

སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།

སློབ་རིམ་ལྔ པ།



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

# དཔེ་སྟུང་འབད་མི།

ཅེ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

བརྒྱན་འཕྲིན་ལང་ ༩༧༥-༣-༣༣༣༤༤༠

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

ཡམས་དབང་ © ༢༠༢༢ ཅེ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྲི་རྒྱལ་ཨོངས་ སློབ་གླེན་དོན་ལུ་ རྩོམ་སྒྲིག་དང་ དཔེ་སྟུང་འབད་ཡོད་པ་ལས་ ཅེ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ལས་ གནད་ཁམ་མེད་པར་ དཔེ་སྟུང་དང་ ཚོང་རྒྱུ་ལཱ་སོགས་པ་འབད་ནི་ལས་ འཛེམ་གནད་།

དཔེ་སྟུང་། ༢༠༢༢

ISBN 99936-0-284-1

**བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར།**

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་པའི་ལ་ཟུག་ལས་ རྒྱུག་རྒྱལ་ལབ་ནང་ ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་དང་ ལུས་ཚད་ཡང་དཀའ་བཟོ་གི་ཉེན་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་མ་དདུལ་གྱི་རྒྱུ་ལྟོས་གནང་མི་  
 རྒྱུག་རྒྱལ་གཞུང་ལུ་ བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་ལུ་ཉེན་ཉེན་ རེ་དང་གཅིག་ལམ་ ཚོས་ཚན་དཔེ་དབུ་ཚུ་སྒྲིག་གི་ལུ་ནང་ ལྷན་རིག་གི་ཕྱོག་ལྷོ་ནང་ ཡན་འདེབས་ཀྱི་གྲིགས་མཐུན་མི་  
 གཤམ་གསལ་ ཤེས་ཡོན་མཁུ་མཚོག་དང་ ལྷན་པར་ཅན་གྱི་སྐབ་དཔོན་ཡོངས་ལུ་ དཀའ་ཚེས་དང་བཅས་པའི་ལགས་ལོ་ཡོད།

**རྒྱལ་སྐྱོན་ལ།**

- ༡ དྲོས་པོ་ལྷན་གྲུབ་ ཡུལ་ལྷན་ལས། རུང་ཚེ། ཤེས་རིག་ལྷན་ལག།
- ༢ ལྷན་གྲུབ་ལྷན་གྲུབ། སྤུང་ལྷན་དཔོན། སྤུང་ལྷན་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟོས་ལེ་ཚན།

**སྤྱིར་བཏང་གོ་དོན་ལྷན་དང་རྒྱུ་ལྟོས་ལ།**

ཀམ་ལེ་ཤེས། སྤུང་ལྷན་དཔོན་གཅི་འཛིན། སྤུང་ལྷན་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟོས་ལེ་ཚན།

**ལུན་དགའ།**

- ༡ དྲོས་པོ་ལས་རྒྱལ་རྩི་རྩེ། ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚན་མཁུ་མཚོག། ཡོང་ལའི་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ ཚོས་སྒྲིག་པོ་ལྷན་གྲུབ། ཡོང་ལའི་མཁུ་མཚོགས་ལུས་མི། ཀླུ་གསལ་རང་སྐྱོར་ལས་འཛིན།
- ༣ དབང་དྲན་རྩི་རྩེ། ལྷན་གྲུབ་ལྷན་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷན་ལྷན་གྲུབ་སྐྱོར་ལེ་ཚན།
- ༤ ཤེས་རིག་རྒྱལ་མཚན། ཚོས་རྒྱུགས་ལྷན་ལའི་ལས་ལྷན། རྒྱུག་ཚོས་རྒྱུགས་ལྷན་གོ་དོན་ཚོགས།
- ༥ ཡུལ་དབང་འདུས། ཚོས་ཚན་མཁུ་མཚོག། རྒྱུག་ཚོས་རྒྱུགས་ལྷན་གོ་དོན་ཚོགས།
- ༦ ལྷན་གྲུབ་ལྷན་གྲུབ། སྤུང་ལྷན་དཔོན། སྤུང་ལྷན་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟོས་ལེ་ཚན།
- ༧ བཟུང་འཛིན་རྩི་རྩེ། སྤུང་ལྷན་དཔོན། སྤུང་ལྷན་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟོས་ལེ་ཚན།
- ༨ ཚེ་རིང་། སྤུང་ལྷན་དཔོན། སྤུང་ལྷན་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟོས་ལེ་ཚན།

**ལས་ལྷན་ཚོགས་རྒྱུ་ལྷན་གྱི་ལྷན་ལམ།**

- ༡ དྲན་ཤོས་ལས་རྒྱལ་རྩི་རྩེ། ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚན་མཁུ་མཚོག། ཡོང་ལའི་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ དབང་དྲན་རྩི་རྩེ། ལྷན་གྲུབ་ལྷན་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷན་ལྷན་གྲུབ་སྐྱོར་ལེ་ཚན།
- ༣ ཡུལ་དབང་འདུས། ཚོས་ཚན་མཁུ་མཚོག། རྒྱུག་ཚོས་རྒྱུགས་ལྷན་གོ་དོན་ཚོགས།
- ༤ ཤེས་རིག་རྒྱལ་མཚན། ཚོས་རྒྱུགས་ལྷན་ལའི་ལས་ལྷན། རྒྱུག་ཚོས་རྒྱུགས་ལྷན་གོ་དོན་ཚོགས།
- ༥ བསམ་གཏུན་མཐུར་ལྷན། ལགས་སྐྱུར་གྱི། ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སྐབ་གྲྭ། ལམ་རོ།
- ༦ བཟུང་འཛིན་རྩི་རྩེ། སྤུང་ལྷན་དཔོན། སྤུང་ལྷན་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟོས་ལེ་ཚན།
- ༧ ཚེ་རིང་། སྤུང་ལྷན་དཔོན། སྤུང་ལྷན་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟོས་ལེ་ཚན།



- 24 ལེ་ཤེས་དབང་ལྷན། སློབ་དཔོན། རྟལ་མོ་ཆུ་འབྲིང་རིམ་འོག་སློབ་གྲྭ་མ། ལྷན་ཅེ།
- 25 ལེ་ཤེས་མེ་རིང་། སློབ་དཔོན། དཔལ་དཀར་སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ། དཔལ་དཀར་པོ།
- 26 ཡམ་ལངས་དབང་འདུས། སློབ་དཔོན། དཔལ་དཀར་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། ཆུ་ལ།
- 27 ཚོས་རྒྱལ། 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་སྐྱེས་ལ་མི་ལྟེ་ལི་སློབ་གྲྭ། དབང་འདུས་མོ་བུང་།
- 30 རྩོམ་ལས་འཕྲོ། ལེགས་སྐྱུར་བ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། བསམ་ཅེ།
- 31 ཡུ་ལྷོ་བས་རྒྱལ། སློབ་དཔོན། ལས་གྲུབ་ཅུ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། ཐེམ་ཡུ།
- 32 ལངས་རྒྱལ་དབང་འདུས། སློབ་དཔོན། ལྷ་ལྟེ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། མོང་སྐར།
- 33 བསམ་གཏུན་མཐར་ཡིན། ལེགས་སྐྱུར་བ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། ལམ་རོ།
- 34 དོངས་གྲུབ། དབྱེ་འཛིན་ལས་རོགས། ལྷ་ལྟེ་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སློབ་གྲྭ།
- 35 ཚོས་སྐྱེད་དོན་གྲུབ། རྩོང་ལའི་མཁའ་ཚོགས་འབྲུག་མི། གྲན་གསལ་འཇུག་ལས་འཛིན།
- 36 རྩོམ་སློབ་དཔོན། དབྱེ་འཛིན་ལས་འཛིན་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ། ཐེམ་ཡུ།
- 37 མེ་རིང་། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་གྲྭ་སྐྱེས་ལྷན།
- 38 བཏུན་འཛིན་རྩོམ་ཅེ། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་གྲྭ་སྐྱེས་ལྷན།

**མཇུག་གོམ་ལྷགས་སྐར་དང་ལས་བྱུང་།**

- 1 བཏུན་འཛིན་རྩོམ་ཅེ། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་གྲྭ་སྐྱེས་ལྷན།
- 2 མེ་རིང་། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་གྲྭ་སྐྱེས་ལྷན།
- 3 ཡུ་ལྷོ་བས་རྒྱལ། ཚོན་རིག་ལས་རོགས་ཡ། ལང་ལྷ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། ལམ་རོ།

**སྐྱེ་ཤོག་པར་རིས།**

གམ་འབྲུ་མེ་རོ། བར་དོན་འཕུལ་རིག་འགོ་དཔོན། སློབ་གྲྭ་ལི་ཤེས་ལོན་ལས་ལྷངས། ཐེམ་ཡུ།



ROYAL GOVERNMENT OF BHUTAN  
MINISTRY OF EDUCATION  
THIMPHU : BHUTAN

MINISTER

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་ འབྲེལ་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་ཏུ་ 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་ཏུ་མ་བརྩོན་བཅས་ལུ་ཡང་ཡིན།

དེ་འབད་བ་ལུ་བརྟེན་ གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ རོམ་རིག་དང་ སྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་འདི་དང་ སློབ་རིམ་སོ་ སོའི་གནས་ཚད་དང་བརྟེན་པའི་ ཉུག་རིག་རོམ་རིག་དང་ སྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གའི་སློབ་པ་ ཡིག་བསྐྱར་ནམ་གཞག་གི་དོན་ཚད་ ཚུ་ ཚུད་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་ཡང་ མི་ཚོ་ལུ་མཁོ་བའི་འབྲེལ་ཡོད་ བརྗོད་དོན་མཁོ་ཅན་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་ དེ་དེ་གིས་ སྐད་ཡིག་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་ཏུ་མས་ཚུང་ཐོག་ལས་ འབྲེལ་དགོཔ་འབད་བརྟེན་ཏེ་ཡོད། དེ་གི་དོན་

ལུ་ སྲོལ་ལྟོན་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ཡང་ ལྷུ་ལྷུ་མ་གྱི་སྲོལ་ལྟོན་པས་དང་ མི་ཚོ་ལུ་མཁོ་ཆེ་བའི་ རིག་ཕུལ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སྲོལ་དཔོན་  
ལམ་ལྟོན་དཔེ་དེ་བཟུ་ཡང་ སྲོལ་རིམ་སེ་སེ་བཞིན་དུ་ལུ་བཟོ་ཏེ་ཡོད། དེ་ཚུ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ སྲོལ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སྲོལ་སྦྱང་ལས་  
དོན་གསུམ་འགྲུབ་ཚུ་གསུམ་པའི་ སྲོལ་ལྟོན་འབད་དགོ་པ་གཞུ་ཆེ། དེ་མཚན་ སྲོལ་ལྷན་དབང་པོ་རབ་ཚུ་ལུ་ རིག་པ་ཚན་མེད་ཆུ་བྱེད་  
འབད་ནི་འུ་ལམ་ལྟོན་ཚུ་ཡང་ སྲོལ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ག་དེ་དག་དག་བྱེད་དགོ་པ་ཡིན།

ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་གི་རྩོང་ས་ལས་ཡང་ ཤེས་ཡོན་ཅུ་གཞུང་གསུམ་པའི་ དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བའི་ མཐུན་བྱེད་དང་ཆུབ་  
སྲོལ་ཚུ་ ཅི་དག་གང་དག་བྱེད་ནི་ལུ་ གཏོ་བཟོ་བཟོན་མེད་པའི་འབད་བཟོན་བྱེད་ནི་ཡིན། མཉམ་ཅུབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་  
ཏེ་ དུ་ལས་ཡམ་ ཤེས་རིག་གི་གནས་ཚན་དང་ སྤུས་ཚན་ ཏེ་མ་ལས་ལྷན་པའི་ ཡར་དྲགས་ལེགས་ཤོམ་འབད་བུང་ཏེ་ ཆུལ་  
གཞུང་གི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་ཚུ་གསུམ་པའི་ ཡིད་ཆེས་ཡོད།

ཨོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་ལེགས་སྦྱར་གྱི་ལུ་ལུ་ དེ་ཅིག་འཚོན་མི་འདི་ལུ་ ཤེས་རིག་སྲོལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ ཤེས་ཡོན་  
ཅུ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་ཆུབ་སྲོལ་ལྟོན་ལྟེ་ཚན་གྱི་ འགོ་དཔོན་གྱིས་གཏོས་པའི་ ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་གི་འགོ་དཔོན་ཚུ་དང་ སྲོལ་གྱི་  
ལག་སོ་སོའི་སྲོལ་དཔོན་ཚུ་ འབྲུག་ཆུལ་འཛིན་གཞུང་གི་སྲོལ་ལྟོན་ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སྲོལ་གྱི་ལེགས་སྦྱར་བཟུ་དང་ ཨོང་  
ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འགོ་དཔོན་ གཞུང་གི་སྲོལ་ལྟོན་དང་ མཉམ་ཅུབ་འབད་མི་ འབྲེལ་ཡོད་འགོ་དཔོན་གསུམ་པའི་ ཤེས་  
རིག་ལྷན་ཁག་གི་ལྷན་ཁག་ལས་ བཀའ་དྲིན་དག་འཚོར་ཡོད། དེ་དང་འདྲུམ་འབད་ དཔེ་དེ་བའི་འདི་ནང་ མཁོ་ཆེ་བའི་དོན་ཚན་ཚུ་  
འཚོབ་པའི་དཔེ་དེ་བའི་ རང་དབང་ཅན་གྱི་ཚོམ་པ་པོ་དང་ དཔེ་སྐྱེན་ཁང་ཚུ་ལུ་ཡང་ རོས་ལཱ་དང་བཅས་པའི་ བཀའ་དྲིན་དག་  
ཚོར་ཡོད།

བཀྲིས་བཟེ་ལེགས།

འཕྲིན་ལས་ཀྱི་མཚོ།  
ཤེས་རིག་སྲོལ་པོ།  
ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།







ཚོགས་གུས་ཅན་གྱི་ མི་ལྷོད་དུ་འོན་པ་དང་ རྣམ་ཚེད་ལང་མ་མ་འཛེབ་པའི་ དུག་ལ་ངལ་སྤྱོད་ལས་མཉམ་པའི་ རྩལ་ཚད་དང་ རྩལ་ལྡུལ་མ་འཛུང་  
བའི་དཔེ་མི་སྲིད། རྩལ་ལྡུལ་འདི་སྤྱོད་ འབྲེལ་ཡོད་མཉམ་པའི་དུག་གིས་ར་འབད་ཅུང་ ཟད་ཀྱང་དུ་ལེགས་པོས་དཔོན་པོ་འཛུང་ ག་ཅི་ར་  
གཞན་ཅུང་ ལེགས་པོ་དང་བཅས་པའི་ དུག་ལ་བསུའི་གཞན་པའི་སྤོངས་ཡོད།།

### སློབ་འདེབས།

གངས་མེད་རྒྱ་ཆེན་འཇོན་གྱི་འཕྲིན་ལྷན་པའི་མཉམ་པའི་ །ཐབས་མཁུ་བཟོན་ལྷན་གྱི་གཞི་རྒྱ་བསྐྱོད་ལྷན་གྱིས། །  
ལེགས་པར་ཚོད་པས་བདག་གཞན་དོན་གཉེས་ཀྱི། །དཔལ་ཡོན་སྤོངས་སུ་མཚོགས་པའི་རྒྱ་ལྷན་གྱི། །

རྩོམ་སྲིད་ཀྱི་ལྷན་གྱི།  
ལྷན་གྱི།  
ཕྱི་ལོ་ཚོས་ཚན་ཚོགས་ཅུང་།



ཉན་སྐབ་ཀྱི་འཕེལ་དོན། ..... ༧༧

ཉན་ནི་དཔ་སྐབ་ནི་ཉན་སྐབ་ཚད། ..... ༧༩

གནས་ཚད་གནས་མིམ་འདྲ་ལོན། ..... ༧༩

སྐབ་སྐྱོད་ལམ་དོན། ..... ༧༩

སྐབ་པོན་གྱིས་འབད་དེ་གོ་པ། ..... ༧༧

སྐབ་པོན་ཚུ་གི་དོན་ལཱ་ཉན་ནི་སྐབ་ནི་ཉན་ལམ་སྐྱོན་ཟེན་འབྲི། ..... ༧༧

བྱི་ནི་ཉན་མཁུ་ལཱ་འཕེལ་དོན། ..... ༩༠

བྱི་ནི་ཉན་མཁུ་ལཱ་གནས་ཚད། ..... ༩༡

བྱི་ནི་ཉན་གྱི་གྲུ་བ། ..... ༩༢

གནས་ཚད་གནས་མིམ་འདྲ་ལོན། ..... ༩༢

སྐབ་སྐྱོད་ལམ་དོན། ..... ༩༢

སྐབ་པོན་ཚུ་གིས་འབད་དེ་གོ་པ། ..... ༩༢

དཔ་ཚན་གྱི་ཉན་པ། ..... ༩༤

སྐྱོད་ལཱ་ཉན་དཔ་ལོ་གྲུ་སྐྱོད་ལཱ་འཕེལ་དོན། ..... ༩༩

ལོག་སྐྱོད་རྒྱུ་ལཱ་གནས་ཚད། ..... ༩༩

སྐྱོད་ལཱ་ཉན་དཔ་ལོ་གྲུ་སྐྱོད་ལཱ་འབྲེན་ལཱ་ཉན་ཚད། ..... ༩༧

སྐྱོད་ལཱ་ཉན་དཔ་ལོ་གྲུ་སྐྱོད་ལཱ་འབྲེན་ལཱ་ཉན་ཚད། ..... ༩༧

**ལོག་སྐྱོད་རྒྱུ་ལཱ་གནས་ཚད་ལོག་སྐྱོད་ལཱ་ཉན་ཚད།** ..... ༩༧

གནས་ཚད་གནས་མིམ་འདྲ་ལོན། ..... ༩༩

སྐབ་སྐྱོད་ལམ་དོན། ..... ༩༩

སྐབ་པོན་ཚུ་གིས་འབད་དེ་གོ་པ། ..... ༩༩

༡. རྩོམ་འཕུགས་ རྩོམ་འཕུགས་ མིང་གཞི། ཡེ་འཕུགས་གི་འཕུགས་ཚུ། ..... ༩༩

༢. མིང་དཔ་མིང་གི་ཉན་ཚད། ..... ༩༩

༣. ལཱ་དོན་དཔ་ལཱ་འཕུགས་ལཱ་ཉན་ཚད། ..... ༩༩

འཕུགས་ལཱ་ཉན་ཚད། ..... ༩༩

༤. རྩོམ་གྱི་ལམ་འཕུགས་མི་མིང་། ..... ༩༩

༥. མིང་མཐའ། ..... ༩༧

༦. རྩོམ་གི་ཚུ་གི་ལཱ་ཉན་ཚད། ..... ༩༩

༧. ཚུ་གི་མཚན་ལཱ་ཉན་ཚད། ..... ༡༠༡

ལོག་སྐྱོད་རྒྱུ་ལཱ་གནས་ཚད། ..... ༡༠༢

༡. ལཱ་ལོག། ..... ༡༠༢

༢. ལཱ་ལོག། ..... ༡༠༤

ལཱ་ལོག། ..... ༡༠༩

སྐབ་སྐྱོད་ལམ་དོན་དཔ་ལོ་གྲུ་སྐྱོད་ལཱ་ཉན་ཚད། ..... ༡༡༡

၂၅၅၅..... ၅၅၅

၂၅၅၅..... ၅၅၅

၅၅၅၅..... ၅၅၅

၅၅၅၅..... ၅၅၅

၅၅၅၅..... ၅၅၅

၅၅၅၅..... ၅၅၅

၅၅၅၅..... ၅၅၅



དཔེ་ཚན་དང་པ།  
སྟེག་རིག་དང་སྟོམ་རིག།

ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་ཁྲུངས་དོན།

ཚུམ་རིག།

ཚུམ་རིག་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་དེབ་དང་ལྷག་དེབ་ གཏང་ཡིག་དང་གསར་ཤོག་ ལ་སོགས་པའི་ཡིག་ཆ་རྒྱ་ལྡན་ཞིན། ཚུམ་རིག་ ལུ་ནང་གསེས་ཀྱི་ དབྱེ་བ་ལེ་ག་ཡོད་ཅུང་ །ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་གཉིས་པའི་དོན་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་དང་ ལྷན་ཚུམ་ སྤྱད་གི་རིགས་ དང་ཁག་གསུམ་འབད་ཡོད།

འབྲི་ཚུམ།

འབྲི་ཚུམ་ནང་ལས་ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་གཉིས། སློབ་ཚན་ལེ་ལེ་ནང་འབད་གིས་ཏེ་ཡོད། དེ་རྩི་རྩོད་དོན་ གཅིག་གི་ཐོག་ལུ་གིས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ ཚུམ་རིག་མ་འདྲ་མ་སྒྲོལ་ཚོགས་ གི་ནི་གི་སྟོན་གསུམ་ འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ཞིན།

འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་ཟེར་མི་འདི་ དཔེར་ན། པར་དང་ཅ་ལ་ཅིག་གི་སྟོན་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་འབྲི་མི་འདི་ཞིན། པར་དང་ཅ་ ལ་རྩི་གི་རིང་ཐུང་ སྤ་སྟོམ་ ཆེ་རྒྱུང་ ཚོས་གཞི་ བཟོ་རྒྱུ་ མང་ཉུང་ གནས་ཚུགས་རྩི་གི་བཤད་པ་ ཁ་གསལ་རྒྱབ་སྟེ་གི་དགོང་ ཞིན།

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་ཟེར་མི་འདི་ དཔེར་ན། སློབ་གྲུའི་ཉེན་མ་གཅིག་གི་ལས་རིམ་དང་། ཡང་ན། སློབ་སྦྱོང་ཅིག་ རྒྱུ་ནང་ལས་སློབ་ གྲུ་ནང་འོངས་ཏེ་ ལོག་ཁྱིམ་ན་ག་དེ་སྟེ་ འགྲོ་ནི་ཡོད་ག་གི་ ལོ་རྒྱུས་གི་ནི་བཟུམ་ཞིན། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ དང་པ། ག་ཅི་འབད་ནི་ ཡོད། གཉིས་པ། དེ་ལས་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཡོད་ག་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ གི་དགོང་མ་ཚད་ དུས་ཚོད་ཉེ་མ་འབད་མི་ཉེ་མ་དང་ ལུལ་མ་ འབད་མི་རྩི་ལུ་མ་འབད་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་གི་དགོ།

ལྷན་ཚུམ།

ལྷན་ཚུམ་ལས་ སློ་སྦྱུའི་ཞབས་ཁྲ་དང་ ཅུང་མོ་གསལ་བཤད་བཟུམ་ སློབ་ཚན་ལེ་ལེ་བཞིན་དུ་བཟུགས་ཏེ་ཡོད། དེ་རྩི་གིས་ ལྷག་ ཉི་དང་སྤྱབ་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཤོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་ བན་མ་མ་ཚད་ རྩོད་དོན་རྩི་ཚུམ་རིག་གི་ཐོག་ལས་ གི་ནི་འགོ་ཡང་བཟུགས་ ཚུགས་པ་ཞིན། སློ་སྦྱུ་དང་ཞབས་ཁྲ་ཅུང་མོ་རྩི་གིས་ མིང་ཚིག་གསལ་པ་རྩི་ སློ་བའི་ཐོག་ལས་ ལྷག་ཚུགས་པ་ཞིན། དེ་མ་ཚད། ཞབས་ཁྲ་རྒྱབ་ནི་དང་ ཅུང་མོ་འི་དག་ཅུལ་འཐོབ་ནིའི་ གཞི་འགྲུམ་ཡང་རྩི་ཚུགས་ནི་དང་། དེ་ལས་ གསལ་བཤད་ཀྱི་ཚིག་རྩི་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་སྟེ་ སྤྱབ་ནི་གི་སྤྱད་པ་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ཞིན།

སྤྱད་སྦྱང་ཀྱུ།

གས་ཤོས་རྩི་གིས་ གཏང་ནི་ཡོད་མི་གི་ མི་དང་སེམས་ཅན་རྩི་གི་ སྤྱད་རྩི་ལུ་སྤྱབ་ཞིན། ང་བཅས་ར་ལུ་དངོས་སུ་འབྱུང་བའི་ ལོ་ རྒྱུས་ཅིག་སྤྱད་འབད་ བཟོ་ནི་རྩི་ཡང་ཡོད། སློ་བ་ཆེ་ཏོག་ཏོག་གི་སྤྱད་དེ་རྩི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རྐྱད་ཡིག་ཤོང་འཕེལ་དང་ཚིག་དོན་རྩི་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་ལུ་ བན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིན།



**ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་གནས་ཚུལ།**

**སློབ་རིམ་༡༢ པ་མཐུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།**

༡. རྫོང་ཁའི་དཔེ་དེབ་དང་ཡིག་རིགས་གཅི་ར་ཨིན་རུང་རྫོང་སྐྱེ་གཅད་མཚམས་ཚོགས་མཚམས་ཚུ་རྩོམ་དང་མཐུན་ཏོག་ཏོ་འབད་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚེས་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་དང་དཔེ་ཆ་ཚུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༣. རྫོང་ཁའི་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་རྩོམ་དང་འཆར་རྩོམ་གྱི་དཔེ་དེབ་ཚུ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ལྷག་སྟེ་གོ་བ་ལེན་ཚུགས་དགོ།
༤. གོ་དོན་ལེན་ནིའི་དོན་ལཱ་ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. རྫོང་ཁའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་བསྐྱར་ཞེབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. རྩོམ་རིག་མ་འདྲམ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་འགྲི་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. ལྷག་ནི་ལཱ་གོམས་འདྲིས་ཚུད་དེ་མི་ཚེའི་ནང་ལྷག་ནི་ལཱ་བརྩོན་ལཱ་གསུམ་དང་སློབ་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།
༨. རྩོམ་རིག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ཚེས་དང་ལམ་སྟོན་ལཱ་ལྷག་མཐོང་གི་བསམ་སྟོན་ཤེས་ཡོན་དང་ཚེས་སྲིད་ཀྱི་བྱ་གཞག་ཚུ་ལཱ་རྣམ་དགོན་གྱི་ཤེས་རབ་འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

**ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་ཤོག་ཁམས།**

རྩོམ་རིག་དབྱེ་བ།	༤	༥	༦
༡. འགྲི་རྩོམ།	√	√	√
༢. ལྷན་རྩོམ།		√	√
༣. ལྷན་དང་གཏམ་རྒྱུ།	√	√	√

**༡. འགྲི་རྩོམ་བཀོད་རིམ།**

འགྲི་རྩོམ་དབྱེ་བ།	༤	༥	༦
༡ འགྲེལ་བཤད་འགྲི་རྩོམ།	√	√	√
༢ ལོ་རྒྱུས་འགྲི་རྩོམ།	√	√	√

**༢. ལྷན་རྩོམ་བཀོད་རིམ།**

ལྷན་རྩོམ་དབྱེ་བ།	༤	༥	༦
༡ ཞབས་ཁ།	√	√	√
༢ རྩེ་མོ།		√	
༣ གསལ་ལ་བཤད།	√	√	√

གནས་ཚད་གནས་ཡིམ་བད་སྟོན།

༡. ཚོགས་བཅད་དང་ ཚོག་ལྷན་གྱི་སྲིལ་མ་ཚུ་ ལྷན་ཚུགས།
༢. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ འཇམ་ཏྲོང་ཏྲོ་ཡོད་པའི་ སྤྱང་ཐུང་ཀྱུ་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ རང་གི་སློབ་ལུ་འབབ་པའི་ སྤྱང་ཚེད་པ་དང་ འབྲེལ་རིམ་ཚུ་གི་སློབ་ལམ་ ལོ་རྒྱུས་བཤད་ཚུགས།
༣. ཚུམ་རིག་འཇམ་ཏྲོང་ཏྲོ་ཚུ་ནང་གི་ རྫོང་དོན་དང་ སྤྱང་ཚེད་པ་གི་ཁྱད་ཚོས་ཚུ་ མི་ཚེའི་སྤྱོད་རྣམ་དང་ འབྲེལ་བ་འབབ་ ཚུགས།
༤. བོ་དོན་ལེན་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷན་ནིའི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲ་མ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ལྷན་ཚུགས།
༥. སམ་ཁྲ་དང་ པར་རིས་ ཐིག་ཁམ་ ཤད་ཁམ་ པར་ཁམ་ འཇམ་ཏྲོང་ཏྲོ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བད་སྟུར་འབད་ཚུགས།
༦. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚོག་གསར་པ་ཚུ་ལྷན་ནི་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ཚུགས།
༧. ཚུམ་རིག་གི་དཔེ་དེབ་ མང་སུ་ལྷན་ནི་ལུ་ བོ་སེམས་སྤྱང་ཚུད་ནི་དང་ དག་སྤྱང་བསྐྱེད་ཚུགས།

སློབ་སྦྱོང་ལམ་དོན།

༡. སློབ་རིམ་བཞི་བ་ནང་ལྷབ་མི་ ལྷན་ནིའི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འབབ་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚོག་མཚོད་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ མིང་ཚོག་གི་བོ་དོན་ཚུ་ འཚོལ་ཚུགས་དགོ།
༣. དི་བ་དང་བསྐྱུན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷན་ཚུགས་དགོ།
༤. པར་ཁམ་ ཐིག་ཁམ་ རིམ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བོ་དོན་བད་སྟུར་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. སྤྱང་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ སྤྱང་ཚེད་པ་གི་ཁྱད་ཚོས་ཚུ་ ཉ་ བོ་ཚུགས་དགོ།
༦. འབྲེལ་བཤད་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. གསལ་བཤད་དང་ ཞབས་ཁ་ ཅར་མོ་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ ཚུམ་རིག་གི་ཡོན་ཏན་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།
༨. གཏང་ཡིག་ ལྷན་སྟེ་དོན་དག་ བོ་ཚུགས་དགོ།
༩. ཚོགས་བཅད་ དཔེར་ན། ཅར་མོ་ སློབ་ཚུ་ ལྷན་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལྷན་ཏེ་ ལྷན་ཚུགས་དགོ།
༡༠. བཞི་པའི་ནང་ ལྷབ་མི་ མིང་ཚོག་གུ་ གསལ་འབྲེལ་ཉུང་ཤོས་༢༠༠ བཀའ་ཉེ་ སློབ་༤༠༠ ལྷན་སྟེ་ ཉ་ བོ་ཚུགས་ དགོ།
༡༡. ལྷན་ནི་གི་ དཔེ་དེབ་ཉུང་ཤོས་༡༥ ལྷན་སྟེ་ བོ་དོན་ལེན་ནི། བསྐྱར་ཞིབ་ འབད་ནི། བསྐྱེད་དོན་བཏོན་ནི་ཚུ་ འབད་ ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

༡. པར་དང་རི་མོ་སའ་ཁྲ་པར་ཁྲམ་མིག་ཁྲམ་སྟོར་ཁྲམ་ཚུ་ལུ་བཟླ་སྟེ་བད་སྦྱར་འབད་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་གང་མང་གིན་དགོ།
༢. དངོས་རྩོམ་དང་འཆར་རྩོམ་མ་འདྲཝ་ཚུ་ ལྷག་ནིའི་དུས་ཚོད་ག་དེ་མང་མང་གིན་ཏེ་དེ་ནང་གི་རྩོད་དོན་དང་རིག་པ་བསམ་འཆར་ཚུ་དཔེ་དེབ་གཞན་ལུ་ཁུངས་གཏུགས་འབད་དེ་འོས་འབབ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཁུངས་བཀའ་ཚུགས་པ་འབད་བཟོ་དགོ།
༣. དངོས་རྩོམ་དང་འཆར་རྩོམ་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་སྤྱད་གི་གནད་དོན་དང་འབྲུང་རིམ་སྤྱད་ཅེད་པ་གི་ཁྱད་ཚོས་ཚུ་མི་ཚེའི་སྤྱོད་རྣམ་དང་འབྲེལ་བ་འབབ་བཅུག་ནིའི་གོ་སྐབས་ཚུ་གིན་དགོ།
༤. དུས་མཐུན་གྱི་མིང་ཚིག་གསར་འབྲེལ་གང་མང་ལྷག་སྟེ་མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐྱོད་འབད་བཅུག་དགོ།
༥. ཚིགས་བཅད་དང་ཚིག་ལྷུག་ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་སྟོན་གིན་དགོ།
༦. ཚིག་མཚོད་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་མིང་ཚིག་གི་ཤོ་དོན་འཚོལ་བཅུག་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་སྟོན་གིན་དགོ།
༧. ལྷག་ནི་དང་ཤོ་དོན་ལེན་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷག་ནིའི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ལྷག་བཅུག་དགོ།
༨. རྩོམ་རིག་གི་དཔེ་དེབ་མང་སྤུ་ལྷག་ནི་ལུ་སློབ་བསྐྱེད་བཅུག་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ཨ་རྟག་ར་ལྷག་ནི་ལུ་དག་སྦྱང་བསྐྱེད་ནི་དང་གོ་མས་སྦྱང་ཚུད་བཅུག་དགོ།
༩. ཁོང་ར་གིས་ལྷག་མི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ནང་གི་གནད་དོན་ཚུ་དང་རིག་པ་འབྲུང་རིམ་ཚུ་ལུ་དབྱེ་དབྱེད་འབད་དེ་ཨིན་མེན་དང་སྟོན་ཡོན་གྱི་བསམ་འཆར་ཚུ་བཀོད་བཅུག་དགོ།

རྗེ་དོན་གྱི་ཁྲུངས་དོན།

རྗེ་དོན་ཟེར་མི་འདི་ གཙོ་བོ་ཨ་ལོ་རྒྱ་གི་མི་ཚོ་ལུ་ མཁོ་བའི་ཤེས་ཡོན་ལག་ཆ་བརྒྱམ་ཅིག་ འཕྲོ་བ་པའི་སྐབས་ལུ་ ལག་ཆ་ལག་  
 ལེན་འབབ་ཤེས་ནི་གི་བསམ་རིག་དང་ བྱ་བ་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས་ཀྱི་གནས་སྐབས་གཉིས་ ལྷན་ལེན་གཅིག་འར་ ཤེས་རྒྱུགས་  
 ཞིའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཞིའི་དོན་ལུ་ཨིན། དེ་ཡང་། ཨ་ལོ་རྒྱ་ལོ་ན་ རྒྱུ་ཀྱའི་བསྐྱེད་ལས་ར་ བཟང་པོའི་ལམ་ལུ་ ཤོམས་འདྲིས་རྒྱུ་  
 ཞི་གལ་ཚུལ་ལས་བརྟེན་ ཤེས་རྒྱུ་ཀྱི་གནས་རིམ་གཉིས་པ་དང་ གསུམ་པའི་སྟོབ་དེབ་རྒྱ་གི་ ལྷན་རིག་དང་ རྩོམ་རིག་འདི་སྟོབ་  
 ཚན་ལེ་ལུ་ རྗེ་དོན་ལེ་བཞོན་དེ་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ རྩོམ་རིག་གི་དབྱེ་བ་མ་འདྲུམ་ འདྲི་རྩོམ་ ལྷན་རྩོམ་ ལྷན་ལུང་རྒྱ་གཅི་ར་ཨིན་  
 རུང་ རྗེ་དོན་གཅིག་ལུ་དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་གི་དགོས་པ་འདི་ཡང་ སྟོབ་སྐྱེད་རྒྱུ་གིས་ མོ་སེའི་མི་ཚོ་ནང་  
 འབྱུང་བའི་ཉམས་སྦྱང་རྒྱུ་ རྩོམ་རིག་མ་འདྲུམ་ ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་འབད་རུང་ འདྲི་རྩོམ་འབད་བཅུགས་ཏེ་ བད་དོན་སྟོབ་ལེན་  
 འབད་ནི་ལུ་ ཤོམས་སྐྱེད་རྒྱུ་གསལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན། རྗེ་དོན་དེ་རྒྱུ་ཡང་ རྩོམ་མཐོང་དང་བསམ་སྦྱོང་ཤེས་ཡོན་གྱི་ ལྷ་ཚོས་  
 དང་ མི་ཚོས་རྣམ་གཞག་ ལྷན་སྟོབ་ལམ་ལུགས་ མི་ཚོའི་རིག་ལུ་རྒྱ་ཚུ་ནང་ལས་ བཅུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་གིས་ཨ་ལོ་རྒྱ་གི་  
 བསམ་པ་དང་རིག་ལུ་ སྟོབ་པ་གསུམ་ཆ་ར་གི་ཤེས་ཡོན་འཕྲོ་བ་རྒྱུགས་ནི་ཨིན།

དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ སྟོབ་དཔོན་དང་སྟོབ་སྐྱེད་རྒྱུ་གིས་ རྗེ་དོན་གྱི་དམིགས་དོན་འབྱུང་ནི་དང་གཅིག་འར་ རྒྱུ་ཡིག་གི་རིག་  
 རྩལ་བཞི་དང་ རྩོམ་རིག་གི་ཁྲུང་ཡོན་རྒྱ་གི་ ཤེས་རྒྱུ་ལྷན་གསལ་གྱུ་རྒྱུ་ འཕྲོ་བ་རྒྱུགས་པ་ མི་ཚོའི་རིག་རྩལ་ བཅུ་ཐམ་གྱི་ཐོག་  
 ལས་ འབད་དགོ་པ་ཨིན། སྟོབ་རིམ་བཞི་པར་རྗེ་དོན་མ་འདྲུམ་ལུ་གི་ སྟོབ་ཚན་ལུ་དང་ སྟོབ་རིམ་ལུ་པ་དང་རྒྱུག་པར་ རྗེ་དོན་  
 མ་འདྲུམ་རྒྱུག་ལེ་གི་ སྟོབ་ཚན་རྒྱུག་ལེ་དང་ སྟོབ་རིམ་བདུན་པ་དང་བརྒྱུད་པར་ རྗེ་དོན་མ་འདྲུམ་བདུན་ལེ་གི་ སྟོབ་ཚན་བདུན་ལེ་  
 ཡོད། རྗེ་དོན་དགོས་ཁྲུངས་དང་དམིགས་དོན་དེ་རྒྱུ་ ལེ་ལེ་བཞིན་དུ་གི་འོག་ལུ་ བཞོན་དེ་ཡོད་པ་ལས་ སྟོབ་ཚན་སོ་སོའི་ནང་གི་  
 རྗེ་དོན་རྒྱུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཏེ་གོ་རྒྱུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་གཤམ་གསལ་གྱི་ཁྲུངས་དོན་ལུ་ བཞེད་ལེ་  
 འདྲོང་གནང་ལྟེ་ སྟོབ་སྐྱེད་རྒྱུ་ སྟོབ་དགོས་པ་གལ་ཆེ།

**སློབ་ཚན་དང་པ།      རྫོང་དོན།      གཡུལ་དང་ཉེ་ཚོན།**

རྫོང་དོན་འདི་ སློབ་རིམ་ལྟ་བུ་ནང་སྟོན་པ་དེ་ རང་དང་ཆ་རོགས་ སློབ་གྲྭ་དང་ཁྱིམ་ནང་གི་སྐོར་ལས་ལྷག་སྟེ་ དེ་ལས་ས་ཐག་རིང་ བའི་མཐའ་འཁོར་ རང་གི་ས་ཕྱོགས་དང་གཡུལ་ཕྱོགས་ དེ་ལས་ཉེ་ཉེ་འཁོར་ཚུ་གི་ གནས་སྐབས་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་ག་? ཤེས་ རན་མ་ཡིན།

དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ དང་པ་རང་གི་གཡུལ་གྱི་ཆགས་སྐབས་ གཡུལ་ཁ་ལུ་ དུས་ཚོད་ཚེས་བརྒྱུ་ལ་སོགས་པ་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ ཡོད་ག་? ཁྱིམ་ཚོང་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་ཐངས། དེ་ལས། རང་གི་ ག་ཉེ་ཉེ་ཚོན་ག་ར་གི་མིང་གནས་དང་ཉེ་ཚོན་ཐོག་ལས་ རང་གི་ཁྱིམ་ནང་གི་གནས་སྐབས་ དཔེར་ན། རྒྱལ་པོ་ཡིན་ན་? སྤྱང་ཀ་ཡིན་ན་? ཁྱིམ་ནང་ན་ལོ་ཚོག་ལ་སོགས་པ་ གཏང་ཐངས་ དཀའ་འཕལ་ག་ཅི་ཡོད་ག་? ཚུ་ཤེས་ཏེ་ དེ་དང་བསྐྱུན་པའི་མཁོ་དོན་དང་ བྱ་སྟོན་བསྐྱིག་ཤེས་དགོས་དང་ དེ་ལས་ཕན་སྐྱུན་ཆ་ཚུ་ གི་ ལཱ་ག་ཅི་ཡིན་ན་? དེ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འབད་དགོས་ག་ཅི་ར་ ཡོད་ག་? དེ་ཚུ་ ཞུ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ ཤེས་པ་བཟོ་ དགོ།

**ལྷག་དེབ།**

སློབ་རིམ་ལྟ་བུ་གི་དོན་ལུ་ ལྷག་དེབ་སྟོན་པ་ ༡༢ དང་། ལྷག་ཐབས་ ༦ ཡོད། ལྷག་དེབ་གྱི་མིང་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལས་ སློབ་དེབ་ནང་གི་ རྫོང་དོན་དང་འབྲེལ་མ་འབྲེལ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོས་འབབ་ བལྟ་ཞིན་མ་ལས། རྫོང་དོན་གཅིག་གི་དོན་ལུ་ ལྷག་དེབ་གཉིས་དང་གསུམ་ གནས་འབྲེལ་དགོས་ཡིན། དེ་གི་ཤུལ་ལུ་ སྤྱང་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་གྱི་ སློབ་ལཱ་དང་འབྲེལ་ ཡིན་ཅི་ཡིན་ཅི་ ལག་ལེན་འཐབ་པའི་གུ་ ལྷག་ཐངས་གྱི་ སློབ་ལཱ་གཞན་ཡང་ གང་མང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷག་དེབ་གཉིས་པོ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པ་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

དེ་གིས་མ་ཚད། སྤྱང་ནང་ལས་འཐོན་པའི་ མིང་ཚོག་གི་ཕོ་དོན་དང་ སྤྱི་བ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་མ་དུ། ལྷག་ རྫོང་དོན་སྐུལ་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ བོད་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ གཤམ་གསལ་གྱི་ བཀོད་ཁྲམ་ནང་ཐོ་བཀོད་དེ་བཞག་དགོས་ཡིན།

ཞུ་ལོ་འཛི་མིང་།	ལྷག་ཡོད་པའི་ལྷག་ དེབ་གྱི་མིང་།	ལྷག་ཐངས། (རྫོང་སྐྱེ་ གཅད་མཚམས།)	མིང་ཚོག་དང་གནད་དོན་ ལཱ་ལག་ཚུ་གི་ཐོ།	ལྷག་དེབ་ནང་གི་ སྤྱང་གི་ རྫོང་དོན།
དཔལ་འབྱོར།				
བསོད་ནམས།				

བྲན་གསོ། རྗོད་དོན་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ལྷག་དེབ་ཚུ་གྱ་ འབྲི་ཚོམ་སྐྱ་ཚོགས་དང་ ཕྱང་མོ་སྐྱ་སྐྱད་ ཟེར་མི་ དཔེ་དེབ་གཉིས་པོ་  
འདི་ཡང་ འབྲི་ཚོམ་དང་ ཕྱང་མོ་ཚུ་གྲི་བའི་སྐྱབས་ལུ་ ལག་ལེན་འབབ་དགོས་མ་ཚད་ ལོ་འཁོར་ལུ་ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལྷག་ཚར་  
དགོས་ཨིན།

ལྷག་དེབ།			
ཨང་།	དཔེ་དེབ་གྲི་མིང་།	དཔེ་སྐྱུན་པ།	བྲན་གསོ།
༡	ལྷག་གཙམ་སྐྱུང་དགོས།	ཀེ་ཨིམ་གྲི།	འདི་ནང་ བཀོད་ཡོད་མི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ དཔེ་མཚོན་གྲི་དོན་ལུ་མེན་མ་ལས། སྐོབ་སྐྱུག་ཚུ་ལུ་ ནམ་བདེ་ ནམ་ལོམ་ འཕོབ་ཚོག་ཚོག་འབད་ བཞག་དགོ།
༢	གཅིག་ལྷུང་ཚོད་ལྷག།	སྐོ་རིག།	
༣	ཀེ་ཤ་དང་ཚ་རོགས་ཚུ།	ཕ་མ།	
༤	རྣམ་རྟོག་མེད་པའི་འབྲས་བུ།	དཔེ་ཁང་།	
༥	ཟས་གྲི་ལམ་ཡོགས།	འཕྲིན་ལམ་དཔེ་ལ་འབབ།	
༦	དཔེ་བཟང་པོ་ཅན།	ཀེ་ཨིམ་གྲི།	
༧	ཕ་མའི་ཞབས་ཏྲིག།	ཕ་མ།	
༨	གཅི་འབད་སྐྱུ་སྐྱོ་?	འཕྲིན་ལམ་དཔེ་ལ་འབབ།	
༩	བུ་ཚོ་སྐོ་རིག་ཅན།	ཕ་མ།	
༡༠	ཨམ་རྗེ་ལེགས་ཚོ་རིང་།	སྐོ་གཏེར།	
༡༡	སྐྱ་དཀར་གཡོ་སྐྱུ་ཅན།	འཕྲིན་ལམ་དཔེ་ལ་འབབ།	
༡༢	ཚ་རོགས་གསར་པ།	སྐོ་གཏེར།	
༡༣	རི་བོང་གི་རྣམ་ཅོ།	ཕ་མ།	
ལྷན་ཐབས།			
༡	ཕམ་དང་བུ་གཞིས།	འཕྲིན་ལམ་དཔེ་ལ་འབབ།	
༢	ཤ་ཟ་མཁའ་འགོ་མ།	སྐོ་གཏེར།	
༣	སྐྱམ་བོང་ཀུ་ལུ་ཞོན་མི།	འཕྲིན་ལམ་དཔེ་ལ་འབབ།	
༤	ཚ་རོགས་གྲི་འདུ་ཤེས།	འཕྲིན་ལམ་དཔེ་ལ་འབབ།	
༥	བང་མེད་པའི་ཚུགས།	དཔེ་ཁང་།	
༦	དོ་ལོམ་དང་ཨོ་མའི་དགའ་མཐུན།	ཕ་མ།	

ལྷག་དེབ་ལག་ལེན་གྱི་སྐོར་ལྟུང་།

རིག་ཐུང་ལྷག་ནི། སྤྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལོ་བ།

༡. ཨ་ལོ་ཚུ་ཆ་འབད་བཞག་ཞིན་ན་ དེ་ལས་ཆ་ནང་རྫོག་ རྩོམ་སྟུན་འབད་ཡི་ར་ སྤྱང་དེ་ལྷག་བཅུག། ཨ་ལོ་ག་ར་གིས་ སྤྱང་འདི་ལྷག་ཚར་མ་དུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་འོག་གི་རི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ ལན་སྟབ་བཅུག། དཔེར་ན།
  - ༡ སྤྱང་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ ཨིན་པས་?
  - ༢ སྤྱང་འདི་ནང་ ག་ཅི་ར་འདུག་?
  - ༣ སྤྱང་འདི་ རོ་མ་ར་ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ ཨིན་པས་?
  - ༤ སྤྱང་འདི་ནང་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་འདུག་?
  - ༥ སྤྱང་འདི་ནང་ དང་པ་ར་ ག་ཅི་འབད་ནི་ འདུག་?
  - ༦ བར་ན་སྟོར་ལས་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་འདུག་? ག་དང་ག་ར་འདུག་?
  - ༧ མཚུག་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ནི་ འདུག་?

རིག་ཐུང་ལྷག་ནི། སྤྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལོ་བ།

༢. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྤྱང་དེབ་ལྷག་པ་ད་ ལྷག་ཐངས་ ག་དེ་སྟེ་ལྷག་དགོཔ་ཨིན་ན་? དཔེ་སྟོན་འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷག་དེབ་འདི་ མཚུགས་སྟོན་རན་ཏོག་ཏོ་དང་ སྐད་གྱི་སེང་པས་ཚུ་ ཚོག་གི་རྩོད་སྐྱབ་པའི་ཐངས་ཚུ་ ཚོག་གི་ གཙང་མཚམས་ཚུ་ ག་ར་ཚུ་ལ་དང་མཐུན་མ་འབད་ལྷག་གི་ནི། དེ་འདྲི་སྐབས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ ལྷག་ཐངས་ཚུ་ཉན་བཅུག། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་དག་པ་ཅིག་ལུ་ ཁོང་རའི་ལས་སྐྱེད་གི་ཐོག་ལས་ ཡར་སྟོང་ བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ སྐད་སེང་སྟེ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ལྷག་དེབ་ལྷག་འབད་ ལྷག་བཅུག།

རིག་ཐུང་ལྷག་ནི། སྤྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལོ་བ།

༣. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་དེབ་རེ་སྟོན་ཞིན་ན། ལུ་སིམ་སིམ་འབད་ལྷག་བཅུག། ལྷག་དེབ་འདི་ ཚར་ གཅིག་ལྷག་ཚར་མ་དུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཤོག་ཐང་ཅིག་ལུ་ འོག་གི་རི་བ་ཚུ་ བཀོད་ཞིན་ན་ ལྷག་དེབ་འདི་ལེན་ཏེ་ ལྷག་ཅིར་ ལན་ཚུ་ འཚོལ་བཅུག།

རི་བ།

- ༡ སྤྱང་འདི་ ག་གི་སྟོར་ལས་ཨིན་པས་?
- ༢ སྤྱང་འདི་ནང་ སྟོབ་ཚེ་ཏོག་ཏོ་ ག་ཅི་ར་འདུག་?
- ༣ འདི་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ འགན་ཁུར་ མ་འདུམ་ག་ཅི་ར་འདུག་གོ་?

- ༤ འགན་ཁུར་རྒྱུ་ལས་ ལཱ་ཁག་ཤོས་ར་ ག་འདི་འོང་ནི་མས་གོ་?
- ༥ འགན་ཁུར་རྒྱུ་ལས་ ཡང་ཤོས་ར་ག་འདི་ འོང་ནི་མས་གོ་?
- ༦ འདི་ནང་ཡོད་མི་ ག་ར་ རིགས་གཅིག་ཡིན་མ་མས་གོ་?
- ༧ སྤང་ཚེད་པ་དང་ འགན་ཁུར་འབག་མི་གཉིས་ རྟགས་མཐུན་མས་གོ་?

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

༤. ཨ་ལོ་རྩེ་ལུ་ ལྷག་དེབ་ཅིག་སྟོན་ཞིན་ན། ལྷག་དེབ་ནང་མིང་ཚིག་ལཱ་ཁག་ཡོད་མི་དང་ མིང་ཚིག་གི་སྟེབ་ མ་འདྲམ་གཅི་ར་འདུག་ག་? མོ་བཀོད་དེ་ དམངས་ཁར་སྤབ་བཅུག། དེ་ནང་ལས་ མིང་ཚིག་ལཱ་ལུ་ཅིག་ ཨ་ལོ་གཞན་མི་རྩེ་གིས་ ཤེས་པ་ཅིན། དང་ལ། ཁོང་ལུ་སྤབ་བཅུག། མ་པ་ལས་ར་ མ་ཤེས་མི་རྩེ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་སྟེ་ཚན་རེ་ལུ་ ཚིག་མཚན་རེ་སྟོན་སྟེ་ འཚོལ་བཅུག།

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

༥. ཨ་ལོ་རྩེ་ སྟེ་ཚན་རྒྱུང་ཀྱ་ནང་ བཤོ་ཞིན་ན། སྟེ་ཚན་རེ་ལུ་ ལྷག་དེབ་༢ རེ་སྟོན། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་རྩེ་གིས་ ལྷག་དེབ་རྩེ་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ འོག་གི་ཤོག་ཁམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གནས་རྩེ་ལུ་བཀའ་བཅུག། དཔེར་ན།

ཨང་།	སྤང་དེབ་གྱི་མིང་།	སྤང་གི་ཉམས།	མ་འདྲ་བའི་ལྷན་ཚོས།	རྟོགས་གཞི།	སྤང་གི་བརྗོད་ཅི་མས་?

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

༦. ཨ་ལོ་རྩེ་ལུ་ ལྷག་དེབ་ནང་གི་ སྤང་འདི་ནང་ སྤང་ཚེད་པ་ ག་ར་གཅི་ར་འདུག་? སྤང་ཚེད་པ་དེ་རྩེ་གི་ ལཱ་ཁག་ག་ཅི་ར་ཡིན་པས། སྤང་ཚེད་པ་གཅོ་བོ་ག་ཡིན་མ་མས་? ལཱ་ཁག་སྤང་ཀྱ་རེ་ སྤྱི་བཅུག།

སྤང་ཚེད་པ།	དེ་རྩེ་གི་འགན་ཁུར།

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

༧. ཨ་ལོ་རྩེ་རྩེ་ ཡང་ན། སྟེ་ཚན་འབད་ ལྷག་དེབ་རེ་སྟོན་དེ་ ལྷག་དེབ་འདི་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ལྷག་བཅུག། ལྷག་དེབ་འདི་ ལྷག་ཚར་ཚར་ད། ལྷག་དེབ་འདི་ནང་ སྤང་གི་ བཅུད་དོན་དོམ་ ག་ཅི་སྟོན་མ་ཡིན་ན་? གོ་རིམ་དང་ལྷན་མ་འབད་ བཅུད་དོན་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ སྤྱི་བཅུག།



**རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། བྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞིབ།**

༤. ཇལ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལྷག་དེབ་ཅིག་ ལྷག་ཚེར་ཤང། ལྷག་དེབ་འདི་ནང་གི་ སྤྱང་ནང་ སྤྱང་ཅེད་པ་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་?  
ཚྱོད་ལུ་དག་འཁོས་ར་ སྤྱང་ཅེད་པ་ག་འདི་ཡིན་མ་མས་? ག་ཅི་འབད་དག་འཇ་ཡིན་ན་? སྤྱང་ཅེད་པ་འདི་གི་སྐོར་  
ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་བྱི་བཅུག། དཔེར་ན།

- ༡ སྤྱང་ཅེད་པ་འདི་ ག་ཡིན་པས་?
- ༢ སྤྱང་ཅེད་པ་འདི་གི་ བྱ་བ་སྟོན་ལམ་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་?
- ༣ སྤྱང་ཅེད་པ་འདི་གི་ མན་བསམ་གཏང་ཐངས་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་?
- ༤ སྤྱང་ཅེད་པ་འདི་གིས་ ཚྱོད་ལུ་ དག་འཁོས་ལུ་འགན་ག་ཅིར་ འབད་ནི་འདུག་?
- ༥ སྤྱང་ཅེད་པ་འདི་ལས་ ཚྱོད་ལུ་ ཡོན་ཏན་ག་ཅི་ཐོབ་ཅི་?

**རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། བྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞིབ།**

༥. ཇལ་ལོ་ཚུ་ སྟེ་ཚན་འབད་བཤོ་ཞིན་ན་ སྟེ་ཚན་རེ་ནང་ ལྷག་དེབ་མ་འདྲུལ་མེ་སྟོན། དེ་ལས་ སྟེ་ཚན་ལུ་ ལྷག་དེབ་  
གསུམ་ཆ་ར་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་ན། ལྷག་དེབ་དེ་གཉིས་ནང་ རྫོང་དོན་ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་འདུག་ བལྷ་བཅུག། དེ་ལས་  
རྫོང་དོན་དེ་གཉིས་པོ་ སྟོབ་དེབ་ནང་གི་རྫོང་དོན་ག་ཅི་དང་ འབྲེལ་བ་འདུག་ག་? འབྲེལ་བ་འཐབ་བཅུག། དེ་ལས་སྐབས་  
ལུ་ འབྲེལ་བ་ག་ཅི་འབད་ཡོད་པ་ཡིན་ན་? ལུངས་བཀའ་ཉེ་སྟེབ་བཅུག།

**རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ཤོ་བ།**

༦. ཇལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྤྱང་དེབ་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ སྤྱང་དེབ་ཀྱི་ ཕྱི་ཤོག་གི་རྒྱབ་ཁར་ ལ་ཐུན་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལྷག་བཅུག།  
སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལ་ཐུན་དེ་གི་དཔོས་པ་དང་ལུངས་ཚུ་ སྐབ་བྱིན་ཏེ་ ཇལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལ་ཐུན་དེ་ ཉིན་མ་རེ་ཚེར་རེ་ ལྷག་  
བཅུག་ནི་དང་ སྟོ་ལུ་གཟུང་བཅུག་དགོ།

༡. གཡུས་ཀྱི་བཤད་པ། དབྱེ་བ། འགྲེལ་བཤད།

ཁུངས་དོན།

རང་གཡུས་ཟམ་པའི་ འོག་ལུ་ཨིན་རུང་དགའ། ཟེར་བའི་དབྱེ་བ་རྒྱུས་འབད་ མི་ག་ར་ རང་གི་ གཡུས་ཁ་ར་དགའ་མཉམ་ཨིན། ཁུང་ བའི་གཡུས་ཀྱི་ བཤད་པ་འདི་ སློབ་རིམ་འདི་གི་ སློབ་དེབ་ནང་ བཅུགས་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ཚིག་གཞི་ཚུ་སློབ་རིམ་ལྟ་བུའི་ ཤེས་ཚད་དང་བསྟུན་པའི་ཁར་ གཞི་འདི་ལུ་བཞག་སྟེ་ རང་གི་གཡུས་ཀྱི་བཤད་པ་རྒྱབ་རྒྱུགས་པའི་ རིག་ཕུལ་དང་ཐབས་ལམ་ ཚུ་ཡོད་པ་ལས་ གནམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་བཅུགས་ཅི།

ཕྱི ཁུང་མེ་མེར་མི་ གཡུས་འདི་ དབང་འདུས་ལོ་བྱང་རྫོང་ལག་ ཤར་པངས་ལུ་ལུ་ཨིན་པས། གཡུས་འདི་ནང་ལུ་ ཁྱིམ་ཁལ་ལྷགས་ འབད་འདུག། ཁྱིམ་དེ་ཚུ་ག་ར་ གཅིག་ཁར་སྐྱེ་ལྟ་རྒྱབ་ལུག། དེ་ཚུ་ག་ར་ འབྲུག་པའི་ སྲུང་སྲོལ་གྱི་ཁྱིམ་ ཕྱི་ཁྱིམ་དང་ གྲུང་ཁྱིམ་ཅང་ཅང་ཨིན་པས། ཁྱིམ་སློབ་ཚུ་གི་ སློལ་གསལ་ཁར་ ཁྱིམ་རྒྱུང་ཀྱང་ སློབ་མེས་ རོར་གྱི་ཁྱིམ་ཚུ་ཡང་འདུག།

ཁྱིམ་སློབ་ཚུ་ ག་ར་ཚོན་བཏང་། ལྷགས་ཤོག་བཀའ་སྟེ་ ཁ་ཅེས་ཅེས་འབད་མཐོངས་མས། དེ་མཚན། གཡུས་ཚན་འདི་གི་ གཡུས་དང་གཡོན་ལས་ ཁྱིམ་གྱི་མཐའ་བསྟེན་ཏེ་ ལུང་མ་ཤིང་དང་ རྟོན་ཤིང་ ལས་ཤིང་ ཨེ་ལུ་གྱི་ཤིང་དང་ མེ་ཏོག་ཚུ་ཡང་ ག་ནི་བ་ལེགས་པ་འབད་ གང་སྟེ་འདུག།

གཡུས་ཚན་འདི་ སྤུམ་འཁོར་ལས་ལས་ ཚུ་ཚོད་གཅིག་གི་ས་ཁར་ སློ་ཏོག་ཅིག་མགུ་ལུ་ ཉམས་དགའ་ཏོག་ཏོ་འབད་ ཚགས་ཏེ་འདུག། གཡུས་འདི་ ནང་ དེ་མ་ རྒྱལ་འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས་ཀྱི་གསང་ཡུམ་ ཁུང་མེ་ཨེ་ཞུ་ལུ་འཛོམས་གྱི་ གཞིས་ཕུང་གི་གྲུང་ཤུལ་དང་། རྒྱལ་གིས་གནང་བའི་ དོས་སྟོར་ཚུ་ དེ་སྟོར་བར་ན་ཡང་ མཇལ་ནི་འདུག།

གཡུས་འདི་ནང་གི་མི་ག་ར་ སྤུན་ཆ་དང་ ཉེ་ཚོན་ལོག་མི་ ཅང་ཅང་ཨིན་པས། འདི་འབད་མཉམ་ལས་ གཡུས་ཁ་གི་ ལོ་ཚོག་གཏང་བའི་སྐབས་ ག་ར་གཅིག་ ཁར་འཛོམས་སྟེ་ སློ་སྟོན་ཏེ་ སློང་པ་ཨིན་མས། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ གཡུས་ཁ་འི་བུཚ་དང་ བུམ་ཚུ་དང་ སློབ་བྲན་ལུ་འགྲོ་མི་ སློབ་སླུག་ཚུ་གི་བར་ན་ ཞབས་ཁ་དང་ཕྱང་མོའི་ འགྲན་སྤྱོད་ཚུ་འབད་ནི་འདུག།

གཡུས་ཚན་འདི་ ཚགས་ཐངས་ལས་བཟུ་རུང་ དགའ་ཏོག་ཏོ་འདུག། དེ་ཁར་ གཡུས་ཚན་གྱི་མི་ཚུ་ཡང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཆོས་གསལ་དང་ སློབ་མཉམ་ལས་འབད་དེ་ སློང་པ་ཨིན་མས། གཡུས་ཚན་ཚུ་ལས་ དཔེ་བཏུབ་ཅིག་འབད་ ཡོད་པ་ཨིན་ནོ།

ལས་དོན།

སློབ་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྐྱུལ་ད་ ཨེ་ལོ་ཚུ་གིས་་་

༡. འབྲི་རྩོམ་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་ ཤོ་དོན་ལེན་རྒྱགས་དགོ།
༢. འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་བྲི་མ་ཨིན་ན་? འབྲི་ཐངས་ཤེས་རྒྱགས་དགོ།
༣. མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱགས་དགོ།
༤. འོང་རའི་ གཡུས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་ལེ་ དི་རྒྱགས་དགོ།

༥. དེ་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རོན་ཚན་གཞན་གྱི་ཐོག་ལུ་ཡང་ བྱི་རྩྭ་གས་དགོ།

སྦྲོང་ལྷན།

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

- ༡. སྟོབ་ཚན་འདི་ འགོ་མ་བརྩུགས་པའི་ཉེ་མ་ འོག་ལུ་བཀོད་མིའི་ སྦྲོང་ལུ་རྩ་ཚུ་འགོ་འདྲན་འཐབ་དགོ།  
གཡུས་ཀྱི་ ཆགས་ཐངས་ཀྱི་སྟོར་ལས་ སྐབ་བརྩུག། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ འོག་གི་རོན་ཚན་ཚུ་ རྩོད་དགོ།  
    རྩོད་ཁག་གི་མིང་།  
    གཡུས་ཀྱི་མིང་།  
    ཞེད་འོག་གི་མིང་།  
    ལ་སྐད་ག་ཅི་སྐབ་ཡིན་ན་?  
    སྐྱུ་འཁོར་ ལམ་ལས་ ཐག་རིང་བུང་ ག་དེ་ཅི་ཡོད་ག་?

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

- ༢. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་གྱི་ཆ་ད། གཤམ་གསལ་གྱི་དྲི་བ་རྩོད་  
བཀོད་དེ་ དྲི་བ་དེའི་ཐོག་ལས་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་བརྩུག། དཔེར་ན། སྦྲོང་ལུ་ཤིང་གི་སྟོར་ལས་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་  
རྩོམ་ཅིག་ བྱི་རྩྭ་ཡིན་པ་ཅིན།  
    ༡ ཤིང་འདི་ ག་ཅི་ ཡིན་པས་?  
    ༢ ཤིང་འདི་ ག་ཏེ་ སྐྱེས་ལུག་?  
    ༣ ཤིང་འདི་ སྟོམ་རྩུང་དང་ རིང་བུང་ ག་དེ་ཅིག་ འདུག་?  
    ༤ ཤིང་འདི་གི་ ཞལ་ལག་དང་ འདབ་མ་རྩོད་ ག་དེ་སྟེ་ འདུག་?  
    ༥ སྟོ་ལོགས་ཁར་ ཤིང་གཞན་ ག་ཅི་ར་འདུག་?  
    ༦ ཤིང་འདི་གིས་ ཐན་པ་ག་ཅི་ར་འོང་ནི་མས་? མོགས་ཀྱི་ལན་རྒྱབ་བརྩུག།

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

- ༣. སྟོབ་དེབ་ནང་གི་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་རྩོད་ སྟོབ་ཚན་ནང་ལུ་འབད་ ལྷག་བརྩུག་ཞེན་མ་ལས་ འོག་གི་དྲི་བ་རྩོད་གི་  
ལན་སྐབ་བརྩུག་དགོ།  
    - འབྲི་རྩོམ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ལུག་ག་?  
    - འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་ ཐོག་རིམ་ག་དེ་སྟེ་ བསྐྱེགས་ལུག།

- རོན་མཚམས་དང་པ་ནང་ ག་ཅིའི་སྐོར་ལས་ གྲིས་ལྷག། (དེ་བཟུམ་འབད་ རོན་མཚམས་ གཉིས་པ་དང་ གསུམ་པ་རྩེ་ཡང་ ལག་ལེན་འབབ་)
- འགྲོལ་བཤད་ འབྲི་རྩོམ་འདི་གི་ རྫོང་རོན་ག་ཅི་ཡིན་མ་མཁུ།

**རིག་རྒྱལ་ གྲི་ཞི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསལ་རྩོམ།**

༥. འགྲོལ་བཤད་ འབྲི་རྩོམ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཁོང་རའི་གཡུས་ཀྱི་བཤད་པ་རེ་གི་བཅུག་དགོ། ཨ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ གཡུས་ཀྱི་བཤད་པ་རེ་ གི་བའི་སྐབས་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཚོག་མཚམས་ རྫོང་མཚམས་ རོན་མཚམས་དང་ སྟེབ་ སྐྱོར་འདི་རྩེ་ ཚང་མ་འབད་ གི་བཅུག་དགོཔ་མ་ཚད། རྫོང་གི་གཡུས་འདི་ ག་དེ་སྟེ་ཡོད་དགོ། ཟེར་ གི་བའི་ལན་ འབད་དགོ། གནད་དོན་ གཞན་ དཔེར་ན། སྟོབ་ལྷ་ རྫོང་རྩེ་གི་སྐོར་ལས་ གདམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་གི་བཅུག་དགོ། འབྲི་ རྩོམ་དེ་རྩེ་ སྐྱུན་ལུ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྟོབ་ཁང་ནང་སྐྱར་བཞག་དགོ།

**སྟོབ་དཔོན་རྩེ་གི་དོན་ལུ་ རྩན་གསོ།**

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ སྟོན་པའི་ཞོར་ཁར། མིང་། བྱ་ཚོགས། རྩད་ཚོགས་རྩེ་གི་ བོ་དོན་བཤད་བྱིན་སྟེ་ ཡིག་རྒྱགས་ནང་ ལས་ འཚོལ་བཅུག་ནི། དོན་དག་གི་ཞི་ མིང་དང་། བྱ་ཚོགས། རྩད་ཚོགས་གི་ རྩད་པར་གི་ཞོགས་། སྐྱོང་ལུ་ ལེ་ག་ བྱིན་པ་ཅིན། རྩད་ཡིག་དང་ ལྷག་རྩོམ་རྩེ་ གཅིག་ཁར་ ལྷག་ནི་གི་གོ་སྐབས་ ཡོདཔ་ལས། རྩད་ཡིག་དང་ ལྷག་ རྩོམ་ཟེར་ དུས་ཚོད་སོ་སོ་འབད་ མི་དགོན་དེ་གིས་ མཁུམ་སྐྱུང་འབད་ནི་གི་ དུས་ཚོད་ལེ་མང་མ་འབྲོབ་རྩེ་གས།

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

ལུངས་དོན།

རྩེ་མོ་འདི་གིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྩེ་མོ་འདི་རྫོང་དོན་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ཚུགས་པ་མ་ཚད། རྩེ་མོ་འདི་རྩེ་མོ་རྩེ་མོ་ཤངས་ཚུ་ཡང་ ཤེས་ཚུགས། རྩེ་མོ་ལུ་ བསྐྱོད་པའི་ཚེག་དང་ ལྷན་པའི་ཚེག་ དགའ་མཉམ་གྱི་ཚེག་ དེ་སྤྱོད་གྱི་ཚེག་ བམ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་གི་ རྫོང་ལས་ ག་དེ་སྤེ་བཟུགས་ནི་ཡིན་ནེ། དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་པ་ཡིན།

གཤངས་དབྱངས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ འཐེན་ཚུགས་ནི་དང་ རྩེ་མོ་འདི་ཚེག་གིས་བརྒྱན་ཏེ་ འབྲི་སླབ་ འབད་ཚུགས་པའི་རིག་ཕུལ་ འཐོབ་ ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ རྩེ་མོ་འདི་ཤངས་ཀྱི་རིག་ཕུལ་ཚུ་ཡང་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ཤེས་ཏེ་ གསལ་རྩོམ་འབད་ཚུགས་པ་ཡིན།

གཡུས་བཟང་ལྷ་མོ་འདི་ནང་ལུ། དེ་ན་ཅན་པ་མ་བཞུགས་ཡོད།།  
ལྷང་ལྷང་གཤུང་གཤུང་བཟུང་།། མཇལ་བའི་རང་དབང་མིན་འདུག།  
  
སྤྱིད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་། དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ་ཆགས་ཡོད།།  
ན་གཞོན་བྱ་དང་བྱ་མོ། སེམས་ཀྱི་སློབ་འཕེལ་དོ།།  
  
དགའ་བ་རང་གཡུས་དགའ་རུང་།། མི་གཡུས་ལས་ཀྱིས་འཁོར་མོང་།།  
བརྩེ་སེམས་ལྷན་པའི་ཆ་ལོགས།། ད་ལུ་སྤྱོད་གསལ་གནང་ད།།

ལས་དོན།

སློབ་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྐྱུལ་ད་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་...

- ༡ རྩེ་མོ་འདི་དགོས་པ་ ཨ་ཚོ་འདི་སྤྱོད་ཚུགས་དགོ།
- ༢ རྩེ་མོ་འཐེན་ཤངས་དང་ གཤངས་ཚུ་ ལྷན་ཚུགས་དགོ།
- ༣ རྩེ་མོ་འདི་ ཚེགས་བཅད་ཚུ་ ལྷན་ཚུགས་དགོ།
- ༤ རྩེ་མོ་འདི་ དཔེ་དོན་ཚུ་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
- ༥ རྩེ་མོ་འདི་ ཚེགས་བཅད་ཀྱི་ དོན་དག་སྤྱོད་ཚུགས་དགོ།

རྩོད་ལུ།

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

༡. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ རྩང་མོ་ཟེར་ བྱང་ཤིང་གུ་ ཡིག་འབྲུ་སྟོམ་འབད་ སྲིས་བཞག་ནི། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཚོག་འདི་ལྷག་  
བཅུག་སྟེ་ འདི་གི་གོ་དོན་ སྐབ་བཅུག་དགོ། དེའི་ཤུལ་ལས་ ཨ་ལོ་རྩང་མོ་ཤེས་མི་ཡོད་པ་ཅིན་ ཨ་ལོ་དག་པ་ཅིག་  
ལུ་འཐེན་བཅུག།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། སྐབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྟན་ཤེས།

༢. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ རྩང་མོའི་དབྱེ་གཅིག་ བྱང་ཤིང་གུ་སྲིས་ཞེན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་གསལ་ལས་ གཅིག་ལུ་ལྷག་  
བཅུག་དགོ། རྩང་མོ་འཐེན་ཤེས་མི་ ཡོད་པ་ཅིན་ གདངས་འཐེན་བཅུག། དེ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ རྟེ་  
ཚན་བཟོ་སྟེ་ རྟེ་ཚན་རེ་ལུ་ རྩང་མོའི་ཚོག་རེ་སྟོད་དེ་ ལྷག་བཅུག། (གདངས་འཐེན་ཏེ་ལྷག་བཅུག།)

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

༣. རྟེ་ཚན་ནང་ རྩང་མོའི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་སྟེ་ སྲི་བཅུག་ཞེན་མ་ལས་ སྟོབ་སྟེ་ལུ་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ།

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

༤. ཨ་ལོ་ ཁོང་རའི་ཕམ་དང་སྤྱན་ཆ། ཡང་ཅིན། རྩང་མོ་དེ་ཚུ་ནང་ལས་ རྩང་མོ་རེ་ སྲིས་འབག་འོང་བཅུག་སྟེ། སྟོབ་  
ཁང་ནང་ལུ་ སྐབ་བཅུག་ནི་དང་ འགྲེན་སྤྱང་རེ་ འབད་བཅུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ ཚོད་གཞི་ཡང་ གདངས་མ་  
འདྲམ་དང་ ཚོག་གི་དཔེ་དོན་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་བཟླ་དགོཔ་ཨིན།

༣. བྱ་བུ་དཔྱད་པ། གསལ་བཤད།

བྱ་བུ་དཔྱད་པ།

གསལ་བཤད་འདི་ བྱ་བུ་དཔྱད་པ་གི་སྐོར་ལས་ཡིན། མ་འོངས་ ན་གཞོན་སྡེ་གིས་ རང་ལུགས་ཀྱི་ བྱ་བུ་དཔྱད་པ་ལས་ཤེས་ ཚུགས། དེ་མ་ཚད་ ལཱ་ལོ་སྡེ་གིས་ དེ་བཞུག་མའི་ལས་རིམ་ཚུ་ འགོ་འདྲན་འབབ་སྟེ་ འབྲོན་ལེགས་ཀྱི་ གསལ་བཤད་འབད་ནི་ ལུ་ ལྷོགས་གྲུབ་འཕྲོད་ནི་དང་ རིག་ཕྱེད་བཞི་ལས་ གཙོ་བོ་དག་ཕྱེད་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ཡིན།

༣ ད་རིམ་ ལོ་གསར་གྱི་ ཉིན་མ་འདི་ལུ་ སློབ་སྟོན་ བྱ་བུ་དཔྱད་པ་འགྲན་ ལས་རིམ་འདི་ནང་ བྱ་བུ་གནང་མི་ གཞུགས་ ལ་གི་ བཅའ་ཁྲིམས་ཚུ་དང་ ཉམ་ཉམ་འཁོར་ཚུ་ ག་ར་ལུ་ སྐྱ་གཞུགས་བཟང་ལོ་དང་ འབྲོན་པ་ལེགས་སོ་ཡོད་ ཟེར་ལྷན་ ཡིན།

ད་རིམ་ ལོ་གསར་དགའ་སྟོན་དང་འབྲེལ་ ར་བཅས་སློབ་གྲུབ་ ན་གཞོན་སྡེ་ཚུ་ མཉམ་ཐུབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བྱ་བུ་དཔྱད་ འགྲན་ ལས་རིམ་ཅིག་ འགོ་འདྲན་འབབ་ཡིན། དེ་སྟེ་ འགོ་འདྲན་ འབབ་དགོ་མི་འདི། དང་པ། ལོ་གསར་སྐབས་ལུ་ ར་ བཅས་རའི་ བཅའ་དང་ཉེ་འཁོར་ཚུ་ འཛོམས་ཏེ་ སློབ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་དང་། གཉེས་པ། ར་བཅས་རའི་གཞུགས་ཁར་ བྱ་བུ་སློབ་ ཡོད་པའི་ བྱ་བུ་དཔྱད་པོ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་དོན་ལུ་ ཡིན། ཟེར་ལྷན་ཡིན།

མཇུག་ར་ ད་རིམ་ ལུ་ ལྷ་དམོ་གཟེགས་པར་ འབྲོན་མི་ཚུ་ལུ་ སློབ་སློམ་ འབྲུང་འོང་མནོ་བའི་ རེ་བ་ སློམ་ཡོད། ཟེར་ལྷ་ བྱི་ཡིན།

བཀའ་དྲིན་ཚེ།

ལས་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱེད་དེ་ སློབ་སྐྱོད་ཚུ་གིས་...

- ༡ གཞན་གྱི་ གསལ་བཤད་ཚུ་ བལྟ་སྟེ་ རྫོང་དོན་ཉེ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ གསལ་བཤད་ནང་ཁྱེད་ཀྱིས་ ག་ཅི་ར་ཚང་དགོ་པ་ཡིན་ནེད་? ཤེས་དགོ།
- ༣ གསལ་བཤད་ཀྱི་ དོན་ཚན་འདི་ལུ་བལྟ་སྟེ་ རང་གིས་འབད་ གཏང་ཚུགས་དགོ།

རྩོད་ལྟུང་།

རིག་ཐུལ་ ཉམ་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྩོད་ཤེས།

༡. རོན་ཚོན་འདི་ ལྷག་ཤེས་ནི་དོན་ལུ་ སྟོབས་སྲུག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ སྐར་མ་ལ་ དེ་ཅིག་ ལྷག་བརྒྱུ་སྟེ་ གོ་དོན་སྲུབ་བརྒྱུ།

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

༢. སྟོབས་དཔོན་གྱིས་ གསལ་བཤད་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བརྒྱུ་ལུ་ སྲུབ་ཨིན་ནུ་ གསལ་བཤད་ འབད་བའི་སྐབས་ གནད་དོན་ག་ཅི་ར་ ཚོང་དགོཔ་ཨིན་ནུ་ རྩི་བ་བཀོད་དེ་ ཉ་གོ་ཚུགསཔ་བཟོ་དགོ། དཔེར་ན། འགོ་བརྒྱུགསཔ་ད་ ག་དེ་སྟེ་སྲུབ་དགོ། བར་ག་དེ་སྟེ་ སྲུབ་དགོ། མཇུག་ ག་དེ་སྟེ་བསྟུ་དགོ། ཟེར་བའི་རྩི་བ་བཀོད་དེ་ གསལ་བཤད་ གཏང་ཐངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགསཔ་བཟོ་དགོ།

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

༣. སྟོབས་སྲུག་ཚུ་ལུ་ གསལ་བཤད་ཀྱི་སྐོར་ གོ་བ་ སྟོན་ཚོར་ཞེན་མ་ལས། སྟོབས་དཔོན་གྱིས་ སྟོབས་སྲུག་སྟེ་ཚོན་པ་ ལུ་ བགོ་སྟེ་ འོག་གི་དོན་ཚོན་ཚུ་སྟོན་སྟེ་ སྟེ་ཚོན་རེ་རེ་ལུ་ གསལ་བཤད་རེ་རེ་བྱི་བརྒྱུ། དཔེར་ན། རྩོད་རའི་དོ་སྟོན་ ཀྱི་གསལ་བཤད་ཅིག་གིས། འབྲེན་པ་ལེགས་མེདེ་གསལ་བཤད། བཀའ་རྩིན་ལེགས་མེདེ་གསལ་བཤད། སྟེ་ཚོན་རེ་ རེ་བཞིན་དུ་གིས་འབྲི་མི་ གསལ་བཤད་འདི་ རང་གིས་ བཏུབ་མ་བཏུབ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ། དབྱེ་ཞིབ་འབད་ ཞེན་མ་ལས་ ལོག་སྟེ་ཚོན་ལུ་སྟོན་སྟེ་ ཞུན་དག་རྒྱབ་སྟེ་བྱི་བརྒྱུག་དགོ།

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

༤. ཉམ་མ་ཉེ་མཇུག་ལུ་འབྲི་མི་ གསལ་བཤད་འདི་ སྟེ་ཚོན་རེ་རེ་ལས་ ཞལ་ལོ་༢ རེ་ཡར་སྟོང་སྟེ་དམངས་ཁར་ རོ་མ་ བརྒྱུལ་འབད་ གསལ་བཤད་གཏང་བརྒྱུག་དགོ། གསལ་བཤད་ འབད་བརྒྱུག་པའི་སྐབས་ལུ་ རྩོད་སྲུབ་དག་ཉིང་དང་ མིག་ཉོ་གི་འབྲེལ་བ་ སྐད་མེད་ཐབ་ རྣམ་འཇུར་དང་སྟོབས་པ་ཚུ་བསྟུ་དགོ།

དབྱེ་དབྱེད་འབད་ཐངས་ཀྱི་ཤོག་ཁམ།

ཨང་	མིང་གསལ།	རྩོད་སྲུབ།	སྐད་མེད་ཐབ།	མིག་གི་འབྲེལ་བ།	རྣམ་འཇུར་དང་སྟོབས།	རྩོད་གསོ།
༡	པརླ།					
༢	ཀམ།					
༣	དོན་སྲུབ།					



འདི་གི་སྐབས་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་ རྗེས་སྐྱོད་དག་ཏུ་ ག་འདུག་ག་? སློབ་ཐངས་ག་དྲག་པས་ག་? དབྱེ་ཞིབ་  
འབད་བཅུག་དགོ། མི་རེ་རེ་གིས་ གསལ་བཤད་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བྱང་ཤིང་གུ་ སྐྱགས་  
གིན་ནིའི་ ཚད་གཞི་བཟོ་མི་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ སྐྱགས་གིན་དགོས་ཨིན་ནོ།།

ཱ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་འབད་ར་ དུས་ཚོད་བཟོ་སྟེ་ ཡིག་སྡེ་ལུ་ཕན་ནི་གི་དོན་ལུ་ མཚོ་གསལ་  
ཕབ་དང་ དག་ཐོག་ལས་སྡེ་ལུ་འགྲན་སྡུར་ཚུ་ འབད་བཅུག་དགོས་ ཉ་ཅང་གིས་ཁག་ཚེ།

༥. སྤྱོད་ཆ་གཉིས་ཀྱི་འཛིགས་སྐྱོད་། དབྱེ་བ། སྤྱོད་།

ལྷན་སྐྱོད་།

སྤྱོད་འདི་ རང་གི་མི་ཚོ་ནང་ལུ་ བདེ་སྤྱོད་ག་ཅི་བཟུམ་ར་བྱུང་ཡི་ག་? རྣམ་ཡང་ སེམས་ལས་ བརྗེས་མ་བཏུབ་པའི་ འཛིགས་  
སྤྱོད་ཅན་གྱི་ སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་མ་ལས། སྤྱོད་སྤྱོད་ཚུ་གིས་ ཤེས་ཡོན་ལྷན་པའི་སྤྱོད་ལུ་ སྤྱོད་འདི་དོན་ལུ་ཡིན། སྤྱོད་འདི་ལས་  
བརྗེས་ཏེ་ སྤྱོད་སྤྱོད་ཚུ་གིས་ རིག་ཅུལ་བཞི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་པའི་ཁར་ སྤྱོད་སྤྱོད་ཚུ་གིས་ འཛིགས་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ སྤྱོད་  
འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ལེ་ དེ་རྒྱུགས་ནི་དོན་ལུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་རྒྱབ་ཡིན།

༥ ཉེ་མ་ ཅུ་གཙུང་ཀུན་ལེགས་དང་། ང་ གཡུས་པ་རྒྱ་ཅན་ལུ་ འགྲོ་བའི་ལམ་ཁར་ བྱག་དང་འོང་ཚུ་ ག་ནི་  
བསྐྱོམ་ཅིག་ ཡོད་མི་འདི་ བརྒྱལ་ཏེ་འགྲོ་ཕྱིན་ད། ཉེ་མར་ཡང་། མིག་གིས་མ་མཐོང་པའི་ རྣམས་ཚུལ་སྤྱོམ་  
གནག་དུང་དུང་ འདྲོག་སི་སི་ཅིག་ནང་ལས་མར་སོང་ཡི། རྣམས་ཚུལ་དེ་ནང་ལས་ འགྲོ་བའི་བསྐྱོད་ ང་བཅས་  
སྤྱོད་ཆ་གཉིས་ཀྱི་ མིག་ཏོ་ཁར་ ཐག་རིང་ས་ལས་ མི་ཅིག་འོང་སར་མཐོང་སྟེ།

ང་བཅས་ གཉིས་ཀྱི་མཚན་བསམ་ལུ་ མི་གཅིག་འོང་དེས། ཟེར་ སེམས་དགའ་སྟེ་འགྲོ་ཕྱིན་ད། མི་འདི་ སྤྱོད་ལོགས་  
ཁར་ སྤྱོད་ཅི་སྤྱོད་ཅི་ གཟུགས་ཡང་ སྤྱོམ་སྤྱོམ་སྤྱོད་དང་། གདོང་ཡང་གནག་སྤྱོད་ཅིག་འབད། མིག་ཏོ་དམར་  
ཚོག་ཚོ་ གཟུགས་གར་ སྤྱོད་གིས་གད་སྟེ་ འདྲོག་སི་སི་འབད་མཐོང་ཅི། དེ་ལས། ང་བཅས་སྤྱོད་གཉིས་ འདྲོགས་  
པའི་འབྲུགས་ཀྱིས་ སྤྱོད་ཐག་འདར་ སྤྱོད་ཡང་གནག་ཁར་ཟེར་ དོན་ཉིང་ཡང་ ཐོན་འགྲོ་སགས་འབད་ གཅིག་གིས་  
གཅིག་ལུ་ བཤེད་དེ་སྤྱོད་ཅི།

དེམ་ཅིག་གི་བར་ན། མི་འདི་གིས་ ང་བཅས་གཉིས་འགྲིམས་ མཚོངས་འོངས་ལས། ང་བཅས་གཉིས་ འདྲོགས་  
པའི་འབྲུགས་ཀྱིས། ང་གིས་ ཅུ་གཙུང་ལུ་བཤེད། ཅུ་གཙུང་གིས་ ང་ལུ་བཤེད་སྟེ། ད་འབདན་ ཤེས་ ཟེར་རུང་།  
དེམ་ཅིག་ར་ འོང་ནི་ཡིན་པས། སྤྱོད་པ་དང་རེ་ས་ གཞན་ག་ལུ་ཡང་མེད་ དཀོན་མཚོག་གསུམ་ རྒྱུད་ར་ཡིན་  
མཚན་སྟེ་ སེམས་ཀྱི་གདོང་ལས་ར་ དཀོན་མཚོག་གསུམ་ར་མཚུན་ནོ། ཟེར་ གསོ་ལམ་བཏབ་སྟེ་ སྤྱོད་ཤོར་ཏེ་  
སྤྱོད་ཅིག་ན་ ཡུད་པ་ཐེངས་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་བལྟ་བའི་བསྐྱོད་ མི་འདི་ གར་སོང་གུ་སོང་མེད་པར་ ཡལ་སོ་  
ཅུག།

དེ་ལས། གནམ་ཡང་བསྐྱོ་ལམས་ཅིག་ ཡར་སོལ་ལས། ང་བཅས་ སྤྱོད་གཉིས་ཡང་ མཚུགས་པ་མཚུགས་པ་  
སོང་སྟེ་ གཡུས་པ་རྒྱ་ཅན་ལུ་སྤྱོད་པ་ད། ཞལ་དང་ཞལ་གིས་ རྒྱུད་གཉིས་ ད་སྤྱོད་ཚུ་ཚོང་ ག་ཅི་འབད་ ལུས་སོལ་  
སྤྱོད་ གདོང་ཡང་ཤོར། བཟོ་ཡང་འདྲོགས་འདྲོགས་བཟུམ་འབད་ ག་ཅི་འབད་དཔ་སྤྱོད་? ཟེར་དྲི་ཕྱིན། ང་བཅས་



དྲན་གསོ།

- མིང་གི་ ཐོག་མ་དང་མཐའ་མ་ བྱ་ཚོག་ཉིས་ཕྱེག་ལས་ འགྲུབ་མི་ མིང་རྩོམ་འཛིན་འབད་བཅུག་སྟེ་ ཡིག་རྒྱུགས་ ནང་ལས་ འཚོལ་བཅུག་ནི་སོགས་ཀྱི་དྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད་བཅུག།
- མིང་མཐའ་འཛིན་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། པ་མ་མ་ཚུ་ བྱ་ཚོག་དང་གཅིག་ཁར་ སྦྱར་རྒྱུལ་སོགས་ སྤང་བ་ འབད་བཅུག།

**སློབ་ཚན་གཉིས་པ། རྗེས་སྐྱོད་མཉམ་འབྲེལ།**

མཉམ་འབྲེལ་འདི་ སེམས་ཀྱིས་མཛོེས་ནི་དང་ ལུ་རུབ་འབད་ནི་གཉིས་ཆ་ར་ཨིན། དེ་ཚུ་ ཉམ་ར་འབད་རུང་ ལག་ཚུམ་ལས། ལྷག་པོ་འདི་ནང་ལུ་ དང་པ་ རང་གི་ཕམ་དང་མཉམ་འབྲེལ་འབད་ནི། དེ་ཡང་ ཕམ་འབྲུལ་པ་རྒྱུ་ཀུ་ཅིག་དང་། ཟུ་འབྲུང་གི་ དཀའ་ངལ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཅིན། སློབ་སླུག་ཚུ་གིས་དེ་དང་བསྐྱེད་པའི་ མཛོེས་མཉམ་གཏང་ཤེས་པ་འབད་དེ། དགོས་བཅའ་རྒྱུ་ལེ་ག་ ལྷག་སྟེ་ ཕམ་ནང་དོག་བཅུག་ནི་མི་འོང་། དེ་ལས་ ཕམ་གིས་འབད་མ་ཚར་བའི་ལུ་ལུ་ རང་གིས་མཉམ་རུབ་ འབད་རྒྱགས་པ་རེ་ ཡོད་མི་རྒྱུ་ལུ་ ལུ་རུབ་འབད་དགོ་པའི་ ལྷོ་ལས་ཨིན།

དེ་བཟུམ། སློབ་གྲུའི་ནང་ལྟོད་པ་ད། ལྷག་སྟེ་དང་ ལྷོ་ཚན་གྱི་ལུ་ནང་མཉམ་རུབ་ སློབ་གྲུའི་ཆ་རོགས་དང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལུ་ལུ་ མཉམ་རུབ་ ལྷོ་ཚན་ཚུ་གི་ལུ་ དཔེར་ན། ལུང་ལུ་རྒྱབ་ནི་ལ་སོགས་པ་ཞིང་གི་ལུ་དང་ ལྷག་སྟེ་བཞུག་ག་ཅི་ བཟུམ་གྱི་ནང་ལུ་ཡང་ མཉམ་རུབ་འབད་ནི་ལྷོ་ལས་ དགོས་པ་དང་ཕན་པ་རྒྱུ་ ཤེས་རྒྱགས་པ་བཟོ་ནི་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་དགོས་ རྒྱུ་ཨིན།

**ལྷག་དེབ།**

རྗེས་སྐྱོད་འདི་ནང་ མོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་གི་ཐོན་ལས་ གཉིས་འབད་རུང་ གསུམ་འབད་རུང་ རྗེས་སྐྱོད་འདི་ དང་འབྲེལ་བའི་ འོས་འབབ་ག་ཚེ་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བལྟ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབབ་དགོས་ཨིན།

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ལྷག་ཐངས་གྱི་ སྤྱོད་ལུ་རྒྱུ་མོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ སྤྱོད་གི་སྤྱོད་ལུ་རྒྱུ་ འོས་འབབ་ཡོད་ མི་སྤྱོད་ལུ་གཞན་ཡང་ གསུམ་རྒྱན་འབད་དེ་ ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལག་ལེན་འབབ་དགོས་པའི་ལར་ ལྷག་དེབ་གཉིས་པོ་ ཐོགས་ རྒྱགས་མེད་པར་ ལྷག་རྒྱགས་པ་བཟོ་དགོ། དེ་གྱུ་ མིང་དང་ཚིག་གི་སྤྱོད་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་རྒྱགས་པ་ བཟོ་དགོས་ ཨིན།

ཨ་ལོ་རྒྱུ་གི་ ལྷག་ནིའི་རིག་རྒྱུ་ དབྱེ་ཞིབ་དང་། ལྷག་ཐངས་མོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ རྗེས་སྐྱོད་འདི་ནང་ ཡོད་པའི་ལྷག་དེབ་ཚུ་ ཨ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ་ གཤམ་གསལ་གྱི་ བཀོད་འཇམ་དང་འཇམ་ཉེ་ ལྷག་ནིའི་ཐོ་བཀོད་དགོ།

ཨ་ལོ་འདི་མིང་།	ལྷག་དེབ་གྱི་མིང་།	ལྷག་དེབ་ལུ་སྤྱོད་ཚུ་དཔེ་ རོས་འཛིན།	མིང་ཚིག་གསལ་ལྷག་ དགོས་པའི་གོ་	ལེགས་བཅོས་གྱི་ བསམ་འཆར་རྒྱུ་



**ལམ་སྟོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཐུག་བསྐྱེད་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་་་

༡. ལོ་རྒྱུ་གིས་ འགྲིལ་ལྷོ་ལྷོ་ དོན་ཚན་གྱི་གོ་དོན་ཚུ་ ལེན་ཚུ་གསལ་དགོ།
༢. ལོ་རྒྱུ་འགྲིལ་གྱི་ ལྷན་རྒྱུ་ རོལ་འཛིན་འབད་ཚུ་གསལ་དགོ།
༣. འགྲིལ་འདི་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ལཱ་ལག་ཚུ་ རོལ་འཛིན་འབད་ཚུ་གསལ་དགོ།
༤. འགྲིལ་འདི་ལཱ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ ལོ་རྒྱུ་འགྲིལ་གྱི་ རྩེ་ཀྱང་ གི་ཚུ་གསལ་དགོ།

**རྩོད་ལྟེ་**

**རིག་ཐུལ་ ཉན་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དཔེ་ཤེས།**

༡. ལོ་རྒྱུ་སྟོན་རྒྱུ་འབད་ སློབ་ཚན་འདི་ རྩོད་སྐྱོད་དག་ཉོག་ཉོད་ ཚེག་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷག་བཅུག་དགོ། དཔེ་རྟེན།

མིང་གསལ་པ།	རྩོད་སྐྱོད་		ཚེག་ལྷན།		གཅད་མཚམས།		དཔེ་གསོ།
	བཏུབ།	མ་བཏུབ།	བཏུབ།	མ་བཏུབ།	བཏུབ།	མ་བཏུབ།	
དབང་ལོ།	o	x					

རྩོད་བཟུམ་བཟོ་སྟེ་ བཏུབ་མ་བཏུབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

**དཔེ་གསོ།**                      ཚེག་ལྷན་ཟེར་མི་འདི་ ལྷག་དེབ་ནང་མེད་པའི་ ཚེག་འཕེབ་དང་། ཚེག་བཀོ་བཞག་མི་ཚུ།

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

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ འགྲིལ་གྱི་དབྱེ་བ་བཞིཔོ་འདི་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་རྩོད་འབད་བྱིན་དགོ། དཔེ་རྟེན། ཤོག་ཁམ་འདི་ བཟུམ་བཟོ་སྟེ་ རྩོད་འབད་དགོ།

དབྱེ་བ།	དོན་ཚན།	ལྷན་རིམ་
འགྲེལ་བཤད།	མེ་ཉོག་	མེ་ཉོག་གི་བཟོ་རྩལ་ བཀྲག་ འདབ་མ་ སློམ་རྒྱུང་ བཟོ་བྱེད་ བཟུགས་པའི་ས་གོ་ཚུ་གི་ བཤད་པ་རྒྱུ་གི།
ལོ་རྒྱུས།	མེ་ཉོག་	འདི་གི་ ག་གིས་བཟུགས་ཅི་? ཅི་ས་བཟུགས་ཅི་? ག་ཉེ་ལཱ་འབད་བཟུགས་ཅི་ག་? ཚུ་དང་ ག་དེ་སྟེ་བཟུགས་ཅི་? ཚུ་གི་ ལོ་རྒྱུས་ གོ་རིམ་འབད་ དུམ་ཚོད་དང་སྐྱེད་ཉེ་ འགྲིལ་ འདི་ཡིན།
རྒྱུད་རྒྱུ་ལ།	མེ་ཉོག་	མེ་ཉོག་འདི་ བཟུགས་པ་ཅིན་ བཟུགས་པ་དང་། མ་བཟུགས་པ་ཅིན་ ག་ཉོད་པ་ ག་དེ་སྟེ་ཡོད་ ག་? རེ་ཤེས་འདྲོད་བཅུག་སྟེ་ རེ་སྟེ་བཟུགས་དགོ། ཟེར་ གཞན་ལཱ་ཡང་བཟུགས་ནིའི་ རྒྱུད་རྒྱུ་ལ་འབད་ནི་ཚུ་ཡིན།

སློབ་དཔོན་རང་གིས་ འགྲིལ་ཕྱིན་པ་མ་འདྲེས་པའི་ ཡོད་མི་འདི་ བསྐྱེད་ལེན་འབད་དེ་ རྩེ་ཚན་ནང་ལུ་ སློབ་ཞིན་མ་  
ལས། གོ་སྐྱུར་འབད་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་བཅུག་དགོ། རྩེ་ཚན་རེ་ལས་ ཨ་ལེ་རེ་གིས་ འགྲིལ་གྱི་དབྱེ་བ་ ལུངས་  
དང་བཅས་པ་འབད་ ལྷན་ལྷན་འབད་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཅུམ་ ལྷན་གྱི་ གྲི་གི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།**

- ༢. ཨ་ལེ་ལུ་ འགྲིལ་ཕྱིན་པའི་ ལྷན་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། མིང་ཚིག་ལཱ་ལག་ཚུ་ འགྲི་དེབ་ནང་འདྲ་བཤུས་མཐབ་བཅུག།  
སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ལཱ་ལག་ཚུ་ རྩེ་ཚན་ནང་ལུ་ གོ་སྐྱུར་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས།  
རྫོང་ཚིག་བཟོ་བཅུག་དགོ། གོ་སྐྱུར་འབད་དེ་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་ཚར་ཞིན་མ་ལས། རྩེ་ཚན་ རེ་རེ་ཞིན་ལས་ ཨ་ལེ་རེ་ལྷོང་  
སྟེ་ ལྷན་ལྷན་འབད་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཅུམ་ ལྷན་གྱི་ གྲི་གི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།**

- ༣. སློབ་དཔོན་གྱི་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ ཨ་ལེ་རྩེ་ཚན་ནང་ལུ་ གོ་སྐྱུར་འབད་དེ་ ལོ་རྒྱུས་འགྲིལ་ཕྱིན་པའི་ གྲི་བཅུག་དགོ།  
འགྲིལ་ཕྱིན་པའི་ཚར་ཞིན་མ་ལས། རྩེ་ཚན་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ ལྷན་ལྷན་འབད་བཅུག་དགོ། ལྷན་ལྷན་འབད་བཅུག་དགོ།  
མི་ཚུ་དང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འགྲིལ་སྟོན་དང་ ལྷན་དག་འབད་དགོ། ལྷན་དག་འབད་ཚར་མི་ འགྲིལ་ཕྱིན་པའི་སློབ་ལང་  
ནང་ སྟོན་ཆས་འབད་ དབྱུངས་བཞག་དགོ།



༢. གཙམ་སྐྱུ་དབྱེ་བ། གསལ་བཤད།

ལྷངས་དོན།

གསལ་བཤད་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ གཙམ་སྐྱུ་བསྟེན་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ ཨིན་ཏི་འདི་གིས་ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞེན་གྱིས་ དུས་རྒྱུན་དུ་གཙམ་  
སྐྱུ་བསྟེན་ཏེ་ སྟོན་ཐབས་དང་། གསལ་བཤད་འདི་ནང་ སྟོབ་སྤྲུག་ལུ་སན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་ སྟོབ་རིམ་གྱི་གནས་ཚད་དང་བསྟེན་  
པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་རྒྱུད་དེ་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ དོན་ཚན་འདི་གིས་ སྟོབ་སྤྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ སྐབ་ནི་དང་ བྱི་ནི་འདི་རིག་ཕྱུལ་ ཡར་རྒྱས་  
གཏང་རྒྱུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན། གསལ་བཤད་འབྲི་ཐངས་ ཉ་ཤོ་སྟེ་ རང་སྟོབས་གྱིས་ གསལ་བཤད་བྱུང་གྱུ་རེ་ བྱི་རྒྱུགས་  
ཐབས་ལུ་ཨིན།

༥ དེ་རིས་ལུ་བཞུགས་མི་ དབུ་འཛིན་གྱིས་དབུ་གཙོས་པའི་ སྟོབ་དཔོན་ཚུ་དང་ རྩེད་ཆ་རོགས་ག་ར་ལུ་ དང་པར་ ར་གིས་ རྒྱ་  
གཞུགས་བཟང་པོ་ཟེར་ ཞུ་ནི་ཨིན།

དེ་རིས་ ར་གིས་ གཙམ་སྐྱུ་བསྟེན་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ གསལ་བཤད་དུས་གཅིག་ ཞུ་བ་ཅིན།

དེ་ཡང་ གཙམ་སྐྱུ་འཕྲོད་སྟེན་འདི་ ག་ནི་ལས་ གལ་ཆེན་ལས་བརྟེན་ སྟོབ་གྲུའི་ལ་ཐུག་ལས་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་གནང་མི་ལུ་ ར་བཅས་སྟོབ་  
སྤྲུག་ཚུ་གི་ ལ་ཐུག་ལས་ཡང་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་དེ་ གཙམ་སྐྱུ་འཕྲོད་སྟེན་གྱི་དམིགས་དོན་ མཐར་འཁྲོལ་རྒྱུགས་པ་འབད་ འབད་དགོ་པ་  
ཨིན།

དེ་གི་དོན་ལུ་ ར་གིས་ཞུ་བ་ཅིན། དང་པ། རང་གི་གཞུགས་ཁམས་ གཙམ་སྐྱུ་གི་དོན་ལུ་ གཞུགས་ཚུ་བཤུལ་རྒྱབ་ནི་དང་ བཀའ་བཏོན་ལུ་ རྒྱ་  
འབྲུག་ལུ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་སྟོན་དགོ། གཉིས་པ། རང་སྟོན་སའི་ཉལ་ཁྱིམ་དང་ སྟོབ་ཁང་ཚུ་ ཁམས་ལོག་སི་སི་འབད་ མ་བཞག་པར་  
ཕྱགས་བདར་རྒྱབ་སྟེ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་བཞག་དགོ། གསུམ་པ། རང་སྟོན་སའི་མཐའ་འཁོར་དང་ སྟོབ་གྲུའི་མཐའ་འཁོར་ཚུ་ཡང་ ཕྱགས་  
བདར་རྒྱབ་སྟེ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་བཞག་དགོ།

ར་བཅས་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞེན་དུ་གིས་ ཕྱགས་སྟེགས་དང་ ཤོག་གྲུ་དུམ་ གྱིབ་ཤོག་ལ་སོགས་པ་ གཅི་ར་ཨིན་རུང་ ག་སྟོན་སྟོན་ མ་གོ་  
བར་ ཕྱགས་སྟེགས་སྐྱུག་སའི་ ཉོད་ནང་རྒྱག་ནི་དང་ གཞན་ལུ་ཡང་ དེ་སྟེ་ག་སྟོན་སྟོན་ བཏོ་ནི་མི་འོང་། ཟེར་ ལ་བཏོད་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།  
ཟེར་ ཞུ་ནི་ཨིན།

དེ་འབད་ཨ་ལས་ ར་བཅས་ག་ར་གིས་ སེམས་དང་མནོ་བསམ་གཅིག་ཁར་བཏང་། ལགས་གཅིག་ཁར་མཐུད་དེ་ རང་གི་གཞུགས་ཁམས་དང་  
སྟོན་ཁྱིམ་ དེ་ལས་ སྟོབ་གྲུའི་མཐའ་འཁོར་ཚུ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བཞག་གོ། ཟེར་ ཞུ་ནི་ཨིན།

བཀའ་འདྲིན་ཆེ།

**ལམ་སྟོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུ་མ་དུ་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་...

- ༡. གསལ་བཤད་ཀྱི་དོན་ཚན་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་སྟེ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༢. གསལ་བཤད་ནང་བྱད་རྣམ་ ག་ཅི་རྒྱུ་འབྱུང་ཡིན་ནུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ༣. དོན་ཚན་འདི་ལུ་བཏུ་སྟེ་ རང་གིས་གསལ་བཤད་ འབྲི་སླབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།

**སྟོན་ལྟ།**

**རིག་ཐུལ་ ཉན་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྩམ་ཤེས།**

- ༡. ཇལ་ལོ་ཚུ་ སྟེ་ཚན་པ་ བཟོ་སྟེ་ སྟེ་ཚན་རེ་ལུ་ དོན་མཚན་མཐུན་པེ་སྟོན་དེ་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ དེའི་གོ་དོན་དམངས་ཁར་ སླབ་བཅུག།

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

- ༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ གསལ་བཤད་ཟེར་མི་འདི། ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་ སླབ་ཡིན་ནུ་ གསལ་བཤད་འབད་བའི་སྐབས་ གནད་དོན་ག་ཅི་རྒྱུ་ ཚུང་དགོཔ་ཡིན་ནུ་ དེ་བཟོ་བཟོ་དེ་ ལན་སླབ་བཅུག། དཔེར་ན། འགོ་ བཅུགས་ཐངས་དང་ བར་གྱི་གནད་དོན་ བཅུགས་ཐངས་ མཇུག་བསྟུ་ཐངས་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ དེ་བཟོ་བཟོ་དེ་ གསལ་བཤད་གཏང་ཐངས་ ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ གོ་སྐྱེར་འབད་དགོཔ་ཡིན།

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

- ༣. སློབ་སྦྱོང་ཚུ་ལུ་ སྟེ་ཚན་བཞི་ལུ་བཟོ་སྟེ་ འོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་བྱིན་སྟེ་ སྟེ་ཚན་རེ་ལུ་ གསལ་བཤད་ལེ་ལེ་ གི་ བཅུག་དགོ། དཔེར་ན།  
 རྒྱུད་རའི་དོ་སྟོན་གྱི་གསལ་བཤད།  
 འབྲུན་པ་ལེགས་མེའི་གསལ་བཤད།  
 བཀའ་རྒྱུ་ལེགས་མེའི་ གསལ་བཤད་ཚུ།  
 སྟེ་ཚན་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་གིས་འབྲི་མི་ གསལ་བཤད་འདི་ རང་གིས་བཏུབ་མ་བཏུབ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ། དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ཞིན་མ་ལས་ ལོག་སྟེ་ཚན་ལུ་སྟོན་སྟེ་ ཞུན་དག་རྒྱབ་སྟེ་ ལོག་གི་བཅུག་དགོ།

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

- ༤. ཉིན་མ་ཉེ་མམ་ལུ་ འབྲི་མི་གསལ་བཤད་འདི། སྟེ་ཚན་རེ་ལུ་ ཇལ་ལོ་༢ རེ་གིས་ དམངས་ཁར་དོ་མ་བཟུམ་ འབད་ གསལ་བཤད་གཏང་བཅུག་དགོ། འདི་གི་སྐབས་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་ རྩོད་སྐྱོད་ག་ཉེ་ག་ཉེ་ འདུག་གམ་ སླབ་

ཐངས་གང་གཞུག་པས་ག་? དབྱེ་ཞིབ་འབད་བརྟུག་དགོ། མི་འེ་འེ་གིས་གསལ་བཤད་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས།  
སྟོབ་དཔོན་གྱིས་བྱང་ཤིང་གུ་སྐྱགས་བྱིན་མི་འི་ཚད་གཞི་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཕྲིལ་ཏེ་སྐྱགས་བྱིན་ཏེ་དཔེ་སྟོན་ནང་  
བརྟུགས་བཞག་དགོས་ཡིན། གཞན་གྱིས་བྲིས་ཡོད་མི་གསལ་བཤད་ཚུ་སྡེ་ཚན་འབད་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ནང་  
དོན་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་? ལྷན་ལུ་འབད་བརྟུག་དགོ།

༣. བ་དང་བྱ། དབྱི་བ། སྤང་།

ལྷན་སྟོན་

སྤང་འདི་ གདམ་ལ་རྒྱུ་དགོ་པའི་དོན་དག། དང་པ། སྤང་འདི་སྟོབ་རིམ་ལྡེ་པའི་ གནས་ཚད་དང་འཕྲིལ་ཏེ་འདུག། གཉིས་པ། སྤང་འདི་ལྷ་བརྟེན་ཏེ་ སྟོབ་སྤྲུག་རྒྱུ་གི་ རིག་ཚུལ་བཞི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་རྒྱགས་པའི་ ཐབས་ལམ་ལྟ་ཡིན། དེ་དང་འབྲེལ་འབད་ སྟོབ་སྤྲུག་རྒྱུ་གིས་ སྤང་གི་གནད་དོན་དོམ་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་ འདི་ནང་ལྷ་ སྤང་ཕྱེད་དང་སྤང་ཕྱེད་གཙོ་བོ་ ག་དང་ག་ཡིན་ནེ་ མཉམ་འབྲེལ་ ག་དེ་སྟེ་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ནེ་ རྩོད་ཤོ་ཞིན་ན་ལས། སྤང་འདི་ལྷ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ སྤང་འབྲུལ་སི་སི་གཞན་ལེ་ག་ ཞིབ་འཇོག་འབད་ནི་དང་ སྤང་བྱང་ཀྱ་མེ་ སྤྱི་རྒྱགས་ནིའི་ཐབས་ལྟ་ དམིགས་ཏེ་བརྟུགས་ཡོད་པ་ཡིན།

རྗེ་ ཏེ་མ་ དདུལ་གཞོང་ཟེར་མི་ གཡུམ་ཚོན་སྟོམ་ཅིག་ནང་ ཨེལ་ཚོར་བྱ་ ཟེར་མི་ཅིག་དང་ ཨེལ་རྒྱུ་བརྟེན་ཟེར་མི་ བཟའ་ཚང་ཅིག་ཡོད་པ་ མས། ཁོང་གཉིས་གཉེན་རྒྱུ་སྟེ་ ལོ་རོམ་རབས་ཅིག་ཡར་སོ་རུང་། བར་ན་བྱ་གཞིས་ཟེར་མེད་པར་ སེམས་མམ་སྟེ་ སྤྲོད་སྤྲོད་བར། གཡུམ་ཁའི་ཨ་ རྒྱལ་ཅིག་གིས་ དེ་སྟེ་སྤྲོབ་ཏུག། དཔའི་ རྩེད་གཉིས་ བྱ་གཞིས་དགོ་པ་ ཐད་རི་བ་རི་ཡིན་པ་ཅིན། ཚོས་ཇེ་འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས་ཀྱི་གདན་ས་ རྒྱ་མིད་ལྷ་ ཁང་ནང་མོང་ཞིན་ན། གསོལ་མཇུག་སྟེ་ བྱ་གི་དངོས་ལྷ་བ་ལུ་བ་ཅིན་ དུག་འོང། ཟེར་སྤྲོབ་ཏུག།

ཁོང་གཉིས་ རྒྱ་མིད་ལྷ་ཁང་ནང་མོང་སྟེ་ སྟོན་ལམ་བཏབ་སྟེ་ བྱ་གི་དངོས་ལྷ་བ་ལུ་བ་ཏུག། རྒྱ་ལོ་གཅིག་གི་ཤུལ་ལས་ ཨེལ་འདི་ གཟུགས་མ་བདེ་མཇུགས་ སྟེ། དེ་ལས་ ཁོང་གཉིས་ལྷ་ རྒྱས་ཁར་མན་ཐོགས་པའི་ བྱ་གཞིས་ཅིག་ འབྲུང་ནི་ཡིན་པས། ཟེར་མན་སྟེ་ སེམས་དགའ་སྟེ་སྤྲོད་ཏུག།

རྒྱུ་དགུ་ཚོང་སྟེ། ཨེལ་ལོ་ རྒྱུ་མིའི་དུས་ཚོད་རྒྱུ་ལས། ཨེལ་འདི་ ར་རྒྱག་རྒྱུ་སྟེ་ ཞག་གསུམ་འགྲོ་རུང། ཨེལ་ལོ་ རྒྱུ་མ་རྒྱགས་པར་ སྤྲོབ་ཁང་ནང་ བཀའ་བའི་ཤུལ་ལྷ་ བུ་གསུམ་རིམ་མོ་ཅིག་ རྒྱུས་ཏུག། ཡིན་རུང་། ཨེལ་འདི་དེ་ དུང་འཚོ་དང་ སྤྲོད་གཡོགས་རྒྱུ་གིས་ རྒོ་གསུམ་རམ་ག་དེ་ཅིག་འབད་རུང་ བཅོམ་ཐབས་འབད་མ་རྒྱགས་པའས་ ཨེལ་འདི་ སེམས་སྟོབ་འདི་དང་ལྷ་ ལུས་སོ་ཏུག།

ཨེལ་ལོ་ མེད་པའི་ཤུལ་ལྷ་ བུ་ཚོ་འདི། ཨེལ་ ཁོ་ར་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་ གཅེས་གཅེས་ཐངས་ཐངས་འབད་ གསོ་སྟེ། ལོ་དུག་ལངས་ད་ སྟོབ་བྱ་ནང་བརྟུགས་ ཏེ་ ཡོན་ཏན་ལྷ་བ་བརྟུག་ཏུག། ཨེལ་ལོ་འདི་ རིག་པ་གཞན་དང་ མ་འབྲེལ་ཅིག་ ཡོད་པའས། ཨེལ་ཏུག་ར་ ཨེལ་དང་པ་ཐོན་ཏེ་ར་ སྟོབ་རིམ་བརྟུག་གིས་ མཐར་བཀའ་ད་ཏུག།

བུ་ཚོ་འདི་ སྟོབ་རིམ་བརྟུག་གིས་པ་ མཐར་བཀའ་རྒྱགས་རྒྱགས་ལྷ་ ཨེལ་འདི་ འཇིག་རྟེན་པ་ཅིག་འབད་མཇུག་ལས། ཁོ་ར་ བཟའ་མ་རུམ་ རྒོན་མ་རུམ་པར་ བུ་ལུ་བྱིན། བུ་འདི་གིས་ ཡོན་ཏན་ཅིག་ ག་དེ་སྟེ་ མཐར་འཁྲོལ་རྒྱགས་ག་? མནོ་ སེམས་ལྷ་སྤྲུག་བསྟེལ་ འབག་པ་འབག་མར་ མི་ཚོ་བྱེད་ཀ་བཀའ་ ཏུག།

ཤུལ་ལས་འབད་མཇུག་ད། བུ་ཚོ་འདི་ རྒྱུའི་རྒྱུ་ཁབ་ལྷ་ སྟོབ་སྤྲོད་འབད་ནིའི་ བོ་སྐབས་ཐོབ་ཞིན་མ་ལས་ རྟོགས་སྤྲུབ་ཅན་ཅིག་ལྷ་གྲུར་ཏེ་ ཞི་གཡོག་པའི་ གསུམ་ཁར་འཐོབ་མ་ཚད། རྒྱུ་ཁབ་ལྷ་ རྒྱག་བྱིད་ལེགས་ཤོམ་འབད་ རྒྱ་རྒྱགས་མི་ཅིག་ལྷ་ རྒྱར་སོ་ཏུག།

དེ་ལས་ ཨེལ་འདི་ཡང་ ལོ་ན་རྒྱས་ཏེ་ ལྷ་འབད་ནིའི་ བྱ་བ་མ་འོངས་ཐུགས་ལས། བྱ་གིས་ ཨེལ་ལྷ་ ལྷ་ཁབ་པའི་ལྷ་རྒྱུ་ འབད་མ་བརྟུག་པར་ ཁོ་རའི་སྟོ་ འདོད་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ དགོན་པར་བཀའ་ དགོས་བཅའ་མཚུ་ ཅེ་ལ་བསྐྱིགས་ཏེ་བྱིན་ བདུན་ཕྱག་རེ་ནང་ ཚོར་རེ་བལྟ་བར་མོང་སྟེ། རྒྱག་རྒྱུ་ལས་ ཨེལ་ ཡང་ སེམས་དགའ་སྟེ། པ་རྒྱས་པ་མནོ་བྱ་གསོ། ཟེར་མི་འདི་ འཁྲུལ་ཅིག་ར་ཡིན། ཟེར་ དལ་རངས་ཏེ་སྤྲོད་ཏུག་གོ།

**ལམ་སྟོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་སྐྱེས་པ་ སློབ་སྦྱོང་གྱི་སྐབས་ལྟར་།

༡. སྤྱི་ཚུན་ཚོགས་མཚམས་ཚུ་ གྱིག་གྱི་འབད་བཅད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༢. སྤྱི་ཚུན་ ཉན་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོགས་པའ་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་དེ་ རྫོང་ཚོགས་བཟོ་ཚུགས་དགོ།
༣. སྤྱི་ཚུན་གིས་ དོན་དག་ག་ཅི་ སྟོན་མ་ཡིན་ནེ་ སློབ་སྦྱོང་གིས་དགོ།
༤. སྤྱི་ཚུན་ཉན་གི་ སྤྱི་ཚུན་མཉམ་འབྲེལ་ ཚོགས་གཞི་ ཞི་གཙམ་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. སྤྱི་ཚུན་ལྷུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ སྤྱི་ཚུན་སི་སི་མ་འདྲམ་ ཨ་ཅི་མེ་ གྱི་ཚུགས་དགོ།

**སྦྱོང་སྦྱོང་།**

**རིག་ཐུལ་ ཉན་ཞི། སློབ་ཞི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དམ་ཤེས།**

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་ཁང་ནང་སྟོན་པ་ཅིག་ སློབ་སྦྱོང་གྱི་སྐབས་ལྟར་ མ་ཤེས་ བཟུ་ནི་དོན་ལུ་ སྤྱི་ཚུན་ཚོགས་པ་ བཏོན་དགོ། དཔེར་ན། རྫོང་ཚོགས་པ་ སྤྱི་ཚུན་ཚོགས་པ་ སྤྱི་ཚུན་མ་འདྲམ་ ག་དེ་སྟེ་རྩེ་ལོད་དེ་ སྤྱི་ཚུན་ ག་ཅི་གི་སྟོན་པ་ལས་ སྟོན་པ་ ཟེ་མཉམ་འབྲེལ་པའི་ སྤྱི་ཚུན་དེ་ སློབ་སྦྱོང་གྱི་སྐབས་ ཉེ་མ་སྤྱི་ཚུན་ཚོགས་པ་ མི་ཤེས་ལན་སློབ་ཞི་འི་ གོ་སྐབས་ལྱེད་དགོ། སློབ་སྦྱོང་ ག་འབད་ཚུང་ག་ཅིག་གིས་ ད་གིས་སྤྱི་ཚུན་ཚོགས་པ་ ཟེ་སློབ་པ་ཅིན། ཡར་ལོང་བཅུག་སྟེ་ སྤྱི་ཚུན་གཏང་བཅུག་དགོ། སྤྱི་ཚུན་ཚོགས་པ་ཅིག་ སྤྱི་ཚུན་ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་? འཇུག་སི་སི་དང་ རྫོང་ཚོགས་པ་ ག་ཅི་ ཡིན་ནེ་ རྫོང་ཚོགས་པ་གི་སྟོན་པ་ དབྱེ་བ་དབྱེ་དེ་སློབ་བཅུག་དགོ།

**སློབ་དཔོན་གྱིས་འཆར་གཞི་བཅུམ་དགོ།**

སྤྱི་ཚུན་ཉན་དོན་མཚམས་ ག་དེ་ཅིག་ཡོད་ཚུང་ རྩམ་ཚན་གཅིག་ནང་ སྤྱི་ཚུན་ག་རམ་སྟོན་པར་ རྩམ་ཚན་ཉི་ དེ་ ཅིག་ལུ་རྫོགས་པ་འབད་ སྟོན་པ་གི་ འཆར་གཞི་བཅུམ་དགོ། དཔེར་ན། སྤྱི་ཚུན་ དོན་མཚམས་ག་དེ་ཅིག་ འདུག་ག་? བཟུ་སྟེ་ རྩམ་ཚན་མེ་ནང་ འོས་འབབ་དང་འཇུག་ཏེ་ དོན་མཚམས་གཅིག་དང་གཉིས། ཡང་ན། གཉིས་ལས་ བཟུ་ཏེ་ སྟོན་པ་མི་འོང་།

**རིག་ཐུལ་ ལྷག་ཞི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།**

༢. རྩམ་ཚན་གཅིག་ནང་ སྤྱི་ཚུན་ དོན་མཚམས་ གཉིས་དེ་ཅིག་ སྟོན་པ་གི་རྩིས་ཀྱི་སྐབས་ དང་པ་ར་ དོན་མཚམས་ གཉིས་པོ་འདི་ སློབ་སྦྱོང་གྱི་སྐབས་ ལྷག་པ་ལྷོད་དེ་ གོ་སྐབས་འབད་དེ་ ལྷག་བཅུག་དགོ། དེའི་འབྲེལ་ལས་ ཨ་ལོ་སྟེ་ཚོན་འབད་ དོན་མཚམས་གཉིས་པོ་དེ་ སྟོན་པ་ལི་ར་ལྷག་བཅུག་དགོ། མ་ཤེས་མི་ མིང་ ཚོགས་པ་ལག་ཡོད་པ་ཅིན། སློབ་དཔོན་རང་གིས་ དོན་མཚམས་གཉིས་པོ་འདི་ སློབ་དག་ཏེ་ག་ཏེ་འབད་ ལྷག་བཅུག་དགོ།

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

༣. ཨ་ལོ་ཚུ་སྐར་མ་༡༠ དེ་ཅིག་གོ་སྐྱུར་འབད་དེ་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། སྟོབ་དཔོན་རང་གིས་ དོན་ཚན་འདི་ནང་ ལས་ མིང་ཚོག་ ལཱ་ལག་ཡོད་མི་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གུ་མིས་བཞག་སྟེ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ གོ་དོན་སྐབ་བཅུག་དགོ། ཡང་ན། སྡེ་ཚན་འབད་ མིང་ཚོག་ལཱ་ལག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་གིས་ཏེ་ སྐྱུན་ལཱ་འབད་བཅུག་དགོ། ཨ་ལོ་༡ ལཱ་དོན་མཚམས་དང་ པའི་ གོ་དོན་སྐབ་བཅུག་ནི། ད་རུང་ གཞན་མི་༡ ལཱ་ དོན་མཚམས་༢ པའི་གོ་དོན་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ཉ་གོ་ཉུག་ག་? བལྟ་ ཞིའི་དོན་ལཱ་ སྡེ་བ་གོ་དེ་ ལན་སྐབ་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན། འདི་གིས་ དོན་དག་ག་ཅི་སྟོན་མ་སྟོ? མིང་ཚོག་འདི་ རྫོང་ཚོག་ནང་ལག་ལེན་འབབ་པ་ཅིན་ ག་དེ་སྟེ་འབབ་ནི་སྟོ? ལ་ལོགས་པ།

**རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། མི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།**

༤. མིང་ཚོག་ གསར་པ་ཚུ་བཏོན་ཞིན་མ་ལས། སྡེ་ཚན་གོ་སྐྱུར་ཐོག་ རྫོང་ཚོག་བཟོ་བཅུག་དགོ། གཞན་གྱིས་ མིས་ཡོད་ མི་སྐྱུང་ཅིག་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། ད་དེ་གི་སྐོར་ལས་ ག་ཤམ་གསལ་གྱི་ བཏོན་ཁམ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ བཅུད་དོན་ བཏོན་བཅུག།

སྐྱུར་དེབ།	རྫོང་སྐྱུང་།			
	འབྲུལ་སི་སི།	སྟོ་ཚེ་ཏོག་ཏོ།	ཉ་ལས་སི་སི།	མཐའ་རྟུགས།

**རིག་ཅུལ་ མི་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། དབྱེ་ཞིབ།**

༥. སྐྱུང་འདི་ལཱ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ སྟོབ་སྐྱུག་རེ་རེ་ཞིན་དུ། ཡང་ན། སྡེ་ཚན་ལཱ་ བཏོན་བཤམ་ཆུབ་སྟེ་ སྐྱུང་འབྲུལ་སི་སི་སྐྱུང་ ཀྱུ་རེ་ མི་བཅུག། དེ་ལས་ སྐྱུང་འདི་ དམངས་ཁར་ རེ་རེ་ཞིན་དུ་ གསལ་ལ་བཤམ་འབད་དེ་ ལྷག་བཅུག་དགོ། དེ་ བསྐྱུང་ སྐྱུང་དེ་ལཱ་ སྟོབ་དཔོན་དང་ ཨ་ལོ་ཚུ་མཉམ་རུབ་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ད་རུང་ ལོག་ཞུན་དག་འབད་མི་ བཅུག་སྟེ་ འོག་གི་ཚོད་གཞི་དང་བསྐྱུན་ སྐྱུགས་ཚུ་བྱིན། དཔེར་ན།

སྐྱུགས་པལ་ ལས་ཡར་	༤༠ ལས་པལ་	༥༠ ལས་མར།
སྟེབ་སྟོར་ ཡིག་བཟོ་ གཅད་མཚམས་ དོན་མཚམས་ གཅོད་སྐྱུ་ གཞན་དོན་ ཚུ་མཐུན་ཡོད་མི།	སྟེབ་སྟོར་ ཡིག་བཟོ་ གཅད་མཚམས་ དོན་མཚམས་ གཅོད་སྐྱུ་ གཞན་དོན་ ཉ་ ལས་ཅིག་ཡོད་མི།	སྟེབ་སྟོར་ ཡིག་བཟོ་ གཅད་མཚམས་ དོན་མཚམས་ གཅོད་སྐྱུ་ གཞན་དོན་ ལེགས་ཤོམ་མེད་མི།

# དེ་བསྐྱུལ་འབད་ དབྱེ་ཚོད་གཞན་ཡང་འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ལྷན་ཚོས་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ འབྲེལ་ བཤམ་ཆུབ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ།

**སློབ་ཚན་གསུམ་པ། རྫོང་དོན། བདག་འཛིན།**

བདག་འཛིན་ཟེར་མི་འདི་ རང་ལུ་ཡོད་པའི་ཅ་ཆས་དང་ སློབ་གྲྭ་ནང་གི་ཅ་ལ། དེ་ལས་ དམངས་ཀྱི་ཅ་ཆས་ཚུ་ བདག་འཛིན་ འབད་ནི་དང་། གཅེས་སློང་འབད་ནི་ཚུ་ ལག་ཆེན་ཨིན་མ་ སེམས་ཀྱི་ཤེས་ཚུགས་ནི་དང་། བདག་འཛིན་འབད་ཐངས་ཤེས་ ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་འདི་ཨིན།

དེ་ཡང་། དང་པ། ཨ་ལོ་ལོ་ར་གི་ ལག་པར་ཡོད་མི་ དཔེ་དེ་བ་ཚུ་དང་ རང་གི་གཞུགས་ཁར་གྱུན་མི་ བོད་དད་ཀྱི་ར། ལྷམ་དང་ ཨོམ་སོ། ལག་པར་འབག་མི་ བེག་ལས་འགོ་བརྒྱུད་སྟེ། མེད་པ་མ་གཏང་བར་ བདག་འཛིན་ འབད་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་དང་། འཇམ་ སློང་དང་ བག་ཚོན་འབད་ནི། དེ་ལས་ སློབ་གྲྭ་ནང་གི་རྩེ་མི་དང་ འབྲི་མི་ སློབ་གྲྭའི་སློ་སླྲིག་ ཤེས་སྟོན་དང་ བྱང་ཤིང་ སློག་ རིག་ འཕྲུལ་ཆ་ལ་སོགས་པ་ དམངས་ཀྱི་ཅ་ཆས་ཚུ་ འཇམ་སློང་དང་ མེད་པ་འགྲོ་མ་བཅུག་པར། གཟབ་གཟབ་འབད་ བདག་ འཛིན་འབད་ནི་དང་ མེད་པ་འགྲོ་མི་ཚུ་ རང་གིས་འབད་ཚུགས་པའི་ བཅོ་ལ་རྒྱབ་ནི། དེ་བཟུམ་འབད་ རྒྱུ་ནང་གི་ ཤོར་པ་ཐ་ལི་ ལ་སོགས་པ་ ཟ་ཆས། རྩམ་གཟར་རུ་ ལ་སོགས་པ་ཐབ་ཆས། ལྷམ་རས་ ལ་སོགས་པ་གྲོན་ཆས་དང་། ལཱ་རི་དང་ཕྱེད་ཆས་ ལྷམ་གཞོན་ ཆབ་གསང་ ལ་སོགས་པ་ ཉེར་སྟོན་ མཁོ་ཆས་ཚུ་དང་། དེ་ཁར་བྱིམ་ནང་དང་ སློབ་གྲྭ་ནང་གཏེ་འབད་རུང་ སློག་ མེ་དང་ཚུ་དུང་ཚུ་ ཚུ་དང་མེ་དགོཔ་ད་ སློང་ནི་དང་མ་དགོཔ་ད། ཞམ་ར་འབད་རུང་ བར་སྟོང་དང་འཕྲོ་བརྒྱག་མ་གཏང་བར་ སློག་ མེ་བསད་བཞག་ནི་དང་ ཚུ་དུང་བསྐྱམས་བཞག་ནི། དེ་ལས་ མི་མང་གི་ སློག་མེའི་ཀམ་དང་སློག་ཐག་ ཚུ་དུང་ཚུ་མེད་པ་ མ་ གཏང་བར་བདག་འཛིན་ འབད་ནི་དང་། ལམ་བད་འཕྲེ་ བྱགས་སླྲིགས་མ་བཀོ་བར་ གཅོང་སྒྲུ་བདག་འཛིན་འབབ་ནིའི་ མཛོ་ བསམ་གཏང་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་དང་ ལག་ལེན་འབབ་ཤེས་པ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

**ལྷག་དེབ།**

རྫོང་དོན་འདི་ནང་ མོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་གི་ཐོ་ནང་ལས་ གཉིས་འབད་རུང་ གསུམ་འབད་རུང་ རྫོང་དོན་འདི་ དང་འབྲེལ་བའི་ འོས་འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བལྟ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབབ་དགོཔ་ཨིན།

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ སློང་ལུ་ཚུ་གོང་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ སློང་གི་སློང་ལུ་ཚུ་གིས་མ་ཚད་པར་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་ སློང་ལུ་གཞན་ཡང་ གསར་སྐྱེན་འབད་དེ་ ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལག་ལེན་འབབ་དགོཔ་འི་ཁར་ ལྷག་དེབ་གཉིས་ སོ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པ་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ། དེ་གྱུ་ མིང་དང་ཚིག་གི་ སྟེབ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ཚུགས་པ་ བཟོ་ དགོཔ་ཨིན།

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

ལྟངས་དོན།

སྤྱི་འདི་ གདམ་འབྲུ་འབད་དགོ་པའི་ དོན་དག་འདི་ སློབ་རིམ་ལྷན་པའི་སློབ་ཚུ་གྱི་ལཱ་ འོས་འབབ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ སློབ་ ཚུག་ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་འདི་ནང་ ཤིང་འདི་ཚུ་ རྒྱལ་བཅུགས་དགོ་པ་ཡིན་ནམ་? དུས་ཚོ་དྲུག་ ག་དེ་སླེ་ འཚུགས་ སློབ་འབད་མ་ཡིན་ནམ་? ཅལ་ག་ཅི་ར་དགོ་པ་ཡོད་ག་? འགྲེལ་བཤད་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ སྤྱི་འདི་ གདམ་འབྲུ་རྒྱབ་ཡིན།

༣ འོ་ནམ་ཤར་ར་ སྤྱི་ལྗོངས་པའི་ཚེས་༢ ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་ཚུ་སློབ་པའི་ཉིན་ལུ་ རྒྱལ་ཚལ་གྱི་ཉིན་མ་ ལྷན་སྤྲོད་ལྷན་ཡོན། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་ཚུ་ག་ར་གི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ ཤིང་ལྷན་པ་མ་འདྲམ་ ལེ་ཤ་བཅུགས་ནི་ཡོད། ཤིང་ འདི་ཚུ་ཡང་ ཅན་དན་ སློབ་ལུ་ ལྷན་ཀོ་ཤིང་ཚུ་ཡིན།

ཤིང་དེ་ཚུ་བཅུགས་པ་དུ་ བཅུགས་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་དགོ་པ་ཡིན། ཤིང་དེ་ཚུ་ ཤི་མ་བཅུག་པར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ གསོ་དགོ་པ་ཅིན། དང་པ་ར། ས་དོང་ སྤེལ་གང་ ལྷག་པ་ཅིག་ བཞོ། དེ་ནང་ ས་བཅུད་ཡོད་པའི་ ས་འཇམ་ཏོང་ཏོ་ ཨ་ ཙོ་ཅིག་སྐྱབས། ཤིང་གི་ ལྷན་པ་འདི་ ཐང་ཏེ་བཅུགས་ ལུད་སྐྱབས། དེ་གི་ལྷག་ལུ་ ས་སྐྱབས་ཞེན་མ་ལས་ ཤིང་གི་ལྷན་པ་གི་ མཐའ་མ་ བད་ལུ་ ས་གིས་ལེགས་ཤོམ་འབད་སྤྱི་ཏེ་ ཨོབ་བཞག་དགོ། ཤིང་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ ར་བ་རྒྱབ་དགོ་པ་མ་ཚད། ཤིང་གསོ་སྦྱོང་དང་ སློབ་འཁྱོ་ནི་དོན་ལུ་ རོ་པ་ཕྱི་རུ་ཨ་རྟག་ར་ ལུ་མ་ཚད་པར་སྐྱབ་དགོ། བདུན་སྐབས་དག་པ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ ལྷན་པའི་ཚུ་འབབ་ཏེ་ གཡུར་ མ་རྒྱབ་དགོ་པ་ཡིན།

ཤིང་ བཅུགས་ཚུགས་པ་ཅིན། སློབ་ཚུ་མཐའ་འཁོར་ འཇམ་ཚེ་མཐོང་ནི་དང་ ལྷན་པ་ཡང་བཀག་ཚུགས། དེ་མ་ཚད་ ཤིང་གི་འདབ་མ་ དེ་གིས་ སློབ་ཚུ་ཚོ་དྲུག་སྐབས་པའི་ ལུད་འབད་ཡང་ ལྷག་བཏབ་པའི་ སན་པ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྟུན་ད་ སློབ་ཚུ་གྱི་གིས་...

༡. འབྲི་རྩོམ་གྱི་ ལོ་དོན་ སྐབས་ཚུགས་དགོ།
༢. འབྲི་རྩོམ་གྱི་ དབྱེ་བ་ མ་འདྲམ་ཚུ་ སྐབས་ཚུགས་དགོ།
༣. རང་གི་མཐོ་དོན་དང་ ཚོར་སྣང་ཚུ་ འབྲི་རྩོམ་གྱི་ཐོག་ལས་ སྤེལ་གས་དགོ།
༤. འབྲི་རྩོམ་དང་ ཨ་ལོ་མི་ཚེ་ལེ་ ཉམས་སྦྱོང་ འགྲེལ་བཤད་ཚུགས་དགོ།
༥. འབྲི་རྩོམ་ མ་འདྲུ་བའི་ཁྱད་ཚོས་ཚུ་ ག་དེ་སླེ་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ནམ་? དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།



༦. འབྲི་ཚུམ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ འབྲི་ཚུམ་རེ་བྲི་རྩུགས་དགོ།

**སྟོང་ལྷ།**

**རིག་ཚུལ་ ཉན་ནི། སྟོབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དཔེ་ཤེས།**

༡. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་མིང་གཅིག་ བྱང་ཤིང་གྲུ་བྲིས་ཏེ་བཞག་ཞིན་ན་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ ཡིན་ནེ་ དེ་བཙུན་བཞོད་དགོ།

**རིག་ཚུལ་ སྟོབ་ནི། ཉན་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།**

༢. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ དེ་བཞོད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ སྟོབ་དཔོན་དང་ སྟོབ་སྐྱུག་གཅིག་ཁར་ལྷག་དགོ། འདི་ནང་སྟོབ་དཔོན་གྱི་དམིགས་ཡུལ་ གཙོ་བོར་ སྟོབ་སྐྱུག་འདི་རྩུགས་ འབྲི་ཚུམ་ཅིག་ནང་ ཚར་དགོ་པའི་ཁྱད་ ཚུམ་གཅི་ར་ཡོད་ག་? ག་ཅི་ར་ཡིན་ནེ་? རོས་འཛེན་འབད་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ དབྱེ་བ་དབྱེད་བཅུག་དགོ། འདི་གི་ དོན་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་གསལ་གྱི་དེ་བཙུན་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ་པ་ཡིན།

- ༡ འབྲི་ཚུམ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ ཡིན་མ་མས་?
- ༢ འབྲི་ཚུམ་འདི་ རང་མིང་ཚོག་གསལ་གཅི་ར་འདུག་ག་?
- ༣ འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ ཁྱད་ཚུམ་སོ་སོ་ ག་ཅི་ར་འདུག་?
- ༤ འབྲི་ཚུམ་ ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་ གནད་དོན་ཚུ་ བཅུད་བཏོན་ཏེ་བྲི་བཅུག།

**རིག་ཚུལ་ ཉན་ནི། བྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེད།**

༣. སྟོབ་སྐྱུག་ཞལ་ལོ་ རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ ཁོང་རའི་སྟོ་འདོད་དང་འཁྲིལ་ གནམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ རྫོང་ དོན་དོ་མ་ ག་ཅི་ཡིན་མ་མས་ག་? དེ་ནང་ལས་ འཐོན་མི་ནང་དོན་ཚུ་ རྩོད་གྱི་མི་ཚོ་ནང་ལུ་ འབྲེལ་བ་ག་དེ་སྟེ་འདུག་ ག་? སྟོབ་སྐྱུག་ཁོང་རའི་ བསམ་འཆར་རེ་ བྲི་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཚུལ་ བྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེད།**

༤. ཞལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་རའི་ཕམ་ལུ་དེས་ཏེ་ ལོ་གཅིག་གི་ནང་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་ག་? ལས་རིམ་དེ་གི་སྟོར་ལས་ བྲིས་ཏེ་འབག་འོང་བཅུག། དེ་ལས་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ བོད་ལུ་སྟོང་ལུ་༢ པའི་སྐབས་ཡོད་པའི་སྟོང་ལུ་ནང་གི་ དེ་ བཙུན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཡོད་མེད་བཟུ་བཅུག།

༢. ང་བཅས་པའི་སློབ་གྲྭ། དབྱེ་བ། འགྲེལ་བཤད་འཕྲི་ཚུལ།

ལྷངས་དོན།

འཕྲི་ཚུལ་འདི་ གནམ་འབྲུ་འབད་དགོ་པའི་ དོན་དག་འདི་ མིང་དང་ཚོག་གི་ གོ་དོན་ཚུ་ སློབ་རིམ་ལུ་པའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ འཕྲི་ཚུལ་འདི་ལས་བརྟེན་ རང་སོའི་སློབ་གྲྭ་ནང་གི་ སྤྱི་ཚོར་ཚུ་དུང་པའམ་དང་ འབྲི་ཁྲི་ཁྲི་ལ་སོགས་པ་ཅ་ལ་ཚུ། ལེགས་ཤོམ་འབད་ བདག་འཛིན་འབད་ཚུགས་ནི་གི་ཐབས་ལམ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་སྟོན་ཡོད་པ་ལས། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ སྤྱི་སེམས་དང་ རང་སྤྱི་ག་རང་ཤེས་སྤྱེ་ཚུགས་ནི་གི་ འོས་འབབ་འདུག། སློབ་གྲྭའི་གནས་སྟངས་ནང་ ལག་ཚུམ་མཐོང་མ་ལས་ གནམ་འབྲུ་རྒྱབ་ཀྱི་ཨིན།

སློབ་གྲྭ་འདི་ ང་བཅས་ལུ་ ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་ འཕྲི་ལྷག་གི་ཡོན་ཏན་དང་། ཡོན་ཏན་གཞན་ཚུ་ འཕྲོ་བམ་ཅིག་ཨིན། སློབ་གྲྭ་འདི་ ང་བཅས་ཀྱིས་ རང་སྟོན་སའི་ཁྲིམ་བཟུམ་འབད་ར་ མཚོ་བསམ་གཏང་དགོ།

ང་བཅས་ར་གིས་ བཟོ་དགོ་པ་ཅིན་ ཐར་ཁྲི་ཁྲི་གཅིག་ཡང་ བཟོ་མི་ཚུགས། བཟོ་ཚུགས་རུང་ ཅ་ལ་ཚུ་ ཚང་ཚུགས་པར་ ལུ་ལག་ཡོད། རང་གི་ཁྲིམ་དང་ ཁྲིམ་ནང་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ལུ་ཐངས་དོ་བཟུམ། གཞུང་གིས་བཟོ་གནང་མི་ སློབ་གྲྭའི་སློབ་ཕྲུག་གི་ ཤེས་ཚུ་ དཀྱུ་མས་བཀོ་ནི་མི་འོང་། དེ་མ་ཚད་ འབྲི་ཁྲི་དང་ཁྲི་སྟོན་ལུ་ བད་སྟོན་ལ་སོགས་པའི་ འཛིན་ཆས་དང་ཅ་ཆས་ཚུ་ ཐར་ཚུར་འབག་བཀལ་མཁུ་ ཆག་ནི་འདྲི་ལ་ཡོད། ཐར་ཚུར་བཀལ་བའི་སྐབས་ ག་དེ་དྲག་དྲག་ དེ་ཆམ་བཏོན་དགོ།

རང་གི་ཁྲིམ་ནང་ ཕྱི་ནང་གཉིས་ཆ་ར་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བཞག་ནི་གི་དོན་ལུ་ བདག་འཛིན་འཐབ་སྟེ་ བཞག་དོ་བཟུམ། ང་བཅས་པའི་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ཡང་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ རང་གིས་བཟུང་བའི་ ཤིང་འབྲས་ཚུ་གི་ པགས་ཀོ་དང་ ཨམ་རྒྱུག་ཤོག་ཀྱང་འག་རོག་ཚུ་ སློབ་གྲྭའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ ག་མཚོ་སར་མ་བཀོ་བར་ ཕྱགས་སྤྲི་གས་སྤྲི་གས་ལའི་ སློབ་ནང་བཀོ་སྟེ་ ཕྱགས་སྤྲི་གས་ཀྱི་ཉོད་ཚུ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་བདག་འཛིན་འཐབ་དགོ། དེ་ལས་ རང་གི་སྟོན་རྒྱབ་དང་འཕྲི་ལའི་ཉེ་སློབ་འང་དང་ཅེད་ཐང་ དེ་ལས་ གསང་སྟོན་ཚུ་ཡང་ ཕྱགས་བདར་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ རྒྱབ་སྟེ་ བཞག་དགོ། དེ་མ་ཚད་ ས་སྟོང་མ་ཚུ་ནང་ མེ་ཏོག་ལུ་མ་ར་བཟོ་སྟེ་ མེ་ཏོག་ལུ་མ་པ་ མ་འདྲུ་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ གསོ་སྟོང་འབད་བ་ཅིན་ སློབ་གྲྭའི་ཁྲིམ་རྒྱུ་ཅིག་ཨིན་རུང་ འཇའ་ཆེ་ཆེ་མཐོང་མ་ཨིན།

དེ་ལུ་བརྟེན་ དབྱེ་གཏམ་ལུ་ཡང་། དག་འཕྲ་རང་གིས་བཟོ་ན་ག་བཟོ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ང་བཅས་པའི་སློབ་གྲྭ་འདི་ འཇའ་ཆེ་ཆེ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བདག་འཛིན་འཐབ་སྟེ་ བཞག་པ་ཅིན། རང་ན་སྟོན་མི་ རང་སེམས་དགའ་བ་ལུ་ ཕྱི་ལས་ལྷ་མི་ཚུ་ལུ་ ཡང་ སེམས་ཤོར་ཚུགས་པ་ཅིག་དང་ སྟོན་དགོ་མཚོ་སེམས་འབད་ བཟོ་བཞག་དགོ་པ་ཨིན་ནོ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྟུ་ན་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་...

༡. འཕྲི་ཚུལ་ འདི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོག་ཚུ་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཕྱི་སྟོན་དང་ཕྲུགས་ཏེ་ འཕྲི་སླབ་ཚུགས་དགོ།

- ༢. འབྲི་རྩོམ་འདི་ ག་ཅི་གི་གྲས་སུ་རྒྱུད་པ་ཨིན་ནེ། རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༣. རང་གི་མཉམ་ཉེན་དང་ ཚོར་སྣང་ཚུ་ འབྲི་རྩོམ་གྱི་ཐོག་ལས་ བྲི་རྒྱགས་དགོ།
- ༤. འབྲི་རྩོམ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ འབྲི་རྩོམ་བྲི་རྒྱགས་དགོ།

**སྟོན་ལུ།**

**རིག་རྩལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བཤ།**

༡. སྟོབ་སྤྲུག་ཚུ་ དཔུང་ཆ་འབད་ཅུང་ མ་དུན་ཆ་འབད་བཞག་ཞིན་མ་ལས། འབྲི་རྩོམ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་བཟུགས་སྟེ། འདི་ནང་ལས་འཐོན་མི་ སྟོབ་ལྷན་ནང་ལུ་འབད་བཟུབ་མི་དང་ མ་བཟུབ་མི་ཚུ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ཐོ་བཞོན་བཟུགས། འདི་ནང་ལས་འཐོན་མི་རྒྱུང་མ་གཅིག་གིས་ མ་ཚད་པར་ འཐེབ་བཀའ་དགོས་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? སྟོབ་སྤྲུག་ཚུ་གི་ བསམ་འཆར་བཞོན་བཟུགས་སྟེ། དུས་གཏན་དུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལམ་སྟོན་འབད་བཟོ་བཞག་དགོ། དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལམ་སྤྲུགས་ལུ་གནས་མི་གནས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཉེན་རིམ་བཞིན་ ཞིབ་འཇུག་འབད་དགོ།

**རིག་རྩལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔུང།**

༢. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟོབ་ལྷན་འདི་ འཇམ་ཚེ་ཚེ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ག་དེ་སྟེ་དགོས་ཨིན་ནེ། བཤད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ བྲིས་ཞིན་མ་ལས། དེ་གུ་ དོ་ཅུང་ འཐེབ་ག་ཅི་བཀའ་དགོས་འདུག་ག་? མཉམ་བསམ་བཏང་སྟེ་ སྟོབ་བཟུགས།

**རིག་རྩལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསལ་རྩོམ།**

༣. སྟོབ་ལྷན་འདི་ བྱ་ཚེ་བཟོ་ནི་དང་ སྟོབ་སྤྲུག་ཚུ་ རང་སྤྲིག་ ཡོད་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཐོ་བཞོན་བཟུགས་དགོ། ཐོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྤྲིའི་བཟོ་རྣམ་དང་། ཉན་གི་བཞོན་པ་གི་སྐོར་ལས་ པར་དང་ཡི་གུ་གི་ཐོག་ལུ་བཤད་བཟུགས། སྟོབ་ཁང་ནང་ སྟོབ་ལྷན་ལེགས་ཤོམ་གྱི་ གྲས་སུ་བརྩི་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཀའ་སྟོན་འབད་བཞག། དེ་སྟེ་བཞག་པའི་ ལུལ་ལུ་སྟོབ་སྤྲུག་ཚུ་གིས་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལུ་འབད་བས་ག་? མི་འབད་བས་ག་? དེ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ལྷ་རྟོག་འབད་མ་འབད་སར་སྟོན་དགོ།

སྟོབ་ཚན་འདི་ནང་ལས་ ཁག་ཆེ་བའི་མིང་ཚོགས་ བཞོན་བྱིན་ཞིན་མ་ལས། སྟོབ་ལྷན་བཟུགས། དེ་ཚུ་ སེམས་ཁར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཞག་རྒྱགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྟོབ་ཐབ་ཚུ་ འཕྲལ་འཕྲལ་ རྒྱབ་བཟུགས་དགོས་ཁག་ཆེ།

༣. ནམ་ཟླ། དབྱེ་བ། རྩེ་མོ།

ལྷན་སྐྱོད།

རྩེ་མོ་འདི་གིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྩེ་མོ་འདི་རྩེ་དོན་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ཚུགས་པ་མ་ཚད། རྩེ་མོ་འདི་རྩེ་མོ་ རྩེ་ཐངས་ཚུ་ཡང་ ཤེས་ཚུགས། དེ་ལས་ རྩེ་མོ་ལུ་ བསྟེན་པའི་ཚིག་དང་ སྤྲོད་པའི་ཚིག་ དགའ་མཐུན་གྱི་ཚིག་ འདི་སྤྱོད་གྱི་ཚིག་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ བཅུགས་ནི་ཨིན་ནེ། དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་ནི་འདི་དོན་ལུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་རྒྱབ་ཨིན། གདམ་དབྱེ་བ་ཀྱི་ཐོག་ལུ་འཐེན་ཚུགས་ནི་དང་ རྩེ་མོ་སྤྲོད་ཚུགས་པའི་ རིག་ཕྱེ་ཚུ་ འཐོབ་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ རྩེ་མོ་འདི་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ཕྱེ་ཚུ་ཡང་ ཨ་ ལོ་ཚུ་གིས་ གསལ་རྩོམ་འབད་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ཨིན།

<p>ཁ་ལས་སྤྲོད་པའི་ཉན་གཏམ། གཞན་སེམས་དགའ་བའི་མེ་ཏོག།          དགའ་དང་མཐུན་པའི་ངང་ལས། ཐང་དང་དམ་ཚིག་བརྟན་སོང་།</p>
<p>ནམ་ཟླ་བྱུང་གི་དུས་ལུ། རྩེ་ཏ་གང་ཡང་སྟེས་སོང་།།          རྩེ་ཚད་ཞལ་ལ་མ་མཚོད། ནམ་ཞེག་དུག་དང་འཕྲད་ཡོང་།།</p>
<p>ཅ་ལ་ལྷ་བཟུམ་ཡོད་ན། བདག་པོ་འདི་བཟུམ་འབད་དགོ།          དེ་མིན་དགོ་པའི་དུས་སུ། བན་ཐོགས་མེད་པ་ཐག་ཚོད།</p>
<p>དཔལ་འབྱོར་ལོངས་སྟོན་སྐལ་བ། འཐོབ་ད་འཕྲོ་བརྒྱུག་མ་གཏང་།།          མི་ཚོ་གང་གི་རིང་ལུ། བོ་སྐབས་གཅིག་ལས་མི་འོང་།།</p>

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྐྱེད་དེ་ སློབ་སྦྱོང་ཚུགས་པོ་

- ༡ ཅུང་མོ་འཕྲིན་ཐངས་དང་ གདངས་ཚུ་ འཕྲིན་ཚུགས་དགོ།
- ༢ ཅུང་མོ་འདི་ ཚིགས་བཅད་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
- ༣ ཅུང་མོ་འདི་དཔེ་དོན་ཚུ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
- ༤ ཅུང་མོ་འདི་ཚིགས་བཅད་ཀྱི་ དོན་དག་འབྲི་སླབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༥ ཅུང་མོ་འདི་ཚིག་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ གྲི་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོང་ལཱ།

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

༡. ཅུང་མོ་འདི་བོ་དོན་སླབ་བཅུག་ནི་དོན་ལུ་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་ ཅུང་མོ་དེ་ ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ ཅུང་མོ་ཚིགས་བཅད་ལེ་ལེ་འབད་ ལྷག་ཅི་ར་བོ་དོན་སླབ་བཅུག།

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

༢. ཅུང་མོ་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྗོད་ཚིག་བཟོ་བཅུག། མིང་ཚིག་ དཔེར་ན། ཐང་དང་དམ་ཚིག་ ནམ་ ཟླ། བདག་པོ། ཐག་ཚོད། དཔལ་འབྱོར། སྐལ་བ། བོ་སྐལ་བས།

རིག་ཅུལ་ ཉན་ནི། སླབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༣. སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ སྡེ་ཚན་འབད་ ཅུང་མོ་ཁྱད་བཟེ་བཅུག། རང་གི་ཕམ་དང་སྤྱན་ཚུ་ལུ་དྲིས་ཏེ་ ཅུང་མོ་༢ རེ་བྲིས་ འབག་འོང་བཅུག་ཞེན་ལས། དབྱ་སྡུ་ གཉེན་སྡུ་ལ་མོགས་པ་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་བཅུག་དགོ།

༤. རྒྱུད་པའི་བཟའ་ཚང་། དབྱེ་བ། སྤྱད་།

ལྷན་སྟོན།

སྤྱད་འདི་ནང་ ར་བཅས་ར་ག་ར་ཨིན་ཅུང་ མི་ཚོ་གང་ རང་གི་ཕམ་སྤྱན་ཆ་རྒྱུ་དང་གཅིག་ཁར་ ཁོང་ལུ་བརྟེན་ཏེ་སྤྱད་མི་ཚུགས། རང་མགོ་འདི་ རང་གིས་ར་བཏོན་དགོ། ཟེར་བའི་ བད་སྟོན་མ་ཨིན་པས། དེ་མ་ཚད་ ར་བཅས་ར་འི་ཁྱིམ་ནང་ བཟའ་ཚང་གི་ འཕུལ་མི་མང་པ་ཅིན་ དཀའ་ངལ་ཡང་འབྱུང་སྲིད་ཟེར་བའི་ གནད་དོན་རྒྱུ་ཡང་གསལ་རིལ་རི་འབད་ སྟོན་མ་ཨིན་པས། ལྷག་ པར་དུ། རང་གི་ མི་ཚོ་འཚོ་ཐབས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་འདི། རང་གིས་ར་ འཚོ་ལ་བའི་སྟོར་ སྤྱད་གི་ཐོག་ལས་ བཤད་དེ་ཡོད་པ་ལས། སྤྱད་འདི། འབྱུང་རིམ་རྒྱུ་གོ་རིམ་ལྡན་ཏོག་ཏོ་དང་ སྤྱོད་ཏོག་ཏོ་ཡོད་པ་ལས་ སྤྱོད་དེ་བ་ནང་བཅུགས་ཡོད།

༤ གཡུལ་བཀའ་ཤིས་གྲིང་ ཟེར་ས་ལུ་ ཁྱིམ་ཅིག་ནང་ ཨ་ཞེམོ་པད་སྟོན་དང་། ལུ་གཅུང་ ཚོ་དབང་ ཟེར་མི་ཅིག་སྤྱོད་ལུ་ ཚོ་ དབང་ལོ་༢༠ ལང་མ་ད་ བུ་ཚོ་སྟོན་ཟེར་མི་ཅིག་དང་ བཟའ་ཚང་བསྟོམས་ད་ལུག། ལོ་རོ་དག་པ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ བཟའ་ཚོན་དེ་ ནང་། ཨ་ཞེམོ་པད་སྟོན་གྱི་ལ་ཐུག་ལས། ཨ་ལོ་ལེ་ཤ་ཐོན། མི་སྟོབས་ལེ་ཤ་འབྲེལ་སོཔ་ལས། ཚོ་དབང་དང་ཚོས་སྟོན་བཟའ་ཚང་གཉིས་ ཟུར་ཁར་ཐོན་ཏེ། སྤྱོད་དགོཔ་བྱུང་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

ཁོང་གཉིས་ སོ་སོ་འབད་འཐོན་པ་ད། ལུ་གཞན་འབད་ནི་གི་ ས་ཞིང་དང་ མ་ཙུག་གན་ ག་ནི་ཡང་མིན་ལུག། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ ཚོད་སྲི་ ལུ་མ་ར་ཅིག་དང་ བྱ་གསོ་སྟོང་གི་ ལཱ་རྒྱུད་ཀྱི་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ། བཟའ་ཚང་གི་མི་ཚོ་ འགོ་བཅུགས་ལུག། དེ་འབད་མང་། བཟའ་ཚང་མེམས་མཐུན་ཏེ། ཁྱིམ་ནང་གི་ལཱ་དང་ ཕྱི་ཁར་གྲུ་བཏགས་ནིའི་ལཱ་རྒྱུ་ གཉིས་ཆ་ར་གིས་ ཙུ་འབོངས་ཏེ་འབད་མ་ ལས་ བཟའ་ཚང་ རང་མགོ་འདྲོངས་ཏེ། སྤྱོད་ཚུགས་པ་ཐལ་སོ་ལུག།

དེ་སྟེ། སྤྱོད་པའི་བར་ན་ར། ཁོང་གཉིས་ལུ་ བྱ་ཅིག་སྟེ། ཁོང་ ས་བྱ་གསུམ་ བཟའ་ཚང་ རོ་མའི་མི་ཚོ་ དགའ་བ་དང་རྒྱུད་པའི་ཉམས་ ཤར་ཏེ། སྤྱོད་ནི་ཐོབ་ལུག་གོ།

ལས་སྟོན།

སྤྱད་འདི་ མཐུག་བསྟུལ་ད་ ཨ་ལོ་རྒྱུ་གིས་...

- ༡ སྤྱད་གི་རྫོད་དོན་ ག་ཅི་ཨིན་ན་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ སྤྱད་ནང་གི་ འབྱུང་རིམ་རྒྱུ་གི་ གནད་དོན་རྒྱུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༣ སྤྱད་ཅེད་པ་རྒྱུ་གི་ བྱ་སྤྱོད་རྒྱུ་ ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༤ སྤྱད་གི་ཉམས་དང་ ཚོར་སྤང་རྒྱུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།

རྒྱུ་ལྡན།

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

༡. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འོག་གི་རི་བ་ཚུ་ ཤོག་ཐང་ནང་གིས་ཉེ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ སྤྱི་དཔའི་བཟའ་ཚང་གི་ སྤྱང་དེ་ ལྷག་སྟེ་ལན་ གི་བརྟུག་། དཔེར་ན།

- ༡. ཚོས་སྟོན་དང་ཚོ་དབང་ ག་ཅི་འབད་བཟའ་ཚང་ནང་ལས་ གྲི་ཁར་འཐོན་མ་སྟོ་?
- ༢. ཚོ་དབང་དང་ ཚོས་སྟོན་གྱིས་ མི་ཚོ་ག་དེ་སྟེ་ འགོ་བརྟུགས་ཅུག་?
- ༣. འོང་གཉིས་ སྤྱི་ཉེ་དེ་ཉེ་སྟོན་ཚུགས་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་ཞིན་ན་?

རིག་ཐུལ་ གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསར་རྩོམ།

༢. སྤྱང་འདི་ནང་ ཡོད་པའི་ པར་འདི་ལུ་བཏུ་སྟེ་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་ཅིག་གིས། འབྲི་རྩོམ་འདི་ གི་ནི་འདི་དོན་ལུ་ འོག་གི་རི་བ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་བརྟུག་། རི་བ།

- ༡. པར་འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་ པར་ར་འདུག་?
- ༢. པར་ནང་གི་མི་ཚུ་ ག་ཅི་ར་འབད་དེས་?
- ༣. རྒྱུ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་? རྒྱུ་འདི་ལུ་ སྟོན་ཅུང་དང་སྟོན་ བཟོ་ནམ་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་འདུག་?
- ༤. རྒྱུ་འདི་མཐའ་བསྟོར་ཉེ་ ག་ཅི་ར་འདུག་?
- ༥. ལྷུ་མ་ར་ནང་ ག་ཅི་ར་ འདུག་?
- ༦. མི་ཚོ་ལུ་འབག་མི་དེ་ ག་ཅི་འབད་དེས་?

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

༣. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྤྱང་དེ་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ལྷག་བརྟུག་སྟེ་ སྤྱང་དེ་ནང་ འབྲུང་རིམ་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་? རོས་འཛོན་ འབད་བརྟུག་། དཔེར་ན།

- ༡. བཟའ་ཚན་ནང་ མི་སྟོབས་ འབྲེལ་བའི་འབྲུང་རིམ།
- ༢. ཚོ་དབང་དང་ ཚོས་སྟོན་ བཟའ་ཚན་ལས་ ལ་གྲུས་ཉེ་ མོ་སོ་འབད་འཐོན་པའི་འབྲུང་རིམ་ བཅས་ གཉིས་འདུག། དེ་འབད་མཇུག་ དང་པ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རོས་འཛོན་འབད་བརྟུག།
- ༣. སྤྱང་འདི་ ཨ་ལོ་ཚུ་ སྟོར་རྒྱུ་འབད་ ཨ་ལོ་རེ་ དོན་མཚམས་རེ་ སྐད་བཏོན་ཉེ་ ལྷག་བརྟུག། དེའི་ སྐབས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་འི་ལྷག་ཐངས་ ཚོགས་གི་གཅད་མཚམས་ སྐད་ཀྱི་འབྲུང་བ་ཚུ་བཏུ་དགོ།

**སློབ་ཚན་བཞི་པ། རྫོང་དོན། རང་གི་ལམ་སྟོན།**

རྫོང་དོན་འདི་ སློབ་རིམ་བཞི་པ་ནང་ འབད་གཞག་བཅའ་གཞག་གི་སྐོར་ལས། སློབ་རིམ་ལྷ་པ་ནང་ལྷོད་པ་ད། ལག་པ་གིས་ ལམ་སྟོན་བརྟེན་ མི་བཏུབ་ནི་དང་། ལ་གིས་ཤོབ་རྒྱུ་མི་བཏུབ་པའི་སྐོར་ལས། ཤེས་བཅུག་དགོས་མཚན། མི་དང་སེམས་ཅན་ཉམ་ རྒྱུ་དང་ དཀའ་ངལ་འཛོལ་མི་ཚུ་ལུ་ སྤང་མེད་འབད་མི་བཞག་ནི་དང་། ཡང་ན། གཞོད་པ་བཀའ་ནི་ཚུ་སྤངས་ཏེ་ སེམས་ཀྱིས་སྤྱི་ ཆེ་སྤྱིང་རྒྱུད་ནི་དང་། རང་གིས་འབད་རྒྱགས་པའི་ ཆ་ལོགས་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་གི་བསམ་པ་ བསྐྱེད་དགོས་གཤམ་ཆེ།

དེ་ལས། རང་གི་དོན་ལུ་ དཀོན་མཚོག་ལུ་སྐྱབས་ཀྱི་ནི་དང་ རྫོང་ཕྱི་ཟུ་ རང་གི་ལ་བུ་དང་ དཀོན་མཚོག་ལུ་གསོལ་བ་བཏུབ་ནི། དེ་ལས། དཀོན་མཚོག་གི་རྟེན་ལུ་བྱུག་ཕུལ་ནི་དང་ སྐོར་རྒྱུ་ནི་ མེ་ཏོག་དང་ཡོན་ཆབ་ སྐོས་དང་དཀར་མེ་ བསང་དང་གསེར་ རྒྱུ་མས་ཕུལ་ནི། དེ་ལས། བྱུགས་བདར་རྒྱུ་ནི་དང་ ལྷ་ལང་མཇལ་བར་འགྲོ་ནི་ དད་མོས་གུས་ བསྐྱེད་ནི་ལ་སོགས་པའི་ ཚོགས་བསགས་སྐྱིབ་བྱང་གི་ལཱ་ཚུ་གི་ དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་ཤེས་བཅུག་ནི་དང་ ལག་ལེན་འབབ་རྒྱགས་པ་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ ལུ་ཨིན།

**ལྷག་དེབ།**

རྫོང་དོན་འདི་ནང་ མོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་གི་ཐོ་ནང་ལས། ལྷག་དེབ་གཉིས་ རྫོང་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ འོས་ འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཏུ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབབ་དགོས་ཨིན།

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ སྤྱོད་ལཱ་ཚུ་མོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ སྤང་གི་སྤྱོད་ལཱ་ཚུ་གུ་ འོས་འབབ་ཡོད་ མི་སྤྱོད་ལཱ་གཞན་ཡང་ གསར་སྐྱུན་འབད་དེ་ ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ། དེ་གུ་ ལྷག་དེབ་གཉིས་པོ་ ཐོགས་ཆགས་ མེད་པ་ ལྷག་རྒྱགས་པ་དང་ མིང་ཚོག་གི་སྤྱི་ཚུ་ཤེས་རྒྱགས་པ་ བཟོ་དགོ།



༡. ཡིད་ཆེས། དབྱེ་བ། སྤང་།

ལྷན་སྟོན།

སྤང་འདི་ གནས་འཕྲུལ་བཟང་དགོ་པའི་ གནད་དོན་འདི་ སྤང་འདི་སྟོབ་རིམ་ ལྷ་པའི་ཤེས་ཚད་ལྷ་འོས་འབབ་ ཡོད་པའི་ཁར་ སྤང་གི་དོན་ཚན་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ལས། སྤང་འདི་གདམ་ཁ་ རྒྱབ་རྒྱབ་ཡིན། ལྷག་པར་ཡང་ སྤང་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཨ་ ལོ་ཚུ་གིས་འཇམ་ཏོང་ཏོང་འབད་ ཉ་གོ་ཚུ་གས་ནི་དང་། སྤང་དེ་གིས་ ང་བཅས་ར་མི་འདི་ལྷུག་པོ་དང་ རྒྱ་ནོར་ལོངས་སྤྱོད་ཚུ་ཡོད་པ་ ཅིན། བསོད་ནམས་གསལ་ནི་གི་ ལྷ་འབད་དགོ་ ཟེར་བའི་ དོན་སྟོན་མ་ཡིན་མཁས། སྤང་བླུག་ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་བརྗོད་བྱ་དང་ སྤང་ ཅིང་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཚུ་ལྷ་བཟླ་སྟེ་ ཡོན་ཏན་ལེ་ཤ་འཕྲོ་ཚུ་གས་ནི་འཕན་པ་འདུག།

ལྷ་ བཀའ་བཏོན་དང་ ཟ་འབྲུང་གྲོན་ཆས་ གསེར་དང་དངུལ་ཚུ་ ག་ཅིར་ དགོ་འདོད་ཡོད་ཅུང་ རང་སོའི་སྟོ་འདོད་ལྟར་ དོས་ཐུག་གནད་ མི་དེ་ ག་ཅི་འདེ་ཡིད་ཆེས་བས། ཨིན་ཅུང་། འཛིག་རྟེན་པའི་དབྱེ་གཏམ་ལས། རྒྱ་ཡོད་མར་ཆར་པ་འབོལ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ རྩོད་ཀྱི་རྒྱ་ནོར་གྱི་ དོས་ཐུག་འདི་ ཡོད་པའི་མི་ལུ་ར་ བྱིན་མ་མ་གཏོགས་ མེད་པའི་མི་ལུ་ མ་པ་ལས་ར་ མི་བྱིན་པས། འདི་ ག་ཅི་འབད་ ཨིན་མ་སྟེ་ ཟེར་ ལྷ་ ཆེན་དབང་ལྷུག་གིས་དྲིས་ཅུག།

དབའི་ ལྷ་གིས་ག་ཅི་གསུང་སྟེ་ ང་འདི་ རྒྱ་ནོར་དོས་ཐུག་གི་ བདག་པོ་ཅིག་ཨིན། ང་ལུ་ མི་ལྷུག་པོ་དང་སྤང་ཀ་ ཟེར་བའི་ དབྱེ་བ་མ་པ་ ལས་ར་ བྱེན་མེད། ང་གིས་ མི་ག་ར་ལུ་ དོས་ཐུག་ འདྲ་མཉམ་འབད་ བྱིན་མ་ཡིན། ཨིན་ཅུང་། དེ་གི་དོས་ཐུག་འདི་ ཉམ་བུར་ མི་རྒྱ་ནོར་ ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ར་ ལེན་མ་མ་གཏོགས། མེད་མི་ཚུ་ལུ་ ག་དེ་ཅིག་ གནས་སྐབས་ བསྐྱར་ཏེ་སྤོད་ཅུང་ ལེན་མི་བདུབ་པས། ཟེར་ ལྷ་མོས་ ལྷ་གིས་ ལན་ དེ་སྟེ་ སྤང་ཅུག།

དེ་མ་ཅིག་གི་བར་ན་ ག་དོད་སྤྱུ་བལ་བལ་ མིག་ཏོ་ཨ་བ་གིས་སྤུར། ཀར་མ་སེ་གུ་གས། གཞུགས་ཁར་ ར་ཐུགས་དཀྱིས། ལ་ལུ་ཅུམ་རེག་རེག་ པའི་ བུལ་ཡང་མེད་པའི་ མི་གཉིས། མགུ་ལྷུག་ལྷུག་འབད་ རྒྱུད་བཀ་ཨོལ་སྟོག་ གཞུ་ཡི་གཞུ་ཡི་ འོང་མར་གཟིགས་ཅུག། དེ་ལས་ ལྷ་མོ་ མོས་སྤང་གིས་ ང་གིས་ཁོང་གཉིས་ལུ་ གསེར་སྤང་གང་བྱིན་ནི་ཨིན། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ ལེན་མི་ལེན་ ལྷ་གིས་གཟིགས་སྤུ་ལེ་ ཟེར་ གསེར་ སྤང་གང་ ཁོང་གཉིས་ འོང་མའི་ལམ་ཁར་ བཀའ་བཞག་ཅུག།

ཁོང་གཉིས་ གསེར་དེ་གི་ཕྱ་བར་ རྟོད་རན་མ་ཅིག། ཆ་ལོགས་གཅིག་གིས་ ང་བཅས་གཉིས། ཨ་མི་དོད་ལྷ་བར་ མིག་ཏོ་བཙུམས་ཏེ་བརྒྱག་ ནི་ ག་མཚོགས་ བཟླ་གོ། ཟེར་སྤང་ད། གཅིག་གིས་ཡང་ ཁག་བཟེད་དེ་ མིག་ཏོ་བཙུམས་ཏེ་ བརྒྱག་པ་ལས། གསེར་འདི་ བསོད་པ་ཡང་སོ་ ཅུག།

ད་ཅུང་ དེ་གི་བུལ་བུལ་ར། གཞུགས་ཁར་ བོས་ཆེན་གྱི་གོ་གྲོན་ ལག་རྒྱན་ རྒྱ་སི་སི་འབད་བསྟོགས། གཞུགས་ཤམ་བཟུམ་ དོ་རིས་ལྷ་དང་ འདྲ་བའི་ཕོ་སྤྱེལ་ཅིག་ རྒྱ་ལུ་གནག་པོ་ཅིག་ བཙུགས་སྟེ། ཉམ་བུ་བཞོན་ཏེ་ བསོད་སྟེ་བསོད་ནམས་ཆེན་གཏོ་ ཡོད་ཡོད་ར་འདྲམ་ཅིག་ འོང་ མར་གཟིགས་ཅུག། དེའི་གསེར་འདི་ ལམ་ཁར་ བཞག་པ་ཅིན། ད་ལྟར་ ཁོ་གིས་འཕྲུལ་བཟང་འོང་། ཟེར་ ལམ་འོག་ལུ་ སྤང་བཞག་ཅུག། མི་ འདི་གསེར་སྤང་བཞག་པའི་ ས་གོ་ནང་ལྷོད་པ་ཅིག། ཉམ་སྟོང་མར་ དཔུང་རིག་རྣམ་ཏོག་མེད་པའི། ཕོ་མ་ན། ཆབ་གསང་གང་སྟེ་ ཆབ་གསང་ གཏང་པར་ ལམ་འོག་ལུ་བཟླ་སྟེ་ འགྲོ་མ་ཨིན། ཟེར་ གསེར་འདི་དང་ལྷུང་ཅུག།

འདི་ལུ་བཟླ་སྟེ་ ལྷ་ཆེན་དབང་ལྷུག་ཡང་ ཉམ་མེད་ འདི་ག་ཅི་གི་འབྲས་བུ་ཨིན་ནེ་ ཟེར་ ལྷུགས་བསམ་བཞེས་ཏེ་ བཞུགས་དགོ་པ་བྱུང་ཅུག།

**ལམ་སྟོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་སྐྱེས་དང་ སློབ་སྐྱོད་ཚུ་གིས་...

༡. སྐྱུང་འདི་གི་ བོད་དོན་དང་ སྐྱུང་ནང་གི་འབྲུང་རིམ་ ག་ཅི་རུ་ཡིན་ནེ་? སྐྱུང་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༢. སྐྱུང་དང་ ཨ་ལོ་འེ་མི་ཚེ་འེ་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༣. སྐྱུང་མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཚོས་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་ཡོད་པ་ཡིན་ནེ་? དབྱེ་བ་དབྱེ་དེ་ ལག་ལེན་ འབྲེལ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༤. སྐྱུང་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སློབ་ སྐྱུང་རེ་ སྐྱུང་ཚུ་གསུམ་དགོ།

**སྐྱུང་ལྟུང་།**

**རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། སྐྱུང་གི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དཔྱད་ཤེས།**

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དེ་བ་ནང་གི་སྐྱུང་དེ་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ སྐྱུང་འདི་ག་ཅི་འེ་ སློབ་ལས་ཡིན་ནེ་? སྐྱུང་འདི་ནང་ སྐྱུང་ཅེ་དཔ་ག་རེ་ཡོད་ག་? བརྗོད་བྱ་ག་ཅི་གི་སློབ་ལས་ཡིན་ནེ་? སྐྱུང་བཅུག།

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

༢. སློབ་དཔོན་གྱི་ སྤོ་བ་བཀོད་ཚུར་བའི་ཤུལ་ལུ་ སྐྱུང་འདི་སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་སྐྱོད་གཅིག་ཁར་ལྷག་དགོ། འདི་ནང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོར་ སློབ་སྐྱོད་ཚུ་གིས་ སྐྱུང་ཅིག་ནང་ཚོར་དགོ་པའི་ ཁྱད་ཚོས་ག་ཅི་རེ་ཡོད་ག་? དང་ ཁྱད་ཚོས་ག་ཅི་རེ་ཡིན་ནེ་? རོས་འཛིན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ དབྱེ་བ་དབྱེ་བཅུག་དགོ། དེ་འབད་མ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ག་ཤམ་གསལ་གྱི་དྲི་བ་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲེལ།

༡. སྐྱུང་འདི་ག་ཅི་སློབ་ལས་ཡིན་མ་མས་?
༢. སྐྱུང་དེ་ནང་ འབྲུང་རིམ་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་?
༣. འབྲུང་རིམ་རེ་རེ་ནང་ གནད་དོན་ག་ཅི་གི་སློབ་ལས་འདུག་? བོ་བཏོན་བཅུག།
༤. སྐྱུང་འདི་ནང་ སྐྱུང་ཅེ་དཔ་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་?
༥. སྐྱུང་ཅེ་དཔ་ རོ་མ་ ག་ཡིན་པས་?
༦. རྒྱུ་སློབ་གྱི་ སྐྱུང་ཅེ་དཔ་ ག་ཡིན་པས་?
༧. སྐྱུང་དེ་ནང་ ཉམས་དང་ཚོར་སྐྱུང་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་འདུག་?

**རིག་ཐུལ་ སྤོ་བའི་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེ།**

༣. སློབ་སྐྱོད་ཨ་ལོ་མོ་སོ་ལུ་ ཁོང་རའི་ སློབ་འདོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྐྱུང་རེ་ག་དམ་ཁ་རྒྱུ་སྟེ་ ལྷག་བཅུག། སྐྱུང་གི་ རྗོད་དོན་ རོ་མ་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་? སྐྱུང་འདི་ ཁྱོད་གྱི་ མི་ཚོ་དང་འབྲེལ་བ་ ག་དེ་སློབ་འདུག་ག་? སློབ་སྐྱོད་ ཁོང་རའི་བསམ་འཆར་རེ་ བཤད་པ་རྒྱུ་སྟེ་བཅུག།

༢. ཚེས་ལྷན་ དབྱེ་བ། ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་ལ།

ལྷན་པ་དོན།

ཚེས་ལྷན་པ་མི་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་ལ་དེ་ ཚུམ་པ་པོ་འདི་གིས་ ང་བཅས་ར་ མི་གར་གིས་ མི་ཚེ་འཚོ་ཐབས་འདི་ གོ་ ལག་རྒྱུན་ བསྐྱོགས་ཏེ་ ཏོག་གོ་ས་ཡོད་མི་རྒྱུ་མ་གཅིག་མེད་པར། འཚོ་བའི་ཐབས་ལམ་ གཞན་ཡང་འདུག། ཟེར་བའི་ གོ་བཅའ་སྤེལ་མ་ ཡིན་པས། འདི་ནང་ ཚུམ་སྒྲིག་པ་འདི་གིས་ གཞུང་གཡོག་པ་ཀྱན་དགའ་དང་ ཚེས་དཔོན་ལྷན་གྲུབ་གཉིས་ཀྱི་ མི་ཚེ་འཚོ་ ཐབས་རྒྱུ་ ག་སྐྱར་འབད་དེ་ རྟོན་ཏུག། ལྷན་པར་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ ལྷན་གྲུབ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་རྒྱུ་ ལ་གསལ་འབད་བྲིས་ ཏོ་ཡོད་པ་ལས། དེ་རྒྱུ་ བདེན་ག་? མི་བདེན་ དབྱེ་དབྱུང་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཞབ་འཚོ་པ་ ལ་སོགས་པ་འབད་ནི་གི་ གོ་སྐབས་ ཡོད་པ་ལས་ དཔེ་དེབ་ འདི་ནང་བཅུགས་ཡོད་པ་ཡིན།

༥ རྩོམ་སྒྲིག་ཅིག་ནང་ ཚེས་རྒྱུ་སྐྱོད་མི་ ལྷན་གྲུབ་ཟེར་མི་ཅིག་དང་། གཞུང་གཡོག་རྒྱུ་མི་ རྩལ་ཡིག་ཀྱན་དགའ་ ཚེ་རིང་། ཟེར་མི་ཅིག་ གྲིས་ཚང་འབད་སྟོན་ཏུག།  
ལྷན་གྲུབ་ཀྱིས་ ཚེས་ལེགས་ཤོམ་འབད་ རྒྱུ་ཤེས་ནི་འདི་གིས་ རྩོམ་འབད་སྟོན་མི་ རྒྱ་ཞན་ཆེ་རྒྱུང་མེད་པ་ མི་གར་ གིས་ གོ་དང་དཀྱི་ར་ རྟོན་གོ་ མེན་རྩེ་ རོ་འབད་སར་ བཅོམ་པར་ བཀའ་དོ་ཡོད་པ་མས།  
ལོ་གིས་ཡང་ གོ་ལ་རྒྱུ་ ཚེ་རིང་བཏོན་ཏེ་ ཡིད་དེས་ཐིང་དེས་འབད་ བཅོམས་བྱིན་ནི་འདི་གིས་ ཚེས་ཀྱི་འོང་འབབ་འདི་ ཉེན་མོ་གཅིག་ལས་ཉེན་མ་གཅིག་ མང་སུ་མང་སུ་ཐོན་ཏེ་ རང་དོག་མ་དགོ་པར་ རོ་བོ་འབད་སྟོན་ཏུག།  
དེ་མ་ཚད་ མི་མང་ཤོས་ཀྱིས་ར་ རོ་ཤེས་པ་ལས་ ཚེས་དཔོན་ལྷན་གྲུབ། ཟེར་ མཐོངས་ཆེ་ཏོག་ཏོ་འབད་ ཕྱིས་དོ་ཡོད་པ་ མས།  
ཀྱན་དགའ་ཚེ་རིང་ཟེར་མི་འདི་ ཡིག་ཚང་ནང་གི་ལུ་རྒྱུ་མ་གཅིག་ལུ་ གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ་ རྟོན་མི་ཅིག་ཡིན་པས། ལོ་ཡང་ རྒྱ་རིམ་བཞིན་དུ་གི་དབུ་ལ་ཕོགས་འདི་ ལེན་སྟེ་ དགའ་ཏོག་ཏོ་འབད་སྟོན་ཏུག།  
ཡིན་ཅུང་ ཚེས་དཔོན་ལྷན་གྲུབ་བརྒྱུ་ མཐུན་ལམ་དང་ རོ་ཤེས་འདིས་ཤེས་ ལོ་གིས་བཟོ་མ་རྒྱུགས་པས། དེ་མ་ཚད་ ལོ་ རའི་ལྷན་ཆས་རྒྱུ་ཡང་ ཚེས་དཔོན་ལྷན་གྲུབ་ལུ་ ཚེས་སྒྲིག་དེ་ བཅོམ་དགོ་པ་བྱུང་ཏུག།  
དེ་ལས་ ལོ་གི་མཚོ་བསམ་ལུ། ཡོན་ཏན་ཟེར་མི་འདི། འབྲི་ལྷག་གི་ཡོན་ཏན་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་ མ་ཚད་པར། ལྷན་གྲུབ་ བརྒྱུ་གི་ ལག་ཤེས་ རིག་ཕྱེད་ གཞན་རྒྱུ་ཡང་ ཤེས་དགོ་པ་ལག་ཆེ་བས། ཟེར་ མཚོ་བསམ་བཏང་ཏུག།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྟུང་ ཞལ་ལོ་རྒྱུ་གིས་...

༡. འབྲི་རྩོམ་འདི་ནང་གི་ དམིགས་དོན་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༢. ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ་གྱི་ བྱད་རྣམ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. ལོ་རྒྱུས་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ མི་ཚེའི་འཚོ་ཐབས་ གཞན་ཡང་ཡོད་མེད་ ཞིབ་འཚོལ་ འབད་ཚུགས་དགོ།

སྦྱང་ལྷན།

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

༡. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་གཅིག་ ལས་སྐྱོང་གི་ཐོག་ལས་ འོང་བཅུག་སྟེ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ་འདི་ རྐྱད་མེད་སྟེ་ ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཚར་གཅིག་ལྷག་ཐངས་གྱི་དཔེ་སྟོན། དེའི་སྐབས་ ཚོག་མཚམས་གཅད་ཐངས་ ཚོད་སྟོན་ཚུ་ དག་ཆ་བཏོན་ཏེ་ ལྷག་བྱིན་དགོ།

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

༢. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ་འདི་ ལུ་སིམ་སིམ་འབད་ལྷག་བཅུག། ལྷག་ཚར་མ་ད། འོག་གི་དེ་བཅུ་དྲིས་ཏེ་ ལན་ དྲི་བཅུག།

དྲི་བ།

༡. ལོ་རྒྱུས་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཨིན་པས་?
༢. འདི་ནང་ ག་གི་སྐོར་ལས་ཨིན་པས་?
༣. གུན་དག་འཚོ་རིང་དང་ ལྷན་སྐྱབ་གཉིས་ མིའི་སྤྱད་ལུ་ རོ་དང་མཐུན་ལམ་༢ ལས་ ག་ འདི་ ལག་ཆེ་ལུག་? ག་ཅི་འབད་ ཨིན་མ་མས་?
༤. ང་བཅས་ར་ རྒྱ་ནོར་འོངས་སྟོན་འགྲུབ་ནིའི་ཐབས་ལམ་ གཞན་ཡང་ ག་ཅི་ར་འདུག་?
༥. འདི་ལོ་རྒྱུས་ རོ་མ་འདི་ ག་གི་སྐོར་ལས་ཨིན་པས་?

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

༣. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ་འདི་ནང་ དོན་མཚམས་ ག་དམ་ཅིག་འདུག་ག་? རོས་འཛིན་འབད་དེ་ བཅུད་དོན་ བསྐྱ་བཅུག། དཔེར་ན།

- |   |               |  |
|---|---------------|--|
| ༡ | དོན་མཚམས་༡ བ། | གུན་དག་འཚོ་རིང་དང་ ལྷན་སྐྱབ་ཀྱི་སྟོན་གནས་ རོ་སྟོན། |
| ༢ | དོན་མཚམས་༢ བ། | ལྷན་སྐྱབ་ཀྱི་ལུ་འགན་ རོ་སྟོན།                      |
| ༣ | དོན་མཚམས་༣ བ། | ལྷན་སྐྱབ་ལུ་ ཚུམ་མཐོང་བསྐྱེད་ཚུལ།                  |
| ༤ | དོན་མཚམས་༤ བ། | གུན་དག་འཚོ་རིང་གི་ ལུ་འགན་རོ་སྟོན།                 |

ལ རོན་མཚམས་པ། ཀུན་དགའ་ཚེ་རིང་བསམ་འཆར་བཤད་པ།

རིག་ཐུང་གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་གསར་ཚུལ།

༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་རྒྱ་དང་གཅིག་ཁར་རྒྱ་བ་འདྲི་ལན་འབད་དེ་ ང་བཅས་ར་

མི་ཚེ་འཚོ་ཐབས་ཀྱི་ ལཱ་གཡོག་གཞན་ཡང་ ག་ཅི་ར་འདུག་གམ་? ཐོ་བཀོད།

དཔེར་ན།

༡ འདི་ནང་ ལཱ་གཡོག་མ་འདུལ་ ག་དེ་ཅི་གའ་འདུག་? (རླུང་ཡིག་དང་ཚོམ་ལཱ་)

༢ ལཱ་གཡོག་གཞན་ ག་ཅི་ར་ཡོད་? ཟེར་ཨ་ལོ་རྒྱ་ལཱ་སླབ་བཅུག། དཔེར་ན།

- བྱ་གསོ་སྦྱོང་། -འག་འབག་གི་ལཱ། -བཟོ་བོ། -སོ་ནམ་ཞིང་ལཱ། -རྒྱ་དུང་བཅོ་  
ནི་ ལ་སོགས་པ་ ཨ་ལོ་ལོང་ར་ལཱ་ སླབ་བཅུག་ནི་དང་ མཐའ་འཁོར་ལཱ་ ཞིབ་འཚོལ་  
འབད་བཅུག་དགོ། ཞིབ་བཅུད་དེ་ སྤྱན་རླབས་འབད་བཅུག་སྟེ་ སྤྱན་གྲོམ་གྱི་ཐོག་ འོས་འབབ་  
བལྟ་སྟེ་ ཐབས་གཅད་དགོ།

༣. དེ་གི་མི་ཚོ།      དེ་བྱེ་བ།      དེ་གི་གསལ་བ།

**ལུངས་དོན།**

ཞབས་ཁྲ་འདི་ ཞབས་ཁྲའི་རིགས་ཚུ་ ར་བཅས་རའི་ལམ་སྟོན་ནང་ དུས་རྒྱུན་དུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ ལམ་སྟོན་གལ་  
ཅན་ཅིག་ཡིན་པས། དེ་འབདཝ་ལས། ར་བཅས་ཀྱི་ཨ་ལོ་ཚུ་ ཞབས་ཁྲའི་རིགས་ལུ་ སློབ་བསྐྱེད་བཅུག་ནིའི་དོན་ལུ་ཡིན། ལྷག་  
པར་ཡང་ དེ་གི་མི་ཚོ་ཟེར་མི་འདི་གིས་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ཨ་ལོའི་གནས་ཚད་དང་ མཐུན་པའི་ཁར་ དཔེ་དེ་གི་ མི་ཚོ་ལུ་ ཆ་བཞག་  
སྟེ། རང་གི་མཉམ་ལུ་ ཞབས་ཏོག་ལྷ་དགོ་པའི་ ལམ་སྟོན་ཚུ་ཡང་ཚུད་དེ་འདུག། དེ་ལས་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ གཞན་  
ཡང་ཚོམ་སྒྲིག་འབད་ནི་ལུ་ སློབ་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ཡིན།

དེ་གི་མི་ཚོ་འདི་ནང་། ཡ་རབས་བཟང་པོའི་དཔེ་སྟོན།  
ཤ་ཚོ་ཉིང་ཚའི་སྟོལ་ས། བསྐྱབ་སྟོན་གནང་མི་ཕ་མ།  
  
དེ་གི་མི་ཚོ་འདི་ནང་། དཀའ་ངལ་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ།  
འབྲུང་རུང་ཡུད་པ་ཐེངས་ཅིག་ལུ། བསལ་ཏེ་གནང་མི་ཨ་མ།  
  
དེ་གི་མི་ཚོ་འདི་ནང་། ཟས་ཕུད་ཨོ་ཕུད་གནང་མི།  
བྱམས་བཅུ་ཚད་མེད་བསྐྱེད་དེ། ར་ལུ་གཅེས་པའི་ཨ་མ།  
  
དེ་གི་མི་ཚོ་འདི་ནང་། ཕ་མ་གཉིས་ལས་ལྷག་པའི་།  
རྒྱན་ཅན་ག་ཡང་མིན་འདུག། བཀའ་རྒྱུ་ཆེ་བའི་ཕ་མ།  
  
འགྲོ་གོ་ཆ་རོགས་ཆ་བྱབ། ཞབས་ཏོག་ལྷ་བར་འགྲོ་གོ།  
རྒྱན་ཅན་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི། ཞབས་ཏོག་ལྷ་བར་འགྲོ་གོ།

**ལམ་དོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྐྱེད་དེ་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་...

༡. ཞབས་ཁྲ་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ སློབ་སྦྱོང་གསལ་དགོ།
༢. ཞབས་ཁྲའི་ གདངས་དབྱེད་ཚུ་ འཐེན་སྦྱོང་གསལ་དགོ།
༣. ཞབས་ཁྲའི་ དེ་བྱེ་བ་ བྱེ་སྦྱོང་གསལ་དགོ།
༤. དབྱེ་དང་ དོན་ཚུ་ དེ་བྱེ་བ་ བྱེ་སྦྱོང་གསལ་དགོ།

༥. ཞབས་ཁྲ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ གྱི་རྒྱུགས་དགོ།

སྟོབས་ལྷན།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། སླབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དུན་ཤེས།

༡. སྟོབས་དཔོན་གྱིས་ རིག་གསར་ཞབས་ཁྲ་དག་པ་ཅིག་ འབག་འོངས་སྟེ། ཁོང་ཨ་ལོ་རྒྱ་ལུ་ ལག་ཤོག་འབད་ སྟོབས་དེ་ འོག་གི་དེ་བའི་ལན་རྒྱ་ སླབ་བཅུག་དགོ།

- ༡. རྩོད་ཀྱི་ གཡུལ་ཁར་ ཞབས་ཁྲ་རྒྱབ་ནི་ཡོད་ག་?
- ༢. རྩོད་ཀྱིས་ ལག་ཤོག་ནང་ཡོད་པའི་ ཞབས་ཁྲ་རྒྱ་ཉེ་མ་ལས་ཤེས་ག་?
- ༣. ཞབས་ཁྲ་ལུ་སྟོབས་ཡོད་ག་? ག་ཅི་འབད་? ཟེར་དྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད།

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

༢. སྟོབས་དེབ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ཞབས་ཁྲ་ དེ་གི་མི་ཚོ་ཟེར་མི་འདི་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་འོག་གི་ དེ་བའི་རྒྱ་གི་ལན་སླབ་ བཅུག།

- ༡. ཞབས་ཁྲ་གི་ དཔེ་ག་ཅི་ལུ་ར་བཞག་རྒྱག་གོ?
- ༢. ཞབས་ཁྲ་འདི་གི་ རོན་དག་ ག་ཅི་སྟོན་མས་གོ?
- ༣. ཞབས་ཁྲ་འདི་ ལྷབ་པའི་སྐབས་ རྩོད་ཀྱི་མནོ་བསམ་ག་ཅི་ར་ བཏང་ཡི་གོ?
- ༤. ཞབས་ཁྲའི་མིང་ དེ་གི་མི་ཚོ་ཟེར་ག་ཅི་འབད་ བཏགས་པ་ཡིན་ན?





སྟོན་ལཱ།

རིག་ཐུལ་ ཉན་ནི། ལྷག་ནི། སླབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྟོག་ཤེས།

༡. གཟའ་རྒྱ་བའི་ དལ་གསེའི་སྐབས་ལུ་ རྩོད་ཚུག་ཅི་ར་འབད་ནི་སྟོན་? ཟེར་ ཨ་ལོ་ལུ་ དི་བ་བཀོད་དེ་ ག་ཅི་ར་འབད་ ཉི་ཡོད་ག་? སླབ་བཅུག་དགོ། འདི་གི་ལུ་ལ་ལས་ སྐར་མ་༡༠ དེ་ཅིག་ ལྷག་བཅུག་དགོ། ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ མ་ལྷག་བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ག་ཐོབ་འབད་ སློབ་ལྷུག་ དག་པ་ཅིག་ ཡར་ལོངས་ཏེ་ལྷག་བཅུག།

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

༢. སློབ་ལྷུག་རེ་ཞེན་ལུ་ སྐར་མ་༡༠ དེ་ཅིག་འབྲི་ཚུམ་འདི་ གོ་སྐྱར་འབད་དེ་ ལྷག་ བཅུག་དགོ། དེའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ གྲུལ་བཤལ་ཏེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་ལྷུག་ལེགས་ ཉེས་སྲེལ་ཏེ་ ཨ་ལོ་ཡ དེ་ཅིག་སྐོར་རྒྱབ་འབད་ ལྷག་བཅུག་དགོ།

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

༣. དོན་ཚན་འདི་ནང་ དོན་མཚམས་ ག་དེ་ཅིག་འདུག་ག་? བཟུ་སྡེ་ སློབ་ལྷུག་རེ་ལུ་ དོན་མཚམས་རེ་གི་ གོ་དོན་སླབ་ བཅུག་དགོ། མཚུག་ར་ སློབ་ལྷུག་ཚུ་ལུ་ དོན་དག་ ག་དེ་སྡེ་ཉ་གོ་ཅུག་ག་? བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ དི་བ་སྐྱོབ་སྟོབས་བཀོད་ དེ་ དབྱེ་དབྱེ་འབད་ད། དཔེར་ན། འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ ལྷག་ཚུ་དཔེ་རོ་མ་ ག་ཨིན་མ་མས་? འབྲི་ཚུམ་འདི་གི་དོན་དག་ ག་ཅི་ཨིན་ན་? ཟེར་ཇུ་ལ་སོགས་པའི་ དི་བ་བཀོད་དེ་ སློབ་ལྷུག་ཚུ་གིས་ ལུང་རྣམ་དང་ དོན་དག་ཚུ་ཉ་གོ་ཅུག་སུམ་ བཟོ་དགོ།

རིག་ཐུལ་ ཉན་ནི། ལྷག་ནི། སླབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྟོག་ཤེས།

༤. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དལ་གསེའི་སྐབས་ ཁོང་རའི་ རྒྱུ་ནང་འབད་དགོཔ་ཚུ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? བཤད་པ་རྒྱབ་བྱིན། ལུ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གུ་ཐོ་བཀོད། དེ་ལས་ སློབ་ལྷུག་ཚུ་ལུ་ ཁོང་གིས་ དེ་ནང་ལས་ ལུ་ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་ ག་? སླབ་བཅུག།

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

༥. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བསོད་ནམས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདི་ ལྷག་བཅུག་སྡེ་ འོག་གི་དི་བ་ཚུ་གི་ལན་གི་བཅུག། དཔེར་ན།

- ༡. འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཨིན་མ་མས་? བཅུད་བསྐྱེ་སྟེ་གིས།
- ༢. མི་དེ་ཚུ་གིས་ ཨ་རྒྱས་འདི་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ འདྲོག་དགོཔ་ཨིན་ན་?

- ༣. བསོད་ནམས་ཀྱིས་ ཨ་ཁྲུ་ལུ་ རྒོགས་རམ་འབདཱ་ད་ ཨ་ཁྲུ་ཀྱིས་ མོ་འཛོག་བཟུག་  
ཟུག་ག་?
- ༤. ཨ་ཁྲུ་ཀྱིས་ བསོད་ནམས་ལུ་ མོ་གི་པམ་ མ་ལྟོད་ཚུན་ ཆ་རོགས་འབད་སྟོད་དེ་ པམ་  
གཉིས་ལྟོད་ད་ སྟོ་གི་རྒྱབ་ལས་ ག་ཅི་འབད་ཐོན་འགྲུམ་ཡིན་ན་?
- ༥. བསོད་ནམས་ལུ་ རྒོགས་རམ་འབད་མི་ ཨ་ཁྲུ་འདི་ཡིན། ཟེར་ བུལ་ལས་ པམ་གཉིས་  
ཀྱིས་ ག་དེ་སྤེལ་ཤེས་པ་འོང་?

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

- ༦. ཨ་ལོ་ཚུ་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ དགུན་གྱི་ངལ་གསོ་སྐབས་ཀྱིས་ནང་ པམ་ལུ་རྒོགས་རམ་ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་ག་?  
འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་ཅིག་གི་བཟུག།

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

- ༧. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རང་སོ་སོ་དགུན་ངལ་གསོ་སྐབས་ལས་ འབྲི་མི་འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་དེ་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ གསལ་  
བཤད་འབད་དེ། བཟུང་བཏོན་ཞིན་མ་ལས། རོ་རུང་ བུལ་མའི་ དགུན་ལུ་ག་ཅི་འབད་ནི་ཡིན་ན་? མ་འོངས་ འཆར་  
གཞི་གི་བཟུག་དགོ།

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

- ༨. སྟོབས་སྤུག་ རྩེ་ཚན་བཞི་ལུ་བགོ་སྟེ་ རྩེ་ཚན་རེ་རེ་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ། སྤང་/འབྲི་ཚུམ་སྐྱོ་སི་སི་ སྤང་  
ཀྱུ་རེ་གི་བཟུག་དགོ། ཁོང་གིས་འབྲི་མི་ འབྲི་ཚུམ་འདི་དམངས་ཁར་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ གསལ་བཤད་ འབད་བཟུག།  
དེའི་སྐབས་བཏུབ་མ་བཏུབ་གྱི་གོ་སྐབས་འབད་དགོ། ཁོང་གིས་འབྲི་མི་འདི་ སྟོབས་དཔོན་གྱིས་ལུན་དག་འབད་དེ་ རོ་  
རུང་ ལོག་གི་བཟུག་སྟེ་ འདི་ལུ་སྐབས་ཀྱིན་ཏེ་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྐྱབས་བཞག་དགོས་ཡིན་ནོ།

**སློབ་ཚན་ལྔ་པ།      རྫོང་དོན།    ཞབས་ཏྲིག།**

ཞབས་ཏྲིག་ཟེར་མི་འདི་ རང་ལུ་ལྷོགས་གྲུབ་ ག་ཅི་ཡོད་མི་འདི་གིས་ གཞན་ལུ་ཕན་སེམས་བསྐྱེད་དེ་ གླ་ཆ་ཡོད་རུང་མེད་རུང་ ལུ་རུབ་འབད་དེ་ གྱིན་ནི་འདི་ཡིན། ཞབས་ཏྲིག་གི་ལུ་འདི་ རྒྱ་ཆེ་བ་ རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ མི་མང་ རང་གི་གོང་མ་དང་ གཞུང་ གི་ཞབས་ཏྲིག་ རྒྱ་ཆེ་བ་ལྷོགས་ཏེ་ སློབ་དཔོན་གྱི་ཞབས་ཏྲིག་ ལཱ་དགོས་ཡོད།

ད་ལྟོ་འགོ་དང་པ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ ཕན་པའི་ཞབས་ཏྲིག་དང་ ཆ་རོགས་ལུ་ ཕན་པའི་ཞབས་ཏྲིག་ཚུ། དེ་ལས། རང་གི་ཁྱིམ་ཚང་ ག་དང་རས་དང་ གཡུས་ཁ་གི་མི་དང་ ས་ཕྱོགས་གཡུས་ཕྱོགས་ལུ་ ཕན་པའི་ཞབས་ཏྲིག། དེ་ལས་ མཐའ་འཁོར་ གཙམ་སློབ་དང་ མཐའ་འཁོར་ ཉམས་སྲུང་ སེམས་ཅན་ ཞན་ཁོག་ཚུ་ལུ་ སླིང་རྩེ་གི་ཐོག་ལས་ ཞབས་ཏྲིག་དང་ མི་མང་སློབ་ཏུ་ཕན་པའི་ ཞབས་ཏྲིག་ཚུ་འགྲུབ་ནི་གི་ མཛུགས་ལཱ་གཏང་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་དང་། དེ་གི་དགོས་པ་དང་ ཕན་ཡོན་ཤེས་ནི་ ལག་ལེན་འབབ་ནི་ལུ་ གོམས་ཤུགས་ ཚུད་བཅུག་ནི་ཚུ་གི་ དོན་ལུ་ཡིན།

**ལྷག་དེབ།**

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

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ སྦྱང་ལུ་ཚུ་གོང་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ སླུང་གི་སྦྱང་ལུ་ཚུ་གུ་ འོས་འབབ་ཡོད་ མི་སྦྱང་ལུ་གཞན་ཡང་ གསར་སྐྱེན་འབད་དེ་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལག་ལེན་འབབ་དགོས་པའི་ཁར་ ལྷག་དེབ་གཉིས་པོ་ ཐོགས་ ཆགས་མེད་པ་ ལྷག་ཚུགས་པ་དང་ མིང་ཚོག་གི་སློབ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོ།

སླུང་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ སློབ་སླུག་ཚུ་སྡེ་ཚན་འབད་བཤོ་སྟེ་ འབྲེལ་ཕྱོད་འབད་བཅུག། འབྲེལ་ཕྱོད་ཀྱི་སྐབས་ སློབ་སླུག་ཐངས་དང་ ཁོང་རའི་ རིག་པ་གིས་བཟོ་སྟེ་ ལུང་ཚོས་འབྲེལ་འབད་ བཅུགས་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ རོས་ལེན་འབད་དེ་ ལགས་བཅོས་འབད་གྱིན་ དགོ།



༤. ལྷ་ཁང་དང་དགོན་སྡེའི་ འགྲེལ་བཤད་ནང་ཚུད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་གོ་མིམ་སློབ་གྲངས་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།

**སྟོན་ལྟ།**

**རིག་ཐུལ་ ཉན་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རན་ཤེས།**

༡. ཨ་ལོ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་བཟོ་ཞེན་ལས། ལྷ་མ་མ་༡༠ གྱི་རིང་ལུ་ ལྷག་བརྟུག་དགོ། ཉེ་མ་ སྟོབ་ལྷག་ ཨ་ལོ་ལེགས་ཤོམ་  
༥ ལུ་ དཔེ་སྟོན་བརྒྱུམ་ཅིག་འབད་ ལྷག་བརྟུག་དགོ། དེའི་སྟབས་ སྟོབ་ལྷག་གཞན་ཚུ་ ཉན་བརྟུག་སྡེ་ ལྷག་མ་  
ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ ལྷག་བརྟུག་དགོ།

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

༢. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱ་བ་སྐྱོལ་ས་བཀོད་དེ་ དོན་དག་ཉ་གོ་མ་གོ་ བཟུང་དགོ། དཔེར་ན། ལྷ་རྩེན་ ཟེང་མི་འདི་ དོན་  
དག་ ག་ཅི་ཨིན་ནེ་? ཟེང་མ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱ་བ་བཀོད་དེ་ ཉ་གོ་མ་གོ་བཟུང་དགོ།

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

༣. ཨ་ལོ་སྡེ་ཚན་རེ་རེ་ལུ་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ འབྲི་རྩོམ་རེ་ གི་བརྟུག་དགོ། དེ་ཡང་ མིག་  
མཐོང་ ལག་གཟུང་གི་ཅ་ལ་དང་ པར་ཅིག་གཤོང་ཁར་ དེའི་སྟེན་ཉེ་ འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ བཤད་པ་གི་  
བརྟུག། ཁོང་གིས་ གིས་ཚར་མི་འབྲི་རྩོམ་འདི་ སྡེ་ཚན་རེ་རེ་ལས་ ཨ་ལོ་རེ་ ཡར་སྟོང་སྟེ་ ལྷག་བརྟུག་དགོ། འབྲི་  
རྩོམ་འདི་ནང་ སྟོབ་སྟོར་དང་ ཚོགས་ཚུ་བཟོ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ ལོག་གི་བརྟུག་དགོ། ལྷག་དག་འབད་དེ་ གིས་འབག་འོང་མི་  
འབྲི་རྩོམ་འདི་ལུ་ ལྷག་ས་བྱིན་ཏེ་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྟུ་བཞག་དགོ།

༢. ཞབས་ཁྲ། དབྱི་བ། རིག་གསལ།

ལུངས་དོན།

ཞབས་ཁྲ་འདི་ ང་བཅས་རའི་ལམ་སྟོན་ནང་ དུས་རྒྱུན་དུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ་པའི་ ལམ་སྟོན་ གལ་ཅན་ཅིག་ཡིན་པས། དེ་ འབདཿ་ལས་ ང་བཅས་ཀྱི་ཨ་ལོ་རྒྱུ་ ཞབས་ཁྲའི་རིགས་ལུ་ སྟོ་བ་བསྐྱེད་བཅུག་ནིའི་དོན་ལུ་ཡིན། ལྷག་པར་ཡང་ ཞབས་ཏྲིག་ ཟེར་མི་འདི་གིས་ མིང་ཚིག་རྒྱ་ཨ་ལོའི་གནས་ཚད་དང་མཐུན་ལས་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་རྒྱབ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ། གཞན་ཡང་ ཕྱི་སྤྱི་འབད་ནི་ལུ་སྟོ་བ་ བསྐྱེད་རྒྱུ་ལས་པའི་དོན་ལུ་ ཡིན་ནོ།

འཇམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱུག་ལུ། ལྷན་གཤམ་ཅན་གྱི་འབྲུག་ཡུལ།
མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དོན་ལུ། རྒྱལ་ཁབ་ཞབས་ཏྲིག་ལུ་དགོ།
ག་རུས་སྤྱི་བའི་ཨ་ལོ་དང་། ག་དགོ་བྱིན་པའི་ཨ་ལོ་པར།
དྲིན་ལན་འཇམ་ནིའི་དོན་ལུ། ཞབས་ཏྲིག་གང་ཅག་ལུ་དགོ།
རང་གི་གཡུས་ལས་ལྷག་པའི། ཡོན་ཏན་སྤྱང་སའི་སྟོ་བ་གླ།
ཡར་རྒྱས་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ། ཞབས་ཏྲིག་གང་ཅག་ལུ་དགོ།
རང་ལུ་དགོ་པའི་ཡོན་ཏན། ཉམ་རིམ་བཞིན་དུ་གནང་མི།
མཁས་པའི་སྟོ་བ་དཔོན་རྒྱུ་ལུ། ཉིང་ལས་ཞབས་ཏྲིག་ལུ་དགོ།
ང་བཅས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་པོས། འབྲུག་གི་ན་གཞོན་ཡོངས་ལུ།
ཤེས་ཡོན་སྟོང་པར་གནང་བ། རྒྱལ་པོ་ལུ་ཞབས་ཏྲིག་ལུ་དགོ།

**ལས་དོན་**

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྟུན་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་...

༡. ཞབས་ཁུ་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༢. གདངས་དབྱེད་ལ་ འཕེན་ཚུགས་དགོ།
༣. ཞབས་ཁུ་ལེན་ལ་ རྒྱུ་ཤེས་དགོ།
༤. འདི་ལྷག་ཞེ་བཞག་སྟེ་ ཞབས་ཁུ་དེ་ གི་ཚུགས་དགོ།

**སྦྱོང་ལཱ།**

**སློབ་དཔེ་ལྷག་ཞེ་ སླབ་ཞེ་ སློབ་སྦྱོང་དབྱེད་ལ་ གོ་བཤམ་**

༡. སློབ་དཔེ་ལྷག་གིས་ འཕོད་སྐྱོད་དག་ལ་ཅིག་ གིས་འབག་འོངས་སྟེ་ ཁོང་ལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལག་ཤོག་འབད་སྟོན་དེ་ འོག་གི་ གི་བའི་ལན་ཚུ་ སླབ་བཅུག་དགོ།
  ༡. རྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་ཁར་ ཞབས་ཁུ་ རྒྱུ་ཞེ་ཡོད་ག་?
  ༢. རྒྱུད་ཀྱིས་ ཞབས་ཁུ་ ག་ཅི་ར་ཤེས་གོ་?
  ༣. རྒྱུད་ཚུ་ ཞབས་ཁུ་ལུ་སློབ་ཡོད་ག་? ག་ཅི་འབད་?

**སློབ་དཔེ་ལྷག་ཞེ་ སློབ་སྦྱོང་དབྱེད་ལ་ དབྱེད་བཟུང་།**

༢. སློབ་དཔེ་ནང་ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ ཞབས་ཁུ་ཞབས་ཏོག་ ཟེར་མི་འདི་ ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་སླབ་ཚུགས་དགོ།
  ༡. ཞབས་ཁུ་འདི་གི་ དོན་དག་ག་ཅི་སྟོན་མས་གོ་?
  ༢. ཞབས་ཁུ་འདི་ ལྷག་པའི་སློབ་སྦྱོང་ རྒྱུད་ཀྱིས་མཚོ་བསམ་ག་ཅི་ར་བཏང་ཡི་གོ་?
  ༣. ཞབས་ཁུ་འདི་མིང་ ཞབས་ཏོག་ཟེར་ག་ཅི་འབད་ བཏགས་བཏགས་པ་འོང་ཞེ་མས་གོ་?

**སློབ་དཔེ་ལྷག་ཞེ་ གི་ཞེ་ སློབ་སྦྱོང་དབྱེད་ལ་ དབྱེད་བཟུང་།**

༣. ཁོང་གིས་ ཞབས་ཁུ་འདི་ལྷག་ཚུ་ལ་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ གི་བའི་ལན་ འབྲི་སླབ་ འབད་ཚུགས་དགོ། ཞབས་ཁུ་འདི་ ལེན་ལེ་ཡང་ བཟོ་སྟེ་བྱིན་དགོ།
  ༡. ལྷག་ལུ་ཡོད་པའི་ ཞབས་ཁུ་ལུ་ གདངས་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ འཕེན་པ་ཅིན་དག་ཞེ་མས་?
  ༢. ཞབས་ཁུ་འདི་ནང་ ཚོགས་ཀྱི་ག་དེ་ལེ་ འདུག་གོ་?
  ༣. གོང་གི་ ཞབས་ཁུ་བཟུམ་ ཞབས་ཁུ་ཀི་དེ་བཀོད་ཚུ་ ལྷག་ཞེ་མས་ལས། ཞབས་ཁུ་ཀི་ དེ་བ་ རྒྱུད་ལུ་ཡང་ བཟོ་བཅུག་སྟེ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ ག་ཅི་འབད་ གདངས་ལ་རྒྱུ་ཅིག་? རྒྱུད་ལུ་ཡང་ བཟོ་བཅུག་སྟེ་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྟུ་གསོག་འབད་བཞག་དགོ།

༣. ལུ་མོའི་སྲུང་རྒྱུ་དབྱེ་བ། སྲུང་།

ལུ་མོ་དོན།

སྲུང་འདི་ སློབ་རིམ་ལུ་པའི་ནང་ གནས་ཁ་རྒྱབ་དགོ་པའི་ལུངས་དོན་དེ་ཡང་ ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ནང་གི་ རྫོང་པ་སློབ་གྲྭ་གྲངས་དང་ མིང་ཚིག་རྒྱ་ ཁོང་གི་ཤེས་ཚད་དང་མཐུན་པའི་ལར་ རྫོང་དོན་དང་ དོན་ཚན་ཡང་ ཁོང་གི་མི་ཚོ་དང་མཐུན་པའི་ལས་ གནས་ཁ་ རྒྱབ་རྒྱུ་ཡིན།

རྒྱ་ ཧེ་མ་ བུ་མ་ཐང་རྫོང་ཁག་ སྲུངས་དང་ ཚེས་འཁོར་གཉིས་ གྱི་བར་ན་ འཁོར་ལམ་བཏོན་པའི་སྐབས་ལུ་ གཡུས་འདི་ནང་གི་མི་ཚུ་ ག་ རྫོང་རྒྱབ་འབད་ འཁོར་ལམ་བཏོན་སར་ ལུ་ལུ་བརྒྱུག་པར་ འཕྲོ་དགོ་ དོ་ཡོད་པའི་མཐུ་ ཁོང་ལུ་ ལྷ་ཆ་འཐོབ་ནི་མེད་རུང་། འཕྲུལ་ཆས་དང་ མཁོ་ ཆས་ཚུ་ གཞུང་ལས་འཐོབ་དོ་ཡོད་པའི་ལར་། འཁོར་ལམ་འདི་གིས་ ཁོང་ ར་མི་སྡེ་ལུ་ བན་པ་སློབ་ཡོད་པའི་ཤེས་ཏེ་ སློབ་འཐོབ་ཅིག་ར་ བརྒྱུད་པའི་ ཐོག་ལས་ ལུ་ལུ་རྒྱུག་དོ་ཡོད་པའི་མཐུ་།

དེ་ཚེ་ ཁོ་ར་ ཨ་རྟལ་སྲོད་མའི་ བ་ལར་སྲོད་ཅིག་ བཟུང་ཡང་བསྟོ་ རྒྱུང་མ་ཅིག་ཡང་མི་རི་རི་བཏང་། འཕྲུ་སྲོད་པའི་བར་ན་ར་ ག་ཡང་མེད་ པའི་ ལུང་སྲོད་ནང་ལས་ སློ་ཐལ་..... སློ་ཐལ་..... ལྷ་དང་ཐོབ་གཉིས་ མིང་བཏོན་ཏེ་འཕོ་རུག། ཁོ་གིས་ཡང་ ཨ་ལན་འཇལ་སྟེ་ ཆ་རོགས་ཅིག་ ཡང་ འོང་མ་འདྲམ་མཚོ་སྟེ་ ཁོ་ར་ཉལ་མའི་ མལ་ཆ་ནང་འཇུལ་སྟེ་ སྲོད་ ད་རུག།

དེ་བརྒྱུད་ གཡུས་ཀུན་གླིང་ལས་ ཨ་ལ་སློ་ཐལ་ ཟེར་མི་ཅིག་ཡོད་པ་ མས། ཁོ་ལུ་ཨ་ལོ་ ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ལས་ རོགས་ཁྲིམ་ཚང་ གཞན་ཚུ་དང་ འདྲན་འབྲ་ ལུ་ལུ་བརྒྱུག་པར་ འཕྲོ་མ་རྒྱུགས་པར་ ལམ་སེལ་འགོ་ དཔོན་ཅིག་ལས་ སླིད་སྲུག་ལུ་བར་སོང་རུག། འགོ་དཔོན་དེ་གིས་ རྫོང་ ར་ ཉིན་མར་སྐབས་མ་བདེ་བཅིན་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ལྷ་མི་ ལུ་མོའི་སྲུང་ རྒྱབ་ཅིག་དགོ་ཡོད། ལྷི་རུའི་སྲུང་རྒྱུ་འབད་ད་ ཟེར་སྐབ་རུག།

དེ་མ་ཅིག་གི་བར་ན་ར་ རྒྱུང་མ་ལུགས་འབད་ འུང་..... ཟེར་འཕྲུལ་ད། རྫོ་ དཀར་བང་བོང་ཅིག་ནང་ ཁོ་གི་མིག་ཏོ་ཁར་ ཧེ་མ་ མཐོང་མ་སྲོད་པའི་ མི་སྲོམ་ཅིག་འོང་མ་ཏེ་ ཁོ་གི་མལ་ཚའི་ མཐུང་ལས་ བརྒྱུད་སྟེ་འཐོབ་ རུག། དེ་བརྒྱུད་ལས་ ཁོ་ བུང་ཡང་གཏང་མ་རྒྱུགས། མགུ་ཏོ་གི་སྐྱེ་ ལས་ རུལ་གནག་ཐིགས་པ་རེ་འཇོགས་སྟེ་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཡིན་ན་ར་ མ་ ཤེས་པ་ཐལ་སོ་རུག།

ཁོ་ཡང་ དེ་འབད་ན་ ཨོ་ཏོག་ཏོ་ཡིན་པས། རྒྱུག་ལུ་གི་ཟེར་ ཁག་བཟེད་ ད་རུག། འདི་གི་ནངས་པ་ལས་ར་འགོ་བཙུགས། ལུ་མོ་ འཕྲུལ་ཆས་ སྲུང་མི་འབད་སྲོད་དེ་ ཞག་དག་པ་ཅིག་ཡང་སོ་རུག། ལྷི་རུའི་ཅིག་འབད་མ་ ད་ ཁྲིམ་ནང་ལས་ འཐོན་མ་ད་ར་ བེམས་བདེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་མ་འོང་། ག་ ཅི་ཅིག་ མ་ཚང་མ་བཟུམ་འབད་ འཕྲོ་དགོ་ཡང་ མ་མཚོ་སྟེ་འཚོམས་ ཅིག་འབད་ར་ འཕྲུལ་ཆས་བསྲུང་སར་སྲོད་རུག།

ཁོ་གི་སེམས་ཁར་ རྒྱུག་གི་ཟེར་བ་ རྒྱུག་མ་ཐལ། ཡལ་གི་ཟེར་བའི་ ཡལ་མ་བཏུབ་པར། རང་དོག་སྲོད་པའི་བར་ན་ར་ ཀར་མར་བཤེད་མ་ ཅིག་ ཁ་མར་བཏུ་སྟེ་ ཤར་ར་ར་.....བཏང་ དུད་བད་འཚི་རུག། ཁོ་གིས་ ཅུ་དེགས་ཏེ་ སློ་ལས་གྱི་འབལ་མ་ཅིག་ རྒྱུགས་བྱིན་མ་ད། མི་དེ་ཡང་ རྒྱུང་མ་ལུ་ལྷུང་ཏེ་ སྐྱུ་སྐྱུ་དེ་ཤོར་ཡི་ར་ ལུངས་ནང་ལས་མར་ ཡང་སོ་ རུག།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཐུག་བསྐྱུ་ད་ ཨ་ལོ་ཚོ་གིས་.....

༡. སྲུང་འདི་ཉོན་ཞིན་ན་ འི་བའི་ལན་སྐབ་རྒྱུགས་དགོ།



- ༢. སྤང་འདི་ལྷག་ཞེན་མ་ལས་ བོ་དོན་སྐབ་རྒྱུགས་དགོ།
- ༣. སྤང་འདི་ནང་ རྒྱུད་དེ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གསལ་པ་རྒྱ་ འབྲི་སྐབ་འབད་རྒྱུགས་དགོ།
- ༤. སྤང་ ལྷག་ཞེན་མ་ལས་ སྤང་གི་དབྱེ་བ་ རྩེ་རྒྱུགས་དགོ།
- ༥. སྤང་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ སྤང་བྱུང་ཀྱང་ འབྲི་རྒྱུགས་དགོ།

**རྒྱུང་ལུ།**

**རིག་ཐུལ་ ཉན་ནི། སྐབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱུད།**

- ༡. སྤང་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷག་སྟེ་བྱིན་པའི་སྐབས་ ཨ་ལོ་རྒྱ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉན་བཟུག་སྟེ་ འོག་གི་རྩི་བ་རྒྱུགས་དགོ།
  - ༡. ཨ་ལོ་གི་ཐལ་ལུ་ སྐབས་མ་བདེམ་ ག་ཅི་ཐོན་ཅུག་?
  - ༢. ལོ་གིས་ ཅུབ་མེའི་ སྤང་རྒྱུབ་འབད་སྟོན་དེ་ ག་ཅི་འབད་ཅུག་?
  - ༣. ལོ་འདྲོག་པའི་སྐབས་ ལོ་གི་སེམས་དང་ གཞུགས་ལུ་ ཉན་མ་མཚན་ ག་ཅི་ཐོན་ཅུག་?
  - ༤. མཐའ་མཚུག་ལུ་ ག་དེ་སྟེ་ འབད་ཅུག་?
  - ༥. འདྲེ་འདི་ རྒྱུབ་ཐལ་ཞེན་མ་ལས། ལོ་ལུ་ ག་ཅི་འབད་འབདམ་འོང་? རྒྱུད་པའི་ བསམ་འཆར་མེ་ བཏོད།

**རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། སྐབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དན་ཤེས།**

- ༢. སྤང་འདི་ནང་ རྒྱུད་དེ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གསལ་པ་རྒྱ་གི་ བོ་དོན་རྒྱ་ འབྲི་སྐབ་འབད་རྒྱུགས་དགོ་པའི་ཁར་ སྤང་གི་ བོ་དོན་མེ་ཡང་ སྐབ་རྒྱུགས་དགོ། དབྱེ་འབད་བཅིན། (རྒྱད། ཅུལ་ནག) ཟེར་མི་རྒྱ་ཨིན།
 

ལྷག་ལུ་ཡོད་པའི་ (རྒྱད) ལ་སོགས་པའི་ མིང་ཚིག་རྒྱ་གི་ བོ་དོན་སྐབ་བཟུག་དགོ། ལྷག་ལུ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ རྒྱ་གི་བོ་དོན་ ལོང་པའི་འབྲི་དེབ་ནང་ རི་བཟུག་སྟེ་ རྒྱུད་ཚིག་རྒྱ་ བཟོ་བཟུག་དགོ། དེ་གི་ལུལ་ལུ་ སྤང་འདི་གི་ རྒྱུད་ དོན་ ག་ཅི་ཨིན་པས་ལོ། སྤང་འདི་ནང་གི་ འཁྲབ་ཅེད་པ་ རོ་མ་ག་ཨིན་མས་ལོ། ཟེར་རྩི་བ་བཏོད་དེ་ ལན་གི་ བཟུག་དགོ།

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

- ༣. སྤང་འདི་ ལྷག་ཞེན་མ་ལས་ སྤང་གི་ རྒྱུད་ནམ་དང་ སྤང་གི་དབྱེ་བ་རྒྱ་ རིམ་པ་ཞེན་དུ་བཤད་དེ་བྱིན། སྤང་འདི་ འཇིགས་སི་སི་ཨིན་མ་ ཉ་སོ་རྒྱུགས་དགོ། དེ་ལས་འབད་ན། ལོང་པའི་ རྒྱུ་འདྲོད་ལྷར་ སྤང་བྱུང་ཀྱང་ རི་བཟུག་དགོ། དེ་གི་ལུལ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡི་གུའི་སྟེབ་དང་ སློབ་བ་ ཚིག་གི་བོ་དོན་ སྤང་གི་འབྲུང་རིམ་རྒྱ་ ལེགས་ཤོམ་ འབད་བཟུ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

**སློབ་ཚན་རྒྱག་པ། རྫོང་དོན། ཉེན་སྲུང་།**

ཉེན་སྲུང་འདི་གཙོ་བོ་རང་དང་མི་གཞན་ཚུ་ལུ་གཞོན་པ་འབྱུང་མ་བཅུག་པར་བཀག་ཅི་དང་དེ་གི་ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་ལུ་ཅིག་ཡིན། དེ་གི་དོན་ལུ་དང་པར་པ་མན་གཞོན་གཉིས་ཆར་སློབ་ཡོད་པའི་སློབ་མེས་སློབ་ཐངས། མེ་རྒྱུན་གྱི་ཉེན་ལ་ཡོད་པའི་མེ་ཆས་དང་སློབ་དཀར་མེ་མེད་ཅེས་ཚུ་དང་། མཚན་ཆ་དང་རྣམ་ཅན་གྱི་ཅ་ཆས་འབག་ནི་སློབ་ཚན་གྱི་རིགས་ཚུ་སློབ་ནི་དང་།

དེ་ལས་ཕྱི་ལ་རྒྱུ་མཉམ་པའི་ཚུ་མྱེད་དང་གཙང་ཚུ་ལ་སོགས་པའི་ཉེན་ལ་ཅན་གྱི་ཚུ་ནང་ཕྱི་ལ་རྒྱུ་མཉམ་ནི་ལུ་བྱུང་ནི་དང་རྒྱུ་རིལ་འབད་ཡོད་པའི་གཡང་གཟམ་ཆེ་བའི་ཁྱིམ་ཐོག་གུ་དང་བྱག་ཉོག་གུ་སློབ་ཡོད་པ་ཚུ་གི་ལ་ལས་མར་གྱི་ཉེན་སྲུང་དང་། ཁྱིམ་རྒྱུ་མཉམ་པའི་སློབ་ཤོགས་ལ་ལས་དང་སློབ་ལམ་བཟང་ལ་སློབ་ལམ་འགྲུལ་འབད་ཐངས་དང་། སློབ་འཁོར་ཚུ་དང་གཅིག་ལར་ལས་འགྲུ་ཐངས་དང་འཁོར་ལམ་སློབ་པ་བཏོགས་ཏེ། འགྲུ་ཐངས་ལ་སོགས་པའི་ཉེན་ལ་བསྐྱུང་ནི་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་བྱུང་བཏོན་ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དང་ལག་ལེན་ཐབས་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

**ལྷག་དེབ།**

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

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་ཐངས་གྱི་སློབ་ལུ་ཚུ་གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་སློབ་གྲྭ་ལུ་ཚུ་གུ་འོས་འབབ་ཡོད་མི་སློབ་ལུ་གཞན་ཡང་གསར་སྐྱེན་འབད་དེ་ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་པའི་ལར་ལྷག་དེབ་གཉིས་པོ་ཐོགས་ཆགས་མེད་པ་ལྷག་ཚུགས་པ་དང་མིང་ཚོག་གི་སློབ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

རྫོང་དོན་འདི་ནང་གོང་གི་ལྷག་དེབ་ཚུ་འོག་སྟེ་ལྷག་བཅུག་ཞིན་ན་ལྷག་དེབ་འདི་ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན།

ལྷག་དེབ་གྱི་མིང་།	ལྷག་དེབ་གྱི་རྫོང་དོན།	མིང་ཚོག་དང་གནད་དོན་འཛོལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ཐོ།	སློབ་ཅུང་པོ་འཛོན་དང་དེ་ཚུ་འོ་ལྷག་ལ།

༡. རྟག་བྱ་བྱེད་པ་བཏོན། དབྱེ་བ། ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ།

ལྷན་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ ཀུན་གསལ་ལོ་རྒྱུ་ཡ པ་ཨང་༥ པ་ ཤོག་གྲངས་༡༦ པ་ནང་ལས་ བཏོན་བཏོན་མ་ཡིན། འདི་ནང་མིང་ཚིག་ཨ་ཙོ་ རེ་ ལཱ་ལག་ཡོད་ཅུང་ གནད་དོན་ཚུ་སྟོན་མི་ ལཱ་པའི་གནས་ཚུན་དང་འབྲེལ་མ་དུ་ འོས་འབབ་རྟོག་ཏུ་འདུག། ལྷག་པར་ དོན་ཚན་འདི་ནང་ བུ་ལོ་༡༢ འབད་མི་ཅིག་ལཱ་ དཀའ་ངལ་ ལུང་བའི་སྟོར་ལས་ ཚུད་དེ་ཡོད། དོན་ཚན་ འདི་ལས་བརྟེན་ སྟོན་ ལྷག་ཚུ་གིས་ རང་ཉེན་སྲུང་ མ་འབད་བཅིན། དཀའ་ངལ་ ག་དེ་སྟེ་འབྱུང་འོང་ག་? ཉེ་མ་ལས་ སེམས་བློ་མ་བཏོན་ཏེ་ ཉེན་ སྲུང་ འབད་ཤེས་ཐབས་ལཱ། འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ འབྱུང་མི་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་བྱུང་ཡི་ག་? གནད་དོན་ གོ་མི་བཞེན་དུ་འབད་ ཡོད་པ་ ལས་བརྟེན་ཨིན།

༥ དེ་ཚེ་ རེ་ཚེ་ རེ་མ་གཟའ་སྟེན་པའི་རུབ་མོ་ ལུན་ཚོགས་སྤྱིང་ སྤྱིམ་འབྲེན་དབང་འཛིན་གྱི་ ཉེ་འདབས་ལཱ་ དག་ལྷིམ་ནང་སྟོན་མི་ སོ་སྤྱིམ་ གཉིས་དང་ བུ་ལོ་ཚུང་ཅིག་ལཱ་ རེ་མ་འཛིན་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ མི་༢ གྱིས་ སྟོ་ཚུམ་བྱིན་ཏེ་ རྟེན་མེད་འཕྲོ་བཅུག་སྟེ་ དུལ་ཀམ་༤,༤༠༠ དང་ ཚུ་ཚོད་ འཁོར་ལོ་༡ ཨར་མ་བཟུ་ འབག་ཡར་སོཔ་ཨིན་པས།

ཨོ་རྒྱུན་བཀའ་ཤིས་གྱིས་ ཁྲིམས་སྲུང་འགག་པ་ལཱ་ སྤྱན་ལུ་འབད་མིའི་ནང་ ཁོ་དང་ སྤྱིམ་བྱ་དུར་ཚེ་ཉི་ལེ་ རེ་ལས་ ཁོ་གི་བུ་ལོ་༡༢ འབད་མི་ ག་དེ་གི་ལྷིམ་གྱི་ཁང་མིག་ནང་སྟོན་པ་ད། རེ་མ་ཤེས་མི་ སོ་སྤྱིམ་༢ ཡང་ ཁང་མིག་དེ་ནང་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་དག་གིས་ ཚུ་མོགས་བཟུམ་འབད་ སྟོ་ ལོགས་ཁང་འོངས་ཏེ་ ཁོ་དག་གིས་ ཐིམ་ལཱ་ལཱ་ འཕྲོ་ཉི་གི་ལམ་ཡིག་ ལེན་ཉི་གི་དོན་ལཱ་ བསྐྱུགས་ཏེ་སྟོན་པ་ཨིན། ཟེར་ སྤྱབ་རུག།

ཕྱི་ཕུ་ཚུ་ཚོད་༤.༢༠ དེ་ཅིག་ལཱ་ རེ་མ་ཤེས་མི་ སོ་སྤྱིམ་དེ་གཉིས་གྱིས་ ཚང་མས་དམ་སྤྱིམ་གང་བཏོན་ཏེ་ འབྲུང་ནི་འགོ་བཙུགས་ཡོད་པ་མ་ཚུད། ཨོ་རྒྱུན་བཀའ་ཤིས་དང་ དེ་ལོ་བྱ་དུར་ལཱ་ཡང་ བེག་༢ རེ་བྱིན་པའི་ཁང་། བུ་ལོ་ཚུང་དེ་ལཱ་ཡང་ ཁབ་ཟུམ་བྱིན་ཡོད་པ་ཨིན་པས། དག་ལྷིམ་གྱི་རུབ་ མོའི་ སྲུང་རྒྱབ་འདི་ལཱ་ཡང་ ཚང་བྱིན་ཏེ་འབད་ཅུང་ ཁོ་གིས་འབྲུང་མ་བཏུག། ཟེར་ཨིན་པས།

བུ་མ་ཐང་ཚུ་སྲུང་ལས་ཨིན་མི་ ཨོ་རྒྱུན་བཀའ་ཤིས་ལས་ དུལ་ཀམ་༤,༡༠༠ དང་ དབང་འདུས་མོ་བྱང་ལཱ་ ཡིག་ཚང་ཁང་གཡོགས་ཅིག་ཨིན་མི་ སྤྱིམ་བྱ་དུར་ལས་ དུལ་ཀམ་༢,༢༠༠ དང་ ཚུ་ཚོད་འཁོར་ལོ་ སི་ཀོ་མ་ཡིབ་༡ ཨར་མ་བཟུ་སྟེ་ འབག་ཡར་སོཔ་ཨིན་པས།

རུབ་མོའི་སྲུང་རྒྱབ་འདི་ རྟག་བྱ་ར་ ལྟ་རྟོག་ལཱ་འོངས་ད་ སོ་སྤྱིམ་༢ གར་སོང་མེད་པའི་ཁང་། ཁོ་དང་ རྟེན་མེད་འབད་ཡོད་པ་མཐོང་སྟེ་ ཁྲིམས་ སྲུང་འགག་པ་ལཱ་ སྤྱན་ལུ་འབད་ཡོད་པ་མ་ཚུད། རུབ་མོའི་ཚུ་ཚོད་༢.༢༠ དེ་ཅིག་ལཱ་ དེ་འཕྲོ་ལས་ སྤྱན་ལང་ནང་ཡང་ འབག་བཀའ་ཡོད་པ་ཨིན་ པས།

ཁོ་དང་ ལཱ་ བརྟེན་དབྱེད་འབད་མི་ རུང་འཚོ་དེ་གིས་ བཤད་མི་ནང་ ཁོ་དང་ཚུམ་བུ་ བཟེ་འཐོམ་འཐོམ་འབད་ ཡོད་པ་མ་ཚུད་ སྟོ་གི་ལན་འདི་ཚུ་ ཉ་ ལམ་ཅིག་སྤྱབ་ཚུགས་ཅུང་ སེམས་བློ་མ་མིན་འདུག། ཟེར་ཨིན་པས།

སྤྱན་ལང་ལས་ ཁོ་དང་ཚུམ་བུ་ སྤྱན་ཚུ་བཙུགས་ཡོད་པ་མ་ཚུད་ བཤལ་སྤྱན་ཡང་བཏང་ཡོད་ཅུང་། ཉིན་ཞག་གཉིས་གྱི་རྒྱབ་ལས་མ་གཏོགས་ རྟེན་མེད་ལཱ་མ་ཚུགས་མི་ལཱ་བཟུ་མ་ད། རུབ་ལཱ་ཡོད་པའི་ སྟོ་ཚུམ་ཅིག་ར་ ལག་ལེན་འབབ་རུག། ཟེར་ཨིན་པས།

སྐྱེས་ལང་ལས་བཤད་མི་ནང་ ཉེ་མ་ཡང་ དགེ་བྱིས་འདི་ནང་ འདི་བརྒྱུ་མའི་སྒྲིུ་ལྷོ་ལྷོ་ བྱིན་ཏེ་ ཨ་ར་རྒྱུ་འབད་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཅིག་ བྱུང་ཡི། ཟེར་ ཨིན་མ་མས། དགེ་བྱིས་དབང་འཛིན་པ་གིས། བྱི་མི་བཀྲ་མ་ཤེས་པ་གཉིས་ཀྱིས་ རོ་ཤེས་དོ་ཡོད་མི་ རྒྱབ་མོའི་སྐྱུང་རྒྱབ་ བྱི་མི་ཅིག་ ཨིན་མི་འདི་ ཡང་ གཞེས་ནང་ལས་བརྟོན་བཏང་རྒྱག།

**ལས་དོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྐྱུ་ད་ སློབ་སྐྱུག་ཚུ་གིས་...

- ༡. འབྲི་ཚུ་འདི་ སློབ་དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ ལྷག་ཚུ་གས་དགོ།
- ༢. ལོ་རྒྱུས་ འབྲི་ཚུ་གི་ལྷན་རྒྱུ་ ཉ་གོ་ཚུ་གས་དགོ།
- ༣. ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུ་འབྲི་ཚུ་ད་ འབྱུང་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྲི་ཚུ་གས་དགོ།
- ༤. འདི་བརྒྱུ་གི་ དཀའ་ངལ་འེ་འཐོན་པ་ཅིན་ སེལ་ཐབས་ འབད་ཚུ་གས་དགོ།

**ཚུང་ལྷ།**

**རིག་ཐུལ་ ཉན་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྒྲོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱུད།**

- ༡. ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུ་འདི་ དོན་ཚན་གི་མིང་ལྷག་པ་ཅིག་ ཚུང་ཚུ་གིས་འབདན་ དོན་ཚན་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ འོང་ བྲི་ཨིན་པས་? ཟེར་བའི་ རི་བ་བཀོད་དེ། མོ་ཚོ་ད་དཔགས་ཏེ་ སྐབ་བཅུག་དགོ། འདི་གི་ཤུལ་ལས་ སློབ་སྐྱུག་ཚུ་ སྐར་མ་ལ དེ་ཅིག་ ལྷག་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཐུལ་ ཉན་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྒྲོབས་དབྱེ་རིམ་ དུན་ཤེས།**

- ༢. འདི་གི་སྐབས་ སློབ་སྐྱུག་འེ་འེ་བཞེན་དུ་གིས་ ལྷག་པའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་གིས་ སློབ་སྐྱུག་ག་གིས་ ལྷག་ཤེས་ ག་? མི་ཤེས་ག་? དབྱེ་དབྱུད་འབད་དགོ། དཔེར་ན།  
 ཚོག་གཞི་གཅད་མཚམས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ཤེས་མི།  
 ཤེས་རུང་ རྫོང་སློབ་མ་འདག་མི།  
 རྩ་ལས་ ལྷག་མ་ཤེས་མི། འདི་བརྒྱུ་གི་རྒྱུ་མོ་བཞག་སྟེ། སློབ་སྐྱུག་དག་ཞན་གི་ དབྱེ་བ་ ཉ་གོ་ ཚུ་གས་པ་འབད་དགོ།

**རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྒྲོབས་དབྱེ་རིམ་ མོ་བ།**

- ༣. སློབ་སྐྱུག་ རིག་པ་དག་ཞན་སྟེལ་ཏེ་ ཨ་ལོ་དག་པ་ཅིག་ ཡང་ལོང་བཅུག་སྟེ་ ཨ་ལོ་འེ་འེ་ལུ་ དོན་མཚམས་འེ་ལྷག་ བཅུག། དེ་ལས་ སློབ་སྟེའི་ ཨ་ལོ་གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ དོན་མཚམས་དེ་ཚུ་གིས་ བཅུད་དོན་ག་ཅི་ཨིན་ན་? སྐབ་བཅུག།

རིག་ཅུལ། ཚམས་ཉམ། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེ།

༥. སློབ་སྤྲུག་ཚུ་ལུ་ རོན་ཚན་འདི་བཟུམ་ གཞན་ཡང་ ག་ཅི་ར་འཕྲོན་ནི་འདུག་གམ་? ཀུན་གསལ་ལ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གིས་ འབག་འོངས་སྟེ་ སློབ་སྟེ་ནང་ སླབ་བཅུག།

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

༥. སློབ་སྤྲུག་ཚུ་ལུ་ འོག་གི་རོན་ཚན་དག་པ་ཅིག་སྟོན་དེ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་གི་བཅུག། གཡུམ་གཞན་ཅིག་ལུ་ འགྲོ་ བའི་བསྐྱེད་གི་ ལོ་རྒྱུས། ཚམས་གསལ་དང་ཚུད་ར་ སློབ་སྟེ་ནང་ དཔེ་ཆ་ ལྷན་སྟོན་པའི་བསྐྱེད་གི་ ལོ་རྒྱུས། དེའི་ སྐབས་ རོན་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ གི་བ་བཀོད་དེ་ གོ་སྤྲུང་འབད་དགོ། དཔེར་ན། འོང་གི་འབྲི་ཚོམ་འདི་ ག་ཅིའི་སྟོར་ ལས་ཨིན་མ་མས་? འབྲུང་རིམ་ དང་པའི་ནང་ ག་ཅི་སྟོར་ལས་ འཕྲོན་མས་? ཟེར་བའི་ གི་བ་བཀོད་དེ་ ལོ་རྒྱུས་ འབྲི་ཚོམ་གི་ ཚུད་རྣམ་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

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

༦. སློབ་སྤྲུག་ཚུ་ལུ་ རོན་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ལས་ གཞི་བཞག་སྟེ་ འདི་བཟུམ་གི་དཀའ་ངལ་བྱུང་ཡི་གམ་? མ་འབྲུང་ གི་བ་ ཚུ་བཀོད་དེ་ འདི་ལན་འབད་དགོ། དཔེར་ན།

- ༡ ཚུད་ ག་དང་ག་ལུ་ འདི་བཟུམ་གི་ དཀའ་ངལ་བྱུང་ཡི་གོ་?
- ༢ ཚུད་གི་ནང་མི་དང་ རྒྱུ་ཚང་ག་ལུ་ བྱུང་ཡི་གོ་?
- ༣ དཀའ་ངལ་ ག་ཅི་ར་ བྱུང་ཡི་གོ་?
- ༤ དཀའ་ངལ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་ བསལ་ཡི་?
- ༥ འདི་བཟུམ་གི་ དཀའ་ངལ་འབྲུང་པ་ཅིན། ཚུད་གིས་ ག་ཅི་འབད་ནི་? ཟེར་ཕ་ ལ་སོགས་ པའི་ གི་བ་བཀོད་དེ། ལན་ སླབ་བཅུག་དགོ།

༢. ལྷུ་འཁོར་ཐུག་རྒྱུ་དབྱེ་བ། གསལ་བཤད།

ལྷུ་འཁོར་རྒྱུ་

གསལ་བཤད་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ ལྷུ་འཁོར་ཐུག་རྒྱུ་གྱི་སྐོར་ལས་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ ལམ་སྟོན་ལྷུ་འཁོར་ཐུག་རྒྱུ་ ལས་ བཀག་ཐབས་འབད་ཚུགས་པའི་ ལམ་སྟོན་བྱིན་ནི་ ཡིན་པས། གསལ་བཤད་འདི་ནང་ སློབ་ཐུག་ལུ་མན་པའི་ བསྐྱབ་བྱ་ དང་ སློབ་ཤིམ་གྱི་ གནས་ཚད་དང་བསྟུན་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད། དོན་ཚན་འདི་གིས་སློབ་ཐུག་ཚུ་གི་ རིག་ཅུལ་བཞི་ ཡར་ རྒྱུ་ གཏང་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ དམིགས་ཏེ་ བཅུགས་ཡོད་པ་ཡིན།

ལྷུ་ དེ་ལྷུ་ སློབ་ཐུག་ཆ་ལོགས་དམངས་ལུ་ སློབ་ཤིམ་ལུ་པའི་སློབ་ཐུག་ དོ་མེད་གིས་ སློབ་ཐུགས་བཟང་པོ་ ཟེང་ལུ་ དམིགས་ལྱེད་ཆ་ ལོགས་དམངས་ལུ་ ལྷུ་འཁོར་ཐུག་རྒྱུ་གྱི་ གནས་ཚུལ་ཅིག་ལུ་གོ།

ལམ་སྟོན་ལུ་ ཚུ་ཚུད་དེ་ ༧༠ ལུ་ རྒྱ་བར་རྒྱ་ ལམ་གྱི་སྐུག་ལུ་ སྐྱེ་ལོ་༡༢ ལང་མི་ སློབ་ཐུག་བཟང་ཅིག་ ལྷུ་འཁོར་ཀར་ཅིག་གིས་བསྐྱབ་དེ་ བསད་དེ་པའི་ལོ་རྒྱུས་གོ་མ་ལས། ང་ གནས་མེད་མ་མེད་ ལམ་སྟོན་ལུ་ ལྷུ་འཁོར་ཐུག་རྒྱུ་ དཀའ་དལ་འབྱུང་མི་དེ་ ང་བཅས་ར་ ལམ་སྟོན་ལུ་ཡང་ འཛོལ་བ་འདུག། ཟེང་མན་མ་མས། དེ་འབད་མ་ལས་བཟེན་ ང་གིས་ ང་རའི་མས་དང་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་གསུང་མི་ ལྷུ་ འཁོར་ཐུག་རྒྱུ་ བཀག་ཐབས་གྱི་ ཐབས་ཤེས་དག་པ་ཅིག་ ལྱེད་ཆ་ལོགས་ཚུ་ལུ་ དམ་སྐུལ་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ལུ་མི་འདི་ཡང་། ལྷུ་ འཁོར་ :

- ལམ་བདེའ་སྟེ་ འགྲོ་བའི་སྐབས་ མིག་ཏེ་ལམ་གཡས་གཡོན་དང་ རྒྱབ་དང་གདོང་ལུ་བཟུ་དགོ།
- ལམ་གྱི་སྐུག་ལས་མར་ འགྲོ་ནི་མི་འོང་།
- ལམ་སྐྱེད་པ་བཏོགས་ཏེ་ འགྲོ་ཚུགས་པའི་ བཟུ་ཐུགས་ཡོད་མ་ལས་འགྲོ་དགོ།
- གཏང་ལ་ཐུག་ འགྲོ་མ་ཡིན་ནེ་ ལྷུ་འཁོར་གྱི་ བཟུ་ཐུག་ལུ་བཟུ་དགོ།
- ནང་ འཛོལ་བུང་འཛོན་བུང་ ལྷུ་འཁོར་གྱི་ གཡོན་ཏོངས་ཀྱི་སྐོར་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

དེ་ལྷུ་ ང་གིས་ ཐབས་ཤེས་གྱི་བསམ་འཆར་ལུ་མི་ཚུ་ ཆ་ལོགས་ཚུ་གིས་ ཐུགས་ཁར་བསྐྱམས་ཏེ་ འབད་བ་ཅིན་ ལྷུ་འཁོར་གྱི་ རྒྱུ་དཔེ་ བཀག་ཐབས་ལུ་ མན་ཐོགས་འོང་། ཟེང་ ལུ་མི་ཡིན་ནོ།།

བཀག་ཐོན་ཆེ།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱུལ་དེ་ སློབ་ཐུག་ཚུ་གིས་...

- ༡ གསལ་བཤད་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷུག་ཤེས་དགོ།
- ༢ གསལ་བཤད་ནང་ལྷུ་རྣམ་ ག་ཅི་ར་ཚང་དགོཔ་ཡིན་ནེ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ གསལ་བཤད་གྱི་ དོན་ཚན་འདི་ལུ་བཟུ་སྟེ་ གནས་སྐྱེད་སུང་འཁྲུལ་ གསལ་བཤད་གཏང་ཚུགས་དགོ།

སྟོན་ལྟ།

རིག་ཅུལ་ ཉམ་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དཔེ་ཤེས།

༡. རོན་ཚོན་འདི་ ལྷག་ཤེས་ནིའི་རོན་ལུ་ སྟོབ་སྟུག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ ལྷ་ར་མ་ཡ་ དེ་ཅིག་ ལུ་སིམ་སིམ་འབད་ ལྷག་བཅུག་ དགོ།

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

༢. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ གསལ་བཤད་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་ སྟབ་ཨིན་ནུ་ གསལ་བཤད་ གཏང་བའི་སྐབས་ གནད་དོན་ག་ཅི་ར་ ཚང་དགོས་ཨིན་ནུ་ དེ་བཟོན་དེ་ཉ་གོ་ཚུགསཔ་བཟོ་དགོ། དཔེར་ན།  
འགོ་བཅུགསཔ་ད་ག་དེ་སྟེ་ བཅུགསཔ་དགོ་ག་?  
མཚུགས་ ག་དེ་སྟེ་བཟུ་དགོས་སྟེ་? ཟེར་བའི་དེ་བཟོན་དེ་ གསལ་བཤད་ གཏང་བའི་སྐབས་ ལམ་ ལུགས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགསཔ་བཟོ་དགོ།

རིག་ཅུལ་ གྲི་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལམ་ལེན།

༣. སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྟོབ་སྟུག་ སྟེ་ཚོན་བཞེ་ལུ་བཟོ་སྟེ་ འོག་གི་ རོན་ཚོན་ཚུ་ སྟོན་དེ་ སྟེ་ཚོན་རེ་རེ་ལུ་ གསལ་བཤད་ རེ་རེ་ གྲི་བཅུག་དགོ། དེ་གི་ཉེ་མ་ གསལ་བཤད་ཀྱི་ བཟོན་རིམ་ཅིག་གྲི་བཅུག། བཟོན་རིམ་ གྲིམ་ཚོར་མ་དུ། སྟོབ་ དཔོན་གྱིས། བཏུབ་མ་བཏུབ་ དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ཞིན་མ་ལས། ལོག་སྟེ་ཚོན་ལུ་ སྟོན་སྟེ་ གསལ་བཤད་འདི་ གྲི་ བཅུག་དགོ།

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

༤. ཉམ་ཉེ་མམ་ནང་ འབྲི་མི་གསལ་བཤད་འདི་ སྟེ་ཚོན་རེ་རེ་ལས་ ཨེ་ལོ་༢ རེ་སྟོན་སྟེ། དམངས་ཁར་ རོམ་བཟུམ་ འབད་ གསལ་བཤད་གཏང་བཅུག་དགོ། འདི་གི་སྐབས་ སྟོབ་སྟུག་ཚུ་གིས་ རྫོང་སྐྱེ་དག་ཉོག་ཉོ་ ག་འདུག་ག་? སྟབ་བའི་ ག་དྲག་པས་ག་? དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་དགོ། མི་རེ་རེ་གིས་ གསལ་བཤད་ འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ ལས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་བུང་ཤིང་གུ་ ལྷགས་བྱིན་ནིའི་ ཚད་གཞི་རྫོང་སྐྱེ་དང་། རྣམ་འབྱུང་། ལྷན་མེང་པམ་ཚུ་ བཟོ་སྟེ། དབྱེ་ཞིབ་ འབད་དགོས་ཨིན།

༣. ཐབས་དང་གནས་སྐབས།      དབྱི་བ།      ལྷན་པ།

ལྷན་པ་དོན།

ལྷན་པ་དེ་ ལམ་སྟོན་གིས། མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ སེམས་ཅན་ལུ་ དགའ་ནི་འདི་གིས་ཡིན། དོན་ཚན་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ སྟོན་པ་  
དེམ་གྱི་གནས་ཚད་དང་ མཐུན་ཏོག་ཏོ་འབད་འདུག། དེ་དང་འབྲེལ་སྟོན་ལྷན་པ་ལུ་ བཅའ་འཁོར་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཚུད་དེ་ཡོད་ནི་ དེ་གིས་  
ཡང་ཡིན། ལྷན་པ་དེ་ནང་ རྫོང་དོན་ ཉེན་སྲུང་གི་སྟོན་ལས་ དཔེར་ན། ལྷན་པ་གིས་ སྐུལ་པ་གསལ་དེ་ཡིན་མ་ སྐུལ་པ་གིས་ ཉེ་མ་  
ལས་ ཉེ་གོ་སྟེ་ སྐུལ་པ་ཁོར་ ལྷན་པ་གིས་གསལ་དེ་ལས་ བཀག་འཁོར་ཐབས་ཤེས་ འབད་ཡོད་པའི་སྟོན་ལས་ ཚུད་དེ་འདུག།

༤ ཉེ་མ་ནགས་ཚལ་ཅིག་ནང་ ལྷན་པ་ཅིག་དང་སྐུལ་པ་  
ཅིག་ རྫོང་ཚུ་འཆམ་ཏོག་ཏོ་འབད་ རྫོང་ཡོད་པ་ཡིན་མ་མས། ནམ་  
ཅིག་འབད་མ་དང་ ལྷན་པ་གིས་སྟོན་པ་ཅི་སྟོན་པ་དུང་ སྐུལ་པ་གིས་ལན་  
འཇལ་ཏེ་ ཉེན་ར་མ་བཏུབ་ལས། ལྷན་པ་གིས་ ད་འབད་ན་ འདི་གིས་  
ར་ལུ་ རྫོང་ལོ་གི་ཕྱིས་རྒྱབ་མས། སྐུལ་པ་བཟུམ་མའི་ སེམས་ཅན་  
ཚུད་ཀྱི་ ཅིག་གིས་ཡང་ ར་ལུ་རྫོང་ལོ་གི་ ཕྱིས་རྒྱབ་མི་དེ་ རྒྱལ་མ་ར་  
མ་བཏུབ་ཅིག་ཡིན།

ད་ སྐུལ་པ་དེ་ ལམ་སྟོན་གི་ཅིག་ལུ་ བཟུམ་དེ་ནི་ཟེར་ མཚོ་བསམ་བཏང་  
སྟེ་ གནས་སྐབས་བསྐྱེད་མེད་ཡིན་མ་ སྐུལ་པ་གིས་ཡང་ ཉེ་གོ་ཚུ་ལུ།  
ཉེན་ཅིག་འབད་མ་དང་ ལྷན་པ་གིས་ སྐུལ་པ་ལུ་ དབའི་... ལམ་སྟོན་  
སྐུལ་པ། དེ་མི་དེ་གི་མགུ་ཏོ་འདི་ གཡའ་སྟེ་ དེགས་ར་མ་ཚུགས།  
མགུ་ཏོ་ལུ་ ཤིག་ཅིག་ཡང་ཡོད་པ་འདྲེས། རྫོང་ཉེན་མ་འཚོར་དུང་ དེ་གི་  
མགུ་ཏོ་ལུ་ ཤིག་ཅིག་བཏུ་གནད་མེ། ཟེར་ སྐུལ་ལུ། དེ་ལས་  
སྐུལ་པ་གིས་ཡང་ བཏུབ། ཟེར་ལ་བཟེད་དེ་ ཉེ་མའི་ནང་ཐོན་སྟེ་  
སྐུལ་པ་ལྷན་པ་གི་མགུ་ཏོ་ལུ་ འཛོགས་སྟེ་ ཤིག་བཏུ་སྟོན་ལུ།

སྐུལ་པ་གིས་ ལྷན་པ་གི་མགུ་ཏོ་ལུ་ ཤིག་བཏུ་བཏུ་བཏུབ་ཅིར་ ལྷན་  
པ་གི་སྐུ་འབལ་ཏེ་ ལའི་ནང་ལྷེ་ལྷེ་མ་འབད་ བཏུགས་ཞེན་མ་ལས།  
སྐུལ་པ་གིས་ དབའི་... ལམ་སྟོན་

ཚུད་ཀྱིས་ལྷོ་ག་ཅིར་ བཟུམ་སྟེ་ ཟེར་དེ་ལུ་ ལྷན་པ་གིས་  
འཐོབ་པ་ཅིན་ ཀ་ཤ་ར་བཟུམ་ཡིན། ཀ་ཤ་ མ་འཐོབ་པའི་སྐབས་ལུ་  
ལམ་སྟོན་པའི་ལམ་སྟེ་ སེམས་ཅན་ཚུད་ཀྱི་ སྐུལ་པ་ཚུ་ཡང་བཟུམ་  
ཡིན། ཟེར་སྐུལ་ལུ།

ཏེ་... སྐུལ་པ་ཚུད་ཀྱིས་ ལྷོ་ག་ཅིར་བཟུམ་སྟེ་ ཟེར་དེ་ལུ་ སྐུལ་པ་  
གིས་ འཐོབ་པ་ཅིན་ ལྷན་པ་ཟེད་མེ་ མ་འཐོབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གཞོ་བ་  
མ་བཟུམ་བར་ ཚུར་འཐུངས་ཏེ་ རྫོང་པ་ཡིན། ཟེར་སྐུལ་ལུ།

ལྷན་པ་གི་སེམས་ཁར་ དོགས་པ་ཅིག་ཆགས་ཏེ། སྐུལ་པ་ལུ་ དབའི་...  
སྐུལ་པ་ཚུད་ཀྱིས་ ལྷན་པ་བཟུམ་ཡིན། ཟེར་མི་དེ་ བདེན་པའི་གཏམ་  
ཅིག་ར་མེད་པས། རྫོང་ལྷོ་ག་ཤོབ་སྐབས་མེན་ན་ ཟེར་སྐུལ་ད། སྐུལ་པ་  
གིས་ དེ་སྟེ་བདེན་འཛིན་མ་རེ་བཅིན། རྫོང་དང་ར་ ལ་ལས་བསྐྱུགས་  
བཏུ་གོ། ཟེར་སྐུལ་ལུ།

ཉེ་མ་ར་ ལྷན་པ་གིས་བསྐྱུགས་ད། ལྷན་པ་གི་ལའི་ནང་ལས་ ཀ་ཤ་གི་སྐུ་  
དེ་ཚུ་ཐོན་ལུ། སྐུལ་པ་གིས་བསྐྱུགས་ད་ ལྷན་པ་གི་སྐུ་ རྫོགས་ནི་  
མེད་པ་ཅིག་འཐོན་མ་ལས། ལྷན་པ་ཡང་བདེན་འཛིན་རེ་སྟེ་ དེ་གི་  
ནངས་པ་ལས་ ལམ་སྟོན་ཡང་ སྐུལ་པ་གི་མཐོང་མ་ར་མེད་པའི་ མ་  
ཚུགས་གཞན་ལར་ རྫོགས་ཡང་མོ་ལུག་གོ།



**ལམ་སྟོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱུང་ད་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་...

༡. སྤྱད་གི་དོན་ཚན་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ཚུ་གས་དགོ།
༢. སྤྱད་གི་དོན་ཚན་འདི་ ལྷག་སྟེ། མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ བོ་དོན་སླབ་ཚུ་གས་དགོ།
༣. ལྷན་མ་ཚུ་ ཉ་ལོ་སྟེ་ ལྷི་དང་བསྐྱུན་ རང་གིས་གསར་བ་ བརྩམ་ཚུ་གས་ དགོ།
༤. སྤྱད་འདི་ནང་ལུ་ འབྲུང་རིམ་དང་ཚོར་སྤྱད་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་? དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཚུ་གས་དགོ།

**སྤྱད་ལཱ།**

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

༡. ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་གྱི་མིང་བཟུ་སྟེ་ དོན་ཚན་ནང་གི་ སྤྱད་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ འོང་ནི་མས་? བོ་ཚོང་དཔགས་ཏེ་ སླབ་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན། སྤྱད་འདི་གི་ མིང་ ག་ཅི་སྐོར་ལས་ཨིན་མ་མས་? རྒྱུད་ཚུ་གིས་འབད་ན་ དོན་ཚན་འདི་ནང་ ག་ཅི་ལེ་སྐོར་ལས་ འོང་ནི་ཨིན་མ་མས་? ཟེར་ དེ་བ་བཀོད་དེ་ མིང་ལུ་བཟུ་སྟེ་དོན་དག་ཉ་ལོ་ ཚུ་གས་པ་བཟོ་དགོ།

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

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྤྱད་འདི་ ཚིག་གི་གཅད་མཚམས་དང་ རྫོང་སྐྱེ་ སྐད་གྱི་མེང་པ་བ་ཚུ་ ཚུལ་དང་ལྷན་ཏོག་ཏོ་ ལྷག་ཐངས་གྱི་དཔེ་ཅིག་སྟོན་ཅིན་དགོ། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་མེ་མེ་འབད་ སྐོར་རྒྱབ་བཅུགས་ཏེ་ ལྷག་བཅུག།

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

༣. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྤྱད་འདི་ སྟེ་ཚན་ནང་འབད་ བྲོས་སྤྱད་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷག་བཅུག། སྤྱད་འདི་ ག་ནད་དོན་དོམ་ག་ཅི་ ཨིན་ན? ག་དེ་སྟེ་བྱུང་ཅུག་ག་? ཉ་ལོ་ལེ་དོན་ལུ་ དེ་བ་བཀོད་དེ་ ལན་སླབ་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན། སྤྱད་འདི་གི་ ག་ནད་དོན་དོམ་ག་ཅི་ཨིན་ན? སྤྱད་དང་པ་ར་ ག་དེ་སྟེ་བྱུང་ཅུག་? དོན་མཚམས་དང་པའི་ནང་ ག་ཅི་ལེ་སྐོར་ལས་ ཨིན་མ་མས་? བར་ན་ ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི་འདུག་? མཇུག་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ནི་འདུག་? ཟེར་དེ་བ་བཀོད་དེ་ དོན་དག་ ཉ་ལོ་ཚུ་གས་པ་བཟོ་དགོ།

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

༤. སྤྱད་གི་དོན་ཚན་ འདི་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གསུམ་ཅན་༡༠ དེ་ཅིག་ག་དམ་འབྲུ་འབད་དེ་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་བཅུག་ དགོ། སྤྱད་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཁོང་རའི་རང་སྟོབས་དང་ མི་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་སྟེ་ གྲིས་གྲིས་གི་སྤྱད་ག་

ཅི་ར་ཨིན་རུང་། དམངས་ཁར་ཚར་གཅིག་སྐྱོད་ཀྱི་ཉེ་འབད་ ལྷག་བཟུག། དེའི་སྐབས་ ཨ་ལོ་གཞན་ལུ་ སྲུང་གི་བྱུང་རྣམ་ཚུ་ ག་དེ་སླེ་འདུག་ག་? དེ་བཟུང་བཟུག་སྟེ་ བསམ་འཆར་སྲུང་ནིའི་གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ།

རིག་ཐུལ་ ཉན་ནི། སྲུང་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེ།

༥. སྲོབ་སྲུག་ཚུ་ལུ་ སྲུང་པ་དང་ ལྷག་གི་དོན་ཚན་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ རི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ། ལན་ སྲུང་ནིའི་ གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ། དཔེར་ན།

- ༡ རྒྱུད་ སྲུང་པ་ཨིན་པ་ཅིན་ ལོ་གི་ ཐབས་ཤེས་བཟུམ་ དམ་དམ་འོང་ག་?
- ༢ སྲུང་པ་བཟུམ་ རྒྱུད་ལུ་ དཀའ་ངལ་འབྱུང་པ་ཅིན་ ག་དེ་སླེ་འབད་ནི་སྟོན་?
- ༣ སྲུང་ འདི་ལས་བརྟེན་ རྒྱུད་ཀྱིས་རིག་པ་ ག་ཅི་ཐོབ་ཅི་གོ་?

ཉན་ནི་དང་སྒྲུབ་ནི།

ཉན་སྐབ་ཀྱི་ཁྲུངས་དོན།

སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་ནང་ལུ་ ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི་གི་རིག་ཕྱུལ་འདི་ རང་སོའི་ཕ་མའི་ཁ་སྐད་ ལྷབ་ནི་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ མི་ཚེའི་  
རིང་ལུ་ ཚོས་དང་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ ག་ཅི་རུ་འབད་དགོ་རུང་ དང་པར་རྒྱ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ བདེ་དོན་རྒྱུ་ལེན་ཚུགས་པ་  
འབད་ནི་འདི་ ག་ནི་ལས་གཞུང་ དེ་ཡང་ ཚོས་ཀྱི་ནང་ལས། ཐོས་པ་མ་རིག་ལུ་སེལ་སློན་མེ་སྟེ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་  
རང་གིས་མ་ཤེས་ མ་གོ་བའི་བདེ་དོན་རྒྱུ་ ག་ར་རྒྱ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ བོ་དོན་ཉ་གོ་དགོ་པ་ལས་ ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་ བོད་  
འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉན་ནིའི་རིག་ཕྱུལ་འདི་ མཁས་པའི་དང་རྒྱུའི་ནང་གི་དང་པ་ཡིན།

གཉིས་པ། སྐབ་ནིའི་རིག་ཕྱུལ་འདི་ཡང་ འཆད་པ་དང་རྩོད་པའི་ རིག་པའི་སྐོར་མ་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་། རང་གི་སེམས་ཁར་ཤར་  
བའི་ འཆར་སྐྱེད་དང་ཉམས་སྐྱེད་ དེའི་མཐོང་གི་ཉམས་སྐྱེད་རྒྱུ་དང་། རང་གིས་ཉན་ཏེ་ བདེ་དོན་ལེན་ཡོད་པའི་ ཤེས་བྱའི་ཡོན་  
ཏན་དང་ རིག་ཕྱུལ་རྒྱ་གར་ གཞན་པར་ལོགས་པ་ལུ་ བོ་བདེ་འཕྲོད་པ་འབད་ སྐབ་ནི་དང་བཤད་ནི་ལུ་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་  
ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་ཅིག་ དག་གི་སྐོ་ སྐབ་ནིའི་ རིག་ཕྱུལ་འདི་ཡིན།

འཛིག་རྟེན་པའི་དབྱེ་གཏམ་ལས་ཡང་། སློ་སྐབ་ལུགས་མི་གཙོ་ཉན་ལུགས་གཙོ། །མདའ་རྒྱབ་ལུགས་མི་གཙོ་གཏད་ལུགས་  
གཙོ། །ཟེར་ སྐབ་སློབ་ཡོད་དོ་བཟུམ། ཉན་ལུགས་དང་གོ་བ་ ལེན་ལུགས་ཀྱི་རིག་ཕྱུལ་རྒྱུ་དང་། དེ་བཟུམ་ སྐབ་ནིའི་རིག་ཕྱུལ་  
འདི་ལུ་ཡང་། གཏམ་ཚོག་གསུམ་གྱི་བདེ་ལན་མ་བཟེན། །པ་དང་བུ་ཡང་དོ་མི་ཤེས། །ཟེར་སྐབ་སློབ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ རང་གི་  
འཛོན་སྐབས་དང་སྐྱོགས་གྲུབ་རྒྱུ་ ག་དེམ་ཅིག་རེ་ཡོད་རུང་ ཁ་ལས་སྐབ་སྟེ་ བཤད་མ་རྒྱུགས་པ་ཅིན། དོན་དག་མེད་པ་ལས་  
སྐད་ཡིག་གི་ རིག་ཕྱུལ་རྒྱུ་ལས་ འགོ་ཐོག་ར་ ཉན་ནིའི་རིག་ཕྱུལ་དང་ སྐབ་ནིའི་རིག་ཕྱུལ་གཉིས་ལུ་ སྐྱེད་བཙོན་འབད་དགོ་པ་  
འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ རྩོད་ཁའི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚུང་འདི་ནང་ལུ་ ཉན་སྐབ་ཀྱི་ རིག་ཕྱུལ་འདི་ སྐད་  
ཡིག་གི་རིག་ཕྱུལ་གཞན་ ག་ར་གི་ཉེ་མར་ རྒྱུད་པ་འབད་ བཙུགས་ཏེ་ཡོད།

**ཉན་ནི་དང་སླབ་ནིའི་གནས་ཚུན།**

**སློབ་རིམ་༡༢ པ་མཐུག་བསྐྱེད་སློབ་ཐུག་ཚུ་གིས།**

༡. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མི་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་དང་གཅིག་ཁར་ གནས་སྤངས་དང་བསྐྱེད་པའི་ ཞེ་ས་དང་ཕལ་ཚོ་གུ་ཚུ་ འཛོལ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
༢. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚོག་གསར་པ་ཚུ་དང་ གངས་གནས་ གནས་ཚུལ་དང་ རྩལ་བསྐྱུགས་ གསལ་བསྐྱུགས་ ཚོར་བསྐྱུགས་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཉ་གོ་ཚུ་གས་དགོ་པའི་ཁར་ གཞན་ལུ་ཡང་སླབ་ཚུ་གས་དགོ།
༣. མོ་སླབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྐད་གྱི་སྲིང་ཕབ་དང་ གཞུགས་གྱི་རྣམ་འགྲུར་ སླབ་ཐངས་གྱི་ཉམས་འགྲུར་ཚུ་གི་ རྩད་པར་དང་ལྡན་པའི་སྐོ་ལས་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
༤. རང་གི་ལཱ་འགན་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ གོ་སྐྱེད་དང་གསལ་བཤད་ གོ་སྐྱེད་ ཚོད་སྐྱེད་ཚུ་ འབད་ཚུ་གས་དགོ།
༥. གསལ་བཤད་དང་གསལ་ལུ་ཚུ་འབད་མ་དང་ རྫོང་སློབ་དང་ ཚོག་གི་གཅད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སླབ་ཚུ་གས་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འབྲེན་དང་ དབྱེ་གཏམ་ སློབ་གཏམ་བཟུགས་ཏེ་ སླབ་མི་ཚུ་ ཉན་ཏེ་ ཉ་གོ་ཚུ་གས་དགོ་པའི་ཁར་ དེ་དང་བསྐྱེད་པའི་ལན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྐྱེད་ཏེ་ རྒྱས་བཤད་དང་ བཅུད་བསྐྱེད་གང་འོས་གྱི་ཐོག་ལས་ སླབ་ཚུ་གས་དགོ།
༧. ཚོས་སྐད་དང་དབྱིན་སྐད་ལས་ གོ་བའི་སྤྱིར་བཏང་གནད་དོན་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་སྐད་སྐྱུར་འབད་དེ་ སླབ་ཚུ་གས་དགོ།

**ཉན་སླབ་གྱི་ཤོག་ཁམ།**

རིག་ཐུལ་དབྱིབས།	༡	༢	༣
༡. མིང་ཚོག།	✓	✓	✓
༢. བཀོད་བྱ་ཉན་ནི།			✓
༣. དྲི་བ་འདྲི་ལན།	✓		✓
༤. ལུང་ཉན་སླབ།	✓	✓	
༥. རྩལ་ལ་གངས་གནས།	✓		
༦. ཉན་བསྐྱེད་ལཱ་སྐོར།	✓	✓	✓
༧. སྟེ་ཚན་ལཱ་ནང་འབྲེལ་གཏོགས།	✓		
༨. རྩལ་བསྐྱུགས་ཉན་ཏེ་སླབ་ནི།	✓		
༩. དོགས་གཙོད་བཀོད་ནི།	✓	✓	✓

རིག་ཐུང་དབྱིབས།	༥	༦	༧
༡༠. ཞེ་ས།	✓	✓	✓
༡༡. བརྟན་བཞུགས། རྒྱལ་ལྷོ།	✓		
༡༢. གསལ་བཤད།		✓	✓
༡༣. ལོ་སྦྱར།		✓	✓
༡༤. ལྷན་ལྷན།		✓	
༡༥. ཚབ་ཕྱོད་/འཁྲབ་ཕྱོད།		✓	
༡༦. ལྷོ་སྦྱར་འབད་དེ་ལྷོ་སྦྱར་འཆར་བཀོད་ནི།			✓
༡༧. མཚོ་སྦྱར་དང་མཚོ་འདོད་བཟང་སྦྱོར།			✓
༡༨. ཚོད་སྦྱར།			✓

**གནས་ཚུན་གནས་རིམ་བཟང་སྦྱོར།**

1. ཉེན་བསྐྱར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ཉེན་སྲོལ་འབད་ ཚུགས།
2. འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལྷོ་སྦྱར་འབད་དེ་ ལྷོ་སྦྱར་འཆར་བཀོད་ཚུགས།
3. རང་གི་མཚོ་སྦྱར་དང་ མཚོ་འདོད་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་དེ་ སྦྱབ་ཚུགས།
4. བཀོད་རྒྱ་ཉན་ནི་དང་ རི་བ་གི་ལན་སྦྱབ་ནི་ཚུ་ འབད་ཚུགས།
5. རང་མེད་ སྐོ་འདོད་ལྷན་གྱི་ གནད་དོན་ཚུ་གཞན་ལུ་ལྷན་སྦྱར་གསལ་བཤད་ འབད་ཚུགས།
6. མིང་ཚོགས་གསལ་བཤད་ གང་མང་ལག་ལེན་འཐབ་སྦྱོར་ ཉེན་སྲོལ་འབད་ཚུགས།
7. གནད་དོན་ འཇམ་རྟོང་རྟོ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལོ་སྦྱར་འབད་ཚུགས།
8. དོགས་པ་ དབྱུང་ནི་དེ་དོན་ལུ་ རི་བ་ལེ་བཀོད་ཚུགས།
9. ཞེ་སའི་ཚོགས་ འཇམ་སངས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

**སྐོབ་སྦྱོར་ལས་དོན།**

1. སྐོབ་རིམ་བཞེ་བ་ནང་ལྷན་མི་ ཉེན་དོན་སྲོལ་ལེ་རིག་ཐུང་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ དགོ།
2. འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གསལ་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ལུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
3. རང་གི་མཚོ་སྦྱར་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་པ་རྒྱབ་སྦྱོར་ སྦྱབ་ཚུགས་དགོ།
4. གནད་དོན་ འཇམ་རྟོང་རྟོ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལོ་སྦྱར་ འབད་ཚུགས་དགོ།
5. ཟེ་འབྲུང་དང་ རང་མི་ཉེ་ཚོགས་གྱི་ ཞེ་ས་ཚུ་ སྦྱབ་ཚུགས་དགོ།

- ༦. གནས་རིམ་དང་བསྐྱེད་པའི་ རོགས་གཙོད་ཀྱི་ རི་བ་འེ་ བཀོད་ཚུགས་དགོ།
- ༧. མིང་ཚིག་གསལ་རབ་ རྒྱ་སྐྱེད་འབད་དེ་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༨. རང་ལོའི་ ལཱ་ཚུ་གཞན་ལཱ་སྟན་ལུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༩. སློབ་ཆེ་རྟག་རྟོ་ཡོད་པའི་ སྤྱང་སྤྱང་ཀྱང་ གཏང་ཚུགས་ནི་དང་ཚབ་ཅེད་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༡༠. འཇམ་དབྱེད་གསོལ་འདེབས་ ལ་ལས་ སྦྱོར་ཚུགས་དགོ།

**སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོཔ།**

- ༡. རྫོང་སྐྱོ་ དག་རྟག་རྟོ་འབད་ སྤྱབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ མིང་གཞི་ལུ་ དབྱེད་དང་ སློབ་འཇུག་ རྩིས་འཇུག་ཚུ་ རྟགས་པའི་ རྫོང་སྐྱོའི་ཁྱད་པར་ཚུ་ དབྱེ་བ་བྱིས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།
- ༢. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བྲོས་སྟུན་དང་ བོ་སྤྱར་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འགོ་འཁྲིད་ འབད་ཐངས་དང་ ལམ་སྟོན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་ཏེ་བྱིན་དགོ།
- ༣. ཞལ་ལོའི་ མཚོ་དོན་དང་ མཚོ་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ བྲོགས་ རམ་བྱིན་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།
- ༤. ཞལ་ལོ་ཚུ་གིས་ མིང་ཚིག་དང་ རྫོང་ཚིག་ དག་རྟག་རྟོ་འབད་ སྤྱབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ འཛོལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ སློབ་ དཔོན་གྱིས་ དོས་འཛིན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དག་བཅོས་འབད་ བྱིན་དགོ།
- ༥. ཞལ་ལོའི་སློབ་འདོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གནད་དོན་ཚུ་ གདམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་སྤྱབ་ནི་དང་ རི་བ་འེའི་ལན་འབད་ནི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་ གྱིས་ ལམ་སྟོན་ཐོག་ལས་ གང་མང་ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།
- ༦. མིང་ཚིག་གསལ་རབ་ གང་མང་རྒྱ་སྐྱེད་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།

**སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཉན་ནི་སྤྱབ་ནིའི་ལམ་སྟོན་ཟེན་འགྲུལ།**

- ༡. རང་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཞེ་ས་དང་ བལ་ཚིག་གི་འཐོབ་ལམ་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།
- ༢. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསལ་རབ་ཚུ་ རྒྱ་སྐྱེད་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།
- ༣. རྫོང་སྐྱོབ་དང་ ཉམས་འགྱུར་གྱི་ཁྱད་པར་དང་ རྐྱད་ཀྱི་སེང་པབ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ ལུ་ ལེགས་སྤྱར་དང་གསལ་བཤད་འབད་ནིའི་ སྤྱང་བ་བྱིན་དགོ།
- ༤. གནད་དོན་ སྐྱོ་ཚིགས་ཀྱི་ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ བྲོས་སྟུན་དང་ བོ་སྤྱར་ ཚུ་ སྤྱང་འབད་ནི་ཚུ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནིའི་དུས་ཚོད་བྱིན་དགོ།

- ༥. གསལ་བཤད་དང་ གསལ་ལུ་ཚུ་འབདམ་ད་ རྫོང་སྐད་དང་ ཚོག་གི་གཅད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་  
སྐབ་བཅུག་དགོ།
- ༦. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་ནང་ དབྱེ་གཏམ་ སྐབ་མི་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཉ་གོ་ནི་དང་ དེ་དང་བསྐྱུན་པའི་ལན་ཚུ་ འོས་འབབ་  
དང་བསྐྱུན་ཏེ་ སྐབ་དགོ་པའི་ གོ་སྐབས་གང་མང་བྱིན་ཏེ་ སྐབ་བཅུག་དགོ།
- ༧. ཚོས་སྐད་དང་ དབྱིན་སྐད་ཚུ་ལས་གོ་བའི་ སྤྱིར་བཏང་གནད་དོན་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་ སྐད་སྐྱུར་འབད་དེ་ སྐབ་ནིའི་གོ་  
སྐབས་ གང་མང་བྱིན་དགོ།



ཐོན་པ།



**བྱིན་ཅི་རིག་ལུ་བཞུགས་ཚད།**

**སློབ་རིམ་༡༢ པ་མཐུག་བསྐྱེད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།**

༡. ཡིག་བཟོ་ཚུ་ སྟོམ་འགྲིག་གི་ཐོག་ལས་ བཀའ་ཐངས་དང་ མགོ་རྒྱན་མ་འདྲམ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལེན་ འཐབ་སྟེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚུམ་རིགས་ འབྲི་བཀོད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་ འབྲི་ཚུལ་མ་འདྲ་བའི་འབྲི་ཐངས་ཚུ་དང་འབྲི་ལ་ཏེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༣. བཞུགས་ཀྱིས་ ཚུམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་ ཚུམ་རིག་ཁུངས་ལཱ་ཚུ་གི་ཁྱད་ཚེས་ཚུ་ ཁོང་རའི་ཚུམ་འབྲི་ནང་ལུ་ ལག་ ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྐབས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི། འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟེན་འབྲེལ་འབད་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ དབྱེ་དཔྱད་ འབད་ནི་ ཞུན་དག་རྒྱབ་ཐངས་ཀྱི་ འབྲི་ཚུམ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. བལ་ཚུམ་དང་ ལྷན་ཚུམ་ བརྟེན་ཡིག་འབྲེལ་ཚུ་ ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ལྷུག་ སྤེལ་མ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ འོས་ འབབ་ལཱ་ཏོག་ཏོ་འབད་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༦. རང་གི་དྲན་སྣང་དང་ མཐོང་སྣང་ ཐོས་སྣང་ ལྷོང་ཚོར་གྱི་ཁྱད་རྣམ་དང་ བཞུགས་ཏོག་ཚུ་ བཞུགས་འབད་བཀོད་ནི་གི་ དོས་ཚུམ་དང་། ཡང་ན། སློབ་བཏགས་ཀྱི་འཆར་ཚུམ་ཚུ་འབྲི་ཚུལ་ ཉམས་འགྱུར་གྱི་ འོས་འབབ་དང་ལཱ་ཐའི་ ཚིག་ གི་ཐོག་ལས་ ཡིག་ལམ་དུ་ བཀོད་ཚུགས་དགོ།
༧. སྤོ་བ་དང་བསྐྱེད་པའི་ ལན་བྱི་ཚུགས་དགོ།
༨. རང་གི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་རིགས་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྐྱེད་གསུམ་ལམ་ལུ་ རང་གི་སྟོབས་སྐྱབ་ཡར་རྒྱས་ ལྷ་ཏོག་འབད་ ཚུགས་དགོ།
༩. རང་གིས་ཤེས་མི་སྐད་ཡིག་ཚུ་ལས་ རྫོང་ཁའི་ནང་ སྐད་སྐྱུར་འབད་ནིའི་ བཞུགས་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༡༠. བྱི་ནི་ལུ་གོམས་འདྲིས་ཚུ་དེ་མི་ཚེའི་ནང་ བྱི་ནི་ལུ་བཟོན་ཤུགས་དང་ སློབ་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

གི་ཞི་འགོ་བཤམ་ལྟེ་བ།

བརྒྱུ་ལྟེ་བའི་ཞི་འགོ་བཤམ་གྱི་དྲི་བ།	༤	༥	༦
༡. མིང་ཚིག།	✓	✓	
༢. ལང་ཡིག་/ཡིག་གཟུགས།		✓	✓
༣. རྫོང་ཚིག།	✓		
༤. ཚིག་མཚམས།	✓		
༥. འདྲི་ལན།	✓	✓	✓
༦. འདྲི་བཞེད་འདྲི་བའམ།			✓
༧. ཚིག་ཤད།	✓		
༨. ཡིག་བཟོ།	✓	✓	✓
༩. རྫོང་མཚམས།		✓	✓
༡༠. གནད་དོན་བརྒྱུགས་ཐངས།			✓

གནས་ཚུལ་གནས་འཕྲི་བའི་བརྒྱུ་བ།

༡. མཚུགས་ཡིག་གི་ ཡིག་བཟོ་ཚུ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ གི་ཚུགས།
༢. མིང་ཚིག་ཚུ་ སྐབ་ཐངས་དང་འབྲེལ་བའི་ གཙང་མཚམས་བཟོ་སྟེ་ གི་ཚུགས།
༣. སལ་གསེའི་ཡི་གུ་དང་ གཏང་ཡིག་འཇམ་སངས་ཚུ་ འདྲི་ཚུགས།
༤. འབྲེལ་ཡོད་ དོན་ཚན་ཚུ་གི་བཤད་པ་ གི་ཚུགས།
༥. གི་བ་དང་བསྐྱུན་པའི་ ལན་ཚུ་ཕོགས་འབད་ གི་ཞི་འགོ་བཤམ་ཚུ་ འཕྲོ་བའི་ཚུགས།
༦. ཉིན་བསྐྱུར་སྟོན་ལང་ནང་དང་ བྱིས་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ གི་ཚུགས།
༧. གྲངས་འ་༡༠༠ ཚུན་ཡིག་གཟུགས་ནང་ གི་ཚུགས།

སྟོན་སྟོང་ལས་དོན།

༡. སྟོན་འཕྲི་བའི་ལན་ནང་ ལྷ་བའི་གི་ཞི་འགོ་བཤམ་ཚུ་ བསྐྱུར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. གི་བ་དང་བསྐྱུན་པའི་ ལན་ཚུ་ གི་ཚུགས་དགོ།
༣. ཡི་གུ་ བཀའ་ཐངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཡིག་བཟོ་བཞེད་ཏེ་ གི་ཚུགས་དགོ།
༤. པར་དང་ ཅ་ལ་ལུ་བཟོ་སྟེ་ བཤད་པ་ གི་ཚུགས་དགོ།
༥. འབྲེལ་བཤད་དང་ ལོ་རྒྱུས་འདྲི་ཚུ་ གི་ཚུགས་དགོ།
༦. ལྷ་ཡིག་དང་ གཏང་ཡིག་ འཇམ་སངས་མེ་ གི་ཚུགས་དགོ།
༧. རྫོང་ཚིག་ཚུ་ སྐབ་ཐངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གཙང་མཚམས་བཟོ་སྟེ་ གི་ཚུགས་དགོ།

- ༤. བྱངས་ལ་༧༠ ཚུན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ གི་རྒྱགས་དགོ།
- ༥. སློབ་རིམ་ བཞེ་པ་ནང་ལྟ་བུའི་ མིང་ཚོག་གུ་ གསར་འབྲེལ་ཉུང་ཤོས་༢༠༠ བཀའ་ཉེ་སྟོམ་༤༠༠ ཡིག་སྡེ་བ་ཚང་མ་ འབད་ གི་རྒྱགས་དགོ།
- ༡༠. ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རང་གི་སློབ་ལཱ་དག་ཤོས་༥ ལས་ མ་ཉུང་མ་ཅིག་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྟུ་གསོག་འབད་དེ་ ལྷ་ རྟོག་འབད་ཐོག་ལས་ རང་གི་སློབས་གྲུབ་ཡར་རྒྱས་ གཏང་རྒྱགས་དགོ།

**སློབ་དཔོན་རྒྱ་གིས་འབད་དགོ་པ།**

- ༡. མ་ཕྱོགས་ཡིག་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བྱལ་ཐིག་ཟུང་སྟེ་ གི་བཅུག་དགོ།
- ༢. མིང་ཚོག་རྒྱ་ སྐབ་ཐངས་དང་འབྲེལ་བའི་ གཅད་མཚམས་བཟོ་སྟེ་ གི་ནིའི་སླུང་བ་བྱིན་དགོ།
- ༣. དལ་གསོའི་ཡི་གུ་དང་ གཏང་ཡིག་ འཇམ་སངས་རྒྱ་ གི་ནིའི་སླུང་བ་བྱིན་དགོ།
- ༤. འབྲེལ་ཡོད་ རོན་ཚན་རྒྱ་གི་བཤད་པ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ གོ་རིམ་རྒྱ་སྟོན་བྱིན་ཉེ་ ལག་ལེན་འབབ་བཅུག་དགོ།
- ༥. གི་བ་དང་བསྟུན་པའི་ ལན་རྒྱ་ཐོག་པ་འབད་ གི་རྒྱགས་ནིའི་ རིག་ཅུལ་རྒྱ་ རྟོན་བྱིན་དགོ།
- ༦. མིང་ཚོག་གི་བར་ན་ ཚོག་དང་ རྫོང་ཚོག་གི་ཤུལ་ལས་ ཤད་རྒྱ་མ་འཛོལ་བར་ གི་ནིའི་སླུང་བ་ གང་མང་བྱིན་དགོ།
- ༧. དུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ་པའི་ མིང་ཚོག་རྒྱ་གི་ ཡིག་སྡེ་བ་མ་འཛོལ་བར་གི་རྒྱགས་ནིའི་ སླུང་བ་བྱིན་དགོ།
- ༨. ཡི་གུའི་སློབ་བ་ལས་ ཟུང་དང་རྣམ་དབྱེ་རྒྱ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ རྫོང་ཚོག་དག་ཉོག་ཉོ་འབད་ གི་རྒྱགས་པའི་སླུང་བ་ བྱིན་དགོ།
- ༩. རང་གི་བསམ་འཆར་རྒྱ་ གཞན་ལུ་བརྟེན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ བར་དང་ རིམ་ ཡིག་ཐོག་ལས་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ གི་ནིའི་ དང་འདོད་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།
- ༡༠. བྱངས་ལ་༡༠༠ ཚུན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་གི་ནིའི་ སླུང་བ་བྱིན་དགོ།



དཔེ་ཚན་གཉིས་པ།  
སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྟོར་བ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྐྱོར་བའི་བྱུང་སྐད་དོན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་འབྲེལ་བ།

སྐད་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ མི་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ སྐབ་མི་གི་ཁ་དང་ སྐབ་མི་གི་ཚིག་ཚུ་ཡི་གུ་འབད་ སྤྱི་ཞི་ཡོད་མི་འདི་ལུ་སྐབ་ ཡིན། ཁ་ལས་སྐབ་ནི་དང་ ཡི་གུ་བྲི་ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ མིང་ཚིག་ལེ་ག་ལྟ་བུ་དགོས་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་བར་ན་ བཟུགས་ནི་གི་ ཚིག་ཐད་ཚུ་དང་། དེ་ལས་ ཡི་གུ་གི་སྤྲེལ་སྐྱོར་ཚུ་གར་ སྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གུ་སྐྱོར་བའི་སྐྱོབ་ཚན་ཚུ་ནང་ལས་ ལྷན་དགོས་ཡིན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྐྱོར་བ་འདི་ སྐོབ་དེབ་བཞི་པ་ལས་ འགོ་བཟུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན། ཤེས་ཚད་གནས་ཤིང་གཉིས་པ་ འདི་ནང་ མིང་དང་མིང་ཚབ་ མང་ཚིག་གཅིག་ཚིག་ བཟོད་པ་བཟོ་ནི་ཚུ་ སྐོབ་ཤིང་འདི་ནང་ལས་ འགོ་བཟུགས་ཏེ་ཡོད། དེ་ལས་ དབྱེད་སྐབས་ལ་ སྐོན་འཇུག་ རྩེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ཚུ་གི་ དབྱེ་བ་དང་ ཚིག་དང་ཤད་ཀྱབ་ནི་ཚུ་ ཤེས་དགོས་དང་ དེ་ལས་ མཁོ་ཆེ་བའི་བྱ་ཚིག་དང་ ལོག་ཡིག་ མཐུག་ཡིག་ ལ་དོན་གྱི་ཕྱི་ཕྱད་དང་། དེ་ཁར་ འབྲེལ་ཡོད་མིང་ ཚིག་ཚུ་གི་ ཡིག་སྤྲེལ་ལྷན་ནི་ཚུ་ཡང་ ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ནང་ ཚུད་པ་འབད་ བཟུགས་ཏེ་ཡོད།

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག

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

ཞུ་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ཚུད་ར་གི་ སྐོབ་སྤྲེལ་དགོས་ལུ་ དལ་གསོ་ཞུ་ནི་གི་ཡི་གུ་ བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྐབ་ནི་དང་། གཏང་ཡིག་ཟེར་ མི་འདི་ ཚུད་རའི་ཕ་མ་དང་ ཆ་རོགས་ལུ་བསྐྱུལ་ནི་འི་ ཡི་གུ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ སྐབ་ཡིན། ཡི་གུ་འདི་ཚུ་གི་ཕྱི་དང་ ཡི་གུ་འདི་མགུ་ཡིག་ དང་ ཕུལ་ས་གི་ཁ་བྱང་ དེ་ལས་ ཕུལ་ས་མི་གི་མིང་དང་ ཁ་བྱང་ རྣམ་ཕུལ་ཡི་ག་གི་ཚོས་གུངས་ཚུ་ ཚང་མ་འབད་བཞོད་དགོས་ ཡིན།



སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྒྲིབ་བའི་གནས་ཚུལ།

སྒྲིབ་རིམ་༡༢ པ་མཚུགས་སྐབས་སྒྲིབ་སྒྲུབ་ཚུགས་ཀྱི་གིས།

༡. རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་ དགོས་པ་དང་ཕན་ཐོགས་ བྱེད་རྒྱུ་དང་སྒྲིབ་ཚུལ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༢. རྫོང་ཁའི་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༣. སྐྱུར་བྱ་ཡི་གེའི་ རྣམ་གཞག་དང་ བྲད་རྣམ་དབྱེ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༤. བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. ཚོས་སྐད་དང་ རྫོང་ཁའི་རྫོང་སྐད་ ཡིག་སྒྲིབ་ བྲད་དང་རྣམ་དབྱེའི་ བྱེད་པར་ཚུ་བྱེ་ཚུགས་དགོ།
༦. དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་ལུ་ དུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་རིགས་དང་ སྐྱུ་གཏམ་དང་ སྐྱོར་གཏམ་ དབྱེ་གཏམ་ ཞེས་དང་ཕལ་སྐད་ཚུ་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༧. རྫོང་ཁ་རོ་སྐད་དང་ ཉེར་མཁའི་ཡིང་ལེག་ རྫོང་ཁ་ནང་འབྲི་ཐངས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༨. གདམ་ང་ཅན་དང་ རྫོང་སྐད་སྒྲིབ་མཚུངས་ཀྱི་ ཡིག་སྒྲིབ་འབྲུལ་སྐྱོད་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྟུང་བའི་བཀོད་རིས།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྟུང་གི་རིག་ཐུམ།	༥	མ	༦
༡. དབྱེད་ལུགས་ལ་ཕྱེག་འདོགས་འཛིན།	✓		
༢. སྟོན་ཇིས་ ཡང་འཇུག་ མིང་གཞི་ི་འཛིན།		✓	
༣. རྫོང་ཚོགས་འཇུག་སངས་བཟོ་བྱེད་ས།	✓		
༤. ཡོག་ཡིག་དང་མཐུག་ཡིག	✓		
༥. ཚོག་དང་གད།	✓		
༦. མིང་ཚབ།	✓		
༧. མང་ཚོགས་ གཅིག་ཚོགས་ མོ་མའི་འཛིན།			✓
༨. ལ་དོན་གྱི་ཐད།	✓	✓	
༩. མིང་ཚབ།		✓	
༡༠. མིང་གི་ལྷན་ཚོགས།		✓	✓
༡༡. འབྲུང་ལུང་ས།		✓	
༡༢. མིང་མཐའ་འཛིན་དང་སྟུང་ཚུལ།		✓	✓
༡༣. བྱ་ཚོགས་ ཚོགས་གོགས་འཛིན་དང་སྟུང་ཚུལ།		✓	✓
༡༤. འབྲེལ་སྒྲི།			✓
༡༥. སྐབས་ཚོགས་དང་དགག་ཚོགས།			✓
༡༦. བྱ་བའི་ལྷན་ཚོགས།			✓
༡༧. ཚོགས་མཚམས་/རྫོང་མཚམས་ དོན་མཚམས་གཅད་བྱེད་ས།			✓
༡༨. མིང་ཚོགས་རྫོང་བའི་རྣམ་གཞག་འཛིན་དང་ལག་ལེན།			✓

ཡིག་སྐད་རྣམ་གཞག་གི་བཀོད་རིས་ཤོག་ཁྲམ།

བར་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་གི་དབྱེ་བ།	༥	མ	༦
༡. ལྷ་ཡིག།	✓	✓	✓
༢. གཏང་ཡིག།	✓	✓	✓

གནས་ཚད་གནས་ཅིམ་བརྟེན།

༡. དབྱངས་གསལ་དང་ བརྟེན་པ་འདོགས་ སྟོན་འཇུག་ རྗེས་འཇུག་ མིང་གཞི་ ཡང་འཇུག་ཚུ་གི་དབྱེ་བ་དང་ འཇུག་ཚུ་ལ་ཤེས་ཚུགས།
༢. མིང་ཚོགས་དང་ རྗེས་ཚོགས་འཇུག་མངམ་ཚུ་ སྟོན་བཀོད་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ མིང་ཚོགས་གི་བར་ན་ཚོགས་དང་ རྗེས་པ་ཚུ་གི་བར་ན་ ཤད་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས།
༣. མིང་དང་ མིང་གི་ཁྱད་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
༤. ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་ཚུ་གི་ རོས་འཛིན་དང་ སྟོན་སྟུང་ཚུ་ལ་ཤེས་ཚུགས།
༥. མིང་མཐའ་འཇུག་ཚུ་ལ་དང་ འབྲེལ་སྐྱེད་དང་ བྱེད་སྐྱེད་ ལྷག་བཅས་གྱི་སྟོན་སྟུང་ཚུ་ལ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།
༦. དུས་གསུམ་གྱི་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས།
༧. ཚོགས་མཛེད་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ མིང་ཚོགས་གི་གོ་དོན་འཚོལ་ཏེ་ ལྷབ་ཚུགས།

སྟོབ་སྟུང་ལས་དོན།

༡. སྟོབ་ཅིམ་བཞི་པ་ནང་ལྷབ་མི་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཚུ་ལ་བརྟེན་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འབབ་ཚུགས་དགོ།
༢. སྟོན་འཇུག་ རྗེས་འཇུག་ མིང་གཞི་ ཡང་འཇུག་ཚུ་གི་ རོས་འཛིན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. མིང་དང་ མིང་གི་ཁྱད་ཚོགས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འབབ་ཚུགས་དགོ།
༤. ལ་དོན་དང་ འབྱུང་ཁྱད་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འབབ་ཚུགས་དགོ།
༥. བྱ་ཚོགས་ མིང་གི་ཐོག་མཐའ་དང་ གཉིས་སྟེལ་འབད་ ལྷབ་པའི་ མིང་རོས་འཛིན་འབད་ ཚུགས་དགོ།
༦. མིང་མཐའ་རོས་འཛིན་དང་ སྟོན་སྟུང་ཚུ་ ལག་ལེན་ འབབ་ཚུགས་དགོ།
༧. པ་མ་མ་ གསུམ་ བྱ་ཚོགས་གི་མཐའ་མར་ འཇུག་ཚུ་ལ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༨. ཚོགས་མཛེད་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ མིང་ཚོགས་གི་གོ་དོན་ཚུ་ འཚོལ་ཚུགས་དགོ།
༩. སྟོབ་ཅིམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ སྟོབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་ནང་གི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་གི་ཡིག་སྟེབ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༡༠. ངལ་གསོ་ཞུ་ནིའི་ ཡི་གུ་དང་ ཆ་རོགས་ལུ་བསྐྱུལ་ནིའི་ གཏང་ཡིག་ཚུ་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སྐྱད་བ་འབད་ཚུགས་དགོ།

**སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།**

༡. ཡི་གུ་སློབ་བའི་སློབ་ལས་ རོ་སློབ་འབད་བྱིན་དགོ།
༢. དབྱངས་གསལ་དང་ བརྟེན་མ་འདོགས་ སློན་འཇུག་ རྗེས་འཇུག་ མིང་གཞི་ ཡང་འཇུག་ཚུ་གི་དབྱེ་བ་དང་ འཇུག་ཚུ་ལ་སྟོན་བྱིན་དགོ།
༣. མིང་ཚོག་དང་ རྫོང་ཚོག་འཇམ་སངས་ཚུ་ སློབ་བཀོད་འབད་ཐངས་དང་ མིང་ཚོག་གི་བར་ན་ཚོག་དང་ རྫོང་པ་ཚུ་གི་མཐའ་མར་ ཤད་ཚུ་འབྲེལ་ལམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།
༤. མིང་དང་བྱ་ཚོག་ ལྷན་ཚོག་ཚུ་གི་དབྱེ་བ་དང་འཇུག་ཚུ་ལ་ཚུ་ ལྷན་པར་བྱེས་ཏེ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།
༥. ལ་དོན་གྱི་ཐད་ཚུ་གི་ རོས་འཛིན་དང་ སློབ་སློབ་ཚུ་ལ་ རོ་སློབ་འབད་དེ་ སླུང་བ་བྱིན་དགོ།
༦. མིང་མཐའ་འཇུག་ཚུ་ལ་དང་ འབྲེལ་སྐྱེ་དང་ བྱེད་སྐྱེ་ ལྷག་བཅས་གྱི་ སློབ་སློབ་ཚུ་ལ་ཚུ་ རོ་སློབ་འབད་དེ་ སླུང་བ་བྱིན་དགོ།
༧. བྱ་ཚོག་གི་ ཚོག་གོགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དུས་གསུམ་གྱི་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།
༨. ཚོག་མཛེད་ ལག་ལེན་འབབ་ཐངས་དང་ རྫོང་སྐྱེ་གི་ལྷན་པར་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།

**༡. སློན་འཇུག་ རྗེས་འཇུག་ མིང་གཞི་ ཡང་འཇུག་གི་འཇུག་ཚུ་ལ།**

**ལམ་དོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་ད་ སློབ་སླུག་ཚུ་གིས་...

༡. སློན་འཇུག་དང་ རྗེས་འཇུག་ མིང་གཞི་ཡང་འཇུག་ཚུ་གི་ ལོ་དོན་དང་ འཇུག་ཚུ་ལ་ཚུ་ གི་ཚུགས་དགོ།
༢. མིང་དང་ མིང་གི་ལྷན་ཚོག་གཉིས་གྱི་ ལོ་དོན་ཤེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ།
༣. ལ་དོན་གྱི་སློབ་ལས་ ཐུད་དོས་འཛིན་དང་ སློབ་སློབ་ཚུ་ལ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༤. མིང་མཐའ་ ཟེར་བའི་ལོ་དོན་དང་ མིང་མཐའ་ག་ཅི་ར་ཡིན་ན་? དབྱེ་བ་དང་འཇུག་ཚུ་ལ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

**སློབ་ལཱ།**

**རིག་ཐུལ་ གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རན་ཤེས།**

༡. ཇམ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ ཁོང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ གསལ་བྱེད་༢༠ གི་བརྟུག་སྟེ། གསལ་བྱེད་༢༠ ནང་ལས་ སློན་འཇུག་ལཱ་དོས་འཛིན་འབད་དེ་ སློབ་ཐིག་བཀའ་བརྟུག། དེ་ལས། རྗེས་འཇུག་བརྟུ་ཐམ་དོས་འཛིན་འབད་དེ་ སློབ་ཐིག་བཀའ་བརྟུག། གསལ་བྱེད་ལ་ལཱ་ཅིག་ལཱ་ སློབ་ཐིག་གཉིས་དང་གསུམ་ ག་དེམ་ཅིག་ར་ཕོག་རུང་ བཀའ་བརྟུག་དགོ། དེ་བཟུམ་ ཡང་འཇུག་ལཱ་ སློབ་ཐིག་བཀའ་བརྟུག། མཇུག་ལཱ་ གསལ་བྱེད་ག་འདི་གུ་ སློབ་ཐིག་མང་སུ་འདུག་ག་?





༢. མིང་དང་མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་།

ལམ་སྟོན།

སློབ་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྐྱེད་དེ་ སློབ་ལྷན་ཚུ་གིས་...

- ༡ མིང་དང་ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ ཟེར་བའི་ བོ་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་ དཔེར་བརྗོད་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།

སྦྲོད་ལྷན།

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

- ༡. ཨ་ལོ་ཚུ་གིས། མིང་གི་བོ་དོན་དང་ མིང་མ་འདྲམ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས། བྱང་ཤིང་གུ་ དབྱེ་རིམ་ ལག་ཏུ་ ལུ་ཕྱེས་ཏེ་ མིང་ག་དེམ་ཅིག་ཤེས་པ་ཅིག་གི་ བོ་བཞོན་བརྒྱུག། དཔེར་ན།

ཨང།	མིའི་མིང།	ཅ་ལའི་མིང།	བྱ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་མིང།
༡	ཚོ་དབང་	སློབ་	སྟག་

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

- ༢. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔེར་ནང་གི་དོན་ཚན་ ཀ་དང་ཁ་ ལྷག་བརྒྱུག། དེ་ལས་སློབ་དཔོན་གྱིས། མིང་དང་མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ལུ་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག་ག་? ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སླབ་བརྒྱུག་དགོ། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་གི་ བོ་དོན་དང་ མིང་ལས་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་ཡོད་པ་ཨིན་ན་? མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ དཔེ་དང་སླབས་ཏེ་ སླབ་ཕྱིན་དགོ།

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

- ༣. སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔེར་ནང་གི་ སློབ་ཚན་བཞི་པའི་དོན་ཚན་ ཡིད་ཆེས་ ཟེར་མི་ལོ་རྒྱུས་འདི་ཚུ་མ་འདི་ ལྷག་བརྒྱུག། དེ་ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ འདི་ཚུ་མ་འདི་ནང་ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་ཏེ་ རུང་བོ་བཞོན་བརྒྱུག། དེ་ལས། མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྗོད་ཚིག་བཟོ་བརྒྱུག་ནི་ལ་སོགས་པའི་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་ སློབ་ལུ་ གཞན་ཡང་སློབ་དགོ།

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

- ༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ཟེར་མི་འདིའི་ བོ་བ་ ག་ཅི་ཨིན་ན་? བོ་དོན་ ཚར་གཅིག་ སླབ་བརྒྱུག་སྟེ་ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ ག་དེམ་ཅིག་དབྱེ་རིག་གཏང་མི་ཅིག་ ཨ་ལོ་ཚུ་སྟེ་ཚན་ནང་བལྟ་སྟེ་ གྲི་བརྒྱུག། དེ་ལས་ ཁྱད་ཚིག་ཚུ་

གིས་ རྫོང་ཚོགས་པེ་བཟོ་བཅུག། དཀར་པོ། ཟེར་བ་ཅིན་ མིང་དང་། མི་དཀར་པོ། ཟེར་བ་ཅིན། རྒྱུ་ཚོགས་ ཡིན་མ་ ཉ་  
གོ་བཅུག་དགོ།

**དྲན་གསོ།** སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་སྐྱེས་གཉིས་ཆ་ར་འི་དོན་ལུ་ དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ནི་གི་  
དོན་ལུ། མིང་དང་། རྒྱུ་ཚོགས། རྒྱ་ཚོགས་གི་ དབྱེ་བ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ནི་གི་ སྐྱུང་བ་འབད་དགོཔ་ཡིན། དེ་  
སླེ་ ཤེས་པ་ཅིན། དེ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ཚོགས་མཚན་མཉམ་གཅད་ནི་ཚུ་ཡང་ དེ་ལས་འཐོན་འོང་།

**༣. ལ་དོན་དང་། འབྱུང་ཁུངས།**

**ལས་དོན།**

སློབ་ཚན་འདི་ མཚུགས་སྐྱེས་ད་ སློབ་སྐྱེས་ཚུ་གིས་...

- ༡ རྫོང་ཁའི་ལ་དོན་གྱི་སྤྲད་ཚུ་ རོས་འཛིན་དང་། དཔེར་བཅོལ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ འབྱུང་ཁུངས་གྱི་སྤྲད་རོས་འཛིན་དང་། དཔེར་བཅོལ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།

**སྐྱུང་ལུ།**

**རིག་ཐུལ་ སྤྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།**

- ༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་གཅིག་ལུ་ ལ་དོན་གྱི་སློབ་ཚན་འདི་ ལྟོད་བཏོན་ཏེ་ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ སློབ་ཚན་གྱི་སྟོང་  
ལས་སྐབས། དཔེར་ན།
  - ༡ སློབ་ཚན་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོང་ལས་ ཡིན་པས་?
  - ༢ ལ་དོན་གྱི་སྤྲད་ག་ཅི་ར་ཡིན་པས་?

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

- ༢. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཚོ་རྟོ་དང་ཀྱ་ལ་གངས་རི་ཟེར་མི་ སྐྱུང་འདི་ལྷག་བཅུག་སྟེ། སྐྱུང་དེ་ནང་ ལ་དོན་གྱི་སྤྲད་ ག་ཅི་ར་འདུག་  
ག་? རོས་འཛིན་འབད་བཅུག། སྤྲད་དེ་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་འཇུག་ཅུག་ག་? དབྱེ་བ་དབྱུང་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཐུལ་ སྤྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།**



༣. སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ལ་དོན་གྱི་སྲད་ཚུ་ རྗེས་འཇུག་ག་ར་གི་ རྗེས་སུ་འཇུག་པ་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ ཤེས་བརྟུག་ནིའི་དོན་ལུ་ ལ་དོན་གྱི་སྲད་ ན་ འདི་ རྗེས་འཇུག་ག་ར་གི་མཐའ་མར་འཇུག་པའི་ དཔེར་བཅོམ་རྗེ་རྒྱབ་བརྟུག། དེ་བརྩམ་འབད་ སྲད་གཞན་ཚུ་ཡང་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རྗེས་འཇུག་ག་ར་གིས་མཐའ་མར་ སྦྱར་བརྟུག།

**རིག་ཚུལ་ གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྩམ་ཤེས།**

༤. ལ་དོན་གྱི་སྲད་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ རྫོང་ཚོག་བཟོ་བརྟུག་དགོ། རྫོང་ཚོག་འདི་ སྲད་ ན་ ར་ ལ་ བུ་/མགུ་ ག་ར་ འཇུག་པའི་དཔེར་བཅོམ་ཚུ་ གཅིག་ཁར་རྒྱབ་མ་བརྟུག་པར་ སོ་སོ་འབད་ རྒྱབ་བརྟུག་དགོ། དཔེར་ན། ཉེ་མ་རྗེས་ འཇུག་ ག་ ར་ གི་རྗེས་སུ་ ལ་དོན་ ན་ འཇུག་པའི་དཔེར་བཅོམ་ རྒྱབ་བརྟུག། དེ་ལས་ བོ་རིམ་འབད་ ལ་ བུ་ ཚུ་ ཡང་རྒྱབ་བརྟུག།

(སྦྱིར་བཏང་ ལ་དོན་གྱི་སྲད་གྱི་ དཔེར་བཅོམ་འདི་ རྗེས་འཇུག་དང་འཇུག་ མི་དགོ་ནི་དེ་གིས་ འཇུག་ཏོང་ཏོང་འབད་ རྒྱབ་བརྟུག་ནི་ཨིན་མ་ལས། ག་དེ་མང་མང་ རྒྱབ་བརྟུག་སྟེ་ ཡིག་སྲེབ་ལུ་ གཙོ་བོར་ བཏོན་གནང་)

**\* བལྟ་བར་ གཏང་། བཙོང་པར་ འགྲོ་མི་དགོ་པས། རྩི་བར་ འགྲོ་གོ།** བརྩམ་ གི་བའི་སྐབས་ བུ་ཡུལ་གྱི་ ཚོག་ཚུ། ཚོག་མཚོན་ནང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་ མ་འོངས་པའི་ཚོག་ར་གི་དགོ་པའི་ རྒྱབ་བའི་འབད་བརྟུག་དགོ་པ་དང་། སློབ་དཔོན་ རང་ཡང་ ག་སྟོན་འབད་ ལག་ལེན་མ་འབབ་པར་ འདི་དང་འཇུག་ཏེ་ར་། རྩམ་བཏོན་ཏེ་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ།

འབྲུང་ཁུངས།

**རིག་ཚུལ་ སྦྱབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།**

༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་བུ་ འབྲུང་ཁུངས་གྱི་སྲད་ “ལས་” འདི་ རོ་སྟོན་ འབད་ཞིན་མ་ལས། དཔྱད་ཆ་འབད། ཡིག་རྒྱགས་ཅིག་འབད་རུང་ ལྷག་དེབ་ཅིག་འབད་རུང་ གཅིག་ལྷག་བརྟུག་ཞིན་མ་ལས། ལས་གྱིས་ འཇུག་པའི་ རྫོང་ཚོག་ཚུ་ ལྷི་མེལ་རྒྱབ་བརྟུག་སྟེ།

- དམངས་ཁར་ གསལ་བཤད་འབད།
- གོ་ས་སྦྱར་འབད་བརྟུག།
- བསམ་འཚར་བཀོད་བརྟུག།
- དེ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་རྫོང་ཚོག་བཟོ་བརྟུག།

**དྲན་གསོ།** འདི་གི་སྐབས་ལུ་ དངོས་ ཆ་འདྲ་བ་ དགར་བ་ སྦྱད་པ་ རྒྱ་མཚན་སོགས་དཔེར་བཅོམ་ནང་གསེས་ཚུ་མ་སྟོན་པར་ སྲད་གྱི་འཇུག་པ་ རྒྱང་མ་གཅིག་ སྟོན་པ་གིས་འབྲུག། **འཕྱོན་མ་ལས།** འགྲངས་ལས་ བརྩམ་རྒྱ་མཚན་གྱི་སྐབས་ མ་འོངས་པའི་

བྱ་ཚོགས་འདིར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ སྐྱད་བ་ ག་དེ་མང་མང་ འབད་བཅུག་སྟེ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ཡང་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

**༥. བྱ་ཚོགས་ལས་འགྲུབ་མི་མིང་།**

**ལས་དོན།**

སློབ་ཚན་འདི་ མཚུགས་སྐྱུ་མ་དེ་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་...

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

**སྦྱོང་ལུ།**

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

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས། མིང་ཟེར་མི་ བོད་ལུ་བཤད་མི་གི་ཐོག་ བོ་སྤར་འབད་དེ། གཞན་ཡང་ ག་ཅི་བཟུམ་འོང་སྲིད་ནི་ མས་ག་? བོ་སྤར་འབད་དེ་ བྱ་ཚོགས་ལས་ འགྲུབ་མི་མིང་ དག་པ་ཅིག་ཐོ་བཏོན། དཔེར་ན།

ཚུ་སྟོན། བྱ་ཚུ་ད། འཕྲོ་བཟུམ་ག། ཚོགས་ཐབས། འགྲུག་ཚོད། ཟུར་སྒྲིག། དཔོག་མི། སློབ་ སྒྲིག་ཚུ་ལུ་ གཞན་ཡང་ སླབ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། བོ་རིམ་དང་བཞིན་ ལྷབ་སྤར་ འགོ་བཅུགས།

- ༡) མིང་དང་བྱ་ཚོགས་གི་དབྱེ་བའི་སྟོར་ལས་བོ་སྤར་འབད།
- ༢) བྱ་ཚོགས་ལས་འགྲུབ་མི་ མིང་གི་སྟོར་སླབ་སྟེ་ རོ་སྟོན་འབད།
- ༣) ༡. མིང་གི་ཐོག་མར་བྱ་ཚོགས་ཅིག་ལུ་བཏེན་ཏེ་འགྲུབ་མི།

སྟོན་ཚོགས། སྤྱོད་ཚེན། རོད་སྒྲི། བཟུམ།

༢. མིང་གི་མཐའ་མར་ བྱ་ཚོགས་ཅིག་ལུ་བཏེན་ཏེ་ འགྲུབ་མི།

ག་ཅིག་སྟོན། གསར་སྒྲིག། བསྐྱར་རྫོང། བཟུམ།

༣. བྱ་ཚོགས་གཉིས་སྟེལ་ལས་འགྲུབ་མི།

སྤར་འཛོམ། བསྐྱར་སྒྲིག། འོང་འབབ། བཟུམ་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ གཞན་ཡང་ བོ་སྤར་ཐོག་ བོ་སྤར་འབད།

༤) བྱ་ཚོགས་ལས་འགྲུབ་མི་ བྱ་ཚོགས་ཚུ་གར་ ད་ལྟ་བའི་ཚོགས་ལས་ འགྲུབ་ནི་ཨིན་པའི་སྟོར་སླབ་སྟེ། ཚོགས་ མཛོད་ལས་ ད་ལྟ་བའི་ཚོགས་ཚུ་ འཚོལ་ཐངས་སྟོན་བྱིན་དགོ།

- ཅ) དབྱུང་ཆ་དང་ མཐུན་ཆ་འབད། ཚོག་མཚོན་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ། བྱ་ཚོག་དང་ བྱ་ཚོག། དེ་ལས་ མིང་ འགྲུབ་ཚུལ་ཚུ་གི་ དཔེར་ཚོན་རྒྱབ་བརྟུག་སྟེ། སྤྱང་བ་ མ་བརྟུབ་བརྟུབ་འབད་ ལྷིན་དགོ།

༥. མིང་མཐའ།

**ལས་དོན།**

སྟོབ་ཚན་འདི་ མཐུག་བསྐྱུལ་ད་ སྟོབ་སྤྲུག་ཚུ་གིས་...

- ༡ མིང་མཐའ་ཟེར་བའི་ བོ་དོན་ སྟོབ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ མིང་མཐའི་ཕྱད་ཚུ་ རོས་འཛོན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༣ མིང་མཐའི་ཕྱད་ཚུ་གིས་ དཔེར་བཅོལ་ རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།

**སྟོབ་ལྷ།**

**རིག་ཐུལ་ སྟོབ་ནི། རིག་སྟོབ་ས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།**

- ༡. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་ཚོག་མ་འདྲུལ་༡༠ དེ་ཅིག་ བྱང་ཤིང་གྱུ་ གིས་ཏེ་སྟོན། དེ་ལས་ མིང་དེ་ཚུ་ བ་ཅི་ར་ཨིན་ན་? ལྷག་བརྟུག། དཔེར་ན། སུག་ ཀར་། མཁས། ལ། རྩོ། གནས། སྤལ། ཐལ། དེ་ ལྷག་ཚར་མ་ད། སྟོབ་དཔོན་གྱིས། པ་པོ་མ་མོ་མ་ སྤྱར་ཏེ་ལྷག་བརྟུག། དཔེར་ན། སུག་ ཀར་མ། མཁས་པ། ལམ། སྤལ་མོ། གནས་པོ། ཐལ་མ། ཟེར་ སྤྱར་སྟེ། དོ་རུང་ ཚར་རེ་ལྷག་བརྟུག། དེ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་དང་ཚོག་ཚུ་གི་ མཐའ་མར་སྤྱར་ནི་འདི་གིས་ མིང་མཐའ་ ཟེར་སྟོབ་ཨིན། ཟེར་ལོ་བ་སྟོན།

*(མིང་མཐའ་སྟོན་པའི་སྐབས་ལྷ། མིང་མཐའ་དང་ བདག་སྐྱོ་གཉིས་ མོ་སོར་དབྱེ་ཤེས་དགོས་ལག་ཚེ། མིང་མཐའ་ཟེར་མི་འདི། མིང་མཐའ་ ལྷ་བརྟུན་ཏེ་ མིང་གྲུབ་འོང་མི་ཅིག་ལྷ། སྟོབ་ཨིན། དཔེར་ན། གནས་པོ། དཀར་པོ། སེར་པོ། ལག་པ། ཀར་མ། སྟོན་པ། ཚག་པ། རྩལ་པ། བུམ་པ། ཚར་པ། བཟུམ་ མིང་མཐའ་མེད་པ་ཅིན། མིང་འགྲུབ་མི་ཚུགས། མིང་མཐའ་ (པ་པོ་མ་མོ་མ་པོ) ཚུ་གིས་མ་དོ་བར་ ལེ་གཡོད། དཔེར་བཅོལ་ན། མོ་ཀ། སེར་ལ། ཟེར་བའི་སྐབས་ ཀ་དང་ལ་གཉིས་ཡང་ མིང་མཐའ་གི་གས་ལྷ་ཚུད།*

*བདག་སྐྱོ་ཟེར་མི་འདི། ཏེ་མ་ལས་ གྲུབ་ཡོད་མི་ མིང་ལྷ། (པ་པོ་མ་མོ་མ་པོ) སྤྱར་ཏེ། གཡོག་ལྷ་དང་ རྒྱ་ཅ་ལ་སོགས་ཀྱི་བདག་པོའི་ དོན་བརྟུན་མི་ཅིག་ལྷ། སྟོབ་ཨིན། ལེངས། ཀྱར་སྟོན། རྩལ། རྩལ། རོར་རྩི། ཟེར་ མིང་ མོ་སོར་འབད་ ཡོད་མི་ལྷ། མིང་མཐའ་སྤྱར་ བ་ཅིན། ལེངས་པ། ཀྱར་སྟོན་པ། རྩལ་པ། རྩལ་པ། རོར་རྩི། ཟེར་དོ་བཟུམ་ བདག་པོ་གི་ དོན་སྟོན་མི་ལྷ། བོ་མ་ཨིན།*

*སྟོབ་དཔོན་གྱི་ དོན་ལྷ་དན་གསོ་འབད་ བཀོད་པ་མ་གཏོགས་ སྟོབ་སྤྲུག་ཚུ་ལྷ། དེས་པར་སྟོན་དགོས་འབད་མེན། ག་དེ་མ་ཅིག་འབད་ དབྱེ་ བ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ དབྱེ་བ་བྱེ་ནི་ལྷ་དཀའ་དཔལ་རེ་ འབྱུང་པ་ཅིན། བར་ན་ ཚོག་བཀལ་ཏེ་ སྟོན་གནང། དཔེར་ན། ཀྱར་སྟོན་པ། ལེངས་པ། རྩལ་པ། ཟེར་མི་བཟུམ་)*

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

- ༢. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དེབ་ནང་གི་ སྲུང་དང་ འབྲི་ཚུམ་གང་རུང་ནང་ མིང་མཐའ་མང་སུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་མི་ཅིག་ གང་མ་འུ་རྒྱུ་ ལྷག་བཅུག། དེ་ནང་ མིང་མཐའ་ཡོད་པའི་ཚུག་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག་? དེ་ཚུག་ར་ཐོ་བཀོད་ བཅུག། དེ་ལས་ མིང་ཚུག་གཉིས་རེ་བཟོ་བཅུག།

**རིག་ཅུལ་ གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྩ་ཤེས།**

- ༣. ཨ་ལོ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་ནང་བགོ་སྡེ་ སྡེ་ཚན་རང་རང་མོ་སོ་ལུ་ སློབ་དེབ་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ སློབ་དེབ་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ནང་ མིང་མཐའ་ཡོད་པའི་ཚུག་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག་? འཚོལ་ཉེ་ཐོ་བཀོད་བཅུག། དེའི་སྐབས་ ཨ་ལོ་ ཚུ་གིས་ ཉུང་ཤོས་ར་ མིང་མཐའ་རེ་རེ་གིས་ མིང་ཚུག་པ་ ལས་མ་ཉུང་མ་རེ་བྲི་བཅུག།

**རིག་ཅུལ་ གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།**

- ༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མིང་མཐའ་ **(པ་མ་ཇ་)** གསུམ་འདི། བྱ་ཚུག་དང་གཅིག་ཁར་ཡང་ འཇུག་པའི་སྟོར་ ལས་ བཤད་སྟེ། དཔེར་བཅོལ་རྒྱུ་ **བྲི་ཇ་ཨིན། གཏང་མ་ལས། དཔག་པ་མས། བཙོང་མ་ད། འཚོགས་པ་འདྲས། དྲང་མ་མས། འབྲང་མ་ མེན་ན། སྤྲིང་མ་སྟོ། བཏོག་པ་ཅིག། བསྐྱེ་ཇ་ཨིན། དཀོག་པ་འབད། བཟུམ་ གི་ཤེས་དགོ།**  
 \* **(པ་མ་ཇ་)** དང་ གཅིག་ཁར་ བྱ་ཚུག་འདི་ མ་འོངས་པའི་ཚུག་ར་ སྐར་དགོཔ་འབད་ བཤད་བྱིན་དགོཔ་དང་། སློབ་དཔོན་རང་ཡང་དེ་སྟེ་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡི་གུ་སྟེར་བའི་ ལམ་ལུགས་འདི་ནང་ བཀོད་མི་དང་ འབྲིལ་ཉེ་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་དང་། དབྱེ་ ཞིབ་ཚུ་ ལམ་ལུགས་འདི་དང་ འབྲིལ་ཉེ་ར་ འབད་དགོཔ་ཨིན།

༦. བྱ་ཚིག་གི་ཚིག་ཐོག་གསལ།

ལས་དོན།

སློབ་ཚན་འདི་ མཚུགས་སྐྱེས་དང་ སློབ་སྦྱོར་ཚུ་གིས་...

- ༡ བྱ་ཚིག་གི་ཚིག་ཐོག་གསལ་ཟེར་སླབ་དགོ་པའི་ གོ་དོན་སླབ་ཚུ་གསལ་དགོ།
- ༢ བྱ་ཚིག་གི་ཚིག་ཐོག་གསལ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གསལ་དགོ།
- ༣ བྱ་ཚིག་གི་ཚིག་ཐོག་གསལ་ཚུ་གིས་ དཔེར་བརྗོད་རྒྱབ་ཚུ་གསལ་དགོ།

ཚུར་ལྟུ།

རིག་ཐུལ་ སླབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བཤམ།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་ཚིག་མ་འདྲཱ་ཇ་༡༠ དེ་ཅིག་ བྱང་ཡིང་གུ་ གིས་ཉེ་སྟོན། དེ་ལས་ མིང་དེ་ཚུ་ ག་ཅི་ར་ཨིན་ན་? ལྷག་བརྒྱུག། དཔེར་ན།

སླབ། འཕྱོ་ ཉན། མཐོང་། འབག། འཛོག། འཐོན། མོང་། རྒྱབ། འཕྱག། དེ་ཚུ་ ལྷག་ཚུར་ལྟུ་ད།

སློབ་དཔོན་གྱིས། དོ། དེས། ཡི། ཅི། རི། འོང་། ག། པས། མས། བས། རུག། ཚུ་སླར་ཉེ་ ལྷག་བརྒྱུག། དཔེར་ན།

སླབ་དོ། སླབ་དེས། སླབ་ཅི། སླབ་ནི། སླབ་འོང་། སླབ་ག། སླབ་མས། སླབ་རུག། འཕྱོ་དེས། མོང་ཡི། འཕྱོ་དོ། འཕྱོ་ནི། འཕྱོ་འོང་། འཕྱོ་ག། ཟེར་སླར་ཉེ། དོ་རུང་ ཚུར་ལེ་ལྷག་བརྒྱུག། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱ་ཚིག་ཚུ་གི་ མཐའ་མར་ཚིག་འདི་ཚུ་ སླར་ནི་དེ་གིས་ བྱ་ཚིག་གི་ ཚིག་ཐོག་གསལ་ ཟེར་སླབ་ཨིན། ཟེར་གོ་བ་སྟོན།

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

༢. ཇལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཚིག་ཐོག་གསལ།

དོ། དེས། རི། འོང་། ག། ཅི། ཡི། རུག། པས། མས། བས། ཚི། ད། ཡི། ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྗོད་ཚིག་རེ་བཟོ་ བརྒྱུག། དཔེར་ན།

ང་ ལྟོ་ཟ་དོ། ལོ་ ལྟོ་ཟ་དེས། ང་ ལྟོ་བཟའ་ནི། ང་གིས་ ལྟོ་བཟའ་འོང་། ང་ཡང་ ལྟོ་བཟའ་ག། ང་གིས་ སླབ་ཅི། ང་ ལྟོ་བཟའ་ཡི། ལོ་ ལྟོ་བཟའ་རུག། འདི་ པི་སི་ ཨིན་པས། འདི་ པི་སི་ ཨིན་མ་པས། ང་ ལྟོ་བ་ལྟོ་ནང་ དགའ་བས། པི་སི་འདི་ འབག་ཚི། འདི་ རྗོད་ཀྱིས་ འབད་ད་རུག། རྗོད་ བེམ་ལྷ་ཡར་སོ།

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

༣. ཇལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འོང་ར་གིས་བཟོ་མི་ རྗོད་ཚིག་ཚུ་རེ་ལབད་ བལྟ་སྟེ། དབྱེ་བ་དབྱེད་བརྒྱུག། དཔེར་ན།



ང་སྟོབ་གྲ་ནང་འགྲོ་ནི་འདི་མི་དགའ་བས།  
 དེ་གི་གོ་འདོད་ལྷོད་ཀྱིས་འབག་ཆེ་ཡི།  
 ཐལ་ལོ་ནང་གི་སྟོ་འདི་བཟའ་ད་ལྷག།

**རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྩ་ཤེས།**

༡. ཇལ་ལོ་ཚུ་གིས། པས། མས། བས། ཅི། ཡི་ ཚུ་ རྩེས་འཇུག་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་དགོས་ཨིན་མ་ལས།  
 སྟོབ་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་ རྩེས་འཇུག་འཐོབ་ལམ་གྱི་ ལམ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ཚོག་༢ རེ་དང་། ཚོག་དེ་ཚུ་གིས་ རྩོད་ཚོག་  
 རེ་ གི་བཅུག་དགོ།

དཔེར་ན། རྩེས་འཇུག་ ག། ཚོག་གོགས་ པས། ཅི་དང་ འཇུག་པའི་དཔེར་བཞིན་ནི། ལྷག་པས། འཐབ་ཅི། བཟུམ་  
 དང་།  
 ད་གིས་ དཔེ་དེབ་ ལྷག་ཅི། མོ་གིས་ འཐབ་ཅི། བཟུམ།

**༢. ཚོག་མཛོད་ལག་ལེན།**

**ལས་དོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་ད་ སྟོབ་སྟུག་ཚུ་གིས་...

- ༡. མིང་དང་ ཚོག་གི་དབྱེ་བ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ༢. མིང་དང་ བྱ་ཚོག་ ལྷོད་ཚོག་གི་ འཇུག་པ་དང་། དོན་གྱི་འགྲུར་བ་ཚུ་ ཉ་གོ་བཅུག་དགོ།
- ༣. རྩོད་སྒྲ་གཅིག་རུང་ ཡིག་སྟེབ་ མ་འདྲཱ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་འདི་ འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

**སྟོད་ལྷ།**

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

- ༡. སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཚོག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་ལམ་སྟོན་ཚུ་འདི་ཐོག་ལས་ སྟོད་ལུ་ འབད་དགོ།
  - ༡. ཚོག་གི་ལོ་རིམ་ སྟོན་ཐངས་གྱི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད།
  - ༢. མིང་དང་ ལྷོད་ཚོག་ བྱ་ཚོག་གི་སྟོར་ དབྱེ་བ་མཐོལ་ཕྱིན་ ཉ་གོ་བཅུག་དགོ།
  - ༣. ཡི་སྟེབ་ལུ་ འགྲུར་བ་ མེད་མི་དང་། ཡོད་མི་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ། ད་ལྟ་བ་དང་ མ་འོངས་པ་  
 ལུ་ སྟེབ་གཅིག་འབད་མི། འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ་ སྟེབ་གཅིག་འབད་མི་སོགས།
  - ༤. ཚོག་གོགས་དང་ འབྲིལ་ཏེ་ དུས་གསུམ་ སྟོར་ཚུ་ལ།

- ༥. རྫོང་སྐྱ་གཅིག་རུང་ འཇུག་པ་དང་འཁྲིལ་ སྐྱར་རྩལ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་  
སྐྱར་བ་རྩེད་བཅུག་དགོ།
- ༦. ཚོག་སྟོགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱ་ཚོག་འབད་འཇུག་མི་དང་། མིང་འབད་འཇུག་མི། བྱད་ཚོག་  
འཇུག་མིའི་ དབྱེ་བ་བྱེ་བཅུག་ནི་སོགས་འབད་དགོ།  
དེ་ལས། གཞན་ཡང་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སྤེལ་སྦྱོར་སྐྱར་ཐབས་ལུ་ ཚད་མ་གཞུང་བར་ ག་  
འདེམ་མང་མང་ དུས་ཚོད་ལེན་ཏེ་ སྐྱར་བ་འབད་བཅུག་དགོཔ་དང་། སྐོབ་དཔོན་རྩེ་གིས་ཡང་  
རྒྱ་བཟུམ་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག

༡. ལྷ་ཡིག།

ལུངས་དོན།

ལྷ་ཡིག་འདི་ སྐོབ་རིམ་འདི་ནང་ ལྷ་བ་དགོཔ་འདི་ དོན་ཚུན་འབད་བཅུགས་དགོཔ་འདི་ལུངས་དོན་ཡང་ སྐོབ་སྤྱུག་རྩེ་གིས་ རང་གི་  
སྐོབ་སྤེལ་སྐོབ་དཔོན་ལུ་ ལྷ་ཡིག་ལུང་ཀྱ་རེ་རྫོང་ཁའི་ཐོག་ལས་ སྤེལ་དགོཔ་འདི་ ག་ནི་བ་ཡང་ ལག་ཆེ་བས། ལྷ་ཡིག་འདི་ལུ་  
གཞི་བཞག་སྟེ་ སྐོབ་སྤྱུག་རྩེ་གིས་ རང་གི་སྐོབ་དཔོན་ལུ་ ལྷ་ཡིག་མ་འདྲ་མ་རེ་གིས་ཏེ་ ལྷ་ཡིག་རྩེ་གི་ དོན་ལུ་ཡང་ཨིན། དེ་  
མ་ཚད། འདི་གིས་ རིག་རྩལ་བཞི་ལས་ ལྷ་ག་ནི་དང་གི་ནིའི་རིག་རྩལ་འདི། ལྷ་ག་པར་ ཡར་རྒྱས་གཏང་རྩེ་གས་པའི་ ཐན་ཐབས་  
སྐོམ་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ལྷ་ཡིག་གི་ནི་འདི་ བཅུགས་ཡོདཔ་ཨིན།

ལས་དོན།

དོན་ཚུན་འདི་ མཇུག་བསྐྱུལ་ད་ སྐོབ་སྤྱུག་རྩེ་གིས་...

- ལྷ་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ གོ་མ་ཨིན་ན་? སྐྱབ་རྩེ་གས་དགོ།
- ལྷ་ཡིག་གིས་ད་ དེ་ནང་རྩེད་དགོཔ་འདི་ བྱད་ཚོས་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? དེ་རྩེ་གི་སྐོར་ལས་ གི་རྩེ་གས་དགོ།
- རང་སྐོབས་ཀྱིས་ སྐོབ་དཔོན་ལུ་ ལྷ་ཡིག་འཇུག་སངས་རེ་ གི་རྩེ་གས་དགོ།
- ལྷ་ཡིག་ གི་ནིའི་རིག་རྩལ་གི་ གཞི་འགྲུམ་ འཐོབ་རྩེ་གས་དགོ།



རྩོད་ལྟུང་།

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

- ༡. ལྷ་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཡིན་ནེ་? འདི་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཏ་ཐོ་བཅུག་དགོ། ལྷ་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ལྷབ་དགོས་འདི་ ལག་ཆེས་ཅིག་ཡིན་པའི་སྟོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་བྱིན་དགོ། ལྷ་ཡིག་གི་མ་དེ་ དེ་ནང་ཚང་དགོས་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? གིས་བྱིན་ཏེ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག།

(དཔེར་ན། ལྷ་ཡིག་ གི་སའི་ཡུལ་གྱི་ཁ་བྱང་། དབྱིན་ཚེས། གནད་དོན་ལ་གསལ། གནད་དོན་དོམ་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཚེས། རང་གི་ཁ་བྱང་། ལྷ་ཡིག་གི་དཔེ་ཅིག་ ལྷག་བཅུག་སྟེ། དེ་ནང་ལུ་ ལྷ་ཡིག་གི་མ་དེ་ ཚང་དགོས་ཚུ་ ཆ་མཉམ་ ག་དེ་སྟེར་ ཚུད་ཡོད་ག་? ཐོ་བཀོད་ འབད་བཅུག་དགོ།)

རིག་ཅུལ་ ཉན་ནི། སླབ་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། ལག་ལེན།

- ༢. སྟོབ་དེབ་ནང་གི་ ལྷ་ཡིག་གི་དཔེ་ཅིག་ དང་པ་སྟོབ་དཔོན་རང་གིས་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉན་བཅུག་དགོ། སྟོབ་སྤུག་ཚུ་ལུ་ ལྷ་ཡིག་འདི་ ག་གིས་ག་ལུ་ གི་མ་ཡིན་ནེ་? གནད་དོན་ ག་ཅི་སླབ་ཡིན་ནེ་? གནད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ ཚེས་ག་ཅི་ར་བཀོད་ཡོད་ག་? དབྱིན་ཚེས་ནམ་གིས་ལུག་ག་? དེ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ གི་བ་བཀོད་དགོ། སྟོབ་སྤུག་ ལྷ་བཅུག་ཅིག་ལུ་ ལྷ་ཡིག་འདི་ ལྷག་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསལ་རྩོམ།

- ༣. སྟོབ་དེབ་ནང་ ཡོད་མི་ལྷ་ཡིག་འདི་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། དེ་བཟུམ་ཅིག་ གནད་དོན་ གཞན་ཅིག་བཅུགས་ཏེ་ གི་བཅུག་དགོ། ཨ་ལོ་གིས་ འདི་མི་འདི་ བཏུབ་མ་བཏུབ་ ལེགས་བཅོས་འབད་ཞིན་མ་ལས། ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ ཚུ་ དཔེ་སྟོན་ བཟུམ་ཅིག་འབད། ཚང་གཅིག་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས། བྱང་གུ་སྤྱར་བཞག་ནི་དང་། འབྲལ་འབྲལ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྟུ་གསོག་འབད་དེ་ བཞག་དགོ།

ལེགས་བཅོས་འབད་བའི་སླབས་ལུ་ འོག་གི་ཚད་གཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ་འབད་དགོ།

འདི་བཀོད་ཚུལ་མཐུན་ ཡོད་མེད།	ཚིག་མཚན་ས་ བཞག་ཐངས།	དོན་མཚན་ས་ བཞག་ཐངས།	གནད་དོན་དོམ་ག་ཅི་ ཡིན་མ་མས་?	རྒྱབ་སྐྱོར་གནད་དོན་ག་ཅི་ ར་འདུག་?

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷ་ཡིག་ཚང་གཅིག་ རྒྱང་མ་གཅིག་ གི་བཅུག་ནི་མེན་པར། འོག་ཅི་འོག་ཅི་ར་ གི་བཅུག་དགོས་དང་། ཡར་རྒྱས་ འབྲོ་ མི་འབྲོ་ བལྟ་ནི་དོན་ལུ་ འདི་མི་ཚུ་ ཁོང་རའི་དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྟུ་གསོག་འབད་དེ་ བཞག་དགོ།

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

༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལུ་ཡིག་གི་དཔེ་མ་འདྲ་མཉམ་དག་པ་ཅིག་ གཞན་ཁ་ལས་ འཚོལ་ འབག་འོངས་ཞེན་མ་ལས། སློབ་  
མུག་ཚུ་ལུ་ བལྟ་བུལ། སློབ་མུག་འོང་ར་གིས་ཡང་ མི་གཞན་གྱིས་ སློབ་དཔོན་ལུ་ གིས་གིས་གི་ དཔེ་རེ་འཛོལ་པ་  
ཅིན། འཚོལ་ འབག་འོང་བུག་དགོ། ཨིང་ལིག་ནང་ གིས་ཡོད་པའི་ ལུ་ཡིག་གི་དཔེ་ཚུ་ཡང་ བལྟ་བུལ་སྟེ། དེ་ཚུ་  
གར་ ག་སྐར་འབད་བུག་སྟེ། འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ཐུལ་ མ་འདྲུ་ཚུ་ འཛོལ་བུག་དགོ།

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

༥. ཨེ་ལོ་གིས་ རོ་མ་གིས་ཡོད་མི་ ལུ་ཡིག་དག་པ་ཅིག་ གནམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ། སློབ་ཁང་ནང་ འབག་འོངས་ཞེན་མ་ལས།  
ཨེ་ལོ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་ནང་བགོ་སྟེ། ལུ་ཡིག་འདི་ལྷག་བུག། ལུ་ཡིག་དེ་ནང་ གནད་དོན་རོ་མ་ ག་ཅི་ཨིན་མ་མས་? དེ་  
ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? རྒྱབ་སྐྱོར་ག་དམ་ཅིག་འདུག་? གོ་རིམ་ ག་དེ་སྟེ་བསྐྱིགས་  
ལུག་? ལུ་ཡིག་ལུ་མི་ ག་ཨིན་པས་? ག་ལུ་ལུ་ལུག་? བམ་ལུ་ལུག་? ཚུ་ ལོགས་སུ་བཀོད་དེ་ སྡེ་ཚན་གཞན་  
ལུ་ གསལ་བཤད་འབད་བུག།

རིག་ཐུལ་ གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། གསལ་ཚུམ།

༦. ཨེ་ལོ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་འབད་བགོ་ཞེན་མ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྡེ་ཚན་རྒྱུ་འབད་ འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་  
ལས་ དོན་ཚན་རེ་སྟོན། ཨེ་ལོ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་ནང་ གནད་དོན་རོ་མ་འདི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནད་དོན་ ག་ཅི་ར་བཀོད་ནི་  
ཨིན་ན་? རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ གནད་དོན་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་བུག་དགོ།

གནད་དོན།

- ༡ ལྷན་བཅོས་ འབད་བར་ འགྲོ་ནིའི་ དལ་གསོ་ལུ་ནི།
- ༢ ལོ་ཚོག་ གཏང་སར་ སྟོན་ནིའི་ དལ་གསོ་ལུ་ནི།
- ༣ རྒྱུ་ནང་ བམ་བདེ་ཏོག་ཏོ་མེད་པར་ ཆ་ལོགས་ འབད་སྟོན་དགོ་པའི་དལ་གསོ་ལུ་ནི།
- ༤ རྒྱོ་བུར་ལུ་ གཞན་ཁར་འགྲོ་དགོ་པའི་ དལ་གསོ་ལུ་ནི།
- ༥ དུང་འཚོ་གིས་ ཉེན་མ་གཉིས་དེ་ཅིག་ དལ་གསོ་སྟོན་དགོ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་

དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དལ་གསོ་སྟོན་དགོ་པའི་ དལ་གསོ་ལུ་ནི། དཔེར་ན། སློབ་དཔོན་ནང་ སློབ་སྡེའི་སློབ་  
དཔོན་མཚོག་ལུ་ འབྲི་མི་ལུ་ཡིག་ནང་ལུ་ གནད་དོན་རོ་མ། ཉེན་མ་གཉིས་དལ་གསོ་ལུ་ནི། རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་  
གནད་དོན།

- ༡ རྒྱུ་ནང་རིམ་གོ་འབད་ནི་ཨིན་ཟེར་མི་འདི་དང་།
- ༢ བམ་གཉིས་ཀྱིས་ རིམ་གོ་འབད་སར་ སྟོན་ཟེར་སྐབ་མི་འདི་ ཨིན་པས།



གཏང་ཡིག་གི་དཔེ་ཅིག་ ལྷག་བརྟུག་སྟེ་ དེ་ནང་ལུ་ གཏང་ཡིག་གི་མཛུགས་ ཚང་དགོས་ཚུ་ག་ར་ ག་དེ་སྟེ་ར་རྒྱུད་ཡོད་ ག་? མོ་བཀོད་འབད་བརྟུག་དགོ།

**རིག་ཐུམ་ ཉན་ནི། ལྷག་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།**

- 2. སྟོབ་དེབ་ནང་གི་ གཏང་ཡིག་གི་དཔེ་ཅིག་ དང་པ་སྟོབ་དཔོན་རང་གིས་ལྷག་ཞིན་མ་ལས། ཇུ་ལོ་རྒྱུ་ལེགས་ཤོམ་ འབད་ ཉན་བརྟུག་དགོ། སྟོབ་སྟུག་ཚུ་ལུ་ གཏང་ཡིག་འདི་ ག་གིས་ག་ལུ་བྲིས་ཡིན་ནེ? ག་ནང་དོན་ ག་ཅི་སྟོབ་ ཡིན་ནེ? ག་ནང་དོན་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཚེག་ ག་ཅི་ར་བཀོད་དེ་ཡོད་ག་? དབྱིན་ཚེས་ནམ་གྲིས་ལུ་ག་ག་? དེ་རྒྱུ་གི་སྟོབ་ ལས་ རྒྱབ་བཀོད་དགོ།

**རིག་ཐུམ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསལ་རྩོམ།**

- 3. སྟོབ་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་གཏང་ཡིག་འདི་ ལྷག་བརྟུག་སྟེ། དེ་བཟུམ་ ག་ནང་དོན་ ག་ཞུན་ཅིག་བརྟུག་ཏེ་ གི་བརྟུག་ དགོ། ཇུ་ལོ་གིས་འབྲི་མི་འདི་ བརྟུག་མ་བརྟུག་ ལེགས་བཅོས་འབད། ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་རྒྱུ་ དཔེ་སྟོན་བཟུམ་ཅིག་ འབད་ ཚེར་གཅིག་ལྷག། དེ་གི་ལུ་ལུ་ རྒྱང་གུ་སྐྱར་བཞག་དགོ། ལེགས་བཅོས་ཡང་ འོག་གི་ཚང་གཞི་དང་ འཕྲིལ་ཏེ་ འབད་དགོ།

འབྲི་བཀོད་ཚུལ་ མཐུན་ཡོད་མེད།	ཚེག་མཚམས་ བཞག་ཐངས།	དོན་མཚམས་ བཞག་ཐངས་	ག་ནང་དོན་ཚང་དགོས་ཚུལ་རོ་ མ་ག་ཅི་ཡིན་མ་མས་?	རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ག་ནང་དོན་ཚུ་ ག་ཅི་ར་འདུག་?

ཇུ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ གཏང་ཡིག་ཚེར་གཅིག་ གི་བརྟུག་ནི་མེན་པར་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ར་ གི་བརྟུག་དགོས་དང། ཡར་རྒྱས་ འགྲོ་ མི་འགྲོ་ བཟུ་ནི་དེ་དོན་ལུ་ འབྲི་མི་རྒྱུ་ ཞོང་རའི་དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྟུ་གསོག་འབད་དེ་བཞག་དགོ།

**རིག་ཐུམ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱུད།**

- 4. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ གཏང་ཡིག་གི་ དཔེ་མ་འདྲུམ་དག་པ་ཅིག་ ག་ཞུན་ལ་ལས་འཚོལ་ འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས། སྟོབ་སྟུག་ཚུ་ལུ་ བཟུ་བརྟུག་དགོ། སྟོབ་སྟུག་ཞོང་ར་གིས་ཡང་ མི་ག་ཞུན་གྱིས་ བམ་དང་སྐྱུན་ཆ་ལུ་ གིས་བྲིས་གི་ དཔེ་རེ་ འཐོབ་པ་ཅིན། འཚོལ་ འབག་འོང་བརྟུག་དགོ། དེ་ལས་ ཞིང་ལིག་ནང་གིས་ཡོད་མི་ གཏང་ཡིག་གི་དཔེ་རྒྱུ་ ཡང་ བཟུ་བརྟུག་ཞིན་མ་ལས། དེ་རྒྱུ་ག་ར་ ག་སྐྱར་འབད་བརྟུག་སྟེ། འབྲི་ཐངས་གྱི་ རིག་ཐུམ་ མ་འདྲུམ་རྒྱུ་ འཐོབ་ བརྟུག་དགོ།

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

- 5. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟོབ་ལུ་ ༨ པའི་སྐབས་ ག་ཞུན་གྱིས་གིས་ཏེ་ཡོད་པའི་ གཏང་ཡིག་མ་འདྲུམ་པ་ དེ་ཅིག་ག་དམ་མ་ རྒྱབ་སྟེ། སྟེ་ཚན་པ་ ལུ་རེ་སྟོན། སྟེ་ཚན་ནང་དོན་ གོས་སྐྱུན་འབད་ཐོག་ལས་ ཡིག་གུ་དེ་ལུ་ ཡིག་ལན་རེ་གི་

བཅུག། ཡིག་ལན་འདི་མ་གྱི་བའི་ཉེ་མ་ ཡི་གུ་འདི་ནང་ གནད་དོན་དོ་མ་ ག་ཅི་འདུག་ག་? རྒྱལ་སྐྱོར་གྱི་གནད་དོན་ ག་ཅི་དང་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? དབྱི་བ་དཔུང་བཅུག།

**རིག་ལྗང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་གསལ་བཤད་ཀྱི་རིམ་གསལ་རྩམ་མཁོ།**

༦. ཨ་ལོ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་འབད་བཞོ་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་སྡེ་ཚན་རྒྱུ་ཀྱུ་འབད་ འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ ལས་ དོན་ཚན་རེ་སྟོན། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་སྡེ་ཚན་ནང་ གནད་དོན་དོ་མ་འདི་ལུ་ རྒྱལ་སྐྱོར་གྱི་གནད་དོན་ ག་ཅི་ར་ བཏོད་ནི་ཨིན་ན་? རྒྱལ་སྐྱོར་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ ཐོ་བཏོད་བཅུག་དགོ།

**གནད་དོན།**

- ༡. ང་བཅས་ཀྱི་ སློབ་གྲྭ་ཚེད་སྟོན་འདི་ ནངས་པ་གནངས་ཚེ་ བདུན་པ་ལུ་ལམ་མཐུན་ འགོ་འདྲེན་ འཐབ་ནི་ཨིན། དེ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ བཅའ་སྲིག་ག་ཅི་ར་རྒྱལ་དོ་ག་? ཚམས་ལུ་ བཤད་པ་ རྒྱལ་སྟེ་ སྲི་བཅུག།
- ༢. ཚེད་སྟོན་ལས་རིམ་འདི་ ལ་ཅོ་མཚུག་བསྟུ་ཡི། ཟེར་ ཚམས་ལུ་ཡི་གུ་ཅིག་སྲི་བཅུག། ཡི་གུ་དེ་ནང་ ཚེད་སྟོན་སྐབས་ ག་ཅི་ར་འབད་ཡི་ག་? སློབ་ ག་དེ་སྟེ་བྱུང་ཡི་? མོགས་བཤད་པ་རྒྱལ་སྟེ་སྲི་བཅུག།
- ༣. རྒྱུད་རའི་ཚམས་གཅིག་ལུ་ ང་གིས་ ལྷག་དེབ་ (མིང་བཅུགས་) ལྷག་ཅི་ ལྷག་དེབ་འདི་ནང་ གནད་དོན་ ག་ཅི་འདུག་ག་? སྲུང་ཚེད་པ་ ག་ཅི་དང་ ག་ར་འདུག་ག་? ལྷག་དེབ་དེ་ནང་ སྲུང་གི་འབྲུང་ རིམ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ར་འདུག་ག་? དེ་ནང་ དག་འཕྱེད་ཚོར་སྲུང་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ར་འདུག་ག་? ལྷག་དེབ་དེ་ནང་ ལས་ ང་ལུ་ཡོན་ཏན་ འཕྲི་ཐོབ་ཅི། ཟེར་བའི་ གནས་ཚུལ་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ ཡི་གུ་སྲི་བཅུག།
- ༤. དེ་ཚེ་གཅིག་ཁར་ འོ་ཕྱེད་ཚོས་རྒྱལ་ནང་ལས་ ང་གིས་ རྒྱལ་སྐྱོར་ཚུ་ ཨ་ཅི་ ལོགས་ཤོམ་འབད་འཐོབ་ མ་ཚུགས། ད་ལས་ བར་ཅུ་འགྲེངས་བཟུ་ནི་ཨིན། ཟེར་བའི་སྐོར་ལས་ རྒྱུད་རའི་ ཚམས་ལུ་བཤད་ པ་རྒྱལ་སྟེ་ གཏང་ཡིག་ཅིག་སྲི་བཅུག།
- ༥. སང་མོད་ལས་ ང་ སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་ལས་ གནས་མོར་འགྱོ་ནི་ཨིན། ཟེར་ ཚམས་ཅིག་ལུ་ གཏང་ ཡིག་ཅིག་སྲི་བཅུག། འདི་ནང་གནས་མོར་འགྱོ་དགོ་པའི་ ལུངས་ཚུ་སྲི་བཅུག། དཔེར་ན། སློབ་དེབ་ནང་ ཐོ་ ཆཀས་རྒྱལ་མཚན་ལུ་ གཏང་མི་གཏང་ཡིག་འདི་ནང་།
- ༦. གནད་དོན་དོ་མ་ ལྷམ་དང་ ཨོམ་སོ་ཉེ་མི་དོན་ལུ་ ཉི་ཅུ་༡༠༠༠ བསྐྱུལ་གནང་། ཟེར་སྐྱབ་ རི་ཨིན་མ་མམ།

༢. རྒྱལ་སྤྱིའི་གདན་དྲོས་དང་པ་འདི་ལོ་(ཀུན་ལེགས་) འཕུང་སྐར་དུས་སྟོན་གྱི་ ཞབས་ཁྲ་  
 རྒྱལ་མིའི་གྲས་ཁར་ ཚུད་སོ་ཡི། ཟེར་མི་འདི་དང་། མོ་རྒྱལ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་ རེ་བ་  
 རྐྱེད་མི་འདི་དང་ ལོ་འདི་ གནས་སྐབས་བཤད་མི་འདི་ཚུ་ཨིན་པས།

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

༧. ཨ་ལོ་ཚུ་ ཆ་འབད་བཏོན་ཞིན་ན། གཅིག་གིས་ཡི་གུ་ཅིག་གི་བཅུག། དེ་ལས་གཅིག་གིས་ལན་གི་བཅུག། དེ་བརྒྱུམ་  
 འབད་ རྒྱོབ་རིམ་སྡེ་ཚན་ ཀ་དང་ ཁ་འབད་ ཡོད་པ་ཅིན་ སྡེ་ཚན་ནང་གི་ཨ་ལོ་ཚུ་ གཅིག་གིས་གཅིག་གི་ གཏང་  
 ཡིག་བསྐྱུལ་བཅུག། དེ་ཡང་ རྒྱུ་རེ་རེ་ནང་ ཉུང་ཤོས་ གཏང་ཡིག་ཚར་གཉིས་རེ་ བསྐྱུལ་བཅུག་སྟེ་ མོ་བཞག་ནི་  
 དང་ གཏང་ཡིག་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྐྱུ་གསོག་འབད་དམོ།

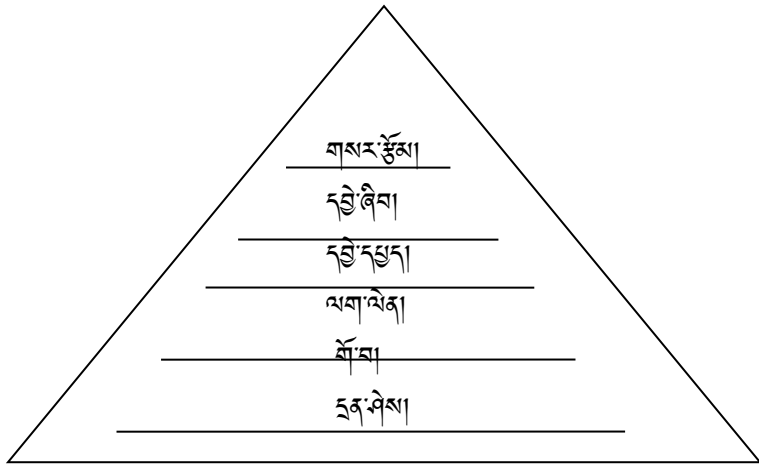
## ལམ་སྟོན་པ།

རྒྱུ་ལུ་མ་གྱི་རིག་སྟོན་བས་དབྱེ་རིམ།

རྒྱུ་ལུ་མ་གྱི་རིག་སྟོན་བས་དབྱེ་རིམ་ ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་སྟོན་?

སྤྱི་ལོ་༡༩༥༦ ལུ་སློན་ཇ་མིན་རྒྱུ་ལུ་མ་གྱི་ འགོ་འཁྲིད་ཐོག་ལུ་ རྣམ་རིག་ལུ་མ་ལས་པའི་ ཤེས་རིག་མ་ལས་མཚོག་སྡེ་ཚོན་ཅིག་གིས་ ལྷ་བ་སྤྱང་སྐབས་ལུ་གལ་ཆེ་བའི་ སློ་རིག་རྣམ་དབྱེད་རིམ་པ་ཚུ་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏུ་གཏུག། ཁོང་གིས་ སློ་རིག་གི་ རིམ་པ་ཚུ་ ལག་དུག་ལུ་དབྱེ་ཏུ་གཏུག། སློ་རིག་གི་རིམ་པ་ཚུ་གི་མིང་ཡང་ རྒྱུ་ལུ་མ་གྱི་ རིག་སྟོན་བས་དབྱེ་རིམ་ ‘Bloom’s Taxonomy’ ཟེར་བའི་ བ་སྟོན་དར་ཏུ་གཏུག། རྒྱུ་ལུ་མ་དང་ ཁོ་གི་ཆ་འོག་མ་ཚུ་གིས་བལྟ་ལྟ་ད་ དེ་བ་བརྒྱ་ཆ་༧༥ དེ་ཅིག་ སློབ་སྦྱོར་ཚུ་གིས་མནོ་བསམ་མ་གཏང་ དགོ་པའི་རིག་ཕུལ་ དྲན་ཤེས་ འདི་རིག་ཕུལ་ཚུ་གི་གྲས་ལས་ དམའ་ཤོས་ར་དེ་ཨིན་མ་འབད་མཐོང་ཏུ་གཏུག།

རྒྱུ་ལུ་མ་གྱིས་ རིག་ཕུལ་རིམ་པ་དམའ་ཤོས་ དྲན་ཤེས་སམ་ རོ་བྱེ་ནི་ལས་འགོ་བཙུག་པ་ཏེ་ ཡར་ཡར་འབད་ རིག་ཕུལ་ལུ་ལག་ཤོས་ མགུ་སྟོན་བས་དབྱེ་གས་ གསལ་རྩོམ་ཚུ་ན་ ལག་དུག་འབད་ རོས་འཛིན་འབད་ཏུ་གཏུག། རིག་ཕུལ་དེ་ཚུ་འཇམ་ཤོས་ལས་ འགོ་བཙུག་པ་ཏེ་ ལུ་ལག་ཤོས་ཚུ་ན་གཤམ་གསལ་བཟུམ་གོ་རིམ་བསྐྱིག་ཏུ་གཏུག།





**རྒྱལ་ཁྲི་རིག་སྟོབས་དབྱེ་བ་ལེ་ལོ་བཞེད་ཀྱི་འབྲེལ་བཤད།**

དབྱེ་རིམ་དང་པ། དམ་ཤེས། དམ་ཤེས་ཟེར་མི་འདི་ ཉེ་མ་ལྷན་མི་ཚུ་ སེམས་ལུ་དམ་ནི། ཡང་ན། རོ་བྱེ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་ཨིན། དམ་ཤེས་འདི་ལྷན་སྐྱེད་ལུ་ལག་ཆེ་བའི་ རྒྱུ་རིག་གི་གསལ་ལས་ དམའ་ཤོས་ར་འདི་ཨིན། འདི་གི་སྐྱབས་ལུ་ རྒྱུ་རིག་ཚུ་གིས་ ཉེ་མ་ལྷན་མི་ཚུ་ སེམས་ལུ་དམ་ཚུགས་མི་ཚུགས་བཟུ་ནི་དོན་ལུ་ ལ་ལུ་དོས་འཛིན་འབད་ནི་དང་ ལ་ལུ་ཅིག་བཤད་པ་རྒྱབ་ བཅུག་ནི་འདི་ཨིན།

**དམ་ཤེས་བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་ཚིག་/ སྐུལ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།**

ཐོབ་གོ་ད། སྐབས་ བཤད་པ་རྒྱབ། དོས་འཛིན། རྟོན། ལ་བྱུང་བཏགས། བསྐྱེད་འབད། མིང་གིས། གནས་ལོ་གིས། དེ་ཉིན་ཚེས་གིས། ག། མཐུ། གདམ་ལ་རྒྱབ། མཐུན་སྒྲིག་འབད། ག་ཉེ་ལུ་ སོགས།

**དབྱེ་རིམ་གཉེས་པ། གོ་བ། རྒྱུ་རིག་ཚུ་གིས་ གནད་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུགས་ག?**

གོ་བ་ལེན་ནི་ ཟེར་མི་འདི་ གནས་ཚུལ་གི་ དོན་དག་ཉ་མོ་ནི་ ཅིག་ལུ་སྐྱབ་ཨིན། འདི་ནང་ལུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་གནད་ དོན་ཚུ་ པར་རིས་དང་ ཐོག་ཐོག་ལ་སོགས་པ་གཞན་ལུ་ བསྐྱེད་ནི་དང་ སྐད་སྐྱེད་རྒྱབ་ནི་ དེ་ལས་ཐབས་ཤེས་ རྒྱ་སྐྱེད་འབད་ནི་ ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོས་ཨིན།

འདི་གི་སྐྱབས་ལུ་ རྒྱུ་རིག་རང་གིས་ ཉེ་མ་ལྷན་མི་ཚུ་ དབྱེ་རིག་བཏང་ཞེན་ལས་ གནས་སྐྱེད་པ་གཞན་ལུ་ འབྲེལ་བ་ བཏོད་ཚུགས་དགོ། འོང་ར་གིས་ ཤེས་མི་ཚུ་གོ་བ་བཤད་བཅུག་ནི། རྒྱུ་པར་བྱེ་བཅུག་ནི། རྒྱུ་དབྱེད་འབད་ནི་དང་། བཅུད་ དོན་བཏོན་ནི་ཚུ་འབད་བཅུག་འོང།

**གོ་བ་གི་རིག་ཐུལ་བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་ཚིག་/སྐུལ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།**

བཅུད་དོན་བཏོན། བཤད་པ་རྒྱབ། རྒྱུ་པར་བྱེས། རྒྱུ་ཕྱིས་བཏོན། རྒྱ་སྐྱེད་འབད། དོས་འཛིན། བསྐྱེད་ཞེས་འབད། དེ་ཉིན་ཚུ་ རྒྱུ་དཔག། འོག་སྟེ་ གིས། ལ་སོགས་པ།

དབྱེ་རིམ་གསུམ་པ། ལག་ལེན། ལག་ལེན་ ཟེར་མི་འདི་ ཉེ་མ་ལས་ ཤེས་མི་རིག་པ་གཡོག་བཏོག་ཉེ་ འབད་དགོ་པའི་ དཀའ་ངལ་ བསལ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་ སྐབས་ཨིན། འདི་ནང་ལུ་ གཅིག་ཤེས་ཀྱིན་ རིགས་སྐྱེ། ཟེར་སྐབས་དོ་བཟུམ། རིག་པ་འདི་ གནས་སྐྱེད་པ་གཞན་ལུ་ གཡོག་བཏོག་ཚུགས་དགོས་ཨིན། ལག་ལེན་ འདི་ནང་ལུ་ དམ་ཤེས་དང་ གོ་བ་ལེན་ནི་ལས་ལྷན་ པའི་ རིག་ཐུལ་དགོས་ཨིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་སྦྱང་དང་གིས་ ཤེས་མི་རིག་པ་དང་ ཡོན་ཏན་ཚུ་ དངོས་བསྟར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཡིན། སློབ་སྦྱང་ ཚུ་གིས་ རང་གི་རིག་ཚུ་ལ་སྟོན་ནི་གི་དོན་ལུ་ བརྟག་དཔུང་འབད་ནི་ པར་རིས་གི་ནི་ ཐབས་ཤེས་དང་དབྱི་བཟོ་ནི་ཚུ་འབད་དགོས་ ཡིན།

**ལག་ལེན་གྱི་རིག་ཚུ་ལ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་ཚིག་/ སྐུལ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།**

དབྱི་སྟོན་འབད། པར་རིས་གྱི་ཐོག་ལུ་དབྱི་སྟོན། སྐུར་བཅོས་འབད། སོར་སྤེལ་རྒྱལ། བརྟག་དཔུང་འབད། འབྲེལ་བ་བཀོད། ལེགས་བཅོས་འབད། རྟོན་སྐུར་རྒྱལ། འཐབ་སྟོན་འབད། ལག་ལེན་འཐབ།

**དབྱི་རིམ་བཞི་པ། དབྱི་དཔུང། སློབ་སྦྱང་ཚུ་གིས་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ བྱི་ཚུ་གསུམ་པམ་ག?**

དབྱི་དཔུང་ ཟེར་མི་འདི་ ཡིག་རྒྱུགས་ལ་སོགས་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ ཅད་གསེས་ལ་དབྱི་སྟེ་ བཟོ་ཐོག་ལས་ སྤེ་སྤྱི་ག་བཀོད་དེ་ ཉ་ལོ་ཚུ་གསུམ་ནི་ཅིག་ལུ་སྦྱབ་ཡིན། དབྱི་དཔུང་འདི་ལུ་ ལོ་བ་ལེན་ནི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལས་ལྷག་པའི་ རིག་ཚུ་ལ་དགོས་ ཡིན་མི་དེ་ཡང་ འདི་ནང་ལུ་ སྤྱི་ག་བཀོད་དང་ནང་དོན་གཉིས་ཆ་ར་ ཉ་ལོ་ཚུ་གསུམ་དགོས་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་སྦྱང་ཚུ་གིས་ ཅད་གསེས་སམ་ ཡན་ལག་པན་ཚུན་གྱི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་བྱི་ཚུ་གསུམ་དགོས་ཡིན། ཁོང་ཚུ་གིས་ བཟོ་དོན་ཚུ་སྤེ་ཚན་དང་། ཡང་ན། དབྱི་ལག་སོ་སོར་བྱེ་ནི། ག་སྐུར་རྒྱལ་ཞེན་མ་ལས་ རྒྱུད་པར་བྱེ་ནི། དེ་ལས་ དབྱི་ དཔུང་དང་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཚུ་གསུམ། ད་རུང་ཁོང་ཚུ་གིས་ བན་པ་དང་གནོད་པ། རྒྱུད་ས་ལེགས་ཤོམ་དང་ ཟོགས་ དེ་ལས་ དངོས་ཅན་དང་ བསམ་འཆར་ཚུ་གི་ལྷད་པར་ བྱེ་ནི་འདི་རིག་ཚུ་ལ་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུ་གསུམ།

**དབྱི་དཔུང་གི་རིག་ཚུ་ལ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་ཚིག་/སྐུལ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།**

དབྱི་བ་དཔུང། ལག་དབྱེ། ཤོ་རིམ་སྤྱི་གསུམ། འབྲེལ་བཤད་རྒྱལ། བཅོམ་འཐུ་རྒྱལ། ག་སྐུར་རྒྱལ། སྟོན་རྫོང་། གལ་ཆེ་ཉིང་བྱེས། དབྱི་བ་བྱེས། ལ་ སོགས་པ།

དབྱི་རིམ་ལྔ་པ། དབྱི་ཞིབ། དབྱི་ཞིབ་ ཟེར་མི་འདི་ ཚད་ལྡན་གྱི་འགོ་ལུ་གསུམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འོས་འབབ་དང་ལྡན་པའི་ མཐའ་ དཔུང་གི་ གོས་ཐག་གཅད་ཚུ་གསུམ་ནི་ལུ་སྦྱབ་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ ཚད་གཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྒྱ་དངོས་སམ་ བཟོ་དོན་ཚུ་གི་ ཕྱིས་ རྒྱུད་ས་ཚུ་ མཐའ་དཔུང་གི་ གོས་ཐག་ གཅད་ཚུ་གསུམ་དགོས་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་སྦྱང་ཚུ་གིས་ གནད་འགག་ཆེ་བའི་སློབ་ལས་ མཚོ་བསམ་གཏང་ནི་དང་ བཟོ་དོན་ཚུ་སྐབས་འཐོབ་གྱི་ འབྲེལ་བ་ ཡོད་ཉིང་དང་ རྒྱུད་ས་བརྟན་ཉིང་ བདེན་ཉིང་ གྲིག་གྱི་ཡོད་ཉིང་ཚུ་ དབྱི་ཞིབ་འབད་ནི་འདི་ རིག་པ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ ཚུ་གསུམ་ཡིན།

**དབྱི་ཞིབ་གྱི་རིག་ཚུ་ལ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་ཚིག་/ སྐུལ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།**

བརྟེན་དུས་འབད། ཐག་གཅད། བོད་འོག་སྒྲིག་པ། སྤེ་རིམ་བཀོད། བྲོམ་འཆར་བཀོད། བཅོག་འབྲུ་རྒྱུ། གདམ་ལ་རྒྱུ། འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ། དབྱེ་བུམ། རྒྱུ་སྐྱོར་བཀོད། མཚུག་བསྟུ། ག་སྐྱུར་རྒྱུ། ལྷུང་པར་བུམ། ལྷུང་མ་བཀའ། ཕྱི་མ་མཐོང་བཀོད། སྤྲོན་དུས་འབད། བརྟེན་བསྟུ། སྤྲོན་ཕྱི་བཅོན། ལ་སོགས་པ།

**དབྱེ་རིམ་རྒྱུ་པ།**      **གསར་ཚུམ།** གསར་ཚུམ་ ཟེར་མི་འདི་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ གནད་དོན་དང་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ གསར་ཚུམ་ ཐོག་ལས་ དཀའ་དལ་བསལ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན། འདི་ནང་ལུ་ རིག་པ་འཕམ་ ལྷུང་ཚོས་ཀྱི་ཡན་ལག་ མ་འདྲམ་ཚུ་ གཅིག་ཁར་བསྐྱེམས་ཞིན་ལས་ སྤེལ་སྤེལ་ རྩོམ་རྩོམ་ གསར་གཏོད་འབད་ཚུགས་པའི་ ལྷོགས་གྲུབ་དང་ གཞན་གྱི་རིག་ པ་དང་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ཟུང་འབྲེལ་བཀོད་ཞིན་ལས་ རྩོམ་རྩོམ་ གསར་ཚུམ་གྱི་རིག་པ་ཚུན་ ག་རྩོད་པ་ལས་ སྤོབ་སྤོབ་གྲུབ་འབྲས་ དང་ རིག་ལྷུང་ག་ར་ལས་ མཐོ་ཤོས་ཨིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སྤོབ་སྤོབ་ཚུ་གིས་ རིག་པ་གསར་གཏོད་འབད་ནི་ལུ་ བཅོན་ལུགས་བསྐྱེད་བརྟེན་བུམ་མ་ཚོད་ འབད་ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་གསར་པ་སྟོན་ནི་དང་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་གསར་གཏོད་འབད་ནི་འཕྲོ་ལུ་གསལ་བསྐྱེད་བརྟེན་བུམ་ཨིན།

**གསར་ཚུམ་གྱི་རིག་ལྷུང་བལྟ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་ཚིག་/ སྐུལ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།**

གཅིག་ཁར་སྤོབ་སྤོབ། ལེགས་བཅོས་འབད། འོག་སྤེ་སྤེ་གསལ། ཚབ་བཅུགས། འཆར་གཞི་བརྟེན། གསར་པ་བཟོ། གསར་སྤོབ་འབད། ཚུམས། ག་ རྒྱུག་འབད། བརྟེན་གྱི་འབད། བསྐྱེད་ཞིབ་འབད། བོ་རིམ་སྒྲིག་པ། ལྷུང་མ་ཕྱེས། འོག་སྤེ་གིས། ལ་སོགས་པ།

**རྒྱུམ་གྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བརྟེན་བསྟུ་པ།**

རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ།	གཅི་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན་ནེ?	ར་བཅས་ཀྱིས་ གཅི་སྒྲུབ་ཨིན་ནེ?
དབྱེ་ཤེས།	ཉེ་མ་གི་ཚུ་དེ་དང་ དབྱེ་རིག་གཏང་ནི།	ག་ཨིན་མ་འདི་སྟོན་ཚུགས་ནི།
བོ་བ།	གནས་ཚུལ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཉ་བོ་ནི།	གཅི་གི་སྐོར་ལས་ཨིན་ནེ? ཤེས་ཚུགས་ནི།
ལག་ལེན།	རང་གིས་ཤེས་མི་འདི་ ལུ་བཀོལ་ཚུགས་ནི།	ལུ་བཀོལ་ནི་དང་ བཤོལ་བཞག་ནི།
དབྱེ་དུས།	ཤེས་མི་འདི་ལྷུང་མ་བཀའ་ནི། ལག་དབྱེ་སྤེ་བལྟ་ནི།	ལག་སོ་སོར་དབྱེ་ནི།
དབྱེ་ཞིབ།	གྲུབ་འབྲས་དང་ གནས་ཚུལ་གྱི་ལེ་ཕན་དང་ ཕྱི་མ་ ལྷུང་མ་ཚུ་བྱེ་ནི།	འོས་འབབ་བལྟ་སྟེ་ ཐག་གཅད་ཚུགས་ནི།
གསར་ཚུམ།	ཤེས་མི་ཡོན་ཏན་དང་རིག་པ་ཚུ་གཅིག་ཁར་བཅུགས་ ཞིན་ལས་གསར་གཏོད་འབད་ནི།	གསར་ཚུམ་དང་ གསར་སྐྱེན་འབད་ནི།

འཛོལ་སྤངས་ རིག་ཅུལ་དཔེ་སྟོན།

<p>༡. དཀ་ཤེས།</p>	<p>ཏུ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ དཔུང་རིག་གཏང་ནི་དང་ བརྟག་དཔུང་འབད་ནི།          ཏུ་ ས་གནས་དང་ ཚེས་གངས་ ཏུས་སྐབས་ འབྲུང་རིམ་ཚུ་ དྲན་ནི།          ཏུ་ ལཱ་གལ་ཅན་ཚུ་ དྲན་ནི།          ཏུ་ རོན་ཚན་གྱི་སྐྱོར་ལམ་ གོམས་སྤྱད་ཚུ་དྲན་ནི།          འདྲི་ཚུགས།          མོ་བཀོད། གྲུབ། བཤད་པ་རྒྱབ། རོས་འཛིན། རྟོན། ལ་བྱང་བཏགས། བསྐྱེད་ལེན་འབད། མིང་གིས། གནམ་ལོ་གིས། དེ་འཛོལ་གིས།          ག། རམ། གདམ་ལ་རྒྱབ། མཐུན་སྦྲིག་འབད། ག་ཏེ་ལཱ། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>༢. རོ་བཤ།</p>	<p>ཏུ་ གནས་ཚུལ་ཉ་མོ་ནི།          ཏུ་ མོ་དོན་ལེན་ནི།          ཏུ་ རིག་པ་འདྲི་ གནས་སྤངས་གསར་པའི་ནང་ ལག་ལེན་འབབ་ནི།          ཏུ་ རྒྱ་སྐྱུར་བད་སྐྱུར་འབད་ནི། ག་སྐྱུར་རྒྱབ་ནི། ལྷད་པར་བྱེ་ནི།          ཏུ་ མོ་རིམ་བསྐྱིག་ནི། རྟེ་ཚན་བཟོ་ནི།          ཏུ་ བན་ཐོགས་དང་ འབྲམ་ཏུ་ ག་ཅི་བཟུམ་འབྲུང་འོང་ག་? རྟོན་ཤེས་བལྟ་ནི།          འདྲི་ཚུགས།          བཅུད་དོན་བཏོན། བཤད་པ་རྒྱབ། ལྷད་པར་བྱེས། རྟོན་ཅིས་བཏོན། རྒྱ་སྐྱུང་འབད། རོས་འཛིན། བསྐྱུར་ཞིབ་འབད། དཔེ་སྟོན། ཚོད་          དབག། ལོག་སྟེ་གིས། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>༣. ལག་ལེན།</p>	<p>ཏུ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་ནི།          ཏུ་ ཐབས་ཤེས་དང་ མོ་བ་ དོན་ཁིད་གྱི་རིགས་ཚུ་ གནས་སྤངས་གསར་པའི་ནང་ ལག་ལེན་འབབ་ནི།          ཏུ་ རིག་སྟོབས་གྱི་ཐོག་ལས་ དཀའ་ངལ་བསམ་ནི།          འདྲི་ཚུགས།          དེ་ལྟེ་སྟོན་འབད། པར་རིས་གྱི་ཐོག་ལཱ་དེ་ལྟེ་སྟོན། རྒྱུར་བཅོས་འབད། མོར་སྟེ་བརྒྱབ། བརྟག་དཔུང་འབད། འབྲེལ་བ་བཀོད། ལེགས་          བཅོས་འབད། རྒྱད་སྐྱུར་རྒྱབ། འབྲམ་སྟོན་འབད། ལག་ལེན་འབབ། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>༤. དེ་ལྟེ་དཔུང།</p>	<p>ཏུ་ དཔེ་བལྟ་ནི།          ཏུ་ ལྷད་ཚེས་ ཡན་ལག་ཚུ་བསྐྱིག་ནི།          ཏུ་ མོ་དོན་བད་ཀར་ མ་སྟོན་མི་ཚུ་ རོས་འཛིན་ཚུགས་ནི།          ཏུ་ ལྷད་ཚེས་ཡན་ལག་མོ་མོ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ནི།          འདྲི་ཚུགས།          དེ་ལྟེ་བ་དཔུང། ལག་དེ་ལྟེ། མོ་རིམ་སྐྱིགས། འབྲེལ་བཤད་རྒྱབ། གདམ་འབྲུར་བ། ག་སྐྱུར་རྒྱབ། རྟོན་བཟོད། གལ་ཆེ་ཉིང་བྱེས།          དེ་ལྟེ་བ་བྱེས། ཟེར་མི་ཚུ།</p>

<p>༥. དེའོག་གི།</p>	<p>ཏྲ་ ཐབས་ཤེས་མོ་སོ་འེ་བར་ན་ ག་དྲག་བཟུ་ཞེན་ལ་ས་ དེའོ་བུ་ནི།</p> <p>ཏྲ་ རོན་མིང་དང་ གསལ་བཤད་ཚུ་གི་ ཕྱིས་ཁུངས་བརྟུན་དཔྱད་འབད་ནི།</p> <p>ཏྲ་ ཁུངས་དང་ འཕྲིལ་ཏེ་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ནི།</p> <p>ཏྲ་ དཔང་ལོ་དང་ ར་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱིས་མཐོང་ བདེན་གསལ་བཀོད་ནི།</p> <p>ཏྲ་ རང་བཞིན་ཚུ་ རོས་འཛེན་འབད་ནི།</p> <p>འདྲི་ཚུ་ག།</p> <p>བརྟུན་དཔྱད་འབད་ན། ཐབས་བཅད། ལོང་ལོག་སྒྲིགས། སྤེ་རིམ་བཀོད། གྲོས་འཆར་བཀོད། གནམ་འཕྲུ་རྒྱབ། གནམ་ལ་རྒྱབ། འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ། དེའོ་བུ་ཕྱེས། རྒྱབ་སྐྱོར་བཀོད། མཚུག་བསྟུ། ག་སྤྱར་རྒྱབ། ལུང་པར་ཕྱེས། ཁུངས་བཀའ། ཕྱིས་མཐོང་བཀོད། སྟོན་དཔྱད་འབད་ན། བཟུང་བསྟུ། སྟོན་ཕྱིས་བཏོན། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>༦. གསལ་ཚུ་ག།</p>	<p>ཏྲ་ ཐབས་ཤེས་རྣེད་མ་གཡོག་བཀོད་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་གསར་ལག་ལེན་འབབ་ནི།</p> <p>ཏྲ་ རིག་པ་ མ་འདྲུ་འབོབ་མི་ཚུ་ མན་ཚུན་ནང་འབྲེལ་བཟོ་ནི།</p> <p>ཏྲ་ སྟོན་དཔྱད་འབད་ནི་དང་ མཐའ་ཚིག་བཀོད་ནི།</p> <p>འདྲི་ཚུ་ག།</p> <p>གཅིག་ཁར་སྟོན་ལ། ལེགས་བཅོས་འབད། ལོག་སྟེ་སྒྲིགས། ཚིབ་བཏུགས། འཆར་གཞི་བཟུམ། གསར་བཟོ། གསར་སྟོན་འབད། ཚུམས། གྲ་སྒྲིག་འབད། བསྟུ་སྒྲིག་འབད། བསྐྱར་ཞིབ་འབད། ལོ་རིམ་སྒྲིགས། ལྱུལ་རིམ་ཕྱེས། ལོག་སྟེ་བྱིས། ཟེར་མི་ཚུ།</p>

དཔེ་སྟོན།

དོན་སྟོན།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཤུག་ཚུ་ དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་ལོ་འཛུགས་དང་ཡོན་ཏན་ དེ་འཕྲོ་ལས་ཉ་གོ་ཚུགས་ པའི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་མཁོ་ཆས་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཨིན། འདི་གིས་གཙོ་བོ་ར་ ག་ཅི་ལུ་མནམ་སྟེ་ ཟེར་བ་ཅིན་ ཨ་ ལོ་ཚུ་ལུ་རང་གི་རིག་པའི་སྟོན་གསུང་དང་ རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ཡོན་ཏན་ཡར་རྒྱས་ ག་དེ་མ་ཅིག་འགྲོ་ཡི་ག་? རིག་ཚུལ་ག་ཅི་འདི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོ་པ་འདུག་ག་? ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉ་གོ་ཚུགས་པ་ཨིན།

དེ་གིས་མ་ཚུད་ སློབ་ཤུག་དང་སློབ་ཤུག་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་དཔོན་ སློབ་དཔོན་དང་མམ་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཤུག་གི་བར་ན་ ལྷག་སྟོན་གྱི་སྐོར་ལས་ དུངས་གསལ་འབད་ གོ་བདེ་སྟོན་ཚུགས་ནི་དེ་གིས་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ རྒྱགས་ཚུ་གྱིན་པའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཤུག་གཉིས་ ཞལ་ཚོགས་གྱི་ཐོག་ལས་ རྒྱགས་བྱིན་ནི་གི་ལམ་ལུགས་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ཉེ་རིང་གི་དབང་ལུ་ མི་ཐལ། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ དབྱེ་ཞིབ་གྱི་མཁོ་ཆས་འདི་ དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་གི་སྟོན་ཡོན་མཐོང་ཚུགས་ པའི་ མེ་ལོང་བཟུམ་ཅིག་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་བའི་དོན་དག།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ ཨ་ལོ་འཛུགས་འབད་ནི་དང་ ཨ་ལོ་འཛུགས་ལས་ གནས་ཚུལ་ལེན་ནི་ དེ་ལས་ ཁོང་རའི་ལུ་འབད་ནི་དོན་ ལུ་ བསྐྱུ་ལེན་འབད་དེ་བཞག་པའི་ ཨ་ལོ་འཛུགས་ལུ་གི་དཔེ་ཅིག་ཨིན། (North Carolina Department of Public Instruction, 1992) དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ ཨ་ལོ་འཛུགས་ལུ་གི་སྐོར་ལས་བཟུ་ནི་དང་ ལུ་དེ་ལུ་ ཁོང་ར་གིས་ མཚོ་བསམ་གཏང་ བཅུག་ནི་ ཡིག་ཚུ་ཐོ་ཅིག་ཨིན། (Seidel and Walters, 1992) དཔེ་སྟོན་འདི་ ཨ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ ག་དམ་ཁ་རྒྱབ་ ཡོད་པ་དང་། ཡང་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས་ དབྱེ་ཞིབ་གྱི་དོན་ལུ་ ག་དམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ཨ་ལོ་འཛུགས་ལུ་ ཡར་རྒྱས་གྱི་ལུ་ རྒྱལ་ཚུ་ རྒྱན་མ་ཚད་པར་ བསྐྱུ་ལེན་འབད་དེ་ བཞག་བཞག་པའི་ལུ་ལུ་གྱི་ སྐོར་ལས་ བདེན་ཁུངས་གཟང་ཚུགས་པའི་དཔེ་ ཅིག་ཨིན།

དཔེ་སྟོན་ཡོངས་གྲགས་ཚེ་བའི་ བདེན་ཁུངས་དང་ མན་ཐོགས།

- ❖ འཕྲལ་འཕྲལ་ར་ ཨ་ལོ་འཛུགས་འབྲས་ཡར་རྒྱས་བཟོ་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་ཚུགས་པ་ཨིན།
- ❖ ཨ་ལོ་གི་ལུ་ལུ་ལ་གསལ་དང་ རྒྱ་ཚེ་དགས་འབད་བསྐྱུ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ འཕྲལ་འཕྲལ་ བཅུད་བསྐྱུ་སྟེ་ ལྷན་ལུ་ཚུ་ ནང་བཀོད་པ་ད་ ཚང་མ་འབད་ཚུད་ཚུགས་པ་ཨིན།
- ❖ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ དཔེ་སྟོན་ཐོ་བཞག་ནི་འཕགས་ཁུངས་འབག་ནི་དང་ དེ་ལས་ཁོང་རའི་ ལྷག་འཕྲལ་དང་འཕྲལ་ཉེ་ འབད་ཚུགས་ཉིང་ཉ་གོ་ནི།

- ❖ ལམ་སྟོན་ལུ་ མཉམ་བཅས་པ་ཉམས་སྦྱོར་གྱི་དང་ ལྷན་འབྲེལ་ཡར་རྒྱས་པ་བཟོ་ནི་ལུ་ གྲོགས་རམ་འབད་མ་ཉིན།
- ❖ སློབ་སྦྱོང་གི་ ལྷན་འབྲེལ་ཡོངས་ཚུགས་འབད་ སློབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ལ་གསལ་བཞག་པ་ཉིན།
- ❖ ལམ་སྟོན་ལུ་གཅི་དགོཔ་ཉིན་ན་དང་ཡར་རྒྱས་པ་བཟོ་དགོཔ་ཚུ་སྟོན་དཔྱད་འབད་ཚུགས་པ་ཉིན།

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

- ༡ སློབ་སྦྱོང་གཞིར་བཞག་གི་ དབྱེ་ཞིབ་འདི་མེད་པ་ཅིན་ དཔེ་སྟོན་འདི་ ལུངས་ལྡན་མི་འོང་།
- ༢ འཇམ་རྟོང་རྟོ་འབད་ འབད་མི་ཚུགས།
- ༣ འཆར་གཞི་ཚུལ་དང་ལྡན་རྟོག་རྟོ་དང་ བཟོན་འགྲུལ་བསྐྱེད་དེ་འབད་དགོ།

དཔེ་སྟོན་བཟོ་ཐངས།

- ༡. བསྟུ་ལེན་འབད་ནི།
- ༢. གདམ་ལ་རྒྱབ་ནི།
- ༣. དཔྱད་པ་གཏང་ནི།
- ༤. སྟོན་དཔྱད་འབད་ནི།

དཔེ་སྟོན་བཟོ་མ་དང་ གནད་དོན་སེམས་ཁར་བཞག་དགོཔ།

1. དཔེ་སྟོན་ཚུ་གནད་དོན་དང་ གནས་ཚུལ་ཉམས་སྦྱོར་ལས་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ བཟོ།
2. ལོ་འཁོར་ནང་དཔེ་སྟོན་འདི་ ལེགས་བཅོས་དང་སྦྱར་བཅོས་འབད་ཡི་ར་ སྟོན་དགོ།
3. ཡིག་ཐོག་ ལྷན་འབྲེལ་ སློབ་བརྟན་ པར་ རི་མོ་ འཇམ་བཟོ་ ལས་འགྲུལ་ལ་སོགས་པའི་ དཔེ་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ།
4. ལམ་སྟོན་ལུ་ ཁོང་རའི་ལུ་ཚུ་ གདམ་ལ་རྒྱབ་ནི་དང་ དཔྱད་པ་གཏང་ནིའི་ བོ་སྐབས་བྱིན་དགོ། གདམ་ལ་རྒྱབ་མི་ལུ་ རེ་རེ་ལུ་ དཔྱད་པ་གཏང་ནིའི་ ལག་ཐོག་རེ་སྟོན་དེ་ དེ་གྲུ་གཅོ་བོ་བཏོན་དགོ།
5. ཁོ་རའི་དཔེ་སྟོན་འདི་ ལམ་སྟོན་ར་གིས་ འཐོབ་ཚོག་ཚོག་འབད་བཞག་དགོ།
6. ལམ་སྟོན་ལུ་ ལྷན་འབྲེལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ དཔེ་སྟོན་ཚུགས་པ་དང་ ཁོང་རའི་དཔེ་སྟོན་བདག་འཛིན་གྱི་ འགན་ཁུར་ འབག་ཚུགས་དགོ།
7. སློབ་སྦྱོང་དང་སློབ་དཔོན་ སློབ་སྦྱོང་ནང་དོག་ ཡང་ན། སློབ་སྦྱོང་དང་མཚུ་གི་ བར་ན་ ཞལ་ཚོགས་འབད་ནིའི་ སེམས་བྱུགས་བསྐྱེད་བཞག་དགོ།
8. ཏེ་མ་བསྟུ་ལེན་འབད་ནི་ འགོ་བཙུགས་ཞིན་ན་ དེ་ལས་འགོས་ཀྱིས་བཏང་ ལམ་སྟོན་ལུ་ཡར་རྒྱས་སྟོན་པའི་ དཔེ་སྟོན་ གདམ་ལ་རྒྱབ་དགོ།
9. ལུ་གཅིག་ཁར་འབད་དེ་ཐབས་ཤེས་དང་ རིག་པ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་བརྗེ་སོར་འབད་དགོ།

དཔེ་སྟོན་རྣམ་པ་མ་འདྲམ།

༧༽ ཡར་སྐྱོད་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་བཟོ་ནི།

དམིགས་བསལ་དུས་ཚོད་ཅིག་ལུ། ཡང་ན། རིག་ཕྱུལ་གཅིག་གི་ཐོག་ལས་ ཨ་ལོ་གཅིག་གི་ ཡར་རྒྱས་འདི་སྟོན་དགོ། ཨ་ལོ་འདི་གིས་ རིག་ཕྱུལ་ལྷན་དག་ འབད་ཚུགས་པའི་ ལཱ་ཚུག་ར་བསྐྱེ་ལེན་འབད་དེ་ བཞག་མི་ཅིག་ལུ་ གླུབ་ཨིན།

ཐབས་ཤེས།

- ུ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལྷ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལུ་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ ལཱ་འབད་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཚུ་ ག་ར་ཐོ་བཞག་དགོ།
- ུ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ཡར་རྒྱས་དང་ ལཱ་ལུ་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ མཛོ་བསམ་གཏང་སྟེ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དགོ་པ་ཨིན།
- ུ དཔེ་སྟོན་འདི་ནང་ འགོ་ལས་མཚུགས་ཚུ་གི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ འཇམ་ཉོང་ཉོ་འབད་མཐོང་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་དཔེ་ གོ་རིམ་བཞིན་དུ་བཞག་དགོ།

༨༽ དམིགས་བསལ་ ལས་འགུལ་ དཔེ་སྟོན།

ལས་འགུལ་སློམ་ཅིག་ བཅའ་སྲིད་ཀྱི་ལུ་ ཨ་ལོ་འདི་གིས་ འགོ་ལས་མཚུགས་ཚུ་གི་ ལས་འགུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལཱ་གི་དཔེ་ཚུ་ བསྐྱེ་ལེན་འབད་དེ་ ཡིག་ཆ་འབད་བཟོ་དགོ་པ་ཨིན། འདི་གིས་ མ་འོངས་ཡུན་རིང་གི་འཆར་གཞི་ཚུ་ མཛོ་བསམ་གཏང་མ་དགོ་པར་ འབད་ཚུགས། འདི་འབད་མ་ལས་ ལས་འགུལ་འདི་ དཔེ་སྟོན་བཟོ་ནིའི་ འགོ་བཙུགས་ཐངས་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཨིན།

ཐབས་ཤེས།

- ⊗ ཡུན་རིང་གི་ལས་འགུལ་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་ཆེ་བའི་ མཛོ་བསམ་དང་རིག་ཕྱུལ་ཚུ་དགོ་པའི་ཁར་ གོ་སྐབས་དང་ དོན་ཚན་ཚུ་ཡང་ གདམ་ཁ་ཡོད་པ་དགོ།
- ⊗ སྤུས་ཚད་ཅན་གྱི་ལཱ་ བཏོན་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ ཨ་ལོ་ཆ་དང་ རྩེ་ཚན་ནང་ལཱ་འབད་དགོ། (འདི་གིས་ ཆ་རོགས་ནང་དོག་གི་ བསམ་འཆར་ཚུ་ཡང་ ཡིག་ཆ་ནང་བཙུགས་ཚུགས།)

༩༽ བཀའ་སྟོན་གྱི་དཔེ་སྟོན།

དུས་ཚོད་བྱིན་ཉེ་འབད་ཡོད་པའི་ གློབ་སྐྱེག་གི་ལཱ་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ སྟོན་མ་ཨིན། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ལཱ་ལུ་དྲག་ཤོམ་ཅིག་ཨིན། ཟེར་མཛོ་སྟེ་ གདམ་འབྲུ་རྒྱབ་མི་དེ་ ག་ཅི་འབད་ དྲག་ཤོ་གི་གྲུས་ཁར་བརྩི་མ་ཨིན་ན་ མཛོ་བསམ་གཏང་ཚུགས། ཁོང་གི་ གདམ་འབྲུ་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ དེ་ཡར་དྲགས་བཟོ་སྟེ་ དཔེ་སྟོན་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི། འདི་གིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཙུགས་ཨིན།



**ཐབས་ཤེས།**

- ⊗ རྒྱ་རིག་དཔེ་སྟོན་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཁོང་རའི་དཔེ་སྟོན་གྱི་ ཚད་གཞི་བཟོ་ནི་ལུ་ མོ་གས་རམ་ འབད་ཨ་ཨིན།
- ⊗ ཨ་ལོ་ལུ་འདི་ འགོ་བཙུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ཡར་དྲགས་བཟོ་བཙུགས་ཨིན། ཨ་ལོ་གིས་ འབད་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་ལུ་ལས་ དཔེ་ཅིག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ གཅི་འབད་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཅི་ག་? མཉོ་བསམ་གཏང་བཙུགས་ཨིན།

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

རྫོང་ཁའི་རྩ་གཞུང་གསར་པའི་དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས་འདི་ནང་ གཙོ་བོ་ཨ་ལོ་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཉན་ནི་ སྐབ་ནི་ ལྷག་ནི་ གི་ནི་གི་ རིག་རྩལ་དང་ སྐད་ཡིག་གི་ རིག་རྩལ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན། རྩ་གཞུང་གསར་པའི་འདི་གིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཚེས་རྒྱགས་གཙོ་བོ་དེ་གི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འམ་ལུགས་ལས་ ལྷག་པའི་ དབྱེ་ཞིབ་གཞན་སྐྱུང་བཙུན་འབད་བའི་ གནས་སྐབས་ནང་ བཅའ་ཁྲིམས་ཚུ་གསལ་པའི་ ཐབས་ལམ་གཞན་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་འབད་ནི་འདི་ཨིན། དེ་འབད་ཨ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འདི་གི་དམིགས་དོན་གཙོ་བོ་ཚུ་ཡང་།

༡. ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ སྐྱུང་བཙུན་འབད་བའི་གནས་སྐབས་ནང་ ཡར་རྒྱས་ག་དེ་སྟེ་འགྲོ་དོ་ག་? དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན།
༢. རྫོང་ཁའི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་དང་ གནས་རིམ་དང་བསྟུན་ཏེ་ གོང་འཕེལ་ཚུ་ཡོད་མེད་བལྟ་ནི།
༣. ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ སྤྱིར་བཏང་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ ཆ་སྟོམས་འབད་ ལྟ་ཞིབ་འབད་ནི།

**གནས་ཚད།**

སློབ་སྤྱི་ཚུ་གིས་ སློབ་གྲའི་ཤེས་ཡོན་མཐར་འཁྲོལ་བའི་མཐའ་མ་ལུ་ ཁོང་གི་རྒྱུད་ལུ་ རྫོང་ཁའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་འདི་ ག་དམ་ཅིག་འོང་དགོཔ་ཨིན་ནེ? སྐད་ཡིག་རིག་རྩལ་ལེ་ལེ་བཞིན་དུ་གི་ ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་ཚུ་བཀོད་དེ་ཡོད། རྫོང་ཁའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་དང་གནས་རིམ་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིམ་ སློ་གསར་ལས་ སློབ་རིམ་བཙུག་ཉམས་པ་ཚུ་གི་ ཟེར་མི་དཔེ་དེ་བཅུ་ ཁ་གསལ་བཀོད་དེ་ཡོད།

**སློབ་སྤྱི་ལས་དོན།**

སློབ་སྤྱི་ལས་དོན་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་འགྲུབ་ཐབས་ལུ་ཁེ་ཕན་ཡོད། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་དབྱེ་ཞིབ་ཚུ་ འབད་ཨ་ད་ཡང་ སློབ་སྤྱི་ལས་དོན་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་དགོ།

### དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་རོན།

ཅ་གཞུང་འདི་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལས་རོན་དེ་ཚུ་གཅིག་ལས་གཅིག་འབྲེལ་ཡོད་པ་ལས་ ལས་རོན་རྒྱུ་པ་འབད་ དབྱེ་ཞིབ་ འབད་བར་ལཱ་ལག་ཡོད་པ་མ་ཚད་ དེ་སྐྱེ་འབད་ནི་ཡང་མི་འོང་།

### དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེ་བ།

ལོ་འཁོར་གཅིག་ནང་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ དབྱེ་ཞིབ་ལག་མ་འདྲུ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཨིན།

༡. དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།
༢. སྤུང་རྒྱགས་དབྱེ་ཞིབ།
༣. ཚོས་རྒྱགས།
  - ༡། ལོ་བྱེད་ཚོས་རྒྱགས།
  - ༢། ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱགས།

#### ༡ དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།

དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལོ་གཅིག་གི་ནང་འཁོད་ སློབ་སྤྲུག་ཚུ་གིས་ སློབ་ཁང་ནང་ལྷབ་མི་ རྒྱུ་ལག་གིས་མ་དོ་ བར་ ལྷབ་སྟོན་གྱི་ལས་རིམ་དང་ སྤུང་ལཱ་མ་འདྲུ་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབས་མི་ཚུ་ སྤུས་ཚད་དང་ལྷན་མ་ ག་དེ་སྐྱེ་འབྱོར་གྱི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་མི་འདི་ལུ་སྐྱབ་ཨིན། དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དམིགས་རོན་གཙོ་བོ་ཚུ་ཡང་།

- སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་སྤྲུག་གཉིས་ཚར་ལུ་ སྤུང་བཟོན་འབད་བའི་ གནས་སྐབས་ལུ་ ལྷབ་ཐངས་དང་ ལྷོགས་སྐབས་ ཀྱི་གནས་ཚད་ ག་དེམ་ཅིག་ལུ་སྟོད་ཅི་ག་? བལྷ་ནི་འོ་སྐབས་བྱིན་ཚུ་གས་ནི།
- སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་སྟོན་ཁོ་ཚོས་དང་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ག་འདི་གིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ འབྱོར་བརྟེན་པས་ ག་? བལྷ་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཚུ་གས་ནི།
- སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ཨེ་ལོ་སོ་སོའི་ལྷབ་ཐངས་ རིག་པའི་ལྷོགས་སྐབས་ཀྱི་ཁྱེད་པར་དང་ འཕྲིལ་ཏེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ ཚུ་གས་ནི།
- སློབ་སྤྲུག་ཁོང་ར་གིས་ སློབ་སྤྲུང་ག་འདི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ འབད་ཚུ་གས་པས་ག་? ག་ཅི་འདི་ཡར་རྒྱས་གཏང་ དགོ་པ་འདུག་ག་? རོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གས་ནི།
- བཟོན་འགྲུས་དང་ གྲུབ་འབྲས་གཉིས་ཀྱི་ འབྲེལ་བ་ཉམ་ཚུ་གས་ནི།
- སློབ་སྤྲུག་ཚུ་གིས་ རང་ཉིད་དང་ཚ་འབད་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་ གོ་སྐབས་འཐོབ་ཚུ་གས་ནི།
- སློབ་སྤྲུག་ཚུ་གིས་ ལྷབ་པའི་གནས་སྐབས་ན་ ལཱ་འགན་མ་འདྲུ་ ལྷབ་མི་དང་ གོ་གས་རམ་བྱིན་མི་ དབྱེ་ཞིབ་ འབད་མི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་མི་བཟུམ་གྱི་ ལཱ་འགན་འབད་ཚུ་གས་ནི།
- སློབ་སྤྲུག་ནང་རོག་གི་ རིག་ཐུལ་དང་རིག་པ་ སྟོན་ཡོན་ཚུ་ཉམ་ཚུ་ དལ་རངས་དང་ ཡིད་ཆེས་ བསྐྱེད་ཚུ་གས་ནི།

ལྟེན་སྲོལ་སྤྱི་བོ་རྒྱུད་ལུ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་འབད་ནི་ ལ་སོགས་པའི་རིག་ཅུལ་མཐོང་ལྟེན་སྲོལ་ བོད་འབེལ་ གཏང་རྒྱུགས་ནི།

དེ་འབད་ཞིན་ལམ་ལས་ དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐབས་ བན་ཐོགས་རྒྱུགས་པའི་ སྤྱོད་ལུ་གོ་རིམ་གྱི་སྲོལ་འཆར་དག་པ་ཅིག་ བཀོད་དེ་ཡོད།

- ✧ སྲོལ་སྲོལ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དག་ཐོག་གི་བྱི་བ་རྒྱ་གར་མང་བཀོད་དགོ།
- ✧ སྲོལ་སྲུག་ཆ་འབད་ སྲོལ་སྲུག་ནང་འཁོད་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་གོ་སྐབས་རྒྱ་བྱིན་དགོ།
- ✧ སྲོལ་སྲུག་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ རང་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་ གོ་སྐབས་རྒྱ་བྱིན་དགོ།
- ✧ སྲོལ་སྲུག་སྡེ་ཚན། ཡང་ན། ཆ་འབད་ ལྷ་རྟོག་འབད་དེ་ ཐོ་བཞག་དགོ།
- ✧ གི་ནིའི་ སྤྱོད་ལུ་འཛིན་སྐབས་ དག་བཅོས་འབད་ནི་དང་ བསམ་འཆར་བྱིན་ནི་ལུ་ དུས་ཚོད་གང་མང་བྱིན་དགོ།
- ✧ སྲོལ་སྲུག་རྒྱ་གི་ གི་ནི་ སྲོལ་སྡེའི་ལུ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་ ཉན་ནི་ སྐབ་ནི་ ལྷག་ནིའི་ རིག་ཅུལ་རྒྱ་ དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ནི་གི་དོན་ལུ། དབྱེ་དབྱུང་ཐོ། དབྱེ་ཚོད་རྒྱ་ བཟོ་སྡེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- ✧ ཨ་ལོ་རྒྱ་གི་ ལྷག་ནི་དང་ གི་ནིའི་ དཔེ་སྟོན་རྒྱ་བཞག་དགོ།
- ✧ སྲོལ་དཔོན་གྱི་ ལམ་སྟོན་དཔེ་དེབ་ནང་ སྲོལ་འཆར་བཀོད་པའི་ སྤྱོད་ལུ་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྲོལ་དཔོན་རྒྱ་གིས་ ཨ་ ལོའི་ དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྒྱུ་ཐོ་བཞག་ནི་ འབྲི་དེབ་ལྷ་ཞིབ་འབད་ནི་ ཞལ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོ་རྒྱུ་ བཞག་དགོ།

**སྤྱོད་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ།**

སྤྱོད་རྒྱུགས་འདི་ལུ་ སྲོལ་གྲུ་ནང་འཁོད་ལུ་ཉན་ནི་དང་ སྐབ་ནིའི་རིག་ཅུལ་དང་ དཔེ་སྟོན་བཞག་ནི་རྒྱུ་དང་ འབྲི་རྒྱུགས་ཀྱི་ ཚོས་རྒྱུགས་གཉིས་འབད་ཡོད།

དེ་ཡང་ ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་ རྒྱུགས་༣༠ དང་། དཔེ་སྟོན་དབྱེ་ཞིབ་ལུ་ ལྷག་ནིའི་དཔེ་སྟོན་ནང་ (ལྷག་ནིའི་ ཐོ་བཞག་ནི། དུས་དེབ་གི་ནི། དབྱེ་དབྱུང་འབད་དེ་གི་ནི། ཡིག་རྒྱུགས་དང་ དཔེ་དེབ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ལ་སྐབ་ནི།) དེ་ལས་ (ལྷག་ནི་དང་ ཚོས་རིག་ དེ་ལས་ གི་ནིའི་རིག་ཅུལ་གྱི་ ཐོ་བཞག་ཡོད་མི་ དཔེ་སྟོན་ནང་ སྲོལ་སྲུག་དང་ སྲོལ་དཔོན་གྱིས་ གཏང་ལ་ཁ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ ཡིག་གིས་དབྱེ་ཞིབ་ཐོས་རྒྱུ་) དཔེ་སྟོན་འེ་འེ་ལུ་ རྒྱུགས་བརྒྱ་ཆ་༧༠% དེ་བྱིན་དགོས་ཨིན། སྲོལ་རིམ་བཞི་བ་ལས་རྒྱུག་པའི་ འབྲི་རྒྱུགས་ནང་ལུ་ ཚོས་རྒྱུགས་ལག་གཉིས་ཡོད། སྲོལ་དུས་དང་པའི་ནང་ འགོ་འདྲན་ འཐབ་མི་ ལོ་ལྷུང་ཚོས་རྒྱུགས་འདི་ རྒྱུགས་བརྒྱ་ཆ་༢༠% ཐོག་ལུ་བྱིན་དགོས་དང་། ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱུགས་འདི་རྒྱུགས་ ༣༠% གི་ཐོག་ལུ་བྱིན་དགོས་ཨིན།

**རྒྱུ་ལའི་འབྲི་ཤོག**

རྒྱུ་ལའི་འབྲི་ཤོག་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལུ་ གི་ནིའི་དཔེ་སྟོན་དང་། ལྷག་ནིའི་དཔེ་སྟོན། ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི། འབྲི་རྒྱུགས་ཀྱི་ཚོས་རྒྱུགས་ རྒྱ་རྒྱུད་ལེ་ཨིན། གི་ནིའི་དཔེ་སྟོན་ནང་ལུ་ སྲོལ་དཔོན་དང་སྲོལ་སྲུག་གིས་ དོན་ཚན་གྱི་ལམ་སྟོན་ཚོད་གཞི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྡེ་ དཔེ་

དེ་ཚུ་ལྷག་ཡོད་པའི་རོམ་ལེན་ཚུ་ཚུད་ནི་དང་། ལྷག་ནིའི་དཔེ་སྟོན་ནང་ལུ་ ལྷག་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ་དང་ དཔེ་དེབ་དང་ ཡིག་སྐྱད་ལྷག་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ མོ་སྐབ་ནི་དང་། མོ་སྐབ་ལྷག་ཚུ་གིས་ དཔེ་དེ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ཚུད་པ་ཨིན། དཔེ་སྟོན་འདི་ མོ་སྐབ་ལྷག་ཅེ་ཅེ་བཞིན་གྱི་དོན་ལུ་ བདག་འཛིན་འབད་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ལྷག་སྐྱོར་ལུ་ལྷག་འབད་བྱིན་ཏེ་ ཏུས་ རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤེས་ཅིག་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

གི་ནིའི་དཔེ་སྟོན།

གི་ནིའི་དཔེ་སྟོན། བརྒྱ་ཆ་༡༠%
ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ གནམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲི་དྲག་ཤོས།
སྐོབ་དཔོན་གྱིས་ གནམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲི་དྲག་ཤོས།
དཔེ་དེབ་ ལྷག་མི་ཚུ་གི་སྐྱོར་ལས་ གྲིས་ཡོད་མི།
དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ལྷག་ཚོད་དང་ལྷག་པའི་ འབད་ཐངས་བཟུ་དགོས།
སྐོབ་དཔོན་གྱིས་ ཡིག་འབྲི་མང་ཉུང་དང་ ཚུམ་རིག་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ བཟུ་དགོས།

ལྷག་ནིའི་དཔེ་སྟོན།

ལྷག་ནིའི་དཔེ་སྟོན་ ༡༠%
དཔེ་དེབ་ལྷག་སྟེ་ཐོ་བཞག་ནི།
དཔེ་དེབ་ཚུ་ དབྱུང་པའི་ཐོག་ལས་ལྷག་སྟེ་ རོམ་ལེན་འབད་ནི།
ཡིག་སྐྱད་ལྷག་དང་ དཔེ་དེབ་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ མོ་སྐབ་ནི།

འབྲི་རྒྱགས་ཀྱི་ནང་ལུ་ ལྷག་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྟོར་བ་ ལྷག་རིག་དང་ཚོམ་རིག་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད། འབྲི་རྒྱགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ བྱིན་མི་ཏུས་ ཚོད་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

ཏུས་ཚོད། གི་ནིའི་དོན་ལུ་ ཚུ་ཚོད་༢ དང་ གི་བ་ལྷག་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷག་མ་༡༥ ཨིན།  
སྐྱགས་སྟོན། ༡༠༠ (གི་ནིའི་སྐྱགས་༢༠ དང་ ལྷག་ཡིག་དང་ ཡི་གུ་འབྲི་སྟོར་བ་ལུ་ ལྷགས་༢༠ དང་ ལྷག་རིག་དང་ཚོམ་རིག་ གི་དོན་ལུ་སྐྱགས་༥༠)

གི་བའི་བཀོད་རིམ།  
གི་ཐོག་འདི་ལུ་ ལྷ་ཚོན་ ཀ་དང་ཁ་ ག་ ལག་གསུམ་ཡོད།

ལྷ་ཚོན་༡།  
ལྷ་ཚོན་འདི་གིས་ གི་བ་ལན་རིང་མོ་གི་ཐོག་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ གི་ནིའི་རིག་ཚུ་ལྷ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་མ་ཨིན། དེ་ལུ་ ལྷགས་༢༠ བྱིན་དགོ།

གི་བ་དང་པ།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ གནམ་ཁ་འབད་བྱིན་ཡོད་པའི་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་ཅིག་གི་བརྒྱུག་ནི། འདི་ལུ་སྐྱགས་༢༠ །

**དྲི་བ་གཉིས་པ།**

འདི་ནང་ ཨ་ལོ་རྩེ་ལུ་ གཏང་ཡིག་ ཡུལ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ གནད་དོན་ ཚིག་དོན་ ཡིག་སྐབ་ བཀོད་རིས་རྩེ་ རྩེ་ལ་  
མཐུན་འབད་བྲི་བ་བྱུག་ནི། འདི་ལུ་ སྐྱགས་༡༠ བྲིན་ནི་ཨིན།

**སྡེ་ཚན་ལ།**

སྡེ་ཚན་འདི་གིས་ ཨ་ལོ་རྩེ་གི་སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཅུལ་རྩེ་ ལན་ཐུང་གི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན། འདི་ལུ་སྐྱགས་༡༠  
བྲིན་ནི་ཨིན།

**དྲི་བ་དང་པ།**

འདི་ནང་ལུ་ ཡིག་རྒྱུགས་ཅིག་ ལྷག་སྟེ་ བོ་དོན་ལེན་ནི་དོན་ལུ་ དྲི་བ་རྩེ་བཀོད་འོང། འདི་ལུ་ སྐྱགས་༡༥ བྲིན་  
དགོ།

**དྲི་བ་གཉིས་པ།**

དྲི་བ་འདི་ནང་ལུ་ ཡི་གུ་འདི་སྦྱར་བ་ནང་ལས་ སློབ་སྦྱོར་རྩེ་གིས་ དག་བཅོས་བསྐྱར་འབྲི་ ཞུན་དག་ རྩོད་ཚིག་ཚང་མ་  
འབད་བྲི་བ་བྱུག་ནི་རྩེ་འཕྲོན་འོང། འདི་ལུ་ སྐྱགས་༢༠ བྲིན་ནི་ཨིན།

**སྡེ་ཚན་ག།**

ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་སྡེ་ཚན་ནང་ རྩོམ་རིག་རེ་རེ་ལུ་ དྲི་བ་འདི་ཚན་གཉིས་རེ་ཡོད། དེ་ནང་ལས་ ཨ་ལོ་རྩེ་གིས་ ཚན་དང་པ་  
ཡང་ན་ ཚན་གཉིས་པ་ལས་ གཅིག་གི་ལན་རྒྱབ་དགོ། དེ་འབད་མཇུག་ སྤྱད་དང་གཏམ་རྒྱུད་ འབྲི་རྩོམ་ སྟན་རྩོམ་རྩེ་ནང་ལས་  
ལན་རིང་མོ་འབད་བྲི་དགོ་པའི་ དྲི་བ་གཅིག་གི་ལན་ ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་བྲི་དགོ། འདི་ལུ་སྐྱགས་༥༠ བྲིན་ནི་ཨིན།

རྩོམ་རིག་རེ་རེ་ནང་གི་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་བཀོད་རིས། སྤྱད་དང་གཏམ་རྒྱུད། སྐྱགས་༢༠ །

འབྲི་རྩོམ། སྐྱགས་༢༠ །

སྟན་རྩོམ། སྐྱགས་༡༠ །

**སྤྱད་དང་གཏམ་རྒྱུད།**

**ཚན་༡ པ། (སྐྱགས་༢༠)**

གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་དྲི་བ། (༡༠)

ལན་ཐུང་གི་དྲི་བ། (༡༠)

**ཚན་༢ པ། (སྐྱགས་༢༠)**

ལན་རིང་མོ་བྲི་དགོ་མི། (དྲི་བ་བཞི། སྐྱགས་ ༥+༥+༥+༥=༢༠)

**འབྲི་རྩོམ།**

**ཚན་༡ པ། (སྐྱགས་༢༠)**

**སྟན་རྩོམ།**

**ཚན་༡ པ། (སྐགས་༢༠)**

གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་དྲི་བ། (༥)

ལན་བྱུང་གི་དྲི་བ། (༥)

**ཚན་༢ པ། (སྐགས་༡༠)**

ལན་རིང་མོ་གི་དགོ་མི། (དྲི་བ་གཉིས་ སྐགས་ ༥+༥+༥+༥=༢༠)

དྲན་གསོ། མ་ལྷ་བ་མི་ཡིག་རྒྱགས་ལས་བཟོ་དགོ།

**ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་ སྐགས་ཚད།**

མི་ནི།

འགྲི་ཚོམ་ནི། ༢༠%

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག། ༡༠%

སྐད་ཡིག།

ཡི་གུ་འཛུགས་བ། ༢༠%

**ལྷག་རིག་དང་ཚོམ་རིག།**

སྐད་དང་གཏམ་རྒྱུ། ༢༠%

འགྲི་ཚོམ། ༢༠%

སྐད་ཚོམ། ༡༠%

**ཚོམ་རིག་རེ་རེ་ནང་ལུ་ གཙོ་བོ་ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་**

- ཚོག་དོན་ཚུ་ ཉ་གོ་ག་མ་གོ་དབྱེ་དབྱེ་འབད་ནི།
- ཡིག་རྒྱགས་ནང་གི་ ཚོག་དོན་ཚུ་ ཁོང་རའི་ཚོག་དོན་ནང་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་ག་? བལྟ་ནི།
- གནད་དོན་གྱི་ གོ་དོན་ཚུ་ འོས་འབབ་ལྷན་པའི་ཐོག་ལས་ བརྒྱུར་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལྷན་རྣམ་ཚུ་དང་ མནོ་དོན་ རྫོང་དོན་ མནོ་རིག་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ག་? བལྟ་ནི།
- གནད་དོན་དང་ ཚོག་དོན་ཚུ་ དབྱེ་དབྱེ་འབད་ནི་དང་ དོན་བཅུད་བསྐྱུ་ནི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ མནོ་རིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་ག་? ལྷོགས་སྐབ་བལྟ་ནི།

དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ་དང་ ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་ སྐྱགས་ཀྱི་ དཔྱ་བཤོ་ རྒྱབ་ཐངས་ཀྱི་གྲོས་འཆར།

སྟོབ་རིམ་༤-༤	སྟོབ་དུས་དང་པ།		སྟོབ་དུས་གཉིས་པ།		སྟོན།
	དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ།	ལོ་ཕྱིད་ཚོས་རྒྱག།	དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ།	ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱག།	
	ལྷག་ཞི་དཔེ་སྟོན། ༥%		ལྷག་ཞི་དཔེ་སྟོན། ༥%		
	བྱི་ཞི་དཔེ་སྟོན། ༥%		བྱི་ཞི་དཔེ་སྟོན། ༥%		
	ཉན་ཞི་དང་སྐབ་ཞི་ ༧༥%		ཉན་ཞི་དང་སྐབ་ཞི་ ༧༥%		བརྒྱ་ཆ་ ༡༠༠
	༢༥%	༢༥%	༢༥%	༢༥%	༡༠༠%

ཉན་ཞི་དང་སྐབ་ཞི་དཔྱད་ཞིབ་འབད་ཐངས།

འོག་ལུ་ཡོད་མི་འདི་ཚུ་ ཉན་ཞི་དང་ སྐབ་ཞི་དཔེ་ རིག་ཚུལ་དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐྱགས་ཕྱིན་ཐངས་ཚུ་ཨིན། སྟོབ་རིམ་༤-༤ རུག་པའི་ ཉན་ཞི་དང་སྐབ་ཞི་དཔེ་ རིག་ཚུལ་གྱི་དཔྱད་ཞིབ་འདི་ སྐྱགས་༣༠%། ༧༥% སྟོབ་དུས་དང་པ་དང་། ༧༥% སྟོབ་དུས་གཉིས་པའི་ནང་ རྒྱ་སྐྱེག་མེད་པའི་ལེགས་སྦྱར་དང་ ཉན་སྐབ་ཀྱི་རིག་ཚུལ་སྦྱང་བ་ ཚོད་པ་ སྟོན་ལུ་དང་ གསལ་ལུ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་ དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་སྐྱགས་འབད་བྱིན་དགོ།

སྐྱགས་ཀྱི་དཔྱ་བཤོ་རྒྱབ་ཐངས།

རྫོང་ཁ་འདྲེ་ཤོག	དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ།	ཚོས་རྒྱགས།
༤-༤	ཉན་ཞི་སྐབ་ཞི་ ༣༠%	བྱི་ཞི་ ༧༥%
	ལྷག་ཞི་གི་དཔེ་སྟོན། ༡༠%	སྐད་ཡིག་ ༡༠%
	བྱི་ཞི་གི་དཔེ་སྟོན། ༡༠%	ལྷག་རིག་ཚུལ་རིག་ ༢༥%
	༥༠%	༥༠%

དྲན་གསོ།

སྟོབ་རིམ་བཞི་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ འདྲེ་ཤོག་གཉིས་པའི་ སྟོབ་དུས་དང་པ་དང་ སྟོབ་དུས་གཉིས་པ་ གཉིས་ཆ་པའི་ཚོས་རྒྱགས་དེ་ བརྒྱ་ཆ་༡༠༠ ནང་ལེན་དགོ། དེ་ལས་སྐྱགས་འདི་༢༥% ནང་དཔྱ་ཐབ་ཞིན་མ་ལས་ སྟོབ་དུས་གཉིས་ཀྱི་ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་སྐྱགས་སྟོན་༥༠% བཟོ། དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ་ བྱི་ཞི་དཔེ་སྟོན་ལུ་༡༠% ། ལྷག་ཞི་གི་དཔེ་སྟོན་ལུ་༡༠% སྟོན་༥༠% བཟོན་ཞིན་མ་ལས་ ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་སྐྱགས་འབད་ བསྟོན་དགོཔ་ཨིན།

སློབ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ་བཞིའི་དུས་ཚོད་དཔྱད་བཤོ།

སློབ་རིམ།	ཉན་སྐབས།	ལྷག་རིག་དང་རྩམ་རིག།	བྲི་ནི།	སྐད་ཡིག་
སློབ་གསལ།	༥༠	༣༠	༢༠	ཡིག་སྐྱོར་རྒྱུ་སྟོན་པར་ སྐད་ཡིག་ཉན་སྐབས་ཐོག་ ལས་བཅད་དོན་སྟོན་ལེན་ གོ་མས་འདྲིས་རྒྱུད་བརྟུག་ ནི།
དང་པ།	༥༠	༣༠	༢༠	
གཉིས་པ།	༤༠	༣༠	༣༠	
གསུམ་པ།	༤༠	༣༠	༣༠	
བཞི་པ།	༢༥	༣༠	༣༠	༡༥
ལྔ་པ།	༢༥	༣༠	༣༠	༡༥
དྲུག་པ།	༢༥	༣༠	༣༠	༡༥
བདུན་པ།	༢༠	༢༥	༢༥	༢༠
བརྒྱད་པ།	༢༠	༢༥	༢༥	༢༠
དགུ་པ།	༡༥	༢༥	༢༥	༢༥
བཅུ་པ།	༡༥	༢༥	༢༥	༢༥
བཅུ་གཅིག་པ།	༡༠	༣༠	༢༥	༢༥
བཅུ་གཉིས་པ།	༡༠	༣༠	༢༥	༢༥



སློབ་རིམ་༧ པ་༤ པའི་རྫོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་གྱི་དོན་ལུ་ འཐོབ་དགོ་པའི་དུས་ཚོད་རེའུ་མིག།

ཤེས་ཡོན་ཅུ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྐྱེས་སྤེལ་གྱི་ ལམ་སྟོན་འདི་དང་འབྲེལ་ཕྱད་ ཚོས་རྒྱལ་ས་དང་དུས་ཚེན་དལ་གསོ་ཚུ་མ་  
བརྟེན་སློབ་རིམ་༧ པ་ལས་༥ པའི་རྫོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་གྱི་དོན་ལུ་ ལོ་གཅིག་ནང་ ལྷག་སྟོན་འབད་ནི་གི་དུས་ཚོད་ཉིན་གའས་  
༡༥༠ དང་། ཡང་ན། རྒྱ་ཚོད་ལུ་ཕབ་པ་ཅིན་ ལོ་གཅིག་ལུ་རྒྱ་ཚོད་༡༥༢ འཐོབ་དགོ་ཡི་ཨིན། ཡང་ན། ལྷན་ཚན་སྐར་མ་༥༥  
ལས་༧༠ གི་བར་ན་ཡོད་མི་ ལྷན་ཚན་༥༥༠ དེས་བདེན་འཐོབ་དགོ་ཡི་ཨིན།

ལྷན་ཚན་བགོ་བཤམ་

ཉན་སྐབ།	༧༢
ལྷག་རིག་དང་ཚོམ་རིག།	༥༥
ཐི་ནི།	༧༧
སྐད་ཡིག།	༧༢
རྩོམ།	༥༡༡

**རྒན་གསོ།** སློབ་དེབ་འདི་ནང་ ལྷག་རིག་ཚོམ་རིག་དང་ སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྐྱེར་བ་ དཔེ་ཚན་ཁག་གཉིས་འབད་ཡོད། སློབ་  
དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ལྷག་རིག་དང་ཚོམ་རིག་འདི་ར་རྒྱུང་མ་གཅིག་དང་ སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྐྱེར་བ་  
རྒྱུང་མ་གཅིག་ སོ་སོ་འབད་ མ་སྟོན་པར་ སྤེལ་ཏེ་སྟོན་དགོ།

ལྷ་སྟོན་འབདཱ་ད་ སྟོབ་ཁང་ནང་ དེམ་པར་དགོ་པའི་ མཐུན་ཀྱིན།

ལྷ་ག་དེབ།

ལྷ་སྟོན་སྐབས་དང་། རྣམ་ལོམ་ རྣམ་བདེ་ ལྷ་ག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚང་སྤྱི་གསྟོབ་ཁང་ནང་ལུ་ འཐོབ་ཚོག་ཚོག་འབད་ འོང་དགོ།

- ༡. སྟོག་གཙོད་སྤང་དགོ།      ༢. གཅིག་ལྷད་ཚོད་ལུ་ག།
- ༣. ཀ་ཤ་དང་ཆ་རོགས་ཚུ།      ༤. རྣམ་རྟོག་མེད་པའི་འབྲས་བུ།
- ༥. ཟས་ཀྱི་ལས་ཡོགས།      ༦. དཔེ་བཟང་པོ་ཅན།
- ༧. བ་མའི་ཞབས་ཏོག།      ༨. ག་ཅི་འབད་སྤུམ་སྟོན་ཅན།
- ༩. ལུ་ཚོ་སྟོ་རིག་ཅན།      ༡༠. ཞལ་རྩོམ་ལེགས་ཚེ་རིང་།
- ༡༡. ལྷ་དཀར་གཡོ་སྤྱུ་ཅན།      ༡༢. ཆ་རོགས་གསལ་པ།
- ༡༣. དེ་བོང་གི་རྣམ་ཅོ།

ལྷ་ན་ཐབས།

- ༡. ཤ་ཟ་མཁའ་འགྲོ་མ།      ༢. ལྷ་སྟོན་ལུ་ཞོན་མི།
- ༣. ཆ་རོགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས།      ༤. བང་མེད་པའི་རྣལ་པ།
- ༥. དོ་ལོམ་དང་ཨོ་མའི་དགའ་མཐུན།      ༦. བམ་དང་བུ་གཞིས།

སྟོན་ཆས།

Dzongkha Grammar charts (ལྷ་ག་བཅས། འབྲེལ་/ཁྱེད་སྐྱའི་སྟོན་ཚུའི་ ཚན་པ་ ཡོད།)

སྟོབ་ཁང་ནང་ དུས་རྒྱུན་ བཀའ་སྟོན་འབད་ བཞག་དགོ།

གཞི་རྟེན།

Dzongkha Illustrated Dictionary for students      ཚོག་མཚོད།

ཡིག་སྐབ་ཡར་བྲགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་དང་སྟོབ་ལྷུག་ལུ་ དེ་འོང་དགོ།