

སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།

སློབ་རིམ་ ༩ པ།

ཁྲུང་གི་ལྷན་ཁག་
ཤེས་རིག

སློབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།

ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

དཔེ་སྟུང་འབད་མི།

སློབ་གྲྭའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།

བརྒྱན་འཕྲིན་ཡང་ ༩༧༥-༢-༢༢༢༤༤༠

ཡོངས་འབྲེལ་ www.education.gov.bt

ཡམས་དབང་ © ༢༠༢༢ སློབ་གྲྭའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།

དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་གྲྭའི་དོན་ལུ་ ཅོམ་སྒྲིག་དང་ དཔེ་སྟུང་འབད་ཡོད་པ་ལས་ སློབ་གྲྭའི་ཤེས་ཡོན་ལས་
ཁུངས་ལས་ གནང་བ་མེད་པས་ དཔེ་སྟུང་དང་ ཚོང་རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་འབད་ནི་ལས་ འཛུམ་གནང་།

དཔེ་སྟུང་། ༢༠༢༢

ISBN 99936-0-283-3

བཀའ་འདྲིན་དགའ་ཚོར།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། ཤེས་རིག་ལམ་ལྷགས་དང་། རྣམ་ཚད་ཡང་དྲགས་བཟོ་གི་དོན་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་མ་དངུལ་གྱི་རྒྱུ་ལྷོད་ཀྱི་དྲན་མི་ འབྲུག་རྒྱལ་གཞུང་ལུ་ བཀའ་འདྲིན་དགའ་ཚོར་ལུ་
གི་ལོ་ནཱ། དེ་དང་གཅིག་ཁར་ ཚོས་ཚན་པ་ལེ་དེ་ལོ་ལྷོ་མ་སྒྲིག་གི་ལུ་དྲན་ལུ་ རྩལ་རིག་གི་གྲོས་ལོན་དང་། ཡན་འདེབས་ཀྱི་གྲིགས་སྲུང་མཚན་མི་ གཤམ་གསལ། ཤེས་ལོན་མཁས་མཚན་དང་།
ལྷན་པར་ཅན་གྱི་སློབ་དཔོན་ཡོངས་ལུ་ དཀའ་བཟུ་དང་བཅས་པའི་ལོགས་སོ་ཡོད།

མོས་སྒྲོན་པ།

- ༡ དགོས་ཤིག་ཀྱང་ ཡུལ་འཕྲིན་ལས། རུང་ཚལ། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།
- ༢ ལྷན་གྲུབ་འབྲུག་པ། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚན།

སྤྱིར་བཏང་གོ་དོན་ལྟབ་དང་རྒྱུ་ལྷོད།

ཀམ་ལེ་ཤེས། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན་གཅི་འཇིགས། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚན།

ལུན་དགའ།

- ༡ དགོས་ལངས་རྒྱལ་རྩི་རྗེ། ཡོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་མཁས་མཚན། ཡོང་ཁགོང་འཕེལ་དབང་འཇིགས།
- ༢ ཚོས་སྒྲིག་དོན་གྲུབ། ཡོང་ཁའི་མཁས་ཚན་ལས་ལྷན་མི། ཀྱུ་གསལ་ལུ་རང་སྤྱོད་ལས་འཇིགས།
- ༣ དབང་དྲག་རྩི་རྗེ། ལྷ་ཞིབ་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷ་ཞིབ་དང་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚན།
- ༤ ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན། ཚོས་རྒྱགས་འགོ་འཇིགས་ལས་རོགས། འབྲུག་ཚོས་རྒྱགས་བཀོད་ཚན།
- ༥ ཡུལ་དབང་འདུས། ཚོས་ཚན་མཁས་མཚན། འབྲུག་ཚོས་རྒྱགས་བཀོད་ཚན།
- ༦ ལྷན་གྲུབ་འབྲུག་པ། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚན།
- ༧ བཟུན་འཇིགས་རྩི་རྗེ། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚན།
- ༨ ཚེ་རིང་། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚན།

ལས་ལྟེན་ཚོགས་རྒྱུང་གི་འབྲུག་མི།

- ༡ དྲག་ཤོས་ལངས་རྒྱལ་རྩི་རྗེ། ཡོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་མཁས་མཚན། ཡོང་ཁགོང་འཕེལ་དབང་འཇིགས།
- ༢ དབང་དྲག་རྩི་རྗེ། ལྷ་ཞིབ་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷ་ཞིབ་དང་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚན།
- ༣ ཡུལ་དབང་འདུས། ཚོས་ཚན་མཁས་མཚན། འབྲུག་ཚོས་རྒྱགས་བཀོད་ཚན།
- ༤ ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན། ཚོས་རྒྱགས་འགོ་འཇིགས་ལས་རོགས། འབྲུག་ཚོས་རྒྱགས་བཀོད་ཚན།
- ༥ བསམ་གཏུན་མཐུན་ལྷན། ལོགས་སྤྱད་པ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། ལམ་རོ།
- ༦ བཟུན་འཇིགས་རྩི་རྗེ། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚན།
- ༧ ཚེ་རིང་། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚན།

ཚོམ་སྒྲིག་པའི་མིང་ཐོ་

- ༡ དག་ཤོས་ལངས་རྒྱལ་རྫོང་། ཡོང་ལའི་ཚོམ་ཚན་མཁའ་མཚོ། ཡོང་ལ་གོང་འཕེལ་ཉན་ཚོགས།
- ༢ པར་འཕྲིན་གྲུབ། ལེགས་བླུས་པ། ལེམ་ལ་རྟོགས་ལ་སྐད་ལོག་དང་ལམ་སྲོལ་སྲོལ་སྦྱོང་ལང་།
- ༣ འཕྲིན་ལམ་རྫོང་། སྲོལ་དཔེ། སང་འབྲུང་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། བཀྲ་ཤིས་སྐང་།
- ༤ ཡུན་ཚོགས། དུའུ་འཛིན་ལམ་འོགས། ག་ཟེ་ལུང་ལ་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། ཟེམ་ཕུ།
- ༥ བསོད་ནམས་དབང་འདུས། སྲོལ་དཔེ། སང་འབྲུང་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། བཀྲ་ཤིས་སྐང་།
- ༦ ཚོམ་སྒྲིག་དབང་ལྷལ། སྲོལ་དཔེ། བྱ་དཀར་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། བུམ་ཟང་།
- ༧ དཔལ་འབྲོང་། ལེགས་བླུས་པ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སྲོལ་གྲུ། བསམ་ཅེ།
- ༨ པར་འཕྲིན་ལམ་འབྲོ། སྲོལ་དཔེ། བདེ་བ་ཟང་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། བསམ་གྲུབ་ཡོངས་མཁའ།
- ༩ ཚེ་དབང་རྫོང་། སྲོལ་དཔེ། ལྷ་རྟེན་ཟང་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། ཟེམ་ཕུ།
- ༡༠ རྟོ་པུ། སྲོལ་དཔེ། ལོ་རྩེང་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། བསམ་གྲུབ་ཡོངས་མཁའ།
- ༡༡ ཚེ་རིང་དཔལ་འབྲོང་། སྲོལ་དཔེ། འབྲུམ་ཕུག་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། ཅི་རང་།
- ༡༢ དབང་དག་རྫོང་། ལྷ་ཞིབ་འགོ་དཔེ། ཤེས་རིག་ལྷ་ཞིབ་དང་རྒྱལ་སྒྲོལ་ལེ་ཚན། ཟེམ་ཕུ།
- ༡༣ རྣམ་རྒྱལ། སྲོལ་དཔེ། ཡུན་ཚོགས་གྲིང་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། ལྷ་ལ།
- ༡༤ བསོད་ནམས་རྫོང་། སྲོལ་དཔེ། དབང་འདུས་ཚོམ་གྲིང་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། བུམ་ཟང་།
- ༡༥ ལེ་ཤེས་དབང་ལམ་ཚོ། སྲོལ་དཔེ། གསར་ལང་སྲོལ་གྲུ་ཚུང་བ། གསར་ལང་།
- ༡༦ བུམ་ལམ་ལ་འཕྲིན་ལམ། སྲོལ་དཔེ། དཀོན་པ་ལོང་མ་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། པར་དཀར་ཚལ།
- ༡༧ ལངས་རྒྱལ་མཁའ་འབྲོ། སྲོལ་དཔེ། དཀར་ལེང་ལོགས་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། དབང་འདུས་ལོ་བྲང་།
- ༡༨ སྲོ་གྲིས། སྲོལ་དཔེ། རྒྱལ་ལོ་ཞིང་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། མོང་སྐར།
- ༡༩ ཚེ་དབང་རྟོ་པུ། སྲོལ་དཔེ། ལྷ་ལེ་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། མོང་སྐར།
- ༢༠ ཀམ་རྒྱལ་མཚན། སྲོལ་དཔེ། ཤེས་རིག་གྲིང་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། ཀྲོང་གསལ།
- ༢༡ ལོ་རྒྱུ་འབྲུག་པ། སྲོལ་དཔེ། ཚེ་འཕེལ་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། རྟུ།
- ༢༢ ཀྲུ་ལེགས་ཚེ་རིང་། སྲོལ་དཔེ། ལང་ལུ་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། ལམ་རོ།
- ༢༣ པར་དབང་ལྷལ། སྲོལ་དཔེ། རྣམ་ལུགས་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། བསམ་ཅེ།
- ༢༤ བསོད་ནམས་ལྷ་མོ། སྲོལ་དཔེ། ལུང་བཟུན་ཕུག་སྲོལ་གྲུ་ཚུང་བ། ཟེམ་ཕུ།
- ༢༥ བདེ་ཚེན་དབང་མོ། སྲོལ་དཔེ། འབྲུག་རྒྱལ་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། ལམ་རོ།
- ༢༦ ཚོམ་སྒྲིག་རྒྱལ་མཚན། སྲོལ་དཔེ། བསམ་ཅེ་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ།
- ༢༧ རྣལ་བཟང་བཀྲ་ཤིས། སྲོལ་དཔེ། དགོ་ལེགས་ཕུག་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། གསར་ལང་།

- ༡༤ ལེ་ཤེས་དབང་ལྷན། སློབ་དཔེ། ལྷན་མོ་ཨ་ཁྲི་འཛིན་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། ལྷན་ཅེ།
- ༡༥ ལེ་ཤེས་ཆེ་རིང་། སློབ་དཔེ། དཔེ་དཀར་སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ། དཔེ་དཀར་ལྷན།
- ༡༦ པ་ལངས་དབང་འདུས། སློབ་དཔེ། དགོ་འདུ་འཛིན་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། ལྷ་ལ།
- ༡༧ ཚེས་རྒྱལ། སློབ་དཔེ། རྩམ་རིང་འཛིན་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། བཀྲ་ཤིས་རྒྱུང་།
- ༡༨ ལྷ་དབང་ལྷན་ཚོགས། སློབ་དཔེ། བཀྲ་ཤིས་གཡང་ལེ་འཛིན་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ།
- ༡༩ དབང་ལྷན། སློབ་དཔེ། མོག་སྐྱེས་ལ་མི་ལེ་ལེ་སློབ་གྲྭ། དབང་འདུས་མོ་བུང་།
- ༢༠ རྩོམ་ལས་འཕྲོ། ལེགས་སྐྱུར་བ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། བསམ་ཅེ།
- ༢༡ པུམ་ལྷོ་བས་རྒྱལ། སློབ་དཔེ། མཁའ་ལྷན་ལ་ལེ་འཛིན་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། རིམ་ལུ།
- ༢༢ ལངས་རྒྱལ་དབང་འདུས། སློབ་དཔེ། ལེ་ལེ་འཛིན་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། མོང་རྒྱར།
- ༢༣ བསམ་གཏུན་མཐུན་ལྷན། ལེགས་སྐྱུར་བ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། ལེ་རོ།
- ༢༤ དོན་ལྷན། དབྱུང་ལེན་ལས་རིགས། ལྷན་ལ་ལེ་འཛིན་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།
- ༢༥ ཚེས་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལ། རྩོང་ལའི་མཁའ་ཚོགས་འབྲུག་མི། གྲུ་གསལ་འཇུག་ལས་འཛིན།
- ༢༦ རྩོམ་ལས་ལྷན། དབྱུང་ལེན་ལེ་འཛིན་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ། རིམ་ལུ།
- ༢༧ ཆེ་རིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔེ། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྷོ་ལེ་ཚན།
- ༢༨ བཏུན་འཛིན་རྩོམ་ལ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔེ། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྷོ་ལེ་ཚན།

མཚུབ་གཞི་ནི་ལྷན་ལས་སྐད་དང་ལས་བྱུང་།

- ༡ བཏུན་འཛིན་རྩོམ་ལ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔེ། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྷོ་ལེ་ཚན།
- ༢ ཆེ་རིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔེ། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྷོ་ལེ་ཚན།
- ༣ ལུས་རྒྱལ་མོ། ཚན་རིག་ལས་རིགས་ལ། ལང་ལྷ་འཛིན་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། ལེ་རོ།

ཕྱི་ཤོག་པར་རིས།

ཀམ་འཁྲུང་མེད། བཟོ་རྩལ་ལྷན་ལས་ལེགས་འགོ་དཔེ། སློབ་གྲྭ་ལི་ཤེས་ལོན་ལས་ལྷངས། རིམ་ལུ།



ཚེད་བརྗོད།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་འདི་ཚེད་ལ་ཡིན། ཚེད་ལ་འདི་འབྲུག་མི་གཤམ་གྱིས་ཤེས་དགོཔ་དང་ ལག་ལེན་ འབྲུག་དགོཔ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ཚོས་ཚན་ནང་ལུ་ཡང་ ཚེད་ལ་འདི་ ཅུ་བའི་ཚོས་ཚན་ཁག་ཚེ་ཤོས་ ཅིག་ལུ་ དོས་འཛིན་འབད་དེ་སློབ་ཉེན་འབད་མ་ཡིན།

ཚེད་ལ་འདི་ཚོས་ཚན་གྱི་ གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ཅུ་གཞུང་ལུ་ དེ་སེལ་ ཟེངས་གསུམ་པའི་ ལེགས་པའི་ འབྲུག་པ་དེ་ སློབ་འབད་པ་འབད་དེ་ཡོད། དེ་ཡང་ ལྷི་ལོ་ 2006 ལས་ འབྲིང་རིམ་བས་མ་དང་ གོང་མའི་ཚོས་ཚན་ལེགས་ རྒྱ་འབད་ཡོད་མི་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ཡིན་མ་ལས། འདི་གིས་ སློབ་རིམ་གོང་མའི་ ཤེས་ཡོན་གྱི་གཞི་འབྲུག་པ་བཅུགས་པ་ཡིན། ཚེད་ལ་འདི་ཚོས་ཚན་ལེགས་རྒྱ་འབད་དགོཔ་པའི་ གཞི་ཚུངས་དོ་མ་འདི་ས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཏེ་མ་ལས་ཉུག་ཏེ་ མི་ཚོ་ལུ་མཁོ་ བའི་ སིག་ཅུ་ལུ་འབྲེལ་བཅས་ལུ་ གཙོ་བོ་ས་བརྟེན་ནི་འདི་དོན་ལུ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ བདེ་དོན་ཚུ་ དུས་མཚན་བརྟེན་བཅས་དང་ སློབ་ ཉེན་གྱི་གནས་ཚད་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ཤེས་ཚད་དང་ དོ་མ་ཏུ་མ་བརྟེན་བཅས་ལུ་ཡང་ཡིན།

དེ་འབད་བུ་ལུ་བརྟེན་ གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ རྩོམ་སིག་དང་ སྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་འདི་དྲང་ སློབ་རིམ་སོ་ སོའི་གནས་ཚད་དང་བརྟེན་པའི་ ཉུག་སིག་ཚོམ་སིག་དང་ སྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གའི་སྒྲིབ་བ་ ཡིག་རྒྱ་སྐད་ཀྱི་གཞི་གི་དོན་ཚད་ ཚུ་ ཚུད་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་ཡང་ མི་ཚོ་ལུ་མཁོ་བའི་འབྲེལ་ཡོད་ བརྗོད་དོན་མཁོ་ཅན་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་ དེ་དེ་གིས་ སྐད་ཡིག་སིག་ཅུ་ལུ་གཞི་འབྲུག་ ཚུད་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་ མདོ་སྐབས་གོང་འཕེལ་འབྲེལ་ཏེ་ལུ་ཡང་ ཡན་ཐོགས་སློབ་འབྲུང་ཚུགས་པའི་ཡིན་ཆེས་ཡོད།

དེ་དང་འབྲེལ་ཅིག་འབད་ སློབ་ཉེན་འབད་ཐངས་ཚུ་ཡང་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ བརྗོད་དོན་དང་གཅིག་ལས་ སིག་ཅུ་ལུ་ཤེས་ཡོན་ འབྲེལ་ཚུགས་པ་བརྟེན་འདི་ གཙོ་བོ་སློབ་ཡུག་དང་པུ་སོ་སོ་གི་ཏུ་མས་སྤྱོད་ཐོག་ལས་ འབྲེལ་དགོཔ་འབད་བརྟེན་ཏེ་ཡོད། དེ་གི་

སློབ་བརྗོད།

༡༧། ལོ་སྤྱི། རབ་འབྱམས་ངོ་མཚར་ཤེས་བྱ་རྒྱ་མཚོའི་གྲོང་། རྣམ་དཔྱད་རིག་པའི་གྲུ་ཆེན་གོམ་གཅིག་གིས། ལ་མཐར་མོན་པའི་སློབ་མོས་མོན་བུའི་གཏེར། སློལ་མཛད་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་འདུད། རྟོན་དཀའི་དལ་འབྱོར་ལུས་རྟེན་ཐོབ་དུས་འདིར། མེད་ཐབས་མེད་པའི་རང་སྐལ་ཤེས་བྱའི་མོན། ལེན་ཐབས་སློབ་མེད་སྐད་ཡིག་འབྲི་ཚོམ་གྱི། སློབ་དེབ་བརྩེ་བས་བྱིན་གྱིས་དགའ་བས་ལོངས། །

ཞེས་མཚན་པར་བརྗོད་པ་དང་། དངོས་པོ་དེས་པར་ལོ་རྒྱུ་པའི་ཚིག་གིས་མཐུན་བསུས་ཏེ། ལུ་ནི་འདི་ཡང་། འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྭའི་མྱོང་ཁའི་ཤེས་ཡོན་ལ་གཞུང་ལུགས་སྤྱི་ལཱ་གི་སློབ་དེབ་གསར་ཚོམ་གྱི་གསལ་ལས་ སློབ་རིམ་ ༥ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཚོམ་རིག་སློབ་དེབ་འདི་ལྟེ་ལོ་ ༢༠༠༦ གི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ ཤེས་ཡོན་ལ་གཞུང་ལུགས་སྤྱི་ལཱ་གི་སློབ་གྲྭའི་ལའ་ནང་གི་སློབ་གྲྭ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ དེ་དུས་གྱི་དགོས་མཁོའི་འབྲུ་ལ་བ་དང་མཐུན་པའི་ ཚོམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་འབད་བཟོ་བཟོ་མེད་ལོ་ ཚོམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག་གི་སློབ་དེབ་འདི་ནང་ ཚོས་ཚན་ལག་གཉིས་ལུ་དེ་ལྟེ་ཡོད། དཔེ་ཚན་དང་པའི་ནང་ ལུགས་ཚོམ་རིག་དང་ དཔེ་ཚན་གཉིས་པའི་ནང་ སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གེའི་སློབ་པའི་སྐོར་ལས་བཅུགས་ཏེ་ཡོད། སློབ་རིམ་དེ་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོ་པའི་དོན་ཚན་ཚུ་ ག་ར་བརྗོད་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་ཏེ་བཟོ་ཡོད་པའོ།

དེ་ཡང་ ཚོམ་རིག་ཚོས་ཚན་འདི་ འཇི་ཚོམ་ ལྷན་ཚོམ་ ལྷང་དང་གྲུ་མ་རྒྱུད་ གཞུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ དེང་རབས་གྱི་ཚོམ་རིག་ལམ་ལུགས་ གྱི་རིག་ལམ་འབྲོབ་ཚུགས་པའི་ དམིགས་གྲུད་གཏོ་བོར་བརྩུད་ཏེ། རང་ལུགས་ལར་སློལ་ཚོམ་རིག་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཡང་ ཤེས་ཚུགས་པའི་དམིགས་གྲུད་བརྟེན་དེ་ཡོད། ལུགས་པར་ ཚོམ་རིག་དང་ཡི་གེའི་སློབ་པའི་ སློབ་དེབ་འདི་ནང་ ལྷང་དགོ་པའི་ རིག་ལམ་ཚུ་གི་བརྗོད་དོན་འདི་ ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་གི་གཞི་འབྲུ་དང་འབྲེལ་བ་དང་། རང་མགོ་འདྲོང་ཚུགས་པའི་མི་ཚེའི་ལཱ་གཞི་གཞི་དང་། རང་གི་ལུས་པལ་ཡི་དུག་ལུ་གྱི་ བསམ་བློ་དུ་ཡར་དུགས་གྲུད་ཐབས་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་གཞི་དོན་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད། དེ་གིས་ སློབ་རིམ་བཞི་པའི་སློབ་ལཱ་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་ལམ་ནང་དུས་གྱི་འབྲུ་ལ་བ་དང་འཇིལ་ཏེ་མཁོ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ཚོགས་གྲུབ་ཚུ་འབྲོབ་ཚུགས་པའི་ཐེ་བའོ།

ཚོགས་གུང་ཅན་གྱི་ མི་ལྷོད་དུ་འོན་པ་དང་ རྣམ་ཚུན་ལང་མ་མ་འཛོམ་པའི་ དུག་ལ་ལུ་ལུ་ལས་མཉམ་ཉེ་ ཉུག་ཚད་དང་ རྟོན་འཁྲུལ་མ་འཁྲུང་
བའི་དཔེ་མི་སྲིད། རྟོན་འཁྲུལ་འདི་ཚུ་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་མཁུ་ཉེ་དུ་ཉེ་ག་གིས་ར་འབད་ཅུང་ ཟད་ཀྱང་དུ་ལེགས་པའི་དཔོན་འཛུགས་འཆར་ ག་ཅི་ར་
གཞན་ཅུང་ ལེགས་སོ་དང་བཅས་པའི་ དུག་ལ་བསུའི་གཞོན་ལེན་སྲོམ་ཡོད།།

སློབ་འདེབས།

གངས་མེད་རྒྱ་ཆེན་འཇམ་གླིང་ཤེས་བྱའི་མཐའ། །ཐབས་མཁུ་བཟོན་ལྷགས་གཤོག་རྒྱབས་བྱུང་འབྲེལ་གྱིས། །
ལེགས་པར་ཚོད་པས་བདག་གཞན་དོན་གཉིས་གྱི། །དཔལ་ཡོན་ལྷན་སྲུང་ཚོགས་པའི་རྒྱ་རྩ་སློབ། །

རྟོན་འཛུགས་རྒྱས་དོན།

ལྷི་འཇིག་།

ཕྱིང་ལའི་ཚོས་ཚན་ཚོགས་ཚུང་།

དོན་ཚིག་	ཤོག་གྲངས།
དཔེ་ཚན་དང་པ།.....	༥
ཉུག་རིག་དང་ཕྱི་མ་རིག་གི་ཁྱད་ལུང་དོན།	༦
ཉུག་རིག་དང་ཕྱི་མ་རིག་གི་ཤོག་ཁྲམ།.....	༩
༡. འཕྲི་ཕྱི་མ་བཀོད་རིམ།.....	༩
༢. ལྷན་ཕྱི་མ་བཀོད་རིམ།.....	༩
གནས་ཚད་གནས་འུམ་བཟོད།.....	༡༠
སློབ་སྦྱང་ལམ་དོན།.....	༡༡
སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།.....	༡༢
བརྗོད་དོན་གྱི་ཁྱད་ལུང་དོན།	༡༣
སློབ་ཚན་༡ པ། བརྗོད་དོན། ང་དང་འཕྲི་མ་རིག་གི།	༡༤
༡. མཁའ་མཐུན་པའི་ཚུ་རིག་གི། དེ་ལྟེ་བ། འགྲེལ་བཤད།.....	༢༢
༢. འཕྲི་མ་རིག་གི་ཚུ་རིག་གི། དེ་ལྟེ་བ། གསལ་བཤད།.....	༢༤
༣. ལྷན་ཕྱི་མ་ལེ་ལེ་དང་མེ་ལེ་ཚུ་ལེ་ལོ། དེ་ལྟེ་བ། ལྷན་པ།.....	༣༡
སློབ་ཚན་༢ པ། བརྗོད་དོན། འཕྲི་མ་གྱི།.....	༣༥
༡. སློབ་གྲྭ། དེ་ལྟེ་བ། འགྲེལ་བཤད།.....	༣༦
༢. ལྷན་པ། དེ་ལྟེ་བ། འགྲེལ་བཤད།.....	༤༡
༣. ང་ལྟེ་བ་དེ་ལྟེ་བ་འཕྲི་མ་གྱི། དེ་ལྟེ་བ། གསལ་བཤད།.....	༤༦
༤. ཚོ་རྒྱུ་དང་ལྷན་པ་གསལ་པོ། དེ་ལྟེ་བ། ལྷན་པ།	༥༠
སློབ་ཚན་༣ པ། བརྗོད་དོན། མཁའ་མཐུན།	༥༥
༡. མཁའ་མཐུན། (རྒྱ་སྐད་ཀྱི་ཚུ་རིག་གི།) དེ་ལྟེ་བ། འགྲེལ་བཤད།.....	༥༧
༢. ལྷན་པ་ལེ་ལོ། དེ་ལྟེ་བ། ལྷན་པ།.....	༦༡
༣. ལྷན་པ། དེ་ལྟེ་བ། ལྷན་པ།.....	༦༥
༤. སློབ་ཚན་ལེ་ལོ་དང་ལྷན་པ། དེ་ལྟེ་བ། གསལ་བཤད།.....	༧༠
སློབ་ཚན་༤ པ། བརྗོད་དོན། འཕྲི་མ་ལེ་ལོ་གྱི།.....	༧༣
༡. ལྷན་པ་གྱི། དེ་ལྟེ་བ། འགྲེལ་བཤད།.....	༧༥
༢. མཁའ་མཐུན་དང་ལྷན་པ་ལེ་ལོ་ལྷན་པ། དེ་ལྟེ་བ། གསལ་བཤད།.....	༧༤
༣. ལྷན་པ་ལེ་ལོ། དེ་ལྟེ་བ། ལྷན་པ།.....	༧༧

༤. བརྗེ་མ་ཚུགས་པའི་ལམ་འགྲུལ། དེ་ལྟར། ལྷན་པ།.....	༤༦
སྲོལ་ཚན་པ། ཡ། བརྗེ་དོན། རྒྱུགས་པམ།.....	༤༧
༡. བརྗེ་མ་ཚུགས་པའི་མཛེས་ལྷན། དེ་ལྟར། ལོ་རྒྱུས།.....	༤༩
༢. ལྷན་ལ་སྟོང་། དེ་ལྟར། གསལ་འགྲུལ།.....	༥༧
༣. རོ་ལྷོ་དམ་ཚིག་ཅན། དེ་ལྟར། ལྷན་པ།.....	༧༠
འདུ་སྲུང་གི་ཁྲུང་ལ་དོན།.....	༧༦
འདུ་ཤི་དང་སྲུང་ཤི་འགྲུལ་ཚན།.....	༧༤
འདུ་སྲུང་གི་ཤོག་ལྷན།.....	༧༥
གནས་ཚད་གནས་ཤིང་འབྲེན།.....	༧༧
སྲོལ་སྟོང་ལས་དོན།.....	༧༧
སྲོལ་དཔོན་གྱི་ལམ་འགྲུལ་དགོས།.....	༧༨
སྲོལ་དཔོན་ཚུ་གསལ་འགྲུལ་དགོས།.....	༧༩
ཐི་ཤི་འི་འགྲུལ་ལྷན་ལྟར།.....	༧༦
ཐི་ཤི་འི་ཤོག་ལྷན།.....	༧༥
གནས་ཚད་གནས་ཤིང་འབྲེན།.....	༧༧
༡. མཚོ་གསལ་ཡིག་གི་ཡིག་ཚུ་ ཉིང་ལངས་ལམ་འགྲུལ་ ཐི་ཚུགས།.....	༧༧
སྲོལ་སྟོང་ལས་དོན།.....	༧༧
སྲོལ་དཔོན་ཚུ་གསལ་འགྲུལ་དགོས།.....	༧༨
དཔེ་ཚན་གཉེན་པ།.....	༧༩
རྣམ་ཡིག་དང་ཡིག་སྟོང་པ།.....	༧༩
རྣམ་ཡིག་དང་ཡིག་སྟོང་པའི་ཁྲུང་ལ་དོན།.....	༧༩
རྣམ་ཡིག་དང་ཡིག་སྟོང་པའི་གནས་ཚད།.....	༧༦
རྣམ་ཡིག་དང་ཡིག་སྟོང་པའི་འགྲུལ་ལྷན་པའི་ལམ།.....	༧༧
ཡིག་སྟོང་ལྷན་གཞན་གི་འགྲུལ་ལྷན་པའི་ཤོག་ལྷན།.....	༧༧
གནས་ཚད་གནས་ཤིང་འབྲེན།.....	༧༤
སྲོལ་སྟོང་ལས་དོན།.....	༧༥
སྲོལ་དཔོན་ཚུ་གསལ་འགྲུལ་དགོས།.....	༧༧
༡. གསལ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་དང་ དེ་ལྟར་ལམ་ལོ།.....	༧༧

༡. མགོ་ཚུན་དང་ འདོགས་ཅན།	༡༣༤
༢. རོན་འཇུག།	༡༣༧
༣. རྩེ་འཇུག།	༡༤༠
༤. ཡང་འཇུག།	༡༤༢
༤. མིང་གཞི།	༡༤༤
༧. ཁོག་ཡིག་དང་ མཐུག་ཡིག།	༡༤༧
༨. མིང་དང་ མིང་ཚབ།	༡༥༠
༩. རྩེ་ཚིག་དང་ རྩེ་ཚིག།	༡༥༥
༡༠. ཚིག་དང་ཤད།	༡༥༦
༡༡. རྩེ་མཚན་དུས་གསུམ་གྱི་ཚིག་གྲོགས།	༡༤༢
༡༢. རྩེ་ཚིག་མཚོ་ཐངས།	༡༤༥
༡༣. ཚིག་མཚན་ལག་ལཱ།	༡༤༩
༡༤. རྩེ་མཚན་དང་། འབྲེལ་/ཐུན་སྒྲིལ་ཕྱི་སྟོན་ཚུལ།	༡༧༢
ཡིག་སྒྲིལ་རྣམ་གཞག། ༡༥ ལུ་ཡིག།	༡༧༧
འདྲ་ གཏུང་ཡིག།	༡༨༢
རྩེ་ལུ་མ་གྱི་མིག་སྟོངས་འབྲེལ་མཐུན།	༡༩༠
དཔེ་སྟོན།	༡༩༧
སྟོང་མི་མ་ ༥-༤ པའི་དུམ་ཞེས་ལམ་ལུགས།	༢༠༢
སྟུགས་གྱི་དཔུ་མགོ་རྒྱུ་ཐངས།	༢༡༢
སྟོང་མི་མ་དང་འཇུག་ཏེ་ ལྷན་ཡིག་མིག་ལུ་མཚན་ལུ་ རྩེ་ཚིག་དཔུ་མགོ།	༢༡༣
སྟོང་མི་མ་ ༥ པ་ ༤ པའི་ཕྱིང་འཁེལ་ཚིག་གྱི་དོན་ལུ་ འཇོག་པོ་ལུ་ཚིག་འཕྲུལ་མིག།	༢༡༤
ལུ་མཚན་ལུ་འབྲེལ་པོ་ སྟོང་མི་མ་དང་ དེས་པའ་དགོ་པའི་ མཐུན་རྒྱུ།	༢༡༥

དཔེ་ཚན་དང་པ།
ལྷག་རིག་དང་ཕྱོམ་རིག།

ཉམ་མེད་དང་ཚོམ་མེད་གི་ཁྱད་པར་དོན།

ཚོམ་མེད་

ཚོམ་མེད་ཟེའམ་མི་འདི་ སློབ་དཔེ་དང་ཉམ་མེད་ གཏུང་ཡིག་དང་གསར་ཤོག་ ལ་སོགས་པའི་ཡིག་ཆ་
ཚུ་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། ཚོམ་མེད་ལུ་ནང་གསལ་གྱི་ དབྱེ་བ་ལེ་གཞི་དུང་ ཤེས་ཚད་གནས་མེད་གཉིས་
པའི་དོན་ལུ་ འབྲི་ཚོམ་དང་ རྟན་ཚོམ་ སྤང་གི་མེད་པ་དང་ལག་གསུམ་འབད་ཡོད།

འབྲི་ཚོམ་

འབྲི་ཚོམ་ནང་ལས་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་གཉིས་། སློབ་ཚན་མེ་མེ་དང་འབད་
བྲིས་ཏེ་ཡོད། དེ་ཚུ་བརྗོད་དོན་གཅིག་གི་ཐོག་ལུ་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ ཚོམ་མེད་མ་འདྲ་ལྷ་ཚོགས་ བྲི་
མི་གི་ཚོགས་གུ་བ་ འབྲི་བའི་དོན་ལུ་ཡིན།

འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ཟེའམ་མི་འདི་ དཔེ་དེ་ན། པར་དང་ཅེ་ལུ་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱ་བ་ཏེ་འབྲི་
མི་འདི་ཡིན། པར་དང་ཅེ་ལུ་ཚུ་གི་འདུ་བུང་ ལྷ་སྟོན་ ཆེ་ཆུང་ ཚེས་གཞི་ བཟོ་ནམ་ མང་ཏུང་ གནས་
ཕྱོགས་ཚུ་གི་བཤད་པ་ ལ་གསལ་ལུ་རྒྱ་བ་ཏེ་བྲི་དགོ་པ་ཡིན།

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་ཟེའམ་མི་འདི་ དཔེ་དེ་ན། སློབ་གྲྭ་འི་ཉེ་མ་གཅིག་གི་ལས་འཛིན་དང་། ཡང་ན། སློབ་
ཕུག་ཅིག་ ལྷི་མ་ནང་ལས་སློབ་གྲྭ་ནང་འོང་བྱེ་ ལོ་ག་ལྷི་མ་ན་ག་དེ་སྟེ་ འགྲོ་མི་ཡོད་ག་? ལོ་རྒྱུས་བྲི་མི་
བཟུམ་ཡིན། འདི་གི་སྐབས་ལུ། དང་པ། ག་ཅི་འབད་མི་ཡོད། གཉིས་པ། དེ་ལས་ ག་ཅི་འབད་མི་
ཡོད་ག་མེད་པ་བཞུན་དུ་ བྲི་དགོ་པ་མ་ཚད་ དུས་ཚད་ཏེ་མ་འབད་མི་ཏེ་མ་དང་ ལུ་མ་འབད་མི་ཚུ་
ལུ་མ་འབད་ འཛིན་པ་བཞུན་དུ་བྲི་དགོ།

སྐྱེ་ཆོམ་ལས་

སྐྱེ་ཆོམ་ལས་ ལྷོ་གྲུ་འུ་ཞུ་ལས་ལྷ་དང་ ཡུང་མོ་གསལ་ལ་བཤད་བཟུམ་ སྲོ་མ་ཚན་ཅེ་ཅེ་བཞི་དུ་
 བཅུ་གས་ཏེ་ཡོད། དེ་ཚུ་གིས་ ཉུག་ནི་དང་སྤང་ནི་འདི་དེ་ལ་ཡོང་ལ་ཡོང་གཏུང་དུ་ ཡན་མ་མ་ཚད་
 བརྗེ་དེ་དེ་ཚུ་ཆོམ་འུ་གི་ཐོག་ལས་ ཐོ་ནི་འགོ་ཡང་བཅུ་གས་ཚུ་གསལ་ཡིན། ལྷོ་གྲུ་དང་ཞུ་ལས་ལྷ་ཡུང་
 མོ་ཚུ་གིས་ མིང་ཚིག་གསལ་པ་ཚུ་ ལྷོ་བའི་ཐོག་ལས་ ཉུག་ཚུ་གསལ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ ཞུ་ལས་ལྷ་ལྷོ་
 འུ་དང་ ཡུང་མོ་འུ་དེ་ལ་ཡོང་ལ་ཡོང་གཏུང་ཚུ་ཚུ་གསལ་དུ་དང་། དེ་ལས་ གསལ་ལ་བཤད་
 གྱི་ཚིག་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཏེ་ སྤང་ནི་གི་སྤང་བ་འུ་འུ་འུ་དེ་དུ་ལྷོ་ཡིན།

སྤང་བུང་གྲུ།

ཞུ་ལས་ཤོམ་ཚུ་གིས་ གཏུང་དུ་ཡོད་མི་གི་ མི་དང་ལམ་ལ་ཅན་ཚུ་གི་སྤང་ཚུ་ལྷོ་སྤང་ཡིན། ང་བཅས་པ་ལྷོ་
 དང་སྤང་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ བཟོ་དེ་ཚུ་ཡང་ཡོད། ལྷོ་བའི་ཆོ་རྒྱ་འུ་གི་སྤང་དེ་ཚུ་ལྷོ་
 བཟོ་ཏེ་ ལྷོ་ལྷོ་གི་ཡོང་ལ་ཡོང་གཏུང་ཚུ་ ཤེས་ཚུ་གསལ་བཟོ་དུ་ ཡན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཡིན།

ལྷན་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་གནས་ཚུལ།

སློབ་འཇུག་༡༢ པ་མཚན་འཇུག་དང་སློབ་ཕུག་ཚུགས།

༡. ཡོད་ལའི་དཔེ་དེབ་དང་ཡིག་རིགས་ ག་ཅི་ས་ཨོན་ཏུང་ རྫོང་གླེ་ གཤམ་མཚམས་ ཚིག་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་དང་མཐུན་ཏེ་གཏོང་བ་དང་ རྩལ་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚོས་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ ཡིག་ཆ་དང་ དཔེ་ཆ་ཚུ་ལྷན་ཚུགས་དགོ།
༣. ཡོད་ལའི་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་ཚུམ་དང་ འཆར་ཚུམ་གྱི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ལྷན་སྟེ་གོ་བ་ལེན་ཚུགས་དགོ།
༤. གོ་དོན་ལེན་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷན་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲེན་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. ཡོད་ལའི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ བསྐྱར་ཞུ་བ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. ཚུམ་རིག་མ་འདྲེན་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལྷན་པར་ཚུ་ ཅོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. ལྷན་ནིལུ་ གོ་མས་འདྲིས་ཚུ་དེ་ མི་ཚོའི་ནང་ ལྷན་ནིལུ་བཟོན་ལྷན་དང་ ལྷན་བཟོན་ལྷན་ཚུགས་དགོ།
༨. ཚུམ་རིག་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ ཚོས་དང་ལམ་སྟོན་ལུ་ བཟོ་མཐོང་གི་བསམ་སྟེན་ཤེས་ཡོན་དང་ ཚོས་སྟོན་གྱི་བྱ་གཞན་ཚུ་ལུ་ རྣམ་དཔྱད་གྱི་ཤེས་རབ་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་ཤོག་ཁམ།

རྩོམ་རིག་དབྱེ་བ།	ལ	ཕ	ཧ
༡. འབྲི་རྩོམ།	√	√	√
༢. སྟན་རྩོམ།		√	√
༣. སྲུང་དང་གཏམ་རྒྱུད།	√	√	√

༡. འབྲི་རྩོམ་བཀོད་རིམ།

འབྲི་རྩོམ་དབྱེ་བ།	ལ	ཕ	ཧ
༡ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ།	√	√	√
༢ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ།	√	√	√

༢. སྟན་རྩོམ་བཀོད་རིམ།

སྟན་རྩོམ་དབྱེ་བ།	ལ	ཕ	ཧ
༡ ཞབས་ཁྲ།	√	√	√
༢ ཟུང་མོ།		√	
༣ གསལ་བཤད།	√	√	√

གནས་ཚད་གནས་རིམ་བརྗོད་

༡. ཚིགས་བཅད་དང་ ཚིག་ལྷན་ སེལ་མ་ཚུ་ ཉམ་ཚུགས།
༢. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ འཇམ་རྟོང་རྟོ་ཡོད་པའི་ ལུང་ཐུང་ཀྱི་ཚུ་ཉམ་ཉེ་ རང་གི་སྒོ་ལུ་
འབབ་མི་ ལུང་ཅེ་པ་དང་ འབྲུང་རིམ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་བཤད་ཚུགས།
༣. རྩོམ་རིག་འཇམ་རྟོང་རྟོ་ཚུ་ནང་གི་ བརྗོད་དོན་དང་ ལུང་ཅེ་པ་གི་ལྷན་ཚུ་ མི་ཚོའི་སྤྱི་
རྒྱུ་དང་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་ཚུགས།
༤. བོད་ཤི་ལཱ་ཤི་ཤི་དོན་ལུ་ ཉམ་ཤི་ཤི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲ་མ་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བ་ཉེ་ ཉམ་
ཚུགས།
༥. སབ་ལྷ་དང་ པར་རིས་ ཟིག་ལྷ་མ་ ཤད་ལྷ་མ་ པར་ལྷ་མ་ འཇམ་རྟོང་རྟོ་ཚུ་ལུ་བཏུ་ཉེ་ བརྗོད་
སྒྱུར་འབྲེལ་ཚུགས།
༦. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ཉམ་ཤི་ལུ་ སེལ་ས་ཤུགས་བསྐྱེད་ཚུགས།
༧. རྩོམ་རིག་གི་དཔེ་དེབ་ མང་ལུ་ཉམ་ཤི་ལུ་ བོམས་སྤྱད་ཚུ་དོན་དང་ དག་ཉམ་བསྐྱེད་ཚུགས།

སློབ་སྦྱང་ལས་དོན།

༡. སློབ་འཇུག་གསུམ་པ་ནང་ཉལ་མི་ ཉལ་ནིའི་རིག་ཆ་ལྟ་བུ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལཱ་
འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༢. རྫོང་ལའི་ ཡིག་རིགས་གཤམ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཉལ་ཚུགས་དགོ།
༣. མིང་གཞི་ ང་ཉ་ན་བམ་ཡུ་ལྟ་ རོན་འཇུག་ཞུགས་མ་ཞུགས་ཀྱི་ རྫོང་སྐྱའི་བྱ་པར་ཕྱེས་
ཏེ་ ཉལ་ཚུགས་དགོ།
༤. ཡ་བརྟགས་བདུན་ ཡོད་མི་གི་ཡི་གུ་ལྟ་ དབྱེད་པར་ རོས་འཇུག་ཞུགས་སྐབས་ཀྱི་ རྫོང་
སྐྱའི་བྱ་པར་ལྟ་ ཕྱེས་ཏེ་ ཉལ་ཚུགས་དགོ།
༥. རྫོང་མཚམས་བཅའ་དེ་ ཉལ་ཚུགས་དགོ།
༦. རྫོང་མཚམས་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བའི་ མིང་རྫོང་གི་གོ་དོན་ལྟ་ འཛིན་ཚུགས་དགོ།
༧. གནས་འཇུག་དང་བསྟུན་པའི་ བྱེད་ཉལ་ཏེ་ གོ་དོན་ ལཱ་ཚུགས་དགོ།
༨. གསལ་འབྲུག་དང་ རྩམས་ལྟ་ཉལ་ཏེ་ རོས་འཇུག་གི་གཞི་འགུམ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༩. རྫོང་དང་བསྟུན་པའི་ གནད་དོན་ལྟ་ གནམ་འབྲུག་འབད་དེ་ ཉལ་ཚུགས་དགོ།
༡༠. གསུམ་པ་ནང་ ཉལ་མི་ མིང་རྫོང་གུ་ གསར་འབྲེལ་ཉལ་ཏེ་ ༡༠༠ བཀའ་ཏེ་ རོས་
༢༠༠ ཉལ་ཏེ་ ༥ གོ་ཚུགས་དགོ།
༡༡. ཉལ་ནི་གི་ དམའ་ཉལ་ཏེ་ ༡༠ ཉལ་ཏེ་ གོ་དོན་ལཱ་ལྟ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ བཅུན་
དོན་བཏོན་ནི་ལྟ་འབད་ ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

༡. པར་དང་སི་མོ་ བཟུམ་ པར་ལྷམ་ ཟློལ་ལྷམ་ སྒོ་ལྷམ་ཚུ་ལཱ་བཟུ་ཉེ་ བད་སྐྱུ་འབད་ནི་འི་
སིག་ཕུ་ཚུ་ གང་མང་ཕྱིན་དགོ།
༢. དངོས་ཤེམ་དང་འཆར་ཤེམ་མ་འདྲ་ལྷུ་ ཉུག་ནི་འི་དུས་ཚེས་ ག་དེ་མང་མང་ཕྱིན་ཉེ་ དེ་ནང་གི་
བརྗོད་དོན་དང་ སིག་པ་ བསམ་འཆར་ཚུ་ དཔེ་དེ་བཟུལ་ཞུ་ལཱ་ ལུངས་གཞུགས་འབད་དེ་ འོས་
འབབ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ ལུངས་བཀའ་ཚུ་གསལ་འབད་ བཟོ་དགོ།
༣. དངོས་ཤེམ་དང་ འཆར་ཤེམ་ མ་འདྲ་ལྷུ་ཉུག་ཉེ་ ལུང་གི་གནད་དོན་དང་ འཇུང་སིམ་ ལུང་
ཅེད་པ་གི་ལཱ་ཚོས་ཚུ་ མི་ཚེ་འི་སྲོད་རྣམ་དང་ འབྲེལ་པ་འབྲེལ་བཅུག་ནི་འི་ གོ་སྐབས་ཚུ་ཕྱིན་དགོ།
༤. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་འབྲེལ་ གང་མང་ཉུག་ཉེ་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐྱེད་འབད་བཅུག་དགོ།
༥. ཚིགས་བཅུད་དང་ ཚིག་ཉུག་ ཉུག་བཅུད་ཀྱི་ ཟབས་ལམ་ཚུ་ རྟོན་ཕྱིན་དགོ།
༦. ཚིག་མཚན་ལུག་ལཱ་འབྲེལ་ཉེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་འཚུལ་བཅུག་ནི་འི་ ཟབས་ལམ་ཚུ་ རྟོན་ཕྱིན་
དགོ།
༧. ཉུག་ནི་དང་ གོ་དོན་ལཱ་ལཱ་འབྲེལ་ཉེ་ལཱ་ ཉུག་ནི་འི་ ཟབས་ལུས་མ་འདྲ་ལྷུ་ ལུག་ལཱ་འབྲེལ་ཉེ་
ཉུག་བཅུག་དགོ།
༨. ཤོམ་སིག་གི་དཔེ་དེ་བཟུལ་ མང་ལུ་ཉུག་ནི་ལཱ་ ལྷོ་བཟུལ་བཅུག་ནི་འི་ ཟབས་ལམ་ཚུ་རྟོན་ཉེ་ ལ་
རྟུག་པ་ཉུག་ནི་ལཱ་ དུག་ལྷང་བཅུལ་དེ་ནི་དང་ གོ་མས་བྱུང་ ཚུད་བཅུག་དགོ།
༩. ཁོང་ར་གིས་ཉུག་མི་ དཔེ་དེ་བཟུལ་ནང་གི་ གནད་དོན་ཚུ་དང་ སིག་པ་ འཇུང་སིམ་ཚུ་ལཱ་དེ་དཔུན་
འབད་དེ་ ལཱ་མེད་དང་ རྟོན་ཡོད་ཀྱི་ བསམ་འཆར་ཚུ་བཀོད་བཅུག་དགོ།

བརྗོད་ཀྱི་ལུངས་དོན།

བརྗོད་དོན་ཟེར་མི་འདི་ གཙོ་བོ་ལ་ལོ་ཚུ་གི་མི་ཚོ་ལུ་ མཁོ་བའི་ཤེས་ཡོན་ལུག་ཆ་བརྩམ་ཅིག་ ཐོབ་པ་འདི་
 རྣམས་ལུ་ ལུག་ཆ་ལུག་ལུ་འབྲེལ་ཤེས་ནི་གི་བསམ་རིག་དང་ བྱ་བ་ལུག་ལུ་འབྲེལ་བ་བསམ་གྱི་གནས་
 རྣམས་གཉེས་ རྩམས་གཅིག་ལས་ ཤེས་ཚུགས་ནི་འདི་ཤེས་ཡོན་གྱི་མི་དོན་ལུ་ཡིན། དེ་ཡང་ ལ་ལོ་
 ཚུ་ལོ་ན་ཚུང་ཀྱའི་བསྐྱང་ལས་ས་ བཟང་པོ་འདི་ལམ་ལུ་གོ་མས་འདྲིས་ཚུ་དེ་ གལ་ཆེ་མ་ལས་བརྟེ་
 ཤེས་ཚད་གྱི་གནས་རིམ་གཉེས་པ་དང་ གསུམ་པའི་སློབ་དེབ་ཚུ་གི་ རྩམ་རིག་དང་ རྩོམ་རིག་འདི་
 སློབ་ཚན་མེ་མེ་ལུ་ བརྗོད་དོན་མེ་མེ་དེ་ཡོད། དེ་མཚན་ རྩོམ་རིག་གི་དབྱེ་བ་མ་འདྲཱ་ འབྲི་ཚོམ་
 རྩམ་ཚོམ་ སྤང་བུང་ཚུ་ག་ཅི་ས་ཡིན་ཅུང་ བརྗོད་དོན་གཅིག་ལུ་དམིགས་གཏོད་བརྟེ་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་
 གི་དགོས་པ་འདི་ཡང་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ སོ་སོ་འདི་མི་ཚོ་ནང་ འབྱུང་མི་ཉམས་མྱོང་ཚུ་ རྩོམ་རིག་མ་
 འདྲཱ་ ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་འབད་ཅུང་ འབྲི་ཚོམ་འབད་བཅུགས་ཏེ་ བརྗོད་ལྟོན་ལུ་འབད་ནི་ལུ་
 གོ་མས་སྤང་ཚུ་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན། བརྗོད་དོན་དེ་ཚུ་ཡང་ རྩོམ་མཐོང་དང་བསམ་བློ་དེ་ཤེས་
 ཡོན་གྱི་ རྩམ་རིག་དང་ མི་ཚོས་རྣམ་གཞག་ རང་སློབ་ལམ་ལུགས་ མི་ཚོའི་རིག་ཕུལ་ཚུ་ནང་ལས་
 བཅུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་གིས་ལ་ལོ་ཚུ་གི་བསམ་པ་དང་རིག་ཕུལ་ ལྟོན་པ་གསུམ་ཆ་ར་གི་ཤེས་
 ཡོན་འབྲེལ་ཚུགས་ནི་ཡིན།

དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ བརྗོད་དོན་གྱི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་ནི་དང་
 གཅིག་ལས་ རྣམ་ལོག་གི་རིག་ཕུལ་བཞི་དང་ རྩོམ་རིག་གི་ལྟོན་ཡོན་ཚུ་གི་ ཤེས་ཚད་ཚུགས་གྲུབ་ཚུ་
 འབྲེལ་ཚུགས་པ་ མི་ཚོའི་རིག་ཕུལ་བཅུ་ཐམ་གྱི་ཐོག་ལས་ འབད་དགོ་པ་ཡིན། སློབ་རིམ་བཞི་པ་

བརྗོད་པའི་མཁའ་ལྷན་གྱི་སློབ་ཚན་ལ་དང་། སློབ་འཇུག་ལ་པ་དང་དུག་པར་ བརྗོད་པའི་མཁའ་ལྷན་དུག་པའི་
 སློབ་ཚན་དུག་པའི་དང་། སློབ་འཇུག་པ་དང་བརྗོད་པར་ བརྗོད་པའི་མཁའ་ལྷན་བདུན་པའི་སློབ་
 ཚན་བདུན་པའི་ལོ། བརྗོད་པའི་དགོས་ལུངས་དང་དམིགས་དོན་དེ་ཚུ་ འཇུག་པའི་དུག་པའི་ལོ། བརྗོད་
 པའི་ལོ། སློབ་ཚན་སོ་སོའི་དུག་པའི་བརྗོད་པའི་ལོ། ལགས་ཤོམ་འབད་ཉ་གོ་ཚུགས་ཀྱི་འཇུག་པའི་
 སློབ་པའི་ལོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ལུངས་དོན་ལོ། ཉན་ཞིབ་པའི་ལོ། ལོ་ལྷན་ལོ། སློབ་པའི་ལོ།
 ལོ་ལྷན་ལོ།

སྲོབ་ཚན་ ༡ པ། བརྗོད་དོན། ང་དང་ངའི་ཆ་རོགས།

བརྗོད་དོན་འདི་ དང་པ། རང་གི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ན། འོ་ཤེས་དགོཔ་གལ་ཆེན་ལས་བརྟེན་ རང་གི་འོ་
སྲོད་འབད་བཅའ་ལ། རང་གི་ལོགས་གུ་ལ། རང་གི་ལཱ་འགན། རང་གི་སྲིད་ལཱ་གནས་ལུངས་ཚུ།
ཤེས་ཐོག་ལས། དེ་དང་བཅུ་ལྟ་པའི་ བྱ་སྲོད་བཅུམ་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་དང་། གཤེས་པ། ཐོགས་རམས་
དང་འཕུད་ལོ་དང་། བཅག་དང་འཕུད་ལོ་དམར། ཟེ་དོ་བཟུམ་ ཆ་རོགས་ལེགས་ཉིང་དུ་བྱེ་བ་ལྟེ་
ཤེས་ནི་དོན་ལཱ་ རང་གི་ཆ་རོགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དང་། དེ་འོ་སྐོར་ལས་ རང་
གིས་ ལ་གསལ་ལྟ་བུ་ གཞན་ལཱ་བཤད་ཚུགས་དགོཔ་དང་། རང་གི་ ཆ་རོགས་དང་གཅིག་ལས་
འབྲེལ་བ་འབྲེལ་བཅའ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་བཅས་ལཱ་ཡིན།

སྟོན་པ།

སྲོབ་འམ་བཞི་པ་གི་དོན་ལཱ་ ཉམ་དེ་བ་ ༡༢ དང་། ཉམ་བཅས་ ༤ ཡོད། ཉམ་དེ་བ་ཀྱི་མིང་ འོག་ལཱ་
བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལས་ སྲོབ་དེ་བ་ནང་གི་བརྗོད་དོན་དང་འཁྲིལ་མ་འཁྲིལ་ སྲོབ་དེ་བ་ཀྱིས་ འོས་འབབ་
བཟུ་ཞིན་མ་ལས། བརྗོད་དོན་གཅིག་གི་དོན་ལཱ་ ཉམ་དེ་བ་གཤེས་དང་གསུམ་ གདམ་འབྲུ་འབད་དགོཔ་
ཡིན། དེ་གི་ཤུལ་ལཱ་ སྤང་ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཅའ་ལུ་ སྲོད་ལཱ་དང་འཁྲིལ་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལག་ལཱ་
འབྲེལ་པའི་ལས་ ཉམ་བཅས་ཀྱི་ སྲོད་ལཱ་གཞན་ཡང་ ག་འདེམ་ང་མང་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཅའ་ལྟེ་ ཐོགས་
ཆགས་མེད་པ་ ཉམ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ། ཉམ་བཅས་ཀྱི་བཅད་ དུས་ཚིད་འོ་ཡོད་ འབད་ལྟ་ད། བསྐྱར་
ཞིབ་འབད་བཅུག་ནི་དང་། རྒྱ་སྲེད་སྲོད་ལཱ་ཚུ་གི་ དོན་ལཱ་ཡིན།

དེ་གིས་མ་ཚད། སྤང་ནང་ལས་འབྲེལ་མི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་དང་ ལེ་བཅུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་
ཚུགས་པ་བཟོ་ལྟ་ད། ཉམ་དེ་བ་འོ་སྐོར་ལཱ་དང་ དུ་བྱེ་ཞིབ་ གོང་འབྲེལ་ཀྱི་དོན་ལཱ་ གཤེས་གསལ་ཀྱི་

བཀོད་ལྗང་བཟུམ་བཟོ་ཏེ་ རྩོམ་གྱི་ བཞག་བཅུག་དགོཔ་ཡིན།

ལྷན་དེབ།	བརྗོད་པ།	སྡེ་བུ་གསལ་ལམ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་གི་ཐོ།	རང་གིས་བྲིས་ཡོད་མི་སྲུང་གི་ཐོ།

དུས་གསོ། བརྗོད་པ་ལྟར་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ལྷན་དེབ་ཚུ་གུ། འབྲི་ཚུ་ལྷན་ཚོགས་དང་ ཡུལ་མི་སྡེ་ལྟར་ ཟེར་མི་དཔེ་
 དེབ་གྲྱིལ་པོ་འདི་ཡང་ འབྲི་ཚུ་ལྷན་དང་ ཡུལ་མི་སྡེ་གྲྱིལ་པོ་སྐབས་ལུ་ ལམ་གུ་ལྟེ་འབྲེལ་དགོཔ་མ་ཚད། སྲོམ་ཕྱོད་
 ལོ་འཁོར་ལུ་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལྷན་ཚུ་དགོཔ་ཡིན།

ལྷན་དེབ།			
ཨང་།	དཔེ་དེབ་གྱི་མིང་།	དཔེ་སྐྱུན་པ།	དུས་གསོ།
༡	རྩོམ་གྱི་དངོས་གྲུབ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།	འདི་ནང་ བཀོད་ཡོད་མི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ དཔེ་མཚོན་གྱི་དོན་ལུ་མེན་མ་ལས། སྲོམ་ཕྱུག་ཚུ་ལུ་ ཞུ་བ་དེ་ ཞུ་ཁོམ་ འཕྲོབ་ཚོག་ཚོག་འབད་ བཞག་དགོ།
༢	སྲུ་སྲུ་གུ་ཚེས།	དཔེ་ཁང།	
༣	ཀ་ཤ་དང་རི་ཡག།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།	
༤	ཨལ་ལྷོ་ལྷོ་དང་སྤྱི་ཤིང།	སྲོ་གཉེར།	
༥	དཀའ་བ་སྲུང་དགོཔ།	ཕ་མ།	
༦	ཕག་ཚུང་དང་སྲུང།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།	
༧	གསེར་གྱི་ཐ་ལི།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།	
༨	གསོལ་བ་བཏབ་པའི་འབྲས་བུ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།	
༩	བྱི་ལི་རྩོད་བྱ་དང་ཚོམ་གས།	ཕ་མ།	
༡༠	རྒྱལ་པོ་སྲོམ་སྲུང་དང་སྲུང་མོ།	ཕ་མ།	
༡༡	མེས་མ་ཚན་གྱི་སྤྱིང་རྗེ།	ཕ་མ།	
༡༢	མེར་སྐྱ་ཚན་གྱི་ཟུམ།	ཀེ་ཨེམ་གྱི།	
སྲུང་ཐབས།			
༡	ཉ་དང་སྲུལ་པའི་ལྷ་བཤལ།	ཕ་མ།	
༢	དག་སྲོང་དང་ལྷོག་མོ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།	
༣	སྲུག་བསྲུལ་གྱི་ཚུ་ཚེན་བཞི།	ཀེ་ཨེམ་གྱི།	
༤	ཀ་ཤ་ཨ་པ་མེད་པའི་སྲོ་འཕྱོད།	ཕ་མ།	
༥	གངས་ཚེན་དང་ཚུ་ཚེན།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།	
༦	ཤ་བཟའ་མ་བཏབ་པའི་སྲོང།	སྲུང་གཉེས་མཐུན་འབྲེལ།	

ལྷན་དེ་བཤམ་ལེན་གྱི་སྦྱོར་ལྗང་།

སྦྱོར་ལྗང་།

རིག་ལམ་ ལྷན་ནི་ རིག་ཉེ་བའ་དབྱེ་རིམ་ མོ་བ།

༡. ལྷན་དེ་བཤམ་ནི་ལུ་ ལམ་ལོ་ཚུ་ སྦྱོར་བའི་དུ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལྷན་དེ་བཤམ་གྱི་སྟོར་ལམ་ དྲི་བ་ ཚུ་ བཀོད་དགོ། དཔེ་ན། སྦྱོར་དཔོན་གྱིས་ ལྷན་དེ་བཤམ་འདི་གི་ཕྱི་ཤོག་གི་ མིང་བྱང་འདི་ སྦྱོར་དཔོན་གྱིས་ སྐྱེ་བའམ་ལེན་ན། ལྷན་དེ་བཤམ་འདི་གི་ པར་ལུ་བཏུ་བྱེ། ལྷན་དེ་བཤམ་ འདི་ སྐྱང་ག་ཅི་གི་སྟོར་ལམ་འོང་ནི་མས་ག་? དྲི་བ་དྲིས།

- ༡ འདི་ ག་ཅི་ཡིན་མས་ ཉོན།
- ༢ འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་པར་པ་ འདུག་?
- ༣ དེ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ འདུག་?

༤ ལྷན་དེ་བཤམ་འདི་ནང་ སྐྱང་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལམ་ འོང་ནི་མས་? ཟེར་དྲིས། ལམ་ ལོ་ཚུ་དང་གཅིག་ལས་ ཕྱི་ཤོག་པར་གྱི་སྟོར་ལམ་ གྲོས་ལུ་འབད་ཚུ་མཐུན་དུ། ལམ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཡོ་ཚད་དཔགས་ཏེ་ སྐབ་མི་སྐྱང་དེ་དང་། ལྷན་དེ་བཤམ་ནང་གི་ སྐྱང་འདི་ཚོགས་འབམ་ཏེ་བཏུ་ བཅུག་ནི་འདི་དོན་ལུ། ལྷན་དེ་བཤམ་གྱི་མིང་བྱང་སྐྱེ་བའམ་ལེན་མི་འདི་ ལཱ་ཉོག་སྟེ་ཉོན་དགོ། མིང་ བྱང་འདི་ ཡི་གུ་ ཚུང་ཀུ་འབད་ ལྷན་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། སྦྱོར་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གུ་ བྲིས་ཏེ་ཉོན་སྟེ། ལམ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྩོད་ཀྱིས་སྐབ་མི་ སྐྱང་དེ་དང་ འདུ་བས་ག་? ཟེར་དྲིས། འདི་གིས་ ལམ་ལོ་ཚུ་ ལྷན་དེ་བཤམ་ལྷན་ནི་ལུ་ སྦྱོར་བའི་དུ་འོང།

རིག་ལུགས་ རྒྱལ་ནི། སྐབས་ནི། རིག་ལྟོ་བལ་དུ་བྱེད་མི་ དྲན་ཤིང།

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཉམ་དེ་བ་ནང་གི་ ལྷན་གྲོགས་ལྷན་གྲོགས་ མ་ཉམ་པར། ཉམ་དེ་བ་ཀྱི་ཤོག་ལེ་ལ་
སེ་སེ་བཞིན་ ལ་ལྟོ་གཅི་ས། པར་ག་ཏེ་ཡོད་སེ་ པར་བཏུ་ཡི་ས་ པར་ནང་ ག་ཅི་ལབ་ད་
དེས་ག་? སྐབས་བཅུག་དགོ། དཔེ་ན།

- ༡ ལདི་ནང་ ག་ཅི་གི་ པར་ལདུག།
- ༢ དེ་ཚུ་ ག་ཅི་ ལབ་ད་དེས་?
- ༣ ད་ ག་ཅི་གི་ པར་ལཟོན་འོང།
- ༤ ལདི་ ག་ཅི་ལབ་ད་དེ་ ལོད་འོང།
- ༥ དེ་ཏོ་ ག་ཅི་ལབ་ད་དེས་ སོགས་ཀྱི་དྲི་བ་ དྲི་དགོ།

རིག་ལུགས་ ཉམ་དེ་བ་ རྒྱལ་ནི། རིག་ལྟོ་བལ་དུ་བྱེད་མི་ གོ་བ།

༣. ལམ་ལོ་ཚུ་ ཆ་ལབ་ད་བཞག་ཞིན་ན། རྒྱལ་དོག་ མྱོས་ལུན་ལབ་ད་ཡི་ས་ ལྷན་ལདི་ཉམ་བཅུག།
ལམ་ལོ་ག་ས་གིས་ལྷན་ལདི་ ཉམ་ཚེ་ལམ་ད། སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཞོད་དེ་ ལན་
བྲི་བཅུག།

- དཔེ་ན།
- ༡ ལྷན་ལདི་ ག་ཅི་གི་སྟོན་ལས་ ཡིན་པས་?
- ༢ ལྷན་ ལདི་ནང་ ག་ཅི་ས་ ལདུག་?
- ༣ ལྷན་ལདི་ རོ་མ་ས་ ག་ཅི་གི་སྟོན་ལས་ ཡིན་པས་?
- ༤ ལྷན་ལདི་ནང་ ག་ཅི་ས་ལབ་ད་དེ་ ལདུག་?
- ༥ ལྷན་ལདི་ནང་ དང་པ་ས་ ག་ཅི་ལབ་ད་དེ་ ལདུག་?

- ༤ བས་ན་སྐོར་ལས་ ག་ཅི་ས་འབད་ནི་ འདུག་? ག་དང་ག་ས་ འདུག་?
- ༧ མཚུག་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ནི་ འདུག་?

རིག་ལུ་ ཉམ་ནི་ རིག་ཉོ་བ་འདུལ་མེ་ མོ་བ།

༥. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལུང་དེ་བ་ཉམ་པ་ད། ཉམ་བཅའ་ས་ ག་དེ་སྡེ་ ཉམ་དགོ་པ་ཡིན་ནེ་? དཔེ་ཉོན་ འབད་ནི་འདོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ མཚོན་ས་ཉོན་འདོན་ཉོན་ཉོན་དང་། རྟོན་གྱི་སེང་ཡབ། ཚོག་གི་རྫོང་སྐྱ་བཙོན་བཅའ་ས། ཚོག་གི་གཞུང་མཚམས། ག་ས་ཚུ་ལ་དང་མཚུན་མ་འབད་ ཉམ་ བྱིན་ནི་ དེ་འདྲ་བ་ས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ ཉམ་བཅའ་ས་ཚུ་ཉོན་བཅུག། དེ་ལས་ ལཱ་ལོ་དག་པ་ཅིག་ལུ་ ཁོང་སའི་ ལས་བྱེད་གི་བློ་ལས་ ཡས་ལོངས་སྡེ་ རྟོན་སེང་ཉོ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཉམ་དོ་ བཟུམ་འབད་ ཉམ་བཅུག།

རིག་ལུ་ ཉམ་ནི་ རི་ནི་ རིག་ཉོ་བ་འདུལ་མེ་ དུལ་པ།

༦. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཉམ་དེ་བ་སེ་སྲོད་ཞེ་ནེ་ ལཱ་སི་ལི་མ་འབད་ ཉམ་བཅུག། ཉམ་དེ་བ་འདི་ ཚུ་གཅིག་ཉམ་ཚུ་མཉམ་ད། སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྟོན་བཅའ་ཅིག་གུ་ འོག་གི་རྫི་ བ་ཚུ་ བཏོན་ཞེ་ནེ་ ཉམ་དེ་བ་འདི་ལེ་ཉོ་ ཉམ་ཅི་ས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ འཚོ་ལུ་བཅུག།

དྲི་བ།

- ༡ ལུང་འདི་ ག་གིས་སྐོར་ལས་ ཡིན་པས་?
- ༢ ག་ཅི་ལུ་སྲོལ་པ་འདུག་?
- ༣ དཔེ་ཉོན་ལཱ་སི་ལི་ག་ཅི་ས་འདུག་?
- ༤ ལུང་ འདི་བཟུམ་ ག་ཞེ་ནེ་ཉམ་ཅིག་?

- ༥ སྐད་འདི་ནང་ འབྲུང་འཇམ་ ག་ཅི་བཟུམ་ས་ འདུག་ག?
- ༦ སྐད་འདི་ནང་ རྩོད་གྲིས་ཉུག་མི་ སྐད་གཏོས་ལུ་ རྩད་པ་ས་ག་ཅི་ས་འདུག?
- ༧ སྐད་དང་ པས་ཚུ་ མཐུན་ཏུ་ག་ཏུ་འདུག་ག?
- ༨ སྐད་འདི་གཏོས་ལུས་ ཟབས་ཤེས་གནས་སྐབས་ལཱ་ཏུ་ སྐད་ཐུང་ཀུ་སེ་བྲིས་?

རིག་ལུ་ ཉུག་ནི་ རིག་ཏུ་བས་དབྱེ་རིམ་ དཔེ་ཡུན།

༤. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཉུག་དེ་བཅིག་སྟོན་ཞུ་ནི་ནི། ཉུག་དེ་བཅིག་མིང་ཚིག་ལུ་ལག་ལོན་མི་དང་། མིང་ཚིག་གི་ ལཱ་ལུ་འདྲ་ལྟ་ག་ཅི་ས་ འདུག་ག? རྩོད་ཀོད་དེ་ དམངས་ཁང་སྐབས་བཅུག། དེ་ནང་ལས་ མིང་ཚིག་ལུ་ཅིག་ ལཱ་ལོ་ག་ཞུ་མི་ཚུ་གིས་ ཤེས་པ་ཅི་ནི། དང་པ། ལོང་ལུ་ སྐབས་བཅུག། མ་པ་ལས་ས་ མ་ཤེས་མི་ཚུ། སྟོན་དཔོན་གྲིས་ ཚིག་མཚན་ སྟོན་སྟེ འཚོ་ལུ་ བཅུག། དེ་གི་ཤུལ་ལུ་ ལཱ་ལུ་ཉུག་དེ་བཅིག་ལཱ་ལུ་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོགས་སུ་བཏོན་ཞུ་མི་ལས། ལཱ་ལུ་ སེམས་ཁང་བཞག་བཅུག། (སྟོན་ཡུག་ཚུ་ལུ་ མིང་ཚིག་ལཱ་དང་སྐབས་ ག་དེ་མང་ མང་ ཤེས་བཅུག་དགོས་ སེམས་ཁང་བཞག་)

རིག་ལུ་ ཉུག་ནི་ རིག་ཏུ་བས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༧. ལཱ་ལོ་ཚུ་ ལཱ་ལུ་ཚུང་ལུ་ནང་ བགོ་ཞུ་ནི་ནི། ལཱ་ལུ་ལཱ་ ཉུག་དེ་བཅིག་ ལཱ་ལུ་ དེ་སྟོན་ དེ་ལས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཉུག་དེ་བཅིག་ཉུག་བཅུག་ཏུ་ ལོག་གི་ཤོག་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏུ་ གནས་ཚུ་ལུ་ཚུ་ བཀའ་བཅུག། དཔེ་ཡུན།

ཨང་	སྐད་དེ་བཅིག་མིང་	དཔེ་སྐབས་ལ།	དཔེ་སྐབས་ལྟོ་ལོ།	ཚུ་ལཱ་ལུ་	སྐད་གོ་བཅོད་དོན་ག་ཅི་མས།

༡. སེམས་མཐུན་པའི་ཆ་རྟོགས། དབྱེ་བ། འགྲེལ་བཤད།

ཐུངས་དོན།

འཇི་ཕོ་མ་འདི་ སློབ་རིམ་བཞི་པའི་ལོ་ལྟུང་ལྟ་ འགྲེལ་བཤད་འཇི་ཕོ་མ་འཇི་ཐངས་ཀྱི་ རྒྱ་ཚེས་དང་
 རིག་ཕུལ་ཚུ་ འཐོབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ཡིན། འདི་ནང་ རང་གི་ཆ་རྟོགས་ཅིག་གི་སྟོང་ལུས། འགྲེལ་
 བཤད་ཀྱི་བརྗེ་ བྱ་བ་སྟོན་ལམ་ཚུ་ ག་དེ་སྐྱེ་འབད་མ་ཡིན་ནུ་? དམིགས་བསལ་འབད་བཀོད་དེ་ཡོད།
 དེ་མཚན་ ཆ་རྟོགས་ཟེར་མི་འདི་ ག་དེ་སྐྱེ་སྟོན་དཔོན་ཡིན་ནུ་? རང་གི་ཆ་རྟོགས་ལུ་བརྟེན་ནུ་ རང་
 ཡང་ ལྷུང་བཅོས་འབད་ཚུགས་པའི་རྣམ་པ་ཚུ་ཡང་ རྟོན་མ་ཡིན་པས།

མེ རེ་གི་མིང་ རྫོང་དབང་མོ་ཡིན། ང་ ལོ་༡༠ ཡིན། སློབ་རིམ་བཞི་པ་ནང་ ལྷུང་ཡིན། ང་ལུ་
 ཆ་རྟོགས་ ལེ་ཤ་ཡོད། ཆ་རྟོགས་ཚུ་གི་ནང་ལས་ འཆམ་ཤོས་ར་ བསྐྱེད་སྟོན་ཡིན། ང་བཅས་གཉིས་
 ཡས་གཅིག་གི་སྐུན་ཆ་བཟུམ་ སྟོན་པ་ཡིན། ང་བཅས་གཉིས་ དཔེ་ཆ་ལྷུང་ས་ཡང་ གཅིག་ཁར་ཡིན།

བསྐྱེད་སྟོན་ ལུ་སི་སི་འབད་ གཟུགས་རིང་མོ་ཡོད། མོ་ ཤད་ཀར་པོ་ ཁ་བདེ་བྲག་ཅིག་ཡིན། མགྱོད་གི་
 སྐྱ་ བྱང་ཀྱུ་འབད་ར་ བཞག་པ་ཡིན། མོ་གི་ཨ་པ་དང་ ཨའི་གིས་ མོ་ལུ་གནམ་མེད་ས་མེད་དགའ། མོ་
 གིས་ ཚོས་གཞི་དམར་པོ་ལུ་དགའ།

མོ་ རོ་པ་ཨ་རྟག་ར་ ཚུ་ཚོད་ལུ་ ལོངས་སྟེ། ཁ་ལག་ འཇུ་ཞིན་མ་ལས་ ལྷུང་མ་༡༥ འཇམ་དབྱངས་
 གསོལ་འདེབས་ གཏང་མ་ཡིན། ཚུ་ཚོད་༡ དང་ཕྱེད་ དཔེ་ཆ་བཟུམ་ཡིན། དེ་ལས་ ཚུ་ཚོད་༧ ལུ་ རོ་
 མཇར་བཟའ་སྟེ་ ཆ་རྟོགས་ཚུ་དང་མཉམ་གཅིག་ སློབ་བྱ་ནང་ འགྲེལ་ཡིན།

མོ་ ཚོང་དཔོན་ཅིག་གི་ བུ་མོ་ཡིན། མོ་གིས་ ཉིན་མ་རེ་འཆར་མེད་པར་ ཁ་ཟས་ལག་ཟས་ ལེ་ཤ་འབག་འོང་
 བྱི་ཡོད། མོ་དང་ ཉིན་མའི་ལྟོ་ཡང་ གཅིག་ཁར་བཟའ་སྟེ་ ཨ་རྟག་ར་ མཉམ་གཅིག་སྟོན་པ་ཡིན།

ང་བཅས་གཉིས་ཀྱིས་ སློབ་བྱ་ནང་ལུ་ ཟེད་མོ་དང་ ཞབས་ལྷ་ཚུ་ནང་ཡང་ འབྲན་འབྲབ་བཅའ་མར་གཏོགས་པ་
 ཡིན། ང་བཅས་གཉིས་ཀྱིས་ རང་གི་ཕམ་དང་ སློབ་དཔོན་ རང་ལས་སློབ་མི་ཚུ་ལུ་ གུས་ཞབས་འབད་མ་
 ཡིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ ཡམ་དང་སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་མ་ཡིན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་ལྟ་ལྟ་དུ་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་”

- ༡ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་ནེ་? དེ་གི་དཔུན་དེ་ སློབ་ཕྲག་ལ་དགོ།
- ༢ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ག་དེ་སློབ་ཤིང་ཉུག་ག་? འབྲི་ཐངས་ཀྱི་དེ་ག་ཚུ་ལ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་བའི་ ཚུགས་དགོ།
- ༣ འབྲི་ཚོམ་འདི་ལུ་ ག་ཉི་བཞག་གེ་ ལ་ལོ་རང་དང་ ཚེ་གསུམ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ འབྲེལ་བཤད་བྱུང་ལུ་དེ་ བློ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟ།

དེ་ག་ཚུ་ལུ་ ཉུག་ནི་ དེ་ག་སློབ་ཤིང་དེ་ག་ཚུ་ མོ་བ།

- ༡. ལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལམས་མཐུན་པའི་ཚེ་གསུམ་ཟེང་མི་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ རྟོན་མ་བཏོན་པར་སྐྱེ་མ་ དེ་ དེ་ག་ཉུག་བཅུག། སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་པས་ག་? དེ་ག་ཉུག་གེ་ ལྟུང་བཏུང་གི་བརྗོད་དོན་འདི་ ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག། དེ་ལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཉུག་ བཅུག་སློབ་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཚེ་ག་ཉུག་སྐྱོད་ལུ་ཉུག་ཉུག་ ཉུག་ བྱིན་ཞུ་ནི་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་འདི་ བཤད་པ་རྒྱུ་ལུ་ཉུག་ག་? འདི་ ལུ་ལུ་འབད།

དེ་ག་ཚུ་ལུ་ ཉུག་ནི་ དེ་ག་སློབ་ཤིང་དེ་ག་ཚུ་ དཔུན།

- ༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་ལུ་ དོན་མཚམས་ཅེ་ཅེ་འབད་ ཉུག་བཅུག་ཞུ་ནི་ དོན་ མཚམས་ཅེ་ཅེ་གིས་ ག་ནད་དོན་ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱུ་ལུ་ཉུག་པས་ག་? བཅུན་

བརྟེན་ཏེ་བློ་བཟུང་ཞེས་པའི་སྐབས་བཟུང་།

ཨང་།	དོན་མཚན་མས།	བརྟེན་དོན།
༡	དང་པ་	རང་དང་ཆ་རོགས་ཀྱི་ངོ་སྟོན་འབད་ཕྱ་ཡིན་པས།
༢		
༣		

རིག་ལུ་ བློ་བྱི་ རིག་ཏུ་བསམ་དུ་བྱེད་པའི་ ལག་ལཱ།

༣. ལྷོང་ལུ་ ༢ པའི་ནང་ རྩོམ་ཀོད་མི་ དོན་མཚན་མས་ ༥ མོ་ སྐབས་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གྲུ་བློས་ ཞེས་ན། འབྲི་ཚོམ་བློ་བྱི་འི་ འཆར་གཞི་ཡིན་པའི་ རྒྱུ་ལམ་ལཱ་ནི།

དཔེ་ན།

༡. དོན་མཚན་མས་དང་པའི་ནང་ རང་དང་ཆ་རོགས་ཀྱི་སྟོན་ལས་ ངོ་སྟོན་འབད་ནི།
༢. དོན་མཚན་མས་གཉེས་པའི་ནང་ ཆ་རོགས་ཀྱི་སྟོན་ལས་དང་ རྩོམ་ཀོད་ཀྱི་སྟོན་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཏུ་གྱུ།
༣. དོན་མཚན་མས་གསུམ་པའི་ནང་ ཆ་རོགས་ཀྱི་ རྩོམ་ཀོད་ཀྱི་འགན་ཁུ་ཅི་ཡིན་ནུ་? འདི་གི་སྟོན་ལས་ གསལ་ལམ་བཤད་འབད་ཕྱ་ཡིན་པས། ཟེ་སྐབས་ཞེས་པའི་སྐབས་ དེ་ བཟུམ་ ལམ་ལོ་རྒྱ་ལུ་ ཁོང་པའི་སྟོན་ལས་ འབྲི་ཚོམ་ཅིག་ བློ་བཟུང་ནི་འདོད་ལུ་ དོན་མཚན་མས་ ༣ ཀྱི་འཆར་གཞི་ཏེ་བློ་བཟུང་།

རིག་ལུ་ སྐབས་བློ་བྱི་ རིག་ཏུ་བསམ་དུ་བྱེད་པའི་ ལག་ལཱ།

༤. ལམ་ལོ་རྒྱ་གསལ་འབྲི་མི་ འཆར་གཞི་རྒྱ་ དམངས་འཕུལ་གསལ་བཤད་འབད་བཟུང་། དེ་རྒྱ་ལུ་

སྲོབ་དཔོན་གྱིས་ ཇུ་ལོ་སྡེ་འཇོ་འདུ་འབད་ དོས་ལཱ་འབད་དེ་ ལམ་སྟོན་འབད་དེ་

སྲིལ་ལུ་ སྤྱི་གོ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ ལག་ལཱ།

༥. ཇུ་ལོ་སྡེ་གིས་ འབ་སོའི་འཆར་གཞི་ལུ་འབྲེན་ཏེ་ འབྲེན་མེད་མེད་ སྤྱི་བཅུག་སྤྱོད་ འབྲེན་མེད་ འདི་ འོས་འབབ་གཞི་ལུ་འབྲེན་ཏེ་ སྲོབ་དཔོན་གྱིས་ ཇུ་ལོ་སྡེ་འཇོ་འདུ་ དེ་ལྟོ་ལོ་འབད་དེ་ ལམ་སྟོན་འབད་དེ་ཕྱི་དོན།

སྲིལ་ལུ་ སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ ལག་ལཱ།

༦. སྲོབ་དཔོན་གྱིས་ ཇུ་ལོ་སྡེ་གཞི་ལུ་ འབད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ འབད་དེ་ ཆ་ རྒྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ འབྲེན་མེད་མེད་ སྤྱི་བཅུག་ དེ་ཡང་ དང་པ་ འཇོ་སྤྱོད་སྤྱོད་ འཆར་གཞི་ལུ་ སྤྱི་བཅུག་སྤྱོད་ འཆར་གཞི་ལུ་དེ་དང་འབྲེན་ཏེ་ ཆ་རྒྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ འབད་དེ་ཕྱི་དོན།

འཇོ་སྤྱོད་སྤྱོད།

- ༡ ཆ་རྒྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་ ལོ་ མིང་།
- ༢ ཆ་རྒྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ ལུ་འབྲེན་ཏེ་སྤྱོད་
- ༣ ཆ་རྒྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་ དང་འཇོ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་
- ༤ ཆ་རྒྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་ འཇོ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་
- ༥ ཆ་རྒྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་ འབྲེན་ཏེ་ ལུ་འབྲེན་ཏེ་འཇོ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་

གསལ་བཤད།

སྤྱིར་བཏང་དོ་སྟོན།

གསལ་བཤད་ཟེ་མི་འདི་ གནད་དོན་རྒྱས་བཤད་འབད་དགོ་པའི་ རིགས་གཅི་ར་ཨིན་ཅུང་། ནང་མནོ་
བའི་དོན་དག་ཚུ་ མི་མང་འཇོམ་སར་ ལ་གསལ་ལྟོག་ཏུ་འབད་ བརྟ་སྟོན་འབད་བའི་ ཟབས་ཤེས་ལྷན་
པར་ཅན་འདི་ལཱ་ ལྷབ་ཨིན།

དེ་ལཱ་ ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་ལཱ་ཤེས་ཡོད་པའི་ནང་ལས། དོ་སྟོན། འབྲུན་པ་ལེགས་སོ། བཀའ་དྲིལ་
ལེགས་སོ། མགོན་པོ་ཉམ་ལྷན་ལྷན། དོན་ཚན། ལས་རིམ། ཉམ་ལྷན། དགའ་ཚེས། བཀྲ་ཤིས་ལེགས་
མོན་གསལ་བཤད། ཟེ་ གསལ་བཤད་དེ་ཚུ་ གཅི་ར་གཏང་ཅུང་།

དང་པ།

དོ་སྟོན།

འདི་གི་སྐབས་ལཱ། ལ་བཟུང་གི་ཚེ་ག་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་ཉམ་ལྷན་འི་ དུ་
པ་བཀའ་གཞི། དོན་ཚན་དོ་སྟོན་འབད་འི་ གསལ་བཤད་གཏང་དགོ་པའི་ ལུངས་
དང་དགོས་པ་ཚུ་ (ལེངས་པ་སྤྱད་ཚུ་ལ་དང་། དམ་བཅའ་བ་) ཚུན་དགོ།

གཉེས་པ།

བར་གྱི་གནད་དོན།

བར་གྱི་གནད་དོན་སྐབས། ཉམ་ལྷན་གསལ་བཏངས་དང་བསྟན་ཏེ། དོན་ཚན་དོ་མ་
འདི་ལཱ་ ཡིད་ཆེས་དང་ཆ་བཞག་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ རྒྱབ་ལུངས། དམེད་དོན། ལུང་
འདྲེ། ཉམས་ལྷོད་ཚུ་ གོ་རིམ་བཞིན་དུ་སྤྱད་ཏེ། གཞན་གྱི་སེམས་ རྒྱན་སྐྱེལ་
འབད་ཚུགས་པའི་ ཟབས་ཤེས་ཚུ་ ཚུན་དགོ།

གསུམ་པ། མཚུགས་དོན། གསུམ་ངེས་པར་དུ་ཚང་དགོ།

མཚུགས་དོན་སྐབས། གནད་དོན་ངོ་མ་ བཅུན་བསྟུན་གྱི་དང་། རྒྱལ་སྤྱོད་འཚར་སྟངས་།
དམ་སྲུལ། བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚེས་གྱི་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གསལ་བཤད་
ཀྱི་གནད་དོན་ དཔུན་རིག་གཏང་ཚུགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ཚུད་དགོཔ་ཡིན།

གསལ་བཤད་གཏང་མ་དུ་ ལེམས་ཁར་ངེས་དགོཔ།

ཡུལ་དང་བསྟུན་པའི་ གཟུགས་དང་གདོང་གི་ནམ་འགྲུའ། མིག་རྩོག་འབྲེལ་བ། དོན་ཚན་/ཉམས་
དང་འཁྲིལ་བའི་སྐད་ཀྱི་སེང་ཡལ། རྗེས་སྐྱོད་ དོན་མཚམས་དང་ བརྗོད་མཚམས་གཅད་ཐངས་ཚུ་ ཚུལ་
མཐུན་དགོ། དེའི་ནང་ལས་ དུས་ཚད་ཀྱི་རིང་བྱུང་འདི་ མཚམས་ཚད་རྟོག་རྩོམ་དུ་ ལག་ལེན་
འཐབ་ཤེས་དགོཔ་འདི་ གལ་ཅན་ཡིན་ལོ།།

༢. རང་གི་ངོ་སྟོན། དབྱེ་བ། གསལ་བཤད།

ཐུངས་དོན།

ང་བཅས་ར་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ རང་དང་གཞན་གྱི་སྐོར་ལས་ ངོ་སྟོན་འབད་ཤེས་དགོཔ་འདི་ ག་
 འི་བ་གལ་ཆེ། དེ་འབད་ལས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གི་རྒྱ་དུ་ གོམས་སྤང་ཚུ་དེ་འདི་དོན་ལུ་ ངོ་སྟོན་གསལ་
 བཤད་ དཔེ་དེ་བཙུང་ བཅུགས་དགོམི་འདི་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན། ངོ་སྟོན་གསལ་བཤད་སྐབས་
 ཚང་དགོཔ་འདི་ གནད་དོན་ཚུ་ མིང་ གཡུས་ སློབ་རིམ་ རྩེ་ལོ་ ལྷོ་བཟུང་ ལཱ་འགན་ རྩམས་ཚུ་ཚུ་
 དགོཔ་ཡིན།

ཀ་ རང་གི་ངོ་སྟོན།	ཁ་ ཆ་རོགས་གྱི་ངོ་སྟོན།
ང་ ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་ཡིན།	འདི་ རེ་འཛིན་ཆ་རོགས་ཡིན།
ང་ ལོ་ ༤ ལངས་སོ་ཡི།	ཁོ་གི་མིང་ ཚོས་འཕེལ་ཡིན།
ང་ སློབ་རིམ་ ༤ པ་ནང་ ལྷབ་ཡིན།	ཁོ་ ལོ་ ༡༠ ཡིན།
ང་ གཡུས་ ཀུར་སྟོད་ལས་ཡིན།	དཔེ་ཆ་སློབ་རིམ་ ༤ པ་ནང་ལྷབ་ཡིན།
ང་ལུ་ སྤྱན་ཆ་ གསུམ་ཡོད།	ཁོ་ བུམ་ཐང་ལས་ཡིན།
ཚུང་ཤོས་འདི་ བུ་མོ་ཡིན།	ཁོ་ ཕྱེད་མོ་ཕེ་ཅི་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད།
ང་བཅས་ སྤྱན་ཆ་གསུམ་ འཆམ་ཏེ་གཏོ་འབད་ སྟོན་པ་ཡིན།	ཁོ་ དཔེ་ཆ་ཚུ་འགོངས་ཏེ་ ལྷབ་མི་ཅིག་ཡིན།
རེའི་ ལཱ་པ་དང་ལཱའི་ ཞིང་ལཱ་འབད་མི་ཡིན།	ཁོ་གིས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ ལཱ་ཞབས་འབད་མ་ཡིན།
ཁོང་གཉིས་གྱིས་ ང་ལུ་དགའ།	ཆ་རོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་འཆམ་ར་འཆམ།
	སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྱག་གིས་ ཁོ་ལུ་དགའ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་དུ་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་

- རང་དང་ཆ་རོགས་གྱི་ ངོ་སྟོན་གསལ་བཤད་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ངོ་སྟོན་འབད་ལཱ་དུ་ ག་ཅི་ར་ཚུ་དགོཔ་ཡིན་ནུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ངོ་སྟོན་གྱིས་ མཐུན་འབྲེལ་གྱི་ ཡན་ཚེགས་འབྱུང་མ་ཡིན་མ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོང་བ།

རིག་པུལ་ ༡ ནི་ རིག་ཉོན་ལ་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།

- ༡. སློབ་ལང་ནང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རང་གི་ངོ་སྟོན་གྱི་ དཔེ་ཉོན་འབད་ནི་ དེ་འོ་སྐབས་ལུ་ ཨ་ ལོ་ཚུ་ཉུན་བཅུག་ཏུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་སྐབས་མི་ ལམས་ལང་དུན་བཅུག་ནི།

རིག་པུལ་ ༢ ནི་ རིག་ཉོན་ལ་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལཱ།

- ༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རང་ལོ་འི་ངོ་སྟོན་འབད་མཉམ་ད་ ངོ་སྟོན་ནང་ཚུན་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ནེ་? བྱང་ཤིང་གྲུ་བྲིས་ཞེ་ནེ་ གསལ་ལ་བཤད་འབད་ནི། དེ་ལས་ གནད་དོན་འདི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ སྐབས་བཅུག་དགོ། དཔེ་ན།

- | | |
|----------------------|-------------------------------------|
| ༡ རང་གི་མིང། | ༢ རྩོད་ལག་ གཞུས་ཀྱི་མིང། |
| ༣ ལཱ་འགན་ག་ཅི་ཡིན་ན། | ༤ ག་ཅི་ལུ་ སློབ་ཡོད་ག། |
| ༥ ཉམས་སྦྱོང། | ༦ དེ་ཉོ་ ག་ཅི་འབད་དོ་ག་? ཚུ་བཤད་ནི། |

རིག་པུལ་ ༣ ནི་ རིག་ཉོན་ལ་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལཱ།

- ༣. ཨ་ལོ་ཚུ་ ཁོང་རའི་སྟོན་ལས་ ངོ་སྟོན་འབད་བཅུག་ནི་འདི་དོན་ལུ་ སྦྱོང་ལཱ་ ༢ པའི་ནང་ ངོ་ སྟོན་འབད་མཉམ་ད་ ཚུན་དགོ་པའི་ཚོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གསལ་ལ་བཤད་ཅིག་བྲི་བཅུག། དེ་ལས་ གསལ་ལ་བཤད་དེ་ རྩལ་ཏེ་ ཨ་ལོ་ ༢ དེ་ཏེ་ལུ་ གསལ་ལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་པུལ་ ༤ ནི་ རིག་ཉོན་ལ་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལཱ།

- ༤. ཨ་ལོ་ཚུ་ ཁོང་རའི་ཆ་རོགས་ཀྱི་སྟོན་ལས་ཡང་ ངོ་སྟོན་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་གི་དོན་ལུ་

ལམ་སྟོན་ ཁོ་/མོ་སྟོན་དང་ འཚམ་ཉེ་གཉེ་ཡོད་པའི་ ཚཱེ་གསལ་ཅིག་གདམ་ལ་རྒྱལ་བཅུག་སྒྲིལ་ ཚཱེ་གསལ་དེ་དང་ དྲི་བ་འདྲི་ལུན་ཐོག་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལས་ གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་ལུ་འབད་བཅུག། དེ་ལས་ གནས་ཚུལ་དེ་ ཚཱེ་གསལ་གྱི་ ངོ་སྟོན་འབད་བཟོ་ཞུ་ནི་ལྟེ་ སྟོན་ལཱ་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ལུ་ རྟེན་གྱི་ རྟེན་གྱི་ རིག་སྟོན་ལཱ་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལུ་

- ༥. འཕྲུལ་འཕྲུལ་སྐྱབས་ ལམ་སྟོན་གཅིག་གིས་ ཁོ་/མོ་འདྲི་སྟོན་ལས་དང་། ཡང་ན། ཚཱེ་གསལ་གྱི་ སྟོན་ལས་ ངོ་སྟོན་གསལ་བཤད་འབད་བའི་སྐྱབས་ལུ་ སྟོན་ལཱ་འཕྲུལ་གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ ཁོ་/མོ་གི་ངོ་སྟོན་འབད་མི་ཚུ་ ཟེན་ཟེན་བརྟམ་བཅུག། དེ་ལས་ ཟེན་ཟེན་འདི་ ལོག་སྟེ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཟེན་ཟེན་མ་ལས་ སྟོན་ལཱ་དང་ ག་ས་གིས་མ་ཐོང་མ་འབད་ སྐྱེ་བཞག་དགོ།

དྲན་གསོ།

རང་གི་ངོ་སྟོན་དང་ ཚཱེ་གསལ་གྱི་ངོ་སྟོན་འབད་བཟོ་མཁེ་འདི་ ཚཱེ་གཅིག་ལུ་སྟོན་མེད་པར་ ཟུན་ཚན་སོ་སོ་འབད་སྟོན་དགོཔ་ད་ སྐྱེད་བ་ཡང་དེ་སྟེ་ས་ འབད་བཅུག་དགོཔ་ཡིན།

༣. སྤང་མའི་ཨ་ཞེ་དང་ཐེ་ལི་རྒྱལ་མོ། དབྱེ་བ། སྤང་།

ཕྱང་མ་དོན།

སྤང་འདི་ནང་ སྟོན་ཆགས་སྤང་མ་ཅིག་གིས་ཡང་ དྲི་ལུ་འཇུག་ལུ་ཚུགས་པའི་ རྒྱལ་པ་ཡོད་པ་ལས། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཚ་རོགས་དང་ གྲོགས་རམ་འབད་དགོ། ཟེ་བའི་བདུ་ཕྱོད་མ་ཡིན་པས། སྤང་འདི་ཐུང་ལུ་འབད་ ཉ་གོ་ཉི་ག་ཉི་ཡོད་པའི་ཁར། མིང་ཚིག་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ཡང་ སྟོང་འུ་མ་བཞི་པའི་གནས་ཚུན་ལུ་ འོས་འབབ་ཆེ་ཉི་ག་ཉི་འདུག།

དེའི་ནང་ལས་ སྤང་འབྲི་བཟང་གི་ཐོ་རིམ་དང་ སྤང་གི་འཆར་གཞི་ཚུ་ཡང་། མགྲུ་འབྲེམ་སི་སི་མེད་པར་ ཉ་གོ་བདེ་མཉམ་འབད་འདུག། སྤང་དེ་ནང་གི་ སྤང་ཅེད་པ་ཚུ་ཡང་ ཨ་ལོ་ལུ་སྟོང་པ་ཡོད་པ་ སྟོན་ཆགས་གི་སྟོང་ལས་ཡིན་པས། འདི་འབད་མཉམ་ལས་ སྤང་འདི་ གནད་མ་ཁུ་བཟང་ཡིན།

༣ རོང་ཚུ་ཅིག་གི་མཐའ་མར་ ཤིང་སྟོང་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཤིང་འདི་གུ་ སྤང་གི་ ཚང་ཅིག་བཅའ་ཡོད་མི་ དེ་ནང་། སྤང་མ་ཚུ་གི་ཨ་ཞེ་ སེམས་གནས་མེད་ས་མེད་ སྤང་བྲགས་ཅིག་ཡོད་པ་མས།

སྤང་མའི་ཨ་ཞེ་འདི་ ཉེན་མ་རེ་ལུ་ཚར་རེ་ ཕྱི་ཁར་ཐོན་འགྲོ་དོ་ཡོད་པ་མས། ཚར་གཅིག་ མོ་ ཕྱི་ཁར་འགྲོ་ནི་འབད་ འཐོན་མ་ད། མོ་གི་གཤོག་པ་འདི་ ཤིང་གུ་ཐོགས་ཏེ་ ཚུ་ནང་བུད་སོ་རུག།

མོ་ ཚུ་གིས་འབག་འགྲོ་ཡང་ ཐེ་ལི་རྒྱལ་མོ་ཅིག་གིས་ མཐོང་རུག། ཐེ་ལི་རྒྱལ་མོ་འདི་ མོ་ལུ་སྟེ་ཆེ་སྟེ། དེ་འབྲལ་ལས་ ཤིང་གི་འདབ་མ་ཅིག་བཏོགས་སྟེ་ ཚུ་ནང་བཏོ་རུག། འདི་ སྤང་མའི་ཨ་ཞེ་དང་ གིག་གི་ ཁ་བྲུག་ཡོགས་པ་ལས། ཤིང་གི་ འདབ་མ་གུ་ འཛོགས་ཏེ་ མོད་པ་ད། ཚུ་འབྲལ་གྱིས་ ཤིང་གི་འདབ་མ་འདི་འབག་སྟེ་ ཚུ་འབྲལ་མར་བཏོན་ད་རུག། དེ་ལས་ སྤང་མའི་ཨ་ཞེ་གིས་ ཐེ་ལི་རྒྱལ་མོ་ལུ་ གནས་མེད་ས་མེད་ དག་འཚོར་བསྐྱེད་དེ་ བཀའ་འབྲེན་ཆེ་ཡི། ཟེ་མཐོ་སྟེ་ འཕུར་ཡར་སོ་རུག།

ཉེན་མ་དག་པ་ཅིག་གི་ཤུལ་ལས། ཐེ་ལི་རྒྱལ་མོ་འདི་ ཤིང་གི་ཞལ་ལག་ཅིག་གུ་ ཚང་བཟོ་སྟེ་མོད་པ་ད། བུ་ཚ་ཅིག་གིས་མཐོང་སྟེ་ མདའ་རྒྱབ་ནི་འབད་བའི་བསྐྱར་ སྤང་མའི་ཨ་ཞེ་འདི་གིས་མཐོང་རུག།

མོ་གིས། གཞུ་འད་..... ཨ་ཐེ་ལི་རྒྱལ་མོ་འདི་ མདའ་ཞག་ ང་ ཚུ་གིས་འབག་པ་ད། གྲོགས་རམ་ འབད་མི་འདི་ ཨིན་པས། ད་རིས་ མོ་ལུ་ འཇུག་ཅིག་ འཇལ་དགོ། ཟེ་མཐོ་སྟེ། དེ་འབྲལ་ལས། འཕུར་སོང་སྟེ་ བུ་ཚ་གི་ གཏོང་གུ་ མདའ་རྒྱབ་ཕྱིན་མ་ད། བུ་ཚ་འདི་ མདའ་གཞུ་ ལག་པ་ལས་ཤོར་སོང་ལས་ ཐེ་ལི་རྒྱལ་མོ་ སྟོན་སྐབས་འབད་ཚུགས་རུག།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་ལྟ་ལྟ་དུ་ སློབ་ཕུགས་ཚུ་གིས་།

- ༡ རྒྱུ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་ནེ་? ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ རྒྱུ་འདི་ནང་ རྒྱུ་ཚེད་པ་ག་ཅི་འཕྲིན་ནེ་? རོས་འཇིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༣ རྒྱུ་གི་གོ་རིམ་ ག་དེ་སྐོར་འདུག་ག་? དཔྱེ་བ་ལྟེ་ཚུགས་དགོ།
- ༤ དེ་ནང་གི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་གི་དེ་བ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
- ༥ **བྱ་བུ་དེ་ལེགས་ཤོམ་དང་ཚོགས་པ་ རོས་འཇིན་འབད་དེ་ ཚེད་ཚེད་འབད་ཚུགས་དགོ།**

སློབ་ལྟ།

རིག་པ་ལཱ་ ཉུག་ནི་ ལྷ་བའི་ རིག་འོ་བས་དཔྱེ་རིམ་ གོ་དོན་ལེན་ནི།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱུ་འདི་ འགྲེལ་གྱིས་བཟུང་། ཚེད་གཅིག་འགོ་ལས་མཚུགས་ཚུ་ རྐྱད་ ལེང་ཉེ་ཉུག་བྱིན་སྐོར་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ རྒྱུ་འདི་བཟུང་ཞིན་ནེ། ཚིག་གི་གྲུལ་ལེབ་ཉེ་ ཚིག་གི་ གཞུང་མཚམས་དང་ ཉུག་བཟངས་ཚུ་ བཟུང་ཚུགས་དགོ།

རིག་པ་ལཱ་ ཉུག་ནི་དང་ལྷ་བའི་ རིག་འོ་བས་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་དཔྱད།

༢. ལཱ་ལོ་ཚུ་ཚེད་འབད་ རྒྱུ་འདི་ཉུག་མཚུགས་ཚུ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་ འཚོལ་བཟུགས།
 དྲི་བ།
 - ༡ རྒྱུ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་མས་?
 - ༢ རྒྱུ་འདི་ རྒྱུ་ཚེད་པ་ག་ཅི་འཕྲིན་?
 - ༣ རྒྱུ་འདི་ འགོ་ག་དེ་སྐོར་ བཟུགས་ལུག་?

- ༤ སྐད་མའི་ལཱ་ལོ་ལྟ་ སྲོག་སྐྱབས་འབད་མི་ག་མོ་? ག་དེ་སློེ་འབད་ལུག་?
- ༥ སྐད་མའི་ ལཱ་ལོ་གིས་ ལན་ ག་དེ་སློེ་ འཇལ་ལུག་?
- ༦ སྐད་འདི་ནང་ མིང་ཚིག་ཏུ་མ་གོ་མ་ ག་ཅི་ས་འདུག་ག་? རྩོམ་གོ་དོ།

རིག་ལུ་ ཉམ་ནི་ གྲི་ནི་ རིག་ཉོ་བས་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་ཕྱད།

༣. སློབ་ཕུག་ཚུ་ རྟེ་ཚན་ཚུང་ཀྱ་ནང་བགོ་ཞིན་ན་ རྟེ་ཚན་ནང་དོག་ མྱོས་ལྷན་འབད་དེ་ སྐད་ འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉམ་བཅུག། སྐད་དེ་ དོན་མཚམས་སེ་སེ་བཞིན་ཉམ་ག་ཅི་ས་ དོན་ མཚམས་དང་པ་ནང་ ག་ཅི་གི་སྟོན་ལས་གྲིས་ལུག། ག་ཉམ་པ་ནང་ ག་ཅི་གི་སྟོན་ལས་གྲིས་ ལུག། རྩོམ་ཚིག་སེ་སེ་དེ་ནང་ བཅུན་བསྐྱེ་བྱེ་བྲི་བཅུག།

དོན་མཚམས་ག་ས་གི་ བཅུན་དོན་བརྟོན་ཚུ་མཛུ་ད། བཅུན་དོན་དེ་ཚུ་ ལང་བརྟགས་ཏེ་ གོ་ རིམ་བསྒྲིག་བཅུག། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྲིས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལྟ་ སྐད་འདི་ གོ་རིམ་ག་དེ་སློེ་ བསྒྲིགས་ཏེ་ གྲིས་ལུག་ག་? སྐད་ འཕྲོ་ག་དེ་སློེ་མཐུན་ལུག་ག་? དཔྱེ་བ་དཔྱད་དེ་བཏུ་ བཅུག།

རིག་ལུ་ ཉམ་ནི་ གྲི་ནི་ རིག་ཉོ་བས་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་ཕྱད།

༤. ལཱ་ལོ་ཚུ་ རྟེ་ཚན་ནང་ས་བཞག་ཞིན་ན། སྐད་འདི་ནང་ སྐད་ཅདེ་པ་ག་ཡིན་ན་? ག་ཞན་ག་ ཅི་ས་འདུག་ག་? རོས་འཇེན་འབད་བཅུག། དེ་ནང་ལས་ སྐད་འདི་ རོ་མ་ས་ ག་གི་སྟོན་ ལས་ཡིན་པས་ག་? སྐད་ཅདེ་པ་ག་ཞན་མི་ཚུ་གི་ ལཱ་འགན་ག་ཅི་ཡིན་པས་ག་ སླབ་བཅུག། སྐད་མཇུག་བསྐྱེ་མི་ སྐད་ཅདེ་པ་འདི་ ག་ཡིན་པས་ག་? དེ་ཚུ་ རོས་འཇེན་འབད་དེ་ གྲི་ བཅུག།

སྲིད་པའི་སྒྲིག་གཞི་སྲོལ་ལུགས་ལུགས་ལྟར་

- ༥. སྲིད་པའི་སྒྲིག་གཞི་སྲོལ་ལུགས་ལྟར་ ལོང་གི་མི་ཚོའི་ནང་ དེ་བཟུམ་ རྒྱུ་གསུམ་མཉམ་གྱི་ཕན་པ་ ག་ཅི་འབད་ཡི། ག་དེ་སྐྱེ་འབད་ཡི། ཟེའི་ཕྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ སྲིད་པའི་སྒྲིག་གཞི་སྲོལ་ལུགས་ལྟར་ དེ་ ལས་ སྲིད་པའི་སྒྲིག་གཞི་སྲོལ་ལུགས་ལྟར་ ང་གིས་ རྒྱུ་གསུམ་མཉམ་འབད་ཡོད་པ། ཟེའི་ཕྱི་ མགོ་བྱང་ཅིག་གི་ལོ་ལོ་ སྲིད་པའི་སྒྲིག་གཞི་སྲོལ་ལུགས་ལྟར་ ལོང་པའི་ལུགས་ལྟར་བཟུགས་པོ།

སྲིད་པའི་ རྒྱུ་གསུམ་སྲོལ་ལུགས་ལྟར་

- ༦. སྲིད་པའི་སྒྲིག་གཞི་སྲོལ་ལུགས་ལྟར་ སྲིད་པའི་སྒྲིག་གཞི་སྲོལ་ལུགས་ལྟར་ ལོང་གི་མི་ཚོའི་ནང་ དེ་བཟུམ་ རྒྱུ་གསུམ་མཉམ་གྱི་ཕན་པ་ ག་ཅི་འབད་ཡི། ག་དེ་སྐྱེ་འབད་ཡི། ཟེའི་ཕྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ སྲིད་པའི་སྒྲིག་གཞི་སྲོལ་ལུགས་ལྟར་ དེ་ ལས་ སྲིད་པའི་སྒྲིག་གཞི་སྲོལ་ལུགས་ལྟར་ ང་གིས་ རྒྱུ་གསུམ་མཉམ་འབད་ཡོད་པ། ཟེའི་ཕྱི་ མགོ་བྱང་ཅིག་གི་ལོ་ལོ་ སྲིད་པའི་སྒྲིག་གཞི་སྲོལ་ལུགས་ལྟར་ ལོང་པའི་ལུགས་ལྟར་བཟུགས་པོ།

སྲོབ་ཚན་ ༢ པ། བརྗོད་དོན། དེའི་སྲོབ་གྲུ།

དེའི་སྲོབ་གྲུ་ཟེར་མི་ བརྗོད་དོན་འདི། ལམ་སྟོན་པའི་ལྷན་པའི་ལས་འགྲུལ་ཅིག་ སྲོབ་གྲུ་ནང་ཨོམ་ ལས་ སང་དཔེ་ཆ་ཉམ་སའི་ སྲོབ་གྲུ་ཆེ་ཆུང་། ལྷན་གྲིམ་མང་ཕྱུང་། སྲོབ་དཔེ་ཆ་གྲིམ་འཛིན། སྲོབ་ གྲུ་འགྲིམ་གོ། སྲོབ་གྲུ་ནང་ན་ཡོད་པའི་ཅེ་ཆས། སང་སྲོབ་གྲུ་ནང་འགྲུལ་དང་གཅིག་ཁར་ འབག་དགོ་ པའི་མཇེ་ཆས། སྲོབ་གྲུ་ནང་དཔེ་ཆ་ཉམ་དགོ་པ་དང་། ལོ་འཁོར་ལུ་ལས་འཇུག་ ག་ཅི་ས་ཡོད་ག་? སྲོབ་གྲུ་འཇུག་འཁོར་ག་དེ་སྟེ་ ཡོད་ག་? ལམ་སྟོན་པའི་ལྷན་ ཞུས་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ་པ་ཡིན།

ལྷན་དེ་བ།

བརྗོད་དོན་འདི་ནང་ གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ཉམ་དེ་བ་ཚུ་གི་ཐོ་ནང་ལས་ གཉིས་དེས་པར་ བརྗོད་ དོན་འདི་ནང་འབྲེལ་བའི་ འོས་འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་ སྲོབ་དཔེ་ཆ་གྲིམ་བཏུ་ ལག་ལུ་འབབ་དགོ་པ་ ཡིན།

དེ་ནང་ འཕྲོ་མཐུན་དེ་ ཉམ་དེ་བ་ཚུ་ ཉམ་ཐངས་ཀྱི་ སློང་ལུ་ཚུ་གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི། སྐང་གི་ སློང་ལུ་ཚུ་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་སློང་ལུ་གཞན་ཡང་ གསར་སྐྱུ་འབད་དེ་ ཨོམ་ཅི་མེན་ཅི་ ལག་ ལུ་འབབ་དགོ་པའི་ཁར་ ཉམ་དེ་བ་གཉིས་པོ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པ་ ཉམ་དེ་བ་ཚུ་གསལ་བཟོ་དགོ།

ལམ་སྟོན་གི་ ཉམ་དེ་བ་འདི་ལུ་ དེ་ལྟེ་ཞེས་དང་། ཉམ་ཐངས་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ བརྗོད་དོན་འདི་ ནང་ ཡོད་པའི་ཉམ་དེ་བ་ཚུ་ ལམ་སྟོན་གིས་ ཉམ་དེ་བ་ལྷན་པའི་ གཞུམ་གསལ་ལུ་ བཀོད་ཐུག་དང་ འཇུག་ཀྱི་ ཉམ་དེ་བ་ཚུ་གི་

ལམ་སྟོན་མེད་	ལྷན་དེ་བ་མེད་	དགའ་བའི་གནད་དོན་གྱི་སྟོན་	མིང་ཚིག་གོ་བ་ལུ་ལག་ཚུ་གི་ཐོ་	སློང་གི་བརྗོད་དོན།
དཔེ་འབྲུག་				

༡. སློབ་གྲྭ། དབྱེ་བ། འགྲེལ་བཤད།

ཐུངས་དོན།

ངའི་སློབ་གྲྭ་ཟེར་མི་འདི། འབྲི་ཚོམ་འདི། འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་འབད་ གདམ་འབྲུ་འབད་དགོ་མི་འདི་
 ཡང་། འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ སློབ་གྲྭ་ལོ་སྟོན་ལས་ བཤད་པ་རྒྱས་ལྷན་ རན་རྟོག་རྟོ་འབད་ཡོད་པ་ལས།
 འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་གྱི་དཔེ་བརྒྱབ་པས། ནེ་མ་ཚད་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ཡང་། ཨ་ཁོ་ལོ་གནས་
 ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འཇམ་རྟེན་རྟོ་འབད་ ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཨིན། གཞི་འདི་ལཱ་བཞག་ཏེ་ སློབ་གྲྭ་ལོ་སྟོན་
 ལས་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལཱ་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་འབྲེ་ན་ བྲི་རྒྱགས་ནི་འི་ ཡན་པ་ཚུ་ཡོད་པ་ལས་ གདམ་འབྲུ་བཅི།

༣ སློབ་གྲྭ་ཟེར་མི་འདི། ང་བཅས་རའི་ཨ་ལོ་ཚུ་ དཔེ་ཆ་ལྷན་སའི་
 རྒྱུ་དང་ ས་གོ་ལུ་སླབ་ཨིན། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྫོང་ཁག་ག་རའི་ནང་
 ཨ་ལོ་ཚུ་ དཔེ་ཆ་ལྷན་སའི་ སློབ་གྲྭ་ཆེ་འབྲིང་རྒྱང་གསུམ་ ལེ་ག་ར་
 བརྒྱགས་ཏེ་ཡོད།
 ངའི་སློབ་གྲྭ་འི་མིང་ལུ་ ཤེས་རབ་གླིང་ གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ། ཟེར་ སླབ་ཨིན།
 སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་ སློབ་རིམ་ སློབ་གསུང་ལས་ ༤ པ་ཚུ་བཅོད་ ཡོད། ང་
 སློབ་རིམ་བཞི་པ་ སླེ་ཚན་ཀ་ནང་ ལྷན་ཨིན། སླེ་ཚན་འདི་ནང་ བུ་མོ་ ༡༥
 དང་ བུ་ཚུ་ ༢༠ ཡོད། སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་ སློབ་དཔོན་ ༡༣ དང་ སློབ་སྐྱུག་
 བུ་ཚུ་དང་ བུ་མོ་ ༣༥༠ ཡོད།
 ང་བཅས་ཀྱི་ སློབ་གྲྭ་འི་སློབ་ལོགས་ཁར་ ཤིང་དང་ མེ་རྟོག་ལེ་ག་ཡོད། སློབ་
 གྲྭ་འདི་ གད་པ་འཚམས་ཅིག་གུ་ ཆགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན། ང་བཅས་ཀྱི་སློབ་
 གྲྭ་འི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ ཚོད་སླེ་དང་ མེ་རྟོག་གི་ལྷུ་མ་ར་ཚུ་ བཟོ་སྟེ་ཡོད།
 ངའི་སློབ་གྲྭ་འདི་ དགའ་རྟོག་རྟོ་ཅིག་ཨིན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་ལྟུང་ད་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་

- ༡ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཉུག་ཞིན་ན་ གནད་དོན་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ འབྲི་བྲངས་ཀྱི་རིག་ཆུལ་མ་འདྲུལ་ ག་ཅི་འདུག་གམ་ རྒྱུ་འབྲེལ་ རམ་ད་ཚུགས་དགོ།
- ༣ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ འཇམ་སངས་མེ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟུང་།

རིག་ཆུལ་ ཉུག་ནི་ འདི་ རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བཤུ།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་ལོ་ ༣ དེ་ཅིག་ལུ་ཁས་བྲལ་གི་ཐོག་ལས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ རྟོན་བརྟེན་ཏེ་ ཉུག་བཅུག། ལམ་ལོ་གཞན་མི་ཚུ་ ལུ་སེམ་སེམ་འབད་ འདྲེལ་བཤུ་དགོ། ལམ་ལོ་ཚུ་གིས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཉུག་ཚུ་ལུ་ ལུ་ཚན་བཟོ་ཞིན་མ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་གསལ་ གྱི་ཕྱི་བཟུ་བཀོད་ཏེ་ གོ་བཤུ་འབད་བཅུག་དགོ།

དཔེ་འདྲ།

- ༡ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ག་ཅི་གི་ རྟོན་ལས་ཨིན་པས་?
- ༢ འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ གནད་ཚུལ་ ག་ཅི་འདུག་?
- ༣ འདི་ནང་ དོན་མཚམས་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་?

རིག་ཆུལ་ ཉུག་ནི་ སློབ་ཚུ་ རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལུ་

༡. སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ འབྲི་ཚོམ་ནང་གི་ མིང་ཚིག་གལ་ཅན་དང་ མང་ལུ་ལག་ལུ་འབྲེལ་བཟོ་ཡོད་

པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ རྩོམ་ཐོ་བཅུག། མིང་ཚིག་འདི་ཚུ་ ལག་ལུ་འབྲེལ་བའི་མཉམ་ལུས། རྟེ་
ཚན་བཞི་ལྟ་བུ་ལོ། གོ་བུ་འབྲེལ་བཅུག་ཏུ། སློབ་གྲྲི་སྟོར་ལུས་ འབྲི་ཚོམ་བུང་ཀྱང་འབྲི་
བཅུག་དགོ། འབྲི་ཚོམ་བྲིས་ཚུ་ལ་དེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཞིབ་དཔྱད་འབྲེལ་དེ་ ལགས་ཤོམ་
ཡོད་མི་ཚུ་ གྲུང་གྲྲི་སྟོར་བཞག་ནི་དང་། ཡང་ན། མ་འོངས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལྟ་ དཔེ་སྟོན་
ནང་བལྟ་གསེག་འབྲེལ་བཞག་དགོ།

རིག་ལུ་ སླབ་ནི་ རྩི་ནི་ རིག་འོ་བས་དཔྱད་མི་ ལག་ལུ་

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཡུས་གཅིག་ཁར་ཡོད་མི་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ ཆ་དང་ རྟེ་ཚན་ཚུང་ཀྱང་བཞག་སྟེ་
བྱུན་གྲོས་ཀྱི་ཐོག་ལུས་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་རྒྱབ་བཅུག། ལཱ་ལོ་ ཆ་འོགས་མ་འབྲེལ་མི་
ཚུ་ལྟ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གོགས་རམ་འབྲེལ་དགོ།

དྲི་བ།

- ༡ གཡུས་འདི་ རྩོང་ལག་དང་ རྟེ་འོག་ག་ཏུ་མོ་? གཡུས་ཀྱི་མིང་ག་ཅི་མོ་?
- ༢ གཡུས་འདི་ ལ་གོ་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཁར་ ཆགས་ཏུ་ཡོད་ག?
- ༣ གཡུས་ཚན་གྱི་མཐའ་བསྟོར་ཏུ་ ཤིང་དང་ རི་ རྒྱང་ཏུ་ག་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ཡོད།
- ༤ གཡུས་ལཱ་ལྟ་ བྱུམ་འཁོར་ལུ་ཡོད་ག་མེད། མེད་པ་ཅི་ན་ བྱུམ་འཁོར་ལུ་ལུས་
གཡུས་ཚན་ནང་ཚུན་ཚུན་ ཚུ་ཚུན་ག་དེ་མ་ཅིག་འགྲོ་དགོ།
- ༥ གཡུས་ཚན་ནང་ ལྷིམ་ག་དེ་མ་ཅིག་ཡོད། ལྷིམ་མ་འདྲ་ལ་ག་ཅི་མེད་ཡོད་?
- ༦ གཡུས་ཚན་ནང་མི་ག་དེ་མ་ཅིག་འོང་? མི་ཚུ་ མཐུན་ལུ་ ག་དེ་སྟེ་ཡོད་?

ལཱ་ལོ་ཚུ་ཆ། ཡང་ན། རྟེ་ཚན་འབྲེལ་ དྲི་བ་མེ་མེ་བཞག་གི་ ལན་བྲི་བཅུག་དགོ། ལན་འདི་
དྲི་བ་གཅིག་ལྟ་ རྒྱང་ཤོས་ལན་གཏེས་བྲི་དགོ། དེ་ཡང་ ཆ་འོགས་དང་གཅིག་ཁར་ བྱུན་གྲོས་

འབད་ཚོག་ལས་ སྲི་བཅུག་དགོ། ལཱ་ཚུ་བྲི་མ་ད། སྲི་བུ་མ་སྲི་བས་ ལཱ་རྒྱུང་མ་གཅིག་
འབད་ སྲི་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ ལཱ་ཚུ་ དོན་མཚམས་ རྩ་ དེ་ཅིག་འབད་ཕྱེས་ཏེ་བཞག་པ་
ཅིན་ འབྲི་ཚོམ་འབད་འབྲོལ་འོང།

རིག་ལུ་ ལྷ་བཟླ་ སྲི་ནི། རིག་ཏུ་བསམ་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལཱ།

༤. ལཱ་ལོ་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ དོན་ཚན་མེ་ རང་སོའི་སྲོ་འདོད་དང་བསྟན་ གདམ་ལ་རྒྱབ་ཏེ་ འབྲི་
ཚོམ་ཅིག་སྲི་བཅུག། ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ འབྲི་ཚོམ་འོ་མ་འདི་ མ་སྲི་བའི་ཏེ་མས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་
ག་དེ་སྲེ་སྲི་ནི་ཡིན་ནུ་? བཀོད་རིམ་ཅིག་བཟོ་ཏེ་ སྲི་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ ལྷ་བཟླ་ཕྱི་སྲི་
བཀོད་རིམ་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་ཞིན་ན། དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབྲི་
ཚོམ་འབད་བཅུག་དགོ།

འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཁོ་མོ་རའི་ལཱ་པ་གི་ ལུ་མ་འཁོར་ཀུ་ས་ཅིག་གི་སྟོར་ལས་ ཡིན་པ་ཅིན།

- ༡ ཀུ་ས་ ག་འདི་ ཡིན་ནུ་?
- ༢ ཀུ་ས་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་ནུ་? ལུ་ཏེ་ཡི་? ཚེས་ལ་ ག་ཅི་ཡིན་ནུ་?
- ༣ ཚེས་ལ་དེ་བཟུམ་ ཏེ་དགོ་པའི་ ལུངས་ག་ཅི་ཡིན་ནུ་?
- ༤ ཀུ་ས་འདི་ ག་ཅི་འབད་ ཏེ་དགོ་པ་ཡིན་ནུ་?
- ༥ ཀུ་ས་འདི་གིས་ ལུང་མི་ཏེ་ཚན་ཚུ་ལུ་ ཡན་ཚོགས་ག་ཅི་ས་ ལུང་ཡིག་? དེ་གི་
སྟོར་ལས་སྲི་བཅུག།

༢. རྒྱལ་དར། དབྱེ་བ། འགྲེལ་བཤད།

ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་དར།

སློབ་དེབ་འདི་ནང་ རྒྱལ་དར་གྱི་བཤད་པ་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཏུ་ བཅུགས་དགོ་མི་དེ་ཡང་། སློབ་ཕུག་ཚུ་
 གིས་ བྱི་བརྩམ་བཞིན་དུ་མ་བྲོང་བའི་ ཅ་དངོས་ཅིག་ཡིན། འདི་འབད་མཉམ་ལས་ ལམ་ལོ་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་
 དར་གྱི་ འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ བརྩ་བཅུག་ནི་དང་། ཉུག་པར་དུ་ གཞུང་གི་ཡིག་ཚང་ཚུ་
 དང་ སློབ་གྲྭ་གི་གདོང་ལར་རྒྱལ་དར་ འཕུར་ནི་ཡོད་པ་ལས། རྒྱལ་དར་འཕུར་དགོ་པའི་ རྒྱུ་ལས་དང་
 དགོས་པ་ཚུ་ ཤེས་དགོ་པ་ལག་ཆེ་མཉམ་ལས་བརྩེ་ རྒྱལ་དར་གྱི་བཤད་པ་འདི་ བཅུགས་ཡོད་པ་ཡིན།

༣ རྒྱལ་དར་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་རྟོགས་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་ག་ར་ལུ་ རང་རང་སོ་སོའི་ རྒྱལ་
 ཁབ་གྱི་རྟོགས་ རྒྱལ་དར་ལེ་འོང་མ་ཡིན། འདི་བརྩམ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཡང་ རྒྱལ་དར་ཅིག་
 ཡོད། སློབ་གྲྭ་ག་ར་ནང་ རྒྱལ་དར་ཕྱར་ཏེ་ རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཞུགས་སུ་ལོ་ཡོད།

ར་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ རྒྱལ་དར་འདི་ སྤྱི་ཉོག་ལུ་ ཉོག་སེར་པོ་ཅིག་ རྒྱལ་མཚན་གྱི་ ཚབ་
 འབད་ཡོད། དེ་གི་འོག་ལུ་ རྒྱལ་དར་ཡོད། རྒྱལ་དར་གྱི་ ཚོས་གཞི་ཡང་ ལྷག་ལས་ཕྱེད་སེར་པོ་
 རྒྱ་སློམ་ཤོས་ དར་ཤིང་གི་ ལ་ཐུག་ལུ་ཡོད། འོག་ལས་ ཕྱེད་ལི་ལྷི་རྒྱ་སློམ་ཤོས་ རྒྱུང་ལར་
 གཤམ་བཤུ་ཡོད་པ་ཡིན།

སེར་པོ་དང་ ལི་ལྷི་གཉིས་གྱི་ མཐུད་མཚམས་གྲུ་ འབྲུག་དཀར་པོ་གཅིག་ ལ་བརྒྱུང་ཏེ་ ཡར་
 འཕུར་བའི་ཚུལ་འབད་ཡོད། འབྲུག་གི་རྒྱུང་མ་དང་ལག་པ་ལུ་ འོར་བུ་ཚུ་བརྒྱུང་སྟེ་ཡོད།

རྒྱལ་དར་འདི་ སློབ་གྲྭ་དང་ ཡིག་ཚང་ རྫོང་གཞིས་དང་ རྫོང་ལག་ དེ་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་གྱི་
 དགའ་སྟོན་ཚུ་གི་སྐབས་འཕུར་ནི་ཡོད། དུས་ཚོད་འདི་ཡང་ ཡིག་ཚང་དང་སློབ་གྲྭའི་ དུས་ཚོད་ཚུ་
 དང་འབྲེལ་ཏེ་ གོ་བུ་ཚུ་ཚོད་ ༤.༣༠ ལས་ ཕྱི་རུ་ཚུ་ཚོད་ ༥.༠༠ ཚུ་བཞུགས་ཡིན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་ལྟུང་དྲ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་།

- ༡ འབྲི་ཚེ་མ་འདི་ ཉུག་ཞིན་ན་ གནད་དོན་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ འབྲི་ཚེ་མ་འདི་ནང་ འབྲི་བཅའ་སྲི་ལེན་ལུ་མ་འདྲུ་ ག་ཅི་འདུག་གམ་ རྒྱུ་འབྲེན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༣ འགྲོ་ལུ་བཤད་འབྲི་ཚེ་མ་ འཇམ་མཇམ་མེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
- ༤ རྒྱལ་དཔེ་འབྲུ་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོར་ལྗང་།

རིག་ལུ་ རྒྱ་ནི་ སླབ་ནི་ རིག་ཉོ་བའ་དཔེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་དང་གཅིག་ཁར་ རྒྱལ་དཔེ་གྲི་ཚུ་གཞི་གི་སྟོན་ལས་ བྲི་ལུ་ འབད་ཞིན་མ་ལས། རྒྱལ་དཔེ་གྲི་ཚུ་གཞི་གི་སྟོན་ལས་ ཉ་གོ་མཚུགས་དགོ། དེ་ལས་ རྒྱལ་དཔེ་ གུ་ ག་ཅི་གི་སྟོན་ལུ་འདུག་གམ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ དེ་ལས་ཞིན་མ་ལས་ འབྲུག་གི་སྟོན་ལས་བཤད་མཚུགས་དགོ།

(གལ་སྲིད་ ལམ་སྟོན་གིས་ འབྲུག་གི་པར་དང་ དེ་གི་ལག་པར་ཞོར་བུ་ ཡོད་ལུགས་ཀྱི་སྟོན་ལས་ སླབ་ཚུགས་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཐང་ཀར་དུ་སླབ་ཅིན་ཞེ་མེན་པར་ རྒྱ་བཀོད་དེ་ དང་པོ་དང་ལུ་སླབ་བཅུག་དགོ།)

རིག་ལུ་ ཉུག་ནི་ རིག་ཉོ་བའ་དཔེ་རིམ་ རོ་བ།

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡིག་ཚུགས་འདི་ འབྲི་སྲི་ལུ་འབད་ ཉུག་ཞིན་མ་ལས། ལམ་སྟོན་ཚུ་ལུ་འབྲུ་ མེ་མེ་བཞིན་ལེ་བུ་ བཤད་མཚུགས་དགོ། དེ་གི་ལུ་ལས་ ལམ་སྟོན་ གུ་ཉུག་གི་སྟོན་ལུ་

སློབ་རྒྱུ་འབད་ ཉམ་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་གསལ་བཟུམ་དྲི་བ་དག་
པ་ཅིག་ བྱང་ཤིང་གྲ་བྲིས་ཞེ་མ་ལས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ འབྲི་ཚོམ་ཉམ་ཉེ་ ལན་བྲི་བཅུག་དགོ།
དཔེ་ན།

- ༡ རྒྱལ་དཔེ་གི་ ཚེས་གཞི་ ག་དེ་སློེ་འདུག་ག?
- ༢ འབྲུག་གི་རྒྱུ་མ་དང་ ལག་པར་ག་ཅི་ འདུག་ག?
- ༣ རྒྱལ་དཔེ་འདི་ ག་དྲེ་ལུ་ འཕྲུམ་ལཱ་ཡི་ན?
- ༤ རྒྱལ་དཔེ་འདི་ ག་ཅི་འབད་ འཕྲུམ་ལཱ་ཡི་ན?

རིག་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱི་ རིག་ལུ་འབྲེ་ལཱ་ ལག་ལཱ།

༣. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་དཔེ་གི་པར་མེ་ སློབ་ལཱ་ཞེ་མ་ལས་། དེ་གི་ལོ་ག་ལུ་ བཤད་པ་བྱང་ལུ་སེ་
ལོང་འདི་ སློབ་འདོད་ཉམ་ཉེ་ སློབ་ལཱ་དགོ། ལཱ་ལོ་ཚུ་ སློབ་ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་
དཔོན་གྱིས་ སློབ་ལཱ་ལཱ་ལོང་ཉེ་ ག་དེ་སློེ་འབྲི་དོ་ག? དེ་དཔེ་ལཱ་ལཱ་ཞེ་མ་ལས་
གོ་གསལ་མཚམས་མེ་བྲི་དགོ། དེ་ལས་ པར་དང་བཤད་པ་ཚུ་ བཅོམ་ལཱ་ཅི་སེ་རྒྱུ་ཞེ་མ་ལས་
སློབ་ལཱ་གི་ཁྱད་ལུ་ སློབ་ལཱ་ལཱ་དགོ།

རིག་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱི་ རིག་ལུ་འབྲེ་ལཱ་ དེ་དཔེ་དཔེ།

༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ གསལ་ཤོག་དང་། རུས་དེ་བ། ཡང་ན། དཔེ་མཚན་དཔེ་དང་ལས་ ལྷི་མ་ཚང་རྒྱལ་
ལཱ་གི་རྒྱལ་དཔེ་ ཚེས་གཞི་དང་བཅས་པ་འབད་ཡོད་མི་ གཉེ་སྐབས་གསལ་ཅིག་འཚོམ་འབག་
འོངས་ཞེ་མ་ལས་། ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་བྲོ་དགོ། ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་དཔེ་དེ་ཚུ་གི་ ཚེས་གཞི་དང་མི་

མོ་དེ་ཚུ་ ག་དེ་སློའ་འདུག་ག་? སྤང་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ རྒྱལ་དང་ཚུ་གི་ ཚས་ གཞི་གི་སྟོང་ལས་ བཤད་པ་དུམ་ག་ཏེ་ སྤི་བཅུག་དགོ།

སྤི་ལཱ་ སྤང་ནི་ སྤི་ནི་ སྤི་སྟོང་ལས་དབྱེ་སྤི་ ལག་ལེན།

༥. སྤི་བ་དཔོན་གྱིས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ སྟོང་ཚུ་རྒྱ་ནང་བཞག་ཞེན་ན། སྟོང་ཚུ་ལཱ་ པར་ཅིག་སྟོང་སྟེ་ པར་དེ་ལཱ་བཏུ་ཏེ་ སྤི་བ་ཚུ་བཞག་དེ་ ལན་སྤི་བཅུག། དཔེ་ན།



སྤི་བ།

- ༡ པར་འདི་ ག་ཅི་གི་ པར་ལོ་སྟེ་པས་?
- ༢ པར་འདི་ནང་ ག་ཅི་ཏེ་ འདུག་?
- ༣ ལྷི་མ་འདི་ལཱ་ ཐོག་ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་? ལྷི་མ་གྱི་གོ་དོང་ ག་ཏེ་ རྟོང་ས་ལཱ་ འདུག་?

༤ ལྷིམ་འདི་གི་ བཟོ་རྒྱུ་ ག་དེ་སློལ་འདུག་?

༥ ལྷིམ་འདི་གི་ མཐའ་བསྐོར་ཏེ་ ག་ཅི་སློལ་འདུག་?

༦ ལམ་འདི་ནང་ ལམ་འདི་ ག་ཅི་འབད་མ་མས་?

ལམ་ལོ་ཚུ་ སེ་ཚན་ནང་ དྲི་བ་རེ་རེ་བཞུགས་ཏེ་ ལམ་སྟོན་བཟུགས་དགོ། ལམ་འདི་ དྲི་བ་གཅིག་ལུ་
རྩལ་ཤོས་ལམ་གཉིས་བྲི་དགོ། དེ་ཡང་ ཚེ་གསལ་དང་གཅིག་ཁར་ རྩལ་གྲོས་འབད་དེ་ སྟོན་
བཟུགས་དགོ། ལམ་ཚུ་བྲི་མ་དེ་ དྲི་བ་ཚུ་མ་བྲི་བར་ ལམ་རྒྱུང་མ་གཅིག་འབད་ སྟོན་བཟུགས་དགོ།
དེ་ལས་ ལམ་ཚུ་ དོན་མཚམས་ རྩལ་གཅིག་འབད་ བཞག་པ་ཅིན། འབྲི་ཚུ་མ་འབད་འབྲོན་
འོང།

དེ་སློལ་ སྟོན་ཚུ་མ་བཞུགས་ལུ་ སྟོན་པོ་ལྟོས་ ཡི་གུ་འདི་སྟོན་དང་ སྟོན་པོ་ཚུ་ལམ་གསལ་ཤོས་
འབད་ དེ་སློལ་པོ་ལྟོས་ སྟོན་པོ་ལྟོས་དང་གཅིག་ཁར་ ལམ་ཚུ་གསལ་འབད་དེ་ མ་འོངས་ཡར་
རྒྱས་བཏང་ནི་གི་དོན་ལུ་ དམེ་སྟོན་ནང་བསྟུ་བཞག་དགོ།

དཔེ་གསལ།

སྟོན་པོ་ལུ་ ལམ་ལུ་ཅིག་གིས། ཏེ་མ་ལས་སྟོན་ཚུ་བཞུགས། དེ་ཚུ་དེ་སློལ་ མཐའ་གཤམ་
ཉམ་དེ་བཞུགས་སྟོན་དེ་ ཉམ་བཟུགས་དགོ་པ་ཡིན། ཡང་ན། འབྲི་ཚུ་མ་འབད་ སྟོན་བཟུགས་དགོ་པ་
ཡིན།

༣. ང་བཅས་དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ། དབྱེ་བ། ཞབས་ལྗ།

ཐུངས་དོན།

ཞབས་ལྗ་འདི་ སློབ་ཕྲུག་ཡུལ་ལོ་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་རྒྱུན་འབྲེན་སློབ་ཡོད་པའི་ ལོ་རྒྱུང་ཅན་གྱི་ཞབས་ལྗ་
 ཡིན་པས། ཞབས་ལྗ་འདི་ནང་ ཚིག་དོན་ཚུ་ཡང་ ག་ས་ ཁོང་རའི་སློབ་གྲྭ་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ ཅིང་
 ཅི་ས་ ཡིན་པས། ལྷག་པར་ ཞབས་ལྗ་འདི་ རྒྱག་ཚིག་འབད་ལས། ལྷག་ངོ་བདེ་ཉེ་ཉེ་དང་། དེ་
 ལས་ དཔེ་ལཱ་ཉེ་ གསའ་ཚུ་འབད་ཅུང་ཡང་ བདེ་ཉེ་ཉེ་འདུག། དེ་གིས་འབད་ ཞབས་ལྗ་འདི་
 གནམ་ལ་རྒྱབ་ཡོད་པ་ཡིན།

ང་བཅས་དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ། ང་བཅས་སྤྱིད་པའི་སློབ་གྲྭ།
 དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་། འབྲོན་པ་ལེན་སོ་ལེགས་སོ།

ཤེས་ཡོན་མཁས་པའི་སློབ་དཔོན། ལྷོ་རིག་བཟང་བའི་སློབ་ཕྲུག།
 སུན་སུམ་གཅིག་ཁར་ཚོགས་ཏེ། འབྲོན་པ་ལེགས་སོ་ལུ་གོ།

ང་བཅས་དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ། ང་བཅས་སྤྱིད་པའི་སློབ་གྲྭ།
 དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་། འབྲོན་པ་ལེན་སོ་ལེགས་སོ།

ང་བཅས་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས། ཡོན་ཏན་ལེགས་ཤོམ་ལྟ་སྟེ།
 རྒྱལ་ཁབ་རྩ་བ་གསུམ་ལུ། ཕྱག་ཕྱིད་ཞབས་ཏོག་ལུ་གོ།

ང་བཅས་དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ། ང་བཅས་སྤྱིད་པའི་སློབ་གྲྭ།
 དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་། འབྲོན་པ་ལེན་སོ་ལེགས་སོ།

ང་བཅས་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས། ཡོན་ཏན་ལྟ་བུ་པའི་བྱུང་ལུ།
 གཞུང་ལུ་ཞབས་ཏོག་ལུ་གོ། གཞུང་ལུ་ཕྱག་ཕྱིད་ལུ་གོ།

ང་བཅས་དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ། ང་བཅས་སྤྱིད་པའི་སློབ་གྲྭ།
 དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་། འབྲོན་པ་ལེགས་སོ་ལེགས་སོ།

རིག་པའུ་ སྒྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

- ༡༠. འཕྲུལ་འཕྲུལ་སྐྱབས་ ལྷོ་བ་ཕྱག་ཚུ་གིས། ཉན་བས་ལྷ་བྲི་ནི་དང་། བཅམ་ནི་གི་ལུ་ཚུ་ མ་པ་ ལས་ འབད་མ་ཚུ་གས་པ་ཅིན། ལྷོ་བ་དཔོན་གྱིས། ཉན་བས་ལྷ་འདྲི་བཟུམ་ཅིག་ བྲིས་ཏེ་འབག་ འོངས་ཞེ་མ་ལས་ ཉལ་བཅུག་སྟེ། ཚིག་སྒྲིག་ཟངས་ཚུ་ ལམས་ཤོམ་འབད་ བཏུ་བཅུག་ སྟེ།

དགུང་སྟོན་ཕྱོགས་ལ་དགའ་ལ་སྟེ་སོང་། ལྷིག་དུགས་ཏེ་མ་སྒྲིང་བཞི་བསྐོས་ནས་ཡེ་བས།
 དུ་མཇུག་པ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཡི། ལུ་ལས་མཇུག་པའི་མོན་ལམ་ཚུ་གསུམ་བཟུབ།
 གཡུས་བཟང་ཕྱོགས་ལ་དགའ་ལ་སྟེ་སོང་། དྲིན་ཅན་པ་མ་སྐྱེ་གཟུགས་བཟང་པོ་འབད་
 འདུག། དུ་མཇུག་པ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཡི། ལུ་ལས་མཇུག་པའི་མོན་ལམ་ཚུ་གསུམ་
 བཟུབ།

འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ།

ལང་སྟོན་ཕྱོགས་ལ་། ཤ་བ་ཡོམ་དགའ་སྟེ་དང་ལུ་འདུག།
 རྟགས་སྟོན་། ཉལ་དང་ཉལ་མོ་དགའ་།
 མཚོ་སྟོན་། གསེར་མིག་ཏེ་མོ་།
 གངས་སྟོན་། ལེང་གོ་དགའ་མོ་། མ་དཔེ་ལུ་བཏུ་ཏེ་ བར་ན་གི་ ཚིག་ཚུ་མ་
 ཚད་པ་འབད་ སྒྲི་བཅུག་དགོ།

༥. ཚོར་དང་ཀྱལ་གངས་རི། དབྱེ་བ། ལྷན།

ལྷན་ལྟེན།

སྤང་ལུ་ དབྱེ་བ་མ་འདྲ་ལ་ འཇུག་ལོ་སི་ དཀོན་བྲ་སི་སི་ ལྷོ་སི་སི་གི་ གནས་ལྗངས་ལྟོན་མི་ལེ་ག།
 ཡོད། བྱམ་ཚོར་དང་། ཀྱལ་གངས་རི། ཟེ་བའི་སྤང་འདི་ དཀོན་བྲ་སི་སི་དང་ ལྷོ་བཟེ་རྟོག་རྟོག་གི་
 ལོ་རྒྱུས་ཅིག་ འབད་ལམ་ལས། ལྷོ་བཟེ་འདི་གི་རྟོན་ལུ་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཏེ་ བཅུགས་བཅུགས་པ་ཡིན།
 ཉུག་པར་ཕུ་ སྤང་འདི་ནང་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ གོ་རིམ་འདྲ་རྟོག་རྟོག་འབད་ ཡོད་པའི་ཁར་ མང་ཉུང་རྟོག་
 རྟོ་འདུག། དེ་འབད་ལམ་ལས་ སྤང་འདི་གནམ་ལ་རྒྱབ་ཅི།

༩ ཧེ་མ་སློབ་ལྷ་ཅིག་ནང་ ཨ་ལོ་ལ་བདེ་འགས་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཁོ་ དཔེ་ཚ་ལྷ་བ་ནི་ལུ་ གིག་གི་ཅིག་ཡིན་ཅུང་།
 ཁ་མཁས་ནི་དེ་གིས་ མིང་ ཚོར་ ཟེ་སྤང་ཡིན་མས། ཁོ་ལུ་ ཚ་རོགས་ སྤང་ནི་ར་མེད་པ་ཅིག་ ཡོད་པ་མས། དེ་གི་མིང་ ཀྱལ་
 ལ་གངས་རི། ཟེ་སྤང་དོ་ཡོད་པ་མས། ཚར་ག་ཅིག་འབད་མང་། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ལྷན་ག་ར་ ཀྱལ་རྒྱལ་ག་ར་ ལེན་ཏེ་ ཚོར་
 ལྷོ་དཔོན་དང་ ཁོ་གིས་ ཀྱལ་ས་ཇ་རྒྱུ་ཚོར་ སློབ་རྒྱལ་ལུ་ དེ་འབད་མང་། ཉ་ཟེར་ ལུ་ལས་སློབ་མ་རྒྱལ་པས།
 དེ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ གནས་སྤངས་བཏོན་ཏེ་ སློབ་བཅུག་ནི་འབད་ སྤོ་ཚོར་ ལུ་ལེ་ལེ་ སེམས་ཅན་ག་ཅི་ར་ཡོད་
 ལོ་ སློབ་ཤིག། ཟེ་མང་། ཁོ་གིས་ མཉོ་བསམ་བཏང་ཡི་ར་ སྤང་ཐག་འོང་ལགས། ཟེ་ལུ་ལུ་ འ" འ" མེན་ས། དོ་
 ཅུང་ ག་ཅིག་ སློབ་ཤིག། ཟེ་མང་། སྤང་ལུ་འོང་ལགས། ཟེ་ལུ་ལུ་ དེ་ཡང་མེན། དོ་ཅུང་ ག་ཅིག་སློབ་ཤིག། ཟེ་མང་།
 སྤང་ལུ་འོང་ལགས། ཟེ་སློབ་ལས། སློབ་དཔོན་དགོངས་མཁའ་ལེ་ཏེ་ དབའེ་ ཉ་ཟེར་ སློབ་མི་ཤེས་སྟོ་ ཟེ་གསུངས་ལུ་ག།
 བཟ་ཅིག་གི་ཚེ་ ཤེས་རིག་ཞིབ་དཔྱད་ཚུ་ལྟོན་ཏེ་ ཁོ་གི་ཚ་རོགས་ ཀྱལ་གངས་རི་འདི་ དེ་བཟེ་དེ་བཟེ་ཅིན་ མི་ཤེས་མཉོ་
 འདྲོགས་ཏེ་ ཚབ་གསང་ནང་འཇུག་སྟོན་ལུ་ ཚོར་དེ་ཡང་འདྲོགས་ཏེ་ འབྲི་ལོག་ལུ་ གཞི་བས་ཏེ་ སྟོན་སྟོན་པའི་བར་ན་
 འགོ་དཔོན་ཚུ་ལྟོན་ལུ་ག།
 ཞིབ་དཔྱད་པ་ཅིག་གིས། གཞུང་... ལྷོ་ལྷོ་སྤངས་ བྱམ་ཚོར་ཤོས་ ཚོང་མ་གཞི་ཚོར་བཟུམ་ཅིག་ གཞུང་གོ་ ཟེ་ དེ་བའི་
 སྤངས་ལུ་ ཁོ་རའི་མིང་ འཐོན་དེས་ མཉོ་སྟེ། འབྲི་ལོག་ལས་འབད་ ཡར་ཡོངས་ཏེ་ ཚོར་ལེན་ལགས། ཟེ་ལུ་ལུ་
 ཞིབ་དཔྱད་པ་གིས། ལག་པ་འབྲུག་གི་སའ་ལྷ་གུ་ བཀའ་སྟེ། གཞུང་... དེ་འབད་ན་ ཚོར་ལྷོ་ལྷོ་སྤངས་ ཀྱལ་གངས་རི་ གཞུང་
 རྟོང་ས་ལུ་འདུག་ག་? སྟོན་ཞིག་ཟེར་དེས་ལུ་ ཁོ་ཞི་ ཁོ་རའི་ཚ་རོགས་ལུ་ སྤང་འདྲས་མཉོ་སྟེ། དགོངས་མཁའ་ལེ་ལགས། ད་
 ཚུ་ ཚབ་གསང་ནང་ ཡོད་ལགས། ཟེ་སྤང་ལས་ ག་ར་ ཉམ་ཐལ་ཐལ་འབད་ ལུ་སོ་ལུ་ག།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ བཅུག་བསྟན་པ་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་

- ༡ རྒྱུ་འདི་གི་ གོ་བཤམ་ལེན་ཚུ་གས་དགོ།
- ༢ རྒྱུ་འདི་ལས་ དེ་གས་བསྐྱེས་ཏེ་ རྒྱུ་དགོད་བཤམ་གི་ གཞན་ཡང་འཚུ་ལ་ཏེ་ དེ་བྱེ་བ་ དཔུན་ཚུ་གས་དགོ།
- ༣ རྒྱུ་འདི་ནང་གི་ འཕྲུང་དེ་མ་ཚུ་ ག་དེ་སྐོ་ཡོད་པ་ཡིན་ནུ་ ཤེས་ཚུ་གས་དགོ།
- ༤ རྒྱུ་འདི་ནང་ལས་ ཚིག་མཚམས་ བཞག་ཟངས་དང་ དོན་མཚམས་ གཅད་ཟངས་ཚུ་ཡང་ ཏེ་ གོ་ཚུ་གས་དགོ།

སློབ་ལྟ་

རིག་ལུ་ སླབ་ནི་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་དེ་ དུ་ཤེས།

༡. སློབ་ལྟོ་དོ་མ་ འགོ་མ་བཅུ་གས་པའི་ཏེ་མ་ ཡེ་ལོ་སླང་ཤེས་མི་ཅིག་ལུ་ རྒྱུ་ཅིག་གཏུང་ བཅུག། རྒྱུ་བཏུང་ཚུ་མ་ལ་ད་ རྒྱུ་འདི་ག་དེ་སྐོ་འདུག་ག་? དགོད་བཤམ་གི་ རྒྱུ་གི་སྐོ་ འདྲེ་ག་གི་སོགས་ ག་ཅི་ཡིན་ནུ་? སླབ་བཅུག་དགོ། དཔེ་དུ། རྒྱུ་འདི་ རྒྱུ་གི་སྐོ་ཡིན་ པས། ཟེ་སླབ་པ་ཅིན། ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ རྒྱུ་གི་སྐོ་འབད་ ཚུ་མ་ཡིན་ནུ་? རྒྱུ་འདི་ རྒྱགས་ཏེ་ སླབ་བཅུག་དགོ།

རིག་ལུ་ ཉུག་ནི་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་དེ་ དབྱེ་དཔུ།

༢. སློབ་དེ་བ་དང་ ཉུག་ཟབས་ནང་ཡོད་མི་སླང་ཚུ་ ལེ་ཚན་ནང་འབད་ ག་ཤམ་གས་ལ་གྱི་ བཞོད་ཚུ་སྐོ་དེ་ ཉུག་བཅུག་དགོ།

སློབ་ཚན་ ༣ པ། བརྗོད་དོན། སེམས་ཅན།

བརྗོད་དོན་འདི། ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ རང་དང་གཅིག་ཁམས་ འཚང་བྱེ་ཡོད་མི། མྱོད་མེད་ སེམས་ཅན་ཚུ་
ཡིན་མ་ལུག་ དེ་ཚུ་གི་ རོ་སྤོད་དང་ སེམས་ཅན་འདི་ཚུ་ ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ གསེ་སྐྱོང་འབད་མ་ཡིན་
ནུ་? གསེ་སྐྱོང་ ག་དེ་སྐྱེ་མེད་ འབད་དགོ་ཡིན་ནུ་? དེ་ཚུ་གི་ ཡན་ཚེགས་ག་ཅི་ཡོད་ག་? སེམས་
ཅན་ ལུ་སྐྱོང་འབད་ཐངས། གཞན་ཡང་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་དང་
དབྱེ་བ་ དེ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་དང་ ཆགས་ས་ག་ཉེ་ཡིན་ནུ་? དེ་ལུ་ས་བརྩེ་ཉེ་ འཇུང་མི་ཡན་པ་ཚུ་ བསྐྱུ་
ཤེས་པ་དང་ གཞོན་པ་དང་ ཉེན་ལ་ཚུ་བཀག་ཤེས་པ་ བཟོ་ཚུགས་ནི་གི་ དོན་ལུ་ཡིན།

སྐྱེ་བའི་བུ་

བརྗོད་དོན་འདི་ནང་ བོད་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ཉུག་དེ་བ་ཚུ་གི་ཐོན་ལུ་ ཉུག་དེ་བ་གཉིས་ བརྗོད་
དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ འོས་འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་ ལྷོ་བ་དཔོན་གྱིས་བཏུ་བྱེ་ ལག་ལུ་འབབ་དགོ་པ་
ཡིན།

དེ་དང་ འཕྲོ་མཐུན་དེ་ ཉུག་དེ་བ་ཚུ་ ཉུག་ཐངས་གྱི་ ལྷོང་ལུ་ཚུ་བོད་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལུ་གི་
ལྷོང་ལུ་ཚུ་གུ་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་ ལྷོང་ལུ་གཞན་ཡང་། གསར་སྐྱེ་འབད་དེ་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལག་
ལུ་འབབ་དགོ་པའི་ཁམས་ ཉུག་དེ་བ་གཉིས་པོ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པ་ ཉུག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

༡. བ་སྐྱེ་ལ། (རྫར་སི་) ད་བྱེ་བ། འགྲེལ་བཤད།

ཁྱེད་ཀྱི་

སྤྱི་འཇུག་པའི་པའི་གནས་ལྟར་ན་ལ་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ལ་ལོ་ལོ་འཛུགས་ མིག་གིས་མཐོང་སར་ ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཟག་གཉེ་ སྤྱི་བཅུག་པ་ཅིན། འཇམ་རྟེན་རྟེན་འོང་ཡིན། བ་སྐྱེ་ལ་འདི་ ལ་ལོ་ མང་ཤོས་ཀྱི་ ཁྱིམ་ནང་གསོ་ནི་ཡོད། འདི་ནང་ བ་སྐྱེ་ལ་གསོ་སྐྱོང་གི་ ཁེ་ཕན་གྱི་སྐོར་ལས་ དོན་ཚན་ཚུ་ སྤྱི་འཇུག་པའི་ གནས་ཚན་གྱི་ཡོད་པའི་ལས་ ཚིག་དོན་ཚུ་ མང་ཉུང་རྟེན་རྟེན་དང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་ལཱ་ལུ་ ཉུག་པར་ བ་སྐྱེ་ལ་འདི་ ཁེ་སང་དང་འཕྲོམ་ཁུངས་ ཅན་ཅིག་ཡིན་པའི་ བདེ་དོན་སྐྱོད་ཚུགས་ནི་ཡིན་མ་ལས། མ་འོངས་ མི་སེམ་ཡོངས་ལུ་ ཡན་ཚེགས་ གྱི་གཞི་ལུ་དམིགས་རྟེ་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ གནམ་ལ་རྒྱབ་རྟེ་བཅུགས་ཅི།

༣ བ་སྐྱེ་ལ་ (རྫར་སི་) འདི་ ཨོམ་འཕྲོན་ལུགས་ཚན་གྱི་ སྐོར་ལུ་ཅིག་ཡིན། འདི་གིས་འབད་ མི་གར་གིས་ བ་སྐྱེ་ལ་གསོ་ནི་ལུ་ སྐོར་བ་སྐྱེད་པ་ཡིན།

བ་སྐྱེ་ལ་ཚུ་ གཞུགས་ཡང་ སྐོམ་སྤྱི་འབད་ཡོད་པ་ལས། ལྷ་དང་ཆག་ཚུ་ཡང་ གཡུས་ལོར་ལས་ལྷག་པ་འབད་ བཟའམ་ཡིན། ཨིན་རུང་ བ་སྐྱེ་ལ་ལུ་ ལྷ་དང་ཆུ་ ཆག་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཕྱིན་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཉེན་མེ་ལུ་ ཨོམ་ལི་ཟར་༡༠ དེ་ལེ་ འཕྲོམ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས། གཡུས་ལོར་ གསུམ་དང་བཞི་ལས་ བ་སྐྱེ་ལ་གཅིག་གསོ་བ་ཅིན་ འཕྲོམ་ཁུངས་ཆེ།

བ་སྐྱེ་ལ་ཚུ་ བཞག་ས་ལུ་ འདམ་དང་ ལྷ་དང་ཨ་བ་ཚུ་ འཕམ་ལ་འཕམ་འབད་འཕྱགས་ཏེ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བཞག་དགོ། དེ་མིན་པ་ཅིན་ ཁོང་ལུ་ ནད་གཞི་འཕྲོམ་མ་ཚད་ ཨོམ་གྱི་འཕྲོམ་ཁུངས་ལང་ ཉུང་སྤྱི་འཕྲོམ་ཡིན། དེ་གིས་འབད། བ་སྐྱེ་ལ་ གསོ་སྐྱོང་འཐབ་ཐངས་ ཤེས་དགོ་པ་འདི་ ག་ནི་ལས་གལ་ཆེ།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་ལྷན་གྱི་ སློབ་ཡུལ་ཚུགས་ལོ།

- ༡ འབྲི་ཚོམ་འདི་འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ ཡིན་པའི་ཁྱད་ཚོས་ཚུ་ ཅོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༢ འབྲི་ཚོམ་འདི་གི་ བཟོ་དོན་གཅི་ཡིན་ནུ་? སླབ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ དེ་ཅོས་ཚུ་ སེམས་ཅན་ ལ་སོགས་པའི་སྐོར་ལས་ འགྲེལ་བཤད་ འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ སློབ་ཚུགས་ དགོ།

སློབ་ལྟ།

སློབ་ལྟ་འདི་ སློབ་ལྟ་ སློབ་ལྟ་འདི་ སློབ་ལྟ་འདི་ སློབ་ལྟ་འདི་ སློབ་ལྟ་འདི་

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ བ་སྐྱེ་ལ་གི་པར་སྐྱེ་ཅིག་ བྱང་ཤིང་གུ་སྐྱེ་ཞེས་ལས། འདི་འདྲེ་ལས་ ཡིག་ཚུགས་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བའི་ ལཱ་ལྟེ་དང་དྲི་བ་འདྲི་ལན་ འབད་དགོ། དཔེར་ན། འདི་གཅི་ཡིན་པས་? འདི་ལཱ་ ཀླུ་མ་གཤེས་ཅིག་འདུག་? འདི་ག་ ཧེུ་ལཱ་ལྟེ་དཔ་ཡིན་ནུ་? སྐད་གཤེས་ཅི་ལྟེ་ལོ་? ཟེ་དྲི་བ་གཞན་ལང་ སློབ་ལྟ་འདི་ ལཱ་འབད་དགོ། འདི་བཟུམ་ ལཱ་ལྟེ་གིས་ སླབ་མི་ཚུ་ལང་ ཅོས་འཛིན་འབད་དགོ།

སློབ་ལྟ་ ལྟ་འདི་ འདི་ འདི་ འདི་ འདི་ འདི་

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་དཔོན་ལས་དོན་ཚན་འདི་ དཔོན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཉིང་སངས་ས་ འབད་ལྟག་པ་ད་ ལཱ་ལྟེ་ལཱ་སྐྱེ་ལས་འབད་ ཚིག་ལྟེ་ལཱ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ དེ་ལས་ ལཱ་ ལྟེ་ འབད་དཔེ་གི་ཐོག་ལས་ འབད་སོ་སོ་འབད་ ལྟ་འདི་འདི་གི་སྐྱེ་ལས་ལྟེ་དགོ། ལཱ་ ལྟེ་ ལོང་པའི་ ལྟེ་ཚན་ནང་འབད་ ལཱ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ དེ་ལཱ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་

སྤྲུལ་ལུ་ སྤྱི་ནི། སྤྲུལ་སྤྲུལ་དབྱེ་སྤྲུལ་ གོ་བ།

༣. དོན་ཚན་འདི་ནང་ལས་ སྤྲུལ་དཔོན་གྱིས་ འོག་ལུ་ཡོད་མི་དྲི་བ་འཇམ་རྟོང་རྟོ་ཚུ་ ཐུང་གིང་གུ་
སྤྲུལ་ཞིན་མ་ལས། དེ་ལྟ་ཚུ་ ཁོང་འདི་ སྤྲུལ་དཔོན་ནང་ལས་འཚུ་ལུ་ འབྲི་དཔོན་ནང་ལུ་སྤྲུལ་
བཅུག་དགོ།

- ༧. རྟེན་མ་སེ་ལུ་ ཡོ་མ་ལི་ཀྲས་ ག་དེ་མེ་ཅིག་ འཚོན་མས་ག་?
- ཉ. བ་སྤྲུལ་སྤོད་ས་ལུ་ གཅོང་སྤྲུལ་མེ་པ་ཅིན་ ག་ཅི་འབད་འོང་ག་?
- ག. བ་སྤྲུལ་དང་ གཡུས་ཤོར་ལུ་ཁྱད་པར་ ག་དེ་སྤོད་འདུག་ག་?
- ང. ཡུ་ལོ་ཚུ་ སྤྲོད་ལུ་འབད་བའི་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ སྤྲུལ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱལ་བཤུ་ཏེ་ ལན་
འཚུ་ལུ་ཞེ་ལུ་ རྒྱལ་སྤོད་འབད་དགོ།
- ཅ. འབྲི་ཚོམ་འདི་གིས་ བདེ་དོན་ག་ཅི་བྱེད་མ་ཡིན་པས་ག་? སྤྲུལ་བཅུག་དགོ།

སྤྲུལ་ལུ་ རྒྱལ་ནི། སྤྲུལ་སྤྲུལ་དབྱེ་སྤྲུལ་ དབྱེ་ཕུད།

༤. ཡུ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ བ་སྤྲུལ་ལུ་སྤོད་ས་ལས་ འབྲུལ་བཤུད་ ག་ཅི་ས་རྒྱལ་གྱི།
འབྲུལ་བཤུད་འདི་ལས་ རྒྱལ་པ་འབད་ རྒྱལ་པ་ཅིན། ག་ཅི་གི་སྤོད་ས་ལས་ རྒྱལ་ཚུགས་ནི་
མས་ག་? འདི་ནང་ འབད་མ་ཚུགས་པའི་བཤུད་པ་ག་ཅི་འདུག་ག་? སྤྲུལ་དཔོན་དང་
སྤྲུལ་ཕུག་ གཅིག་ཁར་ རྒྱལ་གོས་འབད་དེ་ རྩོམ་ཤོད་ཞིན་ན། རྩོམ་སར་པ་ བཤོད་མི་ཚུ་
བཅུགས་ཏེ་ འབྲུལ་བཤུད་ རྒྱལ་བཅུག་དགོ།

སྤྲུལ་ལུ་ སྤྱི་ནི། སྤྲུལ་སྤྲུལ་དབྱེ་སྤྲུལ་ ལག་ལེན།

༥. ཡུ་ལོ་ཚུ་ ཚ་འབད་སྤོད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་འདི་དག་འ་མི་ སེམས་ཅན་ཅིག་གི་སྤོད་

ལས་ བཟོ་རྒྱུ་ ལྷན་ཚོས་ བྱ་སྤྱོད་ཚུ་གི་སྟོང་ལས་ རོ་བོ་ཕྱོད་བཅུག་དགོ། རོ་བོ་ཕྱོད་མི་ཚུ་
 ཚིག་གི་ མོ་རིམ་བསྐྱོགས་ཏེ་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ ཟུང་ཀྱང་ སྤྱི་བཅུག་སྟེ། འབྲི་ཚོམ་
 འདི་ དམངས་ལ་ལུ་ ལྷན་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་ཚུ་ སྟོང་དམོན་གྱི་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཐོག་
 ལས་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ དམོན་ཕྱོད་ནང་ བསྐྱོར་གསེབ་འབད་དེ་ བཅུག་དགོ།

ཏེ་འདེབས་ལུ་ཡོད་པའི་ བ་གསོ་སྐྱོང་ཁང་ནང་ལུ་ ཏུ་སྟོང་ལྷིན་ཞེ་མ་ལས། བ་གསོ་སྐྱོང་
 འབད་བཅུག་གྱི་ གནས་ཚུལ་བསྐྱོང་ལེན་འབད་དེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

༢. བྱི་རྒྱལ་པོ། དབྱེ་བ། ལྷན་པ།

བྱི་རྒྱལ་པོ།

བྱི་རྒྱལ་པོ་ ཟེར་བའི་སྤང་འདུ། ལྷན་དགོ་པའི་དོན་ཚན་འབད་ ཚུད་དགོ་མི་འདི་ཡང་། ལྷན་འདི་ནང་ གི་རྫོང་ཚིག་ཚུ་གན་ འཇམ་རྟེན་རྟོ་ཡོད་པའི་ཁར་ འདི་ནང་ལཱ་ བྱ་གི་སྟོན་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ སྲོ་བ་ཆེ་ རྟོག་རྟོ་དང་། ལྷན་དགོ་ མཉེ་སི་སི་འབད་ འདུག། ལྷན་འདི་ནང་ལས་ སྲོ་བ་ལྷན་ཚུ་གིས་ བྱི་མིང་ མ་འདྲ་ཕྱ་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ ཤེས་ཚུགས། དུས་རྒྱུན་ མཁོ་བའི་མིང་ཚིག་ འཇམ་སངས་ ལེ་ཤ་རྒྱ་ཤེས་ ཚུགས་པའི་ ཡན་པ་ཚུ་འདུག། དེ་མཚན་ ལྷན་འདི་གིས་ དམངས་དང་ མཐུན་ལམ་ མ་བཞག་པར་ འདྲ་རྒྱུ་མཉེ་གིས་ གྲེམ་དང་ མཁྲ་སྟོན་རྒྱུ་པ་ཅིན། དམངས་ཀྱིས་ ཆ་མི་བཞག། ཟེར་བའི་ བདེ་སྟོན་མཉེ་མ་ལས་ གདམ་ལ་རྒྱུ་པ་ཅིན།

༢ ཅེས་ བྱ་ཡོད་རིགས་རྣམས་ཀྱིས་ རྒྱལ་པོ་ཅིག་བསྐྱེ་ནི་འབད་ ཉེན་མ་གཅིག་ བྱ་ཡོད་རིགས་ཡོད་ཚད་ གཅིག་ཁར་འཛོམས་ལུག། ཁོང་ ལྷན་གོས་རྒྱུ་དང་ ཉེས་ཤར་སར་ འགོ་དང་པ་ ག་གིས་མཐོང་མི་དེ་ རྒྱལ་པོ་བསྐྱེ་ནི་འབད་ ལ་འཚམས་ལུག། ཕ་མང་དེ་གི་ནངས་པ་རྩོ་བ་ ཉེས་ཤར་སར་ དང་པར་ རོམ་མ་སྐྱེ་དང་ སུ་ཀྱ་གཉིས་ཀྱིས་ འབྲན་འབྲན་མཐོང་དུང་ རོམ་མ་སྐྱེ་གིས་ སུ་ཀྱ་མགོ་སྐྱོར་རྒྱུ་ལྟེ་ སུ་ཀྱ་གི་མགུ་རྟོ་ ཕྱི་ལོ་སྐྱོམ་ནང་ བཅུགས་བཞག་པ་ལས་ རྒྱལ་ཁོ་གིས་ཐོབ་ཆེ་ལུག། དེ་གིས་འབད་ ད་རེས་ནངས་པ་ཡང་ སུ་ཀྱ་གི་མགུ་རྟོ་ ལྷན་ལཱ་ཐལ་འཚམས་ཅིག་ ཡོད་མི་འདི་ དེ་གིས་འབད་ཡིན་མས།

ཡིན་རུང་། རོམ་མ་སྐྱེ་འདི་ བྱི་རྒྱལ་པོ་བསྐྱེ་ནི་ལུ་ སེམས་ཁར་མ་འབབ་པར་ བྱ་རྒྱ་གིས་ ཉེས་ཤར་སར་ ཅེ་མ་མཐོང་པ་གིས་མི་བདུབ། གནམ་ཁར་ག་ གིས་ མཐོང་འབད་ འཕུར་ཚུགས་པ་ཅིག་དགོ། ཟེར་སྐབ་ལུག། དེ་ལས་ བྱ་ཡོད་རིགས་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་ གནམ་ཁར་འཕུར་མཉེ། རོམ་མ་སྐྱེ་གིས་ བྱ་ རྟོན་ཀྱི་སྐལ་ཏོ་ལེ་ གཤོག་པའི་ནང་ལུ་ གཡིབས་ཏེ་སྤོང་སྤོང་པ་མས།

བྱ་རྟོན་ཀྱིས་གནམ་ཁར་ ག་བ་ཡང་མཐོང་འབད་འཕུར་ཏེ་ བྱ་རྒྱ་ལུ་ ལྷ་བཟུ་ཞིག། ག་བ་ཡང་ ང་ མཐོ་སོ་ཡི། ཟེར་ ལྷན་རྒྱུ་དང་ རོམ་མ་སྐྱེ་གིས། བྱ་རྟོན་ཀྱི་ གཤོག་པའི་ནང་ལས་ཐོན་ཏེ། ཁོ་བ་ཡང་ ང་མཐོ་ཟེར་སྐབ་ལྟེ་ རྒྱལ་ཁོ་ ཁོ་གིས་ར་ཐོབ་ལུག།

ཡིན་རུང་། རོམ་མ་སྐྱེ་འདི་ བཟོ་ལྷ་ཉེས་སེ་སེ་ བཀྲག་མེད་མངས་མེད་ཅིག་དང་ གཟུགས་ལུ་ ལྷ་མེད་པའི་ཁར་ ལ་ནང་སོ་དང་ མགུ་ལུ་རམ་ཡོད་པ་ ལས། བྱི་ལྷས་ཁར་མི་རྩོད། བྱི་རྒྱལ་པོ་མི་བདུབ། ཟེར་སྐབ་ལྟེ་ རྒྱལ་པོ་བསྐྱེ་ནི་ཡར་ར་བཞག། བྱ་རིགས་དམངས་ཀྱིས་ བྱི་ལྷས་ལས་ཡང་ བཏོན་ བཏང་ད་ལུག།

དེ་གིས་འབད་ ད་རེས་རོམ་མ་སྐྱེ་འདི་ གནམ་ཉེན་མར་ ཕྱི་ཁར་འཐོན་མ་ལུས་པར་ གི་ལུག་གཞག་དུང་ གཏེ་ཡོད་སར་ སྤོང་དགོ་མི་འདི་ དེ་གིས་ ཡིན་མཉེ་འབད་ བཤད་སྲོལ་ཡོད་པ་ཡིན།

ལམ་དོན།

དོ་ཚན་འདི་ མཚུགས་ལུ་ལྟ་ན་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་”

- ༡ རྒྱུ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉུག་ཕྱི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ ལེན་ཚུགས་དགོ།
- ༢ རྒྱུ་འདི་གི་ བརྗོད་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་ནུ་? ཏ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ རྒྱུ་འདི་གི་འབྲི་ཐངས་དང་ འཇུང་འུམ་འུམ་འུམ་འུམ་གི་ བརྗོད་དོན་ཚུ་ག་ཅི་ཡིན་ནུ་? དེ་བུ་ཐ་ དཔུན་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟུ་

རིག་ལུ་ འུ་འདི་ ཉུག་འདི་ རིག་ཕྱོད་ལུ་དཔེ་འུམ་ ལག་ལཱེ།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱུ་འདི་ཚིག་མཚམས་དང་ བརྗོད་མཚམས་ཚུ་བཅད་དེ་ འགོས་ཀྱིས་ བཟུང་ ཉུག་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་ཕྱོད་འབད་ནི། དེ་བརྒྱུད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཉུག་ པའི་སྐབས་ལུ་ ཚིག་ཚུ་ཡེ་ལུ་ གཤམ་མཚམས་ བཞག་ཐངས་ཚུ་ འུ་འབད་འབད་ བཟུང་ བཅུག། དེ་ལས་ ལམ་ལོ་ཚུ་སློབ་ལུ་འབད་ ཉུག་བཅུག་ཞིན་ནུ། སློབ་དཔོན་གྱི་ཉུག་ ཐངས་ཚུ་འུ་ཕྱི་ ལེགས་བཅོས་དང་ རྒྱུ་ཕྱོད་འབད་དགོ།

རིག་ལུ་ ཐོ་འདི་ ཉུག་འདི་ རིག་ཕྱོད་ལུ་དཔེ་འུམ་ ལག་ལཱེ།

༢. སློབ་ཕྲུག་ཚུ་དོ་ཚན་འབད་ རྒྱུ་འདི་ལོག་ཕྱི་ ཉུག་བཅུག་ཞིན་ནུ་ འོག་གི་དྲི་བའི་ལན་ཚུ་ རྒྱུ་བཅུག་དགོ།
 - ༡ ཐོ་འུམ་སྐྱེ་གིས་ ཕུ་ཁུ་ལས་ རྒྱུ་ལམ་ ག་དེ་སྐྱེ་ ཐོ་བའ་ལུག་?
 - ༢ བྱ་ཚུ་གི་ འགན་ལུ་འགྲོ་ལུ་པ་འདི་ ག་ཅི་ འབད་བཅུག་ལུག་?
 - ༣ ཐོ་འུམ་སྐྱེ་འདི་ བྱ་འི་ལམ་ལས་ ག་ཅི་འབད་ བརྗོད་བཟུང་དཔེ་ཡིན་ནུ་?

- ༢ ལྷོད་ཀྱིས་ཡང་ བྱ་ཡོལ་མ་སྐྱེ་བ་ཟུམ་ ཚཱེ་གསུམ་ལྷུ་འབད་བའི་ ཚཱེ་གསུམ་གྱིས་ ལྷོད་ལུ་ ག་ཅི་འབད་འོང་?
- ༥ བྱ་ཡོལ་མ་སྐྱེ་འདི་ འི་མའ་འཛོལ་གྱི་ མེད་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་ཡིན་མས་?

རིག་པལ་ སྒྲི་ནི་ སྐབ་ནི་ རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

- ༣. ཡོལ་མ་སྐྱེ་འདི་ ག་ཉེ་ལོད་པ་ཡིན་ནུ་? བཞེས་སྐོ་ག་ཅི་བཟའ་ཡིན་ནུ་? བཟོ་ནུམ་ག་དེ་སྐོ་ཡོད་པ་ཡིན་ནུ་? ཞི་བ་འཚོ་ལུ་འབད་ཞིན་ནུ། མའ་སྐྱེ་ཉེ་འབག་འོང་བཅུག་སྐོ་ སྐོ་བའང་ནང་ཚཱེ་གསུམ་ལྷུ་ བཤད་བཅུག་དགོ།

རིག་པལ་ སྒྲི་ནི་ རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

- ༤. ལཱ་ལོ་ འོང་འགྲོ་དག་འམི་ སེམས་ཅན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ ལྷུང་ཅིག་སྐྱེ་ཉེ་འབག་འོངས་སྐོ་ སྐོ་བའང་ནང་ཉུག་བཅུག།

རིག་པལ་ སྒྲི་ནི་ རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་པུད།

- ༥. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཉུག་དེ་བའ་ནང་ལས་ ལྷུང་ཅིག་ཉུག་བཅུག། དེ་ལས་ ལྷུང་འདི་ནང་ག་ནད་དོན་གཅོ་བོ་ག་ཅི་ཡིན་ནུ་? ལྷུང་འདི་ ག་དེ་སྐོ་འགོ་བཅུགས་ལུག། བའ་ནུ། ཉུག་མམ་བདེ་མ་དང་ མ་བདེ་མ་ག་དེ་སྐོ་ ལྷུང་ལུག། མཅུག་ལུ་ ག་དེ་སྐོ་འབད་ལུག། དབྱེ་བ་པུད་དེ་ ལྷུན་ལུ་འབད་བཅུག།

རིག་པལ་ ཉུག་ནི་ རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

- ༦. ལཱ་ལོ་ཚུ་ ལེ་ཚན་ཚུང་ཀུ་ནང་ བགོ་ཞིན་ནུ་ ལེ་ཚན་རེ་ལུ་ ཉུག་དེ་བ་ ༢ རེ་སྐོ་དུ། དེ་ལས་

ལམ་སྟོན་གིས་ ཉམ་དེ་བརྒྱ་ཉམ་བཅུ་ཉེ་ འོག་གི་ཤོག་ཁྲམ་དང་འཁྲུལ་ཉེ་ གནས་སྐྱོད་ལྟེ་
བཀའ་བཅུ་གྲ། དཔེ་ན།

ཨང་	སྐད་དབྱི་མིང་།	དཔེ་སྐྱུན་པ།	དཔེ་སྐྱུན་གི་ལོ།	ཚུམ་འབྲི་བ།	སྐད་གི་བདེ་དོན་ག་ཅི་མས།

སྐྱོད་ལམ་ ཉམ་དེ་གི་ སྐྱོད་ལམ་དཔེ་དེ་ རྩེ་དཔེ།

- ༡. ལམ་སྟོན་ལྟེ་ ཉམ་དེ་བརྒྱ་ཉམ་གི་ སྐད་འདྲི་ནང་ སྐད་ཅེ་པ་ ག་དང་ག་ར་འདུག་? སྐད་
ཅེ་པ་དེ་ལྟེ་གི་ ལམ་འགན་ག་ཅི་འཕྲོ་པས་ག་? སྐད་ཅེ་པ་ག་ཅི་ལོ་ ག་ཕྲོ་པས་ག་?
སྐད་ཅེ་པ་ལྟེ་གི་ ལམ་འགན་ ག་ཅི་ཕྲོ་པས་ག་? རྩེ་བ་དཔེ་དེ་ ཉམ་བཅུ་གི་ཞུ་མ་ལས་
ལྟེ་བཅུ་གྲ།

དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་ལྷན་དུ་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་

- ༡ སེམས་ཅན་གྱི་སྤང་འཇམ་སངས་ གཞན་ཡང་ཉུག་ཏུ་ མོ་དོན་ལེན་ཚུགས་དགོ།
- ༢ སྤང་ཉུག་ཏུ་ སྤང་ནང་གི་ཚེས་ནང་ རྒྱལ་ས་ཆེ་ཤོས་ག་ཏུ་འདུག་གམ་? སྤང་ཚུགས་དགོ།
- ༣ སེམས་ཅན་གྱི་སྐོར་ལས་ ཐུང་ཀྱང་འཇོག་ཚུགས་དགོ།

སྤང་ལྟུང་།

རིག་ལུལ་ སྤང་ནི་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དུན་ཤེས།

༡. ལཱ་ལོ་ཚུ་ སློབ་དེ་བའ་ལ་བཏུབས་ཏེ་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ འགས་ཚུ་ལ་ནང་ རྟོན་མི་ སེམས་ཅན་ གྱི་མིང་ སྤང་བཞུགས་མེད་མིང་དེ་ཚུ་ ཐུང་ཤིང་གུ་བྲིས་ཏེ་ བཞག་དགོ། སེམས་ཅན་དེ་ཚུ་གིས་ རྩོམ་ སྤང་ཤེས་མི་ཤེས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ འདྲི་ལན་འབད་དགོ།

རིག་ལུལ་ ཉུག་ནི་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ མོ་བ།

༢. སློབ་དེ་བའ་གྱིས་ སྤང་འདི་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་ ཉུག་ཞིན་མ་ལས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ ལྷ་བཏུ་ཏེ་ ཉུག་བཞུགས་དགོ།

རིག་ལུལ་ ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཕྱད།

- ༣ ལཱ་ལོ་ཚུ་ རྟོ་ཚན་འབད་ དཔེ་མཛོད་ནང་ རྩིན་ཞིན་མ་ལས་ སེམས་ཅན་གྱི་ སྤང་ཡོད་མི་ སྤང་དེ་བའ་དང་ ཀྱན་གསལ་ གསར་ཤོག་གཞན་མི་ཚུ་གི་ནང་ལཱ་ སེམས་ཅན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ རྩོམ་འཇོག་ཏེ་ ཡོད་པ་ཅིན། དེ་ཚུ་ཉུག་བཞུགས་ཏེ་ རྟོ་ཚན་འཇོག་ཏེ་བཞག་གིས་ འདྲི་ལན་གི་ སྐོར་ལས་ དམངས་ལས་ ལྷན་ལཱ་འབད་བཞུགས་དགོ།

རིག་ལུགས་ རྒྱ་ནག་གི་ རྒྱ་ལྗོངས་དབྱེ་རིམ་ གསར་འཛུགས།

༣. ལཱ་ལོ་ཚུ་ ཚེ་འབད་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་སྟོན་བཞིན་ན། ཀྱི་ཤུ་གི་སྤྱད་འདུ་ ཉུག་བཅུག་ཉེ་ རྒྱ་
བའི་ལཱ་ཚུ་ འཚོ་ལ་བཅུག། དཔེ་ན།

- ༡ ཀྱི་ཤུ་ལོ་མོ་གཉེས་ལུ་ དཀའ་ངལ་འབྱུང་དགོ་པའི་ རྒྱ་མཚན་ག་ཅི་ཡིན་ནུ་?
- ༢ དེ་བཟུམ་ དཀའ་ངལ་འབྱུང་ལས་ ལྷན་ཁྲིམ་མཚོང་པ་ཅིན། ག་ཅི་འབད་དཔེ་འོང་
གོ་?
- ༣ དེ་བཟུམ་གྱི་ དཀའ་ངལ་ མི་འབྱུང་ནི་འདྲི་ཞུ་ལུ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ ཟབས་ཤེས་ ག་
ཅི་འབད་ཚུགས་ག་? རྒྱུ་ལྷན་ འབད་ཚུ་མཉམ་དུ། ལཱ་ཚུ་སྟོན་ལོ་སོ་གིས་ ཁོང་འདི་
ལཱ་ཚུ་ དམངས་ལ་ལུ་ ལྷན་ཁྲིམ་ འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ལུགས་ ཉུག་ནི་ རྒྱ་ནག་གི་ རྒྱ་ལྗོངས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༤. ལཱ་ལོ་ཚུ་ ཚེ་འབད་བཞག་ཞིན་ན། ཁོང་འདྲི་དོག་ རྒྱུ་ལྷན་འབད་ཡི་པའི་ ལྷན་དེ་ཉུག་
བཅུག། ལཱ་ལོ་ག་ས་གིས་ ལྷན་དེ་ཉུག་ཚུ་མཉམ་དུ། ལྷན་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཞེད་
དེ་ ལཱ་ལྷན་བཅུག། དཔེ་ན།

- ༡ ལྷན་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ ཡིན་པས་གོ་?
- ༢ ལྷན་འདི་ནང་ ལེམས་ཅན་ ག་ཅི་ས་འདུག་?
- ༣ ལྷན་འདི་དོ་མཉམ་ས་ ལེམས་ཅན་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ ཡིན་པས་?
- ༤ ལྷན་འདི་ནང་ ག་ཅི་ས་ འབད་ནི་འདུག་?
- ༥ ལྷན་འདི་ནང་ དང་པ་ས་ ག་ཅི་འབད་ནི་འདུག་?
- ༦ བས་ན་སྐོར་ལས་ ག་ཅི་ས་འབད་ནི་འདུག་? ག་དང་ག་ས་འདུག་?

སྤྲུལ་ལུ་ རྟག་ནི། སྤྲུལ་སྤྲུལ་དཔྱད་སྤྲུལ་ རྟོག་པུ།

༤. ལུ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྟག་དེ་བའི་གཞི་སྤྲུལ་ཞེ་ན། རྟག་དེ་བའི་ནང་ མིང་ཚིག་ལུ་ལག་ཡོད་མི་དང་།
མིང་ཚིག་གི་ ལེ་བའ་མ་འདྲ་ལ་གཅི་ར་འདུག་ག་? རྩོ་བཀོད་དེ་ དམངས་ལམ་སྤྲུལ་བཅུག། དེ་
ནང་ལས་ མིང་ཚིག་ལུ་ལུ་ཅིག་ ལུ་ལོ་ག་ཞེ་ན་མི་ཚུ་གིས་ རྟེན་པ་ཅི་ནི། དང་པ་ ལོང་ལུ་
སྤྲུལ་བཅུག། མ་པ་ལས་ར་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་ སྤྲུལ་དཔྱད་ཀྱིས་ ལེ་ཚན་རེ་ལུ་ ཚིག་མཚན་རེ་
སྤྲུལ་སྤྲུལ་ འཚེ་ལུ་བཅུག།

དེ་གི་ རྟེན་ལུ་ལས། རྟེན་པ་མེད་ སྤྲུལ་སྤྲུལ་ལེ་མས་ཅན་ཚུ་དང་ སྤྲུལ་ཚགས་ རྩ་དང་བྱི་ལུ་ཅུང་
ཚུ་ལུ་ཡང་ རྩམས་སྤྲིང་ཇེ་གི་སྤྲུལ་ལས་ མི་དང་ཅོག་འབྲུལ་འབྲུལ་ བཅེ་བའི་བྲོག་ལས་
བསྐྱུང་དགོ་པ་ཚུ་ རྟོག་བཅུག་ནི་གི་བྲུལ་སྤྲུལ་ འབྲི་ཅོམ་རེ་བྲི་བཅུག།

༧. སློན་པོ་བ་དང་རྟ་སྲང་། དབྱེ་བ། ཞབས་ལྷ།

སློན་པོ་སེམས་ཅན་རྟ་དང་ཞོར། །ཕམ་དང་འབྲ་བའི་རིན་ཅན་ཡིན། །
 ཞོམ་དང་མར་དང་དར་ཚེལ་ཚུ། །བརྟུན་ཅན་བཞེས་སློའི་འབྲུང་ལུངས་ཡིན། །
 ས་ཞིང་ཡོད་ཚད་སྲང་གིས་རྩོ། །ལུར་ཆ་ཡོད་ཚད་རྟ་གིས་འབག། །
 དོ་རུང་རྟ་དང་ཞོར་གྱི་ལུང། །ཞིང་ནང་ལོ་ཐོག་དོན་ལུ་དགོ། །
 བྱ་ལས་སློང་དོག་ལུག་ལས་བཡ། །བྱི་དང་བྱི་ལི་བྱིམ་སྲུང་པ་འབད། །
 ལ་སྲབ་མ་ཤེས་སེམས་ཅན་ཡང་། །མཚོ་ཅན་མི་ལས་ཕན་ཐོགས་ཆེ། །
 ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་སེམས་ཅན་ཚུ། །མཚོ་མེད་རྩུབ་སྦྱོང་མཛད་མ་གནང་། །
 བྱམས་དང་བརྟེ་བའི་སེམས་ཀྱིས་འབད། །གསོ་སྦྱོང་ལེགས་ཤོམ་འཐབ་དགོས་
 ཡིན།།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་པ་དུ་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་

- ༡ ཞབས་ལྷ་འདི་ འབྲེམ་ཚུགས་དགོ། ཞབས་ལྷ་འདི་ ག་ཅི་གི་སློབ་ལམ་ཡིན་ནུ་? བཤད་
ཚུགས་དགོ།
- ༢ སློན་པོ་སེམས་ཅན་ཚུ་གིས་ ཕན་ཐོགས་ག་ཅི་ཡོད་པ་ཡིན་ནུ་? སྲབ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ སློན་པོ་ སེམས་ཅན་གྱི་སློབ་ལམ་ ཡོད་པའི་ ཞབས་ལྷ་ག་ཞུ་ཚུ་ འཚོ་ལུ་ཏེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

རིག་ལུས་ ཉུག་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལུན།

- ༧. སྲོབ་དཔོན་གྱིས། ཡང་ན། སྲོབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ལྟམས་ལྲ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉུག་བཟུག་
ཞིན་མ་ལས་ གདམས་བཟོ་ལྟེ་ ག་ས་གཅིག་ལང་འབད་ འབྲེན་བཟུག་དགོ།

མིང་། བྱ་ཚིག། རྒྱ་ཚིག། བྱ་ཚིག་གི་དབྱེ་བ། ལས་ཚིག། ལས་ཚིག་གི་དབྱེ་བ་ ཡུལ་ཤེས་པ་
བཟོ་དགོམ་དང་། མིང་ཚིག་གི་ ལུ་བ་དང་སྒྲགས་ ག་དེ་མང་མང་གི་ གོ་དོན་དང་། འཇུག་པ་
ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལག་ལུན་འབྲམ་བཟུག་དགོམ་ལག་ཚེ།

སྟོང་ལུ་ཡང་། ཡིག་རྒྱགས་ཉུག་བཟུག་སྟེ་ ཡིག་རྒྱགས་ནང་ལས་ (མིང་། བྱ་ཚིག། རྒྱ་ཚིག། བྱ་
ལས་ཚིག་) འཚོལ་བཟུག་ནི། དོན་དག་སྤབ་བཟུག་ནི། ནམ་གངས་ འག་ལ་མིང་གི་བཟུག་ནི་སོགས་
འབད་དགོ།

སློབ་ཚན་ ༥ པ། བརྗོད་དོན། རང་གི་ལམ་སྟོན།

བརྗོད་དོན་འདི་ རང་གི་མི་ཚོ་གཅིག་ལུ་མཁོ་བའི་ མནོ་བསམ་གཏང་བཅས་ཀྱི་ བྱམས་སྦྱོང་དང་། ལུས་
ངག་གི་བྱམས་སྦྱོང་། བྱ་བ་སྦྱོང་ལམ། ཚེ་ལྗོངས་ལམ་བསྐྱབ་ནི་ཚུ་ ཤེས་བྱའུ་ལུ་ ཡིན་མཁེས་ལ། དང་
པ། སློབ་གྲྭ་འོ་སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞག་ གཉེས་པ། སློབ་གྲྭ་ནང་དང་ རང་གི་བྱིམ་ནང་སྟོན་པ་དག་གི་
ནམ་རྒྱུ་ ལུས་ཀྱི་འབད་གཞག་བཅའ་གཞག་ ངག་གིས་ལས་སྐབ་བཅས། ཞེས་བཟུམ་བཅའ་འགྲོ་
གསུམ་དང་། ལས་སྐབ་ཟེར་གསུམ་སྟོན། དེ་ལས་ རང་དང་ སློབ་གྲྭ་གི་ བྱིམ་ནང་གི་ ཅའ་ཚུ་
བདག་འཛིན་དང་། གཅེས་སྦྱོང་ འབད་ཤེས་པ་དང་། འབྲུག་པའི་ཁྱད་ཚེས་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚེས་ལུ་
ཡིན་ཚེས། རྗོན་ལས་ཤེས་པ་ཀྱི་ རྩ་འཇམ་དཔལ་དབྱུངས་ལུ་ གསོལ་འདེབས་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
ངོ་རྒྱགས་ རྒྱལ་དར་དང་རྒྱལ་གྱུ་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ ཅིས་མཐོང་དང་ རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཞུགས་ལུ་ཤི་དོན་
དག་ ཤེས་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཡིན།

སྐྱབ་དེ་བ།

བརྗོད་དོན་འདི་ནང་ གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ རྒྱག་དེ་བ་ཚུ་གི་ཐོན་ལམ་ རྒྱག་དེ་བ་གཉེས་ བརྗོད་
དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ འོས་འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཏུ་བྱེ་ ལག་ལཱེ་འབབ་དགོས་
ཡིན།

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ རྒྱག་དེ་བ་ཚུ་ རྒྱག་བཅས་ཀྱི་ སྦྱོང་ལུ་ཚུ་གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ བྱུང་གི་སྦྱོང་
ལུ་ཚུ་གུ་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་སྦྱོང་ལུ་གཞན་ཡང་ གསར་སྐྱུན་འབད་དེ་ ཡིན་ཅི་མི་དེ་ཅི་ ལག་ལཱེ་
འབབ་དགོ་པའི་ཁར་ རྒྱག་དེ་བ་གཉེས་པོ་ རྗོན་ཆགས་མེད་པ་ རྒྱག་ཚུགས་པ་དང་ མིང་ཚིག་གི་
ལྟེན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོ།

༡. བྱ་བཀྲིས། དབྱེ་བ། འགྲེལ་བཤད།

ཐུངས་དོན།

ཕྱི་བཀྲིས་ཟེར་མི་འདྲི། ལམ་ལོ་ རྟོན་ལམ་ལུགས་ཤོམ་ཅིག་གི་ བྱ་བ་ རྟོན་ལམ་གྱི་སྟོན་ལམ་
 རྟོན་མ་ཡིན་པས། ལམ་ལོ་འདྲི་གིས་ འབད་གཞན་དང་། རྟོན་ཐངས། ལོ་གིས་ གཤེན་ འབད་ཡི་
 ག།? འདྲི་གི་སྟོན་ལམ་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་དེ་ བྲིས་ཡོད་པ་ལས། འགྲེལ་བཤད་ འབྲི་ཚུམ་འབད་
 གཤེན་ལ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡིན།

༩ བཀྲིས་འདི་ བུཚ་ཉམ་རྒྱུང་ཅིག་ཡིན། ལོ་ དགའ་ས་རྫོང་ལག་ དགོན་དང་ས་
 སྐྱིས་ལས་ཡིན། ལོ་ ད་ལྟོ་ དགའ་ས་སྐོབ་ལྷ་འབྲིང་མའི་ནང་ སྐོབ་རིམ་བཞི་པ་ སྡེ་ཚན་(༧)
 ནང་ལྷ་བཞུགས།
 བཀྲིས་འདི་ ལོ་རྟོགས་བྱི་བ་ཡིན། ལོ་ ལ་རྟོག་ར་ གཞུགས་དང་བཀའ་བཏུག་ལ་རྒྱ་
 ཉིང་སངས་ས་འབད་ སྡོད་མི་ཅིག་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ སྐོབ་ལྷ་འབྲི་སྐྱིག་གོ་ ལྷ་ལ་མཐུན་འབད་ཚུན།
 དཔེ་དེ་བུ་ལང་ ལྷ་ལྷ་བས་སྐྱུར་རས་རྒྱུ་ལྟེ་ བདག་འཛིན་ལེགས་ཤོམ་འབད་ འཐབ་སྡོད་མི་
 ཅིག་ཡིན།
 ལོ་གཞུགས་རིང་མོ་དང་ ཤ་དཀར་པོ་འབད་ རོ་རིས་ཡང་ འཇའ་རིས་མོ་ཡོད། ལོ་ འབད་གཞན་ག་
 བཅའ་གཞན་ཡང་ འཇའ་ཚེ་ཚེ་འབད་མི་ཅིག་ཡིན། བཀྲིས་ཀྱིས་ ཞབས་ཁྲ་མ་འདྲུམ་ ལེ་ག་
 ཤེས་པའི་ཁར་ སྟོན་ཚ་ཡང་བསྟོག་ཤེས།
 དགའ་ས་རྫོང་ལག་གི་ སྐོབ་ལྷ་རྒྱ་གོ་བར་ན་ ལོ་བསྐྱར་ཞབས་ཁྲའི་ འགྲན་སྐྱུར་ཅིག་ནང་ བཀྲིས་
 ཤེས་ཀྱིས་ ལང་དང་བ་ཐོན་ཉེ་ གསོལ་རས་དངུལ་ཀྲམ་ སྡོང་ཕྱག་ལྷ་ཐོབ་ལུག། དེ་མ་ཚད་
 ལྷའི་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ཤེས་ཡོན་ལྷ་སྟོར་ལུ་ འཕྱོ་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཡང་ཐོབ་ལུག།
 ལོ་གིས་ བམ་དང་སྐོབ་དཔོན་གྱིས་ གསུངས་པའི་ལ་ལུ་ཉན་ཉེ་ ཉམ་ལུ་འབྲུང་ནི་དང་ ལ་རམ་
 བརྒྱ་ནི་རྒྱ་ ར་ལས་མི་འབད། ལོ་གིས་ ལྷ་ས་ཤོས་རྒྱ་ལུ་ ལུས་ཞབས་དང་ རྒྱུང་ཤོས་རྒྱ་
 ལེགས་ཤོམ་འབད་ བདག་འཛིན་འཐབ་ཡིན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་ལྟར་ ལྷོ་བུ་ལྷ་ཚུ་གིས་

- ༡ འགྲེལ་བཤད་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་བཅས་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་གི་ བརྗོད་དོན་འདི་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ དོན་མཚམས་ སེ་སེ་བཞིན་དུ་གི་ བཅུད་དོན་ བརྗོད་ཚུགས་དགོ།
- ༤ འབྲི་ཚུམ་ འདི་ནང་གི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་དང་ ལེ་བུ་ལག་ལེན་ འབྲས་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྗན།

རིག་ལུལ་ ཉམ་ནི་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ བོད་དོན།

༡. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ དོན་མཚམས་སེ་སེ་བཞིན་དུ་ ཉམ་བཅུག་ཉེ། དེ་ནང་ལས་ མིང་ཚིག་ ཉམ་གོ་ལྟར་ག་ཅི་འདུག་གམ་? རྩོམ་གོ་དེ་བཅུག།

རིག་ལུལ་ མི་ནི་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༢. སློབ་ལུ་, པ་ལི་སྐབས་རྩོམ་གོ་དེ་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་འཚུལ་བཅུག། དེ་ལི་སྐབས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་དེ་ཚན་འབད་ བཟོ་ཞིན་ན། ལེ་ཚན་ནང་གི་ ལཱ་ལོ་སེ་སེ་བཞིན་གྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ཤོག་ལེ་བུ་གཅིག་གཱ་ རྩོམ་གོ་དེ་བཅུག། དེ་ལས་ ལེ་ཚན་སེ་ལུ་ ཚིག་མཚན་སེ་ལྟོ་དེ་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་འཚུལ་བཅུག་ཉེ། ལེ་བུ་ལེ་མས་འབད་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ལུལ་ ཉམ་ནི་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༣. ལཱ་ལོ་སང་སང་སོ་སོ་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ལོག་ཉེ། ཉམ་བཅུག། འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ ལུ་བཀྲིས་ཀྱིས་འབད་མི་བྱ་བ་ཚུ་ ལཱ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ འབད་ནི་ཡོད་མེད་ དབྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག།

ཁོང་གིས་ འབད་ནི་ཡོད་མི་ ལཱ་ཚུ་གི་ཚོ་ ལོགས་ཅིག་ལཱ་བཀོད་བཅུག། འབད་ནི་མེད་མི་ཚུ་
གི་ཚོ་ ལོགས་ཅིག་རྟོངས་ བྲི་བཅུག། ཨ་ལོ་ག་ས་གིས་ བྲིས་ཚེས་ལྷན་། རྱང་གུ་སྐྱུ་ས་ཏེ་
ཅོག་འཐུད་པ་འབད་མི་ ག་དེ་མེ་ཅིག་འདུག་ག་? ག་སྐྱུ་ས་འབད་ནི།

རིག་ལུ་ བྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

- ༤. ཨ་ལོ་ གཏུ་ས་མེ་ ཚ་འབད་བཞག་ཞེ་ན། གཅིག་གིས་གཅིག་ལཱ་ རྒྱ་བ་འདྲི་ལན་འབད་དེ་
སང་གིས་གཞན་མི་དེ་གི་སྐོར་ལས་ འགྲེལ་བཤད་བྲི་ནི་དང་། གཞན་མི་ ཚ་རོགས་འདི་གིས་
སང་གི་སྐོར་ལས་ འགྲེལ་བཤད་བྲིས་ཏེ་ སློབ་དེ་ལཱ་ ཉུག་བཅུག་དགོ།

༢. རྩོམ་པ་དང་བང་ཕྱང་ཐ་ལི་ཐུར་མ། དབྱེ་བ། ཞབས་ལྗ།

ཐུར་མ་དོན།

ལམ་ལོའི་ རྩོམ་གྱི་ནང་ལས་ བརྟེན་ཡོད་པའི་ ཞབས་ལྗ་འདི་ནང་ རྩོམ་པ་དང་བང་ཕྱང་ ལམ་སྟོན་པ་ རྩོམ་གྱི་ ལག་ལུང་འཐབ་དགོ་པའི་ ཅེ་ལཱ་གི་མིང་ཚིག་དེ་རྒྱུ། ལམ་སྟོན་གི་ གནས་ཚུན་དང་མཐུན་མ་ འབད་འདུག། དེ་ཕྱང་ ཅེ་ལཱ་རྒྱུ་གི་ པར་དང་བཅས་པ་འབད་ ཡོད་པ་མ་ཚད། དེ་རྒྱུ་ ག་ཅི་འབད་ནི་གི་ དོན་ལུ་ ལག་ཚུ་ཡོད་ནི་ནུ་ དེ་གི་སྟོན་ལས་ ལམ་སྟོན་གི་ས་ཤེས་རྒྱ་གསུམ་པས། དེ་འབད་ལས་ ཞབས་ལྗ་འདི་ ལམ་སྟོན་གི་དོན་ལུ་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཉེ་ བཅུག་ས་བཅུག་ས་ཡོད།

རྩོམ་པ་དང་བང་ཕྱང་ཐ་ལི་ཐུར་མ།



དེ་འབད་མ་ད། གསེར་གྱི་སྒྲོང་རྫོག་གཉིས་ ལྷབས་གཅིག་ཁར་འབད་ཡང་མེན། གསེར་གྱི་སྒྲོང་རྫོག་དང་ རྩོད་
ར་ སོ་སོ་འབད་ཡང་མེན། གསེར་གྱི་སྒྲོང་རྫོག་གཉིས་ དེ་དེ་འབད་ འབག་འགྲོམ་ཅི་ཡང་ མེན་མ་འབད་ ཟམ་
པ་མགུ་ལས་ཐོན་འགྲོད་གོ། ཟེར་བཀའ་གནང་ལུག།

སྤྱང་ཀའི་བྱུཛ་འདི་གིས་ ལགས་སོ། རྒྱལ་པོ་རིན་པོ་ཆེ་ ཟེར་ལུ་སྟེ་ གསེར་གྱི་སྒྲོང་རྫོག་གཉིས་ རྒྱལ་པོའི་ཕྱག་
ལས་ ལུ་ལུག། དེ་ལས་ ཟམ་པ་དེ་ཁར་ལྟོད་པ་ཅིག་ ལགས་གཡས་གཡོན་དེ་ཅེ་ལུ་ གསེར་གྱི་སྒྲོང་རྫོག་དེ་
འབག། ལགས་གཡས་གཡོན་སོར་ཏེ་ སྒྲོང་རྫོག་གནམ་ཁར་བཀོ་ཡི་ར་ སྒྲོང་རྫོག་གཅིག་ ལག་པར་ལྟོད་པ་ད་
སྒྲོང་རྫོག་གཅིག་གནམ་ཁ་འབད། ཐོགས་ཆགས་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ཟམ་པ་བརྒྱལ་ཏེ་ གསེར་གྱི་སྒྲོང་རྫོག་
གཉིས་པོ་འདི་ ལྷམ་ནང་བཀའ་ད་ལུག།

དེ་ལས་ རྒྱལ་པོ་འདི་ཡང་ སྤྱང་ཀའི་བྱུཛ་གི་ དེག་པ་ལུ་གཟིགས་ཏེ་ ལྷགས་ངལ་རངས་མ་ལས་ དེག་པ་ཅན་
གྱི་བྱུཛ་འདི་ ལྷོན་པོའི་གོ་གནས་ གནང་ལུག་གོ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་པ་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་

- ༡ རྒྱུད་གི་གནད་དོན་ ཏུ་གོ་ཚུགས་ནི་དང་ དེ་ནང་གི་མིང་ཚུ་ ལེ་ཚང་ཚུགས་དགོ།
- ༢ རྒྱུད་འདི་ ཚབ་ཅད་འབད་དེ་ རང་གི་ལག་ལུ་ལྟེ་ནང་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༣ རྒྱུད་ནང་གི་ འབྲུང་རིམ་ཚུ་ལས་ ལྷོ་པ་ཆེ་ཤོས་ར་ ག་འདི་ཡིན་ནུ་? ངོས་འཛིན་འབད་
ཚུགས་དགོ།

སྒྲིང་ལྷ།

རིག་ལུ་ སླབ་ནི་ འདྲ་ནི་ རིག་ལྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཞེས།

- ༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྒྱུད་འདི་གི་གནས་ལྷན་དང་ འབྲེལ་བ་བརྩོན་གི་དོན་ལུ་
འོག་གི་ དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་དང་ གྲོས་ལུ་འབད། དཔེ་ན།
ཀ་ ལྟེ་གྱིས་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ མཇུག་ཡིག་?
ཁ་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ གཟིགས་སྟོན་ལུ་འབྲེན་ནི་འདུག་ག་? ག་ཏེ་ལུ།

- ག' མི་དབང་རྒྱལ་པོ་དང་ གསུང་གྲོས་གནང་ཡི་ག?
- ང' མི་དབང་རྒྱལ་པོ་གིས་ ག་ཅི་གསུང་ནི་འདུག?

སྒྲིག་ལུགས་ ཉམ་གཤིས་ རྒྱལ་པོ་དང་ གསུང་གྲོས་གནང་ཡི་ག?

- ༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་དཔོན་འདི་ནང་ལུ་ཡང་ མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ་གིས་ ལམས་སངས་ལུ་
 ཐོན་ཏེ་ བུམ་ཅིག་དང་གཅིག་ལས་ གསུང་གྲོས་གནང་མི་འོས་ལས་ཡོད། རྒྱུ་དེ་ ག་ས་
 ལུ་སེམ་སེམ་འབད་ ཉམ་གཤིས་ ཟེ་སྐྱེ་མ་པ་ དེ་ཅིག་ཉམ་གཤིས་ ལུ་ ལུ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཉམ་
 ཚེས་ལུ་ འོག་གི་ དྲི་བ་ཚུ་བཏོད་དེ་ འདྲི་ལན་འབད།
 - ༡ དེ་ཅི་ ད་བཅའ་ རྒྱལ་པོ་གི་སྐོར་ལས་ དྲི་བ་འབད་མི་འདི་ དེ་ཉམ་གཤིས་འདི་དང་ འདྲ་
 བས་ག?
 - ༢ དེ་ཉམ་གཤིས་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ ཡིན་པས་?
 - ༣ ལུང་ནང་ ག་དང་ག་གི་ སྐོར་ལས་ ཡིན་པས་?
 - ༤ རྒྱལ་པོ་གིས་ ག་ཅི་ གསུངས་ཏུག?
 - ༥ བུམ་ཅིག་གིས་ ག་ཅི་འབད་ཏུག?
 - ༦ མཇུག་ལུ་ བུམ་ཅིག་ ག་ཅི་འབད་ཏུག?

སྒྲིག་ལུགས་ ལྷན་པོ་གི་ རྒྱལ་པོ་དང་ གསུང་གྲོས་གནང་ཡི་ག?

- ༡. ལུ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལེ་ཚན་ལག་བཞི་ལུ་བཏོད་ཞུ་ནི་ནི་ ལེ་ཚན་ནང་ ལུང་འདི་ཚེས་ལུ་འབད་ནི་འདི་
 སློབ་ཐོབ་བཅུག། ལེ་ཚན་རང་རང་སོ་སོ་འདི་ནང་ ལུ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལུ་ལོ་ ལུ་ལུ་རྒྱལ་པོ་དང་
 ལུ་ལུ་བུམ་ཅིག་པ་ཅན་ བཏོད་ལེ་ཚེས་ལུ་འབད་བཅུག།

དོ་རུང་ ཨ་ཅི་ཅིག་ལ་ལས་ ཉེ་མ་བ་ཡང་ རྒྱགས་ཆེ་སུ་ཅིག་འབད་ མོ་ཁའི་སྤང་ན་ལས་ཡར་ འབྲུག་
 འབྲུག་། ཨེ་ལྷག་ མགུ་ལས་ཡར་ གྲག་ གྲག་། ཟེར་ འོངས་ཞིན་མ་ལས་ མོ་གུ་ ཅུང་ ཅུང་། ཟེར་
 བརྟུངས་ལུག། དེ་ལས་ ཁོ་ཡང་ འདྲོགས་པའི་རྒྱགས་ཀྱིས་ མགུ་ཉོའི་སྐྱུ་གནམ་ཁར་ཟེང་ མྱིད་ཐག་འདར་
 གཟུགས་ཡང་བསམ་གཏེ་ མྱོད་པའི་བར་ན་ ཉེ་མ་ བརྟུངས་འབདར་ ལོག་ཡར་སོ་ལུག།

དོ་རུང་ འཚམས་ཚོད་ཅིག་ལ་ལས་ ཉེ་མ་བ་ཡང་ ལོག་ལྟུབ་ གསུམ་ལྟུབ་ཀྱིས་ རྒྱགས་ཆེ་མ་འབད་ མོ་
 ཁའི་སྤང་ན་ལས་ཡར་ འབྲུག་ འབྲུག་། ཨེ་ལྷག་ལ་ལས་ཡར་ གྲག་ གྲག་། ཟེར་འདྲོགས་འོངས་ཏེ་
 མོ་གུ་ ཅུང་ ཅུང་། ཟེར་ བརྟུངས་ལས་ ཁོ་ག་དེ་སྟེ་ འབད་ནི་ཨིན་ན་ མ་ཤེས་པར་ ཕ་འགོངས་ཡར་
 འོངས་སྟེ་ མོའི་སེ་གུ་ནང་ལས་ གཡིབས་བལྟ་བལྟ་མས། དེ་བསྐྱང་ལས་ནི་ མི་གནག་པོ་ སྐྱ་སོག་སོ་
 མིག་ཉོ་གསུམ་ཐོད་པར་སྤྱིངས། གཟུགས་ཁྱིམ་ཐོག་དང་ འདྲན་འདྲ་འབད་མི་ཅིག་ མོའི་ཕ་བར་ འོངས་
 མྱོད་པ་མཐོང་ལུག།

ཁོ་གིས་ ཕ་འགོངས་ཏེ་ མེ་ཕྱི་ཅིག་གུ་ མེ་གེག་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས་ མེ་ཅིག་འབྲུ། ཉང་ན་ལས། ལྷ་མ་ལ་
 སྐྱབས་སུ་མཆི། སངས་རྒྱལ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། ཚོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། དགོ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། ཟེར་
 སྐྱབས་འགོ་སྐྱོར་སྟོད་ལུག། དེ་ཅིག་གི་བར་ན་ར་ མོ་ཁ་གི་འདྲེ་དེ་གིས་ མོའི་སེ་གུ་ནང་ལས་ ཁ་དཔགས་ཏེ་
 ད་རིས་ རྩོད་ རྒྱལ་མ་འབད་བཞག་ཤིག། ཟེར་སྐྱབ་སྟེ་ གྲག་གྲག་བཏང་ ལོག་ཡར་སོ་ལུག་གོ།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྟན་པ་ སྟོབ་ཡུག་ཚུ་གིས་"

- ༡ རྒྱུང་ནང་གི་ཚུམ་རྒྱུང་གི་ཉམས་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༢ རྒྱུང་ནང་གི་འབྲུང་རིམ་མ་འདྲུལ་ཚུ་ དཔྱེ་དཔྱད་འབད་ནེ་ དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༣ རྒྱུང་འདི་གི་གནས་ཉམས་དང་དུས་ཚོད་ ག་དེམ་ཅིག་ཁར་ཨིན་པས་? འདི་ལྟ་བུ་ཉེ་ རྒྱུང་
 གནམ་གྲི་ཚུགས་དགོ།

འདུག་གམ་? འཚོལ་བཅུག། དཔེ་ན།

- ༡ གནས་པོ་བརྟེན་པའི་འཇུག་རིམ།
- ༢ འཇིགས་སྤང་ལོན་པའི་འཇུག་རིམ།
- ༣ རྒྱ་བས་འཚོལ་བའི་ འཇུག་རིམ་བཅས་ གསུམ་ཡོད་མི་དེ་ དང་པ་ ལམ་ལོ་ཁོང་ར་
ལུ་ ཚེས་གཅིག་ དེ་དེ་དཔྱད་འབད་བཅུག་དགོ། ག་དེ་མེ་ཅིག་འབད་ ལམ་ལོ་ཚུ་གིས་
ངོས་འཇིགས་འབད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། སློབ་དཔོན་གྱི་ འཇུག་རིམ་གསུམ་པོ་ བྱང་
ཤིང་གུ་བྲིས་ཞུ་ན། འཇུག་རིམ་འེ་འེ་འོག་ལུ་ དེ་མཚམས་ག་དེ་མེ་འེ་འདུག་
ག་? དེ་བུ་ལྟེ་འེ་ བཅུགས་བཅུག།

རིག་ལམ་ ལྷ་བའི་ རིག་ལོ་བས་དེ་དེ་འེ་ དེ་དཔྱད།

- ༥. ལམ་ལོ་ཚུ་གིས་ ང་བཅས་ར་ ནམ་ར་འབད་ཅུང་། དེ་ཞུ་མཚེག་གསུམ་ལུ་ གསོལ་ལྷ་བའི་བརྟེན་
དགོ། ཟེ་ཅུ་གོ་བཅུག་ནི་འོ་དོ་ལུ་ འདྲེ་འདྲི་ ག་ཅི་འབད་ཡང་སོ་ལུ་ག་? ཟེ་འདྲི་བའོ་དེ་
དེ་གོས་སྤུན་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ལམ་ ལྷ་བའི་ རིག་ལོ་བས་དེ་དེ་འེ་ དེ་ལྟེ།

- ༦ ལམ་ལོ་ཚུ་ ལེ་ཚན་འབད་བའོ་ལྟེ་ ལེ་ཚན་འེ་ནང་ ལྷ་བའི་དེ་བའ་འདྲེ་ལེ་ལྟེ། དེ་ལས་ ལེ་
ཚན་ལུ་ ལྷ་བའི་དེ་བའ་གསུམ་ཚེ་ལྷ་བའི་བཅུག་ལྟེ་ ལྷ་བའི་དེ་བའ་དེ་གཉིས་ནང་ བརྗོད་དོན་ག་ཅི་གི་
སྟོན་ལས་འདུག་? བཟུ་བཅུག། དེ་ལས་ བརྗོད་དོན་དེ་གཉིས་པོ་ སློབ་དཔོན་ནང་གི་བརྗོད་དོན་
ག་ཅི་དང་འབྲེལ་བའ་འདུག་ག་? འབྲེལ་བའ་འབྲེལ་བཅུག། དེ་འོ་སྐབས་ལུ་ འབྲེལ་བའ་ག་ཅི་
འབད་ཡོད་པ་ཡིན་ནམ་? ལུངས་བཀལ་ལྟེ་བྲི་བཅུག།

འཕམ་དཔོན་པའི་ཁར་ ཉུག་དེབ་གཉིས་པོ་ རྩོམ་ཆགས་མཉེ་པ་ ཉུག་ཚུགས་པ་དང་ མིང་ཚིག་གི་
ལཱ་ལྟེ་སྒྲིག་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོ།

ལམ་སྟོན་གི་ ཉུག་ནི་འི་རིག་ཕུལ་ དེ་ལྟེ་ཞིབ་དང་། ཉུག་ཟངས་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ བརྗོད་དོན་འདི་
ནང་ ཡོད་པའི་ཉུག་དེབ་ཚུ་ ལམ་སྟོན་གིས་ ཉུག་པའི་སྐབས་ལུ་ གཤམ་གསལ་ལུ་གྱི་ བཀོད་ཁྲམ་དང་
འཕྲིལ་ཏེ་ ཉུག་ནི་འི་ཐོ་བཀོད་དགོ།

ལམ་སྟོན་མིང་།	ལྷན་དོན།	ཉེ་མ་ལས་ལྷན་མིང་ཆ་འདྲ་ བའི་མིང་ཚིག་གཅིར་འདུག་?	ཉེ་མ་ མ་ལྷན་མིང་ཚིག་གཅི ར་འདུག་?	ལོག་ལྷན་བཀོད་པའི་དོན་ཚིག་།

དེ་གི་ལུ་ལུ་ འོག་གི་དེ་བུ་ཚུ་གི་ལན་འབྲི་བཅུག་དགོ།

༡. ལུང་དེ་ནང་ལུ་ འཇུང་འམ་ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་?
༢. འཇུང་འམ་མེ་མེ་གིས་ གནད་དོན་ག་ཅི་ལྟོ་སྐྱོ་སྐྱོ་ལས་ བཤད་པ་ཡིན་པས་?
༣. ལུང་འདི་ནང་ ཚེར་ལྷང་ཆེ་ཤོས་ར་ ག་ཏེ་འདུག་?
༤. ལུང་འདི་ནང་ལས་ རྩོད་གྱིས་དགའ་བའི་གནད་དོན་ གལ་ཅན་དང་སྲོ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ ག་ཅི་
འདུག་? ག་ཅི་འབད།
༥. མ་དགའ་བའི་ གནད་དོན་ ག་ཅི་འདུག་? ག་ཅི་འབད།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་ལྟུང་ སློབ་ཕུགས་ཚུགས་ལོ།

༡. སློབ་དེབ་དང་ ནང་གི་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཉུག་ཏུ་ བོད་ལྷོ་ལཱ་ཚུགས་དགོ།
༢. འབྲི་ཚོམ་འདི་ལྷ་བརྟེན་ཏེ་ ཐོགས་རམ་འབད་དགོཔ་ གཞན་ཡང་འཚོ་ལཱ་ཚུགས་དགོ།
༣. ལོ་རྒྱུས་འདི་ འབྲི་ཚོམ་ག་ཅི་གི་ནང་ཚུད་པ་ཡིན་ནེ་ ཞེས་ཚུགས་དགོ།
༤. མཇོང་ཅུམ་སེ་བཟའ་བཟ་ འགྲོ་བའི་སྐབས་ལཱ་ ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་ཞེས་ མཚོ་བསམ་གཏུང་ དགོཔ་ ཞེས་ཚུགས་དགོ།
༥. དེ་ནང་ལས་ འབྲི་ཚོམ་མི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཡིག་དེབ་དང་སྐབས་ཏེ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྷན།

རིག་ལཱ་ ཉན་ནི། སྐབས་ནི། རིག་ཉེན་བསམ་དབྱེ་རིམ་ རྩེ་དཔྱད།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉུག་ཐུན་དགོ། འབྲི་ཚོམ་འདི་ཉུག་ ཚེས་ལྷན། སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད།
 - ༡ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོན་ལས་མོ་?
 - ༢ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ག་དེ་སྐྱེ་འདུག་གེ་?
 - ༣ འབྲི་ཚོམ་འདི་གི་ དོན་དག་ལོ་མ་ག་ཅི་ཉེན་མ་མོ་?
 - ༤ འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ དོན་མཚམས་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་གེ་? དོན་མཚམས་དེ་གི་ བརྗོད་དོན་ག་ཅི་ཡིན་མས་?
 - ༥ འདི་ནང་ སྐད་ཅེད་པ་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་?

༧ ད་གིས་ཉུག་མི་ཉུག་དེ་བ། ཡང་ན། སྐང་དེ་བ་ནང་ དག་ལ་སྟོན་དང་སྟོན་ལྟོ་ལོ་དེ་
པའི་ལོ་རྒྱུས།

རིག་ལུགས་ རྒྱ་རྒྱུ་ རིག་སྟོན་ལ་དབྱེ་རིམ་ དཔྱད་པ།

༥. སྟོན་དཔྱད་ཀྱིས་ འོག་གི་འབྲུང་རིམ་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གྲུ་བྲིས་ཞེན་མ་ལས། བརྟེན་མ་ཚུགས་
པའི་མཇུག་ལྟུང་། ཟེར་མི་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚེ་འདི། ཉུག་བཅུག་སྟེ་ འབྲུང་རིམ་དང་དོན་ཚན་
མཚམས་ཚུ་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་བཅུག།

- ༡ ཚེ་གསལ་བསྟོན་པའི་འབྲུང་རིམ།
- ༢ གྲུ་བཟུང་ན་ཉེ་ བཏུ་བར་འཕྲོ་བའི་ འབྲུང་རིམ།
- ༣ གྲུ་ འབྲུང་ཚུ་ལ་གྱི་ འབྲུང་རིམ།
- ༤ སྟོན་སྐྱབས་ འབད་བའི་ འབྲུང་རིམ།

༢. བྱམས་སྐྱོང་། དབྱེ་བ། གསལ་བཤད།

ཐུངས་དོན།

བྱམས་སྐྱོང་། ཟེའེ་བའི་ གསལ་བཤད་འདི། སློབ་རིམ་འདི་གི་ གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ མིང་ཚིག་ འཇམ་རྟོང་རྟོ་ཅང་ཅ་དང་། རྗེན་ཚིག་ཡང་ ཐུང་སྤྱི་འབད་བཅུགས་ཏེ་ཡོད། གསལ་བཤད་འདི། སློབ་ གྲུའི་ གནས་ལྷན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཡོད་པ་མ་ཚད། རྒྱུ་ཤོས་ལུ་ གོ་གསལ་རམ་འབད་དགོ་པའི་ བརྗེན་ དོན་ཡང་ ལུགས་ཤོམ་འབད་ རྗེན་ཚིགས་ཤི་མས། གསལ་བཤད་འདི་ནང་ ངོ་སྟོན་འབད་ཐངས་དང་ བར་གྱི་ གནད་དོན་བཅུགས་ཐངས། དེ་ལས་ མཇུག་བསྐྱེད་ཐངས་ཚུ་ཡང་ ཐུང་སྤྱི་འབད་ སློབ་རིམ་ འདི་གི་ གནས་ཚད་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པ་འབད་བྱིས་ཏེ་ ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཡིན།

༣ ད་རིས་ ལཱ་ལྷན་འཛོམ་མི་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་སྐྱུག་གར་ལུ་ སློབ་རིམ་བཞི་པའི་ སློབ་ སྐྱུག་ ཀུན་དགའ་ང་གིས་ སྐྱ་གཟུགས་བཟང་པོ་ཟེར་ ལུ་ཞི་ཡིན།

ད་རིས་སྐབས་ཅིག་ ང་བཅས་ཀྱི་སློབ་ལྟ་ནང་ སློབ་གསུང་སློབ་རིམ་ནང་ གསལ་བཤད་འཇུག་མི་ ལུ་ གཟུང་དང་སྤོང་མོ་ ལེ་གར་ཡོད། ཁོང་ ཆ་ལྷབ་ ལུ་ཅི་སློབ་ལྟ་ནང་ འགོ་དང་པ་འབད་ཐངས་ལས་ སློབ་ དཔོན་ག་ཡིན་ནམ་? སློབ་ཁང་ག་ཏེ་ཡིན་ནམ་? ཆབ་གསལ་ག་ཏེ་ཡོད་ག་? དེ་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ ག་ཞི་ཡང་མ་ ཤེས་པར་ བཤད་དོག་འོང།

དེ་མ་ཚད་ ཆ་རོགས་ཚུ་ཡང་ ངོ་མ་ཤེས་པར་ཡོད་པ་ལས། ཁོང་ཆ་ལྷབ་ལུ་ ང་བཅས་ སློབ་ཤོས་ཚུ་གིས་ ལ་ཉན་ཏྲོང་ཏྲོ་སྐྱབ། ཆབ་གསལ་དང་ བར་ཚུར་འགྲོ་ས་ཚུ་སྟོན་བྱིན་ཏེ་ ཆ་རོགས་ག་དེ་བྲག་བྲག་ འབད་ དགོ་པ་དེ་ ག་ཞི་བ་ ག་ལ་ཆེ། ཟེར་ལུ་ཞི་ཡིན།

དེ་བཟུམ་ ང་བཅས་རའི་ སློབ་ལྟ་ནང་ ལྷི་ལ་ལས་ཀྱི་མི་གསལ་པ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་དང་ ཨ་ལོ་ཚུ་ འཕྱད་ བར་འོང་མི་ཡང་ལེ་ག་འདུག། ངོ་མ་ཤེས་རུང་ ཁོང་ཆ་ལྷབ་ལུ་ སྐྱ་གཟུགས་བཟང་པོ། ག་ལས་འབྲོན་མ་སློབ་? ལཱ་གི་དོན་ལུ་ང་གིས་ ག་ཅི་འབད་ནམ་? ལ་སོགས་པ་ འབྲི་མེད་རྒྱབ་སྟེ་ རང་གིས་ག་ཤེས་ དགའ་བསུ་དང་ བཅས་པ་འབད་ ལམ་སྟོན་ཞི་དང་ མི་ངོ་སྟོན་ཞི་ཚུ་གི་ མོ་གསལ་རམ་འབད་བྱིན་དགོ། ཟེར་ལུ་ཞི་ཡིན།

དེ་འབད་མ་ལམ་ ད་ལམ་ཕར་ ཚ་རོགས་ཚུ་གིས་ རང་ལམ་ཚུང་མི་ཚུ་ལུ་ བྱམས་སྦྱོང་དང་ བདག་འཛིན།
སློབ་ལྷན་ནང་འབྱོན་མི་ མི་སློམ་དང་ཚུང་ཀུ་ ག་ལུ་འབད་ཅུང་ ར་གིས་ ད་སྟོང་མངས་ལུ་ཞུ་མི་བརྩམ་ར་
འབད་འོང་མཐོ་བའི་ རེ་བ་སློམ་འབད་ཡོད།

བཀའ་འདྲི་ཚེ།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བརྒྱུ་ལྟེ་ སློབ་ལྷན་ཚུ་གིས་

- ༡ གསལ་འབྲད་འདི་ ལོགས་ཤོམ་འབད་ ཉམ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ གསལ་འབྲད་ནང་ ཚུད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ཁག་ཆེ་ཤོས་ ག་ཅི་འཕྱི་ནུ་? རོས་འཛིན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༣ གསལ་འབྲད་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་ཏེ་ གསལ་འབྲད་བྱུང་ཀུ་མེ་གིས་ཏེ་ གཏུང་ཚུགས་དགོ།
- ༤ གསལ་འབྲད་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོང་ལྷན།

རིག་ལུ་ འདྲ་ནི་ སླབ་ནི་ རིག་ཏུ་བསམ་དུག་མི་ དྲན་ཤེས།

- ༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་ཚུ་ལུ་ སློབ་འཇུག་དང་། ལམ་སྟོན་ཚུ་བཤམ་དང་ གསལ་འབྲད་བརྒྱུང་
བའི་སྟོན་ལམ་ ལམ་ཚུ་སླབ་དགོ། དེ་བརྒྱུང་ལམ་ཚུ་ལུ་ གསལ་འབྲད་འབད་བའི་
སྐབས་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ནི་འདུག་གམ་? དེ་མཚུ་དེ་དགོ།
དམེ་ནུ། དམེ་ རྩོམ་གསལ་འབྲད་འབད་མི་དང་། སློབ་འཇུག་གསལ་འབྲད་འབད་མི་
ག་མོ་? ག་ཅི་སྟོན་ལམ་སླབ་དེས་? ཁོ་/མོ་གིས་ གསལ་འབྲད་འབད་མཉམ་དུ་ ག་དེ་སླེ་
འབད་ནི་འདུག་? ལམ་སྟོན་པ་དེ་དགོ།

དེ་ནང་ཐོ་བུ་ཐུག་སྐྱེ་ དེ་དམངས་ལ་ལུ་སྤྲོད་ཐུག། དཔེ་ན། དོན་མཚམས་དང་པ་ ལ་
 བཟང་ལྷན་ཡིན་པས། དོན་མཚམས་གཉིས་པ། ལམ་སྟོན་གྱི་ཆ་རྒྱུ་ལས་འབད་དགོ་པའི་
 སྟོན་ལས་ ཡིན་པས་སོགས། སྤྲོད་པོ་དེ་གིས་ གོང་གི་གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལགས་
 ཤོམ་འབད་ ལག་ལཱ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ དེ་དེ་དེ་དེ་གི་ཐོ་བུ་དང་། དེ་དེ་དེ་དེ་གི་ཐོ་བུ་དང་། ལག་
 ལཱ་འབད་ཏེ་ ལམ་སྟོན་འབད་དགོ་པ་ཡིན།

༣. རོ་ཁྱིའི་མཚོན་ཅན། དབྱེ་བ། ལྷན་པ།

ལྷན་པ་དོན།

ལྷན་པ་དེ་ནི་དང་། ང་མཆས་ར་མི་གིས་འདི་ལོས། ཟ་ན། རང་གི་སྒོ་ཁར་ཡོད་མེད། རོ་ཁྱི་གིས་ཡང་མི་ལྟ་
 གོ་གས་རམ་འབད་ཚུགས། ཟེ་མའི་དོན་ལྷོ་མ་ཡིན་པས། དེའི་ནང་ལམ་སྟོན་ལྷན་པ་དེ་ནི་ ལྷན་པ་དག་འདི་
 གིས་ བརྟགས་ཤིང་ག་ནི་ཡང་མ་དཔུན་པར་ ལཱ་འབད་ཡོད་པ་ལས། ཉུག་མི་ཚུ་ལྟ་ བརྟག་དཔུན་
 འབད་དགོ་པའི་དྲན་སྒྲུལ་ འབད་མ་ཡིན་པས།

༣ ཉེ་མ་གཡུས་ཅིག་ནང་ མི་ལྷན་པ་ཅིག་ལུ་ རོ་ཁྱི་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཉེ་མ་ཅིག་འབད་མ་ད་ མི་
 འདི་ རྟ་གུ་བཞེན་ཏེ། ས་ལྷོགས་གཞན་ཅིག་ཁར་འབྱོམ་ད། རོ་ཁྱི་འདི་ཡང་ཁྱི་དེ་སོང་ལུག། ཐག་རིང་ས་ཅིག་ཁར་
 རྫོད་པ་ད། ཤིང་ཅིག་གི་རྩ་བར་ ངལ་འཚོ་སྟེ་ རྫོད་ལུག།

ཨ་ཅི་ཅིག་ལས་ ལོག་སྟེ་ར་ རྟ་གུ་བཞེན་ཏེ་འབྱོམ་ད། རོ་ཁྱི་འདི་གིས་ རོ་བདག་ལུ་བཟླ་སྟེ་ ཉའོ་ཉའོ་... ཟེར་ ག་
 དེ་མ་ཅིག་ཉལ་རུང་། འདི་ལུ་ ལྷན་པ་དག་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ཡར་སོ་ལུག།

ཨིན་རུང་། རོ་ཁྱི་འདི་གིས་ ཉེ་མར་ཐོན་ཏེ་ རོ་བདག་འདི་ལུ་ ལྷན་པ་ལེགས་འབད་ཉལ་སྟེ། ལོག་བསྐྱོར་བཟུག་ནི་གི་
 བརྟ་སྟོན་འབད་རུང་། རོ་བདག་གིས་ ཉལ་གོ་བར་ ལྷན་པ་ལན་འདི་ ག་ཅི་འབད་ ཉལ་ཨིན་ནེ་ མཐོ་སྟེ་ རྟ་ཐག་
 གིས་ ངངས་ད་ལུག།

དེ་འབད་རུང་ རོ་ཁྱི་གིས་ ཉེ་མ་བ་ཡང་ ལྷན་པ་འབད་ཉལ་སྟེ་ རྟའི་གུ་མཚོང་སག་ས་འབད་མ་ད་། རོ་བདག་ཅིག་པ་ཟ་
 རྟེ་ རོ་ཁྱི་འདི་ འཚོལ་སོ་ལུག། ཟེར་ གོ་བ་མད་འཁྱབ་ད། རོ་ཁྱི་འདི་ ཉལ་མ་ཚུགས་པ་ རྟེན་པ་བཟོ་ ལམ་ཁར་བཀོ་
 བཞག་སྟེ་ ཡར་སོ་ལུག།

དེ་ལ་ལས་སོང་སྟེ་ ཉལ་མ་ཅིག་གི་ས་ཁར་ལྷོད་དེ་ ཚོང་ཁང་ནང་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཁྱོས་མ་ཅིག་ཉོ་སྟེ་ ཉི་རུ་སྟོན་ནི་
 འབད་ ཉེ་མ་རུང་ནང་ ལག་པ་རྒྱབ་བཟླ་མ་ད། དེའུ་ལུག་མེད་པ་མཐོང་མ་ལས། ལོག་སྟེ་ ཉེ་མ་ལཱ་འཚོ་སྟེ་སྟོན་སར་
 ཤིང་གི་རྩ་བར་སོང་མ་ད། རོ་ཁྱི་འདི་ ག་ལྷོགས་ ལྷོག་ཁོག་ཁོ་འབད་ རོ་བདག་གི་དེའུ་ལུག་ ཉལ་བཟུགས་ མིག་ཏོ་
 ལས་ མིག་རྒྱ་རྒྱ་མཚོ་འབྱེད་ནི་བཟུམ་བུ་དེ་ ཉལ་སྟོན་སར་མཐོང་ལུག།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་ལྷན་གྱི་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་

- ༡ མིང་ཚིག་ལུ་ལག་ཡོད་མི་ཚུ་ ཟླ་བ་གོ་དེ་ གོ་དོན་འཚུལ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ རྒྱུ་འདི་ཉུག་ཕྱི་ རྒྱུ་འདི་གི་བརྗོད་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་ནེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ རྒྱུ་འདི་ནང་ ཚེས་ལྷན་གྱི་ཆེ་ཤོས་འདི་ ག་ཕྱི་འདུག་གེ་ དོས་འཛིན་འཚད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྷན།

སྤྱི་ཚུལ་ ཉུག་ཀྱི་ རིག་ཕྱོད་ལུ་དབྱེ་རིམ་ གོ་བཤམ།

༡. ལམ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་འདི་ཉུག་མཚུགས་ཕྱི་ རྒྱུ་འདི་ཁོང་གིས་ཉེ་མ་ལས་ ཉུག་ཅི་གེ་ ཟེེ་ དེས་ཞིན་ནེ་ ཉུག་པ་ཉུག་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ འདི་ནང་ཡོད་མི་རྒྱུ་འདི་དང་ འདྲ་བས་གེ་ ཟེེ་ དེ་ནི་ མ་འདྲ་བ་ཅིན་ ག་ཅི་མ་འདྲ་ལུ་ཡིན་ནེ་ སླབ་མཚུགས།

སྤྱི་ཚུལ་ ཉུག་ཀྱི་ རིག་ཕྱོད་ལུ་དབྱེ་རིམ་ གོ་བཤམ།

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ དུས་རྒྱུན་ལག་ལུ་ཉེ་མ་ལས་ཉེ་ལུ་ དེ་གོ་ནེ་ལུ་ཡོད་མི་མིང་ཚིག་ ལྷན་པ་ བསྟོན་ ཟེེ་མི་ཚུ་ལོགས་ལུ་བརྟེན་ཕྱི་ མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་ རྗོད་ཚིག་དང་ འགལ་མིང་ མིང་གི་ རྣམ་གྲངས་ཚུ་འཚུལ་མཚུགས།

སྤྱི་ཚུལ་ སྤྱི་ཚུལ་ རིག་ཕྱོད་ལུ་དབྱེ་རིམ་ གསལ་ཚུ་མཚུགས།

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རོ་ལྷོ་ལུ་བརྟེན་ཕྱི་ རྒྱུ་འདི་ལྷན་པ་ལུ་ རྒྱུ་འདི་ ག་ དེ་སྤྱི་ཚུ་ལུ་འཚད་ལུ་འཚད་ལུ་ ཟེེ་དེ་མི་ཚུ་ལུ་ཞིན་མ་ལས་ ལམ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཚུ་ཚུ་ལུ་ལྷན་པ་ ཞིན་ནེ་ རྒྱུ་འདི་ ལམ་ལོ་ལུ་འཚད་ལུ་འཚད་ལུ་ བཀའ་ལུ་མཚུགས་ཕྱི་ ལོག་སྤྱི་ཚུ་ལུ་དགོ།

ཉན་ནི་དང་སྒྲུབ་ནི།

ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་ཁྲུངས་དོན།

སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་ནང་ལུ་ ཉན་ནི་དང་སྒྲུབ་ནི་གི་རིག་ཆ་ལུ་འདི་ རང་སེའི་ཡ་མའི་ལ་སྐད་ ཉམ་ནི་
 ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ མི་ཚོའི་རིང་ལུ་ ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ ག་ཅི་རེ་འབད་དགོ་ཅུང་ དང་པ།
 རྒྱ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ བདེ་དོན་ཚུ་ལཱ་ལྷན་གསལ་ འབད་ནི་འདི་ ག་ནི་ལས་གཞུང་ རེ་ཡང་
ཚོས་ཀྱི་དྲུང་ལས། རྩོམ་པ་མ་རིག་ལུ་སྐྱོན་མེ་སྟེ། །ཟེ་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ རང་གིས་མ་ཤེས་
 མ་གོ་བའི་བདེ་དོན་ཚུ་ ག་ར་རྒྱ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ གོ་དོན་ཉམ་གོ་དགོ་པ་ལས། རྩོམ་པ་འི་ཤེས་
 རབ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉན་ནི་འདི་རིག་ཆ་ལུ་འདི་ མཁས་པ་འི་ངང་ཚུ་ལ་དགའི་དྲུང་ལས་དང་པ་ཡི་ནི།

གཉེས་པ། སྒྲུབ་ནི་འདི་རིག་ཆ་ལུ་འདི་ཡང་ འཆད་པ་དང་ཚོད་པའི་ རིག་པའི་སྐོང་མ་ཅིག་ཡི་ནི། རེ་
 ཡང་རང་གིས་མེས་ལས་ འཆད་ལྷང་དང་ཉམས་ལྷང་ དངོས་མ་བོང་གི་ཉམས་ལྷོང་ཚུ་དང་ རང་གིས་
 ཉན་ཏེ་བདེ་དོན་ལཱ་ལྷན་ཡོད་པའི་ ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་དང་ རིག་ཆ་ལུ་ཚུ་ག་ར་ གཞན་པ་འོགས་མ་ལུ་
 གོ་བདེ་འཕྲོད་པ་འབད་ སེལ་ནི་དང་བཤད་ནི་ལུ་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་ ཐབས་ལམ་གཅི་པོ་ཅིག་ ངག་
 གི་སྐོ་ལས་ སྒྲུབ་ནི་འདི་རིག་ཆ་ལུ་འདི་ཡི་ནི།

འཇིག་རྟེན་པའི་དཔྱེག་ཏུ་མ་ལས་ཡང་། རྩོ་སྒྲུབ་ལུགས་མི་གཙོ་ཉན་ལུགས་གཙོ། །མད་འཁྲབ་ལུགས་མི་
 གཙོ་གཏད་ལུགས་གཙོ། །ཟེ་སྒྲུབ་སློལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་འབད། ཉན་ལུགས་དང་གོ་བ་ ལཱ་ལྷན་གྱི་
 རིག་ཆ་ལུ་ཚུ་དང་། རེ་བཟུམ་ སྒྲུབ་ནི་འདི་རིག་ཆ་ལུ་འདི་ལུ་ཡང་། གཏམ་ཚིག་གསུམ་གྱི་བདེ་ལན་མ་བཟེ་
 བ། །ཁ་དང་བུ་ཡང་ངོ་མི་ཤེས། །ཟེ་སྒྲུབ་སློལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ རང་གི་འཛོལ་ལྷན་ལྷན་དང་ཅོགས་གྲུབ་ཚུ་
 ག་དམ་ཅིག་ར་ཡོད་ཅུང་། ལ་ལས་སྒྲུབ་ཏེ་ བཤད་མ་ཚུགས་པ་ཅི་ནི། དོན་དག་མེད་པ་ལས་ སྐད་ཡིག་

གི་རིག་ཕུལ་ཚུལ་ལས་ འགོ་ཐོག་ས་ འཕྲོ་མེད་འཕྲོ་མེད་འཕྲོ་མེད་འཕྲོ་མེད་ ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་
 འཕྲོ་མེད་ འཕྲོ་མེད་འཕྲོ་མེད་ འཕྲོ་མེད་འཕྲོ་མེད་ འཕྲོ་མེད་འཕྲོ་མེད་ འཕྲོ་མེད་འཕྲོ་མེད་
 ལྷ་ འཕྲོ་མེད་འཕྲོ་མེད་ འཕྲོ་མེད་འཕྲོ་མེད་ འཕྲོ་མེད་འཕྲོ་མེད་ འཕྲོ་མེད་འཕྲོ་མེད་
 འཕྲོ་མེད་འཕྲོ་མེད་

ཉན་ནི་དང་སླབ་ནིའི་གནས་ཚུན།

སློབ་མིའ་ ༡༢ པ་མཚན་གསུང་དུ་སློབ་ཕུག་ཚུ་གསུ།

༡. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྟོང་ལས་ མི་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུད་གསུམ་དང་གཅིག་ཁར་ གནས་ལྷན་དང་ བསྟན་པའི་ ཞེས་དང་ཡལ་ཚིག་ཚུ་འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུ་གསུ་དགོ།
༢. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་དང་ གྲངས་གནས་ གནས་ཚུལ་དང་ ལྷབ་བསྐྱགས་ གསལ་ བསྐྱགས་ ཚེད་བསྐྱགས་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཏཱ་གོ་ཚུ་གསུ་དགོ་པའི་ཁར་ གཞན་ལུ་ཡང་སླབ་ཚུ་གསུ་དགོ།
༣. སློབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྟོག་གྱི་སེང་ཡང་དང་ གཟུགས་གྱི་རྟམ་འབྲུང་ སླབ་ཐངས་གྱི་ཉམས་འབྲུང་ཚུ་གི་ ལྷན་པར་དང་ཉན་པའི་སྟོལ་ལས་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུ་གསུ་དགོ།
༤. རང་གི་ལུ་འགན་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ གོས་ ལྷན་དང་གསལ་བཤད་ གོ་ལུང་ རོད་ལུང་ཚུ་ འབད་ཚུ་གསུ་དགོ།
༥. གསལ་བཤད་དང་གསལ་ལུ་ཚུ་འབད་ལྷན་དུ་ རྫོང་སྐྱེ་དང་ ཚིག་གི་གཅད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ཏེ་ སླབ་ཚུ་གསུ་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འབྲེན་དང་ དཔྱེག་ཏུམ་ སྐྱ་གཏུམ་བཅུགས་ཏེ་ སླབ་མི་ཚུ་ ཉན་ ཏེ་ ཏཱ་གོ་ཚུ་གསུ་དགོ་པའི་ཁར་ དེ་དང་བསྟན་པའི་ལཱ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྟན་ཏེ་ རྒྱས་བཤད་དང་ བཅུད་བསྟུན་གང་འོས་གྱི་བློ་ལས་ སླབ་ཚུ་གསུ་དགོ།
༧. ཚོས་སྐད་དང་དབྱིན་སྐད་ལས་གོ་བའི་སྤྱིར་བཏང་གནད་དོན་ཚུ་ རྫོང་ལའི་ནང་སྐད་སྐྱུང་འབད་དེ་ སླབ་ ཚུ་གསུ་དགོ།

ཉན་སྐབས་ཀྱི་ཤོག་ཁམ།

རིག་ཚུལ་དབྱེ་བ།	༡	༢	༣
༡. མིང་ཚིག།	√	√	√
༢. བཀོད་རྒྱ་ཉན་ཞི།			√
༣. ཇི་བའདྲི་ལན།	√		√
༤. སྐབས་ཉན་སྐབས།	√	√	
༥. རྒྱང་སའ་ལ/ལྷང་སའ་གནས།	√		
༦. ཉེན་བསྐྱར་ལྷ་སྟོང།	√	√	√
༧. སྤེལ་ཚན་ལྷ་ནང་འབྲེལ་གཏོགས།	√		
༨. རྒྱབ་བསྐྱུགས་ཉན་ཏེ་སྐབས་ཞི།	√		
༩. རྟོགས་གཅོད་བཀོད་ཞི།	√	√	√
༡༠. ཞེས།	√	√	√
༡༡. བཏན་བཞུགས། རྒྱལ་སྐྱེ།	√		
༡༢. གསལ་བཤད།		√	√
༡༣. ལོ་སྐྱེ།		√	√
༡༤. ལྷན་ལྷ།		√	
༡༥. ཚབ་ཅེད/འཕྲབ་ཅེད།		√	
༡༦. རྩོམ་སྐྱེ་འབད་དེ་རྩོམ་འཆར་བཀོད་ཞི།			√
༡༧. མཐོ་དོན་དང་མཐོ་འདོད་བད་སྐྱེ།			√
༡༨. ཚོད་སྐྱེ།			√

གནས་ཚད་གནས་རིམ་བརྗོད་སྟོན།

༡. ཉེན་བསྐྱེས་ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་ལཱ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ ཉན་སྐབ་འབད་
ཚུགས།
༢. འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མྱོས་ལྷན་འབད་དེ་ མྱོས་འཆར་བཀོད་
ཚུགས།
༣. རང་གི་མནེ་དོན་དང་ མཁོ་འདོད་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ གཞན་ལཱ་བཤད་དེ་ སྐབ་ཚུགས།
༤. བཀོད་ཚུ་ཉན་ནི་དང་ དྲི་བ་གི་ལན་སྐབ་ནི་ཚུ་ འབད་ཚུགས།
༥. རང་སོའི་བློ་འདོད་ཉུང་གི་ གནད་དོན་ཚུ་གཤམ་ལ་རྒྱབ་ཉེ་ གས་ལཱ་བཤད་ འབད་ཚུགས།
༦. མིང་ཚིག་གསར་པ་ གང་མང་ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་ ཉན་སྐབ་འབད་ཚུགས།
༧. གནད་དོན་ འཇམ་རྩེད་རྩེ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མོ་སྐྱེས་འབད་ཚུགས།
༨. དོགས་པ་ དཔྱད་ནིའི་དོན་ལཱ་ དྲི་བ་སེ་བཀོད་ཚུགས།
༩. ཞེས་འི་ཚིག་ འཇམ་སངས་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་ཚུགས།

སློབ་སྦྱང་ལས་དོན།

༡. སློབ་འཇུག་གསུམ་པ་ནང་ལྟ་བུ་མི་ ༡༣ རྒྱུ་ལྡན་ལས་ལྷན་ཚུ་གསུམ་པ་ལྟར་དུ་
ལག་ལེན་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༢. ལུ་ཚུན་གྱི་ལཱ་ནང་ བཅའ་མཇུག་ཏུ་གསུམ་པ་ཆ་མེད་ཚུ་དང་མཉམ་ ལྷན་གྲོས་ འབྲེལ་
ཚུགས་དགོ།
༣. རང་གིས་དགའ་བའི་དོན་ཚན་ཚུ་དང་ ལུ་ཚུན་ནང་གི་ལཱ་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་གཞན་ལཱ་ གསལ་
བཤད་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲེལ་ཡོད་ལྷན་བསྐྱེད་ཚུ་དང་ བཞེད་ཚུ་ཚུ་ཉེ་དུ་ གཞན་ལཱ་ ལས་ཚུགས་དགོ།
༥. དོགས་པ་དཔུན་མིའི་ དྲི་བ་བྱུང་ལྟ་མཉམ་ བཞེད་ཚུ་གསུམ་པ་ལྟར་དུ་
༦. དྲི་བ་དང་ བཟུན་པའི་ ལཱ་ཚུ་ ལས་ཚུགས་དགོ།
༧. གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་དང་ རྒྱུ་ཚུ་ལྡན་ལྟེ་ ལས་ཚུགས་དགོ།
༨. མིང་ཚིག་གསལ་པ་ རྒྱུ་ཚུ་ལྡན་ལྟེ་ ལས་ཚུགས་དགོ།
༩. རྒྱུ་ཚུ་ལྡན་ ༡༠༠༠ ཚུན་ ལས་ཚུགས་དགོ།
༡༠. རྒྱུ་ཚུ་ལྡན་ལྟེ་ལྡན་ལྟེ་ ལས་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོ་པ།

༡. རྫོང་རྒྱ་ དག་ཉེན་ཉེ་འབད་ ལྷ་མཚན་གས་ཤི་འོ་ལྷ་ མིང་གཞི་ལྷ་ དབྱུངས་དང་ རོ་ལྷ་ འཇུག་ རྩེ་འཇུག་ཚུ་ ཞུགས་པའི་ རྫོང་རྒྱ་འོ་ལྷ་མཚན་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ ལག་ལཱེ་ འབྲེལ་བཟུག་དགོ།
༢. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྟོང་ལས་ གོ་སྤྱོད་དང་ གོ་སྤྱོད་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ སློབ་ དཔོན་གྱིས་ འགོ་འཁྲིད་འབད་བཅའ་དང་ ལམ་སྟོན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལྟོན་ཏེ་བྱིན་དགོ།
༣. ལམ་ལཱེ་ མཉེ་དོན་དང་ མཉེ་དོན་ཚུ་ གཞན་ལྷ་མཚན་གས་ཤི་འོ་ལྷ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱ་སྟོང་དང་ གོ་གས་རམ་བྱིན་ཏེ་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཟུག་དགོ།
༤. ལམ་ལཱེ་གིས་ མིང་ཚིག་དང་ རྫོང་ཚིག་ དག་ཉེན་ཉེ་འབད་ ལྷ་མཚན་གས་ཤི་འོ་ལྷ་ འཇུག་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རོ་ལྷ་འཇུག་ཚུ་ལཱེ་འབད་ཞུ་མ་ལས་ དག་ཉེན་ཉེ་འབད་ བྱིན་དགོ།
༥. ལམ་ལཱེ་ སློབ་དཔོན་དང་འཇུག་ཏེ་ གནད་དོན་ཚུ་ གནམ་ལ་རྒྱ་བ་ཏེ་ ལྷ་མཚན་ དེ་ལྟེ་ ལཱེ་འབད་ཞུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་སྟོན་ཐོག་ལས་ གང་མང་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཟུག་ དགོ།
༦. མིང་ཚིག་གས་རམ་ གང་མང་རྒྱ་སྟོང་འབད་ཏེ་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཟུག་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

- ༡ རང་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ འཕྲོ་ལམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཞེས་དང་ ཡལ་
ཚིག་གི་འཕྲོ་ལམ་ཚུ་ ལྟོན་བྱིན་ཏེ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཅུག་དགོ།
- ༢ རྣམ་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ རྒྱ་སྐད་འབད་དེ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཅུག་དགོ།
- ༣ རྩོ་སྐབ་ད་ འཕྲུལ་གྱི་ལྷན་པར་དང་ རྣམ་གྱི་སེང་ཡབ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་
ལཱ་འབྲེལ་བཅུག་སྒྲིལ་དོན་ལུ་ ལེགས་སྦྱར་དང་གསལ་ལ་བཤད་འབད་སྒྲིལ་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
- ༤ གནད་དོན་ ལྷ་ཚིགས་གྱི་ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ རྩོ་སྐབ་
ལྷན་དང་ གོ་སྤྱད་ རྩོ་སྤྱད་འབད་སྒྲིལ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་སྒྲིལ་ རྣམ་ཚིག་བྱིན་དགོ།
- ༥ གསལ་ལ་བཤད་དང་ གསལ་ལ་ལྷ་ཚུ་འབད་མཉམ་ད་ རྩོ་སྐབ་དང་ ཚིག་གི་གཅེད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་
མཐུན་གྱི་ཕྱོག་ལས་ སྐབ་བཅུག་དགོ།
- ༦ འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་ནང་ དཔྱེག་ཏུ་ སྐབ་མི་ཚུ་འབྲེལ་ཏེ་ ཉ་གོ་སྒྲིལ་དང་ དེ་དང་བསྟུན་
པའི་ལཱ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྟུན་ཏེ་ སྐབ་དགོ་པའི་ གོ་སྐབས་གང་མང་བྱིན་ཏེ་ སྐབ་
བཅུག་དགོ།
- ༧ ཚོས་རྣམ་དང་ དཔྱིན་རྣམ་ཚུ་ལས་གོ་བའི་ ཡུལ་བརྟེན་གནད་དོན་ཚུ་ རྩོང་ལའི་ནང་ རྣམ་
སྦྱར་འབད་དེ་ སྐབ་སྒྲིལ་གོ་སྐབས་ གང་མང་བྱིན་དགོ།

བློ་ལྡན་

བྱིན་ཀྱི་རིག་ལུང་ལུང་སྟོན།

བྱིན་ཀྱི་རིག་ལུང་ལུང་སྟོན་ རྩོམ་རིག་གི་འཕུང་ལུང་སྟོན་ལོ་ལྟུང་ལོ་ལྟུང་། དེ་འབད་ཀྱི་འདྲི་གིས་ དེང་རབས་
 དང་ རྩོམ་འབྲེན་སྐྱེས་ལུ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་མཛད་རྣམ་དང་ རྩོགས་བཟློན་ རྣམ་ཐང་ཚུ་དང་ ངག་བཤད་
 ལུ་མཁས་པའི་སྐྱེས་ལུ་ཚུ་གིས་བཟམས་པའི་ ལོ་ལྟུང་དང་ གཏུམ་རྒྱུད་ཚུ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚོས་
 ལུགས་དང་ སྲིད་ལུགས་ཀྱི་འཕུང་རབས་ཚུ་ དུས་ཤུམ་ཡང་ཡལ་མ་བཅུག་པར་ བཞག་ཀྱི་འཕུང་
 ལམ་དུག་ཤོས་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ **ཉུན་ལུ་མེ་ལོང་མའི་གཞུང་ལམ།** སྟོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་གྲགས་པའི་
 གཞུགས། འདག་གི་རང་བཞིན་མེ་ལོང་ཐོབ། རྟེན་ལྗོངས་མི་གནས་ཀྱང་། འདྲི་ལྟུང་ཉུམས་པ་མེད་ལ་
 ལྟོས། རྩེ་གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན། དཔེ་ན། རྩོམ་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལས་ལུ་དང་ གཞུགས་ཅན་སྤྱི་ལོ་
 ལ་སོགས་པའི་ མཛད་རྣམ་ཚུ་ འབྲི་ཚོམ་ནང་ བཞོན་ཡོད་ཀྱི་དེ་གིས་ ཡོང་ར་དངོས་ལུ་ཞུ་བ་བཞགས་
 ཏེ་མེད་ཅུང་། ཡོང་གི་ མཛད་ལུ་ཚུ་ དེ་ཉེ་དངོས་ལུ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ གསལ་ཚུགས་མི་དེ་ཡང་ བྱིན་ཀྱི་
 རིག་ལུང་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

བྱིན་ཀྱི་རིག་ལུང་ལུང་སྟོན་ མི་རང་སོའི་བསམ་དོན་བཤད་ཀྱི་དང་ དག་ལ་ལྷང་དང་ རྩོ་ལྷང་ འཛིགས་ལྷང་
 ལ་སོགས་པའི་ སེམས་ཀྱི་ཚེར་ལྷང་ མ་འདྲཱ་ཚུ་ ཡུལ་བཤད་པའི་ཐབས་ལམ་ དུག་ཤོས་ཅིག་ཡིན།
 མི་ལུ་ལུ་ཅིག་གིས་ རང་གི་སེམས་ཀྱི་ངལ་བའངས་པའི་ཡུལ་དང་ གཞན་ཡར་ལོགས་མ་གི་ སེམས་
 བཀྱག་ཀྱི་ཚེད་ལུ་ཡང་ བྱིན་ཀྱི་རིག་ལུང་ལུང་སྟོན་ ལག་ལུ་ཉེ་འཐབ་ཡིན། དེ་མཚན་ དེང་སང་ཡར་རྒྱས་
 གོང་འཕེལ་གྱི་འགྲུལ་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འཕྲིན་དང་ རྩོག་འཕྲིན་ གསལ་བསྐྱེད་ལུ་ཚེད་
 བསྐྱེད་ཀྱི་ བརྟེན་སྟོན་ལུ་ཚུ་ཡང་ མང་ཤོས་ར་ རྩོག་རིག་གི་ཐོག་ལས་ བརྟེན་ལུ་འབད་བའི་

དུས་ལཱ་རྩོད་དེ་ཡོད་མི་དེ་ཚུ་ཡང་། བྲི་ཞི་འི་རིག་ཡུལ་ལཱ་ བརྟེན་དགོ། **སློབ་དཔེ་འཛུགས་ལྷན་ཁག་གི་སྐོར།** གང་
 ཕྱིར་མཁམས་པའི་ལས་གསུམ་ལས། །འཆད་ཚུད་ངག་ལ་མ་ངེས་པ། །སྲིད་ཕྱིར་མི་བསྐྱེད་ཚུ་མ་པ་མཚོག། །ཟེར་
 གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་གི་ མཁམས་པའི་བྱ་བ་གསུམ་གྱི་གཏོ་བོ་ བྲི་ཞི་འི་རིག་ཡུལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་འཕྲོ་བའི་
 དོན་ལཱ་ མིང་ཚིག་སྐྱབ་ཚུལ་དང་། ཚིག་གཞི་བཅུགས་བཅངས་ ཚིག་མཚམས་དང་། བརྗོད་མཚམས་གཅད་
 བཅངས་ དོན་མཚམས་འབྲི་བཅངས་ འགོ་བཅུགས་བཅངས་དང་། བས་གྱི་གནད་དོན་དང་། ཚིག་དོན་བཅུགས་
 བཅངས་ མཇུག་བཟུ་བཅངས་ཚུ་གི་འབྲི་བཀོད་དང་། ཞིབ་འཚུལ་འབད་ནི། འཆར་གཞི་བཅུམ་ནི་ ཟིན་
 བྲིས་བརྟེན་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ ཞུན་དག་རྒྱབ་ཞི་འི་འབྲི་བཅངས་གྱི་ལམ་ལཱ་གསུམ་དང་། འབྲི་ཚུལ་མི་
 འདྲ་བའི་རིག་ཡུལ་ སང་གི་བསམ་དོན་དང་། འཆར་བྱུང་ཚུ་བཤད་པའི་བཤད་ཚེམ་དང་། རྩོགས་བརྗོད་
 གཏུམ་རྒྱུ་ཚུ་དང་། རྩོད་ལཱ་གི་ཏུམས་འབྱུང་དུ་པའི་ བཅད་ལཱ་ལམ་ལཱ་མའི་ལཱ་ཚུ་ལྟོ་ལྟོ། གཏུང་
 ཡིག་ ལཱ་ཡིག་ ལྷན་ལཱ་སོགས་པའི་ ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞན་དང་། ཚེད་བསྐྱགས་ གསལ་བསྐྱགས་
 ལ་སོགས་པའི་ བརྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལཱ་ ཡིག་འབྲེལ་གྱི་ཚེམ་རིགས་ཚུ་གི་ བྲི་ཞི་འི་རིག་ཡུལ་ཚུ་གསུམ་
 བྲི་ཞི་འི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་ནང་ལཱ་ ཚུད་པ་འབད་ བཅུགས་ཏེ་ཡོད།།

བྱིན་འཇགས་ལྟུང་ལྟུང་གི་འཇགས་ལྟུང་ལྟུང་

བཅའ་ཁྲིམས་ཡིག་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།	༡	༢	༣
༡. མིང་ཚིག།	√	√	
༢. ཡང་ཡིག་/ཡིག་གཟུགས།		√	√
༣. རྗེ་ཚིག།	√		
༤. ཚིག་མཚམས།	√		
༥. འདྲི་ལན།	√	√	√
༦. འབྲི་བཀོད་འབྲི་ཐངས།			√
༧. ཚིག་ཤད།	√		
༨. ཡིག་བཟོ།	√	√	√
༩. བརྗོད་མཚམས།		√	√
༡༠. གནད་དོན་བརྟུགས་ཐངས།			√

གནས་ཚད་གནས་རིམ་བརྗོད་སྟེན།

- ༡. མགྲོགས་ཡིག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ ཉིང་སངས་སའ་འབད་ བྲི་ཚུགས།
- ༢. མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷ་བ་ཟངས་དང་འཁྲིལ་བའི་ གཞུང་མཚམས་བཟོ་ཏེ་ བྲི་ཚུགས།
- ༣. དལ་གསལ་ཡི་གུ་དང་ གཏུང་ཡིག་འཇམ་སངས་ཚུ་ བྲི་ཚུགས།
- ༤. འབྲེལ་ཡོད་ དོན་ཚན་ཚུ་གི་བཤད་པ་ བྲི་ཚུགས།
- ༥. དྲི་བ་དང་བལྟུ་ལའི་ ལུ་ཚུ་ཡོག་པ་འབད་ བྲི་ནིའི་རིག་ཅལ་ཚུ་ འཛོམ་ཚུགས།
- ༦. ཉེན་བཟུང་སྲོལ་ཁང་ནང་དང་ ལྷིམ་ནང་ལག་ལུ་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ བྲི་ཚུགས།
- ༧. གུངས་ཁ་ ༡༠༠ ཚུན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ བྲི་ཚུགས།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་འཇུག་གསུམ་པ་ནང་ཉལ་མི་ བློ་འཛིན་འཛིན་པ་ལུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བ་ཚུགས་དགོ།
༢. མིང་ཚིག་དང་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་ གྲུལ་ཐོག་ཡང་ཉེ་ བློ་ཚུགས་དགོ།
༣. དྲི་བ་དང་བལྟུན་པའི་ ལཱ་ཚུ་ བློ་ཚུགས་དགོ།
༤. ཡི་གུ་ བཀའ་ལླངས་དང་འཇུག་ཉེ་ ཡིག་བཟོ་བརྟེན་ཉེ་ བློ་ཚུགས་དགོ།
༥. ཚུགས་དང་བརྟེན་ལཱ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བ་ཉེ་ བློ་ཚུགས་དགོ།
༦. ཚིག་མཚམས་བཅད་དེ་ བློ་ཚུགས་དགོ།
༧. པར་དང་ ཅུ་ལུ་ལྟ་བུ་ཉེ་ རྫོང་ཚིག་ འཇུག་ཉེ་ཉེ་ བློ་ཚུགས་དགོ།
༨. ལང་གུངས་ ༥༠ ཚུན་ཡིག་གཟུགས་ནང་ བློ་ཚུགས་དགོ།
༩. སློབ་འཇུག་ གསུམ་པ་ནང་ཉལ་མི་ མིང་ཚིག་གུ་ གསུམ་པ་འབྲེལ་བ་ཉེ་ཉེ་ ༡༠༠ བཀའ་ཉེ་
ལོ་མ་ ༢༠༠ ཡིག་ལྟེ་བ་ཚང་མ་འབད་ བློ་ཚུགས་དགོ།
༡༠. ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རང་གི་སྦྱོང་ལཱ་དུག་ཉེ་ ༥ ལས་ མ་ཉུང་མ་ཅིག་ དཔེ་ལོ་དུ་ནང་ བསྟུ་
གསོག་འབད་དེ་ ཉེ་ཉེ་ཉེ་ཉེ་ཉེ་ཉེ་ རང་གི་ལོ་གསུམ་གུ་ ཡར་ཚུམ་གཏང་ཚུགས་དགོ།
༡༡. བློ་འཛིན་ ལྟོ་བ་དང་བཟོན་ལུགས་ བཟུལ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

༡. མགྲོགས་ཡིག་ ཧྲིང་སངས་སཱ་འབད་ གུལ་ཟེག་ཕྱང་ལྟེ་ བྲི་བཅུག་དགོ།
༢. མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷ་བ་ཟངས་དང་འཁྲིལ་བའི་ གཤམ་མཚམས་བཟོ་ལྟེ་ བྲི་ཞིའི་ སྤྱང་བ་ཕྱིན་ དགོ།
༣. དལ་གསེའི་ཡི་གུ་དང་ གཏུང་ཡིག་ འཇམ་སངས་ཚུ་ བྲི་ཞིའི་སྤྱང་བ་ཕྱིན་དགོ།
༤. འབྲེལ་ཡོད་ དོན་ཚན་ཚུ་གི་བཤད་པ་ འབྲི་ཟངས་ཀྱི་ གོ་རིམ་ཚུ་ཕྱོད་ཕྱིན་ཏེ་ ལག་ལཱེ་ འབྲེལ་བཅུག་དགོ།
༥. དྲི་བ་དང་བལྟཱ་པའི་ ལན་ཚུ་ཕོག་པ་འབད་ བྲི་ཚུགས་ཞིའི་ རིག་ཁུལ་ཚུ་ ཕྱོད་ཕྱིན་དགོ།
༦. མིང་ཚིག་གི་བར་ན་ ཚག་དང་ རྫོང་ཚིག་གི་ཤུལ་ལས་ ཤད་ཚུ་མ་འཇོལ་བར་ བྲི་ཞིའི་སྤྱང་ བ་ གང་མང་ཕྱིན་དགོ།
༧. རྣམ་རྒྱུན་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ ཡིག་སྟེ་བམ་འཇོལ་བར་བྲི་ཚུགས་ ཞིའི་ སྤྱང་བ་ཕྱིན་དགོ།
༨. ཡི་གུའི་སློབ་པ་ལས་ ཕྱད་དང་ནམ་དུ་ཕྱེ་ཚུ་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་ལྟེ་ རྫོང་ཚིག་དག་ཉོག་ཉོ་འབད་ བྲི་ཚུགས་པའི་སྤྱང་བ་ཕྱིན་དགོ།
༩. རང་གི་བསམ་འཚར་ཚུ་ གཞན་ལཱ་བརྩ་སྟོན་འབད་ཞིའི་དོན་ལཱ་ པར་དང་ རི་མོ་ ཡིག་ཐོག་ ལས་ རང་ལྟོ་བས་ཀྱིས་ བྲི་ཞིའི་ དང་འདོད་བརྩེེ་བཅུག་དགོ།
༡༠. གུངས་ལ་ ༡༠༠ ཚུན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་བྲི་ཞིའི་ སྤྱང་བ་ཕྱིན་དགོ།

དཔེ་ཚན་གཉིས་པ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྟོར་བ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བའི་ཁྲུངས་དོན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་འཛིན་སྦྱོར་བ།

སྐད་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ མི་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ སྐབ་མི་གི་ཁ་དང་། སྐབ་མི་གི་ཚིག་ཚུ་ ཡི་གུ་འབད་
བྲི་ནི་ཡོད་མི་འདི་ལུ་ སྐབ་ཡིན། ཁ་ལས་སྐབ་ནི་དང་ ཡི་གུ་བྲི་ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ མིང་ཚིག་ལེ་གུ་
ཉལ་དགོཔ་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་བར་ན་བཅུགས་ནི་གི་ ཚིག་ཕྲད་ཚུ་དང་། དེ་ལས་ ཡི་གུ་
གི་ལྟེ་བ་སྦྱོར་ཚུ་གས་ སྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གུ་སྦྱོར་བའི་སྦྱོར་ཚུ་ནང་ལས་ ཉལ་དགོཔ་ཡིན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བ་འདི་ སྦྱོར་དེ་བ་བཞི་པ་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན། ཤེས་
ཚད་གནས་འཛིན་གྱིས་པ་འདི་དང་། མིང་དང་མིང་ཚབ་ མིང་ཚིག་གཅིག་ཚིག་ བརྗེད་པ་བཟོ་ནི་ཚུ་
སྦྱོར་འཛིན་འདི་དང་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ཡོད། དེ་ལས་ དབྱུངས་གསལ་ རོ་ལྷ་འཇུག་ རྗེས་འཇུག་
ཡང་འཇུག་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ཚུ་གི་ དབྱེ་བ་དང་ ཚག་དང་ཤད་ཀྱང་འཛིན་ ཤེས་དགོཔ་དང་།
དེ་ལས་ མཁོ་ཆེ་བའི་བྱ་ཚིག་དང་ འོག་ཡིག་ མཐུག་ཡིག་ ལ་དོན་གྱི་ཕྲད་དང་ དེ་ལས་འབྲེལ་ཡོད་
མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ ཡིག་ལྟེ་བ་ཉལ་ནི་ཚུ་ཡང་ ཡིག་རྒྱགས་འདི་དང་ ཚུད་པ་འབད་ བཅུགས་ཏེ་ཡོད།

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག།

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་ཟེར་མི་འདི་ ཡར་དང་ཚུར་ བརྒྱུལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡི་གུ་འབྲི་བཅུངས་ཀྱི་ ལམ་
ལུགས་འདི་ལུ་སྐབ་ཡིན། ཤེས་ཚད་གནས་འཛིན་གྱིས་པ་འདི་དང་ ལྷ་ཡིག་དང་གཏུང་ཡིག་འབྲི་
བཅུངས་གྱིས་ལུ་ སྦྱོར་སྦྱོང་འབད་དགོཔ་འབད་ཚུ་དེ་ཡོད།

ལྷ་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ རྩོད་ར་གི་སློབ་དཔེ་སློབ་དཔོན་ལྷ་ ངལ་གསོ་ལྷ་ཉི་གི་ཡི་གུ་ བརྩམ་ཅིག་ལྷ་སླབ་ཉི་
 དང་། གཏུང་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ རྩོད་རའི་ཕ་མ་དང་ ཆ་ཚོགས་ལྷ་བརྩལ་ཉི་འི་ ཡི་གུ་བརྩམ་ཅིག་ལྷ་
 སླབ་ཡིན། ཡི་གུ་འདི་རྩི་བྲི་ཕ་དུ་ ཡི་གུ་འི་མགུ་ཡིག་དང་ ཡུལ་ས་གི་ལ་བྱང་ དེ་ལས་ ཡུལ་མི་གི་མིང་
 དང་ ལ་བྱང་ རྣམ་ཡུལ་ཡི་གུ་ ཚོས་གུང་ས་རྩི་ ཚང་མ་འབད་ བཀོད་དཔོན་ཡིན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྒྲིབ་བའི་གནས་ཚད།

སྐྱོབ་སྲིམ་ ༡༢ པ་མཚན་གསལ་དུ་སྤྲོད་སྟེ་སྐྱོབ་ཕྱག་ཚུ་གིས།

༡. ཡོད་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་ དགོས་པ་དང་ཡན་ཐོགས་ རྩད་ནམ་དང་སྐྱབ་ཚུ་ལ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་ དགོ།
༢. ཡོད་ལའི་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་ནམ་གཞག་ ལག་ལཱེ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༣. སྐྱུ་བྱ་ཡི་གེའི་ ནམ་གཞག་དང་ ཡན་ཐོགས་ཚུ་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༤. བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལུས་གསུམ་དུ་བྱེད་པུས་ཏེ་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་ཚུགས་ དགོ།
༥. ཚོས་སྐད་དང་ ཡོད་ལའི་རྗོད་སྐད་དང་ ཡིག་སྟེང་ ཡན་དང་ནམ་དུ་བྱེད་ རྩད་པར་ཚུ་ཕྱེ་ཚུགས་ དགོ།
༦. དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་ལུ་ དུས་རྒྱུན་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་སྲིགས་དང་ སྐྱོ་གྲུམ་དང་ སྐྱོ་གྲུམ་ དུ་བྱེད་པུས་ ཞེས་དང་ཡལ་སྐད་ཚུ་ དུ་བྱེད་པུས་ཏེ་ ལག་ལཱེ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༧. ཡོད་ལའི་སྐད་དང་ ཏེ་མཁོའི་ཡིང་ལུ་ཤ། ཡོད་ལའི་དང་འབྲེལ་ཚུགས་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་ཚུགས་ དགོ།
༨. གནམ་པ་ཅན་དང་ རྗོད་སྐད་ཕྱོགས་མཚུངས་ཀྱི་ ཡིག་སྟེང་འཁྲུལ་པོའི་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་སྐྱོར་བའི་བཀོད་རིམ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་སྐྱོར་གྱི་རིག་རྒྱུ།	ཅ	པ	ཇ
༡. དབྱེད་ལུགས་ལ་བརྟེན་ལམ་འདོན་སྤེལ་འདོད།	√		
༢. རྟོག་རྟེན་ལ་འདུག་མེད་གཞིའི་འདོད།		√	
༣. རྟོག་རྟེན་ལ་མཚན་མེད་འདོད།	√		
ལ. རྟོག་ཡིག་དང་མཐུག་ཡིག	√		
༥. རྟོག་དང་ཤད།	√		
༦. མེད་ཅམ།	√		
༧. མེད་ཅམ་གཅིག་ཅམ་གཅིག་མེད་མེད་འདོད།			√
༨. ལ་དོན་གྱི་ཤད།	√	√	
༩. མེད་ཅམ།		√	
༡༠. མེད་གོ་ལྟར་ཅམ།		√	√
༡༡. འཇུང་ལྟུང་ལ།		√	
༡༢. མེད་མཐུན་འདོད་འདོད་དང་སྐྱོར་ལྟུང་།		√	√
༡༣. ལྟུང་ཅམ་གཅིག་མེད་འདོད་དང་སྐྱོར་ལྟུང་།		√	√
༡༤. འབྲེལ་སྒྲི།			√
༡༥. ལྟུང་ཅམ་དང་དགག་ཅམ།			√
༡༦. ལྟུང་མེད་ལྟུང་ཅམ།			√
༡༧. ཅམ་མཚན་མེད་ / མཚན་མེད་ཅམ་ དོན་མཚན་མེད་འདོད།			√
༡༨. མེད་ཅམ་མཚན་མེད་ལམ་ལམ་གཞིའི་འདོད་དང་ལག་ལུང་།			√

ཡིག་སྐྱོར་རྒྱུ་ལ་གཞིགས་ནས་བཀོད་རིམ་ཤོག་ལྟུང་།

བརྟེན་ལུགས་ཡིག་རིགས་གྱི་དབྱེད་ལ།	ཅ	པ	ཇ
༡. ལྟུང་ལྟུང་།	√	√	√
༢. ལྟུང་ལྟུང་།	√	√	√

གནས་ཚད་གནས་རིམ་བརྗོད་

༡. དབྱུངས་གསལ་དང་ བཅོམས་འདོགས་ ལོན་འཇུག་ ཇེས་འཇུག་ མིང་གཞི་ ཡང་འཇུག་
ཚུ་གི་དབྱེ་བ་དང་ འཇུག་ཚུ་ལ་ཤེས་ཚུགས།
༢. མིང་ཚིག་དང་ རྗོན་ཚིག་འཇམ་སངས་ཚུ་ སྐྱིག་བཞེད་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ མིང་ཚིག་གི་བར་
མ་ཚིག་དང་ བརྗོན་པ་ཚུ་གི་བར་མ་ ཤད་ཚུ་ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཚུགས།
༣. མིང་དང་ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
༤. ལ་དོན་གྱི་ཡུལ་ཚུ་གི་ རོས་འཛིན་དང་ སྐྱའི་སྦྱོར་ཚུ་ལ་ཤེས་ཚུགས།
༥. མིང་མཐའི་འཇུག་ཚུ་ལ་དང་ འབྲེལ་སྐྱ་དང་ བྱེ་སྐྱ་ རྟག་བཅས་ཀྱི་ སྐྱའི་སྦྱོར་ཚུ་ལ་ཚུ་
ཤེས་ཚུགས།
༦. དུས་གསུམ་གྱི་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ཚུ་གས།
༧. ཚིག་མཛུན་ལག་ལཱ་འབྲེལ་བ་ལྟེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་འཚུ་ལ་ཏེ་ རྟག་ཚུ་གས།

སློབ་སྦྱང་ལས་དོན།

༡. དབྱུངས་གསལ་ལ་དང་ བཅུགས་འདོགས་ ལོན་འཇུག་ ཇེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ མིང་གཞི་
ཚུ་ངོས་འཛིན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. ལོན་འཇུག་གི་ འཇུག་ཡུལ་ མིང་གཞི་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. ཚུན་ཚིག་ འཇམ་སངས་ཚུ་ སྐྱིག་བཀོད་ འབད་ཚུགས་དགོཔ་དང་། ཚིག་ཤད་ཚུ་ལག་ལཱ་
འབབ་ཚུགས་དགོ།
༤. མིང་དང་ མིང་ཚབ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མང་ཚིག་ ལག་ལཱ་འབབ་ཚུགས་དགོ།
༥. བྱ་ཚིག་དང་ ལྟན་ཚིག་གི་དབྱེ་བ་ ལྟེ་ཚུགས་དགོ།
༦. ལྷོ་པ་བརྟེན་ རྣམ་གཞུང་གི་ཚིག་གོ་གས་ (ཅི་ཡི་རུག་ དོ་དམེ་ རྟི་འོང་གེ) ཚུ་ལག་ལཱ་
འབབ་ཚུགས་དགོ།
༧. ཚིག་མཚན་ ལག་ལཱ་འབབ་ལྟེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ འཚོལ་ཚུགས་དགོ།
༨. སློབ་རིམ་དང་འཇུག་ལ་བའི་ སློབ་ལྟོན་མཁོ་ཆས་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ ཡིག་ལྟེ་བ་ཚུ་ ཤེས་
ཚུགས་དགོ།
༩. འབྲེལ་སྐྱེ་དང་བྱེད་སྐྱེ་ ཉམ་བཤམ་གྱི་སྐྱེ་ལཱ་ལྟེ་ ངོ་སྟོན་དང་། ལོ་མ་ཚིག་སློབ་འཛིན་
འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

༡. ཡི་གུ་སློབ་པ་ལོ་སྟོན་ལས་ ངོ་སྟོན་འབད་བྱིན་དགོ།
༢. དབྱེད་ལས་ལཱ་དང་ བཅའ་ཁྲིམས་འདོགས་ ལོན་འཇུག་ ཇེ་ལཱ་འཇུག་ མིང་གཞི་ ཡང་འཇུག་ ཚུ་གི་དབྱེ་བ་དང་ འཇུག་ཚུ་ལཱ་ཕྱོད་བྱིན་དགོ།
༣. མིང་ཚིག་དང་ རྫོང་ཚིག་འཇམ་སངས་ཚུ་ སྐྱིག་པ་ཀོད་འབད་ཐངས་དང་ མིང་ཚིག་གི་བས་ལྟ་ ཚུ་གི་དང་ བརྗོད་པ་ཚུ་གི་མཐའ་མས་ཤད་ཚུ་འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཕྱོད་བྱིན་དགོ།
༤. མིང་དང་ བྱ་ཚིག་ རྩད་ཚིག་ཚུ་གི་ དབྱེ་བ་དང་འཇུག་ཚུ་ལཱ་ཚུ་ རྩད་པས་ཕྱེས་ཏེ་ཕྱོད་བྱིན་ དགོ།
༥. ལཱ་དོན་གྱི་ཡུལ་ཚུ་གི་ ངོས་འཛིན་དང་ སྐྱེ་བུ་ཚུ་ལཱ་ ངོ་སྟོན་འབད་དེ་ སྤྱད་བ་བྱིན་དགོ།
༦. མིང་མཐའི་འཇུག་ཚུ་ལཱ་དང་ འབྲེལ་སྐྱ་དང་ བྱེད་སྐྱ་ ཉུག་བཅས་གྱི་ སྐྱེ་བུ་ཚུ་ལཱ་ཚུ་ ངོ་ ལོན་འབད་དེ་སྤྱད་བ་བྱིན་དགོ།
༧. བྱ་ཚིག་གི་ ཚིག་གོ་གས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྣམ་གཞུང་གྱི་ དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ཕྱོད་བྱིན་དགོ།
༨. ཚིག་མཛེད་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཐངས་དང་ རྫོང་སྐྱ་གི་འབྲེལ་པས་ཚུ་ ཕྱོད་བྱིན་དགོ།

༡ གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུ་དང་ དབྱེད་སྐུམ་བཞི།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་པ་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གསེམ་།

- ༡ གསལ་བྱེད་ ༣༠ རོས་འཇུག་འབད་ཚུ་གསེམ་དགོ།
- ༢ གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུ་ཟེེ་ སྐབ་དགོ་པའི་དོན་དག་ སྐབ་ཚུ་གསེམ་དགོ།
- ༣ གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུ་དེ་ རེ་པ་ལྟེ་དང་བརྒྱད་ལུ་ དབྱེད་བྱེ་ཐངས་ཤེས་ཚུ་གསེམ་དགོ།
- ༤ དབྱེད་སྐུམ་ཅུ་འཇུག་དང་ དབྱེད་སྐུམ་ཅུ་ཟེེ་སྐབ་དགོ་པའི་ དོན་དག་སྐབ་ཤེས་དགོ།
- ༥ གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུ་ལུ་ དབྱེད་སྐུམ་ཅུ་སྐབ་ཤེས་དགོ།

སློབ་ལྟེ་

སྐུམ་ལུ་ སྐབ་ཤེས་ སྐབ་ཤེས་ སྐབ་ཤེས་དབྱེད་སྐུམ་ དུན་ཤེས།

༡. ལམ་སྟོན་ཚུ་གསེམ་ གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུ་ཟེེ་མི་ ལོག་དུན་ཤེས་དོན་ལུ་ ལོག་གི་དུ་མུ་ཚུ་དང་ འཇུག་ལུ་ ལམ་སྟོན་ཚུ་གསེམ་དགོ། དམེད་ཤེ།
 - ༡ ལྷོ་ལྷོ་གིས་ ཀ་ ལ་ ག་ ང་ ཤེས་ག? ཟེེ་དུས་འཇུག་ཤེ། ལམ་སྟོན་ཚུ་གསེམ་ལུ་ ལྷོ་ལྷོ་ཚུ་གསེམ་དགོ།
 - ༢ རེ་ཚན་པེ་ལས་ ལམ་སྟོན་ཚུ་གསེམ་ལུ་ལྷོ་ལྷོ་དེ་ ཀ་ ལ་ ག་ ང་ ལས་ ལམ་སྟོན་ བྱེད་ཤེས་ལུ་ལྷོ་ལྷོ་ཚུ་གསེམ་དགོ།

༣ དེ་ཅུང་ ལམ་སྟོན་གཅིག་ལུ་ ཡི་གུ་ག་དམ་ཅིག་འདུག་ག་? རྒྱུངས་ལ་རྒྱུ་བཟུགས།
དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གསལ་བྱེད་མེད་ཅེ་ཟེ་བའི་གོ་དོན་བཤད་དེ་བྱིན།

སྐད་ལམ་ ཉམ་ནི་ སྐད་ཉོ་བའི་དབྱེ་སྐད་ རོ་བ།

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གུ་གསལ་བྱེད་མེད་ལུ་ ལུ་དབྱུངས་བཞི་སྐྱུར་ཏེ་བྲིས་ཞེན་ན། ལམ་སྟོན་གཅིག་ལུ་ སློབ་ཁྲིག་རྒྱུ་ཏེ་ག་ འི = ཀ།

ག་ འ = ག།

ག་ ག = ཀེ།

ག་ ཀ = ཀོ། ཉམ་བཟུགས།

དེ་ལས་ ཀི གུ ཀེ ཀོ ཟེ་ཉམ་བཟུགས། དེ་ཉམ་ཚུ་ལྟ་ན། ལམ་སྟོན་ལུ་ གསལ་བྱེད་གུ་ དབྱུངས་སྐྱུར་ལྟ་ གདངས་ག་དེ་སྐོ་འདུག་ག་? སླབ་བཟུགས། གདངས་འདི་དབྱུངས་ཡི་ཞེན་དང་ གསལ་བྱེད་ལུ་སྐྱུར་ལྟ་ ཡི་གུ་འདི་གདངས་ འཕྲེ་ལ་འཕྲེ་ཞེན་ཡི་ཞེན་ ཤེས་བཟུགས་དགོ།

སྐད་ལམ་ སྐྱི་ནི་ སྐད་ཉོ་བའི་དབྱེ་སྐད་ དབྱེ་དཔྱད།

༣. ལམ་སྟོན་ལུ་ གཤམ་གསལ་བྱི་བའོ་དེ་རྒྱ་དང་བལྟཱ་པའི་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་བཟོ་བཟུགས།
དཔེ་ལྟོ།

༡ དབྱུངས་ གི་ གུ་ རྒྱུངས་གཅིག་ཡོད་པའི་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་བཟོ་བཟུགས།

༢ དབྱུངས་ ཞབས་ཏུ་ རྒྱུངས་གཅིག་ཡོད་པའི་ རྫོང་ཚིག་རྒྱུངས་གཅིག་ཚུ་བཟོ་བཟུགས།

༣ དབྱུངས་གི་གུ་དང་ ལྟོ་རྫོངས་གཅིག་ཡོད་པའི་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་བཟོ་བཟུགས།

༤ དབྱེད་པའི་གྲུ་དང་འགྲེང་བུ་ ཉམས་ཀྱི་ ཡོད་པའི་རྫོག་ཚོག་བཟོ་བཅུག།

རིག་ལུ་ སྒྲི་ནི་ རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

༤. ལཱ་ལོ་རྒྱ་ལུ་ སེ་ཟེང་མི་གོ་བ་སྟོན་། དཔེ་ནི། སེ་ཟེང་མི་འདི་ སེ་ཚན་ལུ་ གོ་མ་ཡིན། གསལ་བྱེད་མེད་པའི་ འདི་ སེ་ཚན་ ཀ་ ཅ་ ཏེ་ ཟེང་ཕྱེ་མ་ཡིན། དེ་ལུ་ ཀ་ལྟེ་ ཅ་ལྟེ་ ཟེང་ ཡང་སྤང་ཡིན། དེ་འབད་མཉམ་ལས་ སེ་མ་ དང་མ་འདི་ ཀ་ལྟེ་ སེ་མ་གཉིས་མ་འདི་ ཅ་ ཟེང་ སེ་ཚན་ལག་ལེ་ དང་ཕྱེད་ཀ་ འཛོལ་ཡིན། དེ་འབད་མཉམ་ལས་ གསལ་བྱེད་མེད་པའི་ འདི་ སེ་ མ་ཕྱེད་དང་བརྒྱད་ཟེང་ཕྱེ་མ་ཡིན། དཔེ་ནི།

འོག་གི་ཐོག་སྒྲོམ་བཟུམ་ སྒྲི་བྱེ་ཞེ་མ་ལས་ སེ་མ་ཕྱེད་དང་བརྒྱད་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཕྱིན་དགོ།

སྒྲི་བྱ་བ།	སྒྲི་བྱ་མཉམ་ལས།	སྒྲི་བྱ་མཉམ་ལས།	སྒྲི་བྱ་མཉམ་ལས།	སྒྲི་བྱ་མཉམ་ལས།	སྒྲི་བྱ་མཉམ་ལས།	སྒྲི་བྱ་མཉམ་ལས།	སྒྲི་བྱ་མཉམ་ལས།
ཀ་ལྟེ་ལྟེ།	ཅ་ལྟེ་ལྟེ།	ཏེ་ལྟེ་ལྟེ།	མ་ལྟེ་ལྟེ།	ཅ་ལྟེ་ལྟེ།	ཀ་ལྟེ་ལྟེ།	མ་ལྟེ་ལྟེ།	ཏེ་ལྟེ་ལྟེ།

ལཱ་ལོ་རྒྱ་ལུ་ འདྲ་བའུས་རྒྱུ་བཅུག་ཞེ་མ་ལས། སེ་མ་ག་ཅི་དང་ ཡི་གུ་ག་ཅི་རྒྱུ་ལུ་ཡིན་ ནེ་ ཤེས་བཅུག་དགོ།

རིག་ལུ་ སྒྲི་ནི་ རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

༥. ལཱ་ལོ་རྒྱ་ལུ་ གསལ་བྱེད་མེད་པའི་ ཡོད་ཟེང་བཟོ་བྱེ་ ཡིག་བཟོ་ག་དྲག་ག་? བཟུ་བཅུག། ཡིག་བཟོ་བྲི་མ་དུ། ཡི་གུ་འི་བཀལ་མཚངས་བཟུ་ཞེ་མི་དོན་ལུ་ སྒྲི་བྱ་དཔོན་གྱིས་གྲུ་ལཱ་བཟུ་ལུ་ བཟུ་དགོ། ཡིག་བཟོ་བྲི་ ག་མ་ རང་སོ་འི་མིང་སྒྲི་བྱེ་སྒྲི་བྱ་འབད་ནང་ སྒྲུ་ཏེ་བཞག། གསལ་བྱེད་ཀྱི་ ཡིག་བཟོ་ལུ་སྤང་བ་འདི་ ཟླ་འོ་མེད་ དེ་ཅིག་གི་འིང་ དེ་ཞེ་མ་འོ་ཚེ་འོ་མེ་བཅུག་ དགོ།

༢ མགོ་ཅན་དང་ འདོགས་ཅན།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་ལྟར་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་”

- མགོ་ཅན་ཟེར་སླབ་དགོ་པའི་ དོན་དག་སླབ་ཚུགས་དགོ།
- མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་ཉུག་འབད་ཚུགས་དགོ།
- འདོགས་ཅན་ ཟེར་སླབ་དགོ་པའི་ དོན་དག་སླབ་ཚུགས་དགོ།
- འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་ཉུག་འབད་ཚུགས་དགོ།
- རྩུས་༡༥ དང་ འ་ཚུང་བརྟགས་པའི་ཡི་གུ་ཚུ་ འབྲི་ཉུག་འབད་ཚུགས་དགོ།
- རྩུས་དང་ འ་ཚུང་བརྟགས་དགོ་པའི་ དགོས་པ་ཉུག་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟུ་

རིག་ལུ་ རྩུ་ནི་ རིག་ཉེ་བས་དབྱེ་རིམ་ མོ་བཟུག་ལུ་

༡ སློབ་དཔོན་གྱིས་ མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ཅེ་ཅེ་བཞིན་ ཐུང་ཤིང་གུ་བྲིས་ཞིན་མཁའས་ ལམ་ལོ་ཚུ་ ལུ་ ཉུག་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ ལམ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཡི་གུ་འདི་ཚུ་གི་ མིང་ག་ཅི་ཡིན་ནུ་? ཁོང་ར་ ལུ་ སླབ་བཅུག། དེ་བཟུམ་ མགོ་ཅན་ཟེར་བའི་དོན་དག་སླབ་བཅུག། དཔེར་ན། མགོ་ཟེར་ མི་ མགུ་རྟོ་དང་ ཅན་ཟེར་མི་ ཡོད་པའི་དོན། གསལ་བྱེད་ཡི་གུ་ ༧' ག' ང' ཅ' ༩' ༩' ད' ན' བ' མ' བ' ཅ' ཚུ་གི་མགུ་རྟོ་གུ་ ར་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ ར་མགོ་ཟེར་སླབ་ཡིན། དེ་ བཟུམ་འབད་ ལམ་མགོ་ ས་མགོ་ཡང་སྐྱུར་ཉེ་ཉོན།

༣ རྟོན་འཇུག།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་དུ་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་”

- ༡ རྟོན་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
- ༢ རྟོན་འཇུག་ཟེེ་བའི་ དོན་དག་སྤྲོད་ཚུ་གས་དགོ།
- ༣ རྟོན་འཇུག་སློབ་ཚུ་ལ་གྱི་ དཔེ་བཟོ་དུ་བཟུགས་དགོ།

སློབ་ལྟ།

སྤྱི་ཚུ་ལམ་ རྟོན་གྱི་སྤྲོད་ཚུ་གས་ བོ་བ།

- ༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྟོན་འཇུག་ཡོད་པའི་ ཚིག་གཅིག་ བྱང་ཤིང་གུ་བྲིས་ཞེ་མ་ལས། ཚིག་འདི་ སློབ་ཁྲིམ་གྱི་ཚུ་ལུ་ རྟོན་འཇུག་དགོ། རྟོན་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ལུ་ ལག་པ་གིས་འབད་ཕྱོད་ཀྱི་ འདི་ག་ཅི་མོ་? ཟེེ་ རྟོན་འཇུག་ཡི་མ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གས་ག? མི་ཚུ་གས་ བཏུ་དགོ། ལམ་ལོ་ཚུ་གིས་ རྟོན་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ མིང་གཞི་ལུ་འཇུག་པའི་སྐབས་ སློབ་ཁྲིམ་གྱི་ཚུ་དུ་ གཤམ་གས་ལ་བཟུམ་ སྤྲོད་ཚུ་ལ་ཡི་མ་ རྟོན་འཇུག་དགོ།

རྟོན་འཇུག	ག	ད	བ	མ	ལ
རྫོང་རྒྱ།	གཏུ	དཏུ	བཏུ	མཏུ	ལཏུ

རིག་ལུགས་ རྩོམ་གྱི་ རིག་ལྟོས་ལ་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལོན་འཇུག་ ཟེེ་སླབ་དགོ་པའི་ དོན་དག་ཤེས་ནིའི་དོན་ལྟ། དཔལ།
འགྲོ། ཟེེ་བའི་ཚིག་བྱང་གི་དྲི་བ་ བྲིས་ཞེས་ལས། ལོན་འཇུག་ ད་དང་ ལ་ལན་ ལོན་
འཇུག་ ཟེེ་སླབ་དགོ་པའི་ གོ་བ་བཤད་དེ་བྱིན་དགོ། དཔེར་ན། ལོན་ ཉེ་མ་ ལོན་མ།
འཇུག་ འགྲོ་མ། འཇུག་བརྟུ་མ། ལོན་འཇུག་ མིང་གཞི་ གསལ་བྱེད་ལུ་མ་ཅུ་གི་ ལོན་
མས་ འཇུག་ནི་དེ་གིས་ ལོན་འཇུག་ ཟེེ་སླབ་ཡིན། ཟེེ་བྲིས་བྱིན་དགོ།

རིག་ལུགས་ བྲི་བྱི་ རིག་ལྟོས་ལ་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༣. སློབ་ལུགས་ཚུ་ལུ་ ལོན་འཇུག་དེ་ཚུ་གིས་ མིང་གཞི་ག་ཅི་ལུ་ས་ འཇུག་པ་ཡིན་ནུ་ ལོན་
འཇུག་སེ་སེ་བཞེན་དུ་ བརྟོན་བཅུག། དཔེར་ན། ལོན་འཇུག་ ག་གིས་ ཅ་ ཟུ་ ཟུ་ ད་ ཉ་
ཅ་ ཉ་ ཟུ་ ལ་ ཤ་ ས།

རིག་ལུགས་ བྲི་བྱི་ རིག་ལྟོས་ལ་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་དེ་བ་ནང་ལས། དོན་ཚན་གཅིག་ གདམ་ལ་ཀྱུ་བཞེན་ལས། དོན་
ཚན་འདི་ནང་ལུ་ ལོན་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་ག་? འོག་གི་བྲི་བ་
ལྷམ་བཟུམ་ བྲིས་བྱིན་སྟེ་ བོ་བཀོད་བཅུག་དགོ།

མིང་ཚིག་	ལོན་འཇུག་
དཀར་	དེ་

ཐོ་བཀོད་འབད་ཚུ་ལ་ད། འབྲི་དེ་ཚུ་ ཆ་མེགས་ཡུ་ཚུ་ ལོ་འབུག་ཏུ་ ལོན་འབུག་གི་
མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷོ་དེ་དང་ ག་སྤུ་འབད་དེ་བཏུ་བུག།

སྤྱི་ལམ་ ཐོ་དྲི་ སྤྱི་ལོ་ལས་དབྱེ་སྤོ་ ལག་ལེན།

- ༥. ལམ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལོན་འབུག་མེ་མེ་བཞིན་གྱི་ མིང་གཞི་ག་ཅི་ལུ་འབུག་པ་ཡིན་ནུ་ གོང་གི་སྟོང་
ལུ་ནུ་ པའི་སྤྱི་ལས་གྱི་ མིང་གཞི་ཐོ་བཀོད་མི་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བུག། དཔེ་དེ་
གཞིག་ གཏོས། བཟུམ།

༥ ཡང་འཇུག།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་”

- ༡ ཡང་འཇུག་ ཅོས་འཇོག་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༢ ཡང་འཇུག་གི་ འཇུག་པ་དང་འཇུག་ཏུ་ དཔེ་བཟོན་ཚུ་གས་དགོ།

སློབ་ལྗ།

སྤྱི་ཚུ་ལམ་ ལྷན་གྱི་ སྤྱི་ཚུ་ལམ་དཔྱད་པེ་ དྲན་གྱི།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གུ་ མིང་ཚིག་གྲིལ་གྱི་དགོ། དཔེ་ན། དང་ གདོང་ གངས་
བརྒྱུད་ས། དེ་ལས་ ཚིག་འབྲུ་འུ་འུ་འུ་ ཡིག་འབྲུ་ཚུ་ དཔྱད་བཏུ་བཅུག།
དཔེ་ན། དང་ ཟེ་ལྷན་བཅུག།

དེ་ལས་ ད་ འདི་ ག་ཅི་མོ་? (མིང་གཞི)

ང་ འདི་ ག་ཅི་མོ་? (རྗེས་འཇུག)

གདོང་།

ག་ ག་ཅི་མོ་? (ལོན་འཇུག)

ད་ ག་ཅི་མོ་? (མིང་གཞི)

ོ་ ག་ཅི་མོ་? (དབྱུངས)

ང་ ག་ཅི་མོ་? (རྗེས་འཇུག)

གངས།

ག་གཅི་མོ་? (མིང་གཞི)

ང་གཅི་མོ་? (རྗེས་འཇུག)

ས་གཅི་མོ་? (ཡང་འཇུག) དེལས་སློབ་དཔོན་གྱིས་ཡང་འཇུག་ཟེར་སྐབས་དཔོན་པོ་གི་མིང་གཞི་གི་ཤུལ་ལས་རྗེས་འཇུག་དང་རྗེས་འཇུག་གི་ཤུལ་ལས་དོ་རུང་ཡང་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ཡང་འཇུག་ཟེར་སྐབས་ཡིན།

རིག་ལུ་ཉལ་ནི་རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

༢. ལཱ་ལོ་རྒྱ་ལུ་སློབ་དཔོན་དང་གི་བསྐྱེད་ལུ་ཟེར་མི་འགྲུལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་འདི་ཉལ་བཅུག།
འབྲི་ཚོམ་འདི་དང་ལས་ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག? རྩོམ་ཉོན་བཅུག། དེལས་ཡང་འཇུག་ཅན་གྱི་ཚིག་རྒྱ་གསུ་རྗེས་ཚིག་སེམས་བཅུག། དཔེ་ན།
གཟུགས།
དེའི་ཚེས་ལོ་དེ་གཟུགས་སྐོམ་ཡོད།

རིག་ལུ་གྲི་ནི་རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༣. ལཱ་ལོ་རྒྱ་གིས་ཡང་འཇུག་ས་འདི་རྗེས་འཇུག་གཅི་དང་གཅི་གི་མཐའ་མས་འཇུག་པ་ཡིན་ནུ་རྗེས་འཇུག་རྩོམ་ཉོན་བཅུག་སྐྱེ་དཔེ་བཞེད་སེམས་བཅུག།
དཔེ་ན། ཡང་འཇུག་ས་འདི་གིས་རྗེས་འཇུག་ག་ང་བ་མ་བཞི་ལུ་འགྲོ་བུ་པ།

༤ མིང་གཞི།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་ལྟུང་དུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་”

- མིང་གཞི་ཡི་གུ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་ འབད་ཚུ་གསུང་དགོ།
- མིང་གཞི་ཟེའེ་བའི་ དོན་དག་ སླབ་ཚུ་གསུང་དགོ།
- མིང་གཞི་ཡི་ སློབ་ཚུ་ལཱ་གི་ དཔེ་བཟོན་ རྒྱབ་ཚུ་གསུང་དགོ།

སློབ་ལྟུང་།

རིག་ལུ་ རྩུ་ནི་ རིག་ལྟོ་བསུ་དུ་འཇུ་མི་ གོ་བ།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་ཚིག་གཅིག་ རྒྱང་ཤིང་གུ་བྲིས་ཞུ་མི་ལས། ཚིག་འདི་སློབ་ལྟོ་ག་རྒྱབ་ ཉེ་ ཉུག་བྲིས་དགོ། མིང་གཞི་གི་ཡི་གུ་ལུ་ བདུ་ལོན་འབད་དེ་ འདི་ག་ཅི་མོ་? ཟེའེ་མིང་ གཞི་ཡི་ཞུ་མི་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གསུང་ག་? མི་ཚུ་གསུང་དགོ། ག་དེ་མེ་ཅིག་འབད་ ངོས་ འཛིན་འབད་ཚུ་གསུང་པ་ཅི་ནི། མིང་གཞི་ངོ་སློབ་འབད་དགོ་པ་དང་། མི་ཚུ་གསུང་པ་ཅི་ནི། གོ་ འཇུ་མི་ཚུ་ལོན་འབད་ཚུ་གསུང་པ་ འཇུ་མི་ཚུ་ལོན་འབད་དུ་འཇུ་མི་ཚུ་ལོན་འབད་ཚུ་གསུང་དགོ།

རིག་ལུ་ རྩུ་ནི་ རིག་ལྟོ་བསུ་དུ་འཇུ་མི་ གོ་བ།

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་གཞི་ཟེའེ་ སླབ་དགོ་པའི་དོན་དག་ ཞུ་མི་འདི་དོན་ལུ། རྒྱང་ས། མདའ། དང་། དུག་གསུང་ ཟེའེ་བའི་ཚིག་རྒྱང་ཤིང་མགུ་ལུ་ བྲིས་ཞུ་མི་ལས། མིང་གཞི་

ག་ ད་ ༧ ། འདི་ཚུ་ མིང་གཞི་ཡིན་པའི་ཁྲུང་ས་ གཙོ་བོ་རྫོང་སྐྱེ་འདི་ མིང་གཞི་ལས་བརྟེན་
ཏེ་འབྲུང་མ་ཡིན་མ་ བཤད་དེ་བྱིན་དགོ།

རིག་ལུ་ བློ་སྦྱོར་རྒྱ་སྐྱོད་ལྟེ་སྐྱོད་ བོ་བུ།

༣. སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ མིང་ཚིག་དག་པ་ཅིག་ བློ་སྦྱོར་ཞུ་མ་ལས། མིང་ཚིག་འདི་ཚུ་ནང་ལས་
མིང་གཞི་ ག་ཅི་པ་ཡིན་ནུ་? དོས་འཇོན་འབད་དེ་ རྩོམ་ཏེ་བཟུགས། དཔེ་ལྟར། དགོ།
གསལ། ལས། དབྲུང་ས། འདོགས་ ཚུ་གི་མིང་གཞི་ནི།

- དགོ ག
- གསལ་ ས
- ལས་ ལ
- དབྲུང་ས་ བ
- འདོགས་ ད་ བརྩམ།

རིག་ལུ་ བློ་སྦྱོར་རྒྱ་སྐྱོད་ལྟེ་སྐྱོད་ དཔེ་ལྟར།

༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་དཔེ་ནང་ལས་ དོན་ཚན་གཅིག་ གདམ་ལ་ཀྱུ་བཟུགས་ཏེ་ དེ་ནང་ལས་
འབྲེན་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་འཇུག་ མིང་གཞི་ ཇེས་འཇུག་ དབྲུང་ས་ མགོ་ཅན་ འདོགས་
ཅན་ཚུ་ འོག་གི་ཐོག་ལམ་བརྩམ་སྟེ་དེ་ དཔེ་བཟུགས་དགོ།

མི་ཚིག་	སྟོན་འཇུག་	མིང་གཞི་	མགོ་ཅན་	འདོགས་ཅན་	དབྲུང་ས་	ཇེས་འཇུག་	ཡང་འཇུག་
བརྟེན་ལ།	བ	ཏྟ	ས	-	-	ག	ས
དབྲུང་ས།	ད	ཀ	-	ས	ོ	ག	ས

༡ འོག་ཡིག་དང་ མཐུག་ཡིག།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཐུག་བསྟུན་དུ་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་

- ༡ འོག་ཡིག་དུག་ འོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་ཉུག་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
- ༢ མཐུག་ཡིག་ལ་ འོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་ཉུག་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
- ༣ འོག་ཡིག་དང་ མཐུག་ཡིག་སློབ་ཚུ་ལ་གྱི་ དཔེ་བཟོན་རྒྱབ་ཚུ་གས་དགོ།

སློབ་ལྟ།

སྤྲོད་ལམ་ རྩམ་སྟེ་ སྤྲོད་ལམ་དུ་ཕྱེ་སྟེ་ དུན་ཞེས།

- ༡ སློབ་ཚན་འདི་ འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མ་ གཤམ་གསལ་ལ་དྲི་བ་ཚུ་བཞོན་དེ་ གོ་སྤྱད་འབད་བཅུག་དགོ།

དྲི་བ།

- ༡ ཡོང་ཁའི་ཡི་གུ་ནང་ གསལ་ལ་བྱེད་ག་དེ་མ་ཅིག་ཡོད་? ག་ཅི་ར་མོ་?
- ༢ གསལ་ལ་བྱེད་མེད་ལས་ འོན་ཀྱང་གི་ཡི་གུ་ ག་དེ་མ་ཅིག་ཡོད་?
- ༣ རྗེས་འཇུག་ ག་དེ་མ་ཅིག་ ཡོད་? ལ་སོགས་པའི་ འདི་ལན་འབད་དེ་ མཐུག་ལུ་ འོག་པའི་ཡི་གུ་དང་ མཐུག་པའི་ཡི་གུ་ཚུ་ འོ་སྤྱོད་འབད་དགོ།

རིག་ལུས་ ཉམ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལུན།

༢. སློབ་ཚན་ནང་གི་ ལོག་པའི་ཡི་གུ་གི་ ཤོག་གངས་འདི་ནང་ བཏུ་བཅུག་ཞིན་ན། འདི་ནང་
ག་ཡོད་པ་འབད་ ཟུང་ཤིང་གུ་ཡང་བྲིས་ཏེ།

- ཏུ་ལོག་ ཅ (༡)
- ཟུ་ལོག་ ཇ (༢)
- དུ་ལོག་ ཉ (༣)
- ནུ་ལོག་ ཏ (༤)
- ཤུ་ལོག་ ར (༥)

ཀུ་ཤུ་ལོག་བཏུགས་པས་ ཀུ (ཆ) ཟེར་མི་ཚུ་ ཡེ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཉམ་བཅུག་དགོ། ཤེས་མི་
ག་ཡང་མེད་པ་ཅིན། སློབ་དཔོན་གྱིས་ཉམ་བཅུག་སྟོན་བྱིན་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་ཡུག་དག་པ་
ཅིག་སྐོར་རྒྱབ་འབད་ ཉམ་བཅུག་དགོ། ཉམ་པའི་སྐབས་ ཆ་རོགས་དང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་
འཇོལ་ཉིང་བཏུ་ཏེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ།

རིག་ལུས་ ཉམ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས། ལོག་པའི་ཡི་གུ་ཡོད་པའི་ཚིག་ཚུ་ ཤོག་ཟང་ནང་བྲིས་ཏེ་ སློབ་ཁང་ནང་
དཔུངས་བཞག་སྟེ་ ཡེ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཉམ་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན། ཡི་ཏི་ ལེ་ཏི་མི་ཏེར་ ལོན་ཏིན་
ཡུ་ཏི་ཏི་ལུ་ ཏུ་ཏུ་ ཇུ་ཏུ་ ཏུ་ཏུ་ ཏུ་ཏི་ ཚུ་ཉམ་བཅུག། རུ་དང་ཀུ་གཉེས་ ཏུ་ཏུ་ཚུན་
ལག་ལུན་ལུ་ ཆེ་མོ་འབབ་ནི་མེད་པ་ལས་ ཚུན་མ་ཚུགས་ཏུང་ལུ་མེད་པ་ལུ་

དུན་གསོ། ཏུ་ འདི་ བཏུ་ཡིག་གི་སྐབས་ ཇེས་འཇུག་ག་དང་། ཡང་འཇུག་ས་གི་ ཚུབ་
འབད་འཇུག་པའི་སྐོར་ལས་ ཤེས་བཅུག་དགོ།

སྤྲུལ་ལུ་ ཉུག་ནི། སྤྲུལ་སྤྲུལ་དབྱེ་སྤྲུལ་ གོ་བ།

- ༣. ལམ་སྟོན་ལྟེ་ ལྷོ་ཚེ་ནང་འགོ་ཞེ་མ་ལུ་ས། ལྷོ་ཚེ་རེ་ལུ་ རྩེ་ལའི་ཀུན་གསལ་ལེ་རེ་སྟོན་དེ་
ལོག་པའི་ཡི་གུ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོགས་སུ་བརྟེན་ཏེ་ ཉུག་བཅུག། མིང་ཚིག་འདི་
ཚུ་ ཁོང་རེ་ལུ་ ཚེ་གཅིག་ཉུག་བཅུག་སྟེ་ ཚིག་དེ་ཚུ་གིས་ རྩེ་ཚིག་རེ་བཟོ་བཅུག།

སྤྲུལ་ལུ་ ཉུག་ནི། སྤྲུལ་སྤྲུལ་དབྱེ་སྤྲུལ་ གོ་བ།

- ༤. སྟོབ་ཚེ་ནང་གི་ མཐུག་པའི་ཡི་གུ་གི་ ཤོག་གུངས་འདི་ནང་ བཏུ་བཅུག་ཞེ་ན། འདི་ཚུ་
བྱང་ཤིང་གུ་ཡང་བྲིས་ཏེ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ་ ལུ་ ཉུག་བཅུག་དགོ། སྟོབ་
ཡུག་དག་པ་ཅིག་ སྟོར་བྱས་འབད་ ཉུག་བཅུག་དགོ།

སྤྲུལ་ལུ་ སྤྲུལ་སྤྲུལ་དབྱེ་སྤྲུལ་ དུན་ཤེས།

- ༥. ལམ་སྟོན་གིས་ མཐུག་པའི་ཡི་གུ་ཚུ་ ཡིག་བཟོ་བརྟེན་ཏེ་ འདྲ་བ་ལུ་བྱས་ཏེ་ སྤྲུལ་བཅུག། དེ་
གི་ལུ་ལུ་ སྟོབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ལོག་ཡིག་དང་མཐུག་པའི་ཡི་གུ་ཡོད་མི་ཚུ་ གཞན་ལམ་ལུས་
འཚེ་ལུ་ཏེ་ སྤྲུལ་འབག་འོང་དགོ་པ་འབད་ ལྷོ་མ་ལུ་སྟོན་དགོ། དེ་སྟེ་ སྤྲུལ་འབག་འོང་མི་ཚུ་
སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ལམ་སྟོན་འོང་སྟེ་ལྷོ་ལྷོ་དེ་ནང་ བསྟུ་གསོག་འབད་དེ་ ལུ་མའི་ལམ་སྟོན་
དང་ ལམ་སྟོན་གི་ལྷོ་ལུ་ ལམ་སྟོན་འབག་འོང་བཟུ་འབད་ བཞག་དགོ།

༤ མིང་དང་ མིང་ཚབ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་སུ་ལྷན་དུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་།

- ༡ ལྷིང་བརྟུང་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གསུམ་དགོ།
- ༢ རྫོང་ཁའི་དག་གཞིས་ལུ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚབ་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གསུམ་དགོ།
- ༣ མིང་དང་མིང་ཚབ་སློབ་ཚུ་ལཱ་གཉེན་ དཔེ་བཟོན་ཚུ་གསུམ་དགོ།

སློབ་ལྟེ་

སྤྱི་ཚུ་ལཱ་ ཉུག་ནི་ སྤྱི་ཚུ་ལཱ་དཔེ་བཟོ་ དཔེ་གཞི།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྟོག་ཐང་ཅིག་གཱ་ མིང་ཅང་ཅང་འབད་མི་ མིང་ཐོ་ཅིག་གྱིས་ཏེ་ སློབ་ཁང་
 ནང་དཔུངས་བཞག་ནི་ དེ་ལས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ མིང་ཐོ་དེ་ཚུ་ཉུག་བཟུགས། མིང་འདི་ནང་ ལོ་ག་
 པའི་ཡི་གེ་དང་ མཐུག་པའི་ཡི་གེ་ཚུ་ཡང་ ཚུད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ལྷིང་གི་མིང་དང་ ཅེ་ལའི་
 མིང་ རྟོ་མཚམས་པའི་མིང་དང་ ཅེ་ལཱ་ རྟོ་ མེ་ཏོག་ ལཱ་སོགས་པའི་མིང་ཚུ་ཡང་
 བཟུགས་དགོ། ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཐོ་འདི་ཚུ་གཱ་ས་ མིང་ལོ་ལྷོ་མཱ་གཱ་གི་འདི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་
 ཚུ་བཞེད།

དཔེ་བཟོ།

- ༡ ཚིག་འདི་ ག་ཅི་ལོ་ལྷོ་མཱ་?
- ༢ འདི་ ག་ཅི་གི་ མིང་ལོ་ལྷོ་མཱ་?
- ༣ མིང་ མ་འདྲུ་ལཱ་ ག་ཅི་ས་འདུག་? ཟེ་དྲི་དགོ།

བགྲིས་དང་ ཚེད་བའ་གཉིས་ ཉེན་མ་ཅིག་བཤུལ་འབྱེད་ལྟར་ རྟགས་ཚལ་ཅིག་ནང་ རྩོད་
ལུག་ ཁོང་གཉིས་ རྟགས་ཚལ་དེ་ནང་ལས་ ལམ་འཚོལ་མ་འཕྲོག་པར་ རྒྱགས་རྩགས་
འབྲེལ་ལུག་ ཟེར་བའི་སྐབས་ ཁོང་གཉིས་འདི་ བགྲིས་དང་ཚེད་བའ་གི་ མིང་ཚབ་ཡིན་མ་
དུ་གོ་བཅུག་དགོ།

རིག་ལུལ་ ཉུག་ནི་ རིག་ཉོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༤. ལམ་འཚོལ་ལུ་ སྤྱང་མའི་ལམ་ཞེ་ ཟེར་མི་སྤང་འདི་ ཉུག་བཅུག་ཞེ་མ་ལས། དེ་ནང་མིང་ཚབ་
ག་ཅི་ས་འདུག་ག་? རོས་འཛིན་འབད་བཅུག། མིང་ཚབ་འདི་ཚུ་ ག་ཅི་དང་ ག་ཅི་གི་མིང་
ཚབ་ཡིན་ནེ? རོས་འཛིན་འབད་དེ་སྤྲོད་བཅུག།

མིང་དང་། མིང་ཚབ་འདི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར། མང་ཚོགས་ལང་སྟོན་དགོ།

རིག་ལུལ་ སྤྲོད་ནི་ ཉུག་ནི་ རིག་ཉོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལུ་

༡. སྤོབ་དཔོན་གྲིས་ ལམ་འཚོལ་ལུ་ སྤོབ་ཚན་ལ་པ་ནང་ཡོད་པའི་ མང་ཚོགས་དང་ གཅིག་ཚོགས་གི་
སྟོར་ལས་ ཉུག་བཅུག། དེ་ ཉུག་ཚུ་མཉམ་དུ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཞེད་དེ་ དྲི་བ་འདྲི་ལུ་
འབད།

- ༡ སྤོབ་ཚན་འདི་ ག་ཅི་སྟོར་ལས་ ཡིན་པས་?
- ༢ གཅིག་ཚོགས་ཟེར་མི་ ག་ཅི་ཡིན་པས་?
- ༣ མང་ཚོགས་ཟེར་མི་ ག་ཅི་ཡིན་པས་?
- ༤ གཅིག་ཚོགས་དང་ མང་ཚོགས་གི་ བྱུད་པར་ག་ཅི་ཡིན་པས་?

སྲིབ་པའུ་ཕྱག་ནི། སྲིབ་ཕྱོད་ལམ་དབྱེ་སྲིབ་ རོ་བ།

- ༤. སྲིབ་དཔོན་གྱིས་ གཅིག་ཚིག་དང་ མང་ཚིག་གི་རོ་བ་ ལ་གསལ་ལམ་གྱིས་ནི་དོན་ལུ་ བྱང་ཤིང་ གུ་ ལ་དབྱེ་བྱེ་ ཕྱོད་བྱིན་དགོ། དཔེ་ན། གཅིག་ཚིག་ དག་པ་ཅིག་བྱང་ཤིང་གུ་ བྲིས་ཞིན་ ན། དེ་ཚུ་ མང་ཚིག་ལུ་བཟོ་ནི་ ཟབས་ལམ་ཚུ་ ཕྱོད་བྱིན་དགོ།
 - ༧ ལམ་ལོ་ རྟོ་ ཏུ་ རྟོ།
 - ༨ མང་ཚིག་ ལམ་ལོ་ཚུ་ རྟོ་ཚུ་ ཏུ་ཚུ་ རྟོ་ཚུ།
 - ༩ མོ་སྐྱེས་ཆ་ཁྱབ། ལམ་སྐྱེས་ཆ་ཁྱབ། ལམ་ལོ་ཆ་ཁྱབ།
 ཆ་ཁྱབ་འདི་གིས་ མི་ལུ་རྒྱང་མ་ཅིག་མ་གཏོགས་ ཅུ་ལུ་དང་ སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ མི་འགྲོ་ཕ་ ཡིན་མ་ ཏུ་གོ་བཅུག་དགོ། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ སྲིབ་དཔོན་གྱིས། སྲིབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ དེ་གི་གོ་ དཔེ་ན། རོ་བྱི་ཆ་ཁྱབ། ཤིང་ཆ་ཁྱབ། ཟེ་ཕམ་ལམ་སོགས་པ་ འབྲི་སྐབ་བ་ཅིན། འཛུལ་བ་ ཡིན་མ་འབད་ དེ་གི་སྐུལ་ འབད་བྱིན་དགོ།

སྲིབ་པའུ་ བྲི་ནི། སྲིབ་ཕྱོད་ལམ་དབྱེ་སྲིབ་ དུན་ཤེས།

- ༥. ལམ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གཤམ་གསལ་ལམ་གྱི་ཟོ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ མང་ཚིག་དང་ གཅིག་ཚིག་གི་དཔེ་བཟོ་ ཚུ་རྒྱབ་བཅུག།
 - ༡ སེམས་ཅན་དང་ འབྲེལ་བའི་ གཅིག་ཚིག་དང་མང་ཚིག།
 - ༢ མི་དང་ འབྲེལ་བའི་ མང་ཚིག་དང་གཅིག་ཚིག།
 - ༣ ཅུ་ལུ་དེ་གིས་དང་ འབྲེལ་བའི་ མང་ཚིག་དང་ གཅིག་ཚིག་བཟོ་བཅུག།

རིག་ལུང་ལྟེ་བུ་གི་རིག་ཉེ་བས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་གྲུབ།

- ༡༠. སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གུ་མང་ཚིག་ མ་འདྲ་ལེ་གི་ བྲིས་བྲིན་ཞེ་ན། ལཱ་ལྟེ་ལུ་
ཉལ་བཅུག། དེ་ལས་ ལཱ་ལྟེ་ལུ་ མང་ཚིག་དེ་ཚུ་ གཅིག་ཚིག་ལུ་ བཟོ་ལྟེ་བྲི་བཅུག།

རིག་ལུང་ ཉལ་གྱི་རིག་ཉེ་བས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་གྲུབ།

- ༡༡. ལཱ་ལྟེ་ལུ་ བྱམས་སྐྱོང་ཟེ་མི་ གསལ་བཤད་དེ་ ཉལ་བཅུག་སྐྱེ་ གསལ་བཤད་དེ་ནང་
མང་ཚིག་ ག་ཅི་འདུག་ག? ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཟོ་བཏོན་བཅུག། དེ་ལས་ མང་ཚིག་དེ་
ཚུ་གིས་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་བཅུག།

༩ བྱ་ཚིག་དང་ བྱ་ཚིག་།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་ལྟུང་དུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་

⇒ བྱ་ཚིག་དང་ བྱ་ཚིག་ ཟེ་མི་འདི་ ག་ཅི་བརྒྱུ་ཅིག་ཡིན་ནེ་? བྱ་པ་འདི་ ལགས་སྐོམ་འབད་ ཏཱ་གོ་སྟེ་ ལག་ལཱེ་འབྲེ་ཚུ་གས་དགོ།

སྦྱོར་ལྡན།

རིག་ལུ་ འཇུག་དོན་དུ་བྱ་ཚིག་ རིག་ལྟོས་འབྲེ་མི་ གོ་བཤུ།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས། དང་པ་འདི་ བྱ་ཚིག་ ཟེ་མི་འདི་ རྟོན་མི་གི་དོན་ལུ་ འཁོང་། ཟེ་མི་ཅིག་ བྱིས་སྟེ་ རྟོན་མི་མ་ལས། སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ འཁོངས་། ཟེ་མི་གོ་དུ་བྱ་ཚིག་གི་ འདི་གི་ ལྟོས་ལུ་ འཁོང་། ཟེ་མི་ཚིག་གིས་ བྱ་བའི་ལུ་ རྣམ་འགྲུས་དང་བཅས་པ་འབད་ འབྲེ་མི་ ཡིན་མེ། དེ་བུ་དེ་བུ་འབྲེ་མེ།

དེ་ལས་ རིགས་བརྒྱུ་ཏེ། རྟོན་ བུམ་ བུ་ བུ་ བུ་ བུ་ ཟེ་མི་ཚུ་ ལག་ལཱེ་ འབྲེ་དུ། བྱ་བའི་ལུ་གི་རྣམ་འགྲུས་ འབྲེ་མི་མས་ག་? བུ་འཁོང་མ་ལས། བྱ་བའི་ལུ་གི་ རྣམ་འགྲུས་ བུ་འཁོང་ཚུ་གས་མི་ལུ་ བྱ་ཚིག་ཟེ་མི་སྟེ་ རོ་སྟོན་འབད་མི་མ་ལས།

- ༡། ཡིག་ཚུ་གས་དང་ལས་ བྱ་ཚིག་ཚུ་འཚོལ་བཟུགས།
- ༢། འདས་པ། དུ་བུ་གི་ མ་འོངས་པ་ཚུ་ལུ་ འཇུག་མི་བྱ་ཚིག་ཚུ་ ཚིག་མཚན་ལག་ ལཱེ་འབྲེ་ཏེ། ཡིག་སྟེ་བ་སོ་སོ་འབྲེ་བཟུགས།

- ག། འདས་ མ་འོངས་ ད་ཉ་ཚུ་གི་ ཚིག་གོགས་ཚུ་དང་ལག་ལེན་འབྲེལ་བ་ཉེ། སྤྱང་བ་
འབད་བཅུག།
- ང། བྱ་ཚིག་ལས་ གྲུབ་པ་ལོ་མིང་ཚུ་ འཚོལ་ཏེ་ བྱི་བཅུག་སྟེ། བྱ་ཚིག་ཟེེ་མི་འདི་ ག་
ཅི་བཟུམ་ཅིག་ ཡིན་ནུ་? ལོགས་སྤོམ་འབད་ མ་ཤེས་ཚུ་ཞུ་ཚུད་ རྒྱུངས་ཀྱིས་ མ་
ཚོད་པ་ལི་སྤྱང་བ་ཅིག་ འབད་བཅུག་དགོ་པ་ཡིན།

རིག་ལམ་ ཉམ་དེ་དང་བྱི་དེ་ རིག་ཏེ་བས་དབྱེ་མི་ གོ་བ།

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས། རྒྱ་ཚིག་ཟེེ་མི་འདི། དཔེ་འབད་བ་ཅིན། (ཡ་ལོ་) ཡ་ལོ་ག་ས་ལཱ་གོ་ནི་
དང་། ག་ས་གི་ནང་ལས་ ལོགས་སྤོམ་བཏོན་ནི་གི་ཚིག་ (ཚུང་ཀྱ) ཟེེ་མི་འདི་ གཅིག་ལས་
སྤྱགས་ད་པ་ཅིན། ཡ་ལོ་ཚུ་གི་ སྤྱ་ལས། རྒྱང་ཀྱ་ ཟེེ་མི་གིས། ཡ་ལོ་ རྒྱང་ཀྱ་
དམིགས་བསལ་/ལོགས་སྤོམ་ཚུ་གས་མི་དང་།

དེ་བཟུམ་འབད། (ལཱ་འབད་མི་) ལཱ་འབད་མི་ག་ས་ལཱ་ གོ་ནི་དང་། དེ་གི་ནང་ལས་
ལོགས་སྤོམ་བཏོན་ནི་གི་ཚིག་ (འབྲུགས་འབད་) ཟེེ་མི་འདི་ གཅིག་ལས་སྤྱགས་ད་པ་ཅིན།
ལཱ་འབད་མི་ཚུ་གི་སྤྱ་ལས་ འབྲུགས་འབད་ ཟེེ་མི་གིས་ ལཱ་འབད་མི་ཚུ་ལས་ འབྲུགས་
འབད་ འབད་མི་འདི་ ལོགས་སྤོམ་འབད་ རྒྱ་པ་ས་བཏོན་ཚུ་གས་དེ་དེ་གིས། སློབ་ཚུང་དང་
འབད་བཟངས་ཀྱི་ རྒྱ་པ་ས་བཏོན་མི་ལཱ་ རྒྱ་ཚིག། ཟེེ་དོ་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལས།

- ཀ། མིང་དང་ རྒྱ་ཚིག་གི་ རྒྱ་པ་ས་བྱི་བཅུག།
- ཁ། རྒྱ་ཚིག་ཚུ་ སློབ་དེ་བ་དང་ ཉམ་དེ་བ་ཚུ་ལས་ འཚོལ་ཏེ། བྱི་བཅུག།
- ག། ལྷིང་བཏུང་འབད་ མིང་དང་བྱ་བའི་ལྷིང་ཚིག་གི་ དཔེ་བཟོད་ཀྱི་བཅུག།

ང་ མིང་ རྒྱ་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ སོ་སོ་ར་བརྟེན་བཅུག།

མིང་།	བྱ་ཚིག་།	བྱ་ཚིག་།
རྒྱ་ཚིག་།	ལེགས་ཤོམ།	བསྟོན།

དྲན་གསོ། ཡི་གུའི་སྟོང་བ་སྐྱབས་ ཤེས་དགོ་པའི་གཞི་ཅ་ ངོ་མ་ཅིག། མིང་། བྱ་ཚིག་། རྒྱ་ཚིག་ ཚུ་
 ཡིན་མ་ལས། དེ་ཚུ་གི་ རྒྱ་པར་མཐོལ་ཕྱིན་མ་ལབ་ད། རྒྱ་བ་ཚུ་ད་བཅུག་དགོ་པ་འདི་
 གནམ་མེད་ས་མེད་ ལག་ཆེན་ལས་ ལོག་ལོག་ རྒྱ་བ་ལབ་ད་བཅུག།

༡༠. ཚན་ཉེན་འདུག

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་ན་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་

- ༡ ཚན་ཉེན་འདུག་པའི་ དོན་ལ་ ཉེན་ཚུགས་དགོ།
- ༢ ཚེ་ལུ་འབྱུང་བའི་ ཚན་ཉེན་གྱི་ཉེན་འདུག་ བཀའ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ འདི་ ཉེན་འདུག་པའི་དོན་ལ་ཚུ་ ཉེན་ཚུགས་དགོ།
- ༤ རྗེས་ཚེ་གི་ཤུལ་ལུ་ འདི་ཚུ་གྱི་ཉེན་འདུག་ ཉེན་ཚུགས་དགོ།
- ༥ གཅིག་འདི་དང་ གཉིས་འདི་ཚུ་ མཇུག་ཚུ་ལ་དང་བསྟུན་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟུ་

སྤྱི་ལུ་ ཉེན་ཉེན་ སྤྱི་ལུ་འབྱུང་བའི་ དུས་ཤུགས།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ བུ་ཤིང་མགུ་ལུ་ ཚན་ཉེན་འདུག་པའི་རྗེས་ཚེ་གི་ སྤྱི་ལུ་འབྱུང་བའི་ ལས་ལུ་ ལཱ་ ལོ་ཚུ་ལུ་ ཉེན་ཚུགས་ དཔེ་ན། རྗེས་ གཉེན་ལས་འོང་མཚོ་? དེ་ལས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འདི་ ནང་ གཅི་ སྤྱི་ལུ་ རྗེས་ཚེ་གི་ ཉེན་འདུག་ བདོ་ཉེན་ཉོ་འདུག་གམ་? འདི་ནང་ གཅི་མ་ ཚང་མས་? ཟེ་དྲི་བ་བཀོད་དེ་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྤྱི་ལུ་ ལཱ་ལོ་གཅིག་ལུ་ ཚན་ཉེན་འདུག་ སྤྱི་ལུ་ ལོ་གཉེན་ཉེན་ཚུགས་

སྐྱེས་ལུ་ ཉམ་ནི་ སྐྱེས་ལུ་དབྱེ་སྤྱོད་ དབྱེ་དཔྱད།

༢. སྤོང་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་མ་ལུ་ ང་ལུ་ དེ་ལོ་ གཤམ་ཡོད། ཟེ་ རྫོང་ཚིག་བྲིས་ཞེ་མ་
ལས། དེ་ནང་ མིང་ཚིག་ག་དེ་མ་ཅིག་ འདུག་ག་? རྒྱུ་ལ་འུ་བུ་བུ་དུག། དཔེ་ན། རྫོང་
ཚིག་ འདི་ནང་ རྫོང་ཚིག་ འདུག། ཚིག་སེ་སེ་བཟུ་ན་ ཚིག་སེ་འདུག། ཟེ་ ངོས་འཛིན་
འབད་བུ་དགོ།

སྐྱེས་ལུ་ མི་ནི་ སྐྱེས་ལུ་དབྱེ་སྤྱོད་ དཔྱད་ཞེ་མ།

༣. ལམ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྤོང་དཔོན་ནང་ ཚིག་ ཟེ་ཡོད་མི་ དེ་མ་ཚུ་མས་ གཉིས་པོ་ཉམ་བུ་དུག། དེ་
ལས་མེང་ས་ལུ་ ཚིག་འདི་ ག་ཉེ་ས་ རྒྱུ་ལ་འུ་པས་ག་? དབྱེ་སྤྱོད་དེ་ ཚིག་འདི་ཚུ་ ག་
ཉེ་ས་ རྒྱུ་ལ་འུ་ན་? དཔེ་སེ་ བཞེད་དེ་ བཞེད་པ་ལུ་བུ་བུ་དུག། དཔེ་ན།

- ༡ ང་ ཉ་ ན་ བུ་མ་ ཡིག་འབྲུ་ རྒྱུ་ལ་འུ་ཚིག་གི་མཐའ་མས་ འཛོལ་ཚུ་ལ།
- ༢ མས་ དེ་ བདེ་ དག་ བུ་མ་ ཚིག་འབྲུ་ གཉིས་སྐྱེ་ལུ་མཐའ་མས་ འཛོལ་
ཚུ་ལ།
- ༣ དག་འ་ བཞེད་ འམས་ གངས་ དག་འ་ བུ་མ་ ཚིག་འབྲུ་ གཤམ་སྐྱེ་ལུ་མཐའ་མས་འཛོལ་
ཚུ་ལ།
- ༤ བུ་མ་ བུ་མ་ བུ་མ་ ཚིག་འབྲུ་ལུ་སྐྱེ་ལུ་མཐའ་མས་འཛོལ་
ཚུ་ལ།

- ༥ དོན་མཚམས་འདི་ནང་ རྗེ་ཚོགས་ ག་དམ་ཅིག་འདུག?
- ༦ ཤད་ཡོད་པ་དང་མེད་པའི་ རྒྱ་པར་ག་དེ་སྟེ་འདུག? རྒྱ་པར་ ག་འདི་ བདེ་བས?

སྤྲེལ་ལམ་ རྒྱ་པར་ག་དེ་སྟེ་ སྤྲེལ་ལམ་དཔེ་དེ་ དཔེ་དཔྱད།

- ༥. སྤོང་དཔོན་གྱིས་ ག་ཤམ་གསལ་ལམ་ལུ་ དཔེ་བཞོན་དོ་བཟུམ་འབད་ ལམ་ཤམ་ ཟེ་མི་སྤང་འདི་གི་ མཚུགས་གི་དོན་མཚམས་དེ་ནང་ ལམ་ལུ་ཅིག་ལས་ ཚགས་མེད། ལམ་ལུ་ཅིག་ལས་ ཤད་མ་ཚུགས་ པར་བཞག་ཞེ་ན། ག་ཅི་འཛེལ་བའ་འདུག་ག? དཔེ་བའ་དཔྱད་དེ་ དཔེ་བའ་འབད་བཟུགས། དཔེ་དཔྱད།

དེ་ལས་ ཁོང་མ་སྤང་གཉིས་ སྤང་བའ་ལས་མར་ བཤམ་ཏེ་འགྲོམ་ད་ ཆ་ལོགས་ཀ་ཤུ་གུ་གཞན་ཚུ་ ཨ་པ་དང་ཨའི་གི་ སྤྲེལ་ལམ་བཟུགས་ཏེ་ འགྲོ་སར་མཐོང་རུག་ ཁོང་མ་སྤང་གཉིས་ ཨ་པ་མེད་པར་ མི་གཏོ་ནང་ལས་མི་གཞུ་ཐོན་ཡི་ར་ མོ་རའི་ལུ་ གུ་ལུ་བཟུ་སྟེ་ སེམས་སྤོ་བའི་ངང་ལུ་ ཨའེ་སྟོ། ཚེ་སྤོན་ལས་ཀྱིས་འཁོར་བའི་ལུ་གཞུང་། ལས་འཕྲོ་ཡོད་དེ་ཨའི་དང་ལྷན་རུང་ར། སྤང་བའ་མེད་པ་ལས་ཨའི་དང་འཕྲད་མ་ཚུགས། གཞན་གྱི་ཨ་པ་མཐོང་ཚེ་སྤོ་མི་སྤོ། ཟེ་སྤང་བའི་ ཁོང་མ་སྤང་གཉིས་ ཆེ་གཅིག་ སྤོ་བའི་ངང་ལུ་ སྤོ་དགོང་བཟུང་རུག།

སྤྲེལ་ལམ་ རྒྱ་པར་ག་དེ་སྟེ་ སྤྲེལ་ལམ་དཔེ་དེ་ དཔེ་དཔྱད།

- ༦. སྤོང་ལུགས་ཚུ་ལུ་ སྟོ་ནོར་ བ་དང་ ཏུ་ སྤང་ ཟེ་མི་ཞབས་ལུ་འདི་ རྒྱ་པར་བཟུགས། རྒྱ་པར་ ཚར་མ་དུ་ འོག་གི་དེ་བཟུང་དེས། དཔེ་དཔྱད།
 - ༡ འདི་ ག་ཅི་ཨེ་ཞེ་མས?
 - ༢ ཞབས་ལུ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ ཨེ་ཞེ་མས?
 - ༣ ཞབས་ལུ་དང་ སྤང་ འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ འབྲི་བའ་ཚོགས་འབྲེན་པས་ག? རྒྱ་པར་ག་ ཅི་ཨེ་ཞེ་མས?

༤ ལྷ་དང་ འབྲི་ཚེ་མ་གཤེས་ལྷོ་ བྲི་མ་མས་?

༥ ལྷ་མས་ལྷ་ གཤེས་ལྷོ་ བྲི་མ་མས་? ཟེ་དྲི་ས་ལོན་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚིགས་
བཅད་དེ་ འབྲི་མི་འདི་ལྷ་ ཚིགས་བཅད། ཟེ་སླབ་ལོན། ཚིག་འིང་མོ་འབད་ འབྲི་
མི་དེ་ལྷ་ ལྷ་ཚིག་ ཟེ་སླབ་ལོན། ཟེ་སླབ་བྱིན་དགོ། དེ་ལས་ ལམ་ལོ་ཚུ་
ཚིགས་བཅད་འབད་ བྲི་མ་ཏེ་ ཡོད་མི་ཚུ་ལྷ་ ཤད་གཉིས་འེ་རྒྱབ་དགོ། ཟེ་སླབ་
བྱིན་དགོ།

རིག་ལམ་ ལྷ་གཤེས་ བྲི་མི་ རིག་ལོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཕྱད།

༡. སློབ་ཕུག་ཚུ་ལྷ་ སློབ་ཚན་རྒྱ པ་ནང་ཡོད་པའི་ བ་སྐྱེ་ལ་ཟེ་མི་ འགྲེལ་བ་ཤད་འབྲི་ཚེ་
འདི་ལྷ་ག་བཅུག། འབྲི་ཚེ་མ་འདི་ ལྷ་ག་ཚར་མ་ད། ཤད་གཉིས་ གཅིག་ལ་འབད་ ག་ཏེ་
འདུག? ཟེ་དྲི་བ་བཀོད་དེ་ འཚེ་ལ་བཅུག། ལམ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཤད་གཉིས་མཇུག་བལྟམ་ད།
འདུག་ ཟེ་སླབ་པ་ཅིན། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷ་ག་ཚིག་གི་སྐབས་ལྷ་ དོན་ཚན་འེ་
མཇུག་བལྟམ་ད། ཤད་གཉིས་འེ་ འབྲེ་དགོ། ཟེ་སླབ་མི་ དེ་འབད་མ་ད། དོན་ཚན་གྱི་
མཇུག་གི་ཚིག་འདི་ རྗེ་འཇུག་གིས་ མཇུག་བལྟམ་ཅིན། ཤད་གཅིག་འབྲེ་དགོ་པ་
ཡོན་མ་ཡང་ ཤེས་བཅུག་དགོ། ལྷ་གོ་ནིའི་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་དོན་ལྷ་ སློབ་དཔོན་འདི་ དོན་ཚན་
དག་པ་ཅིག་གི་ མཇུག་ལྷ་ བཏུ་བཅུག།

༡༡. སྤྱིར་བཏང་དུས་གསུམ་གྱི་ཚིག་གྲོགས།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་ལྟར་སྤྲོད་པུ་ལྟ་ཆུ་གིས་

- དུས་གསུམ་གྱི་ ཚིག་གྲོགས་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
- དུས་གསུམ་གྱི་ ཚིག་གྲོགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་ སྤྱིར་ཚུ་གས་དགོ།
- དུས་གསུམ་ སོ་སོའི་ ལྟེང་ལྟེང་འཛིན་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
- ལྟེང་སོ་སོ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚིག་མཚན་ལུས་ འཚོལ་ཚུ་གས་དགོ།

སྦྱོར་བླ།

རིག་ལུ་ ལྷག་ནི་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. དུས་གསུམ་གྱི་ ཚིག་གྲོགས། (འདས་པ། ཅི་ཡི་རྒྱུ། ད་ཉེ་བ། དོ་དེས། མ་འོངས་པ། རྗེ་འོང་གོ) ངོ་སྟོན་འབད་ཞུ་མཁུ་ལུས། དཔུང་ཆ་འབད་ དེ་ཚུ་གི་ འཇུག་པ་ ཡིག་རྒྱུགས་ རྣམ་ལུས་ འཚོལ་བཅུག་སྟེ། འཇུག་ཚུ་ལུ་གྱི་ བཤད་པ་རྒྱབ་བཅུག།

- དུས་གསུམ་དང་ འཁྲིལ་བའི་ དཔེ་བཅོམ་རྒྱབ་བཅུག།
- ལྟེང་འཇུག་པ་ཡོད་མི་དང་། འཇུག་མེད་ཀྱི་སྟོན་ ངོ་སྟོན་འབད་བྱིན་དགོ།
- ལྟེང་འཇུག་པ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚིག་གྲོགས་དང་གཅིག་ཁར་ དུས་གསུམ་དང་འཁྲིལ་ བྲི་དགོ་པའི་སྟོན། འབྲི་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་ཚུ་ ལྟོན་སྟེ། དཔེ་བཅོམ་རྒྱབ་བཅུག། དཔེ་བཅོམ་

དྭ་ཉ་པ་ལྷ། **བཏུ་དེས། བསྐོར་དོ། སྒྲི་དེས།** བརྒྱམ་སྒྲི་བ་ཅིའོ། འཇོལ་བ་ཡིའོམ་
 ལས། མ་འཇོལ་ལྷ་འབད་སྒྲི་བ་ཅིའོ།
 ཉ་དེས། **སྐོར་དོ། འབྲི་དེས།**
 འདས་པ་ལྷ། **འཕྱོན་ཡི། ལང་ལུག། བརྟོག་ཅི།** བརྒྱམ་སྒྲི་བ་ཅིའོ། འཇོལ་བ་ཡིའོམ་
 ལས། མ་འཇོལ་ལྷ་འབད་སྒྲི་བ་ཅིའོ།
 ཕྱོན་ཡི། **ལངས་ལུག། བརྟོགས་ཅི།**
 མ་འོངས་པ་ལྷ། **བརྟུང་འོང། ཕྱོབ་ཤི། འདྲི་གོ།** བརྒྱམ་སྒྲི་བ་ཅིའོ། འཇོལ་བ་ཡིའོམ་
 ལས། མ་འཇོལ་ལྷ་འབད་སྒྲི་བ་ཅིའོ།
 གཟུང་འོང། **འཕྱོབ་ཤི། དྲི་གོ།** བརྒྱམ་ ལེ་བ་དགོ་རྟོག་རྟོ་འབད་ ལག་
 ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ གཅོ་བོར་བརྟོན་ཏེ། སྤང་བ་ཚད་མེད་པ་འབད་བཅུག་
 དགོ།
 ཡིག་རིགས་གཞན་ཚུ་ ཉུག་བཅུག། དོན་དག་མ་གོ་མི་ཚུ་ ཕོ་ལོགས་སུ་བརྟོན། ཚིག་མཛེད་
 ལག་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ གོ་དོན་འཚོལ་ཤི་གི། སྤང་བ་ཚུ་ མ་བརྟུབ་བརྟུབ་འབད་ ཕྱིེ་
 དགོ།

༡༢. རྫོང་ཚིག་བཟོ་བྲངས།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་དུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་

- ༡ རྫོང་ཚིག་ བཟོ་བྲངས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ༢ རྫོང་ཚིག་ འཇམ་སངས་ཚུ་ ལེ་བ་དང་བཅས་པ་འབད་ བཟོ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ རྫོང་ཚིག་གི་ཤུལ་ལས་ ཤད་ཀྱི་ལམ་ལྟགས་དང་བསྟུན་ རྒྱབ་ཤེས་དགོ།

སློབ་ལྟུང་།

སིག་ཕུལ་ ཐོ་ནི་ སིག་ཉོ་བས་དབྱེ་མི་ དྲན་ཤེས།

༡. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མིང་ཚིག་༡༠ རེ་ཁོང་རའི་ ཁོང་ལས་ཐོ་བཞོན་བཅུག། དཔེ་ན། དཀར་པོ། ཤ། བཟའ། ཚལ་ལུ། ཞེ་མ། ཤིང་། ཟུ། འབད། བཤལ། འོང་། འབྲུང་། ཚུ། ལྷམ། ཉོ། ལོགས་པ།

སིག་ཕུལ་ ཐོ་ནི་ སིག་ཉོ་བས་དབྱེ་མི་ དྲན་ཤེས།

༢. དེ་ལས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་ར་གིས་ ཐོ་བཞོན་མི་ མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་ལུ་ གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་ གོགས། ཞེ་ན། མེ་ན། འདུག། ལུག། པས། མས། བས། དོ། དེས། ལྷི། འོང་། གོ། ཅི། ཡི། ཚུ། ག་ཉེ་འགྲོ་བརྟུབ་ག་? བཏ་ཉེ་ ལྷུ་བཅུག། དཔེ་ན། ཐོན་ལུག། བཟའ་ལུག། འབད་དེས། དཀར་པོ་ཞེ་ན། འབྲུང་གོ། ཟ་དོ། ཤིང་མེ་ན། ཐོན་ ཡི། ལྷམ་ཅི། ཟེ་དོ་བཟུམ།

རིག་ལུགས་ སྒྲིག་ རིག་སྐྱོབ་སྐྱོང་གི་ དྲན་ཞུ་

༥ ལམ་སྟོན་ལུ་ སྐབས་དེ་ནང་ དེ་ལྟ་ཚུ་འདྲ་ལོ་ ངོ་སྟོན་གྱི་སྐབས་ཀྱི་ གསལ་འགྲུབ་འདི་ ཉུག་
བཅུག། དེ་ནང་ལུ་ རྫོང་ཚོགས་ ག་དེ་མེ་ཅིག་འདུག་གམ་? ཉུག་སྟེ་ རྒྱུ་ལམ་ལ་འགྲུབ་བཅུག། དེ་
ལས་ རྫོང་ཚོགས་དེ་ཚུ་ནང་ མིང་དང་མིང་ཚབ་ཚུ་ ག་ཉེ་ཚུ་དེ་ འདུག་གམ་? དེ་ལྟོ་ དེ་
སྐབས་ དེ་ལྟོ་ དེ་

༡. ངོ་མིང་ ཡོན་ཏན་ལྷ་མཚོ་ ཡིན། བྱུང་བའི་གྲུབ་མཚན་
མིང་ཚབ་

༢. ཡོན་ཏན་ལྷ་མཚོ་ ངོ་མིང་ ཡིན། བྱུང་བའི་གྲུབ་མཚན་
མིང་ མིང་ཚབ་

དེ་ལྟོ་ལམ་སྟོན་

༡. རྒྱུ་ལམ་ འདི་ ལྷ་མཚོ་ ཡིན། བྱུང་བའི་གྲུབ་མཚན་
མིང་ཚབ་

མིང་
༢. ལྷ་མཚོ་ འདི་ རྒྱུ་ལམ་ ཡིན། བྱུང་བའི་གྲུབ་མཚན་
མིང་ཚབ་ ལྷ་མཚོ་

རིག་ལུང་ལྟེ་བུ་ རིག་ལྟོ་བའི་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།

- ༤. ལམ་སྟོན་ལྟེ་བུ་ རིག་ལྟོ་བའི་ ལོ་ན་ མེད། འདུག། རུག། ཡལ། མལ། བལ། དལ། རོ།
ག། ཅི། ཡི། རྩ། རྩ་ལྟོ་བའི་ལམ་ལུང་ འདུག་ལྟེ་བུ་ བཤད་པ་རྒྱུ་བཟོ་བྱེད་ལྟེ་བུ་ རྩ་ལྟོ་བའི་
འདུག་ བཟོ་བྱེད་ལྟེ་བུ་ བཟོ་བཟོ།

༣. ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་ལྟ་བུ་དུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་

- ༡ གསལ་ལྟ་བུ་དུ་མིང་ཚིག་གི་ བོ་རིམ་དང་འཁྲུག་ འཚོལ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ མིང་དང་ བྱ་ཚིག་ ལྷན་ཚིག་གི་ འཇུག་པ་དང་། དོན་གྱི་འགྲུའ་བ་ཚུ་ ཏུ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ དུས་གསུམ་ ཡིག་སྟེང་ འགྲུའ་བ་ཡོད་མི་དང་ མཉམ་མི་ཚུ་གི་ རྣམ་གཞག་ བོ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྗང་།

སྤྲི་ལམ་ བྲི་ནི། སྤྲི་བའི་ལམ་དུ་བྲི་མི་ ལག་ལེན།

༡. སློབ་དཔེ་དེ་གིས། ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འབྲས་བུ་ལྟོ་བོ་དོན་ལུ་ ཚིག་གི་བོ་རིམ་ ཤེས་ཐབས་ ལུ། མིང་ཚིག། སྤྲི། རྣམ་མཉམ། ལམ་ཤིང་། བཟུམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན། གསལ་ལྟ་བུ་དུ་ འཁྲུག་ཏུ་ འབད་བ་ཅིན། ཏེམ་ ག་འདི་འོང་དགོ་པ་ཡིན་ནུ་? གོ་སྤྲུའ་འབད། མིང་གཞི་ རོས་འཛིན་འབད། གསལ་ལྟ་བུ་དུ་འཁྲུག་པ་དུ་ མིང་གཞི་ག་འདི་ ཏེམ་འོང་པས་ག་? བསྐྱོག་བཅུག།
 མིང་ཚིག་མ་འདྲ་མཚུ་ སྤྲི་བའི་ཏེ་ གསལ་ལྟ་བུ་དུ་འཁྲུག་ བོ་རིམ་བསྐྱོག་ནི་གི་ སྐྱུང་བ་ འབད་བཅུག། འཇམ་ཏེང་ཏེང་ཅིག་ལས་འགོ་བཅུགས་ནི་ཡིན་པ་ཅིན།
 ༡༥། ༡༦། ༡༧། ༡༨། ༡༩། ༢༠། བཟུམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན། བོ་རིམ་ ག་དེ་སྤེ་ བསྐྱོག་ནི། རྣམ་གཞག་འབད། དེ་བུ་དུ་བྲི་དེ་ བོ་རིམ་ བསྐྱོག་ནི། ཡང་ན། བསྐྱོག་ བཅུག་དགོ།

༥༡ རྟོ་ ང་བཅས་ཐོན་པ་རྒྱ་ལོད་མི་ ཚིག་མཚན་འདི་འབད་བའི་ལྟེ་ དབྱེད་པ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་
ཡོད།

ལ། མིང་གཞི་ རྒྱུ་ཡུ་ མགོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན་གྱི་རིགས་ལུ་ འོན་འཇུག་དང་
རྗེས་འཇུག་ཡོད་མི་ ག་ས་འཛོལ་འོང།

ལ། མིང་གཞི་ རྒྱུ་ཡུ་ མགོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན་གྱི་རིགས་ གི་གུ་ཡོད་མི་ལུ་ འོན་
འཇུག་དང་ རྗེས་འཇུག་ཡོད་མི་ ག་ས་འཛོལ་འོང།

ལ། མིང་གཞི་ རྒྱུ་ཡུ་ མགོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན་གྱི་རིགས་ ལྟེ་ལྟེ་ཡོད་མི་ལུ་
འོན་འཇུག་དང་ རྗེས་འཇུག་ཡོད་མི་ ག་ས་འཛོལ་འོང།

ལ། མིང་གཞི་ རྒྱུ་ཡུ་ མགོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན་གྱི་རིགས་ འགྲེང་བུ་ཡོད་མི་ལུ་
འོན་འཇུག་དང་ རྗེས་འཇུག་ཡོད་མི་ ག་ས་འཛོལ་འོང།

ལ། མིང་གཞི་ རྒྱུ་ཡུ་ མགོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན་གྱི་རིགས་ ལྟེ་ལྟེ་ཡོད་མི་ལུ་
འོན་འཇུག་དང་ རྗེས་འཇུག་ཡོད་མི་ ག་ས་འཛོལ་འོང།

རིག་ལུ་ རྟོ་ རིག་ལྟེ་ལུ་དབྱེད་ལུ་ ལག་ལེན།

༢. ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་གིས་ ཚིག་མཚན་ལག་ལེན་འབད་བའི་ མིང་ཚིག་གི་ གོ་འདོད་འཚུལ་ལྟེ་ ལྟེ་
བཟུལ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ།

༡. དབྱེད་ལུ་གསལ་ལུ་གྱི་གོ་འདོད་བསྐྱེད་བཟུལ་ལྟེ།

ཀ་ ལྟེ་ལྟེ། ལྟེ་ལྟེ། ལྟེ་ལྟེ། ལྟེ་ལྟེ། ལྟེ་ལྟེ། ལྟེ་ལྟེ། ལྟེ་ལྟེ།

ཁ་ ལྟེ་ལྟེ། ལྟེ་ལྟེ། ལྟེ་ལྟེ། ལྟེ་ལྟེ། ལྟེ་ལྟེ། ལྟེ་ལྟེ། ལྟེ་ལྟེ།

ག་ དགོན་པ། གོང་ཚད། གོང་། གོན། གུང་། གཤོ། སྒ། སྒོ།
 ང་ བཅུགས། བཅོང་། ཚོང་། རོང་། བཤུ། ཡུན། ཡོགས། ཡོང་།

༢. སྒྲ་གཅིག་ཅུང་ དོན་དག་སོ་སོར་བརྟེན་མི།
 གདོན། དོན། དགོན། རྒྱུན། ལོལ། འལོལ། ཟེར་མི་བརྩམ།
༣. ཚིག་གཅིག་གིས་ མིང་དང་ བྱ་ཚིག། ལྷན་ཚིག་ཚུ་ལུ་ འཇུག་མི།
 གཅིག། དཀར། རྒྱ། ཟེར་མི་བརྩམ།
༤. དེ་བརྩམ་འབད།
 - ལྷུ་ཚིག་དང་ མ་འོངས་པ་གཅིག་འབད་འཇུག་མི།
 - ལྷུ་ཚིག་དང་ འདས་པ་གཅིག་འབད་འཇུག་མི།
 - འདས་པ་དང་ མ་འོངས་པ་ གཅིག་འབད་འཇུག་མི།
 - དུས་གསུམ་དང་ལྷུ་ཚིག་ལུ་ ལེ་བ་སོ་སོར་ཡོད་མི།
 - འབྲུ་མེད་ཡི་གུ་ཚུ་ དོས་འཛིན་ འབད་བཅུག་དགོ་པ་ཡིན།

༡༧. ལྷན་བཅས་དང་། འབྲེལ་/བྱེད་སྒྲིའི་ཕྱད་སྐྱོར་ཚུལ།

༡. **ཉུག་བཅའ།** རང་དབང་ཅན། སློལ་གཞན་དབང་ཅན། ཉེ་ཉེ་དེ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱུང་དུ་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་”

- ༡ ཉུག་བཅའ་ཀྱི་ ཕྱད་རང་དབང་ཅན་དང་ གཞན་དབང་ཅན་ ངོས་འཛིན་ འབད་ ཚུགས་དགོ།
- ༢ ཉུག་བཅའ་ཀྱི་ སྐྱེད་སྐྱོར་ཚུལ་ ཉུག་སློབ་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་ཚུགས་ དགོ།
- ༣ ཉུག་བཅའ་ཀྱི་ ཕྱད་དང་འདྲམ་ཚིག་ སྐྱོར་ཚུལ་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་ཚུགས་ དགོ།

སྐྱོར་ལྷན།

རིག་ལུ་ སྐྱོར་ལྷན། རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལཱེ།

- ༡ ཉུག་བཅའ་ཀྱི་ སྐྱེད་སྐྱོར་ཚུལ་ལེ་ལེ་བཞུགས་ཕུ་ ཕྱོད་དགོ། འདི་གི་ལྷན་ལས་ ཉུག་ བཅའ་ཟེར་མི་འདི་ བྱ་ཚིག་འདྲམ་པའི་བྱུལ་ལས་ འཇུག་མི་ཅིག་ཡིན། ཟེར་སྐབ་ སློབ་སྐྱོར་ཚུལ་ རིམ་པ་བཞུགས་ སྐྱོར་ལས་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།

- ཉེ་ - རེས་འཇུག་ **ན་ར་ལས།** དཔེ་ན།
- ཕྱི་ལས་ **ཟོན་ཉེ** འབྲེལ་དུ།
 - གནས་བསྐྱོར་ཉེ ལོག་ཕྱོད་ལུག།

- ཚང་བསྟོལ་ཏེ་ རྒྱུ་ལུགས།
- ག་ས་སྤྲོ་བསྟོལ་ཏེ་ བཞག་ལུགས།
- གསོལ་ཇ་རྒྱུ་ལུགས་མཉེས།

ཏེ་ - ཇེས་འཇུག་ ག་ང་བ་མ་འ་ རྒྱུ་ལུགས་ རྟེན་ལྡན།

- ལམ་བཀག་ཏེ་ འགྲོ་དེས།
- ཟུན་བརྟེན་ཏེ་ ལོ་རྟེན།
- པར་བརྟེན་ཏེ་ བསྟུལ་ཡི།
- ལོ་མ་སྤྲོ་ཏེ་ བཞག་དགོ་པས།
- རྒྱུ་ལུགས་ཏེ་ འགྲོ་ཞི་མེད།
- ལྷན་པོ་ཏེ་ རྒྱུ་ལུགས་ལྡན་པ་མཉེས།

དེ་ - ཇེས་འཇུག་ དེ། རྟེན་ལྡན།

- རྒྱུ་ལུགས་ཏེ་ བཞག་ལུགས།
- སེམས་ཅན་བསྟོལ་དེ་ མ་བཟུང།

སྟེ་ - རང་དབང་ཅན་ ཇེས་འཇུག་ ག་སའི་མཐའ་མས་ འཇུགས། རྟེན་ལྡན།

- ལམ་བཀག་སྟེ་ འགྲོ་དེས།
- གནས་བསྟོལ་སྟེ་ ལོ་རྟེན་ལུགས།
- ཚང་བསྟོལ་སྟེ་ རྒྱུ་ལུགས།
- རྒྱུ་ལུགས་སྟེ་ བཞག་ལུགས།

དྲན་གསོ། ཉུག་བཅས་དང་གཅིག་ལས་ ཚིག་མཛོད་ནང་ལས་ འདས་
པའི་ཚིག་འཚུལ་དེ་ འདས་ཚིག་ས་ བྲི་དགོཔ་ཡིན་མ་ ཉུག་བཅུག་དགོ།

༢. འབྲེལ་སྒྲུབ་ཕྱི་ལོ། ཀི་གི་ཀྱི་གྱི་འི་ཡི། ཀིས་གིས་ཀྱིས་གྱིས་འིས་ཡིས།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་ལྟ་ལྟ་དུ་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་

- ༡ འབྲེལ་སྒྲུབ་དང་ ཕྱི་སྒྲུབ་འི་ སློབ་ཚུལ་ ཉུག་བཅུགས་དགོ།
- ༢ ཕྱི་སྒྲུབ་འདི་ ཕྱི་པ་པའི་མཐའ་ སློབ་ཚུལ་ ཉུག་བཅུགས་དགོ།

སློབ་ལྟ།

སིག་ལུ་ བྲི་ནི། སིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་སིམ་ ལག་ལེན།

༢ འབྲེལ་སྒྲུབ་ **ཀི་གི་ཀྱི་གྱི་འི་ཡི།** དང་ ཕྱི་སྒྲུབ་ **ཀིས་གིས་ཀྱིས་གྱིས་འིས་ཡིས།** ཚུ་
གི་སློབ་ཚུལ་འེ་འེ་བཞིན་དུ་ ལྟོན་སྟེ། ཤོག་ལུ་འདི་ སློབ་ལང་ནང་ དཔུངས་
བཞག་དགོ། སློབ་ཚུལ་ཚུ་ སིམ་པ་བཞིན་ སླུང་བ་འབད་བཅུག་དགོ།

- ཀི** - ཇེས་འཇུག་ **ཀྱང་པ།** དཔེ་དུ།
 - ཡ་ཀི་ འོགས་ལུ་ མི་ཅིག་འདུག།
- གི** - ཇེས་འཇུག་ **གང་ཀྱང་པ།** དཔེ་དུ།
 - **དུག་གི** ཤིང་བཅུགས་ནི་མི་འོང་།
 - **ཉུ་ལང་ནང་གི** རྩེ་མཇུག་དགོ།
 - **ལུ་མ་ས་གི** མེ་ཏོག།

- ཀང་མ་གྱི་ ལྷོ་རྟོག།

ཀྱི་ - ཇི་སེ་འཇུག་ རྩ་བ་སེ། རྩ་མེ་ན།

- ལྷོ་ཕ་དྲ་ཀྱི་ བཀའ།
- ལྷུ་སེ་འབབ་ཀྱི་ རྩེ་མ།
- ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་ རྩ་བཟའ།

ཀྱི་ - ཇི་སེ་འཇུག་ རྩ་མ་ར་ལ། རྩ་མེ་ན།

- ལྷོ་བ་དཔོན་ཀྱི་ ལྷས།
- ལྷམ་ཀྱི་ ཅི།
- བསང་ཡོར་ཀྱི་ བཀའ།
- བསམ་འཕེལ་ཀྱི་ རྩེ་མོར།

འི་/ཡི་ - ཇི་སེ་འཇུག་ འ་རྩུང་ཕ། རྩ་མེ་ན།

- མདའི་ རྩོ། མདའ་ཡི་ རྩོ།
- དེའི་ མིང། དེ་ཡི་ ལམས་ལའ་ཡོད་མི།

དྲན་གསོ། འི་དང་ཡི་ ཚོས་སྐད་དང་ རྩོམ་ཚུ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ འཇུག་ནི་ཡོད་པ་ལས།
 རྩོང་ལའི་དྲང་ ལྷམ་ཆེས་འབད་ མི་འཇུག་ནི་དེ་གིས་ རྩ་མེ་ཅིག་ལྷོ་ཕ་གིས་ བརྟུབ་
 པས།

ལྷོ་སྐྱ། འབྲེལ་སྐྱ་གུ་ ཇི་སེ་འཇུག་ས་ ལྷུ་སེ་ད། ལྷན་འདྲི་ཚུ་ལུ་ ལྷོ་སྐྱ་ ཟེ་སྐབ་ཡི་ན།
 ཇི་སེ་འཇུག་ལྷུ་སེ་ཚུ་ལུ་ འབྲེལ་སྐྱ་དང་ཅིག་འབམ།

ཡིན་ཅུང་། སློབ་དཔེ་ལྡན་གྱིས་ དཔེ་བཟོ་དེ་ལྟར་ རྟོག་པའི་སྐབས་ བྱེད་པ་ལོ་ རོས་འཛིན་
བཅུག་ཏུ། ཡང་འདི་ བྱེད་པ་ལོ་ ག་འདི་ཡིན་ནུ་ འདི་གི་ཅ་བས་ སྐྱེས་དགོམ་འབད་
སྐབས་ལྟེ། སྐྱེས་པ་འབད་བཅུག་དགོམ་ཡིན། དཔེ་ལྟེ།

ཡུལ་གི་ ལམ་ལོ་གིས་ ལུ་དེས། ཟེ་བའི་སྐབས་ བྱེད་པ་ལོ་ ལུ་མི་འདི་ ག་ཡིན་
ནུ་ རོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ཏུ། བྱེད་པ་ལོ་ ཅ་བས་སྐྱེས་ལྟེ་གི་སྐྱེས་པ་འབད།
སྐྱེས་བཟུམ་འབད།

སྐྱེས་ལོ་ ག་མེ་གི་ ཞིང་ནང་འཇུག་ཏུ། བྱེད་པ་ལོ་ ཞིང་ནང་འཇུག་མི་འདི་
ག་ཡིན་ནུ་ རོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ཏུ། བྱེད་ལྟེ་ ཡང་སྐྱེས་ཚུལ་ སྐྱེས་པ་
འབད་དགོ།

སློབ་ཡུག་ཚུ་སྐྱེས་པ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཚུན་ཐབས་ལུ་ སྐྱོང་ལུ་གཞན་ཡང་ བྱེད་དགོ།
དཔེ་ལྟེ།

- ༡) ང་ --- སྐབས་ལྟེ་ མོ་ ---- ཟུ་མ་བརྟུབ།
- ༢) རྩོད་ --- འབད་ཅུང་། ང་ --- འབད་ཅུང་ དོན་གཅིག་ཡིན།
- ༣) རྩོད་ --- རྩོད་ལུ། ང་ --- མི་དགོག།
- ༤) ང་ --- སྐབས་ད། རྩོད་ --- ཟུ་མ་བརྟུབ།
- ༥) མོ་ --- ཡང་མེད། ག་ --- ཡང་མེད་པས། དེ་བུ་དཔེ་བཅུག་སྐྱེ་
འབྲེལ་སྐྱེ་དང་བྱེད་སྐྱེ་ ག་ཡོག་པ་ལྟ་སྐྱེ་ ས་ལྟོང་བསུབ་བཅུག།

ཡིག་སྐུར་རྣམ་གཞག་། ཀ། ལྷ་ཡིག་།

ལྷ་ཡིག་དོན།

ལྷ་ཡིག་འདི་སློབ་ཤིང་འདི་ནང་ ལྷ་མ་དགོ་པའི་ དོན་ཚན་འབད་ བཅུགས་དགོ་པའི་ལྷ་ཡིག་འདི་ལང་།
སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ རང་གི་སློབ་ཤེའི་སློབ་དཔོན་ལཱ། ལྷ་ཡིག་བྱང་ཀྱ་སེལ་ལའི་ཐོག་ལས་ སློབ་ཤེས་
དགོ་པའདི་ ག་ནི་བ་ཡང་ཁག་ཆེ་བས། ལྷ་ཡིག་འདི་ལྷ་གཞི་བཞག་ཏུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ རང་གི་
སློབ་དཔོན་ལཱ། ལྷ་ཡིག་མ་འདྲ་ལ་སེལ་ཏུ་ ཡུལ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལཱ་ཡང་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ འདི་གིས་
རིག་ཆུལ་བཞི་ལས་ ལྷ་ག་ནི་དང་སློབ་ཤེས་འདི་ ལྷ་ག་པས་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་པའི་ཕན་
བབས་ སློབ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏུ་ ལྷ་ཡིག་སློབ་ཤེས་འདི་ བཅུགས་ཡོད་པ་ཡིན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་ད་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་”

- ལྷ་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལྷ་གོ་ལཱ་ཡིན་ནུ་? སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ལྷ་ཡིག་སློབ་ཤེས་ དེ་ནང་ཚུད་དགོ་པའི་ལྷ་ཚོས་ག་ཅི་ཡོད་ག? དེ་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ སློབ་
ཚུགས་དགོ།
- རང་སྟོབས་ཀྱིས་ སློབ་དཔོན་ལཱ། ལྷ་ཡིག་འཇམ་སངས་ལ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ལྷ་ཡིག་སློབ་ཤེས་ རིག་ཆུལ་གྱི་ གཞི་འགྲུམ་ འཕྲོག་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོར་ལྡན།

རིག་པུལ་ འུ་ནི་ ལྷ་མ་ནི་ སྦྱི་ནི་ རིག་ཉོ་བལ་དཔྱེ་རིམ་ གོ་བ།

1. ལྷ་ཡི་ག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བརྒྱུ་ཅིག་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན་ནུ་? འདི་ལུ་ན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཉུ་གོ་བཅུ་ག་དགོ། ལྷ་ཡི་ག་འབྲི་ཐངས་ཉུ་བ་དགོ་པ་དེ་ ལག་ཆེ་མ་ཅིག་ཡིན་པའི་སྟོན་ལས་ བཤད་པ་རྒྱུ་ཐོན་དགོ། ལྷ་ཡི་ག་འབྲི་མ་དེ་ དེ་ནང་ཚང་དགོ་པ་ག་ཅི་པ་ཡོད་ག? འབྲི་ཐོན་ཉུ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱུ་བཅུ་ག། (དཔེ་དེ་ ལྷ་ཡི་ག་འབྲི་སའི་ལུ་ལྷ་གྱི་ལ་བུང་། དཔྱེ་ཚོས། གནད་དོན་ལག་སའ། གནད་དོན་དོ་མ་དང་ རྒྱུ་སྟོན་གྱི་ཚོས། རང་གི་ལ་བུང་། ལྷ་ཡི་ག་གི་དཔེ་ཅིག་ ཉུ་ག་བཅུ་ག་ཉུ་ དེ་ནང་ལུ་ ལྷ་ཡི་ག་འབྲི་མ་དེ་ ཚང་དགོ་པ་ཚུ་ག་མ་ ག་དེ་སྟོན་ཚུ་དཔེ་ཡོད་ག? ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུ་ག་དགོ།

རིག་པུལ་ འུ་ནི་ ལྷ་མ་ནི་ ཉུ་ག་ནི་ རིག་ཉོ་བལ་དཔྱེ་རིམ་ ལག་ལུ་ནུ།

2. སྟོ་བ་དེ་བ་ནང་གི་ ལྷ་ཡི་ག་གི་དཔེ་ཅིག་ དང་པ་སྟོ་བ་དཔོན་རང་གིས་ ཉུ་ག་ཞེ་མ་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ འུ་བཅུ་ག་དགོ། སྟོ་བ་ལུ་ལྷ་ཡི་ག་འདི་ ག་གིས་ག་ལུ་ འབྲི་མ་ཡིན་ནུ་? གནད་དོན་ག་ཅི་སྤྲོ་བ་ཡིན་ནུ་? གནད་དོན་རྒྱུ་སྟོན་གྱི་ ཚོས་ག་ཅི་པ་བཀོད་ཡོད་ག? དཔྱེ་ཚོས་ནམ་འབྲི་ལུ་ག་ག? དེ་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ དྲི་བ་བཀོད་དགོ། སྟོ་བ་ལུ་ ལ་དུ་ག་ཅིག་ལུ་ ལྷ་ཡི་ག་འདི་ ཉུ་ག་བཅུ་ག་དགོ།

རིག་པུལ་ ཉུ་ག་ནི་ སྦྱི་ནི་ རིག་ཉོ་བལ་དཔྱེ་རིམ་ གསར་ཅོམ།

3. སྟོ་བ་དེ་བ་ནང་ཡོད་པའི་ལྷ་ཡི་ག་འདི་ ཉུ་ག་བཅུ་ག་ཞེ་མ་ལས། དེ་བརྒྱུ་ཅིག་ གནད་དོན་

གཞན་ཅིག་བཅུག་ཏུ་ བྱི་བཅུག་དགོ། ལ་ལོ་གིས་འབྲི་མི་འདི་ བརྟུ་བ་མ་བརྟུ་བ་ ལེགས་
 བཅོས་ འབད་ཞིན་མ་ལས་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ཚེས་གཅིག་
 ཉམ་ཞིན་མ་ལས། རྒྱང་མགུ་ལུ་སྤྱད་བཞག་ནི་དང་། འཕྲུལ་འཕྲུལ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྟུ་
 གསེག་འབད་དེ་ བཞག་དགོ།

ལེགས་བཅོས་ འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ འོག་གི་ཚད་གཞི་དང་ འཁྲིལ་ཏུ་འབད་དགོ།

འབྲི་བོད་རྩེ་མཐུན་ཡོད་མེད།	ཚིག་མཚམས་བཞག་ཐངས།	དོན་མཚམས་བཞག་ཐངས།	གཞན་དོན་དོམ་གཅི་ཅིག་མས།	རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གཞན་དོན་རྩེ་གཅིར་འདུག།	ས་སྤོང་བཞག་ཐངས། ཚོགས།	ཡི་གེ་སྤྱི་བདེ་རྩེ་བ།	འབྲི་སྤྱི་བདེ་ཡིག་བཟོ།

ལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷ་ཡིག་ལཱ་ཐངས་གཅིག་ བྱི་བཅུག་ནི་མེད་པར། ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ར་ བྱི་
 བཅུག་དགོ་པ་དང་། ཡར་རྒྱས་འགྲོ་མི་འགྲོ་བཏུ་ནི་འདི་དོན་ལུ་ འབྲི་མི་ཚུ་ ཁོང་རའི་དཔེ་སྟོན་
 ནང་ བསྟུ་གསེག་འབད་དེ་ བཞག་དགོ།

རིག་ལུ་ ཉམ་གྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དཔེ་དཔྱད།

- ༤. སློབ་དཔོན་གྱིས། ལྷ་ཡིག་གི་དཔེ་མ་འདྲ་ལ་དག་པ་ཅིག་ གཞན་ལ་ལས་ འཚོལ་འབག་འོང་
 ཞིན་མ་ལས། སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ བཏུ་བཅུག། སློབ་ཕུག་ཁོང་ར་གིས་ཡང་ མི་གཞན་གྱིས་
 སློབ་དཔོན་ལུ་བྲིས་བྲིས་གི་ དཔེ་འབྲེལ་པ་ཅིན་ འཚོལ་འབག་འོང་བཅུག་དགོ། ཡིང་ལོ་གི་

ནང་ཐོས་ཡོད་པའི་ ལྷ་ཡིག་གི་དཔེ་ཚུ་ཡང་ བཏུ་བཅུག་ཞེ་ནམ་ལས། དེ་ཚུ་གས་ ག་སྤྱད་
འབད་བཅུག་ཉེ་ འབྲི་བཅུག་གི་ སིག་ཕུལ་མ་འདྲ་ལུ་ འཕྲོ་བཅུག་དགོ།

སིག་ཕུལ་ ཉུག་ནི་ སྤྱི་ནི་ སིག་ཉོ་བམ་དབྱེ་སྤེ་ དབྱེ་ཕུད།

༥. ལཱ་ལོ་གིས་ ངོ་མ་ཐོས་ཡོད་པའི་ལྷ་ཡིག་དག་པ་ཅིག་ གདམ་ལ་རྒྱབ་ཉེ་ སློབ་ཁང་ནང་
འབག་འོངས་ཞེ་ནམ་ལས། ལཱ་ལོ་ཚུ་ སེ་ཚན་ནང་བག་སྐྱེ་ ལྷ་ཡིག་འདི་ཉུག་བཅུག། ལྷ་
ཡིག་དེ་ནང་ གནད་དོན་དོ་མ་ག་ཅི་ཡིན་མས་? དེ་ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ ག་ཅི་ས་
འདུག་ག? རྒྱབ་སྐྱོར་ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག? གོ་སྤེལ་ག་དེ་སྐྱེ་བསྐྱོགས་ལུག? ལྷ་ཡིག་ཕུལ་
མི་ ག་ཡིན་པས་? ག་ལཱ་ཕུལ་ལུག? ནམ་ཕུལ་ལུག? ཚུ་ལོ་གས་ལུ་བཀོད་དེ་ སེ་ཚན་
གཞན་ལུ་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག།

སིག་ཕུལ་ སྤྱི་ནི་ སིག་ཉོ་བམ་དབྱེ་སྤེ་ གསར་ཅོམ།

༦. ལཱ་ལོ་ཚུ་ སེ་ཚན་འབད་བག་ཞེ་ནམ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སེ་ཚན་ཚུང་ཀྱང་འབད་ འོག་ལུ་
ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ལས་ དོན་ཚན་སེ་སྤོད། ལཱ་ལོ་ཚུ་ སེ་ཚན་ནང་ གནད་དོན་དོ་མ་
འདི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནད་དོན་ ག་ཅི་ས་བཀོད་ནི་ཡིན་ན? རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ ཟླ་
བཀོད་བཅུག་དགོ།

གནད་དོན།

- ༡ མན་བཅོས་ འབད་བས་འགྲོ་ནིའི་ ངལ་གསོ་ལུ་ནི།
- ༢ ལོ་ཚེག་ གཏུང་སར་སྤོད་ནིའི་ ངལ་གསོ་ལུ་ནི།

- ༣ ལྷིམ་ནང་ཡམ་བདེ་རྟོག་རྟོ་མེད་པར་ ཚེས་གསལ་འབད་ལོ་དེ་གོ་པའི་ ངལ་གསོ་ལཱ་
ནི།
- ༤ ལྷོ་བུར་ལཱ་ གཞན་ཁར་ འགྲོ་དགོ་པའི་ ངལ་གསོ་ལཱ་ནི།
- ༥ རུང་འཚོ་གིས་ འུ་མ་གཉེས་དེ་ཅིག་ ངལ་གསོ་ལོ་དེ་གོ་པའི་ བཀའ་རྒྱ་དང་
འཁྲིལ་ཏེ་ ངལ་གསོ་ལོ་དེ་གོ་པའི་ ངལ་གསོ་ལཱ་ནི།
དཔེ་ན། སློབ་དེ་བ་ནང་ སློབ་ལཱ་ལེ་སློབ་དཔོན་མཚོ་གཞུང་ འབྲི་མི་ལཱ་ཡིག་ནང་ལཱ་
གནད་དོན་དོ་མ། འུ་མ་གཉེས་ལཱ་གསོ་ལཱ་ནི། རྒྱ་སྐྱོད་ཀྱི་གནད་དོན།
༡ ལྷིམ་ནང་ རིམ་གྲོ་འབད་ནི་ཡིན། ཟེར་མི་འདི་དང་།
༢ ཡམ་གཉེས་ཀྱིས་ རིམ་གྲོ་འབད་སར་ ལོ་དེ་ཟེར་སླབ་མི་འདི་ ཡིན་པས།

རིག་ལུ་ སྒྲི་ནི། རིག་ལོ་བསམ་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

- ༡. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ ཚེས་འབད་བཏོན་ཞིན་ན། གཅིག་གིས་ཡི་གུ་ཅིག་བྲི་བཅུག། དེ་ལས་ གཅིག་
གིས་ལཱ་བྲི་བཅུག། དེ་བཟུམ་འབད་ སློབ་རིམ་ལཱ་ཚོན་ ཀྱང་ ལཱ་འབད་ ཡོད་པ་ཅིན།
ལཱ་ཚོན་ནང་གི་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལཱ་ གཏུང་ཡིག་བསྐྱུལ་བཅུག། དེ་ཡང་ ལྷན་
མེ་མེ་ནང་ རུང་ཤོས་ གཏུང་ཡིག་ཚུ་གཉེས་མེ་ བསྐྱུལ་བཅུག་སྟེ། རྩོམ་ཞུག་ནི་དང་།
གཏུང་ཡིག་ལཱ་གསལ་ཤོམ་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྐྱུ་གསོག་འབད་དགོ།

ཁོ་གྱི་གཏང་ཡིག།

ཐུངས་དོན།

གཏང་ཡིག་གི་དོན་ཚན་ བཅུགས་དགོ་པའི་ཐུངས་ཡང་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ རང་གི་ཕམ་དང་ སྤུན་ཀྱི་ཚུ་གིས་ ལྟོ་ལའི་ཐོག་ལས་ གཏང་ཡིག་གི་སྐོར་དགོ་པའི་ ག་ནི་བཤམ་ལང་ལག་ཆེ་བས། གཏང་ཡིག་གི་དཔེ་འདྲི་ལུ་ གཞི་བཞག་ཏུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ གཏང་ཡིག་གསར་པ་ མ་འདྲུ་ཕྱིས་ ཏེ་ བརྒྱུ་ལུ་ཚུགས་ནིའི་ དོན་ལུ་ཡང་ཡིན། དེ་མཚན་ གཏང་ཡིག་གི་དོན་འདྲི་གིས། བྲི་དྲིའི་རིག་ཆུ་ལ་ ཡར་རྒྱས་ གཏང་ཚུགས་པའི་ ཡན་ཟབས་ཡང་ སློམ་སྤོམ་པའི་ལས་ བཅུགས་བཅུགས་པ་ཡིན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་ད་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་

- གཏང་ཡིག་ ཟེའམ་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་གོ་ཕ་ཡིན་ནེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
- གཏང་ཡིག་གི་སྐོར་ད་ དེ་དང་ཚུན་དགོ་པའི་ རྒྱ་ཚོས་ག་ཅི་སྤོམ་ག་? དེ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
- ཕམ་དང་ སྤུན་ཀྱི་ཚུ་གིས་ གཏང་ཡིག་འཇམ་སང་མ་འེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
- རྒྱ་ཡིག་གི་དོན་འདྲི་ རིག་ཆུ་ལ་གྱི་ གཞི་འགྲུམ་འཕྲོ་བཅུགས་དགོ།

སྦྱོར་ལྗང་།

རིག་ཆུ་ལ་ རྒྱ་དྲི་ སླབ་དྲི་ བྲི་དྲི་ རིག་ཏུ་བསམ་དཔེ་རིམ། དཔེ་དཔྱད།

༡. གཏང་ཡིག་ཟེའམ་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཡིན་ནེ་ འདྲི་ལུ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཏུ་གོ་ བཅུག་དགོ། གཏང་ཡིག་འདྲི་ཐུངས་ཏུ་བཤམ་དགོ་པའི་ ལག་ཆེ་ཅིག་ཡིན་པའི་སྐོར་ལས་

བཤད་པ་རྒྱབ་བྱེད་དགོ། གྲུང་ཡིག་བྲིས་དེ་དེ་ཚང་དགོ་པ་གཅི་འཕྲོད་ཀྱི་སྐབས་སྟེ་
 རྩེ་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག་དགོ། (དཔེ་དེ་གྲུང་ཡིག་བྲིས་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་ལ་བྱང་། དཔྱེད་
 ཚེས། གནད་དོན་ལ་གསལ། གནད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཚིག། རང་གི་ལ་བྱང་།) གྲུང་ཡིག་
 གི་དཔེ་ཅིག་ ཉམ་བཅུག་ཏེ་ དེ་དེ་ལྟ་ གྲུང་ཡིག་བྲིས་དེ་ ཚང་དགོ་པ་ཚུ་ ག་པ་ ག་དེ་སྟེ་
 ར་ཚུ་དེ་ཡོད་ཀྱི་ ཟོ་བཀོད་འབད་བཅུག་དགོ།

སྤྱི་ཚུ་ཕྱི་ལོ་ རྩེ་ལོ་ རྩེ་ལོ་ རྩེ་ལོ་ རྩེ་ལོ་ རྩེ་ལོ་ རྩེ་ལོ་

༢. རྩེ་ལོ་དེ་དེ་གི་ གྲུང་ཡིག་གི་དཔེ་ཅིག། དང་པུ། རྩེ་ལོ་དཔེ་དེ་རང་གིས་ ཉམ་ཞེས་
 ལས། ལ་ལོ་ཚུ་ ལམས་ཤོམ་འབད་ རྩེ་བཅུག་དགོ། རྩེ་ལོ་ལུ་ གྲུང་ཡིག་འདི་
 ག་གིས་ ག་ལྟ་བྲིས་ཡིན་ནུ་ ག་དེ་དོན་ ག་ཅི་སྐབས་ཡིན་ནུ་ ག་དེ་དོན་ རྩེ་ལོ་ལྟེ་
 ཚིག་གཅི་པ་ བཀོད་དེ་ཡོད་ཀྱི་ དཔྱེད་ཚེས་ རྩེ་ལོ་ལུ་ག་ག་ དེ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ དེ་
 བ་བཀོད་དགོ།

སྤྱི་ཚུ་ རྩེ་ལོ་ རྩེ་ལོ་ རྩེ་ལོ་ རྩེ་ལོ་ རྩེ་ལོ་

༣. རྩེ་ལོ་དེ་དེ་ ཡོད་མི་གྲུང་ཡིག་འདི་ ཉམ་བཅུག་ཞེས་ལས། དེ་བཟུམ་ཅིག་ གནད་
 དོན་ ག་ཞེས་ཅིག་བཅུག་ཏེ་ རྩེ་བཅུག་དགོ། ལ་ལོ་གིས་འབྲི་མི་འདི་ བརྟམ་མ་བརྟམ་
 ལམས་བཅོས་ འབད་ཞེས་ལས། ལམས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་ དཔེ་ལྟོན་བཟུམ་ཅིག་འབད་
 ཚེས་གཅིག་ ཉམ་ཞེས་ལས། རྩེ་ལོ་ལྟེ་ རྩེ་ལོ་བཅུག་དགོ།
 ལམས་བཅོས་ཡང་ འོག་གི་ ཚེས་གཅི་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ འབད་དགོ།

འཕྲི་བཀོད་རྒྱུ་མཐུན་ཡོད་ཅིང།	ཚོགས་ཚམས་བཞག་གསལ།	རྟོག་མཚམས་བཞག་གསལ།	གཞན་རྟོག་ཚང་དགོས་རྒྱུ་ལོང་མ་གཅི་ཡིན་མས།	རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་གཞན་རྟོག་རྒྱ་ཚུག་ཅིང་འདུག།	འཕྲི་སྤྱོད་དང་ཡིག་བཅོ།	ཡི་གཱ་འདྲི་སྤྱོད་དང་རྒྱུ་བ།	ཚོགས་དང་ཤད་ཀྱི་ལམ་ལུགས།

ཡུ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ གཏུང་ཡིག་ཚུ་འཕྲི་བཀོད་ བྱི་བཅུག་ཞི་མེད་པར། ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ས་ བྱི་བཅུག་ དཔོན་པ་དང་ ཡར་རྒྱས་འཕྲོ་མི་འཕྲོ་ བཏུ་ཞི་འདྲི་དྲུ་ལུ། འབྲི་མི་རྒྱུ་ ཁོང་སའི་དཔེ་སྟོན་དྲུང་ བསྐྱུ་གསོག་འབད་དེ་ བཞག་དགོ།

སྤྱི་ཚུ་ལུ་ ལྷག་ཞི་ སྤྱི་ཚུ་ལུ་ སྤྱི་ཚུ་ལུ་ སྤྱི་ཚུ་ལུ་

- ༤. སྤྱི་ཚུ་ལུ་ གཏུང་ཡིག་གི་དཔེ་ མ་འདྲུ་ཕྱི་ལོ་ལུ་ གཞན་ལུ་ལས་ འཚོ་ལུ་འབག་ འོང་ཞི་མེད་ལས། སྤྱི་ཚུ་ལུ་ བཏུ་བཅུག་དགོ། སྤྱི་ཚུ་ལུ་ ཁོང་སའི་ལུ་ མི་ གཞན་ལུ་ ཡམ་དང་སྤྱོད་ཚུ་ལུ་སྤྱི་ཚུ་ལུ་ དཔེ་སའི་འཕྲོ་བུ་ལུ་ འཚོ་ལུ་འབག་འོང་ བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ ཡིང་ལུ་ཞི་དྲུང་ བྱི་མེད་པའི་ གཏུང་ཡིག་གི་དཔེ་རྒྱུ་ལུ་ བཏུ་ བཅུག་ཞི་མེད་ལས། དེ་རྒྱུ་གསལ་ གསལ་ལུ་འབད་བཅུག་ལྟེ་ འབྲི་ཚུ་ལུ་ སྤྱི་ཚུ་ལུ་ འདྲུ་ཚུ་ འཕྲོ་བུ་བཅུག་དགོ།

རིག་ལུགས་ སྒྲིལ་ རིག་སྐྱོབ་ས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

- ༡. ཨ་ལོ་ཚུ་ ཚ་ལའད་བརྟོན་ཞེ་ན། གཅིག་གིས་ ཡི་གུ་ཅིག་བྲི་བཅུག། དེ་ལས་ གཅིག་གིས་ ལན་བྲི་བཅུག། དེ་བརྒྱུ་ལའད་ སློབ་རིམ་སྡེ་ཚན་ ཀ་དང་ ལ་ལའད་ ཡོད་པ་ཅིན། ལེ་ ཚན་ནང་གི་ ཨ་ལོ་ཚུ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ གཏུང་ཡིག་བསྐྱུ་ལ་བཅུག། དེ་ཡང་ ལྷན་མེ་ རེ་ནང་ རྒྱང་ཤོས་ གཏུང་ཡིག་ཚར་གཏོག་མེ་ བསྐྱུ་ལ་བཅུག་སྟེ་ རྩོ་བཞག་ནི་དང་། གཏུང་ ཡིག་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྐྱུ་གསོག་ལའད་དགོ།

ལམ་སྟོན་ལ་

བུལ་མ་གྱི་རིག་སྟོབས་འགྲེལ་བཤད།

དཔེ་རིམ་དང་ཡ། དྲན་ཤེས། དྲན་ཤེས་ཟེའེ་མི་འདི་ ཏེ་མ་ཉལ་མི་ཚུ་ ལེ་མས་ལུ་དྲན་ནི་ ཡང་ན། ངོ་
ཕོ་ཚུ་གས་ནི་ཅིག་ལུ་ སྤང་ཡི་ནི། དྲན་ཤེས་འདི་ ཉལ་སྤྱང་ལུ་ཁག་ཆེ་བའི་ རྩོམ་གྱི་གྲས་ལས་
དམའ་ཤོས་ར་འདི་ཡི་ནི། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སྟོབས་ལུ་ལྷན་ཆུ་གིས་ ཏེ་མ་ཉལ་མི་ཚུ་ ལེ་མས་ལུ་དྲན་
ཚུ་གས་མི་ཚུ་གས་ བཏུ་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ལུ་ལུ་ཅིག་ངོས་འཛིན་འབད་ནི་དང་། ལུ་ལུ་ཅིག་ བཤད་པ་རྒྱུ་
བཅུག་ནི་ འདི་ཡི་ནི།

དྲན་ཤེས་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་མིག་/སྤུལ་མིག་ཚུ་ ལག་ལཱེ་འབྲམ་ཡི་ནི།

ཐོབ་ལོང་། སྤང་བཤད་པ་རྒྱུ་ རོས་འཛིན། སྟོན། ལ་བྱང་བཏགས། བསྟུ་ལེན་འབད། མིང་བྲིས། གནམ་ལོ་བྲིས། དེ་བྱིན་ཚེས་བྲིས།
ག། བཤམ། གནམ་ལ་རྒྱུ་ མཐུན་སྲིག་འབད། གཏེ་ལུ་ སོགས།

དཔེ་རིམ་གཉིས་ཡ། གོ་བ། སྟོབས་ལུ་ལྷན་ཆུ་གིས་ གནམ་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུ་གས་ག? གོ་བ་
ལཱེ་ནི་ ཟེའེ་མི་འདི་ གནམ་ཚུ་ལ་གྱི་ དོན་དག་ཏུ་གོ་ནི་ ཅིག་ལུ་སྤང་ཡི་ནི། འདི་དྲང་ལུ་ ཡིག་ཐོག་
ལུ་ཡོད་པའི་གནམ་དོན་ཚུ་ པར་རིས་དང་ ཟིག་ལམ་ལ་སོགས་པ་གཞན་ལུ་ བསྟུ་ལེན་དང་ རྟོན་སྦྱར་
རྒྱུ་ཡི་ དེ་ལས་ཐབས་ཤེས་ རྒྱ་སྟེའེ་འབད་ནི་ཚུ་ འབད་ཚུ་གས་དགོ་པ་ཡི་ནི། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སྟོབས་
ལུ་ལྷན་ཆུ་གིས་ ཏེ་མ་ཉལ་མི་ཚུ་ དཔུན་རིག་བཏུང་ཞེ་མ་ལས། གནམ་ཉལ་གཞན་ལུ་ འབྲེལ་བ་
བཏོན་ཚུ་གས་དགོ། འོང་ར་གིས་ ཤེས་མི་ཚུ་ གོ་བ་བཤད་བཅུག་ནི། རྒྱ་པར་ཕོ་བཅུག་ནི། རོ་ན་
དཔུན་འབད་ནི་དང་། བཅུན་དོན་བཏོན་ནི་ཚུ་ འབད་བཅུག་འོང།

གོ་བ་གི་རིག་ལུ་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་མིག་/སྤུལ་མིག་ཚུ་ལག་ལཱེ་འབྲམ་ཡི་ནི།

བཅུན་དོན་བཏོན། བཤད་པ་རྒྱུ་ རྒྱ་པར་བྲིས། སྟོན་ཚེས་བཏོན། རྒྱ་སྟེའེ་འབད། རོས་འཛིན། བསྟུ་ལེན་འབད། དཔེ་སྟོན། ཚོང་
དཔག། ལོག་སྟེ་བྲིས། ལ་སོགས་པ།

དཔྱེ་མེ་གསུམ་པ། ལག་ལཱེ། ལག་ལཱེ་ ཟེ་མི་འདི་ ཉེ་མ་ལས་ ཤེས་མི་རིག་པ་གཡོག་བཀོལ་ཏེ་
 འབད་དགོ་པའི་དཀའ་ངལ་ བསལ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་ སྲོམ་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ གཅིག་ཤེས་ཀྱིན་ལུ་
 རིགས་བསྐྱེ་ ཟེ་སྲོམ་དོ་བཟུམ་ རིག་པ་འདི་གནས་ཉུངས་གཞན་ལུ་ གཡོག་བཀོལ་ཚུགས་དགོ་པ་
 ཡིན། ལག་ལཱེ་འདི་ནང་ལུ་ དེ་ཤེས་དང་ མོ་བ་ལཱེ་ནི་ལས་ཉུག་པའི་ རིག་ཚུ་དགོ་པ་ཡིན།
 འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སྲོམ་ཡུག་རང་གིས་ ཤེས་མི་རིག་པ་དང་ ཡོན་ཏུན་ཚུ་ དངོས་བཟུང་ ལག་ལཱེ་
 འབད་དགོ་པ་ཡིན། སྲོམ་ཡུག་ཚུ་གིས་ རང་གི་རིག་ཚུ་ལོ་ཉེ་ནི་གི་དོན་ལུ་ བརྟམ་དཔུན་འབད་དེ་
 པར་རིས་གྲི་ནི་ ཟབས་ཤེས་དང་ དཔྱེ་བཟོ་ནི་ཚུ་ འབད་དགོ་པ་ཡིན།

ལག་ལཱེ་གྱི་རིག་ཚུ་ལུ་བརྟམ་དེ་གི་དོན་ལུ་ རོག་གི་འདྲི་མིག་/སྤུལ་མིག་ཚུ་ལག་ལཱེ་འབད་ཡིན།

དཔྱེ་སྟོན་འབད། པར་རིས་གྱི་ཐོག་ལུ་དཔྱེ་སྟོན། སྤུལ་བཅོས་འབད། རོང་སྤེབ་རྒྱུ། བརྟམ་དཔུན་འབད། འབྲེལ་བ་བཀོད། ལེགས་
 བཅོས་འབད། རྒྱ་སྤུལ་རྒྱུ། འབྲེལ་སྟོན་འབད། ལག་ལཱེ་འབད།

དཔྱེ་མེ་བཞི་པ། དཔྱེ་དཔུན། སྲོམ་ཡུག་ཚུ་གིས་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ ལྷོ་ཚུགས་པས་ག? དཔྱེ་
 དཔུན་ ཟེ་མི་འདི་ ཡིག་རྒྱགས་ལ་སོགས་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ རང་གསེས་ལ་དཔྱེ་ཏེ་ བརྟམ་ཐོག་ལས་
 ལེ་སྐྱོག་བཀོད་དེ་ ཉམ་གོ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་སྲོམ་ཡིན། དཔྱེ་དཔུན་འདི་ལུ་ མོ་བ་ལཱེ་ནི་དང་ ལག་ལཱེ་
 འབད་དེ་ལས་ཉུག་པའི་ རིག་ཚུ་དགོ་པ་ཡིན་མི་དེ་ཡང་ འདི་ནང་ལུ་ སྐྱོག་བཀོད་དང་ནང་དོན་
 གཉིས་ཆ་ར་ ཉམ་གོ་ཚུགས་དགོ་པ་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སྲོམ་ཡུག་ཚུ་གིས་ རང་གསེས་སམ་ ཡན་ལག་ཡན་ཚུན་གྱི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་ཡོད་
 མེད་ ལྷོ་ཚུགས་དགོ་པ་ཡིན། ཁོང་ཚུ་གིས་ བརྟམ་དཔུན་ཚུ་དེ་ཚུ་དང་། ཡང་ན། དཔྱེ་ལག་སོ་སོར་ལྷོ་ནི་
 ག་ལུ་རྒྱུ་ཞེ་ཞེ་ལས་ ལུང་པར་ལྷོ་ནི་ དེ་ལས་དཔྱེ་དཔུན་དང་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཚུགས། དེ་ཅུང་

འོང་ཚུ་གིས་ ཡན་པ་དང་གཞོན་པ། ལུངས་ལེགས་ཤོམ་དང་ ཟོག་པ་ དེ་ལས་ དངོས་ཅན་དང་
བསམ་འཆར་ཚུ་གི་ལྟ་དཔེ་ ཡེ་ཞི་འི་རིག་ཕུལ་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུ་གས།

དཔེ་དཔྱད་ཀྱི་རིག་ཕུལ་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་མིག་/སྤྲུལ་མིག་ཚུ་ལག་ལུ་འཐབ་ཡིན།

དཔེ་བཅུད། ལག་དབྱེ། ལོ་རིམ་སློབ་གསུམ། འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་གི་ གདམ་འཇུག་གི་ གསུང་རྒྱུ་ སྟོན་ཚུ་ གཤམ་ཆེ་ཉིང་ལྟེས། དཔེ་བ་
ལྟེས། ལ་སོགས་པ།

དཔེ་རིམ་ལེ་པ། དཔེ་ཞིབ། དཔེ་ཞིབ་ ཟེ་མི་འདི་ ཚད་ལྡན་གྱི་ འགྲོ་ལུགས་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ འོས་
འཐབ་དང་ལྡན་པའི་ མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་ གོས་ཐག་གཅད་ཚུ་གས་ནི་ལུ་སྤྲུལ་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ ཚད་གཞི་
དང་འཁྲུལ་ཏེ་ རྒྱ་དངོས་སམ་ བད་དོན་ཚུ་གི་ ཅིས་ལུངས་ཚུ་ མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་ གོས་ཐག་གཅད་
ཚུ་གས་དགོ་པ་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ དུན་ཤེས་ལས་ གསར་ལོམ་གྱི་རིག་པ་ཚུ་གི་ ག་ར་ཚུ་དཔེ་ལས་ སྤོང་
སྤོང་གུ་འབྲས་དང་ རིག་ཕུལ་ག་ར་ལས་ མཐོ་ཤོས་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སྤོང་ཕུག་ཚུ་གིས་ གཞན་འགག་ཆེ་བའི་སྐོ་ལས་ མཐོ་བསམ་གཏང་ནི་དང་ བད་
དོན་ཚུ་སྐབས་འཐོབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ ཡོད་ཉིང་དང་ ལུངས་བརྟན་ཉིང་ བད་དོན་ཉིང་ ཀྱི་གྲི་ཀྱི་ཡོད་ཉིང་ཚུ་
དཔེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་ རིག་པ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུ་གས་པ་ཡིན།

དཔེ་ཞིབ་ཀྱི་རིག་ཕུལ་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་མིག་/སྤྲུལ་མིག་ཚུ་ལག་ལུ་འཐབ་ཡིན།

བཏུག་དཔྱད་འབད། ཐག་གཅད། ལོ་རིམ་སློབ་གསུམ། ལྷེ་རིམ་བཏོད། གོས་འཆར་བཏོད། གདམ་འཇུག་གི་ གདམ་འཇུག་ འབྲེལ་
བཤད་རྒྱུ་ དཔེ་བ་ལྟེས། རྒྱུ་སྟོང་བཏོད། མཇུག་བསྟུ། གསུང་རྒྱུ་ ལྟ་པར་ལྟེས། ལུངས་བཀའ། ཅིས་མཐོང་བཏོད། སྟོན་དཔྱད་
འབད། བཅུད་བསྟུ། སྟོན་ཅིས་བཏོན། ལ་སོགས་པ།

དཔེ་རིམ་དུག་པ། གསར་ལོམ། གསར་ལོམ་ ཟེ་མི་འདི་ རང་ལྟོབས་ཀྱིས་ གཞན་དོན་དང་ཐབས་
ཤེས་ཚུ་ གསར་ལོམ་ཐོག་ལས་ དཀའ་ངལ་བསལ་ཚུ་གས་ནི་ཅིག་ལུ་སྤྲུལ་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ རིག་
པའམ་ ལུ་ཚོས་ཀྱི་ཡན་ལག་ མ་འདྲེས་ཚུ་ གཅིག་ལམ་བཟོ་མས་འདྲིམ་ལས། ལྷིལ་ལྷིལ་ རྟོག་

དོན་ཅིག་ གསར་གཏོད་འབད་ཚུགས་པའི་ ཚུགས་གྲུབ་དང་ གཞན་གྱི་དེག་པ་དང་ ཟབས་ཤེས་ཚུ་
 ཟུང་འབྲེལ་བཏོད་ཞིན་མ་ལུག་ བརྗོད་དོན་གཅིག་ ཡང་ན། གསལ་བཤད་དང་ འཆར་གཞི་ལ་
 སོགས་པ་ འགྲུབ་ཚུགས་དགོ་པ་ཡིན། འདི་གི་སྐབས་ལཱ་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ དེག་པ་གསར་གཏོད་
 འབད་ནི་ལཱ་ བཅོམ་ཤུགས་བརྒྱུད་བཅུག་པའི་ཁར་ འབད་ཟངས་ཟབས་ལམ་གསར་པ་ཕྱོད་ནི་དང་
 རང་ཕྱོད་ལཱ་གིས་གསར་གཏོད་འབད་ནི་འི་ སེམས་ཤུགས་བརྒྱུད་བཅུག་པ་ཡིན།

གསར་ཕྱོད་འགྲུབ་ལཱ་ལྟ་ནི་གི་དོན་ལཱ་ འོག་གི་འདྲི་མིག་/སྐུལ་མིག་ཚུ་ལག་ལུན་འབྲེལ་བཏོན།

གཅིག་ཁར་སློམ་ས།	ལོགས་བཅོས་འབད།	ལོག་སྟེ་སྟོགས།	ཚབ་བཅུགས།	འཆར་གཞི་བཅུམ།	གསར་པ་བཟོ།	གསར་སློབ་འབད།
ཚུམས།	གསྐྱེག་འབད།	བསྐྱེག་འབད།	བསྐྱར་ཞིབ་འབད།	གོ་རིམ་སྟོགས།	གྲལ་རིམ་ཕྱེས།	ལོག་སྟེ་བྲིས།
						ལ་སོགས་པ།

རྒྱལ་ཁོངས་ཀྱི་རིག་སྟོན་ལས་དབུ་ལྗོངས་ལ་བརྟེན་ནས་

རིག་སྟོན་ལས་དབུ་ལྗོངས་	ག་ཅི་ལུ་སྒྲུབ་ཡིན་ནེ་?	ང་བཅས་ཀྱིས་ག་ཅི་སྒྲུབ་ཡིན་ནེ་?
འབྲེལ་ལུ་གཞི་	སྤྲོད་མ་གཞི་སྒྲུབ་ཀྱི་དུང་དུ་དཔྱད་སྲིད་གཏང་ནི།	ག་ཅི་ལྟར་འདི་དྲན་སྒྲུབ་ནི།
མོ་བ།	གནས་སྒྲུབ་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་སྒྲུབ་ཀྱི་གོ་ནི།	ག་ཅི་གོ་སྟོན་ལས་ཡིན་ནེ་? ཤེས་སྒྲུབ་ནི།
ལག་ལེན།	རང་གིས་ཤེས་མི་འདི་ལུ་བཀོད་སྒྲུབ་ནི།	ལུ་བཀོད་ཀྱི་དུང་བཤེས་ལེན་ནི།
དབུ་ལྗོངས།	ཤེས་མི་འདི་ལྷུང་སུ་བཀོད་ནི། ལག་དབུ་སྤྲོད་ཀྱི་	ལག་སེལ་དབུ་སྤྲོད་ནི།
གསལ་རྩོམ།	ཤེས་མི་ཡོད་ཀྱི་དུང་དུ་སྲིད་པ་སྒྲུབ་གཅིག་ལས་བཅུ་གསལ་ཞིན་མཁེས་ལས་གསལ་གྱི་དུང་ལས་དབུ་སྤྲོད་ནི།	གསལ་རྩོམ་དུང་གསལ་སྐྱུན་ལས་དབུ་སྤྲོད་ནི།
དབུ་ལྗོངས།	གྲུབ་ལས་དུང་གནས་སྒྲུབ་ཀྱི་ལེ་ཡན་དུང་ཅིས་ལྷུང་སུ་སྒྲུབ་ནི།	འོས་ལས་ལས་ལས་སྤྲོད་ཐག་གཅིག་སྒྲུབ་ནི།

འཛོལ་སྤངས་ རིག་རྒྱལ་དཔེ་སྟོན།

<p>༡. དཀའ་ཤིང་།</p>	<p>ཕྱ གནས་ཚུལ་ཚུ་ དཔུང་རིག་གཏང་ནི་དང་ བརྟག་དཔུང་འབད་ནི། ཕྱ ས་གནས་དང་ ཚེས་གྲངས་ ཏུས་སྐབས་ འཕྲུང་རིམ་ཚུ་ དཀ་ནི། ཕྱ ལཱ་གལ་ཅན་ཚུ་ དཀ་ནི། ཕྱ རོན་ཚོན་གྱི་སྐོར་ལས་ བོམས་སྤྱང་ཚུང་ནི། འདྲི་ཚིག། རོ་བཀོད། སྤྱབ། བཤད་པ་རྒྱལ། རོས་འཛིན། སྟོན། ལ་བྱང་བཏགས། བསྐྱེན་འབད། མིང་བྲིས། གནམ་ ལོ་བྲིས། དཔྱིན་ཚེས་བྲིས། ལ། ཉམ། གདམ་ལ་རྒྱལ། མཐུན་སྦྲིག་འབད། གཏེ་ལྷ། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>༢. ཞོལ།</p>	<p>ཕྱ གནས་ཚུལ་ཏེ་གོ་ནི། ཕྱ བོད་ཉེ་ལེན་ནི། ཕྱ རིག་པ་འདི་ གནས་སྤངས་གསར་པའི་ནང་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ནི། ཕྱ སྤྱི་སྤྱོད་བརྟུན་འབད་ནི། གསུར་རྒྱུ་ལེན་ནི། ལྷན་པར་ལྷེ་ནི། ཕྱ བོད་མ་བསྐྱིག་ནི། སྤེ་ཚོན་བཟོ་ནི། ཕྱ བཅའ་ཐོགས་དང་ འབྲས་བུ་ ག་ཅི་བཟུམ་འཕྲུང་འོང་ག་? སྟོན་ཤེས་བཟོ་ནི། འདྲི་ཚིག། བརྟུན་རོན་བཏོན། བཤད་པ་རྒྱལ། ལྷན་པར་ལྷེ་ས། སྟོན་ཅེས་བཏོན། རྒྱ་སྤྱོད་འབད། རོས་འཛིན། བསྐྱུར་ ཞིབ་འབད། དཔེ་སྟོན། ཚོད་དཔག། ལོག་སྟེ་བྲིས། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>༣. ལག་ལེན།</p>	<p>ཕྱ གནས་ཚུལ་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ནི། ཕྱ ཐབས་ཤེས་དང་ ཞོལ་ རོན་འཁྲིད་གྱི་རིགས་ཚུ་ གནས་སྤངས་གསར་པའི་ནང་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ནི། ཕྱ རིག་སྟོབས་གྱི་ཐོག་ལས་ དཀའ་འབྲེལ་བསལ་ནི། འདྲི་ཚིག། དཔྱི་སྟོན་འབད། པར་རིས་གྱི་ཐོག་ལཱ་དཔྱི་སྟོན། སྤྱོད་བཅོས་འབད། རོས་སྟེལ་རྒྱལ། བརྟག་དཔུང་འབད། འབྲེལ་བ་བཀོད། ལེགས་བཅོས་འབད། རྟེན་སྤྱོད་རྒྱལ། འབྲེལ་སྟོན་འབད། ལག་ལེན་འབྲེལ། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>༤. དཔྱི་དམ་།</p>	<p>ཕྱ དཔེ་བཟོ་ནི། ཕྱ ལྷན་ཚེས་ ཡན་ལག་ཚུ་བསྐྱིག་ནི། ཕྱ བོད་ཉེ་ཐང་ཀར་ མ་སྟོན་མི་ཚུ་ རོས་འཛིན་ཚུ་གསལ་ནི། ཕྱ ལྷན་ཚེས་ཡན་ལག་མོ་མོ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གསལ་ནི། འདྲི་ཚིག། དཔྱི་བ་དཔུང། ལག་དཔྱི། བོད་མ་སྐྱིག་ས། འབྲེལ་བཤད་རྒྱལ། གདམ་འབྲེལ་རྒྱལ། གསུར་རྒྱལ། རྟོན་ཚོད། གལ་ཆེ་ཉིང་ལྷེས། དཔྱི་བ་ལྷེས། ཟེར་མི་ཚུ།</p>

<p>༥. དཔྱེགས།</p>	<p>ཕྱ. ཐབས་ཤེས་མོ་སེའི་བར་ན་ གང་ག་བལྟ་ཞེན་མ་ལས་ དཔྱེ་བ་ཕྱི་ནི། ཕྱ. རོན་འཁྲིད་དང་ གསལ་བཤད་ཚུ་གི་ ཕྱིས་ལུངས་བརྟག་དཔྱད་འབད་ནི། ཕྱ. ལུངས་དང་ འཕྲིལ་ཏེ་ གདམ་ཁ་ཚུ་བ་ནི། ཕྱ. དཔང་པོ་དང་ ར་ལུངས་ཀྱི་ཕྱིས་མཐོང་ བདེན་གསལ་བཀོད་ནི། ཕྱ. རང་བཞིན་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ནི། འདྲི་ཚིག། བརྟག་དཔྱད་འབད། ཐག་གཅད། མོང་འོག་སྒྲིགས། ལྷེ་རིམ་བཀོད། མོས་འཆར་བཀོད། གདམ་འབྲུ་ཚུ་བ། གདམ་ཁ་ཚུ་བ། འགྲེལ་བཤད་ཚུ་བ། དཔྱེ་བ་ཕྱིས། ཚུ་བ་སྐྱོར་བཀོད། མཇུག་བསྟུ། ག་སྐྱར་ཚུ་བ། ལུང་པར་ ཕྱིས། ལུངས་བཀའ། ཕྱིས་མཐོང་བཀོད། ལྷེན་དཔྱད་འབད། བཟུང་བསྟུ། ལྷེན་ཕྱིས་བོད་ན། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>༦. གསར་ཚུ་མ།</p>	<p>ཕྱ. ཐབས་ཤེས་རྗེ་ངམ་གཤམ་བཀོད་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་གསར་པ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ནི། ཕྱ. རིག་པ་ མ་འདྲམ་འབྲེལ་མི་ཚུ་ བཞུ་ཚུ་ན་ རང་འབྲེལ་བཟོ་ནི། ཕྱ. ལྷེན་དཔྱད་འབད་ནི་དང་ མཐའ་ཚིག་བཀོད་ནི། འདྲི་ཚིག། གཅིག་འཇར་སྟོམས། ལེགས་བཅོས་འབད། ལོག་སྟེ་སྒྲིགས། ཚབ་བཟུགས། འཆར་གཞི་བཟུམ། གསར་པ་ བཟོ། གསར་སྟོམས་འབད། ཚུམས། གྲ་སྒྲིག་འབད། བསྟུ་སྒྲིག་འབད། བསྐྱར་ཞིབ་འབད། མོ་རིམ་སྒྲིགས། ལུལ་རིམ་ཕྱིས། ལོག་སྟེ་སྒྲིགས། ཟེར་མི་ཚུ།</p>

དཔེ་སྟོན།

དམིགས་འདུན།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ དཔེ་ཆ་ཉམ་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་སྲིད་སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་
 དེ་འཕྲུལ་ལུས་ ཉ་གོ་ཚུགས་པའི་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་མཁོ་ཆས་ མདེ་ཐབས་མདེ་པ་ཅིག་ཡིན། འདི་
 གིས་གཙོ་བོ་ས་ ག་ཅི་ལཱ་ཡན་མ་མོ་? ཟེར་བ་ཅིན། ཨ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ རང་གི་དུག་པའི་ཚུགས་གུ་དང་
 རང་གི་རྒྱ་ལཱ་ཡོན་ཏན་ཡར་རྒྱས་ ག་དེ་མ་ཅིག་འགྲོ་ཡི་ག? དེ་ག་ཚུ་ལཱ་ག་ཅི་འདི་ ཡར་རྒྱས་ག་ཏུ་
 དཔོན་པ་འདུག་ག? ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉ་གོ་ཚུགས་པ་ཡིན།

དེ་གིས་མ་ཚད་ སློབ་ཕྲུག་དང་སློབ་ཕྲུག། སློབ་དཔོན་དང་སློབ་དཔོན། སློབ་དཔོན་དང་ཡམ། སློབ་
 དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གི་བར་ན། ཉམ་ཤོད་ཀྱི་སྐོར་ལུས་ དུངས་གསལ་ལཱ་འབད་ གོ་བཟུང་སྟོན་ཚུགས་ནི་
 དེ་གིས་ དུས་རྒྱུན་དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ རྒྱགས་ཚུ་བྱིན་པའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ ཞལ་
 ཚུགས་ཀྱི་ཐོག་ལུས་ རྒྱགས་བྱིན་ནི་གི་ལམ་ལུགས་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ཧེ་རིང་གི་དབང་ལཱ་མི་ཐུལ། དེ་
 འབད་ནི་དེ་གིས་ དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མཁོ་ཆས་འདི་ དཔེ་ཆ་ཉམ་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་གི་སྐྱོན་ཡོན་
 མ་ཐོང་ཚུགས་པའི་ མེ་ལོང་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ལག་ལཱ་འདྲེ་འབྲེལ་ཡིན།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་བའི་དོན་དག།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ ཨ་ལོ་དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ཨ་ལོ་འདི་སྐོར་ལུས་ གནས་ཚུ་ལཱ་འདྲེ་ནི་ དེ་ལུས་
 ཁོང་རའི་ལཱ་འབད་ནི་འདི་དོན་ལཱ་ བསྐྱུ་ལཱ་འབད་དེ་བཞག་པའི་ ཨ་ལོ་འདི་ལཱ་གི་ དཔེ་ཅིག་ཡིན།
 (North Carolina Department of Public Instruction, ༡༩༩༢) དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ ཨ་
 ལོ་འདི་ལཱ་གི་སྐོར་ལུས་བཟུ་ནི་དང་ ལཱ་དེ་ལཱ་ ཁོང་ར་གིས་ མནོ་བསམ་གཏང་བཅུག་ནི་འདི་ ཡིག་ཚའི་ཐོ་

ཅིག་ཡིན། (Seidel and Walters, ༡༩༩༢) དཔེ་སྟོན་འདི་ ལ་ལོ་ ཁོང་ར་གིས་ གནམ་ལ་
རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་། ཡང་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔྱེ་ཞིབ་གྱི་དོན་ལུ་ གནམ་ལ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ ལ་ལོའི་
ཡར་སྐྱེད་དང་ ཡར་རྒྱས་གྱི་ལུ་གྲུལ་ཚུ་ རྒྱལ་མ་ཚད་པར་ བསྟུ་ལཱ་ལྟེ་འབད་དེ་ བཞག་བཞག་པའི་ལུ་
གྲུལ་གྱི་ སློབ་ལས་ བདེ་ལུ་ཁྲུངས་གཟུང་ཚུ་གསལ་པའི་དཔེ་ཅིག་ཡིན།

དཔེ་སྟོན་ཡོངས་གྲགས་ཆེ་བའི་ བདེན་ལུངས་དང་ བཞག་ཐོགས།

- ✎ འཕྲུལ་འཕྲུལ་ར་ ལ་ལོའི་གྲུབ་འབྲས་ཡར་དྲགས་བཟོ་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་ཚུ་གསལ་ཡིན།
- ✎ ལ་ལོ་གི་ལུ་གྲུལ་ལ་གསལ་ལ་དང་ རྒྱ་ཆེ་དྲགས་འབད་བསྟུ་ལྟེ་ ཡོད་མི་དེ་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་
བཅུན་བསྟུ་ལྟེ་ ལྷན་ལུ་ཚུ་ནང་བཞག་པའི་ ཚང་མ་འབད་ ཚུན་ཚུ་གསལ་ཡིན།
- ✎ ལ་ལོ་ཚུ་གིས་ དཔེ་སྟོན་ཚོ་བཞག་ནིའི་ འགན་ཁུར་འབག་ནི་དང་ དེ་ལས་ ཁོང་རའི་ གྲུབ་
འབྲས་དང་འཁྲིལ་ལྟེ་ འབད་ཚུ་གསལ་ཉིང་ཉ་གོ་ནི།
- ✎ ལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མནོ་བསམ་བཟུང་ལྟེ་ལྟ་ བཞི་དང་ གྲུབ་འབྲས་ཡར་དྲགས་བཟོ་ནི་ལུ་ གྲོགས་
རམ་འབད་མ་ཡིན།
- ✎ སློབ་ཕུག་གི་ གྲུབ་འབྲས་ཡོངས་ཕྱོགས་འབད་ སླབ་ཚུ་གསལ་ནིའི་དོན་ལུ་ གནམ་ཚུ་ལུ་ཚུ་
ལ་གསལ་ལ་བཞག་པ་ཡིན།
- ✎ ལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ག་ཅི་དགོ་པ་ཡིན་ནུ་ ཡར་དྲགས་བཟོ་དགོ་པ་ཚུ་ ལོན་དཔུན་འབད་ཚུ་གསལ་
ཡིན།

དཔེ་སྟོན་བཟོ་བའི་སྐབས་ཀྱི་ དཀའ་ངལ་དང་ལེན་འབད་དགོ་པ།

- སློབ་ཕུག་གཞིར་བཞག་གི་ དཔྱེ་ཞིབ་འདི་མེད་པ་ཅིན་ དཔེ་སྟོན་འདི་ ལུངས་ལྟན་མི་འོང་།
- འཇམ་རྟོང་རྟོ་འབད་ འབད་མི་ཚུ་གསལ།
- འཚར་གཞི་ཚུ་ལུ་དང་ལྟན་རྟོག་རྟོ་དང་ བཅོམ་འགྲུས་བསྐྱེད་དེ་འབད་དགོ།

དཔེ་སྟོན་བཅོ་བྲའལ།

- ༡. བསྐྱེད་ལཱ་ལུ་ལྟེ་ལའད་ནི།
- ༢. གདམ་ལ་ཀྱུ་ལྟེ་ལྟེ།
- ༣. དཔུན་པ་གཏུང་ནི།
- ༤. རྩོད་དཔུན་ལའད་ནི།

དཔེ་སྟོན་བཅོ་བྲའལ་གནད་དོན་སེམས་ཁར་བཞག་དགོས།

- ༡ དཔེ་སྟོན་ཚུ་གནད་དོན་དང་ གནས་ཚུལ་ཉུང་ལུ་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ བཅོ།
- ༢ ལོ་ལའོ་ས་ནང་ དཔེ་སྟོན་ལ་དེ་ ལེགས་བཅོས་དང་ ལྷན་བཅོས་ལའད་ཡི་ས་ རྩོད་དགོ།
- ༣ ཡིག་ཐོག་ རྒྱ་ཐག་ རྩོག་བརྟན་ པས་ རི་མོ་ འཛིན་བཅོ་ ལས་འགུལ་ལ་སོགས་པའི་ དཔེ་མ་འདྲ་མ་ཚུ་ ལག་ལཱ་ལྟེ་ལའད་དགོ།
- ༤ ལའོ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་སའི་ལུ་ཚུ་ གདམ་ལ་ཀྱུ་ལྟེ་དང་ དཔུན་པ་གཏུང་ནིའི་ མོ་སྐབས་ཐུན་ དགོ། གདམ་ལ་ཀྱུ་ལྟེ་མེ་ལུ་ དཔུན་པ་གཏུང་ནིའི་ ལག་ཐོག་སེ་སྟོན་དེ། དེ་ལུ་ གཅི་མོ་བརྟན་དགོ།
- ༥ ཁོང་སའི་དཔེ་སྟོན་ལ་དེ་ ལའོ་ཁོང་ས་གིས་ འཕྲོ་བཞག་ཚོགས་ལའད་བཞག་དགོ།
- ༦ ལའོ་ཚུ་ལུ་ ལྷན་ལུགས་ཡས་དྲག་གི་ དཔེ་སྟོན་ཚུགས་པ་དང་ ཁོང་སའི་དཔེ་སྟོན་བཞག་ འཛིན་གྱི་ འགན་ཁུང་འབག་ཚུགས་དགོ།
- ༧ སྟོབ་ལུག་དང་སྟོབ་དཔོན་ སྟོབ་ལུག་ནང་དོག་ ཡང་ན། སྟོབ་ལུག་དང་པམ་ཚུ་གི་ བས་ན་ ལའོ་ཚུགས་ལའད་ནིའི་ སེམས་ཀྱིས་བརྟེན་བཞག་དགོ།
- ༨ ཏེ་མ་བསྐྱེད་ལཱ་ལུ་ལྟེ་ འགོ་བཅུགས་ཞིན་ན། དེ་ལས་ འགྲོས་ཀྱིས་བཏུང་ ལའོ་འི་ཡས་ ཚུས་སྟོན་པའི་ དཔེ་སྟོན་གདམ་ལ་ཀྱུ་ལྟེ་དགོ།

༩ ལཱ་ གཅིག་ཁང་འབད་དེ་ ཟབས་ཤེས་དང་ རིག་པ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་བརྗེས་འབད་
དགོ།

དཔེ་སྟོན་རྣམ་པམ་འབྲས།

༡༣ ཡར་སྐྱེད་ཀྱི་/དཔེ་སྟོན་བཟོ་ནི།

དམིགས་བསལ་དུས་ཚད་ཅིག་ལཱ། ཡང་ན། རིག་ཅུལ་གཅིག་གི་ཐོག་ལས་ ལཱ་ལོ་གཅིག་གི་
ཡར་སྐྱེས་འདི་ལྟོན་དགོ། ལཱ་ལོ་འདི་གིས་ རིག་ཅུལ་ལྟན་དག་ འབད་ཚུགས་པའི་ ལཱ་ཚུ་ག་
ར་བསྐྱེད་ལཱ་འབད་དེ་ བཞག་མི་ཅིག་ལཱ་ ལྷབ་ཡིན།

ཟབས་ཤེས།

- ✎ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཉུ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལཱ་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ ལཱ་འབད་ཟངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཚུ་
ག་ར་ཐོ་བཞག་དགོ།
- ✎ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ཡར་སྐྱེས་དང་ ལཱ་གྲུལ་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་སྟོར་ལས་ མནོ་
བསམ་བཟང་ཉེ་ ཡིག་ཐོག་ལཱ་བཞག་དགོ་པ་ཡིན།
- ✎ དཔེ་སྟོན་འདི་ནང་ འགོ་ལས་མཚུགས་ཚུ་གི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ འཇམ་རྟེན་རྟོ་འབད་
མཐོང་ཚུགས་ནི་འདི་དྲན་ལཱ་ གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་དཔེ་ གོ་རིམ་བཞག་དུ་བཞག་དགོ།

༡༤ དམིགས་བསལ་ ལས་འགུལ་ དཔེ་སྟོན།

ལས་འགུལ་སློམ་ཅིག་བཅའ་སྒྲིག་ཀྱི་ཉུམ་དུ་ ལཱ་ལོ་འདི་གིས་ འགོ་ལས་མཚུགས་
ཚུ་གི་ ལས་འགུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལཱ་གི་དཔེ་ཚུ་ བསྐྱེད་ལཱ་འབད་དེ་ ཡིག་ཆ་
འབད་བཟོ་དགོ་པ་ཡིན། འདི་གིས་ མ་འོངས་ཡུན་མིང་གི་འཆར་གཞི་ཚུ་ མནོ་
བསམ་གཟང་མ་དགོ་པར་ འབད་ཚུགས། འདི་འབད་མཉམ་ལས་ ལས་འགུལ་འདི་

དཔེ་སྟོན་བཟོ་མིའི་ འགོ་བཅུགས་ཟངས་ ལགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན།

ཐབས་ཤེས།

- ⊙ ཡུན་རིང་གི་ ལས་འགུལ་ཚུ་ལུ་ ཟུ་ཆེ་བའི་ མནོ་ཟངས་དང་རིག་ཕུལ་ཚུ་དགོ་པའི་ཁར་ གོ་སྐབས་དང་ དོན་ཚན་ཚུ་ཡང་ གདམ་ཁ་ཡོད་པ་དགོ།
- ⊙ སྤུས་ཚད་ཅན་གྱི་ལུ་ བརྟོན་ཚུགས་མིའི་དོན་ལུ་ ལཱ་ལོ་ཆ་དང་ ལཱ་ཚན་ནང་ལུ་འབད་ དགོ། (འདི་གིས་ ཆ་རོགས་ནང་དོག་གི་ བསམ་འཆར་ཚུ་ཡང་ ཡིག་ཆ་ནང་བཅུགས་ ཚུགས་)

ག༣ བཟུམ་སྟོན་གྱི་དཔེ་སྟོན།

དུས་ཚད་ཐུན་ཏེ་འབད་ཡོད་པའི་ སློབ་ཡུག་གི་ ལུ་བྱུལ་ལཱ་གས་ཤོམ་ཅིག་ སྟོན་མ་ཡིན། ལཱ་ ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་འདི་ ལུ་བྱུལ་དུག་ཤོས་ཅིག་ཡིན། ཟེའམ་མོ་སྟེ་ གདམ་འབྲུ་ཀྱང་མི་དེ་ ག་ ཅི་འབད་ དུག་ཤོ་གི་གུལ་ཁར་བཅུ་ཡིན་ནུ་? མནོ་བསམ་གཏང་ཚུགས། ཁོང་གི་ གདམ་འབྲུ་འབད་ཚུགས་མི་དང་ དེ་ཡང་དུགས་བཟོ་སྟེ་ དཔེ་སྟོན་ལཱ་གས་ཤོམ་བཟོ་མི་ འདི་ གིས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ལཱ་གས་ཤོམ་བཟོ་མི་ལུ་ སེམས་བྱུགས་བརྟེན་བཅུག་པ་ཡིན།

ཐབས་ཤེས།

- ⊙ ལྷན་རིག་དཔེ་སྟོན་ལུ་བཏུ་སྟེ་ ཁོང་འདི་དཔེ་སྟོན་གྱི་ ཚད་གཞི་བཟོ་མི་ལུ་ གྲོགས་རམ་ འབད་མ་ཡིན།
- ⊙ ལཱ་ལོ་འུ་འདི་ འགོ་བཅུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ དུག་ཞིབ་འབད་མི་དང་ ཡང་དུགས་བཟོ་ བཅུག་པ་ཡིན། ལཱ་ལོ་གིས་ འབད་བཞིན་དུ་ ཡོད་པའི་ལུ་ལས་ དཔེ་ཅིག་གདམ་ཁ་ ཀྱང་སྟེ་ ག་ཅི་འབད་གདམ་ཁ་ཀྱང་བཅུག་པ་ཡིན།

སློབ་སྦྱང་ལས་དོན།

སློབ་སྦྱང་ལས་དོན་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ ཤེས་ཡོན་ གནས་ཚད་འགྲུབ་ཐབས་ལུ་ ལེ་ཡན་ཡོད། དེ་
འབད་ནི་དེ་གིས་ དཔྱེ་ཞིབ་ཚུ་འབད་མཉམ་པའང་ སློབ་སྦྱང་ལས་དོན་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་དགོ།

དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན།

ཅ་གཞུང་འདི་ནང་ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལས་དོན་དེ་ཚུ་ གཞིག་ལས་གཞིག་འབྲེལ་ཡོད་པ་ལས་ ལས་དོན་རྒྱང་པ་
འབད་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་བཟུ་ ལཱ་ལག་ཡོད་པ་མ་ཚད་ དེ་སླེ་འབད་ནི་ཡང་མི་འོང་།

དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དཔྱེ་བ།

ལོ་འཁོར་གཞིག་ནང་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ དཔྱེ་ཞིབ་ལག་མ་འདྲ་མཉམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཡིན།

- ༡. དུས་རིམ་དཔྱེ་ཞིབ།
- ༢. རྒྱང་རྒྱགས་དཔྱེ་ཞིབ།
- ༣. ཚོས་རྒྱགས།
 - ཀ་ ལོ་ཡུན་ཚོས་རྒྱགས།
 - ཁ་ ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱགས།

༡ དུས་རིམ་དཔྱེ་ཞིབ།

དུས་རིམ་དཔྱེ་ཞིབ་འདི་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལོ་གཞིག་གི་ནང་འཁོར་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་སློབ་ཁང་ནང་ ཉམ་མི་རྒྱང་མ་
གཞིག་གིས་མ་དོ་བཟུ་ ཉམ་ལོ་ནི་གི་ལས་རིམ་དང་ སྦྱང་ལཱ་མ་འདྲ་མཉམ་ཚུ་ འགོ་འདྲེ་འཐབས་མི་ཚུ་ བྱུས་
ཚད་དང་ལན་མ་ ག་དེ་སླེ་འབྲེ་དོ་ག་? དཔྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་མི་འདི་ལུ་སླབ་ཡིན། དུས་རིམ་
དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ དམིགས་དོན་གཙོ་བོ་ཚུ་ཡང་།

- ✧ སློབ་དཔེ་ཤིང་དང་ སློབ་ཡུལ་གཉེས་ཆ་རུལ་ སྤྱི་བཅོམ་འབད་བའི་ གནས་སྐབས་ལུ་ ཉམ་ཐངས་དང་ ཚུགས་གྲུབ་ཀྱི་གནས་ཚུན་ ག་དེམ་ཅིག་ལུ་ཨོན་ཅིག་ག་? བཏུ་ནི་གི་གོ་སྐབས་ ཐོན་ཚུགས་ནི།
 - ✧ སློབ་དཔེ་ཤིང་ཚུ་གིས་ སློབ་ཕྱོད་ཁོ་ཆས་དང་ སློབ་ཕྱོད་ཐབས་ལམ་ག་འདི་གིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་འགྱུ་བ་རུབ་པས་ག་? བཏུ་ནི་ལུ་ རྒྱ་སྐྱོད་འབད་ཚུགས་ནི།
 - ✧ སློབ་དཔེ་ཤིང་ཚུ་གིས་ ལམ་ལོ་སོ་སོ་ཉམ་ཐངས་ དེག་པའི་ཚུགས་གྲུབ་ཀྱི་ རྒྱ་པར་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྒྱ་སྐྱོད་ཐོན་ཚུགས་ནི།
 - ✧ སློབ་ཡུལ་ཁོང་ར་གིས་ སློབ་སྐྱོད་ག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ འབད་ཚུགས་པས་ག་? ག་ཅི་འདི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོཔ་ འདུག་ག་? རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ནི།
 - ✧ བཅོམ་འགྲུས་དང་ གྲུབ་འབྲས་གཉེས་ཀྱི་ འབྲེལ་བ་ཏུ་གོ་ཚུགས་ནི།
 - ✧ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ རང་ཉིད་དང་ཆ་འབད་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་ གོ་སྐབས་འཛོམ་ཚུགས་ནི།
 - ✧ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ ཉམ་པའི་གནས་སྐབས་ནི་ ལཱ་འགན་མ་འདུལ་ ཉམ་མི་དང་ གོ་གསལ་མཚུ་ཐོན་མི་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་མི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་མི་བརྒྱུ་ཀྱི་ ལཱ་འགན་འབད་ཚུགས་ནི།
 - ✧ སློབ་ཡུལ་ནང་དོན་གི་ དེག་ཕུལ་དང་དེག་པ་ རྒྱུ་ལོན་ཚུ་ཏུ་གོ་བཏུ་ ངལ་རངས་དང་ ཡིད་ཆེས་ བསྐྱེ་ཚུགས་ནི།
 - ✧ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གི་རྒྱུ་ལུ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་འབད་ནི་ ལམ་ལོ་གསལ་པའི་ དེག་ཕུལ་མཚོ་རྒྱགས་ཚུ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུགས་ནི།
- དེ་འབད་ཞིན་མ་ལུས་ རུས་དེམ་དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐབས་ ཡན་ཚེགས་ཚུགས་པའི་ སྤྱི་བཅོམ་གོ་དེམ་གྱི་ གོ་སུ་ འཆར་དག་པ་ཅིག་བཀོད་དེ་ཡོད།
- ✧ སློབ་ཕྱོད་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ངག་ཚེག་གི་དྲི་བ་ཚུ་ གང་མང་བཀོད་དགོ།
 - ✧ སློབ་ཡུལ་ཆ་འབད་ སློབ་ཡུལ་ནང་འཁོད་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་ གོ་སྐབས་ཚུ་ ཐོན་དགོ།

- སྲོལ་ཡུག་ རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ རང་ཉིད་དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འི་ མོ་སྐབས་ཚུ་ཕྱིན་དགོ།
- སྲོལ་ཡུག་ཡེ་ཚན། ཡང་ན། ཆ་འབད་ ཉུ་རྟོག་འབད་ནེ་ རོ་བཞག་དགོ།
- བྲི་ནི་འི་ རྩོལ་ལཱ་ལྷན་པས་ དག་བཅོས་འབད་ནི་དང་ བསམ་འཚར་ཕྱིན་ནི་ལུ་ དུས་ཚད་གང་མང་ ཕྱིན་དགོ།
- སྲོལ་ཡུག་ཚུ་གི་ བྲི་ནི་ སྲོལ་ཡེ་འི་ལཱ་ན་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་ ཉམ་ནི་ སྲིབ་ནི་ ཉུག་ནི་འི་ རིག་ ཡུལ་ཚུ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ། དཔྱེ་དཔྱད་ཐོ། དཔྱེ་ཚད་ཚུ་ བཟོ་བྱེ་ལག་ལཱ་འབྲམ་དགོ།
- ལཱ་ལོ་ཚུ་གི་ ཉུག་ནི་དང་ བྲི་ནི་འི་ དམེ་ལོ་དུ་ཚུ་བཞག་དགོ།
- སྲོལ་དཔོན་གྱི་ ལམ་སྟོན་དམེ་དཔོན་དང་ མོས་འཚར་བཞེད་པ་འི་ རྩོལ་ལཱ་ཚུ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ སྲོལ་ དཔོན་ཚུ་གིས་ ལཱ་ལོ་འི་ དུས་འམ་དཔྱེ་ཞིབ་གྱི་དོན་ལུ་ རྒྱས་ཐོ་བཞག་ནི་ འབྲི་དཔེ་ཉུ་ཞིབ་འབད་ནི་ ཞལ་ཚན་གས་གྱི་ཐོ་ཚུ་ བཞག་དགོ།

སྤང་རྒྱགས་དཔྱེ་ཞིབ་

སྤང་རྒྱགས་འདི་ལུ་ སྲོལ་གྲུ་ནང་འཁོད་ནང་ཉམ་ནི་དང་ སྲིབ་ནི་འི་རིག་ཡུལ་དང་ དམེ་ལོ་དུ་བཞག་ནི་ཚུ་ དང་ འབྲི་རྒྱགས་གྱི་ཚོས་རྒྱགས་གཉིས་འབད་ཡོད།

དེ་ཡང་ ཉམ་ནི་དང་སྲིབ་ནི་འི་རིག་ཡུལ་ལུ་ རྒྱགས་ ༣༠ དང་། དམེ་ལོ་དུ་དཔྱེ་ཞིབ་ལུ་ ཉུག་ནི་འི་དམེ་ ལོ་དཔོན་དང་ (ཉུག་ནི་འི་ཐོ་བཞག་ནི་ དུས་དཔེ་བྲི་ནི་ དཔྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་བྲི་ནི་ ཡིག་རྒྱགས་དང་ དམེ་ དཔེ་གྱི་སྟོར་ལས་ ཞལ་སྲིབ་ནི་) དེ་ལས་ (ཉུག་ནི་དང་ རོ་བཞག་ དེ་ལས་ བྲི་ནི་འི་རིག་ཡུལ་གྱི་ རོ་ བཞག་ཡོད་མེ་ དམེ་ལོ་དུ་དང་ སྲོལ་ཡུག་དང་ སྲོལ་དཔོན་གྱིས་ གདམ་ལ་རྒྱབ་ཡོད་པ་འི་ ཡིག་འབྲི་ དྲག་ཤོས་ཚུ་) དམེ་ལོ་དུ་འེ་ལུ་ རྒྱགས་བརྒྱ་ཚུ་ ༡༠% འེ་ཕྱིན་དགོ་པ་ཨིན།

སློབ་ཤིམ་བཞི་པ་ལས་ཤུག་པའི་ འབྲི་རྒྱལ་ལྷན་ལུ་ ཚོས་རྒྱལ་ལག་གཉེས་ཡོད། སློབ་ཤུས་དང་པའི་
ནང་ འགོ་འདྲེ་འབྲེ་མི་ ལོ་ལྟེ་ཚོས་རྒྱལ་ལྷན་ རྒྱལ་ལྷན་ཚུ་༢༠% རོག་ལུ་བྱིན་དགོས་དང་།
ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱལ་ལྷན་ རྒྱལ་ལྷན་ཚུ་༢༠% གི་ཚོག་ལུ་ བྱིན་དགོས་ཡིན།

རྫོང་ལའི་འབྲི་ཤོག

རྫོང་ལའི་འབྲི་ཤོག་དཔྱེ་ཞིབ་ནང་ལུ་ བྲི་ཞིའི་དཔེ་ལྟོ་དང་། རྒྱ་ཞིའི་དཔེ་ལྟོ་དང་། འབྲི་ཞིའི་དཔེ་ལྟོ་དང་། འབྲི་
རྒྱལ་ལྷན་གྱི་ ཚོས་རྒྱལ་ལྷན་ཚུ་ཚུ་པ་ཡིན། བྲི་ཞིའི་དཔེ་ལྟོ་དང་ལུ་ སློབ་དཔེ་དང་སློབ་ལུག་གིས་ དོན་ཚན་གྱི་
ལམ་སྟོན་ཚན་ལུ་ གཞི་བཞག་གཉེ་ དཔེ་དཔེ་ཚུ་ རྒྱ་ལོ་དཔེ་ལའི་ རོས་ལེན་ཚུ་ཚུ་དེ་དང་། རྒྱ་ཞིའི་
དཔེ་ལྟོ་དང་ལུ་ རྒྱ་ལོ་དཔེ་ལའི་དཔེ་དཔེ་གྱི་ཚོ་དང་། དཔེ་དཔེ་དང་ཡིག་སྐད་རྒྱལ་ལྷན་གྱི་སྐོར་ལས་ སློབ་ལུག་གི་
དང་། སློབ་ལུག་ཚུ་གིས་ དཔེ་དཔེ་བསྐྱར་ཞིབ་ འབྲེ་ལོ་དཔེ་ཚུ་ཚུ་པ་ཡིན། དཔེ་ལྟོ་དང་ལུ་ སློབ་ལུག་མེ་མེ་
བཞིན་གྱི་དོན་ལུ་ བཅུག་འཛིན་འབྲེ་དེ། དཔྱེ་ཞིབ་འབྲེ་ཞིབ་ལས་ རྒྱལ་ལྷན་ འོས་ལུན་འབྲེ་བྱིན་ཉེ་
ཤུས་ཤིམ་དཔྱེ་ཞིབ་གྱི་ ཚུ་གས་ཅིག་འབྲེ་ ལག་ལེན་འབྲེ་དགོ།

བྲི་ཞིའི་དཔེ་ལྟོ་དང་།

བྲི་ཞིའི་དཔེ་ལྟོ་དང་། བརྒྱ་ཚུ་༡༠%
ལམ་སྟོན་ཚུ་གིས་ གནམ་ལ་རྒྱལ་ལོ་དཔེ་ལའི་ ཡིག་འབྲི་ཤོག་གིས།
སློབ་དཔེ་དང་ལུ་ གནམ་ལ་རྒྱལ་ལོ་དཔེ་ལའི་ ཡིག་འབྲི་ཤོག་གིས།
དཔེ་དཔེ་ རྒྱ་ལོ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བྲི་ལོ་དཔེ་ལུ་
དཔྱེ་ཞིབ་འབྲེ་ཞིབ་ལུ་ ལུས་ཚན་དང་ལུ་ལུ་ལའི་ འབྲེ་ཚངས་བཏུ་དགོས།
སློབ་དཔེ་དང་ལུ་ ཡིག་འབྲི་མང་ཉུང་དང་ རྫོང་ཤིམ་གི་དཔྱེ་ཞིབ་ཚུ་ བཏུ་དགོས།

ལྷག་ཞིའི་དཔེ་སྟོན།

ཉུག་འཁོག་དཔེ་སྟོན་ ༡༠%
དཔེ་དབང་ཉུག་ཉེ་ཐོ་བཞག་ཞེ།
དཔེ་དབང་ཚུ་དཔུན་པའི་ཐོ་བཞག་ལས་ཉུག་ཉེ་ཐོ་ལཱ་ལྟེ་འབད་ཞེ།
ཡིག་སྐྱུག་སྐད་དཔེ་དབང་གི་སྐྱོར་ལས་སྐོས་པ་ཞེ།

འབྲི་རྒྱུག་སྐྱིད་པ་ལྟ་ རྟོག་ཡིག་དང་ཡིག་སྐྱོར་བ་ ཉུག་འཁོག་དང་ཚོམ་འཁོག་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད། འབྲི་རྒྱུག་གི་
དོན་ལྟ་ ཐོན་མི་དུས་ཚེད་ འོག་ལྟ་བཏོད་དེ་ཡོད།

ལྷག་ཞེ། བྱི་ཞིའི་དོན་ལྟ་ ཚུ་ཚེད་ ༢ དང་ སྤྱི་བའ་ཉུག་འཁོག་དོན་ལྟ་ རྟོག་མ་ ༡༥ ཡིན།
རྒྱུག་སྐྱོར་ ༡༠༠ (བྱི་ཞིའི་རྒྱུག་སྐྱོར་ ༣༠ དང་ རྟོག་ཡིག་དང་ ཡིག་སྐྱོར་བ་ལྟ་ རྒྱུག་སྐྱོར་ ༢༠ དང་
ཉུག་འཁོག་དང་ ཚོམ་འཁོག་གི་དོན་ལྟ་ རྒྱུག་སྐྱོར་ ༥༠)

འབྲི་བའི་བཏོད་རིམ།
འབྲི་ཤོག་འདི་ལྟ་ ལེ་ཚན་ ༡༡ དང་ལ་ ག་ འབད་ ལག་གསུམ་ཡོད།

ལེ་ཚན་ ༡༢
ལེ་ཚན་འདི་གིས་ སྤྱི་བའ་ལཱ་སྤོང་མོ་གི་ཐོ་བཞག་ལས་ ལམ་ལོ་ཚུ་གི་ བྱི་ཞིའི་འཁོག་ཚུ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་མ་ཡིན།
དེ་ལྟ་ རྒྱུག་སྐྱོར་ ༢༠ ཐོན་དགོ།

སྤྱི་བའ་དང་པ།
ལམ་ལོ་ཚུ་གིས་ ག་དམ་ལམ་འབད་ཐོན་ཡོད་པའི་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་ཅིག་བྲི་བཞག་ཞེ། འདི་ལྟ་རྒྱུག་སྐྱོར་ ༢༠ །

དྲི་བ་གཉེས་པ།

འདི་ནང་ ལམ་སྟོན་ལྟ་ གཏུང་ཡིག་ ཡུལ་དང་འཁྲུག་ཏུ་ གནད་དོན་ ཚིག་དོན་ ཡིག་སྟེང་ བཞེད་རིམ་ཚུ་
ཚུལ་མཐུན་འབད་བྲི་བཅུག་ནི། འདི་ལྟ་ རྒྱགས་ ༡༠ ཐོན་ནི་ཡིན།

སྡེ་ཚན་གཞན་པ།

སྡེ་ཚན་འདི་གིས་ ལམ་སྟོན་གི་སྐད་ཡིག་གི་སྲིད་ཅུང་ལུ་ ལན་བུང་གི་ཐོག་ལས་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་ནི་ཡིན།
འདི་ལྟ་རྒྱགས་ ༡༠ ཐོན་ནི་ཡིན།

དྲི་བ་དང་པ།

འདི་ནང་ལྟ་ ཡིག་རྒྱགས་ཅིག་ འུག་སྟེ་ མོ་དོན་ལུ་མེ་མོ་མོ་དོན་ལྟ་ དྲི་བ་ཚུ་བཞེད་འོང། འདི་ལྟ་
རྒྱགས་ ༡༥ ཐོན་དགོ།

དྲི་བ་གཉེས་པ།

དྲི་བ་འདི་ནང་ལྟ་ ཡི་གའི་སྐྱོད་འབད་ལས་ སྲོམ་ཡུག་ཚུ་གིས་ དག་བཅོས་ བསྐྱར་འབྲི་ ཞུན་དག་
རྫོང་ཚིག་ཚང་མ་འབད་ བྲི་བཅུག་ནི་ཚུ་ འབྲོམ་འོང། འདི་ལྟ་ རྒྱགས་ ༢༠ ཐོན་ནི་ཡིན།

སྡེ་ཚན་གཞན་པ།

འུག་སྲིག་དང་ རྩོམ་སྲིག་གི་སྡེ་ཚན་ནང་ རྩོམ་སྲིག་སེ་སེ་ལྟ་ དྲི་བའི་ཚན་གཉེས་སེ་ཡོད། དེ་ནང་ལས་ ལམ་
ཚུ་གིས་ ཚན་དང་པ། ཡང་ན། ཚན་གཉེས་པ་ལས་ གཅིག་གི་ལན་རྒྱབ་དགོ། དེ་འབད་མཇུག་ སྐྱད་དང་
གཏུམ་རྒྱན་ འབྲི་ཚོམ་ རྒྱན་ཚོམ་ཚུ་ནང་ལས་ ལན་འདེམ་འབད་ བྲི་བཞེད་པའི་ དྲི་བ་གཅིག་གི་ ལན་ ཡིན་
ཅི་མེན་ཅི་བྲི་དགོ། འདི་ལྟ་རྒྱགས་ ༥༠ ཐོན་ནི་ཡིན།

ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་ རྒྱགས་ཚང་།

བྱིན།	
འཕྲི་ཚོམ་ནི།	༢༠%
ཡིག་སྐྱར་ནམ་གཞག།	༡༠%
སྐད་ཡིག།	
ཡིག་འཁྲི་སྐྱོར་བ།	༢༠%

རྒྱགས་རིག་དང་རྩོམ་རིག།

ལྷན་དང་གཏམ་རྒྱུ།	༢༠%
འཕྲི་ཚོམ།	༢༠%
རྩོམ་ཚོམ།	༡༠%

རྩོམ་རིག་དེ་དེ་ནང་ལུ་ གཚུ་བོ་ལ་ལོ་ཚུ་གིས་

- རྩོམ་དོན་ཚུ་ ཏཱ་གོ་ག་མ་གོ་དཔྱད་དཔྱད་འབད་ནི།
- ཡིག་རྒྱགས་ནང་གི་ རྩོམ་དོན་ཚུ་ ཁོང་འཁྲི་རྩོམ་དོན་དང་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་ག་? བཏུ་ནི།
- གནད་དོན་གྱི་ གོ་དོན་ཚུ་ འོས་འབབ་དུ་ཕུ་ཕུ་ལཱ་ལས་ བདུ་སྐྱར་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལྷན་ནམ་ཚུ་དང་ མནོ་དོན་ བརྗོད་དོན་ མནོ་རིག་ཚུ་ འོས་འཁྲི་འབད་ཚུགས་ག་? བཏུ་ནི།
- གནད་དོན་དང་ རྩོམ་དོན་ཚུ་ དཔྱད་དཔྱད་འབད་ནི་དང་ དོན་བཅུན་བཟུ་ནི་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་ མནོ་
རིག་ཚུ་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་ཚུགས་ག་? འདི་གི་ ཚུགས་གུ་བཏུ་ནི།

དུས་རྒྱུན་དཔଁས་པ་དང་ ཚོས་རྒྱལ་སྤྱི་ རྒྱལ་སྤྱི་ དཔଁས་པའི་ རྒྱལ་ཐངས་ཀྱི་ཐོས་འཆར།

སྟོབ་རིམ་ ༢-༤	སྟོབ་དུས་དང་པ།		སྟོབ་དུས་གཉིས་པ།		སྟོན།
	དུས་རྒྱུན་དཔଁས་པ།	འོ་ཕྱི་དེ་ཚོས་ རྒྱལ་སྤྱི་	དུས་རྒྱུན་དཔଁས་པ།	འོ་ཕྱི་དེ་ཚོས་ རྒྱལ་སྤྱི་	
	ལྷག་ཞི་འདེམ་སྟོན། ༥%		ལྷག་ཞི་འདེམ་སྟོན། ༥%		
	བྱི་ཞི་འདེམ་སྟོན། ༥%		བྱི་ཞི་འདེམ་སྟོན། ༥%		
	ཉན་ཞི་དང་སྐབ་ཞི་ ༡༥%		ཉན་ཞི་དང་སྐབ་ཞི་ ༡༥%		བརྒྱུ་ཚ་ ༡༠༠
	༢༥%	༢༥%	༢༥%	༢༥%	༡༠༠%

ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནིའི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས།

འོག་ལཱ་ཡོད་མི་འདྲི་ཚུ་ ༣ན་ནི་དང་ སྐབ་ནིའི་ རིག་ཕུལ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ རྒྱགས་བྱིན་ཐངས་ཚུ་ཡིན། སྐབ་རིམ་ ༤-༦ པའི་ ༣ན་ནི་དང་སྐབ་ནིའི་རིག་ཕུལ་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ རྒྱགས་ ༣༠ %། ༡༥% སྐབ་ དུས་དང་པ་ནང་ ༡༥% སྐབ་དུས་གཉིས་པའི་ནང་ ག་སྐྱིག་མེད་པའི་ལཱ་གསལ་སྤྱད་དང་ ༣ན་སྐབ་གྱི་རིག་ཕུལ་ སྤྱད་པ་ རྩོད་པ་ ཉམ་ལུ་དང་ གསལ་ལཱ་ལུ་འབད་མི་ཚུ་ལཱ་ གཞི་བཞག་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ ཞིབ་གྱི་ རྒྱགས་འབད་བྱིན་དགོ།

རྒྱགས་གྱི་དབྱེ་བཞོ་རྒྱབ་ཐངས།

རྫོང་ཁ་འབྲི་ཤོག	དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ།	ཚོས་རྒྱགས།
༤-༦	༣ན་ནི་སྐབ་ནི་ ༣༠%	བྲི་ནི་ ༡༥%
	ཉམ་ལུ་གྲོ་ལོ་དུ་ ༡༠%	ཀློག་ཡིག་ ༡༠%
	བྲི་ནི་གྲོ་ལོ་དུ་ ༡༠%	ཉམ་ལུ་གྲོ་ལོ་དུ་ ༢༥%
	༥༠%	༥༠%

དཔྱད་གཞི།

སྐབ་རིམ་བཞི་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ འདྲི་ཤོག་གཉིས་པའི་ སྐབ་དུས་དང་པ་དང་ སྐབ་དུས་གཉིས་པ་ གཉིས་ཆ་ སའི་ཚོས་རྒྱགས་དེ་ བརྒྱ་ཆ་ ༡༠༠ ནང་ལེན་དགོ། དེ་ལས་རྒྱགས་འདི་ ༢༥% ནང་དབྱེ་མཐའ་ཞེས་ལས་ སྐབ་དུས་གཉིས་ཀྱི་ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་རྒྱགས་ལོ་མ་ ༥༠% བཟོ། དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ བྲི་ནི་དཔེ་ལོ་དུ་ལཱ་ ༡༠% ། ཉམ་ལུ་གྲོ་ལོ་དུ་ལཱ་ ༡༠% ལོ་མ་ ༥༠% བཟོན་ཞེས་ལས་ ཁོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་ རྒྱགས་འབད་ བལོ་མ་དགོ་པ་ཡིན།

སློབ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལྷན་ཡིག་རིག་ཅུལ་བཞིའི་ རྩལ་ཚོད་དཔྱད་བཞོག།

སློབ་རིམ།	ཉན་སྒྲུབ།	ཉན་རིག་དང་ཕྱོང་ རིག།	ཐོ་དེ།	སྐད་ཡིག།
སློབ་གསུམ།	༥༠	༣༠	༢༠	ཡིག་སྐྱོང་ལྷན་ཡིག་ཡུལ་སྐད་
དང་པ།	༥༠	༣༠	༢༠	ཡིག་ཉན་སྒྲུབ་ཚོགས་ལས་མན་
གཉེན་པ།	༩༠	༣༠	༣༠	དོན་ཕྱོད་ལུ་ལྷན་ལས་ལཱ་ལྷན་
གསུམ་པ།	༩༠	༣༠	༣༠	ཚོད་མཚུགས་དེ།
བཞེ་པ།	༢༥	༣༠	༣༠	༡༥
ལ་པ།	༢༥	༣༠	༣༠	༡༥
རྒྱ་པ།	༢༥	༣༠	༣༠	༡༥
བདུན་པ།	༢༠	༢༥	༣༥	༢༠
བརྒྱད་པ།	༢༠	༢༥	༣༥	༢༠
དུལ་པ།	༡༥	༢༥	༣༥	༢༥
བཅུ་པ།	༡༥	༢༥	༣༥	༢༥
བཅུ་གཅིག་པ།	༡༠	༣༠	༣༥	༢༥
བཅུ་གཉེན་པ།	༡༠	༣༠	༣༥	༢༥

སློབ་རིམ་ ༤ པའི་ཕྱི་ལོ་ལོ་ཚེས་ཚུན་གྱི་དོན་ལུ་ འབྲེལ་དགོ་པའི་དུས་ཚོད་རེ་ལུ་མིག་ལ།

ཤེས་ཡོན་ཙམ་གཞུང་དང་ཉུང་མིག་རྒྱུ་སྐྱོད་ལྟེ་ཚུན་གྱི་ ལམ་སྟོན་འདི་དང་འཁྲིལ་པ་དུ་ ཚོས་རྒྱགས་དང་
དུས་ཚུན་ལུ་གསོ་རྒྱུ་མ་བཅི་བས་སློབ་རིམ་ ༤ པ་ལམ་ ༤ པའི་ཕྱི་ལོ་ལོ་ཚེས་ཚུན་གྱི་དོན་ལུ་ ལོ་
གཅིག་ནང་ ཉུང་མིག་འབད་ནི་གི་དུས་ཚོད་ཉི་ཤེས་ ༡༤༠ ནང་། ཡང་ན། ཚུ་ཚོ་ལུ་ལམ་ལུ་འཛིན་
ལོ་གཅིག་ལུ་ཚུ་ཚོ་དུ་ ༡༣༢ འབྲེལ་དགོ་པ་ཡི་ནི། ཡང་ན། ཟུན་ཚུན་རྒྱ་མ་ ༣༥ ལམ་ ༤༠ གི་བས་ན་
ཡོད་མི་ ཟུན་ཚུན་ ༢༥༠ རེས་བདེ་ཉུང་མིག་འབྲེལ་དགོ་པ་ཡི་ནི།

ཟུན་ཚུན་བགོ་བཤམ་

ཉུང་མིག་	༤༢
ཉུང་མིག་དང་ཚོམ་རིག་།	༥༢
བྱི་ནི།	༧༤
རྒྱ་ལོག་།	༤༢
སྟོང་།	༢༡༡

དུས་གསོ། སློབ་དེབ་འདི་ནང་ ཉུང་མིག་ཚོམ་རིག་དང་ རྒྱ་ལོག་དང་ཡི་གུ་སྐྱོད་པ་ དཔེ་ཚུན་ལག་
གཉིས་འབད་ཡོད། སློབ་དཔེ་ཚུ་གིས་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་རྒྱ་ལོག་ལུ་ ཉུང་མིག་དང་ཚོམ་རིག་
རྒྱ་ལོག་དང་ ཡི་གུ་སྐྱོད་པ་གཉིས་ འགོ་ལས་མཇུག་ཚུན་ཚོད་ གཅིག་འབད་ས་ མ་སྟོན་པས་
ལམ་ལུ་ཉེ་སྟོན་དགོ།

སྟོན་སྟེན་འབད་མཁེ་ སྟོན་ཁང་ནང་ དེས་པར་དགོ་པའི་ མཐུན་ཁྱེན།

ལྷག་དེབ།

སྟོན་སྟེན་སྐབས་དང་། བམ་ཁོམ་ བམ་བདེ་ ལྷག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚང་སྤྱི་གསལ་སྟོན་ཁང་ནང་ལུ་ འཕྲོབ་ཚོགས་ཚོགས་འབད་ འོང་དགོ།

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| ༡. རུམ་གྱི་དོན་ལྷན། | ༢. ལྷ་ལྷན་གཞུང། |
| ༣. ཀྱུ་ལྷན་འཛིན་ལྷན། | ༤. ལམ་ལྷན་ལྷན་གྱི་ལྷན། |
| ༥. དཀའ་ལཱ་ལྷན་དགོ་པ། | ༦. ཡག་ཅུང་དང་ལྷན། |
| ༧. གསེར་གྱི་ལྷན། | ༨. གསེར་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན། |
| ༩. གྱི་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན། | ༡༠. ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན། |
| ༡༡. ལམ་ལྷན་གྱི་ལྷན། | ༡༢. ལམ་ལྷན་གྱི་ལྷན། |

ལྷན་ཐབས།

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| ༡. རྩ་དང་སྐུལ་པའི་ལྷན་ལྷན། | ༢. དགེ་སྲོང་དང་གྱེན་ལྷན། |
| ༣. ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན། | ༤. ཀྱུ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན། |
| ༥. གཤམ་ལྷན་དང་ལྷན་ལྷན། | ༦. ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན། |

སྟོན་ཆས།

Dzongkha Grammar charts (ལྷག་བཅས། འབྲེལ་བྱེད་སྟེན་སྟེན་ལྷན་ ཚན་ལྷན་ ཡོད།)

སྟོན་ཁང་ནང་ ལྷན་ལྷན་ ལྷན་ལྷན་ལྷན་ ལྷན་ལྷན་ལྷན་

གཞི་རྟེན།

Dzongkha Illustrated Dictionary for students ཚོགས་མཛོད།

ཡིག་སྐབས་ལམ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ ལྷན་ལྷན་ལྷན་