

སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།

སློབ་རིམ་ ༣ པ།



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

## དཔེ་སྟུང་འབད་མི།

ཙུ་ལཱ་ལྟུང་དང་ལྟུང་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

བརྒྱུ་འཕྲིན་ལང་ ༩༧༥-༢-༢༢༢༤༤༠

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

ཕམས་དབང་ © ༢༠༢༢ ཙུ་ལཱ་ལྟུང་དང་ལྟུང་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་གྲྭ་འཕྲིན་ལུ་ རྩོམ་སྒྲིག་དང་ དཔེ་སྟུང་འབད་ཡོད་པ་ལས་ ཙུ་ལཱ་ལྟུང་དང་ལྟུང་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ལས་ གནང་བ་མེད་པར་ དཔེ་སྟུང་དང་ ཚོང་རྒྱུ་ལུ་སོགས་པ་འབད་ནི་ལས་ འཛུམ་གནང་།

དཔེ་སྟུང་། ༢༠༢༤

ISBN 978-99936-0-363-4

**བཀའ་འདྲི་བཀའ་ཚོར།**

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་དང་ རྣམ་ཚུན་ཡམ་དྲགས་བཟོ་གི་དོན་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་མ་དངུལ་གྱི་རྒྱུ་ལྟོས་གནང་མི་ འབྲུག་རྒྱལ་གཞུང་ལུ་ བཀའ་འདྲི་དྲགས་ཚེ་ལུ་  
གི་ལོ་ནཱ། དེ་དང་གཅིག་ཁར་ ཚོས་ཚཱ་དཔེ་དཔེ་ཚཱ་སྒྲིག་གི་ལུ་གནང་ལུ་ ལྷན་རིག་གི་གྲོས་ལོན་དང་ ཡན་འདེབས་གྱི་གྲོས་འཇུག་མཚན་མི་ གཤམ་གསལ་ ཤེས་ཡོན་མཁའ་མཚོ་གཟུང་  
ལྷན་པར་ཅན་གྱི་སྐབ་དཔོན་ཡོངས་ལུ་ དྲགས་བསུ་དང་བཅས་པའི་ལེགས་སོ་ཡོད།

**ལས་ལྗོངས་ཚོགས་ཆུང་/ལྷན་དགའ།**

- ༡ དཔོན་ལངས་རྒྱལ་རྩི་རྩེ། ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚཱ་མཁའ་མཚོ། ཡོང་ལ་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ ཚོས་སྒྱིད་དོན་གྲུབ། ཡོང་ལའི་མཁའ་ཚོགས་འབྲུག་མི། གྲུ་གསལ་འཇུག་ལས་འཛིན།
- ༣ དབང་དྲག་རྩི་རྩེ། ལྷ་ལོ་ལོ་ལོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷ་ལོ་ལོ་དང་རྒྱུ་ལྟོས་ལེ་ཚོན།
- ༤ ཆེ་རིང་། ལྷ་ལོ་ལོ་ལོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷ་ལོ་ལོ་དང་རྒྱུ་ལྟོས་ལེ་ཚོན།
- ༥ ཡུལ་དབང་འཕུལ། ཚོས་ཚཱ་མཁའ་མཚོ། འབྲུག་ཚོས་རྒྱལ་བཀོད་ཚོགས།
- ༦ རྣམ་རྒྱལ། ཚོས་ཚཱ་མཁའ་མཚོ། འབྲུག་ཚོས་རྒྱལ་བཀོད་ཚོགས།
- ༧ ཡུལ་ཡུ་ ལེགས་སྐྱུ་ལ། ལམ་རོ་ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།
- ༨ བཟུལ་འཛིན་རྩི་རྩེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟོས་ལེ་ཚོན།

**ལྷན་སྐྱེ་གའ་བཤད་མི།**

ཚོས་སྒྱིད་དོན་གྲུབ། ཡོང་ལའི་མཁའ་ཚོགས་འབྲུག་མི། གྲུ་གསལ་འཇུག་ལས་འཛིན།

**ཚོས་སྒྲིག་པའི་མིང་ཚོ།**

- ༡ དྲག་ཤོས་ལངས་རྒྱལ་རྩི་རྩེ། ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚཱ་མཁའ་མཚོ། ཡོང་ལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།
- ༢ ཚོས་སྒྱིད་དོན་གྲུབ། ཡོང་ལའི་མཁའ་ཚོགས་འབྲུག་མི། གྲུ་གསལ་འཇུག་ལས་འཛིན།
- ༣ ལྷོན་བཀྲ་ཤིས། དགེ་ཅེ་མི་ལྟེ་སློབ་གྲྭ། ལུ་མ་ཐང་།
- ༤ གྲུ་ལེགས་རྩི་རྩེ། ཅ་མང་སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ། མོང་སྐར།
- ༥ རྩི་རྩེ་རྒྱལ་མཚན། འཛིགས་མེད་སློབ་གསལ་སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ། ཐེམ་ཕུ།
- ༦ ཡུལ་ཚོགས་དབང་འཕུལ། མེད་ཕུང་མེད་ལྟེ་སློབ་གྲྭ། བཀྲ་ཤིས་སྐར།
- ༧ ཡུལ་ཡུ་དབང་འཕུལ། ལང་གྲུ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བས་མ། ལམ་རོ།
- ༨ གྲུ་ལེགས་ཆེ་རིང་། ལང་གྲུ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བས་མ། ལམ་རོ།
- ༩ རྣམ་རྒྱལ་མ། ཡང་ལྷ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བས་མ། ལུ་ལ།
- ༡༠ བསྐྱེད་ལྷ་མཁའ་གལ་སྒྲོན། ཅ་མ་སྐར་མི་ལྟེ་སློབ་གྲྭ། ཐེམ་ཕུ།
- ༡༡ གམ་རྒྱལ་མཚན། ཤིང་མཁའ་ལུ་རིམ་སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ། བས་མ་ཡོངས།
- ༡༢ ལམ་ལུ་ཆེ་རིང་། ལྷོང་ཆེ་མི་ལྟེ་སློབ་གྲྭ། ཐེམ་ཕུ།
- ༡༣ ཡུལ་ལྷོ། འཛིགས་མེད་ཚོས་གྲིང་སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ། གསལ་ཡང་།
- ༡༤ བཟང་མོ། ཡང་ལྷ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བས་མ། ལུ་ལ།
- ༡༥ ཡུལ་ཡུ་བཟུལ་འཛིན། དབྱངས་ཅན་ཡུག་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ། ཐེམ་ཕུ།
- ༡༦ མངས་རྒྱལ་ཡོན་ཏན། ཐུང་མཁའ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། བཀྲ་སྐར།
- ༡༧ རིག་འཛིན། རིན་ཆེན་འོང་མི་ལྟེ་སློབ་གྲྭ། ལུ་ལ།



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

**མཚུབ་གཞིན་ལྷགས་སྐར་དང་ལས་བྱུང་།**

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

**ཕྱི་ཤོག་པར་རིས། ལྷན་ནོ་ཆེ།**









གཞི་རིམ་ལོག་མའི་གནས་མིའལ་ཕད་ཉོན།..... ༡

སློབ་སྦྱང་ལམ་ཉོན། ..... ༣

སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དུ་གོ་པ།..... ༧

མི་ཚོག་སློབ་ཉོན་ཉོན་ཚན།..... ༦

སྦྱང་ལཱ་ལམ་ཉོན།..... ༧

སློབ་ཚན་དཔལ་།..... ༩

སློབ་ཚན་༡ པའི་སྦྱང་ལཱ། ..... ༩

སློབ་ཚན་དཔལ་འི་དེ་ཚེ།..... ༣༣

སློབ་ཚན་གཉིས་པ། ..... ༣༥

སློབ་ཚན་༢ པའི་སྦྱང་ལཱ།..... ༣༦

སློབ་ཚན་གཉིས་པའི་དེ་ཚེ། ..... ༥༣

སློབ་ཚན་གསུམ་པ། ..... ༥༥

སློབ་ཚན་༣ པའི་སྦྱང་ལཱ། ..... ༥༦

སློབ་ཚན་གསུམ་པའི་དེ་ཚེ། ..... ༧༧

སློབ་ཚན་བཞི་པ། ..... ༧༩

སློབ་ཚན་༤ པའི་སྦྱང་ལཱ། ..... ༩༠

སློབ་ཚན་བཞི་པའི་དེ་ཚེ། ..... ༩༧

སློབ་ཚན་ལ་པ། ..... ༩༩

སློབ་ཚན་༥ པའི་སྦྱང་ལཱ།..... ༡༠༠

སློབ་ཚན་ལ་པའི་དེ་ཚེ། ..... ༡༡༦

སློབ་ཚན་དུག་པ།..... ༡༡༩

སློབ་ཚན་༦ པའི་སྦྱང་ལཱ། ..... ༡༡༩

སློབ་ཚན་དུག་པའི་དེ་ཚེ། ..... ༡༣༡

དེ་ཚེ་གི་འབད་ཐངས། ..... ༡༣༣

དུས་མིམ་དེ་ཚེ་གི་མཁོ་ཚམ་གྱི་དཔེ། ..... ༡༣༦

དཔེ་དེ་ཚེ་གི་ཐོ། ..... ༡༥༣

། སློབ་སྟོན་པ་རྒྱུ་འདྲི་བྱེད་གསོ། ལཱ་ཤོག་དང་ཤོག་ཁམ། སྤང་དེ་བཙུ་སྟོན་ཚན་མེ་མེ་ནང་བཙུགས་པ་ད། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་མཐའ་དབུས་མེད་པ་ག་རའི་ནང་སྤྱི་ཁབ་འབབ་ལྟེ། འགྲོ་མ་བཏུབ་ནི་དེ་གིས། རང་མོའི་ཨ་ལོའི་ཤེས་ཚད་དང་བསྟུན། ལྷག་དེ་བཙོན་ལས་སློབ་དཔོན་རང་གི་གདམ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་སྤོང་ལཱ་དང་ནང་འབྲེལ་བཟོ་སྟེ་དེས་པར་ལྷག་བཙུག་དགོས་དང་། ལཱ་ཤོག་དང་ཤོག་ཁམ་རྒྱུ་ནམ་དགོས་བསྟུ་སྟེ་ཡར་དང་མར་བདེ་ཞིབ་བཟོ་སྟེ་ལག་ལེན་རྒྱུ་མཐུན་འཐབ་གནང་།

བཀའ་རྒྱུ་ཚེ།

གཞི་རིམ་འོག་མའི་གནས་རིམ་བརྟེན།

ཉན་སྐབ།

༡. བཀོད་རྒྱ་ འཇམ་ཏིང་ཏི་ཚུ་ཉན་ཏི་ དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ལཱ་ཚུ་འབད་ཚུགས།
༢. འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གྲི་བ་ཚུ་ཉན་ཏི་ ལན་རྒྱབ་ཚུགས།
༣. མཐའ་འཁོར་གྱི་ འབྲེལ་ཡོད་མིང་ཚོགས་ཚུ་ ཉན་སྐབ་འབད་ཚུགས།
༤. རང་གི་ ཉམས་སྤོང་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ སྐབ་ཚུགས།
༥. པར་དང་ ཅ་ལ་ཚུ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ བཤད་པ་བྱུང་ཀྱ་རེ་ རྒྱབ་ཚུགས།
༦. ལག་ཆེ་བའི་ ཞེ་སའི་ཚོགས་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།
༧. གྲུངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ལག་ལེན་ འཐབ་སྟེ་ སྐབ་ཚུགས།

ལྷག་རིག།

༡. རྫོང་ཁའི་ ཡིག་གཞུགས་ག་ར་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷག་ཚུགས།
༢. བཟོད་པ་ཚུ་ ཚོགས་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷག་ཚུགས།
༣. ཉིན་བསྟར་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བོ་དོན་ལེན་ཚུགས།
༤. རྫོང་ཚོགས་ འཇམ་ཏིང་ཏི་ཡོད་པའི་ སྤུང་བྱུང་ཀྱ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བོ་བ་ལེན་ཚུགས།
༥. འབྲེལ་ཡོད་ པར་རིས་དང་ བརྟེན་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བརྟེན་ འབད་ཚུགས།
༦. གྲུངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ ཅེང་ཡིག་དང་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ ལྷག་ཚུགས།

བྲི་ནི།

༡. དབྱུངས་གསལ་དང་ མགོ་ཅན་འདོགས་ཅན་གྱི་ ཡི་གུ་ཆ་མཉམ་ མགྲོགས་ཡིག་ནང་ གྲུང་མིག་དང་འཁྲིལ་ ཏི་ བྲི་ཚུགས།
༢. ཉིན་བསྟར་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ བྲི་ཚུགས།
༣. འབྲེལ་ཡོད་ གྲི་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་བྱུང་ཀྱ་ཚུ་ ཚོགས་ཤད་ལག་ ལེན་འཐབ་སྟེ་ བྲི་ཚུགས།
༥. གྲུངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ ཅེང་ཡིག་དང་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ བྲི་ཚུགས།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

ཉན་སྐབ།

༡. སློབ་རིམ་གཉིས་པ་ནང་ལྷ་བ་མི་ ཉན་ནི་དང་སླབ་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. རང་དང་འབྲེལ་བའི་ ཉན་བསྐྱར་ལས་རིམ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་ རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།
༣. རང་གི་ཉམས་སྦྱོང་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ཉན་ཏེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ འདི་ཚོག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དྲི་བ་ཚུ་ བཟོ་ཚུགས་དགོ།
༥. གྲངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༦. སློ་གླུ་དང་ ཞབས་ཁ་ཚུ་ འབྲན་ཚུགས་དགོ།
༧. ལག་ཆེ་བའི་ ཞེ་སའི་ཚོག་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༨. པར་དང་ ཅེ་ལ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བཤད་པ་བྱུང་ཀྱང་ རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷག་རིག།

༡. སློབ་རིམ་གཉིས་པ་ནང་ལྷ་བ་མི་ ལྷག་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. འ་ཅུང་ཡོད་མི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༣. ཉན་བསྐྱར་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཚུགས་དགོ།
༤. དོན་ཚུན་འཇམ་ཏེང་ཏེ་ཡོད་པའི་ སྲུང་བྱུང་ཀྱུ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཚུགས་དགོ།
༥. མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ པར་གྱི་བད་བྱང་ འཇམ་ཏེང་ཏེ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བད་སྐྱར་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. རྫོང་ཁའི་ ཡིག་གཞུགས་ག་ར་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༧. གྲངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ ཨང་ཡིག་དང་ཡིག་གཞུགས་ནང་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།

བྲི་ནི།

༡. སློབ་རིམ་གཉིས་པ་ནང་ ལྷ་བ་མི་བྲི་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. རྫོང་ཁའི་དབྱངས་གསལ་ མགོ་ཅན་འདོགས་ཅན་ཆ་མཉམ་ མགོགས་ཡིག་འབྲིན་བཀའ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ ཏེ་ གྲུལ་ཐིག་ནང་བྲི་ཚུགས་དགོ།
༣. ཚོག་ཤད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བརྗོད་པ་བྱུང་ཀྱང་ ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ དྲི་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ལན་ཚུ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༥. བྲི་ནང་དང་ སློབ་ཁང་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ པར་དང་ཅེ་ལ་གི་ བཤད་པ་བྱུང་ཀྱང་བྲི་ཚུགས་དགོ།
༦. གྲངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ ཨང་ཡིག་དང་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོ་པ།

ཉན་སྐབ།

༡. དབྱའམ་གསལ་དང་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ཚུ་གི་ཚེད་སྐྱེ་ དག་ཉོག་ཉོ་འབད་ འཐོན་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ དག་ཐོག་གི་ སྤང་བ་གང་མང་བྱིན་དགོ།
༢. འཇམ་ཉོང་ཉོ་འབད་ ཉ་གོ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཨ་ལོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ གང་མ་ལ་རྒྱབ་ རྟེན་བྱིན་དགོ།
༣. མཐའ་འཁོར་ གནས་སྤངས་ལུ་ཡོད་པའི་ པར་དང་ཅ་ལའི་མིང་ཚིག་ འཇམ་ཉོང་ཉོ་ཚུ་ལས་ འགོ་བཙུགས་ ཉེ་ མིང་ཚིག་གསལ་པ་ ༢༠༠ ཚུན་རྒྱ་སྐྱེད་འབད་བཅུག་དགོ།
༤. ཚེད་ཚིག་ འཇམ་ཉོང་ཉོ་ཚུ་ལུ་ ཉན་སྐབ་འབད་དེ་ འི་བ་འདྲི་ལན་ འབད་ནི་ལུ་ གོ་མམ་འདྲིས་འཐོབ་ བཅུག་ དགོ།
༥. སློབ་འཕྲིན་ལས་ ལྷབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་སྐྱོད་འཐེན་ནི་དང་ སྤང་ཉན་ནི་ གཏང་ནི་ ཞབས་ཁྲ་ ཚབ་ཚུད་ ཐུང་ཀུ་མེ་ འབད་བཅུག་དགོ།
༦. ཚེད་ལ་ ཤར་ཤར་སྐབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ ལ་སྐབ་ནི་དང་ འབྲེལ་བ་འབད་ཐངས་ཚུ་ སྟོན་ཉེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།
༧. ཉན་སྐབ་ཀྱི་རིག་ཐུལ་ ཡར་འབྲས་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་སྟོན་ཚུད་རིགས་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

ལྷག་རིག།

༡. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དཔེ་དེབ་ལག་པར་བཤེད་ཐངས་དང་ ཤོག་ལེབ་ལྟོག་ཐངས་ གཡས་གཡོན་ ག་ཉེ་ལས་འགོ་ བཙུགས་ཉེ་ ལྷག་ནི་ཨིན་ནུ་ དེ་གི་ འགོ་ལུགས་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།
༢. དབྱའམ་གསལ་དང་ འདོགས་ཅན་ མགོ་ཅན་དང་ མིང་ཚིག་གི་ཚེད་སྐྱེ་ཚུ་ དག་ཉོག་ཉོ་འབད་ འཐོན་ཚུགས་ནིའི་ དོན་ལུ་ སྤྱིར་སློབ་རྒྱུ་ལུ་ སྤང་བ་ གང་མང་བྱིན་དགོ།
༣. མིང་ཚིག་དང་ ཚེད་ཚིག་ཚུ་གི་ཚེད་སྐྱེ་ཚུ་ དག་ཉོག་ཉོ་འབད་འཐོན་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཚིག་སྤྱད་རྒྱུ་སྟེ་ལྷག་ ནིའི་ སྤང་བ་གང་མང་བྱིན་དགོ།
༤. པར་དང་མི་མོ་ འཇམ་ཉོང་ཉོ་ཚུ་དང་ བད་བྱའམ་དང་ བད་ཉམས་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བད་སྐྱར་འབད་ནིའི་ རིག་ཐུལ་ཚུ་ གང་མང་བྱིན་དགོ།
༥. སྤང་ཐུང་ཀུ་ཚུ་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་ནིའི་དུས་ཚོད་བྱིན་ཉེ་ ག་དེ་མང་མང་ ལྷག་བཅུག་དགོ།
༦. སྤང་ཐུང་ཀུ་ཚུ་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ སྤང་གི་གནད་དོན་དང་ སྤང་ཚུད་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་མེས་ལྷག་ བཅུག་དགོ།

- ༢. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་འབྲེལ་ གང་མང་ལྷག་སྟེ་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐྱེད་འབད་བཅུག་དགོ།
- ༤. ཚིག་མཚོན་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ མིང་ཚིག་གི་ལོ་རྒྱུ་འཚོལ་བཅུག་ནིའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།
- ༥. ལྷག་ནི་ལུ་ སྟོབ་བསྐྱེད་བཅུག་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་བཏོན་ཏེ་ ཨ་ཉག་ར་ལྷག་ནི་ལུ་ གོམས་སྤང་ཚུད་བཅུག་དགོ།

བྱིན་པ།

- ༡. རྫོང་ཁའི་དབྱེད་ས་གསལ་ མཐོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཆ་མཉམ་མཚོགས་ཡིག་ནང་ བཀའ་ཐངས་མ་ འཛོལ་བར་ ཡིག་བཟོ་བཏོན་ཏེ་ བྱིན་པའི་སྤྱད་བ་གང་མང་བྱིན་དགོ།
- ༢. འབྲེལ་དེབ་ནང་ ཡི་གུ་བྲི་མ་ད་ གྲུལ་ཐིག་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བཟོ་འཁོད་པ་འབད་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བྱིན་པའི་སྤྱད་བ་ བྱིན་དགོ།
- ༣. མིང་ཚིག་གི་བར་ན་ཚིག་དང་ རྫོང་ཚིག་གི་ཤུལ་ལས་ཤད་ཚུ་མ་འཛོལ་བར་ བྱིན་པའི་སྤྱད་བ་གང་མང་བྱིན་དགོ།
- ༤. མིང་དང་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ གང་མང་བྱིན་པའི་ སྤྱད་བ་བྱིན་དགོ།
- ༥. ཚིག་སྤང་ འདི་ ཨིན་ མེན་ བས་ མས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མིང་དང་བྱ་ཚིག་ བྱ་ཡུལ་ཚུ་སྤྱད་ཏེ་ རྫོང་ཚིག་སྤང་ གུ་མེ་ བྱིན་པའི་སྤྱད་བ་གང་མང་བྱིན་དགོ།
- ༦. འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ སྤི་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལན་ཚུ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ རིག་རྩལ་ཚུ་སྟོན་བྱིན་དགོ།
- ༧. རྒྱུ་ནང་དང་ སྟོབ་ཁང་ནང་ ལག་ལེན་འབྲེལ་མི་ པར་དང་ཅ་ལ་གི་བཤད་པ་སྤང་གུ་མེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ བྱི་ བྱིན་པའི་སྤྱད་བ་མང་སྤྱད་བྱིན་དགོ།
- ༨. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་བད་སྟོན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ པར་དང་རི་མོ་ ཡིག་ཐོག་ལས་ བྱིན་པའི་ དང་ འདོད་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།
- ༩. གྲུངས་ཁ་དང་ ཨང་ཡིག་ཡིག་གཞུགས་ནང་༡༠༠ ཚུན་ བྱིན་པའི་ སྤྱད་བ་གང་མང་བྱིན་དགོ།

མིང་ཚིག་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།

- ༡. སློབ་རིམ་ ༢ པ་ནང་ ལྷ་མོ་ཉན་སྐབ་དང་། ལྷག་ནིའི་རིག་ཅུལ། སློབ་ཉིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- ༢. ཉན་བསྐྱར་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མཐའ་འཁོར་དང་ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག།
- ༣. ཁང་ཆས་དང་ཟ་ཉོད་ཐབ་ཆས་ཚུ།
- ༤. རྒྱ་ཚེས་དང་ལོ་རྒྱུགས།
- ༥. རྩེད་རིགས་དང་རྩེད་ཆས།
- ༦. གཉེར་ཚོང་།
- ༧. ཡིག་ཚོང་མཁོ་ཆས།
- ༨. ལཱ་འགན།
- ༩. ཞེ་སའི་ཚིག།
- ༡༠. ཨང་གྲུངས་ ༡༠༠ ཚུན་འབྲི་ལྷག།
- ༡༡. ཉེར་མཁོའི་མིང་ཚིག་གཞན།
- ༡༢. བྱ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
- ༡༣. སློབ་སྟོན་གྱི་ དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སློབ་སྐྱོང་ག་དངས་འབེན་ཏེ་ ལེན་བསྐྱར་ནི།
- ༡༤. ཉེ་འབྲེལ་དང་ མཐའ་འཁོར་གྱི་ མིང་ཚིག་གསལ་པ་ ༡༠༠ བཀའ་ཏེ་སློབ་ ༣༠༠ འི་ ཡིག་སྐྱེབ་ཤེས་ནི།

སྤྱིར་བཏང་ལམ་སྟོན།

- སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ སེམས་ཁར་བཞག་སྟེ་ འབད་དགོ་པ།
- ལམ་སྟོན་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ སློབ་ལཱ་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ འབྲེལ་ཡོད་སློབ་ལཱ་གཞན་ཚུ་ཡང་ ལག་ལེན་འབབ་ དགོ་པ་ལག་ཚེ།
- འདི་ནང་ཡོད་མི་སློབ་ལཱ་ཚུ་ ཚར་གཅིག་དང་གཉིས་ཀྱིས་མ་དོ་བར་ རིག་ཕུལ་འདི་ སློབ་ཚུལ་གི་རྒྱུད་ལུ་ མ་ཚུད་ཚུན་ ལག་ ལེན་འབབ་དགོ།
- བཅའ་རྒྱུ་ལུ་ གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་ལཱ་ལག་ལེན་འབབ་ད་ འགྲོ་བཏུབ་མ་བཏུབ་ཚུ་ བདེ་ཞིབ་བཟོ་སྟེ་ ཉེན་ ལུ་ལམ་སྟོན་པ་ཅིན་དུག་གཏེ། བཟུ་སྟེ་ ཉེན་ནི་འདི་ རང་གི་ལག་པར་ཡོད།
- སློབ་དཔོན་ལམ་སྟོན་འདི་ནང་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་སློབ་ལཱ་འདི་ཚུ་ ལུ་ཚུན་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རྒྱུ་ལཱ་དགོ་པ་མེན་པར་ རིག་ ཕུལ་འདི་ སློབ་ཚུལ་ཚུ་གིས་ཐོབ་མ་འཐོབ་ བཟུ་སྟེ་ ལུ་ཚུན་གཞན་ནང་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ ཉེན་དགོ་པ་ཡིན།
- སློབ་སློབ་རྒྱུ་ལུ་ མིང་ཚོགས་གི་རྒྱུ་ལུ་ གཙོ་བོར་བཏོན་དགོ།
- སློབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་ཚུ་ ཚར་གཅིག་ལག་ལེན་འབབ་ཞིན་མ་ལས་ བཀོ་བཞག་ནི་མེན་པར་ སློབ་ལཱ་གཞན་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ཡང་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ།
- ལྷག་དེབ་ཚུ་ ཞིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལྷག་དགོ་པ་ཞིན་མ་ལས། བདུན་རིམ་བཞིན་སློབ་ཚུལ་གིས་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ལྷག་ཐོབ་ཞག་དགོ།
  - ༡། རྒྱུད་ཀྱིས་ ལྷག་མི་སྤུང་གི་མིང་ག་ཅི་སྟོན་?
  - ༢། སྤུང་འདི་ནང་མི་གི་མིང་ག་ཟེར་མི་འདུག་?/སེམས་ཅན་ག་ཅི་ར་འདུག་?
  - ༣། སྤུང་ཅེད་པ་ ག་འདི་ལེགས་ཤོམ་འདུག་?
  - ༤། སྤུང་དེབ་འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་པར་ར་འདུག་?
  - ༥། རྒྱུད་ཀྱིས་ དག་འ་མི་པར་འདི་ ག་འདི་སྟོན་?
  - ༦། སྤུང་འདི་ ཚར་ག་དེམ་ཅིག་ ལྷག་ཅི་?
  - ༧། སྤུང་འདི་ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ཞིན་མ་མས་གོ་?
  - ༨། དོ་རུང་ལྷག་དགོ་མཚོ་ནི་མས་ག་?
  - ༩། ལུ་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ལྷག་དེབ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ ལྷག་ནི་གི་མཚོ་བསམ་ཡོད་ག་?
- ལྷག་དེབ་ཚུ་ སློབ་ཚུན་དང་འཁྲིལ་ ལྷག་བཟུག་སྟེ་ ཐོབ་ཞག་དགོ་པ་དང་། ལྷག་དེབ་ལྷན་ཐབས་ཚུ་ ལོ་གཅིག་ལུ་ ཉུང་ཤོས་ ཚར་གཉིས་དེ་ ལྷག་ཡོད་པའི་ཐོ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་སྟོན་ནང་ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཞག་དགོ།
- དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ག་དེ་དག་དུག་ དུངས་གསལ་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་ནི་ལུ་ ལྷག་པོན་དགོ།

སློབ་ཚན་དང་པ།

དགོས་དོན།

མཐའ་འཁོར་གྱི་ཡུལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མིང་ཚོགས་རྒྱ་སྐྱེད་དང་། བཤད་པ་ ལོ་རྒྱུས་རྒྱ་བྱི་ནི་དང་། གྲིས་ཡོད་མི་རྒྱ་ལས་ གོ་དོན་ལེན་ཏེ་  
དཔུང་ཞིབ་གྱི་ བརྟེན་སློབ་ལེན་དང་། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚོགས་རྒྱ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡིག་ལམ་  
ལུ་བཀོད་དེ་ འབྲི་ལྷག་འབད་རྒྱུགས་ནི་དང་འབྲེལ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བརྟེན་བཟུང་དག་སྤྱད་། ཚུམ་མཐོང་ འགན་ཁུར་ག་  
ཅིའི་ནང་འབད་རུང་ རང་ཚོར་གྱི་སློབ་ལས་འབད་ནི་གི་ དེས་ཤེས་འཕོབ་དགོས་ཡིན།

སློབ་སློབ་ལྷན་འབྲེལ།

- མཐའ་འཁོར་དང་ འབྲེལ་བའི་ བཤད་པ།
- ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ མིང་ཚོགས་ འབྲི་ལྷག།
- ཇི་བའི་ལེན་རྒྱ་ ཉན་སྤྱད་དང་ འབྲི་ལྷག།
- མཐའ་འཁོར་གྱི་ སློབ་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ འབྲི་སྤྱད།
- ཉེན་བསྟར་གྱི་ལས་རིམ་དང་ འབྲེལ་ཡོད་གྱི་ གནས་རྒྱུ་ འབྲི་སྤྱད།
- གནས་རྒྱུ་ བསྟུ་ལེན་འབད་དེ་ གཞན་ལུ་སྤྱད་ཐངས།
- དོན་ཚན་དང་ འབྲེལ་བའི་ འབྲི་ལམ་ འབད་ཐངས།
- ཡིག་རྒྱུགས་རྒྱ་ ལྷག་ གོ་དོན་ལེན་སྟེ་ ལན་འཚོལ་ཐངས།
- ཉེན་རིམ་གྱི་ལུ་འགན་ རང་ཚོར་འབད་ འབད་ཐངས།
- བཟའ་ཚང་གི་ བརྟེན་བཟུང་དང་ ཚུམ་མཐོང་།
- ཁྱིམ་ནང་ལྷག་ནི་/སློབ་སློབ་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།



གནས་ཚད་འདི་ནང་ལྟོད་པ་ད། མཚུགས་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་སྤྱད་རྒྱུ་འབྲི་ལྷག་ སྤྱིང་སྤྱིང་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ཚན་དང་ རང་འབྲེལ་  
བཟོ་སྟེ་ དེས་པར་ལྷག་བརྟུག་དགོས་ཡིན།

སློབ་སྤྱད་རྒྱུ་ ལུ་ཤོག་གི་མཚུགས་ལུ་ཡོད་མི་ ཁྱིམ་ནང་ལྷག་དགོས་པའི་དོན་ཚན། **སློབ་ཚན་དང་པ།** **ཟེར་མི་འདི་སློབ་སྟེ་** སློབ་  
ཚན་དང་པ་འདི་ མཚུགས་བསྟུ་ཐང་ད། སྤྱད་དང་སྤྱད་ལས་ འབྲི་ལྷག་འབད་རྒྱུགས་དགོས་པའབད་ སློབ་དགོ།



སློབ་ཚན་ཀྱི་པའི་སྦྱོང་ལུ།

- ༡.༡                   གནས་ཚུལ་བཤད་པ།
- ལས་དོན།           ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་ ཉམས་སྦྱོང་ འགྲི་སླབ་ འབད་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུང་།   འགྲི་སླབ།
- རིག་སྟོབས།       དམ་ཤེས།
- སློབ་སྟོན་མཁོ་ཆས།   འགྲི་དབུ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་གཉིས་དང་ གསུམ་དེ་ཅིག་གིས་འབད་ སློབ་སྟོན་འགོ་མ་བཟུགས་པའི་ཉེ་མར་ དུས་ཡུན་སྐར་མ་༢ དེ་ལྟེ་ གནས་ཚུལ་སླབ་ནིའི་ རྫོང་རྒྱབ་ལས་རིམ་ བརྗོལ་ཞུ་ལས།

༡.                   ཉིན་བརྗེས་གྲི་ལས་རིམ་དང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ སླབ་བཟུག་ནི། དཔེར་ན།

ད་རིས་ དེའི་ཁྱིམ་ནང་ ལོ་ཚོག་ གཏང་མ་ཡིན། རྫོང་ ར་འོངས་པའི་ ལམ་ཁར་ ལྷུ་མ་འཁོར་ཅིག་ མཐོང་ཡི། ད་ཅི་ བརྗེས་བཞུགས་ནང་ ཉིན་མར་ ལྷོ་བཟུའ་ཞེན་ལས། ལྷུ་མ་ར་ནང་ལུ་འབད་བར་ སློབ་རིམ་༣ པ་ཚུ་ འོང་དགོ། ཟེར་ དགུ་འཛིན་གྲིས་ རྒྱབ་བཞུགས་འབད་ཡི།

༢.                   ཨ་ལོ་ཁོང་ར་ དགུན་དལ་གསོ་དང་ དཔེ་མཚོན་པའི་དལ་གསོ་ཚུ་ལས་ལོག་པའི་ འབྲེལ་ཁམས་ཅིག་ལུ་ འབད་བ་ཅིན། ཁས་སྐར་གི་ཐོག་ལས་ ག་ཉེ་ར་སོང་ཡི་ག་? ག་ཅི་ར་འབད་ཡི་ག་? དེ་གི་སྐོར་ལས་ གནས་ཚུལ་སླབ་བཟུག་ནི་དང་ རྫོང་རྒྱབ་ལས་གསུམ། དཔེར་ན།

ར་ གཡུམ་ཁར་སྦྱོང་དེ་ ཨ་པའི་ཚ་རོགས་འབད་ ལྷུ་མ་ར་ནང་ ལུ་འབད་བར་ སོང་ཡི། ཨ་ཞང་དང་གཅིག་ཁར་ ཐིམ་ལུ་ ལྷུ་མ་ནང་ འཛུལ་ཉེ་ ཨ་ལུ་འབད་མར་སོང་ཡི། ཨ་ལུ་དང་གཅིག་ཁར་ བཀྲ་ཤིས་ཚོས་རྗོང་ མཇལ་བར་སོང་ཡི།

གོང་གི་ གནས་ཚུལ་དང་འབྲེལ་ཉེ་ སློབ་དཔོན་གྲིས་ ཨ་ལོ་དང་གཅིག་ཁར་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད། དཔེར་ན། དྲི་བ།

- ༡.                   ཚོུད་གྲིས་ ཁྱིམ་ནང་ ལུ་ག་ཅི་ར་འབད་ཡི་?
- ༢.                   དལ་གསོ་ལུ་ ག་ཉེ་ར་ སོང་ཡི་? ག་དེ་སྤེ་ སོང་ཡི་? མི་ག་བཟུམ་ཕུད་ཅི་?
- ༣.                   ཚོུད་གྲིས་ ལྷོ་སྐོར་འབད་མི་ ས་གནས་ཚུ་ནང་ ག་ཅི་ར་མཐོང་ཅི་? མོགས་དྲིས་སྤྲེ།
- ལན་ སླབ་བཟུག་ནི།

- གི་བཅུག་ནི།
  - ལྷག་བཅུག་ནི།
  - ཀེ་དེ་བ་རྗེ་སོར་འབད་དེ་ ལྷག་བཅུག་ནི།
  - ཡིག་སྒྲིབ་ཀྱི་སྐོར་ གྲོས་སྟུན་འབད་བཅུག་ནི།
- མཚུག་ར་ སྐོབ་དཔོན་གྱིས་ ལེགས་བཅོས་འབད་བྱིན་ནི།

འདི་གི་ཞོར་ཁར་ ཟུར་འཕེབ་གྱི་ལཱ།

- གཅིག་གིས་གཅིག་ལཱ་གུས་ཞབས་དང་རྩིས་མཐོང་།
- ལཱ་མཉམ་རུབ་འབད་ འབད་དགོ་པ།
- འགོ་དང་འགོ་ལས་ ལཱ་རྩི་གྱི་གྱི་འབད་དགོ་པའི་  
སྐོར་ གྲོས་སྟུན་འབད་གནད་།

༡.༢

རྒྱ་ཐོ་ལྟ་བུ་ཐངས།

ལམ་དོན།

རྒྱ་ཐོ་བལྟ་སྟེ་ ཚེས་གངས་དང་ རུས་སྟོན་གྱི་དགོས་པ་ འབྲི་སྐབ་འབད་རྩེགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།

འབྲི་སྐབ།

རིག་སྟོབས།

ལག་ལེན།

སྐོབ་སྟོན་མཁོ་ཆས།

རྒྱ་ཐོ་ འབྲི་དེབ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྐོབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱ་ཐོ་ཅིག་བཏོན་སྟེ།

༡. རྩི་རྒྱ་དང་ འབྲུག་རྒྱ་ ཚེས་གངས་རྩི་ དོ་སྟོན་འབད་དེ། གཤམ་འཁོད་དོན་ཚུན་ཐོག་ལུ་ འདི་ལན།
  - རྩི་རྒྱ་དང་ འབྲུག་རྒྱ་གཉིས་ཀྱི་ ལུད་པར།
  - རྩི་ཚེས་དང་ འབྲུག་ཚེས་ཀྱི་ ལུད་པར་ འཚོལ་ཏེ་ སྐབ་བཅུག།
  - དམིགས་བསམ་ལ་ རུས་སྟོན་གལ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཡོད་མི་ རྒྱ་ཐོ་གཅིག་དོས་འཛིན་འབད་ཞིན་མ་ལས།  
འདི་ནང་ རུས་སྟོན་ག་ཅི་ར་ ཐོག་པ་མས་ག་? བལྟ་བཅུག་སྟེ་ འབྲུག་ལུ་རྒྱ་བཅུག། འདི་གི་སྐབས་  
ག་ཅི་ར་འབད་སྟོལ་ཡོད་ག་? རྩི་ཚུན་ནང་གྲོས་སྟུན་འབད་དེ་ ཐོ་བཏོན་བཅུག།
༢. ཅུ་ལོ་རྩི་གིས་ ཁོང་རའི་ལྷིམ་ན་ལུ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་ཐོ་གུ་ རུས་ཚེན་དང་ རུས་སྟོན་རྩི་ དོས་འཛིན་འབད་ནི་  
དང་། ཚེས་རྒྱགས་དང་ དལ་གསོ་ ཅེད་སྟོན་གྱི་ཉིན་ཚུ་ནམ་ཐོག་པ་ཡིན་ན་? རྩེགས་བཀལ་ཏེ་ བམ་  
ལུ་སྐབ། ཟེར་ བཏོན་རྒྱ་བྱིན།

- ༣. འབྲུག་རྒྱལ་གསུམ་པ་དང་། འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ། འབྲུག་རྒྱལ་ལྔ་པའི་ འབྲུང་སྐར་དུས་ཚེན།
  - རྣམ་ཐོག་པ་མས་ག་? འཚོལ་བཅུག་ནི།
  - ག་ཅིར་འབད་ནི་ཡོད་ག་? ཐོ་བཀོད་བཅུག་སྡེ་ ལྷག་བཅུག་ནི།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། འབྲུག་ཚེས་ ༤, ༡༠, ༡༥ ཚུ་ལུ་ དགོ་བའི་ལུ་འབད་དོ་ཡོད་པའི་ སྐར་བཤད་བྱིན་ནི་དང་། ཡང་ན། ཨ་ལོ་ཚུ་བཤད་ལུ་ ཐོ་བཀོད་བཅུག་སྡེ་ སྐབ་བཅུག་ནི་སོགས་ རིགས་སྡེས།

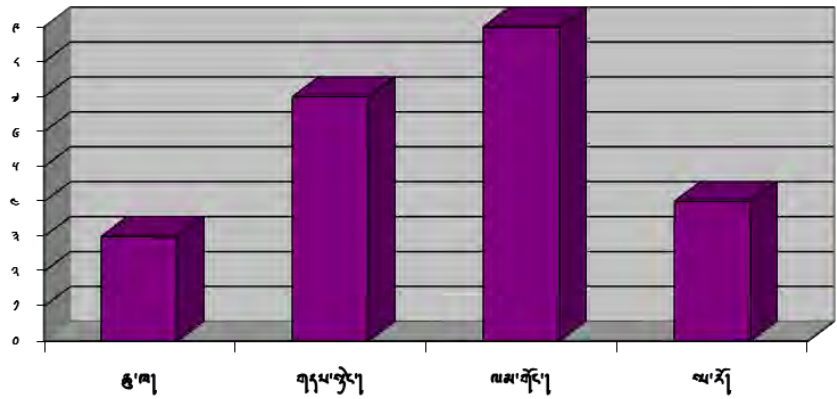
འདི་ལས་ འགོ་བཟུང་སྟེ། ཉིན་རེ་བཞིན་ འབྲུག་ཚེས་སྐབ་བཅུག་ནི་དང་། དུས་བཟང་ཚུ་གི་སྐོར་ སྐབ་ནི་གི་ སྐོར་རྒྱུ་ བཟོ་སྡེ་ ཉིན་རེ་བཞིན་སྟེན་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ།

- ༡.༢ གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་འདུག་ལཱ།
- ལས་དོན། འདུག་ལཱ་བཟོ་ནི་དང་ དེ་ལུ་གཞི་བཞག་སྡེ་ བར་བཤད་ རྒྱུ་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། འབྲི་བྲག།
- རིག་སྟོབས། དབྱེ་དཔྱད།
- སྟོབ་སྟོན་མཁོ་ཆས། མོག་ཐང་། འབྲི་དེབ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

- ༡ སྟོབ་རིམ་ ༡ པའི་ནང་ལུ་ བུཚ་ག་དེ་ཅིག་ཡོད་ག་? བུམོ་ག་དེ་ཅིག་ཡོད་ག་? ཡོངས་སྡོམ་ག་དེ་ཅི་ཡོད་ག་? ཐོ་བཀོད།  
 སྟོབ་རིམ་ ༡ པ། བྲེ་ཚན་ ༡༡ བུཚ་.....༡༢ ཡོད། བུམོ་.....༡༥ ཡོད། ཡོངས་སྡོམ་.....༡༢ ཡོད།
- ༢ གཡུས། ཨ་ལོ་ཚུ་ གཡུས་ག་ཉེ་ལས་ར་ཨིན་ན་? གཡུས་ཀྱི་མིང་འདི་ ཐིག་ཁྲམ་གྱི་འོག་ལུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད།  
 དཔེར་ན། འདུག་ལཱ་ (Tally graph) ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་

འབད་དགོ། དེ་ལས་ ལོག་ཐིག་ཁྲམ་ (Bar graph) ནང་ཕབ་སྟེ་བཟོ་ནི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ གིས་ ཏེ། བཤད་པ་རྒྱབ་ནི་དང་ ཐིག་བཟོ་ཐངས་ཚུ་སྟོན་བྱིན་དགོ།



དེ་གི་བྱུང་ལས། ཤད་ཁྲམ་ལུ་བརྟེན་བཟུགས།

- ▶ ལུང་ཤོས་ར་ ག་ཏེ་གི་ཨིན་པས་?
- ▶ མང་ཤོས་ ག་ཏེ་གི་ཨོ་ལོ་ ཨིན་པས་?
- ▶ རྩ་ལ་དང་ ལྷན་པ་ད་ ག་དཔ་སྟེང་གི་ ཨོ་ལོ་ག་དམ་ཅིག་གིས་ ལུང་མ་མས་?
- ▶ སྤོ་རོ་ལས་ རྩ་ལ་གི་ཨོ་ལོ་ ག་དམ་ཅིག་གིས་ ལུང་མ་མས་? མོགས། སྤོ་བ་དྲིས་ཏེ་ དབྱེ་བ་དབྱུང་བཟུགས་དགོ།
- ▶ དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ། རྩོད་ཁག་དང་། ལུང་ཕྱོགས། ལ་སྐད་སྐབ་མི་མ་འདྲཱ། ལོ་ཚད།

འདི་གི་ཞོར་ལར་ ཟུར་འཐེབ་གི་ལྷ།

- ལུང་དང་བུམོ། ལྷགསོ་དང་སྤྱང་ཀ། ལྷོགས་སྐབ་དག་ཞན། ཤད་དང་རུབ་ ལྷོ་མཚམས་མོགས་ ས་གནས་ག་ཏེ་ ལས་འབད་ཅུང་ དབྱེ་བ་མེད་པར་ གཅིག་ཨིན་པའི་སྟོར་ གོས་སྐབ་འབད་གནང།

༡.༥

སློབ་ཁང་གི་ རྒྱིག་ལམ།

ལས་དོན། སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ དགའ་ཏོག་ཏོ་དང་ བག་ཆགས་ཏོག་ཏོ་འབད་སྟོན་ནིའི་དོན་ལུ་ ཨོ་ལོ་ལོང་ར་སྐབ་ གོས་འབད་དེ་ ལམ་ལུགས་བཟོ་ཚུགས་དགོ།

- སྐད་ཡིག་རིག་རྩལ། ཉན་སྐབ།
- རིག་སྟོབས། དན་ཤེས།

སློབ་སྟོན་མཁོ་ཆས། ཤོག་ཐང།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་ཁང་ནང་ དགའ་ཉེག་ཉོ་འབད་ སློབ་དཔོན་པ་ཅིན། ག་ཅི་འབད་དཔོན་ག་? དཔེ་ཆ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ དཔོན་པ་ཅིན། ག་ཅི་འབད་དཔོན་ག་? ཆ་ལོགས་ཚུ་དང་ འཆམ་ཉེག་ཉོ་འབད་ སློབ་དཔོན་པ་ཅིན། ག་ཅི་ འབད་དཔོན་ག་? ཉིང་སངས་ ས་འབད་ སློབ་དཔོན་པ་ཅིན། ག་ཅི་ འབད་དཔོན་ག་? ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་དེས་ཏེ། ཁོང་གིས་ སློབ་མི་ཚུ་ དེ་དེ་བཞེན་ དུ་ ཐོ་བཀོད་སྟེ།

ཚོགས་དང་མ་ཚོགས་ ག་ཅི་འུམ་ན་? ཕྱི་སེལ་རྒྱུ་སྟེ། དཔེ་རྒྱ། སློབ་པ་རྒྱུ་དགས། བང་བཅོང་དབང་བཅོང་འབད་ནི། ལུང་ བཟོ་ནི། ཤོག་སླབ་ནི། གནང་བ་མ་ལེན་པར་ རོགས་ཀྱི་ཅ་ལ་སློབ་དེ། ཉེན་ལ་ཅན་གྱི་ལུ། གྱི་ཚུང་འབག་ནི། མེ་ཅེད་མོ་ཅེ་ནི། རྣོས་ ཅན་གྱི་རིགས་ལག་ལེན་འབབ་ནི། ཅ་ལ་མཐོང་མི་ཚུ་ རོགས་སློབ་དེ། སློབ་པ་དན་པ་ འབབ་འཛིང་འབད་ནི་སོགས་ ལག་ཚེ་ཉོག་ཉོ་ གི་རིགས་ གྲོས་རྒྱུན་འབད་དེ་ གནད་དོན་༥-༡༠ གྱི་ བར་ན་གྲོས་ཐག་བཅད་དེ། སློབ་དཔོན་གྱིས། ཤོག་ཐང་གུ་ལེགས་ཤོམ་ འབད་བེས་ཏེ་ སློབ་ཁང་ནང་སྐུར་བཞག་ཏེ་ ལག་ལེན་འབབ་ནི།

དེ་བཟུམ་འབད། རང་སེའི་ཁྱིམ་ནང་ཡང་ ལྷོ་བཟུམ་ འབད་ཚོགས་མ་ཚོགས་གི་ ལམ་ལུགས་བཟོ་སྟེ། རང་མི་ཉེ་ཚུ་ཚུ་གིས་ ལག་ལེན་འབབ་པ་ཅིན་ བན་ཐོགས་ག་ཅི་འོང་ནི་ཨིན་ན་? དེ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གྲོས་སྐུར་འབད།

ལྷག་དེབ་ཅིག་ལྷག་བཟུག་སྟེ། རྫོང་སྐྱོ་ སྤྲ་ཀྱག་འབད་ འཐོན་མི་ཚུ་ (ཕ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་) སོགས་འཚོལ་ཏེ་ གི་བཟུག། སྐྱོར་སྟོག་ མེ་ལྷག་བཟུག། ཤོ་དོན་སྐུར་བཟུག་སྟེ། མིང་ཚོག་ཚུ་དེ་ རྫོང་ཚོག་རེ་ གི་བཟུག་དགོ།

- ༡.༥ སྐུར་ཉེན་ཏེ་འདྲི་ལན།
- ལས་དོན། ཉེན་ཏེ་ སྐུར་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ འདྲི་ལན་འབད་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ཉེན་སྐྱབ།
- རིག་སྟོབས། དན་ཤེས།
- སློབ་སྟོན་མཁོ་ཆས། འཕྲི་དེབ་སོགས།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་སྐྱུག་ཚུ་ལུ་ སྐུར་ ག་གིས་ཤེས་ག་? ཟེར་དེས་ཏེ་ ཨ་ལོ་ ཁོང་ར་གིས་ ཤེས་མི་སྐུར་ཅིག་ ལས་སྐྱུར་གི་ ཐོག་ལས་ གཏང་བཟུག། སྐུར་འདི་ བཏང་ཚར་བའི་གུལ་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ སློབ་སྐྱུག་གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ ཤོ་ སྐུར་འབད་དགོ། ཡང་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐུར་སྟོན་ཉོག་ཉོ་ ཡོད་མི་ཅིག་བཏང་སྟེ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་ བཀོད་དེ།

དཔེར་ན།

- ཀ། སྤང་འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ འཕྲོན་དེས་གོ་?
- ཁ། སྤང་འདི་ནང་ ག་དང་ག་ར་/འདུག་?
- ག། སྤང་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ ཡིན་མ་མས་?
- ང། སྤང་འདི་ནང་ ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ ག་འདི་དག་འདྲི་ཡིན་པས་?
- ཅ། སྤང་འདི་ནང་ལས་ ག་ཅིར་ ཉ་གོ་ཡི་? དྲི་བ་གཞན་ཡང་བཀོད་དེ་ སྐབ་བརྟུག་དགོ།

སྤང་དེབ་ཅིག་ ལྷག་བརྟུག་སྟེ་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ ཡིན་ན་? སྐབ་བརྟུག་སྟེ། འདྲི་ལན་འབད། དེ་ལས་ ས་གནས་དང་ མི། སེམས་ཅན། ཅ་ལ་ཚུ་གི་མིང་ སོ་སོ་འབད་ བཏོན་ཏེ་བྲི་བརྟུག།

༡.༦ གནས་ཚུལ་བསྐྱེལ་ལཱ།

ལས་དོན། གནས་ཚུལ་ བསྐྱེལ་ལཱ་འབད་དེ་ བརྒྱུར་ འབད་ཚུགས་དགོ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཐུམ། འབྲི་སྐབ།

རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།

སྟོན་ཆས། དྲི་བའི་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

དང་པ་ར། སྐོབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་དྲི་བ་བརྒྱུམ་ཅིག་ ཤོག་ཁམ་ནང་ལུ་ གྲིས་འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས། སྐོབ་སྐྱུག་ཚུ་ལུ་ བཤད་ པ་རྒྱབ་སྟེ་ བྲིན་དགོ། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ཆ་འབད་བཟེ་སྟེ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་ ཉང་དོག་དྲི་བ་འདྲི་ལན་ འབད་བརྟུག།

- རྩོད་ཀྱི་ རྒྱུ་ནང་ ལཱ་འབད་མི་ ག་ར་ཡོད་གོ་?      - ལ་ཅ་ ལཱ་ག་ཅི་ འབད་ཡི་?
- སྐྱུན་ཆ་ ག་དེས་ཅིག་ཡོད་པ་སྟེ་?

དེ་གི་ཤུལ་ལས། སྐོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་དག་པ་ཅིག་ལུ་ རང་སོའི་ཆ་རོགས་དང་ག་ཅིག་ཁར་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད་ཡོད་མི་འདི་ སྐབ་བརྟུག་ནི་ དཔེར་ན།



**ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།**

ཨ་ལོ་ ཁོང་རའི་ས་ཁོངས་ནང་ གྲིམ་བེད་སྟོན་ མ་འདྲམ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ནེ་? དྲིས་ཞིན་མ་ལས། བྱང་ཤིང་གུ་ཐོ་བཀོད།  
 དཔེར་ན། སྟོན་གྲིམ། ཚོང་ཁང་། རྩ་རག། ལྷ་ཁང་། སློབ་གྲྭ་ སོགས་ག་ར་རྒྱུད་དགོ། ཨ་ལོ་རྩ་གིས་ བྱང་ཤིང་གུ་ཡོད་མི་ ཐོ་རྩེ་  
 འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བརྟུག་ཞིན་ན། གྲིམ་བེད་སྟོན་ ཅོག་འབྲེལ་འབྲེལ་མི་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག་? ཐོ་རྩེ་དཔག་ས་ཏེ་ ཤོག་ཁྲམ་  
 བཀའ་བརྟུག། དཔེར་ན།

གྲིམ་མ་འདྲམ།	བྱངས་ཁ།	ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཡིན་ནེ་?
སྟོན་གྲིམ།	༡	མི་སྟོན་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཡིན་པས།
ལྷ་ཁང།		
ཟ་ཁང།		
ཚོང་ཁང།		
སྐུམ་འཁོར་བཅོམ་ཁང།		
ནོར་གྲིམ།		
རྟ་ར།		
བཟོ་ར།		

གནས་རྒྱུ་ལུ་ སྐྱེད་ལུ་འབད་བརྟུག་སྟེ་ ཆ་རོགས་རྒྱ་ལུ་ བསམ་འཆར་བཀོད་བརྟུག་དགོ། དེ་ལས་

- ༡.༤                      གནས་རྒྱུ་བསྟུ་ལེན། (ལྷ་བཤམ་)
- ལས་དོན།                གྲིམ་བེད་སྟོན་མ་འདྲམ་རྩེ་ གནས་རྒྱུ་བསྟུ་ལེན།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    འགྲི་ལྷག།
- རིག་སྟོབས།            དབྱེ་དཔྱད།
- སྟོན་ཆས།                ཤོག་ཐང་། འགྲི་དེབ།

**ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།**

ཨ་ལོ་རྩ་གིས་ སློབ་གྲྭ་འུ་ཉེ་འདབས་ཀྱི་ གཡུས་ཚན་ཅིག་ནང་ གྲིམ་རྩེ་ལྟ་རྟོག་འབད་བར་འགྲོ་ནི་དོན་ལུ་ འོག་གི་ལཱ་ཤོག་  
 བཟུམ་ཅིག་བཟོ་སྟེ། དེ་དང་འབྲེལ་ གནས་རྒྱུ་བསྟུ་ལེན་འབད་བརྟུག།

གྲིམ།	གྲིམ་གྱངས་ཁ།	ཐོག་གཅིག་མ།	ཐོག་གཉིས་མ།	ཐོག་གསུམ་ཡར་གཅད།
སྟོན་གྲིམ་				
ཚོང་ཁང་				



སློབ་གྲྭ་				
སྐྱུ་ལའོར་བཅོམང་།				

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས། གྲིམ་མཐོང་རིགས་མཐོང་ཚད་ གྲངས་ཁ་རྒྱབ་སྟེ། གྲངས་ཁ་རྒྱབ་ ལཱ་ཤོག་ནང་བཀོད་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས། ལྷ་སྐྱོར་གྱི་ལམ་འདི་ཡང་ གྲིམ་ཆ་མཉམ་ར་མཐོང་ཚུགས་པའི་ ས་ཁ་ལས་པར་ འབྱིད་ནིའི་འཆར་གཞི་བཟོ་དགོ།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ཁོང་རའི་ ལཱ་ཤོག་ནང་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ ཡོད་མི་ལཱ་གཞི་བཞག་སྟེ། དེ་བའི་ལཱ་འབད་ནི། དཔེར་ན།

1. གྲིམ་ཐོག་གཅིག་འབད་མི་ཚོང་ཁང་ ག་དེམ་འདུག་?
2. ལྷ་ཁང་ག་དེ་ཅིག་འདུག་? མོགས། དེ་བཟུམ་གྱི་སློབ་ལཱ་འདི་ ཨ་ལོ་ཁོང་ར་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལཱ་བཀོད་ནིའི་ བོ་སྐབས་ཡང་བྱིན་དགོ། སློབ་ཁང་ནང་ རྩེ་ཚན་ནང་གོས་སྐྱུན་འབད་དེ་ སྐྱུན་ལཱ་འབད་བཟུགས།

༡.༩ གྲིམ་མ་འདྲམ་ཚུ་གི་གྲངས་ཁའི་ཤད་ཁྲམ།

ལས་དོན། གནས་ཚུལ་ཚུ་བསྐྱེ་ལཱ་འབད་དེ་ བཅད་ཁྲམ་ནང་ བཀོད་དེ་བརྗེས་སྐྱུར་འབད་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། འབྲི་ལྷག།

རིག་སྟོབས། (དབྱི་དབྱུད། ཐོ་བཤད་)

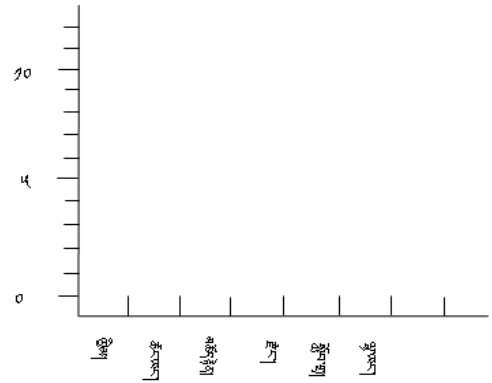
སྟོན་ཆས། ཤོག་ཐང་། ཚེན་སྐྱུག་སོགས།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ འཛོམ་ཐིག་ནང་ མེན་ཁི་ཁི་ཁྲ་ཕྱེད་རེ་ལཱ་ ཚད་རེ་བཀལ་མི་དང་། པར་ཚུར་མེན་ཁི་ཁི་ཁྲ་ རེ་རེ་འབད་མི་གི་ འཛོམ་ཐིག་ཅིག་གི་ནིའི་དོན་ལཱ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཐོགས་རམ་ འབད་བྱིན། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ གྲངས་ཁ་ལཱ་གི་ས་སྐྱོང་ གཤམ་འཁོད་ དཔེ་བཟུམ་འབད་བཀོད་ནི། ཁོང་གིས་ བཅད་ཁྲམ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལཱ་ ཐིག་ཤིང་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན།

གནས་ཚུལ་ཚུ་ཉེ་མམ་གི་ སློབ་ལཱ་འབྲས་ལོང་ར་གིས་ ཐིག་སློབ་ནང་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ། གྲིམ་ཐོག་ཚད་ཀྱི་དབྱི་བ་ ཕྱི་མི་དགོ།

བཅད་ཁྲམ་ལས་བརྗེས་སྐྱུར་འབད་ སྐྱུན་ལཱ་གི་བཟུགས་ནི་དང་། ཞིབ་འཚོལ་ གཞན་མི་གི་དོན་ལཱ་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ། དཔེ་འབད་བ་ཅིན། རྫོང་ཁ། ཚངས་ལ། ལྷོ་མཚམས་པ། འུམ་ཐང་པ། ཀུར་སྟོང་པ། སྐབ་མི་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་ག་? མོགས་དང་། གཞན་ཡང་། ཤིང་འབྲས། ཚལ་ལཱ། ཨམ།



གུན་ཆ། ལྷན་འབྲེས། ཀོང་ཙོ་ཚུ་ལུ་ དགའ་མི་དང་མ་དགའ་མིའི་ གྲངས་ལ། རྒྱུ་ནང་སྟོད་པ་ད། ཚོས་ལྷབ་མི། ཨ་ཙི་རེ་ལྷབ་མི།  
མ་ལྷབ་མི་གི་ གྲངས་ལ་མོགས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སྦྱོང་ལུ་ ལེ་ག་འབད་ཚུགས།

༡.༡༠ དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འབྲབ་པའི་མིང་ཚིག།

ལས་དོན། ཉེན་བསྐྱར་ ལག་ལེན་འབྲབ་མི་ མཐའ་འཁོར་དང་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་ ལག་ལེན་འབྲབ་ཚུགས་ནི།

- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།
- རིག་སྟོབས། གོ་བ།
- སྟོན་ཆས། མིང་ཚིག་གི་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལས་སྟོན།

འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྦྱོར་སྟོན་དང་ ཚིག་སྦྱོང་རྒྱུ་ལྷེ་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ་པའི་ཁར་ མིང་ཚིག་གོང་འཕེལ་དང་ སྐད་ཡིག་  
གི་ཡར་དྲག་གི་དོན་ལུ་ རྫོང་ཚིག་སྦྱོང་རེ་བཟོ་སྟེ་སྦྱོང་བ་བཅུག་དགོ། མིང་ཚིག་ཚུ་ ཤོག་བྱང་གུ་ཡིག་བཟོ་བཏོན་ཏེ་གྲིས་ཞིན་མ་ལས་  
སྐྱོར་རྒྱབ་འབད་ལྷག་བཅུག་ནི།

སྡེ་ཚན་ལྷག་ནིའི་འགྲན་སྡེར་  
དང་ མཐོག་ལས་མབ་གྱི་ སྦྱོང་ལུ་  
ཚུ་ བཟོ་སྟེ། མིང་ཚིག་འབྲི་ལྷག་

ཉལ་ལྷིམ། མ་ཚེད་བཤམ། ཐབ་ཚང་། གཉེར་ཚང་། ཟ་ཁང་། སྟོ་བར། དོས་ལྷིམ། ཆབ་གསང་།  
གསང་སྟོན། སྟོ་སྒྲིག། རབ་གསལ། སྟོ་ལ། སྦྱོང་ལྷིམ། ཚིག་ལྷིམ། གྲང་ལྷིམ། སྦྱོར་སྟེ། ལྷུ་མ་འཁོར་  
བཞག་ས། ལྷིམ་ཐོག་གཅིག་ས། ཁང་མིག། ལྷིམ་བཅད། སྟོ་མིག། སྟོ་རས། ཡོལ་ལི།

གི་ རྟེན་དང་རྫོང་སྦྱོང་གི་ སྦྱོང་བ་འཁོབ་བཅུག་དགོ།

དེ་གི་ཤུལ་ལས། ལྷག་དེབ་ཅིག་ ལྷག་བཅུག་སྟེ། མིང་དང་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ ལྷམ་ཙམ་རེ་གི་དབྱེ་བ་ སྦྱིར་བཏང་འབད་ བྱ་བཅུག།

༡.༡༡ བཤད་པ་རྒྱབ་ནི།

ལས་དོན། ཅ་དངོས་གྱི་ དབྱེ་བ་དང་ བཟོ་རྣམ་ཚུ་གི་སྟོར་ འབྲི་སྦྱོང་འབད་ཚུགས་ནི།

- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། སྦྱི་ནི།
- རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས། ལུ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལས་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་སྟོན་དང་ ཆ་འདྲཱ་འབད་ སྟོབ་སྦྱོང་ག་ར་ བྱི་ཁར་ལྷིད་ཞིན་མ་ལས། སྟོབ་སྦྱོང་ཚུ་ལུ་ ལུ་ཤོག་༡ པ་འདི་  
སྟོན་ཞིན་མ་ལས། མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ ཅ་དངོས་ ག་ཅི་འབད་རུང་གཉིས་དེ་ཅིག་ དོས་འཛིན་འབད་དེ་ འདི་གི་སྟོར་ལས་  
ལུ་ཤོག་ནང་ལུ་ བཏོང་དེ་ཡོད་མི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ། ཞིབ་འཚོལ་/འདྲི་ལན་འབད་བཅུག།

མིང་།	ཞུ་སྲུལ།
བཟོ་རྒྱུ།	སྦྲོམ་རྒྱུ་གྲིག་གི་ཅིག།
ཕན་པ།	ཉི་ཅུ་གི་དོན་ལུ་བཙུང་མ།
སྟོན་ལྟ། - ཤིང་འབྲས་ཞུ་སྲུལ་ ཟེར་མི་ཞིན་པས། ཤིང་འདི་སྦྲོམ་རྒྱུ་གྲིག་གི་ཅིག་འདུག། ཞུ་སྲུལ་ ཉི་ཅུ་གི་དོན་ལུ་བཙུང་དོ་ཡོད་པ་ཞིན་མ་མས།	

དེ་བཟུམ། ཤིང་དང་ ཤིང་འབྲས། ཅ་དངོས་ གཞན་མིའི་ཐོག་ལུ་ཡང་ ཕན་ཐོགས་དང་དགོས་པ། བཟོ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས། བཤད་པ་རྒྱབ་བཅུག་སྟེ། འབྲི་མི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ རྒྱབ་སྦྲོར་བྱིན་དགོ། ལྷག་དེབ་ཅིག་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ ཤིང་འབྲས་དང་ ཅ་དངོས་ མི་ སེམས་ཅན་རྒྱུ་གི་ མིང་སོ་སོར་བཏོན་བཅུག་ནི་དང་། མིང་རྒྱུ་ ཉམ་མོ་མི་རྒྱུ་ སོ་སོ་འབད་ བཏོན་བཅུག་སྟེ་ དོགས་སེལ་གྱི་འདྲི་ལན་འབད།

དེ་གི་ཤུལ་ལས། ལྷག་དེབ་ཅིག་ ལྷག་བཅུག། དེ་ནང་ལས་ མིང་རྒྱུ་ བཏོན་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ དེ་རྒྱུ་གཅིག་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ནུ་? བཟོ་རྒྱུ་ག་དེ་སྟེ་ ཡོད་པ་ཞིན་ནུ་? སོགས་བཤད་པ་བྲི་བཅུག། དེ་ལས་ འབྲི་དེབ་སོར་སྟེ་ སྦྲོན་ཡོན་གྱི་ བསམ་འཆར་ བརྗེ་བཅུག།

- ༡.༡༢                      མིང་རྒྱུ་ལྷག་ནི།
- ལས་དོན།                      རྒྱུ་འདོགས་གྱི་ མིང་རྒྱུ་རྒྱུ་ འབྲི་ལྷག་འབད་རྒྱུ་གས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།              འབྲི་ལྷག།
- རིག་སྟོབས།                      བོ་བ།
- སྟོན་ཆས།                      མིང་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ བོ་བ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་རིམ་ ༢ ནང་ ལྷབ་ཚར་མིའི་མིང་ཚིག་ རྩེག་འདོགས་ཅན་དང་སྟོན་འཇུག་ ཡང་འཇུག་དང་ རྩེས་འཇུག་མིང་མཐའ་ཚུ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གིས་ རྫོང་ཚིག་གི་ཤོག་ཁམ་ཅིག་ བཟོ་ཞེན་མ་ལས་ ལྷག་བཅུག། འབྲི་དེབ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག་སྟེ། ལོག་ཁོང་ར་ལུ་ ལྷག་བཅུག། དཔེར་ན།

མི་དབང་ མངའ་བདག་ རྒྱལ་པོ་ འཕྲོན་དེས། ལྷམ་གིས་ དབང་ གནང་དེས། སློབ་སླུག་ཚུ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ འཕྲོ་དེས། སི་སི་ ཤིང་གུ་ རྒྱ་དང་རྒྱ་དཀར་ འདུག། རྟ་གིས་ ལྷར་ཆ་ འབག་དེས། ཨ་ལོ་གིས་ ལྷང་སུ་ འཕྲུ་དེས། ལོ་གི་ རྩེམ་ བསྐྱབས་ རུག། མོ་ གཡུ་སྟོན་ ཨིན། གུ་རམ་ མངར་མོ་ འོང། ལྷམ་འཁོར་འདི་ བཟོ་ ལེགས་ཤོམ་འདུག། དཔུལ་ལྷག་ ལྷམ་འཁོར་ ནང་ ལུས་སོ་རུག། ལ་སོགས་པ།

སློབ་ལཱ་འདི་ འབད་ཚར་ཞེན་མ་ལས། ལྷག་དེབ་ཅིག་སྟོན་དེ་ ཚིག་གི་གཅད་མཚམས་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ལྷག་བཅུག་དགོ། དེ་གི་ འཕྲུལ་ལས་ རྩེག་འདོགས་དང་སྟོན་འཇུག་ ཡང་འཇུག་དང་ རྩེས་འཇུག་མིང་མཐའ་ཚུ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་ གི་བཅུག་ ཞེན་མ་ལས། དོན་དག་འཚོལ་བཅུག། ག་དེམ་ཅིག་འབད་ མ་ཤེས་མི་ཚིག་ཚུ་ཨིན་པ་ཅིན་ ཆ་ལོགས་དང་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར་ལེན་ཏེ་ དེ་གི་དོན་དག་ཚུ་ གིས་ཞེན་མ་ལས་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་བཟོ་བཅུག་དགོ།

- ༡.༡༣ ལས་འཚོལ་ནི།
- ལས་དོན། ཨང་ཡིག་དང་ འབྲི་ལན་གི་རྩེགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། འབྲི་ལྷག།
- རིག་སྟོབས། རྩེན་ཤེས།
- སྟོན་ཆས། ལུ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལས་སྟོན།

སློབ་རིམ་ ༢ ནང་ ལྷབ་མིའི་ཨང་ཡིག་ ༡ ལས་ ༢༠ ཚུན་ ལུ་ཤོག་ ༢ པ་ནང་ལུ་ གིས་ཡོད་མི་འདི་སྟོན་དེ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཚར་ གཅིག་ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ ཡིག་གཟུགས་ནང་གི་བཅུག། སློབ་སླུག་ཚུ་གིས་ འབྲི་མི་འདི་ཚུ་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་ ལྷེབ་འཚོལ་ མི་ཚུ་ བཅོལ་རྒྱབ་ཞེན་མ་ལས་ སློབ་ཁང་ནང་ བཀའ་སྟོན་འབད་བཞག་ནི་དང་ དཔེ་སྟོན་ནང་བཞག་དགོ། དེ་ནང་ལས་ མིང་ ཚིག་ ལག་ཆེདོག་ཏེ་ བསལ་ཏེ་ ལྷེབ་སེམས་ཁང་བཞག་ནི་གི་ རྒྱུད་བ་འབད། ཡིག་བཟོ་སྟོན་དེབ་ཚུ་སྟོན་དེ་ ཡིག་བཟོ་རྒྱུད་བ་ འབད་བཅུག།

ཞོར་ཁར་ ལྷུང་འབྲིབ་ཀྱི་ལཱ།  
- དག་//ལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ དགོ་བ་དང་ མི་དགོ་བའི་ལུ་ ག་ཅི་ར་འཐོན་མ་ཨིན་ནེ། གོས་སྐར་འབད་དེ་ དེ་རེ་བཞིན་ཏུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ། ལྷུང་ དགོ་བ་དང་ ལྷུང་དགོ་བ་ཚུ་ ལྷུ་སེལ་རྒྱབ་སྟེ་ བཀའ་སྟོན་འབད་གནང་། ཉེན་རིམ་བཞིན་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ རྩེན་གསོ་འབད་ནི།

- ༡.༡༤                    འདྲན་བཀའ་ཐངས།
- ལས་དོན།                བཀའ་ཐངས་དང་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།   གི་ནི།
- རིག་སྟོབས།            ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས།                ཡིག་བཟོའི་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྦྱང་ལཱ་འདི་ གཙོ་བོ་ར་ སྟོབ་རིམ་ ༢ པའི་ནང་ལྟ་བུ་མི་ ཡི་གུའི་བཀའ་ཐངས་དང་ ཡིག་བཟོ་ཚུ་ བཟུ་ནི་ གི་དོན་ལུ་ཨིནམ་ལས། སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཡིག་བཟོའི་སྦྱང་དཔང་པ་ནང་ལས་ ཨ་ཡིག་དཀར་མཛེས་ ཟེར་མི་འདི་ འབྲི་ཐངས་ སྟོར་ བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ སྟོབ་སྐབ་ཚུ་ལུ་ རེ་སྟོན་འབད་ཞེནམ་ལས་ དཔེ་བཟུ་སྟེ་ གི་བཟུག། དཔེར་ན།

རྗེ ཨ་ཡིག་དཀར་མཛེས་ལས་འཁྲུངས་ཤེས་སྟོའི་གཏེར།། བས་ཚྲོལ་མ་སྐྱེ་བའི་གཞོན་གདོང་ལུ་བཞེན།། ཆགས་ཐོགས་ཀུན་གྲུལ་ མཚུངས་མེད་འཇམ་དབྱངས་མཐུས།། མངུ་མཁམ་པའི་གཙོ་བོ་ཉིད་གྱུར་ཅིག།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟོར་ར་རྒྱབ་སྟེ་ ཡི་གུ་འདྲན་བཀའ་ཐངས་དང་ མགོ་ཅན་ཡོད་པའི་ཡི་གུ། དཔེར་ན། རྒྱ་ རྒྱ་ ཚུ་ ཡི་གུའི་གྲུལ་གྱི་ ལྷག་ལས་ལྷག་སྟེ་ འབྲི་མི་ཡོད་པ་ཅིན་ བཙོ་ལ་རྒྱབ་བྱིན་དགོ། ཡང་ན། སྟོབ་སྐབ་ག་ར་ལུ་ གཅིག་ཁར་ འབད་ སྟོན་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ བྱང་ཤིང་གུ་ འདྲན་བཀའ་བཟུག་སྟེ་ ལེགས་བཙོས་འབད་བྱིན། དེ་ལས་ ལྷག་དེབ་ཅིག་ལས་ འདྲན་བཀའ་ཐངས་དང་འཇེལ་ཏེ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཟུག་སྟེ།

- ལྷག་བཟུག་ནི།
- སྟེབ་སྐབ་བཟུག་ནི།
- དོན་དག་སྐབ་བཟུག་ནི།
- ཚོག་བཟོ་བཟུག་ནི་ སོགས་འདི་ལན་འབད།

- ༡.༡༥                    སྟེབ་པབ།
- ལས་དོན།                སྟོབ་རིམ་ ༢ པའི་ནང་ལྟ་བུ་མི་ མིང་ཚིག་ཡིག་སྟེབ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ ལྷབ་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།   གི་ནི།
- རིག་སྟོབས།            ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས།                མིང་ཚིག་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་རིམ་ ༢ པ་ ནང་ལྟ་བུའི་ མིང་ཚིག་ ༡༥ དེ་ཅིག་ ཤོག་ཁམ་ནང་ གྲིམ་ཏེ་འབག་འོང་མི་འདི། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་  
སྟོན་ཏེ་ དུས་ལུན་སྐར་མ་ ༥ དེ་ཅིག་ ལྷག་བརྟུག་ཞིན་མ་ལས། དེ་ནང་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སློབ་ཕབ་འབད་བརྟུག། དེ་ཡང་ སློབ་  
དཔོན་གྱིས་ ཤོག་ཁམ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ ལྷག་བྱིན་པ་ ཨ་ལོ་ཚུ་འབྲི་དེབ་ནང་ གྲི་བརྟུག་དགོ། སློབ་ཕབ་འབད་ཚེ་མ་ད་ སློབ་དཔོན་  
གྱིས་ འབྲི་དེབ་ཚུ་ ཚེས་ལུ་ཕར་ཚུར་སོར་བརྟུག། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཤོག་ཁམ་འདི་ ལོག་དཔུངས་ཞིན་མ་ལས་ ཡིག་  
སློབ་ཚུ་ ལེགས་བཅོས་འབད་བརྟུག། ཞབས་ཁྲ་དང་། གནས་ཚུ་ལ། སློ་ ལ་སོགས་པ་ ཉན་བརྟུག་སྟེ་ འགྲོས་གྱིས་བཏང་ གྲི་  
བརྟུག་ཚུང་བཏུག།

- ༡.༡༦                      བཟའ་ཚང་གི་པར་བཤད།
- ལས་དོན།                      ལཱ་དང་བསྟུན་པའི་ བཤད་པ་ གྲི་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།              ཉན་ནི། སླབ་ནི། གྲི་ནི།
- རིག་སྟོབས།                      དན་ཤེས།
- སྟོན་ཆས།                      ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཟའ་ཚང་ཚུ་གིས་ ལཱ་འབད་བའི་བསྐྱང་གི་ ཤོག་ཁམ་ཤོག་གངས་ ༡ པ་འདི་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས། སློབ་སྤྱི་དང་  
གཅིག་ཁར་ གྲི་བ་འབྲི་ལན་འབད་དགོ། དཔེར་ན།

ཚུད་ ཆ་ཁབ་གྱིས་ པར་ནང་ ག་ཅི་ར་ མཐོང་མ་མས་?

ཁོང་ ཆ་ཁབ་ ག་ཅི་ར་ འབད་དེས་?

འདི་ནང་ ག་དང་ག་ འདུག་? ག་ཅི་ར་ འབད་དེས་? བཟའ་ འོང་ནི་མས་?

དེ་བཟུམ་ གྲི་བ་འདི་འོག་ལུ་ སློབ་སྤྱི་གྲོ་བཅོར་ཏེ། ཨ་ལོ་ཁོང་ར་གི་ བསམ་སྟོན་དང་བསྟུན་ སླབ་བརྟུག། དེ་གི་ཤུལ་ལས་  
ཤོག་ཁམ་འདི་ལུ་བཏུ་སྟེ་ ཁོང་ར་གི་ མཚན་མི་དང་འཇུག་ཏེ་ ག་དག་འཇུག་གི་བརྟུག། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ གཙོ་བོ་ར་ སློབ་སྤྱི་གྲོ་  
གིས་ ཨ་ལོ་གི་ བསམ་འཆར་མེན་པར་ ཤོག་ཁམ་གི་ནང་ལས་ ག་ཅི་ར་ བད་འཇུན་ལུ་ག་? བཏུ་དགོས་ཡིན།

དེ་ལས་ གནས་སྐབས་དང་བསྟུན། བྱི་ཁར་ཁྱིད་སྟེ། ས་ཆ་དང་ ཤིང་ ཁྱིམ་ གུ་ སེམས་ཅན་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ལྷ་རྟོག་འབད་བརྟུག།  
སྟེ་ ག་ཅི་མཐོང་མི་འདི་ཚུ་ གྲི་བརྟུག་ནིའི་ ཤོ་སྐབས་ལེ་ཤ་འདུག། ཨ་ལོ་འི་ རིག་ཅུལ་ལུ་ཕན་པའི་ དོན་ཚན་མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ་  
འབད་དགོས་ལག་ཆེ།

༡.༡༢                    ཏུས་རྒྱན་ལག་ལེན་འབྲེལ་མི་མིང་ཚིག།  
 ལས་དོན།                ཁང་ཆས་དང་ ཟ་ཉོད་ཐབ་ཆས་རྒྱུ་རྒྱ་དང་ ལག་ལེན་རྒྱ་གྲོལ་ལས་ ཉ་གོ་རྒྱུགས་ནི།  
 རྐྱད་ཡིག་རིག་ཚུལ།    ལྷག་ནི།  
 རིག་སྟོབས།            ལག་ལེན།  
 རྟོན་ཆས།                འབྲི་དེབ་དང་། ལྷ་གུ་སོགས།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

འོག་གི་མིང་ཚིག་རྒྱ་ སྟོབས་སྤྲུག་རྒྱ་གིས་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པ་འབད་སྤྱད་ཐབས་ལུ་ གཤམ་འཁོད་སྤྱོད་ལུ་གི་ཐོག་ལུ་ ལྷག་བཟུག་དགོ།

- ལྷག་བཟུག་ནི། ཤོ་དོན་སྤྲེལ་བཟུག་ནི། རྒྱ་ག་ཅི་གིས་བཟོ་བཟོམ་ཡིན་ནེ་  
 ག་ཅི་འོ་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཡིན་ནེ་ ག་གིས་བཟོམ་ཡིན་ནེ་ ག་ཏེ་ལས་འཐོན་མ་ཡིན་ནེ་ འབྲི་སྤྲེལ་ འབད་  
 བཟུག་ནི།
  - དག་ཐོག་དང་ ཡིག་ཐོག་ལས་ སྤེལ་འགྲན་སྤྱད་ འབད་ནི།
  - དོན་དག་གི་བཟུག་ནི། ཚིག་བཟོ་བཟུག་ནི།  
 ཕར་གྲི་བཟུག་སྤེ་ བཤད་བའི་བཟུག་ནི་རྒྱུ་ འབད་དགོ།
- # ལྷག་དེབ་ ལྷག་བཟུག་སྤེ། འདི་ནང་རྒྱུད་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་རྒྱ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་མིང་ཚིག་རྒྱུ་ འོགས་སུ་བཏོན་བཟུག་  
 རི་སོགས་ འབད་དགོ།

རྐྱད་ཡི། རྐྱད་ཡི། འབྲི་ཡི། ཉལ་ཡི། བར་སྟོམ། འཕྲེག་སྟོམ། རྒྱུད་འཁོར། རྒྱུད་ཐབ། ཅོག་སྟོམ། མེ་རྒྱུད་རྒྱ་ཚི། རྒྱ་རྒྱུད། ཀྱ་ཀྱ་ལ།  
 ཡིན་ཅི། ཅོག་ཀྱ། དོ་སྟོ། ར་སྟུམ། རམ་སྟུམ། ཀྱ་ལ་རྒྱུམ། ཟངས་གཞོང་། ཐོར་པ། ཐ་ལི། བར་རྒྱུད། རྒྱ་ཟངས། རྒྱ་ག་ཐབ། ཐུར་མ།  
 རྐྱད་ཀྱ། རྒྱ་ཟོམ། ཆང་ཐོར། ཞུ་ཞུག། དོ་གཅེལ། དོན་ཡི། དོ་ཐེལ། རྟོན་ཐེ། གཉའ་ཤིང་། རྣལ་ལྷན་ལ། ལྷ་མིག། བརྒྱུད་འཐིན།  
 འགྲུལ་འཐིན། རྒྱུད་མཐོང་། རྒྱ་སྟོམ། ཕར་ཆས། རྟོག་མེ། རྒྱ་རྒྱུད། རྟོམ། ལག་རྒྱུད། ཐད་རྒྱུད། རྒྱན་སྟོམ། རྒྱགས་མ། རྒྱགས་  
 རས། རྒྱལ་བས། རྒྱུ་དཔ། རྒྱུ་འཁོར། རྒྱ་འཁོར། འགྲུལ་འཁོར།

གཞུང་གི་ཅ་ཆས་དང་། རང་གི་ཁྱིམ་ནང་གི་ཅ་ཆས་རྒྱུ་ བདག་འཛིན་དང་། ལེགས་ཤོམ་འབད་ རྒྱུད་དགོ་པའི་ རྟོར་ལས་ དེས་  
 ཤེས་འཕྲོད་བཟུག་དགོ།

༡.༡༤                    རང་མི་ཉེ་ཚོན།  
 ལས་དོན།                ཉེ་ཚོན་གྱི་བརྒྱུད་ལམ་དང་ ཉེ་ལམ་ བརྩི་རྒྱུགས་དགོ།  
 རྐྱད་ཡིག་རིག་ཚུལ།    འབྲི་སྤྲེལ།

རིག་སྟོབས།	ལག་ལེན།
སྟོན་ཆས།	ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ནང་མི་ཉེ་ཚེན་ཨ་ཞང་ ཨ་ནི་ ཨ་ལུ་ལ་སོགས་པའི་ ཉེ་  
ཚེན་ཚུ་ཤེས་བརྟུག་ནི་གི་ དོན་ལུ་ ཤོག་ཁམ་ ༢ པ་འདི་ བཏོན་ཞེན་ལས།  
དང་པ་ར་ ཚར་གཅིག་ལྷག་བརྟུག། ཤོག་ཁམ་འདི་ལུ་ ལག་བརྟུན་འབད་དེ།  
མགུ་ལུ་སྟོན་མི་གཉིས་ ག་ཨིན་པས་?



འོག་གི་འདི་ག་དང་ ག་ཨིན་པས་? ལ་སོགས་པ་ ནང་མི་ཉེ་ཚེན་གྱི་མིང་  
ཚུ་ སླབ་བརྟུག་དགོ།  
དེ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་དྲི་བ་བཏོན་ནི། དཔེར་ན།

- དབང་འཛེམ་གྱི་ ཨ་ལོ་འདི་གིས་ བསོད་ནམས་ལུ་ ག་ཅི་ཕོག་པ་སྟེ།
  - བསོད་ནམས་ཀྱི་ ཨ་ལོ་གིས་ དབང་འཛེམ་ལུ་ ག་ཅི་ཕོག་པ་སྟེ།
  - དབང་འཛེམ་དང་ བསོད་ནམས་ཀྱི་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཨཔ་བསམ་པ་དང་ ཨམ་དབང་མོ་ལུ་ག་ཅི་ཕོག་པ་?
- ཟེར་བའི་དྲི་བ་ཚུ་བཏོན་དེ་ སླབ་བརྟུག།

དེ་གི་ཤུལ་ལས། ཨ་ལོ་རང་སེའི་ཁྱིམ་ནང་ ནང་མི་ཉེ་ཚེན་ ག་དང་ག་ར་ཡོད་པ་ཨིན་ན་? སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ སླབ་བརྟུག་ནི་དང་།  
ནང་མི་ཉེ་ཚེན་གྱི་ ལཱ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ཡང་ སླབ་བརྟུག། དེ་ལས། ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གངས་ ༣ པ་འདི་ སྟོན་ཞེན་ལས། དྲི་བ་ཚུ་གི་  
ལན་གྱི་བརྟུག་དགོ། ལན་གྱིས་ཚར་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྟུ་བཞག་དགོ།

དེ་ལས། ཨ་ཁྱས་ཨང་ཁྱས་ཚུ་ལས་ འཕོ་བརྟུགས་སྟེ་ ཨ་ལོ་ཁོང་ར་ཚུན་ཚོད་གྱི་ བརྟུན་ཁམ་ཅིག་ བཟོ་བརྟུག་སྟེ་ གསལ་སྟོན་  
འབད་བརྟུག།

# རང་ལས་མཐོ་མི་ ཨ་པ་དང་ཨ་འི་ ཨ་ཁྱས་དང་ཨང་ཁྱས་ཚུ་ལུ་ ལཱ་ཞབས་འབད་དགོ་པའི་ ཕྱིས་མཐོང་བརྟུན་དགོ་པ་ཚུ་  
སྟོན་ཏེ་ ཡིད་ཆེས་འདྲོང་བརྟུག་དགོ།

- ༡.༡༩ དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འབྲེལ་པའི་མིང་ཚོགས།
- ལས་དོན། ལྷ་ཚོས་རྩིས་ཐངས་དང་ ལོ་རྟགས་རྩིས་ཐངས་ ཤེས་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། འབྲི་ལྷག།



རིག་སྟོབས།           དབྱེ་དཔྱད།  
སྟོན་ཆས།             ལོ་འཁོར་༡༢ གྱི་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལོ་འཁོར་༡༢ ཤོག་ཐང་ནང་གིས་ཉི་ འབག་འོངས་སྟེ།

གྱི་བ། མྲང་། སྟག། ཡོས། འབྲུག། རྩུལ། ཉ། ལུག། སྤེལ། བྲ། བྱ། བྱ། བྱ། བྱ།

མིང་ཚིག་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ སྦྱར་གྲོག་དང་ ཚིག་སྦྱད་འབད་ ལྷག་བཟུག་ཞིན་མ་ལས།

- ལོ་འཁོར་༡༢ གྱི་སེམས་ཅན་ཚུ་ རོ་སྦྱོད་འབད་ནི།
- རྫོང་ཚིག་རེ་བཟོ་སྟེ་ ལྷག་བཟུག་ནི།
- རང་གི་ལོ་རྒྱུས་ རོས་འཛིན་འབད་བཟུག་ནི།
- དབྱིན་ལོ་ ༢༠༠༠ རང་སྤེལ་ཡི་ཨིན་པ་ཅིན། ལོ་རྒྱུས་ག་ཅི་ཤོག་ནི་མས་? སོགས།
- རྫོང་ དབྱིན་ལོ་ ག་ཅི་ཡི་ནང་ སྤེལ་ཡི་? ལོ་རྒྱུས་ ག་ཅི་ཤོག་ནི་ཨིན་པས་? སོགས། འདྲི་ལན་འབད་དེ་ རང་སོའི་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ ཤེས་བཟུག་དགོ།

དེ་ལས། རྩམ་/རྩམ་ག་ ཚོས། ཉི་ལྷ། ཉེར་  
གཅིག། ཉེར་གཉིས། ཉེར་གསུམ་-----  
གནམ་གང་སོགས་ ཚོས་ཕྱིས་ཐངས་ཚུ་སྟོན་  
སྟེ། བྲང་ཤིང་གུ་ འབྲུག་པ་གི་ ཚོས་ཡང་  
དབྱིན་ཚོས་དང་ཅོག་འབད་པ་འབད་ བཀོད་  
ནི་འགོ་བཙུགས།

རྩམ་གོ། གཞུང་གི་ངལ་གསོ། ལོ་གསར་  
ལུས་འབབ། ཉི་ལོ་ག། རྩམ་ཡོངས་དུས་ཚེ།  
འབྲུང་སྐར་དུས་ཚེ། ལྷག་འབབ་དུས་ཚེ།  
སྤེལ་རྩམ་ཚོས་བཟུ། གསེར་མི་མངའ་གསོལ།  
ངན་པ་དགུ་འཛོལ། ཚོ་འབྲུལ་རྩམ་ག་ བ་ག་



ཟླ་བའི་དུས་བཟང་། ཞབས་རྒྱ་སྐྱོ་མཚོད། འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པའི་འཁྲུང་སྐར་དུས་ཚེན་དང་ཚུ་མིམས་དུས་ཚེན་  
སོགས།

- རོ་སྟོད།
- དེ་སྐབས་ག་ཅི་འབད་ནི་ཡོད་ག?
- ག་ཅི་ར་འབད་དགོ།
- སྲང་སྲང་སོགས་ བཤད་སྡེ་ གི་བརྒྱུག་དགོ། དཔེར་ན།  
ཟླ་མོ་ཟེར་མི་འདི་ གཟའ་དང་ཚེས་གངས་ དུས་ཚོད་བཟང་རན་ཚུ་བཟུ་ནི་གི་ དཔེ་ཆ་ཅིག་ ཡིན། སོགས།  
ཚོ་འབྲུལ་ཟླ་བ་འདི་ ཟླ་བ་དང་པ་ལུ་སྐྱབ་ཡིན། འདི་གི་སྐབས་ །ཤ་ཉེ་ཚོང་ཚུ་ འབད་མི་ཚོགས། དག་བའི་  
ལུ་ འབད་དགོ། སོགས།

# ལྷག་དེབ་ཅིག་ ལྷག་བརྒྱུག་སྡེ་ དེ་ནང་ལས་ དུས་ཚོད་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ག་ཅི་ར་ འཛོན་ནི་འདུག་  
ག? (ཉེ་མ། ད་ལྟོ། ཅ་ཉིང་སོགས་) འཚོལ་ཏེ་ གི་བརྒྱུག་ནི་དང་། བྱ་ཚོགས་གི་རིགས་ ལོགས་སུ་བཏོན་  
བརྒྱུག་ནི།

༡.༢༠

ལམ་དོན།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།  
རིག་སྟོབས།  
སྟོན་ཆས།

བགྲིས་རྟགས་བརྒྱུད།

བགྲིས་རྟགས་བརྒྱུད་ཅོས་འཛིན་དང་ དོན་དག་ཉ་གོ་ནི།

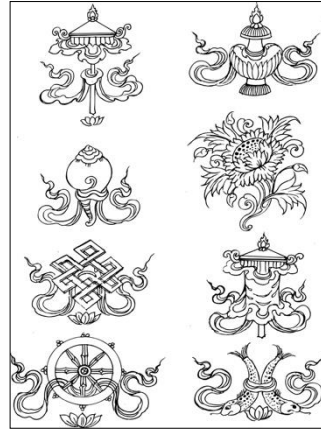
འགྲི་སྐབས།  
གོ་བ། (ལྟ་རྟོགས། བར་བཤད་)  
ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚོགས་རབ་འབྱེད་བཟུ་གིས་རྟགས་ཡོད་མི་ཤོག་ཁྲམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

༡. བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་ རིམ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་མིང་ཚུ་ ཤོག་ཐང་གུ་བྲིས་ཏེ་  
རོ་སྟོན་འབད། དེ་གི་ཤུལ་ལས།

□ ཨ་ལོ་ཚུ་ཕྱི་ཁར་བཏང་སྟེ་ བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་པར་ཚུ་ ག་ཏེ་ར་  
འདུག་ག་? ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་ གནས་ཚུལ་བསྟུ་ལེན་འབད་བཅུག།

□ ཁོང་གིས་ འབག་མི་གནས་ཚུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འདི་ག་ཅི་གི་ རོན་ལུ་  
ཡིན་ན་? འདི་ལན་གྱི་ཤོག་ལུ་ བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་རིམ་འུ་ཁྲུངས་  
དོན་ ལུ་ཁྱེད་ཀྱི་བཤད་བྱིན།



༢. བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་ ལྷག་དེབ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་  
ཀྱི་ བཤད་པ་ལུ་ལྷན་ལུ་མེད་མི་འདི། མོ་དོན་བཤད་དེ་ འབྲི་སྟབས་འབད་བཅུག་དགོ།  
དེ་མིན་ སྟོབ་དཔོན་རང་གིས་ ག་ཤེས་མི་འདི། བཤད་བྱིན་དགོ། དཔེ་འབད་བ་ཅིན།  
དབུ་གི་ཚབ་ལུ། ག་དུག་ས།  
སྟུན་གི་ཚབ་ལུ། ཉ། མོག་ས།

༡.༢༡ བརྟུང་དང་ ལྷག་བསྟུགས།

ལམ་སྟོན། བརྟུང་ལྷག་བསྟུགས་ཚུ་ ཉ་མོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།

རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།

སྟོན་ཚས། བརྟུང་དང་ ལྷག་གཞི། ལྷག་བསྟུགས།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་གྲུ་ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ བརྟུང་ཚུ་ ལྷག་པར་འབྱེད་ནི། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟོབ་གྲུ་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ བརྟུང་  
ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་ སྟོབ་ཁང་ཕྱི་ཁར་བྱིད་དེ་ ལྷག་བཅུག་ནི། དཔེར་ན། སྟོབ་གྲུ་མིང་། ལྷག་  
བསྟུགས། སྟོབ་ཁང་སྟེ་རིམ། དཔེ་མཛོད་ཀྱི་སྟོན་གཞི། དེ་སྟུལ་བརྟུང་། མོག་ས།

དེ་ལས་ ལོག་སྟོབ་ཁང་ནང་སྟོན་པ་ད་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ བརྟུང་མ་འདྲུག་ག་ཅིར་མཐོང་ཅི་ག་? སྟོབ་བཅུག་ནི། འདི་ག་ཅི་འདི་དོན་  
ལུ་ ཡིན་ན་? སྟོབ་བཅུག་སྟེ།

ནམ་ར་འབད་རུང་ བད་བྱང་ནང་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབད་ཚོགས་ མ་ཚོགས་ཚུ་ བཟུ་དགོས་ལག་ཚེའི་བའི་སྟོང་ སེམས་ལམ་ དེས་བརྟུག་དགོ།

དེ་ལས། ཨ་ལོ་གཉིས་ལེ་ བསྐྱེམ་བརྟུག་སྟེ། རྒྱགས་སྟིགས་འཛིན་སྟེང་། མཐའ་འཁོར་བདག་འཛིན། གཟུགས་ལམས་གཙུང་སྟེ། སོགས་དོན་ཚན་ལེ་ག་སྟེང་དེ། དེ་སྐྱེལ་གྱི་བད་བྱང་ བཟོ་བརྟུག་སྟེ། གསལ་བཤད་འབད་བརྟུག་སྟེ། གནད་དོན་འཕྲི་སྟོན་འབད་ དེ། ས་གནས་ནང་ བགལ་བརྟུག། སྟེ་ཚན་ནང་འབད་ བད་བྱང་མེད་པ་ཅིན། སྟོན་ག་ཅི་འོང་ནི་མས་ག་? བད་བྱང་གིས་ ག་ཅི་ལུ་ ར་ བན་ཐོགས་པས་ག་? སོགས་མི་བརྟུག་སྟེ། གསལ་བཤད་འབད་བརྟུག་སོགས་.....།

དེ་ལས། ལྷག་དེབ་སྟོན་དེ་ མགལ་ལས་ མཚུག་ཚུན་ ལྷག་ནིའི་སྟེང་ལུ་ཚུ་ བྱིན་དགོ།

- ༡.༢༢ ཐིག་ཚད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཚད་འཇལ་ནི།
- ལས་དོན། སྟོབ་གྲའི་ ས་ཤོ་ནང་ཡོད་པའི་ཁྱིམ་ཚུ་ཚད་འཇལ་ཉེ་ ཚད་བཏོན་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། འཕྲི་སྟེན།
- རིག་སྟོབས། དབྱེ་དབྱེ།
- སྟོན་ཆས། ཐགས་དང་འཇལ་ཆས།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཚད་འཇལ་བརྟུགས་ད་ དང་པ་ར་ ཅ་ལ་ཚུང་སུ་འབད་མི་ མི་ཉར་གཅིག་ལས་ ལྷག་པའི་རིགས་ཚུ་ འཇལ་བརྟུག་ དགོས་ཨིན། དེའི་ནང་ སྟོན་མི་དང་ སྟོབ་ཁང་གི་ཚུ་ཚད་ དུལ་ཚད། དེ་ལས་ ཁོང་རའི་ སྟོབ་ཁང་ ཡིག་ཚད་དང་། སྟོབ་ཁང་ གཞན་ཚུ་གི་བར་ན་ ཚད་ཚུ་འཇལ་བརྟུག།

སྟོང་ལུ་འདི་ སྟོབ་སྟོན་སྐབས།

- སྟེ་ཚན་གྱི་སྟོང་ལུ་འབད་བྱིན་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་འོང་།
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ཚུང་ཀུ་ནང་འབད་ སྟོར་རྒྱབ་འབད་ ཚད་འཇལ་བརྟུག།
  - དེ་གི་དོན་ལུ་ ཅ་ཆས་ མི་ཉར་ཚད་ཐིག་ ལག་ལེན་འཐབ་བརྟུག།
  - ཚད་འཇལ་མ་དུ། ཐིག་གིང་། ལག་ལེབ། སོར། མཐོ། ལྷ། འདོམ། ཚུ་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་བརྟུག།
- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས། སྟོབ་ཁང་ཚུ་མི་ཉར་དང་ སེན་ཉེ་མི་ཉར་ནང་ཚད་འཇལ་ཞིན་མ་ལས། ཚད་ཚུ་ཐག་ཉེ་ཤོས་གྱི་ མི་ཉར་ནང་བཀོད་ནི། ཁོང་གི་ ས་ཤོ་གི་ཚད་ཉེས་འདི་བཏོན་མ་དུ། སྟོར་ཐབས་ནང་ རྒྱ་X དུལ་= མི་ཉར་ཟེར་མི་གི་ དུལ་འཐབ་འདི་ ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ།

ཨ་ལོ་ཚུ་སྡེ་ཚན་འབད་ ས་གོ་གི་ཚད་ཉེས་བཏོན་ནི། སྡེ་ཚན་སྐྱོར་རྒྱབ་འབད་ཁང་མིག་ཚུ་དང་ ས་གོ་གཞན་ཡང་ ཚད་འཇལ་བཟུག་དགོ། དཔེར་ན།

ས་གོ	གྲ།	དུག་ལ།	ས་གོ་ཚད་ཉེས།
ཡིག་ཚང་།	མི་ཉར་༤	མི་ཉར་༤	མི་ཉར་ ༢༤
སྐྱོབ་ཁང་།	འདོམ་༤	འདོམ་༧	འདོམ་༤༢
འབྲི་ཁྲི།	མཐོ་༣	མཐོ་༧	མཐོ་༢༡
སྐྱུག་སྐྱོམ་	ལག་ལེབ་༡ དང་ སྐར་༣	ལག་ལེབ་༣	ལག་ལེབ་༣ དང་། སྐར་༣

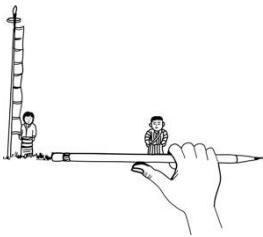
༡. རྒྱུ་གྲི་ཐོག་ཚད་དང་ ཤིང་གི་རིང་ཚུ་ཚད་འཇལ་ཐངས་ རྒྱུད་ར་ ཤིང་གི་རྩ་བ་ལས་ ཨ་ལོ་ཐག་རིང་སར་སོང་སྟེ་སྟོན། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་༢ ལུ་ ཚད་ཐིག་སྟོན་དེ་ ཤིང་གི་རྩ་བར་ལོངས་ཏེ་སྟོན་ བཟུག།



༢. རྒྱུད་ར་མི་སི་ཅིག་ལག་པར་བཤེད་སྟེ་ མི་སི་གི་མགུ་ཉོ་འདི་ ཤིང་གི་སྐྱེ་ཏྲུ་ཁར་ ཚད་དཔག་ས། དེ་ལས་ ཨམ་ མཐོ་བོང་གིས་ ཤིང་གི་ རྩ་བ་དང་ཐང་ཐང་ སྟེ་ མི་སི་གུ་ཚད་བཀལ།

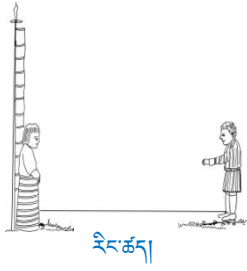


༣. ད་ ཨམ་མཐོ་བོང་ ཤིང་གི་རྩ་བ་དང་ཐང་ཐང་སྟེ་ ཚད་བཀལ་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ བཤེད་ཚུ་ བཤེད་ས་ར་མི་སི་ཀེ་བཟུབས། ཤིང་གི་མགུ་ཉོ་འདི་ མི་སི་མགུ་ཉོ་གིས་བཏོན་ནི་ དང་། ཤིང་གི་རྩ་བ་འདི་ ཨམ་མཐོ་བོང་མ་གིས་ཚད་བཀལ་ཏེ་ཡོད་མི་ མི་སི་འདི་ གིས་བཏོན་མ་ཞིན། ཨ་ལོ་གཅིག་གིས་ ཤིང་གི་རྩ་བར་སྟོན་དེ་ ཚད་ཐིག་བཟུང་། གཅིག་གིས་ཚད་ཐིག་འདི་ རྒྱུད་ར་འདི་མི་སི་གི་མགུ་ཉོ་ ག་ཏེ་ཐོག་པ་ཡིན་ནུ་ རོས་ འཛིན་འབད་དེ་ མི་ཉར་འཇལ་བཟུག།



༤. ཤིང་གི་མཐོ་དམའི་ཚད་འདི་ ཨ་ལོ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་གི་ ཐག་རིང་ཐུང་འདི་ཡིན།

དེ་བཟུང་འབད། ཨ་ལོ་ཚུ་ག་ར་གིས་ ཁོང་རའི་ཕི་སི་ལག་ལེན་འབྲེ་སྟེ་ ཤིང་གཞན་ཚུ་ཡང་  
 ལོག་ཅིར་འབད་བཅུག། དི་སི་བཤེད་ཐངས་འདི་ གདོང་ཁར་མ་འཇར་བར་ ཨ་ཚུ་མར་  
 འཚམས་ཅིག་འབད་ བཤེད་པ་ཅིན་སྟབས་བདེ། དེ་ཡང་ ཉེ་མ་གི་ཤིང་མཐོ་དམའ་  
 འཇལ་མ་ད་དང་། རྒྱལ་མ་ ཨ་ལོ་གཉིས་ཀྱི་བར་ནའི་ ཐག་རིང་བྱུང་འཇལ་མ་ད། དི་སི་  
 དང་ ཚུད་ར་གི་མིག་ཉོ་བར་ན་གི་ བར་ཐག་འདྲན་འདྲ་བཞག་ དགོ་བ་གལ་ཆེ།



༥. གྱིམ་ཚད་འཇལ་ཉེ་ ལཱ་ཤོག་ནང་ ཐོ་བཀོད།  
 སྟོབ་ཁང་གི་ མཐོ་ཚད་མི་ཉེར་ ---- དང་ སེན་ཉེ་མི་ཉེར་ --- ཨིན་མ་མས།  
 ལྷ་ཁང་གི་མཐོ་ཚད་ མི་ཉེར་ ---- དང་ སེན་ཉེ་མི་ཉེར་ --- ཨིན་མ་མས།  
 དབྱ་འཛིན་གྱི་གཞིམ་ཅུང་མཐོ་ཚད་འདི་མི་ཉེར་----དང་ སེན་ཉེ་མི་ཉེར་--- ཨིན་མ་མས། སོགས་ རྒྱུང་བ་ འབད་  
 ཚར་ཞིན་མ་ལས། ཅ་དངོས་དང་ གྱིམ་ས་ལོ་ག་ཅི་མཐོང་ཅུང་ རག་ཚད་སྟབ་ཚུགས།  
 ཚད་འཇལ་ནི་གི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ སྟེབ་དང་སྟུགས་ ཤེས་བཅུག་དགོ། (འདོམ། མཐོ། སོར། མི་ཉེར། ལག་ལེབ། ལྷ་  
 སོགས།

༧.༢༣ ང་བཅས་རའི་ཚོར་བ་ལྷ།

ལས་དོན། ཚོར་བ་ལྷའི་དགོས་པ་དང་ བདག་འཛིན་འབྲེ་ཚུགས་ནི།

- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུམ། འབྲི་ལྷག།
- རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས། མིང་ཚོག་རབ་འབྱེད།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།  
 ལྷག་དེབ་འདི་ མ་ལྷབ་པའི་ཉེ་མར་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་ཚོག་ལཱ་ལག་ཡོད་མི་ཚུ་ སྟོན་སྟོན་འབད་དགོ། དཔེར་ན། ཚོར་བ་  
 དབྱེབས། རྒྱ་བ་ལ་སོགས་པ་བཟུམ། དེ་གི་རྒྱལ་ལས།

དབང་པོ་ལྷ་དེ་སྟོན།  
 དེ་ཚུ་གིས་ བྱེད་ལས་ག་ཅི་ཨིན་ན་? ཚོར་བ་རེ་རེ་བཞེན་ སྟབ་བཅུག།  
 ཨིན་མེན། ལག་ལེན་དངོས་འབྲེ་འབད་ བཟུག་དབྱེད་འབད་བཅུག།  
 དེ་ལས་རིགས་བསྟེན་ཉེ་ ཐོ་དེམ་བཞེན་ སྟེ་ཚོན་ནང་ ཐོ་སྟུར་གྱི་ཐོག་ལས་ ཐོ་ལོགས་སུ་བཏོན་བཅུག།

དེ་གི་དོན་ལཱ་ ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གངས་ཅ པ་འདི་སྟོན།

ལྷ།	མངར་མོ། རྒྱུར་པོ། ལག་ལ། ཚུ་སོགས།
-----	----------------------------------


ཚོར་བ་ལྡེ་འདི་ག་ཅིའི་དོན་ལུ་ལག་ཆེ་བས་ག་? ལྷ་གིས་ བྱོ་ལྷ་ཚོར་ནི་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་ མ་དོ་བར་ ལུ་གཞན་ ག་ཅིར་འབད་  
 དོ་ཡོད་པ་ཨིན་ན? བརྟམ་དབྱུད་འབད་དེ་ གྲོས་སྤྱད་འབད་དེ་ དེ་ཚུ་མེད་པ་ཅིན་ ཐབས་ཆག་པའི་ དཀའ་ངལ་སོགས་ཉ་སོ་བརྟམ་  
 ཞིན་མ་ལས། དེ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བདག་འཛིན་འབད་ཐངས་སྐྱོར་ གྲི་བརྟམ། དམངས་ཁར་སྟོན་ཏེ་ ག་སྤྱད་འབད་དེ་  
 ལེགས་བཅོས་འབད་ཞིན་མ་ལས་ སྐྱོབ་ཁང་ནང་ དཔུངས་བཞག།

མིང་ཚོག་ཚུ་གི་ སྤེབ་སེམས་ཁར་ དེས་བརྟམ་དགོས་དང་། དབང་པོ་སྟོན་ཅན་ཚུ་ལུ་ གུས་ཞབས་དང་ གྲོགས་རམ་འབད་དགོས་  
 ཚུ་ ལག་ཆེས་འབད་ དང་ལེན་འབད་བརྟམ་དགོ།

དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ལྷག་དེབ་རེ་ ལྷག་བརྟམ། དེ་ནང་ལས་ མིང་ཚོག་གི་སྤེབ་ ག་དེམ་ཅིག་ཤེས་ཅི་ག་? གྲུངས་ཁ་བརྟོན་  
 བརྟམ་ནི། དེ་མེན་རུང་ ཡིག་སྤེབ་ཚུ་ཤེས་བརྟམ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལྷག་དེབ་ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་རིགས་ ལྷག་བརྟམ་དགོས་ལག་  
 ཚེ།

- འདི་གི་ཞོར་ཁར་ ཟུར་འབྲེལ་གྱི་ལུ།
- དག་ལུ་ བརྟམ་ཏེ་ མི་དགེ་བའི་༡༠ ཐོ་བཀོད་བརྟམ་སྤེ་ སྤང་དགོས་འབད་ དོས་འཛིན་འབད།
  - དག་ལུ་བརྟམ་ཏེ་ དགེ་བའི་ལུ་༡༠ ཐོ་བཀོད་འབད་བརྟམ་སྤེ་ རྟམ་བུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ནི་གི་དོན་ལུ་དོས་ འཛིན་འབད།
  - སྤེ་ཚན་ནང་ གྲག་རྒྱབ་སྤེ་ **གང་གི་སྟོན་པོས་** གཏང་བརྟམ་ནིའི་སྤང་བ་ འབད་གནང་།

སྟོབ་ཚན་ཀ་ པ་འདི་ མཚུག་བསྟུལ་ད། སྤེབ་དང་སྤྱགས་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོས་འབད་ སྟོན་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་  
 དགོ།

**སློབ་ཚན་ ༡ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།**

- མཐའ་འཁོར་དང་ འབྲེལ་བའི་བཤད་པ་ འབྲི་ལྷག།
- ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ འབྲི་ལྷག།
- དྲི་བ་འདྲི་ལན་ཚུ་ ཉན་སླབ་དང་ འབྲི་ལྷག།
- མཐའ་འཁོར་གྱི་ སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ལུ་ཀུ་རེ་འབྲི་སླབ།
- ཉིན་བསྟར་གྱི་ལས་རིམ་དང་ འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ གནས་ཚུལ་ འབྲི་སླབ།
- གནས་ཚུལ་ བསྟུ་ལེན་འབད་དེ་ གཞན་ལུ་སླབ་ཚུགས།
- དོན་ཚན་དང་ འབྲེལ་བའི་ འདྲི་ལན་ འབད་ཐངས།
- ཡིག་རྒྱུགས་ཚུ་ ལྷག་ གོ་དོན་ལེན་སྡེ་ ལན་འཚོལ་ཐངས།
- ཉིན་རིམ་གྱི་ལུ་ཚུ་ རང་ཚོར་འབད་ འབད་ཐངས།
- བཟའ་ཚང་གི་ བཅུ་གཏུང་དང་ ཕྱིས་མཐོང་ རྐྱེད་ཐངས།
- བྱིས་ནང་ལྷག་ནི།/སློབ་སྦྱང་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།

**སློབ་ཚན་ ༡ པའི་ དབྱེ་ཚང་།**

རིག་ཚུལ།	མང་ལྷུང་། (Exceeding)	རེ་མཐུན། Meeting	ཉེ་འབྲེལ། Approach	འགོ་ཐོག། Beginning
ཉན་སློབ།	<p>ངལ་གསལའི་གནས་སྟངས། ཉིན་བསྟར་གནས་ཚུལ། སློབ་ཁང་གི་ལས་ལུགས་/ རྒྱིག་ལམ་ཚུ་ཕན་གནོད་ཀྱི་བསམ་ལན་བཞོད་ནི་དང་། སྤུང་བསྐྱར་བཤད་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་སོགས་ ཉན་སླབ་ འབད་མ་ད། རྐྱད་གསལ་ལུ་གསལ་མཁུ་ རྐྱད་སྐྱུ་ ཞེ་ས་སོགས་ ཚིག་གི་འོས་འབབ་དང་ ཉམས་འགྲུར་ཚུ་ དཀའ་ངལ་མེད་པར་ ཉན་སླབ་ འབད་ཚུགས་མི།</p>	<p>ངལ་གསལའི་གནས་སྟངས། ཉིན་བསྟར་གནས་ཚུལ། སློབ་ཁང་གི་ལས་ལུགས་/ རྒྱིག་ལམ་ཚུ་ཕན་གནོད་ཀྱི་བསམ་ལན་བཞོད་ནི་དང་། སྤུང་བསྐྱར་བཤད་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་སོགས་ ཉན་སླབ་ འབད་མ་ད། རྐྱད་གསལ་ལུ་གསལ་མཁུ་ རྐྱད་སྐྱུ་ ཞེ་ས་སོགས་ ཚིག་གི་འོས་འབབ་དང་ ཉམས་འགྲུར་ཚུ་ རེམ་གཉིས་མ་ བཞོན་གསལ་ མང་ཤོས་ར་དཀའ་ངལ་མེད་པར་ འབད་ཚུགས་མི།</p>	<p>ངལ་གསལའི་གནས་སྟངས། ཉིན་བསྟར་གནས་ཚུལ། སློབ་ཁང་གི་ལས་ལུགས་/ རྒྱིག་ལམ་ཚུ་ཕན་གནོད་ཀྱི་བསམ་ལན་བཞོད་ནི་དང་། སྤུང་བསྐྱར་བཤད་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་སོགས་ ཉན་སླབ་ འབད་མ་ད། རྐྱད་གསལ་ལུ་གསལ་མཁུ་ རྐྱད་སྐྱུ་ ཞེ་ས་སོགས་ ཚིག་གི་འོས་འབབ་དང་ ཉམས་འགྲུར་ཚུ་ རྐྱེད་པ་ ཀོལ་འབད་ ཉན་སླབ་ འབད་མི།</p>	<p>ངལ་གསལའི་གནས་སྟངས། ཉིན་བསྟར་གནས་ཚུལ། སློབ་ཁང་གི་ལས་ལུགས་/ རྒྱིག་ལམ་ཚུ་ཕན་གནོད་ཀྱི་བསམ་ལན་བཞོད་ནི་དང་། སྤུང་བསྐྱར་བཤད་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་སོགས་ ཉན་སླབ་ འབད་མ་ད། རྐྱད་གསལ་ལུ་གསལ་མཁུ་ རྐྱད་སྐྱུ་ ཞེ་ས་སོགས་ ཚིག་གི་འོས་འབབ་དང་ ཉམས་འགྲུར་ཚུ་ དཀའ་ངལ་མེད་པར་ ཉན་སླབ་ འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི།</p>





<p>ས་གོ་ནང་གཞིབས་བཞག་ལྟེ་          བདག་འཛིན་འབད་ནི་ ཏུས་          ཚོད་ལུ་ འོང་ནི་ རྫོང་རྒྱབ་          བརྒྱག་ནི། ཅེ་ལུ་སྤྱི་ཏུ་འབད་          ཚུད་ནི་ རྫོང་ཁང་ནང་གི་ རྫོང་          མཉམ་སྦྲོལ་ རྫོང་འཁོར་          ཚུ་ ཆབ་གསལ་ཚུ་དྲུང་ཐངས།          རྫོན་ཆས་རྒྱུ་ལུ་འབྲེན་ནི།          འཕྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་བདག་          འཛིན། ལཱ་འབད་དགོཔ་ཚུ་          རེ་བུ་མིག་དང་འཁྲིལ་ འགན་          འབག་ནི། དུགས་སྤྱིགས་ ལྷི་          སེལ་རྒྱབ་ལྟེ་ འཛིན་སྐྱོང་འབད་          ནི།</p>	<p>ས་གོ་ནང་གཞིབས་བཞག་ལྟེ་          བདག་འཛིན་འབད་ནི། ཏུས་          ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྫོང་རྒྱབ་          བརྒྱག་ནི། ཅེ་ལུ་སྤྱི་ཏུ་འབད་          ཚུད་ནི། རྫོང་ཁང་ནང་གི་ རྫོང་          མཉམ་སྦྲོལ་ རྫོང་འཁོར་          ཚུ་ ཆབ་གསལ་ཚུ་དྲུང་ཐངས།          རྫོན་ཆས་རྒྱུ་ལུ་འབྲེན་ནི།          འཕྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་བདག་          འཛིན། ལཱ་འབད་དགོཔ་ཚུ་          རེ་བུ་མིག་དང་འཁྲིལ་ འགན་          འབག་ནི། དུགས་སྤྱིགས་ ལྷི་          སེལ་རྒྱབ་ལྟེ་ འཛིན་སྐྱོང་འབད་          ནི་ཚུ་རེམ་གཉིསམ་ མ་          གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ ཚུལ་          མ་ལྷན་འབད་ཚུགས་མི།</p>	<p>ས་གོ་ནང་གཞིབས་བཞག་ལྟེ་          བདག་འཛིན་འབད་ནི། ཏུས་          ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྫོང་རྒྱབ་          བརྒྱག་ནི། ཅེ་ལུ་སྤྱི་ཏུ་འབད་          ཚུད་ནི། རྫོང་ཁང་ནང་གི་ རྫོང་          མཉམ་སྦྲོལ་ རྫོང་འཁོར་          ཚུ་ ཆབ་གསལ་ཚུ་དྲུང་ཐངས།          རྫོན་ཆས་རྒྱུ་ལུ་འབྲེན་ནི།          འཕྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་བདག་          འཛིན། ལཱ་འབད་དགོཔ་ཚུ་          རེ་བུ་མིག་དང་འཁྲིལ་ འགན་          འབག་ནི། དུགས་སྤྱིགས་ ལྷི་          སེལ་རྒྱབ་ལྟེ་ འཛིན་སྐྱོང་འབད་          ནི་ཚུ་ རྩེད་ཀོཔ་འབད་ འབད་          མི།</p>	<p>ས་གོ་ནང་གཞིབས་བཞག་ལྟེ་          བདག་འཛིན་འབད་ནི། ཏུས་          ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྫོང་རྒྱབ་          བརྒྱག་ནི། ཅེ་ལུ་སྤྱི་ཏུ་འབད་          ཚུད་ནི། རྫོང་ཁང་ནང་གི་ རྫོང་          མཉམ་སྦྲོལ་ རྫོང་འཁོར་          ཚུ་ ཆབ་གསལ་ཚུ་དྲུང་ཐངས།          རྫོན་ཆས་རྒྱུ་ལུ་འབྲེན་ནི།          འཕྲི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་བདག་          འཛིན། ལཱ་འབད་དགོཔ་ཚུ་          རེ་བུ་མིག་དང་འཁྲིལ་ འགན་          འབག་ནི། དུགས་སྤྱིགས་ ལྷི་          སེལ་རྒྱབ་ལྟེ་ འཛིན་སྐྱོང་འབད་          ནི་ཚུ་ ཚུལ་མ་ལྷན་འབད་ནི་ལུ་          རྒྱབ་སྐྱོར་དགོཔ་མི།</p>
---	--	--	--

སློབ་ཚན་གཉིས་པ།

དགོས་དོན།

མཐའ་འཁོར་གྱི་ཡུལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཉེན་རིམ་ ལག་ལེན་ནང་མཁོ་བའི་ མིང་ཚོག་དང་། འདྲེན་བཀའ་ཐངས་ ཟ་འབྲུང་ འཕྲོད་སྟེན། འབད་ཐངས་ གོ་རིམ་ རིགས་སླེ་བཤད་པ་ཚུ་ སླེབ་དང་བཅས་འབྲི་སླབ་དང་། ཚོགས་བཅད་དང་ མིང་མཐའ་ལས་བརྟེན་པའི་ རྫོང་སྐྱོད་དང་བཅས་ ལྷག་ཐངས་གྱི་ ཉམས་ཚུད་ནི་གི་དོན་ལུ་དང་། ཡུལ་ཆེ་འབྲིང་ཚུད་གསུམ་དང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བརྟེན་གཏུང་དག་སྐྱོད་། གུས་ཞབས་རྩིས་མཐོང་ འགན་ཁུར་ག་ཅིའི་ནང་འབད་རུང་ རྒྱབ་གདོང་མེད་པར་ འབད་ནི་གི་ རེས་ཤེས་འཕྲོབ་ དགོས་ཨིན།

སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས།

- ཉེན་རིམ་ ལག་ལེན་ནང་མཁོ་བའི་ མིང་ཚོག་ འབྲི་སླབ།
- རྫོང་ཁའི་ ཡིག་གཟུགས་ཆ་མཉམ་ རོས་འཛོན་འབད་དེ་ འབྲི་སླབ།
- དབྱངས་གསལ་ ཚེག་འདོགས་གྱི་ འདྲེན་བཀའ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབྲི་ཐངས།
- མིང་ཚོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ རྫོང་པ་བཟོ་ནི།
- ཟ་འབྲུང་ འཕྲོད་སྟེན་ རོས་འཛོན།
- ལུ་ གཅིར་འབད་རུང་ འབད་ཐངས་ གོ་རིམ་འབྲི་སླབ།
- ཚོགས་བཅད་ ལྷག་ཐངས།
- མིང་མཐའ་ འདྲེན་དང་ མ་འདྲེན་གྱི་དབྱེ་བ།
- རིགས་སླེ་གི་ བཤད་པ་འབྲི་ཐངས།
- ལྷིམ་ནང་ལྷག་ནི།/སློབ་སྦྱོང་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་བལྟ་སྟེ། གཉིས་དང་གསུམ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་སླུག་ཚུ་འབྲི་སླབ་ སྦྱིང་སྦྱིང་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྟོན་ཚན་དང་ རང་འབྲེལ་ བཟོ་སྟེ་ རེས་པར་ལྷག་བརྟུག་དགོས་ཨིན།

སློབ་སླུག་ཚུ་ལུ་ ལུ་ཤོག་གི་མཚུག་ལུ་ཡོད་མི་ ལྷིམ་ནང་ལྷག་དགོས་པའི་དོན་ཚན། **སློབ་ཚན་གཉིས་པ།** ཟེར་མི་འདི་སྦྱོང་སྟེ་སློབ་ ཚན་གཉིས་པ་འདི་ མཚུག་བསྟུང་ད་ སླེབ་དང་སླུགས་ འབྲི་སླུག་འབད་རྒྱགས་དགོས་འབད་ སྦྱོང་དགོ།

སློབ་ཚན་ ༢ པའི་སློབ་ལུ།

༢.༡                    ཟ་འབྲུང་།

ལས་དོན།            གཞུགས་ཁམས་ལུ་ འཕྲོད་པའི་ཟ་འབྲུང་གི་དབྱི་བ་དང་ སློབ་ལམ་ རྒྱང་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    འབྲི་སླབ།

རིག་སྟོབས།            ལག་ལེན།

སྟོན་ཆས།              ལུ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ལུ་ རྫོ་པ་ལས་ ཕྱི་རུ་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་ ཉེན་བསྐྱར་ལུ་གི་གནས་ཚུལ་ ལྷན་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ། ལྷན་ལུ་ མ་འབད་བའི་ཉེ་མ་ གནས་ཚུལ་ལྷན་ལུ་ནང་ ཚུད་དགོ་པའི་ཚད་གཞི་ ལུ་ཤོག་ཡེ་ཡེ་པ་འདི་ ཉེན་མ་གཅིག་གི་ཉེ་མ་ལས་ སློབ་སློ། སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཉ་གོ་མ་འབད་ སླབ་དགོ་པ་དང་། རངས་པ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ དེ་གི་ཤུལ་ལས་ ཨ་ལོ་ལུ་འབད་ དམངས་ཁར་ལྷན་ལུ་འབད་བཅུག་ནི།

སླན་ལུ་གི་ཚད་གཞི།

༡.            རྫོ་པ་ནམ་ལོང་མ་སྟོ་?
༢.            ལོངས་ཚར་མ་ཅིག་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་?
༣.            རྫོ་པ་གི་བཞེས་སྟོ་ ག་ཅི་ར་བཟུམ་ཡི་?
༤.            བཞེས་སྟོ་བཟུམ་ཞེན་མ་ལས་ ག་ཅི་འབད་ཡི་?
༥.            སློབ་བྲལ་ནང་ ག་དེ་སླེ་ལོང་མ་སྟོ་?
༦.            སློབ་བྲལ་ནང་ ག་ཅི་ར་ འབད་ནི་ཡོད་?
༧.            སློབ་བྲལ་ནང་ལས་ ལོག་སྟེ་ ནམ་འགྲོ་མ་སྟོ་?
༨.            ལྷི་མ་ནང་སྟོད་དེ་ ག་ཅི་ར་ འབད་ནི་ཡོད་?
༩.            ཕྱི་རུ་གི་བཞེས་སྟོ་ ག་ཅི་ར་ བཟུམ་སྟོ་?
༡༠.          ཚུ་ཚོད་ ག་དེ་མ་ཅིག་ལུ་ ཉལ་མ་སྟོ་?

སློབ་ལུ་འདི་ འབད་ཚར་བའི་ ཤུལ་ལས། འཕྲོད་སྟེན་གྱི་བཞེས་སྟོ། ལུ་ཚོད་ལུ་ཉལ་དགོ་པ་དང་ ལོང་དགོ་པ། ལམ་བདའ་སྟེ་ ཅེད་མོ་ལུ་ཡོངས་སྟོད་མ་བཏུག། ལུ་ཚོད་གཞུང་དགོ་པ། ལྷི་མ་ནང་ལུ་རུབ་འབད་དགོ་པ་སོགས་ཀྱི་ དགོས་པ་ཚུ་སེམས་ལུ་ དེས་ བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ། སློབ་དཔོན་གྱིས། བཤད་བྱིན་ནི་དང་། འདི་ལན་འབད་དེ་སླབ་བཅུག་ནི། སླེ་ཚན་ནང་གོ་སྐྱར་འབད་བཅུག་ནི།

ཆ་འབད་སྤྱོད་གྲོས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གི་བཅུག་སྒྲེ། གསལ་ལུ་འབྲུག་ འབད་བཅུག་དགོ། ཡང་ན། གོ་སྤྱོད་འབད་ འབྲི་མི་ཚུ་ བཀའ་སྟོན་འབད་ ཞིན་མ་ལས་ ཟུར་གནས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི།

༢.༢ ཚུད་རིགས་དང་ཚུད་ཆས།

ལས་དོན། ཚུད་རིགས་ མ་འབྲུག་དང་ ཚུད་ཆས་ དེ་གི་དགོས་པ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་ནི།

- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། འབྲི་སྒྲུབ།
- རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས། ལུ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

- ཀ་ ཚུད་རིགས་མ་འབྲུག་ཚུ་ ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་གྲོས་སྤྱོད་ཐོག།
  - ༡. ས་གནས་ཁག་ལུ་ ཚུད་མོ་མ་འབྲུག་ག་ཅི་རྩི་ཚུ་ཅི་འདུག་ག་? ཐོ་བཏོན་བཅུག་ནི།
  - ༢. སྒོ་བ་གྲ་ནང་ ཚུད་མོ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་དོག་? འོག་ལུ་བཀོད་མི་བཟུམ་འབད་ ཐོ་བཏོན་ནི།

མདའ། ལུ་ཟུ། རྩོམ་སྒྲོར། སྐད་བཤེད། མཛེག་ལྷད། མོག་མོག་མ། སྤྱིག་དུམ། དཔུང་རྩོ། རྒྱལ།  
བད་རྒྱལ། ཐག་འཐེན། ལག་རིལ། སྤྱུ་ལྡོལ། མཚོང་རྒྱལ།

- ཁ་ ཚུད་མོ་གི་དོན་ལུ་ མཐུན་རྐྱེན་ ག་ཅི་བཟུམ་ར་ དགོག་ག་?
  - ༡. མདའ་གི་ དོན་ལུ།  
གཞུ། མདའ། འབད། རྟོབ་བསིལ། འབད་སྒྲོར་ མོག་ས།  
སྤྱགས་ཕྱིས་ཐངས། བཀག་རི། མདའ་ཡ། ཚོད་མདའ་མོག་ས།
  - ༢. དཔུང་རྩོ་གི་ དོན་ལུ་.....

- ག་ རྣམ་རྒྱུ་ཨིན་ན་?
  - ༡. མདའ།  
ལོ་གསལ། ལྷོགས་མདའ། འགྲན་སྒྲུབ།
  - ༢. དཔུང་རྩོ།  
སྤྱགས་ཕྱིས་ཐངས། ཐག་རིང་སར་ ག་གིས་བཀོ་ཚུགས་པ་ཅིག་ དེ་དང་འབྲེལ་ནི།  
འགྲན་སྒྲུབ། ཚུད་སྟོན་སྐབས་.....

# ཕྱི་ལོ་འདི་ ག་ཅི་འབད་ཁག་ཆེས་ཨིན་ནེ། རྩོད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ ཕྱི་ལོ་ག་ཅི་འདི་ དག་འཛི་མས། ག་ཅི་འབད། གོ་ས་སྟུན་འབད་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་བཅུག་དགོ།

ལྷག་དེབ་ཅིག་ ལྷག་བཅུག་སྟེ། ཕྱི་ལོ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ ག་ཅི་བརྒྱུ་ཡོད་རུང་ འོག་ས་ལུ་བཏོན་བཅུག་སྟེ། ཡིག་སྟེབ་ རྩུང་བ་རྩུང་བཅུག་ནི་གི་ རྩོད་ལུ་རྩོད་ རྩོད། ཡང་ན།

- ཕྱི་ལོ་གི་ རྟོན་ལས་ བཤད་པ་གི་བཅུག་ནི།
- མིང་དང་ བྱ་ཚིག་གི་ དབྱེ་བཅུས་ཏེ་ གི་བཅུག་ནི།
- དོན་དག་ཆ་འདྲ་མི་རྣམ་གངས་དང་། འགལ་མིང་གི་བཅུག་ནི་སོགས།

2.3 ལག་ལེན་གོ་རིམ།

ལས་དོན། མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་ བཞེས་སྟོན་འབད་ཐངས་དང་ མིང་ཚིག་རྩོད་ཤེས་རྟོགས་ནི།

- རྟོན་ཡིག་རིག་ཚུལ། འབྲི་སྟེན།
- རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས། འབྲི་དེབ་སོགས།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།  
སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྟོབ་ལྷག་དམངས་ཁར་ ར་སྟོལ་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཅིག་ སྟོབ་ལྷག་རྩོད་དང་གཅིག་ཁར་ གོ་སྟུར་འབད་དེ་ སྟོབ་ ལྷག་རྩོད་ སྟེན་བཅུག་ནི། དེ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་རྩོད་གིས་ སྟེན་མི་འདི་རྩོད་ གོ་རིམ་འབད་ རྩུང་ཤིང་གུ་གི་ནི། ར་སྟོལ་ ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་རྩོད་ གིས་ཚར་ཨང་། ཨ་ལོ་རྩོད་ལུ་ ལྷག་བཅུག།

དེ་ལས་ ཨ་ལོ་རྩོད་ རྩོད་ཚན་འབད་བཟོ་ཞིན་ན། རྩོད་ཚན་ལུ་ ཁོང་ར་གིས་ཤེས་མི་ བཞེས་སྟོན་འབད་མེ་གི་སྟོན་ལས་ འབད་ ཐངས་མིམ་པ་ གོ་སྟུར་འབད་དེ་ གོ་རིམ་རྩོད་བཅུག། གིས་ཚར་ཨང་། རྩོད་ཚན་ལེ་ལེ་བཞེན་གྱིས་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ།

- རྩོད་ཚན་རང་སོའི་ གིས་ཡོད་མི་ གོ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བཞེས་སྟོན་བཟོ་བཅུག་ནི།
- རང་སོའི་ཁྱིམ་ནང་ བཞེས་སྟོན་ག་ཅི་ར་བཟའ་ཨིན་ནེ། དེ་གི་རིམ་པ་ གིས་འབག་འོང་དགོཔ་འབད་ རྩོད་ལུ་རྩོད་ དེ། འབྲེལ་སྟོན་འབད་བཅུག་ནི་སོགས། དེ་གི་སྟེན་ལུ་ ཉེ་འདབས་ཀྱི་ མམ་དང་ གཞན་རྩོད་འབོ་སྟེ། རྩོད་ལུ་བཅུག་ ནི། འབྲེལ་སྟོན་འབད་ཡོད་མི་རྩོད་ལུ་ འདི་ལན་འབད་བཅུག་ནི་སོགས།
- ལྷག་དེབ་ཅིག་ ལྷག་བཅུག་སྟེ། བཞེས་སྟོན་དང་ འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་རྩོད་ བཏོན་ཏེ་ རྩོད་ཚིག་བཟོ་བཅུག་ནི་སོགས་ཀྱི་ རྩུང་བ་འབད་བཅུག།

**དབྱེ་ཞིབ།** ལྷན་མོ། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་བཀོད་ཀྱི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབད་ཚུགས་ག་མི་ཚུགས་ག་? བཟུ་སྟེ་ དེ་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི།

**༢.༤**                      སློབ་གྲུའི་ས་གནས་ཀྱི་ཤིང་གི་རྫོག་མ། (ལྟ་བཤམ་)

ལས་དོན།                      མཐའ་ཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ ཤིང་གི་རྫོག་མ་ཚུ་གི་ མིང་ཚིག་འབྲི་ལྷན་དང་དབྱེ་དཔྱད།

སྐད་ཡིག་རི་རྩལ།              འབྲི་སྐབ།

རིག་སྟོབས།                      དབྱེ་དཔྱད།

སྟོན་ཆས།                      ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ཤོག་ཁམ་དང་། “ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་རབ་འབྱེད་”

**ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།**

༡.                      ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་རོམ་འཛིན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ རང་སོའི་སློབ་གྲུའི་ཉེ་འདབས་ཀྱི་ས་ཤོ་ ཤིང་གི་རྫོག་མ་ཡོད་སར་ ལྷིད་སྟེ།

- ཤིང་སྟོམ་ཚུད།

- འདབ་མའི་བཟོ་རྒྱུ།

- པགས་ཀོ།

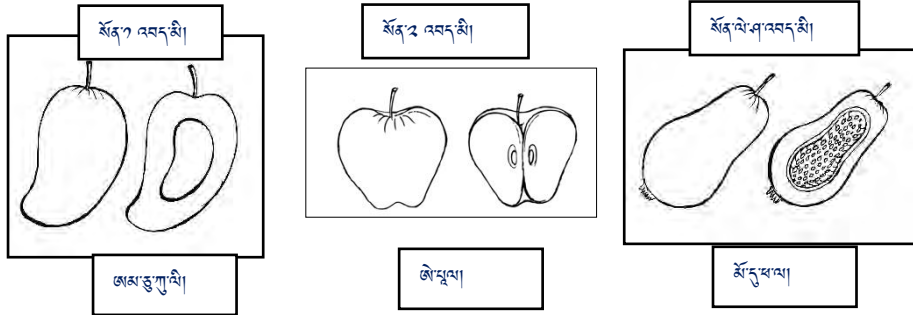
- ཚོས་གཞི་ཚུ་ ལྟ་རྟོག་འབད་བཅུག། ལུང་པར་ གི་བཅུག་སྟེ་ བཤད་བཅུག། དེ་ལས།

༢.                      རྫོག་མ་རོ་སྟོད། (རྫོག་མ་ཟེར་མི་འདི་ སྤྱིར་བཏང་ཤིང་མང་ཤོས་ཅིག་ལུ་བཏགས་ནི་ཡོད་པའི་ འབྲས་བུ་ལུ་སྐྱབ་ཨིན་)

ཨོ་སུལ། མངར་ཁམ། རང་ལག། ལྟར་ཀོ། ཀོང་ཅོ། ཚལ་ལུ། སྟེ། ལྷན་འབྲུམ། ཤོན། མོ་དུ་ས་ལ། ཁམ། ལུ་ལི།  
ཨོ་པའི་མགུ་རྟོ། ལུ་མ་པ། མིན་འབྲུ། ལི་ཅི་སོགས།

ཤིང་མང་ཤོས་ཅིག་ལུ་རྫོག་མ་ བཏགས་ནི་ཡོད་ཅུང་། མི་གིས་ བཟའ་བཏུབ་མི་དང་། བཟའ་མ་བཏུབ་མི་ཡོད། ཟེར་ རོ་  
སྟོད་འབད། བཟའ་མ་བཏུབ་མིའི་རིགས་ བཟའ་བཅིན། སྟོག་ལུ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་སྐོར་ བཤད་བྱིན་དགོ། བཟའ་མ་  
བཏུབ་མི་ཚུ་ཡང་ རང་སོའི་ས་གནས་ལུ་རྫོག་མ་བཏགས་ཏེ་ ཡོད་པའི་ཤིང་ཚུ་ མིང་སྐབ་སྟེ་ རོམ་འཛིན་འབད་བཅུག་སྟེ།  
ཐོ་བཀོད་བཅུག། དེ་ལས།

༣.                      བཟའ་བཏུབ་པའི་ཤིང་གི་རྫོག་མ་ (ཤིང་འབྲས་) ཚུ་ བསྐྱེ་ལེན་འབད་དེ་ འབག་འོང་མི་འདི་ཚུ་ སློབ་ཁང་ནང་ བཀག་  
སྟེ་ མང་ཉུང་བལྟ་སྟེ། འོག་གི་ ཤོག་ཁམ་ནང་ཐོ་བཀོད་འབད།



ཤིང་གི་རྫོག་མ།	སོན་མེད་མི།	སོན་༡ འབད་མི།	སོན་དག་པ་ཅིག་འབད་མི།	སོན་ལེ་ཤ་འབད་མི།
ཨམ་ཚུ་ཀུ་ལི།		སོན་གཅིག།		
མྱི།				
ཨོ་ལུ་ལ།				
ལམ།				
རང་ལག།				
ཚལ་ལུ།				
མིན་འགྲ།				

༥. ཤིང་གི་རྫོག་མ་ བསྐྱ་ལེན་འབད་དེ་ཡོད་མི་རྩུ་ལུ་ ལྷ་རྟོག་འབད་ཞིན་མ་ལས་ འོག་ལུ་ཤོག་ཁམ་བཀོད་དེ་ བོ་བཀོད་བཅུག། དཔེར་ན།

ཕགས་ཀོ་སྐྱ་ཀྱག་ཀྱ།	ཕགས་ཀོ་འཇམ་རྟོང་རྟོ།	ཕགས་ཀོ་ཚོ་རྩོག་རྩོག།
སྐྱར་ཀོ།	རང་ལག།	ཀོང་ཚོ།

༦. ཤིང་གི་རྫོག་མ་ བཟའ་བཏུབ་མི་དང་མ་བཏུབ་མི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནི།

ཤིང་གི་རྫོག་མ་གི་མིང་།	བཟའ་བཏུབ་མི།	མ་བཏུབ་མི།



འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ། ཚོད་སྲེ། འབྲུ་སྐྱ་སོགས་ གཞན་མིའི་ཐོག་ལུ་ཡང་ སྦྱང་ལུ་ཉི་བཟུམ་ འབད་བཅུག།  
 “ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚོག་རབ་འབྲེད་” ལས་ འིང་འབྲས་ཀྱི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ ལྟུབ་བཅུག་སྲེ། འིང་ འབྲས་བཟའ་  
 དཔོན་པ་ ལག་ཆེ་བའི་སྐོར་ བཤད་བྱིན་དགོ།

- ༢.༥**                      འིང་འབྲས་ལས་བཅུད་སོ་སོ་འཐོབ་ཚུལ།
- ལས་དོན།                      འིང་འབྲས་ཀྱིས་ གཞུགས་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཚུལ་ ཤེས་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།              འབྲི་སྐབ།
- རིག་སྟོབས།                      དབྱེ་དཔྱད།
- སྟོན་ཆས།                          བཅུད་སོ་སོ་འི་ནི་གི་ཤོག་ཁམ།

**ལག་ལེན་ལས་སྟོན།**

འིང་འབྲས་སོ་སོའི་ནང་ལུ་ ཟས་བཅུད་སོ་སོ་ཡོད་པ་ཨིན། འདི་ཚུ་  
 ང་བཅས་ཀྱི་ གཞུགས་ཁམས་སྤྱིང་སྤྱིང་འབད་བཞག་ནི་ལུ་ ཕན་  
 ཐོགས་སྟོན་ཡོད། འིང་འབྲས་ཚུ་ཐོ་བཀོད་ཞིན་མ་ལས་ སྐྱན་ཇུ་  
 ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? དེ་གིས་གཞུགས་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་ཏེ་  
 འོག་གི་ཤོག་ཁམ་བཀའ། སྟོབ་ཁང་ནང་ལྟུབ་མི་ཚུ་ རང་གི་  
 ཕམ་ཚུ་ལས་ཡང་ གཞན་ཚུལ་བསྐྱུ་ལེན་འབད་ནི། ཡོངས་  
 འབྲེལ་ནང་ལས་འཐོབ་ཚུགས།



གཞུགས་སྤྱིང་སྤྱིང་མེད་མི།



གཞུགས་སྤྱིང་སྤྱིང་ཡོད་མི།

འིང་འབྲས།	Potassioun	Nutrients	Vitamin C.
ངང་ལག།			
ཚལ་ལུ།			
ཞེ་སུལ།			

དེ་གི་ ལུལ་ལས། ལྷག་དེབ་ཅིག་ ལྷག་བཅུག་སྲེ། འིང་འབྲས་དང་ གཞུགས་ཁམས་ ཟས་བཅུད་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚོག་  
 འཚོལ་ཏེ་ འོགས་སུ་བཏོན་ཏེ། མིང་ཚོག་ཚུ་ སྤེ་ཚོན་སོ་སོ་འབད་ བསྐྱིག་བཅུག།  
 ཟས་བཅུད་ཀྱི་སྐོར་ རང་གིས་མ་ཤེས་པ་ཅིན། ཤེས་མི་ཚོ་རིགས་ཚོན་རིག་སྟོབ་དཔོན་ཚུ་ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར་ལེན།

- ༢.༦**                      གཉེར་ཚང་།
- ལས་དོན།                      ཉེན་རིམ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མཐའ་འཁོར་དང་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ མིང་ཚོག་ལྟུབ་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།      ལྷག་ནི།  
 རིག་སྟོབས།              ལག་ལེན།  
 རྟོན་ཆས།                  ཤོག་བྱང་།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྲིབ་དང་སྐྱགས་ཏེ་ ཤེས་དགོ་པའི་ཁར། དེ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྗོད་ཚིག་ནང་ འབྲི་སྐྱབ་ འབད་བཅུག་ དགོ། མིང་ཚིག་ཚུ་ ཤོག་བྱང་གུ་ཡིག་བཟོ་བཏོན་ཏེ་ སྲིས་ཞིན་མ་ལས། སྐྱོར་རྒྱབ་འབད་ལྷག་བཅུག་ནི། ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ ལག་ ལེན་འཐབ་ཡིན་ནུ་? ག་ཏེ་ལས་འབྲོམ་ཡིན་ནུ་? ག་ཅི་ལུ་ བན་ཐོགས་པ་ཡིན་ནུ་? སྲོས་སྐྱར་འབད་དེ་ སྲི་བཅུག་ནི་དང་། དེ་ཚུ་ གི་ སྐྱ་ལས་ སྐྱོབ་སྐྱའི་མཐའ་འཁོར་ལས་ ག་ཅི་ར་འབྲོབ་པས་ག་? དེ་རེ་བཞིན་དུ་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ སྲི་བཅུག་དགོ།

ཚུམ། ཤ། མར། ཨོམ། ཟ། ར། གུ་རམ། ཨོ་ཕྱ། ཨོ་མ། འགས་སྐྱ། བིན། ཤམ། ཉོན་ཚོད། དར་ཚིལ།  
 མར་ལྷ། འཛེངས། སྲིབ། དར་མ། དར་ཚུ། རོག་མ། པ་ནེ། ཚུ་ནེ། ཤིང་འབྲས། འབ་ཟས། འ་ཟས་ལག་  
 ཟས། ཤམ། དཀར་ཕྱ། མོན་བྲ། མར་གྲིན། སྐ་ཚར། ལུ་ར་ཀོ། ས་སྐ། ཀེ་བ། ལ་ཕྱ།

ཡང་ན།

སྐྱོབ་སྐྱའི་མཐའ་འཁོར་ལས་ ཐོ་འདི་ནང་ཡོད་མི་ ཟ་འབྲུང་གི་རིགས་ ག་ཅི་ར་ འབྲོབ་ཚུགས་པས་ག་? ཐོ་བཏོན་བཅུག། དེ་ལས། འདི་ཚུ་གི་ མོང་ག་དེ་རེ་ཡིན་པས་ག་? ཞིབ་འཚོལ་འབད་བཅུག་སྟེ། མོང་ཚོད་ མཐོ་ཤོས་ར་ ག་ཅི་འདི་ཡིན་ནུ་? དམའ་ཤོས་ ག་ཅི་འདི་ཡིན་ནུ་? གནས་ཚུལ་སྟན་ལུ་འབད་བཅུག།

འདི་ཐོག་ཁར། སྐྱོབ་དཔོན་གྱིས་ དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་ སྲི་བ་ཚུ་བཟོ་སྟེ་ དཔུང་ཆ་དང་ མདུན་ཆ་ གང་ཚུང་ནང་བཀོད་དགོ། དཔེར་ན།

- དར་མ་ དམ་སྐྱིས་གང་གིས་ མི་ག་དེམ་ཅིག་ལུ་ལང་འོང་?
- མི་༥༠ གི་ དོན་ལུ་ དམ་སྐྱིས་ ག་དེམ་ཅིག་ དགོ་ནི་ཡིན་པས།
- རྗོད་ཀྱི་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལས། དར་ཚིལ། ཨོམ། མར། ཤ། ཤིང་འབྲས། ཉོན་ཚོད་ལུ་ དགའ་མི་ ག་དེ་རེ་འདུག། ཟེར་ སྲིས་སྟེ། བྱངས་ལ་བཏོན་ཏེ་ ཤད་ཁམ་བཟོ་བཅུག་ནི་སོགས།

ལྷག་དེབ་ཅིག་ལྷག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། ཟ་འབྲུང་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་དང་། གཞན་ ག་ཅི་གི་མིང་ཚིག་འབྲོམ་ མས་ག་? ཐོ་བཏོན་ཏེ་ ག་སྐྱར་འབད་བཅུག་སྟེ་ བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་ནི་ཚུ་དང་། བྱ་ཚིག་དང་ མིང་སོ་སོ་འབད་ བཏོན་བཅུག་སྟེ། སེམས་ཅན་གྱི་མིང་། ཤིང་གི་མིང་། ས་གནས་ཀྱི་མིང་། རང་ཁོ་ལ། ཚོད་སྟེ། འོ་ཐོག་གི་ མིང་ཚུ་འཚོལ་ ཏེ་སྲི་བཅུག།

༢.༥                   གོ་དོན་ལེན་ནི།  
 ལམ་དོན།             གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ འཕྲི་སྐབ་ཀྱི་ཐོག་ བད་དོན་སྟོན་ ཚུགས་ནི།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།   ལྷག་ནི། སྲི་ནི།  
 རིག་སྟོབས།           ལག་ལེན།  
 སྟོན་ཆས།             བཀོད་རྒྱ་དང་པར་གྱི་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།  
 སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྟོབ་ལྷག་ཚུ་ལུ་ རྗེན་ཚིག་འདི་ ཉན་བཅུག་སྟེ། དེ་དང་འཁྲིལ་ པར་གྱི་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་  
 སྐབ་སྟེ། རྗེན་ཚིག་འདི་ འགོ་ས་ཀྱིས་འབད་ལྷག་སྟེ། སྟོབ་ལྷག་ཚུ་ལུ་ སྲི་བཅུག་དགོ། བཀོད་རྒྱ། དཔེར་ན།

ཇལ་ལོ་ཚུ་ ལུ་འབད་ཚར་ཞིན་མ་ལས། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ བཀོད་རྒྱ་འབད་ བཟོ་ཡོད་མི་རྗེན་ཚིག་དང་། ཇལ་ལོ་གིས་ པར་གྱིས་ཡོད་  
 མི་འདི་ འཁྲིལ་མི་འཁྲིལ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ག་སྐར་འབད་བཅུག་སྟེ། བཅོ་ལ་རྒྱབ་བཅུག།

དེ་ལས་ སྟོབ་ལྷག་ཚུ་ལུ་ ཤོག་ཁམ་ཀ་ པ་འདི་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས། འདི་ནང་ ག་ཅི་ར་མཐོང་མས་ག་? ག་ཅི་ར་འབད་དེས་ག་?  
 པར་ལུ་བལྟ་སྟེ། རྗེན་ཚིག་ནང་གི་བཅུག། དེ་ལས་ ཤོག་ཁམ་འདི་ནང་ལུ་ མཐོང་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ། བཀོད་ཡོད་ག་? མེད་ག་?  
 སྟོབ་དཔོན་དང་ ཆ་ལོགས་ཚུ་གིས་ སྟན་ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ བལྟ་དགོ།

དེ་གི་ཤུལ་ལས། དཔུང་ཆ་འབད་ བསྐྱམ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། ལྷག་དེབ་ཅིག་ལྷག་བཅུག་སྟེ། འདི་ནང་ག་ཅི་ར་འབད་དེས་ག་?  
 རྗེན་ཚིག་ གསུམ་བཞི་དེ་ཅིག་གི་ནང་ སྟན་ལུ་བཟོ་བཅུག་སྟེ། དམངས་ཁར་ ལྷག་བཅུག།

༡.           སྐད་ཏོག་གུ་ མཚོད་རྟེན་གཅིག་ འདུག།
༢.           མཚོད་རྟེན་གྱི་ལཱ་ཁར་ དར་ཤིང་གཉིས་འདུག།
༣.           དར་ཤིང་གུ་ ཨོ་ལ་ གཉིས་འདུག།
༤.           མཚོད་རྟེན་གྱི་ གདོང་ཁར་ མི་གཅིག་འདུག།
༥.           མི་གི་ སྤོ་ལོགས་ཁར་ རོ་རྒྱི་གཅིག་ འདུག།

༢.༦                   གོ་དོན་  
 ལམ་དོན།             གོ་དོན་ལེན་ཏེ། བཅུད་དོན་ བཏོན་ཚུགས་ནི།

ལེན་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི་དང་གི་ནི།  
 རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།  
 སྟོན་ཆས། ལྷག་དེ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་དེ་བཅུ་ལྷག་སྟེ་ གོ་བ་ལེན་བརྟུག་ཞིན་མ་ལས། ལུ་ཤོག་ཤོག་གུངས་ཅུ་ པ་ནང་གི་ རི་བ་འདི་ སྟོབ་ལྷག་ཚུ་ ལུ་སྟོན་སྟེ་ ལྷག་དེ་བཅུ་ལམ་འཚོལ་ཏེ་ ལན་བྱི་བརྟུག།

དེ་ལས་ སྟོབ་ལྷག་ཚུ་ལུ་ ལྷག་དེ་བཅུ་ལྷག་བརྟུག་སྟེ་ རོགས་སེལ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ལུ་ཤོག་ཅུ་ པ་ནང་གི་ བཀོད་ཤོག་འདི་ བཀའ་བརྟུག།

སྤང་ནང་གི་གནད་དོན།

སྤང་ཚུད་པ།	ལུ།	འབད་གཞག།	ག་ཅི་འབད་?
༡ པ།			

བཀོད་ཤོག་འདི་ བཀའ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ལུ་ཤོག་ཚུ་བསྐྱུ་སྟེ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྐྱུ་བཞག་ཞིན་མ་ལས། དུས་ཚོད་འཐོབ་དེ་ རིམ་ གྱིས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ། འདི་ འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ སྟོབ་ལྷག་ཚུ་ལུ་ རོས་ལེན་འབད་བརྟུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཞལ་ཚོགས་ འབད་དགོ།

**ཨན་གསོ།** སྤང་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ སྟོན་ལམ་ སྤང་སྤང་གི་སྟོན་དང་། ལེ་པན། ལེགས་པའི་ཆ་ ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ སྤབ་བྱིན་དགོ།

2.8 ལྷག་ཐངས།

ལམ་དོན། ཚོགས་བཅད་ ལྷག་ཚོགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།  
 རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།  
 སྟོན་ཆས། ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཤོག་ཁམ་ནང་ལུ་ ཚོག་འབྲུ་བྱུག་མ་གི་ ཅུང་མོ་དང་། ཚོག་འབྲུ་བརྟུད་མ་གི་སྟོན་ཟེ་ཅིག་ གྱིས་འབག་འོངས་ཞིན་ བ། དཔེ་སྟོན་འབད་དེ་ གཅད་མཚམས་དང་འཁྲུལ་ལྷག་ཐངས་སྟོན་བྱིན། དེ་ལས་ སྟོབ་ལྷག་ཚུ་ལུ་ འཇམ་དབྱངས་གསོལ་ འདེབས་དང་། ཀུན་གསལ་ནང་གི་སྟོན་ཚུ་ བསྐྱུ་ལེན་འབད་དེ་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས། རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ ཚོགས་བཅད་ལྷག་ནི་ལུ་ སྤང་



ཡང་ན། སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ སློབ་ཚུག་ཅིག་ སྤང་དེབ་ནང་གི་འཁྲབ་ཚུད་པ་ བཟོ་བཅུག་སྟེ་ ཚབ་ཚུད་འབད་བཅུག། དེ་གི་སྐབས་ལུ་  
 སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཚུག་ཚུ་ སློབ་ཐངས་ཚུ་བཟྭ་སྟེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་ནི།  
 དཔེར་ན། བཟ་ གིས་ སླབ་པའི་ཁ་ལུ་ ཉན། བཟ་ གིས་ སླབ་མི་འདི་ ཉན།  
 སླམ་ གིས་ དབང་གནང་དེས། སླམ་ གིས་ འབྱོན་འོང། ཟེར་དོ་བཟུམ།

**དབྱེ་ཞིབ།** དབྱེ་དབྱུད། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ མིང་མཐའ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ མིང་མཐའ་ཚུ་དང་བཅས་པ་འབད་ ལྷག་ཤེས་མ་  
 ཤེས་བཟྭ་སྟེ་ ཐོ་བཞག་ནི།

- ༢.༡༡**                      **རྫོང་ཚོག་བཟོ་ནི།**
- ལས་དོན།**                      **མིང་མཐའ་ཡོད་མི་ ཚོག་ཚུ་གིས་ རྫོང་ཚོག་བཟོ་ཚུགས་ནི།**
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།              ཟི་ནི།
- རིག་སྟོབས།                      ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས།                          མིང་མཐའ་ཡོད་པའི་མིང་ཚོག་གི་ཤོག་ཁམ།

**ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།**  
 སློབ་དཔོན་གྱིས། འོག་གི་མིང་མཐའ་ཡོད་མི་ ཤོག་ཁམ་འདི་ བཏོན་ཞིན་མ་ལས།

ཕྱག་སྐར་པ། འགྲུལ། ལག་པ། དཀར་པོ། ཀླུ་མ། ཐམས། སྐར་མ། རྩམ། རྩམ་པ། བཟུལ། སྐར་མ། བཟུལ་མོ། རྩམ་པོ།  
 རྩམ་པོ། རྩམ། ནལ་གཟུན་མ། ཆར་པ། རྫོན་མ། རྩམ་པོ།

- ཚོག་གི་ཤོ་དོན་ཤེས་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ འདི་ལན་འབད། དཔེར་ན།
༡. ཕྱག་སྐར་པ། འགྲུལ། ཟེར་མི་འདི། ག་ཅི་སྟོ་?
  ༢. བཟུལ་མོ། ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་ལུ་སླབ་ཨིན་ན་?
  ༣. སྐར་མོ་ལུ་ ཞེ་ས་ལས་ ག་ཅི་སླབ་འོང་?
- མིང་མཐའ་ཡོད་མི་ མིང་ཚོག་ གཞན་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚོག་བཟོ་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།
༡. ད་རིས་ ཆར་པ་ རྩམ་དེས།
  ༢. ནལ་གཟུན་མ་གི་ རྩམ་པོ་གཉིས་ འདུག།
  ༣. ཐམས་ནང་ རྩམ་པོ་ རྩམ་པོ་འོང།

ལྷག་དེབ་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ དེ་ནང་ལས་ མིང་མཐའ་ཡོད་མི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ ཕྱི་སེལ་རྒྱབ་བཅུག།

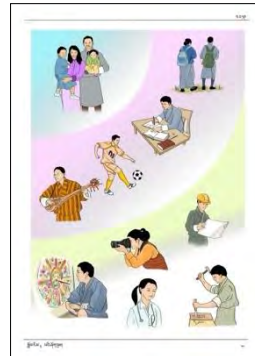
༢.༡༢ པ།           བཤད་པ།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།   གི་མི།  
 རིག་སྟོབས།           གཅིག་སྟུང།  
 སྟོན་ཆས།           ཤོག་ཁམ།

**ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཤོག་ཁམ་ལ་ ས་འདི་ སྟོན་ཞིན་ལས། སློབ་མཉམ་ཚུ་ལུ་ སར་འདི་ནང་ ག་ཅི་ར་མཐོང་མ་མས་? ག་ཅི་ར་འབད་ དོ་བཟུམ་འདུག? ཟེར་སློབ་ཞིན་ལས། སློབ་མཉམ་དང་གཅིག་འར་ རི་བ་འདི་ལན་ དུས་ཡུན་དག་པ་ཅིག་གི་རིང་འབད་དེ། དེ་ ནང་ཡོད་མི་བཟུམ་ ང་བཅས་གྱིས་ འབད་ཚུགས་པ་ཅིན། བན་ཐོགས་ག་ཅི་ར་འོང་ནི་མས་

ག་? སློབ་བཅུག་སྟེ།

- མདུན་ཆ་འབད། སྟུན་ལོས་ཀྱི་བཅུག་སྟེ། དགོས་པ་དང་ བན་ཐོགས་ཚུ་གི་ བཅུག་ནི།
- འདི་ནང་ཡོད་མི་ ལས་རིམ་ང་བཅས་སློབ་བྱ་འདུག་ག་?
- སར་ནང་ཡོད་མི་གིས་ མ་དོ་བར་ སློབ་བྱ་ནང་ གཞན་ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་ ག་? དེ་ཚུ་ ལོས་སྟུར་འབད་དེ། སློབ་བཅུག་ཅུང་མ་བཅུག་མེད།



དེ་གི་ཤུལ་ལུ་ ཤོག་ཁམ་འདི་ལུ་ར་ ག་ཞི་རྟེན་འབད་དེ། ཤོ་རིམ་འདི་ལུ་བཟྭ་སྟེ། བཤད་པ་ ཚུ་གི་བཅུག་ནི་དང་། དེ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཤད་པ་གིས་ཡོད་མི་ཚུ་ ཤོ་རིམ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་གིས་ཅུག་ག་? ཞིབ་དཔྱད་འབད་ ཞིན་ལས། སློབ་མཉམ་ཚུ་ལུ་སློབ་སྟེ། ལེགས་བཅོས་འབད་བཅུག་སྟེ། དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྟུ་གསོག་འབད་དེ་བཞག་དགོ།

ཡང་ན། མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པའི་ ས་ཤོ་ཅིག་ནང་ རྒྱུད་ཞིན་ལས། ལྷ་རྟེན་འབད་བཅུག། དེ་ལས་ ག་ཅི་ར་མཐོང་ཡི་ མཐོ་བསམ་ག་ ཅི་ར་བཏང་ཡི་ག་? ཤོགས་ ཡི་གུ་གི་ཐོག་ལུ་ བསམ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི་སོགས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་འབད་དགོ།

**དཔྱད་ཞིབ། ལུས་ཐོ་ སློབ་མཉམ་ཚུ་གིས་ ག་དེ་སྟེ་གིས་ཅུག་ག་? ཐོ་བཀོད་བཞག་ནི།**

༢.༡༣                   ཡིག་བཟོ་སྟུང་བ།  
 ལས་དོན།               བཀའ་ཐངས་དང་འཇིལ་ཏེ། སྤྱི་ཚུགས་ནི།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།   གི་མི།  
 རིག་སྟོབས།           ལག་ལེན།  
 སྟོན་ཆས།           དབྱེད་དང་ཚེག་འདོགས་ཀྱི་དཔེ། ཡིག་བཟོའི་སྟུང་དེབ་ང།

ལག་ལེན་ལས་སྟོན།

དབྱེད་སྐྱོད་ལུ་ཕྱེག་འདོགས་ ཆ་ཚང་ཡོད་པའི་ ཀ་དཔེ་འདི་ འབག་འོངས་ཞིན་ལས། སློབ་སྦྱོང་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ དྲི་བ་འདི་  
ལན་འབད་དགོ། དཔེར་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས། ཡི་གུ་ཡེ་ལེ་བཞིན་གྱི་ བཀའ་ཐངས་ག་དེ་སྟེ་ ཨིན་ནུ་? ཟེར་ འདི་ལན་འབད་དེ་ སློབ་  
བརྟུག་ནི།

བཀའ་ཐངས་འདི་ཚུ་ གྲིག་གྲི་ཨིན་པ་ཅིན། སློབ་སྦྱོང་གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ དེ་སྟེ་ཨིན་ནུ་? མེན་ནུ་? དྲིས་ཏེ་

འདི་དང་འགལ་བ་འབད་ འཕྲོན་པ་ཅིན་ ལོག་ སློབ་བརྟུག་ཞིན་ལས་ བཀའ་ཐངས་སྟོན་བྱིན་ནི།

དེ་སྟེ་ འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ཡིག་བཟོའི་སློབ་དཔེར་པའི་ནང་གི་ ཀ་དཔེ་འདི་ བཟུ་བརྟུག་ཞིན་ལས་ དེ་ལུ་བཟུ་སྟེ་ སློབ་  
སྦྱོང་ག་ར་ལུ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བརྟུག་ནི་དང་། ཡང་ན། འདི་བཟུམ་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་འབད་རུང་ ཡིག་རྒྱགས་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་  
བརྟུག་ནི་དང་། གང་གི་སློབ་སྟོན་མོགས་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བརྟུག་སྟེ་ བཀའ་ཐངས་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ འཕྲི་དོག་? ལྟ་ཞིབ་འབད་དགོ།

ལྟག་དེབ་ཅིག་ལྟག་བརྟུག་སྟེ་ ཡིག་རྒྱགས་གཞན་ནང་ལས་ ཕྱེག་འདོགས་ཡོད་མི་ མིང་དང་ བྱ་ཚོག་ཚོག་ཚུ་ འཚོལ་ཏེ་ སློབ་  
བརྟུག།

2.7 སློབ་སྦྱོང་།

- ལས་དོན།                      མིང་མཐའ་/སློབ་འཇུག་ཡར་འདྲེན་འབད་ ལྟག་དགོ་མི་ཚུ་ལྟག་ཐངས་ཤེས་རྟོགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།      འཕྲི་ལྷག།
- རིག་སྟོབས།                ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས།                    ཡིག་རྒྱགས་ཤོག་ཐང།

ལག་ལེན་ལས་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ བཤད་པ་བཟུམ་ཅིག་གིས་སྟེ་ འབག་འོང་དགོ། དཔེར་ན།

༔ བཀའ་ཐིམ་ ཟེར་མི་འདི་ བུ་མོ་ཨིན། མོ་གིས་ ཨ་རྟག་ར་ སློབ་གྲྭ་ནང་ དུས་ཚོད་ཁར་ གྲིག་གྲི་འོངས་ཨིན། རྒྱུ་ནང་ སློབ་པ་ཅིག་  
བཤུལ་མི་འགྲོ། རྒྱུ་ལུ་ཚུ་ བྱི་འོང། རྒྱུ་ལུ་ཚུ་ མ་ཤེས་པ་ཅིན་ སོ་ཚུ་མ་ལུ་དྲི་འོང། སོ་ཚུ་མ་འདི་ སློབ་རིམ་ཅུ་ པའི་ནང་ ལྷབ་  
མི་ཅིག་ཨིན། མོ་གིས་ ཨ་པ་དང་ཨའི་གིས་ ག་ཅི་སློབ་མི་འདི་ ཉན་མ་ཨིན། མོ་ རྩོམ་ ཉ་སྐད་འོངས་ཨིན། འོངས་ཅིག་ ཁ་ལག་  
འཇུ་སྟེ་ མཚོད་པ་ལུལ། བསང་བཏང་། ལུན་ བཏང་མ་ཨིན། ལུན་ བཏང་ཚར་ཅིག་ དཔེ་ཆ་ལྟུབ། རྩོམ་ཚར་བཟུལ། དེ་ལས་ སློབ་གྲྭ་  
ནང་ འགྲོ་མ་ཨིན་མས།





དེ་ལས་ **དོག་** ཟེར་མི་འདི་ དོན་དག་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་ སྐབ་བརྟུག་སྟེ་ དོན་དག་འཕོན་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ གི་ནི་མི་འོང་།  
ཟེར་སྐབ་དགོ།

དེ་བརྩམ་ **དག།** ཟེར་གྱི་བ་ཅིན། ད་ ག་ གཉིས་ཡང་ དགོ་ཟེར་བའི་མིང་ཚིག་ནང་ཡོད་ག་? མེད་ག་? བལྟ་བརྟུག་  
དགོ།

དེ་གི་དོན་དག་ ག་ཅི་བཏོན་མ་ཡིན་ནེ་? འདི་ལན་འབད་དེ་ མིང་ཚིག་ཚུ་ རིམ་པ་བཞིན་ གིས་འགྲོ་ནི།

དེ་བརྩམ་འབད། རིམ་པ་བཞིན་དུ་ ལྟག་གི་གོ་རིམ་བརྩམ་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་བརྟུག་སྟེ་ མིང་ཚིག་ཚུ་བཏོན་ནི། **དོག་** = ཅང་དོག་  
ནི།

- དག་** = དེག་པ་ལ་སོགས་པ་ མེད་པ་འབད་ འགྲོ་ནི།
- དོ་** = གཉིས།
- གོ་** = རྒྱ་/རྒྱ་ད་ རྣམ་ཅོ་ནང་ འཇུ་ལ་ནི་/མོས་ནི།
- དགོད་** = དགོད་བ།
- གག་** = དོས་མ་གྲུ་ལས་ ས་སྟོང་འཕོན་ནི། ཀངས་གག་ནི།
- དད་** = དད་པ་བསྐྱེད་ནི།
- དོད་** = དོད་མི་ལ་དེ།
- གད་** = གད་པ།
- དགོ་** = རང་ལུ་དགོ་ནི།

དེ་གི་སྐབས་ལུ། སྟོབ་ལྷུག་ཚུ་ རང་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ་ འབད་བརྟུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཉེ་མ་ལས་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལས་  
མིང་ཚིག་བཟོ་ཡོད་མི་ ཤོག་གུ་ཅིག་ནང་ གིས་འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་གྱི་ འགྲི་ཁར་བཞག་དགོ། དེ་གིས་མ་  
ཚད་ ཤོག་གུ་འདི་གི་མཚུག་ལུ་ རྒྱ་སྐྱེད་སྟོང་ལཱ་འུ་ལམ་སྟོན་ཡང་ཡོད་པ་འབད་འོང་། དཔེར་ན། དགོ་ ཟེར་མི་ཚིག་འདི་ལས་ བཟོ་  
བའི་མིང་ཚིག་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན།

དོག། དག། དོ། གོ། དགོད། གག། དད། དོད། གད། དགོ།

\* ཞལ་ལོ་ རྒྱུད་ཀྱི་ འགྲི་དེབ་ནང་ལུ་ མིང་ཚིག་འཕྲུལ་ཅིག་ ག་ར་འཕོན་ཚུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལེགས་ ཤོམ་ཡིན།  
འདི་གི་ལྷུ་ལུ་ **དད། གག། བདེན། ལྷུགས།** ཟེར་མི་ཚུ་གིས་ རྫོང་པ་བཟོ།

སློབ་སྤྲོད་ཚུགས་པ་སློབ་ལུ་འབད་ཚེ་མ་ད་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལོངས་ཏེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་གྲིས་ཏེ་ ཡོད་མི་དང་གཅིག་ཁར་ ག་སྐར་ འབད་ཞིན་མ་ལས། ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ སློབ་དཔོན་ལུ་ཐུལ་དགོ། འདི་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་ཚད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ བའི་ དུན་ཐོ་བཞག་སྟེ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་ནང་བཞག།

**སློབ་ལུ་ལོ་རིམ།**

- སློབ་དཔོན་གྱིས་བཅའ་སྒྲིག་ རྒྱལ་མི་ལན་ཤོག་ནང་ལུ་ ཚོགས་གཅིག་གིས་ དོན་དག་སོ་སོ་བཏོན་མི་ མིང་ཚོགས་ ཀྱིག་ ཀྱི་འབད་གྲིས་ཏེ་ སློབ་དཔོན་གྱི་ འབྲི་ཁྲི་གུ་ བཞག་དགོ།
- སློབ་སྤྲོད་ཚུ་ མིང་ཚོགས་འདི་ གྲིས་ཚེ་མ་ཅིག། འབྲི་དེ་བ་འབག་སྟེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་གྲིས་ཡོད་མི་ ལན་ཤོག་ ག་སྐར་ འབད་ བཟུ་ནི།
- ག་སྐར་འབད་དེ་ ལན་ཤོག་དང་འཁྲིལ་མ་དུ། མིང་ཚོགས་ག་དེ་མ་ཅིག་གི་ ཚད་ལྡན་འདུག་ག་? བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་ལུ་བཏོད་དེ་ཡོད་མི་ དེ་ཕྱེ་ཚད་བཟུམ་ཅིག་ བཟོ་འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས། རང་ཉིད་དེ་ཕྱེ་ཞིབ་འབད་བཟུགས་སྟེ་ ལམ་སྟོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རོས་ལེན་འབད་བཟུགས་དགོ།

**དེ་ཕྱེ་ཚད།**

སྟེ་རིམ།	ཚད་གཞི།	དུན་གསོ།
རབ།	འབྲི་ཁྲི་ཁར་ ཡོད་མི་མིང་ཚོགས་ལས་ དོན་དང་ མཐུན་མ་འབད་ ཀྱིག་གི་འཕྲོན་པ་ཅིན།	ག་ནི་ཡང་ འབད་མི་དགོ།
འབྲིང།	འབྲི་ཁྲི་ཁར་ ཡོད་མི་མིང་ཚོགས་ལས་ མིང་ཚོགས་ ༢ ཀྱིས་ ཉུང་སོ་པ་ཅིན།	ལོག་ མནོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ གི་དགོ།
ཐ།	འབྲི་ཁྲི་ཁར་ ཡོད་མི་ མིང་ཚོགས་ལས་ ༣ དང་ ༧ དེ་ཅིག་གིས་ ཉུང་སོ་པ་ཅིན།	ཆ་རོགས་ཚུ་དང་ ལྷན་གྲོས་འབད་དེ་ འོག་གི་ དགོ།
ཡང་ཐ།	འབྲི་ཁྲི་ཁར་ ཡོད་མི་མིང་ཚོགས་ལས་ མིང་ཚོགས་ ༥ དང་ ༡༦ དེ་ཅིག་གིས་ ཉུང་སོ་པ་ཅིན།	ཆ་རོགས་དང་ སློབ་དཔོན་ལས་ ཆ་རོགས་ལེན་ཏེ་ སྟེ་བ་དང་དོན་ཚུ་ ལོག་ལྷུ་བ་དགོ།

སློབ་ཚན་ ༢ པ་འདི་ མཐུག་བསྐྱུ་ན། སྟེ་བ་དང་སྐྱུགས་ འབྲི་ལྷུག་འབད་ཚུགས་དགོཔ་འབད་ སློབ་ཡོད་མི་འདི་ དེ་ཕྱེ་ཞིབ་འབད་ དགོ།

སློབ་ཚན་ ༢ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དབྱུང་གོ།

- ཉིན་རིམ་ ལག་ལེན་ནང་མཁོ་བའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འབྲི་སླབ།
- རྗེས་ལའི་ ཡིག་གཟུགས་ག་ར་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་ལྷག།
- དབྱུངས་གསལ་ ཕྱིག་འདོགས་ ཆ་མཉམ་མཚོགས་ཡིག་ འདྲིན་བཀལ་ཐངས་དང་འཕྲིལ་ཉི་ འབྲི་ཐངས།
- མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྗེས་པ་བཟོ་ཚུགས།
- ཟ་འཐུང་ འཕྲོད་སྟེན་ རོས་འཛིན།
- ལཱ་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ འབད་ཐངས་ བོ་རིམ་འབྲི་སླབ།
- ཚིགས་བཅད་ ལྷག་ཐངས།
- མིང་མཐའ་ འདྲིན་དང་ མ་འདྲིན་གྱི་དབྱེ་བ།
- རིགས་སྟེ་གི་ བཤད་པ་འབྲི་ཐངས།
- བྱིས་ནང་ལྷག་ནི།/སློབ་སྦྱོང་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།

སློབ་ཚན་ ༢ པའི་ དཔྱད་ཚན།

རིག་པའི་ཚུལ།	མིང་ལྷོད། (Exceeding)	རེ་མཐུན། Meeting	ཉེ་འབྲེལ། Approach	འགོ་བཤམ། Beginning
ཉན་སྒྲུབ།	ཟ་འཐུང་དང་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ དཔྱད་པ། བརྒྱད་ཀྱི་ ལེ་ཕན། འཕྲོད་ཉེན་གྱི་ བཞེས་སྟོན་ཉེན་ ཐངས། ཚུད་རིགས་དང་ཚུད་ ཆས། མཐའ་འཁོར་དང་ འབྲེལ་བའི་ མིང་དང་བྱ་ཚིག་ ལྷན་ཚིག་ཚུ་གི་སྟོན་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་མ་དུ། རྫོད་སྒྲུ། སེང་ཕབ། ཞེ་སའི་འོས་འབབ། ཉམས་ འཇུག་ཚུ་ དཀའ་འཇུག་མེད་ པར་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་ མི།	ཟ་འཐུང་དང་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ དཔྱད་པ། བརྒྱད་ཀྱི་ ལེ་ཕན། འཕྲོད་ཉེན་གྱི་ བཞེས་སྟོན་ཉེན་ ཐངས། ཚུད་རིགས་དང་ཚུད་ ཆས། མཐའ་འཁོར་དང་ འབྲེལ་བའི་ མིང་དང་བྱ་ཚིག་ ལྷན་ཚིག་ཚུ་གི་སྟོན་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་མ་དུ། རྫོད་སྒྲུ། སེང་ཕབ། ཞེ་སའི་འོས་འབབ། ཉམས་ འཇུག་ཚུ་ རེས་གཉིས་མ་ གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ དཀའ་ འཇུག་ཚུ་ འབད་མི།	ཟ་འཐུང་དང་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ དཔྱད་པ། བརྒྱད་ཀྱི་ ལེ་ཕན། འཕྲོད་ཉེན་གྱི་ བཞེས་སྟོན་ཉེན་ ཐངས། ཚུད་རིགས་དང་ཚུད་ ཆས། མཐའ་འཁོར་དང་ འབྲེལ་བའི་ མིང་ དང་བྱ་ཚིག་ ལྷན་ཚིག་ཚུ་གི་ སྟོན་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་མ་དུ། རྫོད་སྒྲུ། སེང་ཕབ། ཞེ་སའི་ འོས་འབབ། ཉམས་འཇུག་ཚུ་ ཕྱིད་པ་ཀོ་པ་འབད་ འབད་མི།	ཟ་འཐུང་དང་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ དཔྱད་པ། བརྒྱད་ཀྱི་ ལེ་ཕན། འཕྲོད་ཉེན་གྱི་ བཞེས་སྟོན་ཉེན་ ཐངས། ཚུད་རིགས་དང་ཚུད་ ཆས། མཐའ་འཁོར་དང་ འབྲེལ་བའི་ མིང་དང་བྱ་ཚིག་ ལྷན་ཚིག་ཚུ་གི་སྟོན་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་མ་དུ། རྫོད་སྒྲུ། སེང་ཕབ། ཞེ་སའི་འོས་འབབ། ཉམས་ འཇུག་ཚུ་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ནི་ ལུ་ ལྷབ་སྒྲུར་དགོ་མི།
ལྷག་ཤིང་།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། གཉེར་ཚང་གི་རིགས། ཚུག་ འདོགས་དང་ མིང་མཐའ། སྟོན་འཇུག་ཡར་འདྲེན། བཅད་ ལྷག་སྟེལ་མ་ཚུ་ ལྷག་པ་ད། རྫོད་སྒྲུ། སེང་ཕབ་ བཅད་ མཚམས་ ཉམས་ཀྱི་སྒྲུ་ གདངས་ཚུ་ དཀའ་འཇུག་མེད་ པར་ ལྷག་ཚུགས་མི།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། གཉེར་ཚང་གི་རིགས། ཚུག་ འདོགས་དང་ མིང་མཐའ། སྟོན་འཇུག་ཡར་འདྲེན། བཅད་ ལྷག་སྟེལ་མ་ཚུ་ ལྷག་པ་ད། རྫོད་སྒྲུ། སེང་ཕབ་ བཅད་ མཚམས་ ཉམས་ཀྱི་སྒྲུ་ གདངས་ཚུ་ རེས་གཉིས་མ་ གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ དཀའ་ འཇུག་ཚུ་ ལྷག་མི།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། གཉེར་ཚང་གི་རིགས། ཚུག་ འདོགས་དང་ མིང་མཐའ། སྟོན་འཇུག་ཡར་འདྲེན། བཅད་ ལྷག་སྟེལ་མ་ཚུ་ ལྷག་པ་ད། རྫོད་སྒྲུ། སེང་ཕབ་ བཅད་ མཚམས་ ཉམས་ཀྱི་སྒྲུ་ གདངས་ཚུ་ ཕྱིད་པ་ཀོ་པ་འབད་ ལྷག་མི།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། གཉེར་ཚང་གི་རིགས། ཚུག་ འདོགས་དང་ མིང་མཐའ། སྟོན་འཇུག་ཡར་འདྲེན། བཅད་ ལྷག་སྟེལ་མ་ཚུ་ ལྷག་པ་ད། རྫོད་སྒྲུ། སེང་ཕབ་ བཅད་ མཚམས་ ཉམས་ཀྱི་སྒྲུ་ གདངས་ཚུ་ ལྷག་ནི་ལུ་ ལྷབ་སྒྲུར་དགོ་མི།
ལོ་ལོ་	མཐའ་འཁོར་དང་ ས་གནས་ ཀྱི་དཔྱད་པ།/ བཀོད་པ། ཤིང་ འབྲས་དང་ རྫོད་ལྟེ་ཚུ་གི་ ཚོས་གཞི་དང་། ཕན་པ། འཚོ་ བརྒྱད་ལོགས་ཀྱི་ གནས་ཚུལ་ འཚོལ་ཞིབ་དང་ དཔྱད་ཞིབ་ འབད་དེ་ གོ་དོན། རྫོད་ཚིག་	མཐའ་འཁོར་དང་ ས་གནས་ ཀྱི་དཔྱད་པ།/ བཀོད་པ། ཤིང་ འབྲས་དང་ རྫོད་ལྟེ་ཚུ་གི་ ཚོས་གཞི་དང་། ཕན་པ། འཚོ་ བརྒྱད་ལོགས་ཀྱི་ གནས་ཚུལ་ འཚོལ་ཞིབ་དང་ དཔྱད་ཞིབ་ འབད་དེ་ གོ་དོན། རྫོད་ཚིག་	མཐའ་འཁོར་དང་ ས་གནས་ ཀྱི་དཔྱད་པ།/ བཀོད་པ། ཤིང་ འབྲས་དང་ རྫོད་ལྟེ་ཚུ་གི་ ཚོས་གཞི་དང་། ཕན་པ། འཚོ་ བརྒྱད་ལོགས་ཀྱི་ གནས་ཚུལ་ འཚོལ་ཞིབ་དང་ དཔྱད་ཞིབ་ འབད་དེ་ གོ་དོན། རྫོད་ཚིག་	མཐའ་འཁོར་དང་ ས་གནས་ ཀྱི་དཔྱད་པ།/ བཀོད་པ། ཤིང་ འབྲས་དང་ རྫོད་ལྟེ་ཚུ་གི་ ཚོས་གཞི་དང་། ཕན་པ། འཚོ་ བརྒྱད་ལོགས་ཀྱི་ གནས་ཚུལ་ འཚོལ་ཞིབ་དང་ དཔྱད་ཞིབ་ འབད་དེ་ གོ་དོན། རྫོད་ཚིག་

	<p>འབྲེལ་བཤད་ཚུ་ གྲིཛ་ད།                  ཕྱི་བརྒྱུད་དང་ ཚོགས་ཤད་                  གཅོད་ལྷུ་ ཡིག་བཟོ་ གནད་                  རྟོན་དང་ མིང་ཚིག་གི་འོས་                  འབབ་དང་འཁྲིལ་ དཀའ་ངལ་                  མེད་པར་ གི་རྒྱུགས་མི།</p>	<p>འབྲེལ་བཤད་ཚུ་ གྲིཛ་ད།                  ཕྱི་བརྒྱུད་དང་ ཚོགས་ཤད་                  གཅོད་ལྷུ་ ཡིག་བཟོ་ གནད་                  རྟོན་དང་ མིང་ཚིག་གི་འོས་                  འབབ་དང་འཁྲིལ་ རེམ་                  གཉིས་མ་ མ་གཏོགས་ མང་                  ཤོས་ར་ དཀའ་ངལ་མེད་པར་                  འབྲི་མི།</p>	<p>འབྲེལ་བཤད་ཚུ་ གྲིཛ་ད།                  ཕྱི་བརྒྱུད་དང་ ཚོགས་ཤད་                  གཅོད་ལྷུ་ ཡིག་བཟོ་ གནད་                  རྟོན་དང་ མིང་ཚིག་གི་འོས་                  འབབ་དང་འཁྲིལ་ བྱེད་པ་ཀོེཔ་                  འབད་ འབྲི་མི།</p>	<p>འབྲེལ་བཤད་ཚུ་ གྲིཛ་ད།                  ཕྱི་བརྒྱུད་དང་ ཚོགས་ཤད་                  གཅོད་ལྷུ་ ཡིག་བཟོ་ གནད་                  རྟོན་དང་ མིང་ཚིག་གི་འོས་                  འབབ་དང་འཁྲིལ་ དཀའ་ངལ་                  མེད་པར་ གི་ཉི་ལུ་ རྒྱབ་རྒྱུར་                  དགོ་མི།</p>
<p>ཏུ་རྒྱུད།</p>	<p>ལ་བཟང་དང་ གུས་ཞབས།                  གནད་བ་ལེན་ནི། ལ་ཉན་མ་                  ལྷུ་ལ་ནི། ཚོམ་གསུམ་ཚུ་དང་                  འཆམས་སྡེ་སྡོད་ནི། ཅལ་ཚུ་                  ས་ཤོན་པ་གཞིབས་བཞག་སྟེ་                  བདག་འཛིན་འབད་ནི། ཏུས་                  ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྫོང་རྒྱབ་                  བསྐྱུག་ནི། ཅལ་ལྷི་ཏུ་འབད་                  རྒྱུད་ནི། ལྷོག་མེ། ལྷོ་ལྷོ་གྲིག།                  རྒྱུད་འཁོར་ཚུ་ ཆབ་གསང་སྟོན་                  ཐངས། རྒྱན་ཆས་ཉིང་                  སངས་མ་ལྷོན་ནི། འབྲི་དེབ་                  དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་                  འབད་དགོས་ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་དང་                  འཁྲིལ་ འགན་འབག་ནི།                  རྒྱགས་སྟིགས་ ལྷི་སེལ་དང་                  འཛིན་སྟོར་འབད་ནི་ཚུ་                  གཉིས་མ་ མ་གཏོགས་ མང་                  ཤོས་ར་ ཚུ་མ་མཐུན་འབད་                  རྒྱུགས་མི།</p>	<p>ལ་བཟང་དང་ གུས་ཞབས།                  གནད་བ་ལེན་ནི། ལ་ཉན་མ་                  ལྷུ་ལ་ནི་དང་ ཚོམ་གསུམ་ཚུ་དང་                  འཆམས་སྡེ་སྡོད་ནི། ཅལ་ཚུ་                  ས་ཤོན་པ་གཞིབས་བཞག་སྟེ་                  བདག་འཛིན་འབད་ནི། ཏུས་                  ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྫོང་རྒྱབ་                  བསྐྱུག་ནི། ཅལ་ལྷི་ཏུ་འབད་                  རྒྱུད་ནི། ལྷོག་མེ། ལྷོ་ལྷོ་གྲིག།                  རྒྱུད་འཁོར་ཚུ་ ཆབ་གསང་                  རྒྱུད་ཐངས། རྒྱན་ཆས་ཉིང་                  སངས་མ་ལྷོན་ནི། འབྲི་དེབ་                  དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་                  འབད་དགོས་ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་དང་                  འཁྲིལ་ འགན་འབག་ནི།                  རྒྱགས་སྟིགས་ ལྷི་སེལ་དང་                  འཛིན་སྟོར་འབད་ནི་ཚུ་ རྒྱབ་                  ཀོེཔ་འབད་ འབད་མི།</p>	<p>ལ་བཟང་ གུས་ཞབས་དང་                  གནད་བ་ལེན་ནི། ལ་ཉན་ཏོར་                  རྒྱུགས་ལེན་དང་ ཚོམ་གསུམ་ཚུ་                  དང་འཆམས་སྡེ་སྡོད་ནི། ཅལ་                  ཚུ་ ས་ཤོན་པ་གཞིབས་བཞག་                  སྟེ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི། ཏུས་                  ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྫོང་                  རྒྱབ་བསྐྱུག་ནི། ཅལ་ལྷི་ཏུ་                  འབད་རྒྱུད་ནི། ལྷོག་མེ། ལྷོ་                  ལྷོ་གྲིག་གི། རྒྱུད་འཁོར་ཚུ་                  ཆབ་གསང་ རྒྱན་ཆས་ཉིང་                  རྒྱུད་ཐངས། རྒྱན་ཆས་ཉིང་                  སངས་མ་ལྷོན་ནི། འབྲི་དེབ་                  དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་                  འབད་དགོས་ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་དང་                  འཁྲིལ་ འགན་འབག་ནི།                  རྒྱགས་སྟིགས་ ལྷི་སེལ་དང་                  འཛིན་སྟོར་འབད་ནི་ཚུ་ རྒྱབ་                  ཀོེཔ་འབད་ འབད་མི།</p>	<p>ལ་བཟང་དང་ གུས་ཞབས།                  གནད་བ་ལེན་ནི། ལ་ཉན་མ་                  ལྷུ་ལ་ནི་དང་ ཚོམ་གསུམ་ཚུ་དང་                  འཆམས་སྡེ་སྡོད་ནི། ཅལ་ཚུ་                  ས་ཤོན་པ་གཞིབས་བཞག་སྟེ་                  བདག་འཛིན་འབད་ནི། ཏུས་                  ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྫོང་རྒྱབ་                  བསྐྱུག་ནི། ཅལ་ལྷི་ཏུ་འབད་                  རྒྱུད་ནི། ལྷོག་མེ། ལྷོ་ལྷོ་གྲིག།                  རྒྱུད་འཁོར་ཚུ་ ཆབ་གསང་                  རྒྱན་ཆས་ཉིང་ འབྲི་དེབ་                  དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་                  འབད་དགོས་ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་དང་                  འཁྲིལ་ འགན་འབག་ནི།                  རྒྱགས་སྟིགས་ ལྷི་སེལ་དང་                  འཛིན་སྟོར་འབད་ནི་ཚུ་ རྒྱབ་                  ཀོེཔ་འབད་ འབད་མི།</p>


སློབ་ཚན་གསུམ་པ།

དགོས་དོན།

མཐའ་འཁོར་གྱི་ཡུལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཉེན་རིམ་ ལག་ལེན་ནང་མཁོ་བའི་ མིང་ཚིག་དང་། འབྲེལ་ཡོད་ དོན་ཚན་ཐོག་ གོ་སྐྱར་དང་ བྲོས་སྐྱུན་ བསམ་འཆར་བཀོད་ནི་ གསལ་གཏོད་འབད་ནི་ སྤུང་གི་ཉམས་དང་ གློ་ངོས་འཛིན། གོ་གནས་ཀྱི་མིང་དང་ ལཱ་འགན་ ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ གོ་དོན་ལེན་སྡེ་ གནས་སྤངས་ནང་འབག་འོང་ནི་དང་། རང་གི་ཉམས་སྤྱོད་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ བཀོད་ཚུགས་ ཉི་གི་དོན་ལུ་ ཡིན་པའི་ཁར། ཡུལ་ཆེ་འབྲིང་ཚུང་གསུམ་དང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བརྟེན་དུང་དག་སྤྱང་། ལུས་ཞབས་རྩིས་ མཐོང་ འགན་ཁུར་གཅིའི་ནང་འབད་རུང་ རྒྱབ་གདོང་མེད་པར་ འབད་ནི་གི་ རེས་ཤེས་འཐོབ་དགོས་ཡིན།

སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས།

- རང་གི་ཉམས་སྤྱོད་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུའི་ ཐོག་འབྲི་སྲིབ།
- ཉེན་བསྐྱར་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཚུལ།
- རྫོང་སྐྱེད་དང་འབྲིལ་ འ་ཚུང་བཏགས་ཐངས།
- འབྲེལ་ཡོད་དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ གོ་སྐྱར་དང་ བྲོས་སྐྱུན།
- སྤུང་ནང་གི་ གློ་ངོས་འཛིན་ འབད་ཐངས།
- མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ རྫོང་ཚིག་འབྲི་སྲིབ།
- གོ་གནས་ཀྱི་ མིང་དང་ ལཱ་འགན་ཚུའི་ འབྲི་སྲིབ།
- དོན་ཚན་གཅིག་ལས་ ཏུ་དངས་སྡེ་ རིགས་སྡེ་བཤད་པ་ འབྲི་སྲིབ།
- གནས་ཚུལ་ཚུ་ བསྐྱ་སྲིག་འབད་དེ་ འབྲི་སྲིབ།
- རྩིས་ནང་ལྷག་ནི།/སློབ་སྦྱོང་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།

 གནས་ཚུང་འདི་ནང་ལྟོད་པ་ད། མཚུག་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་ཐོ་ལས། འོས་འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་བལྟ་སྟེ། གཉིས་དང་གསུམ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་འབྲི་སྲིབ་ སྤྱིང་སྤྱིང་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྟོན་ཚན་དང་ རང་འབྲེལ་ བཟོ་སྟེ་ རེས་པར་ལྷག་བརྟུག་དགོས་ཡིན།

སློབ་སྦྱོང་ཚུ་ལུ་ ལཱ་ཤོག་གི་མཚུག་ལུ་ཡོད་མི་ རྩིས་ནང་ལྷག་དགོས་པའི་དོན་ཚན། **སློབ་ཚན་གསུམ་པ།** ཟེར་མི་འདི་སྟོན་སྟེ། སློབ་ཚན་གསུམ་པ་འདི་ མཚུག་བསྐྱེད་ སྤེབ་དང་སྲིབ་པ་ འབྲི་སྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོས་འབད་ སྟོན་དགོ།

སློབ་ཚན་ ༣ པའི་སློབ་ལྟན།

༣.༡ སླུང་།

ལམ་སྟོན། བར་ལུ་བལྟ་སྟེ་སླུང་གཏང་ནི་དང་གོ་སྐྱར་འབད་ནི་སྐད་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་གྱི་ཐོག་ལམ་ཉན་སླབ་ཀྱི་  
རིག་ཚུལ་ ལྷབ་སླུང་འབད་ནི།

- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ཉན་ནི། སླབ་ནི། གླི་ནི།
- རིག་སྟོབས། གོ་བ།
- སྟོན་ཆས། སླུང་གི་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཤོག་ཁམ་ལ་ པ་ནང་ ཡོད་མི་སླུང་འདི་ ག་ཅི་གུ་ཅི་ཅིག་གིས་ བཀའ་བཞག་ཞེན་མ་ལས་ པར་འདི་ སྟོན་སྟེ་ ཨེ་  
ལོ་ཚུ་ལུ་སླུང་གཏང་། དེ་ལས་ རག་ཐོག་ལུ་ གོ་སྐྱར་འབད་དེ་ དེ་བའི་འདྲི་ལན་ འབད་དགོ། དཔེར་ན།  
སླུང་གི་པར།

- ༡. རྩེད་ཀྱིས་ པར་འདི་ མཐོང་ཅིག་?
- ༢. པར་འདི་ནང་ ག་ཅི་ར་འདུག་?
- ༣. པར་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ འོང་ནི་མས་?
- ༤. རྩེད་ཀྱིས་ སླུང་འདི་ ཤེས་ག་?
- ༥. སླུང་འདི་ ག་གིས་ གཏང་ཚུགས་? ཟེར་ དེ་བའི་  
བཀོད་དེ། ལན་ འགྲི་སླབ་གཉིས་ཆ་ར་གི་ཐོག་  
ལས་ འབད།



དེ་ལས། ཨེ་ལོ་ ག་གིས་ཡང་ གཏང་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། སློབ་དཔོན་རང་གིས་ སླུང་འདི་བཏང་སྟེ། ཨེ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཉན་བཅུག་དགོ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ སླུང་འདི་བཏང་ཚེ་རམ་ད། འོག་གི་དེ་བའི་བཀོད་དེ་ སླུང་འདི་ ཉ་གོ་མ་གོ་བལྟ་དགོ། དཔེར་ན།

- ༡. རྒྱ་མཚོ་འཁྲུལ་པ་འདི་ བཤལ་བར་འགྲོམ་ད། ག་དང་ཕྱད་ལུག་?
- ༢. རྒྱ་མཚོ་དང་ རྩེད་གཉིས་ལུ་ ག་ཅི་གི་ཁྱད་པར་འདུག་?
- ༣. རྩེད་གི་ སྐལ་པ་འདི་གི་ མནོ་བསམ་ལུ་ འོ་རའི་རྩེད་འདི་ར་ སྟོན། ཟེར་མནོ་སྟོན་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་  
ཡིན་ནེ་?



༥. རྩོད་ རྩིང་གི་སྐྱལ་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ རྒྱ་མཚོའི་སྐྱལ་པ་ལུ་ ག་དེ་སྐྱེ་སྐྱབ་འོང་གོ་? དེ་བརྒྱུ་མ་ དྲི་བ་གཞན་ ཡང་བཟོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ།

དེ་ལས་ ཤོག་ཁམ་འདི་ རྩོད་ཞིན་མ་ལས་ སྐྱབ་དཔོན་གྱི་ ལམ་སྟོན་ཐོག་ལུ་ སྐྱུང་འདི་ སྐྱོབ་སྤྲུག་ག་ར་ལུ་ ལྷག་བརྟུག་དགོ།  
འདི་གི་སྐྱབས་ལུ་ སྐྱོ་གི་ མཉེན་ཁུག་ཚུ་ ག་དེ་སྐྱེ་ར་ བརྒྱུར་བརྒྱུར་མ་འོང་ག་? མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ དཔེ་སྟོན་འབད་བརྟུག།

- ༣.༢ སྐྱུང་།
- ལས་དོན། སྐྱུང་ཚུད་པ་སོ་སོའི་སྐོ་ སོ་སོར་བྱེ་རྒྱུ་གསལ་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་སྐྱབ།
- རིག་སྟོབས། ཤོ་བ།
- སྟོན་ཆས། སྐྱུང་གི་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ སྐྱུང་ལུ་དང་པའི་ནང་ གཏང་མི་སྐྱུང་འདི་ དྲི་བ་གི་ཐོག་ལས་ ཤོ་སྐྱུར་འབད་ཚེ་མ་ད། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཚབ་ཚུད་གྱི་  
འབད་དེ། རྒྱ་མཚོའི་སྐྱལ་པ་དང་ རྩིང་གི་སྐྱལ་པ་གཉིས་ཀྱིས་སྐྱབ་མི་ སྐོ་སྐྱབ་བརྟུག། དེ་གི་སྐྱབས་ལུ། སྐྱུང་གི་ གནས་སྤངས་  
དང་འབྲེལ་བའི་ སྐོ་སྐྱབ་ཐངས་མ་འདྲུལ་བཟོ་སྟེ་ སྐྱབ་རུང་བརྟུག། དེ་ཡང་ མི་གསུམ་བཏོན་ཞིན་མ་ལས། མི་གཅིག་ སྐྱུང་གི་  
གཞི་སྐྱབ་མི་དང་། གཅིག་ རྩིང་གི་སྐྱལ་པ། གཅིག་ རྒྱ་མཚོའི་སྐྱལ་པ་བཟོ་ཞིན་མ་ལས། དཔེར་ན།

སྐྱུང་གི་གཞི་སྐྱབ་མི་གིས།

ཉེ་མ་ རྒྱ་མཚོའི་ནང་སྐྱུང་མི་སྐྱལ་པ་ཅིག་ བཤལ་ཏེ་འགྲོམ་ད། ལམ་ཁར་རྒྱའི་རྩིང་ནང་སྐྱུང་མི་ སྐྱལ་པ་ཅིག་དང་ཕྱད་ལྷུག། དེ་  
ལས། རྩིང་གི་སྐྱལ་པ་གིས་.....



རྩོད་ ག་ཏེ་ལས་ འོང་མ་སྟེ།  
ག་ཏེ་ སྐྱུང་པ་སྟེ།

རྒྱ་མཚོའི་སྐྱལ་པ་གིས་ ལན་.....

༡. རྒྱ་མཚོ་ནང་ལས་ འོང་མ་ཞིན།  
 ༢. སྟོད་ས་ རྒྱ་མཚོ་ནང་ལུ་ ཞིན།



དེ་བཟུམ་མའི་ སྟོ་སྟེན་ནི་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་བཟོ་སྟེ་ སྟོ་སྟེན་ནི་ལུ་ གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ། དེ་ལས་ ཡིག་རྒྱུགས་འདི་གི་ སྦྱང་ལུ་ འདི་ འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལཱ།

འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་དྲི་བ་བཟུམ་ བཀོད་ཞིན་མ་ལས། དེ་བུ་བ་དཔུད་བཅུག་སྟེ་ བསམ་འཆར་སྟབས་བཅུག།

- རྒྱ་མཚོ་འོ་སྟེན་ལས་དང་ རྒྱུ་གི་ སྟེན་ལས་ལུ་ཁྱད་པར།
- རྒྱུ་གི་སྟེན་ལས་གིས་ རྒྱ་མཚོ་འདི་ སྟོ་སྟེན་ཡོད། ཟེང་མ་ད། ཡིད་མ་ཆེས་མི་གི་ཁྱད་པར།
- རྒྱུ་གི་སྟེན་ལས་ རོན་ཉིང་གསལ་ ཤི་དགོ་པའི་ཁྱད་པར།
- རྒྱུ་དང་རྒྱ་མཚོ་འོ་སྟེན་ལས་འདི་ ང་བཅས་སྟོ་བ་སྟེན་ཚུ་ལུ་ ཆ་བཞག་པ་ཅིན།

\*\* ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ལས་ འག་ཆེ་བའི་མིང་ཚོག་ཚུ། དཔེར་ན། རྒྱ་མཚོ། སྟེན་ལས། རྒྱུ་གི་ རྒྱ་ལས། གསལ་ སོགས། གཞུང་ འབྲུག་སྟེ་ སྟེན་དང་སྟེན་གསལ་ ལུ་བ་བཅུག།

དཔུད་ཆ་ནང་ ལྷག་དེ་བུ་ཅིག་ ལྷག་བཅུག་སྟེ། སྦྱང་ཚུ་དཔ་གི་ སྟོ་སྟེན་མོར་ དེ་བུ་བུ་བཅུག། འཇམ་ཚུ་འབད་བཅུག།

- ༣.༢ དྲི་བ་འདྲི་ལན།  
 ལས་དོན། དྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད་དེ་ འབྲི་སྟེན་ འབད་ཚུགས་ནི།  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། བྱི་ལོ།  
 རིག་སྟོབས། དེ་བུ་དཔུད།  
 སྟོན་ཆས། ཤོག་ཁམས།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོ་བ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱ་མཚོ་སྟེན་ལས་གི་ ཡིག་རྒྱུགས་ཀྱི་ཤོག་ཁམས་འདི་ བཏོན་ཞིན་མ་ལས་ གོ་སྐབས་འབད་དེ་ ལྷག་དགོ། དེ་ལས་ ལུ་ཤོག་ ཤོག་གངས་ ༤ པ་འདི་ སྟོད་དེ། སྦྱང་ལུ་འདི་ཚུ་ གོ་རིམ་བཞིན་དུ་འབད་བཅུག།

༡༡། འོག་གི་ མིང་ཚོག་ཚུ་གི་རྣམ་གྲངས་ ཤོག་ཁམས་ནང་ལས་འཚོལ་ཏེ་བྱིས།

༡. མ་ཚོད། ༢. སྟོན་མར། ༣. ལེ་ག། ༤. བསམ་པ་ལཱ། ༥. ཆ་རོགས།

ཁ། འོག་གི་ ཞེ་སའི་ཚིག་ཚུ་གི་སལ་སྐད་ ཤོག་ཁམ་ནང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་བྱིས།  
 ༡. འབྲོན་མ་ད། ༢. བཞུགས་ས། ༣. མཇལ་ཏུག། ༤. གཤགས་སོ་ཏུག། ༥. གསུངས་ཏུག།

ག། འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་རེ་བཟོ།  
 ༡. རྒྱ་མཚོ། ༢. སྤལ་པ། ༣. སྟོམ། ༤. མི་ཤེས། ༥. བལྟ་བར།  
 དེ་བཟུམ་ རི་བ་གཞན་ཡང་ བཟོ་སྟེ་ ཨ་ལེའི་བྱི་ནིའི་རིག་ཚུལ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོ།

ང་ འོག་གི་ རི་བའི་ལན་བྱི་ནི།  
 ༡. རྒྱ་མཚོའི་སྤལ་པ་གིས། སྤོ་ རྫོང་ འབྲུང་ཁུངས་མེད་པའི་ སྟོ་མ་རྒྱལ། དེ་ཅིག་གིས་ ག་ལས་ ཚད་ནི། ཟེར་  
 བའི་ སྟོ་འདི་ ག་ཅི་འབད་ཨ་ད། ཐོན་འཐོན་མ་ཞིན་མ་མས་ལོ་?  
 ༢. རྫོང་གི་སྤལ་པ་གི་ མཚོ་བསམ་ལུ། རྒྱ་མཚོ་འདི་ ག་དེ་མ་ཅིག་ སྟོམ་ཡོད། ཟེར་སྤལ་རུང་དེའི་རྒྱ་རྫོང་འདི་  
 བཟུམ་ཅིག་ མ་གཏོགས་མི་འོང་། ཟེར་མཚོ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ འོང་ནི་ཞིན་པས་?  
 ༣. རྫོང་གིས་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱ་མཚོ་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ འོང་ནི་མས་? བྱིས།

**སྟོང་ལུ་གཞན། ཡིགས་རྒྱགས་འདི་ནང་ལས་འཐོན་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ :**

- རྫོང་ཚིག་/རི་བ་བཟོ་བཅུག་ནི།
- འགལ་མིང་བྱི་བཅུག་ནི།
- དོན་དག་འཚོལ་བཅུག་ནི།
- མགྲོགས་སལ་འབད་བཅུག་ནི།
- སྟེན་ འབྲན་སྤྱར་འབད་བཅུག་ནི་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་ འབད་དགོ།

འདི་གི་ཞོར་ཁར་ ཟུར་འབེབ་ཀྱི་ལཱ།

- དག་ལུ་བརྟེན་པའི་ལཱ་ ཚིག་སྤྲེལ་སྤྲེལ་བ་ཅིན། ག་དེ་སྟེ་གཞོན་ནི་མས་ག་?
- ཤོག་རྒྱབ་པ་ཅིན་ ག་དེ་སྟེ་ གཞོན་ནི་མས་ག་? ཚེ་འབད་རུང་རུང་ སྟེ་ཚོན་ནང་འབད་རུང་  
 དབྱེ་བ་དབྱེ་དེ་ ཤོག་སྤྱར་འབད་བཅུག་གནང་།

༣.༤ རི་བ་འདི་ལན།  
 ལས་དོན། འབྲེལ་བ་འབད་དེ་ གནས་ཚུལ་བསྟུ་ལེན་ འབད་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། གི་ནི།  
 རིག་སྟོབས། དབྱེ་དཔུང།  
 སྟོན་ཆས། བཀོད་ཤོག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ལུ་ཤོག་ ཤོག་གངས་ར་ པ་འདི་ ལམ་སྟོན་ལུ་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས། སྟོབ་དཔོན་ ཡང་ན། བས་དང་གཅིག་ཁར་  
 འབྲེལ་བ་འབབ་སྟེ་ གནས་རྒྱུ་བསྟུ་ལེན་འབད་བཅུག་ནི། གནས་རྒྱུ་བསྟུ་ལེན་འབད་དེ་འཐོབ་མི་ལེ་ ལན་རྒྱུ་ འོག་ལུ་བྱི་དགོ།

བཀོད་ཤོག།

	བསྟུ་ལེན་འབད་དགོ་བའི་རྒྱ་བ།	འདྲི་ལན།
༡	སྟོབ་ལྷ་གི་མིང་ ག་ཅི་ སྟོབ་སྟོན་?	
༢	སྟོབ་ལྷ་འདི་ རྟེན་འོག་ ག་ཉེ་གི་འོག་ལུ་ རྟེན་པ་སྟོན་?	
༣	རྟེན་འོག་འདི་ རྟེན་ཁག་ ག་ཉེ་གི་འོག་ལུ་ རྟེན་པ་སྟོན་?	
༤	སྟོབ་ལྷ་འདི་གི་ ས་གནས་ཀྱི་མིང་ ག་ཅི་སྟོན་?	
༥	སྟོབ་ལྷ་འདི་ སྟོན་འོག་ཁར་ ག་ལུས་ཚན་ ག་དེ་མ་ཅིག་ འདུག་?	
༦	རྟེན་འོག་ལུ་ སྟོན་འོག་ ག་དེ་མ་ཅིག་ཡོད་?	
༧	སྟོབ་ལྷ་འདི་ནང་ སྟོབ་རིམ་ ག་དེ་མ་ཅིག་ རྟེན་ཚོད་འདུག་?	
༨	སྟོན་འོག་ ཟེར་མི་ག་ཅི་སྟོན་?	
༩	སྟོབ་ལྷ་འདི་ནང་ ལམ་སྟོན་ ག་དེ་མ་ཅིག་ འདུག་?	
༡༠	སྟོབ་དཔོན་ སྟོན་ ག་དེ་མ་ཅིག་ འདུག་?	

གནས་རྒྱུ་བསྟུ་ལེན་ འབད་ཚེ་མ་དང་། སྟོབ་ཁང་ནང་ ལྷན་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ། ལམ་སྟོན་གིས་ འབྲི་མི་ལྷན་ལུ་རྒྱ་ སྟོབ་ཁང་  
 ནང་ ལྷན་ལུ་འབད་མ་དང་། མ་འདྲ་བའི་བྱུང་པར་འཐོན་པ་ཅིན། ལམ་སྟོན་ལུ་ རྒྱ་བ་བཀོད་དེ་ གོ་སྐྱེར་གྱི་ཐོག་ལས་ ལེགས་བཅོས་  
 འབད། དེ་ལས་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་རིམ་པ་ བསྟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལམ་སྟོན་མི་ལེ་ཡིག་སྟོན་ནང་ བསྟུ་བཞག་དགོ།

སྟོན་ལུ་གཞན། སྟོན་ཆས་ག་ཅི་ར་སྟོན་དོག་? བཞེས་སྟོན་ག་ཅི་ར་ཟ་དོག་? སོགས་གཞན་ཡང་ བསྟུ་ལེན་འབད་དེ། གཞེས་  
 འཁོད་དོན་ཚན་ཐོག་དབྱེ་དཔུང་འབད་བཅུག་དགོ།

གཞེས་སྟོན་འདི་ལས་ར་འཐོན་མ་ཡིན་ན་? ནང་འདྲིན་འབད་མ་ཡིན་ན་? ནང་འདྲིན་ཡིན་པ་ཅིན་ འདི་གི་དོན་ལུ་ རྒྱ་དཔོན་ག་ཉེ་  
 འཐོན་མ་ཡིན་ན་? སོགས། རྒྱ་བ་བཀོད་དེ་ ལུངས་དོན་གྱི་བཅུག་དགོ།

༣.༥ ཡིག་འབྲི་མཁོ་ཆས།

ལས་དོན། ཉིན་བསྟར་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མཐའ་འཁོར་དང་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ མིང་ཚིག་ལྟ་བུ་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།

རིག་སྟོབས། དབྱེ་དབྱེད།

སྟོན་ཆས། མིང་ཚིག་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་སྡེ་བ་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྗེས་ཚིག་བཟོ་བཅུག་ནི། ལྷག་པ་ལས་འབད་ནི། རྣམ་གྲངས་འཚོལ་ནི། འགལ་མིང་གི་ཉེ་ཆུ་འབད་དེ་

ཤོག་གྲུ། ཐིག་ཤིང་། ཡིག་གེག། ཚོན་སྐྱུག། ཤོག་ནག། ས་སྐྱུག། ལྷག་ཅི། ལྷིན། ཡིག་སྟོད། རོ་བཤུས་འཕྲུལ་པར། རྫོག་རིག། ཡིག་ཚང་། འབྲི་ཁྲི། ལག་གཏེན། ཉིན་དེབ། རྫོག་རིག། ལྷུ་གྲུ། བྱགས་རས། དི་སི། ཤོག་ཐང་། ལྷག་ཀོང་། ཀླང་ཁྲི། བཏབ་ལྷགས། འཕེགས་ལྷགས།

གཤམ་འཁོད་སྟོང་ལཱ་ལས་ གང་འཚམས་བཟུ་སྟེ་ འདྲི་ལན་གྱི་ཐོག་ འབད་དགོཔ་ཨིན།

༡. ང་བཅས་ར་གི་འཐོན་སྐྱེད་ཨིན་ནུ་ ཅང་འདྲེན་འབད་འབདམ་ཨིན་ནུ་ ལྷི་སེལ།
༢. འདི་ཚུ་ག་ཅི་འབདམ་ད་ དགོཔ་ཨིན་ནུ་ བཤད་པ།
༣. འདི་ཚུ་མེད་པ་ཅིན་ ཚབ་ག་ཅི་གིས་བཏུབ་ཨིན་ནུ་ ཐབས་ལམ་ ཚབ་སྐྱིག།
༤. འདི་ཚུ་གི་ ལྷུ་ག་ཅི་ཨིན་ནུ་ དབྱེ་བ། འདི་ཚུ་གི་ ལུབ་ཚད། གི་བཅུག་པའི་ ལུལ་ལས།
༥. ཐབ་ཚང་དང་། ཞིང་ལཱ། གཙང་སྐྱོ་སོགས་གྱི་སྐབས་ལུ་དགོཔ་པའི་ ཅ་ཆས་ཚུ་ཐོ་བཀོད་དེ། བཟོ་ཐངས་ཚུ་ ལྷག་བཅུག།

༣.༦ རིགས་སྐྱེ་བཤད་པ།

ལས་དོན། གཅིག་ཤེས་ ཀུན་སྐྱེ་ འབད་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། གི་ནི།

རིག་སྟོབས། གསར་ཚུམ།

སྟོན་ཆས། ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

གོ་རིམ་ ༡ པ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སེམས་ཅན་འབད་ཅུང་ ཤིང་དང་མེ་ཏོག་ མི་དང་བྱིམ་ལ་སོགས་པ་ ག་ཅི་གི་པར་འབད་ཅུང་། དེ་  
གུ་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་བརྟག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཤོག་ཁུམ་ ༧ ནང་གི་ དཔེ་འདི་བཏོན་ཏེ་ བཤད་པ་འདི་ ལྷག་བྱིན་དགོ། དཔེར་ན།



སྐྱ་དཀར།

འདི་ སྐྱ་དཀར་ ཡིན། འདི་ལུ་ མིག་ཏོ་གཉིས་ཡོད།  
ཀར་མ་གཉིས་དང་ ལག་པ་གཉིས་ རྣམ་ཅོ་གཉིས་ཡོད།  
མཚུག་མ་ རིང་མོ་འབད་ ཡོད། སྐྱ་དཀར་གྱིས་ ཤིང་གུ་  
འཛོགས་ཏེ་ བར་རྒྱར་ མཚོང་རྒྱགས།  
  
སྐབ་སོལ་ཅིག་ལས་འབད་ན། བར་རྒྱར་འགྲོམ་ད། སྐྱ་  
དཀར་དང་འཕུད་པ་ཅིན། བསམ་པའི་ དོན་ འགྲུབ་  
རྒྱགས། ཟེར་ སྐབ་ནི་ཡོད།

གོ་རིམ་ ༢ པ། འདི་བརྒྱུམ་ ཤོག་ཁུམ་ ༧ པ་འདི་ བཏོན་ཞིན་མ་ལས། དེ་གུ་གཞི་རྟེན་འབད་དེ་  
ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞེན་ལུ་ ལྷ་ཤོག་ ༧ པ་འདི་ སྟོན་སྟེ་ བཤད་པ་གི་བརྟག་དགོ།



ཉ།

	
<p>ཤམ།</p>	
	
<p>ཕག་པ།</p>	

རྟ་དང་ ཤམ་ ཕག་པ་ལུ་ཡང་ སྤྱད་ཀར་ལུ་ཡོད་པའི་ ཡན་ལག་རྩེ་ལས་ འཐེབ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? འཐེབ་བཀའ་ཉེ་གི་བཅུག་ དཔོ།

བཤད་པ་ གིས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ བཀའ་སྟོན་འབད་ བཞག་ཞིན་མ་ལས། ཆ་རོགས་གཞན་གྱིས་འབྲི་མི་ བཤད་པ་རྩེ་ ལྷག་ བཅུག་སྟེ། རང་གིས་འབྲི་མི་དང་ གཞན་གྱིས་འབྲི་མི་འི་ བཤད་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ལྷན་པར་ག་ཅི་འདུག་ག་? དེ་བུ་བེུས་ཉེ་ དམངས་ཁར་སྤོབ་བཅུག།

དེ་བཅུམ་འབད། ལྷག་དེ་བཅིག་ལྷག་བཅུག་སྟེ། སྤང་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཉེ་ གི་ནི་གི་ སྤང་བ་འབད་བཅུག་ནི་དང་། ཡང་ན། སྟོབ་དཔོན། ཟེར་མི་འདི་ :

- ག་ཅི་བཅུམ་ཅིག་ཨིན་ན?
- འགན་ཁུར་འདི་ ག་ཅི་ཨིན་ན?
- བྱ་སྟོན་ ག་ཅི་བཅུམ་ འོང་དཔོག་ག་?
- སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་ག་? མོགས་དང་།

ཡང་ན།

སློབ་སྤྱད། ཟེར་མི་འདི་ :

- ག་ཅི་བརླམ་ཅིག་ཡིན་ན་?
- འགན་ཁུར་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་ན་?
- བྱ་སྡོད་ ག་ཅི་བརླམ་ འོང་དགོ་ག་?
- སློབ་སྤྱད་གིས་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་ག་? སོགས། ཞིབ་ཞིབ་འབད་ ལྷན་གྲོས་རྒྱབ་ གྲིས་ཞིན་མ་ལས། འདི་ ལས་རིགས་བསྐྲེས་ཏེ་ :

- དབུ་འཛིན།
  - རང་དཔོན།
  - དག་ཤོས་རྫོང་བདག།
  - གྲིས་སྤྱད་འགག་པ།
  - སོ་ནམ་འགོ་དཔོན་/ལས་རོགས།
  - འགས་ཚལ་འགོ་དཔོན་/ལས་རོགས།
  - གསོ་བའི་འགོ་དཔོན་/ལས་རོགས།
  - གཤོ།
  - ཚོགས་པ་རྩ་ལུ་ འགན་ཁུར་དང་ འགན་འཁུ་རྩ་གི་སྐོར་ ག་ཅི་ར་བྲི་དགོས་འདུག་ག་? སློབ་ དཔོན་སློབ་སྤྱད་གཉིས་ གྲོས་སྤྱད་འབད་དེ། དེ་བཙུ་ བཅའ་སྤྱི་ག་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས། འདི་ཞིབ་ འབད་བར་བཏང་སྡེ་ གནས་རྩལ་བསྐྱེད་ལེན་དང་འཁྲིལ་ ཁོང་གི་འགན་འཁུ་དང་ འགན་ཁུར་རྩུ་ ཉ་གོ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་ག་ར་ མི་སྡེ་ལུ་ཕན་པའི་ཞབས་ཏོག་ལྷན་ཅིག་ ཡིན་མ་འབད་ ཉ་ གོ་བཅུག་དགོ།
- དེ་ལས། རབ་འབྱུང་པ་ཅིན།
༡. སློབ་དཔོན་གྱི་ལུ་འགན་གྱི་བཤད་པ།
  ༢. སློབ་སྤྱད་གི་ལུ་ འགན་གྱི་བཤད་པ་སོགས་གོ་རིམ་བཞིན་དུ་ གྲིས་ཏེ་ དེབ་གཞུགས་ ཅན་ བཏོན་རུང་འོས་འབབ་ཡོད།



- ༣.༢**                      **གནས་ཚུལ།**  
**ལས་དོན།**                **གནས་ཚུལ་ འབྲི་སྐབ་ འབད་ཚུགས་ནི།**  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།      ཉན་སྐབ།  
 རིག་སྟོབས།                རྒྱ་ཤེས།  
 ཉན་ཆས།                      ལཱ་ཤོག།

**ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།**

སྐབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་གཉིས་དང་གསུམ་གྱིས་འབད་ རྫོང་པ་ སྐབ་སྟོན་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མར་ དུས་ཡུན་སྐར་མ་ཉེ་ ལས་ ༢ རེ་བར་ སྐབ་ནིའི་གོ་སྐབས་བྱིན་ནི། གནས་ཚུལ་སྐབ་ནི་གི་གཞི་ མཐའ་འཁོར་དང་ ཉིན་བསྟར་ལས་རིམ་ཚུ་ལཱ་ རང་གིས་ མཐོང་མི་ཚུ་ སྐབ་བཅུག་ནི། དེ་ཡང་ སྐབ་སྐྱབ་ཚུ་གིས་ གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་ལེན་འབད་དེ་ འབག་འོང་ནི་གི་དོན་ལཱ་ ལཱ་ཤོག་༡༠ པ་འདི་ ཉིན་མ་གཅིག་གི་ ཉེ་མ་ལས་ སྐབ་སྐྱབ་ཚུ་ལཱ་ སྐྱོད་དེ་གཏང་དགོ། དཔེར་ན།

འཚང་གིས་ སྐབ་གྲན་ ག་ཅིར་ འབད་ཡིག་?	ཁྱིམ་ནང་ ག་ཅིར་འབད་ཡིག་?	ལས་ཁར་ ག་ཅིར་ མཐོང་ཅིག་?	རྫོང་པའི་ཚོགས་འདུ་ལཱ་ ག་ཅི་གི་ ལཱ་བསྐྱབས་འདུག་?
རྫོང་པ་ _____ ཉིན་མ་ _____ དཔེ་ཆ་ལྷན་ཚུར་ཞིན་མ་ལས་ _____ _____	སྐྱོད་པ་ཅིག་ _____ ལོང་མ་ཅིག་ _____	སེམས་ཅན་ _____ འབྲུབ་ _____ ལྷ་རི་ _____ _____ མི་ _____	སོ་ནམ་ _____ སྐྱིག་ལམ་ _____

སྐབ་ཁང་ནང་ སྐྱོད་པ་ད། ལཱ་འདི་ལཱ་བཟོ་སྟེ་ མཚོ་བསམ་གཏང་བཅུག་དགོཔ་དང་། ཡང་ན། ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞེན་ལཱ་ ཉེ་མའི་ གཟའ་ རྒྱ་བའི་སྐབས་ལཱ་ ག་ཅིར་འབད་ཡིག་? མཚོ་བསམ་ གཏང་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ རེ་རེ་བཞེན་ལཱ་ སྐབ་བཅུག། ཨ་ལོ་རེ་གིས་ སྐབ་ཚར་མ་ད། ཨ་ལོ་གཞན་མི་ཚུ་ལཱ་ རྫོང་པ་གོ་དེ་ ལན་སྐབ་བཅུག། དེ་འོག་གི་ ཤོག་ཁམ་བཟུམ་སྐྱོད་ཞིན་མ་ལས། ལྷག་གི་ གནད་དོན་དང་འབྲེལ་ བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག།

སྐབ་གྲན་ལཱ་འབད་སྟེ་ ག་ཅི་མཚོ་ བསམ་བཏང་ཡི།	ཁྱིམ་ནང་ ལཱ་འབད་སྟེ་ ག་ཅི་མཚོ་ བསམ་བཏང་ཡི།?	མཐོང་སྟེ་ ག་ཅི་མཚོ་བསམ་ བཏང་ ཡི།?	ལཱ་བསྐྱབས་ ཤོ་སྟེ་ ག་ཅི་ མཚོ་ བསམ་བཏང་ཡི།?
_____	_____	_____	_____

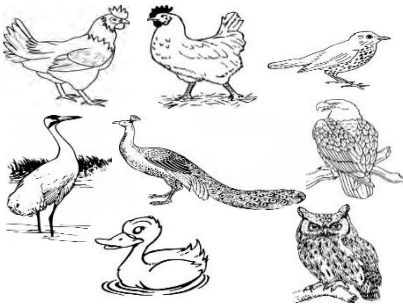
དེ་བཟུམ་འབད་ གཞན་ཡང་རིགས་བསྐྱེས་ཉེ་ སྐྱོད་ལཱ་ཚུ་ ཨ་ལོ་ག་ར་ལཱ་ ཤོ་སྐབས་འཐོབ་ཚུགས་པ་འབད་ བཟོ་དགོ།

- ༣.༤**                      **བྱའི་རིགས།**  
**ལས་དོན།**                **མཐའ་འཁོར་ལཱ་ཡོད་པའི་ བྱ་རོས་འཛིན་དང་ སྐྱོད་མ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་ནི།**  
 སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།      འབྲི་སྐབ།  
 རིག་སྟོབས།                ལག་ལེན།

སྟོན་ཆས།                      བྱ་མ་འདྲ་མཉམ་ཡོད་པའི་ཤོག་ཁམ།

**ལག་ལེན་ལས་སྟོན།**

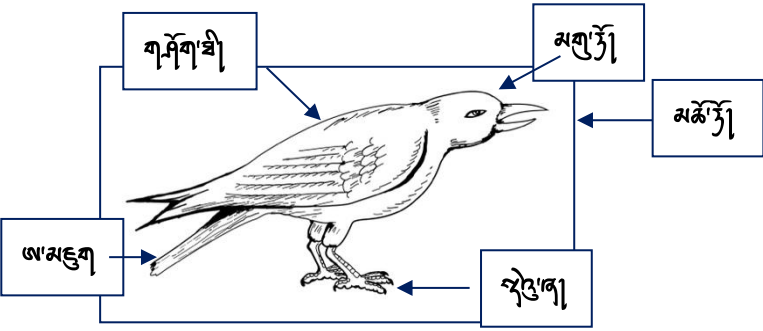
ཨ་ལོ་ལོང་ར་གིས་མཐོང་མི་ བྱའི་རིགས་མ་འདྲ་མཉམ་ཚུ་གི་མིང་ཚུ་སྲིབ་བརྟུག། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་ཚུ་བྱང་ཤིང་གུ་ཐོ་བཞོན་ འབད་ཡི་ར་བཞག། དེ་ལས་ བྱི་མཐའ་འཁོར་ལུ་སྟོན་མི་བྱ་དང་ རགས་ཚལ་ནང་སྟོན་མི་བྱ་ཚུ་ དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ སྲིབ་བརྟུག།



བྱི་མཐའ་འཁོར་ལུ་སྟོན་མི་བྱ་དང་ རགས་ཚལ་ནང་སྟོན་མི་བྱ་ཚུ་ དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ འོག་གི་ཤོག་ཁམ་བཀང་ཞིན་ལས་ འདྲ་ བལུས་རྒྱབ་སྟེ་ལྟོག་བརྟུག།

བྱི་མཐའ་འཁོར་ལུ་སྟོན་མི་བྱ།	རགས་ཚལ་ནང་སྟོན་མི་བྱ།
བྱ་པོད། བྱ་མོ། རལ་གཟམ་ལས། འདམ་བྱ། ལྷང་ལྷང། སོགས།	བྱ་ཚོད། ལུག་པ། ལེ་གོ། ལྷ་ཚོད། མ་བྱ། སོགས།

བྱའི་ཡན་ལག་གི་གི་མིང་།  
 བྱའི་ཡན་ལག་སོ་སོ་ལུ་ བར་སྟོན་འབད་བའི་ མདའ་ཕྱོགས་ཐིག་སྟོན་དང་སྲུགས་ཏེ་བྱིན། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བྱའི་སྲུ་ཁ་ག་ ཡིན་མི་གི་ཚོན་བཏང་ཞིན་ན། ཡན་ལག་ཚུ་ལུ་ཡང་ ཁ་ཡིག་བཏགས། ཟེར་སྲུབ་སྲེ་ ཁ་ཡིག་བཏགས་བརྟུག།



དེ་གི་ཕྱལ་ལས། འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ཐོག་ གྲོས་སྟུན་འབད།

- ཡན་ལག་ཚུ་ ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ཨིན་ན་?
- སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ ཚུམ་མཐོང་དང་ འབྲེལ་བ་དགོ་པའི་སྐོར།
- བན་ཐོག་གི་སྐོར།
- ག་སྐར་འབད་དེ་ རྒྱད་པར་འབྲི་སྐབ།
- དེ་ཚུ་གིས་ ཟ་མི་བཞེས་སྐོ་ ལྟ་རྟོག་དང་སྟུན་གྲོས།
- རྒྱད་ ག་ཅི་བཟུམ་ ཡོད་ག་?
- ལ་མཐོང་མའ་ ག་ཅི་བཟུམ་ནང་ལས་པར་ མཐོང་ཚུགས་ག་? སོགས།

༣.༩

བྱི་ཕྱི་རྒྱུ་

ལས་དོན།

སྐོང་དོག་གི་ཆ་ཤས་དང་རྒྱུ་རྒྱུ།

རྒྱད་ཡིག་རིག་ཚུལ།

འབྲི་སྐབ།

རིག་སྟོབས།

དབྱེ་ཞིབ།

རྟོན་ཆས།

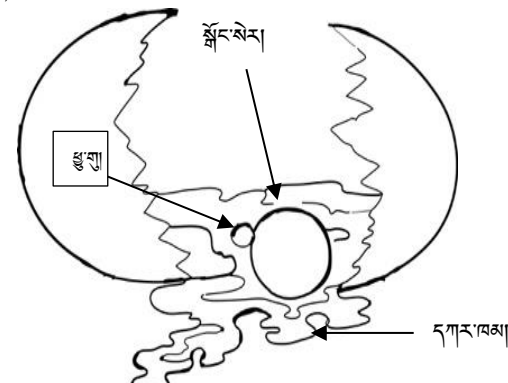
སྐོང་དོག་ནང་གི་ཆ་ཤས་ཡོད་པའི་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྐོབ་དཔོན་གྱིས། བྱི་སྐོང་དོག་ཅིག་ འབག་འོངས་ཞིན་ན། ཨ་ལོ་ཚུ་ སྐོང་དོག་འདི་གི་ནང་ན་ག་ཅི་ཡོད་? འདི་གིས་ག་ཅི་ལུ་ འཇུར་འོང་? ཟེར་རྒྱུ་ཞིན་ན་ སྐོང་དོག་འདི་ བཅག་བཟུ། དཔེར་ན།

སྐོང་མེར། }  
 དཀར་ལམ། } ཕྱི་ཕྱི་གི་ལྟོ།

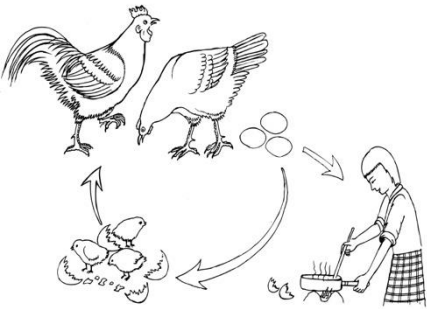
དཀར་ཐིག། }  
 ཕྱི་ཕྱི་གི་ལྷ་གྲ། }  
 ཕྱི་ཕྱི་གི་ལྷ་གྲ། }



སྐོང་དོག་ནང་ན་ སྐོང་མེར་གྱི་ དཀར་ཐིག་སྐྱེ་གྲག་ཚུང་གྱི་ཅིག་སྐྱེ་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ ཕྱི་ཕྱི་ལུ་འཇུར་ནི་གི་སོན་ཨིན། སྐོང་མེར་དང་དཀར་ལམ་འདི་ ཕྱི་ཕྱི་གི་ལྟོ་ཨིན། ཕྱི་ཕྱི་གི་སོན་འདི་ བར་དང་ཚུར་ གཡོམ་མ་རྒྱབ་པར་ སྐོང་ཐབས་ལུ་ དཀར་

ལམ་དང་ སྐྱོད་སེར་གྱི་བར་ན་ སྐྱོད་འོང་། གྱིའུ་ཕུང་གིས་ དང་པ་ར་སྐྱོད་སེར་བཟུམ། དེ་ལས་ དཀར་པོ་བཟུམ་ཡིན། གྱིའུ་ཕུང་  
འདི་ ར་ལུག་ཚར་མ་དུ་ པགས་ཀོ་འདི་བཅག་སྟེ་ བྱི་ལར་འཐོན་མ་ཡིན།

བྱམོ་དང་བྱ་པོ་དུ་གྱི་པར་འདི་ རས་བྱང་གྲ་སྦྱར་ཞིན་ན།  
བྱམོ་གིས་ སྐྱོད་དོག་བྱང་མ་ཡིན། སྐྱོད་དོག་ནང་ལས་ གྱིའུ་ཕུང་  
འཐོན་མ་ཡིན། གྱིའུ་ཕུང་འདི་ལོ་ཡིན་པ་ཅིན། བྱ་པོ་དུ་ ཟེར་སྦྱབ་ཡིན།  
མོ་ལུ་ བྱམོ་ ཟེར་སྦྱབ་ཡིན། ཨ་ལོ་ཚུ་སྐྱོད་རྒྱལ་འབད་དེ། སྐྱོད་དོག་  
གི་ འཁོར་རིམ་འདི་སྟོན་བཅུག། སྐྱོད་དོག་འདི་ བཞེས་སྐྱོ་བཅུད་  
ཅན་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ བཟུམ་བ་ཅིན་ གཞུགས་སྦྱིང་སྦྱིང་འབད་སྐྱོད་  
ཚུགས།



འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ། མི་དང་ སེམས་ཅན་ཚུ་འི་ འཇུར་བ་ཚུ་  
སྦྱར་གྲོས་འབད་དེ་ འབྲི་སྦྱབ་འབད་བཅུག། དཔེར་ན། ར་བཅས་ མི་གི་ འཇུར་བ་བཟུམ་ཅིག་ འབད་བ་ཅིན།  
ཨ་ལོ་ གཞོན་མ། ཨ་པ་/ཨ་འུ་ ཨ་རྒྱས་/ཨ་རྒྱས་། མོགས། རིགས་སྦྱེས།  
དེ་ལས་ ལྷག་དེབ་ཅིག་ ལྷག་བཅུག་སྟེ། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་སོ་སོར་བཏོན་བཅུག་ནི་དང་། ཡང་ན། སེམས་ཅན་དང་  
མི་ མིང་ ས་ཆ་ ཁང་བྱིམ་སོགས་ཀྱི་ མིང་། སྐྱོད་ གི་ གཏང་ ལ་སོགས་པ་བྱ་ཚིག་འཚོལ་ཏེ་ གྲི་བཅུག།

དེ་ལས་ བྱ་གསོ་སྐྱོད་འབད་བ་ཅིན། དེ་ལུ་ག་ཅི་ར་དགོཔ་ཡིན་ནེ་ གོ་རིམ་དང་ མཐུན་ཆུན་མཁོ་ཆས་ཚུ་ མི་གཞན་དང་ འདི་  
ལན་འབད་དེ་ བསྟུ་ལེན་འབད་བཅུག།

༣.༡༠ ལུ་འགན་/ འགན་ཁག།

ལས་དོན། ཉེན་བསྐྱར་ ལག་ལེན་འབྲེལ་མི་ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་སྦྱང་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།

རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།

སྟོན་ཆས། ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་གི་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྦྱང་སྟོན་རྒྱལ་སྟེ་ ཡིག་སྟེབ་ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོཔ་འདི་ལར་ རྫོད་ཚིག་བཟོ་ནི་དང་། སྟེ་ཚན་ལྷག་ནིའི་  
འགན་སྦྱར་འབད་ནི། དོན་དག་སྦྱབ་ནི། མཐོགས་པའ་འབད་ནི། དེ་ཚུ་གི་ ལུ་འགན་སྦྱབ་ནི་སོགས་ཀྱི་ ཐོག་འདྲི་ལན་འབད་ནི།  
མིང་ཚིག་འབྲེལ་བུས་རྒྱབ་བཅུག་སྟེ། དེ་ཚུ་གི་ ལུ་འགན་ གྲི་བཅུག་སྟེ་ ར་བཅས་ལུ་ ག་དེ་སྟེ་ ཕན་ ཐོགས་ཡོད་པ་ཡིན་ནེ་ ཉ་

གོ་བཅུག་ནི་དང་། ལཱ་འགན་ཚུ་མ་ཤེས་པ་ཅིན་ མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འདྲི་དབྱེད་འབད་བཅུག་ནི་གི་ ལས་རིམ་ཚུ་བཟོ་སྟེ་ གནད་  
ཚུལ་ལེན་ཞིན་མ་ལས་ འགོ་མ་སྟོན་འབད་ནི་སོགས་ ས་གནས་གཞི་བཞག་གི་ ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ དོན་  
དག་ཡོད་པ་དང་ སྦྱོང་ཡོད་པ་ བཟོ་སྟེ་ལྷོང་སྦྱང་འབད།  
དེ་ལས་རིགས་བརྟེན་ཏེ།

ཀ་ སྦྱོང་སྒྲུབ་ནི་དང་ ལཱ་འགན་མ་འདུལ་ འབག་སྟེ་ ལཱ་འབད་མི་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག་?

སོ་ནམ་པ། ཚོང་པ། གཞུང་གཡོག་པ། བཟོ་བོ། དེད་གཡོག་པ། ཚོས་པ། མཚམས་པ། སྟོན་ཚེ། སྦྱོང་དཔོན། ཚོམ་པ། དྲག་ཤོས། རླུང་ཡིག།  
གསོ། རླུང་པ། རྫོང་བདག། སྟོན་པོ། རྒྱལ། དགེ་སྦྱོང་། མི་སེམ། སྦྱོང་ལྷན། ལྷ་རིས་པ། འཚམ་པ། ཞབས་ཁུག་པ། འཐབ་པ། འཛུལ་པ།  
གཡོག་མོ། ལཱ་མོ། དྲག་སྒྲུབ་པ། འགྲུལ། དམག་མི། འགག་པ། སྐྱ་སྦྱང་། ལྷ་བཤམ་ལམ་སྟོན་པ། སྟོན་པ། རླུང་འཚོ། སྟོན་གཡོག་མ།

- ཁ་ རྒྱུ་ནང་ ལཱ་འགན་མ་འདུལ་ འབག་སྟེ་ ལཱ་འབད་མི་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག་?
- ག་ མཐའ་འཁོར་གྱི་ ལས་སྡེ་ཁག་ནང་ ལཱ་འགན་མ་འདུལ་འབག་སྟེ་ ལཱ་འབད་མི་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག་? ཞིབ་  
འཚོལ་དང་ གནས་ཚུལ་བསྟུ་ལེན་ འབད་བཅུག།
- ང་ མཛེར་ཅུམ་ཅིག་ བཟའ་བར་འགྲོ་བ་ཅིན། རྒྱེད་ཚུ་ལོགས་ཚུ་གིས་ ལཱ་འགན་ག་ཅི་ར་འབག་འོང་གོ་? ལཱ་འགན་བཟོ་  
བཤམ་ལྷན་གྱིས། དཔེར་ན།

ལཱ་དང་།	མིང་།	ལཱ་འགན།	ལཱ་འགན་འགྲེལ་བཤད།
༡.	ལྷན་པ་ཤེར་པ།	ཇ་དང་མི།	ཇ་འབྲུང་མི་ ཚོང་མ་ཚོང་། ཤོར་པ་ཡོད་མེད། མངར་ཇ་ ག་གིས་འབྲུང་མ་སྟོ། སྤུ་ཇ་ག་གིས་འབྲུང་མ་སྟོ།

- ༣.༡༡ ལྷན་པ་བཤད་པ།
- ལས་དོན། གཅད་མཚམས་ལ་སོགས་པའི་ ཚོད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབྲི་ལྷན་ འབད་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷན་ནི།
- རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས། ཤོག་ཁུལ།
- ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱ་མཚོའི་སྐལ་པ་དང་ རྗེ་གི་སྐལ་པ་གཉིས་ཀྱི་ ཤོག་ཁམ་འདི་ བཏོན་ཞིན་ལས། ལྷག་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་  
འབད་དེ་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་ ལྷག་ནིའི་གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ འོག་གི་  
དབྱེ་དབྱེ་ཐོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ལྷན་ག་ར་གིས་བལྟ་དགོ།

དབྱེ་དབྱེ་ཐོ།

༡	ཚོག་མཚམས་དང་ མ་འཁྲིལ་བར་ ལྷག་མི།
༢	ཚོག་ འོག་ཅི་འོག་ཅི་ ལྷག་མི།
༣	མིང་མཐའ་འདྲེན་ཐངས་ མ་ཤེས་མི།
༤	ཚོག་བགོ་མས་ཏེ་ ལྷག་ནི། (ཚོག་བགོ་བཞག་ནི།)

**དན་གསོ།** དབྱེ་དབྱེ་ཐོ་འདི་ ཤོག་ཁམ་ནང་བཀོད་དེ་ ཨ་ལོ་ག་ར་གིས་ མཐོང་སར་བཞག་དགོ། དེ་ལས་ ལྷག་གི་སྐྱོང་ལུ་འདི་  
ཐུན་ཚན་གཅིག་ནང་ མཚུག་བསྡུ་བཞག་ནི་མེན་པར་ འོག་ཅི་འོག་ཅི་ར་ འབད་དགོ།

# སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷག་དེབ་ཅིག་འབྲེ་ཞིན་ལས། རྒྱུ་བཟང་ཏེ་ ལྷག་བཅུག། འདི་གི་སྐབས་ གཞན་མི་རྩེ་གིས་ ཚད་གཞི་  
འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག།

དེ་གི་ཤུལ་ལས། མིང་དང་བྱ་ཚོག་དབྱེ་བཅུ་བཅུག་ནི། རྫོང་ཚོག་བཟོ་བཅུག་ནི། འགལ་མིང་གི་བཅུག་ནི། རྣམ་གྲངས་གི་བཅུག་ནི།  
སྤེབ་སབ་འབད་བཅུག་ནི། རང་རྟོག་ སྤེབ་འགྲན་སྤེབ་འབད་བཅུག་ནི་སོགས།

- ༣.༡༢                    ཅ་ལ་ལུ་བལྟ་སྟེ་སློབ་ནི།
- ལས་དོན།                ཅ་ལ་རྩེ་གི་དགོས་པ་དང་ ཤོང་ཚད་ ལེགས་ཉེས་སོགས་ འབྲི་སྐབ་འབད་རྩེ་གས།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།    ཉན་སྐབ་དང་གི་ནི།
- རིག་སྟོབས།            དབྱེ་ཞིབ།
- སྟོན་ཆས།                ཨ་ལོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཅ་ལ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

ཅ་ལ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ལན་སྐབ་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོའི་གནས་རིམ་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ རྩེད་ཆས་ཀྱི་པར་དང་། ཡང་ན།  
སེམས་ཅན་དང་བྱ་ ལྷན་འཁོར་ལ་སོགས་པའི་ རྩེད་ཆས་རྩེ་ལས་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ གྲིབ་བཞུམ་གྱི་  
ནི།

༡. འདི་གཅི་སྟོན་?
༢. ཚཱ་གཞི་ག་དེ་སྟེ་འདུག་?
༣. འདི་གཅི་འབད་ནི་སྟོན་?
༤. འདི་རྒྱ་གཅི་གིས་བཟོ་བཟོཅ་སྟོན་?
༥. འདི་བཟུམ་མའི་ཅ་ལ་ཚུད་ཀྱི་ཁྱིམ་ནང་ཡོད་ག་?
༦. འདི་ལུ་རིན་པོ་དང་ག་དེམ་ཅིག་སྟོན་དགོ་པས་?

ལན་ཚུ་སྟོན་ཕྱག་ཚུ་ལུ་བི་བཅུག་སྟེ་ལྷག་བཅུག་ནི་དང་། ཁུངས་བཤད་བཅུག་སྟེ་སྟན་ལྷན་གི་གོ་སྐོམ་ནང་འབད་བི་དགོ། སྟན་ལྷན་དེ་ཚུ་དཔེ་སྟོན་ནང་བཟུ་གསལ་ག་འབད་བཞག་དགོ། ཡང་ན། འོག་གི་ཐིག་ཁམ་བཟུམ་བཟོ་སྟེ་འདི་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་བཀང་བཅུག།

ཅ་ཆས།	ཚཱ་གཞི།	ག་ཅིའི་དོན་ལུ།	རྒྱ་ཆ།	གོང་།
ཅོག་སྟོན།	ཁྲ་བོ།	དཔེ་ཆ་བཞག་ནི།	ཤིང་།	༣. ༥༠༠

**༣.༡༣ ལྷག་དེབ།**

- ལས་དོན། ལྷག་ཐངས་ཀྱི་རིག་རྩལ་འཕེལ་རྒྱུའི་ལམ་སྟོན་ལྷག་དེབ།
- སྐད་ཡིག་རིག་རྩལ། ལྷག་དེབ།
- རིག་སྟོན་ལས། འཕེལ་བྱེད་ལས།
- སྟོན་ཆས། ལྷག་དེབ།

**ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།**

སྟོན་དཔོན་གྱིས། སྟོན་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ལྷག་དེབ་སྟོན་དེ་སྐར་མ་༡༠-༡༥ གི་བར་ན་ཚར་གཅིག་ཁུ་སིམ་སིམ་འབད་ལྷག་བཅུག། དེ་གི་ལུ་ལུ་སྐད་བཏོན་ཏེ་སྐར་བཅར་ཏེ་ལྷག་བཅུག་དགོ། འདི་གི་སྐབས་ལུ་སྟོན་དཔོན་གྱིས་འོག་གི་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ་དང་འབྲེལ་ཏེ་བཟུ་དགོ་པ་ཨིན།

**དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།**

ཚོད་གཞི།	རྟགས།	དཔྱད་གསལ།
ཚོག་གཅིག་ཐངས།		
སིང་མཐའ་ཡར་འདྲེན།		

རྫོང་སྤྱི།		
སྟོན་འཇུག་ཡང་འདྲེན།		

སྟོབ་སྤྱད་གི་མིང་། -----  
 དབྱེ་དབྱུད་འབད་བའི་ཚེས་གུངས། -----  
 དཀའ་ངལ་གྱི་སྟོར་ སྟོབ་སྤྱད་དང་ ཞལ་ཚོགས་འབད་བའི་ཚེས་གུངས། -----  
 དཀའ་ངལ་འཛུགས་འཛུགས། -----  
 སྟོབ་སྤྱད་གིས་ འཛུགས་འབད་བའི་དོན་ཚན།  
 -----

སྟོབ་སྤྱད་གི་རྟགས།

སྟོབ་དཔོན་གྱི་རྟགས།

**རྩལ་གསོ།** དཀའ་ངལ་འཛུགས་འཛུགས་ཟེར་མི་འདི་ བོད་གི་ཚད་གཞི་ཚུ་གི་གྲུལ་ལས་ ག་ཅི་གི་ནང་ལུ་ དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་  
 དཀའ་ངལ་ཡོད་མི་འདི་ བཀོད་དགོས་ཨིན།

སྟོབ་སྤྱད་གིས། འཛུགས་འབད་བའི་དོན་ཚན། ཟེར་མི་འདི་ སྟོབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁར་ ཞལ་ཚོགས་འབད་བའི་ལུ་སྟོབ་  
 སྤྱད་གིས་ མེལ་ཐབས་ག་དེ་སྟེ་ འབད་ནི་གི་ཁས་ལེན་འབད་ཡི་ག་? འདི་བཟུགས་དགོས་ཨིན། དེ་སྟེ་ བཟུགས་ཚར་ཞིན་མ་  
 ལས་ བཀོ་བཞག་ནི་མེན་པར་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྟུ་གསོག་འབད་ བཞག་ཞིན་མ་ལས། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཞིབ་འཇུག་ཡང་ཡང་  
 འབད་དགོས་ཨིན།

དེ་སྟེ་འབད་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ བཅའ་ཚུ་ལུ་ཡང་ ཉ་གོ་བཟུགས་པ་ཅིན། སྟོབ་སྤྱད་ཚུ་ལུ་ བཅའ་གི་ཁ་བྱུག་ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཉེང་སྐལ་  
 འཐོབ་ནི་གི་ བོ་སྐབས་ཡོད་པ་ མ་ཚད། བཅའ་དང་སྟོབ་དཔོན་གྱི་ ཞལ་ཚོགས་ཚུ་གི་སྐབས་ལུ་ ཨ་ལོ་གི་ ལྷག་ཐངས་གྱི་རིག་ཐུལ་  
 ཚུ་ བད་དོན་སྟོན་ལེན་འབད་ཚུགས།

༣.༡༥

ཞེས་འཛུགས།

- ལས་དོན།                      ཉིན་བསྟར་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚོགས་ གོམས་སྤྱད་འབད་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ།       ལྷག་ནི།
- རིག་སྟོབས།                ལག་ལེན།
- སྟོན་ཚས།                    མིང་ཚོགས་ཤོག་བྱང་།



ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་སྟོར་སྟོན་དང་ ཚོག་སྲུང་རྒྱབ་སྐྱོར་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ་པའི་གུ་ མིང་ཤེས་ནི་དང་ རྫོང་ཚོག་ཐུང་ལེ་བཟོ་སྟེ་  
སྲིབ་བརྩུག་དགོ། མིང་ཚིག་ཚུ་ ཤོག་བྱང་གུ་ཡིག་བཟོ་བཏོན་ཏེ་བྲིས་ཞིན་མ་ལམ། རྫོང་རྒྱབ་འབད་ལྷག་བརྩུག་ནི། རྫོང་ལུ་ མ་  
འདྲམ་གཞན་ཡང་།

- རྫོང་ཚོག་ལྷག་ནིའི་འགྲན་སྲུང་།
- མིང་ཚོག་གི་སྟེབ་འགྲན་སྲུང་།
- རྫོང་ཚོག་བཟོ་ནི།
- འདི་ནང་མ་ཚང་མི་ ཚོག་འཚོལ་བརྩུག་ནི།
- མགྲོགས་པའ་འབད་ནི།
- འད་གཞུགས་བཟོ་བརྩུག་ནི་སོགས་ རྫོང་ཆེ་ཏོག་ཏོ་འབད་བཟོ་སྟེ་ རྫོང་བ་འཐོབ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

སྤྱན་ཚབ། སྤྱན་རྫིས། བཤམ་ཚོལ། ལྷགས་ཚོལ། ཞལ་རྒྱལོ། རྒྱ་མདུན། བྱག་མཚོན། གསང་ཚབ། ཞབས་རྗེས། རྒྱ་ཕུང་། རྒྱ་ཚལ། རྒྱ་ན་  
ཤེས། བྱག་ཤུལ། བྱག་མདའ། བྱག་གཞུ། བྱག་དཔེ། བྱགས་དམ། འབྲུང་ཡུལ། བརྒྱགས་མེ། གསོལ་ཐབ། བྱག་མཚོང། རྒྱ་འཁོར། ལྷས།  
སྲིབ་མོ། ལྷགས་བཞེད། ཞལ་འཚུལ། དགོངས་མེས། བཀའ་སྟོབ།

༣.༧༥ ལྷག་ཐངས།

ལམ་སྟོན། གཅད་མཚམས་དང་ རྫོང་རྒྱ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི།  
རྒྱན་ཡིག་རིག་ཚུལ། ལྷག་ནི། བྲི་ནི།  
རིག་སྟོབས། ཤོ་བ།  
སྟོན་ཚས། ལྷག་དེབ། ཡང་ན། ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ལྷག་དེབ་ རྫོང་ཞིན་མ་ལས་ རྫོབ་སྲུག་ཚུ་ལུ་ རང་སྟོབས་གྱིས་ ལྷག་བརྩུག། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ རྫོབ་དཔོན་  
གྱིས་ ལྷག་ཐངས་ཚུ་ ཤོང་གི་དབྱེ་དབྱེད་ ཐོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས། ལེགས་བཅོས་འབད་བྱིན་ནི། ལྷག་དེབ་  
འདི་ནང་ལས་ རང་རང་སོ་སོ་གིས་ ཉ་ལོ་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ འཁྲི་དེབ་ནང་ཐོ་བཀོད་བརྩུག། རྫོབ་སྲུག་ཁོང་ར་གིས་ ཐོ་བཀོད་འབད་  
དེ་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཨེ་ལོ་རེ་རེ་བཞེན་ལུ་ ལྷག་བརྩུག་སྟེ་ ཤོ་དོན་སྲིབ་བརྩུག། ཤོ་དོན་ལུ་ལག་ཡོད་མི་ཚུ་ རྫོབ་མ་ཚུགས་  
ཅུང་། གཙོ་བོ་ ཨེ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལྷག་ཐངས་གྱི་རིག་ཚུལ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོ་པ་ཨིན།

ཡང་ན། ལྷག་དེབ་འདི་ སྡེ་ཚན་ནང་འབད་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། གོ་སྐྱེ་འབད་བཅུག་སྟེ་ གནད་དོན་ཉ་མ་གོ་མི་ཚུ་ སློབ་  
སྐྱེག་རང་སོའི་ འབྲི་དེབ་ནང་ཐོ་བཀོད་བཅུག། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ ཐོ་བཀོད་མི་ཚུ་ སྡེ་ཚན་གཞན་ལུ་དྲི་བཅུག་སྟེ་ དོགས་སེལ་འབད་  
བཅུག་དགོ། སྡེ་ཚན་གཞན་ཚུ་གིས་ཡང་ མ་ཤེས་པ་རེ་འཐོན་པ་ཅིན། སློབ་དཔོན་གྱིས་ དོགས་སེལ་ འབད་བྱིན་པའི་ཤུལ་ལུ།  
ཡར་རྒྱས་གྱི་ལཱ་ མོ་ནམ་ སློ་མོར་ རྩེ་འཚོ་ཚུ་གིས་ ག་ཅི་རྒྱབ་ཅི་ག་? གནད་དོན་རེ་རེ་བཞིན་ སྡེ་ཚན་ནང་གོ་སྐྱེ་འབད་དེ་  
བཀོད་བཅུག།

ག་གིས་ སླབ་མི་འདི་ བཅུད་འདུག་ག་? ག་ཅི་འབད་ཡིན་ན་? ཨ་ལོ་རང་རང་ མོ་སོའི་བསམ་འཆར་བཤད་བཅུག།

**དན་གསོ།** སློབ་དཔོན་རང་གི་ མནོ་མི་བརྩམ་ར་ འོང་དགོ། ཟེར་བའི་ མནོ་བ་མ་གཏང་པར་ སློབ་སྐྱེག་གི་བསམ་འཆར་ལུ་  
ངོས་ལེན་དང་ཡིད་ཚེས་ འབད་དགོཔ་ཨིན།

- ༣.༡༦                      རྫོད་ཚིག་བཟོ་ནི།
- ལས་དོན།                      རྫོད་པ་ནང་ གི་རྫོགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ།              གི་ནི།
- རིག་སྟོབས།                      ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས།                      མིང་ཚིག་ཤོག་བྲམ།

**ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས། ལྷག་དེབ་དང་ སྟོན་བྱང་གི་ སྐྱེད་འདི་ཚུ་ནང་ལས་ མིང་ཚིག་༢༠\_༤༠ གི་བར་ན་ བཏོན་ཞིན་མ་ལས། འོག་  
དོན་ཚན་ཐོག་ སྐྱེད་བ་བྱིན་དགོ།

- ལྷག་བཅུག་ནི།
- འབྲུ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག་ནི།
- དོན་དག་སླབ་བཅུག་ནི།
- སྟོན་སླབ་བཅུག་ནི།
- ཚིག་ཚུ་གི་འགལ་མིང་དང་ རྣམ་གྲངས་སླབ་བཅུག་ནི།
- རྫོད་ཚིག་ གི་བཅུག་ནི།
- དྲི་བ་བཟོ་བཅུག་ནི།
- སྟོན་ཐབ་འབད་ནི།
- སྐྱེད་པ་དང་ ཞན་པ་འཐོན་མི་ཚུ་ཕྱི་སེལ་རྒྱབ་ནི།
- མཚུ་བཅུམ་དགོཔ་དང་མ་དགོཔ་མི་ཚུ་ཕྱི་སེལ་རྒྱབ་བཅུག་ནི།



སློབ་ཚན་ ༢ པ་འདི་ མཚུགས་སྐྱེད་དུ། སློབ་དང་སྒྲིགས་ འགྲིལ་ལའང་རྒྱུགས་དགོས་འབད་ སློབ་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ དགོ།

སློབ་ཚན་ ༢ པ་འདི་དོན་ཚན་དབྱེ་དཔྱད་གོ།

- རང་གི་ཉམས་སྦྱོང་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་འདི་ གནད་དོན་ཚུ་འཇོག་ འགྲིལ་བ།
- ཉེན་བསྐྱར་ ལག་ལེན་འབྲེལ་མི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཚུ་ལ།
- རྫོང་སྐྱེད་དང་འབྲེལ་ འ་རྒྱུང་ བཏགས་བཅས།
- འབྲེལ་ཡོད་ དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ གོ་སྐྱེད་དང་ གོ་ས་སྐྱེད།
- སྐྱུང་ནང་གི་ སློབ་འཛིན་ འབད་བཅས།
- མིང་ཚོགས་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ རྫོང་ཚོགས་འགྲིལ་བ།
- གོ་གནས་གྱི་ མིང་དང་ ལཱ་འགན་ཚུ་ འགྲིལ་བ།
- དོན་ཚན་གཅིག་ལས་ ཉ་དང་ས་སྟེ་ རིགས་སྟེ་བཤད་པ་ འགྲིལ་བ།
- གནས་ཚུལ་ཚུ་ བསྐྱེད་ལའབད་དེ་ འགྲིལ་བ།
- ལྷིང་ནང་ལྷག་ནི།/སློབ་སྦྱོང་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།



	བཀའ་ཚུལ་ དཀའ་འདུལ་མེད་ པར་ མི་རྒྱུགས་མི།	འདྲིན་བཀའ་ཚུལ་ རེ་གཉིས་ མ་ གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ དཀའ་ འདུལ་མེད་པར་ འབྲི་མི།	འདྲིན་བཀའ་ཚུལ་ ལྷིང་པ་ཀོཔ་ འབད་ འབྲི་མི།	འདྲིན་བཀའ་ཚུལ་ དཀའ་འདུལ་ མེད་པར་ མི་ཉི་ལུ་ ལྷིང་ལྷིང་ དགོ་མི།
སྟོན་	ལ་བཟང་ བྱུས་ཞབས་དང་ གནད་བ་ལེན་ནི། ལ་ཉན་མ་ དང་ ཆ་རོགས་དང་འཆམས་ སྟོན་ནི། ཅལ་ཚུ་ ས་ལོ་ནང་ གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་ འཛིན་འབད་ནི། དུས་ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྫོང་རྒྱལ་བསྐྱུག་ནི། ཅལ་སྤྱི་རུབ་འབད་སྟོན་ནི། ལྷོག་མེ། ལྷོ་ ལྷོ་སྤྱིག། ལྷང་ འཁོར་ཚུ་ ཆབ་གསལ་སྟོན་ ཐངས། ལྷོན་ཆས་ཉིང་ སངས་མ་འབད་ལྷོན་ནི། འབྲི་ དེབ་དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་ ལཱ་འབད་དགོཔ་ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་ དང་འཇིལ་ འགན་འབག་ནི། ཕྱགས་སྤྱིགས་ ལྷི་སེལ་དང་ འཛིན་སྟོང་འབད་ནི།	ལ་བཟང་ བྱུས་ཞབས་དང་ གནད་བ་ལེན་ནི། ལ་ཉན་མ་ དང་ ཆ་རོགས་དང་འཆམས་ སྟོན་ནི། ཅལ་ཚུ་ ས་ལོ་ནང་ གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་ འཛིན་འབད་ནི། དུས་ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྫོང་རྒྱལ་བསྐྱུག་ནི། ཅལ་སྤྱི་རུབ་འབད་སྟོན་ནི། ལྷོག་མེ། ལྷོ་ ལྷོ་སྤྱིག། ལྷང་ འཁོར་ཚུ་ ཆབ་གསལ་སྟོན་ ཐངས། ལྷོན་ཆས་ཉིང་ སངས་མ་འབད་ལྷོན་ནི། འབྲི་དེབ་ དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་ འབད་དགོཔ་ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་དང་ འཇིལ་ འགན་འབག་ནི། ཕྱགས་སྤྱིགས་ ལྷི་སེལ་དང་ འཛིན་སྟོང་འབད་ནི་ཚུ་རེ་ གཉིས་ མ་གཏོགས་ མང་ ཤོས་ར་ ལྷོལ་མཐུན་འབད་ ལྷོགས་མི།	ལ་བཟང་ བྱུས་ཞབས་དང་ གནད་བ་ལེན་ནི། ལ་ཉན་མ་ དང་ ཆ་རོགས་དང་འཆམས་ སྟོན་ནི། ཅལ་ཚུ་ ས་ལོ་ནང་ གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་ འཛིན་འབད་ནི། དུས་ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྫོང་རྒྱལ་བསྐྱུག་ནི། ཅལ་སྤྱི་རུབ་འབད་སྟོན་ནི། ལྷོག་མེ། ལྷོ་ ལྷོ་སྤྱིག། ལྷང་ འཁོར་ཚུ་ ཆབ་གསལ་སྟོན་ ཐངས། ལྷོན་ཆས་ཉིང་ སངས་མ་འབད་ལྷོན་ནི། འབྲི་དེབ་ དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་ འབད་དགོཔ་ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་དང་ འཇིལ་ འགན་འབག་ནི། ཕྱགས་སྤྱིགས་ ལྷི་སེལ་དང་ འཛིན་སྟོང་འབད་ནི་ཚུ་ ལྷིང་པ་ ཀོཔ་འབད་ འབད་མི།	ལ་བཟང་ བྱུས་ཞབས་དང་ གནད་བ་ལེན་ནི། ལ་ཉན་མ་ དང་ ཆ་རོགས་དང་འཆམས་ སྟོན་ནི། ཅལ་ཚུ་ ས་ལོ་ནང་ གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་ འཛིན་འབད་ནི། དུས་ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྫོང་རྒྱལ་བསྐྱུག་ནི། ཅལ་སྤྱི་རུབ་འབད་སྟོན་ནི། ལྷོག་མེ། ལྷོ་ ལྷོ་སྤྱིག། ལྷང་ འཁོར་ཚུ་ ཆབ་གསལ་སྟོན་ ཐངས། ལྷོན་ཆས་ཉིང་ སངས་མ་འབད་ལྷོན་ནི། འབྲི་དེབ་ དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་ འབད་དགོཔ་ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་དང་ འཇིལ་ འགན་འབག་ནི། ཕྱགས་སྤྱིགས་ ལྷི་སེལ་དང་ འཛིན་སྟོང་འབད་ནི་ཚུ་ ལྷོལ་ མཐུན་འབད་ནི་ལུ་ ལྷིང་ལྷིང་ དགོ་མི།

སློབ་ཚན་བཞི་པ།

དགོས་དོན།

མཐའ་འཁོར་གྱི་ཡུལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཉེན་རིམ་ ལག་ལེན་ནང་མཁོ་བའི་ མིང་ཚིག་དང་། འབྲེལ་ཡོད་ དོན་ཚན་ཐོག་ གོ་སྐྱར་དང་ བོ་སྐྱར་ བསམ་འཆར་བཀོད་ནི་ གསལ་གཏོང་གྱི་ཐོག་ལས། དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བ་ ལས་རྒྱ་འབྲས་གྱི་དབྱེ་བ་དང་། མཐའ་ ཁོར་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བའི་བཤད་པ་ བལ་སྐད་དང་ཞེ་ས་ སྤྱད་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལེགས་ཉེས་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་གསལ་ནི་དང་། མཐའ་འཁོར་མི་སྡེ་སྤྱི་དང་ རང་ཉིད་ཉེན་སྲུང་ ཉ་གོ་སྤྱི། རང་དོག་བརྟེན་གཏུང་དག་སྤྱང་། ལུས་ཞབས་རྩིས་མཐོང་ འགན་ཁུར་ག་ ཅིའི་ནང་འབད་ཅུང་ རྒྱབ་གདོང་མེད་པར་ འབད་ནི་གི་ དེས་ཤེས་འཕོབ་དགོས་ཨིན།

སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས།

- རང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་སེམས་ཅན་དང་ རང་མི་ཉེ་ཚོན་ ཆ་རོགས་ སློབ་གྲུ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ འབྲི་སྐྱབ།
- དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བ་ (ལུ་འབད་བཏུབ་དང་ འབད་མ་བཏུབ་) གི་དབྱེ་བ།
- ཇུང་གནས་༡༠༠ གི་ རང་འཁོད་ ལག་ལེན་ ས་གོ་དོས་འཛིན་ འབྲི་སྐྱབ།
- རྩིས་ནང་དང་ སློབ་ཁང་ནང་ལག་ལེན་འབབ་མི་ པར་དང་ཅ་ལ་གི་ བཤད་པ།
- རང་དང་འབྲེལ་བའི་ ཉེན་བསྐྱར་ལས་རིམ་ཚུ་གི་ སྐོར་ལས་ བཤད་པ།
- མིང་གཞི་ གྲ་ལྟ་བུ་ དབྱུངས་ཞུགས་པ་ད་ རྫོང་སྐྱ་མོར་འབྲོ་མི་ དོས་འཛིན།
- བལ་སྐད་དང་ ཞེ་ས་ལག་ལེན།
- ལམ་དང་ སློབ་གྲུ་ རྩིས་ནང་གི་ ཉེན་སྲུང་སྐོར།
- སྤྱད་བསྐྱར་སྤྱི་ སྤྱི་ཡོན་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཐངས།
- 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་སྤེ་ སློབ་སྤྱུག་ཚུ་འབྲི་ལྷག་ སྤྱིང་སྤྱིང་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྟོན་ཚན་དང་ རང་འབྲེལ་ བཟོ་སྟེ་ དེས་པར་ལྷག་བརྟུག་དགོས་ཨིན།

སློབ་སྤྱུག་ཚུ་ལུ་ ལུ་ཤོག་གི་མཚུགས་ལུ་ཡོད་མི་ རྩིས་ནང་ལྷག་དགོ་པའི་དོན་ཚན། **སློབ་ཚན་བཞི་པ། ཟེར་མི་འདི་སྤྱོད་སྤྱི་** སློབ་ ཚན་བཞི་པ་འདི་ མཚུགས་བསྐྱུལ་ད་ སྤྱད་དང་སྤྱུགས་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོས་འབད་ སྤྱོད་དགོ།

སློབ་ཚན་ ༥ པའི་སློབ་ལུ།

༥.༡	ཨང་ཡིག།
ལས་དོན།	ཨང་ཡིག་འབྲི་སླབ་དང་ དགུ་འཐབ་དང་ བཟ་ཕྱིས་ཚུ་ འབད་ཚུགས་ནི།
སྐད་ཡིག་རིག་ཕྱེ།	ཉན་སླབ།
རིག་སྟོབས།	བཟ་ཤེས།
སྟོན་ཚམ།	ཨང་ཡིག་ཤོག་ཁྲམ། ཤོག་བྱང།

ལག་ལེན་ལས་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨང་ཡིག་ ༢༠ ལས་ ༡༠༠ ཚུན་ ཤོག་ཁྲམ་ནང་ གྲིས་འབག་འོངས་ཞིན་ན། ལྷག་ནིའི་དཔེ་སྟོན་འབད་དགོ། དེ་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་སྐོར་རྒྱབ་འབད་ ལྷག་བརྒྱུག་ཞིན་ན་ ཨ་ལོ་གཞན་ཚུ་ ལད་སྲོལ་རྒྱབ་བརྒྱུག། ཨང་ཡིག་ ༢༠ ལས་ ༡༠༠ ཚུན་ འབད་མི་ ཤོག་བྱང་འབག་འོངས་སྟེ་ སྟེ་ཚན་ནང་འབད་ དོག་གི་ སློབ་ལུ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ།

- ཤོག་རིམ་བསྐྱིག་ནི།
- ཨང་ཡིག་ནང་གི་ནི།
- ཡིག་གཞུགས་ནང་གི་ནི།
- ཚོང་ཕྱིས་ཀྱི་གནས་སྤངས་བཟོ་སྟེ། དགུ་འཐབ་རྒྱབ་ནི།
- སྟོན་བཏོན་ནི། དཔེར་ན།

བརྒྱ་གིས། ཉི་ཅུ་ ༣༠ གིས་ ལ་ཕུ་གི་སོན་ཉེ་སྟེ། ལྷམ་ར་ཤིའི་ ༡༢ འབད་མི་ནང་བཏབ་ད། མི་གཉིས་ལུ་ གླ་ ༢༠ དེ་སློབ་ཅུག། གཡུར་མ་ སེལ་མི་གསུམ་ ཚུ་ཚོད་ཕྱིད་ ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ བསེལ་ཚུ་ལུ་ ཉི་ཅུ་ ༡༢ དེ་འབད་མི་ དམ་སྦྱིས་ལུ་དང་། མོ་མོ་ ༡༤༠ ལུ་ ཉེ་བྱིན་ཅུག། དེ་ལས་ ཅུ་གཅུང་གཉིས་དང་ ཨ་ཞེམོ་ ལ་ཕུ་འབལ་བར་འོངས་པའི་སྐབས། གླ་འཁོར་ལུ་ གླ་ ཉི་ཅུ་ ༥༥ སློབ་དགོལ་ཐོན་སོ་ཅུག། ལ་ཕུ་ ལུར་ཆ་ཐེག་ཚད་རེ་ འབག་སྟེ་ འོང་སྤྱན་ཆ་ ༥ གིས་ སློབ་གྲྭ་ལྷེ་བའི་སློབ་དཔོན་ མཚོན་གཉེར་ལུ་ལྷ་སྟེ་ བརྒྱགས་པའི་སྐབས་ ཉི་ཅུ་ ༢༧༠ ཐོབ་ཅུག། མཐའ་མཚུག་ལུ་ བརྒྱ་གི་ དུལ་ལུག་ནང་ ཉི་ཅུ་ ༤༥༠ ལུས་ཅུག།



དྲི་བ།

- ཀ་ ལ་སྤུ་བཏབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཟད་སོང་ག་དེམ་ཅིག་བཏང་ཏུག་?
- ཁ་ མོ་མོ་ བ་ལི་ལུ་ ༢༠ རེ་གི་ཕྱི་མ་ཡིན་པ་ཅིན་ ༡༥༠ གིས་ག་དེ་ཅིག་ འཐོབ་ནི་མས་ག་?
- ག་ བསི་ལ་རྒྱ་ལུ་ ཉི་ཅུ་སྟོམ་ ག་དེམ་ཅིག་སྟོན་ཏུག་གོ་?
- ང་ པདྲུ་གི་ དདུལ་ཁྲག་ནང་ ལ་སྤུ་བཏབ་ནི་ ལས་འགུལ་མ་བཟོ་བའི་ཉེ་མར་ ཉི་ཅུ་ག་དེམ་ཅིག་སྟོན་ཏུག་?
- ཅ་ སྤྱི་འཛོམ་ སྤྱི་མི་ ༣ ལུ་ ༥༥ ཐོག་ཏུག། མི་ ༥ ལུ་འབད་བ་ཅིན་ ག་དེམ་ཅིག་ ཐོག་ནི་མས་?
- ཆ་ ལ་སྤུ་བཏབ་ད་གི་ ཟད་འགོ་དང་ བཙོངས་བཙོངས་གི་ འབབ་ཁྲུངས་ ག་ཆེ་བས་?

༤.༢ ཞུང་གནས།

ལས་སྟོན། བྱངས་གནས་ གཅིག་ བཅུ་ བརྒྱ་གི་ས་གོ་དོས་འཛིན་ཚུགས་ནི།

- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ། འབྲི་ལྷག།
- རིག་སྟོབས། ཐོ་བ།
- སྟོན་ཆས། ཞུང་ཡིག་ཤོག་ཁྲུང།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཤོག་ཁྲུང་ནང་ གིས་ཡོད་མི་ཞུང་ཡིག། གཅིག་ བཅུ་ བརྒྱ་ འབད་མི་ ཞུང་གནས་ ༣ གྱི་གོ་རིམ་ཚུ་ རོ་སྟོན་ འབད་བྱིན་དགོ། དཔེར་ན། ༡༠༥ བརྒྱམ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ གཅིག་གི་ས་གོ་ནང་ བྱངས་ཁ་ གཅི་འདི་ཡོད་ག་? བཅུ་གི་ས་གོ་ ནང་ བྱངས་ཁ་ གཅི་འདི་ཡོད་ག་? བརྒྱ་གི་ས་གོ་ ནང་ བྱངས་ཁ་ གཅི་འདི་ཡོད་ག་? ལེགས་ཤོམ་འབད་ སྟོན་བྱིན་དགོ། དེ་སྟེ་ ཞུང་ཡིག་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ བཅུ་གི་ས་གོ་ནང་ ལྷན་ཀོར་ཐོག་པ་ཅིན་ བཅུ་མེད། ཟེར་ སྤྱི་འཛོམ་མི་ཚུ་ རོ་སྟོན་འབད་བྱིན་དགོ།

འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཉི་ལཱ་ཤོག་ ཤོག་བྱངས་ ༡༡ འདི་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ ཞུང་ཡིག་ ༢༤༧, ༣༥༩, ༥༥༠, ༦༠༢, ༧༠༠, ༨༠༦, ༩༠༩, ༡༥, ༩༩, ༢༠༠, ༣༣༣, ༤༧, ༥༦, ༨༦༧, ༩༣༣, ༩༥, ༩༠༦, ༩༣༣, ༩༠, ཟེར་མི་ཚུ་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ གི་བཅུག་ནི་གི་ སྤྱི་བ་བྱིན་དགོ། དེ་ཡང་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཞུང་ཡིག་ཤོག་ཚུ་ལྷོགས་སྤྱི་འཛོམ་ དང་འབྲེལ་ སྟོན་ལཱ་བཟོ་སྟེ་ སྤྱི་བ་འབད་བཅུག་དགོཔ་ཡིན།

དབྱེ་ཞིབ། དབྱེ་དཔྱད། ཞུང་གནས་ རོ་སྟོན་འབད་བྱིན་མི་ཚུ་ ཤེས་མ་ཤེས་ བལྟ་ནིའི་དོན་ལས་ འབྲི་ལྷག་འབད་ནི་དང་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ གི་ནིའི་སྤྱི་བ་དང་ ཡར་རྒྱས་བལྟ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཐོ་བཞག།

༧.༣ ལྷག་ནི།

ལས་དོན། ཡིག་རྒྱགས་ཀྱི་ བོ་དོན་ལེན་སྟེ་ ལག་ལེན་ནང་ བརྒྱགས་རྒྱགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་རིག།

རིག་སྟོབས། གསར་རྩོམ།

སྟོན་ཆས། ལྷག་དེབ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་རྒྱ་ལུ་ སྤང་འདི་ལྷག་བརྒྱག་ཞིན་མ་ལས། སྤང་འདི་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ གི་བའི་སྐབས།

- ག་ཅི་ར་ ཉ་གོ་ཡི་ག་?
- ག་ཉི་ཨིན་པས་?
- ནམ་ཨིན་མ་མས་?
- ག་ཅི་འབད་རྒྱག་?
- ལེགས་ཤོམ་ག་ཨིན་པས་?
- ཟོག་པ་ག་ཨིན་པས་?
- སྟོ་བ་ག་ཅི་འདུག་?
- སྤང་འདི་ ཚར་ག་དེམ་ཅིག་ལྷག་ཅི་?
- འདི་ནང་ ག་ཅི་ར་མཐོང་ཡི་? མོགས་ ལྷ་སྐབ་ནི་དང་ བསམ་འཆར་བཤད་ནི་གི་གོ་སྐབས་ ག་དེ་མང་མང་ བྱིན་སྟེ་ སྤང་བ་འབད་བརྒྱག་དགོ།

འབྲེལ་རྩེད་པ་དང་པ།	ག་ཉིས་པ།	ག་སྐབས་པ།

༧.༤ བྱ་སྟོན། འབད་བརྒྱབ་དང་ མ་བརྒྱབ།

ལས་དོན། བྱ་སྟོན། འབད་བརྒྱབ་ མ་བརྒྱབ་རྒྱ་ ཉ་གོ་རྒྱགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། འབྲི་སྐབ།

རིག་སྟོབས། བོ་བ།

སྟོན་ཆས། བོ་ག་ཐང།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྡེ་ཚོན་ གོ་སྐྱར་འབད་ཞིན་མ་ལས། མི་ཚེ་ལུ་ནང་ལུ་ བྱ་བ་སྦྱོད་འབད་བཏུབ་དང་ མ་བཏུབ་པའི་སྐོར་ལས་ སྐབ་བཅུག། དེ་ལས་  
སྐོབ་དཔོན་གྱིས་འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་རྩེ་ འོག་ཐང་གུ་བྱིས། བཤད་པ་རྒྱབ། དོན་དག་ཉ་གོ་རྩེགས་པ་བཟོ། ལཱ་ངན་པ་འབད་མ་  
བཏུབ་ཚུ་སྐྱང་དགོ། འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

- ༡. གསལ་དེ་ནི་/བརྟུང་ནི།
- ༢. ལམ་སྟོན་རྒྱབ་ནི།
- ༣. མི་ཚེ་སྦྱོད་ནི།
- ༤. འོག་སྐབ་ནི།
- ༥. བྱང་བཟོ་ནི།
- ༦. རྩོ་སྤྲོ་ལྷན་སྐབ་ནི།
- ༧. བན་པ་མེད་པའི་རྩོ་སྐབ་ནི།
- ༨. རྒྱ་ཅ་ལ་ལུ་སེམས་ཆགས་ནི།
- ༩. གནོད་སེམས་བསྐྱེད་ནི།
- ༡༠. འོག་ལྷ།

འོག་ཐང་། ལཱ་ངན་པ་འདི་ མི་དག་བའི་ལཱ་ཞིན་མ་ལས་ སྐྱང་ནིའི་དོན་ལུ་ གོ་བཤུན་སྦྱོད་ནི། དཔེར་ན།

མི་དག་བའི་ལཱ།	འབྲས་བུ།
༡. གསལ་དེ་ནི།	དཔྱུལ་བ་ལུ་སྐྱེ། ཚེ་སྐྱུང་།
༢. ལམ་སྟོན་རྒྱབ་ནི།	རྒྱུད་ཀྱི་ཐུག་ལུ། ཉན་དོག་སར་རྩེད།
༣. མི་ཚེ་སྦྱོད་ནི།	སྲོག་ཆགས་སྐྱེ་མེད་པའི་རིགས་ལུ་སྐྱེ། (ལྷོང་འབྲུབ་བཟུམ་)
༤. འོག་སྐབ་ནི།	སེམས་ཅན་ལུ་སྐྱེ། ལ་ལས་རིམ་མན་མ་མི་ལུ་སྐྱེ། འོག་སྐབ་མི་ལུ་ སྐྱེ།
༥. བྱང་བཟོ་ནི།	ལྷ་མིན་ལུ་སྐྱེ། གཉེན་ཉེས་དང་ལ་འབྲུལ།
༦. རྩོ་སྤྲོ་ལྷན་སྐབ་ནི།	དཔྱུལ་བ་ལུ་སྐྱེ། ལ་གཏང་མི་འཕྲོན། རྩོགས་ སྐབ་མི་འཕྲོན།
༧. དོན་མེད་རྩོ་སྐབ་ནི།	སེམས་ཅན་ལུ་སྐྱེ། རྩོ་ལུ་ཆ་བཞག་མི་ མི་འོང་།
༨. རྒྱ་ཅ་ལ་ལུ་སེམས་ཆགས་ནི།	ངན་སོང་གསུམ་ལུ་སྐྱེ། མནོད་དོན་འགྲུབ་མི་རྩེགས།
༩. གནོད་སེམས་བསྐྱེད་ནི།	དཔྱུལ་བ་ལུ་སྐྱེ་འོང་། དག་དང་ཕྱད་དེ་བང་བཅོང་མི་ འཕྲོན།
༡༠. འོག་ལྷ།	དུ་འགོ་ལུ་སྐྱེ། ལཱ་སྤྲོགས་པའི་རིགས་ལུ་སྐྱེ།
འབྲུངས་ཁུངས་ : ཆགས་མེད་རི་ཚོས་ལས།	

ཤོག་ཐང་། ལུ་བཟང་པོ་འདི་ དག་བའི་ལུ་ཨིན་མ་ལས་ འབད་ནི་འི་དོན་ལུ་ གོ་བཟུང་སྟོན་ནི་ དཔེར་ན།

དག་བའི་ལུ།	འབྲམ་བུ།
༡. སྟོག་སྐབས་འབད་ནི།	ཚོ་རིང་། ཅད་ཉུང་།
༢. སྐྱིན་པ་གཏང་ནི།	འོངས་སྟོན་ཚེ། ལྷག་པོ་ལུ་སྐྱེ།
༣. སྟོམ་པ་བསྐྱུང་ནི།	དམ་ཚིག་གཙུག་མ་ལུ་སྐྱེ།
༤. བདེན་པ་སྐྱབ་ནི།	བདེན་པ་སྐྱབ་ནི་ལུ་དགའ། སྟོ་ལུ་ཡིད་ཚེས་མི་ འོང་།
༥. འཚམ་ཁ་བཟོ་ནི།	ཕམ་དང་གཉེན་ཉེ་མ་ཚུ་དང་འཚམ་ཏོག་ཏོ་འབད་སྟོན་འོང་།
༦. སྟོ་ཉན་ཏོང་ཏོ་སྐྱབ་ནི།	ཁ་དན་མི་མོག། ཁ་གཏང་མི་ མི་འོང་།
༧. དོན་ཡོད་པ་སྐྱབ་ནི།	སྟོ་གཏང་མི་ འཐོན་འོང་།
༨. ཚོག་ཤེས་འབད་ནི།	མཚམས་ཚོད་གཞུང་།
༩. ཕན་སེམས་བསྐྱེད་ནི།	དག་བང་བཙོང་མི་ཚུ་དང་ མི་འཕྱད།
༡༠. དད་པ་བསྐྱེད་ནི།	ནང་པའི་རིགས་ལུ་སྐྱེ།
འབྱུངས་ཁུངས། ཚགས་མེད་རི་ཚོས་ལས།	

འོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ ཅི་བ་འདི་ལན་ འབད་ནི།

- བརྟུབ་དང་ མ་བརྟུབ་པའི་ ལུ་གཞན་ ཨ་ལོ་ཚུ་རིས་ཏེ་ཐོ་བཏོན། དཔེར་ན།

**འབད་བརྟུབ།**  
 ལུ་རུབ་ནི་ བཞོ་བཤམ་རྒྱབ་བྱིན་ནི། ལྷན་གཏང་ནི། ལེགས་  
 ཤོམ་འབད་ནི། ཚ་རོགས་འབད་ནི། གུས་ཞབས་འབད་ནི།

**འབད་མ་བརྟུབ།**  
 ལམས་བཙོང་ནི། བང་བཙོང་ནི། ལམས་ལོག་སི་སི་བཟོ་ནི།  
 ཚོགས་ཟེ་ནི། གེམ་རྒྱབ་ནི། རྟོ་ལུ་སྐྱེ་ནི། སྟོག་ཁ་སྐྱབ་ནི།

- མ་བརྟུབ་པའི་ ལུ་གཞན་ ག་ཅི་ར་ སྤང་ཚུགས་?
- ལུ་བཟང་པོ་ ག་ཅི་ར་ འབད་ཚུགས་ག?
- ག་ཅི་འབད་? ག་དེ་སྟེ་? མ་བརྟུབ་པའི་གསལ་ཁར་ བཟླ་ཨིན་ན་? ཁུངས་དང་སྐྱགས་ སྤང་དགོས་དང་། མྱང་  
 དགོས་སོགས་ ཐོ་བཏོན་དེ། གུང་གི་ལོགས་ལུ་ སྐྱར་བཞག།



- ༥.༧ རྗེ་རབ་འཚོལ་ནི།
- ལས་དོན། ལྷག་སྟེ་ ལོ་བ་ལེན་སྟེ་ བད་དོན་སྟོན་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།
- རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས། བད་སྟོན་ཡི་གུའི་ཤོག་ལྷབ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

ལྷག་སྟེ་ལོ་བ་ལེན་ནིའི་དོན་ལུ། དང་པ་ར་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ཤོག་གུ་ དྲ་དུམ་ནང་ ས་གནས་དང་ མདའ་ཕྱོགས་མ་འཚོལ་བར་ ཁ་གསལ་བཀོད་དེ་ ས་ཁོངས་སོ་སོ་ཁག་མ་འདྲམ་ལ དང་༦ གི་ནང་སྟེ་ བཞག་དགོ། དེ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟེ་ཚན་བཟོ་ཞིན་མ་ལས། སྟེ་ཚན་རེ་རེ་ལུ་ ལམ་སྟོན་བཀོད་རྒྱ་ཚུ་སྟོན་དགོ། དེ་ལས་ སྟོབ་ལྷག་ཚུ་གིས་ འགོ་དང་པ་སྟོབ་དཔོན་ལས་འཐོབ་མི་ བཀོད་རྒྱ་ དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྗེ་རབ་འཚོལ་ནིའི་ རྩེ་མོ་རྩེ་ནི་འགོ་བཙུགས་ནི། སྟེ་ཚན་ ག་མཚུགས་འབད་དེ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ འཚོལ་ཏེ་འགྲོ་དགོཔ་ཨིན། དཔེར་ན།

གུལ་རིམ་ ༢ པའི་ འབྲི་ཁྲི་གསུམ་པ་གུ་ ཡིག་སྟོན་ཅིག་མཐོང་འོང། འདི་ ཁ་ཕྱེས་ཞིན་མ་ལས། དེ་དང་འཁྲིལ་འབད།

སྟོབ་རིམ་ ༢ པའི་སྟོབ་ཁང་གི་དོན་ཁྲི་ཁ་ལས་ ཡི་གུ་ཅིག་མཐོང་འོང། འདི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་སྟེ་ དེ་དང་འཁྲིལ་འབད།

བཀོད་རྒྱ་དེ་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྗེ་རབ་འཚོལ་བར་འགྲོ་ནི་དང་ མཚུགས་ལུ་རྗེ་རབ་འདི་ མ་འཐོབ་ཚུན་ འཚོལ་བཙུག་དགོ། མཚུགས་ལུ་ རྗེ་རབ་ ག་གིས་འཐོབ་མི་སྟེ་ཚན་གྱིས་ རྒྱལ་ཁ་འཐོབ་ཨིན། བམ་མི་ཚུ་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་འབད་ ཡིག་སྟོབ་འདྲམ་རེ་སྟོབ་ བཙུག་ནི་དང་། ཡང་ན། ཞབས་ཁྲེ་འཐོན་བཙུག་དགོཔ་ཨིན།

- ༥.༨ བལ་སྐད་དང་ཞེ་ས།
- ལས་དོན། བལ་སྐད་དང་ཞེ་སའི་ མིང་འབྲི་སྟོབ་འབད་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། འབྲི་ལྷག།
- རིག་སྟོབས། དན་ཤེས།
- སྟོན་ཆས། ལུ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ སལ་སྐད་ཀྱི་ལཱ་ཤོག་ཚན་གཅིག་དང་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཞེ་སའི་ལཱ་ཤོག་ཚན་གཅིག་ བཅའ་སྒྲིག་ཀྱི་ཞེ་སའི་ལམ་སྟོན་གྱི་ལཱ་ཤོག་ཚན་གཅིག་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་དེ་ ལྷག་བཟུག་ནི།

དཔེར་ན། ལཱ་ཤོག།

གོ་ལ།	ན་བཟའ།	སྟོན།	བཟུག་ས།	ཕྱི་མ།	གཞི་མ་ཅུང་།
-------	--------	-------	---------	--------	-------------

དོ་རུང་། ཞེ་སའི་མིང་ཚིག་ཚུ་བྱིན་ཏེ་ སལ་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྐབ་བཟུག་ནི་དང་ སལ་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་བྱིན་ཏེ་ ཞེ་སའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ གང་མང་སྐབ་ནི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ།

ཕྱོན་ཆས། ཟ་འཐུང་། ཡན་ལག། ཅ་ཆས། བྱ་ཚིག་ཚུ་གི་ ཞེ་སའི་མིང་འབྲི་སྐབ་འབད་བཟུག་ནི་དང་། རྫོང་ཚིག་བཟོ་བཟུག་ནི་ སོགས་ རང་སོའི་སེམས་ཀྱིས་ འཚོལ་ཏེ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

འདི་གི་སྐབས་ལཱ་ གོང་མ་ལཱ་གུ་ཞབས། ཆ་རོགས་ལཱ་བཟུག་དུང་། མི་སྡེ་ལཱ་ཞབས་ཏོག། བན་སེམས་དང་སྤྱི་སེམས་ཚུ་ རོན་ཚན་འབད་བཏོན་ཏེ་ གོ་ས་སྤྱོད་འབད་དགོཔ་ཨིན།

དབྱེ་ཞིབ། དབྱེ་དཔྱད་ཐོ་བཟོ་སྟེ་ སལ་སྐད་དང་ཞེ་སའི་མིང་ཚིག་ མཐུན་མ་མཐུན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཟུག་དགོ།

- ༤.༩ ཇི་བ་འདྲི་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་དཔྱད་དེ་ལྷག་ནི།
- ལས་རོན། འདྲི་ལན་དང་ ལྷག་ནི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་ལམ་ཉ་ལོ་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུ། ལྷག་ནི།
- རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། གོ་བ།
- སྟོན་ཆས། ཤོག་ཐང་།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་སྦྱོང་ཚུ་ལཱ་ དུས་རྒྱུན་ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་ལམ་ ག་ཅི་ར་ བསྟེན་དགོཔ་ཡོདཔ་ཨིན་ནུ་? ལྷན་མ་ཡ དེ་ཅིག་གི་མིང་ ཇི་བ་འདྲི་ལན་འབད་ནི། ཁོང་གིས་སྐབ་མི་ཉེན་སྲུང་ཚུ་ བྱང་ཤེང་གུ་ཐོ་བཟོ་འབད་དེ་བཞག། དེ་གི་ལྷུ་ལམ་ལས། ཉེན་སྲུང་ཐོ་བཟོ་བཟོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ག་ཅི་འབདམ་ད། འབྲུང་མ་ཨིན་ནུ་? གོ་ས་སྤྱོད་ ལྷག་སའི་འབད་ འབད་བཟུག། ཚབས་ཆེ་ཤོས་ ག་ཅི་འདི་ཨིན་ནུ་? རོས་འཛིན་འབད་སྟེ་ བཀག་ཐབས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ གོ་ས་སྤྱོད་འབད། དེ་བཟུམ་ རོན་ཚན་གཞན་ཡང་ རིགས་བསྐྱེ་དགོ། དཔེ་འབད་བ་ཅིན།

ལམ་སྟོན་བདེ་ལྟོ་འགྲོ་དགོས། རོ་མ་ཤེས་མིའི་སྐྱུ་འཁོར་ནང་འཇུག་ནི། རོ་མ་ཤེས་མི་ལས་ ཅེ་ལ་སྤྱིང་མ་ཉེ་ནི། བར་ན་སྟོ་བཟོ་  
སྐབ་ནི། རོགས་ཀྱིས་སྐབ་མི་སྟོ་ལུ་བརྟགས་ཤིང་མ་དཔུང་པར་འབད་ནི། རང་གི་གཞུགས་བདག་འཛོམས། འགྲུལ་འཕྲིན་གསལ་  
ཅེང་མ་བཟོ་བར་བཞག་ནི་ཚུ་ ཉེན་སྲུང་མེད་པ་ཨིན་པའི་སྐོར་འདྲི་ལན་འབད་དེ་ བཤད་བྱིན་དགོ། དཔེར་ན།

༣ ན་ཉིང་ གཞེས་ཉིང་ཅིག་ཁར་ གླེ་མོ་ གློ་ཁར་འགྲོ་བའི་ལམ་ཁར། མོ་སྐྱེས་ཅིག་གིས། མོ་ལུ་བཟུ་སྟེ་ དེའི་དུལ་ལུག་  
འདི་ ཨེར་མ་ལུ་ཤོར་སྟེ། ད་སྟོ་ ང་ལོག་འགྲོ་ནི་གི་ གླེ་འཁོར་གྱི་གླེ་ཡང་ མེད་པ་འབད་ ཐལ་སོ་ཡི། དེ་གི་ འགྲུལ་འཕྲིན་འདི་  
ཚུང་གིས་ཉེ་གནང་། མོང་ཕྱེད་ཀ་འབད་བྱིན་འོང་། ཟེར་ སྐབ་ད། གླེ་མོ་གི་ མཚོ་བསམ་ལུ། གཡལ། འགྲུལ་འཕྲིན་འདི་  
ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཨིན་མ་མས། མོང་ནི་ ཁེ་བས། མཚོ་སྟེ་ཉེ་ཆེ་རུག།  
ཞག་དག་པ་ཅིག་ལས་ འགྲུལ་འཕྲིན་བཅོང་མི་མོ་སྐྱེས་འདི་དང་། གློ་མས་སྲུང་དམག་མི་ གཉིས་དང་སྐྱགས་ འོངས་སྟེ།  
དམག་མི་གཉིས་ཀྱིས། ཁོ་གི་ནང་ལས་ འགྲུལ་འཕྲིན་ཉེ་མི་འདི་ ཀྱ་ལས། ཁོ་གིས་ ཨེར་མ་བརྟུ་བའི་ཅེ་ལ་ཨིན་པས། ཚུང་  
ཡང་ གློ་མས་སྲུང་འགག་པའི་ཡིག་ཚང་ནང་ འགྲོ་གོ། ཟེར་ བྱིད་སོ་རུག། ཡིག་ཚང་ནང་སྟོང་དཔ་དནི་ དག་ཤོས་ཀྱིས་ཚུང་  
གཉིས་ཆར་ གློ་མས་ཤོག། ཟེར་གསུངས་སྟེ་ མོ་ལུ་ཁག་ར་ རྒྱབ་རུག།

དེ་བཞུམ། སྲུང་བཟོ་སྟེ་ ཨེ་ལོ་ཚུལ་གནས་ཚུལ་ མོ་བད་སྟོང་། དོན་ཚན་རེ་རེ་བཞེན་གྱི་ གནད་དོན་བཟོ་སྟེ། ལོག་ལོག་ལྷག་བཅུག་  
སྟེ་ སེམས་ཁར་ དེས་བཅུག་དགོ།

འདི་བཞུམ་འབད། བར་ཚུར་ ག་ཉེ་འགྲོ་བུང་ ག་ཉེ་སྟོང་བུང་ རང་གི་ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་ནི་མས་? ཟེར་  
སྐབ་སྟེ་ གླེ་ཚན་ནང་ གློ་མ་སྲུང་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་ སྐབ་བཅུག།  
འདི་གི་སྐབས་ལུ་ གློ་བ་དཔོན་གྱིས་ དོན་ཚན་བད་སྟོང་འབད་དགོས།  
- རྒྱབ་མོ་ཨིན་པ་ཅིན་ མེ་མེད་ས་ལས་ལམ་འགྲོ་ནི།  
- རང་རྒྱང་ག་ཅིག་འབད་ གསལ་ལམ་བདེ་འགྲོ་ནི།  
- རོ་མ་ཤེས་མི་ སྐྱུ་འཁོར་ནང་འཇུག་ནི།  
- རོ་མ་ཤེས་མི་ ཆ་རོགས་བརྟེན་ནི་སོགས་ འཛོམས་དགོ་པའི་སྐོར་ བཤད་བྱིན་དགོ། དེ་ལས་གཞན། གནས་སྲུང་དང་བསྐྱེན་  
པའི་ ཉེན་ལ་ཚུ་ བཤད་བྱིན་དགོ།



- ༤.༡༠                    ཡུལ་གྲངས་༡༠༠ རྒྱུ།
- ལས་དོན།                ཉིན་བསྟར་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མཐའ་འཁོར་དང་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག།
- རིག་ཐུལ།                ལྷག་ནི།
- རིག་སྟོབས།            སོ་བ་དང་ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས།                ཡུལ་ཡིག་དང་འབྲེལ་བའི་ སྤྱད་དང་ལོ་རྒྱུ།

ལག་ལེན་ལས་སྟོན།

འོག་གི་ཡུལ་གྲངས་༡ ལས་༡༠༠ རྒྱུ་ འབྲི་ལྷག་གྲངས་ཁ་འོས་འཛིན་འབད་དོན་ལུ་ ཡུལ་ཡིག་ སྟོབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ སྟོབ་  
 རིམ་གསུམ་པའི་ཕྱིས་དེབ་ནང་ལས་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་སྤྱོད་ལཱ་དག་པ་ཅིག་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྟོབ་སྟོན་འབད་དགོ།

༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠
༡༡	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥	༡༦	༡༧	༡༨	༡༩	༢༠
༢༡	༢༢	༢༣	༢༤	༢༥	༢༦	༢༧	༢༨	༢༩	༣༠
༣༡	༣༢	༣༣	༣༤	༣༥	༣༦	༣༧	༣༨	༣༩	༤༠
༤༡	༤༢	༤༣	༤༤	༤༥	༤༦	༤༧	༤༨	༤༩	༥༠
༥༡	༥༢	༥༣	༥༤	༥༥	༥༦	༥༧	༥༨	༥༩	༦༠
༦༡	༦༢	༦༣	༦༤	༦༥	༦༦	༦༧	༦༨	༦༩	༧༠
༧༡	༧༢	༧༣	༧༤	༧༥	༧༦	༧༧	༧༨	༧༩	༨༠
༨༡	༨༢	༨༣	༨༤	༨༥	༨༦	༨༧	༨༨	༨༩	༩༠
༩༡	༩༢	༩༣	༩༤	༩༥	༩༦	༩༧	༩༨	༩༩	༡༠༠

ཡང་ན། ཚོང་རྒྱུ་པའི་སྟོན་དང་། ཡང་ན། ཡུལ་ལུ་ ཟད་འགོ་བཏང་བའི་སྟོན་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ཅིག་བཟོ་སྟེ་ ཕྱིས་བཏོན་བཟུག་ནི།  
 གྲངས་ཁ་ཡིག་གསུགས་ནང་གི་ནི། ཡིག་གསུགས་གྲངས་ཁའི་ནང་གི་ནི་སོགས་ སྤྱོད་ལཱ་བཟོ་སྟོན། དཔེར་ན།



པར་འདི་ བེམི་བྲག་ནང་ལས་ བཅུགས་ཡོད།

ཉེ་མ་ ཉེ་མ། བྱི་མ་བདག་ སེམས་ཅན་གསོ་སྦྱོང་འབད་ནི་ལཱ། གནམ་མེད་ས་མེད་ དག་འཁོལ་ཅིག་ལཱ། བྱི་ལི་ལཱ་དང་། འདམ་བྲ་གཅིག་ལཱ། ལཱ་གཅིག་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

བྱི་མ་བདག་འདི་གིས། སེམས་ཅན་ཚུ་ ཉེ་མེད་མེད་པར་ གསོ་ནི་དེ་གིས། གཞུགས་ཀྱི་ བོངས་ཚད། ལྡིད། ལྡུ་ལ། ག་ཅི་ལས་འབད་བུཅུ་ དབྱེ་བ་མེད་པར་ འདམ་འབྲ་འབད་ སྟོན་སྟེ་ ཡོད་པ་མས།

ལྡིད་ཚད་ཡང་། བྱི་ལི་གསུམ་གྱིས་ གེ་ཇི་བཅུ་གཅིག་དང་། འདམ་བྲ་གཅིག་དང་ བྱི་ལི་གཅིག་གིས་གེ་ཇི་ལཱ། ལཱ་གཅིག་གི་ ལྡིད་ཚད་ལས་ གདམ་བྲ་གཅིག་གི་ ལྡིད་ཚད་ བབ་། འབྲིས་གཏང་མ་ད་ གེ་ཇི་དགུ་བཅུ་གོ་དགུ་ འཛོན་དོ་ཡོད་པ་མས།

ལཱ་གཅིག་དང་། བྱི་ལི་གཅིག། འདམ་བྲ་གཅིག་གི་ ལྡིད་ཚད་ བསྟོན་ད། སྟོན་ག་དེ་མ་ཅིག་ འཛོན་ནི་མས་གོ་?

འདི་དང་གཅིག་ཁར་ ཡོན་ཏན་འཐེབ་འབད་ གོང་ལཱ་ སོང་བའི་སྦྱོང་ལཱ་བཟུམ་འབད་ ཚེས་གངས་ཚུམ་ཐངས་དང་། ‘རྟ་གི་སྟེ་ཆག་ ཚེས་གངས་ནམ་མོག་པ་ཨིན་ནེ་? འདི་གི་ཉེན་མ་ལཱ་ ལམ་འགྲུལ་འབད་མ་བཏུབ་ སོགས་སྟོན་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོས་འོང་ནི་ ཨིན་པས།

- ༤.༡༡                      རྫོང་སྟེ་རོས་འཛིན།
- ལས་དོན།                      རྫོང་སྟེ་དང་འགྲིལ་ ཡི་གུ་རོས་འཛིན་ འབད་ཚུགས་ནི།
- རིག་རྩལ།                      ཉན་སྟེ་བ། འགྲི་ལྷག།
- རིག་སྟོབས།                      དབྱེ་དབྱེ།
- སྟོན་ཆས།                      སྦྱོང་ལཱ་འཱ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།  
 ཀྱ་བྲ་བྲ་ ཚུ་ལཱ་ དབྱངས་ ཨི་དང་ཨི་ ཞུགས་པ་ད། ཀྱ་ལ་ག་གི་སྟེ་འཛོན་མི་ རོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལཱ་ ལྷག་དེ་བ། ཡིག་རྒྱགས། ཀྱ་གསལ། དུས་དེ་བ་དང་ ལྷག་དེ་བ་ཚུ་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ འཚོལ་བཅུག་ནི།

དེ་བཟུམ་ སྟོན་ཆས་དེ་ཚུ་གི་ ཐོག་ལུ་ར།

- བྱ་ཕྱ་བྱ་ མཚུ་བཅུ་མ་དགོ་མི་དང་ མ་དགོ་མི།
- མགོ་ཅན་དང་ སྟོན་འཇུག་ཞུགས་པ་ད།

སྐྱ་སྐྱ་དྲགས་འབད་འཐོན་མི། ར་ རྩ་ རྩ་ མངའ་ མཐོན་ དངར་ དབུལ་ ཚ་ ཚ་ གཉའ་ མཉན་ ར་ རྩ་ གནའ་ མནམ་ མནོ་ གནོད་ མ་ རྩ་ དམའ་ དམར་ དམུལ་ དབའ་ དབང་།

སྐྱ་འཇུག་དྲགས་འབད་འཐོན་མི། ད་ དོ་ དོས་ དལ་ དན་ ཉ་ ཉོ་ ཉལ་ ཉ་ ཉན་ མ་ མར་ མོ་ མལ་ མ་ མང་།

རྩེས་འཇུག་ཡར་འབྲེན་འབད་སྐབ་མི། མཁའ་འགོ། རྒྱ་མཚོ། རྒྱ་འབྲམ། རྒྱ་འབྲུལ། ཡ་མཚན། མི་འགྲུའ། དཔལ་འབྱོར། ཉ་ མགོན། རིག་འཛིན། ཁ་འཚམ། གྲུལ་མཚུག། གྲུལ་མགོ། སོགས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ སྟོན་གནང་དགོ། གཞན་ཡང་། སྐྱ་ རྩེལ། རྩེལ་སོགས།

༤.༡༢ ལྷག་ཐངས།

- ལས་དོན། སྤྱང་དེ་བ་ལྷག་ཐོག་ལས་ མིང་ཚོག་ཡིག་སྐབ་ལྷག་སྤྱང་འབད་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི།
- རིག་སྟོབས། ལོ་བ།
- སྟོན་ཆས། ལྷག་དེ་བ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

ལྷག་དེ་བ་འདི་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ ལཱ་སིམ་སིམ་འབད་ལྷག་བཅུག་སྤྱེ།

- ལྷག་དེ་བ་འདི་གིས་གོ་དོན་ ག་ཅི་བཏོན་མ་ཡིན་ནེ་
- མིང་ཚོག་ཉ་མ་གོ་མི་ཚུ་ཐོ་བཏོན་བཅུག།
- དོན་དག་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་ ཆ་རོགས་ནང་རྩོག་ དོགས་གཅོད་འབད་བཅུག།
- དམངས་ཁར་རྩི་བ་བཀོད་དེ་ བཅུད་དོན་གྱི་སྟོར་ལས་ ལྷོས་སྤྱང་འབད་དེ་ སེམས་ཁར་དེས་བཅུག།

ད་ལྟོ་གི་སྟོབ་ལྷ་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ ག་ཅི་ར་འཐོན་ནི་མས་ག་? ལོ་སྤྱང་འབད་དེ་ ཐོ་བཏོན་བཞག་སྟེ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྟོབ་སྤུག་ཚུ་ལུ་ ད་བཅས་གྱི་སྟོབ་ལྷ་ནང་ལུ་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་དགོས་འདུག་ག་? སྟོབ་སྤུག་དང་འབྲེལ་བ་ འབད་དེ། ད་ལས་མར་ ད་བཅས་གྱིས་ སེམས་ཁར་བཞག་དགོ་པའི་ མིང་ཚོག་དང་ གནང་དོན་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ སེམས་ ཁར་དེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྤྱང་བ་འབད་བཅུག། སྤྱང་ལྷོག་དང་སྤྱགས་ ཡིག་སྐབ་ སྤྱང་བཅུག་ནི་ལུ་ དམིགས་གཉན་འབད་དེ་ རིག་ ཅུལ་ཡར་རྒྱས་འགྱུ་ཚུགས་པའི་ སྤྱོད་ལཱ།

- མཚོགས་སའམ་འབད་ནི།
- ཚ་འབད་ གཅིག་གིས་ མིང་ཚིག་སྐྱབ། གཅིག་གིས་ སྤེབ་སྐྱབ་ནི།
- ཅང་དོག་ཡིག་སྤེབ་འགྲན་སྒྲུབ།
- ཀ་ལ་ལ་སོགས་པ་ གསལ་བྱེད་རེ་གི་ མིང་ཚིག་འགྲན་སྒྲུབ། (ཀ་ལས་འགྲུབ་མི། ཀ་ལ། ཀ་ར། ཀོ་མ། ཀོ་མ། ཀོ་མ། ཀོ་མ། ཀོ་མ། ཀོ་མ། ཀོ་མ།) འདི་བརྒྱུམ་ རིམ་པ་བཞེན་ ལ་ག་ང་ལས་ཡང་རིགས་སྐྱེས།

**དན་གསོ།** ལྷག་དེབ་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ མིང་དང་ བྱ་ཚིག་ ལྷན་ཚུགས་སོགས་འཚོལ་ནི་གི་ སྦྱོང་ལུ་གཞན་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷག་བརྒྱུག་དགོ།

༤.༡༢	<b>རྫོང་ཚིག་བཟོ་ནི།</b>
<b>ལས་དོན།</b>	<b>དུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྤེབ་ཤེས་ཚུགས་ནི།</b>
རྒྱད་ཡིག་རིག་ཚུལ།	འགྲི་ལྷག།
རིག་སྟོབས།	གསལ་རྩོམ།
སྟོན་ཆས།	མིང་ཚིག་གི་ཤོག་བྱང།

**ལག་ལེན་ལས་སྟོན།**

དུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷག་བརྒྱུག་ཞིན་མ་ལས། ལག་ལེན་ འཐབ་བརྒྱུག་ནི་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཉིན་བསྐྱར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་མིང་ཚིག་ དཔེར་ན།

- རྫོ་མཛེར། དགུང་ཇ་ཟེར་ ཟ་འབྲུང་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག།
- དབུ་འཛིན། སྟོབ་དཔོན་ཟེར་ སྟོབ་བྲ། དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག།
- འགྲི་ལྷི། ཀང་ལྷི་ཟེར་ སྟོབ་ཁང་དང་ འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག།
- འགྲི་དེབ། ལྷག་དེབ་ཟེར་ ལྷག་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ། ཨ་ལོའི་ཤེས་ཚད་དང་བསྟུན་ཏེ་ སྤེབ་འབག་འོངས་ ཞིན་མ་ལས། སྤེ་ཚན་ནང་སྟོན་དེ་ལྷག་བརྒྱུག་ནི། སྤེ་ཚན་གྱི་འབྲུམ་མི་ ག་ར་གིས་ ལྷག་ཚར་ཞིན་མ་ལས།
- མིང་ཚིག་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་གི་བརྒྱུག་ནི། དཔེར་ན།  
འགྲི་ལྷི་དང་ ཀང་ལྷི་ཚུ་ སྟོབ་ཁང་ནང་འདུག། ཟེར་དོ་བརྒྱུམ།  
དེ་ལས། རིགས་བསྐྱེས་སྟེ། ཟ་འབྲུང་། རྩོན་ཆས། རྩོན་ཆ། ལཱ་འགན། སོ་ནམ་ལག་ཆ། ཐབ་ཆས་དང་འབྲེལ་བའི་  
མིང་ཚིག་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བརྒྱུག་ནི་སོགས།

དབྱེ་ཞིབ། རྒྱལ་མོ། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ རྫོང་ཚོགས་ལྷན་པའི་སྐབས་ གཅད་མཚམས་དང་ རྫོང་སྐྱའི་དག་ཆ་ཚུ་ ག་ཏེ་ལས་འཛོལ་དོ་ག་? མོ་བཀོད་དེ་ བཞག་ཞིན་ལས་ བཅོལ་རྒྱབ་བྱིན་དགོ།

- ༤.༡༤ པར་ལུ་བཟུ་སྟེ་ དི་བ་དང་ལན་གི་ནི།
- ལས་དོན། དུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་འབབ་མི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ སྤོབ་ཤེས་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུ། གི་ནི།
- རིག་སྟོབས། གོ་བ།
- སྟོན་ཆས། ལུ་ཤོག་དང་ པར་གྱི་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཤོག་ཁམ་ནང་ལུ་ པར་གིས་འབག་འོངས་ཏེ་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་ལུ་ དཔེ་སྟོན་འབད། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞེན་ལུ་ ལུ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༡༢ པ་འདི་ སློབ་ཞིན་ལས། པར་ལུ་བཟུ་སྟེ་ དི་བ་དང་ལན་གི་བཅུག། དཔེར་ན།

ཐ་ལི་ནང་ལུ་སྟོ་ཡོད་པའི་པར་ཅིག་ཨིན་པ་ཅིན།	འགྲི་ཁྲི་གུ་གི་དེབ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན།
དི་བ། ཐ་ལི་ནང་ ག་ཅི་ འདུག་?	དི་བ། འགྲི་ཁྲི་གུ་ ག་ཅི་ འདུག་?
ལན། ཐ་ལི་ནང་ སྟོ་ འདུག།	ལན། འགྲི་ཁྲི་གུ་ གི་དེབ་ འདུག།
དི་བ། ཐ་ལི་ནང་ ཚོད་མ་ འདུག་ག་?	དི་བ། འགྲི་ཁྲི་གུ་ དི་མི་ འདུག་ག་?
ལན། ཐ་ལི་ནང་ ཚོད་མ་ མིན་འདུག།	ལན། འགྲི་ཁྲི་གུ་ དི་མི་ མིན་འདུག།
དེ་ལས་ རིགས་བརྒྱུལ་སྟེ་.....	
དི་བ། འགྲི་ཁྲི་གུ་ སྟོད་མི་ བརྒྱ་ཨིན་པས། མེན་ན?	དི་བ། ག་ཡང་ འོངས་རུག་ག་? མ་འོང་པས། མེན་ཡ?
ལན། འགྲི་ཁྲི་གུ་ སྟོད་མི་ བརྒྱ་མེན་པས། རོ་རྩེ་ཨིན་པས།	ལན། .....
དི་བ། ཨ་ལོ་ ག་ར་ འདུག་ག་?	དི་བ། རིག་འཛིན་ ན་རུག། མེན་ཡ། མ་ན་ག་?
ལན། ག་ར་འདུག། དེ་འབདམ་ད། བུ་མོ་གཅིག་ མིན་འདུག།	ལན། .....

དེ་གི་ཤུལ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལུ་ཤོག་རེ་རེ་བཞེན་དུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ འཛོལ་མི་ཚུ་ བཅོལ་རྒྱབ་བྱིན།

དེ་སྐྱེ་ དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ ཕྱི་ཁར་ཁྱིད་སྐྱེ་ མཐོང་སྤྱད་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ བཤད་པ་གི་བཅུག་ནི་གི་སྦྱོང་ལུ་  
ཚུ་སྦྱོང་དགོ།

- ༤. ༡༥                      འདྲིན་བཀའ་ཐངས།
- ལས་རྟོན།                      ཡིག་བཟོ་ འདྲིན་བཀའ་ཐངས་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ཤེས་ཚུགས་ནི།
- རིག་ཚུལ།                      གི་ནི།
- རིག་སྟོབས།                      ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས།                      ཀ་དཔེ། ལུ་ཤོག། ཡིག་བཟོའི་སྦྱོང་དེབ་ད།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྦྱོང་ལུ་ལུ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༡༥ ནང་ཡོད་པའི་ མཚོ་གསལ་ཡིག་གསལ་བྱེད་༢༠ འདོགས་ཅན་མགོ་ཅན་དང་  
མགོ་འདོགས་དབྱངས་གིས་ཏེ་ ཡོད་མི་ དཔེ་འདི་ ལཱ་ལོ་རེ་ལུ་ རེ་རེ་སྦྱོང། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཉེ་མ་ལས་འདྲིན་བཀའ་ཐངས་ སྟོན་  
ཏེ་ཡོད་མི་དེ་ དྲན་གསོའི་དཔེ་སྟོན་ ཚར་གཅིག་འབད་དགོ། དེ་ལས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གྲུལ་ཐིག་འདྲིན་བཀའ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་  
སྤྱད་བ་འབད་བཅུག། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟོར་ར་རྒྱབ་སྟེ་ ལཱ་ལོ་ འབད་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྟོར་འབད།

དྲན་གསོ།                      སྦྱོང་ལུ་འདི་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ དང་པ་ཀ་སྤྱད་༢༠ ། གཉིས་པ་ འདོགས་ཅན། གསུམ་པ་མགོ་ཅན། བཞི་  
པ་ཅུག་འདོགས། དབྱངས་ལཱ་གྱི་ཡིག་རིགས་འབད་ བོ་རིམ་བཞིའི་ནང་སྟོན་དགོ།

- ༤. ༡༦                      སྤྱད་བསྐྱར་ཞིབ།
- ལས་རྟོན།                      ཡིག་རྒྱགས་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ མན་པ་དང་དགོས་པ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་ནི།
- རྒྱད་ཡིག་རིག་ཚུལ།                      གི་ནི།
- རིག་སྟོབས།                      ཤོ་བ།
- སྟོན་ཆས།                      སྤྱད་གི་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ཡིག་རྒྱགས་བསྐྱར་ ཤོག་ཁམ་༤ པ་འདི་བཏོན་ཏེ་ ལྷག་བཅུག་དགོ།

ཡིག་རྒྱགས།

ཉེ་མ་གཡུམ་ཅིག་ནང་ ལཱ་ལོ་གཅིག་དང་ ལུ་གཅིག་ཡོད་པ་མས། ཚར་གཅིག་ ལུ་འདི་ བཅས་སྦྱོ་སྟེ་ སྦྱོང་མར་མཐོང་རུག། ལཱ་ལོ་  
གིས་ ལུ་ལོ་རྩ་བར་སོང་སྟེ། རྒྱུད་ ག་ཅི་ འབད་དཔ་སྟོ་? ཟེར་སྐབ་ད། ལུ་གིས་ ང་བཅས་གཉིས་ལུ་ ཏི་རུ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་ དགའ་  
ནི་མས། ཟེར་ མཚན་བསམ་གཏང་པའི་བསྐྱང་ཨིན། ང་ ཏི་རུ་ཅིག་ བཟོ་དགོ་པས། ཟེར་སྐབ་རུག།

ཨའི་གིས་ ཉི་ཟུ་འདི་ ཨའམ་ལུ་ཤོར་ནི་དང་། རིམ་པ་བཞིན་དུ་རྫོགས་ནི། འབྲུང་སྟོར་ཤོར་ནི་རྒྱ་ལེ་གཡོད། དེ་བའདི་ ཨའམ་ལུ་ཤོར་ནི་དང་། རིམ་པ་བཞིན་དུ་རྫོགས་ནི། འབྲུང་སྟོར་ཤོར་བའི་ཚ་གྲུང་རྒྱ་གཞི་ཡང་འབག་མ་དགོ་པར་ ཉི་ཟུ་ཡང་ འཛོལ་རྒྱུ་གས་པའི་ གནས་སྐབས་ཅིག་ཡོད། སེམས་ སྐྱོ་མི་དགོ་པས། ཟེར་སྐྱབ་རུག། བུ་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་དགའ་དྲགས་ཉི་ཨའི་ལུ་བཏུ་སྟེ་ དབའི་... ཨའི་ འདི་ ག་ཉི་ལས་འཛོལ་? ཟེར་དྲི་མ་ད། ཨའི་གིས། འདི་ སྐོབ་གྲུ་ནང་ཡོད། སྐོབ་གྲུ་ནང་སོང་། ཟེར་སྐྱབ་རུག།

འོག་གི་དྲི་བ་རྒྱ་གི་ལན་གིས།

- ༡- བུ་འདི་ ག་ཅི་འབད་ སེམས་སྐྱོ་རུག་?
- ༢- ཉི་ཟུ་ཡོད་པ་ཅིན་ ག་ཅི་ར་ འབད་རྒྱུགས་ནི་མས་གོ་? ཐོ་བཏོན།
- ༣- སྐོབ་གྲུ་ནང་ སོང་ཟེར་མི་འདི་ རོན་དག་ག་ཅི་འོང་ནི་ ཞིན་མ་མས་? བྲངས་བཀའ།

ཡང་ན། སྐོབ་སྐྱབ་རྒྱ་སྟེ་ སྟེ་ཚན་ནང་བགོ་སྟེ་ རྒྱ་ལོར་དང་ཡོན་ཉན་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ལེ་ཕན་རྒྱ་གི་སྐོར་ལས་ ཐོས་སྐྱར་འབད་བཅུག་སྟེ།

ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ ཨའི་གིས་སྐྱབ་མི་འདི་ བདེན་པ་འདུག་ག་? མིན་འདུག། དབྱེ་བ་དབྱེད་དེ་ བྲངས་བྲི་བཅུག། གན་དོན་རྒྱ་ཐོ་བཀོད་དེ་ དམངས་ཁང་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ སྐོབ་དཔོན་གྱིས་ སྐོབ་སྐྱབ་རྒྱ་ལུ་ ཡོན་ཉན་ཟེར་མི་འདི་ ག་དེམ་ཅིག་ཁག་ཆེ་ག་? སེམས་ལུ་ དེས་ཤེས་ འདྲོང་བཅུག་ནི་གི་ རོན་ལུ་ཞིན།

དེ་ལས་ སྐོབ་སྐྱབ་ག་ར་གིས་ ཐོ་སྐབས་འཛོལ་རྒྱུགས་པ་འབད་ སྐོར་བཅོར་ཉི་ལྟག་བཅུག། ཡིག་རྒྱུགས་ འདི་བཟུམ་ ཡང་ན། ཀུན་གསལ་རྒྱ་ སྐོབ་ཁང་ནང་ འབག་བཅུག་སྟེ། ལེགས་ཤོམ་འབད་ སྐོག་སྐྱར་རྒྱུང་རྒྱུ་ལུ་ རོན་ལུ་ ལྟག་བཅུག། ག་དེ་སྟེ་ཞིན་རུང་། ལྟག་ནི་གི་རིགས་ ག་དེ་མང་མང་ ལྟག་བཅུག་དགོ་པ་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་ གལ་ཆེ།

འདི་གི་ཞོར་ཁར་ ལཱ་འཐེབ་གྱི་ལྟ།

- རང་གི་གཞུགས་ཁམས་འདི་ ག་དེམ་ཅིག་ཁག་ཆེ་ག་? ཐོས་སྐྱར་འབད་དེ་ གཞུགས་ཁམས་སྐྱིད་སྐྱིད་ཡོད་པ་ཅིན་ ཕན་ཐོགས། སྐྱིད་སྐྱིད་མེད་པ་ཅིན་ གཞོད་པ་ ག་ཅི་བཟུམ་ཡོད་ག་? ཐོ་བཀོད་རེ་རེ་བཞིན་ བཀོད་དེ། བདེན་མི་བདེན་ དབྱེད་བྱེད་འབད།
- དེ་ལས་ རང་གི་ གཞུགས་བདག་འཛིན་འབད་དེ་ སྐྱིད་སྐྱིད་འབད་ བཞག་དགོ་པའི་སྐོར་ ཤེས་བཅུག།

སློབ་ཚན་ ༥ པ་འདི་ མཚུགས་སྐྱེས་དུ། སྤེལ་དང་སྐྱབས་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོཔ་འབད་ སློན་ཡོད་མི་འདི་ དེ་ཉིན་ཞིབ་འབད་ དགོ།

སློབ་ཚན་ ༥ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།

- རང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་སེམས་ཅན་དང་ རང་མི་ཉེ་ཚོན་ ཆ་ལོགས་ སློབ་གྲྭ་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ འབྲི་སྐྱབས།
- ཞལ་གནས་ ༡༠༠ གི་ རང་འཁོད་ ལག་ལེན་ ས་གོ་དོས་འཛིན་ འབྲི་སྐྱབས།
- རྒྱུ་ལྡན་དང་ སློབ་ཁང་ནང་ལག་ལེན་འབྲེལ་མི་ པར་དང་ཅ་ལ་གི་ བཤད་པ།
- རང་དང་འབྲེལ་བའི་ ཉེན་བསྐྱར་ལས་རིམ་ཚུ་གི་ སློབ་ལས་ བཤད་པ།
- མིང་གཞི་ གྲ་ཁྱ་གྲ་ དབྱེད་སྤྱོད་ལུ་གསལ་ད་ རྫོང་སྐྱོ་སོར་འགྲོ་མི་ རོས་འཛིན།
- བལ་སྐྱོད་དང་ ཞེ་ས་ ལག་ལེན།
- ལམ་དང་ སློབ་གྲྭ་ རྒྱུ་ལྡན་གི་ ཉེན་སྲུང་སྐྱོད།
- སྤེལ་ལྷག་སྤེལ་ སློན་ཡོན་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཐངས།
- རྒྱུ་ལྡན་ལྷག་གི་/སློབ་སྤྱོད་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།







སྲོབ་ཚན་ལྔ་པ།

དགོས་དོན།

མཐའ་འཁོར་གྱི་ཡུལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སེམས་ཅན་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་སྲོད་གནས་དང་ཕན་ཐོགས་སྲོད་རྣམས། ལུ་གི་གོ་འཕྲིམ་དང་དང་འགན་ཁུར་དུས་སྟོན་རྩིས་སྲུང་ཐོགས་གྱི་ དགོས་དོན་དང་ ཡུལ་དང་བསྐྱུན་པའི་གྲས་བཅུད་གྱི་ཚོགས་སྲུང་ལྷག་སྟེ་གོ་དོན་ལེན་བརྟེན་ དོན་སྲོད་ནི་དང་། འདྲི་ཚོགས་གི་ལག་ལེན་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་དུ་ དོན་མ་ཞོར་བར་ གོ་བརྟེན་དང་བརྟེན་ལྡན་འབད་ཚུགས་པའི་ རིག་སྟོབས་འཐོབ་པའི་ཁར་ མིང་ཚོགས་གི་སྟེན་མ་ཞོར་བར་ གི་ཚུགས་ནི་དང་། ཕན་ཚུན་ སྲོབ་དཔོན་དང་ སྲོབ་སྲུག་ནང་དོག་ལུ་ བརྟེན་དུང་དག་སྲུང་། གྲུས་ཞབས་རྩིས་མ་ཐོང་ འགན་ཁུར་ག་ཅིའི་ནང་འབད་ཅུང་ རྒྱབ་གདོང་མེད་པར་ འབད་ནི་གི་ དེས་ཤེས་འཐོབ་དགོས་ཨིན།

སྲོབ་སྲོད་ལྷུག་འབྲས།

- འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ འདྲི་ཚོགས་ལག་ལེན་འབྲས་སྟེ་ དེ་བ་བཟོ་ཐངས།
- དོན་ཚན་ འཇམ་ཏྲོང་ཏྲོ་ཡོད་པའི་ སྲུང་སྲུང་ཀུ་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་ གོ་བ་ལེན་ཐངས།
- འབྲེལ་ཡོད་ དེ་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ལན་ཚུ་འབྲི་སྟེ།
- མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ པར་གྱི་བརྟེན་དང་ འཇམ་ཏྲོང་ཏྲོ་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་བརྟེན་སྲུང་།
- མཐའ་འཁོར་ སེམས་ཅན་གྱི་ སྲོད་ས་ ཕན་ཐོགས་ སྲོད་ལམ་ཚུ་གི་སྐོར་ འབྲི་སྟེ།
- ལུ་གི་འགན་ཁུར་དང་ གོ་འཕྲིམ་ཚུ་གི་ བཤད་པ་འབྲི་སྟེ།
- དུས་སྟོན་ རྩིས་སྲུང་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སྐོར་ དགོས་དོན།
- སྲུང་ལྷག་མི་གི་ བརྟེན་དོན་ཚུ་ འབྲི་སྟེ།
- ཡུལ་དང་ འཁྲིལ་བའི་ ཞེས་ལག་ལེན།
- མིང་ཚོགས་གི་ སྟེན་འདྲི་ལན།
- རྩིས་ནང་ལྷག་ནི།སྲོབ་སྲོད་སྲོབ་སྟོན་དོན་ཚན།



གནས་ཚུང་འདྲི་ནང་སྟོད་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་ སྲོབ་སྲུག་ཚུ་འབྲི་སྟེ། སྲིང་སྲིང་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྲོན་ཚན་དང་ རང་འབྲེལ་བཟོ་སྟེ་ དེས་པར་ལྷག་བརྟེན་དགོས་ཨིན།

སྲོབ་སྲུག་ཚུ་ལུ་ ལུ་ཤོག་གི་མཚུགས་ལུ་ཡོད་མི་ རྩིས་ནང་ལྷག་དགོས་པའི་དོན་ཚན། **སྲོབ་ཚན་ལྔ་པ།** **ཟེང་མི་འདི་སྲོད་སྟེ་** སྲོབ་ཚན་ལྔ་པ་འདི་ མཚུགས་བསྐྱུར་ད་ སྟེན་དང་སྲུགས་ འབྲི་སྟེ། འབད་ཚུགས་དགོས་པའབད་ སྲོད་དགོ།

སློབ་ཚན་ ༥ པའི་སློབ་ལུ།

༥.༡ མཐའ་འཁོར་སེམས་ཅན།

ལས་དོན། སེམས་ཅན་རྒྱུ་བཟོ་དང་སློབ་རྒྱུ་སློབ་གནས་རྒྱུ་དང་ཉེན་ཁའི་སྐྱོར་ཤེས་རྒྱགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ཉན་སྒྲུབ།

རིག་སྟོབས། དན་ཤེས།

སྟོན་ཆས། སེམས་ཅན་གྱི་མིང་གི་ཤོག་བྱང་།

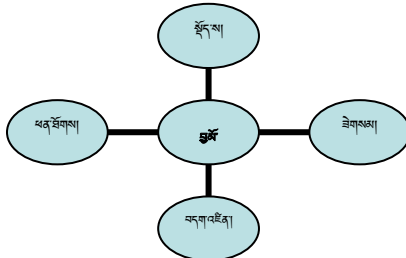
ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། རང་སོའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ སེམས་ཅན་ཉུང་ཤོས་ ༡༠ དེ་ཅིག་གི་པར་ བསྐྱུ་ལེན་འབད་དེ་ འབག་འོང་ རྟེན་ པར་འདི་ ལཱ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་སྟོན་ཏེ་ སེམས་ཅན་རོས་འཛིན་ འབད་བརྟུག་ཞིན་མ་ལས། སེམས་ཅན་དེ་རྒྱུ་གི་སྐྱོར་ལས་ འོང་ར་གིས་ ག་ཤེས་མི་འདི་ སློབ་བརྟུག་ནི། དེ་ལས་ ར་ག་སྟོ་ ཟེར་མི་གི་ཕྱིད་མོ་ ཚེ་བརྟུག་ནི།

(ཕྱིད་ཐང་ནང་ ལཱ་ལོ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ཁར་ སེམས་ཅན་ཅིག་གི་མིང་སྐྱར་ཞིན་མ་ལས། ཆ་ལོགས་རྒྱུ་ལུ་ དེ་བུ་རྒྱུ་ལེན་ཏེ་ སེམས་ཅན་ རོས་འཛིན་འབད་བརྟུག་དགོ།) དཔེར་ན། ར་ལུ་ ཀར་མ་ག་དེ་ཅིག་ཡོད་ཟེ་ ར་ལུ་ རུ་ཕྱེད་ཟེ་ག་ ར་གིས་ ལུ་བཟའ་འོང་ག་? སོགས་ སེམས་ཅན་འདི་ ག་ཅི་ཨིན་ན་? རོས་འཛིན་འབད་མ་རྒྱགས་རྒྱུ་ཚོད་ དེ་བུ་དེ་བརྟུག་དགོཔ་ཨིན། རོས་འཛིན་ འབད་ ཚར་ཞིན་མ་ལས། དོ་རུང་ ལཱ་ལོ་སོ་སོ་ཅིག་ལུ་ སེམས་ཅན་གཞན་མི་ཅིག་གི་མིང་ རྒྱབ་ཁར་སྐྱར་ཞིན་མ་ལས་ ཉེ་མ་བརྩམ་ར་ འབད་བརྟུག་ནི། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་སྐྱུག་རྒྱུ་ལུ་ སེམས་ཅན་རྒྱུ་གི་སྐྱོར་ལས་ གནས་རྒྱུ་ལུ་ བསྐྱུ་ལེན་ འབད་བརྟུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ སེམས་ཅན་གྱི་བཟོ་རྒྱུ་ སློབ་ལ། བན་གཞོད་རྒྱུ་གི་སྐྱོར་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བརྟུག་ཞིན་མ་ལས་ བཤད་པ་བྱུང་ཀྱང་གི་བརྟུག། བཤད་པ་གིས་ད་ འཇམ་ནིའི་དོན་ལས་ འོག་ལུ་དཔེ་བཞོད་དེ་ཡོད་མི་ རུ་ཤེན་གྱི་ཐོག་ལས་ གནད་ དོན་བསྐྱུ་ལེན་ འབད་ཐངས་སྟོན་བྱིན་དགོ།

ཡང་ཅིན།

མཐའ་འཁོར་ལུ་ སེམས་ཅན་ག་ཅི་བརྩམ་ར་ མཐོང་ནི་ཡོད་ག་? ཐོ་བཞོད་བརྟུག་སྟེ། ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་གསེལ་ཨིན་ན་? ག་ཏེ་སློབ་པ་ཨིན་ན་? ཐངས་ ག་ཅིག་ལུ་ ལུ་གུ་ག་དེ་ཅིག་འཚོལ་མཁས་ག་? བཞེས་སྐོ་གཏོ་ཆེ་ ཤོས་ ག་ཅི་བཟའ་མཁས་ཨིན་ན་? སོགས་ གནས་རྒྱུ་ལུ་བསྐྱུ་སྒྲིག་ འབད་བརྟུག་སྟེ་ ལྷན་ལུ་འབད་ནི་སོགས་ གནས་སྤངས་དང་ བསྐྱུ་ལེན་འབད།



དབྱེ་ཞིབ། དབྱེ་དབྱུད་ཀྱི་ཐོ་བཟོ་ཞིན་ལས་ བཤད་པ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་དོན་ཚན་ ཚང་ཉིང་བལྟ་ནི།

དེ་ལས། ཉེན་ལ་གི་སྐོར་ ཉ་གོ་བཅུག་དགོ། གྲང་གིས་ བརྒྱུད་འོང་། ཉ་གིས་ རོག་ཐལ་རྒྱུ་འོང་། རོ་ཚུ་གིས་ སོ་བཏབ་འོང་། རྒྱས་མ་ཤེས་པར་ སློ་ལོགས་ལ་ལས་པར་ འབྱོ་ནི་མི་འོང་སོགས་ སླབ་བྱིན་དགོ། འཚོ་ལ་ནད་སོགས་ བད་སྟོད་འབད།

༥.༢ ལས་རིམ།

ལས་དོན། དུས་སྟོན་སོགས་ཀྱི་སྐབས་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་ག་? འབྲི་སླབ་དང་། ཉེན་མ་གཅིག་གི་ལཱ་གི་ འཚར་གཞི་མོ་རིམ་བསྐྱིག་ཚུགས་ནི།

- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུ། ཉན་སླབ།
- རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
- སྟོན་ཚས། ཤོག་བྱང་།

ལག་ལེན་ལས་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་བྱིད་སྟེ་ ཆ་དང་/སྟེ་ཚན་བཟོ་སྟེ་ ས་གོ་སོ་སོ་ནང་ བཏང་ཞིན་ལས། འདས་པའི་ ལྷམ་དང་། བདུན་ཐུག་ ཉེན་མ་ཚུ་གི་ནང་ ལས་རིམ་ ག་ཅི་བཟུམ་ར་ འགོ་འདྲན་འབབ་ཅི་ག་? དེ་ནང་ སློབ་སླུག་ག་དང་ག་གིས་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཅི་? ལས་རིམ་དེ་ ག་དེ་སྟེ་སོང་ཡི་ག་? ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་སྟེ། འདི་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱུ་སྟེ། འབྲི་སླབ་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ ཤོག་ཐང་འདི་ སྟེ་ཚན་ནང་རོག་སོར་བཅུག་སྟེ། ལ་སྐོང་བཀལ་དགོས་དང་། ལྷག་ཆད་བལྟ་བཅུག།

ཡང་ན། ལོ་གསར་ སློབ་གྲྭ་ནང་ ཚུམ་སྲུང་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྩོ་པ་རྒྱ་ཚོང་དང་ ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ། ཕྱི་རུ་རྒྱ་ཚོང་པ་ ཚུན་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཞིན་ན? མནོ་བསམ་གཏང་བཅུག་སྟེ། ཐོས་སྐྱེན་གྱི་ཐོག་ལུ་ ལས་རིམ་བཟོ་ནི་ལ་སོགས་པའི་ རྩོང་ལཱ་ཚུ་སྟོད། དཔེར་ན། རྒྱ་ཚོང་པ་ ལུ་ སྲུང་འབབ་མེར་དྲང་ནི།

༥.༣ ལུ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ རོག་མ་པ་ནེ་ དྲང་ནི། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་གྲུ་རམ་གཏང་ནི། སོགས་ ལས་རིམ་བཟོ་ནི་དང་། ཚོག་མི་ཚོག་གི་ ལས་ལུགས་སོགས་ བསྐྱིགས་ཏེ་ ཉེན་སྲུང་ལྷན་མ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྐྱིག་གཞི་ཚུ་ བཟོ་བཅུག། ཉེན་སྲུང་ནང་ མེ་ ཚུད་མོ་ཚུ་ནི་མེད་པ། བྱུགས་སྐྱིགས་ མེ་གཏང་མ་ཚོགས་སོགས་ལས་ རིགས་སྟེ།

༥.༣ སྲུང་གོ་རིམ་བསྐྱིག་ནི།

ལས་དོན། གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ རྩོ་གི་ གོ་རིམ་བསྐྱིག་ཚུགས་ནི་དང་ བཅུད་དོན་གྱི་ཚུགས་ནི།

- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུ། ལྷག་རིག།

རིག་སྟོབས།           དབྱེ་དབྱེད།  
 སྟོན་ཆས།             སྤྱད་དེ། ཤོག་གྲ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སྤྱད་ཐུང་ཀུ་ཅིག་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ བརྗོད་མཚམས་ བརྗོད་མཚམས་འབད་ བཏོགས་ཏེ་ དུགས་བཞག་སྟེ་  
 སྤྱད་གི་ཤོ་རིམ་ བརྗོག་བརྩུག་ནི། རབ་འབྱུང་པ་ཅིན་ པར་རིས་ཡོད་པའི་ སྤྱད་གདམ་ཁ་རྒྱབ་དགོ། དཔེར་ན།

བུ་འདི་ ཨའི་ལུ་བཏུ་སྟེ། དབའི་... ཨའི། འདི་ ག་ཏེ་ལས་འཐོབ་? ཟེར་རྒྱུ་ད། ཨའི་གིས་ འདི་ སློབ་སྤྱོད་ཡོད། སློབ་སྤྱོད་  
 སོང་། ཟེར་སླབ་རུག།

ང་ ཏི་རུ་ཅིག་བཟོ་དགོ་པས། ཟེར་སླབ་རུག།

ཏེ་མ་གཞུས་ཅིག་ནང་ ཨའི་གཅིག་དང་ བུ་གཅིག་ཡོད་པ་མས། ཚར་གཅིག་ བུ་འདི་ སེམས་སྐྱོ་སྟེ་ སྤྱད་སར་མཐོང་རུག། ཨའི་  
 གིས་ བུའི་རྩ་བར་སོང་སྟེ། རྒྱུད་ ག་ཅི་འབད་དཔ་སྟེ་? ཟེར་སླབ་ད། བུ་གིས་ ང་བཅས་གཉིས་ལུ་ ཏི་རུ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་ དགའ་  
 བློ་མས། ཟེར་ མཚན་བསམ་གཏང་པའི་བསྐྱེད་ཨིན།  
 ཨའི་གིས་ ཏི་རུ་ཡོད་རུང་ ཨའམ་ལུ་ཤོར་འོང་། སེམས་མ་སྐྱོ། དེ་བའདི་ ཨའམ་ལུ་ཡང་ ཤོར་ནི་མེད། ཏི་རུ་ཡང་ འཐོབ་ཚུགས་  
 པའི་ གནས་སྐབས་ཅིག་ཡོད། ཟེར་སླབ་རུག།

- ཡང་ན། ཨའོ་རང་རང་ སོ་སོ་ལུ་བྱི་བའདི་ བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་འཚར་ གི་བརྩུག་ནི། དཔེར་ན།
- ང་བཅས་ལུ་ ཏི་རུ་ཅིག་ འཐོབ་པ་ཅིན་ དགའ་བློ་མས། ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་ཨིན་མེད་འོང་ནི་མས།
  - བུ་འདི་ ཐད་རི་བ་རི་ སེམས་སྐྱོ་སྟེ་ སྤྱད་སྤྱོད་པ་བཟུམ་ འོང་ནི་མས་ག?
  - ཨའི་འདི་ལུ་ དགོ་པ་ག་ཅི་འོང་ནི་ཨིན་པས།? སོགས་ གཏན་ཡང་རིགས་སྟེ།

༥.༤                   སྤྱད་སྤྱོད་ལུ་བརྩུད་དོན་བཤད་ནི།  
 ལམ་སྟོན།             སྤྱད་གི་ནང་དོན་ དབྱེ་བ་དབྱེད་དེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་ནི།  
 སྤྱད་ཡིག་རིག་རྩམ།   ལྷག་ནི།  
 རིག་སྟོབས།           ཤོ་བ།  
 སྟོན་ཆས།             ལྷག་དེབ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྤང་གི་ བོ་དོན་ལེན་ཏེ་ འབྲི་སྐབ་འབད་རྒྱགས་ནི་གི་དོན་ལྟ།

1. སྤང་དཔོན་ནང་གི་ དོན་མཚམས་གཅིག་ ཅའེ་གཅིག་ལུ་ལྷག་བཅུག་ནི།
2. ཅའེ་གཞན་མི་ཚུ་ ལུ་སིམ་སིམ་འབད་ ཉན་བཅུག་སྟེ། བོ་ཟ་ལུ་ག་གི་ ཐོག་ལམ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྤོ་བ་བཀོད་དེ་ ལན་སྐབ་བཅུག་ནི།
3. ལན་སྐབ་མི་འདི་ གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ཉན་ཏེ་ སྤོ་བཅུག་ནི།
4. དམངས་གྱིས་ལོ་མ་འབད་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ ལན་ཚུ་ཨིན་མེན་ ག་སྤང་འབད་དེ། ཁོང་ར་ནང་རྟོག་ ལེགས་བཅོས་ འབད་བཅུག་ནི།

རྒྱ་བརྒྱམ་འབད། དོན་མཚམས་གཉིས་པ། གསུམ་བ་.....ལམ་མར་ རིམ་བ་བཞིན་ཏུ་ བོད་གི་འཁོར་རིམ་དང་འབྲེལ་ སྟོབ་ལུ་འབད་བཅུག་སྟེ།

5. མྱེ་ཚན་ནང་འབད་ ལྷན་གྲོས་ཐོག། དོན་མཚམས་དང་པའི་ནང་།
    - ག་ཅི་འོ་སྐོར་ལམ་ ཨིན་པམ་?
    - ས་གནས་ག་ཏེ་ལུ་?
    - ཏུ་ཚོད་ བམ་?
    - གནས་སྤངས་ ག་ཅི་བརྒྱམ་?
    - སྤང་ཅེད་པ་ ག་དང་ག་ར་འདུག་ག་? ཁ་གསལ་ སྤོ་བཅུག་སྟེ། ལྷན་ལུ་འབད་བཅུག།
- དོན་མཚམས་ གཞན་མི་ཚུ་ལང་ འཁོར་རིམ་འདི་དང་འབྲེལ་ འབད་ནི།

དེ་ལས་ ལུ་ཤོག་ཤོག་གངས་༡༥ པ་འདི་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ སྤང་ཅེད་པ་གི་སྐོར་ལས་ བཀང་བཅུག།

བྱའཇམ་ཅེད་པ་དང་པའི་སྐོར་ལས།	འཇམ་ཅེད་པ་གཉིས་པའི་སྐོར་ལས།
.....	.....
.....	.....
.....	.....

༥.༥ བོ་དོན་ལེན་ཐངས།

- ལས་དོན། སྤང་གི་ནང་དོན་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ འདི་ལན་དང་ བསམ་འཆར་ཚུ་ བཀོད་རྒྱགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ། སྤོ་བེ།
- རིག་སྟོབས། གསར་རྩོམ།
- སྟོན་ཆས། ཤོག་ཁམ། ཏུ་མ་ལུ་ལ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཤོག་ཁམ་ཤོག་གངས་ཅེ་པ་ནང་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྤྱད་ ལྷག་སྟེ་ གོ་རིམ་བཞིན་དུ་གཏང་ནི། དེ་  
ལས་ ཤོག་ཁམ་འདི་ སློབ་སྤྲུག་ཚུ་ལུ་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ སྤྱད་འདི་གི་སྐོར་ དོགས་སེལ་འབད་དགོཔ་ཡོད་མི་ཚུ་ དོགས་སེལ་རྒྱབ་  
སྟེ་ སྤྱི་བ་འདི་ལན་འབད་དགོ། འདི་འབད་ཚེར་བའི་ཤུལ་ལས་ སློབ་སྤྲུག་དག་པ་ཅིག་ལུ་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གངས་  
༡༤ པ་དང་༡༥ པ་ གཉིས་ གོ་རིམ་འབད་སྟོན་དེ་ སློབ་ལཱ་ཚུ་ རིམ་པ་བཞིན་ འབད་བཅུག་ནི།

སློབ་ལཱ་ ༡༡།

རྩ་མ་རྒྱུ་པ་ལ་གིས་ དུས་ཚོད་སོ་སོ་ལུ་ ལཱ་ ག་ཅི་ར་འབད་རུག་ག་? འོག་གི་ལཱ་ཤོག་བཟུམ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཐོ་བཀོད་འབད།

སོ་ལ།	གྲུབ།	སེར་ལ།	དགུན།

སློབ་ལཱ་ ༡༢།

འོག་གི་ལཱ་ཤོག་ནང་ལུ་ ཨེལ་རྒྱལ་མཚན་དང་ སློབ་དཀར་གྱི་འགན་ཁུར་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད།

མིང།	འགན་ཁུར།
ཨེལ་རྒྱལ་མཚན།	
བུམ་སློབ་དཀར།	

སློབ་ལཱ་ ༡༣།

ཨེལ་རྒྱལ་མཚན་དང་ བུམ་སློབ་དཀར་གྱི་འགན་ཁུར་བཟུམ་འབད་ ཨེལ་ལེ་ལེ་ལེ་བཞིན་གྱིས་ ཁྱིམ་ནང་གི་མི་ཚུ་གི་འགན་ཁུར་  
ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ཨིན་ན་? ལཱ་ཤོག་ནང་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ འབག་འོང་བཅུག།

སློབ་ལཱ་ ༡༤།

འོག་གི་བཅོད་པ་ཚུ་དེ་བཅོ་བཅུག།

1. ཨེལ་རྒྱལ་མཚན་འདི་ རྩ་མ་རྒྱུ་པ་ལ་གི་ སློབ་བདག་ཨིན་མ་མས།
2. རྩ་འདི་ གནམ་གུང་པ་ད་ ལྷ་སྐྱམ་ར་བཟུམ་ཞི་འདི་གིས་ སྤྱད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་མ་མས།
3. ང་ རྩ་མ་རྒྱུ་པ་ལ་ཨིན་པ་ཅིན་ སེམས་སྐྱོ་སྟེ་ སྟོན་ནི་མས།
4. རྩ་འདི་ དུས་བཞི་ལས་ གནམ་དགུན་གྱི་དུས་ལུ་ དགའ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་མ་མས། ཨེལ་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ལེ་དགོཔ་  
འཐོན་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཏུ་སྟེ་ ཁོང་རའི་འདི་དབ་ནང་ སྤྱི་བཅུག་དགོ།



༥.༤ ཞེ་ས་ལག་ལེན།

ལས་དོན། སྤྱང་གི་ནང་དོན་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ འཕྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་ནི།

རིག་ཕྱུལ། ལྷག་ནི།

རིག་སྟོབས། གོ་བ།

སྟོན་ཆས། ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ཞེ་སའི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་འདི་ ཤོག་ཁམ་ཅིག་ནང་ གྲིས་འབག་འོངས་ ཞེན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ལྷག་བརྟུག། ཞེ་ས་ནང་ཡོད་མི་ མིང་ཚོག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ཚུ་ག་ར་ ཤེས་པ་བཟོ་ཞེན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ ལུ་ཞེ་ས་ལག་ལེན་འཐབ་ད་ ག་ཅི་བརྒྱུ་འབད་ནི་ཡོད་པ་ཨིན་ན་? རྣམ་འགྱུར་གྱི་ཚུལ་འབད་བརྟུག་ནི།

ཡར་བཞེངས། མར་བཞེངས། ཚུར་འབྱོན། གསོལ་ཇ་བཞེས། སྟོབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ། ད་ལུ་གནང། འོག་ལུ་ལྷ་དེས། མོ་ལུ་ གསུང་གནང། ད་ལུ་མི་ལྷ། ཨ་ལོ་གིས་ཕུལ་དེས། ཆ་རོགས་གྱིས་ལྷ་ཡི། དགོངས་མ་མ་ཁྲེལ། ད་རེས་མ་འབྱོན། རངས་བར་ འབྱོན་འོང། སར་བཞེངས་ལུ། ཤོག་ ཟེར་གསུང་དེས། གསོལ་ཇ་བཞེས་དེས། ཚོགས་མ་བཞེས་པས། སར་བཞེངས་ལུ། བཀའ་རྒྱ་བསྐྱུང་གནང། བཟོད་པ་བཞེས་གནང། མནལ་མ་གཟིམ། ཕྱག་ལུ་གནང་དེས། ད་ལྟོ་ར་འབྱོན་འོང། ལ་སོགས་པ།

དེ་ལས། སྟོབ་ཁང་ནང་ སྟོབ་དཔོན་དང་སྟོབ་ཕུག་ ག་ཅིག་གིས་ག་ཅིག་ ཞེ་སའི་ཚོག་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་ སྐྱིག་གཞི་བཟོ་སྟེ་ བདུན་ཕྱག་དག་པ་ཅིག་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་ ལམ་ལུགས་བརྟུགས་ནི།

འཕྲུལ་ཁག་ཆེ་བའི་ ཞེ་ས།

ཞག།	-	དགྲུང་ཞག།	ཚོ།	-	སྐྱ་ཚོ།	ལྷོ།	-	གསོལ་ཇ།
ཇ།	-	གསོལ་ཇ།	ཕྱི་རུའི་ལྷོ།	-	ཚོགས།	ལྷ།	-	གསོལ་ལྷ།
དཔེ་ཆ།	-	ཕྱག་དཔེ།	གོ་ལ།	-	ན་བཟའ།	ཕོརཔ།	-	བཞེས་ཆ།

སོགས་ ཁག་ཆེ་མི་ཚུ་སྟོན་ནི་དང་། རྫོང་ཚོག་བཟོ་བརྟུག་ནི། སྟོབ་སྤྱང་བ་གི་དོན་ལུ་ མཚོགས་སམ། ཉན་ཏེ་ གི་བརྟུག་ནི།

༥.༥ རུས་སྟོན།

ལས་དོན། གཞུང་འབྲེལ་ དལ་གསོ་རུས་སྟོན་དང་ ས་གནས་ཀྱི་རུས་སྟོན་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་ས་ནི།

རིག་ཕྱུལ། མི་སྡེའི་རིག་ཕྱུལ།

རིག་སྟོབས། གོ་བ། དམ་ཤེས།

སྟོན་ཆས།                      ཤོག་ཁུམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

ཟླ་མོ་ནང་ལས་ ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་དུས་སྟོན་དང་ དལ་གསོ་ཆ་མཉམ་ སྤྱི་ཚེས་དང་ ཟླ་ཚེས་གཅི་ལུ་ཕོག་པ་ཡིན་ན་གཤམ་འཁོད་ཀྱི་ ཤོག་ཁུམ་ནང་ཕོ་བཏོད། བཤད་པ་ལུ་རྒྱ་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་དཔོ།

འགྲུག་པའི་ཟླ་ཚེས།	སྤྱི་ཚེས།	ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད།
འགྲུག་ཟླ་ ༡༡ པའི་ཚེས་ ༡༥ ལུ་ དབྱུག་གྱི་ ཉི་ལོ་ག་གི་ དལ་གསོ།	ཟླ་ ༡༡ པའི་ཚེས་ ༢	དུས་བཟང་ཡིན་མ་ལས། དག་བ་བསྐྱབ་པ་ཅིན་ མན་ཡོན་སྟོན་ཡོད་པ་ལས་ དག་བ་བསྐྱབ་དཔོ།
འགྲུག་ཟླ་ ༡༢ པའི་ཚེས་ ༡ ལུ་ སྤར་སྟོལ་འགྲུལ་བའི་ དལ་གསོ།	ཟླ་ ༡༢ པའི་ཚེས་ ༡	ཕམ་སྤུན་ཆ་ཚུ་ གཅིག་ཁར་འཛོམས་ཏེ་ དག་འ་སྟོ་བཏོན་སྟོན་ཅི་དང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བྱམས་བརྩེ་བསྐྱེད་ནི་ཚུ་ མ་ཉམས་པར་བཞག་ནི་ཡིན།
འགྲུག་ཟླ་ ༡ པའི་ཚེས་ ༡-༢ ལུ་ ཟླ་མོ་དང་པའི་ ལོ་གསར་དལ་གསོ།	ཟླ་ ༢ པའི་ཚེས་ ༡༦- ༡༧	ཕམ་སྤུན་ཆ་ཚུ་གཅིག་ཁར་འཛོམས་ཏེ་ དག་འ་སྟོ་བཏོན་སྟོན་ཅི་དང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བྱམས་བརྩེ་བསྐྱེད་ནི་ཚུ་ མ་ཉམས་པར་བཞག་ནི་དོན་ལུ་ འཛོམས་བཟང་ཅི་དང་ གོ་གསར་ཚུ་ རྒྱུན་ཡིན།
འགྲུག་ཟླ་ ༡ པའི་ཚེས་ ༦-༧-༨ ལུ་ མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་འཁྲུངས་སྐར་དུས་སྟོན།	སྤྱི་ཟླ་ ༢ པའི་ཚེས་ ༢༢-༢༢-༢༣	མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ སྤྱི་ཚེ་ཞབས་པད་བརྟན་ཏེ་ འབངས་མི་མེར་ཚུ་ལུ་ བདེ་བ་དང་སྤྱིད་པ་འཁྲུང་ནི་དོན་ལུ་ སྟོན་ལམ་བཏབ་ནི་དང་། སྤྱིད་སྤྱུག་གི་ཕམ་ཡིན་མ་ལས་ དག་འ་སྟོན་གྱི་ཕོག་ལས་ བཀྲིན་དག་འ་ཚོར་སྤུལ་ནི་དེ་ དུས་ཚོད་ཡིན་མ་ལས་ བཀྲིན་བསམ་དཔོན་ཡིན།

སྟོན་ལུག་ཚུ་ལུ་ ཉམས་སྤོང་སྐབ་བརྟུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལོ་ག་གི་དྲི་བ་བཟུམ་ བཅའ་སྤྲིག་རྒྱབ་སྐྱོེ་ དཔུང་ཆ་འབད་ གི་བརྟུག་ནི།

- ལོ་གསར་ལུ་ རླེད་ཆ་ལྷབ་ཀྱི་ གཡུམ་ཁར་ ག་ཅི་ར་འབད་སར་མཐོང་ཡི་?
- སྟོན་ལུ་ནང་ མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་འཁྲུངས་སྐར་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་?
- དུས་བཟང་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་འདུག་?
- དུས་བཟང་ ཅམ་ར་ ཕོག་པ་ཡིན་ན་གཤམ་ སྤར་སྟོལ་ འབད་དཔོན་ཚུ་གི་སྟོར་ གོས་སྤུན་འབད་བརྟུག་སྟེ་ དམངས་ཁར་ གསལ་ཞུ་འབད་བརྟུག་ནི།

དུས་ཚེན་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་སྤུང་བཟུམ་བཟོ་སྟེ་ སྐབ་རུང་བརྟུག་ དཔེར་ན།

ཉུ་འབབ་དུས་ཚེད་ཀྱི་ལྷན་ཁག་།

༣ ཚོར་གཅིག་ སངས་རྒྱལ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ལྷ་ཡུལ་ལུ་བྱོན་ཏེ་ རྒྱལ་གསུམ་བཞུགས་པ་ད། སྤྱིན་བདག་ ཚོས་ རྒྱལ་གསུམ་ཅན་སྤོང་པོ་ལ་སོགས་པའི་ མིའི་འཁོར་དང་སྟོབ་མ་རྩེ་ སངས་རྒྱལ་མཇལ་དགོ་མཚོ་སྟེ་ ར་འཐན་ར་བྲན་ཆེ་ ལུག།

དེ་ལས་ རྩུ་འབྲུལ་གྱི་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་ མོ་ཏུ་གཤམ་གྱི་སུ་ལུ་ ག་ར་གིས་ སངས་རྒྱལ་ལོག་སྟེ་ མི་ཡུལ་ལུ་ གདན་འདེན་ལུ་བར་ འབྱོན་གནང་། ཟེར་ གསོལ་ཕྱང་བཏབ་ལུག། ལོ་གིས་ཡང་ ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཏེ་ རྒྱ་ཇེ་ པའི་ཚོས་༡༥ ལུ་ ལྷ་ཡུལ་སུམ་རྩུ་ཚ་ གསུམ་ལུ་བྱོན་ཞིན་ན་ སངས་རྒྱལ་ལུ་གསོལ་ཕྱང་བཏབ་ལས།

སངས་རྒྱལ་གྱིས་ཡང་ ཞག་བདུན་གྱི་ཤུལ་ལས་ འཛོམ་སུ་སྤྱིང་ལུ་ ལོག་འབྱོན་འོང་། ཟེར་ ཞལ་བཞེས་མཛད་དེ་ འབྲུག་རྒྱ་ ཇེ་ པའི་ཚོས་༢༢ ལུ་ འཛོམ་སྤྱིང་ནང་བྱོན་ལུག། ཉིན་མ་འདི་ལུ་ ལྷ་འབབ་དུས་ཚེད། ཟེར་ལུ་མི་འདི་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཡིན།

ས་གནས་གྱི་དུས་སྟོན།

ས་གནས་མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ལུ་ ཁོང་རའི་ གཡུས་ཁའི་དུས་སྟོན་ ཕྱིས་སྤུང་འབད་སོལ་ཡོད། ས་གནས་ ལ་ལུ་ཅིག་ཁར་ ལོ་ གསར་དང་ ཚོས་བཟུ་གིས་མ་ཚད་པར་ ཁོང་རའི་ ལུགས་སོལ་གྱི་དུས་སྟོན་རྩེ་ཚུ་ གཞན་དང་མ་འདྲཱ་འབད་ འབད་ནི་ཡོད། སྟོབ་ དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ གཡུས་ཚོན་ནང་གི་ དུས་སྟོན་དང་ཚོས་གངས་རྩེ་གི་སྟོར་ གཡུས་ཁའི་མི་རྩེ་ལུ་ འདྲི་དབྱུང་ འབད་དེ་འོག་གི་ཐིག་ཁམ་བཏོད་དེ་ ལུངས་དུམ་ག་རེ་ ཁོང་རའི་པམ་རྩེ་ལས་གནས་རྩེ་ལ་བཟུམ་ བསྐྱེལ་ན་འབད་དེ་ སྟོབ་ཁང་ ཉང་སྟེན་བཟུག།

འབྲུག་པའི་རྒྱ་ཚོས།	སྤྱི་ཚོས།	ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད། བཤད་པ་སྤུང་རེ་འབྲི་སྟེན་འབད་བཟུག།

- ༥.༤ ཨང་གངས་༡༠༠ རྩེན་ ཡིག་གསུགས་ནང་ འབྲི་སྟེན།
- ལས་དོན། ཉི་ཤུ་ཉེར་གངས། ལུམ་རྩེ་སོ་གངས། བཞི་བཟུ་ཞེ་གངས་གྱི་ རྣམ་གཞག་མོ་སོ་ཡོད་མི་ འབྲི་སྟེན་འབད་ རྩེན་མ་ནི།
- རྒྱན་ཡིག་རིག་ཐུལ། འབྲི་སྟེན།

རིག་སྟོབས།            ལག་ལེན།  
སྟོན་ཆས།              ཅེང་ཡིག་གི་ཤོག་ཁམ།

**ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།**

འོག་གི་ཐོག་ཁམ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ ཅེང་གངས་ ཡིག་གཟུགས་ནང་གིས་ཉེ་ཡོད་མི་རྩེ་ ལྷག་པ་ད། བཅུ་གཅིག་ལས་ བཅུ་བཞི། བཅུ་ལྔ། བཅུ་དྲུག། བཅུ་དགུ་ལས་ གཅིག་རུང་། བཅོ་ལྷ་ བཅོ་བརྒྱད་ སོ་སོ་ཡོད་པ། ཉི་ཤུ་ལས་ ཉེར། ལྷན་ལས་ སོ། བཞི་བཅུ་ལས་ ཞེ། ལྷ་བཅུ་ལས་ ང། ལྷན་ལས་ རེ། བཅུ་བཅུ་ལས་ གྲ། དགུ་བཅུ་ལས་ ཤོ། འཛི་སྟོལ་ ཡོད་མི་རྩེ་ སེམས་ཁར་དེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་ཅི་འོག་ཅི་ ལྷག་བཅུ་གཉེན་ དབྱེ་བ་དབྱེད་བཅུ་གཞི། དེ་གིས་མ་ཚད་ བཅོ་བརྒྱད་ བཅོ་ལྷ་རྩེ་ ལྷར་འབྲེལ་འབད་སྟེ་ འཛི་སྟེན་གི་སྤྱང་བ་ འབད་བཅུ་གཞི། དེ་ལས། ༡༡, ༡༢, ༡༣, ༡༤, ༡༥, ༡༦, ༡༧, ༡༨, ༡༩, ༢༠, ༢༡, ༢༢, ༢༣, ༢༤, ༢༥, ༢༦, ༢༧, ༢༨, ༢༩, ༣༠, ༣༡, ༣༢, ༣༣, ༣༤, ༣༥, ༣༦, ༣༧, ༣༨, ༣༩, ༤༠, ༤༡, ༤༢, ༤༣, ༤༤, ༤༥, ༤༦, ༤༧, ༤༨, ༤༩, ༥༠, ༥༡, ༥༢, ༥༣, ༥༤, ༥༥, ༥༦, ༥༧, ༥༨, ༥༩, ༦༠, ༦༡, ༦༢, ༦༣, ༦༤, ༦༥, ༦༦, ༦༧, ༦༨, ༦༩, ༧༠, ༧༡, ༧༢, ༧༣, ༧༤, ༧༥, ༧༦, ༧༧, ༧༨, ༧༩, ༨༠, ༨༡, ༨༢, ༨༣, ༨༤, ༨༥, ༨༦, ༨༧, ༨༨, ༨༩, ༩༠, ༩༡, ༩༢, ༩༣, ༩༤, ༩༥, ༩༦, ༩༧, ༩༨, ༩༩, ༡༠༠ སོགས་རིགས་བསྟེན་ཉེ་ གི་བཅུ་གཉེན་ གི་བཅུ་གཉེན་ཉེ་ཡོད་ གི་རྩེ་གསལ་བཟོ་ནི།

གཅིག་	གཉིས་	གསུམ་	བཞི་	ལྷ་	ལྷན་	བཅུ་	བརྒྱད་	དགུ་	བཅུ་བམ་
བཅུ་གཅིག་				བཅོ་ལྷ་			བཅོ་བརྒྱད་		ཉི་ཤུ།
ཉེར་གཅིག་									ལྷན་ལས།
སོ་གཅིག་									བཞི་བཅུ།
ཞེ་གཅིག་									ལྷ་བཅུ།
ང་གཅིག་									ལྷན་ལས།
རེ་གཅིག་									བཅུ་བཅུ།
དོན་གཅིག་									བརྒྱད་ལས།
གྲ།གཅིག་									དགུ་བཅུ།
ཤོ་གཅིག་									གཅིག་བརྒྱ།

**༡.༩                      ནང་དོག་འདྲི་ལན་འབད་ནི།**

ལས་དོན།                      ལྷན་དང་ མིང་ཚོག་གི་ ཤོ་བ་དང་འཁྲིལ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བཟོ་གསལ་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།      འཛི་སྟེན།  
རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ།    དབྱེ་དབྱེད།  
སྟོན་ཆས།                      ཤོག་ཁམ། ལུ་ཤོག།

**ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།**

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ ལྷན་གི་ཤོག་ཁམ་ (བོད་ཀྱི་གི་མ་ཟེ་) འདྲི་ བཏོན་སྟེ། ཅེ་ལོ་རྩེ་ ལུ་སེམས་སེམས་འབད་ ལྷག་ བཅུ་གཞི། ཅེ་ལོ་རྩེ་གིས་ འོགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་མ་ལྷག་བཏུ་ནི་དོན་ལུ་ གི་བཅུ་གཉེན་ལན་འབད་ནི།

དེ་འབད་ཚམས་ད། འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལུ་ཤོག་༡༨ པ་འདི་སྡོད་ཞིན་མ་ལས་ ལུངས་དོན་གྱི་བཅུག།

མོང་ཀུ་ཚུ་དོས་འབག་སྟེ་ཚུའི་ནང་ཉལ་དགོ་མི་འདི།	
མོང་ཀུ་ལུ་ལག་ར་གཏང་མི་འདི།	
མོང་ཀུ་གིས་ཀུམ་འདི་བཞག་དགོ་པས། ཟེར་མཚོ་མི་འདི།	
སྤྱང་གི་བཅུད་དོན་འདི།	
སྤྱང་འདི་ལུ་བཏུ་སྟེ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ འབད་མ་བཏུབ་འདི།	

དེ་གི་ཤུལ་ལས་ སྟོབ་སྤྱལ་ཚུ་ལུ་ ཡིག་རྒྱགས་འདི་ནང་ལས་ མོང་ར་གིས་ ལུབ་དགོ་པའི་མིང་ཚོག་ཚུ་ མོ་བཏོན་བཅུག་སྟེ་ ལུབ་  
བཅུག་དགོ་པ་ཨིན། དེ་བཟུམ་ ཡིག་རྒྱགས་ གཞན་མི་ཚུ་ལུབ་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ མིང་ཚོག་གི་མོ་ཚུ་ བཏོན་ཏེ་ལུབ་བཅུག་  
དགོ་པ་ཨིན། དེ་ལས་གཞན་ཡང་། རྫོང་ཚོག་བཟོ་ནི། རྣམ་གཤངས་བྲི་ནི། འགལ་མིང་བྲི་ནི། མིང་དང་ བྱ་ཚོག་སོ་སོར་བྱེ་ནི། ལྷན་  
ཚོག་སོ་སོར་བཏོན་ནི། ལོ་དོན་བྲི་ནི། ལྷོ་བུ་ལུ་ བཞག་ས་པའི་ ལྷོང་ལུ་ཚུ་འབད་བཅུག་དགོ།

༥.༡༠ ལྷོང་སྤྱང་།

ལས་དོན། མིང་ཚོག་གི་ ལྷོང་ལག་ལེན་དང་ འབྲི་སྤྱལ་འབད་ཚུགས་ནི།

- སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། བྲི་ནི།
- རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
- སྟོན་ཚུས། མིང་ཚོག་ཤོག་ཁམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཉེ་མ་སྟོན་ཚར་མི་ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚོག་ཚུ་ ལྷོང་སྤྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལྷོང་ཕབ་འབད་བཅུག།  
ལྷོང་མ་ཤེས་མི་ཚུ་ འོག་གི་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་གཞན། ཨ་ལོ་ཚུ་ ཆ་འབད་བཞག་ཞིན་མ་ལས། ཀ་ལས་ ལུབ་པའི་མིང་ཚོག།  
ཀ་ར། ཀ་ཤ། ཀ་ལ། ཀ་ཤ། སྤྱ། སྤྱ། དཀོག། བཀ། རྫོང་ལ། ཀི་ལི། སོགས།

- དེ་བཟུམ་འབད། ལམ། ལོ། ལོང། ལྷ། ལྷི། ལྷེ། ལྷུ། ལྷུ། ལོམ། ལོལ། ལྷུངས། ལོང་།
- གངས། སྐར། སྟོམ། དགའ། ལོ། ལོལ། ལྷུ། ལྷུམ། ལོམས། ལྷུང། ལོང། ལོང། ལྷུ།
- ངངས། རས་ཏོག། ར། རོལ། རུར། ར། རལ། སོགས་རིམ་པ་བཞེན་དུ་ནང་དོག་ འགྲན་སྤྱང་འབད་བཅུག་དགོ། འབད་ཐངས་དཔེ།
- ཀ་གིས། ཀ་ཤ། ཟེར་སྤྱལ་ད།
- ལ་གིས། ལྷོང་ག་དེ་སྟེ་སྟོན་?

ཀ་གིས། ཀ་མ་ = ཀ་མ།

ལ་གིས། ཀ་མ། ཟེར་ ཤོག་སྟོང་ནང་གི་ནི།

དེ་བརྒྱུ་འབད། ཡུན་དག་པ་ཅིག་ ཡང་ན། མིང་ཚིག་དག་པ་ཅིག་ གྲིས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ མྱོར་རྒྱབ་སོར་ནི། ཡང་ན། འབད་  
ཐངས་དཔེ་ མོ་སོ་ཅིག།

ཀ་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་འགྲན་སྡུར་ འབད་ནི་ཡིན། ཟེར་ ལ་ཚིག་བཟོ་ཞིན་མ་ལས། **ཚ་འབད་བསྟོམས་སྟེ།**

ཀ་གིས། **ལ་ལུ།** ཀ་ལས་གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་ཅིག་སྟེ་དང་སྐྱབས་སྐྱབ་བཅུག། དེ་ལས་དོན་དག་སྐྱབ་བཅུག།

ལ་གིས། **ཀ་ལུ།** དེ་དང་ཅིག་འབད་པ་འབད་ སྐྱབ་བཅུག་སྟེ། འོག་གི་ཤོག་ཁམ་བརྒྱུ་ནང་བཀོད་ནི།

ཀ་	ལ་
ཀ་ལ། སྟོ། སྟུ། སྟེ། བཀོ། དུགས། བསྟོལ། སྐྱབས།	ཀ་མ། སྟོགས། ལྷ། སྐྱར་པོ། དུགས། དུགས། བཀོལ། ཤེགས།

ཡང་ན། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་སྟེ་དང་སྐྱབས་སྐྱབ་ནི། ཤིང་གི་རིགས། མེ་ཏོག། མེ་མས་ཅན། སྟོབ་ཁང་གི་ཅ་ཆས་སོགས་  
ཀྱི་ སྟེ་བ་སྐྱབ་བཅུག་སྟེ། གི་བཅུག་ནི་སོགས་ **ཚར་གཅིག་འབད་མ་བཞག་པར་ འཕྲལ་འཕྲལ་འབད་དེ།** མིང་ཚིག་རྒྱ་སྟེད་འབད་  
བཅུག་དགོ།

**༥.༡༡**                      **མིང་ཚིག་སྐྱད་བ།**

**ལས་དོན།**                      **མིང་ཚིག་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། བཤད་པ་གི་རྒྱུགས་ནི།**

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།              འགྲི་སྐྱབ།

རིག་སྟོབས།                      ལག་ལེན།

སྟོན་ཆས།                          འགྲི་སྟེ་བ།

**ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།**

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་རྩེ་ སྟོབ་སྟེ་ནང་ སྟེ་ཚན་འབད་ བཟོ་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལོ་རྩེ་ལུ་ ཁོང་འདི་ **རྒྱུམ་ནང་ ཨ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་**  
**ཉིན་མ་གཅིག་ལུ་ ལཱ་ག་ཅིར་ འབད་ཡི་ག་?** སྐྱབ་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྟོབ་སྐྱབ་རྩེ་ཚན་ནང་ སྟོབ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། **སྟོབ་**  
**དཔོན་གྱིས་ དཔེ་སྟོན་འབད། དཔེར་ན།**

- ༡ ལ་ཚ་ ང་ ཇལ་དང་གཅིག་ཁར་ ཚོད་སྤྱོད་ལམ་སྟོན་ཡི།
  - ༢ ང་གིས་ ཚལ་ལུ་དང་ ཇལ་སྤུལ་ཉོ་ཡི།
  - ༣ ང་རའི་ ཇོ་མ་སོ་ འཇུ་ཡི།
  - ༤ ལག་རྒྱུ་འཇུ་ཡི། ཟེར་དོ་བཟུམ་ རྩོད་ལམ་ ལྷི་འཇུ་ ཉེན་མ་གཅིག་གི་ ལུ་གི་སྐོར་ལས་སྤྲུབ་བཅུག། དེ་གི་ཤུལ་ ལུ་ ཇལ་ལོ་རེ་ལའབད་ སྐོར་བཅོམ་ཏེ་ བཤད་པ་རྒྱུ་བཅུག་དགོས་དང་། དེ་གི་ཤུལ་ལུ་ སྐོར་བཅོམ་གྱིས་ ཇལ་ལོ་ གཞན་ཚུ་གིས་ ཅོག་འཐད་པ་འབད་ མི་སྤྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ག་གིས་ཡང་ མ་སྤྲུབ་མི་ཚུ་ རྩོད་པ་གོད་དེ་ སྤྲུབ་བཅུག་ དགོ། དཔེར་ན། རྩོད་ཀྱིས་ཕྱག་ལམ་འཕྲུག་མ་ཅི་ག་? ལྷོ་འབད་ཡི་ག་? ཉོད་ཆ་འཇུ་ཡི་ག་? ཟེར་ཇལ་སོགས་པ།
- དེ་ལས་ གཞན་ཚོད་ཚོག་དང་ རྩོད་སྤྱོད་ལམ་འབད་ བཅོམ་ཚུ་སྤྲུབ་པ་འབད་བཅུག། དཔེར་ན།
- རྩོད་ཀྱིས་ ལུ་འབད་ཚར་ཡི་མེན་ན་? མ་ཚར་ག་?
  - འདི་ མ་གོ་ཡེ་? གོ་ཡི་ས།
  - མ་གྱི་བས་མེན་ན་? གྱིས་ཡི་ག་?
  - བཏང་དཔ་ འདྲས་མེན་ན་? མ་གཏང་ག་? སོགས།

༥.༡༢ ཉེན་མ་ལོའི་མིང་ཚོག།

ལས་དོན། ཉེན་བསྐྱར་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མཐའ་འཁོར་དང་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚོག།

- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། འབྲི་ལྷག།
- རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས། མིང་ཚོག་ཡོད་མི་ཤོག་ཐང་།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

འོག་གི་མིང་ཚོག་ཚུ་ སྐོར་ལྷོག་དང་ ཚོག་སྤྱད་རྒྱུ་ལྷོག་ཚུ་གསལ་བཅོམ་དགོ་པའི་གུ་ མིང་ཤེས་ནི་དང་ རྩོད་ཚོག་གུང་རེ་བཅོམ་སྤྲུབ་བཅུག་དགོ། མིང་ཚོག་ཚུ་ ཤོག་བྱང་གུ་ཡིག་བཅོམ་དོན་ཏེ་གིས་ཞིན་མ་ལས་ སྐོར་རྒྱུ་འབད་ལྷག་བཅུག་ནི། དོན་དག་སྤྲུབ་བཅུག་ནི། མ་བཟུ་བར་ སྤེབ་སྤྲུབ་ནི། མིང་ཚོག་ལག་ལེན་འཐབ་སྤྱེ་ རྩོད་ཚོག་འབད་སྤྲུབ་བཅུག་ནི། དཔུང་ཆ་/མ་དུན་ཆ་འབད་ མིང་ཚོག་རེ་རེ་བཞིན་དུའི་ རྩོད་ཚོག་བཅོམ་བཅུག་སྤེ་ ལྷག་བཅུག།

རེས་ཅིག་སྐབས། འཕྲལ་འཕྲལ། ཡུད་པ་ཐེངས་ཅིག། གནས་སྐབས་ཅིག། ད་ལྟ་ལ། བར་སྐབས་ཅིག། འཕྲལ་འཕྲལ་ཅིག། ཇལ་རྟག་པ། རྟག་གུ་ལ། དུས་རྒྱུན། བས་སྤྲུགས།

ཚོགས། མཚམས། རྒྱུ་གཏོང་། ལྷོད་། འོག། བར། ཐག་རིང་། ཉེ་འདབས། རྒྱུང་རིང་།

པད་སྤེལ། བུམ་པ། ར་འཛིན། སྐོས་གཟུང་། ཐོད་པ།

དེལ། ཉིན་ཅུང་། རྒྱ་ཚོ། རྒྱ་ཚོམ། མ་ཉེ། བ་མེན། བོ་ཚེན། ག་མེབ། རྫོང་མོ།  
 གླ་ཅུམ། མེང་གོ། བྱག་ར། རྣམ། འ་དོམ། འཕར་མ། འབྲོང་གྲིམ་ཚོ། སྤྱ་དཀར། བྱ་མདངས། ཨོ་རོག། འདྲེ་  
 ཏོག་གཟན་མ། ཏྲེ་བྱ་གནག་མོ།  
 བ་ལ། རྒྱ་སྤྱག། ལི་མང་། ཐལ་ལ། ལྡང་མེར། སྤྱག་ལ།  
 སྟོབ་དཔོན། ར་ཐོ། སེག་དར། དར་རྩོ།

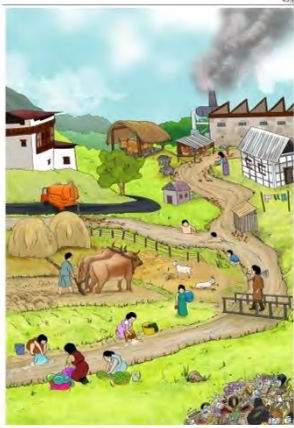
༥.༡༣ སྤྱང་/བཤད་པ་བྲི་ནི།

- ལམ་སྟོན། ཉིན་བསྐྱར་ ལག་ལེན་འབྲེལ་མི་ མཐའ་འཁོར་དང་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། བྲི་ནི།
- རིག་སྟོབས། གསལ་རྩོམ།
- སྟོན་ཆས། ལུ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཤོག་ཁྲམ་ཤོག་གྲངས་༡༡ པ་ནང་གི་ པར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ སྤྱང་བྱང་ཀུ་ཅིག་བྲི་བཅུག། སྤྱང་འདི་ ནང་ ག་ཅི་ར་འབད་ དེས་ག་? མོས་སྤྱང་འབད་བཅུག་སྟེ་ དེ་མེ་བཞིན་ ག་ཅི་འབད་སར་མཐོང་མི་འདི་ བྲི་བཅུག།

དེ་ལས་ གོ་ཤིམ་བསྐྱིག་བཅུག་སྟེ་ སྤྱང་སྟེ་ བཅུད་དོན་རོམ་ག་ཅི་ བཏོན་མ་ཨིན་ན་? པར་གྱི་ བདེ་སྤྱང་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་ བཤད་པ་ད། སྤྱི་བ་འདི་ལན་འབད་དེ་ མོས་སྤྱང་ཐོག། ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ ང་བཅས་ལུ་ བདེ་དོན་སྤོད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ ལག་པ་འཇུ་དགོ་པ་ ཚུ་ ལོགས་སུ་འབད་ བཏོན་ཏེ་ ག་ར་གིས་ མཐོང་ ས་ལུ་ སྤྱང་བཞག།



དབྱེ་ཞིབ། དཔེ་སྟོན། ཨ་ལོ་ལེ་ལུ་ལུ་ཚུ་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་ཞིན་མ་ལས་ མ་འོངས་ ཡར་རྒྱས་བལྟ་ནི་གི་དོན་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་བཅུགས་བཞག་ནི།

༥.༡༤ ལྷག་ནི།

- ལམ་སྟོན། སྤྱང་བསྐྱར་ཞིབ་ འབད་ནི་ རིག་ཅུལ་ འཕྲོབ་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། ལྷག་ནི་དང་བྲི་ནི།



རིག་སྟོབས་དབྱི་རིམ།   གསར་རྩོམ།  
སྟོན་ཆས།                   .....

**ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས། ལྷག་དེབ་ཅིག་ལྷག་བརྒྱུག་ཞེན་མ་ལས་ ལུ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༡༩ པ་ འོག་གི་བཀོད་ཤོག་བརྒྱུ་འདི་ ལག་  
ལེན་འཐབ་སྟེ་ བརྒྱད་དོན་བཏོན་བརྒྱུ།

**བཀོད་ཤོག་གི་དཔེ།**

སློབ་ཕྱག་གི་མིང་།	-----
སླང་དེབ་གྱི་མིང་།	-----
སླང་ཕྱིད་པ་ རོམ།	-----
འབྲུང་རིམ་དང་པ་ ས་གནས།	----- ཏུ་ཚོད། -----
ལྷ།	-----
ཤིང་རིགས་ལ་སོགས་པའི་ཅ་དངོས་གྱི་མིང་།	-----
སློ་ཚོར་ལ་སོགས་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་མིང་།	-----

སླང་འདི་ནང་ལས་ ཁྱོད་གྱི་སེམས་ཁར་འབབ་པའི་འབྲུང་རིམ་ ག་ཅི་འདི་སྟོ་? ག་ཅི་འབད་?
སླང་འདི་ནང་ གནས་སྤངས་ ག་ཅི་བརྒྱུ་ར་ བྱང་ཏུག་?

ཤོད་གི་བཀོད་ཤོག་འདི་བཀའ་ད་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཇལ་ལོ་ལུ་ འབྲི་ཐངས་གྱི་ལམ་སྟོན་འབད་དགོ་པ་མ་ཚད་ བཀོད་ཤོག་ནང་  
གི་རི་བརྒྱ་ཡང་ བོ་དོན་བཤད་དེ་བྱིན་དགོ།

དེ་ལས། དཔུང་ཚ་ནང་འབད་ སློབ་བྱ་ནང་ལས་ དཔེ་མཚན་ལས་པལ་གསོ་གི་སྐབས་ ལུ་ག་ཅི་ར་འབད་ཡི་ག་? འདི་ལན་འབད་དེ་  
འབད་མི་རྩི་བཟུ། (སློབ་ཕྱག་ ཀ་གིས་འབད་མི་ ལ་གིས་བྲི་ནི། སློབ་ཕྱག་ ལ་གིས་འབད་མི་ ཀ་གིས་བྲི་ནི) དེ་ལས་ ལུ་  
ཤོག་འདི་ འོག་སོར་བརྒྱུག་ཞེན་མ་ལས། ད་ལས་པར་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་གི་ མཚན་བསམ་ཡོད་ག་? ཟེར་མི་འདི་མ་འོངས་བསམ་  
འཆར་/དམིགས་ལུ་ལ་བྲི་བརྒྱུག་སྟེ། ལམ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ བཞག་དགོ།

ལུ་ཤོག། ཤོག་གངས་ ༢༠ ནང་བྲི་བརྒྱུག།

གཟའ་ལྷོ་བ།	
མིག་དམར།	

ལྷགས།	
<p>ད་ལས་མར་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་གི་ མནོ་བསམ་ཡོད་ག་?</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	

- འདི་གི་སྐབས་ ཟུར་འཐེབ་ཀྱི་ལཱ།
- འབྲུག་རྒྱལ་དང་པ་ལས་ལྷ་པའི་མཚན།
  - གཞུང་གི་གོ་གནས་ཀྱི་མིང།
  - རྒྱལ་ཡོད་ས།
  - ༡. ལྷོན་ཆས།
  - ༢. ཅེད་མོ།
  - ༣. ཤིང།
  - ༤. སེམས་ཅན།
  - ༥. བྱ།
  - རྫོང་ཁག་ཉི་ཤུའི་མིང།
  - ལྷན་ཁག་ཚུ་གི་མིང།
- བསྐྱེད་ལེན་འབད་དེ་ གི་བརྒྱུག་གནད།

སྟོབ་ཚན་ ༥ པ་འདི་ མཇུག་བསྐྱེད་ད། ལྷེ་དང་སྐྱགས་ འགྲི་ལྷག་འབད་ཚུ་གས་དགོས་འབད་ སྟོན་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ དགོ།

སློབ་ཚན་ ༥ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།

- འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ འདི་ཚོག་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ དེ་བ་བཟོ་བར་ས།
- དོན་ཚན་ འཇམ་ཏྲང་ཏྲ་ཡོད་པའི་ སྲུང་བྱུང་ཀྱ་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་ གོ་བ་ལེན་བར་ས།
- འབྲེལ་ཡོད་ དེ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལན་ཚུ་འབྲི་སླབ།
- མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ པར་གྱི་བད་བྱང་ འཇམ་ཏྲང་ཏྲ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བད་སྦྱར།
- མཐའ་འཁོར་ ལེམས་ཅན་གྱི་ སྲོད་ས་ སན་ཐོགས་ སྲོད་ལམ་ཚུ་གི་སྐོར་ འབྲི་སླབ།
- ལུ་གི་འགན་ཁུར་དང་ གོ་རིམ་ཚུ་གི་ བཤད་པ་འབྲི་སླབ།
- དུས་སྟོན་ ཕྱིས་སློལ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སྐོར་ དགོས་དོན་བཤད་པ།
- སྲུང་ལྷག་མི་གི་ བཅུད་དོན་ཚུ་ འབྲི་སླབ།
- ཡུལ་དང་ འབྲེལ་བའི་ ཞེ་ས་ལག་ལེན།
- མིང་ཚོག་གི་ སློབ་འདི་ལན།
- ལྷིམ་ནང་ལྷག་ནི།/སློབ་སྲོལ་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།

སློབ་ཚན་ལྔ་པའི་དབྱེ་ཚད།

རིག་ཅུལ།	མྱོད་ལྷུང། (Exceeding)	རེ་མཐུན། Meeting	ཉེ་འབྲེམ། Approach	འགོ་ཐོག། Beginning
ཉན་སྒྲུབ།	སྤྱད། འདྲི་ལན། བཤད་པ། གསལ་བཤད། བསྐྱར་བཤད། ཕན་ཚུན་བར་དོན་སྤྱོད་ལེན་ འབད་བའི་སྐབས། དག་གུས་ པའི་ ཞེ་ས་དང། རྫོང་སྐྱ་ སེང་ པལ། ཉམས་འཇུག་ཚུ་ དཀའ་ དལ་མེད་པར་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་མི།	སྤྱད། འདྲི་ལན། བཤད་པ། གསལ་བཤད། བསྐྱར་བཤད། ཕན་ཚུན་བར་དོན་སྤྱོད་ལེན་ འབད་བའི་སྐབས། དག་གུས་ པའི་ ཞེ་ས་དང། རྫོང་སྐྱ་ སེང་ པལ། ཉམས་འཇུག་ཚུ་ རེ་ གཉིས་ མ་གཏོགས་ མང་ ཤོས་ར་ དཀའ་དལ་མེད་པར་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་མི།	སྤྱད། འདྲི་ལན། བཤད་པ། གསལ་བཤད། བསྐྱར་བཤད། ཕན་ཚུན་བར་དོན་སྤྱོད་ལེན་ འབད་བའི་སྐབས། དག་གུས་ པའི་ ཞེ་ས་དང། རྫོང་སྐྱ་ སེང་ པལ། ཉམས་འཇུག་ཚུ་ བྱེད་པ་ ཀོས་འབད་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ མི།	སྤྱད། འདྲི་ལན། བཤད་པ། གསལ་བཤད། བསྐྱར་བཤད། ཕན་ཚུན་བར་དོན་སྤྱོད་ལེན་ འབད་བའི་སྐབས། དག་གུས་ པའི་ ཞེ་ས་དང། རྫོང་སྐྱ་ སེང་ པལ། ཉམས་འཇུག་ཚུ་ དཀའ་ དལ་མེད་པར་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི།
ལྷག་ཤིང།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། སྤྱད་དང་གཏམ་རྒྱུད། འགྲི་ ཚོམ་ ཞབས་ཁྲ་ རྩེ་མོ་ལ་ སོགས་པའི་ ཡིག་རིགས་རྒྱུ་ བརྒྱུད་དོན་དང་ མོ་དོན་ལེན་ཏེ་ ལྷག་པ་ད། རྫོང་སྐྱ་ སེང་པལ། བསྐྱར་སྐྱོལ་ མཁྲོགས་ལྟེ་ད། གཅད་མཚམས། ཉམས་ཀྱི་སྐྱ་ གདངས་ཚུ་ དཀའ་དལ་མེད་ པར་ ལྷག་ཚུགས་མི།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། སྤྱད་དང་གཏམ་རྒྱུད། འགྲི་ ཚོམ་ ཞབས་ཁྲ་ རྩེ་མོ་ལ་ སོགས་པའི་ ཡིག་རིགས་རྒྱུ་ བརྒྱུད་དོན་དང་ མོ་དོན་ལེན་ཏེ་ ལྷག་པ་ད། རྫོང་སྐྱ་ སེང་པལ། བསྐྱར་སྐྱོལ་ མཁྲོགས་ལྟེ་ད། གཅད་མཚམས། ཉམས་ཀྱི་སྐྱ་ གདངས་ཚུ་ རེས་གཉིས་མ་ མ་ གཏོགས་ མང་ཤོས་ར་ དཀའ་ དལ་མེད་པར་ ལྷག་མི།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། སྤྱད་དང་གཏམ་རྒྱུད། འགྲི་ ཚོམ་ ཞབས་ཁྲ་ རྩེ་མོ་ལ་ སོགས་པའི་ ཡིག་རིགས་རྒྱུ་ བརྒྱུད་དོན་དང་ མོ་དོན་ལེན་ཏེ་ ལྷག་པ་ད། རྫོང་སྐྱ་ སེང་པལ། བསྐྱར་སྐྱོལ་ མཁྲོགས་ལྟེ་ད། གཅད་མཚམས། ཉམས་ཀྱི་སྐྱ་ གདངས་ཚུ་ བྱེད་པ་ཀོས་འབད་ ལྷག་མི།	ལྷག་དེབ་དང་ ལྷག་ཤོག། སྤྱད་དང་གཏམ་རྒྱུད། འགྲི་ ཚོམ་ ཞབས་ཁྲ་ རྩེ་མོ་ལ་ སོགས་པའི་ ཡིག་རིགས་རྒྱུ་ བརྒྱུད་དོན་དང་ མོ་དོན་ལེན་ཏེ་ ལྷག་པའི་ད། རྫོང་སྐྱ་ སེང་པལ། བསྐྱར་སྐྱོལ་ མཁྲོགས་ལྟེ་ད། གཅད་མཚམས། ཉམས་ཀྱི་སྐྱ་ གདངས་ཚུ་ དཀའ་དལ་མེད་ པར་ ལྷག་ནི་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་ མི།
འོང་འོང་	སྤྱད་གི་གོ་རིམ། བརྒྱུད་དོན། གོ་དོན། དཀའ་གནད། ཨང་ གངས། འདྲི་ལན། བཤད་པ། རྫོང་སྐྱ་ སེང་སྐྱ་ཚུ་ ལག་ ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྤྱི་ལོ་ད། ཡིག་ རྒྱུ་ད། ཡིག་བརྒྱུ་ འདྲིན་ བཀའ། ཚུག་ཤད་དང་ འདྲི་ ཚིག། གཅད་མཚམས། གཅད་སྐྱ་ སྐྱ་ ཚིག་གི་འོས་འབབ་ཚུ་	སྤྱད་གི་གོ་རིམ། བརྒྱུད་དོན། གོ་དོན། དཀའ་གནད། ཨང་ གངས། འདྲི་ལན། བཤད་པ། རྫོང་སྐྱ་ སེང་སྐྱ་ཚུ་ ལག་ ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྤྱི་ལོ་ད། ཡིག་ རྒྱུ་ད། ཡིག་བརྒྱུ་ འདྲིན་བཀའ། ཚུག་ཤད་དང་ འདྲི་ཚིག། གཅད་མཚམས། གཅད་སྐྱ་ སྐྱ་ ཚིག་གི་འོས་འབབ་ཚུ་ རེ་	སྤྱད་གི་གོ་རིམ། བརྒྱུད་དོན། གོ་དོན། དཀའ་གནད། ཨང་ གངས། འདྲི་ལན། བཤད་པ། རྫོང་སྐྱ་ སེང་སྐྱ་ཚུ་ ལག་ ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྤྱི་ལོ་ད། ཡིག་ རྒྱུ་ད། ཡིག་བརྒྱུ་ འདྲིན་བཀའ། ཚུག་ཤད་དང་ འདྲི་ཚིག། གཅད་མཚམས། གཅད་སྐྱ་	སྤྱད་གི་གོ་རིམ། བརྒྱུད་དོན། གོ་དོན། དཀའ་གནད། ཨང་ གངས། འདྲི་ལན། བཤད་པ། རྫོང་སྐྱ་ སེང་སྐྱ་ཚུ་ ལག་ ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྤྱི་ལོ་ད། ཡིག་ རྒྱུ་ད། ཡིག་བརྒྱུ་ འདྲིན་བཀའ། ཚུག་ཤད་དང་ འདྲི་ཚིག། གཅད་མཚམས། གཅད་སྐྱ་ སྐྱ་ ཚིག་གི་འོས་འབབ་ཚུ་ དཀའ་

	དཀའ་ངལ་མེད་པར་ སློབ་སྦྱོར་གྱི་ ལྷན་པུས་ལྷན།	གཉེས་ མ་གཏོགས་ མང་ བོས་ར་ དཀའ་ངལ་མེད་པར་ འབྲི་མི།	ཚོགས་གཉེས་འབབ་ཚུ་ ལྷན་པུས་ ཀོས་འབབ་ འབྲི་མི།	ངལ་མེད་པར་ སློབ་སྦྱོར་གྱི་ ལྷན་པུས་ལྷན།
བསྟོན།	ལ་བཟང་ གུས་ཞབས་དང་ གནད་བཤེན་ནི། ལ་ཉན་མ་ དང་ ཆ་མོགས་དང་འཆམས་ སློབ་སྦྱོར་ནི། ཅེས་ཚུ་ མ་གོ་ནང་ གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་ འཛིན་འབད་ནི། དུས་ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྫོང་རྒྱུ་བསྐྱུག་ནི། ཅེས་སློབ་སྦྱོར་གྱི་ འོང་ནི། རྫོང་རྒྱུ་བསྐྱུག་ནི། འཁོར་ཚུ་ ཆབ་གསལ་སྟོན་ བཅས། རྒྱུ་ཆས་ཉིང་ མངས་མ་ལྟོན་ནི། འབྲི་དེ་བ་ དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་ འབད་དགོས་ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་དང་ འབྲི་ལ་ འགན་ཁ་འབག་ནི། རྒྱགས་སློབ་སྦྱོར་ འཛིན་སྟོན་འབད་ནི།	ལ་བཟང་ གུས་ཞབས་དང་ གནད་བཤེན་ནི། ལ་ཉན་མ་ དང་ ཆ་མོགས་དང་འཆམས་ སློབ་སྦྱོར་ནི། ཅེས་ཚུ་ མ་གོ་ནང་ གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་ འཛིན་འབད་ནི། དུས་ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྫོང་རྒྱུ་བསྐྱུག་ནི། ཅེས་སློབ་སྦྱོར་གྱི་ འོང་ནི། རྫོང་རྒྱུ་བསྐྱུག་ནི། འཁོར་ཚུ་ ཆབ་གསལ་སྟོན་ བཅས། རྒྱུ་ཆས་ཉིང་ མངས་མ་ལྟོན་ནི། འབྲི་དེ་བ་ དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་ འབད་དགོས་ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་དང་ འབྲི་ལ་ འགན་ཁ་འབག་ནི། རྒྱགས་སློབ་སྦྱོར་ འཛིན་སྟོན་འབད་ནི། ཚུ་ལ་ གཉེས་ མ་གཏོགས་ མང་ བོས་ར་ ཚུ་ལ་མཐུན་འབད་ ལྷན་པུས་ལྷན།	ལ་བཟང་ གུས་ཞབས་དང་ གནད་བཤེན་ནི། ལ་ཉན་མ་ དང་ ཆ་མོགས་དང་འཆམས་ སློབ་སྦྱོར་ནི། ཅེས་ཚུ་ མ་གོ་ནང་ གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་ འཛིན་འབད་ནི། དུས་ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྫོང་རྒྱུ་བསྐྱུག་ནི། ཅེས་སློབ་སྦྱོར་གྱི་ འོང་ནི། རྫོང་རྒྱུ་བསྐྱུག་ནི། འཁོར་ཚུ་ ཆབ་གསལ་སྟོན་ བཅས། རྒྱུ་ཆས་ཉིང་ མངས་མ་ལྟོན་ནི། འབྲི་དེ་བ་ དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་ འབད་དགོས་ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་དང་ འབྲི་ལ་ འགན་ཁ་འབག་ནི། རྒྱགས་སློབ་སྦྱོར་ འཛིན་སྟོན་འབད་ནི། ཚུ་ལ་ ཀོས་འབབ་ འབད་མི།	ལ་བཟང་ གུས་ཞབས་དང་ གནད་བཤེན་ནི། ལ་ཉན་མ་ དང་ ཆ་མོགས་དང་འཆམས་ སློབ་སྦྱོར་ནི། ཅེས་ཚུ་ མ་གོ་ནང་ གཞིབས་བཞག་སྟེ་ བདག་ འཛིན་འབད་ནི། དུས་ཚོད་ལུ་ འོང་ནི། རྫོང་རྒྱུ་བསྐྱུག་ནི། ཅེས་སློབ་སྦྱོར་གྱི་ འོང་ནི། རྫོང་རྒྱུ་བསྐྱུག་ནི། འཁོར་ཚུ་ ཆབ་གསལ་སྟོན་ བཅས། རྒྱུ་ཆས་ཉིང་ མངས་མ་ལྟོན་ནི། འབྲི་དེ་བ་ དང་དཔེ་ཆ་བདག་འཛིན། ལཱ་ འབད་དགོས་ཚུ་ རེ་ལུ་མིག་དང་ འབྲི་ལ་ འགན་ཁ་འབག་ནི། རྒྱགས་སློབ་སྦྱོར་ འཛིན་སྟོན་འབད་ནི། ཚུ་ལ་ མཐུན་འབད་ནི་ལུ་ ལྷན་པུས་ ལྷན།

སློབ་ཚན་རྒྱག་པ།

དགོས་དོན།

མཐའ་འཁོར་གྱི་ཡུལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རྫོང་པ་དང་བཤད་པ་རྩོམ་གྱི་བའི་སྐབས་ ཚལ་ཤད་ལག་ལེན་དང་། མིང་ཚོག་གི་སྡེ་བ་དང་སྐྱབས་ རྫོང་སྐྱེ། བརྟེན་གས་བརྟེན་དང་ ལའང་གནས་གསུམ་རྩོན་ ཡིག་གཞུགས་ནང་གི་ནི་དང་། ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་ཞེ་ས་ ལག་ལེན། ཉེ་ཚན་གྱི་ཕོག་ལམ་དང་འཁྲིལ་བའི་མིང་རྩོ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ གུས་བཏུད་ཀྱི་སྟོ་ལས་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་སྐྱབས་ནང་དོག་ལུ་ བརྟེན་གསུང་དག་སྐྱེད། གུས་ཞབས་རྩིས་མཐོང་ འགན་བྱུང་ག་ཅིའི་ནང་འབད་བུང་ རྒྱབ་གདོང་མེད་པར་ འབད་ནི་གི་ དེས་ཤེས་ འཐོབ་དགོས་ཨིན།

སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས།

- པར་དང་ ཅ་ལ་རྩོམ་ལུ་བརྟེན་སྟེ་ བཤད་པ།
- ཚལ་ཤད་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ རྫོང་པ་སྐྱེད་ཀྱི་མཚན་མས་བཅད་དེ་ འབྲི་ལྷག།
- ཡུལ་དང་ འཁྲིལ་བའི་ ཞེ་སའི་ཚོག་རྩོ་ ལག་ལེན།
- བརྟེན་གས་ མ་འདྲཱ་རྩོ་ ལག་ལེན།
- མིང་ཚོག་རྩོ་ བཅད་མཚན་མས་ སྡེ་བ་ རྫོང་སྐྱེ་དང་སྐྱབས་ འབྲི་ལྷག།
- མིང་ཚོག་གི་ སྡེ་བ་འགྲན་སྐྱེད་དང་ འདྲི་ལན།
- རྩ་བུ་གྱི་ ཀ་ལ་ག་གི་ སྐྱེའི་ དབྱེ་བ།
- ལའང་གནས་མ་ རྩོན་ ལའང་དང་ ཡིག་གཞུགས་ནང་འབྲི་ལྷག།
- ཉེ་ཚན་ཕོག་ལམ་ རྩིས་རྩོམ།
- རྩིས་ནང་ལྷག་ནི།/སློབ་སྦྱོང་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།



གནས་ཚད་འདི་ནང་སྟོན་པ་ད། མཚུག་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་ ལྷག་དེ་བུ་གྱི་ཕོ་ལས། འོས་འབབ་ག་ཚེ་མི་འདི་བཟུ་ སྟེ། གཉིས་དང་གསུམ་ གདམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་སྐྱབས་རྩོ་འབྲི་ལྷག་ སྐྱིང་སྐྱིང་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྟོན་ཚན་དང་ རང་འབྲེལ་བཟོ་སྟེ་ དེས་པར་ལྷག་བརྟེན་དགོས་ཨིན།

སློབ་སྐྱབས་རྩོ་ལུ་ ལུ་ཤོག་གི་མཚུག་ལུ་ཡོད་མི་ རྩིས་ནང་ལྷག་དགོས་པའི་དོན་ཚན། **སློབ་ཚན་རྒྱག་པ།** ཟེར་མི་འདི་སྟོན་སྟེ་ སློབ་ ཚན་རྒྱག་པ་འདི་ མཚུག་བཟུམ་ད་ སྡེ་བ་དང་སྐྱབས་ འབྲི་ལྷག་འབད་རྩོགས་དགོས་འབད་ རྫོང་དགོ།

སློབ་ཚན་ ༤ པའི་སློབ་ལུ།

༤.༡ སློབ་སྒྲིག་

ལམ་སྟོན། གདངས་དང་ གོ་དོན་ མིང་ཚིག་གི་སྟེང་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། འགྲི་སྒྲིག་

རིག་སྟོབས། གོ་བ།

སྟོན་ཆས། སློབ་སྒྲིག་དཔེ་དེབ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་མཉམས་ གྲ་སྒྲིག་རྒྱབ་སྐྱོར་ འབག་འོངས་ཞིན་ན། ཞབས་ཁའི་ཚིག་ཚུ་ནང་ལམ་ གཙོ་ཚིག་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གུ་ མིས་ཏེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་སྟེ་བྱིན་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་སྒྲིག་འདི་སློབ་ཞིན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་འོང་ར་ལུ་ ལུ་སིམ་སི་འབད་ལྷག་བཅུག། དུས་ལུན་སྐར་མ་ དག་པ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ སྟེ་ཚན་འབད་ ལྷག་བཅུག།

དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གདངས་དང་སྒྲགས་ཏེ་ འཕེན་བྱིན་ཞིན་ན་ ཨ་ལོ་འོང་ར་ལུ་ ལེན་ ག་ཅི་ཤེས་མི་འདི་བཟོ་བཅུག། སློབ་སྒྲིག་གི་ དོན་དག་ ག་ཅི་བཏོན་མ་ཡིན་ན་? འགྲི་ལན་འབད་སྟེ། སྟེ་ཚན་དང་ ཆ་འབད། མིང་དང་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ སོ་སོར་བྱེ་ནི། སྟེ་བ་གོས་སྟེར་ འབད་ནི། མིང་ཚིག་གི་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་ནི་སོགས་ སློབ་ལུ་འབད་དགོས་ཡིན།

༤.2 མཐའ་འཁོར་གྱི་ལྷ་ཁང་ལྟ་སྟོང་།

ལམ་སྟོན། ལྷ་ཁང་ནང་གི་ སྐྱེ་རྗེ་གསུང་རྟེན་དང་ དུས་མཚན་འབྲུམ་སྟེ་དང་ དུས་སྟོན་ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། འགྲི་སྒྲིག་

རིག་སྟོབས། དབྱེ་དབྱེ།

སྟོན་ཆས། ལྷ་བཤལ་ལམ་སྟོན་དང་ དབྱེ་དབྱེ་ཐོ་ཚུ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

ལྷ་སྟོང་/ལྷ་བཤལ། དུས་སྟོན་དང་ལམ་སྟོང་ཚུ་ལྷ་བ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ལྷ་ཁང་མཇལ་བར་འབྱེད་ནི། འོག་ལུ་ བཀོད་མི་དཔེ་དང་འཁྲུལ་ ག་ཅི་ལྷག་བཅུག་ནི་ཡིན་ན་? སློབ་དཔོན་རང་གིས་བཟོ་བྱུང་བཏུག།

སློབ་ལུ་ཀ་ བ།

ལྷ་ཁང་གི་སློབ་ལམ་ཁར་སྟོད་ད། ག་ཅི་ར་འབད་དགོས་ཡིན་ན་? སྟོན་སྒྲིག་འབད་དགོས། དཔེར་ན།

བཀའ་བཞེ་བཀའ། ཞུ་མོ་ལུང་སྟེ། དོར་མ་ཡར་བསྐྱེལ། ལྷ་མ་ལུང། གུམ་ཞབས་དང་བཅས་ འགྲོ་བཤངས་ཚུ།

ནང་ན་སྟོང་པ་ད། ག་ཅི་ར་འབད་དགོཔ་ཨིན་ནེ། གྲོས་སྒྲུན་འབད་དགོཔ། དཔེར་ན།

བཞུགས་ཁི་ལུ་ ཕུག་ཚར་གསུམ་ཕུལ། མཚོན་བཤམ་ལུ་ཕུག་ཚར་གསུམ་ཕུལ། སྒྲན་དར་ཕུལ། ལུས་ཚུ་བྱེ་འཐུང་ནི་ཚུ། ང་  
བཅས་རའི་ ལམ་སྟོན་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཚུ་གི་སྟོར་ སྒྲན་གྲོས་འབད་དགོ།

སྟོང་ལཱ་ལ། པ།

ལྟ་ཁང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་དང་གཅིག་ཁར་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོཔ་ཨིན་ནེ། གྲོས་སྒྲུན་འབད་དགོཔ།  
དཔེར་ན།

ལྟ་ཁང་གི་མིང་ག་ཅི་ཨིན་ནེ། ག་གིས་བཞེངས་ཡི། ནམ་བཞེངས་ཡི། རྟེན་གཙོ་བོ་ ག་ཅི་ཨིན་ནེ།  
ཚེས་བཅུ་དང་དུས་སྟོན་ག་ཅི་ར་ ཚུས་སྤང་འབད་ནི་ཡོད་ག་?

སྟོང་ལཱ་ག། པ།

ཆགས་ཚུལ་ཚུ་ ཉ་གོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོཔ་ག་? སྒྲན་གྲོས་འབད་དགོཔ། དཔེར་ན།  
ས་གོ་ག་ཅི་བཟུམ་ནང་ཆགས་ཉུག་ག་? ལྟ་ཁང་གི་བཟོ་རྒྱུ་ ག་ཅི་བཟུམ་འདུག་ག་? ས་ཁ་དང་པར་གྱི་  
ནི། འདི་ག་དང་ག་གིས་འབད་ནི་ན། ལཱ་འགན་བཅོཔ་འབད་སྟོན་དེ་ འགན་འཁུག་གི་སྟོན་སྟེ།

**སྟོང་ལཱ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་** སྟོབ་ཁང་ནང་སྟོང་ཞེན་ལས། བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ སྒྲན་འབུལ་འབད་དགོ། དེ་  
བཟུམ་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཚེས་ཚན་ནང་འབྲེལ་ གཞན་ཡང་བཟོ། ས་གནས་ཆགས་ཚུལ་ཉ་གོ་དོན་ལུ་  
ཨིན།

གཞན་ཡང་། མཚོན་ཆ་གི་ཅ་ལ་ག་ཅི་ར་མཐོང་ཡི་ག་? ལྟ་ཁང་ མཐའ་འཁོར་ གཙོང་སྐྱེ་ཡོད་མེད་? སྟེ་  
ཚན་ནང་ སྒྲན་གྲོས་འབད་དེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་བཅུག་སྟེ་ འབྲེལ་སྟོན་འབད་ནི་སོགས་ སྟོབ་དཔོན་རང་  
གིས་བཟོ་དགོ།

༦.༣

ལས་དོན།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ།  
རིག་སྟོབས།  
སྟོན་ཆས།

གྲུ་རུའི་མཚན་བརྒྱད་དེ་སྟོན།  
**གྲུ་རུ་མཚན་བརྒྱད་ དེ་སྟོན་དང་བཤད་པ་ མིང་ཚོག་གི་སྟེབ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་ནི།**  
འབྲི་སྟེབ།  
གོ་བ།  
གྲུ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་ཐང་ཀ་/སྐྱུ་པར།



ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱེ་བར་ཅིག་འབག་འོང་ནི། (པར་རྒྱ་ མི་སྡེ་ཚོས་ཚན་གྱི་ སློབ་དེབ་བཞི་པ་དང་ ལཱ་པ་རྒྱ་ནང་ ལས་འཕོབ་) གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གི་སྟོར་ལས་ གནས་རྒྱུ་ལ་དུས་གཅིག་སྟེན་ དཔེར་ན། ལོ་གཉེ་འཁྲུངས་ཡི་ག་? ལྷན་གཅི་ནང་ འཁྲུངས་ཡི་ག་? ལྷན་ཆ་མཉམ་གྱི་ཚེས་༡༠ ལུ་ གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་དུས་སྟོན་ཨིན་མ་ལས་ ཉིན་མ་འདི་ཙམ་ཆེ་ཉོག་ཉོ་ཅིག་ཨིན། ང་ བཅས་ཀྱིས་ཚོས་བཅུ་གཏང་མི་འདི་ གུ་རུ་ལུ་གསོལ་བ་བཏབ་ཨིན། ལོ་འཛམ་གླིང་ནང་ འགོ་བ་སེམས་ཅན་ག་ར་གི་ཕན་ཐབས་ ལུ་ གུ་རུ་མཚན་བརྒྱད་ལུ་སྐྱེ་ལ་ཉེ་ བྱོན་ཅུག། སློབ་དཔོན་གྱིས་ གུ་རུ་མཚན་བརྒྱད་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་ མཚན་དང་པར་སྟེན་གསུམ་ཉེ་ སྟོན། གུ་རུ་མཚན་བརྒྱད་ཀྱི་མཚན་ ལྷག་སྟེ་ འབྲེ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག། དེ་གི་ཐོག་ལུ་ སྟེན་སྟེན་བཅུག། རྫོང་ཚོགས་བཟོ་བཅུག་ནི་ སོགས་ སྟོང་ལཱ་འདྲམ་ ལེ་ཤ་བཟོ་བཏུག།

འཆམ་ གཞན་མི་གི་སྟོར་ལས་ཡང་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་རྒྱ་ གི་བཅུག་སྟེ་ གནས་རྒྱུ་བསྐྱེ་ལེན་འབད་བཅུག་ནི་སོགས།

༤.༤

སྐྱེ་འཆམ།

- ལས་དོན། ཚོས་བཅུ་འཁྲུངས་ གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱེ་འཆམ་ མཇལ་ཁ་དང་ དགོས་པ་རྒྱ་ཉོག་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ། གོ་བཤེ་ལེན་ནི།
- རིག་སྟོབས། དབྱེ་དབྱེ།
- སྟོན་ཆས། འགྲི་དེབ་དང་སྐྱེ་གྲ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

ཨ་ལོ་རྒྱལ་ ཚོས་བཅུ་བསྐྱེ་བཏུག་མི་ འཆམ་མ་འདྲམ་རེ་གི་ མིང་སྟེན་བཅུག། སློབ་དཔོན་གྱིས་འཆམ་རྒྱ་གི་ནང་ལས་ གཅིག་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ སྐད་གཏང་དོ་བཟུམ་ཐུང་ཀུ་རེ་བཟོ་སྟེ་སྟེ། དཔེར་ན། གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ ང་བཅས་ར་ སེམས་ཅན་རྒྱ་གི་དོན་ ལུ་ སྐྱེ་ལ་པ་མཉམ་ གུ་རུ་ནམ་པ་མ་འདྲམ་བརྒྱད་ལུ་སྐྱེ་ལ་ཉེ་ འགོ་བ་སེམས་ཅན་རྒྱ་ བདེ་བ་ལུ་བཀོད་ནིའི་དོན་ལུ་ འགོ་དོན་ མཛོད་པའི་རྒྱུ་སྟོན་ཨིན། དེ་འབདམ་ལས་ གུ་རུ་མཚན་བརྒྱད་ཀྱི་སྐྱེ་འཆམ་མཇལ་ནི་དང་ དང་པ་བསྐྱེད་དེ་དབང་ལུ་བཅོན་ ང་ བཅས་ར་འཕྲིག་པ་འདག་ནི་ཨིན་མ་མས། དཔེ་འདི་བཟུམ་ ཁུངས་དོན་རྒྱ་སྟོན་དཔོན་རང་གིས་བཟོ་སྟེ་ སྟེན་བྱིན་དགོ།

དོ་རུང་། འཆམ་དང་ཞབས་ཁྲ་ དུས་སྟོན་ གཞན་མི་གི་ཐོག་ལུ་ཡང་ དམིགས་ཡུལ་དང་ དགོས་པ་སོགས་ གཞན་མི་དང་ འདྲི་ ལན་འབད་དེ་ གནས་རྒྱུ་བསྐྱེ་ལེན་འབད་དེ་ གསལ་སྟོན་འབད་བཅུག་ནི་སོགས་ སེམས་ཀྱིས་འཚོལ་ཉེ་ འབད་གནང་།

༤.༥ བཤད་པ།

ལས་དོན། ཅ་དངོས་ཀྱི་ ལུངས་དང་དགོས་པ་ འགྲེལ་བཤད་འབད་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། ལྷག་ནི། སྲི་ནི།

རིག་སྟོབས། ལག་ལེན།

སྟོན་ཆས། ལུ་ཤོག།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་ལམ་སྟོན་ ལུ་ཤོག་བཟུམ་བཟོ་ཞིན་ནུ་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་སྟོད། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་ལུ་ ག་ཅི་ར་ འབད་རུང་ རང་གིས་མཐོང་མི་ ཅ་ལ་དག་པ་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ ལུ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༢༡ རང་ཡོད་མི་ མཐོ་ཡིག་དང་འཁྲིལ་ ཉེ་ འདི་གི་སྐོར་ལས་གནས་ཚུལ་གྱི་བཟུགས། དཔེར་ན།

ཅ་དངོས་ཀྱི་རྒྱ།	ཆེ་ཚུར་/ཡང་ལྷི།	བཟོ་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག།	ག་ཅི་འབད་བཏུབ།

འདི་ གྲིས་ཚར་མ་ད། སྟོབ་ལྡེ་དམངས་ཁར་ ལྷག་བཟུགས་ནི་དང་ འགྲེལ་སྟོན་འབད་ནི་སོགས། སྟོང་ལུ་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཉེ་ གཞན་ཡང་འབད་དགོ།

༤.༦ བར་སྐྱར་འབད་ནི།

ལས་དོན། རྒྱལ་སྤྱིའི་བར་རྟགས་ཚུ་ རོས་འཛིན་དང་ ཁོང་རའི་སྟོབ་ཁང་གི་དོན་ལུ་ བར་རྟགས་བཟོ་སྟེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཚུལ། འགྲི་ལྷག།

རིག་སྟོབས། གོ་བ།

སྟོན་ཆས། བར་རྟགས་ཚུ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འོག་གི་བཟུམ་ བར་རྟགས་དག་པ་ཅིག་ རོ་སྟོད་འབད་ཞིན་མ་ལས། བར་རྟགས་ གཞན་ག་ཅི་ར་ ཡོད་ག་? འཚོལ་བཟུགས་ནི། བར་རྟགས་ཚུ་གི་འོག་ལུ་ ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ ཨིན་ནུ་? འགྲེལ་བཤད་ གྱི་བཟུགས་སྟེ་ བཟུམ་སྟོན་བའད་ དགོ།



དེ་ལས། ཨ་ལོ་བཞི་དང་ལྔ་རེ་འབད་མི་ སྤེ་ཚཱ་བཟོ་ཞིན་མ་ལས། སློབ་ཁང་ནང་གི་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཕྱུག་ཆ་ལྷབ་ ཁོང་ར་  
 ནང་རྟོག་ ཉ་གོ་ཚུགས་པའི་ བད་རྟགས་དང་ གསལ་ལ་ཚུ་ སྤྱན་གྲོམ་གྱི་ཐོག་ལས་ བཟོ་སྤྱོད་ དེ་གི་འོག་ལས་ འགྲེལ་བཤད་བྱི་  
 བཅུག་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ཁང་ནང་གསལ་བཤད་འབད་ མཉམ་ཚུབ་གྱི་ཐོག་ ལེགས་བཅོས་འབད་ཞིན་མ་  
 ལས། སློབ་ཁང་ནང་ བྱམས་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འབད་དགོ།

འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ བཟའ་ཚང་འཆར་གཞི་དང་། ཆང་འཐུང་མ་བཏུབ་སྟོར་ བད་བྱུང་སྟོར་ལས་ཡང་ བཤད་བྱིན་དགོ།

༤.༥ བསམ་འཆར་བཀོད་ཐངས།

ལས་དོན། མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་ ལམས་གཅོད་གི་ གསལ་བཤད་བཀོད་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཐུལ། བྱི་ནི།

རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། གསལ་ར་རྩོམ།

སྟོན་ཆས། པར།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ པར་ཚུ་བྱིས་ཏེ་འབག་འོང་ནི་དང་། ཡང་ན། ཤོག་ཁུམ་ཀ་  
 པའདི་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལོ་རང་སེའི་ བསམ་འཆར་དང་སྒྲུགས་ འགྲེལ་  
 བཤད་བྱི་བཅུག་ནི་དང་། པར་འདི་ནང་ལས་ དཔེ་བཏུབ་ག་ཅི་འདུག་? མ་  
 བཏུབ་ག་ཅི་ར་འདུག་? འོགས་སུ་ བཏོན་བཅུག་སྟེ་ དཔེ་བཏུབ་མི་གི་ཐོག་  
 ཉེང་སྐལ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དགོཔ། དཔེ་མ་བཏུབ་པའི་རིགས་ སྐྱུར་  
 བཅོས་ གཏང་དགོཔ་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? ཨ་ལོ་ཚུ་སྤེ་ཚཱ་འབད་ བཟོ་ཞིན་  
 ན་ རེ་རེ་འབད་ དབྱེ་བ་དབྱུང་བཅུག། དཔེ་བཏུབ་མི་ཚུ་ལེགས་བཅོས་འབད་  
 དེ་ སྤྱན་ལྷུ་དང་། དཔེ་མ་བཏུབ་མི་ཚུ་ སྐྱུར་བཅོས་འབད་ཡོད་པའི་ ལུངས་དང་  
 སྒྲུགས་ དམངས་ཁར་གོས་སྐྱུར་གྱི་དོན་ལུ་ གསལ་ལྷུ་འབད་བཅུག།



ཡང་ན། གཡུས་ཚཱ་ཅིག་ནང་ ལྷ་བཤལ་ཁྱིད་སྟེ་ དཔེ་བཏུབ་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? མ་བཏུབ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? ལེགས་བཅོས་  
 དང་ སྐྱུར་བཅོས་གཏང་དགོཔ་ཚུ་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? གནས་ཚུལ་བསྐྱེ་ལེན་ འབད་བཅུག།

༤.༤

མིང་ཚིག་གྱུ་སྟེང་།

ལམ་སྟོན།                   མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་པ་བཟོ་ནི་དང་ གོ་དོན་གྱི་རྒྱགས་ནི།

- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།      ལྷག་ནི།
- རིག་སྟོབས།                གོ་རྟོགས།
- སྟོན་ཆས།                    ལྷག་དེབ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

ལྷག་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ལྷག་དེབ་ཅིག་གདམ་ལ་རྒྱབ་ཞེན་མ་ལས། དེ་ལེ་བཞིན་ལུ་ ལྷག་བརྟུག་སྟེ་ ཉ་གོ་མི་དང་ མ་གོ་མི་མིང་ཚིག་སྟེ་ རྫོང་མོ་མོ་འབད་ ཐོ་རྒྱབ་བརྟུག་ནི། དེ་ལས་ སྟོབ་སྟུག་ནང་དོག་ དོགས་སེལ་འབད་དེ་དོན་དག་གི་ནི། དེ་ལས། རྫོང་ཚིག་བཟོ་ནི། རྣམ་གུངས་ འགལ་མིང་སོགས་ གི་བརྟུག་སྟེ་ རྟེབ་ཤེས་བརྟུག་ནི་སོགས། དེ་ལས། དཔུང་ཆ་ནང་འབད། ཟ་འབྲུང་དང་འབྲེལ་འཁྲིལ་ཚིག་མཚན་ཆེན་རིགས། རྒྱུ་ཆས་ཀྱི་རིགས། འབྲུ་སྟུ། ཐབ་ཆས་སོགས་ གཅིག་གིས་སྟུབ་ གཅིག་གིས་ གི་ནི་ལ་སོགས་པའི་ སྟུང་བ། མཁྱེགས་པའ་ཚུ་ འབད་ནི།

༤.༥

ལྷན་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན།

ལམ་སྟོན།                    ཉེན་བསྐྱར་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མཐའ་འཁོར་དང་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་།

- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།      ལྷག་ནི།
- རིག་སྟོབས།                ལག་ལེན།
- སྟོན་ཆས།                    ལྷན་ཚིག་གི་ཤོག་ཐང་།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྟོབ་སྟོག་དང་ ཚིག་སྟུང་རྒྱབ་སྟེ་རྒྱགས་པ་བཟོ་དགོ་པའི་གུ་ མིང་ཤེས་ནི་དང་ རྫོང་ཚིག་ལེ་བཟོ་སྟེ་སྟུབ་བརྟུག་དགོ། མིང་ཚིག་ཚུ་ ཤོག་བྱང་གུ་ཡིག་བཟོ་བཏོན་ཉེ་གིས་ཞེན་མ་ལས། རྫོང་རྒྱབ་འབད་ལྷག་བརྟུག་ནི། རྫོང་ཚིག་འབད། ལྷག་ནི། རྟེབ་སྟུབ་ནི། དོན་དག་སྟུབ་ནི། ལག་ལེན་འཐབ་ནི། རྣམ་གུངས་སྟུབ་ནི། འགལ་མིང་སྟུབ་ནི་སོགས་ འགན་སྐྱར་འབད་དེ་ རྟེབ་སྟོབ་ཀྱི་ སྟུང་བ་འཐོབ་རྒྱགས་པ་བཟོ་དགོ།

འཇའ་ཆེ་ཆེ། འཇའ་རིས་མོ། རིང་མོ། ཐུང་གུ། གོ་ལེ། འགོ་ས་ཀྱིས། རྫོང་སྟོང་། མཁྱེགས་པ། ལེ་ཤ། ལེགས་ཤོམ། དུམ་ག་ཅིག། ཨ་ཅི་ཅིག། ལ་ལུ་ཅིག། ཉུང་ཤོས། སྟོ་ཤོས། སྟུམ་ཅ། སྟོ་བ། འབྲུལ་སི་སི། ཉམ་ཐལ་ཐལ། འདྲོག་སི་སི། དག་འདྲོག་ཏོ། ལམས་ལོག་སི་སི། ཉལ་སི་སི། ར་ལག་ལ། སྟོང་སྟོང་། ཨོ་ཏོག་ཏོ།



ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཡང་གྲངས་ ཡང་གྲངས་ཀྱི ལམ་ཀློང་ རྟོན་ ཤོག་ཁྲམ་ ཡང་ན། བྱང་ཤིང་གུ་ སྤུང་ཏེ་  
བཅུ་ཐམ་ལམ་བརྒྱལ་ཞེན་ལམ། བཅུ་འབད་བྱིད་དེ་འགྲོ་དཔོལ་དང་ བཅོ་བརྒྱད་དང་ བཅོ་ལྷ་གཉིས་ མོ་མོ་ཞེན་པའི་སྟོར་དང་།  
ཉི་ཤུ་ལམ་ཉེར་གྱིས་ འགོ་བརྟུགས་དཔོལ་པའི་སྟོར།

བཅུ་	--	བཅུ་	(བཅོ་ལྷ་ བཅོ་བརྒྱད་)
ཉི་ཤུ་	--	ཉེར་	
ལྷ་མ་ཚུ་	--	མོ་	
བཞི་བཅུ་	--	ཞེ་	
ལྷ་བཅུ་	--	པ་	
ལྷ་ལ་ཚུ་	--	པ་	
བདུན་ཚུ་	--	དོན་	
བརྒྱད་ཚུ་	--	གྱ་	
དགུ་བཅུ་	--	གོ་ རོ་སྟོན་འབད་དེ། ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གྲངས་ ༢༢ པ་འདི་ སྟོན་ཞེན་ལམ་ ལྷ་བ་འབད་	
བཅུ་གཉི།			

རྟོ་ཚེས། གསུམ་རྟུག་བདུན་བརྒྱད་མཐའ་ལ་ཚུ། བཞི་ལྷ་དགུ་མཐའི་བཅུ་ལ་བ།

དེ་ལས། གཅིག་བཅུ་བརྒྱ་ གྲངས་གནས་གྱི་ས་གོ་ རོ་མ་འཛིན་འབད་བཅུག་སྟེ་ ༡༠༥ བཟུམ་འབད་བ་ཅིན། གཅིག་བརྒྱ་བཅུ་མེད་  
ལྷ། ༡༢༥ (གཅིག་བརྒྱ་ཉེར་ལྷ) ༢༢༠ (ཉིས་བརྒྱ་ལྷ་ཚུ་) བཟུམ་ མ་འབྲམ་དག་པ་ཅིག་གི་ཐོག་ གོ་ས་སྟུན་འབད་དེ་ རོ་  
སྟོན་འབད་ཞེན་ལམ། ལཱ་ཤོག་ཤོག་གྲངས་ ༢༣ པ་འདི་སྟོན་སྟེ་ ལྷ་བ་འབད་བཅུག་ནི།

༦.༡༢ ག་ལྷ་གྱ་གི་རྟོན་སྟེ།

- ལམ་རོན། ཀ་ལ་ག་ལུ་ ཡ་བཏགས་ལྷ་སྟེ་ད་ རྟོན་སྟེ་གཉིས་འབད་འཐོན་མི་ རོ་མ་འཛིན་ཚུགས་ནི།
- སྐད་ཡིག་རིག་ཚལ། ཉན་སྟེ་བ་/ལྷ་ག་ནི།
- རིག་སྟོབས། དན་ཤེས།
- རྟོན་ཆས། ཤོག་ཁྲམ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ག་ལྷ་གྱ་ལུ་ རྟོན་སྟེ་གཉིས་འབད་མི་གི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ རོ་སྟོན་འབད་བྱིན་སྟེ། མིང་ཚོག་  
འབད་མེ་བཞིན་དུ་ གོ་ས་སྟུན་གྱི་ཐོག་ འཚོལ་ནི།







༤.༡༥

ལྷག་དེབ།

ལས་དོན།

ལྷག་སྟེ་ སྤང་དེབ་བསྐྱར་ཞིབ་ འབད་ཚུགས་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ།

ལྷག་ནི།

རིག་སྟོབས།

གསར་ཚུམ།

སྟོན་ཆས།

སྤང་དེབ།

ལག་ལེན་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྤང་དེབ་འདི་ལྷག་བཅུག་ཞིན་ལས་ འོག་གི་བཀོད་ཤོག་བརྩམ་བཟོ་སྟེ་སྟོན་སྟེ་ བཀའ་བཅུག།

བཀོད་ཤོག་གི་དཔེ།

སྟོབ་སྐྱབ་གི་མིང་།	-----
སྤང་དེབ་ཀྱི་མིང་།	-----
སྤང་ཅུད་པ་ རོ་མ།	-----
འབྲུང་རིམ་དང་པ་ ས་གནས།	----- རྩམ་ཚེད། ----- ལྷ། -----
ཤིང་ལ་སོགས་པའི་ཅ་དངོས་ཀྱི་མིང་།	-----
སྟོན་ལ་སོགས་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་མིང་།	-----
སྤང་འདི་ནང་ལས་ རྩོད་ཀྱི་སེམས་ཁར་བབས་པའི་འབྲུང་རིམ་ ག་འདི་སྟོ་? ག་ཅི་འབད་?	
སྤང་འདི་ནང་ སེམས་འབྲུལ་སི་སི་གི་ གནས་སྤངས་ ག་ཅི་ནང་བྱུང་ལུག་?	

ཤོང་གི་བཀོད་ཤོག་འདི་བཀའ་མ་ད་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ལུ་ འགྲི་བའངས་ཀྱི་ ལམ་སྟོན་འབད་དགོཔ་མ་ཚེད་ བཀོད་ཤོག་ནང་ གི་རི་བ་ཚུ་ཡང་ གོ་དོན་བཤད་དེ་བྱིན་དགོ།

འོག་གི་རི་བ་གི་ལན་གི་བཅུག།

1. བཅུད་དོན་ ག་ཅི་ཟེར་མི་འདི་ འཕྲོན་མས་གི་?
2. འདི་ནང་ འབྲུང་རིམ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག། འདི་ནང་ལས་ དྲག་ཤོས་ར་ ག་ཅི་འདི་ཨིན་པས།
3. སྤང་འདི་ནང་ ས་གནས་ཀྱི་སྟོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ཅིག་གིས།

སྟོབ་ཚེན་༤ པ་འདི་ མཚུགས་བསྐྱེད་ད། སྤང་དང་སྐྱབས་ འགྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོཔ་འབད་ སྟོན་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ དགོ།

སློབ་ཚན་ ༤ པའི་དོན་ཚན་དབྱེ་དབྱུང་བོ།

- པར་དང་ ཅ་ལ་ཚུ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ བཤད་པ།
- ཚོགས་ཤད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་པ་བྱུང་ཀྱའི་ མཚམས་བཅད་དེ་ འབྲི་ལྷག།
- ཡུལ་དང་ འཕྲིལ་བའི་ ཞེ་སའི་ཚོགས་ཚུ་ ལག་ལེན།
- བད་རྟགས་ མ་འདྲམ་ཚུ་ ལག་ལེན།
- མིང་ཚོགས་ཚུ་ གཅད་མཚམས་ ལྲེ་བ་ རྫོང་སྐྱེ་དང་སྐྱེགས་ འབྲི་སྐྱབ།
- མིང་ཚོགས་གི་ ལྲེ་བ་འགྲན་སྐྱར་དང་ འབྲི་ལན།
- ཀྱ་བྱ་བྱ་ ཀ་ལ་ག་གི་ སྐྱའི་ དབྱེ་བ།
- ཨང་གནས་ ༢ ཚུན་ ཨང་དང་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ འབྲི་ལྷག།
- ཉེ་ཚན་ཕོག་ལམ་ ལྷོ་ཚུལ།
- ལྷིམ་ནང་ལྷག་ནི།/སློབ་སློང་སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།





དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས།

དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་འདི། རིག་ཕྱེལ་སྟོན་གསལ་གྱི་ འཕེལ་སྐྱེད་ཚུ་ མཐིལ་ཕྱིན་མ་འབད་ དབྱེ་དབྱུད་འབད་བའི་ཁར། རྣམ་ དབྱེད་དང་། གསལ་ལཱ་དོན། བརྗོད་སྟོན་ལེན། མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་སྐྱེད་གི་རིག་ཕྱེལ་ཚུ་གིས་ གཞི་བཟུང་སྟེ། སྤྱི་མེས་ལ། འགྲོ་བཏུ་ བྱམས་པ། གཞན་པམ། བརྗོད་ལཱ། དང་འདྲོད། བརྗོད་འགྲུལ། མཐུན་ལམ། དང་བཅའ། གུས་ཞབས་དང་། ལས་རྒྱ་འབྲས་ལུ་ ཡིད་ཆེས་སོགས་ རང་གི་བསམ་པ་དང་ སྤྱི་ལྷན་སྐྱེད་ཚུ་ཡོངས་རྫོགས་འབད་ ཉ་གོ་རྒྱུགས་པ་ འབད་ནི་འདི་ཨིན།

དེ་གིས་འབད། སློབ་སྟོན་སྐྱེད་ཚུ་རེ་རེ་བཞེན་གྱི་ནང་། དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ མཁོ་ཆས་དང་། ཐབས་རིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། གཞི་སྤྱོད་ལུ་ ལྷན་སྐྱེད་དང་། གྲ་སྟོན་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འཐོབ་རྒྱུགས་པ་ བཟོ་དགོས་དང་།

འདི་ རྣམ་འབད་ནི་ཨིན་ནུ་? ཚེ་ག་དེམ་ཅིག་འབད་ནི་ཨིན་ནུ་? ག་གི་དོན་ལུ་འབད་ནི་ཨིན་ནུ་? སོགས་ དུས་ཚོད་དང་ལན་ གངས་ ཡུལ་ལུ་བརྗོད་སྟོན་ནི་མེན་པར། རྣམ་ཁོམ་ རྣམ་བཅའ། ལེགས་ཉེས་དབྱེ་དབྱུད་འབད་དེ་ སྐྱེད་ཚུ་དང་ ཉེན་མེད་ ལྷན་ ལོ་ ཅིག་བའོ་གཅིག་ གྲ་སྟོན་དང་ རིག་ཕྱེལ་ཡོངས་རྫོགས་འབད་ ཡར་རྒྱས་ གཏང་རྒྱུགས་པ་འབད་ བཟོ་ནི་ཚུ་ཨིན།

མི་ཞི་དབྱེ་ཞིབ།

གོང་གི་དབྱེ་ཞིབ་ཤོག་ཁམ་གྱི་ དུན་གསེའི་འོག་ལུ་ དཔེ་སྟོན་བསྐྱེད་གསོག་ཟེར་མིས་ཉེ་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་ ཚན་འདི་གི་ ཤེས་ཚད་བརྗོད་སྟོན་དང་འབྲེལ་ཉེ་ སློབ་སྟོན་འབད་མི་འདི་ དཔེ་སྟོན་འབད་བསྐྱེད་གསོག་འབད་དགོས་ཨིན། དེ་ལས་ ཡིག་བཟོའི་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་ཡིག་བཟོའི་སྟོན་དེབ་ནང་ སྐྱེད་བའབད་བརྒྱུག་དགོ་པའི་ཁར་ སློབ་ཚན་རེ་རེའི་ནང་ ལས་ ཡིག་བཟོའི་དཔེ་སྟོན་ཨེ་ རེ་ བསྐྱེད་གསོག་འབད་དགོ།

ལྷན་ཞི་དབྱེ་ཞིབ།

ལྷན་ཞི་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ ལག་གསུམ་འབད་ རྒྱུགས་ལེན་དགོས་ཨིན། ལག་དང་པ་འདི་ རྒྱུག་སྐྱེད་གི་དོན་ལུ་ སྐྱོར་རྒྱུག་དང་ ཚོགས་སྐྱེད་རྒྱུག་ནི། ལག་གཉིས་པ་འདི་ ལྷན་དེབ་ལྷན་ཐངས་གྱི་ རིག་ཕྱེལ་བཏུ་ནི། ལག་གསུམ་པ་འདི་ བོ་དོན་དང་ དབྱེ་དབྱུད་ གྱི་རིག་ཕྱེལ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན།

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

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

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

འགྲི་རྩལ་སྦྱང་བ།

བཤད་པ།

བཤད་པ་གི་ནི་འདི་ནང་ རང་གི་མིང་། བར་གྱི་མིང་གི་ནི། བར་གྱི་སློབ་ལས་རྫོང་ཚོགས་གི་ནི། བར་དང་ཅ་དངོས་རྩི་གི་སློབ་ལས་  
 བཤད་པ་ལུ་ལྷན་ལུ་འགྲེལ་བཞག་ནི། དཔེར་ན།

ན།

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

གོ་དོན།

མཐུན་སྦྲིག་ལ། འདི་ནང་ལུ་ བར་དང་མིང་མཐུན་སྦྲིག་འབད་ནི། གཞན་ རིག་ཚུལ་དང་ སློབ་རིམ་གྱི་ཤེས་ཚད་བདེ་སྟོན་དང་འབྲེལ་  
 ཏེ་ མིང་དང་མིང་ ཚོགས་དང་ཚོགས་ རྫོང་ཚོགས་དང་རྫོང་ཚོགས་རྩི་ མཐུན་སྦྲིག་འབད་བརྒྱུག་ནི་དང་། གསལ་བྱེད་གོ་རིམ་བསྒྲིག་ནི།  
 ཆེ་ཆུང་བསྒྲིག་ནི། རིང་ལུང་བསྒྲིག་ནི། སྲབ་སྦྱུག་ཕྱེ་ནི།

ཀ་ ཤིང་		མགྲོ་ཏོ་གི་པར།
ཁ་ ལྷ་རི		ཤིང་གི་པར།
ག་ ཀར་མི		རྩ་རི་གི་པར།
ང་ མགྲོ་ཏོ		ཀར་མི་གི་པར།

ས་སྟོང་བསྐབ་ནི།

འདི་ནང་ ཨེ་པ་ཏོག་ཙོ་ཀོ་མིའི་ བར་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རྫོང་ཚོགས་བཞི་གི་ ས་སྟོང་བསྐབ་ནི་ བཟོ་སྟེ་ཡོད། ས་སྟོང་ནང་  
 བརྒྱུགས་ནིའི་ཚོགས་རྩི་ ལྷག་ལུ་སློབ་སོ་སོ་འབད་ བརྒྱུགས་ཏེ་ཡོད་མི་ནང་ལས་ ག་ཕོག་བཟླ་སྟེ་ ས་སྟོང་བསྐབ་བརྒྱུག་དགོ། འདི་  
 ལས་རིགས་བསྒྲིག་ཏེ་ སློབ་རིམ་ གཞན་རྩི་ཡང་ ཤེས་ཚད་བདེ་སྟོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བཟོ་དགོ།

ཏོག་ཙོ་ ཨེ་པ། མིང་། ཀོ། འགྲོ།	
༡. མོང་གི་ ----- ཨིན།	

༢.	ཁོ་གི་ ----- བཀྲ་ཤིས་ཡིན།	ཨ་པ་ཏྲིག་ཅོ་ཁོ་མི་གི་པར།
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་  
སྲུང་ཐུང་ཀུ་རྒྱ་ལུ་ཡང་ གཞི་བཞག་སྟེ་བཟོ་དགོ། དྲི་བ་རྒྱ་ལུ་ རིག་རྒྱལ་གྱི་མཐོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བཏོད་དགོཔ་ལག་ཆེ།

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

**ལན་གདམ་ལ།**

འོག་ལུ་བཏོད་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་རྒྱལ་  
དང་ ཤེས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བཟོ་དགོ།

འདི་ ---- ཡིན། ཤོ་/ཤ་ལུ་	ཤ་ལུ་གི་པར།
འདི་ ---- ཡིན། ཏྲ་/ལྷང་	ལྷང་གི་པར།
ཀླང་ལུ་ ཀླང་མ་ ---- འདུག། ཡ/ཅ	ཀླང་ལུ་གི་པར།

**མིང་གི་རྣམ་གྲངས།**

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

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

\*\* འདི་ནང་བཏོད་མི་འདི་ དཔེ་ཅམ་ཅིག་ཡིན་ནི་དེ་གིས། ཤེས་ཚད་དང་ རིག་པའི་ལྷོག་སྐྱབ་དང་བསྟུན། མཐོ་  
དམའ་རྒྱ་ རང་རང་སོ་གིས་ བཟོ་དགོཔ་ཡིན།

དུས་རིམ་དེ་ཞིབ་མཁོ་ཆས་ཀྱི་དཔེ།

དུས་རིམ་དེ་ཞིབ་ ཚུལ་མཐུན་འགྲོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ‘མཁོ་ཆས་ཚུ’ གི་དཔེ་དག་པ་ཅིག། སློབ་རིམ་སློབ་གསར་ལས་ ༩ པ་ཚུ་ག། ལམ་སྟོན་ག་རའི་ནང་སོ་སོ་འབད་ བཀོད་ཡོད་པ་ལས། ལག་ཆེས་དང་ འོས་འབབ་མཐོང་པ་ཅིན་ སློབ་རིམ་ག་ཅིའི་དོན་ལུ་འབད་ རུང་ དཔེ་ལེན་སྟེ་ ལག་ལེན་འབབ་པ་གིས་ མ་བརྟུབ་མེད།

**གསུམ་པ་༠༠༡ | ཉན་སྐབ་ཀྱི་དབྱེ་དབྱེད་ཐོ།**

ཐིག་ཁམ་ནང་གི་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ ཉན་སྐབ་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན། (✓) མ་ཚུགས་པ་ཅིན། (X) ཉན་སེལ་བཀའ་ལྟེ་ མོ་ བཞག་ནི།

མིང།	རང་གསལ་འཕྲུལ་སྐད་སྤྲུལ།	ཉན་བསྐྱེད་གནས་ཚུལ།	སློབ་ཁང་གི་ལམ་ལུགས།	འདྲི་ལན།	སྤྱི་བསྐྱེད་ལམ་ལོ།	བསམ་འཕན་བཀོད།	ཞེས་འཛིན།	མན་གནོད།	དཔྱད་ཐོ།
ཀམ།	X	X	✓	✓	X	✓	✓	X	
ལྷ་མོ།	✓	✓	X	✓	✓	✓	X	✓	
དབྱེད་ཅན།	X	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	
རུ་ལ།	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
ཀོ་ཏ།	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	X	

**གསུམ་པ་༠༠༢ | ལྷག་ནིའི་དབྱེ་དབྱེད་ཐོ།**

ཐིག་ཁམ་ནང་གི་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ ལྷག་ཚུགས་པ་ཅིན། (✓) ལྷག་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། (X) ཉན་སེལ་བཀའ་ལྟེ་ མོ་ བཞག་ནི།

མིང།	ཅེས་འདོགས།	མིང་མཐུན་ཡོད་མི།	འདོགས་ཅན།	སྐད་ལུགས།	མཚུ་བཙུམ་མ་བཙུམ།	རྗེས་འཛིན་འདོན་མི།	བཞག་ནི།	བསྐྱེད་ལུགས།	དཔྱད་ཐོ།
གནས་སྐྱོང།	X	X	X	✓	X	✓	✓	X	
བཟང་མོ།	✓	✓	✓	X	✓	X	X	✓	
ལུང་ལ།	X	X	X	X	X	✓	✓	X	
ཏུ་ལ།	✓	✓	✓	X	✓	✓	X	✓	
རྗེ་ཀོ།	X	✓	X	✓	✓	X	✓	X	



**གསུམ་པ་༠༠༩ | སྤྱི་ནི་དབྱེ་དབྱེད་ཐོ།**

ཐོག་ཁྲམ་ནང་གི་ རོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ སྤྱི་ཚུགས་པ་ཅིན། (√) སྤི་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། (x) རྟགས་བཀའ་སླེ་ ཐོ་བཞག་ནི།

མིང་།	རྫོང་ལྷོག་པ།	རྟགས་སླེ་བཤམ་པ།	མི་རྒྱུས། དེ་རྫོང་།	གནས་ཚུགས།	མོ་དོན།	ཉན་ཏི།	རྫོང་ལྷོག་ཚུལ་གྱི།	འཆར་ལྟར་།	དཔྱད་མོ།
དཔལ་འབྱོར།	x	x	x	√	x	√	√	x	
བཟང་མོ།	√	√	√	x	√	x	x	√	
བཟོད་པ།	x	√	x	√	√	x	√	x	
མཐར་ཕྱིན།	x	x	x	x	x	√	√	x	
བཟང་མོ།	√	√	√	x	√	√	x	√	
དར་སྟོ།	x	√	x	√	√	x	√	x	

**གསུམ་པ་༠༠༩.༡ | འབྲི་སྐབ་ཀྱི་དབྱེ་དབྱེད་ཐོ།**

རོན་ཚན་འབབ་ འབྲི་སྐབ་ འབབ་ཚུགས་པ་ཅིན། (√) འབྲི་སྐབ་ འབབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། (x) རྟགས་བཀའ་སླེ་ ཐོ་བཞག་ནི། (སྤྱི་ནི་དང་སྤྱི་ནི་གཉིས་ སོ་སོ་འབབ་བཟུ་དགོས་འདོད་)

མིང་།	ལུ་དང་ལུ་མོ། ལྷག་པོ་སྤྱད་ཀྱི། ཚུགས་སྤྱད་དྲག་ཞན། ཤར་ དང་རུབ། ལྷོ་རུབ། མཚན་མས་ བཞི་སོགས།	སྤོད་ལྷིན། ལྷ་ཁང། ཟུ་ཁང། ཚོང་ཁང། ལྷུ་མ་འཁོར། རོར་ ལྷིས། རྟ་ར། བཟོ་ར།	གསལ་ལྷེད་སྤྱུ་མ་ལྷུ། དབྱངས་བཞི། མགོ་ཅན་ཡོད་ པའི་ཡིག་རིགས།	ལྷི་བ། ལྷང། ལྷག། ཡོས། འབྲུག། རྟ། ལུག། ལྷེལ། ལྷ། ལྷི། སག།
ཀམ་				

**གསུམ་པ་༠༠༧ | མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐྱེད་ཀྱི་དབྱེ་དབྱེད་ཐོ།**

ཐོག་ཁྲམ་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ ག་དེ་མ་ཅིག་གི་བར་ན་ ཤེས་པ་ཡིན་ན་? བྱངས་ཁ་དང་འཁྲིལ་ ཤེས་མི་ལྷ། (√) རྟགས་བཀའ་སླེ།

མིང་།	ཟུ་འབྲུང་།			ལྷོན་ཚས།			ཤིང་འབྲུས།			ཐབ་ཚས།			ཉལ་ཚས།			དཔྱད་མོ།
	༥.༧༠	༧.༧༥	༧༦.༢༥	༥.༧༠	༧.༧༥	༧༦.༢༥	༥.༧༠	༧.༧༥	༧༦.༢༥	༥.༧༠	༧.༧༥	༧༦.༢༥	༥.༧༠	༧.༧༥	༧༦.༢༥	
ན་གེལ།		√				√		√			√		√			
བཀྲ་ཤིས།			√	√					√		√			√		

སེམས་དཀར་མོ།	√				√		√			√		√			
ཚུ་གྱི།		√			√		√			√					√
ལྷ་བ་ལྷ།	√			√				√			√			√	

དྲན་གསོ། དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ ག་གིས་ ག་དེམ་ཅིག་ཤེས་ག? རོས་འཛིན་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ རྒྱབ་རྒྱོད་ག་དེ་སྤྲེལ་འབད་ནི་ ཡིན་ན? ལས་རིམ་སེམས་འབར་དགོ།

**གསུམ་པ་༠༠༥ ། ལྷ་ག་སྤྲེལ་དོན་ལེན་ནི་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།**

ཐིག་ཁམ་ནང་གི་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ གྲི་རྒྱ་གསལ་པ་ཅིན། (√) མ་རྒྱུགས་པ་ཅིན། (X) རྟགས་བཀའ་ལྟེ་ ཐོ་བཞག་ནི།

མིང་།	ཐིག་རྒྱ་གསལ་འདི་ལྷ་ག་སྤྲེལ་ཐོ།										དྲན་གསོ།
	རྒྱ་གསལ་པ།	འགལ་མིང་།	གོ་དོན།	སྤྲེལ།	རྒྱ་རྒྱུགས།	བཅུད་དོན།	རྟགས་བཀའ།	བྱུ་རྒྱུགས།	ལྷ་རྒྱུགས།	མིང་།	
ན་གྱི་ལ།	√	√	√	X	√	X	X	√	√	√	
བཀའ་ཤེས།	X	X	X	X	X	√	√	X	X	X	
དཀར་མོ།	√	√	√	X	√	√	X	√	√	√	
ཚུ་གྱི།	X	√	X	√	√	X	√	X	X	√	
ལྷ་བ་ལྷ།	X	X	X	X	X	√	√	X	X	X	

**གསུམ་པ་༠༠༦ ། ལྷ་ག་དེམ་ལྷ་གསལ་ད་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དགོ་པའི་ ཐོ་ བཏུབ་མི། (√) མ་བཏུབ་མི། (X) རྟགས་བཀའ་ལྟེ་ ཐོ་བཞག་ནི།**

མིང་གསལ།	རྒྱུགས་ཚུལ།	མཚུ་བཏུབ་མི།	མཚུ་མ་བཏུབ་མི།	སྤྲེལ་པ།	སྤྲེལ་པ།	བཅུད་ལོག།	རྒྱུ་འཕྲུག་གི་སྤྲེལ།	དྲན་གསོ།
༡. ཀ་ཀུའ།	√	√	√	X	√	X	√	
༢. དོ་ལོ་ལ།	X	X	X	√	√	X	√	
༣. ཨོ་ལ་མཚོ་རྟོ།	√	√	√	X	X	√	X	
༤. གོ་ན།	√	X	X	X	√	X	√	
༥. ཀེ་བ།	X	√	√	√	√	√	√	
༦. ལ་སྤ།	√	X	√	X	√	√	X	
༧. རྒྱ་ནག་པད་རྒྱུ་རྟོ།	√	√	X	√	X	X	√	

༤. སྐོན་ཚུལ།	x	√	√	x	√	√	x	

**གསུམ་པ་༠༠༧ | རང་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ། རང་གི་སྟོབས་གྲུབ་བལྟ་ནི**

དོན་ཚན།	༠	༡	༢	༣	༤
	༡་ལམ་ཅིག་ལམ་.....གནམ་མེད་ས་མེད་ལེགས་ཤོམ།				
མཐའ་འཁོར་གྱི་བཤད་པ་འི་ནི།					
ཉིན་བསྟར་ལུ་གི་ལོ་རྒྱུས།					
གནམ་རྒྱལ་བསྟུ་ལེན་འབད་དེ་སྐབ་ནི།					
ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ག་ར་གི་གོ་དོན་སྐབ་ནི།					
ཡིག་རྒྱགས་ལྷག་སྐོ་གོ་དོན་སྐབ་ནི།					
ས་ཤེས་མི་དྲི་བ་བཀོད་ནི།					
ལྷག་དེབ་ལྷག་ནི།					
ཁྱིམ་ནང་ལྷག་ནི་གི་རིགས་ལྷག་ནི།					

**གསུམ་པ་༠༠༨ | དབྱེ་ཚན།**

སྟེ་རིམ།	༤	༣	༢	༡
སྟེ་ལྷའི་དམིགས་ལུ་འགྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རང་སོ་ལུ་མོག་ཡོད་པའི་ འགན་ཁུར་དང་ འཁྲིལ་ དེ་འགྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ གང་འོས་ཀྱི་སྟོ་ལས་ རྒྱན་མ་ ཚད་པར་ སྟོ་བའི་སྟོ་ལས་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཡོད་པ།	སྟེ་ལྷའི་དམིགས་ལུ་འགྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རང་སོ་ལུ་མོག་ཡོད་པའི་ འགན་ཁུར་དང་འཁྲིལ་ དེ་འགྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྒྱན་མ་ ཚད་པར་ སྟོ་བའི་སྟོ་ལས་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཡོད་པ།	སྟེ་ལྷའི་དམིགས་ལུ་འགྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རང་སོ་ལུ་མོག་ཡོད་པའི་ འགན་ཁུར་དང་འཁྲིལ་ དེ་འགྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྒྱན་མ་ ཚད་པར་ སྟོ་བའི་སྟོ་ལས་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཡོད་པ།	སྟེ་ལྷའི་དམིགས་ལུ་འགྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རང་སོ་ལུ་མོག་ཡོད་པའི་ འགན་ཁུར་དང་འཁྲིལ་ དེ་འགྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྒྱན་མ་ ཚད་པར་ སྟོ་བའི་སྟོ་ལས་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཡོད་པ།	སྟེ་ལྷའི་དམིགས་ལུ་འགྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཡོད་པ།
སྟེ་གྲོགས་གཞན་ ལུ་རྩིས་བཞག།	སྟེ་གྲོགས་གཞན་གྱིས་སྐྱབ་མི་ བསམ་འཆར་དང་ མཐོང་སྣང་ ཡོན་ཏན་དང་ རིག་རྩལ་ རྩིས་ མཐོང་ལུ་ ཆ་བཞག་དང་ ཡིད་	སྟེ་གྲོགས་གཞན་གྱིས་ སྐྱབ་མི་ བསམ་འཆར་ དང་ མཐོང་སྣང་ ཡོན་ ཏན་དང་ རིག་རྩལ་རྩིས་	སྟེ་གྲོགས་གཞན་གྱིས་སྐྱབ་ མི་ བསམ་འཆར་དང་ མཐོང་སྣང་ ཡོན་ཏན་དང་ རིག་རྩལ་ རྩིས་མཐོང་ལུ་	སྟེ་གྲོགས་གཞན་གྱིས་སྐྱབ་ མི་ བསམ་འཆར་དང་ མཐོང་སྣང་ ཡོན་ཏན་དང་ རིག་རྩལ་ རྩིས་མཐོང་ལུ་ ཆ་བཞག་མ་སྐྱེད་མི།

	ཆེས་ངལ་རངས་སྐྱེད་ཚུལ་གསལ་ཡོད་པ།	མཐོང་ལུ་ཆ་བཞག་ཡོད་པ།	ཆ་བཞག་ལུགས་མ་སྐྱེད་མི།	
ཡོན་ཏན་དང་ རིག་པའི་ཕན་ འདེབས།	སྡེ་ལྗོགས་གཞན་གྱིས་དྲི་ནི་དང་ དྲན་སྐྱུལ་འབད་མ་དགོས་འབད་ ཡོན་ཏན་དང་ རིག་པ་ཚུ་ རྒྱན་མ་ཚད་པར་ སྡོམ་འཛིན་ལམ་ ཕན་འདེབས་ འབད་ནི་ལུ་ བཅའ་མར་ གཏོགས་ཡོད་པ།	སྡེ་ལྗོགས་གཞན་གྱིས་ དྲི་ནི་དང་ དྲན་སྐྱུལ་ འབད་མ་དགོས་འབད་ ཡོན་ཏན་དང་ རིག་པ་ཚུ་ ཕན་འདེབས་འབད་ ནི་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་ ཡོད་པ།	སྡེ་ལྗོགས་གཞན་གྱིས་དྲི་ ནི་དང་ དྲན་སྐྱུལ་འབད་མ་ དགོས་འབད་ ཡོན་ཏན་དང་ རིག་པ་ཚུ་ ཕན་འདེབས་ འབད་ནི་ལུ་ ཉམས་འཚོར་ མི།	སྡེ་ལྗོགས་གཞན་གྱིས་དྲི་ ནི་དང་ དྲན་སྐྱུལ་འབད་མ་ དགོས་འབད་ ཡོན་ཏན་དང་ རིག་པ་ཚུ་ ཕན་འདེབས་ འབད་ནི་ལུ་ ནན་གྱིས་ སྐབ་དགོ་མི།
གཞན་དང་གཅིག་ ཁར་ ལུ་འབད་ནི་ དང་ བརྗེ་སྤོང་།	དྲན་སྐྱུལ་འབད་མ་དགོས་ འབད་ སྡེ་ལྗོགས་ཚུ་ལུ་ སྡེ་ ལུ་གི་སྐབས་ ལེགས་བཅོས་ འབད་དེ་ སོར་དགོ་མི་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ ནི་ལུ་ སྐྱོར་དང་ ལུ་ཚུ་ མཚུགས་བརྟུ་ ནི་གི་དོན་ལུ་ ལེམས་ལུགས་ བསྐྱེད་བརྟུག་ ཡོད་པ།	དྲན་སྐྱུལ་འབད་མ་ དགོས་འབད་ སྡེ་ལྗོགས་ ཚུ་ལུ་ སྡེ་ལུ་གི་ སྐབས་ ལེགས་བཅོས་ འབད་དེ་ སོར་དགོ་མི་ཚུ་ རོས་ འཛིན་དང་ ལུ་ཚུ་ མཚུགས་བརྟུ་ ནི་གི་དོན་ལུ་ ལེམས་ལུགས་ བསྐྱེད་ བརྟུག་ཡོད་པ།	དྲན་སྐྱུལ་འབད་མ་དང་ སྡེ་ ལྗོགས་ཚུ་ལུ་ སྡེ་ལུ་གི་ སྐབས་ ལེགས་བཅོས་ འབད་དེ་ སོར་དགོ་མི་ཚུ་ རོས་འཛིན་དང་ ལུ་ཚུ་ མཚུགས་བརྟུ་ ནི་གི་དོན་ལུ་ འབད་བརྟུག་ ཡོད་པ།	དྲན་སྐྱུལ་འབད་མ་འབད་མ་ སྐྱོད་དགོས།

**གསུམ་པ་༠༠༩༩།** སྐྱོབ་རིམ་གང་ཅུང་གི་དོན་ལུ་ སྐྱིེ་བཏང་དེ་ཕྱི་ཚད་ལས་ དོན་ཚན་གཅིག་གཏོན་ཏེ་ དེ་ཕྱི་ཚད་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་དཔེ།

དོན་ཚན། རང་གི་མིང་། རྗེར་ཁག། གཡུལ་ ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ དེ་སྐྱོད་ ཉན་སྐབ་འབད་བའི་སྐབས་ཀྱི་དེ་ཕྱི་ཚད།

སྐྱོབ་རིམ་དང་པ། སྐྱོབ་ཚན་དང་པ།				
ཉན་སྐབ།	༡	ཁ	ག	ང
མིང།	རྫོང་སྐྱེ་དང་མེང་ཕབ་མཚོ་གསལ་སྐྱོད་ ལན་གྱི་འོས་འབབ་ཐོགས་ཆགས་ཚུ་ སྐྱོན་གཞི་ཡང་ མེད་པར་ འབད་ ཚུགས་མི།	མེས་གཉིས་མ་མེ་འཛོམ་ རུང་མང་ཤོས་ཅིག་སྐྱོན་ གཞི་ཡང་མེད་པར་ འབད་ཚུགས་མི།	ལ་ལུ་སྐྱོན་ཡོད་པ་དང་ ལ་ལུ་སྐྱོན་མེད་པ་ འབད་སྐབ་མི།	སྐྱོན་ལེ་ག་བྱུང་སྟེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་ནི་ ལུ་ དུས་ཚོད་དང་ རྒྱབ་ སྐྱོར་ར་དགོ་མི།
དབང་བྱུག།				
བསྐྱེད་འཛིན།				
བདེ་ཚེན།				

**གསུམ་པ་༠༡༠ | སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷག་དེབ་ལྷག་ནི།**

མིང་།	རྫོང་སློབ་དང་གཅན་ མཚམས་མ་གྲོགས་ སྟོན་ སེང་པ་བརྒྱ་ འཛེལ་བ་མེད་པར་ ལྷག་ཚུགས་མི།	རེམ་གཉེས་མ་མ་གཏོགས་མང་ ཤོས་ར་རྫོང་སློབ་དང་གཅན་ མཚམས་མ་གྲོགས་སྟོན་ སེང་ པ་བརྒྱ་འཛེལ་བ་མེད་པར་ལྷག་ ཚུགས་མི།	རྫོང་སློབ་དང་གཅན་ མཚམས་མ་གྲོགས་ སྟོན་སེང་པ་བརྒྱ་ བྱེད་ ཀེཔ་རེ་ལྷག་ཚུགས་ མི།	རྫོང་སློབ་དང་གཅན་མཚམས་ མ་གྲོགས་སྟོན་སེང་པ་བརྒྱ་ནང་ སྟོན་སྟོན་ར་བྱུང་སྟེ་ལེགས་བཅོས་ ཀྱི་དོན་ལུ་དུས་ཚོད་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་ སྟོན་འབད་དགོ་མི།
དབང་ཚུགས།				
བསྟན་འཛིན།				
བདེ་ཚེན།				

**གསུམ་པ་༠༡༡ | དོན་ཚན་ སློབ་ཁང་ནང་གི་ ཅ་ཆས་ཀྱི་བཤད་པ་བྱི་ནི།**

རིག་ཕྱེལ་བྱི་ནི།

མིང་།	ཡིག་སྟེབ་དང་ཚོག་ ཤད་གཅན་མཚམས་ས། ལན་གྱི་འོས་འབབ་རྒྱ་ འཛེལ་བ་མེད་པར་ འབྲི་མི།	ཡིག་སྟེབ་དང་ཚོག་ཤད། གཅན་ མཚམས་ས། ལན་གྱི་འོས་འབབ་རྒྱ་ རེམ་གཉེས་མ་རེ་མ་གཏོགས་མང་ ཤོས་འཛེལ་བ་མེད་པར་འབྲི་མི།	ལ་ལུ་ཅིག་ འཛེལ་རུང་ལ་ ལུ་ཅིག་མ་ འཛེལ་བར་འབྲི་ མི།	སྟེབ་དང་ཚོག་ཤད། གཅན་མཚམས་ས། ལན་གྱི་ འོས་འབབ་རྒྱ་ག་ཅིའི་ཐད་ལས་ཡང་སྟོན་སྟོན་ ཆགས་ཏེ་ཤེས་ནི་ལུ་ དུས་ཚོད་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་ སྟོན་དགོ་མི།
དོན་ཚིག།				
དབང་ཚོ།				

**གསུམ་པ་༠༡༢ | བྱ་སྟོན་གྱི་དབྱེ་ཚད།**

མིང་།	ལ་བཟང་འབད་ནི་རྒྱ་ སློབ་ མ་དགོ་པར་ སེམས་ཀྱི་ གདིང་ལས་འབད་མི།	མ་ཤེས་རུང་ སློབ་ པའི་སྐབས་ ཀྱིག་གི་ འབད་མི།	འཕྲལ་འཕྲལ་འབད་རུང་ འཕྲལ་འཕྲལ་མ་འབད་ བར་ སྟོན་མི།	མ་པ་ལས་མ་ཤེས་པར་ ཤེས་པ་བཟོ་ནི་ ལུ་ དུས་ཚོད་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི།
ཀུ་མི།				
སྐལ་བཟང་།				

དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ་

- ༡. སྟོབ་རིམ་གསུམ་པའི་སྟོབ་དཔེ་གི་ལམ་སྟོན་དཔེ་དེབ།
- ༢. སྟོབ་རིམ་གསུམ་པའི་སྟོང་ལཱ་འཕེལ་གྱི་ཐོ་
- ༣. སྟོབ་རིམ་གསུམ་པའི་ལྷ་ག་དེབ།
  - ༡. ཉེན་ལ་ཅན།
  - ༢. ལུག་པ།
  - ༣. ཉེན་སྲུང་།
  - ༤. རང་གི་གཙང་སྲ།
  - ༥. རི་གི་སྟོབ་གྲ།
  - ༦. རོ་ཁྱི་དག་འཚོ་།
  - ༧. སྟོ་འགྲོད།
  - ༨. གཙང་སྲ་འཕྲོད་བརྟེན།
  - ༩. འབྲུག་གི་རྒྱལ་དཔ།
  - ༡༠. སེང་གེ་སྟོང་རྩེ་ཅན།
  - ༡༡. རྒྱལ་ཡོངས།
  - ༡༢. དབང་མོ་དང་ཆ་རོགས།
  - ༡༣. སྟོབ་རིམ་དང་ལྷ་ག་ཉིང་།
  - ༡༤. ཅོག་འཐད་པ་འཚོ་ལ་མི།

རྟོག་ཐབས།

- ༡. ལ་ཡག་པ་བསམ་གྲུབ།
- ༢. སྟོན་གོ་འདོད་ལྟར།
- ༣. ལྷ་རྒྱུ་ཆར་ལ།
- ༤. འཕྲོད་གི་ཡན་ལག།
- ༥. སྟོབ་རིམ་དང་ལྷ་ག་དེབ།
- ༦. ཚ་གྲུང་ག་ལྷ་ཡོད་ག་?

འཇགས་ལྟུང་ཡོད་མི་ ལྷན་ཐབས་ལྷན་དེབ་འདི་ཚུ་ ཉམ་ར་འབད་བུང་ གཡོམ་བཀོལ་ཚོག་ཚོག་འབད་  
སྟོབ་ཁང་ནང་ལུ་བཞག་དགོས་ཨིན།

༥. སྟོབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་ཚུ།

- ཀ་ ལམ་ལོ་ལོ་སྟོན་སྟུ།
- ཁ་ སྟོན་སྟུ་དེབ་ཚུང་།
- ག་ ཉམ་ཚུང་སྟུ་དེབ།
- ང་ འཇགས་ལྟུང་གྲངས་༡༡ འབད་མི་ཚན་གཅིག།
- ཅ་ ཡིག་བཟོའི་སྟོན་དེབ། ༥།
- ཆ་ ལག་ཆའི་མིང་གི་འཇགས་ལྟུང་།
- ཇ་ ཚེར་བཟོའི་ཅེ་ལའི་མིང་གི་འཇགས་ལྟུང་།
- ཉ་ ལོ་ལོ་ལོ་བཟུ་གཉིས།
- ཏ་ མཚན་ཆའི་མིང་གི་འཇགས་ལྟུང་།
- ཐ་ ལྷན་ལྟུང་ཅེ་ལའི་འཇགས་ལྟུང་།
- ད་ ལོ་གཞུང་ལོ་ལོ་ལོ་བཟུ་འབད་བཀའ་ཉེ་འཇགས་ལྟུང་ཚོས་གཞིའི་རིགས།
- ན་ འབྲུལ་གི་མིང་གི་འཇགས་ལྟུང་།
- ཎ་ ལྷན་ལོ་ལོ་ལོ་སྟུ་ (འཇགས་ལྟུང་)
- མ་ འབྲུལ་ལོ་ལོ་ལོ་སྟུ་དེབ། (འཇགས་ལྟུང་)
- བ་ དབང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ (འཇགས་ལྟུང་)

འཇགས་ལྟུང་ཡོད་མི་ སྟོབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་ཚུ་ ལྷན་སྟོན་གྱི་སྐབས་ དེས་པར་ལག་ཆེ་བའི་ ཅེ་ལའ་ཚང་ཚ་འབད་ནི་དེ་གིས།  
སྟོབ་ཁང་ནང་ ཚུམ་མཐུན་འབད་ བཀའ་སྟོན་འབད་དེ། ཉམ་ར་འབད་བུང་ གཡོམ་བཀོལ་ཚོག་ཚོག་ དང་ གཞི་རྟེན་  
འབད་ཚོག་ཚོག་འབད་སྟོབ་ཁང་ནང་ལོང་དགོས་ཨིན།