་ ཉན་སྟོན་འབད་ བའི་སྐབས། རྫོད་སྟུང་དང་ མེང་ མབ་ཚུ་ དཀའ་ངལ་མེད་པར་ འབད་ཚུགས་མི།	གནམ་གཤིས་དང་ གཟའ་ ཚོས། ལཱ་འགན་དང་ མཐའ་ འཁོར་གྱི་ ཅ་དངོས། སྤྱད་གི་ གོ་དོན། ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ཚུ་ གི་ ཐོག་ལུ་ ཉན་སྟོན་འབད་ བའི་སྐབས། རྫོད་སྟུང་དང་ མེང་ མབ་ཚུ་ རེ་གཉིས་ མ་ གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ དཀའ་ ངལ་མེད་པར་ འབད་ཚུགས་ མི།	གནམ་གཤིས་དང་ གཟའ་ ཚོས། ལཱ་འགན་དང་ མཐའ་ འཁོར་གྱི་ ཅ་དངོས། སྤྱད་གི་ གོ་དོན། ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ཚུ་ གི་ ཐོག་ལུ་ ཉན་སྟོན་འབད་ བའི་སྐབས། རྫོད་སྟུང་དང་ མེང་ མབ་ཚུ་ ཕྱིད་པ་ཀོ་པ་འབད་ འབད་ཚུགས་མི།	གནམ་གཤིས་དང་ གཟའ་ ཚོས། ལཱ་འགན་དང་ མཐའ་ འཁོར་གྱི་ ཅ་དངོས། སྤྱད་གི་ གོ་དོན། ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ཚུ་ གི་ ཐོག་ལུ་ ཉན་སྟོན་འབད་ བའི་སྐབས། རྫོད་སྟུང་དང་ མེང་ མབ་ཚུ་ དཀའ་ངལ་མེད་པར་ ཉན་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་ ལྷབ་ སྟོར་དགོ་མི།
ལྷག་ཤིང་།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཅ་དངོས། འོག་ཡིག་དང་ མཐུག་ཡིག་ མ་ཟུར་ཅན་གྱི་ཡི་གུ། ཞབས་ ལུ་ དང་ན་རོ་ཅན་གྱི་མིང་གཞི་ ལུ་ རྫོང་འཇུག་ད་ན་ལ་ས་ ལྷགས་པ་དའི་ རྫོད་སྟུང་ སྤྱད་ གི་ གོ་དོན། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ ཚིག་ གནམ་གཤིས་དང་ གཟའ་ཚོས། ལཱ་འགན་ཚུ་གི་ སྟོར་ལས་ཡོད་པའི་ ཡིག་ རིགས་ཚུ་ལྷག་པའི་སྐབས། རྫོད་སྟུང་དང་ མེང་མབ། ཉམས་ ལྷག་གཏངས་ གཅད་ མཚམས་ཚུ་ དཀའ་ངལ་མེད་ པར་ ལྷག་ཚུགས་མི།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཅ་དངོས། འོག་ཡིག་དང་ མཐུག་ཡིག་ མ་ཟུར་ཅན་གྱི་ཡི་གུ། ཞབས་ ལུ་ དང་ན་རོ་ཅན་གྱི་མིང་གཞི་ ལུ་ རྫོང་འཇུག་ད་ན་ལ་ས་ ལྷགས་པ་དའི་ རྫོད་སྟུང་ སྤྱད་ གི་ གོ་དོན། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ ཚིག་ གནམ་གཤིས་དང་ གཟའ་ཚོས། ལཱ་འགན་ཚུ་གི་ སྟོར་ལས་ཡོད་པའི་ ཡིག་ རིགས་ཚུ་ལྷག་པའི་སྐབས། རྫོད་སྟུང་དང་ མེང་མབ། ཉམས་ ལྷག་གཏངས་ གཅད་ མཚམས་ཚུ་ རེ་གཉིས་མ་ གཏོགས་མང་ཤོས་ར་དཀའ་ ངལ་མེད་པར་ ལྷག་མི།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཅ་དངོས། འོག་ཡིག་དང་ མཐུག་ཡིག་ མ་ཟུར་ཅན་གྱི་ཡི་གུ། ཞབས་ ལུ་ དང་ན་རོ་ཅན་གྱི་མིང་གཞི་ ལུ་ རྫོང་འཇུག་ད་ན་ལ་ས་ ལྷགས་པ་དའི་ རྫོད་སྟུང་ སྤྱད་ གི་ གོ་དོན། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ ཚིག་ གནམ་གཤིས་དང་ གཟའ་ཚོས། ལཱ་འགན་ཚུ་གི་ སྟོར་ལས་ཡོད་པའི་ ཡིག་ རིགས་ཚུ་ལྷག་པའི་སྐབས། རྫོད་སྟུང་དང་ མེང་མབ། ཉམས་ ལྷག་གཏངས་ གཅད་ མཚམས་ཚུ་ ཕྱིད་པ་ཀོ་པ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་མི།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཅ་དངོས། འོག་ཡིག་དང་ མཐུག་ཡིག་ མ་ཟུར་ཅན་གྱི་ཡི་གུ། ཞབས་ ལུ་ དང་ན་རོ་ཅན་གྱི་མིང་གཞི་ ལུ་ རྫོང་འཇུག་ད་ན་ལ་ས་ ལྷགས་པ་དའི་ རྫོད་སྟུང་ སྤྱད་ གི་ གོ་དོན། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ ཚིག་ གནམ་གཤིས་དང་ གཟའ་ཚོས། ལཱ་འགན་ཚུ་གི་ སྟོར་ལས་ཡོད་པའི་ ཡིག་ རིགས་ཚུ་ལྷག་པའི་སྐབས། རྫོད་སྟུང་དང་ མེང་མབ། ཉམས་ ལྷག་གཏངས་ གཅད་ མཚམས་ཚུ་ དཀའ་ངལ་མེད་ པར་ ལྷག་ནི་ལུ་ ལྷབ་སྟོར་ དགོ་མི།

<p>ལྷོ་ལྷོ་</p>	<p>མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཅ་དངོས། ཉེ་ འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ གནས་ གཤིས་དང་ གཟའ་ཚེས། ལྷ་ འགན་རྩི་གི་སྟོང་ལས་ རྫོང་ ཚིག་དང་ བཤད་པ་གི་བའི་ སྐབས། ཡིག་སྟེབ་དང་ གཅད་ མཚམས་ ཚོག་ཤད་ལག་ལེན་ འཐབ་སྟེ་ འབྲི་སྐབ་མེད་པར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ གི་རྩུགས་ མི།</p>	<p>མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཅ་དངོས། ཉེ་ འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ གནས་ གཤིས་དང་ གཟའ་ཚེས། ལྷ་ འགན་རྩི་གི་སྟོང་ལས་ རྫོང་ ཚིག་དང་ བཤད་པ་གི་བའི་ སྐབས། ཡིག་སྟེབ་དང་ གཅད་ མཚམས་ ཚོག་ཤད་ལག་ལེན་ འཐབ་སྟེ་ གི་ནི་ལུ་ འཛོལ་བ་ རེ་གཉིས་ མ་གཏོགས་ མངས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ གི་རྩུགས་ མི།</p>	<p>མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཅ་དངོས། ཉེ་ འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ གནས་ གཤིས་དང་ གཟའ་ཚེས། ལྷ་ འགན་རྩི་གི་སྟོང་ལས་ རྫོང་ ཚིག་དང་ བཤད་པ་གི་བའི་ སྐབས། ཡིག་སྟེབ་དང་ གཅད་ མཚམས་ ཚོག་ཤད་ལག་ལེན་ འཐབ་སྟེ་གི་ལུ་ རྩེད་ཤོ་ཤོ་ འབད་ གི་རྩུགས་མི།</p>	<p>མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཅ་དངོས། ཉེ་ འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ གནས་ གཤིས་དང་ གཟའ་ཚེས། ལྷ་ འགན་རྩི་གི་སྟོང་ལས་ རྫོང་ ཚིག་དང་ བཤད་པ་གི་བའི་ སྐབས། ཡིག་སྟེབ་དང་ གཅད་ མཚམས་ ཚོག་ཤད་ལག་ལེན་ འཐབ་སྟེ་ འབྲི་སྐབ་མེད་པར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ གི་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྟོང་དགོ་མི།</p>
<p>ལྷོ་ལྷོ་</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་རྒྱལ་ཤོས་ཕམ་ ཚུ་ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ཕྱི་ཁར་འབྲོ་ནི་དང་ ནང་ན་ འོངས་ད་ གནང་བ་ ལེན་ནི། ཆ་རོགས་རྩུང་དང་ འཚམ་ཏོག་ཏོག་འབད་སྟོང་ནི། ཅ་ལ་རྩུ་ ས་ཤོ་ནང་གཞིབས་ བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན། ཏུས་ ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། སྟོར་རྒྱབ་ བསྐྱུག་ནི། གྲུང་དང་ ལྷུམ་ འཁོར་ལམ་ལུ་ ས་སྐྱུག་གིས་ གི་ནི། བྱོན་ཆས་རྟིང་སངས་ས་ བྱོན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་ བདག་འཛིན། ལུ་འབད་དགོ་པ་ རྩུ་ རེ་ཏུ་མིག་བཟོ་ཡོད་མི་དང་ འཇིལ་ འགན་ལག་འབག་ནི། ཕྱགས་སྟེགས་གསྟོང་མ་བཀོ་ བར་ཉོད་ནང་སྐྱུག་ནི།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་རྒྱལ་ཤོས་ཕམ་ ཚུ་ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ཕྱི་ཁར་འབྲོ་ནི་དང་ ནང་ན་ འོངས་ད་ གནང་བ་ ལེན་ནི། ཆ་རོགས་རྩུང་དང་ འཚམ་ཏོག་ཏོག་འབད་སྟོང་ནི། ཅ་ལ་རྩུ་ ས་ཤོ་ནང་གཞིབས་ བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན། ཏུས་ ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། སྟོར་རྒྱབ་ བསྐྱུག་ནི། གྲུང་དང་ ལྷུམ་ འཁོར་ལམ་ལུ་ ས་སྐྱུག་གིས་ གི་ནི། བྱོན་ཆས་རྟིང་སངས་ས་ བྱོན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་ བདག་འཛིན། ལུ་འབད་དགོ་པ་ རྩུ་ རེ་ཏུ་མིག་བཟོ་ཡོད་མི་དང་ འཇིལ་ འགན་ལག་འབག་ནི། ཕྱགས་སྟེགས་གསྟོང་མ་བཀོ་ བར་ཉོད་ནང་སྐྱུག་ནི་རྩུ་ རེ་ གཉིས་ མ་གཏོགས་ མང་ ཤོས་ར་ ཚུ་ལ་མཐུན་འབད་ འབད་མི།</p>	<p>སྟོབ་དཔོན་དང་རྒྱལ་ཤོས་ཕམ་ ཚུ་ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ཕྱི་ཁར་འབྲོ་ནི་དང་ ནང་ན་ འོངས་ད་ གནང་བ་ ལེན་ནི། ཆ་རོགས་རྩུང་དང་ འཚམ་ཏོག་ཏོག་འབད་སྟོང་ནི། ཅ་ལ་རྩུ་ ས་ཤོ་ནང་གཞིབས་ བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན། ཏུས་ ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། སྟོར་རྒྱབ་ བསྐྱུག་ནི། གྲུང་དང་ ལྷུམ་ འཁོར་ལམ་ལུ་ ས་སྐྱུག་གིས་ གི་ནི། བྱོན་ཆས་རྟིང་སངས་ས་ བྱོན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་ བདག་འཛིན། ལུ་འབད་དགོ་པ་ རྩུ་ རེ་ཏུ་མིག་བཟོ་ཡོད་མི་དང་ འཇིལ་ འགན་ལག་འབག་ནི། ཕྱགས་སྟེགས་གསྟོང་མ་བཀོ་ བར་ཉོད་ནང་སྐྱུག་ནི་རྩུ་ རྩེད་ཤོ་ ཤོ་འབད་ གི་ལུ་ མཐུན་འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྟོང་ དགོ་མི།</p>	

སློབ་ཚན་ལྟུང་།

དགོས་དོན།

མཐའ་འཁོར་གྱི་ཡུལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བཤད་པ་ ལོ་རྒྱུས་ གནས་ཚུལ་གྱིས་ཡོད་མི་ཚུ་ལས། རྟ་བུས་ཏེ་ འབྲི་སྐབ་འབད་ནི་དང་། འབྲེལ་ཡོད་དོན་ཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ འབྲི་ལྷག་དང་། ཚོག་མཚམས་དོན་མཚམས་ཚུ་གཅད་ནི་དང་། ཚོག་ཤད་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་པའི་ཁར་ ཉིན་རིམ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་མིང་ཚོག་ཚུ་ སྤེབ་དང་སྐྱགས་ ཡིག་ལམ་གྱི་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ འབྲི་ལྷག་ འབད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་དང་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བརྟེན་གདུང་དག་སྐྱོང་། ཚུམ་མཐོང་ འགན་ཁུར་ག་ཅིའི་ནང་འབད་བུང་ རང་ཚོར་གྱི་སློབ་ལས་འབད་ནི་གི་ དེས་ཤེས་འཐོབ་དགོས་ཡིན།

སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས།

- སྤུང་ སྤུང་ཀུ་རེ་ཉན་ཏེ་ ལོག་གཏང་ཚུལ།
- ཚོག་ཤད་དང་ འབྲི་རྟགས་ཚུ་ འབྲི་ཐངས།
- རྗེས་འཇུག་ ད་ལ་ས་དང་ དབྱངས་ཞབས་ཀྱི་ ར་ལོ་ཡོད་མིའི་རྫོང་སྐྱོ་ འབྲི་སྐབ།
- སྤུང་ སྤུང་ཀུ་རེ་ལྷག་སྟེ་ ཉན་སྐབ་དང་ དི་བ་འབྲི་ལན།
- གྲུངས་ཁ་༧༠ ཚུན་ཨང་ཡིག་ནང་དང་༥༠ ཚུན་ཡིག་གཟུགས་ནང་འབྲི་སྐབ།
- ཚོག་མཚམས་ བཅད་དེ་ རྫོང་ཚོག་བཟོ་ཐངས།
- འབྲུ་སྐབ་ལ་སོགས་པའི་ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ འབྲི་སྐབ།
- ཞེས་དང་ གུས་ཞབས་ཀྱི་ ཚོག་ཚུ་ལག་ལེན།
- ཁྱིམ་ནང་ལྷག་ནི།སློབ་སྦྱོང་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།/



གནས་ཚད་འདི་ནང་སྟོན་པ་ད། མཇུག་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་གྱི་ཐོ་ལས། འོས་འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་བལྟ་སྟེ། གཉིས་དང་གསུམ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་སྐྱོང་ཚུ་འབྲི་ལྷག་ སྤྱིང་སྤྱིང་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྟོན་ཚན་དང་ རང་འབྲེལ་ བཟོ་སྟེ་ དེས་པར་ལྷག་བརྟུག་དགོས་ཡིན།

སློབ་སྐྱོང་ཚུ་ལུ་ ལཱ་ཤོག་གི་མཇུག་ལུ་ཡོད་མི་ ཁྱིམ་ནང་ལྷག་དགོ་པའི་དོན་ཚན། **སློབ་ཚན་ལྟུང་།** **ཟེར་མི་འདི་སྟོན་སྟེ།** སློབ་ ཚན་ལྟུང་ལ་འདི་ མཇུག་བརྟུག་ད་ སྤེབ་དང་སྐྱགས་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོས་འབད་ སྟོན་དགོ།

སྟོན་ཚན་༥ པའི་སྟུང་ལྷ།

- ༥.༡ སྟུང་གཏང་ནི།
- ལམ་དོན། སྟུང་ལྷག་སྟེ་ ཇི་བའི་ ལན་ཚུ་བྱི་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་ནི། ཇི་ནི།
- རིག་སྟོབས། ཤོ་བ།
- སྟོན་ཚན། སྟུང་དེབ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོན་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་གི་ གནས་ཚད་དང་བསྟུན་པའི་ སྟུང་ལྷག་གུ་ཅིག་ བཅའ་སྒྲིག་རྒྱུ་འབག་འོང་ནི།

- འོང་རའི་ ཤེས་མི་ སྟུང་ལྷག་གུ་ཅིག་ དམངས་ཁར་གཏང་བཅུག་ནི།
- སྟུང་ལྷག་སྟེ་ སྟུང་གི་སྐོར་ལམ་བཤད་བྱིན་ནི།
- སྟུང་གི་ སྟུང་ཅེད་པ་དང་ རིམ་པ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ནི།
- འོག་གི་ ཇི་བའི་ ལན་ཚུ་སྟུབ་བཅུག་ནི།

ཇི་བ།

- ༡ སྟུང་འདི་ནང་ ག་དང་ག་ར་ འདུག་?
- ༢ སྟུང་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལམ་ ཨིན་མ་མས་?
- ༣ སྟུང་འདི་ནང་ ག་ཅི་ར་ འབད་ནི་འདུག་?
- ༤ སྟུང་འདི་ དཔོན་བླ་སི་སི་ ཨིན་མ་མས་ག་? སེམས་སྐྱོ་སི་སི་ཅིག་ ཨིན་མ་མས་? སེམས་དག་འོྲིག་ ཏོ་ཅིག་ ཨིན་མ་མས་?
- ༥ སྟུང་འདི་ནང་ རྩེད་གྱིས་ དག་འ་མི་ ག་ཅི་ར་འདུག་?
- ༦ སྟུང་འདི་ནང་ རྩེད་ལུ་ མ་དག་འ་མི་ ག་ཅི་ར་འདུག་? ཟེར་ ཇི་བ་བཀོད་དེ་ ལན་སྟུབ་བཅུག་སྟེ། ཨ་ལོ་ ཤེས་མི་ཅིག་ལུ་ སྟུང་འདི་ འོག་གཏང་བཅུག་དགོ།

༥.༢ ཨང་གུངས་ཡིག་གཞུགས།

- ལམ་དོན། ཨང་གུངས་ཇི་ནི་དང་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ ཇི་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། འགྲི་ལྷག།
- རིག་སྟོབས། རན་ཤེས།
- སྟོན་ཚན། ཤོ་བ་ཁྲམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཡང་གྲངས་ ༡ ལས་ ༥༠ རྒྱུ་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ འཛི་ལྷག་འབད་ཐངས་སྟོན།

- ✓ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཤོག་ཁམ་ནང་ ཡང་ཡིག་དང་ཡིག་གཞུགས་ བཅའ་སྒྲིག་རྒྱབ་སྐྱོེ་འབག་འོང་ནི།
- ✓ ཡང་ཡིག་དང་ ཡིག་གཞུགས་སྐྱགས་ཏེ་ ལྷག་ནི་དང་གི་ཉེ་སྟོན་ནི།
- ✓ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྐྱོེ་བཅུག་ནི།
- ✓ ཡིག་གཞུགས་དང་ཡང་གྲངས་གཉིས་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་བཅུག་ནི།
- ✓ ཉེ་ལུ་རྒྱབ་ལས་ ཉེར་གཅིག་དང་ ལུ་ལུ་རྒྱབ་ལས་ སོ་གཅིག་ བཞི་བཅུ་རྒྱབ་ལས་ ཞེ་གཅིག་ཚུ་ རིགས་

བསྐྱེས་ཏེ་སྟོན་བྱིན།

དཔེར་ན། ༡ - བཟུ། (བཅོ་ལྷ། བཅོ་བརྒྱད་)

༢༠ - ཉེར།

༣༠ - སོ།

༤༠ - ཞེ།

༥༠ - ད།

འབག་འོང་མི་ ཤོག་ཁམ་འདི་ བྱང་ཤིང་གུ་ དཔྱདས་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ འཕྲལ་འཕྲལ་ལྷག་བཅུག་དགོ།

༥.༣ གུས་ཞབས།

ལས་དོན། ཡུལ་གོང་མ་ལུ་ གུས་ཞབས་འབད་ཐངས་ སྐབ་རྒྱགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ཉན་སྐྱབ།

རིག་སྟོབས། བོ་བ། ལག་ལེན།

སྟོན་ཆས། ལྷག་དེབ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཡུལ་གོང་མ་ཚུ་ལུ་གུས་ཞབས་འབད་ཐངས་དང་ འབད་དགོལ་གལ་ཆེ་བའི་ སྐོར་ལས་སྟོན་ནི།

- གུས་ཞབས་ཀྱི་ཚིག་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གུ་ གིས་ཏེ་སྟོན་ནི།
- གུས་ཞབས་ཀྱི་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སློ་སྐྱབ་བཅུག་ནི།
- གནས་སྤངས་གཅིག་ བཅོ་ཞིན་མ་ལས་ ཚོབ་ཚེད་འབད་བཅུག་ནི།

དཔེར་ན། མམ་དང་ ལུ་གཞིས་ཀྱི་བར་ན། སློབ་དཔོན་དང་སློབ་སྐྱུག་གི་བར་ན།

དཔོན་དང་མི་སེར་གྱི་བར་ན། སྐྱ་མ་དང་སློབ་མའི་བར་ན། རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ།

- འོག་གི་རྒྱ་བའི་ ལན་ཚུ་ སྐབ་བཅུག་ནི།

- ༡ རང་གི་སློབ་དཔོན་ཚུ་དང་འབྲུད་པ་ད་ ག་ཅི་སློབ་དགོ་?
- ༢ གཞན་གྱིས་ རང་ལུ་ ཚུས་མ་བྱིན་པ་ད་ ག་དེ་སླེ་ལེན་དགོ་?
- ༣ ཆ་རོགས་ལས་ ཅ་ལ་ལེན་པ་ད་ ག་ཅི་སློབ་དགོ་པ་སློ་?
- ༤ མི་གི་སྐྱུག་ལུ་ ཨ་ཚིན་རྒྱབ་ད་ ག་དེ་སླེ་ འབད་དགོ་? ཟེར་ དེ་བརྒྱུ་མ་འི་ དྲི་བ་ཚུ་དྲིས་ཏེ་ ལན་སློབ་ བརྒྱག་དགོ།

༥.༤ རྗེས་འཇུག་ལ་དང་དབྱེད་ས་ཞབས་ཀྱི་དང་ན་རོའི་རྫོད་སྒྲ།
 ལས་དོན། རྗེས་འཇུག་ལ་དང་དབྱེད་ས་ཡོད་པ་འི་ མིང་ཚིག་ལྷག་ཚུགས་ནི།
 སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ལྷག་ནི།
 རིག་སྟོབས། དབྱེ་ཞིབ།
 སྟོན་ཆས། ཤོག་ཐང་།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། མིང་གཞི་ལུ་ རྗེས་འཇུག་ལ་དང་ དབྱེད་ས་ཞབས་ཀྱི་དང་ ན་རོའི་ཡོད་པ་འི་མིང་ཚིག་ ལྷག་ཐངས་སྟོན་ནི།

- ✓ སློབ་དཔོན་གྱི་ ཤོག་ཐངས་ བཟོ་འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ ལྷག་ཐངས་སྟོན་ནི།
- ✓ སློབ་སྐྱུག་ཚུ་ རེ་རེ་བཞེན་དུ་ ལྷག་བརྒྱག་ནི།
- ✓ དབྱེད་ས་དང་འཇུག་པ་འི་ རྫོད་སྒྲ་བཏོན་ཏེ་ ལྷག་མ་ལྷག་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། མིང་ཚིག།

བཀའ།	རྒྱལ།	སྐྱུལ།	ལལ།	འཁོལ།	ཚོལ།
བརྒྱལ།	སྐལ།	བསྐལ།	རྒྱལ།	བསྐལ།	ངལ།
གཅལ།	བཅོལ།	འཚོལ།	འཇལ།	མཇལ།	ཉལ།
རྟོལ།	བརྟལ།	ཐལ།	དལ།	རྟོལ།	རྟལ།
དཔལ།	ཐལ།	སྐལ།	མོལ།	ཚལ།	ཚུལ།
འཛོལ།	ཞལ།	གཞོལ།	ཟོལ།	འོལ།	ཡལ།
ཡོལ།	རལ།	རུལ།	རོལ།	བཤལ།	ཤལ།
སྟོལ།	གསལ།	ཉལ།	ཞོལ།	ཞུལ།	བཤོལ།

༥.༥ འབྲུ་སྐྱའི་མིང་།
 ལས་དོན། འབྲུ་སྐྱའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ འབྲུ་སྐྱལ་འབད་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། འཕྲི་སྐྱབ།
 རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
 རྟོན་ཆས། འོག་བྱང།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། རང་མིའི་ གཡུལ་ཁ་ལས་ འཕྲོན་མི་ འབྲུ་སྐྱ་རོས་འཛོན་དང་ མིང་ཚུ་ རོས་འཛོན་འབད་དེ་ རྟོན་ནི།

- ✓ སློབ་སྐྱབ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་རའི་ བྱིས་ནང་ཡོད་མི་ འབྲུ་སྐྱ་ཚུ་འབག་འོང་བཅུག་ཞེན་ལས་ མིང་ཚུ་བཏོན་ནི།
- ✓ འབྲུ་སྐྱ་གི་ མིང་ཚུ་སྐྱབ་ཏེ་ འོག་ཁམ་གུ་ སྐྱར་བཞག་སྡེ་ རྩེ་ཚན་ནང་ ལྷག་བཅུག་ནི།
- ✓ ས་གནས་ཀྱི་ ཏུས་ཚེད་དང་བསྟན་ འབྲུ་སྐྱ་ ག་ཅི་ར་འཚོམ་ཡིན་ནེ་ སྐབ་བཅུག་ནི།
- ✓ འབྲུ་སྐྱ་གི་ བན་པ་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ སྐབ་བཅུག་ནི།
- ✓ འོག་གི་ གྲི་བའི་ལན་ཚུ་ རྩེ་ཚན་ནང་གོ་སྐྱར་འབད་དེ་ སྐབ་བཅུག་ནི།

གྲི་བ།

༡. རྟོ་ ག་ཅི་གིས་ འབད་མ་སྟོ་?
༢. བྱེ་ ག་ཅི་གིས་ བཟོ་མ་སྟོ་?
༣. ཚུམ་འདི་ ག་ཅི་གི་ནང་ལས་ འཕྲོན་མ་སྟོ་?
༤. འབྲུ་སྐྱ་གི་ མིང་གཞན་ ག་ཅི་ར་ཡོད་?

འབྲུ་སྐྱའི་མིང།

ཀར།	ནག།	མོན་བྲ།	ལྷོ།	རིད།
-----	-----	---------	------	------

ཀར།	ཞེས་ཅི་གནག་པོ།	པད་ཀར།	བྱེ་རིད།
ཞེས་ཅི་དཀར་པོ།	གེ་བ།	སྐན་མ།	གཡང་རིད།

དེ་ལས།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་སྐྱབ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་རའི་གཡུལ་སྐོན་དང་ ཏུས་སྟོན་སོགས་ག་ཅི་ར་ ཚུས་སྐྱར་ཞུ་ནི་ཡོད་ག་? (ལོ་གསར། ལོ་མཚོད། ཚེས་བཅུ་) སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ འདི་ལན་འབད་དེ། རོ་བཏོན་བཅུག་ནི་དང་།

- འདི་གི་སྐྱབས་ བཞེས་སྐོར་ལས་ ཟས་རིགས་ག་ཅི་ར་ བཟའ་ནི་ཡོད་ག་?
- ག་དེ་སྡེ་ བཟོ་མ་ཡིན་ནེ་?

- རྒྱ་དང་ བཟོ་ཐངས་རིམ་པ་སོགས། གྲོས་སྤྱོད་འབད་དེ་ ལ་གསལ་ལྷི་དགོ།

༥.༤ ཚོད་སྲེ་དང་འབྲུ་སྐྱའི་ཟས་བཅུད།

ལས་དོན། ཚོད་སྲེ་དང་འབྲུ་སྐྱ་ལས་ འཐོབ་མི་ ཟད་བཅུད་སྐོར་ལས་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། འབྲི་ལྷག།

རིག་སྟོབས། དབྱེ་ཞིབ།

སྟོན་ཆས། འོག་ཁམ། དུས་མུང་སྟོག་ཆེན།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚོད་སྲེ་དང་འབྲུ་སྐྱ་ལས་ ཟས་བཅུད་མ་འདྲཱ་ ཐོབ་ཡོད་མི་ཚུ་སྟོན་ནི།

- ✓ སློབ་སྤྱི་ཚུ་ ཁོང་རའི་ ཉེན་མའི་ ལྟོ་བཅིངས་འབག་འོང་མི་དང་། ལྟོ་འཐོབ་སློབ་གྲྭ་ནང་འབད་བཅིན། སློབ་གྲྭའི་ བཞེས་སྟོ་ཚུ་ལས་ ཟས་བཅུད་འཐོབ་མི་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ནི།
- ✓ ཉེ་མ་ལས་ བཟོ་ཡོད་མི་ ཚོད་སྲེ་དང་འབྲུ་སྐྱའི་ མིང་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཟས་བཅུད་ ག་ཅི་འཐོབ་ཨིན་ནུ་ རོས་ འཛིན་འབད་བཅུག་ནི།
- ✓ ཚོད་སྲེ་དང་འབྲུ་སྐྱ་ལས་ ཟས་བཅུད་ ཅོག་འབབ་པ་འཐོབ་མི་ཚུ་ སོ་སོ་འབད་ བྱེ་བཅུག་ནི།

ཐོག་ཁམ་ནང་གི་མཐོ་ཡིག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབྲུ་སྐྱ་དང་ཚོད་སྲེ་གི་ མིང་ཚུ་བཅུགས་ནི།

༡. གཞུགས་སྐྱོད་ཟས་བཅུད།	༢. ནད་བཀག་ཟས་བཅུད།	༣. གཞུགས་སྟོབས་ཟས་བཅུད།
ཚུམ།	པད་ཚོད།	ཤ།
སྐོར་དོག།	ཀ་ཀུ་ཟ།	དུལ།

དན་གསོ། སློབ་དཔོན་གྱི་ ཨ་ལེའི་ལོ་ཚད་དང་ བསྐྱོན་པའི་ཟས་བཅུད་གྱི་ ལམ་སྟོན་བཅའ་སྲིག་རྒྱབ་དགོ།

༥.༥ བཞེས་སྟོ་འབད་ཐངས།

ལས་དོན། བཞེས་སྟོ་འབད་ཐངས་གྱི་ བོ་རིམ་ཚུ་ བཞེས་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་སྒྲུབ།

རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།

སྟོན་ཆས། འོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཞེས་སློབ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ གོ་རིམ་ཚུ།

- ✓ བཞེས་སློབ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ རིམ་པ་ཚུ་ ཁོང་ར་ ག་ཤེས་མི་འདི་ སློབ་བཅུག་ནི།
- ✓ བཞེས་སློབ་འབད་ཐངས་ད། དགོ་མི་ ཟུངས་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།
 ཚུམ། ཀེ་བ། མར་ལཱ། ཚོ། ཞེ་མ། དར་ཚེལ། ཚུ།
- ✓ བཞེས་སློབ་འབད་ཐངས་ད། དགོ་མི་ ཟུངས་ཚུ་ ཚབ་ཅེད་ཐོག་ལས་ ཉེ་བཅོང་གི་ཟད་ཚིས་བཏོན་བཅུག་ནི།
 ༡. ཚུམ་ཀེ་ཇི་། ལཱ་ དུལ་ཀྱམ་༥༠ །
 ༢. ཉོན་ཚེད་ཚགས་། ལཱ་ དུལ་ཀྱམ་༧༥ །
 ༣. དར་ཚེལ་སློང་རེ་ལཱ་ དུལ་ཀྱམ་༢༠ །
 ༤. མར་ལཱ་ལི་ཀར་ རྩེད་ལཱ་ དུལ་ཀྱམ་༤༥ །
 ༥. ཞེ་ཕྱེ་ཕུད་ཏ་ རེ་ལཱ་ དུལ་ཀྱམ་༥༠ །

ཐོག་གསལ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཞེས་སློབ་ ཚར་གཅིག་བཟོམ་ད་གི་ ཟད་ཚིས་ བཏོན་ཐངས་ཚུ་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ།

- ✓ བཞེས་སློབ་ འབད་ཐངས་ མ་འབྲམ་ཚུ་གི་ གོ་རིམ་ཚུ་ སྟོན་ནི། དཔེར་ན།

ཐབ་ཁར་ སྟོབ་འབད་ཐངས།	ཀྱ་ཀར་ནང་སྟོབ་འབད་ཐངས།	ཚོད་མ།
༡. ལག་པ་ཚུ་འབྲུ།	༡. ལག་པ་ཚུ་འབྲུ།	༡. ལག་པ་ཚུ་འབྲུ།
༢. ཚུམ་ཚུ་འབྲུ།	༢. ཚུམ་ཚུ་འབྲུ།	༢. ཚོད་མེ་ཚུ་གཏུབས།
༣. རྩ་མའི་ནང་ཚུ་བསྐྱེལ།	༣. ཚུམ་ ཀྱ་ཀར་ནང་སྐྱགས།	༣. ཚོད་མེ་ཚུ་ཚུ་འབྲུ།
༤. ཚུ་འཁོལ་མ་ད་ཚུམ་སྐྱགས།	༤. ཀྱ་ཀར་ནང་ཚུ་སྐྱགས།	༤. ཚོད་མེ་ཚུ་རྩ་མའི་ནང་སྐྱགས།
༥. སྟོབ་ཚོད་ད་བུ་ལཱ་བཅོག།	༥. ཚུའི་ ཚོད་འཇམ།	༥. ད་ ཚོད་མ་བཅོ།
༦. ཚུ་སྐྱམ་བཅུག།	༦. མི་བཏོག།	༦. ཚོ་ ཚོ་ཏོ་ དར་ཚེལ་ཚུ་སྐྱགས།

- ༥.༤ ཞེང་ཡིག།
- ལམ་སྟོན། ཞེང་ཡིག་ཚུ་ གོ་རིམ་བསྐྱིགས་ཏེ་ ཡིག་གཞུགས་ནང་བི་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། བི་ནི།
- རིག་སྟོབས། དབྱེ་དཔྱད།
- སྟོན་ཚུམ། ལཱ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཇའ་ཡིག་རྩིས་ལྡན་གྱི་སྒྲིག་ཐངས་དང་ ཡིག་གཞུགས་ནང་འགྲི་ཐངས་སྟོན་ནི།

- ✓ ཤོག་ཐང་གུ་ ཇའ་ཡིག་ སླ་མེ་རྒྱབ་གྲིས་འབག་འོང་ནི།
- ✓ ཇའ་ཡིག་རྩིས་ལྡན་གྱི་སྒྲིག་ཐང་ཉེ་ འགྲི་དེབ་ནང་གི་བརྒྱུག།

དཔེར་ན།

༤༠	༧༠	༡༡	༧༧	༤༣
༡༡	༡༠	༤༥	༡༤	༧༣

- ✓ ལྷ་ཤོག་ ཤོག་གའངས་༢༣ ནང་གི་ གུངས་ཁ་ཇའ་ཡིག་ནང་ གྲིས་ཡོད་མི་རྩིས་ལྡན་གྱི་ ཡིག་གཞུགས་ནང་གི་བརྒྱུག།

དཔེར་ན།

ཇའ་ཡིག།	ཡིག་གཞུགས།	ཇའ་ཡིག།	ཡིག་གཞུགས།
༡	གཅིག།	༢	
༣		༤	
༥		༦	
༧		༨	

༥.༩

རྗེས་འཇུག་ས་དང་ དབྱངས་ཞབས་ཀྱི་དང་ ར་རོའི་རྫོང་སྒྲ།

ལམ་སྟོན།

རྗེས་འཇུག་ས་དང་ དབྱངས་ཡོད་པའི་མིང་རྩིས་ལྡན་ ལྷག་རྩིས་ནི།

རྒྱུད་ཡིག་རིག་ཐང་། ལྷག་ནི།

རིག་སྟོབས། ཤོག་།

སྟོན་ཆས། ཤོག་ཐང་།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། མིང་གཞི་ལུ་ རྗེས་འཇུག་ས་དང་ དབྱངས་ཞབས་ཀྱི་དང་ ར་རོའི་ཡོད་པའི་མིང་རྩིས་ ལྷག་ཐངས་སྟོན་ནི།

- ✓ འོག་ལུ་བཞོད་མི་རྩིས་ ཤོག་ཐང་ཅིག་ནང་ གྲིས་འབག་འོང་ནི།
- ✓ ཇའ་ལོ་རྩིས་ལུ་ རེ་རེ་འབད་སྟོར་བཅོར་ཉེ་ ལྷག་བརྒྱུག་ནི།
- ✓ རྫོང་སྒྲ་ མ་དག་མི་རྩིས་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ལྷག་བརྒྱུག་ནི།

དཔེར་ན།

རྒྱས་	མཁམ་	གས་	བཙམ་	ཆས་	མཚམ་
བདུས་	འབྲུས་	འདས་	དུས་	བརྒྱས་	བརྒྱས་
གཞས་	པས་	འཕོས་	བས་	ལྷས་	ཉོས་
བརྟས་	བཙམ་	ཚོས་	གཞས་	ལྷས་	ཟས་
འོས་	ཡས་	ཡོས་	རས་	ཅུས་	ལས་
ལོས་	ཤས་	ཤོས་	ལྷས་	ཤོས་	ཉས་

✓ མིང་གཞི་ རྗེས་འབྲུག་ དབྱེད་སྡེ་ ཕྱི་སེལ་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

དཔེར་ན།

མིང་ཚིག།	མིང་གཞི།	རྗེས་འབྲུག།	དབྱེད་སྡེ།
མཁམ།	ཁ	ས	
མཚམ།	ཆ	ས	✓
ལྷས།	ལ	ས	✓

༥.༡༠ རྗེས་ཚིག་བཟོ་ནི།

ལས་དོན། རྗེས་ཚིག་ ཚིག་མཚམས་ཡོད་ མེད་ཀྱི་ལུད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ ལྷག་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།

རིག་སྟོབས། དབྱེ་དབྱེད།

སྟོན་ཆས། ཤོག་ཐང།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཚིག་མཚམས་བཅད་ཡོད་པའི་རྗེས་ཚིག་དང་ ཚིག་མཚམས་མེད་པའི་རྗེས་ཚིག་ ལྷག་ཐངས་

སྟོན་ནི།

- ✓ ཚོག་མཚམས་མེད་པའི་ རྫོང་ཚོག་ལྷན་འབྲེལ་གྱི་
- ✓ ཚོག་མཚམས་བཅད་ཡོད་པའི་ རྫོང་ཚོག་ལྷན་འབྲེལ་གྱི་
- ✓ སྤེལ་ཚན་ནང་འབད་ ཚོག་མཚམས་ཡོད་མི་དང་མེད་མི་ རྫོང་ཚོག་གཉིས་ལས་ ག་འདི་ལྷན་འབྲེལ་འདེབས་ག་? གོ་སྐྱེ་འབད་དེ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག་ནི།
- ✓ རྫོང་ཚོག་གི་ ཚོག་མཚམས་བཞག་ཐངས་ཚུ་ ལག་ཚེས་ཨིན་མ་ བཤད་བྱིན་ནི།
རྫོང་ཚོག་གི་དཔེ།

རྫོང་ཚོག་ ཚོག་མཚམས་མེད་པའི་དཔེ།	རྫོང་ཚོག་ ཚོག་མཚམས་ཡོད་པའི་དཔེ།
༡) འདི་མེ་རྟོག་ཨིན།	༡) འདི་ མེ་རྟོག་ ཨིན།
༢) མེ་རྟོག་གི་མིང་ཨི་རྟོ་མེ་རྟོག་ཨིན།	༢) མེ་རྟོག་གི་ མིང་ ཨི་རྟོ་མེ་རྟོག་ ཨིན།
༣) མེ་རྟོག་ལུ་འདབ་མ་འདུག།	༣) མེ་རྟོག་ལུ་ འདབ་མ་ འདུག།
༤) ལོ་ཁྱིམ་ནང་འགྱོ་དེས།	༤) ལོ་ ཁྱིམ་ནང་ འགྱོ་དེས།
༥) ང་ལྟོ་ཟ་དོ།	༥) ང་ ལྟོ་ ཟ་དོ།

- ✓ སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨེ་ལོ་ཚུ་ སྤེལ་ཚན་ལུ་ ལུ་ བཤོ་ཞེན་མ་ལས། སྤེལ་ཚན་རེ་ལུ་ ཤིང་། འབྲུ་སྐྱུ། མེ་རྟོག། མེ་མས་ཅན། བྱ་ཚུ་གི་སྐྱེར་ལས་ རྫོང་ཚོག་ལུ་ རེ་ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ གི་བཅུག། དེའི་སྐབས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྤེལ་ཚན་བཤམ་ཏེ་ རྫོང་ཚོག་གཅེད་ཐངས་ཚུ་ ལྷ་ཞིབ་འབད་དེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ།

- ༥.༡༡ གནས་ཚུལ།
- ལས་དོན། གནས་ཚུལ་ མ་འདྲམ་ཚུ་ འབྲི་སྐབ་ འབད་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། འབྲི་སྐབ།
- རིག་སྟོབས། གོ་བ།
- སྟོན་ཆས། ཤོག་ཐང་དང་། འབྲི་དབ་མོགས།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

- སློབ་དཔོན་གྱི་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ སྐབ་ཐངས་དང་འབྲི་ཐངས་ འོག་གི་གོ་རིམ་དང་འབྲི་སྐབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ✓ གནས་ཚུལ་ཚུ་ ག་ཏེ་ལས་ འཐོབ་ཨིན་ན? སྟོན་ནི།
 - ✓ རྒྱབ་སྐྱོབ་ཐང་ ཀུན་གསལ་གྱི་ གནས་ཚུལ་ཐང་ཀུ་རེ་ བཤད་བྱིན་ནི།

- ✓ ཁོང་རའི་ ཕམ་དང་སྐུན་ཆ་ཚུ། ཡང་ན། བདུན་པ་གཤམ་པ་གསོའི་སྐབས་ ཁོང་རའི་གཡུས་ཁ་ལུ་ མ་འདྲུས་ ག་ཅི་ ར་མཐོང་ཅི་ག་? དེ་ཚུའི་སྐོར་ལས་ གནས་ཚུལ་ཐུང་ཀུ་ལེ་ སྲོབ་བཅུག་ནི།

དཔེར་ན།

ཁ་ཙ་ དེ་གི་ཁྱིམ་ནང་ མཉེན་མོ་༢ འོངས་ཡི།
 མཉེན་མོ་ཚུ་གིས་ པར་ལེ་ཤ་ བཏབ་དེས།
 མཉེན་མོ་ཚུ་གིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གསོལ་རས་ གནང་དེས།
 དེ་གི་ ཨ་འི་གིས་ མཉེན་མོ་ཚུ་ལུ་ སྐུ་ར་དངས་ཡི། ཟེར་སྲོབ་བཅུག།

སྡེ་ཚན་གོ་སྐྱར་འབད་མི་ གནས་ཚུལ་གྱི་ཐོ་ཚུ་ སྲོབ་དཔོན་གྱིས་ ཤོག་ཁམ་ནང་ ཐོ་བཀོད་ འབད་ནི།

༥.༡༢

མིང་ཚིག།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ འབྲི་སྲོབ་འབད་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།

གི་ནི།

རིག་སྟོབས།

ལག་ལེན།

སྟོན་ཆས།

ཤོག་ཐང་།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ འབྲི་ཐངས་སྟོན་ནི།

- ✓ སྲོབ་དཔོན་གྱིས་ དོན་ཚན་ཚུ་ གིས་ཏེ་འབག་འོང་ནི།
- ✓ གིས་འབག་མི་དོན་ཚན་འདི་ སྡེ་ཚན་ནང་ གནས་འབྲུ་འབད་བཅུག་ནི།
- ✓ གནས་འབྲུ་འབད་མི་ དོན་ཚན་གྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་ གི་བཅུག་ནི།
- ✓ སྡེ་ཚན་ནང་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ དག་འཚོར་གྱི་ སེམས་ལུགས་བསྐྱེད་བཅུག་ནི།
- ✓ སྡེ་ཚན་ གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ ག་སྐྱར་འབད་བཅུག་ནི།
- ✓ དོན་ཚན།

༡

སྲོབ་གྲ།

༢

སེམས་ཅན།

༣

ཤིང་འབྲས།

༤

ཟ་འབྲུང་ཚུ་གི་སྐོར་ལས།

༥.༡༣

སྐྱུང་།

ལས་སྟོན། སྤང་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ རི་བའི་ལན་ཚུ་ སྤང་ཚུགས་ནི།
 སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ཉན་ནི། ལྷག་ནི། སྲི་ནི།
 རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
 སྟོན་ཆས། ལྷན་ཐབས།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ལྷག་དེབ་ལྷན་ཐབས་ནང་ལས་ སྤང་བུང་ཀྱི་ སྟོབ་ཆེ་ཉོག་ཉོ་ཅིག་ ག་སྒྲིག་འབད་དེ་འབག་འོང་ནི།

- ✓ སྤང་ ལྷག་སྟེ་ སྤང་གཏང་ནི།
- ✓ སྤང་ མཁོ་གས་སྟོང་ རན་ཉོག་ཉོ་དང་ ཚོག་དག་ཉོག་ཉོ་འབད་ ལྷག་ཐངས་སྟོན་ནི།
- ✓ སྤང་ཚེད་པའི་ འགན་ཁུར་དང་འཇེལ་ཉེ་ ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་བཏོན་བཟུག་ནི།
- ✓ ལས་སྐྱོང་ཐོག་ལས་ སྤང་དེ་ལོག་གཏང་བཟུག་ནི།
- ✓ འོག་གི་ རི་བའི་ ལན་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་བུ་ སྤང་བཟུག་ནི།

༡. སྤང་འདི་ནང་ ག་དང་ག་ར་འདུག་?
༢. སྤང་འདི་གིས་ དོན་དག་ག་ཅི་བཏོན་མ་སྟོན་?
༣. སྤང་འདི་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་?

༥. ༡༧ མིང་ཚོག་ཚུ་སྟོན།

ལས་སྟོན། དུས་རྒྱུན་ སྟོབ་ཁང་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ལྷག་ཚུགས་ནི།
 སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། འགྲི་ལྷག།
 རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
 སྟོན་ཆས། ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། དུས་རྒྱུན་སྟོབ་ ཁང་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ སྟོབ་སྟོན་འབད་ནི།

- ✓ སྟོབ་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་ ཅ་ཆས་ཚུ་གི་ མིང་སྟོབ་བཟུག་ནི།
- ✓ ཤོག་ཁམ་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ ལྷག་བྱིན་ནི།
- ✓ སྦྱར་ཤོག་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་བཟུག་ནི།
- ✓ ཚོག་སྤུང་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་བཟུག་ནི།

མིང་ཚིག།

སློབ་གྲྭ་དང་སློབ་སྡེ། དབུ་འཛིན་དང་སློབ་དཔོན། སློབ་དེབ་དང་ལྷག་དེབ།
 འབྲི་དེབ་དང་པི་ལི། ལྷུ་མ་ར་དང་མེ་ཉོག། རྒྱུ་དོན་ཁང་དང་སློབ་ཁང།
 བྱང་ཤིང་དང་ས་སྐྱུག། ཡིག་ཚང་དང་དཔེ་མཛོད། ཤོག་ཁམ་དང་ཤོག་བྱང།
 སློབ་རིམ་དང་སློབ་སྡུག། ལྷུ་ཡིག། སླབ་ནི་དང་ཉན་ནི། ལྷག་ནི་དང་བྲི་ནི།
 འཁྲབ་སྟེགས། དཔེ་དེབ། ཚོས་རྒྱགས། རྒྱགས། འབྲི་ཁྲི་དང་རྒྱ་གྲུ་
 དང་སྐྱག་ཅི། ཚོན་རྒྱག།

༥. ༡༥

རྫོང་ཚིག་བཟོ་ནི།

- ལམ་དོན། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་བྲི་རྒྱུགས་ནི།
- རྒྱ་དུ་ཡིག་རིག་ཅུ་ལ། འབྲི་ལྷག།
- རིག་སྟོབས། ཤོ་བ།
- སྟོན་ཆས། འབྲི་དེབ་དང་པི་ལི།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

- སློབ་དཔོན་གྱིས། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་འབྲི་བའས་སྟོན་ནི།
 - ✓ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཤོག་ཁམ་ནང་ བྲིས་འབག་འོངས་ཏེ་ ལྷག་བའས་སྟོན་ནི།
 - ✓ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་གི་ དོན་དག་སྟོན་བྲི་ནི།
 - ✓ རྫོང་ཚིག་འབྲི་བའས་ བྱང་ཤིང་གྲུ་བྲིས་ཏེ་སྟོན་ནི།
 - ✓ འོག་གི་ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ རྫོང་ཚིག་བྲི་བའུག་ནི།

གདན། མལ་ཆ། ལྷུང་མ། ཚོད་མ། ཉོན་ཚོད། མིག་དམར། རྩ་བ། སག་བ། ལྷུང་། ལ་མིག།
 གཤོལ། ཤལ་མ། སོག་ལེ། བྲིལ་ལི། ཐོམ། གཞོང་། ཐིག། ལྷུང་ལྷུང་། སེག་ལྷུང་། གཟེར།
 འབྲས་སེར། ཤམ་འབྲས། ཤོ་མ། རི་བཟང་། སྤང་ཚང་། སིང་ཚང་། བསིལ་ཚུ། མར་ཚང་།

དེ་གི་ཕྱལ་ལུ། བཟའ་ཚང་དག་འཁྱོད་འབད་ སྟོན་ནི་གི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་ག་? ཟེར་མི་དྲི་བ་གི་ཐོག་ལུ་ རང་དོག་ འདི་ལན་འབད་དེ་ རྫོང་ཚོག་ནང་ སྲི་བཅུག།

༥.༡༤ ཚོག་ འད་དང་འདྲི་རྟགས་།

ལམ་སྟོན། ཚོག་འད་དང་འདྲི་རྟགས་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ སྲི་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། སྲི་ནི།

རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།

སྟོན་ཚམ། འབྲི་དབ་དང་པི་སི།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཚོག་ འད་དང་འདྲི་རྟགས་ འབྲི་བའམ་ཚུ་ སྟོན་ནི།

- ✓ བྱང་ཤིང་གུ་ སྲིས་ཏེ་ ཚོག་ འད་ དང་འདྲི་རྟགས་ཚུ་ དཔྱེ་སྟོན་ཐོག་ལམ་སྟོན་ནི།
- ✓ ཚོག་ འད་དང་འདྲི་རྟགས་ སྲི་དགོས་ལག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལམ་སྟོན་ནི།
- ✓ ཚོག་ འད་དང་འདྲི་རྟགས་ ཡོད་པའི་དོན་མཚམས་ གཅིག་བྱང་ཤིང་གུ་སྲིས་ཏེ་ རོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ནི།
- ✓ ་ - ཚོག་ ། - འད་ ? - འདྲི་རྟགས་ འབྲི་བའམ་སྟོན་ནི།

འདི་ག་ཨིན་ན? རིན་ཆེན་ཨིན་མ་མས། རིན་ཆེན་གྱི་ལག་པར་ག་ཅི་འདུག? པི་སི་འདུག། རིན་ ཆེན་ག་ཅི་འབད་དེས? ཡི་གུ་འབྲི་དེས། རིན་ཆེན་འདི་ག་ཅི་ཨིན་མ་མས? སྟོབ་ཕྱག་པ་.....

དཔེར་ན།
འདི་ཚུ་ ག་ཨིན་མ་མས? ཨ་ལོ་ཚུ་ཨིན་མ་མས།
འོང་གི་ ལག་པར་ག་ཅི་འདུག? མད་དང་གཞུ་འདུག།



ཨ་ལོ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག? ཨ་ལོ་ལཱ་འདུག།
འོང་ ག་ཅི་འབད་དེས? འོང་ ཚུད་མོ་ཚུ་དེས།
བཟུམ་བཟོ་བཅུག་དགོས་ཨིན། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་
ཚུ་གིས་བཟོ་མི་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་ཚུ་ སྟོབ་དཔོན་
གྱིས་ དཔེ་སྟོན་ནང་ལུ་བསྟུ་གཞོག་འབད་དེ། ད་
རུང་ འོག་ དོན་ཆེན་འདི་བཟུམ་ར་སྟོན་དེ་ སྟོན་

ཡོན་ སྤང་སྤང་ འབད་དགོཔ་ཚུ་ ཁོང་གི་སེམས་ཁར་དེས་ཏེ་ སྲི་བས་ག་? མི་སྲི་བས་? བརྟག་ཞིབ་འབད་དགོ། སྐྱགས་ཀྱི་ ཚོད་ གཞི་ཚུ་ཡང་འདི་ལུ་ བཟླ་སྟེ་བཟོ་ཚུགས་པ་ཨིན།

- ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༢༡ སྟོད་ཞེན་མ་ལས་ བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ སྲི་བརྟག་ནི།

སྟོབ་ཚན་༥ པ་འདི་ མཚུག་བསྐྱུལ་ད། སྟེབ་དང་སྐྱགས་ འབྲི་སྐྱག་འབད་ཚུགས་དགོཔ་འབད་ སྟོད་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ དགོ།

སྟོབ་ཚན་༥ པ་འདི་དོན་ཚན་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།

- སྤང་ སྤང་ཀྱ་རེ་ཉན་ཏེ་ ལོག་གཏང་ཚུ་ལ།
- ཚོག་ཤད་དང་ འདི་རྟགས་ཚུ་ འབྲི་ཐངས།
- རྗེས་འཇུག་ ད་ལ་ས་དང་ དབྱངས་ཞབས་ཀྱི་ ར་རོ་ཡོད་མི་འདི་རྫོད་སྐྱ་ འབྲི་སྐྱབ།
- སྤང་ སྤང་ཀྱ་རེ་སྐྱག་སྟེ་ ཉན་སྐྱབ་དང་ འདི་ལན།
- གྲངས་ཁ་༢༠ ཚུན་ཨང་ཡིག་ནང་དང་༤༠ ཚུན་ཡིག་གཟུགས་ནང་འབྲི་སྐྱབ།
- ཚོག་མཚམས་ བཅད་དེ་ རྫོད་ཚོག་བཟོ་ཐངས།
- འབྲུ་སྐྱ་ལ་སོགས་པའི་ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ འབྲི་སྐྱབ།
- ཞེ་ས་དང་ གུས་ཞབས་ཀྱི་ ཚོག་ཚུ་ལག་ལེན།
- ལྷིམ་ནང་སྐྱག་ནི།/སྟོབ་སྟོབ་སྟོབ་སྟོན་དོན་ཚན།

སློབ་ཚན་ ༥ པའི་ དབྱེ་ཚད།

རིག་ ཅུལ།	མིན་ལྷོད། (Exceeding)	རེ་མཐུན། Meeting	ཉེ་འབྲེང། Approach	འགོ་ཐོག། Beginning
ཉན་སྒྲུབ།	སྤྱད། འདྲི་ལན། འབྲུ་སྒྲ། ཉེ་ འབྲེལ་གྱི་ མིང་ཚིག། ཞེས་ དང་ ལུས་ཞབས་ཀྱི་ ཚིག་རྒྱུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་བའི་སྐབས། རྫོད་སྒྲུ་ དང་ མེད་པའི་ མཁྱེན་གསལ་སྟོན་ ཚུ་ དཀའ་ངལ་མེད་པར་ འབད་ཚུགས་མི།	སྤྱད། འདྲི་ལན། འབྲུ་སྒྲ། ཉེ་ འབྲེལ་གྱི་ མིང་ཚིག། ཞེས་ དང་ ལུས་ཞབས་ཀྱི་ ཚིག་རྒྱུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་བའི་སྐབས། རྫོད་སྒྲུ་ དང་ མེད་པའི་ མཁྱེན་གསལ་སྟོན་ ཚུ་ རེ་གཉིས་ མ་གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ དཀའ་ངལ་མེད་ པར་ འབད་ཚུགས་མི།	སྤྱད། འདྲི་ལན། འབྲུ་སྒྲ། ཉེ་ འབྲེལ་གྱི་ མིང་ཚིག། ཞེས་ དང་ ལུས་ཞབས་ཀྱི་ ཚིག་རྒྱུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་བའི་སྐབས། རྫོད་སྒྲུ་ དང་ མེད་པའི་ མཁྱེན་གསལ་སྟོན་ ཚུ་ བྱེད་པ་ཀོ་པ་འབད་ འབད་ ཚུགས་མི།	སྤྱད། འདྲི་ལན། འབྲུ་སྒྲ། ཉེ་ འབྲེལ་གྱི་ མིང་ཚིག། ཞེས་ དང་ ལུས་ཞབས་ཀྱི་ ཚིག་རྒྱུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་བའི་སྐབས། རྫོད་སྒྲུ་ དང་ མེད་པའི་ མཁྱེན་གསལ་སྟོན་ ཚུ་ དཀའ་ངལ་མེད་པར་ འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་ མི།
ལྷག་ནི།	རྒྱུ་འཇུག་ དལ་ས་དང་ དབྱེད་ལུ་ཞབས་ཀྱི་ ར་རོ་ཡོད་ མིའི་རྫོད་སྒྲུ། ལྷད། འདྲི་ལན། རྫོད་ཚིག་ བཤད་པ་ གནས་ ཚུལ་སོགས་ ལྷག་པའི་ སྐབས། ཚོགས་མཚམས་དང་ རྫོད་སྒྲུ་ ཉམས་ཀྱི་སྒྲུ་གདངས་ མེད་པའི་ གཅད་མཚམས་ཚུ་ དཀའ་ངལ་མེད་པར་ ལྷག་ ཚུགས་མི།	རྒྱུ་འཇུག་ དལ་ས་དང་ དབྱེད་ལུ་ཞབས་ཀྱི་ ར་རོ་ཡོད་ མིའི་རྫོད་སྒྲུ། ལྷད། འདྲི་ལན། རྫོད་ཚིག་ བཤད་པ་ གནས་ ཚུལ་སོགས་ ལྷག་པའི་ སྐབས། ཚོགས་མཚམས་དང་ རྫོད་སྒྲུ་ ཉམས་ཀྱི་སྒྲུ་གདངས་ མེད་པའི་ གཅད་མཚམས་ཚུ་ རེ་གཉིས་ མ་གཏོགས་ མང་ ཤོས་ར་ དཀའ་ངལ་མེད་པར་ ལྷག་ཚུགས་མི།	རྒྱུ་འཇུག་ དལ་ས་དང་ དབྱེད་ལུ་ཞབས་ཀྱི་ ར་རོ་ཡོད་ མིའི་རྫོད་སྒྲུ། ལྷད། འདྲི་ལན། རྫོད་ཚིག་ བཤད་པ་ གནས་ ཚུལ་སོགས་ ལྷག་པའི་ སྐབས། ཚོགས་མཚམས་དང་ རྫོད་སྒྲུ་ ཉམས་ཀྱི་སྒྲུ་གདངས་ མེད་པའི་ གཅད་མཚམས་ཚུ་ བྱེད་པ་ཀོ་པ་འབད་ ལྷག་ ཚུགས་མི།	རྒྱུ་འཇུག་ དལ་ས་དང་ དབྱེད་ལུ་ཞབས་ཀྱི་ ར་རོ་ཡོད་ མིའི་རྫོད་སྒྲུ། ལྷད། འདྲི་ལན། རྫོད་ཚིག་ བཤད་པ་ གནས་ ཚུལ་སོགས་ ལྷག་པའི་ སྐབས། ཚོགས་མཚམས་དང་ རྫོད་སྒྲུ་ ཉམས་ཀྱི་སྒྲུ་གདངས་ མེད་པའི་ གཅད་མཚམས་ཚུ་ དཀའ་ངལ་མེད་པར་ ལྷག་ནི་ ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི།

<p>སྒྲིག་པོ།</p>	<p>ཚོད་ཚོག་དང་ བཤད་པ་ གྲངས་ལ་ཕྱེད་ཚུན་ཨང་ཡིག་ ནང་དང་ལྔའི་ཚུན་ ཡིག་ གཞུགས་ནང་གི་མཉམ་སྐབས། སྒྲིག་དང་ ཚོག་ཤད་ འདྲི་ རྟགས། གཅད་མཚམས་ ཚོག་གི་འོས་འབབ་ཚུ་ དཀའ་ ངལ་མེད་པར་ བྱི་རྒྱུགས་ལོ།</p>	<p>ཚོད་ཚོག་དང་ བཤད་པ་ གྲངས་ལ་ཕྱེད་ཚུན་ཨང་ཡིག་ ནང་དང་ལྔའི་ཚུན་ ཡིག་ གཞུགས་ནང་གི་མཉམ་སྐབས། སྒྲིག་དང་ ཚོག་ཤད་ འདྲི་ རྟགས། གཅད་མཚམས་ ཚོག་གི་འོས་འབབ་ཚུ་ ༢་ གཉིས་ མ་གཏོགས་ མང་ ཤོས་ ༢ དཀའ་ངལ་མེད་པར་ བྱི་རྒྱུགས་ལོ།</p>	<p>ཚོད་ཚོག་དང་ བཤད་པ་ གྲངས་ལ་ཕྱེད་ཚུན་ཨང་ཡིག་ ནང་དང་ལྔའི་ཚུན་ ཡིག་ གཞུགས་ནང་གི་མཉམ་སྐབས། སྒྲིག་དང་ ཚོག་ཤད་ འདྲི་ རྟགས། གཅད་མཚམས་ ཚོག་གི་འོས་འབབ་ཚུ་ ལྷེད་པ་ ཀོང་འབབ་ བྱི་རྒྱུགས་ལོ།</p>	<p>ཚོད་ཚོག་དང་ བཤད་པ་ གྲངས་ལ་ཕྱེད་ཚུན་ཨང་ཡིག་ ནང་དང་ལྔའི་ཚུན་ ཡིག་ གཞུགས་ནང་གི་མཉམ་སྐབས། སྒྲིག་དང་ ཚོག་ཤད་ འདྲི་ རྟགས། གཅད་མཚམས་ ཚོག་གི་འོས་འབབ་ཚུ་ དཀའ་ ངལ་མེད་པར་ བྱི་རྟི་ལུ་རྒྱབ་ སྐྱོར་དགོ་ལོ།</p>
<p>ཅུང་།</p>	<p>སློབ་དཔོན་དང་ཀླུ་མོས་ ཕམ་ཚུ་ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ལྷི་ལར་འགྲོ་ནི་དང་ ནང་ན་ འོང་མ་ད་ གནང་བ་ ལེན་ནི། ཚ་མོགས་ཚུ་དང་ འཚམ་རྟོག་རྟོག་འབད་སྟོན་ནི། ཅ་ལ་ཚུ་ ས་མོ་ནང་གཞིབས་ བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན། ལུས་ ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྟོར་རྒྱབ་ བསྐྱུག་ནི། གྲང་དང་ ལྷུ་མ་ འཁོར་ལམ་ལུ་ ས་སྐྱུག་གིས་ བྱི་ནི། ལྷོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་ ལྷོན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་ བདག་འཛིན། ལུ་འབད་དགོཔ་ ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་བཟོ་ཡོད་མི་དང་ འབྲིལ་ འགན་ཁག་འབག་ནི། ལྷགས་སྐྱིགས་ག་སྟོན་མ་བཀོ་ བར་ཉོད་ནང་རྒྱག་ནི།</p>	<p>སློབ་དཔོན་དང་ཀླུ་མོས་ ཕམ་ཚུ་ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ལྷི་ལར་འགྲོ་ནི་དང་ ནང་ན་ འོང་མ་ད་ གནང་བ་ ལེན་ནི། ཚ་མོགས་ཚུ་དང་ འཚམ་རྟོག་རྟོག་འབད་སྟོན་ ནི། ཅ་ལ་ཚུ་ ས་མོ་ནང་ གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་ འཛིན། ལུས་ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྟོར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ནི། གྲང་དང་ ལྷུ་མ་འཁོར་ལམ་ལུ་ ས་སྐྱུག་ གིས་བྱི་ནི། ལྷོན་ཆས་ཉིང་ སངས་ས་ལྷོན་ནི། འབྲི་དེབ་ དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལུ་ འབད་དགོཔ་ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་ བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲིལ་ འགན་ཁག་འབག་ནི། ལྷགས་ སྐྱིགས་ག་སྟོན་མ་བཀོ་བར་ ཉོད་ནང་རྒྱག་ནི་ཚུ་ རེ་མ་ གཉིས་མ་ མ་གཏོགས་ མང་ ཤོས་ ༢ ཚུ་ལ་མཐུན་འབད་ འབད་ལོ།</p>	<p>སློབ་དཔོན་དང་ཀླུ་མོས་ ཕམ་ཚུ་ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ལྷི་ལར་འགྲོ་ནི་དང་ ནང་ན་ འོང་མ་ད་ གནང་བ་ ལེན་ནི། ཚ་མོགས་ཚུ་དང་ འཚམ་རྟོག་རྟོག་འབད་སྟོན་ནི། ཅ་ལ་ཚུ་ ས་མོ་ནང་གཞིབས་ བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན། ལུས་ ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྟོར་རྒྱབ་ བསྐྱུག་ནི། གྲང་དང་ ལྷུ་མ་ འཁོར་ལམ་ལུ་ ས་སྐྱུག་གིས་ བྱི་ནི། ལྷོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་ ལྷོན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་ བདག་འཛིན། ལུ་འབད་དགོཔ་ ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་བཟོ་ཡོད་མི་དང་ འབྲིལ་ འགན་ཁག་འབག་ནི། ལྷགས་སྐྱིགས་ག་སྟོན་མ་བཀོ་ བར་ཉོད་ནང་རྒྱག་ནི་ཚུ་ ཚུ་ལ་ མཐུན་འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ དགོ་ལོ།</p>	<p>སློབ་དཔོན་དང་ཀླུ་མོས་ ཕམ་ཚུ་ལུ་ ལ་བཟང་དང་གུས་ ཞབས། ལྷི་ལར་འགྲོ་ནི་དང་ ནང་ན་ འོང་མ་ད་ གནང་བ་ ལེན་ནི། ཚ་མོགས་ཚུ་དང་ འཚམ་རྟོག་རྟོག་འབད་སྟོན་ནི། ཅ་ལ་ཚུ་ ས་མོ་ནང་གཞིབས་ བཞག་སྟེ་ བདག་འཛིན། ལུས་ ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྟོར་རྒྱབ་ བསྐྱུག་ནི། གྲང་དང་ ལྷུ་མ་ འཁོར་ལམ་ལུ་ ས་སྐྱུག་གིས་ བྱི་ནི། ལྷོན་ཆས་ཉིང་སངས་ས་ ལྷོན་ནི། འབྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་ བདག་འཛིན། ལུ་འབད་དགོཔ་ ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་བཟོ་ཡོད་མི་དང་ འབྲིལ་ འགན་ཁག་འབག་ནི། ལྷགས་སྐྱིགས་ག་སྟོན་མ་བཀོ་ བར་ཉོད་ནང་རྒྱག་ནི་ཚུ་ ཚུ་ལ་ མཐུན་འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ དགོ་ལོ།</p>

སློབ་ཚན་རྒྱག་པ།

དགོས་དོན།

མཐའ་འཁོར་གྱི་ཡུལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བཤད་པ་ ལོ་རྒྱུས་ གནས་ཚུལ་གྱིས་ཡོད་མི་ཚུ་ལས། ཏྲ་བའམ་ཏེ་ འབྲི་སྐབ་འབད་ནི་དང་། འབྲེལ་ཡོད་དོན་ཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ འབྲི་ལྷག་དང་། ཚོག་མཚམས་དོན་མཚམས་ཚུ་གཅད་ནི་དང་། ཚོག་ཤད་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་པའི་ཁར་ གཅོད་སྐྱོད་སྟེན། བལ་སྐྱད་ཞེ་ས་སོགས་ ཉེན་ཐུང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་མིང་ཚོག་ཚུ་ སྤེལ་དང་སྐྱགས་ ཡིག་ལམ་གྱི་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་དང་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བརྟེན་གཏུང་དག་སྐྱད་། ཚུམ་ མཐོང་ འགན་ཁུར་ག་ཅིའི་ནང་འབད་བུང་ རང་ཚོར་གྱི་སློབ་ལས་འབད་ནི་གི་ དེས་ཤེས་འཐོབ་དགོས་ཨིན།

སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས།

- རྫོང་ཚོག་ ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ འབྲི་ལྷག།
- ཇི་བ་དང་བསྐྱུན་པའི་ ལན་ཚུ་འབྲི་སྐབ།
- ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ རྫོང་ཚོག་བཟོ་སྟེ་ འབྲི་ལྷག།
- གཅོད་སྐྱོད་ འཕྲོད་སྟེན་སོགས་གྱི་ དགོས་པ་དང་ཕན་ཐོག་ས།
- ལུ་འགན་དང་ གོ་གནས་གྱི་མིང་ཚོག་ ལག་ལེན།
- ལྷག་སྟེ་པར་དང་ བཤད་པ་ འབྲི་སྐབ།
- བལ་ཚོག་དང་ཞེ་སའི་ཚོག་ ལག་ལེན།
- ལྷག་དེབ་དང་ སྐྱད་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ ལོག་གཏང་ཐངས།
- མིང་ཚོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འབྲི་སྐབ།
- ཇལ་བྱངས་༧༠ ཚུན་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འབྲི་སྐབ།
- རྩིས་ནང་ལྷག་ནི་སློབ་སྦྱོང་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།/



གནས་ཚུན་འདི་ནང་ལྟོད་པ་ད། མཚུགས་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་གྱི་ཐོ་ལས། འོས་འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་བལྟ་སྟེ། གཉེས་དང་གསུམ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་སྐྱོང་ཚུ་འབྲི་ལྷག་ ལྷིང་ལྷིང་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ཚན་དང་ རང་འབྲེལ་ བཟོ་སྟེ་ དེས་པར་ལྷག་བརྟུག་དགོས་ཨིན།

སློབ་སྐྱོང་ཚུ་ལུ་ ལུ་ཤོག་གི་མཚུགས་ལུ་ཡོད་མི་ རྩིས་ནང་ལྷག་དགོས་པའི་དོན་ཚན། **སློབ་ཚན་རྒྱག་པ།** ཟེར་མི་འདི་སྦྱོང་སྟེ་ སློབ་ ཚན་རྒྱག་པ་འདི་ མཚུགས་བསྐྱུལ་ད་ སྤེལ་དང་སྐྱགས་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོས་འབད་ སྦྱོང་དགོ།

སློབ་ཚན་༦ པའི་སྦྱང་ལྷན།

- ༤.༡ གཙང་སྐྱ་འཕྲོད་སྟེན།
- ལས་དོན། གཙང་སྐྱ་སྟེན་ཐངས་རྒྱ་ འགྲི་སྐབ་འབད་རྒྱགས་ནི།
- རྒྱུ་ལྷན། ལྷན་ནི།
- རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས། ལཱ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། གཞུགས་ཁམས་གཙང་སྐྱ་འབད་ བཞག་ཐབས་ལཱ་ འབད་དགོས་ག་ཅི་ཡོད་པ་ཡིན་ནུ་ རྒྱ་སྟོན་ནི།

- ✓ རྩེ་ཚན་ནང་ རང་གི་གཞུགས་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བཞག་ནི་དོན་ལས་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་ག་? བོ་སྐྱར་འབད་ བརྟུག་ནི།
 - ✓ བོ་སྐྱར་འབད་མི་འདི་ དམངས་ཁར་སྐབ་བརྟུག་ནི།
 - ✓ གནད་དོན་འདི་གི་ སྐོར་ལས་ཁ་སྐོར་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐབ་བྱིན་ནི།
 - ✓ ཉིང་སངས་ས་འབད་སྟོན་པ་ཅིན། བན་པ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ནུ་? བཤད་བྱིན་ནི།
 - ✓ ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༢༤ པ་འདི་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ བཀོད་ཤོག་བཀང་བརྟུག་ནི།
 - ✓ མ་ཤེས་མི་རྒྱ་ལཱ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ ཤོག་ལས་ བཀོད་ཤོག་འདི་ བཀང་བརྟུག་ནི།
- ལཱ་ཤོག།

ང་བཅས་ར་གིས་འབད་དགོས།	ང་བཅས་ར་གིས་འབད་མ་དགོ་མི།

- ༤.༢ གཞུགས་ཁམས་གཙང་སྐྱ་གི་སྦྱང་།
- ལས་དོན། གཞུགས་ཁམས་འཕྲོད་སྟེན་གྱི་ གཙང་སྐྱ་རྒྱ་རྩེ་བ་བྱེས་ཏེ་ འགྲི་སྐབ་འབད་རྒྱགས་ནི།
- རིག་རྒྱུ། འགྲི་བྱུག།
- རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས། ལྷན་དེབ། རྒྱུང་དེབ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

གཟུགས་ལམས་གཙུག་རྒྱུ་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ལྷག་དེབ། ཡང་ན། སྤྱང་དེབ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གཟུགས་ལམས་འཕྲོད་སྟེན་ ལག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་ གོ་བདུ་རྒྱ་སྟོན་ནི།

- ✓ གཙུག་རྒྱུ་བཞག་དགོ་པའི་རིགས་དང་ གཙུག་རྒྱུ་བསྟེན་དགོ་པའི་རིགས་ཚུ་དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་སྟོན་ནི།
- ✓ གཤམ་གསལ་ལུ་ བཞོད་དེ་ཡོད་ཡོད་མི་ ཤོག་ཁམ་འདི་བཀའ་བཅུག་དགོ།

གཙུག་རྒྱུ་བཞག་དགོ་པའི་རིགས།	གཙུག་རྒྱུ་བསྟེན་དགོ་པ།
རྒྱ།	རྟིང་སངས་ས་འབད་ འཇུ་དགོ།
སེན་མོ།	
གཟུགས།	
ཀར་མ། ལག་པ།	
སོ།	
གོ་ལ།	
མཐའ་འཁོར།	
འཐུང་རྒྱུ	
ཟ་འཐུང།	
ཆབ་གསལ།	
ཟ་ཆས།	

གཟུགས་ལམས་གཙུག་རྒྱུ་ བསྟེན་དགོ་པ་ལག་ཆེ་བའི་སྐོར། སྤྱ་སྟེ་ཆ་གཟུང་བཟེ་སོར་གྱི་ཤོག་ལུ་ རི་བ་འདྲི་ལན་འབད་བཅུག།

༤.༣ ལག་པ་འཇུ་ཐངས།

ལས་དོན། ལག་པ་འཇུ་དགོ་པ་ ལག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་ སྤྱ་རྒྱུགས་ནི།

- རིག་ཚུལ། ཉན་སྒྲུབ།
- རིག་སྟོབས། གོ་བ།
- སྟོན་ཆས། སྤྱ་སྟེ། པར་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ལག་པ་འཇུ་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་སྟོན་ནི།

- ✓ ལག་པ་འཇུ་དགོ་པ་ལག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་བཤད་བྱིན་ནི།
- ✓ ལག་པ་འཇུ་ཐངས་གྱི་ གོ་རིམ་ཚུ་དབྱེ་སྟོན་འབད་ནི།
- ✓ ལག་པ་འཇུ་ ལག་པ་འཇུ་ཟེར་མི་ ཞབས་ཁྲ་ཉན་བཅུག་ནི།

- ✓ ལགས་ནམ་ར་ འཇུ་དགོང་ཡིན་ནེ་ ཚུ་ སྐབ་བཅུག་ནི།
- ✓ རི་བ་བཀོད་དེ་ ལམ་ལུ་ ལན་གེ་ཟ་སྐྱ་ག་ཐོག་ལམ་ སྐབ་བཅུག་ནི།
- ✓ པར་ཁྲམ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ ལགས་འཇུ་ཐངས་ཀྱི་ རིམ་པ་ཚུ་ ལད་སྲོལ་འབད་བཅུག་ནི།

དན་གསོ།

སྲོབ་དཔོན་གྱིས། ལམ་ལུ་ བཞེས་སྐོམ་བཟའ་བའི་ ཉེ་མ་ལགས་འཇུ་ནི་གི་ ཐོམས་གཤིས་ཚུད་བཅུག་ནིའི་དོན་ལུ་ ཅག་བུ་དན་གསོ་འབད་དགོ།

༤.༤ ཚོག་མཚམས་གཅད་ཐངས།

ལམ་དོན། རྫོང་ཚོག་ཚུ་ ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།

རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།

སྟོན་ཆས། ལུ་ཤོག། ཤོག་ཁྲམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྲོབ་དཔོན་གྱིས། རྫོང་ཚོག་ཚུ་ ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷག་ཐངས་འོག་གི་ ཐོ་རིམ་དང་འཇུ་ཉེ་སྟོན་ནི།

- ✓ རྫོང་ཚོག་ཚུ་ ཤོག་ཁྲམ་ནང་གིས་འབག་འོང་ནི།
 - ✓ རྫོང་ཚོག་ཚུ་ ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷག་ཐངས་དབྱེ་སྟོན་འབད་ནི།
 - ✓ ལུ་སིམ་སིམ་འབད་ རང་རང་ མོ་མོ་ལྷག་བཅུག་ནི།
 - ✓ ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ གཞན་ཚུ་ ལད་སྲོལ་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་བཅུག་ནི།
- རྫོང་ཚོག།

ལུ་ཤོག།

ཉེ་མ་ བ་གཅིག་ མོ་ར་གི་བོའུ་ཅུང་ལྷིད་དེ་ ལྷ་བཟའ་བར་ མོང་ལུག། ཉིན་མར་ བོའུ་ཅུང་འདི་ འབྲང་ད་ལུག། དེ་ལས་ བ་འདི་ ག་

ཉེ་བཤམ་ཉེ་ འཚོལ་བཏུ་རུང་ མོ་གིས་ བོའུ་ཅུང་མ་འཐོབ་པས།

དན་གསོ། རིགས་བསྐྱེས་ཉེ་ སྲོབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷག་དེབ་ལྷན་ཐངས་ཚུ་ ལྷག་བཅུག་དགོ།

༤.༥	གོ་གནས་ཀྱི་ལུ་འགན།
ལམ་དོན།	གོ་གནས་དང་འཁྲིལ་ ལུ་འགན་ཚུ་གི་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་ནི།
རྒྱ་ལོག་རིག་ཅུམ།	འབྲི་སྐབ།
རིག་སྟོབས།	ལག་ལེན།
སྟོན་ཆས།	འབྲི་དེབ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྐབ་དཔོན་གྱིས་ གོ་གནས་ཀྱི་མིང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལུ་འགན་ཚུ་གི་ རྒྱ་ལོག་སྟོན་ནི།

- ✓ ཁོང་ར་ དེ་སྟོན་འབད་ཐོག་ལས་ རང་མེདི་ ལུ་འགན་སྐབ་བཅུག་ནི།
- ✓ སྤེ་ཚན་ནང་གོ་སྐབ་འབད་དེ་ གོ་གནས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་ནི། (དབུ་འཛིན། དབུ་འཛིན་འོག་མ། སྟོན་དཔོན། སྐུ་མ་)
- ✓ གོ་གནས་ཀྱི་མིང་དང་འཁྲིལ་ ལུ་འགན་ཚུ་སྐབ་བཅུག་སྟེ་ བྱང་ཤིང་གུ་ཐོ་བཀོད་ནི།
- ✓ རྫོང་ཚོག་འེབྲི་བཅུག་ནི། འདི་ཁ་ལས་ རིགས་བསྐྲེས་སྟེ།
 བཟོ་བོ། མགས་མ། སྐྱོ་སྟོ། ཞིང་པ།
 ཆུ་པོ། དམངས་མི། ཚོགས་པ། ཟེད་རྩུང། བདག་སྲོང་འགོ་དཔོན།
 ཚོམ་དཔོན། ལཱ་རྩུང། རོར་རྒྱུ།
 ཐབ་ཚང་པ། ཐུགས་མ་འཕུག་མི། ཡོངས་དཔོན། རོ་དམ་ མོགས་ཀྱི་ ལུ་འགན་ཚུ་ འབྲི་ལན་འབད་བཅུག་སྟེ་ གནས་
 ཚུམ་ བསྐྱུ་ལེན་འབད་དེ་ ལུ་འགན་ཚུ་གི་བཅུག་ནི།

༤.༦	བཤད་པ།
ལམ་དོན།	པར་ལུ་བཟུ་སྟེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་ནི།
རྒྱ་ལོག་རིག་ཅུམ།	འབྲི་སྐབ།
རིག་སྟོབས།	ལག་ལེན།
སྟོན་ཆས།	ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྐབ་དཔོན་གྱིས་ ཤོག་ཁམ་ལེ་ པ་ནང་གི་ སྐབ་གྲུ་འེ་པར་འདི་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས། འོག་གི་སྲོང་ལུ་ཚུ་འབད་བཅུག་ནི།

- ✓ པར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ སྤྱི་བའི་ ལན་སྐབ་བཅུག་ནི།
 - ༡ པར་འདི་ ག་ཅི་གི་པར་ ཡིན་མ་མས་?
 - ༢ སྐོབ་གྲུ་གི་ གདོང་ལར་ ག་ཅི་འདུག་?
 - ༣ སྐོབ་གྲུ་གི་ གཡས་ལ་ཐུག་ ཡོད་མི་འདི་ ག་ཅི་སྟོ་?
 - ༤ སྐོབ་ཁང་ནང་ལུ་ ཅ་ལ་ ག་ཅི་ར་ འདུག་?
- ✓ པར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བཤད་པ་རེ་ སྤྱི་བཅུག་ནི་དང་ དམངས་ཁར་ལྷག་བཅུག་ནི།

༤.༢ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག།
 ལས་དོན། ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་ནི།
 རྒྱ་ལྷོ་ལྷོ་རྒྱ་ལྷོ། འབྲི་ལྷོ།
 སྤྱི་ལྷོ་རྒྱ་ལྷོ། ལག་ལེན།
 སྤྱི་ལྷོ་རྒྱ་ལྷོ། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ཤོག་ཁྲམ།

- ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།
- སྐོབ་དཔོན་གྱིས། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་ཐངས་སྟོན་ནི།
 - ✓ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གྲུ་བྱིས་ཏེ་ ལྷག་ཐངས་ སྟོན་ནི།
 - ✓ རེ་བཞིན་དུ་ ལྷག་བཅུག་ནི།
 - ✓ བྱི་རིགས་དང་སྐོབ་ཆགས་གྱི་ རིགས་ཕྱི་སེལ་རྒྱུ་སྟེ་སྤྱི་བཅུག་ནི།

འབུམ། ལེ་གོ། གཟན་དོམ། ཚུ་བྲ། མ་བྲ། སྤྱང་ནང། སྤྱང་ལུང།
 གསེར་སྤྱང་ལ། རོ་ཏོམ། བལ་གཟན་ལ། རྒྱ་ལོ། སུ་ལྷ། འདམ་བྲ།
 བྱིང་གུམ།

བྱི་རིགས་	སྐོབ་ཆགས་གྱི་རིགས་

རྫོང་ཚིག་སྤྱང་གྲུ་རེ་ སྤྱི་བཅུག་ནི།
 དཔེར་ན།
 ༡ གཟན་དོམ་གྱིས་ སོ་བཤའ་ཡིན།

- ༢ རྒྱུ་ནང་ ལྷན་ནག་ འདུག།
- ༣ ལྷན་ལྷན་ གནམ་ཁར་ འཕྱར་དེས།

༤.༤ ལྷན་སྟེ་པར་གྱི་ནི།
 ལས་དོན། རྫོང་ཚོགས་ལྷན་སྟེ་པར་གྱི་རྒྱུགས་ནི།
 ལྷན་ཡིག་རིག་ཚུལ། གྱི་ནི་ལྷན་ནི།
 རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
 སྟོན་ཆས། རྫོང་ཚོགས་ཀྱིས་ཡོད་པའི་ཤོག་ཐང་།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྤྱོད་ལུ་ཚུ་འབད་བཅུག་ནི།

- ✓ རྫོང་ཚོགས་ཚུ་ཤོག་ཐང་ཅིག་ནང་ གྱིས་འབག་འོང་ནི།
- ✓ རྫོང་ཚོགས་ལྷན་བཅུག་ནི།

- ཀ་ ད་རིས་ ཉིམ་ ཤར་ཅུག།
- ཁ་ ཤིང་ཅིག་འདུག།
- ག་ བྱིན་ལས་དང་ རྒྱ་བ་ ཤིང་གི་ འོག་ལུ་ འདུག།
- ང་ ཤིང་གི་ ལུང་ཁར་ རྒྱུ་འདུག།
- ཅ་ རྒྱུ་ཅིག་འདུག།
- ཆ་ རྒྱུ་གྱུ་ དར་ཤིང་ འདུག།
- ཇ་ རྒྱུ་གྱི་ ལུང་ཁར་ རྒྱང་ཅིག་ འདུག།

- ✓ རྫོང་ཚོགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ པར་ཚུ་གྱི་བཅུག་ནི།

༤.༥ འགྲེལ་བཤད།
 ལས་དོན། འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་ གྱི་ནི་འི་ ལྷན་བ་འཐོབ་རྒྱུགས་ནི།
 ལྷན་ཡིག་རིག་ཚུལ། གྱི་ནི།
 རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
 སྟོན་ཆས། འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་དཔེ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་གྱི་ཐངས་ཀྱི་ དཔེ་སྟོན་ཤོག་ལས་སྟོན་ནི།

- ✓ ཤོག་ཁམ་ནང་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་གྱི་ དཔེ་ཅིག་གིས་ འབག་འོང་ནི།
- ✓ འབྲི་བའམ་གྱི་ ཤོ་རིམ་བཤད་བྱིན་ནི།
- ✓ རོན་ཚན་དག་པ་ཅིག་ བྱང་ཤིང་གྲུ་གིས་བྱིན་ཞེན་ལས་ ཁོང་ར་ གདམ་འབྲུ་འབད་དེ་ གི་བཅུག་ནི།
- ✓ རང་དོག་ བརྗེ་སོར་འབད་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ནི།

༤.༡༠ རྫོང་ཚོག་གི་ནི།

ལས་དོན། བར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཇི་བའི་ ལན་ཚུ་ གི་རྩུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། གི་ནི།

རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།

སྟོན་ཆས། ལུ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། བར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཇི་བའི་ལན་ཚུ་ འབྲི་བའམ་སྟོན་ནི།

- ✓ ལུ་ཤོག་ཤོག་གངས་ ༢༥ བ་འདི་ ལག་ལེན་འབབ་ནི།
- ✓ སྟེ་ཚན་ནང་ བར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཇི་བའི་ལན་ཚུ་འབད་དེ་ ལན་སྐབ་བཅུག་ནི།
- ✓ བར་གྱི་བཤད་པ་འབྲི་མི་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ནང་ལུ་ བརྗེ་སོར་འབད་དེ་ བཏུབ་མ་བཏུབ་གྱི་བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་ནི།

དཔེར་ན།

- ཇི་བ། ༡ ཇམ་ལོ་འདི་ ག་ཅི་ འབད་དེས་?
- ལན།
- ༢ ལྷམ་ ཆ་ག་དམ་ཅིག་ འདུག་?
- ལན།
- ༣ རྫོང་གིས་ ལྷམ་གྱུ་ ལྷམ་ཅི་ དབྱར་ནི་ཡོད་ག་?
- ལན།



༤.༡༡ བལ་ཚོག་དང་ཞེ་ས།

ལས་དོན། བལ་སྐད་དང་ཞེ་སའི་མིང་ཚུ་ འབྲི་སྐབ་འབད་རྩུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། གི་ནི། སྐབ་ནི།

རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།

སྟོན་ཆས། ལུ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སལ་སྐད་དང་ཞེ་སའི་མིང་ཚུ་ འོག་ཁམ་བཟོ་སྟེ་སྟོན་ནི།

- ✓ ཞེ་ས་དང་སལ་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚུ་ ལྷག་བཅུག་ནི།
 - ✓ སལ་སྐད་དང་ཞེ་སའི་མིང་ མཐུན་སྦྲིག་འབད་བཅུག་ནི།
- | | |
|----------|--------|
| རྣམ་ཅོ་ | སྤྱན། |
| ཀངས་ | སྤྱན། |
| མགུ་རྟོ་ | བཞུགས། |
| མིག་རྟོ་ | སྤྱན། |
| ལྷ་པ་ | བཞུགས། |
| སྟོན་ | བཞུགས་ |
| བཟའ་ | ཤངས། |

- ༤.༡༢ སྤྱང་གཏང་ནི།
- ལས་དོན། བར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ སྤྱང་གཏང་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། སྤྱང་ནི།
- རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། གསར་ཚུམ།
- སྟོན་ཆས། པར།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། པར་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ སྤྱང་གཏང་ཐངས་སྟོན་ནི།

- ✓ པར་དག་པ་ཅིག་བཅའ་སྦྲིག་ཀྱིས་སྟེ་འབག་འོང་ནི།
 - ✓ སློབ་དཔོན་གྱིས། པར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ སྤྱང་གཏང་ཐངས་ཀྱི་ དབྱེ་སྟོན་འབད་ནི།
 - ✓ པར་གདམ་འབྲུ་འབད་དེ་ སྟེ་ཚན་ནང་ སྤྱང་གཏང་བཅུག་ནི།
 - ✓ སྟེ་ཚན་འགོ་དཔོན་གྱིས་འབད་ དམངས་ལུ་ སྤྱང་གཏང་བཅུག་ནི།
- སྤྱང་གི་དཔེ།

ཉེ་མ་ བ་ཅིག་ མོ་ར་གི་བོ་ལུ་ཚུང་ གྲིད་དེ་ ལྷ་བཟའ་བར་སོང་ལུག། ཉིན་མར་ ཡུད་པ་ཅིག་ཁ་ལས་ བོ་ལུ་ཚུང་འདི་ འབྲུང་ད་ལུག།
 དེ་ལས་ བ་འདི་ ག་ཉེ་ཡང་བཤལ་ཉེ་ བོ་ལུ་ཚུང་འཚོལ་བར་ སོང་ལུང་། མོ་གིས་ བོ་ལུ་ཚུང་མ་འཐོབ་པས། ལྷི་ལུ་ཡུད་པ་ཅིག་ཁ་
 ལས། མོ་ ལུ་སྤྱག་ སེམས་སྟོ་སྟེ་ འིང་གི་འོག་ལུ་འཚུལ་སྟེ་ དེའི་བོ་ལུ་ཚུང་འདི་ ག་ཉེ་ཡོད་ག་? ཟེར་ མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ། ལྷ་
 ཡང་བཟའ་མ་ཚུགས་པར་ སེམས་སྟོ་སྟེ་སྟོན་ལུག། ལྷི་ལུ་ཚུ་ཚོང་ལ དེ་ཅིག་ཁར་ མོ་ གྲིམ་ནང་འགྲོ་མུང་ མོ་གི་ བོ་ལུ་ཚུང་དེ་ཡང་

ཚལ་མ་ནང་ལས་ བརྒྱགས་ཏེ་ མོ་ར་སྟོན་སར་འོངས་ཏུག། བ་འདི་ སེམས་དགའ་སྟེ་ བོད་ཅུང་འདི་ལུ་ ཨོམ་བྱིན་ ལྷ་གིས་ བལྟགས་སྟེ་སྟོན་ཏུག།

✓ སྤང་འདི་ རྫོང་ཚོག་ཡ་ དེ་ཅིག་ནང་གི་བརྟུག་ནི།

- དཔེར་ན།
- ཏེ་མ་ བ་ཅིག་རྩ་བཟའ་བར་སོང་ཏུག།
- བ་འདི་གི་ བོད་ཅུང་ འབྲང་ད་ཏུག།
- བ་འདི་ ལྷ་མ་བཟའ་བར་ བོད་ཅུང་འཚོལ་ཏུག།
- བོད་ཅུང་ མ་འཐོབ་པར་ ཤིང་གི་འོག་ལུ་སྟོན་ཏུག།
- ཕྱི་ཅུ་ བོད་ཅུང་འདི་ འོག་འོངས་ཏེ་ སེམས་དགའ་ཏུག།
- དེ་བཟུམ་འབད་ པར་གཞན་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ཡང་ སྤང་བཟོ་སྟེ་ སྐབ་བརྟུག།

- ༤.༡༢ མིང་ཚོག་མགྲོགས་པབ།
- ལས་དོན། མིང་ཚོག་ བོ་དོན་དང་ འཁྲིལ་ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། གི་ནི།
- རིག་སྟོབས། དན་ཤེས།
- སྟོན་ཆས། ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

- སྐབ་དཔོན་གྱིས། ལོ་འཁོར་༡༢ གི་མིང་ཚུ་གི་ སྤྲེལ་སྦྱོར་སྟོན་ནི།
- ✓ ཤོག་ཁམ་ནང་ ལོ་འཁོར་༡༢ གི་ མིང་གིས་འབག་འོང་ནི།
- ✓ སྤྲེལ་ཚུ་ སྦྱོར་སྟོན་གྱི་ཀླབ་སྟེ་ ལྷག་བྱིན་ནི།
- ✓ ལྷག་ནི་གི་ དུས་ཚོད་བྱིན་ནི།
- ✓ སྤྲེལ་སྦྱོར་ཚུ་ མགྲོགས་པབ་འབད་ནི།
- ✓ ཅང་དོག་ བཟུ་སོར་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐྱགས་བྱིན་བརྟུག་ནི།

བྱི་བ། སྐང། ལྷག། ཡོས། འབྲུག། སྐྱུལ། ཏ། ལུག། སྤྲེལ། བ། བྱི། སག།

༤.༡༤ དག་ཐོག་ལས་རྫོང་ཚོག་བཟོ་ནི།

ལས་དོན། ཕྱི་དུང་ཐོག་ལས་རྫོང་ཚོགས་སྐབས་སྐབས་ལྷན་ཞུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་སྐབས།

རིག་སྟོབས། བོ་བ།

སྟོན་ཆས། ལ་ཤ།

ལག་ལེན་ལས་སྟོན།

སྐབས་དཔོན་གྱིས། སྐབས་སྐབས་ཚུ་ གྲུལ་སྐོར་སྐོར་མ་འབད་ བཞག་ཞིན་ན་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ལ་ཤ་མར་རྒྱུར་བཀོ་སྟེ་ ལ་ཤ་
འཐོབ་མི་འདི་གིས་ རྫོང་ཚོགས་ ག་ཅི་ཤེས་མི་ཅིག་ སྐབས་བཅུག་ནི།

- ✓ ལ་ཤ་ ག་གིས་འཐོབ་མི་ལུ་ སྐབས་དཔོན་གྱིས་ དོན་ཚན་གཅིག་ སྐབས་བཅུག་ནི།
- ✓ ལ་ཤ་འཐོབ་མི་གིས་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ རྫོང་ཚོགས་ སྐབས་བཅུག་ནི།
- ✓ ག་དེམ་ཅིག་འབད་ རུས་ཚོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྫོང་ཚོགས་ སྐབས་མ་རྒྱུགས་པ་ཅིན། ཞབས་ཁྲ་འཐོབ་བཅུག་ནི།

༤.༧༥ བོ་དོན་བྱི་ནི།

ལས་དོན། མིང་ཚོགས་གི་ བོ་དོན་བྱི་རྒྱགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། བྱི་ནི།

རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། བོ་བ།

སྟོན་ཆས། མིང་ཚོགས།

ལག་ལེན་ལས་སྟོན།

སྐབས་དཔོན་གྱིས། རུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་མི་མིང་ཚོགས་གི་ བོ་དོན་འབྲི་ཐངས་སྟོན་ནི།

- ✓ མིང་ཚོགས་ལུ་ དེ་ཅིག་བྱང་ཤིང་གུ་བྱིས་ཏེ་ བོ་དོན་བྱི་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།
 - སྐོབ་གྲ། དཔེ་ཆ་ལྷན་པ།
 - བྱི་མ། སྐོད་པ།
 - དེད་གཡོག་པ། ལྷན་འཁོར་གཏང་མི།
 - སྐོབ་སྐྱུག། དཔེ་ཆ་ལྷན་མི།
 - རུང་འཚོ། སྐོན་བཅོས་འབད་མི།
- ✓ སྐོབ་དཔོན་གྱིས་ བོ་དོན་རྒྱུ་ ལོག་ལོག་སྐབས་བཅུག་ནི།

༤.༧༦ ཆ་ཤས་འོས་འཛུགས།

ལས་དོན། ཤིང་དང་མེ་ཏེག་གི་ ཆ་ཤས་འོས་འཛུགས་འབད་དེ་ བྱི་རྒྱགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། གི་ནི།
 རིག་སྟོབས། དབྱེ་དཔྱད།
 སྟོན་ཆས། མཐའ་འཁོར་གྱི་ཅ་དངོས་དོམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ གྱི་ཁར་བྱིད་ཞེན་ལས་ ཤིང་དང་མེ་ཏོག་ཚུ་གིས་ ཆ་ཤས་ཚུ་དོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་བྲངས་སྟོན་ནི།

- ✓ ཆས་ཤས་ཚུ་གི་ བཤད་པ་འབྲི་བྲངས་སྟོན་ནི།
- ✓ སྡེ་ཚན་བཤོ་ཞེན་ལས་ ཤིང་དང་མེ་ཏོག་གི་ ཆ་ཤས་དོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་བཅུག་ནི། ཤིང་ མེ་ཏོག་ འདབ་མ་ ཞལ་ལག་ ར་ཏོ་རྩོག་མ་ ཚོས་གཞི།
- ✓ ལོག་ སྟོབ་ཁང་ནང་ལྟོད་པ་ད་ ཐོ་བཀོད་དང་འབྲིལ་ བཤད་པ་གི་བཅུག་ནི།
- ✓ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཁོང་གི་འབྲི་མི་བཤད་པ་འདི་ བརྒྱབ་མ་བརྒྱབ་ཀྱི་ བསམ་འཆར་བཀོད་ནི།

རྫོང་ཚོག་གི་དཔེ།

འདི་ མེ་ཏོ་མེ་ཏོག་ ཨིན།
 མེ་ཏོ་མེ་ཏོག་ དམར་པོ་འབད་ ཡོད།
 མེ་ཏོ་མེ་ཏོག་ལུ་ འདབ་མ་ཡོད།
 མེ་ཏོ་མེ་ཏོག་ལུ་ ར་ཏོ་ཡོད།
 མེ་ཏོ་མེ་ཏོག་ མ་འདྲམ་ ལེ་ཤ་ཡོད།

འདི་ ལམ་ཤིང་ ཨིན།
 ལམ་ཤིང་ལུ་ ཞལ་ལག་ ཡོད།
 ལམ་ཤིང་གུ་ རྩོག་མ་ བཏགས་ཚུག།
 ལམ་ཤིང་གི་ མེ་ཏོག་ ལེགས་པས།
 མེ་ཏོག་ ལ་དོག་ ཤུལ་ཨིན།

༤.༡༢ ལྷུང།

ལས་དོན། ལྷུང་ལྷུག་སྟེ་དྲི་བའི་ལན་ཚུ་ འབྲི་སྟབས་འབད་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ཉན་སྟོབས།
 རིག་སྟོབས། ཤོ་བ།
 སྟོན་ཆས། ལྷུང་དེབ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷུང་དེབ་ཅིག་ བཅའ་སྒྲིག་རྒྱབ་འབག་འོང་ནི།

- ✓ ལས་སྐྱབ་ཐོག་ལས་ ཁོང་ར་ཤེས་མི་ལྷུང་ཅིག་གཏང་བཅུག་ནི།
- ✓ ལྷུང་དེབ་ལྷུག་སྟེ་ ལྷུང་གཏང་ནི།
- ✓ ལྷོ་སྟོབ་མེད་མི་ཚུ་ལུ་ ལྷུང་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ཚོབ་ཅེད་འབད་བཅུག་ནི།
- ✓ ལྷུང་འདི་ ཉན་ཞེན་ལས་ འོག་གི་དྲི་བའི་ལན་ཚུ་ སྟོབ་བཅུག་ནི།

- ༡ སྤང་འདི་ནང་ག་དང་ག་ར་འདུག་?
- ༢ སྤང་འདི་ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ ཨིན་མ་མས་?
- ༣ སྤང་འདི་ནང་ག་ཅི་ར་འབད་ནི་འདུག་?
- ༤ སྤང་འདི་དགོད་བྲ་སི་སི་ སྐོ་སི་སི་ དག་འཁྱོག་ཏུ་ཚུ་ལས་ག་ཅི་འེ་ནང་ཚུད་ནི་མས་?
- ༥ སྤང་འདི་ནང་ལས་ རླེད་ཀྱིས་ ག་ཅི་ར་དག་འེ་ཡི་?
- ༦ སྤང་འདི་ནང་ལས་ རླེད་ལུ་ མ་དག་འམ་ ག་ཅི་འདུག་? ཟེར་ དྲི་བ་བཀོད་དེ་ཞོག་ཁྲམ་༡༠ དང་༡༡ བཀོན་ཞིན་མ་ལས་ སྤང་གི་བཅུག་ནི།

སློབ་ཚན་༤ པ་འདི་ མཇུག་བསྟུན་ད། སྤང་དང་སྤྱགས་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོ་པ་འབད་ སློད་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ དགོ།

སློབ་ཚན་༤ པ་འདི་དོན་ཚན་དབྱེ་དབྱེ་མོ།

- རྫོང་ཚོག་ ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ འབྲི་ལྷག།
- དྲི་བ་དང་བསྟུན་པའི་ ལན་ཚུ་འབྲི་སྟེན།
- ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ རྫོང་ཚོག་བཟོ་སྟེ་ འབྲི་ལྷག།
- གཙམ་སྤྱི་ འཕྲོད་སྟེན་སོགས་ཀྱི་ དགོས་པ་དང་ཕན་ཐོགས།
- ལཱ་འགན་དང་ གོ་གནས་ཀྱི་མིང་ཚོག་ ལག་ལེན།
- ལྷག་སྟེ་པར་དང་ བཤད་པ་ འབྲི་སྟེན།
- སལ་ཚོག་དང་ ཞེ་སའི་ཚོག་ ལག་ལེན།
- ལྷག་དེབ་དང་ སྤང་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བསྟུར་བཤད།
- མིང་ཚོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འབྲི་སྟེན།
- ཨང་གངས་༧༠ ཚུན་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འབྲི་སྟེན།
- རྩམ་ནང་ལྷག་ནི།/སློབ་སྦྱོང་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།

སློབ་ཚན་༦ པའི་ དབྱེ་ཚད།

ལྟ་སྟངས། རྒྱ་ལྟ་སྟངས།	ཕྱི་ལྷན་པ། (Exceeding)	རེ་མཐུན། Meeting	ཉེ་འབྲེལ། Approach	འགོ་ཐོག། Beginning
ཉན་སྟངས།	འོས་འབབ་དང་ བསྐྱེད་པའི་ ལན་དང་། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ མིང་ ཚོགས། གཙོ་བོ་སྐྱེད་ཉེན་གྱི་ དགོས་པ། ལྷ་འགན་དང་ གོ་ གནས། སལ་ཚོགས་དང་ ཞེ་ས། ལྷག་དེབ་དང་ སྤྱང་ཚུ་ཉན་ཏེ་ འོག་བཤད་པའི་སྐབས། རྫོང་ སྐྱ་དང་ གཙོ་བོ་མཚོ་མས་ རྒྱད་ ཀྱི་འབྲུར་ཁུག་དང་ སེང་ཕབ་ ཚུ་ དཀའ་ངལ་མེད་པར་ ཉན་ སྐབ་ འབད་ཚུགས་མི།	འོས་འབབ་དང་ བསྐྱེད་པའི་ ལན་དང་། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ མིང་ ཚོགས། གཙོ་བོ་སྐྱེད་ཉེན་གྱི་ དགོས་པ། ལྷ་འགན་དང་ གོ་ གནས། སལ་ཚོགས་དང་ ཞེ་ས། ལྷག་དེབ་དང་ སྤྱང་ཚུ་ཉན་ཏེ་ འོག་བཤད་པའི་སྐབས། རྫོང་ སྐྱ་དང་ གཙོ་བོ་མཚོ་མས་ རྒྱད་ ཀྱི་འབྲུར་ཁུག་དང་ སེང་ཕབ་ ཚུ་ རེ་གཉིས་ མ་གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ དཀའ་ངལ་མེད་ པར་ འབད་ཚུགས་མི།	འོས་འབབ་དང་ བསྐྱེད་པའི་ ལན་དང་། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ མིང་ ཚོགས། གཙོ་བོ་སྐྱེད་ཉེན་གྱི་ དགོས་པ། ལྷ་འགན་དང་ གོ་ གནས། སལ་ཚོགས་དང་ ཞེ་ས། ལྷག་དེབ་དང་ སྤྱང་ཚུ་ཉན་ཏེ་ འོག་བཤད་པའི་སྐབས། རྫོང་ སྐྱ་དང་ གཙོ་བོ་མཚོ་མས་ རྒྱད་ ཀྱི་འབྲུར་ཁུག་དང་ སེང་ཕབ་ ཚུ་ ལྷུང་པ་ཀོ་པ་འབད་ འབད་ ཚུ་གས་མི།	འོས་འབབ་དང་ བསྐྱེད་པའི་ ལན་དང་། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ མིང་ ཚོགས། གཙོ་བོ་སྐྱེད་ཉེན་གྱི་ དགོས་པ། ལྷ་འགན་དང་ གོ་ གནས། སལ་ཚོགས་དང་ ཞེ་ས། ལྷག་དེབ་དང་ སྤྱང་ཚུ་ཉན་ཏེ་ འོག་བཤད་པའི་སྐབས། རྫོང་ སྐྱ་དང་ གཙོ་བོ་མཚོ་མས་ རྒྱད་ ཀྱི་འབྲུར་ཁུག་དང་ སེང་ཕབ་ ཚུ་ དཀའ་ངལ་མེད་པར་ ཉན་ སྐབ་ འབད་ནི་ལུ་རྒྱབ་རྐྱེར་ དགོ་མི།
ལྷག་སྟངས།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། རྫོང་ཚོགས། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ ཚོགས། གཙོ་བོ་སྐྱེད་ཉེན་གྱི་ དགོས་པ། ལྷ་འགན་དང་ གོ་ གནས་ཀྱི་མིང་གི་སྐོར་ལས་ འིས་ཡོད་མི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས། རྫོང་སྐྱ་དང་ ཚོགས་མཚོ་མས་ སེང་ཕབ་ མཐོག་གས་ལྷོད་ ཉམས་ཀྱི་སྐྱ་ གདངས་ཚུ་ དཀའ་ངལ་མེད་ པར་ ལྷག་ཚུགས་མི།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། རྫོང་ཚོགས། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ ཚོགས། གཙོ་བོ་སྐྱེད་ཉེན་གྱི་ དགོས་པ། ལྷ་འགན་དང་ གོ་ གནས་ཀྱི་མིང་གི་སྐོར་ལས་ འིས་ཡོད་མི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས། རྫོང་སྐྱ་དང་ ཚོགས་མཚོ་མས་ སེང་ཕབ་ མཐོག་གས་ལྷོད་ ཉམས་ཀྱི་སྐྱ་ གདངས་ཚུ་ རེ་གཉིས་ མ་ གཏོགས་ མང་ཤོས་ དཀའ་ ངལ་མེད་པར་ ལྷག་ཚུགས་ མི།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། རྫོང་ཚོགས། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ ཚོགས། གཙོ་བོ་སྐྱེད་ཉེན་གྱི་ དགོས་པ། ལྷ་འགན་དང་ གོ་ གནས་ཀྱི་མིང་གི་སྐོར་ལས་ འིས་ཡོད་མི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས། རྫོང་སྐྱ་དང་ ཚོགས་མཚོ་མས་ སེང་ཕབ་ མཐོག་གས་ལྷོད་ ཉམས་ཀྱི་སྐྱ་ གདངས་ཚུ་ ལྷུང་པ་ཀོ་པ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་མི།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། རྫོང་ཚོགས། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ ཚོགས། གཙོ་བོ་སྐྱེད་ཉེན་གྱི་ དགོས་པ། ལྷ་འགན་དང་ གོ་ གནས་ཀྱི་མིང་གི་སྐོར་ལས་ འིས་ཡོད་མི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས། རྫོང་སྐྱ་དང་ ཚོགས་མཚོ་མས་ སེང་ཕབ་ མཐོག་གས་ལྷོད་ ཉམས་ཀྱི་སྐྱ་ གདངས་ཚུ་ དཀའ་ངལ་མེད་ པར་ ལྷག་ཉི་ལུ་རྒྱབ་རྐྱེར་ དགོ་མི།

དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས།

དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་འདི། རིག་ཚུལ་ལྟོགས་གྲུབ་ཀྱི་ འཕེལ་སྐྱེད་ཚུ་ མཐིལ་ཕྱིན་མ་འབད་ དབྱེ་དབྱུང་འབད་བའི་ཁར། རྣམ་ དབྱོད་དང་། གསལ་གཏོང་། བཅོམ་སྐྱོད་ལེན། མཉམ་འབྲེལ་ལྷོ་བ་སྐྱེད་གི་རིག་ཚུལ་ཚུ་གིས་ གཞི་བཟུང་སྟེ། སྤྱི་ལེམས། ཤེས་ལེན། བྱམས་པ། གཞན་མན། བརྟེན་དུང་། དང་འདོད། བརྟོན་འགྲུལ། མཐུན་ལམ། དང་བཅོམ། གུས་ཞབས་དང་། ལས་རྒྱ་འབྲས་ལུ་ ཡིད་ཆེས་སོགས་ རང་གི་བསམ་པ་དང་ སྤྱི་བྱ་སྐྱོད་ཚུ་ཡོངས་རྫོགས་འབད་ ཉ་གོ་ཚུགས་པ་ འབད་ནི་འདི་ཨིན།

དེ་གིས་འབད་ སློབ་སྟོན་སྐྱོད་ཚོན་ཅེ་ཅེ་བཞེན་གྱི་ནང་། དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ མཁོ་ཆས་དང་། ཐབས་རིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། གཞི་བཟུང་ལུ་གསལ་དང་བསྐྱེད་པའི་ ལྷོ་བ་སྐྱེད་དང་། བྱ་སྐྱོད་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འཐོབ་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོས་དང་།

འདི་ རྣམ་འབད་ནི་ཨིན་ནུ་? ཚེར་ག་དེམ་ཅིག་འབད་ནི་ཨིན་ནུ་? ག་གི་དོན་ལུ་འབད་ནི་ཨིན་ནུ་? མོགས་ དུས་ཚོད་དང་ལན་ གངས་ ལུ་ལུ་བརྟེན་སྐྱོད་ནི་མེན་པར། རྣམ་ཁོམ་ རྣམ་བདེ། ལེགས་ཉེས་དབྱེ་དབྱུང་འབད་དེ་ སྐྱོན་ཚོན་དང་ ཉེན་མ་ ལྷན་ ལོ་ ཅིག་བའོ་གཅིག་ བྱ་སྐྱོད་དང་ རིག་ཚུལ་ཡོངས་རྫོགས་འབད་ ཡར་རྒྱས་ གཏང་ཚུགས་པ་འབད་ བཟོ་ནི་ཚུ་ཨིན།

མི་ཞི་དབྱེ་ཞིབ།

གོང་གི་དབྱེ་ཞིབ་ཤོག་ཁམ་གྱི་ དན་གསེའི་འོག་ལུ་ དཔེ་སྟོན་བསྐྱུ་གསོག་ཟེར་གྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་ཚན་ འདི་གི་ ཤེས་ཚན་བཅུ་སྟོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སློབ་སྟོན་འབད་མི་འདི་ དཔེ་སྟོན་འབད་བསྐྱུ་གསོག་འབད་དགོས་ཨིན། དེ་ལས་ ཡིག་ བཟོའི་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ ཞལ་ལོང་རའི་ཡིག་བཟོའི་སྐྱོད་དེམ་ནང་ རྒྱང་བ་འབད་བརྟུག་དགོ་པའི་ཁར་ སློབ་ཚན་ཅེ་ཅེའི་ནང་ལས་ ཡིག་བཟོའི་དཔེ་སྟོན་༢ རེ་ བསྐྱུ་གསོག་འབད་དགོ།

ལྷག་ཞི་དབྱེ་ཞིབ།

ལྷག་ཞི་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ ལག་གསུམ་འབད་ རྒྱགས་ལེན་དགོས་ཨིན། ལག་དང་པ་འདི་ རློག་སྐྱེད་གི་དོན་ལུ་ རློབ་སློག་དང་ ཚོགས་སྐྱེད་རྒྱབ་ནི། ལག་གཉིས་པ་འདི་ ལྷག་དེམ་ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ཚུལ་བལྟ་ནི། ལག་གསུམ་པ་འདི་ བོ་དོན་དང་ དབྱེ་དབྱུང་ ཀྱི་རིག་ཚུལ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན།

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

ལག་གཉིས་པ། ལྷག་དེམ་ལྷག་ཞི་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ ལྷག་ཐངས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཚན་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ལྷག་ དེམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོས་ཨིན།

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

འབྲི་རྩལ་སྤྱད་པ།

བཤད་པ།

བཤད་པ་གི་ནི་འདི་ནང་ རང་གི་མིང་། བར་གྱི་མིང་གི་ནི། བར་གྱི་སྐོར་ལས་རྫོང་ཚོགས་གི་ནི། བར་དང་ཅ་དངོས་རྩལ་གི་སྐོར་ལས་
བཤད་པ་སྤྱད་ཀྱི་འབྲི་བུ་གི་ནི། དཔེར་ན།

༩།

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

གོ་དོན།

མཐུན་སྒྲིག་། འདི་ནང་ལུ་ བར་དང་མིང་མཐུན་སྒྲིག་འབད་ནི། གཞན་ རིག་རྩལ་དང་ སློབ་རིམ་གྱི་ཤེས་ཚད་བད་སྟོན་དང་འབྲིལ་
ཉེ་ མིང་དང་མིང་ ཚོགས་དང་ཚོགས་ རྫོང་ཚོགས་དང་རྫོང་ཚོགས་རྩལ་མཐུན་སྒྲིག་འབད་བུ་གི་དང་། གསལ་བྱེད་གོ་རིམ་བསྒྲིག་ནི། ཚེ་
རྩལ་བསྒྲིག་ནི། རིང་བྱུང་བསྒྲིག་ནི། ལྷན་སྤྱོད་བྱེད་ནི།

ཀ་ ཤིང་		མཐུན་ཉེ་གི་པར།
ཁ་ ལྷ་རི་		ཤིང་གི་པར།
ག་ ཀར་མི་		རྩ་རི་གི་པར།
ང་ མཐུན་ཉེ་		ཀར་མི་གི་པར།

ས་སྟོང་བསྐྱབ་ནི།

འདི་ནང་ ཨེ་པ་ཉེ་ག་ཙོ་ཀོ་མི་དེ་ བར་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རྫོང་ཚོགས་བཞི་གི་ ས་སྟོང་བསྐྱབ་ནི་ བཟོ་སྟེ་ཡོད། ས་སྟོང་ནང་
བུ་གསལ་གི་ཉེ་ཚོགས་རྩལ་ལུ་སྐོར་ལས་ལའབད་ བུ་གསལ་ཉེ་ཡོད་མི་ནང་ལས་ ག་ཤོག་བཟོ་སྟེ་ ས་སྟོང་བསྐྱབ་བུ་ག་དགོ། འདི་
ལས་རིགས་བསྐྱབ་ཉེ་ སློབ་རིམ་ གཞན་རྩལ་ཡང་ ཤེས་ཚད་བད་སྟོན་དང་འབྲིལ་ཉེ་ བཟོ་དགོ།

ཉེ་ག་ཙོ་ ཨེ་པ་ མིང་ ཀོ་ འབྲི་		
༡.	ཁོ་དེ་གི་ ----- ཨིན།	ཨེ་པ་ཉེ་ག་ཙོ་ཀོ་མི་གི་པར།
༢.	ཁོ་གི་ ----- བཟོ་ཤིས་ཨིན།	
༣.	ཁོ་གིས་ ས་ ----- དེས།	
༤.	ཁོ་གི་ ལག་པར་ ----- འདུག།	

དྲི་བ་འདྲི་ལན།

འོག་ལུ་ཡོད་མི་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་འདི་ ཡིག་རྒྱགས་དང་བཤད་པ་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ བཟོ་ཡོད་ཅུང་ གཞན་ཡང་པར་དང་སྤུང་ རྩུང་ཀུ་རྩུ་ལུ་ཡང་ གཞི་བཞག་སྟེ་བཟོ་དགོ། དྲི་བ་རྩུ་ཡང་ རིག་ཕུལ་གྱི་མཐོ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བཞོན་དགོས་ལག་ཆེ།

<p>ཡིག་རྒྱགས།</p> <p>ཁོ་ ཚོ་དབང་ཡིན། ཚོ་དབང་ལུ་ སྤྱན་ཆ་གཉིས་ཡོད། ཁོ་གི་ ལུ་ཞེ་མོ་གི་མིང་ དབང་མོ་ཡིན། ཁོ་གི་ ལུ་གཟུང་གི་མིང་ མཁའ་འགོ་ ཡིན། ཁོང་གསུམ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ འགྲོ་མ་ཡིན།</p>	<p>དྲི་བ།</p> <p>༡. ཚོ་དབང་ལུ་ སྤྱན་ཆ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་?</p> <p>༢. སློབ་གྲྭ་ནང་ འགྲོ་མི་ ག་དང་ག་ར་སྟོ་?</p> <p>༣. ཚོ་དབང་གི་ ལུ་ཞེ་མོ་གི་མིང་ ག་ཅི་ཡིན་མ་མས་?</p>
---	---

ལན་གདམ་ལ།

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

འདི་ ---- ཡིན། མོ་/ལ་སུ་	ག་སུ་གི་པར།
འདི་ ---- ཡིན། ཏེ་/སྤང་	སྤང་གི་པར།
རྒྱ་མི་ལུ་ རྒྱ་མ་ ---- འདུག། ༥/༤	རྒྱ་མི་གི་པར།

མིང་གི་རྣམ་གྲངས།

མིང་གི་རྣམ་གྲངས་འདི་ གཙོ་བོ་ལུ་ལོ་རྒྱ་གིས་ མིང་རྒྱུ་ག་དེམ་ཅིག་ཤེས་ག་? དབྱེ་དབྱེད་འབད་ནི་ ཡིན་མ་ལས། ཉིན་བསྟར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་མིང་རྒྱུ་གི་ རྣམ་གྲངས་ ལུ་ལོ་ལོང་རའི་སེམས་ལ་ལས་ འབྲི་བཅུག་ནི་དང་། ཡང་ན། དཔེ་དཔེ་ /ལག་ཤོག་རྒྱ་རྣམ་ལས་ འཚོལ་ཏེ་བྲི་བཅུག་དགོ། དེ་བཟུམ་འབད་ འགལ་མིང་རྒྱུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོས་འབབ་བལྟ་སྟེ་ བྲི་ བཅུག་ཅུང་ བཏུབ་ཡིན།

འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ གཞན་ཡང་། མོ་དོན་བྲི་ནི་ རྫོང་རྒྱུ་བཟོ་ནི། མིང་དང་ བྱ་རྒྱུ་དབྱེ་བྲི་སོགས། སེམས་ཀྱིས་འཚོལ་ ཏེ་ བྲི་བཅུག་དགོས་ལག་ཆེ།

** འདི་ནང་བཞོན་མི་འདི་ དཔེ་ཅམ་ཅིག་ཡིན་ནི་དེ་གིས། ཤེས་ཚད་དང་ རིག་པའི་ལྷོག་སྤྱུལ་དང་བསྟུན། མཐོ་དམའ་ རྒྱུ་ རང་རང་ལོ་གིས་ བཟོ་དགོས་ཡིན།

དུས་རིམ་དེའི་ཞིབ་མཐོ་ཆས་ཀྱི་དཔེ།

དུས་རིམ་དེའི་ཞིབ་མཐོ་ཆས་ལྟོ་ལྟོ་འགྲོ་ཞི་གི་དོན་ལུ་ ‘མཐོ་ཆས་ཚུ’ གི་དཔེ་དག་པ་ཅིག། སློབ་རིམ་སློ་གསར་ལས་༣ པ་ཚུན། ལམ་སྟོན་ག་རེ་ནང་སོ་སོ་འབད་ བཀོད་ཡོད་པ་ལས། ལག་ཆེན་དང་ འོས་འབབ་མཐོང་པ་ཅིན་ སློབ་རིམ་ག་ཅི་དོན་ལུ་འབད་བུང་ དཔེ་ལེན་སླེ་ ལག་ལེན་འབབ་པ་གིས་ མ་བུའབ་མེད།

གཉིས་པ་༠༠༡ ། སློབ་རིམ་༢ པ། སློབ་ཚན་༡ པ།

དོན་ཚན་ཚུ་ ཤེས་མ་ཤེས་བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ། འོག་གི་རྒྱ་བརྒྱུམ་བཟོ་སླེ་ དེའི་ཞིབ་འབད་དགོ།

༡. ཐིག་ཁྲམ་ནང་ བཀོད་མི་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་གི་ནི།

མཚན་བཤམ་ནང་དགོ་ མི་ཅེ་ལ་ཡ།	སློབ་ཐོབ་ལམ་ད་ འབབ་མི་ཅེ་ལ་ཡ།	ལག་ལེན་ ཀྱི་ཆས་ཡ།	ཚོད་སླེ་ཡ།	སློབ་ནང་གི་ཅེ་ལ་ཡ།

- ༢. སློབ་གྲྭ་ནང་ལྟོ་དཔེ་ད་ ག་ཅི་གི་ལུ་ར་འབད་ནི་ཡོད་པ་སློ་ཁྱོད་ཀྱིས་ ཉམ་གྲུ་འབད་མི་ ལུ་མ་འདྲམ་༣ གྱི་མིང་གིས། ?
- ༣. སློབ་གྲྭ། ཐབ་ཚང་། སློབ་ཁང་། ཟེར་མི་ མིང་ལག་ལེན་འབབ་སླེ་ རྫོང་ཚོག་བཟོ།
- ༤. དུས་བཟང་གི་སྐབས་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་ག་༢ གིས། ?
- ༥. ཁྱོད་རེ་ ཆ་རོགས་ཀྱི་སློར་ལས་ རྫོང་ཚོག་༣ གིས།

སློབ་རིམ་༢ པ། སློབ་ཚན་༢ པ།

གཉིས་པ་༠༠༢ ། ལྷག་ཐངས་བཟུ་ནི་གི་དེའི་དཔེ་དཔྱད་ཐོ།

འབད་ཚུགས་མི། [✓] འབད་མ་ཚུགས་མི། [X] ཡང་ན། མིང་ཚོག་ག་ཅི་འཛོལ་མི་འདི་ སྲི་བུང་བུའབ།

ཚོད་གཞི། མིང་གསལ།	མིང་ཚོག་འཛོལ་བ། ཅེ་ཚུ་/ས་ཤུ་/ཡ་ ལ་/སོགས།	སློབ་ཐོབ་ལམ་ (ར་ལུ་སློབ་ལུ་སློབ་ སོགས་)	མཚན་བཤམ་དགོ་པ་ དང་མ་དགོ་པ། (འབྲེལ་གྱི་ལུ་སློབ་ ལུ་/སློབ་ལུ་སློབ་ལུ་)	སློབ་འབྲེལ་ཡར་ འདེན་དགོ་པ། (རྒྱ་མཚན། དཔེ་ འབྲེལ་)
༡. ཀམ་རིན་ཆེན།	✓	X	✓	✓
༢. བཟོ་ལྗོངས།	✓	X	X	✓
༣. བཟོ་ལྗོངས་ཟེར།	✓	X	✓	X
༤. བཟོ་ལྗོངས་ལྷག་	✓	X	X	✓
༥. མ་བུའབ་ལྷག་	X	X	✓	✓

སློབ་རིམ་ ༢ བ། སློབ་ཚན་ ༣ བ།

གཉིས་པ་ ༠༠༣ | བཤད་པ་འབྲི་ཐངས་བཟུ་ནི་དབྱེ་དབྱད་ཐོ།

འབད་ཚུགས་མི། [✓] འབད་མ་ཚུགས་མི། [X]

མིང་གསལ།	མིང་ཚོག་གི་ རྗེ།	ལག་ལེན།	ཚོག་གིས་སྟོང་།	ཐིག་ཁར་བཀལ་ ཐངས།	ཤད་ལག་ལེན།	གཙུང་སྒྲ།
༡. དུན་མ་ཡ།	✓	✓	✓	✓	✓	✓
༢. དུར་ན་སྒྲ་ལེ།	✓	X	X	✓	✓	✓
༣. སློལ་མ།	✓	✓	X	✓	X	X
༤. བདེ་སྦྱིད།	✓	✓	✓	X	✓	X
༥. དབང་ལྷག།	✓	✓	✓	X	X	✓

སློབ་རིམ་ ༢ བ། སློབ་ཚན་ ༤ བ།

གཉིས་པ་ ༠༠༣ བ། གུས་ཞབས་བཟུ་ནི་དབྱེ་དབྱད་ཐོ།

འབད་ཚུགས་མི། [✓] འབད་མ་ཚུགས་མི། [X]

མིང་གསལ།	གནད་བ་ལྷ་ ནི།	དགའ་ཚེར་ བསྐྱེད་ནི།	ལོང་ནི།	ལག་བཟ།	ཁ་བསྐྱབ་ནི།	ཞུ་མོ་ཕྱད་ ནི།	དན་གསོ།
༡. མོ་རྒྱན་སྐྱུན་སྐྱབ།	✓	X	X	X	X	X	འོང་ཚོག་ག་ ? གཅིག་ཤེས་པས།
༢. དབང་མོ།	X	✓	X	✓	X	X	
༣. ལྷ་སྐྱེད་དབང་མོ།	X	X	✓	X	X	✓	
༤. དུན་མ་ཡ།	✓	X	X	X	✓	X	
༥. སློབ་སྦྱོང་།	X	✓	X	X	X	X	

སློབ་རིམ་ ༢ བ། སློབ་ཚན་ ༥ བ།

གཉིས་པ་ ༠༠༤ | སློབ་རིག་རྩལ་ དབྱེ་དབྱད་ཐོ།

འབད་ཚུགས་མི། [✓] འབད་མ་ཚུགས་མི། [X]

མིང་གསལ།	སློབ་ཐག་ གཅད་ནི།	འགོ་ འབྲིན་ འཐབ་ནི།	འཆར་ གཞི་ བཟོ་ནི།	བཅའ་ མར་ བཟོ་ནི།	བཀོད་རྒྱ་ དང་ འབྲིལ་ནི།	དན་གསོ།

གཏོགས་ རྒྱ						
དང་པོ།	✓	X	X	X	✓	
བཞེན་པ།	X	✓	X	✓	X	གདམ་ལ་འབད་མ་ཚུགས་པ་དང་། སྦྱོང་ལུ་ཚུ་འབད་མ་ ད་ དགོ་པའི་ཅ་ལ་ཚུ་མི་འོང་པས།
ཤོག།	✓	✓	✓	✓	X	
ཨ་རུད།	✓	✓		✓	✓	
ཉ་ལ།	X	✓	✓	✓	X	
པ་དོ།	✓	✓	X		✓	

སྟོབ་རིམ་ ༢ པ། སྟོབ་ཚན་ ༤ པ།

གཉེན་པ་ ༠༠༥ པ། དབྱེ་དབྱེད་ཐོ། སྤྱིར་བཏང་ལྷན་ཐངས་བལྟ་ནི།

འབད་ཚུགས་མི། [✓] འབད་མ་ཚུགས་མི། [X]

མིང་གསལ།	གོ་དོན།	ཚོད་སྐྱེ།	གཅད་ མཚམས།	མཚོགས་སྟོན།	དུན་གསོ།
པརྟ་སྐལ་བཟང་།	✓	X	X	✓	
འོར་ལྷ་དབང་ལྷན།	X	✓	X	X	
ཀུན་ལྷན་ཚེ་རིང་།	✓	X	✓	X	
ཅམ་ལྷན་ལྷན་ལྷན།	X	X	X	✓	
འཇུར་མེད་ཀོ་ཉ།	X	✓	✓	X	

གཉེན་པ་ ༠༠༦ པ། དབྱེ་བ་བྱེ་ནི།

དང་པོ། མིང་དང་བྱེ་ཚིག།

སྟོན། ཤིང་། སྐང་། ལོང་། རྩེད་མོ། བཅུ་མ། སྤི། བཀའ་། མེ་ཏོག། འཕྱོ། ལྷན། ཨེན་ཏ། སྒོ་སྒྲིག། གཟུང་། བཏོན། ཀངས།
མལུ་ཏོ། ལྷན་ཏོ། འཕྱུག། བཅུ་གས། གཏང་། སྒོ། ལྷན། ཅང་། པམ།

གཉིས་པ། བཟའ་བཏུབ་མི་དང་མ་བཏུབ།

ཨེ་མ། དེ། བང་སྐྱོམ། ལ་ཤུ། ཁྱིམ། ཚོད་སྟེ།

གསུམ་པ། སྐྱོམ་རྒྱུད།

འོ་མ། ར། ཉ། བྱ་ཤོད། སྤང། མེ་ཉོག། འིང།

བཞི་པ། རིང་རྒྱུད།

དར་འིང། ལྷ་དར། སྤང་སྤྱད། རྐྱེད་རགས། ལག་རྒྱུ། ལོང།

གཉིས་པ་ ༠༠༧ | རང་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ།

བཀོད་རྒྱ། འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ཐོ་དང་འབྲིལ་ ག་དེམ་ཅིག་ཤེས་གམཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ བྱངས་ལའི་འོག་ལུ་ ཡིན་ ?

) རྟགས་√ (བཀའ།

མིང་།

དོན་ཚན།	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠	༡༡	༡༢	༡༣	འགྲེལ་བཤེས།
༡. སློབ་ཁང་ནང་ཅ་ལའི་མིང།					√									
༢. ལྷན་ཚུལ་གྱི་མིང།						√								
༣. ཤིང་འབྲས་གྱི་མིང།										√				
༤. ཡན་ལག་གི་མིང།						√								
༥. ཤིང་གི་མིང།												√		
༦. ཡིག་ཚུལ་གྱི་མིང།						√								
༧. ལོ་གནས་གྱི་མིང།								√						
༨. བཅས་ཅན་གྱི་མིང།												√		
༩. ལྷན་ཚུལ་གྱི་མིང།						√								
༡༠. རྩ་ཚུལ་གྱི་མིང།												√		
༡༡. བཟའ་ཚན་གྱི་མིང།					√									

གཉིས་པ་ ༠༠༨ པ། རང་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ།

བཀོད་རྒྱ། འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ཐོ་དང་འཁྲིལ་ ལྷག་རྒྱགས་པས་ མི་རྒྱགས་པས། ཡིན་རྟགས་)√ (བཀའ། ཡང་ན། ལྷག་ མ་ཤེས་མི་ཡི་གུ་ལུ་ར་ ཚོས་གཞི་འདྲམ་དབྱར་བཞག་རུང་འཇུག།

མིང་།

ཨང་།	དོན་ཚན།	ལྷག་		བྲན་གསོ།
		རྒྱགས།	མི་རྒྱགས།	
༡.	ཀ་ལ་གང་། ཅ་ཚ་ཇ་ཉ། སོགས།	√		
༢.	ཀི་ལུ་གེ་དོ། ཅི་རྒྱ་ཇི་ཉོ། སོགས།	√		
༣.	ཀ་ལ་གང་། ཅ་ཚ་ཇ་ཉ། སོགས་འདོགས་ཅན།		√	
༤.	ཀ་ག་ཇ་ཉ། མ་ལ་མ་ལ་མ་ལ་མ་ལ་ སྒྲ། སོགས།		√	

གཉིས་པ་ ༠༠༩ པ། རང་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ།

- གཅིག་གིས་རྒྱ་བ་བཀོད། གཅིག་གིས་ལན་སྐབ་ནི། མིང་ཚོག་གི་སྟོར། རྟེན།
- ཤིང་དང་འདབ་མ་ལ་སོགས་པའི་མིང་ གྲུངས་ལ་དང་སྐྱགས་ པར་མི་བརྒྱག་ནི། སོགས།

སྟོབ་ཚན་རེ་རེ་བཞེན་དུ་གི།

- ཀ་ ལྷག་ཐངས་དབྱེ་དབྱེད་ལུ་ཤོག་གི་དཔེ།
 ལས་དོན། ཅུག་འདོགས་ཀྱི་མིང་ཚོག་ལྷག་ནི།
 འབད་ཐངས། ཚོག་རེ་རེ་བཞེན་ཀྱི་ཤོག་ལུ་རྟགས་བཀའ་ནི།

#བད་རྟགས།

- ཚོག་བཀོ་བཞག་མི་/འགོ་མ་མི། x
- བསྐྱར་རྒྱུ། o
- རྒྱུ་སྐྱེ། //
- ཚོག་མ་ཚམས། =

ཤིང་གི་ སྟོབ་ཅིག་ བཟོ་རུག། སྟོབ་ཡང་ རྟེ་མིག་ རྒྱབ་རུག། བྱི་ནང་ ཨ་ཀས་ ཨང་ཀས་ ཡོད། སོ་ཀན་མ་
 བཤམ་བར་ སོང་རུག། སྤྱི་ལས་ རྒྱུང་མ་ སི་རི་རི། སྟོ་སྟོག་ སྟོ་རུང་ བཟུམ་དགོ་པས། རྒྱ་བ་ རང་ལུ་ སྟོ་དང་
 སྟོགས། སྟོ་བའི་ རྒྱུད་རུག།

གཞིས་པ་ ༠༡༠ | ལ་ རྫོང་རྒྱ་བརྟེན་དབྱེད་ལུ་ཤོག།

ལམ་དོན། རྫོང་ཞུམ་མཁུ་བརྟེན་མ་དགོཔ།

འབད་ཐངས། ལུ་ཤོག་ཚུག་ར་འབདཔ་ཅིག་ ཞུམ་ལུ་སྟོན་དེ་ ལྷག་བརྟེན་སྟོན་དཔོན་
ལྷིས་སྟོན་ཐིག་བཀལ་ནི། ཡང་ན། སྟོན་དཔོན།

ཆ་རོགས། རྫོང་ཉེ་ཏེ་ ཞུམ་ལུ་སྟོན་ཐིག་བཀལ་བརྟེན་ནི།

- ཅ་ ལྷུ་ ལྷུ་ ལྷོ་ མོ་ མོ། བ་ བ་ བ། ལོ་ ལོ་ ལོ།
- ལ་ ལྷ་ ལྷ། དང་། དངས། དངས།
- ལྷི། ལྷིས། ལྷིས། ལྷི། ལྷིས། ལྷོད་པ།
- ལྷོག། ལྷོག། ལྷོ། འབྱུང་པ། འབྱུང་ལུངས། ལྷོག།

གཞིས་པ་ ༠༡༡ | ལྷག་པ་ད་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་དགོཔའི་ ལོ།

མིང་གསལ།	རྫོག་མཚམས།	མཁུ་བརྟེན་མི།	མཁུ་མ་བརྟེན་མི།	རྫོག་པ།	མ་ཞུམ་པ།	བརྟེན་ལོ།	རྫོན་འབྱུག་ལོ།	ཡན་གསལ།
༡. ཀ་ཀུའ།								
༢. དེ་ལོའ།								
༣. ཞུམ་ལུ་སྟོན་ཏེ།								
༤. ལོའ།								
༥. ཀེ་ལ།								
༦. ལ་ལྷ།								
༧. ལྷོག་པ་ད་ཚོད།								

གཉིས་པ་༠༡༢ | རང་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ།

རང་གི་སྟོབས་ལྷན་བསྟོན་གྱི་

དོན་ཚན།	༠	༡	༢	༣	༤
	ཉལ་མ་ཅིག་ལས་.....གནས་མེད་ས་མེད་ལེགས་ཤོམ།				
མཐའ་འཁོར་གྱི་བཤད་པ་གི་ནི།					
ཉིན་བསྟར་ལུ་གི་ལོ་རྒྱུ།					
གནས་ཚུལ་བསྟུ་ལེན་འབད་དེ་སྦྲེབ་ནི།					
ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚོག་ག་ར་གི་གོ་དོན་སྦྲེབ་ནི།					
ཡིག་རྒྱུགས་ལྷག་སྟེ་གོ་དོན་སྦྲེབ་ནི།					
མ་ཞེས་མི་དྲི་བ་བཏོད་ནི།					
ལྷག་དེབ་ལྷག་ནི།					
ཁྱིམ་ནང་ལྷག་ནི་གི་རིགས་ལྷག་ནི།					

གཉིས་པ་༠༡༣ | དབྱེ་ཚད།

མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་སྐྱོང་གི་དབྱེ་ཚད།				
མིང་ སྟོབ་མིང་ ལྷན་ཚོན་ དབྱེ་ཚོས་				
.....				
སྟེ་མིང།	༤	༣	༢	༡
སྟེ་ལཱ་འདི་དམིགས་ལུ་ལཱ་འགྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རང་སོ་ ལཱ་མོག་ཡོད་པ་འདི་ འགན་ ལྷན་དང་འཁྲུག་ དེ་འགྲུབ་ གི་གི་དོན་ལུ་ གང་འོས་གྱི་ སྟོན་ལས་ རྒྱུན་མ་ཚད་པར་ སྟོབ་འདི་སྟོན་ལས་ བཅའ་མར་ གཏོགས་ཡོད་པ།	སྟེ་ལཱ་འདི་དམིགས་ལུ་ལཱ་འགྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རང་སོ་ ལཱ་མོག་ཡོད་པ་འདི་ འགན་ ལྷན་དང་འཁྲུག་ དེ་འགྲུབ་ གི་གི་དོན་ལུ་ བཅའ་མར་ གཏོགས་ཡོད་པ།	སྟེ་ལཱ་འདི་དམིགས་ལུ་ལཱ་འགྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རང་སོ་ ལཱ་མོག་ཡོད་པ་འདི་ འགན་ ལྷན་དང་འཁྲུག་ དེ་འགྲུབ་ གི་གི་དོན་ལུ་ བཅའ་མར་ གཏོགས་ཡོད་པ།	སྟེ་ལཱ་འདི་དམིགས་ལུ་ལཱ་འགྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རང་སོ་ ལཱ་མོག་ཡོད་པ་འདི་ འགན་ ལྷན་དང་འཁྲུག་ དེ་འགྲུབ་ གི་གི་དོན་ལུ་ རྒྱུད་སྦྱུལ་ འབད་མ་ད་ རྒྱུད་མ་གཅིག་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཡོད་པ།	སྟེ་ལཱ་འདི་དམིགས་ལུ་ལཱ་འགྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རང་སོ་ ལཱ་མོག་ཡོད་པ་འདི་ འགན་ བཅའ་མར་གཏོགས་ ཡོད་པ།
སྟེ་ཕྱོགས་གཞན་ ལུ་ཕྱིས་བཞག།	སྟེ་ཕྱོགས་གཞན་གྱིས་སྦྲེབ་ མི་ བསམ་འཆར་དང་ མཐོང་སྣང་ ཡོན་ཏན་དང་ རིག་རྒྱལ་ ཕྱིས་མཐོང་ལུ་ ཆ་ བཞག་དང་ ཡིད་ཚེས་ལཱ་	སྟེ་ཕྱོགས་གཞན་གྱིས་སྦྲེབ་ མི་ བསམ་འཆར་དང་ མཐོང་སྣང་ ཡོན་ཏན་དང་ རིག་རྒྱལ་ཕྱིས་མཐོང་ལུ་ ཆ་ བཞག་ཡོད་པ།	སྟེ་ཕྱོགས་གཞན་གྱིས་སྦྲེབ་ མི་ བསམ་འཆར་དང་ མཐོང་སྣང་ ཡོན་ཏན་དང་ རིག་རྒྱལ་ ཕྱིས་མཐོང་ལུ་ ཆ་ བཞག་གཞན་མ་སྦྱེད་མི།	སྟེ་ཕྱོགས་གཞན་གྱིས་ སྦྲེབ་མི་ བསམ་འཆར་ དང་ མཐོང་སྣང་ ཡོན་ ཏན་དང་ རིག་རྒྱལ་ ཕྱིས་མཐོང་ལུ་ ཆ་ བཞག་མ་སྦྱེད་མི།

	རངས་སྐྱེད་རྒྱུ་གསལ་ཡོད་པ།			
ཡོན་ཏན་དང་ རིག་པ་ལེ་ཕན་འདེབས། སྤྲེའི་མ་	སྤྲེ་ཕོ་གསལ་གཞན་གྱིས་དྲི་ནི་དང་ འབྲས་སྐྱུ་ལ་འབད་མ་དགོས་འབད་ ཡོན་ཏན་དང་ རིག་པ་རྒྱ་རྒྱན་མ་ཚད་པར་སྤྲེ་བའི་སྐོར་ལས་ ཕན་འདེབས་འབད་ནི་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཡོད་པ།	སྤྲེ་ཕོ་གསལ་གཞན་གྱིས་དྲི་ནི་དང་ འབྲས་སྐྱུ་ལ་འབད་མ་དགོས་འབད་ ཡོན་ཏན་དང་ རིག་པ་རྒྱ་རྒྱན་མ་ཚད་པར་འབད་ནི་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཡོད་པ།	སྤྲེ་ཕོ་གསལ་གཞན་གྱིས་དྲི་ནི་དང་ འབྲས་སྐྱུ་ལ་འབད་མ་དགོས་འབད་ ཡོན་ཏན་དང་ རིག་པ་རྒྱ་རྒྱན་མ་ཚད་པར་འབད་ནི་ལུ་ ཉམས་འཚོར་མི།	སྤྲེ་ཕོ་གསལ་གཞན་གྱིས་དྲི་ནི་དང་ འབྲས་སྐྱུ་ལ་འབད་མ་དགོས་འབད་ ཡོན་ཏན་དང་ རིག་པ་རྒྱ་རྒྱན་མ་ཚད་པར་འབད་ནི་ལུ་ ཉམས་སྤྲོད་མི།
གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ ལཱ་འབད་ནི་དང་ བརྗེ་སོར། སྤྲེའི་མ་	འབྲས་སྐྱུ་ལ་འབད་མ་དགོས་འབད་ སྤྲེ་ཕོ་གསལ་རྒྱུ་ལུ་ སྤྲེ་ལཱ་གི་སྐབས་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ སོར་དགོ་མི་རྒྱུ་རོམ་འཛིན་འབད་ནི་ལེ་རྒྱབ་སྟོར་དང་ ལུ་རྒྱ་མཚུག་བསྐྱེད་ནི་གི་དོན་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བརྒྱུད་བརྒྱུད་ཡོད་པ།	འབྲས་སྐྱུ་ལ་འབད་མ་དགོས་འབད་ སྤྲེ་ཕོ་གསལ་རྒྱུ་ལུ་ སྤྲེ་ལཱ་གི་སྐབས་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ སོར་དགོ་མི་རྒྱུ་རོམ་འཛིན་དང་ ལུ་རྒྱ་མཚུག་བསྐྱེད་ནི་གི་དོན་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བརྒྱུད་བརྒྱུད་ཡོད་པ།	འབྲས་སྐྱུ་ལ་འབད་མ་དགོས་འབད་ སྤྲེ་ཕོ་གསལ་རྒྱུ་ལུ་ སྤྲེ་ལཱ་གི་སྐབས་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ སོར་དགོ་མི་རྒྱུ་རོམ་འཛིན་དང་ ལུ་རྒྱ་མཚུག་བསྐྱེད་ནི་གི་དོན་ལུ་ འབད་བརྒྱུན་ཡོད་པ།	འབྲས་སྐྱུ་ལ་འབད་མ་དགོས་འབད་ སྤྲེ་ཕོ་གསལ་རྒྱུ་ལུ་ སྤྲེ་ལཱ་གི་སྐབས་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ སོར་དགོ་མི་རྒྱུ་རོམ་འཛིན་དང་ ལུ་རྒྱ་མཚུག་བསྐྱེད་ནི་གི་དོན་ལུ་ འབད་བརྒྱུན་ཡོད་པ།

དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ་

- ༡. སྟོབ་རིམ་གཉིས་པའི་སྟོབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དཔེ་དེབ།
- ༢. སྟོབ་རིམ་གཉིས་པའི་སྟོབ་དེབ་ལྷ་ཤོག།
 ༣. ཤོག་གྲངས་༢༥ འབད་གཅིག།
- ༣. སྟོབ་རིམ་གཉིས་པའི་བླ་ལ་དེབ།
 - ༡... དེའི་སྦྱར་སྟོག་ཚོག་སྦྱད། དེབ་དང་པ།
 - ༢... ཤིང་འབྲས།
 - ༣... བྱ་ཚོད་འོང་དོ།
 - ༤... བསྐྱབ་བྱ།
 - ༥... ཇལ་ལའི་ཡོན་ཏན།
 - ༦... ཆ་རོགས།
 - ༧... སྟོན་པའི་མེས་ཅན།
 - ༨... མི་རྒྱུན་སྦྱང་སྦྱོབ།
 - ༩... ལམ་བཟང་།
 - ༡༠... ད་གིས་དགའ་ཤོས་ར།
 - ༡༡... སྟོབ་སྦྱག་ལེགས་ཤོམ།
 - ༡༢... ཇལ་གཡང་ཁུ་བྱ་ཤིས།
 - ༡༣... ལྟོ་ཚོང་ལྷ་དང་མི་ཚོད།
 - ༡༤... ཇལ་སྦྱག་དང་ཇལ་ཅུང་བྱི་ལི། ལྟོ་ཡོན་ཏན།

བླ་ན་ཐབས།

- ཀ་ བཞུགས་པའི་ཟུང་དང་གཞོན་པའི་ཟུང།
- ཁ་ ལྷུང་འཚོའི་བསྐྱབ་བྱ།
- ག་ བྱ་པོད་དང་རོ་ཁྱི།
- ང་ ཉེན་སྦྱང་།
- ཅ་ རྫོང་ཚོག་བླ་ལ་དེབ།
- ཆ་ བསམ་སྦྱབ་དང་དོན་སྦྱབ་སིང་གྱ།

ཐོན་ཚུན་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་དང་ ལྷན་ཐབས་ལྷག་དེབ་འདི་ཚུ་ བཅ་ར་འབད་ཅུང་ གཡོམ་བཀོལ་ཚོག་ཚོག་འབད་
སྟོབ་ཁང་ནང་ལུ་བཞག་དགོཔ་ཨིན།

༥. སྟོབ་སྟོན་མཁོ་ཚས་ཚུ།

- ཀ་ ལམ་ལོ་སྟོ་སྟུ།
- ཁ་ སྟོ་སྟུ་དེབ་ཚུང་།
- ག་ བ་ཚུང་སྟུ་དེབ།
- ང་ ཤོག་ཁམ་ཤོག་གངས་ཀྱི་འབད་མི་ཚན་པ་གཅིག།
- ཅ་ ཡིག་བཟེའི་སྟུང་དེབ། བ།
- ཆ་ རི་དུག་ས་སེམས་ཅན།
- ཇ་ གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས།
- ཉ་ ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚོགས། (ཤོག་ཁམ་)

ཐོན་ཚུན་ཡོད་མི་ སྟོབ་སྟོན་མཁོ་ཚས་ཚུ་ ལྷག་སྟོན་གྱི་སྐབས་ དེས་པར་ལག་ཆེ་བའི་ ཅ་ལ་ཅང་ཅ་འབད་ནི་དེ་གིས།
སྟོབ་ཁང་ནང་ ཚུམ་མཐུན་འབད་ བཀའ་སྟོན་འབད་དེ། བཅ་ར་འབད་ཅུང་ གཡོམ་བཀོལ་ཚོག་ཚོག་དང་ གཞི་རྟེན་འབད་ཚོག་
ཚོག་འབད་ སྟོབ་ཁང་ བཅ་རའོང་དགོཔ་ཨིན།