

སྟོབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་རིམ་ ༣ པ།



སྟོབ་གྲུ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

དཔེ་སྟླ་འཇགས་མི།

ཆ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

བརྒྱན་འཕྲིན་ལང་ ༩༧༥-༢-༢༢༢༤༤༠

ཡོངས་འབྲེལ་ www.education.gov.bt

ལམ་དཔང་ © ༢༠༢༢ ཆ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

དཔེ་དཔེ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་གྲྭ་འོ་ཤི་ལུ་ རྩོམ་སྒྲིག་དང་ དཔེ་སྟླ་འཇགས་ཡོད་པ་ལས་ ཆ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ལས་ གནང་བ་མེད་པར་ དཔེ་སྟླ་དང་ རྩོམ་སྒྲིག་ལས་ཁུངས་ལ་འཇགས་པ་ལས་ འཛུགས་གནང་།

དཔེ་སྟླ། ༢༠༢༢

ISBN 99936-0-283-3

བཀའ་འདྲིན་དགའ་ཚེས།

འཕུག་ཀྱུལ་ཁབ་ནང་། ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་དང་། ཡུལ་ཚད་ལམ་དགས་པ་ཐོན་ཤིང་། ལག་ཆེ་བའི་མ་དད་ལཱ་གྱི་རྒྱ་བསྐྱོར་གནང་མི་ འཕུག་ཀྱུལ་གཞུང་ལཱ་ བཀའ་འདྲིན་དགའ་ཚེས་ལཱ་
ནི་ཡིན། དེ་དང་གཅིག་ཁར་ ཆོས་ཚན་དཔེ་དཔ་ཚེ་སྒྲིག་གི་ལཱ་ནང་ལཱ་ ལྷན་རིག་གི་གྲོས་ཚོད་དང་། ཡན་འདེབས་ཀྱི་གྲིགས་པ་མཛུགས་མི་ གཤམ་གསལ་ ཤེས་ཡོན་མཁས་མཚན་དང་།
ལྷན་པར་ཅན་གྱི་སྒྲིག་པ་དཔོན་ཡོངས་ལཱ་ དགའ་བསུ་དང་བཅས་པའི་ལགས་སོ་ཡོད།

ཐོས་སྒྲུབ་པ།

- ༡ དཔེ་སྐད་ཀྱི་ཀྱུ་ ཡུལ་འཕྲིན་ལས། རྒྱ་ཆེན། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།
- ༢ ལྷན་གྲུབ་འཕུག་པ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱ་བསྐྱོར་ལེ་ཆེན།

ཐྱིར་བཏང་བོད་ཁབ་དང་རྒྱ་བསྐྱོར་

ཀྱུ་ལེ་ཤེས། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན་གཏོ་འཛིན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱ་བསྐྱོར་ལེ་ཆེན།

ལྷན་དགའ།

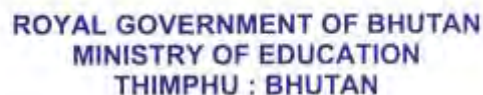
- ༡ དཔེ་སྐད་ཀྱི་ཆེ། ཡོང་ལའི་ཆོས་ཚན་མཁས་མཚན། ཡོང་ལ་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ ཆོས་སྒྱུ་དཔོན་གྲུབ། ཡོང་ལའི་མཁས་ཚན་ལུས་མི། ལྷན་གསལ་རང་སྐྱོར་ལས་འཛིན།
- ༣ དབང་དཔེ་ཆེ། ལྷན་པར་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷན་པར་དང་རྒྱ་བསྐྱོར་ལེ་ཆེན།
- ༤ ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན། ཆོས་རྒྱལ་ལཱ་གོ་འཛིན་ལས་རིགས། འཕུག་ཆོས་རྒྱལ་ལཱ་གོ་དཔོན་ཆེན།
- ༥ ཡུལ་དབང་འཕེལ། ཆོས་ཚན་མཁས་མཚན། འཕུག་ཆོས་རྒྱལ་ལཱ་གོ་དཔོན་ཆེན།
- ༦ ལྷན་གྲུབ་འཕུག་པ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱ་བསྐྱོར་ལེ་ཆེན།
- ༧ བཅུན་འཛིན་ཆེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱ་བསྐྱོར་ལེ་ཆེན།
- ༨ ཆེ་ཤིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱ་བསྐྱོར་ལེ་ཆེན།

ལས་ཐུབ་ཆོག་ལུང་གི་འཕུས་མི།

- ༡ དཔེ་སྐད་ཀྱི་ཆེ། ཡོང་ལའི་ཆོས་ཚན་མཁས་མཚན། ཡོང་ལ་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ དབང་དཔེ་ཆེ། ལྷན་པར་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷན་པར་དང་རྒྱ་བསྐྱོར་ལེ་ཆེན།
- ༣ ཡུལ་དབང་འཕེལ། ཆོས་ཚན་མཁས་མཚན། འཕུག་ཆོས་རྒྱལ་ལཱ་གོ་དཔོན་ཆེན།
- ༤ ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན། ཆོས་རྒྱལ་ལཱ་གོ་འཛིན་ལས་རིགས། འཕུག་ཆོས་རྒྱལ་ལཱ་གོ་དཔོན་ཆེན།
- ༥ བསམ་གཏུན་མཐར་ཕྱིན། ལགས་སྤྱད་པ། ཤེས་རིག་མཐོ་མི་མཁས་བླ་། ཡུ་རོ།
- ༦ བཅུན་འཛིན་ཆེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱ་བསྐྱོར་ལེ་ཆེན།
- ༧ ཆེ་ཤིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱ་བསྐྱོར་ལེ་ཆེན།

ཙོམ་སྒྲིག་པའི་མིང་གོ།

- ༡ དྲག་ཤོས་སངས་རྒྱལ་རྟོ་རྟེ། རྩེད་ཁའི་ཚོས་ཚན་མཁས་མཚན། རྩེད་ཁ་གོང་འཕེལ་ཡོད་ཚེ།
- ༢ པུ་ཤོན་གྲུ་ལ། ལེགས་སྤྱད་པ། ལེགས་སྤྱད་ལེགས་ལེགས་ཤིག་དང་ལམ་སྤོལ་སྤོལ་སྤོལ་ལང་།
- ༣ འཕྲིན་ལས་རྟོ་རྟེ། སྤོལ་དཔོན། རང་འབྱུང་འབྲིང་རིམ་སྤོལ་གྲུ་ལོག་མ། བཀྲ་ཤིས་སྤང་།
- ༤ ལུ་ཚེགས། དཔུ་འཕྲིན་ལས་ལོག་མ། གཟི་ལུང་ཁ་འབྲིང་རིམ་སྤོལ་གྲུ་ལོག་མ། ཟེམ་ཕུ།
- ༥ བསོད་ནམས་དབང་འཕུལ། སྤོལ་དཔོན། རང་འབྱུང་འབྲིང་རིམ་སྤོལ་གྲུ་ལོག་མ། བཀྲ་ཤིས་སྤང་།
- ༦ ཚོས་སྒྲིག་དབང་ལུག། སྤོལ་དཔོན། ཐུ་དཀར་འབྲིང་རིམ་སྤོལ་གྲུ་ལོག་མ། ཐུམ་ཐང་།
- ༧ དཔུ་ལས་འབྲོ། ལེགས་སྤྱད་པ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སྤོལ་གྲུ། བསམ་ཅེ།
- ༨ པུ་ལས་འབྲོ། སྤོལ་དཔོན། བདེ་བ་ཐང་འབྲིང་རིམ་སྤོལ་གྲུ་ལོག་མ། བསམ་གྲུ་ཐང་ལས་མཁའ་།
- ༩ ཚེད་བང་རྟོ་རྟེ། སྤོལ་དཔོན། ཐུ་ཏྲིག་ཐང་འབྲིང་རིམ་སྤོལ་གྲུ་ལོག་མ། ཟེམ་ཕུ།
- ༡༠ རྟོ་རྟེ། སྤོལ་དཔོན། ཞོ་རོང་འབྲིང་རིམ་སྤོལ་གྲུ་ལོག་མ། བསམ་གྲུ་ཐང་ལས་མཁའ་།
- ༡༡ ཚེ་རིང་དཔུ་ལས་འབྲོ། སྤོལ་དཔོན། འབྲུམ་ཕུག་འབྲིང་རིམ་སྤོལ་གྲུ་ལོག་མ། ཅི་རང་།
- ༡༢ དབང་དྲག་རྟོ་རྟེ། ཏྲ་ཞིབ་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ཏྲ་ཞིབ་དང་རྒྱལ་སྤྱོད་ལེ་ཚན། ཟེམ་ཕུ།
- ༡༣ རྟོ་རྟེ། སྤོལ་དཔོན། ལུ་ཚེགས་གྲིང་འབྲིང་རིམ་སྤོལ་གྲུ་ལོག་མ། ལུ་ཁ།
- ༡༤ བསོད་ནམས་རྟོ་རྟེ། སྤོལ་དཔོན། དབང་འཕུལ་ཚོས་གྲིང་འབྲིང་རིམ་སྤོལ་གྲུ་ལོག་མ། ཐུམ་ཐང་།
- ༡༥ ལེ་ཤེས་དབང་ལས་ཚོ། སྤོལ་དཔོན། གསར་ལང་སྤོལ་གྲུ་ཐང་ལ། གསར་ལང་།
- ༡༦ ཐུམ་ལ་པའཕྲིན་ལས། སྤོལ་དཔོན། དཀོན་པ་ལོང་མ་འབྲིང་རིམ་སྤོལ་གྲུ་ལོག་མ། པུ་དྲག་འཚལ།
- ༡༧ སངས་རྒྱལ་མཁའ་འགྲོ། སྤོལ་དཔོན། དྲག་འཕེལ་ལོགས་འབྲིང་རིམ་སྤོལ་གྲུ་ལོག་མ། དབང་འཕུལ་མོ་བྲང་།
- ༡༨ ཐོ་གོས། སྤོལ་དཔོན། རྒྱལ་མོ་ཞིང་འབྲིང་རིམ་སྤོལ་གྲུ་ལོག་མ། མོང་སྤྱད་།
- ༡༩ ཚེད་བང་རྟོ་རྟེ། སྤོལ་དཔོན། ལུ་ལེ་འབྲིང་རིམ་སྤོལ་གྲུ་ལོག་མ། མོང་སྤྱད་།
- ༢༠ གམ་རྒྱལ་མཚན། སྤོལ་དཔོན། ཤེས་རིག་གྲིང་འབྲིང་རིམ་སྤོལ་གྲུ་ལོག་མ། ཁྲིང་གསར་།
- ༢༡ ཞོ་རྒྱལ་ཐུག་པ། སྤོལ་དཔོན། ཚེ་འཕེལ་འབྲིང་རིམ་སྤོལ་གྲུ་ལོག་མ། རྟོ།
- ༢༢ ལུ་ལེགས་ཚེ་རིང་། སྤོལ་དཔོན། ཁང་ལུ་འབྲིང་རིམ་སྤོལ་གྲུ་ལོག་མ། ལམ་རོ།
- ༢༣ པུ་དབང་ལུག། སྤོལ་དཔོན། སྤོལ་ལུགས་འབྲིང་རིམ་སྤོལ་གྲུ་ལོག་མ། བསམ་ཅེ།
- ༢༤ བསོད་ནམས་ཏེ་མོ། སྤོལ་དཔོན། ལུང་བཟུན་ཕུག་སྤོལ་གྲུ་ཐང་ལ། ཟེམ་ཕུ།
- ༢༥ བདེ་ཚེད་དབང་མོ། སྤོལ་དཔོན། འབྲུག་རྒྱལ་འབྲིང་རིམ་སྤོལ་གྲུ་ལོག་མ། ལམ་རོ།
- ༢༦ ཚོས་སྒྲིག་རྒྱལ་མཚན། སྤོལ་དཔོན། བསམ་ཅེ་འབྲིང་རིམ་སྤོལ་གྲུ་ལོག་མ།



སྒྲུབ་བཅོམ་།

༡༡། ཁྱིམ་སྒྲི། རབ་འབྱམས་ངོ་མཚར་ཤེས་བྱ་བྱ་མཆོའི་གྲོང་། རྒྱལ་དཔྱད་རིག་པའི་གྲུ་ཆེན་གོམ་གཅིག་གིས། ལ་མཐར་མེན་པའི་སྒོ་གྲོས་མོར་བྱའི་གཏེར། སྒྲོལ་མཛད་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་འདུད། རྟེན་དཀའི་དཔལ་འབྱོར་ལུས་རྟེན་ཐོབ་དུས་འདིར། མེད་ཐབས་མེད་པའི་རང་སྐལ་ཤེས་བྱའི་མོར། ལེན་ཐབས་སྒྲོན་མེད་སྐད་ཡིག་འབྲི་རྩོམ་གྱི། སྒྲོབ་དེབ་བརྩེ་བས་བྱིན་གྱིས་དགའ་བས་ལོངས། །

ཞེས་མཆོད་པར་བཅོམ་པ་དང་། དངོས་པོ་ངེས་པར་འོན་པའི་ཆོག་གིས་མདུན་བསུས་ཏེ། ལུ་ནི་འདི་ཡང་། འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སྒོ་བ་གྲུ་འི་མོང་ལའི་ཤེས་ཡོན་ཆ་གཞུང་ལགས་རྒྱུ་གྱི་སྒོ་བ་དེ་བ་གསར་ཆོམ་གྱི་གསལ་ལས་སྒོ་བ་རིམ་ ༥ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཆོམ་རིག་སྒོ་བ་དེ་བ་འདི་ལྟེ་ལོ་ ༢༠༠༤ གི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ ཤེས་ཡོན་ཆ་གཞུང་འགོ་དཔོན་འཇམ་དཔལ་ཏེ། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་སྒོ་བ་གྲུ་ཆུ་གི་དོན་ལུ་ དེ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོའི་འབྲུར་བ་དང་མཐུན་པའི་ ཆོམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག་སྒོ་བ་དེ་བ་འབད་བཟོ་བཟོམ་ཡིན། ཆོམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག་གི་སྒོ་བ་དེ་བ་འདི་ནང་ ཆོས་ཚན་ལག་གཉིས་ལུ་དབྱེ་བྱེ་ཡོད། དཔེ་ཚན་དང་པའི་ནང་ རྩལ་རིག་ཆོམ་རིག་དང་ དཔེ་ཚན་གཉིས་པའི་ནང་ སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གེའི་སྒྱུར་བའི་སྐོར་ལས་བཅུགས་ཏེ་ཡོད། སྒོ་བ་རིམ་དེ་ཆུ་ནང་ཡོད་པའི་ སྒོ་བ་སྒྱུང་འབད་དགོ་པའི་དོན་ཚན་ཆུ་ ག་ར་བཅོམ་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་ཏེ་བཟོ་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་ ཆོམ་རིག་ཆོས་ཚན་འདི་ འབྲི་ཆོམ་ ཉུན་ཆོམ་ བྱུང་དང་གཏུམ་རྒྱན་ གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ དེ་དཔེས་ཀྱི་ཆོམ་རིག་ལམ་ལུགས་ ཀྱི་རིག་ཆ་ལུ་འཛོམ་ཆུགས་པའི་ དམིགས་གཏུན་གཏོ་བོར་བཟུང་ཏེ། རང་ལུགས་ལཱ་སྒོ་ལུ་ཆོམ་རིག་ལམ་ལུགས་ཆུ་ཡང་ ཤེས་ཆུགས་པའི་དམིགས་གཏུན་བསྐྱེད་དེ་ཡོད། རྩལ་པར་ ཆོམ་རིག་དང་ཡི་གེའི་སྒྱུར་བའི་ སྒོ་བ་དེ་བ་འདི་ནང་ བྱུང་དགོ་པ་ཡོད་པའི་ རིག་ཆ་ལུ་གི་བཅོམ་དོན་འདི་ ཤེས་ཡོན་སྒོ་བ་སྒྱུང་གི་གཞི་འབྲུམ་དང་འབྲེལ་བ་དང་ རང་མགོ་འདྲེང་ཆུགས་པའི་མི་ཆེའི་ལཱ་གཞི་ག་དང་ རང་གི་ལུས་ལག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ བསམ་བློ་དཔེ་ལཱ་དུགས་གཏུང་ཐབས་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་གཞི་དོན་ཆུ་ཆུ་དེ་ཡོད། དེ་གིས་ སྒོ་བ་རིམ་བཞི་པའི་སྒོ་བ་ལུ་གུ་ཆུ་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུས་ཀྱི་འབྲུར་བ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་མཁོ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ཆོགས་གྲུ་ཆུ་འཛོམ་ཆུགས་པའི་དེ་བ་ཡིན།

ཅུང་ འབྲི་ཚེ་ལམ་ལུགས་གསར་པ་གི་འབྲི་ཚེ་དེ་ཚུ་ ཅེ་མ་ཡོང་ལའི་ནང་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ གསར་པ་བཟོ་བའི་སྐབས་ལུ་ ཤེས་ཡོན་
ཚུགས་གྱུ་བཟོ་བའི་ མི་ཁྲོད་དེ་ཀོན་པ་དང་ རྒྱུ་ཚུན་ལང་མ་མ་འཛོམ་པའི་ དཀའ་ངལ་ཚུ་ལས་བརྟེན་ རྟག་ཚད་དང་ རྟོན་འབྲུལ་མ་འབྲུང་
བའི་དཔེ་མི་སྟོན། རྟོན་འབྲུལ་འདི་ཚུ་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་མཁུན་དཔྱད་གཞི་ས་འབད་ཅུང་ ཟད་ཀྱང་དུ་ལེགས་བཅོས་དགོངས་འཆར་ ག་ཅི་ས་
ག་ནང་ཅུང་ ལེགས་སོ་དང་བཅས་པའི་ དཀའ་བསུའི་གནོད་ལེན་སྐྱོམ་ཡོད།།

སློབ་འདེབས།

གངས་མེད་རྒྱ་ཆེན་འཇམ་གྲིང་ཤེས་བྱའི་མཐའ། །ཐབས་མཁས་བཙུན་ཤུགས་གཤོག་རྒྱབས་བྱང་འབེལ་གྱིས། །

ལེགས་པར་ཆོད་པས་བདག་གཞན་དོན་གཉིས་གྱི། །དཔལ་ཡོན་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་རྒྱ་རྩ་སྟོན། །

དཔེ་སྐད་སྐད་ཀྱི་འཇམ་གྲིང་།

ཡི་འཇམ་གྲིང་།

ཡོང་ལའི་ཚེ་ཚུན་ཚུགས་ཅུང་།

སྐྱེས་ཀྱི་རྒྱ་ལོ་ཀློང་ལོ་.....	༡༤༣
སྐྱེས་ཀྱི་རྒྱ་ལོ་ཀློང་ལོ་.....	༡༤༤
ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རྒྱ་ལོ་ཀློང་ལོ་.....	༡༤༥

དཔེ་ཚན་དང་པ།
ལྷ་ག་རིག་དང་ཕྱོམ་རིག།

གས་ཤོས་ཚུགས་ གཏང་ནི་ཡོད་མི་གི་ མི་དང་སེམས་ཅན་ཚུ་གི་སྤྱད་ཚུ་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན། ང་བཅས་ར་ལུ་དངོས་སུ་འབྱུང་བའི་ ལོ་
རྒྱུས་ཅིག་སྤྱད་འབད་ བཟོ་ནི་ཚུ་ཡང་ཡོད། སྤྱོད་ཆེ་ཏོག་ཏོ་གི་སྤྱད་དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་དང་ཚིག་དོན་ཚུ་
ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་ལུ་ བན་བོགས་ཡོད་པ་ཨིན།

ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་གནས་ཚད།

སློབ་རིམ་ ༡༢ པ་མཚུག་བསྐྱུ་ཕྱིན་སློབ་ཕྲུག་ཚུགས།

༡. རྩོམ་ཁའི་དཔེ་དབང་དང་ཡིག་རིགས་གཅི་ར་ཡིན་ཅུང་རྩོད་སྒྲིག་གཅད་མཚམས་ཚིག་མཚམས་ཚུ་ཚུལ་དང་མཐུན་ཏོག་ཏོ་འབད་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚེས་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་དང་དཔེ་ཆ་ཚུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༣. རྩོམ་ཁའི་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་རྩོམ་དང་འཆར་རྩོམ་གྱི་དཔེ་དབང་ཚུ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ལྷག་སྟེ་གོ་བ་ལེན་ཚུགས་དགོ།
༤. གོ་དོན་ལེན་ནིའི་དོན་ལུ་ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲུལ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. རྩོམ་ཁའི་དཔེ་དབང་ཚུ་ལྷག་སྟེ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. རྩོམ་རིག་མ་འདྲུལ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. ལྷག་ནི་ལུ་གོ་མས་འདིས་ཚུད་དེ་མི་ཚེའི་ནང་ལྷག་ནི་ལུ་བཙུན་ཤུགས་དང་སློབ་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།
༨. རྩོམ་རིག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ཚེས་དང་ལམ་སྟོན་ལུ་ཕྱིས་མཐོང་གི་བསམ་མཁྱེད་ཤེས་ཡོན་དང་ཚེས་སྤྱིད་ཀྱི་བྱ་གཞག་ཚུ་ལུ་ནམ་དཔྱོད་ཀྱི་ཤེས་རབ་འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་ཤོག་ཁམ།

རྩོམ་རིག་དཔྱེག	༤	༥	༦
༡. འདི་རྩོམ།	✓	✓	✓
༢. སྟན་རྩོམ།		✓	✓
༣. སྤྱང་དང་གཏམ་རྒྱུད།	✓	✓	✓

༡. འབྲི་རྩོམ་བཀོད་རིམ།

འབྲི་རྩོམ་དཔྱེག	༤	༥	༦
༡ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ།	✓	✓	✓
༢ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ།	✓	✓	✓

༢. སྟན་རྩོམ་བཀོད་རིམ།

སྟན་རྩོམ་དཔྱེག	༤	༥	༦
༡ ཞབས་ཁ།	✓	✓	✓
༢ ཕྱང་མོ།		✓	
༣ གསལ་བཤད།	✓	✓	✓

གནས་ཚད་གནས་ཅིང་བད་སྟོན།

༡. ཚོགས་བཅད་དང་ ཚོག་ལྷག་ སྤེལ་མ་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས།
༢. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ འཇམ་རྟོང་རྟོལ་པའི་ སྤང་བྱང་ཀྱུ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ རང་གི་སློ་ལུ་འབབ་མི་ སྤང་ཅེད་དང་ འབྲེལ་མི་ཚུ་གི་སློང་ལས་ ལོ་རྒྱུས་བཤད་ཚུགས།
༣. ཅོམ་རིག་འཇམ་རྟོང་རྟོལ་པའི་ རྟོན་དོན་དང་ སྤང་ཅེད་པའི་ཁྱད་ཚེས་ཚུ་ མི་ཚེའི་སྤྱད་ནམ་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ ཚུགས།
༤. གོ་དོན་ལེན་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷག་ནིའི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲཿ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷག་ཚུགས།
༥. སམ་ཁྲ་དང་ པར་རིས་ ཐིག་ཁམ་ ཤད་ཁམ་ པར་ཁམ་ འཇམ་རྟོང་རྟོལ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ བད་སྤྱོད་འབད་ཚུགས།
༦. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚོག་གསར་པ་ཚུ་ལྷག་ནི་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ཚུགས།
༧. ཅོམ་རིག་གི་དཔེ་དཔ་ མང་སྤྱོད་ལྷག་ནི་ལུ་ གོམས་སྤང་ཚུད་ནི་དང་ དག་སྤང་བསྐྱེད་ཚུགས།

སློབ་སྦྱང་ལས་དོན།

༡. སློབ་རིམ་གསུམ་པ་ནང་ལྷབ་མི་ ལྷག་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. རྫོང་ཁའི་ ཡིག་རིགས་ག་ར་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༣. མིང་གཞི་ ང་ཉ་ན་བམ་ཡུ་ལུ་ སྟོན་འཇུག་ཞུགས་མ་ཞུགས་གྱི་ རྫོང་སྤྱིའི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༤. ཡུ་བཏགས་བདུན་ ཡོད་མི་གི་ཡི་གུ་ལུ་ དབྱངས་དང་ རྫོང་འཇུག་ཞུགས་སྐབས་གྱི་ རྫོང་སྤྱིའི་ཁྱད་པར་ཚུ་ ཕྱེས་ཏེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༥. ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༦. ཚོག་མཛོད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚོག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ འཛོལ་ཚུགས་དགོ།
༧. གནས་ཅིང་དང་བསྟུན་པའི་ སྤང་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ ལེན་ཚུགས་དགོ།
༨. གསལ་བཤད་དང་ ཞབས་ཁྲ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ ཅོམ་རིག་གི་གཞི་འགྲམ་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།
༩. གི་བ་དང་བསྟུན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ གདམ་འཐུ་འབད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༡༠. གསུམ་པའི་ནང་ལྷབ་མི་ མིང་ཚོག་གུ་ འཐོབ་ཅུང་ཤོས་༡༠༠ བཀལ་ཏེ་ སྟོན་༢༠༠ ལྷག་སྟེ་ག་ གོ་ཚུགས་དགོ།
༡༡. ལྷག་ནི་གི་ དཔེ་དཔ་ཅུང་ཤོས་༡༠ ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ནི། བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི། བཅུད་དོན་བཏོན་ནི་ཚུ་ འབད་ ཚུགས་དགོ།

སྟོབ་དཔོན་ཚུགས་འབད་དགོ།

༡. པར་དང་རིམོ་ སའ་ཁ་ པར་ཁམ་ ཐིག་ཁམ་ སྟོར་ཁམ་ཚུ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ བན་སྦྱར་འབད་ནིའི་ རིག་ཅུལ་ཚུ་ གང་མང་ གྱིན་དགོ།
༢. དངོས་རྩུམ་དང་འཆར་རྩུམ་མ་འདྲཝ་ཚུ་ ལྷག་ནིའི་དུས་ཚོད་ ག་དེ་མང་མང་གྱིན་ཏེ་ དེ་ནང་གི་རྩོད་དོན་དང་ རིག་པ་ བསམ་འཆར་ཚུ་ དཔེ་དེབ་གཞན་ལུ་ ཁུངས་གཏུགས་འབད་དེ་ འོས་འབབ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ ཁུངས་བཀའ་ཚུགས་པ་ འབད་ བཟོ་དགོ།
༣. དངོས་རྩུམ་དང་ འཆར་རྩུམ་ མ་འདྲཝ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ སྤང་གི་གནད་དོན་དང་ འབྲུང་རིམ་ སྤང་ཅེད་པ་གི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ མི་ཆེའི་སྤྱད་རྣམ་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་བཅུག་ནིའི་ གོ་སྐབས་ཚུ་གྱིན་དགོ།
༤. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་འཐབ་ གང་མང་ལྷག་སྟེ་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐད་འབད་བཅུག་དགོ།
༥. ཚིགས་བཅད་དང་ ཚིག་ལྷག་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་གྱིན་དགོ།
༦. ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་འཛོལ་བཅུག་ནིའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་གྱིན་དགོ།
༧. ལྷག་ནི་དང་གོ་དོན་ལེན་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷག་ནིའི་ ཐབས་ཤེས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷག་བཅུག་དགོ།
༨. རྩུམ་རིག་གི་དཔེ་དེབ་ མང་སྤྱ་ལྷག་ནི་ལུ་ སྟོབ་བསྐྱེད་བཅུག་ནིའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་བཏོན་ཏེ་ ཨ་རྟག་ར་ལྷག་ནི་ལུ་ དག་སྦྱང་བསྐྱེད་ནི་དང་ གོམས་སྦྱང་ ཚུད་བཅུག་དགོ།
༩. ཁོང་ར་གིས་ལྷག་མི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ནང་གི་ གནད་དོན་ཚུ་དང་ རིག་པ་ འབྲུང་རིམ་ཚུ་ལུ་དབྱེ་དབྱེ་འབད་དེ་ ཨིན་ མེན་དང་ སྟོན་ཡོན་གྱི་ བསམ་འཆར་ཚུ་བཏོན་བཅུག་དགོ།

རྫོང་དོན་གྱི་ཁྲུངས་དོན།

རྫོང་དོན་ཟེར་མི་འདི་གཙོ་བོ་ཨ་ལོ་ཚུ་གི་མི་ཚོ་ལུ་མཁོ་བའི་ཤེས་ཡོན་ལག་ཆ་བརྒྱམ་ཅིག་འཐོབ་པའི་སྐབས་ལུ་ལག་ཆ་ལག་ལེན་འཐབ་ཤེས་ནི་གི་བསམ་རིག་དང་བྱ་བ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་གནས་སྐབས་གཉིས་སྐབས་གཅིག་ཁར་ཤེས་ཚུགས་ནིའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན། དེ་ཡང་། ཨ་ལོ་ཚུ་ལོ་ན་རྒྱུད་ཀྱི་བསྐྱེད་ལས་ར་བཟང་པོའི་ལམ་ལུ་གོ་མས་འདིས་རྫོང་ནི་གལ་ཆེན་ལས་བརྟེན་ཤེས་ཚད་ཀྱི་གནས་རིམ་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པའི་སློབ་དེབ་ཚུ་གི་ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་འདི་སློབ་ཚན་རེ་རེ་ལུ་རྫོང་དོན་རེ་བཏོད་དེ་ཡོད། དེ་མ་ཚད། རྩོམ་རིག་གི་དབྱེ་བ་མ་འདྲཱ་འབྲི་རྩོམ་སྟེན་རྩོམ་སྟེན་ལུ་ཐུང་ཐུང་ཚུ་གཅི་ར་ཨིན་ཅུང་རྫོང་དོན་གཅིག་ལུ་དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་གི་དགོས་པ་འདི་ཡང་སློབ་ཐུག་ཚུ་གིས་སོ་སོའི་མི་ཚོ་ནང་འབྲུང་མི་ཉམས་སྦྱང་ཚུ་རྩོམ་རིག་མ་འདྲཱ་གཅི་གི་ཐོག་ལས་འབད་ཅུང་འབྲི་རྩོམ་འབད་བཅུགས་ཏེ་བན་དོན་སློབ་ལེན་འབད་ནི་ལུ་གོ་མས་སློབ་ཚུང་ཚུ་གིས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན། རྫོང་དོན་དེ་ཚུ་ཡང་རྩོམ་མཐོང་དང་བསམ་སྦྱོང་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལྷ་ཚོས་དང་མི་ཚོས་རྒྱལ་གཞག་སྤར་སྤོལ་ལམ་ལུ་གསལ་མི་ཚེའི་རིག་ཐུལ་ཚུ་ནང་ལས་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་དེ་གིས་ཨ་ལོ་ཚུ་གི་བསམ་པ་དང་རིག་ཐུལ་སློབ་པ་གསུམ་ཆ་ར་གི་ཤེས་ཡོན་འཐོབ་ཚུགས་ནི་ཨིན།

དེ་གིས་འབད་སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཐུག་ཚུ་གིས་རྫོང་དོན་གྱི་དམིགས་དོན་འབྲུབ་ནི་དང་གཅིག་ཁར་སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཐུལ་བཞི་དང་རྩོམ་རིག་གི་ཁྱད་ཡོན་ཚུ་གི་ཤེས་ཚད་ལྷོགས་སྤྱོད་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས་པ་མི་ཚེའི་རིག་ཐུལ་བཅུ་ཐམ་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོ་པ་ཨིན། སློབ་རིམ་བཞི་པར་རྫོང་དོན་མ་འདྲཱ་ལུ་གི་སློབ་ཚན་ལུ་དང་སློབ་རིམ་ལུ་པ་དང་རྟུག་པར་རྫོང་དོན་མ་འདྲཱ་རྟུག་རེ་གི་སློབ་ཚན་རྟུག་རེ་དང་སློབ་རིམ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པར་རྫོང་དོན་མ་འདྲཱ་བདུན་རེ་གི་སློབ་ཚན་བདུན་རེ་ཡོད། རྫོང་དོན་དགོས་ཁྲུངས་དང་དམིགས་དོན་དེ་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་འོག་ལུ་བཏོད་དེ་ཡོད་པ་ལས་སློབ་ཚན་སོ་སོའི་ནང་གི་རྫོང་དོན་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉ་གོ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་གཤམ་གསལ་གྱི་ཁྲུངས་དོན་ལུ་ནན་ཞིབ་རེས་འདྲོང་གནང་ཉེ་སློབ་ཐུག་ཚུ་ལུ་སྤེལ་དགོ་པ་གལ་ཆེ།

སློབ་ཚན་༡ པ། རྫོང་དོན། ང་དང་པའི་ཆ་རོགས།

རྫོང་དོན་འདི་ དང་པ། རང་ག་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ན། རོ་ཤེས་དགོས་གཤམ་ཆེས་ལས་བརྟེན་ རང་གི་དོ་སྟོན་འབད་ཐངས། རང་གི་
ལྷོགས་གྲུབ། རང་གི་ལཱ་འགན། རང་གི་སྤྱིད་སྤྱུག་གནས་སྤངས་ཚུ། ཤེས་ཐོག་ལས། དེ་དང་བསྟུན་པའི་ བྱ་སྟོན་བཟུམ་ཤེས་པ་
བཟོ་ནི་དང་། གཉིས་པ། ཁྱོགས་རམས་དང་འཕྱད་ན་སྟོ་དང་། བཅོག་དང་འཕྱད་ན་དམར། ཟེར་དོ་བཟུམ། ཆ་རོགས་ལེགས་ཉིད་
དབྱེ་བ་བྱེ་ཤེས་ནི་དོན་ལུ་ རང་གི་ཆ་རོགས་ཀྱི་སྟོར་ལས་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དང་། དེ་ཉི་སྟོར་ལས་ རང་གིས་ཁ་གསལ་ཀླབ་
སྟེ་གཞན་ལུ་བཤད་ཚུགས་དགོས་དང་། རང་གི་ཆ་རོགས་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ཐངས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་
ཐབས་ལུ་ཡིན།

ལྷག་དེབ།

སློབ་རིམ་བཞི་པ་གི་དོན་ལུ་ ལྷག་དེབ་༡༢ དང་། ལྷན་ཐབས་༦ ཡོད། ལྷག་དེབ་ཀྱི་མིང་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལས་ སློབ་
དེབ་ནང་གི་རྫོང་དོན་དང་འབྲེལ་མ་འབྲེལ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོས་འབབ་བལྟ་ཞིན་མ་ལས། རྫོང་དོན་གཅིག་གི་དོན་ལུ་ ལྷག་དེབ་
གཉིས་དང་གསུམ་ གདམ་འབྲེལ་འབད་དགོས་ཡིན། དེ་གི་ཤུལ་ལུ་ སྤྱང་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་ སྟོང་ལཱ་དང་འབྲེལ་ ཡིན་ཅི་
མིན་ཅི་ ལག་ལེན་འཐབ་པའི་ཁར་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ སྟོང་ལཱ་གཞན་ཡང་ ག་འདེམ་མང་མང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། ཐོགས་ཆགས་
མེད་པ་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ། ལྷན་ཐབས་ཀྱི་ཐད་ དུས་ཚོད་རེ་ཡོད་ འབད་མ་ད། བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བཅུག་ནི་དང་། རྒྱ་སྤྱོད་
སྟོང་ལཱ་ཚུ་གི་ དོན་ལུ་ཡིན།

དེ་གིས་མ་ཚད། སྤྱང་ནང་ལས་འཐོན་མི་ མིང་ཚོག་གི་ཤོ་དོན་དང་ ཟེབ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་མ་ད། ལྷག་ནིའི་
རིག་ཅུལ་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ ཤོང་འཕེལ་ཀྱི་དོན་ལུ་ གཤམ་གསལ་གྱི་ བཀོད་ཁྲམ་བཟུམ་བཟོ་སྟེ། ཐོ་བཀོད་བཞག་བཅུག་དགོས་
ཡིན།

ལྷག་དེབ།	རྫོང་དོན།	ཟེབ་སྤྱུགས་ཤེས་ཡོད་པའི་མིང་ཚོག་གི་ཤོ།	རང་གིས་བྲིས་ཡོད་མི་སྤྱང་གི་ཤོ།

དམ་གསོ། རྫོང་དོན་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ལྷག་དེབ་ཚུ་གྱ་ འབྲི་ཚུམ་སྤྲོ་ཚོགས་དང་ ཅུང་མོ་སྤྱད་ ཟེར་མི་དཔེ་དེབ་གཉིས་པོ་
འདི་ཡང་ འབྲི་ཚུམ་དང་ ཅུང་མོ་ཚུ་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་མ་ཚད། སློབ་སྟོན་ ལོ་འཁོར་ལུ་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་
ལྷག་ཚར་དགོས་ཡིན།

ལྷག་དེབ།			
ཨང་།	དཔེ་དེབ་ཀྱི་མིང་།	དཔེ་སྐྱུན་པ།	དམ་གསོ།
༡	རྩམ་གི་དོན་གྲུབ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།	
༢	བྱུ་སྟོན་གཅིས།	དཔེ་ཁང་།	

3	ཀ་ཤ་དང་རི་ཕག།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།	འདི་ནང་ བཀོད་ཡོད་མི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ དཔེ་ མཛོད་ཀྱི་དོན་ལུ་མེན་མ་ལས། སྟོབ་སྟུག་ཚུ་ལུ་ ནམ་བདེ་ ནམ་ཁོམ་ འཐོབ་ཚོག་ཚོག་འབད་ བཞག་དགོ།
༤	ཨམ་གྲེ་གྲེ་དང་སྤྱི་ཤིང་།	སྟོ་གཏིར།	
༥	དཀ་འ་བ་སྤྱད་དགོཔ།	ཕ་མ།	
6	ཕག་ཅུང་དང་སྤང་།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།	
༧	གམིར་གྱི་ཐ་ལི།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།	
8	གསོལ་མ་བཏབ་པའི་འབྲས་བུ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།	
9	བྱི་ལི་ནོར་བུ་དང་ཆ་རོགས།	ཕ་མ།	
10	རྒྱལ་པོ་སྟོབས་ལྡན་དང་སྤུལ་མོ།	ཕ་མ།	
11	སེམས་ཅན་གྱི་སྤྱིང་རྩེ།	ཕ་མ།	
12	མེར་སྣ་ཅན་གྱི་ཐུམ།	ཀེ་ཨེམ་གྱི།	
ལྟན་ཐབས།			
1	ཉ་དང་སྤུལ་པའི་ལྟ་བཤུལ།	ཕ་མ།	
2	དག་སྟོང་དང་ཕྱོག་མོ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།	
3	སྟུག་བསྐལ་གྱི་རྒྱ་ཆེན་བཞི།	ཀེ་ཨེམ་གྱི།	
4	ཀ་ཤ་ཨ་པ་མེད་པའི་སྟོ་འགྱོད།	ཕ་མ།	
5	གངས་ཆེན་དང་རྒྱ་ཆེན།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།	
6	ཤ་བཟའ་མ་བཏབ་པའི་སྟོར།	སྟུན་གཉིས་མཐུན་འབྲེལ།	

ལྷག་དེབ་ལག་ལེན་གྱི་སྒྲུང་ལྷ།

སྒྲུང་ལྷ།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. ལྷག་དེབ་ལྷག་ནི་ལུ་ ཨ་ལོ་རྩུ་ སློབ་བསྐྱེད་ཐབས་གྱི་དོན་ལུ་ ལྷག་དེབ་གྱི་སྟོར་ལས་ དྲི་བ་རྩུ་ བཀོད་དགོ། དཔེར་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷག་དེབ་འདི་གི་ཕྱི་ཤོག་གི་ མིང་བྱང་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐྱོ་སྤྲེ་བཞག་ཞིན་ན། ལྷག་དེབ་འདི་ གི་ པར་ལུ་བལྟ་སྟེ། ལྷག་དེབ་འདི་ནང་ སྤང་ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་འོང་ནི་མས་ག་? དྲི་བ་དྲིས།

- ༡ འདི་ ག་ཅི་ཨིན་མ་མས་ སྟོན།
- ༢ འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་པར་ར་ འདུག་?
- ༣ དེ་རྩུ་ ག་དེ་སྟེ་ འདུག་?
- ༤ ལྷག་དེབ་འདི་ནང་ སྤང་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ འོང་ནི་མས་? ཟེར་དྲིས། ཨ་ལོ་རྩུ་དང་ ག་ཅིག་ཁར་ ཕྱི་ཤོག་པར་གྱི་སྟོར་ལས་ སྟོན་སྤྲེ་འབད་ཚར་ཨང་ད། ཨ་ལོ་རྩུ་གིས་ཕོ་རྩོད་དཔགས་ཏེ་ སྐབ་མི་སྤང་ དེ་དང་། ལྷག་དེབ་ནང་གི་ སྤང་འདི་ཅོག་འབད་ནིང་བལྟ་བཅུག་ནི་འདི་དོན་ལུ། ལྷག་དེབ་གྱི་མིང་བྱང་སྐྱོ་བཞག་མི་ འདི་ ལ་སྟོག་སྟེ་སྟོན་དགོ། མིང་བྱང་འདི་ ཡི་གུ་ རྩུང་ཀྱ་འབད་ ལྷག་མ་རྩུགས་པ་ཅིན། སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་ གུ་བྱིས་ཏེ་སྟོན་སྟེ། ཨ་ལོ་རྩུ་ལུ་ རྩོད་གྱིས་སྐབ་མི་ སྤང་དེ་དང་ འབྲ་བས་ག་? ཟེར་དྲིས། འདི་གིས་ ཨ་ལོ་རྩུ་ ལྷག་དེབ་ལྷག་ནི་ལུ་ སློབ་བསྐྱེད་འོང་།

རིག་ཅུལ་ ཉན་ནི། སྐབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དམ་ཤེས།

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷག་དེབ་ནང་གི་ སྤང་གི་ཡི་གུ་རྩུ་ མ་ལྷག་པར། ལྷག་དེབ་གྱི་ཤོག་ལེབ་རེ་རེ་བཞིན་ ལ་སྟོག་ཅི་ ར། པར་ག་ཏེ་ཡོད་སར་ པར་བལྟ་ཡི་ར་ པར་ནང་ ག་ཅི་འབད་དེས་ག་? སྐབ་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན།
- ༡ འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་ པར་འདུག།
- ༢ དེ་རྩུ་ ག་ཅི་ འབད་དེས་?
- ༣ ད་ ག་ཅི་གི་ པར་འབྲེན་འོང་།
- ༤ འདི་ ག་ཅི་འབད་དེ་ སྟོན་འོང་།
- ༥ ད་རྩུ་ ག་ཅི་འབད་དེས་ སོགས་གྱི་དྲི་བ་ དྲི་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། དྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༣. ཡལ་ལྟུ་ ཆ་འབད་བཞག་ཞིན་ན། ནང་དྲོག་ གྲོས་སྤྱོད་འབད་ཡི་ར་ སྤང་འདི་ལྷག་བཅུག། ཡལ་ག་ར་གིས་སྤང་འདི་ ལྷག་ཚུཝ་ད། སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་རི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ ལན་བྲི་བཅུག། དཔེར་ན།

- ༡ སྤང་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ ཨིན་པས་?
- ༢ སྤང་འདི་ནང་ ག་ཅི་ར་ འདུག་?
- ༣ སྤང་འདི་ རོམ་ར་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ ཨིན་པས་?
- ༤ སྤང་འདི་ནང་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ འདུག་?
- ༥ སྤང་འདི་ནང་ དང་པ་ར་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ འདུག་?
- ༦ བར་ན་སྟོར་ལས་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ འདུག་? ག་དང་ག་ར་ འདུག་?
- ༧ མཚུག་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ འདུག་?

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༤. ཡལ་ལྟུ་ སྤང་དེབ་ལྷག་པ་ད། ལྷག་ཐངས་ ག་དེ་སྟེ་ ལྷག་དགོཔ་ཨིན་ན་? དཔེ་སྟོན་འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ མཁྱོགས་ལྟོད་རན་ཏོག་ཏོད་དང་། སྐད་ཀྱི་མིང་པབ། ཆོག་གི་ཚེད་སྤྱོད་བཏོན་ཐངས། ཆོག་གི་གཅད་མཚམས། ག་ར་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་འབད་ ལྷག་བྱིན་ནི། དེ་འདྲིས་ཡལ་ལྟུ་ ལྷག་ཐངས་ཚུ་ཉན་བཅུག། དེ་ལས་ ཡལ་དག་པ་ཅིག་ལུ་ ཁོང་རའི་ ཁས་སྤང་གི་ཐོག་ལས་ ཡར་ལོངས་སྟེ་ སྐད་མིང་སྟེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ལྷག་དོ་བཟུམ་འབད་ ལྷག་བཅུག།

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི་ བྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱུད།

༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡལ་ལྟུ་ ལྷག་དེབ་རེ་སྟོད་ཞིན་ན་ ལུ་སིམ་སིམ་འབད་ ལྷག་བཅུག། ལྷག་དེབ་འདི་ ཆར་གཅིག་ལྷག་ཚུཝ་ད། སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་ཐང་ཅིག་ལུ་ འོག་གི་རི་བ་ཚུ་ བཀོད་ཞིན་ན་ ལྷག་དེབ་འདི་ལེན་སྟེ་ ལྷག་ཅིར་ ལན་ཚུ་ འཛོལ་བཅུག།

རྒྱ་བ།

- ༡ སྤང་འདི་ ག་གིས་སྟོར་ལས་ ཨིན་པས་?
- ༢ ག་ཅི་ལུ་སྟོར་འདུག་?
- ༣ དབང་པོ་ངལ་སི་སི་ག་ཅིར་འདུག་?
- ༤ སྤང་འདི་བཟུམ་ གཞན་ལྷག་ཅིག་?
- ༥ སྤང་འདི་ནང་ འབྲུང་རིམ་ ག་ཅི་བཟུམ་ར་ འདུག་ག་?

- ༤ སྤང་འདི་དང་ ཁྱོད་ཀྱིས་ལྷག་མི་ སྤང་གཉིས་ལུ་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་ར་འདུག་?
- ༥ སྤང་དང་ པར་ཚུ་ མཐུན་ཏོག་ཏོ་འདུག་ག་?
- ༦ སྤང་འདི་གཉིས་ལས་ ཐབས་ཤེས་གནས་སྐབས་ལེན་ཏེ་ སྤང་བྱང་ཀྱ་རེ་གིས་?

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེད།

༤. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་དེབ་ཅིག་སྟོན་ཞིན་ན། ལྷག་དེབ་ནང་མིང་ཚིག་ལུ་ཁག་ཡོད་མི་དང་། མིང་ཚིག་གི་ སྤྲེལ་མ་འདྲུལ་ག་ཅི་ར་ འདུག་ག་? ཐོ་བཀོད་དེ་ དམངས་ཁར་སྤྲེལ་བཅུག། དེ་ནང་ལས་ མིང་ཚིག་ལུ་ལུ་ཅིག་ ཨ་ལོ་གཞན་མི་ཚུ་གིས་ ཤེས་པ་ཅིན། དང་པ། ཁོང་ལུ་སྤྲེལ་བཅུག། མ་པ་ལས་ར་ མ་ཤེས་མི་ཚུ། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཚིག་མཛོད་ སྟོན་སྟེ་ འཇོལ་བཅུག། དེ་གི་ཤུལ་ལུ་ སྤྲེལ་ལྷག་དགོ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོགས་སུ་བཏོན་ཞིན་མ་ལས། སྤྲེལ་ སེམས་ཁར་བཞག་བཅུག། (སྟོབ་སྤྲེལ་ཚུ་ལུ་ མིང་ཚིག་སྤྲེལ་དང་སྤྲེལ་ག་དེ་མང་མང་ ཤེས་བཅུག་དགོ་པ་ སེམས་ཁར་བཞག་)

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༥. ཨ་ལོ་ཚུ་ སྟེ་ཚན་རྒྱུ་ཀྱ་ནང་ བཞོ་ཞིན་ན། སྟེ་ཚན་རེ་ལུ་ ལྷག་དེབ་༢ རེ་སྟོན། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ འོག་གི་ཤོག་ཁམ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་བཀང་བཅུག། དཔེར་ན།

ཨང་།	སྤང་དེབ་མིང་།	དཔེ་སྟུན་པ།	དཔེ་སྟུན་ལོ།	ཚུམ་འབྲི་པ།	བཟང་དོན་ག་ཅི་མས།

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༦. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྤང་དེབ་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས། སྤང་དེབ་ཀྱི་ བྱི་ཤོག་གི་རྒྱབ་ཁར་ ཡོད་པའི་ ལ་ ཐུན་ཚུ་ ཡོད་པ་ཅིན་དེ་ཚུ་ལྷག་བཅུག། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལ་ཐུན་དེ་གི་དགོས་པ་དང་ཁྱད་པར་ཚུ་སྤྲེལ་བྱིན་ཏེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལ་ཐུན་དེ་ཉིན་མ་རེ་ཚར་རེ་ལྷག་བཅུག་ནི་དང་ སྟོ་ལུ་གཟུང་བཅུག་དགོ།

རིག་ཐུལ་ གྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༧. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ དུས་ཚོད་བཟོ་སྟེ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྤང་འདི་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ སྤང་གི་སྟོར་ལས་ འདི་ལན་ འབད་དགོ་པ་དང་།

ཡང་ན།

ཡིག་ཐོག་ལས་དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་གྲི་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན།

☉ སྤང་ཅེད་པ་གི་སྟོར་ལས།

- ✧ དོན་ཚན་གྱི་སྟོར།
- ✧ ས་གནས་དང་དུས་ཚོད་ཀྱི་སྟོར།
- ✧ སྤང་འདི་ནང་གི་ གནད་དོན་ཚུ་ ལེགས་བཅས་འབད་ནི་གི་སྟོར།
- ✧ སྤང་འདི་ལུ་ ས་གནས་དང་ སྤང་ཅེདཔ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ སློ་བཟགས་ནི་ འགྲེལ་བཤད་ཀྱབ་ནི་སོགས།

༡. སེམས་མཐུན་པའི་ཆ་རྒྱུས། དབྱེ་བ། འབྲེལ་བཤད།

ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་པོ།

འབྲི་ཚུལ་འདི་ སློབ་རིམ་བཞི་པའི་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུལ་འབྲི་བའམ་གྱི་ ཁྱད་ཆོས་དང་ རིག་ཕུལ་ཚུ་ འཕྲོ་བ་ ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ཨིན། འདི་ནང་ རང་གི་ཆ་རྒྱུས་ཅིག་གི་སྟོར་ལས། འབྲེལ་བཤད་ཀྱི་བརྟེ་ བྱ་བ་སྟོན་ལམ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ འབདམ་ཨིན་ནུ་? དམིགས་བསལ་འབད་བཀོད་དེ་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ ཆ་རྒྱུས་ཟེར་མི་འདི་ ག་དེ་སྟེ་སྟོན་དགོང་ཨིན་ནུ་? རང་ གི་ཆ་རྒྱུས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རང་ཡང་ སྐར་བཅོས་འབད་ཚུགས་པའི་རུས་པ་ཚུ་ཡང་ སྟོན་མ་ཨིན་པས།

༣ དེ་གི་མིང་ རྫོང་དབང་མོ་ཨིན། ར་ ལོ་༡༠ ཨིན། སློབ་རིམ་བཞི་པ་ནང་ ལྷ་བ་ཨིན། ར་ལུ་ ཆ་རྒྱུས་ ལེ་ག་ ཡོད། ཆ་རྒྱུས་ཚུ་གི་ནང་ལས་ འཆམ་ཤོས་ར་ པར་ཆོས་སྟོན་ཨིན། ར་བཅས་གཉིས་ མམ་གཅིག་གི་སྐུ་ཆ་བཟུམ་ སྟོན་པ་ ཨིན། ར་བཅས་གཉིས་ དཔེ་ཆ་ལྷ་བ་ཡང་ གཅིག་ཁར་ཨིན།

པར་ཆོས་སྟོན་ བྱ་མི་མི་འབད་ གཞུགས་རིང་ཡོད། མོ་ ག་དག་པོ་ ཁ་བདེ་དགས་ཅིག་ཨིན། མགུ་ཏོ་གི་སྐུ་ བྱང་ཁྱ་འབད་ ར་ བཞག་པ་ཨིན། མོ་གི་ཨ་པ་དང་ ཨ་མི་གིས་ མོ་ལུ་གནམ་མེད་མེད་དག་ལ། མོ་གིས་ ཆོས་གཞི་དམར་པོ་ལུ་དག་ལ།

མོ་ རྫོ་པ་ཨ་རྟག་ར་ ཚུ་ཚོད་༥ ལུ་ འོངས་སྟེ། ཁ་ལག་ འཁྱུ་ཞིན་མ་ལས་ སྐར་མ་༡༥ འཇམ་དབྱངས་གསོལ་འདེབས་ གཏང་མ་ཨིན། ཚུ་ཚོད་༡ དང་བྱེད་ དཔེ་ཆ་བཟུམ་ཨིན། དེ་ལས་ ཚུ་ཚོད་༧ ལུ་ རྫོ་མཇར་བཟའ་སྟེ་ ཆ་རྒྱུས་ཚུ་དང་མཉམ་ གཅིག་ སློབ་གྲྭ་ནང་ འབྲེལ་ཨིན།

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

ར་བཅས་གཉིས་ཀྱིས་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ ཅེད་མོ་དང་ ཞབས་ཁ་ཚུ་ནང་ཡང་ འདྲན་འདྲ་བཅའ་མར་གཏོགས་པ་ཨིན། ར་བཅས་ གཉིས་ཀྱིས་ རང་གི་མམ་དང་ སློབ་དཔོན་ རང་ལས་སྟོན་མི་ཚུ་ལུ་ གུས་ཞབས་འབདམ་ཨིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ མམ་དང་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་འབདམ་ཨིན།

ལས་སྟོན་

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་སྟེན་དེ་ སློབ་སྦྱོང་གི་སྐབས་ལྟར་

༡. འཁྱེད་ཀྱི་ གཅིག་གི་སྐོར་ལས་ཞིན་ནམ་དུ་ དེ་བཞིན་དུ་ སློབ་སྦྱོང་གི་སྐབས་ལྟར་
༢. འཁྱེད་ཀྱི་ གཅིག་གི་སྐོར་ལས་ཞིན་ནམ་དུ་ འཁྱེད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཞིན་ནམ་དུ་ འཁྱེད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཞིན་ནམ་དུ་
༣. འཁྱེད་ཀྱི་ གཅིག་གི་སྐོར་ལས་ཞིན་ནམ་དུ་ འཁྱེད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཞིན་ནམ་དུ་ འཁྱེད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཞིན་ནམ་དུ་

སྦྱོང་སྒྲུབ་

སྦྱོང་སྒྲུབ་ སྦྱོང་སྒྲུབ་ སྦྱོང་སྒྲུབ་ སྦྱོང་སྒྲུབ་

༡. འཁྱེད་ཀྱི་ གཅིག་གི་སྐོར་ལས་ཞིན་ནམ་དུ་ འཁྱེད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཞིན་ནམ་དུ་ འཁྱེད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཞིན་ནམ་དུ་ འཁྱེད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཞིན་ནམ་དུ་

སྦྱོང་སྒྲུབ་ སྦྱོང་སྒྲུབ་ སྦྱོང་སྒྲུབ་ སྦྱོང་སྒྲུབ་

༢. འཁྱེད་ཀྱི་ གཅིག་གི་སྐོར་ལས་ཞིན་ནམ་དུ་ འཁྱེད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཞིན་ནམ་དུ་ འཁྱེད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཞིན་ནམ་དུ་ འཁྱེད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཞིན་ནམ་དུ་

ཨང་།	དོན་ཚན་མཚན་	བཅུད་དོན་
༡	དང་པོ་	རང་དང་ཆ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་
༢		
༣		

སྦྱོང་སྒྲུབ་ སྦྱོང་སྒྲུབ་ སྦྱོང་སྒྲུབ་ སྦྱོང་སྒྲུབ་

༣. འཁྱེད་ཀྱི་ གཅིག་གི་སྐོར་ལས་ཞིན་ནམ་དུ་ འཁྱེད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཞིན་ནམ་དུ་ འཁྱེད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཞིན་ནམ་དུ་ འཁྱེད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཞིན་ནམ་དུ་

དོན་ཚན་མཚན་དང་པོ་ རང་དང་ཆ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་

དོན་ཚན་མཚན་གཉིས་པའི་ རང་དང་ཆ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ འཁྱེད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ འཁྱེད་ཀྱི་སྐོར་ལས་

༣. རྟོན་མཚམས་གསུམ་པའི་ནང་ ཆ་རྟགས་ཀྱི་ རྩི་པའི་ལཱ་འགན་གཅི་ར་ཨིན་ན་? འདི་གི་སྟོར་ལས་
གསལ་བཤད་འབད་མ་ཨིན་པས། ཟེར་སྒྲུབ་ཞིན་མ་ལས། དེ་བཟུམ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་རའི་སྟོར་ལས་
འབྲི་ཚུ་ཅིག་ གི་བཅུག་ནི་འདི་དོན་ལུ་ རྟོན་མཚམས་༣ གྱི་འཆར་གཞི་ཅེ་གི་བཅུག།

རིག་ཐུལ་ སྒྲུབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༤. ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འབྲི་མི་ འཆར་གཞི་ཚུ་ དམངས་ཁ་ལུ་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག། དེ་ཚུ་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་
ལོ་ཅེ་ཅེ་བཞིན་དུ་འབད་ རོས་ལེན་འབད་དེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དགོ།

རིག་ཐུལ་ གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༥. ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ རང་སྡེ་འཆར་གཞི་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབྲི་ཚུ་ཅེ་ གི་བཅུག་སྟེ་ འབྲི་ཚུ་འདི་ རོས་འབབ་ག་དེ་སྟེ་
འདུག་ག་? སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཅེ་ཅེ་བཞིན་དུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་བྱིན་དགོ།

རིག་ཐུལ་ སྒྲུབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༦. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ག་ར་ ཆ་འབད་བཟེ་ཞིན་ན་ ནང་རྟོག་སྒྲུབ་གྲོས་འབད་དེ་ ཆ་རྟགས་ཀྱི་སྟོར་ལས་ འབྲེལ་
བཤད་འབྲི་ཚུ་ཅེ་ གི་བཅུག། དེ་ཡང་ དང་པ་ བཀོད་རིམ་ཀྱི་འཆར་གཞི་ཅེ་ གི་བཅུག་སྟེ། འཆར་གཞི་དེ་དང་
བསྟུན་ཏེ་ ཆ་རྟགས་ལུ་དྲི་བ་དྲིས་ཡི་ར་ བཤད་པ་གི་བཅུག།
བཀོད་རིམ།

- ༡ ཆ་རྟགས་ཀྱི་ གཡུམ་ ལོ་ མིང་།
- ༢ ཆ་རྟགས་ཀྱི་ཉིན་མ་གཅིག་ནང་གི་ ལཱ་འགན་གྱི་སྟོར།
- ༣ ཆ་རྟགས་སྟོབ་དང་ དང་འདོད་ཀྱི་སྟོར་ལས།
- ༤ ཆ་རྟགས་ཀྱི་ གམ་གི་སྟོར་ལས།
- ༥ ཆ་རྟགས་ཀྱིས་ ཉམས་སྦྱང་དང་ གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་ཡོད་པའི་སྟོར་ལས།

གསལ་བཤད།

སྤྱིར་བཏང་དོ་སྟོན།

གསལ་བཤད་ཟེར་མི་འདི་ གནད་དོན་རྒྱས་བཤད་འབད་དགོ་པའི་ རིགས་ག་ཅི་ར་ཨིན་ཅུང་། ནང་མནོ་བའི་དོན་དག་ཚུ་ མི་མང་ འཛེམ་མར་ ཁ་གསལ་ཏོག་ཏོ་འབད་ བད་སྟོན་འབད་བའི་ ཐབས་ཤེས་བྱུང་པར་ཅན་འདི་ལུ་ སྤབ་ཨིན།

དེ་ལུ་ ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ནང་ལས། དོ་སྟོན། འབྲུན་པ་ལེགས་སོ། བཀའ་བློན་ལེགས་སོ། མགྲོན་བདེ་སྟན་ལྷ། དོན་ཚན། ལས་རིམ། སྟན་ལྷ། དགའ་ཚོར། བཀའ་ཤེས་ལེགས་སྟོན་གསལ་བཤད། ཟེར་ གསལ་བཤད་དེ་ཚུ་ ག་ཅི་ར་གཏང་ཅུང་..

དང་པ།

དོ་སྟོན།

འདི་གི་སྐབས་སུ། ཁ་བཟང་གི་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། ཉན་མི་ཚུ་འི་ དན་པ་བཀའ་གི་ དོན་ཚན་ དོ་སྟོན་འབད་ནི། གསལ་བཤད་གཏང་དགོ་པའི་ ཁྲུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ (ཁེངས་པ་སྦྱང་ཚུ་པ་དང་། དམ་བཅའ་བ་) ཚུད་དགོ།

གཉིས་པ། བར་གྱི་གནད་དོན།

བར་གྱི་གནད་དོན་སྐབས། ཉན་མི་འི་ གནས་སྤངས་དང་བསྟན་ཏེ། དོན་ཚན་དོ་མ་འདི་ལུ་ ཡིད་ཆེས་དང་ ཆ་བཞག་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ རྒྱབ་ཁྲུངས། དཔེ་དོན། ལུང་འདེན། ཉམས་ཐོང་ཚུ་ གོ་རིམ་བཞིན་དུ་སྦྱར་ ཏེ། གཞན་གྱི་སེམས་ རྒྱུད་སྦྱུལ་འབད་ཚུགས་པའི་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ཚུད་དགོ།

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

མཚུགས་དོན་སྐབས། གནད་དོན་དོ་མ་ བཅུད་བསྟན་ནི་དང་། རྒྱབ་སྦྱོར་འཆར་སྤྱང་། དན་སྐུལ། བཀའ་བློན་ དགའ་ཚོར་གྱི་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། གསལ་བཤད་གྱི་གནད་དོན་ དབྱེད་རིག་གཏང་ཚུགས་པའི་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ཚུད་དགོ་པ་ཨིན།

གསལ་བཤད་གཏང་མ་ད་ སེམས་ཁར་དེས་དགོ་པ།

ཡུལ་དང་བསྟན་པའི་ གཞུགས་དང་གཤོང་གི་རྣམ་འགྱུར། མིག་ཏོག་འབྲེལ་བ། དོན་ཚན་/ཉམས་དང་འབྲེལ་བའི་སྐད་གྱི་སང་ ཕབ། རྫོད་སྒྲ། དོན་མཚམས་དང་ རྫོད་མཚམས་གཅན་ཐངས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་དགོ། དེའི་ནང་ལས་ དུས་ཚོད་གྱི་རིང་ཐུང་འདི་ མཚམས་ཚོད་རན་ཏོག་ཏོ་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཤེས་དགོ་པ་འདི་ གལ་ཅན་ཨིན་ནོ།

༢. རང་གི་དོ་སྟོན། དབྱེ་བ། གསལ་བཤད།

བྱང་མ་དོན།

ར་བཅས་ར་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ རང་དང་གཞན་གྱི་སྒོ་ར་ལས་ དོ་སྟོན་འབད་ཤེས་དགོཔ་འདི་ ག་ནི་བ་གལ་ཆེ། དེ་འབདམ་ ལས་ ཞལ་ལོ་ཚུ་གི་རྒྱ་དུ་ གོམས་སྤང་ཚུན་ནིའི་དོན་ལུ་ དོ་སྟོན་གསལ་བཤད་ དཔེ་དཔེ་ནང་ བཅུགས་དགོམི་འདི་ དེ་ལས་ བརྟེན་ཏེ་ཨིན། དོ་སྟོན་གསལ་བཤད་སྐབས་ ཚང་དགོཔ་འདི་ གནད་དོན་ཚུ་ མིང་ གཡུས་ སློབ་ཤིང་ རྒྱུ་ལོ་ སློབ་ ལཱ་འགན་ ཉམས་སྤྱོད་ཚུ་ཚུན་དགོཔ་ཨིན།

ཀ་ རང་གི་དོ་སྟོན།	ཁ་ ཆ་རོགས་གྱི་དོ་སྟོན།
ར་ ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་ཨིན།	འདི་ དེའི་ཆ་རོགས་ཨིན།
ར་ ལོ་ཁྱེ་ལངས་སོ་ཡི།	ཁོ་གི་མིང་ ཆོས་འབེལ་ཨིན།
ར་ སློབ་ཤིང་ ༥ པ་ནང་ ལྷ་བ་ཨིན།	ཁོ་ ལོ་ ༡༠ ཨིན།
ར་ གཡུས་ ཀྱང་སྟོན་ལས་ཨིན།	དཔེ་ཆ་སློབ་ཤིང་ ༥ པ་ནང་ལྷ་བ་ཨིན།
ར་ལུ་ སྤྱན་ཆ་ གསུམ་ཡོད།	ཁོ་ བུ་ཐང་ལས་ཨིན།
རྒྱུ་ཤོས་འདི་ བུ་མོ་ཨིན།	ཁོ་ རྩེ་མོ་རྩེ་ནི་ལུ་ ལེགས་ཤོས་ཡོད།
ར་བཅས་ སྤྱན་ཆ་གསུམ་ འཆམ་ཏྲུག་ཏྲུ་འབད་ སྟོན་པ་ཨིན།	ཁོ་ དཔེ་ཆ་ཐུ་འགོངས་ཏེ་ ལྷ་བ་མི་ཅིག་ཨིན།
དེའི་ ཞལ་པ་དང་ཞལ་འི་ ཞིང་ལཱ་འབད་མི་ཨིན།	ཁོ་གིས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ གྲུས་ཞབས་འབདམ་ ཨིན།
ཁོང་གཉིས་གྱིས་ ར་ལུ་དགའ།	ཆ་རོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་འཆམ་ར་འཆམ།
	སློབ་དཔོན་དང་སློབ་སྤྱི་གིས་ ཁོ་ལུ་དགའ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུལ་ད་ སློབ་སྤྱི་ཚུ་གིས་...

- རང་དང་ཆ་རོགས་གྱི་ དོ་སྟོན་གསལ་བཤད་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- དོ་སྟོན་འབདམ་ད་ ག་ཅི་ར་ཚུན་དགོཔ་ཨིན་ན་? ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- དོ་སྟོན་གྱིས་ མཇུག་འབེལ་གྱི་ ཕན་ཐོགས་འབྱུང་མ་ཨིན་མ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

སྒྲིབ་ལྟ།

རིག་ཆུལ་ ཉན་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. སྟོབ་ཁང་ནང་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ རང་གི་དོ་སྟོན་གྱི་ དབྱེ་སྟོན་འབད་ནི། དེའི་སྐབས་ལུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ཉན་བཅུག་སྟེ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་སྟབ་མི་ སེམས་ཁར་དྲན་བཅུག་ནི།

རིག་ཆུལ་ སྟབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༢. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རང་སེའི་དོ་སྟོན་འབད་མ་ད་ དོ་སྟོན་ནང་ཚུད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ ཡིན་ནུག་? བྱང་ཤིང་གུ་བྱིས་ཞིན་ན་ གསལ་བཤད་འབད་ནི། དེ་ལས་ གནད་དོན་འདི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྟོབ་ཐུག་ཚུ་ལུ་ སྟབ་བཅུག་དགོ།

དཔེར་ན།

- | | | | |
|---|--------------------|---|----------------------------------|
| ༡ | རང་གི་མིང་། | ༢ | ཚོང་ཁག་ གཡུས་གྱི་མིང་། |
| ༣ | ལཱ་འགན་ག་ཅི་ཡིན་ན། | ༤ | ག་ཅི་ལུ་ སྟོབ་པ་ཡོད་ག། |
| ༥ | ཉམས་སྦྱང་། | ༦ | ད་ལྟོ་ ག་ཅི་འབད་དོག་? ཚུ་བཤད་ནི། |

རིག་ཆུལ་ བྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༣. ཨ་ལོ་ཚུ་ ཁོང་རའི་སྟོར་ལས་ དོ་སྟོན་འབད་བཅུག་ནིའི་དོན་ལུ་ སྦྱང་ལཱ་༢ པའི་ནང་ དོ་སྟོན་འབད་མ་ད་ ཚུད་དགོ་པའི་ཐོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གསལ་བཤད་ཅིག་བྱི་བཅུག། དེ་ལས་ གསལ་བཤད་དེ་ རྩོམ་ཅེ་ ཨ་ལོ་༣ དེ་རེ་ལུ་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ སྟབ་ནི། བྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༤. ཨ་ལོ་ཚུ་ ཁོང་རའི་ཆ་རྒྱུས་གྱི་སྟོར་ལས་ཡང་ དོ་སྟོན་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་གི་དོན་ལུ་ ཨ་ལོ་ ཁོ་ཁོ་ར་དང་ འཆམ་ཏྲོག་ཏྲོག་པའི་ ཆ་རྒྱུས་ཅིག་ག་དམ་ཁ་རྒྱབ་བཅུག་སྟེ། ཆ་རྒྱུས་དེ་དང་ བྱི་ལཱ་ལན་ཐོག་ ག་ཅིག་གིས་ག་ཅིག་ལས་ གནས་ཚུལ་བསྟུ་ལེན་འབད་བཅུག། དེ་ལས་ གནས་ཚུལ་དེ་ ཆ་རྒྱུས་གྱི་ དོ་སྟོན་འབད་བཟོ་ཞིན་ན། སྟོབ་སྟེ་ལུ་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ཉན་ནི། བྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༥. འཕྲལ་འཕྲལ་སྐབས་ ཨ་ལོ་ག་ཅིག་གིས་ ཁོ་ཁོ་རའི་སྟོར་ལས་དང་ ཡང་ན། ཆ་རྒྱུས་གྱི་སྟོར་ལས་ དོ་སྟོན་གསལ་བཤད་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སྟོབ་སྟེའི་ཨ་ལོ་ གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ ཁོ་ཁོ་གི་དོ་སྟོན་འབད་མི་ཚུ་ བྱི་བྱིས་བཅུག་

བརྩམས། དེ་ལས་ ཟིན་ཟིན་འདི་ འོག་སྟེ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཟིན་ཞེན་ལས་ སྟོབ་ཁང་ནང་ ག་ར་གིས་མཐོང་མ་
འབད་ ལྷུང་བཞག་དགོ།

དཔེ་གསལ།

རང་གི་རྟོག་དང་ ཆ་མོགས་ཀྱི་རྟོག་འབད་ཐངས་འདི་ ཚར་གཅིག་ལུ་སྟོན་ནི་མེན་པར་ ལུན་ཚན་སོ་སོ་འབད་
སྟོན་དགོས་ད་ ལྷུང་བ་ཡང་དེ་སྟེ་ར་ འབད་བརྩམས་དགོས་ཞིན།

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

བྱངས་དོན།

སྤང་འདི་ནང་ སློག་ཆགས་སྤངས་ཅིག་གིས་ཡང་ འིན་ལྗན་འཇལ་རྒྱགས་པའི་ རྩལ་པ་ཡོད་པ་ལས། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཆ་ རོགས་དང་ སློགས་རམ་འབད་དགོ། ཟེར་བའི་བདེ་སྟོན་མ་ཡིན་པས། སྤང་འདི་བྱང་ཁྱ་འབད་ ཉ་གོ་རྟོག་རྟོ་ཡོད་པའི་ཁར། མིང་ ཆོག་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ཡང་ སློབ་རིམ་བཞི་པའི་གནས་ཚད་ལུ་ འོས་འབབ་ཆེ་རྟོག་རྟོ་འདུག།

དེའི་ནང་ལས་ སྤང་འབྲི་བྲངས་ཀྱི་གོ་རིམ་དང་ སྤང་གི་འཆར་གཞི་ཚུ་ཡང་། མགུ་འཕྱོམ་སི་སི་མེན་པར་ ཉ་གོ་བདེ་མ་འབད་ འདུག། སྤང་དེ་ནང་གི་ སྤང་ཅེད་པ་ཚུ་ཡང་ ཨ་ལོ་ལུ་སློབ་ཡོད་པ་ སློག་ཆགས་གི་སྟོར་ལས་ཡིན་པས། འདི་འབད་མ་ལས་ སྤང་ འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་རྒྱབ་ཡིན།

༢ རོང་རྒྱུ་ཅིག་གི་མཐའ་མར་ ཤིང་སྟོན་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཤིང་འདི་གུ་ སྤངས་གི་ ཆང་ཅིག་བཅའ་ཡོད་མི་ དེ་ནང་། སྤངས་རྒྱུ་གི་ཨ་ཞེ་ སེམས་གནས་མེད་པ་མེད་ སྤང་དྲགས་ཅིག་ཡོད་པ་མས།

སྤང་མའི་ཨ་ཞེ་འདི་ ཉིན་མ་འུ་ཆར་འུ་ ཕྱི་ཁར་ཐོན་འབྱོར་ཡོད་པ་མས། ཆར་གཅིག་ མོ་ ཕྱི་ཁར་འབྱོར་འབད་ འཕྱོན་མ་ད། མོ་གི་གཤོག་པ་འདི་ ཤིང་ གུ་ཐོགས་ཏེ་ རྒྱན་བུད་སོ་རུག།

མོ་ རྒྱུ་གིས་འབག་འབྱུང་ད་ བེ་ལི་རྒྱལ་མོ་ཅིག་གིས་ མཐོང་རུག། བེ་ལི་རྒྱལ་མོ་འདི་ མོ་ལུ་སྤྱི་ཆེ་སྟེ། དེ་འབྲལ་ལས་ ཤིང་གི་འདབ་མ་ཅིག་བཏོགས་སྟེ་ རྒྱན་བཀོ་རུག། འདི་ སྤང་མའི་ཨ་ཞེ་དང་ ཀྱིག་གི་ ཁ་ཐུག་ཡོགས་ལས། ཤིང་གི་ འདབ་མ་གུ་ འཛོགས་ཏེ་སྟོད་པ་ད། རྒྱུ་འཛུགས་ཀྱིས་ ཤིང་གི་འདབ་ མ་འདི་འབག་སྟེ་ རྒྱུ་འཛུགས་མར་བཏོན་ད་རུག། དེ་ལས་ སྤང་མའི་ཨ་ཞེ་གིས་ བེ་ལི་རྒྱལ་མོ་ལུ་ གནས་མེད་པ་མེད་ དག་འཛོར་བསྐྱེད་དེ་ བཀའ་འདྲིན་ ཆེ་ཡི། ཟེར་མནོ་སྟེ་ འཕྱར་ཡར་སོ་རུག།

ཉིན་མ་དག་པ་ཅིག་གི་ཤུལ་ལས། བེ་ལི་རྒྱལ་མོ་འདི་ ཤིང་གི་ཞལ་ལག་ཅིག་གུ་ ཆང་བཟོ་སྟེ་སྟོད་པ་ད། བུཛ་ཅིག་གིས་མཐོང་སྟེ་ མདའ་རྒྱབ་ཞི་འབད་བའི་ བསྐྱར་ སྤང་མའི་ཨ་ཞེ་འདི་གིས་མཐོང་རུག།

མོ་གིས། གཡའ་..... ཨ་མི་བེ་ལི་རྒྱལ་མོ་འདི་ མདའ་ཞག་ ང་ རྒྱུ་གིས་འབག་པ་ད། སློགས་རམ་ འབད་མི་འདི་ ཡིན་པས། ད་རིས་ མོ་ལུ་ འིན་ལྗན་ ཅིག་ འཇལ་དགོ། ཟེར་མནོ་སྟེ། དེ་འབྲལ་ལས། འཕྱར་སོང་སྟེ་ བུཛ་གི་ གདོད་གུ་ མདའ་རྒྱབ་བྱིན་པ་ད། བུཛ་འདི་ མདའ་གཞུ་ ལག་པ་ལས་ཤོར་སོང་ ལས་ བེ་ལི་རྒྱལ་མོ་ སློག་སྐབས་འབད་རྒྱགས་རུག།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྐྱུང་ད་ སློབ་སྤྲུག་རྒྱ་གིས་...

- ༡ སྤང་འདི་ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་ནེ་? ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ སྤང་འདི་ནང་སྤང་ཅེད་པ་ག་ཅི་ར་ཡིན་ནེ་? རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༣ སྤང་གི་གོ་རིམ་ག་དེ་སྤེ་འདུག་ག་? དེ་བུ་བུ་ཚུགས་དགོ།
- ༤ དེ་ནང་གི་མིང་ཚིག་གསལ་པ་ཚུ་གི་སྤེབ་གི་ཚུགས་དགོ།
- ༥ བྱ་སྟོང་ལེགས་ཤོམ་དང་བློག་པ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ཚབ་ཅེད་འབད་ཚུགས་དགོ།

སྤང་ལྟུ།

རིག་ཅུལ་ ལྟག་ནི། སྤང་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་དོན་ལེན་ནི།

༡. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྤང་འདི་ འགོ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ཏང་། ཚར་གཅིག་འགོ་ལས་མཐུག་ཚུན་ སྤང་མེད་སྟེ་ལྟག་བྱིན་སྟེ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྤང་ནང་བཟུ་ཞིན་ན། ཚིག་གི་གྲུལ་ཨེབ་སྟེ་ ཚིག་གི་གཏན་མཚམས་དང་ ལྟག་ཐངས་ཚུ་ བཟུ་བཟུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ལྟག་ནི་དང་སྤང་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༢. ཨ་ལོ་ཚུ་ཆ་འབད་ སྤང་འདི་ལྟག་བཟུག་ཞིན་ན་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་ འཛུལ་བཟུག་དྲི་བ།
 - ༡ སྤང་འདི་ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་མ་ལས་?
 - ༢ སྤང་ནང་སྤང་ཅེད་པ་ག་ཅི་ར་འདུག་?
 - ༣ སྤང་འདི་འགོ་ག་དེ་སྤེ་བཟུགས་ཅུག་?
 - ༤ སྤང་མའི་ཨ་ལོ་ཚུ་ སྟོབ་སྟོབས་འབད་མི་ག་སྟོ་? ག་དེ་སྤེ་འབད་ཅུག་?
 - ༥ སྤང་མའི་ ཨ་ལོ་གིས་ ལན་ག་དེ་སྤེ་ འཇལ་ཅུག་?
 - ༦ སྤང་འདི་ནང་མིང་ཚིག་ཉ་མ་གོ་མ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? ཐོ་བཀོད།

རིག་ཅུལ་ ལྟག་ནི། དྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༣. སྟོབ་བྱུག་ཚུ་ སྤེ་ཚན་ཚུང་ཀྱ་ནང་བགོ་ཞིན་ན་ སྤེ་ཚན་ནང་དོག་ གོས་སྤྱོད་འབད་དེ་ སྤང་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྟག་བཟུག། སྤང་དེ་ དོན་མཚམས་རེ་རེ་བཞིན་ལྟག་ཅི་ར་ དོན་མཚམས་དང་པའི་ནང་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་གིས་ཅུག། གཉིས་པ་ནང་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་གིས་ཅུག། རྫོང་ཚིག་རེ་རེ་ནང་ བཟུད་བཟུ་སྟེ་གི་བཟུག།

དོན་མཚམས་ག་ར་གི་ བཅུད་དོན་བརྟན་ཚེ་མ་དུ། བཅུད་དོན་དེ་ཚུ་ ཡང་བཏགས་ཏེ་ གོ་རིམ་བསྒྲིག་བཅུག། དེ་
ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡེ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྤང་འདི་ གོ་རིམ་ག་དེ་སྟེ་ བསྒྲིགས་ཏེ་ གིས་ལུག་ག་? སྤང་ འཕྲོག་དེ་སྟེ་
མཐུད་ལུག་ག་? དེ་བཟུང་དེ་བཟུང་བཅུག།

རིག་ཐུམ་ ལྷག་ནི། གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེ།

༣. ཡེ་ལོ་ཚུ་ གྲེ་ཚོན་ནང་ར་བཞག་ཞིན་ན། སྤང་འདི་ནང་ སྤང་ཅེད་པ་ག་ཡིན་ན་? གཞན་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? རོས་
འཛིན་འབད་བཅུག། དེ་ནང་ལས་ སྤང་འདི་ རོ་མ་ར་ ག་གི་སྟོར་ལས་ཡིན་པས་ག་? སྤང་ཅེད་པ་གཞན་མི་ཚུ་གི་
ལཱ་འགན་ག་ཅི་ཡིན་པས་ག་ སྤང་བཅུག། སྤང་མཐུག་བསྟུ་མི་ སྤང་ཅེད་པ་འདི་ ག་ཡིན་པས་ག་? དེ་ཚུ་ རོས་
འཛིན་འབད་དེ་ གི་བཅུག།

རིག་ཐུམ་ གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ ཁོང་གི་མི་ཆེད་ནང་ དེ་བཟུམ་ བྲོགས་རམ་གྱི་ཕན་པ་ ག་ཅི་འབད་ཡི། ག་དེ་སྟེ་
འབད་ཡི། ཟེར་དྲི་བ་བཞོད་ཞིན་ན་ སྤང་གི་ཐོག་ལུ་གི་བཅུག། དེ་ལས་ སྤང་དེ་ཚུ་སློབ་ཁང་གི་ས་གོ་ཅིག་ནང་ ར་
གིས་ བྲོགས་རམ་འབད་ཡོད་པ། ཟེར་བའི་མགོ་བྱང་ཅིག་གི་འོག་ལུ་ སྤང་ཞིན་ན་ ཡེ་ལོ་ཚུ་ ཁོང་ར་ལུ་ལྷག་བཅུག་
དགོ།

རིག་ཐུམ་ ཉན་སྒྲུབ། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༦. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕྱག་གྲེ་ཚོན་གཉིས་ལུ་ བཞོ་ཞིན་མ་ལས། གྲེ་ཚོན་ག་ཅིག་གིས་ བྱ་སྟོད་བཟང་པོ་དང་། གྲེ་
ཚོན་ག་ཅིག་གིས་ བྱ་སྟོད་དན་པའི་སྟོར་ལས་ གྲེ་ཚོན་ནང་སྤྱད་གོས་འབད་བཅུག་སྟེ་ ཚབ་ཅེད་འབད་བཅུག་ནི།

སློབ་ཚན་ ༢ པ། རྫོང་དོན། དེའི་སློབ་གྲྭ།

དེའི་སློབ་གྲྭ་ཟེར་མི་ རྫོང་དོན་འདི། ལམ་སྟོན་རང་གི་ཁྱིམ་ནང་ལས་འགྲུལ་ཅིག་ སློབ་གྲྭ་ནང་ཡིན་མཁེས་ལས་ རང་དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་སའི་
 སློབ་གྲྭ་ཆེ་ཆུང་། ཁྱིམ་གྱི་མང་ཉུང་། སློབ་དཔོན་གྱི་རོམ་འཛིན། སློབ་གྲྭའི་སྒྲིག་གོ། སློབ་གྲྭ་ནང་ན་ཡོད་པའི་ཅ་ཆ་ས། རང་སློབ་གྲྭ་
 ནང་འགྲུལ་དང་གཅིག་ཁར་ འབག་དགོ་པའི་མཁོ་ཆས། སློབ་གྲྭའི་ནང་དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་དགོས་དང་། ལམ་སྟོན་ལུ་ལས་ལེན་ ག་ཅི་ར་
 ཡོད་ག་? སློབ་གྲྭའི་མཐའ་འཁོར་ག་དེ་སྒྲེར་ ཡོད་ག་? ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོས་ཡིན།

ལྷག་དེབ།

རྫོང་དོན་འདི་ནང་ གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་གི་ཐོན་ལས་ གཉིས་ཤེས་པར་ རྫོང་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ འོས་
 འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཟུ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབབ་དགོས་ཡིན།

དེ་དང་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ལྷག་ཐངས་གྱི་ སློང་ལུ་ཚུ་གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི། སློང་གི་སློང་ལུ་ཚུ་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་
 མི་སློང་ལུ་གཞན་ཡང་ གསལ་རྒྱུན་འབད་དེ་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལག་ལེན་འབབ་དགོས་པའི་ཁར་ ལྷག་དེབ་གཉིས་པོ་ ཐོགས་
 ཆགས་མེད་པ་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

ལམ་སྟོན་གི་ ལྷག་ཞིའི་རིག་ཐུལ་ དབྱེ་ཞིབ་དང་། ལྷག་ཐངས་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ རྫོང་དོན་འདི་ནང་ ཡོད་པའི་ལྷག་དེབ་ཚུ་
 ལམ་སྟོན་གིས་ ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ་ གཤམ་གསལ་གྱི་ བཀོད་ཁྲུམ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ལྷག་ཞིའི་ཐོ་བཀོད་དགོ།

ལམ་སྟོན་མིང་།	ལྷག་དེབ་གྱི་མིང་།	དགའ་བའི་གནད་དོན་གྱི་སྟེར།	མིང་ཚིག་ལུ་ཁག་ཚུ་གི་ཐོ་	སློང་གི་རྫོང་དོན།
དཔལ་འབྱོར།				

༡. སློབ་གྲྭ། དབྱེ་བ། འབྲེལ་བཤད།

ཁྲུམ་དོན།

དེའི་སློབ་གྲྭ་ཟེར་མི་ འབྲེལ་བཤད་འབྲེལ་བཤད་ གནམ་འབྲེལ་འབད་དགོ་མི་འདི་ཡང་། འབྲེལ་བཤད་འདི་ནང་ སློབ་
 གྲྭའི་སྟོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱས་སྤྱད་ རན་ཏོག་ཏོ་འབད་ཡོད་པ་ལས། འབྲེལ་བཤད་འབྲེལ་བཤད་གྱི་དཔེ་བུ་པས། དེ་མ་ཚད།
 མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ཡང་། ལམ་སྟོན་གནམ་ཚད་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་འབད་ ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཡིན། གཞི་འདི་ལུ་བཞག་
 ཏེ་ སློབ་གྲྭའི་སྟོར་ལས་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་ཞིན་ན་ གི་ཚུགས་ནིའི་ བན་པ་ཚུ་ཡོད་པ་ལས་ གནམ་འབྲེལ་ལྟ་བུ་ཅི།

༣ སློབ་གྲྭ་ཟེར་མི་འདི། ར་བཅས་རའི་ཨ་ལོ་ཚུ་ དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་སའི་ཁྱིམ་དང་ ས་གོ་ལུ་
སླབ་ཨིན། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྫོང་ཁག་ག་རའི་ནང་ ཨ་ལོ་ཚུ་ དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་སའི་ སློབ་གྲྭ་ཆེ་
འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་ ལེ་ག་ར་བརྩྭགས་ཏེ་ཡོད།

དེའི་སློབ་གྲྭ་འི་མིང་ལུ་ ཤེས་རབ་གླིང་ གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ། ཟེར་ སླབ་ཨིན། སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་ སློབ་
རིམ་ སློགས་ར་ལས་ ༤ པ་རྩྭ་རྩྭ་ ཡོད། ར་ སློབ་རིམ་བཞི་པ་ གྲེ་ཚན་ཀྱ་ནང་ ལྷ་བ་ཨིན། གྲེ་
ཚན་འདི་ནང་ བུ་མོ་ ༡༥ དང་ བུ་ཚེ་ ༢༠ ཡོད། སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་ སློབ་དཔོན་ ༡༣ དང་ སློབ་ཚུགས་
བུ་ཚེ་དང་ བུ་མོ་ ༣༥༠ ཡོད།

ར་བཅས་ཀྱི་ སློབ་གྲྭ་འི་སློ་ལོགས་ཁར་ ཤིང་དང་ མེ་ཏོག་ལེ་ག་ཡོད། སློབ་གྲྭ་འདི་ གད་པ་
འཚམས་ཅིག་གུ་ ཆགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན། ར་བཅས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་འི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ ཚོད་ཐེ་དང་ མེ་
ཏོག་གི་ལྷ་ས་ར་ཚུ་ བཟོ་སྟེ་ཡོད། དེའི་སློབ་གྲྭ་འདི་ དག་འཏོག་ཏེ་ཅིག་ཨིན།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྟུང་ སློབ་ཚུགས་ཚུ་གིས་

- ༡ འབྲི་ཚུ་འདི་ ལྷ་ག་ཞིན་ན་ གནད་དོན་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ འབྲི་ཚུ་འདི་ནང་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཐུ་ལ་མ་འདྲུང་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? དེས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༣ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུ་ འཇམ་སངས་ཅེ་ གི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟུ་

རིག་ཐུ་ལ་ ལྷ་ག་ནི། ཉན་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ ༣ དེ་ཅིག་ལུ་ཁས་ལུང་གི་ཐོག་ལས་ འབྲི་ཚུ་འདི་ རྒྱུ་བརྟན་ཏེ་ ལྷ་ག་བཅུག། ཨ་ལོ་
གཞན་མི་ཚུ་ ཁུ་སིམ་སིམ་འབད་ ཉན་བཅུག་དགོ། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ འབྲི་ཚུ་འདི་ ལྷ་ག་ཚར་མེད་ གྲེ་ཚན་བཟོ་
ཞིན་མ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་གསལ་གྱི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ གོ་སྟུར་འབད་བཅུག་དགོ།
དཔེར་ན།

- ཀ འབྲི་ཚུ་འདི་ ག་ཅི་གི་ རྫོང་ལས་ཨིན་པས་?
- ཁ འབྲི་ཚུ་འདི་ནང་ གནས་ཚུལ་ ག་ཅི་ར་འདུག་?
- ག འདི་ནང་ དོན་མཚམས་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་?

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། བྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

2. གྲོལ་སྒྲུབ་ཚུ་ལུ་ འགྲིཙྱུ་མ་ནང་གི་ མིང་ཚིག་གཤམ་ཅན་དང་ མང་སྤུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཐོ་བཟོ་
བརྒྱུག། མིང་ཚིག་འདི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་མ་ལས། སྤེ་ཚན་བཞི་ལུ་བཤོ། བོ་སྤུར་འབད་བརྒྱུག་སྟེ། གྲོལ་གྲུ་འི་
གྲོལ་ལས་ འགྲིཙྱུ་མ་སྤང་ཁྲ་འེག་བརྒྱུག་དཔོ། འགྲིཙྱུ་མ་གྲིས་ཚུ་མང་ད་ གྲོལ་དཔོན་གྲིས་ ཞིབ་དཔྱོད་འབད་དེ་
ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་ གྲུང་གྲུ་སྤྱར་བཞག་ནི་དང་། ཡང་ན། མ་འོངས་ཡར་རྒྱས་གྲི་དོན་ལུ་ དཔེ་སྤྱད་ནང་བསྟུ་
གཤམ་ག་ འབད་བཞག་དཔོ།

རིག་ཅུལ་ སྒྲུབ་ནི། གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

3. གྲོག་དཔོན་གྱིས་ གཡུས་གཅིག་ཁར་ཡོད་མི་ གཤེ་རྩེ་ ཆ་དང་ རྩེ་ཆོན་རྩེ་ གྲུ་ནང་བཤེ་མེ་ རྩེ་གྲོག་གི་ཤོག་ལས་
ཤོག་གི་དྲི་བ་རྩེ་གི་ལན་རྒྱབ་བརྟུག་། གཤེ་ ཆ་རོགས་མ་འཐོབ་མི་རྩེ་ལུ་ གྲོག་དཔོན་གྱིས་ ཤོགས་རམ་འབད་དཔོ།

ཡི་གཤ

- ༡ གཡུས་འདི་ རྫོང་ཁག་དང་། རྒྱུ་འོག་ག་ཏེ་སྟོ་? གཡུས་ཀྱི་མིང་ག་ཅི་སྟོ་?
 ༢ གཡུས་འདི་ ས་གོ་ ག་ཅི་བསྐྱམ་ཅིག་ཁར་ ཆགས་ཏེ་ཡོད་ག?
 ༣ གཡུས་ཚན་གྱི་མཐའ་བསྐྱོར་ཏེ་ ཤིང་དང་ རི་ སྐང་ཏོག་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ཡོད།
 ༤ གཡུས་ཁ་ལུ་ སྐུམ་འཁོར་ལམ་ཡོད་ག་མེད། མེད་པ་ཅིན་ སྐུམ་འཁོར་ལམ་ལས་ གཡུས་ཚན་ནང་
 ཚུན་ཚོད་ ཚུ་ཚོད་ག་དེ་མ་ཅིག་འགྲོ་དགོ།
 ༥ གཡུས་ཚན་ནང་ ཁྱིམ་ག་དེ་མ་ཅིག་ཡོད། ཁྱིམ་མ་འདྲམ་ག་ཅི་ར་ཡོད་?
 ༦ གཡུས་ཚན་ནང་མི་ག་དེ་མ་ཅིག་འོང་? མི་ཚུ་ མཐུན་ལམ་ ག་དེ་སྟེ་ཡོད་?
 ཨ་ལོ་ཚུ་ཆ། ཡང་ན། ཟླ་ཚན་འབད་ སྤྱི་བཟེའེ་བཞིན་གྱི་ འན་གྱི་བཅུག་དགོ། འན་འདི་ སྤྱི་བཅུག་ལུ་ ཉུང་ཤོས་
 འན་གཉིས་གྱི་དགོ། དེ་ཡང་ ཆ་ལོགས་དང་གཅིག་ཁར་ སྐུམ་གྲོས་འབད་ཐོག་ལས་ སྤྱི་བཅུག་དགོ། འན་ཚུ་གིས་ད།
 སྤྱི་བཅུ་མ་གྱི་བར་ འན་རྒྱུང་མ་གཅིག་འབད་ སྤྱི་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ འན་ཚུ་ རོན་མཚམས་ཟླ་ དེ་ཅིག་འབད་ཕྱིས་
 ཏེ་བཞག་པ་ཅིན་ འགྲི་ཚུ་མ་འབད་འཐོན་འོང་།

[illegible]

- ཅ. ཨ་ལོ་རང་རང་མོ་མོ་ལུ་ དོན་ཚན་ལེ་ རང་མོ་འོ་སྤྱོད་དོད་དང་བསྐྱུན་ གདམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ འཁྱིལ་ཅིག་གི་བཅུག། ཨ་ལོ་སྤྱོད་གིས་ འཁྱིལ་རོ་མ་འདི་ མ་གྱི་བའི་ཉེ་མར་ འཁྱིལ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་གི་ནི་ཨིན་ན་? བཞོད་རིས་ཅིག་བཟོ་སྟེ་ གི་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ བཞོད་རིས་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་ཞིན་ན། དེ་དང་ འཁྱིལ་ཉེ་ འཁྱིལ་འབད་བཅུག་དགོ།

འབྲི་རྩུ་འདི་ ཁོ་མོ་རའི་ཨ་པ་གི་ སྤྱུ་འཁོར་ཀླར་ཅིག་གི་སྟོར་ལས་ ཡིན་པ་ཅིན།

- ༡ ཀླར་ ག་འདི་ ཡིན་ན་?
- ༢ ཀླར་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་ན་? ནམ་ཉི་ཡི་ ཚོས་ཁ་ ག་ཅི་ཡིན་ན་?
- ༣ ཚོས་ཁ་དེ་བཟུམ་ ཉོ་དགོ་པའི་ ཁུངས་ག་ཅི་ཡིན་ན་?
- ༤ ཀླར་འདི་ ག་ཅི་འབད་ ཉོ་དགོ་པ་ཡིན་ན་?
- ༥ ཀླར་འདི་གིས་ ནང་མི་ཉེ་ཚུ་ཚུ་ལུ་ བན་ཐོགས་ག་ཅི་ར་ བྱང་ཡི་ག་? དེ་གི་ སྟོར་ལས་ གི་བཅུག།

རིག་རྩུ་ གི་ནི། རིག་སྟོབས་དེ་རིམ་ དེ་དབྱེད།

༥. སྟོབ་བྱུག་ཚུ་ སྟོབ་བྲའི་ས་གོ་ནང་ཁྱིད་དེ། གནས་སྤངས་ དེ་དབྱེད་ཀྱི་འདྲི་ལན་འབད་སྟེ། རང་རང་སོ་སོ་ལུ་
བསམ་འཆར་གི་བཅུག་ནི། ཆབ་གསང་། རྒྱ་ ཐབ་ཚང་། གཡུར་བ། ཅེད་ཐང་། ལྷུ་ར། སྟོབ་ཁང་། མཐའ་ཁོར་ཚུ་
ཉམས་སྤང་འབད་དགོ་པ།
ལེགས་བཅོས་ འབད་དགོ་པ།
བདག་འཛིན་འབད་དགོ་པ།
ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? བཞས་ཉོག་ལུ་གི་ འཆར་གཞི་གི་བཅུག་ནི།

ཉམས་སྤང་འབད་དགོ་པ་ ཆབ་གསང་ ཡིན་པ་ཅིན།

༡. ཆབ་གསང་ད་ལྟོ་ལེགས་ཤོམ་འབད་འདུག།
ཆབ་གསང་ཚུ་བཤལ་ལེགས་ཤོམ་རྒྱབ།
ཕྱགས་སྟིགས་ རག་རོག་ མ་བཞོ།
ང་བཅས་ ག་ར་གི་ ཆབ་གསང་ཡིན། རང་ཁྱིམ་བཟུམ་ བདག་འཛིན་འབད་
ག།

ལེགས་བཅོས་འབད་དགོ་པ་གི་ ཆབ་གསང་ ཡིན་པ་ཅིན།

༡. ཆབ་གསང་གི་ གདོང་ཁར་ ཕྱགས་སྟིགས་བཞོ་ས་ བཟོ་ག།
སྟོར་ར་རྒྱབ་སྟེ་ གཡུར་བ་ བསམ་དགོ་པས། སོགས་ སྤྱི་ཕན་འཆར་གཞི་གི་ནི།

༢. རྒྱལ་དར་། དབྱེ་བ། འབྲེལ་བཤད།

ཁུངས་དོན།

སློབ་དེབ་འདི་ནང་ རྒྱལ་དར་གྱི་བཤད་པ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ བཅུགས་དགོ་མི་དེ་ཡང་། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཉིན་བསྐྱར་བཞིན་དུ་
མཐོང་བའི་ ཅ་དངོས་ཅིག་ཡིན། འདི་འབདཝ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་དར་གྱི་ འབྲེལ་བཤད་ཚུ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ བཟུ་
བཅུག་ནི་དང་། ལྷག་པར་དུ་ གཞུང་གི་ཡིག་ཚང་ཚུ་དང་ སློབ་གྲྭ་གི་གཞི་རིམ་རྒྱལ་དར་ འཕྲུ་མི་ཡོད་པ་ལས། རྒྱལ་དར་
འཕྲུ་དགོ་པའི་ ཁུངས་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ ཤེས་དགོ་པ་ཁག་ཆེན་ལས་བརྟེན་ རྒྱལ་དར་གྱི་བཤད་པ་འདི་ བཅུགས་ཡོད་པ་ཡིན།

༣ རྒྱལ་དར་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རོ་རྟགས་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་གར་ལུ་ རང་རང་སོ་སོའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རོ་རྟགས་ རྒྱལ་
དར་ལེ་འོང་མ་ཡིན། འདི་བཟུམ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཡང་ རྒྱལ་དར་ཅིག་ཡོད། སློབ་གྲྭ་གར་ནང་ རྒྱལ་དར་ཕྱར་ཏེ་ རྒྱལ་པོའི་
བརྟན་བཞུགས་ཕུལ་ནི་ཡོད།
ར་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྒྱལ་དར་འདི་ སྤྱི་ཏོག་ལུ་ ཏོག་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་སྐྱེམ་ཤོས་ དར་ཤིང་གི་ ལ་ཐུག་ལུ་ཡོད། འོག་ལས་
ཕྱེད་ལི་ཁྱི་རྒྱ་སྐྱེམ་ཤོས་ རྒྱང་ཁར་གཡལ་བས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན།
སེར་པོ་དང་ ལི་ཁྱི་གཉིས་ཀྱི་ མཐུད་མཚམས་གྲུ་ འབྲུག་དཀར་པོ་གཅིག་ ལ་བརྒྱངས་ཏེ་ ཡར་འཕྲུར་བའི་རྒྱལ་འབད་ཡོད།
འབྲུག་གི་རྒྱལ་དར་ལག་པ་ལུ་ རྟོན་བུ་ཚུ་བཟུང་སྟེ་ཡོད།
རྒྱལ་དར་འདི་ སློབ་གྲྭ་དང་ ཡིག་ཚང་ རྫོང་གཞིས་དང་ རྫོང་ཁག་ དེ་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ དགའ་སྟོན་ཚུ་གི་སྐྱབས་འཕྲུར་ནི་
ཡོད། དུས་ཚེད་འདི་ཡང་ ཡིག་ཚང་དང་སློབ་གྲྭའི་ དུས་ཚེད་ཚུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྟོན་བུ་ཚུ་དང་ ༣༠ ལས་ ཕྱི་རུ་ཚུ་ཚེད་ ༥.༠༠
ཚུན་ཚེད་ ཕྱར་ཏེ་བཞག་པ་ཡིན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྟུལ་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༡ འབྲི་ཚུ་མ་འདི་ ལྷག་ཞིན་ན་ གནད་དོན་ཚུ་ ཏེ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ འབྲི་ཚུ་མ་འདི་ནང་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཐུལ་མ་འདྲམ་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༣ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུ་མ་ འཇམ་སངས་ལེ་ གི་ཚུགས་དགོ།
- ༤ རྒྱལ་དར་འཕྲུར་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།

སྒྲིབ་ལྟ་

རིག་ཆུལ་ ཉན་ནི། སྐབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། དྲན་ཤེས།

༡. སྐབ་དཔོན་གྱིས་ སྐབ་ཕྱག་དང་གཅིག་ཁར་ རྒྱལ་དར་གྱི་ཚོས་གཞི་གི་སྐོར་ལས་ བྲོས་སྤྱར་འབད་ཞིན་ལས། རྒྱལ་དར་གྱི་ཚོ་གཞི་གི་སྐོར་ལས་ ཉ་ལོ་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ རྒྱལ་དར་གྱི་ གཅིག་རིམ་འདུག་ག་? སྐབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ དེས་ཞིན་ལས་ འབྲུག་གི་རིམ་གི་སྐོར་ལས་བཤད་བཅུག་དགོ།

(གཤམ་སྤྱད་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ འབྲུག་གི་པར་དང་ དེ་གི་ལག་པར་ནང་བུ་ ཡོད་ལུགས་གྱི་སྐོར་ལས་ སྐབ་ཚུགས་པ་ཅིན་ སྐབ་དཔོན་གྱིས་ཐད་ཀར་དུ་སྐབ་བྱིན་ནི་མེན་པར་ དེ་བ་བཞོད་དེ་ དང་པ་ཁོང་ར་ལུ་སྐབ་བཅུག་དགོ།)

རིག་ཆུལ། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། བོ་བ།

༢. སྐབ་དཔོན་གྱིས་ ཡིག་རྒྱགས་འདི་ འགྲོས་ཀྱིས་འབད་ ལྷག་ཞིན་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་ཚིག་འབྲུ་རེ་རེ་བཞིན་ཨེབ་སྟེ་ བཟླ་བཅུག་དགོ། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ ཨ་ལོ་ གཉིས་གསུམ་དེ་ཅིག་ལུ་ སྐོར་རྒྱབ་འབད་ ལྷག་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ སྐབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་གསལ་བཟུམ་དེ་བ་དག་པ་ཅིག་ བྱང་ཤིང་གྲུ་བྲིས་ཞིན་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ འབྲི་ཚུམ་ ལྷག་སྟེ་ ལན་གྱི་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན།

- ༡ རྒྱལ་དར་གྱི་ ཚོས་གཞི་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་?
- ༢ འབྲུག་གི་རྒྱལ་དར་ ལག་པར་གཅི་ འདུག་ག་?
- ༣ རྒྱལ་དར་འདི་ ག་ཉེ་ལུ་ འཕྱར་མ་ཨིན་ན?
- ༤ རྒྱལ་དར་འདི་ ག་ཅི་འབད་ འཕྱར་མ་ཨིན་ན?

རིག་ཆུལ་ གྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། ལག་ལེན།

༣. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་དར་གྱི་པར་རེ་ གྲི་བཅུག་ཞིན་ལས། དེ་གི་འོག་ལུ་ བཤད་པ་ཐུང་ལུ་རེ་ ཁོང་རའི་ སྒོ་འདོད་ལྟར་ དུ་ གྲི་བཅུག་དགོ། ཨ་ལོ་ཚུ་ སྒྲིང་ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སྐབ་དཔོན་གྱིས་ སྒོ་ལོགས་ཁར་མོང་སྟེ་ ག་དེ་སྟེ་འབྲི་དོ་ ག་? དབྱེ་དབྱེ་འབད་ཞིན་ལས་ བྲོགས་རམ་རེ་བྱིན་དགོ། དེ་ལས་ པར་དང་བཤད་པ་ཚུ་ བཅོ་ཁ་ཨ་ཅི་རེ་རྒྱབ་ ཞིན་ལས་ སྐོབ་ཁང་གི་བྱང་གྲུ་ སྤྱར་བཞག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ སྐབ་ནི། གྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། དབྱེ་དབྱེ།

༤. སྐབ་དཔོན་གྱིས་ གསར་ཤོག་དང་། རུས་དེབ། ཡང་ན། དཔེ་མཛོད་ནང་ལས་ བྲིས་ཚང་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་རྒྱལ་དར་ ཚོས་ གཞི་དང་བཅས་པ་འབད་ཡོད་མི་ གཉིས་གསུམ་ཅིག་འཚོལ་འབག་འོངས་ཞིན་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་སྟོན་དགོ། ཨ་ལོ་

ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་དར་དེ་ཚུ་གི་ ཚེས་གཞི་དང་རིམ་དེ་ཚུ་ ག་དེ་སྤྲེ་འདུག་ག་? སྐབ་བརྒྱུག་དགོ། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་
རྒྱལ་དར་ཚུ་གི་ ཚེས་གཞི་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་དུམ་གྱ་རེ་ གི་བརྒྱུག་དགོ།

རིག་ཐུལ་ སྐབ་ནི། གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༡. སྐོབ་དཔེན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ སྤྲེ་ཚན་རྒྱུ་ཀྱ་ནང་བཞག་ཞིན་ན། སྤྲེ་ཚན་ལུ་ པར་ཅིག་སྤྲོད་སྤྲེ་ པར་དེ་ལུ་བཏུ་སྤྲེ་ གི་བ་ཚུ་
བཀོད་དེ་ ལན་གི་བརྒྱུག། དཔེར་ན།



དྲི་བ།

- ༡ པར་འདི་ ག་ཅི་གི་ པར་ཨིན་པས་?
- ༢ པར་འདི་ནང་ ག་ཅི་ར་ འདུག་?
- ༣ ཁྱིམ་འདི་ལུ་ ཐོག་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་? ཁྱིམ་གྱི་གདོང་ ག་ཏེ་ ཉོངས་ལུ་འདུག་?
- ༤ ཁྱིམ་འདི་གི་ བཟོ་རྒྱུ་ ག་དེ་སྤྲེ་འདུག་?
- ༥ ཁྱིམ་འདི་གི་ མཐའ་བསྐྱོར་ཏེ་ ག་ཅི་ར་འདུག་?
- ༦ ཨ་ལོ་འདི་དང་ ཨ་མ་འདི་ ག་ཅི་འབདམ་མས་?

ཨ་ལོ་ཚུ་ སྤྲེ་ཚན་ནང་ གི་བ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ ལན་གི་བརྒྱུག་དགོ། ལན་འདི་ གི་བ་གཅིག་ལུ་ ཉུང་ཤོས་ལན་གཉིས་གི་
དགོ། དེ་ཡང་ ཆ་མོགས་དང་གཅིག་ཁར་ སྤྲོད་གྲོས་འབད་དེ་ གི་བརྒྱུག་དགོ། ལན་ཚུ་གི་ཐ་ད། གི་བ་ཚུ་མ་གི་བར་

ལན་རྒྱུ་མ་གཅིག་འབད་ གི་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ ལན་ཚུ་ དོན་མཚམས་མ་དེ་ཅིག་འབད་ བཞག་པ་ཅིན། འགྲི་
ཚུ་འབད་འཐོན་འོང་།

དེ་སྡེ་ གིས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཡི་གུའི་སྟེབ་དང་ སྟོར་བ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་
སྟོབ་སྟུག་དང་གཅིག་ཁར་ ཞལ་ཚོགས་འབད་དེ་ མ་འོངས་ཡར་བྲགས་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྟུ་བཞག་
དགོ།

བྲག་གསོ།

སྟོབ་སྟུག་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས། ཉེ་མ་ལས་གིས་ཏེ་ཚར་བ་ཅིན། དེ་ཚུ་དེ་སྡེ་ མཐཞག་པར་ ལྷག་དེབ་ཚུ་སྟོན་དེ་ ལྷག་
བཅུག་དགོཔ་ཨིན། ཡང་ན། འགྲི་ཚུ་མ་དེ་ གི་བཅུག་དགོཔ་ཨིན།

3. ང་བཅས་དགའ་བའི་སྒྲོབ་གྲ། དབྱེ་བ། ཞབས་ཁ།

བྱུངས་པོ་ནི།

ཞབས་ཁ་འདི་ གྲོ་བ་ལྷན་ལ་ཡོ་རྒྱུ་གིས་ དུས་རྒྱུན་འཐེན་སྟོན་ཡོད་པའི་ གྲོ་ལྷན་ཅན་གྱི་ཞབས་ཁ་ཡིན་པས། འདི་ནང་ ཆོག་དོན་
རྒྱ་ཡང་ ཁོང་པའི་གྲོ་བ་ལྷན་དང་ འཐེན་བ་ཡོད་པ་ ཅན་ཅན་ ཡིན་པས། ལྷན་པར་ རྒྱ་ཆོག་འབད་མ་ལས། ལྷན་རོ་བདེ་རྟོག་རྟོ་
དང་། དེ་ལས་ དཔེ་ཡན་ཏེ་ གསམ་རྩམ་འབད་རུང་ཡང་ བདེ་རྟོག་རྟོ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཡོད།

ང་བཅས་དགའ་བའི་སློབ་ལྷ། ང་བཅས་སྐྱིད་པའི་སློབ་ལྷ།
 དགའ་བའི་སློབ་ལྷ་འདི་ནང་། །འབྲུག་པ་ལེ་ར་སོ་ལེགས་སོ། །

ཤེས་ཡོན་མཁས་པའི་སློབ་དཔོན། རྩོམ་བྲུག་པའི་སློབ་ལྷན།
ཐུན་ཐུན་གཅིག་ཁར་ཚོགས་དྲེ། །འབྲུག་པ་ལེགས་པོ་ཞུ་ཤེ།

ང་བཅས་དགའ་བའི་སློབ་ལྷ། ང་བཅས་སྐྱིད་པའི་སློབ་ལྷ།
 དགའ་བའི་སློབ་ལྷ་འདི་ནང་། འཕྱོད་པ་ལེ་ཤ་ལེ་གསལ་སོ།

དཔེས་སྒྲོལ་སྒྲུབ་ཚུ་གིས། ཡོན་ཏན་ལེགས་ཤོམ་སྒྲུབ་སྟེ།
སྤུལ་ཁབ་ཅུབ་གསུམ་ལུ། ལུག་ཕྱིད་ཞབས་རྟོག་ལུ་གེ།

ང་བཅས་དགའ་བའི་སློབ་ལྷ། ང་བཅས་སྐྱིད་པའི་སློབ་ལྷ།
 དགའ་བའི་སློབ་ལྷ་འདི་ནང་། འཕྱོད་པ་ལེན་སོ་ལེགས་སོ།

ར་བཅས་སྒྲོེ་བ་ཕྱག་ཆུང་གིས། ཡོན་ཏན་རྣམ་པ་དེ་ལུང་ལུ།
གཞུང་ལུ་ཁམས་ཏེ་ག་ལྟ་ལ། གཞུང་ལུ་ཕྱག་ཆུང་ལྟ་ལ།

ང་བཅས་དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ། ང་བཅས་སྐྱིད་བའི་སློབ་གྲྭ།
 དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་། འཕྱོང་བ་ལེགས་མོ་ལེགས་མོ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཐུག་བསྐྱུལ་ད་ མཐོང་སྐྱུག་ཚུ་གིས་……

- ༡ ཞབས་ཁྲ་ནང་ཡོད་པའི་ ཚོག་དོན་རྩུ་ ༡ སོ་རྩུག་པ་དགོ།
 ༢ ཞབས་ཁྲ་ཐུང་ཀྱང་ མི་རྩུག་པ་དགོ།
 ༣ ཞབས་ཁྲ་འདྲི་གིས་ ག་ཅི་གི་རྒྱང་ལས་ རྟོན་མ་ཞིན་ན་ སྐབ་རྩུག་པ་དགོ།
 ༤ ཞབས་ཁྲ་འདྲི་ལས་ དཔེ་ལེན་ཏེ་ ཞབས་ཁྲ་ཐུང་ཀྱང་ མི་རྩུག་པ།

སྒྲིབ་ལྟ་

རིག་ཐུང་སྒྲིབ་ནི་ ཉན་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ཏན་ཤེས།

༡. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཞབས་ཁྲ་ཤེས་ག་ ཟེར་བྱིས་ཞིན་ན། ཞབས་ཁྲ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་འཐེན་བཅུག། ཞབས་ཁྲ་འདི་ འཐེན་ཚེས་ད་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ཨིན་ན་? སྟོབ་བཅུག།

རིག་ཐུང་སྒྲིབ་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ཏན་ཤེས།

༢. སྟོབ་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་ ང་བཅས་དགའ་བའི་སྟོབ་གྲ། ཟེར་མི་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཚར་གཅིག་ལྷག་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་འཐེན་མ་ཨིན་ན་? གདངས་ཡང་ འཐེན་བཅུག། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ ག་གིས་འཐེན་འཐེན་མ་ཨིན་ན་? འཐེན་མི་དེ་གི་མིང་དང་ མིང་གཏམ་ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་? བཤད་པ་རྒྱབ་བཅུག།

རིག་ཐུང་སྒྲིབ་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༣. ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སྟོབ་ལྷག་སྟེ་ཚེན་ནང་ བཞོ་བཤའ་རྒྱབ་སྟེ་ ཞབས་ཁྲ་གཞན་གསར་ཚུ་དང་ བསྟུ་སྟེ་ལག་ལེན་བཅུག་དགོ།

རིག་ཐུང་སྒྲིབ་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།

༤. ཞབས་ཁྲ་འདི་གིས་ དོན་དག་ ག་ཅི་ར་ སྟོན་མ་ཨིན་ན་? དེ་ཚུ་ སྟོབ་བཅུག། དཔེར་ན། ཞབས་ཁྲ་གི་ ཆོག་རྒྱུ་རེ་རེ་གིས་ དོན་དག་ ག་ཅི་སྟོན་མ་ཨིན་ན་? དེ་ལས་ ཆོག་ས་བཅད་གྱིས་དོན་དག་ ག་ཅི་སྟོན་མ་ཨིན་ན་? སྟོབ་བཅུག། ཞབས་ཁྲ་འདི་དང་ སྟོབ་དེབ་ནང་གི་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ཆོག་ཚུ་ལུ་ རྩད་པར་ ག་ཅི་འདུག་ག་? དབྱེ་དབྱེ་ འབད་བཅུག། དེ་གི་དོན་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཞབས་ཁྲ་འདི་སྟོབ་ཁང་ནང་འབྲེལ་མི་ཞེ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཉན་བཅུག་དགོ།

རིག་ཐུང་སྒྲིབ་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།

༥. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་ར་གིས་དགའ་མི་ ཞབས་ཁྲ་རེ་གིས་ཏེ། འབག་འོང་བཅུག་སྟེ། སྟོབ་ཁང་ནང་གདངས་འཐེན་བཅུག། གདངས་མ་འཐེན་པའི་ཉེ་མར་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ཆོག་འདི་ ཚར་གཅིག་ དམངས་ཁར་ལྷག་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ཨིན་པས་ག་? སྟོབ་བཅུག་ནི་དང་ཁོ་/མོ་གིས་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་ ག་ཅི་འབད་དགའ་དགོཔ་ཨིན་ན་? སྟོབ་བཅུག།

རིག་ཐུང་སྒྲིབ་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༤. འཕྲུལ་འཕྲུལ་སྐྱབས་སྟོབ་ལྷན་ཚུགས། ཞབས་ཁ་བྲིན་དང་། བཅུམ་ནི་གི་ལུ་ཚུ་མ་པ་ལས་འབད་མ་ཚུགས་པ་
ཅིན། སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཞབས་ཁ་འདི་བཟུམ་ཅིག་གིས་ཏེ་འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས་སྟག་བཅུག་སྟེ། ཚོགས་སྟོན་
ཐངས་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་བཟུ་བཅུག་སྟེ།

དགུང་སྟོད་ཚུགས་ལ་དགའ་ལ་སྦྱིད་སོང་། ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིང་བཞི་བསྐྱོར་ནས་ཐེབས། ད་
ལྟ་མཇལ་བ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཡི། རྒྱལ་ལས་མཇལ་བའི་སྟོན་ལས་ཚར་གསུམ་བཏབ། གཡུམ་
བཟང་ཚུགས་ལ་དགའ་ལ་སྦྱིད་སོང་། དྲིན་ཅན་པ་མ་སྐྱུ་གཟུགས་བཟང་པོ་འབད་འདུག། ད་ལྟ་
མཇལ་བ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཡི། རྒྱལ་ལས་མཇལ་བའི་སྟོན་ལས་ཚར་གསུམ་བཏབ།

འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ།

སྤང་སྟོད་ཚུགས་ལ་། ཤ་བ་ཕོ་མོ་དགའ་སྦྱིད་རང་ལུ་འདུག།

ནགས་སྟོད་། སྟག་དང་སྟག་མོ་དགའ་།

མཚོ་སྟོད་། གསེར་མིག་ཉ་མོ་།

གངས་སྟོད་། སེང་གོ་དཀར་མོ་། མ་དཔེ་ལུ་བཟུ་སྟེ་བར་ན་གི་ཚོགས་ཚུ་མ་ཆད་པ་འབད་བྱི་བཅུག་དགོ།

༧. ཚོར་དང་ཀྲུལ་གངས་རི། དབྱེ་བ། སྤྲུལ།

ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་པོ།

སྤྲུལ་ལུ་ དབྱེ་བ་མ་འདྲམ་ འབྲུལ་སི་སི་ དགོད་བྲ་སི་སི་ སྟོ་སི་སི་གི་ གནས་སྤངས་སྟོན་མི་ལེ་གཡོད། བུ་ཚོ་ཚོར་དང་། ཀྲུལ་གངས་རི། ཟེར་བའི་སྤྲུལ་འདི་ དགོད་བྲ་སི་སི་དང་ སྟོ་བ་ཆེ་ཏོག་ཏོག་གི་ ལོ་རྒྱུས་ཅིག་ འབདམ་ལས། སྟོ་བ་རིམ་འདི་གི་དོན་ལུ་ གངས་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ བཅུགས་བཅུགས་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ སྤྲུལ་འདི་ནང་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ བོ་རིམ་ལྷན་ཏོག་ཏོག་འབད་ ཡོད་པའི་ཁར་ མང་ཉུང་རན་ཏོག་ཏོག་འདུག། དེ་འབདམ་ལས་ སྤྲུལ་འདི་གངས་ཁ་རྒྱབ་ཅི།

༩ ཉེ་མ་སྟོབ་བྲུ་ཅིག་ནང་ ཨ་ལོ་ཁ་བདེ་དགས་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཁོ་ དཔེ་ཆ་ལྷབ་ནི་ལུ་ གྲིག་གྲི་ཅིག་ཨིན་ཅུང་། ལམ་ལས་ནི་དེ་གིས་ མིང་ ཚོར་ ཟེར་སྤྲུལ་ཨིན་པ་མས། ཁོ་ལུ་ ཆ་ལོགས་ སྤྲུལ་ནི་ར་མེད་པ་ཅིག་ ཡོད་པ་མས། དེ་གི་མིང་ ཀྲུལ་གངས་རི། ཟེར་སྤྲུལ་དོམ་དཔ་མས། ཆར་གཅིག་འབདམ་ད། སྟོ་བ་དཔོན་གྱིས་ སྟོ་བ་ལྷག་ག་ར་ ཀྲུལ་སྤྲུལ་ལེན་ཏེ་ ཚོར་གྲུ་ལྟོད་པ་ད་ ཁོ་གིས་ ཀྲུལ་མང་ཚུན་ཚོད་ སྟོ་བ་ཚུགས་ཅུག། དེ་འབདམ་ད། ཉ་ཟེར་ རུ་ལས་སྤྲུལ་མ་ཚུགས་པ་མས།

དེ་ལས། སྟོ་བ་དཔོན་གྱིས་ གནས་སྤངས་བཏོན་ཏེ་ སྤྲུལ་བཅུག་ནི་འབད་ ཨ་ལོ་ཚོར་ རྒྱུ་ལུ་ སེམས་ཅན་ག་ཅི་ར་ཡོད་གོ་ སྤྲུལ་ཤིག། ཟེར་མ་ད། ཁོ་གིས་ མཛོ་བསམ་བཏང་ཡི་ར་ སྤྲུལ་ཐག་འོང་ལགས། ཟེར་ལྷ་ཅུག། འ་ འ་ མེན་ས། དོ་ཅུང་། གཅིག་ སྤྲུལ་ཤིག། ཟེར་མ་ད། སྤྲུལ་ཅུང་ འོང་ལགས། ཟེར་ལྷ་ཅུག། དེ་ཡང་མེན། དོ་ཅུང་ གཅིག་སྤྲུལ་ཤིག། ཟེར་མ་ད་ སྤྲུལ་པ་འོང་ལགས། ཟེར་སྤྲུལ་ལས། སྟོ་བ་དཔོན་དགོངས་མ་ཁྲེལ་ཏེ་ དཔའེ་ ཉ་ཟེར་ སྤྲུལ་མི་ཤེས་སྟོ་ ཟེར་གསུངས་ཅུག།

ནམ་ཅིག་གི་ཆེ་ ཤེས་རིག་ཞིབ་དཔྱད་པ་ཚུ་བྱོན་ཏེ་ ཁོ་གི་ཆ་ལོགས་ ཀྲུལ་གངས་རི་འདི་ དྲི་བ་ལེ་དྲི་བ་ཅིན་ མི་ཤེས་མཛོ་འདྲེགས་ཏེ་ ཆབ་གསང་ ནང་འཇུལ་སྤྲུལ་ཅུག། ཚོར་དེ་ཡང་འདྲེགས་ཏེ་ འབྲི་ཁྲི་འོག་ལུ་ གཡོ་བས་ཏེ་ སྤྲུལ་སྤྲུལ་པའི་བར་ན་ འགོ་དཔོན་ཚུ་བྱོན་ཅུག།

ཞིབ་དཔྱད་པ་ཅིག་གིས། གཡའ་... རྒྱུ་ལྷ་སྤྲུལ་ས་ བུ་ཚོ་དྲག་ཤོས་ ཚོད་མ་གི་ཚོར་བཟུམ་ཅིག་ གཡོད་གོ་ ཟེར་ དྲི་བའི་སྤྲུལ་ས་ལུ་ ཁོ་རའི་མིང་ འཛོན་དེས་ མཛོ་སྟེ། འབྲི་ཁྲི་འོག་ལས་འབད་ ཡར་ལོངས་ཏེ་ ཚོར་དེ་ཡང་ཨིན་ལགས། ཟེར་ལྷ་ཅུག། ཞིབ་དཔྱད་པ་གིས། ལག་པ་འབྲུག་གི་སའ་ཁ་ ལུ་ བཀའ་སྟེ། གཡའ་... དེ་འབདན་ ཚོར་ཚོད་ཀྱིས་ ཀྲུལ་གངས་རི་ ག་ཏེ་ ཏོངས་ལུ་འདུག་ག་? སྟོན་ཞིག་ཟེར་དྲིས་ཅུག། ཁོ་ཞེ་ ཁོ་རའི་ཆ་ རོགས་ལུ་ སྤྲུལ་འདྲེས་མཛོ་སྟེ་ དགོངས་མ་མ་ཁྲེལ་ལགས། ད་ལྟོ་ ཆབ་གསང་ནང་ ཡོད་ལགས། ཟེར་སྤྲུལ་ལས་ ག་ར་ ཉམ་ཐལ་ཐལ་འབད་ ལུས་སོ་ཅུག།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྟུམ་ད་ སྟོ་བ་སྤྲུལ་ཚུ་གིས་...

- ༡ སྤྲུལ་འདི་གི་ བོ་བ་ལེན་ཚུགས་དགོ།
- ༢ སྤྲུལ་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སྤྲུལ་དགོད་བྲ་སི་སི་ གཞན་ཡང་འཆོལ་ཏེ་ དབྱེ་བ་ དཔྱད་ཚུགས་དགོ།
- ༣ སྤྲུལ་འདི་ནང་གི་ འབྲུང་རིམ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་? ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ༤ སྤྲུལ་འདི་ནང་ལས་ ཚོགས་མཚམས་ བཞག་ཐངས་དང་ དོན་མཚམས་ གཅད་ཐངས་ཚུ་ཡང་ ཉ་ བོ་ཚུགས་དགོ།

སྤྱོད་ལྷ།

རིག་ཅུལ་ སླབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དཔྱད་ཤེས།

༡. སློབ་སྟོན་དོམ་ འགོ་མ་བརྩུགས་པའི་རྟེན་ ཨ་ལོ་སྤྱད་ཤེས་མི་ཅིག་ལུ་ སྤྱད་ཅིག་གཏང་བརྩག། སྤྱད་བཏང་ཚར་མ་
ད། སྤྱད་འདི་ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་? དགོད་བྲ་སི་སི། སྟོ་སི་སི། འདྲོག་སི་སི་སོགས་ ག་ཅི་ཡིན་ན་? སླབ་བརྩག་དགོ།
དཔེར་ན། སྤྱད་འདི་ སྟོ་སི་སི་ཡིན་པས། ཟེར་སླབ་པ་ཅིན། ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ སྟོ་སི་སི་འབད་ ཚེར་མ་ཡིན་ན་?
ཁྱེད་སྤྱད་དང་སླབས་ཏེ་ སླབ་བརྩག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༢. སློབ་དེབ་དང་ ལྷན་ཐབས་ནང་ཡོད་མི་སྤྱད་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ནང་འབད་ གཤམ་གསལ་གྱི་ བཀོད་བྱ་ཚུ་སྟོན་དེ་ ལྷག་
བརྩག་དགོ།
 - ཀ སྤྱད་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་སྟོ?
 - ཁ སྤྱད་འདི་གིས་ དོན་དག་ ག་ཅི་སྟོན་མ་སྟོ?
 - ག སྤྱད་འདི་ དབྱེ་བ་ག་ཅི་ནང་ ཚུད་ནི་མས་གོ?
 - ང སྤྱད་འདི་ནང་ སྤྱད་ཅེད་པ་གཙོ་བོ་ ག་ཡིན་པས་?

རིག་ཅུལ་ གྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༣. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྤྱད་འདི་ ལྷག་བརྩག་ཞིན་མ་ལས་ སྤྱད་འདི་ནང་ མིང་ཚོག་ ལཱ་ཁག་ཡོད་མི་ག་དེ་མ་ཅིག་ འདུག་ག་?
དོས་འཛོན་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་བརྩག་དགོ། ཁོང་གིས་ ཐོ་བཀོད་འབད་མི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་
ནིའི་དོན་ལས་ འོག་གི་སྤྱོད་ལཱ་ འབད་བརྩག་དགོ།
 - ཀ མིང་ཚོག་ཚུ་གི་ འགལ་མིང་གྲི་ནི།
 - ཁ མིང་གི་རྣམ་གཤམ་གྲི་ནི།
 - ག རྫོང་ཚོག་བཟོ་ནི་ཚུ་ འབད་བརྩག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ གྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསལ་རྩམ།

༤. སློབ་དེབ་དང་ ལྷན་ཐབས་ནང་གི་སྤྱད་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ནང་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་བརྩག་སྟེ་ དེ་གུ་གཞི་བཞག་ཐོག་
དཔེ་མཛོད་ནང་ལས། སྤྱད་དགོད་བྲ་སི་སི་རེ་ འཚོལ་བརྩག་དགོ། ཡང་ན། ཁོང་རའི་ བམ་དང་རྒན་ཤོས་ཚུ་ལས་
སྤྱད་དགོད་བྲ་སི་སི་རེ་ འཚོལ་བརྩག་དགོ། དེ་ལས་ ཁོང་གིས་ འབྲི་མི་ཚུ་དམངས་ཁར་ སྤྱན་ཏུ་འབད་བརྩག་སྟེ་
སྤྱད་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ དཔེ་སྟོན་དང་ ཡང་ན། སློབ་ཁང་ནང་བཞག་དགོ།

སློབ་ཚན་༢ པ། རྫོང་དོན།

སེམས་ཅན།

རྫོང་དོན་འདི། ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ རང་དང་གཅིག་ཁར་ འཆར་སྟེ་ཡོད་མི། སློན་པོ་ སེམས་ཅན་ཚུ་ཡིན་མ་ལས། དེ་ཚུ་གི་ དོ་སློང་ དང་ སེམས་ཅན་འདི་ཚུ་ ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ གསོ་སྦྱང་འབད་ཁ་ཡིན་ནུ་ གསོ་སྦྱང་ ག་དེ་སྤྱོད་ འབད་དགོཔ་ཡིན་ནུ་ དེ་ཚུ་གི་ བཅུ་ཐོག་ས་ག་ཅི་ཡོད་ག་? སེམས་ཅན་ སྤང་སྦྱོབ་འབད་ཐངས། གཞན་ཡང་། མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་ དང་ དབྱེ་བ་ དེ་ཚུ་གི་སྤྱོད་ས་དང་ ཆགས་ས་ག་ཏེ་ཡིན་ནུ་? དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ འབྱུང་མི་ཕན་པ་ཚུ་ བསྐྱབ་ཤེས་པ་དང་ གཞན་པ་ དང་ ཉེན་ལ་ཚུ་བཀག་ཤེས་པ་ བཟོ་ཚུགས་ནི་གི་ དོན་ལུ་ཡིན།

ལྷག་དེབ།

རྫོང་དོན་འདི་ནང་ གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་གི་ཐོན་པ་ལས་ ལྷག་དེབ་གཉིས་ རྫོང་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ འོས་ འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཏུ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཡིན།

དེ་དང་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ལྷག་ཐངས་གི་ སྦྱང་ལུ་ཚུ་གོང་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ སྤང་གི་སྦྱང་ལུ་ཚུ་གུ་ འོས་འབབ་ཡོད་ མི་ སྦྱང་ལུ་གཞན་ཡང་། གསར་སྐྱེན་འབད་དེ་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་པའི་ཁར་ ལྷག་དེབ་གཉིས་པོ་ ཐོག་ས་ ཆགས་མེད་པ་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ་དང་། ལྷག་ཐངས་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ རྫོང་དོན་འདི་ནང་ ཡོད་པའི་ལྷག་དེབ་ཚུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ་ གཤམ་གསལ་གྱི་ བཀོད་ཁྲམ་དང་འཁྲེལ་ཏེ་ ལྷག་ནིའི་ཐོ་བཀོད་དགོ།

ཨ་ལོའི་མིང་།	ལྷག་དེབ་གྱི་ མིང་།	ལྷག་ཐངས་། (རྫོང་སྤྱོད་ གཙང་མཚམས་)	མིང་ཚིག་དང་གནད་དོན་ལུ་ ལག་ཚུ་གི་ཐོ།	ལྷག་དེབ་ནང་གི་ སྤང་གི་ རྫོང་དོན།

སྤང་དེབ་ཚུ་ ལྷག་བཅུག་པ་ད། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྤྱོད་སེམས་ཁར་དེས་དགོཔ། ཚིག་མཚམས་གཙང་ཐངས། དོན་ མཚམས་བཞག་ཐངས། ལ་སོགས་པའི་ ལམ་སྟོན་ཚུ་བྱིན་ཏེ་ ལྷག་བཅུག་དགོཔ་ཡིན།

༡. བ་བྲེལ། (རྫར་མི་) དབྱེ་བ། འབྲེལ་བཤད།

ཁྱུངས་དོན།

སློབ་རིམ་བཞི་པའི་ གནས་སྤངས་ནང་ འབྲི་རྩམ་འདི། ཨ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ མིག་གིས་མཐོང་སར་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་ཚུ་ལུ་ གཞི་ བཞག་སྟེ་ བྲི་བཅུག་པ་ཅིན། འཇམ་རྟེན་ཏེ་འོངམ་ཡིན། བྲེལ་འདི་ ཨ་ལོ་ མང་ཤོས་གྱི་ ཁྱིམ་ནང་གསོ་ནི་ཡོད། འདི་ནང་ བྲེལ་ གསོ་སྦྱང་གི་ ཁེ་ཕན་གྱི་སྐོར་ལས་ དོན་ཚན་ཚུ་ སློབ་རིམ་བཞི་པའི་ གནས་ཚད་གུ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཚིག་དོན་ཚུ་ མང་ཉུང་རན་

ཏྲིག་ཏྲི་དང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ འབྲེལ་བཤད་ཀྱི་སྟེ་འདུག། ལྷག་པར་ བྲེ་ལ་འདི་ ལེ་སང་དང་འཛོན་ཁྲུངས་ཅན་ཅིག་ཨིན་
པའི་ བན་དོན་སྟོན་ཚུགས་ནི་ཨིནམ་ལས། མ་འོངས་ མི་སེར་ཡོངས་ལུ་ བན་ཐོགས་ཀྱི་གཞི་རྩ་ལུ་དམིགས་ཏེ་ འབྲི་ཚུམ་འདི་
གདམ་ཁ་ཀྱི་སྟེ་བཅུགས་ཅི།

༩ བྲེ་ལ་ (རྫར་སི་) འདི་ ཨོམ་འཛོན་ཤུགས་ཅན་གྱི་ སྟོན་ཅིག་ཨིན། འདི་གིས་འབད་ མི་ག་ར་གིས་ བྲེ་
ལ་གསོ་ནི་ལུ་ སྟོན་བ་བསྐྱེད་པ་ཨིན།

བྲེ་ལ་ཚུ་ གཞུགས་ཡང་ སྟོམ་སུ་འབད་ཡོད་པ་ལས། ལྷ་དང་ཆག་ཚུ་ཡང་ གཡུམ་ཞོར་ལས་ལྷག་པ་འབད་ བཟའ་མ་ཨིན། ཨིན་
ཅུང་ བྲེ་ལ་ལུ་ ལྷ་དང་ཚུ་ ཆག་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བྱིན་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཉིན་མ་རེ་ལུ་ ཨོམ་ལི་ཀྱར་༡༠ དེ་རེ་འཛོན་མ་
ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས། གཡུམ་ཞོར་ གཡུམ་དང་བཞི་ལས་ བྲེ་ལ་གཅིག་གསོ་བ་ཅིན་ འཛོན་ཁྲུངས་ཆེ།

བྲེ་ལ་ཚུ་ བཞག་ས་ལུ་ འདམ་དང་ ལྷ་དང་ཨ་བ་ཚུ་ འཕྲལ་འཕྲལ་འབད་འཕྲུགས་ཏེ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བཞག་དགོ། དེ་
མིན་པ་ཅིན་ ཁོང་ལུ་ ནད་གཞི་འཐོབ་མ་ཚད་ ཨོམ་གྱི་འཛོན་ཁྲུངས་ཡང་ ཉུང་སུ་འབྱོམ་ཨིན། དེ་གིས་འབད་ བྲེ་ལ་ གསོ་སྟོང་
འཐབ་ཐངས་ ཤེས་དགོཔ་འདི་ ག་ནི་ལས་གལ་ཆེ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྟུམ་ད་ སྟོན་ཐུག་ཚུ་གིས་...

- ༡ འབྲི་ཚུམ་འདི་འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་ ཨིན་པའི་ཁྱད་ཚེས་ཚུ་ རོས་འཛོན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༢ འབྲི་ཚུམ་འདི་གི་ རྫོན་དོན་ག་ཅི་ཨིན་ནེ་ སྟོན་ཚུགས་དགོ།
- ༣ དཔོན་ཅན་ སེམས་ཅན་ ལ་སོགས་པའི་སྟོར་ལས་ འབྲེལ་བཤད་ འབྲི་ཚུམ་ཚུ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།

སྦྱང་ལཱ།

རིག་ཐུམ་ ཉན་ནི། སྟོན་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དན་ཤེས།

༡. སྟོན་དཔོན་གྱིས་ བྲེ་ལ་གི་པར་ཤོག་ཅིག་ བྱང་ཤིང་གུ་སྦྱར་ཞིནམ་ལས། འདི་འོ་སྟོར་ལས་ཡིག་ཀྱི་གསལ་ནང་ཡོད་པའི་
མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་དང་རྩི་བ་འདི་ལན་ འབད་དགོ། དཔེར་ན། འདི་ག་ཅི་ཨིན་པས་? འདི་ལུ་
རྒྱུ་ལག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་? འདི་ག་ཏེ་ལུ་སྟོན་པ་ཨིན་ནེ་ རྟེན་ག་དེ་སྟེ་ཀྱབ་སྟོན་? ཟེར་རྩི་བ་གཞན་ཡང་ རིགས་
བསྟེན་ཏེ་འདི་ལན་འབད་དགོ། འདི་བཟུམ་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ སྟོན་མི་ཚུ་ཡང་ རོས་ལེན་འབད་དགོ།

རིག་ཐུམ་ ཉན་ནི།

རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། གོ་བ།

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་དེབ་ནང་ལས་དོན་ཚན་འདི་ དཔེ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ལྷགཔ་ད་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་
སེམ་སེམ་འབད་ ཚོག་འབྲུཨེབ་སྟེ་བརྟ་བཅུག། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ རང་དབང་གི་ཐོག་ལས་ རང་རང་སོ་སོ་འབད་
ལྷག་ནིའི་གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ། ཨ་ལོ་ཚུ་ ཁོང་རའི་ སྡེ་ཚན་ནང་འབད་ ཡར་སྟོང་སྟེ་ལྷག་བཅུགཔ་ད། རྫོང་སྤྱི་ལོ་འཛུལ་
བཅིན་ དེ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་ག་དེ་དག་དག་འབད་བྱིན་དགོ།

རིག་ཐུལ་ གྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༣. དོན་ཚན་འདི་ནང་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་ལུ་ཡོད་མི་དྲི་བ་འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གྲུ་གྱིས་ཞིན་མ་ལས། དེའི་
ལན་ཚུ་ ཁོང་རའི་ སློབ་དེབ་ནང་ལས་འཛུལ་ཏེ་ འབྲི་དེབ་ནང་ལུ་བྱི་བཅུག་དགོ།
- ཀ་ ཉིན་མ་རེ་ལུ་ ཨོམ་ལི་ཀར་ ག་དེམ་ཅིག་ འཐོན་མས་ག་?
- ཁ་ བ་ལྷེ་ལ་སྟོད་ས་ལུ་ གཙང་སྤྱོད་པ་ཅིན་ ག་ཅི་འབད་འོང་ག་?
- ག་ བ་ལྷེ་ལ་དང་ གཡུས་མོར་ལུ་བྱང་པར་ ག་དེ་སྤྱོད་འདུག་ག་?
- ང་ ཨ་ལོ་ཚུ་ སྤྱིང་ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱུལ་བཤལ་ཏེ་ ལན་འཛུལ་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་
འབད་དགོ།
- ཅ་ འབྲི་ཚུམ་འདི་གིས་ བརྟ་དོན་ག་ཅི་བྱིན་མ་ཨིན་པས་ག་? སླབ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེ།

༤. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ བ་ལྷེ་ལའི་སྐོར་ལས་ འབྲེལ་བཤད་ ག་ཅི་ར་རྒྱབ་ཅུག། འབྲེལ་བཤད་འདི་ལས་
ལྷགཔ་འབད་ རྒྱབ་པ་ཅིན། ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ རྒྱབ་ཚུགས་ནི་མས་ག་? འདི་ནང་ འབད་མ་ཚུགས་པའི་བཤད་པ་
ག་ཅི་འདུག་ག་? སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཚུགས་ གཅིག་ཁར་ ལྷན་གྲོས་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་ཞིན་ན། ཐོ་གསལ་རམ་
བཀོད་མི་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ འབྲེལ་བཤད་ རྒྱབ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཐུལ་ གྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༥. ཨ་ལོ་ཚུ་ ཆ་འབད་སྟོད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། ཁོང་ར་གི་དགའ་མི་ སེམས་ཅན་ཅིག་གི་སྐོར་
ལས་ བཟོ་རྒྱུ་ བྱང་ཚེས་ བྱ་སྟོད་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཐོ་བཀོད་བཅུག་དགོ། ཐོ་བཀོད་མི་ཚུ་ ཚོག་གི་ ཐོ་རིམ་
བསྐྱིགས་ཏེ་ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་ བྱང་ལུ་རེ་ བྱི་བཅུག་སྟེ། འབྲི་ཚུམ་འདི་ དམངས་ཁ་ལུ་ ལྷན་ཞུ་འབད་བཅུག་
དགོ། དེ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱི་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཐོག་ལས་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྟར་གསལ་འབད་དེ་
བཞག་དགོ།

ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ བ་གསོ་སྤྱིང་ཁང་ནང་ལུ་ ལྷ་སྐོར་བྱིན་ཞིན་མ་ལས། བ་གསོ་སྤྱིང་འབད་ཐངས་གྱི་ གནས་
ཚུལ་བསྟར་ལེན་འབད་དེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

༢. བྱའི་རྒྱལ་པོ། དཔྱེ་བ། སྤྱང་།

ཁྱེད་ཀྱི་རྟོག་པོ།

བྱའི་རྒྱལ་པོ་ ཟེར་བའི་སྤྱང་འདི། ལྷ་བ་དགོ་པའི་དོན་ཚན་འབད་ རྒྱུད་དགོ་མི་འདི་ཡང་། སྤྱང་འདི་ནང་གི་རྫོང་ཚོག་ཚུ་གར་
འཇམ་རྟེན་རྟོ་ཡོད་པའི་ཁར་ འདི་ནང་ལུ་ བྱ་གི་སྟོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ སྟོ་བ་ཆེ་རྟོག་རྟོ་དང་། ལྷ་བ་དགོ་ མན་སི་སི་འབད་
འདུག། སྤྱང་འདི་ནང་ལས་ སྟོ་བ་སྤྲུག་ཚུ་གིས་ བྱའི་མིང་མ་འདྲུལ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ ཤེས་ཚུགས། དུས་རྒྱུན་ མཁོ་བའི་མིང་ཚོག་
འཇམ་སངས་ ལེ་ཤར་ཤེས་ཚུགས་པའི་ བན་པ་ཚུ་འདུག། དེ་མ་ཚད་ སྤྱང་འདི་གིས་ དམངས་དང་ མཐུན་ལས་ མ་བཞག་པར་
རང་རྒྱུང་མ་གཅིག་གིས་ གྱུ་དང་ མགུ་སྟོར་རྒྱབ་པ་ཅིན། དམངས་ཀྱིས་ ཆ་མི་བཞག། ཟེར་བའི་ བད་སྟོན་མ་ཉིན་མ་ལས་
གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད།

༣ ཉེ་མ་ བྱ་ཡོད་རིགས་རྣམས་ཀྱིས་ རྒྱལ་པོ་ཅིག་བསྟེན་ཞི་འབད་ ཉིན་མ་གཅིག་ བྱ་ཡོད་རིགས་ཡོད་ཚད་ གཅིག་ཁར་འཛུམས་ཅུག།
ཁོང་ སྟུན་ཕོས་རྒྱབ་ད། ཉེ་མ་ཤར་སར་ འགོ་དང་པ་ ག་གིས་མཐོང་མི་དེ་ རྒྱལ་པོ་བསྟེན་ཞི་འབད་ ཁ་འཆམས་ཅུག། བ་མང་དེ་གི་ནངས་པ་དྲོ་པ་ ཉེ་མ་
ཤར་སར་ དང་པར་ མཛམ་སྟེ་དང་ བྱ་ཁྱུ་གཉིས་ཀྱིས་ འདྲན་འདྲ་མཐོང་དུང་ མཛམ་སྟེ་གིས་ བྱ་ཁྱུ་མགོ་སྟོར་རྒྱབ་སྟེ་ བྱ་ཁྱུ་གི་མགུ་རྟོ་ བྱའི་སྟོར་
ནང་ བཅུགས་བཞག་པ་ལས་ རྒྱལ་ཁ་ཁོ་གིས་ཐོབ་ཆེ་ཅུག། དེ་གིས་འབད་ ད་མེས་ནངས་པ་ཡང་ བྱ་ཁྱུ་གི་མགུ་རྟོ་ རྒྱ་ཐལ་ཐལ་འཆམས་ཅིག་ ཡོད་
མི་འདི་ དེ་གིས་འབད་ཉིན་མ་མས།

ཉིན་རུང་། མཛམ་སྟེ་འདི་ བྱའི་རྒྱལ་པོ་བསྟེན་ཞི་ལུ་ མེས་ཁར་མ་འབབ་པར་ བྱ་ཚུ་གིས་ ཉེ་མ་ཤར་སར་གིས་མི་བདུབ། གནམ་ཁར་ག་
གིས་ མཐོང་འབད་ འཕྲར་ཚུགས་པ་ཅིག་དགོ། ཟེར་སྟབ་ཅུག། དེ་ལས་ བྱ་ཡོད་རིགས་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་ གནམ་ཁར་འཕྲར་མ་ད། མཛམ་སྟེ་གིས་ བྱ་
ཚོད་ཀྱི་སྟུལ་རྟོའི་ གཤོག་པའི་ནང་ལུ་ གཡིབས་ཏེ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་མས།

བྱ་ཚོད་ཀྱིས་གནམ་ཁར་ ག་བ་ཡང་མཐོང་འབད་འཕྲར་ཏེ་ བྱ་ཚུ་ལུ་ རྟུབ་ལྷ་ཞིག། ག་བ་ཡང་ ང་ མཐོ་མོ་ཡི། ཟེར་ སྟོན་རྒྱབ་ད་ མཛམ་སྟེ་གིས་ བྱ་
ཚོད་ཀྱི་ གཤོག་པའི་ནང་ལས་ཐོན་ཏེ་ ཁོ་བ་ཡང་ ང་མཐོ་ཟེར་སྟབ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁ་ ཁོ་གིས་ར་ཐོབ་ཅུག།

ཉིན་རུང་། མཛམ་སྟེ་འདི་ བཟོ་ལྷ་ཉེ་མ་སི་སི་ བཀྱག་མེད་མདངས་མེད་ཅིག་དང་ གཟུགས་ལུ་ སྟུ་མེད་པའི་ཁར་ ཁ་ནང་མོ་དང་ མགུ་ལུ་རྟུལ་ཡོད་པ་
ལས། བྱའི་གསལ་ཁར་མི་རྒྱུད། བྱའི་རྒྱལ་པོ་མི་བདུབ། ཟེར་སྟབ་སྟེ་ རྒྱལ་པོ་བསྟེན་ཞི་མར་ར་བཞག། བྱ་རིགས་དམངས་ཀྱིས་ བྱའི་གསལ་ལས་ཡང་ བཏོན་
བཏང་ད་ཅུག།

དེ་གིས་འབད་ ད་མེས་མཛམ་སྟེ་འདི་ གནམ་ཉིན་མར་ བྱ་ཁར་འཐོན་མ་རྒྱུལ་པར་ གི་ཁྱུག་གནམ་དུང་ ག་ཏེ་ཡོད་སར་ རྫོང་དགོ་མི་འདི་ དེ་གིས་
ཉིན་མ་འབད་ བཤད་སྟོལ་ཡོད་པ་ཉིན།

ལས་དོན།

དོ་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྟུལ་ད་ སྟོ་བ་སྤྲུག་ཚུ་གིས་...

- ༡ སྤྱང་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷ་བ་སྟེ་ མིང་ཚོག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ ལེན་ཚུགས་དགོ།
- ༢ སྤྱང་འདི་གི་ རྫོང་དོན་ ག་ཅི་ཉིན་ན་? ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།

༣ སྤང་འདི་གི་འབྲི་ཐངས་དང་ འབྲུང་རིམ་མེ་མེ་བཞིན་དུ་གི་ རྫོང་དོན་ཚུ་ག་ཅི་ཡིན་ན་? དེ་བྱེ་བ་དཔུང་ཚུགས་དགོ།

སྤྱི་ལཱ།

རིག་ཐུལ་ ཉན་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྤང་འདི་ཚོག་མཚམས་དང་ བརྫོད་མཚམས་ཚུ་བཅད་དེ་ འགྲོས་གྱིས་བཏང་ ལྷག་ཐངས་གྱི་དཔེ་
སྟོན་འབད་ནི། དེ་བསྐྱར་ སློབ་སྤྱུག་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ་ ཚོག་ཚུ་ཨིབ་སྟེ་ གཅད་མཚམས་
བཞག་ཐངས་ཚུ་ན་འཐན་འབད་ བཟླ་བཅུག། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་སྐོར་རྒྱབ་འབད་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་ན། སློབ་
དཔོན་གྱི་ལྷག་ཐངས་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ལེགས་བཅོས་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ།

རིག་ཐུལ་ བློ་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༢. སློབ་སྤྱུག་ཚུ་སྟེ་ཚན་འབད་ སྤང་འདི་ལོག་སྟེ་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་ན་ འོག་གི་རྩི་བའི་ལན་ཚུ་ རྒྱབ་བཅུག་དགོ།
༡ བོམ་མ་སྐྱེ་གིས་ བུ་ཁྱུ་ལས་ རྒྱལ་ཁ་ ག་དེ་སྟེ་ ཐོབ་ཅུག་?
༢ བྱ་ཚུ་གི་ འགྲན་སྡུར་གཉིས་པ་འདི་ ག་ཅི་ འབད་བཅུག་ཅུག་?
༣ བོམ་མ་སྐྱེ་འདི་ བྱའི་གཤམ་ལས་ ག་ཅི་འབད་ བཏོན་བཏང་དཔ་ཡིན་ན་?
༤ རྫོང་གིས་ཡང་ བྱ་བོམ་མ་སྐྱེ་བཟུམ་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་ རྫོང་ལུ་ ག་ཅི་
འབད་འོང་?
༥ བོམ་མ་སྐྱེ་འདི་ ཉིན་མར་འཐོན་ནི་ མེད་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་ཡིན་མ་མས་?

རིག་ཐུལ་ བློ་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༣. བོམ་མ་སྐྱེ་འདི་ ག་ཏེ་སྤྱོད་པ་ཡིན་ན་? བཞེས་སྒོ་ག་ཅི་བཟའམ་ཡིན་ན་? བཟོ་རྒྱུ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་? ཞིབ་
འཚོལ་འབད་ཞིན་ན། པར་གྱིས་ཏེ་འབག་འོང་བཅུག་སྟེ་ སློབ་ཁང་ནང་ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ བཤད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཐུལ་ བློ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༤. ཨ་ལོ་ ཁོང་ར་གིས་དག་འམི་ བཅའ་ས་ཅན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ སྤང་ཅིག་གིས་ཏེ་ འབག་འོངས་སྟེ་ སློབ་ཁང་
ནང་ལྷག་བཅུག།

རིག་ཐུལ་ བློ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔུང།

༥. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་དེབ་ནང་ལས་ སྤང་ཅིག་ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ སྤང་འདི་ནང་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ག་ཅི་ཡིན་ན་?
སྤང་འདི་ ག་དེ་སྟེ་འགོ་བཅུག་ཅུག། པར་ན། ལྷག་མ་བདེམ་དང་ མ་བདེམ་ག་དེ་སྟེ་ བྱུང་ཅུག། མཚུག་ལུ་ ག་
དེ་སྟེ་འབད་ཅུག། དབྱེ་བ་དཔུང་དེ་ ལྷན་ཁྱུ་འབད་བཅུག།

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༤. ཇལ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་རྒྱུ་ནང་ བཞོ་ཞིན་ན་ སྡེ་ཚན་རེ་ལུ་ ལྷག་དེབ་ ༢ རེ་སྟོན། དེ་ལས། ཇལ་ཚུ་གིས་ ལྷག་དེབ་ ཚུ་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ འོག་གི་ཤོག་ཁམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་བཀའ་བཅུག། དཔེར་ན།

ཇལ་	སྤྱང་དེབ་ཀྱི་མིང་།	དཔེ་སྟེན་པ།	དཔེ་སྟེན་གི་ལོ།	ཚུམ་འབྲིལ།	བཟང་དོན་ག་ཅི་མས།

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེ།

༥. ཇལ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་དེབ་ནང་གི་ སྤྱང་འདི་ནང་ སྤྱང་ཅེདཔ་ ག་དང་ག་ར་འདུག་? སྤྱང་ཅེདཔ་དེ་ཚུ་གི་ ལཱ་འགན་ག་ ཅི་ར་ཨིན་པས་ག་? སྤྱང་ཅེདཔ་ག་ཅོ་ལོ་ ག་ཨིན་མ་མས་ག་? སྤྱང་ཅེདཔ་ཚུ་གི་ ལཱ་འགན་ ག་ཅི་ཨིན་མ་མས་ག་? དབྱེ་བ་དབྱེ་དེ་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ གི་བཅུག།

༣. ཀ་ཤ། དབྱེ་བ། སྤྱང་།

ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་དོན།

སྤྱང་འདི་གིས་ ང་བཅས་རའི་མི་ཚོ་ལུ་ དགྲ་ལེ་ཤ་ཡོད། འདི་འབད་ཨ་ལས་ གཟབ་གཟབ་ འབད་དགོ། ཟེར་བའི་བད་སྟོན་མ་མ་
ཚད། ལ་འབྲལ་མི་ སྤྱག་བསྐལ་དེ་ སེམས་ཅན་ལུ་ཡང་ཡོད། ཟེར་བའི་བད་སྟོན་མ་མིན་པས། སྤྱང་འབྲི་ཐངས་འདི་ ཐབས་ལམ་
མོ་མོ་ཅིག་འབད་ མཐོང་མ་ལས། སྤྱང་ལྷག་ནི་དང་ བྱི་ནི་ལུ་ སྤྱོད་ཆེ་ཏོག་ཏོ་འདུག།

༩ ཉེ་མ་སྤང་ཐང་སྤྱོད་ཅིག་ནང་ ཀ་ཤ་མོ་མོ་གཉིས་ དགའ་ཏོག་ཏོ་འབད་སྤྱོད་དེ་ ཡུན་རིང་མོ་ཡར་མོ་ཉུག།
 ཉིན་མ་ཅིག་འབད་ཨ་ད། ཀ་ཤ་མོ་དེ་གིས། མོ་དེ་ལུ་ རྟེན་སྤྱོད་ཉུག། དབའེ་ ཨ་མ་ཁོ་དེ། ང་བཅས་གཉིས་ལུ་ ལྷ་གྲུ་གཅིག་
 ཡང་ འཛོན་ནི་མིན་ཉུག་པ་ཡ། ཟེར་སྤྱང་ད། ཀ་ཤ་མོ་དེ་གིས། དབའེ་... ཨ་པ་ཁྱོད་ གཅིག་ ལྷ་སྤྱོད་སྤྱོད་? ང་བཅས་ར་ ག་ར་
 འབད་རུང་ རང་གིས་མཐོན་དོ་བཟུམ་ ལུ་ལས་ར་ འབྲེལ་བའུ་བསྤྱོད་ལེ། ཟེར་ སྤྱང་ཉུག། ཨིན་རུང་། ལྷ་མ་དག་པ་ཅིག་གི་ཤུལ་
 ལས་ ཀ་ཤ་མོ་དེ་ ལྷ་གྲུ་འཆོའ་ནི་འབད་ཆེ་ཉུག།

ཁོང་གཉིས་ཉིན་མ་ཅིག་ སྤང་གི་མཐའ་མ་བདའ་སྟེ་ ལྷ་བཟའ་སྟེ་སྤྱོད་པ་ཅིག་ན་ འཕར་ཨ་སྟེ་ཆེན་ཅིག་ཐོན་ཏེ་ ཁོང་གཉིས་
 བདའ་ཨ་ལས་ ཀ་ཤ་མོ་མོ་གཉིས་རང་སའི་སྤྱོད་ལུ་ཐངས་ཏེ་ རྩོག་འབྲེལ་ད། མོ་མོར་ཁ་བྱལ་ཏེ་ ཡར་མོ་ཉུག། ཀ་ཤ་མོ་དེ་
 རྩོག་མ་ཐལ་བར་ འཕར་ཨ་ཆུ་གིས་ བསད་དཔ་ལས་ ཀ་ཤ་མོ་དེ་ སེམས་སྤྱོད་ ལྷ་དན་མོག་ཆེ་ཉུག།

ལྷ་གསལ་གྱི་ཤུལ་མར་ ཀ་ཤ་མོ་དེ་གིས་ ལྷ་གྲུ་ཅིག་འཆོའ་ཨ་ད། ཨ་འི་གི་མཐོན་བསམ་ལུ་ ཨ་པ་དེ་ ལྷ་གྲུ་ཅིག་དན་ཏེ་ར་
 ཡོད་པ་ལས། ད་རེས་ ཁོ་ཡོད་པ་ཅིན་ སེམས་དགའ་དགའ་འོང་། ཟེར་ ཨ་པ་དེ་ དབྱེ་འིག་བཏང་སྟེ་ སེམས་ཉེང་སྐལ་ར་
 སྤྱོད་ཆེ་ཉུག།

དེ་ལས་ ཁོང་ར་མ་སྤྱད་གཉིས་ སྤང་ཐང་ལས་མར་ བཤལ་ཏེ་འབྲེལ་ད། ཆ་མོགས་ཀ་ཤ་ལྷ་གྲུ་གཞན་ཆུ་ ཨ་པ་དང་ཨ་འི་གི་
 སྤྱག་ལུ་བཅུགས་ཏེ་ འབྲེལ་ར་མཐོང་མ་ད། ཁོང་ མ་སྤྱད་གཉིས་ ཨ་པ་མེད་པར་ མིག་ཏོན་པ་ལས་མིག་ཆུ་ཐོན་ཡི་ར་ མོ་
 རའི་ལྷ་གྲུ་ལུ་བཟུ་སྟེ་ སེམས་སྤྱོད་བའི་ངང་ལས། ཨ་འེ་སྤྱོད་ ཆེ་སྤྱོད་ལས་ཀྱིས་འཁོར་བའི་ལྷ་གྲུ་ཆུང་། ལས་འཕྲོ་ཡོད་དེ་ཨ་འི་
 དང་ཕྱད་རུང་ར། སྐལ་བ་མེད་པ་ལས་ཨ་པ་དང་འབྲེལ་མ་ཆུགས། གཞན་གྱི་ཨ་པ་མཐོང་ཆེ་སྤྱོད་སྤྱོད། ཟེར་སྤྱང་སྟེ་ ཁོང་མ་
 སྤྱད་གཉིས་ ཆེ་གཅིག་ར་ སྤྱོད་བའི་ངང་ལུ་ སྤྱོད་དགོ་པ་བྱུང་ཉུག།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྐྱུ་ཨ་ད་ སྤྱོད་སྤྱོད་ཆུ་གིས་...

- ༡ སེམས་ཅན་གྱི་སྤྱང་འཇམ་སངས་ གཞན་ཡང་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཆུགས་དགོ།
- ༢ སྤྱང་ལྷག་སྟེ་ སྤྱང་ནང་གི་ཆོར་སྤྱང་ ཤུགས་ཆེ་ཤོས་ག་ཏེ་འདུག་ག་? སྤྱང་ཆུགས་དགོ།
- ༣ སེམས་ཅན་གྱི་སྟོར་ལས་ བྱུང་གྲ་རེ་བྱི་ཆུགས་དགོ།

སྒྲིབ་ལ།

རིག་ཆུལ་ སྐབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

༡. ཨ་ལོ་ཚུ་ སྐོབ་དེབ་ཁ་བཟུབས་ཏེ་བཞག་ཞིན་མ་ལས། ནགས་ཚལ་ནང་ སྟོད་མི་ སེམས་ཅན་གྱི་མིང་ སྐབ་བཅུག་སྟེ་
མིང་དེ་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གུ་བྱིས་ཏེ་ བཞག་དགོ། སེམས་ཅན་དེ་ཚུ་གིས་ སྟོ་ སྐབ་ཤེས་མི་ཤེས་གྱི་སྟོར་ལས་ འདྲི་ལན་
འབད་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༢. སྐོབ་དཔོན་གྱིས་ སྤང་འདི་འགྲོས་གྱིས་འབད་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་ ཡིག་རྒྱུགས་ནང་བཟུ་སྟེ་ ཉན་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ལྷག་ནི། བློ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༣. ཨ་ལོ་ཚུ་ སྟེ་ཚན་འབད་ དཔེ་མཛོད་ནང་ ཁྱིད་ཞིན་མ་ལས། སེམས་ཅན་གྱི་ སྤང་ཡོད་མི་ སྤང་དེབ་དང་ ཀྱན་གསལ་
གསལ་ཤོག་གཞན་མི་ཚུ་གི་ནང་ལུ་ སེམས་ཅན་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ ཚུམ་རེ་བྱིས་ཏེ་ ཡོད་པ་ཅིན། དེ་ཚུ་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ སྟེ་
ཚན་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་ རང་མེད་སྤང་གི་སྟོར་ལས་ དམངས་ཁ་ར་ སྤྱན་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ བློ་ནི། སྐབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསལ་རྩོམ།

༤. ཨ་ལོ་ཚུ་ ཆ་འབད་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་སྟོད་བཞིན་ན། ཀ་ཤ་གི་སྤང་འདི་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ དྲི་བ་འེ་ལན་ཚུ་ འཚོལ་བཅུག།
དཔེར་ན།
 - ༡ ཀ་ཤ་ཕོ་མོ་གཉིས་ལུ་ དཀའ་ངལ་འབྱུང་དགོ་པའི་ རྒྱ་མཚན་ག་ཅི་ཨིན་ན་?
 - ༢ དེ་བཟུམ་ དཀའ་ངལ་འབྱུང་སར་ ཁྱེད་གྱིས་མཐོང་པ་ཅིན། ག་ཅི་འབད་དཔེ་འོང་གོ་?
 - ༣ དེ་བཟུམ་གྱི་ དཀའ་ངལ་ མི་འབྱུང་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ང་བཅས་གྱིས་ ཐབས་ཤེས་ ག་ཅི་འབད་ཚུགས་ག་? གྲོས་
སྤར་ འབད་ཚར་ཇ་ད། སྟེ་ཚན་སོ་སོ་གིས་ ཁོང་རའི་ལན་ཚུ་ དམངས་ཁ་ལུ་ སྤྱན་ལུ་ འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ལྷག་ནི། བློ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༥. ཨ་ལོ་ཚུ་ ཆ་འབད་བཞག་ཞིན་ན་ ཁོང་ར་ནང་རྟོག་ གྲོས་སྤྱན་འབད་ཡི་ར་ སྤང་དེ་ལྷག་བཅུག། ཨ་ལོ་ག་ར་གིས་
སྤང་དེ་ལྷག་ཚར་ཇ་ད། སྐོབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཞིན་དེ་ ལན་བྱི་བཅུག། དཔེར་ན།
 - ༡ སྤང་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ ཨིན་པས་གོ་?
 - ༢ སྤང་འདི་ནང་ སེམས་ཅན་ ག་ཅི་ར་འདུག་?
 - ༣ སྤང་འདི་རོ་མ་ར་ སེམས་ཅན་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ ཨིན་པས་?
 - ༤ སྤང་འདི་ནང་ ག་ཅི་ར་ འབད་ནི་འདུག་?

- ༥ སྤང་འདི་ནང་ དང་པ་ར་ ག་ཅི་འབད་ནི་འདུག་?
- ༦ བར་ན་སྟོར་ལས་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་འདུག་? ག་དང་ག་ར་འདུག་?
- ༧ མཐུག་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ནི་འདུག་?

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།

༤. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཀ་ཤ་ ཨ་པ་མེད་པའི་སྒོ་འབྱོར། ཟེར་མི་ སྤང་དེབ་འདི་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་ན། ལྷག་ཐངས་ ག་དེ་སྒེ་ ལྷག་དགོཔ་ཨིན་ན་? དཔེ་སྟོན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷག་དེབ་དེ་ མཐུགས་སྟོད་ རན་ཏོག་ཏོ་དང་། སྐད་གྱི་མེང་པབ། ཚིག་གི་ཚོད་སྒྲ། ཚིག་གི་གཅད་མཚམས་ཚུ་ ག་ར་ ཚུལ་དང་མཐུན་མ་འབད་ ལྷག་བྱིན་དགོ། དེའི་སྐབས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ ལྷག་ཐངས་ཚུ་ཉན་བཅུག། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་དག་པ་ཅིག་ལུ་ ཁོང་རའི་ ལས་བྲལ་གི་ཐོག་ལས་ ཡར་ལོང་བཅུག་སྟེ། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷག་དོ་བཟུམ་ལྷག་བཅུག།

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། གྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།

༥. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་དེབ་རེ་སྟོད་ཞིན་ན། ཁུ་སིམ་སིམ་འབད་ ལྷག་བཅུག། ལྷག་དེབ་འདི་ ཚར་ ག་ཅིག་ལྷག་ཚར་མ་ད། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཤོག་ཐང་ཅིག་གུ་ འོག་གི་རི་བ་ཚུ་ བཀོད་ཞིན་ན། ལྷག་དེབ་འདི་ལེན་ཏེ་ ལྷག་ཅིར་ལན་ཚུ་ འཛོལ་བཅུག།

རི་བ།

- ༡ སྤང་འདི་ ག་གི་སྟོར་ལས་ཨིན་པས་?
- ༢ སྤང་གི་གནད་དོན་ རོ་མ་ར་ ག་ཅི་ཨིན་མ་མས་?
- ༣ རྒྱབ་སྟོར་གྱི་གནད་དོན་ ག་ཅིར་ འདུག་?
- ༤ སྤང་དེ་ནང་ ཚོར་སྤང་ བྱགས་ཆེ་ཤོས་ར་ ག་ཏེ་འདུག་?

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེད།

༦. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་དེབ་ཅིག་སྟོད་ཞིན་ན། ལྷག་དེབ་ནང་ མིང་ཚིག་ལཱ་ཁག་ཡོད་མི་དང་། མིང་ཚིག་གི་ ཐྲེབ་མ་ འབྲམ་ག་ཅིར་འདུག་ག་? ཐོ་བཀོད་དེ་ དམངས་ཁར་སྤྲེལ་བཅུག། དེ་ནང་ལས་ མིང་ཚིག་ལ་ལུ་ཅིག་ ཨ་ལོ་གཞན་ མི་ཚུ་གིས་ ཤེས་པ་ཅིན། དང་པ་ ཁོང་ལུ་སྤྲེལ་བཅུག། མ་པ་ལས་ར་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟེ་ཚན་རེ་ལུ་ ཚིག་མཚོད་རེ་སྟོད་སྟེ་ འཛོལ་བཅུག།

དེ་གི་ བྱལ་ལས། སྤྲེལ་མེད་ རི་དྲགས་སེམས་ཅན་ཚུ་དང་ རྟོག་ཆགས་ བྱ་དང་བྱིའུ་ཚུ་ལུ་ཡང་ བྱམས་སྦྱིང་ རྩི་གི་སྟོལ་ས་ མི་དང་ཅོག་འཐད་པ་འབད་ བཟུང་བ་གི་ཐོག་ལས་བསྐྱེད་དགོཔ་ཚུ་ ཉ་གོ་བཅུག་ནི་གི་ཐབས་ཤེས་ཐོག་ འབྲི་ཚུ་མ་རེ་བྱི་བཅུག།

༥. སྒོ་ཞོར་བ་དང་རྟ་སྒྲུང་། དབྱེ་བ། ཞབས་ཁ།

སྒྲིལ་ཤིང་སེམས་ཅན་རྟ་དང་ལོ་རྒྱུད། །མཁའ་དང་འདྲ་བའི་རྒྱན་ཅན་ཡིན། །
ཞེས་དང་མའ་དང་དར་ཚེལ་ཚུ། །བརྟུན་ཅན་བཞེས་སྒྲིལ་འབྲུང་ཁྲུངས་ཡིན། །
ས་ཞིང་ཡོད་ཚད་གྲུང་གིས་མོ། །ཁྲུང་ཆ་ཡོད་ཚད་རྟ་གིས་འབག།
དོ་རུང་རྟ་དང་ལོ་རྒྱུད། །ཞིང་ནང་ལོ་ཐོག་དོན་ལུ་དགོ།
བྱ་ལས་སྒྲོང་དོག་ལྷག་ལས་བལ། །ཁྱི་དང་བྱི་ལི་ཁྱིས་སྐྱུང་བ་འབད། །
ཁ་སྐབ་མ་ཤེས་སེམས་ཅན་ཡང་། །མཐོ་ཅན་མི་ལས་པན་ཐོགས་ཆེ།
པན་ཐོགས་ཆེ་བའི་སེམས་ཅན་ཚུ། །མཐོ་མེད་རྩུབ་སྐྱོད་མཛད་མ་གནང་། །
བྱམས་དང་བརྩེ་བའི་སེམས་ཀྱིས་འབད། །གསོ་སྐྱོང་ལེགས་ཤོམ་འཐབ་དགོས་ཡིན། །

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཐུག་བསྐྱུལ་ད་ མེད་སྐྱུག་ཚུ་གིས་

- १ ཞབས་ཁྲ་འདི་ འཐུན་ཚུགས་དགོ། ཞབས་ཁྲ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་ན་? བཤད་ཚུགས་དགོ།
 २ མྱོ་རྩོར་སེམས་ཅན་ཚུ་གིས་ བས་ཐོགས་ག་ཅི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་? ལྷ་བ་ཚུགས་དགོ།
 ३ མྱོ་རྩོར་ སེམས་ཅན་གྱི་སྐོར་ལས་ ཡོད་པའི་ ཞབས་ཁྲ་གཞན་ཚུ་ འཚོ་ལ་ཏི་ བྱི་ཚུགས་དགོ།

ཕུང་ལྔ

འིག་ཅུལ་ སྒྲུབ་ནི། འིག་སྟོབས་དབྱེ་མིམ་ དཔ་ཤེས།

7. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལཱ་ཚུ་ལུ་ རང་སྲིད་གཡུས་ལ་ལུ་ སློན་ར་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་ གཅིར་ཡོད་ག་? རིས་ཞིན་མ་
ལས། མིང་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གུ་ རོ་བཀོད་དགོ། ལཱ་ཚུ་ལུ་ སློན་ར་སེམས་ཅན་ཚུ་གིས་ གཅིར་འབད་མེན་ན་?
སེམས་ཅན་སྲིད་མིང་ མིང་གི་མཐའ་མར་ གིས་ཏེ་ བཞག་བཅུག་དགོ།

རིག་མཁས་ ལྷག་ནི། སྤྱོད་ཀྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༢. ཨ་ལོ་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ ཁོང་རའི་ཕམ་དང་ སྤྱན་ཆ་ཚུ་ལུ་བྱིས་ཏེ་ སེམས་ཅན་གྱི་སྟོར་ལས་ ཡོད་པའི་ཞབས་ཁྲ་ེ་
བྲིས་ཏེ་ འབག་འོང་བཅུག། ཞབས་ཁྲ་དེ་ཚུ་ རང་སེའི་སྟོབ་ཁང་ནང་དབྱངས་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ ཞབས་ཁྲ་ཅོག་
འཐད་པ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག་? བཏུ་དགོ། ཞབས་ཁྲ་ཅོག་འཐད་ཅུང་ ཚོག་ཅོག་འཐད་ག་བཏུ་བཅུག།

རིག་མཁས་ ཉན་ནི། བྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༣. སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྟོབ་དེབ་ནང་གི་ ཞབས་ཁྲ་གི་ཚོག་འདི་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས། ཞབས་ཁྲ་གི་ ཚོག་ཀླང་ེ་ེ་བཞིན་གྱི་
གོ་བ་ ཨ་ལོ་གིས་ཉན་ཏེ་ བྲི་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ སྤྱོད་བཅུག་དགོ། ག་དེམ་ཅིག་འབད་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ སྤྱོད་མ་ཚུགས་
པ་ཅིན། སྟོབ་དཔོན་ རང་གིས་སྤྱོད་བྱིན་དགོ།

རིག་མཁས་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༤. སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཡང་ན། སྟོབ་ལྷག་ཚུ་ལུ་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ གདངས་
བཟོ་སྟེ་ ག་ར་གཅིག་ཁར་འབད་ འཐེན་བཅུག་དགོ།

མིང་། བྱ་ཚོག། བྱ་ཚོག་གི་དབྱེ་བ། ལས་ཚོག། ལས་ཚོག་གི་དབྱེ་བ། བྱེ་ཤེས་པ་བཟོ་དགོ་པ་དང་། མིང་ཚོག་
གི་ སྤེབ་དང་སྤྱོད་པ་ ག་དེམ་མང་མང་གི་ གོ་དོན་དང་། འཕྱག་པ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་
དགོ་པ་ཁག་ཆེ།

སྟོང་ལུ་ཡང་། ཡིག་རྒྱུགས་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ལས་ (མིང་། བྱ་ཚོག། བྱ་ལས་ཚོག་)
འཚོལ་བཅུག་ནི། དོན་དག་སྤྱོད་བཅུག་ནི། རྣམ་གྲངས་ འགའ་མིང་གི་བཅུག་ནི་སོགས་
འབད་དགོ།

སློབ་ཚན་༧ པ། རྫོང་དོན། རང་གི་ལམ་སྟོན།

རྫོང་དོན་འདི་ རང་གི་མི་ཚོ་གཅིག་ལུ་མཁོ་བའི་ མནོ་བསམ་གཏང་ཐངས་ཀྱི་ ཀྱན་སྦྱང་དང་། ལུས་དག་གི་ཀྱན་སྦྱོང་། བྱ་བ་སྦྱོང་ལམ། ཚེ་ཕྱི་མའི་ལམ་བསྐྱབ་ནི་ཚུ་ ཤེས་ཐབས་ལུ་ ཡིན་མ་ལས། དང་པ། སློབ་གྲུ་མི་སྒྲིག་ལམ་རྣམ་གཞག་ གཉིས་པ། སློབ་གྲུ་ནང་དང་ རང་གི་ཁྱིམ་ནང་སྦྱོང་བ་ད་གི་ རྣམ་རྒྱུན་ ལུས་ཀྱི་འབད་གཞག་བཅའ་གཞག་ དག་གིས་ཁ་སྲབ་ཐངས། ཞེ་ས་བཟའ་བཅའ་འགྲོ་གསུམ་དང་། ཁ་སྲབ་ཟེར་གསུམ་སྟོར། དེ་ལས་ རང་དང་ སློབ་གྲུ་གི་ ཁྱིམ་ནང་གི་ ཅ་ཆས་ཚུ་བདག་འཛིན་དང་། གཉེས་སྦྱོང་ འབད་ཤེས་པ་དང་། འབྲུག་པའི་བྱུང་ཆེས་ སངས་རྒྱལ་གྱི་ཆེས་ལུ་ཡིད་ཆེས། ཐོག་ལས་ཤེས་རབ་ཀྱི་ ལྷ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལུ་ གསོལ་འདེབས་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་གས་ རྒྱལ་དར་དང་རྒྱལ་སྤྱི་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ སྤྱི་མཐོང་དང་ རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཞུགས་ཕུལ་ནིའི་ དོན་དག་ ཤེས་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཡིན།

ལྷག་དེབ།

རྫོང་དོན་འདི་ནང་ གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་གི་ཐོན་འཕམ་ ལྷག་དེབ་གཉིས་ རྫོང་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ འོས་འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཏུ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཡིན།

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ སྦྱང་ལུ་ཚུ་གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ སྦྱང་གི་སྦྱང་ལུ་ཚུ་གྱ་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་སྦྱང་ལུ་གཞན་ཡང་ གསར་སྦྱར་འབད་དེ་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་པའི་ཁར་ ལྷག་དེབ་གཉིས་པོ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པ་ ལྷག་ཚུགས་པ་དང་ མིང་ཚོག་གི་སྤྱི་བ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོ།

ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ ལྷག་ནིའི་རིག་ཐུལ་ དབྱེ་ཞིབ་དང་། ལྷག་ཐངས་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ རྫོང་དོན་འདི་ནང་ ཡོད་པའི་ལྷག་དེབ་ཚུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ་ གཤམ་གསལ་གྱི་ བཀོད་ཁྲམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལྷག་ནིའི་ཐོ་བཀོད་དགོ།

ཨ་ལོའི་མིང་།	ལྷག་དེབ་ཀྱི་མིང་།	མེས་མ་ཁར་བཞག་དགོ་པའི་ མིང་ཚོག་གསར་པ་གི་རིགས།	མིང་ཚོག་གཞན་དོན་ལུ་ཁག་ཚུ་གི་ཐོ།	ལྷག་དེབ་ནང་གི་སྦྱང་གི་རྫོང་དོན།

༡. བུ་བཀྱིས། དབྱེ་བ། འབྲེལ་བཤད།

བྱངས་དོན།

བུ་ བཀྱིས་ཟེར་མི་འདི། ཨ་ལོ་ སྦྱོང་ལམ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་གི་ བྱ་བ་ སྦྱོང་ལམ་གྱི་སྟོར་ལས་སྟོན་མ་ཡིན་པས། ཨ་ལོ་འདི་གིས་ འབད་གཞག་དང་། སྦྱོང་ཐངས། ཁོ་གིས་ ག་ཅིར་ འབད་ཡི་ག་? འདི་གི་སྟོར་ལས་ འབྲེལ་བཤད་རྒྱབ་སྟེ་ བྱིས་ཡོད་པ་ལས། འབྲེལ་བཤད་ འབྲི་རྩེ་འབད་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པ་ཡིན།

༩ བཟ་ཤིས་འདི་ བུ་ཚ་ཉམ་རྒྱུ་ཅིག་ཡིན། ཁོ་ དགའ་ས་རྫོང་ལག་ དགོན་དྲམ་སྐྱིས་ལས་ཡིན། ཁོ་ དེ་ལྟོ་ དགའ་ས་
སློབ་གྲྭ་འབྲིང་མའི་ནང་ སློབ་རིམ་བཞི་པ་ གྲེ་ཚན་(༣) ནང་ལྷ་བ་ཡིན།

བཟ་ཤིས་འདི་ ལོ་རྒྱུས་བྱི་བ་ཡིན། ཁོ་ ལ་རྒྱལ་ར་ གཞུགས་དང་བཀའ་བོ་ལ་རྒྱ་ འཁྱུ་སྟེ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ རྫོད་མི་ཅིག་ཡིན།
དེ་མ་ཚད་ སློབ་གྲྭ་འབྲིང་གོ་ རྒྱུ་མཐུན་འབད་བྱོན། དཔེ་དེ་བ་རྫོ་ཡང་ ཕྱི་ཤུབས་སྤྱར་རས་རྒྱབ་སྟེ་ བདག་འཛིན་ལེགས་ཤོམ་འབད་
འཐབ་རྫོད་མི་ཅིག་ཡིན།

ཁོ་གཞུགས་རིང་མོ་དང་ ཤ་དཀར་པོ་འབད་ རོ་རིས་ཡང་ འཇའ་རིས་མོ་ཡོད། ཁོ་ འབད་གཞག་ བཅའ་གཞག་ཡང་ འཇའ་ཆེ་
འབད་མི་ཅིག་ཡིན། བཟ་ཤིས་ཀྱིས་ ཞབས་ཁྲ་མ་འདྲུ་ ལེ་ཤ་ཤེས་པའི་ཁར་ སྤྲུལ་ཆ་ཡང་བསྐྱོག་ཤེས།

དགའ་ས་རྫོང་ལག་གི་ སློབ་གྲྭ་རྩི་གི་བར་ན་ ལོ་བསྐར་ཞབས་ཁྲའི་ འབྲན་སྤྱར་ཅིག་ནང་ བཟ་ཤིས་ཀྱིས་ ལང་དང་པ་ཐོན་ཏེ་
གསོལ་རས་དབུལ་ཀྲས་ རྫོང་ཕྲག་ལྷ་ཐོབ་ཅུག། དེ་མ་ཚད་ ཕྱི་འུ་ལུ་ཁབ་ལུ་ ཤེས་ཡོན་ལྷ་སྟོར་ལུ་ འབྱོ་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཡང་ཐོབ་
ཅུག།

ཁོ་གིས་ སམ་དང་སློབ་དཔོན་གྱིས་ གསུངས་པའི་ལ་ལུ་ཉན་ཏེ་ ཏམ་ཁུ་འབྱུང་ནི་དང་ ལམ་ཁྲ་བཟུ་ནི་རྩི་ རྩ་ལས་མི་འབད། ཁོ་གིས་
ནས་ཤོས་རྩི་ལུ་ གུས་ཞབས་དང་ རྒྱུ་ཤོས་རྩི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བདག་འཛིན་འཐབ་ཡིན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྐྱུལ་ད་ སློབ་སྦྱོར་རྩི་གིས་...

- ༡ འབྲེལ་བཤད་ འབྲི་རྩི་མངས་རྩི་ ཉ་གོ་རྩི་གས་དགོ།
- ༢ འབྲི་རྩི་འདི་ནང་གི་ རྫོད་དོན་འདི་ ཉ་གོ་རྩི་གས་དགོ།
- ༣ དོན་མཚམས་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་ བཅུད་དོན་ བཏོན་རྩི་གས་དགོ།
- ༤ འབྲི་རྩི་ འདི་ནང་གི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་དང་ གྲེ་བ་ལག་ལེན་ འཐབ་རྩི་གས་དགོ།

སྦྱང་ལྷ།

རིག་རྩལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྒྲུབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་དོན།

༡. ལ་ལོ་རྩི་ལུ་ འབྲི་རྩི་འདི་ དོན་མཚམས་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ ལྷག་བཅུག་སྟེ། དེ་ནང་ལས་ མིང་ཚིག་ ཉ་མ་གོ་མ་ག་ཅི་
འདུག་ག་? ཐོབ་གོ་ད་བཅུག།

རིག་རྩལ་ གི་ནི། རིག་སྒྲུབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༢. སྤྱི་ལཱ་འདི་སྐབས་ཐོ་བཀོད་མི། མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་འཚོལ་བཅུག། དེའི་སྐབས་ ཨ་ལོ་ཚུ་སྡེ་ཚན་འབད་ བཟོ་
ཞིན་ན། སྡེ་ཚན་ནང་གི་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ཤོག་ལེབ་གཅིག་གུ་ ཐོ་བཀོད་བཅུག། དེ་ལས་ སྡེ་ཚན་རེ་
ལུ་ ཚིག་མཚན་རེ་སྟོན་དེ་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་འཚོལ་བཅུག་སྟེ་ སྡེ་བ་སེམས་ཁར་རེས་བཅུག་དགོ།

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༣. ཨ་ལོ་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ལོག་སྟེ་ ལྷག་བཅུག། འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ བུ་བཀྲིས་ཀྱིས་འབད་མི་བྱ་བ་ཚུ་ ཨ་
ལོ་ཁོང་ར་གིས་ འབད་ནི་ཡོད་མེད་ དབྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག། ཁོང་གིས་ འབད་ནི་ཡོད་མི་ ལཱ་ཚུ་གི་ཐོ་ ལོགས་ཅིག་ལུ་
བཀོད་བཅུག། འབད་ནི་མེད་མི་ཚུ་གི་ཐོ་ ལོགས་ཅིག་ཉོངས་ གི་བཅུག། ཨ་ལོ་ག་ར་གིས་ གིས་ཚར་ཨང་། ཁྱུང་གུ་
སྤྱར་ཏེ་ཅོག་འཐད་པ་འབད་མི་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག་? ག་སྤར་འབད་ནི།

རིག་ཐུལ་ གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༤. ཨ་ལོ་ གཉིས་རེ་ ཆ་འབད་བཞག་ཞིན་ན། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ གི་བ་འདི་ལན་འབད་དེ་ རང་གིས་གཞན་མི་དེ་གི་
སྟོར་ལས་ འབྲེལ་བཤད་གི་ནི་དང་། གཞན་མི་ ཆ་རོགས་འདི་གིས་ རང་གི་སྟོར་ལས་ འབྲེལ་བཤད་གིས་ཏེ་ སྟོབ་སྟེ་
ལུ་ ལྷག་བཅུག་དགོ།

སྒྲིང་ལྷ།

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། སྒྲིང་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྟོག་ཤེས།

༡. ཇལ་ལོ་ཆ་འབད་ ཞབས་ཁྲ་གི་ཆོག་ཚུ་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། ཞབས་ཁྲ་འདི་ ག་ཏེ་མཐོང་ཅིག་? སྒྲིང་བཅུག། དེ་ལས་ ག་དངས་ ག་དེ་སྤེལ་ཞིན་ན་? འཕེན་བཅུག།

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། སྒྲིང་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༢. ཇལ་ལོ་ཆ་ལུ་ ཅ་ལ་མ་འདྲ་བའི་ མིང་ཚུ་གི་ཐོ་བཏོན་བཅུག། ཅ་ལ་དེ་ཚུ་ འོག་གི་མགོ་ཡིག་དང་བསྟན་ཏེ་ ཐོ་བཏོན་བཅུག་ དེ་གི་སྒྲིབས་ལུ་ ཡིག་སྒྲིབ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་བཏུ་དགོ།

ཇལ་།	ཐོ་དོད།	ཇལ་ཆས།	ཅ་ལ་གཞན།

རིག་ཐུལ་ སྒྲིང་ནི། སྒྲིང་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༣. ཇལ་ལོ་གསུམ་དང་བཞི་ ག་དང་འཆོམས་ཀྱི་ སྤེ་ཆན་བཟོ་ཞིན་མ་ལས། སྤེ་ཆན་རེ་གིས་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ སྒྲིབ་ཁང་ནང་ ཡོད་པའི་ཅ་ལ་གི་སྟོར་ལས་ ཞབས་ཁྲ་ཐུང་ཀྱ་རེ་གི་བཅུག་དགོ། སྤེ་ཆན་རེ་རེ་གིས་ སྒྲིབ་ཡོད་པའི་ཞབས་ཁྲ་འདི་ དམངས་ཁ་ལུ་འཕེན་བཅུག་དགོ། ཇལ་ལོ་ཆ་གིས་ ཞབས་ཁྲ་གི་བའི་སྒྲིབས་ སྒྲིབ་དཔོན་གྱིས་ སྤེ་ཆན་མོ་མོའི་སྤེ་ལོགས་ཁར་འབྱོ་སྟེ། རྒྱབ་སྐྱོར་ ཇལ་ཚེ་རེ་འབད་བྱིན་ཏེ་ ལེགས་བཅོས་ འབད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱལ་ལས་ འགྲེམ་སྟོན་འབད་དགོ།

རིག་ཐུལ་ སྒྲིང་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༤. ཇལ་ལོ་ ལོ་མོ་ར་གིས་ དག་འཕྲི་ཞབས་ཁྲ་ ག་ཅི་ཡོད་ག་? ཞབས་ཁྲ་འདི་དཔེ་དེ་བཟོ་ལས། འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་གི་བཅུག། ཞབས་ཁྲ་དེ་ཚུ་ནང་ ག་དངས་དང་སྒྲིགས་ཏེ་ འཕེན་བཅུག། དེ་ལས་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ དག་འདྲ་བཟོ་ཞིན་ན་? རྒྱུངས་བཀལ་བཅུག།

རིག་ཐུལ་ སྒྲིང་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༥. སྒྲིབ་སྒྲིག་ཚུ་ལུ་ རང་མོའི་ ཁྱིམ་ནང་ཡོད་པའི་ ཉོད་ཆས་ཀྱི་མིང་ཚུ་ སེམས་ཁར་ངེས་ཏེ་ རྒྱལ་ལས། སྤེབ་དང་སྒྲིགས་ལག་ལེན་ འཕེན་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ འཕེན་ལེན་འབད་ར་ མགྲོགས་པོ་རྒྱབ་བཅུག་སྟེ། ཇལ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ ཐོ་ ཁ་གསལ་བཏོན་དེ་ བཞག་དགོ། སྤེབ་ མ་ཚང་མི་ཚུ་ལོག་སྟེ་ ཇལ་ལོ་རང་རང་མོ་མོ་ལུ་ སྤེབ་མ་སྒྲིང་ཚུ་ཆོད་ བསྐྱར་ལོག་གི་བཅུག་སྟེ། ཐོ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཞག་དགོ།

༣.	བུ་ཚ་རིག་པ་ཅན།	དབྱེ་བ།	སྤྱད།
----	----------------	---------	-------

བྱུངས་དོན།

སྤྱད་འདི་ནང་ ར་བཅས་རའི་བུ་ཚ་ རྒྱུ་ཀྱ་ཡིན་ཏེ་འབད་ཅུང་ གནས་སྤྱདས་དང་བསྟུན་མ་ད། རིག་པ་འི་རྣམ་དཔྱད་ སོ་སོ་འཐོན་ནི་
ཡོད། ཟེར་བའི་ བད་སྟོན་མ་ཡིན་པས། ལྷག་པར་ སྤྱད་འདི་གིས་ སྟོབ་ཕྱག་ཡེ་ཚུ་ལུ་ རང་གི་རིག་པ་འདི་ གཡོག་བཀོལ་
ཚུགས་པ་ཅིན། ཡོ་ ག་ཚེད་རྒྱུ་ཀྱ་འབད་ཅུང་ སྤྱབ་འབྲས་ སྟོམ་འཐོབ་ཚུགས། ཟེར་བའི་སེམས་འབྱུགས་ བསྐྱེད་བཅུག་ནི་
རྒྱུ་སྤྱལ་ འབདམ་ཡིན་པས། སྤྱད་འདི་ནང་ མིང་ཚིག་ཡང་ ལཱ་ལག་མེད་པའི་ཁར་ སྤྱད་གི་འབྱུང་རིམ་དང་ འཆར་གཞི་ཚུ་ ཁ་
གསལ་ཏྲིག་ཏྲ་འབད་ འདུག། འདི་འབདམ་ལས་ སྤྱད་འདི་ ཡེ་ཚུ་ སྟོབ་དེབ་ནང་བཅུགས་ཡོད་པ་ཡིན།

༣ ཏེ་མ་ རྒྱལ་པོ་ཅིག་ ཁམས་སངས་ལུ་འབྱོན་མ་ད།
སྤྱད་ཀའི་བུ་ཚ་ཅིག་གི་ ཁྱིམ་ནང་མེབས་ཅུག། རྒྱལ་པོ་གིས། བུ་ཚ་
ལུ་གཟིགས་ཏེ་ རྒྱུད་ག་ཅི་འབདམ་སྟོ་? ཟེར་གསྤྱདས་ཅུག། བུ་ཚ་
དེ་གིས། ར་ ཁྱིམ་སྤྱད་པ་ཡིན། ཟེར་ཁྱུ་ཅུག། རྒྱལ་པོ་གིས། རྒྱུད་
ཀྱི་ཨལ་དང་ཨའི་ གཏེ་སྤང་ཡི། ཟེར་གསྤྱད་མ་ད། བུ་ཚ་གིས།
དེའི་ཨལ་ མིག་ཏྲ་འཚོལ་བར་ ཡར་སོ་ཡི། ཨའི་ སྤམ་འཚོལ་
བར་ ཡར་སོ་ཡི་ལགས། ཟེར་ཁྱུ་ཅུག།

རྒྱལ་པོ་གིས། བུ་ཚ་གི་ལན་འདི་ དབྱེ་བ་དབྱེད་ནི་དོན་ལུ་ ཁྱིམ་
འདི་ནང་ར་ བསྐྱུགས་བཅུགས་ཅུག། དེ་ལས་ ཕྱི་རུ་ཁམས་ཅིག་
ཁར་ ཨལ་གིས་ མེ་བཏྲག་ནི་འི་ མེ་ཕྱི་ཁྱུར་ཆ་གཅིག་དང་། ཨའི་
གིས་ རྟོ་འཚོལ་ཏེ་ འབག་འོངས་འོངས་ཡིན་མ་མས།

རྒྱལ་པོ་འདི་ སྤྱད་ཀའི་བུ་ཚ་གི་ རིག་པ་ལུ་གཟིགས་ཏེ་ ཐུགས་
རལ་རངས་ཅུག། རྒྱལ་པོ་ ཡོག་ སོ་བྱང་ནང་བྱོན་ཞིན་མ་ལས།
ནངས་པ་རྩོལ་ སྤྱད་ཀའི་བུ་ཚ་འདི་ སོ་བྱང་ནང་འབོ་ཅུག། ཁོ་ལུ་
གསེར་གྱི་སྟོང་དོག་གཉིས་གནད་སྟེ། རྒྱུད་ཀྱི་ཁྱིམ་དང་ དེའི་སོ་
བྱང་གི་བར་ན་ཡོད་མི་ ཟམ་པ་དེ་ཁ་ལས་ གསེར་གྱི་སྟོང་དོག་
གཉིས་ཆ་ར་ དེ་སྟེ་ར་འབག་འབྱོར་ཅིན། ཟམ་པ་ཆག་ནི་ཏེ་མ་
ཡོད། གསེར་གྱི་སྟོང་དོག་གཉིས་དང་ རྒྱུད་ ཁ་འབྱུང་ཅུང་ ཟམ་

པ་ཆག་འབྱོར་མི་ཏེ་མ་ཡོད། གསེར་གྱི་སྟོང་དོག་ དེ་རེ་འབད་
འབག་འབྱོར་ ཟམ་པ་ཆག་ནི་ཏེ་མ་ཡོད།

དེ་འབདམ་ད། གསེར་གྱི་སྟོང་དོག་གཉིས་ ཐུགས་གཅིག་ཁར་
འབད་ཡང་མེན། གསེར་གྱི་སྟོང་དོག་དང་ རྒྱུད་ར་ སོ་སོ་འབད་
ཡང་མེན། གསེར་གྱི་སྟོང་དོག་གཉིས་ དེ་རེ་འབད་ འབག་འབྱོར་
ཡང་ མེན་མ་འབད་ ཟམ་པ་མགུ་ལས་ཐོན་འབྱོར་གོ། ཟེར་བཀའ་
གནད་ཅུག།

སྤྱད་ཀའི་བུ་ཚ་འདི་གིས་ ལགས་སོ། རྒྱལ་པོ་རིན་པོ་ཆེ་ ཟེར་ཁྱུ་སྟེ་
གསེར་གྱི་སྟོང་དོག་གཉིས་ རྒྱལ་པོ་འི་ཕྱག་ལས་ ཁྱུ་ཅུག། དེ་
ལས་ ཟམ་པ་དེ་ཁར་སྟོང་པ་ཅིག་ ལགས་གཡས་གཡོན་རེ་རེ་ལུ་
གསེར་གྱི་སྟོང་དོག་རེ་འབག། ལགས་གཡས་གཡོན་སོར་ཏེ་
སྟོང་དོག་གནམ་ཁར་བཀོལ་ར་ སྟོང་དོག་གཅིག་ ལག་པར་
སྟོང་པ་ད་ སྟོང་དོག་གཅིག་གནམ་ཁ་འབད། ཐོགས་ཆགས་ག་ནི་
ཡང་མེད་པར་ ཟམ་པ་བཀའ་ཏེ་ གསེར་གྱི་སྟོང་དོག་གཉིས་པོ་
འདི་ ཁྱིམ་ནང་བཀའ་ད་ཅུག།

དེ་ལས་ རྒྱལ་པོ་འདི་ཡང་ སྤྱད་ཀའི་བུ་ཚ་གི་ རིག་པ་ལུ་གཟིགས་
ཏེ་ ཐུགས་རལ་རངས་མ་ལས་ རིག་པ་ཅན་གྱི་བུ་ཚ་འདི་ སྟོན་པོ་འི་
གོ་གནས་ གནད་ཅུག་གོ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྐྱམ་ད་ སློབ་སྒྲིག་ཚུགས་་་་

- ༡ སྤང་གི་གནད་དོན་ ཉ་གོ་ཚུགས་ནི་དང་ དེ་ནང་གི་མིང་ཚུ་ སྤང་ཚང་ཚུགས་དགོ།
- ༢ སྤང་འདི་ ཚབ་ཅེད་འབད་དེ་ རང་གི་ལག་ལེན་ནང་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༣ སྤང་ནང་གི་ འབྱུང་རིམ་ཚུ་ལས་ སློབ་ཆེ་ཤོས་ར་ ག་འདི་ཨིན་ནུ་ དེས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།

སྤྱི་ལཱ།

རིག་ཐུལ་ སླབ་ནི། ཉན་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྤང་འདི་གི་གནས་སྤངས་དང་ འབྲེལ་བ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་ རི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་དང་ གྲོས་སྤྱད་འབད། དཔེར་ན།
 - ཀ་ ཁྱེད་གྱིས་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ མཇུག་ཡི་ག་?
 - ཁ་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ གཟིགས་སྐོར་ལུ་འབྱོན་ནི་འདུག་ག་? ག་ཏེ་ལཱ།
 - ག་ མི་དབང་རྒྱལ་པོ་དང་ གསུང་གྲོས་གནང་ཡི་ག་?
 - ང་ མི་དབང་རྒྱལ་པོ་གིས་ ག་ཅི་གསུང་ནི་འདུག་?

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་དེབ་འདི་ནང་ལུ་ཡང་ མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ་གིས་ ཁམས་སངས་ལུ་བྱོན་ཏེ་ བུ་ཚུ་ཅིག་དང་ གཅིག་ཁར་ གསུང་གྲོས་གནང་མི་འཛོམས་ལས་ཡོད། ཁྱེད་ར་ ག་ར་ ལུ་སེམས་སེམས་འབད་ ལྷག་ཞིག། ཟེར་སྐར་མ་
 - ༥ དེ་ཅིག་ལྷག་བཅུག། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལྷག་ཚར་མ་ད། འོག་གི་ རི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ འདི་ལན་འབད།
 - ༡ ད་ཅི་ ར་བཅས་ རྒྱལ་པོ་གི་སྐོར་ལས་ རི་བ་འབད་མི་འདི་ ད་ལྟོ་གི་འདི་དང་ འདྲ་བས་ག་?
 - ༢ ད་ལྟོ་གི་སྤང་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ ཨིན་པས་?
 - ༣ སྤང་ནང་ ག་དང་ག་གི་ སྐོར་ལས་ ཨིན་པས་?
 - ༤ རྒྱལ་པོ་གིས་ ག་ཅི་ གསུངས་ཅུག་?
 - ༥ བུ་ཚུ་འདི་གིས་ ག་ཅི་འབད་ཅུག་?
 - ༦ མཚུག་ལུ་ བུ་ཚུ་འདི་ ག་ཅི་འབད་ཅུག་?

རིག་ཅུལ་ སྐབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསལ་རྩོམ།

༣. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྡེ་ཚན་ཁག་བཞི་ལུ་བཀོད་ཞིན་ན། སྡེ་ཚན་ནང་ སྤང་འདི་ཚབ་ཅེད་འབད་ནིའི་ གྲོ་བཟོ་བཅུག། སྡེ་ཚན་
རང་རང་སོ་སོའི་ནང་ སྤྱན་གྲོམ་རྒྱབ་སྟེ་ ཨ་ལོ་ ལ་ལུ་རྒྱལ་པོ་དང་ ལ་ལུ་བུ་ཚ་རིག་པ་ཅན་ བཟོ་སྡེ་ཚབ་ཅེད་འབད་
བཅུག།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ གྲོ་འབད་བཟོ་སྡེ་ སྐབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ། དང་པ། གྲོ་བ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་དང་ རི་བ་འདྲི་ལན་
འབད་ཡི་ར་ གྲོ་བཟོ་བཅུག། དཔེར་ན།

རི་བ། རྒྱལ་པོ་ཁམས་སངས་ལུ་འབྱོན་མ་ད། བུ་ཚ་ལུ་ག་དེ་སྟེ་གསུངས་ཅུག་? བུ་ཚ་གིས་ག་དེ་སྐབ་ཅུག་? གྲོ་གི་ཚུལ་འབད་
གིས་?

རྒྱལ་པོ་གིས། དབའེ་ ཨ་ལོ་ ཁྱོད་ག་ཅི་འབད་མ་སྟེ་? ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་པ་ ག་ཏེ་ཡར་སོ་ཡི་?

བུ་ཚ་གིས། ལགས། ང་ ཨ་པ་དང་ ཨའི་བསྐྱུག་པ་ཨིན་ལགས། ཨ་པ་མིག་ཏེ་འཚོལ་བར་ཡར་སོ་ཡི་
ལགས།
དོ་རུང་ རྒྱལ་པོ་གིས་ ཨའི་ག་ཏེ་སོང་ཡི་ཟེར་མ་ད། བུ་ཚ་གིས་ལན་ག་དེ་སྟེ་ཅུག་?

རྒྱལ་པོ་གིས། སྟེ་ ཨའི་ ག་ཏེ་ཡར་སོ་ཡི་?

བུ་ཚུ་གིས། ཨའི་ བོ་མ་འཚོལ་བར་ ཡར་སོ་ཡི་ལགས། ཟེར་ཅུག།

དེ་བཅུམ་ རི་བ་བཀོད་ཅི་ར་ གྲོ་ཚུ་བཟོ་སྡེ་ གྲོ་འདི་ ཚབ་ཅེད་སྤང་བ་གི་དོན་ལུ་ ཁོང་ར་སྡེ་ཚན་གྱིས་
འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག།

རིག་ཅུལ་ ཉན་ནི། སྐབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསལ་རྩོམ།

༤. སྡེ་ཚན་རང་རང་སོ་སོ་གིས་ སྤྱང་ལུ་༣ པའི་ནང་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་མི་གྲོ་ཚུ་ ཚབ་ཅེད་འབད་བཅུག། ཟམ་པ་མ་གྲུ་
ལས་ གློད་དྲོག་གནམ་ཁར་བཀོད་ནི་འདི་ གྲིབ་ཀྱི་སྟོལ་ རྒྱང་ཀྱུ་གཉིས་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཚབ་
ཅེད་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ གྲོ་བ་དཔོན་གྱིས་ གྲོ་སྐབ་ཐངས་དང་ རྫོང་སྐྱོ་ རྒྱད་ཀྱི་འབྲུར་བ་ གཞུགས་ཀྱི་ནམ་འབྲུར་
བཟུ་སྟེ་ ཐོ་བཞག་ཞིན་ན། ཚབ་ཅེད་འབད་ཚར་མ་ད་ ལེགས་བཅོས་འབད་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དན་ཤེས།

༥. ཨ་ལོ་ཚུ་ གློ་རྒྱབ་འབད་ ཨ་ལོ་རེ་ སྤང་གི་དོན་མཚམས་རེ་ རྒྱད་བཅོད་ཏེ་ཚར་རེ་ལྷག་བཅུག། ལྷག་ཚར་མ་ད།
འོག་གི་རི་བ་ཚུ་རིས།

༡ སྤང་འདི་ནང་ དོན་མཚམས་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་?

- ༢ སྤང་འདིན་ནང་ འབྱུང་ཟིམ་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་?
- ༣ འབྱུང་ཟིམ་ག་ཅིག་ནང་ རྟོན་མཚམས་ ག་དེ་ཅེ་འདུག་?
- ༤ འབྱུང་ཟིམ་ཚུ་ལས་ སློབ་ཆེ་ཤོས་ ག་འདི་ཨིན་པས་? སྤེབ་དང་བཅས་པ་འབད་ ཨ་ལོ་
རང་རང་སོ་སོ་འི་ བསམ་འཆར་གྱི་བརྩུག་དགོ།

༥. བརྗེ་མ་རྒྱུགས་པའི་ལམ་འགྲུལ། དབྱེ་བ། སྤྱད།

བྱངས་དོན།

སྤྱད་འདི་ གཞན་བརྒྱུ་མེན་པར་ འཛིགས་སྤྱད་ཅན་གྱི་གནས་སྤྱདས་ལུ་ ལྟོད་པ་ཅིན། སྤྱད་སྟོབས་བསྐྱེད་དགོ། ཟེར་བའི་བདེ་
སྟོན་མ་ཡིན་པས། སྤྱད་འདི་ནང་ གནས་སྤྱདས་དང་དུས་ཚོད་ཚུ་ཡང་ ཡིད་ཆེས་ཏྲག་ཏྲ་འབད་ཡོད་པའི་ཁར་ སྤྱད་གི་ཚོར་སྤྱད་གི་
རྒྱུ་ཚུ་ཡང་ལེགས་ཤོམ་འདུག། དེ་མ་ཚད་འགྲུལ་བཤད་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཀྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ སྤྱད་འདི་གནས་ཁ་རྒྱབ་
ཡོད་པ་ཡིན།

༣ ཤར་ཕྱོགས་བརྒྱ་ཤིས་སྤྱད་ལས་ ཞལ་བརྒྱ་ཤིས་ཟེར་མི་འདི་ སྤྱལ་པར་ཁུར་ཆ་ ཐེག་ཚད་འབག། ཏྲག་
མ་ འཁར་ཤ་བཅུགས་ཏེ་ ཐིམ་ཕུ་ལུ་ ཚོང་རྒྱབ་པར་འོངས་འོངས་མས། ལྟོང་ཚོ་ལུ་ལྟོད་པ་ད། ལུ་སྤྱག་པའི་ཁར་
གནས་གནག་དུང་དུ་འབད་བསྟོ། ཆར་པ་ཡང་ཤུགས་འབད་རྒྱབ་ལས། དེ་ཚེ་ཕྱི་རུ་ ས་གནས་དེ་ཁར་ རྟོད་དགོཔ་
བྱུང་ཅུག། ཁོ་ དེ་ཁ་ལུ་ ཉེ་མར་ ལྟོད་ར་མ་ལྟོད་པ་ལས། གནས་པོ་འཚོལ་སའི་ ལམ་མ་འཐོབ་པར་ ལམ་གྱི་བྱར་
ཁར་ ཁྱིམ་གནག་པོ་སྟོམ་ཅིག་ ཡོད་མི་དེ་ནང་སོང་ཅུག།
ཁྱིམ་འདི་ ཕྱི་ཁ་ལས་བརྒྱུ་ད་ གནག་ཏང་ཏང་དང་ རལ་ཁོག་འཚམས་ཅིག་འབད་ ཡོད་པའི་ཁར་ ནང་ན་ལུ་ དུ་པ་
ཁོག་ཁོ་ རྟོང་ཏང་ཏ་ བབ་ཤན་མ་ཚང་གིས་གང་སྟེ་ ཡོད་པ་མས། ཡིན་རུང་ ཆར་པ་ཤུགས་འབད་རྒྱབ་ འདི་ཁ་ལུ་
ཁྱིམ་གཞན་འཚོལ་ནིའི་ རྒྱས་ཆ་ཡང་མེད་པ་ལས། ཐབས་ར་མེད་པར་ ཁྱིམ་དེ་ནང་ར་ རྟོད་དགོཔ་བྱུང་ཅུག།
དེ་ལས་ ཁོ་ལྟོ་འབད་བཟའ་སྟེ་ ཕྱི་རུ་ཚུ་ཚོད་དགུ་དེ་མ་ཅིག་ཁ་ལས་ སྟོའི་བསྐྱད་ཤིང་ སྤྱིང་སྤྱིང་རྒྱབ་སྟེ་ ཉལ་ད་ཅུག།
ཅུབ་ཕྱེད་དེ་ཅིག་ཁ་ལས་ ཁོ་གི་ནམ་ཙེ་ཁར་ ཁྱིམ་གྱི་སྟོེ་ཁའི་ སྤྱད་ན་ལས་ཡར་ འབྲག་ འབྲག་ཀྱི་ ཟེར་ ག་ཅི་ཅིག་
ས་ཁར་བུད་དོ་བརྒྱུ་གྱི་ སྤྱད་ཅིག་གོ་ཅུག། ད་རུང་ ཞེ་ཁྱུག་མགུ་ལས་ཡར་ གྲག་ གྲག་ཀྱི་ ཟེར་ འཛོགས་འོངས་
ཞིན་མ་ལས་ སྟོེ་གུ་ དུང་ དུང་ཀྱི་ ཟེར་བརྒྱུད་ཅུག།
ཁོ་གི་སེམས་ཁར་ གཡའ་ཀྱི་ ག་ཅི་ཡིན་ན་? ཁྱིམ་འདི་ནང་ལུ་ མི་སྟོད་མི་ཡོད་ ཟེར་བ་ཅིན། རྒྱ་ལུ་ མི་སྟོད་སྟོད་
པའི་ ཤུལ་ཡང་མིན་འདུག། ར་བརྒྱུ་འབད་ གནས་པོ་མེད་པར་ ཞག་སྟོད་མི་ ལམ་འགྲུལ་པ་ཡིན། ཟེར་བ་ཅིན་
སྤྱད་ཅིག་ཡིན་རུང་རྒྱབ་འོང་། ག་ལས་བསྟོར་རུང་ ཆར་ག་ཅིག་ཁུ་སེམས་མི་འབད་ རྟོད་གོ། ཟེར་མཉམ་སྟེ་ རྟོད་པའི་
བར་ན་ ལོག་སྟེར་ ཉེ་མར་འོང་དོ་བརྒྱུ་ར་ ཀྲོག་ ཀྲོག་ཀྱི་ ཟེར་བབས། འབྲག་ འབྲག་ཀྱི་ ཟེར་ཡར་སོ་ཅུག།
དོ་རུང་ ཞེ་ཙེ་ཅིག་ཁ་ལས་ ཉེ་མ་བ་ཡང་ ཤུགས་ཆེ་སྤྱ་ཅིག་འབད་ སྟོེ་ཁའི་སྤྱད་ན་ལས་ཡར་ འབྲག་ འབྲག་ཀྱི་
ཞེ་ཁྱུག་ མགུ་ལས་ཡར་ གྲག་ གྲག་ཀྱི་ ཟེར་ འོངས་ཞིན་མ་ལས་ སྟོེ་གུ་ དུང་ དུང་ཀྱི་ ཟེར་བརྒྱུད་ཅུག། དེ་ལས་
ཁོ་ཡང་ འཛོགས་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་ མགུ་ཏྲའི་རྒྱ་གནས་ཁར་ཟེང་ སྤྱིད་ཐག་འདར་ གཞུགས་ཡང་བསེགས་ཏེ་ རྟོད་
པའི་བར་ན་ ཉེ་མ་ བརྒྱུ་འབད་ར་ ལོག་ཡར་སོ་ཅུག།

དོ་རུང་ འཚམས་ཚོད་ཅིག་ཁ་ལས་ ཉེ་མ་བ་ཡང་ འོག་ལྟ་བ་ གསུམ་ལྟ་བ་ཀྱིས་ རྒྱགས་ཆེན་འབད་ རྫོང་ཁའི་སྤང་ན་
 ལས་ཡར་ འབྲག་ འབྲག་.....། ཞེ་ལྷག་ཁ་ལས་ཡར་ གྲག་ གྲག་..... ཟེར་འཛུགས་འོངས་ཏེ་ རྫོང་གུ་ དུང་ དུང་.....
 ཟེར་ བརྟམ་ལས་ ཁོ་ག་དེ་སྤེ་ འབད་ནི་ཨིན་ན་ མ་ཤེས་པར་ རྩ་འགོངས་ཡར་འོངས་སྤེ་ རྫོང་ཁའི་གུ་ནང་ལས་
 གཡིབས་བཏུ་བཏུ་མས། དེ་བསྐྱང་ལས་ནི་ མི་གནག་པོ་ སྤྱོད་ག་མོ་ མི་ག་ཏོ་གསུམ་ཐོད་པར་སྤྱིངས། གཞུགས་
 ཁྱིམ་ཐོག་དང་ འབྲན་འབྲན་འབད་མི་ཅིག་ རྫོང་ཁའི་རྩ་བར་ འོངས་སྤྱོད་པ་མཐོང་རྟག།

ཁོ་གིས་ རྩ་འགོངས་ཏེ་ མེ་ཕྱི་ཅིག་གུ་ མེ་ཀྱག་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས་ མེ་ཅིག་འབྲ། ནང་ན་ལས། ལྷ་མ་ལ་རྒྱབས་སུ་
 མཆི། སངས་རྒྱལ་ལ་རྒྱབས་སུ་མཆི། ཆོས་ལ་རྒྱབས་སུ་མཆི། དག་འདུན་ལ་རྒྱབས་སུ་མཆི། ཟེར་ རྒྱབས་འགོ་
 རྫོང་སྤྱོད་རྟག། དེ་ཅིག་གི་བར་ན་ར་ རྫོང་ཁའི་འདྲེ་དེ་གིས་ རྫོང་ཁའི་གུ་ནང་ལས་ ཁ་དཔགས་ཏེ་ ད་རིས་ ཁྱོད་
 རྒྱལ་མ་འབད་བཞག་གིག། ཟེར་སྤྱོད་སྤེ་ གྲག་གྲག་བཏང་ འོག་ཡར་མོ་རྟག་གོ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྟུམ་ད་ རྫོང་སྤྱོད་རྟག་གིས་

- ༡ རྟུང་ནང་གི་ཚོར་སྤང་གི་ཉམས་ཚུ་ རོས་འཛུགས་འབད་རྟགས་དགོ།
- ༢ རྟུང་ནང་གི་འབྲུང་རིམ་མ་འབྲུལ་ཚུ་ དེ་ཕྱི་དཔྱད་འབད་དེ་ རོས་འཛུགས་འབད་རྟགས་དགོ།
- ༣ རྟུང་འདི་གི་གནས་སྟངས་དང་དུས་ཚོད་ག་དེ་མ་ཅིག་ཁར་ཨིན་པས་? འདི་ལུ་བཏུ་སྤེ་ རྟུང་གཞན་གི་རྟགས་དགོ།

སྤྱོད་ལཱ།

རིག་ཐུལ་ ཉན་ནི། རྫོང་ཁའི་ རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ རན་ཤེས།

༡. རྫོང་ཁའི་གུ་ཁྱིམ་ རྫོང་སྤྱོད་རྟག་ལཱ། ཁྱིམ་ཁྱིམ་ཁྱིམ་ག་? ཟེར་དེ་བཏུ་ག་ཁྱིམ་ག་? ཟེར་དེ་སྤེ་
 ཏེ་བཏུ། རྟུང་ནང་ལས་ རྟུང་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ལྷགས་ཨིན་ན་? རིམ་ཏེ་རྟུང་གི་ཉམས་མ་འབྲུལ་ཚུ་ཡོད་པའི་ བད་དོན་
 རྫོང་སྤྱོད་དགོ། དཔེར་ན། འདྲོག་སི་སི། རྫོང་ཁའི་སི། དགོད་བྲ་སི་སི་ མོགས།

རིག་ཐུལ་ ཉན་ནི། རྫོང་ཁའི་ རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ རན་ཤེས།

༢. ཞེ་ལོ་ཚུ་ལཱ། རྟུང་འདི་ཞིབ་ཞིབ་འབད་ ལྷག་བཟུག་ཞིན་མ་ལས། རྟུང་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ཨིན་པས་ག་? རྟུང་
 འདི་ འགོ་ག་དེ་སྤེ་བཟུགས་རྟག་ག་? བར་ན་དཀའ་ངལ་ག་ཅི་བྱུང་རྟག། མཚུག་ལཱ། དཀའ་ངལ་འདི་ ག་དེ་སྤེ་ཞི་
 རྟག་ཚུ་ རྫོང་སྤྱོད་རྟག།

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་དཔྱད།

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྤང་འདི་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྐད་གྱི་མེད་པའ་དང་ འཇིགས་པའི་ཉམས་ཀྱི་ཚིག། དཔེར་ན། ཀྲག་ཀྲག་..... འབྲག་འབྲག་..... ཟེར་བའི་ཚིག་ཚུ་ ཉམས་དང་ལྷན་མ་འབད་ ལྷག་བྱིན་དགོ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྤང་འདི་ལྷག་ཚར་མ་ད། སྤང་འདི་ནང་འདྲོགས་པའི་ཚོར་སྤང་ཆེ་ཤོས་ དོན་མཚམས་ག་འདི་ནང་འདུག་? ག་ཅི་འབད་ འདྲོག་དགོ་པ་སྟེ་ ལུ་ལས་ ག་དེ་སྟེ་ཐར་མོ་རུག་? མོགས་རི་བ་འབད་དེ་ ལན་སྤབ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། བྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེད།

༤. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྤང་འདི་ལོག་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ སྤང་འདི་ནང་འབྱུང་རིམ་ མ་འདྲམ་ག་དེ་མ་ཅིག་ འདུག་ག་? འཚོལ་བཅུག། དཔེར་ན།
- ༡ གནས་པོ་བརྟ་བའི་འབྱུང་རིམ།
 - ༢ འཇིགས་སྤང་སྟོན་པའི་འབྱུང་རིམ།
 - ༣ སྤྱབས་འཚོལ་བའི་ འབྱུང་རིམ་བཅས་ གསུམ་ཡོད་མི་དེ་ དང་པ་ ཨ་ལོ་ཁོང་ར་ལུ་ ཚར་གཅིག་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་བཅུག་དགོ། ག་དེ་མ་ཅིག་འབད་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ རོས་འཛོན་འབད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། སློབ་དཔོན་གྱི་ འབྱུང་རིམ་གསུམ་པོ་ བྱང་ཤིང་གུ་བྱིས་ཞིན་ན་ འབྱུང་རིམ་རེ་མེད་འོག་ལུ་ དོན་མཚམས་ག་དེ་མ་རེ་འདུག་ག་? དབྱེ་བཅུས་ཏེ་ བཅུགས་བཅུག།

རིག་ཅུལ་ སྤབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེད།

༥. ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ར་བཅས་ར་ ནམ་ར་འབད་རུང་། དགོན་མཚོག་གསུམ་ལུ་ གསོལ་མ་བཏབ་དགོ། ཟེར་ཉ་གོ་བཅུག་ནི་དོན་ལུ་ འདྲེ་འདི་ ག་ཅི་འབད་ཡར་མོ་རུག་? ཟེར་དྲི་བ་བཀོད་དེ་མོས་སྤྱན་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། བྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེད།

༦. ཨ་ལོ་ཚུ་ རྩེ་ཚན་འབད་བགོ་སྟེ་ རྩེ་ཚན་རེ་ནང་ ལྷག་དེབ་མ་འདྲམ་རེ་སྟོད། དེ་ལས་ རྩེ་ཚན་ལུ་ ལྷག་དེབ་གསུམ་ཆར་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ ལྷག་དེབ་དེ་གཉིས་ནང་ རེད་དོན་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་འདུག་? བལྷ་བཅུག། དེ་ལས་ རྩེད་དོན་ དེ་གཉིས་པོ་ སློབ་དེབ་ནང་གི་ རྩེད་དོན་ ག་ཅི་དང་འབྲེལ་བ་འདུག་ག་? འབྲེལ་བ་འཐབ་བཅུག། དེ་འོ་སྤབས་ལུ་ འབྲེལ་བ་ག་ཅི་འབད་ཡོད་པ་ཨིན་ན་? ཁུངས་བཀལ་ཏེ་བྱི་བཅུག།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། བྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེད།

༧. ལྷག་དེབ་ཅིག་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ལྷག་བཅུག། དེ་མ་ལྷག་པའི་ཉེ་མ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཤོག་ཐང་ཅིག་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་དྲིས་ཏེ་ དབྱུངས་བཞག། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དྲི་བ་དེ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་སྟེ་ དེ་ལས་ ལྷག་དེབ་འདི་ ལྷག་བཅུག།
- དཔེར་ན། ༡ སྤང་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ཨིན་པས་?

- ༢ སྤྱང་དེབ་འདི་ནང་ འབྱུང་རིམ་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་?
- ༣ འབྱུང་རིམ་དེ་ཚུ་ནང་ལས་ སྟོབ་ཆེ་ཤོས། ཡང་ན། འབྱུང་སི་སི། སྟོ་སི་སི། དགོད་བྲ་སི་
སི། ལམས་ལོག་སི་སི་གི་ ཚོར་སྤྱང་ག་ཏེ་འདུག་? རོས་འཛིན་འབད།
- ༤ ཚོར་སྤྱང་འདི་གིས་ ཁྱོད་ལུ་ འབྱུར་བ་ག་ཅི་བྱུང་ཡི་? བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་བྲིས།

༡. བརྗེ་མ་རྒྱལ་པའི་མཛེར་ཅུམ། དབྱེ་བ། ལོ་རྒྱུས།

ཁུངས་དོན།

འབྲི་ཚུམ་འདི་ སློབ་རིམ་བཞི་པའི་ཨ་ལོ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ གནམ་ཁ་རྒྱུ་མི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་གི་གནས་ཚད་དང་བསྟུན་པའི་ རིག་
ཅུལ་ལུ་ བན་པའི་མིང་ཚིག་གསར་པ་ལེ་ག་ར་རྒྱུ་དེ་ ཡོད་པ་མ་ཚད། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བློ་གསལ་རམ་དང་ བཅེ་གཏུང་གི་
སྐྱོར་ལས་ཡང་རྒྱུ་དེ་ ཡོད་པ་ཨིན། འབྲི་ཚུམ་འདི་འི་རྒྱུ་ཡང་ མི་ཚའི་གནས་སྤངས་ལུ་ སྤྲུལ་བའི་སྤྲུག་ཚུ་འབྱུང་མ་ད།
མེས་ལས་ བན་པའི་བརྗེ་མ་རྒྱལ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཅིག་ འབད་ནི་དེ་གིས་དང་། ལོ་རྒྱུས་དེ་ཡང་ ཉེན་ཁ་ལས་བསྐྱུང་དགོ་པའི་
སྐྱོར་ཡོད་པ་ལས་ སློབ་རིམ་འདི་དོན་ལུ་ གནམ་ཁ་རྒྱུ་ཅི།

༩ ང་ འགོ་ཐོག་སློབ་གྲྭ་ནང་ རྫོང་པའི་སྤྲུལ་ལུ་ ས་གནས་ཀྱི་རྒྱུས་ཆ་ མེད་ནི་དེ་གིས་ ང་ར་ རྒྱུང་མ་གཅིག་
འབད་མྱོད་ཅི། རྒྱལ་ལས་ ང་ལུ་ཆ་རྒྱལ་ས་ ཀུན་བཟང་ལྷན་དེ་ ང་གིས་ མ་ཤེས་མི་ སློབ་གྲུ་འི་ས་ཁོངས་ཀྱི་མིང་རྒྱ་ ཁོ་གིས་ང་
ལུ་སྟོན་ཏེ་ སློབ་སྦྱོང་མྱོད་པའི་བར་ན། ཆ་རྒྱལ་ས་བཟང་ལྷན་ འོང་ས་མཐོང་མ་ལས་ ཀུན་བཟང་གིས་ ངེ་གི་སྐྱོར་ལས་ རོ་སློབ་
འབད་བྱིན་ཡི།

ང་བཅས་གསུམ་ ཆ་རྒྱལ་ས་འཆམ་ཏོག་ཏོ་འབད་ དཔེ་ཆ་ཡང་ གཅིག་གིས་མ་ཤེས་པ་ གཅིག་གིས་སྟོན་ དུས་ཚོད་ཨ་ཅི་ཅིག་
ཡང་ བར་སྟོང་མེད་པར་ མྱོད་མྱོད་པར་ ཆ་རྒྱལ་ས་ཀུན་བཟང་ན་སྟེ་ སློབ་ཁང་ནང་ མ་སྟོད་པ་ལས་ ང་བཅས་གསུམ་ ཀུན་
བཟང་འབད་སར་ བཟུ་བར་སོང་ཡི།

ཉིན་མ་དག་པ་ཅིག་ལས་ ཀུན་བཟང་ཡང་ ཨ་རྒྱལ་ཏེ་ལུགས་དྲག་སོ་རུག། དེ་ལས་ ང་ལ་གསེའི་ཉིན་མ་ཅིག་ལུ་ ང་བཅས་
གསུམ་ རྒྱུ་ཅིག་གི་མཐའ་མ་བདེ་ མཛེར་ཅུམ་བཟའ་བར་འགྱོ་ནི་འི་ སྤྲུག་གོས་རྒྱུ་སྟེ་སོང་ཡི།

དེ་ཚེ་ཉིན་མར་ ཉིན་གནམ་མེད་ས་མེད་ རྒྱལ་ས་འབད་ཤར་མ་ལས་ ང་བཅས་གསུམ་ རྒྱུ་འི་རྒྱུ་ཅིག་ནང་ ཅུལ་རྒྱུ་མི་འགོ་
བཅུགས་ཅི། ཆ་རྒྱལ་ས་བཟང་ལྷན་གྱིས་ ཅུལ་རྒྱུ་མི་ཤེས་པས། ཨིན་རུང་། ང་བཅས་གསུམ་གྱིས་ བང་བཅོངས་ཏེ་ར་ རྒྱུ་ནང་
འཛུལ་བཅུག་པ་ད་ ཆབ་.....ཆབ་.....ཆབ་.....ཆབ་..... ཟེར་བའི་བར་ནང་ར་ ཁོ་ རྒྱུ་ནང་ཐིམ་སོ་ཡི།

ང་བཅས་གསུམ་གྱིས་ དེ་འཕྲོ་ལས་ ལག་པ་མཐུད་རྒྱུ་ནང་འཛུལ་ཏེ་ ཆ་རྒྱལ་ས་རྒྱུ་ནང་ལས་ཡར་བཏོན་ རོ་འི་གྲུག་ཕུབ་རྒྱུ་
བཞག་སྟེ་ ལྷག་ལས་མར་ཨེབ་ད་ ཁ་ལས་རྒྱ་ཚོར་ཚོར་..... ཟེར་ལེ་ག་འཐོན་དེས། ཡུད་པ་ཅིག་ཁ་ལས་ ཆ་རྒྱལ་ས་འདི་ དུན་པ་
ཚོར་ཏེ་སྤྲུལ་ལས་ ང་བཅས་གསུམ་ཡང་ འདྲན་འདྲ་ར་སྤྲུ་སྟེ་ མྱོད་དགོཔ་ཐལ་སོ་ཡི།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྟུང་ད་ སློབ་སྦྱོང་ཚུགས་དགོ།

༡. སློབ་དཔལ་དང་ ནང་གི་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ལྟག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཚུགས་དགོ།
༢. འབྲི་ཚུམ་འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གྲོགས་རམ་འབད་དགོཔ་ གཞན་ཡང་འཚོལ་ཚུགས་དགོ།
༣. ལོ་རྒྱུས་འདི་ འབྲི་ཚུམ་ག་ཅི་གི་ནང་ཚུད་པ་ཨིན་ནུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༤. མཛེར་ཅུམ་རེ་བཟའ་བར་ འབྲོ་བའི་སྐབས་ལུ་ ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་ཤེས་ མཉམ་བསམ་གཏང་དགོཔ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༥. དེ་ནང་ལས་ འཕྲོན་མི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཡིག་སྐད་དང་སྒྲགས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟུ་

རིག་ཐུལ་ ཉན་ནི་ སླབ་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེད།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་བྱིན་དགོ། འབྲི་ཚུམ་འདི་ལྷག་ཚུ་མཛུ་ད། སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་རྒྱ་བ་ཚུ་བཀོད།
 - ༡ འབྲི་ཚུམ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་སྟོ་?
 - ༢ འབྲི་ཚུམ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་?
 - ༣ འབྲི་ཚུམ་འདི་གི་ དོན་དག་ངོ་མ་ག་ཅི་སྟོན་སྟོ་?
 - ༤ འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ དོན་མཚམས་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག་? དོན་མཚམས་དེ་གི་རྒྱུ་དོན་ག་ཅི་ཨིན་མས་?
 - ༥ འདི་ནང་ སྲུང་ཅེད་པ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་?

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི་ གྲི་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེད།

༢. ཇལ་ལོ་བཞི་རེ་འབད་མི་ སྟེ་ཚན་རེ་བཟོ་སྟེ་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ལྷག་བཟུག། འབྲི་ཚུམ་འདི་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ འོག་གི་རྒྱ་བ་ ཚུ་གི་ལན་གྱི་བཟུག་དགོ།
 ༡. འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ སྲུང་ཅེད་པ་སྟོམ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག་?
 ༢. འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ལས་ རྩོད་གྱིས་དག་འམི་ སྲུང་ཅེད་པ་ག་འདི་སྟོ་? ག་ཅི་འབད་?
 ༣. སྲུང་འདི་ནང་ གྲོགས་རམ་འབད་མི་ སྲུང་ཅེད་པ་ག་ཨིན་པས་གོ་?
 ༤. སྲུང་འདི་གི་ རྩོད་དོན་ ག་ཅི་སྟོ་?

རིག་ཐུལ་ གྲི་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༣. ཇལ་ལོ་བཞི་རེ་འབད་མི་ སྡེ་ཚན་བཞོ་སྟེ་ མཛེར་ཅུམ་བཟའ་བར་འགྱུ་ཤ་ད་ འབད་དགོཔ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? དེ་ལས་ འབད་མ་བཏུབ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? བོ་བཞོད་བཅུག།

རིག་ཅུམ་ གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༤. ཇལ་ལོ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་ཚུང་ཀྱ་ནང་བཞོ་སྟེ་ སྡེ་ཚན་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ འོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ལས་ གཅིག་གཞན་ལ་ཁྱབ་སྟེ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུ་ཅིག་གི་བཅུག།
- ༡ མཛེར་ཅུམ་བཟའ་བར་འགྱུ་བའི་ལོ་རྒྱུས།
 - ༢ ལྷ་དམོ་བཏུ་བར་འགྱུ་བའི་ལོ་རྒྱུས།
 - ༣ གཞུའ་རྒྱ་བ་ལུ་ རི་ཁར་ འགྱུ་བའི་ལོ་རྒྱུས།
 - ༤ ང་གིས་ལྷག་མི་ལྷག་དེབ། ཡངན། སྤང་དེབ་ནང་ དགའ་སྟོ་དང་སྟོ་སྤང་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས།

རིག་ཅུམ་ གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱུད།

༥. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་འབྲུང་རིམ་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གྲུ་གིས་ཞིན་མ་ལས། བཟེད་མ་ཚུགས་པའི་མཛེར་ཅུམ། ཟེར་མི་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུ་འདི། ལྷག་བཅུག་སྟེ་ འབྲུང་རིམ་དང་དོན་ཚན་མཚམས་ཚུ་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་བཅུག།
- ༡ ཆ་རོགས་བསྟོམས་པའི་འབྲུང་རིམ།
 - ༢ ཀྱུན་བཟང་ན་སྟེ་ བཏུ་བར་འགྱུ་བའི་ འབྲུང་རིམ།
 - ༣ རྒྱུན་ འབྲུང་ཚུལ་གྱི་ འབྲུང་རིམ།
 - ༤ སྟོག་སྒྱབས་ འབད་བའི་ འབྲུང་རིམ།

2. བྱམས་སྦྱོང་། དབྱི་བ། གསལ་བཤད།

བྱུངས་དོན།

བྱམས་སྤྱོད་ ཟེར་བའི་ གསལ་བཤད་འདི། སློབ་མིའདི་གི་ གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ མིང་ཚིག་འཇམ་ཏོང་ཏེ་ཅང་ཅ་དང་། རྗེས་ཚིག་ཡང་ བྱང་ཕྱུ་འབད་བཅུ་གསུམ་ཏེ་ཡོད། གསལ་བཤད་འདི། སློབ་ལྷན་གནས་སྡངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཡོད་པ་མ་ཚད། ཟུང་ཤོས་ལུ་ བྲོགས་རམ་འབད་དགོ་པའི་ རྗེས་ཚིག་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ སྟོན་ཚུ་གསལ་ཞེ་མས། གསལ་བཤད་འདི་ནང་ རོ་སྤྱོད་འབད་བངས་དང་ བར་གྱི་ གནད་དོན་བཅུ་གསུམ་བངས། དེ་ལས་ མཇུག་བསྟུ་བངས་ཚུ་ཡང་ བྱང་ཕྱུ་འབད་ སློབ་མིའདི་གི་ གནས་ཚད་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པ་འབད་བྱིས་ཏེ་ ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཨིན།

༢ དཔེས་ ལྷ་ལུ་འཛོམ་མི་ སྟོབ་དཔོན་དང་ སྟོབ་སྐྱུག་ག་ར་ལུ་ སྟོབ་རིམ་བཞི་པའི་ སྟོབ་སྐྱུག་ ཀུན་
དགའ་དགེས་ སྐྱ་གསུགས་བཟང་པོ་ཟེར་ ལྷ་ནི་ཨིན།

དེ་ཡིས་སྐབས་ཅི་ག ར་བཅས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ནང་ རྫོང་གསར་རྫོང་ཡིས་ནང་ གསར་རང་འབད་འཛུགས་ ལུ་གཞུང་དང་
སྲིད་མོ་ ཡེ་ཤར་ཡོད། ཁོང་ མ་ཁྲུག་ རྒྱལ་ཅི་སློབ་གྲྭ་ནང་ རྫོང་དང་རང་འབད་ཆམ་ལས་ རྫོང་དཔོན་གཞི་ན་ན་
སློབ་ཁང་ག་ཉེ་ཞིན་ན་ ཆམ་གསར་ག་ཉེ་ཡོད་ག་ དེ་སློབ་ཀྱི་སློབ་ལས་ ག་ནི་ཡང་མ་ཤེས་པར་ རང་དོག་འོང།

དེམ་ཚད་ ཆ་རྟགས་ཚུ་ཡང་ རོམ་ཤེས་པར་ཡོད་པ་ལས། ཁོང་ཆ་ཁྱབ་ལུ་ ར་བཅས་ སྒོམ་ཤོས་ཚུ་གིས་ ཁ་ཉན་
 རྟོང་རྟོལ་ལུ། ཆལ་གསར་དང་ སར་ཚུར་འབྲེལ་ཚུ་ཚྭ་ཁྱིན་ཏེ་ ཆ་རྟགས་ག་དེ་བྲག་བྲག་ འབད་དགོཔ་དེ་ ག་ཅི་
 བ་ ག་ལ་མེ། ཟེར་བྱ་ནི་ཨིན།

དེ་བརྒྱུམ་ ང་བཅས་པའི་ གྲོ་བ་ལྟ་ནང་ བྱི་ཁ་ལས་ཀྱི་མི་གསང་པ་རྒྱ་ གྲོ་བ་དཔོན་དང་ ལཱ་ལོ་རྒྱུ་ འབྲུད་པར་འོང་མི་
ཡང་ལེ་ག་འདུག། རོམ་གཤེས་རུང་ ཁོང་ཆ་ཁྲལ་ལུ་ སྐྱ་བུ་གསལ་བཟང་པོ། ག་ལས་འཕྱོར་མ་སྟོ་? རྒྱ་གི་དོན་ལུ་ང་
གིས་ ག་ཅི་འབད་ན་? ལ་སོགས་པ་ འདྲི་མེད་རྒྱལ་སྟེ་ རང་གིས་ག་གཤེས་ དག་འབསྟུ་དང་བཅས་པ་འབད་ ལམ་
སྟོན་ནི་དང་ མི་དེ་སྟོན་ནི་རྒྱུ་གི་ རྟོགས་རམ་འབད་བྱིན་དཔོ། ཟེར་བྱ་ནི་ཨིན།

དེ་འབདཝ་ལས་ ད་ལས་པར་ མ་རོགས་ཚུ་གིས་ རང་ལས་རྒྱུ་མི་ཚུ་ལུ་ བྱམས་སྦྱོར་དང་ བདག་འཛིན། སློབ་
ཁྱུ་ནང་འབྱོར་མི་ མི་སྡེ་མ་དང་རྒྱུ་ཀུ་ ག་ལུ་འབད་ཅུང་ ར་གིས་ ད་སྟེ་དམངས་ལཱ་བྱུ་མི་བཟུམ་ར་ འབད་འོང་
མཚོ་བའི་ རེ་བ་སྡེ་མ་འབད་ཡོད།

བཀའ་བློན་ཆེ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྟུང་ད་ སློབ་སྟུག་ཚུགས་་་་

- ༡ གསལ་བཤད་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
- ༢ གསལ་བཤད་ནང་ ཚུད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ཁག་ཆེ་ཤོས་ ག་ཅི་ར་ཨིན་ན་? དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༣ གསལ་བཤད་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ གསལ་བཤད་བྱང་ཀྱ་རེ་གིས་ཏེ་ གཏང་ཚུགས་དགོ།
- ༤ གསལ་བཤད་ནང་གི་ མིང་ཚོག་ཚུག་གི་གོ་དོན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

སྦྱང་ལྷ།

དུག་རྩལ་ ཉན་ནི། སླབ་ནི། དུག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྟན་ཤེས།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་ཁང་ནང་། ཨ་ལོ་སྟོར་རྒྱབ་འབད་ གསལ་བཤད་བཏང་བའི་སྟོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ ཚུ་སླབ་དགོ། དེ་བསྐང་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གསལ་བཤད་འབད་བའི་སྟོབས་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་འདུག་ག་? དི་བ་ཚུ་དི་ དགོ།

དཔེར་ན། ད་སང་ རྩོམ་གསལ་བཤད་འབད་མི་དང་། སློབ་ཁང་ནང་གསལ་བཤད་འབད་མི་ ག་སྟོ་? ག་ཅི་སྟོར་ ལས་སླབ་དེས་? ལོ་མོ་གིས་ གསལ་བཤད་འབད་མ་ད་ ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི་འདུག་? ལ་སོགས་པ་དི་དགོ།

དུག་རྩལ་ ཉན་ནི། སླབ་ནི། དུག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱམས་སྦྱོང་ ཟེར་མི་ཚོག་འདི། བྱང་ཤིང་གྲུ་གིས་སྟེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འདི་གི་གོ་བ་ག་ཅི་ཨིན་ན་? སླབ་བཅུག། བྱམས་སྦྱོང་ཟེར་མི་འདི། ག་ལུ་ ག་གིས་འབད་དགོཔ་ཨིན་ན་? ག་ཅི་འབད། འབད་དགོཔ་ཨིན་ན་? སླབ་བཅུག།

དུག་རྩལ་ གྲི་ནི། དུག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༣. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བྱམས་སྦྱོང་ ཟེར་མི་ཚོག་འདི་གིས་ བཟོད་པ་ག་དེ་མང་མང་གི་བཅུག། གྲིས་ཚར་མ་དང་། ཨ་ལོ་རེ་རེ་ འབད་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ རྩོད་ཚོག་རེ་རེ་ཡོད་མི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ག་ར་བྱང་ཤིང་གྲུ་གིས་ཞིན་ན་ ལོག་སྟེ་ཨ་ལོ་ཚུ་ ལུ་ ལྷག་བཅུག་དགོ།

དུག་རྩལ་ ལྷག་ནི། དུག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༤. ཨ་ལོ་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ གསལ་བཤད་ ལྷ་སིམ་སིམ་འབད་སྐར་མ་ཡ་ རེ་ལྷག་བཅུག། སྐར་མ་ཡ་ འི་ཤུལ་ལས་ ཨ་ལོ་དག་པ་ཅིག་ལུ་ ཁས་སྐང་གི་ཐོག་ལས་ལོང་བཅུག་སྟེ་ སློབ་དེབ་ནང་བཟུ་སྟེ། གསལ་བཤད་དེ་གཏང་བཅུག། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ གསལ་བཤད་དེ་ སྟོར་བཙར་ཏེ་གཏང་བའི་སྟོབས་ལུ་ ཚོག་ལྷག་ཐངས་དང་། སྟོད་ཐངས་ཚུ་ བཟུ་

བཞག་ཞིན་ན་བཅོ་ལ་རྒྱབ་དགོ། དཔེར་ན། རྩེ་འཕྲག་གི་སྒྲ་ཤུགས་འབད་བཏོན་ནི་དང་། གཟུགས་ཀྱི་སྟོང་ཐངས་
མིག་ཏོ་ལྟ་ཐངས་ཚུ་ ལྟོག་འབད་དགོ།

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི་ གི་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༥. ཇལ་ལོ་ཚུ་ཆ་འབད་ དོན་མཚམས་ཅེ་ཅེ་བཞིན་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ལྷག་བཟུགས། དོན་མཚམས་ཅེ་ཅེ་ནང་ལུ་ གནད་དོན་
ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ སྤྱབ་ཉུག་ག་? བཟུད་བསྟུ་སྟེ་ ཁོང་རའི་འགྲི་དེབ་ནང་གི་བཟུགས་སྟེ་ དེ་དམངས་ཁ་ལུ་སྤྱབ་བཟུགས།
དཔེར་ན། དོན་མཚམས་དང་པ་ ཁ་བཟང་ཞུམ་ཨིན་པས། དོན་མཚམས་གཉིས་པ། ལམ་སྟོན་གྱི་ཆ་རྒྱུ་འབད་
དགོ་པའི་ སྟོར་ལས་ ཨིན་པས་མོགས། སྤྱབ་དཔོན་གྱིས་ གོང་གི་གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་
ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་ཐོ་དང་། དབྱེ་ཚད། རྒྱུ་ཐོ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྒྱབ་སྟོར་འབད་
དགོ་པ་ཨིན།

༣. རོ་ཁྱི་ལྷན་ཆོག་ཅན། དབྱེ་བ། སྤྱད་།

ཁྱུངས་དོན།

སྤྱད་འདི་ནང་ ང་བཅས་ར་མི་གིས་འདི་ལོས། ཐ་ན་ རང་གི་སྒོ་ཁར་ཡོད་མི། རོ་ཁྱི་གིས་ཡང་མི་ལུ་གྲོགས་རམ་འབད་
ཚུགས།ཟེར་བའི་དོན་སྟོན་ཨིན་པས། དེའི་ནང་ལས་སྤྱད་དེ་ནང་ སྤྱན་བདག་འདི་གིས་ བརྟགས་ཤིང་ག་ནི་ཡང་མ་དཔྱད་པར་
ལཱ་འབད་ཡོད་པ་ལས། ལྷག་མི་ཚུ་ལུ་ བརྟག་དཔྱད་ འབད་དགོ་པའི་ དྲན་སྒྲུལ་ འབད་མ་ཨིན་པས།

༣ ཧེ་མ་གཡུས་ཅིག་ནང་ མི་སྡུག་པོ་ཅིག་ལུ་ རོ་ཁྱི་ལྷན་ཆོག་འོང་པ་མས། ཧེ་མ་ཅིག་འབད་མ་ད་ མི་འདི་ རྟ་བཞོན་
ཏེ། ས་ཕྱོགས་གཞན་ཅིག་ཁར་འབྱོམ་ད། རོ་ཁྱི་འདི་ཡང་ཁྱི་དེ་སོང་རུག། ཐག་རིང་ས་ཅིག་ཁར་སྟོད་པ་ད། ཤིང་ཅིག་གི་རྩ་བར་ ངལ་འཚོ་
སྟེ་ རྩོད་རུག།
ཨ་ཙོ་ཅིག་ལས་ ལོག་སྟེ་ར་ རྟ་བཞོན་ཏེ་འབྱོམ་ད། རོ་ཁྱི་འདི་གིས་ རོ་བདག་ལུ་བཏུ་སྟེ་ ཉའོ་ཉའོ་... ཟེར་ ག་དེ་མ་ཅིག་ཉལ་བུང་། འདི་
ལུ་ སྤྱད་དག་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ཡར་སོ་རུག།
ཨིན་བུང་། རོ་ཁྱི་འདི་གིས་ ཧེ་མ་ར་ཐོན་ཏེ་ རོ་བདག་འདི་ལུ་ སྐད་ཀྱིས་འབད་ཉལ་སྟེ། ལོག་བསྐྱོར་བརྩུག་ནི་གི་ བརྟོན་འབད་བུང་། རོ་
བདག་གིས་ ཉལ་གོ་བར་ ལྷས་ངན་འདི་ ག་ཅི་འབད་ ཉལ་ཨིན་ན་? མཐོ་སྟེ་ རྟ་བཞོན་གིས་ དངས་ད་རུག།
དེ་འབད་བུང་ རོ་ཁྱི་གིས་ ཧེ་མ་བ་ཡང་ ཀྱུགས་འབད་ཉལ་སྟེ་ རྟ་བཞོན་ཆོང་སྐྱེ་སྐྱེ་མ་མ་འབད་མ་ད། རོ་བདག་ཅོག་པ་ཟ་སྟེ་ རོ་ཁྱི་འདི་ འཚོ་ས་
སོ་རུག། ཟེར་ ཁྱོལ་མཉམ་འཁྱུང་ད། རོ་ཁྱི་འདི་ ཉལ་མ་ཚུགས་པ་ རྟེན་པ་བཟོ་ ལམ་ཁ་ར་བཀོ་བཞག་སྟེ་ ཡར་སོ་རུག།
དེ་ལ་ལས་སོང་སྟེ་ ཉལ་མ་ཅིག་གིས་ཁར་སྟོད་དེ་ ཆོང་ཁར་ནང་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཁྱུས་མ་ཅིག་ཉོ་སྟེ་ ཉི་ཙུ་སྟོད་ནི་འབད་ ཧེ་མ་བུང་ནང་
ལག་པ་རྒྱབ་བཏུ་མ་ད། དདུལ་ཁུག་མེད་པ་མཐོང་མ་ལས། ལོག་སྟེ་ ཧེ་མ་ངལ་འཚོ་སྟེ་སྟོད་སར་ ཤིང་གི་རྩ་བར་སོང་མ་ད། རོ་ཁྱི་འདི་
གཞུགས་ ཁྱག་ཁོག་ཁོ་འབད་ རོ་བདག་གི་དདུལ་ཁུག་ ཉང་བརྩུགས་ མིག་ཏོ་ལས་ མིག་རྒྱ་མཚོ་འབྱེལ་ནི་བརྩམས་བུང་དེ་ ཉལ་སྟོད་
སར་མཐོང་རུག།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྟུན་ད་ སྟོབ་སྤྱད་ཚུ་གིས་...

- ༡ མིང་ཚོག་ལཱ་ཁག་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་དེ་ ཐོ་དོན་འཚོལ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ སྤྱད་འདི་ལྷག་སྟེ་ སྤྱད་ནང་གི་རྩོད་དོན་ ག་ཅི་ཨིན་ན་? སྤྱབ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ སྤྱད་འདི་ནང་ ཆོར་སྤྱད་ཀྱུགས་ཆེ་ཤོས་ར་ ག་ཏེ་འདུག་ག་? རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།

སྒྲིང་ལྷ།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།

༡. ལམ་སྟོན་ལུ་ སྤང་འདི་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ སྤང་འདི་ཁོང་གིས་ཉེ་མ་ལས་ ལྷག་ཅིག་? ཟེར་ རིས་ཞིན་ན་ ལྷག་པ་ ལྷག་པ་ཨིན་པ་ཅིན་ འདི་ནང་ཡོད་མི་སྤང་དེ་དང་ འདྲ་བས་ག་? ཟེར་བྲི་ནི། མ་འདྲ་བ་ཅིན་ ག་ཅི་མ་འདྲམ་ཨིན་ན་? སྤང་བཅུག།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ དཀོན་སུ་ཡོད་མི་མིང་ཚིག་ སྤང་བ་ བསྐྱར་ ཟེར་མི་ཚུ་ལོགས་སུ་ བཏོན་ཏེ་ མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་ རྩོད་ཚིག་དང་ འགལ་མིང་ མིང་གི་རྣམ་གངས་ཚུ་འཛོལ་བཅུག།

རིག་ཅུལ་ བྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསར་རྩོམ།

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་སྟོན་ལུ་ རོ་བྱེ་ལྷན་བདག་འདི། ཁྱོད་འབད་བ་ཅིན། ཁྱོད་གྱིས་ ག་དེ་སྟེ་འབད་འབདམ་འོང་ ? ཟེར་བྲི་བ་བཀོད་ཞིན་མ་ལས། ལམ་སྟོན་སྟེ་ཚན་རྒྱུ་ནང་བཀོ་ཞིན་ན་ སྤང་འདི་ ལམ་སྟོན་མ་འཆར་ཚུ་འཐབ་ བཀལ་བཅུག་སྟེ་ ལོག་བྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ སླབ་ནི། ཉན་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསར་རྩོམ།

༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཁང་ནང་ལས་ ལམ་སྟོན་ལུ་ ཁས་སྐྱེད་གི་ཐོག་ལུ་ རོ་བྱེ་དམ་ཚིག་ཅན་གྱི་སྤང་འདི་ ཚབ་རྩེད་ འབད་བཅུག། ཚབ་རྩེད་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སྤྱིན་བདག་འབད་མི་ ལམ་སྟོན་འདི་གིས་ རོ་བྱེ་ལུ་ ཅོག་པ་ཟ་བའི་རྣམ་ འཇུར་ཚུ་ སྟོན་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ སླབ་ནི། ཉན་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།

༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་སྟོན་ལུ་ དམ་ཚིག་ཟེར་མི་གི་བོ་བ་ ག་ཅི་ཨིན་ན་? སླབ་བཅུག། ཚིག་འདི་གིས་རྩོད་ཚིག་འ བཟོ་བཅུག། དེ་ལས་ སྟེ་ཚན་ནང་དམ་ཚིག་ བསྟན་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ འདི་ལན་འབད་བཅུག།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། བྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞིབ།

༦. ལམ་སྟོན་ སྟེ་ཚན་འབད་བཀོ་ཞིན་ན། སྟེ་ཚན་རེ་ནང་ ལྷག་དེབ་མ་འདྲམ་པེ་སྟོན། དེ་ལས་ སྟེ་ཚན་ལུ་ ལྷག་དེབ་ གསུམ་ཆར་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ ལྷག་དེབ་དེ་གཉིས་ནང་ རྩོད་དོན་ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་འདུག་ག་? བཟླ་བཅུག། དེ་ལས་ རྩོད་དོན་དེ་གཉིས་པོ་ སློབ་དེབ་ནང་གི་རྩོད་དོན་ ག་ཅི་དང་འབྲེལ་བ་འདུག་ག་? འབྲེལ་བ་འཐབ་བཅུག། དེའི་སྐབས་ ལུ་ འབྲེལ་བ་ག་ཅི་འབད་ཡོད་པ་ཨིན་ན་? ཁུངས་བཀལ་ཏེ་བྲི་བཅུག།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། བྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔུང།

༥. ལྷག་དེབ་ཅིག་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ལྷག་བཅུག། དེ་མ་ལྷག་པའི་ཉེ་མ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཤོག་ཐང་ཅིག་ལུ་
འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གིས་ཉེ་ དབྱངས་བཞག། དཔེར་ན།
- ཀ་ སྟུང་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ ཨིན་པས་?
- ཁ་ སྟུང་དེབ་འདི་ནང་ འབྱུང་རིམ་ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་?
- ག་ འབྱུང་རིམ་དེ་ཚུ་ནང་ལས་ སྟོབ་ཆེ་ཤོས་དང་། འབྱུང་མི་སི། ཡང་ན། སྟོབ་སི་སི། དགོད་བྲ་སི་སི།
ཁམས་ལོག་སི་སི་ གི་ཚོར་སྒྲུང་ག་ཉེ་འདུག་? རོས་འཛོན་འབད།
- ང་ ཚོར་སྒྲུང་འདི་གིས་ ཁྱོད་ལུ་ འབྱུང་བ་ག་ཅི་བྱུང་ཡི་? བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་གིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དྲི་བ་དེ་ཚུ་
ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་བཅུག་པའི་ཤུལ་ལུ་ ལྷག་དེབ་འདི་ལྷག་བཅུ

རིག་ཐུམ་ ལྷག་ནི། གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༦. ཨ་ལོ་ རང་རང་ལོ་སོ་ལུ་ ལྷག་དེབ་ཅེ་སྟོན་དེ་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ ལྷག་བཅུག། ལྷག་དེབ་ དེ་ལྷག་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་
གཤམ་གསལ་གྱི་ དྲི་བ་ཚུ་གི་ ལན་རྒྱབ་བཅུག།
- དྲི་བ།
- ཀ་ ལྷག་དེབ་ འདི་ནང་ལས་ ཁྱོད་ལུ་ ཡོན་ཏན་ ག་ཅི་ར་ཐོབ་ཅི་? ཐོ་བཞོད།
- ཁ་ ལྷག་དེབ་འདི་ནང་ ཁྱོད་གྱིས་འབད་མ་བཟུབ་ སྟངས་དགོ་པའི་བྲ་བ་དང་ སྟོན་ལམ་ག་ཅི་ར་འདུག་? ཐོ་
བཞོད།
- ག་ ཡོན་ཏན་ཚུ་ ཁྱོད་གྱི་མི་ཚེ་ནང་ ལག་ལེན་ ག་དེ་སྟེ་འཐབ་ནི་ཨིན་ན་? སྟོན་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་སྟངས་ནི་སྟོན་?
ཐབས་ལམ་གྱི་བསམ་འཆར་ཚུ་བཞོད།

ཉན་ནི་དང་སྒྲུབ་ནི།

སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱང་ནང་ལུ་ ཉན་ནི་དང་སྒྲུབ་ནི་གི་རིག་ཆ་ལ་འདི་ རང་སེའི་པ་མའི་ཁ་སྐད་ ལྷུབ་ནི་ལས་འགོ་བརྩམས་ཏེ་ མི་ཚོའི་
རིང་ལུ་ ཆོས་དང་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ ག་ཅི་རེ་འབད་དགོ་ཟུང་ དང་ལ། ལྷུབ་འདི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ བདྟོན་རྒྱུ་ལེན་ཚུགས་པ་
འབད་ནི་འདི་ ག་ནི་ལས་གལ་ཆེ། དེ་ཡང་ ཆོས་ཀྱི་ནང་ལས། ཐོས་པ་མ་རིག་ལུན་མེལ་སྒྲོན་མེ་ཉྩེ། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཞུམ་
རང་གིས་མ་ཤེས་ མ་གོ་བའི་བདྟོན་རྒྱུ་ ག་རྒྱ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ གོ་དོན་ཏེ་གོ་དགོཔ་ལས། ཐོས་པ་འི་ཤེས་རབ་གོང་
འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉན་ནི་དེ་རིག་ཆ་ལ་འདི་ མ་ཁས་པ་འི་རང་རྒྱུ་དགྲའི་ནང་ལས་དང་པ་ཡིན།

གཉིས་པ། སྐབ་ནི་འི་རིག་ཅུལ་འདི་ཡང་། འཆད་པ་དང་ཚུད་པ་འི་ རིག་པ་འི་སྒྲོ་དོ་མ་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་རང་གི་སེམས་ཁར་ འཆར་
སྤང་དང་ཉམས་སྤང་ དངོས་མཐོང་གི་ཉམས་སྤྱོད་ཚུ་དང་ རང་གིས་ཉན་ཏེ་བར་དོན་ལེན་ཡོད་པ་འི་ ཤེས་བྱ་འི་ཡོན་ཏན་དང་ རིག་
ཅུལ་ཚུ་ག་ར་ གཞན་པར་ལོགས་མ་ལུ་ བོ་བདེ་འཕྲོད་པ་འབད་ སྐལ་ནི་དང་བཤད་ནི་ལུ་ མེད་ཐབས་མེད་པ་འི་ ཐབས་ལམ་གཙོ་
བོ་ཅིག་ དག་གི་སྒྲོ་ལས་ སྐབ་ནི་འི་རིག་ཅུལ་འདི་ཡིན།

འཛིག་རྟེན་པའི་དབྱེ་གཏམ་ལས་ཡང་། སློ་སླབ་ལུགས་མི་གཙོ་ཉན་ལུགས་གཙོ། ཁམ་དང་རྒྱལ་ལུགས་མི་གཙོ་གཏན་ལུགས་གཙོ། ཟེར་སླབ་ཤྲོ་ལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་འབད། ཉན་ལུགས་དང་གོ་བ་ ལེན་ལུགས་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ཚུ་དང་། དེ་བཟུམ་ སླབ་ནིའི་རིག་ཅུལ་འདི་ལུ་ཡང་། གཏམ་ཚིག་གསུམ་གྱི་བད་ལན་མ་བཟླེ། ཁ་དང་བུ་ཡང་རེ་མི་ཤེས། ཟེར་སླབ་ཤྲོ་ལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ རང་གི་འཛོན་སྒྲུབས་དང་ཕྱོགས་གྲུབ་ཚུ་ ག་དེམ་ཅིག་ར་ཡོད་རུང་། ཁ་ལས་སླབ་སྟེ་ བཤད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། དོན་དག་མེད་པ་ལས་སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ལས་ འགོ་ཐོག་ར་ ཉན་ནིའི་རིག་ཅུལ་དང་ སླབ་ནིའི་རིག་ཅུལ་གཉིས་ལུ་ སླུང་བརྩོན་འབད་དགོཔ་འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ རྫོང་ཁའི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་འདི་ནང་ལུ་ ཉན་སླབ་ཀྱི་ རིག་ཅུལ་འདི་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཅུལ་ གཞན་ག་ར་གི་ཏེ་མར་ རྫོང་ལ་འབད་བརྩུགས་ཏེ་ཡོད།

ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི་འཛིན་གནས་ཚད།

སྐབ་མིམ་༡༢ པ་མཐུག་བསྐྱུ་མ་དང་སྐབ་སྐྱུ་ཚུ་གིས།

༡. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མི་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་དང་གཅིག་ཁར་ གནས་སྤངས་དང་བསྐྱུན་པའི་ ཞེ་ས་དང་ཕལ་ཆོག་ཚུ་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉན་སྐབ་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
༢. ཏུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཆོག་གསར་པ་ཚུ་དང་ ཁངས་གནས་ གནས་ཚུལ་དང་ ཁབ་བསྐྱུགས་ གསལ་བསྐྱུགས་ ཆོང་བསྐྱུགས་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཉ་གོ་ཚུ་གས་དགོ་པའི་ཁར་ གཞན་ལུ་ཡང་སྐབ་ཚུ་གས་དགོ།
༣. སྐོ་སྐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྐད་གྱི་མེད་པ་དང་ གཞུགས་གྱི་རྣམ་འབྱུར་ སྐབ་ཐངས་གྱི་ཉམས་འབྱུར་ཚུ་གི་ ཁུད་པར་དང་ལྷན་པའི་སྐོ་ལས་ ཉན་སྐབ་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
༤. རང་གི་ལཱ་འགན་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ བྱོས་སྐྱུན་དང་གསལ་བཤད་ བོ་སྐྱར་ ཆོད་སྐྱར་ཚུ་ འབད་ཚུ་གས་དགོ།
༥. གསལ་བཤད་དང་གསལ་ཁུ་ཚུ་འབད་མ་དང་ རྫོང་སྐྱེ་དང་ ཆོག་གི་གཅད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྐབ་ཚུ་གས་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འབྲེན་དང་ དཔྱེ་གཏམ་ སྐྱ་གཏམ་བཅུགས་ཏེ་ སྐབ་མི་ཚུ་ ཉན་ཏེ་ ཉ་གོ་ཚུ་གས་དགོ་པའི་ཁར་ དེ་དང་བསྐྱུན་པའི་ལན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྐྱུན་ཏེ་ རྒྱས་བཤད་དང་ བཅུད་བསྐྱུས་གང་འོས་གྱི་ཐོག་ལས་ སྐབ་ཚུ་གས་དགོ།
༧. ཆོས་སྐད་དང་དབྱིན་སྐད་ལས་གོ་བའི་སྤྱིར་བཏང་གནད་དོན་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་སྐད་སྒྱུར་འབད་དེ་ སྐབ་ཚུ་གས་དགོ།

ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་ཤོག་ཁམ།

རིག་ཆུལ་དབྱེ་བ།	༥	༥	༦
༡. མིང་ཚིག།	✓	✓	✓
༢. བཀོད་བྱ་ཉན་ནི།			✓
༣. ཇི་བ་འདྲི་ལན།	✓		✓
༤. སྤང་ཉན་སྒྲུབ།	✓	✓	
༥. གྲངས་ཁ/གྲངས་གནས།	✓		
༦. ཉན་བསྟར་ལཱ་སྟོར།	✓	✓	✓
༧. སྤེ་ཚན་ལཱ་ནང་འབྲེལ་གཏོགས།	✓		
༨. ཁུབ་བསྒྲགས་ཉན་ཏེ་སྒྲུབ་ནི།	✓		
༩. རྟགས་གཅོད་བཀོད་ནི།	✓	✓	✓
༡༠. ཞེ་ས།	✓	✓	✓
༡༡. བརྟན་བཞུགས། རྒྱལ་སྤྱུ།	✓		
༡༢. གསལ་བཤད།		✓	✓
༡༣. གོ་སྐྱུར།		✓	✓
༡༤. སྟན་བླ།		✓	
༡༥. ཚབ་ཅེད/འཁབ་ཅེད།		✓	
༡༦. གྲོས་སྐྱུར་འབད་དེ་གྲོས་འཆར་བཀོད་ནི།			✓
༡༧. མཉན་ཏེ་དང་མཁོ་འདོད་བད་སྟོན།			✓
༡༨. ཅོད་སྐྱུར།			✓

གནས་ཚད་གནས་ཅིང་བདེ་སྟོན།

༡. ཉིན་བསྐྱར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ ལཱ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས།
༢. འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གྲོས་སྤྱད་འབད་དེ་ གྲོས་འཆར་བཀོད་ཚུགས།
༣. རང་གི་མཛུ་དོན་དང་ མཁོ་འདོད་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་དེ་ སྒྲུབ་ཚུགས།
༤. བཀོད་བྱ་ཉན་ནི་དང་ གི་བ་གི་ལན་སྒྲུབ་ནི་ཚུ་ འབད་ཚུགས།
༥. རང་སྤོམ་སྒྲོ་འདོད་ལྟར་གྱི་ གནད་དོན་ཚུ་གཤམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ གསལ་བཤད་ འབད་ཚུགས།
༦. མིང་ཚིག་གསར་པ་ གང་མང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས།
༧. གནད་དོན་ འཇམ་རྟེན་རྟོ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གོ་སྤྱད་འབད་ཚུགས།
༨. དོགས་པ་ དཔུང་ནིའི་དོན་ལུ་ གི་བ་ལེ་བཀོད་ཚུགས།
༩. ཞེ་སའི་ཚིག་ འཇམ་སངས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

སྒྲོབ་སྒྲུབ་ལས་དོན།

༡. གསུམ་པའི་ནང་ལྟབ་མི་ ཉན་ནི་དང་སྒྲུབ་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. སྤེ་ཚན་གྱི་ལཱ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ ཆ་རོགས་ཚུ་དང་མཉམ་ སྤྱད་གྲོས་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. རང་གིས་དགའ་བའི་དོན་ཚན་ཚུ་དང་ སྤེ་ཚན་ནང་གི་ལཱ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་གཞན་ལུ་ གསལ་བཤད་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲེལ་ཡོད་བྱུང་བསྐྱགས་དང་ བཀོད་བྱ་ཚུ་ཉན་ཏེ་ གཞན་ལུ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
༥. དོགས་པ་དཔུང་ནིའི་ གི་བ་སྤྱད་ལུ་ བཀོད་ཚུགས་དགོ།
༦. གི་བ་དང་ བསྐྱར་པའི་ ལན་ཚུ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
༧. གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་དང་ གྲོས་ཆས་ཀྱི་ཞེས་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
༨. མིང་ཚིག་གསར་པ་ གྱུ་སྒྲིབ་འབད་དེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. བྱངས་ཁ་༡༠༠༠ ཚུན་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
༡༠. རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཞུགས་དང་ རྒྱལ་སྤྱི་ ཁ་ལས་ སྐོར་ཚུགས་དགོ།

སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོ་པ།

༡. རྫོང་སྤྱི་ དགའ་རྟེན་ཏེ་འབད་ སྒྲུབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ མིང་གཞི་ལུ་ དབྱངས་དང་ སྟོན་འཕྲུག་ རྫོང་འཕྲུག་ཚུ་ ཞུགས་པའི་ རྫོང་སྤྱིའི་བྱུང་པར་ཚུ་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།
༢. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གྲོས་སྤྱད་དང་ གོ་སྤྱད་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས་ འགོ་འཁྱིད་ འབད་ཐངས་དང་ ལམ་སྟོན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་ཏེ་བྱིན་དགོ།

༣. ཇལ་ལའི་ མན་དོན་དང་ མཁོ་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ གོགས་རམ་བྱིན་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།
༤. ཇལ་ལུ་ཚུ་གིས་ མིང་ཚིག་དང་ རྩོད་ཚིག་ དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ སྟབ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ འཛེལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ རོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ལས་ དག་བཅོས་འབད་ བྱིན་དགོ།
༥. ཇལ་ལའི་ སྟོ་འདོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གནད་དོན་ཚུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ སྟབ་ནི་དང་ འི་བ་འདི་ལན་འབད་ནི་ཚུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་སྟོན་ཐོག་ལས་ གང་མང་ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།
༦. མིང་ཚིག་གསར་པ་ གང་མང་རྒྱ་སྐྱེད་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།

སྟོབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

༡. རང་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཞེ་ས་དང་ གལ་ཚིག་གི་འཐོབ་ལམ་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།
༢. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ རྒྱ་སྐྱེད་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།
༣. སྟོ་སྟབ་ད་ ཉམས་འབྱུར་གྱི་ཁྱད་པར་དང་ རྟེན་གྱི་སེང་པལ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ ལེགས་སྦྱར་དང་གསལ་བཤད་འབད་ནི་འི་ སྦྱར་བ་བྱིན་དགོ།
༤. གནད་དོན་ སྟོ་ཚིགས་གྱི་ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ གོ་སྟོན་དང་ གོ་སྟུང་ ཚུན་སྦྱར་འབད་ནི་ཚུ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་འི་ དུས་ཚོད་བྱིན་དགོ།
༥. གསལ་བཤད་དང་ གསལ་ཁུ་ཚུ་འབད་མཇུག་ རྩོད་སྒྲུབ་དང་ ཚིག་གི་གཅད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ སྟབ་བཅུག་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་ནང་ དབྱེ་གཏམ་ སྟབ་མི་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཉ་གོ་ནི་དང་ དེ་དང་བསྟུན་པའི་ལན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྟུན་ཏེ་ སྟབ་དགོ་པའི་ གོ་སྟོན་གང་མང་བྱིན་ཏེ་ སྟབ་བཅུག་དགོ།
༧. ཚོས་རྟེན་དང་ དབྱིན་རྟེན་ཚུ་ལས་གོ་བའི་ སྦྱིར་བཏང་གནད་དོན་ཚུ་ རྩོད་ཁའི་ནང་ རྟེན་སྦྱར་འབད་དེ་ སྟབ་ནི་འི་གོ་སྟོན་ གང་མང་བྱིན་དགོ།

བེ་ནི།

བྱིན་པེ་རིག་ཕུལ་ཁུངས་དོན།

བྱིན་པེ་རིག་ཕུལ་ཁུངས་ལ་དེ་ རྩོམ་རིག་གི་འབྲུང་ཁུངས་དོན་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ དེང་རབས་དང་ སྔན་འབྲེན་སྐྱེས་བུ་དམ་
 པ་རྣམས་ཀྱི་མཛད་རྣམས་དང་ རྟོགས་བཞེད་ རྣམས་ཐར་ཚུ་དང་ རག་བཤད་ལུ་མཁས་པའི་སྐྱེས་བུ་ཚུ་གིས་བཟུམས་པའི་ ལོ་རྒྱུས་
 དང་ གཏམ་རྒྱུད་ཚུ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་དང་ སྲིད་ལུགས་ཀྱི་འབྲུང་རབས་ཚུ་ དུས་ནམ་ཡང་ཡལ་མ་བཅུག་པར་
 བཞག་ནིའི་ཐབས་ལམ་དྲག་ཤོས་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་། སྤྱན་དག་མེ་ལོང་མའི་གཞུང་ལས། སྔན་གྱི་རྒྱལ་པོ་གྲགས་པའི་
 གཞུགས། །དག་གི་རང་བཞིན་མེ་ལོང་ཐོབ། །དེ་དག་ཉེ་བར་མི་གནས་ཀྱང་། །རང་ཉིད་ཉམས་པ་མེད་ལ་སྟེས།། ཟེར་གསུངས་
 ཡོད་པ་བཞིན། དཔེར་ན། སྔན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ད་ལས་ཏུ་དང་ གཞུགས་ཅན་སྤྱི་དོན་ལ་སོགས་པའི་ མཛད་རྣམས་ཚུ་ འབྲི་ཚུ་ནང་
 བཀོད་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ཁོང་ར་དངོས་སུ་ཞལ་བཞུགས་ཏེ་མེད་ཅུང་། ཁོང་གི་ མཛད་ཤུལ་ཚུ་ ད་ལྟོ་དངོས་སུ་ཡོད་དོ་བཟུམ་
 གསལ་ཚུགས་མི་དེ་ཡང་ བྱིན་པེ་རིག་ཕུལ་ཁུངས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

བྱིན་པེ་རིག་ཕུལ་ཁུངས་ལ་དེ་ མི་རང་སེའི་བསམ་དོན་བཤད་ནི་དང་ དག་འཕྲང་དང་ རྒྱུ་ཕྲང་ འཛིགས་ཕྲང་ ལ་སོགས་པའི་ སེམས་ཀྱི་
 རྩོམ་ཕྲང་ མ་འདྲམ་ཚུ་ སྤྱིར་བཤད་པའི་ཐབས་ལམ་ དྲག་ཤོས་ཅིག་ཡིན། མི་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ རང་གི་སེམས་ཀྱི་དཔལ་བ་སངས་
 པའི་སྤྱིར་དང་ གཞན་པར་ལོགས་མ་གི་ སེམས་བཀྲག་ནིའི་ཆེད་དུ་ཡང་ བྱིན་པེ་རིག་ཕུལ་ཁུངས་ལ་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན། དེ་མ་ཆད་
 དེང་སང་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གྱི་འབྲུར་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འཕྲིན་དང་ སློབ་འཕྲིན་ གསལ་བསྐྱགས་དང་ རྩོམ་བསྐྱགས་
 ཀྱི་ བརྟེན་སྟོན་ལེན་ཚུ་ཡང་ མང་ཤོས་ར་ སློབ་རིག་གི་ཐོག་ལས་ བརྟེན་སྟོན་འབད་བའི་དུས་ལུ་སྟོན་དེ་ཡོད་མི་དེ་ཚུ་ཡང་ བྱི་
 བྱིན་པེ་རིག་ཕུལ་ཁུངས་ བརྟེན་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཅན་གྱི་མིས། གང་སྤྱིར་མཁས་པའི་ལས་གསུམ་ལས། །འཆད་ཚུད་དག་ལ་མ་དེས་པ། །སྤྱིད་སྤྱིར་མི་བསྐྱེད་མ་པ་
 མཆོག། ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་གི་ མཁས་པའི་བྱ་བ་གསུམ་གྱི་གཙོ་བོ་ བྱིན་པེ་རིག་ཕུལ་ཁུངས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ མིང་
 རྩོམ་སྐབ་ཚུལ་དང་ རྩོམ་གཞི་བཅུགས་ཐངས་ རྩོམ་མཆོམས་དང་ བཞེད་མཆོམས་གཅད་ཐངས་ དོན་མཆོམས་འབྲི་ཐངས་
 འགོ་བཅུགས་ཐངས་དང་ བར་གྱི་གནད་དོན་དང་ རྩོམ་དོན་བཅུགས་ཐངས་ མཐུག་བསྐྱེད་ཐངས་ཚུ་གི་འབྲི་བཀོད་དང་། ཞིབ་
 འཆོལ་འབད་ནི། འཆར་གཞི་བཅུམ་ནི་ ཟེན་གྱིས་བཏབ་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ ཞུན་དག་རྒྱབ་ནིའི་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་
 དང་།

འབྲི་ཚུལ་མ་འདྲ་བའི་རིག་ཕུལ་ རང་གི་བསམ་དོན་དང་ འཆར་སྤྱང་ཚུ་བཤད་པའི་བཤད་ཚུམ་དང་ རྟོགས་བཞེད་ གཏམ་རྒྱུད་ཚུ་
 དང་། སྤྱན་དག་གི་ཉམས་འབྲུར་ལྟུན་པའི་ བཅད་ལྷུག་སྟེལ་མའི་སྤྱན་རྩལ་། གཏང་ཡིག་ ཞུ་ཡིག་ སྤྱན་རྒྱ་ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་
 རྒྱུར་རྣམ་གཞག་དང་། རྩོམ་བསྐྱགས་ གསལ་བསྐྱགས་ལ་སོགས་པའི་ བརྟེན་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ ཡིག་འབྲེལ་གྱི་རྩོམ་རིགས་ཚུ་གི་
 བྱིན་པེ་རིག་ཕུལ་ཚུ་གར་ བྱིན་པེ་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཆེད་ནང་ལུ་ རྩོད་པ་འབད་ བཅུགས་ཏེ་ཡོད།

བྱིན་ཅི་རིག་ཕྱུ་ལ་གནས་ཚད།

སྟོབ་རིམ་༡༢ པ་མཐུག་བསྐྱུ་མ་དང་སྟོབ་ཕྱག་ཚུགས།

༡. ཡིག་བཅོམ་ཚུ་སྟོམས་འགྲིགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་བཀལ་ཐངས་དང་མགོ་རྒྱན་མ་འདྲམ་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་བྱི་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚུམ་རིགས་འབྲི་བཀོད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་འབྲི་ཚུལ་མ་འདྲ་བའི་འབྲི་ཐངས་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བྱི་ཚུགས་དགོ།
༣. གཞན་གྱིས་ཚུམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་ཚུམ་རིག་ཁུངས་ལཱ་ཚུ་གི་ཁྱད་ཚེས་ཚུ་ཁོང་རའི་ཚུམ་འབྲི་ནང་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྐབས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི། འཆར་གཞི་བཅོམ་ནི་ཟིན་གྱིས་བཏབ་ནི་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་དབྱེ་དབྱེ་འབད་ནི་ཞུན་དག་རྒྱབ་ཐངས་ཀྱི་འབྲི་ཚུམ་ལམ་ལུགས་ཚུ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. བལ་ཚུམ་དང་སྟན་ཚུམ་བད་དོན་ཡིག་འབྲེལ་ཚུ་ཚིགས་བཅད་ཚིག་ལྷན་སྒྲིལ་མ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་འོས་འབབ་ལཱ་ཏོག་ཏོག་འབད་བྱི་ཚུགས་དགོ།
༦. རང་གི་བྲན་སྒྲུང་དང་མཐོང་སྒྲུང་ཐོས་སྒྲུང་སྟོང་ཚོར་གྱི་ཁྱད་ནམ་དང་གནད་དོན་ཚུ་གཞིན་མ་འབད་བཀོད་ནི་གི་དངོས་ཚུམ་དང་། ཡང་ན། སྟོབ་བཏགས་ཀྱི་འཆར་ཚུམ་ཚུ་འབྲི་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་གྱི་འོས་འབབ་དང་ལཱ་པའི་ཚིག་གི་ཐོག་ལས་ཡིག་ལམ་དུ་བཀོད་ཚུགས་དགོ།
༧. ཁྱི་བ་དང་བསྐྱུན་པའི་ལན་བྱི་ཚུགས་དགོ།
༨. རང་གི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་རིགས་དཔེ་སྟོན་ནང་བསྐྱུ་གསོག་འབད་དེ་རང་གི་སྟོབས་གྲུབ་ཡར་རྒྱས་ལྟ་རྟོག་འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. རང་གིས་ཤེས་མི་སྐད་ཡིག་ཚུ་ལས་རྫོང་ཁའི་ནང་སྐད་སྒྱུར་འབད་ནིའི་གཞི་འགྲམ་འཐོབ་ཚུགས་དགོ།
༡༠. བྱི་ནི་ལུ་གོམས་འདྲིས་ཚུད་དེ་མི་ཚེའི་ནང་བྱི་ནི་ལུ་བརྩོན་ལུགས་དང་སྟོབ་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

བྱིན་པའི་ཤོག་ཁུངས།

བདེ་འཕྲུལ་ཡིག་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།	༥	༦	༧
༡. མིང་ཚིག།	✓	✓	
༢. ལའང་ཡིག་/ཡིག་གཞུགས།		✓	✓
༣. རྒྱུ་ཚིག།	✓		
༤. རྒྱུ་མཚན།	✓		
༥. འབྲི་ལན།	✓	✓	✓
༦. འབྲི་བཞུགས་འབྲི་ཐངས།			✓
༧. རྒྱུ་མཚན།	✓		
༨. ཡིག་བཞུགས།	✓	✓	✓
༩. རྒྱུ་མཚན།		✓	✓
༡༠. གནད་དོན་བཞུགས་ཐངས།			✓

གནས་ཚད་གནས་ཅིང་བདེ་སྟོན།

༡. མགྲོགས་ཡིག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ གི་ཚུགས།
༢. མིང་ཚོག་ཚུ་ སྤྱབ་ཐངས་དང་འབྲིལ་བའི་ གཅད་མཚམས་བཟོ་སྟེ་ གི་ཚུགས།
༣. ངལ་གསེའི་ཡི་གུ་དང་ གཏང་ཡིག་འཇམ་སངས་ཚུ་ གི་ཚུགས།
༤. འབྲེལ་ཡོད་ དོན་ཚན་ཚུ་གི་བཤད་པ་ གི་ཚུགས།
༥. གི་བ་དང་བསྐྱུན་པའི་ ལན་ཚུ་ཐོག་པ་འབད་ གི་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ འཐོབ་ཚུགས།
༦. ཉིན་བསྐྱར་སློབ་ཁང་ནང་དང་ ཁྱིམ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ གི་ཚུགས།
༧. བྱངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ གི་ཚུགས།

སློབ་སྦྱང་ལས་དོན།

༡. སློབ་ཅིང་གསུམ་པ་ནང་ལྷབ་མི་ གི་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. མིང་ཚོག་དང་ རྫོང་ཚོག་ཚུ་ བྱལ་ཐིག་ཐང་སྟེ་ གི་ཚུགས་དགོ།
༣. གི་བ་དང་བསྐྱུན་པའི་ ལན་ཚུ་ གི་ཚུགས་དགོ།
༤. ཡི་གུ་ བཀལ་ཐངས་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ཡིག་བཟོ་བཏོན་ཏེ་ གི་ཚུགས་དགོ།
༥. ཚོག་དང་བདེ་ཤད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གི་ཚུགས་དགོ།
༦. ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ གི་ཚུགས་དགོ།
༧. པར་དང་ ཅལ་ལུ་བཟླ་སྟེ་ རྫོང་ཚོག་ འཇམ་ཏོང་ཏོང་ གི་ཚུགས་དགོ།
༨. བྱང་བྱངས་ལ་༥༠ ཚུན་ཡིག་གཞུགས་ནང་ གི་ཚུགས་དགོ།
༩. སློབ་ཅིང་ གསུམ་པ་ནང་ལྷབ་མི་ མིང་ཚོག་གུ་ གསར་འཐབ་ཅུང་ཤོས་༡༠༠ བཀལ་ཏེ་སྟོན་༢༠༠ ཡིག་སྒྲིབ་ ཚངས་འབད་ གི་ཚུགས་དགོ།
༡༠. ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རང་གི་སྦྱང་ལུ་དག་ཤོས་༥ ལས་ མ་ཉུང་མ་ཅིག་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྐྱུག་གསེག་འབད་དེ་ ལྷ་ ཏོག་འབད་ཐོག་ལས་ རང་གི་སྦྱོགས་སྒྲིབ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་དགོ།
༡༡. གི་ནི་ལུ་ སློབ་དང་བཟོན་ཤུགས་ བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོཔ།

༡. མགྲོགས་ཡིག་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བྱལ་ཐིག་ཐང་སྟེ་ གི་བཅུག་དགོ།
༢. མིང་ཚོག་ཚུ་ སྤྱབ་ཐངས་དང་འབྲིལ་བའི་ གཅད་མཚམས་བཟོ་སྟེ་ གི་ནིའི་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།

༣. ངལ་གསལ་ཡི་གུ་དང་ གཏང་ཡིག་ འཇམ་སངས་ཚུ་ བྱིན་ཐུང་བ་བྱིན་དགོ།
༤. འབྲེལ་ཡོད་ རྟོན་ཚན་ཚུ་གི་བཤད་པ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ གོ་རིམ་ཚུ་སྟོན་བྱིན་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།
༥. སྤྱི་བ་དང་བསྟན་པའི་ ལན་ཚུ་ཐོག་པ་འབད་ བྱི་ཚུགས་ནིའི་ རིག་ཅུལ་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།
༦. མིང་ཚིག་གི་བར་ན་ ཚིག་དང་ རྫོང་ཚིག་གི་ཤུལ་ལས་ ཤད་ཚུ་མ་འཛོལ་བར་ བྱི་ནིའི་ཐུང་བ་ གང་མང་བྱིན་དགོ།
༧. དུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ ཡིག་སྒྲེབ་མ་འཛོལ་བར་བྱི་ཚུགས་ནིའི་ ཐུང་བ་བྱིན་དགོ།
༨. ཡི་གུའི་སྟོར་བ་ལས་ ཐུད་དང་རྣམ་དབྱེ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ བྱི་ཚུགས་པའི་ཐུང་བ་ བྱིན་དགོ།
༩. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་བད་སྟོད་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ པར་དང་ རི་མོ་ ཡིག་ཐོག་ལས་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ བྱི་ནིའི་ དང་འདྲོད་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།
༡༠. བྲུངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ ཡིག་གཞུགས་ནང་བྱི་ནིའི་ ཐུང་བ་བྱིན་དགོ།

དཔེ་ཚན་གཉིས་པ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྟུང་བ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱར་བའི་ཁུངས་དོན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་འཛིན་པ།

སྐད་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ མི་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ སྐབ་མི་གི་ཁ་དང་། སྐབ་མི་གི་ཚིག་ཚུ་ ཡི་གུ་འབད་ འི་ནི་ཡོད་མི་འདི་ལུ་ སྐབ་ཡིན། ཁ་ལས་སྐབ་ནི་དང་ ཡི་གུ་འི་ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ མིང་ཚིག་ལེ་ག་ལྟ་བུ་དགོས་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་བར་ན་ བཅུགས་ནི་གི་ ཚིག་ཐུང་ཚུ་དང་། དེ་ལས་ ཡི་གུ་གི་སྐབ་སྦྱར་ཚུ་ག་ར་ སྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གུ་སྦྱར་བའི་སྐབ་ཚན་ཚུ་ནང་ལས་ ལྟ་བུ་དགོས་ཡིན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱར་བ་འདི་ སྐབ་དེབ་བཞི་པ་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན། ཤེས་ཚད་གནས་ཤིང་གཉིས་པ་ འདི་ནང་། མིང་དང་མིང་ཚབ་ མང་ཚིག་གཅིག་ཚིག་ བརྒྱུད་པ་བཟོ་ནི་ཚུ་ སྐབ་ཤིང་འདི་ནང་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ཡོད། དེ་ལས་ དབྱེད་སྐབ་ལས་ སྐོན་འཛུགས་ རྒྱུ་འཛུགས་ ཡང་འཛུགས་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ཚུ་གི་ དབྱེ་བ་དང་ ཚིག་དང་ཤད་ཀྱབ་ནི་ཚུ་ ཤེས་དགོས་དང་། དེ་ལས་ མཁོ་ཆེ་བའི་བྱ་ཚིག་དང་ འོག་ཡིག་ མཐུག་ཡིག་ ལ་དོན་གྱི་ཐུང་དང་ དེ་ཁར་འབྲེལ་ཡོད་མིང་ཚིག་ ཚུ་གི་ ཡིག་སྐབ་ལྟ་བུ་ནི་ཚུ་ཡང་ ཡིག་རྒྱགས་འདི་ནང་ ཚུད་པ་འབད་ བཅུགས་ཏེ་ཡོད།

ཡིག་སྦྱར་རྣམ་གཞག།

ཡིག་སྦྱར་རྣམ་གཞག་ཟེར་མི་འདི་ བར་དང་ཚུར་ བསྐྱལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡི་གུ་འབྲི་བངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་འདི་ལུ་སྐབ་ཡིན། ཤེས་ ཚད་གནས་ཤིང་གཉིས་པ་འདི་ནང་ ཞུ་ཡིག་དང་གཏང་ཡིག་འབྲི་བངས་གཉིས་ལུ་ སྐབ་སྦྱར་འབད་དགོས་འབད་ཚུད་དེ་ཡོད།

ཞུ་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ཞོད་ར་གི་སྐོབ་སྐོབ་དཔོན་ལུ་ དལ་གསོ་ཞུ་ནི་གི་ཡི་གུ་ བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྐབ་ནི་དང་། གཏང་ཡིག་ཟེར་མི་ འདི་ ཞོད་ར་འི་པ་མ་དང་ ཆ་ལོགས་ལུ་བསྐྱལ་ནི་འི་ ཡི་གུ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྐབ་ཡིན། ཡི་གུ་འདི་ཚུ་གི་ཐུང་ ཡི་གུ་འི་མགུ་ཡིག་དང་ ཐུལ་ས་གི་ཁ་བྱང་ དེ་ལས་ ཐུལ་མི་གི་མིང་དང་ ཁ་བྱང་ ཉམ་ཐུལ་ཡི་ག་ ཆོས་གུངས་ཚུ་ ཆང་མ་འབད་ བཞོད་དགོས་ཡིན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྒྱུར་བའི་གནས་ཚུལ།

སྒྲིབ་རིམ་༡༢ པ་མཚུགས་སྒྱུ་ལྟ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཚུགས།

༡. རྒྱུ་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་ དགོས་པ་དང་ཕན་ཐོགས་ བྱད་ནམ་དང་སྒྲིབ་ཚུལ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༢. རྒྱུ་ལའི་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༣. སྒྲིབ་བྱ་ཡི་གེའི་ རྣམ་གཞག་དང་ བྱད་ནམ་དབྱེ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༤. བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. ཚོས་སྐད་དང་ རྒྱུ་ལའི་རྒྱུ་དང་ ཡིག་སྒྲེབ་ བྱད་དང་རྣམ་དབྱེའི་ བྱད་པར་ཚུ་བྱེ་ཚུགས་དགོ།
༦. དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་ལུ་ དུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་རིགས་དང་ སྒྲིབ་གཏམ་དང་ སྒྲོར་གཏམ་ དབྱེ་གཏམ་ ཞེས་དང་ཕལ་སྐད་ཚུ་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༧. རྒྱུ་ལ་རོ་ལྷན་དང་ ཉེར་མཁོའི་ཨིང་ལིཤ་ རྒྱུ་ལ་ནང་འགྲི་ཐངས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༨. གཤམ་ང་ཅན་དང་ རྒྱུ་ལ་ཕྱོགས་མཚུངས་ཀྱི་ ཡིག་སྒྲེབ་འབྲུལ་སྒྲོང་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྒྱུར་བའི་བཀོད་རིས།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྒྱུར་གྱི་རིག་ཅུལ།	༥	ཡ	༦
༡. དབྱངས་གསལ་བཅུགས་འདྲགས་འཛིན།	✓		
༢. སྟོན་རྗེས་ ཡང་འཛུགས་ མིང་གཞི་འཛིན་འཛིན།		✓	
༣. རྒྱུ་རྒྱུ་འཛུགས་སངས་བཅོ་བྲངས།	✓		
༤. ཡིག་ཡིག་དང་མཐུག་ཡིག	✓		
༥. ཚིག་དང་ཤད།	✓		
༦. མིང་ཚབ།	✓		
༧. མང་ཚིག་ གཅིག་ཚིག་ མཐོང་འཛིན་འཛིན།			✓
༨. ལ་དོན་གྱི་ཐུང་།	✓	✓	
༩. མིང་ཅམ།		✓	
༡༠. མིང་གི་ཁྱད་ཚིག།		✓	✓
༡༡. འབྲུང་ཁུངས།		✓	
༡༢. མིང་མཐའ་འཛིན་དང་སྒྱུར་ཚུལ།		✓	✓
༡༣. བྱ་ཚིག་ ཚིག་གོགས་འཛིན་དང་སྒྱུར་ཚུལ།		✓	✓
༡༤. འབྲེལ་སྒྲ།			✓
༡༥. སྒྲ་བཞིག་དང་དགག་ཚིག།			✓
༡༦. བྱ་བའི་ཁྱད་ཚིག།			✓
༡༧. ཚིག་མཚམས་/བརྗོད་མཚམས་ དོན་མཚམས་གཅད་བྲངས།			✓
༡༨. མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག་འཛིན་དང་ལག་ལེན།			✓

ཡིག་སྒྱུར་རྣམ་གཞག་གི་བཀོད་རིས་ཤོག་ཁྲམ།

བརྗོད་པའི་ཡིག་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།	༥	ཡ	༦
༡. ལྷ་ཡིག།	✓	✓	✓
༢. གཏང་ཡིག།	✓	✓	✓

གནས་ཚད་གནས་ཅིང་བད་སྟོན།

༡. དབྱངས་གསལ་དང་ རྟེན་འདོགས་ སྟོན་འཕྱག་ རྟེན་འཕྱག་ མིང་གཞི་ ཡང་འཕྱག་ཚུག་དབྱེ་བ་དང་ འཕྱག་ཚུག་ ཤེས་ཚུགས།
༢. མིང་ཚིག་དང་ རྟོན་ཚིག་འཇམ་མའམ་ཚུ་ སྒྲིག་བཞུག་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ མིང་ཚིག་གི་བར་ན་ཚིག་དང་ བརྟེན་པ་ ཚུག་བར་ན་ ཤད་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
༣. མིང་དང་ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
༤. ལ་དོན་གྱི་ཐད་ཚུག་ རོས་འཛིན་དང་ སྒྲིའི་སྒྲིའི་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
༥. མིང་མཐའི་འཕྱག་ཚུ་ལ་དང་ འབྲེལ་སྒྲ་དང་ བྱེད་སྒྲ་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་ སྒྲིའི་སྒྲིའི་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
༦. དུས་གསུམ་གྱི་ དབྱེ་བ་ཤེས་ཚུགས།
༧. ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་འཛོལ་ཏེ་ ལྷག་ཚུགས།

སྟོབ་སྟོར་ལས་དོན།

༡. དབྱངས་གསལ་དང་ རྟེན་འདོགས་ སྟོན་རྟེན་ ཡང་འཕྱག་ མིང་གཞི་ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. སྟོན་འཕྱག་གི་ འཕྱག་ཡུལ་ མིང་གཞི་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. རྟོན་ཚིག་ འཇམ་མའམ་ཚུ་ སྒྲིག་བཞུག་ འབད་ཚུགས་དགོས་དང་། ཚིག་ཤད་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༤. མིང་དང་ མིང་ཚབ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མང་ཚིག་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. བྱ་ཚིག་དང་ ཁྱད་ཚིག་གི་དབྱེ་བ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༦. སྒྲིའི་བཏང་ དུས་གསུམ་གྱི་ཚིག་གོགས་ (ཅི་ཡི་རྟག་ དོ་དེས་ རི་འོང་གེ་) ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༧. ཚིག་མཛོད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ འཛོལ་ཚུགས་དགོ།
༨. སྟོབ་ཅིང་དང་འཁྲུལ་བའི་ སྟོབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ ཡིག་སྟེབ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༩. འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲ་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྒྲིའི་སྒྲིའི་ཚུ་ རོ་སྟོན་དང་། སྟོམ་ཚིག་སྟོར་འཛིན་ འབད་ཚུགས་དགོ།

སྟོབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོཔ།

༡. ཡི་གུ་སྟོར་བའི་སྟོར་ལས་ རོ་སྟོན་འབད་བྱིན་དགོ།
༢. དབྱངས་གསལ་དང་ བརྟེན་འདོགས་ སྟོན་འཕྱག་ རྟེན་འཕྱག་ མིང་གཞི་ ཡང་འཕྱག་ཚུ་གི་དབྱེ་བ་དང་ འཕྱག་ ཚུ་ལ་སྟོན་བྱིན་དགོ།

༣. མིང་ཚིག་དང་ རྗེ་ཚིག་འཇམ་སངས་ཚུ་ སྒྲིག་བཀོད་འབད་ཐངས་དང་ མིང་ཚིག་གི་བར་ན་ཚིག་དང་ བརྗོད་པ་ཚུ་
གི་མཐའ་མར་ཤད་ཚུ་འཕྲོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉམ་བྱིན་དགོ།
༤. མིང་དང་ བྱ་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ཚུ་གི་ དབྱེ་བ་དང་འཇུག་ཚུལ་ཚུ་ བྱ་པར་བྱེས་ཏེ་ཉམ་བྱིན་དགོ།
༥. ལ་དོན་གྱི་ཐད་ཚུ་གི་ རོས་འཛིན་དང་ སྒྲིའི་སྒྲུབ་ཚུལ་ རོ་སྒྲོད་འབད་དེ་ སྒྲུབ་བ་བྱིན་དགོ།
༦. མིང་མཐའི་འཇུག་ཚུལ་དང་ འབྲེལ་སྒྲུབ་དང་ བྱེད་སྒྲུབ་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་ སྒྲིའི་སྒྲུབ་ཚུལ་ཚུ་ རོ་སྒྲོད་འབད་དེ་སྒྲུབ་བ་བྱིན་
དགོ།
༧. བྱ་ཚིག་གི་ ཚིག་གོགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དུས་གསུམ་གྱི་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ཉམ་བྱིན་དགོ།
༨. ཚིག་མཛོད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་དང་ རྗེ་སྒྲུབ་གི་བྱ་པར་ཚུ་ ཉམ་བྱིན་དགོ།

༡ གསལ་བྱེད་སྐུལ་ཅུ་དང་ དབྱངས་བཞི།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཐུག་བསྐྱེད་ སློབ་སྐྱོད་ཚུགས་་་་

- ༡ གསལ་བྱེད་ ༣༠ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༢ གསལ་བྱེད་སྐུལ་ཅུ་ཟེར་ སྐབ་དགོ་པའི་དོན་དག་ སྐབ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ གསལ་བྱེད་སྐུལ་ཅུ་དེ་ སྤེལ་བྱེད་དང་བརྒྱུད་ལུ་ དབྱེ་བ་བྱེ་ཐངས་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ༤ དབྱངས་བཞི་རོས་འཛིན་དང་ དབྱངས་ཟེར་སྐབ་དགོ་པའི་ དོན་དག་སྐབ་ཤེས་དགོ།
- ༥ གསལ་བྱེད་སྐུལ་ཅུ་ལུ་ དབྱངས་བཞི་སྦྱར་ཏེ་ སྐབ་ཤེས་དགོ།

སྦྱོར་ལྷ།

རིག་ཅུལ་ སྐབ་ནི། སྤྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བཅ་ཤེས།

༡. ཨ་ལོ་ཚུགས་ གསལ་བྱེད་སྐུལ་ཅུ་ཟེར་མི་ འོག་བཅའི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལཱ་བཀོལ་དགོ།
དཔེར་ན།
 - ༡ རྒྱུད་ཀྱིས་ ཀ་ ལ་ ག་ ང་ ཤེས་ག་? ཟེར་དྲིས་ཞིན་ན། ཨ་ལོ་དག་པ་ཅིག་ལུ་ སྦྱར་བཅུག་དགོ།
 - ༢ སྤེ་ཚན་རེ་ལས་ ཨ་ལོ་དག་པ་ཅིག་བཏོན་ཏེ་ ཀ་ ལ་ ག་ ང་ ལས་ ཨ་ཚུན་ བྱང་ཤིང་གྲུ་བྱི་བཅུག།
 - ༣ དོ་རུང་ ཨ་ལོ་གཅིག་ལུ་ ཡི་གྲུ་ག་དེས་ཅིག་འདུག་ག་? བྱངས་ལ་རྒྱབ་བཅུག། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་
ཀྱིས་ གསལ་བྱེད་ ༣༠ ཟེར་བའི་གོ་དོན་བཤད་དེ་བྱིན།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༢. སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ བྱང་ཤིང་གྲུ་གསལ་བྱེད་ ༣༠ ལུ་དབྱངས་བཞི་སྦྱར་ཏེ་དྲིས་ཞིན་ན། ཨ་ལོ་གཅིག་ལུ་ སྦྱར་སྟོན་
རྒྱབ་སྟེ།

ཀ ི	=	ཀྱ།
ཀ ུ	=	ཀྲ།
ཀ ེ	=	ཀླ།
ཀ ོ	=	ཀྴ། ལྷག་བཅུག།

དེ་ལས་ ཀྱ་ ཀྲ་ ཀླ་ ཀྴ་ ཟེར་ལྷག་བཅུག། དེ་ལྷག་ཚར་ན། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གསལ་བྱེད་གྲུ་ དབྱངས་སྦྱར་མ་དག་
གདངས་ག་དེ་སྤེལ་འདུག་ག་? སྐབ་བཅུག། གདངས་འདི་དབྱངས་ཨིན་དང་ གསལ་བྱེད་ལུ་སྦྱར་ན། ཡི་གྲུ་དི་
གདངས་ འཐབ་འཐོན་ཨིན་མ་ ཤེས་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ བློ་ཤི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེད།

༣. ཇལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གཤམ་གསལ་གྱི་བཀོད་རྒྱ་དང་བསྟུན་པའི་ རྫོང་ཚོགས་ཚུ་བཟོ་བཅུག།
དཔེར་ན།

- ༡ དབྱེདས་ གི་ བུ་ རྒྱུ་མ་གཅིག་ཡོད་པའི་ རྫོང་ཚོགས་བཟོ་བཅུག།
- ༢ དབྱེདས་ ཞབས་ཁུ་ རྒྱུ་མ་གཅིག་ཡོད་པའི་ རྫོང་ཚོགས་རྒྱུ་མ་གཅིག་བཟོ་བཅུག།
- ༣ དབྱེདས་གི་གུ་དང་ ར་རོ་རྒྱུ་མ་གཅིག་ཡོད་པའི་ རྫོང་ཚོགས་བཟོ་བཅུག།
- ༤ དབྱེདས་གི་གུ་དང་འགའ་ལྷན་ ཞབས་ཁུ་ ཡོད་པའི་རྫོང་ཚོགས་བཟོ་བཅུག།

རིག་ཅུལ་ བློ་ཤི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྩ་ཤེས།

༤. ཇལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྤྱི་ཟེར་མི་གོ་བ་སྟོན། དཔེར་ན། སྤྱི་ཟེར་མི་འདི་ སྤྱི་ཚན་ལུ་ བོ་མ་ཡིན། གསལ་བྱེད་༣༠ འདི་ སྤྱི་ཚན་ ཀ་ ཅ་ ཉ་ ཟེར་བྱེད་ཡིན། དེ་ལུ་ ཀ་སྤྱི། ཅ་སྤྱི། ཟེར་ཡང་སྤྱི་བ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས། སྤྱི་པ་ དང་པ་འདི་ ཀ་སྤྱི་ སྤྱི་པ་གཉིས་པ་འདི་ ཅ་ ཟེར་ སྤྱི་ཚན་ཁག་༧ དང་བྱེད་ཀ་ འཛུལ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས། གསལ་བྱེད་༣༠ འདི་ སྤྱི་པ་བྱེད་དང་བརྒྱད་ཟེར་བྱེད་ཡིན། དཔེར་ན།

འོག་གི་ཐོག་སྟོན་བཞུས་ བློ་ཤི་ཞེན་མ་ལས། སྤྱི་པ་བྱེད་དང་བརྒྱད་དབྱེ་བྱེད་བྱེད་ཐོག་དགོ།

སྤྱི་པ་༡ པ།	སྤྱི་པ་༢ པ།	སྤྱི་པ་༣ པ།	སྤྱི་པ་༤ པ།	སྤྱི་པ་༥ པ།	སྤྱི་པ་༦ པ།	སྤྱི་པ་༧ པ།	སྤྱི་པ་བྱེད་པ།
ཀ་ཁ་ག་ང་།	ཅ་ཆ་ཇ་ཉ།	ཏ་ཐ་ད་ན།	པ་ཕ་བ་མ།	ཙ་འ་ར་ཤ།	ཞ་ཟ་འ་ཡ།	ར་ལ་ཤ་ས།	ཉ་ཨ།

ཇལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འབྲུག་རྒྱལ་བཅུག་ཞེན་མ་ལས། སྤྱི་པ་ག་ཅི་ནང་ ཡི་གུ་ག་ཅི་རྫོང་པ་ཡིན་ན་ ཤེས་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ བློ་ཤི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྩ་ཤེས།

༥. ཇལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གསལ་བྱེད་༣༠ ཡོད་ཟེར་བཏོན་ཏེ་ ཡིག་བཟོ་ག་རྒྱ་ག་? བཏུ་བཅུག། ཡིག་བཟོ་བྱིས་ད། ཡི་གུའི་བཀལ་ཐངས་བཏུ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྟོན་དཔོན་གྱིས་གྲུལ་བཤལ་ཏེ་བཏུ་དགོ། ཡིག་བཟོ་ཚུ་ ག་ར་ རང་སེའི་མིང་གིས་ཏེ་སྟོན་ཁང་ནང་ སྦྱར་ཏེ་བཞག། གསལ་བྱེད་ཀྱི་ ཡིག་བཟོའི་སྦྱང་བ་འདི་ རྒྱ་ལོ་༣ དེ་ཅིག་གི་རིང་ ཉིན་མ་རེ་ཚར་རེ་ བྱི་བཅུག་དགོ།

༢ མཐོ་ཅན་དང་ འདྲིགས་ཅན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཐུག་བསྟུན་ད་ སློབ་སྦྱག་ཚུ་གིས་……

- མགོ་ཅན་ཟེར་སྐབ་དགོ་པའི་ རོན་དག་སྐབ་རྒྱགས་དགོ།
- མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ འཁྱིལ་ག་འབད་རྒྱགས་དགོ།
- འདྲགས་ཅན་ ཟེར་སྐབ་དགོ་པའི་ རོན་དག་སྐབ་རྒྱགས་དགོ།
- འདྲགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་རྒྱ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ འཁྱིལ་ག་འབད་རྒྱགས་དགོ།
- ཨ་ཟླ་དང་ འ་རྒྱུད་བཏགས་པའི་ཡི་གུ་རྒྱ་ འཁྱིལ་ག་འབད་རྒྱགས་དགོ།
- ཨ་ཟླ་དང་ འ་རྒྱུད་བཏགས་དགོ་པའི་ དགོས་པ་ཉ་མོ་རྒྱགས་དགོ།

ཕྱེད་ལྔ་

རིག་ཆུལ་ ༡༥་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ་ལག་ལེན།

- [illegible]

འིག་རྩལ་ ཉན་ནི། སྒྲུབ་ནི། འིག་སྟོབས་དབྱེ་མ་ གོ་བ།

2. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་ མི་ག་ཉོ་མ་བཟུ་བར་ སླབ་བཅུག།

འིག་ཕྱལ་ བྱི་ནི། འིག་སྟོབས་དབྱེ་མ་ ལག་ལེན།

3. ཡལ་ཆུ་ལྷ་ མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་རྩེད་པའི་ སངས་རྒྱལ་པ་ ༥ དེ་ རྩོམ་ཏེ་བྲི་བ་ཀླུ་གཤམ་ དཔེར་ན། ཀའ་མ་ ལྟག་མ་ རྫོང་
བཞུམ།

རིག་ཕྱུང་། བྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༥. ལཱ་ཁྲི་ལུ་རྩོད་ལུ་ན་པའི་སྐབས་ བོ་བཤོད་མི་ མིང་ཚིག་ཆུ་ལག་ལེན་འཐབས་ཏེ་ རྒྱུ་ཚིག་པ་པོ་བཟོ་སྟེ་ཡི་ཐུག།

འིག་ཕྱུ་ལ་ ཉན་ནི། འིག་སྟོབས་དབྱེ་མི་ ལག་ལེན།

༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ འདྲགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་ བྱང་ཤིང་གུ་ གྲིས་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་བརྒྱུ་ དགོ། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཡི་གུ་འདི་ཚུ་གི་ མིང་ག་ཅི་ཞིན་ན་? ཁོང་ར་ལུ་སླབ་བརྒྱུ། དེ་བཟུམ་འབད་ མགོ་ ཅན་ཟེར་བའི་དོན་དག་སླབ་བརྒྱུ། དཔེར་ན། འདྲགས་ཟེར་མི་ བཏགས་ནི་དང་ ཅན་ཟེར་མི་ ཡོད་པའི་དོན། གསལ་བྱེད་ཡི་གུ་ ༡༡ ལ་ ག་ པ་ ས་ བ་ མ་ ཚུ་གི་འོག་ལུ་ བཏགས་ཏེ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ འདྲགས་ཅན་ ཟེར་ སླབ་ཞིན། དེ་བཟུམ་འབད་ ར་བཏགས་ ལ་བཏགས་ཚུ་ལུ་ཡང་སླུར་ཏེ་སྟོན།

རིག་ཐུལ་ གྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༦. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཡིག་བཟོ་སྟོན་ཏེ་ འདྲགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ ཆར་༣ རེ་བྲི་བརྒྱུ། དེ་ཚུ་ཨ་ལོ་ཆར་རེ་ལྷག་བརྒྱུ།

རིག་ཐུལ་ གྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༧. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འདྲགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ད་པའི་ མིང་ཚིག་༥ རེ་འཛོལ་ཏེ་བྲི་བརྒྱུ། དཔེར་ན། གྱི་ བྱིམ་ བྱངས་ དབྱངས་ ལྷག་ བྱང་ ལྷུང་ བཟུམ།

རིག་ཐུལ་ གྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༨. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་ལུ་༣ པའི་སྐབས། ཐོ་བཞོད་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་རེ་བྲི་བརྒྱུ།

༢ སྟོན་འཕྲུག།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྐྱེད་ སྟོབ་སྟོབ་ཚུགས་པ་ལྟར་

- ༡ སྟོན་འཕྲུག་གི་ཡི་གེ་ཚུ་ རྩིས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༢ སྟོན་འཕྲུག་ཟེར་བའི་ དོན་དག་སྟོབ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ སྟོན་འཕྲུག་སྟོར་ཚུ་ལྷོ་གི་ དཔེར་བཞེད་ཚུགས་དགོ།

སྟོབ་ལྟ།

རིག་ཐུལ་ ཉན་ནི། རིག་སྟོབ་སྟོབ་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟོན་འཕྲུག་ཡོད་པའི་ ཚོགས་གཅིག་ བྱང་ཤིང་གྲུ་བྱིས་ཞིན་མ་ལས། ཚོགས་འདི་ སྟོབ་སྟོབ་ཚུ་ལྟེ་ ལྷག་བཅུག་དགོ། སྟོན་འཕྲུག་གི་ཡི་གེ་ལུ་ ལག་པ་གིས་འབད་ སྟོན་ཏེ་ འདི་ག་ཅི་སྟོ་? ཟེར་ སྟོན་འཕྲུག་ཞིན་མ་ རྩིས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ག་? མི་ཚུགས་ བཟུ་དགོ། ཞལ་ཚུ་གིས་ སྟོན་འཕྲུག་གི་ཡི་གེ་ཚུ་ མིང་ག་ཞི་ལུ་འཕྲུག་ པའི་སྟོབ་སྟོབ་ སྟོབ་སྟོབ་ཚུ་ད། གཤམ་གསལ་བཟུམ་ སྟོབ་དགོཔ་ཞིན་མ་ ཉ་གོ་བཅུག་དགོ།

སྟོན་འཕྲུག	ག་	ད་	བ་	མ་	འ་
རྩིས་ཚུ།	གཟུ་	དཟུ་	བཟུ་	མཟུ་	འཟུ་

རིག་ཆུལ་ ཉན་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྟོན་འཇུག་ ཟེར་སླབ་དགོ་པའི་ རོན་དག་ཤེས་ནིའི་རོན་ལུ། དཔལ། འགྲོ། ཟེར་བའི་ཚིག་བྱང་ཤིང་
གུ་ གྲིས་ཞིན་མ་ལས། སྟོན་འཇུག་ ད་དང་ འ་འདི་ སྟོན་འཇུག་ ཟེར་སླབ་དགོ་པའི་ གོ་བ་བཤད་དེ་བྱིན་དགོ། དཔེར་
ན། སྟོན་ ཉེ་མ་ སྟོན་མ། འཇུག་ འགྲོ་མི། འཇུག་བཏུབ་མི། སྟོན་འཇུག་ མིང་གཞི་ གསལ་བྱེད་སྲུང་ཅུ་གི་ སྟོན་
མར་ འཇུག་ནི་དེ་གིས་ སྟོན་འཇུག་ ཟེར་སླབ་ཨིན། ཟེར་གྲིས་བྱིན་དགོ།

རིག་ཆུལ་ གྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༣. སློབ་སླུག་ཚུ་ལུ་ སྟོན་འཇུག་དེ་ཚུ་གིས་ མིང་གཞི་ག་ཅི་ལུ་ར་ འཇུག་པ་ཨིན་ན་? སྟོན་འཇུག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ བཏོན་
བཅུག། དཔེར་ན། སྟོན་འཇུག་ ག་གིས་ ཅ་ ཉ་ ཏ་ ད་ ར་ ཅ་ ཞ་ ཟ་ ཡ་ ཨ་ ས།

རིག་ཆུལ་ གྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེད།

༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་དེབ་ནང་ལས། རོན་ཚན་གཅིག་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས། རོན་ཚན་འདི་ནང་ལུ་ སྟོན་
འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག་? འོག་གི་ཐིག་ཁྲམ་བཟུམ་ གྲིས་བྱིན་སྟེ་ ཐོ་བཀོད་བཅུག་དགོ།

མིང་ཚིག།	སྟོན་འཇུག།
དཀར་	ད་

ཐོ་བཀོད་འབད་ཚར་མ་ད། འབྲི་དེབ་ཚུ་ ཆ་མོགས་པར་ཚུར་ མོར་བཅུག་སྟེ་ སྟོན་འཇུག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སློབ་དེབ་
དང་ ག་སླར་འབད་དེ་བཟུ་བཅུག།

རིག་ཆུལ་ གྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༥. ཞལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྟོན་འཇུག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ མིང་གཞི་ག་ཅི་ལུ་འཇུག་པ་ཨིན་ན་? གོང་གི་སྟོན་ལུ་༢ པའི་སྐབས་གྱི་
མིང་གཞི་ཐོ་བཀོད་མི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག། དཔེར་ན། ག་ཅིག། ག་ཉིས། བཟུམ།

༤ རྩེ་མཚན་

ལམ་སྟོན་

དོན་ཚན་འདི་ མཚན་བསྟན་དེ་ སྟོབ་སྟུག་ཚུ་གིས་

- ༡ རྩེ་མཚན་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ རྩེ་མཚན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༢ རྩེ་མཚན་ཟེར་བའི་ དོན་དག་ སྟུག་ཚུགས་དགོ།
- ༣ རྩེ་མཚན་སྟོར་ཚུ་ལ་གྱི་ དཔེར་བཞིན་ རྟུག་ཚུགས་དགོ།

སྟོབ་སྟུག་

རིག་ཐུལ་ ཉན་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།

༡. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ རྩེ་མཚན་ཡོད་པའི་ ཚིག་གཅིག་ བྱང་ཤིང་གྱུ་བྱིས་ཞིན་མ་ལས། ཚིག་འདི་ སྟོར་སྟུག་རྟུག་ལྟེ་ ལྟག་བྱིན་ནི། རྩེ་མཚན་གི་ཡི་གུ་ལུ་ ལག་པ་དཔགས་ཞིན་མ་ལས་ འདི་ག་ཅི་སྟོ་? ཟེར་རྩེ་མཚན་ཞིན་མ་ རྩེ་མཚན་འབད་ཚུགས་ག་? མི་ཚུགས་བཟླ་དགོ།

རིག་ཐུལ་ ཉན་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།

༢. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ རྩེ་མཚན་ ཟེར་སྟུག་དགོ་པའི་དོན་དག་ ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ། ལྟག་ སྟུག་ ཟེར་བའི་ཚིག་བྱང་ཤིང་ གྱུ་ བྱིས་ཞིན་མ་ལས། རྩེ་མཚན་ ག་ དང་ བ་ འདི་ རྩེ་མཚན་ཟེར་སྟུག་དགོ་པའི་ བོ་བ་བཤད་དེ་བྱིན་དགོ།

དཔེར་ན། རྩེ་མཚན་ : རྟུག་མ།
 རྩེ་མཚན་ : འགྲོ་མི། རྩེ་མཚན་བཏུབ་མི།
 རྩེ་མཚན་ : མིང་གཞི་ གསལ་བྱེད་སྟུག་ཚུ་གི་ རྟུག་མ་ལས་འགྲོ་
 བཏུབ་(འཚུག) ཞི་དེ་གིས་ རྩེ་མཚན་ཟེར་སྟུག་ཞིན། ཟེར་བྱིས་
 བྱིན་དགོ།

རིག་ཐུལ་ བྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།

༣. སྟོབ་སྟུག་ཚུ་ལུ་ རྩེ་མཚན་དེ་ཚུ་གིས་ མིང་གཞི་ ཀ་ ལ་ ག་ ང་ ཅ་ ཆ་ ཇ་ ཉ་ ཏ་ ཐ་ ད་ ན་ པ་ བ་ མ་ ཙ་ འ་ ཡ་ ར་ ལ་ ཤ་ ས་ ཉ་ ཏ་ ཉ་ ག་ ར་ ལུ་འཚུག་པའི་སྟོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཤད་བྱིན་ ཉེ་ དཔེར་བཞིན་རྟུག་བཟུག་དགོ།

རིག་ཐུལ་ བྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེ།

༥. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟོབ་དེབ་ནང་ལས་ དོན་ཚན་གཅིག་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཞེན་ལས། དོན་ཚན་འདི་ནང་ལུ་ རྩེ་
འཕྲག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག་? འོག་གི་ཐིག་ཁྲམ་བཟུམ་ གྲིས་བྱིན་ཏེ་ ཐོ་བཀོད་བཅུག་དགོ།

མིང་ཚིག་	རྩེ་འཕྲག་
སྟོབ་	བ་

ཐོ་བཀོད་འབད་ཚར་མ་ད། འབྲི་དེབ་ཚུ་ ཆ་རོགས་པར་ཚུར་ ཐོར་བཅུག་སྟེ་ རྩེ་འཕྲག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་སྟོབ་དེབ་ནང་
ག་སྟུར་འབད་དེ་བཟླ་བཅུག།

ཡང་འཕྲུག།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཐུག་བསྟུལ་ད་ སློབ་སྦྱོང་ཚུགས་་་་

- ༡ ཡང་འཕྲུག་ རོས་འཛིན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༢ ཡང་འཕྲུག་གི་ འཕྲུག་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བཞིན་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོང་ལྷན།

རིག་ཆ་ལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྒན་ཤེས།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གྱ་ མིང་ཚིག་གིས་བྱིན་དགོ། དཔེར་ན། དང་ གདོང་ གངས་ བརྩུངས། དེ་ལས་ ཚིག་ འབྲུ་རེ་རེ་འབད་ ཡིག་འབྲུ་ཚུ་ དབྱེ་བ་བྱེ་བཅུག།

དཔེར་ན། དང་ ཟེར་ལྷག་བཅུག།

དེ་ལས་ ད་ འདི་ ག་ཅི་སྟོ་? (མིང་གཞི)

ང་ འདི་ ག་ཅི་སྟོ་? (རྗེས་འཕྲུག)

གདོང་།

ག་ ག་ཅི་སྟོ་? (སྟོན་འཕྲུག)

ད་ ག་ཅི་སྟོ་? (མིང་གཞི)

ོ་ ག་ཅི་སྟོ་? (དབྱུངས)

ང་ ག་ཅི་སྟོ་? (རྗེས་འཕྲུག)

གངས།

ག་ ག་ཅི་སྟོ་? (མིང་གཞི)

ང་ ག་ཅི་སྟོ་? (རྗེས་འཕྲུག)

ས་ ག་ཅི་སྟོ་? (ཡང་འཕྲུག) དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡང་འཕྲུག་ཟེར་སྟེ་སློབ་དགོ་པའི་ གོ་བ་བཤད་དེ་

བྱིན། དཔེར་ན། མིང་གཞི་གི་ཤུལ་ལས་ རྗེས་འཕྲུག་དང་ རྗེས་འཕྲུག་གི་ཤུལ་ལས་ དོ་རུང་ཡང་ འཕྲུག་ནི་འདི་གིས་ ཡང་འཕྲུག་ ཟེར་སྟེ་ཨིན།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ རྒྱ་ཤེས།

༢. ཇལ་ལྷུ་ལུ་ སློབ་དེབ་ནང་གི་ བ་སྒེ་ལ་ཟེར་མི་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་འདི་ ལྷག་བརྒྱུ། འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ལས་
ཡང་འཕྲུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག་? ཐོ་བཏོན་བརྒྱུ། དེ་ལས་ ཡང་འཕྲུག་ཅན་གྱི་ཚིག་ཚུ་གིས་
རྩོད་ཚིག་རེ་བཟོ་བརྒྱུ། དཔེར་ན།

གཞུགས།

དེའི་ ཆ་རོགས་དོ་རྩེ་ གཞུགས་སློམ་ཡོད།

རིག་ཅུལ་ གི་ནི། རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་དབྱེ།

༣. ཇལ་ལྷུ་གིས་ ཡང་འཕྲུག་ས་འདི་ རྩེས་འཕྲུག་ ག་ཅི་དང་ ག་ཅི་གི་ མཐའ་མར་འཕྲུག་པ་ཡིན་ན་? རྩེས་འཕྲུག་ཐོ་
བཏོན་བརྒྱུ་སྟེ་ དཔེར་བཞིན་རེ་རྒྱབ་བརྒྱུ།
དཔེར་ན། ཡང་འཕྲུག་ ས་ འདི་གིས། རྩེས་འཕྲུག་ ག་ ང་ བ་ མ་ བཞི་ལུ་འགྱོ་བརྒྱུ།

༤ མིང་གཞི།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྟུང་དྲ་ སྟོབ་སྟུག་ཚུགས་་་་

- མིང་གཞི་ིའི་ཡི་གུ་ཚུ་ རྩོམ་འཛིན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- མིང་གཞི་ཟེར་བའི་ དོན་དག་ སྟུབ་ཚུགས་དགོ།
- མིང་གཞི་ིའི་ སྟོབ་ཚུལ་གྱི་ དཔེར་བཞེད་ རྟུབ་ཚུགས་དགོ།

སྟོབ་ལཱ།

རིག་ཅུལ་ ཉན་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་ཚིག་གཅིག་ བྱང་ཤིང་གྲུ་བྱིས་ཞིན་མ་ལས། ཚིག་འདི་སྟོབ་གྲོག་རྟུབ་སྟེ་ ལྷག་བྱིན་དགོ། མིང་གཞི་གི་ཡི་གུ་ལཱ་ བད་སྟོན་འབད་དེ་ འདི་ག་ཅི་སྟོ་? ཟེར་མིང་གཞི་ཨིན་མ་ རྩོམ་འཛིན་འབད་ཚུགས་ག་? མི་ཚུགས་བཟུ་དགོ། ག་དེམ་ཅིག་འབད་ རྩོམ་འཛིན་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན། མིང་གཞི་རོ་སྟོད་འབད་དགོཔ་དང་། མ་ཚུགས་པ་ཅིན། གོ་རིམ་བཞིན་སྟོན་མཚུག་ལས་ར་ རིམ་བཞིན་དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ རྩོམ་འཛིན་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཉན་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༢. སྟོབ་དཔོན་གྱིས། མིང་གཞི་ཟེར་ སྟུབ་དགོ་པའི་དོན་དག་ ཤེས་ནིའི་དོན་ལཱ། བྱངས། མདའ། དང་། དཀྱུགས་ ཟེར་བའི་ཚིག་བྱང་ཤིང་མགུ་ལཱ་ བྱིས་ཞིན་མ་ལས། མིང་གཞི་ ག་ ད་ ཀ་ འདི་ཚུ་ མིང་གཞི་ཨིན་པའི་ཁྱདས་ གཙོ་བོ་ཚོད་སྟུ་འདི་ མིང་གཞི་ལས་བརྟེན་ཏེ་འབྱུང་མ་ཨིན་མ་ བཤད་དེ་བྱིན་དགོ།

རིག་ཅུལ་ བྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༣. སྟོབ་སྟུག་ཚུ་ལཱ་ མིང་ཚིག་དག་པ་ཅིག་ བྱིས་བྱིན་ཞིན་མ་ལས། མིང་ཚིག་འདི་ཚུ་ནང་ལས་ མིང་གཞི་ ག་ཅི་ར་ཨིན་ན་? རྩོམ་འཛིན་འབད་དེ་ ཐོ་བཏོན་བཅུག། དཔེར་ན། དགོ། གསལ། ལས། དབྱངས། འདོགས་ ཚུ་གི་མིང་གཞི་ནི།

དགོ་	ག
གསལ་	ས
ལས་	ལ
དབྱངས་	བ
འདོགས་	ད་ བཟུམ།

རིག་ཆུལ་ བྱིན། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེ།

༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་དེབ་ནང་ལས་ དོན་ཚན་གཅིག་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་བཅུག་སྟེ་ དེ་ནང་ལས་འབོན་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་
སྟོན་འཇུག་ མིང་གཞི་ རྩིས་འཇུག་ དབྱེ་མཐོང་ མཐོང་ཅན་ འདོགས་ཅན་ཚུ་ འོག་གི་ཐིག་ཁམས་བཟུམ་སྟོན་དེ་ དབྱེ་བ་
བྱེ་བཅུག་དགོ།

མི་ཚིག་	སྟོན་འཇུག་	མིང་གཞི་	མཐོང་ཅན་	འདོགས་ཅན་	དབྱེ་མཐོང་	རྩིས་འཇུག་	ཡང་འཇུག་
བཅུགས།	བ	ད	ར	-	-	ག	ས
དབྱེགས།	ད	ཀ	-	ར	ུ	ག	ས

རིག་ཆུལ་ བྱིན། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༦. ཇུ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བོད་གི་སྦྱང་ལུ་༢ པ་དང་༣ པའི་སྐབས་ཀྱི་ མིང་གཞི་ཐོ་བཀོད་མི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་གཞི་
དེ་ཚུ་གི་ རྩིས་ཚིག་ལེ་བཟོ་བཅུག།

རིག་ཆུལ་ བྱིན། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༧. སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ ༡༧ ལས་ ༡༧ལུ་ རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ ག་ཐོབ་འབད་མེན་པར། བོ་དོན་དང་སྐྱགས་ཏེ་ རྩིས་
འཇུག་སྐྱར་བའི་དཔེ་བཅོད་རེ་ རྒྱབ་བཅུག། དཔེ་རན། བཀག་ བཟུམ་མིང་གཞི་ཀ་ལུ་ རྩིས་འཇུག་ག་འཇུག་པ།
དོན་དག་ རྩིས་དང་ལམ་སྟོན་གས་ ཤར་ཤར་འབྱོར་བཅུག་པར་ བཀག་མི་ལུ་ཐོ་ནི། རིགས་བསྐྱེ་བཅུག་སྟེ་ བོ་དོན་
སློབ་ཕྱག་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ། སློབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་སྐབས་མི་ དོན་དག་འདི་ ཨིན་ན་
མེན་ན་? སློབ་དཔོན་གྱིས། རྒྱན་དག་འབད་དེ་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་གི་སེམས་ལུ་ དེས་བཅུག་དགོཔ་ཨིན།

༧ འོག་ཡིག་དང་ མཐུག་ཡིག།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཐུག་བསྟུལ་དུ་ སློབ་སྦྱོང་ཚུགས་་་་

- ༡ འོག་ཡིག་དུག་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༢ མཐུག་ཡིག་ལཱ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༣ འོག་ཡིག་དང་ མཐུག་ཡིག་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་ དཔེར་བཞིན་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོར་ལཱ།

རིག་ཐུལ་ ཉན་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དན་ཤེས།

- ༡ སློབ་ཚན་འདི་ འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མ་ གཤམ་གསལ་ནི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ བོ་སྤྱོད་འབད་བཅུག་དགོ།
 ཇི་བ།
 - ༡ རྫོང་ཁའི་ཡི་གུ་ནང་ གསལ་བྱེད་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་? ག་ཅི་ར་སྟོན་?
 - ༢ གསལ་བྱེད་༣༠ ལས་ སྟོན་འཐུག་གི་ཡི་གུ་ ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་?
 - ༣ རྫོང་ཁའི་ག་དེམ་ཅིག་ ཡོད་? ལ་སོགས་པའི་ འདི་ལན་འབད་དེ་ མཐུག་ལཱ་ འོག་པའི་ཡི་གུ་དང་ མཐུག་པའི་ཡི་གུ་ཚུ་ རོ་སྟོན་འབད་དགོ།

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༢. སློབ་ཚན་ནང་གི་ འོག་པའི་ཡི་གུ་གི་ ཤོག་གྲངས་འདི་ནང་ བཟླ་བཅུག་ཞིན་ན། འདི་ནང་ག་ཡོད་པ་འབད་ བྱང་ཤིང་ གུ་ཡང་བྲིས་ཏེ།

༡་འོག་	༧	(༧)
ཐ་འོག་	༩	(༩)
༥་འོག་	༧	(༥)
ན་འོག་	༩	(༩)
ཤ་འོག་	༩	(༩)

 ཀ་ཤ་འོག་བཅུགས་པས་ གྲུ་ (ཆ) ཟེར་མི་ཚུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ ལྷག་བཅུག་དགོ། ཤེས་མི་ག་ཡང་མེད་པ་ཅིན། སློབ་ དཔོན་གྱིས་ལྷག་ཐངས་སྟོན་བྱིན་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་སྦྱོང་དག་པ་ཅིག་སྟོར་རྒྱབ་འབད་ ལྷག་བཅུག་དགོ། ལྷག་པའི་ ལྷག་པས་ ཆ་རོགས་དང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འཛུལ་ཉིང་བཟླ་སྟེ་ རྒྱབ་སྟོར་བྱིན་དགོ།

རིག་ཆུང་ལྷན་ཞི། རིག་སྒྲུབ་ས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

3. སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ལོག་པའི་ཡི་གུ་ཡོད་པའི་ཆོག་ཚུ་ ཤོག་ཐང་ནང་བྱིས་ཏེ་ སྟོབ་ཁང་ནང་དབྱངས་བཞག་སྟེ་ ཨ་ལོ་
 ཚུ་ལུ་ལྷག་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན། བའི་ མེན་ཁྲིའི་ཁྲུང་ ལོན་ཁྲོན་ སུ་ཁྲི་ཐོ་ལ་ ཏ་ཏུ་ ཐ་ཁྲུང་ ཏམ་ཐུར་ མ་ཁྲི་ ཚུ་ལྷག་
 བཅུག། འ་དང་ཁྲ་གཉིས་ ཏུ་མ་ཚུན་ལག་ལེན་ལུ་ ཆེན་མོ་འཐབ་ནི་མེད་པ་ལས་ ཚུད་མ་ཚུགས་ཏུང་ཁྱད་མིན་འདུག།
 དན་གསོ། ཏ་ འདི་ བསྟུ་ཡིག་གི་སྐབས་ རྗེས་འཇུག་ག་དང་། ཡང་འཇུག་ས་གི་ ཆབ་འབད་འཇུག་པའི་སྐྱོར་ལས་
 ཤེས་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆུང་ལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༥. ཨ་ལོ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་ནང་བཤོ་ཞིན་ལ་ལས། སྡེ་ཚན་རེ་ལུ་ རྫོང་ཁའི་ཀུན་གསལ་རེ་ཚུ་དེ་ འོག་པའི་ཡི་གུ་ཡོད་པའི་
 མིང་ཚིག་ཚུ་ འོགས་སུ་བཤོན་ཏེ་ ལྷག་བརྟུག། མིང་ཚིག་འདི་ཚུ་ ཁོང་ར་ལུ་ ཆར་གཅིག་ལྷག་བརྟུག་སྡེ་ ཚིག་དེ་ཚུ་
 བྲིས་ རྫོང་ཚིག་རེ་བཟོ་བརྟུག།

འིག་ཆཱ་ལ་ ལྷག་ནི། འིག་སྟོབས་དབྱེ་མ་ མོ་བ།

- [illegible]

འིག་ཆུལ་ གི་ནི། འིག་སྟོབས་དབྱེ་མི་ དན་ཤེས།

༤. ཨ་ལོ་རྩ་གིས་ མཐུག་པའི་ཡི་ཡུ་རྩུ་ ཡིག་བཟོ་བཅོམ་ཏེ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱལ་ ཁྱི་བཅུག། དེ་གི་ཤུལ་ལུ་ རྩོད་ཐུག་རྩུ་
ལུ་ ལོག་ཡིག་དང་མཐུག་པའི་ཡི་ཡུ་ཡོད་མི་རྩུ་ གཞན་ལ་ལས་འཛོལ་ཏེ་ ཁྱིས་འབག་འོང་དགོས་འབད་ བྱིས་ལཱ་
རྩོད་དགོ། དེ་སྡེ་ ཁྱིས་འབག་འོང་མི་རྩུ་ རྩོད་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་རང་མེད་དཔེ་རྩོད་ནང་ བཟུ་གསེག་འབད་དེ་
ཤུལ་མའི་ལས་རྩོན་དང་ ཞལ་ཚོགས་ཀྱི་རོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་བདུག་འབད་ བཞག་དགོ།

༤ མིང་དང་མིང་ཚབ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཐུག་བསྐྱེད་ སློབ་སྦྱོང་ཚུགས་་་་

- ༡ སྤྱིར་བཏང་གི་ མིང་ཚབ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༢ རྫོང་ཁའི་དག་གཤམ་ལུ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚབ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༣ མིང་དང་མིང་ཚབ་སྦྱར་ཚུལ་གྱི་ དཔེར་བཞིན་ཁྲུབ་ཚུགས་དགོ།

སྦྱང་ལཱ།

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྩ་ཤེས།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཤོག་ཐང་ཅིག་གཱ་ མིང་ཅང་ཅ་འབད་མི་ མིང་ཐོ་ཅིག་གིས་ཏེ་ སློབ་ཁང་ནང་དབྱངས་བཞག་ནི། དེ་ལས་ ཞལ་ལྷུ་མིང་ཐོ་དེ་ཚུ་ལྷག་བཏུག། མིང་འདི་ནང་ འོག་པའི་ཡི་གེ་དང་ མཐུག་པའི་ཡི་གེ་ཚུ་ཡང་ ཚུད་ནིའི་ དོན་ལུ་ བྱི་གླིང་པའི་མིང་དང་ ཅ་ལའི་མིང་ སྟོ་མཚམས་པའི་མིང་དང་ ཅ་ལ་ ཤིང་ མེ་ཏོག་ ལ་སོགས་པའི་མིང་ཚུ་ ཡང་བཏུགས་དགོ། ཞལ་ལྷུ་གིས། ཐོ་འདི་ཚུག་ར་ མིང་ཨིན་མ་ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ་ འོག་གི་རྩི་བ་ཚུ་བཀོད།

དཔེར་ན།

- ༡ ཚོག་འདི་ ག་ཅི་ཨིན་མ་མས་?
- ༢ འདི་ ག་ཅི་གི་ མིང་ཨིན་པས་?
- ༣ མིང་ མ་འདྲུལ་ ག་ཅི་ར་འདུག་? ཟེར་རྩི་དགོ།

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། བྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྩ་ཤེས།

༢. ཞལ་ལྷུ་ལྷག་དེབ་ཅིག་ ལྷག་བཏུག་ཞིན་ན། སྤྱང་འདི་ནང་ མིང་མ་འདྲུལ་ག་ཅི་ར་འདུག་? ཐོ་བཀོད་བཏུག།

འདི་གི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་གྱིས། བྱ་ཚོག་ལས་ འབྲུབ་མི་ མིང་ཚུ་ཡང་ རོས་འཛིན་འབད་མམས་ག་? བལྟ་ཞིན་མ་ལས། རོས་འཛིན་མ་འབྲུང་པ་ཅིན། བྱ་ཚོག་ལས་འབྲུབ་མི་ མིང་ཚུ་ཡང་ རོ་སློད་འབད་དེ་ འཚོལ་བཏུག་སྟེ་ རོས་འཛིན་འབད་བཏུག།

རིག་ཐུལ་ བྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༣. སྦྱང་ལཱ་༢ པའི་སྐབས་ མིང་ཐོ་བཏོན་མི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཚོག་རེ་གིས་རྫོད་ཚོག་ མ་འདྲུལ་རེ་བྱི་བཏུག། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡི་གཱ་གི་སྟེབ་ཚུ་ ཚང་མ་འབད་ བྱི་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ བྲོས་སྟུན་གྱི་ཐོག་ལས་ བྱི་བཏུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ གྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དཔེ་ཤེས།

- ༥. སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཤོག་ཐང་ ཡང་ན། བྱང་ཤིང་གུ་ མིང་མ་འདམ་ཚུ་ ག་ར་སྤྱ་སྤེ་རྒྱབ་སྟེ་ གྲིས་ཞིན་ན། སྟོབ་ཁང་ནང་ དབྱངས། ཨ་ལོ་ཚུ་ ཤོག་ཐང་ནང་བཟུ་སྟེ་ མིང་དེ་ཚུ་ སྟེ་ཚན་འབད་བྱེས་ཏེ་ སྟེ་རིམ་བསྒྲིག་བཟུག།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།

- ༦. སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ང་ ཁྱེད་ ལོ་ མོ་ ཁྱེད་ ཁོང་ ང་བཅས་ འདི་ དེ་ ཚུ་མིང་ཚབ་ཨིན། ཟེར་འོ་སྟོན་འབད། དེ་ ལས་ མིང་ཚབ་ ཟེར་སྟོབ་དགོ་པའི་ དོན་དག་ཡང་སྟོབ་བྱིན་ནི། དཔེར་ན།

བགྲིས་དང་ ཚེ་དབང་གཉིས་ ཉིན་མ་ཅིག་བཤལ་འགྱུར་ད། རྒྱལ་ཚལ་ཅིག་ནང་ སྟོན་ལྷག། ཁོང་གཉིས་ རྒྱལ་ཚལ་དེ་ནང་ལས་ ལམ་འཛོལ་མ་འཐོབ་པར་ སྟུགས་རྩྭས་ འཐབ་ལྷག། ཟེར་བའི་སྐབས་ ཁོང་གཉིས་འདི་ བགྲིས་དང་ཚེ་དབང་གི་ མིང་ཚབ་ཨིན་མ་ཉ་གོ་བཟུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།

- ༧. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྤྱང་མའི་ཨ་ཞེ་ ཟེར་མི་སྤྱང་འདི་ ལྷག་བཟུག་ཞིན་མ་ལས། དེ་ནང་མིང་ཚབ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? རོས་ འཛིན་འབད་བཟུག། མིང་ཚབ་འདི་ཚུ་ ག་ཅི་དང་ ག་ཅི་གི་མིང་ཚབ་ཨིན་ན? རོས་འཛིན་འབད་དེ་སྟོབ་བཟུག།

མིང་དང་། མིང་ཚབ་འདི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར། མང་ཚོག་ཡང་སྟོན་དགོ།

རིག་ཅུལ་ སྟོབ་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། ལག་ལེན།

- ༨. སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྟོབ་ཚན་ལུ་པ་ནང་ཡོད་པའི་ མང་ཚོག་དང་ གཅིག་ཚོག་གི་སྐོར་ལས་ ལྷག་བཟུག། དེ་ ལྷག་ཚར་མ་དེ་ འོག་གི་རྩི་བ་ཚུ་བཏོད་དེ་ རྩི་བ་འདི་ལན་འབད།
 - ༡ སྟོབ་ཚན་འདི་ ག་ཅི་སྐོར་ལས་ ཨིན་པས་?
 - ༢ གཅིག་ཚོག་ཟེར་མི་ ག་ཅི་ཨིན་པས་?
 - ༣ མང་ཚོག་ཟེར་མི་ ག་ཅི་ཨིན་པས་?
 - ༤ གཅིག་ཚོག་དང་ མང་ཚོག་གི་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་ཨིན་པས་?

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།

- ༩. སྟོབ་དཔོན་གྱིས། གཅིག་ཚོག་དང་ མང་ཚོག་གི་གོ་བ་ ལ་གསལ་ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ་ བྱང་ཤིང་གུ་ ལ་དབྱེ་སྟེ་ སྟོན་ བྱིན་དགོ། དཔེར་ན། གཅིག་ཚོག་ དག་པ་ཅིག་བྱང་ཤིང་གུ་ གྲིས་ཞིན་ན། དེ་ཚུ་ མང་ཚོག་ལུ་བཟོ་ནིའི་ ཐབས་ལམ་ ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།
 - ༡ ཨ་ལོ་ རོར་ ཏྲ་ རོ།

ཁ མངའ་ཆོག་ ལམ་སྟོན་ རྟོན་ རྟོན་ རྟོན་

ག རྟོན་ཆ་ཆུང་ ལམ་སྟོན་ཆ་ཆུང་ ལམ་སྟོན་ཆ་ཆུང་

ཆ་ཆུང་འདི་གིས་ མི་ལུ་རྒྱུ་ཆ་ཆུང་ཆ་ཆུང་གིས་ ཅ་ལ་དང་ སེམས་ཅན་ཆུང་ལུ་ མི་འགྲོ་མ་ཡིན་མ་ ཉ་གོ་བཅུག་དགོ།
དེ་གི་ལུ་ལས་ སྟོན་དཔོན་གྱིས་ སྟོན་ལུ་ དཔོན་གསོ། དཔོན་ན། རྟོན་ཆ་ཆུང་ ཤིང་ཆ་ཆུང་ ཟེར་མ་ལ་
སྟོན་ལ་ འབྲི་སྟོན་བ་ཅིན། འཛུལ་བ་ཡིན་མ་འབད་ དཔོན་སྟོན་ འབད་བྱིན་དགོ།

རིག་ཐུལ་ སྟོན་ རིག་སྟོན་དཔོན་ལྟེ་ དཔོན་ཤེས།

༩. ལམ་སྟོན་ལུ་ གཤམ་གསལ་གྱི་ཐོ་དང་འབྲི་ཏེ་ མངའ་ཆོག་དང་ གཅིག་ཆོག་གི་དཔོན་བཟོ་དེ་ཆུང་ཆུང་བཅུག།

༡ སེམས་ཅན་དང་ འབྲེལ་བའི་ གཅིག་ཆོག་དང་མངའ་ཆོག།

༢ མི་དང་ འབྲེལ་བའི་ མངའ་ཆོག་དང་གཅིག་ཆོག།

༣ ཅ་ལའི་རིགས་དང་ འབྲེལ་བའི་ མངའ་ཆོག་དང་ གཅིག་ཆོག་བཟོ་བཅུག།

རིག་ཐུལ་ སྟོན་ རིག་སྟོན་དཔོན་ལྟེ་ དཔོན་ཤེས།

༡༠. སྟོན་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གུ་མངའ་ཆོག་ མ་འབྲུལ་ལེ་ག་ སྟོན་བྱིན་ཞིན་ན། ལམ་སྟོན་ལུ་
ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ ལམ་སྟོན་ལུ་ མངའ་ཆོག་དེ་ཆུང་ གཅིག་ཆོག་ལུ་ བཟོ་སྟོན་བཅུག།

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོན་དཔོན་ལྟེ་ དཔོན་ཤེས།

༡༡. ལམ་སྟོན་ལུ་ བྱམས་སྦྱོར་ཟེར་མི་ གསལ་བཤད་དེ་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ གསལ་བཤད་དེ་ནང་ མངའ་ཆོག་ གཅི་ར་
འདུག་ག་? རོས་འཛུལ་འབད་དེ་ ཐོ་བཟོན་བཅུག། དེ་ལས་ མངའ་ཆོག་དེ་ཆུང་གིས་ རྟོན་ཆོག་བཟོ་བཅུག།

༩ བྱའི་ཆོག་དང་ བྱའི་ཆོག།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཆོག་འདི་ མཐུག་བསྟུན་དྲ་ སྟོབ་སྟུག་ཚུགས་་་་

- བྱའི་ཆོག་དང་ བྱའི་ཆོག་ ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ནུ་ བྱའི་པར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉ་གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སྟོང་ལྷ།

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི་དང་བྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། གོ་བ།

1. སྟོབ་དཔོན་གྱིས། དང་པ་ར་ བྱའི་ཆོག་ ཟེར་མི་འདི་ སྟོན་ནི་གི་དོན་ལུ་ ‘ལོང་’ ཟེར་མི་ཅིག་ བྲིས་སྟེ་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས། སྟོབ་སྟུག་ཚུ་ལུ་ ‘ལོངས་’ ཟེར་བཀོད་རྒྱ་བྲིན་ནི། འདི་གི་སྟོབས་ ‘ལོང་’ ཟེར་མི་ཆོག་གིས་ བྱ་བའི་ལུ་ རྣམ་འགྱུར་དང་བཅས་པ་འབད་ འཐོན་མ་ཡིན་མཉམ་ དབྱེ་བ་དབྱུད་བཅུག།

དེ་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ། རྟོན། བཅུམ། བཟླ། ལྷག། དུག་ག། ཟེར་མི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ད། བྱ་བའི་ལུ་གི་རྣམ་འགྱུར་ འཐོན་མ་མས་ག་? བཟླ་ཞིན་མ་ལས། བྱ་བའི་ལུ་གི་ རྣམ་འགྱུར་ བཏོན་ཚུགས་མི་ལུ་ བྱའི་ཆོག་ཟེར་སྟོབ་ཡིན། དོ་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལས།

- ག་ ཡིག་རྒྱགས་ནང་ལས་ བྱའི་ཆོག་ཚུ་འཛོལ་བཅུག།
- ལ་ འདས་པ། ད་ལྟ་བ། མ་འོངས་པ་ཚུ་ལུ་ འཐུག་མི་བྱའི་ཆོག་ཚུ་ ཆོག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། ཡིག་སྟེབ་སོ་སོར་བཏོན་བཅུག།
- ག་ འདས་ མ་འོངས་ ད་ལྟ་ཚུ་གི་ ཆོག་གོགས་ཚུ་དང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། སྟོབ་བ་འབད་བཅུག།
- ང་ བྱའི་ཆོག་ལས་ སྟུབ་པའི་མིང་ཚུ་ འཛོལ་ཏེ་ བྲི་བཅུག་སྟེ། བྱའི་ཆོག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ ཡིན་ནུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ མ་ཤེས་ཚུན་ཆོད་ བྱངས་ཀྱིས་ མ་ ཆོད་པའི་སྟུང་བ་ཅིག་ འབད་བཅུག་དགོཔ་ཡིན།

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི་དང་བྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། གོ་བ།

2. སྟོབ་དཔོན་གྱིས། བྱའི་ཆོག་ཟེར་མི་འདི། དཔེ་འབད་བ་ཅིན། (ཨ་ལོ་) ཨ་ལོ་ག་ར་ལུ་གོ་ནི་དང་། ག་ར་གི་ནང་ལས་ ལོགས་སུ་བཏོན་ནི་གི་ཆོག་ (རྒྱུད་ཀྱི་) ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅིག་ཁར་ སྟུགས་ད་པ་ཅིན། ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ སྟོབ་ལས། ‘རྒྱུད་ཀྱི་’ ཟེར་མི་གིས། ཨ་ལོ་ རྒྱུད་ཀྱི་ དམིགས་བསལ་/ལོགས་སུ་བཏོན་ཚུགས་མི་དང་།

དེ་བཟུང་འབད། (ལཱ་འབད་མི་) ལཱ་འབད་མི་ག་ར་ལུ་ གོ་ནི་དང་། དེ་གི་ནང་ལས་ ལོགས་སུ་བཏོན་ནི་གི་ཚིག་
(ཤུགས་འབད་) ཟེར་མི་འདི་ གཅིག་ཁར་སྒྲགས་ད་པ་ཅིན། ལཱ་འབད་མི་ཚུ་གི་སྒྲ་ལས་ ‘ཤུགས་འབད་’ ཟེར་མི་
གིས་ ལཱ་འབད་མི་ཚུ་ལས་ ཤུགས་འབད་ འབད་མི་འདི་ ལོགས་སུ་འབད་ ཁྱད་པར་བཏོན་ཚུགས་ནི་དེ་གིས།
སྒྲུལ་རྒྱུ་དང་ འབད་ཐངས་ཀྱི་ ཁྱད་པར་བཏོན་མི་ལུ་ ཁྱད་ཚིག། ཟེར་འོ་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལས།

ཀ་ མིང་དང་ ཁྱད་ཚིག་གི་ ཁྱད་པར་བྲི་བཅུག།

ཁ་ ཁྱད་ཚིག་ཚུ་ སྟོབ་དེབ་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལས་ འཛོལ་ཏེ། བྲི་བཅུག།

ག་ སྤྱིར་བཏང་འབད་ མིང་དང་བྱ་བའི་ཁྱད་ཚིག་གི་ དཔེར་བཅོེད་རྒྱབ་བཅུག།

ང་ མིང་ ཁྱད་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ མོ་མོར་བཏོན་བཅུག།

མིང་།	ཁྱད་ཚིག་།	བྱ་ཚིག་།
སྤྱིར་བ་།	ལེགས་ཤོམ།	བསྐྱོར།

དྲན་གསོ། ཡི་གཱའི་སྟོར་བ་སྒྲབས་ ཤེས་དགོ་པའི་གཞི་ཙུ་ རོ་མ་ཅིག། མིང་། བྱ་མིག། ཁྱད་ཚིག་ ཚུ་ཨིན་མ་ལས། དེ་ཚུ་གི་
ཁྱད་པར་མཐིལ་བྱིན་མ་འབད། སྤྱིར་བ་ཚུད་བཅུག་དགོས་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་ ཁག་ཆེས་ལས་ ལོག་ལོག་
སྤྱིར་བ་འབད་བཅུག།

༡༠. ཚུག་དང་ཤད།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྐྱེད་ སློབ་སྦྱོང་ཚུགས་་་་

- ༡ ཚུག་རྒྱུ་དགོ་པའི་ དགོས་པ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ ཚུག་འབྲུའི་བར་ན་ ཚུག་ཚུགས་ཀྱི་འབད་ བཀའ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ ཤད་ རྒྱུ་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༤ རྩོད་ཚུགས་གི་ཤུལ་ལུ་ ཤད་ཚུགས་ཀྱི་འབད་ རྒྱུ་ཚུགས་དགོ།
- ༥ གཅིག་ཤད་དང་ གཉིས་ཤད་ཚུ་ མཚུག་ཚུལ་དང་བསྐྱེད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོར་ལཱ།

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱུད།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་མགུ་ལུ་ ཚུག་མ་རྒྱུ་པའི་རྩོད་ཚུགས་ཅིག་ གྲིས་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་བཅུག། དཔེར་ན། རྩོད་ གཏེ་ལས་འོང་མསྟོ་? དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འདི་ནང་ གཅི་ གྲིས་ཅུག། རྩོད་ཚུགས་འདི་ ལྷག་རོ་ བདོ་ ཏྲིག་ཏོ་འདུག་ག་? འདི་ནང་ གཅི་མ་ཚང་མས་? ཟེར་བྲི་བ་བཞོད་དེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་བཅུག། ཨ་ལོ་གཅིག་ལུ་ ཚུག་རྒྱུ་སྟེ་ གྲི་བཅུག་སྟེ་ ལོག་སྟེ་ལྷག་བཅུག།

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱུད།

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་མ་ལུ་ ང་ལུ་ བི་སི་ གསུམ་ཡོད། ཟེར་ རྩོད་ཚུགས་ཀྱིས་ཞིན་མ་ལས། དེ་ནང་ མིང་ཚོགས་ག་ དེ་མ་ཅིག་ འདུག་ག་? བྱང་མ་ལ་རྒྱུ་བཅུག། དཔེར་ན། རྩོད་ཚུགས་ འདི་ནང་ རྩོད་ཚུགས་༦ འདུག། ཚུག་རེ་རེ་བར་ན་ ཚུག་རེ་འདུག། ཟེར་ རོས་འཛིན་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཐུལ་ གྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཤེས།

༣. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔེ་ནང་ ཚུག་ ཟེར་ཡོད་མི་ དོན་མཚམས་ གཉིས་པོ་ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ཁོང་ར་ལུ་ ཚུག་འདི་ གཏེ་ར་ རྒྱུ་ཞིན་པས་ག་? དབྱེ་བ་དབྱུད་དེ་ ཚུག་འདི་ཚུ་ གཏེ་ར་ རྒྱུ་ཞིན་ན་? དཔེར་རེ་ བཞོད་དེ་ བཤད་པ་ རྒྱུ་བཅུག། དཔེར་ན།
 - ༡ ང་ ཉ་ ན་ བཟུམ་ ཡིག་འབྲུ་ རྒྱུ་པའི་ཚོགས་གི་མཐའ་མར་ འཐོབ་ཚུལ།
 - ༢ མར་ རྩན་ བདེ་ དག་ བཟུམ་ ཚོགས་འབྲུ་ གཉིས་སྒྲེལ་གྱི་མཐའ་མར་ འཐོབ་ཚུལ།

- ༢ དགའ་བོའི་ཁམས་གངས་དཀར་བཟུང་ཚོག་འབྲུ་གསུམ་སྒྲེལ་གྱི་མཐའ་མར་འཕོབ་ཚུལ།
- ༣ བསྐྱབས་བརྩམས་བཏགས་བཟུང་ཚོག་འབྲུ་བཞི་སྒྲེལ་གྱི་མཐའ་མར་འཕོབ་ཚུལ།

རིག་ཆུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱལ་དར་གྱི་སྐོར་ལས་ཡོད་པའི་ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུལ་འདི་གི་ རོན་མཚམས་དང་པ་འདི་ རྫོང་ཚོག་གི་ རྒྱལ་ལས་ཡོད་པའི་ཤད་ཚུ་ མ་རྒྱལ་པར་ ཤོག་ཐང་ཅིག་ནང་ ཡིག་འབྲུ་ སློབ་སྤྱིག་འབད་བྱིས་ཏེ་ བྱང་ཤིང་མགུ་ལུ་ དཔྱདས་བཞག། ཡང་ན། བྱང་ཤིང་ མགུ་ལུ་བྱིས་ཏེ་ སྟོན་ཅུང་བཏུག། དཔེར་ན།

རྒྱལ་དར་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་རྩྭ་གས་ཨིན་ རྒྱལ་ཁབ་ག་ར་ལུ་ རང་རང་སོ་སོའི་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་རྩྭ་གས་ རྒྱལ་དར་རེ་འོང་མ་ཨིན་ འདི་བཟུང་འབད་ འབྲེལ་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཡང་ རྒྱལ་དར་གཅིག་ཡོད་ སློབ་སྤྱིག་ག་ར་ནང་ རྒྱལ་དར་བྱུར་ཏེ་ རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཞགས་སུ་ལ་ནི་ཡོད།

དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དེབ་ཤོག་གངས་༡༢ པ་ནང་ཡོད་པའི་ རྒྱལ་དར་གྱི་རོན་མཚམས་དང་པ་དེ་ ལྷག་བཏུག། ལྷག་ཚར་མ་ད། སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་བྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ བརྫོང་མཚམས་འདི་ ག་ཏེ་ཨིན་ན་? རྫོང་ཚོག་གཅིག་གི་རྒྱལ་ལས་ ཤད་བཏུགས་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ་ ཉ་གོ་བཏུག་དགོ། དཔེར་ན།

- ༡ བྱང་ཤིང་། ཡང་ན། ཤོག་ཐང་ནང་ཡོད་མི་ རོན་མཚམས་དེ་དང་ སློབ་དེབ་ནང་གི་ རོན་མཚམས་འདི་ འབྲ་བས་ག་?
- ༢ མ་འབྲུམ་འདི་ ག་ཅི་ཨིན་པས་?
- ༣ རྫོང་ཚོག་ གཅིག་གི་རྒྱལ་ལས་ འཐེན་མི་འདི་ལུ་ ག་ཅི་སླབ་ཨིན་ན་?
- ༤ ཤད་འདི་ ག་ཅི་འབད་ འཐེན་དགོ་པ་ཨིན་ན་?
- ༥ རོན་མཚམས་འདི་ནང་ རྫོང་ཚོག་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་?
- ༦ ཤད་ཡོད་པ་དང་མེད་པའི་ བྱང་པར་ག་དེ་སྟེ་འདུག་? ལྷག་པ་ད་ ག་འདི་ བདེ་བས་?

རིག་ཆུལ་ ལྷག་ནི། བྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་གསལ་ལུ་ དཔེ་བཀོད་དོ་བཟུང་འབད་ ཀ་ཤ་ ཟེར་མི་སྤྱང་འདི་གི་ མཚུག་གི་རོན་མཚམས་དེ་ནང་ ལ་ལུ་ཅིག་ཁར་ ཚག་མེད། ལ་ལུ་ཅིག་ཁར་ ཤད་མ་རྒྱལ་པར་བཞག་ཞིན་ན། ག་ཅི་འཛོལ་བ་འདུག་ག་? དབྱེ་བ་དབྱེད་དེ་ དག་བཙུང་འབད་བཏུག། དཔེར་ན།

དེ་ལས་ ཁོང་ར་མ་སྤྲད་གཉིས་ སྤང་ཐང་ལས་མར་ བཤལ་ཏེ་འགྲོམ་ད་ ཆ་རྒྱལ་ཀ་ཤ་ལྷ་གྲུ་གཞན་ཚུ་ ཨ་པ་དང་
ཨ་འི་གི་ སྤྲུག་ལུ་བཅུགས་ཏེ་ འགྲོ་སར་མཐོང་ཅུག་ ཁོང་མ་སྤྲད་གཉིས་ ཨ་པ་མེད་པར་ མིག་ཏོན་དང་ལས་མིག་ཚུ་
ཐོན་ཡི་ར་ མོ་ར་འི་ལྷ་གྲུ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ སེམས་སྦྱོར་བའི་དང་ལུ་ ཨ་འེ་སྟོ། ཆོ་སྟོན་ལས་ཀྱིས་འཁོར་བའི་ལྷ་གྲུ་ཚུ་
ལས་འཕྲོ་ཡོད་དེ་ཨ་འི་དང་ཕུད་རུང་ར། སྤྲུག་པ་མེད་པ་ལས་ཨ་པ་ད་འཕུད་མ་ཚུགས། གཞན་གྱི་ཨ་པ་མཐོང་ཆོ་སྦྱོ་
མི་སྦྱོ། ཟེར་སྤྲུག་སྟེ་ ཁོང་མ་སྤྲད་གཉིས་ ཆོ་གཅིག་ར་ སྦྱོར་བའི་དང་ལུ་ སྟོན་དགོས་བྱུང་ཅུག།

རིག་ཅུལ་ ལྷ་གནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༦. སྟོབ་སྤྲུག་ཚུ་ལུ་ སྟོན་པ་ བ་དང་ ཏ་ སྤང་ ཟེར་མི་ཞབས་ཁྲ་འདི་ ལྷ་ག་བཅུག། ལྷ་ག་ཚར་མ་ད་ འོག་གི་རི་བཙུ་རིས།
དཔེར་ན།

- ༡ འདི་ ག་ཅི་ཨིན་མ་མས་?
- ༢ ཞབས་ཁྲ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ ཨིན་པས་?
- ༣ ཞབས་ཁྲ་དང་ སྤང་ འབྲི་ཚུ་མ་ཚུ་ འབྲི་ཐངས་ཅོག་འཐད་པས་ག་? བྱུང་པར་ག་ཅི་ཨིན་མ་
མས་?
- ༤ སྤང་དང་ འབྲི་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་ བྲི་མས་?
- ༥ ཞབས་ཁྲ་ ག་དེ་སྟེ་ བྲི་མས་? ཟེར་རིས་ཞིན་ན། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཆོགས་བཅད་དེ་ འབྲི་
མི་འདི་ལུ་ ཆོགས་བཅད། ཟེར་སྤྲུག་ཨིན། ཆོག་རིང་མོ་འབད་ འབྲི་མི་དེ་ལུ་ ལྷ་ག་ཆོག་
ཟེར་སྤྲུག་ཨིན། ཟེར་སྤྲུག་བྱིན་དགོ། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ ཆོགས་བཅད་འབད་ བྲིས་ཏེ་ ཡོད་
མི་ཚུ་ལུ་ ཤད་གཉིས་རེ་རྒྱབ་དགོ། ཟེར་སྤྲུག་བྱིན་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ལྷ་གནི་ བྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༧. སྟོབ་སྤྲུག་ཚུ་ལུ་ སྟོབ་ཚན་༣ པ་ནང་ཡོད་པའི་ བ་སྟེ་ལ་ཟེར་མི་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུ་མ་འདི་ལྷ་ག་བཅུག། འབྲི་ཚུ་མ་
འདི་ ལྷ་ག་ཚར་མ་ད། ཤད་གཉིས་ གཅིག་ཁ་འབད་ ག་ཏེ་འདུག་? ཟེར་རི་བ་བཞོད་དེ་ འཚོལ་བཅུག། ཨ་ལོ་ཚུ་
གིས་ ཤད་གཉིས་མཐུག་བསྟུ་མ་ད། འདུག་ ཟེར་སྤྲུག་པ་ཅིན། དེ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷ་ག་ཆོག་གི་སྤྲུག་ལུ་
དོན་ཚན་རེ་མཐུག་བསྟུ་མ་ད། ཤད་གཉིས་རེ་ འཐེན་དགོ། ཟེར་སྤྲུག་ནི། དེ་འབད་མ་ད། དོན་ཚན་གྱི་ མཐུག་གི་ཆོག་
འདི་ རྒྱལ་འཐུག་ག་གིས་ མཐུག་བསྟུ་བ་ཅིན། ཤད་གཅིག་འཐེན་དགོས་ཨིན་མ་ཡང་ ཤེས་བཅུག་དགོ། ཏ་གོ་ནིའི་
རྒྱབ་སྦྱོར་གྱི་དོན་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གི་ དོན་ཚན་དག་པ་ཅིག་གི་ མཐུག་ལུ་ བཏུ་བཅུག།

༡༡. སྤྱིར་བཏང་དུས་གསུམ་གྱི་ཚིག་གོགས།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྟུང་ད་ སྟོབ་སྟུག་ཚུགས་་་་

- དུས་གསུམ་གྱི་ ཚིག་གོགས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- དུས་གསུམ་གྱི་ ཚིག་གོགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེབ་ སྤྱིར་ཚུགས་དགོ།
- དུས་གསུམ་ སོ་སོའི་ སྟེབ་རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- སྟེབ་སོ་སོ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚིག་མཛོད་ལས་ འཛོལ་ཚུགས་དགོ།

སྟོང་ལྷ།

རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. དུས་གསུམ་གྱི་ ཚིག་གོགས། (འདས་པ། ཅི་ཡི་རྟུག། ད་ལྟ་བུ། རོ་དེས། མ་འོངས་པ། ཞི་འོང་གོ་) རོ་སྟོད་འབད་ ཞིན་མ་ལས། དབྱུང་ཆ་འབད་ དེ་ཚུ་གི་ འཚུགས་ ཡིག་རྒྱགས་ནང་ལས་ འཛོལ་བཅུག་སྟེ། འཚུགས་ཚུ་གི་ བཤད་ པ་རྒྱབ་བཅུག།

- དུས་གསུམ་དང་ འཁྲིལ་བའི་ དཔེར་བཞེད་རྒྱབ་བཅུག།
- སྟེབ་འབྱུར་བ་ཡོད་མི་དང་། འབྱུར་མེད་ཀྱི་སྟོར་ རོ་སྟོད་འབད་བྱིན་དགོ།
- སྟེབ་འབྱུར་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚིག་གོགས་དང་གཅིག་ཁར་ དུས་གསུམ་དང་འཁྲིལ་ གི་དགོ་པའི་སྟོར། འགྲི་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་ཚུ་ སྟོད་སྟེ། དཔེར་བཞེད་རྒྱབ་བཅུག། དཔེར་ན།

ད་ལྟ་བུ་ལྷ། བལྟ་དེས། བསྟོར་དོ། གི་དེས། བཟུམ་གྱི་བ་ཅིན། འཛོལ་བ་ཨིན་མ་ལས།
མ་འཛོལ་མ་འབད་གི་བ་ཅིན། ལྟ་དེས། སྟོར་དོ། འགྲི་དེས། དེ་སྟེ། གི་དགོ།

འདས་པ་ལྷ། འཐོན་ཡི། སྤྱང་རྟུག། བཏོག་ཅི། བཟུམ་གྱི་བ་ཅིན། འཛོལ་བ་ཨིན་མ་ལས།
མ་འཛོལ་མ་འབད་གི་བ་ཅིན། ཐོན་ཡི། སྤྱངས་རྟུག། བཏོགས་ཅི། དེ་སྟེ། གི་དགོ།

མ་འོངས་པ་ལྷ། བཏང་འོང་། ཐོབ་ནི། འདྲི་གོ། བཟུམ་གྱི་བ་ཅིན། འཛོལ་བ་ཨིན་མ་ལས།
མ་འཛོལ་མ་འབད་གི་བ་ཅིན། བཏང་འོང་། འཐོབ་ནི། འདྲི་གོ། དེ་སྟེ། གི་དགོ། ཟེར་ དུས་ཀྱི་ལས་བཟུང་སྟེ་
མི་ཚེ་འོང་ལུ་ གི་དགོ་པ་འབད་ བཤད་བྱིན་དགོ།

༡༢. རྫོང་ཆོག་བཟོ་ཐངས།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཐུག་བསྐྱེད་ སློབ་སྦྱོང་ཚུགས་་་་

- ༡ རྫོང་ཆོག་ བཟོ་ཐངས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ༢ རྫོང་ཆོག་ འཇམ་སངས་ཚུ་ སློབ་དང་བཅས་པ་འབད་ བཟོ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ རྫོང་ཆོག་གི་ཤུལ་ལས་ ཤད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་བསྟུན་ ཀྲུབ་ཤེས་དགོ།

སྦྱང་ལྷ།

རིག་ཐུལ་ བློ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྫོང་ཤེས།

༡. ཇལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མིང་ཆོག་༡༠ རེ་ཁོང་རེ་ ཁོང་ལས་ཐོ་བཀོད་བཅུག། དཔེར་ན། དཀར་པོ། ཤ། བཟའ། ཚལ་ལུ། ཇལ་མ། ཤིང་། བྱ། འབད། བཤལ། འོང་། འཕྱང་། རྩ། སྤྱབ། རྩོ། སོགས་པ།

རིག་ཐུལ་ བློ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྫོང་ཤེས།

༢. དེ་ལས་ ཇལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་ར་གིས་ ཐོ་བཀོད་མི་ མིང་ཆོག་དེ་ཚུ་ལུ་ གཤམ་གསལ་གྱི་ཆོག་གོགས། ཡིན། མེན། འདུག། ཅུག། པས། མས། བས། རོ། དེས། རི། འོང་། བ། ཅི། ཡི། རྩ། ག་ཏེ་འབྱོ་བཏུབ་ག་? བལྟ་སྟེ་ སྦྱར་བཅུག། དཔེར་ན།
བྱིན་ཅུག། བཟའ་ཅུག། འབད་དེས། དཀར་པོ་ཡིན། འཕྱང་བ། ཟ་དོ། ཤིང་མེན། བྱིན་ཡི། སྤྱབ་ཅི། ཟེར་དོ་བཟུམ།

རིག་ཐུལ་ བློ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ཐོ་བ།

༣. ཇལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྦྱང་ལྷ་ དང་པ་ནང་གི་ཆོག་ཚུ་ ཆར་གཅིག་ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ ཆོག་དེ་ཚུ་ལུ་ མིང་དང་མིང་ཚབ་ཚུ་ སྦྱར་ཏེ་ རྫོང་པ་རྒྱང་པ་རེ་ བཟོ་བཅུག། དཔེར་ན།
 ༡. རྩོ་ བྱིན་ ཅུག།
 ༢. ཇལ་ལྷལ་ བཟའ་ ཅུག།
 ༣. འདི་ ཤིང་ མེན།
 ༤. ཇལ་ འཕྱང་ བ།
 ༥. རྩ། འཕྱང་ བ། སོགས།

རིག་ཐུལ་ བློ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བཅུ་ཤེས།

༤. ཇལ་ལྗོངས་ རྫོང་ཆོག་ཆ་ཆང་བ་རེ་ བཅོ་བཅུག་ནིའི་དོན་ལུ་ སྦྱང་ལུ་༩ པ་ནང་ཡོད་མི་རྫོང་ཆོག་ཆུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་སྟེ་ རྫོང་པ་ཆ་ཆང་རེ་བཅོ་བཅུག། དཔེར་ན།

ཀ་ ལོ་ལུ་ རྟོ་ བྱིན་ཅུག།

ཁ་ རོ་ཁྱི་ལུ་ རྟོ་ མ་བྱིན་པ་ས།

ག་ རོ་རྩེ་གིས་ ལ་ཅ་ རོ་ཁྱི་ལུ་ རྟོ་ བྱིན་ཅུག།

ང་ རོ་རྩེ་གིས་ ལ་ཅ་རྩོལ་ རོ་ཁྱི་ལུ་ རྟོ་བྱིན་ཅུག། ཟེར་རྫོང་ཆོག་ རྒྱ་སྟེད་བཅོ་ཐངས་ཆུ་ཉ་གོ་ བཅུག།

རིག་ཐུལ་ བློ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བཅུ་ཤེས།

- ༥ ཇལ་ལྗོངས་ སྟོབ་སྟེ་ནང་ དོན་ཆོན་རང་གི་ རོ་སྟོད་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་ གསལ་འགྲུལ་འདི་ ལྷག་བཅུག། དེ་ནང་ལུ་ རྫོང་ ཆོག་ ག་དམ་ཅིག་འདུག་ག་? ལྷག་སྟེ་ བྱངས་ལ་རྒྱབ་བཅུག། དེ་ལས་ རྫོང་ཆོག་དེ་ཆུ་ནང་ མིང་དང་མིང་ཆབ་ཆུ་ ག་ཉེ་ཆུད་དེ་ འདུག་ག་? དབྱེ་བ་ དབྱེད་དེ་བློ་བཅུག། དཔེར་ན།

༡. རྫོང་ ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་ ཡིན།

བྱ་ཆོག་གི་ཐོག་སྟེ།

མིང་ཆབ།

མིང།

༢. རྫོང་ ཡིན།

བྱ་ཆོག་གི་ཐོག་སྟེ།

མིང་ཆབ།

དེ་བཅུམ་འབད།

༡. རྫོང་ཤོས་ འདི་ བུམ་ ཡིན།

བྱ་ཆོག་གི་ཐོག་སྟེ།

ལྷ་ཆོག།

མིང་ཆབ།

༢. འདི་ རྫོང་ཤོས་ ཡིན།

བྱ་ཆོག་གི་ཐོག་སྟེ།

མིང་ཆབ།

ལྷ་ཆོག།

རིག་ཐུང་གི་རྒྱ་རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༤. ཇལ་ཚུ་ལུ་ ཚོག་གོགས། ཞིན། མེན། འདྲག། ལྷག། པས། མས། བས། དེས། རྟོ་ག། ཅི། ཡི། ཚུ་ བྱ་ཚོག་གི་
ཤུལ་ལས་ འདྲག་ཚུལ་ བཤད་པ་རྒྱབ་བྱིན་སྟེ། རྟོན་ཚོག་མ་འདྲམ་ བཅུ་གཉིས་རེ་ བཟོ་བཅུག།

༣. ཚོག་མཛོད་ལག་ལེན།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྟུང་དྲ་སྟོབ་སྟུག་ཚུགས་་་་

- ༡ གསལ་བྱེད་མིང་ཚོག་གི་ གོ་ཤིམ་དང་འཁྲིལ་ འཚོལ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ མིང་དང་ བྱ་ཚོག་ བྱེད་ཚོག་གི་ འཚུག་པ་དང་། དོན་གྱི་འབྱུང་བ་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ དུས་གསུམ་ ཡིག་སྐབ་ འབྱུང་བ་ཡོད་མི་དང་ མེད་མི་ཚུ་གི་ རྣམ་གཞག་ གོ་ཚུགས་དགོ།

སྦྱང་ལྷ།

རིག་ཐུལ་ བློ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༡. སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཚོག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚོག་གི་གོ་ཤིམ་ ཤེས་ཐབས་ལུ། མིང་ཚོག། **སྤྱི། རྒྱུ་མ། ལམ་ཤིང་།** བཟུམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན། གསལ་བྱེད་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ འབད་བ་ཅིན། ཉེ་མ་ ག་འདི་འོང་དགོ་པ་ཨིན་ན་གྲོས་སྦྱར་འབད། མིང་གཞི་ཤིམ་འཛོན་འབད། གསལ་བྱེད་དང་འཁྲིལ་མ་དྲ་ མིང་གཞི་ག་འདི་ ཉེ་མ་འོང་པས་ག་? བསྐྱིག་བཅུག།

མིང་ཚོག་མ་འདམ་ཚུ་ སྤྱི་བསྐྱེས་ཏེ་ གསལ་བྱེད་དང་འཁྲིལ་ གོ་ཤིམ་བསྐྱིག་ནི་གི་ སྦྱང་བ་འབད་བཅུག། འཇམ་ཏྲོང་ཏྲོ་ཅིག་ལས་འགོ་བཙུགས་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།

ཀང་། ཀང་། ཀང་། ཀང་། ཀང་། ཀང་། བཟུམ་ཅིག་ཨིན་པ་ཅིན། གོ་ཤིམ་ ག་དེ་སྤྱི་བསྐྱིག་ནི། སྦྱར་གྲོས་འབད། དབྱེ་བ་དབྱེད་དེ་ གོ་ཤིམ་ བསྐྱིག་ནི། ཡང་ན། བསྐྱིག་བཅུག་དགོ།

ད་སྟོ་ ང་བཅས་ཐོན་ཚུད་ཡོད་མི་ ཚོག་མཛོད་འདི་འབད་བ་ཅིན། དབྱངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཡོད།

- ཨ་ མིང་གཞི་ རྒྱུ་མ། མགོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན་གྱི་རིགས་ལུ་ **སྟོན་འཚུག་དང་ རྒྱུ་མ་འཚུག་ཡོད་མི་ ག་ར་འཐོན་འོང་།**
- ཨི་ མིང་གཞི་ རྒྱུ་མ། མགོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན་གྱི་རིགས་ **གི་བྱ་ཡོད་མི་ལུ་ སྟོན་འཚུག་དང་ རྒྱུ་མ་འཚུག་ཡོད་མི་ ག་ར་འཐོན་འོང་།**
- ཨུ་ མིང་གཞི་ རྒྱུ་མ། མགོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན་གྱི་རིགས་ **ཞབས་ཀྱི་ཡོད་མི་ལུ་ སྟོན་འཚུག་དང་ རྒྱུ་མ་འཚུག་ཡོད་མི་ ག་ར་འཐོན་འོང་།**
- ཨེ་ མིང་གཞི་ རྒྱུ་མ། མགོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན་གྱི་རིགས་ **འབྲེང་བྱ་ཡོད་མི་ལུ་ སྟོན་འཚུག་དང་ རྒྱུ་མ་འཚུག་ཡོད་མི་ ག་ར་འཐོན་འོང་།**

ཙོ་ མིང་གཞི་ རྒྱུང་པ། མཐོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན་གྱི་རིགས་ ན་རོ་ཡོད་མི་ལུ་ སྟོན་འཕྲུག་དང་རྗེས་འཕྲུག་
ཡོད་མི་ ག་ར་འཐོན་འོང་།

རིག་ཆ་ལ་ བྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༢. སྟོབ་སྤྲུག་ཚུ་གིས་ ཆོག་མཛོད་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ མིང་ཆོག་གི་ བོ་དོན་འཆོལ་ཐངས་ སྤྱང་བ་ཚུད་ནི་གི་དོན་ལུ།

༡. དབྱངས་གསལ་གྱི་བོ་རིམ་བསྒྲིག་བཅུག་ནི།

ཀ་ སྐལ་ཏོ། ཀ་ལ། ལམ། གངས་རི། སྟོད། ནད། དཔོན། སྤང་།

ཁ་ ཀ་ལ། ཀ་མ། སྐལ་བཟང་། དཀོན་མཆོག། དག་སྟོང་། བྱིས།

ག་ དཔོན་པ། བོང་ཚད། བོང་། བོན། བྱང་། བོལ། སྐ། སྟོ།

ང་ བཅུགས། བཅོང་། ཆོང་། བོང་། བཟུ། ཟུ། རྩོགས། རྩོང་།

༢. སྤྲུག་ཅིག་ཅུང་ དོན་དག་སོ་སོར་བཏོན་མི།

ག་དོན། དོན། དཀོན། སྟོན། ལོལ། འཁོལ། ཟེར་མི་བཟུམ།

༣. ཆོག་གཅིག་གིས་ མིང་དང་ བྱ་ཆོག། བྱ་ཆོག་ཚུ་ལུ་ འཕྲུག་མི།

གཅིག། དཀར། སྐད། ཟེར་མི་བཟུམ།

༤. དེ་བཟུམ་འབད།

- སྐལ་ཆོག་དང་ མ་འོངས་པ་གཅིག་འབད་འཕྲུག་མི།
- སྐལ་ཆོག་དང་ འདས་པ་གཅིག་འབད་འཕྲུག་མི།
- འདས་པ་དང་ མ་འོངས་པ་ གཅིག་འབད་འཕྲུག་མི།
- དུས་གསུམ་དང་སྐལ་ཆོག་ལུ་ ཟེབ་སོ་སོར་ཡོད་མི།
- འབྱུར་མེད་ཡི་གུ་ཚུ་ རོས་འཛིན་ འབད་བཅུག་དགོབ་ཨིན།

༡༤. ལྷག་བཅས་དང་། འབྲེལ་/བྱེད་སྒྲུབ་པ་ལྟར་སྒྲུབ་ཚུལ།

7. ལྷག་བཅས། རང་དབང་ཅན། སྒྲེ། གཞན་དབང་ཅན། ཉེ་སྡེ་དེ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཐུག་བསྟུན་ད་ སློབ་སྦྱང་ཚུ་གིས་

- ༡ ལྷག་བཅས་ཀྱི་ ཡང་དང་དབང་ཅན་དང་ གཞན་དབང་ཅན་ རིས་འཛིན་ལཔ་ ལྷགས་དགོ།
 ༢ ལྷག་བཅས་ཀྱི་ ཡའི་ལྷོར་ལྷུ་པ་ ཉ་གོ་ཤི། ལག་ལེན་ལམ་ལྷགས་དགོ།
 ༣ ལྷག་བཅས་ཀྱི་ ཡང་དང་འདས་ལྷོག་ ལྷར་ལྷུ་པ་ལག་ལེན་ལམ་ལྷགས་དགོ།

ཕྱེད་ལྔ་

རིག་ཆུང་གི་འཕེལ་རྒྱུ་དང་ལག་ལེན།

2. ལྷག་བཅས་ཀྱི་ ལྷ་འཁྱོད་ཚུ་པ་འེ་ཤེ་བཞིན་ཏུ་ ཉུན་དགོ། འདི་གི་ལྷ་པས་ ལྷག་བཅས་ཟེར་མི་འདི་ ཅུ་
ཚེ་ག་འདས་པ་འི་ལུ་པ་ལས་ འཛུག་མི་ཅིག་ཡིན། ཟེར་ལྷ་པ་ཤི། ལྷེར་ཚུ་པ་ཚུ་ སི་མ་པ་བཞིན་ ལྷེར་པ་
འབད་བཅུག་དགོ།

ཏི་ - རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྒྱལ་ཁབ་ དཔེ་རྒྱུ་

- 0 སྤྱི་ཁར་ བོན་ཏེ་ འགྱུ་དེས།
- 0 གནས་བསྐྱར་ཏེ་ ལོག་སྡོད་ཅུག།
- 0 ཆང་བསྐྱོལ་ཏེ་ དངས་ཅུག།
- 0 ག་ར་སྤྲ་བསྐྱེས་ཏེ་ བཞག་ཅུག།
- 0 གསལ་ཇ་དངས་ཏེ་ སྤུགས་མཉེས།

ཕྱི་ - རྩིས་འཕུག་ག་ང་བ་མ་འ་རྒྱུང་པ། དཔེར་ན།

- ལམ་བཀག་ཏུ་ འགྲོ་དེས།
- ལུན་བཏང་ཏུ་ རྩོད་ལུག།
- སར་བཏབ་ཏུ་ བསྐྱལ་ཡི།
- ཞེ་མ་སྐམ་ཏུ་ བཞག་དགོ་པས།
- རྩིང་བདེན་ཏུ་ འགྲོ་ནི་མེད།
- བྱ་གཞོ་ཏུ་ རྩོད་རྒྱུ་བཟུགས་པས།

- དེ་ - རྗེས་འཇུག་ རྟེན་ དཔེར་ན།
- o ཏི་ཅུ་སྟོན་དེ་ བཞག་ཅུག།
 - o སེམས་ཅན་བས་དེ་ མ་བཟུམ།
- སྟེ་ - རང་དབང་ཅན་ རྗེས་འཇུག་ ག་རའི་མཐའ་མར་ འཇུག། དཔེར་ན།
- o ལམ་བཀག་སྟེ་ འགྲོ་དེས།
 - o གནས་བསྐྱོར་སྟེ་ འོག་སྟོང་ཅུག།
 - o ཆང་བསྐྱོལ་སྟེ་ རྒྱུ་ཅུག།
 - o ཏི་ཅུ་སྟོན་སྟེ་ བཞག་ཅུག།

དུས་གསོ། སྟོབ་དཔོན་ཚུ་གིས་.....

- སྟེ། འདས་པའི་ཚོག་གི་ བྱལ་ལས་ རྒྱུ་མཐའ་གཅིག་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་ ཐུད་རང་དབང་ཅན་འབད་ འཇུག་ནི་དང་། ཚོག་མཛོད་ནང་ལས་ འདས་པའི་ཚོག་འཚོལ་ཏེ་ འདས་ཚོག་ར་ གྲི་དགོཔ་ཨིནམ་ ཉ་གོ་བཅུག་དགོ།
- དེ་སྟེ། རེ་སྟེ། ཟེར་མི་ལས་བཟུལ་ གཞན་ལུ་མི་འཇུག། ཟེར་ འཇུག་པ་ ཉ་གོ་བཅུག་དགོ།

༢. འབྲེལ་སྦྲུལ་ཁྱེད་སྦྲུ། ཀེ་གི་ཀྱི་ཀྱི་འི་ཡི། ཀེས་གིས་ཀྱིས་ཀྱིས་འིས་ཡིས།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུམ་ད་ སྟོབ་ཐུག་ཚུ་གིས་.....

- ༡ འབྲེལ་སྦྲུལ་དང་ ཁྱེད་སྦྲུལ་ སྟོར་ཚུལ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ ཁྱེད་སྦྲུལ་འདི་ ཁྱེད་པ་པའི་མཐའ་ སྟོར་ཚུལ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།

སྟོར་ཚུལ་

འགྲུལ་ཐུལ་ གི་ནི། འགྲུལ་སྟོབས་དཔེ་འམ་ ལག་ལེན།

༡. འབྲེལ་སྦྲུལ་ ཀེ་གི་ཀྱི་ཀྱི་འི་ཡི་ དང་ ཁྱེད་སྦྲུལ་ ཀེས་གིས་ཀྱིས་ཀྱིས་འིས་ཡིས་ཚུ་ གི་སྟོར་ཚུལ་མེ་རེ་བཞིན་ ཏུ་ སྟོན་སྟེ། ཤོག་ཁམ་འདི་ སྟོབ་ཁང་ནང་ དབྱངས་བཞག་དགོ། སྟོར་ཚུལ་ཚུ་ འམ་པ་བཞིན་ སྟོར་བ་ འབད་བཅུག་དགོ།

- ཀེ་ - རྗེས་འཇུག་ རྟེན་པ། དཔེར་ན།
- o བ་ཀེ་ འོགས་ལུ་ མི་ཅིག་འདུག།

- གི་ - རྗེས་འཇུག་ **ག་ར་རྒྱུང་པ།** དཔེར་ན།
- དུག་གི་ ཤིང་བཙུགས་ནི་མི་འོང་།
 - ལྷ་ཁང་ནང་གི་ རྟེན་མཛུལ་དགོ།
 - ལྷ་མ་ར་གི་ མེ་ཏྲག།
 - ཀླུ་མ་གི་ སྤྱི་ཏྲག།

- ཀྱི་ - རྗེས་འཇུག་ **ད་བ་ས་**། དཔེར་ན།
- གྲ་པད་ཀྱི་ ཐག་པ།
 - ལྷུས་འབབ་ཀྱི་ ཉིན་མ།
 - ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་ ན་བཟའ།

- གྱི་ - རྗེས་འཇུག་ **ན་མ་ར་ལ།** དཔེར་ན།
- སློབ་དཔོན་གྱི་ སྤྲུལ།
 - ལྷ་མ་གྱི་ ཕྱི།
 - བསང་པོར་གྱི་ ཐག་པ།
 - བསམ་འཕེལ་གྱི་ རྒྱ་ལོར།

- འི་/ཡི་ - རྗེས་འཇུག་ **འ་རྒྱུང་པ།** དཔེར་ན།
- མདའི་ སློ། མདའ་ཡི་ སློ།
 - དེའི་ མིང་། དེ་ཡི་ སེམས་ཁར་ཡོད་མི།

དྲན་གསོ། འི་དང་ཡི་ ཚེས་སྐད་དང་ ཕྱི་མ་ཚུ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ འཇུག་ནི་ཡོད་པ་ལས། རྗེས་འཇུག་ཀྱི་ཡོད་པ་ལས། རྗེས་འཇུག་ནི་དེ་གིས་ དཔེ་ཅམ་ཅིག་སྟོན་པ་གིས་ བཏུབ་པས།

བྱེད་སྒྲུ། འབྲེལ་སྒྲུ་གུ་ རྗེས་འཇུག་ས་ སྒྱུར་མ་ད། སྤང་འདི་ཚུ་ལུ་ བྱེད་སྒྲུ་ ཟེར་སྒྲུབ་ཨིན། རྗེས་འཇུག་སྒྱུར་ཚུ་ལ་ འབྲེལ་སྒྲུ་དང་ཅོག་འཐད།

ཨིན་རུང་། སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེར་བཞེད་འདི་ སྟོན་པའི་སྐབས་ བྱེད་པ་པོ་ རོས་འཛིན་ བཙུག་སྟེ། སྤང་འདི་ བྱེད་པ་པོ་ ག་འདི་ཨིན་ན་? འདི་གི་ཕ་བར་ སྒྱུར་དགོཔ་འབད་ སྒྲུབ་སྟེ། སྒྱུར་བ་འབད་བཙུག་དགོཔ་ཨིན། དཔེར་ན།

པདྨ་གི་ ལམ་སྟོན་ སྤྱི་ཤིང་། ཟེར་བའི་སྐབས་ བྱེད་པ་པོ་ སྤྱི་མི་འདི་ གཤམ་ན་ན་? རོས་འཛིན་
འབད་བཅུག་སྟེ་ བྱེད་པ་པོ་ རྩ་བར་སྤྱི་ཤིང་སྤྱི་བ་འབད།

ལྷོ་བཟུམ་འབད།

སྤྱི་གི་ གཤམ་གི་ ཞིང་ནང་འཛུལ་ཞུགས། བྱེད་པ་པོ་ ཞིང་ནང་འཛུལ་མི་འདི་ གཤམ་ན་ན་? རོས་
འཛིན་འབད་བཅུག་སྟེ་ བྱེད་སྤྱི་ སྤྱི་སྤྱི་འཛུལ་ སྤྱི་བ་འབད་དགོ།

སྤྱི་བ་སྤྱི་འཛུལ་བ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཚུད་ཐབས་ལུ་ སྤྱི་བ་ལཱ་གཞན་ཡང་ བྱིན་དགོ། དཔེར་ན།

ཀ) ས་ --- སྤྱི་བ་ཅི། མོ་ --- ཉན་མ་བཏུབ།

ཁ) རྩོད་ --- འབད་ཅུང་། ས་ --- འབད་ཅུང་ རྩོད་གཅིག་ཡིན།

ག) རྩོད་ --- རྩོད་ལྷོ་ལུ། ས་ --- མི་དགོག།

ང) ས་ --- སྤྱི་བ་ད། རྩོད་ --- ཉན་མ་བཏུབ།

ཅ) མོ་ --- ཡང་མེན། ག་ --- ཡང་མེན་པས། དབྱེ་བ་དབྱེད་བཅུག་སྟེ་ འཕྲེལ་སྤྱི་དང་བྱེད་སྤྱི་ གཤམ་གི་
བཟུ་སྟེ་ ས་སྤྱི་བ་སྤྱི་བ་བཅུག།

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག། ༡༽ ལྷ་ཡིག།

བྱངས་དོན།

ལྷ་ཡིག་འདི་ སློབ་རིམ་འདི་ནང་ ལྷ་བ་དགོ་པའི་ དོན་ཚན་འབད་ བཅུགས་དགོ་པའི་བྱངས་དོན་ཡང་། སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་ རང་གི་ སློབ་སྡེ་འདི་སློབ་དཔོན་ལཱ། ལྷ་ཡིག་ཐུང་ཀྱང་ གི་ཤེས་དགོ་པའི་ ག་ནི་བ་ཡང་ཁག་ཆེ་བས། ལྷ་ཡིག་འདི་ལཱ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་ རང་གི་སློབ་དཔོན་ལཱ་ ལྷ་ཡིག་མ་འདྲམ་ེ་གིས་ཏེ་ ཕུལ་ཚུགས་ནི་དོན་ལཱ་ཡང་ཨིན། དེ་མ་ཚད། འདི་གིས་ རིག་ཅུལ་བཞི་ལས་ ལྷ་ག་ནི་དང་གི་ནི་འདི་རིག་ཅུལ་འདི་ ལྷ་ག་པར་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་པའི་ཕན་ཐབས་ སློམ་ཡོད་པ་ལས་ བརྟེན་ཏེ་ ལྷ་ཡིག་གི་ནི་འདི་ བཅུགས་ཡོད་པ་ཨིན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྐྱམས་ད་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་...

- ལྷ་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལཱ་གོ་མ་ཨིན་ན་? སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ལྷ་ཡིག་གིས་ད་ དེ་ནང་ཚུད་དགོ་པའི་བྱང་ཆོས་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? དེ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གི་ཚུགས་དགོ།
- རང་སྟོབས་ཀྱིས་ སློབ་དཔོན་ལཱ་ ལྷ་ཡིག་འཇམ་སངས་ེ་ གི་ཚུགས་དགོ།
- ལྷ་ཡིག་གི་ནི་འདི་ རིག་ཅུལ་གི་ གཞི་འགྲམ་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

སྦྱང་ལཱ།

རིག་ཅུལ་ ༡ན་ནི། སློབ་ནི། གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. ལྷ་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལཱ་སློབ་ཨིན་ན་? འདི་ལན་གི་ཐོག་ལས་ ཏ་གོ་བཅུག་དགོ། ལྷ་ཡིག་འདི་ ཐངས་ལྷ་བ་དགོ་པ་དེ་ ཁག་ཆེ་མ་ཅིག་ཨིན་པའི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་བྱིན་དགོ། ལྷ་ཡིག་གིས་ད་ དེ་ནང་ཚང་ དགོ་པ་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? གིས་བྱིན་ཏེ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག། (དཔེར་ན། ལྷ་ཡིག་གིས་འེ་ཡུལ་གི་ཁ་བྱང་། དབྱིན་ ཆོས། གནད་དོན་ཁ་གསལ། གནད་དོན་དོམ་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་གི་ཆོས། རང་གི་ཁ་བྱང་། ལྷ་ཡིག་གི་དཔེ་ཅིག་ ལྷ་ག་ བཅུག་སྟེ་ དེ་ནང་ལཱ་ ལྷ་ཡིག་གིས་ད་ ཆང་དགོ་པ་ཚུ་ག་ར་ ག་དེ་སྟེ་ར་ཚུད་ཡོད་ག་? ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ༡ན་ནི། སློབ་ནི། ལྷ་ག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༢. སློབ་དེབ་ནང་གི་ ལྷ་ཡིག་གི་དཔེ་ཅིག་ དང་པ་སློབ་དཔོན་རང་གིས་ ལྷ་ག་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་ འབད་ ཏན་བཅུག་དགོ། སློབ་ཕྲག་ཚུ་ལཱ་ ལྷ་ཡིག་འདི། ག་གིས་ག་ལཱ་གིས་ཨིན་ན་? གནད་དོན་ག་ཅི་སློབ་ཨིན་ན་? གནད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་གི་ ཆོས་ག་ཅི་ར་བཀོད་ཡོད་ག་? དབྱིན་ཆོས་ནམ་གིས་ལུག་ག་? དེ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ རིམ་ བཀོད་དགོ། སློབ་ཕྲག་ རྒྱ་བཅུག་ཅིག་ལཱ་ ལྷ་ཡིག་འདི་ ལྷ་ག་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ལྷག་ནི་ བྱིན་ཀྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསལ་རྩོམ།

༣. སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་ཞུ་ཡིག་འདི་ ལྷག་བརྒྱུ་ཞེན་མ་ལས། དེ་བརྒྱུ་ཅིག་ གནད་དོན་གཞན་ཅིག་བརྒྱུ་གསུང་ བརྒྱུ་དགོ། ཨ་ལོ་གིས་འབྲི་མི་འདི་ བརྒྱུ་མ་བརྒྱུ་ ལེགས་བཅོས་ འབད་ཞེན་མ་ལས། ལེགས་གོ་མ་ཡོད་མི་རྩི་ དཔེ་སྟོན་བརྒྱུ་ཅིག་འབད་ ཚར་གཅིག་ལྷག་ཞེན་མ་ལས། གྲུང་མཁུ་ལུ་སྦྱར་བཞག་ནི་དང་། འཕྲལ་འཕྲལ་ དཔེ་ སྟོན་ནང་ བསྟུ་གསོག་འབད་དེ་ བཞག་དགོ།

ལེགས་བཅོས་ འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ འོག་གི་ཚད་གཞི་དང་ འཕྲལ་ཏེ་འབད་དགོ།

འབྲི་བཀོད་ཚུ་མཐུན་ཡོད་ མེད།	ལྷག་མཚན་མ་བཞག་ མངས།	དེ་མཚན་མ་བཞག་མངས།	གནད་དོན་འོ་གཅི་ ཞེན་མ་ལས།	སློབ་སྦྱོར་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ གཅིར་འདུག།	ས་སྟོང་བཞག་མངས། ཚོག་ ཤོ།	ཡི་གུ་འདི་སྟོན་དང་སྟོན་ག།	འབྲི་སྟུག་དང་ཡིག་བཞོ།

ཨ་ལོ་རྩི་ལུ་ ཞུ་ཡིག་ལན་ཐེངས་གཅིག་ བྱི་བརྒྱུ་ནི་མེན་པར། འོག་ཅི་འོག་ཅིར་ བྱི་བརྒྱུ་གསུང་དང་། ཡར་ རྒྱས་འབྲོ་མི་འབྲོ་བལྟ་ནི་དོན་ལུ་ འབྲི་མི་རྩི་ ཁོང་རའི་དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྟུ་གསོག་འབད་དེ་ བཞག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ལྷག་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེ།

༤. སློབ་དཔོན་གྱིས། ཞུ་ཡིག་གི་དཔེ་མ་འདྲམ་དག་པ་ཅིག་ གཞན་ཁ་ལས་ འཚོལ་འབག་འོང་ཞེན་མ་ལས། སློབ་ཕྲུག་ རྩི་ལུ་ བལྟ་བརྒྱུ། སློབ་ཕྲུག་ཁོང་ར་གིས་ཡང་ མི་གཞན་གྱིས་ སློབ་དཔོན་ལུ་བྲིས་བྲིས་གི་ དཔེ་རེ་འཐོབ་པ་ཅིན་ འཚོལ་འབག་འོང་བརྒྱུ་དགོ། ཨིང་ལེག་ནང་བྲིས་ཡོད་པའི་ ཞུ་ཡིག་གི་དཔེ་རྩི་ཡང་ བལྟ་བརྒྱུ་ཞེན་མ་ལས། དེ་ རྩི་གར་ གསུར་འབད་བརྒྱུ་སྟེ་ འབྲི་མངས་ཀྱི་ རིག་ཆུལ་མ་འདྲམ་རྩི་ འཐོབ་བརྒྱུ་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ལྷག་ནི་ བྱིན་ཀྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེ།

༥. ཨ་ལོ་གིས་ རོ་མ་བྲིས་ཡོད་པའི་ཞུ་ཡིག་དག་པ་ཅིག་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་ཁང་ནང་འབག་འོངས་ཞེན་མ་ལས། ཨ་ལོ་རྩི་ རྩི་ཚན་ནང་བཞོ་སྟེ་ ཞུ་ཡིག་འདི་ལྷག་བརྒྱུ། ཞུ་ཡིག་དེ་ནང་ གནད་དོན་རོ་མ་གཅི་ཞེན་མ་ལས་? དེ་ ལས་ རྒྱབ་སྟོར་གྱི་གནད་དོན་རྩི་ གཅིར་འདུག་ག་? རྒྱབ་སྟོར་ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་? གོ་རིམ་ག་དེ་སྟེ་བསྐྱིགས་ རུག་? ཞུ་ཡིག་ཕུལ་མི་ ག་ཞེན་པས་? ག་ལུ་ཕུལ་རུག་? རམ་ཕུལ་རུག་? རྩི་ལེགས་སུ་བཀོད་དེ་ རྩི་ཚན་གཞན་ ལུ་ གསལ་འབད་འབད་བརྒྱུ།

རིག་ཆུལ་ བྱིན་ཀྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསལ་རྩོམ།

ཁ༽ གཏང་ཡིག།

བྱང་ས་དོན།

གཏང་ཡིག་གི་ དོན་ཚན་ བཅུགས་དགོ་པའི་བྱང་ས་ཡང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ རང་གི་ཕམ་དང་ སྤྱན་ཆ་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ རྫོང་
ཁའི་ཐོག་ལས་ གཏང་ཡིག་གི་ཤེས་དགོ་པ་འདི་ ག་ནི་བ་ཡང་ཁག་ཆེ་བས། གཏང་ཡིག་གི་དཔེ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ སློབ་
ཕྲུག་ཚུ་གིས་ གཏང་ཡིག་གསར་བ་ མ་འདྲུཅ་བྱིས་ཏེ་ བསྐྱལ་ཚུགས་ནིའི་ དོན་ལུ་ཡང་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ གཏང་ཡིག་གི་ནི་འདི་
གིས། བྱིན་འཇགས་ལྟ་ཡ་ ཡར་རྒྱས་ གཏང་ཚུགས་པའི་ ཕན་ཐབས་ཡང་ སློམ་ར་ཡོད་པ་ལས་ བཅུགས་བཅུགས་པ་ཨིན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྟུལ་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- གཏང་ཡིག་ ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་གོ་ཤ་ཨིན་ན་? སླབ་ཚུགས་དགོ།
- གཏང་ཡིག་གིས་ད་ དེ་ནང་ཚུད་དགོ་པའི་ བྱད་ཆོས་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? བཅུགས་ཏེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
- ཕམ་དང་ སྤྱན་ཆ་ཚུ་ལུ་ གཏང་ཡིག་འཇམ་སངས་རེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
- ཞུ་ཡིག་གི་ནིའི་ རིག་རྩལ་གྱི་ གཞི་འགྲུམ་འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོར་ལྡ།

རིག་རྩལ་ ཉན་ནི། སླབ་ནི། བྱི་ནི། རིག་སྦྱོབས་དབྱེ་རིམ། དབྱེ་དཔྱད།

༡. གཏང་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན་ན་? འདི་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཉ་གོ་བཅུག་དགོ། གཏང་ཡིག་
འབྲི་ཐངས་ལྟ་བུ་དགོ་པ་དེ་ ཁག་ཆེམ་ཅིག་ཨིན་པའི་སྟོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་བྱིན་དགོ། གཏང་ཡིག་གིས་ད་ དེ་ནང་
ཆོད་དགོ་པ་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? བྱིས་བྱིན་ཏེ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག་དགོ། (དཔེར་ན། གཏང་ཡིག་གི་སའི་ ཡུལ་གྱི་
ཁ་བྱང་། དབྱིན་ཆོས། གནད་དོན་ཁ་གསལ། གནད་དོན་རྒྱབ་སྦྱོར་གྱི་ཆོག། རང་གི་ཁ་བྱང་) གཏང་ཡིག་གི་དཔེ་
ཅིག་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ དེ་ནང་ལུ་ གཏང་ཡིག་གིས་ད་ ཆོད་དགོ་པ་ཚུ་ ག་ར་ ག་དེ་སྟེར་ཚུད་ཡོད་ག་? ཐོ་བཀོད་
འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་རྩལ་ ཉན་ནི། སླབ་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྦྱོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༢. སློབ་དེབ་ནང་གི་ གཏང་ཡིག་གི་དཔེ་ཅིག། དང་པ། སློབ་དཔོན་རང་གིས་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་ ལེགས་
ཤོམ་འབད་ ཉན་བཅུག་དགོ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ གཏང་ཡིག་འདི་ ག་གིས་ ག་ལུ་བྱིས་ཨིན་ན་? གནད་དོན་ ག་ཅི་
སླབ་ཨིན་ན་? གནད་དོན་ རྒྱབ་སྦྱོར་གྱི་ཆོག་ག་ཅི་ར་ བཀོད་དེ་ཡོད་ག་? དབྱིན་ཆོས་ ནམ་བུ་ལུག་ག་? དེ་ཚུ་གི་
སྟོར་ལས་ རི་བཀོད་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསར་ཅོམ།

༣. སློབ་དེབ་ནང་ ཡོད་མི་གཏང་ཡིག་འདི་ ལྷག་བརྟག་ཞིན་མ་ལས། དེ་བརྩམ་ཅིག་ གནད་དོན་ གཞན་ཅིག་བརྟག་ས་
ཏེ་ གི་བརྟག་དགོ། ཨ་ལོ་གིས་འབྲི་མི་འདི་ བཏུབ་མ་བཏུབ་ལེགས་བཅོས་ འབད་ཞིན་མ་ལས། ལེགས་ཤོམ་ཡོད་
མི་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་བརྩམ་ཅིག་འབད་ ཚར་གཅིག་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས། གྲུང་མཁུ་ལུ་ སྤྱར་བཞག་དགོ།
ལེགས་བཅོས་ཡང་ འོག་གི་ ཚད་གཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འབད་དགོ།

འབྲི་བཀོད་ཚུལ་བརྟན་ཡོད་མེད།	ལྷག་མཚན་མས་བཞག་ཐངས།	དོན་མཚན་མས་བཞག་ཐངས།	གནད་དོན་ཚར་དགོས་ཚུལ་འོ་མ་ ག་ཅི་ཞིན་མ་ལས།	སྤྱབ་སྟོར་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ག་ཅི་ ར་འདུག།	འབྲི་སྤྱབ་དང་ཡིག་ཐོ།	ཡི་གེ་རྩིས་དང་སྟེར་བ།	ཚིག་དང་ཤད་གྱི་ལམ་ལུགས།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གཏང་ཡིག་ཚར་གཅིག་ གི་བརྟག་ནི་མེན་པར། ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ར་ གི་བརྟག་དགོས་དང་ ཡར་རྒྱས་
འབྱོར་མི་འབྱོར་ བལྟ་ནི་འདོན་ལུ། འབྲི་མི་ཚུ་ ཁོང་རའི་དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྟར་གསོག་འབད་དེ་ བཞག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེད།

༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཏང་ཡིག་གི་དཔེ་ མ་འདྲམ་དག་པ་ཅིག་ གཞན་ཁ་ལས་ འཛོལ་འབག་འོང་ཞིན་མ་ལས། སློབ་
ལྷག་ཚུ་ལུ་ བལྟ་བརྟག་དགོ། སློབ་ལྷག་ ཁོང་ར་གིས་ཡང་ མི་གཞན་གྱིས་ བམ་དང་སྤྱན་ཆ་ལུ་གིས་གིས་གི་ དཔེ་
རེ་འཐོབ་པ་ཅིན། འཛོལ་འབག་འོང་བརྟག་དགོ། དེ་ལས་ ཨིང་ལི་ཤི་ནང་ གིས་ཡོད་པའི་ གཏང་ཡིག་གི་དཔེ་ཚུ་
ཡང་ བལྟ་བརྟག་ཞིན་མ་ལས། དེ་ཚུ་ག་ར་ ག་སྤྱར་འབད་བརྟག་སྟེ་ འབྲི་ཐངས་གྱི་ རིག་ཆུལ་མ་འདྲམ་ཚུ་ འཐོབ་
བརྟག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ལྷག་ནི། གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེད།

༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྤྱིང་ལཱ་༧ པའི་སྐབས་གཞན་གྱིས་ གིས་ཏེ་ཡོད་མི་ གཏང་ཡིག་མ་འདྲམ་༥ དེ་ཅིག་ གདམ་ཁ་
རྒྱབ་སྟེ་ སྟེ་ཚན་༥ ལུ་རེ་རེ་སྟོན། སྟེ་ཚན་ནང་དོག་ བྲོས་སྤྱན་འབད་དེ་ ཡིག་གུ་དེ་ལུ་ ཡིག་ལན་རེ་གི་བརྟག། ཡིག་
ལན་འདི་ མ་གྲི་བའི་ཏེ་མ་ ཡི་གུ་འདི་ནང་ གནད་དོན་དོ་མ་ ག་ཅི་འདུག་ག་? སྤྱབ་སྟོར་གྱི་གནད་དོན་ ག་ཅི་དང་ག་
ཅི་ར་འདུག་ག་? དབྱེ་བ་དབྱེད་དེ་ ལྷག་བརྟག།

རིག་ཆུལ་ གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསར་ཅོམ།

༤. ཡལ་མཆོད་ཕྱེ་ཚེན་འབད་ བཤོ་ཞིན་མ་ལམ་། སྤྱོད་དཔོན་གྱིས་ ཕྱེ་ཚེན་ཚུ་ཀྱུ་འབད་ འཕག་ལྷ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ ཚུ་ལས་ དོན་ཚེན་པེ་སྤྱོད། དེ་ལས་ ཡལ་མཆོད་ཕྱེ་ཚེན་ནང་ གནད་དོན་འོ་མ་འདི་ལྷ་ རྒྱབ་སྦྱོར་གྱི་གནད་དོན་ ག་ཅིར་ བཤོད་ནི་ཡིན་ན་? རྒྱབ་སྦྱོར་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ བཤོད་བཟུག་དགོ།

གནད་དོན།

- ༡ དབུས་ཀྱི་ སློབ་གྲྭ་འདི་ཅིང་སྟོན་འདི་ ནངས་པ་གནངས་ཆོ་ བདུན་པ་གྲག་ཤུལ་མཉམ་ནང་འགོ་འདྲན་འབབ་
ནི་ཞིག། དེ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ བཅའ་སྒྲིག་ག་ཅི་རྒྱུ་དོག་? ཆ་རྟགས་ལུ་ བཤད་པ་རྒྱུ་སྟེ་
གི་བཅུག།
- ༢ ཅིང་སྟོན་ ལས་རིམ་འདི་ ཁ་ཅི་མཉམ་བསྐྱུ་ཡི། ཟེར་ཆ་རྟགས་ལུ་ཡི་གུ་ཅིག་གི་བཅུག། ཡི་གུ་དེ་ནང་
ཅིང་སྟོན་སྐབས་ ག་ཅི་ར་འབད་ཡི་ག་? སློབ་ ག་དེ་སྟེ་བྱུང་ཡི་སྟགས་ བཤད་པ་རྒྱུ་སྟེ་གི་བཅུག།
- ༣ ཁྱོད་རའི་ཆ་རྟགས་ག་ཅིག་ལུ་ ད་གིས་ ལྷག་དེབ་ (.....འཁྱི་ཟེར་མིང་བཅུགས་.....) མི་འདི་ལྷག་ཅི།
ལྷག་དེབ་འདི་ནང་ གནད་དོན་ ག་ཅི་འདུག་ག་? སྤང་ཅིང་པ་ག་ར་འདུག་ག་? ལྷག་དེབ་དེ་ནང་ སྤང་
གི་འབྲུང་རིམ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ར་འདུག་? དེ་ནང་ དག་འ་སྟེ་འི་ཚོར་སྤང་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ར་འདུག་ག་? ལྷག་
དེབ་འདི་ནང་ལས་ ར་ལུ་ཡོན་ཏན་ འཁྱི་ཐོབ་ཅི། ཟེར་བའི་ གནས་ཚུ་ལ་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ ཡི་གུ་གི་བཅུག།
- ༤ དེ་ཆོ་ག་ཅིག་ཁར་ ལོ་ཕྱེད་ཆོས་རྒྱགས་ནང་ལས་ ད་གིས་ རྒྱགས་ཚུ་ ཨ་ཅི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ འཛོམ་
མ་ཚུགས། ད་ལས་པར་ ཅུ་འགོངས་བཤུ་ནི་ཞིག། ཟེར་བའི་སྐར་ལས་ ཁྱོད་རའི་ཆ་རྟགས་ལུ་ བཤད་
པ་རྒྱུ་སྟེ་ ག་ཏང་ཡིག་ཅིག་གིས།
- ༥ སང་མོད་ལས་ ད་ སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་ལས་ གནས་སྤར་འགྲོ་ནི་ཞིག། ཟེར་ཆ་རྟགས་ཅིག་ལུ་ག་ཏང་ཡིག་
ཅིག་གིས། འདི་ནང་གནས་སྤར་འགྲོ་དགོ་པའི་ཁུངས་ཚུ་གི་བཅུག། དཔེར་ན། སློབ་དེབ་ནང་ སོ་རྒྱུ་མ་
རྒྱལ་མཚན་ལུ་ ག་ཏང་མི་ག་ཏང་ཡིག་འདི་ནང་།
- ༡ གནད་དོན་དོམ་ ལྷམ་དང་ ཨོམ་སོ་ཉི་མེད་དོན་ལུ་ ཉི་ཅུ་༡༠༠༠ བམ་པ་བསྐྱུལ་གནང་།
ཟེར་སྐབ་ནི་ཞིག་མས།
- ༢ རྒྱུ་སྟེར་གྱི་གདན་དོན་ དང་པ་འདི་ ལོ་ (ཀུན་ལེགས་) འབྲུང་སྐར་དུས་སྟོན་གྱི་ ཞབས་
ཁྲ་རྒྱུ་མིའི་ གྲུལ་ཁར་རྒྱུད་སོ་ཡི། ཟེར་མི་འདི་དང་ སོ་རྒྱུ་མ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་ རེ་
བ་སྟེང་མི་འདི་དང་ ལོ་རའི་ གནས་སྤངས་བཤད་མི་འདི་ཚུ་ ཞིན་པས།

རིག་ཐུང་གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༥. ཨ་ལོ་ཚུ་ ཆ་འབད་བཏོན་ཞིན་ན། གཅིག་གིས་ ཡི་གུ་ཅིག་གི་བཅུག། དེ་ལས་ གཅིག་གིས་ལན་གི་བཅུག། དེ་
བཟུམ་འབད་ སློབ་རིམ་སྡེ་ཚན་ ༡༡་དང་ ལ་འབད་ ཡོད་པ་ཅིན། སྡེ་ཚན་ནང་གི་ ཨ་ལོ་ཚུ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་
གཏང་ཡིག་བསྐུལ་བཅུག། དེ་ཡང་ རྒྱུ་རེ་རེ་ནང་ ཉུང་ཤོས་ གཏང་ཡིག་ཚར་གཉིས་རེ་ བསྐུལ་བཅུག་སྟེ་ ཐོ་
བཞག་ནི་དང་། གཏང་ཡིག་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྟུ་གསོག་འབད་དགོ།

ཕུར་སྐྱུག།

སྤྱུལ་གྱི་རིག་སྟོབས་འབྲེལ་བཤད།

དབྱེ་རིམ་དང་པ། དན་ཤེས། དན་ཤེས་ཟེར་མི་འདི། ཉེ་མ་ལྷ་བ་མི་ཚུ་ སེམས་ལུ་དན་ནི། ཡང་ན། རོ་བྱ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་ སྤྱུལ་ ཡིན། དན་ཤེས་འདི་ ལྷ་བ་སྤྱུང་ལུ་ཁག་ཆེ་བའི་ སྟོ་རིག་གི་གསལ་ལས་ དམའ་ཤོས་ར་འདི་ཡིན། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སྟོ་བ་སྤྱུག་ཚུ་ གིས་ ཉེ་མ་ལྷ་བ་མི་ཚུ་ སེམས་ལུ་དན་ཚུགས་མི་ཚུགས་ བལྟ་ནི་དོན་ལུ་ ལ་ལུ་ཅིག་ངོས་འཛིན་འབད་ནི་དང་། ལ་ལུ་ཅིག་ བཤད་པ་རྒྱབ་བཅུག་ནི་ འདི་ཡིན།

དན་ཤེས་བལྟ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་ཚིག་/སྐུལ་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།

ཐོབ་ཤོད། སྤྱུལ་ བཤད་པ་རྒྱབ། རོས་འཛིན། ལྟོན། ཁ་བྱང་བཏགས། བསྐྱེལ་ལེན་འབད། མིང་གིས། གནས་ལོ་གིས། དབྱིན་ཚེས་གིས། ག། ནམ། གདམ་ལ་རྒྱབ། མཐུན་སྒྲིག་འབད། ག་ཏེ་ལུ་ སོགས།

དབྱེ་རིམ་གཉིས་པ། གོ་བ། སྟོ་བ་སྤྱུག་ཚུ་གིས་ གནད་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུགས་ག? གོ་བ་ ཟེར་མི་འདི། གནས་ ཚུལ་གྱི་ དོན་དག་ཏེ་གོ་ནི་ ཅིག་ལུ་སྤྱུལ་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ པར་རིས་དང་ ཐིག་ཁུམ་ལ་ སོགས་པ་གཞན་ལུ་ བསྐྱེར་ནི་དང་ རྐྱང་རྒྱུར་རྒྱབ་ནི། དེ་ལས་ ཐབས་ཤེས་ རྒྱ་སྐྱེད་འབད་ནི་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོཔ་ཡིན། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སྟོ་བ་སྤྱུག་རང་གིས་ ཉེ་མ་ལྷ་བ་མི་ཚུ་ དབྱེད་རིག་བཏང་ཞིན་མ་ལས། གནས་སྤྱངས་གཞན་ལུ་ འབྲེལ་བ་ བཏོད་ཚུགས་དགོ། ཁོང་ར་གིས་ ཤེས་མི་ཚུ་ གོ་བ་བཤད་བཅུག་ནི། རྒྱུད་པར་བྱེ་བཅུག་ནི། སྟོན་དབྱེད་འབད་ནི་དང་། བཅུད་ དོན་བཏོན་ནི་ཚུ་ འབད་བཅུག་འོང་།

གོ་བ་གི་རིག་ཐུལ་བལྟ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་ཚིག་/སྐུལ་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།

བཅུད་དོན་བཏོན། བཤད་པ་རྒྱབ། རྒྱུད་པར་བྱེས། སྟོན་ཅིས་བཏོན། རྒྱ་སྐྱེད་འབད། རོས་འཛིན། བསྐྱེར་ཞིབ་འབད། དཔེ་སྟོན། ཚོད་དཔག། ལོག་སྟེ་ གིས། ལ་སོགས་པ།

དབྱེ་རིམ་གསུམ་པ། ལག་ལེན། ལག་ལེན་ ཟེར་མི་འདི། ཉེ་མ་ལས་ ཤེས་མི་རིག་པ་གཡོག་བཏོད་ཏེ་ འབད་དགོཔ་འི་ དཀའ་ངལ་ བསལ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་ སྤྱུལ་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ གཅིག་ཤེས་ཀྱིན་ལུ་ རིགས་སྤྱེ་ ཟེར་སྤྱུབ་དོ་བཟུམ་ རིག་པ་འདི་ གནས་སྤྱངས་གཞན་ལུ་ གཡོག་བཏོད་ཚུགས་དགོཔ་ཡིན། ལག་ལེན་འདི་ནང་ལུ་ དན་ཤེས་དང་ གོ་བ་ལེན་ནི་ལས་ལྷག་པའི་ རིག་ཐུལ་དགོཔ་ཡིན། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སྟོ་བ་སྤྱུག་རང་གིས་ ཤེས་མི་རིག་པ་དང་ ཡོན་ཏན་ཚུ་ དངོས་བསྟར་ ལག་ལེན་འཐབ་ དགོཔ་ཡིན། སྟོ་བ་སྤྱུག་ཚུ་གིས་ རང་གི་རིག་ཐུལ་སྟོན་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཏག་དབྱེད་འབད་ནི་ པར་རིས་གི་ནི་ ཐབས་ཤེས་དང་ དབྱེ་བཟོ་ནི་ཚུ་ འབད་དགོཔ་ཡིན།

ལག་ལེན་གྱི་རིག་ཐུལ་བལྟ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་ཚིག་/སྐུལ་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།

དབྱེ་སྟོན་འབད། པར་རིས་གྱི་ཐོག་ལུ་དབྱེ་སྟོན། སྤྱིར་བཙུག་འབད། སོར་སྤྱོད་རྒྱབ། བཏག་དབྱེད་འབད། འབྲེལ་བ་བཏོད། ལོགས་བཙུག་འབད།

སྐད་སྒྲུབ་ཀྱིས། འབྲེལ་སྟོན་འབད། ལག་ལེན་འཐབ།

དཔེ་མིའཕམ་པ། **དཔེ་དཔུད།** སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ བྱེ་ཚུགས་པ་ས་ག་? དཔེ་དཔུད་ ཟེར་མི་འདི།
ཡིག་རྒྱགས་ལ་སོགས་པ་འི་ གནད་དོན་ཚུ་ ཉང་གསེས་ལ་དཔེ་སྟེ་ བཟུ་ཐོག་ལས་ ཟླ་སྤྱི་ག་བཀོད་དེ་ ཉ་གོ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་
སྤྲེལ་ཨིན། དཔེ་དཔུད་འདི་ལུ་ གོ་བ་ལེན་ནི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལས་ལྷག་པ་འི་ རིག་ཅུལ་དགོཔ་ཨིན་མི་དེ་ཡང་ འདི་ནང་
ལུ་ སྤྱི་ག་བཀོད་དང་ནང་དོན་གཉིས་ཆ་ར་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོཔ་ཨིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཉང་གསེས་སམ་ ཡན་ལག་པན་ཚུན་གྱི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ བྱེ་ཚུགས་དགོཔ་
ཨིན། ཁོང་ཚུ་གིས་ བད་དོན་ཚུ་སྟེ་ཚན་དང་། ཡང་ན། དཔེ་ཁག་སོ་སོར་བྱེ་ནི། ག་སྤྲུབ་ཀྱིས་ཞིན་མ་ལས་ ཁྱད་པར་བྱེ་ནི། དེ་
ལས་དཔེ་དཔུད་དང་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་ཚུགས། ད་རུང་ཁོང་ཚུ་གིས་ བན་པ་དང་གཞོད་པ། ཁྱད་པར་ལེགས་ཤོམ་དང་ རྩོག་པ་ དེ་
ལས་ དངོས་ཅན་དང་ བསམ་འཆར་ཚུ་གི་ཁྱད་པར་ བྱེ་ནི་འི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས།

དཔེ་དཔུད་ཀྱི་རིག་ཅུལ་བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་ཚིག་/སྒྲུལ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

དཔེ་བ་དཔུད། ཁག་དཔེ། གོ་མི་སྤྱི་གས། འབྲེལ་བ་ཤད་ཀྱིས། གནས་འཇུག་ཀྱིས། ག་སྤྲུབ་ཀྱིས། སྟོན་རྒྱུ་། གལ་ཆེ་ཉིང་བྱེས། དཔེ་བ་བྱེས། ལ་
སོགས་པ།

དཔེ་མིའཕམ་པ། **དཔེ་ཞིབ།** དཔེ་ཞིབ་ ཟེར་མི་འདི། ཚད་ལྡན་གྱི་ འགོ་ལུགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འོས་འབབ་དང་ལྡན་པ་འི་ མཐུལ་
དཔུད་ཀྱི་ གོས་ཐག་གཅད་ཚུགས་ནི་ལུ་སྤྲེལ་ཨིན། འདི་ནང་ལུ་ ཚད་གཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྒྱ་དངོས་སམ་ བད་དོན་ཚུ་གི་ ཕྱིས་
ཁྱད་པར་ཚུ་ མཐུལ་དཔུད་ཀྱི་ གོས་ཐག་གཅད་ཚུགས་དགོཔ་ཨིན། འདི་ནང་ལུ་ དྲན་ཤེས་ལས་ གསར་ཅོམ་གྱི་རིག་པ་ཚུན་ ག་ར་
ཚུད་པ་ལས་ སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས་དང་ རིག་ཅུལ་ག་ར་ལས་ མཐོ་ཤོས་ཨིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ གནད་འགག་ཆེ་བའི་སྟོན་ལས་ མཐོ་བསམ་གཏང་ནི་དང་ བད་དོན་ཚུ་སྐབས་འཐོབ་ཀྱི་
འབྲེལ་བ་ ཡོད་ཉིང་དང་ ཁྱད་པར་བརྟན་ཉིང་ བདེན་ཉིང་ གྱིག་གི་ཡོད་ཉིང་ཚུ་
དཔེ་ཞིབ་འབད་ནི་འི་ རིག་པ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་པ་ཨིན།

དཔེ་ཞིབ་ཀྱི་རིག་ཅུལ་བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་ཚིག་/སྒྲུལ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

བརྟག་དཔུད་འབད། ཐག་གཅད། གོང་འོག་སྤྱི་གས། ཟླ་མི་བཀོད། གོས་འཆར་བཀོད། གནས་འཇུག་ཀྱིས། གནས་ལ་རྒྱུ། འབྲེལ་བ་ཤད་ཀྱིས། དཔེ་
བ་བྱེས། རྒྱབ་སྟོར་བཀོད། མཐུག་བསྐྱེ། ག་སྤྲུབ་ཀྱིས། ཁྱད་པར་བྱེས། ཁྱད་པར་བཀལ། ཕྱིས་མཐོང་བཀོད། སྟོན་དཔུད་འབད། བརྟན་བསྐྱེ། སྟོན་ཕྱིས་
བཀོད། ལ་སོགས་པ།

དབྱེ་རིམ་རྒྱག་པ། གསར་རྩོམ། གསར་རྩོམ་ ཟེར་མི་འདི། རང་སྟོབས་ཀྱིས་ གནད་དོན་དང་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ གསར་རྩོམ་
 ཐོག་ལས་ དཀའ་ངལ་བསལ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན། འདི་ནང་ལུ་ རིག་པ་འཕམ་ ཟུང་ཚུས་ཀྱི་ཡན་ལག་ མ་འདྲམ་ཚུ་
 གཅིག་ཁར་བསྐྱམས་ཞིན་མ་ལས། ཉིལ་ཉིལ་ རོག་རོག་ཅིག་ གསར་གཏོད་འབད་ཚུགས་པའི་ ལྷོགས་གྲུབ་དང་ གཞན་གྱི་རིག་
 པ་དང་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ཟུང་འབྲེལ་བཀོད་ཞིན་མ་ལས། རྫོང་དོན་གཅིག། ཡང་ན། གསལ་བཤད་དང་ འཆར་གཞི་ལ་སོགས་པ་
 འགྲུབ་ཚུགས་དགོས་ཨིན། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སྟོབ་སྟུག་ཚུ་གིས་ རིག་པ་གསར་གཏོད་འབད་ནི་ལུ་ བརྩོན་ཤུགས་བསྐྱེད་བརྩག་
 པའི་ཁར་ འབད་ཐངས་ཐབས་ལམ་གསར་པ་སྟོན་ནི་དང་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་གསར་གཏོད་འབད་ནིའི་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་
 བརྩག་པ་ཨིན།

གསར་རྩོམ་གྱི་རིག་རྩལ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་ཚིག་/སྒྲུལ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

གཅིག་ཁར་སྟོམས། ལེགས་བཅོས་འབད། འོག་སྟེ་སྒྲིགས། ཚབ་བརྩུགས། འཆར་གཞི་བརྩམས། གསར་པ་བཟོ། གསར་སྟོན་འབད། ཚུམས། ག་
 སྒྲིག་འབད། བརྟུ་སྒྲིག་འབད། བརྒྱུར་ཞིབ་འབད། ག་རིམ་སྒྲིགས། གྲུལ་རིམ་ཁྱེས། འོག་སྟེ་བྲིས། ལ་སོགས་པ།

རྩུལ་གྱི་རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བཅུད་སྟུང་།

རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ།	ག་ཅི་ལུ་སྒྲུབ་ཡིན་ནེ་?	ང་བཅས་ཀྱིས་ ག་ཅི་སྒྲུབ་ཡིན་ནེ་?
བློ་ཤེས།	ཉེ་མ་གི་ཚུ་བློ་ནི་དང་ དཔྱད་རིག་གཏང་ནི།	ག་ཡིན་མ་འདི་བློ་ཚུགས་ནི།
གོ་བ།	གནས་ཚུལ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཉ་གོ་ནི།	ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་ནེ་?ཤེས་ཚུགས་ནི།
ལག་ལེན།	རང་གིས་ཤེས་མི་འདི་ ལུ་བཀོལ་ཚུགས་ནི།	ལུ་བཀོལ་ནི་དང་ བཤོལ་བཞག་ནི།
དབྱེ་དཔྱད།	ཤེས་མི་འདི་ ཁྲམས་བཀལ་ནི། ལག་དབྱེ་སྟེ་བཏུ་ནི།	ལག་སོ་སོར་དབྱེ་ནི།
གསར་ཚུལ།	ཤེས་མི་ཡོན་ཏན་དང་རིག་པ་ཚུ་གཅིག་ཁར་བཅུགས་ ཞིན་མ་ལས་གསར་གཏོད་འབད་ནི།	གསར་ཚུལ་དང་ གསར་སྐྱེན་འབད་ནི།
དབྱེ་ཞིབ།	གྲུབ་འབས་དང་ གནས་ཚུལ་གྱི་ཁེ་ཕན་དང་ ཕྱིས་ཁྲམས་ ཚུ་བྱེ་ནི།	འོས་འབབ་བཏུ་སྟེ་ ཐག་གཅད་ཚུགས་ནི།

འཛོན་སྒྲུངས་ རིག་ཙམ་དཔེ་སྟོན།

༡. དཀྱིག་པ།	 གནས་ཚུལ་ཚུ་ དཔུང་རིག་གཏང་ནི་དང་ བརྟག་དཔུང་འབད་ནི།  ས་གནས་དང་ ཆོས་གངས་ ཏུས་སྐབས་ འབྲུང་རིམ་ཚུ་ དཀྱིན་ནི།  ལཱ་གལ་ཅན་ཚུ་ དཀྱིན་ནི།  རོན་ཆོན་གྱི་སྐོར་ལས་ གོམས་སྤྱད་ཚུ་དཀྱིན་ནི། འདྲི་ཆོག། ཐོབ་གོད། སྤྱབ། བཤད་པ་རྒྱབ། རོས་འཛིན། སྟོན། ལ་བྱང་བཏགས། བསྐྱེད་ལེན་འབད། མིང་གིས། གནས་ལོ་གིས། དཔྱིན་ཆོས་གིས། ག། ནམ། གདམ་ལ་རྒྱབ། མཐུན་སྒྲིག་འབད། ག་ཏེ་ལཱ། ཟེར་མི་ཚུ།
༢. གོ་བ།	 གནས་ཚུལ་ཏ་གོ་ནི།  གོ་དོན་ལེན་ནི།  རིག་པ་འདི་ གནས་སྒྲུངས་གསར་པའི་ནང་ ལག་ལེན་འབབ་ནི།  སྤྱི་སྤྱོད་བཅས་འབད་ནི། ག་སྤྱོད་རྒྱབ་ནི། རྒྱུ་ལེན་འབད་ནི།  གོ་རིམ་བསྒྲིག་ནི། སྤྱི་ཆོན་བཟོ་ནི།  བན་ཐོགས་དང་ འབས་བུ་ ག་ཅི་བཟུམ་འབྲུང་འོང་ག་? སྟོན་ཤེས་བཟུ་ནི། འདྲི་ཆོག། བཅུད་རོན་བཏོན། བཤད་པ་རྒྱབ། རྒྱུ་ལེན་འབད། སྟོན་ཕྱིས་བཏོན། རྒྱ་སྤྱོད་འབད། རོས་འཛིན། བསྐྱེད་ཞིབ་འབད། དཔེ་སྟོན། ཆོད་ དཔག། ལོག་སྤྱོད་ཞིབ། ཟེར་མི་ཚུ།
༣. ལག་ལེན།	 གནས་ཚུལ་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་ནི།  ཐབས་ཤེས་དང་ ཐོ་བ་ རོན་འཁྲིད་གྱི་རིགས་ཚུ་ གནས་སྒྲུངས་གསར་པའི་ནང་ ལག་ལེན་འབབ་ནི།  རིག་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་ དཀྱི་འཕྲུལ་བསམ་ལཱ་ནི། འདྲི་ཆོག། དཔྱི་སྟོན་འབད། པར་རིས་གྱི་ཐོག་ལཱ་དཔྱི་སྟོན། སྤྱོད་བཅོས་འབད། སོར་སྤྱོད་རྒྱབ། བརྟག་དཔུང་འབད། འབྲེལ་བ་བཏོད། ལེགས་ བཅོས་འབད། སྤྱོད་སྤྱོད་རྒྱབ། འཁྲུག་སྟོན་འབད། ལག་ལེན་འབབ། ཟེར་མི་ཚུ།
༤. དཔྱི་རྒྱུ།	 དཔེ་བཟུ་ནི།  རྒྱུ་ཆོས་ ཡན་ལག་ཚུ་བསྒྲིག་ནི།  གོ་དོན་ཐད་ཀར་ མ་སྟོན་མི་ཚུ་ རོས་འཛིན་ཚུགས་ནི།  རྒྱུ་ཆོས་ཡན་ལག་སོ་སོ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ནི། འདྲི་ཆོག། དཔྱི་བ་དཔུང། ལག་དཔྱི། གོ་རིམ་སྒྲིགས། འབྲེལ་བཤད་རྒྱབ། གདམ་འབྲུ་རྒྱབ། ག་སྤྱོད་རྒྱབ། སྟོན་ཚུ་དོ། གལ་ཆེ་ཉིང་ཕྱིས། དཔྱི་ བཅུས། ཟེར་མི་ཚུ།

༡. དེ་ཕྱི་གྲུ་	 ཐབས་ཤེས་སོ་སོའི་བར་ན་ ག་དག་བཏུ་ཞིན་མ་ལས་ དེ་ཕྱི་བུ་ནི།  རོན་འཁྲིད་དང་ གསལ་བཤད་ཚུ་གི་ ཕྱི་ཁྱད་ས་བརྟག་དཔྱད་འབད་ནི།  ཁྱད་ས་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ གདམ་ཁ་ཀླབ་ནི།  དཔའ་པོ་དང་ ར་ཁྱད་ས་ཀྱི་ཕྱི་ཁྱད་ས་མཐོང་ བདེན་གསལ་བཀོད་ནི།  རང་བཞིན་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ནི། འདྲི་ཚིག། བརྟག་དཔྱད་འབད་ ཐག་གཅད་ བོད་འོག་སྒྲིགས། སྡེ་རིམ་བཀོད་ གྲོས་འཆར་བཀོད་ གདམ་འབྲུ་ཀླབ་ གདམ་ཁ་ཀླབ་ འཁྲིལ་བཤད་ཀླབ་ དེ་ཕྱི་བུ་སྒྲིག་ ཀླབ་སྒྲོར་བཀོད་ མཚུག་བསྟུ་ ག་སྟུར་ཀླབ་ ཁྱད་ས་ཕྱི་སྒྲིག་ ཁྱད་ས་བཀའ་ ཕྱི་ཁྱད་ས་མཐོང་བཀོད་ སྟོན་དཔྱད་འབད་ བཅུད་བསྟུ་ སྟོན་ཕྱི་སྒྲིག་བཀོད་ ཟེར་མི་ཚུ།
༢. གསལ་བཤད་ཀྱི་	 ཐབས་ཤེས་སྒྲིལ་གཞི་གཞི་བཀོད་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་གསལ་བཤད་འཁྲིལ་འབད་ནི།  རིག་པ་ མ་འདྲུ་འཐོབ་མི་ཚུ་ སྟོན་ཚུ་ ཉན་འཁྲིལ་བཀོད་ནི།  སྟོན་དཔྱད་འབད་ནི་དང་ མཐོང་ཚིག་བཀོད་ནི། འདྲི་ཚིག། གཅིག་ཁར་སྟོན་མས། ལེགས་བཅོས་འབད་ ལོག་སྟེ་སྒྲིགས། ཚབ་བཅུགས། འཆར་གཞི་བཅུ་མ། གསལ་བཤད་བཅོ། གསལ་བཤད་སྟོན་མས། ཕྱི་སྒྲིག་འབད་ བསྟུ་སྒྲིག་འབད་ བསྟུ་ཞིབ་འབད་ བོད་འོག་སྒྲིགས། གྲུ་ལ་རིམ་ཕྱི་སྒྲིག་ ལོག་སྟེ་སྒྲིག་ ཟེར་མི་ཚུ།

དཔེ་སྟོན།

དོན་ཤུགས།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་སྤྱི་ལུ་ དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་སེའི་སྟོན་དང་ཡོན་ཏན་ དེ་འབྲལ་ལས་ ཉ་གོ་ ཚུགས་པའི་ དེ་ཉི་ཞིབ་འབད་ནི་གི་མཁོ་ཆས་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཨིན། འདི་གིས་གཙོ་བོ་ར་ ག་ཅི་ལུ་ཕན་མེད་སྟེ་ ཟེར་བ་ ཅིན། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རང་གི་རིག་པའི་སྟོན་གྲུབ་དང་ རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ཡོན་ཏན་ཡར་རྒྱས་ ག་དེ་མ་ཅིག་འབྱོར་ཡིག་? རིག་ཅུལ་ག་ ཅི་འདི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོཔ་འདུག་ག་? ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉ་གོ་ཚུགས་པ་ཨིན།

དེ་གིས་མ་ཚད་ སློབ་སྤྱི་དང་སློབ་སྤྱི་གྲྲ་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་དཔོན། སློབ་དཔོན་དང་མཉམ་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་སྤྱི་གི་བར་ན། ལྷ་མོ་སྟོན་གྱི་སྟོར་ལས་ དྲུང་ས་གསལ་འབད་ གོ་བཟླ་སྟོན་ཚུགས་ནི་དེ་གིས་ དུས་རྒྱུན་དེ་ཉི་ཞིབ་ཀྱི་ སྤྱི་ལུ་ཚུགས་པའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་སྤྱི་གཉིས་ ཞལ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྤྱི་ལུ་ཚུགས་པའི་ལམ་ལུགས་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ཉེ་མེད་གི་དབང་ལུ་ མི་ཐལ། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ དེ་ཉི་ཞིབ་ཀྱི་མཁོ་ཆས་འདི་ དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་གི་སྟོན་ཡོན་མཐོང་ཚུགས་ པའི་ མེ་ལོང་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་བའི་དོན་དག།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ ཨ་ལོ་དེ་ཉི་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ཨ་ལོ་འདི་སྟོར་ལས་ གནས་ཚུལ་ལེན་ནི་ དེ་ལས་ ཁོང་རའི་ལུ་འབད་ནི་དོན་ ལུ་ བསྐྱེད་འབད་དེ་བཞག་པའི་ ཨ་ལོ་འདི་ལུ་གི་ དཔེ་ཅིག་ཨིན། (North Carolina Department of Public Instruction, 1992) དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ ཨ་ལོ་འདི་ལུ་གི་སྟོར་ལས་བཟླ་ནི་དང་ ལུ་དེ་ལུ་ ཁོང་ར་གིས་ མཚོ་བསམ་གཏང་ བཅུག་ནིའི་ ཡིག་ཆའི་ཐོ་ཅིག་ཨིན། (Seidel and Walters, 1992) དཔེ་སྟོན་འདི་ ཨ་ལོ་ ཁོང་ར་གིས་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ ཡོད་པ་དང་། ཡང་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས་ དེ་ཉི་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ཨ་ལོ་འདི་ཡར་རྒྱུད་དང་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལུ་ བྱུང་ཚུ་ རྒྱན་མ་ཚད་པར་ བསྐྱེད་འབད་དེ་ བཞག་བཞག་པའི་ལུ་བྱུང་ཀྱི་ སྟོར་ལས་ བདེན་ཁུངས་གཟང་ཚུགས་པའི་དཔེ་ ཅིག་ཨིན།

དཔེ་སྟོན་ཡོངས་གྲགས་ཆེ་བའི་ བདེན་ཁུངས་དང་ ཕན་ཐོགས།

- འབྲལ་འབྲལ་ར་ ཨ་ལོ་འདི་གྲུབ་འབྲས་ཡར་རྒྱས་བཟོ་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་ཚུགས་པ་ཨིན།
- ཨ་ལོ་གི་ལུ་བྱུང་ཁ་གསལ་དང་ རྒྱ་ཆེ་དགས་འབད་བསྐྱེད་ ཡོད་མི་དེ་ འབྲལ་འབྲལ་ བཅུད་བསྐྱེད་ ལྷན་ཁྲུ་ཚུ་ ནང་བཀོད་པ་ད་ ཚེས་འབད་ རྒྱུད་ཚུགས་པ་ཨིན།
- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ དཔེ་སྟོན་ཐོ་བཞག་ནིའི་ འགན་ཁུངས་འབག་ནི་དང་ དེ་ལས་ ཁོང་རའི་ གྲུབ་འབྲས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབད་ཚུགས་ཏིང་ཉ་གོ་ནི།

- ༠ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མནོ་བསམ་པ་བཏང་སྟེ་ལྷ་ བ་ནི་དང་ གྲུབ་འབྲས་ཡར་དྲགས་བཟོ་ནི་ལུ་ གྲོགས་རམ་འབད་མ་ཨིན།
- ༠ སློབ་ཚུ་ག་གི་ གྲུབ་འབྲས་ཡོངས་རྫོགས་འབད་ སློབ་ཚུ་གསུམ་ནི་དེ་ལུ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ཁ་གསལ་བཞག་པ་ཨིན།
- ༠ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ག་ཅི་དགོས་ཨིན་ནེ་? ཡར་དྲགས་བཟོ་དགོས་ཚུ་ སྟོན་དབྱེད་འབད་ཚུ་གསལ་ཨིན།

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

- ༠ སློབ་ཚུ་ག་ཞིར་བཞག་གི་ དབྱེ་ཞིབ་འདི་མེད་པ་ཅིན་ དཔེ་སྟོན་འདི་ བྱངས་ལྡན་མི་འོང་།
- ༠ འཇམ་རྟེན་རྟེ་འབད་ འབད་མི་ཚུ་གསལ།
- ༠ འཆར་གཞི་ཚུལ་དང་ལྡན་རྟེན་དང་ བཙོན་འབྲུག་བསྐྱེད་དེ་འབད་དགོ།

དཔེ་སྟོན་བཟོ་བའི་ཐངས།

༡. བསྐྱེད་ལེན་འབད་ནི།
༢. གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི།
༣. དབྱེད་པ་གཏང་ནི།
༤. སྟོན་དབྱེད་འབད་ནི།

དཔེ་སྟོན་བཟོ་མ་དག་གནད་དོན་སེམས་ཁར་བཞག་དགོས།

- ༡ དཔེ་སྟོན་ཚུ་གནད་དོན་དང་ གནས་ཚུལ་ཉམས་ལེན་ འགོ་བཙུགས་རྟེ་ བཟོ།
- ༢ ལོ་འཁོར་ནང་ དཔེ་སྟོན་འདི་ ལེགས་བཅས་དང་ སྦྱར་བཅས་འབད་ཡི་ར་ སྟོན་དགོ།
- ༣ ཡིག་ཐོག་ སྒྲ་ཐག་ སྟོན་བརྒྱན་ པར་ རི་མོ་ འཇམ་བཟོ་ ལས་འགུལ་ལ་སོགས་པའི་ དཔེ་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ།
- ༤ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་རའི་ལཱ་ཚུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་དང་ དབྱེད་པ་གཏང་ནི་དེ་ གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ། གདམ་ཁ་རྒྱབ་མི་ལཱ་རེ་ རེ་ལུ་ དབྱེད་པ་གཏང་ནི་དེ་ ལག་ཐོག་རེ་སྟོན་དེ། དེ་ལུ་ གཙོ་བོ་བཏོན་དགོ།
- ༥ ཁོང་རའི་དཔེ་སྟོན་འདི་ ཨ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ འཐོབ་ཚོག་ཚོག་འབད་བཞག་དགོ།
- ༦ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷོབ་ལུགས་ཡར་དྲག་གི་ དཔེ་སྟོན་ཚུ་གསལ་དང་ ཁོང་རའི་དཔེ་སྟོན་བདག་འཛིན་གྱི་ འགན་ཁུར་འབག་ ཚུ་གསལ་དགོ།
- ༧ སློབ་ཚུ་ག་དང་སློབ་དཔོན་ སློབ་ཚུ་ག་ནང་དོག། ཡང་ན། སློབ་ཚུ་ག་དང་ཕམ་ཚུ་གི་ བར་ན་ ཞལ་ཚོགས་འབད་ནི་དེ་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།
- ༨ ཉེ་མ་བསྐྱེད་ལེན་འབད་ནི་ འགོ་བཙུགས་ཞིན་ན། དེ་ལས་ འགྲོས་ཀྱིས་བཏང་ ཨ་ལོ་འི་ཡར་རྒྱས་སྟོན་པའི་ དཔེ་སྟོན་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་དགོ།

ཇ ལུ་ གཅིག་ཁར་འབད་དེ་ ཐབས་ཤེས་དང་ རིག་པ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་བརྒྱ་མཉམ་འབད་དགོ།

དཔེ་སྟོན་རྣམ་པ་མ་འདུམ།

༡༧ ཡར་སྤྱོད་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་བཟོ་ནི།

དམིགས་བསལ་དུས་ཚོད་ཅིག་ལཱ། ཡང་ན། རིག་ཕུལ་གཅིག་གི་ཐོག་ལས་ ཨ་ལོ་གཅིག་གི་ ཡར་རྒྱས་འདི་སྟོན་ དགོ། ཨ་ལོ་འདི་གིས་ རིག་ཕུལ་ཞུན་དག་ འབད་ཚུགས་པའི་ ལུ་ཚུ་ག་ར་བསྐྱེལ་འབད་དེ་ བཞག་མི་ཅིག་ལཱ་ གྲུབ་ཨིན།

ཐབས་ཤེས།

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལྷ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལཱ་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ ལུ་འབད་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཚུ་ ག་ར་ཐོ་བཞག་དགོ།
- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ཡར་རྒྱས་དང་ ལུ་ལྷུ་ལཱ་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་སྒྲོར་ལས་ མཉོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ ཡིག་ ཐོག་ལཱ་བཀོད་དགོཔ་ཨིན།
- དཔེ་སྟོན་འདི་ནང་ འགོ་ལས་མཚུག་ཚུན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ འཇམ་ཏྲོང་ཏྲོང་འབད་མཐོང་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལཱ་ གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་དཔེ་ གོ་རིམ་བཞིན་དུ་བཞག་དགོ།

༡༨ དམིགས་བསལ་ ལས་འགུལ་ དཔེ་སྟོན།

ལས་འགུལ་སྟོམ་ཅིག་བཅའ་སྤྱི་ཀྱབ་ད་ལཱ་ ཨ་ལོ་འདི་གིས་ འགོ་ལས་མཚུག་ཚུན་གྱི་ ལས་འགུལ་ དང་འབྲེལ་བའི་ལུ་གི་དཔེ་ཚུ་ བསྐྱེལ་འབད་དེ་ ཡིག་ཆ་འབད་བཟོ་དགོཔ་ཨིན། འདི་གིས་ མ་འོངས་ ཡུན་རིང་གི་འཆར་གཞི་ཚུ་ མཉོ་བསམ་གཏང་མ་དགོ་པར་ འབད་ཚུགས། འདི་འབད་མ་ལས་ ལས་ འགུལ་འདི་ དཔེ་སྟོན་བཟོ་ནིའི་ འགོ་བཙུགས་ཐངས་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཨིན།

ཐབས་ཤེས།

- ཡུན་རིང་གི་ ལས་འགུལ་ཚུ་ལཱ་ རྒྱ་ཆེ་བའི་ མཉོ་བསམ་དང་རིག་ཕུལ་ཚུ་དགོཔ་འེེ་ཁར་ གོ་སྐབས་དང་ དོན་ ཚན་ཚུ་ཡང་ གཏམ་ཁ་ཡོད་པ་དགོ།
- སྤྱི་ཚད་ཅན་གྱི་ལུ་ བཏོན་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལཱ་ ཨ་ལོ་ཆ་དང་ རྩེ་ཚན་ནང་ལུ་འབད་དགོ། (འདི་གིས་ ཆ་ རོགས་ནང་དོག་གི་ བསམ་འཆར་ཚུ་ཡང་ ཡིག་ཆ་ནང་བཙུགས་ཚུགས་)

༡༩ བཏམ་སྟོན་གྱི་དཔེ་སྟོན།

དུས་ཚོད་བྱིན་ཏེ་འབད་ཡོད་པའི་ སྟོབ་ཕུག་གི་ ལུ་ལྷུ་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ སྟོན་མ་ཨིན། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ ལུ་ལྷུ་ལཱ་དག་ཤོམ་ཅིག་ཨིན། ཟེར་མཉོ་སྟེ་ གདམ་འབྲུ་རྒྱབ་མི་དེ་ ག་ཅི་འབད་ དུག་ཤོ་གི་གྲུལ་ཁར་བཞུམ་ཨིན་ན་?

མཉོ་བསམ་གཏང་ཚུགས། ཁོང་གི་གདམ་འཕྲ་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ དེ་ཡར་དགས་བཟོ་སྟེ་ དཔེ་སྟོན་ལེགས་ཤོམ་
བཟོ་ནི། འདི་གིས་ ལམ་སྟོན་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བརྟུགས་ཨིན།

ཐབས་ཤེས།

- ༠ ཟུད་རིག་དཔེ་སྟོན་ལུ་བཏུ་སྟེ་ ཁོང་རའི་དཔེ་སྟོན་གྱི་ ཚད་གཞི་བཟོ་ནི་ལུ་ གྲོགས་རམ་ འབདཝ་ཨིན།
- ༠ ལམ་སྟོན་ལུ་འདི་ འགོ་བརྟུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ཡར་དགས་བཟོ་བརྟུགས་ཨིན། ལམ་སྟོན་
གིས་ འབད་བཞིན་དུ་ ཡོད་པའི་ལམ་སྟོན་ དཔེ་ཅིག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ག་ཅི་འབད་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཅི་ག་?
མཉོ་བསམ་གཏང་བརྟུགས་ཨིན།

སློབ་རིམ་༧-༦ པའི་དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།

རྫོང་ཁའི་ རྩ་གཞུང་གསར་པའི་ དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས་འདི་ནང་ གཙོ་བོ་ཨ་ལོ་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཉན་ནི་ སླབ་ནི་ ལྷག་ནི་ གི་ནི་གི་
རིག་ཅུལ་དང་ སྐད་ཡིག་གི་ རིག་ཅུལ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན། རྩ་གཞུང་གསར་པ་འདི་གིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་
བའི་སྐབས་ལུ་ ཚེས་རྒྱགས་གཙོ་བོ་བཏོན་གྱི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་ལམ་ལུགས་ལས་ ལྷག་པའི་དབྱེ་ཞིབ་གཞན་ སྤྱད་བཟོན་
འབད་བའི་ གནས་སྐབས་ནང་ བཅའ་ཁྲིམས་ཚུ་གསལ་པའི་ གསལ་ལམ་གཞན་ཚུ་འཛོལ་ཏེ་འབད་ནི་འདི་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་
དབྱེ་ཞིབ་འདི་གི་དམིགས་དོན་གཙོ་བོ་ཚུ་ཡང་།

༡. ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ སྤྱད་བཟོན་འབད་བའི་གནས་སྐབས་ནང་ ཡར་རྒྱས་ག་དེ་སྤྱོད་ཏོག་? དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན།
༢. རྫོང་ཁའི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་དང་ གནས་རིམ་དང་བསྟུན་ཏེ་ གོང་འཕེལ་ཚུ་ཡོད་མེད་བལྟ་ནི།
༣. ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ སྤྱིང་བཏང་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ ཆ་སྟོམ་འབད་ལྷ་ཞིབ་འབད་ནི།

གནས་ཚད།

སློབ་བླ་ག་ཚུ་གིས་ སློབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་ མཐར་འཁྱེལ་བའི་ མཐའ་མཚུག་ལུ་ ཁོང་གི་རྒྱུད་ལུ་ རྫོང་ཁའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་
འདི་ ག་དམ་ཅིག་འོང་དགོཔ་ཨིན་ན? སྐད་ཡིག་ རིག་ཅུལ་མེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་ ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་ཚུ་ བཏོད་དེ་ཡོད། རྫོང་
ཁའི་ ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་དང་ གནས་རིམ་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་རྩ་གཞུང་བཏོད་རིམ་ སློགས་རལ་ས་ སློབ་རིམ་བཅུ་གཉིས་པ་ཚུན།
ཟེར་མི་དཔེ་དཔ་ནང་ ཁ་གསལ་བཏོད་དེ་ཡོད།

སློབ་སྦྱོང་ལམ་ལོན།

སློབ་སྦྱོང་ ལམ་ལོན་བཏོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ ཤེས་ཡོན་ གནས་ཚད་འབྲུབ་ཐབས་ལུ་ ཁེ་ཕན་ཡོད། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ དབྱེ་
ཞིབ་ཚུ་འབད་མ་ལས་ སློབ་སྦྱོང་ལམ་ལོན་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་དགོ།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་ལོན།

རྩ་གཞུང་འདི་ནང་ བཏོད་དེ་ཡོད་མི་ ལམ་ལོན་དེ་ཚུ་ གཅིག་ལས་གཅིག་འབྲེལ་ཡོད་པ་ལས་ ལམ་ལོན་རྒྱུད་པ་འབད་ དབྱེ་ཞིབ་
འབད་བར་ ལཱ་ཁག་ཡོད་པ་མ་ཚད་ དེ་སྤྱོད་འབད་ནི་ཡང་མི་འོང་།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེ་བ།

ལོ་འཁོར་གཅིག་ནང་ འོག་ལུ་བཏོད་དེ་ཡོད་མི་ དབྱེ་ཞིབ་ཁག་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

༡. དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།
༢. སྤྱད་བཟོན་དབྱེ་ཞིབ།
༣. ཚེས་རྒྱགས།

ཀ་ ལོ་ཕྱིད་ཚས་རྒྱགས།
ཁ་ ལོ་འཁོར་ཚས་རྒྱགས།

༡ དུས་རིམ་དཔྱེ་ཞིབ།

དུས་རིམ་དཔྱེ་ཞིབ་འདི་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལོ་གཅིག་གི་ནང་འཁོད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་སློབ་ཁང་ནང་ ལྷ་བ་མི་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་མ་དོ་
བར། ལྷ་བ་སྟོན་གྱི་ལས་རིམ་དང་ སློབ་ལཱ་མ་འདྲམ་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབས་མི་ཚུ་ སྤྱི་ཚད་དང་ལཱ་ནམ་ ག་དེ་སྤྱི་འབྱོར་ག་?
དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་མི་འདི་ལུ་སྤྱི་ཡེ་ཨིན། དུས་རིམ་དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ དམིགས་དོན་གཙོ་བོ་ཚུ་ཡང་།

- སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ སྤྱི་བཟོན་འབད་བའི་ གནས་སྐབས་ལུ་ ལྷ་བ་ཐངས་དང་ ལྷོགས་གྲུབ་
ཀྱི་གནས་ཚད་ ག་དེ་མ་ཅིག་ལུ་སྟོན་ཅིག་ག་? བཟུ་ནི་གི་གོ་སྐབས་ བྱིན་ཚུགས་ནི།
- སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་སྟོན་ཁོ་ཆས་དང་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ག་འདི་གིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ འབྱོ་བཏུབ་པས་
ག་? བཟུ་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཚུགས་ནི།
- སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ཨ་ལོ་སོ་སོ་འེེ་ལྷ་བ་ཐངས་ རིག་པའི་ལྷོགས་གྲུབ་ཀྱི་ རྒྱུད་པར་དང་འཐིམ་ཏེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་
ཚུགས་ནི།
- སློབ་ཕྲུག་ཁོང་ར་གིས་ སློབ་སློབ་ག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ འབད་ཚུགས་པས་ག་? ག་ཅི་འདི་ཡར་རྒྱས་གཏང་
དགོ་པ་ འདུག་ག་? དེས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ནི།
- བཟོན་འབྲས་དང་ གྲུབ་འབྲས་གཉིས་ཀྱི་ འབྲེལ་བ་ཉ་གོ་ཚུགས་ནི།
- སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ རང་ཉིད་དང་ཆ་འབད་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་ གོ་སྐབས་འཐོབ་ཚུགས་ནི།
- སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ལྷ་བ་པའི་གནས་སྐབས་ན་ ལཱ་འགན་མ་འདྲམ་ ལྷ་བ་མི་དང་ གྲོགས་རམ་བྱིན་མི་ དཔྱེ་ཞིབ་
འབད་མི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་མི་བཟུམ་གྱི་ ལཱ་འགན་འབད་ཚུགས་ནི།
- སློབ་ཕྲུག་ནང་རྟོག་གི་ རིག་ལྷ་དང་རིག་པ་ སྟོན་ཡོན་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ་ ངལ་རངས་དང་ ཡིད་ཆེས་ བསྐྱེད་ཚུགས་ནི།
- སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་འབད་ནི་ ལ་སོགས་པའི་ རིག་ལྷ་མཐོ་རྒྱགས་ཚུ་ བོད་འཕེལ་
གཏང་ཚུགས་ནི།

དེ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དུས་རིམ་དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐབས་ བཅའ་ཐོགས་ཚུགས་པའི་ སློབ་ལཱ་གོ་རིམ་གྱི་ གྲོས་འཆར་དག་པ་ཅིག་
བཀོད་དེ་ཡོད།

- སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ངག་ཐོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་ གང་མང་བཀོད་དགོ།
- སློབ་ཕྲུག་ཆ་འབད་ སློབ་ཕྲུག་ནང་འཁོད་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་ཚུ་ བྱིན་དགོ།
- སློབ་ཕྲུག་ རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ རང་ཉིད་དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་ཚུ་བྱིན་དགོ།
- སློབ་ཕྲུག་སྤྱི་ཚུ་ ཡང་ན་ཆ་འབད་ ལྷ་རྟོག་འབད་དེ་ ཐོ་བཞག་དགོ།
- བྱིན་འི་ སློབ་ལཱ་འི་སྐབས་ དག་བཅོས་འབད་ནི་དང་ བསམ་འཆར་བྱིན་ནི་ལུ་ དུས་ཚོད་གང་མང་བྱིན་དགོ།

- ✧ སློབ་སླུག་ཚུ་གི་ བི་ནི་ སློབ་སྡེ་འཕྲ་ན་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་ ཉན་ནི་ སློབ་ནི་ ལྷག་ནི་འདི་ རིག་ཅུལ་ཚུ་ དེ་ཕྱི་ཞིབ་
འབད་ནི་གི་དོན་ལཱ། དེ་ཕྱི་དཔྱད་ཐོ། དེ་ཕྱི་ཚད་ཚུ་ བཟོ་སྡེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- ✧ ལཱ་ལོ་ཚུ་གི་ ལྷག་ནི་དང་ བི་ནི་འདི་ དཔེ་སྟོན་ཚུ་བཞག་དགོ།
- ✧ སློབ་དཔོན་གྱི་ ལམ་སྟོན་དཔེ་དབ་ནང་ གོས་འཆར་བཀོད་པའི་ སློབ་ལཱ་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ལཱ་
ལོ་འདི་ དུས་མིམ་དཔྱེ་ཞིབ་གྱི་དོན་ལཱ་ རྒྱུ་ཐོ་བཞག་ནི་ འབྲི་དཔེ་ལྷ་ཞིབ་འབད་ནི་ ཞལ་ཚོགས་གྱི་ཐོ་ཚུ་ བཞག་དགོ།

སློབ་སླུགས་དཔྱེ་ཞིབ།

སློབ་སླུགས་འདི་ལཱ་ སློབ་གྲྭ་ནང་འཁོད་ནང་ཉན་ནི་དང་ སློབ་ནི་འདི་རིག་ཅུལ་དང་ དཔེ་སྟོན་བཞག་ནི་ཚུ་དང་ འབྲི་རྒྱུགས་
གྱི་ཚོས་རྒྱུགས་གཉིས་འབད་ཡོད།

དེ་ཡང་ ཉན་ནི་དང་སློབ་ནི་འདི་རིག་ཅུལ་ལཱ་ རྒྱུགས་༢༠ དང་། དཔེ་སྟོན་དཔྱེ་ཞིབ་ལཱ་ ལྷག་ནི་འདི་དཔེ་སྟོན་ནང་ (ལྷག་ནི་འདི་
ཐོ་བཞག་ནི། དུས་དཔེ་བི་ནི། དེ་ཕྱི་དཔྱད་འབད་དེ་བི་ནི། ཡིག་རྒྱུགས་དང་ དཔེ་དཔེ་གྱི་སྐྱར་ལས་ ལ་སླབ་ནི་) དེ་ལས་
(ལྷག་ནི་དང་ ཚོམ་རིག་ དེ་ལས་ བི་ནི་འདི་རིག་ཅུལ་གྱི་ ཐོ་བཞག་ཡོད་མི་ དཔེ་སྟོན་ནང་ སློབ་སླུག་དང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་
གདམ་ལ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲི་རྒྱུགས་ཐོས་ཚུ་) དཔེ་སྟོན་རེ་རེ་ལཱ་ རྒྱུགས་བརྒྱ་ཆ་༡༠% རེ་བྱིན་དགོཔ་ཨིན།

སློབ་མིམ་བཞུལ་ལས་ལཱ་ལཱ་འདི་ འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལཱ་ ཚོས་རྒྱུགས་ལག་གཉིས་ཡོད། སློབ་དུས་དང་པའི་ནང་ འགོ་འདྲེན་
འཐབ་མི་ ལོ་ཕྱེད་ཚོས་རྒྱུགས་འདི་ རྒྱུགས་བརྒྱ་ཆ་༢༠% ཐོག་ལཱ་བྱིན་དགོཔ་དང་། ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱུགས་འདི་ རྒྱུགས་
བརྒྱ་༢༠% གི་ཐོག་ལཱ་ བྱིན་དགོཔ་ཨིན།

རྫོང་ཁའི་འདྲི་ཤོག།

རྫོང་ཁའི་འདྲི་ཤོག་དཔྱེ་ཞིབ་ནང་ལཱ་ བི་ནི་འདི་དཔེ་སྟོན་དང་། ལྷག་ནི་འདི་དཔེ་སྟོན་དང་། ཉན་ནི་དང་སློབ་ནི་འདི་ འབྲི་རྒྱུགས་གྱི་ ཚོས་རྒྱུགས་
ཚུ་ཚུད་པ་ཨིན། བི་ནི་འདི་དཔེ་སྟོན་ནང་ལཱ་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་སླུག་གིས་ དོན་ཚན་གྱི་ལམ་སྟོན་ཚད་གཞི་ལཱ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ དཔེ་
དཔེ་ཚུ་ ལྷག་ཡོད་པའི་ རོས་ལེན་ཚུ་ཚུད་ནི་དང་། ལྷག་ནི་འདི་དཔེ་སྟོན་ནང་ལཱ་ ལྷག་ཡོད་པའི་དཔེ་དཔེ་གྱི་ཐོ་དང་། དཔེ་དཔེ་དང་
ཡིགས་རྒྱུགས་གྱི་སྐྱར་ལས་ སློབ་སློབ་ནི་དང་། སློབ་སླུག་ཚུ་གིས་ དཔེ་དཔེ་བསྐྱར་ཞིབ་ འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ཚུད་པ་ཨིན། དཔེ་སྟོན་
འདི་ སློབ་སླུག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་དོན་ལཱ་ བདག་འཛོན་འབད་དེ། དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱུགས་ཚུ་ འོས་ལྷན་འབད་བྱིན་ཏེ་
དུས་མིམ་དཔྱེ་ཞིབ་གྱི་ ཆ་ཤས་ཅིག་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

བི་ནི་འདི་དཔེ་སྟོན།

བི་ནི་འདི་དཔེ་སྟོན། བརྒྱ་ཆ་༡༠%
ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ གདམ་ལ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲི་རྒྱུགས་ཐོས།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲི་རྒྱ་ཤོས།
དཔེ་དེབ་ ལྷག་མི་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ གྱི་ཡོད་མི།
དཔེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སྤྱི་ཚད་དང་ལྡན་པའི་ འབད་ཐངས་བཟུ་དགོས།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡིག་འབྲི་མང་ཉུང་དང་ ཚུམ་རིག་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ བཟུ་དགོས།

ལྷག་མི་འདི་དཔེ་སྟོན།

ལྷག་མི་གི་དཔེ་སྟོན་ ༡༠%
དཔེ་དེབ་ལྷག་སྟེ་ཐོ་བཞག་ནི།
དཔེ་དེབ་ཚུ་དབྱེད་པའི་ཐོག་ལས་ལྷག་སྟེ་རོམ་ལེན་འབད་ནི།
ཡིག་སྐྱད་སྤྱོད་དང་དཔེ་དེབ་ཀྱི་སྟོར་ལས་སྟོ་སྟེ་ནི།

འབྲི་རྒྱགས་ཀྱི་ནང་ལུ་ རྒྱ་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྟོར་བ་ ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད། འབྲི་རྒྱགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ བྱིན་མི་དུས་ ཚོད་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

དུས་ཚོད། བྱིན་མི་དོན་ལུ་ ཚུ་ཚོད་ ༢ དང་ གྱི་བ་ལྷག་མི་འདི་དོན་ལུ་ རྒྱ་མ་ ༡༥ ཡིན།

སྐྱགས་སྟོམ། ༡༠༠ (བྱིན་མི་སྐྱགས་ ༢༠ དང་ རྒྱ་ཡིག་དང་ ཡི་གུ་འབྲི་སྟོར་བ་ལུ་ སྐྱགས་ ༢༠ དང་ ལྷག་རིག་དང་ ཚུམ་རིག་ གི་དོན་ལུ་ སྐྱགས་ ༥༠)

གྱི་བ་འདི་བཀོད་རིམ།

འབྲི་ཐོག་འདི་ལུ་ སྟེ་ཚན་ ༡་དང་ཁ་ ག་ འབད་ ཁག་གསུམ་ཡོད།

སྟེ་ཚན་ ༡༽

སྟེ་ཚན་འདི་གིས་ གྱི་བ་ལན་རིམ་གི་ཐོག་ལས་ ཨ་ལེ་ཚུ་གི་ བྱིན་མི་རིག་ཚུ་ཚུ་ དཔེ་ཞིབ་འབད་མ་ཡིན། དེ་ལུ་ སྐྱགས་ ༢༠ བྱིན་དགོ།

གྱི་བ་དང་པ།

ཨ་ལེ་ཚུ་གིས་ གདམ་ཁ་འབད་བྱིན་ཡོད་པའི་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་ཅིག་གི་བཅུག་ནི། འདི་ལུ་སྐྱགས་ ༢༠ །

གྱི་བ་གཉིས་པ།

འདི་ནང་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གཏང་ཡིག་ ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གནད་དོན་ ཚིག་དོན་ ཡིག་སྒྲིབ་ བཀོད་རིས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་བྱི་
བཅུག་ནི། འདི་ལུ་ སྐྱགས་༡༠ བྱིན་ནི་ཨིན།

སྡེ་ཚན་ཁ༽

སྡེ་ཚན་འདི་གིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཐུལ་ཚུ་ ལན་བྱང་གི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན། འདི་ལུ་སྐྱགས་༡༠
བྱིན་ནི་ཨིན།

རྩི་བ་དང་པ།

འདི་ནང་ལུ་ ཡིག་རྒྱུགས་ཅིག་ ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ནི་འདི་དོན་ལུ་ རྩི་བ་ཚུ་བཀོད་འོང་། འདི་ལུ་ སྐྱགས་༡༥ བྱིན་
དགོ།

རྩི་བ་གཉིས་པ།

རྩི་བ་འདི་ནང་ལུ་ ཡི་གུ་འི་སྒྲུང་བ་ནང་ལས་ སྟོབ་སྒྲུག་ཚུ་གིས་ དག་བཅོས་ བསྐྱར་འབྲི་ ཞུན་དག་ རྩོད་ཚིག་ཚངས་
འབད་ བྱི་བཅུག་ནི་ཚུ་ འཐོན་འོང་། འདི་ལུ་ སྐྱགས་༢༠ བྱིན་ནི་ཨིན།

སྡེ་ཚན་ག༽

ལྷག་རིག་དང་ ཚུམ་རིག་གི་སྡེ་ཚན་ནང་ ཚུམ་རིག་རེ་རེ་ལུ་ རྩི་བ་འི་ཚན་གཉིས་རེ་ཡོད། དེ་ནང་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཚན་དང་པ།
ཡང་ན། ཚན་གཉིས་པ་ལས་ གཅིག་གི་ལན་རྒྱབ་དགོ། དེ་འབད་མ་ད་ སྐྱར་དང་གཏམ་རྒྱུད་ འབྲི་ཚུམ་ སྟན་ཚུམ་ཚུ་ནང་ལས་
ལན་རིང་མོ་འབད་ བྱི་དགོ་པའི་ རྩི་བ་གཅིག་གི་ ལན་ ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་བྱི་དགོ། འདི་ལུ་སྐྱགས་༥༠ བྱིན་ནི་ཨིན།

ཚུམ་རིག་རེ་རེ་ནང་གི་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་བཀོད་རིས། སྐྱར་དང་གཏམ་རྒྱུད། སྐྱགས་༢༠ །

འབྲི་ཚུམ། སྐྱགས་༢༠ །

སྟན་ཚུམ། སྐྱགས་༡༠ །

སྐྱར་དང་གཏམ་རྒྱུད།

ཚན་༡ པ། (སྐྱགས་༢༠)

གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་རྩི་བ། (༡༠)

ལན་བྱང་གི་རྩི་བ། (༡༠)

ཚན་༢ པ། (སྐྱགས་༢༠)

ལན་རིང་མོ་བྱི་དགོ་མི། (རྩི་བ་བཞི། སྐྱགས་ ༥+༥+༥+༥=༢༠)

འབྲི་ཚུལ།

ཚན་༡ པ། (སྟགས་༢༠)

སྟན་ཚུལ།

ཚན་༡ པ། (སྟགས་༢༠)

གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་དྲི་བ། (༥)

ལན་བྱུང་གི་དྲི་བ། (༥)

ཚན་༢ པ། (སྟགས་༡༠)

ལན་རིང་མོ་བྲི་དགོ་མི། (དྲི་བ་གཉིས་ སྟགས་ ༥+༥+༥+༥=༢༠)

དྲན་གསོ། མ་ལྷ་བཟེ་ ཡིག་རྒྱགས་ལས་བཟོ་དགོ།

ཆོས་རྒྱགས་ཀྱི་ སྟགས་ཚད།

ཐི་ནི།

འབྲི་ཚུལ་ནི། ༢༠%

ཡིག་སྐར་རྣམ་གཞག། ༡༠%

སྐད་ཡིག།

ཡི་གུ་འདྲི་སྟོར་བ། ༢༠%

སྟགས་རིག་དང་ཚུལ་རིག།

སྟངས་དང་གཏམ་རྒྱུད། ༢༠%

འབྲི་ཚུལ། ༢༠%

སྟན་ཚུལ། ༡༠%

ཚུལ་རིག་རེ་རེ་ནང་ལུ་ གཙོ་བོ་ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་་་་

- ཆོག་དོན་ཚུ་ ཉ་གོ་ག་མ་གོ་དབྱེ་དབྱེ་འབད་ནི།
- ཡིག་རྒྱགས་ནང་གི་ ཆོག་དོན་ཚུ་ ཁོང་རའི་ཆོག་དོན་ནང་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་ག་? བལྟ་ནི།
- གནད་དོན་གྱི་ གོ་དོན་ཚུ་ འོས་འབབ་ལྡན་པའི་ཐོག་ལས་ བད་སྟུར་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལུད་རྣམ་ཚུ་དང་ མཐོ་དོན་ རྩོད་དོན་ མཐོ་རིག་ཚུ་ རོས་འཛུགས་འབད་ཚུགས་ག་? བལྟ་ནི།
- གནད་དོན་དང་ ཆོག་དོན་ཚུ་ དབྱེ་དབྱེ་འབད་ནི་དང་ དོན་བཅུད་བསྟུ་ནི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ མཐོ་རིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ག་? འདི་གི་ ཚུགས་སྟབས་བལྟ་ནི།

དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ་དང་ ཚེས་རྒྱགས་ཀྱི་ སྐྱགས་ཀྱི་ དཔྱ་བཤོ་ རྒྱབ་ཐངས་ཀྱི་གྲོས་འཆར།

སྟོབ་རིམ།	སྟོབ་དུས་ ༡ པ།		སྟོབ་དུས་ ༢ པ།		སྟོན།
༤-༤	དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ།	ལོ་ཕྱེད་ཚེས་རྒྱགས།	དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ།	ལོ་འཁོར་ཚེས་རྒྱགས།	
	ལྷག་ནི་དཔེ་སྟོན། ༥%		ལྷག་ནི་དཔེ་སྟོན། ༥%		
	བྱི་ནི་དཔེ་སྟོན། ༥%		བྱི་ནི་དཔེ་སྟོན། ༥%		
	ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི། ༡༥%		ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི། ༡༥%		༡༠༠%
	༢༥%	༢༥%	༢༥%	༢༥%	༡༠༠%

ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི་དེ་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་ཐངས།

འག་ལུ་ཡོད་མི་འདི་ཚུ་ ཉན་ནི་དང་ སྐབ་ནི་དེ་ རིག་ཙམ་དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐྱགས་བྱིན་ཐངས་ཚུ་ཨིན། སྟོབ་རིམ་ ༤-༤ པའི་ ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི་དེ་རིག་ཙམ་ཀྱི་དཔྱད་ཞིབ་འདི་ སྐྱགས་ ༣༠ %། ༡༥% སྟོབ་དུས་དང་པ་ནང་༡༥% སྟོབ་དུས་གཉིས་པའི་ ནང་ ག་སྒྲིག་མེད་པའི་ལེགས་སྦྱར་དང་ ཉན་སྐབ་ཀྱི་རིག་ཙམ་སྦྱར་བ་ ཚུད་པ་ སྐན་ཁུ་དང་ གསལ་ཁུ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ གཞི་ བཞག་སྟེ་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་ དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་ སྐྱགས་འབད་བྱིན་དགོ།

སྐྱགས་ཀྱི་དཔྱ་བཤོ་རྒྱབ་ཐངས།

རྫོང་ཁ་འདྲི་ཤོག	དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ།	ཚེས་རྒྱགས།
༤-༤	ཉན་ནི་སྐབ་ནི། ༣༠%	བྱི་ནི། ༡༥%
	ལྷག་ནི་གི་དཔེ་སྟོན། ༡༠%	སྐད་ཡིག ༡༠%
	བྱི་གི་དཔེ་སྟོན། ༡༠%	ལྷག་རིག་ཚུམ་རིག ༢༥%
	༥༠%	༥༠%

བྱན་གསོ།

སྟོབ་རིམ་བཞི་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ འདྲི་ཤོག་གཉིས་པའི་ སྟོབ་དུས་དང་པ་དང་ སྟོབ་དུས་གཉིས་པ་ གཉིས་ཆ་རའི་ཚེས་རྒྱགས་དེ་ བརྒྱ་ཆ་ ༡༠༠ ནང་ལེན་དགོ། དེ་ལས་སྐྱགས་འདི་ ༢༥% ནང་དཔྱ་ཕབ་ཞིན་ལས་ སྟོབ་དུས་གཉིས་ཀྱི་ཚེས་རྒྱགས་ཀྱི་སྐྱགས་ སྟོན་ ༥༠% བཟོ། དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ་ བྱི་ནི་དཔེ་སྟོན་ལུ་ ༡༠% ། ལྷག་ནི་གི་དཔེ་སྟོན་ལུ་ ༡༠% སྟོན་ ༥༠% བཟོན་ཞིན་ལས་ ལོ་འཁོར་ཚེས་རྒྱགས་ཀྱི་སྐྱགས་འབད་ བསྟོན་དགོཔ་ཨིན།

སྟོབ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གློད་ཡིག་རིག་ཙམ་བཞིའི་ རྣམ་ཚད་དཔྱ་བཤོ།

སྟོབ་རིམ།	ཉན་སྒྲིབ།	ལྷན་རིག་དང་ཚུལ་རིག།	ཐི་ནི།	གློད་ཡིག་
སྟོན་གསལ།	༥༠	༣༠	༢༠	ཡིག་སྟོར་ཚུལ་སྟོན་པར་གློད་ ཡིག་ཉན་སྒྲིབ་སྟོན་ལས་བརྒྱ་ དོན་སྟོན་ལན་གོམས་འདྲིས་ ཚུན་བརྒྱུག་ནི།
དང་པ།	༥༠	༣༠	༢༠	
གཉིས་པ།	༤༠	༣༠	༣༠	
གསུམ་པ།	༤༠	༣༠	༣༠	
བཞི་པ།	༢༥	༣༠	༣༠	༡༥
ལྔ་པ།	༢༥	༣༠	༣༠	༡༥
རྒྱུག་པ།	༢༥	༣༠	༣༠	༡༥
བདུན་པ།	༢༠	༢༥	༣༥	༢༠
བརྒྱད་པ།	༢༠	༢༥	༣༥	༢༠
དགུ་པ།	༡༥	༢༥	༣༥	༢༥
བརྒྱུ་པ།	༡༥	༢༥	༣༥	༢༥
བརྒྱ་གཅིག་པ།	༡༠	༣༠	༣༥	༢༥
བརྒྱ་གཉིས་པ།	༡༠	༣༠	༣༥	༢༥

སྟོབ་རིམ་༤ པ་ཙམ་པའི་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་དོན་ལུ་ འཛོལ་དགོ་པའི་དུས་ཚོད་རེའུ་མིག།

ཤེས་ཡོན་ཅུ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྟོར་སྟེ་ཚན་གྱི་ ལམ་སྟོན་འདི་དང་འཁྲིལ་ཆ་ད་ ཚས་རྒྱལ་ས་དང་དུས་ཆེན་དལ་གསོ་ཚུ་མ་
བཅུ་བར་སྟོབ་རིམ་༤ པ་ལས་༥ པའི་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་དོན་ལུ་ ལོ་གཅིག་ནང་ ལྷ་ས་སྟོན་འབད་ནི་གི་དུས་ཚོད་ཉིན་གྲངས་
༡༥༠ དང་། ཡང་ན། རྒྱ་ཚོད་ལུ་ཕབ་པ་ཅིན་ ལོ་གཅིག་ལུ་རྒྱ་ཚོད་༡༢༢ འཛོལ་དགོ་པ་ཨིན། ཡང་ན། ལྷ་ས་ཚན་སྐར་མ་༢༥
ལས་༤༠ གི་བར་ན་ཡོད་མི་ ལྷ་ས་ཚན་༢༥༠ རེས་བཤེན་འཛོལ་དགོ་པ་ཨིན།

ལྷ་ས་ཚན་བཤོ་བཤའ།

ཉན་སྐབ།	༤༢
ལྷ་ག་རིག་དང་རྩོམ་རིག།	༥༣
བྲི་ནི།	༧༤
སྐད་ཡིག།	༤༢
སྟོམ།	༢༡

དན་གསོ། སྟོབ་དེབ་འདི་ནང་ ལྷ་ག་རིག་རྩོམ་རིག་དང་ སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྟོར་བ་ དཔེ་ཚན་ཁག་གཉིས་འབད་ཡོད། སྟོབ་
དཔོན་ཚུ་གིས་ སྟོབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ལྷ་ག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་ སྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གུ་སྟོར་བ་གཉིས་ འགོ་ལས་མཛུག་
ཚུ་ཚོད་ གཅིག་འབད་ར་ མ་སྟོན་པར་ སྟེ་ལ་ཏེ་སྟོན་དགོ།

