

སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།

སློབ་རིམ་ ༡ པ།



ཤེས་རིག

སློབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།

ཤེས་རིག་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

དཔེ་སྐྱོན་འབད་མི

སློབ་གྲྭ་འི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁྲུངས།

བརྒྱན་འཕྲིན་ལང་ ༩༧༥-༣-༣༣༣༤༤༠

ཡོངས་འབྲེལ་ www.education.gov.bt

ལམ་དུ་བཅུ་ © ༢༠༢༣ སློབ་གྲྭ་འི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁྲུངས།

དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྲི་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་གྲྭ་འི་དོན་ལུ་ ཅོམ་སྒྲིག་དང་ དཔེ་སྐྱོན་འབད་ཡོད་པ་ལས་ སློབ་གྲྭ་འི་ཤེས་ཡོན་ལས་
ཁྲུངས་ལས་ གནང་བ་མཉེ་པར་ དཔེ་སྐྱོན་དང་ ཚོང་རྒྱུ་ལཱ་སོགས་པ་འབད་ནི་ལས་ འཛེམ་གནང་།

དཔེ་སྐྱོན། ༢༠༢༣

ISBN 99936-0-286-8

བཀའ་རྒྱུ་འགྲུལ་ཚེས།

ཤེས་རིག་ཉན་ལག་གི་ལ་ཐུག་ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་དང་ རུས་ཚད་ཡང་དག་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་མ་དདུལ་གྱི་རྒྱུ་བཟོ་མཉེན་གནང་མི་ འབྲུག་རྒྱལ་
ཁྲུངས་ལུ་ བཀའ་རྒྱུ་འགྲུལ་ཚེས་ལྟེན་ལཱ་ལྟེན་ རེ་དང་གཅིག་ལས་ ཚོས་ཚན་དཔེ་དཔེ་ཅོམ་སྒྲིག་གི་ལཱ་ནང་ལུ་ ལྷན་རིག་གི་གྲོས་ལོན་དང་ ཡན་འདབས་གྲི་གྲོགས་རམ་མཛུགས་ གཞུང་
གསལ་ ཤེས་ཡོན་མཁའ་མཚོ་དང་ ལྷན་པར་ཅན་གྱི་སློབ་དཔོན་ཡོངས་ལུ་ ཤེས་རིག་ཉན་ལག་གི་ལ་ཐུག་ལས་ དཔེ་སྐྱོན་དང་བཅས་པ་འཛེམ་སོ་ཡོད།

གོས་སྟོན་པ།

- ༡ དགོས་ཤིག་ཀྱང་ པུ་འཕྲིན་ལས། རྩེ་ཚེ། ཞེས་རིག་ཉམ་ལག།
- ༢ རྩེ་ལྷུ་ལ་ལྷུ་ག་པ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྟོར་ལེ་ཚན།

སྤྱིར་བཏང་བོད་ལྗང་དང་རྒྱུ་སྟོར་པ།

ཀམ་ལེ་ཞེས། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན་གཙོ་བོ་ལེ་ཚན། ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྟོར་ལེ་ཚན།

ལུན་དགའ།

- ༡ དགོས་ལངས་རྒྱུ་རྩེ་ཚེ། རྩེ་ལའི་ཚོས་ཚན་མཁས་མཚན། རྩེ་ལ་གོང་འཕེལ་དང་འཕྲིན།
- ༢ ཚོས་སྟོན་ཤིན་ལྷུ་པ། རྩེ་ལའི་མཁས་ཚོས་ལ་ལུས་མི། གྲུ་གསལ་འང་སྟོར་ལས་འཕྲིན།
- ༣ དབང་དྲག་རྩེ་ཚེ། ལྷུ་ལའི་འགོ་དཔོན། ཞེས་རིག་ལྷུ་ལའི་དང་རྒྱུ་སྟོར་ལེ་ཚན།
- ༤ ཞེས་རིག་རྒྱུ་ལའི་ཚན། ཚོས་རྒྱུ་གསལ་འགོ་འཕྲིན་ལས་རིགས། ལྷུ་ག་ཚོས་རྒྱུ་གསལ་བཀོད་ཚོས།
- ༥ པུ་དཔང་འདུས། ཚོས་ཚན་མཁས་མཚན། ལྷུ་ག་ཚོས་རྒྱུ་གསལ་བཀོད་ཚོས།
- ༦ རྩེ་ལྷུ་ལ་ལྷུ་ག་པ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྟོར་ལེ་ཚན།
- ༧ བཏུན་འཕྲིན་རྩེ་ཚེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྟོར་ལེ་ཚན།
- ༨ ཚེ་རིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྟོར་ལེ་ཚན།

ལས་བྱེད་ཚོས་ཚན་ལུང་གི་ལྷུ་གསལ་མི།

- ༡ དག་ཤོས་ལངས་རྒྱུ་རྩེ་ཚེ། རྩེ་ལའི་ཚོས་ཚན་མཁས་མཚན། རྩེ་ལ་གོང་འཕེལ་དང་འཕྲིན།
- ༢ དབང་དྲག་རྩེ་ཚེ། ལྷུ་ལའི་འགོ་དཔོན། ཞེས་རིག་ལྷུ་ལའི་དང་རྒྱུ་སྟོར་ལེ་ཚན།
- ༣ པུ་དཔང་འདུས། ཚོས་ཚན་མཁས་མཚན། ལྷུ་ག་ཚོས་རྒྱུ་གསལ་བཀོད་ཚོས།
- ༤ ཞེས་རིག་རྒྱུ་ལའི་ཚན། ཚོས་རྒྱུ་གསལ་འགོ་འཕྲིན་ལས་རིགས། ལྷུ་ག་ཚོས་རྒྱུ་གསལ་བཀོད་ཚོས།
- ༥ བསམ་གཏུན་མཐུན་ལྷུ། ལྷུ་གསལ་སྤྱད་པ། ཞེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། ལམ་རི།
- ༦ བཏུན་འཕྲིན་རྩེ་ཚེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྟོར་ལེ་ཚན།
- ༧ ཚེ་རིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྟོར་ལེ་ཚན།

ཚོས་སྤྲིག་པའི་མིང་ཐོ།

- ༡ དག་ཤོས་ལངས་རྒྱུ་རྩེ་ཚེ། རྩེ་ལའི་ཚོས་ཚན་མཁས་མཚན། རྩེ་ལ་གོང་འཕེལ་ཉམ་ཚོས།
- ༢ པུ་དྲོན་ལྷུ་པ། ལྷུ་གསལ་སྤྱད་པ། མེས་པོ་རྩིགས་ལ་སྤྲུང་ལོག་དང་ལམ་སྤོལ་སྤོལ་སྤོང་ལང་།
- ༣ འཕྲིན་ལས་རྩེ་ཚེ། སློབ་དཔོན། འདུ་ལྷུང་འཕྲིང་རིམ་འོག་མའི་སློབ་གྲྭ། བཏུ་ཞེས་སྤང་།

- 32 ཉུ་དབང་ཕུན་ཚུགས། སློབ་དཔོན། བཀྲ་ཤིས་གཡང་ལེ་འབྲིང་རིམ་འོག་མཉམ་སྲིབ་གྲ།
- 33 དབང་ཕུག། སློབ་དཔོན། རོག་སྒྲིལ་ལམ་མཉམ་སྲིབ་གྲ། དབང་འདུས་ཡོ་བྲང་།
- 34 རྗེ་ཤེལ་ལམ་འཕྲོ། ལེགས་སྦྲུང་པ། ཤེལ་རིག་མཚེ་རིམ་སློབ་གྲ། བསམ་མེ།
- 35 ཡུ་ལྷོ་བས་རྒྱལ། སློབ་དཔོན། མཁའ་ལ་གྲུབ་ཅུ་འབྲིང་རིམ་བར་མཉམ་སྲིབ་གྲ། ཟེམ་ཕུག།
- 36 སངས་རྒྱལ་དབང་འདུས། སློབ་དཔོན། ལཱ་ལྷོ་འབྲིང་རིམ་བར་མཉམ་སྲིབ་གྲ། མོང་སྒྲུང་།
- 37 བསམ་གྲོན་མཐར་ཕྱིན། ལེགས་སྦྲུང་པ། ཤེལ་རིག་མཚེ་རིམ་སློབ་གྲ། ཡམ་རོ།
- 38 དེལ་གྲུབ། དབྱ་འཛིན་ལས་རོགས། ལུ་ལྷོ་འབྲིང་རིམ་གོང་མཉམ་སྲིབ་གྲ།
- 39 ཚོས་སྒྲིན་རྗེ་གྲུབ། རྗེ་ལའི་མཁའ་ཚུགས་འབྲུལ་མི། ཀྲུ་གསལ་འདུང་ལས་འཛིན།
- 40 རྗེ་ཤེ། སློབ་དཔོན། དབྱངས་ཅན་ཕུག་འབྲིང་རིམ་གོང་མཉམ་སྲིབ་གྲ། ཟེམ་ཕུག།
- 41 ཚེ་རིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྒྲོལ་ལེ་ཚན།
- 42 བཏུན་འཛིན་རྗེ་ཤེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྒྲོལ་ལེ་ཚན།

མཚུབ་གཞིན་ལྷགས་སྒྲུབ་དང་ལས་བྱུང་།

- 1 བཏུན་འཛིན་རྗེ་ཤེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྒྲོལ་ལེ་ཚན།
- 2 ཚེ་རིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྒྲོལ་ལེ་ཚན།
- 3 ཕུས་ལྷུལ་མོ། ཚན་རིག་ལས་རོགས་པ། ལང་ལྷ་འབྲིང་རིམ་བར་མཉམ་སྲིབ་གྲ། ཡམ་རོ།

ཕྱི་རོགས་པར་རིས།

ཀམ་འབྲུས་མཉེ། བརྟེན་ལུ་ལ་རིག་འགོ་དཔོན། སློབ་གྲྲའི་ཤེལ་འོན་ལས་ལྷངས། ཟེམ་ཕུག།



ཚེད་བརྗོད།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་འདི་ཡིན། ཡོངས་འདི་འབྲུག་མི་གསུམ་གྱི་སྐད་ལྟར་ལྟར་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བ་
དགོས་ཡིན། དེ་འབད་མི་འདི་གིས་ སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ཚོས་ཚམ་ནང་ལུ་ཡང་ ཡོངས་འདི་ རྩ་བའི་ཚོས་ཚམ་ ཁག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ལུ་
ངོས་འཛིན་འབད་དེ་སློབ་ཉེན་འབད་ཡིན།

ཡོངས་འདི་ཚོས་ཚམ་གྱི་ གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ཕ་གཞུང་ལུ་ ད་ཅེས་བཟུངས་གསུམ་པའི་ ལེགས་པའི་འབྲུག་
བ་དེ་ སློབ་འབད་འབད་དེ་ཡོད། དེ་ཡང་ ལྷོ་ལོ་ ༢༠༠༦ ལས་ འབྲིང་རིམ་བར་མ་དང་ གོང་མའི་ཚོས་ཚམ་ལེགས་སྦྱར་
འབད་ཡོད་མི་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ཡིན་མ་ལས་ འདི་གིས་ སློབ་འཛིན་གོང་མའི་ སྐབས་ཡོད་ཀྱི་གཞི་འབྲུག་མ་བཅུགས་པ་ཡིན། ཡོངས་འདི་
ཚོས་ཚམ་ལེགས་སྦྱར་འབད་དགོ་པའི་ གཞི་འབྲུག་འོ་མ་འདི་ས་ སློབ་ལུགས་ལུ་ ཉེ་མ་ལས་ཉེ་གྱེ་ མི་ཆེ་ལུ་མཁོ་བའི་ དེ་ག་
ཕུལ་འབྲེལ་བཟུངས་ལུ་ གཅི་ཚེས་བཟོན་མི་དེ་ལུ་ཡིན། དེ་མཚན་ བཟོན་མཚན་ དུས་མཐུན་བཟོན་བཟུངས་དང་ སློབ་ཉེན་གྱི་གནས་
ཚད་ རྒྱལ་སྤྱིའི་སྐབས་ཚད་དང་ དོ་མཉམ་བཟོན་བཟུངས་ལུ་ཡང་ཡིན།

དེ་འབད་བུ་ལུ་བརྟེན་ གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ རྩོམ་རིག་དང་ རྐྱད་ཡིག་སློབ་དེ་བའི་འདི་དང་ སློབ་འཛིན་
སའི་གནས་ཚད་དང་བརྟེན་པའི་ ཉེ་ག་རིག་འོ་མ་རིག་དང་ རྐྱད་ཡིག་དང་ ཡི་གའི་སྦྱོར་བ་ ཡིག་སྐར་ནུམ་གཞུག་གི་དོན་ཚད་ཚུ་
ཚུད་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་ཡང་ མི་ཆེ་ལུ་མཁོ་བའི་འབྲེལ་ཡོད་ བརྗོད་དོན་མཁོ་ཅན་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལས་ཐོག་ཏེ་ཡོད་མི་དེ་
གིས་ རྐྱད་ཡིག་རིག་ཕུལ་གྱི་གཞི་འབྲུག་ ཚུད་ཚུགས་པ་མཚན་ སློབ་ལུགས་ཚུ་གི་ མཚན་འོག་གོང་འཕེལ་འབྲེལ་ཏེ་ལུ་ཡང་ ཡན་
ཐོགས་སློབ་འབྲུང་ཚུགས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད།

དེ་དང་འབྲེལ་ཅིག་འབད་ སློབ་ཉེན་འབད་བཟུངས་ཚུ་ཡང་ སློབ་ལུགས་ཚུ་ལུ་ བརྗོད་དོན་དང་གཅིག་ཁར་ དེ་ག་ཕུལ་གྱི་སྐབས་ཡོད་
འབྲེལ་ཚུགས་པ་བཟོན་མི་ གཅི་ཚེས་སློབ་ལུགས་དང་སོ་སོ་གི་ཉམས་སྦྱོང་ཐོག་ལས་ འབྲེལ་དགོས་འབད་བཟོན་ཏེ་ཡོད། དེ་གི་

དོན་ལུ་ སྲོབ་ཉོན་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ཡང་ ལྷུལ་གྱི་རིག་ཉོབས་དང་ མི་ཚོ་ལུ་མཁོ་ཆེ་བའི་ རིག་ཕུ་ལུ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སྲོབ་དཔོན་
ལམ་ཉོན་དཔེ་དེ་བུ་ཚུ་ཡང་ སྲོབ་རིམ་སེ་སེ་བཞིན་ལུ་བཟོ་བྱེ་ཡོད། དེ་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྲོབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སྲོབ་སྦྱོང་ལས་དོན་
ག་ས་འགྲུབ་ཚུ་གས་པའི་ སྲོབ་ཉོན་འབད་དགོཔ་གཞུ་ཞེ་ དེ་མཚན་ སྲོབ་ཕུག་དབང་པོ་རབ་ཚུ་ལུ་ རིག་པ་ཚན་མེད་ཀྱི་ཉེ་
འབད་ནིའི་ལམ་ཉོན་ཚུ་ཡང་ སྲོབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ག་དེ་དག་དྲག་བྱིན་དགོཔ་ཡིན།

ཤེས་རིག་ཉུན་ཁག་གི་རྩོངས་ལས་ཡང་ ཤེས་ཡོན་ཕ་གཞུང་གསར་པའི་ དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བའི་ མཐུན་ཀྱིན་དང་ཀྱི་སྦྱོར་
ཚུ་ ཅི་དག་གང་དྲག་བྱིན་ཞེ་ལུ་ གཙུ་ཐོ་བཟོན་ཞིའི་འབད་བཟོན་བསྐྱེད་ནི་ཡིན། མཉམ་ཅུབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ད་
ལས་པས་ ཤེས་རིག་གི་གནས་ཚན་དང་ ལུས་ཚན་ ཏེ་མ་ལས་ཉུག་པའི་ ཡར་དྲག་ལེགས་ཤོམ་འབད་བྱུང་བྱེ་ རྒྱལ་གཞུང་གི་
དམིགས་དོན་འགྲུབ་ཚུ་གས་པའི་ ཡིད་ཆེས་ཡོད།

ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚན་ལེགས་སྦྱར་གྱི་ལཱ་ལུ་ དེ་ཅིག་འཕྲོད་མི་འདི་ལུ་ ཤེས་རིག་སྲོབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ ཤེས་ཡོན་ཕ་
གཞུང་དང་ཁུད་རིག་ཀྱི་སྦྱོར་དེ་ཚན་གྱི་ འགོ་དཔོན་གྱིས་གཙུ་ཐོ་བཟོན་ཞེ་ལུ་ ཤེས་རིག་ཉུན་ཁག་གི་འགོ་དཔོན་ཚུ་དང་ སྲོབ་གྲུ་ཁག་
སོ་སོའི་སྲོབ་དཔོན་ཚུ་ འབྲུག་རྒྱལ་འཛིན་གཞུག་ལག་སྲོབ་པེ་ལེ་ ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སྲོབ་གྲུའི་ལེགས་སྦྱར་བུ་ཚུ་དང་ ཡོང་ལ་
གོང་འཕེལ་ཉུན་ཚུ་གས་ཀྱི་འགོ་དཔོན་ གཞུ་ཐོ་བཟོན་ཉོན་དང་ མཉམ་ཅུབ་འབད་མི་ འབྲེལ་ཡོད་འགོ་དཔོན་ག་ས་ལུ་ ཤེས་རིག་
ཉུན་ཁག་གི་ལ་ཐུག་ལས་ བཀའ་དྲིན་དག་འཚུ་ཡོད། དེ་དང་འདྲམ་འབད་ དཔེ་དེ་བའ་འདི་ནང་ མཁོ་ཆེ་བའི་དོན་ཚན་ཚུ་འཕྲོབ་
པའི་དཔེ་དེ་བའ་ རང་དབང་ཅན་གྱི་ཚོམ་པ་པོ་དང་ དཔེ་སྐྱུན་ཁང་ཚུ་ལུ་ཡང་ ངོས་ལཱ་དང་བཅས་པའི་ བཀའ་དྲིན་དག་འཚུ་ཡོད།

བཀྲིས་བདེ་ལེགས།

(འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མཚོ་)
ཤེས་རིག་སྲོབ་པོ།
ཤེས་རིག་ཉུན་ཁག།

སྒྲིབ་བརྗོད་

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

ཞེས་མཚན་པར་བརྗོད་པ་དང་། དེའི་པོ་དེས་པར་ལོ་རྒྱུ་པའི་ཚིག་གིས་མདུན་བསུས་ཏེ། ལཱ་ཤི་འདི་ཡང་། འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྭའི་རྗེ་དང་། ལའི་ཤེས་ཡོན་ཅེ་གཞུང་ལེགས་སྐྱུར་གྱི་སློབ་དེབ་གསར་ལོ་རྒྱུ་ལྟེ་གསལ་ལས་སློབ་རིམ་༧ པའི་སྐད་ཡིག་དང་། རྩོམ་རིག་སློབ་དེབ་འདི་ལྟེ་ལོ་༢༠༠༦ གི་འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ཤེས་ཡོན་ཅེ་གཞུང་འགོ་དེའི་དང་འཁྲིལ་ཏེ། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་སློབ་གྲྭ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་དེ་དུས་ཀྱི་དཔོན་མའི་འབྲུ་པ་དང་མཐུན་པའི་རྩོམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་འབད་བཟོ་བཟོ་མེད་ལོ། རྩོམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག་གི་སློབ་དེབ་འདི་ནང་། ཚོས་ཚན་ལག་གྲིས་ལུ་དབྱེ་ཏེ་ཡོད། དཔེ་ཚན་དང་པའི་ནང་། རྩོམ་རིག་རྩོམ་རིག་དང་། དཔེ་ཚན་གྲིས་པའི་ནང་། སྐད་ཡིག་དང་ལོ་གྲྭའི་སློབ་པའི་སྐོར་ལས་བཅུགས་ཏེ་ཡོད། སློབ་རིམ་དེ་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་སློབ་སློབ་འབད་དཔོན་པའི་དོན་ཚན་ཚུ་གས་བརྗོད་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་ཏེ་བཟོ་ཡོད་པ་ལོ།།

དེ་ཡང་། རྩོམ་རིག་ཚོས་ཚན་འདི་ འབྲི་རྩོམ་ ལྷན་རྩོམ་ ལྷན་དང་གྲྭ་མ་རྒྱུད་ གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ དེ་དཔེས་ཀྱི་རྩོམ་རིག་ལུ་ལུགས་ཀྱི་རིག་ལུ་འབྲེལ་ཚུགས་པའི་ དམིགས་གྲུད་གཅི་བོར་བཟུང་ཏེ། རང་ལུགས་ལས་སློབ་རྩོམ་རིག་ལུ་ལུགས་ཚུ་ཡང་། ཤེས་ཚུགས་པའི་དམིགས་གྲུད་བརྗོད་དོ་ཡོད། རྩོམ་པར་ རྩོམ་རིག་དང་ལོ་གྲྭའི་སློབ་པའི་སློབ་དེབ་འདི་ནང་། ལྷན་དཔོན་པའི་དེའི་རིག་ལུ་ཚུ་གི་བརྗོད་དོན་འདི་ ཤེས་ཡོན་སློབ་སློབ་ཀྱི་གཞི་འབྲུ་དང་འབྲེལ་བ་དང་། རང་མགོ་འདྲོད་ཚུགས་པའི་མི་ཚེའི་ལུ་གཞི་གཞི་དང་། རང་གི་ལུས་དག་ལོད་གསུམ་གྱི་ བསམ་བློ་དུས་དུགས་གྲུད་ཐབས་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་གཞི་དོན་ཚུ་ཚུད་དོ་ཡོད། དེ་གིས་སློབ་རིམ་བདུན་པའི་སློབ་ལུ་གཞི་ལུ་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུས་ཀྱི་འབྲུ་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་མའོ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ལོ་གསུམ་གྱི་འབྲེལ་ཚུགས་པའི་དེ་བ་ལོ།།

དེ་བཟུམ་བརྗོད་དོན་དང་རིག་ལུ་དེ་ཚུ་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་ལུ་གོང་འཕེལ་གྲུད་ཤི་ལུ་ གཅི་བོར་བརྗོད་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལོ་རྒྱུ་མི་རྒྱུད་མ་གཅིག་གིས་ ཚན་གཞུང་བའི་སློབ་སློབ་མཉེ་པར་ བྱ་དང་བུམོ་ རང་སོ་སོ་གིས་ ཞིབ་འཚོལ་དང་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་རིག་པ་ཚན་

མའི་དཔེ་མི་སྟོན། རྟོན་འཕྲུལ་འདི་ཚུ་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་མཁུན་ཉན་ག་གིས་ས་འབད་ཅུང་ ཟད་ཀྱང་དུ་ལེགས་པཅོས་དཔོན་འཚམ་ ག་ཅི་ས་
གཞན་ཅུང་ ལེགས་སོ་དང་བཅས་པའི་ དགའ་བསུའི་གདོང་ལེན་སྟོན་ཡོད།

སྟོན་འདེབས།

གངས་མེད་རྒྱ་ཆེན་འཛམ་གླིང་ཤེས་བྱའི་མཐའ། །ཐབས་མཁུས་བརྩོན་ལཱ་གསོག་སྐབས་བྱུང་འབྲེལ་གྱིས། །
ལེགས་པར་ཚོད་པས་བདག་གཞན་དོན་གཉེས་ཀྱི། །དབལ་ཡོན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་རྒྱུ་ཚུ་སྟོན།

(དཔོན་སངས་རྒྱས་ཉི་ཤེ)

ལྷི་འཛིན།

ཡོང་ཁའི་ཚུ་ཚོན་ཚོགས་ཅུང་།

དཀར་ཚིག།	ཤོག་གྲངས།
ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་ཁྲུངས་དོན།.....	༧
ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་གནས་ཚུལ།.....	༡༥
ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་ཤོག་གྲངས།.....	༡༦
བརྗོད་དོན་གྱི་ཁྲུངས་དོན།.....	༢༠
སློབ་ཚན་ ༡ པ། བརྗོད་དོན། དང་དཔེ་རྒྱུ་ལམ།.....	༢༣
༡. མི་སྡེའི་ལྷོགས་སྲུབ། དེའི་ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ།.....	༢༣
༢. ཡུས་ཁའི་མི། དེའི་སྲུང་།.....	༢༦
༣. སྐྱོད་ལམ་འབྲུག་གི་རྒྱུ་ལམ། དེའི་སྲུང་། རིག་གསར་ཞབས་ལཱ།.....	༢༧
༤. ཏམ་ལྷ། དེའི་སྲུང་། གསལ་བཤད།.....	༢༨
༥. འབྲུག་སྲུང་། དེའི་སྲུང་། རྩོ་བྲི།.....	༢༩
སློབ་ཚན་ ༢ པ། བརྗོད་དོན། རང་ལྟ་དཔེ།.....	༤༣
༡. ལྷ་གཤམ་གི་གནས་ལམ། དེའི་སྲུང་། ལོ་རྒྱུས།.....	༤༤
༢. མ་འོངས་པའི་མེ་འོང་། དེའི་སྲུང་།.....	༤༥
༣. ལྷ་ལུ་བསམ་ཞིབ། དེའི་སྲུང་། དེའི་གཏམ།.....	༤༦
༤. དགུང་སྟོད་མཚོན་པ། དེའི་སྲུང་། འབྲི་རྩོམ།.....	༤༧
༥. ཉམ་ཉེ་ཉེ། (མེལ་) དེའི་སྲུང་།.....	༥༡
སློབ་ཚན་ ༣ པ། བརྗོད་དོན། མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས།.....	༧༤
༡. རྩོད་བུམ་ཐང་ལུ་རྩོད་ཅིག། དེའི་སྲུང་། འབྲི་རྩོམ་ཤོག་གྲངས།.....	༧༧
༢. གཙང་ཆ་བརྗོད་མོ། དེའི་སྲུང་། འཆར་སྲུང་།.....	༧༩
༣. ཚོ་འབྲུག། དེའི་སྲུང་།.....	༨༠
༤. མེ་ཏོག་མཚོན་སྲུང་། དེའི་སྲུང་། ཞབས་ལཱ་རིག་གསར།.....	༨༡
༥. འཚོལ་ནད་བཀག་ཐབས། དེའི་སྲུང་། གསལ་བཤད།.....	༨༢
སློབ་ཚན་ ༤ པ། བརྗོད་དོན། རང་གི་ལམ་སྟོན།.....	༩༩
༡. ཟས་དང་ཞོར་གྱི་བར་མཚོན། དེའི་སྲུང་། ལོ་རྒྱུས།.....	༡༠༡
༢. བཅོམ་ནམས་ཟད་ཁར་བསམ་རྒྱུ་འཆར། དེའི་སྲུང་།.....	༡༠༥
༣. སེམས་བསྐྱེད་དཔེ། དེའི་སྲུང་། གསལ་བཤད།.....	༡༡༡
༤. དིན་ལན། དེའི་སྲུང་། རྩོ་བྲི།.....	༡༡༢
༥. བྱ་པའི་ལན་སེམས། དེའི་སྲུང་།.....	༡༡༤
སློབ་ཚན་ ༥ པ། བརྗོད་དོན། དུམ་ཞིབ།.....	༡༢༣
༡. མི་ལམ། དེའི་སྲུང་། འཆར་སྲུང་།.....	༡༢༥
༢. རི་འོང་ཅམ་སྲུང་། དེའི་སྲུང་།.....	༡༢༦
༣. འབྲུང་ཁྲུངས་མེད་པའི་མི། དེའི་སྲུང་།.....	༡༢༧
༤. བསམ་ཞིབ། དེའི་སྲུང་། དེའི་གཏམ།.....	༡༢༨
སློབ་ཚན་ ༦ པ། བརྗོད་དོན། བརྗོད་ལུགས།.....	༡༣༧
༡. ཤིང་དང་འབྲུང་བའི་ཉེན་མོངས་པ། དེའི་སྲུང་།.....	༡༣༩
༢. ཉེན་རྒྱུས་ཅན། དེའི་སྲུང་། དེའི་གཏམ།.....	༡༤༣
༣. ལམ་རིམ་འགོ་འདྲེན། དེའི་སྲུང་། གསལ་བཤད།.....	༡༤༦

སློབ་ཚན་ལྷན་གྱི་བཅོམ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན་ ༡༤༩

༡. བྱམས་སེམས། དེ་ལྟར་བཤམ་པ། ༡༥༡

༢. རྒྱ་མཚོ་གྱི་ལྷན་ཁག་གི་སྤྱི་བཤམ་པ། ༡༥༦

༣. རྒྱ་མཚོ་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་བཤམ་པ། ༡༥༧

ཉན་སྐབས་ཀྱི་ལུངས་དོན། ༡༦༣

ཉན་ཞེ་དང་སྐབས་ཞེ་དེ་གནས་ཚུལ། ༡༦༥

ཉན་སྐབས་ཀྱི་ཤོག་ལམ། ༡༦༦

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོས། ༡༧༠

ཐི་ཞི་དེ་རིག་ཚུལ་ལུངས་དོན། ༡༧༣

ཐི་ཞི་དེ་རིག་ཚུལ་གནས་ཚུལ། ༡༧༥

ཐི་ཞི་དེ་ཤོག་ལམ། ༡༧༦

གནས་ཚུལ་གནས་ཚུལ་འཇུག་སྟོན། ༡༧༧

སློབ་སྟོན་ལམ་དོན། ༡༧༩

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོས། ༡༧༩

འབྲི་བཅའ་སློབ་སྟོན། ༡༨༠

རྒྱ་མཚོ་ལྷན་ཁག་གི་སྤྱི་བཤམ་པ། ༡༩༣

ཡིག་སྐད་ལྷན་ཁག་གི། ༡༩༥

རྒྱ་མཚོ་ལྷན་ཁག་གི་སྤྱི་བཤམ་པ། ༡༩༦

རྒྱ་མཚོ་ལྷན་ཁག་གི་སྤྱི་བཤམ་པ། ༡༩༧

གནས་ཚུལ་གནས་ཚུལ་འཇུག་སྟོན། ༡༩༩

སློབ་སྟོན་ལམ་དོན། ༡༩༩

༡. མི་དང་བྱ་ཚོ་གི་སྤྱི་བཤམ་པ། ༢༠༡

༢. བྱ་ཚོ་གི་སྤྱི་བཤམ་པ། ༢༠༥

༣. བྱ་ཚོ་གི་སྤྱི་བཤམ་པ། ༢༠༧

༤. མི་དང་བྱ་ཚོ་གི་སྤྱི་བཤམ་པ། ༢༠༩

༥. འབྲེལ་སྤྱོད། ༢༡༡

༦. ལྷན་ཁག། ༢༡༥

༧. ལྷན་ཁག་གི་སྤྱི་བཤམ་པ། ༢༡༧

༨. ལྷན་ཁག་གི་སྤྱི་བཤམ་པ། ༢༢༡

༩. ལྷན་ཁག། ༢༢༣

༡༠. དེ་སྤྱོད། ༢༢༧

༡༡. འདྲི་སྤྱོད། ༢༢༩

༡༢. བྱ་ཚོ་གི་སྤྱི་བཤམ་པ། ༢༣༣

གཏང་ཡིག་དང་ལྷན་ཁག། ༢༣༧

༡. གཏང་ཡིག། ༢༣༧

༢. ལྷན་ཁག། ༢༤༠

ལྷན་ཁག་གི་སྤྱི་བཤམ་པ། ༢༤༦

དཔེ་སྟོན། ༢༥༣

སློབ་ཚན་ལྷན་ཁག་གི་སྤྱི་བཤམ་པ། ༢༥༩

ཉན་ནི་དང་སླབ་ནིའི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས།.....	༢༦༩
སློབ་འཇུག་ ༡ པ་དང་ ༢ པའི་རྫོང་ཁའི་ཚེས་ཚན་གྱི་དོན་ལུ་ འཐོབ་དགོ་པའི་དུས་ཚོད་རེ་ཉུ་མེད།.....	༢༧༠
སློབ་འཇུག་པའི་ལྷན་སྟོན་ལུ་ དེས་པར་མཁོ་བའི་ སྟོན་ཆས་ཀྱི་ཐོ་.....	༢༧༡

དཔེ་ཚན་དང་པ།
ལྷག་རིག་དང་ཕྱོམ་རིག།

ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་ཁྱད་སྔགས་དོན།

ཚུམ་རིག།

ཚུམ་རིག་ཟེར་མི་འདི། སློབ་དེབ་དང་ ཉམ་དེབ་ཚུ་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ། གཏུང་ཡིག་
 དང་ གསར་ཤོག་ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་ཆ་ག་རུ་སྤྲོད་ཡིན། ཡིག་ཆ་དེ་ཚུ་གིས་ ང་
 བཅས་ལུ་ དགོ་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་ གནས་ཚུ་ལ་ཚུ་བྱིན་མ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས། ང་
 བཅས་ཀྱིས་ཡིག་ཆ་དེ་ཚུ་ ག་དེ་སློེ་ཉམ་ནི་ཡིན་ནུ་? གོ་དོན་ ག་དེ་སློེ་ལཱ་ནི་ཡིན་ནུ་?
 འབྲི་ཚུམ་ ག་དེ་སློེ་ཀྱང་ནི་ཡིན་ནུ་? ཤེས་ཚུགས་པ་ འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚུམ་རིག་དེ་
 ཚུ་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོ་པ་ཡིན། ཉམ་རིག་དང་ཚུམ་རིག་འདི་ རྟེན་ཡིག་གི་རིག་
 ཅུ་ལ་ ཟུ་ནི། སྤྲོད་ནི། ཉམ་ནི། སྤྲོད་ནི། ག་ར་གི་གཞི་རྩེ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས།
 ཉམ་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་ སློབ་དེབ་ལོགས་སུ་ བཟོ་དགོ་མི་ཡང་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་
 ཡིན།

ཚུམ་རིག་ལུ་ནང་གསལ་ དབྱེ་བ་ལེ་ཤ་ཡོད་ཅུང་། ཤེས་ཚད་གནས་འཛིན་གསུམ་པའི་དོན་
 ལུ་ འབྲི་ཚུམ་དང་། ཟུན་ཚུམ། སྤྱད་དང་གཏུམ་རྒྱུད་ཀྱི་ ཚུམ་རིག་གསུམ་ལུ། སློབ་
 སྦྱོང་འབད་དགོ་པ་འབད་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཅི། དེ་ནང་ལས་ འབྲི་ཚུམ་ལུ་ འགོ་ལུ་བཤད་
 འབྲི་ཚུམ། ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ། འཆར་རྣམ་འབྲི་ཚུམ་གསུམ་དང་། ཟུན་ཚུམ་ལུ་ ཞབས་

ལྷ་དང་སྒོ་ཟེ་ ཅང་མོ་དང་དཔྱེ་གྲམ། གསལ་པ་ཤད་ཚུ་ གདམ་ལ་རྒྱལ་ཡོད་པའི་ལས་
 ལྷ་དང་གྲམ་རྒྱུད་ ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ བརྗོད་དོན་གཅིག་ཡིན་ཅུང་། རྗོད་ཐངས་འདི་ ལྷོ་
 ལི་ལི་དང་ འདྲེ་གསེས་ལི་ དལ་རངས་རྟོག་རྟོ་དང་ དགོད་བྲ་སི་སི་ཚུ་ལུ་ གཅོ་བོར་བརྟོན་
 ཏེ་ བཅུགས་ཏེ་ཡོད།

སློབ་ཚན་རེ་རེ་ནང་ལུ་ རྗོད་འགྲུལ་མ་ཆ་ར་བཀོད་དེ་ཡོད་ཅུང་། རྗོད་འགྲུལ་མ་ཆ་
 ར་གི་བརྗོད་དོན་གཅིག་ལུ་ དམིགས་གྲུད་འབད་དེ་ཡོད། བརྗོད་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ རང་གི་
 མི་ཚོའི་ལུ་གཞི་གཞུང་། འབྲེལ་མ་བྱུ་འབད་དེ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཚུགས་པ་བཟོ་མི་ལུ་
 ཡན་ཐབས་ འབད་ལཱ་ཡིན། སློབ་དེ་བའ་འདི་དང་ སློབ་ལཱ་ཚུ་གིས་ གནས་རིམ་ རྒྱ་
 རྒྱལ་རིག་དང་རྗོད་འགྲུལ་གི་ ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་རྒྱུ་ཡོད་ འབྲེལ་ཚུགས་པ་ཡོད་པ་
 ཡིན་ནོ།

འབྲི་རྩོམ།

འབྲི་རྩོམ་ལུ་སྤྱིར་བཏང་ དེ་སྤོང་འབྲུང་འབྲི་རྩོམ་དང་། འཆར་བྲུང་འབྲི་རྩོམ་གྲིས་
 ཡོད། དེ་སྤོང་འབྲུང་འབྲི་རྩོམ་ ཟེ་མི་འདི། དེ་སྤོང་འབྲུང་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ ཡིག་
 རྩོམ་བཀོད་མི་གི་འབྲི་རྩོམ། དཔེ་ན། རྒྱལ་རབས་བཟུམ་ཅིག་དང་། འཆར་བྲུང་འབྲི་

ཚོམ་ ཟེང་མི་འདི། སེམས་ཀྱིས་བཟོ་བྱེ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ བཀོད་མི་གི་ འབྲི་ཚོམ། དཔེ་
ན། ལམ་སྟོན་མོ་གི་ སྤང་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ སྤང་ཡིན།

འདི་གཉིས་ ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་བྲི་བུང་། འབྲི་བཅའ་ས་ལམ་ལུགས་འདི་ ཤེས་ཚད་གནས་
རིམ་གསུམ་པའི་སྐབས་ལུ་ དེ་བྲེ་བ་གསུམ་འབད་ཚུན་དེ་ཡོད། དེ་ཡང་། གོང་གསལ་
འཆར་བུང་ འབྲི་ཚོམ་གུ་ འབྲེ་ལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་དང་། ལོ་རྒྱུས་ འབྲི་ཚོམ་གཉིས་
བཀལ་ལམ་ད་ གསུམ་འབད་ཡོད།

འབྲེ་ལ་བཤད་ འབྲི་ཚོམ་ ཟེང་མི་འདི། གནད་དོན་ཅིག་གི་ རྟོག་ལས་བྲི་མ་ད། འདི་ག་
དེ་སྟེ་ཡོད་ག? ཡང་ན། ག་དེ་སྟེ་བུང་ཡི་ག? ལ་གསལ་ལ་འབད་ བཤད་པ་རྒྱབ་བྱེ་ འབྲི་
མི་འདི་ལུ་སྤང་ཡིན། འབྲི་ཚོམ་འདི་ རྩ་ག་མི་ཚུ་ལུ་ གཟུགས་རྣམ་ཚུ་ མིག་རྩོ་གི་དངོས་
སུ་མཐོང་དོ་བཟུམ་དང་། རྒྱ་ཡང་ རྣམ་ཅོ་ལས་དངོས་སུ་གོ་དོ་བཟུམ། དེ་ལས་ རེག་བྲུ་
ཚུ་ཡང་ ལག་པ་གིས་ དངོས་སུ་རེག་མི་དང་ རྩད་པར་མེད་པའི་ སེམས་ཀྱི་ཚར་བུང་ཚུ་
འབྲོབ་ཚུགས་པའི་ཚོག་ རྩམས་དང་འདམ་ཅིག་དགོ་པ་ཡིན།

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་ ཟེང་མི་འདི། གནད་དོན་གཅིག་གི་རྟོག་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ཅིག་བྲི་མ་ད།
འབྲུང་རིམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ གོ་རིམ་དང་དུས་རིམ་གཉིས་ཆར་ཡོད་པ་འབད་ བྲི་དགོ་

པའི་ལས་ དེ་ཡང་ འགྲུལ་བཤུན་འབྲི་ཚོམ་བཟུམ་འབད་ས་ གཞན་ལུ་མྱོང་ཚེས་དངོས་
བྱིན་གྱི་ཚིག་ ཉམས་དང་ལྟན་མ་འབད་ བྲི་དགོཔ་ཡིན།

སྟན་ཚུམ།

ཉུན་ཚོམ་ལུ་ རྣང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་ ལེ་ཤ་ཡོད། ཤེས་ཚད་གནས་འཛིན་གསུམ་པ་འདི་
ལྟར་ ཞབས་ཁྲ་དང་སློབ་ཅེ་ ཡུང་མོ་དང་ གསལ་བཤུན་ཚུ་ལུ་ སྤང་བ་འབད་དགོཔ་འབད་
བཞོན་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་གི་གྲས་ལས་ ཞབས་ཁྲ་དང་ སློབ་ཅེ་ཡུང་མོ་ཚུ་ ཚིགས་བཅུད་ཡིན།
ཅུང་། གསལ་བཤུན་འདི་ ཚིག་རྒྱུག་དང་ཡེལ་མའི་གཟུགས་ལུ་ བཞོན་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་
ལུ་ ཉུན་ཚོམ་ཟེར་སྐབ་དགོ་མི་འདི། ཉུན་ཚོམ་ཚུ་ འབྲི་ཚོམ་གཞན་དང་མ་འདྲཱ་འབད་
དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་སྐྱུར་ཏེ་ བཟོ་དེ་ཡོད་པ་མ་ཚད། ཚིག་ཚུ་ག་མཉེས་མ་བཅུགས་པས་
ཚིག་ ག་ཉུན་མ་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཏེ་ ཚིགས་བཅུད་འབད་ བཟོ་ནི་འདི་གིས་ ཉུན་ཚོམ་ ཟེར་
སྐབ་ཡིན།

ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་ གཞུང་སྐྱོ་ འཕོད་སྐྱོ་ དེ་གསལ་ས་ ཟེར་ཡོད། དེ་ཚུ་ རང་རང་སོ་སོའི་
སེམས་གྱི་མཉེན་ཉུན་ ཉུན་ཚིག་གི་ཐོག་ལས། གདངས་འབྲེན་ཏེ་ གཞན་སེམས་བཀྲག་
ཚུགས་པའི་སྐོ་ལས། ཡུལ་གོང་མ་ལུ་ མཚན་པ་དང་ སྲོ་བྱོན་གྱི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་
འབྲེན་ཡིན། དེ་མ་ཚད། སྤྱི་བཟུང་ རྟོན་ཡིག་དཔེ་ལྱབ་དང་ རང་སྲོལ་ཉམས་སྤང་

འབད་ཐབས་དང་། ཉམ་པས་ སློབ་གྲུའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་ལུ་དག་ཚུལ་འབྲེལ་
ཐབས་ལུ་ གཞུ་ཆེ་བའི་སློབ་ལཱ་ཅིག་ཡིན།

སློབ་འདི་ ཡོང་ལའི་བྱུ་ཚིག་གི་གཞི་རྩེ་ཡིན། རང་གི་སེམས་ཀྱི་འཆར་བུ་ཚུ་ དང་
ཕུ་ལས་ས། སློབ་འདི་ཐོག་ལས་ སླབ་སྲིལ་དཔེ་ལྟ་བུ་ཡོད། སློབ་འདི་དབྱེ་བ་ལུ་
བསྟོད་མཉམ་དུ་ དགག་སྐྱབ་དང་ དགའ་སྟོ་ དེ་བའི་འདྲི་ལན་དང་ བསྐྱབ་བྱ་ གནས་བཤད་
དང་ ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སློབ་འབད་ ཡོད་མི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས། ཡོང་ལའི་མིང་ཚིག་དང་ མིང་ཚིག་
གི་གོ་དོན་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་མ་ཡིན། དེ་མཚན། རང་གི་དག་ཚུལ་ གོང་འཕེལ་གྱི་
དོན་ལུ་ ཡིན་མ་ལས། དེ་མཚན་ཡོད་མི་ སློབ་འདི་ལུ་དཔེ་བུ་བུ་བུ་ རང་ལུ་ བླ་མ་ལག་
ཆེ་མ་ཅིག་ སློབ་འདི་གིས་བཟོ་བུ་ སླབ་ཤེས་པ་འབད་ནི་ལུ་ སྐྱབ་བའི་འབད་དགོ་པ་ཡིན།

ཚུ་མོ་འདི་ དག་ཚུལ་གོང་འཕེལ་གྱི་ སློབ་ལཱ་གཞན་མི་ཅིག་ཡིན། དེ་གིས་ མིང་ཚིག་
དང་ གོ་དོན་ གསར་འབྲེལ་ཤེས་ནི། རང་ལུ་གསུང་གི་ལམ་སྲིལ་དང་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་
བརྗོད་པ་བཟོ་ནི་ཚུ་ལུ་ ཡན་ཐོགས་པ་ཡིན། འདི་ལུ་ཡང་ སློབ་འདི་ཅིག་འབད་པ་འབད་
དགག་སྐྱབ་ རོད་འགྲུན་དང་ བསྟོད་མཉམ་དུ་ དགའ་སྟོ་ བསྐྱབ་བྱ་ལས་ཤེས་པ་འདི་ ཚུ་མོ་
ཚུ་ཡོད་པ་ལས། འདི་གིས་ཚུ་མོ་འདི་གོང་འཕེལ་ གྲུང་མཚན། ཚུ་མོ་འདི་མོ་བུ་བུ་
ནི་གི་ ཚུ་མོ་ཚུ་ཡང་ཅེ་སྲིལ་ཡོད་པ་ཡིན།

གསལ་བཤད་འདི། དེ་མེས་ཀྱངས་པར་ མང་ཤོས་ར་ ཚིག་ལྷན་ཀྱང་བཤད་པ་ཡིན། ཉེ
 མ་འབད་ན་ རྩོམ་དང་སློབ་ཐོག་གི་ཐོག་ལས་ འབྲེན་པ་ལེགས་སོ་དང་། བཀའ་དྲིན་ལེགས་སོ་
 ལུ་སྲོལ་ཡང་ ཡོད་པ་ཡིན། གསལ་བཤད་ཀྱང་ལུ་ དཔྱེ་གཏམ་ལུང་འཁྲུག་བཅུགས་ཏེ་
 ལྷ་བ་སྲོལ་ཡོད་པ་མ་ཚད། གསལ་བཤད་ཀྱི་ཚིག་ ག་ཉུམ་གསལ་ལ་རྒྱ་བ་ཏེ་ བཅུགས་
 དགོ་ནི་དེ་གིས། ཉུན་ལྡན་ སེལ་མ་གི་གསལ་ལུ་ རྒྱུད་པ་ཡིན་མ་མས། གསལ་བཤད་ལུ་
 རང་གི་དོ་སྟོན་དང་ གནས་ཚུལ་གསལ་བཤད་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ། འབྲེན་པ་ལེགས་
 སོ་དང་། བཀའ་དྲིན་ལེགས་སོ་འདི་ གསལ་བཤད་ལུ་སོགས་པ་ དཔྱེ་བ་ལེ་ཤ་ཡོད། དེ་ཚུ་
 ག་ཅི་ར་ཡིན་ཅུང་། དང་པ། གསལ་བཤད་ཀྱི་དོ་སྟོན། གཉིས་པ། ལུ་དགོ་པའི་གནད་
 དོན་གོ་རིམ། གསུམ་པ། མཇུག་ལུ་འདོད་གསོལ། ཡང་ན། མོན་ཚིག་གིས་བརྒྱན་ཏེ་
 ལུ་དགོ་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ ག་སྒྲིག་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་ དོན་ཚན་ཐོ་བཀོད་དང་། ཡིག་ཐོག་
 ལ་གསལ་བཤད་ཀོད་ཐོག་ལས་ གསལ་བཤད་ལུ་ཉི་གི་ རྒྱུད་པ་ཚུ་འབྲེན་པ་ཡོད།

སྤང་དང་གཏམ་རྒྱུད།

སྤང་དང་གཏམ་རྒྱུད་ ཟེ་མི་འདི། རྩོམ་རིག་གི་ དཔྱེ་བ་ཅིག་ཡིན། སྤང་བུང་ལུ་ ཟེ་
 མི་འདི། གནད་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ རྣམས་དོན་ཅིག་གི་ འབྲུང་རིམ་ཡོད་པ་འབད་
 བཤད་མི་འདི་ཡིན། སྤང་ལུ་ ཉ་སྤང་ འདྲེ་སྤང་ དམག་གཏམ་ཚུ་དང་ མི་དང་སེམས་
 ཅན་གྱི་སྤང་། ལྷོ་མོ་དང་རོ་ལང་ ལུ་སོགས་པའི་སྤང་དང་ གཏམ་རྒྱུད་ཚུ་ཡང་ཡོད་པ་

ཡིན། ལྷན་པའི་ཚོམས་ལོན་པའི་ལོ་རུང་ལྷན་པའི་སྐབས་སུ་ ལྷན་པའི་ བརྗོད་པའི་ ལྷན་པའི་
རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ ཚོམས་ལོན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་

ལྷན་པའི་ བརྗོད་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་
ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་
ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་
ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་

ལྷན་སྐྱེས་དང་ཕྱོད་སྐྱེས་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ།

སྐོར་སྐོར་ ༡༢ པ་མཚན་མཐུན་སྐོར་ཕྱག་ཚུགས།

༡. ཡོད་ལའི་དཔེ་དེབ་དང་ཡིག་རིགས་ ག་ཅི་འཁོར་ཅུང་ རྫོང་རྒྱ་ གཞུང་མཚམས་ ཚིག་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་དང་མཐུན་ཉེན་ཉོ་འབད་ ཉུག་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚོས་སྐད་ཀྱང་ཡོད་པའི་ ཡིག་ཚ་དང་ དཔེ་ཚུ་ཉུག་ཚུགས་དགོ།
༣. ཡོད་ལའི་དཔེ་དེབ་འདི་ དངོས་ཚུ་དང་ འཚམ་ཚུ་གི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ཉུག་ཉེ་ གོ་བཤམ་ཚུགས་དགོ།
༤. གོ་དོན་ལཱ་ཤི་ཤི་དོན་ལཱ་ ཉུག་ཟངས་ཀྱི་ཟབས་ཤེས་ མ་འདྲེན་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེན་ཚུགས་དགོ།
༥. ཡོད་ལའི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ཉུག་ཉེ་ བསྐྱེད་ཤིབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. ཕྱོད་སྐྱེས་ མ་འདྲེན་ཚུ་ཉུག་ཉེ་ འབྲི་ཟངས་ཀྱི་ལྷན་པར་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. ཉུག་ཤི་ལཱ་ གོ་མས་འདྲིས་ཚུ་དེ་ མི་ཚོའི་དྲུང་ ཉུག་ཤི་ལཱ་བཟོན་ཤུགས་དང་ སྤོ་བཤམ་ཉེ་ཚུགས་དགོ།
༨. ཕྱོད་སྐྱེས་ཚུ་ཉུག་ཉེ་ ཚོས་དང་ལམ་སྟོན་ལཱ་ ཕྱིས་མཐོང་གི་ བསམ་སྟེན་ཤེས་ཡོན་དང་ ཚོས་སྤྱི་ཀྱི་ བྱ་གནས་ཚུ་ལཱ་ རྒྱུ་དཔྱད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ འབྲེན་ཚུགས་དགོ།

ལྷན་འགན་དང་ཚུལ་འགྲུབ་ཀྱི་འགོད་འཇགས་ལྟུང་ལྟུང་།

ཚུལ་འགྲུབ་དབྱེ་བ།	ལ	པ
༡. འབྲི་ཚུལ།	√	√
༢. སྟན་ཚུལ།	√	√
༣. ལྷན་དང་གཏམ་རྒྱུད།	√	√

༡. འབྲི་ཚུལ་འགོད་འཇགས་།

འབྲི་ཚུལ་དབྱེ་བ།	ལ	པ
༡.༡ འགྲུལ་འགྲུབ་འབྲི་ཚུལ།	√	√
༡.༢ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུལ།	√	√
༡.༣ ལྷན་སྐྱེལ་འབྲི་ཚུལ།		√
༡.༤ འཆར་སྐྱོང་འབྲི་ཚུལ།	√	√

༢. སྟན་ཚུལ་འགོད་འཇགས་།

སྟན་ཚུལ་དབྱེ་བ།	ལ	པ
༢.༡ ཞབས་ལྷན།		√
༢.༢ ལྷོ་བྱོ།	√	√
༢.༣ ལྷན་ལོ།	√	
༢.༤ གསལ་འགྲུབ།	√	√
༢.༥ དཔྱད་གཏམ།	√	√

གནས་ཚད་གནས་རིམ་བརྗོད།

༡. རྒྱལ་ཁབ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ལྷན་དུ་བཟུངས་པའི་ལྗོངས་ཀྱི་ རྒྱལ་ཚུགས།
༢. དངོས་ཚོམ་དང་། འཚར་ཚོམ་འཇམ་རྟོང་རྟོ་ཚུ་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ཉུག་ནི་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཉུག་ནི་གི་
ཐབས་ཤེས་མ་འདྲ་ལྟ་གི་ ཐོག་ལམ་ཉུག་ཉུ་ བོད་ཉུ་ ལཱ་ཚུགས།
༣. འབྲེལ་ཡོད་ རྩོམ་སྒྲིག་ཚུ་ བརྒྱུ་ཞིབ་འབད་ཞིབ་ཉུ་ ལཱ་ལོ་ལོ་ དེ་ལྟ་ཚུགས།
༤. འབྲེལ་ཡོད་ རྩོམ་སྒྲིག་ཉུ་ དེ་ལྟ་གི་ གནམ་ལོ་ལོ་བཟང་ལོ་ལོ་ དེ་ལྟ་ལྟེ་ཉུ་ ལཱ་ལོ་ལོ་
འབད་ཚུགས།
༥. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚོག་གསར་པ་ཚུ་ཉུ་ལྟ་ལྟ་ ལམ་ལུ་གསར་ བརྒྱུ་དེ་ མིང་ཚོག་རྒྱ་རྒྱུ་ འབད་
ཚུགས།
༦. ལཱ་ལོ་ལོ་ ཐོག་སྒྲིག་ཐོག་ལམ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལྟ་ལྟ་ བརྒྱུ་ འབད་
ཚུགས།
༧. ཉུག་དགོ་པའི་ དགོས་པ་ཉུ་ལོ་ལོ་དང་ རྩོམ་སྒྲིག་གི་དཔེ་དཔེ་ མང་ལུ་ཉུག་ལྟ་ ཐོག་ལོ་ལོ་དང་
ལྟོ་བ་ བརྒྱུ་ཚུགས།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་འཇུག་པ་ནང་ཉལ་མི་ ཉལ་ནི་འདི་ལྟར་ལྟུང་བ་བྱས་ཏེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ ཚུགས་དགོ།
༢. ཚིག་མཚན་ ལག་ལེན་འཐབ་ཏུ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ འཚོལ་ཚུགས་དགོ།
༣. ཚིགས་བཅད་ ཉལ་ཐངས་ མ་འདྲུལ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲེལ་བ་ཤད། ལོ་རྒྱུས། འཆར་སྤང་འཕྲི་ཚོམ་ཚུ་ ཉལ་ཏུ་ དཔྱད་དཔྱད་འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. ཉལ་ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་མ་འདྲུལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཏུ་ ཉལ་ཚུགས་དགོ།
༦. ཚོམ་འགྲོ་གི་གནད་དོན་ཚུ་ རང་གི་གནས་ལུ་དང་ གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༧. སློབ་ཤེས་ ལུ་དཔྱད་དཔྱད་ ལུ་འདྲེན། ལ་བ་ཤད། གསལ་བ་ཤད། ཚུ་ཉལ་ཏུ་ ཉལ་ཚོམ་གྱི་ ཡོན་ཏན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༨. ས་ཁྲ་དང་། ཐིག་སྒོམ། ཐིག་ཁྲམ། ཤད་ཁྲམ། པར་ཁྲམ། སྒོར་ཁྲམ་ཚུ་ལུ་བཏུ་ཏུ་ བདུ་སྒྱུར་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. སློབ་གྲྭ་ནང་གཏང་མི་ ཐུན་དང་ ཇུ་མཚན་ ཉོ་མཚན་ཚུ་ གཏང་ཚུགས་དགོ།
༡༠. རྒྱལ་པ་ནང་ཉལ་མི་ མིང་ཚིག་གུ་ གསར་འཕེབ་ལུ་ཤོས་ ༢༠༠ བཀལ་ཏུ་ རོམ་ ༤༠༠ ཉལ་ཏུ་ ཏཱ་ གོ་ ཚུགས་དགོ།
༡༡. ཉལ་ནི་གི་ དཔེ་དབུ་ལུ་ཤོས་ ༢༠ ཉལ་ཏུ་ གོ་དོན་ལེན་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ བཅུ་དོན་ བཏོན་ནི་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

༡. པར་དང་རི་མོ་ ལ་ལྟ་ པར་ལྟམ་ ཟེག་ལྟམ་ རྫོང་ལྟམ་ཚུ་ལཱ་ཉུག་ཉེ་ བད་སྐྱུར་འབད་ནི་འི་ རིག་ཅུ་ལཱ་ཚུ་ གང་མང་ ཟ෉་དགོ།
༢. དངོས་ཚུམ་དང་ འཚར་ཚུམ་མ་འདྲུལ་ཚུ་ཉུག་ཉེ་ ལྷུང་གི་བརྗོད་དོན་དང་ འཇུང་རིམ་ ལྷུང་ཅེ་ལ་ གི་ལྷན་ཚུམ་ཚུ་ མི་ཚེ་འི་སྤྱོད་ནམ་དང་ འབྲེལ་ལ་འབྲེལ་ཉེ་ ལམ་ལྷུ་འབྲས་དང་ ཟེ་དམ་ཚིག་བཟེ་དེ་ དགོ་པ་ཚུ་ ཉ་ གོ་བཅུག་དགོ།
༣. ཚིག་མཛེད་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཉེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་འཚུལ་བཅུག་ནི་དང་ དུས་མཐུན་གྱི་མིང་ཚིག་ གསར་འབྲེལ་ གང་མང་ཉུག་ཉེ་ མིང་ཚིག་ལྷན་ཉེ་ འབད་བཅུག་དགོ།
༤. ཉུག་ནི་དང་གོ་དོན་ལཱ་ལྷན་ནི་དོན་ལཱ་ ཉུག་ནི་འི་ ཟབས་ཤེས་མ་འདྲུལ་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཉེ་ ཉུག་བཅུག་དགོ།
༥. ཁོང་ར་གིས་ཉུག་མི་ དམེ་དེ་བཟུ་ནང་གི་ གནད་དོན་ཚུ་དང་ རིག་པ་ འཇུང་རིམ་ཚུ་ལཱ་ དཔྱེ་དཔྱད་ འབད་དེ་ ཡིན་མ་མེན་མ་དང་ རྫོན་ཡོན་གྱི་ བསམ་འཚར་ཚུ་ བཀོད་བཅུག་དགོ།
༦. ཚུམ་རིག་མ་འདྲུལ་ཚུ་ཉུག་བཅུག་ཉེ་ གནད་དོན་བཀོད་ཟངས་གྱི་རིག་པ་མ་འདྲུལ་ཚུ་ ག་ལུ་ འབད་བཅུག་དགོ།
༧. ཁོང་ར་གིས་དག་འམི་ ཚུམ་འབྲི་ལ་ག་ཡིན་ན་དང་ དེ་འི་ཚུམ་རིག་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་སྤབ་ རྒྱུ་ གོ་སྐབས་ འབྲེལ་བཅུག་དགོ།
༨. ཚུམ་རིག་ཚུ་ལུངས་དོན་དཔྱད་དེ་དོན་ལཱ་ འབྲེལ་ཡོད་དམེ་དེ་བཟུ་ཉུག་ཉེ་ བསྐྱུར་ཞིབ་འབད་ བཅུག་དགོ།
༩. ཚུམ་རིག་གི་དམེ་དེ་བ་ མང་ལུ་ཉུག་ནི་ལཱ་ ལྷོ་བ་བསྐྱེ་བཅུག་ནི་འི་ ཟབས་ལམ་ཚུ་བརྟེན་ཉེ་ ལ་ རྒྱག་ར་ཉུག་ནི་ལཱ་ དག་ལྷང་དང་ གོ་མས་སྤྱང་ ཚུན་བཅུག་དགོ།

བརྗོད་པའི་ལམ་སློབ་ཀྱི་ལུང་སྟོན།

བརྗོད་པའི་ལམ་སློབ་ཀྱི་ལུང་སྟོན་ལྟར་ན། གཞི་བོ་ལམ་སློབ་ཀྱི་མི་ཚོ་ལྟ་ མཁོ་བའི་ཤེས་ལོན་ལུག་ཆ་བརྒྱུ་
 ཅིག་ འཕྲོ་བའི་སྐབས་ལྟར། ལུག་ཆ་ ལུག་ལུ་འཕྲོ་བའི་ཤེས་ལོན་གི་བསམ་འཕྲིད་དང་། ལྷ་
 བ་ལུག་ལུ་འཕྲོ་བའི་ཤེས་ལོན་གི་ གནས་སྐབས་གཉིས་ རྣམས་གཅིག་ལས་ ཤེས་ཚུགས་
 རྒྱུ་ཤེས་ལོན་གི་ཤེས་ལོན་ལྟ་ལོན། དེ་ཡང་། ལམ་སློབ་ ལོན་ཚུང་ཀྱའི་བརྒྱུ་ལས་འ
 བཟང་བའི་ལམ་སློབ་ གོམས་འདྲིས་ཚུན་ཤིག་ལ་ཆེ་མ་ལས་བརྒྱུ་ ཤེས་ཚད་ཀྱི་གནས་
 འཕྲིད་ལ་དང་ གསུམ་པའི་སློབ་དེ་བུ་གི་ རྣམས་ཤིག་དང་ རྩོམ་འཕྲིད་ཤེས་ཚད་
 འཕྲིད་ལྟ་ བརྗོད་པའི་ལམ་སློབ་ཀྱི་ལུང་སྟོན།

དེ་མཚན་ རྩོམ་འཕྲིད་གི་དབྱེ་བ་མ་འདྲ་ལ་ འབྲི་ཚོམ་ རྣམས་ཚོམ་ ལུང་བུང་ཚུ་གཅི་འཕྲིད་
 ལུང་། བརྗོད་པའི་ལམ་སློབ་ དམིགས་གཏོག་བརྒྱུ་དེ་ ཡོད་པ་ལོན། དེ་གི་དགོས་པ་
 འདྲི་ཡང་ སློབ་ལུག་ཚུ་གིས་ སོ་སོའི་མི་ཚོ་ནང་ འབྲུང་བའི་ཉམས་ལུང་ཚུ་ རྩོམ་འཕྲིད་
 འདྲ་ལ། གཞི་གི་ཐོག་ལས་འབད་ལུང་ འབྲི་ཚོམ་འབད་བཅུགས་ཏེ་ བརྗོད་པའི་ལུ་
 འབད་ཤི་ལྟ། གོམས་སྐབས་ ཚུན་ཚུགས་ཤིག་ཤེས་ལོན་ལྟ་ལོན། བརྗོད་པའི་ལུང་ ཅིས་
 མཐོང་དང་ བསམ་སྟོན་ཤེས་ལོན་གྱི་ རྩོམ་འཕྲིད་ མི་ཚོས་རྣམ་གཞན་གྱི་ ལམ་སློབ་ལམ་
 ལུགས་ མི་ཚོའི་འཕྲིད་ལུ་ཚུ་ནང་ལས་ བཅུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས། དེ་གིས་ ལམ་སློབ་ཀྱི་

བསམ་པ་དང་རིག་ཕུལ་ རྟོན་པ་གསུམ་ཆ་ར་གི་ཤེས་ཡོན་ འཕྲོ་བ་ཚུགས་ནི་ཡིན། དེ
 འབད་ནི་དེ་གིས། སློབ་དཔེ་དང་སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ བརྗོད་དོན་གྱི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་ནི
 དང་གཅིག་ལས་ རྟོན་ཡིག་གི་རིག་ཕུལ་བཞི་དང་། རྩོམ་རིག་གི་ལྷན་ཡོན་ཚུ་གི་ ཤེས་
 ཚད་ལོགས་གྲུབ་ཚུ་ འཕྲོ་བ་ཚུགས། མི་ཚོ་འི་རིག་ཕུལ་ བཅུ་ཐམ་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་
 དགོ་པ་ཡིན།

སློབ་རིམ་བཞི་པས་ བརྗོད་དོན་མ་འདྲ་ལ་གི་ སློབ་ཚན་ལ་དང་། སློབ་རིམ་ལ་པ་དང་
 དུག་པས་ བརྗོད་དོན་མ་འདྲ་ལ་དུག་རེ་གི་ སློབ་ཚན་དུག་རེ་དང་། སློབ་རིམ་བདུན་པ་དང་
 བརྗོད་པས་ བརྗོད་དོན་མ་འདྲ་ལ་བདུན་རེ་གི་ སློབ་ཚན་བདུན་རེ་ཡོད། བརྗོད་དོན་དགོས་
 ལུངས་དང་དམིགས་དོན་དེ་ཚུ་ རེ་རེ་གི་འོག་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ལས། སློབ་ཚན་སོ་སོ་འི་
 རྣམ་གི་ བརྗོད་དོན་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཏཱ་གོ་ཚུགས་ནི་འདོད་ལུ། སློབ་དཔེ་གྱིས་
 གཤམ་གསལ་གྱི་ལུངས་དོན་ལུ་ རྟོན་ཞིབ་དེམ་འདྲོང་གནང་བུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་སེལ་
 དགོ་པ་གལ་ཆེ།

སློབ་ཚན་ ༡ པ། བརྗོད་དོན། ང་དང་ངའི་རྒྱལ་ཁབ།

སློབ་འཇུག་པ་ དེ་གཞི་ལམ་སྟོན་པ་དུ། རྩ་ལམ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐོར་ལས། ཚ་རྒྱུད་དང་མཚོ་བསམ་
གཏང་ཤི་ཚུ་ ཤེས་རྟོག་ཏེ་ཡོད་པ་ལས། དང་པ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གནས་ལུངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཤེས་དགོ་པ་
དང་། གཞུང་གི་སྲིད་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྐོར་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལྷི་མས་ལུ་ སྤེལ་བཀྲུས་དང་ རྒྱལ་སྐོར་ལུ་དགོ་པ་
དེ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཤུལ་ཏེ་ཚེ་རབ་དགོ་པའི་ རྒྱལ་གཞུང་གི་ལམ་སྟོན་ སྤེལ་བཀྲུས་ལུ་ཆེ་བའི་སྐོར་
དང་། བཀྲུས་ཏེ་བསམ་ཤེས་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ རྩ་གོ་ཚུ་གསལ་བཟོ་ཤི་གི་ དོན་ལུ་ཡིན།

སྟེན་འགྲུབ།

སློབ་འཇུག་ ༧ པའི་དོན་ལུ་ རྒྱ་གཞུང་གི་སྟོན་པ་ ༡༢ དང་། རྒྱ་གཞུང་གི་སྟོན་པ་ ༢ བཅུག་ཡོད། བརྗོད་
དོན་དང་འཕྲུལ་ཏེ་ སློབ་སྟོན་འབད་མ་དུ། དེ་དང་འཕྲུལ་བའི་ རྒྱ་གཞུང་གི་མིང་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་
མི་ཚུ་ རྒྱ་གཞུང་ལུགས་ལུ་ཀྱི་ ལམ་སྟོན་དང་འཕྲུལ་ རྒྱ་གཞུང་གི་སྟོན་པ་ཡིན། རྒྱ་གཞུང་གི་ བརྗོད་
དོན་དང་ ཟུར་ལུ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་དང་ ལུ་ལུ་བཀྲུས་ཀྱིས་འབད་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཡང་ཡོད།
རྒྱ་གཞུང་གི་ མོ་བཀོད་འབད་ཡོད་མི་གིས་ མ་ཚད་པར། འཕྲུལ་འཕྲུལ་ དམེ་མཚན་དང་ལས་ཡང་ཡིན་ཏེ་
རྒྱ་གཞུང་གི་ ལམ་སྟོན་ཚུ་བྱིན་ཐོག་ལས་ རྒྱ་གཞུང་གི་ རྒྱ་སྐུལ་འབད་དགོ་པ་ཡིན།
ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ རྒྱ་གཞུང་གི་སྟོན་པ་ དེ་བཟུང་དང་ མོང་འཕེལ་ཀྱི་དོན་ལུ་ བརྗོད་དོན་འདི་དང་ ཡོད་པའི་
རྒྱ་གཞུང་གི་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ རྒྱ་གཞུང་གི་སྟོན་པ་ལུ་ གཞུང་གསལ་ལུ་ བཀོད་འབད་དང་འཕྲུལ་ཏེ་ རྒྱ་
གཞུང་གི་སྟོན་པ་

སྟེན་འགྲུབ་ཀྱི་མིང་།	སློབ་སྟོན་པ་ལགས་ལ།	སློབ་སྟོན་པ་གཞི་གི།	གཞུང་གི་སྟོན་པ་ཚུ་བྱིན་ཐོག་ལས།	སློབ་སྟོན་པ་བཟུང་དོན།

རྒྱ་གཞི་དཔེ་མཛུགས་

ཨང་	རྒྱ་གཞི་དཔེ་མཛུགས་	དཔེ་སྟོན་འབད་མི།
༡	ཡ་རབས་ཀྱི་ལཱ་ལུ་བཟོན་མི།	ཀེ་ཨེ་མ་གྱི།
༢	ཤིང་སྒྲོམ་གྱི་གསང་ཡུམ།	ཀེ་ཨེ་མ་གྱི།
༣	སློབ་ཕྲུག་ལེགས་ཤོམ། (ལྷན་ཐབས)	སྤྱན་གཉིས་མཐུན་འབྲེལ།
༤	བཟང་ངན་གྱི་ལན།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༥	ཨམ་དབུལ་ཐེང་དོག་དོ་ལ།	ཀེ་ཨེ་མ་གྱི།
༦	འཇུལ་སྤང་རྒྱུ། (ལྷན་ཐབས)	ཀེ་ཨེ་མ་གྱི།
༧	ཨམ་ཉམ་རྒྱུ་གི་བྱ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༨	ཤོབ་གྱི་རྒྱལ་པོ།	དཔེ་ཁང་ཚོང་ལས།
༩	ཤ་རོགས་པ།	ཀེ་ཨེ་མ་གྱི།
༡༠	བུམ་སྤྱན་གསུམ།	མེ་ལྷ་ཚོང་ལས།
༡༡	ཟླ་དཀར་དང་སྤྲིན་རྒྱུ།	ཀེ་ཨེ་མ་གྱི།
༡༢	ཉེ་བུ་ནག་མོ། (ལྷན་ཐབས)	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༡༣	རྒྱ་གཞི་ལྷ་ལུ་དང་ལྷ་རྒྱུ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༡༤	གཏུང་ཤིང་རྒྱུ་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ། (ལྷན་ཐབས)	ཀེ་ཨེ་མ་གྱི།
༡༥	རང་པའི་རྒྱལ་པོ།	སློབ་ཤིང་དཔེ་སྟོན།
༡༦	མགར་ས་སྤྲི་པའི་སྤྲི།	ཀེ་ཨེ་མ་གྱི།
ལྷན་ཐབས།		
༡	གཏུང་ཤིང་རྒྱུ་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ།	ཀེ་ཨེ་མ་གྱི།
༢	ཉེ་བུ་ནག་མོ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༣	སློབ་ཕྲུག་ལེགས་ཤོམ།	སྤྱན་གཉིས་མཐུན་འབྲེལ།
༤	འཇུལ་སྤང་རྒྱུ།	ཀེ་ཨེ་མ་གྱི།
མཐོང་ཆས།		
༡	Dzo Grammar charts (a set of 4)	ཨིམི་རྩ་དྲེན་པལྷུམི།
༢	Dz. Illustrated Dictionary for students ཚོགས་མཛོད།	ཨིམི་རྩ་དྲེན་པལྷུམི།

ལྷན་དེབ་ལག་ལེན་གྱི་སྒྲིང་ལྷན།

སྒྲིང་ལྷན།

རིག་ཅུལ་ ལྷན་ནི། རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ་ གོ་བ།

1. ལཱ་ལོ་ཚུ་ རྟེ་ཚན་རྒྱུ་ལྷན་དང་ བགོ་ཞིན་ན། རྟེ་ཚན་སེ་ལུ་ ལྷན་དེབ་² ནེ་
སྟོན། དེ་ལས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལྷན་དེབ་ཚུ་ལྷན་བཅུག་ཏུ་ འོག་གི་ཤོག་ལྷམ་
དང་འཇཉིས་ཏེ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་བཀའ་བཅུག། དཔེ་སྟེ།

ལང་	དེབ་གྱི་མིང།	དབེ་སྐྱེན་པ།	དབེ་སྐྱེན་གེ་ལོ།	ཚུམ་སྐྱེག་པ།	བརྗོད་དོན་བཅུན་སྟེ།

རིག་ཅུལ་ ལྷན་ནི། རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་དཔྱད།

2. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷན་དེབ་ནང་གི་ རྒྱུ་འདི་ནང་ རྒྱུ་ཅེ་པ་ ག་དང་ག་ཅི་ས་
འདུག་? རྒྱུ་ཅེ་པ་དེ་ཚུ་གི་ ལཱ་འགན་ག་ཅི་ས་ཡིན་པས་? རྒྱུ་ཅེ་པ་གཙོ་
མོ་ག་ཡིན་མ་མས་? ལཱ་འགན་རྒྱུ་ལྷན་དེབ་ལྷན་བཅུག།

རིག་ཅུལ་ ལྷན་ནི། རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ་ གོ་བ།

3. ལཱ་ལོ་ཚུ་ཚ། ཡང་ན། རྟེ་ཚན་འབད་ ལྷན་དེབ་སེ་སྟོན་དེ། ལྷན་དེབ་འདི་
ཞིབ་ཞིབ་འབད་ ལྷན་བཅུག། ལྷན་དེབ་འདི་ ལྷན་ཚུ་སྐྱེ་དུ། ལྷན་དེབ་འདི་

ནང་ ལུང་གི་བཅུད་དོན་ངོ་མ་ ག་ཅི་བརྟེན་མ་ཡིན་ནུ་? བཅུད་དོན་གྱི་བཅུག།

རིག་ཆུལ་ ཉུག་ནི་ ཐོ་ནི་ རིག་ཉོ་བལ་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་ལོ་བ།

༤. ལམ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཉུག་དེ་བ་ཅིག་ ཉུག་ཚེས་ལ་ད། ཉུག་དེ་བ་འདི་ནང་གི་ ལུང་ནང་ ལུང་ཅད་པ་ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་? རྩོད་ལུ་དགའ་ཤོས་འད་ ལུང་ཅད་པ་ག་འདི་ ཡིན་མ་མས་? ག་ཅི་འབད་? ལུང་ཅད་པ་འདི་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱ་བ་ཉེ་ གྱི་བཅུག། དཔེ་ན།

- ༡, ལུང་ཅད་པ་འདི་ ག་ཡིན་པས་?
- ༢, ལུང་ཅད་པ་འདི་གི་ བྱ་བ་སྟོན་ལམ་ ག་དེ་སྐོར་འདུག་?
- ༣, ལུང་ཅད་པ་འདི་གི་ མཚོ་བསམ་གཏང་བཅུངས་ ག་དེ་སྐོར་འདུག་?
- ༤, ལུང་ཅད་པ་འདི་གིས་ རྩོད་ལུ་ དགའ་བའི་ལུ་འགན་ ག་ཅི་འབད་ནི་ འདུག་?
- ༥, ལུང་ཅད་པ་འདི་ལས་ རྩོད་ལུ་ ཡོན་ཏན་ག་ཅི་བཟོ་ཅི་?

རིག་ཆུལ་ ཉུག་ནི་ ཐོ་ནི་ རིག་ཉོ་བལ་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་ལོ་བ།

༥. ལམ་ལོ་ཚུ་སྡེ་ཚན་འབད་བགོ་ཉེ་ སྡེ་ཚན་འདི་ནང་ ཉུག་དེ་བ་མ་འདྲ་ལ་སྟོན། དེ་ ལས་ སྡེ་ཚན་ལུ་ ཉུག་དེ་བ་གཞུམ་ཆ་འད་ ཉུག་བཅུག་སྐོ་ ཉུག་དེ་བ་དེ་གཉེས་

ནང་ བརྗོད་དོན་གཅིག་གི་སྐོར་ལས་འདུག་གམ་? བཟ་བཅུག། དེ་ལས་ བརྗོད་དོན་
དེ་གཉིས་པོ་ སློབ་དེབ་ནང་གི་བརྗོད་དོན་གཅིག་དང་ འབྲེལ་བ་འདུག་གམ་? འབྲེལ་
བ་འབྲེལ་བཅུག། དེའི་སྐབས་ལུ་ འབྲེལ་བ་གཅིག་འབད་ ཡོད་པ་ཡིན་ནམ་?
ཁྱེད་ལཱ་ལྟེ་སླབ་བཅུག།

རིག་ལམ་ ཉུག་ནི་ ཐོན་ནི་ རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དཔེ་དཔྱད།

༤. ཉུག་དེབ་ཅིག་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ཉུག་བཅུག། དེམ་ཉུག་པའི་ཏེ་
མར་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཤོག་བཟང་ཅིག་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བྲིས་ཏེ་ དཔྱད་ལམ་
བཞག། ཨ་ལོ་ཚུ་དྲི་བ་དེ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉུག་སྟེ་ དེ་ལས་ ཉུག་དེབ་འདི་
ཉུག་བཅུག། དཔེ་དཔྱད།

- ༡, ལྷུང་འདི་ གཅིག་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་པས་?
- ༢, ལྷུང་དེབ་འདི་ནང་ འབྲུང་རིམ་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་?
- ༣, འབྲུང་རིམ་དེ་ཚུ་ནང་ལས་ ལྷོ་བ་ཆེ་ཤོས། ཡང་ན། འབྲུལ་སི་སི། རྩོ་
སི་སི། དཔོན་བྲ་སི་སི། ལམས་ལོག་སི་སི་གི་ ཚེས་རྒྱུང་ག་ཏེ་ འདུག་?
དོས་འཛིན་འབད།
- ༤, ཚེས་རྒྱུང་འདི་གིས་ རྩོད་ལུ་ འབྲུས་བ་གཅིག་ལྷུང་ཡི། བཤད་པ་རྒྱབ།

རིག་ཅུལ་ ཉུག་ནི་ རྗེ་ནི་ རིག་ཉེ་བལ་དུ་བྱེད་མིའི་ ལག་ལུན།

༧. ལམ་ལོ་ རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ ཉུག་དེ་བའི་སྟོན་དེ་ ཞི་བ་ཞི་བ་འབད་ཉུག་བཅུག།
 ཉུག་དེ་བའི་ཉུག་བཅུག་ཉེ་ གཤམ་གསལ་ལྱི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ ལན་རྒྱབ་བཅུག།
 དྲི་བ།

༡. ཉུག་དེ་བའི་འདི་ནང་ལས་ རྩོད་ལུ་ ཡོན་ཏུན་ ག་ཅི་ས་ཐོབ་ཅི་? ཐོ་བཀོད།
༢. ཉུག་དེ་བའི་འདི་ནང་ རྩོད་ཀྱིས་ཡལ་དགོ་པའི་བྱ་བ་དང་ རྩོད་ལམ་ག་ཅི་ས་འདུག? ཐོ་བཀོད།
༣. ཡོན་ཏུན་དང་ རྩོན་ཚུ་ རྩོད་ཀྱི་མི་ཚོ་ནང་ ལག་ལུན་ག་དེ་སྟེ་འབྲམ་ནི་? རྩོན་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་ཡལ་དེ་ ཐབས་ལམ་གྱི་བསམ་འཚམ་ཚུ་བཀོད།

རིག་ཅུལ་ ཉུག་ནི་ རྗེ་ནི་ རིག་ཉེ་བལ་དུ་བྱེད་མིའི་ དུ་བྱེད་པ།

༨. ག་དེ་སྟེ་བསྐྱོགས་ཏེ་འདུག་ག་? དུ་བྱེད་པ་དུ་བྱེད་བཅུག། ལུང་ཚུ་འབྲུང་མིའི་ ག་དེ་སྟེ་བསྐྱོགས་ཏེ་ བྲིས་ལུག་? དཔེ་སྟེ།

- ༡, འགོ་བཅུགས་པའི་འ ལུང་མིའི་ནང་ ག་ཅི་ས་འདུག?
- ༢, བས་གྱི་འབྲུང་མིའི་ཚུ་ནང་ ག་ཅི་ས་འབད་ནི་འདུག?

- ༣, འཇུང་རིམ་ཚུ་ནང་ལས་ ལྷོ་བ་ཆེ་ཤོས། ཡང་ན། རྩོམ་ཆེ་ཤོས་ག་
འདི་འདུག?
- ༤, འཇུང་རིམ་ཚུ་ནང་ལུ་ དཀའ་རྩོགས་ཆེ་ཤོས་ ག་འདི་འདུག?
- ༥, དཀའ་ངལ་འདི་ ག་རྩེ་ལས་འགོ་བཅུགས་པ་མས? ག་ཅི་འབད་འགོ་
བཅུགས་པ་མས?
- ༦, དཀའ་ངལ་འདི་ ཞི་བའི་ཐབས་འདུག་ག?

རིག་ཆལ་ སྡི་ནི་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་ལུ།

༩. ཉམ་དེ་བ་ཚུ་ནང་ལས་ རྩོད་ལུ་དགའ་ཤོས་ ཉམ་དེ་བ་ག་འདི་མོ? ག་ཅི་
འབད? ཉམ་དེ་བ་ནང་གི་གནད་དོན་འདི་ བཅུད་བསུ་བྱེ་ སྡི་བཅུག་ཞེ་ནམ་
ལས། དེ་གུ་ རྩོད་ར་གིས་ ག་ཅི་འབད་དགའ་དགོ་པ་ཨིན་ན་གི་ རྩལ་བཀལ་
རྩེ་འགོ་ལ་བཤད་ རུང་ཤོས་དོན་མཚམས་ལུ་ དེ་ཅིག་ཀྱང་བཅུག།

རིག་ཆལ་ སྡི་ནི་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་ལུ།

༡༠. ཉམ་དེ་བ་ཚུ་ནང་ལས་ རྩོད་ཀྱིས་ཆལ་མ་དགའ་བའི་ ཉམ་དེ་བ་ ག་འདི་
མོ? ག་ཅི་འབད? ཉམ་དེ་བ་ནང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ བཅུད་བསུ་བྱེ་ སྡི་སྡོམ་
དེ་གུ་ རྩོད་ར་གིས་ ག་ཅི་འབད་ མ་དགའ་མ་ཨིན་ན? རྩལ་བཀལ་རྩེ་འགོ་ལ་

བཤད་ རུང་ཤོས་དོན་མཚམས་ལཱ་ དེ་ཅིག་གི་བཅུག། ཡང་ན། འཁྲབ་སྲུང་ནང་
གི་སྲུང་ཚུ་ འཁྲབ་སྲུང་འབད་བཟོ་བཅུག་ནི་དང་། ཡང་ན། ཕར་སྲུང་འབད་བཟོ་
བཅུག་དགོ།

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

- ༡༡. ལམ་སྟོན་ལཱ་ ཉམ་དེ་བཟུ་ཉམ་པའི་སྐབས་ལཱ་ ཉམ་དེ་བཟུ་ནང་གི་ ཕར་ཚུ་ག་དེ་
སྟེ་འདུག་ག་? དབྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག། དཔེ་ན། ཉམ་དེ་བཟུ་ནང་གི་ཕར་ཚུ།
 - ༡, བྱ་ཚི་ཚི་དང་ བཟུ་དགོ་མཚོ་སི་སི་འདུག་ག་?
 - ༢, སྲུང་གི་དོན་དག་དང་ འཁྲུལ་ཏེ་འདུག་ག་?
 - ༣, ས་གོ་ནང་ ཀྱིག་ཀྱི་འབད་ བྲིས་ཏེ་ འདུག་ག་?
 - ༤, ཕར་ཚུ་གི་བཟོ་ནམ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་? རང་ལུགས་ཀྱི་ཕར། ཡང་ན།
རྒྱལ་སྤྱིའི་ཕར། ཀམ་པའི་འུ་ཀྱར་ནང་ལས་ བརྟོན་བརྟོན་མ་ཡིན་ན་?
སོགས།

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

- ༡༢. ལམ་སྟོན་ལཱ་ སྲུང་དེ་བཟུ་ ཉམ་པའི་སྐབས་ སྲུང་དེ་བཟུ་ མྱི་ཤོག་གུ་ ཡོད་མི་
ལ་བྱུན་ཚུ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཉམ་བཅུག། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལ་བྱུན་དེ་གི་དགོས་པ་

དང་ཁུངས་ཚུ་སྲིབ་བྱེད་ཀྱི་ ཡལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལ་བྱུན་དེ་ འུ་མ་འུ་ཚུ་འུ་ལྷན་བཅུག་
འི་དང་ སྲོ་ལུ་གཟུང་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཉུག་ཀྱི་ ཐོ་ཀྱི་ རིག་ཉེ་བས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

- ༡༣. སྲོ་བ་ལྷན་ཚུ་ལུ་ ཉུག་དེ་བ་འུ་འུ་བཞིན་ལུས་ ཡིག་དེ་བ་ ༧༠-༡༠༠ ལས་མ་
འུ་བར་ ལེ་བ་སེམས་ལུ་ དེ་བ་བཅུག་ཀྱི་ འབྲི་ཚུ་མ་དང་སྲུང་ལུ་སོགས་ལ་
གཞན་གྱི་བའི་སྐབས་ ལག་ལེན་འཇུག་དགོ། དེ་གིས་མ་ཚད། སྲོ་བ་དཔོན་
ཀྱིས་ མཚུགས་ལས་ཚུ་ ལོག་ལོག་འབད་ཞེན་མལུས་ ལེ་བ་སྲིང་སྲིང་བཟོ་
དགོཔ་ཨིན།

༡. མི་སྡེའི་ལྷོགས་གྲུབ། དབྱེ་བ། ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ།

ཁྱད་པ་དོན།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ ཡར་རྒྱས་གྱི་སློབ་ལས། ལོ་རྒྱུས་བཤད་ཐོག་ལས་ ཉམ་མི་སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ མནོ་བསམ་གཏང་ནི་དང་། འབྲི་ཚོམ་གྱི་དབྱེ་བ་གཅི་འི་ནང་ ཚུད་པ་ཡིན་ནུ་? ཤེས་ཚུགས་ནི་དང་། འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ཡོད་མི་ ནང་གསེས་ལོ་རྒྱུས་ དང་ འཆར་ཚོམ་དངོས་ཚོམ་གྱི་ དབྱེ་བ་ལྡེས་ཏེ་ རྩད་ནམ་ གཅི་ས་ཚུད་ཏུག་ག་? ཧ་ བོ་དེ་དང་ མི་ཚོའི་ལཱ་གཡོག་དང་ གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འབད་དེ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བ་ ཚུགས་དགོ་པ་ཡིན།

ལམ་དོན།

སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་པ་དེ་

- ☞ དོན་ཚན་འདི་ དཔེ་ལྟོན་འབད་དེ་ ཉམ་མི་སློབ་ཡུག་དགོ།
- ☞ དོན་ཚན་མས་མེ་མེ་གི་ བོ་དོན་དང་ དེ་ལྷ་སང་གི་བསམ་འཆར་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ☞ འབྲི་ཚོམ་གྱི་ རྩད་ནམ་ཚུ་ དོས་འཇོན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ☞ འདི་ལས་ དིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ འབྲི་ཚོམ་བྲི་ནི་གི་ བོ་མས་སྤང་ཚུད་ཚུགས་དགོ།

སྒྲིབ་ལྟ་

རིག་ཆུལ་ ཟད་ནི། ཉམ་ནི། རིག་ཉོན་པས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས། ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་གྱི་དོན་ཚན་ཅིག་ འཚོལ་འབག་འོངས་
ཞེན་མ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་ཉོན་ཐོག་ ཚིག་མཚམས་གཅད་ཟངས་དང་།
ཇོ་མ་གྱི་ མཚུ་བཅུ་མ་དགོཔ་དང་། མ་དགོཔ་སྐྱ་དག་པ་དང་ ཞན་པ་ཚུ་དབྱེ་བ་
ཕྱེས་ཏེ་ཉོན་ཞེན་མ་ལས། ཇོ་མ་གྱི་ དག་ཏེ་ག་ཏེ་འབད་ ཉམ་ཟངས་ཀྱི་ དཔེ་ཉོན་
འབད་བྱིན་ཏེ་ ཉམ་བཅུ་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ལྷ་བཟོ་ནི། རིག་ཉོན་པས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༢. སློབ་དཔོན་ནང་ཡོད་མི་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཉམ་ཞེན་མ་ལས། འོག་ལུ་
བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ དྲི་བ་ཚུ་གི་ ལན་སྐབས་བཅུ་དགོ།
༣. དཔྱེ་གཏམ། གངས་བར་ནང་གི་ཚུ་འབྱུངས་། སྲིན་བར་ནང་གི་ཉོན་
བསྟོན། ཟེའ་མི་ བོ་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་ནུ་ ཡ་ལོ་རེ་རེ་ལུ་ ལྷ་བཟོ་བཅུ་
དགོཔ་དང་། དཔྱེ་གཏམ་འདི་ གནས་ལྷངས་ གཞན་ག་ཅི་ཡིན་ནུ་ ལག་
ལེན་ འབྲེ་བ་བརྟུ་བ་པས་ག་?

- ལ' རྒྱལ་ཁབ་ ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་ ག་དེ་སླེ་ས་སོང་འུག་ག?
- ག' མི་ རོགས་གྲུབ་ཅན་བཟོ་དགོ་པ་ཅི་ནི་ ག་ཅི་ས་དགོ་པས་གོ?
- ང' སང་མགོ་སང་འདྲོང་ བཟོ་དགོ་པ་ཅི་ནི་ ག་ཅི་འབད་དགོ་ག?
- ཅ' གཞུང་ ལེགས་ཤོམ་དགོ་པ་ཅི་ནི་ མི་ག་བཟུམ་ གདམ་ལ་རྒྱབ་དགོ་པ་
མོ་? དྲི་བ་ཚུ་གི་ ལཱ་སྲུབ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆལ་ ཉམ་ནི་ མི་ནི་ རིག་ཉོབས་དབྱེ་རིམ་ དཔྱད་ཞིབ།

- ༣. ལམ་ལོ་ཚུ་ལེ་ཚན་ནང་ བགོ་བཤམ་རྒྱབ་ཉེ་ འབྲི་ལོམ་ལྷན་ད། རྒྱ་རྒྱུ་ཚང་
དགོ་པ་ ག་ཅི་ས་ཡོད་ག? ད་ཉེ་གི་འབྲི་ལོམ་འདི་ནང་ རྒྱ་རྒྱུ་ཚུ་ ག་དེ་སླེ་ས་
ཚུ་དེ་འུག་ག? གོ་སྤྱད་འབད་དེ་ རྩོམ་གོ་དེ་འབད་བཅུག། ལེ་ཚན་གྱི་རྩོམ་གོ་དེ་
འབད་མི་ ལཱ་ཚུ་ལེ་ཚན་འགོ་དཔོན་ སྲོབ་ཕུག་ཚུ་ལཱ་སྲུབ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆལ་ ཉམ་ནི་ མི་ནི་ རིག་ཉོབས་དབྱེ་རིམ་ དཔྱད་པུ།

- ༤. སྲོབ་དཔོན་གྱིས། འབྲི་ལོམ་ནང་གི་ རྒྱ་རྒྱུ་ཚང་དགོ་པ་ ཚུ་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ངོ་
སྤོད་འབད་དེ་ ཁོང་ས་ དགའ་མི་དོན་ཚན་ཅེ་ གདམ་ལ་རྒྱབ་ཉེ་ འབྲི་ལོམ་བུང་
ཀྱ་ཅེ་ མི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆལ་ ཉམ་ནི། རྩི་ནི། རིག་ཉེ་བལ་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ལས་ འབྲོན་མི་ཚདོན་ ལག་ཆེ་རྩི་རྩོ། དཔེ་ན། རྒྱལ་ལབ་ལུ་ ཡུག་ཡུན་ལུ་དགོ་པ་དང་ རང་གི་ལུ་ ལུ་དང་བདེ་དང་ གཞུང་ལུ་ ཟུང་མ་ཚིག་ བདེ་དགོ་པ་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ སླབ་ ཉེ་ རྒྱལ་ལབ་ཀྱི་གོང་འཕེལ་དང་ བདེ་སྲིད་འབྲུག་པ་མེད་པས་ བཞག་ཟབས་ ལུ་ ག་ཅི་ས་འབད་དགོ་པ་འདུག་ག་? མནོ་བསམ་གཏང་བཅུག་ཉེ་ ལུ་འགན་ ཚུ་བྲི་བཅུག་དགོ།

༢. གཡུས་ཁའི་མི། དབྱེ་བ། ལྷན།

ལྷན་དོན།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ རང་གི་མི་ཚོ་ནང་ ཆ་ཚོགས་འདི་ ག་དེམ་ཅིག་ ལག་ཆེས་ཡིན་ནུ་
 དང་ ཆ་ཚོགས་ ལེགས་སྐོམ་ཡོད་པ་ཅི་ནི། ཁོང་གིས་ རང་གི་སྲོག་ལྷ་ཡང་མ་བཏུ་བས་
 གོགས་རམ་ འབད་ཕ་ཡིན་མ་ གོ་ཚུགས་ནི་དང་། དེམ་ཚད། ལྷན་ཅེད་པ་གཙོ་བོ་ འདི་
 གི་སྲོ་བྱེད་སྲིད་ཀྱི་ དཔལ་ཉམས་སྐྱེད་ཚུ་ལ་ཚུ། ལྷན་ཉམས་མེད་གིས་ ལྷན་གི་ལྷན་ནམ་ལྷ་
 དཔུན་ཞིབ་ འབད་ནི་ལྷ་ ཡན་ཐོགས་ཚུགས་དགོ་པ་ཡིན།

ལམ་དོན།

- དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བཟུམ་པ་ད་ སྲོབ་ལྷན་ཚུ་གིས་"
- ☞ ལྷན་འདི་ཚོམ་འགྲོག་གི་ དབྱེ་བ་ ག་ཅི་ནང་ ཚུད་པ་ཡིན་ནུ་? སྐུལ་ཚུགས་དགོ།
 - ☞ ལྷན་ལྷ་ དབྱེ་བ་ (ཉམས་) ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ནུ་? སྐུལ་ཚུགས་དགོ།
 - ☞ ལྷན་བྲིས་པ་ད་ ཚང་དགོ་པའི་ལྷན་ནམ་ཚུ་ ཉམས་ལྷན་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
 - ☞ ལྷན་འདི་གི་ བརྗོད་དོན་ ཉམས་ལྷན་ ག་ནས་ལྷན་དང་ འབྲེལ་མཐུན་ཡོད་མེད་ དབྱེ་
 ཞིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

- ཕ. ལྷ་ཅད་པ་གི་ བྱ་བ་སྟོན་ལམ་ལུ་བཏུ་ཉེ་ ལྷ་ཅད་པ་འི་ ལཱ་ལག་ན་དང་ མཐོ་
བསམ་གཏུང་ཟངས་ཚུ་ འགྲོལ་བཤད་རྒྱ་བ་ཚུ་གས་དགོ།
- ཕ. ལཱ་ལོ་ ཁོང་ར་གིས་ཡང་ ལྷ་ཅད་འགས་ར་ཚུ་མ་འབད་མ་དུ། དཔལ་བའི་ཉམས་བརྟོན་
པའི་ཚིག་ཚུ་ ཁ་གསལ་ལཱ་འབད་བཅུ་གས་ཏེ་ བྲི་ཤེས་དགོ།
- ཕ. ལྷ་ཅད་འི་དང་ ལྷ་ཅད་འི་ལཱ་དོན་གཉེར་ བསྐྱེད་འི་དོན་ལས་ལྷ་ཅད་ ག་དེ་མང་མང་
འཚེལ་ཏེ་ ལྷ་ཅད་འི་དང་ བྲི་འི་ ལྷ་ཅད་འི་འབྲེལ་བ་ཚུ་གས་དགོ།

སྟོན་ལྟུ།

རིག་ལཱ་ ལྷ་ཅད་འི་ བྲི་འི་ རིག་སྟོན་ལྟུ་རིམ་ ལག་ལཱེ།

1. ལྷ་ཅད་འི་དཔོན་གྱིས་ ལྷ་ཅད་འི་དཔོན་པོ་(ཉམས་བརྟོན་) གོ་དོན་དང་སྐྱབས་ བྲིས་བྱོལ་
ཞེན་མ་ལས། ལྷ་ཅད་འི་དཔོན་པོ་ཚུ་འཕེལ་བཅོལ་ཞེན་ལཱ། ལྷ་ཅད་འི་དཔོན་པོ་གི་ ལྷ་ཅད་
བཅུ་གཉེར་ ལྷ་ཅད་འི་དཔོན་པོ་ ག་ཅི་འི་གུངས་ལུ་ཚུད་འི་མས་? ག་དེ་སྟོན་ཤེས་ཅི་?
ལྷ་ཅད་འི་དཔོན་པོ་ལས་ དཔོན་པོ་གི་བཏོན་བཅུ་གཉེར་ ཁོང་ར་འི་བསམ་འཚེར་ དོན་
མཚམས་གཅིག་ལས་ མ་ཉུང་མ་རེ་ བྲི་བཅུ་གཉེར་དགོ།

རིག་ལཱ་ ལྷ་ཅད་འི་ བྲི་འི་ རིག་སྟོན་ལྟུ་རིམ་ དཔོན་ལཱ།

2. ལྷ་ཅད་འི་དཔོན་གྱིས་ ལྷ་ཅད་འི་གྲོ་བྲིས་འབྲེལ་ལོངས་སྟོན། ལྷ་ཅད་འི་ལང་ནང་ དཔུངས་

ཞིན་མ་ལུས། ཉེ་མ་སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཉུག་བཅུག་དགོ། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་
 ཉུག་པ་ད་ རྫོང་སྐོ་དང་ བྱང་གི་གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ། རྒྱ་སེང་ཡབ་གྲི་རྣམ་
 འབྱུང་དང་ ཚུ་ལ་མཐུན་འབད་ འགྲོ་མ་བརྟུབ་པ་ཅིན། སློབ་དཔོན་གྲིས་ རྣམ་
 འབྱུང་དང་བཅས་པའི་ དཔེ་ལྟོན་འབད་དེ་ ཉུག་བྱིན་ཞིན་མ་ལུས། དེ་དང་ཅོག་
 འབྲེན་པ་འབད་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཉུག་བཅུག་དགོ།

རྫོང་སྐོ་ [སྐོ་ ལ་] [ཞ་ ཡ་] [ཤ་ ས་] [བྱ་ ཇ་] ཚུ་དང་ [ཁོ་བ་དང་ ཞི་བ་ དྲག་བཀལ་བ་ དགའ་
 བ་] [ཤ་ ས་ ཅ་ ཅ་] རྒྱ་དང་གཤོང་གི་རྣམ་འབྱུང་ཚུ་ལྟོན་དགོཔ་ཡིན།

རིག་ཆུལ་ ཉུག་ནི། ཐོན་ནི། རིག་ལྟོས་ལ་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༣. སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་འདུལ་གི་བྱུང་འདི་ ཉུག་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས། འོག་གི་
 དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་རྒྱབ་བཅུག་དགོ།

- ༡, བྱུང་འདི་གི་མིང་ ག་ཅི་ཡིན་པས་?
- ༢, བྱུང་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོང་ལས་ ཡིན་མ་མས་?
- ༣, བྱུང་འདི་ འགོ་ ག་དེ་སྟེ་ བཅུག་ས་ལུག་?
- ༤, བྱུང་འདི་འབྱུང་ས་ ས་གནས་ ག་ཏེ་ཡིན་མ་མས་?
- ༥, བྱུང་འདི་དུས་ཚིན་ ག་དེ་མ་ཅིག་ལ་གི་ འོང་ནི་མས་?

- 6, ལྷ་མ་འདི་ གཉན་ལྷ་མ་མ་འདྲ་མ་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་གི་ རྩོམ་ལས་པ་
བཞད་ལུག་ག?
- ༧, ལྷ་མ་འདི་ནང་ ལྷ་མ་ཅེ་པ་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག?
- ༨, ལྷ་མ་འདི་གི་ རྩོམ་མ་གཞི་/དཀའ་ངལ་ གཅོ་བོ་ ག་ཅི་ལས་ལྷ་མ་འདི་ལུག?
- ༩, ལྷ་མ་འདི་ནང་ འཇུང་མི་མ་འདྲ་མ་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་ག?
- 10, ལྷ་མ་འདི་ མཇུག་ ག་དེ་སྡེ་ བལ་ལུག།
- 11, མིང་ཚིག་ དོན་དག་མ་གོ་མི་ཚུ་ཐོ་བའོ་བཟུག་ཕྱེ་ རྩོམ་མ་གི་རྩོམ་
ལས་ ལག་ལེ་འབྲེ་བཟུག་དགོ།

རིག་ལམ་ ལྷ་མ་གི་ རྩོམ་ལས་ལྷ་མ་འདི་ རྩོམ་ལས་ལྷ་མ་འདི་

- ༤. ལྷ་མ་འདི་ཚུ་ མ་འབྲེ་བཟོ་ཞིན་ན། ལྷ་མ་ཅིག་ལྷ་མ་འདི་སྡེ་ ལྷ་མ་འདི་ནང་ལས་
ལྷ་མ་ཅེ་པ་གཅོ་བོ་དང་། ལྷ་མ་ཅེ་པ་རྒྱུ་རྩེ་པ་ ག་པ་ལོ་ནོ་ན? མིང་གི་
འགན་ཁུར་ ག་ཅི་པ་ལོ་ནོ་ན? དེ་ལས་ ལྷ་མ་པ་འི་སྤོ་བ་ཆེ་འོ་ལྷ་མ་འདི་དང་ རྩོམ་
དང་ལྷ་མ་ཅིག་འབྲེ་ བཟོ་བ་ཅིན། རྩོམ་ལྷ་མ་ ག་ཅི་པ་བཀལ་དགོ་པ་འདུག་
ག? བསམ་འཆར་བཞེད་དེ་ ལྷ་མ་འདི་གི་རྩོམ་ལྷ་མ་ མིང་པ་འི་འབྲི་དེ་བཟུག་ལྷ་
ལོགས་བཅོས་འབྲེ་བཟུག་དགོ།

རིག་ལུགས་ སྒྲིག་ རིག་ལྟོ་བའ་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་ལྟུང་།

༤. སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ སྐྱུང་གསུམ་སྡེ་ལུ་ འབད་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔེ་ཉེ་གྲིས་
 ལཱ་ཚན་ནང་ སྐྱུང་གི་བརྗོད་དོན་ མ་འདྲ་ལྟ་སྟེ་དེ་ ཁོང་འདྲ་ དགའ་མི་
 གནམ་ལ་རྒྱབ་བཅུག་ཏུ་ གཤམ་གསལ་ལུ་སྐྱུང་གི་ རྩ་ཚུ་སྟེ་ཚུ་དཔེ་འབད་ སྒྲི་
 བཅུག།

- སྐྱུང་གི་མིང།
 - སྐྱུང་གི་བརྗོད་དོན།
 - ས་གནས་ རྣམ་ཚད། དེ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ གནས་ལྟངས།
 - སྐྱུང་ཅེ་པ་ གཅི་བོ་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་པ་ དེ་ཚུ་གི་ལཱ་འགན་ ག་ཅི་ཡིན་ནེ་?
 - སྐྱུང་གི་ འཆར་གཞི་བཟོ་མཁེ་དེ་ འོག་གི་ དོན་ཚན་ཚུ་ཚུ་དེ་གོ་པ།
- ཀ། འགོ་བཅུགས་ཟངས།
 ཁ། སྐྱུང་གི་རྩོགས་གཞི།
 ག། ཞི་བཟུངས།

༣. ལྷན་ཕྲོད་ས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ། དབྱེ་བ། རིག་གསར་ཞབས་ལུ།

ཁུངས་དོན།

རིག་གསར་ཞབས་ལུ་ གནམ་ལ་རྒྱབ་དགོ་མི་འདི། ཞབས་ལུ་འདི་གི་ཐོག་ལས་ སང་
 བཞིན་མཐའ་འཁོར་གནས་ལྷན་ལུ་ཚུ་ གོ་བཟུང་སྟོན་ཚུགས་པས། དེ་མ་ཚད། རྟན་ཡིག་
 ཡས་རྒྱས་གཏུང་ཉི་དང་ ཅོམ་གྱི་ལུས་ ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ལུག་ སལུ་མ་ཚུ་གི་ ངོ་
 སྟོན་དང་ རྒྱ་པར་ཤེས་ཚུགས་པས། ཅོམ་ཚིགས་བཅད་ལུག་བཅད་ལུ་ཡང་ ཞབས་
 ལུ་འདི་གཏུང་གི་ཐོག་ལས་ཏུ་གོ་བྱེ་ ཅོམ་ ཚིག་འབྲུ་དང་འཁྲིལ་བྱེ་ ལུག་བཅད་ལུ་སྤྱང་
 བ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ་པ་ཡིན།

ལས་དོན།

- དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བཟུམ་དུ་ ལྷོ་ལུ་ལུ་ཚུ་གིས་”
- ☞ ཞབས་ལུ་འདི་དཔེ་སྟོན་འབད་དེ་ ལུག་ཚུགས་དགོ།
 - ☞ ཞབས་ལུ་གི་ཚིག་གི་གོ་བ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
 - ☞ ཞབས་ལུ་གཏུང་ལུ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
 - ☞ ཞབས་ལུ་འདི་གཏུང་མ་འདྲེ་ལུ་ བཟོ་ཚུགས་དགོ།
 - ☞ མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ཞབས་ལུ་ ཞིབ་འཚུལ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སྟོང་ལྷ།

རིག་ཅུལ་ ཟད་ནི། ལྷ་ལ་ཉི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོད་ནི།

༡. ལྷ་བས་ལྷ་ལ་ཉི་དང་པ་ས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་སྟོན་ལ་བཅད་དེ་ལྷ་ག་ཕྱིན་དགོ།
 - སྟོབ་དཔོན་དང་ སྟོབ་ཡུག་གཅིག་ལ་ལ་བཅད་ ལྷ་ག་དགོ།
 - ཚིག་ལ་སྤྱི་ ཚ་ལ་བཅད་ ལྷ་ག་དགོ་པ་དང་། ལ་ལ་བཅད་ ལྷ་ག་དགོ་པ་ཚུ་གི་
སྟོང་ལས་ ངོ་སྟོན་ལ་བཅད་དེ་ ལྷ་ག་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཐི་ནི། ལྷ་ལ་ཉི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་གི་བ།

༢. ལྷ་བས་ལྷ་ནང་ཡོད་པ་འདི་ མིང་ཚིག་ལུ་ལག་ཚུ་ ལ་ལོ་ནང་དོན་ག་ བོ་སྤྱད་ལ་བཅད་
དེ། ཡང་ན། ཚིག་མཛེད་ལག་ལུ་ལུ་ལ་བཅད་ལྟེ་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ལྷ་བ་བཅུག་
དགོ། ལ་ལུ་ལ་ལུ་ ལྟེ་བ་སྤྱད་ནི་གི་དོན་ལུ་ མཚོ་གས་ལ་བཅད་དེ། ལྷ་ནི་
དག་ལ་བཅད་བཅུག་ལྟེ་ ལྷ་ལ་མར་ཡོག་ལྟེ་ ཡར་དག་ བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ དཔེ་
སྟོན་ནང་ བསྟུ་གསོག་ལ་བཅད་བཞག་དགོ། ལོག་ལྷ་ལ་མར་ མཚོ་གས་ལ་བཅད་
ལ་བཅད་ལྟེ། ཡར་ཚུས་ ག་དེ་ཅིག་ཡར་སོ་ལུ་ག་ག་? ག་སྤྱད་ལ་བཅད་དེ་ ལ་ཚོ་ལ་
ལ་ཚོ་ལ་ལ་ ལྷ་དང་ལ་ལྷ་བ་བཏུ་ལྟེ་ ལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དུ་ན་ཚིང་ཕྱིན་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཟླ་ནི། རྩལ་ནི། རིག་ཉེ་བའ་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༣.

མངའ་བའལ་ལོ་ཚངས་པ།། འཇིགས་མེད་སེངྒེ་དབང་ལྷག།
 ཚོས་སྒྲིལ་བརྟན་པ་བསྐྱེད་པ་ལྟེན།། ལྟེན་པ་ལྟེན་པ་ལྟེན་པ་ལྟེན།།

ཚོས་ལྟན་ལྟེན་གཉིས་ཀྱི་འཇམ་པ།། རྩལ་བའལ་དམ་ཚིག་གཅེད་པ།།
 ཚལ་སྒྲིལ་གོང་དུ་འཕེལ་ཏེ།། བདེ་སྐྱིད་ལྟན་པ་ལྟེན་པ་ལྟེན།།

ཚིགས་བཅུད་འདི་གཉིས་ རྩལ་གྱིས་འབད་བ་ཅིན། ག་དེ་སློབ་ལྟ་གོ་མ་མོ་? ཟེེ་
 རིམ་ཏེ་ བཅུད་དོན་བརྟོན་བཅུག། བདེ་སྐྱིད་ལྟན་པ་ལི་ རྩལ་ག་ཅི་ཡིན་མ་མས་
 ག? /ལན་བྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཟླ་ནི། རིག་ཉེ་བའ་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཕུད།

༤.

སློབ་དཔོན་གྱིས་ མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་དེ་ཚན་ནང་
 ལྟོད་དེ་ ལྟེན་པ་ལྟེན་པ་ལྟེན་པ་ལྟེན་པ་ ཡང་ན། དཔེ་མཛད་ནང་ རྩལ་གོ་ནི་མ་
 ལས། ལྟེན་པ་ལྟེན་པ་ལྟེན་པ་ལྟེན་པ་ རྩལ་བཅུག་ཏེ་ ཟེེ་བའལ་ལྟེན་པ་ ལྟེན་པ་ལྟེན་པ་
 དགོ།

༧. ཏམ་ལྷ། དབྱེ་བ། གསལ་བཤད།

ཁྱད་སྟོན།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ ལམ་སྟོན་གསལ་ མི་མང་གི་སྤྱི་གཞུང་ གསལ་བཤད་འབད་ཚུགས་ནི་དང་
ཏམ་ལྷ་ལག་ལཱེ་ འབྲེལ་མ་བརྟམ་པའི་ ཁྱད་སྟོན་གྱི་སྟོན་ལས། མོ་བདེ་ཡོལ་ཐབས་
འབད་ཚུགས་ནི་དེ་ལྟ་ཡིན།

ལས་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བཟུམ་དེ་ ལྷོ་བཟུག་ཚུ་གསལ་བཤད་ལྟོགས་ལཱ་

- ཕྱ གསལ་བཤད་གཏུང་དེ་དེ་ བཅའ་སྤྱི་གཞུང་ ཏམ་ལྷ་གསལ་བཤད།
- ཕྱ གསལ་བཤད་གྱི་ མོ་དོན་ཚུ་ཉན་ཞུ་མཁའ་ལས་ གཞན་ལྟ་གོ་བདེ་ ལྷོ་བཟུག་ལྟོགས་ལྟོགས།
- ཕྱ དོན་ཚན་ གཞི་གི་ཐོག་ལས་འབད་ཏུང་ གསལ་བཤད་འབད་ཚུགས་པའི་ ལོ་ཐབས་
པ་ འབྲེལ་ཚུགས་ལྟོགས།
- ཕྱ དོན་ཚན་ མཇུག་བཟུམ་ཏེ་ ལྷོ་བཟུག་ལྟོགས་ལྟོགས།

སྟོན་ལྷ།

རིག་ལམ་ རྒྱ་གྲི་ ཉམ་གྲི་ རིག་ལྟོགས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལཱེ།

༡. ལམ་སྟོན་ རང་རང་སོ་སོའི་ གསལ་བཤད་འབད་ནི་དེ་ལྟ་ལས་ དོན་ཚན་མེ་

བཅའ་སྒྲིག་རྒྱུ་བཅུག་ཕྱི་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ། ཚེས་གསལ་གྱིས་
གྲུང་མི་གསལ་བཤད་འདི། རང་གིས་ཉམ་ཞེས་མ་ལས། རྩོམ་རྒྱུ་བཅུག་
བསྟུན་ཏེ་ ལོག་སྤང་བཅུག་ནི་དང་། ལམ་ལོ་ཚུ་སློབ་ཁང་ནང་། རྫོང་རྒྱུ་འབད་
གསལ་བཤད་ཀྱི་དོན་ཚན་ བྲི་བཅུག་ཕྱི་གྲུང་བཅུག་དགོ།

རིག་ལུ་ བྲི་ནི་ ལྷག་ནི་ རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༢. གསལ་བཤད་འདི་ ལྷག་བཅུག་ཞེས་མ་ལས། གནད་དོན་གོ་རིམ་ཚུ་ རྩོམ་གོ་དེ་
འབད་བཅུག་ཕྱི་ འདི་ལཱ་བསྐྱར་བ་དང་། གནད་དོན་ མ་ཚང་མ་ལམ་སོགས་པ་ག་
ཅི་འདུག་ག་? སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་ཁ་བྱུག་ལས་ འཕྲི་བྱོན་ག་ཅི་འབད་བ་ཅིན་ དུག་
ག་? གོས་འཆར་བཅུག་ས་བཅུག།

རིག་ལུ་ བྲི་ནི་ ལྷག་ནི་ རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལུ་

༣. རྩམ་ཁུ་འདི་གི་ ཡན་གཤོང་ག་དེ་སློབ་ཡོད་ག་? ཏེ་འདེབས་ལཱ་ཡོད་མི་ རུང་འཚོ་
མན་གཡོག་མོ་དང་ མན་གཡོག་པ་ཚུ་དང་ འདི་ལུ་འབད་བཅུག་ཕྱི་ གནས་
ཚུ་ལཱ་བསྟུ་ལུ་ འབད་བཅུག་སློབ་ བསྟུ་སྒྲིག་འབད་དེ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ཁྱབ་
བསྐྱེགས་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་གི་དོན་ལཱ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་

གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་ལུ་འབད་བའ་ མ་གཏང་པའི་ཉེམས་ དྲི་བ་དང་བཞེད་ཤོག་
ཚུ་ བཅའ་སྒྲིག་ཀྱི་བཟུག་དགོ་པ་འདི་ལག་ཚེ།

རིག་ལུ་ ཐོ་དྲི་ ཉམ་དྲི་ རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དཔྱད་པ།

༣. དེ་བཟུམ་འབད་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕུག་ མཉམ་ཚུབ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཉམ་ལུ་གི་
སྟོན་ལས་ མི་གནམ་གཤམ་ / འཛིག་རྩེ་གྱི་ལ་བུག་ལས་ ག་དེ་སློབ་ཡིན་ནུ་? ཚོས་
གྱི་ལ་བུག་ལས་འབད་བའི་ཉེ་ ག་དེ་སློབ་ཡིན་ནུ་? ཚོས་རིག་དང་ གསོ་བ་གི་ལ་
བུག་ལས་འབད་བའི་ཉེ་ ག་དེ་སློབ་ཡིན་ནུ་? ཁོང་གི་འདོད་པ་ཚུ་ ལ་འབྲེལ་ཀྱི་བ་
ཞེན་མ་ལས། བཟུན་དོན་གྲིས་ཏེ་ ཉམ་ལུ་འབད་བཟུག་དགོ།

འཛིག་རྩེན་པའི་ལ་བུག་ལས།	ཚོས་གྱི་ལ་བུག་ལས།	གསོ་བའི་ལ་བུག་ལས།

རིག་ལུ་ ཐོ་དྲི་ ཉམ་དྲི་ རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༤. ག་ཅི་རེ་འབད་ཅུང་ སློབ་གྲྲི་ལས་རིམ་ཅིག་གི་སྟོན་ལས་ གསལ་བཤད་ཐོག་
བཟུག། འདི་གི་ཤུལ་ལུ་ གསལ་བཤད་གྱི་ལུ་ཚོས་ཚུ་ ཚད་གཞི་འབད་བཞེད་
ཞེན་མ་ལས་ ག་དྲག་ག་? འགྲན་ལུ་འབད་བཟུག་དགོ།

རིག་ལུས་ ཐོ་ནི། ཉམ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༤. སློབ་དཔོན་ཚ་རོགས་དང་། ཡང་ན། སློབ་གྲུའི་སློའི་ལོགས་ཁར་ཡོད་མི་ སོ་ནམ་
 དང་ ནགས་ཚལ་ རྫོང་འདྲ་དང་ གསེ་བ་ནང་ཡུག་ལུ་གནང་མི་ཚུ་ མགོ་ལྟ་
 འབད་ནི་མ་ལས། ཁོ་ང་འདི་ ལུ་གི་སྟོན་ལས་ གསལ་ལ་བཤད་འབད་བཅུག།
 དེ་འབད་བའི་སྐབས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ག་འདེ་བདེ་འཇུག་ཇུག་ གསལ་ལ་བཤད་
 འདི་ཐོ་བཞེད་བཅུག་སྟེ། དེ་གི་ཤུལ་ལུ་ ཚ་འབད་ གསལ་ལ་བཤད་ཀྱི་གོ་རིམ་
 བསྐྱོག་བཅུག་སྟེ། ཡུན་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་
 ཚིག་གནད་ཅན་ཚུ་ བདེ་འཇུག་ག་? མ་ཇུག་ ལེགས་ཤོམ་འབད་བཏུ་དགོ། དེ་
 གི་རྒྱབ་ལས་ གསལ་ལ་བཤད་ཀྱི་བཅུག་དོན་ གུལ་བེད་ས་གཏེས་དང་གསུམ་གྱི་ནང་
 བསྐྱོག་བཅུག་སྟེ། གསལ་ལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ།

༥. འབྲུལ་སྐྱོད་། དབྱེ་བ། སློབ་ཐོག་།

ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་འཇགས་།

ཡིག་རྒྱུག་ལ་འདི་གིས་ ཚིག་གི་གཏན་མཚམས་དང་ ཚིག་བར་གྱི་དཔེ་ལྡན་ལྟ་བུ་ ལོ་ན་དང་
 ཡུ་ལས་ འབྲུལ་སྐྱོད་ལ་འབྲུལ་ལྟ་བུ་ སྐྱུ་སྐྱོད་ལ་ཡོད་པའི་ སློབ་ཐོག་ལྟ་བུ་ཚོས་དང་
 མཐུན་མ་འབྲུལ་ཡོད། བསྐྱུ་སྐྱོད་ལ་ལྟ་བུ་ སློབ་ཐོག་ལྟ་བུ་པའི་དག་གཤིས་དང་ རྒྱ་
 གདངས་ཚུ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་འབྲུལ་འབྲུལ་ཚུ་གས། རྒྱ་ཚིག་དང་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སློབ་
 རིམ་བདུན་པའི་གནས་ཉུངས་དང་ འབྲུལ་ལ་ཡོད་པ་མཚན། དཔེ་དང་དོན་སྐྱུ་རྩེ་ བཤད་
 པ་རྒྱུ་ཐངས་ཚུ་ཡང་ ལེགས་ལ་འབྲུལ་ཡོད། དེ་འབྲུལ་ལས། ལེགས་ཚུ་གིས་ ཚིགས་
 བཅད་ལྷན་ཐངས་དང་། འབྲུལ་ཐངས། དེ་ལས་ སློབ་ཐོག་ཐོག་ལས་ བདུན་དོན་སྐྱོད་ལེ་
 འབྲུལ་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ལུ་ཚུ་ཡང་ འབྲུལ་ཚུ་གས་པ་ཡིན།

ལས་དོན།

- དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་སུ་ལྟ་དེ་ སློབ་ལྷན་གིས་”
- ☞ སྐྱུ་སྐྱོད་ལ་སློབ་ཐོག་ ཚང་དགོ་པའི་ལྟ་བུ་ཚོས་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ ངོས་འཛིན་འབྲུལ་
 ཚུ་གས་དགོ།
 - ☞ སློབ་ཐོག་སྐྱུ་སྐྱོད་ཀྱི་ རྒྱ་གདངས་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲུལ་ཚུ་གས་དགོ།

- ↳ སློ་བུ་ལོ་སྐབས་ དཔེ་དོན་ ག་དེ་སློ་བུ་སྐྱེ་དགོ་པ་ཡིན་ནེ་? སྐབ་ཚུགས་དགོ།
- ↳ སློ་བུ་ལོ་དོན་དང་གི་ མིང་ཚུའི་དེ་བ་དང་སྐྱེགས་ བདུ་སྐྱེ་འབད་དེ་ སྐབ་ཚུགས་དགོ།
- ↳ སློ་བུ་ལོ་དོན་དང་ལས་ ད་བཅས་ར་གི་མི་ཚོ་དོན་ལུ་ ཡན་པ་ལི་བཟོ་དོན་ ག་ཅི་ར་བཟོ་ན་ ཚུགས་པས་ག? སྐབ་ཚུགས་དགོ།
- ↳ དེ་བཟུམ་གྱི་སློ་བུ་ ཟུང་ཁྱ་འེ་ ཁོང་ར་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ གཞི་བཞག་ཕྱེ་ བསྐྱེ་ ཚུགས་དགོ།
- ↳ ཚིགས་བཅད་ ཉམ་པ་ལི་སྐབས་ལུ་ ཚིག་བར་གྱི་དལ་གསོ་དང་ གཅད་མཚམས་ཚུལ་ མཐུན་འབད་ ལག་ལཱ་འཕམ་ཚུགས་ནི།

སློང་ལྷ།

རིག་ལུ་ སྐབ་ནི་ ཉམ་ནི་ རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློ་བུ་ཟུང་ཁྱ་ཅིག་ བཅའ་སྒྲིག་ཀྱི་ འབག་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ ལོ་ཚུ་ ག་ར་ཉམ་བཅུག་སློ་ སློ་བུ་དེ་བསྐྱེ་ཕྱེ་ དེ་བཟུམ་ཉེ་མ་ གོ་ཡི་ག? མ་ གོ་ བྱོས་ལུ་ཉམ་འབད་དེ་ གོ་མི་རེ་ཡོད་པ་ཅིན། ཁོང་ལུ་སློ་བུ་ བསྐྱེ་བཅུག་དགོ། ཉེ་མ་ གོ་མི་མེད་པ་ཅིན་ ཚིག་འབྲུ་ གཅིག་དང་ཉེ་མ་གསུམ་འབད་ ཉམ་དགོ་ མི་ཚུ་ ངོ་སློང་འབད་དེ་ ག་ར་ལུ་ཉམ་ནི་གི་ ཟུང་བ་བྱིན་དགོ།

རིག་ཚུལ་ ཉམ་ནི། རིག་ཉོ་བའ་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལུན།

- ༢. སློབ་དཔོན་གཞན། ཡང་ན། ཉེ་ལོ་དཔལ་ལུ་ཡོད་མི་ སློབ་མཁུ་སྤྱོད་ཤེས་མི་
མཚོན་མ་འབད་ འབོ་ལྟེ་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་དང་། དྲི་བ་འདྲི་ལན་ འབད་བཅུག་དགོ།
དཔེ་ན། ནམ་བསྐྱུར་ལྷོ་ལྟེ་ན་? ག་ཅི་འབད་ལྷོ་ད་? བསྐྱུར་ལྷོ་ལྟེ་ན་?
སོགས་དྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཚུལ་ ཉམ་ནི། རིག་ཉོ་བའ་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ལོ་བ།

༣.

དྲི་གོང་མའི་སྐྱུ་ལུ་བོ་བཅུ་མ་ཚོ། རྒྱ་མཚོ་གི་ལྷག་བསུང་པ་མི་བརྟུབ་པས། ད་ལྟོ་ཅིག་བོ་དྲི་
ཅིག་ཉོ་ཚང་གི། ལག་པ་ག་ཡོད་པར་སློབ་བཟེ་ལའ་དམར་དཀྱིས། ལག་པ་ག་ལས་པར་དཔག་
བསམ་བཟུན་འཛིན་སག། ལྷོ་བས་དཀོན་མཚོ་ག་གསུམ་པོ་རྒྱུ་ལས་ལུ། སློབ་སློབ་བརྟུང་
སེམས་ཐག་ནང་ལས་བཅད། དམ་བུ་འཕུད་གདོང་ལར་གཟུང་ལྟེ་གིས།

ཟེར་བའི་ ཚིགས་བཅད་འདྲི་གིས་ དོན་དག་ག་ཅི་ཉོ་ལྟེ་ལྟེ་མ་མས་? འདྲི་ག་ཅི་འབད་
ལྟེ་གི་དོན་ལུ་ལྷོ་ལྟེ་མ་མས་? བཅུད་དོན་བརྟེན་བཅུག་དགོ།

རིག་ཚུལ་ ལྷོ་ནི། རིག་ཉོ་བའ་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔུ།

- ༤. སློབ་དཔོན་འདྲི་ནང་ བཞོན་ཡོད་མི་ སློབ་མཁུ་འདྲི་ཚིག་ལྷག་པ་ནང་འབད་ བཅུད་དོན་

བརྟེན་བཅུག་དགོ། སློ་བུ་ལྟ་ལུས་ འཕྲོ་མི་གི་ ལྷུ་ལ་མ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ང་
བཅས་ཀྱིས་ འབད་ཚུགས་ནི་མས་ག་? ག་ཅི་འབད། ག་དེ་སློ་ སོགས་བཞོན་
དེ་ བསམ་འཆར་བཞོན་བཅུག་ཏེ་ སློ་བུ་ལྟ་ལུས་དཔྱེ་ཞིབ་འབད་བྱེ་དགོ།

རིག་ལུ་ ཉམ་ནི་ རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ་ ལག་ལཱ།

- 4. སློ་བུ་དཔྱེ་ཞིབ་ཚུ་དང་ ཉམ་གསལ་ཚུ་ལུས་ སློ་བུ་ཚུ་བསུ་སྒྲིག་ འབད་བཅུག་ཏེ་
སློ་བུ་ལང་ནང་ ཉམ་བཅུག་སློ་ སློ་བུ་ལྟ་ལུས་ ཚད་གཞི་བཟོ་ཏེ་ སློ་བུ་ལུ་
ཚུ་ལུ་སློ་དེ་ རང་རྟོག་དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལུས། དཔྱེ་ཞིབ་ཚུ་དང་བསུ་གསོག་
འབད་བཞག་དགོ།

ཚོགས་བཅུ་ཉམ་ཐངས་ཀྱི་དཔེ།

ཡམ་ གངས་ལུས་ འབབ་པའི་ རོང་ཚུ་ ང་། འབབ་ས་ ཡོད་ཅུང་ འཁྲིལ་ས་ མེད།།
 འཁྲིལ་ས་ མེད་པས་ རྒྱ་ལུ་ བསྐོར། རྒྱ་ལུ་ བསྐོར་བས་ རྒྱ་བས་ བཟའ། རྒྱ་བས་
 བཟའ་བའི་ དྲིན་ལན་ འདི། ཚེ་ འདི་དང་ རྩི་མ་ གཤེན་ལུ། རོང་ཚུ་ རང་གིས་ མཇུག་ནི་
 ཡིན།།

སློབ་ཚན་ ༢ པ། བཅོམ་དོན། རང་ལུ་དབུ།

རང་ལུ་དབུ་ ཟེ་མི་འདི། ང་པཅལ་ས་མི་ཚུ་གི་ སེམས་ཀྱི་མནོ་འདོད་དང་སེ་བ་འདི་ ག་
 ས་ཅོག་ས་འབྲུག་ཡིན། དེ་འབྲུག་ལ། མནོ་བྱངས་དང་འབྲུག་བྱངས་ མ་འདྲུལ་ལས་
 མ་འགྲིག་པ་འགྲུལ་ཡིན། དེ་འབྲུག་ནི་དེ་གིས། རང་གིས་ ཡ་ལོགས་མའི་མི་དང་གཅིག་
 ལས་ ལཱ་ཅིག་འབྲུག་ཅུང་ ག་ཅི་ས་འབྲུག་དགོ་ཅུང་། དང་པ་ས་ ཡ་ལོགས་མའི་མི་འདི་
 རང་ཡིན་པའི་མནོ་བསམ་བྱུང་ཞིན་མ་ལས། ལཱ་འདི་འབྲུག་བཅོམ་ ཉ་གོ་ཚུགས་པ་
 འགྲུལ་ཡིན། དཔེ་ན། རང་ལུ་ལེགས་ཤོམ་དང་ བདེ་སྲིད་དགོ་དོ་བཟུམ་ ཡ་ལོགས་
 མའི་མི་ལུ་ཡང་དགོ། རང་ལུ་ཚོགས་དང་ རྒྱལ་བཟུང་ལ་མི་དགོ་དོ་བཟུམ། ཡ་ལོགས་མ་
 འདི་ལུ་ཡང་མི་དགོ། འདི་མནོ་བསམ་བྱུང་ཞིན་མ་ལས། ལེགས་ཤོམ་དང་ ཚོགས།
 བདེ་བ་དང་ རྒྱལ་བཟུང་ལ་དེ་ཚུ། ག་ས་ དུ་བཟོ་བྱུང་གི་གི་ མནོ་བསམ་བྱུང་ཉེ་ འབྲུག་
 ཤེས་པ་བཟོ་ནི་དང་། དེ་གི་དོན་ལུ་ རོགས་ཀྱིས་ ཚུས་ མ་སྲུབ་ལས་ རང་གི་སེམས་ཀྱིས་
 ཚེས་ཉེ་ འབྲུག་ཤེས་པ་ཅིན་ རབ་ཡིན་མ་ལས། དེ་བཟུམ་མའི་ མནོ་བསམ་ གྱུང་
 ཤེས་པ་དང་ ལག་ལཱ་འབྲུག་ཚུགས་པ་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

བརྗེས་སུ་འདི་ནང་ གོང་ལུ་བཞུགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་
ཅུང་ གསུམ་ལྟར་ཅུང་ བརྗེས་སུ་འདི་ནང་འབྲེལ་བའི་ འོས་ལབ་པ་ག་ཆེ་མི་འདི་ སྤོང་
དཔོན་གྱིས་བཏུ་བྱེ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ སྤོང་ལུ་ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ ལོ་རྒྱུས་ལྟར་
སྤོང་གི་སྤོང་ལུ་ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ འོས་ལབ་པ་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ ལོ་རྒྱུས་ལྟར་
ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བའི་ དེ་གྱི་ ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ སྤོང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་
པར་ ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་བརྗེས་སུ་འདི་ནང་ མིང་དང་ཚིག་གི་དེ་དང་ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ ལོ་རྒྱུས་ལྟར་
ལོ་རྒྱུས་ལྟར་བརྗེས་སུ་འདི་ནང་

༡. ལྷ་གཡོག་གི་གདམ་ཁ། དབྱེ་བ། ལོ་རྒྱུས།

ལྷ་སྟོན་

ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ནང་གི་ སྤང་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་ཕྱི་ ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ མི་ཚོ་གནས་
 བྱངས་ནང་ ལུ་གཡོག་གི་དཀའ་ངལ་ བསལ་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་མ་ཚད། མ་འོངས་
 གཡོག་གི་ལམ་སྟོན་ ཏུ་གོ་ནི་དེ་མཐའ་ལམ་ཚུ་ཡང་ རྟོན་མ་ཡིན། གཞན་ཡང་འབྲི་
 རྩེ་གི་ལྷ་དུ་མ་ཏུ་གོ་ནི་ལུ་དང་། མི་ཚོ་ནང་ རྣམ་རྒྱུ་ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་མི་ མིང་
 ཚིག་ཚུ་ཡང་ ཞུས་ཚུགས་པ་ཡིན།

ལམ་སྟོན་

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བཟུམ་དུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ཀྱང་

- ✦ ལྷ་སྟོན་དུ་ ཚིག་ གཞན་མཚམས་ཡོད་པ་འབད་ དམེ་རྟོན་འབད་དེ་ ལྷ་རྒྱུགས་
 དགོ།
- ✦ དོན་ཚན་ལུ་ གཞི་བཞག་ དེ་ལུ་དེ་གིས་བསྐྱེས་ཏེ་ འབྲེ་ལུ་འབྲེ་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་
 ཞུས་ཚུགས་དགོ།
- ✦ དོན་ཚན་ལུ་ གཞི་བཞག་ཞི་ཞེ་མ་ལུས་ གནས་བྱངས་གསལ་པ་ནང་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
 དེ་ལུས་ འཆར་ལྷོ་མ་དང་ དེ་ལོ་ལྷོ་མ་གྱི་དབྱེ་བ་ ཞུས་ཚུགས་དགོ།

ཕྱི་རྒྱལ་ལ་འབྲེལ་བའི་ བོད་ཀྱི་ཉེ་མོ་ལྟེ་ ཅོམ་འབྲེལ་འབད་ནི་ལུ་ རྒྱུ་ལ་འབྲེལ་ ཚུགས་དགོ།

ཕྱི་རྒྱལ་ལ་འབྲེལ་བའི་ ལེགས་ཀྱིས་བཟུ་ནི་བོད་ཀྱི་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསུ་གསེག་ འབད་དེ་བཞག་ཚུགས་དགོ།

སྟོང་ལྷན།

རིག་ཅུལ་ ཟུ་ནི་ ཉམ་ནི་ རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༡. འབྲེལ་བའི་ ཚུ་གཅིག་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉམ་བཟུག་ལྟེ་ འདི་ནང་ཚོག་ ལྷན་ཆེས་ ག་ཅི་ས་འབྲེལ་མས་ག? སྟོང་ལྷན་དང་ དི་བ་འདྲི་ལཱ་འབད་དེ་ སྟོང་ཚུ་ནང་ལས་ འབྲེལ་མི་ལོ་རྒྱུ་གི་ཚོག་ཚུ་ སྟོང་ལྷན་ཚུ་ལུ་ངོ་སྟོན་འབད་ དེ་བྱེད་དགོ། དེ་གི་ཤུལ་ལུ། གསལ་བཤད་ གཏུང་ཡིག་ ཅོམ་འབྲེལ་ཉམ་ བཟུག་ཞེ་མེ་ལས། རྒྱུ་རྒྱལ་གི་ འབྲེལ་ལཱ་ཞེ་མེ་ཞེ་མེ་? དབྱེ་བ་དཔྱད་ བཟུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ལྷན་ནི་ ཉམ་ནི་ རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞིབ།

༢. སྟོང་ལྷན་ཆ་འབད་ བཞག་ཞེ་མེ་ལས། འབྲེལ་བའི་གིས་ ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་

གནད་དོན་ ག་ཅི་སྟོན་པ་མས་ག? དོན་ཚན་ ཟེ་བཀོད་འབད་བཅུག་ཏུ་ ཉུན་
 ལཱ་འབད་བཅུག་དགོ། འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ལས་ འཚོན་མི་འོང་འབབ་དང་གཞོག་
 ལཱ་གི་སྟོན་ལས་ གནད་དོན་བཀོད་མི་ཚུ་ བདེ་མི་བདེ་ ག་དེ་སྟེ་ཡིན་ན་? དི་
 བ་དང་ བཀོད་ཤོག་བཟོ་བཅུག་ནི་མ་ལས། གནས་ཚུལ་བསྐྱུ་ལཱ་འབད་
 བཅུག་ཏུ་ བཅུད་ལྷན་ཉུན་ལཱ་ འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ལཱ་ གི་ནི་ རིག་ཏུ་བསམ་དུ་བྱེད་མི་ གཅིག་ལཱ།

3. དོན་ཚན་ག་ཅི་གི་ཟེ་བཀོད་ལས་འབད་ཅུང་ དོན་ཚན་སྟོན་དེ་རྒྱན་ལཱ་གི་ འབྲི་ཚོམ་
 གི་བཅུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲི་ཚོམ་གྱིས་ཚར་ལ་ད། ཚན་
 གཞི་ དེ་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བཏུ་ནི་ཡིན། ཟེ་སྐབས་ཏུ་ ཚན་གཞི་གི་བཤད་པ་རྒྱབ་
 བྱིན་དགོ།

དཔེ་ན། འབྲི་ལཱ། ཡིག་བཟོ། ལཱ། སྟོན་ལ། མིང་ཚིག་གི་བར་ན་ས་ལོང་།
 དོན་མཚམས་ཚུ་ སེམས་ཁར་ངེས་བཅུག་ཏུ་ གི་བཅུག་དགོ།

༢. མ་འོངས་པའི་མེ་འོང་། དབྱེ་བ། ལྷན་།

ལྷན་འདྲེན།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་གིས་ རྣམ་མི་ཉེ་ཚུན་གྱི་བར་ན། རྒྱལ་ས་མ་བདེ་བའི་གནད་དོན་འདི།
 གནས་ལྷན་འདྲེན་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཉུག་ཚུགས་ནི་དང་ མི་ཚེ་འི་རྣམ་ཐུམས་སྐྱོང་
 འབད་དགོ་མི་ཚུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ རང་གི་ཉུམས་སྐྱོང་བཤད་ནི་ལུ་ ཡན་ཟོགས་ཚུགས་
 ནི། ལྷན་གི་བརྗོད་དོན་དང་འཁྲུལ་ ལྷན་ཚུ་དང་ རྣམ་ཚུ་ལག་ལཱ་འབྲེལ་བ་ཚུགས་
 པའི་ མིང་ཚིག་ལེ་ཤ་ ཡོད་མི་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་པ་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

ལས་འདྲེན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བཟུམ་ད་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་།

- ⌚ ལྷན་འདྲེན་ཚུ་མ་རིག་གི་ དབྱེ་བ་ ག་ཅི་འི་རྣམ་ ཚུད་པ་ཨིན་ནུ་? ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ⌚ ལྷན་གི་ དབྱེ་བ་ (ཉུམས) ག་ཅི་འི་ཡོད་པ་ཨིན་ནུ་? ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ⌚ ལྷན་གི་ལྷན་འདྲེན་ ཚང་དགོ་པའི་ལྷན་ཚུ་ ཉུག་ཉེ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བ་ཚུགས་དགོ།
- ⌚ ལྷན་འདྲེན་གི་ བརྗོད་དོན་ ཉུག་ཉེ་ གནས་ལྷན་འདྲེན་ འབྲེལ་བ་མཐུན་ཡོད་མེད་ དབྱེ་
 ཞིབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟེན།

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

- ༡. ལྷན་འདྲི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉམ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ག་ཅི་གི་སློབ་ལས་ཨིན་ནུ་
བཅུད་བཟུ་ཕྱི་སླབ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཚུལ་ ཉམ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལཱ།

- ༢. ལྷོ་བཟུག་ག་ར་གིས་ གོ་སྐབས་འབྲེལ་ཚུགས་པ་འབད་ བཟོ་ཞིན་མ་ལས། ལྷན་འདྲི་
དེ་ནང་གི་ གནས་ལྷངས་དང་འཁྲིལ་ རྣམ་འགྲུའ་དང་བཅས་ ཚབ་ཅུད་འབད་
བཅུག་དགོ། དེ་ཡང་། དཔེ་ན། དུག་སྐྱེ་བའི་རྣམ་འགྲུའ་དང་ དགའ་བ་ལ་
སོགས་པའི་རྣམ་འགྲུའ་དང་ རྐྱད་ཀྱི་སེང་པའི་ཚུ་བཟུ་དགོ།

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

- ༣. ལྷན་འདྲི་ཉམ་ཕྱི་ འོག་གི་དྲི་བའི་ ལན་བྲི་བཅུག་དགོ།
 - ཡང་རྣམ་ཤི་དགོ་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་དོམ་དང་། དེ་གི་ ཡན་ལག་ག་ཅི་ཨིན་མ་
མས་? རྩོ་བཏོན།
 - ལྷན་འདྲི་གི་ གནས་ལྷངས་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་དགོ་པ་ཅིན་ རབས་ལམ་
ཀྱི་ བསམ་འཆར་བཏོན།

- མནལམ་འདི་ བརྟོན་གྲུང་ཞི་དང་ གསལ་དེ་ རྒྱུ་ལྡན་ལྟེ་ ལག་ལེ་མ་
འཐབ་པར་ལེགས་ཤོམ་ལུ་ སྐྱུ་བཅོས་འབད་ཞི་གི་ ཟབས་ཤེས་བྲིས།
- མཐའ་མཚུག་ལུ་ ཐུ་འདི་གི་ ཨ་པ་ག་ཞི་ཡང་སྐབ་མ་ཤེས་པར་ ལུས་
མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་ བརྟོན་ཨིན་མ་མས། རྒྱུངས་གྲུལ་བཟེངས་ ༥-༦
ནང་བཞོན།

རིག་ཆུལ་ ལྷག་ཞི་ ཐི་ཞི་ རིག་ལྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞི་བ།

- ༥. རྒྱུང་འདི་ནང་ལས་ རྩོད་ཀྱིས་ རྒྱུང་ཅེ་པ་དགའ་ཤོས་ར་ ག་མོ་? ག་ཅི་འབད་
དགའ་མ་མོ་? རྒྱུངས་བྲིས།
 རྒྱུང་འདི་ནང་ལས་ རྩོད་ཀྱིས་ མ་དགའ་མི་རྒྱུང་ཅེ་པ་ ག་འདི་མོ་? ག་ཅི་
འབད་?
 རྒྱུང་འདི་ནང་ལུ་ རྩོད་རྒྱུང་ཅེ་པ་ ག་འདི་ཨིན་པ་ཅི་དེ་དགའ་ཞི་མས་? ག་ཅི་
འབད་?
 རྩོད་ཀྱིས་ འབད་བཅིན་ རྒྱུང་འདི་ནང་གི་ རྩོགས་གཞི་ ཞི་ཞི་འཐབས་ཤེས་
ག་ཅི་འབད་འོང་གོ་?

རིག་ཅུལ་ ཐོན་ཏེ་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་ཕྱད།

- ༥. སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ དུས་ཚིན་ཉེན་གངས་མང་སུ་ཅིག་བྱེ་ཏེ་ འཇུལ་བའི་ཉམས་ཡོད་པའི་སྐུང་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ འབག་འཛོལ་བཅུག་ཞེན་མ་ལས། དམངས་ཁབ་གསལ་ལུ་འབད་། དེ་ལས་ རྩད་ནམ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ མོ་སྤྱད་འབད་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ སྐུང་བསྐྱེད་སྟེ་འབད་ནི་ལུ་ ལེམས་བྱུགས་ བསྟེན་བཅུག་དགོ་པ་ཨིན།

༣. ལྷ་ལྷ་བསམ་ཞིབ། དབྱེ་བ། དབྱེ་གཏམ།

ལུངས་དོན།

དཔྱེ་གྲུམ་མའདི་ཚུ་ ཉེ་མ་ལས་ ང་བཅས་འཛིན་རྟེན་མཁས་པ། ཀློང་འབྲས་ཚུ་གིས་ངག་
རྒྱུ་ལུ་ ལྷ་སྲོལ་ཡོད་མི་ཚུ་ཨིན། དཔྱེ་གྲུམ་ལུ་ རྫོང་ཚིག་གཅིག་འབད་སྲབ་ནི། རྫོང་
ཚིག་གཉིས་སྲབ་ནི། གཞུམ་འབད་སྲབ་ནི་ཡོད་མི་ཚུ་ དཔེ་དོན་སྐྱགས་ ལྷ་སྲོལ་ཡོད་པ་
ཨིན།

རྫོང་ཚིག་རེ་གི་ནང་ལུ་ ལ་ལུ་ཚིག་འབྲུ་ལམ་དང་ ལ་ལུ་ནང་ཚིག་འབྲུ་དུགམ་ བདུན་མ་
འབད་ ལྷ་སྲབ་དགོ་པ་འབྲེན་མ་ཨིན། དཔྱེ་ནང་གི་བརྫོང་དོན་ཡང་ ཚོས་དང་འཛིན་རྟེན་གྱི་
ལུ་དང་བྱ་བ་ལུ་ མཁོ་བའི་ཚིག་ཚུ་ འབྲེན་མ་ལས་ སྲོ་སྲབ་པའི་སྐབས་ལུ་ འོས་འབབ་
དང་འཁྲིལ། སྲོ་གི་བར་ན་བཅུགས་ཏེ་ ལྷ་སྲབ་པའི་སྐབས་ གོ་བདེ་བ་ དོན་འབྲས་འབད་
བདེ་དོན་སྲོད་ཚུགས་པ་ཨིན་མ་མས། དེ་འབད་ལས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གི་རྒྱུ་ལུ་ དེ་བཟུམ་གྱི་
རིག་ལཱ་ཚུ་ འབྲེན་བཟུམ་ལུ་དམིགས་ཏེ་ཨིན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་པ་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་"

☞ དཔྱེ་གྲུམ་མའདི་ཚུ་ ལྷ་སྲབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྲོ་སྲབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གོ་བདེ་བ་ དོན་འབྲས་འབད་

- ལྷ དཔྱེག་ཏུ་མ་གྱི་གོ་དོན་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ལྷ གློ་སྣང་ད་ རྣམས་འཕྲོ་བ་དང་བསྟན་ཏེ་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- ལྷ དཔྱེག་ཏུ་མ་ཚུ་ འགྲོ་ལ་བཤད་ཀྱང་ལྟེ་ སྣང་ཚུགས་དགོ།
- ལྷ དཔྱེག་ཏུ་མ་ མ་འདྲ་ལ་ཚུ་ ཞི་བ་འཚོ་ལ་འབད་དེ་ བསྟན་སྒྲིག་འབད་ཚུགས་དགོ།

སྟོང་ལྷ།

རིག་ལུ་ ༡༣་ནི་ སྣང་ནི་ རིག་སྟོང་ལ་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. སྟོང་སྟོན་ འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མ་ སྟོང་དཔོན་གྱིས་ དཔྱེག་ཏུ་མ་གཅིག་གཉིས་དེ་ཅིག་ ཤོག་ཁམ་ནང་བྲིས་འབག་འོངས་ཞེ་ནམ་ལས། དེ་བའི་ལཱ་གྱི་ཐོག་ལས་ གོ་སྤྱད་འབད་དགོ། ཤོག་ཁམ་ལུ་ བརྟེན་འབད་དེ་ འདི་ག་ཅི་ཡིན་མ་མས་? འདི་གིས་དོན་དག་ག་ཅི་སྟོན་མ་མས་? དཔྱེག་ཏུ་མ་ཡིན་མ་མས། ཟེ་སྣང་ ཐོན་འོངས་པ་ཅིན། ནམ་ལག་ལཱ་ལྟེ་འཐབ་ནི་ཡིན་ནམ་? ཚིག་ག་ཅི་བཟུམ་གྱི་ནང་ བཅུགས་ནི་ཡིན་མ་མས་ག་? ཁོང་ལུ་དཔྱེག་ཏུ་མ་ གློ་གི་ཚིག་ནང་བཅུགས་ཏེ་སྣང་བཅུག་དགོ།

རིག་ལུ་ ༡༣་ནི་ ཐོ་ནི་ རིག་སྟོང་ལ་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༢. ལཱ་ལོ་ ཚ་འབད་ ལོ་དེ་བཅུག་ཞེ་ནམ་ལས།

ལཱ་ལ་ཡ་མས་འབད་ཚེ་འཇམ་འཇམ་འདྲ།

ཉེ་ལ་མས་བཟའ་ཚེ་ཞིམ་ཞིམ་འདྲ།

དོན་རང་ལཱ་ཡོག་ཚེ་མདོ་མ་ཚུགས། ཟེ་མི་འདི་གིས་གསང་བའི་བདུ་དོན་
/བྱུང་ག་ཅི་བྱེད་མ་མས་ག? མྱོས་ལཱ་འབད་དེ་སླབ་བཅུག་དགོ།

ཉེ་དོན་མ་མཐའི་བྱ་ཡང་འཁོར།

ལཱ་ལ་མཚན་གྱི་བྱ་ཡང་ལམ་ལ། ཟེ་མི་ ད་པེ་མི་འདྲའི་ཡ་འབད་བ་ཅི་ དཔེ་
ག་བཟུམ་ཡིན་ན? གཏམ་ ལོ་རྒྱུས་དང་སྒྲགས་ དཔེ་བཞེད་བཅུག། ཡང་ན།
ད་པེ་མི་འདྲའི་ གཏམ་ལཱ་འབད་ནང་ ལ་ལོ་ཁོང་པའི་ རུམས་ལྗོངས་ཅིག་
སླབ་བཅུག།

རང་གི་དཔུལ་བར་རྩ་འགྲོ་བུང་མི་ཚེས།

རོགས་གྱི་དཔུལ་བར་ཤིག་འགྲོ་བུང་མཐོང་། ཟེ་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་
ཡིན་མ་མས? དཔེ་བཞེད།

རིག་ལུ་ སྒྲི་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

- ༣. དཔེ་གཏམ་ནང་ལཱ་ཡོད་པའི་ ཚིག་ཚུ་ཚིག་མཚན་ ལག་ལེན་འབྲས་བུ་བཅུག་ཉེ་ མོ་
དོན་ལེན་བཅུག་ཞེ་ནམ་ལས། འགྲོ་ལ་བཤད་ཀྱི་བཅུག་དགོ། སློབ་དཔོན་གྱིས་

ཚིག་གཞི་ཚུ་ ག་དེ་སློལ་ཡིན་ནེ་? བཏུ་ཕྱི་ ལེགས་བཅོས་ འབད་བྱིན་དགོ།

རིག་ཅུལ་ སྤྱི་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་ལཱ།

- ༣. གུན་གསལ་ལ་དང་ རུས་དེ་བ་ཚུ་ནང་ལས་ དཔྱེ་གཏུམ་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ བསུ་སྒྲིག་ འབད་ཞིན་མ་ལས། འབྲི་ཚོམ་དང་ གསལ་བཤད་ཚུ་བྲིས་ད། ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་བ་ བཅུག་དགོ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲི་ཚོམ་དང་གསལ་བཤད་ཚུ། དབྱེ་དཔྱད་ འབད་ཅུང་འདྲ་ སློབ་ཡུག་ནང་དོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་པའི་སྐབས་ལཱ། དབྱེ་ དཔྱད་གྱི་ཚེ་ནང་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་ མ་འབྲེ་བཏུ་ནི་གི་ དོན་ལཱ་བཅུགས་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་དང་ ཁོང་ར་ནང་དོག་ལཱ་ འབད་བཅུག་དགོཔ་ཡིན།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི་ སྤྱི་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལཱ།

- ༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ ༣ དང་ ༤ འབད་པེ་ཚུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ བདུན་ ཡུག་ ༡ དང་ ༢ དེ་ཅིག་གི་དོན་ལཱ་ ལས་འགུལ་འབད་སྟོན་ནི། འདི་ཡང་ སློབ་ ཡུག་ཚུ་ལཱ་བཀོད་ཚུ་ ཁྱོད་རའི་པེ་ཚུ་གྱིས་ དམའ་ཚུ་དང་ སློབ་དཔོན་སློབ་ ཡུག་ ཁོང་རའི་སྐྱེ་ཏེ་ དམའ་དེ་ག་ཅི་བཟུམ་ཡོད་ཅུང་ དེ་ཚུ་ལཱ་ནི་དང་། གུན་ གསལ་དང་རུས་དེ་བ་ལ་སོགས་པའི་ནང་ ལྷག་སྟེ་འཚོལ་ཞིན་མ་ལས། དང་པ་ར་ དཔྱེ་གཏུམ་འབད་ཅུང་ བསྐྱབ་བྱེ་འབད་ཅུང་དེ་བྲི་ནི་དང་། དེ་ལས་ དེ་གིས་སྒྲི་

དོན་གཅི་བྱིན་མས་ག? བྱི་ནི། དེ་ལས་ གནས་ལུངས་གཅི་བཟུམ་མའི་ནང་
ལག་ལཱ་ལེ་འབྲེལ་ན? གོ་ལུང་འབྲེལ་དེ་ བྱི་དེ་ལུ་འབྲེལ་སྟོན།

༧. དགུང་སྟོན་མཐོན་པོ། དབྱེ་བ། འབོད་སྒྲ།

ཁུངས་དོན།

འབོད་སྒྲ་ དགུང་སྟོན་མཐོན་པོ་ གདམ་ལ་རྒྱལ་དགོ་མི་འདི། ཞབས་ལྷའི་ཚིག་དོན་གྱི་
ཉམས་ཚུ་ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ཚོས་ ཡུན་ལུ་མ་ཚིགས་རྟོག་རྟོ་ཡོད་པ་ལས། སློབ་ཡུག་ལ་ལོ་ཚུ་
གི་ མི་ཚོའི་གནས་སྤངས་ནང་ལུ་ བསམ་སྟོན་བཟང་པོའི་ལམ་གྱི་ དཔུ་བཞག་བརྟུབ་ནི་
ལོན་པས། དེ་ལས་ ཞབས་ལྷའི་ཚིག་དང་གོ་དོན་ཚུ་ཡང་ འཇམ་ཉིང་རྟོག་རྟོ་སློབ་
རིམ་བརྟུན་པའི་ ལ་ལོའི་ཤེས་ཚད་མནོ་རིག་དང་ འཇིལ་ཡོད་ནི་ དེ་གིས་ལོན།

ལས་དོན།

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

༡. ཞབས་ལྷའི་ ནམ་ ག་རྟེ་ར་ རྒྱལ་ལོན་ན་? སླབ་ཚུགས་དགོ།
༢. ཞབས་ལྷའི་ ལགས་ཤོམ་འབད་ རྟག་ཚུགས་དགོ།
༣. འབོད་སྒྲ་དང་ རིག་གསར་གྱི་དབྱེ་བ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. ཞབས་ལྷའི་གོ་དོན་ཉེ་གོ་བྱེ་ གདམས་དབྱུངས་དང་སྒྲགས་རྟེ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༥. ཞབས་ལྷའི་རྒྱལ་དགོ་པའི་ དགོས་པ་དང་ཡན་ལོན་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ལྷ་མ་གྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

- ༣. རྟེ་ཚན་ནང་ཡོད་མི་ སློབ་ཡུག་ག་ས་གིས་ གོ་སྐབས་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་ སློབ་ ཡུག་བྱ་དང་བུམོ་ རྟེ་ཚན་ཉུང་ཤོས་ས་ བཞི་དེ་ཅིག་ལུ་བགོ་ཞུ་མ་ལས། འབོད་ ཟ෍་དང་ རིག་གསལ་ འགྲན་ལུ་སྐྱབ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ཉན་གྱི་ ལྷ་མ་གྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དཔྱད་པ།

- ༤. རང་སོའི་སློབ་གྲྭ་གི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་མི་ གཞུས་སྒོ་ཚུ་ནང་ལུ་ རྟེ་ཚན་ ཚུ་གི་སྐབས་ལུ་ ཞབས་ཁྲ་ག་ཅི་བཟུམ་ས་ འབྲེལ་གྱི་ཡོད་ག? ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ ཡིན་ ཚིག་གཞི་ ག་ཅི་བཟུམ་ས་ཡོད་ག? ག་དངས་དང་ ལེའུ་ཚུ་ག་ཅི་བཟུམ་ས་ ཡོད་ག? ཞིབ་འཚུལ་དང་ གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་ལེན་ འབད་བཅུག་ཉེ་ ཉུན་ལུ་བྱི་ བཅུག་དགོ། སློབ་གྲྭ་འདི་ ཁྲོམ་ཁ་ལས་ ཡེ་ཡིན་པ་ཅིན། རང་སོའི་ཡམ་དང་ གཉེན་ཉེ་མ་ཚུ་གི་ ལ་རྒྱུ་ལས་ ལེན་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ལྷ་མ་གྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

- ༥. རྟེ་ཚན་ནང་ དོན་ཚན་ རྒྱལ་ཁབ་ སློབ་གྲྭ་ ཡམ་ སྒོ་ནོར་ཚུ་སྟོན་དེ་ ཞབས་ཁྲ་ བཟུམ་བཅུག་ཞུ་མ་ལས་ ག་དངས་དང་ལེའུ་ཚུ་ཡང་ བཟོ་བཅུག་ཉེ་ རྒྱབ་ བཅུག་དགོ།

རིག་ཕུལ་ ཐོ་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་པུ།

- ༤. སློབ་དཔེ་ཞུས་ཀྱིས་ ཀུན་གསལ་ལ་ནང་ལས་འབད་ཅུང་། ཞབས་ཁྲ་གི་ དམེ་དེ་བ་ཚུ་
 རང་ལས་ ཞབས་ཁྲ་ག་དམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ སྲོད་ཞེ་མ་ལས། འདི་ལུ་གཞི་བཞག་
 སྟེ་ ཚིག་དོན་ཚུ་སྦྱར་བཅོས་འབད་དེ་ ཞབས་ཁྲ་སོ་སོ་བཟོ་བཅུག་ནི་དང་། ཡང་
 ལྷན་ ཚིག་དོན་གཉེས་ཀ་སོ་སོ་བཅུག་སྟེ་ ཞབས་ཁྲ་འེ་བཅུམ་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་
 སློབ་དཔེ་ཞུས་ ཚིག་དང་དོན་གཉེས་ མཐུན་ཉེ་གཉེ་འབད་དེ་ འགྲོ་མ་ཚུགས་
 ཚུན་ ལོག་ལོག་སྤང་བ་འབད་བཅུག་སྟེ་ དམེ་སྟོད་ནང་ བསྐྱུག་སོག་འབད་དེ་
 བཞག་དགོ།

རིག་ཕུལ་ ཐོ་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལཱ།

- ༧. འཕྲུལ་འཕྲུལ་ སློབ་དཔེ་ཞུས་ ཞབས་ཁྲ་མ་འདྲཱ་ དག་འགྲུ་ བསྟོད་གྲུ་ལ་
 སོགས་པ་གཞན་ཡང་ བསྐྱུག་འཛུལ་ཞེ་མ་ལས། སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ སྲོད་
 དེ་ ཞབས་ཁྲ་གི་ནམ་པ་སོ་སོ་ལུ་ བསྦྱར་བཅུག། དེ་གི་སྐབས་ སློབ་དཔེ་ཞུས་
 ཡི་གུ་གི་སྟེ་བ་དང་ སྦྱོར་བ་ཚིག་གཞི་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་ བཅུགས་དོ་ དབྱེ་ཞེ་བ་འབད་
 དགོ། དེ་ལས་ རང་ར་སོ་སོ་ལུ་ གདམས་བཟོ་སྟེ་འབྲེ་བཅུག།

༥. ཉ་རོ་རྟི་ཏ། (མེལ་) དབྱེ་བ། ལྷ་པོ།

ལྷ་པོ་དོན།

ལྷ་པོ་འདི་ གནམ་ལ་རྒྱ་བུ་དགོ་མི་འདི་ བརྗོད་དོན་རང་ལུ་ བདེ་བ་ དགོ་དོ་བཟུམ། འགོ་
 བ་སེམས་ཅན་ ཚམ་ཉམ་ བདེ་བ་དགོ་མི་ ཅང་ཅ་ཡིན་མ་ལུས། གནམ་ལ་ཡན་ཁོ་ན་ ཐུགས་
 བཞེད་གནང་མི་ ཉེས་ཐུ་དམ་པ་ཚུ་གིས། གནམ་དོན་ བསྐྱབ་ནི་ལུ་འདྲོ་ག་ནི་དང་ འཚོས་
 ནི་མེད་པར་ ལྷོ་བ་དང་བཅས་པའི་སློབ་ལས་ མཛད་གནང་མི་ ལྷོ་བ་ལས་ཡིན་མ་མས། དེ་
 གིས་སློབ་ཕུག་ཚུ་གི་ སེམས་ལུ་གནམ་ལ་ཡན་གྱི་ བསམ་པ་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ ཡན་ལྷན་
 ལུ་ བཏུ་སྟེ་ཡིན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྐྱེད་ ལྷོ་བ་ཕུག་ཚུ་གིས་།

- ⌚ ཚིག་མཚམས་ དོན་མཚམས་ཚུ་ མ་འཇོལ་བར་ཉུག་ནི་དང་ གོ་དོན་ལུ་ནི་
 བསམ་འཚར་ཚུ་ ལྷ་བ་ཚུ་གས་དགོ།
- ⌚ ལྷ་པོ་ཉུག་སྟེ་ དེ་དང་ ཚང་དགོ་པའི་ལྷན་ལྷན་ཚུ་ ཟེམ་འབྲེ་ བཏུ་བ་ཚུ་གས་དགོ།
- ⌚ ཅ་དོན་དང་ ཚམ་ཉམ་བའི་ལྷ་པོ་གནམ་ཚུ་ བསྐྱེད་ལུ་ འབད་ཚུ་གས་དགོ།
- ⌚ དག་རྒྱུ་ལུ་ཡོད་པའི་ ལྷ་པོ་ཚུ་བསྐྱེད་གི་ འབད་དེ་ བྲི་ཚུ་གས་དགོ།

🕒 ལྷ་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ མཇེད་རྣམ་ཚུ་ལུ་ཡིད་ཆེས་དང་ དང་ལཱ་འབད་ཚུགས་ དགོ།

སློབ་ལྷན།

རིག་ཆ་ལུ་ ཉམ་ནི་ རྒྱ་ནི་ རིགས་ལྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་དཔྱད།

༡. སློབ་ལྷན་ཚུ་ལུ་ ལྷ་འདི་བཟུགས་ལྟེ་ དོན་མཚམས་སེ་སེ་ དོན་དག་ག་ཅི་ ལྟོབས་ཡིན་ནུ་? གོ་ལུ་སློབ་ལྷན་གྱི་སློབ་ལྷན་གྱི་བཟུགས་དགོ།

རིག་ཆ་ལུ་ ཉམ་ནི་ རིགས་ལྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་དཔྱད།

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ལྷན་ཚུ་སེམས་ལུ་ དཔྱད་པ་བཟུགས་ཞིན་མ་ལས། མིག་རྟོ་ བཟུགས་བཟུགས་ལྟེ་ རྒྱལ་པོ་གིས་ རྒྱལ་སྲིད་ཀྱི་ལོངས་སྟོན་འདི་ རྒྱུ་ལོ་ག་ནི་ཡང་ མིན་ཏུ་གྱུ། ཟེ་ རྒྱགས་བཞེད་གནང་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ ཡིན་མ་མས་ གོ་? རྒྱལ་པོ་འདི་གི་ རྒྱགས་བཞེད་གནང་ཐངས་དང་ ད་བཅས་ཀྱི་མཚོ་བསམ་ གནང་ཐངས་གཉིས་ལུ་ རྒྱ་པར་ག་ཅི་འདུག་གོ་? ཟེ་ རྣམ་ཆ་དག་པ་ཅིག་ གི་རིང་ མཚོ་བསམ་གནང་བཟུགས་ཞིན་མ་ལས། ལཱ་བྱ་བཟུགས་དགོ། འདི་ཡང་ དྲི་བ་གི་ལཱ་འབད་མེད་པར་ འད་སོའི་བསམ་འཆར་ འབྲི་ཚོམ་བཟུམ་འབད་ བཞེད་བཟུགས་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ལྷ་བའི་ རིགས་ལྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞིབ།

3. ཕྱི་ལོ་གིས་ ལོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལུ་ ཤ་ཁྲག་གིས་ཚིམས་བཅུག་སྟེ། ང་
 རྒྱལ་པོ་པ་རྒྱ་ཡིན། ཟེ་གསུང་མི་ལུ་ བཏུ་བ་ཅིན། ཕྱི་ལོ་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་
 ལོ་དེ་ལོ་དེ་པ་ རྟི་ཡིན་པས་གོ་? བསམ་འཚར་བྱི་བཅུག་དགོ། ལྷ་བ་དཔོན་གྱིས་
དམིགས་གཏུན་གཏོ་བོ། ལྷ་བ་ལྷ་ལྟེ་ གཞན་པ་ལྷ་གྱི་སེམས་ཀྱི་ ཡན་ཡོན་ལུ་
 ཡིད་ཚེས་དང་ ཅིས་མཐོང་ བརྟེན་བཅུག་དགོ་པ་ཡིན།

རིག་ཅུལ་ ལྷ་བའི་ རིགས་ལྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

4. ལྷ་བ་ལྷ་ལྟེ་ལུ་ ཁོང་རའི་ ཕྱམས་མྱོང་ལུ་ཡོད་པའི་སྐང་ཚུ་ བྱི་བཅུག་དགོ། དེ་
 གི་སྐབས་ལུ། ལྷ་བ་དཔོན་གྱིས་ སྐང་བྱི་བའི་སྐབས་ སེམས་ཁར་བཀལ་དགོ་པ་
 ཡིག་ལུ་དང་ ལྷ་བ་ལྷ་ལྟེ་ ས་ལྟོང་བཞག་དགོ་པ་ཚུ། དེ་གསོལ་འབད་དེ་
 བྱི་བཅུག་དགོ་པ་དང་། ལྷ་བ་དཔོན་གྱིས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ཡང་
 དོན་ཚན་འདི་ཚུ་ སེམས་ཁར་བཞག་ལྟེ་ ཞིབ་འཇུག་འབད་དགོ།

འཕྲུལ་འཕྲུལ་ ཡིག་ལུ་སྐང་དེ་གི་དོན་ལུ་ ཡིག་ཐོག་དག་ཐོག་ གཉིས་ཀྱི་
 ཐོག་ལས་ འགྲན་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ་པ་ཡིན།

སློབ་ཚན་ ༣ པ། བརྗོད་དོན། མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས།

འབྲུག་གི་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛིན་མཉམ་སྦྲེང་ ཀུན་ལྷན་པའི་ཡོད་མེད་ལས་
 གཅིག་འདི་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ ཉམས་སྲུང་འབད་ནི་འདི་ཡིན། མཐའ་འཁོར་
 ཟེར་མི་འདི་ རང་སྟོན་སའི་མཐའ་འཁོར་ཚུ་ཡིན་མེད་ལས། དེ་ཚུ་ བཅོམ་ཉུང་གིས་
 མེད་པ་གཏང་མ་བཅུག་པར་ བཞག་ནི་འདི་ ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན། ང་བཅས་རའི་
 གཞུགས་ཀྱི་ མཐའ་འཁོར་དང་ ལུང་ལྟོགས་ཀྱི་ མཐའ་འཁོར་འདི་ རྟགས་ཚལ་དང་ རྒྱ་
 རྒྱུང་མ་ཚུ་ཡིན་མེད་ལས། དེ་ཚུ་ མེད་པ་ཤོར་མ་བཅུག་པར་ བཞག་ནི་ལུ་ རྟགས་ཚལ་
 བདག་འཛིན་དང་ རྒྱ་བདག་འཛིན་ བཅོམ་རྒྱུང་མར་ཕབ་འབད་ནི། ཡུགས་སྐྱིགས་ག་
 མཉེན་མ་བཀོ་བར་ གཅིང་སྐྱ་བཞག་ནི་ཚུ་ ཡིན་མེད་ལས། དེ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་
 དང་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཚུགས་པ་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལྷན་དུ་བསྐྱོད་པ།

བརྗོད་དོན་འདི་ནང་ གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལྷན་དེ་བཟུ་གི་ཐོན་འཕེལ་ གཏུགས་འབད་
ཅུང་ གཞུམ་འབད་ཅུང་ བརྗོད་དོན་འདི་ནང་འབྲེལ་བའི་ འོས་འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་ སྤོབ་
དཔོན་གྱིས་བཏུ་ལྷན་ལཱ་འབྲེལ་བཟུ་དགོ་ཡིན།

དེ་ནང་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ ལྷན་དེ་བཟུ་ ལྷན་ཐངས་ཀྱི་ སྤོབ་ལཱ་ཆུ་གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་
སྤོབ་གི་སྤོབ་ལཱ་ཆུ་གུ་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་སྤོབ་ལཱ་གཞན་ཡང་ གསའ་སྐྱུན་འབད་དེ་
ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལཱ་ལཱ་འབྲེལ་བཟུ་དགོ། དེ་གུ་ ལྷན་དེ་བཟུ་གཏུགས་པོ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པ་
ལྷན་ཆུགས་པ་བཟོ་དགོ་པའི་ཁར་ མིང་དང་ཚིག་གི་དེ་བཟུ་ལཱ་གས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་
ཆུགས་པ་བཟོ་དགོ་པ་ཡིན།

༡. རྩོད་བུམ་ཐང་ལུ་སྟོད་ཅི་ག། དབྱེ་བ། འགྲེལ་བཤད།

ཁྱད་སྟོན།

འབྲི་ཚོམ་འདི་ གནམ་ལ་རྒྱ་བ་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཡང་། འབྲི་ཚོམ་འདི་གི་དོན་ཚན་ ང་
བཅས་སའི་ མིག་མ་བོང་ལག་གཟུང་ལུ་ ཡོད་ནི་དེ་གིས། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ སངས་མོའི་
མཐའ་འཁོར་དང་ འཁྲིལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ གཞི་རྩེ་གི་བྱི་བོ་ལས། འབྲི་ཚོམ་འབད་
ཚུ་གས་པའི་ཁར་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་དཔེ་འཇམ་རྟོང་རྟོང་འབད་ ལཱ་ཚུ་གས་ནི་གི་དགོས་པ་
ཚུ་ཡོད་པ་ལས་ཡིན།

ལས་དོན།

- དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བལྟ་མ་ད་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ཀྱང་།
- 👍 སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ རྩད་ཚེས་ཚུ་ ཏཱ་གོ་ཚུ་གས་དགོ།
- 👍 འབྲི་ཚོམ་འདི་ལུ་བཏུ་བྱེ་ དཔེ་དོན་སྒྲག་ཐངས་དང་ ཚིག་གཞི་ བཅུག་ཐངས་ཚུ་
ལག་ལཱ་ འབྲེལ་ཚུ་གས་དགོ།
- 👍 འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ བྲི་ནི་ལུ་ གཞི་རྩེ་ཚུ་གས་དགོ།

སློབ་ལྟེན།

སྤྲུལ་ལུ་ ཉུག་ནི། སྤྲུལ་སྤྲུལ་དུ་བྱེད་མཁེ་ གོ་བ།

- ༡. སློབ་དེ་བ་ནང་ལུ་ ཡོད་མི་འབྲི་ཙོ་མ་འདི། ལྷན་མ་ ༣༠ དེ་ཅིག་གི་སྤོང་ཉུག་
བཅུག་ཞེ་ནམ་ལུས། མ་དགོ་མི་མིང་ཚིག་ཚུ་ དོགས་གཅོད་ འབད་བཅུག་དགོ།
སློབ་ཁང་ནང་ ག་ས་གིས་གོ་མ་འབད་ སློབ་ཡུག་སེ་སེ་བཞེ་ནུ་ལུ་ ལྷན་སོ་སོ་ཡི་
སོ་སོ་ཡི་ ག་ས་ལུ་ཉུག་བཅུག་དགོ། དེ་གི་ལྷན་མ་ལུ་ སློབ་དེ་ལྟེ་གྱིས་ རྫོང་གྲོ་
དང་ ཚིག་མཚམས་གཅོད་ཐངས་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་ལྟེ་མི་ཡི་ལྟེ་ནུ་? དུ་བྱེད་ལྟེ་གྱི་བྱོ་
བཟོ་ལྟེ་ དུ་བྱེད་ཞེ་བ་འབད་དགོ།

སྤྲུལ་ལུ་ ཉུག་ནི། ཐོ་ནི། སྤྲུལ་སྤྲུལ་དུ་བྱེད་མཁེ་ དུ་བྱེད་མཁེ།

- ༢. ཡིག་སྤྲུལ་སྤྲུལ་དེ་གི་དོན་ལུ་ ཡིག་བྲོག་དང་ དག་བྲོག་གཉེན་ཚེ་ས་གི་བྲོག་ལུས་
ཡིག་སྤྲུལ་གྱི་འགྲན་སྤྲུལ་སེ་ འབད་བཅུག་དགོ་པ་དང་། མིང་དང་བྲུ་ཚིག་ ལྷན་
ཚིག་ཚུ་ ལོགས་སུ་འབད་ བཞེ་ནུ་ཞེ་ནམ་ལུས། མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་ ལག་ལུ་ལྟེ་འབད་
བཅུག་ལྟེ་ འབྲི་ཙོ་མ་ བྲོ་བཅུག་དགོ།

སྤྲུལ་ལུ་ ཉུག་ནི། སྤྲུལ་སྤྲུལ་དུ་བྱེད་མཁེ་ དུ་བྱེད་ལྟེ།

- ༣. དོན་ཚན་ འདི་གུ་ས་ སློབ་ཡུག་ཁོང་ས་ བརྟུ་བ་མ་བརྟུ་བ་སློབ་ལུས་ བསམ་

འཆར་རྟེན་སྐྱུ་བཅུགས་བཅུག་ཕྱི་འབྲི་ཚོམ་གྱི་བཅུག་ནི། དེ་གི་སྐབས་ལུ།
 སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡིག་སྟེང་དང་ སློབ་བཟུ་གི་སྐོར་ལས་ གྲོགས་རམ་འབད་
 ཐུན་དགོ། མིང་ཚིག་ ལཱ་ལག་ཚུ་ ཚིག་མཚན་ལག་ལཱ་ལཱ་འབད་ཕྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་
 སྐྱུང་བ་འབད་བཅུག་དགོ། སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཉུག་བཅུག་ཞེ་ནམ་
 ལས། བཅུད་བརྟོན་བཅུག་ཕྱི་ སློབ་ཡུག་དམངས་ལུ་ ལྷན་ཁུ་འབད་བཅུག་
 དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་ཡུག་དང་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་གྱི་ཐོག་
 ལས་ བཅུད་འོ་མ་འདི་གུ་ གཏན་འབེབས་འབད་དགོ།

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

- ༤. འབྲི་ཚོམ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉུག་བཅུག་ཞེ་ནམ་ལས། འབྲི་ཚོམ་གྱི་
 གནད་དོན་དང་ འཇུག་ཕྱི་ ས་ཁྲ་གྱི་བཅུག་ཞེ་ནམ་ལས། ས་གནས་གྱི་མིང་
 བརྟགས་བཅུག་ཕྱི་ ལུང་ག་ཤོང་གི་བཤད་པ་རྒྱུ་བཅུག་དགོ། སློབ་དཔོན་གྱིས་
 གནད་དོན་དང་འཇུག་ཕྱི་ གཡས། གཡོན། ཉུག། འོག། ཤར། རྩོ། ལུབ།
 ཐུང་། དབུས་ ལ་སོགས་པའི་ཕྱོགས་ཚུ་ གྲིག་གྱི་ ཡོད་མེད་ བཏུ་དགོ་པ་ལག་
 ཆེ།

༢. གཙང་ཆབ་སློན་མོ། དབྱེ་བ། འཆར་སྐྱང་།

ཁྱུངས་དོན།

འབྲི་ཚོམ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱུ་དགོ་མི་ཡང་ བརྗོད་དོན་ཚུ་ ད་པེ་སྐྱངས་པའི་གནས་
 བྱུངས་ལུ་ མི་སློབས་དང་ ཁྲོམ་སྟེ་ བཟོ་གྲུ་འཕུལ་ཁང་ལ་སོགས་པ་གིས་ མཐའ་འཁོར་
 གནས་བྱུངས་ མདེཔ་གཏུང་བའི་ཆ་གུང་སློབ་ཡོད་པ་ལས། དེ་ཚུ་ ཀྱུན་ལུ་ གལ་ཆེ་བའི་
 དོན་སྟོན་པའི་ཁར་ དེ་དྲུང་གི་ཚིག་གཞི་ཚུ་ འཆར་སྐྱང་གི་བློ་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་པ་དང་།
 དེ་གི་བློ་ལས་ སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ འཆར་སྐྱང་འབྲི་ཚོམ་གྱི་སྟོན་ རྒྱུ་ཚུགས་པའི་འོས་
 འབབ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཡིན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུ་མ་དུ་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ཀྱང་།

👍 འབྲི་ཚོམ་འདི་གིས་ ལྟུང་བཏུང་ལུ་ བརྗོད་དོན་གཅི་སྟོན་པ་མས་ག? སློབ་ཚུགས་
 དགོ།

👍 འཆར་སྐྱང་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་ཉམས་དང་ རྒྱན་ཚུ་ ཏཱ་གོ་སྟེ་ ལག་ལུ་འབབ་ཚུགས་
 དགོ།

- 👍 དེའི་ཚན་དེ་ནང་ལས་ཐོན་མི་ གནད་དོན་ཚུ་ དང་ལུ་ལེ་འབད་དེ་ རང་བཞིན་གནས་ ལུངས་ཚུ་ ཉམས་སྲུང་འབད་ཚུགས་དགོ།
- 👍 དཔྱེ་འདི་ལུ་བཏུ་ལྟེ་ དེའི་ཚན་སོ་སོ་གི་ཐོག་ལུ་ འཆར་སྲུང་འབྲི་ཚོམ་འབད་ཚུགས་ དགོ།

སློབ་ལྟེ་

རིག་ཚུལ་ ཉུག་ནི་ སྐབ་ནི་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. ལཱ་སོམ་སོམ་འབད་ སློབ་ཡུག་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ ཉུག་བཅུག་ལྟེ་སྲུང་འདི་གིས་ བདེ་དོན་ག་ཅི་སློབ་པ་མས་ག? ཁོང་རའི་གནས་ཚད་ནང་ ག་དེ་སློབ་ལྟེ་གོ་ཡི་ ག? ལྟེ་གོ་མི་འདི་ སྐབ་བཅུག་ཞེ་ཞུ་མ་ལས། བསམ་འཆར་ཚུ་ འཁྲིལ་ མི་ འཁྲིལ་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ གོ་བུ་རང་འབད་དགོ།

རིག་ཚུལ་ ཉུག་ནི་ ཐོ་ནི་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༢. འབྲི་ཚོམ་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ ལཱ་གས་ཤོམ་འབད་ ཉུག་བཅུག་ཞེ་ཞུ་མ་ལས། སློབ་ ཡུག་ཚུ་ལུ་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ དི་བཟུ་གི་ལཱ་ལྷན་ལྷན་བཅུག་དགོ།
 ༡. ཚོམ་པ་པོ་འདི་ཚུ་འབད་བའི་ནེ་ ལཱ་ལཱ་གས་ཤོམ་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་གི་ མཚོ་བསམ་འདུག་གོ?

- ལ་ ཁོ་ས་གིས་ མཉེ་དོ་བཟུམ་ འབད་མ་ཚུགས་མི་འདི་ གནད་དོན་གཙོ་བོ་
ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་མ་མས་གོ་?
- ག་ ཚུད་ཀྱི་ རྩེད་ས་ལས་འབད་བ་ཅིན་ འདི་བདེན་པས་ག་? མི་བདེན་
པས་? རྩེད་ས་བཀའ།
- ང་ བདེན་པ་ཅིན་ དུ་ལས་ཡང་ མཐའ་འཁོར་གནས་ཉུང་ས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ག་
ཅི་ས་ འབད་དགོ་པ་འདུག་ག་? སྤྱི་བཅུག་ཉེ་ ག་ས་གིས་ བདེན་ མི་
བདེན་ དཔུན་དགོ།

རིག་ཡུལ་ སྤྱི་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞིབ།

༣. སློབ་གྲྭ་འི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་མི་ ཚུ་གེ་ས་འབྲུང་བརྟུབ་འདུག་ག་? ཞིབ་
འཚོ་ལུ་འབད་བཅུག་ཉེ་ འབྲུང་ཚུ་གཙོ་བོ་ཆ་བ་ལོན་མོ་ལུ་ ཆ་རོགས་ག་དེ་དྲག་
དག་ འབད་ནི་གི་དོན་ལུ། མི་གཞན་མི་ལུ་ སྤུང་སློབ་འབད་ནི་གི་ ཡོན་ཏུན་
སྲོད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ལས་འགུལ་བཅུམ་བཅུག་དགོ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ འཆར་
ག་ཞི་དང་ ལས་རིམ་ཚུ་ འོས་འབབ་ག་དེ་སྟེ་ འདུག་ག་? ལས་འགུལ་ འདི་
ནང་ཚུན་མི་ ག་ས་ཡ་ལོ་ཁོང་ས་གིས་ འབད་ཚུགས་པ་འདི་ འོས་འབབ་ཡོད་མེད་
ལེགས་བཅོས་འབད་བྱེད་དགོ།

རིག་ལུ་ སྒྲི་ རིག་སྐྱོབ་ལ་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་ཕྱད།

- ༣. སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ གཅིང་ཚབ་ལོན་མོ་ ཚུ་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་མ་དོ་བས། ཤིང་དང་
ས་དོ་ སེམས་ཅན་ཚུ་གིས་ཡང་ དེ་བཟུམ་མཉེ་བསམ་གཏང་དོ་འོང་ག་? སློབ་
ཕྱག་ཁོང་རའི་སེམས་ལས་དཔྱད་དེ་ གནད་དོན་གཞན་མི་ཚུ་གི་ རྗེ་གུ་ འཆར་
ལྷང་འབྲི་ཚོམ་ སྒྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ལུ་ སྒྲི་ རིག་སྐྱོབ་ལ་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

- ༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ ཏེ་མ་གཅི་བཟུམ་ལོན་ཅི་ག་? ད་ཉོ་གཅི་
བཟུམ་ཡོད་ག་? རྒྱལ་ལས་ གཅི་བཟུམ་འགྲོ་ནི་ཡིན་ན་? དེ་ཡང་(སྟོན་
ལམ་ /འབད་གཞག་ ཡོན་ཏན་ རྒྱ་མོ་སོགས་) འབྲི་ཚོམ་ཅིག་སྒྲི་བཅུག། དེ་
ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕྱག་དང་གཅིག་ཁར་ རྒྱ་པར་དང་འགྲུ་ས་བཅུ་ཅི་
ས་འདུག་ག་? དབྱེ་བ་ལྟེ་ཏེ་ མཉེ་བསམ་གཏང་བཅུག་དགོ།

༣. ཚོ་འཕུལ། དབྱེ་བ། སྤང་།

ཁྱུངས་དོན།

སྤང་འདི་ འཕུང་འཇམ་གཅིག་གི་གནས་སྤངས་ནང་ དུས་ཚོད་ཐུང་ཀྱང་གཅིག་ལུ་ སྤང་
 ཡོད་པ་གི་བས་ན། གཞི་ཅའི་ རྩོགས་གཞི་བཀོད་དེ་ དོན་མཚམས་ མ་འདྲ་ལྷ་འབད་
 བཀོད་ཚུག། ལྷ་བས་འབབ་ཀྱི་ཕྱིང་ལ་ བད་དོན་སྤོད་ལཱ་འབད་ཐངས་ཚུ་ ལམས་ཤོམ་
 ཡོད་ནི་དེ་གིས་ སྤོབ་ཕུག་ལུ་ ཤེས་ཡོན་གྱི་གཞི་འགྲུམ་འབྲེལ་ཚུགས་པས། སྤྱིར་བཏུང་
 སྤང་གི་དོན་ཚན་ནང་ཚང་ དགོ་པའི་འཕུང་འཇམ་ རྩོགས་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ འཕམ་
 འགྲིལ་ གནས་སྤངས་ ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཚུད་དེ་འདུག། ཉུག་པར་སྤང་གསར་པ་
 བཅུམ་ནི་དང་ ལ་རྒྱན་གྱི་སྤང་ཚུ་འགྲུམ་བསྐྱེལ་ཏེ་ སྤོབ་ལུ་ཉུན་ཐབས་དང་ དཔེ་ཕྱོད་
 འབད་ཚུགས་པས། དེ་མཚན་སྤང་ འདི་འཇིགས་སྤང་གི་ཉུམས་ ལ་གསལ་ལ་བཀོད་དེ་
 ཡོད་པ་ལས་ གདམ་ལ་རྒྱབ་ཅི།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱེད་དེ་ སྤོབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ཀྱང་

- ✘ སྤང་གི་དབྱེ་བ་སྤང་གི་ ཉུམས་དང་ལྷན་ནམ་ མ་འདྲ་ལྷ་ཚུ་ ངོས་འཇིགས་འབད་ཚུགས་
 དགོ།

- ✎ སློབ་ཡུག་སེསེལ་ཏུ་ དོན་ཚན་འདི་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ཉུག་བཅུག་ཏུ་ བོ་དོན་ཚུ་སླབ་
ཚུགས་དགོ།
- ✎ ལྷ་འདི་ ཉུག་བཅུག་ཞེ་ན། འཇིགས་ལྷ་དགོས་ལས་ ལྷ་བུང་ཀྱ་སེ་ བློ་
ཚུགས་དགོ།
- ✎ དོན་ཚན་འདི་ནང་ལས་ འཇིགས་ལྷ་དགོས་ཚུ་ ལོགས་སུ་འབད་ རྩོམ་གོད་ཚུགས་
དགོ།
- ✎ ལྷ་དགོས་ཚན་ཏུ་ བསྐྱེད་ཞིབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྷ།

རིག་ཅུལ་ བློ་དེ་ རིག་ལྷོ་བསམ་དབྱེ་རིམ་ བོ་དོན།

༡. དོན་ཚན་འདི་ སློབ་ལྷོ་འབད་ནི་ འགོ་མ་བཅུགས་པའི་དུམ་ སློབ་དཔེ་དེ་གིས་
འཆར་སྐྱེད་དང་ དེ་ལས་སྐྱེད་ལྷོ་དབྱེ་བ་དང་ རྩམས་བརྒྱད་ཀྱི་མིང་ཚུ་ སེ་སེ་བཞེ་
དུ་ བློ་བྱེད་དགོ། ལ་ལོ་ཚུ་ ལཱ་སིམ་སིམ་འབད་ཉུག་བཅུག་ཏུ་ དོན་ཚན་འདི་
དང་ འབྲེལ་བ་ མེད་པའི་སྤྱི་རིམ་བཟུང་ ལྷ་བུང་ཀྱ་ཅིག་དཔེ་སྟོན་འབད་དེ་
གཏུང་དགོ། དེ་ལས། སློབ་ཡུག་ལྷོ་ཚན་སོ་སོ་ཏུ་ དྲི་བ་དག་པ་ཅིག་ བཞེད་དེ་
ལན་སླབ་ནི་ཏུ་ ལྷོ་བ་ བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།

དཔེ་ན། སྤྱི་བ་ཚུ་ཡང་།

- ༡. སྐང་འདི་ག་ཅི་གི་སྟོང་ལས་ཡིན་མ་མས་?
- ཁ. ག་དེ་སྐོ་འདུག་?
- ག. སྐང་ཅེ་པ་ག་དེ་ཅི་གི་འདུག་?
- ང. ག་ཅི་ འབད་མ་བརྟམ་པའི་སྟོང་འདུག་? ཟེ་དོ་བརྟམ་མའི་སྤྱི་བ་བྱང་
ཀྱ་འེ་བཀོད་དེ་ ལཱ་སྤྱི་བ་བཅུག་དགོ།
- ༢. འབྲི་ཅོ་མ་འདི་ སྤྱི་བ་དཔོན་གྱིས་ གོ་བཟུང་འཕྲོད་རྟོག་རྟོ་འབད་ཉུག་པ་ད།
སྤྱི་བ་ཡུག་ཚུ་ ལྷ་སེམ་སེམ་འབད་ ཉུག་བཅུག་དགོ།
- ༣. སྤྱི་བ་ཡུག་ཁོང་ར་ ལེ་ཚན་ནང་དོག་ གོ་བཟུང་འབད་དེ་ གོང་ལཱ་ག་རྒྱང་མི་
སྐང་དེ་དང་ འདི་ག་ཉེས་ལཱ་ལྷན་པར་ག་ཅི་འདུག་ག་? སྤྱི་བ་བཅུག་
དགོ།
- ༤. དུས་ལུན་སྐར་མ་ བཅུ་ཟམ་དེ་ཅི་གི་འདི་ སྤྱི་བ་ཡུག་འེ་འེ་བཞིན་ལཱ་
དོན་ཚན་འདི་ ཞི་བ་ཞི་བ་འབད་ཉུག་བཅུག་ཉུ། གོ་དོན་མ་གོ་མི་ འེ་འེ་
བཞིན་སྤྱི་བ་དཔོན་གྱིས་ ལྷ་སྟོང་འབད་དེ་ ཉུག་བཅུག་དགོ།
- ༥. སྐང་འདི་ནང་ལས་ མིང་ཚིག་ལཱ་ཁག་ཡོད་མི་ཚུ་ སྤྱི་བ་བཅུག་ཉུ་ གོ་
དོན་ ཚིག་མཚན་ལས་ བརྟོན་བཅུག་ནི་དང་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལཱ་

དེས་ཏེ་ མིང་ཚིག་གོ་དོན་ཚུ་ཉམ་བུལ་ཏེ་ རྗེ་ཚིག་ཐོག་ལས་ལག་
ལཱ་འབྲེལ་བུལ་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཐོ་འདོད་ ཉམ་བུལ་ རིག་ཏུ་བསམ་དུ་བྱེད་པའི་ དུས་ཡུན་

༢. སློབ་ཡུལ་འཕེལ་བའི་ལུ་ དོན་ཚན་འདི་ཉམ་བུལ་ཞེས་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས་
སྤང་བྱི་མེད་པའི་ ཚད་གཞི་གི་སྐོར་ མདོར་བྲུང་ཅིག་ སྤང་བྱི་ཏེ། དོན་ཚན་ཁོ་རེ་
གིས་གདམ་ལ་རྒྱབ་ཏེ་ འཛིགས་བྲལ་གི་སྤང་ ཐོ་བུལ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལེ་
ཚན་ལག་ནང་སོང་ཏེ་ ཉ་གོ་མ་གོ་གི་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ།

སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ འབྲི་མི་སྤང་ཚུ་ ཁོང་ར་སྐོར་རྒྱབ་འབད་ ཉམ་བུལ་པ་ད།
གཞན་ཚུ་ ལཱ་སེམ་སེམ་འབད་ ཉམ་བུལ་ཞེས་ལས་ སྤང་འདི་འཛིགས་བྲལ་
གི་སྤང་ ཡིན་ནུ་? མེན་ནུ་? ཁོང་ར་ལུ་ དུས་ཡུན་འབད་དེ་ སྤང་བུལ་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཉམ་བུལ་ ཐོ་འདོད་ རིག་ཏུ་བསམ་དུ་བྱེད་པའི་ དུས་ཡུན་

༣. སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ དོན་ཚན་འདི་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ཉམ་བུལ་ཞེས་ན། འཛིགས་
བྲལ་གི་ཚིག་ག་ཅི་རེ་འདུག་གུ་? གོ་བུ་འབད་དེ་ཐོ་བུལ་ཞེས་ན། གསལ་ལུ་
འབད་བུལ་དགོ། དེ་ལས་ ཡ་ལོ་ ཁོང་ར་ནང་དོག་ འབྲི་དེམ་བུ་སོར་ འབད་

དེ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ འཛིགས་ལུང་གི་ཚིག་ རྩོམ་གྲོལ་འབད་མི་དང་འཁྲིལ་
ཞིབ་དཔྱད་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ལུ་ ཐོན་གྱི་ རྟག་ཤི་ རིག་ཉེ་བས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞིབ།

༧. དཔེ་མཛོད་ཀྱང་ཡོད་མི་ ལུང་དེ་ཚུ་འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ རྟག་བཅུག་ དེ་
ལས་ འོག་གི་ཤོག་ཁམ་འདི་ ལག་ལཱ་འཐབ་ཏུ་ བརྒྱུ་ཞིབ་འབད་བཅུག་
དགོ།

༡. ལུང་གི་མིང་	
༢. བཛོད་དོན་	
༣. ལུང་ཚུད་པ་	
༤. འབྲུང་འཛིན་	
༥. གནས་སྤངས་	
༦. དབྱེ་བ་	
༧. རྟོགས་གཞི/འབེལ་འགྲིབ་	
༨. ཞི་བབས་	
༩. ལུང་ཚུད་པ་མེ་མོའི་ཉམས་	
༡༠. ལུས་ཚོད་	
༡༡. ལེགས་ཉེས་དང་འབྲེལ་བ་	
༡༢. བཅུད་དོན་	

དྲན་གསོ། སློབ་ཡུག་ཁོང་ར་གིས་ འབད་མི་ལཱ་ལུ་ལུ་ཚུ་ག་ས་ བསྐྱེ་ལཱ་འབད་ སློབ་ཡུག་དང་
གཅིག་ལས་ རྒྱུན་ཡོད་གྱི་སྟོན་ལས་ ཞལ་ཚིགས་འབད་དེ་ དཔེ་སྟོན་ཀྱང་བསྐྱེ་བཞག་དགོ།

རིག་ལམ་ བློ་སྣོན་གྱི་ རིག་སློབ་ལ་དབྱེ་རིམ་ དཔྱད་ཞིབ།

- 4. ལྷན་འདྲི་ནང་ལས་ འཕྲོད་མི་ལོ་རྒྱུས་བརྒྱུ་མཉམ་པུ་གཞན་ཡང་ ལ་ལོ་ཚུ་གི་ཉམས་ཚུངས་ནང་ ཡོད་ག་? མེད་? ལོ་རྒྱུས་བཟང་པོ་བཟུགས་པ་དང་། ཡང་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས། བདེ་ཆེ་ཆོས་གྲིང་ལས་ འབྲུང་མི་བུ་རྒྱུ་གི་ལོ་རྒྱུས་བརྒྱུ་ཚུ་སླབ་ཞུ་མ་ལས། དེ་བརྒྱུ་མའི་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ བློ་བཟུགས་དགོ། (ཞིབ་འཚོལ་ ཟེའམ་ད་ རྒྱ་སློབ་འབད་མེད་པར་ ལམ་དང་ལའི་ གཉེན་ཉེ་ཚུ་སོགས་ཀྱི་ ལ་རྒྱུ་ལས་ ལེན་དགོ་པ་ཨོན།)

རིག་ལམ་ བློ་སྣོན་གྱི་ རིག་སློབ་ལ་དབྱེ་རིམ་ མོ་བ།

- 6. སློབ་དཔོན་གྱིས་ དེ་བཟུགས་ལས་འབད་ཅུང་ ཁོང་ལས་འབད་ཅུང་ ལྷན་འདྲི་གི་ གཉེན་ཉེ་ དེ་ལས་ སློབ་ལཱ་ཚུ་ལུ་ ལྷན་འདྲི་བཟུགས་བསྟེན་ གྲུ་ལ་འབེབས་གཞི་དང་ ཡིག་ 6-༧ ཀྱི་ནང་བློ་བཟུགས་ཀྱི་ དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨོན་མེད་མེད་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བཅོམ་ལ་བྱས་ཐོན། དེ་ལས་ དེ་ཅུང་གཞན་དོན་སྲོད་དེ་ བཟུགས་བསྟེན་ བློ་བཟུགས་དགོ།

༧. མེ་རྟོག་མཚོན་གྱི། དབྱེ་བ། ཞབས་ལྷ་རིག་གསལ།

ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་པ།

རིག་གསལ་ཞབས་ལྷ་ མེ་རྟོག་མཚོན་གྱི། གདམ་ལ་རྒྱལ་དགོ་མི་འདི། ཞབས་ལྷ་འཛིན་མི་
 དོན་གྱི་ཉམས་སྒྲིག་ མེ་རྟོག་མཚོན་པ་ ཡུལ་ཡུལ་གྱི་སྟོར་ལས། ཚིག་དོན་ ཡུན་ལུ་
 ཚིག་སྟོན་ཀྱི་ ཡོད་པ་ལས། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གི་ མི་ཚོའི་གནས་སྤངས་ནང་ལྷོ་
 བསམ་སྟོན་ བཟང་པོའི་ལམ་གྱི་ དམུ་བཞག་བརྒྱུ་ལྷོ་ ཡིན་པས། དེ་ལས། ཞབས་
 ལྷ་འཛིན་དང་གོ་དོན་ཚུ་ཡང་ འཇམ་ཉིང་རྟོག་ཀྱི་ ཡོད་པ་ལས་ཡིན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གིས་ལོ།

- ✘ ཞབས་ལྷ་འདི་ ལམ་ ག་རྟེན་ རྒྱལ་ཡིན་ནེ་? ལྷོ་ལྷོ་གིས་དགོ།
- ✘ ཞབས་ལྷ་འདི་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་གིས་དགོ།
- ✘ མེ་རྟོག་བདག་འཛིན་ འབད་བའི་ལམ་ནང་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་གིས་དགོ།
- ✘ ཞབས་ལྷ་འཛིན་གོ་དོན་ལྷོ་གི་ གདམ་དབྱེ་བ་དང་སྒྲིག་ཀྱི་ ལྷོ་ལྷོ་གིས་དགོ།

སློབ་ལྟེན།

རིག་ཚུལ་ ཟླ་ནི། ལྷ་མ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

- སློབ་དཔོན་གྱིས། ཏེ་མ་ར་ སློབ་ལྟེན་ཚུ་གིས་ ཉན་པས་ལྷ་འདི་ ག་ཅི་གི་སློབ་ ལས་ཡིན་ནེ་? ཤེས་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཉུག་བཅུག་སྟེ་ ཉན་པས་ལྷ་འདི་ ག་ ཅི་གི་སློབ་ལས་ཡིན་ནེ་? འདི་གི་ དོན་དག་ ག་ཅི་ཡིན་ནེ་? ལྷ་མ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཚུལ་ ཉུག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

- ཉན་པས་ལྷ་འདི་ ཉུག་བཅུག་ཞེ་ནེ་མ་ལས། འོག་གི་བཞེད་ཤོག་འདི་ བཞེད་ བཅུག་དགོ།

མེ་རྟོག་གི་སླེ་རིམ།	མེ་རྟོག་གི་མིང།	མཚོན་བསྟུལ་ས།	དེ་གི་ཡན་ཚེས།

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

- མེ་རྟོག་འདི་ འདེ་འདེ་སའི་དབྱེ་བ་དང་འཇུག་ཏེ་ ཡུལ་སའི་ཡུལ་དང་ ཡན་ རྩོགས་ཚུ་ཡང་ སོ་སོ་འདུག། དེ་བརྒྱུ་ཡིན་པ་ཅི་ནི། ད་བཅས་ཀྱི་ མེ་རྟོག་འདི་ ཚུ་ བདག་མེད་པ་འབད་ བཞེད་བརྟུབ་ནི་མས་ག? སློབ་ལྟེན་ འདེ་འདེ་སོ་ སོ་འི་ བརྟུབ་མ་བརྟུབ་ཀྱི་ བསམ་འཆར་ སློབ་བཅུག་དགོ།

སྲིད་ལམ་ ཟུང་ནི་ བྱི་ནི་ སྲིད་སྟོབས་དབྱེ་སྲིད་ ལག་ལེན།

༧. ལྷན་ལམ་ལྷ་འདི་གི་ ཚིག་ལུ་བཏུ་བ་ཅི་ནི། ལམ་སྟོན་འབད་ན་ ལམ་སྟོན་ མོ་སྟོས་ འབད་ན་ མོ་སྟོས། ག་ར་འབད་ཅུང་ གཅིག་གིས་དྲི་བ་བཀོད་ གཅིག་གིས་ལུན་ རྒྱབ་དགོཔ་ཨོན་མ་མས། དེ་བཟུམ་འབད། འགོ་འདྲེ་འབྲེ་ལྟེ་ ལྷན་ལམ་ འབྲེ་བཅུག་ཞེ་ནམ་ལས། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ དེ་ལས་ སྲིད་སྟོབས་ལྟེ་ ལྷན་ལམ་ ལྷ་བཅུམ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དཔེ་བཟུམ་ བྱི་བཅུག་ཞེ་ནམ་ལས་ འཕྲོ་མཐུན་ དེ་ བྱི་བཅུག་དགོ། དཔེ་རྣམས།

ཡ་གི་གཟིམ་ཅུང་ལྷ་མོ་འདི་ནང་ན་ལུ། མོ་ཞེ་ཅུང་ལྷ་སྟོན་འབྲེ་མ་ཅིག་བཞུགས་ཅེ་ འདུག། ལྷ་སྟོན་འདི་གི་མཚན་ལུ་ག་ཅི་ཟེ། ལྷ་སྟོན་འདི་གིས་ལྷ་གི་ལུ་ག་ཅི་ མཚན།

དེ་བཟུམ་འབད་ མཐུག་བཟུ་ཚུགས་པ་འབད་ར་ བྱི་བཅུག་དགོཔ་དང་ འཕྲོ་ མཐུན་གཞན་ཨང་བྱི་བཅུག་དགོ།

༥. འཚོལ་ནད་བཀག་ཐབས། དབྱེ་བ། གསལ་བཤད།

ཁྱེད་ཀྱི་

ལམ་སྟོན་གསལ་བཤད་ཀྱི་སྐབས་ནས་ གསལ་བཤད་གྲུང་ཚུགས་ནི་དང་ འཚོལ་ནད་
ལས་ ཉེ་སྤྱད་འབད་དགོ་པའི་ ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱོད་ལས་ གོ་བཟུང་སྲིད་ཚུགས་པ་ཡོད་ནི་
དེ་གསལ་ཨོན།

ལས་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བཟུང་དེ་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གསལ་བཤད་ཀྱི་

- ✘ གསལ་བཤད་ གྲུང་ཐངས་ཀྱི་བཅའ་རྒྱུ་ཚུ་ རྒྱུ་ཚུགས་དགོ།
- ✘ གསལ་བཤད་ཀྱི་ གོ་དོན་ཚུ་ ཉེ་ཞེན་མ་ལས་ གཞན་ལུ་ གོ་བཟུང་སྲིད་ཚུགས་དགོ།
- ✘ དོན་ཚན་གཅིག་གི་ ཐོག་ལས་འབད་ཅུང་ ཚུན་སྐྱོད་ཀྱི་ཉེ་སྤྱད་ མངས་ཀྱི་སྐབས་
ལུ་ གྲུང་ཚུགས་པའི་སྲོལ་ལུ་ འཚོལ་ནད་དགོ།
- ✘ དོན་ཚན་ མཚུགས་བཟུང་དེ་ སློབ་ཡུལ་དགོ།

སློབ་ལཱ།

རིག་ཆུལ་ ཐོག་གི་ ཉེ་སྤྱད་ རིག་སྲོལ་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. སློབ་དེབ་ནང་གི་ གསལ་བཤད་གོ་བྱུང་འབད་དགོ། དེ་ལས་ ལམ་སྟོན་འདི་འདྲེས་

- རོ་ཁྱི་ རྒྱུ་ལ་ ཡང་མེད་ འགྲོ་མི་གི་རྒྱ་རྒྱེ།
- རོ་ཁྱི་གིས་ གཞོན་རྒྱེ་ ག་ལུ་ས་ རྒྱུ་ཡིན་ནེ་?

ལྟེ་གྱི་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ཡང་ རོ་ཁྱི་དེ་བཟུམ་འོང་། དེ་ཚུ་ཡང་ རྣམ་ཅིག་གི་ཚེ་
 འཚོ་ལ་ནི་གི་ ཉེ་ལ་ཡོད་པ་ ཟད་སྲི་བ་སྲི་ཡིན། རྣམ་མེད་མ་ལུས་སྲི་མ་གྲོ།
 ཟེ་དོ་བཟུམ། རྣམ་འདི་ བཀག་ཟབས་ལུ་ དོན་ཚན།

༡. རོ་ཁྱི་ཚུ་ ག་ཤག་བཅོས་ འབད་དགོ་པ་དང་། ཡང་ན།
༢. དེ་བཟུམ་འབད་མ་ལུས། འགོ་དང་འགོ་ལུས་ འད་གིས་འབད་ བདག་
 འཛིན་འབད་དེ་ བཀག་པ་ཅིན་དྲག། ཟེ་ དགག་སྐྱབ་གྱི་ཚོད་པ་རྒྱུ་
 བཅུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཚོད་པ་
 རྒྱུ་ལ་ནི་གི་ སྲི་ལུ་ འབྲེ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྲི་ག་ལྷིམ་ས།
 དཔེ་ན། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བཟོ་བཤུབ་ནི་དང་། དམའ་ལས་རྒྱུ་
 ལཱ་སོགས་པ་ མེད་པ་འབད་ སྐབ་དགོ་པ་མ་ཚད། ཟ་ན་མིང་ཡང་
 བཟོན་ མ་ཚོག་པ་འི་སྐོར་ལུས་ སྐབ་ཉེ་ ཚོད་བཅུག་དགོ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ཡང་ དེ་ཚུ་ ཚན་གཞི་འབད་ ལག་ལུ་ འབབ་དགོ་པ་
 ཡིན།

སློབ་དཔོན་གྱིས། འགོ་འདྲེན་ཐོག་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལྷོ་རྒྱུ་ རྟོན་གསལ་ན་
 རྣམ་ རྟན་གཞི་གཞན་ལྷུ་ བརྟེན་ཏེ་ན་མི་ཚུ་ མཐའ་འཁོར་ལྷུ་ཡོད་པའི་
 སློབ་པ་གྱི་མཉམ་པ་ཚུ་འབོ་བྱེ་ མཉམ་བཅོས་འབད་ནི་གི་ ལས་འཛིན་ཚུ་
 ལས་འགུལ་འབད་ བཟོ་བཅུག་དགོ་པ་དང་། སློབ་པ་མཉམ་པ་ཚུ་འབོ་
 དཔོན་པ་བརྟེན་གསལ་ལ་བཤད་གཏུང་བཅུག་དགོ་པ་དང་། དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་
 ལས་འཛིན་བཟོ་བྱེ་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲས་དགོ།

སློབ་ལྷན་ཚུ་ ལམ་སློབ་ཚུ་ལྷུ་སྡོམ་སྡོམ་ལྱེད་ལྱེད་ལྱེད་ཏེ་ མཉམ་བཅོས་ལ་སོགས་
 པའི་ གོ་གསལ་འབད་ཏེ་ མཐའ་འཁོར་ ཉིང་སངས་ས་བཞག་ནི་ལྷུ་ རང་
 གཤམ་ ཚུད་བཅུག་དགོ་པ་ཡང་། སློབ་ཚན་འདི་གི་སྐབས་ལྷུ་ རྒྱུ་མ་གཅིག་
 མཉམ་པ་ དུས་འདི་ལས་བཟུང་ ཡ་ཕྱག་ས་འབད་དགོ་པ་ཡིན།

རིག་ལུ་ སྡོམ་ རིག་སྐབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

- ༧. སློབ་དཔོན་ནང་གི་ གསལ་ལ་བཤད་གོ་བྱུང་འབད་དགོ་ དེ་ལས་ ཡ་ལོ་རང་རང་སོ་
 སོའི་ གསལ་ལ་བཤད་གཏུང་ནི་འདི་དོན་ལས་ དོན་ཚན་མེ་ བཅའ་སྒྲིག་རྒྱུ་བྱེ་
 གཏུང་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཐོན་ཏེ་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དཔྱད་ཞིབ།

༥. གཞུང་གི་དམིགས་ཡུལ་ ༡-༢ ཚུན་བཀོད་ཡོད་མི་ དེ་ཚུ་ལས་ ག་འདི་དྲག་
 པས་ག? དྲག་མི་འདི་ གདམ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། རྒྱུ་སྐྱེས་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་
 དེ་དེ་སྐུལ་ ཐོ་བཅུག་ཏུ་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་ལུ་ དམངས་དང་
 སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོས་འབབ་ བཏུ་ཏུ་ འཕྲི་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལས། སློབ་ཁང་
 རྒྱུ་བཞག་སྡེ་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ། འབད་ མི་འབད་ ཞིབ་འཇུག་འབད་དེས་
 ལོ་དེ་དགོ་པ་ཡིན།

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

སློབ་འཇུག་འདི་ནང་ རང་གི་ ལཱ་ལེགས་ཤོམ་འབད་བའི་ འབྲས་བུ་ ལེགས་ཤོམ་འོང་ནི་
དང་། ལཱ་ ལེགས་ཤོམ་མ་འབད་བའི་ འབྲས་བུ་ལྷན་པུ་ལྷོང་ནི་འདི་ སོན་དང་
འབྲས་བུ་བཟུམ་ བསྐྱབ་མེད་པ་ལས། དེ་གི་ མནོ་བསམ་གཏང་ཤེས་པ་འབད་དེ་ མི་
དགེ་བའི་ལཱ་ལྷན་ཚུ་མི་འབད་ནི་དང་ དགེ་བའི་ལཱ་ཚུ་འབད་དགོ་པ་ཨིན། དེ་བཟུམ་འབད་
དྲིན་ཆེ་བའི་ལམ་ བོང་མ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ལཱ་ བཀའ་དྲིན་བསམ་ཤེས་པ་འབད་དེ་ ཟུང་ལམ་
ཚིག་བརྟེན་དགོ།

རང་གི་ལཱ་ལང་ག་ཡིད་གསུམ་ལས་ གཅི་ཆེ་མ་སེམས་རྒྱལ་པོ་བཟུམ་འདི་གིས་ ལཱ་ལང་ག་
གཏོས་ གཞོན་པོ་ལམ་ཨིན་མ་ལས་ དུས་རྒྱུ་དུ་ རང་གི་སེམས་ལཱ་ བརྟུག་ནི་བཟུམ་
འབད་དེ་ ལེགས་ཤོམ་དང་ཟོག་པ་ གཅི་མནོ་མ་ཨིན་ནུ་? བརྟུན་དགོ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་
ཚེས་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་ གཞན་པ་ལྷན་ བུང་སེམས་འདི་ ཨིན་མ་འབད་གསུངས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས།
ཨ་རྟུག་པ་ གཞན་ལཱ་ལྷན་པའི་བསམ་པ་ བརྟུན་དགོ་པ་དང་ གཞན་པ་ལྷན་ཀྱི་ ལཱ་ལཱ་
བཅོམ་དགོ་པ་ཨིན། ལྷན་པ་སེམས་འདི་གི་ གནས་ལྷན་ཤེས་པ་འབད་ འབད་དེ་
ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཚུགས་པ་ བཟོ་ནི་འདི་ལཱ་ཨིན།

༡. བསམ་དང་འོ་སྤྱོད་ཀྱི་བའ་མཛོད། དབྱེ་བ། ལོ་རྒྱུས།

ཁྱུངས་དོན།

འབྲི་ཕྱོམ་འདི་ནང་གི་ བརྗོད་དོན་གཏོ་བོ་ས་ ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཡོད་པ་ཡིན།
 ལཱ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ ཁོང་ས་གི་མི་ཚོ་ནང་ལཱ་ བསོད་དུ་མས་གསག་དགོ་པ་ གལ་ཆེ་བའི་སྐོར་
 ལས་ ཏཱ་གོ་རྒྱུ་གས། འདི་ནང་ལཱ་ སྤྱི་ས་བཏུང་ འབྲི་ཕྱོམ་འབྲི་བའི་སྐབས་ལཱ། ཚང་དགོ་
 པའི་ཁྱད་ཚོས་ འོ་སྤྱོད་ བས་ཀྱི་གནད་དོན་ མཇུག་བསྟུ་རྒྱུ་ འོས་འབབ་འདུ་རྟོག་རྟོ་
 འབད་ཡོད། ཚིག་མཚམས་དང་ དོན་མཚམས་རྒྱུ་ རྒྱལ་མཐུན་འབད་ཡོད་པ་མཚན། རྗོད་
 ཚིག་རྒྱུ་ཡང་ ཐུང་ཀྱང་འབད་ཡོད། དེ་འབད་ལཱ་ལས། ལཱ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ ཏཱ་གོ་ལཱ་འཇམ་པའི་
 འབ་ འབྲི་ཕྱོམ་ འབྲི་བའི་ཀྱི་རིག་ལཱ་རྒྱུ་ཡང་ ཡར་རྒྱས་གཏུང་རྒྱུ་གས་ནི་གི་ འོས་
 འབབ་ཡོད་པ་ལས་ཡིན།

ལས་དོན།

སྤོབ་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུ་ལཱ་ད་ སྤོབ་ལཱ་གིས་"

- ⇒ སྤྱི་ས་བཏུང་འབྲི་ཕྱོམ་ལཱ་ ཚང་དགོ་པའི་ཁྱད་ཚོས་རྒྱུ་ འོས་འཛིན་འབད་རྒྱུ་གས་དགོ།
- ⇒ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཕྱོམ་ལཱ་ ཚང་དགོ་པའི་ཁྱད་ཚོས་རྒྱུ་ ལག་ལུ་འབབ་རྒྱུ་གས་དགོ།
- ⇒ ཚིག་མཚམས་ བརྗོད་མཚམས་ སྐད་ཀྱི་སེང་ལའ་དང་འཁྲིལ་ ཏཱ་གོ་རྒྱུ་གས་དགོ།

- ✦ འབྲི་ཚོམ་འདི་ཉུག་ཞེན་མ་ལམ་། བརྟུ་བ་མ་བརྟུ་བ་ཀྱི་ བསམ་འཆར་བཀོད་རྒྱུ་གས་
དགོ།
- ✦ འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ལུ་ ཡོད་པ་འི་མིང་ཚིག་རྒྱ་ ལེ་བ་དང་སྒྲགས་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་བ་
རྒྱུ་གས་དགོ།

སྒྲིང་ལྷ།

རིག་ལུ་ འདྲ་ནི་ ལྷ་བ་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་གས།

༡. ལམ་ལོ་དག་པ་ཅིག་ལུ་ ལ་ཅ་ག་ཅི་འབད་ཡི་? ཟེར་དྲི་བ་བཀོད་དེ་ འདྲེ་མ་གཅིག་
ལུ་ ག་ཅི་ས་འབད་ཡི་ག་? ལོ་རྒྱུས་སྒྲུབ་བཅུག་ནི་ དེ་ལུ་ ལོ་ /མོ་གིས་ ག་དེ་
སློཾ་ཚེ་ཡི་ག་? བསམ་འཆར་ ལྷ་བ་བཅུག་ཞེན་མ་ལམ། དེ་ཚེ་ཚེ་ལོ་སྟོན་
འབད་ནི་ ལམ་ལོ་རྒྱ་སྟོན་ཚེ་ཚེ་ལུ་ བཀོ་ཞེན་མ་ལམ། འབྲི་ཚོམ་བྲི་ལྷ་ད།
ག་དེ་དེ་ག་ཅི་ཚེ་དགོ་ག་? གོ་སྤྱད་འབད་དེ་ཟོ་བཀོད་བཅུག་ནི་ ལེ་ཚེ་
ཀྱིས་བཀོད་མི་ ཟོ་དེ་རྒྱ་ག་སྤྱད་འབད་དེ་ ག་དྲན་འཁོལ་འབད་ད། ག་ཅིག་ལུ་
ག་དྲན་འབད་བསམ་འབད་དེ་ ག་ས་གིས་མ་ཟོང་མ་འབད་ རྟོག་ཟང་ནང་ལུ་བྲིས་སློ་
བཞག་དགོ།

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

- སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཚིག་གི་གཏམ་མཚམས་ རྟོན་གྱི་སེང་པམ་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་འཇགས་པ་ ཡིན་ནེ་? ཉུག་ཟེང་འགོད་ཀྱི་བྱེད་འཇུག་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ མཚུག་ཚུན་ ཚེས་གཅིག་ཉུག་ནི། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཁོང་ས་ ལུ་སེམ་སེམ་འབད་ ཉུག་བཅུག་འཇུག་ལས། ཚིག་ཉུ་མ་གོ་མ་སེམ་པ་ཅིན་ འབྲི་དེ་བ་ནང་ལུ་ཟོ་ འགོད་ཟེང་ འགོད་ཀྱི་བྱེད་ཀྱི་ཉུག་བཅུག་ནི། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ ཚུ་གིས་ ཟོ་འགོད་དེ་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་འི་གོ་བ་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གུ་བྲིས་འཇུག་ ལས་ དོན་དག་སྤྱི་བུ་ཉེ་ རྗོན་ཚིག་བཟོ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ བྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཡུལ།

- སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ད་བཅའ་གྱི་གནས་ལྟངས་འདི་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ལས་ བཟའ་ ཚང་གཉིས་གྱི་ གནས་ལྟངས་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ ལྷུང་སོ་པ་ཅིན་ ག་དེ་སློབ་འཇགས་ནི་ ལོ་? དེ་བཟུམ་ མི་འགྱུར་ནི་གི་ཐབས་ལུ་ འབད་དགོ་པ་ག་ཅི་ས་ཡོད་ག? འབད་མ་དགོ་པ་ག་ཅི་ས་ཡོད་ག? བྱང་འདི་ ག་ཞུ་མི་ལུ་བཤད་དེ་ བསམ་ འཚར་བསྐྱུ་ལེན་ འབད་བཅུག་འཇུག་ལས། འབད་དགོ་པ་བཅའ་དགོ་པ་ཚུ་གི་ རྗོན་ལས་ གནས་ཚུ་ལུ་བཅུད་བསྐྱུ་ཉེ་ བྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ལུགས་ རྒྱ་ནི། རིག་སྐྱོབ་ལ་དབྱེ་རིམ་ དཔྱད་པ།

༣. སློབ་ཕྱག་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཟུ་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་
 མངས་ཀྱིས་ལུ་ ལཱ་ཤུ་ས་རྒྱགས་འབད་ཅུང་ མཚོན་པ་ལུ་བརྟུབ་མི་འདི་ ག་ཅི་
 ལས་བརྟེན་ཡིན་ནེ་ དེ་གི་ཁྲུངས་དོན་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བཅུག་དགོ།

དེ་གསོ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་གི་ ཞིབ་བཅུན་ལྷན་ཁྲུ་འདི་ནང་ བཅུན་དོན་ག་དེ་སློབ་དཔོན་ལུ་ག་ག་? དཔྱེ་
 ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལུས་ དེ་ནང་གཅོ་སྐོས་ལཱ་འདི་ཡིན་མ་འབད་ རྒྱ་ལྷན་ལཱ་ཅིན། སེམས་ལྷན་པ་འབད་པ་དང་
 མ་དག་པ་འཁྲིལ་པ་འཁྲིལ་འབད་ཁྲུངས་བཀའ་ལཱ་དགོ། དཔེ་ན། རོ་ལྷོ་གི་སོ་ལུས་ རིང་བསྐོལ་འཁྲུང་མི་གི་ དཔྱེ་
 ཚུ་སྐྱུ་འདི་ ལཱ་བཟང་དེ་ག་ཅི་འབད་ཅུང་ གཅོ་སྐོས་ལཱ་འཁྲིལ་པ་འཁྲིལ་ལཱ་འདི་ སློབ་སྐྱོབ་སྐྱིད་སྐྱིད་བཟོ་ནི་གི་
 ཅིས་ཀྱིས་དགོ་པ་ཡིན། དེ་ལས་སེམས་འདི་གཅོ་སྐོས་ལཱ་འཁྲིལ་པ་འཁྲིལ་ལཱ་ རུས་ལྷན་བཅུང་ལུ་གཅིག་གི་རིང་ མིག་ཏུ་
 བཅུན་བཅུག་ཏུ་ མཉམ་མཉམ་གཏུང་བཅུག་ནི་ལཱ་སོགས་པ་འབད་དེ་ སེམས་གཅོ་སྐོས་ལཱ་འཁྲིལ་ དང་ལཱ་འབད་བཅུག་
 ཏུ་ སེམས་བདག་འཛིན་འབད་བཅུག་དགོ་པ་ཡིན།

རིག་ལུགས་ རྒྱ་ནི། རིག་སྐྱོབ་ལ་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་པུ།

༤. ལཱ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ ཁོང་གི་མི་ཚོ་ནང་ལུ་ དག་འཁྲིལ་ཏུ་ ལཱ་ལག་ རྒྱོ་སི་སི་
 དང་། ཡང་ན། གནས་སྐོར་དང་ མཛེས་ལུ་བཟང་ལཱ་འབྲེན་ནི་ ལཱ་སོགས་པ་འདི་
 ལཱ་ ག་ཅི་ས་འབད་ཡིག་? ག་དེ་སློབ་འབད་ཡིག་? ཚེས་ལྷན་ ག་དེ་སློབ་པ་ལུ་
 ཡིག་? གོ་སྐྱུ་འབད་དེ་ རང་སོའི་ འདས་པ་འདི་ཉམས་ལྷོད་དང་འཁྲིལ་ཏུ་ ལོ་
 ཀྱིས་འབྲི་ཚོམ་བྲི་བཅུག་དགོ།

2. བསོད་ནམས་ཟད་ཁར་བསམ་ངན་འཆར། དབྱེ་བ། ལྷན།

ལྷན་དོན།

སྤང་འདི་ནང་ལུ་ ལྷུང་བརྟུང་སྤང་བའི་སྐབས་ལུ་ ཚང་དགོ་པའི་ལྷན་ཚོས་ ལ་གནས་གནས་ལྷན་ལྷན་ རུས་ཚད་ སྤང་ཅདེཔ་ བརྗེད་དོན་ ལ་སོགས་པ་རྒྱ་ཡང་ ག་ས་ཚང་ཉེ་ཡོད། སྤང་འདི་ལུ་བརྟེན་ སློབ་ཕུག་རྒྱ་གིས་ ཟུང་མ་ཚིག་བརྟེན་དགོ་པའི་སྐྱོར་ལས། ཉེ་གོ་རྒྱ་གསལ་མ་ཚད། འདོད་པ་སློབ་བརྟེན་པ་ཅིན། མཐའ་མཇུག་ལུ་ ལྷན་གི་གཞི་ཡིན་ཟེེ་ གོ་བཟུང་ཡང་ ལྷོད་རྒྱ་གསལ་ལས་ ལམས་བཅོམ་ཉུག་གི་ལུ་ ཡན་ཐོགས་ཡོད།

སྤང་འདི་ནང་གི་ ལྷན་ཡིག་དང་ མཐའ་འཁོར་རྒྱ་ སློབ་སློབ་བརྟུན་པའི་ལ་ལོའི་ཤེས་ཚད་དང་ མཐུན་མ་འབད་ཡོད་པ་མ་ཚད། སྤང་འདི་ སློབ་ལྷོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ལྷན་ཡིག་གི་སྤུང་ལ་བཞི་དང་ རྗེ་བའི་མཐོ་ཚད་ཕུག་གི་དབྱེ་བ་རྒྱ་ཡང་ སྤྱོད་ལུ་ནང་ འོས་འབབ་དན་ཉེ་ག་ཉེ་འབད་ བཅུགས་ཡོད་པ་ལས། ལ་ལོའི་ མནོ་སྤྱོད་ལས་རྒྱས་ལུ་ཡང་ ཡན་ཐོགས་འོང་ནི་མས་མནོ་ཉེ་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཅི།

ལས་དོན།

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

✦ ལྷིང་འབྲུང་སྐྱེད་ལུ་ ཚང་དགོ་པའི་ལུད་ཚོས་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་
དགོ།

✦ ལྱུང་འདི་ རྩོམ་རིག་གི་ཉམས་བརྒྱད་ལས་ ག་ཅི་གི་ཉམས་ཡིན་ནུ་? སླབ་ཚུགས་
དགོ།

✦ ལྱུང་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་ཕྱེ་ ཁོང་གི་མི་ཚོ་ནང་ལུ་ ལྱུང་ཡོད་པའི་ཉམས་ཚུང་ཚུ་
གཞན་ལུ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།

✦ ལྱུང་འདི་འི་བརྗོད་དོན་འདི་ ཁོང་འདི་མི་ཚོ་ནང་ལུ་ ལག་ལུ་འབྲེལ་བཞག་ཚུགས་དགོ།

✦ ལྱུང་འདི་ནང་གི་གནས་ལྟངས་ལུ་ དབྱེ་བ་དམུག་དེ་ རང་སེའི་ བསམ་འཚམས་བཤད་
ཚུགས་དགོ།

✦ ལྱུང་འདི་ ཚིག་མཚམས་དང་ དོན་མཚམས་ རྐྱད་ཀྱི་སེང་ལམ་ བས་མཚམས་ཚུ་
ཚུ་ལུ་མཐུན་འབད་བཅད་དེ་ ཉུག་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟ།

རིག་ཅུ་ལུ་ ཟུ་ནི། སླབ་ནི། རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. རྩོམ་རི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྱུང་དམ་ འཇུག་ཚི་ཚི་ སེེ་མོ་ཅིག་གི་པར་བྲིས་

འབག་འོངས་ཏེ་ ལམ་སྟོན་ལུ་ རྟོན་ཞེས་མ་ལུས། དེ་མི་ལ་ ང་བཅས་ག་ཅི་འོས་སྟོན་
 ལས་ ཉམ་ནི་མོ་? ཟེ་ དྲི་བ་བཞེད་སྟེ་ མོ་ལྟུང་འབད། དོན་ཚན་ལོ་སྟོན་
 འབད་ནི། དེ་གི་ལུ་ལས། ལུང་གི་དོན་ཚན་འདི་ ལུ་སེམ་སེམ་འབད་ ཉམ་
 བཅུག་ཞེས་མ་ལུས། ལུང་འདི་ འཛོག་ག་དེ་སྟེ་ བཅུག་སུག་ག་? བས་ཀྱི་གནད་
 དོན་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་? མཅུག་ ག་དེ་སྟེ་ བལྟུག་ག་? ལྷ་བ་བཅུག་དགོ།

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

༢. ལྷོ་བ་ལུ་ཚུ་དང་གཅིག་ལས་ འོག་ལུ་བཞེད་དེ་ཡོད་མི་ དྲི་བ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ མོས་
 ལྟུང་འབད་དེ་ ལུ་སྟོན་བཅུག་དགོ་པ་ཡིན།
 - བྱ་ངང་པ་ལུ་སྟེ་དགོ་པའི་ རྒྱ་ག་ཅི་འོང་ནི་ ཡིན་པས་གོ་?
 - གསེར་གྱི་སྟོང་འདི་ འོག་གསེར་མེད་མི་ལུ་གྱུར་སོ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་
 བརྟེན་ཏེ་མོ་?
 - ལུང་འདི་གིས་ ང་བཅས་ཀྱི་དོན་ལུ་ གནད་དོན་ག་ཅི་བྱེ་མས་གོ་?
 - ལུང་འདི་ནང་ལས་ འཛོན་མི་བཟུམ་ཡིན་ནུ་? མེད་ནུ་? བརྟེན་གས་ཤིང་
 དཔྱད་དེ་ རྒྱ་བཅུག་དང་སྐྱག་གས་ཏེ་ དོན་མཚམས་དག་པ་ཅིག་གི་བཅུག།
 ལྷོ་བ་དཔོན་གྱིས། ར་ལུངས་ཚུ་དེས་བདེན་ག་དེ་སྟེ་ཡིན་ནུ་? ལྷོ་བ་དང་
 སྐྱག་གས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བྱེད་དགོ་པ་ཡིན།

རིག་ཅུལ་ ཟུ་ནི། ལྷ་མ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༣. དོན་ཚན་འདི་ ཉུག་ཞེས་ལས་ ལམ་ལོ་རྒྱ་ལུ་ དྲི་བའི་ལན་གྱི་བཅུག་དཔེ་ན།
- ལྷ་མ་ཅེ་པ་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་གོ་?
 - ལྷ་མ་ཅེ་པ་ རོ་མ་འདི་ ག་ཡི་ཞེས་མས་?
 - རྩོད་ ལམ་ / ལམ་འདི་ཡི་ཞེ་པ་ཅི་ན་ ག་དེ་སྟེ་ འབད་ནི་མོ་? ག་ཅི་ འབད་?

རིག་ཅུལ་ ཟུ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་དུ།

༤. ལྷོ་བ་ལྷུག་ཆ་འབད་ལོ་དོ་དོ་བཅུག་ཞེས་ལས་ འཇུག་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ ལྷ་མ་འདི་ གཅིག་གིས་གཅིག་ ལྷོ་སྲབ་པའི་རྒྱལ་འབད་བྲི་བཅུག། དཔེ་ན།

ཉེ་མ་ གཞུས་ཅིག་ནང་ལུ་ ལམ་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔལ། ཟེ་ བསམ་པ་སེམས་བརྒྱུད་བཟང་དྲགས་ཅིག་ཡོད་པ་ མས། ལམ་འདི་གིས་ ལྷན་ རོ་རིམ་ལེགས་ཤོམ་ ཁོ་རའི་མིག་གཞི་དང་མཐུན་པའི་ ལམ་སྲུ་ ཡིད་འཕྲོག་མ། ཟེ་མི་ཅིག་ འཚོལ་སྟེ་ ལོ་དེ་པའི་ལུ་ལུ།

ཡིད་འཕྲོག་མ་གིས།



དེ་མེས་སྐབས་ཅིག་ གཞུགས་ཅུལ་མ་བདེ་
 བ་ ཞག་ལོ་ཉེ་གྱི་ཅིག་ ཡར་སོ་ཡི། མེ་སྟེ་
 བཏུམ་ད་ ལམ་ལོ་ཅིག་སྟེ་ནི་འབད་ ཡི་ཞེས་
 འདྲས།

ཉ་ཉ!! དེ་སློལ་མི་འོང་མེད་ན་? ཡིན་ཅུང་། འདི་
 འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་ལྔ་གས་སྟོམ་ཅིག་ཡིན། ག་ཅི་
 འབད་? ཟེང་བ་ཅི་དྲི ང་བཅས་གཉིས་ལུ་ ལྷ་གཞིས་
 ཅིག་འདྲི་ དགོ་ར་དགོ་མེད་ན་?

བྱང་ཚུ་བ་སེམས་དཔལ་གིས།



ལིག་འཕྲོག་མ་གིས།



ཡིན་མ་མས།
 (Empty speech bubble)

བྱང་ཚུ་བ་སེམས་དཔལ་གིས།



(Empty speech bubble)

འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ འཕྲོ་མ་བྱུད་སློལ་བ་ཚུ་ལ་ཚུ་ བཟོ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། འཁྲབ་
 རྟོན་ཅེ་བཅུག་སློལ་ ཁོང་གིས་འབྲི་མི་ སློ་ཚུ་ལུ་ལས། མནོ་བསམ་བཟང་ཏེ་ ལོག་
 ལྔ་གས་བཅོས་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྐྱེད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། དུས་ཚོད་

འཕྲིན་པ་དུ། སྲོལ་ལྷན་འདི་འབོ་སྐྱེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དགོཔ་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ མཚོ་
བསམ་གཏང་བཅུག་དགོ།

༣. སེམས་བསྐྱེད་དགོངས། དབྱེ་བ། གསལ་བཤད།

ཁྱེད་ཀྱི་

གསལ་བཤད་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱུ་དགོ་མི་དེ་ཡང་ ད་པེ་ནུངས་པའི་དུས་ཀྱི་གནས་
 བྱེད་དང་བསྟུན། རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ དཀའ་ངལ་འབྱུང་མི་ཚུ་ རང་གི་སེམས་ བདག་
 འཛིན་མ་འབད་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འབྱུང་མ་ལས། སེམས་ བདག་འཛིན་འབད་ཐབས་དང་།
 དེ་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ གསལ་བཤད་བྲིས་ཏེ་ འབྲི་ཉུག་གི་ རིག་ལུ་ཡར་རྒྱས་
 གཏང་ཚུ་གས་ནི་གི་ ཐབས་ལམ་དང་ དམངས་ཁ་ལུ་ གསལ་བཤད་འབད་ཚུ་གས་ནི་ལུ་
 དམིགས་གཏང་འབད་དེ་ཡིན།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྟུན་སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ཀྱང་།

- ☞ གསལ་བཤད་འདི་ག་ཅི་སྟོན་ལས་ཡིན་ནུ་? བཅུད་དོན་བྲི་ཚུ་གས་དགོ།
- ☞ གསལ་བཤད་འདི་གི་སྟོན་ལས་ རང་གི་བསམ་འཚམ་ ལུ་སླབ་ཚུ་གས་དགོ།
- ☞ དམངས་ལུ་ གསལ་བཤད་ གཏང་ཚུ་གས་དགོ།
- ☞ དོན་ཚན་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ གསལ་བཤད་ བྲི་ཚུ་གས་དགོ།
- ☞ གསལ་བཤད་ཀྱི་ རྒྱ་རྒྱུ་ཚང་དགོ་པ་ཚུ་ ལག་ལཱ་ འབྲེ་ འབྲེ་ཚུ་གས་དགོ།

སྒྲིབ་ལྟུང་།

རིག་ཆུལ་ སྒྲིབ་ཀྱི་ རྟལ་ནི་ རིག་ཕྱོད་ལ་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

1. ལམ་ལོ་ཚུ་ལྟེ་ཚན་ནང་འབད་ གསལ་ལ་བཤད་འདི་ ལམ་གསལ་ཤོམ་འབད་ལྟལ་བཅུག་ ཞེ་མ་ལས། མིང་ཚིག་ལཱ་ལག་ཚུ་ ཚིག་མཛེད་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བ་ལྟེ་ མིང་ཚིག་ གསལ་ལ་གོ་ གོ་དོན་འཚེལ་ཏེ་ སྒྲིབ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ སྒྲིབ་ཀྱི་ རྟལ་ནི་ རིག་ཕྱོད་ལ་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

2. གསལ་ལ་བཤད་འདི་གི་ བཅུད་དོན་བཏུ་ནི་གོ་དོན་ལུ་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་དྲི་བ་ ཚུ་གི་ལན་བྲི་བཅུག་དགོ།
 - གསལ་ལ་བཤད་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོང་ལས་ཡིན་ནེ་?
 - གསལ་ལ་བཤད་ནང་ དོན་ཚན་ལག་ཆེ་ཤོས་ ག་ཅི་འདུག་གོ་?
 - གསལ་ལ་བཤད་འདི་ནང་ དོན་མཚམས་ ག་དེ་ཅི་འདུག་གོ་?
 - དོན་མཚམས་འེ་འེ་ནང་ གནད་དོན་ག་ཅི་བཀོད་ལུག་ག་? དེ་གི་སྐབས་ ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱི་གཞིག་གིས་གཞིག་ལས་ འདྲ་བཤུས་ རྒྱུ་ མི་རྒྱུ་ཚུ་ བཏུ་ ཏེ། སློབ་ལུག་ ཞེ་གསལ་གྱུ་ལ་ཅི་མེད་མི་ཚུ་ལུ་ གོ་དོན་ལཱེ་ནི་གོ་དོན་ལུ་ སློབ་ དཔོན་གྱིས་གོ་གསལ་འམ་དང་ རྒྱུ་སྟོང་འབད་བྱིན་དགོ།

རིག་ལམ་ གྲི་ནི་ ཉུག་ནི་ རིག་ཉོ་བ་ལ་དབྱེ་རིམ་ དཔྱད་པ།

༣. གསལ་ལ་བཤད་འདི་ དོ་རུང་ཚད་གཅིག་ ལྷོ་བ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ལུ་སེམ་སེམ་འབད་ ཉུག་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས། རང་གི་སེམས་འདི་ ལྷོ་བ་ཚན་འདི་ནང་ལུས་ འཛོལ་ མི་བཟུམ་ཡིན་ན་མེན་ན་? རྟེན་མ་གཅིག་དེ་ཅིག་གི་རིང་ མིག་རྩོད་བཅུམས་ རིག་པ་བསྐྱེམས་ཏེ་ ལུ་སེམ་སེམ་འབད་ མཚོ་བསམ་གཏུང་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས། ཁོང་གི་ སེམས་ལུས་འབད་བ་ཅིན་ སེམས་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་མ་མས་ ག་? གྲི་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ སེམས་བསྐྱུང་ནི་ལུ་ དེས་ཤེས་སྤྱོད་བཅུག་དགོ།

རིག་ལམ་ ཟུ་ནི་ ལྷོ་བ་ནི་ རིག་ཉོ་བ་ལ་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལུ་

༤. ལྷོ་བ་དཔོན་གྱིས། གསལ་ལ་བཤད་འབད་བའི་རྟེན་བས་ ཚང་དགོ་པའི་ཁྱད་ནུམ། དཔེ་ན། མིག་གི་འབྲེལ་བ། གཟུགས་ཀྱི་ནུམ་འབྲུལ། རྟེན་སེང་ཡབ། ཚིག་ མཚམས་གཅད་བཅུམས། རྫོང་སྒྲི་དག་ཉིང་། ལ་སོགས་པ་ལུ་ དམིགས་གཏུང་ འབད་དེ་ དཔོན་ཉོ་བ་གསལ་ལ་བཤད་འབད་ནི་ དེ་ལུས་ ལམ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་ དཔོན་ དེ་བ་ནང་ཡོད་མི་ གསལ་ལ་བཤད་དེ་ དམངས་ཁམ་གཏུང་བཅུག་ནི་ གསལ་ བཤད་ནང་ ཚང་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་བཅུགས་ཏེ། གསལ་ལ་བཤད་རེ་རེ་གྲི་ བཅུག་ནི་ ལམ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ གྲི་བ་ཡོད་མི་གསལ་ལ་བཤད་འབད་ ལྷོ་བ་ཁང་ནང་ བཞག་ནི།

༧. རྩོམ་ལཱ། དབྱེ་བ། རྩོམ་བྱེ།

ལཱ་ལྟོན།

རྩོམ་བྱེ་འདི་འི་ རྩོམ་གྱི་ གཞུང་མཚམས་དང་ རྩོམ་མཚམས་གཞུང་ཟངས་ཚུ་ ལོན་དང་ཕུ་
 ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ལུ་ ལྷོ་ཕྱོད་ལུ་ཡོད་པའི་རྩོམ་ལྟོན་ཚུ་དང་ མཐུན་མ་
 འབད་ཡོད། བསྐྱར་བའི་སྐབས་ལུ་ རྩོམ་ལུ་ཡོད་པའི་འགྲེལ་བཤེས་དང་ རྩོམ་གྲུངས་ཚུ་
 ཡང་ལཱ་གསུམ་ཤོམ་འབད་ རྩོམ་ཚུ་གསུམ། རྩོམ་ཚུ་འདི་གི་མིང་ཚུ་ཚུ་ རྩོམ་འཛིན་འབད་
 པའི་མཐའ་འཁོར་དང་ འབྲེལ་བའོད་པ་མཚན། དཔེ་དང་དོན་སྦྱར་ཏེ་ བཤད་པ་རྒྱུ་
 ཟངས་ཚུ་ཡང་ ལཱ་གསུམ་ལུ་འབད་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་འབད་མཐའ་ལས། ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ རྩོམ་
 བཞུག་འབད་ ལྷག་ཟངས་དང་ འབྲེལ་ཟངས། དེ་ལས་ རྩོམ་ལྟོན་ཚུ་གིས་ བཟུང་ལོན་ལྟོན་
 ལཱ་དེ་ འབད་ཟངས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ཚུ་ཡང་ འབྲེལ་ཚུ་གསུམ་གྱི་གོ་འོས་འབབ་ མཐོང་མ་ལས་
 བཟུང་ཨིན།

ལས་ལྟོན།

- དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱུལ་དེ་ རྩོམ་ལྷན་ཚུ་གིས་"
- ✦ ལྷོ་ཕྱོད་ལུ་ རྩོམ་ལྟོན་ཚུ་ རྩོམ་ལྟོན་འབད་ཚུ་གསུམ་དགོ།
 - ✦ རྩོམ་ལྷན་ལུ་ རྩོམ་ལྟོན་ཚུ་ ལཱ་ལཱ་འབད་ཚུ་གསུམ་དགོ།

- སློ་བེའི་སྐབས་ དཔེ་དོན་སྐྱུ་ར་ཐངས་ ལག་ལུ་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- སློ་བེའདི་ནང་ལུ་ ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུའི་དོན་དག་ སྐབ་ཚུགས་དགོ།
- སློ་བེའདི་ནང་ལས་ ང་བཅས་ར་གི་མི་ཚོ་ནང་ལུ་ ཡན་པའི་བརྗོད་དོན་ ག་ཅི་ར་བརྟོན་ ཚུགས་པས་ག? སྐབ་ཚུགས་དགོ།
- དེ་བཟུམ་གྱི་སློ་བེའི་ ཁོང་ར་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ གཞི་བཞག་ཉེ་ བསྐྱུ་ར་ཚུགས་དགོ།
- ཚིགས་བཅད་ ཉུག་པའི་སྐབས་ལུ་ ཚིག་མཚམས་དང་ བརྗོད་མཚམས་ ཚུལ་མཐུན་ འབད་ ལག་ལུ་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སྟོང་ལྷ།

རིག་ཅུལ་ ཟུ་ནི་ སྐབ་ནི་ རིག་ཉེ་བས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློ་བེའུ་ཀུ་ཅིག་ བཅའ་སྒྲིག་ཀྱི་བསྐྱེ་ སོང་ཞིན་མ་ལས། ལ་ ལོ་ཚུ་ ག་ར་ཟུ་བེའུ་སྐབ་ཉེ་ སློ་བེའུ་བསྐྱུ་ར་སྐྱེ་ ད་རིམ་ང་བཅས་ ག་ཅི་ཉུག་ རི་ལོ་ཞུ་མ་མོ་? ཟེ་ དེ་བ་བཞོད་དེ་ དོན་ཚན་ངོ་སྟོན་འབད་ནི་ སློབ་དཔོན་ གྱིས་ ང་ལུ་ཟུ་ ཟེ་ བཞོད་ཀྱི་བྱིན་ཞིན་མ་ལས། ལ་ལོ་ཚུ་ ཟུ་བཅུག་ཉེ་ ཚར་གཅིག་ཉུག་ནི་ དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ངའི་རྫིང་ལུ་ བདུལ་ཉུག། ཟེ་སྐབ་ཉེ་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཕྱག་གཅིག་ཁར་འབད་ ཚར་ གཅིག་ཉུག་ནི་ དེ་གི་ལུ་མར། ལ་ལོ་ཁོང་ར་ལུ་ ཉུག་བཅུག་ནི་ ལ་ལོ་ཚུ་

ལྷ་སེམ་སེམ་འབད་ ཉུག་བཅུག་ཞེ་མ་ལུས། དེ་ན་དག་ ཏཱ་མ་གོ་མི་ཚུ་ རྩོ་
བཀོད་བཅུག་ནི། དེ་ལུས་ སློབ་དཔེ་ལྱིས་ ག་ཏཱ་མ་གོ་མི་འདི་དེ་ན་དག་ སྤྱིས་
ཐུན་ཏེ་ འབྲི་དེ་བ་ནང་ལུ་ འདྲ་ལུས་ཡབ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ༡༣་ནི། ལྷ་སེམ་སེམ་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ནིལ།

༢. དེ་ལུས་ སློབ་དཔེ་ལྱིས་ ལམ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འོག་ལུ་ཡོད་པ་འདི་དེ་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ གོ་
ལུ་འབད་བཅུག་དགོ།

- ༧་ དེ་ན་མཚམས་ དང་པ་འདི་གི་བད་དེ་ན་ ག་དེ་སླེ་མོ་?
- ༨་ དེ་ན་མཚམས་ གཉིས་པ་འདི་གི་བད་དེ་ན་ ག་དེ་སླེ་མོ་?
- ༩་ དེ་ན་མཚམས་ གསུམ་པ་འདི་གི་བད་དེ་ན་ ག་དེ་སླེ་མོ་?
- ༡༠་ དེ་ན་དག་ལོ་མ་འདི་ ག་འདི་མོ་?
- ༡༡་ སློ་བེ་སྐྱུ་མི་འདི་ སེམས་ཁར་ཚེས་ལྷང་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ ཐུང་
འཐུང་མ་འོང་ནི་མོ་? ག་ཅི་འབད།

རིག་ཅུལ་ ༡༤་ནི། ལྷ་སེམ་སེམ་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལུ་ན།

༣. སློ་བེ་འདི་ལུ་ ག་ཞི་བཞག་ཏེ་ སློབ་དཔེ་ལྱིས་ ཚེག་བས་ཚ་དང་ ལ་འབད་
བཅུད་དེ་ ཉུག་བཅུག་གི་ལམ་སྟོན་ འབད་དགོ།

དཔེ་ན། ཡས་ གངས་ལས་ འབབ་པའི་ རོང་ཚུ་ ང། ། འབབ་ས་ ཡོད་ཅུང་
 འཁྱིལ་ས་ མདེ། ། འཁྱིལ་ས་ མདེ་པས་ རྒྱ་ཡུལ་ བསྐོར། ། རྒྱ་ཡུལ་ བསྐོར་
 བས་ རྒྱ་བས་ བཟའ། ། རྒྱ་བས་ བཟའ་བའི་ དྲི་ལུན་ འདི། ། ཚྲོ་ འདི་དང་
 ལྷི་མ་ གཉིས་ལུ། ། རོང་ཚུ་ རང་གིས་ འཇལ་ནི་ ཡིན། །

དེ་ལས་ སློ་བེལ་ ཚོག་མཚམས་གཅད་བཅས་དང་ ཚོག་ཀླང་ ངེས་པ་མེད་ཚུལ་ཡང་
 ལྷ་བ་ལྷི་དགོ། དཔེ་འདི་ལུ་བཏུ་བྱེ།

ཙམ་ཏེ། གཡུས་ཀྱི་མན་ཚུང་། ལུ་མ་ར་ནང་མེ་རྩོག། སློབ་གྲྭ་ནང་གི་སློབ་ལུག་ང་། རོང་
 ཚུ་ནང་གི་ཏེ་མོ་ང་། ཟེར་མི་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་བྱེ་ སློ་བེལ་ལུ་འཇུ་ ལྷི་མ་ལུ་འབད་ སློ་
 བཅུག་དགོ།

དཔེ་ན། གཡུས་ཀྱི་ཕུ་མོ་མན་ཚུང་ང་། ། རྒྱེས་ཡོད་ཅུང་ལོ་དེ་ས་མདེ། ། ལོ་དེ་ས་མདེ་
 པས་མི་ཡུལ་བསྐོར། ། མི་ཡུལ་བསྐོར་བྱེ་མི་བས་བཟའ། ། མི་བས་བཟའ་བའི་དྲི་ལུན་
 འདི། ། ཚྲོ་འདི་དང་ལྷི་མ་གཉིས་ཆ་ལུ། ། མན་ཚུང་ང་གིས་འཇལ་ནི་ཡིན། ། ཟེར་དོ་
 བཟུམ།

༥. བྱ་པའི་ཕན་སེམས། དབྱེ་བ། ལྷུང་།

ལྷུང་སྟོན།

ལྷུང་ གནམ་ལ་རྒྱུ་དགོ་པའི་ལྷུང་སྟོན་དེ་ཡང་ ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པ་
 ལམ། ལམ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལྷུང་འདི་གི་བརྗོད་བྱ་དང་ ལྷུང་ཚེ་པའི་སྟོན་རྣམ་ འབྲུང་འཇམ་
 ཚེས་ལྷུང་ ཞི་བབས་གཅིར་འདུག་གམ་? ཤེས་ཚུགས་ནི་གི་ ཟབས་ཤེས་ཚུ་ ཚུད་དེ་
 ཡོད་པ་ལམ། ལྷུང་འདི་གནམ་ལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན། ལྷུང་གི་བརྗོད་དོན་འདི་གིས་ ལམ་ལོ་ཚུ་
 ལུ་ སློབ་གཅིར་སླབ་ཅུང་ བརྟགས་ཤིང་དཔྱད་དེ་ སླབ་དགོ་པ་ཡིན་མ། ཤེས་ཚུགས་
 པའི་ དོན་ཚན་ཡོད་ནི་འདི་གིས་དང་། ལྷུང་འདི་ལུ་བརྟེན་ ཁོང་འདི་རིག་ཅུ་ལུ་ གཞོག་
 བཞོལ་ཏེ་ འཆར་སྲུང་དང་ དགོད་བྲ་གི་སྲུང་ཚུ་ སློབ་ཤེས་ནི་ལུ་ ཟབས་ཤེས་ལེགས་ཤོམ་
 ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཡིན། གཞན་ཡང་ ལྷུང་འདི་པའི་སྐབས་ལུ། འདི་དྲུང་ལུ་ཚང་དགོ་
 པའི་ ལྷུང་གི་བྱ་རྣམ་དང་ ཆ་ཤས་གཅིར་ཚང་དགོ་པ་ཡིན་ནམ་? ཤེས་ཚུགས་པའི་རིག་
 ཅུ་ལུ་ཚུ་ཡོད་པ་ལམ། གནམ་ལ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡིན།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བལྟ་མ་དུ་ སློབ་ཕུགས་ཚུ་གིས་མོ་

⇨ ལྷུང་འདི་ཚོམ་རིག་གི་ དབྱེ་བ་ གཅི་དྲུང་ ཚུད་པ་ཡིན་ནམ་? སླབ་ཚུགས་དགོ།

- ལྷ་ལུ་ དཔྱེ་བ་(ཉམས་)དང་ལྷ་ལུ་བྲི་ལ་ད་ ཚང་དགོ་པའི་ལྷ་དུ་རྣམ་ཚུ་ ཉ་གོ་ལྟེ་
ལག་ལཱེ་འབྲེ་བ་ཚུ་གས་དགོ།
- ལྷ་ལུ་འདི་གི་ བརྗོད་དོན་ ཉ་གོ་ལྟེ་ གནས་ལྷ་དང་འབྲེ་བ་མཐུན་ཡོད་མེད་ དཔྱེ་
ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ལྷ་ལུ་ཕྱེ་པའི་ ལྷ་ལུ་ལྷ་ལུ་བཟུང་ལྟེ་ ལྷ་ལུ་ཕྱེ་པའི་ ལུ་
འགན་དང་ མནོ་བསམ་གཏང་བཅུ་ཚུ་ འབྲེ་བ་འདྲ་བའི་ཚུ་གས་དགོ།
- ལུ་ལོ་ ཁོང་ས་གིས་ཡང་ ལྷ་ལུ་སེ་གས་སེ་ཚུ་འབད་ལཱ་དུ་ དཔའ་བའི་ ཉམས་སྟོན་
པའི་ཚུ་ཚུ་ ལག་ལུ་འབད་བཅུ་གས་ཏེ་ སྲི་ནི་དང་ ལྷ་ལུ་འབྲེ་བ་ལྷ་ལུ་དོན་
གཉེས་ བཟུང་ལུ་གས་དགོ།

སྟོན་ལྷ།

སེ་གས་ལུ་ ཉམས་སྟོན་ ལྷ་ལུ་སེ་གས་སེ་ཚུ་འབད་ལཱ་ དུ་གས་ལུ།

༡. ལྷ་ལུ་དཔྱེ་བ་ལྟེ་ ལྷ་ལུ་གི་མིང་འདི་ ལྷ་ལུ་འདི་གི་ལྷ་ལུ་ལྷ་ལུ་ལྷ་ལུ་ལྷ་ལུ་ ལྷ་ལུ་
འདི་ ག་གིས་ལྷ་ལུ་ལྷ་ལུ་? ལྷ་ལུ་འདི་གི་ལྷ་ལུ་སྟོན་ལུ་ལྷ་ལུ་ལྷ་ལུ་? ལྷ་ལུ་འདི་དང་
ལྷ་ལུ་ཕྱེ་པ་ ག་སེ་ལྷ་ལུ་? ལྷ་ལུ་ལྷ་ལུ་ལྷ་ལུ་ལྷ་ལུ་? ལྷ་ལུ་ལྷ་ལུ་དགོ། ལྷ་ལུ་
ལུ་ ལྷ་ལུ་ལྷ་ལུ་ལྷ་ལུ་ལྷ་ལུ་ ལྷ་ལུ་ལྷ་ལུ་ལྷ་ལུ་ ལྷ་ལུ་ལྷ་ལུ་ལྷ་ལུ་ ལྷ་ལུ་
ལྷ་ལུ་ལྷ་ལུ་ལྷ་ལུ་

རིག་ཆུལ་ ལྷ་མ་གྱི་ ཉམ་གྱི་ རིག་སྟོབས་ དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་དཔྱད།

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས། དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ ལྷ་མ་འདི་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་
གཅིག་ཁར་འབད་ཉམ་གྱི་ འདི་ནང་ སློབ་དཔོན་གྱི་དམིགས་ལུལ་ གཙོ་བོ་ས་
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས། ལྷ་མ་ཅིག་ནང་ཚང་དགོ་པའི་ རྒྱ་ཚེས་ག་ཅི་ས་ཡོད་ག?
དང་། རྒྱ་ཚེས་ ག་ཅི་ས་ཡོད་ན་? རོས་འཛིན་ འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ དཔྱེ་བ་
དཔྱད་བཅུག་དགོ། དེ་འབད་མཇུག་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་གསལ་གྱི་དྲི་བ་
ཚུ་ བཀོད་དེ་ ལན་བྲི་བཅུག།

* ལྷ་མ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོན་ལས་ཡོད་མ་མས་? (བརྗོད་དོན་)

* ལྷ་མ་འདི་ གནས་ལྷངས་ ག་ཅི་བརྒྱུ་ཅིག་ནང་ བཤད་ཅུག?

(གནས་ལྷངས་)

* ལྷ་མ་འདི་ནང་ ལྷ་མ་ཅི་ལ་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག? (ལྷ་མ་ཅི་ལ་རོས་འཛིན་)

* ལྷ་མ་འདི་ མཅུག་ ག་དེ་སྟེ་ བལྟ་ཅུག? (མཅུག་བལྟ་མཇུག་)

སློབ་ཁང་ནང་ ལྷ་མ་ལུ་འབད་བཅུག།

རིག་ཆུལ་ ཉམ་གྱི་ མི་གི་ རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ གཅིག་ལུ།

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས། ལམ་ལོ་རེ་རེ་ལུ་ ལྷ་མ་ཅིག་ནང་ལས། རྒྱུད་ས་གིས་ དགའ་མི་
ལྷ་མ་ཅི་ལ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ། ལྷ་མ་ཅི་ལ་འདི་འདི་ གཤམ་གསལ་གྱི་སྟོན་

ལས་ ལོ་རྒྱུས་དོན་མཚན་ལ་ དེ་འབྲི་བཅུག། འདི་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ། སྤང་
 ཅད་པ་དེ་གི་ ཡི་འི་སྟོན་པ་ ནང་གི་བསམ་པ་ ལང་ཤོར་ སྤང་འདི་ནང་ སྤང་
 ཅད་པ་འདི་གིས་ རྒྱུ་པར་གྱི་བྱ་སྟོན་ཅིག་ དཔེ་འབད་བཀོད་དེ་ སྤི་དགོ།
 ཨ་ལོ་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ སྤང་འཁོང་འཁོང་སྤོ་འདྲོད་དང་འཁྲིལ་ གདམ་ལ་རྒྱབ་ཏུ་
 ཉམ་བཅུག་ཞེ་ན། སྤང་དེ་གི་བརྗོད་དོན་ངོ་མ་ ག་ཅི་ཡིན་མ་མས་ག? སྤང་
 ཅད་པ་ཚུ་གིས་ རྩོད་གྱི་ མི་ཚོའི་བྱ་བ་ལུ་ འབྲེལ་བ་ག་དེ་སྤོ་བྱིན་མ་མས? ཨ་
 ལོ་ ཁོང་འཁོང་གི་བསམ་འཆར་ དོན་མཚན་གསུམ་ལས་ མ་ཉུང་བར་བྲི་བཅུག།

རིག་ལུ་ སྤི་ནི་ རིག་ཏུ་བས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

- ༤. སྤོ་བ་དཔོན་གྱིས་སྤོ་བ་ཡུག་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉན་དགོ་པའི་ བཀོད་བྱ་བྱིན་
 ཞེ་ནམ་ལས། འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག་དགོ།
 དཔེ་རྟེན།
 - སྤང་འདི་ནང་ མིག་རྩོམ་དེ་མི་ནད་པ་འདི་གིས་ མནོ་བསམ་དེ་བརྩམ་
 ཅིག་བརྩམ་ཏུ་ མ་རོགས་ལུ་ཡན་པའི་བཟང་ཤེས་ ལྷི་བརྩམ་ འབད་མི་
 འདི་ གཙོ་བོ་ག་ཅི་ལུ་བརྩེ་ནེ་ཏེ་ འོང་ནི་མས་གོ? བསམ་འཆར་བྲི་
 བཅུག།

- རྟན་པ་འདི་དང་ ང་བཅས་ཀྱི་བས་ན་ མཚོ་བསམ་གཏུང་ཐངས་ འདྲ་བས་གཏུང་ མ་འདྲ་བ་ཅི་ རྟན་པ་ས་གཅི་འདུག་ རྟན་པ་འདི་གི་བསམ་སྟོན་ཀྱི་སྟོན་ལས་སྒྲིབ་བཅུག་དགོ་པ་དང་། འདྲ་བ་ཅི་། བསམ་བཟང་གི་ ལུ་གཅི་ས་འབད་ཡི་གཏུང་ རྟན་པ་འབད་ཡི་གཏུང་ ག་དེ་སྟེ་ལ་སོགས་པ་ སྒྲིབ་བཅུག་སྟེ་ བདེ་ལུངས་སྟོན་བཅུག་དགོ།
- ལུང་འདི་ལྟ་བུ་སྟེ་ རྟོན་ཀྱི་སེམས་ལུ་ ཚེས་བཀའ་ཅི་ས་བུང་ཡི་གཏུང་ སྒྲིབ་བཅུག།
- མི་ག་རྟོ་མེད་མི་གི་ འདི་བཟུམ་ཐབས་ཤེས་བརྟུན་སྟེ་ ཚེས་གསེམས་དག་འཁྱོག་རྟོ་བཟོ་མི་འདི་ ག་ལུ་མེད་ས་མེད་ ལེགས་ཤོམ་ཡིན་པས། དེ་འབད་ལྟ་དུ། དེ་བཀའ་ དུག་པའི་སེམས་དག་འཁྱོག་རྟོ་ བཟོ་ནི་ཡིན་པ་ཅི་། ཐབས་ཤེས་གཞན་གཅི་ས་ བཅུགས་དགོ་པ་འདུག་ ཐབས་ཤེས་ཀྱི་སྟོན་ལས་ གོ་སྤྱད་འབད་དེ་ སྒྲིབ་བཅུག་སྟེ་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་འོས་འབབ་ ག་དེ་སྟེ་ འདུག་གཏུང་ མཐའ་དུལྟ་འབད།

སློབ་ཚན་ ༥ པ། བརྗོད་དོན། དཔུང་ཞིབ།

དཔུང་ཞིབ་ ཟེར་མི་འདི། བརྗོད་སྐད་ཤིང་དཔུང་ཞི་འདི་ཡིན། ལཱ་གཞི་རྒྱ་འབྲུག་ལུ་ མགོ་
བསམ་ཤུར་ལཱ་ཞིག་ མ་འབད་བར། དང་པ་ར་ཞིབ་འཚེ་ལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་ལྷན་དང་ལན་
གཞོན་ཚུ་ལུ་ བརྗོད་ཞིབ་ལཱ་གསུམ་ཤོམ་འབད་ བརྗོད་ཞིབ་ལས། ལཱ་གཞི་མཐའ་མ་ལཱ་གསུམ་
ཤོམ་འབད་མཐོང་ཞིབ་ལས་ རྒྱུ་མ་གཞིག་འབད་དགོ་པ་ཡིན།

ཉེ་མ་ འབད་ཚར་བའི་ལཱ་འདི་མཉམ་ལས་ གཞོན་པ་འབྱུང་པ་ཅིན། འདི་ རང་གི་མི་ཚོའི་
ཉམས་ལྗོངས་ཡིན་ལས། དེ་བཟུམ་མའི་ལཱ་ ལོག་བྱུང་ལས་འབད་ཞི་མི་འོང། དེ་མ་
ཚད། དེ་བཟུམ་མའི་སྐབས་ལྟོན་ཚུ་ རང་གི་ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ཡང་སྐབས་ཉེ་ འཛེ་ལ་མི་ལཱ་ཚུ་
ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ཡང་ འབད་བཅུག་ནི་གི་ དོན་ལུ་ཡིན།

ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ལམ་སྟོན་

བརྗོད་པའི་ལམ་སྟོན་དེ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ལམ་སྟོན་
ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ལམ་སྟོན་དེ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་
ལམ་སྟོན་དེ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ལམ་སྟོན་

དེ་དཔེ་ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ལམ་སྟོན་དེ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་
ལམ་སྟོན་དེ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ལམ་སྟོན་དེ་ཡོད་མེད་ཀྱི་
ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ལམ་སྟོན་དེ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་
ལམ་སྟོན་དེ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ལམ་སྟོན་དེ་ཡོད་མེད་ཀྱི་
ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ལམ་སྟོན་དེ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་
ལམ་སྟོན་དེ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་ལམ་སྟོན་

༡. མི་ལམ། དབྱེ་བ། འཆར་སྐྱེང་།

ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་པ།

འཆར་སྐྱེང་འབྲི་ཚོམ་ གནམ་ལ་རྒྱ་བ་དགོ་པའི་གནད་དོན་འདི། དེ་ལྟོ་འཆར་སྐྱེང་པ་ མི་
 ལུ་འདི་གནས་སྤངས་ནང་ ལེགས་ཀྱི་སྒྲིག་པ་ལུ་ བཟང་དན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་དན་པ་ཚུ་
 ལེམས་ལུ་འཆར་ཏེ་ འོང་སྐབས། དེ་ལུ་ དཔུན་ཞིབ་ཀྱི་བཟང་ལམ་ཚུ་ ག་ཅི་ལུ་ བརྟེན་
 ཏེ་ བསལ་ཚུགས་པ་ཡིན་ནུ་? ཏེ་ མོ་ཚུགས་ཀྱི་འདི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་སུ་ལྷན་དུ་ སློབ་ཡུག་གིས་"

- ✦ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཉུག་ཚུ་ལམ་ལས་ འཆར་ཚོམ་དང་ དེ་ལྟོ་ཚོམ་གྱི་དབྱེ་བ་ རྩེ་ཚུགས་
 དགོ།
- ✦ འབྲི་ཚོམ་འདི་གི་ བརྟེན་དོན་དང་ དོན་མཚམས་བཞག་བཟང་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ✦ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཉུག་ཚུ་ལམ་ལས་ དོན་མཚམས་འདི་གི་ མོ་དོན་ མོ་སྤྱད་འབྲེན་
 དེ་ ལེགས་ཀྱི་སྒྲིག་པ་ རྩེ་ཚུགས་དགོ།
- ✦ འདི་ལུ་གཞི་བཞག་ཏེ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ འཆར་སྐྱེང་འབྲི་ཚོམ་ ཐུང་ཀྱང་འབྲི་
 ཚུགས་དགོ།

སྒྲིང་ལྷན།

རིག་ཆུལ་ ཉུག་ནི་ ཐོ་ནི་ རིག་ཉེ་བས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

1. རྣམ་ལུན་སྐྱུང་མ་པུ་ གི་རིང་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བྲིས་ཏེ་བྱོལ་མི་ འཆར་བྱུང་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ལྷ་སེམ་སེམ་འབད་ ཉུག་བཅུག་ནི། ཉུག་ཆར་ཞེལ་ལས་ འཆར་ཚོམ་དང་ དེ་སྤོམ་གྱིས་ཀྱི་ དབྱེ་བ་དོས་འཛིན་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ཐོ་ནི་ ཉུག་ནི་ རིག་ཉེ་བས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞིབ།

2. འབྲི་ཚོམ་འདི་གི་བརྗོད་དོན་ དོས་འཛིན་འབད་ཆར་ཞེལ་ལས་ གཤམ་མཚམས་ བརྗོད་མཚམས་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ལྟེ་བ་དང་སློབ་བཟུ་ལུ་ གཞི་བཞག་ཏེ་ དོན་མཚམས་ ཟུང་ཀྱང་ཏེ་བྲི་བཅུག།

- སློབ་ཡུག་ཁོང་ར་ ལེ་ཚན་ནང་དོག་གོ་ལཱ་འབད་དེ་ དོན་མཚམས་ཏེ་ གི་ བཅུད་དོན་ཚུ་ བྲིས་ཏེ་ སླབ་བཅུག་དགོ།
- དཔྱད་ཞིབ་ མ་འབད་བཅིན་ གཞོན་པ་ག་དེ་སློེ་འབྱུང་མ་ཡིན་ནེ་ དང་། དཔྱད་ཞིབ་ འབད་བཅིན་ ཡན་ཚེགས་ག་དེ་སློེ་ ཡོད་པ་ཡིན་ནེ་ ཡོགས་སུ་འབད་ཚོ་བཞོན་ འབད་བཅུག་ཞེལ་ལས། ལེ་ཚན་འགོ་ འདྲེ་པ་གིས་ དམངས་ལུ་ གསལ་ལཱ་འབད་ཡང་། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལེགས་བཅོས་འབད་བྱིན་དགོ།

རིག་ཆལ་ སྒྲིནྱི་ ལྷ་པ་ནྱི་ རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༣. ལྷ་པ་འདྲི་གིས་ ལྷ་ཉོ་བའི་ལུ་ གནད་དོན་ག་ཅི་ས་བྱིན་མས་ག? ལབ་ད་བརྟུ་བ་
དང་ མ་བརྟུ་བ་ ག་ཅི་ས་འདུག་ག? ཡིག་སློབ་དང་སྡེ་བ་ཚུ་ སྒྲི་བཅུག་དགོ། དེ་
གི་ལུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དབྱེ་ཞིབ་ལབ་དཔྱད། ཏེ་མ་ ལྷ་པ་མི་ཚད་གཞི་ཚུ་
ལུ་ གཞི་བཅོལ་ལབ་དཔྱད་ ལབ་དཔྱད་དགོ།

རིག་ཆལ་ སྒྲིནྱི་ ལྷ་པ་ནྱི་ རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལཱེ།

༤. ལབྱི་ཚོམ་ མ་བྲི་བའི་ཏེ་མ་ སློབ་ལུག་ཁོང་ས་གིས་ ལབྱི་ཚོམ་ནང་ཚུད་དགོ་པའི་
ཚད་གཞི་ དཔེ་ན། ངོ་སྟོན་ལཱོ་བཅུགས་བཅུངས་ བས་གྱི་གནད་དོན་བཅུགས་
བཅུངས་ མཚུག་བསྐྱ་བཅུངས་ ཚིག་གི་གཅད་མཚམས་དང་ བཅུངས་པ་ལབ་དཔྱད་ ཚིག་
ལཱུ་༡༥༠ ལས་མ་ཉུང་མ་ལབ་དཔྱད་ སྒྲི་བཅུག་དགོ།

༢. རི་བོང་ཅལ་སྐྱུ། དབྱེ་བ། ལྷན་པ།

ཁྱུངས་དོན།

རི་བོང་ཅལ་སྐྱུ་ ཟེའེ་བའི་སྐུང་ གདམ་འབྲུ་འབད་དགོ་མི་འདི་ གཞན་གྱིས་སྤང་ཚད་ཉམ་
 མི་ཅུང་བའི་ཁྱུངས་དོན་ཚུ་ ཚུད་དེ་ཡོད་པ་མ་ཚད། ལམ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལྷོ་བ་བརྒྱེད་ཚུགས་
 པའི་ཚུ་གི་དོན་ཚུ་ཡང་ ཚུད་དེ་ཡོད་པ་ལས་བརྒྱེ་ཡིན། དེ་ལས་ ལམ་ལོ་ཚུ་ལཱ་རིག་ཅལ་
 གཞན་ཡང་ རང་གི་ལཱ་དང་བྱ་བ་གཅི་འབད་ཅུང་ ལམ་ལོ་ཚུ་ དཔྱད་ཞིབ་ལམ་ལོ་ཚུ་
 འབད་དེ་ ལྷོ་བ་དགོ་པ་ཚུ་ཚུད་དེ་ ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཡིན།

ལས་དོན།

སྐུང་གི་དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བརྒྱུ་ད་ ལྷོ་བ་ལྷན་པ་ཚུ་གིས་"

- ✦ སྐུང་གི་དབྱེ་བ་དང་ ཁྱུངས་མ་མ་འདྲཱ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✦ སྐུང་གི་དོན་ཚན་འདི་ ལྷོ་བ་ལྷན་པ་ཚུ་ལཱ་ཞིབ་ཞིབ་འབད་ ལྷན་པ་མཇུག་ཉེ་གོ་དོན་ཚུ་
 ལྷན་པ་ཚུགས་དགོ།
- ✦ སྐུང་ཅེད་པ་ཚུ་གི་གསལ་ལས་ རིག་པ་ཆེ་ཤོས་ག་ཡིན་ནུ་? རོས་འཛིན་འབད་དེ་ རིག་
 ཅལ་ ག་དེ་སྤེལ་གཞི་ག་ཞེ་ལཱ་ལཱ་ག་? ལྷན་པ་ཚུགས་དགོ།

✦ ལྷ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་ཉེ་ ལྷ་ཐུང་ཀྱ་རེ་བྲི་ཚུགས་ནི་དང་ བཟུ་སྒྲིག་འབད་ ཚུགས་དགོ།

སྒྲིང་ལྷ།

རིག་ཆུལ་ ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་ རིག་ཉོ་བས་དཔྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. ལྷ་འདི་ ཉུག་བཟུག་ཞེ་ནམ་ལས། ལྷ་ཅེ་ལ་ ག་དམ་ཅིག་འདུག་ག? ལྷ་ ཅེ་ལ་དོ་མ་ ག་ཡི་ནེ་ན? ལྷ་ཅེ་ལ་ཚུ་གི་གསལ་ལ་ལས་ རིག་ཉོ་བས་ཆེ་ཤོས་ ས་ ག་ཡི་ནེ་ན? དཔྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ འབྲི་དེ་བ་ནང་ ཟེ་ན་འབྲི་བརྟམ་བཟུག་ དགོ།

རིག་ཆུལ་ ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་ རིག་ཉོ་བས་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་དཔྱད།

༢. དུས་ལུན་ རྣམ་མ་ ༡༠ དེ་ཅིག་གི་རིང་ལུ་ སྒྲིབ་ལུག་ཡེ་ལོ་ལུ་ ལྷ་འདི་ཞིབ་ ཞིབ་འབད་ ཉུག་ནི་འི་གོ་རྟེན་གསལ་བྱིན་ཏེ། སྒྲིབ་དཔྱད་གྲིས། ཉུག་མ་གོ་ བརྟ་ ཞེ་ནམ་ལས་ རྒྱབ་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་ ཉུག་བཟུག་དགོ། ལྷ་འདི་ནང་ལས་ མིང་ ཚིག་ ལཱ་ལག་ཡོད་མི་ཚུ་ སོ་སོ་འབད་ ཟེ་བཞོན་འབད་བཟུག་ཉེ་ མིང་ཚིག་གི་ གོ་དོན་ཚུ་ སེམས་ལས་བཞག་ཚུགས་ནི་འི་ དོན་ལུ་ ཚེས་གཉིས་དེ་རེ་ བྲི་བཟུག་ དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༣. སྟོབ་ཡུག་ཚུ་ ལཱ་ཚན་ལག་བཞི་ལུ་ བགོ་ བཞག་ཞེ་མ་ལས། དུས་ལུ་རྟུན་སྐྱོ་ས་
མ་ལུ་ དེ་ཅིག་ ལཱ་སེམ་སེམ་འབད་ ཉུག་བཅུག་ཉེ་ སྤང་འདི་གི་དོན་དག་དང་
འཁྲིལ་བ་ཅིན། ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་ཅུང་ ག་དེ་སྟེ་དགོ་པ་ཡི་ཞེ་མ་མས་གོ་? དེ་གི་
སྐོར་ལས་ བཅུད་དོན་བྲི་བཅུག་དགོ། ཚུ་ལཱ་མཐུན་ཡོད་མེད་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་
དབྱེ་ཞེ་མ་འབད་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཉུག་ནི་ སྤྲོ་བ་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༤. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟོབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཁྱོད་ཀྱི་མི་ཚོ་འདི་ནང་ སྤང་ འདི་ནང་ལས་
འབྲེན་མི་བཟུམ་ མ་འབྱུང་ག་? དེ་འདི་སྐོར་ལས་ བྲི་བཅུག་ནི་དང་། ཡང་ན།
སྟོབ་ཡུག་ཚུ་སེམས་ཅན་གྱི་ ཚུ་ལཱ་འབད་བཟོ་ཉེ་ ཚམ་ཅེད་ འབད་བཅུག་དགོ།
སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ལེགས་ཆ་དང་ རྒྱུ་ག་ཅི་ཡོད་ག་? ངོས་འཛིན་འབད་དེ་
སྤྲོ་བ་བྱིན་དགོ།

༣. འབྲུང་ཁྱུངས་མེད་པའི་མི། དབྱེ་བ། ལྷན་པ།

ཁྱུངས་དོན།

སྤང་འདི་ འཇིག་རྟེན་པའི་སྤང་ དགོན་སྐྱོན་སྤོང་གི་ ལེན་མ་ལས། ལྷོ་པ་ལྷན་པ་ལྟེ་ཤེས་
 ཡོན་ལྷན་པའི་སྐྱབས་ ལྷོ་པ་ལྷན་པའི་ལྷན་ ཡོན་པའི་ཤེས་ལྷན་ དེ་ལས་ སྤང་འདི་ལས་
 བརྟེན་ ལྷོ་པ་ལྷན་པའི་ དེ་གི་ལུ་ལེན་པའི་ལས་ལྷན་པ་ལྟར་ལྷན་པ། མཇུག་པ་ ལྷོ་པ་ལྷན་
 པའི་ སྤང་དགོན་སྐྱོན་སྤོང་ འདི་ལྷན་པའི་ལས་ལྷན་པ་ སྤང་གསར་པ་བྱུང་ལྷན་པའི་ ལྷོ་པ་ལྷན་
 པའི་དོན་ལྷན་ སྤང་འདི་ ལྷན་པའི་ལས་ལྷན་པ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་པའི་སྤང་ ལྷོ་པ་ལྷན་པའི་ལས་ལྷན་པ།

- ✦ སྤང་འདི་ ལེན་པའི་སྤང་འདུན་ ལྷན་པའི་ལས་ལྷན་པ།
- ✦ སྤང་འདི་ལྷན་པའི་ལས་ལྷན་པའི་ མིང་ཚིག་གི་ལྷན་པའི་ ལྷོ་པ་ལྷན་པའི་ལས་ལྷན་པ།
- ✦ སྤང་གི་ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ལས་ལྷན་པ་? ལྷོ་པ་ལྷན་པའི་ལས་ལྷན་པ།
- ✦ དུས་དེ་དང་ ལྷན་པའི་ལས་ལྷན་པའི་ སྤང་གསར་པ་ ལྷོ་པ་ལྷན་པའི་ལས་ལྷན་པའི་
 ལས་ལྷན་པ།
- ✦ སྤང་འདི་ལྷན་པའི་ ལྷན་པའི་ལས་ལྷན་པའི་ ལྷོ་པ་ལྷན་པའི་ ལྷོ་པ་ལྷན་པའི་ལས་ལྷན་པ།

སྣོད་ལྗང་།

རིག་ཆུལ་ ཟླ་ནི་ ཉམ་ནི་ རིག་ཉོབ་ལ་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

1. སློབ་ཡུག་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་ རྟེན་མ་'༡༠ རེ་ཅིག་ ལུ་སིམ་སིམ་ལབ་ད་ སྐང་ ལ་དི་ ཉམ་བཅུག་དགོ། རེ་འེ་རྟེན་ལས་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ རྒྱལ་བཤུལ་ཏེ་ ག་ རེ་སྐོ་ཉམ་དོག་? བཏུ་ཞེ་མ་ལས། རྒྱལ་སྟོན་དགོ་མི་ཚུ་ལུ་ ཆ་རེ་གས་ལབ་ད་ བྱིན་དགོ། རེ་འེ་ཤུལ་ལས། སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ རྟེན་བཏོན་ཏེ་ ཉམ་བཅུག་ཞེ་མ་ ལས་ རྗོད་སྐྱོད་དང་ རྗོག་མཚམས་གཅད་བཅས་ཚུ་ རྟོན་བྱིན་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ཉམ་ནི་ ཟླ་ནི་ སྐབ་ནི་ རིག་ཉོབ་ལ་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞིབ།

2. སྐང་གི་བཅུད་དོན་ རོ་མ་ལ་དི་ ག་ཅི་ཡིན་ནེ་? དོན་མཚམས་དང་ལའི་ལུ་ཏེ་ དོན་ མཚམས་རེ་རེ་གི་ བཅུད་དོན་བཏོན་བཅུག་དགོ། གྲིག་གྲི་ཡིན་ནེ་? མེ་ནེ་? སློབ་དཔོན་དང་ལ་ལ་བཟུལ་རྒྱལ་ བཏུ་ཞེ་མ་ལས། དབྱེ་ཞིབ་ལབ་ད་བྱིན་དགོ།

རིག་ཆུལ་ རྗོད་ནི་ རིག་ཉོབ་ལ་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

3. རྗོད་ཀྱིས་ ལབ་ད་བཅིན་ སྐང་ལ་དི་ནང་གི་ མི་ལ་དི་གི་ལབ་ད་གཞག་ལ་དི་ ག་ཅི་ བཟུམ་ཡིན་མ་མས་? མནོ་ཚུགས་པས་ག་? རྗོད་དེ་ནང་གི་ ཡམ་ལ་དི་རྗོད་ ཡིན་པ་ཅིན་ ག་ཅི་ལབ་ད་དཔའོང་གོ་? བསམ་ལཚར་བཞོད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ ཉུག་ནི་ ཐོ་ནི་ རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་ཞིབ།

༣. སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ སྤང་འདི་ཉུག་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་རྒྱབ་
བཅུག་དགོ།

- ལམ་དེ་གི་ འབད་གཞག་ བཅའ་གཞག་གི་སྟོན་ལུས་ ཐོ་བཅུག་དགོ།
- སྤང་འདི་དགོད་བྲ་སི་སི་ འཇོ་དགོ་མི་འདི་ག་ཅི་ལུས་བརྟེན་ ལོན་མ་མས་
ག་?
- སྤང་མ་ཟེ་མི་ མི་འདི་གི་འབད་གཞག་བརྩམ་ སྤངས་ཞིན་མ་ལུས།
འབད་གཞག་ ལམས་ཤོམ་ག་ཅི་བརྩམ་ས་ བཟོ་དགོ་ནི་མས་ག་?
- མི་འདི་གི་ འབད་གཞག་ལུ་བརྟེན་ མིང་ཅིག་བརྟགས།

རིག་ཆུལ་ ཐོ་ནི་ རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ གཅིག་ལྟུ།

༤. སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ སྤང་འདི་དང་ཆ་འདྲ་མ་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ ཐོ་བཅུག་དགོ།
ཐོ་ས་ཚུ་བའི་བྱུལ་ལུ། ལྷན་ཞུ་འབད་བཅུག་ཏུ་ ལམས་བཅོས་འབད་བཅུག་
ཞིན་མ་ལུས། དམེ་ལྟོ་དེ་ནང་བསྐྱུག་སོག་ འབད་དེ་བཞག་དགོ།

༤. བསམ་ཞིབ། དབྱེ་བ། དཔྱེ་གཏམ།

ཁུངས་དོན།

དཔྱེ་གཏམ་འདི་ཚུ་ ཉེ་མ་ལས་ ང་བཅས་འཛིན་རྟེན་མཁས་པ་ ཀློང་འཕྲུལ་ཚུ་གིས་འགྲུལ་
 ལུ་ སྲུང་སྲོལ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡིན། དཔྱེ་གཏམ་ལུ་ ཚིག་རྒྱུ་ གཞིག་ལས་གསུམ་གྱི་བར་ན་ཡོད།
 ལ་ལུ་ དཔེ་དོན་སྒྲགས་སྲབ་དགོ་པ་ཚུ་དང་། ལ་ལུ་ ཚིག་དོན་ཐད་ཀར་ སྲུང་མི་ཚུ་ཡོད། ཚིག་
 རྒྱུ་མེ་གི་ནང་ལུ་ ལ་ལུ་ ཚིག་འབྲུ་འམ་དང་ ལ་ལུ་ནང་ཚིག་འབྲུ་དུག་མ་ བདུན་མ་འབད་
 སྲབ་དགོ་པ་འཛེན་མ་ཡིན། དཔྱེ་ནང་གི་ བརྗོད་དོན་ཡང་ ཚེས་དང་ འཛིན་རྟེན་གྱི་ལུ་དང་བྱ་བ་
 ལུ་ མཐོ་བའི་ ཚིག་ཚུ་འཛེན་མ་ལས། སྲོ་སྲབ་པའི་སྐབས་ལུ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ སྲོ་གི་
 བར་ནང་བཅུགས་ཏེ་ སྲབ་པའི་སྐབས་གོ་བདེ་བ་ དོན་འབྲས་པ་འབད་ བརྗོད་སྲོད་ཚུགས་པ་
 ཡིན་མ་མས། དེ་འབད་ལས། ཡུ་ལོ་ཚུ་གི་རྒྱུ་ལུ་ འདི་བཟུམ་གྱི་རིག་ལུ་ཚུ་ འཛེན་
 ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ཡིན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བཟུལ་ད་ སྲོབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ཀྱང་།

- ✦ དཔྱེ་གཏམ་ མ་འདྲུལ་ཡོད་མི་ཚུ་ སྲབ་ཐངས་ཀྱི་སྐྱེད་པ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✦ དཔྱེ་གཏམ་གྱི་ གོ་དོན་ཚུ་ ལོག་བཤད་ཚུགས་དགོ།
- ✦ སྲོ་སྲབ་ད་ སྐབས་འཛེན་པ་དང་བཟུལ་ཏེ་ ལག་ལཱེ་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

དུམ་གྲུམ་ཚུ་ འགོལ་བཤད་རྒྱུ་ལྡིང་དང་ དུམ་གྲུམ་མ་འདྲ་མ་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་
བསྐྱོན་འབད་ཚུགས་དགོ།

སྒྲིབ་ལྟུ།

རིག་ལུ་ ཉན་ནི་ སྐབ་ནི་ རིག་ལྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. སྐབ་དཔོན་གྱིས་ དུམ་གྲུམ་དག་པ་ཅིག། ཤོག་ཟང་གུ་འབད་ཅུང་ ཟུང་ཤིང་གུ་
འབད་ཅུང་ བྲིས་ཞེན་མ་ལས། སྐབ་ལྷུག་དང་གཅིག་ཁར་ གོས་ལྷན་འབད་དགོ། དོན་
ཚན་དཔེ་ན། དུམ་གྲུམ་འདི་གིས་ དོན་དག་ག་ཅི་ལྟོན་མས་? ཟླ་དོན་ག་ཅི་ལྟོན་
མས་? ཟླ་སྐབ་དག་ནས་ལྷུངས་ ག་ཅི་བཟུམ་ནང་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་བཟུམ་ལྟུ་ལྟུ་
གོ་? ཟེའ་མི་ཚུ་དྲིས་ཏེ་ ཟླ་བཀོད་བཟུག་དགོ།

རིག་ལུ་ ལྷན་ནི་ རིག་ལྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་དཔྱད།

༢. དུམ་གྲུམ་འདི་ཚུ་ ལེ་ཚན་ནང་འབད།
གཉེན་ཚན་རང་གིས་མ་གཟུང་ན།།
གཉེན་ལྷན་གཉེན་ལུ་ལྟོགས་ནི་མེད།། ཟེའ་བའི་ གོ་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་ན་? ཚིག་ལྷན་
ནང་ལུ་ བྲི་བཟུག་དགོ། དུམ་གྲུམ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ ཚིག་ཚུ་ཚིག་མཛེད་ལག་ལུ་
འབྲེ་ལྟེ་ དོན་དག་འདི་ཚུ་ བྲི་བཟུག་དགོ། ཁོང་གིས་ གོ་དོན་འབྲི་མི་ དུམ་གྲུམ་གྱི་
ཚིག་ཚུ་ ཚེ་ལོགས་གཞན་ཚུ་ལུ་ སྐབ་བཟུག་དགོ།

རིག་ལམ་ ཟླ་ནི། རིག་འོ་བལ་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་དཔྱད།

- ༣. བསམ་པ་ལོན་ལ་གཏང་ན་མཁའ་པ།
 འགྲོད་པ་རྗེས་ལ་བསྐྱེད་ན་སྐྱེ་པོ། ཟེར་བའི་དཔྱེ་གཏམ་ལས་ དཔྱེ་ལ་ཉེ་ཏེ་སྤང་ཅིག་
 འབྲི་བཅུག་དགོ། སློབ་དཔོན་གྱིས། སྤང་འདི་ དཔྱེ་གཏམ་གྱི་གོ་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་
 ཡིན་ན་? མེན་ན་? བཏུ་ཏེ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

རིག་ལམ་ ཟླ་ནི། ལྷག་ནི། རིག་འོ་བལ་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་ཞིབ།

- ༤. ཡོད་ཚད་རོགས་ལུ་མ་བྱེན། ལུག་པོ་མི་གིས་འབད་འོང།
 ཞེས་ཚད་རོགས་ལུ་མ་ཉོན། མཁའ་པ་མི་གིས་འབད་འོང། དཔྱེ་གཏམ་འདི་
 བདེ་བ་ལུན་ ག་དེ་སློལ་ཡིན་ན་? དཔྱེ་དཔྱད་ འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། ལུངས་དོན་
 ཟླ་བཅུག་ཏེ་ མོ་སྤྱད་འབད་བཅུག་ནི་དང་། ཡང་ན། དགག་སྐྱབ་ཀྱི་ ཅོད་པ་རྒྱབ་
 བཅུག་དགོ།

རིག་ལམ་ ཟླ་ནི། ལྷག་ནི། རིག་འོ་བལ་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་ཞིབ།

- ༥. དཔོ་མཛོད་ནང་ ལྷོད་ཞིན་མ་ལས། གུན་གསལ་དང་ རུས་དེབ་གཞན་ཚུ་ལས་ དཔྱེ་
 གཏམ་ཚུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ། འབྲི་དེབ་ནང་ལུ་ འདྲ་བའུས་རྒྱབ་བཅུག་ཏེ་ དོན་
 དག་ཟླ་བཅུག་ཏེ་ ལེ་ཚན་ནང་མོ་སྤྱད་ འབད་བཅུག་དགོ།

སློབ་ཚན་ ༤ པ། བརྗོད་དོན། བརྩོན་ལྷན་གསལ།

བཅོམ་ལྷན་གསལ་འདི་ ང་བཅས་ར་མི་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་ཅུང་། དམོལ་ ལག་ཆེ་མི་ཅིག་ཨིན།
 བཅོམ་ལྷན་གསལ་ཡོད་པ་ཅིན། ལཱ་ག་ཅི་ར་ ཨིན་ཅུང་། འགྲུབ་ཚུགས་ནི་དང་། བཅོམ་
 ལྷན་གསལ་མཉེ་པ་ཅིན། མཐའ་འཁྲུལ་ མ་ཚུགས་པར་ ལུས་པ་ཨིན། ད་ཉོ་ ཡོན་ཏུན་ལྷ་
 པའི་གནས་སྐབས་ལུ་ཡང་། བཅོམ་ལྷན་གསལ་མཉེ་པ་ཅིན། གཞན་དང་ དོ་ འགྲུན་མི་
 ཚུགས། གཞན་པ་ རང་ འགྲུབ་ཚུགས་པ་ འབད་ནིའི་ བཅོམ་ལྷན་གསལ་བསྐྱེད་དགོ། ལག་
 དྲགས་ཀྱི་ལཱ་མ་འབད་ན། འབྲས་བུ་མང་ར་རྩོད་རྩོད་འདི་ མི་འཐོབ་ནི་ཨིན་མ་ལས། དཀའ་
 བ་དང་ཕྱ་སྤང་དགོ། ལཱ་ འགོ་ བལྟམས་ཚར་ཞིན་མ་ལས། མཐའ་ མ་འཁྲུལ་བར་ན་
 རྩིད་ཅན་འབད་ མ་སྟོད་པར་ བརྩོན་ལམ་སར་བཀལ་ཚུགས་པ་ འབད་དགོ། ཡོན་ཏུན་ལུ་
 དོན་གཉེན་ རྩོམ་བསྐྱེད་དེ་ མ་ལྷབ་པ་ཅིན། དང་པ་ མཐའ་བཀལ་མི་ཚུགས། ད་རེས་
 རྒྱུ་ལམ་ མཐའ་བཀལ་ནི་ རྒྱུ་ལམ་གིས་མི་བརྩུབ་ ག་བ་ཡང་དྲགས་པ་འབད་ གཞེངས་
 འཐོབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། གོ་སྐབས་རང་གི་ འཐོབ་མི་ཚུགས་པ་ལས། ལཱ་ལུ་ བཅོམ་
 ལྷན་གསལ་སློམ་ བསྐྱེད་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་གི་ དོན་ལུ་ཨིན།

ལྷན་དབུ་

བརྗེས་སྐྱོད་འདི་ནང་ གོང་ལུ་བཞག་དེ་ཡོད་མི་ ལྷན་དེ་བཟུ་གི་ཐོན་པ་ལས་ གཏུ་མ་འབད་
ཅུང་ གསུམ་འབད་ཅུང་ བརྗེས་སྐྱོད་འདི་ནང་འབྲེལ་བའི་ འོས་འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་ སྤོ་
དམེན་གྱིས་བཏུ་བྱེ་ ལག་ལཱེ་འབབ་དགོ་པ་ཡིན།

དེ་ནང་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ ལྷན་དེ་བཟུ་ ལྷན་ཐངས་ཀྱི་ སྤོང་ལུ་ཚུ་གོང་ལུ་བཞག་དེ་ཡོད་མི་
སྤང་གི་སྤོང་ལུ་ཚུ་གུ་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་སྤོང་ལུ་གཞན་ཡང་ གསར་སྐྱེན་འབད་དེ་
ཡིན་ཅི་མེན་ཅི་ ལག་ལཱེ་འབབ་དགོ། དེ་གུ་ ལྷན་དེ་བཟུ་ལོ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པ་
ལྷན་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ་པའི་ཁར་ མིང་དང་ཚིག་གི་སྤེབ་ཚུ་ ལགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་
ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོ་པ་ཡིན།

༡. ཤིང་དང་འདྲ་བའི་ཉོན་མོངས་པ། དབྱེ་བ། ལྷུང་།

མི་ཚོ་གསལ་བའི་སྟོན་མེ་ལས།

ལྷུངས་དོན།

ལྷུང་ གདམ་ཁ་ཀྱི་རྒྱུ་འབྲས་ལྟར་ ལྷུང་འདི་གིས་ མི་ཚོ་ནང་ ལས་དང་ཉོན་མོངས་པ་ཚུ་
སྣང་བཅས་ལུ་ དཔེ་དང་དོན་གྱི་བློ་ལས་ དཔེ་ཉོན་འབྲས་དེ་འདུག། མི་ཚོ་འི་གནས་
ལྷུངས་ནང་ རང་གི་དུས་ཚུན་གྱི་ དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བའི་བསམ་པ་ལུ་ བསམ་ཞིབ་
འབད་དགོ་པའི་སྟོན་མེ་ལས་ ཏཱ་གོ་ཚུ་གསལ་བའི་དོན་ལུ་ གདམ་ཁ་ཀྱི་བཅོམ་ཅི།

ལས་དོན།

སྟོབ་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་ད་ སྟོབ་ཡུག་ཚུ་གིས་”

- ✦ ལྷུང་འདི་ལུ་ཚང་དགོ་པའི་ལྷུང་ཚོས་ཚུ་ འེ་འེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གསལ་
ཞི་དང་། ཉམས་ག་ཅི་ཡིན་ན་ ལྷུངས་བཀལ་ཚུ་གསལ་དགོ།
- ✦ ལྷུང་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་ཉེ་ ཁོང་ར་གི་མི་ཚོ་ནང་ལུ་ ལྷུང་ཡོད་མི་ ཉམས་མྱོང་ཚུ་
གཞན་ལུ་བཤད་ཚུ་གསལ་ཞི་དང་། ལྷུང་འདི་འི་བརྗོད་དོན་འདི་ ཁོང་ར་གི་མི་ཚོ་ནང་ལུ་
ལག་ལཱ་འབྲས་ཚུ་གསལ་དགོ།
- ✦ ལྷུང་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་ཉེ་ ལཱ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ ལྷུང་ཏཱ་ལས་སི་སི་འེ་ འི་ཚུ་གསལ་
དགོ།

✦ ལྷ་འདི་ནང་གི་གནས་ལྟངས་ལུ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ རང་སོའི་བསམ་འཆར་བཤད་
 ཚུགས་ནི་དང་། རྒྱུ་མཚམས་དང་དོན་མཚམས་ རྟོག་གྲི་སེང་པ་བཟུ་ ཚུལ་མཐུན་
 འབད་བཅུད་དེ་ རྩལ་ཚུགས་དགོ།

སྟོང་ལྷ།

རིག་ཅུལ་ ཟུ་ནི་ ལྷ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ དུ་ལྷོ་ལྷོ།

༡. ལྷོ་ལྷོ་སྟོང་དཔྱད་གྲིས་ ལྷ་ལྷོ་གཟུང་ནི་ དེ་ལས་ ལམ་ལོ་དག་པ་ཅིག་ལུ་
 ཁོང་གི་མི་ཚོ་ནང་ ལྷ་ལས་སོ་སོ་གི་ཉམས་སྦྱོང་འཕེལ་ ཡོད་པ་ཅིན་བཤད་བཅུག་ལྟེ་
 དོན་ཚན་ངོ་སྟོན་འབད་ནི་ དེ་གི་ལུ་ལས། ལྷ་ལྷོ་དོན་ཚན་འདི་ རྩལ་ཞེ་ནམ་
 ལས་ ལྷ་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་འདུག་? མཅུག་ ག་དེ་སྟེ་བཟུ་ལུ་ག་? དོན་
 དག་ག་ཅི་བཟུམ་ཡིན་ནམ་? གོ་སྟེ་འབད་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ལྷོ་ནི་ རྩལ་ནི་ རིག་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལམ་ལྷོ།

༢. ལྷ་འདི་ལྷོ་སོ་སོ་ལྷོ་ལྷོ་ རྩལ་བཅུག་ཞེ་ནམ་ལས། རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
 འཕེལ་པ་ཅིན། འབྲི་དེ་བ་ནང་ལུ་ཐོ་བཞོན། ཟེའ་ བཞོན་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ རྩལ་བཅུག་
 ལྷོ་ ལྷོ་དཔྱད་གྲིས། ལམ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཐོ་བཞོན་དེ་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་བཟུ་

བྱང་ཤིང་གྲུ་ བྲིས་ཞེན་མ་ལས། དོན་དག་སྤང་བྱེད་ཏེ་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་
རྫོང་ཚིག་འབད་ བྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ལུ་ བྲི་ནི་ རིག་སྟོབས་ དབྱེ་དཔྱད།

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་བྲི་
བཅུག་དགོ། དཔེར་ན།

- * སངས་རྒྱས་གྱིས་ ཁོ་རའི་སློབ་མ་ལུ། དང་པ། ཤིང་ཚུང་ཀྱ་སྟོན།
གཟུང་པ། ས་རྟོ་བརྟགས་པའི་བསྐྱང་ ཡོད་མི་ཤིང་ཅིག་སྟོན། གསུམ་
པ་ ཤིང་ངོ་མ་ལུ་ རྒྱས་ཚུ་མི་ཅིག་སྟོན་ཏེ་ འབལ་བཅུག་མི་འདི་ ག་
ཅི་གི་དོན་ལུ་ ཡིན་མ་མས་? ལུངས་བྲི་བཅུག་དགོ།
- * ཤིང་སྟོང་སློབ་འདི་ ཁོ་རྫོ་ཡོད་ཚད་མེད་ཚད་བརྟོན་ཅུང་ འབལ་མ་
ཚུགས་མི་འདི་གིས་ དོན་དག་ག་ཅི་བརྟོན་མ?
- * ལྷུང་འདི་ནང་ ཤིང་འདི་དཔེ་ ག་ཅི་ལུ་བཞག་ཞུག་ག?
- * ལྷུང་གི་བཅུད་དོན་ངོ་མ་ག་ཅི་ཡིན་མ་མས་?
- * དོན་ཚན་འདི་གྲུ་ ལམས་ཤོམ་འབད་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག་ཞེན་མ་
ལས། ད་ལས་ཡང་ ད་བཅས་གྱིས་ སེམས་གྱི་རྣམ་རྟོག་འདུལ་ མ་
འདུལ་ཅེ་ ཤུར་འོང་པའི་སྐབས་ལུ་ ག་ཅི་འབད་དགོ་ནི་མས་གོ? དང་

ལཱ་གྲོ་བུ་བཅུ་དགོ། རྣམ་འདི་ལས་འགོ་བཟུང་ཉེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་
སློབ་གྲྭ་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཆ་ལུ་ སློབ་ཡུག་གི་ བྱ་སྤོང་ཚུ་ཉུ་རྩེ་གའ་འབད་དེ་
ཡང་ཡང་དུ་འགྲོ་ལཱ་འབད་དགོ་པ་ཨིན།

རིག་ཚུལ་ ལྷན་ཤི་ རིག་སྟོབས་ དེ་བཟུང་།

༧. རྩོམ་མེད་པ་འདི་ རང་གི་རྒྱ་དུ་ སློབ་འཁོར་བསྐྱེད་ལས་ ལཱ་གཞི་བཟུམ་པ་
འབད་ནི་ཡོད་ག་? ཞི་བ་འཚོ་ལུ་ཚུང་ལྷ་པོ་ འབད་བཅུ་ཞི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་
དཔོན་གྱི་འགོ་འདྲེ་ཐོག་ ལས་འཆར་བཟོ་བཅུ་ག། དཔེ་ན། (གནས་ཚུལ་ག་
རྩེ་ལས་ ལཱ་ཞེ་ན་? ག་དང་འབྲེལ་བ་འབད་ན་? གནས་ཚུལ་འདི་ཐོབ་ཞེ་ན་
ལས་ དེ་བཟུང་ཡོད་མེ་ན་? ག་ལུ་ཁུངས་གཏུགས་འབད་ན་?) སློབ་ཁང་
ནང་ལུ་ སྤྱན་ལུ་འབད་བཅུ་ག། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གནས་ཚུལ་
ཚུ་ག་རྩེ་ལས་ལཱ་ཡི་ག་? དཀའ་ངལ་གཞི་སྤྱད་ཡི་ག་? ག་པ་དམངས་ཁམ་
སླབ་བཅུ་ག།

༢. སྡིང་རུས་ཙན། དབྱེ་བ། དབྱེ་གཏམ།

ཁུངས་དོན།

དཔྱེག་ཏུ་མ་ ཟེ་མི་འདི་ ང་བཅས་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྡིང་མཁས་པ་ རྒྱ་རབས་ཏུ་མས་མྱོང་
 ཅན་ཚུ་གིས་ངག་རྒྱན་ལུ་ ལྷ་པོ་ལཱ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡིན། དཔྱེག་ཏུ་མ་ནང་གི་བརྗོད་དོན་ཡང་
 ཚོས་དང་ འཇིག་རྟེན་གྱི་ལཱ་དང་བྱ་བ་ལུ་ མཁོ་བའི་ཚིག་ཚུ་འབྲེན་མ་ལས་བརྟེན། གྲོ་སྲབ་
 པའི་སྐབས་ལུ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ གྲོ་གི་བར་ནང་བཅུགས་ཏེ་ ལྷ་པོ་ལཱ་སྐབས།
 བརྗོད་ལཱ་གིས་ཤོམ་འབད་ ལྷོད་ཚུགས་པ་ཡིན་མ་མས། དེ་འབད་མཁས་ལས། ལཱ་ལོ་ཚུ་གི་
 རྒྱན་ལུ་ འདི་བཟུམ་གྱི་སྡིང་ལཱ་ཚུ་ འབྲེན་བཟུམ་ལུ་དམིགས་ཏེ་འབད་མཁས་ཡིན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་པ་ ལྷོད་ལཱ་ཚུ་གིས་ལོ་

- དཔྱེག་ཏུ་མ་མཁས་ལཱ་ཡོད་མི་ཚུ་ ལྷ་པོ་ལཱ་གི་སྐབས་ལུ་ ཚུད་ཚུགས་དགོ།
- དཔྱེག་ཏུ་མ་གྱི་གོ་དོན་ཚུ་ ཏཱ་གོ་ཚུགས་ནི་དང་ གྲོ་སྲབ་ད་ ལྷ་པོ་ལཱ་འབྲེན་དང་ བསྟུན་
 ཏེ་ ལག་ལཱ་འབྲེན་ཚུགས་དགོ།
- དཔྱེག་ཏུ་མ་ཚུ་ འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་བུ་ཏེ་ བེ་ཚུགས་ནི་དང་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ བསྟུན་
 སྡིག་འབད་ཚུགས་དགོ།

འདྲི་ནང་ལས་འཕྲོད་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ རེ་བ་དང་སྒྲགས་ཏེ་ ཤེས་ཚུགས་པའི་ལས་
གནས་བྱུངས་གཞན་མི་ནང་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སྒྲིང་ལྷན།

རིག་ཚུལ་ ༡ ནི་ ལྷན་གྱི་ རིག་ཚུལ་དཔྱད་རྒྱུ་ ལག་ལེན།

༡. རྩིང་ཅུས་ཅན་གྱིས་སི་ཡང་འཁོག་པར་བྱེད། ཤེས་རབ་ཅན་གྱིས་ལྷ་ཡུང་སི་རབ་
བསྐྱེད། ཟེ་མི་འདི་ རྩིང་ལ་ནང་ལུ་བསྐྱེད་ཏེ་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ།

རིག་ཚུལ་ ༢ ནི་ རིག་ཚུལ་དཔྱད་རྒྱུ་ ལག་ལེན།

༢. བསམ་པ་ལྷ་གིས་བསམ་གསུང་། མ་པ་རང་གིས་བསམ་དགོ། ཟེ་བའི་དཔེ་
ལས་རྩེ་དང་ཏེ་ དོན་དཔེ་དང་སྒྲགས་ཏེ་བྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཚུལ་ ༣ ནི་ རིག་ཚུལ་དཔྱད་རྒྱུ་ གཅིག་ལྟར།

༣. རང་སྐུལ་རྩིང་ལེན་ཅུང་མུར། རོགས་སྐུལ་མར་ལེན་ཅུང་མི་བཟུ། ཟེ་མི་
དཔྱེག་ཏུ་མ་བཅུགས་ཏེ་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་སྐྱབ་ནི་གི་ གསལ་བཤད་ཅིག་བྲི་བཅུག་
དགོ།

རིག་ལུ་ ཟུ་ནི། ལྷ་མ་ནི། རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

- ༤. རོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ དཔྱེག་ཏུ་མ་ཚུ་སློབ་པ་ད་ གནས་ལྷངས་ག་ཅི་བརྒྱུ་མ་
 གྱི་ནང་ལུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་མི་ཡིན་ནུ་? དཔེ་རེ་བཀོད་བཅུག།
 མམ་དུས་དང་བཅུན་པའི་གོ་བྱེན།། དུས་ཚིན་དང་བཅུན་པའི་ཟས་བཟའ།།
 ཐུང་ལས་སྐྱི་བསེང་མ་འཕུ་ན།། རྩོ་ཡི་ཅན་དུ་ག་ཡོ་དོན་མེད།།
 གངས་ལ་བ་མི་གཅོ་བུ་ཡུག་གཅོ། ལས་བྱ་བ་མི་གཅོ་བྱོད་པ་གཅོ།
 དེ་ཚུ་དཔེ་དོན་ག་དེ་སློལ་ལ་ཏེ་འདུག་ག་? སློབ་དཔོན་གྱི་ལགས་ཤོམ་འབད་
 དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལགས་བཅོས་ འབད་བྱིན་དགོ་པ་ཡིན།

༣. ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན། དབྱེ་བ། གསལ་བཤད།

ཁུངས་དོན།

གསལ་བཤད་འདི་ གནམ་ཁ་རྒྱ་བ་དགོ་མི་དེ་ཡང་ ད་རེས་ནངས་པའི་ རྒྱལ་གྲི་གནས་ རྒྱུ་དང་དང་བལྟ་ན། སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ གྲུ་ཚང་ཤེས་ཡོན་གྱི་དོན་ལུ་ ལས་རིམ་གྲུ་ཚུ་གསལ་བཤད་འདྲེན་འབྲེལ་པའི་སྐབས། ཁུངས་དོན་ཚུ་ གསལ་བཤད་འབྲེལ་ སློབ་འཇུག་གི་ རིག་ཡུལ་ཡར་རྒྱས་གཏུ་ཚུ་གསལ་བཤད་དང་། ཁོང་ར་ མནོ་མི་ དེ་ དམངས་ཁར་ གོ་བཟུང་སྤོང་ཚུ་གསལ་བཤད་ལུ་ དམིགས་ཏེ་ཡིན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བལྟ་མ་དུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ཀྱང་།

- གསལ་བཤད་འདི་ ག་ཅི་སྐོར་ལས་ཡིན་ན་ བཅུད་དོན་སྤྲེལ་ནི་དང་ རང་གི་བསམ་ འཚར་སྲུབ་ཚུ་གསལ་དགོ།
- དམངས་ཀྱིས་སྲུབ་མི་ དོན་ཚན་གྲུ་གཞི་བཞག་ཏེ་ གསལ་བཤད་བྲི་ཚུ་གསལ་དགོ།
- སློབ་ཚན་འདི་ནང་ཡོད་མི་ གསལ་བཤད་འདི་ ལེགས་ཏེ་སྤྲེལ་དཔྱད་དེ་ གནད་ དོན་འགྲི་ལྟོ་ལའང་ཚུ་གསལ་དགོ།

སློབ་ལྟེན།

རིག་ཕུལ་ ༡ ན་ནི། ལྷན་གྱི་རིག་སྟོབས་དཔྱེར་མི་ གོ་བ།

1. ལྷན་གྱི་འཕེལ་རྒྱ་ལ་ བཞེད་ཀྱི་ལོ་ལོ་མི་ གསལ་ལ་བཤད་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉུག་ བཅུག་ཞེ་མ་ལས། འདི་ག་གིས་བཟུང་གཟུང་པའི་གསལ་ལ་བཤད་ཡིན་ནེ་ག་ ཅི་གི་སྐབས་ལཱ་ གཟུང་མི་གསལ་ལ་བཤད་ཡིན་ནེ་ག་ ལྷན་བཅུག་ཏུ་ གོ་བུ་ འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཕུལ་ ༢ ན་ནི། རིག་སྟོབས་དཔྱེར་མི་ ལག་ལཱ།

2. ལྷན་གྱི་ལྷན་ཚུ་ལཱ་ ལྷན་གྱི་འཕེལ་རྒྱ་ལ་ བཞེད་ཀྱི་ལོ་ལོ་མི་ གསལ་ལ་བཤད་ལས་རྩ་དང་ས་ཏུ་ རིག་གསར་ཤིང་ཞབས་ལྷན་དང་། འབྲེན་སྐྱོར་ག་ཅི་འཕེལ་ཏུང་ ཞབས་ལྷན་ཅོམ་མི་ དང་ གནས་ལྷན་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལཱ་ བཅུམས་པའི་ཞབས་ལྷན་ཡིན་ནེ་ག་ གནས་ཚུ་ལ་བཤད་ལཱ་ འབད་བཅུག་ཞེ་མ་ལས་ ལྷན་བཅུག་དགོ།

རིག་ཕུལ་ ༣ ན་ནི། རིག་སྟོབས་དཔྱེར་མི་ དཔྱེར་མི།

3. ལྷན་གྱི་འཕེལ་རྒྱ་ལ་ བཞེད་ཀྱི་ལོ་ལོ་མི་ གསལ་ལ་བཤད་ དེ་བཟུང་པ་འབད། བཞེད་ཀྱི་ལོ་ ཅི་ནེ། འབྲེན་ག་ཅི་བཅུགས་དགོ་ནི་མས་ག་ག་ ག་ཅི་འདི་ ལྷན་གྱི་ལྷན་ཚུ་ལ་ཅི་ནེ།

དག་ནི་མས་ག་? དཔྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག་ཞེ་ནམ་ལས་ འཕྲི་སྟོན་འབད་བཅུག་ཉེ་
རང་སེའི་འབྲི་དེ་ནང་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ བྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ལྷ་མ་ནི། རིག་ཉོ་བས་དཔྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༣. ལྷོ་བ་ཁང་ནང་ལུ་ ཞབས་ཁྲ་འབྲེ་ནི་དང་ རུང་མོ་འབྲེ་ནི་གི་ལས་རིམ་ཚུ་
བཟོ་བཅུག་ཞེ་ནམ་ལས། རྟོ་སེར་ཡི་སེར་ཡི་ ལས་རིམ་གསལ་ལ་བཤད་འབད་
བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཟུ་ནི། བྲི་ནི། རིག་ཉོ་བས་དཔྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༤. ལྷོ་བ་དཔོན་གྲིས་འབད་ཅུང་ ལྷོ་བ་ཡུག་ཅིག་གིས་འབད་ཅུང་། ཡང་ན། ལྷོ་བ་
དང་ བརྟམ་ཐག་ཚུ་ལས་ ཟུ་བཅུག་ཉེ་ རྩོ་བཞོད་འབད་བཅུག་ཞེ་ནམ་ལས།
ལྷོ་བ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ལོག་ལྷོ་བ་ཁང་ནང་ ལྷ་མ་བཅུག། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ ལྷོ་བ་
དཔོན་གྲིས་ རེ་བ་ཚུ་བཏུ་དགོཔ་དང་། གནད་དོན་ཚུ་ཆ་ཚང་ བཞོད་ཚུགས་ཅི་
ག་? མ་ཚུགས། བཏུ་དགོཔ་ཨིན།

སློབ་ཚན་༡ པ། བརྗོད་དོན། བྱམས་སྦྱོང་།

ད་བཅས་རའི་ མི་ཚུ་གཤམ་ བྱམས་པ་དང་བཅའ་ལུ་ དགའ་ལྷན་མ་གཏོགས་ གཤམ་
 ལམ་སློབ་དང་ ཞེ་སྤང་ཅན་གྱི་སེམས་ལུ་ མི་དགའ། ཉུག་པར་ རང་ལུ་ དྲིན་ཚེ་བའི་ཡ་
 མ་དང་ སློབ་དཔོན་ ཡན་ཐོགས་ཚེ་བའི་ཚ་རོགས་ བཅའ་གཤམ་ཅན་གྱི་གཉེན་གྲོགས་ཚུ་ལུ་
 བྱམས་སྦྱོང་ལག་ཆེས་མ་ཚད། ཟ་ན་རང་གི་གཞིག་འཁོར་དང་ དུད་འགྲོ་སེམས་ཅན་ཚུ་
 ཡང་ བྱམས་སེམས་ཅན་གྱི་སྐོལ་ལས་ བང་ཚགས་ཏེ་སྤོད་པ་ཡིན། དེ་བརྒྱུ་ལབ་ད་ ཏམ་
 ཐག་སྤྲུག་བཟུལ་ཅན་གྱི་མི་དང་ ལམ་སློབ་ཚུ་ལུ་ སྤི་ཚེ་སྤྱིང་ཇེ་བརྒྱད་དེ། རང་གིས་ག་
 ལབ་ད་ཚུ་གས་མི་འདི་ ཚ་རོགས་ལབ་ད་དགོ་པ་ཡིན། དེ་ཚུ་ ཤེས་ཚུ་གས་ནི་དང་ ལག་ལཱ་
 ལབ་ཚུ་གས་པའི་དོན་ལུ་ བརྗོད་དོན་འདི་ བཅའ་གས་བཅའ་གས་པ་ཡིན།།

ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་

བརྗོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ རྒྱ་གར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་
 ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་
 ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་

དེ་དང་ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་
 ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་
 ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་
 ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་
 ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་ ལྷན་དུ་གཉེན་པོ་

༡. བྱམས་སེམས། དབྱེ་བ། འགྲེལ་བཤད།

ལྷན་པོ་ནི།

འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ སེམས་ཅན་ཆ་མཉམ་ རང་གི་ ཡམ་ཡིན་པའི་སློབ་ལས། རྒྱལ་
 ལྷན་ལུང་འདྲེ་ དཔེ་གི་ཐོག་ལས་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ལས། སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་ རྒྱུ་ལུ་
 བྱམས་སེམས་ རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱེ་ནི་དང་། ཤུ་བཟའ་ནི་ སུང་ཚུགས་པ་ཅིག་ལུ་འགྱུར་
 ཚུགས་པའི་ ཁེ་ཡན་སློབ་ རྒྱུ་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ལས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ རང་གི་
 གཞུགས་ལུ་ཡན་ཐོག་ཤོས་ ཤུ་མེ་པར་ རྒྱུ་སྐྱེ་འདི་ ལགས་ཤོམ་ཡིན་མ་འབད་
 བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ལས། རང་གི་ གཞུགས་ཁམས་འཕྲོད་བཟུའེ་ བདག་འཛིན་ འབད་དགོ་
 པའི་སློབ་ལས་ཡང་། རྒྱུ་དེ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ལམ་ལོ་ཚུ་གིས་ རྒྱུ་དང་ལག་ལུ་མེ་
 འཛིན་པར་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚུགས་ནི་འདི་དོན་ལུ་ འབྲི་ཚོམ་འདི་གཞུགས་འབྱུང་འབད་
 འབད་ལམ་ཡིན།

ལས་པོ་ནི།

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

- ✦ འབྲི་ཚོམ་འདི་ གི་བརྗོད་དོན་དང་ བསམ་འཆར་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
- ✦ འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་གི་ སུང་བྱང་འབད་དགོ་པ་ཚུ་ འབྲི་སླབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།

- ✦ འབྲི་ཚོམ་འདྲིའི་ རྟོན་མཚམས་ ཚིག་མཚམས་ བཅད་དེ་ཉུག་ཚུགས་དགོ།
- ✦ མིང་ཚིག་ལུ་ལག་ཚུ་ ཚིག་མཚན་ལག་ལུ་འཕམ་བུ་ མོ་དོན་འཚོལ་ཚུགས་དགོ།

སྟོང་ལྷན།

རིག་ཆལ་ ཐི་ནི་ ཉུག་ནི་ རིག་ཉོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༡. སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ལམ་ལོ་ཚུ་ ཤ་ཟ་མི་དང་མ་ཟ་མི་ རེ་ཚན་གཉེས་པ་བཟོ་བུ་ ག་ཅི་
འབད་བཟའམ་ཡིན་ནུ་? ག་ཅི་འབད་མ་བཟའམ་ཡིན་ནུ་? རང་སོ་སོའི་
བསམ་འཆར་བྲི་བཅུག་ཞེ་ནུ་ལས། སྤྱུན་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆལ་ ཐི་ནི་ ཉུག་ནི་ རིག་ཉོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༢. སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྟོབ་སྤྱུག་ཚུ་ལུ་ འབྲི་ཚོམ་འདྲི་ རེ་རེ་བཞེད་ལུ་ ཉུག་བཅུག་
ཞེ་ནུ་ལས། འབྲི་ཚོམ་འདྲིའི་བརྗོད་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་ནུ་? སྟོབ་བཅུག་དགོ། དེ་
ལས་ ཁོང་རའི་ འབྲི་ཚོམ་འདྲིའི་ བསམ་འཆར་ཚུ་ འབྲི་དེ་བཟའ་བྲི་བཅུག་བུ་
དམངས་ཁབ་སྤྱེ་བུ་ མོ་སྤྱུང་འབད་དགོ།

རིག་ཆལ་ ཐི་ནི་ རིག་ཉོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༣. ཡིག་རྒྱགས་འདྲི་ནང་ བཞོན་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ འབད་བའི་ནུ་ སེམས་ཅན་ག་ར་

ང་བཅས་ཀྱི་ཡམ་ མ་འབད་མི་ ཡུན་རྒྱུ་གཅིག་ཡང་མེད། ཟེ་ཨིན་པས། རྩོད་
ཀྱི་མཉེ་བསམ་ལུས་ འབད་བ་ཅིན། ག་དེ་སྡེ་ འཆར་མེ་གོ? བདེ་ཉེ་མེས་
ག? དེ་གི་ བསམ་འཆར་ བཞེད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ རྒྱ་ནི་ ལྷག་ནི་ རིག་ཉེ་བས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་ལྟུང་།

༣. དེ་རེས་ནངས་པ་ ཁྲོམ་ཁའི་ཤུལ་ལང་ནང་ལུས་ ཡམ་འགྱུ་བཏུ་བ་ཅིན། མི་ དྲག་
ཞན་ཆེ་ཆུང་དང་། ལོ་ན་རྒྱས་གཞོན་མེད་པར་ ག་ར་གིས་ ཤུལ་མར་མདངས་
མདངས་ཡོད་མི་ཚུ་ ང་ལུ་དོན་ཉིད་དགོ། ང་ལུ་མཚན་པ་གནང་། ང་ཤུག་བྱུགས་
ཅིག་འབག་ནི་ ཟེ་ ཡམ་འབྲེ་ ཚུར་འབྲེ་སྡེ་ ག་བ་ཚོམ་ རྒྱལ་སར་བཏུ་བ་
ཅིན། ཤུལ་མཚན་ལུ་སྲོལ་བ་ཆེ་བའི་ དམངས་གིས་འབད་ གནས་སྐྱབས་ཅིག་
སྤྱི་ཚུའི་སེམས་ཡང་ མེད་པ་བཟུམ་ མཚོང་དོ་ཨིན་མ་མས། རྩོད་ཀྱིས་འབད་བ་
ཅིན་ ག་དེ་སྡེ་ཨིན་མ་མས་གོ? དེ་གི་སྐོར་ལུས་ཚུར་བྱང་ཅིག་ བྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ རྒྱ་ནི་ ལྷག་ནི་ རིག་ཉེ་བས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༤. ཡིག་རྒྱགས་འདི་དང་ འཇམ་ལུ་རྩེ་འབད་བ་ཅིན་ ང་བཅས་ར་གིས་ ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་
ཤུལ་མཚན་ལུ་དགོ་པ་འབད་ འདུག་ག? ཤུག་ཚུམ་ལུ་ག་ཅི་གིས་བརྒྱུ་པས་
གོ?

རིག་ཅུལ་ ཟླ་ཉི་ ཉམ་ཉི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་ལྟར།

- 6. དཔེ་ན། གསལ་ཉི་འབད་མི་ ས་ ཟུ་པོ་ད་ ཟུང་ཚུ་ ཉམ་ཉི་ཉི་ཨིན་ནུ་ དེས་
མེད་བཤུན་པ་གི་ ལག་པར་ཡོད་མི་གི་ཚབ་འབད། སང་ཨིན་པ་ཅིན། སང་གི་
སེམས་ཀྱི་ཚུ་རྣམ་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ འོང་ཉི་མས་ག་? སློབ་དཔོན་གྱིས་
གནས་ལྟངས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་བཟོ་ཞུ་མ་ལས་ མཚོ་བསམ་ལེགས་ཤོམ་
འབད་གཏུང་བཅུག་ཏུ་ ཚུ་བ་ ཟླ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཟླ་ཉི་ ཉམ་ཉི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

- ༧. དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་མི་ རུང་འཚོ་དང་མཉམ་པ་ཚུ་
འབོ་ཏུ་ ཤ་གི་ཚབ་བརྟུབ་མི་ བཞེས་སློ་གི་རིགས་ ག་ཅི་ས་ཡོད་པ་ཨིན་ནུ་
དོས་འཛིན་ འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཟླ་ཉི་ ཉམ་ཉི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཡུལ།

- 8. སློབ་ཡུག་ལཱ་ཚུ་ནང་འབད་ གྲོས་ལུ་ཉུན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལམ་སློབ་འབད་དགོ་པ་ཚུ་
ཐོ་བརྟོན་བཅུག་ཞུ་མ་ལས། ད་བཅུ་གྱིས་ ག་ཅི་འདི་ ལམ་སློབ་གས་ཉི་མས་
ག་? ག་ཅི་འདི་ཉེ་མས་དང་འཕྲད་པ་ད། ཨ་ཅི་མས་ལབ་ རུབ་ཚུ་གས་ཉི་མས་
ག་? ག་ཅི་ལུ་ དང་ལཱ་ཉེ་འབད་དགོ་ཉི་མས་ག་? སློབ་དཔོན་གྱིས་ རུང་འདི་གི་

རྒྱལ་སྟོན་ལུ་ ཉེས་དམིགས་འེ་བ་ཤད་བྱེ་རྩེ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལུ་གྲོ་གྲོ་
 འབད་ཞིན་མ་ལས། དང་ལཱེ་གྱི་ ཤོག་ཁམ་བཟོ་བྱེ་ སློབ་ཁང་ནང་དྲན་པ་བརྟེན་
 གྱི་ རོན་ལུ་བཞག་དགོ། དཔེ་ན།
 དང་ལཱེ་གྱི་ཤོག་ཁམ།

ཕ་བ་ལས་སྤང་དགོ་པ།	མར་ཕབ་རྒྱབ་དགོ་པ།	དང་ལེན་འབད་དགོ་པ།
ཡག་ཤ།	ལྟོ་ཤ	ཡོམ། དར་མིལ།

དེ་བཟུམ་ བཀོད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། ཉེན་མ་ལ་རྩལ་འེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དྲན་
 གསོ་འབད་དེ་བཞག་དགོ། དཔེ་ན། བཅོམ་སྟོགས་ རྩོད་གྲིས་བདུན་ཡུག་
 གཅིག་ལུ་ ཤུཚ་འག་དེ་ཅིག་བཟུམ་ཡི་? མར་ཕབ་རྒྱབ་རྒྱགས་པས་ག?
 ཟེའམ་ ལ་སོགས་པ་དྲིས་རྩེ་ ཞིབ་འཇུག་འབད་དེ་ གཞུགས་ཁམས་ལུ་ ཡན་
 པའི་བཞེས་སྟོན་ལུ་ སེམས་ཤུགས་ བསྟེན་བཅུག་དགོ་པ་ཡིན།

༢. གྲོ་བུར་གྱི་རྒྱུ་དང་། དབྱེ་བ། ལྷན་པ།

ལྷན་པ་དོན།

གྲོ་བུར་གྱི་རྒྱུ་དང་། ཟེར་མི་ ལྷན་གནམ་ལ་རྒྱུ་དགོ་མི་འདི་ ལྷན་འདི་ནང་ འཕྲུལ་སི་
 སི་གི་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་རྟེན་ཡོད་པ་མ་ཚད། ལ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ ལྷན་གི་གོ་རིམ་ལུ་བཏུ་བྱེ་ ལོ་
 བ་བྱུང་ཅུང་ ཁོང་གི་མི་ཚོ་མཚུགས་ལྷན་ལྷན་འདི་ སེམས་འཕྲུལ་བའི་གཞི་ལུ་འབྱུང་
 ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

དེ་མ་ཚད། ལ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ གཞན་ལང་ ག་ཅི་བྱེད་ཚུགས་པ་མོ་? ཟེར་བ་ཅིན་ ལྷན་འདི་
 གིས་ རང་གི་ཡམ་གིས་སྤྲོ་བ་པའི་ ལ་བཞོན་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་ ག་ཅི་ས་ཡིན་ཅུང་ ཆ་བཞག་
 ཏེ་འབད་བ་ཅིན། རང་གི་མི་ཚོ་འདི་ རང་མགོ་ འདྲོང་ཚུགས་པའི་ཡོན་ཏུན་ རྟོན་མ་མ་
 ཚད། རུས་ རྣམ་ས་འབད་ཅུང་ བཟུང་ཚད་ཚུ་ཆ་མཉམ་ རྣམ་འཁོར་ནང་ལུ་ འགོ་འགྲུལ་
 འབད་བ་ཅིན། བཟུང་ཚད་ རབས་ཆད་ནི་ཡིན་པའི་སྐོར་ལས་ལྟོན་མ་ལས། གནམ་ལ་
 རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན།

ལས་དོན།

ལྷན་འདི་ ལྷན་ཚུ་ལྷན་ ལྷན་ལྷན་ཚུ་གིས་"

☞ ལྷན་འདི་ བརྗོད་དོན་ག་ཅི་ལུ་ གཞི་བཞག་ཏེ་ བྲིས་ལུགས་? ལྷན་ཚུགས་དགོ།

- ✦ ལྷ་ལ་ འབྲི་མི་གི་བསམ་འཆར་ ག་ཅི་ཡིན་ནེ་? ལྷ་བྱ་ཚུགས་དགོ།
- ✦ ལྷ་ལ་འདི་ མི་ཚོ་དང་འབྲེལ་པ་ ཡོད་ཚུལ་ཚུ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

སྟོང་ལྷ།

རིག་ལུ་ ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་ རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༡. ལྷ་ལ་འདི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉུག་བཅུག་ཏེ་ ལྷ་དོན་བྲི་བཅུག།
༢. ཡམ་གཉིས་ཀྱིས་འབྲི་མི་ ཡི་གུ་གི་གནད་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་ནེ་?
༣. ཁོང་ ཡམ་བུཚ་གི་བས་ན་བཟེ་བ་འདི་ རྩོད་ཀྱིས་བཏུ་བ་ཅིན་ ག་དེམ་ཅིག་འོང་
ནི་མས་གོ་?
༤. ལྷ་ལ་ འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ འདི་དང་ཆ་འདྲ་བའི་ལྷ་ཅིག་ བྲི་ནི་གི་དོན་ལུ་
གོ་རིམ་འཆར་གཞི་ མདོར་བྲུན་ཅིག་ བྲི་བཅུག་ནི་མ་ལས། ལྷ་ལ་བྲི་བཅུག་
དགོ། དེ་ལས་ ལྷ་ལ་དཔོན་གྱིས་ ལྷ་ལ་འདི་ དབྱེ་ནི་བ་འབད་བའི་སྐབས། འཆར་
གཞི་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ག་དེ་སྟེ་བྲིས་ཞུག་ག་? ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཏུ་དགོ།
འཆར་གཞི་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ མདོ་པ་ཅིན། ལོག་ དེ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ བྲི་བཅུག་དགོ།

༣. ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ། དབྱེ་བ། སྤྱང་།

ལྷན་པ་དོན།

འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ མནོ་མེད་སེམས་ཅན་ལུག་བསམ་ལྟོང་མི་ཚུ་ལུ་ བཏུ་ཞེན་མ་ལུས།
 ལཱ་ལོ་ཚུ་གི་རྒྱུ་ལུ་ ཐུམས་སེམས་རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱེ་ནི་དང་། ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཚོས་དང་
 ལག་ལཱ་ མ་འཇོལ་བར་ དབྱེ་ཞེན་འབད་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ གདམ་
 འབྲུ་འབད་འབད་ལྟ་ཡིན།

ལམ་དོན།

སློབ་ཚན་འདི་ མཇུག་བསམ་ལྟ་ ལཱ་ལོ་གིས་”

- ✦ སྤྱང་གི་བརྗོད་དོན་དང་ བསམ་འཆར་ཚུ་ སྤྱང་ཚུགས་དགོ།
- ✦ སྤྱང་འདི་ནང་གི་ ལམ་སྤྱང་འབད་དགོ་མ་ཚུ་ སྤྱང་ཚུགས་དགོ། དོན་མཚམས་ ཚིག་
 མཚམས་ བཅད་དེ་ ཉུག་ཚུགས་དགོ།
- ✦ མིང་ཚིག་ལཱ་ལག་ཚུ་ ཚིག་མཇོན་ལག་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ གོ་དོན་འཚོལ་ཚུགས་དགོ།
- ✦ སྤྱང་འདི་གིས་ སློབ་ལུག་ཚུ་ མནོ་མེད་སེམས་ཅན་ཡིན་ཅུང་ ལུག་བསམ་ མི་དང་
 ཅོག་འབྲུལ་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ ཉུག་ཚུགས་དགོ།

སྒྲིབ་ལྟ་

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

- སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ སྤང་ཉུག་བཅུག་ཞེ་མ་ལས། སྤང་འདི་ནང་
གི་བརྗོད་དོན་ སྤང་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ མིང་ཚིག་དང་ རྗོད་ཚིག་གི་ གོ་དོན་
ཉུམ་གོ་ཟེ་འདི་ ཡོད་པ་ཅི་ནི། དོགས་གཅོད་འབད་ནི་འདི་ གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ། སྤང་
གི་གོ་དོན་ཤེས་ཞེ་མ་ལས། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ ཁོང་འདི་ བསམ་འཆར་ཚུ་
དམངས་འབར་བཤད་བཅུག་ཉེ་ གོ་སྤྱད་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆུལ་ རྒྱ་ནི། ཉུག་ནི། རིག་ཉོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

- སྤང་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉུག་བཅུག་ཞེ་མ་ལས་ སེ་ཚུ་ནང་འབད་ གོ་
སྤྱད་ཉེ་བཅུག་ལས་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ ལན་བྲི་བཅུག་དགོ།
 - ལམ་རྗོད་ཚིག་གིས་ རྣམ་ལྗོད་ལུ་བཞེ་གི་འགྱུར་བ་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ ཚེད་ག་
ཅི་ས་རྒྱབ་མོ་?
 - མི་ཉེ་དུག་མོ་གིས་ རྣུག་བསམ་ལུ་ག་ཅི་བརྩམ་མྱོངས་ཏུང་ རྗོད་ནི་གི་སང་
དཔང་ཅིག་མ་པ་ལས་མ་འབྲེལ་པས། འདི་ག་ཅི་ལས་བརྩེ་ཨིན་ནེ་
སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་ཞེ་མ་ལས། སློབ་དཔོན་
གྱིས་ སེམས་ཅན་ཚུ་ཁ་སྤྲོད་མ་ཤེས་པ་ལས་ རྣུག་བསམ་ལུ་མྱོང་བཅུངས་

ཅོག་འབྲུག་པའི་སྐོར་ལས་ བཤད་དེ་ སེམས་ཅན་ལུ་སྡི་ཆེ་སྤྱིང་ཇི་འབད་
དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ རྒྱན་སྲུ་ལུ་འབད་དགོ།

- རྒྱུ་ཅུང་ཡོམ་འབྲུང་ནི་གི་ རྣམ་ཚད་ཅིག་ཡང་ མ་འབྲོག་མི་འདི་ ག་ཅི་
ལས་བརྟེན་ཡིན་མ་མས་? མིན་དུག་མོ་འདི་ རང་གི་ཡལ་འདུང་ རྒྱུ་
ཅུང་འདི་ རང་ཡིན་པ་ཅིན། ག་ཅི་བཟུམ་འོང་ནི་མས་གོ་? སེ་ཚན་ནང་
ལུ་གོ་སྤྱད་འབད་བཅུག་ནི་ ད་བཅའ་ར་མི་ཚུ་གིས་ སེམས་ཅན་ཚུ་
དཀའ་བྲུག་ག་ཅི་བཟུམ་ར་མྱོང་བཅུག་པ་ཡིན་ནུ་? སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་
བྲམས་སྐྱོང་ ག་དེ་སྟེ་ འབད་ནི་ཡིན་ནུ་? བསམ་འཆར་བྲི་བཅུག། དེ་
ལས་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ ཉམ་སྟེ་ སྤྱན་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ། སློབ་
དམེན་གྲིས། ཡ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྤྱང་འདི་བཟུམ་སྡི་ཆེ་སི་སི་འབད་མི་ ག་ཅི་
ར་མཐོང་ཡི་? ཟེར་ དྲི་བ་བཀོད་འཁྱེད་མ་ལས། རྒྱམས་མྱོང་ སླབ་
བཅུག་ནི། རང་ བདེ་བ་དགོ་པའི་ཟབས་ལུ་ གཞན་ལུ་དཀའ་སྤྱད་འདི་
བཟུམ་ བྱིན་མ་བརྟུབ་པའི་སྐོར་ལས་ སེམས་འགྲུ་སྡི་ཚུ་གས་པའི་ དོན་
ལུ་སྤྱང་བྲུང་རེ་བྲི་བཅུག་སྟེ་ སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ ག་དེ་སྟེ་ འབད་དགོ་པ་
ཡིན་ནུ་? དེ་འི་སྐོར་ལས་ བྲི་བཅུག་དགོ།

ཉན་ཞི་སྒྲུབ་ཞི།

ཉན་སྐབ་ཀྱི་ལུངས་དོན།

སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་ནང་ལུ་ ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི་གི་རིག་ཡུལ་འདི་ འད་སོའི་ཡ་མའི་ལ་སྐད་ ལྷ་བ་ནི་ལས་
 འགོ་བཅུགས་ཏེ་ མི་ཚོའི་རིང་ལུ་ ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ ག་ཅི་ས་འབད་དགོ་ཅུང་ དང་པར་ན་
 བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ བད་དོན་ཚུར་ལཱ་ལྟེ་ཚུགས་པ་ འབད་ནི་འདི་ ག་ནི་ལས་གཞུང་། དེ་ཡང་ **ཚོས་**
ཀྱི་དང་ལས། ཐོས་པ་མ་རིག་ལུ་སྐྱོན་མེ་སྟེ། །ཟེ་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ འད་གིས་མ་ཤེས་ མ་
 གོ་བའི་བད་དོན་ཚུ་ ག་ས་ན་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ གོ་དོན་ཉ་གོ་དགོ་པ་ལས་ ཐོས་པ་འི་ཤེས་པ་
 གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉན་ནི་འདི་རིག་ཡུལ་འདི་ མཐའས་པའི་ངང་ཚུལ་དགའི་དང་གི་དང་པ་ཡིན།

གཉེས་པ། སྐབ་ནི་འདི་རིག་ཡུལ་འདི་ཡང་ འཚད་པ་དང་ཚོད་པའི་ རིག་པའི་སྐོང་མ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་
 དང་པ་རང་གི་ སེམས་ཀྱི་མནོ་དོན་ འཚར་བྱང་དང་ཉམས་བྱང་ དངོས་མཐོང་གི་ཉམས་བྱེད་ཚུ་དང་
 གཉེས་པ་ འད་གིས་ཉན་ཏེ་བད་དོན་ལཱ་ལྟེ་ཡོད་པའི་ ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏུན་དང་ རིག་ཡུལ་ཚུ་ག་ས་ གཞན་
 ཡང་ཡོགས་མ་ལུ་ གོ་བད་འཕྲོད་པ་འབད་ ཡེལ་ནི་དང་བཤད་ནི་ལུ་ མེད་བཟས་མེད་པའི་ ཟབས་ལམ་
 གཙོ་བོ་ཅིག་ ངག་གི་སློ་ སྐབ་ནི་འདི་རིག་ཡུལ་འདི་ཡིན།

འཇིག་རྟེན་པའི་དུལ་གྲུ་གྲུམ་ལས་ཡང་། རྫོས་ལུགས་མི་གཙོ་ཉན་ལུགས་གཙོ་ །མདའ་རྒྱབ་ལུགས་མི་
 གཙོ་གཏད་ལུགས་གཙོ་ །ཟེ་སྐབ་སློལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་འབད། ཉན་ལུགས་དང་གོ་བ་ ལཱ་ལུགས་ཀྱི་
 རིག་ཡུལ་ཚུ་དང་། དེ་བཟུམ་སྟེ་ སྐབ་ནི་འདི་རིག་ཡུལ་འདི་ལུ་ཡང་། གཏམ་ཚིག་གསུམ་གྱི་བད་ལན་མ་བཟེ་
 བ། །མདའ་བྱ་ཡང་ངོ་མི་ཤེས། །ཟེ་སྐབ་སློལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ འད་གི་འཛོན་ཉམས་དང་ཚིགས་གྲུབ་ཚུ་
 ག་དམ་ཅིག་ས་ཡོད་ཅུང་ ལ་ལས་སྐབ་ཏེ་ བཤད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། དོན་དག་མེད་པ་ལས་ སྐད་ཡིག་གི་
 རིག་ཡུལ་ཚུ་ལས་ འགོ་བཟོ་ག་ས་ ཉན་ནི་འདི་རིག་ཡུལ་དང་ སྐབ་ནི་འདི་རིག་ཡུལ་གཉེས་ལུ་ བྱུང་བཅོན་

འབད་དགོཔ་ འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ རྗེ་ལའི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་འདི་ནང་ལུ་
ཉན་སྐབ་ཀྱི་ དེ་ག་ཚུ་འདི་ རྟན་ཡིག་གི་དེ་ག་ཚུ་གནས་གསུང་གི་ཏེ་མཇུག་ རྒྱུ་ལུ་འབད་བཅུགས་ཏེ་
ཡོད།

ཉན་ནི་དང་སྤྲོད་པའི་གནས་ཚུལ།

སློབ་མིའི་ ༡༢ པ་མཚན་གསལ་དུ་སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས།

༡. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ མི་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་དང་གཅིག་ཁར་ གནས་ལྷན་དང་ བརྟམ་པའི་ ཞེས་དང་པལ་ཚིག་ཚུ་འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉན་སྤྲོད་འབད་ཚུ་གསལ་དགོ།
༢. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་དང་ གངས་གནས་ གནས་ཚུ་ལ་དང་ ལྷབ་བསྐྱགས་ གསལ་ བསྐྱགས་ ཚིང་བསྐྱགས་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཏཱ་གོ་ཚུ་གསལ་དགོ་པའི་ཁར་ གནམ་ལུ་ཡང་སྤྲོད་ཚུ་གསལ་དགོ།
༣. སློབ་མིའི་སྐབས་ལུ་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྐྱད་ཀྱི་སེང་པའ་དང་ གཞུགས་ཀྱི་རྣམ་འབྲུས་ སྤྲོད་ ཐངས་ཀྱི་ཉམས་འབྲུས་ཚུ་གི་ ལྷན་པའ་དང་དུམ་པའི་སྟོན་ལས་ ཉན་སྤྲོད་འབད་ཚུ་གསལ་དགོ།
༤. རང་གི་ ལཱ་འགན་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟམ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ གོ་སྐབས་ ལྷན་དང་གསལ་བཤད་ གོ་སྐབས་ རྩོད་སྐབས་ཚུ་ འབད་ཚུ་གསལ་དགོ།
༥. གསལ་བཤད་དང་གསལ་ལཱ་ཚུ་འབད་མཉམ་ རྩོད་སྐབས་ ཚིག་གི་གཅེད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བའི་ སྤྲོད་ཚུ་གསལ་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འདྲེད་དང་ དཔྱད་གྲུབ་ རྒྱ་གྲུབ་བཅུགས་ཏེ་ སྤྲོད་མི་ཚུ་ ཉན་ ཏེ་ ཏཱ་གོ་ཚུ་གསལ་དགོ་པའི་ཁར་ དེ་དང་བརྟམ་པའི་ལཱ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བརྟམ་ཏེ་ རྒྱལ་བཤད་དང་ བཅུད་ལྷན་གང་འོས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྤྲོད་ཚུ་གསལ་དགོ།
༧. ཚོས་རྐྱེད་དང་ དཔྱད་རྐྱེད་ལས་གོ་བའི་ སྤྱིའི་བཟང་གནད་དོན་ཚུ་ རྩོད་འཁྲིལ་རྐྱེད་སྤྲོད་འབད་ཏེ་ སྤྲོད་ཚུ་གསལ་དགོ།

ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་ཤོག་ཁམ་

རིག་ཚུལ་དབྱེ་བ།	༡	༢
༡. མེད་ཚིག།	√	√
༢. དྲི་བ་འདྲི་ལན།	√	
༣. ལུང་ཉན་སྒྲུབ།	√	
༤. ཞབས་ལྟ་འཇུག་ནི།		√
༥. མཐའ་འཁོར་ལོ་རྒྱུས།	√	
༦. དོགས་གཅོད་བཞོད་ནི།	√	√
༧. ཞེས།	√	
༨. གོ་ལུས།	√	√
༩. ལོ་ཚེ་འགོ་ལྟོད་དང་། བཞོད་ཆུ།	√	
༡༠. གནས་ཚུལ་ ལུང་བསྒྲུ། གསལ་བསྒྲུ།	√	
༡༡. དུམ་གྲུམ་ལུང་འདྲ་ནི།	√	
༡༢. བསམ་འཆར།		√
༡༣. རང་ཉོན་ལྱོགས་ཉན་སྒྲུབ།		√
༡༤. ཉན་ཏེ་ བསྐྱེད་བཤམ།		√
༡༥. ལྷོ་ཟེ་ ཅུང་མོ་ དུམ་གྲུམ་ ཞབས་ལྟ།		√
༡༦. རྣམ་འཁྲུང་དང་ཉམས་འཁྲུང་ལྟར་ཚོས།		√

གནས་ཚད་གནས་ཅིང་བདེ་སྟོན།

༡. སང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གནས་ལུ་གོ་བདེ་ ལོན་ཚུ་གས།
༢. རྟེན་མིའི་གྲུ་ལུ་ལའ་ འུ་སྤྲོད་འབད་དགོ་མི་ཚུ་ཞུང་ བཅའ་མའ་ གཏོགས་ཚུ་གས།
༣. གསལ་ལུ་བཤད་ གསལ་ལུ་ལུ་ ལུ་བསྐྱེད་ཀྱི་ གསལ་ལུ་བསྐྱེད་ཀྱི་ ཚེད་བསྐྱེད་ཀྱི་ བསྐྱེད་ལུ་ལའ་བདེ་ དེ་ སྤྲོད་ཚུ་གས།
༤. གོ་དོན་འཇམ་པའི་ ལྷོ་ཟེ་ དཔྱེ་གཏུ་མ་ ལང་མོ་ ལྷ་བསམ་ལུ་ཚུ་ འུ་སྤྲོད་ འབད་ཚུ་གས།
༥. ལྷོ་སྤྲོད་པའི་སྐབས་ཀྱི་ འུ་སྤྲོད་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ འུ་སྤྲོད་ ལུ་གོ་ཚུ་གས།
༦. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསལ་པའི་ཚུ་ འུ་སྤྲོད་འབད་ཚུ་གས།
༧. འབྲེལ་ཡོད་ གནས་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གོ་བུ་ འབད་ཚུ་གས།
༨. ལྷོ་སྤྲོད་ཀྱི་ ལུ་ལུ་ འབད་ཚུ་གས།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་འཇམ་རྒྱལ་པ་ནང་ལྟ་བུ་མི་ འདྲ་ཞི་དང་སློབ་ཞིའི་རིག་ཆུང་ལུ་ བསྐྱེད་ཞིབ་འཇམ་དེ་ ལག་ལེན་ འཇམ་ ཚུགས་དགོ།
༢. མིང་ཚིག་གསར་པ་ རྒྱ་སྐད་འཇམ་དེ་ འདྲ་སློབ་ འཇམ་ཚུགས་དགོ།
༣. དོགས་པ་གཅད་ཞིའི་དོན་ལུ་ དྲི་བ་མེ་ བཞེད་ཚུགས་དགོ།
༤. དྲེ་མའོའི་ ཅེ་ཆས་དང་ རྒྱ་ཚིག་གི་ཞེས་ཚུ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
༥. བཞེད་རྒྱ་དང་འཇམ་ལུ་བའི་ རྟེ་ཚན་འགོ་འདྲེ་པ་འཇམ་དེ་ འདྲ་སློབ་ འཇམ་ཚུགས་དགོ།
༦. གནས་ཚུལ་འདྲ་ཏེ་ གཞན་ལུ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
༧. མཐའ་འཇམ་གྱི་ མཐོང་བྱེད་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ བཤད་པ་ རྒྱ་ཚུགས་དགོ།
༨. དོན་ཚན་ཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ ཞོ་བུ་ འཇམ་ཚུགས་དགོ།
༩. རྣམ་རྒྱུ་ ལག་ལེན་ འཇམ་སྟོན་ལོད་པའི་ དཔྱེ་གྲུམ་ཚུ་ འདྲ་སློབ་ འཇམ་ཚུགས་དགོ།
༡༠. རྒྱ་དང་གྲུམ་རྒྱུ་ འཇམ་རྟོང་ཏེ་ཚུ་འདྲ་ཏེ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

༡. བསམ་འཚར་ཚུ་ གཞན་ལཱ་བཤད་ནི་འོ་ལཱ་ དུས་ཚད་ལྟེ་ སློབ་པ་ནི་དང་ རྩོམ་འབྲེན་ཚུ་
འབད་བཟུག་དགོ།
༢. རྒྱ་མི་དང་གཞིག་ཁར་ འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ སྤྱད་པ་འཕྲོ་ལཱ་གི་ རབས་ལམ་ཚུ་ རྩོམ་ལྷན་དགོ།
༣. ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ གསལ་ལཱ་བཤད་དང་གསལ་ལཱ་ ལྷན་གྱི་བསྐྱོད་ཚུ་ བསྐྱོད་ལཱ་འབད་དེ་ འཕྲིན་ལྷན་གྱི་
འབད་ཚུ་གསལ་ལཱ་གི་འཕྲོ་ལཱ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དུས་ཚད་ལྟེ་འབད་ཚུ་གསལ་ལཱ་ སྤྱད་པ་གང་མང་འབད་
ནི་འོ་ གོ་སྐབས་ འཕྲོ་ལཱ་བཟུག་དགོ།
༤. གོ་དོན་ འཇམ་རྩེ་རྩེ་ཡོད་མི་ སློབ་པ་ དུས་ཚད་ ཡང་མེ་ ཞབས་ལཱ་ཚུ་ འཕྲིན་ལྷན་གྱི་གང་མང་ འབད་
བཟུག་ལྟེ་ སློབ་པ་ད་ སྐབས་འཕྲོ་ལཱ་བཟུག་ ལག་ལཱ་འཕྲོ་ལཱ་གི་ སྤྱད་པ་ ལྷན་དགོ།
༥. སློབ་པ་འབད་ལྟེ་ འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ལྷན་པ་ཚུ་ ལག་ལཱ་འཕྲོ་ལཱ་ཚུ་གསལ་ལཱ་འོ་ལཱ་ སྤྱད་པ་གང་
མང་ ལྷན་དགོ།
༦. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསལ་པ་ཚུ་ ལྷན་ལྷན་འབད་དེ་ ལག་ལཱ་ འཕྲོ་ལཱ་བཟུག་དགོ།
༧. འབྲེལ་ཡོད་ གཞན་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གོ་སྐབས་དང་ རྩོམ་ལྷན་ཚུ་ འགོ་འབྲེལ་འབྲེལ་ལྟེ་ བཅའ་
མར་ གཏོགས་བཟུག་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

༡. རང་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ འཕྲོ་ལམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཞེས་དང་ ཡལ་ཚིག་གི་འཕྲོ་ལམ་ཚུ་ རྟོན་བྱིན་ཏེ་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཅུག་དགོ།
༢. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ རྒྱ་སྐད་འབད་དེ་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཅུག་དགོ།
༣. རྩོམ་སྐབས་ རྩམས་འབྲུག་གི་ལྷན་པས་དང་ རྟན་གྱི་སེང་ཡམ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཅུག་སྤེལ་དོན་ལུ་ ལེགས་སྦྱར་དང་གསལ་ལ་བཤད་འབད་མི་ སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
༤. གནད་དོན་ ལྷ་ཚིགས་གྱི་ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ རྩོམ་སྐབས་ རྩོམ་སྐབས་འབད་མི་ཚུ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་དུས་ཚིན་བྱིན་དགོ།
༥. གསལ་ལ་བཤད་དང་ གསལ་ལ་ལྷུ་ཚུ་འབད་མཁུ་དེ་ རྩོམ་སྐབས་དང་ ཚིག་གི་གཅེད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ སྦྱང་བཅུག་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་ནང་ དཔྱེ་གཏམ་ སྦྱང་མི་ཚུ་ཏེ་ ཉ་གོ་ནི་དང་ དེ་དང་བསྟུན་པའི་ལཱ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྟུན་ཏེ་ སྦྱང་དགོ་པའི་ གོ་སྐབས་གང་མང་བྱིན་ཏེ་ སྦྱང་བཅུག་དགོ།
༧. ཚོས་སྐད་དང་ དཔྱིན་སྐད་ཚུ་ལས་གོ་བའི་ སྤྱིར་བཏང་གནད་དོན་ཚུ་ རྩོམ་སྐབས་དང་ རྟན་གྱི་སེང་ཡམ་ཚུ་ སྦྱང་འབད་དེ་ སྦྱང་མི་གོ་སྐབས་ གང་མང་བྱིན་དགོ།

བེ་ཀི།

བྲི་ནི་འི་རིག་ལུང་ལུང་སོ་ནོ།

བྲི་ནི་འི་རིག་ལུང་ལུང་ལུང་སོ་ནོ། རྩོམ་རིག་གི་འཕུང་ལུང་སོ་མ་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ དེང་རབས་དང་
 ལོན་འབྲེན་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་མཛད་རྣམ་དང་ རྟོགས་བརྗོད་ རྣམ་ཐར་ཚུ་དང་ དག་བཤད་ལུ་
 མཁས་པ་འི་སྐྱེས་བུ་ཚུ་གིས་བཅམས་པ་འི་ ལོ་རྒྱུས་དང་ གཏུམ་རྒྱུད་ཚུ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་
 དང་ སྲིད་ལུགས་ཀྱི་འཕུང་རབས་ཚུ་ རྣམ་རྣམ་ཡང་ཡལ་མ་བཅུག་པར་ བཞག་ནི་འི་ཐབས་ལམ་དུག་
 ཤོས་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ **ཉུན་ལུགས་མེ་ལོང་མའི་གཏུང་ལམ།** ལོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་གྲགས་པའི་གཞུགས། །ངག་
 གི་རང་བཞིན་མེ་ལོང་ཐོབ། །དེ་དག་ཉེ་བར་མི་གཞན་གྱང་། །རང་ཉིད་ཉམས་པ་མེད་ལ་ལྟོས། །ཟེ་གསུངས་
 ཡོད་པ་བཞིན། དཔེ་ན། ལོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་དང་ལམ་ལུ་དུང་ གཞུགས་ཅན་སྤྱི་དཔོ་ལ་སོགས་པའི་ མཛད་
 རྣམ་ཚུ་ འབྲི་ཚོམ་ནང་ བཞོན་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ལོང་ར་དངོས་ལུ་ཞུ་བ་བཞུགས་ཏེ་མེད་ཅུང་ ལོང་གི་
 མཛད་ལུ་ཚུ། དེ་ཉིད་དངོས་ལུ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ གསལ་ལུ་ཚུགས་མི་འདི་ཡང་ བྲི་ནི་འི་རིག་ལུང་ལུང་སོ་ནོ་
 ཏེ་ཡིན།

བྲི་ནི་འི་རིག་ལུང་ལུང་ལུང་སོ་ནོ། མི་རང་སོའི་བསམ་དོན་བཤད་ནི་དང་ དག་འཕྲང་དང་ རྩོམ་དང་ འཛིགས་ལྷང་
 ལ་སོགས་པའི་ སེམས་ཀྱི་ཚེར་ལྷང་ མ་འདྲུམ་ཚུ་ ཡུའི་བཤད་པའི་ཐབས་ལམ་ དུག་ཤོས་ཅིག་ཡིན།
 མི་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ རང་གི་སེམས་ཀྱི་དལ་བ་སངས་པའི་ཡུའི་དང་ གཞན་པར་ལོགས་མ་གི་ སེམས་
 བཞག་ནི་འི་ཆེད་དུ་ཡང་ བྲི་ནི་འི་རིག་ལུང་ལུང་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་ཡིན། དེ་མ་ཚད། དེང་སང་ཡར་རྒྱས་
 བོད་འཕེལ་གྱི་འཕུར་བ་དང་འཁྲུལ་བའི་ ཡིག་འཕྲིན་དང་ རྩོམ་འཕྲིན་ གསལ་བསྐྲགས་དང་ ཚེད་
 བསྐྲགས་ཀྱི་ བརྟེན་ལུ་སྤོང་ལུ་ཚུ་ཡང་ མང་ཤོས་ར་ རྩོག་རིག་གི་ཐོག་ལས་ བརྟེན་ལུ་འབད་བའི་
 རྣམ་ལུ་ལྟོད་དེ་ཡོད་མི་དེ་ཚུ་ཡང་ བྲི་ནི་འི་རིག་ལུང་ལུ་ བརྟེན་དགོ། **སྤོང་ལུ་འབྲེ་གོ་མོ།** གང་ལྟེར་

མཁམ་པའི་ལས་གསུམ་ལས། །འཆད་ཚུན་དག་ལ་མ་ངེས་པ། །སྲིད་ཕྱིར་མི་བསྐྱུ་ཚུམ་པ་མཚོག། །ཟེར་
 གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་གི་ མཁམ་པའི་བྱ་བ་གསུམ་གྱི་གཙོ་བོ་ སྲི་ནི་འི་རིག་ཕུལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་འཕྲོ་འཕྲོ་འི་
 དོན་ལུ་ མིང་ཚིག་སྐྱབ་ཚུལ་དང་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་ཟངས་ ཚིག་མཚམས་དང་ བརྗོད་མཚམས་གཅད་
 ཟངས་ དོན་མཚམས་འབྲི་ཟངས་ འགོ་བཅུགས་ཟངས་དང་ བར་གྱི་གནད་དོན་དང་ ཚིག་དོན་བཅུགས་
 ཟངས་ མཚུག་བསྐྱུ་ཟངས་ཚུ་གི་འབྲི་བཞོན་དང་། ཞིབ་འཚུལ་འབད་ནི། འཚར་གཞི་བཅུམ་ནི་ ཟེན་
 འབྲི་བརྟམ་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ ཞུན་དག་རྒྱབ་འི་འབྲི་ཟངས་གྱི་ལམ་ལུགས་དང་། འབྲི་ཚུལ་མ་
 འདྲ་བའི་རིག་ཕུལ་ རང་གི་བསམ་དོན་དང་ འཚར་བྱུང་ཚུ་བཤད་པའི་བཤད་ཚེམ་དང་ རྟོགས་བརྗོད་
 གཏམ་རྒྱུན་ཚུ་དང་། རྟུན་དག་གི་ཉམས་འགྱུར་དུན་པའི་ བཅད་ལུག་ཡེལ་མའི་ལྟན་ཚེམ། གཏུང་
 ཡིག་ ལུ་ཡིག་ ལྟན་ལུ་སོགས་པའི་ ཡིག་སྐྱར་ནམ་གཞག་དང་། ཚིང་བསྐྱགས་ གསལ་བསྐྱགས་
 ལུ་སོགས་པའི་ བརྟམ་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཡིག་འབྲེལ་གྱི་ཚེམ་རིགས་ཚུ་གི་ སྲི་ནི་འི་རིག་ཕུལ་ཚུ་གས་ སྲི་
 འི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་ནང་ལུ་ ཚུད་པ་འབད་ བཅུགས་ཏེ་ཡོད།

བྱིན་པའི་རིག་ལུས་གནས་ཚད།

སློབ་འཇུག་ཀྱི་ ༡༢ པའི་མཚན་ལུས་སྟོན་གྱི་སྟེང་།

༡. ཡིག་བརྗོད་ཚུ་ ལྷོ་མའམ་འགྲིག་གི་འགྲུབ་ལས་ བཀའ་ལུ་ཐངས་དང་ མགོ་རྒྱུ་མའམ་འདྲ་ལུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཐབས་ཀྱི་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༢. རྩོམ་འཇུག་ འབྲི་བཀོད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་ འབྲི་ཚུལ་མའམ་འདྲ་བའི་འབྲི་ཐངས་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱི་ཚུགས་ དགོ།
༣. གཞན་གྱིས་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཡིད་པའི་ རྩོམ་འཇུག་ལུ་འདྲུག་ལུ་གི་ལུ་ཚུལ་ཚུ་ ཁོང་འཇུག་འབྲི་ནང་ ལུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཐབས་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྐབས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟེན་འབྲི་བཟུང་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ དེ་དེ་དཔྱད་འབད་ནི་ ལུ་འདྲུག་ལུ་ཐབས་ཀྱི་ འབྲི་ཚུལ་མའམ་ལུགས་ཚུ་ རང་ལྷོ་བས་ཀྱིས་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཐབས་ ཚུགས་དགོ།
༥. ཡལ་ཚུམ་དང་ ལྷན་ཚུམ་ བཟོ་དོན་ཡིག་འབྲེལ་ཚུ་ ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ལུག་ ལུ་ལམ་མ་གཞུག་གི་འགྲུབ་ལས་ འོས་འབབ་ལུ་འདྲུག་ཏུ་འབད་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༦. རང་གི་དྲན་ལྷང་དང་ མཐོང་ལྷང་ མོས་ལྷང་ རྩོང་ཚུམ་གྱི་ལུ་ལྷན་ལུ་དང་ གཞན་དོན་ཚུ་ ག་ཡི་མའམ་འབད་ བཀོད་ནི་གི་དོན་ཚུམ་དང་། ཡང་ན། རྩོ་བཟུགས་ཀྱི་འཆར་ཚུམ་ཚུ་འབྲི་ཚུལ་ལུ་ལྷན་ལུ་འབྲེལ་ཐབས་ཀྱི་ འོས་ འབབ་དང་ལུ་ལུ་འཇུག་གི་འགྲུབ་ལས་ ཡིག་ལམ་ལུ་ བཀོད་ཚུགས་དགོ།
༧. དྲི་བ་དང་བཟུན་པའི་ ལུ་བྱི་ཚུགས་དགོ།
༨. རང་གི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་རིགས་ དཔེ་ལོ་དུ་ལྷང་བཟུགས་ལུ་འབད་དེ་ རང་གི་འོགས་གྲུབ་ཡར་རྒྱས་ ལྷོ་རྩོག་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. རང་གིས་ཤེས་མི་སྐད་ཡིག་ཚུ་ལས་ རྩོང་ལའི་ནང་སྐད་རྒྱུ་འབད་ནིའི་ གཞི་འགྲུམ་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།
༡༠. བྱི་ནི་ལུ་གོ་མའམ་འདྲིས་ཚུ་དེ་མི་ཚེའི་ནང་ བྱི་ནི་ལུ་བཟོན་ལུགས་དང་ ལྷོ་བཟུགས་ཚུགས་དགོ།

བྱིན་འཇགས་ལྟེན་ལྟེན་གྱི་ལམ་སྟོན་

བཅའ་ཁྲིམས་ཡིག་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།	༡	༢
༡. ལྡོ་ལུན།	√	√
༢. ལྡོ་བཀོད་ལྡོ་བཅའ།		√
༣. ཡིག་ཐུག་ལྟེན།	√	√
༤. བཅོམ་མཚམས།		√
༥. དོན་མཚམས།	√	
༦. བསྐྱེད་ལྟེན།	√	√
༧. ལས་འགྲུལ།	√	
༨. བཀོད་ཤོག།		√
༩. གནད་དོན་བཅུགས་ཐུགས་ཐུགས་ལྟེན།		√

གནས་ཚད་གནས་རིམ་བརྗེ་སྟོན།

༡. མགྲོགས་ཡིག་གི་ ཡིག་བཟོ་ཚུ་ བཟོ་འཁོད་ཉོན་ཉོན་འབད་ བྲི་ཚུགས།
༢. འབྲི་ཚོམ་གྲི་སྐབས་ བརྗེ་མཚམས་ ཚིག་མཚམས་ དོན་མཚམས་ཚུ་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ དུམ་ བ་ཕྱེས་ཏེ་ བྲི་ཚུགས།
༣. འདྲི་ཤོག་དང་ བཞོན་ཤོག་ བཀའ་ནི་དང་ རྩོམ་ཡིག་ཚུ་ བཞོན་ཚུགས།
༤. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལཱ་ཡིག་ གཏུང་ཡིག་ འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ འབྲི་ལཱ་གས་ཀྱི་རྣམ་ གཞག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྲི་ཚུགས།
༥. དྲི་བ་དང་བསྟན་པ་འི་ལན་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ བྲི་ཚུགས།
༦. མཁོ་ཚེ་བའི་ བསྐྱ་ཡིག་དང་ ཡིག་སྟེབ་ཚུ་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ཏེ་ བྲི་ཚུགས།
༧. འབྲི་ཚོམ་གྲི་སྐབས་ འཚར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟེ་འབྲི་བཞོན་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ ལཱ་དག་ཀྱི་ ཟུངས་ཀྱི་ རིག་ཕུལ་ཚུ་ འབྲེལ་ཚུགས།
༨. རང་གི་ འབྲི་ཚོམ་གྲི་རིགས་ཚུ་ དཔེ་ཉོན་དང་བསྐྱ་གསོག་འབད་ཏེ་ རང་གི་ཚོགས་གུ་བ་ཡར་རྒྱས་ ཉུ་ཉོན་ འབད་ཚུགས།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་རིམ་རྒྱག་པ་ནང་ཉལ་མི་ སློབ་འཁོར་ལྷན་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལཱ་ འབྲེལ་ རྒྱུ་གཞུགས་དགོ།
༢. མཉེན་ལེན་གྱི་ ཡིག་གཞུགས་ཚུ་ སློབ་སྦྱོང་ཉེན་ཉེན་ སློབ་འཁོར་དགོ།
༣. འགྲེལ་བཤད། ལོ་རྒྱུས། འཆར་སྐྱེད་འབྲེལ་ཚུ་ དཔྱད་པར་འབད་དེ་ སློབ་འཁོར་དགོ།
༤. སློབ་འཁོར་ ལྷན་ཚུ་ དཔྱད་པར་ ལ་བཤད། གསལ་བཤད་ ཚུ་ཉེན་ཉེན་ སློབ་འཁོར་དགོ།
༥. ལྷན་ཚུ་དང་ གཞུང་ལོན་ཚུ་ སློབ་འཁོར་དགོ།
༦. དྲི་བ་དང་བསྐྱེད་པའི་ ལཱ་ཚུ་ སློབ་འཁོར་དགོ།
༧. ལས་འགུལ་ འཇམ་ཉེན་ཉེན་ ལམ་སློབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་འཁོར་དགོ།
༨. དུས་རྒྱུན་ འབྲེལ་ལེན་པའི་ བསྐྱེད་པའི་ ལྷན་ཚུ་གི་ འབྲེལ་བཤད་ སློབ་འཁོར་དགོ།
༩. སློབ་རིམ་ རྒྱག་པ་ནང་ཉལ་མི་ མིང་ཚིག་གུ་ གསལ་འབྲེལ་ཉེན་ཉེན་ ༢༠༠ བཀའ་ཉེན་ལྷན་ ༤༠༠ ཡིག་སྐད་ཚང་མ་འབད་ སློབ་འཁོར་དགོ།
༡༠. ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རང་གི་སློབ་ལཱ་ཉེན་ཉེན་ ༥ ལས་ མ་ཉེན་ལེན་ དཔྱད་པར་དང་ བསྐྱེད་པའི་ འབྲེལ་བཤད་ལུ་ རང་གི་ཚིག་གུ་ ཡམ་རྒྱུས་ གཞུང་ལོན་ཚུ་ སློབ་འཁོར་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

༡. མཚན་མཐོང་ཡིག་ བཟོ་འཁོད་ཉེན་ཉེ་དང་ མཚན་མཐོང་འབད་བཟུམ་གྱི་སློབ་དཔོན་གྱི་ཕྱི་དགོ།
༢. འབྲི་ཚོམ་གྱི་སྐབས་ལཱ་ བརྗོད་མཚམས་ ཚིག་མཚམས་ དོན་མཚམས་ཚུ་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ དཔྱད་ཐུག་ཏུ་ བློ་བཟང་གི་ སློབ་དཔོན་ ཕྱི་དགོ།
༣. འདྲི་ཤོག་དང་བཞོན་ཤོག་བཀའ་ཞི་དང་ རྩོམ་ཡིག་ཚུ་བཞོན་ཐབས་ཀྱི་རིག་ལཱ་ཚུ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལྟོ་ལྟོ་དགོ།
༤. འབྲི་ཚོམ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལཱ་ཡིག་ གཏུང་ཡིག་ འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ འབྲི་ལཱ་གསུམ་གྱི་ཚུམ་ གཞན་དང་འཁྲིལ་ཏུ་ བློ་བཟང་གི་ སློབ་དཔོན་ ཕྱི་དགོ།
༥. དྲི་བ་དང་བཟུན་པའི་ ལཱ་ཚུ་ཡོག་པ་འབད་ བློ་བཟང་གི་རིག་ལཱ་ཚུ་ ལྷོད་ལྷོད་དགོ།
༦. རྣམ་རྒྱུ་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་དགོ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ ཡིག་ལྷོད་མ་འཛོལ་བའ་ བློ་བཟང་གི་དང་ མཐོང་ཚེ་བའི་ བསྐྱེད་ལཱ་ཚུ་བློ་བཟང་གི་ སློབ་དཔོན་ ཕྱི་དགོ།
༧. འབྲི་ཚོམ་གྱི་སྐབས་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟེལ་འབྲི་བཞོན་ནི་ བསྐྱེད་ལཱ་འབད་ནི་ ལཱ་དག་རྒྱུ་ ཐབས་ཚུ་གི་ རིག་ལཱ་འབྲེ་བཟུམ་པའི་ སློབ་དཔོན་ ཕྱི་དགོ།
༨. སང་གི་ཚུམ་གུ་ལཱ་ལས་རྒྱུ་ ཉེན་ཉེ་འབད་ནི་དང་ བསྐྱེད་ལཱ་འབད་ནི་ སློབ་དཔོན་འབད་ནི་དོན་ལཱ་ སང་གི་འབྲི་ཚོམ་གྱི་རིག་ལཱ་ཚུ་ དམེ་སྟོན་ནང་ བསྐྱེད་ལཱ་འབད་ནི་ གོམས་འདྲིས་ ཚུན་བཅུག་ དགོ།
༩. བློ་བཟང་གི་རིག་ལཱ་འདི་ མཐོང་ཚེ་བའི་གཏུང་ཞི་དང་ ཞེས་ཡོད་འབྲེ་བཟོ་ནི་རིག་ལཱ་ཅིག་ཡིན་མ་ ཉེན་ཉེ་ ཉེ་སློབ་དཔོན་ འབད་བཅུག་དགོ།
༡༠. སང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལཱ་བཟུང་སྟོན་འབད་ནི་དོན་ལཱ་ པར་དང་ སི་མོ་ ཡིག་ཚུམ་ལས་ སང་སྟོབས་ཀྱིས་བློ་བཟང་གི་ དང་འབྲེ་ བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།

འབྲི་བངས་སློབ་སྦྱོང་།

ང་ལ་བཅས་སའི་སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཅོམ་འབྲི་གི་ཉམས་སྦྱོང་གི་འོ་འོ་ལུ་ འབྲི་བངས་ཀྱི་སྦྱོང་བརྟམ་ཚུ་
བྱིན་དགོ་པ་ཡོད། ད་ཉོ་ ང་ལ་བཅས་སའི་ འབྲི་ངའི་སློབ་གྲུ་གི་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ འབྲི་བངས་ཀྱི་སྦྱོང་
བརྟམ་ཚུ་ བྱིན་སྲོལ་མེད་པ་ལས་ སློབ་ཡུག་མང་ཤོས་ཀྱིས་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ ག་དེ་འབད་བྲི་ནི་ཡིན་
ནུ་ འབྲི་བངས་ཀྱི་བཟང་ལམ་ཚུ་ མི་ཤེས་པས།

སློབ་ཁང་ནང་ ཅོམ་འབྲི་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གི་ལཱ་འགན་དང་ གོ་རིམ་ བཟང་ལམ་ཚུ་ ག་
ཅི་པ་ཡོད་པ་ཡིན་ནུ་ ཉུ་གོ་ཉེ་ ལག་ལཱ་ལཱ་འབྲེལ་ཚུ་གས་པའི་ བཀོད་ཚུ་ཚུ་ལགས་ལུ་བྱིན་དགོ། དེམ་
ཚུ་ བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ འགོ་འདྲེན་འབྲེལ་དགོ་པ་ཚུ་ཡང་ ཚུ་ལཱ་མཐུན་
འབད་འབད་ཚུ་གས་པ་ཅིན། ལཱ་ལོ་འི་མི་ཚོའི་ནང་ ཅོམ་རིག་ག་ཅི་འབྲི་ཅོམ་འབད་ཅུང་ རྩོགས་ཆགས་
མེད་པར་བྲི་ཚུ་གས།

དོ་སློབ།

ཁྱེད་སའི་སློབ་ཁང་ནང་གི་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ འབྲི་བངས་ལམ་ལུགས་དང་ གོ་རིམ་ བཟང་ལམ་ཚུ་གི་
སྐོར་ལས་ ག་ཅི་ཤེས་ག་? གྲོས་ལུན་འབད་དེ་ སང་སའི་ཉམས་སྦྱོང་ཚུ་བཤད་བཅུག། ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་
ཅོམ་འབྲི་འབད་མི་ ཅོམ་པ་མོ་འདི་གིས་ བྲི་བའི་སྐབས་ལུ། དོན་ཚན་ག་དེ་སྟེ་ ག་དམ་ལ་རྒྱབ་ནི་ཡིན་
ནུ་? ཚུ་ལཱ་ག་དེ་སྟེ་བྲི་ནི་ཡིན་ནུ་? དཔེ་ན། སྤང་ ཡང་ན། འབྲི་ཅོམ་ ཡང་ན། ཉུན་ཅོམ་སོགས་
དངོས་ཅོམ་དང་ འཆར་ཅོམ་གྱི་ཚུ་ལཱ་འབད་ བྲི་ནི་ཡིན་ནུ་? ག་གི་དོན་ལུ་བྲི་མ་ཡིན་ནུ་? ཡང་ན། ཁོ་
/མོ་གིས་འབྲི་མི་ཅོམ་རིག་འདི་ ལྷག་མི་ག་ཡིན་ནུ་? ལུང་འདྲེན་དགོ་པ་དང་ རིག་པ་ག་ཉུང་དགོ་པ་
སོགས་ ག་ཞུང་ག་ཞུ་ལུ་ ལུངས་ག་ཞུ་གས་ འབད་བངས་ཚུ་ཤེས་བཅུག་དགོ།

བྲི་བའི་གནས་སྐབས་ལུ་ཡང་། དང་པ་ལུ་ ཟླ་འབྲི་བརྟམ་ནི། གཉིས་པ་ལུ་ ལྷན་དཔུན་འབད་ནི།
གསུམ་པ་ལུ་ ལྷན་དག་ཀྱང་ནི། འབྲི་བའི་བསྐྱེད་ནི། དཔེ་སྐུན་འབད་ནི་འི་ འབྲི་བའི་མཐོང་མཐོང་
ཡང་ ཉ་མོ་བཅུག་དགོ། དེ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འགོ་འདྲེ་དང་ རྒྱ་སྐྱོད་འབད་བའི་ཐོག་
ལས་དང་ མང་ཤོས་ སློབ་ཡུག་ནང་དོག་ མོ་སྤྱད་དང་ མོས་སྤྱད་འབད་དེ་ རང་སྤྱོད་ཀྱིས་བྲི་ནི་
དེ་གི་ཕུལ་ཚུ་བྲི་ལུ་ དམིགས་པ་བསྐྱེད་དགོ།

ཉུག་པར་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་བར་ན། ག་ཅི་འབྲི་དོག་? ག་དེ་སྐྱེ་འབྲི་དོག་? ཚུ་གི་
སྐྱོད་ལས་ མོས་སྤྱད་འབད་དེ་ རྒྱ་སྐྱོད་བྲི་དགོ་པའི་དེ་ ག་ཅི་ལས་གཞུང་ཞེ་ དེ་འབད་ལས་ འབྲི་
བའི་སྐྱོད་འབད་འདི་ལུ་ རུང་ཤོས་བྱུན་ཚུ་༧༠ ལས་ མ་རུང་མ་ཅིག་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་དགོ།

ཉེན་མ་དང་པ།

ཐོས་གྲུ།

སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ བྲི་ནི་འི་དེ་གི་ཕུལ་ནང་ལུ་ ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་འདི་ གཞུང་ལུ་ཡིན་མ་ཤེས་བཅུག་དགོ།
ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་ ཟེམ་མི་འདི་ རྒྱང་བསྐྱེད་དང་ རྒྱ་བཅུག་ཚུ་ནང་ལས་ ཤེས་ཡོན་དང་བརྟམ་དོན་ཚུ་
ནམ་ཅོག་གིས་ཉུན་ཉེ་ ཡོན་ཉུན་འབྲེ་བའི་དང་། ཐོག་བརྟམ་དང་ དཔེ་དེ་མཚུ་ཉུག་པའི་ཐོག་ལས་ ཤེས་
ཡོན་དང་བརྟམ་དོན་ཚུ་ ལཱ་ལྷན་འདི་ལུ་ ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་ ཟེམ་སྤྱོད་ཡིན། ཉུན་ཉེ་དང་ཉུག་པའི་དེ་གི་
ཕུལ་འདི་གཉིས་ཀྱིས་ ཐོས་ཀྱི་གོང་འཕེལ་གྱི་རྒྱུ་ལས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྲི་ནི་འི་ལོན་སྐྱོད་གི་
སྐྱོད་ལུ་གཙོ་བོ་ཅིག་འབད་ འབད་བཅུག་དགོ།

དོན་ཚུག་གསལ་ཁ།

ང་བཅས་ས་ག་ས་འབད་ཅུང་ ཅོམ་འབྲི་འདི་ མོ་ཡང་ས་རྒྱ་རྒྱ་འབད་འབྲེ་དགོ་པ་ཅིན་ ཅོམ་འབྲི་འབད་
ནི་འི་གནད་དོན་འདི་ ཅོམ་པ་པོ་འདི་གི་རྒྱུ་ལུ་ ཉམས་སུ་སྐྱོང་ཡོད་པའི་ ཉམས་སྐྱོང་ཅིག་དང་། ཡང་

ན། གནད་དོན་འདི་གི་སྐོར་ལས་ དཔེ་དེ་བའ་དང་ སྐྱ་ཐག་ སྐོག་བརྒྱན་ལ་སོགས་པ་ རྒྱུ་ལུགས་
འབད་ཚེ་ཚེ་ལོ་ཡོད་པའི་ འབྲུང་ལུངས་ཅིག་ཡོད་དགོ། དེ་གིས་འབད་ དུས་ནམ་ས་འབད་ཅུང་ འགོ་
དང་པ་ ཨོམ་འབྲི་འབད་བཅུག་པའི་སྐབས་ལུ་ ཨོམ་འབྲི་འབད་ནིའི་དོན་ཚན་འདི་ ལམ་ལོ་ཁོང་སའི་
ཉམས་མྱོང་དང་ ལྷོ་བའོ་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་ཚུ་གདམ་ལ་ཀྱབ་བཅུག་དགོ།

དེ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་སངས་གིས་དགའ་བའི་དོན་ཚན་པུ་ དེ་ཅིག་ བྱང་ཤིང་གུ་ཐོས་ཏེ་ རྟོན་ཞེ་མ་
ལས། ལམ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དོན་ཚན་འདི་ཚུའི་སྐོར་ལས་ ག་ཅི་ཤེས་ག་དྲི་བ་འདི་ལན་འབད་ཞེ་ན། ཉམས་
མྱོང་ཚུ་བཤད་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ དོན་ཚན་འདི་ཚུའི་ཐོག་ལུ་ འབྲི་ཨོམ་ ཡང་ན།
བྱང་ཅིག་ཐོ་བའི་དོན་ དོན་ཚན་པུ་ ལས་ དོན་ཚན་ག་འདི་ གདམ་ལ་ཀྱབ་ཏེ་ ཐོ་བའི་ཟེེ་ དྲི་བ་འགོད་
དགོ། དཔེ་ན།

༡. རྟོན་གྱིས་ དོན་ཚན་འདི་ ག་ཅི་འབད་གདམ་ལ་ ཀྱབ་དགོ་པ་མོ་?
༢. དོན་ཚན་འདི་གི་སྐོར་ལས་ རྟོན་གྱིས་ ག་ཅི་ཤེས་ག་?
༣. རྟོན་གྱིས་ དོན་ཚན་འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་བྲི་ནི་?
༤. དོན་ཚན་འདི་ལུ་ ལྷོ་བའོ་ག་དེ་སྐོར་ཡོད་པ་མོ་? ལྷོ་བའོ་ག་ཅི་འབད་བརྟེན་པ་མོ་?
༥. དོན་ཚན་ལུ་ལག་ཅིག་ གདམ་ལ་ཀྱབ་པ་ཅིན་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་འབྱོན་འོང་།

དྲི་བ་འདི་ལན་འབད་ཚེ་སྐབས་ ལམ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཨོམ་འབྲི་ག་ཅི་ས་འབད་ཅུང་ དོན་ཚན་གདམ་ལ་ཀྱབ་
ཤེས་དགོ་པ་འདི་ གལ་ཅན་ཡིན་མ་ཏེ་གོ་བཅུག་དགོ། ནམ་ས་འབད་ཅུང་ དོན་ཚན་འདིའི་སྐོར་ལས་ སང་
གིས་ བཤད་ཚུགས་པ་དང་ འདིའི་སྐོར་ལས་ དཔེ་དེ་བའ་གཞན་ལམ་ལས་འཚོལ་ཅུང་ འབྲོ་བའོ་ཚེ་ཚེ་
ཡོད་པ་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན། ཨོམ་འབྲི་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ནང་གསེས་གནད་དོན་ཚུ་ ག་དེ་སྐོར་བཅུགས་
དགོ་ཅུང་ བཅུགས་ཚུགས།

ལོས་རྒྱས་འབྲི་ཚོམ། འཆར་ལྷང་འབྲི་ཚོམ་སོགས།

- ༢. དཔེ་ན། ཚོད་གྲེང་འབྲི་ཚོམ་འབད་ བྲི་ནི་ཡིན་པ་ཅིན་ ཚོད་གྲེང་འབྲི་ཚོམ་འདི་གི་ ལྷན་ ཚོས་དང་ རིག་ཕུལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་དགོ་པ།
- ༣. ལྷན་ཚོམ་གྱི་གཞུགས་ལུ་ བྲི་ནི་ཡིན་པ་ཅིན་ ལྷན་ཚོས་དང་རིག་ཕུལ་ཚུ་ ག་དེ་སློེ་ལག་ལེན་ འབྲེལ་ནི།
- ༤. ལྷག་མི་ ག་ཡིན་ནེ་? རོས་འཇིན་འབད་དགོ།

འདྲི་ལན་འབད་ཚར་མ་ད། ཡུ་ལོ་ཚུ་ རྟེ་ཚན་ཚུང་ཀྱ་ནང་བཟོ་བཞག་ཞིན་ན། རྟེ་ཚན་ནང་དོག་ ལྷན་ གོས་འབད་བཅུག་ཉེ། ཁོང་ར་དག་འམི་ དོན་ཚན་གཅིག་ གདམ་ལ་རྒྱུ་བཅུག་དགོ། དེ་འབད་མ་ད། རྩོད་བཟུང་འདི་ འབྲི་ཚུ་ལ་རེ་རེ་ལུ་ དམིགས་པ་བསྐྱེད་དེ་ མཐར་འཁྱུལ་མ་འབད་ རྩོན་དགོ། དཔེ་ན། འབྲི་ཚོམ་བྲི་ནི་ལྷན་པ་ཅིན་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ར་ མཚུག་ཚུན་ལྷན་ཞིན་ན། དེ་ལས་ ལྷང་དང་ ལྷན་ཚོམ་ གང་ཅུང་ཅིག་ལྷན་དགོ། གདམ་ལ་རྒྱུ་བམི་ དོན་ཚན་དེ་གི་ཐོག་ ཁོང་རའི་རྟེ་ཚན་ནང་ གོ་ལུ་འབད་ ཞིན་ན། དོན་ཚན་དེ་གི་གནད་དོན་འདི་ཚུ་ ག་དེ་སློེ་བརྟེན་འབད་ནི་ཡིན་ནེ་? དང་། ཚུ་ལ་ག་དེ་སློེ་བྲི་ རི་ཡིན་ནེ་ཚོམ་འབྲི་འི་ བཞོན་རིས་བཟོ་བཅུག་དགོ།

བཞོན་རིས་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ལྷག་གི་འདྲི་ལན་ཚུ་ སེམས་ལར་བཞག་དགོ་པའི་ལར་ ཚོམ་འབྲི་འདི།

འབྲི་ཚོམ་ཅིག་གི་བའི་སྐབས་ལུ་ཞིག་པ་ཅིག་

- ༡. དོན་ཚན་དོམ་ ག་ཅི་ཡིན་ནེ་? བཞོན་དགོ།
- ༢. རོ་སྟོན་ ག་དེ་སློེ་འབད་ནི་?
- ༣. གཅོ་བོའི་གནད་དོན་ལུ་ རྒྱུ་སྐྱོེ་གི་དོན་ལུ་ གང་གསེས་གནད་དོན་ ག་ཅི་ར་བྲི་ནི་?
- ༤. མཚུག་དོན་ ག་དེ་སློེ་ བྲི་ནི་?

- ༥. འབྲི་ཚོམ་གྱི་དབྱེ་བ་ ག་ཅིའི་ཐོག་ལུ་ བྲི་ནི།
- ༦. དབྱེ་བ་དེའི་ ལྷན་ཚོས་དང་ རིག་ཕུལ་ ག་ཅི་ར་བཀོད་དགོ་ག?
- ༧. འབྲི་ཚོམ་འདིའི་ བརྗོད་དོན། ཡང་ན། ཉུག་མི་ཚུ་ལུ་ བརྗོད་ཀྱི་ག་ཅི་སྲིལ་ནི།

སྐད་ཚོམ་ཅིག་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ཡིན་པ་ཅིན།

- ༡. ཚིག་ཀླང་རེ་ལུ་ ཚིག་འབྲུག་དེ་རེ་འབད་ བྲི་ནི།
- ༢. ཚིག་ས་བཅད་ ག་དེ་རེ་བྲི་ནི།
- ༣. དམེ་ག་ཅི་ལུ་བཞག་ནི།
- ༤. དམེ་ དམེ་ཅན་ ག་དེ་སླེ་བཀོད་དོན།
- ༥. བརྗོད་དོན་ ག་དེ་སླེ་ བཤད་ནི་སོགས།

སྐད་ཅིག་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ཡིན་པ་ཅིན།

- ༡. བརྗོད་དོན་ ཡང་ན། ཉུག་མི་ཚུ་ལུ་ བརྗོད་ཀྱི་ག་ཅི་སྲིལ་ནི།
- ༢. ལ་གནས་དང་ གནས་ལྷངས་ རྣམ་ཚུན་ག་དེ་མ་ཅིག་འབད་།
- ༣. སྐད་ཅེད་པ་ག་དང་ག་? སྐད་ཅེད་པ་ག་ལུ་འགན།
- ༤. སྐད་གི་འཆར་གཞིའི་ནང་།
 - ཀ་ སྐད་འགོ་བཅའ་གས་བཟངས།
 - ཁ་ སྐད་གི་རྩོགས་གཞི་ ག་དེ་སླེ་འགོ་བཅའ་གས་ནི།
 - ག་ ཉུག་མི་དེ་ལུ་ དགའ་བ་ ལྷོ་བ་ ཞེ་ལོག་པ་ འཇིགས་པ་ལ་སོགས་པའི་ རྣམས་ དགུ་ལས་ ག་ཅིའི་རྣམས་ཀྱི་ཚར་བྱང་ཚུ་བྲི་ནི།
 - ང་ སྐད་གི་རྩོགས་གཞིའི་ ཞི་བཟས་ཡོད་པ་འབད་བཞག་ནི་ཡིན་ནམ་? ཡང་ན། སྐད་

ཉུག་མིའི་ བསམ་དཔུན་གྱི་དོན་ལུ་ཞི་བདུན་མེད་པ་འབད་ བཞག་ནི་ཚུ་ཚུད་དགོ།

ཉེན་མ་གསུམ་པ།

ཟིན་འབྲི་དང་པ་བཏབ་ནི།

སྲོལ་ལུག་ཚུ་གིས་ ཉེན་མ་གཉེས་པ་ནང་ ཁོང་འཁོར་ལྷོ་ཚུ་ནང་ གནམ་ཁ་རྒྱ་བཟོ་མི་དོན་ཚུ་དེ་དང་ བཞོན་
རིས་དེ་གི་ཐོག་ ཟིན་འབྲི་དང་པ་འདི་ རྩོམ་འབྲི་འབད་བཅུག་དགོ། སྲོལ་དཔོན་པལ་ལུ་ རྒྱ་སྐྱོད་
བྱེད་མ་དུ་ འཇམ་ཞིའི་དོན་ལུ་ ལེ་ཚུ་མེད་གིས་ རྩོམ་འབྲི་མ་འདུལ་མེ་ ཟིན་འབྲི་བཟུང་མ་བཅུག་པར་
འབྲི་རྩོམ་ཨོན་པ་ཅིན་ ལེ་ཚུ་གཤམ་ འབྲི་རྩོམ་རྒྱུ་མ་གཅིག་ བྲི་བཅུག་དགོ།

ཟིན་འབྲི་བཟུང་པ་འདི་སྐབས་ལུ་ སྲོལ་དཔོན་པལ་ ལེ་ཚུ་སྐོར་རྒྱུ་ལུ་ འགྲོ་ཞིན་ན། ལེ་ཚུ་ནང་ གོ་
རྒྱུ་དང་ གོས་རྒྱུ་ དེ་ལས་ ཟིན་འབྲི་བཟུང་ཚུ་ལུ་ རྩ་ཞིབ་འབད་དགོ། དེའི་སྐབས་ལུ་ ཞག་ཆེ་
ཤོས་ ལེ་ཚུ་དེ་ཚུ་གིས་ ཟིན་འབྲི་འདི་ ཉེན་མ་གཉེས་པ་འདི་བཞོན་རིས་དང་ འཇམ་ལུ་ བྲི་ཚུ་གསུམ་ཉིད་
རྩ་ཞིབ་འབད་དགོ། ལེ་ཚུ་གཤམ་གིས་ཟིན་འབྲི་བཟུང་ཚུ་མཉམ་དུ་ ཟིན་འབྲི་དང་པ་འདི་ གནམ་བསྐྱེད་
འབད་དེ་ སྲོལ་ཁང་ནང་བཞག་ནི།

ཉེན་མ་བཞི་པ།

ཟིན་འབྲི་དང་པ་ལྷན་དག་རྒྱུ་ལུ་ ཟིན་འབྲི་གཉེས་པ་བཏོན་ནི།

ཉེན་མ་གསུམ་པ་ནང་ ཟིན་འབྲི་དང་པ་བཟུང་མི་ རྩོམ་འབྲི་འདི་ ལེ་ཚུ་དེ་ལུ་འདྲ་ ལོག་ཏུ་སྲོད་ཞིན་
ན་ ཉུག་ཏུ་ རྒྱན་དག་རྒྱུ་བཅུག་དགོ། རྒྱན་དག་དེའི་སྐབས་ལུ་ གཙོ་བོ་མེད་ ཟིན་འབྲི་གཉེས་པ་ནང་
འཚར་གཞི་བཟོ་མི་དང་འཇམ་ལུ་ བྲིས་ཏུ་ཡོད་མེད་ དཔྱེ་དཔུན་འབད་དེ་ རྒྱན་དག་རྒྱུ་དེ་ དཔེ་དུ།

1. ཚུད་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ གནམ་ཚུད་ལུག་ག?
2. འགོ་བཅུགས་ཐངས། ཡང་ན། རོ་སྲོད་འབད་ཐངས་ཚུ་ སྲོལ་ཉེན་ཉིད་ འོས་འབབ་ལུ་

རྟོག་རྟོའ་འགྲོ་ལུག་ག་?

- ༣. གནད་དོན་དང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ དེའི་བདེ་ལོན་མ་མས་ག་?
- ༤. རྣམ་གསལ་གནད་དོན་ཚུ་ མོ་རིམ་བསྐྱོགས་ཏེ་ ཚུད་ལུག་ག་?
- ༥. ལུང་རྒྱུ་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལུང་འདི་གནད་དོན་གྱི་གནས་ལྗངས་དང་ འབྲེལ་བ་འདུག་ག་?
- ༦. བརྗོད་དོན་ལུ་རང་གི་བསམ་འཚམ་དང་རིག་པ་སྤྱད་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འགྲོ་ལུག་ག་?
- ༧. གནད་དོན་འོས་འབབ་མེད་མི་ འཕྲིད་གོ་པ་དང་ མ་ཚང་མ་འབྲེལ་བཀའ་དགོ་པ་ ག་ཅི་ར་ འདུག་ག་?
- ༨. དམེད་པ་གནད་ལུ་ ལུངས་གཟུགས་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཅིན་ དམེད་པ་དེ་དང་ ག་སྤྱད་ག་དེ་སྤྱེ་ འབད་ལུག་? རིག་པ་ཚུ་ ག་དེ་སྤྱེ་ཡོད་ལུག་?

ཉེན་མེད་ལ།

ཟིན་འབྲི་གཉིས་པ་ལུན་དཔྱད་འབད་དེ་ མཐའ་དཔྱད་འབྲུག་གི།
 ཉེན་མེད་ལུ་ལུང་ ཟིན་འབྲི་དང་པ་བསྐྱུར་ཞིབ་འབད་མི་ རྩོམ་འབྲི་འདི་ རྟོ་རུང་ ལེ་ཚན་དེ་ལུ་ར་ ལོག་
 ཏེ་སྤོད་ཞིན་ན་ ཉུག་ཏེ་ ཡང་ལུན་ཀྱང་བཅུག་དགོ། ལུན་དག་དེའི་སྐབས་ལུ་ གཙོ་བོ་ར་ ལྟན་ལོག་
 མཐོ་ཚན་དང་ ཚིག་དོན་ཚུ་ ལཱ་ལག་ཡོད་མེད། དེ་ལས་ ལི་གུའི་སྤེལ་ཚུ་ རྟོ་ར་འབྲུལ་ཡོད་མེད་ དེ་
 དཔྱད་འབད་དེ་ ལུན་དཔྱད་ཀྱང་གི། དམེད་ལ།

- ༡. ལྟན་ལོག་གི་མཐོ་ཚན་ཚུ་ དམིགས་གཏུན་འབད་ཡོད་པའི་ ཉུག་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ མོ་ལཱ་འཇམ་
 རྟོང་རྟོའ་འདུག་ག་?
- ༢. ཏཱ་མ་གོ་བའི་མིང་ཚིག་ གསར་པ་མེ་ ཚུད་དེ་མིན་འདུག་ག་?
- ༣. མོ་དོན་ལཱ་ལག་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་མེ་ ཚུད་དེ་མིན་འདུག་ག་?

- ༤. ཡི་གཱའི་བྲེ་བ་ཚུ་ལུ་ རྟོ་བ་དང་འཁྲུལ་བ་འེ་ མེད་འདུག་གམ་?
- ༥. མིང་ཚིག་ཚད་ཉུག་འེ་ མེད་འདུག་གམ་?
- ༦. ཚུག་དང་ཤད་ཚུ་ གྲིག་གྲི་འབད་ བཀལ་ལུ་ཉུག་གམ་?
- ༧. ཚིག་མཚམས་དང་ བརྗོད་མཚམས་ དོན་མཚམས་ཚུ་ གྲིག་གྲི་འབད་བཅད་ཉུག་གམ་?
- ༨. དཔེ་དེ་བ་ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་སྐོམ་ཚུང་གི་ཚད་ ལན་ཉེ་ག་ཉེ་བཟོ་ནི།

ཉེན་མཚུགས་པ།

ལྷན་དག་གྲུབ་ཡོད་པའི་ ཚུམ་འབྲི་འདི་ པར་རིས་བཟུགས་ཏེ་ འབྲི་བཀོད་བསྒྲིག་ནི།
 ཉེན་མཚུགས་པ་འདི་སྐབས་ མཐའ་དཔུན་ལྷན་དག་གྲུབ་ཡོད་མི་ཚུམ་འབྲི་འདི་དང་ པར་དང་ རི་མོ་ཚུ་
 བཅུགས་ཏེ་ པར་སྐྱུན་འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ མ་དེ་བ་བཟོ་ནི། དཔེ་དེ་ན།

- ༡. གནད་དོན་ལུ་ལག་ལོད་པའི་ རྣམ་གསལ་དོན་ཚན་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ལ་གསལ་ལུ་བཟོ་བསམ་ལུ་
 པར་དང་ རི་མོ་ཚུ་འོས་འབབ་བཏུ་བྱེ་ བཅུགས་ནི།
- ༢. དེས་དོན་ཚུ་ དེས་ཉེ་ག་བཟོ་ནི་འདི་དོན་ལུ་ པར་ལམ་དང་ཐེག་ལམ་ཚུ་ བཅུགས་ནི།
- ༣. ཉུག་མི་ཚུ་གིས་ ཚགས་པ་དང་ ལྷོ་སེམས་བསྐྱེད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ དཔེ་དེ་བ་མིང་བཏུགས་ནི་དང་
 ལྷོ་ཤོག་གི་ པར་རིས་ སེམས་ཤོར་སི་སི་བཟོ་ནི།

འབྲི་བཅུངས།

འབྲི་བཅུངས་བསམ་ལུ་ཟེའེ་མི་འདི་ སྤྱི་ནི་འདི་འགྲུལ་ གོང་འཕེལ་གཏུང་ནི་འདི་ གོ་དོན་ལམ་ལུ་གསལ་
 ཅིག་ཡིན། འབྲི་བཅུངས་བསམ་ལུ་ གཙོ་བོར་བཏོན་པའི་ སྤྱི་ནི་འདི་འགྲུལ་འདི་ ཚུམ་འབྲི་མི་ཚུ་གིས་
 འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཡིན་ན་དང་ ག་ཅི་གདམ་ལ་ཀྱབ་ནི་ཡིན་ན་? ཏུ་གོ་བཅུག་ནི་དང་

ཞིབ་འཚུལ་འབད་ནི་ལཱ་ དམིགས་གཏོན་འབད་ཕམ་ཡིན། (ཡིང་ཡི་ཤི་སྐད་ཡིག་གི་སྐུ་ཕུལ་ ཤོག་གངས་
༢༩ ལས་)

ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལཱ་ ལྷན་རིག་འདྲ་པའི་ཨོམ་འབྲི་པ་བཟུམ་འབད། ནང་པ་ རང་
སོའི་སློབ་འདོད་ཀྱི་ དོན་ཚན་གདམ་ཁ་རྒྱུ་ཞི་དང་ དོན་ཚན་དེ་ལཱ་དཔེ་དཔེ་འབད་ཞིན་མ་ལས། རྩམས་
ཚུང་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལཱ་ཨོམ་འབྲི་ འབད་ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་འབྲོབ་ཡིན།

ཐབས་ལམ་འདི་ནང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལཱ་ འགན་ཁག་འབྲེལ་སྤོང་ནི་དང་ རང་སྟོབས་
ཀྱིས་སློབ་སློབ་འབད་ནི་ལཱ་ རང་དབང་འབད་ ལཱ་འབད་ཚུགས་ནི་འི་ གོ་སྐབས་བྱུ་མ་ཡིན། སློབ་ཡུག་
ཚུ་ལཱ་ ཨོམ་རིག་དང་ དོན་ཚན་ཚུ་གདམ་ཁ་རྒྱུ་བཟུམ་ཞི་དང་། དེ་ལས་ བྲི་བའི་སྐབས་ལཱ་ སློབ་དཔོན་
གྱིས་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་དེ་ བྲི་བཟུམ་དགོ་པ་ཡིན།

འགྲུལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་འབད་བཅིན།

འགྲུལ་བཤད་འབྲི་ཨོམ་འདི་ གཞན་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ འགྲུལ་བཤད་རྒྱུ་བཟུམ་མི་འདི་ཡིན།
འགྲུལ་བཤད་འདི་ ཉམ་པའི་བསྐྱང་ལས་ ཉམ་མི་གི་སེམས་ལཱ་ མིག་ཏུ་གི་གདོང་ཁར་ མངོན་སུམ་
ལྟ་ཉམ་ཉམ་གྱི་ རྣང་བཤད་ཚུགས་པའི་ དངོས་གཟུགས་འགྲུལ་བཤད། བྱ་རིམ་འགྲུལ་བཤད།
དངོས་དང་དངོས་མེད་གཉིས་འདྲུ་གྱི་ འགྲུལ་བཤད་དང་གསུམ་ཡོད། དེ་ནང་ལས་ དངོས་གཟུགས་
འགྲུལ་བཤད་ ཟེར་མི་འདི་ མིག་གི་མཐོང་སར་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ འགྲུལ་བཤད། དཔེར་ན། གཞན་བཤད་
བཟུམ་ཡིན།

བྱ་རིམ་འགྲུལ་བཤད་ ཟེར་མི་འདི་ གཞན་དོན་ཅིག་ ག་དེ་སྟེ་བྱུང་ཡི་ག་? གོ་རིམ་བཞིན་དུ་གི་ འགྲུལ་
བཤད། དཔེར་ན། བཞེས་སྐོར་འབད་ཐངས་ཀྱི་ ཟས་སློབ་དཔེ་དཔེ་བཟུམ། དངོས་དང་དངོས་མེད་ གཉིས་

དཔེ་ཚན་གཉིས་པ།
སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གཱའི་སྒྲིབ་བ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྐྱོར་བའི་ཁྲུངས་དོན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་འི་སྐྱོར་བ།

སྐད་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ང་བཅས་རའི་མི་ཚུ་ གཅིག་གིས་མནོ་མི་གཅིག་ལུ་ བདུན་དོན་སྟོན་
ལཱེ་ འབད་མི་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན། དེ་ཡང་ ལ་ཐོག་ལས་སྤྲོ་བ་འདི་དང་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བྲིས་ཏེ་
བསྐྱུལ་ནི་དང་གཏེས་འབད་ཡོད། དེ་གཏེས་ལས་ལཱུ་འདི་འདྲི་བའི་མཉམ་ཉམ་ གནས་ཐོབ་ཀོད་དེ་
བཞག་ཚུགས་མི་འདི་ ཡིག་ཐོག་གི་ བདུན་དོན་སྟོན་ལཱེ་འདི་ཡིན། སྐད་ཡིག་ཐོག་ བདུན་
དོན་སྟོན་ལཱེ་འབད་ནི་འདི་ རྫོང་སྐྱུ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་ ཟུ་བུ་དེ་
ལས་གསུམ་ དངོས་པོ་བདག་གཞན་ རུས་གསུམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ལུ་ སྐད་ཡིག་དང་། དེ་
ཡིག་ཐོག་ལུ་འབྲི་མ་དེ་ སྐད་ཡིག་འདི་གི་ཡུལ་དང་རྣམ་དུ་བྱེ་ཚུ་གི་ འཕྲོ་བ་ཐངས་དང་
འཇུག་ཚུ་ལུ་ཚུ་ བདུན་སྐྱོར། ཡང་ན། ཡི་གུ་འི་སྐྱོར་བ་ ཟེར་སྤྲོ་བ་ཡིན། དེ་ལས་ མིང་ཚིག་
སེ་སེ་བཞན་དུ་གི་ རོན་རྗེས་ མགོ་འདོགས་ཀྱི་ སྐྱོར་བའི་འཕྲོ་བ་ལམ་ལུ་ དག་ཆ་དང་
ཡང་ན་ ཡི་གུ་འི་སྐྱོར་བ་ ཟེར་སྤྲོ་བ་ཡིན་མ་མས།

ཤེས་ཚད་ཀྱི་གནས་རིམ་གསུམ་པའི་ སྐད་ཡིག་གི་གནས་རིམ་འདི་ནང་ལུ་ མིང་ཚིག་
བརྗོད་པ། ཟུ་བུ་དེ་ལས་གསུམ། གང་ཟེག་དང་པ་ གཏེས་པ་གསུམ་པའི་རུས་ཀྱི་ལུ་ཡུལ་པས་
དང་ བསྐྱུ་པའི་བྱ་ཚིག་ཚུ་དང་། ཡི་གུ་འི་སྐྱོར་བའི་དོན་ལུ་ མིང་མཐའ་དང་ལྷག་བཅས་

བྱེད་སྐྱོད་དང་འབྲེལ་སྐྱེའུ་ཚུ་དང་། ཡིག་སྐྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཚིག་མཛེད་ཀྱི་ཡིག་སྐྱེད་ ཤེས་
དགོཔ་ཚུ་དང་བཅས་ ཉམ་དགོཔ་འབད་ཚུ་དེ་ཡོད།།

ཡིག་སྐྱེད་རྣམ་གཞག

ཡིག་སྐྱེད་རྣམ་གཞག་ཟེར་མི་འདི་ རང་གི་མནོ་དོན་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ ཡར་དང་
ཚུ་བསྐྱུལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཡི་གུ་ཚུ་ག་དེ་སློབ་བྱི་ནི་ཨོན་ན་གི་ འབྲི་བཅངས་ལམ་ལུ་གསལ་འདི་ལུ་
སྤྲུལ་ཨོན། ཡིག་སྐྱེད་རྣམ་གཞག་ལུ་ རྣང་གསལ་ཀྱི་དྲེ་བ་ ལེ་ཤ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ ཤེས་
ཚད་གནས་རིམ་གསུམ་པའི་ཡིག་སྐྱེད་རྣམ་གཞག་གི་དོན་ལུ་ ལྷ་ཡིག་དང་ གཏུང་ཡིག་
འབྲི་བཅངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གཉིས་ ཚུ་དེ་ཡོད།

ལྷ་ཡིག་འདི་ཡང་ གཏུང་ཡིག་གི་གྲས་ལས་ཚུ་དཔ་ཨོན་ཅུང་ རང་ལས་མཐོ་བའི་རིགས་
ལུ་ཡུལ་ནི་གི་ ཡིག་རིགས་ལུ་ ལྷ་ཡིག། ཟེར་སྤྲུལ་ཨོན། གནས་རིམ་འདི་ནང་ རང་གི་
སློབ་སྡེ་འི་སློབ་དཔོན་ཚུ་དང་ རང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ བླ་མ་སློབ་དཔོན་ དེ་ལས་
གཡུས་ཁ་གི་རྣམ་ཤེས་ལུ་ ལྷ་ཡིག་ཡུལ་བཅངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ སྤྱང་བ་འབད་དགོཔ་ཚུ་
ཚུ་དེ་ཡོད། ལྷ་ཡིག་འབད་ཡུལ་དགོམི་ གོང་གསལ་ལུ་གྱི་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ཡང་ ལྷ་ཡིག་
འབད་བྱི་ནི་ཨོན་ན་? གཏུང་ཡིག་འབད་བྱི་ནི་ཨོན་ན་ ཡུལ་མི་རང་དང་འབྲེལ་ཏེ་འགྲུལ་
ཨོན། གལ་སྲིད་ གོ་གནས་འདྲ་འདྲ་འབད་མི། དཔེ་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་

དཔོན་ལུ་ སྐམ་གསེས་སྐམ་ལུ་ རྒྱལ་གསེས་རྒྱལ་ལུ་ཕུལ་བ་ཅིན་ ལུ་ཡིག་འབད་མེན་པར་
གཏང་ཡིག་འབད་འགྲོ་དགོ།

ལུ་ཡིག་གི་རིགས་ལུ། ༡. མགུ་ཡིག་ ༢. མགུ་རྒྱན། (ལ་བུང་) ༣. ལུ་ལ་ལུ།
༤. དོན་དོ་མ། ༥. ཕུལ་མི་གི་ལ་བུང་། ༦. གནམ་ལོ་བྲེ་
ཚོས། ༧. ཕུལ་ལུ་ལུ་བཅའ་ཚང་དགོ།

གཏང་ཡིག་ ཟེའ་མི་འདི་ འད་དང་འདྲཱ་འདྲཱ་འབད་མི་གི་ མོ་གནས་ཅན་ཚུ་དང་ འད་
གི་འད་མི་ལམ་སྐུན་ཅ། དེ་ལས་ འད་གི་ཚ་རོགས་དང་ཉུང་ཉུང་ཚུ་ལུ་ སྐྱེལ་མི་གི་ ཡི་
གུ་ལུ་སྐབ་ཡིན། ཤེས་ཚད་ཀྱི་ གནས་འཛིན་འདྲཱ་ལུ་ འད་གི་ལམ་དང་སྐུན་ཅ་ ཅ་
རོགས་ཚུ་ལུ་ བསྐྱུལ་མི་གི་གཏང་ཡིག་འབྲི་བཅའ་ སྐྱང་བ་འབད་དགོ་པ་ཚུ་ ཚུད་དེ་ཡོད།

གཏང་ཡིག་གི་རིགས་ལུ། ༡. མགུ་ཡིག་ ༢. མགུ་རྒྱན། (ལ་བུང་) ༣. དོན་དོ་མ།
༤. སྐྱེལ་མི་འུ་ལ་བུང་། ༥. གནམ་ལོ་བྲེ་ཚོས་བཅའ་ ཚང་དགོ་པ་ཡིན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྒྲིབ་བའི་གནས་ཚུལ།

སྟོབ་རིམ་ ༡༢ པ་མཚན་གསུམ་དུ་སྟོབ་ཕྱག་ཚུ་གིས།

༡. ཡོད་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་ དགོས་པ་དང་ཡན་ཚེགས་ བྱད་ནམ་དང་སྐྱབ་ཚུ་ལ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་ དགོ།
༢. ཡོད་ལའི་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་ནམ་གཞག་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༣. སྐྱུ་བྱ་ཡི་གེའི་ རྣམ་གཞག་དང་ ཡུལ་དུ་འབྱེད་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༤. བཤག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དུ་བྱེད་པའི་ཉེ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་འབྲེལ་ཚུགས་ དགོ།
༥. ཚོས་སྐད་དང་ ཡོད་ལའི་རྗོད་སྐད་དང་ ཡིག་སྟེང་ ཡུལ་དུ་འབྱེད་ཚུ་ བྱེད་ཚུ་ལ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་ དགོ།
༦. ངག་ཚེག་དང་ཡིག་ཚེག་ལུ་ དུས་རྒྱུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་འབྲེལ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་རིགས་དང་ ཟ෍་ གཏུམ་དང་ རྟོ་གཏུམ་ དུ་བྱེད་ཚུ་ ཞེས་དང་ཡལ་སྐད་ཚུ་ དུ་བྱེད་པའི་ཉེ་ ལག་ལཱ་ འབྲེལ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༧. ཡོད་ལའི་རྟོ་གཏུམ་དང་ ཉེ་མཁོའི་ཡིང་ལུ་ཤུ་ ཡོད་ལའི་དང་འབྲེལ་འབྲེལ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་འབྲེལ་ཚུགས་ དགོ།
༨. གཤམ་ང་ཅན་དང་ རྗོད་སྐད་ཕྱོགས་མཚུངས་ཀྱི་ ཡིག་སྟེང་འབྲེལ་འབྲེལ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གེ་སློབ་བའི་བཀོད་རིམ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གེ་སློབ་གྱི་རིག་པ།	ཐ	ང
༡. རྩོམ་མཁུ་ཡང་འཇུག་མེད་གཞི་འོ་རིམ་འཛིན།		√
༢. བརྟམ་བཤམ་རིག་པ།		√
༣. འབྲེལ་བ།	√	
༤. ཚིག་མཚམས་/བརྟམ་མཚམས་རྟོག་མཚམས་གཅད་བཅད་པ།		√
༥. རྩོམ།		√
༦. ཐོད་ཐོད།	√	
༧. རྩལ་བཤམ།	√	√
༨. མེད་དང་བྱ་ཚིག་གི་ཞེས་འོ་སློབ་ཚུལ།	√	
༩. བྱ་ཚིག་ལྟ་བུ་སྐད་ཀྱི་སྐད་དང་ཡིག་ལྟེན།	√	√
༡༠. བརྟམ་པ་རྩལ་པ་ཚེད་ལྷ་བཤམ།		√
༡༡. རྩོམ་དང་ཞེས་འོ་འཇུག་ཚུལ།	√	
༡༢. ཐོད་ལྟེན་འཇུག་ཚུལ།	√	
༡༣. མཐོ་མཐོ་བའི་བཤམ་ཡིག་འབྲེལ་བ།		√
༡༤. གང་ཟེག་དང་པ་དང་གཉེས་པ་གསུམ་པའི་རིམ་འཛིན་དང་ལག་ལུན།		√
༡༥. མེད་ཚིག་བརྟམ་པའི་རྩལ་གཞི་འོ་རིམ་འཛིན་དང་ལག་ལུན།	√	

ཡི་གེ་སློབ་རྩལ་གཞི་གི་བཀོད་རིམ་ཤོག་ལྷམ།

བརྟམ་ཡི་གེ་རིག་པ་གྱི་བྱེད་པ།	ཐ	ང
༡. ལྷ་ཡིག།	√	√
༢. གཉེད་ཡིག།	√	√

གནས་ཚད་གནས་རིམ་བརྗོད་སྟོན།

༡. བརྗོད་པ་རྒྱུད་པ་ ཚའོ་དུ་ ལྷ་སྤྱད་ ཚིགས་བཅུ་གྱི་བརྗོད་པ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།
༢. ཉེ་མཐོའི་ བྱ་ཚིག་ཚུ་གི་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་བལྟུ་ཤིང་ ཡིག་སྟེང་གི་འཕྲོ་ལམ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།
༣. བྱ་བའི་ལྷན་ཚིག་དང་ བྱ་ཚིག་ བྱེ་ཚིག་ ལས་ཚིག་ འཕྲི་ཚིག་ འབྲེལ་ཚིག་ ལྷུ་ལ་ཚིག་ མིང་མཐའ་ཚུ་གི་འཕྲུག་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།
༤. འབྲེལ་སྒྲིག་དང་ བྱེ་སྒྲིག་ ལྷན་བཅས་གྱི་དོན་གྱི་འཕྲུག་ཚུ་ལ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།
༥. གང་ཟག་དང་པ་ གཉིས་པ་ གསུམ་པའི་ལྷན་པར་དང་བལྟུ་ཤིང་ བྱ་ཚིག་གི་འབྲུས་པ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།
༦. ཚིག་མཚོན་ལག་ལེན་འཐབ་ཕྱི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ལྷན་ཉི་དང་ མིང་ཚིག་རྒྱ་རྒྱེ་ འཐབ་ཚུགས།
༧. ངག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་གི་ བརྗོད་སྟོན་ལེན་དང་ ལྷན་གྲུམ་དང་ རྟོག་གྲུམ་ དཔྱེ་གྲུམ་ ཞེས་དང་ ཡལ་སྤྱད་གྱི་ དབྱེ་བ་ལྟེན་ཉེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།

སློབ་སྦྱང་ལས་དོན།

༡. སློབ་རིམ་དུག་པ་ནང་ཕྱི་མི་ གློ་ལོག་གི་སྐོར་ལུ་མཉམ་སྦྲེལ་གྱི་ བསྐྱར་ཞུགས་འབད་དེ་ ལག་ལཱེ་ འཐབ་ཚུགས་ དགོ།
༢. མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་ དབྱེ་བ་ཚུ་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལཱེ་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༣. སློབ་རིམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ སློབ་འཁྲིལ་མཁོ་ཚུ་འབད་དེ་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ལོག་པ་ཚུ་ ཞུགས་ཚུགས་དགོ།
༤. ལྷན་པའུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱ་ཚིག་འཐོབ་ལམ་ ཏཱ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༥. ལྷན་པའུ་སློབ་དང་ བྱ་ཚིག་ འབད་ གྱི་འཇུག་ཚུ་ལ་ལག་ལཱེ་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༦. ཞེས་དང་ སུ་ལ་སྐད་ དབྱེ་བ་ཚུ་ ཡུལ་ཏེ་ ལག་ལཱེ་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༧. དེ་སྐོར་དང་ དེ་སྐོར་འཇུག་ཚུ་ལ་ འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལཱེ་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༨. བྱ་ཚིག་དུས་གཞུང་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ཚིག་གོ་གསལ་ལུ་བཏུ་ཏེ་ ཡུལ་ཚུགས་དགོ།
༩. ཚིག་མཛེན་ ལག་ལཱེ་འཐབ་ཏེ་ མིང་ཚིག་གི་ བོད་ཚུ་ ཏཱ་ བོད་ཚུགས་དགོ།
༡༠. ལྷན་པུ་གྱི་ཡུལ་ བྱ་ཚིག་དུས་གཞུང་གི་འཐོབ་ལམ་ ཞུགས་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

༡. མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་ཚུ་ ལག་ལཱ་འཐབ་ཐངས་ལྟོན་ཏེ་ སྤང་བ་ བྱིན་དགོ།
༢. ཏེ་མཁོའི་བྱ་ཚིག་ཚུ་ རུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ བུལ་པའི་ཡིག་སྟེང་གི་ འཕྲོམ་ལམ་ཚུ་ལྟོན་ཏེ་ སྤང་བ་ བྱིན་དགོ།
༣. བྱ་བའི་ལྷན་ཚིག་དང་ བྱ་ཚིག་ བྱེ་ཚིག་ ལས་ཚིག་ འཕྲི་ཚིག་ འབྲེལ་ཚིག་ རྒྱལ་ཚིག་ མིང་ མཐའ་ཚུ་གི་འཕྲག་ཚུ་ལ་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟེན་ཏེ་ སྤང་བ་ འབད་བཅུག་དགོ།
༤. འབྲེལ་སྒྲ་དང་ བྱེ་སྒྲ་ འུག་བཅས་དོན་གྱི་འཕྲག་ཚུ་ལ་ཚུ་ དཔེ་བརྗོད་དང་ བཅས་པ་འབད་ སྤང་ བ་ བྱིན་དགོ།
༥. གང་ཟག་དང་པ་ གཏྲིས་པ་ གསུམ་པའི་ ལྷན་པས་དང་བུལ་པའི་ ཚིག་གོ་གས་གྱི་འབྲུང་བ་ཚུ་ ལག་ལཱ་ འཐབ་ཐངས་དང་ འཕྲག་ཚུ་ལ་ཚུ་ སྤང་བ་ བྱིན་དགོ།
༦. བྱ་ཚིག་ རུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ཚིག་གོ་གས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་ཚུ་ལ་དག་ཏུ་གཏོ་འབད་ སྤང་བ་ཚུ་དོ་ གི་ གོ་སྐབས་གང་མང་བྱིན་དགོ།
༧. མིང་ཚིག་ རྒྱ་སྟེན་འབད་ནི་ལཱ་ རྒྱ་སྟེན་འབད་དེ་ སྤང་བ་ བྱིན་དགོ།
༨. དག་ཚོག་དང་ ཡིག་ཚོག་གི་ བཟོ་དོན་སྲོལ་ལཱ་ལྟེ་དང་ རྒྱ་གཏམ་དང་ རྟོན་གཏམ་ དཔེ་གཏམ་ ཞེ་ ས་དང་ ཡལ་སྐད་ཚུ་ དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ ཞིབ་འཚིལ་ འབད་ཞིན་མ་ལས་ ལག་ལཱ་ འཐབ་ ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་ལཱ་ སྤང་བ་ བྱིན་དགོ།
༩. མིང་ཚིག་ ལཱ་ལག་ཚུ་གི་ རྗོད་སྒྲ་ ལྟོན་བྱིན་ཏེ་ སྤང་བ་ བྱིན་དགོ།

༡. མིང་དང་ བྱ་ཚིག་གི་པལ་སྐད་དང་ཞེ་ས།

ཁྱད་པ་དོན།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་གིས་ ཡོང་ཁའི་དག་གཤིས་ལུ་ཡོད་པའི་ ཞེ་སའི་ཚིག་ཚུ་ཤེས་ནི་དང་།
ཟླ་སྤྱི་དང་ འབྲི་ལྷག་གི་རིག་ཅུལ་ ཡར་དྲག་གཏུང་རྒྱགས་པ་མ་ཚད། ཞེ་སའི་ ཚིག་
ཚུ་གི་ ཡིག་སྟེང་ཤེས་ནི་ལུ་ཡང་ ཡན་ཐོགས་རྒྱགས་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལམ་དོན།

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

- ✦ མིང་དང་ བྱ་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་ཞེ་ འབྲི་སྤྱི་ འབད་རྒྱགས་དགོ།
- ✦ ལྷུང་བཏུང་མིང་དང་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་རྒྱགས་དགོ།
- ✦ ཞེ་ས་དང་ ཡལ་སྐད་ཀྱི་ མིང་དང་ བྱ་ཚིག་གི་རྫོང་ཚིག་ནང་འབད་ བྲི་རྒྱགས་དགོ།
- ✦ ཞེ་ས་དང་ཡལ་ཚིག་གི་ བྱ་ཚིག་ཚུ་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ ལག་ལཱ་འབད་རྒྱགས་དགོ།

སྟོང་ལྷན།

རིག་ཅུལ་ ཟླ་ནི། སྤྱི་དང་། རིག་ཏུ་བས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཕུད།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ཏེ་མ་ར་བུང་ཤིང་གུ་ མིང་གཅིག་དང་ བྱ་ཚིག་གཅིག་ཚུ་ འབད།

ཟེ་མི་བཟུམ་ཅིག་ སྤྱི་བཟུམ་ཞེ་མཁུ་ལམ་ དཔེ་བ་དཔུན་བཅུག་དགོ། དཔེ་
 ན། འདི་ག་ཅི་ཡིན་མ་མས་? ཟེ་ལྷག་བཅུག། ཉོ་ ཟེ་མི་དང་ འབད་ ཟེ་
 མི་གཉེས་ལུ་ ལྷན་པར་ག་ཅི་འདུག། ཟེ་དྲི་བ་བཞེད་དེ། སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ མ་
 པ་ལམ་ དཔེ་བ་ཕྱེ་མ་ཚུ་གས་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དཔེ་ཉོན་ འབད་བྱིན་དགོ།
 དཔེ་ན། བྱ་ཚིག་ཟེ་མི་འདི་ **ཡོང་། བགའ། བུམ། རྒྱང་།** ཟེ་མི་བཟུམ་
 ལུ་སླབ་ཡིན། དེ་གཉེས་གྱི་ལྷན་པར་འདི་ ག་ཅི་ཡོད་པ་མོ་? ཟེ་བ་ཅིན་ ཡོང་
 ཟེ་མ་ད། དེ་མ་གྱིས་ཡར་ཡོང་བའི་བྱ་བ་ བརྟོན་མི་ལུ་སླབ་ཡིན། བགའ་ཟེ་
 བའི་སྐབས་ ཁའི་ཡ་མཚུ་མ་མཚུ་གཉེས་ ཡར་དང་མར་དེ་མ་གྱིས་ ཁ་ཕྱེས་
 འགྲོ་བའི་བྱ་བའི་རྣམ་འགྲུས་དང་བཅས་ ལུ་བརྟོན་མི་ལུ་ བྱ་ཚིག་ཟེ་སླབ་ཡིན།
 ཟེ་རྣམ་འགྲུས་དང་བཅས་པའི་སྟོ་ལམ་ འོ་སྟོན་འབད་ཞེ་མཁུ་ལམ། མིང་ཟེ་
 མི་འདི་ བཀ་ཤིས་ ཤིང་ ཟེ་དོ་བཟུམ་བྱ་བའི་རྣམ་འགྲུས་ ག་ནི་ཡང་མེད་མི་
 ལུ་སླབ་ཡིན། དེ་གི་བྱ་ལུ་ སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ ལུ་བྱ་བའི་རྣམ་འགྲུས་ཡོད་མེད་
 ལུ་བཏུ་བྱེ་ མིང་དང་བྱ་ཚིག་གཉེས་ སློབ་དེ་བ་ནང་ལམ་འཚོ་ལུ་ཉེ་ཤོག་ལྷམ་ནང་
 སོ་སོར་བརྟོན་བཅུག་དགོ།

མིང།	བྱ་ཚིག།
ཀམ། རྟོ། ཤིང། མེ་ཏོག། ཚན་དག།	སྟོན། བཟུམ། འབྲུང། སླབ། འཕུ།

སྒྲིག་ལུགས་ཀྱི་ རྒྱུ་རྐྱེས་ལྟར་སྒྲིག་སྒྲུབ་པའི་ དུས་ཚིག་

- ༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཞེས་ཟེར་མི་འདི་ ཡུལ་གོང་མ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ དངོས་པོ་
གི་མིང་དང་ ལུ་ཚུ་ལུ་ཆེ་བ་ལྟོ་དུ་འབད་ སླབ་པའི་ཚིག་ཡིན་མེད་དུ་ ཡལ་སྐད་
འདི་ ཡུལ་རང་དང་མཉམ་མི་དང་ སྤྱིར་བཏང་ལུ་ཞེས་མེད་པ་འབད་ སླབ་མི་
ལུ་སླབ་ཡིན། ཟེར་ ངོ་སྟོན་འབད་ཞིན་མེད་ལུ་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ཞོག་
ཁམ་བཟུམ་ བཟོ་ཞིན་མེད་ལུ་ བཀའ་བཏུག་དགོ། དཔེར་ན།

མིང་།		བྱ་ཚིག་	
ཡལ་སྐད།	ཞེས།	ཡལ་སྐད།	ཞེས།
ལག་པ།	ལྷག།	སོང་།	འབྱོན།
སློབ་པ་གསལ།	སློབ་ཕྱིང་།	བཟུམ།	བཞེས།

བཟུམ་ སློབ་དེ་བཟུ་ནང་ལུ་ བཏོན་བཏུག་ཞིན་མེད་ལུ་ དཔེར་བཅོམ་ལྷོད་
བཏུག་དགོ། འཕྲུལ་འཕྲུལ་ ཡལ་སྐད་དང་ཞེས་གི་སྟོན་ལུ་ ལྟེན་སྦྱར་བཟུ་དུ་
བཏུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ མཚོགས་པ་དང་ ངག་ཐོག་ལུ་ རྒྱ་དོན་གྱི་བའ་འདི་ལུ་
འབད་བཏུག་དགོ།

༢. བྱ་ཚོགས་གི་སློབ་པ།

ཁྱེད་ལ་དོན།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་གིས་ སྤྱིར་བཏང་གི་དབྱེ་བ་མིང་དང་ བྱ་ཚོགས་གཉིས་ཡོད་པའི་ རྣམ་གྱི་
 བྱ་ཚོགས་གི་སློབ་པས་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་འདི་ཡིན། དེ་མཚན། བྱ་ཚོགས་ཚུ་ བྱེད་པ་པོ་
 དང་འབྲེལ་མ་འབྲེལ་གྱི་ བྱ་ཚོགས་གི་དབྱེ་བ་དང་ བྱེད་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ རྣམ་
 གསུམ་དང་བསྟན་པའི་ ཡིག་སྟེང་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་འདི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལམ་དོན།

སློབ་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་པ་ད་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་"

- ✦ བྱ་ཚོགས་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བརྒྱུ་ཡིན་ནུ་? སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ✦ བྱ་ཚོགས་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལཱ་འདི་ འབྲེལ་བཟུགས་དགོ།

སློབ་ལྟ།

རིག་ཅུ་ལ་ ཟུ་ནི་ སླབ་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཕུད།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་དང་བྱ་ཚོགས་ སླ་བསྟེན་ཏེ་ སྤྱིས་བཞག་ཞིན་མ་ལས། མོང་
 ལུ་ མིང་དང་བྱ་ཚོགས་གི་ཡལ་སྐད་དང་ ཞེས་འདི་སློབ་པས་ དབྱེ་བ་ལྟོན་བརྒྱུ་མ་
 མཚོ་བསམ་གཏང་བཅུག་སྟེ་ འདི་ནང་ཡང་མིང་ཚོགས་ཅེ་ཅེ་བཞིན་གྱི་ སྤྱི་བ་

བཀོད་དེ་ མིང་དང་བྱ་ཚིག་གི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ། དྲི་བ་འདྲི་ལུན་དང་གོ་སྐྱེས་
འབད་དེ་ བྱ་ཚིག་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སློབ་དཔེ་ནང་ལས་ བྱ་ཚིག་ཚུ་བརྟོན་
བཅུག་དགོ།

རིག་ཚུལ་ ལྟག་ནི། རིག་འོ་བལ་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལཱ།

༢. འོ་བལ་གི་མིང་ཚུ་ལུ་ བྱ་ཚིག་སྐྱེས་ཏེ་བྲི་བཅུག་ནི།

- ཡི་གུ་-----། དཔེ་ཆ་-----། ཆང་-----།
- ཟླ་-----། ལེ་མ་-----། མེ་རྟོག་-----།
- ཚུ་-----། ལྷི་མ་-----། གོ་ལུ་-----།
- ཞབས་ཁྲ་-----། ཉོ་-----། ཅེ་མོ་-----།

རིག་ཚུལ་ ལྟག་ནི། ཟླ་ནི། སྐབ་ནི། རིག་འོ་བལ་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༣. བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཚིག་དང་ བྱེད་མེད་ལས་ཚིག་གི་ཁྱད་པར་ལྟོན་ནི། སློབ་དཔེ་ནི་
གྲིས་ བྱང་གིང་གུ་ རྟོག་ཅི་གིས་ལ་བརྟོ། ཟེའ་མི་ཅིག་དང་། ལམ་ལུ་གིས་ལ་
ལོ་བྱེ། ཟེའ་མི་ཅིག་ བྲིས་བཞག་ཞེ་ནི་མ་ལས། ག་སྐྱེས་འབད་དགོ། རྫོང་ཚིག་
འདི་གཉེས་ལུ་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག་ག་? རྟོག་ཅི་ཟེའ་མི་ག་ཅི་མོ་? གིས་
ཟེའ་མི་ག་ཅི་མོ་? ལ་ ཟེའ་མི་ག་ཅི་མོ་? བརྟོ་ ཟེའ་མི་ག་ཅི་མོ་? ལམ་ལུ་

ཟེང་མི་གཅི་མོ་? **གིས་** ཟེང་མི་གཅི་མོ་? **ལའོ** ཟེང་མི་གཅི་མོ་? **བྱེ**
 ཟེང་མི་གཅི་མོ་? ལའོ་གས་པ་འེ་འེ་བཞི་དུ་ དུ་བ་དུ་དུ་བཅུ་གཞི་དུ་
 ལས། བྱ་ཚིག་ཚུ་ བྱ་བ་ལུ་འཇུག་བཅུ་ག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ།
 ས་བཞོ་བེེའམ་ད་ འང་དམང་ བྱེ་ཚོལ་གྱི་ ཐོག་ལས་བཞོ་འོང།
 ལའོ་སྐྱེ་བེེའམ་ད་ གཞན་དམང་ལོ་ཞུ་ལས་ འང་དམང་བྱེ་ཚོལ་གྱི་ཐོག་ལས་
 འབད་ཐབས་ཅིག་མེད་པ་ལོ་ཞུ།
 འདྲི་གི་སྐབས་ལུ་ བྱེ་འབྲེལ་གྱི་བྱ་ཚིག་ཟེང་མི་འདྲི་ འང་གིས་འང་དམང་འབད་
 འབད་ཚུགས་མི་དང་། བྱེ་མེད་ཀྱི་ལས་ཚིག་འདྲི་ འང་གི་འང་དམང་ལུ་ མེད་
 མི་ཅིག་ལུ་གོ་ནི་ལོ་ཞུ། ཟེང་སྐབས་ལྟེ་ དེ་གཉིས་ཀྱི་ དུ་བ་ལྟེ་བཅུ་ག་ལྟེ་ འབྲི་དེ་བ་
 འང་བྲི་བཅུ་ག་དགོ།

བྱེ་འབྲེལ་གྱི་བྱ་ཚིག།	བྱེ་མེད་ལས་ཚིག།
བཟའ། འབྲུང། བཤལ། བཅུགས།	ཤར། འབྲོན། རྒྱུངས། ཐོ་མ། གཡའ།

༣. བྱ་ཚིག་ལུ་དུས་གསུམ་གྱི་ཁྱད་པར་སྟེ་བྱང་མཐུན་གྱི་ཐང་མཐུན་

ཁྱད་པར་དོན།

བྱ་ཚིག་མང་ཤོས་ལུ་སྤུས་གསུམ་དང་འཁྲུལ་པའི་ ཡིག་སྟེང་སོ་སོར་ཡོད། ཡིན་ཅུང་
 བྱ་ཚིག་ལུ་ལུ་ཅིག་ལུ་ དུས་གསུམ་དང་འཁྲུལ་པའི་ ཡིག་སྟེང་སོ་སོར་ མདེ་པར་ཚིག་
 གྲོགས་ཀྱིས་འབད་ ཁྱད་པར་སྟེ་དགོ་པ་ཅིག་དང་ ལག་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཚུ་གི་དབྱེ་
 བ་སྟོང་ལྷན་ཚུ་གིས་ ཤེས་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལམ་སྟོན།

སྟོང་ཚན་འདི་ མཇུག་བརྒྱུ་ད་ སྟོང་ལྷན་ཚུ་གིས་”

- ✦ བྱ་ཚིག་ལུ་ དུས་གསུམ་ བྱ་ཚིག་གི་ཚིག་གྲོགས་ཀྱིས་འབད་ ཁྱད་པར་བརྟོན་མི་ཚུ་
 ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
- ✦ དུས་ཚུན་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་དགོ་པའི་ བྱ་ཚིག་ཚུ་གི་ལུ་ལྷན་ཚུ་གི་ལུ་ དུས་
 གསུམ་དང་འཁྲུལ་པའི་ བྱ་ཚིག་གི་ ཡིག་སྟེང་ སོ་སོར་ཡོད་མི་ཚུ་ ཏཱ་གོ་ཚུ་གསུམ་
 དགོ།

སློབ་ལྟེན།

རིག་ཆལ་ ཉམ་ནི་ ཐོ་ནི་ རིག་ཉེ་བའ་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལཱ།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ བྱ་ཚིག་ལུ་ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ།

༧. རྒྱལ་གསུམ་དང་འཁྲིལ་སྟེ་བ་འབྱུང་འབྱུང་མི།

འཛིང་། འབྲུག་། བརྒྱུ་། བཅུ་། སམ་། འབྲེན། རྟུ་། འཛིག་ཚུ་
དང་།

ལ་ རྒྱལ་གསུམ་དང་འཁྲིལ་ སྟེ་བ་འབྱུང་མ་འབྱུང་མི། བཞོ། འབྲུག་།
བརྒྱུ་། ཤི། ཞོ་། མཐོང་། ལོ་དེ། ལ་སོགས་པ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་
སློབ་ཡུག་དང་གཅིག་ལས་ གོ་སྤྲུལ་གྱི་ཐོག་ ངོ་སྟོན་འབད་བྱེ་དགོ།

རིག་ཆལ་ ཉམ་ནི་ ཐོ་ནི་ རིག་ཉེ་བའ་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཡུལ།

༢. ཚིག་མཛེད་ལག་ལཱ་འབྲུག་བཟུགས་ལུ་ རྒྱལ་གསུམ་དང་འཁྲིལ་ ཡིག་སྟེ་བ་ལྷན་
འབྱུང་མི་དང་ མ་འབྱུང་མི་ཚུ་ ལོགས་སུ་བཏོན་བཟུགས་དགོ།

རྒྱལ་གསུམ་དང་འཁྲིལ་སྟེ་བ་ལྷན་འབྱུང་མི			རྒྱལ་གསུམ་དང་འཁྲིལ་སྟེ་བ་ལྷན་མ་འབྱུང་མི		
འདམ་པ།	མ་འོངས་པ།	དུལ་བ།	འདམ་པ།	མ་འོངས་པ།	དུལ་བ།
ཐོ་ས་ཡི།	ཐོ་ནི།	འཛི་དོ།	སླབ་ཅི།	སླབ་ནི།	སླབ་དོ།
བརྒྱུགས་ཅི།	བརྒྱུག་ནི།	སྐྱུག་དོ།	ལོག་ཅི།	ལོག་ནི།	ལོག་དོ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ དེ་ལས་ རིགས་བརྒྱུས་ཏེ་ དཔེ་བཞེད་ ལེ་ཤ་བྲི་བཟུགས་དགོ།

༤. མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་གསུམ།

ཁྱད་པ་དོན།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ རྗོད་འཕྲིད་ཡིག་དང་ ཡིག་འདི་སྟོན་པ་ལུ་ གལ་ཆེ་བའི་ མིང་ཚིག་
བརྗོད་པ་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ རྩེ་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་འདི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལམ་དོན།

སྟོབ་ཚན་འདི་མཇུག་བསྟུན་དྲ་ སྟོབ་ཡུག་ཚུ་གིས་"

- མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་ གསུམ་གྱི་སྟོན་ལས་ འབྲི་སྟབས་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
- མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་གསུམ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ དབྱེ་བ་ལུ་ཚུ་གས་དགོ།
- མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་གསུམ་ ལག་ལཱ་ འབྲེལ་ཚུ་གས་དགོ།

སྟོན་ལུ།

རིག་ཅུལ་ ཉམ་གྱི་ རྩི་གི་ རིག་ཉོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༡. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་སྟོབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉན་དགོ་པའི་ བཀོད་ཚུ་
བྱིན་ཞུ་མཁུ་ དང་པ། ཡིག་འདི་ལུ་བཟུ་མའ་དུ་འདུས་པ་ལས་ མིང་འགྲུབ་ཚུ་ལུ་
དང་། གཉེན་པ། མིང་མའ་དུ་ འདུས་པ་ལས་ཚིག་འགྲུབ་ཚུ་ལུ། གསུམ་པ།
ཚིག་མའ་དུ་འདུས་པ་ལས་ བརྗོད་པ་འགྲུབ་ཚུ་ལུ་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ ལེགས་ཤོམ་

འབད་གོ་བདུ་སྟོན་བྱིན་ཞུ་མ་ལུ་ས། རེ་རེ་བཞུན་ལུ་ རམ་མཚན་ཀྱང་བཅུག་
དགོ།

༥. འབྲེལ་སྒྲིག་

ཁྱེད་ཀྱི་

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ རྣམ་དཔྱད་རྒྱུ་ལ་འབྲེལ་སྒྲིག་འདྲི་ འཇུག་ཚུལ་ ཤེས་ཚུགས་པ་བརྩོན་ཤིང་དོན་
ལུ་ཡིན།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུ་མ་དུ་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་

- ✦ འབྲེལ་སྒྲིག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བརྩམ་ཡིན་ནེ་? སླབ་ཚུགས་དགོ།
- ✦ ཇི་ལེ་འཇུག་གི་ འབྲེལ་ལམ་དང་ འཇུག་ཏུ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
- ✦ འབྲེལ་སྒྲིག་ དཔེ་བཞེད་ཚུ་ མ་འཇོལ་བས་བྲི་ཚུགས་དགོ།
- ✦ འབྲེལ་སྒྲིག་དང་ བྱེད་སྒྲིག་ལྷན་པས་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྗོན།

སྐྱོད་ལམ་ ཉམ་གྱི་ བྲི་གི་ སྐྱོད་ལམ་དཔྱད་མི་ གོ་བ།

༡. སློབ་དཔྱད་གྱིས་ སློབ་ཕུག་ལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔེ་ནང་གི་འབྲེལ་སྒྲིག་དཔེ་ཚུ་གི་
ཉམ་བུག་ཏུ་ གོ་དོན་ སླབ་བུག་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་མི་འདྲུག་པ་ནང་

ཉམ་མི་ སྐྱའི་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་ དཔེ་བཟོན་ དག་པ་ཅིག་རྒྱལ་འཛིན་མ་ལུས་ ལམས་
ལས་ དྲན་བཅུག་དགོཔ་ཡིན།

རིག་ཚུལ་ ཉམ་མི་ མི་རྒྱུ་རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༢. སྟོབས་དཔོན་གྱིས་ འབྲེལ་སྐྱོད་ཀྱི་འཇུག་པའི་དཔེ་བཟོན་ཅིག་ དབྱེ་དཔྱད་
འབད་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ འཇུག་ཚུལ་ དཔེ་བཟོན་ཤོག་བྱང་ནང་གིས་ཏེ་ མོ་
བདུ་མོ་རིམ་བཞིན་སྟོན་དགོ། སྟོབས་ལྷན་ཚུལ་ དཔེ་བཟོན་ རྒྱལ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཚུལ་ ཉམ་མི་ མི་རྒྱུ་རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལུན།

༣. སྟོབས་དཔོན་གྱིས་ སྟོབས་དེ་བཟུང་གི་དཔེ་བཟོན་དབྱེ་བ་ཚུ་ ལམ་ལོ་ཚུ་ མོ་བདུ་སྟོན་
འཛིན་མ་ལུས། ལེ་ཚན་ནང་ དེ་དང་འཁྲུལ་དཔེ་བཟོན་ རྒྱལ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཚུལ་ ཉམ་མི་ མི་རྒྱུ་རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་ལུན།

༤. སྟོབས་དཔོན་གྱིས་ ཉམ་མི་དེ་བཟུང་གི་སྟོབས་དེ་བཟུང་གི་ལུ་ གང་ཅུང་ཅིག་ གདམ་
འབྲུ་འབད་དེ་ ལམ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འབྲེལ་སྐྱོད་སྦྱོར་ཏེ་ ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷོ་སེལ་
རྒྱལ་བཟུ་ སྟོབས་ལང་ནང་ ལྷན་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ལུགས་ ཉམ་མེད་མེད་མེད་ རིག་ལོ་བཟང་དུ་སྦྱོར་བའི་ གཞིག་ལྟུང་།

- ༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་འབྲི་ཚོམ་གྱི་རིགས་དང་ གཏུང་ཡིག་གི་རིགས་
 བྲི་བཅུག་པའི་སྐབས། ཇེས་འཕྲུག་གི་མཐའ་མའ་ ཚུ་ལུ་མཐུན་འབད་ སྦྱར་
 ཐངས་ ཤེས་མི་ཤེས་བཏུ་ནི་དང་། མ་འོངས་པར་ ཚེགས་གྲུབ་ཡར་རྒྱས་བཏུ་
 བྲི་གི་དོན་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བརྒྱ་གསེག་འབད་བཞག་དགོ། རུས་རྒྱུན་དུ་སྦྱོར་
 འབད་བའི་སྐབས་ ཚེགས་གྲུབ་ཀྱི་སྟོན་ལས་ སློབ་ཡུག་དང་གཞིག་ཁར་ ཞུ་
 ཚེགས་འབད་དེ་ སྟོན་འོས་འཛིན་ འབད་བཅུག་ཞེ་ནི་མ་ལས། སེམས་ཁར་
 ཚེགས་བཀལ་བཅུག་དགོ།

༤. བྱེད་སྒྲིལ།

ཁྱེད་ལ་དོན།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ རྣམ་དཔྱེ་བ་རྒྱུ་ལས་གསུམ་པ་བྱེད་སྒྲིལ་དེ་ དོན་གྱི་འཕུག་ཚུལ་ ཤེས་ ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསུ་ཕྱིན་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་

- ✦ བྱེད་པ་པོའི་རྣམ་དཔྱེ་བའི་མི་གི་ གོ་དོན་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ✦ རྣམ་ཚིག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྣམ་དཔྱེ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✦ འབྲེལ་སྒྲིལ་དང་ བྱེད་སྒྲིལ་གྱིས་ ཁྱེད་པར་བྱེད་ཚུགས་དགོ།
- ✦ བྱེད་སྒྲིལ་ཕྱི་ཚུ་ ཇེས་འཕུག་དང་འཁಲིལ་ཏེ་ འཕུག་ཚུལ་གྱི་ཤེས་དགོ།
- ✦ བྱེད་སྒྲིལ་བྱེད་པ་པོ་ གཙོ་ལམ་གྱིས་ བྱེད་བྱེད་ཤེས་དགོ།

སློབ་ལྗོངས།

རིག་ལམ་ ༡༣་ནི་ ལྷག་ནི་ རིག་ཏུ་བསམ་དཔྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱེད་པ་པོའི་རྣམ་དཔྱེ་བའི་འདི་ གཅི་མོ་? ཟེར་སློབ་ཕུག་

ཚུ་དང་ འདྲི་ལན་འབད། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཟུང་སྐྱེ་ལོ་ཤོ་འདྲི་ ལེགས་ཤོམ་
འབད་དོ་སྟོན་འབད་བྱིན་ཞིན་མ་ལས། དཔེ་བྱོན་འབད་དེ་ གོ་དོན་བཤད་བྱིན་
དགོ། ལཱ་ལོ་ཁོང་ར་ལཱ་ ཚེས་གཅིག་ཉུག་བཅུག་ཏུ་ གོ་དོན་ལུ་བཅུག།

རིག་ཆུལ་ ཉུག་ནི་ ཐོན་ནི་ རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་དང་གཅིག་ཁར་ ཟུང་སྐྱེ་འཕྲོལ་ལམ་གྱི་སྟོར་ལས།
འོག་ལཱ་བཀོད་དེ་ ཡོད་མི་བརྒྱུམ་གྱི་ ཐོག་ལས་ གྲོས་ལུ་འབད་དགོ།

- ༧ ལྷ་གྲུ་ [༡] ས་ [༢] ཞོམ་འབྱུང་དེས།
- ཤིང་ [༡] འདམ་མ་གྲུང་ [༢] ཟེ་དེས།
- སློབ་དཔོན་ [༡] ལྟོན་མ་ད་ སློབ་ཡུག་ [༢] མ་ཉུན།
- ལ་ གོ་ [༡] གོང་བཅོམ། དེ་ [༢] གོ་ལཱ་སྲེ་ལུག། བརྒྱུམ་བཀོད་
ཞིན་མ་ལས། འབྲེལ་སྐྱེ་འཕྲོལ་ནི་ཡིན་ནུ་? ཟུང་སྐྱེ་འཕྲོལ་ནི་ཡིན་ནུ་?
འབྲེལ་སྐྱེ་འཕྲོལ། ཟེ་བ་བཅོམ།
འཕྲོལ་དགོལ་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཡིན་ནུ་? ལུངས་ཚུ་སླབ་བཅུག་ཏུ་
དཔྱེ་དཔྱད་འབད་དགོ། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ མ་ལ་ལས་དཔྱེ་བ་ལེགས་
ཤོམ་འབད་ ལུ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་
བརྟེན་བྱིན་ཏུ་ དཔྱེ་བ་ལུ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ། དཔེ་རྟེ།

- ལྷ་གུ [༡] ན་ [༢] ཡོམ་འབྲུང་དེས། ཟེ་མི་ཚོད་ཚིག་
འདི་བྲིས་ཞེས་ལས། བྱ་ཚིག་ག་འདི་ཡིན་ནུ་ འཚོལ་བཅུག་
དགོ།
སློབ་ལྷ་གུ་ཚུ་གིས་ (འབྲུང་) འདི་ཡིན། ཟེ་སླབ་འོང་། དེ
ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲུང་མི་འདི་ ག་ཡིན་མ་མས་? ཟེ་
སླབ་ད།
སློབ་ལྷ་གུ་གིས་(ལྷ་གུ) འདི་ ཡིན། ཟེ་སླབ་འོང་། ལྷ་གི་
རྣམས་ལུ་ ལཱ་འབད་མི་བྱེད་པ་པོ་འདི་ (ལྷ་གུ) ཡིན་མ་ལས།
བྱེད་སྐྱེ་འདི་བྱེད་པ་པོ་གི་ སློལ་གསལ་ལས་ འབྲོབ་ལྷི་མ་
གཏོགས་བྱེད་པ་པོ་ མེད་མི་གི་ཅུ་ལས་ མི་འབྲོབ། ཟེ་སླབ་
སློ་ སྐྱང་བ་འབད་བཅུག་དགོ། ཚོད་ཚིག་ག་ཞེས་མི་རྣམས་ལུ་
ཡང་ དེ་བཟུམ་གོ་ལུ་སྤྲོ་བྱི་བྲོག་ལས་ དཔྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། ཉུག་ནི་ མི་ནི། རིག་ཉོབས། དཔྱེ་དཔྱད།

- ༣. འབྲེལ་སྐྱེ་དང་ བྱེད་སྐྱེ་སྤྲོ་བ་སྤྲོ་བ་ཏེ་ ས་ཉོང་བསུབ་དགོ་པའི་ སྐྱོང་ལཱ་ཅིག་བཟོ་
ཞེས་ལས། ག་ཕོག་དཔྱེ་བ་དཔྱད་དེ་བཅུགས་བཅུག། ཕོག་མ་ཕོག་ ལཱ་ཤོག་
སོང་ཏེ་ དཔྱེ་ཞེས་འབད་བཅུག་དགོ།

༡. ལྷན་པ་ཅས་ སྐྱའི་སློབ་ཚུལ།

ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་ཚུལ།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ བདེ་གཞུང་དང་ལུ་མ་རྒྱགས་ནང་གི་ རྗེས་འཇུག་ལུ་ ཉེས་དགོ་པའི་ཡུན་
ཀྱི་ནང་ལས་ ཉུག་བཅའ་ཀྱི་ཡུན་ཀྱི་ སྐྱའི་སློབ་ཚུལ་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་
ཡིན།

ལས་དོན།

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

- ✎ ཉུག་བཅའ་ ཟེའ་བའི་གོ་དོན་ འབྲི་སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✎ ཉུག་བཅའ་ཀྱི་ དོམ་ཚིག་ ཉུག་ཚུགས་དགོ།
- ✎ ཉུག་བཅའ་ཀྱི་ཡུན་ རྗེས་འཇུག་སོ་སོ་ལུ་འབྲེལ་ཚུལ་དང་འཁྲིལ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བ་
ཚུགས་དགོ།
- ✎ ཉུག་བཅའ་ཀྱི་ སྐྱའི་སློབ་ཚུལ་ཀྱི་ དཔེ་བཞེད་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟུ་

རིག་ཆལ་ འདྲ་ནི་ ལྷན་པ་དྲུག་ལྟུ་ལྟུ་ རོ་བ།

༡. བྱང་ཤིང་གུ་ སློབ་དེ་བ་ནང་ཡོད་མི་ ཉུག་བཅའ་ཀྱི་ དེམ་ཚིག་དང་། དཔེ་

བརྗོད་པ་བཞག་སྟེ་ ཉུ་ལུ་ལུ་ལ། ཟེད་མི་ཚུ་ བྲིས་ཞེན་མ་ལུས། ཞོ་དོན་
བཤད་པ་རྒྱ་བཟུང་ཏེ་ ཞོ་དོན་ཉུ་ཞོ་མ་ཞོ་ བཟུང་ཞེན་དོན་ལུ་ ལམ་ལོ་དག་པ་ཅིག་
ལུ་བྱུང་ཤིང་གྲུ་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་དཔེ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་རྗོད་ཚིག་ ལྷ་བ་བཅུག་
དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

- ༢. ཉུག་བཞག་གི་ལོ་མ་ཚིག་ཉུག་སྟེ་ ཡུ་ཚུ་ རྗེས་འཇུག་སོ་སོ་ལུ་ འབྲེལ་ཚུལ་
ངོས་འཛིན་འབད་ནེ་ བྲི་བཅུག། དཔེ་ན། ཏེ་ ལྷ་ས་ལུ་ས་གི་མཐར་བཟུམ། ནེ་
གི་ལུ་ལུ་ རྗེས་འཇུག་དང་འཇུག་ཏེ་ དཔེ་བརྗོད་རྒྱ་བཟུང་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

- ༣. མིང་ཚིག་ བསྐྱམས། བྱོག། ལྷོད། ལམ་ལུ། བཞག། ཤེས། འཇུག། དགའ།
ཐོན། བཞག། ལྷུང། ཚུ་གི་མཐར་ཡུན་ག་ཅི་ས་འབྲེལ་ཞེ་མས་ག? ལེ་ཚེན་ནང་
ལུ་ ཞོ་སྤུང་འབད་བཅུག་སྟེ་ འོག་གི་བྲིས་ལུ་མ་ནང་ མགོ་ཡིག་དང་འཇུག་ཏེ་
བྲི་བཅུག་ཞེན་མ་ལུས། དམངས་ཁར་ ལེ་ཚེན་འགོ་འདྲེན་པ་གིས་ གསལ་ལུ་
འབད་བཅུག་དགོ།

ཕྱི	ཏེ	ཤེ
-----	----	----

--	--	--

དེ་གི་ཤུལ་ལུ་ མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཅུག་ཏུ་ འབྲི་ཚོམ་དང་ ཚོམ་
 ལ་སོགས་པ་རྒྱུ་བཅུག་སྟེ་ ག་དེམ་ཅིག་ཤེས་པས་ག? དེ་བྱེད་ཀྱི་བའང་དེ་
 ལེགས་ཤོམ་འབད་ དེ་བྱེད་ཕྱེམ་ཚུགས་མི་ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་སྟོན་བྱིན་དགོ།

རིག་ཅུལ། ཐོ་ནི། རིག་ཉོ་བས་དཔྱེ་རིམ་ ལག་ལཱེ།

༥. སློབ་ཕུག་ རྟོ་ཚན་ /ཆ་གང་ཅུང་ཅིག་ལུ་ ཉུག་བཅས་ཀྱི་ཡུན་རང་དབང་ཅན་ རྩེ་
 ལས་ གཉིས་ཡང་ཡུན་ཡིན་མ་འབད་ རོ་སྟོན་འབད་དེ་ དཔེ་བཟོ་རྒྱུ་བཅུག་
 དགོ།

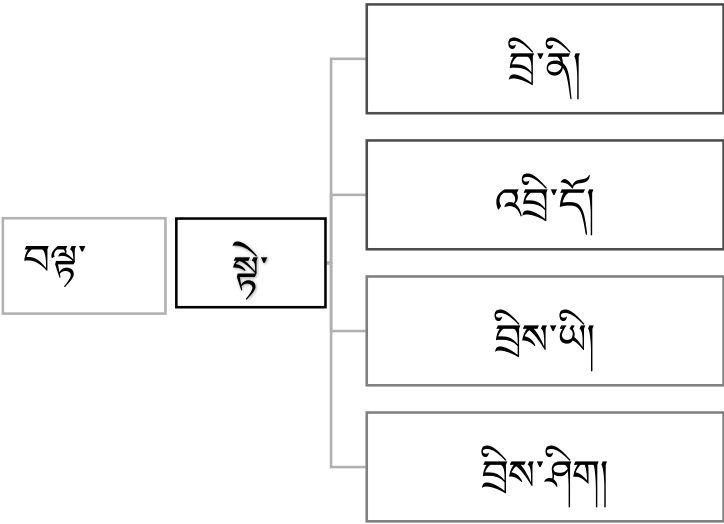
རིག་ཅུལ། ཐོ་ནི། རིག་ཉོ་བས་དཔྱེ་རིམ་ ལག་ལཱེ།

༦. སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ འོག་ལུ་བཀོད་མི་བཟུམ་ ལཱ་ཤོག་བཟོ་ཞེ་ནམ་ལས་ ས་སྟོང་
 བསུ་བཅུག། དཔེ་ན།

ན་---	མ་ཉོད།	གསན་---	མ་གསུངས།	བྱོག་---	ཡར་སོ་ལུག།
བསྐྱམས་---	མ་འབྱོན་པས།	སྤ་---	བཞག་ལུག།	སྤམ་---	མ་ཉུན།
བསྟོན་---	སོང་ལུག།	ཡང་ན།	ཡུན་ལུ་ཚིག་གོགས་བཅུགས་བཅུག།	-	

-- ཉེ-----།	--- ཉེ-----།	--- ཉེ-----།	--- ཉེ-----།
--- ཉེ-----།	--- ཉེ-----།	--- ཉེ-----།	

དཔེ་གསལ། ལྷན་པའམ་གྱི་ ཉེ་མའི་བྱ་རྒྱུ་ལ་དེ་ ལ་དཔེ་ལ་བྱ་རྒྱུ་དང་། ལྷན་པའི་ལྷན་གྱི་གསལ་དང་།
 ལ་ལྷན་ ལྷན་ལ་བྱ་རྒྱུ་ལ་ ལེ་ ལོ་དེ་ལྷན་ལ་དཔེ་ལྷན་ལ་དང་། དཔེ་ལ་



༤. (སློེ) (འབད་) གྱི་འཇུག་ཚུལ།

སློེ ༡. ཉུག་བཅས་ཀྱི་ ཡུན་རང་དབང་ཅན།
བཏུ་སློེ འབད་ད། གཟིགས་སློེ བཀའ་དྲིན་བསྐྱེད། ཉུག་སློེ
གཟིགས་ད། གནས་བསྐྱོར་སློེ འོངས་ཡི། བཤལ་སློེ འགྲོ་
ནི།

༢. མཚུངས་གསལ་གྱི་ ཟླ།
དེ་སློེ མ་གཟུང། ནེ་སློེ མ་སྣང། དེ་སློེ མི་བརུབ། ག་དེ་སློེ
འབད་ནི? ནེ་སློེ མ་མཇུག།

འབད། ༡. ཐད་ཀར་བྱ་ཚིག་འབད་འཇུག་པ།
བཀའ་སློེ་འབད། ལཱ་ག་ཅི་ས་ཡིན་ཅུང་འབད། འོག་པ་ མ་
འབད་བཅིན་ ལེགས་ཤོམ་ཡིན། བཀའ་མ་ཤིས་པ་ མ་འབད་
ཅུང་ ལྷིམས་ཡོག་ལུག། ཚོས་འབད་དེ་ སངས་རྒྱས་ལུག།

༢. རོ་མ་གསེབ་ བྱ་ཚིག་ཡིན་ཅུང་། ལུགས་ཀན་པ་ རྒྱ་ཚིག་ཅམ་
འབད་ མིང་དང་། ལྷུ་ཚིག། མིང་མཐའ་ཡོད་མི་ བྱ་ཚིག་ཚུ་
དང་ ཡུན་ཚུ་དང་ གཅིག་ལང་ འཇུག། དཔེར་ན།

མཚོན་པ་འབད་ ཡུལ་ཚུག། རྩེ་འབད་ བཞེངས་ཚུག།
 ཡུལ་པ་འབད་ འཁྲུངས་ཚུག། འགྲོས་ཀྱིས་འབད་ འགྲོ་དེས།
 རྒྱགས་འབད་ ལྷ་ཚུག། ལེགས་ཤོམ་འབད་ དྲག་ཚུག།
 ལངས་འབད་ མ་བྱེ་པས། གཏུངས་འབད་ ཆ་བཞག་དགོ།
 གོ་མ་འབད་ ལྷ་ཚུག། འབད་ནི་འབད་ ལྷ་ཚུག། རེ་རེ་བཞེན་
 དུ་འབད་ ཤོག། རྒྱགས་ཀྱིས་འབད་ འགྲོ་འོང། ལྷ་ཚུག།
 འབད་ བཞག་དགོ། བཟུམ།

༡. འགྲོས་ཀྱིས་འབད་ སོང། གོ་ལེ་འབད་ གྲིས། འགྲོས་ཀྱིས་བཏང་ སོང། གོ་ལེ་བཏང་ གྲིས། ཟེར་
 དོ་ བཟུམ། འབད་ དང་ བཏང་གཉིས་ བྱ་ཚེག་ངོ་མ་ ལྷག་བཅས་རྒྱགས་ཀྱིས་ བསྐྱེད་པའི་ ཚེག་འབད་མ་
 ལས། ༢. འགྲོས་ཀྱིས་སྟེ་ སོང། གོ་ལེ་སྟེ་ གྲིས། ཟེར་བྱི་བཅིན། ལྷག་བཅས་ ངོ་མ་འབད་ བཟུགས་ཏེ་ གྲི་
 བའི་སྐབས། འགྲོས་ཀྱིས་སྟེ་ སོང། གོ་ལེ་སྟེ་ གྲིས། བཟུམ་ ཡུ་ལུ་ཡུ་ གཉིས་ཅེག་འབད་ གྲི་དགོ་
 པའི་ སྟོན་བབས་འཛོན་འོང།
༡. རྣང་བཞོད་མི་བཟུམ་ གྲི་བཅིན། འགྲོས་ཀྱིས་འབད་དེ་ སོང། གོ་ལེ་འབད་དེ་ གྲིས། འགྲོས་ཀྱིས་བཏང་སྟེ་
 སོང། གོ་ལེ་བཏང་སྟེ་ གྲིས། བཟུམ། ལྷག་བཅས་བཟུགས་ཚུང་ མ་བཟུགས་ཚུང་ རྣམ་གཞག་ལྷན་འབད་
 སྟོན་འོང།

ལྷ་ཚུག་དཔོན་གྱིས། དེ་གཉིས་ཀྱི་ དུ་བཞེད་ལྷ་ཚུག་འབད་ ལྷ་ཚུག་འབད་ཞེ་ན།
 འགྲོ་ཅོམ་དང་ གཏུང་ཡིག་ཚུ་ གྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཞེ་འཁྲུག་འབད་དགོ་པ་ ལག་ཆེ།
 ལྷ་ཚུག་དཔོན་རང་གིས་ གྲི་ཚུང་ རྣམ་གཞག་ཚུ་ལས་ མ་བཟུགས་ཅིག་འབད་ ལག་ལེ་
 འབྲེལ་དགོ་པ་ སེམས་འཇུག་ལེ།

༤. བྱོན་སྤྱད།

ཁུངས་དོན།

ཡིག་ཚུགས་འདི་ བྱོན་སྤྱད་ཀྱི་སྐོར་སྟོན་དང་ དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་ལ་ལགས་ལ་འབད་ ཤེས་ ཚུགས་པ་བརྩོན་ཀྱི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་ད་ ལྷོ་ཡུག་ཚུ་གིས་"

- ✦ བྱོན་སྤྱད་ཀྱི་གོ་དོན་ཚུ་ འབྲི་སྲིབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✦ བྱོན་སྤྱད་ཀྱི་ རྩོམ་ཚིག་ཚུ་ གྲོ་ལས་ སྟོན་ཚུགས་དགོ།
- ✦ བྱོན་སྤྱད་ཀྱི་ཡུལ་ཚུ་ བྱོན་སྤྱད་དང་གཅིག་ལས་ འཇུག་ཚུལ་ལ་ལོ་འདྲི་ འབད་ཚུགས་ དགོ།
- ✦ བྱོན་སྤྱད་ཀྱི་ འཇུག་པ་ལཱ་གས་ཤོམ་འབད་ ལག་ལཱ་ལྷོ་ཡུག་ཚུགས་དགོ།

བྱོན་སྤྱད་ཀྱི་ཕྱད།

ཡང་ ༢ / ༢༤ ཟུང་ ཚུ་ཇི་ལུ་འཇུག་དབྱེ་བ་མདེ་པས་ འཇུག་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

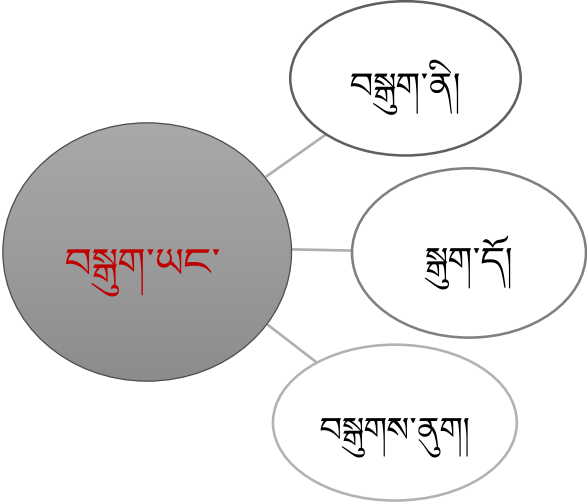
ཡང་། མཚོ་གས་ཡང་ མཚོ་གས་པས། ལཱ་གས་ཡང་ ལཱ་གས་པས། ཟུང་ཡང་ ཟུངས་ ལྷོ་ག། གཟུང་ཡང་ མི་གཟུང་། བཅོང་ཡང་ མི་བཅོང་། སྤྱི་ཡང་ འབྲི་དེས།

བཟའ་ཡང་ བཟའ་ལུག། མོ་ཡང་ འདུག། ཤིང་ཡང་ ལྷེས་ལུག། ལྷེ་ཡང་
ལྷེས་ལུག།

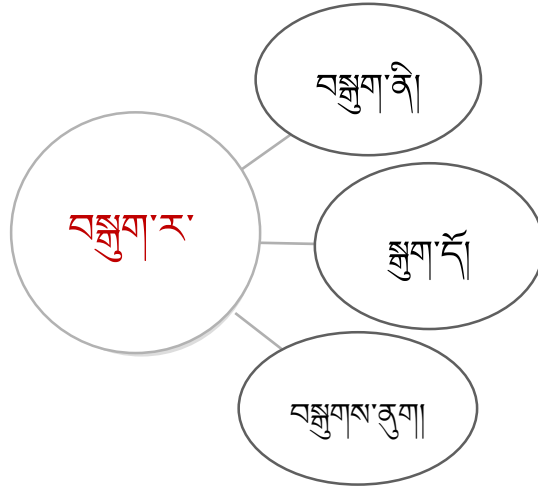
༡། མཚོགས་ས་ མཚོགས་པས། ལེགས་ས་ ལེགས་པས། རྒྱང་ས་ རྒྱངས་ལུག།
གཏུང་ས་ མི་གཏུང་། བཅོང་ས་ མི་བཅོང་། སྤྲི་ས་ འཕྲི་དེས། བཟའ་ས་ བཟའ་
ལུག། མོ་ས་ འདུག། ཤིང་ས་ བཅུགས་ལོད་པ་མས། ལམ་ལོ་ས་ དཀྲོགས་ལོད་
ལུག། གཏྲིས་ཆ་ས་ ཡང་སོ་ལུག།

ཕན་འདེབས། ཡང་། ༡། གཏྲིས་པོ་འདི་ མིང་དང་བྱ་ཚིག་ གཏྲིས་ཆ་ས་གི་ལྷེས་ལས་
འཇུག་པ་ཡིན། སྤྲི་གཏྲིས་ཀྱི་ ཏེ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་ མ་འོངས་པའི་ ཚིག་གི་དཀོལ་དང་།
ལྷེས་མམ་འདི་ ཚིག་གོགས་དང་འབྲེལ་ ལྷེས་ཏེ་འཇུག་འོང་། དཔེར་ན།

དཔེ་ ༥།



དཔེ ༢ པ།



དྲན་གསོ། བསྐྱེག་ར་འབད་ཅུང་། བསྐྱེག་ར་སྐྱེག་དོ། ཟེར་ཡོད་པ་ཅིན། སྐྱེག་དོ། ཟེར་མི་ ཚིག་འདི་ ཏ་ལྟ་
 པ་མེན་མ་མས། ཟེར་མཚོ་སྐྱེག་ར་སྐྱེག་དོ། བཟུམ་ ལུང་གི་ཉེ་མའི་ ཚིག་འདི་ སོར་གཏང་ནི་མི་འོང་།
 ག་ཅི་འབད་? ཟེར་བ་ཅིན། (སྐྱེག་ར་) ཟེར་མི་འདི་གིས་ འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་བུའི་ག་ཅི་ཡང་མི་
 བཏོན། བྱ་ལས་ཙམ་ དོས་འཛིན་གྱི་ ཚིག་ འབད་ནི་དེ་གིས། བྱ་བའི་ཚིག་ར་ བྱི་དགོ། ཟེར་མི་ དེ་ལས་
 བཏོན་མེན།

༡༤། བདེ་ཆེན་ མོ་ར་རང་ འོངས་ལུག། ཡང་དང་པ་འཛེན་མི་ མོ་ར་རང་ མི་འོང་།
 བཟུམ།

༡༥། འདི་གི་ ཐད་ལྟ་ལྟོད་པ་ད། འཇུག་ཚུ་ལྟུང་པར་ ཡ་ཅི་ཅིག་སྐྱེ་བ་ཅིན།
 སྤྱི་ཅུང་ སྤྱི་ཚུགས། བཏུ་ཅུང་ བཏུ་བཟུག། བསག་ཅུང་ བསག་གི། གཏུང་
 ཅུང་ མི་འཚུ་ལྟོད་པ་ད། ཟེར་དོ་བཟུམ། ཅུང་གི་ རྒྱལ་མའི་ཚིག་ཚུ་ མ་འོངས།

པའི་ འདྲེ་ཚིག་དང་། རྒྱལ་ཚིག། བེ་ཚམ་གྱི་ རྩོམ་པ་ལོ་ལྟོ་ལྟོ་ རྩལ་གི་
ཏྲེ་མམ་གི་ བྱ་ཚིག་འདི་ མ་འོངས་པའི་ཚིག་ར་ བྲི་དགོ་ནི་དང་།

དྲིས་རྩལ་ སྐབ་མ་བརྟུབ། བརྟལ་རྩལ་ འགྲོ་མ་བརྟུབ། བརྟུལ་རྩལ་ མ་འོ་དྲི་
པས། བརྟུལ་རྩལ་ འབད་མ་ཚུགས། རྩལ་གི་ རྒྱལ་མའི་ཚིག་ཚུ་ལུ་ དགག་
ཟླ་ མ་ ཚུ་དྲེ་ལོ་ལྟོ་ལྟོ་ ཏྲེ་མམ་གི་ བྱ་ཚིག་འདི་ འདས་པའི་ཚིག་ བྲི་
དགོ་པ་ཡི་ནི།

སྲོ་བ་དཔོན་གྱིས། སྲོ་བ་ལུ་ཚུ་ གོང་གི་འབྲེ་བ་ལམ་ཚུ་ལས་ སིགས་བརྟེས་ཏེ་ སྲོ་བ་ལུ་
ཚུ་ལུ་ སྲོ་བ་འབྲེ་བ་བཅུག་དགོ།

༡༠. དེ་སྐྱེ།

ལུངས་དོན།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ ཡོང་ལའི་བརྗོད་པ་ནང་ལག་ལེན་འབྲེལ་པའི་བསྐྱེད་ཡོད་མི་ དེ་དང་
འདི་གི་སྐྱེ་དོན་གྱི་འཇུག་རྒྱུ་ལ་ ཤེས་རྒྱགས་པ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལམ་དོན།

སློབ་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་ད་ སློབ་ཡུག་རྒྱ་གཤིས་"

- ཕ དེ་སྐྱེ་གི་འཇུག་རྒྱུ་ལ་ རེ་རེ་བཞུགས་སྐབས་རྒྱགས་དགོ།
- ཕ འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ དེ་སྐྱེ་ལག་ལེན་འབྲེལ་རྒྱགས་དགོ།

སྟོང་ལྷ།

རིག་ལམ་ ཉུག་ནི། ཟུ་ནི། སྐབས་ནི། རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. དེ་སྐྱེ་ཟེར་བའི་ གོ་དོན་དང་འཕེ་ཚོག་རྒྱུ་ ལྷ་སེམ་སེམ་འབད་ཉུག་བཅུག་ནི། དེ་
ལས་ ལེ་ཚན་ནང་ལུ་བགོ་ཉེ་ གོ་སྤྱད་འབད་བཅུག། ལེ་ཚན་རེ་རེ་བཞུགས་གྱིས་
ག་དེ་སྐྱེ་ཉུ་གོ་ཡིག་? སྐབས་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཟད་ནི། ལྷ་བཟོ། རིག་ལྟོ་བའ་དབྱེ་རིམ་ དྲན་གྱིས།

༢. ལྷོ་བའ་དཔོན་གྱིས་ དེ་སྐྱེ་ལོ་དཔེ་བཟོ་དྲི་དབྱེ་བ་ འདས་པ་ལུ་འཇུག་པ། མ་
འོངས་པ་ལུ་འཇུག་པ། ཐག་འེང་སའི་དོན་ལྟོ་བའ་ལུ་འཇུག་པ་ཚུ་ འེ་འེ་བཞིན་
དཔེ་ལྟོ་བའ་དང་གོ་བ་སྟོན་ནི། དེ་ལས་ ལྷོ་བའ་ལྷ་ཚུ་ལུ་ དཔེ་བཟོ་དྲི་བཟུག་
ལྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བྱེ་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཟད་ནི། ལྷ་བཟོ། རིག་ལྟོ་བའ་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞིབ།

༣. ལྷོ་བའ་ལྷ་ཚུ་ ལེ་ཚན་གཉེས་ནང་ལུ་འབད་ མཚུངས་དཔེ། ལྷོ་སྐྱེ། བདེ་པའི་
དོན། གསང་བ་ལྟོ་བའ་ལོ་དཔེ་བཟོ་དྲི་བཟུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཟད་ནི། རིག་ལྟོ་བའ་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལུ་ལྟེ།

༤. ལྷོ་བའ་དཔོན་གྱིས་ འོག་ལུ་བཞོན་དེ་ཡོད་མི་ དཔེ་བཟོ་དྲི་བཟུག་ ལེ་ཤ་བྲིས་
འབག་འོངས་སྐྱེ་ དཔེ་བཟོ་དྲི་འོངས་འཛིན་འབད་བཟུག།

ང་གིས་སྐབ་མི་དེ་ འབད་ཡིག་? -----

མདང་ཞག་དེ་ལུ་གིས་ལུ་འབད་ལྟེ། ----- བཟུག།

དྲན་གསོ། དཔེ་བཟོ་དྲི་བཟུག་གསལ་ལུ་ ལྷ་གསལ་བཟོ་མི་དགོ། ལྷོ་བའ་བཟུང་འབད་ ལྟོ་
པ་གིས་བཟུག། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས། དེ་བཟུག། ཞི་ཡི་དེ། དེ་ཚུ། དེ་བདེ་པའས། བཟུག།

༡༡. འདི་སྐྱེ།

ཁྱེད་ལ་དོན།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ རྗེ་ལའི་བརྗོད་པ་ནང་ ལག་ལཱའི་འབྲེལ་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་ འདི་གི་
སྐྱོད་ཉེ་གྱི་འཕྲུག་རྒྱུ་ལ་ ཤེས་རྒྱགས་པ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལམ་དོན།

སློབ་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་ན་ སློབ་ཡུག་རྒྱ་གིས་

- ↳ འདི་སྐྱེ་གི་གོ་དོན་ སླབ་རྒྱགས་དགོ།
- ↳ འདི་སྐྱེ་གི་འཕྲུག་རྒྱུ་རྒྱ་ འཕྲེལ་བཞིན་ སླབ་རྒྱགས་དགོ།
- ↳ འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲུལ་ འདི་སྐྱེ་ ལག་ལཱའི་འབྲེལ་རྒྱགས་དགོ།

སྟོང་ལྷ།

རིག་ལུ་ ཉུག་ནི། ཉན་ནི། སླབ་ནི། རིག་ཉོ་བའ་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. འདི་སྐྱེ་ཟེར་བའི་དོན་ཚན་འདི་ བརྗོད་བཅུག་ཞེན་མ་ལས་ ལྷ་སིམ་སིམ་འབད་
ཉུག་བཅུག་ནི། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་ལོ་དག་པ་ཅིག་ལུ་ ག་དེ་སྟེ་ཉུ་གོ་
ཡིག་? སླབ་བཅུག་ནི། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲེལ་བཀལ་དགོ་པ་འོ་ད་
པ་ཅིན་ སླབ་བྱིན་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཟླ་མི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

- སློབ་ལྷན་མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་པུ་ འདི་རྒྱ་ རྣམ་དུ་འབྲེལ་དང་ སློབ་ལོ་གསལ་ལམ་འབྲེལ་པའི་
དཔེ་མཛུགས་ཀྱི་ རྒྱུ་བཟུགས་སྟེ་ཡིན་ནམ་? མཉམ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ འབྲེལ་ལམ་
ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་བཤད་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཉམ་མི་ ཟླ་མི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

- འདི་རྒྱ་དང་ དེ་རྒྱ་འདི་འབྲེལ་ལམ་ཚུ་ ལམ་ལོ་ཚུ་ལྷན་ཟུགས་ཀྱི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་
ཚུ་མཉམ་འབྲེལ་དེ་ ལོ་གསལ་ལམ་ཚུ་བཟུགས་ཀྱི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འདི་རྒྱ་དང་
དེ་རྒྱ་གཉིས་ལས་ ག་སྟེ་དགོ་ག? ས་སྟོང་བསུབ་ཀྱི་སྟོང་ལཱ་བཅའ་རྒྱིག་རྒྱུ་
འབབ་འོང་སྟེ་ ས་སྟོང་བསུབ་བཟུགས་ཀྱི་ དཔེ་མཛུགས།

- ནངས་པ་གི་ཉེན་མ་ འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པའི་འཁྲུང་སྐར་རུས་ཚེ་
ཡིན།
- ན་ཉིང་ ང་སལ་འོ་ལྷ་སྟོན་ཅི།
- ལམ་པ་གི་བྱ་ཚུ་ ག་མོ་?
- ལྷན་ཉེ་མ་ ནང་ལྷ་དགའ་ཡི།
- ལམ་ལྷ་གི་མོང་པ་ རྒྱུ་ཉེ་ཡིན་ནམ་?

༤. དེ་སྲིད་ --- མ་བརྒྱུབ། ལའ་ཅི་ --- མ་དགའ། ཁོ་གིས་སྲུང་མི་ ---
--- ཉམ་གྲོ་ འ་ལྷོ་ --- ལེགས། ཡ་གི་ --- རྒྱ་ཁྱིམ་ཡིན།

༡༢. བྱ་ཚིག་གི་ འདྲེན་ཚིག་/ཚིག་གྲོགས་དང་འབྲིལ་འཇུག་ཚུལ།

བྱ་ཚིག་གི་ འདྲེན་ཚིག་/ཚིག་གྲོགས། ཟེ་སྤང་མི་འདི། རྫོང་ཚིག་ལས་ འགོ་
བཅུགས་ ཚིགས་ཉུག་ཡལ་མ་འབད་ བྲིས་འགྲོ་བའི་སྐབས། དུས་གསུམ་གྱི་
བྱ་ཚིག་ཚུ་གི་ རྒྱལ་ལས་འཇུག་མི་ ཡུན་དང་ཚིག་གྲོགས་ཚུ་ལུ་ སྤང་ཡིན། ཚིག་
གྲོགས་ དེ་ཚུ་ བྱ་ཚིག་གི་རྒྱལ་ལས་ གཞིག་མེད་གཞིག་ མ་འབྲེན་པ་ མིང་
ཚིག་འཕྲུང་བའམ་བསྐྱར་ཏེ་ འགྲོ་མ་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་གིས་འབད་ དེ་ཚུ་དང་
བྱ་ཚིག་སྤྱད་ཐངས་ཤེས་དགོ་པ་ ལག་ཆེས་ཡིན།

༡. འོག་གི་ ཐེག་སྒྲིམ་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ ད་ལྟ་བུའི་ ཚིག་གྲོགས་/འདྲེན་ཚིག་ཡིན།

(དོ། དེས་) (ཚུལ། ལྷངས་/ཐངས། ཐབས། ལུགས། རྫོལ་) (མཁན་ པ་ མ་ མི་)

བྱ་ཚིག་གི་རྒྱལ་ལས་ ཚིག་འདི་ཚུ་ འབྲེན་པ་ཅིན། ཏེ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་ ཡིན་ཅི་
མེད་ཅི་ ད་ལྟ་བུའི་ཚིག་གྲོགས་དགོ་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

༧. ད་གིས་ བཏུ་མ་ད། ཞོ་གིས་ དཀྲོག་དེས་པ།

བྱ་ཚིག་ ད་ལྟ་བུ།

ཚིག་གྲོགས་/འདྲེན་ཚིག།

ལ་ ཡི་གུ་ འབྲི་བའུ་ རྟེན་ཅིག་འདྲ་ ཡིན་མ་མཁས།



ག་ པར་ འབྲི་མི་ ཁོ་ མཉེ་པས།



སྟོང་ལུ།

འདྲེན་ཚིག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁམ། ཚིག་མཚན་དྲུང་ལས་ ད་ཉེ་བའི་བྱ་ཚིག་འཚུ་
སྟེ་ བཤད་པ་གུ་ དག་པ་ཅིག་ཤིས།

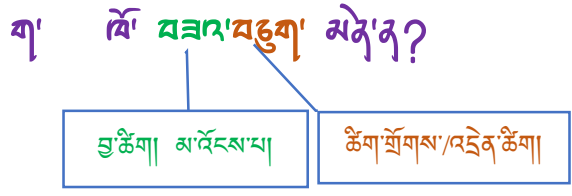
༢. འོག་གི་ ཐིག་སྐོམ་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ མ་འོངས་པའི་ ཚིག་གྲོགས་/འདྲེན་ཚིག་ཡིན།

(དགོ། ཚིག་། ཚུགས། བཅུག། ཤེས། སྤོ། བཏུབ། དབང། ལུམ། རྒྱ། ཕྱིར། སག་
ས། རན། འོང་) (ནི། འོང། གོ།) (པས། བས། མས་) (ཡང། ར། རུང་) (ན་ནི་)
(པ་མ་བ་/མ་) (ས་) (ག་) (མ་མི་)

བྱ་ཚིག་གི་ལྷུ་ལས་ ཚིག་འདི་ཚུ་ འབྲི་པ་ཅིན། ཉེ་བའི་བྱ་ཚིག་འདི་ ཡིན་ཅི་
མིན་ཅི་ མ་འོངས་པའི་ཚིག་གྲོགས་ཤིན་པ་ཡིན། དཔེ་ན།

ག་ ད་གིས་ བཏུམ་ད། མོ་ལུ་ གཏུང་བཅུག་པ་ཅིན། དུག་ནི་མས།





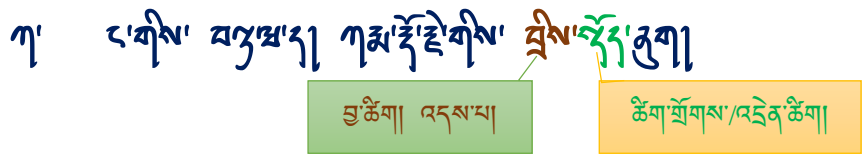
སྟོང་ལྷ།

འདྲེན་ཚིག་ཚུ་དང་གཅིག་ལས། ཚིག་མཚན་དྲུང་ལས་ མ་འོངས་པའི་བྲི་ཚིག་
འཚོལ་སྟེ་ དཔེ་བཞེད་ཀྱིས།

༢. འོག་གི་ ཐིག་སྟོམ་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ འདས་པའི་ ཚིག་གྲོགས་/འདྲེན་ཚིག་ཡིན།

(ཅི་ ཚི་ ཡི། ལུག་) (ཚི་ད་སོ་) (ཡོད། ལྟོད། ཚར། བཟུ། བདལ། འགྲོ། བཀོ།
འབག། གཏང། ལུས། བཞག། ཕྱི། ཞིན་) (རུང་) (ཉི་ལྟེ་དེ་སྟེ་) (ནས་) མ་ཐག།

བྲི་ཚིག་གི་ཀླུ་ལས་ ཚིག་འདྲི་ཚུ་ འཕྲེན་པ་ཅིན། ཉེ་མའི་བྲི་ཚིག་འདྲི་ ཡིན་ཅི་
མཉེན་ཅི་ འདས་པའི་ཚིག་བྲི་དགོཔ་ཡིན། དཔེ་དྲན།



ལ་ ཡི་གུ་ **བྲིས་བཞག།** ཟེང་སྐབ་དེས།

བྱ་ཚིག། འདས་པ།

ཚིག་གྲོགས་/འདྲེན་ཚིག།

ག་ **ཁོ་བཟའ་ཉེ་** མོང་རྒྱ།

བྱ་ཚིག། འདས་པ།

ཚིག་གྲོགས་/འདྲེན་ཚིག།

སྦྱོང་ལྗང་།

1. འདྲེན་ཚིག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར། ཚིག་མཛེན་དྲུང་ལས་ འདས་པ་འདྲེན་ཚིག་འཚོལ་
སྟེ་ གཞན་གྱིས་བྲིས་ཡོད་མི་ ཡིག་རྒྱགས་ཅིག་ དེ་དེ་དཔྱད་འབད།
2. ཡིག་རྒྱགས་དང་ འདྲེན་ཚིག་དང་འཁྲུལ་ཉེ་ ལེ་སྦྱོང་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་?
བཅོམ་རྒྱབ་དེ་དང་། བྲིས་ཚིག་ལས་བརྟེན་ མིང་འགྲུབ་མི་ཚུ་ ལེ་གསལ་བཅོམ་

འབད།

༣ ལོ་ཐོག་ལྷན་འདྲེན་པ་བཞག་མི་ གྲིའི་ ཤིང་འབྲེལ་ཏུ་ (རྟོ་རྟོ་ལུ) འཚོན་ཉེ་ ལོ་ཐོག་བསྐྱེད་མེད་པ་ བཅོམ་ཉེ་འབད་རྒྱ། བུ་ཚུ་དང་ལྷན་གྱིས་ གྲིའི་ དམས་
མདོག་ཚེ་སིང་འདྲི་ ཐོག་བསྐྱེད་མི་ ཆ་མོགས་འབད་འབྲེན་འབྲེན་ལྟེ་ གེ་ཟ་ ཞིང་གི་སྐྱུག་ལྷན་ཚེ་ དམས་མདོག་ཚེ་སིང་གིས་ ཉུག་ཉུག་བརྟེན་ཉེ་ ཡས་ཚུ་སྐུ་ལུང་
བང་བཅོམ་ཉེ་ འབྲེན་འབྲེན་ལྟེ་ ཁོ་ལྷ་ འདྲེན་ལྟེ་ ཟེང་སྐབ་གསལ་ ལྷན་ཉེ་རྒྱ།

ཁོང་གྲིས་ ལོ་ཐོག་སྐྱེད་མས་ལྟེ་དེ་ ལེ་ཅི་ཅིག་ལུ་ བྱང་ལྷན་ རྟོ་རྟོ་ལུ་ཚུ་ མཚུགས་ཀེ་ཀེ་འབད་ གཞན་མཁའ་ལྷན་ལེ་སྦྱོང་ ལོ་ཐོག་དང་ མདོ་མཉམ་ཅིག་
འཚུལ་སའ་མཚོང་རྒྱ། དེ་ལས་ ཁོང་གྲིས་ལྷན་ཉེ་བཟུང་འབྲེན་ལྟེ་ གྲིའི་ག་ས་ ཤིང་དམ་འབྲེལ་ཡོད་མཁའ་ལེ་དོང་དྲུང་ འཚུལ་སོ་རྒྱ། དམས་མདོག་ཚེ་སིང་གིས་ འཚུལ་
སྟོལ་མཚུགས་ མོག་མོག་ ཟེང་སྐབ་འབད་ལྟེ་ རྟོ་རྟོ་ལུ་ ཁོང་གྲིང་འབད་ལྟེ་ ལེ་དང་ལྷན་ལེ་དོང་དྲུང་བཟུགས་སྟེ་ གྲིའི་གསལ་འབད་ལོ་རྒྱ།

གཏང་ཡིག་དང་ལུ་ཡིག།

<p>ཡིག་སྐྱར་ནམ་གཞག་ལྟ་བུ་སྟེ་</p> <ul style="list-style-type: none"> ཕྱ འགོ་དང་པ་སྐྱེལ་མི་ཡི་གུ་ཡིན་ནམ་? ཡིག་ལམ་ཡིན་ནམ་? རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ། ཕྱ ཡིག་དོན་གཙོ་བོ་གཅི་ཡིན་ནམ་? བརྒྱད་དོན་བསྟུ་ཚུགས་དགོ། ཕྱ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ནང་གསལ་བརྗོད་དོན་གཤེན་ཅིག་འདུག་གམ་? དེ་ཚུ་གིས་ བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་གཤེ་སྟེ་འབད་ཅུག་གམ་? བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ། ཕྱ ཡི་གུ་ལུ་ཁྱད་ཚོས་མ་འདྲཱ་འབད་ འབྲི་ཐངས་ཚུ་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ཕྱ ལམ་ལུགས་མ་འདྲཱ་ཡོད་མེ་ཚུ་གི་དགོས་པ་ཚུ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གནམ་ཁའི་ཐོག་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ། ཕྱ གཏང་ཡིག་ལུ་ཡིག་བཤེར་ཡིག་གན་རྒྱ་དག་བརྗོད་ཚུ་གི་འབྲི་ཐངས་ཁྱད་པར་གཤེ་སྟེ་འདུག་གམ་? དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
--	---

༡. གཏང་ཡིག།

ལས་དོན།

སྟོབ་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་པ་དང་ སྟོབ་ཡུག་ཚུ་གིས་"

- ཕྱ གཏང་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བརྒྱུམ་ཡིན་ནམ་? སྟོབ་ཚུགས་དགོ།
- ཕྱ མགོ་རྒྱན་འབྲེལ་ལམ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་ཐངས་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ཕྱ གཏང་ཡིག་གི་ གོ་འཛིན་ཚུ་ ཏ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ཕྱ ཚིག་མཚམས་གཅད་ཐངས་དང་ དོན་མཚམས་བཞག་ཐངས་ཚུ་ ཤེས་དགོ།
- ཕྱ བྲི་མི་ལུ་ གོ་མས་སྐྱུར་ཚུ་དེ་ གཏང་ཡིག་གཞན་ཚུ་ དེ་གས་བསྐྱེལ་ཏེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

སྒྲིང་ལྔ།

རིག་ལུ་ ༡ ན་ནི་ ལྷ་མ་ནི་ རིག་ལྟོ་བའ་དུ་བྱེ་རིམ་ དུ་ཉེ་གྱེ།

1. ཚེ་འབད་ གཏུང་ཡིག་གི་ངོ་སྟོན་དང་ གོ་དོན་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉུག་
བཅུག་ཞིན་མཁུམ་གཏུང་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ག་དང་ག་ལུ་བྲི་མ་ཡིན་ནུ་? ག་ཅི་
འབད་བྲི་མ་ཡིན་ནུ་? དམངས་ལུ་ གསལ་ལུ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ། སྟོན་
དམེན་གྱིས་ ལཱ་འདི་ནང་ལུ་མཉམ་ཐུབ་ཀྱི་ ཟབས་ལམ་བསམ་འཚར་ཚུ་ཡིན་
མེན་ དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

རིག་ལུ་ ༢ ནི་ རིག་ལྟོ་བའ་དུ་བྱེ་རིམ་ ལག་ལཱེ།

2. གཏུང་ཡིག་འབྲི་བཅུངས་ གོ་དོན་དང་བཅས་པ་ དཔེ་སྟོན་འབད་ཞིན་མཁུམ་གཏུང་
འབྲི་དེ་ནང་བྲི་བཅུག་ཞིན་མཁུམ་གཏུང་ བྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ལུ་ ༣ ནི་ རིག་ལྟོ་བའ་དུ་བྱེ་རིམ་ དུ་བྱེ་ཐུག།

3. གཏུང་ཡིག་བྲི་མ་དག་གི་ གོ་དོན་ཚུ་ སེ་ཚན་བཟོ་བྱེ་ ཟོ་བཞེད་འབད་བཅུག་
ཞིན་མཁུམ་ གསལ་ལུ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་གི་ལུ་ལུ་ ཡིན་མེན་མ་
གཞན་གྱི་བསམ་འཚར་བཞེད་བཅུག་བྱེ་ གཏུན་འབེབས་འབད་དགོ།

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

༣. ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་དེ་མཚུགས་ཏེ་ གཏང་ཡིག་དེ་དེ་བྲི་བཅུག་ཏེ་
གོམས་སྤྱད་ཚུན་ནི་འོ་དོན་ལུ་བྲི་བཅུག་སྟེ་ འབྲི་བཀོད་དང་ མགོ་རྒྱན་ ས་སྟོང་
སྟེང་ ཚན་གཤམ་དང་ གུ་ལ་ལས་ཚུ་གི་སྟོང་ལས་ རྩུན་གྲོས་འབད་དེ་ སེམས་ཁམ་
ངེས་བཅུག་དགོ།

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

༤. སྟོབས་དེ་མ་ཉམ་ཡོད་མི་ གཏང་ཡིག་ཅིག་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉུག་བཅུག་ཞིན་མ་
ལས། དེ་ཉམ་གི་དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལུ་བྲི་བཅུག་ནི་དང་། ཡང་ན། དོན་
ཚན་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་འབད་ཏུང་ ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་ འབྲི་མི་གཏང་
ཡིག་འདི་ ལམ་སྟོན་དོན་གི་ བཟུང་སོང་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ལུ་ལོག་བྲི་
བཅུག་དགོ། དོ་ཏུང་ སྟོབས་དེ་མ་ཉམ་གི་ གཏང་ཡིག་ཅིག་ ཡང་ན། གཞན་ལ་
ལས་ གཏང་ཡིག་ཅིག་ གནམ་འབྲུ་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ དེ་ཉམ་གི་གནད་
དོན་བཅུག་བཏོན་བཅུག་ཏེ་ གཞན་ལུ་བདེ་སྟོན་བཅུག་དགོ།

དྲན་གསོ། གཏང་ཡིག་གི་ཚན་གཞི་དཔེར་ མགོ་མགུལ། འབད་གཞན་གྱི་གནས་ཚུལ། གནད་དོན་དོ་མཉམ། མཚུགས་པུ་ ཚུ་ ལམ་
སྟོན་ལུ་སྟོན་འབད་བྱིན། དོན་ཚན་ཉམ་ཡོད་མི་ གཏང་ཡིག་གི་ལུ་བྲི་བཅུག། སྲིམ་ཚུ་མི་གཏང་ཡིག་ཚུ་ གོང་གི་ཚན་གཞི་དང་
འཁྲིལ་ ལོག་ལོག་བཅོལ་བྱེད་དགོ། བཅོལ་བྱེད་ཚུ་མཉམ་པུ་ དཔེ་སྟོན་བལྟ་གསོག་ནང་བཞག།

༢. ལྷ་ཡི་ག།

ལྷ་དང་མཛོད་ཀྱི་

ལྷ་ཡི་ག་ཟེ་མི་འདྲི་ རང་གི་གོང་མ་ལུ་ རང་ལུ་ ཐུ་སྲུབ་ས་མ་ཐད་ཕ་འུ་འུ་ཐུང་མ་དུ།
 དཀའ་དལ་ བསལ་ཞི་འདྲི་ལུ་ ཡུལ་མི་འདྲི་ཡི་གུ་ལུ་ སྤང་ཨེ་ཞི། ལྷ་ཡི་ག་དང་ལུ་ ཡུང་
 ཡུང་ར་ གནད་དོན་ ངོ་མ་འདྲི་ ལ་གསལ་ལ་འབད་ བཅུག་ས་ཞི་མ་གཏོགས་ གཏུང་ཡིག་
 གི་སྐབས་ཐུམ་ གཞན་གྱི་ གནས་ཚུལ་དང་ རང་གི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ བཅུག་ས་ཞི་མེད་
 པའི་སྐོར་ ཚུལ་བཞིན་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བའ་ ཚུགས་ཞི་གི་དོན་ལུ་ཨེ་ཞི།

ལམ་སྟོན་

སྤོང་ཚན་འདྲི་ མཚུགས་ལུ་ཕུ་དུ་ སྤོང་ཡུག་ཚུ་གིས་"

- ☞ ལྷ་ཡི་ག་དང་ ལྷ་ཚིག་ གཏུང་ཡིག་ཚུ་གི་ལྷ་དུ་ཡུང་དང་ གོ་དོན་སྤང་ཚུགས་དགོ།
- ☞ ལྷ་ཡི་ག་འབྲི་བཅུངས་ཀྱི་གོ་དོན་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བའ་ཚུགས་དགོ།
- ☞ ལྷ་ཡི་ག་ཡུལ་སའི་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ རྣམ་འབྲུང་ / གུས་ཡམ་ ཡུལ་ཡམ་ / ལྷ་ཡམ་ཚུ་
 གི་འབྲེལ་ལམ་ ཏུ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ☞ ལྷ་ཡི་ག་ལུ་ ལཱ་སྤོང་དང་ དེ་སངས་ལུ་ལམ་ལུགས་ གཏོགས་ཀྱི་བྲོག་ལས་ འབྲི་
 བཅུངས་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བའ་ཚུགས་དགོ།

- ཕྱ བས་གྱི་གནད་དོན་ བཅུགས་ཐངས་ཀྱི་ ལྷན་པས་ཚུ་ཡང་ དཔྱེ་བ་ལྟེ་ལྷན་ལཱ་ལཱ་
འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- ཕྱ ལྷ་ཡིག་བྲི་ཉི་ལུ་ གོམས་སྤྱད་ཚུ་དེ་ གནད་དོན་མ་འདྲ་མ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ བྲི་ཚུགས་
དགོ།

སྟོང་ལྷན།

རིག་ཚུལ་ འདུ་སྐབས། རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།

༡. སྟོང་རིམ་ཏེ་མམ་ནང་ ལྷ་ཡིག་འབྲི་མི་ འཇམས་སྟོང་གྲ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ལྷ་ཡིག་
ག་ཅི་གི་ནང་ས་ ལྷན་ལཱ་ལཱ་འཐབ་ཅི་ག་? མནོ་བསམ་ལོག་གཏུང་བཅུག་སྟེ་ གོ་
སྤུང་འབད་བཅུག་སྟེ་ དམངས་ལུ་བཞད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཚུལ་ འདུ་ཉི་ ལྷན་གྱི་ རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༢. དེ་ལས་ ལམ་ལོ་རེ་རེ་བཞི་ཉི་ལུ་ ཡུལ་སོ་སོ་འི་ གོ་གནས་དང་ ཡོན་ཏུན་ལམ་སོགས་
པའི་ལྷན་ཚོས་སྤྱད་སྟེ་ མགུལ་རྒྱན་འབྲི་ཐངས་དང་ ཐད་ཀྱང་འབད་འབྲི་ཐངས་
ཀྱི་ སྤྱད་བཀའ་མང་བྱེད།

རིག་ཚུལ་ ལྷན་གྱི་ རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ་ དཔྱེ་དཔྱད།

༣. ལྷ་ཡིག་ནང་ཚང་དགོ་པའི་ ལྷན་རྒྱམ་ཚུ་ ཤོག་ཐང་གྲ་བྲིས་སྟེ་ འབག་འོངས་སྟེ་

བྱང་ཤིང་གྲུ་ འགྲེམ་སྟོན་འབད། དེ་ལས་ སློབ་དེབ་ནང་གི་ ལྷ་ཡིག་ཅིག་
ཉམ་བུག་ཞེ་མ་ལས་ ཟུན་ནམ་རེ་རེ་བཞེ་དུ་ ཚང་ག་མ་ཚང་ ག་ལུ་
འབད་བུག་དགོ།

རིག་ཆ་ལུ་ ཉམ་གྱི་ ཐོ་བློ་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཕུད།

༤. ལྷ་ཡིག་སོ་སོ་ལུ་ ཟུན་པར་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? རྩོམ་གོ་དེ་ལུ་ དེ་ལྟོ་ཚུ་ཅིག་
ལུ་ གསལ་ལ་བཤད་འབད་བུག་དགོ། དེ་བསྐྱང་སློབ་རང་གིས་ བརྒྱབ་མ་བརྒྱབ་
ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་ ཟེ་འབྲི་བརྒྱབ་ཏེ་ མཇུག་ལུ་ བསམ་འཆར་བྱིན་དགོ། ལ་
ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དེབ་ནང་གི་ ལྷ་ཡིག་དཔེ་ཅིག་ ཉམ་བུག་ཞེ་མ་ལས། ལྷ་
ཡིག་འབྲི་མི་ ག་ཡིན་ནུ? འབྲི་སའི་ཡུལ་ ག་ལུ་ཡིན་མ་མས་? ཐོ་བློ་པའི་
ལུངས་ག་ཅི་ཡིན་ནུ? གནད་དོན་ངོ་མ་དེ་ འགྲེམ་ཞེ་མ་ལུ་ རྩོམ་སྟོབས་ཀྱི་ཚིག་
ག་ཞི་ ག་ཅི་ར་བཅུགས་ཞུག་གོ? རེ་རེ་བཞེ་དུ་ ལྟོ་ཚུ་ལུ་ རྩོམ་སྟོབས་ཀྱི་ཚིག་
ཞེ་མ་ལས་ རྩོམ་ལུ་འབད་བུག་དགོ། དེ་ལུ་ ལྷ་ཡིག་ སོ་སོ་ཅིག་ལུ་ དཔེ་
བཞག་ཏེ་ ལྷ་ཡིག་འབྲི་མི་འདི་གིས་ གནད་དོན་ངོ་མ་བྲིས་ཞེ་མ་ལས་ རྩོམ་
སྟོབས་ཀྱི་དོན་ཚུ་ བཞེ་ཞུག་ག་? ཡང་ཅིན། རྩོམ་སྟོབས་ཀྱི་དོན་ཚུ་ མོ་
རིམ་འབད་བཞེ་དེ་ གནད་དོན་ངོ་མ་འདི་ བཞེ་ཞུག་ག་? ལྟོ་ཚུ་ལུ་གོ་
ལུ་འབད་དེ་ རྩོམ་གོ་དེ་ལུ་འབད་བུག་དགོ།

རིག་ལུགས་ སྒྲིལ་ རིག་སྐྱོད་ལམ་དཔྱད་རིམ་ ལག་ལུན།

༥. བས་ཀྱི་གནད་དོན་བཅུགས་པ་ད། སྟོན་དང་ཡོན་ཏུན་ གང་ཅུང་བརྗོད་པའི་སྐོ་
 ལས་ རྒྱལ་སྐྱོད་ཀྱི་ཚིག་གཞི་ གོ་རིམ་འབད་བཅུགས་ཏེ་ ལ་གས་ལ་འབད་བྱི་
 རྒྱུ་ལྷན་ལ་བྱིན་དགོ། དོན་ཚན་སེ་སེ་ལུ་ གཞི་བཞག་ཏེ་ ལྷ་ཡིག་འབྲི་བཅུངས་
 ལྷ་ལྷན་ལ་བྱིན་དགོ། སྐྱོད་ལུགས་ཁོང་ར་གིས་འབྲི་མི་ ལྷ་ཡིག་ཚུ་ བརྗོད་སེ་
 འབད་དེ་ སྟོན་ཡོན་ལུ་བཅུག་དགོ། ཁོང་ར་གིས་འབྲི་མི་ ལྷ་ཡིག་ལེགས་
 རྒྱུ་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྐྱུ་གསེག་འབད་དགོ།

དཔྱད་གཞི། ལྷ་ཡིག་སྐྱུང་བ་འབད་བའི་སྐྱབས་དང་ ལྷ་ཡིག་སྐྱུང་བའི་སྐྱབས་ འོག་གི་ཚན་གཞི་ཚུ་
 ལམ་སྟོན་ལུ་དོ་སྟོན་འབད་བྱིན། སྐྱོད་ལུགས་ཁོང་ར་གིས་ དོན་ཚན་གནད་མ་ལ་རྒྱལ་ཏེ་ ལྷ་ཡིག་འབྲི་
 མངམ་སེ་བྱི་བཅུག་ཏེ་ དཔེ་སྟོན་བསྐྱུ་གསེག་ནང་བཞག་དགོ།

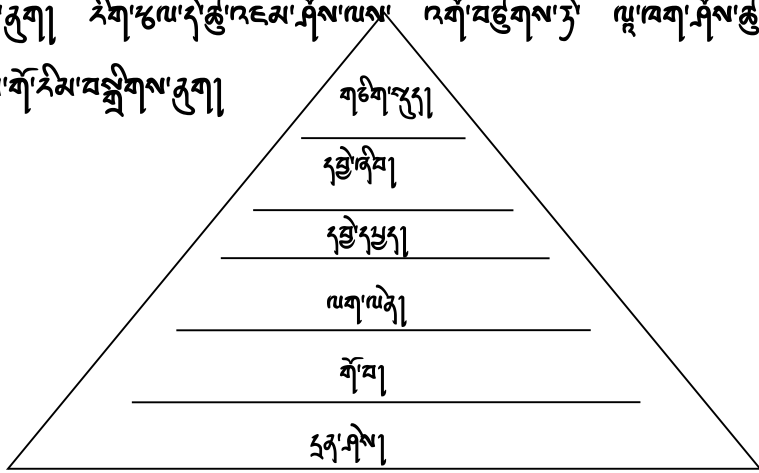
ལམ་སྟོན་

བུལ་མ་གྱི་རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ།

བུལ་མ་གྱི་རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ཟེར་མི་འདི་གཅིག་ཡིན་པོ་?

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༤ ལུ་སྤྱི་ལོ་ལ་མི་ཉེ་བུལ་མ་གྱི་ འགོ་ལོ་འདྲེ་ཐོག་ལུ་ རྒྱ་མ་རིག་ལུ་མཁའ་པའི་ ཤེས་རིག་
 མཁའ་མཚོ་ག་དེ་ཚེ་ཉེ་གིས་ ཉལ་སྤྱད་སྐབས་ལུ་གལ་ཆེ་བའི་ སློ་རིག་རྒྱུ་དཔྱད་རིམ་པ་ཚུ་ དབྱེ་
 བ་ཕྱེས་ཉུག། ཁོང་གིས་ སློ་རིག་གི་ རིམ་པ་ཚུ་ ལག་དུག་ལུ་དབྱེ་ཉུག། སློ་རིག་གི་རིམ་པ་ཚུ་གི་མིང་
 ཡང་ བུལ་མ་གྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ 'Bloom's Taxonomy' ཟེར་བའི་ཟུང་དཔྱད་ཉུག། བུལ་མ་
 དང་ ཁོ་གི་ཚ་རོགས་ཚུ་གིས་བཏུ་མ་དུ། སྤྱི་བ་བརྒྱ་ཆ་ ༩༥ དེ་ཅིག་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་མགོ་བསམ་གཏང་
 དེ་གོ་པའི་རིག་ཆུལ་ **དྲན་ཤེས་** འདི་རིག་ཆུལ་ཚུ་གི་གསལ་ལས་ དམའ་ཤོས་ར་ འདི་ཡི་ཉེ་མ་འབད་མཐོང་
 ཉུག།

བུལ་མ་གྱིས་ རིག་ཆུལ་རིམ་པ་དམའ་ཤོས་ དྲན་ཤེས་ལས་ འདྲེ་ཉེ་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ ཡར་ཡར་
 འབད་ རིག་ཆུལ་ལུ་ལག་ཤོས་ མཁུ་རྟོགས་དགས་ གཅིག་ཕྱད་ཚུན་ ལག་དུག་འབད་ འོས་འཛིན་
 འབད་ཉུག། རིག་ཆུལ་དེ་ཚུ་འཇམ་ཤོས་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ ལུ་ལག་ཤོས་ཚུན་གཞུགས་གསལ་
 བཟུམ་གོ་རིམ་བསྐྱེགས་ཉུག།



རྒྱལ་མི་རིགས་སྟོབས་དབུ་བ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་འབྲེལ་བཤད།

དབུ་རེ་མ་དང་པ། དུན་ཤེས། དུན་ཤེས་ཟེའ་མི་འདི་ ཉེ་མ་ཉམས་མི་ཚུ་ སེམས་ལུ་དུན་ནི། ཡང་ན། རོ་
ཕྱོལ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། དུན་ཤེས་འདི་ཉམས་སྤྱད་ལུ་ཁག་ཆེ་བའི་ སློ་རིག་གི་གྲས་ལས་ དམའ་
ཤོས་ར་འདི་ཡིན། འདི་གི་སྐབས་ལུ་སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ ཉེ་མ་ཉམས་མི་ཚུ་ སེམས་ལུ་དུན་ཚུགས་མི་
ཚུགས་བཏུ་ནི་དོན་ལུ་ ལུ་ལུ་ཅིག་འོས་འཛིན་འབད་ནི་དང་ལུ་ལུ་ཅིག་བཤད་པ་རྒྱུ་བཅུག་ནི་འདི་ཡིན།

དུན་ཤེས་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་མིག / སྤྱུ་མིག་ཚུ་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཤད།

ཐོབ་ཀོད། སྤྲོད། བཤད་པ་རྒྱུ། རོས་འཛིན། སྟོན། ལ་བྱང་བཏགས། བསྐྱེད་འབད། མིང་བྲིས། གནམ་ལོ་བྲིས།
དབྱིན་ཆེས་བྲིས། ལ། གས། གདམ་ལ་རྒྱུ། མཐུན་སྲིག་འབད། གཏེ་ལུ་ སོགས།

དབུ་རེ་མ་གཏེ་མ་པ། མོ་བ། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ གནད་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུགས་ག?

མོ་བ་ལཱེ་ནི་ ཟེའ་མི་འདི་ གནས་ཚུ་ལ་གྱི་ དོན་དག་ཏུ་གོ་ནི་ ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ ཡིག་
ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ པར་རིས་དང་ ཟེག་ཁམ་ལུ་སོགས་པ་གཞན་ལུ་ བསྐྱེད་ནི་དང་། རྟོད་
རྒྱུ་རྒྱུ་བཤད་ནི་ དེ་ལས་ཐབས་ཤེས་ རྒྱ་སྟེ་འབད་ནི་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ་པ་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཡུག་རང་གིས་ ཉེ་མ་ཉམས་མི་ཚུ་ དཔུང་རིག་བཏུང་ཞེ་མ་ལས་ གནས་ལྟངས་
གཞན་ལུ་ འབྲེལ་བ་བཀོད་ཚུགས་དགོ། འོང་རང་གིས་ ཤེས་མི་ཚུ་མོ་བ་བཤད་བཅུག་ནི་ རྒྱ་པར་
ཕྱོལ་བཅུག་ནི་ རོ་དཔུང་འབད་ནི་དང་། བཅུད་དོན་བཏོན་ནི་ཚུ་འབད་བཅུག་འོང།

མོ་བ་གི་རིག་ལུ་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་མིག / སྤྱུ་མིག་ཚུ་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཤད།

བཅུད་དོན་བཏོན། བཤད་པ་རྒྱུ། རྒྱ་པར་ཕྱོལ། རྟོན་ཅེས་བཏོན། རྒྱ་སྟེད་འབད། རོས་འཛིན། བསྐྱེད་ཞེས་འབད། དཔེ་
སྟོན། རྟོན་དཔག། ལོག་སྟེ་བྲིས། ལ་སོགས་པ།

དཔྱེ་མི་གསུམ་པ། ལག་ལེན། ལག་ལེན་ ཟེ་མི་འདི་ ཏེ་མ་ལས་ ཤེས་མི་རིག་པ་གཡོག་བཀོལ་
ཏེ་ འབད་དགོ་པའི་དཀའ་ངལ་ བསལ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་ སྤམ་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ གཅིག་ཤེས་ཀྱིན་ལུ་
རིགས་སྐྱེ་ཟེ་སྤམ་དོ་བཟུམ་ རིག་པ་འདི་གནས་ལྷངས་གཞན་ལུ་ གཡོག་བཀོལ་ཚུགས་དགོ་པ་ཡིན།
ལག་ལེན་འདི་ནང་ལུ་ དུན་ཤེས་དང་ གོ་བཤེན་གྱི་ལས་ལྷག་པའི་ རིག་ལུ་དགོ་པ་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཡུག་རང་གིས་ ཤེས་མི་རིག་པ་དང་ ཡོན་ཏུན་ཚུ་ དངོས་བཟུར་ ལག་ལེན་
འབད་དགོ་པ་ཡིན། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ རང་གི་རིག་ལུ་ལོན་ཤི་གི་དོན་ལུ་ བརྟམ་དཔུན་འབད་ནི་ པར་
རིས་བྱི་ནི་ ཟབས་ཤེས་དང་དཔྱེ་བཟོ་ནི་ཚུ་འབད་དགོ་པ་ཡིན།

ལག་ལེན་གྱི་རིག་ལུ་བརྟམ་དཔུན་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་མིག་/ སྤམ་ཚུ་ལག་ལེན་འབད་ཡིན།

དཔྱེ་སྟོན་འབད། པར་རིས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་དཔྱེ་སྟོན། སྤམ་བཅོས་འབད། རོར་སྡེ་བརྒྱུ་ བརྟམ་དཔུན་འབད། འབྲེལ་བ་བཀོད།
ལེགས་བཅོས་འབད། རྟོན་སྤམ་བརྒྱུ་ འབྲེལ་སྟོན་འབད། ལག་ལེན་འབད།

དཔྱེ་མི་བཞི་པ། དཔྱེ་དཔུན། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ རྩེ་ཚུགས་པས་ག?
དཔྱེ་དཔུན་ ཟེ་མི་འདི་ ཡིག་རྒྱགས་ལ་སོགས་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ ནང་གསལ་ལ་དཔྱེ་བུ་ བརྟམ་ག་
ལས་ ལེ་སྐྱོག་བཀོད་ཏེ་ རྩེ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་སྤམ་ཡིན། དཔྱེ་དཔུན་འདི་ལུ་ གོ་བཤེན་གྱི་དང་ ལག་
ལེན་འབད་ནི་ལས་ལྷག་པའི་ རིག་ལུ་དགོ་པ་ཡིན་མི་དེ་ཡང་ འདི་ནང་ལུ་ སྐྱོག་བཀོད་དང་ནང་དོན་
གཉིས་ཆ་ར་ རྩེ་ཚུགས་དགོ་པ་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ ནང་གསལ་སམ་ ཡན་ལག་ཡན་ཚུན་གྱི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་ཡོད་
མེད་ལུ་ཚུགས་དགོ་པ་ཡིན། ཁོང་ཚུ་གིས་ བརྟམ་དཔུན་ལུ་ལོན་དང་ ཡང་ན། དཔྱེ་ལག་སོ་སོར་ལུ་
ག་ལུ་རྒྱུ་ལོན་མ་ལས་ ལྷན་པར་ལུ་ དེ་ལས་དཔྱེ་དཔུན་དང་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཚུགས། ད་ཅུང་
ཁོང་ཚུ་གིས་ ཡན་པ་དང་གནོད་པ། ལྷངས་ལེགས་ཤོམ་དང་ ཟོག་པ་ དེ་ལས་ དངོས་ཅན་དང་ བསམ་
འཚར་ཚུ་གི་ལྷན་པར་ ལུ་ལོན་པའི་རིག་ལུ་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས།

དབྱེད་ཕྱད་ཀྱི་རིག་པ་ལ་བརྟེན་གྱི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་མིག་/ རྒྱལ་མིག་ཚུ་ལག་ལུན་འབྲམ་ཡིན།

དབྱེད་དབྱེད། ལག་དབྱེད། ལོ་རིམ་སློག་པ། འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་བཅས་འཕུ་རྒྱུ་བ། གསུར་རྒྱུ་བ། སློབ་རྒྱུ་བ། གལ་ཆེ་ཉིང་ཕྱེས།
དབྱེད་ཕྱེས། ལ་སོགས་པ།

དབྱེད་མེ་ལ་ལ། དབྱེད་ལོ་བ། དབྱེད་ལོ་བ་ ཟེ་མི་འདྲི་ ཚད་ལྡན་གྱི་འགྲོ་ལུགས་དང་འཁྲུག་ཏུ་ འོས་
འབྲམ་དང་ལྡན་པའི་ མཐའ་དབྱེད་ཀྱི་ གྲོས་ཐག་གཅེད་ཚུགས་ནི་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། འདྲི་ནང་ལུ་ ཚད་གཞི་
དང་འཁྲུག་ཏུ་ རྒྱ་དངོས་ལམ་ བརྟེན་ལུ་གི་ བཅི་ལུངས་ཚུ་ མཐའ་དབྱེད་ཀྱི་ གྲོས་ཐག་གཅེད་ཚུགས་
དགོ་པ་ཡིན།

འདྲི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་ གནད་འགག་ཆེ་བའི་སློབ་ལས་ མནོ་བསམ་གཏང་ནི་དང་ བརྟེན་
ཚུ་སྐབས་འབྲེལ་གྱི་འབྲེལ་བ་ ཡོད་ཉིང་དང་ ལུངས་བརྟེན་ཉིང་ བརྟེན་ཉིང་ ཀྱི་གྲི་ཡོད་ཉིང་ཚུ་
དབྱེད་ལོ་བ་འབད་ནིའི་ རིག་པ་ཡམས་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་པ་ཡིན།

དབྱེད་ལོ་བ་ཀྱི་རིག་པ་ལ་བརྟེན་གྱི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་མིག་/ རྒྱལ་མིག་ཚུ་ལག་ལུན་འབྲམ་ཡིན།

བརྟེན་དབྱེད་འབད། ཐག་གཅེད། ལོ་རིམ་སློག་པ། སླེ་རིམ་བཀོད། གྲོས་འཆར་བཀོད། བཅས་འཕུ་རྒྱུ་བ། གདམ་ལ་རྒྱུ་བ།
འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་བ། དབྱེད་ཕྱེས། རྒྱུ་བ་སློབ་བཀོད། མཚུགས་སྤྱོད། གསུར་རྒྱུ་བ། ལུངས་ཕྱེས། ལུངས་བཀའ་ལ། ཅེས་མཐོང་
བཀོད། སློབ་དབྱེད་འབད། བཅུད་བསྐྱེད། སློབ་ཅེས་བཀོད། ལ་སོགས་པ།

དབྱེད་མེ་ཕུག་ལ། གཅིག་ཕྱད། གཅིག་ཕྱད་ ཟེ་མི་འདྲི་ རང་ལྟོ་བས་ཀྱིས་ གནད་དོན་དང་ཐབས་
ཤེས་ཚུ་ གཅིག་ཕྱད་ཐོག་ལས་ དཀའ་ངལ་བསལ་ཚུགས་ནི་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། འདྲི་ནང་ལུ་ རིག་
པ་ལམ་ ལུངས་ཚུ་ལུ་ཡན་ལག་ མ་འདྲུ་མུ་ གཅིག་ལམ་བཅོམས་ཞེ་མེ་ལས་ ལྡོ་ལྡོ་ རྟོག་རྟོག་
ཅིག་ གསའ་གཏོད་འབད་ཚུགས་པའི་ ལོགས་གུབ་དང་ གནད་ཀྱི་རིག་པ་དང་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ལུང་
འབྲེལ་བཀོད་ཞེ་མེ་ལས་ བརྟེན་དོན་གཅིག། ཡང་ན། གསལ་བཤད་དང་ འཆར་གཞི་ལ་སོགས་པ་

འགྲུབ་ཚུགས་དགོས་ཡིད། འདི་ནང་ལུ་ དྲན་ཤེས་ལུས་ གཅིག་ཕྱུད་ཀྱི་རིག་པ་ཚུན་ ག་ས་ཚུད་པ་ལུས་
སློབ་སློང་གྲུབ་འབྲས་དང་ རིག་ཕུལ་ག་ས་ལུས་ མཚོ་ཤོས་ཡིད།

འདི་གི་རྣམས་ལུ་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ རིག་པ་གསར་གཏོད་འབད་ནི་ལུ་ བཟོན་ཀྱུགས་བརྟེན་བཅུག་པ་
མ་ཚད་ འབད་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གསར་པ་ལྟོན་ནི་དང་ རང་ལྟོབས་ཀྱིས་གསར་གཏོད་འབད་ནི་འི་
སེམས་ཀྱུགས་བརྟེན་བཅུག་པ་ཡིད།

གཅིག་ཕྱུད་ཀྱི་རིག་ཕུལ་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་མིག་/སྤུལ་མིག་ཚུ་ལག་ལུ་ལཱ་འབྲེལ་བཟུང་ཡིད།

གཅིག་ཁར་སྟོན་པ། ལེགས་བཅོས་འབད། ལོག་སྟེ་སྒྲིག་པ། ཚབ་བཅུག་པ། འཆར་གཞི་བཟུམ། གསར་པ་བཟོ། གསར་སྟོན་
འབད། ཚོུམ་པ། གྲ་སྒྲིག་འབད། བསྐྱེད་པ། བསྐྱེད་ཞིབ་འབད། ལོ་རེ་སྒྲིག་པ། གྲུལ་རིམ་ཕྱེས། ལོག་སྟེ་བྲིས། ལ་
སོགས་པ།

རྒྱུམ་གྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བཟུང་སྟུང།

རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ།	གཅིག་ཕྱེད་ལེན་ནུ་?	ང་བཅས་ཀྱིས་ གཅིག་ཕྱེད་ལེན་ནུ་?
དབྱེ་ཤེས།	ཉེ་མ་གི་ཚུ་དབྱེ་དང་ དཔུང་རིག་གཏང་ནི།	ག་ཡིན་མ་འདི་སྟོན་ཚུ་གས་ནི།
གོ་བ།	གནས་ཚུལ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཉ་གོ་ནི།	ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་ནུ་ཤེས་ཚུ་གས་ནི།
ལག་ལེན།	རང་གིས་ཤེས་མི་འདི་ ལཱ་བཀོད་ཚུ་གས་ནི།	ལཱ་བཀོད་ནི་དང་ བཤོལ་བཞག་ནི།
དབྱེ་དཔུང།	ཤེས་མི་འདི་ལུངས་བཀལ་ནི། ལག་དབྱེ་སྟེ་ བལྟ་ནི།	ལག་སོ་སོར་དབྱེ་ནི།
དབྱེ་ཞིབ།	གྲུབ་འབྲས་དང་ གནས་ཚུལ་གྱི་ཁེ་ཕན་དང་ ཕྱིས་ལུངས་ཚུ་ཕྱེ་ནི།	འོས་འབབ་བལྟ་སྟེ་ ཐག་གཅོད་ཚུ་གས་ནི།
གཅིག་སྟུང།	ཤེས་མི་ཡོན་ཏན་དང་རིག་པ་ཚུ་གཅིག་ཁར་ བཅུག་པ་ཞིན་མ་ལས་གསར་གཏོད་འབད་ནི།	གསར་ཚོུམ་དང་ གསར་སྐྱེ་འབད་ནི།

འཛིན་སྤངས་ རིག་རྒྱལ་དཔེ་སྟོན།

<p>༡. དབུ་ཤེས།</p>	<ul style="list-style-type: none"> ཕྱ གནས་རྒྱལ་ཚུ་ དཔྱད་རིག་གཏང་ཉི་དང་ བརྟག་དཔྱད་འབད་ནི། ཕྱ ས་གནས་དང་ ཚེས་གངས་ ཏུས་སྐབས་ འཕྱུང་རིམ་ཚུ་ དབུ་ཤེས། ཕྱ ལྷ་གཡ་ཅན་ཚུ་ དབུ་ཤེས། ཕྱ དོན་ཚོན་གྱི་སྐོར་ལས་ གོམས་སྤྱད་ཚུ་དེ། <p>འདི་ཚིག།</p> <p>མོ་བཀོད། སྤྲེལ་ བཤད་པ་རྒྱལ་ རོས་འཛིན། སྟོན། འཕྱུང་བཏགས། བསྟུ་ལེན་འབད། མིང་གིས། གནས་ ལོ་གིས། དཔྱད་ཚེས་གིས། ལ། ཉམ། གངས་ལ་རྒྱལ། མཐུན་སྦྲིག་འབད། གཏེ་ལྷ། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>༢. མོ་བ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> ཕྱ གནས་རྒྱལ་ཏུ་མོ་བ། ཕྱ མོ་དོན་ལེན་ནི། ཕྱ རིག་པ་འདི་ གནས་སྤངས་གསར་པའི་ནང་ ལག་ལེན་འབབ་ནི། ཕྱ ལྷ་སྤྱུར་བད་སྤྱུར་འབད་ནི། གསུར་རྒྱལ་ནི། ལྷ་པར་ལྷེ་ནི། ཕྱ མོ་རིམ་བསྐྱིག་ནི། སྤེ་ཚོན་བཟོ་ནི། ཕྱ བན་མོགས་དང་ འབྲས་ལུ་ གཅི་བཟུམ་འཕྱུང་འོང་ག་? སྟོན་ཤེས་བཟུ་ནི། <p>འདི་ཚིག།</p> <p>བཟུད་དོན་བཏོན། བཤད་པ་རྒྱལ། ལྷ་པར་ལྷེས། སྟོན་ཅིས་བཏོན། རྒྱ་སྤྱེད་འབད། རོས་འཛིན། བསྟུར་ ཞིབ་འབད། དཔེ་སྟོན། ཚོད་དཔག། ལོག་སྤེ་གིས། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>༣. ལག་ལེན།</p>	<ul style="list-style-type: none"> ཕྱ གནས་རྒྱལ་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་ནི། ཕྱ ཐབས་ཤེས་དང་ མོ་བ དོན་ལྷིང་གི་རིགས་ཚུ་ གནས་སྤངས་གསར་པའི་ནང་ ལག་ལེན་འབབ་ནི། ཕྱ རིག་སྟོབས་ཀྱི་མོག་ལས་ དཀའ་ངལ་བསལ་ནི། <p>འདི་ཚིག།</p> <p>དཔྱད་སྟོན་འབད། པར་རིས་ཀྱི་མོག་ལུ་དཔྱད་སྟོན། ལྷུར་བཅོས་འབད། རོས་སྤེལ་རྒྱལ། བརྟག་དཔྱད་འབད། འབྲེལ་བ་བཀོད། ལེགས་བཅོས་འབད། ལྷ་སྤྱུར་རྒྱལ། འབྲེལ་སྟོན་འབད། ལག་ལེན་འབབ། ཟེར་མི་ཚུ།</p>

<p>༡. བཅོམ་ཚུ།</p>	<p>ཕྱ དཔེ་བཞུག་ཞེ། ཕྱ རྒྱུ་ཚེས་ ཡན་ལག་རྩེ་བསྐྱེག་ཞེ། ཕྱ བོད་མི་ལྷན་ཁག་ མ་སྟོན་མི་རྩེ་ རོས་འཛིན་རྩེ་གསལ་ཞེ། ཕྱ རྒྱུ་ཚེས་ཡན་ལག་མོ་མོ་རྩེ་ རོས་འཛིན་འབད་རྩེ་གསལ་ཞེ། འདྲི་ཚིག་། དབྱེ་བ་དཔྱད་། ལག་དབྱེ། བོད་མི་སྐྱེག་སྐྱེག་ འགྲེལ་བཤམ་རྒྱུ་བ། བཅོམ་འབྲུ་རྒྱུ་བ། གསུར་རྒྱུ་བ། རྩོན་རྩོད་། གལ་ཆེ་ཉིང་ཕྱེས། དབྱེ་བ་ཕྱེས། ཟེར་མི་རྩེ།</p>
<p>༢. གཅིག་རྒྱུ།</p>	<p>ཕྱ ཐབས་ཤེས་རྟེན་ལ་གཤམ་བཞེད་ལ་ཉེ་ ཐབས་ཤེས་གསལ་རལ་ལག་ལེན་འབྲུ་བ་ཞེ། ཕྱ རིག་པ་ མ་འདྲམ་འབྲུ་བ་མི་རྩེ་ མན་རྩེ་ལྷན་འབྲེལ་བཟོ་ཞེ། ཕྱ རྩོན་དཔྱད་འབད་ཉེ་དང་ མཐའ་ཚིག་བཞེད་ཞེ། འདྲི་ཚིག་། གཅིག་ལམ་སྟོན་སྐྱེས་སྐྱེས་ ལེགས་བཅོས་འབད། ལོག་སྤྱེ་སྐྱེག་སྐྱེག་ ཚབ་བཅུ་གསལ་ འཆར་གཞི་བཅུ་ལ། གསལ་རལ་ བཟོ། གསལ་སྐྱེས་འབད། ཚུམ་སྐྱེག་འབད། བསྐྱེག་འབད། བསྐྱེག་འབད། བསྐྱེག་འབད། བོད་མི་སྐྱེག་སྐྱེག་ གུལ་རིམ་ཕྱེས། ལོག་སྤྱེ་ཕྱེས། ཟེར་མི་རྩེ།</p>
<p>༣. བཅོམ་ཞེ།</p>	<p>ཕྱ ཐབས་ཤེས་མོ་མོ་ལེ་བར་ན་ གཤམ་བཞེད་ཞེན་ལམ་སྟོན་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཞེ། ཕྱ རོན་ལྷིང་དང་ གསལ་བཤམ་རྩེ་གི་ ཕྱིས་ལྷངས་བརྟེན་དཔྱད་འབད་ཞེ། ཕྱ ལྷངས་དང་ འགྲེལ་ཉེ་ གཤམ་ལ་རྒྱུ་བ་ཞེ། ཕྱ དཔེ་བཞུག་དང་ ར་ལྷངས་ཀྱི་ཕྱིས་མཐོང་ བདེན་གསལ་བཞེད་ཞེ། ཕྱ རང་བཞིན་རྩེ་ རོས་འཛིན་འབད་ཞེ། འདྲི་ཚིག་། བརྟེན་དཔྱད་འབད། ཐག་གཅུང་། བོད་ལོག་སྐྱེག་སྐྱེག་ རྩེ་རིམ་བཞེད་། རྩོས་འཆར་བཞེད་། གཤམ་ལ་རྒྱུ་བ་ གཤམ་ལ་རྒྱུ་བ་ འགྲེལ་བཤམ་རྒྱུ་བ། དབྱེ་བ་ཕྱེས། རྒྱུ་བ་སྐྱོར་བཞེད་། མཚུག་བསྐྱེག་ གསུར་རྒྱུ་བ། རྒྱུ་བ་རལ་ ཕྱེས། ལྷངས་བཞེད་། ཕྱིས་མཐོང་བཞེད་། རྩོན་དཔྱད་འབད། བཅུད་བསྐྱེག་ རྩོན་ཕྱིས་བཞེད་། ཟེར་མི་རྩེ།</p>

དཔེ་སྟོན།

དོ་སྟོན།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ དཔེ་ཆ་ཉམ་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་སེའི་སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏེན་ དེ་འབྲོལ་ལས་ཉ་གོ་ཚུགས་པའི་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་མཁོ་ཆས་ མེད་ཟབས་མེད་པ་ཅིག་ཨིན། དེ་གིས་ གཅི་བོ་ར་ གཅི་ལཱ་ཡན་མ་མོ་ཟེར་བ་ཅིན་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལཱ་རང་གི་རིག་པའི་ཚུགས་གྲུབ་དང་ རང་གི་ཚུད་ལཱ་ ཡོན་ཏེན་ཡར་རྒྱས་ ག་དེ་མ་ཅིག་འགྲོ་ཡི་ག་? རིག་ཉམ་ལ་ག་ཅི་འདི་ ཡར་རྒྱས་ག་ཏུ་དགོ་པ་འདུག་ག་? ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉ་གོ་ཚུགས་པ་ཨིན།

དེ་གིས་མ་ཚད། སློབ་ཡུག་དང་སློབ་ཡུག་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་དཔོན་ སློབ་དཔོན་དང་ཡམ་ སློབ་དཔོན་ དང་སློབ་ཡུག་གི་བར་ན། ཉམ་ཏོན་གྱི་སྐོར་ལས་ དུངས་གསལ་ལཱ་འབད་ མོ་བརྩ་སྟོན་ཚུགས་ནི་དེ་གིས་ དུས་ཚུན་དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ རྒྱགས་ཚུ་བྱིན་པའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཡུག་གཉིས་ ཞལ་ཚུགས་ཀྱི་ཚོག་ ལས་ རྒྱགས་བྱིན་ནི་གི་ལམ་ལུགས་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ཧེ་རིང་གི་དབང་ལཱ་མི་ཟལ། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མཁོ་ཆས་འདི་ དཔེ་ཆ་ཉམ་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་གི་སྐྱོན་ཡོན་མཚོང་ཚུགས་པའི་ མེ་ལོང་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ལག་ལཱ་ཉེ་འཐབ་ཨིན།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་བའི་དོན་དག།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ ལཱ་ལོ་དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ལཱ་ལོ་འཛོལ་ལས་ གནས་ཚུལ་ལཱ་ལཱ་ནི་ དེ་ལས་ ཁོང་རའི་ལཱ་འབད་ནི་འདི་དོན་ལཱ་ བསུ་ལཱ་ཉེ་འབད་དེ་བཞག་པའི་ ལཱ་ལོ་འཛོལ་གི་དཔེ་ཅིག་ཨིན། (North Carolina Department of Public Instruction, ༡༩༩༢) དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ ལཱ་ལོ་འཛོལ་གི་ སྐོར་ལས་བཏུ་ནི་དང་ ལཱ་དེ་ལཱ་ ཁོང་ར་གིས་ མནོ་བསམ་ག་ཏུ་བཞག་ནི་འདི་ ཡིག་ཆའི་ཚོང་ཅིག་ཨིན། (Seidel and Walters, ༡༩༩༢) དཔེ་སྟོན་འདི་ ལཱ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ གདམ་ལཱ་རྒྱབ་ཡོད་པ་དང་

རྒྱས་ལོན་པའི་ དཔེ་སྟོན་གདམ་ལ་རྒྱུ་དགོ།

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

དཔེ་སྟོན་རྣམ་པའ་འབྲས།

༡༢ ཡར་སྐྱེད་ཀྱི་/དཔེ་སྟོན་བཟོ་ནི།

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

ཟབས་ཤེས།

👉 ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཉལ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལཱ་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ ལཱ་འབད་ཟབས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཚུ་ ག་ས་ཐོ་བཞག་དགོ།

👉 ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་སའི་ཡར་རྒྱས་དང་ ལཱ་གུལ་འགྲུབ་འབྲས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ མནོ་ བསམ་བཟང་ལྟེ་ ཡིག་ཐོག་ལཱ་བཞོན་དགོ་པ་ཡིན།

👉 དཔེ་སྟོན་འདི་ནང་ འགོ་ལས་མཇུག་ཚུན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ འཇམ་རྟོང་རྟོ་འབད་ མཐོང་ཚུགས་ནི་འདི་དོན་ལཱ་ གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་དཔེ་གོ་རིམ་བཞོན་དུ་བཞག་དགོ།

ཁ་ དམིགས་བསལ་ ལས་འགུལ་ དཔེ་སྟོན།

ལས་འགུལ་ སློམ་ཅིག་ བཅའ་སྒྲིག་རྒྱུ་དུ་ ལཱ་ལོ་འདི་གིས་ འགོ་ལས་མཇུག་ ཚུན་གྱི་ ལས་འགུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལཱ་གི་དཔེ་ཚུ་ བཟུ་ལཱ་ལྷན་འབད་དེ་ ཡིག་ཚ་ འབད་བཟོ་དགོ་པ་ཡིན། འདི་གིས་ མ་འོངས་ཡུན་འདི་གི་འཆར་གཞི་ཚུ་ མནོ་ བསམ་གཟང་མ་དགོ་པས་ འབད་ཚུགས། དེ་འབད་ལྷ་ལས་ ལས་འགུལ་འདི་ དཔེ་

སྟོན་བཟོ་ཞིའི་ འགོ་བཅུགས་ཟངས་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན།

ཟབས་ཤེས།

- ། ཡུན་རིང་གི་ལས་འགུལ་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་ཆེ་བའི་ མནོ་ཟངས་དང་རིག་ཕྱུལ་ཚུ་དགོ་པའི་ལས་གོ་སྐབས་དང་ དོན་ཚན་ཚུ་ཡང་ གདམ་ལ་ཡོད་པ་དགོ།
- ། ལུས་ཚད་ཅན་གྱི་ལུ་ བརྟོན་ཚུགས་ཞིའི་དོན་ལུ་ ལཱ་ལོ་ཆ་དང་ ལཱ་ཚན་ནང་ལུ་འབད་དགོ། (འདི་གིས་ ཆ་རོགས་ནང་དོག་གི་ ཟབས་འཆར་ཚུ་ཡང་ ཡིག་ཆ་ནང་བཅུགས་ཚུགས་)

ག༣ བཀའ་སྟོན་གྱི་དཔེ་སྟོན།

རྒྱས་ཚད་ལྡོག་ཏེ་འབད་ཡོད་པའི་ སློབ་ཡུག་གི་ལུ་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ བརྟོན་མ་ཡིན། ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ལུ་ལཱ་དུག་ཤོས་ཅིག་ཡིན། ཟེའ་མནོ་ལྟེ་ གདམ་འབྲུ་རྒྱབ་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་ དུག་ཤོ་གི་གྲུལ་ཁར་བཅིམ་ཡིན་ནུ་? མནོ་བསམ་གཏང་ཚུགས། ཁོང་གི་ གདམ་འབྲུ་འབད་ཚུགས་ཞི་དང་ དེ་ཡང་དུག་བཟོ་ལྟེ་ དཔེ་སྟོན་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཞིའི་ འདི་གིས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཞིའི་ལུ་ སེམས་ལྷགས་བསྐྱེད་བཅུག་པ་ཡིན།

ཟབས་ཤེས།

- ། ལྷན་རིག་དཔེ་སྟོན་ལུ་བཏུ་ལྟེ་ ཁོང་རའི་དཔེ་སྟོན་གྱི་ ཚད་གཞི་བཟོ་ཞིའི་ལུ་ གྲོགས་རམ་འབད་མ་ཡིན།
- ། ལཱ་ལོ་ལུ་འདི་ འགོ་བཅུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ཞི་དང་ ཡང་དུག་བཟོ་བཅུག་པ་ཡིན། ལཱ་ལོ་གིས་ འབད་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་ལུ་ལས་ དཔེ་ཅིག་གདམ་ལ་རྒྱབ་ཏེ་ ག་ཅི་འབད་གདམ་ལ་རྒྱབ་ཅིག་? མནོ་བསམ་གཏང་བཅུག་པ་ཡིན།

སློབ་རིམ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།

ཡོད་ལའི་ཅུ་གཞུང་གསར་པའི་དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས་འདི་ནང་ གཙོ་བོ་ལའོ་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ༣ཉ་ནི་ སྤང་ནི་ ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་གི་རིག་ལུ་དང་ རྟེན་ལོག་གི་ རིག་ལུ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་གོ་པ་ཨིན། ཅུ་གཞུང་འདི་ གིས་ ལའོ་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་རྟེན་ལུ་ ཚོས་རྒྱགས་གཙོ་བོ་བརྟེན་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འི་ལམ་ལུགས་ ལས་ ཉུག་པའི་དབྱེ་ཞིབ་གཞན་སྤྱད་བཟོ་ནི་འབད་བའི་ གནས་རྟེན་དང་ ཡན་ཚེགས་ཚུགས་པའི་ ཟབས་ ལམ་གཞན་ཚུ་འཚུལ་ཏེ་ འབད་ནི་འདི་ཨིན། དེ་འབད་ལམ་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འདི་གི་དམིགས་དོན་གཙོ་བོ་ཚུ་ཡང་།

༡. ལའོ་ཚུ་གི་ སྤྱད་བཟོ་ནི་འབད་བའི་གནས་རྟེན་དང་ ཡར་རྒྱས་ག་དེ་སྤོ་འགྲོ་དོ་ག? དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ནི་ཨིན།
༢. ཡོད་ལའི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་དང་ གནས་རིམ་དང་བཟུན་ཏེ་ གོང་འཕེལ་ཚུ་ཡོད་མེད་བཟུ་ནི།
༣. ལའོ་ཚུ་གི་ ལྷིང་བརྟེན་གྱི་ལམ་ལུ་ འདྲ་མཉམ་འབད་བཟུ་ཞིབ་འབད་ནི།

གནས་ཚད།

སློབ་ལུགས་ཚུ་གིས་ སློབ་གྲྭའི་ཤེས་ཡོན་མཐར་འཁྲུལ་བའི་མཐའ་མཚུགས་ལུ་ ཁོང་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཡོད་ལའི་ཤེས་ ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་འདི་ ག་དེ་མེ་ཅིག་འོང་དགོ་པ་ཨིན་ནེ? རྟེན་ལོག་རིག་ལུ་མེ་མེ་བཞིན་དུ་གི་ ཤེས་ཡོན་ གནས་ཚད་ཚུ་བཞེད་དེ་ཡོད། ཡོད་ལའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་དང་གནས་རིམ་ཚུ་ ཡོད་ལའི་ཅུ་གཞུང་བཞེད་ལུ་ སློབ་ལམ་ལས་ སློབ་རིམ་བཟུ་གཉིས་པ་ཚུ་ག། ཟེར་མི་དཔེ་དེ་བཟུ་དང་ ལམ་གསལ་བཞེད་དེ་ཡོད།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན་བཞེད་དེ་ ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་འགྲུབ་ཟབས་ལུ་ཁོ་ཡན་ཡོད། དེ་འབད་ནི་ དེ་གིས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ལམ་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་དགོ།

- ✦ སློབ་ཡུག་ཁོང་ར་གིས་ སློབ་སྦྱོང་ག་འདི་ལྟགས་ཤོམ་འབད་ འབད་ཚུགས་པས་ག? དང་ ག་ཅི་ འདི་ ཡར་རྒྱས་ག་ཉུང་དགོ་པ་འདུག་ག? ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ནི།
- ✦ བཙོན་འགྲུལ་དང་ གྲུབ་འབྲས་ག་ཉིས་ཀྱི་ འབྲེལ་བ་ཉམ་གོ་ཚུགས་ནི།
- ✦ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ རང་ཉིད་དང་ཆ་འབད་ དེ་བཟུང་འབད་ནི་གི་ གོ་སྐབས་འབྲེལ་ཚུགས་ནི།
- ✦ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ ཉུང་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ ལཱ་འགན་མ་འདྲ་ལ་ ཉུང་མི་དང་ གོ་གས་རམ་ བྱིན་མི་ དེ་བཟུང་འབད་མི་ བརྒྱུ་འབྲེལ་འབད་མི་བཟུམ་གྱི་ ལཱ་འགན་འབད་ཚུགས་ནི།
- ✦ སློབ་ཡུག་ནང་དོན་གི་ རིག་ལཱ་དང་རིག་པ་ རྒྱུན་ཡོད་ཚུ་ཉམ་གོ་བྱེ་ ངལ་རངས་དང་ ཡིད་ཆེས་ བརྒྱེ་ཚུགས་ནི།
- ✦ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ དཀའ་ལཱ་སེལ་ཐབས་འབད་ནི་ ལ་སོགས་པའི་རིག་ལཱ་མཐོང་ཡུགས་ཚུ་ གོང་འཕེལ་ག་ཉུང་ཚུགས་ནི།

དེ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ རུས་རིམ་དེ་བཟུང་གི་སྐབས་ ཡན་ཚེགས་ཚུགས་པའི་ རྒྱུང་ལཱ་གི་རིམ་གྱི་གོས་ འཆར་དག་པ་ཅིག་བཀོད་དེ་ཡོད།

- ✦ སློབ་ལྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ངག་ཚེག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གང་མང་བཀོད་དགོ།
- ✦ སློབ་ཡུག་ཆ་འབད་ སློབ་ཡུག་ནང་འཁོད་དེ་བཟུང་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་ཚུ་བྱིན་དགོ།
- ✦ སློབ་ཡུག་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ རང་ཉིད་དེ་བཟུང་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་ཚུ་བྱིན་དགོ།
- ✦ སློབ་ཡུག་ལཱ་ཚུ་ནི་ ཡང་ནི། ཆ་འབད་ ཉུ་རྩེ་ག་འབད་དེ་ རོ་བཞག་དགོ།
- ✦ བྱི་ནི་འི་ རྒྱུང་ལཱ་འི་སྐབས་ དག་བཅོས་འབད་ནི་དང་ བསམ་འཆར་བྱིན་ནི་ལུ་ རུས་ཚེད་གང་མང་བྱིན་ དགོ།
- ✦ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་ བྱི་ནི་ སློབ་ལཱ་འི་ལཱ་ན་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་ ཉན་ནི་ ལྷན་ནི་ ཉུག་ནི་འི་ རིག་ ལཱ་ཚུ་ དེ་བཟུང་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ དེ་བཟུང་འབད་ནི་ དེ་བཟུང་འབད་ཚུ་ བཟོ་བྱེ་ལག་ལཱ་འབྲེལ་དགོ།
- ✦ ལཱ་ལོ་ཚུ་གི་ ཉུག་ནི་དང་ བྱི་ནི་འི་ དམེ་ལོ་ཚུ་བཞག་དགོ།

✧ སློབ་དཔེ་ན་གྱི་ ལམ་སྟོན་དཔེ་དེ་ན་ནང་ གྲོས་འཆར་བཀོད་པའི་ སློབ་ལུ་ཚུ་དང་འཁྲུག་ཏུ་ སློབ་
དཔེ་ཚུ་གིས་ ལཱ་ལོའི་ དུས་དེ་མ་དུ་ཉེ་ཞིང་གི་དོན་ལུ་ ཚུས་ཚོ་བཞག་ནི་ འབྲི་དེ་བ་ཉེ་ཞིང་འབད་ནི་
ཞུམ་ཚུ་གི་མེ་ཚུ་ བཞག་དགོ།

སློབ་སྦྱོར་སྐབས་དེ་ལྟེ་ཞིབ་

སློབ་སྦྱོར་སྐབས་འདི་ལུ་ སློབ་སྦྱོར་ནང་འཁོད་ནང་ཉེ་ཞིང་དང་ སློབ་ཞིའི་རིག་ཆ་ལུ་དང་ དཔེ་སྟོན་བཞག་ནི་ཚུ་
དང་ འབྲི་སྦྱོར་གྱི་ ཚོས་སྦྱོར་གཉེན་འབད་ཡོད།

དེ་ལང་ ཉེ་ཞིང་དང་སློབ་ཞིའི་རིག་ཆ་ལུ་ རྒྱགས་ ༣༠ དང་། དཔེ་སྟོན་དེ་ལྟེ་ཞིབ་ལུ་ ཉེ་ཞིང་དཔེ་སྟོན་
ནང་ (ཉེ་ཞིང་ཚོ་བཞག་ནི་ དུས་དེ་བ་བྲི་ནི་ དེ་ལྟེ་དཔེ་སྦྱོར་འབད་དེ་བྲི་ནི་ ཡིག་སྦྱོར་དང་ དཔེ་དེ་བ་གྱི་
སྟོན་ལུས་ ལ་སློབ་ནི་) དེ་ལུས་ (ཉེ་ཞིང་དང་ རྩོམ་རིག་ དེ་ལུས་ བྲི་ཞིའི་རིག་ཆ་ལུ་གྱི་ ཚོ་བཞག་ཡོད་
མི་ དཔེ་སྟོན་ནང་ སློབ་སྦྱོར་དང་ སློབ་དཔེ་ན་གྱིས་ གདམ་ལ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲི་དུག་ཤོས་ཚུ་)
དཔེ་སྟོན་དེ་ལུ་ རྒྱགས་བརྒྱ་ཚུ་ ༡༥% རེ་བྲི་དགོ་པ་ཡིན།

སློབ་དེ་མ་བདུན་པའི་ འབྲི་སྦྱོར་ནང་ལུ་ ཚོས་སྦྱོར་ལག་གཉེན་ཡོད། སློབ་དུས་དང་པའི་ནང་ འགོ་
འདྲེ་འབྲེ་བའི་ ལོ་ལྟེ་ཚོས་སྦྱོར་ལུ་ རྒྱགས་བརྒྱ་ཚུ་ ༣༠% རེ་བྲི་ལུ་བྲི་དགོ་པ་དང་། ལོ་འཁོར་
ཚོས་སྦྱོར་ལུ་ རྒྱགས་བརྒྱ་ཚུ་ ༤༠% གི་བྲི་ལུ་བྲི་དགོ་པ་ཡིན།

འདྲི་ཤོག་དང་པ་། ལྷན་ཡིག་དང་། བློ་བྲི་

འདྲི་ཤོག་དང་པ་འཛིན་ཐོབ་ནང་ལུ་ བློ་བྲི་དཔེ་ལྟོད་དང་ འབྲི་རྒྱལ་ས་གྲི་ཚོས་རྒྱལ་ས་ཡིན། བློ་བྲི་དཔེ་ལྟོད་
ནང་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྱག་གི་ དོན་ཚན་གྲི་ཚན་གཞི་ལུ་ གཞི་བཞག་པའི་ དཔེ་དེ་བཅུ་དཔྱད་པའི་ཐོག་
ལས་ ཉུག་ཉེ་ དོས་ལཱ་འབད་མི་ཚུ་ཚུད་པ་ཡིན། དུས་རྒྱུན་དཔེ་ལྟོད་ནང་ལུ་ དཔེ་ལྟོད་དེ་ ལམ་ལོ་མེ་མེ་བཞུ་
དུ་དཔེ་ལྟོད་འབད་དེ་ ལྷན་ས་བརྒྱ་ཚ་ ༡༥ རེ་བྲི་དགོ་པ་ཡིན།

བློ་བྲི་དཔེ་སྟོན།

བློ་བྲི་དཔེ་ལྟོད། བརྒྱ་ཚ་ ༡༥%།
ལམ་ལྷོ་ཚུ་གིས་ གདམ་ལམ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲི་དུག་ཤོས།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ གདམ་ལམ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲི་དུག་ཤོས།
དཔེ་དེ་བཅུ་དཔྱད་པའི་ཐོག་ལས་ཉུག་ཉེ་དོས་ལཱ་འབད་ནི།
དཔེ་ལྟོད་འབད་པའི་སྐབས་ལུ་ སྤུས་ཚད་དང་ལྷན་པའི་ འབད་ཐངས་བཏུ་དགོ་པ།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡིག་འབྲི་མང་ཉུང་དང་ རྩོམ་རིག་གི་དཔེ་བཅུ་ བཏུ་དགོ་པ།

བློ་བྲི་ཚོས་རྒྱལ་ས་གྲི་མུ་ཚུ་ འདྲི་ཤོག་དང་པ་དང་ འདྲི་ཤོག་གཉིས་པ་ ལག་གཉིས་ལུ་ལྷེས་ཏེ་ཡོད།

འདྲི་ཤོག་དང་པ་ནང་ལུ་ ལྷན་ཡིག་དང་ བློ་བྲི་རིག་ཅུ་ལུ་ཡིན། དེ་ལུ་ བློ་བྲི་དུས་ཚད་ཚུ་ འོག་ལུ་བཞོན་
དེ་ཡོད།

དུས་ཚད། བློ་བྲི་དོན་ལུ་ ཚུ་ཚད་ ༢ རང་ རི་བཅུ་གཞི་དོན་ལུ་ ལྷན་ས་ ༡༥ ཡིན།

ལྷན་ས་དོམ། ༡༠༠ (བློ་བྲི་ལུ་ལྷན་ས་ ༦༠ རང་ ལྷན་ཡིག་དང་ ཡི་གུ་འཛིན་པ་ལུ་ ལྷན་ས་ ༤༠)

དྲི་བའི་བཀོད་རིས།

འདྲི་ཤོག་འདི་ལུ་ ལེ་ཚན་ ༡༥་ནང་ལ་འབད་ ལག་གཉིས་ཡོད།

ལེ་ཚན་༡༥

འདི་ནང་གི་ རྩི་མེད་ཚེས་རྒྱུགས་འདི་གིས་ ལམ་སློབ་ཀྱི་ རྩི་མེད་རིག་ལུ་རྩི་ དབྱེ་ཞུ་འབད་མ་ཡིན། དེ་ལུ་

རྒྱུགས་ ༤༠ རྩི་དགོ།

ལེ་ཚན་དེ་ནང་གི་དྲི་བ་ཚུ་ དོ་རུང་ཡང་ ལག་གཉིས་ལུ་དབྱེ་ལོད།

དྲི་བ་དང་ཡ།

ལམ་སློབ་ཀྱིས་ གནམ་ལ་འབད་ཐོབ་ཡོད་པའི་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུ་ཅིག་ཅིག་བཟུག་ནི། འདི་ལུ་

རྒྱུགས་ ༤༠ ཡིན།

དྲི་བ་གཉིས་ཡ།

འདི་ནང་ ལམ་སློབ་ལུ་ ཡིག་རྒྱུ་རྒྱུ་ལུ་གཞན་ལས་ ཡིག་ཅིག་བཟུག་ནི། འདི་ལུ་ རྒྱུགས་ ༢༠

ཐོབ་ནི་ཡིན། དེ་འབད་མ་དུ། རྒྱུགས་འདི་ཚུ་ འབྲི་བཀོད་དང་ ཡིག་ལེ་བ་ ལུ་ལ་དང་བཟུན་པའི་

གནད་དོན་བཟུགས་ཐངས་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་ཏུ་ཐོབ་དགོ།

ལེ་ཚན་ཁ༥

ལེ་ཚན་འདི་ནང་ལམ་སློབ་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་རིག་ལུ་རྩི་ དབྱེ་ཞུ་འབད་ནི་ཡིན། འདི་ལུ་རྒྱུགས་ ༤༠ ཐོབ་ནི་

ཡིན།

དྲི་བ་དང་ཡ།

འདི་ནང་ལུ་ ཡིག་རྒྱུགས་ཅིག་ ལྷག་ཏུ་ མོ་དོན་ལེ་མེད་མེད་ལུ་ དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་འོང། འདི་ལུ་

རྒྱུགས་ ༡༥ ཐོབ་དགོ།

དྲི་བ་གཤིས་པ།

དྲི་བ་འདི་ནང་ལུ་ ཡི་གཱའི་སློབ་པ་ནང་ལས་ སླཱའི་སློབ་ཚུལ་དང་ དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་ཚུ་གི་ དྲི་བ་ཚུ་
འཛེན་འོང་། འདི་ལུ་ རྒྱགས་ ༢༥ བྱིན་ནི་ཡིན།

ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་ རྒྱགས་ཚང་།

བྱིན།

འབྲི་ཚོམ་ནི། བརྒྱུ་ཚ་ ༤༠%

ཡིག་སླར་ནམ་གཞག། བརྒྱུ་ཚ་ ༢༠%

སྐད་ཡིག།

བཟུན་དོན་བརྟོན་ནི། བརྒྱུ་ཚ་ ༡༥%

ཡི་གཱའི་སློབ་པ། བརྒྱུ་ཚ་ ༢༥%

དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་ ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་ རྒྱགས་ཀྱི་ དཔྱད་བཞོ་ རྒྱབ་བངས་ཀྱི་གྲོས་འཆར།

	སློབ་དུས་དང་པ།		སློབ་དུས་གཉིས་པ།		
སློབ་རིམ་ ༧-༤	དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ ཞིབ།	ལོ་ཕྱེད་ཚོས་ རྒྱགས།	དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ ཞིབ།	ལོ་འཁོར་ཚོས་ རྒྱགས།	སློབ།
	ཉན་སྐབ་ ༡༠%	༣༥%	ཉན་སྐབ་ ༡༠%	༣༥%	༡༠༠%

དྲན་གསོ། སློབ་རིམ་བདུན་པ་དང་བརྒྱན་པ་འི་ སློབ་དུས་དང་པ་དང་ གཉིས་པ་འི་ཚོས་རྒྱགས་ལཱ་ལྟེ་པ་འི་སྐབས་
ལུ་ དྲི་བ་འདི་རྒྱགས་ཚུ་ ༡༠༠% གི་ཐོག་ལུ་ལཱ་དགོ། དེ་འབད་ཇཱ་ད། སློབ་དུས་གཉིས་ཀྱི་རྒྱགས་ ༧༠% བཟོ་
ནི་འདི་དོན་ལུ་ སློབ་དུས་མེ་ནང་ བརྒྱུ་ཚ་ ༣༥% མེ་འབད་ བྱིན་དགོ། དེ་ལས་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ ཉན་སྐབ་
རིག་ཚུལ་གྱི་རྒྱགས་ ༣༠% དེ་ལང་ བཟོ་མས་ཏེ་ ལོ་འཁོར་གྱི་ཚོས་རྒྱགས་ལུ་ ༡༠༠% བཟོ་དགོ།

འདྲི་ཤོག་གཉིས་པ་། ལྷག་ཤིལ་དང་རྩོམ་རིག་།

འདྲི་ཤོག་གཉིས་པ་འདི་ནང་ ལྷག་ཤིལ་དཔེ་ལོ་ནང་ བྲི་ཤིལ་ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་མ་ཡིན། ལྷག་
 ཤིལ་དཔེ་ལོ་ནང་ དཔེ་དཔེ་ཅིག་དཔུན་པའི་ཐོག་ལས་ལྷག་ཏུ་ རོས་ལཱ་འབད་ནི་དང་ ཡིག་རྒྱགས་དང་
 དཔེ་དཔེ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ གྲོ་སྤྲོད་ཀྱི་ རེ་ལས་ ཚད་གཞི་ལྷག་ཞིབ་ཞུ་པའི་སྤོང་དཔེ་ཀྱི་ རྒྱལ་སྤྱོད་ཐོག་ ལམ་ལོ་
 གིས་ དཔེ་དཔེ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ཚུ་ཚུད་པ་ཡིན། དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ་ནང་ ལམ་ལོ་སེ་སེ་བཞུགས་ཀྱི་ དཔེ་ལོ་ཚུ་
 བསྐྱུགས་ལམ་དཔེ་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་ནི་ རྒྱགས་ཐུན་དཔོན་པ་ཡིན། རྒྱགས་ ༧༠% ནང་ལས་ ལྷག་ཤིལ་དཔེ་
 ལོ་ནང་ ༡༥% ལོ་ལྟེ་དང་ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱགས་ལུ་ རྒྱགས་ ༣༥% ནེ་ཐུན་དཔོན།

ལྷག་ཤིལ་དཔེ་ལོ་ནང་།

ལྷག་ཤིལ་དཔེ་ལོ་ནང་ ༡༥%
ལྷག་ཐོ་བཞུགས་ནི།
དཔེ་དཔེ་ཚུ་ དཔུན་པའི་ཐོག་ལས་ ལྷག་ཏུ་རོས་ལཱ་འབད་ནི།
ཡིག་རྒྱགས་དང་། ཡང་ན། དཔེ་དཔེ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ གྲོ་སྤྲོད་ནི།

འདྲི་ཤོག་གཉིས་པ་ཚོས་རྒྱགས་འདི་ ལྷག་ཤིལ་དང་ རྩོམ་རིག་གི་ རིག་ལུ་དཔྱད་ཞིབ་འབད་ནི་ཡིན། འདི་ལུ་
 དུས་ཚད་ཀྱི་དཔུ་བཞུགས་འདི་ གཤམ་གསལ་ལུ་ཉུར་ཡིན།

དུས་ཚད། བྲི་ཤིལ་དེ་ལུ་ ཚུ་ཚུད་ ༢ ནང་ སྤོང་ལྷག་ཤིལ་དེ་ལུ་ ལྷག་མ་ ༡༥།

རྒྱགས་མཚན། རྒྱགས་ ༡༠༠།

- ལྷག་ཏུ་ལྷག་ཐོ་བཞུགས་ རྒྱགས་ ༣༥%
- འབྲི་ཚོམ་ རྒྱགས་ ༣༥%
- ལྷག་ཏུ་ཚོམ་ རྒྱགས་ ༣༠%

འདྲི་ཤོག་གཉེས་པ་འདི་ ལྷ་དང་གྲུམ་རྒྱུད་ འབྲི་ཚོམ་ ལྷན་ཚོམ་ཟེེ་ ལག་གསུམ་འབད་ཕྱེས་ཀྱི་འོང་།
 རྟེ་ཚན་ཅེ་ལུ་ དྲི་བའི་ཚན་གཉེས་ཅེ་ཡོད་ས་ལུས་ ལ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཚན་དང་པ། ཡང་ན། ཚན་གཉེས་པ་ལུས་
 གཅིག་གི་ལན་ལྷན་ལྷན་དགོ། ཡིན་ཅུང་། ལ་ལོ་ཚུ་གིས་ དྲི་བའི་ཚན་གཉེས་པ་ནང་ཡོད་པའི་ ལྷ་དང་གྲུམ་རྒྱུད་
 འབྲི་ཚོམ་ ལྷན་ཚོམ་བཅས་ ཚོམ་ཤིག་ལག་གསུམ་ལུས་ གཅིག་གི་ལན་ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་བྲི་དགོ།

ཚན་ཅེ་ཅེ་ནང་གི་ དབྱེ་ཞིབ་གྱི་བཀོད་རིས།

༡་པེ། ལྷ་དང་གྲུམ་རྒྱུད།

- དྲི་བའི་ཚན་དང་པ། (སྐྱགས་ ༣༥%)
- གནམ་ལ་ཅན་གྱི་དྲི་བའི་ཤིགས། སྐྱགས་ ༡༥%།
- ལན་རྒྱུང་ཀྱའི་དྲི་བའི་ཤིགས། སྐྱགས་ ༢༠%།
- དྲི་བའི་ཚན་གཉེས་པ། (སྐྱགས་ ༣༥%)
- ལན་ཤིང་མོ་འབད་བྲི་དགོ་པའི་དྲི་བའི་ཤིགས། (དྲི་བ་ ༥ སྐྱགས་ ༣༥%)
- དྲན་གསོ།** ལ་པེ་ནང་གི་དྲི་བ་ཚུ་ ཏེ་མ་ལུས་ ལྷ་པ་ཡོད་པའི་ ཡིག་རྒྱགས་ཅིག་ལུས་བཀོད་འོང་།

ལ་པེ། འབྲི་ཚོམ།

- དྲི་བའི་ཚན་དང་པ། (སྐྱགས་ ༣༥%)
- གནམ་ལ་ཅན་གྱི་དྲི་བའི་ཤིགས། སྐྱགས་ ༡༥%།
- ལན་རྒྱུང་ཀྱའི་དྲི་བའི་ཤིགས། སྐྱགས་ ༢༠%།
- དྲི་བའི་ཚན་གཉེས་པ། (སྐྱགས་ ༣༥%)
- དྲི་བ་ལན་ཤིང་མོ། (དྲི་བ་ ༥ སྐྱགས་ ༣༥)
- དྲན་གསོ།** ལ་པེ་ནང་གི་དྲི་བ་ཚུ་ ཏེ་མ་ལུས་ མ་མཚོང་པའི་ ཡིག་རྒྱགས་ཅིག་ལུས་བཀོད་འོང་།

གདུ ལྷན་ལོ་མ།

དྲི་བའི་ཚན་དང་པ། (ལྷན་སྒྲིག་ ༣༠%)

གནམ་ལ་ཅན་གྱི་དྲི་བའི་རིགས། ལྷན་སྒྲིག་ ༡༠%།

ལན་བྱུང་ཀྱི་དྲི་བའི་རིགས། ལྷན་སྒྲིག་ ༢༠%།

དྲི་བའི་ཚན་གཉིས་པ། (ལྷན་སྒྲིག་ ༣༥%)

དྲི་བ་ལྷན་རིང་མོ་ལ་བཟུང་བྱིན་པའི་དྲི་བའི་རིགས། (དྲི་བ་ ༣ ལྷན་སྒྲིག་ ༣༠%)

དྲན་གསོ། ག་དེ་ནང་གི་དྲི་བ་ཚུ་ ཏེ་མ་ལས་ མ་མཐོང་པའི་ ཡིག་རྒྱུགས་ཅིག་ལས་བཞོན་འོང་།

ཕོ་མ་རིག་མེ་མེ་ནང་ལུ་ གཏོ་བོ་ལ་ལོ་སྒྲིག་གིས་

- ཚིག་དོན་ཚུ་ ཏུ་གོ་ག་མ་གོ་དཔྱད་དཔྱད་ལ་བཟུང་ནི།
- ཡིག་རྒྱུགས་ནང་གི་ ཚིག་དོན་ཚུ་ ཁོང་པའི་ཚིག་དོན་ནང་ བཤད་པ་རྒྱུ་ཚུགས་ག་? བཏུ་ནི།
- གནམ་དོན་གྱི་ གོ་དོན་ཚུ་ འོས་ལ་བཟུང་ནུ་པའི་ཐོག་ལས་ བཟུང་ལུ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལྷན་ལུ་ཚུ་དང་ མནོ་དོན་ བཟོ་དོན་ མནོ་རིག་ཚུ་ འོས་ལ་འཛིན་ལུ་འབད་ཚུགས་ག་? བཏུ་ནི།
- གནམ་དོན་དང་ ཚིག་དོན་ཚུ་ དཔྱད་དཔྱད་ལུ་འབད་ནི་དང་ དོན་བཅུན་བཟུ་ནི་ དཔྱད་ཅི་བཟུ་དེ་ མནོ་ རིག་ཚུ་ལག་ལུ་ལེ་ལེ་འབད་ཚུགས་ག་? གི་ འོགས་གུ་བཏུ་ནི།

ལྷན་སྒྲིག་དཔྱད་ཅི་བཟུ་དང་ ཚོས་རྒྱུགས་ཀྱི་སྒྲིག་ཀྱི་དཔྱད་བཞོན།

	སློབ་དུས་དང་པ།		སློབ་དུས་གཉིས་པ།		སློབ་མ།
སློབ་མེ་ ༧-༩	ལྷན་སྒྲིག་དཔྱད་ཅི་བཟུ་	ལོ་ལྷན་ཚོས་རྒྱུགས།	ལྷན་སྒྲིག་དཔྱད་ཅི་བཟུ་	ལོ་ལྷན་ཚོས་རྒྱུགས།	
	ཉུག་མེ་འེ་དཔེ་ལྷན་		ཉུག་མེ་འེ་དཔེ་ལྷན་		
	༧.༥%		༧.༥%		
	ཐོན་མེ་འེ་དཔེ་ལྷན་		ཐོན་མེ་འེ་དཔེ་ལྷན་		
	༧.༥%		༧.༥%		
སློབ་མ།	༡༥%	༣༥%	༡༥%	༣༥%	༡༠༠%

ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི་འདི་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས།

འོག་ལཱ་ཡོད་མི་འདི་ཚུ་ ༡༩་ནི་དང་ སྐབ་ནི་འདི་ དེ་ག་ཚུ་ལཱ་དཔྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ རྒྱ་གསུ་ཕྱི་ཐངས་ཚུ་ཡིན། སྐབ་ དེ་མེ་བདུན་པ་དང་ བརྒྱད་པ་འདི་ ༡༩་ནི་དང་སྐབ་ནི་འདི་དེ་ག་ཚུ་ལཱ་ཕྱི་དཔྱེ་ཞིབ་འདི་ རྒྱ་གསུ་ ༣༠ གི་ནང་འཁོད་ལཱ་ འབད་དགོ། རྒྱ་གསུ་འདི་ དུས་རྒྱུན་དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་རྒྱ་གསུ་ལཱ་ བསྐོམ་དགོ། ༡༩་ནི་དང་སྐབ་ནི་འདི་དེ་ག་ཚུ་ལཱ་འདི་ ག་སྐྱིག་མེད་པ་འདི་ ལེགས་སྦྱར་གཏང་ནི་དང་ ༡༩་ནི་འདི་ དེ་ག་ཚུ་ལཱ་ཕྱི་སྤྱོད་ལཱ་ དགག་སྦྱོར་གྱི་ཕྱོད་པ་རྒྱབ་ནི་ གསལ་ལཱ་ལཱ་འབད་ནི་དང་ རྒྱ་ལཱ་འབད་ནི་འདི་ སྤྱོད་ལཱ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

རྒྱ་གསུ་གྱི་དཔྱེ་བཞོན་རྒྱབ་ཐངས།

	འདི་ཤོག་དང་པ།		འདི་ཤོག་གཉིས་པ།
	བྲི་ནི།	སྐད་ཡིག	ཉམ་མེག་དང་ཕྱོམ་མེག།
ཚོས་རྒྱ་གསུ།	༤༠%	༣༠%	༧༠%
དུས་རྒྱུན་དཔྱེ་ཞིབ།	༡༩་སྐབ།		ཉམ་མེག་དེ་ལྟོས།
	༣༠%		༡༥%
			བྲི་ནི་དེ་ལྟོས། ༡༥%
	༡༠༠%		༡༠༠%

དཔྱེ་གསོ། སྐབ་དེ་མེ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པ་འདི་ འདི་ཤོག་གཉིས་པ་འདི་ སྐབ་དུས་དང་པ་དང་ གཉིས་པ་ གཉིས་ ཚེ་འདི་ཚོས་རྒྱ་གསུ་ ༡༠༠% ནང་འཁོད་དགོ། སྐབ་དུས་གཉིས་ཀྱི་ཚོས་རྒྱ་གསུ་འདི་ ༣༥% དེ་འབད་ ༧༠% ལཱ་ བཟོ་དགོ། དེ་ག་ དུས་རྒྱུན་དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ ཉམ་མེག་དེ་ལྟོས་བརྒྱ་ཚ་ ༡༥% དང་ བྲི་ནི་དེ་ལྟོས་བརྒྱ་ཚ་ ༡༥% དེ་ཡང་ བསྐོམ་ཏེ་ ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱ་གསུ་གྱི་རྒྱ་གསུ་དེ་ ༡༠༠% ལཱ་བཟོ་དགོ།

སློབ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྒྱན་ཡིག་རིག་ཅུལ་བཞི་འདི་ དུས་ཚོད་དཔྱད་བཞི།

སློབ་ཤིང་།	ཉུན་མཁའ།	ཉུག་ཤིང་དང་ལུང་ཤིང་།	མེ་ཤི།	ལྷན་ལོན།
སློབ་ལཱ་།	༥༠	༣༠	༣༠	ཡོན་ལྷན་རྒྱུ་རྩུ་མ་ཉུན་པར་རྒྱན་པའི་ཉུན་སྲུབ་མཚན་ལས་མན་དོན་ལྷོད་ལེན་གོ་མས་འདྲིས་ཚུན་བཅུག་གི།
དལ་ལ།	༥༠	༣༠	༣༠	
གཉེས་ལ།	༤༠	༣༠	༣༠	
གསུམ་ལ།	༤༠	༣༠	༣༠	
བཞེས་ལ།	༣༥	༣༠	༣༠	༡༥
ལ་ལ།	༣༥	༣༠	༣༠	༡༥
རྩལ་ལ།	༣༥	༣༠	༣༠	༡༥
བདུན་ལ།	༣༠	༣༥	༣༥	༣༠
བརྟན་ལ།	༣༠	༣༥	༣༥	༣༠
དལུ་ལ།	༡༥	༣༥	༣༥	༣༥
བཅུ་ལ།	༡༥	༣༥	༣༥	༣༥
བཅུ་གཅིག་ལ།	༡༠	༣༠	༣༥	༣༥
བཅུ་གཉེས་ལ།	༡༠	༣༠	༣༥	༣༥

སློབ་རིམ་ ༧ པ་དང་། པའི་རྫོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་གྱི་དོན་ལུ་ འཕྲོ་བའི་དུས་ཚོད་རེ་ལུ་མིག།

ཤེས་ཡོན་ཅ་གཞུང་དང་ཉུག་རིག་རྒྱུ་སྐྱོད་ལུ་ཚུ་གི་ལམ་སྟོན་འདི་དང་འཁྲུལ་ལྟ་དུ། ཚོས་རྒྱགས་དང་
དུས་ཚན་ ངལ་གསོ་ཚུ་མ་བཅི་བར་སློབ་རིམ་ ༧ པ་དང་། པའི་རྫོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་གྱི་དོན་ལུ་ ལོ་
གཅིག་ནང་ ཉུག་སྟོན་འབད་ནི་གི་དུས་ཚོད་ཉི་ཤུ་གཙང་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ནང་། ཡང་ན། ཚུ་ཚོ་ལུ་ལམ་ལཱ་ལོ་
ལོ་གཅིག་ལུ་ཚུ་ཚོ་དྲུག་ལྷན་ལྟེན་༡༩༩༢ འཕྲོ་བའི་དུས་ཚོད་ལོ་གཅིག་ ལམ་སྟོན་ ལུ་གི་བར་ན་
ལོ་དམའ་ ལུ་ཚུ་ཚོ་དྲུག་ལྷན་ལྟེན་༢༠༠༠ ལམ་སྟོན་ ལུ་གི་བར་ན་ ལམ་སྟོན་ ལུ་གི་བར་ན་
ལོ་དམའ་ ལུ་ཚུ་ཚོ་དྲུག་ལྷན་ལྟེན་༢༠༠༠ ལམ་སྟོན་ ལུ་གི་བར་ན་ ལམ་སྟོན་ ལུ་གི་བར་ན་

ཐུན་ཚན་བཞག་བཤམ་ལ།

ཉུག་སྟོན་	༩༢
ཉུག་རིག་དང་ཅོམ་རིག་།	༥༣
མི་དོན་	༧༩
སྐད་ཡིག་།	༩༢

སློབ་མཁུ་ ༢༡༡

དུས་གསོ། སློབ་དེ་བའི་འདི་ནང་ ཉུག་རིག་ཅོམ་རིག་དང་ སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྐྱོད་ལུ་ དཔེ་ཚན་ལག་
གཉེན་འབད་ཡོད། སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཉུག་རིག་དང་ཅོམ་རིག་འདི་ར་
རྒྱུ་མ་གཅིག་དང་ སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྐྱོད་ལུ་རྒྱུ་མ་གཅིག་ ལོ་སོ་འབད་མ་སྟོན་པར་ ལམ་སྟོན་ལུ་
དགོ།

སློབ་རིམ་བདུན་པའི་ལྷན་སྟོན་ལུ་ དེས་པར་མཁོ་བའི་ སྟོན་ཆས་ཀྱི་ཐོ་

ཨང་།	དཔེ་དེབ་ཀྱི་མིང་།	དཔེ་སྐྱུན་འབད་མི།
༡	ཨམ་དཔུལ་ཐེ་དང་དོག་དོ་ལ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༢	ངང་པའི་རྒྱལ་པོ།	སློ་རིག།
༣	མགར་ས་སྐྱ་མའི་མེང་གོ།	ཀེ་ཨམ་གྱི།
༤	ཡ་རབས་ཀྱི་ལྷ་ལུ་བཙུན་མི།	ཀེ་ཨམ་གྱི།
༥	སྟག་གི་རྩུ་གུ་དང་སྐྱ་ཕྱུང་མ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༦	བུམ་སྐྱུན་གསུམ།	མེ་གྲ།
༧	ཤོབ་ཀྱི་རྒྱལ་པོ།	དཔེ་ཁང་།
༨	བཟང་ངན་གྱི་ལན།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༩	ཤ་རོགས་པ།	ཀེ་ཨམ་གྱི།
༡༠	ཟླ་དཀར་དང་སླིན་ཏུག།	ཀེ་ཨམ་གྱི།
༡༡	ཨམ་ཉམ་རྒྱུང་གི་བྲ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༡༢	ཤིང་སློམ་གྱི་གསང་ཡུམ།	ཀེ་ཨམ་གྱི།
ལྷན་ཐབས་ལྷན་དེབ།		
ཨང་།	དཔེ་དེབ་ཀྱི་མིང་།	དཔེ་སྐྱུན་འབད་མི།
༡	གཏུང་ཤིང་རྩུག་པོའི་རྒྱང་རྒྱང་།	ཀེ་ཨམ་གྱི།
༢	ཉེབ་བྱ་ནག་མོ།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༣	འབྲུལ་སྐྱང་རྒྱག།	ཀེ་ཨམ་གྱི།
༤	སློབ་སྦྱོང་ལེགས་ཤོམ།	སྐྱུན་གཉིས་མཐུན་འབྲེལ།
ཨང་། སློབ་སྟོན་མཁོ་ཆས།		
༡	Dzongkha Grammar charts (a set of 4)	ཨིསི་ཅུ་བྱེན་པལྲུམི།
༢	Dz. Illustrated Dictionary for students ཚིག་མཛོད།	ཨིསི་ཅུ་བྱེན་པལྲུམི།