

སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།

སློབ་རིམ་ལྔ པ།



ཤེས་རིག

སློབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།

ཤེས་རིག་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

དཔེ་སྟུང་འབད་མི

སློབ་གྲྭའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁྲུངས།

བརྒྱན་འཕྲིན་ལང་ ༩༧༥-༢-༢༢༢༤༤༠

ཡོངས་འབྲེལ་ www.education.gov.bt

ལམས་དབང་ © ༢༠༢༢ སློབ་གྲྭའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁྲུངས།

དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྲོ་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་གྲྭའི་དོན་ལཱ་ ཅེས་སྒྲིག་དང་ དཔེ་སྟུང་འབད་ཡོད་པ་ལས་ སློབ་གྲྭའི་ཤེས་ཡོན་ལས་
ཁྲུངས་ལས་ གནད་ཁམ་མེད་པར་ དཔེ་སྟུང་དང་ ཚོང་རྒྱུ་ལས་སོགས་པ་འབད་ནི་ལས་ འཛེམ་གནང་།

དཔེ་སྟུང་། ༢༠༢༢

ISBN 99936-0-284-1

བཀའ་རྒྱུ་དགའ་ཚོར།

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་པའི་ལཱ་ལུགས་ལས་ འཕུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་དང་ ལུས་ཚད་ཡང་དགས་བཟོ་ནི་ལོན་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་མ་དདུལ་གྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་གནང་མི་
འཕུག་རྒྱལ་གཞུང་ལུ་ བཀའ་རྒྱུ་དགའ་ཚོར་ལུ་ལོན་ཤིང་། རེ་དང་གཅིག་ཁར་ ཚོས་ཚན་དཔེ་དཔེ་ཚོ་སྒྲིག་གི་ལུ་ནང་ ལྷན་རིག་གི་གོ་སྐོར་དང་ ཡན་འདེབས་ཀྱི་གྲིགས་སམ་མཛད་མི་
གཤམ་གསལ་ ཤེས་ལོན་མཁའ་མཚོ་དང་ ལྷན་པར་ཅན་གྱི་སྤྱོད་པའི་ལོངས་ལུ་ དགའ་ཚོར་དང་བཅས་པའི་ལྷགས་ལོ་ཡོད།

མོས་སྤྱོད་པ།

- ༡ དཔོན་པོ་ལྷན་པ་ ཡུལ་འཕྲིན་ལས། རུང་ཚེ། ཤེས་རིག་ལྷན་པ།
- ༢ ལྷན་གྲུབ་འཕུག་པ། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་པའི་ཚོན།

སྤྱིར་བཏང་གོ་དོན་བྱུང་བ་རྒྱུ་རྐྱེན།

ཀམ་ལེ་ཤེས། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན་གཅི་འཛིན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་པའི་ཚོན།

ལུན་དགའ།

- ༡ དཔོན་པོ་ལྷན་པ་རྒྱལ་རྒྱུ་ རྗོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། རྗོང་ཁའི་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ ཚོས་སྤྱོད་པའི་ལྷན་པ། རྗོང་ཁའི་མཁའ་མཚོ་གསལ་ལུགས་ལུ་ ཀྱུ་གསལ་ལུ་རང་སྤྱོད་ལས་འཛིན།
- ༣ དབང་དུ་གྲོ་ཞེ། ལྷན་པའི་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷན་པ་དང་རྒྱལ་སྤྱོད་པའི་ཚོན།
- ༤ ཤེས་རིག་རྒྱལ་མཚན། ཚོས་རྒྱགས་འགོ་འཛིན་ལས་རོགས། འཕུག་ཚོས་རྒྱགས་བཀོད་ཚོགས།
- ༥ ཡུལ་དབང་འདུས། ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། འཕུག་ཚོས་རྒྱགས་བཀོད་ཚོགས།
- ༦ ལྷན་གྲུབ་འཕུག་པ། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་པའི་ཚོན།
- ༧ བཟུང་འཛིན་པའི་ཚོན། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་པའི་ཚོན།
- ༨ ཚེ་རིང་། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་པའི་ཚོན།

ལས་ལྟེན་ཚོགས་རྒྱུ་གི་འབྲས་ལེན།

- ༡ དཔོན་པོ་ལྷན་པ་རྒྱལ་རྒྱུ་ རྗོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། རྗོང་ཁའི་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ དབང་དུ་གྲོ་ཞེ། ལྷན་པའི་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷན་པ་དང་རྒྱལ་སྤྱོད་པའི་ཚོན།
- ༣ ཡུལ་དབང་འདུས། ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། འཕུག་ཚོས་རྒྱགས་བཀོད་ཚོགས།
- ༤ ཤེས་རིག་རྒྱལ་མཚན། ཚོས་རྒྱགས་འགོ་འཛིན་ལས་རོགས། འཕུག་ཚོས་རྒྱགས་བཀོད་ཚོགས།
- ༥ བསམ་གཏུན་མཐུན་ལྷན་པ། ལྷགས་སྤྱོད་པ། ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སྤྱོད་པ། ལམ་རོ།
- ༦ བཟུང་འཛིན་པའི་ཚོན། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་པའི་ཚོན།
- ༧ ཚེ་རིང་། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་པའི་ཚོན།

ཚོམ་སྒྲིག་པའི་མིང་ཐོ་

- ༡ དག་ཤོས་ལངས་རྒྱལ་རྫོང་། ཡོང་ལའི་ཚོམ་ཚན་མཁའ་མཚོ། ཡོང་ལ་གོང་འཕེལ་ཉན་ཚོགས།
- ༢ པར་འཕྲིན་གྲུབ། ལེགས་བློ་ལ། ལེགས་རྩོགས་ལ་སྐད་ལོག་དང་ལམ་སྲོལ་སྲོལ་སྲོལ་ལ།
- ༣ འཕྲིན་ལམ་རྫོང་། སྲོལ་དཔེ། སང་འབྲུང་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། བཀྲ་ཤིས་སྐང་།
- ༤ ཡུན་ཚོགས། དུལ་འཛིན་ལམ་རོགས། གཟེ་ལུང་ལ་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། ཟེམ་ཕུ།
- ༥ བསོད་ནམས་དབང་འདུས། སྲོལ་དཔེ། སང་འབྲུང་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། བཀྲ་ཤིས་སྐང་།
- ༦ ཚོམ་སྒྲིག་དབང་ལྷུག། སྲོལ་དཔེ། བྱ་དཀར་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། ལུམ་ཟང་།
- ༧ དཔལ་འབྲོང་། ལེགས་བློ་ལ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སྲོལ་གྲུ། བསམ་ཅེ།
- ༨ པར་འཕྲིན་ལམ་རྫོང་། སྲོལ་དཔེ། བདེ་བ་ཟང་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། བསམ་གྲུབ་ཡོངས་མཁའ་།
- ༩ ཚེ་དབང་རྫོང་། སྲོལ་དཔེ། ལྷ་ཉེན་ཟང་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། ཟེམ་ཕུ།
- ༡༠ རྟོ་ལུ། སྲོལ་དཔེ། ལོ་རྩེ་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། བསམ་གྲུབ་ཡོངས་མཁའ་།
- ༡༡ ཚེ་རིང་དཔལ་འབྲོང་། སྲོལ་དཔེ། འབྲུམ་ཕུག་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། ལི་རང་།
- ༡༢ དབང་དག་རྫོང་། ལྷ་ཉེན་འགོ་དཔེ། ཤེས་རིག་ལྷ་ཉེན་དང་རྒྱལ་སྲོལ་ལྷ་ཉེན་། ཟེམ་ཕུ།
- ༡༣ རྟོ་ལུ། སྲོལ་དཔེ། ཡུན་ཚོགས་གྲིང་འབྲིང་རིམ་བར་མའི་སྲོལ་གྲུ། ལུ་ལ།
- ༡༤ བསོད་ནམས་རྫོང་། སྲོལ་དཔེ། དབང་འདུས་ཚོམ་གྲིང་འབྲིང་རིམ་བར་མའི་སྲོལ་གྲུ། ལུམ་ཟང་།
- ༡༥ ལེ་ཤེས་དབང་ལམ་ཚོ། སྲོལ་དཔེ། གསར་ལང་སྲོལ་གྲུ་ལྷུང་བ། གསར་ལང་།
- ༡༦ ལུམ་ལམ་ལ་འཕྲིན་ལམ། སྲོལ་དཔེ། དཀོན་པ་ལོང་མ་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། པར་དཀར་ཚོམ།
- ༡༧ ལངས་རྒྱལ་མཁའ་འབྲོ། སྲོལ་དཔེ། དཀར་ལོང་ལེགས་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། དབང་འདུས་ལོང་།
- ༡༨ སྲོལ་ལ། སྲོལ་དཔེ། ལྷུ་ལོ་ལོང་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། མོང་སྐར།
- ༡༩ ཚེ་དབང་རྟོ་ལུ། སྲོལ་དཔེ། ལྷ་ལྷེ་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། མོང་སྐར།
- ༢༠ གམ་རྒྱལ་མཚན། སྲོལ་དཔེ། ཤེས་རིག་གྲིང་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། ཀྲོང་གསར།
- ༢༡ ལོ་རྒྱུ་འབྲུག་ལ། སྲོལ་དཔེ། ཚེ་འཕེལ་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། རྟོ།
- ༢༢ ཀྲུ་ལེགས་ཚེ་རིང་། སྲོལ་དཔེ། ལང་ལུ་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། ལམ་རོ།
- ༢༣ པར་དབང་ལྷུག། སྲོལ་དཔེ། སྲོལ་ལྷུགས་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། བསམ་ཅེ།
- ༢༤ བསོད་ནམས་ལྷ་མོ། སྲོལ་དཔེ། ལུང་བཟུན་ཕུག་སྲོལ་གྲུ་ལྷུང་བ། ཟེམ་ཕུག།
- ༢༥ བདེ་ཚེད་དབང་མོ། སྲོལ་དཔེ། འབྲུག་རྒྱལ་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། ལམ་རོ།
- ༢༦ ཚོམ་སྒྲིག་རྒྱལ་མཚན། སྲོལ་དཔེ། བསམ་ཅེ་འབྲིང་སྲོལ་གྲུ་རིམ་གོང་མ།
- ༢༧ ལྷུ་ལམ་བཟང་བཀྲ་ཤིས། སྲོལ་དཔེ། དཀོ་ལེགས་ཕུག་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་འོག་མ། གསར་ལང་།

- 24 ལེ་ཤེས་དབང་ལྷན། སློབ་དཔོན། རྟལ་མོ་ཚུ་འབྲིང་རིམ་འོག་སློབ་གྲྭ་མ། ལྷན་ཅེ།
- 25 ལེ་ཤེས་མེ་རིང་། སློབ་དཔོན། དཔལ་ལྷན་སློབ་གྲྭ་ཚུང་བ། དཔལ་ལྷན་པ།
- 26 ཡམ་ལངས་དབང་འདུས། སློབ་དཔོན། དཔལ་ལྷན་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བཟམ། ཚུ་ལ།
- 27 ཚེས་ཚུ་ལ། སློབ་དཔོན། རྩམ་རིང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། བཀྲ་ཤིས་སྐང་།
- 28 ལྷ་དབང་ལྷན་ཚོགས། སློབ་དཔོན། བཀྲ་ཤིས་གཡང་ཅེ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ།
- 29 དབང་ལྷན། སློབ་དཔོན། མོག་སྒྱུ་ལེ་མེ་ལྷོ་སློབ་གྲྭ། དབང་འདུས་མོ་བང་།
- 30 རྩོམ་ལས་འཕྲོ། ལེགས་སྐྱུར་བ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། བསམ་ཅེ།
- 31 ཡུ་ལྷོ་བས་ཚུས། སློབ་དཔོན། ལས་གྲུབ་ཅུ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བཟམ། ཐེམ་ཡུ།
- 32 ལངས་ཚུས་དབང་འདུས། སློབ་དཔོན། ལྷ་ལྷོ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བཟམ། མོང་སྐར།
- 33 བསམ་གཏུན་མཐུན་ལྷོ། ལེགས་སྐྱུར་བ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། ལམ་རོ།
- 34 དོངས་གྲུབ། དབྱུང་འཛིན་ལས་རོགས། ལྷ་ལྷོ་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སློབ་གྲྭ།
- 35 ཚེས་སྒྲིག་དོན་གྲུབ། རྩོང་ལའི་མཁའ་ཚོགས་འབྲུག་མི། གྲན་གསལ་འཇུག་ལས་འཛིན།
- 36 རྩོམ་སློབ་དཔོན། དབྱུངས་ཅན་ལྷན་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ། ཐེམ་ཡུ།
- 37 ཚེ་རིང་། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་ཚུབ་སྐྱོར་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།
- 38 བཏུན་འཛིན་རྩོམ་ཅེ། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་ཚུབ་སྐྱོར་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།

མཚུབ་གཞིའི་ལྷན་སྐྱེས་སྐྱེད་དང་ལས་བྱུང་།

- 1 བཏུན་འཛིན་རྩོམ་ཅེ། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་ཚུབ་སྐྱོར་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།
- 2 ཚེ་རིང་། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་ཚུབ་སྐྱོར་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།
- 3 ཡུར་ལྷན་ལེ། ཚོན་རིག་ལས་རོགས་ཡ། ལང་ལྷ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བཟམ། ལམ་རོ།

སྐྱོམ་གྲུབ་རིམ།

གམ་འབྲུས་མེད། བཏུན་འཛིན་ལྷན་འགོ་དཔོན། སློབ་གྲྭ་ལི་ཤེས་ལོན་ལས་ལྷན་ལ། ཐེམ་ཡུ།



ཚེད་བརྗོད།

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

ཚེད་ལ་འདི་ཚོས་ཚན་གྱི་ གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ལ་གཞུང་ལུ་ ད་སེམ་ཟེངས་གསུམ་པའི་ ལེགས་པའི་ འབྲུག་པ་དེ་ སློབ་འབད་ས་འབད་དེ་ཡོད། དེ་ཡང་ ལྷོ་ལོ་ ༢༠༠༦ ལས་ འབྲིང་རིམ་བས་མ་དང་ གོང་མའི་ཚོས་ཚན་ལེགས་ ལྷུ་འབད་ཡོད་མི་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ཡིན་མ་ལས་ འདི་གིས་ སློབ་རིམ་གོང་མའི་ ཤེས་ཡོན་གྱི་གཞི་འབྲུག་པ་བཅུགས་པ་ཡིན། ཚེད་ལ་འདི་ཚོས་ཚན་ལེགས་སྐྱུ་འབད་དགོཔ་པའི་ གཞི་ཚུངས་ངོ་མ་འདི་ས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཏེ་མ་ལས་ཉུག་ཏེ་ མི་ཚོ་ལུ་མཁོ་ བའི་ རིག་ལུ་འབྲེལ་བཅས་ལུ་ གཅི་བོ་ས་བརྟེན་ནི་འདི་དོན་ལུ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ བདེ་དོན་ཚུ་ དུས་མཐུན་བརྩོན་བཅས་དང་ སློབ་ ཉེན་གྱི་གནས་ཚད་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ཤེས་ཚད་དང་ དོ་མ་ཉམ་བརྩོན་བཅས་ལུ་ཡང་ཡིན།

དེ་འབད་བ་ལུ་བརྟེན་ གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ རྩོམ་རིག་དང་ སྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་འདི་དང་ སློབ་རིམ་སོ་ སོའི་གནས་ཚད་དང་བརྟེན་པའི་ ཉུག་རིག་འོག་རིག་དང་ སྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གའི་སློབ་པ་ ཡིག་བསྐྱར་ནམ་གཞག་གི་དོན་ཚན་ ཚུ་ ཚུད་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་ཡང་ མི་ཚོ་ལུ་མཁོ་བའི་འབྲེལ་ཡོད་ བརྗོད་དོན་མཁོ་ཅན་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལས་སྤྱི་ཏེ་ཡོད་ དེ་དེ་གིས་ སྐད་ཡིག་རིག་ལུ་གྱི་གཞི་འབྲུག་ ཚུད་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་ མདོ་རིག་གོང་འཕེལ་འབྲེལ་ཏེ་ལུ་ཡང་ ཡན་ཐོགས་སློབ་འབྲུང་ཚུགས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད།

དེ་དང་འདྲེས་ཅིག་འབད་ སློབ་ཉེན་འབད་བཅས་ཚུ་ཡང་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ བརྗོད་དོན་དང་གཅིག་ལས་ རིག་ལུ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ ཐོབ་ཚུགས་པ་བརྟེན་འདི་ གཅི་བོ་སློབ་ཡུག་རང་རང་སོ་སོ་གི་ཉམས་སྲུང་ཐོག་ལས་ འབྲེལ་དགོཔ་འབད་བརྟེན་ཏེ་ཡོད། དེ་གི་དོན་

ལུ་ སྲོབ་ལྟོན་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ཡང་ འཇུག་གི་སྲོབ་ལས་དང་ མི་ཚོ་ལུ་མཁོ་ཆེ་བའི་ རིག་ཕུལ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སྲོབ་དཔོན་
ལམ་ལྟོན་དཔེ་དེབ་ཚུ་ཡང་ སྲོབ་རིམ་སེའེ་བཞུགས་ལུ་བཟོ་ཏེ་ཡོད། དེ་ཚུ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ སྲོབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སྲོབ་སྦྱང་ལས་
དོན་གསུམ་འགྲུབ་ཚུགས་པའི་ སྲོབ་ལྟོན་འབད་དགོཔ་གཞུ་ཆེ་ དེམ་ཚུ་ད་ སྲོབ་ཡུག་དབང་པོ་རབ་ཚུ་ལུ་ རིག་པ་ཚུ་མེད་ཏུ་བྱེད་
འབད་ནིའི་ལམ་ལྟོན་ཚུ་ཡང་ སྲོབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ག་དེ་དག་དག་བྱེད་དགོཔ་ཡིན།

ཤེས་རིག་ཉམ་ཞུག་གི་རྩོང་ས་ལས་ཡང་ ཤེས་ཡོན་ཅུ་གཞུང་གསུམ་པའི་ དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བའི་ མཐུན་བྱེད་དང་ཚུབ་
སྐྱོར་ཚུ་ ཅི་དག་གང་དག་བྱེད་ནི་ལུ་ གཞེ་བོར་བཟོན་ནིའི་འབད་བཞེན་བྱེད་ནི་ཡིན། མཉམ་ཅུབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་
ཏེ་ དུ་ལས་ཡར་ ཤེས་རིག་གི་གནས་ཚུལ་དང་ ཡུལ་ཚུལ་ ཏེམ་ལས་ཉམ་ག་པའི་ ཡར་དུགས་ལེགས་ཤོམ་འབད་བུང་ཏེ་ རྒྱལ་
གཞུང་གི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་ཚུགས་པའི་ ཡིད་ཆེས་ཡོད།

ཨོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་ལེགས་སྦྱར་གྱི་ལཱ་ལུ་ དེ་ཅིག་འཚོན་མི་འདི་ལུ་ ཤེས་རིག་སྲོབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ ཤེས་ཡོན་
ཅུ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱབ་སྐྱོར་ལེ་ཚན་གྱི་ འགོ་དཔོན་གྱིས་གཞེས་པའི་ ཤེས་རིག་ཉམ་ཞུག་གི་འགོ་དཔོན་ཚུ་དང་ སྲོབ་གྲུ་
ལག་སོ་སོའི་སྲོབ་དཔོན་ཚུ་ འབྲུག་རྒྱལ་འཛིན་གཞུག་ལག་སྲོབ་ལེའི་ ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སྲོབ་གྲུའི་ལེགས་སྦྱར་བཟུང་དང་ ཨོང་
ཁའི་ཁོང་འཕེལ་ཉམ་ཚུགས་ཀྱི་འགོ་དཔོན་ གཞུག་གོས་ལྟོན་དང་ མཉམ་ཅུབ་འབད་མི་ འབྲེལ་ཡོད་འགོ་དཔོན་གསུམ་ལུ་ ཤེས་
རིག་ཉམ་ཞུག་གི་ལཱ་བྱུག་ལས་ བཀའ་དྲིན་དག་འཚོར་ཡོད། དེ་དང་འདྲུ་ལམ་འབད་ དཔེ་དེབ་འདི་ནང་ མཁོ་ཆེ་བའི་དོན་ཚན་ཚུ་
འཚོབ་པའི་དཔེ་དེབ་ རང་དབང་ཅན་གྱི་ཚོམ་པ་པོ་དང་ དཔེ་སྐྱུན་ཁང་ཚུ་ལུ་ཡང་ ངོས་ལེན་དང་བཅས་པའི་ བཀའ་དྲིན་དག་
ཚོར་ཡོད།

བཀྲིས་བཟེ་ལེགས།

འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མཚོ།
ཤེས་རིག་སྐོན་པོ།
ཤེས་རིག་ཉམ་ཞུག།

སྲོན་བརྗོད།

༡། ལོ་སྤྱི། རབ་འབྲམས་ངོ་མཚར་ཤེས་བྱ་རྒྱ་མཚོའི་གྲོང་། །རྣམ་དཔྱད་རིག་པའི་གྲུ་ཆེན་གོམ་གཅིག་གིས། །པ་
མཐར་སོན་པའི་སློ་བོས་ལོར་བུའི་གཏེར། །སྤྱིལ་མཛད་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་འདུད། །རྟེན་དཀའི་དལ་འབྱོར་ལུས་
རྟེན་ཐོབ་དུས་འདིར། །མེད་ཐབས་མེད་པའི་རང་སྐལ་ཤེས་བུའི་ལོར། །ལེན་ཐབས་སྲོན་མེད་སྐད་ཡིག་འབྲི་རྩོམ་གྱི། །སློབ་དེབ་
བརྗེ་བས་བྱིན་གྱིས་དགའ་བས་ལོངས། །

ཞེས་མཚན་པར་བརྗོད་པ་དང་། དེའི་པོ་དེས་པར་ལོ་རྒྱུ་པའི་ཚིག་གིས་མདུན་བསུས་ཏེ། ལཱ་ཤི་འདི་ཡང་། འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྭའི་
མྱོང་ཁའི་ཤེས་ལོན་ཅུ་གཞུང་ལེགས་སྐྱུར་གྱི། །སློབ་དེབ་གསར་ལོ་རྒྱུ་གྱི་གསལ་ལས། །སློབ་རིམ་ལྷུ་པའི་སྐད་ཡིག་དང་། ལོ་རྒྱུ་སློབ་དེབ་
འདི་ ལྷོ་ལོ་ ༢༠༠༦ གི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ ཤེས་ལོན་ཅུ་གཞུང་འགོ་དཔོན་དང་འཁྲུལ་ཏེ། འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ལྷན་དུ་གི་སློབ་གྲྭ་རྒྱ་ལྡན་གྱི་
ལུ་ དེ་དུས་ཀྱི་དཔོན་མའོའི་འབྲུ་འགོ་དཔོན་དང་མཐུན་པའི་ ལོ་རྒྱུ་སློབ་དེབ་འབད་བཟོ་བཟོ་ཡིན། ལོ་རྒྱུ་སློབ་དེབ་སྐད་
ཡིག་གི་སློབ་དེབ་འདི་ནང་། ཚོས་ཚན་ལག་གཉིས་ལུ་དེ་ལྟེ་ལོན། དཔེ་ཚན་དང་པའི་ནང་། ལཱ་ཤི་གི་ལོ་རྒྱུ་སློབ་དེབ་དང་། དཔེ་ཚན་གཉིས་པའི་
ནང་ སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གེའི་སློབ་དེབ་སྐད་ལས་བཙུན་ཏེ་ལོན། སློབ་རིམ་དེ་རྒྱ་ལྡན་པའི་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དཔོན་པའི་དོན་ཚན་རྒྱ་ ག་
ར་བརྗོད་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་ཏེ་བཟོ་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་ ལོ་རྒྱུ་སློབ་ཚན་ཚན་འདི་ འབྲི་ལོ་ ལྷན་ལོ་ ལྷན་དང་གྲུ་མ་རྒྱུ་ གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས། དེ་དཔེ་ལྟེ་ལོ་རྒྱུ་སློབ་ལམ་ལུགས་
ཀྱི་རིག་ལུ་འབྲོ་བཟོ་གསུམ་པའི་ དམིགས་གྲུ་དཔོན་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་དང་། རང་ལུགས་ལས་སློབ་ལོ་རྒྱུ་སློབ་ལམ་ལུགས་རྒྱ་ལང་ ཤེས་རྒྱ་གསུམ་
པའི་དམིགས་གྲུ་དཔོན་ལོ་རྒྱུ་ ལཱ་ཤི་ལས་ ལོ་རྒྱུ་སློབ་དེབ་ཡི་གེའི་སློབ་དེབ་ སློབ་དེབ་འདི་ནང་ ལྷན་དཔོན་ལོ་རྒྱུ་སློབ་ལོ་
བརྗོད་དོན་འདི་ ཤེས་ལོན་སློབ་སྦྱོང་གི་གཞི་འགྲུ་འགྲུ་ལ་དང་། རང་མགོ་འདྲོང་རྒྱ་གསུམ་པའི་མི་ཚོའི་ལཱ་གཞི་གཞི་དང་། རང་གི་ལུས་
དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ བསམ་སྲོད་ལས་དཔེ་གྲུ་ལམ་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་གཞི་དོན་རྒྱ་ལྡན་ཏེ་ལོན། དེ་གིས་སློབ་རིམ་ལ་པའི་སློབ་ལུགས་
རྒྱ་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ལྷན་དུ་གི་འབྲུ་འགོ་དཔོན་ལོ་རྒྱུ་སློབ་དེབ་ཤེས་ལོན་གྱི་སློབ་ལམ་ལུགས་པའི་དེ་བའི་ཡིན།

រៀបរយ	ទំព័រ
ទូទៅ	៥
ទូទៅ ១ ទូទៅ ២ ទូទៅ ៣ ទូទៅ ៤ ទូទៅ ៥ ទូទៅ ៦ ទូទៅ ៧ ទូទៅ ៨ ទូទៅ ៩ ទូទៅ ១០ ទូទៅ ១១ ទូទៅ ១២ ទូទៅ ១៣ ទូទៅ ១៤ ទូទៅ ១៥ ទូទៅ ១៦ ទូទៅ ១៧ ទូទៅ ១៨ ទូទៅ ១៩ ទូទៅ ២០ ទូទៅ ២១ ទូទៅ ២២ ទូទៅ ២៣ ទូទៅ ២៤ ទូទៅ ២៥ ទូទៅ ២៦ ទូទៅ ២៧ ទូទៅ ២៨ ទូទៅ ២៩ ទូទៅ ៣០ ទូទៅ ៣១ ទូទៅ ៣២ ទូទៅ ៣៣ ទូទៅ ៣៤ ទូទៅ ៣៥ ទូទៅ ៣៦ ទូទៅ ៣៧ ទូទៅ ៣៨ ទូទៅ ៣៩ ទូទៅ ៤០ ទូទៅ ៤១ ទូទៅ ៤២ ទូទៅ ៤៣ ទូទៅ ៤៤ ទូទៅ ៤៥ ទូទៅ ៤៦ ទូទៅ ៤៧ ទូទៅ ៤៨ ទូទៅ ៤៩ ទូទៅ ៥០ ទូទៅ ៥១ ទូទៅ ៥២ ទូទៅ ៥៣ ទូទៅ ៥៤ ទូទៅ ៥៥ ទូទៅ ៥៦ ទូទៅ ៥៧ ទូទៅ ៥៨ ទូទៅ ៥៩ ទូទៅ ៦០ ទូទៅ ៦១ ទូទៅ ៦២ ទូទៅ ៦៣ ទូទៅ ៦៤ ទូទៅ ៦៥ ទូទៅ ៦៦ ទូទៅ ៦៧ ទូទៅ ៦៨ ទូទៅ ៦៩ ទូទៅ ៧០ ទូទៅ ៧១ ទូទៅ ៧២ ទូទៅ ៧៣ ទូទៅ ៧៤ ទូទៅ ៧៥ ទូទៅ ៧៦ ទូទៅ ៧៧ ទូទៅ ៧៨ ទូទៅ ៧៩ ទូទៅ ៨០ ទូទៅ ៨១ ទូទៅ ៨២ ទូទៅ ៨៣ ទូទៅ ៨៤ ទូទៅ ៨៥ ទូទៅ ៨៦ ទូទៅ ៨៧ ទូទៅ ៨៨ ទូទៅ ៨៩ ទូទៅ ៩០ ទូទៅ ៩១ ទូទៅ ៩២ ទូទៅ ៩៣ ទូទៅ ៩៤ ទូទៅ ៩៥ ទូទៅ ៩៦ ទូទៅ ៩៧ ទូទៅ ៩៨ ទូទៅ ៩៩ ទូទៅ ១០០	

༤. ལམ་སྟོན་པ་གྲིས་ཀྱི་སྟོན་པ། རྒྱུ་ལྡན་ལྟེང་།..... ༩༩

སྟོན་པ་ལྟེང་། ལམ་སྟོན་པ།..... ༩༩

༡. རྒྱུ་ལྡན་ལྟེང་། རྒྱུ་ལྡན་ལྟེང་།..... ༡༠༡

༢. ལམ་སྟོན་པ། རྒྱུ་ལྡན་ལྟེང་།..... ༡༠༤

༣. ལམ་སྟོན་པ་ལྟེང་། རྒྱུ་ལྡན་ལྟེང་།..... ༡༠༩

སྟོན་པ་ལྟེང་། ལམ་སྟོན་པ།..... ༡༡༣

༡. རྒྱུ་ལྡན་ལྟེང་། རྒྱུ་ལྡན་ལྟེང་།..... ༡༡༤

༢. ལམ་སྟོན་པ་ལྟེང་། རྒྱུ་ལྡན་ལྟེང་།..... ༡༡༧

༣. ལམ་སྟོན་པ་ལྟེང་། རྒྱུ་ལྡན་ལྟེང་།..... ༡༢༤

ལམ་སྟོན་པ་ལྟེང་།..... ༡༢༣

ལམ་སྟོན་པ་ལྟེང་། ལམ་སྟོན་པ།..... ༡༢༤

ལམ་སྟོན་པ་ལྟེང་།..... ༡༢༦

ལམ་སྟོན་པ་ལྟེང་། ལམ་སྟོན་པ།..... ༡༢༧

སྟོན་པ་ལྟེང་། ལམ་སྟོན་པ།..... ༡༢༩

སྟོན་པ་ལྟེང་། ལམ་སྟོན་པ།..... ༡༣༩

སྟོན་པ་ལྟེང་། ལམ་སྟོན་པ།..... ༡༤༠

སྟོན་པ་ལྟེང་། ལམ་སྟོན་པ།..... ༡༤༣

སྟོན་པ་ལྟེང་། ལམ་སྟོན་པ།..... ༡༤༧

སྟོན་པ་ལྟེང་། ལམ་སྟོན་པ།..... ༡༤༩

ལམ་སྟོན་པ་ལྟེང་།..... ༡༤༩

སྟོན་པ་ལྟེང་། ལམ་སྟོན་པ།..... ༡༥༠

སྟོན་པ་ལྟེང་། ལམ་སྟོན་པ།..... ༡༥༡

སྟོན་པ་ལྟེང་། ལམ་སྟོན་པ།..... ༡༥༣

སྟོན་པ་ལྟེང་། ལམ་སྟོན་པ།..... ༡༥༤

ལམ་སྟོན་པ་ལྟེང་།..... ༡༥༦

སྟོན་པ་ལྟེང་། ལམ་སྟོན་པ།..... ༡༥༧

སྟོན་པ་ལྟེང་། ལམ་སྟོན་པ།..... ༡༥༩

དཔེ་ཚན་དང་པ།

སྐྱེ་བ་རིག་དང་སྐྱེ་བ་རིག།

ལྷན་པ་དང་རྩོམ་རིག་གི་ཁུངས་དོན།

རྩོམ་རིག།

རྩོམ་རིག་ཟེའེ་མི་འདི་ སློབ་དཔེ་དང་ཉམ་དཔེ་ གཏུང་ཡིག་དང་གསར་ཤོག་ ལ་སོགས་པའི་ཡིག་ཆ་
ཚུ་ལྟ་སྤྲོད་ཡིན། རྩོམ་རིག་ལྟ་དང་གསལ་གྱི་ དུབ་པ་ལེ་གྲ་ཡོད་ཏུང་ ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་གཉིས་
པའི་དོན་ལྟ་ འབྲི་རྩོམ་དང་ ཉམ་རྩོམ་ སྤང་གི་རིགས་དང་ལག་གསུམ་འབད་ཡོད།

འབྲི་རྩོམ།

འབྲི་རྩོམ་ནང་ལས་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ་གཉིས་། སློབ་ཚན་འེ་འེ་དང་འབད་
བྲིས་ཏེ་ཡོད། དེ་ཚུ་བརྗོད་དོན་གཅིག་གི་ཐོག་ལྟ་བུ་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ རྩོམ་རིག་མ་འདྲ་ལྟ་རྒྱ་ཚོགས་ བྲི་
འི་གི་ཚོགས་གུ་འབྲི་བའི་དོན་ལྟ་ཡིན།

འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་ཟེའེ་མི་འདི་ དཔེ་ན། པར་དང་ཅེ་ལའི་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱལ་ཏེ་འབྲི་
མི་འདི་ཡིན། པར་དང་ཅེ་ལའི་ཚུ་གི་རིང་བུང་ ལྷ་སློབ་ ཆེ་ཆུང་ ཚོས་གཞི་ བཟོ་རྣམ་ མང་ཏུང་ གནས་
ལྷོགས་ཚུ་གི་བཤད་པ་ ལ་གསལ་ལའ་རྒྱལ་ཏེ་བྲི་དགོ་པ་ཡིན།

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ་ཟེའེ་མི་འདི་ དཔེ་ན། སློབ་གྲྭའི་ཉི་མ་གཅིག་གི་ལས་རིམ་དང་། ཡང་ན། སློབ་
ལུག་ཅིག་ ལྷིམ་ནང་ལས་སློབ་གྲྭ་ནང་འོངས་ཏེ་ ལོ་ག་ལྷིམ་ན་ག་དེ་སྟེ་ འགྲོ་འོད་ག་གི་ ལོ་རྒྱུས་བྲི་
འི་བཟུམ་ཡིན། འདི་གི་སྐབས་ལྟ། དང་པ། ག་ཅི་འབད་འོད། གཉིས་པ། དེ་ལས་ ག་ཅི་འབད་འོད།
ཡོད་ག དེ་མ་པ་བཞི་ན་དུ་ བྲི་དགོ་པ་མ་ཚད་ དུས་ཚོད་ཏེ་མ་འབད་མི་ཏེ་མ་དང་ ལྷུ་མ་འབད་མི་ཚུ་
ལྷུ་མ་འབད་ དེ་མ་པ་བཞི་ན་དུ་བྲི་དགོ།

ལྷན་འགྲུབ་ཚོམ་རིག་གི་གནས་ཚུལ།

སློབ་རིམ་ ༡༢ པ་མཚན་འགྲུབ་པ་དང་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།

༡. ཡོད་ལའི་དཔེ་དབང་དང་ཡིག་རིགས་གཅིག་ཡིན་ཅུང་ རྫོགས་ཀྱི་གཞན་མཚམས་ ཚིག་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་དང་མཐུན་ཉེན་ཉེ་ལའང་ ཉམ་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚོས་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ ཡིག་ཆ་དང་ དཔེ་ཆ་ཚུ་ཉམ་ཚུགས་དགོ།
༣. ཡོད་ལའི་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་ཚོམ་དང་ འཆར་ཚོམ་གྱི་དཔེ་དབང་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ཉམ་ཉེ་གོ་བ་ལེན་ཚུགས་དགོ།
༤. གོ་དོན་ལེན་མི་དོན་ལུ་ཉམ་ཚུགས་ཉེ་ལའང་ཉམ་ཚུགས་ལེན་ལེན་ལེན་ཚུགས་དགོ།
༥. ཡོད་ལའི་དཔེ་དབང་ཚུ་ཉམ་ཉེ་ བསྐྱར་ཞུ་བ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. ཚོམ་རིག་མ་འདྲ་ཚུ་ཉམ་ཉེ་ འབྲི་བའང་ཉེ་ལུ་ལུ་ལུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. ཉམ་ཚུ་ལུ་ གོ་བས་འདྲིས་ཚུ་དེ་ མི་ཚོའི་ནང་ ཉམ་ཚུ་ལུ་བཟོན་ཤུགས་དང་ སློབ་པ་བྱེད་ཚུགས་དགོ།
༨. ཚོམ་རིག་ཚུ་ཉམ་ཉེ་ ཚོས་དང་ལམ་སྟོན་ལུ་ མིས་མ་བཟོ་གི་བསམ་སྟེན་ཤེས་ཡོན་དང་ ཚོས་སྟོན་གྱི་བྱ་གཞན་ཚུ་ལུ་ རྣམ་དཔྱད་གྱི་ཤེས་རབ་ འབྲེན་ཚུགས་དགོ།

ལྷག་རིག་དང་ཚུལ་རིག་གི་ཤོག་ཁྲམ།

ཚུལ་རིག་དབྱེ་བ།	༡	༢	༣
༡. འབྲི་ཚེམ།	√	√	√
༢. རྩོད་ཚེམ།		√	√
༣. རྒྱུ་དང་གྲུམ་རྒྱུ།	√	√	√

༡. འབྲི་ཚུལ་བཀོད་རིམ།

འབྲི་ཚུལ་དབྱེ་བ།	༡	༢	༣
༡ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚེམ།	√	√	√
༢ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚེམ།	√	√	√

༢. རྩོད་ཚུལ་བཀོད་རིམ།

རྩོད་ཚུལ་དབྱེ་བ།	༡	༢	༣
༡ ལྟུང་ལྟུང་།	√	√	√
༢ སྤང་མོ།		√	
༣ གསལ་བཤད།	√	√	√

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

1. པར་དང་རིམོ་སའ་ལྷ་པར་ལྷམ་ཐེག་ལྷམ་སྐོར་ལྷམ་ཚུ་ལུ་བཏུ་བྱེ་བུ་བདུ་ལྷམ་འབད་ནིའི་རིག་ཕུལ་ཚུ་གང་མང་བྱིན་དགོ།
2. དངོས་ཚུམ་དང་འཆར་ཚུམ་མ་འདྲཱ་ཚུ་ཉུག་ནིའི་དུས་ཚེས་ག་དེ་མང་མང་བྱིན་དེ་དེ་ནང་གི་བརྗོད་དོན་དང་རིག་པ་བསམ་འཆར་ཚུ་དཔེ་དེ་བཞུགས་ལུ་ཁུངས་གཞུགས་འབད་དེ་འོས་འབབ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཁུངས་བཀའ་ལློན་གསལ་འབད་བཞེད་དགོ།
3. དངོས་ཚུམ་དང་འཆར་ཚུམ་མ་འདྲཱ་ཚུ་ཉུག་བྱེ་བུ་གི་གནད་དོན་དང་འབྲུང་རིམ་སྤུང་ཅེད་པ་གི་ལྷན་ཚུམ་ཚུ་མི་ཚོའི་སྤོང་ལྷན་དང་འབྲེལ་བའ་འབྲེལ་བའུག་ནིའི་གོ་སྐབས་ཚུ་བྱིན་དགོ།
4. དུས་མཐུན་གྱི་མིང་ཚིག་གསལ་འབྲེལ་གང་མང་ཉུག་བྱེ་བུ་མིང་ཚིག་ཚུ་སྤྱོད་འབད་བཞུག་དགོ།
5. ཚིག་སའ་བཅུད་དང་ཚིག་ཉུག་ཉུག་བཅུད་ཀྱི་བཅུད་ལམ་ཚུ་བྱིན་བྱིན་དགོ།
6. ཚིག་མཇུག་ལུ་ལཱ་ལཱ་འབྲེལ་བྱེ་བུ་མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་འཚུལ་བཞུག་ནིའི་བཅུད་ལམ་ཚུ་བྱིན་བྱིན་དགོ།
7. ཉུག་ནི་དང་གོ་དོན་ལཱ་ལཱ་འབྲེལ་བྱེ་བུ་ཉུག་ནིའི་བཅུད་ལམ་ཚུ་འུག་ལཱ་ལཱ་འབྲེལ་བྱེ་བུ་ཉུག་བཞུག་དགོ།
8. ཚུམ་རིག་གི་དཔེ་དེ་བཞུག་ལུ་སྤོང་བཞུག་དེ་བཞུག་ནིའི་བཅུད་ལམ་ཚུ་བྱིན་དེ་ལྷ་རྟེན་ཉུག་ནིའི་ལུ་དག་ལྷན་ལུ་བཞུག་དེ་བཞུག་ནི་དང་གོ་མས་བྱུང་ཚུ་བཞུག་དགོ།
9. ཁོང་ར་གིས་ཉུག་མི་དཔེ་དེ་བཞུག་ནི་དང་གནད་དོན་ཚུ་དང་རིག་པ་འབྲུང་རིམ་ཚུ་ལུ་བྱིན་དཔུན་འབད་དེ་ཡིན་མེད་དང་སྤོང་ཡོད་གྱི་བསམ་འཆར་ཚུ་བཞུག་དགོ།

དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ སློབ་དཔེ་དང་སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ བརྗོད་དོན་གྱི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་
 ནི་དང་གཅིག་ཁར་ རྟེན་ལོག་གི་རིག་ཡུལ་བཞི་དང་ རྩོམ་རིག་གི་ལྷན་ཡོན་ཚུ་གི་ ཤེས་
 ཚད་ལོགས་གྲུབ་ཚུ་ འབྲེལ་ཚུགས་པ་ མི་ཚོའི་རིག་ཡུལ་ བཅུ་བཅའ་གྱི་བོལ་ལས་ འབད་
 དགོ་པ་ཡིན། སློབ་རིམ་བཞི་པར་བརྗོད་དོན་མ་འདྲུལ་ལ་གི་ སློབ་ཚན་ལ་དང་ སློབ་རིམ་
 ལ་པ་དང་དུག་པར་ བརྗོད་དོན་མ་འདྲུལ་དུག་པའི་གི་ སློབ་ཚན་དུག་པའི་དང་ སློབ་རིམ་
 བདུན་པ་དང་བརྗོད་པར་ བརྗོད་དོན་མ་འདྲུལ་བདུན་པའི་གི་ སློབ་ཚན་བདུན་པའི་ཡོད།
 བརྗོད་དོན་དགོས་ལུངས་དང་དམིགས་དོན་དེ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་འོག་ལུ་ བཞོན་དེ་
 ཡོད་པ་ལས་ སློབ་ཚན་སོ་སོའི་ནང་གི་བརྗོད་དོན་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཏུ་གོ་ཚུགས་
 ནི་འི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔེ་གྱིས་གཤམ་གསལ་ལ་གྱི་ལུངས་དོན་ལུ་ ནན་ཞིབ་དེམ་འདྲོང་
 གནད་ཏེ་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ སལུ་དགོ་པ་གལ་ཆེ།

སློབ་ཚན་དང་པ། བརྗོད་དོན། གཡུས་དང་ཉེ་ཚོ།

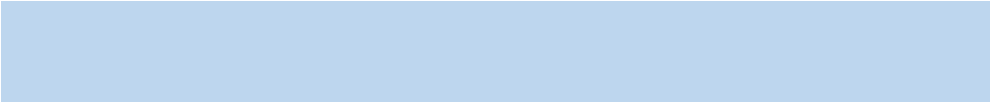
བརྗོད་དོན་འདི་ སློབ་འཇུག་ལ་ཕ་མ་ཙུན་ལྟོད་པ་དུ་ རང་དང་ཚེས་གསུམ་ སློབ་གྲྭ་དང་ཁྱིམ་ཤང་གི་སྐོར་ལུས་
ཉུག་ཏུ་ དེ་ལུས་ས་ཐག་འཛིན་པའི་མཐའ་ལའོར་ རང་གི་ས་ལྗོན་དང་གཡུས་ལྗོན་ དེ་ལུས་ཉེ་མ་ཉེ་
ལའོར་ཚུ་གི་ གནས་ལྷན་ཚུ་ག་དེ་སྟོན་པ་? ཞུས་པ་ལྟོད།

དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ དང་པ་རང་གི་གཡུས་ཀྱི་ཚགས་ལྷན་ གཡུས་ལུ་ དུས་ཚོད་ཚོས་བཅུ་ལ་
སོགས་པ་ ག་ཅི་ས་འབད་ནི་ཡོད་པ་? ཁྱིམ་ཚང་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་བ་ དེ་ལུས་ རང་གི་
གཉེན་ཉེ་ཚོ་ག་མ་གི་མིང་གནས་དང་ཉེ་ཚོ་ཡོག་ལུ་ རང་གི་ཁྱིམ་ཤང་གི་གནས་ལྷན་ དཔེ་ལྟ་
ལྟ་ལྟོ་ཡོད་ནེ་? ལྷན་ལྟོ་ཡོད་ནེ་? ཁྱིམ་ཤང་ལོ་ཚོ་ག་ལུ་སོགས་པ་ གཏུང་བཅའ་ དུག་ལུ་ག་
ཅི་ཡོད་པ་? ཚུ་ཞུས་ཏེ་ དེ་དང་བཅུན་པའི་མའོ་དོན་དང་ བྱ་སྟོན་བསྐྱོག་ཞུས་དགོ་པ་དང་ དེ་ལུས་
ལམ་སྟོན་ཚུ་གི་ ལཱ་ག་ཅི་ཡོད་ནེ་? དེ་ཚུ་དང་གཅིག་ལས་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་བ་དགོ་པ་ག་ཅི་ས་ ཡོད་
ག་? དེ་ཚུ་ ལམ་སྟོན་པ་གིས་ ཞུས་པ་བཟོ་དགོ།

སྒྲུབ་པ་

སློབ་འཇུག་ལ་ཕ་མ་གི་དོན་ལུ་ ཉུག་དེ་བ་སྟོན་པ་ ༡༢ དང་ ཉུན་ཐབས་ ༤ ཡོད། ཉུག་དེ་བ་ཀྱི་མིང་ འོག་
ལུ་བཞེད་དེ་ཡོད་མི་ལུས་ སློབ་དེ་བ་ནང་གི་ བརྗོད་དོན་དང་འཁྲུལ་མ་འཁྲུལ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོས་
འབབ་ བཏུ་ཞེ་མ་ལུས། བརྗོད་དོན་གཅིག་གི་དོན་ལུ་ ཉུག་དེ་བ་གཉིས་དང་གསུམ་ གནམ་འབྲུ་
འབད་དགོ་པ་ཡོད། དེ་གི་ལུ་ལུ་ ལྷན་ལུ་ག་ལུ་འབྲེལ་བ་ཐབས་ཀྱི་ ལྷན་ལུ་དང་འཁྲུལ་ ཡོད་ཅི་མི་དེ་ཅི་

ལྷན་ཐབས།		
༡	ཕམ་དང་བུ་གཞིས།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༢	ཤ་ཟ་མཁའ་འགོ་མ།	སློ་གཏིར།
༣	སླམ་བོང་ཀླུ་ཞེན་མི།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༤	ཆ་རོགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༥	བང་མེད་པའི་རྒྱགས།	དཔེ་ཁང།
༦	དོ་ལོམ་དང་ཨེ་མའི་དགའ་མཐུན།	ཕ་མ།



དཔེ་སྟོན་འབད་ནི་འདི་དོན་ལཱ་ ལྷོ་བ་དཔོན་གྱིས་ ཉུག་དེ་བ་དེ་ མཚོ་གས་ཉེད་རེ་
 རྟོག་རྟོད་དང་ རྟོག་གི་སེང་ཡང་ཚུ་ ཚིག་གི་རྫོང་རྒྱ་བརྟོན་བཅངས་ཚུ་ ཚིག་གི་
 གཞུང་མཚམས་ཚུ་ ག་ས་ཚུ་ལ་དང་མཐུན་མ་འབད་ཉུག་བྱེད་ནི་ དེ་འདི་རྟོག་པས་ཨ་
 ལོ་ཚུ་ ཉུག་བཅངས་ཚུ་ཉུན་བཅུག། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་དག་པ་ཅིག་ལཱ་ ཁོང་རའི་
 ཁས་བྲལ་གི་ཐོག་ལས་ ཡང་ཉེད་བཅུག་ཞེ་མ་ལས་ རྟོག་སེང་སྟེ་ ལྷོ་བ་དཔོན་
 གྱིས་ཉུག་དེ་བ་བྱུང་འབད་ ཉུག་བཅུག།

རིག་ལཱ་ ཉུག་ནི་ རྟོག་འདུག་པའི་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

3. ལྷོ་བ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ ཉུག་དེ་བ་འདི་སྟོན་ཞེ་མ་ན། ལྷོ་བ་ལོ་ལོ་འབད་
 ཉུག་བཅུག། ཉུག་དེ་བ་འདི་ ཚེས་གཅིག་ཉུག་ཚེས་ལྷན་ད་ ལྷོ་བ་དཔོན་གྱིས་
 རྟོག་བཅངས་ཅིག་གུ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་ བཞེད་ཞེ་མ་ན། ཉུག་དེ་བ་འདི་ལཱ་དེ་
 ཉུག་ཅི་ས་ ལཱ་ཚུ་ འཚོ་ལ་བཅུག།

དྲི་བ།

- 1 ལྷོ་བ་འདི་ ག་གི་རྟོན་ལས་ཨོན་པས་?
- 2 ལྷོ་བ་འདི་ནང་ ལྷོ་བ་ཆེ་རྟོག་རྟོ་ ག་ཅི་ས་འདུག་?
- 3 འདི་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ལཱ་ འགན་ཁུངས་ མ་འདྲེས་ག་ཅི་ས་འདུག་གོ་?
- 4 འགན་ཁུངས་ཚུ་ལས་ ལཱ་ཁག་ཤོས་ས་ ག་འདི་འོང་ནི་མས་གོ་?

- ༥ འགན་ཁུར་ཚུ་ལས་ ཡང་ཤོས་ར་ག་འདི་ འོང་ནི་མས་?
- ༦ འདི་ནང་ཡོད་མི་ ག་ར་ རིགས་གཅིག་ཡིན་མས་ག?
- ༧ སྤང་ཅད་པ་དང་ འགན་ཁུར་འབག་མི་གཉིས་ རྟགས་མཐུན་མས་ག?

རིག་ཆུལ་ ཉམ་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དཔྱད་པ།

༧. ཡལེ་ཚུ་ལུ་ ཉམ་དེ་བ་ཅིག་སྟོན་ཞིན་ན། ཉམ་དེ་བ་ནང་མིང་ཚིག་ལཱ་ལག་ཡོད་
 མི་དང་ མིང་ཚིག་གི་སྟེ་བ་ མ་འདྲ་ལ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག? ཟླ་བ་ཀོད་དེ་
 དམངས་ཁམས་སྤང་བ་བཅུག། དེ་ནང་ལས་ མིང་ཚིག་ལཱ་ལུ་ཅིག་ ཡལེ་ག་ཞུ་མི་
 ཚུ་གིས་ ཤེས་པ་ཅིན། དང་པ། ཁོང་ལུ་སྤང་བ་བཅུག། མ་པ་ལས་ར་ མ་ཤེས་
 མི་ཚུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་སྟེ་ཚན་རེ་ལུ་ ཚིག་མཛད་རེ་སྟོན་སྟེ་ འཚོ་ལ་བཅུག།

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

༥. ཡལེ་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ཚུང་ཀྱང་ བགོ་ཞིན་ན། སྟེ་ཚན་རེ་ལུ་ ཉམ་དེ་བ་ ༢ རེ་
 སྟོན། དེ་ལས་ ཡལེ་ཚུ་གིས་ ཉམ་དེ་བ་ཚུ་ཉམ་བཅུག་སྟེ་ འོག་གི་ཤོག་
 ཁམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གནས་ཚུ་ལུ་ཚུ་བཀའ་བཅུག། དཔེ་ན།

ཨང།	སྤང་དེ་བ་ཀྱི་མིང།	སྤང་གི་ཉམས།	མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཚོས།	རྟོགས་གཞི།	སྤང་གི་བཅད་དོན་ག་ཅི་མས་?

རིག་ཆུལ་ ཉམ་ནི། རིག་ཉོ་བལ་དུ་བྱེད་མེད་ དུ་བྱེད་པ།

- 6. ལམ་སྟོན་ལྟར་ ཉམ་དེ་བའི་ནང་གི་ ལྷ་ལཱ་འདི་ནང་ ལྷ་ལཱ་ཅེ་པ་ ག་ས་/ག་ཅི་ས་ འདུག་? ལྷ་ལཱ་ཅེ་པ་དེ་ཚུ་གི་ ལཱ་འགན་ག་ཅི་ས་ཡིན་པ་ལ། ལྷ་ལཱ་ཅེ་པ་ག་ཅི་ས་ ག་ཡིན་མཁས་? ལཱ་འགན་བྱུང་ཀྱང་ བྲི་བཅུག།

ལྷ་ལཱ་ཅེ་པ།	དེ་ཚུ་གི་འགན་ཁུར།

རིག་ཆུལ་ ཉམ་ནི། རིག་ཉོ་བལ་དུ་བྱེད་མེད་ གོ་བ།

- 7. ལམ་སྟོན་ཆ་ ཡང་ན། རྟོ་ཚན་འབད་ ཉམ་དེ་བའི་སྡོད་དེ་ ཉམ་དེ་བའི་འདི་ ཞི་བ་ཞི་བའི་འབད་ཉམ་བཅུག། ཉམ་དེ་བའི་འདི་ ཉམ་ཚེ་སྡེ་ད། ཉམ་དེ་བའི་ རྟོ་ ལྷ་ལཱ་གི་ བཅུད་དོན་དོམ་ ག་ཅི་སྟོན་མ་ཡིན་ནེ་? གོ་བའི་དང་ལན་མ་ འབད་ བཅུད་དོན་ ལམ་སྟོན་ལྟར་འབད་ བྲི་བཅུག།

རིག་ཆུལ་ ཉམ་ནི། བྲི་ནི། རིག་ཉོ་བལ་དུ་བྱེད་མེད་ དུ་བྱེད་མེད།

- 8. ལམ་སྟོན་གིས་ ཉམ་དེ་བའི་ཅིག་ ཉམ་ཚེ་སྡེ་ད་ ཉམ་དེ་བའི་འདི་ནང་གི་ ལྷ་ལཱ་ ལྷ་ལཱ་ཅེ་པ་ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་? རྩོད་ལུ་དག་འཁོས་ས་ ལྷ་ལཱ་ཅེ་པ་ག་འདི་

ཡིན་མས་? ག་ཅི་འབད་དུག་འཇ་ཡིན་ནུ་? སྤང་ཅད་པ་འདི་གི་སྐོར་ལས་
བཤད་པ་རྒྱུ་ཕྱི་མི་བཅུག། དཔེ་ན།

- ༡ སྤང་ཅད་པ་འདི་ ག་ཡིན་པས་?
- ༢ སྤང་ཅད་པ་འདི་གི་ བྱ་བ་སྟོན་ལམ་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་?
- ༣ སྤང་ཅད་པ་འདི་གི་ མཚོ་བསམ་གཏུང་བཅས་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་?
- ༤ སྤང་ཅད་པ་འདི་གིས་ རྩོད་ལུ་ དགའ་བའི་ལཱ་འགན་ག་ཅི་ས་ འབད་ནི་
འདུག་?
- ༥ སྤང་ཅད་པ་འདི་ལས་ རྩོད་ལུ་ ཡོན་ཏུན་ག་ཅི་བློ་བཞི་?

རིག་ལམ་ ཉམ་ནི་ མི་ནི་ རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞིབ།

༩. ལམ་སྟོན་ རྟོག་འབད་བཞོ་ཞིན་ནུ་ རྟོག་འབད་ནུ་ ཉམ་དེ་བམ་འདྲུམ་མེ་
སྟོན། དེ་ལས་ རྟོག་ལུ་ ཉམ་དེ་བམ་གསུམ་ཆ་ས་ ཉམ་བཅུག་ཞིན་ནུ།
ཉམ་དེ་བམ་དེ་གཉིས་ནུ་ བརྗོད་དོན་ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་འདུག་ བཏུ་བཅུག། དེ་
ལས་ བརྗོད་དོན་དེ་གཉིས་པོ་ སྟོན་དེ་བམ་ནུ་གི་བརྗོད་དོན་ག་ཅི་དང་ འབྲེལ་བ་
འདུག་ག་? འབྲེལ་བ་འབྲུབ་བཅུག། དེ་འོ་སྐབས་ལུ་ འབྲེལ་བ་ག་ཅི་འབད་
ཡོད་པ་ཡིན་ནུ་? རྩལ་བཀའ་ཏེ་སྟོན་བཅུག།

རིག་ཆུལ་ ཉམ་ནི། རིག་ཉམས་དབྱེ་རིམ། མོ་བ།

20. ལམ་སྟོན་ལུ་ ལུང་དེབ་ཚུ་ ཉམ་པའི་སྐབས་ ལུང་དེབ་ཀྱི་ ཕྱི་ཤོག་གི་རྒྱབ་ལས་
 ལ་ཐུན་སེལ་པ་ཅིན་ ཉམ་བཅུག། ལྷོ་པ་དཔོན་གྱིས་ ལ་ཐུན་དེ་གི་དགོས་པ་
 དང་ལུངས་ཚུ་ ལྷོ་པ་ཕྱི་ཏེ་ ལམ་སྟོན་ལུ་ ལ་ཐུན་དེ་ འཛིན་སེལ་པ་ཅིན་ ཉམ་
 བཅུག་ནི་དང་ ལྷོ་ལུ་གཟུང་བཅུག་དགོ།

༡. གཡུས་ཀྱི་བཤད་པ། དབྱེ་བ། འགྲེལ་བཤད།

ལྷངས་དོན།

རང་གཡུས་ཟམ་པའི་ འོག་ལུ་ཨོན་ཅུང་དགའ། ཟེ་བའི་དུ་བཟུམ་འབད་ མིག་ས་
 རང་གི་ གཡུས་ཁ་ས་དགའ་མ་ཨོན། ལྷངས་ལའི་གཡུས་ཀྱི་ བཤད་པ་འདི་ སློབ་རིམ་
 འདི་གི་ སློབ་དེབ་ནང་ བཅུགས་དགོ་མི་འདི་ཡང་ མིག་གཞི་ཚུ་སློབ་རིམ་ལ་པའི་
 ཤེས་ཚད་དང་བརྟུན་པའི་ཁར་ གཞི་འདི་ལུ་བཞག་ཏུ་ རང་གི་གཡུས་ཀྱི་བཤད་པ་རྒྱབ་
 ཚུགས་པའི་ རིག་ཕུལ་དང་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡོད་པ་ལས་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཏུ་བཅུགས་ཅི།

༥ ལྷངས་ལ་ཟེར་མི་ གཡུས་འདི་ དབང་འདུས་པོ་བྲང་ཚོང་ལག་ ཤར་ཕངས་ཡུལ་ལུ་ཨོན་པས། གཡུས་འདི་ནང་ལུ་ ལྷངས་
 ལམ་ལྷག་པ་འབད་འདུག། ལྷངས་དེ་ཚུ་གར་ གཅིག་ཁར་སྐྱེལ་ཏེ་རྒྱབ་ཅུག། དེ་ཚུ་གར་ འབྲུག་པའི་ སྤར་སྲོལ་གྱི་ལྷངས་ ཕྱི་ལྷངས་དང་
 རྒྱང་ལྷངས་ཚང་ཚང་ཨོན་པས། ལྷངས་སློབ་ཚུ་གི་ སློབ་ཡིག་ལམ་ ལྷངས་རྒྱ་དང་ སྤར་སྲོལ་ རོར་གྱི་ལྷངས་ཚུ་ཡང་འདུག།

ལྷངས་སློབ་ཚུ་ གར་ཚོན་བཏང་། ལྷགས་ཤོག་བཀག་སྟེ་ ལྷངས་ལྷངས་འབད་མཐོང་མ་མས། འདི་མ་ཚད་ གཡུས་ཚན་འདི་གི་ གཡུས་
 དང་གཡོན་ལས་ ལྷངས་གྱི་མཐའ་བསྐྱར་ཏེ་ ལྷངས་ཤིང་དང་ རོན་ཤིང་ ལམ་ཤིང་ ཨོ་ཕུལ་གྱི་ཤིང་དང་ མེ་ཏོག་ཚུ་ཡང་ གཞི་བ་
 ལེགས་པ་འབད་ གང་སྟེ་འདུག།

གཡུས་ཚན་འདི་ སྤུམ་འཁོར་ལམ་ལས་ ཚུ་ཚོད་གཅིག་གིས་ལམ་ སློབ་ཏོག་ཅིག་མགུ་ལུ་ ཉམས་དགའ་ཏོག་ཏོ་འབད་ ཆགས་ཏེ་འདུག།
 གཡུས་འདི་ནང་ ཏེ་མ་ སྤུམ་འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས་ཀྱི་གསང་ཡུམ་ ལྷངས་ལའི་ཞེ་རྒྱལ་འཛོམ་གྱི་ གཟིམ་ཅུང་གི་རྒྱང་ཤུལ་དང་། སྤུམ་
 གིས་གནང་བའི་ རོས་སློབ་ཚུ་ ད་ལྟོ་བར་ན་ཡང་ མཇལ་ནི་འདུག།

གཡུས་འདི་ནང་གི་མི་གར་ སྤུན་ཆད་ ཉེ་ཚན་ཡོག་མི་ ཚང་ཚ་ཨོན་པས། འདི་འབད་མ་ལས་ གཡུས་ལ་གི་ ཡོ་ཚོག་གཏང་བའི་
 སྤུམ་ གར་གཅིག་ཁར་འཛོམས་སྟེ་ སློབ་སྟོན་ཏེ་ སློབ་ཡིན་མས། འདི་གི་སྤུམ་ལུ་ གཡུས་ལའི་བུཚ་དང་ བུམོ་ཚུ་དང་ སློབ་ཟུ་
 བུ་ལུ་འཕྱོ་མི་ སློབ་ཟུ་ཚུ་གི་བར་ན་ ཞབས་ཁ་དང་ཅང་མེའི་ འགྲན་སྤྲུལ་ཚུ་འབད་ནི་འདུག།

གཡུས་ཚན་འདི་ ཆགས་ཐངས་ལས་བཟང་དུང་ དགའ་ཏོག་ཏོ་འདུག། དེ་ལར་ གཡུས་ཚན་གྱི་མི་ཚུ་ཡང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཆ་
 རོགས་དང་ གོགས་རམ་འབད་དེ་ སློབ་མི་ཨོན་པས་ གཡུས་ཚན་ཚུ་ལས་ དཔེ་བཏུབ་ཅིག་འབད་ ཡོད་པ་ཨོན་མོ།

ལམ་དོན།

སློབ་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་པ་ ཡེ་ལོ་ཚུ་གིས་།

༡. འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ ཉམ་ཉེ་ བོ་དོན་ལཱ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༢. འགྲོལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་འདི་ ག་དེ་སློབ་ལོ་ཡི་ཞུ་ལཱ་ཚུ་གསུམ་ དགོ།
༣. མིང་ཚིག་གསུམ་ཚུ་ འོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༤. ཁོང་འདི་ གཞུམ་གྱི་འགྲོལ་བཤད་འདི་ བྲི་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༥. དེ་ལམ་ དེ་གསུམ་བསྐྱེས་ཉེ་ དོན་ཚན་གཞན་གྱི་བཞུག་ལཱ་འབད་ བྲི་ཚུ་གསུམ་དགོ།

སློབ་ལྟུ་

དེ་གཞུག་ལཱ་ ཉམ་ཉེ་ ལྟུ་གི་ དེ་གཞུག་ལཱ་འབྲེལ་ཚུ་ དེ་གཞུག་ལཱ་

༡. སློབ་ཚན་འདི་ འགོ་མ་བཅུག་པའི་ཉེ་མ་ འོག་ལཱ་བཞུག་མིའི་ སློབ་ལཱ་ཚུ་འགོ་ འབྲེལ་ཚུ་ འབྲེལ་དགོ།
- གཞུག་གྱི་ ཆགས་བཤད་ལཱ་ལྟུ་ལམ་ ལྟུ་གི་ལྟུ་གསུམ་ལཱ་ འོག་གི་ དོན་ཚན་ཚུ་ ཚུ་དགོ།
- ལྟུ་གི་ལཱ་ལཱ་ལཱ་
- གཞུག་གི་ལཱ་ལཱ་

སྒྲིབ་ལོག་གི་མིང་།

ལ་སྐད་ག་ཅི་སྐབ་ཡིན་ནེ་?

བྱུང་འཁོར་ ལམ་ལས་ ཟག་རིང་བྱུང་ ག་དེ་ཅི་ཡོད་ག་?

རིག་ཆལ་ ཉམ་གྱི་ སྐབ་གྱི་ རིག་ཉེ་བའད་ཐེ་རིམ་ དུ་ཐེ་དཔུང་།

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་བྲིས་དུ། གཤམ་གསལ་གྱི་དྲི་བ་ཚུ་
བཀོད་དེ་ དྲི་བ་དེ་འཛོལ་ལས་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་བཅུག། དཔེ་དུ། ཉེ་དུ་
ཤིང་གི་སྐོར་ལས་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ཅིག་ བྲི་ནི་ཡིན་པ་ཅིན།

- ༡ ཤིང་འདི་ ག་ཅི་ ཡིན་པས་?
- ༢ ཤིང་འདི་ ག་ཉེ་ གྱིས་ཉུག་?
- ༣ ཤིང་འདི་ སློམ་ཚུང་དང་ རིང་བྱུང་ ག་དེ་ཅི་ཅིག་ འདུག་?
- ༤ ཤིང་འདི་གི་ ཞལ་ལག་དང་ འདབ་མ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ འདུག་?
- ༥ སློའོགས་ཁར་ ཤིང་གཞན་ ག་ཅི་ས་འདུག་?
- ༦ ཤིང་འདི་གིས་ ཡན་པ་ག་ཅི་ས་འོང་ནི་མས་? སོགས་ཀྱི་ལན་རྒྱབ་
བཅུག།

འབྲི་ཚོམ་དེ་ཚུ་ རྒྱན་ལྷ་འབད་བཅུག་ཉེ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ སློབ་ཁང་ནང་ སྤྱད་བཞག་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་དོན་ལཱ་ དཔྱད་གསོ།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ རྟོན་པ་འཛིན་པ་ལས། མིང་། བྱ་ཚིག། རྒྱ་ཚིག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་བཤད་
བྱེད་སྡེ་ ཡིག་རྒྱགས་ནང་ལས་ འཚོལ་བཅུག་ནི། དོན་དག་བྲི་ནི། མིང་དང་། བྱ་ཚིག།
རྒྱ་ཚིག་གི་ རྒྱ་པར་བྲི་ནི་སོགས་། སྤྱོད་ལཱ་ ལེ་གྲ་བྱེད་པ་ཅིན། རྒྱ་ཡིག་དང་
ལྷག་ཚོམ་ཚུ་ གཅིག་ཁར་ ལྷག་ནི་གི་གོ་རྒྱུ་ལས་ ཡོད་པ་ལས། རྒྱ་ཡིག་དང་ ལྷག་
ཚོམ་ཟེར་ དུས་ཚིན་སོ་སོ་འབད་ མི་དགོ་ནི་དེ་གིས་ མཁས་སྤྱང་འབད་ནི་གི་ དུས་ཚིན་
ལེ་མངམ་འབྲེལ་ཚུགས།

༢. གཡུས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བསྟོན་པ། དབྱེ་བ། རྩེ་མོ།

ལྷན་སྟོན།

ཕང་མོ་འདི་གིས་ ལམ་སྟོན་ལུ་ ཕང་མོའི་བརྗོད་དོན་ལུ་གསུམ་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ཚུགས་པ་
 མཚན་ ཕང་མོའི་ཕེད་མེ་ལུ་ཐངས་ཚུ་ཡང་ ཤེས་ཚུགས། ཕང་མོ་ལུ་ བརྗོད་པའི་ཚིག་
 དང་ མཚན་པའི་ཚིག་ དགའ་མཐུན་གྱི་ཚིག་ དེ་དུན་གྱི་ཚིག་ ཡམ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་གི་
 རྟོན་ལས་ ག་དེ་སྟེ་བཅུགས་ནི་ཡིན་ནུ་? དབྱེ་བ་ལུ་ཚུགས་པ་ཡིན།

གདངས་དབྱེ་བ་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ འབྲེལ་ཚུགས་ནི་དང་ ཕང་མོའི་ཚིག་གིས་བརྒྱན་ཏེ་ འབྲི་
 ལྷན་ འབད་ཚུགས་པའི་དུམ་ལུ་ འབྲེལ་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་མཚན་ ཕང་མོ་འབྲི་
 ཐངས་ཀྱི་དུམ་ལུ་ཚུ་ཡང་ ལམ་སྟོན་གིས་ཤེས་ཏེ་ གསུམ་ལུ་འབད་ཚུགས་པ་ཡིན།

གཡུས་བཟང་ལྷ་མོའི་ནང་ལུ། དེ་ན་ཅན་པ་མ་བཟུགས་ཡོད།།
 ལྷང་ལྷང་གཏུང་གཏུང་ཅན་རུང་། མཇལ་བའི་རང་དབང་མེན་འདུག།
 སྲིད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་། དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ་ཆགས་ཡོད།།
 ཅན་གཞོན་བུ་དང་བུ་མོ། སེམས་ཀྱི་སློབ་འཕེལ་དོ།།
 དགའ་བ་རང་གཡུས་དགའ་རུང་། མི་གཡུས་ལས་ཀྱིས་འཁོར་སོང་།།
 བརྗེ་སེམས་ལྷན་པའི་ཆ་རོགས། ང་ལུ་སློབ་ལོ་གསུམ་གནང་ད།།

ལམ་དོན།

སློབ་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་པ་ ལམ་ལོ་ཚུ་གིས་།

- ༡ ཕང་མེའི་དགོས་པ་ ལམ་ལོ་རེ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ ཕང་མོ་འཐེན་ཐངས་དང་ གདངས་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ ཕང་མེའི་ ཚིགས་བཅའ་ཚུ་ ཉུག་ཚུགས་དགོ།
- ༤ ཕང་མེའི་ དཔེ་དོན་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ཚུགས་དགོ།
- ༥ ཕང་མེའི་ ཚིགས་བཅའ་ཀྱི་ དོན་དག་སླབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྗོངས།

རིག་ཆུལ་ 3ན་ནི་ སླབ་ནི་ རིག་ལྟོ་བའ་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

1. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཕང་མོ་ཟེར་ ཐུང་ཤིང་གུ་ ཡིག་འབྲུ་སློམ་འབད་ བྲིས་ བཞག་ནི་ ལམ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ ཚིག་འདི་ཉུག་བཅུག་སྟེ་ འདི་གི་གོ་དོན་ སླབ་བཅུག་ དགོ། དེའི་ཤུལ་ལས་ ལམ་ལོ་ཕང་མོ་ཤེས་མི་ཡོད་པ་ཅིན་ ལམ་ལོ་དག་པ་ཅིག་ལཱ་ འཐེན་བཅུག།

རིག་ཆུལ་ 4ན་ནི་ སླབ་ནི་ རིག་ལྟོ་བའ་དབྱེ་རིམ་ 2ན་ཤེས།

2. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཕང་མེའི་དབྱེ་གཅིག་ ཐུང་ཤིང་གུ་བྲིས་འདྲེ་མ་ལས་ ལམ་ལོ་ཚུ་

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་སྲོལ་ཡུག་ཚུ་གིས་།

- ༡ གཞན་གྱི་ གསལ་བཤད་ཚུ་ བཏུ་བྱེ་ བརྗོད་དོན་ཉེ་གོ་ཚུ་གསུང་དགོ།
- ༢ གསལ་བཤད་ནང་ལུ་དྲན་མ་ ག་ཅི་ས་ཚང་དགོ་ཡིན་ནུ་ ཤེས་དགོ།
- ༣ གསལ་བཤད་ཀྱི་ དོན་ཚན་འདི་ལུ་བཏུ་བྱེ་ རང་གིས་འབད་ གཏུང་ཚུ་གསུང་ དགོ།

སྦྱོང་བ།

རིག་ལམ་ ཉམ་ནི་ ཉམ་ནི་ རིག་ལོ་བསམ་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

༡. དོན་ཚན་འདི་ ཉམ་ཤེས་ནི་དོན་ལུ་ སྲོལ་ཡུག་འཕེལ་བཞུགས་ལུ་ རྟོག་མ་པ་ དེ་ ཅིག་ ཉམ་བཟུགས་ཀྱི་ གོ་དོན་སྲབ་བཟུགས།

རིག་ལམ་ ཉམ་ནི་ སྲབ་ནི་ རིག་ལོ་བསམ་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ། དབྱེ་ཕུད།

༢. སྲོལ་དཔོན་གྱིས་ གསལ་བཤད་ཟེང་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་ སྲབ་ཡིན་ནུ་ གསལ་བཤད་ འབད་བའི་སྐབས་ གཞན་དོན་ག་ཅི་ས་ ཚང་དགོ་ཡིན་ནུ་ དི་བཟུགས་དེ་ ཉེ་གོ་ཚུ་གསུང་པ་བཟོ་དགོ། དཔེ་ན། འགོ་བཟུགས་པ་ན་ ག་དེ་ སྲོལ་དགོ། བསམ་ག་དེ་སྲོལ་ སྲབ་དགོ། མཇུག་ ག་དེ་སྲོལ་བསྟུན་དགོ། ཟེང་བའི་

དབྱེད་ཕྱད་འབད་ཐངས་ཀྱི་ཤོག་ལམ།

ཨང་	མིང་གསལ།	ཚེད་རྒྱ།	སྐད་སེང་ཕབ།	མིག་གི་འབྲེལ་བ།	རྣམ་འགྱུར་དང་སྟོབས།	བླ་གསོ།
༡	ཕྱི།					
༢	ཀམ།					
༣	དོན་གྲུབ།					

འདི་གི་སྐབས་སྟོབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་ཚེད་རྒྱ་དག་ཉོ་ག་ཉོ་ག་འདུག་ག་? སྐབ་ཐངས་ག་དྲག་པས་ག་? དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་དགོ། མི་རེ་རེ་གིས་གསལ་བཤད་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་སྟོབ་དཔོན་གྱིས་བྱུང་ཤིང་གུ་རྒྱགས་བྱིན་མི་འི་ཚད་ག་ཞི་བཟོ་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་རྒྱགས་བྱིན་དགོཔ་ཡིན་ནོ།

🏠 སྟོབ་དཔོན་གྱིས་འཕུལ་འཕུལ་འབད་རེ་དུས་ཚད་བཟོ་བྱེ་ཡིག་ལྟེ་ལུ་ཡན་ནི་གི་དོན་ལུ་མཚུགས་པའ་དང་དག་ཐོག་ལས་ལྟེ་བ་འགྲེན་ལུ་སྟོབ་ཚུ་འབད་བཅུག་དགོཔ་ཏེ་ཅང་གིས་འག་ཆེ།

འིམ་ ཟེར་རུང་། དེམ་ཅིག་ར་ འོང་ནི་ཡིན་པས། སྐབས་དང་རེ་ས་ གཞན་གཤམ་ཡང་མེད་ དཀོན་
 མཚོག་གསུམ་ རྩོད་ར་ཡིན་ མཚོ་སྟེ་ སེམས་ཀྱི་གདིང་ལས་ར་ དཀོན་མཚོག་གསུམ་ར་མཚུན་ནོ། ཟེར་
 གསོལ་མ་བཏབ་སྟེ་ རྒྱུ་ཤོར་ཉེ་སྟོང་པ་ཅིག་ན་ ཡུད་པ་བེངས་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་བཟླ་བའི་བསྐྱར་ མི་འདི་
 གར་སོང་གུ་སོང་མེད་པར་ ཡལ་སོ་རུག།

དེ་ལས་ གནམ་ཡང་བསྟོ་ལམས་ཅིག་ ཡར་སོལ་ལས། ང་བཅས་ སྐྱོན་གཉིས་ཡང་ མཚོགས་པ་མཚོགས་
 པ་སོང་སྟེ་ གཡུས་བསྐྱེ་ཅན་ལུ་སྟོང་པ་ད། ཨཔ་དང་ཨའི་གིས་ རྩོད་གཉིས་ ད་ལྟོ་རྩོན་ཚོད་ ག་ཅི་འབད་
 ལུས་སོལ་སྟོ་? གདོང་ཡང་ཤོར། བཟོ་ཡང་འདྲོགས་འདྲོགས་བཟུམ་འབད་ ག་ཅི་འབད་དཔ་སྟོ་? ཟེར་དེམ་
 ད། ང་བཅས་གཉིས་ཆ་ར་ སོམ་ཐལ་ཐལ་འབད་ ལན་སྐབ་ནིའི་ རང་དབང་ཡང་མེད་པ་ཐལ་ཉེ་ ལ་ལས་
 ལམ་ཁར་འདྲེ། ཟེར་སྐབ་ཅིག་ རྩོམ་གྱི་སྐྱུག་ན་ར་དུ་མང་བཏང་..... འབྲེལ་སོ་ཡི་གོ།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བལྟ་མ་དུ་ སྟོབ་ཡུག་རྩེ་གིས་"

- ༡ རྒྱུ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉུག་རྩེགས་དགོ།
- ༢ རྒྱུ་འདི་ རྣང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་རྩེ་ སྟོབ་རྩེགས་དགོ།
- ༣ རྒྱུ་གི་ཁྱད་ནམ་རྩེ་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་? སྟོབ་རྩེགས་དགོ།
- ༤ སྟོབ་ཡུག་རང་གིས་ རྒྱུ་བྱུང་ཀྱང་འེ་ གཏུང་རྩེགས་དགོ།
- ༥ རྒྱུ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་ཉེ་ རྒྱུ་གསར་པ་ རྒྱུ་ཀྱང་འེ་རྩེགས་དགོ།

སྟོང་ལྷ།

རིག་ལཱ། རྣང་གི་ ཉུག་གི་ རིག་ལྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་གྲུབ།

༡. སྟོབ་ཡུག་རེ་རེ་ཞེན་ལུ་ རྣང་མ་"༡༠ དེ་ཅིག་ རྒྱུ་འདི་གོ་སྐྱུར་འབད་དེ་ ཉུག་

བཅུག་དགོ། དེའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ རྒྱལ་བཤུལ་ཏེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་
འབད་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་ཡུག་པུ་ དེ་ཅིག་ སྐོར་སོར་ཡི་ར་ ཉུག་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆུལ། ཉུག་ནི། འུ་ནི། སྐབ་ནི། རིག་འོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

2. སློབ་ཡུག་ཚུ་སྐར་མ་།¹⁰ གྱི་རིང་ལུ་ ཉུག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། མོ་བ་ལཱ་ཞེ་
བཅུག། དེའི་བྱུལ་ལས་ དོན་ཚན་འདི་ནང་ དོན་མཚམས་བཞི་ ཡོད་མའི་འདྲ་
ལས་ སློབ་ཡུག་འེལ་ དོན་མཚམས་འེག་ མོ་དོན་སྐབ་བཅུག་དགོ། མཅུག་ར་
སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ བྱུང་གི་དོན་དག་ ག་དེ་སློེ་ཉ་མོ་ཉུག་ག་? བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་
དྲི་བ་སྐྱ་ཚུགས་བཞོད་དེ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད། དཔེར་ན། བྱུང་འདི་ནང་ བྱུང་
ཅེད་པ་ རོ་མ་ག་ཡིན་མས་? བྱུང་ཅེད་པ་གཞན་ག་ར་འདུག་? བྱུང་འདི་
འུམས་དང་ ཚེར་ལྷང་ ག་དེ་སློེ་འདུག་? བྱུང་འདི་གི་དོན་དག་ ག་ཅི་ཡིན་ན?
ཟེར་ཕ་ ལ་སོགས་པའི་དྲི་བ་བཞོད་དེ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ བྱུང་གི་ཉུན་ལྡན་དང་
དོན་དག་ཚུ་ ཉ་མོ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

རིག་ཆུལ། རྒྱ་ནི། སྐབ་ནི། རིག་འོ་བས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལཱ་ཞེ།

3. སློབ་ཡུག་ སེ་ཚན་བཞི་ལུ་བཞོ་བེུ་ སེ་ཚན་འེལ་ལུ་ བྱུང་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་
ཏེ་ བྱུང་དགོད་ཐ་སི་སི་ བྱུང་ཁྱེ་འེ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། བྱུང་འདི་ དམངས་

ཁང་ རེ་རེ་བཞུགས་ཏེ་ གསལ་ལམ་བཟང་ལམ་ལས་བཟུང་། དེའི་སྐབས་ བརྟུ་བམ་
 བརྟུ་བམ་གྱི་གོ་སྐབས་ལས་བཟང་དགོ། ཁོང་གིས་ འབྲི་མི་སྤང་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་
 ལྷན་དག་ལས་བཟང་དེ་ དོ་རུང་ ལོ་ག་ཟླ་བཟུག་དགོ། ལོ་ག་ཟླ་བཟུག་འོང་མི་
 སྤང་འདི་ལུ་ རྒྱ་གསལ་གྱི་ཉེ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྟུ་བམ་ལས་བཟང་ལམ་ལས་ལོ་གོ།

དྲན་གསོ།

- མིང་གི་ རྩོམ་མ་དང་མཐའ་མ་ བྱ་ཚིག་གཉིས་ཅེ་གཤམ་ འགྲུ་བམ་མི་མིང་ཚུ་
 འོས་འཛིན་ལས་བཟང་བཟུག་སྟེ་ ཡིག་རྒྱ་གསལ་ནང་ལས་ འཚོ་ལམ་བཟུག་ཉི་སོགས་གྱི་
 དྲི་བ་འདྲི་ལན་ལས་བཟང་བཟུག།
- མིང་མཐའ་འོས་འཛིན་ལས་བཟང་བཟུག་ཞེ་མེ་ལས། པ་མ་ལ་ ཚུ་ བྱ་ཚིག་དང་
 གཞིག་ཁང་ སློབ་ཚུ་ལམ་སོགས་ སྤང་བ་ལས་བཟང་བཟུག།

སློབ་ཚན་གཉིས་པ། བརྗོད་དོན། མཉམ་འབྲེལ།

མཉམ་འབྲེལ་ལ་དེ་སེམས་ཀྱིས་མཚོ་ཤེས་ནི་དང་ ལཱ་རུབ་འབད་ནི་གཉིས་ཆ་ར་ཡིན།
 དེ་ཚུ་ བློ་རྒྱུ་ལྟར་འབད་ཅུང་ ལག་ཆེ་ལས། ལྷན་པས་འདི་ནང་ལཱ་ དང་པ་ རང་གི་ཡམ་
 དང་མཉམ་འབྲེལ་འབད་ནི། དེ་ཡང་ ཡམ་འབྲེལ་པ་ཚུ་ཀྱེ་ཅིག་དང་། ཟ་འབྲུང་གི་
 དཀའ་ངལ་ཚུ་ཡོད་པ་ཅིན། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་དེ་དང་བསྟུན་པའི་ མཚོ་བསམ་གཏུང་
 ཤེས་པ་འབད་དེ། དགོ་པ་བཅའ་ལྷན་ལེ་ཤ་སྤྲོད་ཅུ་ ཡམ་ནང་དོག་བཅུག་ནི་མི་འོང་། དེ་
 ལས་ ཡམ་གིས་འབད་མ་ཚར་བའི་ལཱ་ལཱ་ རང་གིས་མཉམ་རུབ་ འབད་ཚུགས་པ་འེ་
 ཡོད་མི་ཚུ་ལཱ་ ལཱ་རུབ་འབད་དགོ་པའི་ ལྷན་པས་ཡིན།

དེ་བཟུམ་ སློབ་གླིང་ནང་ལྷོད་པ་ད་ རྩོགས་ལཱ་དང་ ལཱ་ཚན་གྱི་ལཱ་ནང་མཉམ་རུབ་ སློབ་
 གླིང་ཚུ་ལཱ་དང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལཱ་ལཱ་མཉམ་རུབ་ ལྷན་པས་ ལྷན་ཚང་ཚུ་གི་ལཱ་
 དཔེ་ན། ལང་ལཱ་རུབ་ནི་ལ་སོགས་པ་ཞིང་གི་ལཱ་དང་ རྩོགས་བཅུག་གི་བཟུམ་གྱི་
 ལཱ་ལཱ་ཡང་ མཉམ་རུབ་འབད་ནི་ལྷན་པས་ དགོས་པ་དང་ཡན་པ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་པ་
 བཟོ་ནི་ལྷན་ ལྷན་གྱི་དགོས་ཚུ་ཡིན།

༡. རྟ་མགྲིན་དོ་རྗེ་དང་པདྨ་ཚོ་རིང་། དབྱེ་བ། ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ།

བྱང་ལ་དོན།

འབྲི་ཚོམ་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ དབང་པོ་སྟོན་ཅན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཅིག་ཡིན་མ་ལུགས། འདི་ནང་
ལཱ་ལོ་རྒྱུས་གྱི་འཇུག་རིམ་ཚུ་ རིམ་པ་བཞི་ཉེ་བཞེད་དེ་འདུག། དེ་ལས་ གཅིག་གིས་
གཅིག་ལཱ་མཉམ་འབྲེལ་གཤེད་སྟེ་ ཡོད་པ་ཡིན་ནུ་ ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་ནི་ཡིན་མ་ལུགས།
འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ མིང་ཚིག་ཚུ་ འདམ་སངས་འབད་ ཡོད་པའི་ཁར་ ལཱ་ལོ་རྒྱུས་གིས་
འབྲི་ཚོམ་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་གསར་པ་ ཚོམ་འབྲི་འབད་
ཚུགས་ནི་གི་བཅའ་ལཱ་ཡིན།

༣བུཚ་དང་ བུམོ་ཚུ་ དམར་སེར་ཚོས་གཞི་ཅན་གྱི་ གོ་དང་དུ་རྒྱ་རྩེ་ལྷོན་ཏེ་ སློབ་ལྷན་འགྲོ་མི་
སློབ་ལྷན་ཚུ་གི་སྤྱུག་ལུ་ ཁོང་བུཚ་ཚུང་ཀུ་གཉིས་པོ་འདི་ གཞན་ག་དང་ཡང་མ་འདྲམ་ མོ་སོ་ཅིག་
འབད་ མཐོང་མ་ཡིན་མ་དང་། ཁོང་དང་ན་ཚོད་འདྲན་འདྲའབད་མི་ བུཚ་དང་བུམོ་ཚུ་ ཕེད་མོ་ཅེས་ཏེ་
གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཡར་འབྲེན་མར་འབྲེན་འབདམ་ད་ ཁོང་གཉིས་ཡང་ སློབ་ཆེ་སྟེ་ བལྟ་སྟོད་
དོ་ཡོད་པ་མས།

སྟེ་ལོ་༡༠ ལང་མི་ རྟ་མགྲིན་དོ་རྗེ་དང་ སྟེ་ལོ་༡ འབད་མི་ པདྨ་ཚོ་རིང་དེ་ དབང་པོ་སྟོན་གསུམ་
མེད་མི་ ལཱ་ལོ་ཡིན་མ་ད། ཁོང་གཉིས་བདུན་མཉམ་འདི་ནང་ སློབ་ལྷན་ལོག་སློབ་ལྷན་ད་ སློབ་ལྷན་འབྲིང་
མའི་ནང་ འགོ་དང་པ་འཇུག་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

ཁོང་གཉིས་ཆ་ར་ འཁར་མ་བཅུགས་ཏེ་ མ་འགྲོ་བ་ཅིན་ ལམ་འགྲོ་མི་ཚུགས་པའི་ཁར་ རྟ་མགྲིན་དོ་
རྗེ་དེ་ བམ་ཁ་བུལ་སོ་པའི་ བུཚ་ཡིན་མ་ལས། བདག་འཛིན་འབྲེལ་མི་མེད་པར། གཟུགས་ལྗེད་ཀ་
བརྒྱུད་སྤྱུམ་འབད་མ་བཟུབ་ ཐལ་སོཔ་ཡིན་པས། རྟ་མགྲིན་དེ་ སྤྲོད་ཁང་ནང་ འབག་བཀའ་མ་ད་
བྱང་འཚོ་ཚུ་གིས་ སྤྲོད་བཅོས་འབད་ནི་ལུ་ འཕྲིས་སོ་ལུགས། ཟེར་སྤྲོད་སྟེ་ ལང་ཁས་དང་གཅིག་ཁར་

བཞག་པ་ཨིན་མས། ཡང་རྣམ་དང་ སྤྲོན་ཁང་ནང་གི་ ལས་བྲལ་པ་ཚུ་གིས་ སློབ་གྲྭ་ནང་གཏང་དོ་
ཡོད་པ་ཨིན་པས།

པརྱ་ཚེ་རིང་དེ་ གྲུང་པའི་ནད་གཞི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གཞུགས་བརྐང་སྤྲོམ་ འབད་མ་བརྟུབ་འབད་སྤྱིམ་
ལས། ཨའི་གིས་ བདག་འཛིན་འབྲེལ་དོ་ཡོད་པ་ད། ཁོ་ སློབ་གསར་སློབ་རིམ་ནང་ དཔེ་ཆ་བལྟམ་
ཚད་ སློབ་གྲྭ་ནང་འབྱོར་ལུ་ སློབ་སྦྱོར་འདུག། ཟེར་ཨིན་མས། མ་གཞི་ སློབ་གྲྭའི་ཆ་རོགས་ཚུ་
གིས་ ཁོ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་མི་འབད་ནིའི་ ཚ་གུང་དུམ་གྲུ་མེ་འདུག། ཟེར་བཀོད་ཡོད་རུང་ ཁོ་རའི་
སློབ་དཔོན་གྱིས་ བདག་འཛིན་འབད་མ་མས། ཟེར་ པརྱ་ཚེ་རིང་གིས་ གུན་གསལ་ལུ་སྤྲོབ་ཨིན་པས།
ཁོང་གཉིས་ལུ་ གཞུགས་ཀྱི་ལྷོགས་གྲུབ་མེད་པ་མ་གཏོགས་ སློབ་ལེན་ ཚུད་མོ་ཚུའི་ ཆ་རོགས་བཟོ་
ནི་དང་ གཞན་དང་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་ནི་ཚུ་ བུཚ་གཞན་བརྩམ་འབད་ར་ འབད་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་མས།
ད་ལྟོ་ ཁོང་གཉིས་ སྤྲོན་ཁང་གི་ མ་གྲོན་ཁྱིམ་ནང་སྤོད་པ་ཨིན་མས། སྤྲོན་ཁང་ནང་ལས་ སྤྲོབ་དོ་
བརྩམ་འབད་བ་ཅིན་ ཁོང་གཉིས་གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ་ལྟ་སྟེ་ སློབ་གྲྭ་གཞན་ཁར་གནས་མོར་ མ་འབྱོ་
ཚུན་ཚོད་ སྤྲོན་ཁང་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ བདག་འཛིན་འབྲེལ་ནི་ཨིན། ཟེར་ བཤད་པ་ཨིན་མས།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་པ་དྲུག་སྟེ་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་”

༡. ལམ་སྟོན་གིས་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ཉམས་ཏེ་ དོན་ཚན་གྱི་གོ་དོན་ཚུ་ ལེན་ཚུགས་དགོ།
༢. ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་གྱི་ ལྷན་ཚུམ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ལཱ་ལག་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲི་ཚུམ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་ཏེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་བུང་ཀྱི་
མེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

རྒྱ་ལྷོ་ལྷོ་	མེ་ཏོག	མེ་ཏོག་འདི་ བཅུགས་པ་ཅིན་ ཡན་པ་དང་། མ་བཅུགས་པ་ཅིན་ གནོད་པ་ ག་དེ་སློང་ཡོད་གཤམ་ དེས་ཤེས་འདྲོང་བཅུག་ཉེ་ གེ་སློང་བཅུགས་དགོ་ ཟེེ་ གཞན་ལྷོ་ཡང་བཅུགས་ཤི་ཉི་ རྒྱ་ལྷོ་ འབད་ནི་ཚུ་ཡིན།
--------------	--------	---

སློབ་དཔོན་རང་གིས་ འབྲི་ཚོམ་ཉམ་པ་མ་འདྲ་ལྟར་ ཡོད་མི་འདི་ བསྐྱེད་ལཱ་
འབད་དེ་ རྟེན་འདུག་ལུ་ སློབ་ཞུ་མ་ལུས། གོ་སྐྱེས་འབད་བཅུག་ཉེ་ དེ་སློབ་
ཉེ་བཅུག་དགོ། རྟེན་འདུག་ལུ་ ལཱ་ལོ་རེ་གིས་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་དེ་སློབ་ ལཱ་ལས་
དང་བཅས་པ་འབད་ སྐྱེན་ལཱ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཚུལ་ ཉམ་ཤི་ སློབ་ཉམ་པ་དེ་སློབ་ ལག་ལཱ།

༢. ལཱ་ལོ་ལུ་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཉམ་ཤི་བཅུག་ཞུ་མ་ལུས། མིང་ཚིག་ལཱ་ལག་ཚུ་ འབྲི་
དེ་སློབ་ཉམ་པ་ལྷན་པ་བཅུག། སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱ་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལས་
མིང་ཚིག་ལཱ་ལག་ཚུ་ རྟེན་འདུག་ལུ་ གོ་སྐྱེས་འབད་བཅུག་ཞུ་མ་ལུས། རྫོང་
ཚིག་བཟོ་བཅུག་དགོ། གོ་སྐྱེས་འབད་དེ་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་ཚུ་ཞུ་མ་ལུས། རྟེན་
ཚུ་ རེ་རེ་ཞུ་ལུས། ལཱ་ལོ་རེ་ལྟེ་ སྐྱེན་ལཱ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཚུལ་ ལྷན་ཤི་ སློབ་ཉམ་པ་དེ་སློབ་ ལག་ལཱ།

༣. སློབ་དཔོན་གྱི་ རྒྱ་སྐད་ལཱ་ལག་དེ་ ལཱ་ལོ་རྟེན་འདུག་ལུ་ གོ་སྐྱེས་འབད་དེ་ ལོ་
རྒྱུ་འབྲི་ཚོམ་ལཱ་ སློབ་ཉམ་པ་ཚུ་ཞུ་མ་ལུས། རྟེན་འདུག་ལུ་

མེ་བཞིན་ལུ་ རྒྱན་ལྷ་འབད་བཅུག་དགོ། རྒྱན་ལྷ་འཁྱེད་ལས་ རྟེ་ཚན་གཞན་མི་
 ཚུ་དང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འཕྲི་བློན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷན་དག་འབད་དགོ། ལྷན་
 དག་འབད་ཚུ་མི་ འབྲི་ཚོམ་འདི་སློབ་ཁང་ནང་ རྟོན་ཆས་འབད་ དཔྱདས་
 བཞག་དགོ།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་ལྟུང་སྤྱི་སྤྱོད་ལྟུང་གིས་།

- ༡ གསལ་ལྟུང་གི་དོན་ཚན་འདི་ ལགས་ཤོམ་འབད་ཉུག་ཏུ་ ཉམ་གྱི་ཚུགས་དགོ།
- ༢ གསལ་ལྟུང་ནང་ལྷན་ནམ་ ག་ཅི་ས་ཚང་དགོམ་ཡིན་ནུ་ ལག་ལཱ་འབད་ཏུ་ སྤྱི་སྤྱོད་ལྟུང་གིས་དགོ།
- ༣ དོན་ཚན་འདི་ལྟུང་ཏུ་ འདེགས་གསལ་ལྟུང་ འབྲི་སྤྱོད་ འབད་ཚུགས་དགོ།

སྤྱོད་ལྟུང་།

སྤྱི་སྤྱོད་ལྟུང་ ཉུག་ཏུ་ སྤྱི་སྤྱོད་ལྟུང་དགོམ་ དུན་ཤེས།

༡. ཡུ་ལོ་ཚུ་ ལྟུང་ལྟུང་ བཟོ་ཏུ་ ལྟུང་ལྟུང་ དོན་མཚམས་ལྟུང་དུ་ ཉུག་ བཟུགས་ཞུ་མ་ལས་ དེ་ཅི་གོ་དོན་དམངས་འབད་ སྤྱི་སྤྱོད་ལྟུང་།

སྤྱི་སྤྱོད་ལྟུང་ ཉུག་ཏུ་ སྤྱི་སྤྱོད་ལྟུང་དགོམ་ དུན་ཤེས།

༢. སྤྱི་སྤྱོད་ལྟུང་གིས་ གསལ་ལྟུང་ཟེའུ་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་ སྤྱི་སྤྱོད་ལྟུང་ གསལ་ལྟུང་འབད་བའི་སྤྱོད་ལྟུང་ ག་ནད་དོན་ག་ཅི་ས་ ཚང་དགོམ་ཡིན་ནུ་ དི་ བཟོ་ཏུ་ ལཱ་སྤྱོད་ལྟུང་ དུམེ་ནུ་ འགོ་ བཟུགས་ཟངས་དང་ བཟོ་ཏུ་

གནད་དོན་ བཅུག་ས་ཐངས་ མཇུག་བསྐྱེད་ཐངས་ཚུ་གི་སྟོང་ལས་ དྲི་བ་བཞོན་དེ
གསལ་ལ་བཤད་གཏུང་ཐངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ གོ་སྐྱེས་འབད་དགོ་ཡིན།

རིག་ཅུལ་ ཐོ་སྒྲིག་ ལྷག་སྒྲིག་ རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལུན།

༢. སློབ་ཕྲག་ཚུ་ལུ་ ལཱ་ཚན་བཞུགས་ལུ་བཞོན་ཏེ་ འོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་བྱིན་སྟེ་ ལཱ་ཚན་ཅེ་
ཅེ་ལས་ གསལ་ལ་བཤད་ཅེ་ཅེ་ ཐོ་བཅུག་དགོ། དཔེ་ན།

ཚུན་འཛི་ལོ་སྟོན་ཀྱི་གསལ་ལ་བཤད།

འབྲེན་པ་ལུགས་སོའི་གསལ་ལ་བཤད།

བཀའ་དྲིན་ལུགས་སོའི་ གསལ་ལ་བཤད་ཚུ།

ལཱ་ཚན་ ཅེ་ཅེ་བཞུན་དུ་གིས་འབྲི་མི་ གསལ་ལ་བཤད་འདི་ འདེ་གིས་བརྟུབ་མ་
བརྟུབ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ། དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ འོག་ལཱ་ཚན་ལུ་
སྟོན་སྟེ་ ཚུན་དག་རྒྱབ་ཏེ་ འོག་བྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་སྒྲིག་ ལྷག་སྒྲིག་ རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༣. འདེ་མ་ཏེ་མམ་ལུ་ འབྲི་མི་གསལ་ལ་བཤད་འདི་ ལཱ་ཚན་ཅེ་ཅེ་ལས་ ཨ་ལོ་
ཅེ་ གིས་ དམངས་འབྲུག་ལཱ་ཚན་ལུ་ གསལ་ལ་བཤད་གཏུང་བཅུག་དགོ།
འདི་གི་སྐབས་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་ རྫོང་སྐོར་དག་ཏུ་ འདུག་ག་? ལྷག་

ཐངས་ ག་དྲག་པས་ག? དཔྱེའོ་ལ་འབད་བཅུག་དགོ། མི་རེ་རེ་གིས་ གསལ་
 བཤད་འབད་ཚེ་བའི་ལུ་ལས་ ལྷོ་ལ་དཔོན་གྱིས་བུང་གིང་གུ་ རླུགས་བྱེ་
 རྟེ་ ཚད་གཞི་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ རླུགས་བྱེ་ཏེ་ དཔེ་ལོ་དེ་ནང་
 བཅུགས་བཞག་དགོ་པ་ཡིན། གཞན་གྱིས་བྲིས་ཡོད་མི་གསལ་ལ་བཤད་ཚུ་ དེ་
 ཚན་འབད་ ཞིབ་འཚུལ་འབད་དེ་ བྲལ་དོན་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག? ལྷན་ལུ་
 འབད་བཅུག་དགོ།

3. བ་དང་བྱ། དབྱེ་བ། སྤང་།

ལྷན་སྟོན།

སྤང་འདི་ གནམ་ལ་རྒྱབ་དགོ་པའི་དོན་དག། དང་པ། སྤང་འདི་སློབ་རིམ་ལ་པའི་
 གནམ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འདུག། གཤིས་པ། སྤང་འདི་ལྟ་བུ་རྟེན་ཏེ་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གི་
 རིག་ཕྱུང་བའི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་པའི་ ཟབས་ལམ་ལྟ་ཡིན། དེ་དང་འདྲ་ཕྱི་
 འབད་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ སྤང་གི་གནད་དོན་ངོ་མ་གཅི་ཡིན་ནམ་ཟེ་ འདི་དང་ལྟ་ སྤང་
 ཕྱེད་དང་སྤང་ཕྱེད་གཅི་མོ་ ག་དང་ག་ཡིན་ནམ་ཟེ་ མཉམ་འབྲེལ་ ག་དེ་སླེ་ར་ཡོད་པ་
 ཡིན་ནམ་ཟེ་ ཚུ་ཏེ་གོ་ཞིན་ནམ་ཟེ་ སྤང་འདི་ལྟ་ ག་ཞི་བཞག་ཏེ་ སྤང་འཁྲུལ་སི་སི་
 ག་ཞན་ལེ་ཤ། ཞི་བ་འཚོལ་འབད་ནི་དང་ སྤང་བྱུང་ཁྱེ་ སྤང་ཚུགས་ནི་འཚོལ་ལྟ་
 དམིགས་ཏེ་བཅུགས་ཡོད་པ་ཡིན།

ལྟ་ ཏེ་མ་ དུལ་གཞོང་ཟེ་མི་ གཞུས་ཚུན་སློབ་ཅིག་ནང་ ཡམ་ཞོ་སྤང་ ཟེ་མི་ཅིག་དང་ ཡམ་ཟླ་མ་
 ཡོ་ཟེ་མི་ བཟའ་ཚང་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཞོང་གཤིས་གཏེ་རྒྱབ་ཏེ་ ཞོང་མང་འབྲེལ་ཡམ་སོ་
 རུང་། བར་ན་བྱ་གཞིས་ཟེ་མེ་མེ་པར་ ལམས་པམ་ཏེ་ འོད་འོད་བར་། གཞུས་ལའི་ཡ་རྣམ་ཅིག་
 གིས་ དེ་སླེ་སྤང་ལུག། དཔའི་ ལྷན་གཤིས་ བྱ་གཞིས་དགོ་པ་ ཟད་རི་བ་རི་ཡིན་པ་ཅིན། ཚོས་ཇེ་འབྲེག་
 པ་ཁྱེ་ལེགས་ཀྱི་གནད་ས་ ལྷི་མེ་ཏེ་ལང་ནང་སོང་ཞིན་ན། གསོལ་མ་བཟུང་ཏེ་ བྱ་གི་དོས་བྱུང་ལུ་
 བ་ཅིན་ དུག་འོང། ཟེ་སྤང་ལུག།

ཁོང་གཉིས་ གླིམ་དེ་ལྟ་ལང་ནང་སོང་ལྟེ་ མོན་ལམ་བརྟམ་ལྟེ་ བྱ་གི་དངོས་གྲུབ་ལུ་ཞུ་བ་ལྟེ་ ཟླ་ངོ་གཅིག་
གི་ཤུལ་ལས་ ལམ་འདི་ གཞུགས་མ་བཤེས་ཆགས་སྒྲེ། དེ་ལས་ ཁོང་གཉིས་ལུ་ སྐྱེས་ལམ་ལ་ལྷོ་མེད་མེད་ལས་
པའི་ བྱ་གཞིས་ཅིག་ འཇུང་ནི་ཡིན་པས། ཟེའ་མཚོ་ལྟེ་ སེམས་དགའ་ལྟེ་ཡོད་ལུ་ཞུ་གི།

ཟླ་མ་དགུ་ཚེང་ལྟེ་ ལམ་ལོ་ སྐྱེ་ནི་དུས་ཚོད་སྐྱེ་ལས། ལམ་འདི་ གཞུགས་ལྟེ་ ཞུགས་ལུ་ལྟེ་
ཅུང་། ལམ་ལོ་ སྐྱེ་མ་ཚུགས་པར་ མཉམ་ལང་ནང་བཀལ་བའི་ཤུལ་ལུ་ བྱ་གསལ་རིས་མོ་ཅིག་ སྐྱེས་
ལུ་ ཡིན་ཅུང་། ལམ་འདི་དེ་དེ་ ཅུང་ལེ་དང་ མཉམ་གཞི་གཞི་གསལ་ གོ་གསལ་རམ་གཏེ་ཅིག་འབད་
ཅུང་ བཅོ་ཐབས་འབད་མ་ཚུགས་པ་ལས་ ལམ་འདི་ སེམས་སྐྱོ་བའི་ངང་ལུ་ ལུས་སོ་ལུ་ཞུ་གི།

ལམ་འདི་ མེད་པའི་ཤུལ་ལུ་ བྱ་གཞི་ ལམ་ ཁོ་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་ གཅེས་གཅེས་མངས་མངས་འབད་
གསོ་ལྟེ་ ལོ་རྒྱུ་ལང་མེད་ སྤོ་བ་ལྟེ་དང་བཅུགས་ལྟེ་ ཡོན་ཏེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ ལམ་ལོ་འདི་ དེ་ག་པ་
གཞན་དང་ མ་འདྲུ་ཅིག་ ཡོད་པ་ལས། ལམ་འདི་ ལམ་འདི་ལྟེ་ ལམ་འདི་ལྟེ་ ལམ་འདི་ལྟེ་ ལམ་འདི་ལྟེ་
མཐུན་བཀལ་དེ་ལུ་ཞུ་གི།

བྱ་གཞི་ སྤོ་བ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ མཐུན་བཀལ་ཚུགས་ཚུགས་ལུ་ ལམ་འདི་ འཛིན་ཏེ་ལྟེ་ལྟེ་
འབད་མ་ལས། ཁོ་རྒྱུ་ བཟུམ་མ་ལུ་ གྲོ་མ་ལུ་ལམ་ ལུ་ལྟེ་ ལམ་འདི་གིས་ ཡོན་ཏེ་ལྟེ་ ག་
དེ་སྐྱེ་ མཐུན་འཇུག་ཚུགས་ག? མཚོ་ སེམས་ལུ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ འབད་པ་འབད་གསལ་ མི་ཚོ་ལྟེ་ལྟེ་
བཀལ་ལུ་ཞུ་གི།

ཤུལ་ལས་འབད་མེད་དུ། བྱ་གཞི་ ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ སྤོ་བ་སྤོ་བ་ལྟེ་ གོ་སྐྱེ་བས་ཐོབ་ཞེ་ལུ་ལས་
ལོ་གསལ་གྲུབ་ཅན་ཅིག་ལུ་ལྟེ་ ལྟེ་ ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ ལྟེ་ལྟེ་
ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་

ག? བཏུ་བྱེ་ ཟུན་ཚད་འདུན་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་བྱེ་ དོན་མཚམས་
གཅིག་དང་གཉིས། ཡང་ན། གཉིས་ལས་ བརྒྱལ་བྱེ་ རྟོན་ནི་མི་འོང།

རིག་ཕུལ་ ཉམ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༢. ཟུན་ཚད་གཅིག་ནང་ ལུང་འདི་ དོན་མཚམས་ གཉིས་དེ་ཅིག་ རྟོན་ནི་གི་ཕྱིས་
རྒྱུ་བྱེ། དང་པ་ར་ དོན་མཚམས་གཉིས་པོ་འདི་ སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ ལྷན་མ་ ༡༠
དེ་ཅིག་ གོ་སྤྲུའམ་འབད་དེ་ ཉམ་བཅུག་དགོ།

དེ་དེ་གུལ་ལས་ ལམ་ལོ་སྟེ་ཚན་འབད་ དོན་མཚམས་གཉིས་པོ་དེ་ ལྷན་མེད་ཡི་ར་
ཉམ་བཅུག་དགོ། མ་ཤེས་པ་འདི་ མིང་ཚིག་ལཱ་ལག་ཡོད་པ་ཅིན། སློབ་དཔོན་
རང་གིས་ དོན་མཚམས་གཉིས་པོ་འདི་ མཛུ་དག་ཉོ་ག་ཉོ་འབད་ ཉམ་བཅུན་དགོ།

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

༣. ལམ་ལོ་ཚུ་ལྷན་མ་ ༡༠ དེ་ཅིག་གོ་སྤྲུའམ་འབད་དེ་ ཉམ་བཅུག་ནི་ལས་ལས། སློབ་
དཔོན་རང་གིས་ དོན་ཚན་འདི་ནང་ལས་ མིང་ཚིག་ ལཱ་ལག་ཡོད་མི་ཚུ་ བྱང་
ཤིང་གྲུ་བྲིས་བཞག་སྟེ། ལམ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གོ་དོན་སླབ་བཅུག་དགོ། ཡང་ན། དེ་
ཚན་འབད་ མིང་ཚིག་ལཱ་ལག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་བྲིས་བྱེ་ ལྷན་ལུ་འབད་བཅུག་
དགོ། ལམ་ལོ་, ལུ་དོན་མཚམས་དང་པ་འདི་ གོ་དོན་སླབ་བཅུག་ནི། ད་ཅུང་

གཞན་མི་, ལུ་ དོན་མཚམས་^༢ པའི་གོ་དོན་ཚུ་ ག་དེ་སློ་ཉ་གོ་ལུ་ག་ག་?
 བཏུ་ནི་འི་དོན་ལུ་ དྲི་བ་བཀོད་དེ་ ལན་སྐབ་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན། འདི་གིས་
 དོན་དག་ག་ཅི་ལྟོན་མ་མོ་? མིང་ཚིག་འདི་ རྫོང་ཚིག་ནང་ལག་ལུ་ལྟེ་འབྲེལ་བ་
 ཅིན་ ག་དེ་སློ་འབྲེལ་དེ་མོ་? ལ་སོགས་པ།

རིག་ཆུལ་ ཉུག་ནི་ སྤྱི་ནི་ རིག་ལྟོས་དཔྱེ་རིམ་ ལག་ལུ་

༣. མིང་ཚིག་ གསར་པ་ཚུ་བརྟོན་ཞེན་མ་ལས་ ལེ་ཚན་གོ་ལུ་སྤྱོད་ཅིག་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་
 བཅུག་དགོ། གཞན་གྱིས་ སྤྱི་ལོ་དམི་སྤང་ཅིག་ ཉུག་བཅུག་ཞེན་མ་ལས་
 ད་དེ་གི་སྟོང་ལས་ གཤམ་གསལ་ལ་གྱི་ བཀོད་ཁྲམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བཅུད་དོན་
 བརྟོན་བཅུག།

སྤྱད་ཅིག	ཚོར་སྣང་།			
	འཁྲུལ་སི་སི།	སྤྱི་ཚེ་ཏོག་ཏོ།	ཉུ་ལས་སི་སི།	མཐའ་རྟུགས།

རིག་ཆུལ་ སྤྱི་ནི་ ཉུག་ནི་ རིག་ལྟོས་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་ཞིབ།

༤. ལུང་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་ཏེ་ སློབ་ཡུག་འེ་འེ་ཞེན་དུ། ཡང་ན། ལེ་ཚན་ལུ་
 བཟོ་བཤམ་རྒྱུ་ཏེ་ ལུང་འཁྲུལ་སི་སི་བྱུང་ཀྱང་འེ་ སྤྱི་བཅུག། དེ་ལས་ ལུང་འདི་
 དམངས་འབར་ འེ་འེ་ཞེན་དུ་ གསལ་ལ་བཤམ་འབད་དེ་ ཉུག་བཅུག་དགོ། དེ་
 བསྐྱེད་ ལུང་དེ་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་ ཡལ་ལོ་ཚུ་མཉམ་འབྲེལ་བཟོ་བཟོ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་

དེ་དུང་ལོག་ལྷན་དག་འབད་བྲི་བཅུག་ཉེ་ལོག་གི་ཚད་གཞི་དང་བཟུན་སྐྱེས་ཚུ་བྲིན། དཔེ་ན།

སྐྱེས་པའི་ལམ་ལང་	༧༠ ལམ་ལུ	༣༩ ལམ་མང།
སྤྲེལ་སྤྲེལ་ ཡིག་བཟོ་ གཙང་མཚམས་ རོན་མཚམས་ གཙང་སྤྲེལ་ གནད་དོན་ ཚུལ་མཐུན་ཡོད་མི།	སྤྲེལ་སྤྲེལ་ ཡིག་བཟོ་ གཙང་མཚམས་ རོན་མཚམས་ གཙང་སྤྲེལ་ གནད་དོན་ ཉལ་མཚམས་ཡོད་མི།	སྤྲེལ་སྤྲེལ་ ཡིག་བཟོ་ གཙང་མཚམས་ རོན་མཚམས་ གཙང་སྤྲེལ་ གནད་དོན་ ལེགས་ཤོམ་མེད་མི།

དེ་བཟུམ་འབད་ དབྱེ་ཚད་གཞི་ཡང་འདི་ལམ་རིགས་བསྐྱེས་ཉེ་ རྒྱུ་ཚེས་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འགྲེལ་བཤད་ཀྱབ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ།

སློབ་ཚན་གསུམ་པ། བརྗོད་དོན། བདག་འཇིག།

བདག་འཇིག་ཟེར་མི་འདི་ རང་ལུ་ཡོད་པའི་ཅ་ཆས་དང་ སློབ་གྲྭ་ནང་གི་ཅ་ལ། དེ་ལས་
དམངས་ཀྱི་ཅ་ཆས་ཚུ་ བདག་འཇིག་འབད་ནི་དང་། གཞེས་སྟོང་འབད་ནི་ཚུ་ ལག་ཆེས་
ཡིན་མ་ ལམས་ཀྱི་ཤེས་ཚུགས་ནི་དང་། བདག་འཇིག་འབད་བཅའ་ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་
ནི་འདི་ཡིན།

དེ་ཡང་། དང་པ། ཞལ་ལོ་ཁོ་ར་གི་ ལག་པར་ཡོད་མི་ དཔེ་དེ་བ་ཚུ་དང་ རང་གི་གཟུགས་
ལས་ཀྱི་མི་ མོ་དང་དྲུག་ཀྱི་ ཉམ་དང་ཡོམ་སོ། ལག་པར་འབག་མི་ བག་ལས་འགོ་
བཟུང་ལྟེ་ མེད་པ་མ་གཏང་བས་ བདག་འཇིག་ འབད་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་དང་། འཇམ་
སྟོན་དང་ བག་ཟེན་འབད་ནི། དེ་ལས་ སློབ་གྲྭ་ནང་གི་རྟེན་ལྡི་དང་ འབྲི་ཁྲི་ སློབ་གྲྭ་འི་
སློབ་མི་གི་ ཤེས་སྟོན་དང་ བྱུང་ཤིང་ སྟོན་རིག་ འཕུལ་ཆ་ལ་སོགས་པ་ དམངས་ཀྱི་ཅ་
ཆས་ཚུ་ འཇམ་སྟོན་དང་ མེད་པ་འགྲོ་མ་བཅུག་པས། གཟུགས་གཟུགས་འབད་ བདག་
འཇིག་འབད་ནི་དང་ མེད་པ་འགྲོ་མི་ཚུ་ རང་གིས་འབད་ཚུགས་པའི་ བཅོམ་ཀྱི་མེད་
དེ་བཟུམ་འབད་ ལྷིམ་ནང་གི་ མོས་པ་ཟུ་ལི་ ལ་སོགས་པ་ ཟུ་ཆས། ཡུམ་གཟུང་ཕུ་
ལ་སོགས་པ་ཟུ་ཆས། ལྷུ་རས་ ལ་སོགས་པ་ཀྱི་ཚུ་ཆས་དང་། གཱ་རི་དང་ཅེ་ཅེ་ཆས་
ལྷུ་གཞི་དང་ ཆབ་གསང་ ལ་སོགས་པ་ ཟུ་ཆས་སྟོན་ མཁོ་ཆས་ཚུ་དང་། དེ་ལས་ལྷིམ་

༡. རྣམས་ཚལ་གྱི་ཉིན་མ། དབྱེ་བ། འགྲེལ་བཤད།

འཇུག་པོ།

སྤང་འདྲི་གདམ་འབྲུ་འབད་དགོ་པའི་དོན་དུ་འདྲི་སློབ་རིམ་ལ་པའི་སློབ་ཡུལ་ཚུ་
 ལུ་འོས་འབབ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་སློབ་ཡུལ་ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་
 འདྲི་ནང་ཤིང་འདྲི་ཚུ་ནམ་བཅུགས་དགོ་པ་ཡིན་ནུ་དུས་ཚེད་ཤིང་ག་དེ་སློབ་
 འཇུགས་སྤོང་འབད་ལ་ཡིན་ནུ་ཅེ་ལུ་ག་ཅི་ར་དགོ་པ་ཡོད་ག་ལྟོ་འགྲེལ་བཤད་རིམ་པ་
 བཞིན་དུ་བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་སྤང་འདྲི་གདམ་ལ་རྒྱབ་རྒྱབ་ཡིན།

༣ ལོ་ནམ་ཤར་ར་སྤྱི་ཟླ་༤ པའི་ཚེས་༥ ལུ་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲོགས་མོའི་ནང་ལུ་རྣམས་ཚལ་གྱི་ཉིན་མ་ཚུ་སྤང་འདྲི་
 ཡིན། དེ་གི་སྐབས་ལུ་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲོགས་མོ་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཤིང་ལྷམ་པ་མ་འདྲམ་ལེ་ག་བཅུགས་ནི་
 ཡོད། ཤིང་འདྲི་ཚུ་ཡང་ཚན་དན་སྤོང་ལུ་སྤང་འདྲི་ཚུ་ཡིན།

ཤིང་དེ་ཚུ་བཅུགས་པ་དུ་ལུ་བཅུགས་ཐངས་གྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་དགོ་པ་ཡིན། ཤིང་དེ་ཚུ་ཤིམ་བཅུག་པར་
 ལེགས་ཤོམ་འབད་གསེང་དགོ་པ་ཡིན། དང་པ་ར། ས་དོང་མི་ལེགས་ལྷག་པ་ཅིག་བཞོ། དེ་ནང་ས་བཅུད་ཡོད་པའི་ས་འཇམ་ཉོང་
 ཉོ་ཨ་ཚོ་ཅིག་སྤྱུགས། ཤིང་གི་ལུང་མ་འདྲི་མང་ཉོང་བཅུགས་ལུང་སྤྱུགས། དེ་གི་ལྷག་ལུ་ས་སྤྱུགས་ཞིན་མ་ལས་ཤིང་གི་ལུང་མ་གི་
 མཐའ་མ་བདེ་ལྟེ་ས་གིས་ལེགས་ཤོམ་འབད་སྤྱར་ཉོང་ཨེབ་བཞག་དགོ། ཤིང་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ར་བཅུབ་དགོ་པ་མ་ཚད། ཤིང་གསོ་
 སྤོང་དང་སྤོང་འཇུག་ཤིང་དོན་ལུ་རྩོམ་ལྟེ་ཨ་ཉུག་ར་རྒྱལ་ཚད་པར་སྤྱུག་དགོ། བདུན་ཕྱག་དག་པ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་རྩ་སྤྱི་མུ་
 འབལ་ཉོང་ག་ལུ་མ་རྒྱབ་དགོ་པ་ཡིན།

ཤིང་བཅུགས་ཚུགས་པ་ཅིན། སློབ་གྲོགས་མཐའ་འཁོར་འཇའ་ཚེ་ཚེ་མཐོང་ནི་དང་རྒྱལ་ཡོངས་བཀག་ཚུགས། དེ་མ་ཚད་ཤིང་གི་
 འདབ་མ་དེ་གིས་སློབ་གྲོགས་ཚོད་སྤྱུམ་པའི་ལུང་འབད་ཡང་སྤྱུག་བཏུབ་པའི་ཕན་པ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན་ལོ།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་ལུ་ལྷན་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་"

༡. འབྲི་ཚོམ་གྱི་ གོ་དོན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༢. འབྲི་ཚོམ་གྱི་ དཔྱེ་བ་ མ་འདྲ་ལ་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༣. རང་གི་མཉེ་དོན་དང་ ཚེས་ལྷན་ཚུ་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་ཐོག་ལས་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲི་ཚོམ་དང་ ལམ་ལོ་འུ་མི་ཚོའི་ རྩམས་མཉམས་ འབྲེལ་བ་འབྲས་ཚུགས་དགོ།
༥. འབྲི་ཚོམ་ མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཚེས་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་པ་ཡོད་པ་ཡིན་ནུ་ དཔྱེ་བ་དཔྱད་ དེ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. འབྲི་ཚོམ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ འབྲི་ཚོམ་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟུ་

རིག་ལུ་ རྩམ་ནི་ སླབ་ནི་ རིག་ལྟུ་ལས་དཔྱེ་རིམ་ དྲན་གྱིས།

༡. སློབ་དཔྱེན་གྱིས་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་མིང་གཅིག་ ཟུང་གིང་གུ་བྲིས་ཏེ་བཞག་ཞེ་ནུ་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ག་ཅི་གི་སློབ་པ་ལས་ཡིན་ནུ་ དྲི་བ་ཚུ་བཞོན་དགོ།

རིག་ལུ་ སླབ་ནི་ ཉམ་གྱི་ རིག་ལྟུ་ལས་དཔྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༢. སློབ་དཔྱེན་གྱིས་ དྲི་བ་བཞོན་ཚེས་བའི་ལུ་ལུ་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ སློབ་དཔྱེན་དང་

སློབ་ཕྲུག་གཅིག་ལས་ཉུག་དགོ། འདི་ནང་སློབ་དཔོན་གྱི་དམིགས་ལུལ་ གཅི་
མོ་ས་ སློབ་ཕྲུག་འདི་ཚུ་གིས་ འབྲི་ཚོམ་ཅིག་ནང་ ཚང་དགོ་པའི་བྱ་རྒྱུ་ཚོས་གཅི་
ས་ཡོད་ག་? གཅི་ས་ཡིན་ན་? དོས་འཇིན་འབད་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ དུ་བྱེ་
དཔུན་བཅུག་དགོ། འདི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་གསལ་གྱི་དྲི་བ་ཚུ་
ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་དགོ་པ་ཡིན།

- ༡ འབྲི་ཚོམ་འདི་ གཅི་གི་སྟོང་ལས་ ཡིན་མས་?
- ༢ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ནང་མིང་ཚིག་གསལ་པ་གཅི་ས་འདུག་ག་?
- ༣ འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ བྱ་རྒྱུ་ཚོས་སོ་སོ་ གཅི་ས་འདུག་?
- ༤ འབྲི་ཚོམ་ རྩོག་མཐའ་བས་གསལ་ གནད་དོན་ཚུ་ བཅུན་བཏོན་ཏེ་བྱེ་
བཅུག།

རིག་ཆལ་ ཉུག་ནི་ གྲི་ནི་ རིག་ཏུ་བས་དུ་བྱེ་དེམ་ དུ་བྱེ་དཔུན།

༣. སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་ འང་འང་སོ་སོ་ལུ་ ཁོང་སའི་བློ་འདོད་དང་འཁྲིལ་ གནམ་ལ་
རྒྱུ་ཏེ་ ཉུག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ བརྗོད་དོན་དོམ་ གཅི་ཡིན་མས་ག་? དེ་
ནང་ལས་ འབྲེ་མི་ནང་དོན་ཚུ་ ཁྱོད་གྱི་མི་ཚོ་ནང་ལུ་ འབྲེ་ལ་བ་ག་དེ་སྟེ་འདུག་
ག་? སློབ་ཕྲུག་ཁོང་སའི་ བསམ་འཆར་མེ་ གྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ཟློག་གི་ རིག་སྟོབས་དབུ་རིམ་ དཔྱད་པ།

༥. ལམ་སྟོན་ལུ་ ཁོང་རའི་ཡམ་ལུ་རྒྱུ་ཏེ་ ལོ་གཅིག་གི་ནང་ ག་ཅི་ས་འབད་ནི་ཡོད་ག་?
 ལས་རིམ་དེ་གི་སྟོན་ལས་ ཟློག་ཏེ་འབག་ཁོང་བཅུག། དེ་ལས་ འབྲི་
 རྩམ་འདི་ནང་ གོང་ལུ་སྟོན་ལུ་ ཡའི་སྐབས་ཡོད་ཡའི་སྟོན་ལུ་ནང་གི་ རྒྱུ་
 རྩམ་འདི་ཏེ་ཡོད་མདེ་བཏུ་བཅུག།

༢. ང་བཅས་རའི་སློབ་གྲྭ། དབྱེ་བ། འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ།

ལུངས་དོན།

འབྲི་ཚོམ་འདི་ གནམ་འབྲུ་འབད་དགོ་པའི་ དོན་དག་འདི་ མིང་དང་ཚིག་གི་ གོ་དོན་ རྩོམ་རིམ་ལ་པའི་སློབ་ཡུལ་རྩོམ་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ སློབ་ཡུལ་ཨ་ལོ་ རྩོམ་གིས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ལས་བརྟེན་ རང་སོའི་སློབ་གྲྭ་ནང་གི་ སྤྱི་དོན་རྩུབ་པ་ལས་ དང་ འབྲི་ལྡི་རྟེན་ལའོ་སོགས་པ་ཅའུ་རྩོམ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བདག་འཛིན་འབད་ རྩོམ་ཉི་མེ་གི་ཐབས་ལམ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྟོན་ཡོད་པ་ལས། སློབ་ཡུལ་རྩོམ་གི་རྩུབ་ལུ་ སྤྱི་སེམས་དང་ རང་སློབ་འབད་ཤེས་སྤྱོད་རྩོམ་ཉི་མེ་ འོས་འབབ་འདུག། སློབ་གྲྭ་འདི་ གནམ་འབྲུ་ལུ་ འག་ཆེས་མཐོང་མ་ལས་ གནམ་འབྲུ་ལུ་ལོན།

༥ སློབ་གྲྭ་འདི་ ང་བཅས་ལུ་ ཕྱི་ནང་གཉེས་ཀྱི་ འབྲི་ལྟག་གི་ཡོན་ཏན་དང་། ཡོན་ཏན་གཞན་ཚུ་ འཕྲོ་བ་ས་ཅིག་ཡིན། སློབ་གྲྭ་འདི་ ང་བཅས་ཀྱིས་ རང་སློབ་སའི་ཕྱི་བཟུམ་འབད་ར་ མཚོ་བསམ་ གཏང་དགོ།

ང་བཅས་ར་གིས་ བཟོ་དགོ་པ་ཅིན་ ཐ་ན་རྟེན་ལེ་གཅིག་ཡང་ བཟོ་མི་རྩུགས། བཟོ་རྩུགས་རུང་ ཅ་ ལ་རྩུ་ ཚང་རྩུགས་པར་ ལཱ་ལག་ཡོད། རང་གི་ཕྱི་ནང་ ཕྱི་ནང་གི་ཅ་ལ་རྩུ་ལུ་ཡངས་དོ་བཟུམ། གཞུང་གིས་བཟོ་གནང་མི་ སློབ་གྲྭ་འདི་སློབ་གྲྭ་གི་ཤེས་རྩོམ་ དུམ་ས་བཀོ་ནི་མི་འོང་། དེ་མཚན་ འབྲི་ལྡི་ དང་རྟེན་ལེ་ སློབ་ལུ་ བཟོ་ལ་སོགས་པའི་ འཛིན་ཆས་དང་ཅ་ཆས་ཚུ་ སེམ་ཚུར་འབག་བཀའ་ལམ་ ད་ ཆག་ནིའི་ཉེན་ལ་ཡོད། སེམ་ཚུར་བཀའ་ལམ་བའི་སྐབས་ ག་དེ་བཀའ་བཀའ་ དམ་བཅོམ་དགོ།

རང་གི་ཕྱི་ནང་ ཕྱི་ནང་གཉེས་ཆ་ར་ ཉེང་སངས་ས་འབད་ བཞག་ནི་གི་དོན་ལུ་ བདག་འཛིན་ འཕྲོ་བ་སྤེ་ བཞག་དོ་བཟུམ། ང་བཅས་རའི་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ཡང་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ རང་གིས་

བཟའ་བའི་ ཤིང་འབྲས་ཚུ་གི་ པགས་ཀོ་དང་ ཡམ་སྐྱལ་ ཤོག་ཀྱང་ལག་རྒྱ་ཚུ་ སློབ་གྲི་མཐའ་
 འཁོར་ལུ་ ག་མཚོ་སར་མ་བཀོ་བར་ ཕྱགས་སྟིགས་ལྷུག་སའི་ སློམ་ནང་བཀོ་སྟེ་ ཕྱགས་སྟིགས་ཀྱི་
 ཉོད་ཚུ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་བདག་འཛིན་འབབ་དགོ། དེ་ལས་ རང་གི་སྟོར་རྒྱབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་
 སློབ་ཁང་དང་ཚེད་ཐང་ དེ་ལས་ གསང་སྟོད་ཚུ་ཡང་ ཕྱགས་བདར་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ རྒྱབ་སྟེ་
 བཞག་དགོ། དེ་མ་ཚད་ ས་སྟོང་མ་ཚུ་ནང་ མེ་ཏོག་ལྷུམ་ར་བཟོ་སྟེ་ མེ་ཏོག་ལྷུམ་པ་ མ་འབྲམ་ཚུ་
 བཟུགས་ཏེ་ གསོ་སྦྱོང་འབད་བ་ཅིན་ སློབ་གྲི་ལྱིམ་ རྟིང་མ་ཅིག་ཡིན་ཅུང་ འཇའ་ཆེ་ཆེ་མཐོང་མ་ཡིན།
 དེ་ལུ་བརྟེན་ དཔྱེ་གཏམ་ལུ་ཡང་། དག་འཕམ་རང་གིས་བཟོ་ན་ག་བཟོ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ང་བཅས་རའི་
 སློབ་གྲི་འདི་ འཇའ་ཆེ་ཆེ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བདག་འཛིན་འབབ་སྟེ་ བཞག་པ་ཅིན། བང་ན་སྟོད་
 མི་ རང་སེམས་དག་འབ་ལུ་ ལྱི་ལས་ལྷ་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་ སེམས་ཤོར་རྒྱགས་པ་ཅིག་དང་ སྟོད་དགོ་མཚོ་
 མི་སི་འབད་ བཟོ་བཞག་དགོ་པ་ཡིན་ཅོ།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་པ་དྲུག་ སློབ་ལྷན་ཚུ་གིས་།

༡. འབྲི་ཚོམ་ འདི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་སློབ་ལྷན་ཚུ་གིས་ རེབ་སྟོར་
 དང་སྐྱགས་ཏེ་ འབྲི་སྐབ་ཚུ་གས་དགོ།
༢. འབྲི་ཚོམ་འདི་ ག་ཅི་གི་གས་ལུ་ཚུད་པ་ཡིན་ནེ་? དོས་འཇིན་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
༣. རང་གི་མཚོ་དོན་དང་ ཚོར་སྤང་ཚུ་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་ཐོག་ལས་ བྲི་ཚུ་གས་དགོ།
༤. འབྲི་ཚོམ་འདི་ལུ་ ག་ཅི་བཞག་ཏེ་ འབྲི་ཚོམ་བྲི་ཚུ་གས་དགོ།

སློབ་ལྟུང་།

རིག་ལུགས་ ཉམས་ཞིབ་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བཤམ་།

1. སློབ་ལྟུང་ཚུ་ དཔུང་ཆ་འབད་ཅུང་ མདུན་ཆ་འབད་བཞག་ཞེ་མ་ལས། འཕྲི་
 རྩེ་འདི་ ལུགས་སྟོམ་འབད་ ཉམས་བཞག་སྟེ། འདི་ནང་ལས་འབྲེན་མི་ སློབ་
 གྲྲ་ནང་ལུ་འབད་བརྟུབ་མི་དང་ མ་བརྟུབ་མི་ཚུ་ རིམ་པ་བཞེད་དུ་བྱོ་བཞོན་
 བཞག། འདི་ནང་ལས་འབྲེན་མི་རྒྱུང་མ་གཅིག་གིས་ མ་ཚད་པར་ འབྲེབ་
 བཀའ་དགོཔ་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? སློབ་ལྟུང་གི་ བསམ་འཆར་བཞོན་
 བཞག་སྟེ། རུས་གཏུན་དུ་ ལག་ལཱ་འབྲེན་མི་གི་དོན་ལུ་ ལམ་སྟོན་འབད་བཟོ་
 བཞག་དགོ། དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ། ལམ་ལུགས་ལུ་གནམ་མི་གནམ་ སློབ་དཔོན་
 གྲིས་ ཏེ་མ་བཞེད་ ཞིབ་འཇུག་འབད་དགོ།

རིག་ལུགས་ ཉམས་ཞིབ་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

2. སློབ་དཔོན་གྲིས་ སློབ་གྲྲ་འདི་ འཇའ་ཚི་ཚི་བཟོ་ཞི་གི་དོན་ལུ་ ག་དེ་སྟེ་དགོཔ་
 ཡིན་ནེ? བཤད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ བྲིས་ཞེ་མ་ལས། དེ་གྲྲ་ དོ་ཅུང་ འབྲེབ་ག་
 ཅི་བཀའ་དགོཔ་འདུག་ག་? མཚོ་བསམ་བཟུང་སྟེ། སླབ་བཞག།

རིག་ལུགས་ ཉམ་གཤིས་ རིག་ལྟོས་དབྱེ་རིམ་ གསལ་ཕྱོང་།

3. སློབ་གྲྭ་འདི་ བྱ་ཚི་ཚི་བཟོ་ནི་དང་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ རང་རྒྱུ་གི་ ཡོད་པ་བཟོ་ནི་གི་
 དོན་ལུ་ རྩོམ་བྱོལ་བཅུག་དགོ། རྩོམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཡིད་བཟོ་ལྷན་དང་། རྣམ་གི་
 བཀོད་པ་གི་སྟོན་ལས་ པར་དང་ཡི་གུ་གི་ཐོག་ལུ་བཤད་བཅུག། སློབ་ཁང་ནང་
 སློབ་གྲྭ་ལེགས་ཤོམ་གྱི་ གསལ་སྤྱོད་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཀའ་བྱོལ་འབད་བཅུག།
 དེ་སྤོ་བཅུག་པའི་ རྒྱལ་ལུ་སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལཱ་འབད་བས་
 ཅག་? མི་འབད་བས་ཅག་? དེ་ལུ་ གཞི་བཅུག་ཏེ་ ཉམ་གཤིས་འབད་མཉམ་འབད་སར་
 ལོ་དོ་དགོ།

སློབ་ཚན་འདི་ནང་ལས་ ཁག་ཆེ་བའི་མིང་ཚིག་ བྱོལ་བྱིལ་ཞེ་ཞེ་ལས། ལེ་བའ་
 ཉམ་བཅུག། དེ་ཚུ་ སེམས་ཁར་ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཅུག་ཚུགས་ནི་གི་དོན་
 ལུ་ ལེ་བའ་པ་ཚུ་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་ རྒྱལ་བཅུག་དགོ་པ་ཁག་ཆེ།

༣. གམ་ཟླ། དབྱེ་བ། ཕྱང་མོ།

ཕྱང་མོ་དོན།

ཕྱང་མོ་འདི་གིས་ ལམ་སྟོན་ལྟུ་ ཕྱང་མོའི་བརྗོད་དོན་ ལགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་
 ཚུགས་པ་མ་ཚད། ཕྱང་མོའི་ཕྱེ་མོ་ ཕྱེ་བ་ཕྱང་ས་ཚུ་ཡང་ཤེས་ཚུགས། དེ་ལས་ ཕྱང་མོ་
 ལྟུ་ བརྗོད་པའི་ཚིག་དང་ མཉམ་པའི་ཚིག་ དགའ་མཐུན་གྱི་ཚིག་ འདྲི་བྱུན་གྱི་ཚིག་ཚུ་
 ག་དེ་སྐོ་བཅུགས་ནི་ཡིན་ནུ་? དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལྟུ་ གདམ་ལ་རྒྱབ་རྒྱབ་ཡིན།
 གདམ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་བ་ལྟུ་འབྲེ་ཚུགས་ནི་དང་ ཕྱང་མོ་སྤྲོ་ཚུགས་པའི་ དེ་ག་ཕྱང་ལྟུ་
 འབྲེ་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལྟུ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ ཕྱང་མོ་འབྲི་བ་ཕྱང་ལྟུ་ དེ་ག་ཕྱང་ལྟུ་ཡང་
 ལམ་སྟོན་གིས་ གསར་ཕྱོམ་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལྟུ་ཡིན།

<p>ལ་ལས་སྤྲོ་བ་པའི་ཉན་གཏམ། གཞན་སེམས་དགའ་བའི་མེ་དོག། དགའ་དང་མཐུན་པའི་ངང་ལས། ཐ་དང་དམ་ཚིག་བརྟན་སོང་།</p>
<p>གམ་ཟླ་བྱུར་གྱི་དུས་ལུ། རྒྱེ་ཏ་གང་ཡང་རྒྱེས་སོང་། རྒྱེ་ཚད་ཞལ་ལ་མ་མཚོད། གམ་ཞིག་དུག་དང་འཕྲད་ཡོང་།</p>
<p>ཅ་ལ་ལྷ་བཟུམ་ཡོད་ན། བདག་པོ་འདྲེ་བཟུམ་འབད་དགོ། དེ་མིན་དགོ་པའི་དུས་སུ། ཕན་ཐོགས་མེད་པ་ཐག་ཚོད།</p>
<p>དཔལ་འབྱོར་ཡོངས་སྟོན་སྐལ་བ། འཕྲོ་བ་ད་འཕྲོ་བ་རྒྱག་མ་གཏང་། མི་ཚོ་གང་གི་རིང་ལུ། ཤོ་སྐབས་གཅིག་ལས་མི་འོང་།</p>

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་པ་ལྟར་དུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་

- ༡ ཕང་མོ་འབྲེལ་བའི་ཕང་དང་ གནད་ས་ཚུ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ ཕང་མོའི་ ཚིགས་བཅད་ཚུ་ ཉུག་ཚུགས་དགོ།
- ༣ ཕང་མོའི་དཔེ་དོན་ཚུ་དབྱེ་བ་ལྟེ་ཚུགས་དགོ།
- ༤ ཕང་མོའི་ཚིགས་བཅད་ཀྱི་ དོན་དག་འབྲི་སྲིབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༥ ཕང་མོའི་ཚིག་ཚུ་ ལགས་ཤོམ་འབད་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟེ་

རིག་ཕུལ་ 3དུ་ནི། སྲིབ་ཤི་ རིག་ལྟེ་བལ་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།

༡. ཕང་མོའི་གོ་དོན་སྲིབ་བཅུག་ནིའི་དོན་ལུ་ ལམ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དེ་བ་ནང་ཡོད་པའི་ ཕང་མོ་དེ་ ཉུག་བཅུག། དེ་ལས་ ཕང་མོ་ཚིགས་བཅད་མེ་མེ་འབད་ ཉུག་ཅི་ར་ གོ་དོན་སྲིབ་བཅུག།

རིག་ཕུལ་ 4དུ་ནི། རིག་ལྟེ་བལ་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལཱ།

༢. ཕང་མོ་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལག་ལཱ་ལཱ་འབྲེལ་བའི་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་བཅུག། མིང་ ཚིག། དཔེ་རྟེན། ཟུང་དང་དམ་ཚིག། རྣམ་ལྟར། བདག་པོ། ཟག་ཚོད། དཔལ་

༣. སྐྱིད་པའི་བཟའ་ཚང་། དབྱེ་བ། སྐྱུང་།

ལུང་ལོ་རྒྱུ་

སྐྱུང་ལ་དེ་ནང་ ང་བཅས་ར་ག་ས་ཡི་ཉེ་རུང་ མི་ཚོ་གང་ རང་གི་ཡམ་སྐྱུན་ཚུ་དང་ གཞིག་ལས་ ཁོང་ལུ་བརྟེན་ཏེ་སྟོན་མི་ཚུ་གས། རང་མགོ་ལ་དེ་ རང་གིས་ར་བརྟེན་དགོ། ཟེར་བའི་ བརྟེན་མ་ཡི་ཉེ་པས། དེ་མ་ཚད་ ང་བཅས་རའི་ཁྱིམ་ནང་ བཟའ་ཚང་གི་ ལུས་མི་མང་པ་ཅི་དེ་ དཀའ་ངལ་ཡང་ལུང་སྐྱུང་སྟོན་ཟེར་བའི་ གནད་དོན་ཚུ་ཡང་གསལ་ རིལ་རིལ་བཟད་ སྟོན་མ་ཡི་ཉེ་པས། ཉུག་པར་དུ། རང་གི་ མི་ཚོ་ལ་ཚུ་བཟའ་ལྷི་ ཟེར་བས་ ལམ་ལ་དེ། རང་གིས་ར་ ལ་ཚུ་ལུ་བའི་སྟོན་ སྐྱུང་གི་བོ་ག་ལས་ བཤད་དེ་ཡོད་པ་ལས། སྐྱུང་ལ་དེ། ལུང་ལ་དེ་མ་ཚུ་གོ་རིམ་ལྟ་ཏེ་ཏེ་དང་ སྐྱོ་ཏེ་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ སྐྱོ་བ་དེ་བ་ རྟེན་ལུ་ཡོད།

༣ གཡུས་བཟང་གིས་གྲིང་ ཟེར་ས་ལུ་ ལྷིམ་ཅིག་ནང་ ཨ་ཞེ་མོ་བད་སྟོན་དང་། ལུ་གཟུང་ ཚོ་དབང་ ཟེར་མི་ཅིག་སྟོན་ལུ་ ཚོ་དབང་ལོ་^{༡༠} ལང་མ་ད་ བུ་མོ་ཚོས་སྟོན་ཟེར་མི་ཅིག་དང་ བཟའ་ཚང་བསྟོན་མ་ད་ལུ་ ལོ་ངོ་དག་པ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ བཟའ་ཚོན་དེ་ རང་། ཨ་ཞེ་མོ་བད་སྟོན་གི་ལ་ཐུག་ལས། ཨ་ལོ་ལེ་ག་ཐོན། མི་སྟོབས་ལེ་ག་ལུ་ལོ་སོ་ལས། ཚོ་དབང་དང་ཚོས་སྟོན་བཟའ་ཚང་གཉིས་ ལུ་ཁར་ཐོན་ཏེ། སྟོན་དགོ་པ་བྱུང་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

ཁོང་གཉིས་ སོ་སོ་འབད་འཐོན་མ་ད། ལུ་གཞན་འབད་ནི་གི་ ས་ཞིང་དང་ མ་ཚུ་གཞན་ ག་ནི་ཡང་མིན་ལུ་ ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ ཚོད་ བྱེ་བུ་ར་ཅིག་དང་ བྱ་གསོ་སྟོང་གི་ ལུ་ཚུང་ཀུ་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ། བཟའ་ཚང་གི་མི་ཚོ་ འགོ་བཙུགས་ལུ་ དེ་འབད་མ་ད། བཟའ་ཚང་སེམས་མཐུན་ཏེ། ལྷིམ་ནང་གི་ལུ་དང་ ལྷིམ་རྒྱ་བཏགས་ནི་ལུ་ཚུ་ གཉིས་ཚ་ར་གིས་ ཚུ་འགོངས་ཏེ། འབད་མ་ལས་ བཟའ་ཚང་ རང་མགོ་འདྲོངས་ཏེ། སྟོན་ཚུ་གསལ་བཟའ་སོ་ལུ་གོ།

དེ་སྟེ་ སྟོན་པའི་བར་ན་པ། ཁོང་གཉིས་ལུ་ བུ་ཅིག་སྟེ། ཁོང་ བ་བུ་གསུམ་ བཟའ་ཚང་ རོ་མའི་མི་ཚོ་ དགའ་བ་དང་སྐྱིད་པའི་ ཉམས་ཤར་ཏེ། སྟོན་ནི་ཐོབ་ལུ་གོ།

རིག་ཆལ་ ཟླ་ནི། རིག་ཉེས་ལ་དབྱེ་རིམ་ གཤམ་ཚུམ།

༢. ལྷུང་འདི་ནང་ ཡོད་པའི་ པར་འདི་ལྷ་བཏུ་ཉེ་ འགྲུལ་འགྲུག་འཁྲིལ་ཚུམ་ཅིག་
ཟླ་ནི། འཁྲིལ་ཚུམ་འདི་ ཟླ་ནི་འདི་དོན་ལྷ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་བ་
བཅུག། དྲི་བ།

- ༡. པར་འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་ པར་འདུག་?
- ༢. པར་ནང་གི་མི་ཚུ་ ག་ཅི་སྐབས་འབྲེ་དེས་?
- ༣. ལྷུང་འདི་ ག་དེ་སྐོར་འདུག་? ལྷུང་འདི་ལྷ་ སྐོར་ཅུང་དང་སྐོར་ བཟོ་ནམ་
ཚུ་ག་དེ་སྐོར་འདུག་?
- ༤. ལྷུང་གི་མཐའ་བསྐོར་ཉེ་ ག་ཅི་སྐབས་འདུག་?
- ༥. ལྷུང་འདི་ནང་ ག་ཅི་སྐབས་ འདུག་?
- ༦. མི་ཅོལ་འབྲེ་མི་དེ་ ག་ཅི་སྐབས་འབྲེ་དེས་?

རིག་ཆལ་ ཟླ་ནི། ཉུག་ནི། རིག་ཉེས་ལ་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༣. ལམ་ལོ་ཚུ་ལྷ་ ལྷུང་དེ་ ཞི་བ་ཞི་བ་འབྲེ་ཉུག་བཅུག་ཉེ་ ལྷུང་དེ་ནང་ འཁྲུང་རིམ་
ག་དེ་མེ་ཅིག་འདུག་? ངོས་འཛིན་འབྲེ་བཅུག། དཔེ་སྟོན།

- ༡. བཟའ་ཚུན་ནང་ མི་སྟོབས་ འགྲུལ་འགྲུག་འཁྲུང་རིམ།

- ༢ ཚེ་དཔང་དང་ ཚོས་སྒྲོན་ བཟའ་ཚུན་ལས་ ལ་གྱེས་ཏེ་ སོ་སོ་འབད་
འབྲེན་པའི་འགྲུང་རིམ་ བཅས་གཉིས་འདུག། དེ་འབད་ལ་ད་ དང་པ་
ལའི་ཚུ་ལཱ་ ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག།
- ༣ ལུང་འདི་ ལའི་ཚུ་ རྟོན་རྒྱུ་འབད་ ལའི་མེ་ དོན་མཚམས་མེ་ རྟོན་
བཏོན་ཏེ་ ཉམ་བཅུག། དེའི་རྟོན་ལས་ ལྷོ་བཟུང་པོན་གྱིས་ ལའི་འི་ཉམ་
ཐངས་ ཚིག་གི་གཏུང་མཚམས་ རྟོན་གྱི་འགྲུང་བ་ཚུ་བཏུ་དགོ།





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

བརྗོད་དོན་འདི་ སློབ་སྦྱོང་བཞི་པ་ནང་ འབད་གཞག་བཅའ་གཞག་གི་སྟོན་ལས། སློབ་
སྦྱོང་ལ་པ་ནང་ལྟོད་པ་དྲ་ ལག་པ་གིས་ཡམས་བརྒྱ་ མི་བརྒྱུ་ཞི་དང་། ལ་གིས་ཤོ་བ་
རྒྱུ་མི་བརྒྱུ་པ་འདི་སྟོན་ལས་ ཤེས་བཅུ་དགོ་པ་མཚན། མི་དང་སེམས་ཅན་ཉམ་རྒྱུ་
དང་ དཀའ་ངལ་འབྲེལ་མི་ཚུ་ལུ་ ལྷ་དང་མེད་འབད་མི་བཞག་ཞི་དང་། ཡང་ན། གཞོན་པ་
བཀལ་ཞི་ཚུ་སྦུངས་ཏེ་ སེམས་ཀྱིས་སྡི་ཚེ་སྡིང་ཇེ་བསྐྱེད་ཞི་དང་ རང་གིས་འབད་ཚུགས་
པ་འདི་ ཚེས་ལཱ་དང་ རྒྱུ་སྟོན་འབད་ཞི་གི་བསམ་པ་ བསྐྱེད་དགོ་པ་གལ་ཆེ།

དེ་ལས་ རང་གི་དོན་ལུ་ དཀོན་མཚན་ལུ་སྐྱབས་ལུ་ཞི་དང་ རྩི་པ་ལྟེ་ རང་གི་ལ་བུ་
དང་ དཀོན་མཚན་ལུ་གསོལ་བ་བརྒྱུ་ཞི་ དེ་ལས་ དཀོན་མཚན་གི་རྩེ་ལུ་ལྷ་ལུ་ཞི་
དང་ སྟོན་ར་རྒྱུ་ཞི་ མེ་རྩོག་དང་ཡོན་ཆབ་ ལོས་དང་དཀའ་མེ་ བསང་དང་གསེ་
སྐྱེམས་ལུ་ཞི། དེ་ལས་ ལྷ་གས་བདེ་རྒྱུ་ཞི་དང་ ལྷ་ལང་མཇལ་བར་འགྱེ་ཞི་ དེ་
མོས་ཀྱས་ བསྐྱེད་ཞི་ལ་སོགས་པ་འདི་ ཚུགས་བསགས་སྒྲིབ་བྱུང་གི་ལུ་ཚུ་གི་ དགོས་པ་
དང་ལན་ཡོན་ཚུ་ཤེས་བཅུ་ཞི་དང་ ལག་ལཱ་འབད་ཚུགས་པ་ བཟོ་ཞི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལྷན་དུས་

བརྗོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་གྱི་ལྷན་དུས་ལྷན་དུས་ལྷན་དུས་
 ལྷན་དུས་ བརྗོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ ལོ་རྒྱུས་ལྷན་དུས་ ལྷན་དུས་
 ལྷན་དུས་ ལྷན་དུས་ལྷན་དུས་ལྷན་དུས་

དེ་དང་ལྷན་དུས་ལྷན་དུས་ ལྷན་དུས་ ལྷན་དུས་ ལྷན་དུས་
 ལྷན་དུས་ ལྷན་དུས་ ལྷན་དུས་ ལྷན་དུས་ ལྷན་དུས་
 ལྷན་དུས་ ལྷན་དུས་ ལྷན་དུས་ ལྷན་དུས་ ལྷན་དུས་
 ལྷན་དུས་ ལྷན་དུས་ ལྷན་དུས་ ལྷན་དུས་ ལྷན་དུས་

2. ཡིད་ཆེས། དབྱེ་བ། ལྷན་པ།

ལྷན་པ་དོན།

སྤང་འདི་ གནམ་འབྲུ་འབད་དགོ་པའི་ གནམ་དོན་འདི་ སྤང་འདི་སློབ་འཇུག་ལ་པའི་
 ཤེས་ཚད་ལྷ་ལོ་ས་འབད་ ཡོད་པའི་ལས་ སྤང་གི་དོན་ཚན་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ལས་
 སྤང་འདི་གནམ་ལ་ རྒྱབ་རྒྱབ་ཡིན། རྒྱག་པས་ཡང་ སྤང་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཨ་ལོ་
 ཚུ་གིས་འཇུག་ཏུ་རྟོག་འབད་ རྟོག་ཚུ་གས་ནི་དང་། སྤང་དེ་གིས་ ང་བཅས་ར་མི་འདི་
 རྒྱག་པོ་དང་ རྒྱ་ནོར་ལོངས་སྤྱོད་ཚུ་ཡོད་པ་ཅིན། བསོད་ནམས་གསལ་ནི་གི་ ལཱ་འབད་
 དགོ་ ཟེར་བའི་ དོན་སྟོན་མ་ཡིན་མས། སློབ་ཕྲག་ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་བརྗོད་བྱ་དང་ སྤང་ཅེད་
 པའི་བྱ་སྤྱོད་ཚུ་ལྷ་བཏུ་ཉེ་ ཡོན་ཏུ་ལེ་ཤ་འབྲེལ་ཚུ་གས་ནི་འཇུག་པ་འདུག།

། བཀའ་བོ་ལ་དང་ ཟེར་བའི་བྱ་ཚུ་ གསེར་དང་དུལ་ཚུ་ ག་ཅིར་ དགོ་འདོད་ཡོད་ཅུང་ རང་སེའི་
 རྒྱུ་འདོད་ལྷན་ དངོས་གྲུབ་གནང་མི་དེ་ ག་ཅི་འདེ་ཡིད་ཆེས་བས། ཨིན་ཅུང་། འཇིག་རྟེན་པའི་དབྱེ་གཏམ་
 ལས། རྒྱ་ཡོད་སར་ཆར་པ་འབོལ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ རྩོད་ཀྱི་རྒྱ་ལོར་གྱི་ དངོས་གྲུབ་འདི་ ཡོད་པའི་མི་ལུ་ར་
 ཕྱིན་མ་མ་གཏོགས་ མེད་པའི་མི་ལུ་ མ་པ་ལས་ར་ མི་ཕྱིན་པས། འདི་ ག་ཅི་འབད་ ཨིན་མ་སྟོན་? ཟེར་
 ལྷ་ཚེན་དབང་ལྷག་གིས་དྲིས་ལུག།
 དབའི་... ལྷ་གིས་ག་ཅི་གསུང་མ་སྟོན་? ང་འདི་ རྒྱ་ནོར་དངོས་གྲུབ་གྱི་ བདག་པོ་ཅིག་ཨིན། ང་ལུ་ མི་ལྷག་པོ་
 དང་སྤང་ཀ་ ཟེར་བའི་ དབྱེ་བ་མ་པ་ལས་ར་ ཕྱེ་མེད། ང་གིས་ མི་ག་ར་ལུ་ དངོས་གྲུབ་ འབྲེལ་མཉམ་
 འབད་ ཕྱིན་མ་ཨིན། ཨིན་ཅུང་། ངེ་གི་དངོས་གྲུབ་འདི་ རྟག་བྱ་ར་ མི་རྒྱ་ལོར་ཡོད་མི་རྒྱ་གིས་ར་ ལེན་མ་
 མ་གཏོགས། མེད་མི་རྒྱ་ལུ་ ག་དེ་ཅིག་ གནས་སྐབས་ བསྐྱེད་ཏེ་སྤྱོད་ཅུང་ ལེན་མི་བཏུབ་པས། ཟེར་
 ལྷ་ཚེན་སྤྱོད་ཀྱིས་ ལན་ དེ་སྟེ་ ལྷ་བཏུག།

དེམ་ཅིག་གི་བར་ན་ གདོང་སྐྱེ་བའི་ཐལ་ཐལ་ མིག་རྟོ་ཨ་བ་གིས་སྐྱུར། ཀང་མ་སེ་གྲ་གས། གཟུགས་ཁར་ ར་
 རྒྱལ་ད་ཀྱིས། ལ་ལུ་རུམ་རེག་རེག་པའི་ འུལ་ཡང་མེད་པའི་ མི་གཉིས། མགུ་ཡུག་ཡུག་འབད་ སྐྱིད་
 ཐག་ཨོལ་ལྟོག་ གཟུ་ཡི་གཟུ་ཡི་ འོང་སར་གཟིགས་ལུག། དེ་ལས་ རྣམ་ཐོས་སྤྲུལ་གྱིས་ ང་གིས་འོང་
 གཉིས་ལུ་ གསེར་སྲང་གང་བྱིན་ནི་ཨིན། འོང་གཉིས་གྱིས་ ལེན་མི་ལེན་ ལྷ་གིས་གཟིགས་སྤྲུལ་ལེ། ཟེར་
 གསེར་སྲང་གང་ འོང་གཉིས་ འོང་སའི་ལམ་ཁར་ བཀལ་བཞག་ལུག།

འོང་གཉིས་ གསེར་དེ་གི་རྩ་བར་ ལྟོད་རན་མ་ཅིག། ཆ་རོགས་གཅིག་གིས་ ང་བཅས་གཉིས། ཨ་མི་དོད་
 གི་རྩ་བར་ མིག་རྟོ་བརྩམས་ཏེ་བརྒྱུག་ནི་ ག་མཚོགས་ བལྟ་གོ། ཟེར་སྐྱབ་ད། གཅིག་གིས་ཡང་ ལག་
 བཟེད་དེ་ མིག་རྟོ་བརྩམས་ཏེ་ བརྒྱུག་པ་ལས། གསེར་འདི་ བཤོམས་ཡར་སོ་ལུག།

ད་རུང་ དེ་གི་འུལ་འུལ་ར། གཟུགས་ཁར་ གོས་ཆེན་གྱི་གོ་ལྟོན་ ལག་རྒྱན་ སྐྱ་སི་སི་འབད་བསྟོོགས།
 གཟུགས་ཤམ་བཟུམ་ རོ་རིས་ལྟ་དང་ འདྲ་བའི་ཕོ་སྐྱེས་ཅིག་ རྒྱ་ལྟོ་གནག་པོ་ཅིག་ བརྩུགས་སྟེ། ཏྲ་གྲུ་
 བཞོན་ཏེ་ བསོད་སྟེ་བསོད་ནམས་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ ཡོད་ཡོད་ར་འདྲམ་ཅིག་ འོང་སར་གཟིགས་ལུག། དེའི་
 གསེར་འདི་ ལམ་ཁར་ བཞག་པ་ཅིན། ད་ལྟར་ ཁོ་གིས་འཇུ་འབག་འོང། ཟེར་ ལམ་འོག་ལུ་ སྐ་
 བཞག་ལུག། མི་འདི་གསེར་སྐྱ་བཞག་སའི་ ས་གོ་ནང་ལྟོད་པ་ཅིག། ཏང་སྟོང་མར་ དཔུང་རིག་རྣམ་རྟོག་
 མེད་པའི། ཐོམ་ན། ཆབ་གསང་གང་སྟེ། ཆབ་གསང་གང་པར་ ལམ་འོག་ལུ་བལྟ་སྟེ། འཇོམ་ཨིན། ཟེར་
 གསེར་འདི་དང་ལྷན་ལུག།

འདི་ལུ་བལྟ་སྟེ། ལྷ་ཆེན་དབང་རྒྱལ་ཡང་ ཏྲ་ལས་ཏེ། འདི་ག་ཅི་གི་འབྲས་བུ་ཨིན་ནེ། ཟེར་ ཐུགས་བསམ་
 བཞེས་ཏེ། བཞུགས་དགོས་བྱུང་ལུག།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བལྟམ་ད་ སྤྲོད་ལུག་ཚུ་གིས་"

༡. ལུང་འདི་གི་ གོ་དོན་ སྤྲོད་ཚུགས་དགོ།
༢. ལུང་ནང་གི་འབྲུང་རིམ་ ག་ཅི་འཇུག་ནེ། སྤྲོད་ཚུགས་དགོ།
༣. ལུང་དང་ ཨ་ཁོའི་མི་ཚོའི་ འབྲེལ་པ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།

- ༤. ལྷ་མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཚེས་ཚུ་ ག་དེ་སྐོར་འཕྲོད་པ་ཡིན་ནུ་? དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་
ལག་ལཱ་ལྟེ་ འཕམ་ཚུགས་དགོ།
- ༥. ལྷ་འདི་ལུ་ ག་ཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ ལྷ་ཐུང་ཀྱང་འེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

སྲོལ་ལྷན།

རིག་ཚུལ་ ཉམ་ནི་ ལྷ་མ་དེ་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དུ་ཉེ།

- ༡. ལྷ་མ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་ལུ་ཚུ་ལུ་ ལྷ་མ་དེ་བཞག་གི་ལྷ་མ་དེ་ ཉམ་བཅུག་ཉེ་ ལྷ་མ་
འདི་ག་ཅི་འི་ ལྷ་མ་ལས་ཡིན་ནུ་? ལྷ་མ་འདི་ནང་ ལྷ་མ་ཅེ་པ་ག་མེ་ལྷ་མ་
བཟོ་བུ་ག་ཅི་གི་ལྷ་མ་ལས་ཡིན་ནུ་? ལྷ་མ་བཅུག།

རིག་ཚུལ་ ཉམ་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

- ༢. ལྷ་མ་དཔོན་གྱི་ དྲི་བ་བཞག་ཚུ་མེ་བའི་ལུ་ལུ་ ལྷ་མ་འདི་ལྷ་མ་དཔོན་དང་ ལྷ་མ་
ལྷ་མ་ག་ཅི་ག་ལས་ཉམ་དགོ། འདི་ནང་ལྷ་མ་དཔོན་གྱི་ དམིགས་ལུ་ལམ་ག་ཅི་མོ་ས་
ལྷ་མ་ལྷ་མ་ཚུ་གིས་ ལྷ་མ་ཅི་ག་ནང་ཚུ་དགོ་པའི་ ཁྱད་ཚེས་ག་ཅི་མེ་ལྷ་མ་
དང་ ཁྱད་ཚེས་ག་ཅི་མེ་ཡིན་ནུ་? རོས་འཛིན་འབད་ནི་འི་དོན་ལུ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་
བཅུག་དགོ། དེ་འབད་མ་ལས་ ལྷ་མ་དཔོན་གྱིས་ ག་ལྷ་མ་གསལ་ལུ་གྱི་དྲི་བ་ཚུ་
ལག་ལཱ་ལྟེ་འཕམ།

༢. ཚེས་ལྷན། དབྱེ་བ། ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ།

ཁུངས་དོན།

ཚེས་ལྷན་ཟེར་མི་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ་འདི་ རྩོམ་པ་པོ་འདི་གིས་ ང་བཅས་ར་ མི་གཉན་གིས་ མི་ཚོའི་འཚོ་བའམ་འདི་ གོ་ ལལ་རྒྱུ་ བསྟོགས་ཏེ་ རྟོག་གོས་ཡོད་མི་རྒྱུ་མ་གཅིག་མཉེ་པར། འཚོ་བའི་བཟང་ལམ་ གཞན་ཡང་འདུག། ཟེར་བའི་ གོ་བཟུ་ སེལ་ལམ་ཡོད་པས། འདི་ནང་ རྩོམ་སྒྲིག་པ་འདི་གིས་ གཞུང་གཡོག་པ་ཀྱན་དགའ་དང་ ཚེས་དཔོན་ལྷན་གྱི་མི་ཚོའི་འཚོ་བའམ་ཚུ་ གསུམ་འབད་དེ་ རྟོན་ལུག། ལྷག་པར་ འབྲི་རྩོམ་འདི་ནང་ ལྷན་གྱི་སྟོན་ལམ་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ ལ་གསལ་ལ་འབད་ བྲིས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས། དེ་ཚུ་ བདེ་ག་? མི་བདེ་ དབྱེ་དཔུད་འབད་དེ་གི་དོན་ལུ་ ཞིབ་ འཚོ་ལ་ ལ་སོགས་པ་འབད་དེ་གི་ གོ་སྐབས་ཡོད་པ་ལས་ དཔེ་དེ་ འདི་ནང་བཅུགས་ ཡོད་པ་ཡིན།

༥ རྩོམ་སྒྲིག་ཅིག་ནང་ ཚེས་རྒྱུ་སྟོན་མི་ ལྷན་གྱི་ཟེར་མི་ཅིག་དང་། གཞུང་གཡོག་རྒྱུ་མི་ ལྷན་གྱི་ལྷན་ དགའ་ཚེ་རིང་། ཟེར་མི་ཅིག་ རྩོམ་ཚང་འབད་སྟོན་ལུག།

ལྷན་གྱི་ལྷན་ ཚེས་ལེགས་ཤོམ་འབད་ རྒྱུ་ཤེས་ནི་འདི་གིས་ རྩོམ་ལམ་སྟོན་མི་ ངག་ཞན་ཚེ་རིང་མཉེ་པ་ མི་གཉན་གིས་ གོ་དང་དེ་ལྟེ་ར་ རྟོན་གོ་ ལེན་ཇ་ཚུ་ ལོ་འབད་སར་ བཅོམ་པར་ བཀལ་དོ་ཡོད་པ་མས།

ལོ་གིས་ཡང་ གོ་ལ་ཚུ་ ཚ་རེར་བཏོན་ཏེ་ ཡིད་རེས་ཐིང་རེས་འབད་ བཅོམས་བྱིན་ནི་འདི་གིས་ ཚེས་ལྷན་འོང་ འབབ་འདི་ ཉེན་མོ་གཅིག་ལས་ཉེན་མོ་གཅིག་ མང་སུ་མང་སུ་ཐོན་ཏེ་ བཟོ་གཉན་པ་དགོ་པར་ རྩོམ་ཚང་འབད་ རྟོན་ལུག།

དེ་མ་ཚད་ མི་མང་ཤོས་ཀྱིས་ར་ རོ་ཤེས་པ་ལས་ ཚེས་དཔོན་ལྷན་གྱུ་བ། ཟེར་ མཐོངས་ཆེ་ཉོག་ཉོ་འབད་ ཕྱིས་ དོ་ཡོད་པ་མས།

ཀུན་དགའ་ཚེ་རིང་ཟེར་མི་འདི་ ཡིག་ཚང་ནང་གི་ལཱ་རྒྱུང་མ་གཅིག་ལུ་ གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ་ སྟོན་མི་ཅིག་ཨིན་ པས། ཁོ་ཡང་ལྷ་རིམ་བཞིན་དུ་གི་དུལ་ཕོགས་འདི་ ལེན་སྟེ་ དགའ་ཉོག་ཉོ་འབད་སྟོན་ལུ།

ཨིན་རུང་ ཚེས་དཔོན་ལྷན་གྱུ་བ་བཟུམ་ མཐུན་ལམ་དང་ རོ་ཤེས་འདྲིས་ཤེས་ ཁོ་གིས་བཟོ་མ་རྒྱུགས་པས། དེ་ མ་ཚད་ ཁོ་རའི་ལྷོན་ཆས་ཚུ་ཡང་ ཚེས་དཔོན་ལྷན་གྱུ་བ་ལུ་ ཚེས་སྤྱོད་དེ་ བཅོམ་དགོཔ་བྱུང་ལུ།

དེ་ལས་ ཁོ་གི་མཛོ་བསམ་ལུ། ཡོན་ཏན་ཟེར་མི་འདི། འབྲི་ལྷག་གི་ཡོན་ཏན་རྒྱུང་མ་གཅིག་གིས་ མ་ཚད་པར། ལྷན་གྱུ་བ་བཟུམ་གྱི་ ལག་ཤེས་ རིག་ཅུལ་ གཞན་ཚུ་ཡང་ ཤེས་དགོཔ་ཁག་ཆེ་བས། ཟེར་ མཛོ་བསམ་བཏང་ ལུ།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་པ་དེ་ ལམ་ལོ་རྒྱ་གིས་”

༡. འབྲི་ཕོམ་འདི་ནང་གི་ དམིགས་དོན་ཚུ་ ཉ་གོ་རྒྱགས་དགོ།
༢. ལོ་རྒྱས་འབྲི་ཕོམ་གྱི་ ལུད་ནུམ་ཚུ་ རོས་འཇོན་འབད་རྒྱགས་དགོ།
༣. ལོ་རྒྱས་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེལ་ཏེ་ མི་ཚོའི་འཚོ་བའས་ གཞན་ཡང་ཡོད་མེད་ ཞིབ་འཚོའུ་ འབད་རྒྱགས་དགོ།

སྟོན་ལྷན།

རིག་ཅུལ་ ཉམ་གཞི་ རིག་ཏུ་བསམ་དབྱེ་རིམ། གོ་བ།

༡. སྟོན་དཔོན་གྱིས་ ལམ་ལོ་གཅིག་ ཁས་ལུང་གི་ཐོག་ལས་ ཡར་ལོང་བཏུག་ཏེ་

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་འདི་ རྟོག་མེད་ཕྱི་ ཉམས་ལུགས། དེ་ལས་ ལྷོ་པ་དཔོན་གྱིས་
ཚེ་གཅིག་ཉམས་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་ལྟོན། དེའི་རྟོགས་ ཚིག་མཚམས་གཅད་ཐངས་
ཚོད་སྒྲིལ་ དག་ཚེ་ལྟོན་ཕྱི་ ཉམས་ལུགས་དགོ།

རིག་ལུགས་ ཉམས་ལུགས་ རིག་ལྟོས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བུ།

2. ལམ་སྟོན་ལུ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་འདི་ ལུ་སེམ་སེམ་འབད་ཉམས་ལུགས། ཉམས་
ཚེ་ལུ་ འོག་གི་དེ་ལྟོན་ཕྱི་ ལུ་བྲི་བཟུགས།

དེ་ལ།

1. ལོ་རྒྱུས་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོན་ལས་ཡིན་པས་?
2. འདི་ནང་ ག་གི་སྟོན་ལས་ཡིན་པས་?
3. ཉམས་ལུགས་ཚེ་སྤེལ་དང་ ཉམས་ལུགས་གྱིས་ མིའི་སྤྱུག་ལུ་ འོ་དང་མཐུན་
ལམ་ ག་ཚེ་ལུགས་? ག་ཅི་འབད་ ཡིན་མས་?
4. འབྲི་ཚོམ་འདི་ ལོ་རྒྱུས་ འོ་མ་འདི་ ག་གི་སྟོན་ལས་ཡིན་པས་?

རིག་ལུགས་ རྒྱ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

- ༣. ལམ་སྟོན་ལྟུ་ ལོ་རྒྱུས་ལ་བློ་ཚོམ་ལ་དེ་ནང་ དོན་མཚམས་ ག་དེམ་ཅིག་ལ་དུག་ག་
 ག་? རོས་ལ་ཚོམ་ལ་འབད་དེ་ བཅུན་དོན་བསྟུ་བཅུག། དཔེ་ན།
 - ༡ དོན་མཚམས་ ༡ པ། གུན་དག་ལ་ཚོ་རིང་དང་ལུན་གུབ་ཀྱི་སྟོན་གནས་ རོ་སྟོན།
 - ༢ དོན་མཚམས་ ༢ པ། ལུན་གུབ་ཀྱི་ལུ་ལག་ན་ རོ་སྟོན།
 - ༣ དོན་མཚམས་ ༣ པ། ལུན་གུབ་ལུ་ ཅིས་མ་བོང་བསྐྱེད་ཚུ་ལ།
 - ༤ དོན་མཚམས་ ༤ པ། གུན་དག་ལ་ཚོ་རིང་གི་ ལུ་ལག་ན་རོ་སྟོན།
 - ༥ དོན་མཚམས་ ༥ པ། གུན་དག་ལ་ཚོ་རིང་ བསམ་ལ་ཚར་བཤད་པ།

རིག་ལུགས་ རྒྱ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསར་ཚོམ།

- ༤. ལྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་སྟོན་དང་གཅིག་ཁར་དྲི་བ་ལ་དྲི་ལུན་ལ་འབད་དེ་ ང་བཅས་ས་
 མི་ཚོ་དེ་ ལ་ཚོ་བསམ་ཀྱི་ ལུ་ག་ཡོག་ག་ཞུ་ཡང་ ག་ཅི་ས་ལ་དུག་ག་? རོ་
 བཞོན།
 དཔེ་ན།
 - ༡ ལ་དེ་ནང་ ལུ་ག་ཡོག་མ་ལ་དུག་ ག་དེམ་ཅིག་ལ་དུག་? (རྒྱ་ལོག་དང་
 ཚོམ་ལུ)

2 ལཱ་གཡོག་གཞན་ གཅི་རྩེ་ཡོད་? ཟེ་ལཱ་ལོ་རྒྱ་ལཱ་སྲུང་བཅུག།
དམེ་ན།

-བྱ་གསོ་སྟོང་། -ལག་འབག་གི་ལཱ། -བཟོ་བོ། -སོ་ནམ་

ཞིང་ལཱ། -རྒྱ་དུང་བཅོ་ནི་ ལཱ་སོགས་པ་ ལཱ་ལོ་ཁོང་རྩེ་ སྲུང་
བཅུག་ནི་དང་ མཐའ་འཁོར་ལཱ་ ཞིང་འཚོ་ལཱ་འབད་བཅུག་དགོ། ཞིང་
བཅུག་དེ་ ལྷན་ལཱ་འབད་བཅུག་ཉེ་ ལྷན་གྲོས་ཀྱི་ཐོག་ འོས་འབབ་
བཟུ་ཉེ་ ཐག་གཅད་དགོ།

༣. དེ་གི་མི་ཚོ། དབྱེ་བ། རིག་གསུང་།

ཁྱེད་ལ་དོན།

ཞབས་ཁྲ་འདི་ ཞབས་ཁྲ་འདི་རིགས་ཚུ་ ང་བཅས་སའི་ལམ་སྟོན་ལྟར་ རྣམ་རྒྱུ་དུ་ ལག་ལེན་
 འབྲེལ་དུ་གོ་པའི་ ལམ་སྟོན་གལ་ཅན་ཅིག་ཡིན་པས། དེ་འབྲེལ་ལས་ ང་བཅས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ཚུ་
 ཞབས་ཁྲ་འདི་རིགས་ལུ་ སྲོ་བ་བརྒྱུད་བཅུག་ནི་དོན་ལུ་ཡིན། ཉམ་པ་འད་ དེ་གི་མི་ཚོ་
 ཟེར་མི་འདི་གིས་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལམ་སྟོན་གསུང་ཚད་དང་ མཐུན་པའི་འདུ་ཤེས་དེ་གི་ མི་ཚོ་ལུ་
 ཚེ་བཞག་ཉེ། འདུ་གཞི་ལུ་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་དུ་གོ་པའི་ ལམ་སྟོན་ཚུ་ཡང་ཚུད་དེ་འདུག། དེ་
 ལས་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་ཉེ། གཞན་ཡང་ཚོམ་སྒྲིག་འབྲེལ་དུ་ སྲོ་བ་བརྒྱུད་
 ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ཡིན།

དེ་གི་མི་ཚོ་འདི་ནང་། ཡ་རབས་བཟང་པོའི་དཔེ་སྟོན།
 ག་ཚ་ཉིང་ཚའི་སྟོལ་ས། བསྐྱབ་སྟོན་གནང་མི་པ་མ།
 དེ་གི་མི་ཚོ་འདི་ནང་། དཀའ་ངལ་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུང་གསུམ།
 འབྲུང་རུང་ཡུད་པ་ཐེངས་ཅིག་ལྟ། བསལ་ཉེ་གནང་མི་ཨ་པ།
 དེ་གི་མི་ཚོ་འདི་ནང་། ཟས་སྤྱད་ཨོ་སྤྱད་གནང་མི།
 བུམས་བཅེ་ཚད་མེད་བསྐྱེད་དེ། ང་ལུ་གཅེས་པའི་ཨ་མ།
 དེ་གི་མི་ཚོ་འདི་ནང་། ས་མ་གཉིས་ལས་ལྷག་པའི་།
 དིན་ཅན་ག་ཡང་མིན་འདུག། བཀའ་དྲིན་ཆེ་བའི་ས་མ།
 འཕྲོ་གོ་ཆ་རོགས་ཆ་ལྱབ། ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་བར་འཕྲོ་གོ།
 དིན་ཅན་ས་མ་གཉིས་ཀྱི། ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་བར་འཕྲོ་གོ།

རིག་ལམ་སྐབས་ནི། རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དུ་བྱེད།

2. ལྷོ་བ་དེ་བ་ནང་བཞུགས་དེ་ཡོད་མི་ ཞབས་ལྷ་ དེ་གི་མི་ཚོ་ཟེར་མི་འདི་ ཉུག་བཅུག་ཏུ་
འོག་གི་ དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་སྐབས་བཅུག།
 1. ཞབས་ལྷ་གི་ དཔེ་ག་ཅི་ལུ་ས་བཞག་ཉུག་གོ་?
 2. ཞབས་ལྷ་འདི་གི་ དོན་དག་ ག་ཅི་ལྟོ་ལྟོ་མས་གོ་?
 3. ཞབས་ལྷ་འདི་ ཉུག་པའི་སྐབས་ ཁྱོད་ཀྱི་མནོ་བསམ་མ་ག་ཅི་ས་ བརྟུང་ཡི་
གོ་?
 4. ཞབས་ལྷ་འི་མིང་ དེ་གི་མི་ཚོ་ཟེར་ག་ཅི་འབད་ བརྟགས་པ་ཡིན་ནུ་?

༧. བུ་མོ་བསོད་ནམས་ཀྱི་སྐོར། དབྱེ་བ། ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ།

ཕྱངས་དོན།

གདམ་ཁ་རྒྱུ་དགོ་མི་འདི། དང་པ། དོན་ཚན་འདི། ལཱ་ལོ་རྒྱུ་གི་ མི་ཚོའི་གནས་ལྗངས་དང་
 འབྲེལ་བ་ ཡོད་པ་མ་ཚད། དུས་རྒྱུ་ལྷན་ འབད་དགོ་པའི་ལམ་སྟོན་ཚུ་ རྟོན་མ་ཡིན། གཏེས་
 པ། འབྲི་ཚུམ་འདི། རྩ་གཞི་མ་ལུས་ ལཱ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ དེ་གཞུང་ལཱ་ལཱ་རྒྱུས་གཏང་
 ཚུགས་ནི། གཞུམ་པ། འབྲུང་དེམ་ཚུ་ གོ་དེམ་བཞིན་དུ་འདུག། འབྲི་ཚུམ་འདི་ལཱ་གཞི་
 བཞག་ཏུ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་ གསར་པ་འདི་ བྲི་ཤེས་ནི་འདི་དོན་ལཱ་ཡིན།

༥ གཞུམ་དགའ་ལྷན་ལུ་ ལམ་དང་ལའི་ཅིག་ལུ་ བུ་མོ་བསོད་ནམས་ ཟེར་མི་ཅིག་སྟོན་ཏུག། གཞུམ་ཚན་དེ་ནང་ལུ་ རྒྱུ་
 ཚང་ལཱ་ཀླུ་ འགན་གཤོ་ མི་གཏོ་སྐོམ་ གོ་ལ་རལ་རྒྱུགས་ར་ རྒྱུ་སྟོན་མི་ཅིག་ ཡོད་པ་མས། གཞུམ་ཚན་འདི་ནང་གི་ མི་ཚུ་མཉམ་
 རྒྱུས་ ཁོ་ལུ་བཟུ་སྟེ་ འདྲི་གཏོ་ཡོད་པ་ལས། བསོད་ནམས་ལུ་ མོ་གི་ལམ་དང་ལའི་གིས་ཡང་ རྒྱུ་ཚང་ལཱ་ཀླུ་དང་གཅིག་ཁར་ རྫོམ་
 སྐབ་ རྩེད་མོ་མ་ཚུམ། ཟེར་ སྐབ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མས།

བསོད་ནམས་འདི། མི་ཚུ་མཉམ་གྱི་ མེས་ཁར་འབབ་དོ་ ཡོད་པ་ལས། མོ་གིས་ ལཱ་ཀླུ་འདི། ཁོ་ར་ རྒྱུ་མ་གཅིག་དང་ གཞུགས་
 ལམས་ཡང་ རྫོང་རྫོང་མེད་པ་ཤེས་པ་ལས། མོ་གིས་ ཁོ་ལུ་བཟུ་སྟེ་ སངས་ཏེ་སྟོན་ཏུག། འདི་གིས་འབད་ མོ་ ལཱ་རྒྱུ་ར་ སྟོན་གཏེ་
 དུས་ཚོད་ཚང་སྟེ། རྒྱུ་ནང་ ལོག་པའི་སྐབས་ལུ་ ཚོང་ཁང་ནང་ལས་ ཤིང་འབྲས་དང་ ལ་ཟས་ཚུ་ འབག་འོངས་བྱིན་སྟེ། སམ་གཉིས་
 རྒྱུས་ མ་ཤེས་པ་འབད་ མོ་རའི་རྒྱུ་ནང་ མཚུགས་པར་སོང་སྟེ། སྟོན་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མས།

ཉིན་མ་ཅིག་ བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕམ་གཉིས་ ས་གནས་གཞན་ཅིག་ཁར་ འབྲོད་གོ་བ་ཐོན་ཏེ། མོ་ར་རྒྱུ་མ་གཅིག་ རྒྱུ་ནང་ ལུས་སོ་ཏུག།
 ལཱ་ཀླུ་འདི་ བཤལ་འབྲོག་ད་ བསོད་ནམས་ཀྱི་ རྒྱུ་རྩ་བ་ལས་ མེ་རྒྱུང་རྒྱ་ཚོ་ གེས་གི་ དེམ་ཅིག་ཚོར་སྟེ། ཁོ་ བརྒྱུགས་ཏེ། མོ་གི་
 རྒྱུ་ཀྱི་སྐོར་ལུ་ལྟོད་པ་ད། རྒྱུ་ནང་ལས་ གཉེ་ཤིང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ལས་ ཁོ་གིས་ ཚ་རོགས་གཞན་འབོ་སྟེ། སྐོར་བྱིས་ད་ཏུག།

ལཱ་ཀླུ་འདི་ མཚུགས་པ་མཚུགས་པ་ རྒྱུ་ནང་འཛུལ་བཟུ་མེད། བསོད་ནམས་འདི་ ས་ཁར་ བརྒྱལ་ཡོད་སར་མཐོང་སྟེ། ལཱ་ཀླུ་ཁོ་ར་
 གཞུགས་ལམས་སྐྱིང་སྐྱིང་མེད་རུང་ བུ་མོ་འདི་ རྒྱུ་ཁར་ འབྲུ་འབག་སྟེ། དུང་འཚོ་འབད་སར་ འབག་བཀལ་ཏུག། དེ་ཁར་ སྐོར་བཅོས་
 འབད་ ལོག་མོ་རའི་རྒྱུ་ནང་འབག་འོངས་སྟེ། ལཱ་ཀླུ་འདི་ བུ་མོ་འདི་གི་ལམ་དང་ལའི་ མ་ལྟོད་ཚུ་ཚོད། མོ་ལུ་ ཚ་རོགས་འབད་སྟོན་
 ཏུག། ལམ་དང་ལའི་ འོང་སར་མཐོང་མ་ཅིག་ ལཱ་ཀླུ་འདི་ ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་མ་ཤེས་པ་འབད་ སྐོར་བྱིས་ལམས་ ཐོན་ཡང་སོ་ཏུག།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བཟུང་ན་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༡ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉམ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ དོན་དག་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ དལ་གསོའི་སྐབས་ ཡམ་ལུ་ གོ་གསའ་རམ་འབད་ཐངས་ཚུ་ དོས་ འཇིན་འབད་དགོ།
- ༤ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་ འདི་ལུ་གཞི་བཞག་ཏུ་ འབྲི་ཚོམ་གསའ་པ་མེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

སྦྱང་ལྷན།

རིག་ཅུལ་ 3ན་ནི་ ཉམ་ནི་ སླབ་ནི་ རིག་ཉོབས་དཔྱེ་རིམ་ 5ན་གྱིས།

1. གཟུང་ཟུང་བའི་ དལ་གསོའི་སྐབས་ལུ་ ཚུད་ཚུ་ག་ཅི་ས་འབད་ནི་མོ་? ཟེའ་ ཨ་ལོ་ ལུ་ དྲི་བ་བཀོད་དེ་ ག་ཅི་ས་འབད་ནི་ཡོད་ག? སླབ་བཅུག་དགོ། འདི་གི་སུལ་ལས་ ལྷན་མ་ 10 དེ་ཅིག་ ཉམ་བཅུག་དགོ། ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉམ་མ་ཉམ་བཟུང་ནི་ གི་དོན་ལུ་ ག་ཟོབ་འབད་ སློབ་ཕྲུག་ དག་པ་ཅིག་ ཡམ་ལོངས་ཏུ་ཉམ་བཅུག།

རིག་ཅུལ་ 3ན་ནི་ ཉམ་ནི་ རིག་ཉོབས་དཔྱེ་རིམ་ 5ན་གྱིས།

2. སློབ་ཕྲུག་མེ་མེ་ཞིན་ལུ་ ལྷན་མ་ 10 དེ་ཅིག་འབྲི་ཚོམ་འདི་ གོ་བཟུང་འབད་དེ་ ཉམ་

བཅུག་དགོ། དེའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ གྲུལ་བཤུལ་ཏེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་
དགོ། དེ་ལས་ སློབ་ཡུག་ལེགས་ཀྱིས་སྤེལ་ཏེ་ ལཱ་ལོ་ཡུ་ དེ་ཅིག་སྟོར་རྒྱབ་འབད་
ཉམ་བཅུག་དགོ།

རིག་ལམ་ ཉམ་ནི། ཉམ་ནི། སྐབ་ནི། རིག་ཉོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༣. དོན་ཚན་འདི་ནང་ དོན་མཚམས་ ག་དེ་ཅིག་འདུག་གམ་? བཟུ་སྡེ་ སློབ་ཡུག་རེ་ལུ་
དོན་མཚམས་རེ་གི་ མོ་དོན་སྤྲོད་བཅུག་དགོ། མཚུགས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ དོན་དག་
ག་དེ་སྡེ་ཉམ་གོ་ལུག་གམ་? བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ དེ་བཟུ་ཚུགས་བཞོན་དེ་ དབྱེ་དཔྱད་
འབད། དཔེར་ན། འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ ལྷ་མ་ཅེ་པ་དོམ་ ག་ཡི་ཉམ་མས་? འབྲི་
ཚོམ་འདི་གི་དོན་དག་ ག་ཅི་ཡི་ཉམ་ནེ་? ཟེའམ་ལཱ་སོགས་པའི་ དེ་བཟུ་ཚུ་དེ་ སློབ་
ཡུག་ཚུ་གིས་ ལྷ་དུ་མ་དང་ དོན་དག་ཚུ་ཉམ་གོ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

རིག་ལམ་ ཉམ་ནི། ཉམ་ནི། སྐབ་ནི། རིག་ཉོབས་དབྱེ་རིམ། དུན་ཤེས།

༤. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དལ་གསོའི་སྐབས་ ཁོང་རའི་ ལྷིམ་ནང་འབད་དགོ་པ་ཚུ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་
གམ་? བཤད་པ་རྒྱབ་བྱིན། ལཱ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གྲུ་ཐོབ་གོ་དོ། དེ་ལས་
སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཁོང་གིས་ དེ་ནང་ལས་ ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་གམ་? སྐབ་
བཅུག།

རིག་པལ་ ཉམ་ནི། རིག་པོ་བས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༥. ལམ་སྟོན་ལྟར་ བསོད་ནམས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདི་ ཉམ་བཅུག་སྐོར་
འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་བྲི་བཅུག། དཔེར་ན།
 - ༡ འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་མས་? བཅུད་བཟུ་སྟེ་བྲིས།
 - ༢ མི་དེ་ཚུ་གིས་ ལམ་སྟོན་ལྟར་ ག་ཅི་འབད་ འདྲོག་དགོ་པ་ཡིན་ནུ་?
 - ༣ བསོད་ནམས་ཀྱིས་ ལམ་སྟོན་ལྟར་ གོ་བས་རམ་འབད་མུ་ད་ ལམ་སྟོན་ཀྱིས་
མོ་འདྲོག་བཅུག་ལུ་ག་ག་?
 - ༤ ལམ་སྟོན་ཀྱིས་ བསོད་ནམས་ལྟར་ མོ་གི་ཡམ་ མ་འདྲོད་ཚུ་ ཚེ་གསུམ་འབད་
འདྲོད་དེ་ ཡམ་གཉིས་འདྲོད་པ་ད་ མོ་གི་རྒྱུ་ལས་ ག་ཅི་འབད་ཐོན་འབྱོར་
ཡིན་ནུ་?
 - ༥ བསོད་ནམས་ལྟར་ གོ་བས་རམ་འབད་མི་ ལམ་སྟོན་འདི་ཡིན་ ཟེར་ རྒྱལ་
ལས་ཡམ་གཉིས་ཀྱིས་ ག་དེ་སྐོར་གྱིས་ཤེས་པ་འོང་?

རིག་པལ་ མྱི་ནི། རིག་པོ་བས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལཱ།

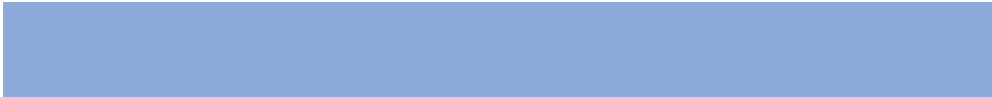
༦. ལམ་སྟོན་རང་རང་སོ་སོ་ལྟར་ དུག་ཉམ་གྱི་ངལ་གསོ་སྐབས་ཀྱི་མ་འདྲེས་ ཡམ་ལྟར་གོ་བས་
རམ་ག་ཅི་རམ་འབད་ནི་ཡོད་ག་? འབྲེལ་བཟུགས་འབྲེལ་བཟུགས་ཅིག་བྲི་བཅུག།

རིག་ཚུལ་ ལྷན་གྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དཔྱད་པ།

- ༡. ལམ་སྟོན་ཚུལ་ རང་སོའི་དགུན་ལམ་གསོའི་སྐོར་ལས་ འབྲི་མི་འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ དེ་ ཆ་མོགས་ཚུལ་ གསལ་བཤད་འབད་དེ། བཅུན་བརྟོན་ཞེན་མ་ལས། རོ་ཅུང་ ལུ་མའི་ དགུན་ལམ་གཅི་འབད་ནི་ཨོན་ནེ་? མ་འོངས་ འཆར་གཞི་བྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཚུལ་ མི་གྱི་ ལྷན་གྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

- ༤. ལྷོ་བཟུག་ རྟེ་ཚན་བཞི་ལུ་བགོ་བྱེ་ རྟེ་ཚན་རེ་རེ་ལུ་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་ རྟེ། ལུང་ /འབྲི་ཚོམ་སྐྱོ་སི་སི་ ལུང་ཀུ་རེ་བྲི་བཅུག་དགོ། ཞོང་གིས་འབྲི་མི་ འབྲི་ ཚོམ་འདི་དམངས་ཁང་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ གསལ་བཤད་ འབད་བཅུག། དེའི་སྐབས་ བརྟུ་བམ་བརྟུ་བམ་གྱི་གོ་བུ་རེ་ལུ་འབད་དགོ། ཞོང་གིས་འབྲི་མི་འདི་ ལྷོ་བཟུག་གིས་ ལྷན་དག་འབད་དེ་ རོ་ཅུང་ ལོག་བྲི་བཅུག་སྐྱེ་ འདི་ལུ་སྐྱགས་བྲིན་ཏེ་ དམེ་སྟོན་ནང་ བསྐྱུ་བཞག་དགོ་པ་ཨོན་ནེ།





སློབ་ཚན་ལྔ་པ། བརྗོད་དོན། ཞབས་ཏོག།

ཞབས་ཏོག་ཟེར་མི་འདི་ རང་ལུ་ཚོགས་གུ་པ་ ག་ཅི་ཡོད་མི་འདི་གིས་ ག་ཞུ་ལུ་ཡན་
སེམས་བསྐྱེད་དེ་ ག་ཆ་ཡོད་ཅུང་མདེ་ཅུང་ ལུ་ཅུང་འབད་དེ་ ཐུན་ཤི་འདི་ཡིན། ཞབས་
ཏོག་གི་ལུ་འདི་ ག་ཆེ་བ་ རང་གི་གུ་ལུ་ཁབ་དང་ མི་མང་ རང་གི་གོང་མ་དང་ ག་ཞུ་
གི་ཞབས་ཏོག་ དྲི་ཅན་གྱི་ལ་མ་དང་ སློབ་དཔེ་ལྷོ་གི་ཞབས་ཏོག་ ལུ་དགོ་པ་ཡོད།

དེ་ཏོ་འགོ་དང་པ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ ཡན་པ་འི་ཞབས་ཏོག་དང་ ཆ་ཚོགས་ལུ་ ཡན་པ་འི་
ཞབས་ཏོག་ཚུ། དེ་ལས་ རང་གི་ཁྱིམ་ཚང་ག་དང་རས་དང་ ག་ལུས་ཁ་གི་མི་དང་ ས་
ཕྱོགས་ག་ལུས་ཕྱོགས་ལུ་ ཡན་པ་འི་ཞབས་ཏོག། དེ་ལས་ མཐའ་འཁོར་ ག་ཅང་སྐྱེ་དང་
མཐའ་འཁོར་ བུ་མས་སྐྱེ་དང་ སེམས་ཅན་ ཞུ་ཁོག་ཚུ་ལུ་ སྤྱིང་ཇེ་གི་ཐོག་ལས་ ཞབས་
ཏོག་དང་ མི་མང་སྤྱི་དོན་ལུ་ཡན་པ་འི་ ཞབས་ཏོག་ཚུ་འགྲུབ་ཤི་གི་ མ་ཞོ་བསམ་ག་དང་
ཤེས་པ་བཟོ་ཤི་དང་། དེ་གི་དགོས་པ་དང་ ཡན་ཡོད་ཤེས་ཤི་ ལག་ལུ་འབད་ཤི་ལུ་
གོམས་ཤུགས་ ཚུད་བཅུག་ཤི་ཚུ་གི་ དོན་ལུ་ཡིན།།

ལྷན་དུ་བསྐྱོད་པ།

བརྗོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་ཨ་ཁྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་
ལྷན་དུ་བསྐྱོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་ཨ་ཁྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་
ལྷན་དུ་བསྐྱོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་ཨ་ཁྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་

ཨ་ཁྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་ཨ་ཁྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་
ཨ་ཁྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་ཨ་ཁྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་
ཨ་ཁྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་ཨ་ཁྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་
ཨ་ཁྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་ཨ་ཁྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་

ཨ་ཁྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་ཨ་ཁྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་
ཨ་ཁྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་ཨ་ཁྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་
ཨ་ཁྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་ཨ་ཁྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་
ཨ་ཁྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་ཨ་ཁྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་

༡. དབུ་ཅེ་ལྷ་ཁང་། དབྱེ་བ། འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུལ།

ཁྱད་པར་དོན།

དང་པ། ང་བཅས་འབྲུག་པའི་ མི་རིགས་ཚུ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚེས་འབད་མི་ ཡིན་ནི་འདི་
 གིས་ ཉུ་ཁང་ཚུ་གི་སྟོན་ལམ་ཤེས་དགོ་པ་ གལ་ཆེ་ཕ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན། གཉེས་པ།
 དོན་ཚན་འདི་ནང་ ཁོང་གི་ཤེས་ཚད་དང་མཐུན་པའི་ མིང་ཚིག་གསུམ་པ་ ལེ་ཤ་ཡོད་ནི་
 གི་འོས་འབབ་ ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཡིན། གཞུམ་པ། འབྲི་ཚུམ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་ཏེ་
 སློབ་ཡུག་ཁོང་ར་གིས་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་བྱུང་ལུ་འདི་ སྤྱི་ཚུགས་ཤི་འདི་དོན་ལུ་དང་
 སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ ཉུ་ཁང་དང་དགོན་པ་ཚུ་ ཞབས་རྟེན་ ལུ་དགོ་པའི་སྟོན་ལམ་ ཨ་
 ཅི་འདི་ ཤེས་ཚུགས་ཤི་འདི་དོན་ལུ་ཡིན།

༥ བུ་ཐང་སྟངས་ཀྱི་ གཡུས་ཚན་ཅིག་ནང་ཡོད་མི་ དབུ་ཅེ་ལྷ་ཁང་ཟེར་མི་འདི་
 སྐང་ཏོག་ཅིག་མགུ་ལུ་ ཆགས་ཏེ་ཡོད། དེ་གི་ཕ་བར་ གཡུས་ཁ་ཐུག་ ཁང་རབ་ཟེར་མི་
 གཡུས་དང་། གཡོན་ ཁ་ཐུག་ལུ་ སྟངས་སུད། དེའི་གདོང་ཚོགས་ལུ་ སྐམ་གྲིང་ཟེར་མི་
 གཡུས་ཚུ་གིས་ མཐའ་ བསྐྱོར་ཏེ་འདུག། གཡུས་ཚན་འདི་གི་ གཡུས་གཡོན་ལས་
 སྟངས་ཚུ་ ཞེ་ཆུ་ཟེར་མི་གཙང་ཚུ་ སྐྱོམ་གཉིས་ ལྷ་ཁང་ལུ་ ཡོན་ཆབ་སྤུལ་སྤུལ་མ་
 མཐོང་མ་ཡིན།

ལྷ་ཁང་དེ་ དང་སྤུ་ལས་ར་ བཞེངས་ཏེ་ཡོད་པའི་ལྷ་ཁང་ རྟིང་མ་ཅིག་ཡིན་པས། ལྷ་ཁང་
 འདི་ལུ་ བབ་ཤམ་གི་ཚང་ཚུ་ཡང་ ལེ་ཤ་བསྐྱར་ཏེ་འདུག། ལྷ་ཁང་གི་འཇུག་སྟོན་རྒྱབ་
 ལས་ཡིན་མས། ཕྱི་ཁ་ལས་བལྟམ་ད་ ཐོག་གཉིས་མ་འབད་མཐོང་རུང་། རང་ན་སྟོད་པ་ད་

ཐོག་གཅིག་ར་ཨིན་པས། དེ་ནང་ སྐྱེ་ཉེན་ངོ་མ་ར་ ཟངས་གསེར་གྱིས་བཞེངས་བཞེངས་
པའི་ སངས་རྒྱལ་གྱི་སྐྱེ་དང་ སྐྱེ་གཞན་ཡང་ལེ་ག་འདུག།

ཨིན་རུང་། ལྷ་ཁང་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་ རྙིང་མ་འབད་ར་ མཐོང་མ་ཨིན་པས། དེ་
གིས་འབད་ ལྷ་ཁང་གི་སྤོ་ལོགས་ཁར་ མི་དག་པ་ཅིག་གིས་ སྤོ་ཤིང་ཉོན་སྤོང་ཚུ་བརྒྱལ་
དག་པ་ཅིག་གིས་ འདམ་པ་བསྐྱད་དེ་ ལྷ་ཁང་གི་ཕྱི་གཤམ་ ས་སྤོང་འཐོན་མི་ཚུ་ བསུབས་
མ་ཚད་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ ཀ་ར་དང་ཚོན་ ལེ་ག་ཅིག་ར་ འབག་འོངས་ཏེ། ཉོད་སྤོམ་
ཅིག་ནང་ སྤོར་བའི་བསྐྱང་ཨིན་པས། ལྷ་ཁང་གི་ ཕྱི་ཁའི་གྲང་མགུ་ལས་ ཨེ་ལྷག་རེ་
ཡང་དཔག་ས། ལཱ་ཁྲི་ཚུ་ཡང་ དཔུངས་སྤྱེ། མི་དེ་ཚུ་གི་ལག་པར་ རྩོམ་རེ་དང་ ཕྱིར་རེ་
འབག་སྟེ། ཀ་ར་དང་ ཚོན་གཏང་དེས། ལྷ་ཁང་རྙིང་མ་འདི་ ཀ་ར་དང་ཚོན་ བཏང་ཚར་
མི་ཚུ་ འོད་ཆེས་ཆེས་ སེམས་ར་དག་འཁྱོག་ཏེ་འབད་ མཇལ་ཤ་མས།

མི་ཚུ་གིས་ དབུ་ཕྱེ་ལྷ་ཁང་ལུ་ ཞབས་ཏོག་ལྷ་ཏོ་བབུམ། ང་བཅས་ར་ ཆ་ལྷབ་ཡང་
འདི་བབུམ་མའི་གནས་དང་ དགོན་པ་ ལྷ་ཁང་ཕ་ཆེ་ཏོག་ཏེ་ཚུ་ནང་ ཞབས་ཏོག་ལྷ་ཏོ་མི་ལུ་
སྤོ་བ་འབྲེལ་ཅིག་ར་ བསྐྱེད་དགོས་ཨིན།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བཟུམ་ད་ སྤོམ་ཕྱག་ཚུ་གིས་”

༡. འབྲི་ཕོམ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉུག་ཚུགས་དགོ།
༢. དོན་ཚན་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་ སྤོམ་ཚུགས་དགོ།
༣. འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཕོམ་ ག་དེ་སྤོམ་གྱི་ཨིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སྤོམ་ཚུགས་
དགོ།

- ༤. ཉམ་ལུ་དང་དགོན་སྡེ་དེ་ འགྲེལ་བཤད་ནང་ཚུན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་གོ་རིམ་
སྒྲིག་བཅངས་ཚུ་ ཉམ་གོ་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོང་བ།

རིག་ཚུལ་ ཟུན་ནི་ ཉམ་གོ་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དུན་ཤེས།

- 1. ལཱ་ལོ་ཚུ་ སུ་ཚུན་བཟོ་ཞུ་མ་ལས་ ལྷན་པམ་ 10 གྱི་རིང་ལུ་ ཉམ་བཅུག་དགོ།
དེམ་ སློབ་ཡུག་ ལཱ་ལོ་ལེགས་ཤོམ་པུ་ ལུ་ དཔེ་སྟོན་བརྒྱུ་ཅིག་འབད་
ཉམ་བཅུག་དགོ། དེའི་ལྷན་པས་ སློབ་ཡུག་གཞན་ཚུ་ ཟུན་བཅུག་སྟེ་ ཉམ་མ་
ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ ཉམ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཚུལ་ ཉམ་གོ་ ལྷན་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

- 2. སློབ་དཔོན་གྱིས་ དྲི་བ་ལྷ་ཚུགས་བཀོད་དེ་ དོན་དག་ཉམ་གོ་མ་གོ་ བཟུ་དགོ།
དཔེ་དེ་ ལྷ་རྟེན་ ཟེའམ་འདི་ དོན་དག་ ག་ཅི་ཡིན་ནེ་ ཟེའམ་ལཱ་སོགས་
པའི་དྲི་བ་བཀོད་དེ་ ཉམ་གོ་མ་གོ་བཟུ་དགོ།

རིག་ཚུལ་ ཟུན་ནི་ ཉམ་གོ་ ལྷན་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

- 3. ལཱ་ལོ་སུ་ཚུ་དེ་དེ་ལུ་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ འབྲི་

རྩོམ་པའི་ བློ་བཟང་དགོ། དེ་ཡང་ མི་གཞི་མཐོང་ ལག་གཟུང་གི་ཅུ་ལ་དང་ པར་
 ཅིག་གཏོང་ལས་ དངོས་སུ་སྟོན་ཏེ་ འདི་ལྟ་གཞི་བཞག་སྐྱེ་ བཤད་པ་བློ་བཟང་།
 ཁོང་གིས་ བློ་ཚུལ་མི་འབྲི་རྩོམ་འདི་ ལེ་ཚན་པའི་ལས་ ལམ་ལོ་པའི་ ཡར་ལྗོངས་
 ལྟེ་ ཉམ་བཟུགས་དགོ། འབྲི་རྩོམ་འདི་ནང་ ལེ་བསྐྱེད་དང་ མིག་ཚུ་བཅོལ་ཀྱིས་
 ལྟེ་ ལོག་བློ་བཟང་དགོ། ལྷན་དག་འབད་དེ་ བློ་བཟང་ལོང་མི་ འབྲི་རྩོམ་
 འདི་ལྟ་ རྒྱགས་བྱིན་ཏེ་ དམུ་སྟོན་དང་བསྐྱེད་བཞག་དགོ།

༢. ཞབས་ཁྲ་ དབྱེ་བ། རིག་གསུང།

ཁྲ་ལ་དོན།

ཞབས་ཁྲ་འདི་ ང་བཅས་འཕྲི་ལམ་སྟོན་པ་དང་ རྣམ་རྒྱུ་དུ་ ལག་ལེན་ འཕྲི་ལམ་སྟོན་པ་འདི་
 ལམ་སྟོན་པ་ གཤམ་ཅན་ཅིག་ཡིན་པས། དེ་འབད་མཉམ་ལས་ ང་བཅས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་པ་ ཞབས་
 ཁྲ་འདི་རིགས་ལུ་ ལྷོ་བ་བསྐྱེད་བཅུག་ནི་དོན་ལུ་ཡིན། ཉུག་པར་ཡང་ ཞབས་རྟོག་
 ཟེ་མི་འདི་གིས་ མིང་ཚིག་ལུ་ལམ་སྟོན་པ་འདི་གི་ཚུ་དང་མཐུན་མཉམ་ལས་ གནམ་ལ་རྒྱུ་
 རྒྱུ་ཡིན། དེ་མཚན་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་ཏུ་ གཞན་ཡང་ རྩོམ་སྒྲིག་
 འབད་ནི་ལུ་ལྷོ་བ་ བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ ཡིན་ནོ།

འཇམ་གྲིང་ཡོངས་ཀྱི་སྐྱུག་ལུ། ལྷན་མགས་ཅན་གྱི་འབྲུག་ལུ།
མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དོན་ལུ། རྒྱལ་ཁབ་ཞབས་རྟོག་ལུ་དགོ།
ག་རུས་སྐྱེ་བའི་ཨའི་དང་། ག་དགོ་བྱིན་པའི་ཨ་པར།
འིན་ལན་འཇམ་ཞིའི་དོན་ལུ། ཞབས་རྟོག་གང་ཅག་ལུ་དགོ།
རང་གི་གཡུས་ལས་ལྷག་པའི། ཡོན་ཏན་སྦྱང་སའི་སློབ་གྲྭ།
ཡར་རྒྱས་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ། ཞབས་རྟོག་གང་ཅག་ལུ་དགོ།
རང་ལུ་དགོ་པའི་ཡོན་ཏན། ཉིན་རིམ་བཞིན་བྱ་གནང་མི།
མཁས་པའི་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ། ཉིང་ལས་ཞབས་རྟོག་ལུ་དགོ།
ང་བཅས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་པོས། འབྲུག་གི་ན་གཞོན་ཡོངས་ལུ།
ཤེས་ཡོན་སྟོང་པར་གནང་བ། རྒྱལ་པོ་ལུ་ཞབས་རྟོག་ལུ་དགོ།

3. གོང་གི་ འབས་ཁྲ་བརྩམ་ འབས་ཁྲའི་གི་དེ་བ་གཞན་ཚུ་ ཉུག་ཞེན་མ་
 ལས། འབས་ཁྲའི་གི་དེ་བ་ ཚུང་ཀྱང་ཡང་ བཟོ་བཅུག་ཏུ་ དམེ་ལྟོ་དེ་
 ནང་ ག་ཅི་འབད་ ག་དམ་ཁ་ཚུ་བཅིག་? རྒྱུ་ལ་དང་སྤྲུགས་ ཡིག་
 རྩོམ་ལྷ་བཀོད་དེ་ དམེ་ལྟོ་དེ་དང་བསྐྱུ་གསོག་འབད་བཞག་དགོ།

3. ལུབ་མོའི་སྲུང་རྒྱུ། དབྱེ་བ། སྲུང་།

ལུངས་དོན།

སྲུང་འདི་ སྲོལ་རིམ་ལ་པའི་ནང་ གནམ་ལ་རྒྱབ་དགོ་པའི་ལུངས་དོན་དེ་ཡང་ ཡིག་
རྒྱལ་ལ་འདི་ནང་གི་ བརྗོད་པ་སྒྲིག་བཅས་དང་ མིང་ཚིག་རྒྱ་ ཁོང་གི་ཤེས་ཚད་དང་མཐུན་
པའི་ལས་ བརྗོད་དོན་དང་ དོན་ཚན་ཡང་ ཁོང་གི་མི་ཚོ་དང་མཐུན་མ་ལས་ གནམ་ལ་

རྒྱབ་རྒྱུ་ཡིན།

། ཉེ་མ་ བུམ་ཐང་རྫོང་ལག་ སྲུངས་དང་ ཚོས་འཁོར་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ འཁོར་ལམ་བཏོན་པའི་སྐབས་ལུ་ གཡུམ་འདི་ནང་གི་མི་
རྒྱ་ ག་ར་སྟོར་རྒྱབ་འབད་ འཁོར་ལམ་བཏོན་མར་ ལུ་ལཱ་བརྒྱུག་པར་ འགྲོ་དགོ་དོ་ཡོད་པ་མས། ཁོང་ལུ་ གྲུ་ཆ་འཐོབ་ནི་མེད་རུང་། འཕྲུལ་
ཆས་དང་ མཁོ་ཆས་རྒྱ་ གཞུང་ལས་འཐོབ་དོ་ཡོད་པའི་ཁར། འཁོར་ལམ་འདི་གིས་ ཁོང་ར་མི་སྡེ་ལུ་ ཡན་པ་སྟོན་ཡོད་པ་ཤེས་ཏེ། སྲོལ་འཐོབ་
ཅིག་ར་ བསྐྱེད་པའི་ཐོག་ལས་ ལུ་ལཱ་བརྒྱུག་དོ་ཡོད་པ་མས།

དེ་བསྐྱར་ གཡུམ་ཀུན་གྲིང་ལས་ ཨམ་སྲི་ཐལ་ ཟེར་མི་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཁོ་ལུ་ཨ་ལོ་ ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ལས་ རོགས་ཕྱིམ་ཚང་ གཞན་རྒྱ་དང་
འདན་འདྲ་ ལུ་ལཱ་བརྒྱུག་པར་ འགྲོ་མ་རྒྱུགས་པར་ ལམ་སེལ་འགོ་དཔོན་ཅིག་ལས་ སྤྱིང་སྤྱུག་ལུ་བར་སོང་ལུག། འགོ་དཔོན་དེ་གིས་ རྒྱང་
ར་ ཉེན་མར་སྤྲུབ་མ་བདེ་བ་ཅིན་ འཕྲུལ་ཆས་རྒྱ་ལྷ་མི་ ལུབ་མོའི་སྲུང་རྒྱུ་ཅིག་དགོ་ཡོད། ཕྱི་རུའི་སྲུང་རྒྱུ་འབད་ད་ ཟེར་སྤྲུབ་ལུག།

ཁོ་ཡང་ དེ་འབད་ན་ ཨོ་ཏྲ་གཏོ་ཨིན་པས། ཕུག་ལུ་གོ་ཟེར་ ལག་བཟེད་ད་ལུག། འདི་གི་ནངས་པ་ལས་ར་འགོ་བརྒྱུགས། ལུབ་མོ་ འཕྲུལ་ཆས་
སྲུང་མི་འབད་སྤོད་དེ་ ཞག་དག་པ་ཅིག་ཡར་སོ་ལུག། ཕྱི་རུ་ཅིག་འབད་མེད་ ཕྱིམ་ནང་ལས་ འཐོན་མེད་ར་ སེམས་བདེ་ཏྲ་གཏོ་ཅིག་མེད།
ག་ཅི་ཅིག་ མ་ཚང་མ་བཟུམ་འབད་ འགྲོ་དགོ་ཡང་ མ་མཚོ་སྲུང་ཚམས་ཅིག་འབད་ར་ འཕྲུལ་ཆས་བསྲུང་སར་སྤོད་ལུག།

དེ་ཚེ་ ཁོ་ར་ ཨ་རྟུག་སྤོད་མའི་ ས་ཁར་སྤོད་པ་ཅིག་ རྣམ་ཡང་བསོ་ རྒྱང་མ་ཅིག་ཡང་མི་རི་རི་བཏང་། འཕྲུ་སྤོད་པའི་བར་ན་ར་ ག་ཡང་མེད་
པའི་ ལུང་སྟོང་ནང་ལས་ སྲི་ཐལ་..... སྲི་ཐལ་..... སྐད་ཐེངས་གཉིས་ མིང་བཏོན་ཏེ་འབོ་ལུག། ཁོ་གིས་ཡང་ ཨ་ལན་འཇལ་སྟེ་ ཆ་རོགས་
ཅིག་ཡང་ འོང་མ་འདྲས་མཚོ་སྟེ་ ཁོ་ར་ཉལ་སའི་ མལ་ཆ་ནང་འཇུག་སྟེ་ སྤོད་ད་ལུག།

དེ་མ་ཅིག་གི་བར་ན་ར་ རྒྱང་མ་ལུགས་འབད་ "ལུང་" ཟེར་འཕུལ་ད། རྒྱ་དཀར་བང་བོང་ཅིག་ནང་ ཁོ་གི་མིག་ཏོ་ཁར་ ཉེ་མ་ མཐོང་མ་སྤོང་
པའི་ མི་སྟོན་ཅིག་འོངས་ཏེ་ ཁོ་གི་མལ་ཆའི་ མཐའམ་ལས་ བཟུང་སྟེ་འཐོན་ལུག། དེ་བསྐྱར་ལས་ ཁོ་ བུང་ཡང་གཏང་མ་རྒྱུགས། མགུ་ཏོ་གི་
སྲུ་རེ་ལས་ རྒྱལ་གཞན་གྲུགས་པ་རེ་འཇོགས་སྟེ་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཨིན་ན་ར་ མ་ཤེས་པ་ཐལ་སོ་ལུག།

ཁོ་གི་སེམས་ཁར་ རྒྱུག་གོ་ཟེར་བ་ རྒྱུག་མ་ཐལ། ཡལ་གོ་ཟེར་བའི་ ཡལ་མ་བཏུབ་པར། རྣང་དོག་སྤོད་པའི་བར་ན་ར་ རྣང་མར་བཤེད་མ་ཅིག་
ལ་མར་བཞུ་སྟེ་ ཤ་ར་ར་ར་.....བཏང་ རྒྱང་བདའ་ཆི་ལུག། ཁོ་གིས་ར་རྟེགས་ཏེ་ སྟོ་ལས་ཀྱི་འབལ་མ་ཅིག་ རྒྱགས་ཕྱིན་མེད། མི་དེ་ཡང་ རྒྱང་
མ་ལུ་གུར་ཏེ་ སྤྲུ་སྐད་ཤོར་ཡི་ར་ ལུང་མ་ནང་ལས་མར་ ཡར་སོ་ལུག།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་སུ་ཕྱིན་པ་ ལ་ལོ་ཚོ་གིས་།

1. ལུང་འདི་ཕྱི་ལོ་ལོ་ན་ རྒྱུ་ལོ་ལོ་སྐྱེས་སྐྱེས་ལྟོགས་དགོ།
2. ལུང་འདི་ལྷན་ལོ་ལོ་ལོ་ མོ་དོན་སྐྱེས་སྐྱེས་ལྟོགས་དགོ།
3. ལུང་འདི་ནང་ རྒྱུ་དོ་ལོ་ལོ་ལོ་ མོ་ལོ་ལོ་གིས་ལྟོགས་ལྟོགས་ དགོ།
4. ལུང་ ལྷན་ལོ་ལོ་ལོ་ ལུང་གི་དབྱེ་བ་ ལྟོགས་དགོ།
5. ལུང་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་ལྟེ་ ལུང་ལུང་ལུ་ ལྟོགས་དགོ།

སྦྱོང་སྒྲུབ།

རིག་ལུ་ ཕྱི་ལོ་ ལྟོགས་དབྱེ་བ་ དབྱེ་དཔྱད།

1. ལུང་འདི་ ལྟོགས་དབྱེ་བ་ལྟོགས་ ལྷན་ལྟེ་ལྟེ་ལོ་ལོ་སྐྱེས་ ལ་ལོ་ལོ་གིས་ ལུགས་ ལྟོགས་ལྟོགས་ལྟོགས་ལྟེ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་སྐྱེས་ལྟོགས་དགོ།
 1. ལུང་ལྟོགས་ལུ་ ལྟོགས་ལྟོགས་ གཞི་བཞག་ལྟེ་
 2. ལོ་ལོ་ ལྟོགས་ལྟོགས་ ལུང་ལྟོགས་ལྟོགས་ལྟེ་ གཞི་བཞག་ལྟེ་
 3. ལོ་ལོ་ལྟོགས་ལྟོགས་ ལོ་ལོ་ལྟོགས་ལྟོགས་ ལྟོགས་ལུ་ ལྟོགས་ལྟོགས་ གཞི་བཞག་ལྟེ་

- ༤. མཐའ་མཚུགས་ལྟ་ ག་དེ་སླེ་ འབད་ཉུག་?
- ༥. འདྲེ་དེ་ རྒྱལ་ལཱ་ཞེ་མ་ལས་ ཞོ་ལུ་ ག་ཅི་འབད་འབད་ལོང་? རྒྱུ་འདི་ བསམ་འཆར་འདི་ བཞོན།

རིག་ལཱ་ ཉུག་ནི་ སྤྲོ་བའི་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཞེས།

- 2. ལྷ་འདི་ནང་ རྒྱུ་དེ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གསལ་པ་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ཚུ་ འབྲི་སྤྲོ་བ་ འབད་ཚུགས་དགོ་པའི་ལས་ ལྷ་འདི་གོ་དོན་འདི་ལང་ སྤྲོ་བ་ཚུགས་དགོ། དེ་ལྟེ་ འབད་བཅིན། (དུ། རྒྱལ་ཉུག) ཟེ་མི་ཚུ་ཡིན། ཉུག་ལུ་ཡོད་པའི་ (དུ།) ལཱ་སོགས་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་སྤྲོ་བ་བཅུག་ དགོ། ཉུག་ལུ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་ ཞོང་འདི་འབྲི་དེ་བ་ནང་ སྤྲོ་བ་ བཅུག་ཏུ་ རྒྱུ་ཚིག་ཚུ་ བཟོ་བཅུག་དགོ། དེ་གི་ལུ་ལུ་ ལྷ་འདི་གི་ བཟོ་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་པས་གོ། ལྷ་འདི་ནང་གི་ འཇུག་ཅེ་པ་ འོ་མ་ག་ཡིན་མས་ གོ་? ཟེ་དྲི་བ་བཞོན་དེ་ ལན་སྤྲོ་བ་བཅུག་དགོ།

རིག་ལཱ་ ཉུག་ནི་ སྤྲོ་བའི་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

- 3. ལྷ་འདི་ ཉུག་ཞེ་མ་ལས་ ལྷ་འདི་ རྒྱུ་དེ་ལྟེ་བ་ཚུ་ རིམ་ པ་ཞེ་མ་དུ་བཞུག་དེ་ལྟེ་ ལྷ་འདི་ འཇིགས་སེ་སེ་ཡིན་མ་ ཉུག་ཚུགས་དགོ།

དེ་ལས་འབད་ན། ཁོང་འདི་ རྫོང་འདྲེན་ཉུང་ ལུང་ལུང་ཀྱང་མེད་ རྒྱ་བཟུལ་དགོ། དེ་
གི་ལུ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡི་གུ་འདྲེན་དང་ སློབ་མ་ ཚིག་གི་གོ་རིམ་
ལུང་གི་འབྲུང་རིམ་ཚུ་ ལམ་སྟོན་ལམ་སྟོན་ལུ་ དཔེ་ཞེས་འབད་དགོ།

སློབ་ཚན་དྲུག་པ། བརྗོད་དོན། ཉེན་སྲུང་།

ཉེན་སྲུང་འདི་གཙོ་བོ་རང་དང་མིག་ལྡན་ཚུ་ལུ་གཞོན་པ་འཇུག་མ་བཅུག་པར་
 བཀག་ནི་དང་དེ་གི་ཐབས་ཤུས་ལག་ལུ་འབྲེལ་བའི་གི་ལཱ་ཅིག་ཡིན། དེ་གི་དོན་ལུ་
 དང་པ་ར་ཡན་གཞོན་གཉེས་ཆེར་སློབ་ཡོད་པའི་གྲོག་མེ་སྲོད་ཐངས། མེ་ཀྲེ་གི་
 ཉེན་ལ་ཡོད་པའི་མེ་ཆས་དང་ལོས་དཀར་མེ་མའི་ཕ་མེ་ཚུ་དང་། མཚན་ཆ་དང་
 རྗོས་ཅན་གྱི་ཅེ་ཆས་འབག་ནི་ལམ་ལུ་ཉེན་སྲུང་གི་དོན་དུ་བྱེད་པའོ།

དེ་ལས་ཕྱི་ལུ་ཀྲུ་བ་སའི་ཚུ་ཡིད་དང་གཅོང་ཚུ་ལ་སོགས་པའི་ཉེན་ལ་ཅན་གྱི་ཚུ་ནང་
 ཕྱི་ལུ་ཀྲུ་བ་ནི་ཚུ་བརྒྱུ་ལ་ནི་བྱུད་ནི་དང་ཀྲུ་བ་སའི་ལུ་འབྲེལ་བའི་གཡང་གཟུར་ཆེ་
 བའི་ཁྱིམ་ཐོག་གུ་དང་བྱུག་ཉེན་ལ་སློབ་ཡོད་པ་ཚུ་གི་ལུ་ལས་ཡར་གྱི་ཉེན་སྲུང་དང་།
 ཁྱིམ་ཀྲུ་བ་སའི་སློབ་ལོགས་ལུ་ལས་དང་ཁྱིམ་ལུ་འབྲེལ་བའི་ལུ་ལས་ལུ་འབྲེལ་བའི་ཐངས་
 དང་། ལྷུ་མ་འཁོར་ཚུ་དང་གཅིག་ལས་ལུ་ལས་ལུ་འབྲེལ་བའི་ཐངས་དང་འཁོར་ལུ་ལས་སྐྱེད་པ་
 བརྗོགས་ཏེ་འབྲེལ་བའི་ལུ་ལས་ལུ་སོགས་པའི་ཉེན་ལ་བསྲུང་ནི་ལས་ལུ་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ལུ་ལོ་
 ཚུ་ལུ་དྲན་པ་བརྗོད་ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དང་ལག་ལུ་འབྲེལ་བའི་ཐབས་ཤུས་ལུ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་
 ཡིན།།

༡. རྟག་བྱ་བ་དང་པ་བཏོན། དབྱེ་བ། ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ།

ཐུངས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ ཉུན་གསལ་ལཱ་ལོ་ངོ་ ༡༢ པ་ཨང་ ༥ པ་ ཤོག་གྲངས་ ༡༦ པ་ནང་ལས་
 བརྟེན་བརྟེན་མ་ཡིན། འདི་ནང་མིང་ཚིག་ཨ་ཧོ་ཏེ་ ལཱ་ལག་ཡོད་ཅུང་ གནད་དོན་ཚུ་སྟོབ་
 རིམ་ ལ་པའི་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཕྱི་དུ་ འོས་འབབ་སྐྱོན་ཏེ་འདུག། ཉུག་པས་
 དོན་ཚན་འདི་ནང་ ཐུམ་ལོ་ ༡༣ འབད་མི་ཅིག་ལཱ་ དཀའ་ངལ་ ཐུང་བའི་སྟོང་ལས་
 ཚུན་དེ་ཡོད། དོན་ཚན་ འདི་ལས་བརྟེན་ སྟོབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ རང་ཉེ་སྤང་ མ་འབད་བ་
 ཅིན། དཀའ་ངལ་ ག་དེ་སྟེ་འཐུང་འོང་ག་? ཉེ་མ་ལས་ སེམས་དྲན་པ་བརྟེན་ཏེ་ ཉེ་
 སྤང་ འབད་ཤེས་ཐབས་ལཱ། འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ འཐུང་རིམ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ཐུང་ཡིག་?
 གནད་དོན་ གོ་རིམ་བཞིན་དུ་འབད་ ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཡིན།

། དེ་ཚེ་ རེས་གཟའ་སྟེན་པའི་རུབ་མོ་ ཐུན་ཚོགས་གྲིང་ སྐྱེལ་འབྲེན་དབང་འཛིན་གྱི་ ཉེ་
 འདབས་ལཱ་ དགོ་བྱིམ་ནང་སྟོན་མི་ ཕོ་སྐྱེས་གཉིས་དང་ ཐུམ་ཚུང་ཅིག་ལཱ་ རོས་འཛིན་འབད་
 མ་ཚུགས་པའི་ མི་ ༢ གྱིས་ སྐྱོ་རྩལ་བྱིན་ཏེ་ བཞུ་མེད་འགྲོ་བཅུག་སྟེ་ དངུལ་ཀམ་ ༤,༤༠༠
 དང་ ཚུ་ཚོན་ འཁོར་ལོ་, ཨ་རམ་བརྟུ་ འབག་ཡར་སོབ་ཨིན་པས།

ཨོ་རྒྱན་བཀའ་ཤེས་གྱིས་ ཁྲིམས་སྲུང་འགག་པ་ལཱ་ སྟན་ལཱ་འབད་མིའི་ནང་ ཁོ་དང་ རྟེན་ལཱ་
 དུར་ཚེ་རི་ དེ་ལས་ ཁོ་གི་ཐུམ་ སྐྱེ་ལོ་ ༡༣ འབད་མི་, དགོ་བྱིམ་གྱི་ཁང་མིག་ནང་སྟོན་པ་ད།
 རོ་མ་ཤེས་མི་ ཕོ་སྐྱེས་ ༢ ཡང་ ཁང་མིག་དེ་ནང་ཡོད་པ་ལས། ཁོང་གིས་ ཆ་རོགས་བཅུམ་

འབད་ སློ་ལོགས་ཁར་འོངས་ཏེ་ ཁོང་གཉིས་ ཐིམ་ཕུ་ལུ་ འགྲོ་ནི་གི་ལམ་ཡིག་ ལེན་ནི་གི་
དོན་ལུ་ བསྐྱུགས་ཏེ་སྟོན་པ་ཨིན། ཟེར་ སྐབ་ལུག།

ཕྱི་རུ་ཚུ་ཚོ་ད་༤.༣༠ དེ་ཅིག་ལུ་ ངོ་མ་ཤེས་མི་ ཕོ་སྐྱེས་དེ་གཉིས་ཀྱིས་ ཆང་རམ་དམ་སྐྱིས་གང་
བཏོན་ཏེ་ འཕུང་ནི་འགོ་བཙུགས་ཡོད་པ་མ་ཚད། ཨོ་རྒྱན་བཟུ་ཤིས་དང་ དིལ་བླ་དུར་ལུ་ཡང་
ཕེག་༥ དེ་ཕྱིན་པའི་ཁར། བུ་མོ་ཚུ་དེ་ལུ་ཡང་ ཁབ་ཟས་ཕྱིན་ཡོད་པ་ཨིན་པས། དགོ་ཕྱིམ་གྱི་
ལུ་མོའི་ སྐྱུང་རྒྱབ་འདི་ལུ་ཡང་ ཆང་ཕྱིན་ཏེ་འབད་རུང་ ཁོ་གིས་འཕུང་མ་བཏུབ། ཟེར་ཨིན་
པས།

བུ་མོ་ཐང་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་ཨིན་མི་ ཨོ་རྒྱན་བཟུ་ཤིས་ལས་ དདུལ་ཀྲམ་༤,༡༠༠ དང་ དབང་
འདུས་ཕོ་བྲང་ལུ་ ཡིག་ཚང་ཁང་གཡོག་པ་ཅིག་ཨིན་མི་ རྟེན་ལྷ་དུར་ལས་ དདུལ་ཀྲམ་༥,༣༠༠
དང་ ཚུ་ཚོ་ད་འཁོར་ལོ་ སི་ཀོ་པ་ཡེབ་, ཨར་ཕ་བརྒྱ་སྟེ་ འབག་ཡར་སོབ་ཨིན་པས།

ལུ་མོའི་སྐྱུང་རྒྱབ་འདི་ རྟག་བྱ་ར་ ལྷ་རྟོག་ལུ་འོངམ་ད་ ཕོ་སྐྱེས་༥ གར་སོང་མེད་པའི་ཁར།
ཁོང་༥ ཅན་མེད་འབད་ཡོད་པ་མཐོང་སྟེ་ ཁྱིམ་སྐྱུང་འགག་པ་ལུ་ སྟོན་ལུ་འབད་ཡོད་པ་མ་
ཚད། ལུ་མོའི་ཚུ་ཚོ་ད་༥.༣༠ དེ་ཅིག་ལུ་ དེ་འཕྲོ་ལས་ སྐྱེན་ཁང་ནང་ཡང་ འབག་བཀལ་
ཡོད་པ་ཨིན་པས།

ཁོང་ལུ་ བརྟག་དབྱེད་འབད་མི་ སྤུང་འཚོ་དེ་གིས་ བཤད་མི་ནང་ ཁོང་ཆ་ལྱབ་ བཟི་འཐོམ་
འཐོམ་འབད་ ཡོད་པ་མ་ཚད་ སློ་གི་ལན་འདི་ཚུ་ ཉ་ལམ་ཅིག་སྐབ་རྒྱགས་རུང་ སེམས་ཅན་པ་
མིན་འདུག། ཟེར་ཨིན་པས།

སྐྱེན་ཁང་ལས་ ཁོང་ཆ་ལྱབ་ལུ་ སྐྱེན་ཚུ་བཙུགས་ཡོད་པ་མ་ཚད་ བཤལ་སྐྱེན་ཡང་བཏང་ཡོད་
རུང་། ཉིན་ཞག་གཉིས་ཀྱི་རྒྱབ་ལས་མ་གཏོགས་ ཅན་པ་ལོག་མ་རྒྱགས་མི་ལུ་བལྟམ་ད། ལུས་
ལྷགས་ཡོད་པའི་ སློ་རྒྱས་ཅིག་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་ལུག། ཟེར་ཨིན་པས།

སྐྱེན་ཁང་ལས་བཤད་མི་ནང་ ཉེ་མ་ཡང་ དགོ་ཕྱིམ་འདི་ནང་ འདི་བཟུམ་མའི་སློ་རྒྱས་ ཕྱིན་ཏེ་
ཨར་རྒྱན་འབད་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཅིག་ བྱུང་ཡི། ཟེར་ཨིན་པས། དགོ་ཕྱིམ་དབང་འཛིན་པ་གིས།

ཕྱི་མི་བཀའ་མ་ཤིས་པ་གཉིས་ཀྱིས་ རོ་ཤེས་དོ་ཡོད་མི་ ལུབ་མོའི་སྤྱང་རྒྱབ་ ཕྱི་མི་ཅིག་ ཨིན་མི་
འདི་ཡང་ གཞུང་གི་ལས་བཅོམ་བཏང་ལུགས།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་པ་ལྟར་དུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་”

༡. འབྲི་ཚོམ་འདི་ མྱ་དག་ཉོག་ཉོ་འབད་ ཉུག་ཚུ་གིས་དགོ།
༢. ལོ་རྒྱུས་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་ལྷན་ཚུ་ ཉུག་ཚུ་གིས་དགོ།
༣. ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་འབྲི་མ་དུ་ འཇུང་འཇུང་དང་འཇུང་ཉུ་ བྲི་ཚུ་གིས་དགོ།
༤. འདི་བཟུམ་གྱི་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐོབ་པ་ཅིན་ ལེལ་བཟུམ་ འབད་ཚུ་གིས་དགོ།

སྦྱོང་སྒྲུབ།

སྒྲིག་ཚུ་གི་ རྒྱུ་ལུ་ ཉུག་ཚུ་གི་ སྒྲིག་ཚུ་གིས་དགོ་པའི་ དུང་དུང་།

༡. ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་འདི་ དོན་ཚན་གི་མིང་ཉུག་པ་ཅིག་ ལྷན་ཚུ་གིས་འབད་ན་
དོན་ཚན་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོན་ལུས་ འོང་ནི་ཨིན་པས་? ཟེང་བའི་ དྲི་བ་བཞོན་
དེ། མོ་ཚན་དཔགས་ཉུ་ སློབ་པ་ཚུ་གི་ འདི་གི་ལུ་ལུས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་
སྐར་མ་པ་ དེ་ཅིག་ ཉུག་པ་ཚུ་གི་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ཟད་ནི་ ཉུག་ནི་ རིག་ཉོན་ལ་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

- ༢. འདི་གི་སྐབས་ སློབ་ཡུག་འདེམ་བཞིན་དུ་གིས་ ཉུག་པའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་
 གྱིས་ སློབ་ཡུག་ག་གིས་ ཉུག་ཤེས་ག? མི་ཤེས་ག? དབྱེ་དཔྱད་འབད་
 དགོ། དཔེ་ན།
 ཚིག་གཞི་གཅད་མཚམས་ ལགས་ཤོམ་འབད་ ཉུག་ཤེས་མི།
 ཤེས་ཅུང་ རྫོང་སྐྱེ་མ་དག་མི།
 ཅུ་ལས་ ཉུག་མ་ཤེས་མི། འདི་བརྩམ་གྱི་རྒྱུ་ལོ་བཞུག་ཉེ། སློབ་ཡུག་དྲག་
 ཞན་གྱི་ དབྱེ་བ་ ཏཱ་གོ་ཚུགས་པ་འབད་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ཉུག་ནི་ རིག་ཉོན་ལ་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།

- ༣. སློབ་ཡུག་ རིག་པ་དྲག་ཞན་ལེལ་ཉེ་ ལཱ་ལོ་དག་པ་ཅིག་ ལས་ལོང་བཅུག་སྟེ་
 ལཱ་ལོ་རེ་རེ་ལཱ་ དོན་མཚམས་འདེམ་བཞུག་ དེ་ལས་ སློབ་ལཱ་འདི་ ལཱ་ལོ་
 གཞན་མི་ཚུ་ལཱ་ དོན་མཚམས་དེ་ཚུ་གིས་ བཅུད་དོན་ག་ཅི་ཡིན་ན? ལྷན་
 བཅུག།

རིག་ཅུལ། ཚམ་ཟམ། རིག་ལྟོ་བལ་དུ་བྱེད་མེད་ རྟེན་ཕྱིན།

༤. སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ དོན་ཚན་འདི་བརྩམ་ གཞན་ཡང་ ག་ཅི་ས་འཕྲོད་ནི་འདུག་ ག་? གྲུག་གསལ་ལུ་ཚུ་ཉུག་ཉེ་ བྲིས་འབག་འོངས་སྐྱེ་ སློབ་ལྟེ་ནང་ སླབ་ བཅུག།

རིག་ཅུལ། རྒྱ་ནི། རིག་ལྟོ་བལ་དུ་བྱེད་མེད་ ལག་ལཱ་ནི།

༥. སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ འོག་གི་དོན་ཚན་དག་ལ་ཅིག་སྟོན་དེ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ བཅུག། གཡུས་གཞན་ཅིག་ལུ་ འགྲོ་བའི་བསྐྱེད་གི་ ལོ་རྒྱུས། ཚམས་གསལ་དང་ རྩེད་ས་ སློབ་གྲྭ་ནང་ དཔེ་ཆ་ ཉུག་ལྟེ་དེ་ལཱ་འདྲེ་བསྐྱེད་གི་ ལོ་རྒྱུས། དེའི་སྐབས་ དོན་ཚན་འདི་གི་བཅོམ་ལུ་ དྲི་བ་བཞོན་དེ་ གོ་བུ་ས་འབད་དགོ། དཔེ་ན། ཁོང་ གི་འབྲི་ཚོམ་འདི་ ག་ཅི་འོ་སྐྱོ་ས་ལས་ཡིན་མས་? འཕྲུང་མེད་ དང་པའི་ནང་ ག་ཅི་སྐྱོ་ས་ལས་ འཕྲོད་མས་? ཟེའ་བའི་ དྲི་བ་བཞོན་དེ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ རྩེད་ལུ་ཚུ་ ཉུག་ལུ་ལཱ་ལ་བཅོམ་དགོ།

རིག་ཅུལ། ཟུ་ནི། སླབ་ནི། རིག་ལྟོ་བལ་དུ་བྱེད་མེད་ རྟེན་ཕྱིན།

༦. སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ དོན་ཚན་འདི་གི་བཅོམ་ལས་ གཞི་བཞག་ལྟེ་ འདི་བརྩམ་གྱི་ དཀའ་ངལ་ཕྱུང་ཡིག་? མ་འཕྲུང་ དྲི་བ་ཚུ་བཞོན་དེ་ འདི་ལན་འབད་དགོ།

དཔེ་ན།

- ༡ ལྷོད་ ག་དང་ག་ལུ་ འདི་བརྩམ་གྱི་ དཀའ་ངལ་ལྷུང་ཡི་གོ་?
- ༢ ལྷོད་ཀྱི་ནང་མི་དང་ ལྷི་ཚང་ག་ལུ་ ལྷུང་ཡི་གོ་?
- ༣ དཀའ་ངལ་ ག་ཅི་ས་ ལྷུང་ཡི་གོ་?
- ༤ དཀའ་ངལ་འདི་ ག་དེ་སྡེ་ བསལ་ཡི་?
- ༥ འདི་བརྩམ་གྱི་ དཀའ་ངལ་འལ་ལྷུང་པ་ཅི་ན། ལྷོད་ཀྱིས་ ག་ཅི་འབད་ནི་?
ཟེེམ་ ལ་སོགས་པའི་ དྲི་བ་བཀོད་དེ། ལན་ ལྷུང་བཅུག་དགོ།

༢. ལྷུ་མ་འཁོར་བྱུག་རྒྱེན། དབྱེ་བ། གསལ་བཤད།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྷུ་མ་འཁོར་བྱུག་རྒྱེན།

གསལ་བཤད་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ ལྷུ་མ་འཁོར་བྱུག་རྒྱེན་གྱི་སྐོར་ལས་ཡིན། དེ་འབད་ནི་
 འདི་གིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ ལྷུ་མ་འཁོར་བྱུག་རྒྱེན་ལས་ བཀག་ཐབས་འབད་ཚུགས་པའི་
 ལམ་སྟོན་བྱིན་ནི་ ཡིན་པས། གསལ་བཤད་འདི་ནང་ སློབ་ཕྱག་ལུ་ཡན་པའི་ བསྐྱེད་བྱེད་
 ནང་ སློབ་འཛིན་གྱི་ གནས་ཚུན་དང་བཟུན་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ཚུན་དེ་ཡོད། དོན་ཚན་འདི་
 གིས་སློབ་ཕྱག་ཚུ་གི་ རིག་ཕུལ་བའི་ ཡར་རྒྱས་ གཏུང་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ དམིགས་
 ཏེ་ བཅུགས་ཡོད་པ་ཡིན།

། ད་རིས་ སློབ་ཕྱག་ཆ་རོགས་དམངས་ལུ་ སློབ་འཛིན་ལུ་སློབ་ཕྱག་ རྩོམ་འབྲི་གིས་
 སྐྱོ་གཟུགས་བཟང་པོ་ ཟེར་ལུ་མི། ང་གིས་ཁྱེད་ཆ་རོགས་དམངས་ལུ་ ལྷུ་མ་འཁོར་བྱུག་རྒྱེན་
 གྱི་ གནས་ཚུལ་ཅིག་ལུ་གོ།

ཁ་ཚོ་ངོ་པ་ ལུ་ཚུ་ཚུ་ད་༢༠༡༠ ལུ་ ལུ་བར་ལུ་ ལམ་གྱི་སྐྱུག་ལུ་ སློབ་འཛིན་༡༣ ལང་མི་ སློབ་ཕྱག་
 བུ་ཚ་ཅིག་ ལྷུ་མ་འཁོར་བྱུག་ཅིག་གིས་བསྐྱེད་དེ་ བསད་ད་པའི་ལོ་རྒྱུས་གོ་མ་ལས། ང་
 གནས་མེད་ས་མེད་ སེམས་ཕམ་ཡི། ལྷུ་མ་འཁོར་བྱུག་རྒྱེན་གྱི་ དཀའ་ངལ་འབྱུང་མི་དེ་ ང་
 བཅས་ར་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཡང་ འཛོལ་བ་འདུག། ཟེར་མཉམ་མས། དེ་འབད་མ་ལས་བཞེན་
 ང་གིས་ ང་རའི་ཕམ་དང་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་གསུང་མི་ ལྷུ་མ་འཁོར་བྱུག་རྒྱེན་ བཀག་
 ཐབས་གྱི་ ཐབས་ཤེས་དག་པ་ཅིག་ ཁྱེད་ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ ཅན་སྐུལ་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ལུ་
 བློ་ཡིན།

□ ལྷུ་མ་འཁོར་ལམ་བདའ་སྟེ་ འགྲོ་བའི་སྐབས་ མིག་རྩོལ་མ་གཡས་གཡོན་དང་ རྒྱབ་དང་གདོང་ལུ་བཟླ་དགོ།

□ ལྷུ་མ་འཁོར་ ལམ་གྱི་སྐྱུག་ལས་པར་ འགྲོ་ནི་མི་འོང་།

□ ལམ་སྐྱེད་པ་བཏོགས་ཏེ་ འགྲོ་ཚོག་པའི་ བར་རྟགས་ཡོད་ས་ལས་འགྲོ་དགོ།

□ ལྷུ་མ་འཁོར་དེ་ ག་ཏེ་ལ་ཐུག་ འགྲོ་མ་ཡིན་ནེ་ ལྷུ་མ་འཁོར་གྱི་ བར་སྟོན་ལུ་བཟླ་དགོ།

□ ལྷུ་མ་འཁོར་ནང་ འཇུག་རུང་འཐོན་རུང་ ལྷུ་མ་འཁོར་གྱི་ གཡོན་རྩོངས་ཀྱི་སྐོ་འདི་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ།

ད་རིས་ ང་གིས་ ཐབས་ཤེས་ཀྱི་བསམ་འཆར་ལུ་མི་ཚུ་ ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་ ཐུགས་ཁར་ བསྐྱམས་ཏེ་ འབད་བ་ཅིན་ ལྷུ་མ་འཁོར་གྱི་ རྒྱུན་རན་བཀག་ཐབས་ལུ་ བན་ཐོགས་འོང་། ཟེར་ ལུ་ནི་ཡིན་ནོ།།

བཀའ་འདྲིན་ཆེ།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བཟུམ་པ་དྲ་ ལྷུ་མ་ལྷན་ཚུ་གིས་”

- ༡ གསལ་ལུ་བཤད་ཀྱི་དོན་ཚན་འདི་ ལམ་ལུ་ཤོམ་འབད་ རྟག་ཤེས་དགོ།
- ༢ གསལ་ལུ་བཤད་ནང་ལུ་དྲམ་ ག་ཅི་ར་ཚང་དགོ་པ་ཡིན་ནེ་ ལྷུ་མ་ལྷན་ཚུ་དགོ།
- ༣ གསལ་ལུ་བཤད་ཀྱི་ དོན་ཚན་འདི་ལུ་བཟུམ་ཏེ་ གནས་ལྷན་པ་དང་འཁྲུལ་ གསལ་ལུ་ བཤད་གཏང་ཚུ་གསུམ་དགོ།

སློབ་ལྟུང་།

རིག་ཚུལ་ ༡ ནི་ ཉམ་གྱི་ རིག་ཉོ་བལ་དཔྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

1. དོན་ཚན་འདི་ ཉམ་གྱི་ རིག་ཉོ་བལ་དཔྱེ་རིམ་ སློབ་ལྟུང་འདི་ལྟར་ ལྟོ་སྐྱོད་ཀྱི་ རྒྱ་མཚན་ལྟར་ དེ་ ཅིག་ ལུ་སེམ་སེམ་འབད་ ཉམ་གྱི་བཟུག་དགོ།

རིག་ཚུལ་ ༢ ནི་ ཉམ་གྱི་ རིག་ཉོ་བལ་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་དཔྱད།

2. སློབ་དཔོན་གྱིས་ གསལ་ལཱ་བཤད་ཟེང་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ལཱ་ སློབ་ཡིན་ནུ་ གསལ་ལཱ་བཤད་ གཏུང་བའི་སྐབས་ གནད་དོན་ག་ཅི་འདི་ ཚང་དགོ་པ་ཡིན་ནུ་ དྲི་བ་བཞེད་དེ་ ཉམ་གྱི་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ། དཔེར་ན། འགོ་བཟུགས་པ་ད་ ག་ དེ་སློབ་ བཟུག་དགོ་ག་? མཚུག་ ག་དེ་སློབ་དཔྱད་དགོ་པ་མོ་? ཟེང་བའི་དྲི་བ་ བཞེད་དེ་ གསལ་ལཱ་བཤད་ གཏུང་བའི་སྐབས་ལཱ་གསལ་ཚུ་ སློབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ དགོ།

རིག་ཚུལ་ ༣ ནི་ ཉམ་གྱི་ རིག་ཉོ་བལ་དཔྱེ་རིམ་ ལག་ལུ་དེ།

3. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ལྟུང་ རིག་ཉོ་བལ་དཔྱེ་རིམ་ལྟར་ འོག་གི་ དོན་ཚན་ཚུ་ ལྟོ་སྐྱོད་དེ་ རིག་ཉོ་བལ་དཔྱེ་རིམ་ གསལ་ལཱ་བཤད་དེ་ དྲི་བཟུག་དགོ། དེ་གི་ཉེ་མ་ གསལ་ལཱ་བཤད་ཀྱི་ བཞེད་དེ་ཅི་ཅི་གི་དྲི་བཟུག། བཞེད་དེ་ སློབ་ཚུགས་པ་དེ།

སློབ་དཔོན་གྱིས། བརྒྱབ་མ་བརྒྱབ་ དཔྱེའོ་འབད་ཞེ་མ་ལས། ལོ་ག་དེ་
ཚེ་ལུ་ སློབ་སྡེ་ གསལ་ལ་བཤད་འདི་ སློབ་བུ་ག་དགོ།

རིག་ལུ་ ཉམ་ནི་ ལྷ་མོ་ རིག་ལོ་ལས་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་དཔྱད།

- ༥. རྩེ་མ་ཉེ་མ་མ་ནང་ འབྲི་མི་གསལ་ལ་བཤད་འདི་ སེ་ཚེ་མ་མེ་ལས་ ལམ་ལོ་
མེ་ཉོང་ཉེ། དམངས་ལམ་ ངོ་མ་བརྒྱུ་འབད་ གསལ་ལ་བཤད་གཏུང་བུ་
དགོ། འདི་གི་སྐབས་ སློབ་ལུ་ཚུ་གིས་ རྩེ་སྐྱོ་དག་འོ་ཉོ་ ག་འདུག་ག་?
སློབ་མཚམས་ ག་དུག་པས་ག་? དཔྱེའོ་འབད་བུ་ག་དགོ། མི་མེ་མེ་གིས་
གསལ་ལ་བཤད་ འབད་ཚེ་བའི་ལུ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བྱང་ཤིང་གུ་
སྐྱུགས་བྱེ་ནི་ལི་ ཚད་གཞི་རྩེ་སྐྱོ་དང་། རྩེ་ལུ་སྐྱོ་ལེ་པ་ཚུ་ བཟོ་
ཉེ། དཔྱེའོ་འབད་དགོ་པ་ཨོན།

༣. ཐབས་དང་གནས་སྐབས། དབྱེ་བ། ལྷུང་།

ལྷུང་པ་དོན།

ལྷུང་འདི་ ལ་ལོ་ཚུ་གིས། མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ སེམས་ཅན་ལུ་ དགའ་ནི་འདི་
 གིས་ཡིན། དོན་ཚན་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ སློབ་དེམ་གྱི་གནས་ཚད་དང་ མཐུན་ཏེ་གཏོ་
 འབད་འདུག། དེ་དང་ འདྲ་ལྡོག་ལུ་ ཡན་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཚུད་དེ་ཡོད་ནི་འདི་
 གིས་ཡང་ཡིན། ལྷུང་འདི་ནང་ བརྗོད་དོན་ ཉེ་ལྷུང་གི་སྟོར་ལས་ དཔེར་ན། རྟལ་
 གིས་ སྤྲུལ་གསད་ནི་ཡིནམ་ སྤྲུལ་གིས་ ཏེམ་ལས་ ཏུ་གོ་བུ་ སྤྲུལ་ཁོར་ རྟལ་
 གིས་གསད་ནི་ལས་ བཀག་ནིའི་ཐབས་ཤེས་ འབད་ཡོད་པའི་སྟོར་ལས་ ཚུད་དེ་འདུག།

༣ ཏེམ་ཞགས་ཚལ་ཅིག་ནང་ ལྷག་ཅིག་དང་སྤུལ་པ་ཅིག་ ལྷོ་ཚང་འཆམ་ཏོག་ཏོ་འབད་ ལྷོད་ཡོད་པ་ཨིན་མས།
 ཞམ་ཅིག་འབད་མ་ད་ ལྷག་གིས་སྟོག་ཅི་སྤུལ་ཅུང་ སྤུལ་པ་གིས་ལན་འཇལ་ཏེ་ ཉན་ར་མ་བརྟུབ་ལས། ལྷག་གིས་
 ད་འབད་ན་ འདི་གིས་ ང་ལུ་ རྟོག་ཞེ་གི་ཕྱི་སྐབ་མས། སྤུལ་པ་བཟུམ་མའི་ སེམས་ཅན་ཚུང་ལུ་ ཅིག་གིས་
 ཡང་ ང་ལུ་རྟོག་ཞེ་གི་ ཕྱི་སྐབ་མེ་དེ་ ཚུ་ལས་ར་མ་བརྟུབ་ཅིག་ཨིན།

ད་ སྤུལ་པ་དེ་ ལམ་ཏོག་ཅིག་ལུ་ བཟུང་ད་ནི་ཟེར་ མཐོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ གནས་སྐབས་བསྐྱེད་མ་ཨིནམ་
 སྤུལ་པ་གིས་ཡང་ ཏུ་གོ་ཆི་ལུག། ཉེ་ཞམ་ཅིག་འབད་མ་ད་ ལྷག་གིས་ སྤུལ་པ་ལུ་ དབའི་” ལ་ཞང་སྤུལ་པ། ད་
 དེམ་དེ་གི་མགུ་ཏོ་འདི་ གཡའ་སྟེ་ དེགས་ར་མ་ཚུགས། མགུ་ཏོ་ལུ་ ཤིག་རེ་ཡང་ཡོད་པ་འདྲས། རྒྱུད་ཉམས་
 འཛེར་ཅུང་ དེ་གི་མགུ་ཏོ་ལར་ ཤིག་ཅིག་བཟུ་གནང་མེ། ཟེར་ སྤུལ་ལུག། དེ་ལས་ སྤུལ་པ་གིས་ཡང་ བརྟུབ།
 ཟེར་ལ་བཟུང་དེ་ ཉེ་ཞམ་ཅིག་ཐོན་སྟེ་ སྤུལ་པ་སྤུལ་གི་མགུ་ཏོ་ལུ་ འཛོགས་སྟེ་ ཤིག་བཟུ་སྟོད་ལུག།

སྤུལ་པ་གིས་ ལྷག་གི་མགུ་ཏོ་ལར་ ཤིག་བཟུ་བཟུ་བཏང་ཅི་ར་ ལྷག་གི་སྤུལ་པ་ལུ་ ལའི་ནང་ལྷེམ་ལྷེམ་འབད་
 བརྟུགས་ཞེ་ཞམ་ལས། སྤུལ་པ་གིས་ དབའི་” ལམ་སྟོན་ རྒྱུད་ཀྱིས་ལྷོ་ག་ཅི་ར་ བཟུང་མ་སྟེ་ ཟེར་དེས་ལུག།

སྤྲུལ་གིས་ འཛོལ་པ་ཅིན་ ཀ་ཤ་ར་བཟའ་མ་ཡིན། ཀ་ཤ་ མ་འཛོལ་པའི་སྐབས་ལུ་ ལམ་རྟོ་རེ་རེ་ལང་མི་ སེམས་
ཅན་ཚུང་ཀུ་ སྤལ་པ་ཚུ་ཡང་བཟའ་མ་ཡིན། ཟེར་སྤྲུལ་ལུ་གོ།

ཉེ་མ་ སྤལ་པ་ཚུ་ལྱིས་ ལྷོ་ག་ཅི་ར་བཟའ་མ་སྟེ་ ཟེར་བྱིམ་ད་ སྤལ་པ་གིས་ འཛོལ་པ་ཅིན་ སྤྲུལ་ར་བཟའ་མ་
འཛོལ་པའི་སྐབས་ལུ་ ག་ཐོབ་མ་བཟའ་བར་ ཚུ་ར་འབྲུངས་ཉེ་ སྤོད་པ་ཡིན། ཟེར་སྤྲུལ་ལུ་གོ།

སྤྲུལ་གི་སེམས་ལར་ དོགས་པ་ཅིག་ཆགས་ཉེ། སྤལ་པ་ལུ་ དཔའི་ སྤལ་པ་ཚུ་ལྱིས་ སྤྲུལ་བཟའ་མ་ཡིན། ཟེར་
མི་དེ་ བདེན་པའི་གཏམ་ཅིག་ར་མེན་པས། ཚུ་ད་ལྱིས་ཤོབ་སྤྲུལ་མེན་ན་ ཟེར་སྤྲུལ་ད། སྤལ་པ་གིས་ དེ་སྤྲོ་བདེན་
འཛིན་མ་རེ་བ་ཅིན། ཚུ་ད་དང་ ལ་ལས་བསྐྱུགས་བལྟ་གོ། ཟེར་སྤྲུལ་སྟེ།

ཉེ་མ་ར་ སྤྲུལ་གིས་བསྐྱུགས་ད། སྤྲུལ་གི་ལའི་ནང་ལས་ ཀ་ཤ་གི་སྤུ་དེ་ཚུ་ཐོན་ལུ་གོ། སྤལ་པ་གིས་བསྐྱུགས་ད་
སྤྲུལ་གི་སྤུ་ རྩོགས་ནི་མེད་པ་ཅིག་འཛོན་མ་ལས། སྤྲུལ་ཡང་བདེན་འཛིན་ར་རེ་སྟེ་ དེ་གི་ནངས་པ་ལས་ ཨཔ་སྤྲུལ་
ཡང་ སྤལ་པ་གི་མཐོང་ས་ར་མེད་པའི་ ས་ཚོུགས་གཞན་ལར་ རྩོག་ཡར་སོ་ལུ་གོ།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་པ་ལུ་མ་དུ་ སྤོབ་ལུ་ག་ཚུ་གིས་

༡. རྒྱུ་གི་དོན་ཚན་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉུག་ཚུགས་དགོ།
༢. རྒྱུ་གི་དོན་ཚན་འདི་ ཉུག་ཉེ། མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་སྤོབ་ཚུགས་དགོ།
༣. རྒྱུ་ཚུ་ལུ་ ཉུག་ཉེ། ལྷོ་དང་པལ་ལུ་ རང་གིས་གསལ་པ་ བཅམ་ཚུགས་
དགོ།
༤. རྒྱུ་འདི་ནང་ལུ་ འབྲུང་པའི་དང་ཚིང་ལུ་ ག་དེ་སྤོབ་ལུ་ག་ག་? དཔེ་དཔྱད་
འབད་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོང་བ།

རིག་ཆུལ་ ཟད་ནི་ ཉམ་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྩེ་ཕུད།

1. ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་གྱི་མིང་བཟུ་བྱེ་ དོན་ཚན་ནང་གི་ རྒྱུ་འདི་ ག་ཅི་གི་
སྐོར་ལུས་ འོང་ནི་མས་? ཡོ་ཚད་དཔགས་ཏེ་ ལྷན་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན།
རྒྱུ་འདི་གི་ མིང་ ག་ཅི་སྐོར་ལུས་ཡིན་མས་? རྒྱུ་ཚུ་གིས་འབད་ན་ དོན་
ཚན་འདི་ནང་ ག་ཅི་འི་སྐོར་ལུས་ འོང་ནི་ཡིན་མས་? ཟེར་ དྲི་བ་བཀོད་དེ་
མིང་ལཱ་བཟུ་བྱེ་ དོན་དག་ཉམ་གྱོ་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོ།

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

2. ལྷོ་བ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱུ་འདི་ ཚིག་གི་གཞན་མཚམས་དང་ རྫོང་མུ་ རྟོན་གྱི་སེང་
པམ་ཚུ་ ཚུལ་དང་འདྲ་ཏེ་ག་ཏེ་ ཉམ་ག་ཅངས་ཀྱི་དཔེ་ཅིག་སྟོན་བྱིན་དགོ། དེ་ལུས་
ལཱ་ལོ་ཚུ་མེ་མེ་འབད་ སྐོར་རྒྱུ་བཅུགས་ཏེ་ ཉམ་བཅུག།

རིག་ཆུལ་ ཟད་ནི་ ཉམ་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྩེ་ཕུད།

3. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ རྒྱུ་འདི་ དེ་ཚན་ནང་འབད་ གྲོས་ལུ་སྦྱོར་གྱི་ཐོག་ལུས་ ཉམ་
བཅུག། རྒྱུ་འདི་ གནད་དོན་དོ་མ་ག་ཅི་ཡིན་ན་? ག་དེ་སྟེ་བུང་ལུག་ག་? ཉ་
གོ་ནི་འི་དོན་ལཱ་ དྲི་བ་བཀོད་དེ་ ལན་སྲུང་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན། རྒྱུ་འདི་གི་

གནད་དོན་དོམ་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་? ལྷ་དང་ཡ་མ་ ག་དེ་སློབ་ལུ་ལུ་? དོན་
མཚམས་དང་ཡི་ནང་ ག་ཅི་ཡི་སྟོང་ལས་ ཡིན་མས་? བཟ་ན་ ག་དེ་སློབ་
འབད་ནི་འདུག་? མཚུག་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ནི་འདུག་? ཟེའ་དྲི་བ་བཞོན་དེ་
དོན་དག་ཉ་གོ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

རིག་ཆུལ་ རྒྱ་ནི་ ཉམ་ནི་ རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ ལག་ལུ་

༣. ལྷ་གི་དོན་ཚན་ འདི་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གལ་ཅན་༡༠ དེ་ཅིག་གནམ་
འབྲུ་འབད་དེ་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་བཅུག་དགོ། ལྷ་འདི་ལུ་ ག་ནི་བཞག་སྟེ་ ཁོང་
པའི་ རང་སྟོབས་དང་ མི་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་སྟེ་ བྲིས་བྲིས་གི་ལྷ་ག་
ཅི་པ་ཡིན་ཅུང་། དམངས་ཁམས་ཚུ་གཅིག་ རྫོང་དག་ཉེ་ག་ཉེ་འབད་ ཉམ་བཅུག།
དེ་ཡི་སྟོབས་ ཡེ་ལོ་གཞན་ལུ་ ལྷ་གི་ལྷ་དུ་མ་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་འདུག་ག་? དཔྱེ་
བ་དཔྱད་བཅུག་སྟེ་ བསམ་འཚར་སྲབ་ནི་ཡི་གོ་སྟོབས་བྱིན་དགོ།

རིག་ཆུལ་ རྒྱ་ནི་ ལྷ་གི་ རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་དཔྱད།

༤. ལྷ་གི་སྟོབས་ཚུ་ལུ་ ལྷ་ལམ་དང་ ཉམ་གི་དོན་ཚན་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ དྲི་བ་
ཚུ་བཞོན་དེ་ ལན་ ལྷ་གི་ཡི་ གོ་སྟོབས་བྱིན་དགོ། དཔེ་པ་ན།

- ༡ རྩོད་ སྐལ་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ ཁོ་གི་ ཟབས་ཤེས་བརྒྱུ་ དྲན་དྲན་མ་འོང་
ག?
- ༢ སྐལ་པ་བརྒྱུ་ རྩོད་ལུ་ དཀའ་ངལ་འབྱུང་པ་ཅིན་ ག་དེ་སློལ་འབད་ནི་
མོ?
- ༣ ལུང་ འདི་ལས་བརྟེན་ རྩོད་ཀྱིས་དེག་པ་ ག་ཅི་ཐོབ་ཅི་གོ?

ཉན་ནི་དང་སྒྲུབ་ནི།

ཉན་སྐབ་ཀྱི་ཁུངས་དོན།

ཀླན་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་ནང་ལུ་ ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི་གི་རིག་ཕུལ་འདི་ རང་སོའི་ལ་མའི་ལ་
 ཀླན་ ཉམ་ནི་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ མི་ཚོའི་རིང་ལུ་ ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ ག་
 ཅིར་འབད་དགོ་ཅུང་ དང་པར་རྣ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ བདེ་དོན་ཚུར་ལཱ་ལྟུགས་པ་
 འབད་ནི་འདི་ ག་ནི་ལས་གལ་ཆེ། དེ་ཡང་ **ཚོས་ཀྱི་དྲུང་ལས།** ཐོས་པ་མ་རིག་ལུ་སྐྱོན་
 སློན་མེ་སྟེ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ རང་གིས་མ་ཤེས་ མ་གོ་བའི་བདེ་དོན་ཚུ་ ག་
 ར་རྣ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ གོ་དོན་ཉུ་གོ་དགོ་པ་ལས་ ཐོས་པ་འི་ཤེས་རབ་ གོང་
 འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉན་ནི་འདི་རིག་ཕུལ་འདི་ མཁས་པ་འི་ངང་ཚུལ་དྲགའི་དྲང་གི་དང་པ་
 ཡིན།

གཉེས་པ། སྐབ་ནི་འདི་རིག་ཕུལ་འདི་ཡང་ འཆད་པ་དང་ཚེད་པའི་ རིག་པའི་སློབ་འཇུག་
 ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ རང་གི་སེམས་ཁར་ཤར་བའི་ འཆར་ལྷང་དང་ཉམས་ལྷང་ དངོས་
 མཐོང་གི་ཉམས་སྦྱོང་ཚུ་དང་། རང་གིས་ཉན་ཏེ་ བདེ་དོན་ལཱ་ལྟུགས་ཡོད་པའི་ ཤེས་བྱའི་
 ཡོན་ཏན་དང་ རིག་ཕུལ་ཚུ་ག་ར་ གཞན་པར་ལོགས་མ་ལུ་ གོ་བདེ་འཕྲོད་པ་འབད་
 ལེལ་ནི་དང་བཤད་ནི་ལུ་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་ ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་ཅིག་ དག་གི་སློ་
 སྐབ་ནི་འདི་ རིག་ཕུལ་འདི་ཡིན།

འཛིན་རྟེན་པའི་དཔྱེན་པར་ལས་ཡང་། རྫོགས་ལུགས་མི་གཙོ་ཉན་ལུགས་གཙོ། མདའ་
 རྒྱུ་ལུགས་མི་གཙོ་གཏད་ལུགས་གཙོ། །ཟེ་སྤྱོད་ལུ་ཡོད་དེ་བཟུམ། ཉན་ལུགས་དང་
 མོ་བ་ ལེ་ལུགས་ཀྱི་རིག་ལུ་ཚུ་དང་། དེ་བཟུམ་ སྤྱོད་ལུ་ཡོད་ལུ་ཡང་།
 གཏམ་ཚིག་གསུམ་གྱི་བད་ལན་མ་བཟེན། མདའ་བུ་ཡང་ངོ་མི་ཤེས། །ཟེ་སྤྱོད་ལུ་ཡོད་
 དེ་བཟུམ་ རང་གི་འཛིན་རྟེན་དང་ཚིགས་གྲུབ་ཚུ་ ག་དམ་ཅིག་ས་ཡོད་ཅུང་ ལ་ལས་
 སྤྱོད་ལུ་ བཤད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། དེ་དག་མེད་པ་ལས་ རྟོན་ཡིག་གི་ རིག་ལུ་ཚུ་
 ལས་ འགོ་བཙུག་ས་ ཉན་ལུ་ཡོད་ལུ་དང་ སྤྱོད་ལུ་ཡོད་ལུ་གཉིས་ལུ་ སྤྱོད་ལུ་
 འབད་དགོཔ་ འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ ཡོད་ལུ་ཡོད་ལུ་
 གནས་ཚུན་འདི་ནང་ལུ་ ཉན་སྤྱོད་ཀྱི་ རིག་ལུ་ཡོད་ རྟོན་ཡིག་གི་རིག་ལུ་ གནས་
 ག་ས་གི་ཏེ་མས་ ཚུན་པ་འབད་ བཟུགས་ཏེ་ཡོད།།

ཉན་ནི་དང་སྲིབ་ནིའི་གནས་ཚུན།

སློབ་རིམ་ ༡༢ པ་མཚན་གསུམ་དུ་སློབ་ཕུག་ཚུགས།

༡. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མི་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་དང་གཅིག་ཁར་ གནས་ལྷན་དང་ བལྟམ་པའི་ ཞེས་དང་ཡལ་ཚིག་ཚུ་ འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉན་སྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་དང་ གྲངས་གནས་ གནས་ཚུལ་དང་ ལྷབ་བསྐྱགས་ གསལ་ བསྐྱགས་ ཚེད་བསྐྱགས་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཏཱ་གོ་ཚུགས་དགོ་པའི་ཁར་ གཞན་ལུ་ཡང་སྲིབ་ཚུགས་དགོ།
༣. རྩོམ་པའི་སྐབས་ལུ་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྟོག་གྱི་སེང་ཡམ་དང་ གཟུགས་གྱི་ལྷན་འགྲུའ་ སྲིབ་ཐངས་གྱི་ཉམས་འགྲུའ་ཚུ་གི་ ལྷན་པར་དང་ལྟམ་པའི་སྐོར་ལས་ ཉན་སྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. རང་གི་ལུ་འགན་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཚུ་ལུ་བརྟེན་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ གོ་སློབ་ ལྷན་དང་གསལ་བཤད་ གོ་སློབ་ རོད་སློབ་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. གསལ་བཤད་དང་གསལ་ལུ་ཚུ་འབད་ལཱ་དུ་ རྫོང་སྐྱེ་དང་ ཚིག་གི་གཅད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལུ་ལྟེ་འབྲེལ་ཏེ་ སྲིབ་ཚུགས་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འདྲེན་དང་ དཔྱེག་ཏུ་མ་ སྐྱོ་གཏུ་མ་བཅུགས་ཏེ་ སྲིབ་མི་ཚུ་ ཉན་ ཏེ་ ཏཱ་གོ་ཚུགས་དགོ་པའི་ཁར་ དེ་དང་བལྟམ་པའི་ལུ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བལྟམ་ཏེ་ རྒྱལ་བཤད་དང་ བཅུད་བསྐྱེད་གང་འོས་གྱི་བློ་ལས་ སྲིབ་ཚུགས་དགོ།
༧. ཚོས་སྐད་དང་དབྱེ་སྐད་ལས་ གོ་བའི་སྤྱིར་བཏང་གནད་དོན་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་སྐད་སྐྱེད་འབད་ཏེ་ སྲིབ་ཚུགས་དགོ།

ཉན་སྒྲིབ་གྱི་ཤོག་ཁག་

རིག་ཚུལ་དབྱེ་བ།	༡	༢	༣
༡. མེད་ཚིག།	√	√	√
༢. བཀོད་ཀྱི་ཉན་ཞེ།			√
༣. དེ་བའི་ལྟོ་ལོ།	√		√
༤. ལྷན་ཉན་སྒྲིབ།	√	√	
༥. ལྷན་ལམ་/ལྷན་ལམ་གཞན།	√		
༦. ཉན་པ་ལྟར་ལམ་སྟོན།	√	√	√
༧. ལེ་ཚན་ལམ་སྟོན་ལམ་སྟོན་གྱི་ཉན།	√		
༨. ལྷན་ལམ་སྒྲིབ་ཉན་ཉན་སྒྲིབ་ཞེ།	√		
༩. ཉན་ལམ་གཞན་ལམ་སྟོན་ཞེ།	√	√	√
༡༠. ཞེ་ལམ།	√	√	√
༡༡. ལྷན་ལམ་སྒྲིབ་ལམ་སྟོན།	√		
༡༢. ལམ་སྟོན་ལམ་སྟོན།		√	√
༡༣. ལམ་སྟོན།		√	√
༡༤. ལྷན་ལམ།		√	
༡༥. ལམ་སྟོན་/ལམ་སྟོན།		√	
༡༦. ལམ་སྟོན་ལམ་སྟོན་ལམ་སྟོན་ལམ་སྟོན་ཞེ།			√
༡༧. ལམ་སྟོན་ལམ་སྟོན་ལམ་སྟོན་ལམ་སྟོན།			√
༡༨. ལམ་སྟོན།			√

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་འཇུག་ལ་འཕྲོད་པའི་ རྩོམ་སྒྲིག་གི་འགན་ལུས་ཀྱི་ བསྐྱར་ཞུ་བ་ལ་འབད་དེ་
ལག་ལུ་འབྲེལ་བ་ རྒྱ་གསུང་དགོ།
༢. འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ལྟོ་སློབ་ལས་ གསལ་ལ་བཤད་ཐུང་ལྷན་དེ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. རང་གི་མེད་དོན་ལྟོ་ གནད་ལ་བཤད་པ་ཀྱང་ཉེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༤. གནད་དོན་ འཇམ་རྒྱུ་རྒྱ་སློབ་ལས་ མོ་ལུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. ཟུང་བ་ལྟར་ རྒྱ་མེད་ཀྱི་ ཞེས་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༦. གནས་འཇུག་ལ་བལྟམ་པའི་ དོན་གསལ་གཏོང་གི་ དེ་ལ་ བཞེད་ཚུགས་དགོ།
༧. མིང་ཚིག་གསལ་པ་ རྒྱ་སློབ་ལ་ རྩོམ་སྒྲིག་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༨. རང་སོའི་ ལུ་ཚུ་གནད་ལ་ལྟམ་ལུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. སློབ་མེད་ཀྱི་རྩོམ་སྒྲིག་ རྒྱ་སློབ་ལ་ གཏུང་ཚུགས་ཀྱི་དང་ཚབ་ཅེ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༡༠. འཇམ་དབྱུངས་གསལ་ལ་འདེབས་ ལ་ལས་ རྩོམ་སྒྲིག་དགོ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོ་པ།

1. རྫོང་རྒྱ་དག་ཉེ་གཉེ་འབད་སྤང་ཚུགས་ཤི་འདྲེ་ལུ་མིང་གཞི་ལུ་དབྱེ་འཇུག་དང་ལོན་འཇུག་ཇི་ལུ་འཇུག་ཚུ་ཞུགས་པའི་རྫོང་རྒྱ་འཁྲུག་པར་ཚུ་དབྱེ་བ་ལྟེ་ལཱ་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་བཟུགས་དགོ།
2. འབྲེ་ལུ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྟོང་ལས་གོས་ལྷན་དང་གོ་སྤང་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་སློབ་དཔོན་གྱིས་འགོ་འཁྲིད་འབད་བཅའ་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལྟོན་ཏེ་བྱིན་དགོ།
3. ལཱ་ལོ་འི་མཉེ་དོན་དང་མཉེ་དོན་ཚུ་གཞན་ལུ་བཤད་ཚུགས་ཤི་འདྲེ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་རྒྱ་སྟོང་དང་གོ་གསལ་རམ་བྱིན་ཏེ་ལཱ་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་བཟུགས་དགོ།
4. ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་མིང་ཚིག་དང་རྫོང་ཚིག་དག་ཉེ་གཉེ་འབད་སྤང་ཚུགས་ཤི་འདྲེ་ལུ་འཇུག་པ་ཡོད་མི་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་དོས་འཇིན་འབད་ཞིན་མ་ལས་དག་བཅོས་འབད་བྱིན་དགོ།
5. ལཱ་ལོ་འི་སློབ་དཔོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གནད་དོན་ཚུ་གཞན་ལུ་འབྲེ་སྤང་ཚུ་དེ་དང་དེ་ལྟེ་སྤང་ཚུ་ལཱ་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་བཟུགས་དགོ།
6. མིང་ཚིག་གསར་པ་གང་མང་ལྟེ་འབད་དེ་ལཱ་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་བཟུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཉན་ནི་སླབ་ནི་འི་ལམ་སྟོན་བཟོ་འབྲི།

༡. རང་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ འཕྲོ་ལམ་དང་འཁྲུག་པའི་ ཞེས་དང་ ཡལ་
ཚིག་གི་འཕྲོ་ལམ་ཚུ་ རྟོན་བྱེ་རྟེ་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཅུག་དགོ།
༢. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ རྒྱ་སྐད་འབད་ནེ་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཅུག་དགོ།
༣. སློབ་པ་ད་ འཕྲུལ་གྱི་ལཱ་པར་དང་ རྐྱད་གྱི་སེང་ཡམ་ཚུ་ ཚུ་ལུ་མཐུན་འབད་ ལག་
ལཱེ་འབྲེལ་བཅུག་སྒྲིལ་དོན་ལུ་ ལེགས་སྦྱར་དང་གསལ་ལུ་བཤད་འབད་ནི་འི་ སྤང་བ་བྱེ་དགོ།
༤. གནད་དོན་ ལྷ་ཚིགས་གྱི་ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ གོ་ས་
ལུ་དང་ གོ་སུར་ རོད་སུར་འབད་ནི་ཚུ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་འི་དུས་ཚུན་བྱེ་དགོ།
༥. གསལ་ལུ་བཤད་དང་ གསལ་ལུ་ལྷ་ཚུ་འབད་ཡང་ རྫོང་སྐད་དང་ ཚིག་གི་གཅད་མཚམས་ཚུ་ ཚུ་ལུ་
མཐུན་གྱི་བོག་ལས་ སླབ་བཅུག་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་ནང་ དཔྱེ་གཏམ་ སླབ་མི་ཚུ་འདྲ་རྟེ་ ཉན་ནི་དང་ དེ་དང་བསྟུན་
པའི་ལཱ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྟུན་རྟེ་ སླབ་དགོ་པའི་ གོ་སྐབས་གང་མང་བྱེ་རྟེ་ སླབ་
བཅུག་དགོ།
༧. ཚོས་རྐྱད་དང་ དབྱེ་རྐྱད་ཚུ་ལས་གོ་བའི་ སྤྱིར་བཏང་གནད་དོན་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་ རྐྱད་
སྐྱུར་འབད་ནེ་ སླབ་ནི་འི་གོ་སྐབས་ གང་མང་བྱེ་དགོ།

བེ་ཀི།

བྱི་ཞི་འི་རིག་ཕུལ་ཁུངས་དོན།

བྱི་ཞི་འི་རིག་ཕུལ་འདི་ རྩོམ་རིག་གི་འཕུང་ཁུངས་དོ་མ་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་དེ་འདི་གིས་
དེ་དང་འབད་དང་ རོ་ཞུ་འབྲུལ་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་མཛད་རྣམ་དང་ རྟོགས་བརྗོད་
རྣམ་ཐང་ཚུ་དང་ དག་བཤད་ལུ་མཁས་པ་འི་སྐྱེས་བུ་ཚུ་གིས་བལམས་པ་འི་ ལོ་རྒྱུས་དང་
གཏམ་རྒྱུ་ཚུ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚོས་ལཱ་གས་དང་ ལྷོ་ལཱ་གས་ཀྱི་འཕུང་འབད་ཚུ་ རྣམ་
རྣམ་ཡང་ཡལ་མ་བཅུག་པར་ བཞག་ཞི་འི་ཐབས་ལམ་དྲག་ཤོས་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་

ཕུན་པག་མེ་ལོང་མའི་གཞུང་ལམ། སྤོམ་གྱི་རྒྱལ་པོ་གྲགས་པ་འི་གཞུགས། ཁང་གི་རང་
བཞིན་མེ་ལོང་ཐོབ། །དེ་དག་ཉེ་བར་མི་གནས་ཀྱང་། ཁང་ཉིད་ཉམས་པ་མེད་ལ་སྟོས། །ཟེར་
གཞུངས་ཡོད་པ་བཞིན། དཔེར་ན། རོ་ཞུ་གྱི་རྒྱལ་པོ་དེ་ལས་ལྷོ་དང་ གཞུགས་ཅན་སྟོང་
པོ་ལ་སོགས་པ་འི་ མཛད་རྣམ་ཚུ་ འབྲི་རྩོམ་ནང་ བཞེད་ཡོད་ཞི་དེ་གིས་ ལོང་ར་
དངོས་སུ་ཞུ་ལ་བཞུགས་ཏེ་མེད་ཅུང་ ལོང་གི་ མཛད་ཀྱི་ལུ་ཚུ་ དེ་ཉོ་དངོས་སུ་ཡོད་དོ་
བཟུམ་ གསལ་ཚུགས་མི་དེ་ཡང་ བྱི་ཞི་འི་རིག་ཕུལ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

བྱི་ཞི་འི་རིག་ཕུལ་འདི་ མི་རང་སོའི་བསམ་དོན་བཤད་ཞི་དང་ དག་འ་སྣང་དང་ རྩོ་སྣང་
འཛིགས་སྣང་ ལ་སོགས་པ་འི་ སེམས་ཀྱི་ཚུར་སྣང་ མ་འདྲ་མཚུ་ ལྷོ་འབྲུག་པ་འི་
ཐབས་ལམ་ དྲག་ཤོས་ཅིག་ཡིན། མི་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ རང་གི་སེམས་ཀྱི་དལ་བ་སངས་

པའི་ཕྱི་དང་ གཞན་པར་ལོགས་མ་གི་ སེམས་བཀྱག་གི་འཆེ་དུ་ཡང་ བྱི་གི་འཛིན་གི་
 ལུ་འདི་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་ཡི་དུ། དེ་མ་ཚད་ དེ་དང་སང་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གྱི་འབྱུང་
 བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འཕྲིན་དང་ གྲོག་འཕྲིན་ གསལ་བསྐྱགས་དང་ ཚེད་བསྐྱགས་
 གྱི་ བརྟེན་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་ཚུ་ཡང་ མང་ཤོས་ར་ གྲོག་འཛིན་གི་ཐོག་ལས་ བརྟེན་ལྟོ་ལྟོ་
 བའི་དུས་ལུ་ལྟོ་དེ་ ཡོད་མི་དེ་ཚུ་ཡང་ བྱི་གི་འཛིན་ལུ་ བརྟེན་དགོ། **སློབ་དཔེ་**
ཚུ་གོ་མི། གང་ཕྱིར་མཁས་པའི་ལས་གསུམ་ལས། །འཆད་ཚུད་ངག་ལ་མ་ངེས་
 པ། །སྲིད་ཕྱིར་མི་བསྐྱེ་ཚུ་པ་མཚོག། །ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་གི་ མཁས་པའི་བྱ་བ་
 གསུམ་གྱི་གཏོ་བོ་ བྱི་གི་འཛིན་ལུ་གྱི་ཤེས་ཡོན་འབྲེ་འབྲེ་ལུ་ མིང་ཚིག་སྐྱབ་
 ཚུ་ལ་དང་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་བཅུགས་ ཚིག་མཚམས་དང་ བརྟེན་མཚམས་གཅད་བཅུགས་
 དེ་མཚམས་འབྲི་བཅུགས་ འགོ་བཅུགས་བཅུགས་དང་ བས་གྱི་གཞན་དེ་དེ་དང་ ཚིག་དེ་
 བཅུགས་བཅུགས་ མཚུག་བསྐྱེ་བཅུགས་ཚུ་གི་འབྲི་བཞོད་དང་། ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་
 འཆར་གཞི་བཅུ་མ་ནི་ ཟེར་འབྲི་བཅུ་མ་ནི་ བསྐྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ ལུ་དག་རྒྱབ་ནི་
 འབྲི་བཅུགས་གྱི་ལམ་ལུགས་དང་། འབྲི་ཚུ་ལམ་འདྲ་བའི་འཛིན་ལུ་ རང་གི་བསམ་དེ་
 དང་ འཆར་ལྟུང་ཚུ་བཞུད་པའི་བཞུད་ཚུ་དང་ རྟོགས་བརྟེན་ གཏུམ་རྒྱུད་ཚུ་དང་།
 ལྷན་པུ་གི་ཏུམས་འབྱུང་ལྷན་པུ་ བཅུད་ལུགས་ལུ་མའི་ལྷན་ཚུ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་

ལྷ་ཡིག་ ཉུན་ལུ་ལོགས་པའི་ ཡིག་སྐྱུ་རྣམ་གཞག་དང་། ཚེད་བསྐྱགས་ གསལ་
བསྐྱགས་ལ་ལོགས་པའི་ བདུ་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཡིག་འབྲེལ་གྱི་ཚོམ་རིགས་ཚུ་གི་ སྤྱི་
འཛིན་རིག་ཚུ་ག་ར་ སྤྱི་འཛིན་གྲུ་ལོན་གྱི་གནས་ཚད་ནང་ལུ་ ཚུད་པ་འབད་ བཅུགས་
ཏེ་ཡོད།

གནས་ཚད་གནས་རིམ་བརྗོད།

༡. མགྲོགས་ཡིག་གི་ ཡིག་བཟོ་ཚུ་ ཉིང་ལངས་སའམ་འབད་ བྲི་ཚུགས།
༢. མིང་ཚིག་ཚུ་ སྤྲོ་བཟངས་དང་འཁྲིལ་བའི་ གཞུང་མཚམས་བཟོ་བུ་ བྲི་ཚུགས།
༣. དལ་གསོའི་ཡི་གུ་དང་ གཏུང་ཡིག་འཇམ་སངས་ཚུ་ འབྲི་ཚུགས།
༤. འབྲེལ་ཡོད་ དོན་ཚན་ཚུ་གི་བཤད་པ་ བྲི་ཚུགས།
༥. དྲི་བ་དང་བལྟུན་པའི་ ལན་ཚུ་ཡོག་པ་འབད་ བྲི་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ འབྲི་ཚུགས།
༦. ཉེན་བསྟར་སློབ་ཁང་ནང་དང་ བྲི་མ་ནང་ལག་ལུ་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ བྲི་ཚུགས།
༧. རྒྱུ་ལམ་ ༡༠༠ ཚུན་ཡིག་གཟུགས་ནང་ བྲི་ཚུགས།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

1. སློབ་རིམ་བཞི་པ་ནང་ ལྷ་བའི་བློ་འཁྲུག་རིག་ཆུང་ལུ་ བསྐྱར་ཞེས་འབད་དེ་ ལག་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
2. དྲི་བ་དང་བསྟན་པ་ལི་ ལཱ་ལུ་ བློ་ཚུགས་དགོ།
3. ཡི་གུ་ བཀའ་མཐུན་དང་འཁྲུག་ཏུ་ ཡིག་བཟོ་བཟོན་ཏུ་ བློ་ཚུགས་དགོ།
4. པར་དང་ ཅུ་ལུ་ལྟ་བུ་ལུ་ བཤད་པ་ བློ་ཚུགས་དགོ།
5. འགྲེལ་བཤད་དང་ ལོ་རྒྱུ་ལུ་བློ་ཚུགས་དགོ།
6. ལྷ་ཡིག་དང་ གཏུང་ཡིག་ འཇམ་ལང་མའེ་ བློ་ཚུགས་དགོ།
7. རྫོང་ཚོགས་ཚུ་ སློབ་མཐུན་དང་འཁྲུག་ཏུ་ གཏུང་མཚམས་བཟོ་བུ་ བློ་ཚུགས་དགོ།
8. གཏུང་ལུ་ 20 ཚུན་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ བློ་ཚུགས་དགོ།
9. སློབ་རིམ་ བཞི་པ་ནང་ལྷ་བའི་ མིང་ཚོགས་ལུ་ གསར་འབྲེལ་བྱེད་ཤོས་ 200 བཀའ་ཏུ་ལོ་མ་ 200 ཡིག་ལུ་ཚུངས་འབད་ བློ་ཚུགས་དགོ།
10. ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རང་གི་སྦྱོང་ལུ་དག་ཤོས་ 4 ལས་ མ་ཉུང་མ་ཅིག་ དམེ་ལོ་དེ་ནང་ བསྟན་ གསེག་འབད་དེ་ ཉུ་ཉུ་ལུ་འབད་ཐོག་ལས་ རང་གི་ཚོགས་ལུ་མཚུངས་ གཏུང་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

1. མཚུགས་ཡིག་ ཉིང་སངས་སཱ་འབད་ གུལ་ཟེག་ཡུང་ཉེ་ བྲི་བཅུག་དགོ།
2. མིང་ཚིག་ཚུ་ སྤབ་ཟངས་དང་འཁྲིལ་བའི་ གཤམ་མཚམས་བཟོ་ཉེ་ བྲི་འི་སྤྱང་བ་ཕྱིན་དགོ།
3. དལ་གསོའི་ཡི་གུ་དང་ གཏུང་ཡིག་ འཇམ་སངས་ཚུ་ བྲི་འི་སྤྱང་བ་ཕྱིན་དགོ།
4. འབྲེལ་ཡོད་ དོན་ཚན་ཚུ་གི་བཤད་པ་ འབྲི་ཟངས་ཀྱི་ གོ་རིམ་ཚུ་ཉོན་ཕྱིན་ཉེ་ ལག་ལཱེ་ འབྲེལ་བཅུག་དགོ།
5. དྲི་བ་དང་བཟུམ་པའི་ ལན་ཚུ་ཕོག་པ་འབད་ བྲི་ཚུགས་འི་ རིག་ཆ་ལུ་ཚུ་ ཉོན་ཕྱིན་དགོ།
6. མིང་ཚིག་གི་བར་ན་ ཚག་དང་ རྫོང་ཚིག་གི་ཤུལ་ལས་ ཤད་ཚུ་མ་འཇོལ་བར་ བྲི་འི་སྤྱང་ བ་ གང་མང་ཕྱིན་དགོ།
7. དུས་རྒྱུན་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ ཡིག་ལྟེ་བམ་འཇོལ་བར་བྲི་ཚུགས་ འི་ སྤྱང་བ་ཕྱིན་དགོ།
8. ཡི་གུའི་སློབ་པ་ལས་ ཡུལ་དང་རྣམ་དཔྱེ་ཚུ་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་ཉེ་ རྫོང་ཚིག་དག་ཉོན་ཉེ་འབད་ བྲི་ཚུགས་པའི་སྤྱང་བ་ཕྱིན་དགོ།
9. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་བརྟེན་ཉེ་འབད་འི་དོན་ལུ་ པར་དང་ རི་མོ་ ཡིག་ཟེག་ ལས་ རང་ཉོན་ལས་ བྲི་འི་ དང་འདྲོད་བརྒྱུད་བཅུག་དགོ།
10. གུངས་ལ་ 700 ཚུན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་བྲི་འི་ སྤྱང་བ་ཕྱིན་དགོ།

དཔེ་ཚན་གཉིས་པ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྟོར་བ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྐྱོར་བའི་ཁུངས་དོན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྐྱོར་བ།

སྐད་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ མི་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ལྷན་མི་གི་ལ་དང་ ལྷན་མི་གི་ཚིག་ཚུ་
 ཡི་གུ་འབད་ སྤྱི་ཤིང་ཡོད་མི་འདི་ལུ་སྐབ་ཡིན། ལ་ལས་སྐབ་ཤི་དང་ ཡི་གུ་སྤྱི་ཤིང་གི་
 དོན་ལུ་ མིང་ཚིག་ལེ་གཉེན་པོ་ཡོད། དེ་མཚན་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་བར་ན་བཅུགས་ཤི་
 གི་ ཚིག་ཡུན་ཚུ་དང་། དེ་ལས་ ཡི་གུ་གི་སྤེལ་སྐྱོར་ཚུ་ག་ར་ སྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གུ་སྐྱོར་
 བའི་སྐོབ་ཚན་ཚུ་ནང་ལས་ ཉམ་དགོཔ་ཡིན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྐྱོར་བ་འདི་ སྐོབ་དེལ་བཞི་པ་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་
 བརྟེན། ཤེས་ཚན་གནས་འཛིན་གྱིས་པ་འདི་ནང་ མིང་དང་མིང་ཚབ་ མིང་ཚིག་གཅིག་
 ཚིག་ བརྗོད་པ་བཟོ་ཤི་ཚུ་ སྐོབ་འཛིན་ནང་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ཡོད། དེ་ལས་
 དབྱུངས་གསལ་ འོད་འཕུག་ ཟླ་འཕུག་ ཡང་འཕུག་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ཚུ་གི་
 དབྱེ་བ་དང་ ཚིག་དང་ཤད་ཀྱི་ཚུ་ ཤེས་དགོཔ་དང་ དེ་ལས་ མཁོ་ཆེ་བའི་བྱ་ཚིག་དང་
 ལོག་ཡིག་ མཐུག་ཡིག་ ལ་དོན་གྱི་ཡུན་དང་། དེ་ལས་ འབྲེལ་ཡོད་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་
 ཡིག་སྤེལ་ཉམ་དགོཔ་ཚུ་ཡང་ ཡིག་རྒྱགས་འདི་ནང་ ཚུན་པ་འབད་ བཅུགས་ཏེ་ཡོད།

ཡིག་སྐུར་ནམ་གཞག

ཡིག་སྐུར་ནམ་གཞག་ ཟེ་མི་འདི་ ཡར་དང་ཚུར་ བསྐྱུལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཡི་གུ་འབྲི་
བཅའ་གྲི་ ལམ་ལུགས་འདི་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། ཤེས་ཚད་གནས་འཛིན་གྲིས་པ་འདི་ནང་ ལུ་
ཡིག་དང་གཏུང་ཡིག་ འབྲི་བཅའ་གྲིས་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོ་པ་འབད་ ཚུད་དེ་
ཡོད།

ལུ་ཡིག་ཟེ་མི་འདི་ རྒྱུད་ར་གི་ སློབ་ལྟེ་སློབ་དཔོན་ལུ་ དལ་གསོ་ལུ་ནི་གི་ཡི་གུ་
བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་དེ། གཏུང་ཡིག་ཟེ་མི་འདི་ རྒྱུད་ར་ལི་ཡ་མ་དང་ ཆ་ཚེགས་ལུ་
བསྐྱུལ་ནི་འི་ ཡི་གུ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ སྤྲོད་ཡིན། ཡི་གུ་འདི་ཚུ་བྲི་མ་དེ་ ཡི་གུ་འཛིན་མགུ་ཡིག་
དང་ ཡུལ་ས་གི་ཁ་བྱུང་ དེ་ལས་ ཡུལ་མི་གི་མིང་དང་ ཁ་བྱུང་ ནམ་ཡུལ་ཡི་གུ་གི་ཚེས་
གུང་ཚུ་ ཚེད་མ་འབད་བཞེད་དགོ་པ་ཡིན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྒྲིབ་བའི་གནས་ཚུལ།

སློབ་འཇུག་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ལ་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།

༡. ཡོད་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་ དཔེ་སྟོན་པ་དང་ཡན་ཐོག་གིས་ རྒྱ་རྒྱུ་དང་སྐད་ཚུ་ལ་ཚུ་ ཞུས་ཚུ་གས་ དགོ།
༢. ཡོད་ལའི་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག་ ལག་ལཱ་འཕེལ་ཚུ་གས་དགོ།
༣. སྐད་ཀྱི་ཡི་གེའི་ རྣམ་གཞག་དང་ ཡན་ཐོག་དཔེ་ཚུ་ ལག་ལཱ་འཕེལ་ཚུ་གས་དགོ།
༤. བཤམ་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དཔེ་བ་ལྟེ་ཏེ་ ལག་ལཱ་འཕེལ་ཚུ་གས་ དགོ།
༥. ཚོས་སྐད་དང་ ཡོད་ལའི་རྗོད་སྐད་དང་ ཡིག་པེའི་ ཡན་ཐོག་དང་རྣམ་དཔེའི་ རྒྱ་ཡི་ཚུ་ལྟེ་ཚུ་གས་ དགོ།
༦. དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་ལུ་ དུས་རྒྱུ་ ལག་ལཱ་འཕེལ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་རིགས་དང་ སྐད་ཀྱི་ཡི་གེ་དང་ རྗོད་ཀྱི་ཡི་གེ་ དཔེ་ཚུ་གས་ ཞུས་དང་ཡལ་སྐད་ཚུ་ དཔེ་བ་ལྟེ་ཏེ་ ལག་ལཱ་ འཕེལ་ཚུ་གས་དགོ།
༧. ཡོད་ལའི་རྗོད་སྐད་ ཏེ་མཁོའི་ཡིང་ལུ་ ཡོད་ལའི་དང་འབྲེལ་ལས་ ལག་ལཱ་འཕེལ་ཚུ་གས་ དགོ།
༨. གནས་པ་ཅན་དང་ རྗོད་སྐད་ལྟེ་གས་མཚུངས་ཀྱི་ ཡིག་པེའི་འཕེལ་ཚུ་ ཞུས་ཚུ་གས་དགོ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གེ་སྐྱོར་བའི་བཀོད་རིམ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གེ་སྐྱོར་གྱི་རིམ་ཚུལ།	༡	༢	༣
༡. དབྱེད་སྐད་ལམ་ལུ་མཛུགས་འདོན་གསལ་དུ་བཤམ་པ།	√		
༢. རྩོམ་མཁའ་ལང་འཇུག་མེད་གཞིའི་དུས་འཛིན།		√	
༣. རྩོད་ཚིག་འཇམ་འང་མ་བཟོ་བཅད་ས།	√		
༤. ཡིག་ཡིག་དང་མཐུག་ཡིག	√		
༥. ཚིག་དང་ཤད།	√		
༦. མེད་ཚབ།	√		
༧. མང་ཚིག་གཅིག་ཚིག་མོ་མའི་དུས་འཛིན།			√
༨. ལ་དོན་གྱི་ཕྱད།	√	√	
༩. མེད་ཚབ།		√	
༡༠. མེད་གོ་བྱུད་ཚིག།		√	√
༡༡. འཇུང་འཇུང་ས།		√	
༡༢. མེད་མཐའ་དུས་འཛིན་དང་སྐྱོར་ཚུལ།		√	√
༡༣. བྱ་ཚིག་ཚིག་གོ་གསལ་དུ་བཤམ་པ་དང་སྐྱོར་ཚུལ།		√	√
༡༤. འབྲེལ་བ།			√
༡༥. སྐྱབ་ཚིག་དང་དགག་ཚིག།			√
༡༦. བྱ་བའི་བྱུད་ཚིག།			√
༡༧. ཚིག་མཚམས་/བརྩོད་མཚམས་ དོན་མཚམས་གཅད་བཅད་ས།			√
༡༨. མེད་ཚིག་བརྩོད་པའི་རྣམ་གཞག་དུས་འཛིན་དང་ལག་ལུན།			√

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་གི་བཀོད་རིམ་ཤོག་ལྷན།

བརྩོན་ལེགས་ཡིག་རིགས་གྱི་དབྱེ་བ།	༡	༢	༣
༡. ལྷ་ཡིག།	√	√	√
༢. གཏུང་ཡིག།	√	√	√

གནས་ཚད་གནས་རིམ་བརྗོད།

༡. དབྱུངས་གསལ་ལ་དང་ བཅུགས་འདོགས་ རོན་འཇུག་ ཇེས་འཇུག་ མིང་གཞི་
ཡང་འཇུག་ཚུ་གི་དབྱེ་བ་དང་ འཇུག་ཚུ་ལ་ཤེས་ཚུགས།
༢. མིང་ཚིག་དང་ རྗོན་ཚིག་འཇམ་སངས་ཚུ་ སྐྱིག་བཀོད་འབད་ཚུགས་ནི་དང་
མིང་ཚིག་གི་བར་ན་ཚུ་དང་ བརྗོད་པ་ཚུ་གི་བར་ན་ ཤད་ཚུ་ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་
ཚུགས།
༣. མིང་དང་ མིང་གི་ལྷན་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
༤. ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་ཚུ་གི་ རོས་འཇིན་དང་ སྐྱེ་ལྗོངས་ཚུ་ལ་ཤེས་ཚུགས།
༥. མིང་མཐའི་འཇུག་ཚུ་ལ་དང་ འབྲེ་ལ་སྐྱ་དང་ བྱེ་སྐྱ་ ཉུག་བཅས་ཀྱི་སྐྱེ་ལྗོངས་
ཚུ་ལ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།
༦. དུས་གསུམ་གྱི་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ཚུགས།
༧. ཚིག་མཇེད་ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་བྱེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་འཚུ་ལ་ཏེ་ ཉུག་ཚུགས།

སློབ་སྦྱང་ལས་དོན།

༡. སློབ་སློབ་པ་ལྟར་ལྟར་མི་རྒྱུ་ཡིག་གི་སྒྲིལ་ལྟར་ བསྐྱེད་ལེན་ལྟར་དེ་ ལག་ལེན་ ལམ་སྟོན་གསུང་དགོ།
༢. རྩོམ་ལུག་ རྩོམ་ལུག་ མིང་གཞི་ ཡང་ལུག་ལྟར་གི་ རྩོམ་ལུག་ ལམ་སྟོན་གསུང་དགོ།
༣. མིང་དང་ མིང་གི་ལྷན་སྐྱེས་ལྟར་ རྩོམ་ལུག་ལྟར་དེ་ ལག་ལེན་ ལམ་སྟོན་གསུང་དགོ།
༤. ལོ་དོན་དང་ ལུག་ལྟར་གི་ལྷན་ རྩོམ་ལུག་ལྟར་དེ་ ལག་ལེན་ ལམ་སྟོན་གསུང་དགོ།
༥. བྱ་ཚིག་ མིང་གི་ཐོག་མཐའ་དང་ གཏུག་སྐྱེལ་ལྟར་ གྲུབ་པའི་ མིང་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ ལམ་སྟོན་གསུང་དགོ།
༦. མིང་མཐའ་ལྟར་ལྟར་དང་ སྐྱེད་ལྟར་ལྟར་ ལག་ལེན་ ལམ་སྟོན་གསུང་དགོ།
༧. པ་མ་མ་ གསུམ་ བྱ་ཚིག་གི་མཐའ་མཐའ་ ལུག་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་དགོ།
༨. ཚིག་མཚན་ ལག་ལེན་ལྟར་དེ་ མིང་ཚིག་གི་ལོ་དོན་ལྟར་ ལམ་སྟོན་གསུང་དགོ།
༩. སློབ་སློབ་པ་དང་ལྟེན་ལྟེན་གི་ སློབ་སློབ་པ་ལོ་ལོ་ལོ་དང་གི་ མིང་ཚིག་ལྟར་གི་ལོ་ལོ་ལོ་ལྟར་ལྟར་ ལམ་སྟོན་གསུང་དགོ།
༡༠. དལ་གསོ་ལྟར་གི་ ལོ་ལྟར་དང་ མཚན་ལྟར་ལྟར་ལྟར་གི་ ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ ལམ་སྟོན་གསུང་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

༡. ཡིག་སློབ་པའི་སྐོར་ལས་ ངོ་སྟོན་འབད་བྱིན་དགོ།
༢. དབྱེད་སྐོར་ལ་དང་ བཅའ་ཁྲིམས་འདོན་སྐྱོང་ ལོ་ནུ་འཇུག་ རྗེས་འཇུག་ མིང་གཞི་ ཡང་འཇུག་ ཚུ་གི་དབྱེ་བ་དང་ འཇུག་ཚུ་ལ་སྟོན་བྱིན་དགོ།
༣. མིང་ཚིག་དང་ རྗེས་ཚིག་འཇུག་མཐའ་མཚུ་ མྱི་ག་བཞེད་འབད་བཅའ་དང་ མིང་ཚིག་གི་བཟུམ་ ཚུ་གི་དང་ བཟོན་པ་ཚུ་གི་མཐའ་མཐར་ ཤུལ་ཚུ་འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།
༤. མིང་དང་བྱ་ཚིག་ རྩམ་ཚིག་ཚུ་གི་དབྱེ་བ་དང་འཇུག་ཚུ་ལ་ཚུ་ རྩམ་པར་ཕྱེས་ཏེ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།
༥. ལ་དོན་གྱི་ཕ་རྩུ་གི་ ངོ་སྟོན་འབད་དང་ སྐྱའི་སློབ་ཚུ་ལ་ ངོ་སྟོན་འབད་དེ་ སྐྱུང་བ་བྱིན་དགོ།
༦. མིང་མཐའི་འཇུག་ཚུ་ལ་དང་ འབྲེལ་སྐྱུང་དང་ བྱེད་སྐྱུང་ ཉམ་གཞུང་གི་ སྐྱའི་སློབ་ཚུ་ལ་ཚུ་ ངོ་ སྟོན་འབད་དེ་ སྐྱུང་བ་བྱིན་དགོ།
༧. བྱ་ཚིག་གི་ ཚིག་གོ་གས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དུས་གཞུང་གི་ དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།
༨. ཚིག་མཛེད་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཅའ་དང་ རྗེས་སྐྱུ་གི་འབྲེལ་པར་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།

༡. རྟོན་འཇུག་ རྗེས་འཇུག་ མིང་གཞི། ཡང་འཇུག་གི་འཇུག་ཚུལ།

ལས་དོན།

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

- ༡ རྟོན་འཇུག་དང་ རྗེས་འཇུག་ མིང་གཞི་ཡང་འཇུག་ཚུ་གི་ བོད་དོན་དང་ འཇུག་ཚུ་ལ་ཚུ་ སློབ་ཚན་གསུམ་དགོ།
- ༢ མིང་དང་ མིང་གི་ལྷན་ཚོགས་གཉིས་ཀྱི་ བོད་དོན་གྲུ་ཉེ་ ལག་ལཱ་ཉེ་འབྲེལ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
- ༣ ལ་དོན་གྱི་སློབ་ལས་ ཡུལ་དོན་འཇིག་དང་ སྐྱེ་ལོ་སློབ་ཚུ་ལ་ཚུ་ གྲུ་ཉེ་འབྲེལ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
- ༤ མིང་མཐའ་ ཟེར་བའི་བོད་དོན་དང་ མིང་མཐའ་གཅིར་ཡིན་ཏེ་ དེ་ཚུ་གི་ དུམ་བུ་དང་འཇུག་ ཚུ་ལ་ཚུ་ གྲུ་ཉེ་འབྲེལ་ཚུ་གསུམ་དགོ།

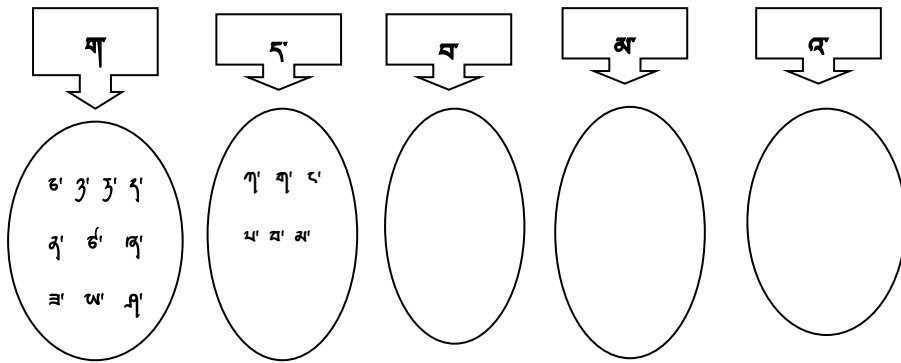
སྦྱོར་ལྗང་།

རིག་ལུ་ སློབ་ཚན་ རིག་ལྟོ་བསམ་དུ་ཉེ་མེ་ དུ་ཉེ་ཞེས།

- ༡. ལུ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་འཇིག་ལྟོ་ཉེ་མེ་དུ་ གསལ་ལུ་ཕྱི་ཉེ་ ༢༠ སློབ་ཚན་གྱི་ གསལ་ལུ་ཕྱི་ཉེ་ ༢༠ རྟོན་ ལས་ རྟོན་འཇུག་ལ་དོན་འཇིག་ལུ་འབྲེལ་དེ་ སློབ་ཚན་བཀའ་བཏུག་ དེ་ལས་ རྗེས་འཇུག་ བཏུ་ཐམ་དོན་འཇིག་ལུ་འབྲེལ་དེ་ སློབ་ཚན་བཀའ་བཏུག་ གསལ་ལུ་ཕྱི་ཉེ་ལུ་ཅིག་ལུ་ སློབ་ཚན་ གཉིས་དང་གསུམ་ ག་དེ་མེ་ཅིག་འཇིག་ལུ་ བཀའ་བཏུག་དགོ། དེ་བཟུམ་ ཡང་འཇུག་ལུ་ སློབ་ཚན་བཀའ་བཏུག་ མཇུག་ལུ་ གསལ་ལུ་ཕྱི་ཉེ་ག་འདི་གུ་ སློབ་ཚན་མང་ལུ་འདུག་ག་? བཏུ་བཏུག་གྱི་ ཟོ་བཏོན་བཏུག་ དེ་ལས་ གསལ་ལུ་ཕྱི་ཉེ་གུ་ ལུ་ལུ་གིས་ རྟོན་འཇུག་ རྗེས་འཇུག་ གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ འགྲོ་བཏུ་བཏུ་ཡིན་མེ་ཞེས་བཏུག།

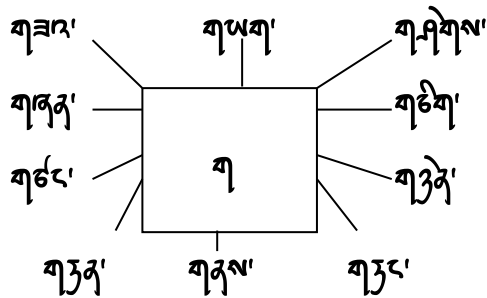
རིག་པ་ལྟལ་ སྒྲིན་གྱི་ རིག་འོ་བལ་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

2. ལམ་སྟོན་ལྟར་ རོ་ན་འཇུག་མེ་མེ་གིས་ མིང་གཞི་ ག་ཅི་དང་ག་ཅི་ལྟར་ འགྲོ་ལྷ་ཡིན་ནུ་ སྒྲི་
བཅུག། དཔེ་རྒྱ།



རིག་པ་ལྟལ་ སྒྲིན་གྱི་ རིག་འོ་བལ་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

3. རོ་ན་འཇུག་མེ་མེ་གིས་ མིང་གཞི་ག་ཅི་ལྟར་འགྲོ་ལྷ་ཡིན་ནུ་ འོག་གི་བཟུམ་སྒྲི་བཅུག།



རིག་ཡུལ་ མི་ནི་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤིང།

༧. ལམ་སྟོན་ལུ་ རྗེས་འཇུག་༡༠ གྱིས་ མིང་གཞི་ག་ས་ལུ་ འཇུག་ཚུལ་གྱི་དཔེ་བཟོ་དེ་རྒྱུ་བ་
བཅུག། དཔེ་དེ་ནི། རྗེས་འཇུག་ག་གིས་འཇུག་མི།

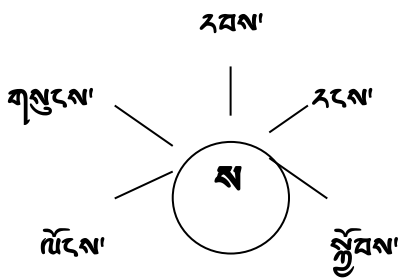
གཡག་ ཉུག་ བྱག་ གག་ ཚག་ ཞོག་ ཚྭག་ རིག་

ལག་		ཤིག་
ཀག་		ངག་
གནག་		བཅུགས་
དག་	། རྩོག་ །	ཅིག་
ཟག་		དམག་
འབག་		ཉུག་
སག་		ཉེག་

ཕག་ འཛོགས་ ཉནག་ ཉེག་ ཟག་ དཔག་ འོག་ ལྷགས་

རིག་ཡུལ་ མི་ནི་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤིང།

༨. ཡང་འཇུག་འདི་ རྗེས་འཇུག་ག་ཅི་གི་རྗེས་སུ་ས་ འཇུག་པ་ཡིན་ནེ་ དཔེ་བཟོ་དེ་རྒྱུ་བ་
བཅུག།



རིག་ལུགས་ ཉམ་གཤིས་ རྒྱ་གྲོལ་རྒྱུ་དེའི་ དྲན་ཤེས།

༤. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔེ་དྲུང་གི་མིང་གཞི་འོ་དྲོད་དང་ མིང་གཞི་འོ་དྲུང་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་
བཅུག། སློབ་དཔེ་ལྡན་གྱིས་ མིང་གཞི་ལུ་དྲུང་དང་ མིང་གཞི་འོ་དྲོད་ཚུ་བཤད་དེ་བྱོན།
དཔེ་དྲན།

- ༡ མིང་གཞི་འོ་ ཡི་གུ་ཟེར་བའི་སྐབས་ གསལ་ལུ་བྱེད་མེད་ལུ་མིང་གཞི་འོ་གུ་ཟེར་
སྐབས་ཡིན་མ་ ཤེས་བཅུག།
- ༢ མིང་གཞི་རྒྱུང་པ་ ཟེར་བའི་སྐབས་ ལ་ ང་ ཅ་ ཚུ་ཡིན་མ་ ཉམ་གཤིས་ལུ་ དེ་
བཟུམ་འབད་ དྲུང་ལ་དང་ བཤེགས་འདོགས་ རོ་ལྷུག་ རླེས་འཇུག་ ཡང་
འཇུག་ཚུ་ སྐྱེས་བའི་མིང་གཞི་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་བཅུག།

༢. མིང་དང་མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་གི་འགྲུབ་ཚུགས་ལོ་

ལམ་སྟོན།

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

- ༡ མིང་དང་ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ ཟེར་བའི་ གོ་དོན་སླབ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ མིང་དང་མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་གི་ ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ མིང་དང་མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་གི་ དཔེ་བཟོ་དུ་བྱས་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟུང་།

རིག་ལུ་ སློབ་ལྟུང་ རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ དུ་འགྲུབ།

༡. ལམ་སྟོན་ལྟར་ མིང་གི་གོ་དོན་དང་ མིང་མ་འདྲ་ཕྱེ་ཚུ་ འགྲུབ་ཚུགས་ཤི་འདི་དོན་ལྟར་
 སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱུང་ཤིང་གུ་ དཔྱེ་རིམ་ ལག་ཟུར་ ལྟ་ཕྱེས་ཏེ་ མིང་ག་དེམ་
 ཅིག་འགྲུབ་པ་ཅིག་གི་ ཟོ་བཀོད་བཅུག་ དཔེ་བཟོ།

ལང་	མིང་མིང་	ཅལ་མིང་	བྱུང་བ་ལམ་ལུ་ཅན་གྱི་མིང་
༡	ཚོ་དབང་	སློབ་	སྟུག་

རིག་ལུ་ སློབ་ལྟུང་ རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ དུ་འགྲུབ།

༢. ལམ་སྟོན་ལྟར་ སློབ་དཔོན་ནང་གི་དོན་ཚན་ ལ་དང་ལ་ ལྷག་བཅུག་ དེ་ལས་སློབ་

དཔོན་གྱིས། མིང་དང་མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ལུ་ ཁྱད་པར་གཅི་འདུག་ག་? ལམ་ལོ་
 ཚུ་ལུ་ སྲིབ་བཅུག་དགོ། ལམ་ལོ་ཚུ་གིས། སྲིབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་
 གི་ གོ་དོན་དང་། མིང་ལས་ ཁྱད་པར་གཅི་ཡོད་པ་ཡིན་ནེ? མིང་གི་ཁྱད་
 ཚིག་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ དཔེ་དང་སྲུགས་ཏེ་ སྲིབ་བྱིན་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ཉམ་ནི་ བྲི་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྟན་ཤིང།

༢. སྲིབ་དཔོན་གྱིས། ལམ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྲིབ་དེབ་ནང་གི་ སྲིབ་ཚན་བཞི་པའི་དོན་ཚན་
 ཡིད་ཆེས་ ཟེ་མི་ལོ་རྒྱས་འབྲི་ཚེ་འདི་ ཉམ་བཅུག། དེ་ཉམ་པའི་སྐབས་ལུ་
 ལམ་ལོ་ཚུ་གིས་ འབྲི་ཚེ་འདི་ནང་ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་ཅུང་ཚོ་
 བཀོད་བཅུག། དེ་ལས་ མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་སྟེ་ རྫོད་ཚིག་བཟོ་
 བཅུག་ནི་ལ་སོགས་པའི་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་ སློང་ལུ་ གཞན་ཡང་སྟོན་དགོ།

རིག་ཆུལ་ བྲི་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྟན་ཤིང།

༣. སྲིབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ཟེ་མི་འདི་འི་ གོ་བ་ གཅི་ཡིན་ནེ? གོ་
 དོན་ ཚན་གཅིག་ སྲིབ་བཅུག་སྟེ་ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ ག་དེམ་ཅིག་དཔྱད་རིག་
 གཏུང་མི་ཅིག་ ལམ་ལོ་ཚུ་སྟེ་ཚན་ནང་བཀོ་སྟེ་ བྲི་བཅུག། དེ་ལས་ ཁྱད་ཚིག་ཚུ་

གིས་ རྗེ་ཚིག་སེ་བཟོ་བཅུག། དཀར་པོ། ཟེ་བ་ཅིན། མིང་དང། མི་
དཀར་པོ། ཟེ་བ་ཅིན། རྩུ་ཚིག་ ཡིན་མ་ ཉ་གོ་བཅུག་དགོ།

དཀྱིལ་གསོ། ལྷོ་བ་དཔོན་དང་ ལྷོ་བ་ཡུག་གཉིས་ཆ་ར་འའི་དོན་ལུ་ རུས་གསུམ་གྱི་
དབྱེ་བ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ། མིང་དང། རྩུ་ཚིག། ཟུ་
ཚིག་གི་ དབྱེ་བ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ནི་གི་ ཟུང་བ་འབད་དགོ་པ་ཡིན།
དེ་སྟེ་ ཤེས་པ་ཅིན། དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཚིག་མཚམས་གཅད་ནི་ཚུ་ཡང་ དེ་ལས་
འབྲེན་འོང།

༣. ལ་དོན་དང་། འབྲུང་ཁུངས།

ལམ་སྟོན།

སློབ་ཚན་འདི་ མཚུགས་པ་དུ་ལྟ་དེ་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་།

- ༡ ཡོང་ལའི་ལ་དོན་གྱི་ཕན་ཚུ་ ངོས་འཛིན་དང་། དཔེ་བཟོན་རྒྱ་བ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
- ༢ འབྲུང་ཁུངས་གྱི་ཕན་ཚུ་ལ་འཛིན་དང་། དཔེ་བཟོན་རྒྱ་བ་ཚུ་གསུམ་དགོ།

སློབ་ལྟ།

རིག་ཅུལ་ ཐོ་སྒྲི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྟན་གྱིས།

- ༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡལ་ལོ་གཅིག་ལུ་ ལ་དོན་གྱི་སློབ་ཚན་འདི་ རྟན་བཟོན་ཏེ་ཉམ་བུ་གཞི་ དེ་ལས་ སློབ་ཚན་གྱི་སྟོན་ལས་སྤྱད། དཔེ་བཟོ།
 - ༡ སློབ་ཚན་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོན་ལས་ ཡིན་པས་?
 - ༢ ལ་དོན་གྱི་ཕན་ག་ཅི་ཡིན་པས་?

རིག་ཅུལ་ ཉམ་གྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྟན་གྱིས།

- ༢. ཡལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཚོ་རྟོ་དང་ཀུ་ལུ་གཤམ་མི་བཟེ་མི་ ལུང་འདི་ཉམ་བུ་གཞི་ ལུང་དེ་ནང་ ལ་དོན་གྱི་ཕན་ ག་ཅི་ཡིན་པས་? ངོས་འཛིན་འབད་བུ་གཞི་ ཕན་དེ་ཚུ་ ག་དེ་སྟོ་འབྲུག་ལུ་ག་? དབྱེ་བ་དཔྱད་བུ་གཞི་

རིག་ཅུལ་ ཐོ་ནོམ་ རིག་ལྟོ་བའ་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༣. སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ ལ་དོན་གྱི་ཡན་ཚུ་ རྗེས་འཇུག་ག་ས་གི་ རྗེས་སུ་འཇུག་པ་
 ཡོད་པ་ཡིན་མ་ ཤེས་བཅུག་ནི་འདོད་ལུ་ ལ་དོན་གྱི་ཡན་ ན་ འདི་ རྗེས་འཇུག་
 ག་ས་གི་མཐའ་མས་འཇུག་པ་འི་ དཔེ་བཟོ་དེ་རྒྱབ་བཅུག། དེ་བཟུམ་འབད་
 ཡན་གཞན་ཚུ་ཡང་ རིགས་བརྒྱུས་ཏེ་ རྗེས་འཇུག་ག་ས་གིས་མཐའ་མས་ ལྷུ་
 བཅུག།

རིག་ཅུལ་ ཐོ་ནོམ་ རིག་ལྟོ་བའ་དབྱེ་རིམ་ དུན་ཤེས།

༤. ལ་དོན་གྱི་ཡན་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེ་བ་ཏེ་ རྗེས་ཚིག་བཟོ་བཅུག་དགོ། རྗེས་ཚིག་
 འདི་ ཡན་ ན་ ས་ ལ་ གུ་ ག་ས་འཇུག་པ་འི་དཔེ་བཟོ་ཚུ་ གཅིག་ཁར་རྒྱབ་
 མ་བཅུག་པས་ སོ་སོ་འབད་ རྒྱབ་བཅུག་དགོ། དཔེ་ལྟུ་ ཏེ་མ་རྗེས་འཇུག་
 ག་ ས་ གི་རྗེས་སུ་ ལ་དོན་ ན་ འཇུག་པ་འི་དཔེ་བཟོ་དེ་ རྒྱབ་བཅུག། དེ་
 ལས་ གོ་རིམ་འབད་ ལ་ གུ་ ཚུ་ཡང་རྒྱབ་བཅུག།
 (བཟུང་བཟུང་ ལ་དོན་གྱི་ཡན་གྱི་ དཔེ་བཟོ་འདི་ རྗེས་འཇུག་དང་འཁྲིལ་
 མི་དགོ་ནི་དེ་གིས་ འཇམ་རྟོང་རྟོ་འབད་ རྒྱབ་ཚུགས་ནི་ཡིན་མ་ལས་ ག་དེ་མང་
 མང་ རྒྱབ་བཅུག་སྟེ་ ཡིག་སྟེ་བ་ལུ་ གཅོ་བོས་ བཟོ་གནང་)

*** བཏུ་བས་ གཏུང་། བཅོང་པས་ འགྲོ་མི་དགོ་པས། དྲི་བས་ འགྲོ་གོ།**
 བརྒྱམ་ བྲི་བའི་སྐྱབས་ བྱ་ཡུལ་གྱི་ ཚིག་ཚུ། ཚིག་མཛད་ནུང་ལས་ འཚོལ་རྩེ་
 མ་འོངས་པའི་ཚིག་ས་བྲི་དགོ་པའི་ སྤྱང་བ་འབད་བཅུག་དགོ་པ་དང་། སློབ་
 དཔོན་རང་ཡང་ ག་ཉོད་འབད་ ལག་ལཱ་མ་འབྲེལ་པས་ འདི་དང་འབྲེལ་རྩེ་
 ས། དེ་ལ་བརྩོན་རྩེ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཅུག་དགོ།

འབྲུང་ཁུངས།

རིག་ལུ་ ལྷ་བཟོ་ རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གུ་ འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་ཡུན་ །ལས་། འདི་ རོ་སྟོན་
 འབད་ཞིན་མ་ལས། དཔུང་ཆ་འབད། ཡིག་རྒྱགས་ཅིག་འབད་ཅུང་ ཉུག་དེ་བ་
 ཅིག་འབད་ཅུང་ གཅིག་ཉུག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། ལས་ཀྱིས་ འབྲུག་པའི་
 རྫོང་ཚིག་ཚུ་ ཕྱི་སེལ་རྒྱབ་བཅུག་སྟེ།

- ~ དམངས་ཁབ་ གསལ་འབྲུག་འབད།
- ~ གོས་ལཱ་འབད་བཅུག།
- ~ བསམ་འཚར་བཞེད་བཅུག།
- ~ དེ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་རྫོང་ཚིག་བཟོ་བཅུག།

དུན་གསོ། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ དེེས་ ཚ་འདྲ་བ་ དགས་བ་ རྩུལ་ རྒྱ་མཚན་སོགས་
 དཔེ་བཟོ་དུང་གསེས་ཚུ་མ་ཉོན་པར་ ཡུན་གྱི་འཇུག་པ་ རྒྱུ་མ་གཅིག་ ཉོན་པ་གིས་
 འབྲུས། འཕྲོད་མ་ལས། འགྲུའམ་ལས་ བཟུམ་རྒྱ་མཚན་གྱི་སྐབས་ མ་འོངས་པའི་ བྱ་
 ཚོགས་འདི་ས་ ལག་ལུ་འཕམ་དགོ་པའི་ རྩུའམ་ ག་དེ་མང་མང་ འབད་བཅུག་སྟེ།
 སྲོམ་དཔོན་གྱིས་ཡང་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ས་ ལག་ལུ་འཕམ་དགོ།

༤. བྱ་ཚོགས་ལས་འགྲུབ་མི་མིང་།

ལས་དོན།

སློབ་ཚན་འདི་ མཚུགས་སུ་ཕྱིན་ན་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་"

- ༡ བྱ་ཚོགས་ལས་ གྲུབ་པའི་མིང་གི་ གོ་དོན་ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ བྱ་ཚོགས་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་གི་དབྱེ་བ་དང་། འགྲུབ་ཚུལ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟན།

དུས་ཚུལ་ ལྷན་དྲུག་ དུས་ཚོད་ལྟར་དབྱེ་བ་ གོ་བཤུ།

- ༡. སློབ་དཔོན་གྱིས། མིང་ཟེར་མི་ གོང་ལུ་བཤད་མི་གི་ཐོག་ གོ་སྤྱད་འབད་དེ། གཞན་ཡང་ ག་ཅི་བཟུམ་འོང་སྟོན་ནི་མས་ག? གོ་སྤྱད་འབད་དེ་ བྱ་ཚོགས་ལས་ འགྲུབ་མི་མིང་ དག་པ་ཅིག་ཐོ་བཟོ་ནི། དཔེ་དེ།
 ཉེ་ཉེ་ནི། ཉེ་ཉེ་ནི། འཕྲོ་བཟུམ་ལ། རྒྱུ་ཐབས། འཕྲུག་ཙོད། ཟུར་སྤྱོད།
 དེ་ཉེ་གི་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ གཞན་ཡང་སླབ་བཅུག་ཞུ་མ་ལས། གོ་དོན་དང་
 བཞུ་ཉེ་ ཉེ་བ་སྤྱད་ འགོ་བཅུགས།
 ༡། མིང་དང་བྱ་ཚོགས་གི་དབྱེ་བའི་སྟོན་ལས་གོ་སྤྱད་འབད།
 ༢། བྱ་ཚོགས་ལས་འགྲུབ་མི་ མིང་གི་སྟོན་སླབ་སྟེ་ འོ་སྟོན་འབད།

- ག' ༡. མིང་གི་ཐོག་མར་བྱ་ཚིག་ཅིག་ལྟ་བུར་ཉེ་ཏེ་འགྲུབ་མི།
 འོ་མ་ཚིག། སྐྱབ་ཆེན། རྫོང་སྐྱ། བརྩམ།
- ༢. མིང་གི་མཐའ་མར་ བྱ་ཚིག་ཅིག་ལྟ་བུར་ཉེ་ཏེ་ འགྲུབ་མི།
 གཅིག་འོ་མ། གསར་སྐྱབ། བརྩམ་རྫོང་། བརྩམ།
- ༣. བྱ་ཚིག་གཉིས་སྒྲུལ་ལས་འགྲུབ་མི།
 ལྷུང་འཇོམ། བརྩམ་སྐྱོག། འོང་འབབ། བརྩམ་ རིགས་
 བརྩམ་ཏེ་ གཞན་ཡང་ གོ་ལུས་ཐོག་ གོས་ལུས་འབད།
- ང' བྱ་ཚིག་ལས་འགྲུབ་མི་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ག་ར་ ད་ཉེ་བའི་ཚིག་ལས་ འགྲུབ་
 རྒྱུ་ལེན་པའི་སྐོར་སྐབ་སྒྲེ། ཚིག་མཇོད་ལས་ ད་ཉེ་བའི་ཚིག་ཚུ་ འཚོལ་
 ཐངས་ལྟོན་ཕྱི་དགོ།
- ཅ' དམུང་ཆ་དང་ མདུན་ཆ་འབད། ཚིག་མཇོད་ལག་ལཱ་ལེན་འབབ་ཏེ།
 བྱ་ཚིག་དང་ བྱ་ཚིག་དེ་ལས་ མིང་འགྲུབ་ཚུ་ལུ་ཚུ་གི་ དཔེ་རྫོང་རྒྱབ་བཅུག་སྒྲེ།
 སྐྱང་བ་ མ་བརྩམ་བརྩམ་འབད་ ཕྱི་དགོ།

ཕ. མིང་མཐའ།

ལམ་སྟོན།

སློབ་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྟུན་དུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་"

- ༡ མིང་མཐའ་ཟེར་བའི་ གོ་དོན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ མིང་མཐའི་ཡུན་ཚུ་ ངོས་འཛིན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༣ མིང་མཐའི་ཡུན་ཚུ་གིས་ དཔེ་བཟོན་ རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟུང་།

རིག་ཅུལ་ སླབ་ནི་ རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

- ༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་ཚིག་མ་འདྲ་ལ་༡༠ དེ་ཅིག་ བྱང་གིང་གུ་ བྲིས་ཏེ་ཕྱོད།
 དེ་ལས་ མིང་དེ་ཚུ་ ག་ཅི་འཕྱིན་ནུ་? ཉུག་བཅུག། དཔེ་ན། ཡག། ཀང་།
 མཁའ་ལ། ལ། རྒྱ། གནས། ལྷ། རྒྱལ། དེ་ ཉུག་ཚུ་ལ་ད། སློབ་དཔོན་
 གྱིས། པ་པོ་མ་མོ་ལ་ སྤྱད་ཏེ་ཉུག་བཅུག། དཔེ་ན། ཡག་ལ། ཀང་ལ།
 མཁའ་ལ། ལ་ལ། ལྷ་ལ། གནས་ལ། རྒྱལ་ལ། ཟེར་སྤྱད་སྟེ། དོ་ཅུང་ ཚུ་
 རེ་ཉུག་བཅུག། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་དང་ཚིག་ཚུ་གི་ མཐའ་མའ་
 སྤྱད་ནི་འདི་གིས་ མིང་མཐའ་ ཟེར་སླབ་ཡིན། ཟེར་གོ་བ་ལྟོ་ད།

(མིང་མཐའ་སྟོན་པའི་སྐབས་ལུ། མིང་མཐའ་དང་ བདག་སྐྱོ་གཉིས་ སོ་སོར་ད་ཕྱི་
 ཤེས་དགོས་ལག་ཏུ། མིང་མཐའ་ཟེར་མི་འདི། མིང་མཐའ་ལུ་བརྟེན་ཏེ། མིང་གྲུབ་
 འོང་མི་ཅིག་ལུ་ སྤྲུབ་ཡིན། དཔེར་ན། གནས་པོ། དཀར་པོ། སེར་པོ། ལག་པ།
 ཀར་ལ། རྟེན་པ། ཆག་པ། ལྷུ་ལ། ཟམ་པ། བུ་མ་པ། ཆར་པ། བརྩམ་ མིང་མཐའ་
 མེད་པ་ཅིན། མིང་འགྲུབ་མི་ཚུ་གསལ། མིང་མཐའ་ (པ་པོ་མ་མོ་ཕྱ་པོ་) ཚུ་གིས་མ་
 རོ་བར་ ལེ་ཤ་ཡོད། དཔེ་འབད་ན། སོ་གྲ། སེར་ལ། ཟེར་བའི་སྐབས་ ཀ་དང་ལ་
 གཉིས་ཡང་ མིང་མཐའ་གི་གསལ་སུ་ཚུ་ད།

བདག་སྐྱོ་ཟེར་མི་འདི། ཉེ་མ་ལས་ གྲུབ་ཡོད་མི་ མིང་ལུ་ (པ་པོ་མ་མོ་ཕྱ་པོ་)
 སྐྱར་ཏེ། མིང་སོ་སོ་བརྟེན་མི་ཅིག་ལུ་ སྤྲུབ་ཡིན། དཔེར་ན། ལེངས། ཀྱར་སྟོད།
 རྒྱལ། རྒྱུ་ རྟོ་ལྷི། ཟེར་ མིང་ སོ་སོ་འབད་ ཡོད་མི་ལུ་ མིང་མཐའ་སྐྱར་བ་
 ཅིན། ལེངས་པ། ཀྱར་སྟོད་པ། རྒྱལ་པ། རྒྱུ་པ། རྟོ་ལྷི་པ། ཟེར་དོ་བརྩམ་
 བདག་པོ་གི་ དོན་སྟོན་མི་ལུ་ གོ་ཕ་ཡིན།

སྟོབ་དཔོན་གྱི་ དོན་ལུ་བྱ་གསོ་འབད་ བཀོད་པ་མ་གཏོགས་ སྟོབ་ལུ་གཟུ་ལུ་
 རེས་པར་སྟོན་དགོས་འབད་མེན། ག་དེ་མ་ཅིག་འབད་ ད་ཕྱི་བཟུ་ ལེགས་ཤོམ་
 འབད་ ད་ཕྱི་བཟུ་ཞི་ལུ་དཀའ་ངལ་རེ་ འབྱུང་པ་ཅིན། བར་ན་ ཚུག་བཀའ་ཏེ་
 སྟོན་གནང་། དཔེར་ན། ཀྱར་སྟོད་པ། ལེངས་པ། རྒྱལ་པ། ཟེར་མི་བརྩམ་)

རིག་ཚུལ་ ཉམ་ནི། རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

2. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ སློབ་དེབ་ནང་གི་ ལྷན་དང་ འབྲི་ཚོམ་གང་ཅུང་ནང་ མིང་མཐའ་
 མང་ལུ་ ལག་ལུ་འབྲེལ་བའོད་མི་ཅིག་ གདམ་ལ་ཀྱབ་ཏུ་ ཉམ་བཅུག། དེ་
 ནང་ མིང་མཐའ་ལོད་པའི་ཚིག་ གདམ་ཅིག་འདུག་གམ་? དེ་ཚུ་ག་ས་ཐོ་བཞོན་
 བཅུག། དེ་ལས་ མིང་ཚིག་གཉིས་འེ་བཟོ་བཅུག།

རིག་ཚུལ་ རྒྱ་ནི། རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

3. ལཱ་ལོ་ཚུ་ རྟོ་ཚན་ནང་བགོ་སྐྱེ་ རྟོ་ཚན་རང་རང་སོ་སོ་ལཱ་ སློབ་དེབ་དང་ ཉམ་
 དེབ་ཚུ་ཉམ་བཅུག་ཏུ་ སློབ་དེབ་དང་ཉམ་དེབ་ཚུ་ནང་ མིང་མཐའ་ལོད་པའི་
 ཚིག་ག་དམ་ཅིག་འདུག་གམ་? འཚོ་ལ་ཏུ་ཐོ་བཞོན་བཅུག། དེའི་སྐབས་ ལཱ་ལོ་
 ཚུ་གིས་ རུང་ཤོས་ས་ མིང་མཐའ་འེ་འེ་གིས་ མིང་ཚིག་པུ་ ལས་མ་རུང་མ་འེ་བྲི་
 བཅུག།

རིག་ཚུལ་ རྒྱ་ནི། རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

4. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ མིང་མཐའ་ **(པ་མ་ལ)** གཞུམ་འདི་ བྱ་ཚིག་
 དང་གཅིག་ཁར་ཡང་ འཇུག་པའི་སྟོང་ལས་ བཤད་སྐོ་ དཔེ་བཟོ་དུ་བྱས།
བྲི་མ་ཨོ་ནི། གཏུང་མ་ལས། དཔག་པ་མས། བཅོང་མ་ད། འཚོགས་པ་འདྲས།

དང་མ་མས། འགྲང་མ་ མཉེན། ལྷིང་མོ། བརྟེན་པ་ཅིག། བསྐྱེད་པ་ལོ།
དཀྱིལ་པ་འབད། བཟུམ་ བྱི་ཤེས་དགོ།

* (པ་མ་ལྷ་) དང་ གཅིག་ལས་ བྱ་ཚོགས་འདི་ མ་འོངས་པའི་ཚོགས་ ལྷན་
དགོ་པ་འབད་ བཤད་བྱིན་དགོ་པ་དང་། སློབ་དཔོན་རང་ཡང་དེ་སློབ་ ལག་ལཱ་
འབྲེལ་དགོ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡི་གུ་སློབ་པའི་ ལམ་ལུགས་འདི་དང་ བཞོན་མི་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་
ས་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་དགོ་པ་དང་། དཔྱེ་ཞིབ་ཚུ་ ལམ་ལུགས་འདི་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་
འབད་དགོ་པ་ལོ།

༤. བྱ་ཚོགས་གི་ཚོགས་གྲོགས།

ལམ་སྟོན།

སློབ་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་དུ་ སློབ་ཡུག་ཚུགས་།

- ༡ བྱ་ཚོགས་གི་ཚོགས་གྲོགས་ཟེར་སྐབས་དགོ་པའི་ གོ་དོན་སྐབས་ཚུགས་དགོ།
- ༢ བྱ་ཚོགས་གི་ཚོགས་གྲོགས་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༣ བྱ་ཚོགས་གི་ཚོགས་གྲོགས་ཚུ་གིས་ དཔེ་བཟོན་ཀྱང་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོང་སྒྲུབ།

སྲིད་ལམ་ སྐབས་ནི། སྲིད་ལམ་དཔེ་བཟོན་ གོ་བཤམ།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་ཚོགས་མ་འདྲུལ་༡༠ དེ་ཅིག་ བྱང་གིང་གུ་ བྲིས་ཏེ་ཕྱོད།
 དེ་ལམ་ མིང་དེ་ཚུ་ ག་ཅི་འཕྲིན་ནུ་? ཉུག་བཅུག། དཔེ་བཟོན།
 སྐབས། འགྲོ། ཟུན། མཐོང་། འབག། འཛོག། འཕྲོད། འཕྲུག། འཕྲུག། འཕྲུག། འཕྲུག།
 སློབ་དཔོན་གྱིས་ དོ། དེས། ཡི། ཅི། ནི། འོང་།གོ། པས། མས། བས།
 ཅུག། ཚུ་སྐྱུར་ཏེ་ ཉུག་བཅུག། དཔེ་བཟོན།

སྲ་དོ། སྲ་དེ། སྲ་ཅི། སྲ་ནི། སྲ་འོང། སྲ་ག། སྲ་མས།
 སྲ་ལུ། འཇོ་དེ། སོང་ཡི། འཇོ་དོ། འཇོ་ནི། འཇོ་འོང། འཇོ་ག།
 ཟེ་སྲ་ཏེ། དོ་ཏུང་ ཚེ་མེ་ཉལ་བཅུ། དེ་ལས་ སྲ་དཔོན་གྱིས་ བྱ་ཚིག་
 ཚུ་གི་ མཐའ་མའ་ཚིག་འདི་ཚུ་ སྲ་དེ་དེ་གིས་ བྱ་ཚིག་གི་ ཚིག་གྲོགས་ ཟེ་
 སྲ་ཡིན། ཟེ་གོ་བ་ལྟོད།

རིག་ལུ་ སྲི་ནི་ རིག་ལྟོ་བའ་དབྱེ་རིམ་ དྲན་གྱིས།

༢. ལམ་སྟོན་ལུ་ ཚིག་གྲོགས།

དོ། དེ། ནི། འོང། ག། ཅི། ཡི། ལུ། མས། མས། མས། ཚི། ད།
 ཡི། ཚུ། ལལ་ལལ་ལལ་ལལ་ལལ་ རྫོང་ཚིག་མེ་བཟོ་བཅུ། དཔེ་ན།
 ང་ ལྟོ་བཟོ་དོ། ལོ་ ལྟོ་བཟོ་དེ། ང་ ལྟོ་བཟོ་ལ་ནི། ང་གིས་ ལྟོ་བཟོ་ལ་འོང། ང་
 ཡང་ ལྟོ་བཟོ་ལ་ག། ང་གིས་ སྲ་ཅི། ང་ ལྟོ་བཟོ་ལ་ཡི། ལོ་ ལྟོ་བཟོ་ལ་ལུ།
 འདི་ དེ་སི་ ཡི་ལུ་མས། འདི་ དེ་སི་ ཡི་ལུ་མས། ང་ སྲོ་བ་ལྟོ་དང་ དགའ་
 མས། དེ་སི་འདི་ འབག་ཚི། འདི་ རྫོང་གྱིས་ འབད་དེ་ལུ། རྫོང་ ཐིམ་ལུ་
 ཡང་སོ།

རིག་ལུ་ གྲི་ནི་ རིག་ལྟོ་ལས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

༣. ལམ་སྟོན་ལུ་ ཁོང་ར་གིས་བཟོ་མི་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་འུ་འུ་འབད་ བཟུ་ཕྱི་ དབྱེ་བ་
དཔུན་བཅུག། དཔེ་རྟ།

སློབ་དཔོན་གྱིས། རྫོང་གྱིས་ དེ་གི་རྫོང་ཚིག་ ག་དེ་སློབ་བཟོ་ཡི།

ལམ་སྟོན་གིས། ང་གིས་ ང་ཇཱ་འབྲུང་དོ། ཟེ་བཟོ་ཡི་ལགས།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ང་ ཇཱ་འབྲུང་དོ། ཁོ་ ཇཱ་འབྲུང་དེས། ཟེ་མི་ཚུ་ ད་
ཉུ་བའི་ ཚིག་གོ་གས་ཡི་ན། ཟེ་ ངོ་སློབ་དེ་འབད་དེ་
ཚིག་མཛེན་དྲུང་ལས་ ད་ཉུ་བའི་ཚིག་ འཚུ་ལ་བཅུག་
ཕྱི་ དོ་དེས། གཉེས་པོ་འདི་ ད་ཉུ་བའི་ཚིག་དང་
གཅིག་ཁར་ གྲི་བཅུག་དགོ།

འདི་བཟུམ་འབད། ཅི་ ཡི་ རུག། ཚི་ ད། སོ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འདས་
པའི་ཚིག་གྲི་དགོ་པ་དང་།

པས། མས། བས། ནི། འོང། ག། ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མ་འོངས་པའི་
ཚིག་གྲི་དགོ་པའི་སྟོན་ལས་ བཤད་བྱི་ཕྱི་ ཚིག་མཛེན་དྲུང་ལས་ དུས་གསུམ་
ཀྱི་ཚིག་ཚུ་ འཚུ་ལ་བཅུག་སྟེ་ འོག་གི་ ཐིག་ལྷམ་བཟུམ་བཟོ་ཕྱི་ ལོགས་ལུ་
བཟོན་བཅུག། དཔེ་རྟ།

མ་འོངས་པ།	ད་ལྟོ་བ།	འདས་པ།
གྲི།	འགྲི།	གྲིས།
འཕྲུང།	འཕྲུང།	འཕྲུངས།

རིག་ཕུལ་ གྲི་ནི། རིག་ལྟོ་བ་ལ་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

- ༣. ལམ་སྟོན་ལྟུ་ འོག་གི་དུས་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ བྱ་ཚིག་གི་ཚིག་གྲོགས་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཕྲུང་ཏེ་ རྫོག་ཚིག་འེ་བ་ཚོ་བཅུག།

ད་ལྟོ་བ།	མ་འོངས་པ།	འདས་པ།
དོ་ དེས།	ནི་ འོང་ གོ། བས་ མས་ བས།	ཅི་ ཡི་ ལུག། ད།

རིག་ཕུལ་ གྲི་ནི། རིག་ལྟོ་བ་ལ་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

- ༤. ལམ་སྟོན་ ལྟུ་ཚུ་ནང་བགོ་ནི་དེ་ན། ལྟུ་ཚུ་ རང་རང་སོ་སོ་ལྟུ་ སློབ་དེབ་དང་ རྒྱག་དེབ་ཚུ་ རྒྱག་བཅུག་སྟེ། སློབ་དེབ་དང་ རྒྱག་དེབ་ཚུ་ནང་ མིང་མཐའ་ ཡོད་པ་འདི་ ཚིག་ག་དེམ་ཅིག་ འདུག་ག་? འཚོལ་ཏེ་ཐོ་བཀོད་བཅུག། དེ་དེ་ ལྟུ་སྟེ་ལམ་སྟོན་གིས་ རྒྱུ་ཤོས་འདི་ མིང་མཐའ་ འེ་འེ་གིས་མིང་ཚིག་པུ་ ལས་ མ་འདྲུང་མ་འེ་ གྲི་བཅུག།

རིག་ལུས་ གྲི་ནི་ རིག་ལྟོ་བའ་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

- ༤. ལྷོ་བ་དཔོན་གྱིས། པས། མས། བས་དང་། ཚི། ད། སོ་ རྒྱ་གི་འཇུག་རྒྱུ་
 དཔེ་རེ་བྲིས་ཀྱི་བྱིན་ནི། དེ་ལས་ ལམ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ དཔེ་བཟོ་དེ་རེ་རྒྱབ་བཅུག།
 ལོ་ མགས་ས་ འགྲོ་ནི་ལོ་ལོ་པས།
 མོ་ པར་དག་འཚལ་ལས་ ལོ་ལོ་མས།
 ད་ ལྷོ་བ་གྲུ་ནང་ འགྲོ་ནི་འདི་ མི་དག་འབས།
 དེ་གི་ གོ་འདི་ རྒྱུ་ལྱིས་ འབག་ཚི་ཡི།
 ཐལ་ལོ་ནང་གི་ རྩོ་འདི་ བཟུམ་དུ་ལྷག།

རིག་ལུས་ རྩག་ནི་ གྲི་ནི་ རིག་ལྟོ་བའ་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

- ༧. ལམ་ལོ་རྒྱུ་གིས། པས། མས། བས། ཅི། ཡི་ རྒྱ་ རྩེས་འཇུག་དང་འཇུག་ཀྱི་
 ལག་ལེན་ འབྲེལ་དགོ་པ་ལོ་ལོ་མས།
 ལྷོ་བ་དཔེ་ནང་ལོ་དཔེ་ལི་ རྩེས་འཇུག་འབྲེལ་ལམ་གྱི་ ལམ་དང་འཇུག་ཀྱི་ ཚིག་
 རྩེ་དང་། ཚིག་དེ་རྒྱུ་གིས་ རྩེ་ཚིག་རེ་ གྲི་བཅུག་དགོ།
 དཔེ་རེ་ན། རྩེས་འཇུག་ ག། ཚིག་གྲོགས་ པས། ཅི་དང་ འཇུག་པའི་དཔེ་
 བཟོ་དེ་ནི་ རྩག་པས། འབྲེལ་ཅི་ བཟུམ་དང་།
 ད་གིས་ དཔེ་དཔེ་ རྩག་ཅི་ མོ་གིས་ འབྲེལ་ཅི་ བཟུམ།

༢. ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་ལྟ་ལྟ་དུ་ སློབ་ཕྲག་ཚུགས་ཤིང་།

- ༡ མིང་དང་ ཚིག་གི་དབྱེ་བ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ༢ མིང་དང་ བྱ་ཚིག་ བྱ་ཚིག་གི་ འཇུག་པ་དང་། དོན་གྱི་འགྲུའམ་བུ་ ཏུ་གོ་བཅུགས་དགོ།
- ༣ རྗེས་སྐྱོད་ཅིག་ཅུང་ ཡིག་སྟེང་ མ་འདྲུལ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་འདི་ འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྗོན།

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

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས། ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་དོན་ལུ་ འོག་གི་ལམ་སྟོན་ཚུ་འཛོམས་ལས་
སློབ་ལུ་ འབད་དགོ།
 ༡. ཚིག་གི་གོ་རིམ་ སྐྱོད་ཐངས་ཀྱི་ བསྟུར་ཞེས་འབད་ད།
 ༢. མིང་དང་ བྱ་ཚིག་ བྱ་ཚིག་གི་སྟོན་ དབྱེ་བ་མཐོལ་ཡིན་ ཏུ་གོ་བཅུགས་དགོ།
 ༣. ཡི་སྟེང་ལུ་ འགྲུའམ་བུ་ མེད་མི་དང་། ཡོད་མི་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ། དུ་ཏུ་བཟུང་ མ་
འོངས་པ་ལུ་ ལྟེ་བའི་གཞི་འབད་མི། འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ་ ལྟེ་བའི་གཞི་
འབད་མི་སོགས།
༢. ཚིག་གོ་གས་དང་ འཇུག་པ་ཏེ་ རུས་གསུམ་ སློབ་ཚུ་ལ།
༣. རྗེས་སྐྱོད་ཅིག་ཅུང་ འཇུག་པ་དང་འཇུག་པ་ སློབ་ཚུ་ལ་སོགས་ཀྱི་སྟོན་ ལེགས་ཤོམ་
འབད་ སློབ་པ་ཚུ་དུ་བཅུགས་དགོ།

ཡིག་སྐུང་རྣམ་གཞག

༡. ལྷ་ཡིག།

ལྷངས་དོན།

ལྷ་ཡིག་འདི་ སློབ་དེམ་འདི་ནང་ ཉམ་དགོ་པའི་ དོན་ཚན་འབད་བཅུགས་དགོ་པའི་
 ལྷངས་དོན་ཡང་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ རང་གི་སློབ་དེའི་སློབ་དཔོན་ལུ་ ལྷ་ཡིག་བྱང་ཀུ་འེ་
 ཡོང་ཁའི་བློ་ལས་ སློབ་དེམ་དགོ་པའདི་ ག་ནི་བཟུང་ ཁག་ཆེ་བས། ལྷ་ཡིག་འདི་ལུ་
 གཞི་བཞག་ཏེ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ རང་གི་སློབ་དཔོན་ལུ་ ལྷ་ཡིག་མ་འདྲཱ་འེ་བྲིས་ཏེ་
 ཡུལ་ཚུགས་ནིའི་ དོན་ལུ་ཡང་ཡིན། དེམ་ཚད། འདི་གིས་ དེག་ཆུལ་བཞི་ལས་ ཉམ་
 བྱི་དང་བྲི་བྱི་འེ་འེག་ཆུལ་འདི། ཉམ་པར་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་པའི་ ཡན་ཟབས་
 སློབ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ལྷ་ཡིག་བྲི་ནི་འདི་ བཅུགས་ཡོད་པ་ཡིན།

ལས་དོན།

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

- ལྷ་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ གོ་མ་ཡིན་ནེ་? སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ལྷ་ཡིག་བྲི་མ་ད་ དེ་ནང་ཚུན་དགོ་པའི་ རྒྱ་ཚོས་ ག་ཅི་འེ་ཡོད་ག་? དེ་ཚུ་གི་
 སློབ་ལས་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

- རང་སྟོབས་ཀྱིས་ སློབ་དཔྱད་ལུ་ ལྷ་ཡིག་འཇམ་སངས་མེ་ བློ་རྒྱལ་དགོ།
- ལྷ་ཡིག་ བློ་འཛིན་རིག་ལུ་གྱི་ གཞི་འགྲུམ་ འབྲེལ་རྒྱལ་དགོ།

སྦྱོང་བ།

རིག་ལུ་ འཇམ་སངས་ བློ་འཛིན་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. ལྷ་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ གཅི་བརྒྱུ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཡིན་ནུ་? འདི་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཉ་གོ་བཅུག་དགོ། ལྷ་ཡིག་འབྲི་བཅུ་ལུ་ཉ་གོ་པ་འདི་ ལག་ཆེ་མ་ཅིག་ཡིན་ པའི་སྟོན་ལས་ བཤད་པ་རྒྱུ་བྱེད་དགོ། ལྷ་ཡིག་བྲི་མ་དུ་ དེ་ནང་ཚང་དགོ་པ་ གཅི་ས་ཡོད་ག? བྲི་མ་བྱེད་ཏེ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱུ་བཅུག།

(དཔེ་དུ་ ལྷ་ཡིག་ བྲི་སའི་ཡུལ་གྱི་ལ་བྱང་། དབྱེ་རིམ་ གཞན་དོན་ལ་ གསལ། གཞན་དོན་དོ་མ་དང་ རྒྱུ་སྟོན་གྱི་ཚིག་ རང་གི་ལ་བྱང་། ལྷ་ཡིག་ གི་དཔེ་ཅིག་ ཉ་གོ་བཅུག་ཏེ་ དེ་ནང་ལུ་ ལྷ་ཡིག་བྲི་མ་དུ་ ཚང་དགོ་པ་ཚུ་ ཆ་ མཉམ་ ག་དེ་སྟེ་ས་ རྒྱ་དཔོན་ག? ཐོ་བཞེད་ འབད་བཅུག་དགོ།)

རིག་ལུ་ འཇམ་སངས་ ཉ་གོ་ལུ་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལཱེ།

༢. སློབ་དཔྱད་ནང་གི་ ལྷ་ཡིག་གི་དཔེ་ཅིག་ དང་པ་སློབ་དཔྱད་རང་གིས་ ཉ་གོ་ ཞེན་མ་ལས་ ལཱ་ལོ་རྒྱ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ འཇམ་བཅུག་དགོ། སློབ་ལཱ་ཚུ་ལུ་

ལྷ་ཡིག་འདི་ ག་གིས་གཤལ་ བྲི་ཐ་ཡིན་ནེ་ གནད་དོན་ ག་ཅི་སྐབ་ཡིན་ནེ་
 གནད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ ཚིག་ག་ཅི་ར་བཀོད་ཡོད་ག་ དེ་བྲིན་ཚེས་ནམ་བྲིས་
 ལུག་ག་ དེ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ དྲི་བ་བཀོད་དགོ། སློབ་ཕུག་ ལ་འུག་ཅིག་ལུ་
 ལྷ་ཡིག་འདི་ ཉུག་བཅུག་དགོ།

རིག་ལུ་ ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསར་ཅོམ།

༣. སློབ་དེབ་ནང་ ཡོད་མི་ལྷ་ཡིག་འདི་ ཉུག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། དེ་བརྒྱུ་ཅིག་
 གནད་དོན་ ག་ཞན་ཅིག་བཅུགས་ཏེ་ བྲི་བཅུག་དགོ། ཨ་ལོ་གིས་ འབྲི་མི་འདི་
 བརྒྱུ་མ་བརྒྱུ་ ལེགས་བཅོས་འབད་ཞིན་མ་ལས། ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་
 དམེ་སྟོན་ བརྒྱུ་ཅིག་འབད། ཚེས་ག་ཅིག་ ཉུག་ཞིན་མ་ལས། གྲུང་གུ་སྐྱུར་
 བཞག་ནི་དང་། འཕྲུལ་འཕྲུལ་ དམེ་སྟོན་ནང་ བསྐྱུག་སོག་འབད་དེ་ བཞག་
 དགོ།

ལེགས་བཅོས་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ འོག་གི་ཚད་ག་ཞི་དང་འབྲི་ལུ་ཏེ་འབད་དགོ།

འབྲི་བཀོད་ཚུལ་ མཐུན་ཡོད་མེད།	ཚིག་མཚམས་ བཞག་ཐངས།	དོན་མཚམས་ བཞག་ཐངས།	གནད་དོན་ངོ་མ་ ག་ཅི་ཡིན་མས་?	རྒྱབ་སྐྱོར་གནད་དོན་ ག་ཅི་ར་འདུག་?

ལམ་སྟོན་ལྟར་ ལྷ་ཡི་གུ་ཚེ་ལ་གཅིག་ རྒྱུ་མ་གཅིག་ སྤྱི་བཅུག་ནི་མཉེ་པར། ལོ་ག་
ཅི་ལོ་ག་ཅི་ར་ སྤྱི་བཅུག་དགོ་པ་དང་། ཡར་རྒྱས་ འཕྲོ་ མི་འཕྲོ་ བཟུ་ནི་འི་དོན་
ལྟ་ འབྲི་མི་ཚུ་ ཁོང་རའི་དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྐྱུ་གསོག་འབད་དེ་ བཞག་དགོ།

སྤྱི་ཚུ་ལཱ་ ཉུག་ནི་ སྤྱི་གྲོ་བམ་དཔྱེ་སྤེ་ དཔྱེ་དཔྱད།

༣. སྤྱི་བཟོ་དཔྱད་ཀྱིས་ ལྷ་ཡི་གུ་གི་དཔེ་མ་འདྲ་ལྡན་གུ་པ་ཅིག་ གཞན་ལ་ལས་
འཚོ་ལཱ་ འབག་འོངས་ཞེ་ནེ་མ་ལས། སྤྱི་བཟོ་ལྷ་ལྟར་ བཟུ་བཅུག། སྤྱི་བཟོ་
ཁོང་ར་གིས་ཡང་ མི་གཞན་གྱིས་ སྤྱི་བཟོ་ལྟར་ སྤྱི་བཟོ་ལྷ་གི་ དཔེ་མེ་འབྲེ་བ་
པ་ཅི་ནི། འཚོ་ལཱ་ འབག་འོང་བཅུག་དགོ། ཡིང་ལི་ག་ནང་ སྤྱི་བཟོ་ལྷ་པའི་ ལྷ་
ཡི་གུ་གི་དཔེ་ཚུ་ཡང་ བཟུ་བཅུག་ཉེ། དེ་ཚུ་ག་ར་ ག་སྐྱུ་ར་འབད་བཅུག་སྟེ་
འབྲི་བཅུངས་ཀྱི་ སྤྱི་ཚུ་ལཱ་ མ་འདྲ་ལྡན་ལྟར་ འབྲེ་བ་བཅུག་དགོ།

སྤྱི་ཚུ་ལཱ་ ཉུག་ནི་ སྤྱི་གྲོ་བམ་དཔྱེ་སྤེ་ དཔྱེ་དཔྱད།

༤. ལམ་སྟོན་གིས་ ངོ་མ་སྤྱི་བཟོ་ལྷ་ལྟར་ ལྷ་ཡི་གུ་དག་པ་ཅིག་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཉེ་ སྤྱི་བཟོ་
ལང་ནང་ འབག་འོངས་ཞེ་ནེ་མ་ལས། ལམ་སྟོན་ ལྷ་ལྟར་ ལྷ་ཡི་གུ་གི་དཔེ་ཚུ་ ལྷ་ཡི་གུ་
འདི་ཉུག་བཅུག། ལྷ་ཡི་གུ་དེ་ནང་ གནམ་དོན་ངོ་མ་ ག་ཅི་ཡིན་མས་? དེ་ལས་
རྒྱབ་སྟོན་གི་གནམ་དོན་ལྟར་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? རྒྱབ་སྟོན་ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་?

དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ངལ་གསོ་ལྟོན་དགོ་པའི་ ངལ་གསོ་ལུ་ནི། དཔེར་ན།
སློབ་དེབ་ནང་ སློབ་ལཱ་ལོ་སློབ་དཔོན་མཚན་ལུ་ འབྲི་མི་ལུ་ཡིག་ནང་
ལུ་ གནད་དོན་ངོ་མ། འཕྲིལ་གཅིག་ལུ་གསོ་ལུ་ནི། རྒྱུ་སྐྱེ་སྐྱེ་
གནད་དོན།

- ༡ ལྷི་མ་ནང་དེམ་གྱོ་འབད་ནི་ལོ་ཟླ་ཟེང་མི་འདི་དང་།
- ༢ ཡམ་གཉིས་ཀྱིས་ དེམ་གྱོ་འབད་སར་ ལྟོན་ཟེང་སློབ་མི་འདི་
ལོ་ཟླ་ཡས།

རིག་ལུ་ སྤྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལཱ།

༡. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཚཱ་འབད་བརྟེན་ཞེ་ན་ གཅིག་གིས་ཡི་གུ་ཅིག་བྲི་བཅུག། དེ་ལས་
གཅིག་གིས་ལཱ་བྲི་བཅུག། དེ་བརྒྱུ་འབད་ སློབ་དེམ་ལཱ་ཚུ་ ཀ་དང་ ལཱ་
འབད་ ཡོད་པ་ཅིན། ལཱ་ཚུ་ནང་གི་ལཱ་ལོ་ཚུ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ལུ་ཡིག་
ཡུལ་བཅུག། གཅིག་ལུ་ཡིག་གི་ ལཱ་བྲི་བཅུག་དགོ། ལཱ་སྤོང་ཚུ་ད་ཅུང་
ལཱ་སྤོང་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ བསམ་འཚམ་ བཀོད་བཅུག་ཏེ་ དཔེ་སྟོན་ནང་
བསྟུ་གསོག་འབད་དགོ།

༤. གྲུང་ཡིག།

ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲུབ་པ།

གྲུང་ཡིག་གི་ དོན་ཚན་བཅུགས་དགོ་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གྱི་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ རང་གི་
 ཕམ་དང་ སྐུན་ཆ་ ཚེས་ཚུ་ལུ་ ཡོང་ཁའི་ཐོག་ལས་ གྲུང་ཡིག་གི་སྐོར་དགོ་པ་
 འདི་ ག་ནི་པ་ལང་ལག་ཆེ་བས། གྲུང་ཡིག་གི་དཔེ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་ཏུ་ སློབ་
 ཡུལ་ཚུ་གིས་ གྲུང་ཡིག་གསར་པ་ མ་འདྲམ་གྱི་ནི་དང་། བསྐྱུལ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་
 ཡང་ཡིན། དེ་མ་ཚད། གྲུང་ཡིག་གི་སྐོར་དགོ་པའི་ སྐོར་དགོ་པའི་ཕྱི་ལོ་ལས་ཀྱིས་གྲུང་
 ཚུགས་པའི་ཕན་ཐབས་ལང་ སློབ་པ་ལོ་དེ་འདི་གིས་ བཅུགས་བཅུགས་པ་ཡིན།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱུལ་དུ་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་”

- གྲུང་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ གོ་མ་ཡིན་ནུ་? སློབ་ཚུགས་དགོ།
- གྲུང་ཡིག་གི་སྐོར་དུ་ དེ་དང་ཚུན་དགོ་པའི་ལྷན་ཚོས་ག་ཅི་པོ་དུ་ག་? དེ་ཚུ་གི་
 སྐོར་ལས་ སྐོར་ཚུགས་དགོ།
- ཕམ་དང་སྐུན་ཆ་ཚུ་ལུ་ གྲུང་ཡིག་འཇམ་སངས་ལེ་ སྐོར་ཚུགས་དགོ།
- ལྷ་ཡིག་གི་སྐོར་དུ་ཕྱི་ལོ་གི་ གཞི་འགྲུམ་འཇོག་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོང་བ།

རིག་ལུགས་ ཟུང་ནི། ལྷན་པ་ནི། རྒྱུ་ནི། རིག་འཛུགས་འབྲེལ་འཇུག་ རྩེ་རྒྱུ།

- གྲུང་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བརྒྱུ་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཡིན་ནུ་? འདྲི་ལན་གྱི་ཐོག་ ལས་ ཉ་གོ་བཅུག་དགོ། གྲུང་ཡིག་འབྲི་བཅུ་ལྟ་བུ་དགོ་པ་དེ་ ལག་ཆེ་མ་ ཅིག་ཡིན་པའི་སྟོང་ལས་ བཤད་པ་རྒྱུ་བྱིན་དགོ། གྲུང་ཡིག་གི་མ་དུ། དེ་ ནང་ ཆོད་དགོ་པ་ག་ཅི་པ་ཡོད་ག? བྲིས་བྱིན་ཏེ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱུ་བཅུག་དགོ། (དཔེ་དུ། གྲུང་ཡིག་གི་སའི་ ལུ་ལྟ་བུ་ལ་བྱུང་། དེ་བྱིན་ཆོས། གནད་དོན་ལ་ གསལ། གནད་དོན་རྒྱུ་སྟོང་གི་ཆོས། རང་གི་ལ་བྱུང་།)

གྲུང་ཡིག་གི་དཔེ་ཅིག་ ཉ་གོ་བཅུག་ཏེ་ དེ་ནང་ལུ་ གྲུང་ཡིག་གི་མ་དུ་ ཆོད་ དགོ་པ་ཚུ་ག་པ་ ག་དེ་སྟེ་པ་ཚུ་པ་ཡོད་ག? ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ལུགས་ ཟུང་ནི། ལྷན་པ་ནི། ཉ་གོ་ནི། རིག་འཛུགས་འབྲེལ་འཇུག་ ལག་ལུ་

- སྟོང་དེ་པ་ནང་གི་ གྲུང་ཡིག་གི་དཔེ་ཅིག་ དང་པ་སྟོང་དཔོན་རང་གིས་ཉ་གོ་ ཞེ་མ་ལས། ལུ་ལོ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཟུང་བཅུག་དགོ། སྟོང་ལུ་ཚུ་ལུ་ གྲུང་ཡིག་འདི་ ག་གིས་ག་ལུ་བྲི་མ་ཡིན་ནུ་? གནད་དོན་ ག་ཅི་སྤྲོད་ཡིན་

ན? གནད་དོན་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཚིག་ གཅི་ར་བཀོད་དེ་ཡོད་ག? དབྱིན་ཚེས་
ནམ་མའི་ལུག་ག? དེ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ དྲི་བ་བཀོད་དགོ།

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

3. ལྷོ་བ་དེ་བ་ནང་ཡོད་པའི་གྲུང་ཡིག་འདི་ ཉུག་བཅུག་སྟེ། དེ་བརྒྱུ་ གནད་
དོན་ གནད་ཅིག་བཅུགས་ཏེ། སྤྱི་བཅུག་དགོ། ལམ་ལོ་གིས་འབྲི་མི་འདི་ བརྒྱབ་
མ་བརྒྱབ་ ལམ་ལོ་བཅོས་འབད། ལམ་ལོ་སྐོར་ཡོད་མི་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་བརྒྱུ་ཅིག་
འབད་ ཚེས་གཅིག་ཉུག། དེ་གི་ལུ་ལུ་ རྒྱང་གུ་སྤྱོད་བཅུག་དགོ། ལམ་ལོ་
བཅོས་ཡང་ འོག་གི་ཚུ་གཞི་དང་ འཇུག་ཏེ། འབད་དགོ།

འབྲི་བཀོད་ཚུལ་ མཐུན་ཡོད་མེད།	ཚིག་མཚམས་ བཞག་ཐངས།	དོན་མཚམས་ བཞག་ཐངས་	གནད་དོན་ཚང་དགོས་ཚུལ་ ངོམ་ག་ཅི་ཡིན་མས?	རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནད་དོན་ ཚུ་ག་ཅི་ར་འདུག?

ལམ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གྲུང་ཡིག་ཚུ་གཅིག་ སྤྱི་བཅུག་ནི་མཉེ་པར་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ར་
སྤྱི་བཅུག་དགོ་པ་དང་། ཡར་རྒྱས་ འགྲོ་ མི་འགྲོ་ བརྒྱ་དེ་དོན་ལུ་ འབྲི་མི་ཚུ་
ཁོང་འདི་དཔེ་སྟོན་ནང་ བལ་གསོག་འབད་དེ་བཞག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ཉུག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཕྱད།

4. ལྷོ་བ་དཔོན་གྱིས་ གྲུང་ཡིག་གི་ དཔེ་མ་འདྲ་ཐམ་དག་པ་ཅིག་ གནད་ལ་ལས་

འཚོལ་ འབག་འོངས་ཞེན་མ་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ བཏུ་བཅུག་དགོ། སློབ་
 ཡུག་ཁོང་ས་གིས་ཡང་ མི་གཞན་གྱིས་ ཡམ་དང་སྤྱན་ཚུ་ལུ་ སྲིས་སྲིལ་གི
 དམེ་མེ་ འཚོབ་པ་ཅིན། འཚོལ་ འབག་འོང་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ ཡིང་ལྷིག་
 རྒྱུ་སྲིས་ཡོད་མི་ གཏུང་ཡིག་གི་དམེ་ཚུ་ཡང་ བཏུ་བཅུག་ཞེན་མ་ལས། དེ་ཚུ་
 ག་ས་ ག་སུ་ས་འབད་བཅུག་ཐོ། འབྲི་བཅུངས་གྱི་ དེག་ཚུ་ལུ་ མ་འདྲུ་ཚུ་
 འཚོབ་བཅུག་དགོ།

དེག་ཚུ་ལུ་ རྒྱག་ནི་ སྲི་ནི་ དེག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དེ་བུ་དཔྱད།

- ༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ལུ་ ཡང་ པའི་སྐབས་ གཞན་གྱིས་སྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་
 གཏུང་ཡིག་མ་འདྲུ་ལུ་ དེ་ཅིག་གཞན་མ་ལ་ཚུ་བ་སྟེ། རྟོ་ཚུ་ལུ་ ལུ་མེ་མེ་སྟོན།
 རྟོ་ཚུ་ཞུང་དོག་ སྲིས་སྤྱན་འབད་ཚོག་ལས་ ཡིག་གུ་དེ་ལུ་ ཡིག་ལན་མེ་སྲི་
 བཅུག། ཡིག་ལན་འདི་མ་སྲི་བའི་ཏེ་མ་ ཡི་གུ་འདི་ནང་ གཞན་དོན་དོ་མ་ ག་
 ཅི་འདུག་ག་? ཚུ་བ་སྟོན་གྱི་གཞན་དོན་ ག་ཅི་དང་ག་ཅི་ས་འདུག་ག་? དེ་བུ་
 དཔྱད་བཅུག།

རིག་ལུ་ སྒྲིག་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསར་ཤོམ།

6. ལམ་སྟོན་ སྡེ་ཚན་འབད་བཟོ་ཞེ་མཁའ་ལས་ སྟོབས་དཔོན་གྱིས་སྡེ་ཚན་ཚུང་ཁྱེ་
 འབད་ འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ལས་ དོན་ཚན་མེ་སྟོན། དེ་ལས་ ལམ་
 ལུ་སྡེ་ཚན་ནང་ གནད་དོན་ངོ་མའ་འདི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནད་དོན་ ག་ཅི་ས་
 བཀོད་ཀྱི་ཨོན་ནུ་? རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ རྩོམ་བཀོད་བཅུག་དགོ།

གནད་དོན།

- 1 ང་བཅས་ཀྱི་ སྟོབས་གྲུ་ཅེ་ཕྱི་ལོ་འདི་ བྱངས་པ་གནངས་ཚེ་ བདུན་
 ཡུལ་ལུ་མམ་ནང་ འགོ་འདྲེ་འབྲེ་ཀྱི་ཨོན་དེ་ དེ་གི་དོན་ལུ་ སྟོབས་གྲུ་
 བྱང་ བཅའ་སྒྲིག་ག་ཅི་ས་རྒྱབ་དོག་? ཚེ་རིགས་ལུ་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་
 སྒྲིབ་བཅུག།
- 2 ཕྱི་ལོ་ལས་རིམ་འདི་ ལའ་ཅི་མཚུག་བསྟུ་ཡི། ཟེེ་ ཚེ་རིགས་ལུ་ཡི་
 གུ་ཅིག་སྒྲིབ་བཅུག། ཡི་གུ་དེ་ནང་ ཕྱི་ལོ་སྐབས་ ག་ཅི་ས་འབད་ཡི་
 ག་? སྟོབས་ ག་དེ་སྟེ་བྱུང་ཡི་? སོགས་བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་སྒྲིབ་བཅུག།
- 3 རྒྱུད་སའི་ཚེ་རིགས་གཅིག་ལུ་ ང་གིས་ ཉུག་དེ་བ་ (མིང་བཅུགས་)
 ཉུག་ཅི་ ཉུག་དེ་བ་འདི་ནང་ གནད་དོན་ ག་ཅི་འདུག་ག་? བྱུང་

ཅད་པ་ ག་ཅི་དང་ ག་ས་འདུག་ག་? ཉམ་དེ་བ་དེ་ནང་ སྤང་གི་འབྱུང་
སེམ་ཚུ་ ག་དེ་སྐོར་འདུག་? དེ་ནང་ དག་འཁྱོའི་ཚེ་སྤང་ཚུ་ ག་དེ་
སྐོར་འདུག་ག་? ཉམ་དེ་བ་དེ་ནང་ལས་ ང་ལྟ་ཡོན་ཏུ་ འ་རྒྱ་ཐོབ་
ཅི་ ཟེ་བའི་ གནས་ཚུལ་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ ཡི་གུ་བྲི་བཅུག།

༥ དེ་ཚེ་གཅིག་ཁར་ ལོ་ཕྱེད་ཚེས་རྒྱགས་ནང་ལས་ ང་གིས་ རྒྱགས་ཚུ་
ཡུ་ཚི་ ལེགས་སྐོམ་འབད་འབྲེལ་མ་ཚུགས། ད་ལས་ མར་ཅ་འགོངས་
བཏུ་ནི་ཡིན། ཟེ་བའི་སྐོར་ལས་ རྒྱུད་འདི་ ཚེ་གསལ་ལུ་བཤད་པ་
རྒྱབ་ཏེ་ ག་ཏང་ཡིག་ཅིག་བྲིས།

༦ སང་མོ་ད་ལས་ ང་ སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་ལས་ གནས་སོར་འཁྱོའི་ཡིན།
ཟེ་ ཚེ་གསལ་ཅིག་ལུ་ ག་ཏང་ཡིག་ཅིག་བྲིས། འདི་ནང་གནས་སོར་
འཁྱོའི་པའི་ རྒྱངས་ཚུ་བྲི་བཅུག། དཔེ་ན། སློབ་དེ་བ་ནང་ མོ་
རྒྱམ་རྒྱལ་མཚན་ལུ་ ག་ཏང་མི་ག་ཏང་ཡིག་འདི་ནང་།

༡. གནད་དོན་ངོ་མ་ ཉམ་དང་ ཡོམ་སོ་ཏེ་ནི་དོན་ལུ་ ཏི་ཏུ་
༡༠༠༠ བསྐྱུལ་གནང་། ཟེ་སླབ་ནི་ཡིན་མས།

2. རྒྱལ་སྤྱི་འཐབ་འཛུགས་ཀྱི་གདན་དྲོས་དང་པ་འདི་ཁོ་(ཀྲུན་ལུགས་) འཇུག་
 རྒྱལ་སྤྱི་འཐབ་འཛུགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་

རིག་ལུགས་ རྒྱ་གཞི་ རིག་སྐྱོང་ལ་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

1. ལམ་སྟོན་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་

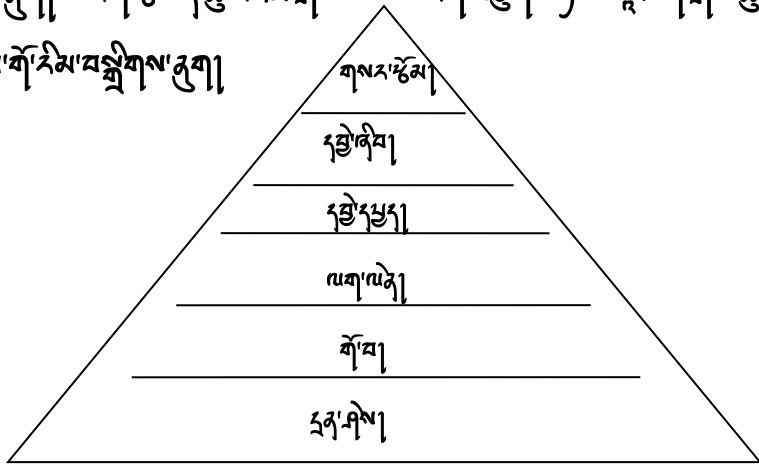
ལམ་སྟོན་

སྤྱུལ་གྱི་རིག་སློབ་དབྱེ་རིམ།

སྤྱུལ་གྱི་རིག་སློབ་དབྱེ་རིམ་ ཟེར་མི་འདི་གཅིག་ཡིན་པའི་ཚུལ་གྱི་

སྤྱི་ལོ་ 1956 ལཱ་སློབ་ལ་མཉམ་སྦྲེལ་གྱི་ འགོ་འཁྲིད་ཐོག་ལཱ་ རྣམ་རིག་ལཱ་མཁས་པའི་ ཤེས་རིག་
 མཁས་མཚན་དེ་ཚོ་འཛིན་གྱིས་ ཉམ་སྤྱད་སྐབས་ལཱ་གཞུང་ལཱ་ སློབ་རིག་རྣམ་དཔྱད་རིམ་པ་ཚུ་ དབྱེ་
 བ་ཕྱེས་ཀྱི། ཁོང་གིས་ སློབ་རིག་གི་ རིམ་པ་ཚུ་ ལག་དུག་ལཱ་དབྱེ་ཀྱི། སློབ་རིག་གི་རིམ་པ་ཚུ་གི་
 མིང་ལང་ སྤྱུལ་གྱི་ རིག་སློབ་དབྱེ་རིམ་ 'Bloom's Taxonomy' ཟེར་བའི་ཐ་སྲུང་དཔྱད་ཀྱི།
 སྤྱུལ་དང་ ཁོ་གི་ཚ་རོགས་ཚུ་གིས་བཏུ་ཡི་དེ་ སྤྱི་ལོ་ 1956 ལོ་འདི་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་མཉམ་
 བསམ་གཏུང་དགོ་པའི་རིག་ཆུལ་ **དཔྱད་ཤེས་** འདི་རིག་ཆུལ་ཚུ་གི་གསལ་ལས་ དམའ་ཤོས་ར་དེ་ལོ་འདི་
 འབད་མཐོང་ཀྱི།

སྤྱུལ་གྱིས་ རིག་ཆུལ་རིམ་པ་དམའ་ཤོས་ དཔྱད་ཤེས་ལས་ འཛིན་ཤིང་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ ཡར་ཡར་
 འབད་ རིག་ཆུལ་ལཱ་ལག་ཤོས་ མཁུ་རྩྭ་གསལ་དུགས་ གསལ་ཚོམ་ཚུ་ ལག་དུག་འབད་ འོས་འཛིན་
 འབད་ཀྱི། རིག་ཆུལ་དེ་ཚུ་འཇམ་ཤོས་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ ལཱ་ལག་ཤོས་ཚུ་གི་གསལ་གསལ་
 བཟུམ་གོ་རིམ་བསྐྱོགས་ཀྱི།



བྱུང་ལུ་གྱི་རིག་སྟོབས་དབྱེ་བ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་འགྲེལ་བཤད།

དབྱེ་རིམ་དང་ལ། དྲན་ཤེས། དྲན་ཤེས་ཟེར་མི་འདི་ ཏེ་མ་ཉལ་མི་ཚུ་ ལམས་ལུ་དྲན་ནི་ ཡང་ན། རོ་
ཕྱོལ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། དྲན་ཤེས་འདི་ཉལ་སྤྱད་ལུ་ལག་ཆེ་བའི་ སློབ་སྦྱོང་གི་གྲས་ལས་ དམའ་
ཤོས་རེ་འདི་ཡིན། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ ཏེ་མ་ཉལ་མི་ཚུ་ ལམས་ལུ་དྲན་ཚུགས་མི་
ཚུགས་པར་ཉེ་དོན་ལུ་ ལུ་ལུ་རོས་འཛིན་འབད་ནི་དང་ ལུ་ལུ་ཅིག་བཤད་པ་རྒྱབ་བཅུག་ནི་འདི་ཡིན།

དྲན་ཤེས་པར་ཉེ་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་མིག་/ ལྷུ་ལམ་མིག་ཚུ་ལག་ལཱེ་འབྲམ་ཡིན།

ཐོབ་ཀོད། སྤྲོད་བཤད་པ་རྒྱབ་ རོས་འཛིན། སྟོན། ལ་བྱང་བཏགས། བསྐྱེད་འབད། མིང་ཟེས། གཞམ་ལོ་ཟེས། དབྱིན་ཚོས་ཟེས།
ག། བཅ། གདམ་ལ་རྒྱབ་ མཐུན་སྦྱིག་འབད། གཏེ་ལུ་ སོགས།

དབྱེ་རིམ་གཉིས་ལ། མོ་བ། སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ གནམ་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུགས་ག?

མོ་བ་ལཱེ་ནི་ ཟེར་མི་འདི་ གནམ་ཚུ་ལུ་གྱི་ དོན་དག་ཏུ་གོ་ནི་ ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ ཡིག་
ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་གནམ་དོན་ཚུ་ ཡར་རིམ་དང་ ཟིག་ཁྲམ་ལུ་སོགས་པ་གཞན་ལུ་ བསྐྱེད་ནི་དང་ རྟོན་
སྐྱེ་རྒྱུ་ལུ་ རེ་ལས་ཐབས་ཤེས་ རྒྱ་སྐྱེ་འབད་ནི་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ་པ་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཕུག་རང་གིས་ ཏེ་མ་ཉལ་མི་ཚུ་ དཔུན་རིག་བརྒྱུད་ཞུ་མ་ལས་ གནམ་ལྷན་
གཞན་ལུ་ འབྲེལ་བ་བཀོད་ཚུགས་དགོ། ཁོང་རེ་གིས་ ཤེས་མི་ཚུ་གོ་བ་བཤད་བཅུག་ནི་ རྒྱ་པར་
ཕྱོལ་ཚུགས་ནི་ རོ་བུ་དཔུན་འབད་ནི་དང་ བཅུན་དོན་བརྟོན་ནི་ཚུ་འབད་བཅུག་འོང།

མོ་བ་གི་རིག་ལུ་བརྒྱུད་པར་ཉེ་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་མིག་/ ལྷུ་ལམ་མིག་ཚུ་ལག་ལཱེ་འབྲམ་ཡིན།

བཅུན་དོན་བཏོན། བཤད་པ་རྒྱབ་ རྒྱུད་པར་ཕྱེས། སྟོན་ཅེས་བཏོན། རྒྱ་སྐྱེད་འབད། རོས་འཛིན། བསྐྱེད་ཞིབ་འབད། དཔེ་སྟོན། ཚོད་
དཔག། ལོག་སྟེ་ཟེས། ལ་སོགས་པ།

དཔྱེ་མེ་གསུམ་པ། ལག་ལཱ། ལག་ལཱ་དེ་ ཟེ་མི་འདི་ ཏེ་མ་ལས་ ཤེས་མི་དེ་ག་པ་གཡོག་པ་ལྟེ་
 འབད་དཔོ་པ་འདི་དཀའ་ལ་ བསལ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་ སྤྲོ་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ གཅིག་ཤེས་ཀྱིན་
 དེ་གས་སྒྲེ། ཟེ་སྤྲོ་དོ་བཟུམ། དེ་ག་པ་འདི་ གནས་ལྷན་གཞན་ལུ་ གཡོག་པ་ལྟེ་ཚུགས་དཔོ་
 ཡིན། ལག་ལཱ་ འདི་ནང་ལུ་ དེ་ཤེས་དང་ གོ་བཤེན་ཤི་ལས་ཉུག་པའི་ དེ་ག་པ་ལྟེ་པོ་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སྤྲོ་པ་ལྟེ་ལཱ་དང་གསེ་ ཤེས་མི་དེ་ག་པ་དང་ ཡོན་ཏུ་ཚུ་ དངོས་བཟུང་ ལག་ལཱ་
 འབད་དཔོ་པ་ཡིན། སྤྲོ་པ་ལྟེ་ལཱ་དང་ འདི་གི་ལཱ་ལྟེ་ཤི་གི་དོན་ལུ་ བརྟེན་དཔུན་འབད་ནི་
 པར་དེ་མི་གི་ནི་ ཟབས་ཤེས་དང་དཔྱེ་བཟོ་ནི་ཚུ་འབད་དཔོ་པ་ཡིན།

ལག་ལཱ་ལྟེ་ཤི་ག་པ་ལྟེ་ཤི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་མིག་/ ལྷུ་མིག་ཚུ་ལག་ལཱ་འབད་ཡིན།

དཔྱེ་སྟོན་འབད། པར་དེ་མི་གི་ཐོག་ལུ་དཔྱེ་སྟོན། ལྷུ་ར་བཅོས་འབད། མོང་སྤེབ་རྒྱུ་ བརྟེན་དཔུན་འབད། འབྲེལ་བ་བཀོད། ལེགས་
 བཅོས་འབད། ལྷན་སྐྱེར་རྒྱུ་ འབྲེལ་སྟོན་འབད། ལག་ལཱ་འབད་པ།

དཔྱེ་མེ་བཞི་པ། དཔྱེ་དཔུན། སྤྲོ་པ་ལྟེ་ལཱ་དང་གསེ་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ རྩེ་ཚུགས་པས་ག་?
 དཔྱེ་དཔུན་ ཟེ་མི་འདི་ ཡིག་རྒྱགས་ལུ་སོགས་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ ནང་གསེས་ལ་དཔྱེ་ལྟེ་ བརྟེན་ག་
 ལས་ རྩེ་སྤྲོ་ག་ལྟེ་དེ་ རྩེ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་སྤྲོ་ཡིན། དཔྱེ་དཔུན་འདི་ལུ་ གོ་བཤེན་ཤི་དང་
 ལག་ལཱ་འབད་ནི་ལས་ཉུག་པའི་ དེ་ག་པ་ལྟེ་པོ་ཡིན་མི་དེ་ཡང་ འདི་ནང་ལུ་ སྤྲོ་ག་ལྟེ་དང་ནང་
 དོན་གཉིས་ཆ་ར་ རྩེ་ཚུགས་དཔོ་པ་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སྤྲོ་པ་ལྟེ་ལཱ་དང་གསེ་ ནང་གསེས་སམ་ ཡན་ལག་པན་ཚུ་གི་བཟུང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་
 མེད་ལྟེ་ཚུགས་དཔོ་པ་ཡིན། ཁོང་ཚུ་གིས་ བརྟེན་དོན་ཚུ་དེ་ཚུ་དང་། ཡང་ན། དཔྱེ་ལག་སོ་སོར་ལྟེ་ནི་
 ག་ལྟེ་རྒྱུ་ལོ་ལས་ ལྷན་པར་ལྟེ་ནི་ དེ་ལས་ དཔྱེ་དཔུན་དང་ ཞིབ་འཚུལ་འབད་ཚུགས། དེ་ཅུང་

ཁོང་ཚུ་གིས་ ཡན་པ་དང་གཞོན་པ། ལུངས་ལུགས་ཤོམ་དང་ ཟོག་པ་ དེ་ལས་ དངོས་ཅན་དང་
བསམ་འཚར་ཚུ་གི་ལུང་པར་ ཕྱི་ནི་འི་རིག་ལུ་ཚུ་ ཡར་ཤུས་གཏང་ཚུ་གས།

དེ་དམུག་གི་རིག་ལུ་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་མིག་/ ལྷུ་ལམ་མིག་ཚུ་ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་ཡིན།

དབྱེ་བ་དམུག། ལག་དབྱེ། ལོ་རིམ་སློབ་གསུམ། འབྲེ་ལམ་བཤའ་ཚུ་བ། བཅོག་འཕུ་ཚུ་བ། གསུར་ཚུ་བ། སློབ་ཚོང་། གལ་ཆེ་ཉིང་ཕྱེས། དབྱེ་བ་
ཕྱེས། ལ་སོགས་པ།

དེ་མེ་ལམ་པ། དེ་མི་ལ། དེ་མི་ལ་ ཟེ་མི་འདི་ ཚད་ལྡན་གྱི་འགྲོ་ལུགས་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ འོས་
འབྲེ་དང་ལྡན་པའི་ མཐའ་དམུག་གི་ མོས་ཐག་གཅད་ཚུ་གས་ནི་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ ཚད་གཞི་
དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ལྷུ་དངོས་ལམ་ བརྟེན་ཚུ་གི་ རིས་ལུངས་ཚུ་ མཐའ་དམུག་གི་ མོས་ཐག་ གཅད་
ཚུ་གས་དགོ་པ་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ གཞན་འགག་ཆེ་བའི་སློབ་ལས་ མཐོ་བསམ་གཏང་ནི་དང་ བརྟེན་
ཚུ་སྐབས་འབྲེ་བའི་ལུ་ལོ་རྒྱུ་དང་ ལུངས་བརྟེན་ཏེ་ བརྟེན་ཏེ་ གྲིག་གི་ཡོད་ཏེ་ཚུ་
དེ་མི་ལ་འབྲེ་ནི་འི་ རིག་པ་ཡར་ཤུས་གཏང་ཚུ་གས་པ་ཡིན།

དེ་མི་ལ་གི་རིག་ལུ་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་མིག་/ ལྷུ་ལམ་མིག་ཚུ་ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་ཡིན།

བཟླ་བ་དམུག་འབྲེ། ཐག་གཅད། ལོ་རིམ་སློབ་གསུམ། སློབ་འཚར་བཞུགས། མོས་ཐག་བཞུགས། བཅོག་འཕུ་ཚུ་བ། གཞན་འགག་ལུ་ འབྲེ་ལམ་
བཤའ་ཚུ་བ། དབྱེ་བ་ཕྱེས། ལྷུ་སློབ་བཞུགས། མཐུག་བསྐྱེ། གསུར་ཚུ་བ། ལུངས་ཕྱེས། ལུངས་བཀའ། ཕྱི་མཐོང་བཞུགས། སློབ་དམུག་
འབྲེ། བཟུང་བསྐྱེ། སློབ་ཕྱི་མཐོང་། ལ་སོགས་པ།

དེ་མེ་ལུག་པ། གསུར་ལོ་མ། གསུར་ལོ་མ་ ཟེ་མི་འདི་ འཕྲོད་བསམ་གྱིས་ གཞན་དོན་དང་ཐབས་
ཤེས་ཚུ་ གསུར་ལོ་མ་ཐོག་ལས་ དཀའ་ངལ་བསལ་ཚུ་གས་ནི་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ རིག་
པའམ་ ལུང་ཚོས་གྱི་ཡན་ལག་ མ་འདྲ་མཚུ་ གཅིག་འཕར་བའོ་མས་ཞེ་མེ་ལས་ ལྷུ་ལྷུ་ རྟོག་རྟོག་
ཅིག་ གསུར་གཏོད་འབྲེ་ཚུ་གས་པའི་ ལོགས་གུ་དང་ གཞན་གྱི་རིག་པ་དང་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ཟུང་

འབྲེལ་བཀོད་ཞུ་བ་ལས་ བརྗེས་ཤིང་གཅིག་ ཡང་ན། གསལ་འདུན་དང་ འཆར་གཞི་ལ་སོགས་པ་
འགྲུབ་ཚུགས་དགོས་ཡིན། འདི་ནང་ལྟ་ དྲན་ཤེས་ལས་ གསལ་ལོ་མ་གྱི་རིག་པ་ཚུན་ གསལ་ཚུད་པ་ལས་
སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས་དང་ རིག་ལུ་གསལ་ལས་ མཐོ་ཤོས་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལྟ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ རིག་པ་གསལ་གཏོད་འབད་ནི་ལྟ་ བཟོན་འགྲུབ་བསྐྱེད་བཅུག་པ་
མ་ཚད་ འབད་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གསལ་པ་ལྟོན་ནི་དང་ རང་ལྷོ་བས་ཀྱིས་གསལ་གཏོད་འབད་ནི་འི་
སེམས་འགྲུབ་བསྐྱེད་བཅུག་པ་ཡིན།

གསལ་ལོ་མ་གྱི་རིག་ལུ་བརྟེན་ནི་གི་དོན་ལྟ་ འོག་གི་འདྲི་མིག་/ སྐུལ་མིག་ཚུ་ལག་ལུ་འབྲེལ་བ་ཡིན།

གཅིག་ཁར་སྟོན་པ།	ལེགས་བཅོས་འབད།	ལོག་སྟེ་སྟོན་པ།	ཚབ་བཅུག་པ།	འཆར་གཞི་བཟུམ།	གསལ་པ་བཟོ།	གསལ་སྟོན་འབད།
ཚུམས།	གསྐྱེག་འབད།	བསྐྱེག་འབད།	བསྐྱར་ཞིབ་འབད།	གོ་རིམ་སྟོན་པ།	ཀྱུ་ལཱ་ལུ་ལྟེ།	ལོག་སྟེ་བྱིས།
						ལ་སོགས་པ།

རྒྱུམ་གྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བརྒྱད་བརྒྱུས།

རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ།	གཅིག་ལུ་སྐྱབ་ཡིན་ནེ་?	ང་བཅས་ཀྱིས་ གཅིག་ལུ་སྐྱབ་ཡིན་ནེ་?
བྲན་ཤེས།	ཉེ་མ་གི་ཚུ་བྲན་ནི་དང་ དཔུང་རིག་གཏང་ནི།	གཞི་མཉམ་འདི་སྟོན་ཚུ་གསལ་ནི།
གོ་བ།	གནས་ཚུལ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཉེ་གོ་ནི།	གཅིག་སྟོར་ལས་ཡིན་ནེ་? ཤེས་ཚུ་གསལ་ནི།
ལག་ལེན།	རང་གིས་ཤེས་མི་འདི་ ལཱ་བཀོལ་ཚུ་གསལ་ནི།	ལཱ་བཀོལ་ནི་དང་ བཤོལ་བཞག་ནི།
དབྱེ་དཔུང།	ཤེས་མི་འདི་ཁྲུངས་བཀལ་ནི། ལག་དབྱེ་སྟེ་ བཟུ་ནི།	ལག་སོ་སོར་དབྱེ་ནི།
དབྱེ་ཞིབ།	གྲུབ་འབྲས་དང་ གནས་ཚུལ་གྱི་ཁེ་ཕན་དང་ ཕྱིས་ཁྲུངས་ཚུ་ལྟེ་ནི།	འོས་འབབ་བཟུ་སྟེ་ ཐག་གཅད་ཚུ་གསལ་ནི།
གསལ་རྩོམ།	ཤེས་མི་ཡོན་ཏན་དང་རིག་པ་ཚུ་གཅིག་ཁར་ བཅུག་པ་ཞེན་མ་ལས་གསལ་གཏོད་འབད་ནི།	གསལ་རྩོམ་དང་ གསལ་རྒྱུན་འབད་ནི།

འཛོལ་སྤངས་ རིག་རྒྱལ་དཔེ་སྟོན།

<p>1. དཔེ་ཞེས།</p>	<p>གནས་ཚུལ་ཚུ་ དཔྱད་རིག་གཏང་ནི་དང་ བརྟག་དཔྱད་འབད་ནི། ས་གནས་དང་ ཚེས་ཁྲུང་ས་ རྣམས་ལུ་ འབྲུང་རིམ་ཚུ་ དན་ནི། ལྷ་གཡ་ཚན་ཚུ་ དན་ནི། རྟོན་ཚན་གྱི་སྐོར་ལས་ ཞོམས་སྤྱད་ཚུ་ནི། འདི་ཚུ་གྲག། རྩོམ་འདི་ སྤུལ་ བཤད་པ་རྒྱུ་ རོས་འཛིན། རྟོན། ལ་བྱང་བཏགས། བསྟུ་ལེན་འབད། མིང་བྲེས། གནམ་ལོ་བྲེས། དུམ་ཚོས་བྲེས། ལ། བས། གདམ་ལ་རྒྱུ་ མཐུན་སྦྲིག་འབད། གཏེ་ལྷ། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>2. ཞོམ་</p>	<p>གནས་ཚུལ་ལྟ་གོ་ནི། ཞོ་དོན་ལེན་ནི། རིག་པ་འདི་ གནས་སྤངས་གསར་པ་ལེ་ནང་ ལག་ལེན་འབབ་ནི། རྒྱ་སྤྱད་བཅུ་ལུ་འབད་ནི། གསུམ་རྒྱུ་ལུ་ རྩད་པར་ལེ་ནི། ཞོ་རིམ་བསྐྱོག་ནི། རྟོན་ཚན་བཟོ་ནི། མན་ཞོགས་དང་ འབས་ལུ་ ག་ཅེ་བཟུམ་འབྲུང་འོང་ག་? རྟོན་ཞོགས་བཏུ་ནི། འདི་ཚུ་གྲག། འབྲུད་དོན་བཏོན། བཤད་པ་རྒྱུ་ རྩད་པར་ལེ་ནི། རྟོན་ཅིས་བཏོན། རྒྱ་སྤྱད་འབད། རོས་འཛིན། བསྟུ་ལེན་འབད། དཔེ་སྟོན། རྩོད་དཔག། ལོག་སྟེ་བྲེས། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>3. ལག་ལེས།</p>	<p>གནས་ཚུལ་ལྟ་ལག་ལེན་འབབ་ནི། ཐབས་ཤེས་དང་ ཞོ་བ་ རྟོན་ལྷིང་གི་རིགས་ཚུ་ གནས་སྤངས་གསར་པ་ལེ་ནང་ ལག་ལེན་འབབ་ནི། རིག་སྤྱོད་ཀྱི་ཞོགས་ལས་ དཀའ་དཔལ་བསམ་ལེ་ནི། འདི་ཚུ་གྲག། དེ་ལྟར་འབད། པར་རིམ་གྱི་ཞོགས་ལུ་དཔེ་སྟོན། སྤྱད་བཅོས་འབད། མོང་སྟེ་བཟུ་བ་ བརྟག་དཔྱད་འབད། འབྲེལ་བ་བཏོན། ལོགས་བཅོས་འབད། རྟོན་སྤྱད་ལུ་ འབྲུབ་སྟོན་འབད། ལག་ལེན་འབབ། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>4. རྟོན་ཚན།</p>	<p>དཔེ་བཏུ་ནི། རྩད་ཚེས་ ལན་ལག་ཚུ་བསྐྱོག་ནི། ཞོ་དོན་ཐད་ཀར་ མ་སྟོན་མི་ཚུ་ རོས་འཛིན་ཚུ་གསེན། རྩད་ཚེས་ལན་ལག་ལོ་མི་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གསེན། འདི་ཚུ་གྲག། དེ་ལྟར་དཔྱད། ལག་དཔེ། ཞོ་རིམ་སྤྱོགས། འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་ གདམ་འབྲུ་རྒྱུ་ གསུམ་རྒྱུ་ རྟོན་བཟོ་དོ། གཡ་ཚེ་ཉིང་ལེས། དེ་ལྟར་ལེས། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>5. རྟོན་ཞེས།</p>	<p>ཐབས་ཤེས་སོ་སོ་ལེ་བར་ན་ ག་དཀག་བཏུ་ཞིན་མ་ལས་ དེ་ལྟར་བཏུ་ནི། རྟོན་ལྷིང་དང་ གསལ་བཤད་ཚུ་གི་ ཅིས་ལུངས་བརྟག་དཔྱད་འབད་ནི། ལུངས་དང་ འབྲེལ་ཏེ་ གདམ་ལ་རྒྱུ་བཟོ་ནི། དཔེ་འོད་དང་ ར་ལུངས་ཀྱི་ཅིས་མཚོང་ བདེན་གསལ་བཏོན་ནི། རང་བཞིན་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ནི། འདི་ཚུ་གྲག། བརྟག་དཔྱད་འབད། ཐག་བཅད། ཞོང་ལོག་སྤྱོགས། རྟོན་ལེ་བཏོན། རྟོན་འཚར་བཏོན། གདམ་འབྲུ་རྒྱུ་ གདམ་ལ་རྒྱུ་ འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་ དེ་ལྟར་བཏུ་གྲུ་ རྟོན་ལེ་བཏོན། མཐུག་བསྐྱོག་ གསུམ་རྒྱུ་ རྩད་པར་ལེ་ནི། ལུངས་བཀའ་ལ། ཅིས་མཚོང་བཏོན། རྟོན་དཔྱད་འབད། འབྲུད་བསྐྱོག་ རྟོན་ཅིས་བཏོན། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>6. གསར་ཚུགས།</p>	<p>ཐབས་ཤེས་སྤྱིང་མ་གཤོག་བཏོན་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་གསར་པ་ལག་ལེན་འབབ་ནི། རིག་པ་ མ་འདམ་འཛོལ་མི་ཚུ་ མན་ཚུན་ནང་འབྲེལ་བཟོ་ནི། རྟོན་དཔྱད་འབད་ནི་དང་ མཐའ་ཚུག་བཏོན་ནི། འདི་ཚུ་གྲག། གཅིག་འཛུགས་ལུ་ ལོགས་བཅོས་འབད། ལོག་སྟེ་སྤྱོགས། ཚབ་བཏུ་གས། འཚར་གཞི་བཏུ་མ། གསར་པ་བཟོ། གསར་སྤྱོད་འབད། ཚོམས། རྒྱ་སྤྱོག་འབད། བསྟུ་ལེན་འབད། ཞོ་རིམ་སྤྱོགས། རྩལ་རིམ་ལེས། ལོག་སྟེ་བྲེས། ཟེར་མི་ཚུ།</p>

དཔེ་སྟོན།

ངོ་སྟོན།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ དཔེ་ཆ་ཉམས་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་སོའི་སྟོན་དང་ཡོན་ཏེན་ དེ་འབྲོལ་ལས་ཉམས་ཚུགས་པའི་ དེ་ལྟོ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་མཇུག་མཐའ་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཡིན། འདི་གིས་ གཙོ་བོ་ས་ གཉི་ལུ་ཡན་མ་མོེ་? ཟེར་བ་ཅིན་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་རང་གི་རིག་པའི་ཚུགས་གུ་དང་ རང་གི་ རྒྱ་ལུ་ཡོན་ཏེན་ཡར་རྒྱས་ ག་དམའ་ཅིག་འབྱོར་ཡིག་? རིག་ཚུ་ལུ་གཉི་འདི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོ་པ་ འདུག་ག་? ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉམས་ཚུགས་པ་ཡིན།

དེ་གིས་མ་ཚད་ སློབ་ཡུག་དང་སློབ་ཡུག་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་དཔོན་ སློབ་དཔོན་དང་ཡམ་ སློབ་དཔོན་ དང་སློབ་ཡུག་གི་བར་ན་ ཉམས་ཏེ་ཉམས་ཏེ་སྟོན་ལས་ རྒྱུ་གསལ་ལུ་འབད་ གོ་བཤམ་ཚུ་ཚུགས་ནི་དེ་གིས་ རྒྱུ་ཚུན་དེ་ལྟོ་ཞིབ་ཀྱི་ རྒྱུ་གསལ་ཚུ་ལྟོ་ཞིབ་པའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཡུག་གཉིས་ ཞུ་ཚུགས་ཀྱི་ རྩོམ་ལས་ རྒྱུ་གསལ་ལྟོ་ཞིབ་པའི་ལུགས་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ཧེ་མེད་གི་དབང་ལུ་མི་བཟུ། དེ་འབད་ནི་དེ་ གིས་ དེ་ལྟོ་ཞིབ་ཀྱི་མཇུག་མཐའ་འདི་ དཔེ་ཆ་ཉམས་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་གི་སྟོན་ཡོན་མཚུངས་ པའི་ མེ་ལོང་བཟུམ་ཅིག་འབད་ལུ་ལཱ་ལཱ་འབད་ཡིན།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་བའི་དོན་དག།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ ཨ་ལོ་དེ་ལྟོ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ཨ་ལོ་འི་སྟོན་ལས་ གནས་ཚུ་ལུ་ལཱ་ལཱ་ དེ་ལས་ ཁོང་རའི་ལུ་འབད་ནི་འི་དོན་ལུ་ བཟུ་ལཱ་ལཱ་འབད་དེ་བཞག་པའི་ ཨ་ལོ་འི་ལུ་གི་དཔེ་ཅིག་ཡིན།
 (North Carolina Department of Public Instruction, 1992) དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ ཨ་ ལོ་འི་ལུ་གི་སྟོན་ལས་བཟུ་ནི་དང་ ལུ་དེ་ལུ་ ཁོང་ར་གིས་ མནོ་བསམ་གཏང་བཅུག་ནི་འི་ ཡིག་ཚའི་ཚོ་ ཅིག་ཡིན། (Seidel and Walters, 1992) དཔེ་སྟོན་འདི་ ཨ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ གནམ་ལ་རྒྱབ་

ཡོད་པ་དང་། ཡང་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས་ དབྱེ་ཞིབ་གྱི་དོན་ལུ་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ལཱ་ལོའི་ཡར་
ལྗོད་དང་ ཡར་རྒྱས་གྱི་ལུ་གྲུལ་ཚུ་ རྒྱུ་མ་ཚད་པར་ བསུ་ལཱ་ལྟེ་འབད་དེ་ བཞག་བཞག་པའི་ལུ་གྲུལ་
གྱི་ རྫོང་ལུས་ བདེ་ལུངས་གཟུང་རྒྱགས་པའི་དཔེ་ཅིག་ཡིན།

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

- ལྟེ འཕྲུལ་འཕྲུལ་ར་ ལཱ་ལོའི་རྒྱབ་འབྲས་ཡར་རྒྱས་བཟོ་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་རྒྱགས་པ་ཡིན།
- ལྟེ ལཱ་ལོ་གི་ལུ་གྲུལ་ལ་གསལ་དང་ རྒྱ་ཆེ་རྒྱས་འབད་བསུ་ལྟེ་ཡོད་མི་འདི་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་
བཅུད་བསུ་ལྟེ་ ལྷན་ལུ་རྒྱ་ཆེ་ནང་བཀོད་པ་ད་ ཚང་མ་འབད་རྒྱ་ཆེ་རྒྱགས་པ་ཡིན།
- ལྟེ ལཱ་ལོ་རྒྱ་གོས་ དཔེ་སྟོན་ལྷོ་བཞག་གི་འགན་ལུ་འབད་ནི་དང་ དེ་ལུས་ཁོང་རའི་ རྒྱབ་
འབྲས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབད་རྒྱགས་ཏིང་ཏུ་གོ་ནི།
- ལྟེ ལཱ་ལོ་རྒྱ་ལུ་ མནོ་བསམ་བཟུང་ཏེ་ལྷོ་བཞག་དང་ རྒྱབ་འབྲས་ཡར་རྒྱས་བཟོ་ནི་ལུ་ གོགས་
རམ་འབད་མ་ཡིན།
- ལྟེ སློབ་ཕུག་གི་ རྒྱབ་འབྲས་ཡོངས་ལྗོན་འབད་ ལུ་རྒྱགས་ལྷོ་བཞག་གི་ གནམ་ལུ་རྒྱ་ཆེ་ལ་
གསལ་བཞག་པ་ཡིན།
- ལྟེ ལཱ་ལོ་རྒྱ་ལུ་གཅིད་གོ་པ་ཡིན་ན་དང་ཡར་རྒྱས་བཟོ་དགོ་པ་ཚུ་ལོ་ན་དཔུད་འབད་རྒྱགས་པ་ཡིན།

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

- སློབ་ཕུག་གཞིར་བཞག་གི་ དབྱེ་ཞིབ་འདི་མདེ་པ་ཅིན་ དཔེ་སྟོན་འདི་ ལུངས་ལྷན་མི་འོང།
- འཇམ་རྟོང་རྟོ་འབད་ འབད་མི་རྒྱགས།
- འཚམ་གཞི་རྒྱལ་དང་ལྷན་རྟེན་རྟོ་དང་ བཟོན་འགྲུས་བསྐྱེད་དེ་འབད་དགོ།

རྒྱས་ལྷོན་པའི་ དཔེ་སྟོན་གནམ་ལ་རྒྱལ་དགོ།

༧ ལཱ་གཅིག་ལས་འབད་དེ་ཟབས་ཤེས་དང་ རིག་པ་ལགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་བཟེས་འབད་དགོ།

དཔེ་སྟོན་རྣམ་པ་མ་འབྲས།

༡༢ ཡར་སྐྱེ་གྱི་ / དཔེ་སྟོན་བཟོ་ནི།

དམིགས་བསལ་དུས་ཚད་ཅིག་ལཱ། ཡང་ན། རིག་ཕུལ་གཅིག་གི་ཐོག་ལས་ ལཱ་ལོ་གཅིག་གི་ ཡར་རྒྱས་འདི་སྟོན་དགོ། ལཱ་ལོ་འདི་གིས་ རིག་ཕུལ་ལྷན་དག་ འབད་ཚུགས་པའི་ ལཱ་ཚུ་ག་ ས་བསྐྱུ་ལཱ་འབད་དེ་ བཞག་མི་ཅིག་ལཱ་ ལྷ་བ་ཡིན།

ཟབས་ཤེས།

👉 ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཉུ་ཞི་བ་གྱི་ཐོག་ལཱ་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ ལཱ་འབད་ཟངས་གྱི་གོ་རིམ་ཚུ་ ག་ས་ཐོ་བཞག་དགོ།

👉 ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་སའི་ཡར་རྒྱས་དང་ ལཱ་ལུ་ལྷན་ལྷན་གྱི་སྐོར་ལས་ མནོ་ བསམ་བཟང་ལྟེ་ ཡིག་ཐོག་ལཱ་བཞོན་དགོ་པ་ཡིན།

👉 དཔེ་སྟོན་འདི་ནང་ འགོ་ལས་མཇུག་ཚུན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ འཇམ་རྩྱུང་རྩྱུང་འབད་ མཐོང་ཚུགས་ཤི་འདི་ལཱ་ གྲུབ་འབྲས་གྱི་དཔེ་ གོ་རིམ་བཞོན་དུ་བཞག་དགོ།

ཁ་༢ དམིགས་བསལ་ ལས་འགུལ་ དཔེ་སྟོན།

ལས་འགུལ་སློམ་ཅིག་ བཅའ་སྒྲིག་རྒྱལ་དུ་ ལཱ་ལོ་འདི་གིས་ འགོ་ལས་མཇུག་ ཚུན་གྱི་ ལས་འགུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལཱ་གི་དཔེ་ཚུ་ བསྐྱུ་ལཱ་འབད་དེ་ ཡིག་ཆ་ འབད་བཟོ་དགོ་པ་ཡིན། འདི་གིས་ མ་འོངས་ལཱ་ན་རིང་གི་འཆར་གཞི་ཚུ་ མནོ་ བསམ་གཏང་མ་དགོ་པས་ འབད་ཚུགས། འདི་འབད་མ་ལས་ ལས་འགུལ་འདི་ དཔེ་སྟོན་བཟོ་ནིའི་ འགོ་བཅུགས་ཟངས་ ལགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན།

ཐབས་ཤིང།

- ⊙ ཡུན་རིང་གི་ལས་འགུལ་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་ཆེ་བའི་ མནོ་བྲངས་དང་རིག་ཅུལ་ཚུ་དགོ་པའི་ལས་གོ་སྐབས་དང་ དོན་ཚན་ཚུ་ཡང་ གནམ་ལ་ཡོད་པ་དགོ།
- ⊙ ལུས་ཚད་ཅན་གྱི་ལུ་ བརྟོན་ཚུགས་ནི་འདོད་ལུ་ ལཱ་ལོ་ཆ་དང་ དེ་ཚན་ནང་ལུ་འབད་དགོ། (འདི་གིས་ ཆ་རོགས་ནང་དོག་གི་ བསམ་འཆར་ཚུ་ཡང་ ཡིག་ཆ་ནང་བཅུགས་ཚུགས་)

ག༣ བཀའ་སྟོན་གྱི་དཔེ་ལྟོན།

དུས་ཚད་ཐོན་ཏེ་འབད་ཡོད་པའི་ ལྷོ་བུ་ལྷ་གི་ལུ་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ འོ་ལུ་ལཱ་ལེགས་ ཡོང་པའི་ལུ་ལྷ་དུག་ཤོམ་ཅིག་ཡིན་ ཟེ་མནོ་བྲངས་ གནམ་ལ་བཟུ་བཟུ་མི་དེ་ ག་ཅི་འབད་ དུག་ཤོ་གི་ལུ་ལས་བཅིམ་ཡིན་ན་ མནོ་བསམ་གཏང་ཚུགས། ཡོང་གི་ གནམ་ལ་བཟུ་བཟུ་ཚུགས་ནི་དང་ དེ་ཡང་དུགས་བཟོ་བྱེད་ དཔེ་ལྟོན་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི། འདི་གིས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དཔེ་ལྟོན་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ལུ་ སེམས་ལྷགས་བརྟེན་བཅུག་པ་ཡིན།

ཐབས་ཤིང།

- ⊙ ལྷན་རིག་དཔེ་ལྟོན་ལུ་བཏུ་བྱེད་ ཡོང་པའི་དཔེ་ལྟོན་གྱི་ ཚད་གཞི་བཟོ་ནི་ལུ་ གྲོགས་པམ་འབད་མ་ཡིན།
- ⊙ ལཱ་ལོ་ལུ་འདི་ འགོ་བཅུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ དེ་ལྟོ་ལཱ་འབད་ནི་དང་ ཡང་དུགས་བཟོ་བཅུག་པ་ཡིན། ལཱ་ལོ་གིས་ འབད་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་ལུ་ལས་ དཔེ་ལྟོན་གནམ་ལ་བཟུ་བྱེད་ ག་ཅི་འབད་གནམ་ལ་བཟུ་བཟུ་གི་ མནོ་བསམ་གཏང་བཅུག་པ་ཡིན།

སློབ་རིམ་བཞི་པ་ལས་དྲུག་པའི་དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།

ཡོད་ལའི་ཅ་གཞུང་གསར་པའི་དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས་འདི་ནང་ གཙོ་བོ་ལའོ་ཚུ་གི་རྒྱུ་ལུ་ ཉན་ནི་ སྐབ་ནི་ ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་གི་རིག་ཆ་ལུ་དང་ རྟོན་ཡིག་གི་ རིག་ཆ་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ་པ་ཨིན། ཅ་གཞུང་ གསར་པ་འདི་གིས་ ལའོ་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཚོས་རྒྱགས་གཙོ་བོ་ཉུག་གི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་ ལམ་ལུགས་ལས་ ཉུག་པའི་ དབྱེ་ཞིབ་གཞན་སྐབས་ལུ་ བཞེད་འབད་བའི་ གནས་སྐབས་ནང་ ཡན་བཟོ་སྐྱེ་སྐྱེ་གིས་ པའི་ ཟབས་ལམ་གཞན་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་འབད་ནི་འདི་ཨིན། དེ་འབད་མཐའ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འདི་གི་དམིགས་དོན་གཙོ་ བོ་ཚུ་ཡང་།

༡. ལའོ་ཚུ་གི་ སྐབས་ལུ་འབད་བའི་གནས་སྐབས་ནང་ ཡང་རྒྱས་གཏེ་སློབ་མཉམ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ནི་ཨིན།
༢. ཡོད་ལའི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་དང་ གནས་རིམ་དང་བཟུན་ཏེ་ མོང་འཕེལ་ཚུ་ཡོད་མེད་བཟུན།
༣. ལའོ་ཚུ་གི་ ལྷན་པ་འབྲེལ་ལུགས་ཚུ་ ཚུལ་ལུ་འབད་ ཉུག་པའི་འབད་ནི།

གནས་ཚད།

སློབ་ལུགས་ཚུ་གིས་ སློབ་མཉམ་ཏེ་ཤེས་ཡོན་མཐར་འཁྲུལ་བའི་མཐའ་མ་ལུ་ ཁོང་གི་རྒྱུ་ལུ་ ཡོད་ལའི་ཤེས་ཡོན་ གི་གནས་ཚད་འདི་ གཏེ་མེ་ཅིག་འོང་དགོ་པ་ཨིན་ནམ་ རྟོན་ཡིག་རིག་ཆ་ལུ་འཕེལ་བཞེད་པའི་ཤེས་ཡོན་གནས་ ཚད་ཚུ་བཞེད་དེ་ཡོད། ཡོད་ལའི་ཤེས་ཡོན་གི་གནས་ཚད་དང་གནས་རིམ་ཚུ་ ཡོད་ལའི་ཅ་གཞུང་བཞེད་པའི་ ལོ་ གསར་ལས་ སློབ་རིམ་བཟུ་གཉིས་བཟུ་ ཟེའ་མི་དཔེ་དཔེ་ནང་ ལམ་ལུ་བཞེད་དེ་ཡོད།

སློབ་སྐྱོང་ལས་དོན།

སློབ་སྐྱོང་ལས་དོན་བཞེད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་འབྲེལ་ལུ་ལེ་ཡན་ཡོད། དེ་འབད་ནི་ དེ་གིས་དབྱེ་ཞིབ་ཚུ་འབད་མེད་པའང་ སློབ་སྐྱོང་ལས་དོན་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་དགོ།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན།

ཅུ་གཞུང་འདི་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལས་དོན་དེ་ཚུ་གཅིག་ལས་གཅིག་འབྲེལ་ཡོད་པ་ལས་ ལས་དོན་རྒྱུད་པ་ འབད་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བར་ལཱ་ལག་ཡོད་པ་མ་ཚད་ དེ་སློེ་འབད་ནི་ཡང་མི་འོང།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེ་བ།

ལོ་འཁོར་གཅིག་ནང་ འོག་ལཱ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ དབྱེ་ཞིབ་ལག་མ་འདྲ་མ་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཟུང་དགོ་པ་ཡིན།

༡. རྒྱལ་འཛིན་དབྱེ་བ།
༢. རྒྱུད་རྒྱུགས་དབྱེ་བ།
༣. ཚོས་རྒྱུགས།
 - ༧. ལོ་ཡུན་ཚོས་རྒྱུགས།
 - ཁ. ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱུགས།

༡ རྒྱལ་འཛིན་དབྱེ་བ།

རྒྱལ་འཛིན་དབྱེ་བ་འདི་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལོ་གཅིག་གི་ནང་འཁོར་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ སློབ་ཁང་ནང་ཉལ་མི་ རྒྱུད་མ་གཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ ཉལ་ལྟོ་ཉལ་གྱི་ལས་འཛིན་དང་ རྒྱུད་ལཱ་མ་འདྲ་མ་ཚུ་ འགོ་འདྲེ་འབྲེལ་བཟུང་ ལུས་ཚད་དང་ཉན་མ་ ག་དེ་སློེ་འབྱོར་གྱི་ལཱ་? དཔུང་ཞིབ་འབད་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་མི་འདི་ལཱ་སྤོང་ཡིན། རྒྱལ་ འཛིན་དབྱེ་བ་ཀྱི་དམིགས་དོན་གཅིག་མོ་ཚུ་ཡང་།

- ⇒ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཡུག་གཉིས་མ་རེ་ལཱ་ རྒྱུད་བཅོལ་འབད་བའི་ གནས་སྐབས་ལཱ་ ཉལ་བཅངས་ དང་ ལོགས་གུབ་གྱི་གནས་ཚད་ ག་དེ་མ་ཅིག་ལཱ་ཉོད་ཅིག? བཏུ་ནི་འོག་སྐབས་བྱིན་ཚུགས་ནི།
- ⇒ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་ལྟོ་ལོ་ཚུ་དང་ སློབ་ལྟོ་ལོ་ཚུ་ལམ་ག་འདི་གིས་ ལོགས་སྐོམ་འབད་ འབྱོར་བརྟེན་པས་ག? བཏུ་ནི་ལཱ་ རྒྱུད་སྐྱོར་འབད་ཚུགས་ནི།

རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཤོག

རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཤོག་དཔྱད་ཞིབ་ནང་ལུ། བྱི་ཞི་འི་དཔེ་ལོ་དང་། རྩ་ཞི་འི་དཔེ་ལོ་དང་། འབྲི་ཞི་དང་སྤྲེལ་བའི་ འབྲི་ རྩ་ཞི་འི་དཔེ་ལོ་སྤྱི་ལོ་དང་ལུ། སྤྲེལ་བའི་དཔེ་ལོ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་གྱི་ དོན་ཚན་གྱི་ ལམ་སྟོན་ཚན་གཞི་ལུ། གཞི་བཞག་ཏུ་ དཔེ་དཔེ་ཚུ་ཉམས་ལེན་ལའི་དོན་ལུ་ཚུ་ཚུ་དེ་དང་། རྩ་ཞི་འི་དཔེ་ ལོ་དང་ལུ། རྩ་ཞི་འི་དཔེ་དཔེ་ལོ་ལྷན་དང་ དཔེ་དཔེ་དང་ཡིག་སྐྱུ་ལྷན་གྱི་སྤོ་ལམ་ སྤོ་སྤོ་ཞི་དང་། སྤོ་སྤོ་ལྷན་གྱི་ དཔེ་དཔེ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་ལུ་འབྲེལ་བའི་ཚུ་ཚུ་དཔེ་ལོ་དང་། དཔེ་ལོ་དང་ལྷན་སྤོ་སྤོ་ལྷན་གྱི་དོན་ ལུ། བདག་འཇོག་འབྲེལ་དེ་ དཔྱད་ཞིབ་འབྲེལ་ཞིབ་མཁའ་ལམ་ རྩ་ཞི་འི་དོན་ལུ་འབྲེལ་བའི་ཚུ་ཚུ་དེ་ དུས་འཇོག་དཔྱད་ཞིབ་ གྱི་ཚུ་ལམ་ཅིག་འབྲེལ་བའི་ལུ་འབྲེལ་བའི་དཔེ་

བྱི་ཞི་འི་དཔེ་ལོ་དང་།

བྱི་ཞི་འི་དཔེ་ལོ་དང་། བརྒྱ་ཚུ་%10
ལམ་སྟོན་གྱི་ གནམ་ལུ་འབྲེལ་བའི་ ཡིག་འབྲི་ཤོག་ཤོས།
སྤོ་སྤོ་ལྷན་གྱི་ གནམ་ལུ་འབྲེལ་བའི་ ཡིག་འབྲི་ཤོག་ཤོས།
དཔེ་དཔེ་ རྩ་ཞི་འི་དཔེ་ལོ་དང་། སྤོ་སྤོ་ལྷན་གྱི་
དཔྱད་ཞིབ་འབྲེལ་བའི་སྤོ་སྤོ་ལྷན་གྱི་ ལམ་སྟོན་དང་ལྷན་འབྲེལ་ལུ་ འབྲེལ་བའི་ཚུ་ཚུ་དཔེ་ལོ་དང་། འབྲེལ་བའི་ཚུ་ཚུ་དཔེ་ལོ་དང་།
སྤོ་སྤོ་ལྷན་གྱི་ ཡིག་འབྲི་ཤོག་ལུ་དང་། རྩ་ཞི་འི་དཔེ་ལོ་དང་། འབྲེལ་བའི་ཚུ་ཚུ་དཔེ་ལོ་དང་། འབྲེལ་བའི་ཚུ་ཚུ་དཔེ་ལོ་དང་།

ལྷན་ཞིའི་དཔེ་སྟོན།

ཉུག་ཞིག་དཔེ་སྟོན་ ༡༠%
དཔེ་དཔེ་ཉུག་ཉེ་བོ་བཞག་ནི།
དཔེ་དཔེ་ཚུ་ དཔེ་དཔེ་པའི་བོ་ལས་ཉུག་ཉེ་ རོས་ལཱ་འབད་ནི།
ཡིག་སྐྱུག་སྤང་ དཔེ་དཔེ་ཉུག་ཉེ་ལས་ སློབ་པ་ནི།

འབྲི་རྒྱུག་ཉུག་ཉེ་ལུ་ རྒྱ་ཡིག་དང་ཡིག་སྐྱུག་པ་ ཉུག་ཉེ་དང་ཚོམ་མིག་ཚུ་ཚུ་དེ་ཡོད། འབྲི་རྒྱུག་ཉུག་ཉེ་ལུ་ བྱི་མི་དུས་ཚད་འོག་ལུ་བཞག་དེ་ཡོད།

ལྷན་ཞི། བྱི་མི་དོན་ལུ་ ཚུ་ཚུ་ ༢ དང་ དྲི་བ་ཉུག་ཞིའི་དོན་ལུ་ རྒྱ་མ་ ༡༥ ཡིན། རྒྱུག་སྤོམ། ༡༠༠ (བྱི་མི་ལུ་རྒྱུག་སྤོམ་ ༣༠ དང་ རྒྱ་ཡིག་དང་ ཡིག་སྐྱུག་པ་ལུ་ རྒྱུག་སྤོམ་ ༢༠ དང་ ཉུག་ཉེ་དང་ཚོམ་མིག་གི་དོན་ལུ་རྒྱུག་སྤོམ་ ༥༠)

བྱི་བའི་བཞག་དེས།
དྲི་བོ་ལུ་ ལེ་ཚན་ ༡ དང་ལ་ ག་ ལག་གསུམ་ཡོད།

ལེ་ཚན་༡༢
ལེ་ཚན་འདི་གིས་ དྲི་བ་ལཱ་འབད་མི་གི་བོ་ལས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གི་ བྱི་མི་འིག་ཚུ་ དེ་ཉེ་ལཱ་འབད་མ་ཡིན། དེ་ལུ་ རྒྱུག་སྤོམ་ ༢༠ བྱི་དགོ།

དྲི་བ་དང་པ།
ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ གནམ་ལ་འབད་བྱི་ཡོད་པའི་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་མིག་བྱི་བཞག་ནི། འདི་ལུ་རྒྱུག་སྤོམ་

༢༠ |

དྲི་བ་གཉིས་པ།

འདི་ནང་ ལམ་སྟོན་ལྟར་ གཏུང་ཡིག་ ཡུལ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ གནད་དོན་ ཚིག་དོན་ ཡིག་པུང་
བཀོད་རིམ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་བྲི་བཅུག་ནི། འདི་ལྟ་ ལྷགས་ ༡༠ བྲི་ནི་ཡིན།

ལྟོ་ཚུ་ལཱ་

ལྟོ་ཚུ་འདི་གིས་ ལམ་སྟོན་གི་སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ ལན་བུང་གི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཡིན།
འདི་ལྟ་ལྷགས་ ༡༠ བྲི་ནི་ཡིན།

དྲི་བ་དང་པ།

འདི་ནང་ལྟ་ ཡིག་རྒྱགས་ཅིག་ འུག་ཏེ་ མོ་དོན་ལུ་མཉམ་མཉམ་ལྟར་ དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་འོང། འདི་ལྟ་
ལྷགས་ ༡༥ བྲི་ནི་དགོ།

དྲི་བ་གཉིས་པ།

དྲི་བ་འདི་ནང་ལྟ་ ཡི་གུ་འཛིན་པ་བཟུང་ལས་ ལྷོ་བ་ཡུག་ཚུ་གིས་ དག་བཅོས་བསྐྱུར་འབྲི་ ཞུན་དག་
ཚོད་ཚིག་ཚང་མ་འབད་བྲི་བཅུག་ནི་ཚུ་འབྲེན་འོང། འདི་ལྟ་ ལྷགས་ 20 བྲི་ནི་ཡིན།

ལྟོ་ཚུ་ལཱ་

འུག་རིག་དང་ཚོམ་རིག་གི་ལྟོ་ཚུ་ནང་ ཚོམ་རིག་མཉམ་ལྟར་ དྲི་བ་འཛིན་གཉིས་མཉམ་ལྟར་ དེ་ནང་ལས་ ལམ་
སྟོན་གིས་ ཚན་དང་པ་ ཡང་ན་ ཚན་གཉིས་པ་ལས་ གཅིག་གི་ལན་རྒྱབ་དགོ། དེ་འབད་མཉམ་ བུང་དང་གཏུམ་
རྒྱན་ འབྲི་ཚོམ་ ལྷན་ཚོམ་ཚུ་ནང་ལས་ ལན་རིང་མོ་འབད་བྲི་དགོ་པའི་ དྲི་བ་གཅིག་གི་ལན་ ཡིན་ཅི་མཉམ་ཅི་བྲི་
དགོ། འདི་ལྟ་ལྷགས་ 40 བྲི་ནི་ཡིན།

ཚོམ་རིག་མཉམ་ལྟར་གི་	དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་བཀོད་རིམ།	བུང་དང་གཏུམ་རྒྱན། ལྷགས་ 20
		འབྲི་ཚོམ། ལྷགས་ 20
		ལྷན་ཚོམ། ལྷགས་ 10

ལྷན་པའི་ལས་འགན་ལྟུང་ལྟུང་།

ཚན་༡ པ། (སྐབས་༢༠)

གནམ་ལ་ཅན་གྱི་དྲི་བ། (༡༠)

ལན་བྱུང་གི་དྲི་བ། (༡༠)

ཚན་༢ པ། (སྐབས་༢༠)

ལན་དེང་མོ་སྒྲིན་གོ་མི། (དྲི་བ་བཞི། སྐབས་ ༥+༥+༥+༥=༢༠)

ལྷན་པའི་ལས་འགན་།

ཚན་༡ པ། (སྐབས་༢༠)

ལྷན་པའི་ལས་འགན་།

ཚན་༡ པ། (སྐབས་༢༠)

གནམ་ལ་ཅན་གྱི་དྲི་བ། (༥)

ལན་བྱུང་གི་དྲི་བ། (༥)

ཚན་༢ པ། (སྐབས་༡༠)

ལན་དེང་མོ་སྒྲིན་གོ་མི། (དྲི་བ་གཉིས་ སྐབས་ ༥+༥+༥+༥=༢༠)

དྲན་གསོ། མ་ཕྱེད་མི་ཡིག་རྒྱལ་ལས་བཟོ་དགོ།

ཚོས་རྒྱལ་སྤྱི་ རྒྱལ་སྤྱི་ཚོས་ཚོས་།

ཐོག་མའི་

ལྷན་པའི་ལས་འགན་། ༢༠%

ཡིག་སྐྱར་རྒྱལ་གཞན། ༡༠%

དུས་རྒྱུན་དཔଁས་ཞིབ་དང་ ཚོས་རྒྱུགས་ཀྱི་ རྒྱུགས་ཀྱི་ དཔଁས་བཞོ་ རྒྱུགས་ཀྱི་གྲོས་འཆར།

	སྟོབ་དུས་དང་པ།		སྟོབ་དུས་གཉིས་པ།		
སྟོབ་རིམ་༧-༩	དུས་རྒྱུན་དཔଁས་ཞིབ།	ལོ་ལྷོད་ཚོས་རྒྱུགས།	དུས་རྒྱུན་དཔଁས་ཞིབ།	ལོ་ལྷོད་ཚོས་རྒྱུགས།	སྟོབ་མ།
	ཉུག་ཞི་ལོ་དཔଁས་ཞིབ། ༥%		ཉུག་ཞི་ལོ་དཔଁས་ཞིབ། ༥%		
	མི་ཞི་ལོ་དཔଁས་ཞིབ། ༥%		མི་ཞི་ལོ་དཔଁས་ཞིབ། ༥%		
	འཕྲོད་ལྷན་ལོ་དཔଁས་ཞིབ། ༡༥%		འཕྲོད་ལྷན་ལོ་དཔଁས་ཞིབ། ༡༥%		བརྒྱུ་ཚ་ ༡༠༠
	༢༥%	༢༥%	༢༥%	༢༥%	༡༠༠%

ཉུག་ཞི་དང་སྟོབ་ཞི་ལོ་ དཔଁས་ཞིབ་འབད་ཐངས།
 ལོ་ལྷོད་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ འཕྲོད་ལྷན་ ལོ་ལོ་ལོ་ རིག་ལཱ་དཔଁས་ཞིབ་འབད་དེ་ རྒྱུགས་ལྟེ་ཐངས་ཚུ་ཡིན།
 སྟོབ་རིམ་༧-༩ རྒྱུགས་ལོ་ འཕྲོད་ལྷན་ལོ་ལོ་ རིག་ལཱ་ཀྱི་དཔଁས་ཞིབ་འབད་དེ་ རྒྱུགས་༣༠%། ༡༥%
 སྟོབ་དུས་དང་པ་དང་། ༡༥% སྟོབ་དུས་གཉིས་པ་ལོ་ལོ་ ག་སྟོབ་མེད་པ་ལོ་ལོ་ལོ་སྟོབ་དང་ འཕྲོད་ལྷན་ལོ་
 རིག་ལཱ་སྟོབ་ལོ་ རྒྱུན་ལུ་དང་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
 ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

སྐྱགས་ཀྱི་དཔྱ་བཤོ་རྒྱུ་བཅས།

རྒྱུ་བཤོ་ཤོག	དཔྱ་རྒྱུ་བཤོ་ཤོག	ཚོས་རྒྱུ་བཤོ་ཤོག
༧-༩	ཉམ་ཞི་སྐབ་ཞི། 30%	ཐི་ཞི། 14%
	ལྷག་ཞི་གི་དཔེ་སློབ། 10%	རྒྱ་ལོག། 10%
	ཐི་ཞི་གི་དཔེ་སློབ། 10%	ལྷག་རིག་ཚོམ་རིག། 24%
	40%	40%

དཔྱ་ཤོག

སྐྱེ་འཕེལ་བཞུགས་པ་དང་བརྒྱུད་པའི་ འདྲི་ཤོག་གཉེས་པའི་ སྐྱེ་འཕེལ་དང་པ་དང་ སྐྱེ་འཕེལ་གཉེས་པ་ གཉེས་ཆ་
 འཕེལ་རྒྱུ་བཤོ་ཤོག་དེ་ བརྒྱ་ཆ་100 གན་ལུ་ཞེ་དགོ། དེ་ལས་རྒྱུ་བཤོ་ཤོག་འདྲི་24% གན་དཔྱ་པམ་ཞི་ཞེ་མ་ལས་
 སྐྱེ་འཕེལ་གཉེས་ཀྱི་ཚོས་རྒྱུ་བཤོ་ཤོག་སྐྱགས་ལོམ་40% བཟོ། དཔྱ་རྒྱུ་བཤོ་ཤོག་ ཐི་ཞི་དཔེ་སློབ་ལྷ་
 10% | ལྷག་ཞི་གི་དཔེ་སློབ་ལྷ་10% ལོམ་40% བརྒྱུ་ཞི་ཞེ་མ་ལས་ ལོ་ལམ་ཚོས་རྒྱུ་བཤོ་ཤོག་གི་
 རྒྱུ་བཤོ་ཤོག་འཕེལ་ བཟོ་ཤོག་པ་ལོ་ཞེ།

སློབ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྒྱུ་ཡིག་རིག་ཚུལ་བཞིའི་ རྩིས་ཚོད་དཔྱད་བཤོ།

སློབ་རིམ།	ཉན་སྐབས།	རྒྱུ་ཡིག་དང་ཚུལ་ རིག།	ཐིག་མི།	རྒྱུ་ཡིག་
སློབ་གསལ།	40	30	20	ཡིག་སློབ་ཚུལ་སློབ་པར་ རྒྱུ་ཡིག་ཉན་སྐབས་ཐོག་ ལས་བཅད་དོན་སློབ་ཡོན་ གོམས་འདྲིས་རྒྱུད་བརྟུག་ ལི།
དང་པ།	40	30	20	
གཉིས་པ།	60	30	30	
གསུམ་པ།	60	30	30	
བཞི་པ།	24	30	30	74
ལྔ་པ།	24	30	30	74
དྲུག་པ།	24	30	30	74
བདུན་པ།	20	24	34	20
བརྒྱད་པ།	20	24	34	20
དགུ་པ།	74	24	34	24
བརྒྱ་པ།	74	24	34	24
བརྒྱ་གཉིས་པ།	70	30	34	24
བརྒྱ་གཉིས་པ།	70	30	34	24

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

ཤེས་ཡོན་ཙམ་གཞུང་དང་ལྷན་སྐྱེས་སྟེ་ཚུན་གྱི་ ལམ་སྟོན་འདི་དང་འཁྲིལ་པ་དུ་ ཚེས་རྒྱུགས་དང་
དུས་ཚུན་ལུ་གསོ་སྦྱོར་བའི་བསྟེན་སྟོན་རིམ་ ༤ པའུས་ ༥ པའི་ཕྱི་ལོ་ཚེས་ཚུན་གྱི་དོན་ལུ་ ལོ་
གཅིག་ནང་ ལྷན་སྐྱེས་འབད་ནི་གི་དུས་ཚོད་ཉིན་གུངས་ ༡༤༠ ནང་། ཡང་ན། ཚུ་ཚོ་ལུ་ལམ་ལུ་མེད་
ལོ་གཅིག་ལུ་ཚུ་ཚོ་དུ་ ༡༣༢ འཕྲོ་བཏུ་པའི་ལོ་ན། ཡང་ན། ཟུན་ཚུན་སྐྱེས་མ་ ༣༥ ལས་ ༤༠ གི་བསྟེན་
ཡོད་མི་ ཟུན་ཚུན་ ༢༥༠ ཅེས་བཏུ་ལྷན་སྐྱེས་འབད་པའི་ལོ་ན།

ཟུན་ཚུན་བཏུ་བཤམ།

ཉན་སྒྲུབ།	༤༢
ལྷན་སྐྱེས་དང་ཕྱོད་མ་རིག།	༥༢
བྱི་ནི།	༧༤
སྐད་ཡིག།	༤༢
སློབ།	༣༡

དྲན་གསོ། སློབ་དེབ་འདི་ནང་ ལྷན་སྐྱེས་ཕྱོད་མ་རིག་དང་ སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བ་ དཔེ་ཚན་ལག་
གཉིས་འབད་ཡོད། སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ལྷན་སྐྱེས་དང་ཕྱོད་མ་རིག་འདི་
ས་རྒྱུང་མ་གཅིག་དང་ སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བ་རྒྱུང་མ་གཅིག་ སོ་སོ་འབད་ མ་སྟོན་པས་ ལམ་ལུ་ཉེ་
ཉོན་དགོ།

ལྷོ་བོད་འབད་མ་དང་སློབ་ཁང་ནང་དེས་པར་དགོ་པའི་མཐུན་རྐྱེན།

ལྷག་དེབ།

ལྷོ་བོད་སྐབས་དང་། བཀའ་ཁོམ་ བཀའ་བདེ་ ལྷག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ ཚང་སློབ་སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ འཕྲོ་བ་ཚོག་ཚོག་འབད་ འོང་དགོ།

- ༡. སློབ་གཞི་དཔེ་སྟེང་དགོ། ༢. གཞིག་ལྷན་ཚུན་ལྷག།
- ༣. ཀྱུ་ཤུ་དང་ཚཱ་ཚོགས་ཚུ། ༤. རྒྱུ་ཚུ་མེད་པའི་འབྲས་བུ།
- ༥. ཟུ་ལྷོ་ལུ་ཡོགས། ༦. དཔེ་བཟང་པོ་ཅན།
- ༧. ཡུ་ལུ་ལྷན་ཚུ་ལྷག། ༨. ག་ཅི་འབད་ལུ་ལྷ་མོ་?
- ༩. ལུ་ཚུ་སློབ་ཅན། ༡༠. ལུ་ལྷོ་ལུ་ལྷན་ཚུ་འོང།
- ༡༡. ལྷ་དཀར་གཞི་ལྷོ་ཅན། ༡༢. ཚཱ་ཚོགས་གསར་པ།
- ༡༣. སློབ་ཅི་ལྷན་ཚུ།

ལྷོ་བོད་ཐབས།

- ༡. ཤུ་ལུ་ལྷན་ཚུ་ལྷག། ༢. ལྷ་ཚུ་ལྷོ་ལུ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།
- ༣. ཚཱ་ཚོགས་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། ༤. བཟང་མེད་པའི་མཐུན་པ།
- ༥. དུ་ལུ་ལྷན་ཚུ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། ༦. ཡུ་ལུ་དང་ལྷ་གཞིས།

སྟོན་ཚུ།

Dzongkha Grammar charts (ལྷག་བཅས། འབྲེལ་བཟུང་སློབ་སློབ་ཚུ་ལུ་ ཚན་ཅི་ ཡོད།)

སློབ་ཁང་ནང་ ལྷོ་བོད་ ལྷོ་བོད་ ལྷོ་བོད་ ལྷོ་བོད་ ལྷོ་བོད་

གཞི་ལྷོ་ལྷོ།

Dzongkha Illustrated Dictionary for students ཚོག་མཚོན།

ཡིག་སྐབས་ལུ་ལྷོ་བོད་ལྷོ་བོད་ལྷོ་བོད་ལྷོ་བོད་ ལྷོ་བོད་ལྷོ་བོད་