སྒོ་བར་པོད་གྱི་ལམ་སྟོན།

སྒོ་བར་རིམ་༤ པ།

ཤེས་རིག

སྒོ་བ་གླའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།

ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚན།

དཔེགྲུགས་བཤད་མེད།

རྒྱལ་གཞུང་དང་ཆུས་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

བཀྲིས་འཕྲིན་ཨང་ ཀ།པ-২-২২২<<০

ཡོངས་འབྲེལ་ www.education.gov.bt

བསྐར་དབང་ © ২০২২ རྒྱལ་ཁུངས་དང་ཆུས་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

དཔེ་རིས་འདི། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས། སྲོག་ཐུགས་ཀྱི་རྟེན་ལུ། རྫོགས་ལྡན་དང། དཔེ་ཆུན་འབད་ཡོད་པ་ལས། རྒྱལ་ཁུངས་དང་ཆུས་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ལས། གཤད་བ་མེད་པར། དཔེ་ཆུན་དང། ཚོང་ལྷན་ལས་ཁུངས་པ་བཏད་ཀྱི་ལས། འཛིམ་གཤད།

དཔེ་ཆུན། ২০২৫

ISBN 99936-0-285-X

བཀའ་དཔེ་ནས་གསལ་ཚོར།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། རིས་རིག་ཡམ་ཀུན་གསལ་དང་། ལྷན་ཚད་ཆར་ལས་བཟོ་ཀྱི་དོཀ་ཀུ། ཁན་ཆེ་ཐའི་མ་དཏལ་ཀྱི་རྒྱལ་སྲོར་གནང་མི། འབྲུག་རྒྱལ་གཞུང་ལུ། ཐཱཡ་དཔྱི་དགེ་ཚོར་ཁ་ཤེ་ཙམ་ཡོད། དེ་དང་གཅིག་ཁར། ཚོས་ཚན་དཔེ་དེའི་ལྟེ་མ་ལྷིག་གི་ལུ་ནང། ཁྱད་རིག་གི་ཐོག་ལྟོད་ཀྱི་ཁ་ཤས། ཨན་ཏེ་ཝས་ཀྱི་ཐོག་བཟོ་ཆགས་ཤར་ཨང་ཤེ། གཟུགས་ཁ་ཤས། རིས་ཀྱི་ཐོ་ཡིག་ཁ་ཤས། ཁྱད་ཡོད་ཆགས་ཚན་ཁག་ལས་ལེགས་ལོ་ལོངས།

ཐོག་ལྟོན་པ།

1 དགོས་དོན་ཀུར། ཡན་ལག་ཡིན་ལས། ཤུང་ཚེན། རིས་རིག་ཕྱན་ལག

2 ཕྱན་ཐུབ་འབྲུག་པ། ཤ་གཤུང་འགོ་དཔོན། ཤ་གཤུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱལ་ཁྱོར་ལེ་ཚན།

ཐུན་ཁང་ནགས་ཁྲུན་ཁྱོར།

ཀན་ཆེ་ཤེས། ཤ་གཤུང་འགོ་དཔོན་ཀཱི་ཁཏོ། ཤ་གཤུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱལ་ཁྱོར་ལེ་ཚན།

ཤུན་བཤད།

1 དགོས་ལངས་རྒྱལ་རྡོ་རྗེ། ཀྱོང་ཁའི་ཆོས་ཚན་མཁས་མཚོག། ཀྱོང་ཁ་ཁོ་ངའི་ལས་ཀར་ཁཏོ།

2 ཆོས་ཀྱི་དོན་ཀུན། ཀྱོང་ཁའི་མཁས་ཆོག་འབྲུས་མི། ཀུན་ཁས་ལར་ཁྱོར་ལས་ཁཏོ།

3 དབང་དགེ་རྡོ་རྗེ། ཀ་ཤི་ཁ་འགོ་དཔོན། རིས་རིག་ཀ་ཤི་ཁ་དང་རྒྱལ་ཁྱོར་ལེ་ཚན།

4 རིས་པཐ་རྒྱལ་མཚན། ཆོས་རྒྱུགས་འགོ་ཁཏོ་ལས་རོགས། འབྲུག་ཆོས་རྒྱུགས་ཐགོ་དཔོན་ཆེས།

5 ཡན་ལག་ཁཤུས། ཆོས་ཚན་མཁས་མཚོག། འབྲུག་ཆོས་རྒྱུགས་ཐགོ་དཔོན་ཆེས།

6 ཕྱན་ཐུབ་འབྲུག་པ། ཤ་གཤུང་འགོ་དཔོན། ཤ་གཤུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱལ་ཁྱོར་ལེ་ཚན།

7 བསྟན་ཁཏོ་རྡོ་རྗེ། ཤ་གཤུང་འགོ་དཔོན། ཤ་གཤུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱལ་ཁྱོར་ལེ་ཚན།

8 ཆོ་རིང་། ཤ་གཤུང་འགོ་དཔོན། ཤ་གཤུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱལ་ཁྱོར་ལེ་ཚན།

ཡས་ཁྲིད་ཆོགས་ཆུང་གི་འཐུས་མི།

1 དགེ་ཤོས་ལངས་རྒྱལ་རྡོ་རྗེ། ཀྱོང་ཁའི་ཆོས་ཚན་མཁས་མཚོག། ཀྱོང་ཁ་ཁོ་ངའི་ལས་ཀར་ཁཏོ།

2 དབང་དགེ་རྡོ་རྗེ། ཀ་ཤི་ཁ་འགོ་དཔོན། རིས་རིག་ཀ་ཤི་ཁ་དང་རྒྱལ་ཁྱོར་ལེ་ཚན།

3 ཡན་ལག་ཁཤུས། ཆོས་ཚན་མཁས་མཚོག། འབྲུག་ཆོས་རྒྱུགས་ཐགོ་དཔོན་ཆེས།

4 རིས་པཐ་རྒྱལ་མཚན། ཆོས་རྒྱུགས་འགོ་ཁཏོ་ལས་རོགས། འབྲུག་ཆོས་རྒྱུགས་ཐགོ་དཔོན་ཆེས།

5 ཐགས་ཀ་ཏེན་མཐར་ཕྱིན། ལེགས་ལྡན་ཐ། རིས་རིག་མཐོ་རིམ་ལྷོ་ཐ་ཀླ། ལ་ར།

6 ཕྱན་ཐུབ་ཁཏོ་རྡོ་རྗེ། ཤ་གཤུང་འགོ་དཔོན། ཤ་གཤུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱལ་ཁྱོར་ལེ་ཚན།

7 ཆོ་རིང་། ཤ་གཤུང་འགོ་དཔོན། ཤ་གཤུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱལ་ཁྱོར་ལེ་ཚན།

རྒྱལ་ཁྱིམ་པའི་མིང་གི།

།	དཔག་ཤིས་ལང་ལ་རྒྱལ་རྡོ་རྗེ། རྡོ་བཀའ་ཆོས་ཚན་མཁས་པཆེན། རྡོ་བ་ཀོང་བཀའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཆོས།
།	པཎ་དིཏ་ཀུན་བ། ལེགས་སྦྱར་བ། ལེགས་རྒྱོན་ཆ་ཤུ་ལེགས་དང་ལམ་གྱོལ་གྱོབ་ཐུང་།
།	འཕྲེན་ལས་རྡོ་རྗེ། གྲོགས་ཕུར་བ། བདུད་ཀྱི་ཁ་ལོ་ཅན། བཀྲ་ཤིས་ལྷུང་།
།	ཕུན་ཚོགས། དཔག་ཡིན་ལས་རོགས། ཀུན་ཏུ་ཁ་བཟང་། ཤིས་ཕུ།
།	ཐམས་དེན་དབང་བཤད། གྲོགས་དེགས་བཟང་ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་ལོ། བཀྲ་ཤིས་ལྷུང་།
།	ཆོས་ལྡན་དབང་ཕྱུག། གྲོགས་ཕུར་བ། ཐ་ཡི་ཁུང་བ་ཁྱོད་ཀྱི་ཁ། ཤིམ་ཕུ།
།	དཔལ་ལན་ཕྱོར། ལེགས་ལྷུར་བ། ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་གྲྭ། བསམ་རྩེ།
།	པཎ་ལས་ལམ་ཕྱེ། གྲོགས་ཕུར་བ། བཟེ་བ་ཐང་ཁྱོད་ཀྱི་བཤད་མ། བསམ་ཀུན་ཏོ་ཚན་མཁན།
།	ཆོ་དབང་རྡོ་རྗེ། གྲོགས་ཕུར་བ། ཕུ་ཏིག་ཐང་ཁྱོད་ཀྱི་ཁ། ཤིམ་ཕུ།
།	ཀོ་ཤ། གྲོགས་ཕུར་བ། ཙོ་རིང་ཁྱོད་ཀྱི་ཁ། བསམ་ཀུན་ཏོ་ཚན་མཁན།
།	ཆོ་ཤེར་དཔལ་ལན་ཕྱོར། གྲོགས་ཕུར་བ། ཁཏྲམ་ཕུ་ཁྱོད་ཀྱི་ཁ། ཕེ་ཤང་།
།	དབང་དཀར་རྡོ་རྗེ། ཀུ་ཞི་བ་ཁོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ཀུ་ཞི་ཕ་དང་རྒྱབ་ལྟོར་ལེ་ཚན། ཤིམ་ཕུ།
།	ནམ་རྒྱལ། གྲོགས་ཕུར་བ། ཕུན་ཚོགས་གླིང་ཁྱོད་ཀྱི་ཁ། ཆུ་ཁ།
།	བསོད་ནམས་རྡོ་རྗེ། གྲོགས་ཕུར་བ། དབང་ཀཏུས་ཆོས་གླིང་ཁྱོད་ཀྱི་ཁ། བཀྲ་ཤིས་ལྷུང་།
།	ཀུ་ཤ་ཐ་ཁ་ཕ། ཤེས་ཤ་ལ་ལ་ཁ། ཤ་ལ་ཤ་ལ་ཁ།
།	ཐུ་མས་ཀ་ཁ་ཕ། ཤེས་ཤ་ལ་ལ་ཁ། ཤ་ཀ་ལ་ལ་ཁ།
།	ལང་ལ་རྒྱལ་མཚན་ཁ། ཤེས་ཤ་ལ་ལ་ཁ། ཤ་ཀ་ལ་ལ་ཁ། ཕུ་ཤ་ཀ་ཆ་ཚལ།
།	ལང་ལ་རྒྱལ་མཚན་ཁ། ཤེས་ཤ་ལ་ལ་ཁ། ཤ་ཀ་ལ་ལ་ཁ། ཤ་ལ་ཀ་ཆ་ཚལ།
།	ཐོ་ཁ། ཤ་ལ་ལ་ཁ། ཤ་ལ་ལ་ཁ།
།	ཆ་ཤ་ལ་ལ་ཁ། ཤ་ལ་ལ་ཁ།
།	ཀ་ཤ་ཆ་ཚལ། ཤ་ལ་ལ་ཁ། ཤ་ལ་ལ་ཁ།
།	ཆ་ཤ་ལ་ཁ། ཤ་ལ་ལ་ཁ།
།	ཁ་ལ་ལ་ཁ། ཤ་ལ་ལ་ཁ།
།	ཤ་ལ་ལ་ཁ། ཤ་ལ་ལ་ཁ།
།	ཕ་ལ་ཐ་ཁ། ཤ་ལ་ལ་ཁ།
།	ཕ་ལ་ཐ་ཁ། ཤ་ལ་ལ་ཁ།
།	ཤ་ལ་ལ

ཨ་ཤེས་དབང་ཕྱུག། སྨོན་དཔོན། ཀུན་མཁྱེན་རིམ་སྨོན་ཀུན་བཟང་། ཀུན་ཡེ།

ལམ་པ་ཚེ་རིང་། སྨོན་དཔོན། དར་དཀར་སྨོན་ཀུན་ཕུན་ཚང་། དར་དཀར་ནི།

པ་ལང་ལ་དབང་འབྱུས། སྨོན་དཔོན། ནགས་ཤྱིང་རིམ་སྨོན་ཀུན་བར་མ། ཆུ་ཁ།

ཆོས་རྒྱལ། སྨོན་དཔོན། ལྷམ་རོང་ཀཱུ་རིམ་སྨོན་ཀུན་ཏེག་མ། བཀྲ་ཤིས་ལྷུང་།

ཀ་དབང་ཕུན་ཚོགས། སྨོན་དཔོན། བཀྲ་ཤིས་ཐལ་ཁ་ཀཱུ་རིམ་སྨོན་ཀུན་ཏེག་མ།

དབང་ཕྱུག། སྨོན་དཔོན། ཡོག་ལྷོས་ཆ་མི་ལ་ལ་ཡི་ལ་ཀ། དབང་ཀཱུ་ས་ཡོ་བྱང་།

རྡོ་རྗེ་ལས་ཀཱུ། ལེགས་ལྷུ་བ། ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་ལ་ཀ། ཐམས་ཅེ།

ཟླ་ཟོབ་ཆུས། སྨོན་དཔོན། ཚ་ས་ཀྱབ་ཏུ་ལ་ཀཱུ་རིམ་བ་ཀ་བར་མ། ཐིམ་ཕུ།

ས་ལ་ཆུས་དབང་ཀཱུ་ས། ལ་ལ་ཀ། ཡུ་ལ་ཀཱུ་རིམ་ལ་ཀ་ཕ་ར་ལ། ཚེ་ལྷ་ར།

ཐམས་ཀ་ཅན་ཆ་ཐམ། ལེགས་ལྷུ་བ། ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་ལ་ཀ། ལ་ར།

ཤ་ཆེ་ཀ་ཀ། ཤ་ཀ་ཀ་ཀ་ཀ་ཀ། ལ་ཀ་ཀ་ཀ་ཀ། ཀ་ཀ་ལ་ར་ཁ་ཀ་ལ། ཀ་ཀ

ཆོས་ཀ་ཀ། ཤ་ཀ་ཀ་ཀ། ཤ་ཀ་ཀ་ལ་ཀ་ཀ་ཀ་ལ། ཀ་ཀ

ཤ་ཀ

ཆ་ཀ

ཤ

ཤ

ཤ

ROYAL GOVERNMENT OF BHUTAN
MINISTRY OF EDUCATION
THIMPHU : BHUTAN

MINISTER

ཆེད་བརྗོད།

འབྲུག་རྒྱལ་ཞབས་ཀྱི་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐྱེ་ཕེན་འདི་སྟོང་ཚ་ཙམ་ཡིན། སྟོང་ཚ་འདི་འབྲུག་མི་གཅིག་རིས་ཤིས་ཤེས་ཡོད་པ་དང་ ཡན་ལེན་ འཐབ་ཡོད་ཙམ་ཡིན། དེ་འབའ་ཞིག་འདི་གིས་ སྨོན་ལམ་གཙུག་གི་ཆོས་ཚན་ནང་ལུ་ཡང་ སྟོང་ཚ་འདི་ ཤ་བའི་ཆོས་ཚན་ ཞན་ཆེ་ཤོས་ཆེན་ཐོག་ལུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་སྨོན་ཅོན་འབད་ལྟ་ཡིན།

སྟོང་ཚའི་ཆོས་ཚན་གྱི་ གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ཤ་གཞུང་ལུ་ ཤ་རེས་ ཐེངས་གཅིག་ཡོད་པའི་ ཉམ་ཆུང་བ་དེ་ ཐོག་མ་འབའ་ར་འབའ་ཤེ་ཡོད། དེ་ཡང་ ལྷོ་ལོ་2006 ལས་ འབྲིང་རིམ་བར་མ་དང་ གོང་མའི་ཆོས་ཚན་ལེགས་ཐུན་འབའ་ཡོད་མི་དང་འཕྲོད་ཅེ་ཡིན་མ་ལས། འདི་གིས་ སྨོན་རིམ་གོང་མའི་ ཤེས་ཡོན་གྱི་གཞི་འཁྱམ་བཏུགས་པ་ཡིན། སྟོང་ཚའི་ཆོས་ཚན་ལེགས་ཐུན་འབའ་ཤེས་པའི་ གཞི་ཁྲལ་ཅོ་མ་འདི་ར་ སྨོན་ཕྱུག་ཚུ་ལུ་ ཅེ་མ་ལས་ཁ་ཅེ་ མི་ཆེ་ལུ་མཚོ་ བའི་ རིག་ཤུལ་འཐོབ་ཐབས་ལུ་ གཙོ་བོར་བཅོན་ནི་དོན་ལུ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ བརྟེན་ཚུ་ ཏུས་མཐུན་བཟོ་ཐབས་དང་ སྨོན་ཅོན་གྱི་གནས་ཚད་ ཆུལ་ཁྱིའི་ཤེས་ཚད་དང་ ཏོ་མཁྱམ་བཟོ་ཐབས་ལུ་ཨང་ཡིན།

དེ་འབའ་ཞ་ལུ་བརྟེན། གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ ཡོམ་རིག་དང་ ཤུད་ཡིག་སྨོན་དེབ་འདི་ནང་ སྨོན་རིམ་ས་ས་ཀའི་གནས་ཚད་དང་བཅུན་པའི་ ཁྲག་རིག་ཡོམ་རིག་དང་ ཤུད་ཡིག་དང་ ཡི་ཀྱའི་སྦྱོར་བ་ ཡིག་ཆུར་རྩམ་གཞན་གྱི་དོན་ཚན་ ཚུ་ ཚུད་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་ཨང་ མི་ཆེ་ལུ་མཚོ་བའི་འཕྲེལ་ཡོད་ བཏོད་དོན་མཚོ་ཅན་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལས་བྱེས་ཏེ་ཡོད་ ནི་དེ་གིས་ ཤུད་ཡིག་རིག་ཤུལ་གྱི་གཞི་འཁྱམ་ ཚུད་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ སྨོན་ཕྱུག་ཚུ་གི་ མཇོ་རིག་གོང་འཕེལ་འཁྱོལ་ནི་ལུ་ཨང་ ཨན་ཐོག་ས་ཁྱིམ་འཐུང་ཚུགས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད།

དེ་དང་འདྲ་ཕན་ཐོག་འབའ་ སྨོན་ཅོན་འབའ་ཐང་ཚུ་ལུ་ བཏོད་དོན་དང་གཅིག་ཁར་ རིག་ཤུལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ འཐོབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་འདི་ གཙོ་བོ་སྨོན་ཕྱུག་རང་རང་སོ་སོ་གི་ཅུམས་ཚོད་ཐོག་ལས་ འཐོབ་དགོས་འབའ་ཞིག་ཡོད། དེ་གི་

རྗེན་ལུ། སྨོན་ལྗོན་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ཡང། ཐུགས་རྗེ་ཀྱི་རིག་ལྗོགས་དང། མི་ཚེ་ལུ་མཁོ་ཆ་བའི། རིག་ཤེལ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས། སྨོན་དཔོན། ལམ་ལྗོན་དཔེ་དེབ་ཚུ་ཡང། སྨོན་རིམ་རེ་རེ་བཀོད་ཀུ་བཟོ་ལྟེ་ཡོད། དེ་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ། སྨོན་དཔོན་ཚུ་གིས། སྨོན་ཐྲྀང་ལས་རྗེན། གཙ་འཁྱབ་ཚུ་གས་པའི། སྨོན་ལྗོན་འབད་དགོཔ་གལ་ཆེ། དེ་མ་ཚད་སྨོན་ཕྱག་དབང་ཡོ་རབ་ཚུ་ལུ། རིག་པ་ཚད་མེད་རྒྱ་ཆེན་ལྟེ་ཨ་ཐབ་ནིའི་ལམ་ལྗོན་ཚུ་ཡང། སྨོན་དཔོན་ཚུ་གིས། གཙ་དེ་དུག་ཏུག་ཕྱིན་དགོཔ་ཞིན།

ཤེས་རིག་ཆུན་ཞག་གི་ཅོ་ཅན་ལས་ཡང། ཤེས་ཡོན་ཆ་ཁུངས་གསར་པའི། དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བའི། མཐུན་ཆེན་དང་རྒྱབ་ཀྱོར་ཚུ། ཅ་དཀར་གང་དཀྱུག་ཤིན་ཡུ། གཙོ་བོར་བཅོར་བཅོན་ཤིའི་ཁབདཔ་བསྟེན་བསྐྱེད་ཤི་ཞིན། མཁམ་ཀུབ་ཀྱི་གྲུབ་ཀཱབས་དེ་ཚུ་ལུ་ཐུན་ཏེ། ཤ་ལས་ཡར། ཤེས་རིག་གི་གནས་ཚད་དང། ལྷན་ཚད། ཆེ་མ་ལས་ཆུ་པའི། ཡར་དཀས་ལེགས་ཏོ་མ་ཁབདཔ་ཐྲུང་ལྟ། ཆུལ་གཤུང་གི་དམིགས་ཅིན་ཀཱབ་ཚུ་ལུ། ཡིད་ཆེས་ཡོད།

ཤྲོང་ཁའི་ཆོས་ཚན་ལེགས་ཐུར་གྱི་ལུ་ཤུལ། དེ་ཅིག་ཀཱཙ་མི་ཀདི་ལུ། ཤེས་རིག་སྨོན་ཐྲྀའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས་ཀྱི། ཤེས་ཡོན་ཆ་ཁུངས་དང་ཁྱད་རིག་ཆུ་ཀྱོར་ལྟ་ཚན་གྱི། ཀཁོ་དཔོན་ཐུགས་ཀཱཙ་པའི། ཤེས་རིག་ཆུན་ཞག་གི་ཀཁོ་དཔོན་ཚུ་དང། སྨོན་ཐྲྀ་ཞག་ལས་ལྷོའི་སྨོན་དཔོན་ཚུ། ཀཁྱག་ཀུལ་ཀཱཙ་ཧཱ་ཏི་ཀ། ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སྨོན་ཐྲྀའི་ལེགས་ཐུར་ཐ་ཚུ་དང། ཤྲོང་ཁ་ཀོང་ལེགས་ཆུན་ཆོས་ཀྱི་ཀཁོ་དཔོན། ཁཀན་ཀྱོས་ལྟོན་དང། མཁམ་ཀུབ་ཀབདཔ་མ། ཀཁྱེལ་ཡོད་ཀཁོ་དཔོན་ཁ་ར་ཡུ། ཤེས་རིག་ཆུན་ཞག་གི་ཞ་ཐུག་ལས། ཐཀཱ་ཏྲི་དགཱ་ཆོར་ཡོད། དེ་དང་ཀདཔ་ལ་ཐབདཔ། ཤ་ལེ་ཐ་ཀཏི་ནང། མཁོ་ཆེ་ཐའི་ཏོན་ཚན་ཚུ་ཀཐོ་ཐ་ལའི་ཤ་ལེ་ཐ། ཨང་ཤ་ཐང་ཅན་ཀྱི་ཡོ་མ་ཡོ་ཤ་ཏང། ཤ་ལ་ལྷན་ཁང་ཚུ་ལུ་ཡང། ཅོས་ལེན་ཏང་ཐཅས་ཡའི། ཐཀཱ་ཏྲི་དགཱ་ཆོར་ཡོད།

ཐཀྱེས་ཐཤ་ལེགས།

ཀཡྷི་ལས་ཆུ་མཆོ།
ཤེས་རིག་ཐྲོན་ཡོ།
ཤེས་རིག་ཆུ་ཞག།

སྒོན་བརྗོད།

༄༅། །ཨོཾ་སྭ་སྟི། རབ་འབྱམས་ངོ་མཚར་ཤེས་བྱ་རྒྱ་མཚོའི་གླིང་། །རྣམ་དཔྱོད་རིག་པའི་གྱུ་ཆེན་གོམ་གཅིག་གིས། །ཕ་མཐར་སོན་པའི་བློ་གྲོས་ཅོར་བུའི་གདུར། །སྟོལ་མཛད་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་འདུད། །རྟེད་དཀའི་དལ་འབྱོར་ལུས་རྟེན་ཐོབ་དུས་འདིར། །མེད་ཐབས་མེད་པའི་རང་སྐལ་ཤེས་བྱའི་ཅོར། །ལེན་ཐབས་སྒོན་མེད་སྐད་ཡིག་འཛིན་རྩོམ་གྱི། །སློབ་དེས་བརྩེ་བས་ཕྱི་ཁྱིས་དཀའ་བས་ཡོངས། །

ཞེས་མཚོད་ཡར་བརྗོད་པ་དང་། དངོས་ཡོངས་ཡར་ལྟོད་ཡའི་ཚིག་གིས་མཏུན་བསྒས་ཏེ། ཁྱེ་ནི་འདི་ཡང་། འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སྲོན་གྱི་ཕྲེང་ཞའི་ཤེས་ཡོན་ཆེ་གཤུང་ལེགས་ལྡན་གྱི་ བློ་བཟང་ཐུགས་རྗེ་མཆོག་གི་ཀུན་ལས་ བློ་རིམ་$_{6}$ ཡའི་ཁྲེ་ལེགས་ཀྱང་། ཚེམ་རིག་སྲོན་དེབ་འདི་ ཟླ་ལོ་$_{2006}$ གི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ ཤེས་ཡོན་ཆེ་གཤུང་བཀོད་རིས་དང་འཕྲིན་ཏེ། འབྲུག་རྒྱལ་ཞབ་ནང་གི་སྲོན་ཀུན་ཀྱང་ཐ་དང་མཐུན་ཡའི་ ཚེམ་རིག་དང་ཁྲེ་ལེགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཆེ་ཐུང་ལ་ཁ་ཤས་ ཐཙོ་བཙོ་ལ་ཞུ། ཚེམ་རིག་དང་ཁྲེ་ལེགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཆེ་ཐུང་ནང་ ཆོས་ཚན་ལག་ཀྱི་ལུ་རབ་ཏུ་ཡོད། དཔེ་ཚན་དང་ཡའི་ནང་ ཇག་རིག་ཚེམ་རིག་དང་ དཔེ་ཚན་ཀྱི་ཡའི་ནང་ ཁྲེ་ལེགས་ཀྱི་ཡི་ཀུའི་སྒྲོར་བའི་ཁྲོར་ལས་བཤུགས་ཏེ་ཡོད། སྲོན་རིམ་དེ་ཚུ་ནང་ཡོད་ཡའི་ སྲོན་སྒྲོང་འབད་དགོ་ཡའི་ཚུ་ནང་ ཐཙོ་ཐཙོ་ལ་ཞུ། ཁ་ཤས་ཚན་ཀྱི་ཡ་ཡ་ཡིན།

དེ་ཡང་ ཚེམ་རིག་ཆོས་ཚན་འདི་ འབྲི་ཚེམ་ ཐུན་ཚེམ་ སྒང་དང་ཀུམ་ཆྱུ་ ཀུན་མ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དེང་རབས་ཀྱི་ཚེམ་རིག་ལམ་ལུགས་ ཀྱི་རིག་ཚལ་འཐོབ་ཚུགས་ཡའི་ དམིགས་ནུ་ཤ་ནི་ཐོ་ཡོར་བཟང་ཅེ་ རང་ལུགས་ལར་སྒྲོལ་ཚེམ་རིག་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཡང་ ཤེས་ཚུགས་ ཡའི་དམིགས་ནུ་ཤ་བསྒེར་དེ་ཡོད། ཅག་ཡར་ ཚེམ་རིག་དང་ཡི་ཀུའི་སྒྲོར་བའི་ སྲོན་དེབ་འདི་ནི་ཡིན། ཐུང་དགོས་ཡོད་ཡའི་ རིག་ཚལ་ཚུ་གི་ བརྗོད་དོན་འདི་ ཤེས་ཡོན་སྲོན་ཐུང་གི་ནུ་ཤ་ཀུན་ཀྱི་ཁ་ཕྱེའི་ལུ་ནས་ཡོད་ཀ་ ནང་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཚུགས་ཡའི་ མི་ཚེའི་ལུ་ནས་ཡོད་ དང་ནི་ལུས་ དཀ་ཡི་ནུ་ཤ་ཀྱི་ཏཱ་ཡ་ཡ། དེ་ནས་ཐུན་ཐུང་ཁ་ཤས་ ཤེས་ཡོན་ཆེ་ཐུང་ལ་ ཁ་ཤས་ཚན་ཀྱི་ཡ་ཡ་ཡིན།

དེ་བཟུམ་འབད་ '་བརྟེན་རྟེན་དང་རིག་ཤུལ་དེ་ཚུ་ ཤེས་ཡིག་གི་རིག་ཤུལ་གོང་འཕེལ་གྱང་ནི་ཡིན་ གཙོ་བོར་བཅོས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ སྤྱི་བ་ དཔོན་ཀྱིས་ཅོད་མི་ཆུང་མ་གཅིག་གིས་ ཚད་གཟུང་བའི་སྤྱོང་མེད་པར་ བུ་དང་བུམོ་ རང་རང་ས་ལོ་ལོ་གིས་ ཞིབ་འཚོལ་དང་རྒྱུ་ཕྱུར་ ཀྱི་རིག་པ་ཚད་མེད་ཆུ་ཀྱེ་འབར་ས་ལས་ཡོད་པའི་གོ་ཤེས་ལས་དང་ ཁྱད་རིག་ཚུ་ལས་ ཁབ་ཀྱི་ཤེས་ཚོགས་ཚན་ནང་ཡུ་ འབྲེལ་ཤེས་ཡིན་ཚན་ ཡོ་ཁྱོས་འབྲེལ་ཤེས་ ཆུ་དཔལ་འབྲེལ་ཤེས་ ཆུ་ལུས་ཀྱི་ཤེས་ཁམས་ཀྱི་ཤེར་ལས་དང་ ཁ་ཅིག་ ཞབས་ལ་ ཐོག་ཕན་ ཕལ་ཆེ་ མང་པོ་ ཕལ་ཆ་ཕྱུ་ཐུང་ ཤུལ་ལས་ཀྱང་ ཁ་ཅིག་ཕུ་ཐང་ ཤུ་ཐང་ ཁ་ཆར་ཤུང་ ཁ་ཏུང་ཀི་ཤུང་དང་ ཁ་ཅོམ་ཆུ་ཀློ་ཀློ་ཤུ་ཐང་ ཤ་ཅོམ་ ཆ་ལམ་ཕ་ཤུ་ཐང་ ཤ་ལ

ཤེས་ཡིག་ཚོགས་ཚན་ནང་ ང་བཅས་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་ཡིག་ ཤེས་ཡིག་དང་ཡི་ཀྱའི་སྤྱོར་བའི་སྤྱོད་ཅོ་མ་ སྤྱོད་རིམ་ ཡ་ལས་ ཁགོ་ བཏུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ ཕྲོད་ལའི་བཤད་ཀུང་ནང་ལས་ ཁནས་རིམ་དང་བཅུན་ཏེ་ ཅུབ་དགོས་ཁ་ལ་ཆེ་བའི་རིགས་དང་ སྤྱོད་ཕུན་ལོ་ལོའི་ ལོ་ན་ཚེད་དང་བཅུན་པའི་ ཤེས་ཚན་ཚོགས་ཁབཁ་ལུ་ཁེའི་བཞག་པའི་ཤེས་ཡིག་དང་ ཟླ་དང་རྒྱམ་དཔྱ་ ཡི་ཀྱའི་སྤྱོར་བ་ཚུ་ བཏུགས་ཏེ་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ ཤེས་ཡིག་དང་ཡི་ཀྱའི་སྤྱོར་བའི་ ཁནས་ཚད་ཀྱི་ལས་ཀའི་ ཕྲོད་ལ་ལག་ལེན་ཁཐབ་ནི་ཀི་ ཡིག་ཆུར་རྒྱམ་ ཁནས་ཀི་ལག་ལེན་ཚུ་ཡང་ ཁགོ་བཏུགས་ཏེ་ཡོད། རིག་ཤུལ་དེ་ཚུ་ ཕྲོད་ཁང་དང་ཅུན་པའི་ཡོད་མི་ལས་ཅུག་ཅེ་ ཕྲོད་ཕུན་རང་རང་ལོ་ལོ་ གིས་ དོན་གཏེར་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཤེས་ཡོན་རྒྱ་ཀྱེ་འབད་ཚུགས་ཐབས་ལུ་ ཁོས་ཁབཁ་ཡོད་པའི་ཅུན་ཐབས་དང་ ཟུར་དེབ་ཚུ་ཡང་གང་མང་ བཏུགས་ཏེ་ཡོད།

དེ་ཁབད་ཐ་ལུ་བརྟེན་ ཕྲོད་དེབ་ཀས་རཡ་ཁའི་གིས་ ཁབྱུག་གི་ན་ཀཏོན་ཚུ་ལུ་ དེང་ཤས་དང་བཅུན་ཏེ་ རྒྱ་ལབ་ནང་མཚོ་ཆེ་བའི་ ཤེས་ ཚད་ཀྱི་ཅོཁས་ཀྱབ་ཚུ་ ངེས་གཏན་ཐཐོབ་ཚུ་ཀས་པ་ཁབད་ཡོད། དེ་གི་དོན་ལུ་ ཙཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ཕྲོད་ཁ་ལ་ ཤ་ལ་ཁོ་ཤ་ཐ་ཅན་ ཕལ་ཆ་ཕ་ཡ་ ཤ་ལ

ལས་ཀ་ ཤ་ལ

ཤ

ཤ

ཤ

རྒྱང་ འབྲི་ཡིམ་ལམ་ཡུན་གས་གས་རལ་གི་འབྲི་ཡིམ་དེ་ཚུ་ ཕ་མ་རྗེང་ཁའི་ནང་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ གས་རལ་བཟོ་བའི་ཀུན་ལུ་ ཤེས་ཡོན་ཡོན་ཅོག་ཀྱབ་ཅན་གྱི་ མི་ཁྲོད་དཀོན་པ་དང་ དུས་ཚོད་ལངམ་མ་འཐོབ་པའི་ དཀའ་ངལ་ཚུ་ལས་བརྟེན་ ཁ་ཏན་ཆད་དང་ ནོར་འཕྲུལ་མ་འཛིན་ བའི་དཔེ་མི་ལྟེད། ནོར་འཕྲུལ་འདི་ཚུ་ འབྲེལ་ཡོད་མཁྱེན་ཆན་གི་ཁོས་ར་འབད་བ་ཨིན་ ཐད་ཀར་དུ་ལེགས་བཅོས་དགོངས་འཛིན་ ཁ་ཏ་ར་ གནང་ཨིན་ ལེགས་ལོ་དང་བཅས་པའི་ དཀའ་བསྐྱའི་གདོང་ལེན་ལྟོམ་ཡོད།།

སྨོན་འདེབས།

གྲངས་མེད་རྒྱ་ཆེན་འཛམ་གླིང་ཤེས་བྱའི་མཐའ། །ཐུབས་མཁས་བཅོམ་ལྡན་ཕྱོགས་གསོལ་རྒྱབ་འཕེལ་གྱིས། ། ལེགས་པར་ཆོད་པས་བདག་གཞན་དོན་གཉིས་ཀྱི། །དཔལ་ཡོན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་རྒྱུ་རྣམ་སྨོན། །

དཔོན་ལང་ལ་རྒྱལ་རྡོ་རྗེ།

ཀྱི་འཛིན།

རྫོང་འགའི་ཆོས་ཚན་ཚོགས་ཁྱད།།

ལམ་སྒྲོན་ཕ། ། །

ཕྱི་ཀ་ཡིན་ཏ་ཁ་ཐུལ་ཀ་ནས་ཚད་དེ། ５７
ཕྱི་ཀ་ཡིན་ཏ་ཁ་ཐུལ། ５３
ཀ་ནས་ཚད་ཀ་ནས་ཨིམ་བར་ཡོད། ５３
སྨོན་ལྷོ་ཡར་ལས་ཡོད། ５３
སྨོན་དུ་ཡོད་ཚུ་ཀིས་འབད་དགོ་པ། ５৫
རྒྱ་ཡིག་དང་ཡིག་ཆུང་ཡོད་ཀ། ５５
རྒྱ་ཡིག་དང་ཡིག་ཆུང་ཡོད་ཀའི་ཁུངས་ཡོད། ５６
ཡིག་རྒྱུར་ཆུམ་ཀ་ཁྱད། ５６
རྒྱ་ཡིག་དང་ཡིག་ཆུང་ཡོད་ཀའི་ནད་ཚད་དེ། ５৯
རྒྱ་ཡིག་དང་ཡིག་ཆུང་ཡོད་ཀའི་ཏོག་ཐུམ། ５５
ཡིག་རྒྱུར་ཆུམ་ཀ་ཁྱད་ཀི་བཟོ་དེ་ཨོམ་ཏོག་ཐུམ། ５５
ཀ་ནས་ཚད་ཀ་ནས་ཨིམ་བར་ཡོད། ５৫
སྨོན་ལྷོ་ཡར་ལས་ཡོད། ５৫
སྨོན་དུ་ཡོད་ཚུ་ཀིས་འབད་དགོ་པ། ５৫
１. ཚིག་ཨཚམས་ རྗེ་དེ་ཨཚམས་ ཤེན་ཨཚམས། ৫０
２. ཨིང་དང་ཨིང་ཀི་ཁྱད་ཚིག ৫３
３. ཀཏིག་ཚིག ཨང་ཚིག ཧོ་ཨོ་ཡིན་ཚིག ৫৫
４. ཨིང་ཀ ཚིག ཤེད་པ། ৫５
５. ཚིག་ལ་བཅད་ཀྱི་རྗེ་པ། ৫９
６. འབྲེལ་སྒྲ་ཁྱེད་ཀ་ཐུ་ཡིད་ལས་འཛིན་ཏ་ངང་ཁྱོད་ཚུལ། ৫５
７. ཐུ་ཚིག་ཀ་ཚིག་ཀྱོ་ནས། １００
８. བདག་ཐུ་ངང་ ཨིང་ཨཐའི་དབྱེ་བ། １００
９. ཚིག་ཨཏོ་ཀ་ཡན་ལྷེ། １０３
ཡིག་རྒྱུར་ཆུམ་ཀ་ཁྱད། １０５
１. ཏུ་ཡིག １０５
２. ཀ་ཅང་ཡིག １０５
ཐུ་ཡམ་ཀྱི་ཡིག་ཡོ་བས་དབྱེ་ཡིམ། １１３
དཔེ་ལྷོ། １１５
སྨོན་ཡིམ་བཀྲི་ཡ་ཡས་ཏུ་ཡའི་དབྱེ་ཀྱི་ཁྱད་ཡན་ཏན་ལས། １２３
ཅན་ཀྱི་དང་ལྷན་ཀྱི་ ཏ་ཁྱེ་ཀྱི་འབད་ཐང་ལ། １２５
སྨོན་ཡིམ་དང་འཕྲིལ་ཅེ་ རྒྱ་ཡིག་ཡིག་ཐུལ་བཀྲི་ ཏུས་ཚོད་དཔྱ་བཞི། １２９
སྨོན་ཡིམ་９ པ་６ ཡའི་ཐོ་ཡའི་ཕྱོགས་ཚན་ཀྱི་ཁྱོན་ཡུ་ འགྲོས་དགོ་ཡའི་ཏུས་ཚོད་ཨེའུ་ཨིག། １３０
ཀ་ཅན་ལྷོ་ཀ་འབདཔ་ལ་བ་ སྨོན་ཨང་ཁང་ ཅེས་ཡར་ཏུ་ཀོ་ཡའི་ མཐུན་ཀ་ཏ་ཀ། １３１

ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག།

ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་ཁྱད་དོན།

རྩོམ་རིག

རྩོམ་རིག་ཞེས་མི་འདི་ སྒོག་དེབ་དང་ལྷག་དེབ་ གཏང་ཡིག་དང་གསར་གོག་ ལ་སོགས་པའི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ལུ་སྒྲག་ཨིན། རྩོམ་རིག་ ལུ་ནང་གསེས་ཀྱི་ དཔྱ་བ་ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་། ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་གཉིས་པའི་དོན་ལུ་ འབྲི་རྩོམ་དང་ སྒྲུབ་གི་རིགས་ དང་ཁག་གསུམ་འབད་ཡོད།

འབྲི་རྩོམ།

འབྲི་རྩོམ་ནང་ལས་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ་གཉིས། སྒྲོག་ཚན་རེ་རེ་ནང་འགད་བྱེས་ཏེ་ཡོད། དེ་ཚུ་ རྩོད་དོན་གཅིག་གི་ཐོག་ལུ་བྱེས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ རྩོམ་རིག་མ་འདྲཕ་སྒྲ་ཆོག་ བྱི་ནི་གི་ལྟེགས་ཐུབ་ འཚོག་ནི་དེ་ནི་ལུ་ཨིན།
འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་ཞེས་མི་འདི། དཔེར་ན། པར་དང་ཅ་ལ་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་འབྲི་མི་འདི་ཨིན། པར་དང་ཅ་ ལ་ཚུ་གི་རིང་ཐུང་ ཕ་སྒྲོམ་ ཆེ་ཆུང་ ཚོས་གཞི་ བཟོ་རྣམ་ མང་ཉུང་ གནས་ཡོད་གས་ཚུ་གི་བཤད་པ་ ཁ་གསལ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་བྱི་དགོས་ ཨིན།

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ་ཞེར་མི་འདི། དཔེར་ན། སྒྲོག་གླའི་ཉིན་མཚན་གཅིག་གི་ ལས་རིམ་དང་། ཡར་ན། སྒྲོག་ལྷག་ཅིག་ ཁྱིམ་ནང་ལས་ སྒྲོག་གླ་ནང་འོངས་ཏེ་ ལོག་ཁྱིམ་ན་ག་དེ་སྟེ་ འགྱོ་ནི་ཡོད་ག? དེ་གི་ ལོ་རྒྱུས་བྱི་ནི་བཟུམ་ཨིན། འདི་གི་སྒྲགས་ལུ་ དང་པ་ ག་ཅི་འབད་ཡི? དེ་ལས་ གཉིས་པ་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཡོད་ག? རིམ་པ་བཞིན་དུ་ བྱི་དགོས་མ་ཚད། དུས་ཚོད་ཀྱི་མ་འབད་མི་ཀྱི་མ་ དང་ ཕྱལ་མ་འབད་མི་ཚུ་ཕྱལ་མ་འབད་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་བྱི་དགོ།

སྒྲན་རྩོམ།

སྒྲན་རྩོམ་ལས་ སྒོ་གླུའི་ཞབས་ཏུ་དང་། རྩང་མོ་གསལ་བཤད་བཟུམ་ སྒྲོག་ཚན་རེ་རེ་བཞིན་དུ་བཏུགས་ཏེ་ཡོད། དེ་ཚུ་གིས་ ལྷག་ནི་དང་སྒྲག་ནི་རིའི་རིགས་རྩལ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་ ཕན་མ་ཚད། ཤོད་དོན་ཚུ་རྩོམ་རིག་གི་ཐོག་ལས་ བྱི་ནི་འགོ་ཡང་བཏུགས་ ཚུགས་པ་ཨིན། སྒོ་གླུ་དང་ཞབས་ཏུ་རྩང་མོ་ཚུ་གིས་ མིང་ཆོག་གསར་པ་ཚུ་ སྒོ་བའི་ཐོག་ལས་ ལྷག་ཚུགས་པ་ལས། ཞབས་ཏུ་ རྒྱབ་ནི་དང་ རྩང་མོའི་ངག་རྩལ་འཐོག་ནི་དེ་ ག་ཞི་འདས་ལས་ ཤུག་ནི་ལས་ ཤོག་ཁ་ཡོད་ཀྱི་ཆོག་ཚུ་ ལེགས་ཤོས་བཟོ་སྟེ་ སྒྲག་ནི་གི་སྒྲུང་བ་འཐོག་ནི་དེ་ནི་ལུ་ཨིན།

སྒྲུང་ཐུང་ཀུ།

ཆུས་ཤོས་ཚུ་གིས་ གཏང་ནི་ཡོད་མི་གི་ མི་དང་ས་མས་ཅན་ཚུ་གི་སྒྲུང་ཚུ་ལུ་སྒྲག་ཨིན། དེ་མིན་ ང་བཅས་རའི་ ཉམས་ལྟོང་ལུ་ དངོས་སུ་འཛུང་མི་ ལོ་རྒྱུས་དང་། ཡར་ན། ས་མས་ཀྱིས་བཟོ་སྟེ་འཚར་སྡུང་འབད་ གནས་སྒྲགས་ཅིག་གི་ནང་འབད་ཡོད་མི་ ལོ་ རྒྱུས་དང་ ལུ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ འབྲི་མི་འདི་ཨིན། དེ་འབད་ཞིན་ལས། ང་བཅས་ སྒོ་བ་ལྷག་གཞི་རིམ་འོག་མ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་

ཁོང་རའི་ལུ་གི་ཉམས་རྩོང་རྒྱ། དངོས་གྲུ་ཕྱི་ཁར་བཏོན་ཏེ་བྱི་བཅུག་པ་ཅིན། སྒྲོ་བ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་གི་སྒྲུང་དེ་རྒྱ་ལུ་བཏེན་ཏེ་ སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་དང་ཚོགས་དོན་རྒྱ། ཤེས་རྒྱུགས་བཟོ་ཞི་ལུ་ ཕན་ཐོགས་ཡོད་ཨིན།

ལྷག་རིག་དང་སྟོམ་རིག་གི་གནས་ཚད།

སློབ་རིམ་༧། པ་མཇུག་བསྡུས་དང་ སློབ་ལྷག་ཚུ་གིས།

༡.	རྒྱང་ཁའི་དཔེ་དེབ་དང་ཡིག་རིགས་ ཀ་ཅི་ར་ཙེན་རྩང་ རྗོད་སྒྲ་ གཅད་མཚ�་ ཆོག་མཚMAS་ ཚུལ་དང་མཐུན་ཏོག་ཏོ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
２.	ཆོས་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ ཡིག་ཆ་དང་ དཔེ་ཆ་ཚུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
３.	རྒྱང་ཁའི་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་སྟོམ་དང་ འཛར་སྟོམ་ཀྱི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ལྷག་སྟེ་ གོ་བ་ལེན་ཚུགས་དགོ།
４.	གོ་དོན་ལེན་ནི་དེ་རྗེན་ལུ་ལྷག་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲཔ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
５.	རྒྱང་ཁའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བསྒྲར་ཞིབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
６.	སྟོམ་རིག་མ་འདྲཔ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ འཕྲི་ཐབས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ དེས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
７.	ལྷག་ནི་ལུ་ གོམས་འདྲིས་ཚུད་དེ་ མི་ཚེའི་ནང་ ལྷག་ནི་ལུ་བསྟོན་ཤུགས་དང་ སྤྱོད་བསྒྲེད་ཚུགས་དགོ།
８.	སྟོམ་རིག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ ཆོས་དང་ལམ་སྤྱོལ་ལུ་ ཕྱིས་མཐོང་གི་བསམ་སྤྱོད་ཤེས་ཡོན་དང་ ཆོས་ལྷིད་ཀྱི་བྱ་གཞན་ཚུ་ ལུ་ རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་ཤོག་ཁྲམ།

རྩོམ་རིག་དབྱེ་བ།	８	９	１０
༡. འབྲི་རྩོམ།	✓	✓	✓
２. སྒྲུབ་རྩོམ།		✓	✓
３. སྒྱུར་དང་གཏམ་རྒྱུད།	✓	✓	✓

༡. འབྲི་རྩོམ་བཀོད་རིས།

འབྲི་རྩོམ་དབྱེ་བ།	８	９	１０
༡ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ།	✓	✓	✓
２ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ།	✓	✓	✓

２. སྒྲུབ་རྩོམ་བཀོད་རིས།

སྒྲུབ་རྩོ་དབྱེ་བ།	８	９	１０
༡ ཞལས་ཁྲ།	✓	✓	✓
２ རྒྱང་མོ།		✓	✓
３ གསལ་བཤད།	✓	✓	✓

གནས་ཚད་གནས་རིམ་བཏོ་སྒྲིག།

༡. ཆོགས་བཅད་དང་ ཆོག་ལྡན་ ས།ལ་མ་ཚུ་ ལྡན་ཚུགས།

༢. འཕེལ་ཡོད་གནད་དོན་ འཛམ་ཀྱོང་ཀྱི་ཡོད་པའི་ སྲུང་ཐུང་ཀུ་ཚུ་ལྡན་སྟེ་ རང་གི་བློ་ལུ་འབབ་མི་ སྲུང་ཐེབས་དང་ འབྱུང་རིམ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་བཤད་ཚུགས།

༣. ཐོན་རིག་འཛམ་ཀྱོང་ཀྱི་ཚུ་ནང་གི་ རྩོད་དོན་དང་ སྲུང་ཐེབས་གི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ མི་ཆེའི་སྟོན་རྒམ་དང་ འཕེལ་བ་འཐབ་ཚུགས།

༤. གོ་དོན་ལེན་ཞིའི་དོན་ལུ་ ལྡན་ཞིའི་ཐབས་ཤེས་མ་འདུས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྡན་ཚུགས།

༥. སབ་ཁ་དང་ པར་རིས་ ཕིག་ཁྲམ་ ཤད་ཁྲམ་ པར་ཁྲམ་ འཛམ་ཀྱོང་ཀྱི་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བཏོ་སྒྲིར་འབད་ཚུགས།

༦. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཆོག་གསར་པ་ཚུ་ལྡན་ཞིའི་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ཚུགས།

༧. ཐོན་རིག་གི་དཔེ་དེབ་ མང་སུ་ལྡན་ཞིའི་ལུ་ གོམས་སྒྲུང་ཚུད་ཞིའི་དང་ དཔག་སྟོང་བསྐྱེད་ཚུགས།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

１. སློབ་རིམ་ལྷ་པ་ནང་ ལྷག་མི་ ལྷག་ནི་ཞི་རིག་རྒལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

２. ཆོག་བཅད་དང་ཆོག་ལྡན་གྱི་ ལྷག་ཐར་མ་འདྲཔ་ཚུ་དང་ འཕྲིལ་ཏེ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།

３. འཕྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ ཤར་ཆུང་ཏོ་ཡོད་པའི་ སྲུང་ཐུང་ཀུ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ རང་གི་བློ་ལུ་འབབ་པའི་ སྲུང་ཟེད་པ་དང་ འཐུང་རིམ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་བཤད་ཚུགས་དགོ།

４. ཡོན་རིག་ ཤར་ཆུང་ཏོ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ དེ་ནང་གི་ ཇོད་དོན་དང་ སྲུང་ཟེད་པ་གི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ བཟང་དན་གྱི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།

５. ཆོག་མཇོད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན་ འཆོལ་ཚུགས་དགོ།

６. གོ་དོན་ལེན་ནི་ཞི་དོན་ལུ་ ལྷག་ནི་ཞི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲཔ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།

７. སབ་ཁ་དང་ པར་རིས་ ཕིག་ཁྲམ་ ཤད་ཁྲམ་ པར་ཁྲམ་འཐམ་ཏོ་ཏོ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བཤད་སྒྲུར་ འབད་ཚུགས་དགོ།

８. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཆོག་གསར་པ་ཚུ་ལྷག་ནི་ལུ་ ས་མས་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ་ མིང་ཆོག་རྒྱ་སྐྱེད་འབད་ཚུགས་དགོ།

９. ལྷ་པ་ནང་ལྷག་མི་མིང་ཆོག་གུ་ གསར་འཐེབ་ཁུངས་ཤོས་２００ བཀལ་ཏེ་སྟོམ་６００ ལྷག་སྟེ་ ཏ་གོ་ཚུགས་དགོ།

１０. ལྷག་ནི་གི་ དཔེ་དེབ་ཁུངས་ཤོས་１５ ལྷག་ཚོར་དགོ།

１１. ཡོན་རིག་གི་དཔེ་དེབ་ མང་སུ་ལྷག་ནི་ལུ་ གོམས་སྦྱང་ཚུད་ནི་དང་ དག་སྟང་བསྐྱེད་ ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོས།

１. པར་དང་རི་མོ་ སབ་ཁ་ པར་ཁྲམ་ ཕིག་ཁྲམ་ སྒོར་ཁྲམ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བཏོ་སྒྲུར་འབད་ནི་དེ་ རིག་རྩལ་ཚུ་ གང་མང་བྱིན་དགོ།

２. དངོས་རྫོམ་དང་འཚར་རྫོམ་མ་འདྲཡ་ཚུ་ ལྟག་ནི་དེ་དུས་ཚོད་ ག་དེ་མང་མང་བྱིན་ཏེ་ དེ་ནང་གི་ཇོར་དོན་དང་ རིག་པ་བསམ་འཚར་ཚུ་ དཔེ་དེབ་གཞན་ལུ་ ཁྱད་གཏུགས་འབད་དེ་ ཁོས་འབད་ཡོད་མེད་ཀྱི་ ཁྱད་བཀལ་ཚུགས་པ་འབད་ བཟོ་དགོ།

３. དངོས་རྫོམ་དང་ འཚར་རྫོམ་མ་འདྲཡ་ཚུ་ལྟག་སྟེ་ སྲུང་གི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་རིམ་ སྲུང་ཐེབས་གི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ མི་ཚེའི་སྲོག་རྩམ་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་བཅུག་ནི་དེ་ གོ་སྐབས་ཚུ་བྱིན་དགོ།

４. དུས་མཐུན་གྱི་མིང་ཚིག་གསར་འཛིན་ གང་མང་ལྟག་ཕྱེ་མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐྱེད་འབད་བཅུག་དགོ།

５. ཚིག་བཅད་དང་ ཚིག་ལྡུག་ ལྟག་ཐང་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།

６. ཚིག་མཚོན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་འཚོལ་བཅུག་ནི་དེ་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།

７. ལྟག་ནི་དང་ གོ་དོན་ལེན་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ལྟག་ནི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲཡ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྟག་བཅུག་དགོ།

８. སྟོན་རིག་གི་དཔེ་དེབ་ མང་སུ་ལྟག་ནི་ལུ་ སློབ་བ་བསྐྱེད་བཅུག་ནི་དེ་ ཐབས་ལམ་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ ཞ་རྒྱ་ར་ལྟག་ནི་ལུ་ དཔྱ་སྟང་བསྐྱེད་ནི་དང་ གོམས་སྒྲུང་ ཚུད་བཅུག་དགོ།

９. ཁོང་ར་གིས་ལྟག་མི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ནང་གི་ གནད་དོན་ཚུ་དང་ རིག་པ་ འབྲེལ་རིམ་ཚུ་ལུ་དཔྱད་དང་ཁ་ཕྱད་འབད་དེ་ ཚིན་མེན་དང་ སྐྱོན་ཡོན་ཀྱི་ བསམ་འཚར་ཚུ་བཀོད་བཅུག་དགོ།

རྟོད་དོན་གྱི་ཁྱད་དོན།

རྟོད་དོན་ཟེར་མི་འདི་ གཙོ་བོ་ཨ་ལོ་ཚུ་གི་མི་ཚེ་ལུ་ མགོ་བའི་ཤེས་ཡོན་ལག་ཆ་བཟུམ་ཅིག་ འཕོད་པའི་སྒྲབས་ལུ་ ལག་ཆ་ལག་ལེན་འཐབ་ཤེས་ནི་གི་བསམ་རིག་དང་། བྱ་བ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐང་ཀྱི་གནས་སྐབས་གཉིས་ སྤྱབས་གཅིག་ཁར་ ཤེས་ཚུགས་ནིའི་ཤེས་ཡོན་བྱིན་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན། དེ་ཡང་། ཨ་ལོ་ཚུ་ལོ་ན་ཆུང་ཀུའི་བསླུང་ལས་ར་ བཟང་པོའི་ལམ་ལུ་གོམས་འདྲིས་ཚུདཔ་ནི་ འདི་གལ་ཆེཤ་ལས་བརྟེན་ ཤེས་ཚོད་ཀྱི་གནས་རིམ་གཉིས་པ་དང་ གསུམ་པའི་སྟོབ་དེབ་ཚུ་གི་ ལྷག་རིག་དང་ ཐོག་རིག་འདི་ སྟོབ་ཚན་རེ་རེ་ལུ་ རྟོད་དོན་རེ་བཀོད་དེ་ཡོད། དེ་མ་ཚད། ཐོམ་རིག་གི་དབྱེ་བ་མ་འདྲཤ་ འབྲི་ཐོམ་ སྒྲན་ཐོམ་ སྒྲང་ཐུང་ཚུ་གཅིར་ཅིན་ རྟོད་དོན་གཅིག་ལུ་དམིགས་གཏད་བསྟུད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་གི་དགོས་པ་འདི་ཡང་ སྟོབ་ཐུག་ཚུ་གིས་ ས་སོའི་མི་ཚེ་ནང་ འབྲུང་མི་ཉམས་ཆོང་ཚུ་ ཐོམ་རིག་མ་འདྲཤ་ གཅི་གི་ཐོག་ལས་འབད་རྒྱུ་ འབྲི་ཐོམ་འབད་བཏུགས་ཏེ་ བཤད་དོན་སྟོད་ལེན་འབད་ནི་ལུ་ གོམས་ཐུང་ཚུད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན། རྟོད་དོན་དེ་ཚུ་ཡང་ ཕྱིས་མཐོང་དང་བསམ་སྟོན་ཤེས་ཡོན་གྱི། ལྷ་ཆོས་ དང་ མི་ཆོས་རྣམ་གཞན། ལྷར་སྲོལ་ལམ་ལུགས་ མི་ཆེའི་རིག་རྒྱལ་ཚུ་ནང་ལས་ བཏུགས་ཏེ་ཡོད་ལས། དེ་གིས་ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ བསམ་པ་དང་རིག་རྒྱལ་ སྟོད་པ་གསུམ་ཆ་ར་གི་ཤེས་ཡོན་འཐོབ་ཚུགས་ནི་ཨིན།

དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ སྒྲོབ་དཔོན་དང་སྒྲོབ་ཐུག་ཚུ་གིས་ རྟོད་དོན་གྱི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་ནི་དང་གཅིག་ཁར། སྐད་ཡིག་གི་རིག་རྒྱལ་བཞི་དང་ རྟོམ་རིག་གི་ཁྱད་ཡོན་ཚུ་གི་ ཤེས་ཚད་ལྟོགས་གྲུབ་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས།། མི་ཆེའི་རིག་རྒྱལ་བཅུ་ཐམ་གྱི་ཐོག་ལས་ འབད་དགོས་ཨིན། སྒྲོབ་རིམ་བཞི་པར་རྟོད་དོན་མ་འདྲཤ་ལྟ་གི་ སྒྲོབ་ཚན་ལྟ་དང་། སྒྲོབ་རིམ་ལྟ་པ་དང་རྒྱུག་པར་ རྟོད་དོན་མ་འདྲཤ་རྒྱུག་རེ་གི་ སྒྲོབ་ཚན་རྒྱུག་རེ་དང་། སྒྲོབ་རིམ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པར་ རྟོད་དོན་མ་འདྲཤ་བདུན་རེ་གི་ སྒྲོབ་ཚན་བདུན་རེ་ཡོད། རྟོད་དོན་དགོས་ལྷར་ལས་དང་དམིགས་དོན་དེ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་འོག་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ལས། སྒྲོབ་ཚན་སོ་སོའི་ནང་གི་ རྟོད་དོན་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཅ་གོ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སྒྲོབ་དཔོན་ཀྱིས་གཤམ་གསལ་ལྟ་ཁྱད་ལས་ དོན་ཞིག་རེས་འདྲོད་ གནང་སྟེ་ སྒྲོབ་ཐུག་ཚུ་ལུ་སྒྲེལ་དགོས་གལ་ཆེ།།

སློབ་ཚན་༢ པ། རྟོད་དོན། དེའི་མི་ཚེ།

ཞལ་ལོ་ཚུ་གི་ ལོ་དང་ན་ཚོར་འ་ནེམ་ཅིག་ཁར་ལྟོད་པ་བ་ ར་གི་མི་ཚེ་ར་མགོ་འདྲོར་ན་ཏ་ ཐོད་ཚུགས་པའི་ཐབས་དང་གནས་སྐབས་ཚུ་ལུ་ མཆོ་བསམ་གཏང་ནི་ འགོ་བཅུགས་དགོས་དང་། གླ་སྒྲིག་ཀྱབ་ནི་གི་ ལུ་འགོ་བཅུགས་དགོས་ཨིན། དེ་གིས་འབད་ཞལ་ལོ་ཚུ་ལུ་རྟོད་དོན་གཅིག་ར་ ཐོན་དགོས་སྟེ? ཆེར་བ་ཅིན། དང་པ་ པར་གྱི་ཆོ་ཀ་ཁང་ནི་ལ་སོགས་པ་ བཟོ་རིགས་བཅུ་གསུམ་གྱི་ ལག་ཤེས་ཚུ་གི་ དགོས་པ་དང་ཕན་ཐོགས། དེ་ལས་ སོ་ནམ་ལུ་བརྟེན་པའི་འོང་འབབ་དང་ སྟོ་ནོར་གསོ་སྦྱོང་ ཚོར་ལུ་ལུ་བརྟེན་པའི་ ཁེ་ཕན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ཐོན་ཏེ་ ལུ་དེ་ནང་ བཙོན་ཤུགས་བསྐྱེད་ཚུགས་མི་ཅིག་ལུ་ བཟོ་དགོ།

དེ་ཁར་ གཞན་ཡང་མི་ཚེའི་འཚོ་ཐབས་འདི་ གཞུང་གི་ཡིག་ཚང་ནང་ ཐོད་མི་གཅིག་མིན་པར་ མི་སྡེ་ལུ་ཕན་པའི་ ལུ་དང་འོང་འབབ་ བཟོ་ཚུགས་པའི་ལུ་གཞན། དཔེར་ན། ཆོས་ལུ་ ཆུ་དུང་དང་ ཐྲོག་ཐག་བཅོ་མི། འཕྲལ་ཆས་བཟོ་མི། མཛོས་ཁང་བཏུགས་ཏེ་ བཟོ་བཟོ་མི་དང་ ཐུ་བཏོག་མི། ས་ལས་འགོར་གཏང་མི་ བཞེས་ཐོ་བཟོ་མི་ ཏང་བཞག་ཀྱབ་མི་ གོ་ལ་འཚུ་མི་ ཚོར་བཅོ་ཕ་ལས་ཐོན་པ་འབབ་ནི་ལ་སོགས་པའི་ ཁྱད་རིག་དང་རིག་ཟུལ་ ལག་ཟུལ་ཀྱི་ལུ་ཚུ་ གནས་མེད་ས་མེད་ཁག་ཆེཤ་ཨིན་མ་ ཤེས་ཚུགས་དགོས་པ་དང་། ཐ་ན་ལྟམ་འཕྱག་མི་དང་ ཆབ་གསང་ས་ལ་མི་ ཕྱུགས་ཀྱབ་མི་ཕྱུགས་སྐྱོགས་ཐུགས་ཚུ་ལུ་ ཐུ་ཀྱཤ་ཀ་ནི་ཡང་མེན་ ཁོང་མེད་པ་ཅིན། ང་བཅས་ཐོད་མི་ཚུགས་ནི་ཨིན་མས་ མི་སྡེ་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ ལུ་ ཅོག་ར་འཐད་པ་ཨིན་པའི་ཁར་ ཁོང་ར་དང་བསྡུན་པའི་ འཚོ་བའི་འོང་འབབ་ཡང་བཟོ་སྟེ་ བཟའ་ཚོར་ ནང་མི་གསོ་ཚུགས་པ་འབད་ཡོད་པ་ཨིན། མཆོ་བསམ་གཏང་ཤེས་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོས་ཚུ་ཨིན།

ལྟག་དེབ།

སློབ་རིམ་རྒྱུག་པ་གི་དོན་ལུ་ ལྟག་དེབ་ཐོ་མ་༢๘ དང་། ལྟན་ཐབས་༧ ཡོད། ལྟག་དེབ་ཀྱི་མིང་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལས་ སློབ་དེབ་ནང་གི་རྟོད་དོན་དང་འཁྱིལ་མ་འཁྱིལ་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་འོས་འབབ་བལྟ་ཞིན་ལས། རྟོད་དོན་གཅིག་གི་དོན་ལུ་ ལྟག་དེབ་གཅིས་དང་གསུམ་གང་མ་འཐུ་འབད་དགོས་ཨིན། དེ་གི་ཤུལ་ལུ་ ཐུང་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་སྟོང་ལུ་དང་འཁྱིལ་ ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལག་ལེན་འཐབ་པའི་གུ་ ལྟག་ཐངས་ཀྱི་ སྟོང་ལུ་གཞན་ཤེས་ཀྱི་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྟག་དེབ་གཅིས་པོ་ ཐོག་ཆགས་ཆགས་མེད་པ་ ལྟག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོས།

དེ་གིས་མ་ཚོད་ ཐུང་ནང་ལས་འཐོན་མི་ མིང་ཚོགས་གི་ཁོ་དོན་དང་ ཐེག་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོཔ་ད། ལྟག་ནི་དེ་ རིག་ཟུལ་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ ཁོང་འཕེལ་ཀྱི་དོན་ལུ་ གཤམ་གསལ་ལ་ཀྱི་ ཏི་བ་བཀོད་དེ་ ཁོང་རའི་བསམ་འཆར་བཀོད་བཏུག།

1. ལྟག་དེབ་འདི་ནང་ལས་ ག་ཅི་ར་ཤེས་ཅི་ག?
2. ཆ་མ་ཁོ་མི་ག་ཅི་ར་ཨིན་ན?
3. མ་ཤེས་མི་འདི་ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ག་དེ་སྒེ་ལྟག་ནི།

ཀ་------- ----------

ཁ་_____

༥. མིང་ཚོགས་གྲོ་སྡེབ་གཅིག་ཡིས་ཅི?

ལྷག་དེས།			
ཚད།	དེས་དོན་ཀྱི་མིང།	དེས་སྒྲུབ་པ།	དྲན་གསོ།
༡	བཟང་པོའི་ལྷ།	འཛིན་ལས་དཔལ་འབར།	ཤའི་ནང་ བཀོད་ཡོད་མི་ དེས་དེབ་ཚུ་ དེས་མཛོད་ཀྱི་དོན་ལུ་མེན་ལས། ས་ཁོག་ཐུག་ཚུ་ལུ་ ནམ་བདེ་ ནམ་ཁོམ་ འཕོག་ཚོགས་ཆོག་འབད་ བཞག་དགོ།
༢	ཏྲི་ལི་ཁ་སྒྲོན་མི།	དེས་ཁང་།	
༣	མི་ཚེའི་དཀའ་ངལ།	འཛིན་ལས་དཔལ་འབར།	
༤	རབ་རྒྱས་གཏང་གི།	ཕ་མ།	
༥	རོ་ཁྱི་དང་ཏྲི་ལི་གི་གཉན།	ཕ་མ།	
༦	ཕན་ཚེམས།	ཟླ་གཏེར།	
༧	འཕར་ལྡང་དང་ར་གི་ཐུ་གུ།	འཛིན་ལས་དཔལ་འབར།	
༨	སྒོག་དཔོན་ཆུལ་ཁྲིམས་མཐར་ཕྱིན།	ཀེ་ཛེམ་ཀྱི།	
༩	འཛིག་རྟེན་པའི་ཡང་དག་ལྟ་བ།	ཀེ་ཛེམ་ཀྱི།	
༡༠	ཆུ་ཐུ་དང་ཉ།	གཡང་བུམ།	
༡༡	ལང་ཤོར་ཐལ་བའི་གཅེས་ཐུག།	འཛིན་ལས་དཔལ་འབར།	
༡༢	བུ་བཀྲ་ཤིས།	ཟླ་གཏེར།	
༡༣	ཆུལ་པོའི་ཐུགས་ཆུད།	ཕ་མ།	
༡༤	ཀློའི་ཆུལ་ཁྲིམས།	ཕ་མ།	
ལྷན་ཐབས།			
༡	བུ་མཛོད་དཀྱི་ལུ་ཆགས་མི།	འཛིན་ལས་དཔལ་འབར།	
༢	ལས་དང་རྟེན་བསྐོས།	ཟླ་གཏེར།	
༣	ཉ་གི་སྲོག	འཛིན་ལས་དཔལ་འབར།	
༤	ཐ་དམ་ཚོག	འཛིན་ལས་དཔལ་འབར།	
༥	ཞལ་རྡོ་ཏྲི	མེ་རྒྱ	
༦	ཡིད་འཕྲོག་བཟང་མོ	འཛིན་ལས་དཔལ་འབར།	

ལྷག་དེབ་ལག་ལེན་གྱི་ སྒྲོན་ལྷ།

རིག་རྩལ་ ལྷག་གི། བྱི་ཀི། རིག་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

།. ཞ་ལོ་ཚུ་ ཆ་འབད་བཞག་སྟེ་ དེ་ལས་ཆ་ནང་རྟོག་ གློས་སྤྱན་འབད་ཡི་ར་ སྤྱང་དེ་ལྷག་བཅུག། ཞ་ལོ་གา་ར་གིས་ སྤྱང་དེ་ལྷག་ཚར་ཤ་ཀ། སྟོན་དཔོན་ཀྱིས་འོག་གི་བྱེ་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ ལན་སྒྲབ་བཅུག། དཔེར་ན།

།	སྤྱང་འདི་གཅིག་སྐོར་ལས་ཨེན་པས?
༢	སྤྱང་འདི་ནང་ ས་མས་ཅན་ལ་སོགས་པ་ གཅིར་འདུག?
༣	སྤྱང་འདི་ངོ་མ་ར་ གཅིག་སྐོར་ལས་ ཨེན་པས?
༤	སྤྱང་འདི་ནང་ གཅིར་འབད་ནི་ འདུག?
༥	སྤྱང་འདི་ནང་ དང་པ་ར་ གཅིའབད་ནི་ འདུག?
༦	བར་ན་སྐོར་ལས་ གཅིར་འབད་ནི་འདུག? གཅད་གཅར་འདུག?
༧	མཇུག་ལུ་ གཅིའབད་ནི་འདུག?

རིག་རྩལ་ ལྷག་གི། རིག་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༢. ཞ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྤྱང་དེབ་ལྷག་པ་དེ། ལྷག་ཐང་པ་ ག་དེ་སྒེ་ལྷག་དགོཔ་ཨིན་ན? དཔེ་སྟོན་འབད་ནི་དེ་ནི་ལུ་ སྒྲོན་དཔོན་ཀྱིས་ སྤྱང་དེ་ མཁྱོགས་ལྟོད་རན་ཏོག་ཏོ་དང་། སྐད་ཀྱི་ཕེད་ཕན་ཚུ་ ཆོག་གི་རྩོད་སྒྲ་བཏོན་ཐང་ཚུ་ ཆོག་གི་གཅད་མཚོམས་ཚུ་ ག་ར་ཚུལ་དང་མཐུན་མ་འབད་ལྷག་བྱིན་ནི།དེའི་སྐབས་ཞ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་ཐང་པ་ཉན་བཅུག། དེ་ལས་ ཞ་ལོ་དག་པ་ཅིག་ལུ་ ཁོང་རའི་ཁས་བླང་གི་ཐོག་ལས་ ཡར་ལྷོང་སྟེ་ སྐད་ཕེད་སྟེ་ སྒྲོན་དཔོན་ཀྱིས་ལྷག་དོ་ བཟུམ་འབད་ལྷག་བཅུག།

རིག་རྩལ་ ལྷག་གི། རིག་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

།. ཞ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་དེབ་ཅིག་སྒྲོད་དེ་ ལྷག་དེབ་ནང་ མིང་ཆོག་ལུ་ཁག་ཡོད་མི་དང་ མིང་ཆོག་གི་སྟེང་ ཝ་འདྲཥ་གཅིར་འདུག་ཁ? ཐོ་བཀོད་དེ་ དམངས་ཁར་སྒྲབ་བཅུག། དེ་ནང་ལས་ མིང་ཆོག་ལ་ལུ་ཅིག་ ཞ་ལོ་ཁ་ཞན་མི་ཚུ་ གིས་ ཤེས་པ་ཅིན། དང་པ། ཁོང་ལུ་སྒྲབ་བཅུག། མ་པ་ལས་ར་མ་ཤེས་མི་ཚུ་ སྒྲོན་དཔོན་ཀྱིས་སྟེ་ཚོན་རེ་ལུ་ ཆོག་མཇོད་རེ་སྒྲོད་སྟེ་ འཚོལ་བཅུག།

རིག་རྩལ་ ལྷག་གི། རིག་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

།།. ཞ་ལོ་ཚུ་ སྟེ་ཚོན་ཆུང་ཀུ་ནང་ བཀོ་སྒྲི་ སྟེ་ཚོན་རེ་ལུ་ ལྷག་དེབ་༢ རེ་སྒྲོད། དེ་ལས་ ཞ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ འོག་གི་ཨོག་ཐང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་བཀོད་བཅུག།

དཔེར་ན།

ཚར་	ལེགས་པའི་ཚ།	ལེགས་བཅོས་ཀྱི་འོས་འབབ་ཡོད་མི།	སྲུང་འདི་ནང་ལས་འཐོན་མི་མིང་ཆོག་གསར་ཡུག་དགོ་པའི་ཐོ།

རིག་རྒྱས་ལྷག་གི། རིག་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༥. ཞ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་དེབ་ནང་གི་ སྲུང་འདི་ནང་ སྲུང་རྩེདཔ་ ཀ་དང་ཀ་ར་འདུག? སྲུང་རྩེདཔ་དེ་ཚུ་གི་ ལུ་འགན་ཀ་ཅི་ར་ཨིན་པས? སྲུང་རྩེདཔ་གཙོ་བོ་ཀ་ཨིན་མས? ལུ་འགན་ཐུང་ཀུ་རེ་ཐྲི་བཏུག།

རིག་རྒྱས་ལྷག་གི། རིག་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༦. ཞ་ལོ་ཚུ་ཚ། ཡང་ན། སྟེ་ཚན་འབད་ལྷག་དེབ་རེ་སྦྱོར་དེ་ ལྷག་དེབ་འདི་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ལྷག་བཏུག། ལྷག་དེབ་འདི་ ལྷག་ཚར་ཕྱད་ད་ ལྷག་དེབ་འདི་ནང་ སྲུང་གི་བཏུད་དོན་ ངོ་མ་ཀ་ཅི་སྟོན་ཨིན་ན? བཏུད་དོན་ཐྲི་བཏུག།

རིག་རྒྱས་ལྷག་གི། ཐྲི་ཀི། རིག་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞིབ།

༧. ཞ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལྷག་དེབ་ཅིག་ ལྷག་ཚར་ཕྱད་ད། ལྷག་དེབ་འདི་ནང་གི་ སྲུང་ནང་ སྲུང་རྩེདཔ་ཀ་དེམ་ཅིག་འདུག? ཁྱོད་ལུ་དཀའ་ཤོས་ར་ སྲུང་རྩེདཔ་ཀ་འདི་ཨིན་མས? ཀ་ཅི་འབད་? སྲུང་རྩེདཔ་འདི་གི་སྒོར་ལས་ བཤད་པ་ ཀྱོན་སྟེ་ཐྲི་བཏུག། དཔེར་ན།

    ༡. སྲུང་རྩེདཔ་འདི་ ཀ་ཨིན་པས?
    ༢. སྲུང་རྩེདཔ་འདི་གི་ བྱ་བ་སྦྱོར་ལས་ ཀ་དེ་སྒྲ་འདུག?
    ༣. སྲུང་རྩེདཔ་འདི་གི་ མཚོ་བསམ་གཏམ་ཐང་ཚད་ཀ་དེ་སྒྲ་འདུག?
    ༤. སྲུང་རྩེདཔ་འདི་གིས་ ཁྱོད་ཀྱིས་དཔལ་བའི་ ལུ་འགན་ཀ་ཅི་འབད་ནི་འདུག?
    ༥. སྲུང་རྩེདཔ་འདི་ལས་ ཁྱོད་ལུ་ ཡོན་ཏན་ཀ་ཅི་ཐོབ་ཅི?

རིག་རྒྱས་ལྷག་གི། ཐྲི་ཀི། རིག་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞིབ།

༨. ཞ་ལོ་ཚུ་སྟེ་ཚན་འབད་བཟོ་སྟེ་ སྟེ་ཚན་རེ་ནང་ ལྷག་དེབ་མ་འད�་རེ་སྦྱོར། དེ་ལས་ སྟེ་ཚན་ལུ་ ལྷག་དེབ་གསུམ་ཆ་ར་ལྷག་བཏུག་སྟེ་ ལྷག་དེབ་དེ་གཉིས་ནང་ རྩོད་དོན་ ཀ་ཅི་གི་སྒོར་ལས་ འདུག་ཀ? བལྟ་བཏུག། དེ་ལས་ རྩོད་དོན་དེ་གཉིས་པོ་ སྒོག་དེབ་ནང་གི་ རྩོད་དོན་ཀ་ཅི་ད་ འཕྲེལ་བ་འདུག་ཀ? འཕྲེལ་བ་འཕན་བཏུག། དེའི་སྐབས་ལུ་ འཕྲེལ་བ་ཀ་ཅི་འབད་ཡོད་ཨིན་ན? ཁྱེད་ས་བཀལ་སྟེ་ ཐུག་བཏུག།

རིགས་རྒྱས་ལྡན་གྱི། བྱི་ཞི། རིགས་སྦྱོངས་དབྱི་རིམ་ དཔྱི་དཔྱད།

།. ལྡན་དེབ་ཅིག་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ལྡན་བཅུག། དེ་ མ་ལྡན་པའི་རྒེ་མར་ སྨོན་དཔོན་ཀྱིས་ ཨོག་ཐང་ཅིག་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བྱིས་ཏེ་ དཔྱད་བཞག། ཨ་ལོ་ཚུ་དྲི་བ་དེ་ཚུ་ ལེགས་ཤོས་འབད་ལྡན་སྒྲ་ དེ་ལས་ ལྡན་དེབ་འདི་ ལྡན་བཅུག། དཔེར་ན།

- ། སྒྲུང་འདི་ གཅིག་གི་སྐོར་ལས་ཚིན་པས?
- ༢ སྒྲུང་དེབ་འདི་ནང་ འབྲུང་རིམ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག?
- ༣ འབྲུང་རིམ་དེ་ཚུ་ནང་ལས་ སྒྲོ་བ་ཆེ་ཤོས། ཡང་ན། འཕྲལ་སི་སི་དང་ སྒྲ་སི་སི། དགོད་བྱ་སི་སི། ཁམས་ལོག་སི་སི་གི་ ཆོར་སྣང་གཅིག་ཡོད་འདུག? དོས་འཛིན་འབད།
- ༤ ཆོར་སྣང་འདི་གིས་ ཁྱོད་ལུ་ འགྲུར་བ་ག་ཅི་བྱུང་ཡི? བཤད་པ་ཆུབ་སྟེ་བྱིས།

རིགས་རྒྱས་ ལྡན་གྱི། བྱི་ཞི། རིགས་སྦྱོངས་དབྱི་རིམ་ ལག་ལེན།

༡༠. ཨ་ལོ་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ ལྡན་དེབ་རེ་སྦྱོར་ཞིན་ན་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ ལྡན་ བཅུག་དགོ། ལྡན་དེབ་དེ་ལྡན་ཚར་ཤུ་ བཀའམ་གསལ་ལ་ཀྱི་ དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་ཆུབ་བཅུག།

- ། ལྡན་དེབ་འདི་ནང་ལས་ ཁྱོད་ལུ་ཡོན་ཏན་ག་ཅི་ར་ཐོབ་ཅི? ཐོ་བཀོད།
- ༢ ལྡན་དེབ་འདི་ནང་ ཁྱོད་ཀྱིས་འབད་མ་བཏུབ་པར་ སྒང་དགོ་པའི་བྱ་བ་དང་ སྒྲུབ་ལམ་ག་ཅི་ར་འདུག? ཐོ་བཀོད།
- ༣ ཡོན་ཏན་འདི་ཚུ་དང་ ཆུན་ཚུ་ ཁྱོད་ཀྱི་མི་ཚེའི་ནང་ལག་ལེན་ ག་དེ་སྒྲ་འཐབ་རི? ཆུན་ཚུ་ག་དེ་སྒྲ་སྒང་ནི་ ཐབས་ལམ་ཀྱི་བསམ་འཆར་ཚུ་བཀོད།

རིགས་རྒྱས་ ལྡན་གྱི། བྱི་ཞི། རིགས་སྦྱོངས་དབྱི་རིམ་ དཔྱི་དཔྱད།

།། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལྡན་དེབ་ཅིག་ལྡན་ཚར་ཤུ། ལྡན་དེབ་འདི་ནང་གི་ སྒྲུང་ཚུ་གོ་རིམ་ག་དེ་སྒྲ་ བསྒྲིགས་ཏེ་འདུག་ག? དཔྱི་ཁ་དཔྱད་བཅུག། སྒྲུང་ཚུ་འབྲུང་རིམ་ ག་དེ་སྒྲ་བསྒྲིགས་ཏེ་ ཐིས་ནུག? དཔེར་ན།

- ། འགོ་བཐུགས་པའི་འབྲུང་རིམ་ནང་ ག་ཅི་ར་འདུག?
- ༢ བར་ཀྱི་འབྲུང་རིམ་ཚུ་ནང་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་འདུག?
- ༣ འབྲུང་རིམ་ཚུ་ནང་ལས་ སྒྲ་བ་ཆེ་ཤོས། ཡང་ན། ཁྱོ་སྒང་ ཆེ་ཤོས་ག་ཏེ་འདུག?
- ༤ འབྲུང་རིམ་ཚུ་ནང་ལུ་ དཀའ་རྟེགས་ཆེ་ཤོས་ ག་ཏེ་འདུག?
- ༥ དཀའ་ངལ་འདི་ ག་ཏེ་ལས་འགོ་བཐུགས་པ་མས? ག་ཅི་འབད་འགོ་བཐུགས་མས?

（ང）　　དཀའ་དཔལ་འདི་ ཞི་བའི་ ཐབས་འདྲུག་གི?

རིག་རྩལ་ ལྷག་གི། རིག་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

１２. ཞལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྡུང་དེབ་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ སྡུང་དེབ་ཀྱི་ ཕྱི་ཨོག་གི་རྒྱབ་ཁར་ ཁ་ཕྱན་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལྷག་བཅུག། སྒོབ་དཔོན་གྱིས་ཁ་ཕྱན་དེ་གི་དགོས་པ་དང་ལྡན་ཚུ་ སྒྲག་བྱིན་ཏེ་ ཞལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཉིན་མར་རེར་ ཚར་རེ་ལྷག་བཅུག་གི་ དང་ བློ་ལུ་གཟུང་བཅུག་དགོ།

༢. སློབ་གྲྭའི་སློབ་དཔོན། དཔྱི་བ། འགྲེལ་བཤད།

ཁྱད་པར་དོན།

འབྲི་རྩོམ་འདི་ནང་ སློབ་དཔོན་ལུ་ ལྟ་དང་འགན་ཁྱར་ གা་དེ་སྒྲ་ར་ཡོད་པ་ཨིན་ན? དེ་གི་སྐོར་ལས། ཆོག་མཚམས་བཟློག་ མཚམས་ དོན་མཚམས་ཚུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཅ་གོམ་ འཇམ་ཏོག་ཏོ་ཡོད་པའི་ཁར་ གནས་སྟངས་དང་འཁྱིལ་བའི་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་ཅིག་ འབད་ནི་དེ་གིས་ དོན་ཚན་འདི་ གཏམ་ཀུན་སྒྲིལ་ཡོད་ཨིན།

> ༡ ང་བཅས་རང་དེ་ འཚུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ འབངས་མི་སེར་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ འགན་ཁག་མ་འདྲཝ་རེ་ ཕོག་སྟེ་ཡོད་པའི་སྒྲ་ལས། སློབ་དཔོན་ཀྱི་འགན་ཁྱར་འདི་ གལ་ཅན་ཅིག་འབད་ དོས་འཛིན་དང་ ཆ་འཛིག་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་ཡང་ འཚུག་གི་མ་བོད་པའི་མི་སེར་ སློབ་ཕྲུག་ན་གཞོན་ཚུ་ ཐུམས་དང་བཅུ་བའི་སློ་ལས་ ཡོན་ཏན་ཁྱི་ཏེ་ཡོན་ཏན་གྱིས་ ཁྱད་ཆེའི་འགན་ཁྱར་ཕོག་ཡོད་ཨིན། དེ་གི་གཙོ་ལས་ལུ་ འབྲི་ཀློག་ཡོན་ཏན་ཀྱི་གཞི་ལས་འགོ་བཙུང་སྟེ་ མི་ཚེའི་རིང་ལུ་ཁག་ཆེ་བའི་ ཐུང་རོར་ཀྱི་གནས་དང་ རང་མཚོ་འདྲོར་ཚུགས་པའི་ ལུ་གཡོག་དང་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ཚུདཔ་ཨིན།
>
> དེ་མ་ཚད་ ཆུ་ལ་ཁབ་རང་གི་ ལྟར་སྲོལ་བཟང་པོའི་ངོ་རྟགས་ བདག་འཛིན་འཐབ་ནི་ལུ་ གལ་ཆེ་བའི་ ཁྱད་ཆོས་ ཕྱིག་ལས་ ཞབས་ཏྲ་ རྩོ་ཞེ་ འཆམ་ ལ་ས་གས་པའི་རིག་རྩལ་ཚུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་ཐུན་ལུ་ སྒྲིལ་ནི་འགན་ཁྱར་ཡང་ སློབ་དཔོན་ལུ་ཡོག་སྟེ་ཡོད།
>
> བཅུད་བསྡུ་བ་ཅིན་ ང་བཅས་རང་དེ་ཆུ་ལ་ཁབ་ཀྱི་ ཕྱི་ནོར་དམ་པ་ མི་དབང་མཐའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་ ཐུགས་ཀྱི་དགོངས་བཞེད་གཅོ་རོ་ མ་འོངས་ཆུ་ལ་ཁབ་ཀྱི་ འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་མི་ སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ ཕྱི་ནང་ཤེས་ཐུའི་ཡོན་ཏན་ལུ་ མཁས་པ་ཕུལ་དུ་ཕྱིན་པ་བཙོ་སྟེ་ ཆུ་ལ་ཁབ་ཀྱི་ཆུན་ཆ་བཏུབ་ཅིག་བཙོ་རྒྱུ་འི་ འགན་ཁག་དེ་ཡང་ སློབ་དཔོན་ལུ་ཕོག་སྟེ་ཡོད་པ་ལས། སློབ་དཔོན་ཀྱི་འགན་ཁག་འདི་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་ གལ་ཅན་ཅིག་ཨིན་རྒྱོ།།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུཝ་ད་ ཚ་ལོ་ཚུ་གིས།

1. འབྲི་རྩོམ་ཀྱི་དཔྱི་བ་དང་ ཐོན་དོན་གা་ཅི་ཨིན་ན? དཔྱི་དཔྱད་འབད་ཚུགས་དགོ།
2. དོན་ཚན་ གཞན་ཀྱི་ཕོག་ལུ་དང་ དངོས་མཐོང་གི་ ཉམས་མྱོང་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་འགྲེལ་བཤད་ཚུགས་དགོ།
3. འབྲི་རྩོམ་འབྲི་ཐབས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་དང་ ཁྱད་རྫམ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སྒྲོན་ལྷ།

རིག་རྒྱལ་ ལྟག་གི། ལྷག་གི། རིག་སྟོངས་དཔྱི་རིམ་ གོ་ཐ།

1. སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ འགྲེལ་བཤད་ཟིར་བའི་གོ་དོན་ ཐུང་ཤིང་ཀུ་གྲིས་ཐྱིན་དགོ། སློབ་ཕྲུག་ཚ་ལོ་ཚུ་གིས་ འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་སྐོར་ དཔ་ཡིག་ལྟེ་བ་བཏོན། ཅ་མ་གོ་བ་ཅིན། བསྒྲར་ཞིབ་འབད་དེ་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ། འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་སྐོར་ ཐིས་ཐྱིན་ཞིན་ལས། ཚ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་སྐད་ས་ཅང་སྟེ་ ལྟག་བཏུག་དགོ།

རིག་རྒྱལ་ ཉན་གི། ཐི་ཀི། རིག་སྟོངས་དཔྱི་རིམ་ དཔྱི་དཔྱད།

２. སློབ་གྲྭའི་ སློབ་དཔོན་གྱི་ སྐོར་ལས་ཡོད་པའི་ འཇི་ཙོམ་འདི་ལེགས་པོས་འབད་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་ལས། ལྷག་བཅུག་སྟེ་ ཞ་ལོ་ཚུ་ལུ་འཇི་ཙོམ་འདི་དབྱེ་བ་ ག་ཅིའི་ནང་ཚུདཔ་ཨིན་ན? རྩོད་དོན་ག་ཅི་ཨིན་ན? ཐོ་བཀོད་འབད་ བཅུག་དགོ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ རང་གི་ཐོ་བཀོད་འབད་མི་ཚུ་ དམངས་ལར་ལྷག་བཅུག་དགོ།

རིག་རྒྱལ་ བྱི་ཞི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསར་ཚོམ།

３. ཞ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དོན་ཚན་སོ་སོ་སྤྱོད་ཞིན་ལས་ འགྲེལ་བཤད་འཇི་ཙོམ་བྱི་བཅུག་དགོ། རང་གི་དངོས་མཐོང་དང་ ཉམས་མྱོང་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་བཅུག། འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གཤམ་གསལ་ལྟ་བུའི་ཁྱད་ རྣམ་ཚུ་ཚུད་དགོ། དཔེར་ན། ང་བཅས་ར་ ག་ཅི་ར་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་རྱེད་ རང་དང་གཞན་གྱི་ དབང་པོ་ལྟ་ལུ་ རིག་པའི་ཚོར་སྣང་ཚུ་ ཚོག་གི་ཐོག་ལུ་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་སྟེ་ བྱི་ཞི་ཨིན། དེ་ཡང་། རྟའི་དབང་པོ་ལུ་ཨིན་པ་ཅིན། སྒྲ་དང་ དབྱངས་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ བྱི་དགོ། དཔེར་ན། ཐྲུང་མའི་འཕྲུར་སྒྲ་ ཉུར་ར་"" བཟླས་བཅུགས་ནི་ དེ་ལས་ མིག་གི་ དབང་པོ་ལུ་འབད་བ་ཅིན། མཐོང་ཡུལ་འདི་གི་བཀྲག་ བཟོ་དགོཔས་ རིག་བྱེད་ཚུ་ ངོ་མ་འབད་མཐོང་དོ་བཟླས་དང་ ཚུད་དོ་བཟླས་འབད་ བྱི་དགོ།

༢. སྒྲ་ཐ། དཔྱི་བ། འགྲེལ་བཤད།

ཁྱད་པར་དོན།

སྒྲ་ཐ་ཟེར་མི་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྒྱམ་འདི་ ལྷ་འབད་ཐང་ཀྱི་ བྱ་རིམ་འགྲེལ་བཤད་ཅིག་ཡིན་པས། དེ་ནང་སྒྲ་ཐཙོམ་པ་ གཅེ་ སྒེ་བཙོམ་ཡིན་ན། བྱ་བ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་གི་ འགྲེལ་པ་ཀུན་སྡེ་ བཤད་པ་ཀུན་ནས། དོན་ཚན་འདི་ ང་བཅས་པ་ འཐུག་པའི་ཚ་ ལོ་ཆ་མཉམ་གྱིས་ ཆ་ཚོ་མི་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ བྱ་རིམ་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་འབྲི་རྒྱམ་འདི་ སློབ་དཔོན་བདག་ཏུ་གསལ་ཅི།

> ༣ ཧ་ལུ་ སྒྲ་ཧ་དང་། མདར་ཐ། ཚོ་ཐ། ཁ་ཐ། ཧ་ཐང་། ཟེར་ ལྷམ་པ་མ་འདཔྱ་ལེ་ཤ་ཡོད། དེའི་ནང་ལས་ སྒྲ་ཧ་འདི་ དང་ ཕྱ་ལས་པ་ འཐུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ དར་ཁྲབ་འཐུང་མི་ ལྷར་སྒོལ་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་ ཧ་ཅིག་ཡིན།
>
> དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ དཀའ་སྡུག་དང་ དུས་སྟོན་ཐུས་སྒྲང་ཞུ་ནི། ཁྱིམ་ནང་ལུ་ ལོ་ཆོག་དང་ རིམ་གྱོ་ཚུ་འབད་བའི་ སྐབས་ལུ་ཡང་ སྒྲ་ཧ་འདི་ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་པ་ བཟོ་སྒོལ་ཡོད། འཐུག་པའི་ལམ་སྒོལ་ནང་ སྒྲ་ཧ་འདི་ མི་མང་ཨོས་ཀྱིས་པ་ ཏྲ་མཛོར་ཀྱི་ སྐབས་ འཕྲང་མ་མ་ཚད་ མཁྱོན་མ་ཀི་ཀདོར་བསྒ་དང་ ཐྲོ་སྟོན་ཀྱི་སྐབས་ཚུ་ནང་ཡང་ གསོལ་ཧ་རིག་ཨོས་ཅིག་ སྒྲ་ཧ་འདི་བསྒྲིགས་ཡིན།
>
> སྒྲ་ཧ་བཟོ་དང་ ཀ་ཅི་པ་དགོས་སྟོ་ ཟེར་བ་ཅིན་ ཧ་རིལ་དང་། བ་མཐ། བུལ་ཏོ། ཚུ་ཚུ་དགོས་ཡིན། ཧའི་ཙམ་གི་ དཔྱི་བ་ཡང་ འཐུག་ནང་བཟོ་མི་ཀི་ ཤིང་ཧའི་རིགས་ལེ་ཤ་ར་ ཡོད་པ་ཡིན།
>
> སྒྲ་ཧ་བཟོ་པ་དེ་ ཅི་མ་ར་ ཆུ་ནང་ཧ་ཙམ་བླུགས་ཏེ་ བསྐོལ་ཞིན་ལས་ ཧ་ཐང་ ལེགས་ཨོས་འབད་ འཚོན་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ ཧ་ཐང་འདི་ ཧ་སྒྲམ་ནང་བླུགས་ཏེ་ མར་དང་ ཚུ་ ལུལ་ཏོ་ཚུ་ཚུ་བླུགས་སྟེ་ ལེགས་ཨོས་འབད་བསྒ། ཧ་འདི་ ཞགས་འབད་བསྒ་སྟེ་ བཀྲན་དཀར་ཡོ་འཚོམས་ཅིག་དང་ སྐ་ཡག་ཡ་ ཐལ་བའི་སྐབས་ལུ་ ཐྲམ་ནང་ལོག་སྟེ་བླུག་དགོ། དེ་ལས་ ཐབ་ཁང་བཀལ་ཏེ་ ལྷུགས་གཟར་ཀྱིས་ ཡར་ཕྱར་ཡི་ར་ ཏྲོད་ཚད་ཁར་སྟོད་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ ཧ་ཅིག་ནང་བཅོགས་ཏེ་ ཧམ་སྒྲིས་ནང་བླུགས་ཞིན་ལས་ འཕྲང་ཆོག་ཆོག་འགྱོམ་ཡིན།།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུམ་དང་ ཚ་ལོ་ཚུ་གིས།

1. བྱ་རིམ་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་ འབྲི་ཐབས་ རིག་རྩལ་ཚུ་ ཏ་ཚོ་ཚུགས་དགོ།
2. འགྲེལ་བཤད་འདི་ནང་ཡོད་མི་ ཆོག་དོན་ཚུ་ ཏ་ཚོ་ཚུགས་དགོ།
3. སྒྲ་ཧ་བཟོ་ཐབས་དང་ ནམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན་ན? ཏ་ཚོ་ཚུགས་དགོ།
4. བྱ་རིམ་འགྲེལ་བཤད་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ བྱ་ཆོག་ཚུ་སྟེབ་དང་སྒྲགས་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

སྒྲོང་ལ།

རིགས་རྒྱས་ལྟེགས་ནི། རིགས་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

1. ཞལ་ཝོ་ཚུ་ལུ་ འགྲེལ་བཤད་འཇི་ཐོམ་འདི་ ལྟེགས་བཅུག་ཞིན་ན་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་གསལ་ལྟ་བུ་ ཏེ་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ ལན་སྐྱབ་བཅུག།

དཔེར་ན།

1 འཇི་ཐོམ་འདི་ གཅིག་གི་སྐོར་ལས་ ཨེན་པས?

2 སྲུ་ཧ་བཟོ་ཁ་ད་ གཅེ་སྒྲ་ བཟོ་ཁ་མས?

3 སྲུ་ཧ་འདི་ ནམ་ ལག་ལེན་ འཐབ་མས?

4 སྲུ་ཧ་བཟོ་ཁ་ད་ གཅེ་སྒྲ་ བཟོ་ཁ་མས?

5 འཇི་ཐོམ་འཇི་མི་འདི་གིས་ འཇི་ཐོམ་འདི་ གཅེ་སྒྲ་བྱིས་ནུག? དང་པ་ར་ གཅེ་གི་སྐོར་ལས་ བྱིས་ནུག? གཉིས་པ་ གཅེ་གི་སྐོར་ལས་ བྱིས་ནུག? དེ་ལས་ གཅེ་བྱིས་ནུག་ཁོག་ཏིས།

6 འཇི་ཐོམ་འདི་ནང་ ཏ་ཚོག་གཅེ་བཟླས་ར་འདུག་གི? ཐོ་བཀོད།

རིགས་རྒྱས་ སྐྱབ་ནི། རིགས་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དན་ཨེས།

2. སྐྱབ་དཔོན་གྱིས་ ཞལ་ཝོ་ཚུ་ལུ་ འོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ལས། གཅིག་གཉིས་ཀ་རྒྱབ་བཅུག་སྟེ་ གོས་སྡུར་གྱི་ཐོག་ ཏེ་བ་ འདི་ལན་འབད།

ཏེ་བ།

1 མོ་མོ་བཟོ་ཐངས།

2 ཞེ་མ་དར་ཚོལ་ཚོད་མ་བཟོ་ཐངས།

3 ཚོད་མ་བཟོ་ཐངས་/ཟླ་འབད་ཐངས།

རིགས་རྒྱས་ ཏི་ནི། རིགས་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

3. ཞལ་ཝོ་ཚུ་ལུ་ སྒྲོང་ལུ་2 པའི་སྐབས་ གོ་སྡུར་འབད་མི་ དོན་ཚན་འདི་གི་ ཏ་རིམ་ གཅེ་སྒྲ་འདུག་གཅ? དཔག་ཐོག་ ལས་ ཏ་རིམ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་མི་དེ་ ཞལ་ཝོ་ཆ་འབད་བསྟོམས་ཏེ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ ཏེ་བཅུག།

སྐྱབ་དཔོན་གྱིས་ འཇི་ཐོམ་ནང་ལས་ འཐོན་མི་ཆོག་གསར་པ་ཚུ་ ཞལ་ཝོ་ཚུ་ལུ་ ཐོ་བཏོན་བཅུག་སྟེ་ ཐེབ་དེ་ཚུ་སེམས་ཁར་ ཇེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ མཁྱོགས་ཕབ་དང་། ཡི་ཀུ་སྟེབ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྒྲོང་ལུ་གཞན་ཡང་ བཟོ་ སྟེ་བྱིན་དགོ།

།	གཞུང་གཡོག་གསུམ།	དབྱེ་བ།	སྒྲུབ།

ཁྱད་པར་དོན།

སྒྲུབ་འདི་ སྨོན་རིམ་རྒྱུག་པའི་ཚེ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྩོད་དོན་དང་ ཆོག་གཞི་བཏུགས་ཐངས་ཚུ་ གཅིག་ལས་འབད་རྒྱུ་ འོས་འབབ་ཡོད་ལས། ཚེ་ལོ་ཚུ་གིས་ སྒྲུབ་གི་རྩོད་དོན་ཚུ་ གཅིག་ར་སྟོན་མཁན་ཁིན་ན? ལྷག་སྟེ་ བརྟགས་ཤིད་དཔྱད་ཚུགས་ནི་གི་ འོས་འབབ་འདུག། དེ་ལས་ སྨན་དགོས་དང་ མ་དགོས་མི་ཚུ་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་ནི་དང་། སྒྲུབ་གི་ཉམས་ ཆོར་སྡུད་ཚུ་ཅོ་གོ་སྟེ་ སྒྲུབ་བྱེ་ནི་གི་ སྟོལ་བ་རྒྱུད་ཐབས་ ལུ་ཁིན།

| ། | ཅི་མ་ཁྲོམ་སྟོམ་ཅིག་ནང་། ཚམ་སྒྲུ་དང་རྒྱགས་འབད་ སྟོད་མི་ཅིག་དང་། རྒྱགས་གི་ཆ་རོགས་ བུཚོ་གཉིན་ མ་ཀྱོག་ མི་ཅིག་ཡང་ ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ ཁྲིམ་ཚང་འབད་ཡོད་མས། ཁོང་གསུམ་ཆ་ར་ གཞུང་གཡོག་ནང་འཛུལ་ཏེ་ ཟླ་རིམ་གྱི་དངུལ་ ཕོགས་ལུ་བརྟེན་ སྟོད་མི་ཅིག་ཁིན་པས།

བཟའ་ཚང་གཉིས་ཀྱི་ཁྲིམ་ཚང་ བུཚོ་དེ་གིས་ བཟའ་ནི་འཕྲུང་ནི་ཚུ་ ཞར་དང་ཞོར་བར་ བཟའ་ཚང་གཉིས་ བཞེས་སྟོལ་བཟའ་རྣམས་ད་ར་ བཤལ་བཙུ་བཏབ་སོང་སྟེ་ བཟའ་ཚང་གཉིས་ལས་ར་བཟའ་སྟེ་ ཟླ་ངོ་ལེ་ཤ་ཡར་སོ་ནུག།

ཚོར་གཅིག་འབད་ཕ་ད། ཁོང་ བཟའ་ཚང་གཉིས་ ཁྲིམ་ཚང་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ན་འཐན་དབྱུགས་བཅུགས་ལ་ ཆ་རོགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ལོ་ཆུས་ཚུ་ སྒྲུབ་སྟོད་ནུག། རྒྱགས་གིས་ དཔའི··· ངེ་གི་ལྟོ་ཚང་འདི་ ག་དེ་སྒྲེ་ཁིན་ན? ལྟོ་དུས་ཕོག་གསུམ་འདི་ ཁ་རྟག་ར་ ང་བཅས་ གཉིས་ལས་བཟའ། ཡང་། ཇོ་ཚོར་རེ་ཀྱབ་སྟེ་ འབག་ཁོང་ནི་ཞེ་ ཆེས་ཕལ་ཡང་མིན་འདུག། ཡང། ཀ་རུ་ ཐེར་ཕྱ་ཡང་ སྟོད་ནི་མིན་འདུག། ནི་ཚུན་ཚོར་ ང་བཅས་གཉིས་ཀྱིས་ འབད་མི་ཚུགས་ཁོང་ལེན་ན? ང་བཅས་ ཁོ་གི་ ཕ་ལས་ཡང་མི་ཁེ། མ་ལས་ཡང་མི་ཁེ། ནཱ་བ་འདི་ གནས་སྐབས་ཅིག་བསྒྲིར་ཏེ་ ནུ་ ཁོང་ནི་མེདཔ་ཅིག་ བཟོ་དགོ་པས་ ཐེར་ལྷུན་གྱོས་ཀྱུབ་ནུག།

ག་དེ་སྒྲེ་ཁིན་རྩད། ནངས་པ་ ལྟོ་བཟའ་རན་ད་ ཁོ་ཡང་ ལྟོ་དེ་ཁོང། དེ་བསྒང་ ང་བཅས་གཉིས་ཀྱིས་ འཐབ་དོ་བཟུམ་ འབད་ནི། ང་གིས་ ཅོག་པ་ཐ་ ཁྲོད་ལུ་ མཇོག་གིས་དང་ཁོང། ཁྲོད་ཀྱིས་ཡང་ ལྟ་བརྟེ་བཏབ་སྟེ་ ཤོད་ཀྱུབ་ཀ་གཏུག་འབད་ཏེ་ ལྟ་སྒྲ་རེ། ཐེར་སྒྲབ་ད། ཁཱན་ཁ་ ཁྲོད་ལུ་ ཐེར་ ཀྱིག་ཀྱི་འབད་ ཐོ་སྒྲབ་ནུག།

དེ་གི་ནངས་པ་ ཁོང་བཟའ་ཚང་གཉིས་ བཞེས་སྟོལ་བཟའ་ནི་འབད་ ཙཱ་བར་སྟོད་པ་ཅིག། ཆ་རོགས་འདི་ཡང་ དེ་ཁར་ ཀྱིག་ཀྱི་ འབད་ལྟོ་ནུག། དེ་ལས་ བཟའ་ཚང་གཉིས་ གནད་དོན་ཆུང་ཀུ་ཅིག་ལས་ མ་འགྲིགས་པར་འཐབ་ ཕ་སྒྲིས་ཀྱིས་ལྷན་ལྷག་དང་ མཇོག་ཚད་མེདཔ་ཅིག་ ཡིན་སྒྲ་ཐུག། ཡིན་སྒྲ་གིས་ཤུ་ ཕ་སྒྲིས་ལུ་ ས་བཏབ་འབད་བའི་བར་ན། ཆ་རོགས་འདི་གིས་ བར་ན་འཛུལ་ཏེ་ ག་དེམ་ཅིག་སྒྲབ་རྩུང་ ཉན་མ་བཏུབ་པས།

དེ་ལས་ ཁོ་ཡང་ ཁོང་གཉིས་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ས་མས་རང་ཤི་སྟེ། དེ་ སྨན་དགེ་ ཕྲེད་གཉིས་ཀྱིས་ ཉན་མི་བཏུབ་པས། ཕྲེད་གཉིས་ འཐབ་དགོ་པའི་རྟེན་དག་ཡང་ ངལ་བརྟེན་ཏེ་ཚེམས་ ཁོང་གི་ཡང་ མི་ཤེས། དེ་ ང་ ཕྲེད་གཉིས་ འབད་ས་ལུ་ཡང་མི་འོང་། ཟླ་ ཡང་མི་བཟའ། དེ་ ང་ཡར་ས་ཡི་སྨན་རེ་ ཟིར་ སྨན་སྟེ་ ཡར་ས་ཀློག།

ཁོ་ རྒྱབ་ཐལ་ཏེ་ ཚ་ཚི་ཅིག་ཁ་ལས་ ཁོང་བཟའ་ཚོར་གཉིས་ཡང་ ཚ་རྟག་ཏུ་ལུགས་འབད། ཕ་སྒྲེས་ཀྱིས། དཔའ་ཁོ་རེ་ ང་ བཅས་གཉིས་ཀྱིས་ དེམ་ཅིག་ མ་འབད་བ་ཅིན། མི་འདི་གིས་ ང་བཅས་ལུ་ བརྟེན་སྟོད་ནི་མས་ཏེ། ང་བཅས་གཉིས་ཀྱི་ གནས་སྐབས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཡར་ས་ཡི་སྨྲ། ཟིར་སྨན་དེ། ཚེར་ ང་གིས་སྟུ་བརྟུབཏབ་ ཁ་གདུགཔ་འབར་ ཕྲོད་ ལུ་ ས་ནི་མོ་གིས་ཀན་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་མཐོང་ཅི? ཟིར་ སྨན་ནུག།

ཕ་ཁལ་དེ་གིས། དཔའ། འདི་ ངོ་མ་བཟུམ་ར་ མཐོང་ཡི། དཔེ་འབདདན་ ལྷགས་མོ་ལྷུ་ཀུ་ཡོད་མི་ཅིག་གིས་ ཚོར་ནང་ལས་ ངར་དོ་ བཟུམ་ར་ ཆོར་ཡི། ཏེ། ང་ ཏྲག་བཀལ་ ཕྲོད་ལུ་ལྷན་ལྷག་ཟླུགས་ མཇོག་ཟླུག་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ ཆོར་ཡི་ཁོ? ཟིར་སྨན་དུ། ཛའེ་ ནེ་ལྷ་ འདྲོག་མི་འདྲོག་ ཚོར་གཅིག་འདི་ ཕྲོད་ཐད་རི་བ་རི་ར་ ཅོག་ཐ་ཟཁ་འདུས་ཟིར་ མཇོ་ཡི། ཟིར་ སྨན་ལྷ། ཧོར་ཐ་ཐ་ལི་ ཚུ་ཡང་ ལོག་ལཀྱམ་ ཐབ་ཁ་ལས་ ལྟ་དང་ཆོ་དམ་ཕབ་ ཁཟའ་ནི་འབདཁ་ཅིག།

ལྷོ་ཐུང་ནང་ལས་ ཆ་རོགས་དེ་གིས། ང་གིས་ ཁ་དེམ་ཅིག་ བར་ན་འཚལ་ཏེ་ སྨན་རྩང་ ཕྲོད་གཉིས་ཀྱིས་ ཉན་མ་བཏུབ་པར་ ང་ ས་མས་ཕམ་སྟེ། འཚོ་བརྟུབཏབ་མི་ལུ་ ཕྲོད་གཉིས་ཀྱིས་ ཁ་དེ་ལྷ་ཆོར་ཡི? ཟིར་སྨན་ནུག།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུཿད་ ཁ་ལོ་ཚུ་གིས།"

1. སྐུང་འདི་ ཆོག་ཀི་གཅད་མཚམས་དང་ འཕྲིལ་ཏེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
2. སྐུང་འདི་གིས་ ཇོད་དོན་ ཁ་ཅི་སྟོན་མ་ཁིན་ན? སྨན་ཚུགས་དགོ།
3. སྐུང་ཐུང་ཀུ་ར་ ཨང་སྟོངས་ཀྱིས་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
4. སྐུང་འདི་ ལྷག་སྟེ་ དམངས་ཁར་ གཏང་ཚུགས་དགོ།

སྒྲོང་ལྷ།

རིག་ཆུལ་ ཉན་ཀི། སྨན་ཀི། རིག་སྟོངས་དཔྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

1. སྨོན་དཔོན་ཀྱིས་ སྨོན་ཐུག་ཁ་ར་གི་མཐོང་ཚུགས་པའི་ སྐུང་གི་མིང་བྱིས་འབགཁ་འོངས་ཞིན་ལས་ འོག་ལུ་བཀོད་ དེ་ཡོད་མི་ དེ་ཁ་ཚུ་བཀོད་དེ་ དཔྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག་དགོ།

    ༡. སྲུང་གི་མིང་ བྱང་ཤིང་གྲུ་བྲིས་བཞག་སྟེ་ སྲུང་དེ་ག་གིས་ལྷན་ཅི་གོ?
    ༢. སྲུང་འདི་གི་བརྟེན་བྱ་ག་ཅི་སྟོན་མ་སྟོ? ཕ་ཚོ་དང་དཔལ་ཀུ་སྨན་བཅུག།
    ༣. ཨ་ལོ་ ཁོང་ར་ལུ་ སྲུང་ཐུང་ཀུ་རེ་སྟེ་ཚན་ནང་འབད་ ཁ་ཏར་བཅུག་དགོ།

རིག་ཐུགས་ བྱི་ཞི། ལྷག་ཞི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

    ༢. སྨོན་དཔོན་ཀྱིས་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་ར་གིས་ཤེས་མི་སྲུང་ཐུང་ཀུ་རེ་ མཆོ་བས་མ་བཏང་སྟེ་ རང་ཕོའི་འགྲེ་དེབ་ནང་ལུ་ བྱི་བཅུག་དགོ། དཔེ་མཛོད་ཁང་ནང་ལས་ སྲུང་གི་ ཀི་དེབ་དཀ་ཤ་ཅིག་ འབག་འོངས་ཏེ་ ཐེ་ཚན་ནང་ ལྷག་བཅུག་ དགོ། སྲུང་གི་རྟོད་དོན་ཚུ་ ག་ཅི་ར་སྟོན་ཨིན་ན? འཕྲི་དེབ་ནང་ལུ་ ཐིན་འཕྲི་བཏབ་སྟེ་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་འབད་ དམངས་ཁར་ གསལ་ཞུ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཐུགས་ ལྷག་ཞི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

    ༣. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་སྲུང་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ སྲུང་འདི་ཉམས་ག་ཅི་ཨིན་ན? ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག། གཉེན་མ་ཆུབ་མི་བུཚ་འདི་ ཁྲོད་ཨིན་པ་ཅིན་ ག་དེ་སྟེ་ འབད་འབདཔ་འོང་? བཤད་པ་དོན་མཚམས་༢ བྱི་བཅུག།

རིག་ཐུགས་ བྱི་ཞི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞིབ།

    ༤. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྲུང་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ སྲུང་ཟེད་ཚུ་གི་བྱ་སྟྲོད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་ བཅུག།

    ༡. ཁྲོད་ཀྱིས་ དེ་སྟེ་བལྟ་བ་ཅིན། གཉེན་ མ་ཆུབ་མི་བུཚ་འདི་གིས་ བཞེས་སྟོ་བཟང་བར་ གཞན་མི་ གཉིས་འབད་ས་ འགྲོ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་འོང་ནི་མས? ཁུངས་བཀལ།
    ༢. བཟང་ཚང་འབད་ ཕྱོད་མི་གཉིས་པོ་འདི་ ཁྲོད་ཨིན་པ་ཅིན་ འཐབ་འཛོད་དེ་བ་མེན་པའི་ ཐབས་ཤེས་ གཞན་ ཕྱོན་ནི་གི་འོས་འདུག་ག?
    ༣. ཁོང་གསུམ་ ཨ་རྒྱ་ཀ་ཅ་ལུགས་འབད་ ཕྱོད་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ བདེ་ཞིབ་ ག་དེ་སྟེ་བཟོ་བ་ཅིན་ དཔྱ་ནི་མས་གོ?

རིག་ཐུགས་ བྱི་ཞི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསར་རྩོམ།

    ༥. སྨོན་ལྷུག་ཆ་འབད་ བཟོ་ཞིན་པས་ ཁོང་ར་ ནང་རོག་ ཐུན་གྱོས་འབད་བཅུག་སྟེ་ སྲུང་འདི་དང་ ཅོག་འཐད་ ཅིག་དང་། ཡང་ན། འདི་དང་ ཆ་འདྲ་བའི་སྲུང་ཅིག་ བཐུམ་བཅུག། འདི་ནང་ལུ་ ཚུད་དགོས།

    - སྲུང་རྩེད་པ་གི་ མིང་དང་ དེ་གི་ལྟ་འགན།
    - ས་གནས་ ག་དེ་ལུ་ ཨིན་ན?

- དུས་ཚོད་ གา་དེམ་ཅིག་ལུ་ ཨིན་ན?
- སྒང་གི་ གཞི་/ ཉམས་ ག་ཅི་བཟུ་མ་ཨིན་ན? བཅའ་སྒྲིག་ ཏྲན་
  བཅུག་སྟེ་ ཏྲན་ཐོུར་བྱིན་ཏེ་ བྱི་བཅུག་ཞིན་ལས། གསལ་བར་ཤད། ཡང་ན། སྒྲུན་ཞུ་འབད་བཅུག།
དེ་ལས་ སྨོན་དཔོན་ཀྱིས་ཡང་ ཚད་གཞི་འདི་ལུ་ གཞི་རྟེན་འབད་དེ་ དཔེ་དཔྱད་འབད་དགོ། འདི་དང་གཅིག་བར་
ཡི་གུའི་སྟེབ་དང་ སྨྲོར་བ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ དཔེ་བ་དཔྱད་དགོ།

སྒྲོབ་ཚན་གཉིས་པ། རྟོད་དོན། དལ་སྒྲོ།

དལ་སྒྲོ་ཟེར་མི་འདི་ རང་ལུ་ལུ་ཁག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་གཞན་ འབད་ནི་མེདཔ་བ་དང་། ཡང་། ལུ་གི་བར་མཚམས་ དལ་གསོ་འཛིན་པའི་སྐབས་ཚུ་ནང་། རང་ལུ་སྒྲོ་བ་ཡོད་པའི་ལུ་ གཞན་འབད་ནི་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་ཨིན། དེ་འབད་ཕ་བ། དལ་སྒྲོ་འདི་ཡང་ ང་བཅས་རང་མི་ཚོ་ནང་ གཟུགས་སྒྲིང་སྒྲིང་ བཟོ་ནི་དང་ སེམས་ཀྱི་སར་ཁར་ས་ བསྐྱར་གསོ་འཛིན་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཁག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་མ་ ཤེས་ཚུགས་པ་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

དལ་སྒྲོའི་ལུ་ནང་ལུ་ ཕུཀ་སྟོལ་དང་ མདའ་ཀྱུབ་ནི་ལ་སོགས་པའི་ ཟེད་རིགས་ཟོ་ནི་ ཁམས་སར་ས་འགྱོ་ནི་དང་ སྒྲོ་བཤལ་ བརྒྱུག་ནི་དང་། དལ་འགྲོ་འགྱོ་ནི་ ལུས་ཆལ་སྒྱུང་ནི་དང་ ཕྱག་འབྲུམ་བཏོན་ནི་ གནས་སྐོར་དང་ལུ་བཤལ། མེ་ཏོག་དང་ཤིང་ བཙུགས་ནི། ཚོད་ལྷ་བཏབ་ནི། དཔེ་དེབ་ལྷག་ནི། ལག་ཤེས་བཟོ་ལུ་ཀྱུབ་ནི། འབྲི་ཡོམ་ཀྱུབ་ནི། སྲུང་གཏང་ནི། ཞབས་ཐུང་ཉན་ནི། ལ་སོགས་པའི་ དགོས་པ་དང་ཕན་པ་ འབད་ཐབས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་ནི་གི་ དོན་ལུ་ཨིན།།

ལྷག་དེབ།

རྟོད་དོན་འདི་ནང་ གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་གི་ཐོ་ནང་ལས་ གཞིས་འབད་རྒྱུ་ གསུམ་འབད་རྒྱུ་ རྟོད་དོན་འདི་ དང་འབྲེལ་བའི་ འོས་འབབ་ཀ་ཆེ་མི་འདི་ སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས་བལྟ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཨིན།

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ལྷག་ཐང་ས་ཀྱི་ སྒྲོང་ལྷ་ཚུ་གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ ཡོད་མི་ སྒྲང་གི་སྒྲོང་ལྷ་ཚུ་ཀུ་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་ སྒྲོང་ལྷ་གཞན་ཡང་ གསར་སྒྲུན་འབད་དེ་ ཨིན་ཏི་མིན་ཏི་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། དེ་ཀུ་ ལྷག་དེབ་གཞིས་པོ་ ཐོགས་ཆགས་ མེད་པ་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ་པའི་ཁར་ མིང་དང་ཚོགས་གྱི་སྡེབ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ་ཨིན།

༢. ཕྱུག་གློག། དཔེ་བ། ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ།

ཁྱད་སོན།

གནད་དོན་ཆ་མཉམ་པ་ ཏེད་སང་གི་ལམ་ལུགས་དང་ འཁྲིལ་བའི་ཁར་ མིང་ཚིག་དང་རྟེད་ཚིག་རྒྱ་ཡང་ དཔེ་སྒོས་ནང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ཙ་ལོ་རྒྱ་ལུ་ཡང་ སྟོ་བ་བསྒྱིད་རྒྱུགས་པའི་ ཐབས་ཤེས་རྒྱད་དེ་ ཡོད་པ་ལས་ འབྲི་རྩོམ་འདི་གཤམ་ཁ་ཕྱིར་ཅི།

> ༣ བ་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཕྱིད་རིགས་མ་འདྲཿ ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ནང་ལས། སྟོ་བ་ཆེ་ཤོས་ར་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་མདའ་ཕྱེད་དང་ ཀུང་རིལ་ཕུག་གློག་འདི་ཞིན། དབྱིན་ལོ་༢༠༠᧧ དབྱིན་རྒྱ་བདུན་པའི་ཚེས་᧢᧥ ལས་འཚོ་བཅུགས་མི་ ཕྲོང་ཁག་ནང་འཚོད་ཀྱི་ ཀུང་རིལ་ཕུཏ་གློག་ཀྱི་ འགྲན་སྤྱར་ནང་ བ་བཅས་ འབྲུག་རྒྱལ་གློག་ཡང་ བཅའ་མར་གཏོགས་པ། དེ་གི་སྒྲབས་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ བ་བཅས་ གློག་གླ་ཐེ་ཚན་༧ དང་ གཞན་མི་ ཐེ་ཚན་གཉིས་འབདཔ་དང་ ཐེ་ཚན་བཅུ་མས་༨ ཀྱིས་ བཅའ་མར་གཏོགས་པ། བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་རིང་ལུ་ འགྲན་སྤྱར་འབད་ཡི། མཐའ་དཔྱད་འགྲན་སྤྱར་ནང་ བ་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་ འཕྲིང་རིམ་གོང་མ་དང་ ཟླ་བ་ཁ་འབྲིང་རིམ་འོག་མ་གཉིས་བྱོན་ཅི།

> བ་བཅས་ཀྱི་ཐེ་ཚན་འདི་ མཐའ་དཔྱད་འགྲན་སྤྱར་ནང་ ཙར་དང་པ་འཐོབ་ཀྱིའི་རེ་བ་གིས་ ཉིན་མ་དེ་གི་དོ་པ་ ཅ་ལག་ལོངས་ ཁ་ལག་འཚུ་མཆོངས་ཕུལ་ ས་ལ་ལུ་གསེར་སྐྱེམས་དང་ ས་ཆུ་དང་ཚུ་ ཕུལ་ཞིན་ལས། ཏོ་མཛོར་བཟའ་ས་ལ་ ཕྱེད་པའི་བསྟན་ལས། ཟླ་བ་ཁ་ཀི་ཙལ་ལོ་ཚུ་ གཟུགས་རིང་ཕྱང་ཡང་ འདུན་འདུ་འབད། ཁོ་ལ་ཡང་ དོར་མ་ལེན་ཏ་དམར་ཝོ་ཐྲོན། ཀུང་རིལ་ཐྲེ་ཐྲེ་ར་འདྲཿའབད། ཐང་ནང་ཡར་ མར་ བཏུག་སར་མཐོང་ས་ལ་ བ་དང་ཏིའི་ཚ་ཅོགས་ཚུ་ཡང་ ཐང་ནང་འཐོན་པ། ལྷ་དམོ་ལྷ་མི་ཚུ་གིས་སྒྲ་ཀུབ་མ་ཚད། བུམོ་ཚུ་གིས་ཡང་ ཏིའི་ཐྲོན་མིང་སྟོན་ཏེ། འཛིགས་བྱལ་ འཛིགས་བྱལ་ ཟེར་ལགས་ཐལ་ཅོ་བརྟན་མ་མས། དེ་ལས་ བ་ཡང་ལམ་འགྲོ་མ་ཤེས་པ་ཐལ་རྩུ་ ཐང་གི་ས্ལུག་ནི་ ཐོན་ནི། ཀུང་རིལ་ཐྲེ་བའི་སྒྲབས་ བ་གིས་ལྷོལ་འདི་ ཀི་ཡར་ འབད་ས་འོད་མ་བཏུག་པར་ ལེགས་ཤོས་འབད་བཀགས་པ་དང་ ལྷ་དམོ་ལྷ་མི་བྱང་ འཕྱད་ཚུ་གིས་ འཛིགས་བྱལ་ཙལ་ལོ་ཀྱ་ ཟེར་སྒྲ་ཀུབ་པ། བ་ཅེ་ལས་ཐེ་ཚན་ལས་ ཀ་དེ་ཅིག་བརྒྱགས་རྩུ་ ཐང་ནང་ཡར་མར་ ཀ་ཅེ་ཅིག་ཀྱང་ ཀུལ་ཁ་ཅ་བཅས་ཀྱི་ཐེ་ཚན་ཐོབ་ཆི། དེ་ལས་ བ་བཅས་ཀྱི་དབུ་འཛིན་དང་ སྟོབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ཐུལ་དམིགས་ཅེ། བ་བཅས་ལུ་ཕྱི་རྒྱ་ དཀའ་ཚོར་གྱི་མཇུར་ཐུམ་ཅིག་ཡང་གནང་ཡི།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུཿད་དུ་ སྟོབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།

᠑ འབྲི་རྩོམ་ལྷག་ཞིན་ལས་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཚུགས་དགོ།

᠒ གཞན་ཀྱིས་ ཐིས་ཡོད་མི་ འབྲི་རྩོམ་ཚུ་ལྷག་ཐེ་ལྟ་བ་ཕྱེ་དཔྱད་ཐུགས་དགོ།

᠓ རང་གིས་ ངོ་མ་མཐོང་མི་དང་ བསམ་འཆར་ཚུ་བཏོགས་ཏེ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ་གྱི་ཚུལ་དགོ།

སྒྲོང་ལ།

**རིགས་རྒྱས་ སྒྲབ་ནི། རིགས་སྟོ
ས་དབྱེ་རིམ་ དཔེ་ཤེས།**

?. སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་དྲིས་ཏེ་ འདྲི་ལན་འབད། དཔེར་ན།

- ? ཁྱེད་རྣམས་ ཇི་ཡོད་གཅིག?
- ། རྣམས་ ཀ་ཅི་ལུ་ར་དགའ? ཕུག་སྨོལ་ཇི་ཡོད་གཅིག?
- ། ཕུག་སྨོལ་རྒྱལ་ད་ ཨི་ཀ་དེམ་ཅིག་དགོ?
- ། ཕུག་སྨོལ་གྱི་ཐང་ཚུ་ ཀ་དེ་སྒེར་ཡོད?
- ། ཀྱི་ནི་ནང་ ཕུག་སྨོལ་ རྣམས་བལྟ་ནི་ཡོད་ཀ?
- ། ཁྱེད་ཀྱིས་ འཛམ་གླིང་གི་ཕུག་སྨོལ་རྒྱལ་མི་ལས་ དཀའ་ཤོས་ཀ་སྟོ? ཀ་ཅི་འབད་དཀའཕ་སྟོ?

རིགས་རྒྱས་ ལྟེག་ནི། ཉན་ནི། རིགས་སྟོལ་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

།. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཕུག་སྨོལ་གྱི་སྐོར་ལས་ ཡོད་པའི་འཐེ་རྒྱོམ་འདི་ ཐོན་ཞིན་ལས་ ལེགས་ཤོས་འབད་ལྟེག་བཅུག་སྟེ་ དེ་ནང་ཡོད་པའི་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ འཐེ་དེབ་ནང་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན།

- ? འཐེ་རྒྱོམ་གྱི་གནད་དོན།
- ། འཐེ་རྒྱོམ་གྱི་ རྩོད་དོན།
- ། འཐེ་རྒྱོམ་ནང་གསེས་ དོན་ཚན་ ཀ་དེ་ཅིག་འདུག་ག?
- ། ཕུག་སྨོལ་རྒྱལ་ད་ བྱ་བ་སྟོད་ལས་ལེགས་ཤོས་དང་ ཐོག་ལ་ཚུ་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་འབད་ཤེས་ནི།

རིགས་རྒྱས་ ལྟེག་ནི། ཉན་ནི། རིགས་སྟོལ་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

།. སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས་ འཐེ་རྒྱོམ་ལྟེག་ཐང་པས་དཔེ་སྟོན་འབད་དེ་ ཨ་ལོ་ཁོང་རང་ལུ་ ལྟེག་བཅུག་སྟེ་ འཐེ་རྒྱོམ་གྱི་དབྱེ་བ་ ས་ས་ཕྱེས་ཏེ་ ཐེ་བཅུག་དགོ།

རིགས་རྒྱས་ སྒྲབ་ནི། བྱ་ནི། རིགས་སྟོལ་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

།. ཨ་ལོ་ ཁོང་རང་གི་དངོས་མཐོང་ཉམས་ཚོང་དང་འཚར་སྟང་ཚུ་ གཞན་ལུ་དགེ་ཐོག་ལས་སྒྲབ་ནི་དང་ དེ་ཚུ་ འཐེ་རྒྱོམ་ འབད་ཐེ་བཅུག་དགོ།

༢. ཁ་རྒྱ། དཔྱི་བ། འགྲེལ་བཤད།

ཁ་ངས་དོན།

ཁ་རྒྱའི་རྒྱུད་ཀྱི། ཆཻ་ལོ་ཚུ་གི་ མི་ཚེའི་ནང་རྒྱུ་ལོ་ཡོད་པའི་ རྒྱད་རིགས་ཅིག་ཁེན་པའི་བར་ ཆཻ་ལོ་ཚུ་གིས་ རང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱད་ཀོ་ལུ་ སྤྱོ་སྦྱང་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ དེ་མ་ཚོད་ ཆཻ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁ་རྒྱ་རྒྱའི་སྐབས་ ཁ་རྒྱའི་སྐུགས་ཀྱིས་ཐང་བ་ ལས་ཤུགས་ཀྱི་ཚོད་ སྐུགས་འཛལ་ཐང་བ། ཁ་རྒྱ་བཟོ་ཐང་སྐུ་ལས་ ཤ་ལོ་ཚུ་གིས་ཁ་ཤས་ ལས་ཀ་ཤས་ ཁ་ཤས་ ཤ་ལ་ ལས་ཀ་ཤས་ཀྱི་ ཁ་ཤས་ ཐ་ལ་ ལས་ཀ་ཤས་ཀྱི་ཤ་ ཐ་ལ་ ལས་ཀ་ཤས་ ཁ་ལོ་ཚུ་གིས་ལའི་ཕན་ཐབས་ ཡོད་པ་ལས། སྟོན་དེབ་ཀྱི་ དོན་ཚན་འབད་བཙུགས་ཅི།

> ཨ ཆཻ་མོ་གི་ནང་ལས་ ཁ་རྒྱ་འདི་ ཤེ་མ་ལས་པ་ ཆཻ་སྲོལ་ཡོད་མི་ སྤྱི་བ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་གི་ ཆཻ་མོ་ཅིག་ཁེན། ཁ་རྒྱ་བཟོ་ཐང་དང་ ཆཻ་ཐང་གི་ཀྱིས་ལས་ འོག་ལས་མར་ མདོར་བསྡུས་ཅིག་ བཀོད་ནི་ཁེན།
>
> ཁ་རྒྱ་བཟོ་ཐང་།
>
> ཁ་རྒྱ་འདི་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་འབད་བཟོ་སྟེ་ ཆེ་ཆོག་ཆོག་གི་ ཆཻ་མོ་ཅིག་ཁེན། ཁ་རྒྱ་འདི་ ཤིང་སྡ་ཀག་ཀ་ ཐྲིས་ཤིང་དང་ སི་ སི་ཚུ་ག་ཅི་ར་ཁེན་རྒྱང་ ཀྱིད་གང་གི་ཕྱིས་བཏོགས་སྟེ་ མཁྱ་ཏོ་དང་མཇུག་གཉིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་བཞོགས་ཏེ་ ཆཻ་མོ་ མཇུག་ལྷན་ཏོག་ཏོ་འབད་ བཟོ། ལྷུགས་གཟེར་རིང་ཐུང་ རན་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ བཏབ་དགོས་ཁེན། དེ་ལས་ ལྷུགས་གཟེར་ ཐྲི་ཏོག་ ཐྲུས་ཅ་འབད་བཏར་ཏེ་ ཆོས་ཅོག་ཅ་བཟོ་དགོ།
> ཁ་རྒྱ་གི་མཁྱ་ཏོ་གང་ དོད་རན་ཏོག་ཏོ་ཅིག་སྟེད་དེ་ ཁྱའི་ཐྲོ་གཉིས་ བཏབ་དགོས་ཁེན་རྒྱང་། ད་རེས་ནང་ལས་པར་ ཁ་རྒྱ་གི་ ཐ་ལ་ ཤ་ལས་དང་ ཁ་ཡང་གི་རིགས་དང་ ལྷུགས་དུང་ཚུ་གིས་ཡང་ བཟོ་ཁ་མ་ཚོད། ཐྲོ་ཡང་ མང་ཡོས་ར་ ཀྱིད་ཡོག་གིས་བཟོ་སྟེ་ ཀྱབ་ནི་ཡོད།
>
> འབབ་ཐྲོར་ཀྱི་ཚད་གཞི།
>
> འབབ་ཐྲོར་ཀྱི་རིང་ཚད་འདི་ རིང་ཐུང་ནེས་ཅིག་ཁེན་ཟེར་ཁ་ གཏན་འཚེལ་ཅིག་ ག་ནི་ཡང་མེད་རྒྱང་ ཁ་ལམ་ཐག་རིང་ ཐུང་གི་ ཚད་གཞི་འདི་ མི་ཀླར་ ༣ ཏེ་ཅིག་གི་ རིང་ཚད་ཁར་ཡོད་པ་ཅིན། བཏུབ་པའི་གྲས་སུ་ བཅིཁ་ཁེན། འབབ་དེ་ ཡང་ ཁེན་ཏ་རིང་ཐུང་ ཁྱུ་གང་གི་ཕྱིས་དང་ ཀྱ་སྟོས་ཆུང་ ཀྱིད་གང་གི་ཕྱིས་ བཟོ་དགོས་ཁེན།
>
> ཆོད་མི་གི་ཀྱངས་ཁ།

ཁ་རྒྱ་རྩེད་མོ་གི་ ཀུངས་ཀ་དེ་ཡང་ མི་ནེམ་ཅིག་དགོ་ཐེར་ཤ་ གཏན་འཚེལ་ཅིག་མེད། སྟེ་ཚོན་འགྲན་སྤྱར་འབད་རྩེད་ཅིན་ མདའ་རྩེད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་ འཕྲིལ་རྒྱང་བཏུབ།

སྐྱེགས་རྫིས་ཐང་།

སྐྱེགས་ རྫིས་ཐང་དེ་ཡང་ མདའ་དང་ཅོག་འཐད་པ་འབད་ མདའ་ཡ་ཕོག་པ་ཅིན་ སྐྱེགས་གཅིག་དང་ བཀག་རིག་ཕོག་པ་ཅིན་ སྐྱེགས་གཉིས་འཕོག་ཨིན། དེ་ལས་སྟོར་ཕིག་ལུ་ ཕོག་པ་ཅིན་ སྐྱེགས་གསུམ་བཟོ་ནི།

སྐྱེགས་འཛལ་ཐང་།

སྐྱེགས་ འཛལ་ཐང་འདི་ ཁ་རྒྱ་གིས་ བདའ་ཟླུན་ཏིང་དང་ འཕྲིལ་ནི་མེན་པར་ ལ་ ལུ་གིས་ རང་རང་སོ་སོའི་ མཐོ་གིས་འཛལ་ནི་གི་ ལམ་ལུགས་ཅིག་ཡོད། ཨིན་རྒྱང་ མང་ཤོས་ཀྱིས་ ཚད་ཤེད་ཅིག་བཟོ་ སྟེ་ འཛལཆ་ཨིན།

རྒྱལ་བཞག་ཐང་།

རྒྱལ་འདི་ ངོ་མ་མཛོར་ཅུམ་དང་ ཏི་རྒྱ་ལུ་བཞགས་ཨིན། ཨིན་རྒྱང་ གཞན་ཡང་གཅི་བཟླུམ་ལུ་བཞག་རྒྱང་ མ་བཏུབ་ མེད། དོ་རྒྱང་ བཀྲ་ཤིས་རྒྱལ་ཟིར་ ཕམ་མི་གིས་དཔྱ་གཉིས་དང་ རྒྱལ་མི་གིས་ དཔྱ་གཅིག་བཏོན་ཏེ་ རྒྱལ་ཕྱུག་ན་ བཅུགས་ཏེ་ མཛོར་ཅུམ་བཟའ་ནི་གི་ ལུགས་སྟོལ་ཅིག་ཡང་ ཡོད་པ་ཨིན།།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུཿད་ ཞལ་ལོ་ཚུ་གིས།

１ ཁ་རྒྱ་ རྩེད་ཐང་ཀྱི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།

２ བཤད་པ་དེ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ རྩེད་མོ་གཞན་གྱི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།

３ འགྲེལ་བཤད་འཁྱི་རྩོམ་ འཁྱི་ཐང་གི་ རིག་རྩལ་ཚུ་འཕོག་ཚུགས་དགོ།

４ ཁ་རྒྱ་འདི་ ལུས་སྟྲོང་གི་གྲས་ལས་ གཅིག་ཨིན་མ་ཏོ་ཚུགས་དགོ།

སྒྲོང་ལུ།

**རིགས་རྒྱས་ སྨན་གྱི། རིགས་སྟོ
ས་དཔྱི་རིམ་ དཔེ་ཤེས།**

།. སྨན་དཔེན་ཀྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཧོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་དྲིས་ཏེ་ གོ་སྒྲུར་འགན་དེ་ ཨ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ ཁུ་རྒྱུན་ཐང་ལས་ཀྱི་ སྐོར་ལས་ གནས་ཚུལ་ཅིག་ཤེས་གཅིག? བལྟ།

ཀ ཕྱིད་ཀྱིས་ རྒྱུན་མོ་ གནམ་ར་རྒྱུ་ཞི་ཡོད?

ཁ ཁུ་རྒྱུ་གི་ རྒྱུན་མོ་འདི་ གནས་སྟེ་ཐུག་སྟེ?

ག ཕྱིད་ཀྱིས་ ཁུ་རྒྱུ་བཟོ་ཤེས་ཀ? ཤིང་ཀ་ཅི་གིས་བཟོ་ཐུ་སྟེ? ཀ་དེ་སྟེ་བཟོ་ཐུ་སྟེ?

ང ཁུ་རྒྱུ་གི་རྒྱལ་ ཀ་ཅི་གཅུ་ བཞུགས་པ་སྟེ?

ཅ འབའ་ ཐག་རིང་ཐུང་ ཀ་དེས་ཅིག་ བཞུགས་པ་སྟེ?

ཆ ཁུ་རྒྱུ་གི་སྐྱེགས་ ཀ་དེ་སྟེ་བཐུག་ཐུ་ཡོད?

རིགས་རྒྱས་ ལྷག་ཀི། ཕྱི་ཀི། རིགས་སྟོ་ལས་དཔྱི་རིམ་ གོ་ཀ།

།།. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཁུ་རྒྱུ་གི་སྐོར་ལས་ཡོད་པའི་ འཕྲི་ཐུམ་འདི་ ལྷག་བཅུག། ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ་ ཨ་ལོ་རེ་གིས་ དོན་མཚ�་རེ་ སྐད་བཏོན་ཏེ་ སྐོར་རྒྱབ་བཅུགས་སྟེ་ ལྷག་བཅུག། དོ་རྩང་ ཨ་ལོ་རང་རང་སོར་སོ་ལུ་ ཚོར་རེ་ཁུ་ཕིམ་ ཕིམ་འབད་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་ན་ སྒྲོང་ལུ་དང་པ་ནང་ཡོད་པའི་ དྲི་བ་ཚུ་དྲིས་ཏེ་ ལན་བྱི་བཅུག།

རིགས་རྒྱས་ ཕྱི་ཀི། རིགས་སྟོ་ལས་དཔྱི་རིམ་ ལག་ལེན།

།།. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཁུ་རྒྱུ་གི་ འགྲེལ་བཤད་འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་བཤད་པ་ར་རྒྱབ་ནུག་ག? ནང་གསེས་ དོན་ཚན་ཚུ་གི་ མགོ་ཡིག་ཚུ་ལྷག་བཅུག། དལེར་ན།

། ཁུ་རྒྱུ་བཟོ་ཐང་དང་ཁུ་རྒྱུ་གི་རྒྱུ།

། འབའ་སྐྱོར་ཀྱི་ཚད།

རིགས་རྒྱས་ སྨན་གྱི། རིགས་སྟོ་ལས་དཔྱི་རིམ་ དཔྱི་དཔྱད།

།།. ཁུ་རྒྱུ་འདི་ ལུས་སྒྲོང་གི་གྲས་ལས་ཀན་ཅིག་ཨིན་ན་ལས། ཁུ་རྒྱུ་འདི་ རྩེ་བའི་སྐྱེགས་ ཆང་དང་ རྡོ་ཀ་མ་ ཏམ་ཁུ་ སོགས་ ཀཟུགས་ལུ་ཀཱོད་པའི་ཐུས་ སྒྲོད་མ་བཏུབ་པའི་སྐོར་ལས་ གོ་སྒྲུར་འགན་དེ་ ཐྲོང་དགོས་དང་ ཟླང་དགོ་ པའི་རིགས་ ངོས་འཛིན་འགན་དེ་ ཕེམས་ཁར་ངེས་བཅུག་དགོ།

སྒོག་ཚན་༣ པ། རྟོད་དོན། དགའ་ཚོར།

དགའ་ཚོར་ཟེར་མི་འདི། རང་གི་སེམས་ལུ་ དགའ་བ་བསྐྱེད་པའི་ ཚོར་བ་ཕྱི་ཁར་བཏོན་མི་ཅིག་ཡིན། དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རང་གི་ སེམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་བཟོ་སྟེ་བཞག་ནི་དང་། གཞན་གྱི་སེམས་ཀྱི་ གནས་སྟངས་ཡང་ལེགས་ཤོམ་ བཟོ་ཚུགས་ཡིན། སེམས་ཀྱི་ གནས་སྟངས་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལུ་དང་བྱ་བ་གཅིར་འབད་རྒྱུར་ སྟོལ་བའི་ཐོག་ལས་ འབད་ཚུགས་ནི་དང་། བརྩོན་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ་འབད་ཚུགས་ནི། བརྩམས་ཡོད་པའི་ བྱ་བའི་ལུ་མཐར་ཕྱིན་ནི་ལུ་ཡང་ ཕན་ཐོགས་ འབྱུངམ་ཡིན། དགའ་ཚོར་ བསྐྱེད་ མ་ཤེས་པ་ཅིན། རང་གི་ སེམས་ལུ་ བདེ་བ་འཐོབ་ནི་ཡང་མེད། གཞན་གྱིས་ ཆ་འཛིག་ཡང་ དཀོན་མ་ལས་ སྟོབས་དང་དཔའ་གདེང་ གཟི་བརྗིད་ཡང་ ཚུར་སུ་འབད་ལུས་པ་ཡིན།

དགའ་ཚོར་བསྐྱེད་ནི་གི་དོན་ལུ་ དང་པ་ རང་གི་གླུབ་འབྲས་ཚུ་ལུ་ དཔལ་རབས་དང་དགའ་ཚོར་ དེ་ལས་ ཆ་རོགས་དང་ གཞན་ལས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་ ལུ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ ཡིད་ཆེས་དཔལ་རབས་ཀྱི་ ཆེ་བསྟོད་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ རང་གི་བཟའ་ཚོང་ནང་མི་ སྒོག་གླ་དང་ཡུལ་ཕྱོགས་ནང་ ལེགས་ཤོམ་གྱི་གླུབ་འབྲས་བྱུང་བའི་ དགའ་ཚོར་དང་རྟེས་སུ་ཡི་རང་ཞུ་སྟེ་ དེ་ལུགས་ཀྱི་དུས་སྟོན་ དང་ དགའ་སྟོན་ཕྱིས་སྡུར་ཞུ་དགོས་དང་ བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་གྱི་ལེགས་ས་དང་ ཆེ་བསྟོད་ཚུ་ཞུ་ཤེས་པ་ འབད་ཚུགས་ནི་དང་ དེའི་དགོས་པ་ཤེས་ནི་ དགའ་ཚོར་ཞུ་ཐབས་ཚུ་འབད་ཤེས་པ་ བཟོ་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལྷག་དེབ།

རྟོད་དོན་འདི་ནང་ གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་གི་ཐོ་ནང་ལས་ གཉིས་འབད་རྒྱུ་ བསྡུམ་འབད་རྒྱུ་ རྟོད་དོན་འདི་ དང་འབྲེལ་བའི་ འོས་འབབ་ཀ་ཆེ་མི་འདི་ སྒྲོག་དཔོན་གྱིས་བལྟ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཡིན།

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ལྷག་ཐང་མ་ཡིན་ཏེ་ ཐོན་ལུ་ལྷ་ཚུ་གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ས་ཁྱད་གི་ཐོན་ལུ་ལྷ་ཚུ་ བོད་འབབ་ཡོད་ མི་ཐོན་ལུ་གཞན་ཡང་ གསར་སྒྲུན་འབད་དེ་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། དེ་གུ་ ལྷག་དེབ་གཉིས་པོ་ ཐོགས་ཆགས་ མེད་པར་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ་པའི་ཁར་ མིང་དང་ཚོག་གི་སྟེབ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོ་པ་ཡིན།

?. ནད་གཞི་གདུགས་དགས་ཅན། དབྱེ་བ། ལོ་རྒྱུས།

ཁྱད་པར་དོན།

འབྲི་ཐོམ་འདི་ འདམ་ཁ་རྒྱབ་དགོས་པའི་དོན་དག་འདི་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ དར་ཁྱབ་ཅན་གྱི་ ནད་གཞི་ གདུགས་དགས་ཆེན་གྱི་ཕྱོགས་གཅིག་ལས་ ལེགས་པོམ་འབད་ཅི་གོ་སྟེ་ དུས་རྒྱུན་དུ་སེམས་ཀྱི་འཛིགས་སྣང་བསྐྱེད་ཐོག་ལས་ འབྲི་ཐོམ་འདི་ནང་གི་ ཞལ་བཀོད་དང་ལམ་སྟོན་ཚུ་ མི་དམངས་ལུ་ གོ་བརྡ་སྤེལ་ཏེ་ མི་མང་གི་སེམས་རྒྱུད་དང་ ཐ་དམ་ཆོག་བསྐྱེད་ནི་ལུ་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ སྒྲབ་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་དང་ ཕན་ཐོགས་ཅན་གྱི་མི་དང་ ལུ་གཅི་ལུ་ཡང་ བཀྲིན་དགའ་ཆོར་ བསྐྱེད་ཤེས་པའི་ ཐབས་ལུ་ཡང་ ཚིན། ལྷག་པར་ འབྲི་ཐོམ་འདི་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཚ་ལོ་ཚུ་གིས་ འབྲི་ཐོམ་གྱི་དཀྱེ་བ་དང་ འབྲི་ཐར་གྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཅ་གོ་སྟེ་ ཚ་ལོ་ ལོང་རའི་ རིག་རྩལ་གལོག་ཅོག་ལ་ཏེ་ བྱི་ཚུགས་པའི་ ཐབས་ལུ་ དཔེགས་ཏེ་ཚིན།

། འཛམ་གླིང་ནང་ འཛིགས་སྣག་ཅན་གྱི་ ནད་གཞི་གདུགས་དགས་ཅན་ཅིག་ཡོད། འདི་ ང་བཅས་ཀ་རིགས་ཤེས་ འཛམ་གླིང་གི་ གནས་ཚུལ་ གསར་ཤོག་ཚུ་ནང་ལུ་ ཡང་ལས་ཡང་དུ་ཐོན། རྒྱུད་ མཐོང་ཚུ་ནང་ཡང་ མཐོང་མ་མཐོང་ས་ར་ཡོད། གསོ་བའི་ལྷན་ཐག་གི་ ཁ་ཕྱག་ལས་ཡང་ སྒྲབ་སྒྲབ་ས་ཡོད།

ལོ་བསྡར་ དབྱིན་རྒྱ་?? པའི་དབྱིན་ཚོས་? ལུ་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཡོངས་ ནད་གཞི་ཨེཏྲས་གི་ཉིན་མ་ཐེར་ ཕྱིས་སྡུད་འབད་ནི་ཡོད། ནད་ གཞི་འདི་འཐོབ་པ་ཅིན་ སྒྲན་བཅོས་རིམ་གྲོ་ཀ་ཅི་གིས་ཡང་ ཕན་ ཐོགས་ཝེདཔ་ཨིན། ནད་གཞི་འདི་ ང་བཅས་པའི་ ས་ཁམས་བར་དུན་ཏེ་ འབད་རྩད་ ཀན་ཟུགས་ཀྱི་བ་སྤྱི་ཚུ་ཡང་ གཡོ་བའི་འཛིགས་སྣང་ འཚུངས་ཨིན་པས།

དེ་ལུ་ ཐབས་ཤེས་བཏོན་ཏེ་ གདོང་ལེན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ མི་དབང་ ཨ་ཞེ་ས་རས་རྒྱལ་ཆོས་སྟོན་དབང་ཕྱུག་མཆོག་གིས་ རང་དོན་རྩ་བ་ ལས་བཞག། གཞན་དོན་རྒྱུར་ལག་ཅིག་ལུ་གཟིགས་ཏེ། ཆུ་བཏལ་ ཀྱེན་འཛིགས་ ལ་ལུང་སྤྱོས། ནགས་ཚལ་ནང་ སྤྱོར་བ་དང་ པདཾ་ ཚུ་ཚོད་ཤེས་ཡོད་རྩུང་ འཚོར་བ་མེད་པར་ དཀའཁ་སྟོམ་སྤྱད་ཅེ་ རྒྱལ་ཁབ་མཐའ་དབྱུས་མེད་པའི་མི་ཁམས་ཚུ་ལུ་ རང་གི་སྒས་སྒས་མོ་ ལས་ཡང་ གཅེས་པ་འབད་མེད་པའི་ ནད་གཞི་འདི་བཟློས་ ང་བཅས་ར་ གི་ལུགས་ནང་གི་མི་ ཁ་ནི་ཡང་མ་ཤེས་མི་ཚུ་ ཉེན་སྤྱང་གི་དོན་ལུ་ ཞལ་བཀོད་དང་ལམ་སྟོན་གནང་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན།

ནད་གཞི་ཨེཏྲས་འདི་ བཀག་ཐབས་འབད་ནི་གི་ཐབས་ཤེས་དེ་ཡང་ དོན་ཚན་བཞི་དེ་ཅིག་ལུ་ ངོས་འཛིན་མཚན་གནང་སྟེ་ཡོད་ དེ་ཚུ་ཡང། ། ཁ་ཕྱོད་ལུས་འབྲེལ་འབད་ནི་དེ་ཀྱི་ཐུག་སྤྱོད་སྤང་ནི། ། སྦྲ་ཕྱབས་ལག་ལེན་འཐབ་ནི། ། གཉེན་གྲོགས་ཕ་དང་མོའི་བར་ན་ཐ་དང་དམ་ཚིག་བསྡུར་ནི། ། རང་གི་སེམས་རང་གིས་བདག་འཛིན་འབད་ནི། ལུ་ག་ མེན་མ་འབད་ནི་ཚུ་ལས་བཀག་ཚུགས་པ་ཅིན། ནད་གཞི་ཨེཏྲས་ ཐུ་ དང་སྤྱ་ལས་མི་འཐོབ་ ཐེར་ ལམ་སྟོན་གནང་དང་གནང་བཞིན་དུ་ ཡོད། དེ་གིས་ མི་ཞེར་མང་ཤོས་ཀྱིས་ར་ ནད་གཞི་བཀག་ཐབས་ཚུ་ ཅ་གོ། ལག་ལེན་འཐབ་ཨེས་པ་འགྱོཁ་ལས་ མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ཤི་ བའི་ལམ་ལུ་ ཐལ་མ་བཅུག་པར་ ཉེན་སྤྱང་སྒྲོང་སྒྲོང་ བཟོ་གནང་མི་ ལུ་ ང་བཅས་ར་ འཚུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ མི་ཞེར་གཱ་ར་གིས་ དུས་ནམ་ ཡང་ཞེམས་ལས་ བརྟེད་མ་ཚུགས་པའི་ བཀའ་དཔོན་དགའ་ཆོར་ སྒོམ་ཡོད་པ་ཨིན།

མི་དབང་རྒྱལ་བཙུན་རིན་པོ་ཆེ་ ཞ་ཞེ་མཆོག་གིས་ མི་མང་ཕྱོག་ ཕྱུགས་ཀྱི་ མཐའ་དོན་ལུ་ ཐུགས་འགན་ཧིལ་བུམ་བཞེས་ཏེ་ ཞལ་ ཁཾ་ལམ་སྟོན་ མཛད་གནང་མི་ཚུ་ ང་བཅས་ར་མི་དུག་ཞན་ཆེ་ཆུང་ ཀ་ར་གིས་ དང་པ་ཞེམས་ཁར་བཞུག་ གཉིས་པ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འགའ་ཅིག་ ར་ཅི་མི་ཆོ་ནང་ དཀའ་ཏོག་ཏོ་དང་ ཕྱི་དཀོར་ཏོ་ འགའ་ ཕྱོད་ནི་གི་ ར་དབང་འཚུང་ནི་ཨིན་ནོ།།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུས་པ་ སྒོག་ཕྱུག་ཚུ་གིས།།།

１ འབྲི་ཐོམ་འདི་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ལྟུག་སྟེ་ གལ་ཆེ་བའི་གནས་ཚུལ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ གོ་སྟངས་འབད་ཚུགས་དགོ།

２ ནད་གཞི་ བཀག་ཐབས་ཀྱི་ལས་སྟོན་ཚུ་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་པ་འབད་དགོ།

３ ལམ་སྟོན་ཚུ་མི་དམངས་ལུ་ གོ་བརྡ་སྒྲིལ་ནི་འི་ཐབས་ལམ་ ཅ་གོ་ཚུགས་དགོ།

４ རྒྱུད་སྐྱལ་འབྲི་ཐོམ་ ཐུང་ཀུ་ཇེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།

ཐོག་ལྷ

རིགས་རྒྱས་ སྨྲས་ནི། རིགས་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

１. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ང་བཅས་རང་མི་ལུ་ གནོད་པ་ཆེ་མོས་ ཡོད་པའི་ནད་གཞི་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ཀ? སྨྲས་བཅུག། དེ་ནང་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཨེ/ཥས་གི་སྐོར་ལས་ སྨྲས་བཅུག་ནི་འི་ཐབས་ལམ་ཀྱི་དོ་བ་ཚུ་ བགོད་དགོ། དཔེར་ན། ང་བཅས་རའི་ འབྲུག་རྒྱུད་འཕྱིན་ ལས་ཁུངས་ཀྱི་ གནས་ཚུལ་བལྟ་ནི་ཡོད་ཀ? ཆེར་ དོས་ཞིན་ན། ཡོད་ཆེར་བ་ཅིན། འབྲུག་ནང་ འགོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ སྨྲས་ཚར་ཏེ་ འཛམ་གླིང་གནས་ཚུལ་ མ་སྨྲས་པའི་བར་མཚམས་ལུ་ དཔའ་ གདེ་ཁྱིད་ཆེར་མི་ ཀར་ཀླུན་ཀྱི་ བརྡ་སྒྲིལ་འདི་ནང་ ག་ཅི་སྨྲས་ནི་ཡོད་? ཆེར་སྨྲས་བཅུག། དེ་ལས་ བརྡ་དོན་གཞན་ཡང་ག་ཅི་གི་ཡོད་ ཀ? སྨྲས་བཅུག།

རིགས་རྒྱས་ ལྟུག་ནི། རིགས་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

２. ཨ་ལོ་ སྐོར་རྒྱབ་འབད་ ལམ་སྟོན་ཀྱི་བཀོད་ཚོགས་ དམངས་ཁར་གོ་བརྡ་སྒྲིལ་བཅུག་སྟེ་ ཅ་གོ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ། སྟེ་ཚན་ནང་ གོས་སྟངས་འབད་དེ་ རྒྱུད་སྐྱལ་ཀྱི་འབྲི་ཐོམ་ཐུང་ཀུ་ཇེ་ བྱི་ཚུགས་པ་འབད་དགོ། ཨ་ལོ་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ནང་གོ་ སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ འབྲི་ཐོམ་འདི་ ལྟུག་བཅུག་ཞིན་ན་ འོག་གི་དོ་བའི་ལན་ཚུ་རྒྱབ་བཅུག། དཔེར་ན།

ཀ་ འབྲི་ཐོམ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ ཨིན་པས?

ཁ་ འབྲི་ཐོམ་འདི་གི་ རྩ་དོན་ ག་ཅི་ཨིན་པས?

ག་ ནད་གཞི་ ང་བཅས་རང་ལུ་འབྱུན་པའི་ ལམ་ག་དེམ་ཅིག་འདུག?

རིགས་རྒྱས་ བྱི་ནི། རིགས་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

３. སྒྲོན་དཔོན་ཀྱིས། དགོ་ སྒྲིལ་ སྟོད་ བསྐུལ་ བཞག་ སྤྱང་ ལེན་ ལ་སོགས་པའི་ རྒྱུད་སྐྱལ་ཀྱི་ མིང་ཚིག་**１５** དེ་ ཅིག་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ ཝགས་ཀྱི་ ཝགས་ཕན་ཀྱིས་ བཅུག།

རིགས་རྒྱས་ ཐུ་ནི། རིགས་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

４. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རང་གིས་ ཆ་རོགས་ཚུ་དང་ ཕམ་ ཁྱིམ་ཚང་ཚུ་ལུ་ གོ་བརྡ་སྒྲིལ་དགོས་དང་ སྨྲས་དགོས་ བཞག

དགོས་ གཅིར་ཡོད་ཀ? ཟེར་གོ་སྒྲར་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་བཅུག།
དགེར་ན།

１ ཆུ་ཤོག་གི་རིགས་རོགས་ཆུ་ ཀ་ཆགས་སར་མ་བཀོ་བར་ ས་རྡོར་ནང་ཟླུག་དགོས།

２ ཕམ་ལུ་ ཏོལ་བ་ཅིན་ ཉེས་པ་ཡོད་པའི་སྐོར་སོགས། དེ་ལས་ ཚ་ལོ་ཆུ་ལུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་ཆུ་ལས་ གཅིག་གིས་ཀུན་ཀ་ཀྱུས་སྟེ་ སྟེ་ཚན་བཟོ་ཞིན་ན་ སྟེ་ཚན་རེ་ལུ་ དོན་ཚན་རེ་ གཙམ་ཀ་ ཀུན་མི་དེའི་སྐོར་ལས་ ཆུད་སྐུལ་འགྲོ་ཐུབ་རེ་ ཐེ་བཅུག།

སྐོབ་དཔོན་ཆུ་ལུ་ ཏན་གསོ།
སྐོབ་དེབ་དང་ ལམ་སྟོན་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ཆུ་ དཔེ་ཅོམ་ཅིག་འབད་ ཀ་གོ་དགོས་ ཁག་ཆེ། རང་སོའི་ བློའི་རྣམ་འགྱུར་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྐོབ་ཕྲུག་ཆུ་ལུ་ ཤེས་ཚད་དང་བསྡུན་པའི་ རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ རིག་པ་ཆུ་གིས་ བཏུན་བཅུག་དགོ།

༢. འདྲེ་གདོང་དཀར། དཔྱི་བ། སྲུང་།

ཁྱད་སོ་ནོན།

སྲུང་འདི་ གདམ་འཐུ་འབད་དགོ་མི་འདི་ཡང་ སྲུང་འདི་ཐུང་ཀུ་འབད་ སྟོན་རིམ་དྲུག་པའི་ ཞ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པ་ལས་ སྲུང་གི་རྩོད་དོན་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཞ་ལོ་ཚུ་གིས་ རང་གི་གོང་མ་དང་ཕམ་ལ་སོགས་པ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ མི་མང་ལུ་ཕན་པའི་ཕྱག་ཤུལ་བཟང་པོ་ལུ་བཀྲིན་ དགའ་ཚོར་བསམ་ཤེས་ནི་དང་ སྲུང་འདི་ལས་བརྟེན་ ཞ་ལོ་ཁོང་རའི་ རིག་རྒྱལ་གཡོག་བཀོལ་ཏེ་ སྲུང་ཐུང་ཀུ་རེ་བཟོ་ཚུགས་པའི་ ཕན་ཐབས་ཡོད་པ་ལས་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་ཨིན།

༢ རྒེ་མ་ མཐའ་ཐུར་ཀྱི་སྟོན་གྱི་ཅིག་ནང་ ཁོང་ལྟོ་ཚང་གཉིས་ཡོད་པ་མས། གཅིག་གི་མིང་ཀུན་མཐུན་དང་ གཅིག་གི་ མིང་འདྲོག་ཆེ་ཆེར་ སྟོན་ཨིན་མས། འདྲོག་ཆེ་དེ་ སྟོན་གྱི་དུས་ཚོད་ལུ་ སྟོན་དཔོན་ཚུ་ལུ་ཨོན་རྒྱབ་སྟེ་ ཕྱི་ཁར་བཤད་པར་ འགྱོ་ནི་དང་ ཚལ་མ་ནང་ལས་ཕར་ གཡོབས་ཏེ་ ཉལ་སྟོད་དོ་ཡོད་པ་མས།

ཚར་གཅིག་འབདཔ་དེ། ཀུན་མཐུན་ཀྱིས་ དབའི་ཨ་ཅོགས་འདྲོག་ཆེ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ དགོ་པའི་ཡོན་ཏན་ལྷན་པ་གིན་ ས་མས་ཅན་ བཟླམ་འབད་ ཚལ་མ་ནང་འཛུལ་ཏེ་ཉལ་ རོ་ཁྱི་བཟླམ་འབད་བཤད་ཡི་ར་ དུས་ཚོད་རྩོགས་བཅུག། དེ་མ་ཚོ་ སྟོན་གྱ་འདིའི་ ས་འཚུབ་དཔགས་ཅིག་ཨིན། ལྟ་མ་འདྲོ་གདོང་དཀར་དང་འཕྱད་པ་ཅིན་ ང་གིས་མི་ཤེས་གོ་ཆེར་ སྟན་ནུག།

འདྲོག་ཆེ་གིས། དབའི་ཨ་ཅོ་ འདྲོ་གདོང་དཀར་ཡ? ཁྱོད་ཀྱིས་ཨོན་རྒྱབ་མེན་ན? འདྲོ་གདོང་དཀར་ ག་ཏེ་ལུ་ཡོད་པ་ཨིན་ན? ཆེར་ སྟན་ད་ ཀུན་མཐུན་ཀྱིས་ རྒེ་མ་ཡང་འདྲོ་དེ་གིས་ ཞ་ལོ་གཉིས་དེ་ཅིག་ལུ་ གཞོད་པ་བཀལ་ནུག། འདྲོ་འདི་ག་ཏེ་ལུ་ སྟོད་པ་ཨིན་ན? ང་གིས་ཡང་མི་ཤེས་ ནང་པ་གནང་མ་ཚོས་ལས་ ཁྱོད་ར་གིས་ ཤེས་ཚུགས་ནི་འོང་། ཆེར་ཟློག་བཅུག།

ཚར་གཅིག་འབདཔ་དེ་ འདྲོ་ཆེ་གིས་ དར་ཐུང་ཚར་གཅིག་ ཚལ་མ་ནང་སོང་སྟེ་ ཉལ་སྟོད་པ། ཀུན་མཐུན་ཀྱིས་ གོ་ཞལ་ལེ་ ཞོལ་ལེ་འབད་ཀྱིན་ མགུ་ཏོ་ཁར་གཡག་གི་མཇུག་མ་བསྡུམས། གདོང་གུ་ཚོན་དཀར་ཝོ་དབྱར་ ཁ་དང་མིག་ཏོ་དམར་ཝོ་བཟོ་སྟེ་ འདྲོ་ཆེ་ཉལ་ཐང་སོང་སྟེ་ ཐོ་ལོགས་ཁར་ དེ་ཤ་དེ་ཤ།""" ཚོགས་ཚོགས""" ཆེར་འཚམ་ཀྱབ་ད་ འདྲོ་ཆེ་དེ་ མིག་ཏོ་འཕྱགས་ཅི་ཡ། དབའི""" ཁྱོད་ག་སྟོ? ཆེར་ཐུབ་སྟེ་ ཕྱོག་ཡར་སོ་ནུག།

དེ་ལས་ ཀུན་མཐུན་ཀྱིས་ རྒེ་མ་ག་ཅིན་མ་བཟོ་སྟེ་ ཐོ་ལ་ཀ་ལྟ་ནང་ལས་འོང་ཏོ་བཟླམ་འབད་ དཔེ་ཆ་ཅིག་ཡར་འབགཀ་ཐོ་སོང་མ་དེ། འདྲོ་ཆེ་ཅིས་ དགའ་ཆ་ཅོགས་ཀུན་མཐུན་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཐུབ་མི་ འདྲ་ཅོ་ཅོ་ལས་ ཁ་ཤས་ཀ་ ཆ་ཅིག་ཡར་ཁ་ཤས་ཀ་ ཕྱོ་ལ་ཁ་ཤས་ ཁ་ཤས་ཀ་ ཁ་ཤས་ཀ་ ཁ་ཤས་ཀ

དུས་དེ་ལས་བཟུང་ འདོད་ཆེ་དེ་ ཀུན་མཐུན་ཀྱིས་ བཤལ་བར་འགྱོ་གི་ ཆེར་སྒྲག་རྩེ་ ཞ་ཟླའི་ འདྲེ་གདོང་དཀར་ཆེར་སྒྲག་སྟེ། ཕ་དང་སྤུ་ལས་འགྱོ་མ་བཏུབ་པར་ ཁྱིམ་ནང་ལས་ཐོན་ སྟོག་གྱ་ནང་། སྟོག་གྱ་ནང་ལས་ཐོན་ ཁྱིམ་ནང་ དཔེ་ཆ་པ་ལྟག་སྟེ་ ཡོན་ཏན་ཅན་ཅིག་ལུ་ ཐུར་སོ་ནས།

སྟོག་གྱ་འདི་ནང་ལས་ མཐར་འཕྱོལ་ཏེ་ ཁ་འགྲེ་རན་པ་དེ་ ཀུན་མཐུན་ཀྱིས་ འདྲེ་གདོང་དཀར་ ཁོ་ཚིན་པའི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ ཚུ་ཞིབ་ཞིབ་བདད་སྒྲག་དང་ ཚར་གཅིག་འདོད་ཆེ་ཅོག་པར་ཟ་ནས། ཚིན་རྒྱང་ ལོག་མཚོ་བསམ་བཏང་སྒྲིག་སྒྲག་ནས། བ་འ་ནེམ་ཅིག་ དཔེ་ཆ་ཤེས་ཏེ་ ལུ་གཡོག་འཐོབ་རན་མི་འདི་ འདྲེ་གདོང་དཀར་ཀྱི་ བཀའ་དྲིན་ཚིན་པས། ཆ་རོགས་ཁྲོད་ཀྱིས་ ཐབས་ཤེས་འདི་ བཟུམ་བཏོན་ཏེ་ ང་ཌི་བཟུམ་འགྱུར་ཚུགས་མི་ལུ་ བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་ སྟོམ་ཡོད། ཆེར་སྒྲག་ནས་ཀོ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུཿད་ སྟོག་ཐུག་ཚུ་གིས།

1 སྐུང་འདི་ ཐུ་དག་ཏོ་ཏོ་འབད་ ལྟག་ཚུགས་དགོ།

2 སྐུང་འདི་ ཇ་དོན་ནོ་ཅི་སྟོན་མ་ཚིན་ན? ཏ་གོ་ཚུགས་དགོ།

3 སྐུང་འདི་ནང་ མི་ངཆོག་གསར་མ་འདུཿཚུ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ཚིན་ན? ཏ་གོ་ཚུགས་དགོ།

4 སྐུང་འདི་ མི་ཆེའི་ཉམས་ཐྲོད་དང་ འཕེལ་བ་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

5 བཀའ་དྲིན་ བསམ་དགོས་དང་ དགའ་ཚོར་བསྐྱེད་དགོས་ཚུ་ ཏ་གོ་ཚུགས་དགོ།

སྐྱོང་ལྟ།

རིག་ཐུབ། ལྟག་ནི། ཐུག་ནི། རིག་སྟོངས་དཔྱི་རིམ་ གསར་ཐོན།

1. སྟོག་དཔོན་ཀྱིས་ བཀོད་ཆུའི་ཐོག་ལས་ ཚ་ལོ་ཚུ་སྟེ་ཚན་ནང་འབད་ སྐུང་འདི་ལྟག་བཅུག་ནི། དེ་ལས་ ཁྱོས་ལྟར་ འབད་དེ་ སྐུང་གི་དོན་དགོ་མ་ག་ཅི་སྟོན་ཚིན་ན? སྟེ་ཚན་ནང་གི་ ཚ་ལོ་རེ་ཡར་ལོངས་ཏེ་ ཐུག་བཅུག་དགོ།

རིག་ཐུབ་ ལྟག་ནི། ཐི་ནི། རིག་སྟོངས་ ལག་ལེན།

2. སྟེ་ཚན་ནང་ སྐུང་འདི་ཞིབ་ཞིབ་འབད་ ལྟག་ཞིན་ལས། མིང་ཆོག་གསར་ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་སྟེ་ ཁྱོས་ལྟར་ འགོ་དོན་ཏ་གོ་ཚུགས་ བཟོ་དགོ།

རིག་ཐུབ་ ལྟག་ནི། ཐི་ནི། རིག་སྟོངས་དཔྱི་རིམ་ དཔྱི་དཔྱད།

3. སྐུང་འདི་ནང་ མི་ཆེའི་འཕེལ་བ་ ག་དེ་འབད་འདུག་ག? དཔྱི་བ་དཔྱད་དེ་ བལྟ་སྟེ་ སྟེ་ཚན་ ཇ་ལས་ ཚ་ལོ་རེ་གིས་ ཡར་ལོངས་ཏེ་ དམར་ལས་བར་གསལ་ཞུ་འབད་བཅུག་དགོ། སྟེ་ཚན་ནང་ཁྱོས་ལྟར་འབད་དེ་ བཀྲིན་དགའ་ཚོར་སྐོར་ ཏ་གོ་ཚུགས་བཟོ་དགོ།

རིགས་རྒྱས། ཉན་ཀྱི། བྱི་ཀྱི། རིགས་སྒྲོ�sས་དབྱེ་རིམ། དབྱེ་ཞིག།

９. སྒྲུང་འདི་ལུ། གཞི་བཞག་སྟེ། སྒྲུང་དགོངས་བཀ་ཕི་ཕི། རྟོད་དོན་སྒྲོན་ཚུགས་ཅ་ཅིག། ཆོག་འཐུ།**５０** དེ་ཅིག་ནང། གསར་ཐོམ་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་ལས། འབད་ཚུགས་མི། སྨོན་ལུགས་ཚུ་ལུ། སྨོན་དགོན་ཀྱིས། དེ་སྒེ་མ་བཞག་པར། དོན་ཚན་གཞན་མི་ཀི་ཐོག་ལུ། འབྲི་ཐོམ་བྱེ་བཅུག་དགོས་ཨིན།

རིགས་རྒྱས། སྨན་ཀྱི། བྱི་ཀྱི། རིགས་སྒྲོconsས་དབྱེ་རིམ། དབྱེ་དཔྱད།

１０. འདི་དངོས་སུ་ཡོད་མེད་དང། དེ་ལུ་འདྲོག་དགོས། ཡོད་མེད་ཀྱི་སྐོར་ལས། དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ། སྨན་བཅུག་ཀྱི་དད། གནས་སྟངས་སོ་སོ་ལུ། ཐབས་ཤེས་འདི་བཟློས་སྒྲོན་ཏེ། འབྲི་ཐོམ་སྟེ་ཚན་ནང་འབད། བྱི་བཅུག་དགོ།

３. བཀྲིན་དགའ་ཚོར། དཔྱ་བ། ཞབས་ཞུ།

ཁྱད་སས་དོན།

ཞབས་ཞུ་ཐེར་མི་འདི་ མི་གི་སེམས་རྒྱུད་ལུ་ཤར་བའི་བདེ་སྡུག་དང་ དགའ་སྐྱོའི་ཚོར་སྣང་ཚུ། དང་པ། ཆོག་ལུ་བཟོ། གཉིས་པ། ཆུས་འགྱུར་དང་ལྡན་པའི་ གདངས་ཀྱི་ཐོག་ལས་འཛིན། གསུམ་པ། ཕྱག་རྒྱ་ གར་ཀྱི་ཉམས་དང་བཅས་པའི་ཐོག་ལས་རྒྱབ་ད། བདེ་སྡུག་དང་དགའ་སྐྱོའི་ཚོར་སྣང་ཚུ་ ཅིང་སྐལ་འཕེལ་ཚུགས་མ་ཚད་ ཆོགས་བསགས་སྒྲིག་བྱང་གི་དོན་ལུ། མཆོད་པའི་ནང་ལས་ མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ བསྟོད་པ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པ་ཡང་ཞེན་མ་ལས། སྒོག་སྟོང་འབད་དགོས་འབད་བཙུགས་ཏེ་ཡོད།

ལྷག་པར་དུ་འགོད་སྒྲ་ལས། འབྲུག་ཡུལ་འདི་ནང་དགའ་བ།། ཐེར་མི་དང་ རིག་གསར་ལས། ང་བཅས་འབྲུག་གི་ན་གཞོན་སྒོག་ཕྱག་ཚུ།། ཐེར་བའི་གཏམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་མི་དེ་ཡང་། དང་པ། འབྲུག་ཡུལ་འདི་དགའ་བ་ཐེར་མི་འདི་ ང་བཅས་རང་གི་ཁོངས་དང་ ཕ་མ་སྒོག་དགོན་ཚུ་ལུ་ བཀྲིན་དགའ་ཚོར་ཡོད་ལུགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ བཀོད་པ་མ་ཚད་ བཀྲིན་དགའ་ཚོར་གྱི་ ཆོག་དོན་འོས་འབགས་ཆེ་ཏོག་ཏོ་འབད་འདུག། གཉིས་པ། ང་བཅས་འབྲུག་གི་ན་གཞོན་ཐེར་མིའི་ ཞབས་ཞུ་འདི་ མཐའ་འཁོར་མཛོས་པའི་རྒྱུན་ཆ་མེ་ ཏོག་གི་ལྟ་ལུ་ ཕྱུགས་བསྐྱེད་དགོས་དང་ ཞེ་ཕན་ཚུ་ཀ་གསལ་ཡོད་པ་ལས་ གདམ་ཀ་ རྒྱབ་ཅི།

འབྲུག་ཡུལ་འདི་ནང་དགའ་བ།། འབྲུག་ཡུལ་འདི་ནང་སྐྱིད་པ།།
དགའ་སྐྱིད་གཉིས་དང་ལྡན་པ།། མཐའ་བདག་རྒྱལ་པོའི་བཀའ་དྲིན།།
ཕྱི་ལ་དབང་པོ་ཚང་སོང་།། ནང་ལ་སེམས་ཁམས་གཙང་བ།།
དགའ་པོ་སེམས་ཁམས་བཟང་བ།། དྲིན་ཆེན་ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན།།
ནང་ལ་ཡོན་ཏན་ཡོད་པ།། ཕྱི་ལ་བྱ་སྟྲོད་བཟང་སོང་།།
ཡོན་ཏན་བྱ་སྟྲོད་འཛོམས་པ།། སྒོག་དཔོན་བཀའ་དྲིན་ཆེ་སོང་།།
གོང་དང་ཕ་མ་སྒོག་དཔོན།། བཀའ་དྲིན་ཆེ་བའི་དགའ་ཚོར།།
ང་བཅས་ན་གཞོན་ཚུ་གིས།། དུས་རྒྱན་སེམས་ཁར་བཞག་དགོ།
ཆོས་རྒྱལ་མཐའ་བདག་སྐུ་འཕོར།། དྲིན་ཆེན་ཕམ་དང་སྒོག་དཔོན།།
སྐུ་ཚེ་བརྟན་པའི་སྒོན་ལམ།། ཡང་ནས་ཡང་བུ་བཏབ་གི།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུས་ད་ སྟོབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།

１ འཕོད་སྒྲ་དང་ རིག་གསར་གྱི་གོ་དོན་དང་ ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།

２ ཆོགས་བཅད་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྟག་ཚུགས་དགོ།

３ ཞབས་ཞུ་ཚུ་ གདངས་དབྱངས་ཀྱི་ ཐོག་ལུ་འཕེན་ཚུགས་དགོ།

４ ཞབས་ཞུ་གི་ཆོག་གི་ གོ་དོན་འཛམ་སངས་ཚུ་ ཤེ་གོ་ཚུགས་དགོ།

５ ཞབས་ཞུ་གི་ ཆོག་འཛམ་སངས་རེ་ བཟོན་ཚུགས་དགོ།

６ ཞབས་ཞུའི་ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་ བདེ་སྡུག་དང་ དགའ་སྐྱེའི་ཆོག་གི་ཉམས་ཚུ་ ཤེ་གོ་ཚུགས་དགོ།

སྒྲོང་ལུ།

རིག་ཐུབ་ ཉན་གི། སྒྲབ་གི། རིག་སྟོངས་ གོ་བ་ དན་ཤེས།

１. དང་པ། སྟོབ་དཔོན་ཀྱིས་ སྒྲིར་བཤད་ཞབས་ཞུའི་སྐོར་ལས་ གསལ་བཤད་འབད་བཏུན་ཏེ་ དེ་ལས་ ཁ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྒྲིར་བཤད་དྲི་བ་བཀོད་དེ་ ཁོང་ར་གིས་ ཀ་ཤེས་པ་སྒྲབ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཐུབ་ ཉན་གི། སྒྲབ་གི། རིག་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

２. སྟོབ་དཔོན་ཀྱིས་ འཕོད་སྒྲ་དང་རིག་གསར་ཟླར་བའི་ཆོག་ བྱང་ཤིང་གྱི་བྲིས་ཞིན་ལས་ ཆོག་འདི་ ཅི་མ་གོ་ཡི་ཀ? ཟླར་དྲི་བ་བཀོད་དགོ། ཅི་མ་ལས་ གོ་མི་ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་གི་སྐོར་ལས་ ཀ་ཅི་ཤེས་ཀ་སྒྲབ་བཅུག། དེ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་ཀྱིས་ དེ་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་ཆུབ་བྱིན་སྟེ། ཁ་ལོ་ཚུ་སྟེ་ཚན་ནང་ གོ་སྡུར་འབད་བཅུག་སྟེ་ འཕོད་སྒྲ་དང་ རིག་གསར་གྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་བཅུག་དགོ། ཐུ་ཚན་རེ་རེ་ བཞིན་དུ་ དམངས་ཁང་ ཀུན་ལས་ཁང་ ཀུན་ལས་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཐུབ་ ལྟག་གི། ཉན་གི། བྱི་གི། རིག་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ གསར་ཐོག

３. ཞབས་ཞུ་ མ་འདྲཔ་ཚུ་བསྡུ་ཞིན་ལས་ ལྟག་བཅུག་དགོ། སྟོབ་དེབ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ཞབས་ཞུ་ཚུ་གི་གོ་དོན། ཐུ་ཚན་ནང་གོ་སྡུར་འབད་དེ། དབྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག་ཞིན་ལས་ བཅུད་དོན་སྒྲབ་བཅུག་དགོ། ཐུ་ཚན་ནང་འབད་ མཐའ་འཁོར་ གནས་སྟངས་དང་འབྲེལ་བའི་ ཞབས་ཞུ་རེ་བཐུན་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན། རང་གི་སྐོར། སྟོབ་ཁང་དང་སྟོབ་གྲྭའི་སྐོར།

རིག་ཐུབ་ ཉན་གི། སྒྲབ་གི། བྱི་གི། རིག་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

４. ཞབས་ཞུ་ མ་འདྲཔ་དགོ་པ་ཅིག་ གཙམ་ཁ་ཀུན་སྟེ་ ཐུ་ཚན་ནང་སྟོད་ཞིན་ལས། དེ་ནང་ལུ་ བདེ་སྡུག་དང་དགའ་

སྐྱེའི་ཉམས་ མ་འད�་གཅིར་ཡོད་པ་ཨིན་ན? དགེ་བ་དཔྱད་དེ་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ།

སློབ་ཚན་༥ པ།　　རྩོད་དོན།　བརྡ་དོན་བརྒྱུད་འཛིན།

རྩོད་དོན་འདི་ དེང་སང་གི་དུས་ལུ་ གནས་ལས་གལ་ཆེཤ་ཅིག་ཨིན་ལས། དེ་གི་སྐོར་ལས་ཤེས་ཚུགས་པ་ འབད་དགོས་པའི་ ཁག་ཆེ་མཚོན་ཅིག་ཨིན། དེ་ཡང། བརྡ་དོན་བརྒྱུད་འཛིན་ལམ་ལུགས་འདི་ རང་གི་ཤེས་ཡོན་ཀྱི་དོན་ལུ་དང་ ལག་ལེན་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ལུ་ ཁེ་ཕན་ཀྱི་དོན་ལུ་ གནས་ཡུལ་ཁག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན། བརྡ་དོན་སྦྱོང་ལེན་ཀྱི་གྲངས་ལུ་ རང་གི་ལྷ་རྒྱ་ མཐོང་རྒྱ་ ཤེས་རྒྱ་ གོང་འཕེལ་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྒྱང་བསྐྱེགས་རེ་ཏེ་ཚོ་ རྒྱང་མཐོང་ གློག་འགྲེམ་ གློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཡིག་འགྲེམ་ བཏུད་འཕྲིན་ བསྐུལ་འཕྲིན་ ལྷུགས་འཕྲིན་ པར་འཕྲིན་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ ག་ར་ཚུདཔ་ཨིན།

དེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ བརྡ་དོན་ཚུར་ལེན་ནི་དང་ ཕར་གཏང་ནི་གི་ལམ་ལུགས་ཤེས་དགོ། ཚུར་འཐོབ་མི་གི་བརྡ་དོན་ཚུ་ དགེ་དཔྱད་འབད་ཞིན་ལས་ རང་ལུ་ཕན་ཐོགས་མི་ཚུ་ གདམ་ཁ་ཆུག་སྟེ་ དང་ལེན་འབད་ཤེས་དགོ། ཅི་མ་འདི་བཟུམ་མའི་ ཁ་ཕན་འཐོབ་ནིའི་གོ་སྐབས་མེད་རྒྱང། དཀར་ནས་ ཆུལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་དང་ འཕྲུལ་རིགས་གོང་འཕེལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ག་ནི་ལས་ཆུ་ཆེ་ཞིང། དེ་འཕྲོ་ལས་ འཐོབ་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་འདི་ ག་དེ་མང་མང་སྟོན་ཚུགས་པ་འབད་ ཤེས་པ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།།

ལྷག་དེབ།

རྩོད་དོན་འདི་ནང་ གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་གི་ཐོ་ནང་ལས་ གཞིས་འབད་རྒྱང་ གསུམ་འབད་རྒྱང་ རྩོད་དོན་འདི་ དང་འབྲེལ་བའི་ འོས་འབབ་ཀ་ཆེ་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་བལྟ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཨིན།

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ལྷག་ཐང་ས་ཀྱི་ སྦྱོང་ལྟ་ཚུ་གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ སྒྲུང་གི་སྦྱོང་ལྟ་ཚུ་གཅིག་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་སྦྱོང་ལྟ་གཞན་ཡང་ གསར་སྒྲུན་འབད་དེ་ ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། དེ་ཀུ་ ལྷག་དེབ་གཞིས་པོ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པ་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ་པའི་ཁར་ མིང་དང་ཚོགས་གྲོ་སྟེབ་ཚུ་ལེགས་ཤོས་འབད་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོས་ཨིན།

གཞན་ཀུན་གསལ་ལ་ས་ཐོགས་པ་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ སྟེབ་ཚུ་སྒྲུང་བཅུག་དགོས་ཡང་ ག་ཅི་ལས་ཁག་ཆེ་ལགས།

?. རྒྱང་མཐོང་།དཔེ་བ། ལོ་རྒྱུས།

ཁྱད་པར་དོན།

ང་བཅས་རའི་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ འགྲུར་བ་དང་བསྟུན། དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་ འཕྲོ་བའི་བཤད་ཚོན་ལུ་ བཤད་དོན་བརྒྱུད་འཛིལ་གྱི་ འཕྲུལ་ཆས་སྣ་ཚོགས་དང་ཁྱབ་མོར་ཡོད་མི་ཚུ་ ངོས་འཛིན་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐུབས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་ཡོད། དོན་ཚན་འདི་གིས་ རྒྱང་མཐོང་གྱི ི་གི་འདི་གི་ཕན་གནོད་གཉིས་ཀྱི་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་ནི་དང་། དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་ སྟོན་དང་ཡོན་ཏན་ཚུ་ སྟོབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཤེས་ནི་ལུ་ ཞེ་ཕན་སྟོམ་ཡོད་ལས་ ཐོམ་རིག་འདི་ གཏམ་བ་རྒྱབ་རྒྱབ་ཡིན།

ང་བཅས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ དཀར་ནང་ལས་པ་ ཐོན་གོང་ལུ་མེད་པའི་ ཕན་ཐོགས་ཅན་གྱི་ བཤད་དོན་བརྒྱུད་འཛིལ་ཀྱི་ འཕྲུལ་ཆས་མ་འདུག་ ལྷ་ཚོགས་ཐོན་ཏེ་ཡོད། དེ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་བཟུམ་འབད་ ང་བཅས་རའི་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཡང་ བཤད་དོན་བརྒྱུད་འཛིལ་འདི་གིས་ ཕན་ཐོགས་སྟོམ་ར་ འབྱུངམ་ཡིན་མས། ཡིན་རྒྱང་། བཤད་དོན་བརྒྱུད་འཛིལ་ལས་ བཏེན་ཏེ་ ཕན་པ་དང་གཅིག་ཁར་ གནོད་པ་ཡང་ འབྱུང་དེ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། དཔེ་འབད་བ་ཅིན། བཤད་དོན་བརྒྱུད་འཛིལ་ཚུ་ ལས་ མི་གེ་ར་གི་ཕེམས་ལུ་ རང་བཞིན་གྱིས་ ཕན་གནོད་འབྱུང་ཚུགས་པའི་ དངོས་མཐོང་གི་འཕྲུལ་ཆས་གཅིག་ རྒྱང་མཐོང་འདི་ཡིན།

དེ་ཡང་ འཇམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ ཡོངས་གྲགས་འབད་ ཡོངས་མ་ཚད་ ང་བཅས་རའི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ འཕྲུར་བ་དང་བསྟུན་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ མཐའ་དབྱུས་མེད་པར་ རྒྱང་མཐོང་འདི་ ཁྱབ་སྟེ་ཡོངས་ཡིན། དེ་གིས་ ཕན་པ་ དང་གནོད་པ་ འདན་འདུ་ ཐུང་ཡོད་པའི་ ངོས་འཛིན་ འབྱུངམ་ཡིན་པས།

དེ་ཡང་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་གནས་སྟངས་དང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ དེ་འཕྲོ་ལས་ཆ་གོ་ནི་དང་། ཤེས་རིག་གི་བློ་རིག་གསར་དང་ གཟུགས་ཀྱི་ འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སྐོར་ལས་ ཆ་གོ་ཚུགས་པའི་ཕན་པ་དང་ འཇམ་གླིང་ཆགས་ཐང་ལས་དང་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ སྐོར་ལས་ གསལ་རིལ་རིལ་འབད་ སྟོན་ནི་ ཡོད་མི་འདི་གིས་ ཙ་ལོ་ཚུ་གི་རིག་རྒྱལ་ ཀོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་ ཕན་ཐོགས་ འབྱུང་དེ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

དེ་འབདཔ་དང་ རྒྱང་མཐོང་དེ་གིས་ སྟོབ་ཕྲག་ཙ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གཞོད་པ་སྟོམ་འབད་ར་ འབྱུང་དེ་ཡོད་པ་ཡིན་མས། དེ་ཡང་ ཁོང་ཁྱིམ་ནང་ལྷོད་པ་ཅིག་ རྒྱང་མཐོང་བལྟ་ནི་ འགོ་བཏུགས་པ་ཡིན། ཁོང་གི་སྟོ་སྟུང་ཆེ་མིའི་ ལས་རིམ་ཏིན་ཏུའི་གྲོག་ བརྒྱན་ ཞབས་ཁྲའི་འགྲན་སྟུང་ བཟའ་ཚང་དང་ འབྲེལ་བ་ཅན་གྱི་ གྲོག་བརྒྱན་ཐུང་ཀུ་ཚུ་ གཅིག་ཤུལ་གཉིས་ཤུལ་ འཚོན་པའི་བགྲེས་ལས་ སྟོ་བ་བགྱིད་དེ་ བལྟ་སྟེ་སྟོངས་པ་ཡིན་མས།

ཕམ་ཚུ་གིས་སྒྲག་རྩང་ ཉན་མ་བཏུབ་པར། རྒྱང་མཐོང་གྲོག་བརྒྱན་འདི་ལུ་ ཞེམས་ཡེངས་ཏེ་ དུས་ཚོད་འཕྲོ་བརྒྱག་གཏངམ་

ལས། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ དཔེ་ཆ་ལྟར་གྱི་ ཁྱིམ་ལུ་བྱེ་ནི་ཚུ་ འབད་མ་ཚུགས་པར་ ལུས་ཏེ་ཡོད་པ་མས། དེ་གིས་མ་དོ་བར་ གཟུགས་ཁམས་ འཕྲོད་བསྟེན་ལུ་གནོད་པའི་ ཕྱས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཐེ་ཚན་ནང་འབད་ འཐབ་འཛིན་འབད་ནི་ ལ་སོགས་པའི་ བྱ་སྒྲོག་དན་པ་གི་དཔེ་ཚུ་ཡང་གར་ ཆུང་མཐོང་ ལུ་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འགྲུངས་ཀྱིན་མས།

དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ ཆུང་མཐོང་འདི་ ཞ་ལོ་ཚུ་ལུ་དུས་ཆུན་དུ་ བལྟ་བཅུག་ནི་མེན་པར། བདུན་ཕྲག་ དཀ་གསོའི་སྒྲབས་ལུ་ ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་ ལས་རིམ་ཚུ་ བལྟ་བཅུག་དགོས་དང་། ཕན་ཐོགས་ཅན་གྱི་ བརྟ་དོན་བཆུད་འཕེལ་འདི་ལས་ ཕན་གནོད་གཙམ་ཁ་ཆུབ་སྟེ་ གནོད་པ་འབྱུང་ནི་གི་རིགས་ཚུ་ སྤངས་ཞིན་ལས་ ཕན་པའི་ཕྱོགས་ལུ་ གོ་སྒྲས་ལེན་ཏེ་ འགྱོ་ཤེས་དགོས་ཀིན་ནོ།།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུཿད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།

1. ཕྱི་རབཏ་འབྲུག་ལུ་ཡོད་པའི་ བརྟ་དོན་བཆུད་འཕེལ་གྱི་འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི་དང་གོང་འཕེལ་ ཁ་དེ་ སྒོ་སོང་སྟེ་ཡོད་ཁ? ཅ་གོ་ཚུགས་དགོ།
2. ཕྱོགས་རིག་འདི་ ལེཁས་ཤོས་འབད་ ལྟཁ་ཚུགས་དགོ།
3. ཆུང་མཐོང་གི་ ཕན་ཁེལ་ཚུ་ ལེཁས་ཤོས་འབད་ དཔྱ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
4. ཆུང་མཐོང་གི་ སྐྱོན་ཡོན་ཚུ་ཅ་གོ་སྟེ་ ལཁ་ལེན་ཚུལ་བཞིན་ འཐབ་ཚུགས་ དགོ།
5. ཆུང་སྐུལ་ཕྱོགས་རིག་ལུ་ ཁཱི་བཞག་སྟེ་ རང་གིས་གསར་བཤད་བཟློག་ཚུགས་དགོ།

སྒྲོང་ལུ།

རིག་ཆུལ་ ཉན་ནི། ཟླབ་ནི། རིག་སྟོངས་དཔྱ་རིམ་ གོ་བ།

1. དང་པ་ར་ དོན་ཚན་འདི་ ཁྱང་ཤིང་གྱི་ཐིས་བཞག་ཞིན་ལས་ དོན་ཚན་འདི་གི་སྐོར་ལས་ འོག་གི་ཏ་ཝ་ཚུ་ཤོག་ཁྲམ་ཁུ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྟོན་ཏེ་ སྒེ་ཚན་ཚུ་ལུ་ཐྲིན་སྒེ་ གོས་སྡུར་འབད་བཅུག་དགོ།

1. འདི་ཁ་ཅི་སྟེ ?
2. ཆུང་མཐོང་ ཟེར་བའི་ དོན་དཀ་ཁ་ཅི་སྟེ?
3. འདི་ ཁ་ཏེ་ལུ་ར་ ཡོད་པ་སྟེ?
4. ཆུང་མཐོང་འདི་ ང་བཅས་རའི་ ཆུལ་ཁབ་ནང་ དར་ཁྱབ་ཁ་དེ་སྒེ་སོང་ཡི་ཁ?

རིག་ཆུལ་ ལྟཁ་གི། ཐི་ནི། རིག་སྟོངས་དཔྱ་རིམ་ གོ་བ།

༢ དང་པ་ར་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ འགོ་ལས་མཇུག་རྫོན་ ལེགས་པོས་འབད་ལྷག་བྱིན་ཞིན་ལས། སྟེ་ཚན་རེ་ལུ་ དོན་མཚ�་རེ་སྒྲུས་དག་འབད་ ལྷག་བཅུག་དགོ། ལྷག་ཚར་ཞིན་ལས་ སྟེ་ཚན་ནང་ལས་ ཆོག་ལྟ་ཁག་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་རྩལ་ བྱ་ཞི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསར་རྩོམ།

།. ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་རྒྱང་མཐོང་ཀྱི་གི་འདི་གིས་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འཚུར་ཤུགས་ཀ་དེམ་ཅིག་འབད་ཚུགས་ཀ? ཇ་གོ་བཅུག་ནི་དེ་དོན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་ལན་བྱེ་བཅུག།

- ། བརྡ་དོན་བརྒྱུད་འབྲེལ་ཀྱི་ འཕྲལ་ཆས་ཚུ་གི་སྒྲ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་སྟོན་བ་ཆེ་ཤོས་ར་གཅི་སྟེ?
- ། རྒྱང་མཐོང་ཀྱི་གི་ལས་བརྟེན་ཕན་པ་དང་གནོད་པ་ཤུགས་ཀ་ཆེ་བས?
- ། རྒྱང་མཐོང་འདི་གིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གནོད་པ་ཀ་དེ་སྟེ་ར་འདུག?
- ། རྒྱང་མཐོང་འདི་གིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཕན་པ་ཀ་དེ་སྟེ་འདུག?

རིག་རྩལ་ ཁན་ཞི། བྱ་ཞི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསར་རྩོམ།

།།. གོང་གི་འབྲི་རྩོམ་འདི་ལུ་ཀཱུ་ཏ་ཞིག་བཞག་སྟེ་ སློབ་ཕྲུག་ཁོང་ར་ སྟེ་ཚན་ནང་འབད་ འབྲི་རྩོམ་གསར་ཤས་ ཆོག་འབྲུ་།།།།

ཁ་ཡིག་ཀྱི་ ཀཱུ་ཏ་ ཡིག་སྡུར་ཚེན་ནི་དེ་གིས། ཡི་ཀུའི་ ཐེབ་དང་སྡུར་བ་ཚུ་ མ་པ་ལས་འཛོལ་ནི་མེད་པ་ཅིག་ འབད་དགོས་དང་། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡང་ ཁད་ཡིག་གི་ སྡུར་བ་ཚུ་ ཐུགས་མ་པ་ལས་ མེད་པ་ཅིག་བཟོ་དགོས་འདི་ སློབ་དཔོན་ངས་བཅས་ར་ཚུ་གི་ འགན་ཁུར་ ཚེན་མོ་ཤེས་དགོ།

༢. ཕན་ཐོགས། དགེ་བ། རྒྱང་མོ།

ཁྱད་སས་དོན།

སྒྲིན་རྒྱང་མོ་འདི་གིས་ ཙ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བསྟོད་པའི་ཆོག་དང་ སྨན་པའི་ཆོག་ཚུ་ ཕན་ཚུན་འབྲེན་པའི་ཆོག་ ངག་ཅན་ཟླུན་ཀྱི་ཆོག་ཚུ་ གི་ཐོག་ལས་ དགེ་གཤིས་དེ་འབྲེན་འབད་ནི་དེ་རིག་རྒྱལ་འཕོག་ཚུགས། ལྷག་པར་ ནུ་ལུ་བཀོད་མི་རྒྱང་མོའི་ ཆོག་དོན་དེ་ལུ་ བཏེན་ཏེ་ ཤའི་ཐབས་ཀྱི་རིག་རྒྱལ་དང་ ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ཁ་གོ་སྟེ། ཙ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་ནི་གི་ ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ལས་བཏེན་ ཨིན།

རྒྱང་མོ།

གོས་ཆེན་དར་ཀྱི་མདུད་ཕོད།། རི་མོ་འཐུག་རིས་ཁ་འཕབ།།
གོས་ཆེན་རལ་ཏེ་འབད་རྒྱང་།། འཐུག་རིས་ཡལ་ས་མིན་འདུག།

རང་སྟོན་རི་བཟློམ་ཡོད་དེ།། གཞན་ལ་སྟོན་ཡོད་མ་གསུངས།།
རང་ཞལ་རང་གིས་མི་མཐོང་།། བཤད་ན་ཐུགས་ལ་ཕོག་འོང་།།

ཏོ་རིས་རང་ལུ་མེད་པ།། གཞན་ལུ་སྨྲ་གཏམ་མ་བཤད།།
ཁ་ཡི་ཐྲི་ག་པ་བསགས་ཏེ།། ཐྲི་ག་པ་བཤག་པར་དཀའ་འོང་།།

ཆུ་མོ་འགྱོ་ལུགས་ལེགས་རྩང་།། འགྱོ་ས་ཟམ་པའི་འོག་ལས།།
བྱམས་པའི་ཞལ་རས་ལེགས་རྩང་།། མཇུག་ལུ་གཉེར་མའི་ཐང་ཁུག།

ཁྱོད་ནི་གཅས་རི་དཀར་པོ།། མ་འཚུར་བཏུན་པར་སྟོད་གནང་།།
ང་ནི་ཁྲི་གདུགས་ཉི་མ།། གྲིང་བཞི་བསྐོར་ནས་ལོག་ཡོང་།།

ལས་དོན།

སློབ་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུཿད་ ཙ་ལོ་ཚུ་གིས"

１ རྒྱང་མོའི་ཁོ་དོན་དང་ ཕན་ཐོགས་ཀ་ཁོ་ཚུགས་དགོ།

２ རྒྱང་མོ་ཚུ་ གནས་སྟངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

３ རྒྱང་མོ་གི་ ཆོགས་བཅད་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།

４ རྒྱང་མོའི་སྐབས་ཀྱི་ དལེ་དོན་ཚུ་ དགེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།

༥	རྒྱང་མོ་ཚུ་ གདངས་དབྱངས་ མ་འདུ་བའི་ཐོག་ལས་ འཕེན་ཚུགས་དགོ།
༦	རྒྱང་མོའི་ཆོག་ འཇམ་སངས་རྡ་ བཟུམ་ཚུགས་དགོ།

སྒྲོང་ལྷ།

རིག་རྒྱལ་ ཉན་གི། སྒྲབ་གི། རིག་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

།	སྒྲོར་བཏང་ རྒྱང་མོའི་གོ་དོན་དང་ ཕན་ཐོགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ གསལ་བཤད་འབད་ཚུགས་མི་འདི་དོན་ལུ་ ཚ་ལོ་ཚུ་སྟེ་ ཆོན་ནང་ གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་སྟེ་ སྟེ་ཆོན་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ། གསལ་བཤད་ འབད་ཕྱི་ད། འོག་གི་དྲི་བ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་འབད་དགོ།

།	རྒྱང་མོ་ ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་སྟེ?
།	རྒྱང་མོ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཕན་ཐོགས་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ འོང་ནི་སྟེ?
།	རྒྱང་མོ་འདི་གིས་ རིག་རྒྱལ་བཞི་ལས་གཙོ་བོ་ ག་ཅི་ལུ་ ཕན་ཐོགས་ནི་སྟེ?

རིག་རྒྱལ་ ལྔག་གི། ཉན་གི། རིག་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

།	སྒྲོབ་དེབ་ནང་ལས་འབད་རྒྱང་། ཡང་ཅིན། གཞན་ཁ་ལས་ རྒྱང་མོ་ཆོགས་བཅད་དགོ་པ་ཅིག་ འཕྲུ་ཞིན་ལས། ཚ་ལོ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ ལྔག་བཅུག་གི། དེ་ལས་ སྟེ་ཆོན་ནང་འབད་ ལྔག་ཐང་སྡུར་ འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་རྒྱལ་ སྒྲབ་གི། ལྔག་གི། རིག་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

།	སྟེ་ཆོན་ནང་ལུ་ ཏེ་མའི་རྒྱང་མོ་ མ་འདྲཕ་ཚུ་ ཆོགས་བཅད་རེ་རེ་འབད་ ཐོན་དེ་ དང་པ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྔག་ བཅུག་གི། ཐོན་དཔོན་ཀྱིས་ རྒྱང་མོའི་གདངས་དབྱངས་ མ་འདྲཕ་ཚུ་འཕེན་ཞིན་མ་ལས། སྟེ་ཆོན་གཉིས་གཉིས་ འབད་ གདངས་འཕེན་ཏེ་ འགྲན་སྡུར་ འབད་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ ཆུན་ཤོག་གི་ཐོག་མིང་འཕྲུ་སྟེ་ རྒྱང་མོའི་དཔྱ་དོན་ཚུ་ བཅུད་བསྡུ་སྟེ་ ཐོན་བཅུག་དགོ།

རིག་རྒྱལ་ བྱི་གི། རིག་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

།	སྟེ་ཆོན་ནང་ལུ་ ཇོད་དོན་མ་འདུ་བའི་ཐོག་ལས། རྒྱང་མོ་ཆོགས་བཅད་རེ་རེ་གསར་པས་ བཟུམ་བཅུག་དགོ། ཚ་ལོ་ རེ་ རེ་བཞིན་ལུ་ དེ་མའི་ རྒྱང་མོ་ཚུ་ལས་ ཤོ་ལོ་ཀ་གཉིས་གཉིས་ གསུམ་གསུམ་རེ་ འཆོལ་ཏེ་བྱི་བཅུག་དགོ།

སྒྲོབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་དྲན་གསོ།

དུས་ཆོད་དལཕ་འཐོབ་བ། སྒྲོབ་དཔོན་དང་ སྒྲོབ་ཕྲུག། སྒྲོབ་ཕྲུག་དང་ སྒྲོབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་བར་ན། མིང་ཆོག་དང་ ཡིག་ སྟེབ་ཡར་དྲགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ མཁྱོགས་ཕན་སོགས་ ངག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་ གང་རུང་གི་ཐོག་ གྲོས་སྡུར་ཚུ་འབད་

ལམ་སྒྲོན་ཤ། ། །

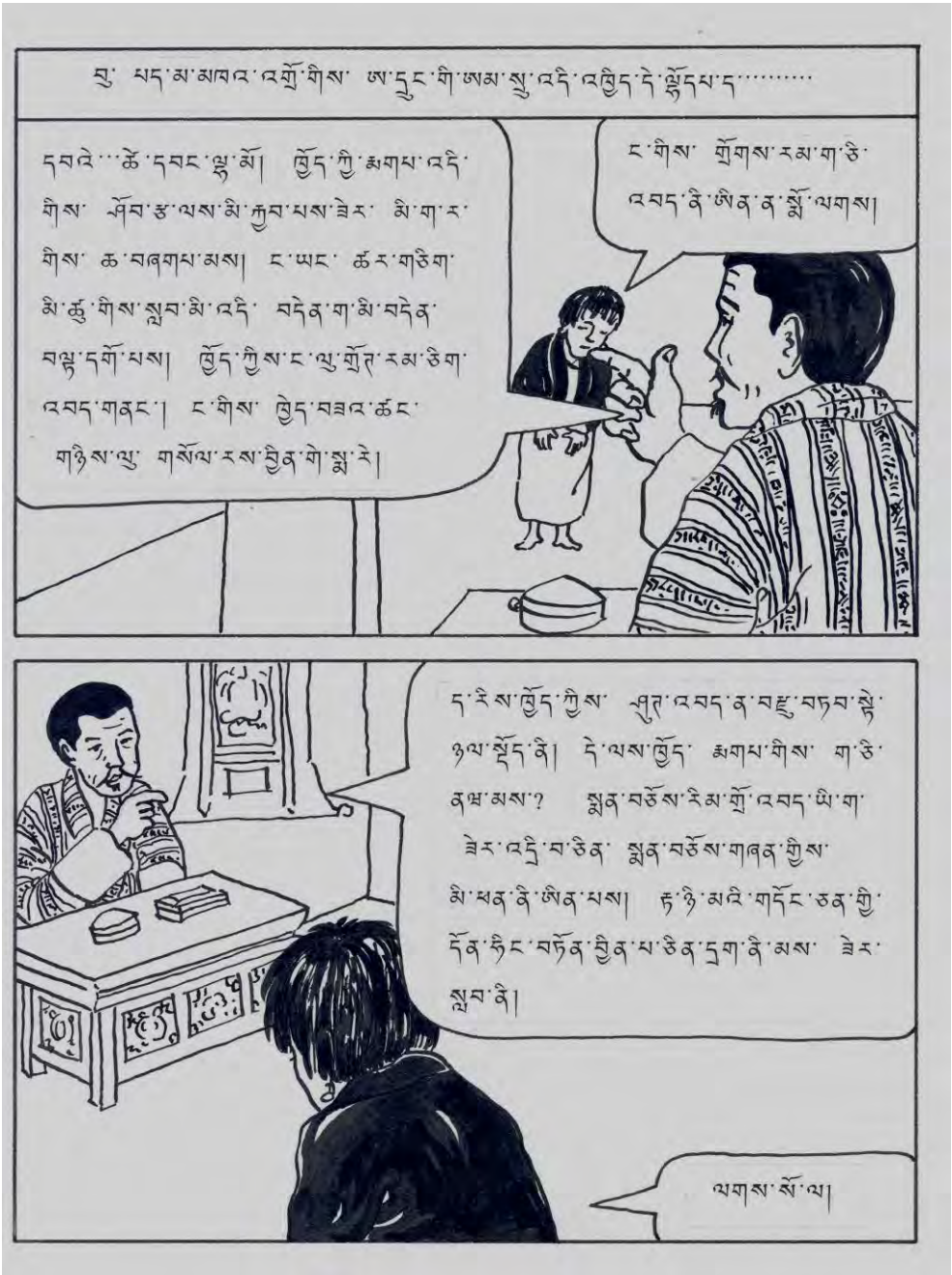
༣. ཞ་རྡུང། དཔེ་བ། སྒྲུང།

ཁྱད་དོན།

ཞ་རྡུང་ ཟིར་མི་སྒྲུང་འདི་ ཤོག་མ་ཀུན་པའི་ ཞ་རྡུང་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ ཚིན་པས། ཞ་རྡུང་འདི་གིས་ ཤོག་ཟིར་ཟིན་པའི་ ཚོ་རའི་ གཉེན་གྲོགས་ཀྱིས་ བསྐུལ་རྡུང་། མ་ཉན་པར་ དེང་པོར་སྟོད་པའི་སྐོར་ལས་ ཚིན་པས། དེ་ནང་ ང་བཅས་པ་ ཀ་ར་འབད་རྡུང་ ཤོག་མ་ཀུན་པར་ དེང་པོ་འབད་བ་ཅིན་ དེའི་ཕན་པ་འདི་ དེ་འཕྲོ་ལས་ འཚོར་ནི་ཡོད། ཟིར་བའི་ བརྡ་སྟོན་ཚིན་པས།

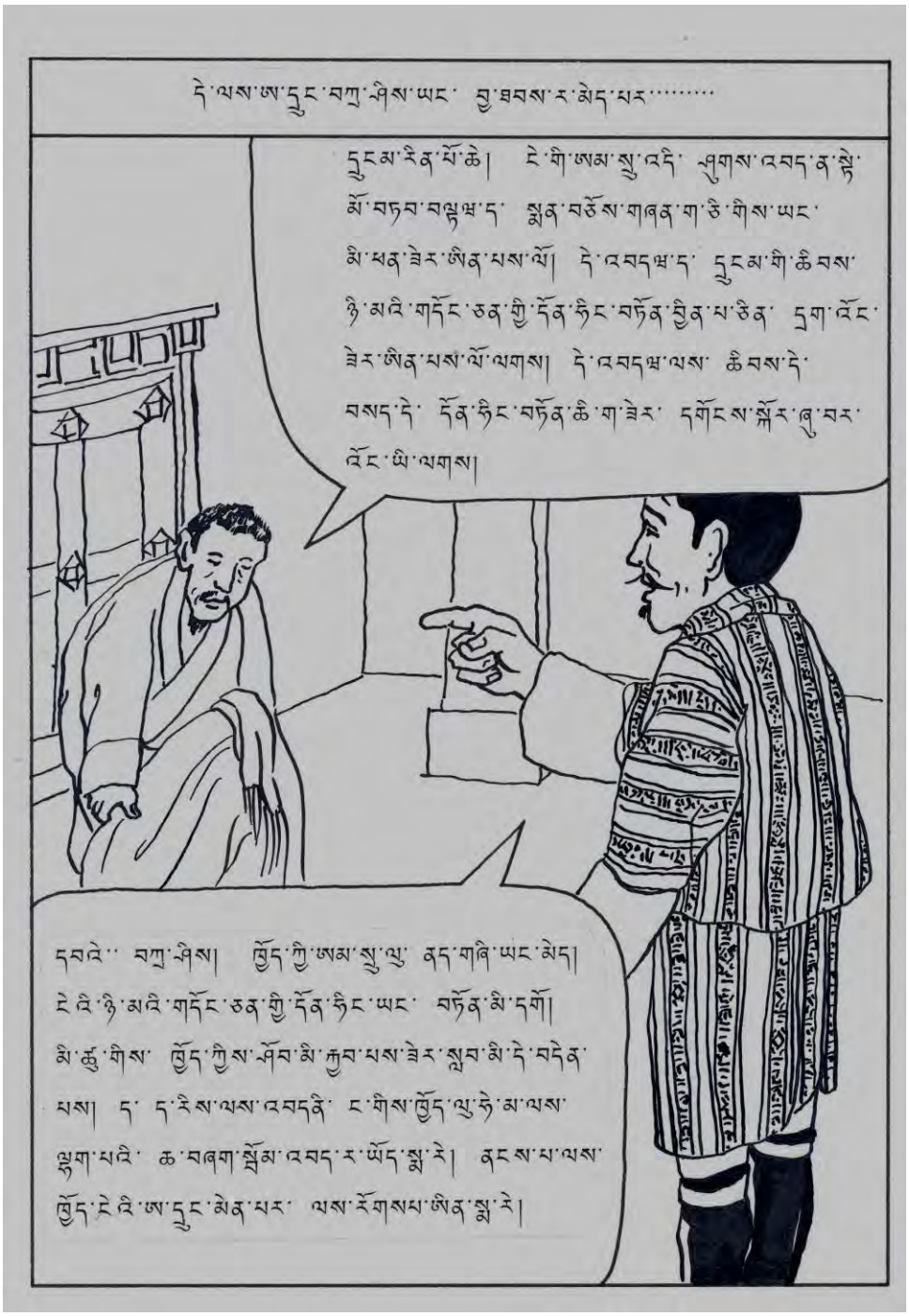
དེའི་ནང་ལས་ སྒྲུང་འདི་གི་འགྲིལ་ཐང་ལས་འདི་ བློ་གི་འགྲིལ་བཀོད་ནང་གྲིས་ཏེ་ པར་རིས་དང་བཅས་ཡོད་པ་ལས་ སྒྲུང་གི་ཚོགས་དོན་ དང་ འགྲིལ་བཀོད་ཚུགས་ སྟོ་སྒྲུང་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཡོད་པ་ལས་ གདམ་ཀ་ཀུན་ཅི།

སྒྲུང་གི་ རྩོད་དོན་ ག་ཅི་ཚེན་ན་ ཏ་གོ་ཚུགས་ནི། སྒྲུང་བློ་གི་བཀོད་ནང་ འགྲིལ་ཐང་ཤེས་ཚུགས་ནི། དང་པོ་འབད་བ་ཅིན་ ཕན་པ་ ཡོད་པ་ཚེན་མ་ ཏ་གོ་ཚུགས་ནི། སྒྲུང་འདི་ ཚོབ་ཐུང་འབད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཚེན།


བྱ་ པད་མ་མཁའ་འགྲོ་གིས་ ཁ་དྲུང་གི་ཁམ་སྒུ་འདི་འཕྲིད་དེ་སྟོངས་བ……
ངས་ཤེ…ཆོ་ངས་ལྷ་མོ། ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱགས་འདི་ གིས་ ཤོག་ཙ་ལས་མི་ཀུབ་པས་ཟིར་ མི་གཅ་ རིས་ ཆ་བཤགས་མས། ང་ཡང་ ཚར་གཅིག་ མི་ཚུ་གིས་སྒྲབ་མི་འདི་ བདེན་གཅ་མི་བདེན་ བལྟ་དགོ་པས། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལུ་གྲོད་རམ་ཅིག་ འབད་གནང་། ང་གིས་ ཁྱེད་བཟའ་ཚང་ གཉིས་ལུ་ གསོལ་རས་བྱིན་གེ་སྐྱ་རེ།
ང་གིས་ གྲོགས་རམ་གཅིག་ འབད་ནི་ཡིན་ན་སྨོ་ལགས།
དཔལ་ལྡན་ལགས་ཤེ
ད་རིས་ཁྱོད་ཀྱིས་ ཤུག་འབད་ན་བཏུ་བཏབ་སྟེ་ ཉལ་སྡོད་ནི། དེ་ལས་ཁྱོད་ ཤགས་གིས་ གཅ་ནམ་ལས་? སྐྱན་བཅོས་རིམ་གྲོ་འབད་ཡི་ག་ ཟིར་འདུ་བ་ཅིན་ སྐྱན་བཅོས་གཞན་ཀྱིས་ མི་ཕན་ནི་ཡིན་པས། རྒྱ་ཆེ་མའི་གདོང་ཅན་ཀྱི་ དོན་ཏིང་བཏོན་བྱིན་པ་ཅིན་དཔག་ནི་མས་ ཟིར་ སྐྱབ་ནི།
ལགས་ས་ལ།

ཕྱི་རུ་ ཙ་དྲུང་ཁྱིམ་ནང་ ཕྲོད་པ་དེ……
ཙ་ལ་ལ་ལ།
ཙ་ལ་ལ་ལ་ དབའི་ང……
ད་རིས་ཤི་ར་ཤི་ནི་མས།
གཡའ…… ཆེ་དགང་ལྟ་མོ། ཁྱོད་ཀ་ཅི་ནས་སྟོ?
དེ་སྒེ་ ནམ་ལས་ན་ཆི་ཤ་ཐུག?
ཕ་ལྷན་བཅོས
རིམ་ཀྱོ་འབད་ཡི་ཀ?
ད་ཅི་ང་བཅས་རའི་ཁྱིམ་ཚང་ ཙམ་ཆེ་རིང་བཟང་མོ་འོང་ལ་ ཁོ་བཏབ་པར
གཏངམ་ད་ ཇི་ཀི་ནད་ལུ་ ལྷན་གཞན་ཀྱིས་མི་ཕན་མས་ ཟེར་ཚེན་པས།
དེ་འབདཔ་ད་ དྲུངམ་ཀི་ཆི་བས་ཉི་མའི་གདོང་ཅན་འདི་བསད་དེ་ དོན་ཏིང
བཏོན་བཟའ་བ་ཅིན་ཏ་ཀ་ཟེར་ཚེན་པས། ད་ ཁྱོད་ཀྱིས་དྲུངམ་ཀིས་མ་ཤེས
འབད་ ཏ་འདི་བསད་དེ་ དོན་ཏིང་བཏོན་ཞིན་ན་ དྲུངམ་ལུ་ཏ་ཐུང་ད་ཡི་ཟེར
ཤོས་ཀུས་དགོ་ནི་ཚེན་པས།

ལས་སྟོན་ཤ། ། །


དེ་ལས་ཙ་དུང་བཀྲ་ཤིས་ཡང་ བྱ་ཐབས་ར་མེད་པར་.....
དུང་མ་རིན་པོ་ཆེ། རེ་གི་ཙམ་སྙུ་འདི་ ཤུགས་འབད་ན་སྟེ་ མོ་བཏབ་བལྟ་ཕ་དང་ སྣན་བཅོས་གཞན་ཀ་ཅི་གིས་ཡང་ མི་ཕན་ཟེར་ཞིན་པས་ལོ། དེ་འབད་ཕ་དང་ དུང་མ་གི་ཆོས་ཉི་མའི་གདོང་ཅན་གྱི་དོན་ཏིང་བཏོན་བྱིན་པ་ཅིན་ ཏག་འོང་ ཟེར་ཞིན་པས་ལོ་ལགས། དེ་འབད་ལས་ ཆོས་དེ་ བས་དེ་ དོན་ཏིང་བཏོན་ཆ་ག་ཟེར་ དགོངས་སྐོར་ཞུ་བར་ འོང་ཡི་ལགས།
དཔའ་ བཀྲ་ཤིས། ཁྱོད་ཀྱི་ཙམ་སྙུ་ལུ་ ནད་གཞི་ཡང་མེད། རེ་འདི་ཉི་མའི་གདོང་ཅན་གྱི་དོན་ཏིང་ཡང་ བཏོན་མི་དགོ། མི་ཚུ་གིས་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཤོག་མི་ཆུབ་པས་ཟེར་སྨན་མི་དེ་བདེན་ པས། ད་ ད་རིས་ལས་འབད་ནི་ ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་རྒྱ་མ་ལས་ ལྟག་པའི་ ཆ་བཞག་སྟོམ་འབད་ར་ཡོད་སྨྲ་རེ། ནང་ས་ལས་ ཁྱོད་རེ་འདི་ཙ་དུང་མེན་པར་ ལས་རོགས་ཚིན་སྨྲ་རེ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུམ་ད་ ཚ་ལོ་ཚུ་གིས་"

１ སྒྲུང་གི་ རྩོད་དོན་ ཀ་ཅི་ཡིན་ན? ཇ་གོ་ཚུགས་དགོ།

２ སྒྲུང་ ཏོ་གི་བཀོད་ནང་ འཕྲི་ཐངས་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

３ དཔེ་ཡོ་འབད་བ་ཅིན་ ཕན་པ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ ཇ་གོ་ཚུགས་དགོ།

４ སྒྲུང་འདི་ ཚབ་རྩེད་འབད་ཚུགས་དགོ།

སྒོར་ལྷ།

རིག་རྩལ་ སྒྲབ་ཀྱི། ལྷག་ཀྱི། རིག་སྟོངས་དཔྱི་རིམ་ དཔེ་ཤེས།

１. སྒོག་དཔོན་ཀྱིས་ [ཚ་རྒྱང། རྒྱབ་ལས་བསོད་ནམས་དཔལ་འབར། ཕྱག་ཞུ་མི། ཤོག ཆིབས། ཉི་མའི་གདོང་ཅན། ན་ བརྫུན་ཏཱུབ] ཟེར་མི་ཚོགས་ཚུ་ ཏྲང་ཤིང་ཀུ་གྲིས་ཏེ་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་ན། ཚོག་གི་ ས་ཁ་སྒྲབ་བཅུག། དེ་ལས་ འདི་ག་ ཅི་གི་ སྐོར་ལས་ འོང་ནི་མས? སྒྲབ་བཅུག། ཡང་ན། སྒྲུང་འདི་ ཚ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཇེ་མ་ལས་ ལྷག་ལྷག་པ་འོང་།

རིག་རྩལ་ ལྷག་ཀྱི། རིག་སྟོངས་དཔྱི་རིམ་ གོ་བ།

２. ཚ་ལོ་ཚུ་ ཚ་རྒྱང་གི་སྐོར་ལས་ཡོད་པའི་ ཐོ་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ ཁྱེ་སིམ་སིམ་འབད་ ཚར་རེ་ལྷག་བཅུག། དེ་ལས་ སྒྲུང་ནང་ ཡོད་པའི་ཐོ་གི་མང་ཉུང་དང་བསྡུན། དོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཚ་ལོ་རེ་རེ་ལུ་ ཐོ་རེ་ སྒྲུང་གི་གོ་རིམ་བསྡུན་ཏེ་ ལྷག་བཅུག།

རིག་རྩལ་ སྒྲབ་ཀྱི། རིག་སྟོངས་དཔྱི་རིམ་ གོ་བ།

３. ཐོག་ལྷག་ཚུ་གིས་ སྒྲུང་ཐོ་གི་ཐོག་ལས་ འཕྲི་ཐངས་དང་ སྒྲུང་འབད་འཕྲི་ཐངས་ཀྱི་ ཁྱད་པར་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་ཀྱི་དེ་ དོན་ལུ་ སྒྲུང་དང་ ཐོ་འཕྲི་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ཐུག་བཅུག། དཔེར་ན།

１ སྒྲུང་ཡིན་པ་ཅིན་ བཤད་པ་འབད་ ཐིལ་ཡིན།

２ གང་ཟག་དང་པ་དང་ གཉིས་པ་འབད་ཐིལ་ཡིན།

３ རྩོད་ཚོག་དེ་ཚུ་ རང་འབད་ ཁོང་དང་ཐོ་ཐུག་པ་ཅིན།

１ ཐོ་གི་ཚོག་ནང་འབད་ཐི་དགོ།

２ མང་ཤོས་གང་ཟག་དང་པ་འབད་ ཐིལ་ཡིན།

３ རྩོད་ཚོག་ཚུ་ ཐུང་སུ་འབད་འོང་།

４ ཚོག་དོན་ཚུ་ ཕལ་ཚོག་མང་སུ་འོང་།

རིག་རྩལ་ལྷག་གི། རིག་སྦྱོངས་དཔྱད་རིམ་ གོ་བ།

４. ཚ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྲུང་འདི་ གནས་སྟངས་ག་དེམ་ཅིག་ལུ་ ཕྱིས་ནུག? གནས་སྟངས་རེ་ནང་ གནད་དོན་ ག་ཅི་ར་བཤད་ནུག་ག? སྒྲིག་བཅུག།

དཔེར་ན། གནས་སྟངས་དང་པའི་ནང་། སྲུང་སྒྲིར་བཏང་གི་ གནད་དོན་བཤད་པས་མས། (ཅི་མ་རིན་ཆེན་གྲོང་ ཟེར་ས་ལས་ ནས་ཅིག.....ཚུན)

གནད་དོན།

１ དྲུངས་གིས་ ཚ་རྒྱུང་གི་སྐོར་ལས་ ཐུགས་བསམ་བཞེད་ཚུལ།

２ པཏྨ་མཁའ་འགྲོ་ ཚ་རྒྱུང་གི་ ཚམ་སྒྲ་འགོ་བར་གཏང་པའི་སྐོར། དེ་བཟླམ་འབད་ གནས་སྟངས་གཞན་ ག་ཅི་ར་འདུག། གནད་དོན་ ག་ཅི་བཤད་པས་མས? ཐོ་བཀོད་བཅུག།

རིག་རྩལ་ལྷག་གི། རིག་སྦྱོངས་དཔྱད་རིམ་ གསར་རྩོམ།

５. ཚ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྟེ་ཚོན་ལུ་བགོ་ སྲུང་འདི་སྟེ་ཚོན་ནང་འབད་ ཚར་རེ་ལྷག་བཅུག་ སྲུང་དེ་ ལྷག་ཚར་ཤ་ཏ། ཁོང་རའི་སྟེ་ཚོན་ནང་ ཚབ་ཐེད་འབད་བཅུག། ཚབ་ཐེད་འབད་མི་དང་ ཏོ་ཚུ་ སྲུང་ནང་ ག་ཡོད་དོ་བཟླམ་སྒྲིག་བཅུག།

སློབ་ཚན་༥ པ། རྟོད་དོན། འགན་འཛིན།

མི་དྲག་ཞན་ཆེ་ཆུང་མེད་པར་ གར་ལུ་དེ་དང་བསྡུན་པའི་ འགན་འཛིན་རེ་ཡོད། འགན་འཛིན་འདི་ ཚེན་ཅི་མིན་ཅི་གཞུང་གིས་ བཀལ་གཏང་མི་འདི་ མེན་པར་རང་བཞིན་གྱིས་ཐོག་སྟེ་ ཡོད་མི་འགན་ལུར་ཚུ་ རང་གིས་ཚོར་ཏེ་འགན་འཛིན་ འབག་ཤེས་པ་བཟོ་དགོས་ཚེན།

དེ་ཡང་ དཔེར་ན། ནང་གི་ཞལ་ཟེར་ཞིན་ན་ ཞ་ལོ་ཆུང་ཐང་དུང་ནི་ བཟའ་ཚང་གི་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ བཟའ་ཚང་ལུ་ཐོག་པའི་ འགན་འཛིན་ བཏགས་སར་བཀལ་ནི་ ཕན་པ་བསྟུན་ནི་དང་ འདོད་པ་བསྟུན་ནི་དེ་ ལུ་འགན་ཚུ་ཐོགས་ཚེན་མས། དེ་བཟུམ་ འབད་ འབྱུག་མི་ཟེར་ཕ་དེ། འབྱུག་པའི་ ཆུལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ ཤེས་དགོས་ འབྱུག་གི་ཡོན་ཆས་དགོས་ འབྱུག་གི་ ཁྱིམས་ལུ་ གནས་དགོས་ ལ་ཐོགས་པ་ཚེན། འབྱུག་གི་ རྒྱ་ཁྱིམས་ཆེན་མཁའ་ནང་ལུ་ འབྱུག་མི་ལུ་ རང་བཞིན་གྱིས་ཐོག་པའི་ གཞི་རྟེན་ འགན་ལུར་ འགག་བཅུ་གཅིག་དེ་ཅིག་ ཡོད་མི་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་པ་འབད་དགོ།

སློབ་ཕྲུག་ཅིག་ལུ་ ཆ་བཞག་པ་ཅིན་ དཔེ་ཆ་རྒྱ་འགེངས་ཏེ་བལྟ་ནི་ སློབ་གྲྭའི་སྒྲིག་ཁྱིམས་ལུ་གནས་ནི་ སློབ་གྲྭ་ལུ་ཕན་པའི་ ཞབས་ཏོག་བསྟུན་ནི་ གཙོ་ངལ་པའི་རིགས་བསྡུར་ནི་ ཐ་ན་མཐའ་འཁོར་གཙང་སྦྲ་བཞག་ནི་གི་ འགན་ལུར་ལས་འཚོ་བཏུགས་ཏེ་ ཞ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ ཐོག་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་ གཞན་གྱིས་རྒྱུད་སྐུལ་ འབད་མ་དགོ་པར་ ཞ་ལོ་རང་གི་སེམས་ཀྱིས་ཚོར་ཏེ་ འགན་ཁག་འབག་སྟེ་ འབད་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་འདི་ཚེན།

ལྟག་དེག

རྟོད་དོན་འདི་ནང་ གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལྟག་དེག་ཚུ་གི་ཐོ་ནང་ལས་ གཉིས་འབད་རྒྱུ་ གསུམ་འབད་རྒྱུ་ རྟོད་དོན་འདི་ དང་འབྲེལ་བའི་ འོས་འབབ་ཀ་ཆེ་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་བལྟ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཚེན།

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ལྟག་དེག་ཚུ་ ལྟག་ཐང་ཀྱི་ སྦྱོང་ལུ་ཚུ་གོང་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ སྒྲུང་གི་སྦྱོང་ལུ་ཚུ་གུ་ འོས་འབབ་ཡོད་ མི་ སྦྱོང་ལུ་གཞན་ཡང་ གསར་སྐྲུན་འབད་དེ་ ཚེན་ཅི་མིན་ཅི་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། དེ་གུ་ ལྟག་དེག་གཉིས་པོ་ ཐོགས་ཆགས་ མེད་པ་ ལྟག་ཚུགས་པར་བཟོ་དགོ་པའི་ཁར་ མིང་དང་ཚོག་གི་ སྟེབ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོས་ཚེན།

?.	བཟའ་ཚང་མཐུན་ལམ་ཅན།	དགེ་བ།	ལོ་རྒྱུས།

ཁྱད་སྣོན།

འབྲི་རྩོམ་འདི་ འདམ་ཀ་རྒྱབ་དགོ་པའི་ཁྱད་རྣོན་དེ་ཡང་། ཁོང་བཟའ་ཚང་ཚུང་ཀུ་ཅིག་ནང་ ཕན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ། བྱམས་པ་དང་བཟོ་བ་ ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཡོད་པའི། གནད་ཁྱད་གསལ་ཏོག་ཏོ་ སྟོན་ནི་འདུག། དེ་མ་ཚད། རང་སོའི་ལུ་འགན་ཚུ་འཐུས་ཤོར་མེད་པར་ འབདཔ་ལས་ རང་གི་མཚོ་དོན་ཚུ་ ཚུལ་བཞིན་འགྲུབ་ནི་དང་ བཟའ་ཚང་ནང་འགོད་ ཀ་ཅིའི་ཐད་ལས་འབད་རྩད་ ཕུན་སུམ་ཆོགས་ཏོག་ཏོ་ཡོད་པའི་དོན་ཚུ་ སྟོན་མ་ཨིན་མ་ལས། ང་བཅས་རའི་ ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ཡང་ ལོ་རྒྱུས་འདི་ ལྟག་ཞིན་ལས་ རང་སོའི་ལུ་འགན་ཚུ་གཞན་ཀྱི་ ཁ་བཀོད་ལུ་མ་བསྐྱུག་པར་ ཚུལ་བཞིན་དུ་འབད་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ཨིན།

३	གཡུས་ ཆོས་གླིང་ཟིར་སར་ ཨཥ་པཏྟ་དང་ ཨམ་གཟང་མོ་གཅིས་ བཟའ་ཚང་འབད་བསྟོམས་ཏེ་ ལོ་བཅུ་ཕམ་དེས་ཅིག་ ཡར་སོ་ནུག། ཁོང་གཅིས་ལུ་བུ་གཞིས་ བུམོ་གསལ་ལས་སྦྲོན་དང་ བུ་བདེ་ལྷན་ཟིར་མི་གཅིས་ ཀྱིས་ནུག། ཁོང་ཕ་སྨད་མ་སླད་ཚུ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བྱམས་སེམས་ ཆེཕ་མ་ཚད་ རང་སོའི་ལུ་འགན་ཚུ་ འཐུས་ཤོར་མེད་པར་ ཐུ་འགེངས་ཏེ་ འབད་མི་ཅིག་ཨིན་པས།

ཨའི་བཟང་མོ་གིས་ ཁྱིམ་ནང་ ཟ་འཐུང་གི་ བཅའ་ལྷིག་ཀྱབ་ནི་དང་ ཨ་ལོ་གཅིས་ཀྱི་བཀག་གོ་ལ་ཚུ་འཚུ་ནི་ སྒོ་ཁར་ཡོད་མི་ ས་ལས་ཅན་ཚུ་ གསོ་སྐྱོང་ འབད་ནི་ ཁྱིམ་བདག་འཛིན་འཐབ་ནི་ ཨ་ལོ་གཅིས་དུས་ཆོད་ཁར་ སྒོབ་གྲྭ་ནང་གཏང་ནི་ཚུ་ མོ་རའི་འགན་ཁག་ ཨིན་མཚོ་སྒེ་ རྒྱགས་དང་གཞན་ཀྱིས་ ཁ་བཀོད་གཏི་ཡང་ ཀྱབ་མ་དགོས་པར་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ ཀྱིག་ཀྱི་འབད་ འབད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་མས།

དེ་བཐུམ་ ཨཥ་པཏྟ་གིས་ཡང་ ཁོ་རའི་འགན་ཁག་ ཞིང་ནང་གླང་རྩོ་ནི་ ལུ་འགོ་འདེན་འཐབ་ནི་ ཁྱིམ་ནང་དགོ་མི་མཁོ་སྒྲུབ་འབད་ནི་ཚུ་ ཁོ་ར་གི་འགན་ ཁྱར་ཨིན་མཚོ། ལུ་ཚུ་འཐུས་ཤོར་མེད་པར་ འབད་དོ་ཡོད་པ་མས།

ཁོང་ཨ་ལོ་གཅིས་ཀྱིས་ཡང་ ཁོང་ར་གི་འགན་ཁག་ ཆོས་ཡོན་ཏན་ལྡན་ནི་འདི་ར་ ཨིན་མཚོ། ཨ་ལོ་གཞན་བཐུམ་ ཕ་མའི་ཁ་བཀོད་བསྒྲབ་ཏུ་ཚུ་ གཅིག་ ཡང་འབད་མ་དགོ་པར་ སྒྲོབ་གྲྭ་ནང་ དུས་ཆོད་ཁར་ཀྱིག་ཀྱི་འབད་སོང་། ཆོས་ཡོན་ཏན་ སྒྲོབ་དཔོན་ཀྱིས་སྟོན་གནང་མི་ཚུ་ སེམས་ཁར་བཀལ་ཏེ་ལྟག་ བཀྱ་མ་ཤིས་མི་འབད་ སྒྲོབ་གྲྭའི་སྒྲིག་ལམ་ཚུ་ ཐྲིག་ཁར་བཀལ་ཏེ་ ཁྱིམ་ནང་ཟློ་དཔ་བ། ཕམ་གཅིས་ལུ་ ཆ་རོགས་ ཀ་དེ་དྲག་དྲག་འབད་ཤོར་ལས་ གནས་ཀྱིས་ དཔྱི་བཟླ་ས་ཅིག་འབད་ཟློ་དགོ་པ་ཨིན།

དེ་བཐུམ་མའི་ བཟའ་ཚང་ཚུང་ཀུ་ཅིག་ནང་ འདི་ཁོ་གི་ལུ་ཨིན། འདི་མོ་གི་ལུ་ཨིན་ ལ་སོགས་པ་ ལུ་འབད་ནི་ལུ་ གཟེར་རྒྱབ་ནི་ཚུ་སྤངས་ཏེ་ རང་སོའི་ འགན་ལས་ ཕྱི་ལ་བྱམ་འབགས་ལས་ བཟའ་ཚང་འདི་ལུ་ ཐུན་ཏོར་ཡོངས་སྒྲོད་ ཕུན་སུམ་ཆོགས་འབད་ཐུང་སྟེ་ ཚེ་ཆོ་དགའ་སྐྱིད་ཀྱི་ཅང་ལུ་ སྟོད་ནི་ཐོབ་ནུག་གོ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུས་ད་ སྐོབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།

１ ཞེ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལོ་རྒྱུས་འདི་ འགོ་ལས་མཇུག་ཚུན་ དཀ་ཏོག་ཏོ་འབད་ལྟག་ཚུགས་དགོ།

２ དེ་བ་ཚུ་ལུ་ ལན་མ་འཛིན་བར་ ཐེ་ཚུགས་དགོ།

３ ལོ་རྒྱུས་འདི་གི་རྩོད་དོན་ ག་ཅི་སྟོན་མ་ཨིན་ན? ཁ་གོ་ཚུགས་དགོ།

４ མིང་ཆོག་ཚུ་ལྟག་སྟེ་ མཐུན་སྒྲིག་ འབད་ཚུགས་དགོ།

སྒྲོང་ལྷ།

རིག་རྒྱལ་ ཐེ་ཀི། ལྟག་ཀི། རིག་སྟོན་པས་ གོ་བ།

１. ཞེ་ལོ་ཚུ་ ས྄ོ་ཚན་ནང་བཞག་སྟེ་ དུས་ཡུན་སྒར་མ་１０ ཀྱི་རིང་ལྟག་བཅུག་དགོ། ལྟག་ཚར་ཞིན་ལས། མིང་ཆོག་ལུ་ཁག་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་དེ་ས྄ོ་བ་ཚུ་སེལས་ཁར་ དེས་བཅུག་དགོ།

རིག་རྒྱལ་ ཐེ་ཀི། ལྟག་ཀི། རིག་སྟོན་པས་ དཔྱ་དཔྱད།

２. ཞེ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བཟའ་ཚོང་ མཐུན་ལམ་ཅན་ཟེར་མི་ ལོ་རྒྱུས་འདི་ ལྟག་བཅུག་ཞིན་ན། འོག་གི་དེ་བ་ཚུ་གི་ལན་ ཐེ་བཅུག།

１ ཞབས་པརྒྱ་དང་ཕྱད་དེ་ ལོ་ཀ་དེམ་ཅིག་ལངས་སོ་ནུག?

２ ཞབས་པརྒྱ་གིས་ ལུ་འགན་ག་ཅི་ར་ ཨིན་མས?

３ ཁྲོད་ཀྱིས་ ལུ་འགན་ ག་ཅི་ར་སྟེ?

４ རང་གི་འགན་ཁག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་འབག་པ་ཅིན་ ཕན་ག་ཅི་ར་ཡོད་པ?

རིག་རྒྱལ། ཐེ་ཀི། ལྟག་ཀི། རིག་སྟོན་པས་དཔྱ་རིམ་ ལག་ལེན།

３. ཞེ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་དང་ ཁོང་རའི་ཕམ། ཡང་ན། ཁྱིམ་ཚང་ ཁོང་རའི་ཆ་རོགས་གཅིག་གིས་ ཁོང་ར་མཐོང་ས་དང་། ཡང་ན། ཁ་ལས་སྒྲག་ཡོད་པའི་ ལོ་རྒྱུས་ཅིག་ཐེ་བཅུག། ལོ་རྒྱུས་འདི་ཐིམ་བ། དང་པ། ག་ཅི་འབད་ཡི? ག་དེ་སྟེ་ འབད་ཡི? གཉིས་པ། ག་ཅི་འབད་ཡི? ག་དེ་སྟེ་འབད་ཡི? ཚུ་ གོ་རིམ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་འབད་ ཐེ་བཅུག།

２.	དགོངས་མ་ཁྲིལ།	དཔྱ་བ།	ལོ་རྒྱུས།

ཁྱད་དོན།

ལོ་རྒྱུས་འདི་རྒྱོམ་འདི་ ང་བཅས་ར་མི་ཚུ་གིས་ མིག་མཐོང་ལུ་ སྟབས་བདེ་སྟྲག་ གནས་སྟངས་ ཀ་ཅི་ར་ཤར་རྒྱང་། འདི་ང་བཅས་ར་ མི་ཚུ་གིས་ གཞི་རྩེན་འགན་འཛིན་ཅིག་ཨིན་ལས། འགན་འཛིན་འདི་ འབག་དགོས་གལ་ཆེ་ ཟེར་བའི་བརྡ་སྟོན་ཨིན་པས། འདི་ནང་ བྱམ་ བསོད་ནམས་དཔལ་འཕྱོར་འདི་ལུ་ ཇོ་ཁྱི་གིས་ སོ་བཏབ་པའི་རྒྱུན་དན་འདི་ རྒྱོམ་པ་པོ་འདི་གིས་ གཞི་རྩེན་འདི་ འགན་འཛིན་ངོ་མ་འབད་ འབག་སྟེ་འབད་ཡོད་པའི་དོན་ཨིན་པས། ཨིན་རྒྱང་ བསོད་ནམས་དཔལ་འཕྱོར་ཀྱི་ ཚ་པ་གིས་ ཀུན་ཁྱེན་ལུ་ ཕན་ཐོགས་ཡོད་ཀི་ཨིན། ཁོ་ཀུ་ཏ་ཡི་ཁེ་ཨ་ ཁ་ཅི་ཡ་ ཁ་ཅི་ཡ་ ཁ་ཅི་ཡ་ ཟེར་ ཁ་ལོ་ཁ་ཅི་ཡ་ ཟེར་ ཁ་ལོ་ཁ་ཅི་ཡ་ཡང་ཁོ་ཡི། དེ་འཕྲོ་ལས་ ལྷན་ཁང་ཁ་ཅི་ ཟླ་ཤ་ཁ་ཅི་ ཟླ་ཤ་ཁ་ཅི་ ཟླ་ཤ

འོ་ཡོད་ཤིང་རེ་ཡང་ བལ་མི་དགོ་སྟེ། དཀར་ བདེ་ཙ་འོ་འདི་ མ་ཤི་བ་ཅིན་ ཁྱད་མིན་འདུག། ཤི་སོ་པ་ཅིན་ ཁྱོད་ཡང་ ཀ་ཏེ་ འགྱོ་ནི་ཙིན་ན? བལ་གེ་སྟ་རེ། ཞིར་སྟབ་དེས།

ནང་སྲུ་སྐོར་ལས་འདི་ ན་འཐན་ར་གང་ཆི་ཡི། ཙིན་རྒྱང་ ཕྱི་ལཱ་འདི་འཐོན་སར་ ཁོང་གིས་མ་མཐོང་པར་ སྟབ་ཙིན་མ་མས། ཞིར་ མཆོ་སྟེ་ ལན་ཀ་ནི་ཡང་མ་ཀུབ་པར་ སྟན་ཁང་ནང་བཀལ་ཡི། དེ་བསྟུང་ལས་ ཕྱི་རྒྱ་གི་ཆུ་ཚོད་༧ ལངས་སོང་ལས་ ཏྲུང་ འཚོ་མིན་འདུག། སྟན་གཡོགས་མོ་གསུམ་ཀྱིས་ ཁབ་ཅིག་ཀྱེ། ཁྱིམ་ཐག་འདི་ཡང་ ཆོས་ཐེངས་༡༥ ཀྱེ་ཅི།

ང་བཅས་བཞིས་ཆ་ར་ ཐོ་ཆོག་ཐེངས་གཅིག་ཡང་ སྟབ་ནི་མེདཔ་འབད་ གཅིག་གཅིག་གི་གདོང་ བལ་ཡི་ར་ དུས་ཡུན་ཆུ་ཚོད་ ཕྱེད་དང་གཉིས་དེ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ བསོད་ནམས་དཔལ་འགྱོར་འདི་ ཏན་མ་ཚོར་ཏེ་ ང་ལུ་བལ་སྟེ་ བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཡི་རྒྱ་ ཙ་ཞང་། ཞིར་སྟབ་དེས།

དེ་ལས་ ང་ཡང་ བྱང་ས་ཁར་བཞག་སྟེ་ ཙ་ལོ་འདི་གི་ གདོང་ལས་མར་ ཆོར་གཅིག་གཞོང་སྟེ་ ཁོང་ ཀ་དང་ཡང་ ཁ་ར་མ་ སྟབ་པར་ ལོག་ ང་རའི་སྟུམ་འགོར་ནང་ འཕྱོལ་བའི་བསྟུང་ལས་ གཟུགས་ཕི་བདག་ ཅདར་སྟོད་ནུག།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུམ་ད་ ཙ་ལོ་ཚུ་གིས"

1 འབྲི་ཐོམ་འདི་ ལྷག་སྟེ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཐོམ་ཚིན་མ་ དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།

2 འབྲི་ཐོམ་འདི་ནང་གི་ འབྱུང་རིམ་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།

3 འབྲི་ཐོམ་འདི་གི་ ཐོད་དོན་ ག་ཅི་ཙིན་ན? ཅ་གོ་ཚུགས་དགོ།

སྟྲོང་ལུ།

རིག་རྩལ་ སྟབ་ནི། རིག་སྟོབས་དཔྱི་རིམ་ གོ་བ།

1. སྟོབ་དཔོན་ཀྱིས་ དགོངས་མ་ཁྲལ་ཟིར་བའི་ ཆོག་འདི་ ཏྲང་ཤིང་ཀུ་ཐིས་ཞིན་ན། འདི་གི་ གོ་དོན་ ག་ཅི་ཙིན་ན? སྟབ་བཅུག། དགོངས་མ་ཁྲལ་ཟིར་མི་ ཆོག་འདི་ ནམ་ར་སྟབ་ཙིན་ན? སྟབ་བཅུག།

རིག་རྩལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དཔྱི་རིམ་ གོ་བ།

2. ཙ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཐོམ་འདི་ ཆ་འབད་གོ་སྟུར་འབད་ཡི་ར་ལྷག་བཅུག། ལྷག་ཚར་ད་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ ལན་གྲི་བཅུག། དྲི་བ།

᠀ བྱམ་ བསོད་ནམས་དཔལ་འབྱོར་འདི་ གཅིན་བདག་ཏུ་ཆགས།

᠁ མི་གསུམ་དེ་ གང་དང་གར་ འོང་ནི་མས།

᠂ མི་གསུམ་ལས་ གཅིག་གིས་ སྙུམ་འཚོར་གཏང་མི་དེ་ལུ་ ཚ་ལོ་འདི་ མ་ཤི་བ་ཅིན། ཁྱད་མིན་འདུག། ཤི་སོ་པ་ཅིན། ཁྱེད་ ག་ཏེ་འགྱོ་ནི་ཨིན་ན? བལྟ་གེ་སྟ་རེ་ཟིར་ ག་ཅི་འབད་ སྟག་སྟག་འོང་ག? བསམ་འཚར་བགོ་དེ།

᠄ སྙུམ་འཚོར་གཏང་མི་ག་ཨིན་པས?

རིག་རྒྱས་ ཁྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དཔྱི་རིམ་ དཔྱི་དཔྱད།

᠅. ཚ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་ལྟག་ཞིན་ན་ འོག་གི་དྲི་བ་རེ་ལུ་ ལན་ཁྱེད་ཀོས་ དོན་མཚ�་᠒ རེ་བྱེ་བཏུག།

དྲི་བ།

᠀ བསོད་ནམས་དཔལ་འབྱོར་འདི་ རོ་ཁྱི་གིས་ ས་བཏབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྟོག་དཔོན་ཀྱིས་ གྲོགས་རམ་ འབད་འབདཔ་འོང་ག?

᠁ ལོ་རྒྱུས་འདི་གི་མིང་ དགོངས་མ་ཁྲལ་ཟིར་ ག་ཅི་འབད་བཏགས་དགོས་ཨིན་ན?

᠂ རོ་ཁྱི་གཅིག་གིས་ཅུབ་དང་ གཞན་ཚུ་གིས་ཡང་ཁ་རྒྱབ་ཀྱུབ་ ཅུབ་པར་འགྱོ་མི་འདི་ག་ཅི་ཨིན་ན?

༣. དུན་སྐྱེལ། དཔེ་བཀ། ཐུང་མོ།

ཁྱད་སས་དོན།

ཕྱི་རང་ཐུང་མོའི་ ཆོས་བཅད་ནང་ཡོད་མི་འདི་གིས་ ཚ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བསྟོད་ཆོག་གི་ཐོག་ལས་ བཀའ་དྲིན་དཀའ་ཚོར་ཞུ་ཚུལ་དང་ ཆ་རོགས་གཞན་མི་ལུ་ དཀའ་ཚོར་ཀྱི་ཞུ་བ་ འབད་བའི་དུན་སྐྱེལ་ཚུ་འདུག། དེའི་ནང་ལས་ ཐུང་མོའི་ཆོག་ཚུ་ ཕལ་ཆོག་འབད་ཏ་གོ་ཏོག་ཏོ་འདུག། དེ་མ་ཚད་ ཐུང་མོ་འགྲེ་ཐང་ཀྱི་རིག་ཐུལ་དང་ ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ཏ་གོ་སྟེ་ ཚ་ལོ་ ཁོང་ར་གིས་ གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་པའི་ ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ལས་ཨིན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུཿད་ད་ སྒོོ་བ་ཕྱུག་ཚུ་གིས།

1 ཐུང་མོའི་གོ་དོན་དང་ ཕན་ཐོགས་ ཏ་གོ་ཚུགས་དགོ།

2 ཐུང་མོའི་ཆོག་བཅད་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྟག་ཚུགས་དགོ།

3 ཐུང་མོའི་ གཏམ་དང་བཏུངས་ མ་འདྲཿཁ་ཚུ་ འཛིན་ཚུགས་དགོ།

4 ཐུང་མོ་ ཆོག་འཛམ་སངམ་རེ་ བཐུམ་ཚུགས་དགོ།

སྒྲོན་ལྷ།

རིག་ཐུལ་ ཉན་གི། ཕྱག་གི། རིག་སྟོངས་ ལག་ལེན།

1. ཚ་ལོ་ཚུ་སྟེ་ཆོན་ནང་འབད་ ཐུང་མོའི་གཏམ་འཛིན་བཅུག་དགོ། ཐུང་མོ་གཏམ་མ་འདྲཿ ཁག་གསུམ་ཡོད་མི་ སྟེ་ཆོན་རེ་ནང་ མ་འདྲཿཁ་ཁ་ལེན་ཏ་ཅུ་ཁ་ཏ་ཅ་ ཁ་ཏ་ ཏ་ཁ་ ཏ་ཏ་ ཁ་ཁ་ ཏ་ཁ་ ཁ་ཏ

སློབ་ཚན་༧ པ།　　རྟོད་དོན།　རང་གི་ལམ་སྟོན།

ཁྱད་སྐོན།

སློབ་རིམ་རྒྱུག་པའི་རང་གི་ལམ་སྟོན་འདི་　དང་པ་ལུ་རྒྱལ་ཡོངས་སྐྱང་ཡིག་དང་ཀྱོན་ཆས་ཚུ་　གཅིན་འབད་ཁག་ཆེཕ་ཨིན་ན? ཤེས་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི། རང་གི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་ཚུ་གཅིན་འབད་　ཁག་ཆེཕ་ཨིན་ན? ཅ་གོ་སྟེ་ཉམས་སྲུང་འབད་ནི། འདི་བཟུམ་འབད་　སྒྲིག་ལམ་རྣམ་གཞག་འདི་　གཅིན་འབད་གལ་ཆེཕ་ཨིན་ན? ལུང་ཕྱོགས་ས་སོ་ལུ་　ཡོད་པའི་ཁ་སྐད། ཀྱོན་ཆས་　ལམ་སྲོལ་　དབང་རབ་གནས་　ཆོས་བཅུ་　དུས་སྟོན་ཡོད་མི་ཚུ། རང་གི་མི་སྡེའི་ངོ་རྟགས་དང་　མི་སྡེའི་རིགས་རྒྱུན་　གནས་ཆགས་ཀྱི་གཞི་རྟེན་ཨིནམ་ལས་　ཉམས་སྲུང་དང་ཡར་དྲགས་　གཏང་དགོཔ་གལ་ཆེ་བའི་　ཁྱད་དོན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་　བཟོ་ནི་　གི་དོན་ལུ་ཨིན།

རྒྱལ་ཁབ་　གཞན་དང་མ་འདྲ་བར་　ཡོད་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་　རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་　རང་དབང་ལུ་ཡོད་པ་ཅིན། བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་　གཞི་མ་འདི་ཚུ་　ཨིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་དོན་ཚུ་　ཤེས་ཚུགས་པ་　བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་　ཨིན་པོ།།

ལྷག་དེབ།

རྟོད་དོན་འདི་ནང་　གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་　ལྷག་དེབ་ཚུ་གི་ཐོ་ནང་ལས་　གཉིས་འབད་རྒྱང་　གསུམ་འབད་རྒྱང་　རྟོད་དོན་འདི་　དང་འབྲེལ་བའི་　འོས་འབབ་ཀ་ཆ་མི་འདི་　སློབ་དཔོན་ཀྱིས་བལྟ་སྟེ་　ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

དེ་དང་འཚོ་མཐུད་དེ་　ལྷག་དེབ་ཚུ་　ལྷག་ཐངས་ཀྱི་　སྟོང་ལྟ་ཚུ་གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་　སྟུང་གི་སྟོང་ལྟ་ཚུ་ཀུ་　འོས་འབབ་ཡོད་　ཁ་ཤས་རྒྱུན་འབད་དེ་　ཨིན་ཏེ་མིན་ཏེ་　ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། དེ་ཀུ　ལྷག་དེབ་ཀཱུས་ཡོ　ཐོག་ཆགས་　མེད་པ　ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ་པའི་ཁར　མིང་དང་ཚོགས་གི་སྟེབ་ཚུ་ལེགས་ཤོས་འབད་　ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོཔ་ཨིན།

ཞལ་ཡོ་ཚུ་གི　ལྷག་ནིའི་རིགས་རྣལ　དཔྱེ་ཁིབ་དང་། ལྷག་ཐངས་གོང་འཕེལ་ཀྱི་དོན་ལུ　རྟོད་དོན་འདི་ནང　ཡོད་པའི་ལྷག་དེབ་ཚུ　ཞལ་ཡོ་ཚུ་གིས　ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ　སློབ་དཔོན་ཀྱིས　ཚོད་གཞི་ཚུ་བཟོ་སྟེ　ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

༢. ཁྱོན་ཆས། དཔེ་བ། རྒྱུ་རྐྱལ།

ཁྱད་དོན།

དེང་སང་ རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་དང་ འཛམ་གླིང་གཅིག་སྒྲུར་ཀྱི་དུས་ཚོད་ནང་ ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ རང་གི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་ སྣང་མེད་ འབད་བཞག་སྟེ་ ཕྱིའི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་ལུ་ མཐོངས་བསྐྱེད་ཡོན་པས། སྲོག་ཕྱུ་ཚུ་གིས་ འགྲེ་ཐོན་འདི་ ལྷག་ཞིན་ལས། ང་བཅས་རང་ ལམ་སྲོལ་ཚུ་ལུ་ མཐོངས་སྲོམ་བསྐྱེད་ཚུགས་ནི། དེ་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ལམ་སྲོལ་གཞན་ཚུ་ ཞིག་འཚོལ་ འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ཡང་ ཕན་ཐོགས་ཡོད་པས་ ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ རྒྱུ་རྐྱལ་འགྲེ་ཐོན་འདི་ གཙམ་ཁ་ཅིག།

２ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ས་ཆ་ ཀུ་ཚུང་ཀུ་ མི་རྒྱུགས་དང་རྒྱུ་ནོར་གྱི་ འཐོན་ཕྱུགས་ཡང་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་ འདྲན་ འདྲ་མེད་རྫུང་ མི་སྟེ་ནང་ལུ་ ལམ་སྲོལ་བཟང་ཐོ་ཚུ་ ཕ་ལས་བུ་བརྒྱུད་དེ་ གཅིག་འདེ་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ དཔེར་ནང་ས་ འཛམ་གླིང་ནང་ ལམ་སྲོལ་ཀྱིས་ཕྱུག་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཨིན།

ལམ་སྲོལ་ཚུ་ལས་ ཁག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ ཁྱོན་ཆས་འདི་ཨིན། འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ ཁྱོན་ཆས་འདི་ གོ་དང་དཀྱི་ར་ཨིན། ཕྱིར་ བཏང་ཐོ་སྐྱེས་ཚུ་གིས་ གོ་དང་གཅིག་ཁར་ ལག་རྒྱན་དང་ གོང་དཀར་ཐོ་ བཀལ་དགོས་ཨིན། ཨམ་སྲུ་ཚུ་ལུ་ དཀྱི་ར་དང་ གཅིག་ཁར་ འོན་ཏུ་དང་སྟོད་གོ་ལུ་ ཆོས་གཞི་ དཀར་ཕེར། དམར་ལྷུང་ཤ་ཁ་དང་སྟོ་དཀར་ལ་ སོ�གས་པ་ དེ་དང་དེ་ཨིན་ ཟིར་ མེད་པའི་ཁར་ ཀོ་མ་ཚུ་དགོས་ཨིན། དེ་གི་རྒྱུ་ཆ་དང་ ཁ་རྒན་ཚུ་ཡང་ ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོ་གི་ རྒྱུའི་འཐོན་ཁུངས་དང་ ལག་རྩལ་ དང་འཁྲིལ་ཏེ་འཐག་ཞིན་ལས་ ཁྱོན་སྲོལ་ཡང་མ་འདྲཔ་ སོ་སོ་འབད་ཡོད།

ཕྱོང་གཞིས་ ལྷ་ཁང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་དར་ཡོད་པའི་ ཡིག་ཚང་ཚུ་ནང་ ཧོ་མོ་གར་ རྒྱལ་ཡོངས་ཁྱོན་ཆས་ཀུ་ ཧོ་རྒྱུས་ཚུ་གིས་ བཀབ་ནི་དང་ ཨམ་སྲུ་ཚུ་གིས་རགས་ཐུང་ རང་སོའི་འཐོག་གོ་ས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བཀབ་དགོས་ཨིན། དེ་ཚུ་ ང་བཅས་རའི་ཁྲུད་ ཆོས་ནང་ མེད་པ་ཅིན་ མ་བཏུབ་ཨིན་ལས་ ཉམས་མ་བཅུག་པར་ མ་འོངས་པའི་བུ་རྒྱུད་ཚུ་ཡུ་ ཕྱིས་སྟོང་ཚུགས་པའི་ མཆོ་བསམ་གཏང་དགོ།

དཔེར་ནང་པ་ དུས་ཀྱི་འཁྱོར་བ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་དང་བསྡུན་ཏེ་ ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྱོན་ཆས་ ལམ་ལུགས་སྦྱབས་ བདེ་ཏོག་ཏོ་ཚུ་ཡང་ དར་ཁྱབ་འགྱོཔ་ཨིན་རྫུང་ དེ་ལུ་ ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ སྦྱབས་བདེ་ཁྱིད་དང་ ལྟ་འཛམ་ཕབས་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཕྱིའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྱོན་ཆས་ ལམ་ལུགས་ཚུ་གི་ དབང་ལུ་མ་ཨོར་བར་ རང་གི་ཁྱོན་ཆས་དང་ ལམ་སྲོལ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་ བདག་འཛིན་འཐབ་དགོས་ ཁག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་རྒྱེ།།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུམ་དུ་ སྐོབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།

１ འཕྲི་ཐོམ་སྐབས་ ཇོད་དོན་མ་འདུམ་ཚུ་བཏུགས་ཏེ་ ཕྱི་ཚུགས་དགོ།

２ གཞན་ཀྱི་འཕྲི་ཐོམ་ལྟག་སྟེ་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ གནད་དོན་ཚུ་ དཔྱད་བཤེ་ཚུགས་དགོ།

３ འཕྲི་ཐོམ་ཚུ་ལྟགས་དང་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱས་ཚུགས་དགོ།

４ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ བསམ་འཆར་ཚུ་ གཅད་མཚམས་ ཇོད་མཚམས་ དོན་མཚམས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འཕྲི་ལྟག་ འབད་ཚུགས་དགོ།

སྒྲོང་ལྷ།

རིག་རྩལ་ ལྟག་གི། ཉན་གི། ཟླབ་གི། རིག་སྟོངས་ དཔྱད་དཔྱད།

１. སྐོབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ སྐོབ་དཔོན་ཀྱི་འཕྲི་ཐོམ་ གཅད་མཚམས་ བཇོད་མཚམས་ དོན་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ དམངས་ཁར་སྐད་ཡར་ཕེད་སྟེ་ ལྟག་བཅུག་ཞིན་ལས་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དགོ།

ཀ་ འདི་ག་ཅི་གི་འཕྲི་ཐོམ་ཨེན་མས?

ཁ་ འདི་གི་བཅུད་དོན་ག་ཅི་སྟོན་མས་སྟེ?

ག་ འཕྲི་ཐོམ་འདི་ནང་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་དཔྱད་བ་ ག་ཅི་འདུག?

རིག་རྩལ་ ལྟག་གི། ཕྱི་ནི། རིག་སྟོངས་དཔྱད་རིམ་ དཔྱད་ཞིག

２. འཕྲི་ཐོམ་དེ་ནང་ མིང་ཚིག་གོ་དོན་ ལྟ་ཁག་ཚུ་ལྟག་སྟེ་ ངོས་འཛིན་འབད་དགོ། དེ་ཀུ་ སྐོབ་དཔོན་ཀྱིས་ གོ་དོན་ཚུ་ བྱང་ཤིང་ཀུ་ཕྱིས་ཕྱིན་དགོ། སྐོབ་ཕྲུག་རང་རང་སོ་སོའི་ཐོ་བཀོད་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ ཇོད་ཚིག་ཐུང་ཀུ་རེ་བཟོ་བཅུག་ དགོ།

རིག་རྩལ་ ཉན་གི། ཕྱི་ནི། རིག་སྟོངས་དཔྱད་རིམ་ ལག་ལེན།

３. ལྟན་ཐབས་འཕྲི་ཐོམ་ཅིག་ སྐོབ་དཔོན་ཀྱིས་ སྐོབ་ཕྲུག་རེ་རེ་ལུ་ ཇོད་དོན་སོ་སོ་འབད་བཏུགས་དེ་ འཕྲི་ཐོམ་གསར་པ་ རེ་ཕྱི་བཅུག་དགོ། ཚིག་གི་ཉམས་དང་ ཡིག་སྟེབ་ ཚིག་གཞི་བཏུགས་ཐངས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ དམངས་དང་གཅིག་ཁར་ གྲོས་སྟྲུན་འབད་དེ་ བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་དགོ།

དོ་རྡུང་ སྲུང་འདི་ཚར་གཅིག་ ལོག་ལྟག་བཅུག་ཞིན་ལས། ཁྱོན་ཆས་ཚུ་གི་ མཁྱོགས་ཕན་ཆུབ་བཅུག། དེ་གི་ ཤུལ་ལུ་ སྟེབ་འཛོལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ ས্লོབ་དཔོན་ཀྱིས་ ལེགས་བཅོས་འབད་ཞིན་ལས་ ལོག་བྱི་བཅུག་དགོ། སྟོན་ བཅོ་ཁ་ཆུབ་ཁྱིན་མི་ཚུ་ ལོག་ཤུལ་ལས་ ཐིལ་བ་ དེ་ལས་ སེམས་ཁར་ བཞག་སྟེ་བྱི་བས་ག? མི་བྱི་བས། ལེགས་ཤོམ་ འབད་ བལྟ་དགོ།

２. དུས་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ། དཔྱི་ཁ། གསལ་བཤད།

ཁྱད་རས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ནང་ཡོད་མི་ རྟོད་མཚམས་དང་ རྟོད་དོན་ཚུ་ ས্লོབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ འོས་འབབ་དང་ ལྷན་ཏོག་ཏོ་ཡོད་པའི་ཁར་ མིང་ ཆོག་ཚུ་གི་ར་ ད་རིས་ནང་པར་ལག་ལེན་འཕར་སྲོལ་ཡོད་པའི་ ཆོག་ཁ་ཞིན་ཚུ་བཀོད་ཀྱི་ ཡོད་ནི་དེ་གིས། གསལ་བཤད་འདི་ ཁ་དམ་ཁ་ཆུབ་ཆེན།

２ ད་རིས་ ས্লོབ་ཁང་འདི་ནང་ལུ་འཛོམ་མི་ ས্লོབ་སྟེའི་ས্লོབ་དཔོན་དང་ ས্লོབ་རིམ་༦ པའི་ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ། བྱམ་ རྡོ་རྗེ་ དབང་མོ་ ང་གིས་ ཐུ་གཟུགས་བཟང་པོ། ཟེར་ ཞུ་ནི་ཞེན། ད་རིས་ ང་གིས་ ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ དུས་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་ཀྱི་ ས্ཀོར་ལས་ དུམ་གྱ་ཅིག་ཞུ་བ་ཅིན།

ང་བཅས་རའི་ མི་ཚེ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ འབད་དགོ་པའི་ ལུ་ག་ཅི་ར་ཞེན་རྡུང་ འགོ་བཅུགས་པ་དང་ ལེགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་བཐུ་ དགོ་པ་དང་ དན་པའི་ཆུན་ ཐ্ལོག་ཐབས་ འབད་དགོ་པ་ཡོད་ཞེན། དུས་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ ལེགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལོ་ བསྡར་བཞིན་དུ་ འབད་ནི་ཡོད་མི་ དུས་སྟོན་མཇུད་ས্ལོ་ཚུ་ལུ་ ས্ལབ་ཞིན། དཔེ་འབད་བ་ཅིན། ཆུ་ལ་ཡོངས་དུས་ཆེན་ ཆུ་ལ་ཡོའི་ འཁྱངས་ས্ལར་དུས་ཆེན་ ཁྲི་མདའ་ཀ་ས্ལོལ་དུས་ཆེན་ ལོ་བསྡར་ཀྱི་ཚོས་བཅུ་དང་ ས্ལྷབ་མཆོད་ཚུ་ལུ་ས্ལབ་ཞིན།

དུས་སྟོན་འདི་ཚུ་ ཅི་མ་ལས་ར་ དགོས་པ་དང་དམིགས་ཡུལ་ ས্ལམ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཕན་བཟང་པོ་ཚུ་གི་མཇུད་ཤུལ་བཟང་ པོ་ ང་བཅས་རའི་ ཁྱད་ཚོས་ངོ་མ་ཅིག་ཞིན། དེ་འབད་ཁ་ལས་བརྟེན་ དུས་སྟོན་དེ་ཚུ་ལུ་ ང་བཅས་ར་གིས་ ཕྱིས་མཐོང་དང་ ཡིད་ ཆེས་བསྐྱེད་དགོ་པ་ཞིན།

དེ་མ་ཚད། དང་ཕུ་ལས་ཡོད་པའི་ འབད་ཐབས་བཅའ་ཐབས་ཀྱི་ རིམ་པ་མ་འདྲཁ་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཉམས་མ་བཅུག་པར་ ལག་ ལེན་འཕར་བཅུག་དགོ་པ་ཞིན། དེ་འབད་ཁ་ལས་ ང་བཅས་འབྲུག་པའི་ ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ དུས་སྟོན་དེ་ཚུ་གི་ས্ཀོར་ལས་ ཤེས་ དགོ་པ་འདི་ ག་ནི་ལས་གལ་ཆེ། ཟེར་ ཞུ་ནི་ཞིན། ད་རིས་ང་ལས་ཞུ་ནི་ཟེར་རྡུང་ དེམ་ཅིག་ར་ཞིན།།

བཀའ་དྲིན་ཆེ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ ཝཏྟ་གས་གསུམ་དང་ སྟོབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།།།

1. གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དམངས་ཞར་གསལ་བཤད་ འབད་ཚུགས་དགོ།།
2. གསལ་བཤད་ཀྱི་དོན་ལུ་ གནས་ཚུལ་བསྡུ་ལེན་ འབད་ཚུགས་དགོ།།
3. གསལ་བཤད་ བྱེ་ཚུགས་དགོ།།
4. རོགས་ཀྱིས་ བྱེས་ཏེ་ཡོད་པའི་ གསལ་བཤད་འདི་ལྟག་སྟེ་ བཏུབ་མ་བཏུབ་ཀྱི་ བསམ་འཆར་ ཁྱིན་ཚུགས་དགོ།།

སྒྲོང་ལྷ།

རིག་རྒྱལ་ ལྟག་གི། ཉན་གི། རིག་སྟོངས་དཔྱི་རིམ་ གོ་བ།

1. ཞལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ གསལ་བཤད་ཀྱི་དོན་ཚན་ མ་འདྲཡ་དག་པ་ཅིག་ གཏམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ འབག་འོངས་ཞིན་ལས། སློབ་ཕྲུག་ཅིག་ལུ་ ལྟག་བཅུག་སྟེ་ གཞན་མི་ཚུ་ཉན་བཅུག་དགོ།།

རིག་རྒྱལ་ བྱེ་གི། རིག་སྟོངས་ གསར་རྩོམ།

2. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་སྟོན་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ཞལ་ལོ་ཚུ་ལུ་དོན་ཚན་ཁག་མ་འདྲཡ་བཟོ་སྟེ་ སྒྲུབ་ཞིན་ལས། གནས་སྟངས་དང་འཁྲིལ་ གསལ་བཤད་བྱེ་བཏུག་དགོ།། དཔེར་ན།

   1. དུས་ཚོད་གཟུང་དགོཔ།
   2. གུས་ཞབས་འབད་དགོཔ།
   3. སློབ་གྲྭའི་སྐོར།
   4. ཤིང་རིགས་ ཤཱུགས་སྐྱོང་འབད་དགོཔ། ལ་སོགས་པཅིན།

རིག་རྒྱལ་ སྒྲུབ་ཀྱི། རིག་སྟོངས་ དཔྱི་དཔྱད།

3. ཞལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གསལ་བཤད་ཀྱི་གོ་དོན་དམངས་ཞར་ སྒྲུབ་བཏུག་དགོ། དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གསལ་བཤད་གཏམ་ཕངས་དང་ གནས་ཚུལ་བསྡུ་ལེན་འབད་ཕངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ སྒྲུབ་བཏུག་ཀྱི་དང་། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཕབས་ཤེས་ཚུ་ སྟོན་ཁྱིན་དགོ།།

རིག་རྒྱལ་ སྒྲུབ་ཀྱི། རིག་སྟོངས་ ལག་ལེན།

4. སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སྐོར་རྒྱུག་འབད་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ དོན་ཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ གསལ་བཤད་འབད་བཏུག་དགོ།།

ཀ་	ནགས་ཚལ་གྱི་ཉིན་མ།	ཁ་	སྟོན་དཔོན་གྱི་ཉིན་མ།
ག་	སྟོན་ཕྱུག་གི་ཉིན་མ།	ང་	རང་སྒྲིག་ལག་ཆे་བའི་སྐོར།

ང་ སྤྱི་ནོར་ཚུལ་བདག་འཛིན་ འབད་དགོ་པའི་སྐོར། དབལ་བཏོན་བྱིན་ཚུགས་པའི་དོན་ཚན་གཞན་ཡང། སྟོན་དཔོན་གྱིས། འཚོལ་ཏེ་ གསལ་བཤད་འབད་ཞུ་དེ། མིག་ཏོ་གི་འབྲེལ་བ། ལག་པ་གི་ཕྱག་རྒྱ། སྐད་ཀྱི་སྒྲུར་བ། གནད་དོན་ངོ་མ་ལུ་གཏན་འབེབས། གསལ་བཤད་ཀྱི་སྐབས་སྟོད་ཐང། ངོ་སྤྲོད་མཆོད་བརྗོད་ཚུལ་རྒྱས་མ་དབྱ་པར་ གཏང་ནི་ཚུལ་ལུ་གཞི་རྟེན་འབད་དེ་ ཆ་ངོས་དང་ སྟོན་ཚུལ་གྱིས་དགེ་ཞིབ་འབད་དེ་ གོ་སྡུར་ཐོག་ བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་དགོ།

༣. བྱང་སྒྲིང་དགེ། དཔེ་གཅེ་ཕུང་།

ཁྱད་སོ་དོན།

ང་བཅས་ར་ ནི་གཞོན་ཚུལ་མིག་ཏོ་ དཔེ་ཡ་རབས་བཟང་པོ་ཚུལ་ལུ་བལྟ་བ་ཅིན་ རང་ཡང་ཡ་རབས་བཟང་པོ་ལུ་ འགྲུར་ཚུགས་པའི་ དཔེ་བཟློམ། སྤྱང་འདི་ནང་ལུ་ ཆ་རོགས་བཟང་པོ་ལུ་བཏེན་ རང་ཡང་ ལེགས་པའི་མིང་གཏམ་དང་ སྟན་གྲགས་ཚུ་ རང་བཞིན་ཀྱིས་ཐོབ་སྟེ། གཞན་ཀྱིས་ ཆ་བཞག་ཚུགས་པ་འབད་ འགྱོ་ཞི་གི་ དགོས་པ་ཚུ་འདུག། དེ་མ་ཚད། སྤྱང་འདི་ལས་ རིགས་བསྟོས་ཏེ་ ཇོད་དོན་གཞན་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ སྤྱང་སོ་སོ་གྲི་ཚུགས་པའི་ རིག་རྒྱལ་ཡང་ འཛིན་ཚུགས་ཞིའི་ འོས་འབབ་ཡོད་པ་ལས་ སྤྱང་འདི་ གདམ་ཁ་ཏྲྭ་ཏྲྭ་ཨིན།

ཀ) ཅི་མ་གཡུས་ཚོན་ཆུང་ཀུ་ཅིག་ནང་ བྱང་སྒྲ་ལ་ལྟན་ཟིར་ གནམ་མེད་ས་མེད་གྲྭིད་སྟུག། ཕྱི་རྒྱ་ར་གི་ཅི་མ་ཉལ་ དེ་པ་ཀ་ར་གི་ཤུལ་ལས་འབད་ལོང་དགོཔ། ཉིན་མ་ཡང་ ཉིམ་ཀ་ཏེ་དོར་ས་ས་ཝང་སྟེ་ ཏྲྭ་ཉི་མར་བསྟོར་ ཨ་བྱག་ཉི་མར་བདུགས་ཏེ་ ཕྱོད་མི་ཅིག། ཁོ་རའི་ ཨ་པ་གསར་སྟུགས་ཀྱིས་ ཀ་དེམ་ཅིག་སླབ་རྩང་ ཉན་ཁུག་ར་ མ་བཏབ་མི་ཅིག་ཡོད་མས།

ཚར་གཅིག་འབད་ལ་ ཁྱིམ་ནང་ལོ་ཆོག་གཏང་ས་ བློམ་ཚུལ་ཁྱིམས་མཐར་ཕྱིན་ ཟིར་ མངོན་ཤེས་མཁྱེན་མི་ཅིག་ཡོད་མི་འདི་ གིས། ཨཤ་གསར་སྟུགས་ལུ་ བུ་འདི་ ཤུལ་མཁྱོགས་འབད་ར་ སློབ་གྲྭ་ནང་ བཅུགས་དགོཔ་འབད་ ཀསུངས་ནུག། བུ་དེ་ ལོ་ན་ཆས་སུ་ཅིག་ཡར་ས་ཝང་། བློ་མ་གི་བཀའ་བཞིན་དུ་ ཡུན་མ་རིང་པར་ སློབ་གྲྭ་ནང་བཅུགས་དུ་ནུག།

ཅི་མ་སྒྲིད་ཐུག་ ཀ་ནི་ཡང་མ་ཤེས་མི་ཅིག་ཨིན་རྩང་ ཤ་ཟུ་སྒྲམ་འགྱོ་བཏུབ་དོ་ཡོད་པ་ལས། སློབ་གྲྭ་ནང་ལྷོད་པ་ད་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ གིས་ ཨ་རྟག་ར་ བསྟོད་པ་ཀྱིས་ལྟ་འབད་བའི་བསྟན་ལས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ཀ་གསུང་མི་ཉན། ཀ་སྟོན་མི་ལྟབ་སྟེ་ ནང་གི་ ཤེས་ཡོན་དང་ ཕྱིའི་སྟྲོད་ལམ་ལས་འབད་རྩང་ ཀ་ནི་ཀ་གཟབ་ཏོ་ཏོ་ལུ་ ཐྲུར་སོས་ལས། སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཕྲུག་ཀ་ར་གི་ མིག་ཁར་ཚུད་པ་ཅིག་ལོག་སོ་ནུག།

ཁོ་གི་ ནང་གི་མཚོ་བས་མ་ཀཏང་ཐང་ས་ཡང་ ཡར་གོང་མ་ལུ་ ཀུས་ཞབས་ རང་དང་འདྲ་མཉམ་ལུ་ བྱམས་པ་དང་བཟོ་བ་ ཆེ་དགས་ཡོད་པ་ལས། སློབ་གྲྭའི་ཡོངས་དཔོན་འབད་ བཀལ་ནུག། ཁོ་གིས་ སློབ་གྲྭ་ལུ་ ཕྱག་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཞུམ་ལས་ ཀ་ར་ གིས་ཁོ་ལུ་ ངལ་རབས་དང་ཕྱིས་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ སློབ་གྲྭ་གཞན་ལུ་ཡང་ དཔེ་ཕྱོད་བཏུབ་ཅིག་ལུ་ཐུར་སོ་ནུག།

ཁོ་སློབ་ཕྲུག་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་ རིག་པ་དང་ལྟོགས་གྲུབ་ཅན་ཅིག་ལུ་ འགྲུར་ནི་འདི་གིས་ ཨ་པ་གསར་སྟུགས་ཡང་ ཨ་ལོ་དེ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ངལ་རབས་སློན་ཐུང་ནུག།

དེ་མ་ཚད། བློ་ཚུལ་ཁྱིམས་མཐར་ཕྱིན་ལུ་ཡང་ མངོན་ཤེས་མཁྱེན་མི་ཅིག་ ཨིན་མ་མས། མཚོ་སྟེ་ ཡིད་ཆེས་སློན་བསྐྱེད་ནུག།

དེམ་ཅིག་གི་བར་ན་ བྱམ་སྐལ་ལྡན་ཡང་ སྨོན་རིམ་༡༢ པ་ཚང་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ སྨོན་ཕྱུག་དབུ་ཤོས་གཅིག་འབད་ ཕྱི་དེ་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ མཐོ་རིམ་སློབ་སྦྱོང་འགན་བར་ འགྱོ་ནི་གི་ གོ་སྐབས་ཡང་ ཐོབ་ནུག་གོ།

ལས་དོན།

དོ་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུཿད་ དགོས་ཕྱུག་ཚུ་གིས།

༡ སྒྲུང་འདི་ལྟག་པ་ བཅད་མཚམས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྩོད་སྒྲ་དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ལྟག་ཚུགས་དགོ།

༢ སྒྲུང་ནང་ཡོད་མི་གི་ ཆོག་ལྟ་ཁག་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ ཐེག་སྒྲུང་ཚུགས་དགོ།

༣ སྒྲུང་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ དལ་རངས་མི་ཕི་གི་སྒྲུང་ གསར་པ་བྱི་ཚུགས་དགོ།

སྒྲོང་ལྟ།

རིག་ཆུལ་ ལྟག་ནི། རིག་སྟོངས་དཔྱི་རིམ་ གོ་བ།

༡. ཞ་ལོ་སྟེ་ཚན་འབད་ བསྟོ་བཤད་ཀྱི་ཞིན་ལས། སྟེ་ཚན་རེ་ལས་ཞ་ལོ་གསུམ་རེ་སྐོར་རྒྱབ་འབད་ ལྟག་བཅུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ མིང་ཆོག་ལྟ་ཁག་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་དེ་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་ལུ་བྲི་བཅུག་སྟེ་ མིང་ཆོག་དེ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་སྟེ་ རྩོད་ཆོག་རེ་བཟོ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ སྨན་གྱི། ཕན་གྱི། རིག་སྟོངས་དཔྱི་རིམ་ དབྱར་ཤེས།

༢. སྒྲུང་འདི་རྩོད་དོན་ཀ་ཅི་ཨིན་ན? དཔྱ་བ་དཔྱད་དེ་ སྨན་བཅུག་སྟེ། དེ་ལས་རིགས་བསྟེས་ཏེ་ མི་ཚོ་དང་འབྲེལ་བ་ ཡོད་མི་ སྒྲུང་རེ་སྟེ་ཚན་ནང་སྐོར་རྒྱབ་འབད་ ཀཏང་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ཕན་གྱི། བྱི་ཀྱི། རིག་སྟོངས་དཔྱི་རིམ་ གསར་རྩོམ།

༣. སྨོན་དགོན་ཀྱིས་ ལྟན་ཐབས་ནང་ལས་ སྒྲུང་སོ་སོ་ཅིག་ ལྟག་ཏིན་དགོ། དེ་ལས་རིགས་བསྟེས་ཏེ་ དལ་རངས་མི་ཕི་ཕི་ གི་ སྒྲུང་གསར་པ་རེ་ བྱི་བཅུག་དགོ།

ཉན་གོ་སྒྲབ་གོ

ཉན་སྒྲབ་ཀྱི་ལྷན་རོན།

སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་ནང་ལུ་ ཉན་ནི་དང་སྒྲབ་ནི་གི་རིག་རྩལ་འདི། རང་སོའི་ཕ་མའི་ཁ་སྐད་ ལྟབ་ནི་ལས་འགོ་བཏུགས་ཏེ། མི་ཚེའི་རིང་ལུ་ ཆོས་དང་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ གཅིར་བ་འབད་དགོ་རྒྱུད། དང་པ། ཤ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ བཤད་དོན་ཚུར་ལེན་ཚུགས་པ་ འབད་ནི་འདི་ གནི་ལས་གལ་ཆེ། དེ་ཡང། ཆོས་ཀྱི་ནང་ལས། ཐོས་པ་མ་རིག་ལྟན་སེལ་སྒྲོན་མེ་སྟེ།། ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟླམ། རང་གིས་མ་ཤེས་ མ་གོ་བའི་བཤད་དོན་ཚུ་ གར་ཐུ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ གོ་དོན་ཅ་གོ་དགོས་ལས། ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉན་ནིའི་རིག་རྩལ་འདི། མཁས་པའི་ངང་ཚུལ་དགུའི་ནང་གི་དང་པ་ཚོན།

གཉིས་པ། སྒྲབ་ནིའི་རིག་རྩལ་འདི་ཡང་ འཛིན་པ་དང་ཡོད་པའི་ རིག་པའི་སྒོ་ངོ་མ་ཅིག་ཚོནམ་ལས། དང་པ། རང་གི་ ཕེམས་ཀྱི་ མཚོ་དོན་ འཛིར་སྦྱང་དང་ཉམས་སྦྱང་། དངོས་མཐོང་གི་ཉམས་ལྡོང་། གཉིས་པ། རང་གིས་ཉན་ཏེ་བཤད་དོན་ལེན་ཡོད་པའི་ ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་དང་ རིག་རྩལ་ཚུ་ག་ར། གཞན་ཕར་ལོགས་མ་ལུ་ གོ་བཤད་འཕྲོད་པ་འབད། ལྷོལ་ནི་དང་བཤད་ནི་ལུ་ ཕེད་ཐབས་ ཕེད་པའི་ ཐབས་ལས་གཙོ་བོ་ཅིག་ དགག་གི་སྒོ་ སྒྲབ་ནིའི་རིག་རྩལ་འདི་ཚོན།

འཛིག་རྟེན་པའི་དཔེ་གཏམ་ལས་ཡང། ཆུ་སྒྲབ་ལུགས་མི་གཙོ་ཉན་ལུགས་གཙོ། །མདའ་ཀུབ་ལུགས་མི་གཙོ་གཏད་ལུགས་ གཙོ།། ཞེར་སྒྲབ་སྒྲོལ་ཡོད་དོ་བཟླམ་འབད། ཉན་ལུགས་དང་གོ་བ་ལེན་ལུགས་ཀྱི་རིག་རྩལ་ཚུ་དང་། དེ་བཟླམ་འབད་ སྒྲབ་ནིའི་ རིག་རྩལ་འདི་ལུ་ཡང། གཏམ་ཚོགས་གསུམ་གྱི་བཤད་ལན་མ་བརྗེ་ན། །ཕ་དང་བུ་ཡང་ངོ་མི་ཤེས།། ཞེར་སྒྲབ་སྒྲོལ་ཡོད་དོ་བཟླམ་ རང་གི་འཛིན་སྐྱབས་དང་ལྷོགས་གྲུབ་ཚུ། གཅིག་ཏིག་ར་ཡོད་རྒྱང་ སྒྲབ་སྟེ་ བཤད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། དོན་དག་ཞེད་ལས་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་རྩལ་ཚུ་ལས། འགོ་ཐོག་ར་ ཉན་ནིའི་རིག་རྩལ་ནང་ སྒྲབ་ནིའི་རིག་རྩལ་གཉིས་ལུ་ ཐུང་བཟོན་འབད་དགོས་ འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཞེས་ ཐོང་ཁའི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་འདི་ནང་ལུ་ ཉན་སྒྲབ་ཀྱི་ རིག་རྩལ་འདི་ སྐད་ཡིག་ གི་རིག་རྩལ་གཞན་ག་ར་གི་ཅེ་མར་ ཚུད་པ་འབད་ བཏུགས་ཏེ་ཡོད།།

ཉན་ཐོ་དང་སྒྲུབ་ཐིའི་གནས་ཚུལ།

སློབ་རིམ་１２ པ་མཇུག་བསྡུས་དང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།

１. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མི་ཆེ་འགྲིང་ཆུང་གསུམ་དང་གཅིག་ཁར་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་པའི་ ཞེ་ས་དང་ཕལ་ཆོག་ཚུ་འཛིན་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོས།

２. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཆོག་གསར་པ་ཚུ་དང་ གྲངས་གནས་ གནས་ཚུལ་དང་ ཁྱབ་བསྒྲགས་ གསལ་བསྒྲགས་ ཚོང་བསྒྲགས་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཁ་གོ་ཚུགས་དགོས་པའི་ཁར་ གཞན་ལུ་ཡང་སྒྲུབ་ཚུགས་དགོས།

３. བློ་སྒྲུབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྐད་ཀྱི་ཕེད་ཕབ་དང་ གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ སྒྲུབ་ཐངས་ཀྱི་ཉམས་འགྱུར་ཚུ་གི་ ཁྱད་པར་དང་ལྡན་པའི་སྒོ་ལས་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོས།

４. རང་གི་ལྟ་འགན་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འགྱུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ གོས་སྟུན་དང་གསལ་བཤད་ གོ་སྟུར་ ཅོད་སྟུར་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོས།

５. གསལ་བཤད་དང་གསལ་ཞུ་ཚུ་འབད་ཐུབ་དེ་ ཇོད་སྒྲ་དང་ ཆོག་གི་གཅད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོས།

６. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འདྲེན་དང་ དཔེ་གཏམ་ སྒྲ་གཏམ་བཀོད་ཀྱི་ སྒྲུབ་མི་ཚུ་ ཉན་ཏེ་ ཁ་གོ་ཚུགས་དགོས་པའི་ཁར་ དེ་དང་བསྟུན་པའི་ལན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྟུན་ཏེ་ རྒྱུས་ཨཱཡུ་དང་ བཅུད་བསྡུས་གང་འོས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོས།

７. ཆོས་སྐད་དང་དབྱིན་སྐད་ལས་གོ་བའི་ ཕྱི་རལ་གཏམ་གནད་དོན་ཚུ་ ཇོར་ཁའི་ནང་སྐད་སྒྲུར་འབད་དེ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོས།

ཉན་སྒྲས་ཀྱི་ཤོག་ཕྲན།

རིགས་རྒྱལ་དབྱེ་བ།	８	５	４
༡. མིང་ཚོགས།	✓	✓	✓
༢. བཀོད་རྒྱ་ཉན་ནི།			✓
༣. དྲི་བ་འདྲི་ལན།	✓		✓
８. སྒྲུང་ཉན་སྒྲབ།	✓	✓	
５. ཁྱད་པར་/ཁྱད་པར་གནས།	✓		
４. ཉིན་བསྟར་ལྷ་སྐོར།	✓	✓	✓
５. སྟེ་ཚན་ལྟ་ནང་འབྲེལ་གཏམ་ཁ་ཕྲལ།	✓		
６. ཁྲོད་བསྒྲགས་ཉན་ཏེ་སྒྲབ་ནི།	✓		
７. དོགས་གཅོད་བཀོད་ནི།	✓	✓	✓
８. ཞེ་ས།	✓	✓	✓
９. བརྟན་བཞུགས། རྒྱལ་ཁྱུ།	✓		
１０. གསལ་བཤད།		✓	✓
１１. གོ་སྟུར།		✓	✓
１２. སྒྲན་ཞུ།		✓	
１３. ཚན་རྩེད་/འཁྲབ་རྩེད།		✓	
１４. གོས་སྟུར་འབད་དེ་གོས་འཚར་བཀོད་ནི།			✓
１５. མཆོ་དོན་དང་མཁོ་འདོད་བརྗོད།			✓
１６. རྩེད་སྟུར།			✓

གནས་ཚད་གནས་རིམ་བཏོ་སྟོན།

༡.	ཕྱི་བསྟར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ལྷ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ ཉན་སྒྲབ་ འབད་ཚུགས།
༢.	འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གོས་སྟུན་འབད་དེ་ གོས་འཆར་བཀོད་ཚུགས།
༣.	རང་གི་མཚོ་དོན་དང་ མཁོ་འདོད་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་དེ་ སྒྲབ་ཚུགས།
༤.	བཀོད་རྒྱ་ ཉན་ནི་དང་ དཔེ་བ་གི་ལན་སྒྲབ་ནི་ཚུ་ འབད་ཚུགས།
༥.	རང་སོའི་ གློ་འདོད་ལྟར་གྱི་ གནད་དོན་ཚུ་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ གསལ་བཤད་ འབད་ཚུགས།
༦.	མིང་ཚིག་གསར་པ་ གང་མང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཉན་སྒྲབ་འབད་ཚུགས།
༧.	གནད་དོན་ འཛམ་ཏིང་ཏི་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གོ་སྟྲུར་འབད་ཚུགས།
༨.	དོགས་པ་ དཔྱད་ནིའི་དོན་ལུ་ དཔེ་བ་རེ་བཀོད་ཚུགས།
༩.	ཞེ་སའི་ཚོགས་ འཛམ་སར་མ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

སློབ་སྒྲོང་ལས་དོན།

１. སློབ་རིམ་ལྷ་པ་ནང་ལྷག་མི་ ཉན་ནི་དང་སློབ་ཞིའི་རིག་རྩལ་རྒྱ་ བསྒྲུར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱུགས་དགོ།

２. ཕྱི་བསྟར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ ལྷ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་རྒྱ་ ཉན་སློབ་འབད་རྒྱུགས་དགོ།

３. འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་རྒྱ་ཞི་སྐོར་ལས་ གྲོས་སྟྲན་འབད་དེ་ གྲོས་འཆར་ བཀོད་རྒྱུགས་དགོ།

４. རང་གི་མཚོ་དོན་དང་ མཁོ་འདོད་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་རྒྱ་གཞན་ལུ་ གོ་བརྡ་སྟོད་རྒྱུགས་དགོ།

５. བཀོད་རྒྱ་ཉན་ནི་དང་ དཔེ་ཁ་ཞི་ལན་སློབ་ནི་རྒྱ་ འབད་རྒྱུགས་དགོ།

６. རང་སོའི་ བློ་འདོད་ལྟར་ཀྱི་ གནད་དོན་རྒྱ་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ གསལ་བཤད་ འབད་རྒྱུགས་དགོ།

７. མིང་ཚིག་གསར་བ་ གང་མང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཉན་སློབ་ འབད་རྒྱུ་དགོ།

８. ཉམས་སྒྲོང་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་རྒྱ་ཞི་སྐོར་ལས་ གོ་སྡུར་དང་ཐུག་སྡུར་རྒྱ་འབད་རྒྱུགས་དགོ།

９. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་རྒྱ་ལུ་ དོགས་པ་དཔྱད་ཞིའི་ དཔེ་ཁ་རེ་བཀོད་རྒྱུགས་དགོ།

１０. ཞེ་སའི་ཚོགས་ འཛམ་སར་མ་རྒྱ་ ལག་ལེན་ འཐབ་རྒྱུགས་དགོ།

１１. ཐོར་བ་ཉན་ནི་དང་སློབ་ནི་ལུ་ སློ་བ་དང་བཐོན་ཤུགས་ བསྒྲེད་ རྒྱུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོས།

１. རྩོད་སྒྲ་ དཀའ་ཏོག་ཏུ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་ནི་དེ་དོན་ལུ་ མིང་གཞི་ལུ་ དབྱངས་དང་ སྟོན་འཛིན་ རྩེས་འཛིན་ཚུ་ ཞུགས་པའི་ རྩོད་སྒྲའི་ཁྱད་པར་ཚུ་ དཔྱི་བ་ཕྱིས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།

２. འཕྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གོས་སྡུན་དང་ གོ་སྡར་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འགོ་འཁྲིད་ འབད་ཐངས་དང་ ལམ་སྟོན་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་ཏེ་བྱེད་དགོ།

３. ཞ་ལེའི་ མཆོ་དོན་དང་ མཚོ་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུགས་ནི་དེ་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ གྲོགས་རམ་བྱེད་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།

４. ཞ་ལེ་ཚུ་གིས་ མིང་ཚིག་དང་ རྩོད་ཚིག་ དཀའ་ཏོག་ཏུ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་ནི་དེ་དོན་ལུ་ འཛོལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དོས་འཛིན་འབད་ཞིན་མས་ལས་ དཀའ་བཅོས་ འབད་བྱེད་དགོ།

５. ཞ་ལེའི་ བློ་འདོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གནད་དོན་ཚུ་ གཙམ་བ་ཀྱབ་སྟེ་ ལྷག་ནི་དང་ ཏྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད་ནི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་སྟོན་ཐོག་ལས་ གང་མང་ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།

６. མིང་ཚིག་གསར་བ་ གང་མང་རྒྱ་སྐྱེད་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཉན་ནི་སློབ་ནིའི་ལམ་སྟོན་ཟིན་འབྲི།

１. རང་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ འཚོས་ལམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཞེ་ས་དང་ ཕལ་ཆེན་གྱི་འཚོས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།

２. དུས་མཐུན་གྱི་མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ རྒྱ་སྐྱེད་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།

３. བློ་སློབ་ད་ ཉམས་འཚུར་གྱི་ཁྱད་པར་དང་ སྐད་ཀྱི་སེང་ཕབ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ལེགས་སྒྲུར་དང་གསལ་བཤད་འབད་ནིའི་ སྒྲུར་བ་བྱེད་དགོ།

４. གནད་དོན་ སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཡིག་འབྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ གོས་སྒྲུན་དང་ གོ་སྒྲར་ ཆོད་སྒྲར་འབད་ནི་ཚུ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནིའི་དུས་ཚོད་བྱེད་དགོ།

５. གསལ་བཤད་དང་ གསལ་ཞུ་ཚུ་འབད་ཕ་ད་ རྩོད་སྒྲ་དང་ ཚོག་གི་གཅད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་བཅུག་དགོ།

６. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་ནང་ དཔེ་གཏམ་ སློབ་མི་ཚུ་ཉན་ཀྱི་ ཅ་གོ་ནི་དང་ དེ་དང་བསྟུན་པའི་ལན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྟུན་ཀྱི་ སློབ་དགོ་པའི་ གོ་སྐབས་གང་མང་བྱེད་ཀྱི་ སློབ་བཅུག་དགོ།

７. ཆོས་སྐད་དང་ དབྱིན་སྐད་ཚུ་ལས་གོ་བའི་ སྒྱིར་བཏང་གནད་དོན་ཚུ་ ཕྱོར་ཁའི་ནང་ སྐད་སྒྲུར་འབད་དེ་ སློབ་ནིའི་གོ་སྐབས་ གང་མང་བྱེད་དགོ།

ཐུགས་ཀྱི།

བྱི་ནི་དེ་རིག་རྒྱལ་ཁྲལ་དོན།

བྱི་ནི་དེ་རིག་རྒྱལ་འདི་ ཐོག་རིག་གི་འཚུང་ཁྲལ་ངོ་མ་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ དེང་རབས་དང་ སྟོན་འཕྲོན་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་མཛད་རྣམ་དང་། ཏོག་གས་བརྗེད་ རྣམ་ཐར་ཚུ་དང་ དགེ་བཤད་ལུ་མཁས་པའི་སྐྱེས་བུ་ཚུ་གིས་བཤམས་པའི། ལོ་རྒྱུས་ དང་ གཏམ་རྒྱུད་ཚུ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་དང་ སྲིད་ལུགས་ཀྱི་འཚུང་རབས་ཚུ། དུས་ནམ་ཡང་ཡལ་མ་བཅུག་པར་ བཞུག་ནི་ཐབས་ལམ་དྲག་ཤོས་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ སྟན་དཀར་མེ་ལོང་མའི་གཞུང་ལས། སྟོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་གླགས་པའི་གཟུགས། །དཀར་གི་རང་བཞིན་མེ་ལོང་ཐོབ། །དེ་དག་ཕྱི་བར་མི་གནས་ཀྱང་། །རང་ཉིད་ཉམས་པ་མེད་ལ་ལྟོས། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན་ དཔེར་ན། སྟོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ང་ལས་ནུ་དང་། གཟུགས་ཅན་སྲིད་པོ་ལ་སོགས་པའི་ མཛད་རྣམ་ཚུ་ འཕྲི་ཐོག་མེད་ དགོད་ཡོད་ནི་དེ་ གིས། ཁོང་ར་དངོས་སུ་ཞལ་བཞུགས་ཏེ་མེད་རྩེ་ ཁོང་གི་ མཛད་ཤུལ་ཚུ་ ད་ལྟོ་དངོས་སུ་ཡོད་དོ་བཟུམ། གསལ་ཚུགས་མི་དེ་ ཡང་ བྱི་ནི་དེ་རིག་རྒྱལ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

བྱི་ནི་དེ་རིག་རྒྱལ་འདི་ མི་རང་སོའི་བསམ་དོན་བཤད་ནི་དང་། དགའ་སྟོང་དང་ ཐུགས་སྟོང་ འཛིགས་སྟོང་ ལ་སོགས་པའི་ སེམས་ཀྱི་ཚོར་སྟོང་ མ་འདྲཙ་ཚུ་ ཕྱིར་བཤད་པའི་ཐབས་ལམ་ དྲག་ཤོས་ཅིག་ཡིན། མི་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ རང་གི་སེམས་ཀྱི་དཔལ་བ་ སངས་པའི་ཕྱིར་དང་ གཞན་ཕར་ཡོགས་མ་ཀི་ སེམས་བཀུག་ནི་དེ་ཆེད་དུ་ཡང་། བྱི་ནི་དེ་རིག་རྒྱལ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།

དེ་མ་ཚད། དེང་སང་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གྱི་འཚུར་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འཕྲིན་དང་ ཐྲོག་འཕྲིན། གསལ་བསྒྲགས་དང་ ཚོང་བསྒྲགས་ཀྱི་ བཤད་དོན་སྟོན་ལེན་ཚུ་ཡང་། མང་ཨོས་ར་ ཐྲོག་རིག་གི་ཐོག་ལས་ བཤད་སྟོན་འབད་བའི་དུས་ལུ་ཟླ་དེ་ཡོད་མི་ དེ་ཚུ་ཡང་ བྱི་ནི་དེ་རིག་རྒྱལ་ལུ་ བཏེན་དགོ།

སྒྲོབ་དཔོན་ཅ་ཐུ་ གོ་མིས། གང་ཕྱིར་མཁས་པའི་ལས་གསུམ་ལས། །འཚད་ཐོད་དགེ་ལ་མ་དེས་པ། །སྲིད་ཕྱིར་མི་བསླུ་ཐོག་པ་ མཚོག །ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་གི་ མཁས་པའི་བྱ་བ་གསུམ་གྱི་གཙོ་བོ་ བྱི་ནི་དེ་རིག་རྒྱལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་འཛིན་ནི་དེ་དོན་ལུ་ མིང་ཆོག་སྒྲུབ་ཚུལ་དང་ ཆོག་གཞི་བཅུགས་ཐབས་ ཆོག་མཚོམས་དང་ ཐོན་མཚོམས་གཅད་ཐབས་ དོན་མཚོམས་འཕྲི་ཐབས་ འགོ་བཅུགས་ཐབས་དང་། བར་ཀྱི་གནད་དོན། ཆོག་དོན་བཅུགས་ཐབས་ མཇུག་བསྡུ་ཐབས་ཚུ་གི་འཕྲི་བཀོད་དང་། ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི། འཚར་གཞི་བཏམ་ནི། ཐམ་འཕྲི་བཏབ་ནི། ཞུན་དག་ཀུན་ནི་འཕྲི་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་། འཕྲི་ཚུལ་མ་འདྲ་བའི་རིག་རྒྱལ་ རང་གི་བསམ་དོན་དང་ འཚར་སྟང་ཚུ་བཤད་པའི་བཤད་ཐོག་ལས། ཐུགས་ཐོན། གཏམ་རྒྱུད་ཚུ་དང་། སྟན་དཀར་གི་ཉམས་འཐུར་ལྷན་པའི་ བཅད་ལྡན་གྱི་ཕྱེ་མའི་སྟན་ཐོག། གཏམ་ཡིག་ ཞུ་ཡིག་ སྟན་ཞུ་ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་རྒྱུར་ རྣམ་གཞག་དང་། ཚོང་བསྒྲགས་ གསལ་བསྒྲགས་ལ་སོགས་པའི་ བཤད་འཕྲིལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཡིག་འཕྲིལ་གྱི་ཐོག་རིགས་ཚུ་གི་ བྱི་ནི་དེ་རིག་རྒྱལ་ཚུ་གི་ཁ་ བྱི་ནི་དེ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ གནས་ཚད་ནང་ལུ་ ཚུད་པ་འབད་ བཏུགས་ཏེ་ཡོད།།

བྱི་ནི་དེ་རིག་རྩལ་གནས་ཚད།

སྒྲོན་རིམ་༧༢ པ་མཇུག་བསྡུས་དང་ སྒྲོན་ལྷག་ཚུ་གིས།

༡. ཡིག་བཟོ་ཚུ་ སྟོམ་འགྲིག་གི་ཐོག་ལས་ བཀལ་ཐངས་དང་ མཚོ་རྒྱུན་མ་འདྲཡ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལེན་ འཐབ་སྟེ་ བྱེ་ཚུགས་དགོ།

༢. རྩོམ་རིགས་ འབྱི་བཀོད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་ འབྱི་ཚུལ་མ་འདྲ་བའི་འབྱི་ཐངས་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱེ་ཚུགས་དགོ།

༣. གཞན་ཡིས་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་ རྩོམ་རིག་ཁུངས་ལྟར་ཚུ་གི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ ཁོང་རའི་རྩོམ་འབྱི་ནང་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

༤. འབྱི་རྩོམ་གྱི་སྒྲས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི། འཚར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟིན་འབྱི་བཏབ་ནི་ བསྒྲར་ཞིབ་འབད་ནི་ དཔྱི་དཔྱད་འབད་ནི་ ཁྱད་དག་ཀྱི་ཐངས་ཀྱི་ འབྱི་རྩོམ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

༥. ཕལ་རྩོམ་དང་ སྐྱན་རྩོམ་ བཏུ་དོན་ཡིག་འབྲེལ་ཚུ་ ཆོགས་བཅད་ ཆོག་ལྡན་ སྒྲོལ་མ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ འོས་འབབ་ལྟན་ཏོག་ཏོ་འབད་བྱེ་ཚུགས་དགོ།

༦. རང་གི་དྲན་སྐྱང་དང་ མཐོང་སྐྱང་ ཐོས་སྐྱང་ ཚྱོར་ཆོར་གྱི་ཁྱད་རྫས་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ ག་ཅིན་མ་འབད་བཀོད་ནི་གི་ དངོས་རྩོམ་དང་ ཡང་། སྒྲོ་བཏགས་ཀྱི་འཚར་རྩོམ་ཚུ་འབྱི་ཚུལ་ཉམས་འཚྱར་གྱི་ འོས་འབབ་དང་ལྟན་པའི་ཆོག་གི་ ཐོག་ལས་ ཡིག་ལམ་དུ་ བཀོད་ཚུགས་དགོ།

༧. བྱེ་བ་དང་བསྡུན་པའི་ ལན་བྱེ་ཚུགས་དགོ།

༨. འབྱི་རྩོམ་གྱི་རིགས་དགེ་སྟོད་ནང་བསྡུ་གསོག་འབད་དེ་ལྟོགས་གྲུབ་ཡར་རྒྱས་ལྟ་རྟོག་འབད་ཚུགས་དགོ།

༩. རང་གིས་ཤེས་མི་སྒྲད་ཡིག་ཚུ་ལས་རྫོང་བའི་ནང་སྒྲད་སྒྲུར་འབད་ནི་དེ་ཁ་གཞི་འཕྲུམ་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

༡༠. བྱེ་ནི་ལུ་གོམས་འབྱོར་ཚུད་དེ་མི་ཆེའི་ནང་ བྱེ་ནི་ལུ་བརྩོན་ཤུགས་དང་ སྒྲོ་བ་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

བྱི་ནི་ཉི་ཟླས།

བཤད་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ཀྱི་དཔེ་བ།	８	５	４
༡. མིང་ཚིག།	✓	✓	
༢. ཞལ་ཡིག་/ཡིག་གཟུགས།		✓	✓
༣. རྩོད་ཚིག།	✓		
８. ཚིག་མཚ�།	✓		
５. འདྲི་ལན།	✓	✓	✓
４. འབྲི་བཀོད་འབྲི་ཐང།			✓
９. ཚན་ཤད།	✓		
９. ཡིག་བཟོ།	✓	✓	✓
９. རྩོད་མཚམས།		✓	✓
１０. གནད་དོན་བཙུགས་ཐང།			✓

གནས་ཚད་གནས་རིམ་བཤད་སྟོན།

１. མཁྱོགས་ཡིག་གི་ ཡིག་བཟོ་ཚུ་ ཏིང་ས་ངས་ས་འབད་ བྱི་ཚུགས།

２. མིང་ཚིག་ཚུ་ སྒྲག་ཐང་ས་དང་འཁྲིལ་བའི་ གཅད་མཚམས་བཟོ་སྟེ་ བྱི་ཚུགས།

３. དཔལ་གསོའི་ཡི་གུ་དང་ གཏང་ཡིག་འཛམ་ས་ངམ་ཚུ་ བྱི་ཚུགས།

８. འབྲེལ་ཡོད་ དོན་ཚན་ཚུ་གི་བཤད་པ་ བྱི་ཚུགས།

５. དྲི་བ་དང་བསྡུན་པའི་ ལན་ཚུ་ཐོག་པ་འབད་ བྱི་ནི་དེ་རིག་རྒྱལ་ཚུ་ འཐོབ་ཚུགས།

４. ཉིན་བསྡར་སློབ་གང་ནང་དང་ ཁྱིམ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ བྱི་ཚུགས།

９. བྱང་བ་１００ ཚུན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ བྱི་ཚུགས།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་རིམ་ལྷ་པ་ནང་ ལྷག་མི་བྱེ་ཞིའི་རིགས་རྒྱལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

༢. མཁྱོགས་ཡིག་ཚུ་ ཅིང་སར་ས་འབད་ བྱེ་ཚུགས་དགོ།

༣. མིང་ཆོག་ཚུ་སྒྲིག་ཐར་དང་འཁྲིལ་བའི་གཅད་མཚ�་བཟོ་སྟེ་བྱེ་ཚུགས་དགོ།

༤. དཔལ་གསོའི་ཡི་གུ་དང་ གཏང་ཡིག་ཚུ་ བྱེ་ཚུགས་དགོ།

༥. འབྲེལ་ཡོད་ དོན་ཚན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་དང་འབྲི་རྩོམ་ འཛམ་སར་མ་རེ་ བྱེ་ཚུགས་དགོ།

༦. དྲི་བ་དང་བསྟུན་པའི་ ལན་ཚུ་ཤོག་འབད་ བྱེ་ཞིའི་རིགས་རྒྱལ་ཚུ་ འཕོད་ཚུགས་དགོ།

༧. ཀྱར་ས་བ་༧༠༠ ཚུན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ བྱེ་ཚུགས་དགོ།

༨. སློབ་རིམ་ལྷ་པ་ནང་ ལྷག་མི་ མིང་ཆོག་གུ་ གསར་འཕེལ་ཁུངས་ཤོས་༢༠༠ བཀལ་ཏེ་སྟོམ་༦༠༠ ཡིག་སྟེབ་ཚར་མ་ འབད་ བྱེ་ཚུགས་དགོ།

༩. ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རང་གི་སྦྱོང་ལྷ་དྲག་ཤོས་**༥** ལས་ མ་ཁྱད་མ་ཅིག་ དཔེ་སྟོད་ནང་ བསྡུ་གསོག་འབད་དེ་ ལྷ་རྟོག་འབད་ཐོག་ལས་ རང་གི་ལྟོག་གས་གྲུབ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་དགོ།

༡༠. བྱེ་ནི་ལུ་ སྦྱ་བ་དང་བཙོན་ཤུགས་ བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོས།

༡. མཁྱོགས་ཡིག་ རྒྱུད་སངས་ས་འབད་ ཀུལ་ཐིག་ཕྱང་སྟེ་ བྱི་བཅུག་དགོ།

༢. ཤིང་ཚོག་ཚུ་ སློབ་ཕངས་དང་འཕྲིལ་བའི་ གཅད་མཚམས་བཟོ་སྟེ་ བྱི་ནི་ཁ་སྒྲུང་བ་བྱིན་དགོ།

༣. ངལ་གསོའི་ཡི་གུ་དང་གཏང་ཡིག་འཛམ་སངས་ཚུ་ བྱི་ནི་ཁ་སྒྲུང་བ་བྱིན་དགོ།

༤. འཕེལ་ཡོད་ དོན་ཚན་ཚུ་གི་བཤད་པ་ འབྲི་ཕངས་ཀྱི་ གོ་རིམ་ཚུ་སྟོན་བྱིན་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།

༥. དྲི་བ་དང་བསྡུན་པའི་ ལན་ཚུ་ཕོགས་འབད་ བྱི་ཚུགས་ནི་དེ་ རིག་རྩལ་ཚུ་སྟོན་བྱིན་དགོ།

༦. ཤིང་ཚོག་གི་བར་ན་ ཚན་དང་ རྩོད་ཚོག་གི་ཤུལ་ལས་ ཤད་ཚུ་མ་འཛོལ་བར་ བྱི་ནི་ཁ་སྒྲུང་བ་ གང་མང་བྱིན་དགོ།

༧. དུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ ཤིང་ཚོག་ཚུ་གི་ ཡིག་སྟེང་མ་འཛོལ་བར་བྱི་ཚུགས་ནི་དེ་ སྒྲུང་བ་བྱིན་དགོ།

༨. ཡི་གུའི་སྒྲོར་བ་ལས་ ཕྱད་དང་རྟགས་དབྱེ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོད་ཚོག་དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ བྱི་ཚུགས་པའི་སྒྲུང་བ་ བྱིན་དགོ།

༩. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་བརྗོད་འབད་རྒྱུའི་དོན་ལུ་ པར་དང་ རི་མོ་ ཡིག་ཐོག་ལས་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ བྱི་ནི་ དང་འདོད་ བསྒྲིད་བཅུག་དགོ།

༡༠. གྲངས་ཀ་༡༠༠ ཚུན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ བྱི་ནི་ སྒྲུང་བ་བྱིན་དགོ།

ཤྲ་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྒྲོར་བ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བའི་ཁྱད་རྣོན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུའི་སྦྱོར་བ།

སྐད་ཡིག་ཞེས་མི་འདི། མི་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ སྨྲས་མི་གི་ཁ་དང་ སྨྲས་མི་གི་ཚོག་ཚུ་ཡི་གུ་འབད་ བྱེ་ནི་ཡོད་མི་འདི་ལུ་སྨྲས་ཡིན། ཁ་ལས་སྨྲས་ནི་དང་ ཡི་གུ་བྱེ་ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ མིང་ཚོག་ལེ་ཤ་ལྟར་དགོས་ཡོད། དེ་མ་ཚད། མིང་ཚོག་ཚུ་གི་བར་ན་ བཏུགས་ནི་གི་ ཚོག་ཕྲད་ཚུ་དང་ དེ་ལས་ཡི་གུ་གི་སྟེང་སྦྱོར་ཚུ་གར་ སྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གུ་སྦྱོར་བའི་སྨོན་ཚན་ཚུ་ནང་ལས་ ལྟར་ དགོས་ཡིན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བ་འདི། སྨྲོག་དེབ་བཞི་པ་ལས་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་གཉིས་པ་ འདི་ནང་ མིང་དང་མིང་ཚན་ མར་ཚོག་གཅིག་ཚོག་ ཇོད་པ་བཟོ་ནི་ཚུ་ སྨྲོག་རིམ་འདི་ནང་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ཡོད། དེ་ལས་ དབྱངས་གསལ་ ལྷོན་འཇུག་ ཕྱེན་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ཚུ་གི་ དཔེ་བ་དང་ ཚག་དང་ཤད་ཀྱི་ནི་ཚུ་ ཤེས་དགོས་དང་ དེ་ལས་ མཚོ་ཆེ་བའི་བྱ་ཚོག་དང་ ལོག་ཡིག་ མཐུག་ཡིག་ ལ་དོན་གྱི་ཕྲད་དང་ དེ་ཁར་འཕེལ་ཡོད་མིང་ཚོག་ ཚུ་གི་ ཡིག་སྟེབ་ལྟར་ནི་ཚུ་ཡང་ ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ནང་ ཚུདཔ་འབད་བཏུགས་ཏེ་ཡོད།

ཡིག་སྒྲུར་རྩམ་གཞི།

ཡིག་སྒྲུར་རྩམ་གཞི་ཞེས་མི་འདི། ཕར་དང་ཚུར་ བསྒྱལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཡི་གུ་འཛིན་ཐངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་འདི་ལུ་སྨྲས་ཡིན། ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་གཉིས་པ་འདི་ནང་ ཞུ་ཡིག་དང་གཏམ་ཡིག་འཛིན་ཐངས་གཉིས་ལུ་ སྨྲོག་སྟོང་འབད་དགོས་འབད་ཚུདཔ་དེ་ ཡོད།

ཞུ་ཡིག་ཞེས་མི་འདི། ཁྱོད་རང་གི་སྨྲོག་སྟེ་སྨྲོག་དགོན་ལུ་ དཔལ་གསོ་ཞུ་ནི་གི་ཡི་གུ་ བཟླས་ཅིག་ལུ་སྨྲས་ནི་དང་། གཏམ་ཡིག་ཞེས་མི་ འདི་ ཁྱོད་རའི་ཕ་མ་དང་ ཆ་རོགས་ལུ་བསྒྱལ་ནིའི་ ཡི་གུ་བཟླས་ཅིག་ལུ་སྨྲས་ཡིན། ཡི་གུ་འདི་ཚུ་བྱིཨ་བ་ ཡི་གུའི་མཐུ་ཡིག་དང་ ཕུལ་ས་གི་ཁ་བྱང་། དེ་ལས་ ཕུལ་མི་གི་མིང་དང་ ཁ་བྱང་ ནམ་ཕུལ་ཡི་ག་གི་ཚོས་གྲངས་ཚུ་ ཚར་མ་འབད་ བཀོད་དགོས་ཡིན།།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གཞུ་སྦྱོར་བའི་གནས་ཚུལ།

སློབ་རིམ་༧། པ་མཇུག་བསྡུས་དང་ སློབ་ལྷག་ཚུ་གིས།

༡.	རྫོང་བའི་སྐད་ཡིག་གི་ དགོས་པ་དང་ཕན་ཐོགས་ ཁྱད་རྣམ་དང་སྒྲུབ་ཚུལ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༢.	རྫོང་བའི་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༣.	སྒྲུར་བྱ་ཡི་གེའི་ རྣམ་གཞག་དང་ ཕྱད་རྣམ་དབྱེ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༤.	བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥.	ཆོས་སྐད་དང་ རྫོང་བའི་རྫོད་སྒྲ་དང་ ཡིག་སྟེང་ ཕྱད་དང་རྣམ་དབྱེའི་ ཁྱད་པར་ཚུ་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
༦.	དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་ལུ་ དུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་རིགས་དང་ སྒྲ་གཏམ་དང་ སྐོར་གཏམ་ དཔྱ་གཏམ་ ཞེ་ས་དང་ཐལ་སྐད་ཚུ་ དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༧.	རྫོང་ཁ་རོ་མཐུན་དང་ ཉེར་མཁའི་ཕྱིའ་ལོག་ རྫོང་ཁ་ནང་འགྲེ་ཐབས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༨.	གདམ་ངར་ཅན་དང་ རྗོད་སྒྲ་ཕྱོགས་མཚུངས་ཀྱི་ ཡིག་སྟེབ་འགྲུལ་སྦྱོང་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བའི་མཚོན་ཐོག་ཁྱམ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་སྦྱོར་གྱི་རིགས་རྣམ།	༢	༤	༦
༡. དབྱངས་གསལ་ལ་རྟེག་འདོགས་དོས་འཛིན།	√		
༢. སྟོན་རྟེས་ ཡང་འཇུག་ མིང་གཞི་ཀི་འི་དོས་འཛིན།		√	
༣. རྟོད་ཚིག་འཛམ་སངམ་བཟོ་ཐངས།	√		
༤. བོག་ཡིག་དང་མཐུག་ཡིག	√		
༥. ཚོག་དང་ཤད།	√		
༦. མིང་ཚོག	√		
༧. མང་ཚོག་ གཅིག་ཚོག་ ཕོ་མོའི་དོས་འཛིན།			√
༨. ལ་དོན་གྱི་ཕྱད།	√	√	
༩. མིང་ཚོམ།		√	
༡༠. མིང་གི་ཁྱད་ཚོག		√	√
༡༡. འཐུད་ཁྱད།		√	
༡༢. མིང་མཐའ་དོས་འཛིན་དང་སྦྱོར་ཚུལ།		√	√
༡༣. བྱ་ཚིག་ ཚིག་གོགས་དོས་འཛིན་དང་སྦྱོར་ཚུལ།		√	√
༡༤. འབྲེལ་སྒྲ།			√
༡༥. སྒྲུབ་ཚིག་དང་དགག་ཚིག			√
༡༦. བྱ་བའི་ཁྱད་ཚིག			√
༡༧. ཚིག་མཚ�/རྟོད་མཚམས་ དོན་མཚམས་གཅད་ཐངས།			√
༡༨. མིང་ཚིག་རྟོད་པའི་རྣམ་གཞག་དོས་འཛིན་དང་ལག་ལེན།			√

ཡིག་སྒྲུར་རྣམ་གཞག་གི་བཀོད་དོས་ཐོག་ཁྱམ།

བཤད་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ཀྱི་དཔེ་བ།	༢	༤	༦
༡. ཞུ་ཡིག།	√	√	√
༢. གཏད་ཡིག།	√	√	√

གནས་ཚད་གནས་རིམ་བཏོ་སྟོན།

１. དབྱངས་གསལ་དང་ ཡིག་འདོགས་ ཡོན་འཇུག་ རྟེས་འཇུག་ མིང་གཞི་ ཡང་འཇུག་ཚུ་གི་དབྱེ་བ་དང་ འཇུག་ཚུལ་ཤེས་ཚུགས།

２. མིང་ཚིག་དང་ རྩ་ཚིག་འཛམ་སངས་ཚུ་ ལྷིག་བཅོད་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ མིང་ཚིག་གི་བར་ན་ཚད་དང་ རྩ་པ་ཚུ་གི་བར་ན་ ཤད་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

３. མིང་དང་ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ ཏ་ཚིག་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

４. ལ་དོན་ཀྱི་ཕྱད་ཚུ་གི་ དོས་འཛིན་དང་ སྒྲའི་སྟོར་ཚུལ་ཤེས་ཚུགས།

５. མིང་མཐའི་འཇུག་ཚུལ་དང་ འབྲེལ་སྒྲ་དང་ བྱེད་སྒྲ་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྒྲའི་སྟོར་ཚུལ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།

６. དུས་གསུམ་གྱི་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས།

７. ཚིག་མཇུག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་འཚོལ་ཏེ་ ལྷག་ཚུགས།

སྒྲོན་སྟྲོང་ལས་དོན།

１. སྒྲོན་རིམ་ལྷ་པ་ནང་ལྷན་མི་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་རྒྱལ་ཚུ་ བསྒྲུར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།

２. ཚིག་མཚམས་ རྩ་མཚམས་ དོན་མཚམས་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།

３. མིང་དང་ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

４. མང་ཚིག་དང་གཅིག་ཚིག་ ཥ་མེའི་ཚིག་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

５. འཇེལ་སྒྲ་དང་ ཏྲེད་སྒྲའི་ ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ ཏྲེད་སྒྲའི་ འཐོབ་ལམ་དང་ ཏྲེད་པ་པོ་དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།

６. སྒྲོན་རིམ་དང་འཁྱིལ་བའི་ སྒྲོན་སྟྲོན་མཚོ་ཆས་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ཡིག་སྟེར་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

７. ཚིགས་བཅད་ཀྱི་ བཏོན་པ་དོས་འཛིན་དང་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།

８. མིང་མཐའ་དང་ བདག་སྒྲའི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ སྟྲོར་ཚུལ་ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།

９. ཚིག་མཇུད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚིག་གི་ གོ་དོན་འཚོལ་ཏེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།

སྒྲོན་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོས།

１. ཡི་ཀུ་སྟྲོར་བའི་སྐོར་ལས་ ངོ་སྤྲོད་འབད་ཅིན་དགོ།

２. དབྱངས་གསལ་དང་ ཡིག་འདོགས་ ཡོན་རྟེས་ མིང་གཞི་ ཡང་འཇུག་ཚུ་གི་དབྱེ་བ་དང་ འཇུག་ཚུལ་སྟོན་ཅིན་དགོ།

３. མིང་ཚིག་དང་ རྩ་ཚིག་འཛམ་སངས་ཚུ་ ལྷིག་བཅོད་འབད་ཡར་ སྒྲ་ཚིག་གི་བར་ན་ཚད་དང་ རྩ་པ་ཚུ་གི་མཐའ་ མར་ ཤད་ཚུ་ འཐོབ་ལམ་དང་འཁྱིལ་ཏེ་ སྟོན་ཅིན་དགོ།

４. མིང་དང་ ཏ་ཚིག་ ཁྱད་ཚིག་ཚུ་གི་ དབྱེ་བ་དང་འཇུག་ཚུལ་ཚུ་ ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་སྟོན་ཅིན་དགོ།

５. ལ་དོན་ཀྱི་ཕྱད་ཚུ་གི་དོས་འཛིན་དང་ སྒྲའི་སྟོར་ཚུལ་ ངོ་སྤྲོད་འབད་དེ་སྒྲུང་བ་ཅིན་དགོ།

６. མིང་མཐའི་འཇུག་ཚུལ་ འབྲེལ་སྒྲ་དང་ཏྲེད་སྒྲ་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྒྲའི་སྟོར་ཚུལ་ཚུ་ ངོ་སྤྲོད་འབད་དེ་ སྒྲུང་བ་ཅིན་དགོ།

７. ཏ་ཚིག་གི་ ཚིག་གོགས་དང་འཁྱིལ་ཏེ་ དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ སྟོན་ཅིན་དགོ།

８. ཚིག་མཇུད་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་དང་ རྩ་སྒྲ་གི་ཁྱད་པར་ཚུ་ སྟོན་ཅིན་དགོ།

༢. ཆོག་མཚམས། རྟོད་མཚམས། དོན་མཚམས།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི། མཇུག་བསྡུས་ད། སྒོབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།

１ ཞ་ལོ་ཚུ་གིས། ཡིག་རིགས་ཀ་ཅི་ལྷག་རྩད། ཆོག་མཚམས་བཅད་དེ། ལྷག་ཚུགས་དགོ།

２ ཞ་ལོ་ཚུ་གིས། གནད་དོན་ཀ་ཅི་ར་ཨིན་རྩད། ཡིག་ཐོག་ལུ་བྲིས་ད། ཆོག་མཚམས། རྟོད་མཚམས། དོན་མཚམས། བཅད་དེ། བྲི་ཚུགས་དགོ།

སྒྲོང་ལྷ།

རིག་ཐུབ། ལྷག་ཤེ། རིག་སྟོབས་དཀྱེ་རིམ། གོ་བ།

１. སྒོབ་དཔོན་ཀྱིས། ཤོག་ཕར་ཅིག་གུ། ཡང་ན། བྱང་ཤིང་གུ། རྟོད་ཆོག་ཀཅིག་དང་ དོན་མཚམས་ཀཅིག་བྲིས་ཏེ། ཞ་ལོ་ཚུ་ལུ། ལྷག་བཅུག། དེ་འབདཁྱད། རྟོད་ཆོག་ཁོ་ཁོ་ལས་མེན་པར། དོན་མཚམས། འདི་ནང་ལས་ར་སྟོན་དགོ། འདི་གཙོ་དཀར་ཀྱི། མཇུག་གི་དོན་མཚམས་འདི་ལུ། ཆ་བཞག་པ་ཅིན། དེ་གི་སྐོར་ལས། འོག་གི་འདི་བ་ཚུ་ཏོས་ཏེ། དཀྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག།

> འདོག་ཞེ་འཚོ་རན་ད། ཀུན་མཐུན་ཀྱིས། འདི་གཙོ་དཀར་ཁོ་ཨིན་པའི་སྐོར་ལས། ཁོ་རྒྱུས་ཚུ་ཞིབ་ཞིབ་འབད་སྒྲུབ་དེ། ཆར་གཅིག་འདོག་ཞེ་ཆོག་པ་ཐ་ནུག། ཁོག་མཚོ་བསམ་བཏང་སྒྲུབ་ནུག། ང་འཇམ་ཅིག་དང་ཁེ་ཆ་ཤེས་སྒྲ། ཁོ་གནས་འཛིན་མི་དེ། འདི་གཙོ་དཀར་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་ཨིན་པས། ཆ་རོགས་ཁྱོད་ཀྱིས་ཐབས་ཤེས་བཏོན་ཏེ། ང་ཁོ་གནས་འཛིན་མི་ལུ་ བཀའ་དྲིན་དགའ་ཆོར་སྒྲོམ་ཡོད། ཐེར་སྒྲུབ་ནུག་གོ།

དྲི་བ།

１ དོ་རྩད་ འདི་ནང་ ཡོད་མི་མིང་ཆོག་ཚུ་ལྷག་ཞིག་ ཐེར་ལྷག་བཅུག།

２ དང་པ་ (རྟོད་ཆོག) ག་ཅི་ཨིན་པས?

３ གཉིས་པ་ (དོན་མཚམས) འདི་ག་ཅི་ཨིན་པས?

４ དང་པ་དང་ གཉིས་པ་ལུ་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག?

５ དང་པ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ ཨིན་མས?

６ གཉིས་པ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ ཨིན་པས?

７ རྟོད་ཆོག་འདི་ ག་ལས་ བཏོན་ཐུག?

８ རྟོད་ཆོག་འདིའི་ མཁྱེ་དང་མཇུག་ འོང་ནི་མས་ག? ག་དེ་སྒྲ་འདུག?

９ དོན་མཚམས་འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ ཨིན་པས?

１０ དོན་མཚམས་འདི་ནང་ རྟོད་ཆོག་ག་དེམ་ཅིག་ འདུག?

１１ དོན་མཚམས་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ ཨིན་པས? དོན་མཚམས་འདི་ སྒང་གི་ མཁྱེ་ མཇུག་ བར་

གསུམ་ གཅིག་ལས་ ཚིགས་མས?

１３ རྩོད་ཚིག་ལུ་ ཚོག་མཚ�་ གཅིག་ཅེག་ འདུག?

１４ དོན་མཚམས་འདི་ནང་ ཚོག་མཚམས་ གཅིག་ཅེག་ འདུག?

དྲི་བ་འདི་ཚུ་ དྲིས་ཏེ་ ཚ་ལོ་ཚུ་གིས་ རྩོད་ཚིག་ཟེར་མི་དང་ དོན་མཚམས་ཟེར་མི་ དབྱེ་དཔྱད་འགལ་དེ་ ངོས་འཛིན་དང་དབྱེ་བ་ཕྱི་ ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

རིག་རྒྱལ་ ལྟག་གི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

２. སྒྲོན་ལྷག་ཚུ་གིས་ ཚོག་མཚམས་བཅད་ཤེས་ནི་དེ་དོན་ལུ་ རྩོམ་རིག་ནང་གི་དོན་ཚན་དཔེར་ན། རྒྱང་མཐོང་ཟེར་མི་ འདི་གི་ དོན་མཚམས་གསུམ་པ་འདི་ནང་ ཚོག་མཚམས་མ་བཞག་པར་ གཤམ་གསལ་ལ་བཞིན་ ཤོག་ཕར་ཅིག་གུ་ བྱིས་ཏེ་ ལྟག་བཅུག།

དེ་འབདཁ་ད་རྒྱང་མཐོང་དེ་གིས་སྒྲོན་ལྷག་ཚ་ལོ་ཚུ་ལུ་དུས་ཚོད་ཕྱི་ནི་དང་དཔེ་ཆ་ལྟག་ནི་ཁྱིམ་ལུ་འབྱི་ནི་ཚུ་ལུ་གཤོད་པ་སྒྲོམ་འགད་ར་འཚུང་ དོ་ཡོདཔ་ཚིན་པས་དེ་ཡང་ཁོང་ཁྱིམ་ནང་ལྟོད་པ་ཅིག་རྒྱང་མཐོང་ཀྱི་གི་བལྟ་ནི་འགོ་བཏུགས་པ་ཚིན་ཁོང་གི་སྒྲོ་སྐང་ཆེ་མི་འདི་ལས་རིམ་ཅིན་དེའི་ ཐོག་བརྟན་ཞགས་ཁྱའི་ཐོད་འབྲན་བཟའ་ཚོང་གི་འབྲེལ་བ་ཅན་ཀྱི་སྐད་ཕྱང་ཀུ་ཚུ་གཅིག་ཤུལ་གཉིས་ཤུལ་འཐོན་པའི་བསྐྱང་ལས་སྒྲོ་བ་ བསྐྱེད་དེ་ལྟ་དོ་ཡོདཔ་ཚིན་པས།

རིག་རྒྱལ་ ལྟག་གི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

３. ཚ་ལོ་ཚུ་གིས་ སྒྲོན་དེབ་ནང་གི་སྐྱར་འབད་ཚར་ཤ་ད་ དོན་ཚན་ཁོང་གི་ སྒྲོང་ལྟ་２ པའི་ནང་ དོན་མཚམས་བཅད་ ཡོད་པའི་ དོན་མཚམས་３ པ་ ལོག་སྟེ་ལྟག་བཅུག་ཞིན་ན། དོན་མཚམས་རེ་རེའི་ནང་ རྩོད་ཚིག་ཀ་དེས་ཅིག་འདུག་ ཀ? སྒྲན་བཅུག།

རྩོད་ཚིག་འདི་ཚུ་ རྩོད་ཚིག་ཚིན་ལས? ཀ་དེ་སྒྲ་ཤེས་ཅི་ཀ? འདི་དགོ། དཔེར་ན། རྩོད་ཚིག་གི་ཤད་འདི་གིས་ བརྩོད་ མཚམས་ཚིན་ཆ་ཁོ་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ དོན་མཚམས་རེ་རེ་ནང་ གནད་དོན་ ཀ་ཅི་གི་སྐོར་ལས་འདུག? དོན་ མཚམས་３ པ་གནད་དོན་ཅོག་འཐད་པས་ཀ? དོན་མཚམས་རེ་རེ་གིས་ གནད་དོན་ཀ་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་ ཚམས? གནད་དོན་ཀུན་ཁོ་འབྲེལ་བ་ཀ་དེ་སྒྲ་འདུག? དོན་མཚམས་དང་ བརྩོད་མཚམས་མ་གཅད་པ་ཅིན་ སྒྲོན་ ཀ་ཅི་འདུག་ཀ? སྒྲན་བཅུག།

དེ་ནང་ལུ་ ཚ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཤེས་དགོཔ་ངོ་མ་ར་ ཐུང་ ཡང་ན་ འབྲི་རྩོམ་གཅིག་ནང་ དོན་མཚམས་３ ལས་ ཆ་ ཁྱངས་འབད་འོངམ་ཚིན། དོན་མཚམས་རེ་ནང་ ཐུང་གི་དོན་ཚན་ ངོ་མ་ལུ་ རྒྱབ་སྟོར་ཀྱི་ནང་གསེས་དོན་ཚན་རེ་ ཚིན་ཆ་ ཀ་ཅོ་བཅུག་དགོ།

རིག་རྒྱལ་ ལྟག་གི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

４. ཚ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཚོག་མཚམས་གཅད་ཐངས་ཤེས་ཚུགས་གི་འདི་དོན་ལུ་ དཔེར་ན། དགོངས་མ་ཁྲེལ་ ཟེར་མི་ ལོ་

རྒྱུས་འདྲི་རྩོམ་གྱི་ དོན་མཚ�་།། པ་ལས་།། པ་ཚུན་ ཆོག་མཚམས་མ་གཅད་པར་ ཤོག་ཕར་གཅིག་ནང་བྱིས་ཏེ། ཡང་ན། ལག་ཤོག་བཟོ་སྟེ་ ཚར་རེ་ལྟག་བཅུག། ལྟག་ཚར་ཞུ་ད་ ཆོག་འདི་ ལྟག་ངོ་བདེ་ཏོག་ཏོ་འདུག་ག? ག་ཅི་འབད་ ལྟག་ངོ་མ་བདེ་ཞིག་ཡིན་ན? ཐེར་དྲིས་ཞིན་ན་ ཁོང་ར་ལུ་ སྟེ་ཚན་ནང་འབད་ ཆོག་མཚམས་གཅད་བཅུག། དགེར་ན།

ཕ་ཤི།""ང་བཅས་རའི་མི་ཤི་ཆོ་འདི་ལུ་གཤོད་པ་བཀལ་མི་ལེ་ཤ་འདུག་སྟླ་རེ་ང་འདི་མཚོ་ར་མ་ཚུགས་དེ་ཆོ་གཟའ་པ་སར་ཀྱི་ཆོ་ང་ཡིག་ཚང་ནང་ལས་ཉིན་མ་ལྟོ་བཟའ་བར་འགྱོཿད་གཡུས་ཁ་གི་ཙ་ལོ་བསོད་ནམས་དཔལ་འཇོར་འདི་ཁོ་ར་ཀུངས་གཅིག་སྟུམ་འཚོར་ལས་བདའ་ཆ་རོགས་ཀྱི་ཁྱིམ་ནང་འགྱོཿཞེར་འགྱོ་དེས།

དེ་ལས་ང་འདི་དཔྱད་རིག་རྩམ་རྟོག་ཡང་མེད་ལམ་ཁ་འཕྲལ་ལས་ང་རང་གི་ཁྱིམ་མའི་ཁ་ཟླུག་ལུ་བསྟོར་ཞུ་ཅིག་ཏའོ་ཏའོ་ཏའོ་ཞེར་བའི་སྐད་ཅིག་གོ་ཡི་དེ་ལས་ཙ་ཅའོ་འི་འི་ཞེར་ཙ་ལོའི་སྐད་ཅིག་ཡང་གོ་སྟེ་དེ་འཕོ་ལས་སྟུམ་འཚོར་བཀག་སྟེ་ཀུབ་བཤུད་ཀུབ་བལྟ་བའི་བསྟན་ལས་ཇོ་ཁྱི་གཉིས་ཀྱིས་བསོད་ནམས་དཔལ་འཇོར་སྟུག་ལུ་བཅུགས་ཇོ་ཁྱི་གནས་པོ་ཅིག་གིས་ཀུང་མ་ལས་ སོ་བཏབ་ཇོ་ཁྱི་དམར་པོ་གཅིག་གིས་གོ་གུ་བཤེད་དེ་གསོག་དེས།

དེ་བསྟན་ལས་ཙ་ལོ་འདི་ཀུངས་ཡང་ཐག་ཁོག་ཁོ་འབད་ཁྱི།""ཁྱི།""ཁྱི།""ཐེར་སྐད་ཀུབ་ལགཔ་གཅིག་གིས་ཇོ་ཁྱི་དམར་པོ་འདི་གི་རྩམ་ཅོ་ཁར་བཤེད་དེ་གསོག་དེས་ང་གིས་སྟུམ་འཚོར་འདི་སྒོ་ཕྱེཿཅིག་སྒོ་ལོགས་ཁར་ར་འཁར་ཞིག་འདུག་འདི་འཐུ་འབག་སྟེ་འགྱོ་ཞིན་ན་ཇོ་ཁྱི་གནས་པོ་དེ་ཀུ་འཁར་ཕོག་ཅིག་ཕྱུག་འདི་ཀུ"""ཁུ"""ཐེར་ཕྱོག་ཡར་ཚོ་ཡི་ལོག་ཚུར་བཤད་པ་ཞིག་ཇོ་ཁྱི་དམར་པོ་ཁྱི་ཡང་ཞིན་འདུག།

དོ་རྡུང་ ཆོག་མཚམས་བཅད་ཚར་ཞུ་བ། སྒོབ་དེབ་ཀ་ལྟོག་སྟེ་ ག་སྟུར་འབད་བཅུག། དེ་ལས་ ཇི་མ་ ཆོག་མཚམས་མ་གཅད་མི་དེ་དང་ ད་ལྟོ་གི་གཅད་མི་གཉིས་ལུ་ ལྟག་ངོ་བདེ་ཇིང་ ག་དེ་སྒེ་འདུག་ག? སྒྲབ་བཅུག།

དེ་ནང་ལུ་ ཁག་ཆེ་ཤོས་ར་ ཙ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཆོག་མཚམས་འདི་ ག་ཏེ་ལས་ གཅད་པ་ཡིན་ན? ཤེས་བཅུག་དགོས་ཡིན། དེ་འབདཔ་ལས་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ དོན་མཚམས་དེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ར་ ཆོག་མཚམས་ཚུ་ ག་ཏེ་ར་བཞག་ནུག་ག? ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག། དགེར་ན།

༡ དོན་མཚམས་རེ་རའི་ནང་ རྩོད་མཚམས་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག?

༢ རྩོད་ཆོག་རེ་རའི་ནང་ ཆོག་མཚམས་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག?

༣ ཆོག་མཚམས་ཚུ་ ག་ཅི་གི་མཐའ་མར་བཞག་ནུག?

༤ ཆོག་མཚམས་བཞག་མི་ ཆོག་གི་མཐའ་ཆོག་འདི་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལོག་ས་ལུ་བཏོན་བཅུག།

རིག་ཐུགས་ བྱི་ཌི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

ད. ཙ་ལོ་ཚུ་ སྟེ་ཚན་འབད་བགོ་ཞིན་ལས་ སྟེ་ཚན་རེ་གིས་ གནད་དོན་རེ་ གཙམ་ཁ་ཀུབ་ཞིན་ན། ཕྱང་ཟོས་ དོན་མཚམས་གསུམ་རེ་བྱེ་བཅུག། དེ་ནང་ གཙོ་བོ་ ཙ་ལོ་ཚུ་གིས་ དོན་མཚམས་གཅད་ཐངས་ཚུ་ ག་དེ་སྒེ་འདུག་ག? བལྟ་དགོས་ཡིན།

༢. མིང་དང་མིང་གི་ཁྱད་ཚོགས།

ལས་དོན།

- ༡ མིང་གི་དོས་འཛིན་དང་དཔེར་བརྗོད་རྒྱབ་ཚུགས་དགོས།
- ༢ མིང་གི་ཁྱད་ཚོགས་གྱི་དོས་འཛིན་དང་ དཔེར་བརྗོད་ཚུགས་དགོས།
- ༣ མིང་དང་མིང་གི་ཁྱད་ཚོགས་གྱི་ཁྱད་པར་ ཕྱེས་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་ཚུགས་དགོས།

སྒྲོང་ལྷ།

རིགས་རྒྱས་ ལྷག་གི། ཉན་གི། རིགས་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་དང་མིང་གི་ཁྱད་ཚོགས་གྱི་ དོ་སྣོད་འགལ་ནི། མིང་དང་མིང་གི་ཁྱད་ཚོགས་ ཤོག་གུ་ཆུང་ཀུ་ནང་བྱིས་ཏེ། སྟེ་ཚན་ནང་སྣོད་ཞིན་ལས། དོས་འཛིན་འགལ་དེ་ ཁ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མིང་དང་མིང་གི་ ཁྱད་ཚོགས་ཟེར་མི་འདི་ གཅིག་ཨིན་ན? དང་པ། ཁ་ལོ་ཚུ་ལུ་སྒྲིག་བཅུག། དེ་ལས་ ཁ་ལོ་ཚུ་སྒོར་རྒྱུག་འགལ་ ཐུང་ཤིང་གུ་ མིང་དང་ མིང་གི་ཁྱད་ཚོགས་ཟེར་ མགོ་ཡིག་གཉིས་བྱིས་བཞག་ཞིན་ན། མགོ་ཡིག་དེ་གི་འོག་ལུ་ མིང་དང་ཁྱད་ཚོགས་ གཅིག་ཏུ་ བཅུག།

རིགས་རྒྱས་ བྱི་ཀི། ལྷག་གི། རིགས་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༢. ཁ་ལོ་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ མིང་དང་མིང་གི་ཁྱད་ཚོགས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོད་ཚོགས་ཀ་དེ་མང་མང་བཟོ་བཅུག། སློབ་དཔོན་གྱིས་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ ཞིབ་དཔྱོད་འགལ་དེ་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བསམ་འཆར་བྱིན་དགོས།

རིགས་རྒྱས་ བྱི་ཀི། རིགས་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ དབུ་ཤེས།

༣. ཁ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་རའི་འབྱི་དེབ་ནང་ མིང་དང་མིང་གི་ཁྱད་ཚོགས་ཟེར་ མགོ་ཡིག་གཉིས་བཏགས་བཅུག། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་དང་མིང་གི་ཁྱད་ཚོགས་༧༠_༧༥ ནང་འཁོད་བྱིས་འབག་འོངས་ཞིན་ན། ཁ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མཇུག་ཕན་འབད་བཅུག། དེ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་སྒྲག་དེ་ མིང་གི་མགོ་ཡིག་དང་ ཁྱད་ཚོགས་ཚུ་ ཁྱད་ཚོགས་གྱི་མགོ་ཡིག་འོག་ལུ་བྱི་བཅུག།

(སློབ་དཔོན་ཀྱི་ ས་མས་བར་བཞག་དགོས། དཔེར་ན། དཀར་པོ། ཞིར་མི་འདི་ མིང་དང། དཀར་པོ་ ཞིར་བའི་མིང་འདི། ཕ་དཀར་པོ། ཞིར་དོ་བཟུམ་ མིང་དང་གཅིག་བར་ འཇུག་པའི་སྒྲག། མིང་གི་ཁྱད་ཚོགས་ལུ་ འཇུག་ཕའི་ཨིན་མ་ཤེས་དགོ།) གཞན་ཡང། (རིངས་ ཕྱང་ཀུ་ གནས་གོ་ ས་ངར་ ཞིར་མི་ཚུ་ མི་དང་སྒྲག། མ་འགྲོ་བའི་ སྒྲག། མིང་འགལ་ཚས་ལེན་དགོས་དང། མིང་དང་སྒྲག་འགྲོ་བའི་སྒྲག། མིང་གི་ཁྱད་ཚོགས་འགལ་ ཁས་ལེན་ དགོས་ཨིན་ནོ།)

༢. གཅིག་ཆོག ཝང་ཆོག ཞོ་མེའི་ཆོག།

ལས་དོན།

- ༡ གཅིག་ཆོག་ ཝང་ཆོག་ཞོ་མེའི་ཆོག་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ དཔྱ་བ་ཕྱི་ཚུགས་དགོ།
- ༢ གང་ཟག་དང་དངོས་པོའི་ གཅིག་ཆོག་དང་ཝང་ཆོག་གི་ དཔྱ་བ་ཕྱི་ཚུགས་དགོ།
- ༣ བདག་སྒྲ་ལས་འཐུང་མི་ ཞོ་མེའི་ཆོག་དང་ ཞོ་མེའི་ཆོག་ ཞོ་ས་ཡོད་མི་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༤ གཅིག་ཆོག་ ཝང་ཆོག་ ཞོ་མེའི་ཆོག་ཚུ་ འཚོག་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོང་ལྷ།

རིག་རྩལ་ ཉན་གི། སྒྲག་གི། རིག་སྟོན་དཔྱ་རིམ་ དཔྱ་དཔྱད།

- ༡. སྒྲོག་དཔོན་ཀྱིས་ ཞو་ལོ་ཚུ་ལུ་གཅིག་ཆོག་དང་ ཝང་ཆོག་གི་སྐོར་ལས། བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ཕྱི་ནས། དེ་ལས་ ཏྲང་ཤིང་གུ་གཅིག་ཆོག་དང་ ཝང་ཆོག་སྒྲ་བཟླས་ཏེ་འཐྲི་མི་འདི་ ཐེ་ཚན་ནང་འབད་ ཞོ་ས་དཔྱ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ སྒྲག་བཅུག་དགོ།

རིག་རྩལ་ ལྷག་གི། ཐེ་གི། རིག་སྟོན་དཔྱ་རིམ་ དཔྱ་དཔྱད།

- ༢. ཞو་ལོ་ཚུ་ རང་ཞོའི་འཐྲི་དེབ་ནང་ གང་ཟག་དང་ དངོས་པོ་ལུ་ འཚོག་པའི་ཝང་ ཆོག་གི་རིགས་ཚུ་ ཐོམ་རིག་གི་སྒྲོག་དེབ་ནང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་ཐེ་བཅུག་ཞིན་ལས་ སྒྲོག་ཐུག་དག་པ་ཅིག་ལུ་ ཐུན་ཞུ་འབད་བཅུག་དགོ། ཞو་ལོ་རང་རང་ཞོ་ས་ལུ་ གང་ཟག་དང་ དངོས་པོའི་གཅིག་ཆོག་དང་ ཝང་ཆོག་གི་དཔེར་ བཟོད་༥ དེ་རེ་ཐེ་བཅུག་དགོ།

རིག་རྩལ་ ལྷག་གི། ཐེ་གི། རིག་སྟོན་དཔྱ་རིམ་ ལག་ལེན།

- ༣. ཞو་ལོ་ཐེ་ཚན་ཚུ་ནང་ ཐུང་ཐུང་ཀུ་རེ་ ཐོག་དེ་ལྷག་བཅུག་ཞིན་ལས། དེ་ནང་ཡོད་མི་ ཝང་ཆོག་དང་ གཅིག་ཆོག་ ཞོ་མེའི་ཆོག་ཚུ་ འཐྲི་དེབ་ནང་ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་དགོ། ཞو་ལོ་ཚུ་རང་ཞོའི་ཐེ་ཚན་ནང་ བདག་སྒྲ་ལས་ཞོ་མེའི་ ཆོག་འཐུང་མི་དང་ ཞོ་མེའི་ཆོག་ཞོ་ས་ཡོད་མི་གཏེས་ གྲོས་ཐུར་འབད་དེ་ དཔེར་བཟོད་ཀྱིས་བཅུག་དགོ།

རིག་རྩལ་ ཐེ་གི། རིག་སྟོན་དཔྱ་རིམ་ ལག་ལེན།

- ༤. ཞو་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཞོ་མེའི་ཆོག་གུ་ ཝང་ཆོག་སྐྱར་ཏེ་ ཇོད་ཆོག་རེ་ཐེ་བཅུག། ཁྱོད་ཀྱི་ཞو་ཞེས་བུ་ དཔེ་ཆ་གཅིག་ལྟ་དོ། ཁོ་གི་ ཞو་ཁུ་དང་ དེ་གི་ནུ་གཅུང་ཚུ་ གཅིག་ལར་ས་ཡོད་ཡི། ས་གས།

༣. མིང་། ཚིག་ རྩོད་པ།

ལས་དོན།

༡ མིང་ཚིག་རྩོད་པ་གསུམ་གྱི་ གོ་དོན་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

༢ མིང་ཚིག་བརྩོད་པ་གསུམ་གྱི་ དབྱེ་བ་ ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།

༣ མིང་ཚིག་རྩོད་པ་གསུམ་གྱི་ དཔེར་བརྩོད་ཚུ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།

སྒྲོང་ལུ།

རིགས་རྒྱས་ ཉན་གི། སྒྲབ་གི། རིགས་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་ཚིག་རྩོད་པའི་སྐོར་ལས་ སྒྲོབ་སྟོན་འབད་མི་འདི་ ཉན་བཅུག་ཞིན་ལས་ ཚ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མིང་ཚིག་བཞི་རྩོད་པའི་གོ་དོན་ སྒྲབ་བཅུག་དགོ། དཔེར་ན།

ཡིག་འབྲུ་ལེ་ཤ་ཚོགས་པ་དང་ མིང་།

ཀ་ཤ། (ཡིག་འབྲུ་༢) ཆོ་དབང་། (ཡིག་འབྲུ་༥)

མིང་ལེ་ཤ་ཚོགས་པ་དང་ ཚིག།

ཀ་ཤ་གི་མཇུག་མ། (མིང་༢)

ཆོ་དབང་གི་དཔེ་ཆ། (མིང་༢)

ཚིག་ལེ་ཤ་ཚོགས་པ་དང་ རྩོད་པ།

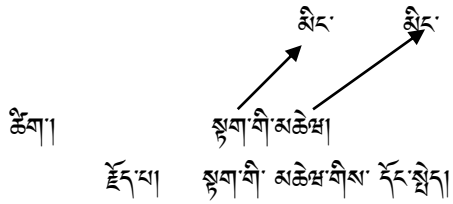
ཆོ་དབང་གིས་ དཔེ་ཆ་ ལྷག་ཚེན།

ཆོ་དབང་	མིང་།
གིས་	བྱེད་སྒྲའི་ཕྱད།
དཔེ་ཆ་	མིང་།
ལྷག་	བྱ་ཚིག
ཚེན་	བྱ་ཚིག་གྲོགས།

རིགས་རྒྱས་ བྱི་གི། ལྷག་གི། རིགས་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༢. ཚ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མིང་ཚིག་རྩོད་པ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་གོ་དོན་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་ཕྱེས་ཏེ་ དཔེར་བརྩོད་༣ རེ་ཀྱག་བཅུག། དཔེར་ན།

མིང་།	ལྷག།


མིང་
ཚིག
ཆ
ཆ
ཆ

༥. ཆོས་བཅད་ཀྱི་རྩོད་པ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུཿད་ སྒོ་ཕྱུག་ཚུ་གིས།

１ ཆོས་བཅད་ཀྱི་ རྩོད་པའི་གོ་དོན་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།

２ ཆོས་བཅད་ཀྱི་ རྩོད་པའི་སྒྲུབས་ལུ་ ཆོག་འཐུ་གི་དཔྱད་བཟུང་ཚུགས་དགོ།

３ ཆོག་འཐུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཆོས་བཅད་ཀྱི་ རྩོད་པ་བཟོ་ཚུགས་དགོ།

སྒྲོང་ལུ།

རིག་རྒྱལ་ ཉན་གི། སྒྲུབ་གི། རིག་སྟོན་དང་བཤད་རིམ་ གོ་བ།

１. སྒྲོབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཆོས་བཅད་ཀྱི་བརྩོད་པའི་གོ་དོན་བཤད་དེ་ཕྱིན་གི། དཔེར་ན། སྒྲོབ་དཔོན་ཀྱིས་ སྒྲོབ་དེབ་ཀྱི་དོན་ཚན་ ཕན་ཐོགས་ནང་ལས་ ང་བཅས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ གོང་འཕེལ་གྱི་འགྲོས་དང་བསྟུན་ཏེ་ བཤད་དོན་འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ ཡང་ རིམ་གྱིས་ཡར་རྒྱས་འགྱོ་དོ། ཁེར་མི་ཆོས་བཅད་འདི་ འཐུ་ཞིན་ལས། ཆོག་འཐུ་ ཆོག་ཀུང་ ཆོས་བཅད་ཚུ་ དཔྱད་བཟུང་། དཔེར་ན། ང་བཅས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ། ཆོག་འཐུ་༧ འདུག། དེ་ལུ་ ཆོག་འཐུ་དྲུག་མའི་ཆོག་ཀུང་ ཁེར་སྒྲབ་ཡིན། ཆོག་ཀུང་བཞི་གིས་ཆོས་བཅད་གཅིག་ ཁེར་སྒྲབ་ཡིན། ཁེར་སྟོན། དེ་ལུ་ ཤོ་ལོ་ཀ་ཁེར་སྒྲབ་ཡིན་མ་ཤེས་བཅུག།

རིག་རྒྱལ་ ལྷག་གི། བྱི་ཀི། རིག་སྟོན་དང་བཤད་རིམ་ དཔྱད་དཔྱད།

２. ཐྲི་བཏང་ཆོས་བཅད་ཀྱི་རྩོད་པ་ ཆོག་འཐུ་དྲུག་མ་ལས་ ག་དེམ་ཅིག་ཚུན་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དང་། རྩོད་བའི་སྒྲུབས་ ཆོག་འཐུ་དྲུག་མ་ལས་ ཆོག་འཐུ་ ག་དེ་ཅིག་ཚུན་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན་ན? སྟེ་ཚན་ནང་ན་འབད་ སྒྲོབ་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་ ཞུགས་ཁྲ་ དང་མོ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ ཆོས་བཅད་ཀྱི་རྩོད་པ་གཞན་ཡང་ གོ་སྒྲར་འབད་དེ་ བྱི་བཅུག་དགོ།

རིག་རྒྱལ་ བྱི་ཀི། རིག་སྟོན་དང་བཤད་རིམ་ ལག་ལེན།

３. ཙཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཆོག་འཐུ་༧ མ་ལས་＿ ཚུན་འབད་མི་ ཞུགས་ཁྲ་དང་ ཐུང་མོའི་རྩོད་པ་འཛམ་ཁང་མ་རེ། དང་པ་ སྟེ་ཚན་ནང་དང་ དེ་ལས་ ཙཱ་ལོ་རང་རང་གོ་གོ་ལུ་ གསར་རྩོམ་འབད་བཅུག།

༥. འབྲེལ་སྒྲ་ཕྱིད་སྒྲའི་ངོས་འཛིན་དང་སྟོར་ཚུལ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུཿད་ སྟོབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།

１ འབྲེལ་སྒྲ་དང་ ཕྱིད་སྒྲའི་སྟོར་ཚུལ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

２ འབྲེལ་སྒྲ་དང་ ཕྱིད་སྒྲའི་ཁྱད་པར་ ངོས་འཛིན་ འབད་ཚུགས་དགོ།

སྟོར་ལུ།

རིག་རྩལ་ བྱི་ཌི། རིག་སྟོབས་དཔྱི་རིམ་ དཔྱི་དཔྱད།

１. སློབ་དཔོན་ཀྱིས། ཁྱང་ཤིང་གུ་ ཤིང་གི་ འདབ་མ། ཟེར་མི་ཅིག་ བྱིས་ཏྲི་ཞིན་ཞིན་ལས། ཤིང་ འདབ་མ་ ཟེར་སོ་སོ་ འབད་ཡོད་མི་འདི། བར་ན་ འབྲེལ་སྒྲ་ གི་ བཙུགས་པ་དེ། འདབ་མ་འདི་ གཅིག་འདབ་མ་སྟེ? ཤིང་གི་ འདབ་མ་ ཚེན་མ་ འབྲེལ་བ་སྟོན་མི་ལུ་སྒྲབ་ཚེན།

དེ་བཟུམ་འབད།

བསོད་ནམས་ཀྱི་ ཨ་པ་གི་གོ་འདི་ ཨ་ཕང་དམར་ཁྲ་ཚེན་པས། ཟེར་བ་ཅིན། བསོད་ནམས། གོ། ཨ་པ། ཨ་ཕང་ དམར་ཁྲ། ཟེར་མི་ མིང་ སོ་སོ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ།

１. བསོད་ནམས་ཀྱི་གོ་ལ། ཟེར་བ་ཅིན། འབྲེལ་སྒྲ་ ཀྱི་ གཞི་འབད་ གོ་ལ་འདི་ བསོད་ནམས་ཀྱི་ ཚེན་མ་ འབད་ འབྲེལ་བ་སྟོན་མ་ཚེན།

２. ཨ་པ་གི་གོ་ལ། ཟེར་བ་ཅིན། འབྲེལ་སྒྲ་ གི་ གཞི་འབད་ གོ་ལ་འདི་ ཨ་པ་གི་ ཚེན་མ་འབད་ འབྲེལ་ བ་སྟོན་མ་ཚེན། ཟེར་བའི་ དཔེ་ཚུ་ ཐུང་བ་འབད་ བཅུག་དགོ།

རིག་རྩལ་ བྱི་ཌི། རིག་སྟོབས་དཔྱི་རིམ་ དཔྱི་དཔྱད།

２. སློབ་དཔོན་ཀྱིས། ཕྱིད་སྒྲ་ཀ་གོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ གཟགས་གསལ་ལ་ཀྱི་ དོན་ཚན་ཐོག་ བྱོས་ཐུན་འབད་ནི།

- ཕྱིད་སྒྲ་དང་ འབྲེལ་སྒྲའི་ཁྱད་པར།
- བྱ་བའི་ལུགས་ བྱ་ཚོག་གི་སྐོར།
- ལུ་འབད་མི་ ཕྱིད་པ་ཡོའི་སྐོར།
  - ཕྱི་སྒྲ་འདི་ ཕྱིད་པ་ཡོའི་ཐུན་བར་ འཚོག་ནི་ཚེན་པའི་སྐོར་ལས། བྱོས་ཐུར་འབད་དེ། འོག་ གི་རྩོད་ཚོག་བཟུམ་ བཟོ་ཏྲིན་སྒྲ། འབྲེལ་/ཕྱིད་སྒྲ་ ག་ཅི་འཚོག་ནི་ཚེན་ན? བྱོས་ཐུར་འབད།

- ཀཱཥ་--- ཁྱོ་ ངོ་ཕྱི་---- བཟའ་ཐུག།
  - ཨ་ཡོ་--- ལྷག་མི་འདི། སློབ་དཔོན་---སྟོན་མི་འདི་ཚེན། - མོ་--- སློབ་གྲྭ---

དོན་ལུ་ ཕྱག་ཞུ་ཡི།

ལུ་ ག་འདི་ཨིན་ན? འབད་མི་ ག་ཨིན་ན? ལྷག་གི་རྟོད་ཚོག་གི་ ཐོག་ལུ་ འདི་ལན་འབད་དེ། བྱ་བའི་ ལུ་དང་ བྱེད་པ་པོ་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་ ཞིན་མ་ལས། བྱེད་སྒྲ་དང་ འགྲེལ་སྒྲའི་ འཐོབ་ལམ་དོས་འཛིན་ འབད་བཅུག་དགོ། ཡང་ན།

འདི་ལས་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ གཞན་ཡང་བཟོ་བྱེན་གྱི་དང་། ལྷག་གི་ རྟོད་ཚོག་མཚོ་མཇུག་ ཁོར་ཏེ་བྱེན་གྱི་ ཁོགས། འོས་འབབ་བལྟ་སྟེ་ བྱེན་དགོ། དཔེར་ན།

- ཇོ་ཕྱི་---- ཀཱམ་--- ལྟོ་ བཟའ་ནུག།

- སྒོག་དཔོན་---སྟོན་མི་འདི། ཙཱ་ལོ་--- ལྷག་མི་འདི་ཨིན། - སྒོག་གྲ---དོན་ལུ་ མ་--- ཕྱག་ཞུ་ ཡི།

རིག་རྩལ་ ལྷག་གི། རིག་སྟོབས་དཀྱེ་རིམ་ གོ་བ།

३. སྒྲོག་དཔོན་གྱིས། འཕྲལ་སྒྲའི་སྟོན་ཚོག་འདི་ བྱང་ཤིང་ཀུ་བྲིས་ཞིན་ན། ལྷག་སྟེ་ ཁོང་ལུ་གཟུང་བཅུག། དཔེར་ན། གྱི་གི་ཀྱི་འི་ཡི་རྣམས་ནི། སྟྲོང་ཚུལ་ན་མ་ར་ལ་གྱི།། ད་ཀ་ས་ཀྱི་ཀ་ང་གི། འ་དང་མ་མཐའ་མེད་འི་ཡི་གི། ཆེར་མི་ཚུ་ དང་ འཛིལ་ཏེ་ རྟེས་འཇུག་གི་མཐར་འཇུག་ཚུལ་གྱི་ དཔེར་བརྗོད་ ཆུབ་བཅུག་དགོ།

དཔྱ་གསོ། སྒྲོག་དཔོན་གྱིས། ནམ་དལ་ ནམ་ཁོམ་ ཡི་ཀུ་སྟྲོར་བ་འདི་ གཅོ་ཐོར་བཏོན་ཏེ། ལྷག་སྟོན་འབད་ དགོཔ་མ་ཚད། འདི་ནང་ལས་ འཐོན་མི་ དོན་ཚན་ལ་ལུ་ཅིག་ སྒྲོག་དཔོན་གྱི་དོན་ལུ་ཡང་ ཕན་པ་ཡོད་པའི་གནས་ ཚུལ་ཚུ་འཐོབ་སྲིད། སྒྲོག་དཔོན་ཚུ་གིས་ཡང་ གཅི་བྱི་རྩུང་ སྒྲོག་ཕྱུག་དང་འདྲན་འདྲ་ར་ དྲན་པ་བཏོན་ཏེ་ སྒྲོག་སྟོན་ འབད་དགོཔ་འདི་ ཁག་ཆེ།

༥. བྱ་ཚོགས་གྱི་ཚོགས་གྲོགས།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུས་ད་ སྦྱོང་ལྡན་ཚུ་གིས།

１ བྱ་ཚོགས་དང་ བྱ་ཚོགས་ཚོགས་གྲོགས་ ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཡིན་ན? བསྟར་ཞིག

２. ཆེ་ད་ས་གསུམ་ སྐུལ་ཚོགས་ལུ་ འཇུག་ཚུལ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོང་ལྷ།

རིག་རྩལ་ ཉན་གྱི། སྒྲབ་གྱི། ལྷག་གྱི། རིག་སྟོངས་དཔྱི་རིམ་ དཔྱི་དཔྱད།

１. སྦྱོང་དགོས་ཀྱིས་ བྱང་ཤིང་གུ་ བྱ་ཚོགས་ཚོགས་གྲོགས་ ཟེར་བྱིས་ཞིན་ལས་ ཞལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བྱ་ཚོགས་དང་བྱ་ཚོགས་གྱི་ ཚོགས་གྲོགས་ ག་ཅི་ར་ཡིན་ན? སྒྲབ་བཅུག་དགོ། ཞལ་ལོ་གིས་ སྒྲབ་པའི་སྐབས་སུ་ ག་ར་བྱང་ཤིང་གུ་བྱིས་ཏེ་ བཞག། ག་དེམ་ཅིག་འབད་ བྱ་ཚོགས་གྱི་ཚོགས་གྲོགས་ཚུ་ མ་ཚང་པ་ཅིན། ཏེང་སྐལ་བཅུགས་ ཤེ་ གོ་དོན་སྒྲབ་བཅུག། དེ་ལས་ དཔེ་རེ་ཡང་ གོ་དོན་དང་སྒྲགས་ཏེ་ སྒྲབ་བཅུག།

རིག་རྩལ་ ལྷག་གྱི། བྱི་ཀི། རིག་སྟོངས་དཔྱི་རིམ་ ཕྱི་དཔྱད།

２. ཞལ་ལོ་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ནང་འབད་ སྦྱོང་དེབ་ལྷག་བཅུག་ཞིན་ལས་ དུས་གསུམ་བྱ་ཚོགས་གྱི་གྲོགས་ཚུ་ དོས་འཛིན་ འབད་དེ་ བྱི་བཅུག་དགོ། དུས་འདས་པའི་ཚོགས་གྲོགས་ག་ཅི་དང་ག་ཅི་ར་སྟེ།? དུས་ད་ལྟ་བའི་ ཚོགས་གྲོགས་ག་ཅི་སྟེ།? དུས་མ་འོངས་པའི་ ཚོགས་གྲོགས་ག་ཅི་སྟེ།? དུས་དང་འཁྱིལ་བའི་ ཚོགས་གྲོགས་ཚུ་ ལོགས་སུ་བཏོན་ཞིན་ན། འདས་པ་འི་ཚོགས་གྲོགས་དང་། འདས་པའི་བྱ་ཚོགས་སྒྲར་དགོས། ད་ལྟ་བའི་ཚོགས་གྲོགས་དང་ ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཚོགས་སྒྲར་ དགོ། མ་འོངས་པའི་ཚོགས་གྲོགས་དང་ མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚོགས་སྒྲར་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ བཤད་དེ། དཔེར་བརྗེད་རེ་རེ་ ཀྱབ་བཅུག།

༧. བདག་སྒྲ་དང་ མིང་མཐའི་དབྱེ་བ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུས་ད་ སྦྱོར་ལུགས་ཚུ་གིས།

１ བདག་སྒྲ་དང་ མིང་མཐའ་ཐེར་མི་འདི་ ཀ་ཅི་ཨིན་ན? སྒྲས་ཚུགས་དགོ།

２ བདག་སྒྲ་དང་ མིང་མཐའི་ཁྱད་པར་ ཕྱི་ཚུགས་དགོ།

３ བདག་སྒྲ་དང་ མིང་མཐའི་སྟྲོར་ཚུལ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སྟྲོངལུ།

**རིགས་རྒྱལ་ ཉན་སྒྲས། རིགས་སྟོ
ས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།**

１. སྒྲོབ་དཔོན་ཀྱིས། དང་པ་མ། བདག་སྒྲ་ ཐེར་མི་འདི། ཅ་མ་ལས་ ཅ་མ་ལས། མིང་སོ་སོ་ཅིག་ཡོད་པའི་གུ་ པ་པོ་ ཏོ་ མ་མོ་ ཨ་ ས্ত্ৰ་བའི་བསྒྲང། བདག་ ཁྱད་པར་ལ་སོགས་པའི་ མིང་སོ་སོ་ཅིག་ལུ་ གོ་མི་ལུ་སྒྲས་ཀྱིན། ཐེར་ དོ་ སྟྲོད་འབད་ཞིན་ལས། དཔེ་སྟོན་འབད་དགོ། དཔེར་ན།

ཉར་ལུ།	ཉར་ལུས།	གནས་སྐོར།	གནས་སྐོར་པ།
ཐབ་ཚང།	ཐབ་ཚང་པ།	ཁྱིམ།	ཁྱིམ་པ།
བུམ་ཐང།	བུམ་ཐང་པ།	དཔོན།	དཔོན་མོ།
སྟག	སྟག་མོ།	ཆུ	ཆུ་མོ།

འདོ་འཁྲིད། འདོ་འཁྲིད་པ། བཟླུམ། མིང་མཐའ་ ལྷ་དེ་ཅིག་ཡོད་རྒྱང། མདར་ཨོས་ པ་ འཇུགས་ཀྱིན་དང།

རྩོད་ཁའི་ནང། མི་ འཇུགས་ཀྱིན། ངོ་སྟྲོད་འབད་དེ་ དཔེར་བརྗོད། སྟྲོན་ཏེ། ས্ত্ৰ་བ་འབད་བཅུག། དཔེར་ན། སྐྱེལ་མི། དགྱུག་མི། ཐ་མི། བཅོ་ཁ་མི། ཀུ་མི། ཀོ་མི། བཟླུམ།

རིགས་རྒྱལ་ ཉན་ཀི། ས্ত্ৰ་ཀི། རིགས་སྟོ་ས্ত্ৰ་དབྱེ་རིམ་ དབར་ཤེས།

２. སྒྲོབ་དཔོན་ཀྱིས་ མིང་མཐའ་ཡོད་པའི་རྩོད་ཚོགས་ཀཅིག་ ཏྲང་ཤིང་ཀུ་ཐིས་ཞིན་ལས། རྩོད་ཚོགས་འདི་ལྟར་བཅུག་སྟེ་ མིང་མཐའི་འཇུགས་པ་ ཡོད་དགོ་པའི་ཁྱད་དང་ མིང་མཐའ་ ཐེར་བའི་གོ་དོན་སྒྲས་བཅུག། དཔེར་ན། ལག་པ། ཀཱཡ། ཤཱཡ། ཀུདམ། སྐེད་པ། ཏཱམ། ཙ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྟེག་བཅུག། དེ་ལས་ཚོགས་ཀི་གོ་དོན་ སྒྲས་བཅུག། གོ་དོན་སྒྲས་ཚར་བའི་ མཇུག་ལུ།

སྒྲོབ་དཔོན་ཀྱིས། ལག་པ། ཐེར་བའི་སྐྲས་ པ་ མེད་པ་ཅིན། གཞུགས་ཀྱི་གཡས་དང་གཡོན་ལུ་བཏགས་མི་ ཡན་ལག་ལུ་ ཏ་གོ་ཚུགས་ནི་མས་ཀ།

གསུ། ཟིར་བའི་སྐབས་ ཤ་ ཕེད་པ་ཅིན། ང་བཅས་ཀྱིས་ གཏུང་བཏེགས་མི་ ལུ་ ཏ་གོ་ཚུགས་ནི་མས་ཀ?

ཞུ། ཟིར་བའི་སྐབས་ ཤ་ ཕེད་པ་ཅིན། རི་དྭགས་ཁེམས་ཅན་ རླུང་ ཞལ་ལག་འབད་ཡོད་མི་ལུ་ ཏ་གོ་ཚུགས་ནི་མས་ཀ། ཟིར་དྲི་བ་ བཀོད་ཞིན་ལས། ཏ་གོ་མི་ཚུགས་ནི་ཨིན་པས། ཟིར་བ་ཅིན། ཏ་གོ་ཚུགས་པ་འབད་ མིང་བཙོ་མི་ལུ་ སྒྲབ་ཨིན། ཟིར་ མིང་མཐའ་འདི་ མིང་འགྲྭ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཆ་རོགས་ འབད་འཛུག་མི་ཨིན། ཁྱད་པར་བཀལ་ཏྲིན་དགོ། དེ་འབད་ཞིན་པས་ མིང་མཐའ་ཡོད་པའི་མིང་། ཁཤ། ཕྱུགས། ཐོག། ལའབཤ། གཏེར་ཁ། ཆགས། སྐྱེ། དབང་མོ། ཁེར་པོ། ཡོངས། བཟུམ།

དེ་ལས། པ་ ཆ་ ཤ། ཚོག་གྲོགས་དང་འཕྲོལ་ཏེ་ བྱ་ཚོག་དང་གཅིག་བར་འཛུག་མི། འགྱོ། ལྟོད། འོངས། འབདཤ། བཙུགས། ཚུ་ མིང་མཐའི་གྲས་ལུ་མི་ཚུད། ཐུ་ཚོག་ཁང་ ལྷུར་བའི་སྐབས་ ཐུ་ཚོག་ འདི་ ཆ་འོངས་པའི་ ཚོག་ར་ལྷུར་དགོ་པའི་ སྐོར་བཤད།

རང་བཞིན་ཀྱིས་ མིང་འབད་ ཐུག་ཡོད་མི། དཔེར་ན། ཐུ། ཁྱིམ། གར། ས་ནམ། ལུ། སྦོག་ལྷུ། ཤད་ ལྷུར། མེ་ཏོག། བཟུམ་ལུ་ པ་ཡོ་ ཆ་ཚོ་ ཤ་ཚོ་ ཚུ་བཀལ་ཏེ། ཐུ་པ། ཁྱིམ་པ། གར་མ། ས་ནམ་པ། ལུཔ། ཕྱོག་ལྷུ། ཤད་ ལྷུ། ཤ་ཏ། མེ་ཏོག་མ། བཟུམ་འབད་བ་ཅིན། མིང་མཐའ་མེན་པ་ བདག་ལྷའི་ ཐུས་ལུ་ ཨིན། ཕྱོག་དཔོན་རང་གིས་ ཏ་གོ་དགོས་ཡོད།

དེ་ལས་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ དོན་ཚན་ཏོག་ལྷུང་བ་འབད་བཙུག།

１. ཞལ་ཡོ་ཚུ་ལུ་ མིང་མཐའ་རེ་རེ་གིས་ དཔེར་བརྗོད་རེ་ཏྲྀབ་བཙུག།

２. བདག་ལྷའི་དཔེར་རྗོད་ཏྲྀབ་བཙུག།

༢. ཆོས་མཛོད་ལག་ལེན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུམ་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།

１ མིང་དང་ ཆོས་གྲི་དཀྱེ་བ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

２ མིང་དང་ བྱ་ཆོས་ ཁྱད་ཆོས་གྲི་ འཇུག་པ་དང་། དོན་གྱི་འགྱུར་བ་ཚུ་ ཅ་གོ་ཚུགས་དགོ།

３ ཇོད་སྒྲ་གཅིག་རྟེད་ ཡིག་སྟེབ་ མ་འདྲཡ་འབད་ཡོད་མི་ཚུའི་ འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

སྒྲོང་ལྷ

རིག་ཐུལ་ ཏྲི་ཀི། རིག་སྟོན་པས་དཀྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

１. སློབ་དཔོན་ཀྱིས། ཆོས་མཛོད་ལག་ལེན་འཕགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་ལམ་སྟོན་ཚུའི་ཐོག་ལས་ སྒྲོང་ལྷ་ འབད་དགོ།

１. ཆོས་གྲི་གོ་རིམ་ སྒྲིག་ཐབས་ཀྱི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད།

２. མིང་དང་ ཁྱད་ཆོས་ བྱ་ཆོས་གྲི་སྐོར་ དཀྱེ་བ་མཁོལ་ཕྱིན་ ཅ་གོ་བཅུག་དགོ།

３. ཡི་སྟེབ་ལུ་ འགྱུར་བ་ མེད་མི་དང་། ཡོད་མི་གཉིས་ཀྱི་དཀྱེ་བ། དཔྱ་བ་དང་ མ་འོངས་པ་ལུ་ སྟེབ་གཅིག་འབད་མི། འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ་ སྟེབ་གཅིག་ འབད་མི་སོགས།

４. ཆོས་གྲོགས་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ དུས་གསུམ་ སྒྲོང་ཚུལ།

５. ཇོད་སྒྲ་གཅིག་རྟེད་ འཇུག་པ་དང་འཁྲིལ་ སྒྲུང་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ སྒྲུང་བ་ཚུད་ བཅུག་དགོ།

６. ཆོས་གྲོགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱ་ཆོས་འབད་འཇུག་མི་དང་། མིང་འབད་འཇུག་མི། ཁྱད་ཆོས་འཇུག་མིའི་ དཀྱེ་བ་ཕྱེ་བཅུག་ནི་སོགས་འབད་དགོ།

དེ་ལས། གཞན་ཡང་ རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ སྟེབ་སྒྲོང་སྒྲུང་ཐབས་ལུ་ ཚད་མ་གཟུང་བར་ ག་དེ་མང་མང་ དུས་ཚོད་ལེན་ཏེ་ སྒྲུང་བ་འབད་བཅུག་དགོས་དང་། སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ཡང་ ཀྱེ་བཟུམ་ར་ ལག་ལེན་ འཕགས་དགོས་ཡོན།

４. ཚོག་མཇོ་ལག་ལེན་འཕགས་ཐང་པས་ཀྱི་དཔེ།

བཀལ། བྱ་ཚོག། (སྟེབ་འགྱུར་མེད་) ? ཐོག་ལར་བཞག་པའི་དོན། » ཇ་ཀུ་ ཁུར་ཆ་ བཀལ་ནུག། ２ ཁལ་དང་ཉེས་བྱ་ཚུགས་བཅུག་པའི་དོན། » ཆད་འཕྲས་ ཏ་རུ་ ལྷ་བརྒྱ་ བཀལ་ནུག།

དཀྱོག། བྱ་ཚོག། <མ་འོངས/ཏ་ལྷ་= དཀྱོག། འདས/སྒྲུལ་= དཀྱོགས་> ? ཚད་མ་བཞག་པར་ བར་ཆད་ཀྱག་པའི་དོན། » ཕྱན་ གཏང་མི་ལུ་ མ་དཀྱོགས། ２ བར་ན་ ཕྱང་བཐོ་བའི་དོན། » འཚམ་མཐུན་མ་གི་བར་ན་དཀྱོག་ནི་མི་འོང།

ཁག། ལས་ཚོག། (སྟེབ་འགྱུར་མེད་) ? དཀར་ལས་གཏང་ནི། » ཤིང་བཀག་ནི་གི་ ལུ་འདི་ ཁག་ར་ཁག་པས། ２ ཐོག་མར་རམོ་མེན་མི། » ཚོད་ལྷེ་གི་ ཐོག་ ཁག་པས།

བརྒྱུག། བྱ་ཚོག། <མ་འོངས་= བརྒྱུག། ད་ལྟ= ཀྱུག། འདས་=བརྒྱུགས། སྒྲུལ= ཀྱུགས་> ? གོམས་མཁྱོགས་པར་སྟོས་སོང་བའི་དོན། » ཐོག་ལྷག་ཚུགས་ཀྱི་ཁ་ཤ། ２ བསྟུ་ལེན་འཕད་བའི་དོན། » དམངས་ཀྱི་དོན་ལུ་ཏ་རུ་ལྷ་བརྒྱ་རེ་བརྒྱུག་དགོ་པས། ３ ཚོང་ལམ་ཡོད་པའི་དོན། » ཚོས་བཅུ་གི་སྒྲགས་ལུ་ཚོང་བརྒྱུག་པས། ４ རྣམ་ཅོ/མིག་ གར་ཕྱོད་པའི་དོན། » ཙ་ཕི་གོ་འདི་ཅོ་གི་མིག་ཁར་བརྒྱུག་ནི་མས། ５ ལུ་འཕད་བའི་དོན། » དམངས་ཀྱི་ཉར་ལུ་རྒྱུག་དེས།

ཀ. གོ་བ་དང་འཕྲིལ་བའི་ཚར་རྟགས་བཀལ།

１. མི་ཅིག་ལུ་ ཕྲིམས་ བཀལ་ནུག། ཟེར་བ་ཅིན། ------

２. བླ་མའི་ཕྱག་ མགུ་ལུ་ བཀལ་དེས། ------

ཁ. རྩོད་ཚོག་ནང་ཚུད་མི་ ཚོག་གི་ གོ་དོན་དོས་འཛིན་འགལ།

１. ངོ་མ་ཤེས་མི་ མི་ལུ་ དཀྱོག་ནི་ མི་འོང། ཟེར་བའི་ དཀྱོག་གི་དོན་དག་ .....

２. དཀྱོགས་སྒྲ་ ཆ་རོགས་གཉིས་ འཕགས་བཅུག་ནུག། ཟེར་བའི་ དཀྱོགས་ཀྱི་དོན་དག་ .....

ག. གོ་དོན་དང་ འཕྲིལ་ཏེ་ དཔེ་བཀོད།

བརྒྱུག། ཟེར་མི་བྱ་ཚོག།

１. བསྟུ་ལེན་འབད་བའི་དོན་ བཏེན་ཚུགས་པའི་ དཔེ་ཅིག་བཀོད།

２. གོམ་པ་མཁྱོགས་པར་སྒྲ་སོང་བའི་དོན་ བཏེན་ཚུགས་པའི་ དཔེ་ཅིག་བཀོད།

- རྩོད་སྒྲ་གཅིག་རྒྱང་ ཡིག་སྟེབ་མ་འདྲཡ་གི་ འཇུག་པ།

１. མི་གི་ལག་པ་ལས་ བརྒྱུ་/ཀྱུ་ནི་ འོངས་པའི་ ཅ་ལ་ཅིག་ཕེན།

２. དམངས་ཀྱི་ ལྷུག་ལུ་ ལྷ་དམོ་ བཏོན་/སྟོན་མི་ཅིག་ ཁོ་ཕེན།

３. ཙ་ལོ་འདི་ ཁྱིམ་ནང་ བཀལ/བསྒྲལ/སྐྱེལ་ བཞག་སྟེ་འོངས་ཡི།

- འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་སྒྲལ་ཚོག་གི་དཔྱེ་བ།

１. ད་ལྟ་བའི་ཚོག་ འདས་མ་འོངས་ སྒྲལ་ཚོག་ལུ་ ཕྱུར་བཅོས་འབད་ནི།

２. འདས་པའི་ཚོག་ ད་ལྟ་བ་མ་འོངས་ སྒྲལ་ཚོག་ལུ་ ཕྱུར་བཅོས་འབད་ནི།

３. མ་འོངས་པའི་ ད་ལྟ་བ་ འདས་པ ཕྲལ་ཚོག་ལུ་ ཕྱུར་བཅོས་འབད་ནི།

４. ཕྲལ་ཚོག་ འདས་མ་འོངས་ ད་ལྟ་བ་ལུ་ ཕྱུར་བཅོས་འབད་ནི་སོགས།

ཡིག་སྒྲུར་རྩམ་གཞི།

༡. ཞུ་ཡིག།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུས་ད་ སྟོན་ལྡན་ཚུ་གིས།

- ༡ ཞུ་ཡིག་ཟེར་སྒྲབ་དགོ་པའི་གོ་དོན་ སྒྲབ་ཚུགས་དགོ།
- ２ ཞུ་ཡིག་གི་མགོ་རྒྱན་དང་ དེ་གི་བཤད་དོན་ཅ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ３ ཞུ་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ འཚོག་ལམ་དང་ཁྱད་ཆོས་ གོ་རིམ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ４ ཞུ་ཡིག་བྱི་ཞིའི་སྒྲུང་བ་ཚུད་དེ་ རང་སོའི་གནས་ཚད་དང་བསྟུན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་བཀོད་ཏེ་ ཞུ་ཡིག་བྱི་ཚུགས་ དགོ།

སྒྲོང་ལུ།

རིག་རྩལ་ ལྟེག་གི། སྒྲབ་གི། རིག་སྟོངས་དཔྱི་རིམ་ གོ་བ།

།. སྒྲོབ་དཔོན་ཀྱིས་ སྒྲོབ་ཕྲུག་ཚུ་ སྤེ་ཚན་４ ལུ་བགོ་སྟེ་ སྤེ་ཚན་རེ་ལུ་ (ཕྱོར་ཁའི་ཡིག་སྒྲུར་རྩམ་གཞུག་/གཅང་ཡིག་ གི་རིགས) ཟེར་མི་འདི་ རེ་རེ་སྒྲོད་ཞིན་ན་ ཞུ་ཡིག་ཟེར་མི་གི་ གོ་དོན་ ཀ་ཅི་ཚིན་ན? ཞུ་ཡིག་གི་མགོ་རྒྱན་ ཀ་དེ་ སྟེ་འདུག་ཀ? འཚོལ་ཏེ་བྱེ་བཅུག། དེ་བསྟུང་ སྒྲོབ་དཔོན་རང་ སྤེ་ཚན་སྐོར་ར་ཕྱག་སྟེ་རྒྱག་སྐྱོར་འབད། དེ་ལས་ ཚ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཏི་བ་ཚུ་ཏིས།

དཔེར་ན། ． ． ．

རིག་རྩལ་ལྟག་གི། རིག་སྟོངས་དཔྱད།

３. སྟེ་ཚན་ནང་འབད་པ་ ཡིག་སྒྲུང་རྩམ་གཞག་གི་ཤོག་གྲངས་༦ ནང་ཡོད་པའི་ ཞུ་ཡིག་འདི་དང་ སྒོག་དེབ་ནང་ དོན་ཚན་དང་པ་ནང་ ཡོད་པའི་ཞུ་ཡིག་ གཉིས་ལྟག་སྟེ་ འཕྲི་ཐབས་ གཅིག་བཤད་འབད་དེ་བལྟ་བཅུག། ཞ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གོགས་རམ་གྱི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ནང་ སྒྲོད་དེ་འཚོལ་བཅུག།

དཔེར་ན།

- ༡ ཞུ་ཡིག་གཉིས་ཆ་ར་ གལ་ལྟར་ཐུག?
- ༢ ཞུ་དོན་ངོས་ གཅིན་ཁེན་མས?
- ༣ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་དོན་ཚན་ གཅིན་བཀོད་ཐུག?
- ༤ དོན་ཚན་བཀོད་ཐབས་ ཅིག་འཐད་པས་གཅིག?
- ༥ ཞུ་ཡིག་ཀ་འདི་ ལྷབས་བདེ་ཏོག་ཏོ་འདུག? གཅིན་འབད?
- ༦ ཞུ་ཡིག་གཉིས་ལུ་ འཕྲི་ཐབས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ གང་དེ་སྒྲ་འདུག? དེ་ལས་ ལན་ཚུ་ སྒྲོད་སྟེ་ དམངས་ཁར་ སྒྲག་བཅུག།

རིག་རྩལ་ལྟག་གི། རིག་སྟོངས་དཔྱད།

４. སྒྲོད་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་ བཀོད་ཞིན་ན་ ཞ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྒྲོད་དེབ་ནང་གི་ མཆོད་ཆས་བརྟེགས་ཞིའི་ཞུ་ཡིག་འདི་ ལྟག་བཅུག་སྟེ་ དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་འཚོལ་བཅུག།

- ༡ ཡི་གུའི་མཁྱལ་རྒྱན་འདི་ གང་དེ་སྟེ་ཐིས་ཀུག? སྒྲོད་དཔོན་ལུ་ འཕྲི་མི་ཞུ་ཡིག་དང་ ཁྱད་པར་གཅིག? (དཔེར་ན། མཁྱེན་ཡངས་ཟེར་བསྟོད་ཚོག་ཡོད་པ་)
- ２ ཞུ་ཡིག་གི་གནད་དོན་ གཅིག་གི་སྒོར་ལས་ཚེན་པས?
- ３ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནད་དོན་ གཅིག་ར་འདུག?
- ４ ཡི་གུ་འདི་ ནང་མཆོད་ཆས་ཀྱི་ མིང་རེ་རེ་བཞིན་ མ་བཀྲོགས་པར་མཆོད་ཆས་ཅིག་བརྟེ་གནང་ཟེར་མི་ ཅིག་ལས་ མ་བཀྲོགས་པ་ཅིན་ སྒྲོན་གཅིག?
- ５ མཇུག་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཚོག་ གོང་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ཚོགས་འགོར་འགྱོལ་ཕྱ་ཅིག་ء མ་ཚོད་ཚངས་འབད་ཕྱིས་ སྒྲོད་ལྟལ་འོང་ ཟེར་བའི་ཚོག་འདི་ གཅིག་འབད་ བཀྲོགས་དགོས?
- ６ མཇུག་བསྡུཿད་ ཞུ་བ་མཁྱེན་ཟེར་གཅིག་འབད་ བཀྲོགས་དགོས་སྟེ?

རིག་རྩལ་ཁྱེ་ནི། རིག་སྟོངས་ལག་ལེན།

５. ཞ་ལོ་ཚུ་ སྟེ་ཚན་３ ལུ་བགོ་ཞིན་ན། སྟེ་ཚན་རེ་ལུ་ འོག་གི་དོན་ཚན་རེ་ སྒྲོད་དེ་ ཞུ་ཡིག་རེ་ཁྱེ་བཅུག།

དང་པ་ལྷ། རྒྱད་འོག་གི་ སྒོ་ནོར་རྒྱ་སྐྱེད་འགོ་དཔོན་ལུ་ སྐུ་མཚོན་གསལ་ བཤད་གནང་པར་འཕྲོན་ གནང་ཞིར་ཞུ་ཡིག་ཅིག་ བྲི་བཅུག།

གཉིས་པ་ལྷ། རྒྱད་འོག་གི་རྒྱལ་ལུ་ མི་ཏོག་ལྷུམ་ར་བཟོ་ནིའི་འགྲན་སྤྱར་ནང་ སྐུ་མཚོན་གཙོ་བོ་འབད་ ཞུ་ནིའི་ཞུ་ཡིག་ བྲི་བཅུག།

གསུམ་པ་ལྷ། སྒོག་གླའི་དབུ་འཛིན་ལུ་ སྒོག་ཁང་ལྷ་བཤད་ལུ་ འགྲོ་ཆོག་པའི་གནང་བ་ལེན་ནི་གི་ ཞུ་ཡིག་ཅིག་བྲི་བཅུག། དེ་འབདཁྱད་དུ། ས་ཆོན་ཀྱིས་ ཞུ་ཡིག་ཏོག་བྲི་བཅུག། ཁེ་འབདཁྱད་དུ། ཐ་བྲི་བའི་ཅེ་མར་ ཞུ་ཡིག་ནང་ བཅུགས་ནིའི་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ ཁ་གསལ་ལ་ཐོ་བཀོད་བཅུག་དགོ། དགེར་ན།

    ༡. ལས་རིམ་གྱི་དམིགས་དོན།
    ༢. ལས་རིམ་ག་ཅི་འབད་ནི་ཨིན་ན?
    ༣. དུས་ཚོད་ནམ་དང་ ག་དེམ་ཅིག་འགོར་ནི་ཨིན་ན?
    ༤. འབད་དགོས/མཇུད་དགོས་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ག?
    ༥. གསོལཁ་ཚོགས་ཚུ་ ག་དེ་སྒྲ་ཡོད་ག?
    ༦. སྐུ་མཚོན་ཀྱིས་ བསྟུམས་འཕྲོན་དགོས་ ག་ཅི་ཡོད་ག? ཐུགས་ཀྱི་དྲན་གསོ་ སོགས་བྲི་བཅུག།

༢. གཏང་ཡིག།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུས་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།

- ༡ གཏང་ཡིག་ཟེར་བའི་གོ་དོན་དང་ གཏང་ཡིག་ ཀ་དང་ཀ་ལུ་ ཁིམ་ཚེན་ན་སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ གཏང་ཡིག་གི་མགོ་རྒྱན་དང་ འདི་གི་བཤད་དོན་ཚུ་ ཅ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ གནད་དོན་ སྣ་ཆོགས་བཏུགས་པོག་ལས་ འཕྲི་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཕྲི་ཚུགས་དགོ།
- ༤ འཕྲི་ཐངས་ཀྱི་ གོ�་སྣྲོང་ཚུད་དེ་ གཅད་མཚ�/རྟོད་མཚMAS/དོན་མཚMAS་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཕྲི་ཚུགས་དགོ།

སྒྲོང་ལུ།

རིགས་རྒྱལ་ ལྷག་ཞི། ཟླབ་ཞི། རིགས་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

?. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཐེ་ཚན་༤ ལུ་བགོ་སྟེ་ ཐེ་ཚན་རེ་ལུ་ (རྟོང་ཁའི་ཡིག་སྐུང་རྣམ་གཞག/གཏང་ཡིག་ གི་རིགས) ཟེར་མི་འདི་ རེ་རེ་སྟོང་ཞིན་ན་ ཞུ་ཡིག་ཟེར་མི་གི་ གོ་དོན་ག་ཅི་ཨིན་ན? གཏང་ཡིག་གི་མགོ་རྒྱན་ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག? འཚོལ་ཏེ་ཕྲི་བཏུག། དེ་བསྐྱང་ སློབ་དཔོན་རང་ ཐེ་ཚན་སྐོར་ར་རྒྱབ་ཐེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཏི་ཀ་ཚུ་ཏིས། དཔེར་ན།

- ? གཏང་ཡིག་གི་གོ་དོན་ ཤོག་གྲངས་ ག་ཅི་ནང་འདུག?
- ༢ གཏང་ཡིག་གི་ གོ་བ་ ག་ཅི་ཨིན་པས?
- ༣ གཏང་ཡིག་འཕྲི་ཐངས་ ག་དེ་སྟེ་འདུག?

རིགས་རྒྱལ་ ལྷག་ཞི། རིགས་སྟོངས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༢. ཨ་ལོ་ཚུ་ ཐེ་ཚན་ནང་འབད་ར་ རྟོང་ཁའི་ཡིག་སྐུང་རྣམ་གཞག་གི་དཔེ་དེབ་**2005** གི་ཞུན་དག་ཅན་འདི་གི་ ཤོག་གྲངས་**38** ནང་ ཆ་རོགས་ལུ་ དཔའ་བསྟན་ཡི་ཀུ་ ཕྱིས་ཡོད་མི་ གཏང་ཡིག་འདི་ ལྷག་བཏུག། ཨ་ལོ་ཚུ་ གིས་ ལྷག་ཚར་ཤད་ད་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ དཔྱད་དཔྱད་འབད་བཏུག། དཔེར་ན།

- ? གཏང་ཡིག་འདི་ གནད་དོན་རོར་མ་ ག་ཅི་ཨིན་པས?
- ༢ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ གནད་དོན་ ག་ཅི་ར་ བཀོད་ནུག?
- ༣ གཏང་ཡིག་འཕྲི་མི་ ག་ཨིན་པས? ག་ལུ་ ཕྱིས་ནུག?
- ༤ དཔལ་གསོ་འདི་ ནམ་ ཞུ་ནུག?

རིག་རྩལ་ ལྷག་གི། རིག་སྒྲོལས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

３. སྡེ་ཚན་ནང་འབད་པ་ ཡིག་སྐད་རྣམ་གཞག་གི་ཤོག་གྲངས་３８ ནང་ཡོད་པའི་ གཏམ་ཡིག་འདི་དང་། སློབ་དཔོ་ནང་ དོན་ཚན་དང་པ་ནང་ ཡོད་པའི་གཏམ་ཡིག་ གཞིས་ལྷག་སྡེ་ འཕྲི་ཐབས་ ག་སྡུར་འབད་དེ་བལྟ་བཞུག། ཞ་ལོ་ ཚུ་ལུ་ གྲོགས་རམ་གྱི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་ནང་ སྒྲོད་དེ་འཚོལ་བཞུག། དཔེར་ན།

１ གཏམ་ཡིག་ གཞིས་ཆ་རར་ ག་ལུ་ ཕྱལ་ནུག?

２ གཏམ་ཡིག་གི་ གནད་དོན་ངོ་མ་ ག་ཅི་ ཨིན་མས?

３ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་དོན་ཚན་ ག་ཅི་བཀོད་ནུག?

４ དོན་ཚན་བཀོད་ཐབས་ ཅོག་ འཐད་པས་ག?

５ གཏམ་ཡིག་ག་འདི་ སྐབས་བདེ་རྒྱག་ཏོ་འདུག? ག་ཅི་འབད?

６ གཏམ་ཡིག་གཞིས་ལུ་ འཕྲི་ཐབས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ ག་དེ་སྒྲེ་འདུག?

དེ་ལས་ ལན་ཚུ་ སློབ་སྡེ་དམངས་ཁར་ སྒྲབ་བཞུག།

རིག་རྩལ་ བྱི་ནི། རིག་སྒྲོལས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

４. ཞ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འོག་གི་དོན་ཚན་རེ་ སློད་དེ་ གཏམ་ཡིག་རེ་བྱི་བཞུག།

１ ཤུལ་མམ་གྱི་བདུན་ཕྲག་ནང་ སློབ་གྲྭའི་ཐྲེད་སྒྲོན་ལས་རིམ་ཅིག་ འཕོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ཨི ནམ་ལས། ཞ་པ་དང་ཞའི་ ལྷ་དམོ་བལྟ་བར་ ཤོག་ཟེར་བའི་ཡི་གུ།

２ ཕྱོར་བའི་ཡིག་སྐད་རྣམ་གཞག་གི་ དཔེ་དེབ་ཤོག་གྲངས་３７ ནང་ ཆ་རོགས་ཀྱིས་ གསོལ་འདེབས་ཀྱི་ཡི་གུ་བྲིས་ཡོད་མི་འདི་ལུ་ཡིག་ལན།

３ སློབ་དེབ་ནང་ ཆ་རོགས་ལུ་ སྒྲོ་སྡང་ཅན་གྱི་གནས་ཚུལ་ བསྒྲལ་ཡོད་མི་ ཡི་གུ་འདི་ལུ་ ཡིག་ལན།

དེ་འབདཔ་ད་ ཞ་ལོ་ཚུ་གིས་ གཏམ་ཡིག་ངོ་མ་ མ་བྱི་བའི་ཅེ་མར་ གཏམ་ཡིག་ནང་བཀོད་གིས་ནི་འི་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ གནད་དོན་ཚུ་ ཁ་གསལ་ཡོ་བཀོད་བཞུག་དགོ། དཔེར་ན།

１ གནད་དོན་ངོ་མ་ག་ཅི་བཀོད་གིས་ནི?

２ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ གནད་དོན་ག་ཅི་ བཀོད་གིས་ནི?

３ དཔེ་ཚོད།

４ འབད་དགོས་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ག?

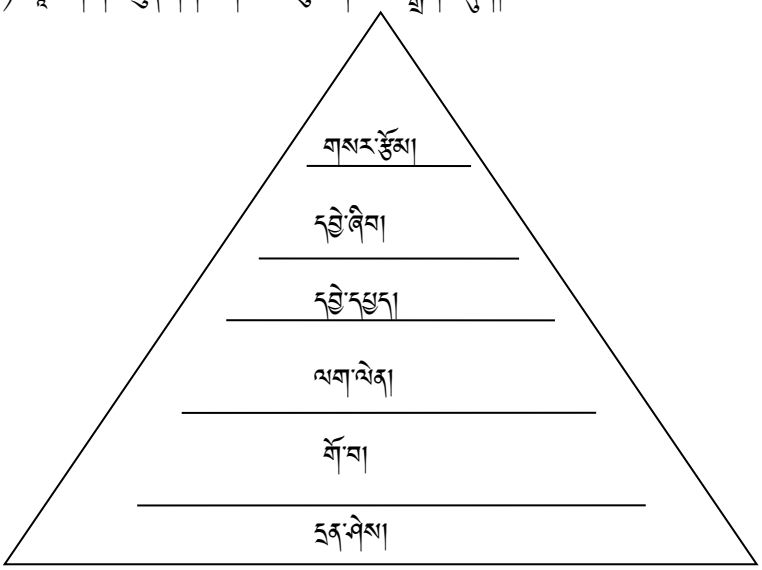
ཟུར་སྒྲོག།

བླུལས་ཀྱི་རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ།

བླུལས་ཀྱི་ རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ ཟེར་མི་འདི་ཅི་སྟེ?

སྤྱི་ལོ་**１９５４** ལྷ་སྒྲེན་ཌ་མིན་བླུལས་ཀྱི་ འགོ་འཛིན་པོཊ་ལྷ་ རྒྱལ་རིག་ལྷ་མཁས་པའི་ ཤེས་རིག་མཁས་མཆོག་སྟེ་ཚོན་ཅིག་གིས་ ལྟབ་སྦྱང་སློབ་ལྷ་གལ་ཆེ་བའི་ བློ་རིག་རྒྱས་དཔྱོད་རིམ་པ་ཚུ་ དཔྱེ་བ་ཕྱེས་ནུས། ཁོང་གིས་ བློ་རིག་གི་ རིམ་པ་ཚུ་ ཁག་དྲུག་ལྷ་དཔྱེ་ནུས། བློ་རིག་གི་རིམ་པ་ཚུ་གི་མིང་ཡང་ བླུལས་ཀྱི་ རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ 'Bloom's Taxonomy' ཟེར་བའི་ ཐ་སྙད་དང་རྒྱུག། བླུལས་དང་ ཁོ་གི་ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་བསྡུས་དེ་ ཏི་བ་བརྒྱ་ཆ་**ཅ་ཅ** དེ་ཅིག་ སྒོག་ལྟུག་ཚུ་གིས་མཚོན་བསམ་གཏམ་དགོ་པའི་རིག་ཐུལ་ **དྲན་ཤེས་** འདི་རིག་ཐུལ་ཚུ་གི་གྲས་ལས་ དམའ་ཤོས་ར་དེ་ཚེན་མ་འབད་མཚོང་རྒྱུག།

བླུལས་ཀྱིས་ རིག་ཐུལ་རིམ་པ་དམའ་ཤོས་ དྲན་ཤེས་སམ་ ངོ་ཕྱི་ནི་ལས་འགོ་བཏོགས་ཏེ་ ཡར་ཡར་འབད་ རིག་ཐུལ་ལྟ་ཁག་ཤོས་ མཁྱེན་རྟོགས་དྲགས་ གསར་རྩོམ་ཚུན་ ཁག་དྲུག་འབད་ ངོས་འཛིན་འབད་རྒྱུག། རིག་ཐུལ་དེ་ཚུ་འཛམ་ཤོས་ལས་ འགོ་བཏོགས་ཏེ་ ལྟ་ཁག་ཤོས་ཚུན་གཤམ་གསལ་ལ་བཟུམ་གོ་རིམ་བསྒྲིགས་རྒྱུག།



སྒྲུལ་གྱི་རིག་སྟོབས་དབྱེ་བ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་འགྲེལ་བཤད།

དབྱེ་རིམ་དང་པ། དྲན་ཤེས། དྲན་ཤེས་ཞེར་མི་འདི་ ཅི་མ་ལྷན་མི་ཚུ་ སེམས་ལུ་དྲན་གི། ཡང་། ངོ་མྱོ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་སྣང་ཡིན། དྲན་ཤེས་འདི་ལྷན་སྒྲུང་ལུ་ཁག་ཆེ་བའི་ བློ་རིག་གི་གྲས་ལས་ དམའ་ཤོས་མ་འདི་ཡིན། འདི་གི་སྐབས་ལུ་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཅི་མ་ལྷན་མི་ཚུ་ སེམས་ལུ་དྲན་ཚུགས་མི་ཚུགས་བལྟ་ནི་འི་དོན་ལུ་ལ་ལུ་ཅིག་ངོས་འཛིན་འབད་ནི་དང་ལ་ལུ་ཅིག་བཤད་པ་རྒྱབ་བཏུག་ནི་འདི་ཡིན།

དྲན་ཤེས་བལྟ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདི་ཚོག/ སྐྱལ་ཚོག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།

ཐོ་བཀོད། སྨྲ། བཤད་པ་རྒྱུ། ངོས་འཛིན། སྟོན། ཁ་བྱང་བཏགས། བསྟུ་ལེན་འབད། མིང་གྲོས། གནས་ལོ་གྲོས། དགྱེན་ཚོས་གྲོས། ཀ། ནམ། གདམ་ཁ་རྒྱུ། མཐུན་སྒྲིག་འབད། ཀ་ཏེ་ལུ་ སོགས།

དབྱེ་རིམ་གཉིས་པ། གོ་བ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ གནད་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུགས་ཀ? གོ་བ་ལེན་ནི་ ཞེར་མི་འདི་ གནས་ཚུལ་གྱི་ དོན་དག་ཅ་གོ་ནི་ ཅིག་ལུ་སྣང་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ པར་རིས་དང་ ཐིག་ཁྲམ་ལ་ སོགས་པ་གཞན་ལུ་ བསྒྲུར་ནི་དང་ སྐད་སྒྲུར་ཀྱི་ དེ་ལས་ཐབས་ཤེས་ རྒྱ་སྐྱེད་འབད་ནི་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོས་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་རང་གིས་ ཅི་མ་ཤེས་མི་ཚུ་ དཔྱད་རིག་བཏང་ཞིན་ལས་ གནས་སྟངས་གཞན་ལུ་ འཛིལ་བ་ བཀོད་ཚུགས་དགོ། ཁོང་ར་གིས་ ཤེས་མི་ཚུ་གོ་བ་བཤད་བཏུག་ནི། ཁྱད་པར་ཕྱི་བཏུག་ནི། སྟོན་དཔྱད་འབད་ནི་དང་། བཅུད་དོན་བཏོན་ནི་ཚུ་འབད་བཏུག་འོང་།

གོ་བ་གི་རིག་རྩལ་བལྟ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདི་ཚོག/ སྐྱལ་ཚོག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།

བཅུད་དོན་བཏོན། བཤད་པ་རྒྱུ། ཁྱད་པར་ཕྱི། སྟོན་ཐིས་བཏོན། རྒྱ་སྐྱེད་འབད། ངོས་འཛིན། བསྒྲུར་ཞིག་འབད། དཔེ་སྟོན། ཚོད་དཔག། འོག་སྟེ་ གྲོས། ལ་སོགས་པ།

དབྱེ་རིམ་གསུམ་པ། ལག་ལེན། ལག་ལེན་ ཞེར་མི་འདི་ ཅི་མ་ལས་ ཤེས་མི་རིག་པ་གཡོག་བཀོལ་ཏེ་ འབད་དགོ་པའི་ དཀའ་འདལ་ བསལ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་ སྣང་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ གཅིག་ཤེས་ཀྱན་ལུ་ རིགས་སྒྲེ་ཞེར་སྣང་དེ་བཟླས་ རིག་པ་འདི་ གནས་སྟངས་གཞན་ལུ་ གཡོག་བཀོལ་ཚུགས་དགོས་པ་ཡིན། ལག་ལེན་འདི་ནང་ལུ་ དྲན་ཤེས་དང་ གོ་བ་ལེན་ནི་ལས་ལྷག་པའི་ རིག་རྩལ་དགོས་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་རང་གིས་ ཤེས་མི་རིག་པ་དང་ ཡོན་ཏན་ཚུ་ དངོས་བསྟར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཡིན། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ རང་གི་རིག་རྩལ་སྟོན་ནི་གི་དོན་ལུ་ བརྒྱ་དཔྱད་འབད་ནི་ པར་རིས་བྱེ་ནི་ ཐབས་ཤེས་དང་དཔེ་བཟོ་ནི་ཚུ་འབད་ དགོས་ཡིན།

ལག་ལེན་གྱི་རིག་རྩལ་བལྟ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདི་ཚོག/ སྐྱེལ་ཚོག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

དཔེ་སྟོན་འབད། པར་རིས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་དཔེ་སྟོན། སྐྱར་བཅོས་འབད། སོར་སྟེབ་རྒྱག། བཤུ་དཔྱད་འབད། འབྲེལ་བ་བཀོད། ལེགས་བཅོས་འབད། རྒྱུ་སྐྱར་རྒྱག། འཐོབ་སྟོན་འབད། ལག་ལེན་འཐབ།

དཔེ་རིམས་ཞི་པ། དཔེ་དཔྱད། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ ཕྱེ་ཚུགས་པས་བ?

དཔེ་དཔྱད་ ཆེར་མི་འདི་ ཡིག་རྒྱུགས་ལ་སོགས་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ ནང་གསེས་བ་དཔེ་སྟེ་ བལྟ་ཐོག་ལས་ སྟེ་སྒྲིག་བཀོད་དེ་ ཏ་གོ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་ སྒྲབ་ཨིན། དཔེ་དཔྱད་འདི་ལུ་ གོ་བ་ལེན་ནི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལས་ལྟུག་པའི་ རིག་རྩལ་དགོས་ཨིན་མི་དེ་ཡང་ འདི་ནང་ལུ་ སྒྲིག་བཀོད་དང་ནང་དོན་གཉིས་ཆ་ར་ ཏ་གོ་ཚུགས་དགོས་ཨིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ནང་གསེས་སམ་ ཡན་ལག་ཕན་ཚུན་གྱི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ཕྱེ་ཚུགས་དགོས་ཨིན། ཁོང་ཚུ་གིས་ བརྡ་དོན་ཚུ་སྟེ་ཚན་དང་ ཡང་ན་ དཔེ་ཁག་སོ་སོར་ཕྱེ་ནི། གལ་སྟེར་ཆུབ་ཞིན་ལས་ ཁྱད་པར་ཕྱེ་ནི། དེ་ལས་ དཔྱད་དང་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཚུགས། དཔ་རྩོད་ ཁོང་ཚུ་གིས་ ཕན་པ་དང་གཞོན་པ། ཁྱད་པར་ཅན་ལས་ཤོས་དང་ ཐོག་ལ་ དེ་ལས་ དངོས་ཅན་དང་ བསམ་འཆར་ཚུ་གི་ཁྱད་པར་ ཕྱེ་ནིའི་རིག་རྩལ་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས།

དཔེ་དཔྱད་ཀྱི་རིག་རྩལ་བལྟ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདི་ཚོག/ སྐྱེལ་ཚོག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

དཔེ་བ་དཔྱད། ཁག་དཔྱེ། གོ་རིམ་སྒྲིགས། འགྲེལ་བཤད་རྒྱུན། བཅོག་འཐུན་རྒྱུ། གལ་ཆེ་ཤོས་ཕྱེས། དཔེ་བ་ཕྱེས། ལ་སོགས་པ།

དཔེ་རིམ་ལྟ་པ། དཔེ་ཞིབ། དཔེ་ཞིབ་ ཆེར་མི་འདི་ ཚད་ལྡན་གྱི་འགྲོ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འོས་འབབ་དང་ལྡན་པའི་ མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་ གྲོས་ཐག་གཅད་ཚུགས་ནི་ལུ་ སྒྲབ་ཨིན། འདི་ནང་ལུ་ ཚད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྒྱུ་དངོས་སམ་ བརྡ་དོན་ཚུ་གི་ ཐུན་ཁུངས་ཚུ་ ཁུངས་ཚུ་ མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་ གྲོས་ཐག་གཅད་ཚུགས་དགོས་ཨིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ གནད་འགག་ཆེ་བའི་སྒྲོལ་ལས་ མཆོ་བསམ་གཏང་ནི་དང་ བརྡ་དོན་ཚུ་སྐྱབས་འཚོས་ཀྱི་ འབྲེལ་བ་ ཡོད་ཁིད་དང་ ཁུངས་བརྟན་ཁིད་ བདེན་ཁིད་ ཀྱིག་ཀྱི་ཡོད་ཁིད་ཚུ་
དཔེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་ རིག་པ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་པཡིན།

དཔེ་ཞིབ་ཀྱི་རིག་རྩལ་བལྟ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདི་ཚོག/ སྐྱེལ་ཚོག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

བརྟག་དཔྱད་འབད། ཐག་བཅད། གོང་འཕེལ་སྒྲིགས། སྟེ་རིམ་བཀོད། གྲོས་འཛིན་བཀོད། གཙམ་འཛུ་ཀྱི། ཁ་ཕྱེས། རྒྱབ་སྐྱོར་བཀོད། མཇུག་བསྡུ། གལ་སྟངས་ཀྱི། ཁུངས་པར་ཕྱེས། ཁུངས་བཀལ། ཕྱིས་མཐོང་བཀོད། ཕྱོགས་དཔྱད་འབད། བཅུད་བསྡུ། ཕྱོགས་ཕྱིས་ བཏེན། ལ་སོགས་པ།

དཔེ་རིམ་རྒྱུག་པ། གསར་ཐོག། གསར་ཐོག་ ཆེར་མི་འདི་ རང་སྟོངས་ཀྱིས་ གནད་དོན་དང་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ གསར་ཐོག་ ཐོག་ལས་ དཀའ་དཤལ་བསལ་ལ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་སྒྲབ་ཨིན། འདི་ནང་ལུ་ རིག་པའམ་ ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་ཡན་ལག་ མ་འདྲཡ་ཚུ་

གཅིག་ཁར་བསྡོམས་ཞིན་ལས་ རྒྱལ་རྒྱལ་ རྗོ་རྗོ་ཅིག་ གསར་གཏེར་འབད་ཚུགས་པའི་ ལྟེགས་གྲུབ་དང་ གཞན་གྱི་རིག་པ་དང་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ཟུང་འབྲེལ་བགོད་ཞིན་ལས་ ཕྱོད་དོན་གཅིག། ཡང་ན། གསལ་བཤད་དང་ འཆར་གཞི་ལ་སོགས་པ་ འགྲུབ་ཚུགས་དགོས་ཀྱི། འདི་ནང་ལུ་ དྲན་ཤེས་ལས་ གསར་རྩོམ་གྱི་རིག་པ་ཚུན་ ཁ་ར་ཚུདཔ་ལས་ སྒོབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས་ དང་ རིག་རྩལ་ཁ་ར་ལས་ མཐོ་ཤོས་ཀྱིན།

འདི་གི་སྒྲུབས་ལུ་ སྒོབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ རིག་པ་གསར་གཏེར་འབད་རི་ལུ་ བཙོན་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུགཔ་མ་ཚད་ འབད་ཐབས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་ གསར་པ་སྟོན་རི་དང་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ གསར་གཏེར་འབད་རིའི་ཞེན་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུགཔ་ཨིན།

གསར་རྩོམ་གྱི་རིག་རྩལ་བལྟ་རི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་ཚོགས/ སྐུལ་ཚོགས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

གཅིག་ཁར་སྡོམས། ལེགས་བཅོས་འབད། འོག་སྟེ་སྒྲིགས། ཚོད་བཏུགས། འཆར་གཞི་བཟུམ། གསར་པ་བཟོ། གསར་སྤྲོས་འབད། བཟུམ། ཐུ་སྒྲིག་འབད། བསྡུ་སྒྲིག་འབད། བསྒྲུར་ཞིས་འབད། གོ་རིམ་སྒྲིགས། ཀུལ་རིམ་ཕྱེས། འོག་སྟེ་བྱིས། ལ་སོགས་པ།

ཐུལ་ལུམ་གྱི་ རིག་སྟོབས་དཔྱི་རིམ་ བཏུད་སྤྲོ།

རིག་སྟོབས་དཔྱི་རིམ།	གཅིག་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན་ནམ?	ང་བཅས་ཀྱིས་ གཅིག་སྒྲུབ་ཨིན་ནམ?
དྲན་ཤེས།	ཅི་མ་གི་ཚུ་དྲན་ནི་དང་ དཔྱད་རིག་གཏང་།	གཅིན་མ་འདི་སྟོན་ཚུགས་ནི།
གོ་བ།	གནས་ཚུལ་བགོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཅ་གོ་ནི།	གཅིག་གི་སྐོར་ལས་ཨིན་ནམ? ཤེས་ཚུགས་ནི།
ལག་ལེན།	རང་གིས་ཤེས་མི་འདི་ ལུ་བཀོལ་ཚུགས་ནི།	ལུ་བཀོལ་ནི་དང་ བཤོལ་བཞག་ནི།
དཔྱི་དཔྱད།	ཤེས་མི་འདི་ཁྱད་བཅས་བཀལ་ནི། ཁག་དཔྱི་སྟེ་བལྟ་ནི།	ཁག་སོ་སོར་དཔྱི་ནི།
དཔྱི་ཞིབ།	གྲུབ་འབྲས་དང་ གཞན་ཚུལ་གྱི་ཞེ་ཧན་དང་ ཕྱིས་ཁྱད་ཚུལ་ ཚུ་ཕྱེ་ནི།	འོས་འབབ་བལྟ་སྟེ་ ཐག་གཅད་ཚུགས་ནི།
གསར་རྩོམ།	ཤེས་མི་ཡོན་ཏན་དང་རིག་པ་ཚུ་གཅིག་ཁར་བཏུགས་ ཞིན་ལས་གསར་བཏོད་འབད་ནི།	གསར་རྩོམ་དང་ གསར་སྐྲུན་འབད་ནི།

འཛིན་སྒྲུབས་ རིག་རྩལ་དང་ལེ་སྟོན།

༡. དགེ་ཚེས།	➪ གནས་ཚུལ་ཚུ་ དཔྱད་རིག་གཏང་ནི་དང་ བརྒྱ་དཔྱད་འབད་ནི། ➪ ས་གནས་དང་ ཆོས་གྲངས་ ཏུས་སྐབས་ འགྲུང་རིམ་ཚུ་ དན་ནི། ➪ ལུ་གལ་ཅན་ཚུ་ དན་ནི། ➪ དོན་ཚན་ཀྱི་སྐོར་ལས་ གོམས་སྒྲུང་ཚུད་ནི། འདྲི་ཚོགས། ཐོ་བཀོད། སྒྲིག་ བཤད་པ་ཀུན། དོས་འཛིན། སྟོན། ཁ་ཕྱང་བཏགས། བསྡུ་ལེན་འབད། མིང་བྱིས། གནས་ལོ་བྱིས། དབྱིན་ཆོས་བྱིས། ཀ། ཁས། གདམ་ཁ་ཀུན། མཐུན་སྒྲིག་འབད། ཀ་ཏེ་ལྷ། ཞིར་མི་ཚུ།
２. ལོག	➪ གནས་ཚུལ་ཅུ་གོ་ནི། ➪ གོ་དོན་ལེན་ནི། ➪ རིག་པ་འདི་ གནས་སྟངས་གསར་པའི་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི། ➪ སྒྲ་སྒྱུར་བཏང་སྒྱུར་འབད་ནི། ཀ་སྡུར་ཀུབ་ནི། ཁྱད་པར་ཕྱེ་ནི། ➪ གོ་རིམ་བསྒྲིག་ནི། ལྟ་ཚན་བཟོ་ནི། ➪ ཕན་ཐོགས་དང་ འབྲས་བུ་ ཀ་ཅི་བཟླས་འགྱུང་འདུག་ཀ? སྟོན་ཤེས་བལྟ་ནི། འདྲི་ཚོགས། བཅུད་དོན་བཏོན། བཤད་པ་ཀུན། ཁྱད་པར་ཕྱེས། སྟོན་ཐུགས་བཏོན། ཆུ་སྒྲིད་འབད། དོས་འཛིན། བསྡུར་ཞིས་འབད། དཔེ་སྟོན། ཚོད་དཔག། ལོག་སྟེ་བཀོད། ཞིར་མི་ཚུ།
３. ལག་ལེན།	➪ གནས་ཚུལ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི། ➪ ཐབས་ཤེས་དང་ གོ་བ་ དོན་འཛིན་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ གནས་སྟངས་གསར་པའི་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི། ➪ རིག་སྟོངས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དཀའ་དཔལ་བསལ་ནི། འདྲི་ཚོགས། དཔྱི་སྟོན་འབད། པར་རིས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་དཔྱི་སྟོན། སྒྲུར་བཅོས་འབད། སོར་སྟེབ་ཀུན། བརྒྱ་དཔྱད་འབད། འཕྲལ་བ་བཀོད། ལེགས་བཅོས་འབད། སྐད་སྒྲུར་ཀུན། འཐབ་སྟོན་འབད། ལག་ལེན་འཐབ། ཞིར་མི་ཚུ།
４. དགེ་དཔྱད།	➪ དལེ་བལྟ་ནི། ➪ ཁྱད་ཆོས་ ཡན་ལག་ཚུ་བསྒྲིག་ནི། ➪ གོ་དོན་ཐད་ཀར་ མ་སྟོན་མི་ཚུ་ དོས་འཛིན་ཚུགས་ནི། ➪ ཁྱད་ཆོས་ཡན་ལག་སོ་སོ་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ནི། འདྲི་ཚོགས། དཔྱི་བ་དཔྱད། ཁག་དཔྱི། གོ་རིམ་སྒྲིག། འཕྲལ་བཤད་ཀུབ། བཅོག་འཐུ་ཀུབ། ཀ་སྡུར་ཀུབ། ཐྲོན་ཇོར་འབད། ཀལ་ཆེ་ཅིང་ཕྱེས། དཔྱི་བ་ཕྱེས། ཞིར་མི་ཚུ།

５. དཔེ་ཚིགས།	➪ ཐབས་ཤེས་སོ་སོའི་བར་ན་ གཏན་བལྟ་ཞིན་ལས་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནི། ➪ དོན་འཛིན་དང་ གསལ་བཤད་ཚུལ་གྱི་ ཕྱིས་ཁུངས་བརྗེ་དཔྱད་འབད་ནི། ➪ ཁུངས་དང་ འཛིལ་ཏེ་ གདམ་ཀྱི་ནི། ➪ དཔང་པོ་དང་ མ་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱིས་མཚོང་ བདེན་གསལ་བགོད་ནི། ➪ རང་བཞིན་ཚུལ་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི། འདྲི་ཚོགས། བརྗེ་དཔྱད་འབད། ཐག་གཅད། གོང་འོག་སྒྲིགས། སྟེ་རིམ་བགོད། གོས་འཆར་བགོད། གདམ་འཚུ་ཀྱི། གདམ་ཀ་ཀྱི། འགྲེལ་བཤད་ཀྱི། དཔྱད་ཀྱི། ཕྱི་ཁ་ཕྱེས། ཁུངས་སྐྱོར་བགོད། མཇུག་བསྡུ། གཏམ་སྒྲུབ་ཀྱི། ཁྱད་པར་ཕྱེས། ཁུངས་བཀལ། ཕྱིས་མཚོང་བགོད། ལྟོན་དཔྱད་འབད། བཅུད་བསྡུ། ལྟོན་ཕྱིས་བཏོན། ཟེར་མི་ཚུ།
６. གསར་རྩོམ།	➪ ཐབས་ཤེས་རྟོངས་གཡོག་བགོལ་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་གསར་ཡག་ལེན་འཐབ་ནི། ➪ རིག་པ་ མ་འདྲཙམ་པོར་མི་ཚུ་ ཕན་ཚུན་ནང་འཛེལ་བཟོ་ནི། ➪ ལྟོན་དཔྱད་འབད་ནི་དང་ མཐའ་ཚོགས་བགོད་ནི། འདྲི་ཚོགས། གཅིག་བར་ལྟོ�sa། ལེགས་བཅོས་འབད། ལོག་ལྟེ་སྒྲིགས། ཚོབ་བཙུགས། འཆར་གཞི་བཟུམ། གསར་ཡག་བཟོ། གསར་ལྟོས་འབད། བཟུམ། ཀ་སྒྲིག་འབད། བསྡུ་སྒྲིག་འབད། བསྐྱར་ཞིབ་འབད། གོ་རིམ་སྒྲིགས། ཀྱལ་རིམ་ཕྱེས། ལོག་ལྟེ་བྱིས། ཟེར་མི་ཚུ།

དཔེ་སྟོན།

ངོ་སྤྲོད།

དཔེ་སྟོན་ཞིར་མི་འདི་ སྨོན་ལྷག་ཚུ་ དཔེ་ཆ་ལྷན་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་སོའི་སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་ དེ་འཕྲོ་ལས་ཀ་གོ་ཚུགས་པའི་ དབྱེ་ཞིབ་འགན་ནི་གི་མཚོ་ཆས་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཨིན། འདི་གིས་གཙོ་བོ་ བ་ཅི་ལུ་ཕན་མ་སྟོང་ཞིར་བ་ཅིན་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་རང་གི་རིག་པའི་ལྟོག་གས་གྱིད་དང་ རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ཡོན་ཏན་ཡར་རྒྱས་ བ་དེམ་ཅིག་འགྱོ་ཡི་བ། རིག་རྩལ་གཅིག་ཅི་འདི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོས་འདུག་བ? ལེགས་ཤོམ་འགན་ཁ་གོ་ཚུགས་པ་ཨིན།

དེ་གིས་མ་ཚོད་ སྨོན་ལྷག་དང་སྨོན་ལྷག་ སྨོན་དཔེན་དང་སྨོན་དཔེན་ སྨོན་དཔེན་དང་ཞམ་ སྨོན་དཔེན་དང་སྨོན་ལྷག་གི་བར་ན་ ལྷན་སྟོན་ཀྱི་སྐོར་ལས་ དཔས་གསལ་འགན་གོ་ བཤད་སྦྱོར་ཚུགས་ནི་དེ་གིས་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ སྒྲུགས་ཚུ་བྱིན་པའི་སྐབས་ སྨོན་དཔེན་དང་སྨོན་ལྷག་གཉིས་ ཞལ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྒྲུགས་བྱིན་ནི་གི་ལས་ལུགས་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ཉེ་རིང་གི་དབང་ལུ་ མི་ཐལ། དེ་འགན་ནི་དེ་གིས་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མཚོ་ཆས་འདི་ དཔེ་ཆ་ལྷན་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་གི་སྐྱོན་ཡོན་མཐོང་ཚུགས་པའི་ མེ་ཡོད་བཟློས་ཅིག་འགན་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

དཔེ་སྟོན་ཞིར་བའི་དོན་དག

དཔེ་སྟོན་ཞིར་མི་འདི་ ཨ་ལོ་དབྱེ་ཞིབ་འགན་ནི་དང་ ཨ་ལོའི་སྐོར་ལས་ གནས་ཚུལ་ལེན་ནི་ དེ་ལས་ ཁོང་རའི་ལྟ་འགན་ནིའི་དོན་ལུ་ བསྡུ་ལེན་འགན་དེ་བཞག་པའི་ ཨ་ལོའི་ལྟ་གི་དཔེ་ཅིག་ཨིན། (North Carolina Department of Public Instruction, 1992) དཔེ་སྟོན་ཞིར་མི་འདི་ ཨ་ལོའི་ལྟ་གི་སྐོར་ལས་བལྟ་ནི་དང་ ལྟ་དེ་ལུ་ ཁོང་ར་གིས་ མཚོ་བསམ་གཏམ་བཅུག་ནིའི་ ཡིག་ཆའི་ཐོ་ཅིག་ཨིན། (Seidel and Walters, 1992) དཔེ་སྟོད་འདི་ ཨ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པ་དང། ཡང་ན། སྨོན་དཔེན་ཀྱིས་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ཨ་ལོའི་ཡར་སྐྱེད་དང་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལྟ་ཤུལ་ཚུ་ རྒྱུན་མ་ཆད་པར་ བསྡུ་ལེན་འགན་དེ་ བཞག་བཞག་པའི་ལྟ་ཤུལ་གྱི་ སྐོར་ལས་ བདེན་ཁུངས་གཟབ་ཚུགས་པའི་དཔེ་ཅིག་ཨིན།

དཔེ་སྟོད་ཡོངས་གྲགས་ཆེ་བའི་ བདེན་ཁུངས་དང་ ཕན་ཐོགས།

- འཕྲལ་འཕྲལ་པ་ ཨ་ལོའི་གྲྭ་བཏགས་ཡར་ཏྲགས་བཟོ་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་ཚུགས་པ་ཨིན།
- ཨ་ལོ་གི་ལྟ་ཤུལ་ཀ་གསལ་ལ་དང་ རྒྱ་ཆེ་ཏྲགས་འགན་བསྡུ་སྟེ་ཡོད་མི་དེ་ འཕྲལ་འཕྲལ་ བཅུད་བསྡུ་སྟེ་ སྒྲན་ཞུ་ཚུ་ནང་བཀོད་པ་ད་ ཚོདམ་འགན་ཚུད་ཚུགས་པ་ཨིན།
- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ དཔེ་སྟོད་ཐོ་བཞག་ནིའི་འགན་ཁུར་འགན་ནི་དང་ དེ་ལས་ཁོང་རའི་ གྲྭ་འབྲས་དང་འཚིལ་ཏེ་ འགན་ཚུགས་ཅིང་ཁ་གོ་ནི།

- ཞ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མཆོ་གསམ་བཏང་སྟེ་ལྷག་ནི་དང་ གྲུབ་འབྲས་ཡར་དྲགས་བཟོ་ནི་ལུ་ གོགས་རམ་འབད་ཨིན།
- སྒོབ་ཕྲུག་གི་ གྲུབ་འབྲས་ཡོངས་རྫོགས་འབད་ སྒྲུབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ཁ་གསལ་བཞུགས་ཨིན།
- ཞ་ལོ་ཚུ་ལུ་གཅིན་དགོས་ཨིན་ན་དང་ཡར་དྲགས་བཟོ་དགོས་ཚུ་སྟོན་དཔྱད་འབད་ཚུགས་ཨིན།

དཔེ་སྟོན་བཟོ་བའི་སྒྲིགས་ཀྱི་ དཀའ་དཔལ་དང་ལེན་འབད་དགོས།

- སྒོབ་ཕྲུག་གཞིར་བཞུགས་གི་ དབྱེ་ཞིག་འདི་མེད་པ་ཅིན་ དཔེ་སྟོན་འདི་ ཁྱད་སལ་ལྷན་མི་འོང་།
- འཛམ་ཏོང་ཏོ་འབད་ འབད་མི་ཚུགས།
- འཆར་གཞི་ཚུལ་དང་ལྷན་ཏོག་ཏོ་དང་ བསྟོན་འགྲུས་བསྐྱེད་དེ་འབད་དགོས།

དཔེ་སྟོན་བཟོ་ཐངས།

1. བསྡུ་ལེན་འབད་ནི།
2. གཙམ་ཀ་རྒྱུན་ནི།
3. དཔྱད་པ་གཏང་ནི།
4. སྟོན་དཔྱད་འབད་ནི།

དཔེ་སྟོན་བཟོ་ཁ་ད་ གནད་དོན་སེམས་ཁར་བཞག་དགོས།

1 དཔེ་སྟོན་ཚུ་གནད་དོན་དང་ གནས་ཚུལ་ཁྱད་སྡུ་ལས་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ བཟོ།

2 ལོ་འཁོར་ནང་དཔེ་སྟོན་འདི་ ལེགས་བཅོས་དང་སྐྱར་བཅོས་འབད་ཡི་ར་ སྟོད་དགོ།

3 ཡིག་ཐོག་ སྒྲ་ཐག་ གློག་བརྙན་ པར་ རི་མོ་ འཛིམ་བཟོ་ ལས་འགྲུལ་ལ་སོགས་པའི་ དཔེ་མ་འདྲཔ་ཚུ་ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ།

4 ཞ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་རའི་ལྟ་ཚུ་ གཙམ་ཀ་རྒྱུན་ནི་དང་ དཔྱད་པ་གཏང་ནིའི་ གོ་སྒྲིགས་བྱེད་དགོ། གཙམ་ཀ་རྒྱུན་མི་ ལྟ་རེ་རེ་ལུ་ དཔྱད་པ་གཏང་ནིའི་ ལག་ཤོག་རེ་སྟོད་དེ་དེ་གུ་གཙོ་བོ་བཏོན་དགོ།

5 ཁོ་རའི་དཔེ་སྟོད་འདི་ ཞ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ ཐོག་ཆོག་ཆོག་འབད་བཞག་དགོ།

6 ཞ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་ལུགས་ཡར་དྲགས་ཀྱི་ དཔེ་སྟོན་ཚུགས་པ་དང་ ཁོང་རའི་དཔེ་སྟོད་བདག་འཛིན་གྱི་ འགན་ཁྱེར་ འབད་ཚུགས་དགོ།

7 སྒོབ་ཕྲུག་དང་སྒོབ་དཔོན་ སྒོབ་ཕྲུག་ནང་རྟོག། ཡང་ན། སྒོབ་ཕྲུག་དང་ཕམ་ཚུ་གི་ བར་ན་ ཞལ་ཆོགས་འབད་ནིའི་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཏུག་དགོ།

8 ཅི་མ་བསྡུ་ལེན་འབད་ནི་ འགོ་བཙུགས་ཞིན་ན་ དེ་ལས་ འགྲོས་ཀྱིས་བཏང་ ཞ་ལོའི་ཡར་རྒྱས་སྟོན་པའི་ དཔེ་སྟོད་གཙམ་ཀ་རྒྱུན་དགོ།

9 ལྟ་གཅིག་ཁར་འབད་དེ་ཐབས་ཤེས་དང་ རིག་པ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་བརྟེ་སོར་འབད་དགོ།

དཔེ་སྟོན་རྣམ་པ་མ་འད�

༡། ཡར་སྐྱེད་ཀྱི་/ དཔེ་སྟོན་བཟོ་ནི།

དམིགས་བསལ་དུས་ཚོད་ཅིག་ལུ། ཡང་ན། རིག་རྩལ་གཅིག་གི་ཐོག་ལས་ ཚ་ལོ་གཅིག་གི་ ཡར་རྒྱས་འདི་སྟོན་དགོ། ཚ་ལོ་འདི་གིས་ རིག་རྩལ་ཞུན་དག་ ཁབས་ཚུགས་པའི་ ལུ་ཚུ་ཀ་ར་བསྡུ་ལེན་འབད་དེ་ བཞག་མི་ཅིག་ལུ་ སྒྲུབ་ཨིན།

ཐབས་ཤེས།

- ཚ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལྟ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལུ་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ ལུ་འབད་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཚུ་ ཀ་ར་ཐོ་བཞག་དགོ།
- ཚ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ཡར་རྒྱས་དང་ ལུ་ཤུལ་གྱུབ་འབྲས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ མཆོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དགོཔ་ཨིན།
- དཔེ་སྟོད་འདི་ནང་ འགོ་ལས་མཇུག་ཚུན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ ཤར་མ་ཏོང་ཏོ་འབད་མཐོང་ཚུགས་ནི་དེ་ནི་ལུ་ གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་ དཔེ་གོ་རིམ་བཞིན་དུ་ བཞག་དགོ།

༢། དམིགས་བསལ་ ལས་འགྱུར་ དཔེ་སྟོད།

ལས་འགྱུར་ སྟོམ་ཅིག་བཅའ་སྒྲིག་རྒྱབ་དུ་ལུ་ ཚ་ལོ་འདི་གིས་ འགོ་ལས་མཇུག་ཚུན་གྱི་ ལས་འགྱུར་ དང་འབྲེལ་བའི་ལུ་གི་དཔེ་ཚུ་ བསྡུ་ལེན་འབད་དེ་ ཡིག་ཆ་འབད་བཟོ་དགོཔ་ཨིན། འདི་གིས་ མ་འོངས་ཡུན་རིང་གི་འཆར་གཞི་ཚུ་ མཆོ་བསམ་གཏན་མ་དགོ་པར་ འབད་ཚུགས། འདི་འབད་ཕ་ལས་ ལས་འགྱུར་འདི་ དཔེ་སྟོད་བཟོ་ནི་འི་ འགོ་བཙུགས་ཐབས་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཨིན།

ཐབས་ཤེས།

- ཡུན་རིང་གི་ལས་འགྱུར་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་ཆེ་བའི་ མཆོ་ཐབས་དང་རིག་རྩལ་ཚུ་དགོ་པའི་ཁར་ གོ་སྐབས་དང་ དོན་ཚན་ཚུ་ཡང་ གཏམ་ཁ་ཡོད་པ་དགོ།
- སྒྲུས་ཚད་ཅན་ཀྱི་ལུ་ བཏོན་ཚུགས་ནི་འི་དོན་ལུ་ ཚ་ལོ་ཆ་དང་ ཐེ་ཚན་ནང་ལུ་འབད་དགོ། (འདི་གིས་ ཆ་རོགས་ནང་རྩོག་གི་ བསམ་འཆར་ཚུ་ཡང་ ཡིག་ཆ་ནང་བཀོད་ཚུགས་)

༣། བཀྲམ་སྟོན་ཀྱི་དཔེ་སྟོད།

དུས་ཚོད་ཅིན་ཏེ་འབད་ཡོད་པའི་ སྟོབ་ཕྲུག་གི་ལུ་ཤུལ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ སྟོན་མ་ཨིན། ཚ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ལུ་ཤུལ་དྲག་ཤོས་ཅིག་ཨིན་ཟེར་མཆོ་སྟེ་ གཏམ་འཕྲུ་ཆུ་མི་དེ་ ག་ཅི་འབད་ དྲག་ཤོ་གི་ཀྱལ་ཁར་བཐེག་ཨིན་ན་ མཆོ་བསམ་གཏང་ཚུགས། ཁོང་གི་ གཏམ་འཕྲུ་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ དེ་ཡར་དྲགས་བཟོ་སྟེ་ དཔེ་སྟོད་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་

ནི། འདི་གིས་ ཚ་ལོ་ཆུ་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ལེགས་པོས་བཟོ་ནི་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུགས་ཡིན།

ཐབས་ཤེས།

- ཁྱད་རིག་དཔེ་སྟོན་ལུ་བཟླ་སྟེ་ ཁོང་རའི་དཔེ་སྟོན་ཀྱི་ ཚད་གཞི་བཟོ་ནི་ལུ་ གྲོགས་རམ་ འབད་དགོ་ཡིན།
- ཚ་ལོའི་ལུ་འདི་ འགོ་བཙུགས་པའི་སྒྲིགས་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ཡར་དྲགས་བཟོ་བཅུགས་ཡིན། ཚ་ལོ་གིས་ འབད་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་ལུ་ལས་ དཔེ་ཅིག་གིས་ཁ་རྒྱས་སྟེ་ གཅིག་འབད་གིས་ཁ་རྒྱས་ཅི་གི? མཚོ་བསམ་གཏན་བཅུགས་ཡིན།

སྒོབ་རིམ་བཞི་པ་ལས་རྒྱུ་བའི་དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།

ཕྱོང་བའི་རྒྱ་གཞུང་གསར་པའི་ དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས་འདི་ནང་ གཙོ་སོ་ཙ་ལོ་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཉན་ནི་ སྒྲབ་ནི་ ལྟག་ནི་ བྱི་ནི་གི་ རིག་རྒྱལ་དང་ སྐད་ཡིག་གི་ རིག་རྒྱལ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོས་ཡོད། རྒྱ་གཞུང་གསར་པས་འདི་གིས་ ཙ་ལོ་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཆོས་རྒྱུགས་གཙོ་བཏོན་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དེ་ལམ་ལུགས་ལས་ ལྟག་པའི་དབྱེ་ཞིབ་གཞན་སྒྲུང་བཟོན་འབད་བའི་ གནས་སྐབས་ནང་ཕན་ཐོགས་ཚུགས་པའི་ ཐབས་ལམ་གཞན་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་འབད་ནི་འདི་ཡིན། དེ་འབདཔ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འདི་གི་དམིགས་དོན་གཙོ་བོ་ཚུ་ཡང་།

1. ཙ་ལོ་ཚུ་གི་ སྒྲུང་བཟོན་འབད་བའི་གནས་སྐབས་ནང་ ཡར་རྒྱས་གཏི་དེ་སྒེ་འགྱོ་དོ་གཏ? དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཡིན།
2. ཕྱོང་བའི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་དང་ གནས་རིམ་དང་བསྡུན་ཏེ་ གོང་འཕེལ་ཚུ་ཡོད་མེད་བལྟ་ནི།
3. ཙ་ལོ་ཚུ་གི་ སྤྱིར་བཏང་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ ཆ་སྙོམས་འབད་ ལྟ་ཞིབ་འབད་ནི།

གནས་ཚད།

སྒྲོབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སྒྲོབ་གྲྭའི་ཤེས་ཡོན་མཐར་འཕྱོལ་བའི་མཐའ་མཇུག་ལུ་ ཁོང་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཕྱོང་བའི་ཤེས་ཡོན་ཀྱི་གནས་ཚད་ འདི་ ཀ་དེམ་ཅིག་འོང་དགོས་ཡིན་ན། སྐད་ཡིག་རིག་རྒྱལ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་ ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་ཚུ་བཀོད་དེ་ཡོད། ཕྱོང་བའི་ ཤེས་ཡོན་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་གནས་རིམ་ཚུ་ ཕྱོང་བའི་རྒྱ་གཞུང་བཀོད་རིས ཐོ་གསར་ལས་ སྒྲོབ་རིམ་བཅུ་གཉིས་པ་ཚུན། ཟླར་མི་དཔེ་རིན་ནང་ ཁ་གསལ་བཀོད་དེ་ཡོད།

སྒྲོབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

སྒྲོབ་སྦྱོང་ལས་དོན་བཀོད་དེ་ ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་འགྲུབ་ཐབས་ལུ་ ཁེ་ཕན་ཡོད། དེ་འབདཔ་ནི་དེ་གིས་ དབྱེ་ཞིབ་ཚུ་འབདཔ་ད་ཡང་ སྒྲོབ་སྦྱོང་ལས་དོན་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་དགོ།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན།

རྒྱ་གཞུང་འདི་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལས་དོན་དེ་ཚུ་གཅིག་ལས་གཅིག་འབྲེལ་ཡོད་པ་ལས་ ལས་དོན་རྒྱུར་པ་འབད་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བར་ལུ་ཁག་ཡོད་མ་ཚད་ དེ་སྒེ་འབད་ནི་ཡར་མི་འོང་།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེ་བ།

ལོ་འཁོར་གཅིག་ནང་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་དབྱེ་ཞིབ་ཁག་མ་འད�་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཡིན།

1. **དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།**
2. **སྒྲུང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ།**
3. **ཆོས་རྒྱུགས།**
   - ཀ་ ལོ་ཕྱེད་ཆོས་རྒྱུགས།
   - ཁ་ ལོ་འཁོར་ཆོས་རྒྱུགས།

1 **དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།**

དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལོ་གཅིག་གི་ནང་འགོད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་སློབ་ཁང་ནང་ལྷག་མི་ཆུངས་གཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ ལྷག་སྟོན་ཀྱི་ལས་རིམ་དང་ སྦྱོང་ལྡེ་མ་འདྲཡ་ཚུ་ འགོ་འཛིན་འཐབས་མི་ཚུ་ སྤྱས་ཚད་དང་ལྡན་མ་ གা་དེ་སྒེ་འགྱོ་དོ་གা? དཔྱད་ཞིབ་འགད་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་འགད་མི་ འདི་ལུ་སྒྲག་ཨིན། དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དམིགས་དོན་གཙོ་བོ་ཚུ་ཡང།

- སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ སྒྲུང་བཙོན་འགད་བའི་ གནས་སྐབས་ལུ་ ལྷག་ཐངས་དང་ ལྟོག་གས་གྲྭབ་ཀྱི་གནས་ཚད་ག་དེས་ཅིག་ལུ་ལྟོད་ཅི་ག་ བལྟ་ནི་གི་གོ་སྐབས་བྱིན་ཚུགས་ནི།
- སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་སྟོན་ཁོ་ཆས་དང་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ག་འདི་གིས་ ལེགས་ཤོམ་འགད་ འགྱོ་བཏུབ་པས་ ག་བལྟ་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འགད་ཚུགས་ནི།
- སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ཨ་ལོ་སོ་སོའི་ལྷག་ཐངས་ རིག་པའི་ལྟོགས་གྲྭབ་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཚུགས་ནི།
- སློབ་ཕྲུག་ཁོང་ར་གིས་ སློབ་སྟྲོང་ག་འདི་ལེགས་ཤོམ་འགད་ འགད་ཚུགས་པས་ག་དང་ ག་ཅི་འདི་ཡར་རྒྱས་ཀཱུང་ དགོས་འདུག་ག? ངོས་འཛིན་འགད་ཚུགས་ནི།
- བཙོན་འགྲམ་དང་ གྲྭབ་འབྲས་གཉིས་ཀྱི་ འཛིལ་བ་ཅུ་གོ་ཚུགས་ནི།
- སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ རང་ཉིད་དང་ཆ་འགད་ དབྱེ་ཞིབ་འགད་ནི་གི་ གོ་སྐབས་འཐོབ་ཚུགས་ནི།
- སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ལྷག་པའི་གནས་སྐབས་ན་ ལུ་འགན་མ་འདྲཡ་ ལྷག་མི་དང་ ཁྱོགས་རམ་བྱིན་མི་ དབྱེ་ཞིབ་འགད་མི་ བསྒྲར་ཞིབ་འགད་མི་བཟླས་ཀྱི་ ལུ་འགན་འགད་ཚུགས་ནི།
- སློབ་ཕྲུག་ནང་རོགས་ཀྱི་ རིག་ཚུལ་དང་རིག་པ་ ཐྲོན་ཡོན་ཚུ་ཅོ་ས་ལུ་ ངལ་རངས་དང་ ཡིད་ཆེས་ བསྐྱེད་ཚུགས་ནི།
- སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཀྱི་རྒྱུད་ལུ་ དཀའ་ངལ་ཞེལ་ཐབས་འགད་ནི་ ལ་སོགས་པའི་རིག་ཚུལ་མཐོ་དགོས་ཚུ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུགས་ནི།

དེ་འགད་ཞིན་ལས་ དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གྲལ་གས་ ཕན་ཐོགས་ཚུགས་པའི་ སྦྱོང་ལུ་གོ་རིམ་བྱེ་བྲོས་འཆར་དཀའ་པ་ཅིག་ བཀོད་དེ་ཡོད།

- སློབ་སྟོན་འགད་བའི་གྲལ་ལུ་ དགེ་ཐོག་གི་ཏི་ཝ་ཚུ་གང་མང་ བཀོད་དགོ།
- སློབ་ཕྲུག་ཆ་འགད་ སློབ་ཕྲུག་ནང་འགོད་དབྱེ་ཞིབ་འགད་ནི་དེ་ གོ་སྐབས་ཚུ་བྱིན་དགོ།
- སློབ་ཕྲུག་ རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ རང་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ་འགད་ནི་དེ་ གོ་སྐབས་ཚུ་བྱིན་དགོ།
- སློབ་ཕྲུག་སྟེ་ཚན། ཡང་ན། ཆ་འགད་ ལྷ་རྟོག་འགད་དེ་ ཐོ་བཞག་དགོ།
- བྱི་ནི་དེ་ སྦྱོང་ལྡེ་སྐབས་ དགེ་བཅོས་འགད་ནི་དང་ བསམ་འཆར་བྱིན་ནི་ལུ་ དུས་ཚོད་གང་མང་བྱིན་དགོ།
- སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་ བྱི་ནི་ སློབ་ཁྲིའི་ལྷ་ན་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་ ཕན་ནི་ སློབ་ནི་ ལྷག་ནི་དེ་ རིག་ཚུལ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འགད་ནི་གི་དོན་ལུ། དབྱེ་དཔྱད་ཐོ། དབྱེ་ཚད་ཚུ་ བཐོ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ ལྷག་ནི་དང་ བྱི་ནི་དེ་ དཔེ་སྟོད་ཚུ་བཞག་དགོ།

- སློབ་དཔོན་གྱི་ ལས་སྟོན་དང་དེབ་ནང་ བྱོས་འཚར་བཀོད་པའི་ སྟྲོང་ལུ་ཚུ་དང་འཁྱིལ་ཏེ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ཚ་ཡོའི་ དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྒྱུས་ཐོ་བཞག་གི་ འཕྲི་དེབ་ལྟ་ཞིབ་འབད་གི་ ཞལ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོ་ཚུ་ བཞག་དགོ།

སྟྲོང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ།

སྟྲོང་རྒྱུགས་འདི་ལུ་ སློབ་གྲྭ་ནང་འགོད་ལུ་ཉན་གི་དང་ སྒྲག་ཞིའི་རིགས་རྩལ་དང་ དཔེ་སྟྲོད་བཞག་གི་ཚུ་དང་ འཕྲི་རྒྱུགས་ཀྱི་ ཆོས་རྒྱུགས་གཞིས་འབད་ཡོད།

དེ་ཡང་ ཉན་གི་དང་སྒྲག་ཞིའི་རིགས་རྩལ་ལུ་ སྒྲུགས་༣༠ དང་། དཔེ་སྟྲོད་དབྱེ་ཞིབ་ལུ་ ལྷག་ཞིའི་དཔེ་སྟྲོད་ནང་ (ལྷག་ཞིའི་ཐོ་བཞག་གི། དུས་དེབ་ཐི་གི། དབྱེ་དཔྱད་འགན་དེ་ཐི་གི། ཡིག་རྒྱུགས་དང་ དཔེ་དེབ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཁ་སྒྲག་གི་) དེ་ལས་ (ལྷག་གི་དང་ ཙོས་རིགས་ དེ་ལས་ ཐི་ཞིའི་རིགས་རྩལ་གྱི་ ཐོ་བཞག་ཡོད་མི་ དཔེ་སྟྲོད་ནང་ སློབ་ཕྲུག་དང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ཡིག་ཐིས་དྲག་ཨོས་ཚུ་) དཔེ་སྟྲོད་རེ་རེ་ལུ་ སྒྲུགས་བརྒྱ་ཆ་༧༠% རེ་བྱིན་དགོཔ་ཨིན།

སློབ་རིམ་བཞི་པ་ལས་རྒྱུག་པའི་ འཕྲི་རྒྱུགས་ནང་ལུ་ ཆོས་རྒྱུགས་ཁག་གཞིས་ཡོད། སློབ་དུས་དང་པའི་ནང་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ ལོ་ཕྱེད་ཆོས་རྒྱུགས་འདི་ སྒྲུགས་བརྒྱ་ཆ་༢༠% ཐོག་ལུ་བྱིན་དགོཔ་དང་། ལོ་འགོར་ཆོས་རྒྱུགས་འདི་སྒྲུགས་ བརྒྱ་༣༠% གི་ཐོག་ལུ་བྱིན་དགོཔ་ཨིན།

ཕྱོར་ཁའི་འདྲི་ཞོག

ཕྱོར་ཁའི་འདྲི་ཞོག་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལུ་ ཐི་ཞིའི་དཔེ་སྟྲོད་དང་། ལྷག་ཞིའི་དཔེ་སྟྲོད། ཉན་གི་དང་སྒྲག་གི། འཕྲི་
རྒྱུགས་ཀྱི་ཆོས་རྒྱུགས་ཚུ་ཚུདཔ་ཨིན། ཐི་ཞིའི་དཔེ་སྟྲོད་ནང་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གིས་ དོན་ཚན་གྱི་ལས་སྟོན་ཚད་གཞི་
ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ལྷག་ཡོད་པའི་རོས་ལེན་ཚུ་ཚུད་གི་དང་། ལྷག་ཞིའི་དཔེ་སྟྲོད་ནང་ལུ་ ལྷག་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་
ཐོ་དང་ དཔེ་དེབ་དང་ཡིག་རྒྱུགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཏོག་སློབ་ནི་དང་། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ དཔེ་དེ་བསྒྲར་ཞིབ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ཚུདཔ་
ཨིན། དཔེ་སྟྲོད་འདི་སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་དོན་ལུ་ བདག་འཛིན་འབད་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ལས་ སྒྲུགས་ཚུ་འོས་ལྡན་
འབད་བྱིན་ཏེ་ དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཅིག་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

ཐི་ཞིའི་དཔེ་སྟྲོད།

ཐི་ཞིའི་དཔེ་སྟྲོད། བརྒྱ་ཆ་᧧᧠%
ཚ་ལོ་ཚུ་གིས་ གཤམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ཡིག་འཕྲི་དྲག་ཨོས།
སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ གཤམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ཡིག་འཕྲི་དྲག་ཨོས།
དཔེ་དེབ་ལྷག་མི་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ཐིས་ཡོད་མི།
དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྒྲིགས་ལུ་ ཐུས་ཚད་དང་ལྡན་པའི་ འབད་ཐབས་བལྟ་དགོཔ།
སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཡིག་འཕྲི་ཨང་ཁྱད་དང་ ཙོས་རིགས་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ བལྟ་དགོཔ།

ལྷག་ཞིའི་དཔེ་སྟོན།

ལྷག་ཞི་གི་དཔེ་སྟོན་ １０％
དཔེ་དེབ་ལྷག་སྟེ་ཐོ་བཞག་ནི།
དཔེ་དེབ་ཚུ་དཔྱད་པའི་ཐོག་ལས་ལྷག་སྟེ་དོས་ལེན་འབད་ནི།
ཡིག་རྒྱུགས་དང་དཔེ་དེབ་ཀྱི་སྐོར་ལས་བློ་སྒྲག་ནི།

འབྲི་རྒྱུགས་ཀྱི་ནང་ལུ་ སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བ་ ལྷག་རིག་དང་ལོངས་རིག་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད། འབྲི་རྒྱུགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཁྱིམ་མི་དུས་ཚོད་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

དུས་ཚོད། བྱི་ཞིའི་དོན་ལུ་ ཆུ་ཚོད་２ དང་ དྲི་བ་ལྷག་ཞིའི་དོན་ལུ་ སྐར་མ་７５ ཙམ།

སྐུགས་སྡོམ། ７００ (བྱི་ཞི་ལུ་སྐུགས་３０ དང་ སྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གུའི་སྦྱོར་བ་ལུ་ སྐུགས་２０ དང་ ལྷག་རིག་དང་ལོངས་རིག་གི་དོན་ལུ་སྐུགས་５０)

དྲི་བའི་བཀོད་རིས།

དྲི་ཞོག་འདི་ལུ་ སྡེ་ཚན་ ཀ་དང་ཁ་ ཀ་ འབད་ ཁཀ་གསུམ་ཡོད།

སྡེ་ཚན་ཀ།

སྡེ་ཚན་འདི་གིས་ དྲི་བ་ལན་རིངམོ་གི་ཐོག་ལས་ ཙ་ལོ་ཚུ་གི་ བྱི་ཞིའི་རིག་རྩལ་ཚུ་ དཔྱི་ཞིས་འབད་ཨིན། དེ་ལུ་ སྐུགས་２０ བྱིན་དགོ།

དྲི་བ་དང་པ།

ཙ་ལོ་ཚུ་གིས་ གཙམ་ཁ་འབད་བྱིན་ཡོད་པའི་ ལོ་རྒྱུས་འབྱི་ཐོག་བྱི་བཅུག་ནི། འདི་ལུ་སྐུགས་２０ ।

དྲི་བ་གཉིས་པ།

འདི་ནང་ ཙ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གཏང་ཡིག་ ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གནད་དོན་ ཆོག་དོན་ ཡིག་སྡེབ་ བཀོད་རིས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་བྱི་ བཅུག་ནི། འདི་ལུ་ སྐུགས་１０ བྱིན་ནི་ཨིན།

སྡེ་ཚན་ཁ།

སྡེ་ཚན་འདི་གིས་ ཙ་ལོ་ཚུ་གི་སྐད་ཡིག་གི་རིག་རྩལ་ཚུ་ ལན་ཐུང་གི་ཐོག་ལས་ དཔྱི་ཞིས་འབད་ནི་ཨིན། འདི་ལུ་སྐུགས་１０ བྱིན་ནི་ཨིན།

དྲི་བ་དང་པ།

འདི་ནང་ལུ་ ཡིག་རྒྱུགས་ཅིག་ ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཞིའི་དོན་ལུ་ དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་འོང་། འདི་ལུ་ སྐུགས་１５ བྱིན་དགོ།

དྲི་བ་གཉིས་པ།

དྲི་བ་འདི་ནང་ལུ་ ཡི་ཀྱའི་སྦྱོར་བ་ནང་ལས་ སྒོས་ཕྱག་ཚུ་གིས་ དཀ་བཅོས་ བསྐྱར་འབྲི་ ཞུན་དཀ་ ཇོར་ཆོག་ཚར་ལས་འབད་བྱེ་ བཅུག་ནི་ཚུ་འཚོན་འོང་། འདི་ལུ་ སྐུགས་༢༠ བྱིན་ནི་ཨིན།

སྟེ་ཚན་གཅིག

ལྷག་རིག་དང་ཐོམ་རིག་གི་སྟེ་ཚན་ནང་ ཐོམ་རིག་རེ་རེ་ལུ་ དྲི་བའི་ཚན་གཉིས་རེ་ཡོད། དེ་ནང་ལས་ ཙ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཚན་དང་པ་ ཡང་ན་ ཚན་གཉིས་པ་ལས་ གཅིག་གི་ལན་རྒྱབ་དགོ། དེ་འབདཔ་དཀ་ སྒང་དང་གཏམ་རྒྱུད་ འབྲི་ཐོམ་ སྟན་ཐོམ་ཚུ་ནང་ལས་ ལན་རིངམོ་འབད་བྱེ་དགོ་པའི་ དྲི་བ་གཅིག་གི་ལན་ཚིན་ཅི་མིན་ཅི་བྱེ་དགོ། འདི་ལུ་སྐུགས་**༥༠** བྱིན་ནི་ཨིན།

ཐོམ་རིག་རེ་རེ་ནང་གི་ དཔྱ་ཞིབ་ཀྱི་བཀོད་རིས། སྒང་དང་གཏམ་རྒྱུད། སྐུགས་**༢༠** །

འབྲི་ཐོམ།	སྐུགས་**༢༠** །
སྟན་ཐོམ།	སྐུགས་**༧༠** །

སྒང་དང་གཏམ་རྒྱུད།

ཚན་^{1} **པ།** (སྐུགས་**༢༠**)

གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་དྲི་བ། (**༧༠**)

ལན་ཐུང་གི་དྲི་བ། (**༧༠**)

ཚན་^{2} **པ།** (སྐུགས་**༢༠**)

ལན་རིངམོ་བྱེ་དགོ་མི། (དྲི་བ་བཞི། སྐུགས་ **^{5}+^{5}+^{5}+^{5}=^{2}^{0}**)

འབྲི་ཐོམ།

ཚན་^{1} **པ།** (སྐུགས་**^{2}^{0}**)

སྟན་ཐོམ།

ཚན་^{1} **པ།** (སྐུགས་**^{2}^{0}**)

གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་དྲི་བ། (**^{5}**)

ལན་ཐུང་གི་དྲི་བ། (**^{5}**)

ཚན་^{2} **པ།** (སྐུགས་**^{7}^{0}**)

ལན་རིངམོ་བྱེ་དགོ་མི། (དྲི་བ་གཉིས་ སྐུགས་ **^{5}+^{5}+^{5}+^{5}=^{2}^{0}**)

དབྱ་གསོ། མ་ལྷན་མི་ཡིག་རྒྱུགས་ལས་བཟོ་དགོ།

ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་ སྒྲུགས་ཚད།

བྱེ་ནི།

འཕྲི་ཐོག་ནི།	༢༠%
ཡིག་སྒྲུར་རྩམ་གཞག།	༧༠%

སྐད་ཡིག།

ཡི་ཀུའི་སྦྱོར་བ།	༢༠%

ལྷག་རིག་དང་ཐོམ་རིག།

སྡུར་དང་གཏམ་རྒྱུད།	༢༠%
འཕྲི་ཐོག།	༢༠%
སྒྲུན་ཐོག།	༧༠%

ཐོམ་རིག་རེ་རེ་ནང་ལུ་ གཙོ་བོ་ཚ་ལོ་ཚུ་གིས་

- ཆོག་དོན་ཚུ་ ཅ་ཚོ་ཀ་མ་ཁོ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནི།
- ཡིག་རྒྱུགས་ནང་གི་ ཆོག་དོན་ཚུ་ ཁོང་རའི་ཆོག་དོན་ནང་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་ཀ? བལྟ་ནི།
- གནད་དོན་གྱི་ ཁོ་དོན་ཚུ་ འོས་འབབ་ལྟན་པའི་ཐོག་ལས་ བརྗོད་སྒྲུར་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཁྱད་རྩམ་ཚུ་དང་ མཚོན་དོན་ རྟོད་དོན་ མཚོན་རིག་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ཀ? བལྟ་ནི།
- གནད་དོན་དང་ ཆོག་དོན་ཚུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནི་དང་ དོན་བཅུད་བསྡུ་ནི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ མཚོན་རིག་ཚུ་ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་ཀ་གི་ ལྟོག་ཐལ་གྱིས་བལྟ་ནི།

དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་ ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་ སྒྲུགས་ཀྱི་ དཔྱ་བསོ་ རྒྱབ་ཐར་ཀྱི་གོས་འཆར།

	སྒོས་དུས་དང་ཕ།		སྒོས་དུས་ཀཱཏིས་ཕ།		
སྒོས་རིམ་ཅ_ཆ	**དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ**	**ལོ་ཕྱེད་ཆོས་ རྒྱུགས།**	**དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ**	**ལོ་འགོར་ཆོས་ རྒྱུགས།**	ཐོག།
	ལྷག་ནི་ཞི་དཔེ་སྒྲོད། ཅ%		ལྷག་ནི་ཞི་དཔེ་སྒྲོད། ཅ%		
	ཐྲི་ནི་ཞི་དཔེ་སྒྲོད། ཅ%		ཐྲི་ནི་ཞི་དཔེ་སྒྲོད། ཅ%		
	ཉན་ནི་དང་སྒྲག་ནི་ ༧ཅ%		ཉན་ནི་དང་སྒྲག་ནི་ ༧ཅ%		བཏུ་ཆ་ ༧༠༠
	༢ཅ%	༢ཅ%	༢ཅ%	༢ཅ%	༧༠༠%

ཉན་ནི་དང་སློབ་ནིའི་ དཔྱི་ཞིབ་འབད་ཐངས།

འོག་ལུ་ཡོད་མི་འདི་ཚུ་ ཉན་ནི་དང་ སློབ་ནིའི་ རིག་རྩལ་དཔྱི་ཞིབ་འབད་དེ་ སྒྲུགས་བྱིན་ཐངས་ཚུ་ཨིན། སློབ་རིམ་བཞི་པ་ལས་ རྒྱུ་བའི་ ཉན་ནི་དང་སློབ་ནིའི་རིག་རྩལ་གྱི་དཔྱི་ཞིབ་འདི་ སྒྲུགས་**２０** %། ༧％ སློབ་དཔོན་དང་པ་དང་། ༧％ སློབ་དཔོན་ གཉིས་པའི་ནང་ གྲ་སྒྲིག་མེད་པའི་ལེགས་སྦྱར་དང་ ཉན་སློབ་ཀྱི་རིག་རྩལ་སྦྱར་བ་ ཕྱོད་པ་ སྟན་ཞུ་དང་ གསལ་ཞུ་འབད་མི་ཚུ་ ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དཔྱི་ཞིབ་འབད་དེ་ དུས་རྒྱུན་དཔྱི་ཞིབ་ཀྱི་སྒྲུགས་འབད་བྱིན་དགོ།

སྒྲུགས་ཀྱི་དཔྱ་བསྟོད་ཐང་ཡིག།

ཕྱོང་བ་འདྲི་ཚོགས	དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ	ཆོས་རྒྱུགས།
༨_༧	ཉན་ཞི་སྒྲུབ་ཀྱི། ༣༠%	བྱི་ཞི། ༧༥%
	ལྟག་ཞི་གི་དཔེ་སྟོན། ༧༠%	སྐད་ཡིག ༧༠%
	འགྲེ་ཞི་གི་དཔེ་སྟོན།༧༠%	ལྟག་རིག་ཅོས་རིག ༢༥%
	༥༠%	༥༠%

དཔྱ་གསོ།

སློབ་རིམ་བཞི་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ འདྲི་ཚོགས་གཉིས་པའི་ སློབ་དུས་དང་པ་དང་ སློབ་དུས་གཉིས་པ་ གཉིས་ཆ་རའི་ཆོས་རྒྱུགས་དེ་ བརྒྱ་ཆ་༧༠༠ ནང་ལེན་དགོས། དེ་ལས་སྒྲུགས་འདི་**༢༥%** ནང་དཔྱ་ཕབ་ཞིན་ལས་ སློབ་དུས་གཉིས་ཀྱི་ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་སྒྲུགས་ སྟོམ་**༥༠%** བཟོ། དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ བྱི་ཞི་དཔེ་སྟོན་ལྟ་**༧༠%** । ལྟག་ཞི་གི་དཔེ་སྟོན་ལྟ་**༧༠%** སྟོམ་**༥༠%** བཏོན་ ཞིན་ལས། ལོ་འཁོར་ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་སྒྲུགས་འབད་བསྟོམ་དགོས་ཡོད།

སློབ་རིམ་དང་འཁྱིལ་ཏེ་ སྐད་ཡིག་རིག་རྩལ་བཞིའི་ དུས་ཚོད་དཔྱ་བགོ།

སློབ་རིམ།	**ཉན་སྒྲུག**	**ལྟག་རིག་དང་ཅོས་རིག།**	**བྱི་ཞི།**	**སྐད་ཡིག་**
བྱོ་གསར།	༥༠	༣༠	༢༠	ཡིག་སྦྱོང་ཚུལ་སྟོན་པར་སྐད་ཡིག་ཉན་སྒྲུག་ཐོག་ལས་བཏང་དོན་སྒྲོན་ལེན་གོམས་འདྲིས་ཚུད་བཅུག་ནི།
དང་པ།	༥༠	༣༠	༢༠	
གཉིས་པ།	༨༠	༣༠	༣༠	
གསུམ་པ།	༨༠	༣༠	༣༠	
བཞི་པ།	༢༥	༣༠	༣༠	༧༥
ལྔ་པ།	༢༥	༣༠	༣༠	༧༥
དྲུག་པ།	༢༥	༣༠	༣༠	༧༥
བདུན་པ།	༢༠	༢༥	༣༥	༢༠
བརྒྱད་པ།	༢༠	༢༥	༣༥	༢༠
དགུ་པ།	༧༥	༢༥	༣༥	༢༥
བཅུ་པ།	༧༥	༢༥	༣༥	༢༥
བཅུ་གཅིག་པ།	༧༠	༣༠	༣༥	༢༥
བཅུ་གཉིས་པ།	༧༠	༣༠	༣༥	༢༥

སྒྲོབ་རིམ་༥ པ་༦ པའི་ཐོན་བའི་ཆོས་ཚན་གྱི་དོན་ལུ་ འཛིན་དགོ་པའི་དུས་ཚོད་རེའུ་མིག།

ཤེས་ཡོན་ཐུ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱབ་སྐྱོར་སྤྱི་ཚན་གྱི་ ལས་སྟོན་འདི་དང་འཁྲིལཡག་བ་ ཆོས་རྒྱུགས་དང་དུས་ཆེན་བལ་གསོ་ཚུལ་བཀྲི་བར་སྒྲོབ་རིམ་༥ པ་ལས་༢ པའི་ཐོན་བའི་ཆོས་ཚན་གྱི་དོན་ལུ་ བོ་གཅིག་ནང་ ལྷག་སྟོན་འབད་ནི་གི་དུས་ཚོད་ཕྱེན་གྲངས་ ༧༨༠ དང་། ཡང་ན། ཆུ་ཚོད་ལུ་ཕབ་པ་ཅིན་ བོ་གཅིག་ལུ་ཆུ་ཚོད་ ༡༣ འཛིན་དགོས་ཨིན། ཡང་ན། ཟླེན་ཚན་སྐར་མ་ ༣༥ ལས་ ༥༠ གི་བར་ན་ཡོད་མི་ ཟླེན་ཚན་ ༢༥༠ ནས་བདེན་འཛིན་དགོས་ཨིན།

ཟླེན་ཚན་བགོ་བཤད།

ཕན་སྨྲ།	ཅ།
ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག།	༥།
བྱི་ནི།	༧ཅ
སྐད་ཡིག།	ཅ།
སྟོམ།	།

དན་གསོ། སྒྲོབ་དེབ་འདི་ནང་ ལྷག་རིག་རྩོམ་རིག་དང་ སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བ་ དཔེ་ཚན་ཁག་གཉིས་འབད་ཡོད། སྒྲོབ་དཔོན་ཚུ་གིས་སྒྲོབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་འདི་ར་རྒྱུན་གཅིག་དང་ སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བ་ རྒྱུན་གཅིག་སོ་སོ་འབད་ ཆ་སྟོན་པར་ སྒེལ་ཏེ་སྟོན་དགོ།

ལྷག་སྟོན་འབད་ཁ་དང་ སློབ་ཁང་ནང་ དེས་པར་དགོས་པའི་ མཐུན་རྒྱན།

ལྷག་དེབ།

ལྷག་སྟོན་སྒྲས་དང་། ནམ་ཟོམ་ ནམ་བའི་ ལྷག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚང་སྒྲིག་སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ འཛིན་ཆོག་ཆོག་འགད་ འོང་དགོ།

༡.	བཟང་ཡོའི་ལྷ།	༢.	བྱི་ལི་ཁ་སློབ་མི།
༣.	མི་ཆོའི་དཀར་ངལ།	༤.	རབ་རྒྱས་གཏང་གེ།
༥.	རོ་ཁྱི་དང་བྱི་ལི་གི་གཉེན།	༦.	ཕན་ཚེམས།
༧.	འཕར་ཤ་དང་ར་གི་ཐུ་ཀུ།	༨.	སློབ་དཔོན་ཚུལ་ཁྲིམས་མཐར་ཕྱིན།
༩.	འཛིག་རྟེན་པའི་ཡང་དག་ལྷ་བ།	༡༠.	ཆུ་བྱ་དང་ཉ།
༡༡.	ལང་ཚོར་ཐལ་བའི་གཅེས་ཐུག།	༡༢.	བུ་བཀྲ་ཤིས།
༡༣.	རྒྱལ་ཡོའི་ཐུགས་རྒྱུད།	༡༤.	ཀློའི་ཚུལ་ཁྲིམས།

ལྷན་ཐབས།

༡.	བུ་མཇུག་དཀྱི་ལུ་ཆགས་མི།	༢.	ལས་དང་གནས་བསྐོས།
༣.	ཉ་གི་སྟོག།	༤.	ཐ་དམ་ཆོག།
༥.	ཙམ་རོ་རྡེ།	༦.	ཡིད་འཕྲོག་བཟང་མོ།

སྟོན་ཆས།

Dzongkha Grammar charts *(ལྷག་བཅས། འབྲེལ/ཁྱེད་སྒྲའི་སྟོར་ཚུལ་ ཚན་༣ ཡོད།)*
སློབ་ཁང་ནང་ ཏུས་རྒྱུན་ བཀྲམ་སྟོན་འབད་ བཞག་དགོ།

གཞི་རྟེན།

Dzongkha Illustrated Dictionary for students ཆོག་མཇོད།
ཡིག་སྡེབ་ཡར་དྲགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་ལུ་ རེ་རེ་འོང་དགོ།