

སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།

སློབ་རིམ་ ༥ པ།



ཤེས་རིག

སློབ་གྲུབ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།

ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

# དཔེ་སྟུང་འབད་མི།

ཅེ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་ཁོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

བརྒྱན་འཕྲིན་ལང་ ༩༧༥-༣-༣༣༣༤༤༠

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

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

དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྲི་རྒྱལ་ཨོངས་ སློབ་གྲྭ་འཛིན་ལུ་ རྩོམ་སྒྲིག་དང་ དཔེ་སྟུང་འབད་ཡོད་པ་ལས་ ཅེ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་  
ཁོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ལས་ གནང་བ་མེད་པར་ དཔེ་སྟུང་དང་ ཚོང་རྒྱུ་ལཱ་སོགས་པ་འབད་ནི་ལས་ འཛེམ་གནང་།

དཔེ་སྟུང་། ༢༠༢༢

ISBN 99936-0-287-6

**བཀའ་རྒྱུ་དགའ་ཚོར།**

ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་གི་ལ་ཐུག་ལུས་ འཕུག་རྒྱལ་ལ་འབ་ནང་ ཤེས་རིག་ལུས་ལྷགས་དང་ ལུས་ཚན་ལས་དྲག་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་མ་དུལ་གྱི་རྒྱུ་ལྟོས་ གནང་མི་ འཕུག་རྒྱལ་གཞུང་ལུ་ བཀའ་རྒྱུ་དགའ་ཚོར་ལུ་ཡིན། དེ་དང་གཅིག་ལས་ ཚོས་ཚན་དཔེ་དེ་བ་ཙོ་མ་སྒྲིག་གི་ལུ་ནང་ རྩམ་རིག་གི་ཐོས་ལྟོན་དང་ ཡན་ འདེབས་གྱི་གྲོགས་རམ་མཛད་མི་ ག་ཤམ་གསལ། ཤེས་ཡོན་མཁའ་མཚོ་དང་ རྩམ་ཡར་ཅན་གྱི་སྐོབ་དཔོན་ཡོངས་ལུ་ ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་གི་ལ་ཐུག་ལུས་ དགའ་ བསུ་དང་བཅས་པའི་ལུགས་སོ་ཡོད།

**ཐོས་སྐྱོན་པ།**

- ༡ དཀོས་རྒྱུ་ཀྱང་ ཡུལ་ཡུལ་ལུས། རུང་ཚེ། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།
- ༢ རྩམ་གྲུ་འཕུག་པ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟོས་ལེ་ཚན།

**སྤྱི་བཏང་གོ་དོན་ལྷན་དང་རྒྱུ་ལྟོས་པ།**

ཀམ་ལེ་ཤེས། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན་གཙོ་བོ་ལྷན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟོས་ལེ་ཚན།

**ལུན་དགའ།**

- ༡ དཀོས་ལངས་རྒྱུ་རྩི་ཟེ། ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། ཡོང་ལའི་ལུ་ཡེ་ལ་དབང་འཛིན།
- ༢ ཚོས་སྐྱོད་ལྷན་གྲུ་པ། ཡོང་ལའི་མཁའ་མཚོ་གསལ་ལུ་ལྷན་གསལ་ལུ་རང་སྐྱོར་ལུས་འཛིན།
- ༣ དབང་དྲག་རྩི་ཟེ། ལྷ་ལོ་ལའི་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷན་ལྷན་དང་རྒྱུ་ལྟོས་ལེ་ཚན།
- ༤ ཤེས་རམ་རྒྱལ་མཚན། ཚོས་རྒྱགས་འགོ་འཛིན་ལུས་རྒྱགས། འཕུག་ཚོས་རྒྱགས་བཀོད་ཚོགས།
- ༥ ཡུལ་དབང་འདུལ། ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། འཕུག་ཚོས་རྒྱགས་བཀོད་ཚོགས།
- ༦ རྩམ་གྲུ་འཕུག་པ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟོས་ལེ་ཚན།
- ༧ བཟུན་འཛིན་རྩི་ཟེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟོས་ལེ་ཚན།
- ༨ ཆེ་མིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟོས་ལེ་ཚན།

**ལས་ལྷེད་ཚོགས་རྒྱུ་ལྷན་གི་འཕུས་མི།**

- ༡ དྲག་ཤེས་ལངས་རྒྱུ་རྩི་ཟེ། ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། ཡོང་ལའི་ལུ་ཡེ་ལ་དབང་འཛིན།
- ༢ དབང་དྲག་རྩི་ཟེ། ལྷ་ལོ་ལའི་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷན་ལྷན་དང་རྒྱུ་ལྟོས་ལེ་ཚན།
- ༣ ཡུལ་དབང་འདུལ། ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། འཕུག་ཚོས་རྒྱགས་བཀོད་ཚོགས།
- ༤ ཤེས་རམ་རྒྱལ་མཚན། ཚོས་རྒྱགས་འགོ་འཛིན་ལུས་རྒྱགས། འཕུག་ཚོས་རྒྱགས་བཀོད་ཚོགས།
- ༥ བསམ་གཏུན་མཐུན་ལྷན། ལུགས་སྐྱུ་པ། ཤེས་རིག་མཚོ་མི་སྐོབ་གྲུ། ལམ་རི།
- ༦ བཟུན་འཛིན་རྩི་ཟེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟོས་ལེ་ཚན།
- ༧ ཆེ་མིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟོས་ལེ་ཚན།

**ཚོམ་སྒྲིག་པའི་མིང་ཐོ་**

- ༡ དག་ཤོས་ལངས་རྒྱལ་རྫོང་། ཡོང་ལའི་ཚོམ་ཚན་མཁའ་མཚོ། ཡོང་ལ་གོང་ལ་མེལ་ལྟན་ཚོགས།
- ༢ པུ་ཤོན་གྲུབ། ལེགས་སྐྱུ་ལ། ལེམ་ལ་རྟོགས་ལ་སྐད་ལོག་དང་ལམ་སྐོལ་སྐོལ་སྐོང་ལང་།
- ༣ ལ་ཕྱིན་ལམ་རྫོང་། སྐོལ་དཔོན། སང་ལ་ཐུང་ལ་བྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྐོལ་གྲ། བཀྲ་ཤིས་སྐང་།
- ༤ ཡུན་ཚོགས། དུ་ལ་འཛིན་ལམ་འོགས། ག་ཟེ་ལུང་ལ་ལ་བྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྐོལ་གྲ། ཟེམ་ཡུག།
- ༥ བསོད་ནམས་དབང་ལ་དུས། སྐོལ་དཔོན། སང་ལ་ཐུང་ལ་བྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྐོལ་གྲ། བཀྲ་ཤིས་སྐང་།
- ༦ ཚོམ་སྒྲིག་དབང་ཡུག། སྐོལ་དཔོན། བྲ་དག་ལ་བྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྐོལ་གྲ། ལུམ་ཟང་།
- ༧ དཔལ་ལ་ཐོང་། ལེགས་སྐྱུ་ལ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སྐོལ་གྲ། བསམ་ཅེ།
- ༨ པུ་ཤོལ་ལ་ཕྱོ། སྐོལ་དཔོན། བདེ་བ་ཟང་ལ་བྲིང་རིམ་བས་མའི་སྐོལ་གྲ། བསམ་གྲུབ་ཡོངས་མཁའ་།
- ༩ ཚེ་དབང་རྫོང་། སྐོལ་དཔོན། ལྷ་རྟོག་ཟང་ལ་བྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྐོལ་གྲ། ཟེམ་ཡུག།
- ༡༠ རྟོ་ལུ། སྐོལ་དཔོན། ལོ་རྩེང་ལ་བྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྐོལ་གྲ། བསམ་གྲུབ་ཡོངས་མཁའ་།
- ༡༡ ཚེ་རིང་དཔལ་ལ་ཐོང་། སྐོལ་དཔོན། ལ་གྲུབ་ཡུག་ལ་བྲིང་རིམ་བས་མའི་སྐོལ་གྲ། ཅི་རང་།
- ༡༢ དབང་དག་རྫོང་། ལྷ་ཞིབ་ལ་གོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷ་ཞིབ་དང་རྒྱལ་སྐོར་ལ་ཚན། ཟེམ་ཡུག།
- ༡༣ རྟོ་ལུ། སྐོལ་དཔོན། ཡུན་ཚོགས་གྲིང་ལ་བྲིང་རིམ་བས་མའི་སྐོལ་གྲ། ལྷ་ལ།
- ༡༤ བསོད་ནམས་རྫོང་། སྐོལ་དཔོན། དབང་ལ་དུས་ཚོམ་གྲིང་ལ་བྲིང་རིམ་བས་མའི་སྐོལ་གྲ། ལུམ་ཟང་།
- ༡༥ ལེ་ཤེས་དབང་ལ་མཚོ། སྐོལ་དཔོན། གསལ་ལ་ལང་སྐོལ་གྲ་རྒྱུང་ལ། གསལ་ལ་ལང་།
- ༡༦ ཐུམས་ལ་ལ་ཕྱིན་ལམ། སྐོལ་དཔོན། དཀོན་ལ་སེང་མ་ལ་བྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྐོལ་གྲ། པུ་ཤོག་ལ་ཚལ།
- ༡༧ བང་ལ་རྒྱལ་མཁའ་ལ་ཐོ། སྐོལ་དཔོན། དག་ལ་ལེང་ལོགས་ལ་བྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྐོལ་གྲ། དབང་ལ་དུས་ལོ་བྲང་།
- ༡༨ རྫོགས། སྐོལ་དཔོན། རྒྱལ་ལོ་ཞིང་ལ་བྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྐོལ་གྲ། མོང་སྐང་།
- ༡༩ ཚེ་དབང་རྟོ་ལུ། སྐོལ་དཔོན། ལྷ་ལྟེ་ལ་བྲིང་རིམ་བས་མའི་སྐོལ་གྲ། མོང་སྐང་།
- ༢༠ གམ་རྒྱལ་མཚན། སྐོལ་དཔོན། ཤེས་རིག་གྲིང་ལ་བྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྐོལ་གྲ། ཀྲིང་གསལ་།
- ༢༡ ལོ་རྒྱལ་ལ་ཐུག་ལ། སྐོལ་དཔོན། ཚེ་ལ་མེལ་ལ་བྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྐོལ་གྲ། ལྷ།
- ༢༢ གྲུ་ལེགས་ཚེ་རིང་། སྐོལ་དཔོན། ལང་ལ་ལ་བྲིང་རིམ་བས་མའི་སྐོལ་གྲ། ལ་རོ།
- ༢༣ པུ་ཤོག་དབང་ཡུག། སྐོལ་དཔོན། རྫོམ་ལུགས་ལ་བྲིང་རིམ་བས་མའི་སྐོལ་གྲ། བསམ་ཅེ།
- ༢༤ བསོད་ནམས་ལ་ལོ། སྐོལ་དཔོན། ལུང་ལ་ལྷན་ཡུག་སྐོལ་གྲ་རྒྱུང་ལ། ཟེམ་ཡུག།
- ༢༥ བདེ་ཚེན་དབང་ལོ། སྐོལ་དཔོན། ལ་བྲུག་རྒྱལ་ལ་བྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྐོལ་གྲ། ལ་རོ།
- ༢༦ ཚོམ་སྒྲིག་རྒྱལ་མཚན། སྐོལ་དཔོན། བསམ་ཅེ་ལ་བྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྐོལ་གྲ།
- ༢༧ ལྷ་ལ་བཟང་བཀྲ་ཤིས། སྐོལ་དཔོན། དག་ལེགས་ཡུག་ལ་བྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྐོལ་གྲ། གསལ་ལ་ལང་།

- 24 ལེ་ཤེས་དབང་ལྷག། སློབ་དཔོན། རྟལ་མོ་ཚུ་འབྲིང་རིམ་འོག་མཉམ་ཉེ་སློབ་གྲྭ། ལྷན་ཅེ།
- 25 ལམ་ལུ་མེ་རིང་། སློབ་དཔོན། དཔལ་ལྷན་སློབ་གྲྭ་ཚུང་བ། དཔལ་ལྷན་ལྷན་ཅེ།
- 26 ཡམ་ལངས་དབང་འདུས། སློབ་དཔོན། དཔལ་ལྷན་འབྲིང་རིམ་བར་མཉམ་ཉེ་སློབ་གྲྭ། ལྷན་ཅེ།
- 27 ཚེས་ཚུལ། སློབ་དཔོན། རྩམ་རིང་འབྲིང་རིམ་འོག་མཉམ་ཉེ་སློབ་གྲྭ། བཀྲ་ཤིས་སྤང་།
- 28 རྩ་དབང་ལྷན་ཚོགས། སློབ་དཔོན། བཀྲ་ཤིས་གཡང་ཅེ་འབྲིང་རིམ་འོག་མཉམ་ཉེ་སློབ་གྲྭ།
- 29 དབང་ལྷག། སློབ་དཔོན། མོག་སྐྱེས་ལ་མི་ལྟེ་ལེ་སློབ་གྲྭ། དབང་འདུས་མོ་བུང་།
- 30 རྩ་ཚེ་ལས་འཕྲོ། ལེགས་སྐྱུར་བ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། བསམ་ཅེ།
- 31 ཡུ་ལྷོ་བས་ཚུས། སློབ་དཔོན། མཁའ་ལྷན་ལ་ཅུ་འབྲིང་རིམ་བར་མཉམ་ཉེ་སློབ་གྲྭ། ཟེམ་ལུག།
- 32 ལངས་ཚུས་དབང་འདུས། སློབ་དཔོན། ལྷ་ལྟེ་འབྲིང་རིམ་བར་མཉམ་ཉེ་སློབ་གྲྭ། མོང་སྤང་།
- 33 བསམ་གཏུན་མཐུན་ལྷན་ཅེ། ལེགས་སྐྱུར་བ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། ལམ་རོ།
- 34 དོངས་གྲུབ། དབྱུང་འཛིན་ལས་རོགས། ལྷན་ལ་འབྲིང་རིམ་གོང་མཉམ་ཉེ་སློབ་གྲྭ།
- 35 ཚེས་སྐྱེད་ལོ་ལྷན་ལྷན། རྩང་ལའི་མཁའ་ཚོགས་འབྲུལ་མི། ལྷན་གསལ་འར་ལྷོང་ལས་འཛིན།
- 36 རྩ་ཚེ། སློབ་དཔོན། དབྱུངས་ཅན་ལུག་འབྲིང་རིམ་གོང་མཉམ་ཉེ་སློབ་གྲྭ། ཟེམ་ལུག།
- 37 ཚེ་རིང་། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་ཚུབ་སྐྱོར་ལྟེ་ཚན།
- 38 བཏུན་འཛིན་རྩ་ཚེ། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་ཚུབ་སྐྱོར་ལྟེ་ཚན།

**མཚུབ་གཞི་གཉེན་ལྷགས་སྤང་དང་ལས་བྱུང་།**

- 1 བཏུན་འཛིན་རྩ་ཚེ། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་ཚུབ་སྐྱོར་ལྟེ་ཚན།
- 2 ཚེ་རིང་། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་ཚུབ་སྐྱོར་ལྟེ་ཚན།
- 3 ཡུར་ལུ་ལམོ། ཚན་རིག་ལས་རོགས་ལ། ལང་ལྷན་འབྲིང་རིམ་བར་མཉམ་ཉེ་སློབ་གྲྭ། ལམ་རོ།

**སྐྱེ་ཤོག་པར་རིས།**

ཀམ་འབྲུང་མཉེ། བཏུན་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལ་འགོ་དཔོན། སློབ་གྲྭ་ལེ་ཤེས་ལོན་ལས་ལྷངས། ཟེམ་ལུག།



ཚེད་བརྗོད།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་འདི་ཚེད་ལ་ཡིན། ཚེད་ལ་འདི་འབྲུག་མི་གུ་ས་གིས་ཤེས་དགོཔ་དང་ ལག་ལུན་ འབྲུག་དགོཔ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ སློབ་གྲྭ་ལག་གི་ཚེས་ཚཱ་ནང་ལུ་ཡང་ ཚེད་ལ་འདི་ ར་བའི་ཚེས་ཚཱ་ ལག་ཆེ་ཤོས་ ཅིག་ལུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་སློབ་ཉུན་འབད་མ་ཡིན།

ཚེད་ལ་འདི་ཚེས་ཚཱ་གྱི་ གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ར་གཞུང་ལུ་ ད་པེ་ ཟེངས་གསུམ་པའི་ ལེགས་པའི་ འབྲུག་པ་འདི་ སློབ་འབད་ས་འབད་དེ་ཡོད། དེ་ཡང་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༦ ལས་ འབྲིང་རིམ་བས་མ་དང་ གོང་མའི་ཚེས་ཚཱ་ ལེགས་སྐྱུ་འབད་ཡོད་མི་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ཡིན་མ་ལས་ འདི་གིས་ སློབ་རིམ་གོང་མའི་ ཤེས་ཡོན་གྱི་གཞི་འབྲུག་པ་བཟོ་གསལ་ ཡིན། ཚེད་ལ་འདི་ཚེས་ཚཱ་ལེགས་སྐྱུ་འབད་དགོཔ་པའི་ གཞི་ལུངས་ངོ་མ་འདི་ས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཉེ་མ་ལས་ཉུག་ཏུ་ མི་ཚེ་ ལུ་མཁོ་བའི་ རིག་རུལ་འབྲེབ་ཐབས་ལུ་ གཙོ་བོ་བརྟེན་འདོད་ལུ་ཡིན། དེ་མཚན་ བརྟེན་ཚུ་ དུས་མཐུན་བརྟེན་ཐབས་ དང་ སློབ་ཉུན་གཞུགས་ཚན་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ཤེས་ཚན་དང་ དོ་མཉམ་བརྟེན་ཐབས་ལུ་ཡང་ཡིན།

དེ་འབད་བ་ལུ་བརྟེན་ གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ རོམ་རིག་དང་ སྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་འདི་ནང་ སློབ་རིམ་སོ་ སོའི་གཞུགས་ཚན་དང་བརྟེན་པའི་ ཉུག་རིག་རོམ་རིག་དང་ སྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གུའི་སློབ་པ་ ཡིག་བསྐྱུར་རྒྱུ་ལུ་གཞན་གཞི་དོན་ཚན་ ཚུ་ ཚུད་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་ཡང་ མི་ཚེ་ལུ་མཁོ་བའི་འབྲེལ་ཡོད་ བརྟེན་དོན་མཁོ་ཅན་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་ དེ་དེ་གིས་ སྐད་ཡིག་རིག་རུལ་གྱི་གཞི་འབྲུག་ ཚུད་ཚུགས་པ་མཚན་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་ མདོ་རིག་གོང་འཕེལ་འབྲེན་ལུ་ཡང་ ཡན་ཐོགས་སློབ་འབྲུང་ཚུགས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད།

དེ་དང་འདྲ་མ་ཅིག་འབད་ སློབ་ཉུན་འབད་ཐངས་ཚུ་ཡང་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ བརྟེན་དོན་དང་གཅིག་ལས་ རིག་རུལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ འབྲེབ་ཚུགས་པ་བརྟེན་འདི་ གཙོ་བོ་སློབ་ཡུག་རང་རང་སོ་སོ་གི་ཉམས་ལྗོངས་ཐོག་ལས་ འབྲེབ་དགོཔ་བརྟེན་ཡོད། དེ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ཉུན་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ཡང་ རྒྱལ་ཡི་རིག་ཉུན་པའི་དང་ མི་ཚེ་ལུ་མཁོ་བའི་ རིག་རུལ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སློབ་དཔོན་ལམ་



# སྲོན་བརྗོད།

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

ཞེས་མཚན་པར་བརྗོད་པ་དང་། དངོས་པོ་དཔལ་པར་བྱོན་པའི་ཚིག་གིས་མདུན་བཟུས་ཏེ། ལཱ་ཞི་འདི་ཡང་། འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྭའི་  
ཕྲོད་ཁའི་ཤེས་ཡོན་ཕ་ལྷན་ལེགས་སྦྱར་གྱི། སློབ་དེབ་གསར་ཕྱོད་མཉམ་གྱི་གསལ་ལས་ སློབ་རིམ་ ཡའི་སྐད་ཡིག་དང་། ཕྱོད་རིག་སློབ་དེབ་  
འདི་ ལྷོ་ལོ་ ༢༠༠༦ གི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ ཤེས་ཡོན་ཕ་ལྷན་ལེགས་སྦྱར་ལེགས་ལཱ་ཏེ། འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་གི་སློབ་གྲྭ་ཚུ་གི་དོན་  
ལུ་ དེ་དུས་ཀྱི་དམིགས་མཐོའི་འབྲུར་བ་དང་མཐུན་པའི་ ཕྱོད་རིག་དང་སྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་འབྲུག་པོ་བཟོ་བཟོ་ཡིན། ཕྱོད་རིག་དང་སྐད་  
ཡིག་གི་སློབ་དེབ་འདི་ནང་། ཚོས་ཚན་ལག་གཉིས་ལུ་དབྱེ་བྱེ་ཡོད། དཔེ་ཚན་དང་པའི་ནང་། ལྷན་རིག་ཕྱོད་རིག་དང་། དཔེ་ཚན་གཉིས་པའི་  
ནང་། སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་འཁྲུའི་སྦྱོར་བའི་སྐོར་ལས་བཅུགས་ཏེ་ཡོད། སློབ་རིམ་དེ་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་ སློབ་སྦྱོང་འབྲུག་དམིགས་འདུན་ཚན་ཚུ་ ག་  
ར་བརྗོད་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་ཏེ་བཟོ་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་། ཕྱོད་རིག་ཚོས་ཚན་འདི་ འབྲི་ཕྱོད་ ལྷན་ཕྱོད་ ལུང་དང་གྲུམ་རྒྱན་ གཞུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ དེ་དཔེས་ཀྱི་ཕྱོད་རིག་ལམ་ལུགས་  
ཀྱི་རིག་ཕུལ་འབྲོག་ཚུགས་པའི་ དམིགས་གྲུན་གཏོ་བོར་བཟུང་བྱེ། རང་ལུགས་ལས་སློལ་ཕྱོད་རིག་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཡང་། ཤེས་ཚུགས་  
པའི་དམིགས་གྲུན་བཟུང་བྱེ་ཡོད། ལྷན་པར་དུ་ ཕྱོད་རིག་དང་ཡིག་འཁྲུའི་སྦྱོར་བའི་ སློབ་དེབ་འདི་ནང་། ལྷན་དམིགས་ཡོད་པའི་ རིག་ཕུལ་ཚུ་  
གི་བརྗོད་དོན་འདི་ ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་གི་གཞི་འབྲུམ་དང་འབྲེལ་བ་དང་། རང་མགོ་འདྲོང་ཚུགས་པའི་མི་ཚོའི་ལཱ་གཞི་གཞི་དང་། རང་གི་ལུས་  
ངག་ཡིད་གཞུམ་གྱི་ བསམ་བློ་དུས་དྲག་གྲུང་ཐབས་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་གཞི་དོན་ཚུ་ཚུན་དེ་ཡོད། དེ་གིས་སློབ་རིམ་བརྒྱུད་པའི་སློབ་ཡུལ་  
ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་དུས་ཀྱི་འབྲུར་བ་དང་འཁྲུའི་ཏེ་མཐོ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ལོགས་གུ་ཚུ་འབྲོག་ཚུགས་པའི་སེམ་ཡིན།





ལམ་ལུགས་གསར་པའི་ སློབ་དཔེ་འབྲི་ཚོམ་འབད་ལཱ་དགོ་གི་ གཞི་རྩུམ་འབད་སའ་འདི་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ གནས་ཚུན་དང་འཁྲིལ་བའི་  
ཡིང་ལི་ཤ་སྐད་ཡིག་ལམ་ལུགས་ལཱ་བརྩེ་ཉེ་ བཟོ་བཟོམ་འབད་མི་འདི་གིས་ ཤེས་ཚད་ཀྱི་དམིགས་གཏད་ལཱ་ འཛམ་ལ་འོང་མི་སྲིད། ཡིན་  
ཅུང་ འབྲི་ཚོམ་ལམ་ལུགས་གསར་པ་གི་འབྲི་ཚོམ་དེ་ཚུ་ ཉེ་མ་ཡོང་ལའི་ནང་མེད་པ་ལས་བརྩེ་ གསར་པ་བཟོ་བའི་སྐབས་ལཱ་ ཤེས་ཡོན་  
ལོགས་གྲུབ་ཅན་གྱི་ མི་ལྷོད་དཀོན་པ་དང་ རྣམ་ཚད་ལང་མ་མ་འབྲོབ་པའི་ དཀའ་ངལ་ཚུ་ལས་བརྩེ་ ཉུག་ཚད་དང་ རྟོན་འཁྲུལ་མ་འབྱུང་  
བའི་དཔེ་མི་སྲིད། རྟོན་འཁྲུལ་འདི་ཚུ་ལཱ་ འབྲེལ་ཡོད་མཁུལ་དཀའ་གཉིས་རའ་འབད་ཅུང་ ཟད་ཀའ་དུ་ལེགས་བཅོས་དགོངས་འཆར་ ག་ཅི་ར་  
གནད་ཅུང་ ལེགས་སོ་དང་བཅས་པའི་ དཀའ་བསུའི་གནད་ལེན་སློབ་ཡོད།།

**སློབ་འདེབས།**

གངས་མེད་རྒྱ་ཆེན་འཛམ་གླིང་ཤེས་བྱའི་མཐའ། །ཐབས་མཁུལ་བརྩོན་ཤུགས་གཤོག་རྒྱབས་བྱུང་འབྲེལ་གྱིས། །  
ལེགས་པར་ཚོད་པས་བདག་གཞན་དོན་གཉིས་གྱི། །དཔལ་ཡོན་སྲོལ་སྲུང་ཚོགས་པའི་རྒྱ་རྩ་སློབ། །

དཀོས་འདུལ་རྒྱས་དོ་ཇེ།  
ལྷི་འཛིན།  
ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚན་ཚགས་ཅུང་།





དཔེ་ཚན་དང་པ།  
སྐྱབས་རིག་དང་སྐྱོམ་རིག།

ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་ཁྲུངས་དོན།

རྩོམ་རིག།

རྩོམ་རིག་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་དེབ་དང་ ལྷག་དེབ་རྒྱུ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ གཏང་ཡིག་དང་ གསར་ཤོག་ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་ཆ་ ག་ར་ལུ་སྲབ་ཞིན། ཡིག་ཆ་དེ་རྒྱ་གིས་ ང་བཅས་ལུ་ དཔོ་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་ གནས་རྒྱུ་ལྟེན་ཞིན། དེ་འབདམ་ལས་ ང་ བཅས་ཀྱིས་ཡིག་ཆ་དེ་རྒྱ་ ག་དེ་སློབ་ལྷག་ནི་ཞིན་ནམ་? གོ་དོན་ ག་དེ་སློབ་ལེན་ནི་ཞིན་ནམ་? འགྲི་རྩོམ་ ག་དེ་སློབ་ལྷག་ནི་ཞིན་ནམ་? ཤེས་ རྒྱུགས་པ་ འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྩོམ་རིག་དེ་རྒྱུ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོས་ཞིན། ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་འདི་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་ ཅུལ་ ཉན་ནི་ སྲབ་ནི་ ལྷག་ནི་ འི་ནི་ ག་ར་གི་གཞི་རྟེན་ཞིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་ སློབ་དེབ་ལོགས་ ལུ་ བཟོ་དགོ་མི་ཡང་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཞིན།

རྩོམ་རིག་ལུ་ནང་གསེས་ དབྱེ་བའི་ཤུལ་དུང་ ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་གསུམ་པའི་དོན་ལུ་ འགྲི་རྩོམ་དང་ ལྷན་རྩོམ་ ལྷན་དང་ གཏང་རྒྱུད་ཀྱི་ རྩོམ་རིག་གསུམ་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོས་ གདམ་ལ་རྒྱབ་ཅི། དེ་ནང་ལས་ འགྲི་རྩོམ་ལུ་ འགྲེལ་བཤད་འགྲི་ རྩོམ་ ལོ་རྒྱུས་འགྲི་རྩོམ་ འཆར་སྤང་འགྲི་རྩོམ་གསུམ་དང་། ལྷན་རྩོམ་ལུ་ ཞབས་ཁྲ་དང་སྐོ་ཟེ་ ཅུང་མོ་དང་དབྱེ་གཏང་ གསལ་ བཤད་ལུ་ གདམ་ལ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ལར་ ལྷན་དང་གཏང་རྒྱུད་ ལྷན་ལུ་ལས་ རྫོང་དོན་གཅི་ཞིན་ཅུང་ རྫོང་ཐངས་འདི་ སྐྱོ་སི་ སི་དང་ འདྲོག་སི་སི་ ངལ་རངས་ཏོག་ཏོ་དང་ དཔོན་བྲ་སི་སི་རྒྱུ་ གཙོ་བོར་བརྟེན་ཏེ་ བཙུགས་ཏེ་ཡོད།

སློབ་ཚན་ རེ་རེ་ནང་ལུ་ རྩོམ་རིག་གསུམ་ཆ་ར་བཀོད་དེ་ཡོད་ཅུང་། རྩོམ་རིག་གསུམ་ཆ་ར་གི་རྫོང་དོན་གཅིག་ལུ་ དམིགས་གཏང་ འབད་དེ་ཡོད། རྫོང་དོན་དེ་རྒྱ་གིས་ རང་གི་མི་ཚའི་ལུ་གཡོག་ནང་ འབྲེལ་མཐུན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འབབ་རྒྱུགས་པ་ བཟོ་ནི་ལུ་ བན་ཐབས་ འབདམ་ཞིན། སློབ་དེབ་འདི་དང་ སློབ་སླུག་རྒྱ་གིས་ གནས་རིམ་ཉུ པའི་ ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་ ཤེས་ཡོན་ གནས་ཚད་ཉི་ལ་པོར་ འཐོབ་རྒྱུགས་པ་ཡོད་པ་ཞིན་ནོ།

འགྲི་རྩོམ།

འགྲི་རྩོམ་ལུ་སྦྱིར་བཏང་ དཔོས་འབྲུང་འགྲི་རྩོམ་དང་ འཆར་སྤང་འགྲི་རྩོམ་གཉིས་ཡོད། དཔོས་འབྲུང་འགྲི་རྩོམ་ ཟེར་མི་འདི། དཔོས་ ལུ་འབྲུང་མི་གནད་དོན་རྒྱ་ ཡིག་ཐོག་བཀོད་མི་གི་འགྲི་རྩོམ། དཔོས་ན། རྒྱལ་རབས་བཟུམ་ཅིག་དང་། འཆར་སྤང་འགྲི་རྩོམ་ ཟེར་ མི་འདི་ སེམས་ཀྱིས་བཟོ་སྟེ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་མི་གི་འགྲི་རྩོམ། དཔོས་ན། ཞལ་སྤོན་མོ་གི་ ལྷན་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྲབ་ཞིན།

འདི་གཉིས་ གཅི་གི་ཐོག་ལས་བྱི་རུང་ འགྲི་ཐངས་ལམ་ལུགས་འདི་ ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་ཉུ པའི་སྐབས་ལུ་ དབྱེ་བ་གསུམ་ འབད་དེ་ རྫོང་ཡོད། དེ་ཡང་ འཆར་སྤང་འགྲི་རྩོམ་ གོང་གསལ་གྱི་ འགྲེལ་བཤད་འགྲི་རྩོམ་དང་ ལོ་རྒྱུས་འགྲི་རྩོམ་གཉིས་ བཀའ་ལམ་ད་ གསུམ་ཡོད།

འགྲུལ་བཤད་འགྲིལ་མེད་མི་འདུག། གཞན་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་གྲིལ་དུ། འདི་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་ག་? ཡང་ན། ག་དེ་སྟེ་བྱེད་ཡི་ག་?  
ཁ་གསལ་བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ། འགྲིལ་འདི་ལུ་སྐབ་ཡིན། འགྲིལ་འདི་སྟེ་གཞི་ཚུ་ལུ་གཞུགས་རྣམས་ཚུ་སྟེ་མིག་ཏུ་གི་དངོས་སུ་  
མཐོང་དོ་བཟུམ་དང་སྐྱེ་ཡང་རྣམས་ཅོ་ཁར་དངོས་སུ་གོ་དོ་བཟུམ། དེ་ལས་རེག་བྱ་ཚུ་ཡང་ལག་པ་གིས་དངོས་སུ་རེག་མི་དང་  
ཁྱད་པར་མེད་པའི་སེམས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས་པའི་ཚོག་ཉམས་དང་ལྡན་མ་ཅིག་དགོས་ཡིན།

ལོ་རྒྱུས་འགྲིལ་མེད་མི་འདུག། གཞན་དོན་གཅིག་གི་སྐོར་ལས་ལོ་རྒྱུས་ཅིག་གིས་ད་འབྱུང་རིམ་དང་འཁྲུག་པའི་གོ་རིམ་དང་  
དུས་རིམ་གཉིས་ཆ་ར་ཡོད་པ་གི་དགོས་པའི་ཁར། དེ་ཡང་འགྲུལ་བཤད་འགྲིལ་བཟུམ་ར་གཞན་ལུ་སྤྱོད་ཚོར་དངོས་ཀྱིན་གྱི་  
ཚོག་ཉམས་དང་ལྡན་མ་གི་དགོས་ཡིན།

**སྟེན་ཚུལ།**

སྟེན་ཚུལ་ལུ་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལེ་གཤམ་དུ། ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་ལྟ་བུ་ལ་འདི་ནང་ཞབས་ཁྲ་དང་སྟོ་ཟེ་རྩེ་མོ་དང་གསལ་  
བཤད་ཚུ་ལུ་སྐྱུང་བ་འབད་དགོས་འབད་དེ་བཞོན་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་གི་ཁྲུས་ཁ་ལས་ཞབས་ཁྲ་དང་སྟོ་ཟེ་རྩེ་མོ་ཚུ་ཚོགས་བཅད་  
ཡིན་ཅུང་། གསལ་བཤད་འདི་ཚོག་ལྟུག་དང་སྟེ་མའི་གཞུགས་ལུ་བཞོན་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་ལུ་སྟེན་ཚུལ་མེད་སྟེ་དགོས་པའི་འདི་  
སྟེན་ཚུལ་ཚུ་འགྲིལ་གཞན་དང་མ་འདྲུལ་འབད། དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་སྐྱུར་ཏེ་བཟོ་དོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ཚོག་ཚུ་ག་མཐོམ་མ་  
བཟུགས་པར་ཚོག་ག་ཉམས་གཞན་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ཚོགས་བཅད་བཟོ་ནི་དེ་གིས་སྟེན་ཚུལ་མེད་སྟེ་ཡིན།

ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་གཞུང་སྐྱེ་འབོད་སྐྱེ་རིག་གསལ་མེད་ཡོད། དེ་ཚུ་རང་རང་སེམས་འི་སེམས་ཀྱི་མཐོ་དོན་སྟེ་ཚོག་གི་ཐོག་  
ལས། གདངས་འཐེན་ཏེ་གཞན་སེམས་བཀུག་ཚུགས་པའི་སྐོར་ལས། ཡུལ་གོང་མ་ལུ་མཚན་པ་དང་སྟོ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ལག་  
ལེན་འཐབ་ཡིན། དེ་མ་ཚད། སྤྱིར་བཏང་སྐྱེད་ཡིག་དང་ཁྲུབ་དང་རང་སྟོལ་ཉམས་སྲུང་འབད་ཐབས་དང་ལྟུག་པར་བྱེ་སྟོབ་  
གྲུའི་གནས་སྐབས་ནང་རང་ལུ་རག་སྐྱེ་འཐོབ་ཐབས་ལུ་གལ་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ལུ་ཅིག་ཡིན།

སྟོ་ཟེ་འདི་རྫོང་ཁའི་སྟེན་ཚོག་གི་གཞི་རྟེན་ཡིན། རང་གི་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྣང་ཚུ་དང་ལུ་ལས་ར་སྟོ་ཟེ་གི་ཐོག་ལས་སྐབས་སྟོལ་  
དང་ཁྲུབ་བྱུང་སྟེ་ཡོད། སྟོ་ཟེ་གི་དབྱེ་བ་ལུ་བཟོད་སྐྱེད་དགག་སྐྱུབ་དང་དགའ་སྐྱོད་བྱི་བ་འདི་ལན་དང་བསྐྱབ་བྱ་གནས་བཤད་  
དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྟོ་ཟེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་རྫོང་ཁའི་མིང་ཚོག་དང་མིང་ཚོག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ཡིན། དེ་མ་ཚད།  
རང་གི་རག་སྐྱེ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ཡིན་པ་ལས། ཉེ་མ་ལས་ཡོད་མི་སྟོ་ཟེ་ཚུ་ལུ་དབྱེ་བལྟ་སྟེ་རང་ལུ་ནམ་ལག་ཆེས་ཅིག་  
སྟོ་རིག་གིས་བཟོ་སྟེ་སྐབས་ཤེས་པ་འབད་ནི་ལུ་སྐྱུང་བ་འབད་དགོས་ཡིན།

རྩེ་མོ་འདི་རག་སྐྱེ་གོང་འཕེལ་གྱི་སྤྱོད་ལུ་གཞན་མི་ཅིག་ཡིན། དེ་གིས་མིང་ཚོག་དང་གོ་དོན་གསལ་འཐོབ་ཤེས་ནི་རང་  
ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོལ་དང་ཚོགས་བཅད་ཀྱི་བཟོད་པ་བཟོ་ནི་ཚུ་ལུ་མན་ཐོགས་པ་ཡིན། འདི་ལུ་ཡང་སྟོ་ཟེ་དང་ཅོག་འཐབ་པ་

དགག་སྐྱབ་ ཚོད་འགྲན་དང་ བསྟོད་སྐྱབ་ དགའ་སྐྱོ་ བསྐྱབ་བྱ་ལ་སོགས་པའི་ རྩེ་མོ་ཚུ་ཡོད་པ་ལས། འདི་གིས་རྩེ་མོ་གོ་བོ་  
འཕེལ་ གཏང་མ་མ་ཚད། རྩེ་མོ་འོ་བཏབ་ནི་གི་ རྩེ་མོ་ཚུ་ཡང་རྩེ་སྲོལ་ཡོད་པ་ཡིན།

གསལ་བཤད་འདི་ ད་ལྟོ་ནངས་པར་ མང་ཤོས་ར་ ཚོག་ལྷག་ནང་ལྷུ་ཡིན། ཉེ་མ་འབད་ན་ རྩེ་མོ་དང་སྐོ་ཟེ་གི་ཐོག་ལས་ འབྱོན་  
པ་ལེགས་སོ་དང་བཀའ་རྒྱ་ལེགས་སོ་ལྟ་སྲོལ་ཡང་ ཡོད་པ་ཡིན། གསལ་བཤད་ནང་ལུ་ དབྱེ་གཏམ་ལུང་འབྲིན་ཚུ་བཙུགས་ཏེ་  
སྐྱབ་སྲོལ་ཡོད་པ་མ་ཚད། གསལ་བཤད་ཀྱི་ཚོག་ ག་ཉམས་གཏམ་ལ་ཀྱབ་སྟེ་ བཙུགས་དགོ་ནི་དེ་གིས་ ལྷན་དག་སྲེལ་མ་གི་གསལ་  
ལུ་ཚུད་པ་ཡིན་མ་མས། གསལ་བཤད་ལུ་རང་གི་དོ་སྟོན་དང་ གནས་ཚུལ་གསལ་བཤད་ལས་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ འབྱོན་པ་ལེགས་  
སོ་དང་ བཀའ་རྒྱ་ལེགས་སོའི་ གསལ་བཤད་ལ་སོགས་པ་ དབྱེ་བ་ལེ་ག་ཡོད། དེ་ཚུ་ག་ཅི་ར་ཡིན་ཅུང་། དང་པ། གསལ་བཤད་  
ཀྱི་དོ་སྟོན། གཉམ་པ། ལྷ་དགོ་པའི་གནད་དོན་གོ་རིམ། གསལ་པ། མཚུགས་ལུ་འདོད་གསོལ། ཡང་ན། སྟོན་ཚོག་གིས་བརྒྱན་ཏེ་ ལྷ་  
དགོ་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ གྲུ་སྐྱིག་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་ དོན་ཚན་ཐོ་བཀོད་དང་ ཡིག་ཐོག་ལ་གསལ་བཀོད་ཐོག་ལས་ གསལ་བཤད་ལྷ་  
ནི་གི་སྐྱབ་བ་ཚུ་འཐོབ་དགོ་པ་ཡོད།

**སྐྱབ་དང་གཏམ་རྒྱུད།**

སྐྱབ་དང་གཏམ་རྒྱུད་ ཟེར་མི་འདི། རྩེ་མོ་གི་དབྱེ་བ་ཅིག་ཡིན། སྐྱབ་ཐུང་ཀྱ ཟེར་མི་འདི་ གནད་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ ལྷན་པས་  
དོན་ཅིག་གི་ འབྲུང་རིམ་ཡོད་པ་ བཤད་མི་འདི་ཡིན། སྐྱབ་ལུ་ ལྷ་སྐྱབ་ འདྲེ་སྐྱབ་ དམག་གཏམ་ཚུ་དང་ མི་དང་སེམས་ཅན་གྱི་  
སྐྱབ་། སྐྱབ་མོ་དང་ རོ་ལང་ལ་སོགས་པའི་སྐྱབ་དང་ གཏམ་རྒྱུད་ཚུ་ཡང་ ཡོད་པ་ཡིན། སྐྱབ་དེ་ཚུ་ ག་ཅི་ར་ཡིན་ཅུང་། གནས་ དུས་  
སྐྱབ་གཞི་ རྒྱུ་དོན་ སྐྱབ་ཅེད་པ་ ལྷགས་གཞི་ ཚོར་ལུགས་ ཞི་ཐབས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོས་ཚུ་ཚང་དགོ་པ་ཡིན།

སྐྱབ་གི་རྒྱུ་དོན་དེ་གིས་ ང་བཅས་རའི་མི་ཚོ་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་ཉམས་སྦྱོང་ གང་ཅུང་ཅིག་སྟོན་མ་ཡིན་ཅུང་། བཀོད་ཐངས་འདི་  
ཐབས་རྒྱགས་སི་སི་དང་སྟོ་སི་སི་ དགོད་བྲ་སི་སི་དང་རྩེ་སི་སི་ ངལ་རངས་ཏོག་ཏོ་དང་ཉ་ལས་སི་སི་ འདྲོག་སི་སི་དང་གཡང་  
ཟ་སི་སི་ ལ་སོགས་པའི་ལྷན་ཉམས་དང་ལྷན་པའི་ སྟོ་བ་ཅན་ཅིག་འབད་དགོ་པ་ཡིན།



ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་གནས་ཚད།

**སློབ་རིམ་༡༢ པ་མཐུག་བསྐྱེད་ སློབ་སྦྱོང་ཚུགས།**

༡. རྩོམ་ཁའི་དཔེ་དེབ་དང་ཡིག་རིགས་ ག་ཅི་ར་ཨིན་རུང་ རྩོད་སྐྱོད་ གཅད་མཚམས་ ཚོགས་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་དང་མཐུན་ ཉོག་ཉོ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚོས་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ ཡིག་ཆ་དང་ དཔེ་ཆ་ཚུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༣. རྩོམ་ཁའི་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་རྩོམ་དང་ འཆར་རྩོམ་གྱི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ལྷག་སྟེ་ བོ་བ་ལེན་ཚུགས་དགོ།
༤. བོ་དོན་ལེན་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ མ་འདྲུལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. རྩོམ་ཁའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བསྐྱར་ཞིབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. རྩོམ་རིག་མ་འདྲུལ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. ལྷག་ནི་ལུ་ བོམས་འདྲིས་ཚུད་དེ་ མི་ཚེའི་ནང་ ལྷག་ནི་ལུ་བརྩོན་ཤུགས་དང་ སློབ་བརྒྱེད་ཚུགས་དགོ།
༨. རྩོམ་རིག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ ཚོས་དང་ལམ་སྟོན་ལུ་ ཕྱིས་མཐོང་གི་བསམ་སྟོན་ཤེས་ཡོན་དང་ ཚོས་སྲིད་ཀྱི་བྱ་གཞག་ཚུ་ལུ་ རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷན་འགྲུལ་དང་སྐྱོད་ལམ་གྱི་ཤོག་ཁམས་

སྐྱོད་ལམ་སྟེན་འགྲུལ་	འ	མ
1. འབྲི་སྐྱོད་ལམ་	√	√
2. ལྷན་སྐྱོད་ལམ་	√	√
3. ལྷན་དང་གཏམ་རྒྱུད་	√	√

1. འབྲི་སྐྱོད་ལམ་གྱི་ཤོག་ཁམས་

འབྲི་སྐྱོད་ལམ་སྟེན་འགྲུལ་	འ	མ
1.1 འབྲེལ་བཤད་འབྲི་སྐྱོད་ལམ་	√	√
1.2 ལོ་རྒྱུས་འབྲི་སྐྱོད་ལམ་	√	√
1.3 རྒྱུད་རྒྱུལ་འབྲི་སྐྱོད་ལམ་		√
1.4 འཆར་སྤེལ་འབྲི་སྐྱོད་ལམ་	√	√

2. ལྷན་སྐྱོད་ལམ་གྱི་ཤོག་ཁམས་

ལྷན་སྐྱོད་ལམ་སྟེན་འགྲུལ་	འ	མ
2.1 རྣམས་ཁྲུ་		√
2.2 རྩོ་བེལ་	√	√
2.3 རྩེ་མོ་	√	
2.4 གསལ་བཤད་	√	√
2.5 དེ་བྱེད་གཏམ་	√	√

གནས་ཚད་གནས་བཟང་སྟོན།

༡. ཚིགས་བཅད་དང་ ཚིག་ལྷུག་ སྤེལ་མ་ཚུ་ གཅད་མཚམས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལྷག་ཚུགས།
༢. དངོས་རྩོམ་དང་ འཆར་རྩོམ་འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཚུ་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ལྷག་ནི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་ནི་གི་ ཐབས་ཤེས་མ་ འབྲམ་ཚུ་གི་ ཐོག་ལས་ལྷག་སྟེ་ བོ་དོན་ ལེན་ཚུགས།
༣. འབྲེལ་ཡོད་ རྩོམ་རིག་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ ལུངས་དོན་ དཔྱད་ཚུགས།
༤. འབྲེལ་ཡོད་ རྩོམ་རིག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ དེ་ནང་གི་ གནད་དོན་བཟང་པོ་ཚུ་ དེ་བུ་བུམ་ཏེ་ སྤང་སྤང་ འབད་ཚུགས།
༥. དུས་མཐུན་གྱི་མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ལྷག་ནི་ལུ་ སེམས་ལྷགས་བསྐྱེད་དེ་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐྱེད་ འབད་ཚུགས།
༦. སམ་ཁ་དང་ ཐིག་སྒྲོམ་ཐིག་ཁམ་ཤད་ཁམ་པར་ཁམ་ སྒོར་ཁམ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བད་སྐྱར་ འབད་ཚུགས།
༧. ལྷག་དཔོ་པའི་ དཔོས་པ་ཉ་པོ་ནི་དང་ རྩོམ་རིག་གི་དཔེ་དེབ་ མང་ལུ་ལྷག་ནི་ལུ་ ཐོམས་སྤྱད་དང་ སྒོ་བ་ བསྐྱེད་ ཚུགས།

སྒོ་བ་སྤྱོད་ལས་དོན།

༡. སྒོ་བ་རིམ་བདུན་པ་ནང་ལྷབ་མི་ ལྷག་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚིགས་བཅད་དང་ ཚིག་ལྷུག་ གཉེས་གྱི་ ཚིག་གི་གཅད་མཚམས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༣. འབྲེལ་བཤད། ལོ་རྒྱུས། འཆར་སྤྱད། རྒྱུད་སྐྱེལ་འབྲི་རྩོམ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ དེ་བུ་དཔྱད་འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. རྩོམ་རིག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ དེ་ནང་གི་གནད་དོན་བཟང་པོ་ཚུ་ དེ་བུ་བུམ་ཏེ་ སྤང་སྤང་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. ཞབས་ཁུ་ སྒོ་ཟེ། དེ་བུ་གཏམ་/ལུང་འབྲེན། གསལ་བཤད་ ཚུ་ལྷག་སྟེ་ སྤོང་རྩོམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༦. དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་གི་ བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་ནང་ སྤོང་གཏམ་དང་ སྤོང་གཏམ་ དེ་བུ་གཏམ་ ཞེས་དང་ སམ་སྐྱོད་ གྱི་དེ་བུ་བུམ་ཏེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༧. ཚིག་མཚོན་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚིག་གི་ཐོ་དོན་ འཚོལ་ཚུགས་དགོ།
༨. སམ་ཁ་དང་ཐིག་སྒྲོམ་ ཐིག་ཁམ་ ཤད་ཁམ་ པར་ཁམ་ སྒོར་ཁམ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བད་སྐྱར་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. བདུན་པ་ནང་ལྷབ་མི་ མིང་ཚིག་གི་ གསར་འཐབ་ཅུང་ཤོས་ ༢༠༠ བཀལ་ཏེ་ སྒོམ་ ༡༠༠༠ ལྷག་སྟེ་ ཉ་པོ་ཚུགས་ དགོ།
༡༠. ལྷག་ནི་གི་ དཔེ་དེབ་ཅུང་ཤོས་ ༢༠ ལྷག་སྟེ་ ཐོ་དོན་ལེན་ནི། བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི། བཅུད་དོན་བཏོན་ནི་ཚུ་ འབད་ ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

༡. པར་དང་རི་མོ་ སབ་ཁྲ་ པར་ཁྲམ་ ཐིག་ཁྲམ་ སློར་ཁྲམ་ཚུ་ལུ་ལྷག་སྟེ་ བད་སྦྱར་འབད་ནི་འི་ རིག་ཅུལ་ཚུ་ གང་མང་ བྱིན་དགོ།
༢. དེའི་ཚུམ་དང་ འཆར་ཚུམ་མ་འདྲམ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ སྤྱང་གི་རྫོང་དོན་དང་ འབྲུང་རིམ་ སྤྱང་ཚུའི་གི་ཁྲད་ཚོས་ཚུ་ མི་ ཚེ་སློབ་ལྷན་དང་ འབྲེལ་བ་འབབ་སྟེ་ ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་ ཐང་མ་ཚོག་བསྟེན་དགོ་པ་ཚུ་ ཉ་ གོ་བཅུག་དགོ།
༣. ཚོག་མ་ཚེད་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ མིང་ཚོག་གི་གོ་དོན་འཚོལ་བཅུག་ནི་དང་ ལུས་མཐུན་གྱི་མིང་ཚོག་གསར་འབྲེལ་ གང་མང་ལྷག་སྟེ་ མིང་ཚོག་རྒྱ་སྐྱེད་ འབད་བཅུག་དགོ།
༤. ལྷག་ནི་དང་གོ་དོན་ལེན་ནི་འི་དོན་ལུ་ ལྷག་ནི་འི་ ཐབས་ཤེས་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ལྷག་བཅུག་དགོ།
༥. ཁོང་ར་གིས་ལྷག་མི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ནང་གི་ གནད་དོན་ཚུ་དང་ རིག་པ་ འབྲུང་རིམ་ཚུ་ལུ་དབྱེ་དབྱེད་འབད་དེ་ ཞིན་མ་ མེན་མ་དང་ རྒྱུན་ཡོན་གྱི་ བསམ་འཆར་ཚུ་ བཀོད་བཅུག་དགོ།
༦. ཚུམ་རིག་མ་འདྲམ་ཚུ་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ གནད་དོན་བཀོད་ཐངས་གྱི་རིག་པ་མ་འདྲམ་ཚུ་ ག་སྦྱར་ འབད་བཅུག་དགོ།
༧. ཁོང་ར་གིས་དགའ་མི་ ཚུམ་འབྲིལ་ག་ཞིན་ནེ་ དང་ དེ་འི་ཚུམ་རིག་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་སྤྲོད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་ འཕྲོག་བཅུག་དགོ།
༨. ཚུམ་རིག་ཚུ་ཁྲུངས་དོན་དབྱེད་ནི་འི་དོན་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་དཔེ་དེབ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བཅུག་དགོ།
༩. ཚུམ་རིག་གི་དཔེ་དེབ་ མང་སྤུ་ལྷག་ནི་ལུ་ སློབ་བསྐྱེད་བཅུག་ནི་འི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ ཨ་ཉག་ར་ལྷག་ནི་ལུ་ དག་ ལྷན་དང་ གོ་མས་སྦྱང་ ཚུ་ད་བཅུག་དགོ།

སྲོབ་ཚན་ཀྱི་ རྗེས་དྲན། གདམ་ལ།

གདམ་ལ་འདི་དང་བཅས་མི་ག་ར་ལུ་ རང་བཞིན་བསོད་ནམས་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་ རོར་བུ་ཅིག་ཡིན། གདམ་ལ་ ལེགས་ཤོམ་རྒྱུ་མ་  
ཤེས་པ་ཅིན། འབྲུལ་ཕུགས་གཉིས་ཀྱི་མྱོང་རྒྱུད་ སྲོམ་ཐོག་ཡིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ དང་པ་ར་ཚྱོད་ལུ་ཆ་རོགས་ བརྒྱ་དང་སྟོང་  
གི་ནང་ལས་ ཆ་རོགས་ལེགས་ཤོམ་གདམ་ལ་རྒྱུ་ཤེས་དགོ། ལྷག་པར་ མི་སེར་དམངས་གཙུག་ གཞུང་སྲོང་ལམ་ལུ་གསུམ་ནང་  
ལུ་ རང་གི་འགོ་འཁྲིད་པ་ མི་སྡེའི་འགོ་འཁྲིད་པ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འགོ་འཁྲིད་པ་གདམ་ལ་རྒྱུ་ཤེས་ཀྱི་སྟོན་ལུ་ རང་དབང་ཕྱི་ལོར་ མི་  
སེར་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ལག་པར་ཡོད། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ དོན་དག་རྒྱུད་ཀྱི་ རང་ལུ་མཁོ་ཆས་གདམ་ལ་རྒྱུ་ཤེས་ འགོ་བཙུགས་  
ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དབུ་འཁྲིད་པ་དང་ མཐར་ཐུག་གཏན་གྱི་བདེ་བ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ གདམ་ལ་རྒྱུ་ཤེས་ཀྱི་དབང་ཚད་ རང་  
ལུ་ཡོད་པ་ད། འབྲུལ་ཕུགས་ ག་དྲག་གི་བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་ གདམ་ལ་མ་འཛོལ་བར་ རྒྱུ་ཤེས་ལེགས་པ་འབད་ནི་གི་ཤེས་ཡོན་རྒྱ་  
རྒྱུ་ཤེས་ཀྱི་ལུ་ཡིན།

ལྷག་དེབ།

སྲོབ་རིམ་བརྒྱུད་པ་གི་དོན་ལུ་ ལྷག་དེབ་སྟོན་ བཅུ་གཉིས་དང་ ལྷན་ཐབས་ལྷག་དེབ་ལ ཡོད། ལྷག་དེབ་ཀྱི་མིང་ འོག་ལུ་བཀོད་  
དེ་ཡོད་མི་ལས་ སྲོབ་དེབ་ནང་གི་རྗེས་དྲན་དང་འཁྲིལ་མ་འཁྲིལ་ འོས་འབབ་ བལྟ་ཞིན་མ་ལས། རྗེས་དྲན་གཅིག་གི་དོན་ལུ་ ལྷག་  
དེབ་གཉིས་དང་གསུམ་གདམ་ལཱ་ འབད་དགོཔ་ཡིན། དེ་གི་ལུ་ལུ་ སྲུང་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས་ཀྱི་ སྲོང་ལུ་དང་འཁྲིལ། ཡིན་  
ཅི་མིན་ཅི་ ལག་ལེན་འབབ་པའི་གུ་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ སྲོང་ལུ་གཞན་ཡང་ གང་མང་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ལྷག་དེབ་གཉིས་པོ་  
ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ ལྷག་རྒྱུགས་པ་བཟོ་དགོ།

ཨ་ལོ་རྒྱུ་གི་ ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་ དབྱེ་ཞིབ་དང་ གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ རྗེས་དྲན་འདི་ནང་ ཡོད་པའི་ལྷག་དེབ་རྒྱ་  
ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ་ ག་ཤམ་གསལ་གྱི་ བཀོད་ཁམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལྷག་ནིའི་ཐོ་བཀོད་དགོ།

ལྷག་དེབ་ཀྱི་མིང་།	སྲུང་ཕྱིད་པ་ལ་གསལ་ལ།	སྲུང་གི་རྒྱུགས་གཞི།	གནད་དོན་ག་ཅི་བྱིན་མ་ཡིན་ན་?	སྲུང་གི་བཅུད་དོན།

དྲན་གསོ། རྗེས་དྲན་ནང་ བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ ལྷག་དེབ་རྒྱ་གུ་ འབྲི་རྩོམ་སྒྲ་རྒྱུགས་དང་ རྩེ་མོ་སྒྲ་སྒྱུད་ ཟེར་མི་དཔེ་དེབ་གཉིས་པོ་  
འདི་ཡང་ འབྲི་རྩོམ་དང་ རྩེ་མོ་རྒྱུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ ལག་ལེན་འབབ་དགོཔ་མ་ཚད་ ལོ་འཁོར་ལུ་ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལྷག་ཚར་  
དགོཔ་ཡིན།

ལྷག་དེབ་ལག་ལེན་གྱི་སྒྲིབ་ལྟ་

སྒྲིབ་ལྟ།

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

- ༡. ཇལ་ལོ་ཚུ་ སྤེ་ཚན་རྒྱུ་ཀྱང་ བཤོ་ཞིན་ན། སྤེ་ཚན་རེ་ལུ་ ལྷག་དེབ་༢ རེ་སྟོན། དེ་ལས་ ཇལ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལྷག་དེབ་ ཚུ་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ འོག་གི་ཤོག་ཁམ་དང་འཕྲིལ་ཉེ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་བཀའ་བཅུག། དཔེར་ན།

ཇལ་	དེབ་གྱི་མིང།	དཔེ་སྟོན་པ།	དཔེ་སྟོན་གི་ལོ།	ཚུམ་རྒྱུག་པ།	རྫོང་དོན་བཅུན་སྟུང།

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

- ༢. ཇལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་དེབ་ནང་གི་ སྤྱང་འདི་ནང་ སྤྱང་ཚེད་པ་ ག་དང་ག་ཅི་ར་འདུག་? སྤྱང་ཚེད་པ་དེ་ཚུ་གི་ ལཱ་འགན་ག་ ཅི་ར་ཨིན་པས་? སྤྱང་ཚེད་པ་གཙོ་བོ་ ག་ཨིན་མ་མས་? ལཱ་འགན་གྱི་ལཱ་ལྟེ་བ

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

- ༣. ཇལ་ལོ་ཚུ་ཚ་ ཡང་ན། སྤེ་ཚན་ནང་ ལྷག་དེབ་རེ་སྟོན་དེ། ལྷག་དེབ་འདི་ ཞིབ་ ཞིབ་ ལྷག་བཅུག། ལྷག་དེབ་འདི་ ལྷག་ཚར་མ་ད། ལྷག་དེབ་འདི་ནང་ སྤྱང་གི་བཅུན་དོན་ རོ་མ་ག་ཅི་བཏོན་མ་ཨིན་ ན་? བཅུན་དོན་གི་བཅུག།

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

- ༤. ཇལ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལྷག་དེབ་ཅིག་ ལྷག་ཚར་མ་ད། ལྷག་དེབ་འདི་ནང་གི་ སྤྱང་ནང་ སྤྱང་ཚེད་པ་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་? ཚུད་ལུ་དགའ་ཤོས་ར་ སྤྱང་ཚེད་པ་ག་འདི་ཨིན་མ་མས་? ག་ཅི་འབད་? སྤྱང་ཚེད་པ་འདི་གི་སྟོར་ལས་ བཤད་པ་ གྲི་ བཅུག། དཔེར་ན།

- ༡, སྤྱང་ཚེད་པ་འདི་ ག་ཨིན་པས་?
- ༢, སྤྱང་ཚེད་པ་འདི་གི་ བྱ་བ་སྟོན་ལས་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་?
- ༣, སྤྱང་ཚེད་པ་འདི་གི་ མནོ་བསམ་མ་གཏང་བའས་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་?
- ༤, སྤྱང་ཚེད་པ་འདི་གིས་ ཚུད་ལུ་དགའ་བའི་ལཱ་འགན་ ག་ཅི་འབད་ནི་འདུག་?
- ༥, སྤྱང་ཚེད་པ་འདི་ལས་ ཚུད་ལུ་ ཡོན་ཏན་ག་ཅི་ཐོབ་ཅི་?

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

- ༥. ཇལ་ལོ་ཚུ་ སྤེ་ཚན་སྟེ་བཤོ་སྟེ་ སྤེ་ཚན་རེ་ནང་ ལྷག་དེབ་མ་འདྲུ་མེ་སྟོན། དེ་ལས་ སྤེ་ཚན་ལུ་ ལྷག་དེབ་གསུམ་ཚར་ ལྷག་བཅུག་སྟེ། ལྷག་དེབ་འདི་གཉིས་ནང་ རྫོང་དོན་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་འདུག་? བལྟ་བཅུག། དེ་ལས་ རྫོང་དོན་འདི་

གཉིས་པོ་སློབ་དེབ་ནང་གི་རྫོང་དོན་ག་ཅི་དང་ འབྲེལ་བ་འདུག་གམ་? འབྲེལ་བ་འཐབ་བཅུག། དེའི་སྐབས་ལུ་ འབྲེལ་བ་ག་ཅི་འབད་ཡོད་པ་ཨིན་ནམ་? བྱངས་བཀའ་སྟེ་སློབ་བཅུག།

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

༦. ལྷག་དེབ་ཅིག་ ཨ་ལོ་རྩེ་ལུ་ ཞིབ་ཞིབ་སྟེ་ལྷག་བཅུག། དེ་མ་ལྷག་པའི་དེ་མ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བོག་ཐང་ཅིག་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་རྩེ་གིས་ཏེ་ དབྱངས་བཞག། ཨ་ལོ་རྩེ་དྲི་བ་དེ་རྩེ་ ལེགས་ཤོམ་ལྷག་སྟེ་ དེ་ལས་ ལྷག་དེབ་འདི་ལྷག་བཅུག། དཔེར་ན།

- ༡, སྤྱང་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ ཨིན་པས་?
- ༢, སྤྱང་དེབ་འདི་ནང་ འབྱུང་རིམ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་?
- ༣, འབྱུང་རིམ་ འདི་རྩེ་ནང་ལས་ སློབ་ཆེ་ཤོས། ཡང་ན། འབྲུལ་སི་སི། སློབ་སི་སི། དཔོན་བླ་སི་སི། ལམས་ལོག་སི་སི་གི་ ཚོར་སྤྱང་ག་ཏེ་འདུག་? རོས་འཛོལ་འབད།
- ༤, ཚོར་སྤྱང་འདི་གིས་ རྩོད་ལུ་འབྱུང་བ་ག་ཅི་བྱུང་ཡི་? བཤད་པ་གིས།

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

༧. ཨ་ལོ་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ ལྷག་དེབ་ལེ་སྟོད་དེ་ ཞིབ་ཞིབ་སྟེ་ ལྷག་བཅུག། ལྷག་དེབ་འདི་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ ག་ཤམ་གསལ་གྱི་དྲི་བ་རྩེ་གི་ ལན་རྒྱབ་བཅུག།

- ༡, ལྷག་དེབ་འདི་ནང་ལས་ རྩོད་ལུ་ ཡོན་ཏན་ ག་ཅི་རྩོམ་ཅི་? ཐོ་བཀོད།
- ༢, ལྷག་དེབ་ནང་ རྩོད་གྱིས་སྤང་དགོ་པའི་བྱ་བ་དང་ སྟོད་ལས་ག་ཅི་ར་འདུག་? ཐོ་བཀོད།
- ༣, ཡོན་ཏན་དང་ རྩོན་རྩེ་ རྩོད་གྱི་མི་ཚོ་ནང་ ལག་ལེན་ག་དེ་སྟེ་འཐབ་ནི་? རྩོན་རྩེ་ ག་དེ་སྟེ་སྤང་ནི་ ཐབས་ལམ་གྱི་ བསམ་འཆར་རྩེ་བཀོད།

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

༨. ག་དེ་སྟེ་ བརྒྱུགས་ཅུག་གམ་? དབྱེ་བ་དབྱེད་བཅུག། སྤྱང་རྩེ་འབྱུང་རིམ་ག་དེ་སྟེ་བརྒྱུགས་ཏེ་ གིས་ཅུག་? དཔེར་ན།

- ༡, འགོ་བརྒྱུགས་པའི་འབྱུང་རིམ་ནང་ ག་ཅི་ར་འདུག་?
- ༢, བར་གྱི་འབྱུང་རིམ་རྩེ་ནང་ ག་ཅི་ར་ འབད་ནི་འདུག་?
- ༣, འབྱུང་རིམ་རྩེ་ནང་ལས་ སློབ་ཆེ་ཤོས། ཡང་ན། སློབ་སྤྱང་ཆེ་ཤོས་ ག་འདི་འདུག་?
- ༤, འབྱུང་རིམ་རྩེ་ནང་ལུ་ དཀའ་རྙོག་ཆེ་ཤོས་ ག་འདི་འདུག་?
- ༥, དཀའ་རལ་འདི་ ག་ཏེ་ལས་འགོ་བརྒྱུགས་པ་མས་? ག་ཅི་འབད་འགོ་བརྒྱུགས་པ་མས་?
- ༦, དཀའ་རལ་འདི་ ཞི་བའི་ཐབས་འདུག་གམ་?

**རིག་ཐུལ་ གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་སྤྱད།**

༩. ལྷག་དེབ་ཚུ་ནང་ལས་ རྩོད་ལུ་དག་འཁོས་ ལྷག་དེབ་ག་འདི་སྟོ་? ག་ཅི་འབད་? ལྷག་དེབ་ནང་གི་གནད་དོན་འདི་  
བཟུང་བསྟུ་སྟེ་ སློབ་བཟུག་ཞིན་མ་ལས། དེ་གུ་ རྩོད་ར་གིས་ ག་ཅི་འབད་ དག་འཁོས་ཡིན་ན་གི་ རྩེད་མ་གཞུག་ཏེ་  
འགྲོལ་བཤད་ རྩེད་འཁོས་དོན་མཚམས་ལ དེ་ཅིག་རྒྱབ་བཟུག།

**སློབ་སྦྱོར་གྱི་སྟེང་གི་ ལྷག་དེབ་ལུ་ ག་ཅིག་སྟུང།**

༡༠. ལྷག་དེབ་ཚུ་ནང་ལས་ རྩོད་ལྱིས་རྩེད་མ་ལ་དག་འཁོས་ ལྷག་དེབ་ག་འདི་སྟོ་? ག་ཅི་འབད་? ལྷག་དེབ་ནང་གི་  
གནད་དོན་ཚུ་ བཟུང་བསྟུ་སྟེ་གིས་སྟེ། དེ་གུ་ རྩོད་ར་གིས་ ག་ཅི་འབད་ མ་དག་འཇམ་ཡིན་ན་? གི་ རྩེད་མ་གཞུག་ཏེ་  
འགྲོལ་བཤད་ རྩེད་འཁོས་དོན་མཚམས་ལ དེ་ཅིག་སློབ་བཟུག། ཡང་ན། འཇམ་སྟུང་ནང་གི་སྟུང་ཚུ་ འཇམ་སྟུང་བཟོ་  
བཟུག་ནི་དང་། ཡང་ན། བར་སྟུང་བཟོ་བཟུག་དགོ།

**སློབ་སྦྱོར་གྱི་སྟེང་གི་ ལྷག་དེབ་ལུ་ ག་ཅི་དཔུང།**

༡༡. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ་ ལྷག་དེབ་ནང་གི་ པར་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་? དེ་བཟུང་བཟུག་  
དཔེར་ན། ལྷག་དེབ་ནང་གི་པར་ཚུ།

- ༡ འཇམ་ཚུ་ཚེ་དང་ བཟུང་བཟོ་མཚོ་སི་སི་འདུག་ག་?
- ༢ སྟུང་གི་དོན་དག་དང་ འཇམ་ལུ་འདུག་ག་?
- ༣ ས་ལོ་ནང་ གྲིག་གྲིག་གིས་ཏེ་ འདུག་ག་?
- ༤ པར་ཚུ་གི་བཟོ་རྩེ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་? རང་ལུགས་ཀྱི་པར། ཡང་ན། རྒྱལ་སྤྱིའི་པར། ཡང་ན། ཀམ་  
ཕིའུ་ཀར་ནང་ལས་ བཏོན་བཏོན་མ་ཡིན་ན་? སོགས།

**སློབ་སྦྱོར་གྱི་སྟེང་གི་ ལྷག་དེབ་ལུ་ གོ་བཤུ།**

༡༢. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྟུང་དེབ་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ སྟུང་དེབ་ཀྱི་ ཕྱི་ལོག་གུ། ཡོད་མི་ ལ་ལུན་ཚུ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལྷག་བཟུག།  
སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལ་ལུན་འདི་གི་ དགོས་པ་དང་ལྷུངས་ཚུ་ སྟུང་བྱིན་ཏེ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལ་ལུན་འདི་ ཉིན་མ་རེ་ཚེར་རེ་  
ལྷག་བཟུག་ནི་དང་ རྩོད་ལུ་གཟུང་བཟུག་དགོ།

**སློབ་སྦྱོར་གྱི་སྟེང་གི་ ལྷག་དེབ་ལུ་ ལག་ལེན།**

༡༣. སྟོབ་སྟུག་ཚུ་ལུ་ ལྷག་དེབ་རེ་རེ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ ཡིག་སྟེབ་༡༠༠\_༡༥༠ ལས་མ་ཉུང་བར་ སྟེབ་སེམས་ཁར་ དེས་  
བཟུག་སྟེ་ འགྲོ་ཚུ་དང་སྟུང་ལ་སོགས་པ་ གཞན་གྱི་བའི་སྐབས་ ལག་ལེན་འཇམ་བཟུག་དགོ། དེ་གིས་མ་ཚད། སྟོབ་  
དཔོན་གྱིས་ མཚོ་གསལ་པར་ཚུ་ ལོག་ལོག་འབད་ཞིན་མ་ལས་ སྟེབ་སྟེབ་སྟེབ་བཟོ་དགོཔ་ཡིན།

**སློབ་སྦྱོར་གྱི་སྟེང་གི་ ལྷག་དེབ་ལུ་ ལག་ལེན།**

༡༤. སྟོབ་སྟུག་ཚུ་ལུ་ ཁོང་ར་གིས་ལྷག་མི་ ལྷག་དེབ་རེ་རེ་བཞེན་ལས་ མིང་ཚིག་ལུ་ལག་ཚུ་ ཐོ་རྒྱབ་བཟུག་སྟེ་ ཚིག་  
མཚན་རེ་སྟོན་དེ་ མིང་ཚིག་གི་ལོ་དོན་འཚོལ་བཟུག་དགོ། དེ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཐོག་མ་ཐོག་ཞིབ་དཔྱད་འབད།



༡. མི་ཚོ་འཚོ་ཐབས། དབྱེ་བ། འཆར་སྐྱེད་འབྲི་སྟོན།

ཐུངས་དོན།

འབྲི་སྟོན་འདི་ནང་ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ མི་ཚོ་རང་མགོ་རང་འདྲོང་སྟོན་ཐབས་ལུ་ རྒྱུད་སྐྱུལ་འབད་མ་ཉིན། དེ་ཡང་། མི་ཚོ་དགའ་སྦྱིད་  
ལཱ་ན་ཐབས་ལུ་ཉིན་ཅི་མིན་ཅི་ གཞུང་གཞུང་གི་ནང་ར་འཚུལ་དགོཔ་མེད། རང་ལུ་ཡོན་ཏན་ར་ཡོད་ན། དགའ་སྦྱིད་ལཱ་ན་ཐབས་ཡོད་  
པའི་སྐྱོར་ལས། ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ཚུད་ཡོད་པ་མ་ཚད། ད་རེས་ ནངས་པའི་དུས་ལུ་ རྟོན་པ་ད། ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ དེ་བཟུམ་གྱི་ ལམ་  
སྟོན་འབད་དགོཔ་ གཤམ་ཆེམ་ལས་བརྟེན་ གནས་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པ་ཉིན། དེ་མ་ཚད། འབྲི་སྟོན་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འཆར་སྐྱེད་  
འབྲི་སྟོན་རེ་བྲི་རྒྱལ་ཐབས་དང་ ན་གཞོན་ཚུ་གི་ མཚོ་རིག་དང་ འབྲི་སྟོན་གི་ རིག་ཕུལ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ ཉིན།

༩ སྟོན་ཕུག་ བཀྲ་ཤིས་ཟེར་མི་འདི་ སྟོན་རིམ་བརྒྱུད་པའི་ནང་ ལྷོ་བ་མི་ཅིག་ཉིན་མ་མས། ཉིན་མ་ཅིག་སྟོན་གྱི་ནང་ ཉིན་མ་གི་ལྟོ་ལུ་གཏང་པ་ད། ལྷོ་བ་  
ནང་ལམ་སྟོན་བཅའ་ཉེ་ འབག་ལོང་མི་ རྟོ་ཉོད་འདི་འབག་སྟེ། ཁོར་རྒྱུང་མ་གཅིག་ མེ་ཏོག་ལྷུ་མ་རའི་རྒྱུར་ཁར་ ཤིང་གི་ཕྱབ་པ་མོང་སྟེ་ རྟོ་ཉོད་འབྲེལ་ཏེ་ རྟོ་བཟུང་  
ནི་འབད་མ་ད།  
ཁོ་གི་ མཚོ་རིག་ལུ་ ད་དུས་ཅི་སྟོན་རིམ་བརྒྱུད་པའི་ནང་ ལྷོ་བ་དོ། སྟོན་རིམ་བརྒྱུད་པ་ཚུང་པ་ལུ་ནི་ ལོ་༢ བ་ལྷོག་པ་སྟོན་མི་དགོ་པས། སྟོན་རིམ་བརྒྱུད་པའི་ མཐུར་  
འཚུལ་ཞེན་མ་ལས། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་བཟོ་རིག་༡༢ སྟེ་ལའང་གཉིས་ཡོད་མི་ལས་ བཀྲ་ཤིས་གཡང་ཚེ་ བཟོ་རིག་སྟེལ་ཁང་ནང་ ལྷོ་བ་སྟེ་ཚོན་ནང་ འཚུལ་  
ཞུགས་འབད་དགོ་ནི་མས། སྟེལ་ཁང་འདི་ནང་ ལྷོ་བ་ལྷོ་སྟོན་ལས་ ལོ་རེ་ལྷོ་གི་རིང་ མཐུར་ཉིན་མ་འབད་ལྷོ་བ་སྟེ་ ལྷོ་བ་མཁམ་པ་ དྲག་ཤོས་ཨང་དང་པ་འཛོན་  
རྒྱལ་ཐབས་ འབད་ནི་ཉིན། ཨང་དང་པ་ འཛོན་རྒྱལ་ཐབས་པ་ཅིན། དེའི་མཁམ་ཚུ་ཡང་ དལ་རངས་དང་ རིགས་ཀྱི་གདོང་ཁར་དཔའ་སྦྱིད་སྦྱིད་འབད་ རྟོན་རྒྱལ་ཐབས་ཞི་མས།  
སྟེལ་ཁང་འདི་ནང་ལས་ མཐུར་འཚུལ་ ཚོར་ཞེན་ལས་ནི། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་ ས་གནས་མཐུན་འབྲེལ་མེད་པར་ ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ ཚོས་ཀྱི་བརྟན་པ་  
དར་ཏེ་ཡོད་པ་ལས། སྟེལ་ཁང་མ་འདྲུམ་ཚུ་ མཁོ་མངག་ འབད་མི་ཡོད། དེ་མ་ཚད། ལྷོ་བ་རྒྱལ་ཁབ་ལས་མར་ ལྷོ་བ་ཤུལ་དང་ གཞུང་དོན་ལུ་འཚུམ་ད། རོ་ཤེས་འདིས་  
ཤེས་ཅན་གྱི་ ཆ་རིགས་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་འབག་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡང་ སྟེལ་ཁང་མ་འདྲུམ་ཚུ་ མཁོ་འདོད་བཀོད་མི་ ལེ་ཤ་འཛོན་མ་ཉིན་མ་མས།  
དེ་གིས་མ་ཚད། རྒྱལ་ཁབ་ཞིབ་དེའི་དོན་ལུ་ འབྲུག་གཞུང་དང་ བོད་མ་སྐབས་ཅན་ཅན་གྱིས་ མཐོང་གོས་ བཞེད་ཞི་གི་ལུ་ཡང་ འབད་མ་ཚར་བར་ ལེ་ཤ་ཡོད་  
པའི་ ལོ་རྒྱུས་གོ་མ་མས། དེ་ཁར་ དགོ་སེམས་ཅན་གྱི་ མི་རྒྱུ་གིས་ཡང་ ལྷོ་བ་དངོན་སྟེ་ ཉམས་བཅོས་དང་ གསར་བཞེད་མ་ འབད་ནི་ཡོད་པ་ལས་ ཤིང་ཚོན་  
གཏང་ནི་དང་ ལྷོ་བ་རིམ་བྱི་རྒྱུ་གི་ལུ་ ལེ་ཤ་འཛོན་ནི་ཡོད་མི་ཚུ་ ལག་འབག་གི་ཐོག་ལས་ ལྷོ་བ་དོན་ཡོད་པའི་ ལོ་རྒྱུས་ཡང་ ལེ་ཤ་འདུག།  
ད་རེས་ནངས་པ་ ལྷོ་བ་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ལས་མར་ཡང་ ནང་པའི་ཚོས་ཀྱི་བརྟན་པ་ དར་ཞུབ་འབྱོར་དོན་ཡོད་པ་ལས། ལྷོ་བ་ཤེས་མཁམ་པ་ཚུ་ གནས་གྲུ་ནང་ འཕུར་  
འབྲུལ་འབད་དེ་ རྒྱུ་སྟོབས་ལཱ་སྟེ་ཚོགས་པའི་ ལྷོ་བ་རྒྱུ་ཚུ་ལས་མར་ཡང་ འཕྲལ་འཕྲལ་ར་འབྱོར་གི་ བོ་སྐབས་ འཛོན་དོན་ཡོད་པ་ལས། ལུ་གཡོག་མེད་པར་  
དལམ་ ཟེར་མི་འདི་ རྟོན་ནི་གི་དཔེ་ར་ མི་སྲིད་ནི་མས།  
དེ་བཟུམ་མའི་ ལུ་ལྷོ་བ་སྟོན་ འཐུར་དགོཔའི་བསྐྱེད་ལས་ འཛིག་རྟེན་འདི་ནང་ མོ་ཡ་གཅིག་གིས་ གནས་ ནངས་མི་རྒྱལ་མ། དབྱེ་བ་གཏང་ལུ་ཡང་། འཛིག་རྟེན་མ་  
འབྱུང་ དམ་ཚོས་མ་ཉིན། ཟེར་དོན་བཟུམ། རང་དང་བཟུན་པའི་ གཉེན་གྲོགས་ཅིག་དང་བཟུམས། བར་ན། བུ་གཞིས་ཚུ་སྟོན་མཁམ། དེ་ཚུ་ སྟོན་གྱི་ནང་བཟུགས་ཏེ་ ཨ་  
ལོ་ཚུ་ ལོ་ལྷོད་དང་ དགུན་གྱི་དལ་གསོའི་སྐབས་ལུ་ ལྷོ་བ་ལྷོ་བ་སྟེ་ འབད་བཟུག་ནི་དང་། གཡོག་ལུ་གཞན་ ཐབས་ འཐུར་ནི་ཚུ་སྟོན་ལྷོ་བ་ མི་ཚོ་དགའ་སྦྱིད་  
ཀྱི་དང་ལུ་ གནས་ཏེ་སྟོན་ནི།  
དེ་ལས་ ད་བཅས་བཟུང་ཚུང་༢ ཆ་རའི་ བམ་ཚུ་ལུ་ཡང་ ཞབས་ཏོག་ལེགས་ཤོས་འབད་ ཞུ་ནི་དང་། དུས་བཟང་ཚུ་ལུ་ ལྷོ་བ་མ་གོན་ཁང་ཚུ་ནང་ གནས་སྐོར་དང་  
དཀར་མེ་ལུ་བར་འབྱོར་ནི། ཟེར་ ལྷོ་བ་གཅིག་ནང་མོང་སྟེ། ལྷོ་བ་དང་དཀར་མེ་ལུ་ ལྷོ་བ་དང་ལུ་ཏེ་ སྟོན་ལས་ བཏུབ་ཞེན་མ་ལས། ལོག་ འོང་མ་ད། སྟོན་ལུ་  
ཚོས་དྲིལ་ །..ཏང་ །..ཏང་ རིག་ལེ་མ་ཅིག་ ཚོས་དྲིལ་གྱི་སྐད་དེ་ ནམ་ཚེ་ཁར་མ་འདྲུམ་ཅིག་འབད་ བོ་བའི་སྐྱེད་བཤམ་ད་ འབད་ཚེ་ ཚོས་དྲིལ་མེན་པར་ སྟོན་གྱི་  
ལུ་ཚུང་པ་ པ་འགོ་བཟུགས་ནི་གི་ རྟོན་བཟུང་གི་དང་གི་ སྐད་ཉིན་མ་ཚོར་ཞུག།

**ལམ་སྟོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་སྐྱེད་ སློབ་སྦྱོང་ཚུགས་པའོ།།

- ཚིག་མཚན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚིག་གསལ་རྒྱ་སྟེད་ འབད་ཚུགས་དགོ།།
- འབྲི་ཚུམ་འདི་ ལྷག་ཞིན་ལམ་ལས་ རྫོང་དོན་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།།
- གོ་སྐྱེད་འབད་དེ་ དོན་མཚན་ལམ་ལེ་ལེ་བཞེན་གྱི་ བཅུད་དོན་བཏོན་ཚུགས་དགོ།།
- འབྲི་ཚུམ་གྱི་ རྒྱུ་ཚུམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འཆར་སྐྱེད་འབྲི་ཚུམ་ གི་ཚུགས་དགོ།།

**སྦྱོང་ལཱ།**

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

༡. ཇལ་ལོ་ཁོང་ར་ལུ་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ སྦྱོང་ལཱ་འདི་འབད་བའི་སྐབས་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་གོ་དོན་ལེན་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དེ་བཅུ་བྱེད་ཤིང་གུ་བཀོད་དེ་ གོ་དོན་ལེན་བཅུག་དགོ།། འབྲི་ཚུམ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལམ་ཨིན་པམ་? དོན་མཚན་ལག་དེམ་ཅིག་འདུག་? རྫོང་དོན་ ག་ཅི་ཨིན་ན་? དོན་མཚན་ལམ་ ག་ཅི་གི་ནང་ལམ་ འཐོན་མ་མས་ག་? དབྱེ་བ་ ག་ཅི་ཨིན་ན་? དོན་ཚན་གོ་རིམ་ག་དེ་སྟེ་བཀོད་ཅུག་ག་? གོ་རིམ་བསྐྱིག་བཅུག་དགོ།། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་ཚུགས་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ ལན་རྒྱབ་མི་རྒྱབ་བཟུ་སྟེ་ ཁོང་ར་གིས་ གི་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ།།

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

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་མཚན་ནང་ལམ་ ཚིག་མཚན་ཚུ་འབག་འོངས་ཏེ་ ཚིག་མཚན་ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་སྟེ་ མིང་ཚིག་གསལ་རྒྱ་ གོ་བ་ལུ་འག་ཡོད་མི་ཚུ་ གོ་དོན་འཚོལ་ཏེ་བྱི་བཅུག་དགོ།། གོ་དོན་ཉ་གོ་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་སྟེ་ འབྲི་ཚུམ་བྱེད་ཀྱི་དེ་བྱི་བཅུག་དགོ།། སློབ་སྦྱོང་ཚུགས་ འབྲི་མི་ འབྲི་ཚུམ་ནང་ལུ་ འཆར་སྐྱེད་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ ཚིག་ཚུ་ཚུང་དེ་ འདུག་ག་? མིན་འདུག་? སློབ་དཔོན་གྱིས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསྐྱེད་གསོག་འབད་བཞག་དགོ།།

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

༣. ཇལ་ལོ་ལུ་མེ་ སྟེ་ཚན་བཟོ་ཞིན་ལམ་ གོ་ས་སྐྱེད་འབད་དེ་ དོན་མཚན་ལམ་ལེ་ལེ་བཞེན་གྱི་ བཅུད་དོན་བཏོན་བཅུག་སྟེ་ དམངས་ཁར་ སྐྱེད་འབྲུལ་འབད་བཅུག་དགོ།། སྐྱེད་འབྲུལ་ འབད་བའི་སྐབས་ དབྱེ་བ་དབྱེད་དེ་ གནད་དོན་བཅུད་བསྐྱེད་ཏེ་ ཡོད་མེད་བཟུ་དགོ།།

**སྤྱི་ཚུལ་གྱི་ནི། སྤྱི་ཚུལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟར་ རྒྱུ་འབྲས་དཔྱད།**

༣. འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ བུཚ་ཀམ་འདི་ སོ་ནམ་གྱི་ལུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མི་ཚོ་དག་འཕྱིན་ལྡན་དོ་བཟུམ་ རྒྱུ་འབྲས་ལྟར་ ཡོན་ཏན་  
བཟུ་ཚོར་བའི་ལུ་ལས་ རང་གི་མི་ཚོ་ དག་འཕྱིན་ལྡན་ཐབས་ལུ་ གཞུང་གཞུང་གི་མེད་པར་ ལུ་གཞུང་གི་མེད་པར་  
ནིའི་མཚན་བསམ་ག་ཅི་ཡོད་? ཟེར་དྲི་བ་འདི་གི་ལན་ལུ་ ཨ་ལོ་རང་སོའི་ བསམ་འཆར་གྱི་བརྟེན་དཔྱད། དེ་ལས་  
དམངས་ཁབ་ལུ་གཞུང་གི་ དེ་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཡང་ འོས་འབབ་དང་བསྟུན་པའི་ སློབ་འཆར་ཚུ་བྱིན་  
དགོ།

**སྤྱི་ཚུལ་གྱི་ནི། སྤྱི་ཚུལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ ལག་ལེན།**

༤. འབྲི་ཚོམ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཨ་ལོ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ འཆར་སྤང་འབྲི་ཚོམ་ སྤྱོད་སྤྱོད་དགོ། དེ་ཚུ་ སྤྱི་ཚོར་བའི་  
ལུ་ལུ་ སློབ་སྦྱོར་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ཚོད་གཞི་བཟུམ་བཟོ་སྟེ་ དེ་ལྟར་འབད་བརྟེན་  
དགོ།

ཚོག་མཚམས། དོན་མཚམས། ཚོག་གི་སྟོང་མི། རྒྱུད་སྤུལ་གྱི་ཚོག་ ཡིག་སྟེན། མཚུག་དོན་སོགས་ ག་དེ་སྟེ་ཡོད་  
ག་? བཟུ་བརྟེན་གཞི་མ་ལས། བཏུབ་མ་བཏུབ་ཀྱི་རྒྱུ་འབྲས་དང་སྐྱབས་ སྤུན་ལྟར་འབད་བརྟེན་དགོ། དེ་གི་ལུ་  
ལས་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་མི་གི་ སློབ་འཆར་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ རྒྱུ་འབྲས་འབད་བརྟེན་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་  
དཔོན་གྱིས་ སློབ་འཆར་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ག་དེ་སྟེ་འབྲི་དོག་? ལུ་ཞིབ་འབད་དགོ།

**སྤྱི་ཚུལ་གྱི་ནི། སྤྱི་ཚུལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ གཅིག་སྦྱུད།**

༥. སློབ་སྦྱོར་བརྟེན་པ་ནང་ ལྷོ་མི་བུ་བཟུ་གི་ སེམས་ཁ་ལུ་འཆར་མི་ མཚན་དོན་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་མཚན་མས་ག་?  
ཡིག་རྒྱགས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷོ་ག་བརྟེན་གཞི་མ་ལས་ འོས་འབབ་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་? སློབ་སྦྱོར་ཁོང་རའི་  
སློབ་དོན་ལྟར་ བརྟེན་སྦྱུད་བསམ་འཆར་ བཀོད་བརྟེན་དགོ།



**ལས་སྟོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་སྐྱོད་ སློབ་སྦྱོང་གི་སྐོར་།

- ཚོགས་མཚམས་དང་དོན་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
- སྤྱང་འདི་ལྷག་སྟེ་ དེ་བའི་ལན་ཚུ་ བློ་ཚུགས་དགོ།
- སྤྱང་འདི་དང་ ཆ་འདྲ་བའི་ སྤྱང་གཞན་བཟུ་སྦྱིག་འབད་ བློ་ཚུགས་དགོ།

**སློབ་ལྟུ་**

**སྤྱང་ཚུ་ ལྷག་ཞི། སྤྱང་སྟོན་སྤྱོད་ཀྱི་སྐོར་ བོ་བུ་**

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྤྱང་ཚུ་གཅིག་ལྷག་ཞི་གི་ དཔེ་སྟོན་འབད་དེ་ ཚོགས་མཚམས་ རྒྱུ་མཚམས་གཅིག་བཟུ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལྷག་བྱིན་དགོ།

དེ་ལས་སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་སྦྱོང་འཕེལ་འགྲོམ་ལུ་ ལྷག་ཞི་ལོ་སྐབས་བྱིན་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་དང་ སློབ་དཔོན་ག་ར་གིས་ ཚོགས་མཚམས་དང་ རྒྱུ་མཚམས་ལོ་སྐབས་འབད་ བཟུ་དགོ། དོན་དག་ཉ་མ་གོ་བའི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ ཆ་ལོགས་ཚུ་ལུ་བྱིན་བཟུགས་དགོ།

**སྤྱང་ཚུ་ བློ་ཞི། སྤྱང་སྟོན་སྤྱོད་ཀྱི་སྐོར་ དབྱེ་དབྱེ་དུ།**

- ༢. སྤྱང་འདི་ལྷག་སྟེ་ དེ་བའི་ལན་ཚུ་བློ་བཟུགས་དགོ།
  - སྤྱང་ཚུ་དཔེ་བཟང་ལ་དང་ དབང་ལོ་གཉིས་ཀྱི་ ལུ་འགན་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? ཐོ་བཏོན་བཟུགས་དགོ།
  - སྤྱང་འདི་ནང་ ལོང་གཉིས་ཀྱི་ གནས་སྤྱང་ས་ ག་ཅི་བཟུ་ཅིག་ཨིན་པས།
  - སྤྱང་འདི་གིས་བཟུད་དོན་ག་ཅི་སྟོན་མ་མས་?

**སྤྱང་ཚུ་ བློ་ཞི། སྤྱང་སྟོན་སྤྱོད་ཀྱི་སྐོར་ གཅིག་སྦྱོང་།**

༣. ཐོང་གི་སློབ་ལུ་འབད་ཚར་བའི་ལུ་མར་ དཔེ་མཛོད་ནང་ འབྲིང་ཞིན་མ་ལས་ ཀུན་གསལ་དང་ དུས་དེབ་ སྤྱང་དེབ་ གཞན་ཚུ་ལྷག་བཟུགས་སྟེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་བློ་བཟུགས་དགོ། སློབ་དཔོན་ཡོད་མི་སྤྱང་དང་ དུས་དེབ་གཞན་ཚུ་ ལས་ཐོན་མི་ སྤྱང་ཚུ་ག་སྤྱང་འབད་བཟུགས་སྟེ་ རྒྱུ་མཚམས་འདྲུ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? ཐོ་བཏོན་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རོས་ འཛིན་འབད་བཟུགས་དགོ།

ཕ་མ་ལས་བརྒྱུད་དེ་ ཐོ་བའི་སྤྱང་དང་ ཨིང་ལིག་ལས་འཐོན་མི་ སྤྱང་ཚུ་ བློ་བཟུགས་སྟེ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ལུ་ བསྐྱུ་གསོག་ འབད་དེ་བཞག་དགོ། དེ་སྟེ་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ བདུན་སྦྱོང་གཉིས་དང་། ཡང་ན། རྒྱུ་མཚམས་ཀྱི་ཐོག་གི་སྤྱང་ལས་ སྤྱང་འདི་ལོག་བསྐྱུར་ཞིབ་ འབད་བཟུགས་སྟེ་ ཡང་དུག་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལེགས་བཅོས་འབད་བཟུགས་དགོ།

རིག་ལྗང་གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་གཅིག་སྟུང་།

- ༥. ཆ་རོགས་ནང་དོག་ དབང་པོ་དང་ བཟང་ལ་གིས་ མཚོ་བམས་གཏང་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན། མ་བཏུབ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་ག་? བསམ་འཆར་བཀོད་བཟུག་དགོ། ཁོང་གཉིས་ལས་ ལྷག་པའི་ཐ་དམ་ཚོག་ཅན་གྱི་སྟོ་ཚོང་འབད་ སྡོད་དགོ་པ་ཅིན་ མ་བཏུབ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? བཏུབ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? མོ་མོར་བཏོན་ཏེ་ ལྷན་ལུ་འབད་བཟུག་དགོ། བཏུབ་པའི་ལཱ་ཚུ་ ལྷིས་མཐོང་གི་དོན་ལུ་ ལོག་ལོག་རྟན་སྐུལ་འབད་དེ་ བཞག་དགོ།









༤. བན་པའི་ལྷ་དབྱེ་བ། རྒྱུད་སྐབས་འབྲི་རྩོམ།

ལྷ་ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ གནས་ལ་རྒྱབ་དགོས་པའི་ གནད་དོན་གཙོ་བོ་ར་ ད་རེས་ནངས་པའི་ན་གཞོན་རྩོམ་གིས་ མི་ཚོ་ལུ་མི་དམངས་ལུ་ཕན་པའི་ལྷ་འབད་དེ་ དཀའ་ངལ་བསལ་ཚུགས་པའི་ དགོས་པ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཨིན། དེ་མ་ཚད། འབྲི་རྩོམ་འདི་གིས་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་ལུ་ མ་འོངས་གཡོག་གི་ལམ་སྟོན་ ཉ་གོ་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་དང་ ལྷག་པར་དུ་ འབྲི་རྩོམ་གྱི་ལྷན་རྒྱུ་ཉ་གོ་ནིའི་དོན་ལུ་ མི་ཚོ་ནང་ དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་མི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ཡོད་ནི་ དེ་གིས་གནས་ལ་རྒྱབ་ཅི།

༤ ང་བཅས་ར་འཛམ་གླིང་  
ནང་ མི་ཨིན་མ་འདྲན་འདྲ་འབད་རུང་  
ཚོ་ཉེ་མའི་ལས་ལུ་བརྟེན་ཏེ། ལ་ལུ་  
བཟའ་མ་ཚར་ འཕྲུང་མ་ཚར་བའི་ མི་  
ལྷག་པོ་ལུ་སྦྱོང་ ལ་ལུ་ཅིག་ ད་ལྟོ་  
བཟའ་ནི་ཡང་ མ་ལང་མི་ མི་སྤྱང་ཀ་  
ལུ་སྦྱོང་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན། བཟའ་ནི་  
འཕྲུང་ནི་འདྲི་ མ་ལང་པའི་བསྐྱེད་ལས།  
མི་རྩོམ་དོན་སྟེ། ལྷ་བཟའ་རར་ ག་ཅི་  
བཟུམ་ལུ་ཡང་ འཚོར་ནི་མེད་པ་འབད་  
འཕྲོམ་ཨིན་པས།  
ད་རེས་ནངས་པར་ འོ་མ་ལ་ལས་ ཅ་  
ལ་ཨེར་མ་རྒྱ་མི་དང་། བཀྲ་མ་ཤེས་པ་  
འབད་མི་ མང་སྤུ་འཐོན་མི་འདྲི་  
བསྐྱེད་བྱ་དུས་ཚོད་ཁར་ གོ་བ་བཟུ་  
སྤྱོད་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ སྤོན་དང་།  
ལ་ལུ་ཅིག་ འཕྲོན་ནི་གི་གོ་མེད། བཟའ་  
ནིའི་སྟེ་མེད་པར་ རང་དོན་སྟེ་འབད་མ་  
ཨིན། ང་བཅས་ར་ འཛམ་གླིང་ནང་  
སྤྱོད་པའི་སྐབས་ རྒྱ་ལོ་ལ་དེ་ཅིག་  
ཡོད་རུང་ ཤི་བའི་སྐབས་ འབག་འཕྲོ་

ནི་མེད། རྒྱ་ལོ་ལ་ར་ འཛམ་གླིང་ནང་ བཀོ་བཞག་སྟེ་འཕྲོ་དགོས་ཨིན།  
དེ་འབད་ཞིན་མ་ལས། ད་ལྟོ་སྤྱོད་པའི་སྐབས་ འཚོ་བ་བསོད་སྟོམས་ལུ་ བརྟེན་ བཞག་མ་མི་ ལྷ་མ་ཚོས་པ་  
ལེ་ཤ་ཡོད་མི་དང་། རྒྱ་ལོ་ལེ་མི་ མི་སྤྱང་ཀ་ཚུ་ལུ་ འཕྲོན་ཏེ་འབད་བ་ཅིན། གནས་མེད་མེད་ལེགས་  
ཤོས་ཨིན། དེ་གིས་མ་ཚད། རང་གི་ཁྱིམ་ཚང་དང་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་མི་ མི་ཉམ་རྒྱུང་ཚུ་ལུ་ ཉ་གོ་ཚོ་  
ནི་རེ་འབྲུང་མ་ད་དང་། ཁྱིམ་ མེ་རྒྱན་ཤོར་མ་མོགས་པ་ དཀའ་ངལ་འབྲུང་པའི་སྐབས་ བག་ཡོངས་  
འབད་ མ་སྟོད་པར་ རང་གི་རྒྱ་ལོ་ལེ་ལུ་ཤོར་དོ་ བཟུམ་མའི། ཚ་གྲུང་འབག་སྟེ། ཚ་རོགས་འབད་དགོས་  
ཨིན།  
ད་རེས་ནངས་པའི་ ན་གཞོན་ ལུ་གཡོག་མ་ཐོབ་པར་ དབུགས་བགམས་སྤྱོད་མི་ ན་གཞོན་རྩོམ་ལུ་ རང་  
སྤྱབས་ག་བདེ་ བཟུ་སྟེ་གཡོག་བཀོ་ལ་ནི་དང་། ལྷན་མེད་བསྐྱེད་ནི་ལ་མོགས་པ་ མ་འབད་བར་ རང་གི་  
སྤྱན་ཚ་དང་ དབྱེ་བ་མེད་པའི་ བསྐྱེད་སྤོན་དང་། དག་སྤྱང་བསྐྱེད་དེ་ མཉམ་ཅུབ་ག་དེ་དྲག་དྲག་ འབད་  
དགོས་ཨིན། དེ་གིས་མ་ཚད། རྣམ་ཅིག་གི་ཚོར་ཡང་ ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་ རྣམ་རྣམས་འཕྲོ་མའི་ ལམ་འདི་  
ལ་ལས་ར་ བཅོར་དགོ་མའི་མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ། མི་རྣམས་ཚུ་ལུ་ རང་གི་ཕམ་དང་ ཨེ་རྣམས་  
ཨེར་རྣམས་ཀྱི་མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ། ལུས་ཞབས་ཀྱི་སྤོ་ལས་ ཟ་འཕྲུང་དང་ ཁོང་ལུ་ཕན་པའི་ཞབས་ཏོག་  
གི་ ལུ་འབད་དགོས་ཨིན།  
སློབ་སྦྱོང་ བཟུགས་མ་ཚུགས་མི་ ཨེ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ སྦྱིག་གོ་དང་ འབྲི་དེབ་ ཟད་འགོ་རྩོ་  
འཕྲོན་ཏེ། སློབ་སྦྱོང་ ཚོས་ཡོན་ཏན་ ལྷོབ་བཟུག་ནི་ རྒྱ་ལོ་ལེ་ དོན་དག་མེད་པའི་ ཚང་དང་ཉམ་ལུ་ ཤོ་ ཉ་  
མེ་ དོག་མ་ཚུ་ལུ་ ཟད་འགོ་མ་གཏང་པར་ མི་མེར་ཉམ་རྒྱུང་ཚུ་ལུ་ ཕན་པའི་ལྷ་ཚུ་འབད་གོ། དེ་འབད་བ་  
ཅིན། རྒྱ་ལོ་ཡོངས་ དག་འཕྲོད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ ལྷོབ་འབྲས་འདི་དོ་མ་འབད་ར་ འབྲུང་ནི་ཨིན་པས།  
ཟེར་ལྷོ་ནི་ཨིན།





འདུན་ལུ་ ལམ་བདའ་སྟེ་ མཉམ་གཅིག་འགྲོ་མི་ ཚེས་གསལ་འབད་ གློ་གཏང་དང་  
དད་པ་མོས་གུས་ སེམས་ཀྱི་གདིང་ལས་བསྐྱེད་དེ། ལ་ལས། ལྷ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་  
མཚེ། སངས་རྒྱལ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚེ། ཚེས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚེ། དགེ་འདུན་ལ་  
སྐྱབས་སུ་མཚེ། སྐྱབས་གནས་དམ་པ་དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་  
མཚེ། ཟེར་ ག་དེ་མང་མང་ བགྲང་དགོས་དང་། གཞུགས་ཀྱིས་ དཀོན་མཚོག་  
གི་རྟེན་དེ་ཚུ་ལུ་ ཕྱག་ལུ་ཞུ་ནི། སྟོར་ར་རྒྱལ་ཞུ་ ཕྱག་དབང་ལྷ་སྟེ་ སྐྱབས་སུ་འགྲོ་  
དགོས་ཨིན།

གསུམ་པ། ལྷ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚེ། ཟེར་སྐྱེ་ལུ་ དེ་སྟེ་ སྐྱབས་སུ་འགྲོ་དགོས་  
གི་ དོན་དག་འདི་ཡང་ མཐར་ཐུག་ལུ་རང་དང་ སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ སངས་  
རྒྱལ་ཀྱི་གོ་འཕང་ འཕྲོ་ཞི་དོན་ལུ་ འཁོར་བའི་སྐྱབས་སུ་ལས་ འགྲོ་ལ་  
ཚུགས་པའི་སྐྱབས་ ལུ་ཞི་དོན་ལུ་དང་ གནས་སྐྱབས་ ང་བཅས་པའི་ སེམས་ཀྱི་  
སྐྱབས་སུ་ ལུས་ཀྱི་ཚ་ཚུ་གི་ འཛིགས་པ་ལས་ བསྐྱབ་ཞི་དོན་ལུ་ སྐྱབས་སུ་  
འགྲོ་དགོས་ཨིན། དེ་ཡང་ ང་བཅས་པ་ལུ་ ཐར་པའི་ལམ་སྟོན་མི་དོ་མ་ རང་གི་རྩ་  
བའི་སྐྱེ་འདི་ ཨིན་མ་ལས། ལྷ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་འདུན། གསུང་དམ་ཚོས། ཐུགས་  
སངས་རྒྱལ་ལུ་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དེ་ སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ་ཅིན་ སྐྱབས་གནས་ དཀོན་  
མཚོག་གསུམ་ རྩ་བའི་སྐྱེ་གཅིག་ལུ་ ཚང་སྟེ་ཡོད་པ་མ་ཚད། ལྷ་སྐྱབས་  
མཚོགས་པར་འཇུག་ཚུགས་པའི་ དགོས་པ་སྟོན་ཡོད་པ་ལ། དང་པ་ ལྷ་མ་ལུ་  
སྐྱབས་སུ་མཚེ་ཟེར་ ལྷ་དགོས་ཡང་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

བཞི་པ། སྐྱབས་འགྲོའི་བསྐྱབ་བྱ་སྐྱབ་སྐྱབ་ འབད་དགོས་ཚུ་ཡང་ དགག་པའི་  
བསྐྱབ་བྱ་དང་ བསྐྱབ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ ཟེར་ གཉིས་ཡོད་པ་ལས། དགག་པའི་བསྐྱབ་  
བྱ་ཟེར་མི་འདི། སངས་རྒྱལ་ལུ་ སྐྱབས་འཚོལ་ཚར་ཞིན་མ་ལས། ལྷ་གཞན་ལུ་  
ཡིད་ཆེས་ཏེ་ སྐྱབས་འཚོལ་མི་བཏུབ། ཚེས་ལུ་ སྐྱབས་འཚོལ་ཚར་ཞིན་མ་ལས།  
སེམས་ཅན་ལུ་ གཞོད་པ་བཀལ་མི་བཏུབ། དགེ་འདུན་ལུ་ སྐྱབས་འཚོལ་ཚར་  
ཞིན་མ་ལས་ སངས་རྒྱལ་ཀྱི་ཚོས་ལུ་ འོག་ལུ་ བསྐྱེད་ མི་བཏུབ།

བསྐྱབ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ཟེར་མི་འདི། སངས་རྒྱལ་ལུ་ སྐྱབས་འཚོལ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་  
སངས་རྒྱལ་ཀྱི་སྐྱེ་རྟེན་ ཐ་ན་སྐྱེ་ཚུགས་པའི་ དེ་དུམ་ཡན་ཆད་ལུ་ སངས་རྒྱལ་དངོས་  
ཨིན། ཟེར་མཚོ་ ཚོས་ལུ་ སྐྱབས་འཚོལ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ གསུང་རབ་ཀྱི་རྟེན་ ཐ་ན་  
ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ཡན་ཆད་ལུ་ ཚོས་དངོས་ཨིན། ཟེར་མཚོ་ དགེ་འདུན་ལུ་ སྐྱབས་

འཚོལ་ཚར་ཞིན་མ་ལས། ཐ་ན་  
གོ་ལ་དམར་པོ་ སེམས་གི་དེ་  
དུམ་ཡན་ཆད་ལུ་ དགེ་འདུན་  
དཀོན་མཚོག་དངོས་ཨིན་མཚོ་  
བའི་ མཚོ་བམ་མ་བཏང་སྟེ་  
གུས་ཞབས་དང་ དད་པ་མོས་  
གུས་བསྐྱེད་དེ་ ཕྱག་མཚོད་  
ལུ་དགོས་ཨིན།

ལྷ་པ། དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལུ་  
སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བའི་ བན་ཡོན་  
ཡང་། ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་  
གུས་ལར་ཚུད་ནི་དང་གཅིག།  
སྟོན་པ་འཕྲོ་བའི་གི་རྟེན་ལུ་  
འབྱུང་ནི་དང་གཉིས། ཉེ་མ་  
འབད་བའི་སྐྱེ་ག་པ་ཟད་ནི་དང་  
གསུམ། འཛིགས་པ་དང་ བར་  
ཆད་ཀྱིས་ ལྷགས་མི་འཁེལ་ནི་  
དང་བཞི། བསམ་པའི་དོན་ག་ར་  
འབྱུང་ནི་དང་ལྷ། ལྷ་བསོད་  
ནམས་ཀྱི་དགེ་བ་དང་ལྷན་ནི་  
དང་ལྷ། འབྲུམ་བུ་དན་སོང་གི་  
གནས་ལུ་ མི་སྐྱེ་ནི་དང་བཏུབ།  
མཚོགས་པ་ར་ སངས་རྒྱལ་ཀྱི་  
གོ་འཕང་འཕྲོ་བའི་ཚུགས་ནི་དང་  
བསྐྱེད་ཨིན་ནོ།

**ལམ་སྟོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་སྐྱོབ་དེ་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་་་་

- ✘ འགྲིལ་ཚུ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
- ✘ དོན་ཚན་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚུ་གི་གོ་དོན་ འགྲིལ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✘ འགྲེལ་བཤད་འགྲིལ་ ག་དེ་སློབ་འུ་ཡི་ཡིན་ནེ་ ཉ་གོ་སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ✘ རྒྱབས་འགྲོའི་ཚུགས་འདི་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ འོང་ལས་སྐྱོར་ཚུགས་དགོ།
- ✘ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་ རྒྱབས་འགྲོ་ལུ་ཡིད་ཚེས་སླེབ་ཏེ་ དུས་རྒྱུན་ ལུགས་ལྟངས་ཚུགས་དགོ།

**སྦྱོར་ལཱ།**

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

༡. སློབ་སྦྱོང་ མེ་ཚན་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ དོན་ཚན་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་བྱིན་དགོ།
  - དེ་གི་ལཱ་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་སྐོར་རྒྱབ་འབད་དེ་ ལྷག་བཟུགས། ལྷག་པའི་རྒྱབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལུང་གི་གནད་དོན་དང་འཇུག་པའི་ རྒྱུ་ཀྱི་རྣམ་འགྲུལ་དང་ ལྷོད་ཚུ་བཟུ་དགོ།

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

༢. དོན་ཚན་འདི་ ཨ་ལོ་འོང་ར་ལུ་ རྒྱུར་མ་དག་པ་ཅིག་གི་རིང་ གོམ་སྤྱོད་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷག་བཟུགས་སྟེ་ བཟུང་དོན་བཏོན་བཟུགས་དགོ།
 

སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ དེ་བ་བཟུམ་བཀོད་དེ་ དོན་དག་ ཉ་གོ་མ་གོ་བཟུ་དགོ། དཔེར་ན།

  - རྒྱབས་འགྲོ་ཟེར་བའི་ དོན་དག་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་ འདི་གི་ཕན་ཡོན་ག་ཅི་ཡོད་ག་? ག་ལུ་གསོལ་མཁུ་བཏབ་དགོལ་སྟེ་?
  - རྒྱབས་འགྲོའི་ཚུགས་ཁ་ལས་ རྐྱེད་ཤིག་ ཟེར་མུ་ལ་མོགས་པའི་དེ་བ་བཀོད་དེ་ ཉ་གོ་མ་གོ་བཟུ།
  - སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་ དགོ་འདུན་གསུམ་ལུ་ རྒྱབས་ལུ་འགྲོ་བའི་ཕན་ཡོན།
  - རྒྱབས་འགྲོའི་བསྐྱབ་བྱ་ ལྷང་ལྷང་ འབད་དགོལ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མེ་ཚན་ནང་ ལུགས་ལྟངས་འབད་བཟུགས་སྟེ་ མི་བཟུགས་དགོ།

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

༣. ཨ་ལོ་སྟེ་ཚན་རིེ་ལུ་ འགྲེལ་བཤད་འགྲིལ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ འགྲིལ་འབད་བཟུགས་དགོ། དེ་ཡང་། མིག་མཐོང་ལག་གཟུང་གི་ཅ་ལ་དང་ པར་ཅིག་ག་དོང་ཁར་དོས་སུ་སྟོན་ཏེ་ འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ བཤད་པ་མི་བཟུགས་དགོ།

- ཁོང་གིས་ གྲིས་ཚར་མི་འབྲི་རྩོམ་འདི་ སྡེ་ཚན་རེ་རེ་ལས་ ཞལ་ལོ་རེ་ ཡར་ལོང་བརྒྱུག་སྟེ་ ལྷག་བརྒྱུག་དགོ།
- ཁོང་གིས་འབྲི་མི་འབྲི་རྩོམ་འདི་ གཅིག་གིས་གཅིག་ འབྲི་དེབ་སོར་བརྒྱུག་ཞིན་ལས་ གོ་རིམ་དང་སྡེབ་ ཚོག་བཅོ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ ལོག་གི་བརྒྱུག་དགོ།
- ལྷན་དག་འབད་དེ་ གྲིས་འབག་འོང་མི་ འབྲི་རྩོམ་འདི་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཚུག་དང་གཅིག་ཁར་དོ་རུང་ དེ་བ་དྲགས་བཟོ་དགོ་པ་ཅིན་ འབད་དགོས་གཅི་ར་འདུག་གམ་? ཐབས་ལམ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཚུག་གཉིས་ གོས་སྤྱོད་གི་ཐོག་ལུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཞིན་ལས་ དཔེ་སྟོན་ནང་བཞག་དགོ། ཅམ་ཅིག་དུས་ཚོད་འཐོབ་ད་ ཐོ་འདི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལེགས་བཅོས་འབད་བརྒྱུག་དགོ།

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

༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ འགོ་འཁྲིད་འབད་དེ་ ལྷེ་ལམས་དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ ཚོག་མཚམས་གཅེན་ཐངས་ལུ་ གཏོ་བོར་བཏོན་ཏེ་ ལྷེ་ལ་༧༠ སློབ་ཚུག་ཚུ་ཉན་བརྒྱུག་སྟེ་ལྷག།
- སློབ་ཚུག་སྡེ་ཚན་ འགོ་འཁྲིད་པ་སོ་སོ་གིས་ དཔེ་སྟོན་འབད་དེ་ ལྷག་བརྒྱུག་ཞིན་ལས་ གཞན་གར་ལུ་ ལྷག་བརྒྱུག་དགོ།
  - སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷ་ཏོག་འབད་མ་དེ་ ཚོག་མཚམས་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ལྷག་མི་ཚུ་ ཚོད་སློབ་སོགས་པའི་ ཚད་གཞི་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

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

༦. སློབ་ཚུག་ཚུ་འབད་ འབྲི་རྩོམ་ནང་ གཅི་གི་འགྲེལ་བཤད་ར་རྒྱབ་ཡོད་གམ་? ཐོ་བཏོན་བརྒྱུག་ཞིན་ལས་ གསལ་ལུ་འབད་བརྒྱུག་དགོ།
- གསལ་ལུ་འབད་ཚར་བའི་ལུལ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དབྱེ་ཞིབ་དང་ལེགས་བཅོས་འབད་བྱིན་དགོ།
  - དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཅའ་སྤྱི་རྒྱབ་ཡོད་མི་ འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ སློབ་ཁང་ནང་དབྱུངས་ཏེ་ ག་སྤྱོད་འབད་བརྒྱུག་དགོ།
  - ག་སྤྱོད་འབད་དེ་ སློ་མཐའ་བཏོགས་ཚར་བའི་ལུལ་ལུ་ མིང་ཚོག་འདི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་བརྒྱུག་སྟེ་ འབྲི་རྩོམ་རེ་གི་བརྒྱུག་དགོ།

**རིག་ཐུལ་ གྲི་ནི། ལྷག་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་སྤྱད།**

༧. སློབ་ཚུག་སྡེ་ཚན་སོ་སོ་ལུ་ ལྷོད་རའི་རེ་འདོད་དང་བསྟན་ཏེ་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ གཅི་ར་མཐོང་ཡི་གམ་? ཟེར་བའི་རྒྱབ་བཀོད་དེ་ གོ་སྤྱོད་འབད་སྟེ་ སྡེ་ཚན་ནང་འབྲི་རྩོམ་ གི་བརྒྱུག་དགོ།

- དོན་ཚན་འདི་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་དབྱེ་བ་ རྒྱུད་སྐྱུལ་ ལོ་རྒྱུས་ འབྲེལ་བཤད་སོགས་ ག་ཅི་ནང་རྒྱུད་པ་ཡིན་ནེ་  
འབྲི་ཚོམ་སོ་སོ་གི་ རྒྱུད་ཚོས་རྒྱུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ འབྲེལ་བཤད་རྒྱབ་སྟེ་ ཚད་གཞི་ཅིག་བཟོ་ཞེན་མ་  
ལས་ སློབ་ཁང་ནང་བཀའ་སྟོན་འབད་དགོ། དེ་གི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་སྤྱད་ཚུ་ལུ་ དོ་སློབ་འབད་དེ་ ཚད་གཞི་  
དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་དགོ།
- འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ནང་ལུ་ འོས་འབབ་མེད་པའི་ འཆར་སྐྱེད་དང་རྒྱུད་སྐྱུལ་ལ་སོགས་པའི་ཚོག་ ག་  
ཅི་ར་རྒྱུད་ཡོད་ག་? ཐོ་བཀོད་གསལ་ལུ་ཞུ་འབད་བཅུག་དགོ།
- འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ནང་ ཚོག་དོན་ག་ཅི་བཟུམ་ རྒྱུད་དགོཔ་ཡིན་ནེ་? སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་སྤྱད་  
འཛོམས་ཐོག་ལུ་ རྒྱན་གྲོས་འབད་ཞེན་མ་ལས་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་འེ་ གྲིས་འབབ་  
འོང་དགོཔ་འབད་ མཚུག་བསྟུ་དགོ།

**རིག་ཐུལ་ ༡༣༡ སླབ་ གྲི་མི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།**

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ ཐོ་དོན་གྲིས་བྱིན་མ་ད་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་ དཔེ་གསུམ་དེ་ཅིག་བཀོད།
- དོ་སློབ་ བར་གྱི་གནད་དོན་ མཚུག་བསྟུ་གསུམ་ རྒྱུད་དགོཔ་པའི་སྐོར་ལས་ གྲིས་བྱིན་སྟེ་ ཐོ་བཤད་འབད།
- སློབ་སྤྱད་འེ་འེ་གིས་ འབྲི་ཚོམ་དོན་ཚན་ ག་དམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ དཔེ་སྤྱད་ཚོན་གཅིག་གི་རིང་ འབྲི་ཚོམ་གྲི་མི་འི་ སྐྱེད་བ་  
འབད་བཅུག་དགོ།
- གྲིས་ཚར་མི་ འབྲི་ཚོམ་རྒྱུ་ དམངས་ཁར་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ཡིན་མེན་ ཐག་གཅེད་དགོ།
- སྤྱི་བསྟུ་ ཞུན་དག་འབད་བྱིན་སྟེ་ འཛོམས་མི་རྒྱུ་ ཚར་བཅུ་ཐམ་དེ་འེ་ ལོག་གི་བཅུག།

**རིག་ཐུལ་ ༡༣༢ སླབ་ གྲི་མི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་སྤྱད།**

༤. ཉེན་ཉེ་མ་སྟོན་མི་ འབྲི་ཚོམ་ལྷུ་རྒྱུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ གྲིས་ཚར་མི་རྒྱུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དབྱེ་དབྱེད་ཐོ་ (check  
list) ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ དབྱེ་དབྱེད་ཐོ་དང་མ་འཁྲིལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ དཔེ་སྟོན་ (portfolio)  
བསྟུ་གསོག་འབད་དེ་ ཤུལ་མའི་རྒྱབ་རྟེན་འབད་བཞག་དགོ།
- དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དོན་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ར་ སློབ་སྤྱད་སྟོ་སྟེ་ཅིག་ཡོད་མི་རྒྱུ་དང་གཅིག་ཁར་ ཞལ་ཚོགས་  
འབད་དེ་ མཉམ་ཅུབ་གྱི་རྒྱབ་སྟོར་འབད་དགོཔ་དང་། འདི་གི་སྐབས་འཐོན་མི་ བསམ་འཆར་རྒྱུ་ཐོ་འབད་  
བཀོད་དེ་ སློབ་སྤྱད་ཚུ་ལུ་ ཐོ་བཟུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ སློབ་ཞེན་མ་ལས། དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབད་བས་ག་? མི་འབད་  
བས་ ཤུལ་ལས་ཞིབ་འཚུག་འབད་བལྟ་ནི་གི་དོན་ལུ་ བདག་འཛིན་འབད་བཞག་དགོ།



སློབ་ཚན་ ༢ པ།      རྫོང་དོན། ལྷོ་སེམས།

སློབ་སེམས་འདི་ མི་ཡ་རབས་ཀྱི་ མཚན་བསམ་གཏང་ཐངས་ཅིག་ཡིན། ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ ཀུན་ལ་ཕན་པའི་མཚན་བསམ་ གཏང་ ཚུགས་དགོས་ཡིན། ལཱ་དང་བྱ་བ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ རང་རྒྱུང་ག་ཅིག་གི་དོན་ལུ་མེན་པར་ ཆ་རོགས་ག་ར་ལུ་ ཕན་པའི་མཚན་ བསམ་གཏང་དགོ། དམངས་ཀྱི་དོན་དག་ཡིན་མ་མས། ཟེར་མ་བཞག་པར་ རང་དོན་ལུ་ཕོག་པ་བཟུམ་ འགན་ཁག་འབག་སྟེ་ འབད་དགོས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མཚན་བསམ་གཏང་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་དང་ ལཱ་འབད་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྫོང་དོན་འབད་ གདམ་ ལ་རྒྱབ་ཡིན།

**ལྷག་དེབ།**

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

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



**ལས་སྟོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་སྐྱོད་ སློབ་སྦྱོང་ཚུགས་པའོ།

- ✍ རྒྱལ་ཚུལ་གྱི་ལོ་ལོ་སྟོན་ལས་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ག? སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ✍ རྒྱལ་ཚུལ་སློབ་ མ་འབད་བཅོམ། ག་ཅི་ར་ཡོད་ག? གཞན་ལུ་བདེ་སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ✍ རྒྱལ་ཚུལ་ ཟེར་བའི་མིང་ཚོགས་ ལག་ལེན་འབད་ཐོག་ལས་ གསལ་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།

**སློབ་ལཱ།**

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

༡. སྤྱི་ཚུན་ནང་ ཨ་ལོ་དབྱ་བའོ་རྒྱལ་ཞིན་ལས་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ འབྲི་ཚུལ་འདི་ལྷག་བྱིན་ཏེ་ སྤྱི་ཚུན་གིས་གོ་  
 དོན་ག་དེ་སྤྱི་ར་ ཉ་གོ་ཡི་ག? ཚུ་ སྤྱི་ཚུན་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ བཤད་པ་རྒྱལ་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་འདྲ་རེ་  
 སྤྱི་ཚུན་ནང་ལུ་སློབ་ཞིན་ལས་ ཨ་ལོ་སྟོན་རྒྱལ་འབད་ ལྷག་ནི་གི་ འབྲེན་སྦྱར་འབད་བཅུག་དགོ། འདི་གི་སྐབས་  
 ལུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ ཚོགས་གི་གཅད་མཚམས་ རྫོང་སྐྱོ་ མཉེན་སྦྲེན་གྱི་ རིམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཚད་གཞི་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་དབྱེ་འབད་  
 དགོ་པ་ཨིན།

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

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྤྱི་ཚུན་རེ་ལུ་ སྤྱི་ལན་གྱི་ དོན་ཚན་རེ་རེ་བྱིན་ཞིན་ལས་ འབྲི་ཚུལ་གསལ་རེ་རེ་གི་བཅུག་དགོ།  
 འབྲི་ཚུལ་ གིས་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ འབྲི་བཀོད། ཚོགས་གི་གོ་རིམ། ཡིག་བཟོ། རྫོང་དོན། སྤྱི་  
 སློབ་ཚུ་ལུ་ གཞོ་བོར་བཏོན་ བཟུང་དགོ་པ་ཨིན། དེ་མ་ཚད། སྤྱི་ཚུན་རེ་ལས་མི་རེ་རེ་བཏོན་ཏེ་ ཁོང་ར་གིས་གིས་ཡོད་མི་  
 འདི་ དམངས་ཁ་ལུ་སྦྱར་ཞུ་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ སྤྱི་ར་བཏང་ཨ་ལོ་ག་ར་ལུ་ སྤྱི་ར་བཅོས་དང་ ལེགས་བཅོས་  
 འབད་དགོ་པའི་ བཀོད་རྒྱ་བྱིན་དགོ་པ་དང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ སྦྱར་ཞུ་འབད་ཚུགས་མི་ཚུ་ལུ་ རོས་ལེན་འབད་དགོ།  
 ཨ་ལོ་གིས་ གིས་ཡོད་པའི་འབྲི་ཚུལ་འདི་ བུལ་ལས་ དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་གྱི་སྐབས་བྱིན་པ་ད། ལག་ག་ལེན་འབད་ནི་  
 གི་དོན་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བཟུང་གསོག་འབད་དེ་ བཞག་དགོ་པ་ཨིན།

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

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་བུང་གིང་གུ་ དོན་ཚན་རྒྱལ་ཚུལ་ ཟེར་བའི་ མིང་ཚོགས་འདི་གི་ གོ་དོན་གིས། ཟེར་བཀོད་ཞིན་པ་  
 ལས། ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་ རྒྱལ་ཚུལ་ ཟེར་བའི་ གོ་དོན་བཤད་པ་རྒྱལ་སྟེ་ དོན་མཚམས་ གང་འཚམས་རེ་གི་  
 བཅུག། ཁོང་གིས་ གིས་ཚར་མི་འདི་ ཁོང་ར་ནང་དོག་བཟུང་འབད་དེ་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་ལས་ སྤྱི་ཚུལ་  
 འཛོལ་མ་དང་ མིང་ཚོགས་ལུ་ལག་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་དགོ། ཐོ་བཀོད་དང་འབྲི་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་ཁོང་ར་  
 ལུ་ལོག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་དགོ།

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

- ༥. ཤིང་ཕྱིར་ཚོང་འབབ་པའི་ཤུལ་ལུ་ ཁོང་ཆ་ཁྱབ་ལུ་ ལྷག་སེལ་བའི་སྤྱི་གུ་ཅི་ར་བྱུང་ལུག་ག་? གནད་དོན་ལེ་ལེ་བཞིན་དུ་ དབྱེ་དབྱུང་འབད་དེ་ གི་བཅུག་དགོ། བན་གནོད་འདི་གུ་ གཞི་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ ང་བཅས་ཀྱིས་ ནགས་ཚལ་གྱི་དོན་ ལུ་ འབད་དགོ་པའི་ ལཱ་ག་ཅི་ར་ཨིན་ན་? སྤང་དགོ་པའི་ ལཱ་ག་ཅི་ར་ཨིན་ན་? བན་གནོད་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་བཅུག་དགོ། དེ་གིས་མ་ཚད་པར། ནགས་ཚལ་འདི་བདག་འཛིན་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ ཐབས་ཤེས་གཞན་ག་ཅི་ར་ རྒྱ་ནི་མས་ག་? ལྷན་གྲོས་འབད་དེ་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ བཏོན་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ གི་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྒྱ་ཤེས།

- ༦. མཇུག་ར་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཅོལ་འབད་དེ་ རྒྱུད་སྤུལ་གྱི་འབྲི་ཚོམ་ གི་བཅུག་དགོ། འབྲི་ཚོམ་དེ་ནང་གི་ ཚོག་ དང་ སྤེབ་ ཡིག་སྟོར་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ལེགས་བཅོས་གྱི་དོན་ལུ་ བསྐྱུ་གསོག་འབད་དེ་ བཞག་ དགོ།



༢. སེམས་ཀྱི་ནད་གཞི། དབྱེ་བ། སྤྱད།

ཁྲུངས་དོན།

སྤྱད་འདོན་ནང་ ཨ་ལོ་ ལ་ལུ་ཅིག་ གཞུགས་སློལ་ཚར་རུང་ རང་གི་མཚོ་རིག་ མ་ཁྲུག་ནི་དེ་གིས་ ལུ་དང་བྱ་བ་ག་ཅི་འབད་རུང་།  
བཟང་དན་དབྱེ་དབྱེ་ འབད་མ་ཤེས་པར་ རང་གིས་ག་མཚོ་མི་གུ་བཀལ་ཏེ་ ག་མཚོ་གུ་མཚོ་འབད་དོ་ཡོད་པ་མས། ཨིན་རུང་། ལ་  
ལུ་པམ་དང་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་མ་དུ། ཉན་ཁྲུག་བཏབ་ལས་ ལེགས་ཤོམ་འགྲོ་དོ་ཡོད་པ་མས། ལ་ལུ་བསྐྱབ་བྱ་བ་  
ཅི་བསྐྱམ་བྱིན་རུང་ ཉན་ཁྲུག་བཏབ་ནི་མེད་པ་ལས་ མཐའ་མཚུག་ལུ་ སློ་འགྲོད་བསྐྱེད་དགོཔ་བྱུང་བའི་སློར་ལས་བཏོན་མ་ལས། ཨ་  
ལོ་ཚུ་གིས་ ལ་དང་ལག་ལེན་མ་འཛོལ་བར་ དབྱེ་དབྱེ་འབད་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ གདམ་འབྲུ་ འབད་འབད་མེད་ཨིན།

༩ སློབ་དཔོན་དྲི་བཟང་དང་ ཨམ་ཡིད་བཟང་སློལ་མ་གཉིས་ལུ་ ཨ་ལོ་ཡོད་རུང་མེད་རུང་ གུ་ཕུན་ཚོགས། ཟེར་མི་གཅིག་ ཡོད་པ་ཨིན་པས།  
སློབ་དཔོན་དྲི་བཟང་འདི་ སེམས་ལུ་མ་ཁྲུག་ནི་དེ་གིས་ ལུ་འདི་འོང་འབབ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སློབ་པ་ཅིན་ རྒྱུ་ག་ནི་བ་ལེགས་པ་གི་ནང་ལུ་དང་། འགྲོ་བ་ཅིན་  
སླུ་འཁོར་ནང་ རྒྱ་ཅེ་ལ་ག་ཅི་གི་ཐད་ལས་འབད་རུང་ འཕོལ་ཏྲིག་ཏེ་འབད་སློབ་མི་ཅིག་ཨིན་པས།

ཚར་གཅིག་ སློབ་དཔོན་དྲི་བཟང་ ཤར་ཕྱོགས་ལ་ཐུག་ལུ་ ལུ་འབད་བར་འགྲོམ་དུ། མིག་གིས་མ་མཐོང་པའི་ རྒྱན་དན་པ་གིས་འབད་ སླུ་འཁོར་ཐུག་  
རྒྱན་བྱུང་ལྟེ་ ག་གཞུགས་མོ་རུག། གུ་ཕུན་ཚོགས་འདི་ ལོ་བཅུ་ག་ལུ་ལང་མ་ད་ སློབ་ཤིམ་བདུན་པ་ནང་ དབྱེ་ཆ་ལྷབ་དོ་ཡོད་པ་ལས། ལོ་ ལོ་ན་རུང་བའི་  
སྤྱབས་ཀྱིས་ ཨ་ལོ་འགྲོངས་མོ་རུང་ ལྷ་དན་ཆེན་མོ་ར་མ་ལོག་པས། ཨམ་ཡིད་བཟང་སློལ་མ་འདི་ནི་ གཞུགས་ཉན་མ་དང་ལྷི་བུ་ ག་ཅི་ཨིན་ནུ་ མ་ཤེས་པའི་  
ལྷ་དན་ལོག་ཆེ་རུག། ཨིན་རུང་ འགྲོས་ཀྱིས་བཏང་ལྟེ་ ཨམ་ཡིད་པའི་ཤུལ་ལུ་ ཨམ་ཡིད་བཟང་སློལ་མ་གིས་ གུ་ཕུན་ཚོགས་འདི་ སློ་གཏང་ས་ཅིག་  
འབད་ བཟོ་ནི་ལུ་ ཐབས་ཤེས་གང་དག་ བཏོན་ཏེ་སློབ་རུག།

གུ་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་ཡང་ ཨའི་གིས་བྱིན་མི་འདི་ི་བཟང་ བཏོལ་མི་དེ་འབད་དེ་ ཨའི་ཡང་ལྷ་དན་སངས་སུ་ཅིག་འབད་ སློབ་པའི་བར་ན་ར། མི་དན་  
པའི་ལ་ཤུགས་རྒྱ་ཆེན་དང་། སེམས་བདག་མེད་ལ་ཞུན་གྱི་རྩེད་མོ། ཟེར་ སྤྱབ་དོ་བཟུམ་ ཆ་ལོགས་ཀྱི་ དབང་ལུ་ཐུག་ཏེ་ མེན་པའི་ལུ་དང་ མ་བཏུབ་པའི་  
ཟས་བཟའ་ལྟེ་ ཨའི་དང་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ག་དེམ་ཅིག་གསུངས་རུང་། དེའི་གུ་ཚུ་ལྷག་དོ་བཟུམ་ ཉན་མ་བཏུབ་པའི་དུམ་ཁར་ལྟོད་རུག། དེ་ལས་ ཨའི་  
འདི་ འབྲལ་འབྲལ་འབད་ན་དོ་བཟུམ་ འབྲལ་འབྲལ་འབད་ སེམས་ཟང་ཟང་ཐེང་ཐེང་ཏེ་ ལོ་གཉིས་དེམ་ཅིག་ སྤྱན་བཅོམ་འབད་རུང་ ཐན་ཐོགས་འབྲུང་མ་  
ཚུགས་པར་ སློ་མི་མི་ཐལ་སོ་རུག།

དེ་ལས་ ལོ་གསུམ་མ་མ་ཚང་མ་ཅིག་ཁར་ མི་ག་ར་གིས་ གུ་ཕུན་ཚོགས་ལུ་ བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་མ་ལས། མཚོ་ལོག་ཅིག་ བསྐྱེད་པའི་བསྐྱང་ལས་ནི་ ཨའི་འདི་  
ཉེ་མ་ཨམ་གྲོངས་མོ་པའི་ ལྷ་དན་མ་སངས་པའི་གུ་ གུ་ཚུའི་སློབ་དན་ལུ་སེམས་པམ་པའི་ རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས་ རད་གཞི་སློབ་ཅིག་ལུ་ ལྷ་དན་མོལ་ཨིན་པས།  
མཐའ་ཐུག་ལུ་ དུང་འཚོ་མཁས་པ་ཅིག་གིས་ བཅོལ་རྒྱབ་ནིའི་དུམ་ཚོད་ འཕྲིས་སོ་རུག། ཟེར་ ཕུན་ཚོགས་ལུ་གསུངས་པའི་བསྐྱང་ལས་ ཨའི་འདི་  
ལུས་དང་རྣམ་ཤེས་ ལ་འབྲལ་ནིའི་དུམ་ཁར་དཔགས་ཆེ་རུག།

དེ་ལས་འབད་ན་ ཕུན་ཚོགས་འདི་ ལོ་རྒྱུད་དན་ སེམས་ཁར་དན་ཏེ་ སློ་འགྲོད་བསྐྱེད་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་ ལོ་རྒྱུད་ལོག་གུ་ ལོ་རྒྱུད་བུང་ས་  
ཏེ་ ད་བཟུམ་གྱི་མི་སློལ་སློལ། རང་ཆ་ལོགས་དན་པའི་ ལར་ཉན་ཏེ་ ཐམ་དང་སློབ་དཔོན་གྱིས་ གསུང་མི་ལུ་ མ་ཉན་པའི་ལུ་ཤུལ། ཨའི་གི་སློབ་ལུ་གཞོན་  
པའི་ སློབ་གཏོན་གྱི་གཤེད་མ་དོ་མ་ ད་གིས་འབད་ད་རུག། ཟེར་ ག་དེམ་ཅིག་ སློ་འགྲོད་བསྐྱེད་རུང་། དེ་བསྐྱང་ལས་ ཨའི་ལུ་ཐན་པ་ རག་འབྲུ་ཅོམ་  
ཅིག་ཡང་ འབྲུང་མ་ཚུགས་པར་ རང་མི་ཚོ་གཅིག་གི་ དིན་ཅན་གྱི་ ཨའི་འདི་ ཚོལ་མ་འདས་སོ་རུག་གོ།

**ལམ་སྟོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་སྐྱོད་ཀྱི་སྟོན་སྟུགས་ཚུ་གིས་……

- ༥ སྤང་གི་ རྗེས་དྲན་དང་འཁྲིལ་བའི་ བསམ་འཆར་ཚུ་ བཞོན་ཚུགས་དགོ།
- ༥ སྤང་འདི་ནང་ལས་འཐོན་མི་ སྤང་སྤང་གི་གནད་ཚུ་ དང་ལེན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༥ དོན་མཚན་མཚན་ ཚོགས་མཚན་མཚན་ བཅད་དེ་སྟུགས་ཚུགས་དགོ།
- ༥ མིང་ཚོགས་ལཱ་ལག་ཚུ་ ཚོགས་མཚན་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ བཞོན་ཚུ་འཆོལ་ཚུགས་དགོ།

**སྦྱོང་ལཱ།**

**རིག་ཐུལ་ བྱི་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བུ།**

༡. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟོབ་སྟུགས་ཚུ་ལཱ་ སྤང་འདི་ རེ་རེ་བཞེན་དུ་ ལྷག་བཅུག་ཞེན་མ་ལས། རྗེས་དྲན་ ག་ཅི་ཡིན་ནུ་ སྤང་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ ཁོང་པའི་བསམ་འཆར་ཚུ་འགྲིལ་བའི་དབྱེ་རིམ་ བྱི་བཅུག་སྟེ་ དམངས་ཁར་སྤུག་ནིའི་ བོ་སྐབས་ཀྱི་དགོ་དགོ།

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

༢. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་སྟེ་ཚོན་ བཞོ་སྟེ་ སྤང་འདི་ནང་གི་ སྤང་སྤང་དབྱེ་དབྱེ་འབད་དེ་ འགྲིལ་བའི་བཅུག་ཞེན་མ་ལས། ལེགས་ཤོམ་འབད་ཞུན་དག་འབད་དེ་ ཤོག་བྱང་ནང་བྱི་བཅུག་སྟེ་ དམངས་ཁར་སྤུག་ཞུ་ཞུ་འབད་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཐུལ་ བྱི་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་སྟུང།**

༣. སྟོབ་སྟུགས་ཚུ་ལཱ་ སྟོབ་ཚན་འདི་ནང་ལས་ འཐོན་མི་གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ག་ཅི་ར་ སྤང་སྤང་ འབད་ཚུགས་པས་ ག་? བསམ་འཆར་བྱི་བཅུག། དེ་ཡང་ འབད་དགོ་པའི་ དགོས་པ་ག་ཅི་ཡིན་ནུ་ རྒྱབ་ཁུངས་དང་སྤུགས་ཏེ་ བྱི་བཅུག་དགོ། དེ་གི་ཕྱུལ་ལས། སྤང་སྤང་ག་དེ་སྟེ་ འབད་ནི་ཡིན་ནུ་ ཨ་ལོ་ ཁོང་པའི་ སྟོབ་དཔོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དང་ལེན་འབད་ནི་གི་དོན་ལཱ། དང་པ་ར་ ག་ཅི་འབད་ནི་ལ་སོགས་པ་ བོ་རིམ་བྱི་བཅུག་དགོ། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབད་བས་ག་? མི་འབད་བས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷ་རྟོག་འབད་དགོ།

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

༤. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ དཀའ་ངལ་ཅིག་ག་དམ་ཁ་རྒྱབ་ཞེན་མ་ལས་ དཀའ་ངལ་ག་དེ་སྟེ་ བསམ་འདི་ཡིན་ནུ་ སེལ་བྲབས་ གྱི་དོན་ལཱ་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡིན་ནུ་ བསམ་འཆར་བྱི་བཅུག་སྟེ་ སྤང་བཅུག་དགོ།

༣. དགོ་བ་བརྒྱ་དབྱེ་བ། འགྲེལ་བཤད།

ལྷན་འཇུག་གི་སྐོར་དྲན་པ།

དང་པོ། དགོ་བ་བརྒྱ་ཟེར་མི་འདི་ནང་ རང་གི་ལྷན་འཇུག་ཡིག་གསུམ་གྱི་སྐོར་ལས་ སྤང་སྤང་འབད་དགོ་པ་དང་ བཅ་པ་ཡོད་ཚུལ་ཚུ་  
བཤད་པའི་ཁར། གཉེན་པོ། ལས་རྒྱ་འབྲས་ལུ་ཡིད་ཆེས་ བསྐྱེད་ཚུགས་ནི་ཨིན་པས། གསུམ་པ། དོན་ཚན་འདི་ནང་ རིག་ལྡན་  
བཞེ་ལུ་ཕན་པའི་ མིང་ཚོགས་གསར་པ་ ལེ་ཤ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཨིན།

༤ དགོ་བ་བརྒྱ་ཟེར་མི་འདི་ མི་དགོ་བ་བརྒྱ་སྤང་པ་དང་ དགོ་བ་བརྒྱ་ཨིན་པས། དེ་ཚུ་རེ་རེ་བཞེན་དུ་ ལྷན་འཇུག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྐོར་ལས་ སྤང་སྤང་  
འབད་དགོ་པའི་ དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བའི་རོམ་འཛིན་ ལ་གསལ་ གཤམ་གསལ་བརྒྱུམ་ཨིན།

༡) ལྷན་གྱི་ལས།

- ༡. རྩོམ་གཞི་དུ་ ཟེར་མི་འདི་ མི་དང་སེམས་ཅན་ ག་ཅི་རེ་འབད་ཅུང་ དེ་ཚུ་གསལ་དེ་ནི་དང་ གསལ་བརྒྱུག་ནི་ཚུ་ མི་དགོ་བ་ཨིན། དེ་  
སྤང་པ་ཉེ་ སེམས་ཅན་གསལ་དེ་ཁར་ལྷོད་མི་ཚུ་ གསལ་མ་བརྒྱུག་པར་ ཚོ་བར་གཏང་ནི་དང་ རང་གིས་སེམས་ཅན་མི་གསལ་དེ་ཚུ་  
དགོ་བ་ཨིན།
- ༢. མ་བྱིན་ལེན་པ། ཟེར་མི་འདི་ གཙོ་བོ་ཨུམ་མ་བརྒྱ་ནི་དང་ རྫོང་བཤག་གིས་ བྱིན་བྱིན་མེད་བཞེན་དུ་ རང་གིས་འབྲུ་འབྲུག་འོང་ནི་དང་  
ལེན་ནི་ཚུ་ མི་དགོ་བ་ཨིན། དེ་སྤང་པ་ཉེ་ རོགས་དགོ་པས། ཟེར་ སྤང་མི་ཚུ་ལུ་ རང་གི་རང་དབང་ཡོད་པའི་ ཅེ་ལུ་ཚུ་ བྱིན་པ་གཏང་  
ནི་འདི་ དགོ་བ་ཨིན།
- ༣. འདོད་ལོག། ཟེར་མི་འདི་ འདོད་པའི་ ལོག་པར་གཡེམ་པ། ཟེར་ རང་དང་རོ་ཚོ་ལོག་མི། གཞན་གྱི་གཉེན་གྲོགས། ལོ་ན་མ་སྤྲོད་པ།  
ས་ཆ་དང་དུས་ཚོད་ ཚུལ་མཐུན་མེན་ས་ནང་ འདོད་པ་སྤྱོད་ནི་ཚུ་ མི་དགོ་བ་ཨིན། དེ་ཚུ་སྤང་པ་ཉེ་ སྤང་པ་བསྐྱེད་ནི་དང་ རང་གི་  
གཉེན་གྲོགས་ལུ་ བ་དམ་ཚོགས་བསྐྱེད་ཉེ་ སྤྱོད་ནི་འདི་ དགོ་བ་ཨིན།

༢) དགོ་བ་གི་ལས།

- ༡. ལྷན་ཚོགས། ཟེར་མི་འདི་ དགོ་བ་བརྒྱ་དང་དོན་ལས་ ག་ཅི་འབད་ཅུང་མེན་མི་འདི་ ཨིན། ཟེར་སྤྲུམ། ཨིན་མི་འདི་ མེན། ཟེར་ ཤོ་བརྒྱབ་  
མི་འདི་ མི་དགོ་བ་ཨིན། དེ་སྤང་པ་ཉེ་ གཏམ་དང་ལོ་རྒྱུས་ ག་ཅི་རེ་འབད་ཅུང་ སྤང་སྤང་སྤང་མི་འདི་ དགོ་བ་ཨིན།
- ༢. སྤང་པ། ཟེར་མི་འདི་ རོགས་ཀྱི་བར་ན་ སྤང་བཏང་སྤེ་ མ་མཐུན་མ་བཟོ་ནི་འདི་ མི་དགོ་བ་དང་། དེ་སྤང་པ་ཉེ་ མ་འབྲིག་པར་ཡོད་མི་ཚུ་  
ཡང་ འཆམ་ལ་བཟོ་ནི་འདི་ དགོ་བ་ཨིན།
- ༣. ཚོགས་རྒྱུབ། ཟེར་མི་འདི་ རོགས་ལུ་ ཚོ་བར་གཏང་ནི་དང་ ལ་ཚོགས་སྤྲུམ་ནི་ ལ་གཏང་ནི་དེ་ཚུ་ མི་དགོ་བ་ཨིན། དེ་སྤང་པ་ཉེ་ གར་  
ལུ་ གཏམ་ཉན་ཉོང་ཉོ་སྤྲུམ་ནི་དང་ རོགས་ལུ་སྤྱད་པ་མ་རྒྱབ་པར་ བསྐྱོད་པ་རྒྱབ་ནི་འདི་ དགོ་བ་ཨིན།
- ༤. དགོ་བ་འབྲུལ། ཟེར་མི་འདི་ དོན་དག་མེད་པའི་ བཤད་ཐོ་བཤད་ཉེ་ རོགས་ཀྱི་གཡོག་ལུ་ དགོ་བ་ཉེ་དང་། ལུ་ལུ་ཐོགས་ཆགས་ལྷགས་  
བརྒྱུག་ནི་ཚུ་ མི་དགོ་བ་ཨིན། དེ་སྤང་པ་ཉེ་ དོན་དག་ཡོད་པའི་ལ་བཀོད་དང་ བསྐྱེད་བྱ་བྱིན་ནི་ཚུ་ དགོ་བ་ཨིན།

ག) ཡིད་ཀྱི་ལམ།

༡. བརྒྱུ་ལམ་སྟོན་། ཟེར་མི་འདི་ རོགས་ཀྱི་མི་དང་ཅལ་ལུ་སེམས་ཤོར་ཏེ་ རང་ལུ་འཐོབ་ཐབས་ཀྱི་ བསམ་པ་བསྐྱེད་ནི་འདི་ མི་དགེ་བ་ ཡིན། དེ་སྤངས་ཏེ་ རོགས་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ལུ་ རང་ཡང་རལ་རངས་ཏེ་ ཚེགས་ཁར་རྒྱུད་ལྷན་མཐོ་སྟེ་ དགའ་བ་བསྐྱོམ་ནི་ དང་། ཁོ་ལུ་ ད་བུང་ ལེགས་ཤོམ་འཐོབ་བཅུག། ཟེར་ སྟོན་སེམས་བསྐྱེད་ནི་འདི་ དགེ་བ་ཡིན།
༢. བཞོན་སེམས། ཟེར་མི་འདི་ རོགས་ལུ་ རལ་མ་རངས་པར་བཞོན་བཅུག། ལེགས་ཤོམ་འོང་མ་བཅུག། ཟེར་བའི་བསམ་པ་འདི་ མི་ དགེ་བ་ཡིན། དེ་སྤངས་ཏེ་ ག་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ནི་གི་ བསམ་པ་བཟང་པོ་བསྐྱེད་ནི་འདི་ དགེ་བ་ཡིན།
༣. ལོག་ལྟ། ཟེར་མི་འདི་ རོགས་ཀྱི་ཚེས་དང་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ལུ་ བྱ་ཉེས་ཡིན། ཟེར་ མཐོ་བསམ་གཏང་ནི་དང་ ལས་རྒྱ་འབྲས་མེད། ཟེར་ མཐོ་བསམ་གཏང་ནི་ཚུ་ མི་དགེ་བ་ཡིན། དེ་སྤངས་ཏེ་ ཚེས་ལུ་ དད་པ་དང་དག་སྦྱང་བསྐྱེད་ ལས་རྒྱ་འབྲས་ བསྐྱེད་མེད། ཟེར་ ཡིད་ཚེས་བསྐྱེད་ནི་ཚུ་ དགེ་བ་ཡིན།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྟུན་ད་ སྟོབ་སྤྲུག་ཚུ་གིས་་་་

- འབྲི་རྩོམ་འདི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་ཚུ་གསུང་དགོ།
- དོན་ཚན་འདི་ནང་ཡོད་མི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་གི་ཤོ་དོན་ འབྲི་སྤྲུག་འབད་ཚུ་གསུང་དགོ།
- འབྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་ ག་དེ་སྟེ་བྲི་མ་ཡིན་ནེ་ ཉ་ཤོ་སྟེ་བྲི་ཚུ་གསུང་དགོ།
- དགེ་བ་བཅུ་ལས་ ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ ལུ་འབད་དགོཔ་ཚུ་ལས་ ག་ཅི་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གསུང་ནི་མས་ག་ དེས་ཤེས་འདོད་ཚུ་གསུང་དགོ།

སྟོན་ལྟ།

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

༡. རྩེ་ཚན་བཟོ་ཞེན་མ་ལས་ དོན་ཚན་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་ཐངས་སྟོན་བྱིན། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ ལྷན་མ་༧༠ དེ་ ཅིག་གི་རིང་ ལུ་མིམ་སིམ་འབད་ ལྷག་བཅུག་དགོ།  
 དེ་གི་ལུ་ལུ་ དཔེ་སྟོན་འབད་ལྷག་བྱིན་དགོ།  
 དེའི་སྟོབས་ སྟོབ་སྤྲུག་གཞན་ཚུ་ཚོད་སྤྲུ་དང་ ཚོག་མཚམས་ དོན་མཚམས་གཅད་ཐངས་ཚུ་ བལྟ་དགོཔ་འི་བཀོད་རྒྱ་ བྱིན་ཏེ་ཉན་བཅུག་དགོ། དེ་གི་ལུ་ལུ་ སྟོབ་སྤྲུག་ དེ་ལེ་བཞེན་ སྟོར་རྒྱབ་འབད་ ལྷག་བཅུག་དགོ།

རིག་རྒྱལ་ ལྷག་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བཤུ།

༢. དོན་ཚན་འདི་ ཨ་ལོ་ལོང་ར་ལུ་ ལྷན་མ་༧༠ གྱི་རིང་ལྷག་བཅུག་སྟེ་ གོ་བཤུ་བཅུག་དགོ། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ རི་བ་ ཚུ་བཀོད་དེ་ དོན་དག་ཉ་ཤོ་ག་? མ་གོ་བལྟ་དགོ། དཔེར་ན། ལུས་ དག་ ཡིད་ ལ་སོགས་པ་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་ ཉ་མ་ གོ་མི་ཚུ་ ཤེས་བཅུག་ རི་གི་དོན་ལུ་ རི་བ་དེས་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ། ཡང་ན། དོན་དག་མ་ཤེས་མི་ཚུ་ འབྲི་དེ་བ་



ནང་ལོགས་སུ་འབད་ ཐོ་བཀོད་བྱུག་སྟེ་ ཨ་ལོ་ལོང་ར་ལུ་ ཚིག་མཚོད་ཚུ་ལག་ལེན་འབད་བྱུག་སྟེ་ གོ་དོན་གྱི་བཟུག་ དགོ།

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

- ༣. དགོ་བ་བཟུ་ལས་ ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ལུ་ སོ་སོར་བཏོན་བཟུག་དགོ། དོ་རུང་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལུ་གཞན་ བྱུག་འཚལ་ནི། རྫོང་ར་རྒྱབ་ནི། ཡི་གུ་གྲི་ནི། མ་ཉེ་བཟུང་ནི། ལ་སོགས་པ་ ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་ལས་ ག་ཅི་གི་ ལས་ཨིན་ནེ་ སྤེ་ཚན་ནང་ གོ་སྤྱོད་གྱི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་བ་བྱེ་བཟུག་དགོ། དཔེར་ན།

དགོ་བ།		མི་དགོ་བ།
ལུས།	མཚོད་པ་སྤུལ་ནི།	
རག།		
ཡིད།		

དབྱེ་བ་བྱེ་བའི་ གྲིས་ཚར་མི་ཚུ་ དམངས་དང་སྤྱོད་གྲོས་ཐོག་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་ཞིན་མ་ལས། ལུ་གི་ནང་ལས་ དགོ་བ་ དང་མི་དགོ་བ་ ལྷི་ཤོས་ག་ཅི་འདི་ཨིན་ནེ་ བཟུ་བཟུག་དགོ།

**རིག་ཐུལ་ རྫོང་ནི། ཉན་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེད།**

- ༤. སློབ་སླུག་ཚུ་ག་ར་གིས་ གོ་སྤྱོད་འཐོབ་ཚུགས་པ་འབད་བཟོ་སྟེ་ དོན་ཚན་ དཔེར་ན། རྫུན་དང་ སློག་གཅོད་ཚུ་ ག་ ར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ མི་དགོ་བ་ཨིན་མ་འབད་ ཁས་ལེན་ཚུགས་ག་? ཁས་ལེན་པ་ཅིན་ །ག་རོགས་པ་ཅིག་གིས་བདེ་ འོང་མི་ ཀ་ཤ་ གཡས་ཁ་བྱུག་འགྲོ་མི་འདི་ གཡོན་ཁ་བྱུག་ཡར་སོ་ཡི། ཟེར་ཤོབ་རྒྱབ་པ་ཅིན། མི་དགོ་བའི་གསུ་ ཚུད་ག་? ཟེར་དོ་བཟུམ། སློབ་དཔོན་གྱི་རིག་པ་གིས་བཟོ་སྟེ་ ཚུད་སྤྱོད་འབད་བཟུག་དགོ།

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

- ༥. སློབ་སླུག་ཚུ་ལུ་ ལུ་འབད་ཐངས་ གོང་ལུ་བཤད་དོ་བཟུམ་ མི་དགོ་བ་ཨིན་རུང་ དོན་ལུ་དགོ་བ་ཨིན་པའི་ རུངས་དོན་ བཀོད་དེ་ འགྲི་ཚོམ་རེ་ གྲི་བཟུག་དགོ། ར་ལུངས་ཚུ་རེས་བདེན་ཨིན་མིན་བཟུ་སྟེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ དགོ། དེ་དང་གཅིག་ཁར་ ཡིག་སྤྲེལ་དང་ སློབ་བཟུ་ཡང་བཟུ་དགོ།

༥. ལྷན་ལྷན། དབྱི་བ། གསལ་བཤད།

ལྷན་ལྷན།

གསལ་བཤད། གནས་ཁ་རྒྱུ་དགོ་མི་ཡང་ གསལ་བཤད་ལེ་གི་ རྗེས་སྐྱོད་ལེ་བཏོན་ཚུགས་པའི་ཁར་ ལམ་སྟོན་མི་ཚོ་  
དང་འབྲེལ་བའི་ རིག་ཚུལ་ལུ་ མཁོ་ཚེ་ནི་དེ་གིས་དང་། གསལ་བཤད་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་ལུ་ གསལ་བཤད་ཀྱི་  
སློབ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་ བྱ་སྐབས་བདེ་ཏོག་ཏེ་ ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཨིན།

༤ དེས་ སློབ་དཔོན་དབུ་འཛིན་དང་། སློབ་དཔོན་ཚ་ལུབ་ དེའི་སྟེ་ཚང་ཚུ་གར་ དཔེ་མཚན་ལེ་ལམ་གསལ་ལམ་ ལོག་སྟེ་རྒྱ་འཛུལ་མི་ལུ་ འབྲོན་  
པའི་གསལ་སོ་དང་ སྐྱ་གཞུགས་བཟང་ལོ། ཟེར་ལུ་ནི། དེ་ལས་ ཁ་གཏམ་ལུ་ཡང་། འབད་མ་འབད་ལུ་ལུ་བཟུ། བཟུའམ་གདོང་ལུ་བཟུ།  
ཟེར་དོ་བཟུམ་ ང་བཅས་སློབ་རིམ་ལེ་ པའི་ སློབ་སྦྱོང་༢༥ གིས་ དཔེ་མཚན་ལེ་ལམ་གསལ་ལུ་ ང་བཅས་པའི་སློབ་བྱ་ནང་ ལས་རིམ་ཅིག་  
འགོ་འདྲེན་ འབབ་ཡོད་པའི་སློབ་ལམ་ བསོད་ནམས་ཚེས་འཕེལ་དུ་གིས་ རྒྱ་དམངས་ཀྱི་སྐྱེ་མཉམ་ལུ་ སློབ་དང་བཅས་པའི་སློབ་སྦྱོང་  
གསལ་བཤད་ཅིག་ ལུ་ནི་ཨིན།

དེས་ ང་བཅས་ཚ་ལུབ་ སློབ་གྲུའི་ས་ཁོངས་ནང་ འཛུལ་མེད་ཅིག་ཨ་རྟག་དང་ མ་འདྲུམ་འབད་ མཐོང་མི་འདི་ ག་ཅི་ཨིན་ནེ་? མཐོང་བཅིན། དེ་ཡང་  
དབྱིན་ཆུ་ལེ་ པའི་དབྱིན་ཚེས་ཀ་ ལས་ཀ་ལེ་ ཚུན་ ང་བཅས་སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་སྦྱོང་༢༥ གིས་ ཉིན་མ་གཅིག་ར་ ངལ་གསོ་མ་སྟོན་པར་ ལུ་འབད་  
ཡི། དེ་ཡང་ དང་པ་ ང་བཅས་སྟེ་ཚོན་ལུ་གི་ནང་ བསོད་ནམས་ལེ་ལས་མེད་ལེ་ མེ་ཏོག་གི་ལུ་མ་ར་བཟོ་ནི་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ཉིན་མ་༢ ཀྱི་ནང་འཁོད་  
ལུ་མ་ར་བཟོ་ཚར་ཡི། དེ་ལས་ ཉིན་མ་གཅིག་གི་རིང་ མེ་ཏོག་གི་ལུ་མ་ར་ བཙུགས་ཅི། དེ་སྟེ་ བཙུགས་བཞག་ཅམ་གྱིས་མ་དོ་བར་ རྩ་པ་དང་ལྷི་  
བུ་ ཨ་རྟག་ར་ ཚུ་ལྷག་པར་འོངས་ཡི། དེ་གི་ལུ་ལམ་ ངལ་འཛོམ་ དུ་ཚོད་ལུ་ ངལ་འཛོམ་འདི་ མ་གོ་བཟོ་ནི་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ཉིན་མ་ལེ་ གི་ནང་  
འཁོད་ལུ་བཟོ་ཚར་ཏེ་ སློབ་སྦྱོང་གར་གིས་ ལག་ལེན་འབབ་ཚོགས་འབད་ བཟོ་ཚར་ཡོད། ད་རུང་ སློབ་གྲུའི་ཚབ་གསལ་དང་ སློབ་ཁང་ཚུ་གི་གྲང་  
ཚུ་ ལམས་ལོག་སི་སི་འབད་ཡོད་པའི་ལས། ཀ་ར་གཏང་ནི་དང་ མཐའ་འཁོར་ལུགས་བདར་རྒྱུ་ལུ་ ག་ནི་བཏོང་སངས་ས་ བཟོ་ཡི། ཟེར་ ལུ་ནི་ཨིན།

ཚོགས་ཚུ་ལུ་ གནས་ཚུལ་དང་ དྲན་སྐྱེལ་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ལུ་བཅིན། ང་བཅས་ཀྱིས་ ལུ་འཕྲུལ་ཅིག་འབད་ཚུགས་མི་ཡང་ ཅ་ཚས་ཀྱི་མ་  
དབུ་ཚུ་ གར་སློབ་གྲུའི་ནང་ལས་ གནང་པའི་ཁར་ ང་བཅས་ཚུ་ལུ་ ཉིན་མ་ལེ་ལེ་བཞེན་དུ་གི་ སྤྲོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་གྲུའི་ཏོངས་ལས་ གནང་ཡི། ངལ་  
གསོའི་སྐབས་ལུ་ འདི་བཟུམ་མའི་ ལུ་ལེ་འབད་བཅིན་ རང་གི་ཟད་འགོ་ལུ་མན་པའི་ཁར་ སློབ་གྲུའི་ཡང་ཞབས་ཏོག་ལུ་ཚུགས་པའི་ལས། དེ་ལས་  
མར་ ཚོགས་གཞན་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་འབད་བཅིན་ ལེགས་ཤོམ་འོང་ནི་མས། ཟེར་ལུ་ནི།

དུས་ཅི་ ང་བཅས་ཀྱིས་ འབད་ཚར་བའི་ལུ་ལུ་ཚུ་ དེ་ལས་མར་ ང་བཅས་གར་གི་དོན་ལུ་ ཨིན་མེད་ལས། ང་བཅས་ཚོགས་ཚ་ལུབ་ཀྱིས་ བདག་  
འཛིན་འབད་གནང་དགོ། ཟེར་ ལུ་ནི་དང་གཅིག་ཁར་ དེས་ལེ་ལེ་ལུ་ ལུ་ལུ་གྱི་སློབ་ལས་ ལྷན་ལྷན་འབད་ནིའི་ མོ་སྐབས་གནང་མི་ལུ་  
བཀའ་དྲིན་ཚེ། ཟེར་ ལུ་ནི་ཨིན་ལགས།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བཟུམ་ད་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་་་་

- གསལ་བཤད་ཀྱི་བཟོད་མཚན་ཚུ་ ལྷན་ལྷན་གསལ་དགོ།
- དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ གསལ་བཤད་ལེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
- རང་གི་ཤེས་ཚད་ཀྱི་ཕོག་ དོན་ཚན་གང་རུང་ཅིག་གི་ཕོག་ཁར་ གསལ་བཤད་གཏང་ཚུགས་དགོ།

- གསལ་བཤད་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།

**སྟོང་ལྷ།**

**རིག་ལྗེ་ ཉན་ནི། སྐབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།**

༡. ད་ཚུན་ གསལ་བཤད་མ་འབད་མི་མེད་པ་ལས་ སྟོབ་སྐྱབ་ཚུ་ལུ་ གསལ་བཤད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཉམས་སྟོང་རྗེས་ འབད་བཅུག་དགོ། སྟོབ་ཚུན་འབད་ བཞོ་ཞིན་ན་དེ་བུ་ཉན་ཏེ་ ལན་གང་ཤེས་མི་ནི་གི་ལུ་ སྟོང་དགོ། དཔེར་ན།
  - ཚུད་ཆ་ཚུབ་ཀྱིས་ གསལ་བཤད་འབད་ཡི་ག་? ནམ་འབད་ཡི?
  - དོན་ཚན་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་འབད་ཡི?
  - གསལ་བཤད་འབད་མ་དང་ ག་དེ་སྟེར་ འབད་ནི་ཡོད་ག་? ཉམས་སྟོང་གི་བཅུག་སྟེ་ སྐབ་བཅུག་དགོ།

**རིག་ལྗེ་ གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་སྟུང་།**

༢. གསལ་བཤད་ཀྱི་ཚུད་རྣམས་ལུ་ ཚང་དགོས་ཡོད་མི་ཚུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟོབ་སྐྱབ་ལུ་ སྟོང་ལུ་སྟོང་ཚར་བའི་ཤུལ་མ་ དོན་ཚན་ཁག་མ་འདྲམ་ཚུ་ སྟོང་དེ་ སྟོབ་སྐྱབ་ཡེ་ཡེ་བཞིན་ལུ་ གསལ་བཤད་ཡེ་ཡེ་བཅུག་དགོས་དང་། སྟོབ་དཔོན་ ཀྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དགོ།

**རིག་ལྗེ་ སྐབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།**

༣. གསལ་བཤད་བྱ་སྐྱིག་མེད་ཞེན་མ་ལས་ གསལ་བཤད་དེ་ལག་ལེན་ དེའི་ འབྲེལ་ཀྱི་དོན་ལུ་ དུས་ཚོད་བཟོ་སྟེ་ གསལ་བཤད་གཏང་བཅུག་དགོས་ཨིན། སྟོབ་སྐྱབ་གཅིག་གིས་ གསལ་བཤད་ གཏང་མ་དུ། ཆ་རོགས་གཞན་མི་ཚུ་ ལྟ་རྟོག་པ་འབད་བཞག་ཞིན་ན། གསལ་བཤད་གཏང་ནི་གི་ གོམས་འདྲིས་ ཚུད་ བཅུག་དགོ། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ ལེགས་བཅོས་འབད་དགོས་ཡོད་མི་ཚུ་ འབད་བྱིན་དགོ།

དེ་ལས། གནད་དོན་གཞན་ དཔེར་ཉམས་པའི་ རྗེས་ལག་ལེན་འབྲེལ་མ་བཏུབ། གུས་ཞབས། ལུ་ལུ་རྒྱབ་གདོང་། མི་ དྲག་གཞན་ལུ་རོ་སྟུང་། རིགས་དང་ ཐོ་མོ་ དྲག་ཞན་ཚུ་ལུ་ རྟོགས་རིས་སྤངས་ཏེ་ འདྲ་མཉམ་བཟིན་ནི། གཡོ་སྐྱེ་ ལ་ སོགས་པ་ སྤངས་ཏེ་ དང་བདེན་ཚུ་ འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ དཔེ་མཚོན་ཚུ་ནང་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བཅུག་སྟེ་ གསལ་བཤད་གཏང་བཅུག་དགོ།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྟོབ་སྐྱབ་གིས་བཞོད་མི་ཚོགས་ཚུ་ བྱངས་གཏུགས་ ག་དེ་སྟེ་འབད་ཅུག་ག་? དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ། གཏན་འབེབས་འབད་ཞེན་མ་ལས། གནད་དོན་ཚུ་ལག་ལེན་བསྟར་ཚུགས་ནི་དང་ སྟོབ་དཔོན་དང་སྟོབ་སྐྱབ་ཚུ་ལུ་ དཔེ་མཚོན་བྱིན་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ག་ར་གིས་མཐོང་ས་ལུ་ གཞི་རྟེན་འབད་བཞག་དགོ།

༥. འག་པོ་མེ་འི་བརྟེ་སེམས། དབྱེ་བ། ལྷུང།

ལྷུངས་དོན།

སྤང་གདམ་ལ་རྒྱབ་དགོ་མི་འདི་ སྤང་གི་རྗེད་དོན་རྩེ་ ང་བཅས་ཀྱི་མི་སྡེ་ནང་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དང་འཐབ་བཞེན་ཡོད་མི་དང་། ཉན་མི་དང་ལྷག་མི་རྩེ་གི་ སེམས་ལུ་སྤྱིང་རྗེ་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ ཐབས་ཤེས་རྒྱ་མཚན་རྩེ་བཀོད་དེ་འདུག། སྤང་གི་ལྷུང་རྣམ་རྩེ་ རྗེད་དེ་ཡོད་པ་ལས། སྤང་ལྷག་ན་གཞོན་རྩེ་ལུ་ སྤང་འདི་གི་ཐོག་ལས་ སྤང་ལུ་རྩེ་འབད་དེ་ དེ་ག་ཅུ་ལུ་རྩེ་ སྤང་བ་འབད་ ཚུགས་པའི་ བན་ཡོན་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཨིན།

༤ དང་ལུ་ ལྷུང་ལྷན་པའི་ སྤང་དང་ནགས་ཚུ་ལུ་ ཉམས་དགའ་ཉོག་ཉོག་གི་ ས་ཕྱོགས་ཅིག་ནང་ལུ་ ལོ་ལྷན་ལེ་ཤ་ སོང་པའི་ འཇམ་པོ་རོ་ལི་ ཟེར་མི་ཅིག་དང་། འཇམ་པོ་ཤ་མིག་ ཨན་རྗེ་ ཟེར་མི་གཉིས་ སྤང་ཡོད་པ་མས། ལོང་གཉིས་གཅིག་ གིས་གཅིག་ལུ་ བརྟེ་བའི་སེམས་ཀྱིས་ ཤིག་ཀྱིག། ལྷེ་གིས་ བལྷགས་ཏེ་ སྤང་གི་རྩེ་བཟུམ་ ལུངས་གི་རྩེ་འབྲུངས་སྤེ་ སྤང་ ལུག།

ལོང་ འཇམ་པོ་མོ་གཉིས་ལུ་ ཤ་ལྷག་གཉིས་འཁོར་རུང་ རྩེ་ལུ་ བསྐྱེད་ལས་ གཅན་གཟན་གདུག་དྲགས་རྩེ་ལུ་ རང་དབང་ མེད་པར་ཤོར་ཏེ་ ཐམ་དང་བུ་ཚུ་ མཉམ་གཅིག་འཛོམས་ཏེ་ སྤང་ནིའི་རང་དབང་མ་འབྲུང་པས། ལོང་ར་ གཉིས་ཡང་ གཅན་གཟན་དང་ཤ་རོགས་པ་ཤ་ལྷུང་ལོགས་པའི་ འཛིགས་ པ་ལུ་འདྲོགས་འདྲོགས་ར་ སྤང་དོ་ཡོད་པ་མས།

ནམ་ཅིག་འབད་མ་དུ། འདྲོགས་འདྲོགས་པའི་ཉང་ཁར་འདྲེ། ཟེར་ སྤང་དོ་བཟུམ། མི་དན་ཅིག་གིས་ ནགས་ཚུ་མེ་སྤར་ཏེ་ གཏངས་ལས། སེམས་ཅན་སྤོམ་ རྩེ་ག་ཐལ་མི་རྩེ་རྩེ་ལས་ ལགས་ཚུ་ཚུགས་འབྱོར་ལུ་ཡང་ འཚོར་སྤང་མེད་པར་རྩེ་ག་ ཡར་སོ་རུག། ཨིན་རུང་། སོག་ཚུགས་རྩེ་ལུ་ འབུལ་རྩེ་ག་མོ་ ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ སྤང་ལས་ལོ་སོགས་པ་ བྱ་ཐབས་གཞི་ཡང་ མེད་པར་ མིག་ཉོ་མིག་ཉོག་འབད་ ལུས་སོ་རུག། ལོང་གི་ལ་ འདི་ ང་བཅས་ཀྱིས་ཉོ་གོ་བ་ཅིན་ རྩེ་དང་ རྩེ་ག་ཚུགས་མི་རྩེ་ རྩེ་འགོད་པ་ཏེ་རྩེ་ག་ ང་བཅས་རྩེ་དུས་ཚོད་དེ་མ་ཅིག་ལུ་ ལྷག་པ་ཨིན་པས། ཟེར་ སྤང་རྩེ་གས་མ་རྩེ་གས་ཀྱི་བར་ན་ར་ ཨེ་ལ་ལ་དང་ཨེ་ཚ་ཚ་གི་ སྤང་དང་བཅས་ལུ་མེ་གིས་ འཚོགས་སོ་རུག།

དེའི་བསྐྱེད་ འཇམ་པོ་ལི་གིས་ དབའེ་ཤ་མིག་ཨན་རྗེ་རྩེ་ལུ་ གཞོན་སྟོན་ ག་ནི་ཡང་མ་འབྲུང་ག་? ཟེར་སྤང་དུ། ཤ་མིག་ ཨན་རྗེ་གིས། ཨེ་ལེ་ རོ་ལི་ ང་ལུ་འདི་གཞོན་པ་ག་ནི་ཡང་མ་ འབྲུང་། ཨིན་རུང་། ད་རྩེ་རྩེ་ ང་བཅས་དང་ མཉམ་གཅིག་ སྤང་མི། སེམས་ཅན་རྩེ་ལུ་ རྩེ་ག་ མ་ཐལ་མི་རྩེ་། སྤེ་རྩེ་མི་ འབད་ རྩེ་ལུ་ཤོར་ཡི་ར་ མེའི་སྤྱག་ནང་ལུས་མི་ལུ་ ང་མནོ་ བསམ་ གཏང་མི་རྩེ་གས་པས། ཟེར་ མནོ་བསམ་ གཏང་མ་ ཚུགས་པར། མིག་རྩེ་རང་དབང་མེད་པར་ ཤོར་སོ་རུག། རོ་ལི་ གིས་ ད་ཐལ་ཚུར་བའི་ལུ་ལུ་ སེམས་མམ་བསྐྱེད་དེ་ དོན་དག་ མེད། ད་རུང་། མེ་ཤུགས་ལངས་ཏེ་ འབར་འོང་བ་ཅིན་ ང་ བཅས་ར་གཉིས་ཡང་འཚོག་འོང། དེ་བའདི་ ས་ཕྱོགས་གཞན་ ཅིག་ལར་ འབྱོ་གོ་ ཟེར་སྤང་སྤེ་ ལུན་སྤྱིང་ཟེར་མིའི་ གལུས་ ཚན་གཅིག་གི་ ཉེ་འདབས་ལུ་ ཚུལ་མ་རྩེ་ལུ་ཅིག་གི་ ནང་ལུ་ སོང་སྟེ་ སྤང་རུག།

དེ་ལས་ བདུན་ལྷག་གསུམ་ དེམ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས། རོ་ལི་ གིས་ དབའེ་དེའི་སྤྱིང་མཐུན་ཤ་མིག་ཨན་རྗེ་ ང་བཅས་གཉིས་ ཚུལ་མ་རྩེ་ལུ་འདི་ནང་ བཟུང་ནིའི་རྩེ་མེད་པའི་ཁར་ རྩེ་ཡང་ ཉིང་སངས་ས་ཅིག་འབྲུང་ནི་མ་འཐོབ་པར་ གཟུགས་ཀྱི་རྩེ་བས་ མར་ཉམས་ཏེ་ སྤོ་མི་སི་ཐལ་དོ། ལོག་པའི་ནང་བཞེས་སྤོ་མེད་ ཉི་དེ་གིས་ རྩེ་དྲག་ཡང་ འདར་གསེག་འབད་ ཉམ་ཐག་ འོངས་མས། ཟེར་སྤང་རུག། ཤ་མིག་ཨན་རྗེ་གིས་ ག་དེ་སྤེ་ འབད་ནི་ ཐབས་ར་མིན་འདུག་ལོ། ང་བཅས་ར་ མནོ་མི་ སེམས་ཅན་རྩེ་ལུ་ ཚོ་གས་འབད་རྩེ་གས་མི་ རང་དབང་ཡོད་ མི་མནོ་ཅན་ མི་དེ་རྩེ་ཨིན་པས། ལོང་གིས་ ང་བཅས་ལུ་ ཚོ་ རོ་གས་འབད་འོང་ མིན་ནེ་ ཟེར་སྤང་རུག།

དོ་རུང་ ཉེན་མ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱབ་ལས་ རོ་ལི་གིས་སྐབ་རུག། ད་  
 འབདན། ང་ ལྷོ་མ་བཀུ་ཏེ་ འབད་ར་མ་རྒྱུགས། ཨ་མི་ཞིང་  
 ནང་ དཀར་གཅིག་ བཏབ་བཞག་རུག། དུམ་ཤ་ཅིག་བཟའ་  
 བར་འཕྱོ་གོ། དེ་མིན་ ང་བཅས་གཉིས་ ལྷོ་མ་ཏེ་ ཤི་བའི་ཉེན་  
 ལ་འདུག། ཟེར་སྐབ་ད། ཤི་གཉིས་ལོ་ལོ་ ལྷོ་མ་བཀུ་ཏེ་པའི་  
 རྒྱགས་ཀྱིས་ ལག་བཟེད་དེ། རོགས་ཀྱི་ ཞིང་ལར་ ཀར་བཟའ་  
 བར་མོང་རུག། ཀར་ཞིང་ནང་ལྷོ་དེ་ ཀར་ལམ་ཏོ་གཅིག་ཡང་  
 བཟའ་མ་རྒྱུགས་པ་ལས་ནི་ མི་གིས་གསང་མདའ་ བཀའ་  
 བཞག་མི་དེ་གིས་ རོ་ལི་གི་མཚན་ལོགས་གུ་ཕོག་ཆི་རུག། དེ་  
 ལས་ རོ་ལི་འདི་ ལོག་ལོང་ར་གཉིས་ རྫོང་སའི་ཚལ་མ་ནང་  
 ལུ་ རྫོང་རྒྱུགས་རྒྱུགས་ལུ་ཡང་ ར་རྒྱག་གིས་དེགས་མ་རྒྱུགས་  
 པར་ གནམ་མེད་མ་མེད་ ལུ་ལག་རྒྱབ་རུག།

རྒྱ་འགོངས་ཏེ་ ལོང་ར་གཉིས་ རྫོང་སའི་རྫོང་པ་ཅིག། རོ་ལི་  
 འདི་ ཞུག་གནམ་མེད་མ་མེད་ཐོན་ཏེ་ ས་ལར་བརྒྱལ། དུག།  
 མདའི་ ར་རྒྱག་གིས་ བྲང་བྲང་སྐོང་མ་བསྐྱམས། མིག་གིས་མ་

མཐོང་མ་ཐལ། གཞུགས་ཀྱི་ཅུ་གེ་ར་ བསྐྱམས་ཏེ་ཡར་མོ་རུག།  
 ཤི་གཉིས་ཨེ་རྫོ་འདི་ནི་ ག་ནི་ཡང་འབད་ཐབས་མེད་པར། རོ་ལི་  
 གི་ རྫོ་ལོགས་ལར་འཇར་སྐྱེ་ ལུ་གིས་བལྟགས་ཅི་ར་ མིག་ཏོ་  
 ནང་ལས་མིག་རྩེ་ ཆར་པ་འབབ་དོ་བཟུམ་བབས་ཏེ་ རྫོང་པའི་  
 དུས་ལུ། རོ་ལི་གིས་ རྒྱ་འགོངས་ཏེ་སྐབ་རུག།

ད་འབདན། ཤི་གཉིས་ཨེ་རྫོ་ རྫོང་གིས་ ང་ལུ་བརྟེན་ཡོད་པ་  
 ཅིན་ ང་གིས་སྐབ་མི་ལུ་ཉན་དགོ། ང་བཅས་ར་གཉིས་ མཉམ་  
 གཅིག་རྒྱབ་ཐའ་བའི་དུས་རྫོང་དང་ རྒྱ་འགོངས་པའི་དུས་རྫོང་  
 དེས་ཅིག་ལུ་རྒྱག་མོ་ཡི། ད་ ངེ་གི་གཞུགས་འདི་ ས་དང་རྫོ་ལུ་  
 འགྱུར་ནི་འབད་དོ། ང་བུང་མ་ཆད་པ་ལས་ རྫོང་ རྒྱ་ལས་བྱོག་  
 མོང་། དེ་མིན་ ད་ལྟར་ རྫོང་ཡང་གསང་ནིའི་ ཉེན་ལ་སྐྱོམ་  
 ཡོད། ཟེར་ སྐབ་ཚར་མ་ཅིག་ མི་དང་རོ་ལི་གི་ རྒྱ་འགོངས་ལས་  
 ཤི་གཉིས་ཨེ་རྫོ་འདི་ རྒྱ་ཐབས་མེད་པར་ རྒྱ་གཞུག་དགོ་པ་ཐོན་  
 མོ་རུག།

**ལས་དོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྐྱེད་ རྫོང་ལུ་གུ་རྒྱུགས་ལོ་ལོ་

- ✓ རྫོང་འདི་ལུ་གུ་བཟུག་ཞེན་མ་ལས་ རྫོང་རྫུ་རྫོ་སྐབ་རྒྱུགས་དགོ།
- ✓ ཐབས་ཤེས་ ག་ཅི་བཟུམ་བྱིན་རུག་ག་? ལག་ལེན་ནང་ འཐབ་རྒྱུགས་དགོ།
- ✓ རྒྱག་པོ་ལུ་འགྱུར་མི་འདི་ གཙོ་བོ་ག་ཅི་ལས་ བརྟེན་ཏེ་ཨིན་ན? རྫོང་སྐབ་རྒྱུགས་དགོ།
- ✓ རྫོང་འདི་གི་ གནད་དོན་རྫོ་ བཟུང་བསྐྱེད་ཏེ་ བྱི་རྒྱུགས་དགོ།

**རྫོང་ལུ།**

**རིག་ཐུལ་ ཉན་ནི། སྐབ་ནི། རིག་སྐྱོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།**

༡. ཨ་ལོ་རྫོ་ལུ་རྫོང་འདི་ ལུ་གུ་བཟུག་ཞེན་མ་ལས་ མིང་ཚིག་ལུ་ལག་རྒྱུ་ ཟིན་འབྲི་བཏབ་བཟུག་དགོ། དེ་ལས་ ཟིན་འབྲི་  
 བཏབ་མི་རྫོ་ ཆ་རོགས་དང་ རྫོ་བ་དཔོན་མཉམ་ གོ་སྐབ་འབད་དེ་ མིང་ཚིག་རྫོ་གི་ དོན་དག་ཉ་གོ་བཟུག་དགོ།

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

༢. ཤི་གཉིས་ཨེ་རྫོ་འདི་ རང་གི་ཨ་ལོ་མེད་པའི་ལུ་ལུ་ ལུ་གུ་བསྐྱེད་དེ་བཟུམ་རྫོང་དགོ་པ་ཅིན། ག་ཅི་བཟུམ་  
 འོང་ནི་མས་གོ? ཟེར་མ་ ལ་སོགས་པའི་བསམ་འཆར་གྱི་བཟུག་དགོ། ག་དེས་ཅིག་འབད། ཨ་ལོ་ལུ་ཅིག་གིས་

སེལ་ཐབས་མ་པ་ལས་ འབད་མ་ཚུགས་པ་འབད་ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་སྟེ་ར་བཀོ་མ་བཞག་པར་ ལྷག་བསྐྱེད་སེལ་ཐབས་ གྱི་དོན་ལུ་ རུབ་བྱིན་དགོ།

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

༣. ཤ་མིག་ཨན་ཇོ་གི་ ལྷིང་ཇེ་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཨིན་མས་? ར་བཅས་མི་འབད་རུང་། དེ་བཟུམ་མའི་ ལྷི་ཆེ་ལྷིང་ ཇེ་འོང་མས་ག་? ལ་སོགས་པ་དྲིས་ཏེ་ བསམ་འཆར་སྐབ་བཟུག་དགོ།

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

༤. ལྷུང་འདི་ནང་ ཨ་པ་གིས་ཐབས་ཤེས་ ག་ཅི་བཟུམ་ར་བཏོན་ཡི་ག་? ཚུ་ ལྷི་ཚན་ནང་འབད་ ཐོ་བཏོན་བཟུག་ཞིན་མ་ ལས་ དམངས་ཁར་སྐབ་བཟུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ བཏུབ་མ་བཏུབ་ཀྱི་ བསམ་འཆར་ཚུ་སྐོབ་སྐྱེག་དམངས་ལུ་ ལྷག་ནི་གི་སོ་སྐབས་བྱིན་དགོ། (སྐོབ་དཔོན་གྱིས་ཐོ་ཚུ་ཟེན་འབྲི་བཏབ་ཏེ་ འུལ་ལས་དོགས་སེལ་འབད་དགོ།)

**རིག་ཐུལ་ གྲི་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་སྟུང།**

༥. ལྷུང་འདི་ བཟུང་བསྐྱེད་ཏེ་གི་བཟུག་ཞིན་མ་ལས། དམངས་ཁར་ ལྷུན་འབུལ་འབད་བཟུག་དགོ། ལྷོབ་དཔོན་གྱིས་ བཟུང་སྟུང་གི་བའི་སྐབས་ དོན་མཚམས་ག་དེམ་ཅི་ནང་བསྐྱེད་ཞིན་ན་? དང་ ཚོག་འབྲུ་གི་ བྱངས་ཁ་ཚུ་ མང་ཕུང་གི་ཚད་ཚུ་བཟོ་སྟེ་བྱིན་དགོ།

**རིག་ཐུལ་ གྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་སྟུང།**

༦. རོ་ལི་དང་ ཤ་མིག་ཨན་ཇོ་ལུ་བཟུ་བ་ཅིན་ ཁོང་སེམས་ཅན་འབད་རུང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བཟུ་སེམས་དང་སྟིང་ ཇེ་དེ་བཟུམ་བསྐྱེད་ཚུགས་པས། ར་བཅས་མི་འབད་རུང་། དེ་བཟུམ་ འབད་མི་ཚུགས་པས་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན་ ན་? ལུངས་གི་བཟུག་དགོ། ར་བཅས་ མི་ཅིག་འབད་ཞིན་མ་ལས་ སེམས་ཅན་ལས་ལྷག་པ་འབད་ འཇུར་བ་དགོ་པ་ ཅིན་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་ག་? ལུངས་དོན་གི་བཟུག་སྟེ་ ལྷུག་ལུ་བཟུགས་ཏེ་ གྲོས་སྐྱེན་འབད་ཞིན་མ་ལས། བཏུབ་མ་ བཏུབ་ཀྱི་ བསམ་འཆར་བཀོད་བཟུག་དགོ།

**རིག་ཐུལ་ གྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་སྟུང།**

༧. རོ་ལི་འདི་ན་ལྷུག་གིས་ དེགས་མ་ཚུགས་པར་ ཤ་མིག་ཨན་ཇོ་འདི་ མི་སྐྱེད་དང་རོ་ལྷི་གི་སྐྱེད་སོལ་ཅིག་ ལྷོག་དགོ་པ་ ཐོན་སོ་ལུག། ད་ ལྷོད་ཀྱི་བསམ་འཆར་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ད་ལས་ཡར་ ག་ཅི་ར་འབད་འབད་ལོང་ག་? བསམ་ འཆར་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ གི་བཟུག་དགོ།

རིག་ཅུལ་ སྲི་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་སྟུང་།

- ༤. སེམས་ཅན་འབད་རུང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བདག་སྤྱང་དང་བརྟེན་ དེ་བཟུམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་ ང་བཅས་མི་དང་  
 དབྱེ་བ་ག་ཅི་འདུག་གོ། སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ གཞོན་པ་ བཀའ་བཏུབ་ནི་མས་ག་? མནོ་བསམ་ གཏང་བཅུག་སྟེ་ བསམ་  
 འཆར་བཞོན་བཅུག་དགོ། དེ་གི་གྲུལ་ལུ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་གཞོན་འཚོ་ སྤང་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་  
 ལུངས་བཀའ་ཏེ་ མཚུག་བསྟུ་དགོ།

སློབ་ཚན་ ༢ པ། རྗེ་དོན། རང་གི་ལམ་སྟོན།

མི་རེ་ལུ་ ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་ཡོད་རུང་ ལུས་དང་རག་འདི་ སེམས་ཀྱི་གཡོག་པོ་བརྩམ་ཅིག་ཨིན་མ་ཤེས་ཏེ། ཨ་ཉུག་ར་ རང་གི་སེམས་ བཅོམ་ཀླབ་ཤེས་དགོས་ཨིན། སེམས་ཁར་ག་ཅི་མནོལ་ཅིག་ མ་འབད་བར་ མནོལ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཨིན་ན་? རྩོག་པ་ཨིན་ན་? དུན་པ་གིས་བདེ་ལཱ་དགོ། དེ་ལས་ ཤེས་བཞིན་གྱིས་ བཟང་རན་གྱི་དབྱེ་དབྱེ་འབད་ནི་ལུ་ ཤོམས་སྦྱང་ཚུན་ བརྩག་དགོ། དེ་ལས་ ལེགས་ཤོམ་ཨིན་མི་ཚུ་འབད་ནི་དང་ ལེགས་ཤོམ་མེན་མི་ཚུ་ མ་འབད་བར་བཞག་དགོ།

དེ་ཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ སེམས་འདི་ག་ཅི་ཡང་ མནོལ་ཅིག་ཨིན་མ་ལས། སེམས་འདི་ ག་བརྩམ་ཨིན་ན་? མནོལ་བར་ ག་དེ་སྟེ་ ཨིན་ན་? མནོལ་ཚུ་ ག་ལས་འབྱུང་དོག་? ག་ཏེ་ཡལ་འགོ་དོག་? ག་ཅི་གྲུ་གནས་ཏེ་ རྗེ་དོན་ཨིན་ན་? དམིགས་པ་གཏང་དེ་ བསྐྱེལ་དགོས་ཚུ་ཡང་ཤེས་ཚུགས་པ་ འབད་དགོས་ཚུ་ རྗེ་དོན་འདི་གི་འོག་ལུ་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོས་ཨིན།

ལྷག་དེབ།

རྗེ་དོན་འདི་ནང་ ཤོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་གི་ཐོན་ལས་ གཉིས་འབད་རུང་ གསུམ་འབད་རུང་ རྗེ་དོན་འདི་དང་ འབྲེལ་བའི་ འོས་འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་ སློབ་དོན་གྱིས་བལྟ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབབ་དགོས་ཨིན།

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ རྗེ་དོན་ལུ་ཚུ་བོད་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ རྗེ་དོན་གི་རྗེ་དོན་ལུ་ཚུ་གྲུ་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་ རྗེ་དོན་ལུ་གཞན་ཡང་ གསུམ་སྦྱུན་འབད་དེ་ ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ། དེ་གྲུ་ ལྷག་དེབ་གཉིས་པོ་ རོགས་ཆགས་མེད་ པ་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ་པའི་ཁར་ མིང་དང་ཚེག་གི་སྟེབ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོས་ཨིན།







ཐོས་ཚར་ཞེན་ལས་ ཆ་རོགས་ནང་དོག་ ག་སྐྱར་དང་ གོས་སྐྱར་འབད་བཅུག་སྟེ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྐྱ་གསོག་འབད་  
བཞག་དགོ། ལཱ་ལས་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་ལུ་ ལོག་སྟོན་དེ་ རོ་རུང་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འབད་དགོཔ་ག་ཅི་ར་  
འདུག་ག་? སློབ་སྦྱོང་རང་རང་སོ་སོ་འི་ བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་དཔེ་སྟོན་ནང་བསྐྱ་ཞེན་ལས་  
ཞལ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ ལེགས་བཅོས་འབད་དགོ།

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

- ༥. དུས་དེབ་དང་ ཀུན་གསལ་ཚུ་ག་ཅི་འེ་ནང་ལས་འབད་རུང་ འབྲི་ཚོམ་དང་ ཚོམ་ཚུ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ ག་ཅིག་འབྲུ་སྟེ་  
ལྷག་བཅུག་ཞེན་ལས། འདི་གི་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་གྱི་བཅུག་སྟེ་ དོན་ཚན་འདི་ ག་ཅི་གི་ནང་ལུ་ཚུད་པ་ཡིན་ན་?  
བརྟག་དཔྱད་འབད་དེ་ ལྷན་ལཱ་འབད་ནི་དང་ ཚོམ་འདི་ག་ཅི་གི་གསལ་སྤྱོད་པ་ཡིན་ན་? བོ་སྐྱར་འབད་བཅུག། དེ་  
ལས་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ག་ཅི་གི་གསལ་སྤྱོད་པ་ཡིན་མས་ག་? ཁྱུངས་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་བཤད་དེ་ གཏན་  
འབེབས་འབད་ཞེན་ལས་ ཚོམ་དང་ སྐྱར་ འབྲི་ཚོམ་ ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་འབད་རུང་ རྒྱུད་སྐྱལ་ཅིག་ ཐི་བཅུག་སྟེ་  
དབྱེ་ཞིབ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ འབད་དགོ།

༢. དགུང་སངས་མཐོན་པོ། དབྱེ་བ། འབོད་སྐྱེ། འགྲི་མི། ལྷན་ཚོས་སྦྱོང་།

ལམ་སྟོན།

ཞབས་ཁྲ་འདི་ སྦྱིར་བཏང་དབྱངས་ཀྱི་མཚོན་པ་འབད་ ཡུལ་གོང་མ་ལུ་སྤུལ་ཕྱ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ ཞབས་ཁྲ་འདི་རིགས་ཚུ་ ང་བཅས་  
རའི་ལམ་སྟོན་ནང་ དུས་རྒྱུན་དུ་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ་པའི་ ལམ་སྟོན་གལ་ཅན་ཅིག་ཡིན་པས། དེ་འབདཝ་ལས། ང་བཅས་ཀྱི་  
ཨ་ལོ་ཚུ་ ཞབས་ཁྲ་འདི་རིགས་ལུ་ སྦྱོ་བ་བསྐྱེད་བཅུག་ནི་དོན་ལུ་ཡིན། དེ་མ་ཚད། མིང་ཚོགས་ཚུ་ཨ་ལོ་འདི་གནས་ཚད་དང་མཐུན་མ་  
མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ་ ལྷན་ཚོ་བརྟན་པར་ཤོག། ཟེར་བའི་སྦྱོན་ལམ་དང་ འབངས་འཁོར་རྣམས་ དགའ་སྦྱིད་སྦྱོ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་  
གནས་བཅུག། ཟེར་བའི་སྦྱོན་ཚོགས་ཡང་འདུག། ལྷག་པར་ཡང་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ གཞན་ཡང་ཚོམ་སྦྱིག་འབད་ནི་  
ལུ་ སྦྱོ་བ་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ཡིན།

དགུང་སངས་མཐོན་པོ་ཁྱི་གདུགས་ཉི་མ་ཤར།  
དོད་ཉམས་ལྡན་པའི་འོད་ཟེར་ཀུན་ལུ་ལྷབ།  
སྦྱིང་བཞིའི་མི་རྣམས་དགའ་བའི་ཉམས་ཤིག་ཤར།  
དགའ་བའི་ཉི་མ་རུབ་པ་མེད་པར་ཤོག།

ཤར་མིའི་རྩེ་ལས་དཀར་གསལ་ལྷོ་བ་ཤར།  
བསེལ་ཉམས་ལྡན་པའི་འཛུམ་ཟེར་ཀུན་ལུ་ལྷབ།  
སྦྱིང་བཞིའི་མི་རྣམས་སྦྱིད་པའི་ཉམས་ཤིག་ཤར།  
སྦྱིད་པའི་ལྷོ་བ་རུབ་པ་མེད་པར་ཤོག།

ལྷ་ཡི་གཡུས་ལུ་དཔག་བསམ་སྦྱོན་ཤིང་འཁྲུངས།  
ཞེས་མངར་ལྡན་པའི་འབྲས་བུ་འབྲས་སྤྲུལ་འཚོ།  
ལྷ་རྣམས་གང་འདོད་འོངས་སྦྱོད་སྤྲུལ་སྦྱོར་ཚོགས།  
སྤྲུལ་ཚོགས་སྦྱོན་ཤིང་ལོ་འདབ་རྒྱས་པར་ཤོག།

གསེར་ཁྱིའི་སྦྱིང་ལུ་མི་དབང་རྒྱལ་པོ་བཞུགས།  
སྤྲུལ་ཚོགས་བསོད་ནམས་སྦྱོབས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱར།  
རྒྱལ་སྦྱིད་ཚོས་བཞིན་སྦྱོང་བའི་ཉམས་ཤིག་ཤར།  
ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་སྦྱོ་བརྟན་པར་ཤོག།

ལམ་སྟོན།

- དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྐྱེད་དུ་ སྦྱོབ་སྤྲུལ་ཚུ་གིས་་་་
༡. ཞབས་ཁྲ་ལྷག་སྟེ་གོ་དོན་སྤྲུལ་ཚུགས་དགོ།
  ༢. གངས་དབྱངས་འཐོན་ཚུགས་དགོ།
  ༣. ཞབས་ཁྲ་འདི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།

- ༤. དབྱེ་དང་དོན་ཚུ་སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
- ༥. ཞབས་ཁའི་ལེུ་བསྐྱར་ཚུགས་དགོ།
- ༦. འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཞབས་ཁ་ ཚུམ་འབྲི་འབད་ཚུགས་དགོ།

སྟོན་ལྟུ།

**རིག་ཚུལ་ ལྷག་ནི། སྒྲུབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལོ་བ།**

- ༡. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ འབོད་སྐྱེ་ཞབས་ཁ་དག་པ་ཅིག་ སྤོང་ཏེ་འབག་འོངས་ཞིན་ན། ལམ་སྟོན་ལུ་ ལག་ཤོག་འབད་སྟོན་ དེ་ འོག་གི་དྲི་བའི་ལན་ཚུ་ སྒྲུབ་བཅུག་དགོ།
  - ༡. རྩོད་ཀྱི་ གཡུམ་ཁར་ཞབས་ཁ་ རྒྱབ་ནི་ཡོད་ག་?
  - ༢. རྩོད་ཀྱིས་ ཞབས་ཁ་ག་ཅི་ར་ཤེས་གོ?
  - ༣. རྩོད་ཚུ་ ཞབས་ཁ་ལུ་སྟོབ་ཡོད་ག་? ག་ཅི་འབད། ལམ་སྟོན་པ་དྲིམ་ཏེ་ ཤེས་མི་ཚུ་གིས་ ལྷ་འཁྲིད་ འབད་བཅུག་སྟེ་ ཞབས་ཁ་འཐེན་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཚུལ་ སྒྲུབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱུད།**

- ༢. སྟོབ་དེབ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ཞབས་ཁ་ཉིན་ལྷ་སྐར་གསུམ་ཟེང་མི་ འདི་ལྷག་སྟེ་ ལོ་བ་སྟོབ་བཅུག་དགོ།
  - ༡. ཞབས་ཁ་གི་ དཔེ་ག་ཅི་ལུ་ར་ བཞག་ཅུག་གོ།
  - ༢. ཞབས་ཁ་འདི་གི་ དོན་དག་ ག་ཅི་བཏོན་མ་མས་གོ?
  - ༣. ཞབས་ཁ་འདི་ ལྷག་པའི་སྐབས་ རྩོད་ཀྱིས་ མཚོ་བསམ་ག་ཅི་ར་བཏང་ཡི?
  - ༤. ཞབས་ཁའི་མིང་ ཉིན་ལྷ་སྐར་གསུམ་ ཟེང་ ག་ཅི་འབད་ བཏགས་བཏགས་པ་འོང་ནི་མས་གོ? བཟུམ་ མའི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ ལན་གི་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཚུལ་ སྒྲུབ་ནི། སྤོང་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱུད།**

- ༣. ཁོང་གིས་ ཞབས་ཁ་འདི་ ལྷག་ཚར་མང་ད། འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་པའི་ ཁར་ ཞབས་ཁའི་ལེུ་བསྐྱེ་སྟེ་ སྐྱུང་བ་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་ བཀོད་དགོ།
  - ༡. ལྷག་ལུ་ཡོད་མི་ ཞབས་ཁ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འབོད་སྐྱེ་ཅིག་གིས།
  - ༢. ལྷག་ལུ་ཡོད་མི་ ཞབས་ཁ་ལུ་གདངས་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ འཐེན་པ་ཅིན་དུག་ནི་མས་?
  - ༣. ཞབས་ཁ་འདི་ དབྱེ་བ་ག་ཅི་ནང་ རྩོད་པ་མས་གོ?
  - ༤. ཞབས་ཁའི་ནང་ ཚོག་རྐྱེད་ ག་དེ་རེ་འདུག་གོ?
  - ༥. ཞབས་ཁ་འདི་གི་ བཅུད་དོན་ བཏོན་ཏེ་བྲི་བཅུག།

༣. བསྐྱབ་བྱ། སློབ་ཤོན་མཚོག་གསུམ། དབྱེ་བ། དབྱེ་གཏམ།

ཁྲུངས་དོན།

དབྱེ་གཏམ་ཟེར་མི་འདི་ ཉེ་མ་ལས་ མི་སློབ་ཤོན་ཅན་རྒྱ་གཞི་ བཀའ་རྒྱུན་འབད་སྐབ་སྲོལ་ཡོད་མི་རྫོང་དང་ རང་གི་ཉམས་སྦྱོང་དང་  
མིག་མཐོང་ལག་གཟུང་འབད་ སྲིད་པའི་དབྱེ་གཏམ་ དཔེ་དང་དོན་སྐྱབ་སྐབ་མི་རྫོང་ཨིན། དབྱེ་གཏམ་གདམ་ཁ་རྒྱབ་དགོ་པའི་  
ཁྲུངས་དོན་ཡང་ དབྱེ་གཏམ་འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སློབ་ཤོན་འཕྲོ་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད། དེ་མ་ཚད། དབྱེ་གཏམ་འདི་ ལྷན་ཚུམ་གྱི་  
གསུམ་ལས་གཅིག་ ཨིན་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

སློབ་ཤོན་མཚོག་གསུམ་མར་གཏད་ན། ལས་འབྲས་བསྐྱབ་བམི་སྲིད།	ཡི་ཤེས་པའི་མདའ། རྒྱབ་སར་མི་མཐོང་ཕོག་སར་མཐོང་།
སྒྲོབས་ལྟ་དང་མཉམ་རུང་། མཚོད་པ་མི་དང་བསྐྱབ་དགོ།	ཚོ་དྲགན་ལྷགས་ཡང་བཟུ། བསེལ་དྲགན་རྒྱ་ཡང་རྟོག་མ་བཏགས།
གནམ་ལས་གནམ་ལྷགས་མ་བུད་ན། ས་ལས་ས་རྒྱ་མི་འཕྲོན།	བྱང་ལས་རྒྱི་བསེར་མ་འཕྲུ་ན། སློབ་ཤོན་ཅན་གཡོ་དགོཔ་མེད།
ཕྱི་མོ་མཐོ་གང་གཅད་པ་ལུ། ཕྱི་མོ་འདོམ་གང་བསལ་དགོ།	མརན་རྒྱལ་བའི་གསུང་ཡང་སྒྲོ། དྲགན་ཨའི་གི་ཨོམ་ཡང་དུག།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྐྱབ་ད་ སློབ་སྐྱབ་རྒྱ་གཞི་ལས་ལོ་

- དབྱེ་གཏམ་དེ་རྫོང་ག་ཏེ་ལས་ར་འཕྲོ་བ་རྫོགས་པ་ཨིན་ནེ་ འབྲུང་གཞི་རྫོང་འཕྲོ་བ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འབྲབ་རྫོགས་དགོ།
- གནམ་དོན་དང་འཕྲེལ་ཏེ་ དབྱེ་གཏམ་རྫོང་ སྐབ་རྫོགས་དགོ།
- དབྱེ་གཏམ་ ག་ཅི་འབད་དགོཔ་ཨིན་ནེ་ ཁྲུངས་དོན་ བཀའ་རྒྱུ་གསུམ་དགོ།

སྦྱང་ལྷན།

**རིག་ཅུལ་ སྐབ་ནི། རིགས་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།**

༡. སློབ་སྦྱོང་གི་སྐབ་སྟེང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དབྱེ་གཏང་མ་ལུགས་ གཉིས་གསུམ་ཅིག་གིས་བྱིན་ཞིན་མ་ལས། དབྱེ་གཏང་ཚུ་  
གཏེ་ལས་ར་ འཕྲོད་ཡོད་ཅིང་། འབྲུང་གཞི་ཚུ་དེས་འཛིན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ བོ་སྦྱར་འབད་དགོ།

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

༢. སློབ་དཔོན་མཚོག་གསུམ་མར་གཏང་ན། ལས་འབྲས་བུ་བཟོ་མི་སྲིད།།  
ཡེ་ཤེས་པའི་མདའ།། རྒྱལ་མཚན་མི་མཐོང་ཕོག་སར་མཐོང་།།  
བོད་ལུ་བཀོད་དེ་ ཡོད་མི་དབྱེ་གཏང་འདི་ སློབ་ཅི་བཟུམ་སྐབ་ད། ལག་ལེན་འབྲུག་དགོཔ་ཨིན་ནུ་ ལག་ལེན་  
འབྲུག་མཚན་ དབྱེ་གཏང་བཟུགས་ཏེ་ སྐབ་བཟུག་དགོཔ་དང་ འཕྲི་དེབ་ནང་ དབྱེ་གཏང་བཟུགས་ཏེ་ གི་བཟུག་དགོ།  
སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཕོག་མ་ཕོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

**རིག་ཅུལ་ ཉན་སྐབ། རིགས་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞིབ།**

༣. ཇལ་ལོ་ཚུ་དཔེ་མཛོད་ནང་ བྱིན་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ཅི་དེབ་དང་ ཀུན་གསལ་འབྲུག་ལས་འཚོལ་བཟུག་སྟེ་ བསྟུ་སྒྲིག་  
འབད་བཟུག་སྟེ། བྱིན་མ་བཀལ་ཏེ་གི་བཟུག་དགོ། དེ་བཟུམ་ དབྱེ་གཏང་ཚུ་ གཏེ་མང་མང་ བསྟུ་གསལ་འབད་དེ་  
གི་བཟུག་སྟེ་ དོན་དག་ཚུ་ ཅང་དོག་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བཤད་བཟུག།

༥. ལས་རན་སྒོ་མོ། དབྱེ་བ། སྤྱད།

བྱུང་སྐོར་དོན།

སྤྱད་འདི་ནང་ ང་བཅས་རའི་མི་ཚོ་ལུ་ གཉེན་གྲོགས་འཆང་བའི་སྐབས་ སྤྱོད་ལས་བཏག་དབྱེད་མ་འབད་བ་ཅིན། ལུལ་ལས་ དཀའ་ངལ་སྒོམ་བྱུང་སྟེ་ རང་དང་རང་གི་ཕམ་ཆ་མཉམ་སྦྲུག་བསྐྱེད་གྱི་ངང་ལུ་ སྤྱོད་དགོ་པའི་སྒོར་ལས་ བཤད་པ་ལས། ར་གཞོན་ རྩོམ་ལུ་ བཞུགས་འབྱུང་ནི་ཡིན་མ་མས། གཞི་ སྤྱད་འདི་ལུ་བཞག་སྟེ་ རྐྱད་ཡིག་གི་རིག་ཚུལ་དང་ མཐོ་རིག་རྩོམ་ ཡར་དྲག་བཟོ་ རྩོགས་ནི་གི་ འོས་འབབ་མཐོང་མ་ལས་ གནམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་བཏུགས་ཡོད།

ཕུ་སྤྱན་ཁའི་ རྩོང་ཁག་གི་ཆ་འོག་ གཡུམ་འཛོམ་མིའི་ས་ལུ་ བུམ་རིགས་བཟང་ཟེར་མི་ཅིག་ ཡོད་པ་ མས། མོ་གི་ཨེ་པའི་ མོ་རྩུང་ཀུ་བསྐྱང་ལས་གྲོང་ས་སོ་རུག། ཨའི་འདི་ཡང་ དོན་ཉིང་གི་ནད་གཞི་ ཅིག་ཡོད་པའི་གུ་ མིག་ཏེ་ཡང་ཞར་མ་ཅིག་ཡིན་དོ་ཡོད་པ་མས། མོ་ སྤོབ་རིམ་བཏུ་པ་ནང་ལས་ ཐབས་ མེད་པར་ དབྱེ་ཆ་ལྟ་བུ་ནི་བཞག་སྟེ་ ཨའི་གི་ནད་གཡོག་བརྒྱགས་ཏེ་ ལུས་སོ་རུག། མོ་གི་ཨའི་འདི་ནི་ ཨེ་རྟག་ར་བུམོ་འདི་ལུ་ གཡོག་ཅིག་མེད་སའི་ རྩིམ་ནང་ལུ་རུབ་འབད་མི་ ག་ཡང་མེད་པར་ ཐང་ཆད་ སུ་ཅིག་འབད་ སྤྱོད་རུག།

ནམ་ཅིག་འབད་མ་དུ། ཨའི་གིས་ རིགས་བཟང་ རྩོད་གཉེན་མ་རྒྱབ་རྩོན་ཚོད་ ང་གི་རུང་དབྱགས་ ཆད་ མི་རྩོགས་ནི་མས། རྩོད་གཉེན་དང་གྲོགས་ཅིག་ འཛོམ། ཟེར་སྤོབ་རུག། མོ་ཡང་ ཨའི་གིས་སྤོབ་པའི་ ལ་ལུ་ཉན་ཏེ་ བུཚ་བམོད་ནམས། ཟེར་མི་དང་གཅིག་ཁར་ གཉེན་རྒྱབ་རུག། ཁོ་གི་མིག་ཁར་ མོ་འདི་ལུ་ ཡི་སྐམ་མོ་ཅིག་ལས་ ལྷག་པའི་ཡིད་འཕྲོག་མ་ཅིག་འབད་ མཐོང་ནི་དེ་གིས། རྟང་ན་ལས་ད་ལྟར་ རང་ བ་དྲག་པ་གཞན་ཅིག་གིས་ འཆྱིད་མི་བདེ་ག་? ཟེར་འདྲོག་པའི་ཚོགས་གིས། མོ་ མི་གཞན་དང་ སྤོ་ སྤོབ་རུང་ཅོག་པ་ཟེ དྲག་བསྐྱོད་དེ་ མོ་ཕྱི་ཁར་རྩུ་ལས་ མ་གཏང་པར་བཞག་དོ་ཡོད་པ་མས།

ཚར་གཅིག་འབད་མ་དུ། ཁོ་ཡིག་ཚང་ནང་ལུ་ རྒྱབ་ཐལ་མ་དུ། ཨའི་ལུགས་འབད་ ར་སྟེ་ སྤོབ་ཁང་ནང་ ཨའི་ཆྱིད་དེ་ འཕྱོད་གོ་པ་མོན། རྟང་དབྱེད་འབད་མ་དུ། རྩོད་འཛོམ་གིས་ རྩོད་གྱི་ཨའི་འདི་ དོན་ཉིང་གི་ནད་ གཞི་ཡིན་མ་མས། དོན་ཉིང་གི་ནད་འདི་ ལུ་ཁག་ཅིག་ཡིན། འདི་ལུ་ བཞུགས་པ་ཅིན་ མོ་ལུ་ མཐོ་ བསམ་གཏང་བཏུག་ནི་དང་ ཚོགས་དང་སྦྲུག་བསྐྱེད་ ཨེ་ཙོ་ཅིག་ཡང་མེད་པ་འབད་ སེམས་བདེ་མ་ བཞག་དགོ་པ་ཡིན། དེ་མེན་ ཚོ་སྤོབ་ལུ་བར་ཆད་ཡང་ འབྱུང་སྤྱིད་པ་ལས། ལེགས་ཤོམ་འབད་ བདག་ འཛོན་འབད་ ཟེར་སྤོབ་རུག། དེའི་བསྐྱང་ལས་ མོ་ རང་དབང་མེད་པར་ མིག་ལས་མིག་རྩོམ་ཤོར་ཏེ་ རྩིམ་ རྟང་ལོག་སོ་རུག།

མོ་རྩིམ་ནང་ མ་ལྟོང་པའི་ཉེ་མར་ མེག་པའི་ རྩིམ་ནང་ལྟོད་དེ་ སྤྱོད་ཡོད་པ་མས། མོ་རྩིམ་གྱི་སྤོབ་ ལས་ འཛོམ་མ་ཅིག་ སྤོབ་ལོང་ག་ནི་ཡང་མེད་པར། ཁོ་གིས་ རྩོད་གཉེན་མོང་ཡི་? ཨེམ་སྤོབ་ཟེར་མི་འདི་ རྩིམ་ནང་ལུ་ སེམས་སེམས་འབད་སྤྱོད་དེ་ བཞུགས་སྤོབ་ སྤོབ་ལུ་འབྱུགས་ སྤྱོད་ནི་གི་ལུ་ཡིན། མོ་རྩིམ་གྱི་ བཟུམ་འབད་ ག་ཏེ་བཤལ་ཏེ་མོང་ཡི་? ཟེར་ ཉན་བཏགས་འཛོམ་ རྩིམ་མ་ཚོད་པའི་བར་ན་ར། རྩོད་ འཛོམ་འདི་ སྤོབ་བཏུངས་ཏེ་ ཨའི་གི་སྤོབ་བཀའ་བར་འོངས་ ལ་སྤུག་རྒྱབ་རུག།

མེགས་འདི་གིས་ རྩོད་ གཉེན་? རྩོད་ ག་ཅི་འབད་ བར་འོངས་ཡི་? ཟེར་ སྤོབ་དུ། རྩོད་འཛོམ་གིས་ ང་བཅས་གཉིས་ ཉེ་མ་ ལས་ཚ་རོགས་ཡིན། ད་ རེས་ ང་གིས་ རྩིམ་རྒྱལ་ ཁབ་གྱི་རྩོད་འཛོམ་ལས་ པ་ཅིག་ལས་ སྤོབ་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཐོབ་ རྩོད་ དེ་ མོ་གི་ཨའི་ལུ་ བཀའ་བར་འོངས་ཡི། ཟེར་སྤོབ་དུ། དེ་ལས་ ཁོ་ གིས་ ང་གིས་ད་ལྟོ་རྩོན་ ཚོད་ རྟང་ལུ་རྩོད་ འབད་སར་ འཕྱོམ་མ་ གཏོགས། རྩོད་འཛོམ་ རྟང་ལུ་འབད་སར་ འོང་ སར་མ་མཐོང་། ཟེར་ སྤོབ་སྟེ་ ཨེམ་སྤོབ་གི་ ལག་པར་བཤེད་སྟེ། རྩོད་ ཁོ་འབད་སར་སོང་ སེམས་ཡིན་ནོ་ཞིག་? རྩོད་ གཉིས་ རེས་ལས་གྱི་ ཆ་ རོགས་སྤོབ་? ཟེར་ཁོ་གི་ གཏོང་ཁར་ བར་འཕྲེན་



ཚུར་འཐོན་འབད་མ་དུ། ལྷུང་འཚོ་འདི་ མོ་ལུ་བཟུ་ སྤྱི་ཚེ་རུང་ ཁོ་ལུ་འདྲོགས་པའི་ཤུགས་གྱིས་ ག་ནི་  
 ཡང་ སྐབས་མཚུགས་པར་ འོག་ཡར་མོ་རུག།

དེའི་ནངས་པར་ཡང་ ཨའི་གི་ནད་འདི་འོག་སྟེ་ ཁོང་གཉིས་ཆ་ར་ སྤྲན་ཁང་ནང་འགྱོ་དགོཔ་ཐོན་མོ་རུག།  
 མོ་ནི་ ལྷུང་འཚོ་དང་འཕུད་པ་ཅིན་ ཁོ་གིས་ ཉེད་བཏགས་འཚོཔ་འོང་མཚོ་བའི་ སྤྱག་བསྐལ་གྱིས་  
 སེམས་ལུ་མ་ཤོང་བའི་ཚུགས་འབག་སྟེ། ད་རིས་ལྷུང་འཚོ་འདི་ ཁོ་ར་མེན་པ་ཅིན་དུག་ནི་མས། ཟེར་  
 མཚོ་བསམ་ སེམས་ལུ་ མ་ཤོང་མ་འབད་བཏང་། ལམ་འགྱོ་བའི་བར་ན་ར་ འདྲོགས་འདྲོག་པའི་ཉེད་  
 ཁར་འདྲེ། ཟེར་ སྐབས་དོ་བཟུམ་འབད་ དེ་ཚོ་ཡང་ ནད་པ་བཏགས་དཔུད་འབད་མི་ རྟོར་རྒྱབ་འདི་ ལྷུང་འཚོ་  
 འདི་ལུ་ར་མོག་པ་ ཁ་ལྷུག་རྒྱབ་རུག།

མོ་ ནང་ན་ ཨའི་ཁྱིད་མོང་མ་དུ། ལྷུང་འཚོ་གིས་ ཁ་ཅ་ ར་པར་འོངས་ཏེ་ ཁྱོད་ལུ་གནམ་མེད་ས་མེད་  
 དཀའ་ངལ་གྱིན་ཡི། ཅོག་པ་མ་ཟ། ཟེར་སྐབས་དུ། མོ་རའི་ མྱེག་པ་གི་འབད་གཞག་ལུ་བཟུ་ རོ་ཚོ་སྟེ་ མིག་  
 ཏོ་ནང་མིག་རྒྱ་རྒྱ་མཚོ་བཟུམ་ འཁྱིལ་སྟེ། ལྷུང་འཚོ་དེ་སྟེ་མ་གསུངས། དེ་གི་མཚོ་བསམ་ལུ་འབད་ན་  
 གཉེན་ཐོགས་གཅིག་ཡོད་ན་ ར་དང་འའི་ཨའི་ལུ་ བན་ཐོགས་ནི་འདས། ཟེར་ མཚོ་སྟེ་སྟེད་ཅི་ དེ་  
 འབད་མ་དུ། དག་མེད་ན་གཉེན་འཚོཔ། ཟེར་ སྐབས་དོ་བཟུམ་འབད་ ཉེད་སྐལ་སྤྱག་བསྐལ་ཨིན་པས།  
 ཟེར་སྐབས་སྟོད་སྟོད་པའི་བར་ན། བསོད་ནམས་གྱིས་ ཤ་ཁྱི་གིས་ཤ་ལུ་སྤང་དོ་བཟུམ་ ད་རིས་འའི་ཨམ་  
 སྤུ་འདི་ ནང་ན་ག་ཅི་འབད་མ་ཨིན་ན་? ཟེར་ སྟོ་ཕྱིས་ཏེ་ནང་ན་ འཚུཔ་འོངས་རུག།

མོ་སྐབས་སྟོད་སའ་མཚོང་སྟེ། ཉེད་སྐལ་ར་ ཁོ་ཞེ་སྤང་མེ་བཟུམ་འབད། མོ་དང་ཨའི་གི་ ལག་པ་ལམ་  
 བཤེད་དེ། ཨའི་དང་བུམོ་ཁ་རུབ་སྟེ་ ར་ལུ་ མཁུ་སྟོར་རྒྱབ་ཨིན་ན་? ཁྱོད་ན་བཟུབ་ཏེ་བཟུམ་འདི་ ལྷུང་  
 འཚོ་དང་འཕུད་པར་ ཁྱིད་འོངས་འོངས་ཨིན་ནོ་ཞིག། ལྷོ་ཨམ་མཚོ་མར་མ་ཐལ་བར་ ཁྱོད་གཉིས་ ར་  
 སྤུཔ་བུམ་སྟོད་མར་གཏང་ནིའི་ ཕྱིས་མ་རྒྱབ་སྟེ། ཟེར་སྐབས་སྟེ། གཉིས་ཆ་ར་ ཁྱིམ་ནང་ཁྱིད་ཡར་མོ་

རུག།  
 ཁྱིམ་ནང་སྟོད་ཞིན་མ་  
 ལམ་ མོ་གནམ་མེད་ས་  
 མེད་དུངས། ལག་པ་  
 ལམ་ཁྲག་ཐོན། ལམ་  
 ཡང་ འགྱོ་མཚུགས་  
 པར་ ཨའོ་བཟུམ་མ་  
 ཁར་མོག་སྟེ། ཨའི་  
 འབད་སར་འགྱོམ་དུ།  
 ཨའི་གིས་ མིག་གིས་  
 མ་མཐོང་རུང་ བུམོ་འདི་  
 གི་སྤུ་མི་ལུ་བཟུ་སྟེ།  
 སེམས་གྱིས་བཟོད་མ་  
 ཚུགས་པར་ ཁོང་ར་མ་  
 སྤྲན་གཉིས་ བངས་  
 བཏབ་སྟེ། སྟོད་པའི་བར་  
 ན་ ཨའི་འདི་ ཁ་ལམ་སྟོ་  
 ཡང་འཐོན་ནི་མེད་  
 གཞུགས་ཡང་ ཁོད་མི་  
 མི་ཐལ་མོ་རུག།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྐྱེད་ སྟོབ་སྤྱག་རྒྱ་གིས་

- ལྷུང་གི་རྫོད་དོན་དང་ བསམ་འཆར་ཚུ་ སྐབས་ཚུགས་དགོ།
- ལྷུང་འདི་ནང་ མྱེག་པ་དང་ཨམ་སྤུ་ ལུ་འཚོཔ་མི་ག་ཨིན་ན་? ལྷུངས་དོན་ཚུ་སྟོབ་སྤྱགས་དགོ།
- འགྲི་ཕྱོམ་འདིའི་ དོན་མཚམས་ ཚོགས་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷུག་རྒྱགས་དགོ།
- མིང་ཚོགས་ལུ་ཁག་རྒྱ་ ཚོགས་མཚོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། མོ་དོན་འཚོཔ་རྒྱགས་དགོ།

སྦྱོང་ལུ།

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

༡. ལྷུང་འདི་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟོབ་སྤྱག་རེ་རེ་བཞེན་དུ་ལུ་ ལྷུག་བཟུག་ཞིན་མ་ལས་ རྫོད་དོན་ ག་ཅི་ཨིན་ན་? སྐབས་  
 བཟུག་དགོ།

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

- ༢. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་རྩེ་སྡེ་ཚན་བཟོ་སྟེ་ ལོང་རའི་ བསམ་འཆར་རྩེ་འབྲི་དེབ་ནང་གི་བརྒྱུག་སྟེ་ དམངས་ཁར་ལྷག་ནིའི་ ལོ་སྐབས་བྱིན་ཞེས་ལས་ ཆ་རོགས་རྩེ་ལུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་བརྒྱུག་དགོ།

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

- ༣. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ རང་གི་མི་ཚའི་ནང་དག་འཁོར་ཉེ་ སྟོད་དགོ་པ་ཅིན། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ རྫོག་ཉེད་དང་ཡིད་ཆེས་ཐོག་ལས་ ཆ་རོགས་འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ རྒྱུད་སྐུལ་འབད་དེ་ བཟང་བཟང་དབྱེ་བཟུ་ཤེས་པ་བཟོ་དགོ།

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

- ༤. ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ནང་ལུ་ ཨམ་སྤུ། ཟེར་མི་འདི། ཁྱིམ་ནང་ཁྱུ་སིམ་སིམ་འབད་སྟོད་དེ་ བཞེས་སྟོ་འབད་ ལོ་ལ་འཁྱུ་སྟེ་སྟོད་ནི་གི་ལཱ་ཞིན། རོ་ཁྱི་སྤྱང་ཁྱི་བཟུམ་འབད་ ག་ཉེ་བཤལ་ཉེ་སོང་ཡི་ ? ཟེར་ ལྷག་ཅུག། འདི་བརྒྱབ་ནི་མས་ག་? ཟེར་དྲིས་ཉེ་བརྒྱབ་དང་མ་བརྒྱབ་ཀྱི་སྐོར་ལས། ཁྱུངས་དོན་གི་བརྒྱུག་ནི་དང་། ཡང་ན། ཚུད་སྐུར་འབད་བརྒྱུག་དགོ། འདི་གི་མཚུགས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཐོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ དབྱེ་བ་མེད་པའི་སྐོར་ལས་ ཉ་གོ་བརྒྱུག་སྟེ་ གོ་ས་བསྐྱིགས་བྱིན་དགོ།

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

- ༥. བསོད་ནམས་ཀྱི་ འབད་གཞག་འདི། ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ལུ་ རྒྱུར་བཅོས་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ ག་ཅི་ར་ མོར་དགོང་འདུག་ག་? ཁྱུངས་དང་སྤྱུགས་ཉེ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟོབ་སྤུག་དང་གཅིག་ཁར་ ཞལ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལེགས་བཅོས་འབད་དགོ་པ་རྩེ་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? ཐོ་བཀོད་དེ་དཔེ་སྟོད་ནང་བསྐྱུ་བཞག་དགོ། རོ་རུང་། འུལ་ལས་ དེ་བཟུམ་མའི་ འབྲི་རྩོམ་གི་དགོ་པ་འཐོན་པ་ད། ཐོ་འདི་གུ་གཞི་རྟེན་འབད་དེ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་

སློབ་ཚན་ ༥ པ། རྗེས་སྟོན་ ཐབས་ཤེས།

རྗེས་སྟོན་འདི་ མི་མཁས་པ་རྒྱ་ལྡན་ཚོས་ཅིག་ཡིན། དཔེར་ན། ཅ་ལ་སྟོམ་ཅིག་ རང་གིས་ འཐེན་མ་རྒྱགས་པ་ཅིན། མི་གཉིས་  
རུབ་སྟེ་ འཐེན་མི་འདི་ ཐབས་ཤེས་ཅིག་ཡིན། དེ་བ་ཡང་ ལྷག་པ་འབད་ འཕྲུལ་ཆ་གིས་འཐེན་ནི་དང་། འདི་གི་འོག་ལུ་ འཁོར་ལོ་  
བརྟུགས་ཏེ་ འཐེན་ནི་ལ་སོགས་པ་འདི་ ཐབས་ཤེས་ གཅིག་ལས་གཅིག་ རྒྱལ་འབད་ བརྩམ་ནི་ཡོད། ལཱ་དང་ བྱ་བ་ག་ཅི་ར་འབད་  
རུང་ མཐར་འཁྲུལ་མི་འཁྲུལ་འདི་ གཙོ་བོ་ར་ ཐབས་ཤེས་གནས་སྐབས་འདི་ལུ་ རག་ལས་ཏེ་སྡོད་ཡོད། ཐབས་ཤེས་གནས་  
སྐབས་བཏོན་མ་ཤེས་པའི་མི་ལུ་ ཐབས་རྒྱགས། ཟེར་སྐྱབ་ཡིན། ཐབས་ཤེས་གནས་སྐབས་ཡང་ རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་ ལེ་ག་  
ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ག་བ་ཡང་རྒྱ་གོས་འདི་ འཚོལ་དགོས་ཡིན། ཐབས་ཤེས་འར་ མ་བཀལ་བར་ ཡིན་པ་ཡིན་དང་ མེན་པ་  
མེན། ཟེར་ལྷུ་རྒྱགས་ཀྱིས་ རྒྱལ་ལ་འཐོབ་མི་རྒྱགས།

དེ་གི་གསུམ་ གཞན་དང་གོས་སྤྱར་འབད་ནི་ མཚམས་ཚེད་རང་གིས་བཟོ་སྟེ་ ཐབས་གཅིན་ནི་ དོན་དག་ག་ཅི་ར་ཡིན་རུང་ ལུལ་  
ཚོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ དུས་ཚེད་ཀྱི་ཁྱད་པར་རྒྱ་དང་བརྟུན་ཏེ་ འོས་འབབ་བཟོ་ནི་དང་ ག་ཅི་ནང་ར་ཡིན་རུང་། རྒྱལ་མ་ཐལ་བར་  
མཚམས་ཚེད་རན་ཏོག་ཏེ་ཅིག་འབད་དགོས་དང་ ཚོགས་ཤེས་འབད་ཡོད་པ་བཟོ་ནི་ལུ་ རྗེས་སྟོན་འདི་ནང་ སློབ་སྟོན་ འབད་དགོས་  
ཡིན།

ལྷག་དེབ།

རྗེས་སྟོན་འདི་ནང་ མོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་རྒྱ་གོ་ནང་ལས་ གཉིས་འབད་རུང་ གསུམ་འབད་རུང་ རྗེས་སྟོན་འདི་དང་  
འབྲེལ་བའི་ འོས་འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཟོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཡིན།

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ ལྷག་དེབ་རྒྱ་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ སྦྱང་ལཱ་རྒྱ་གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ སྦྱང་གི་སྦྱང་ལཱ་རྒྱ་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་  
སྦྱང་ལཱ་གཞན་ཡང་ གསར་སྐྱེན་འབད་དེ་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། དེ་གུ་ ལྷག་དེབ་གཉིས་པོ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་  
པ་ ལྷག་རྒྱགས་པ་བཟོ་དགོ་པའི་འར་ མིང་དང་རྒྱ་གོ་གི་སྦྱབ་རྒྱ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་རྒྱགས་པ་བཟོ་དགོས་ཡིན།

༡. རང་སེམས་དབྱེ་བ། འཆར་སྣང་།

ལུངས་དོན།

འགྲིལ་ལྗོངས་འདི་གཤམ་ཁ་རྒྱུ་དགོ་མི་འདི་ཡང་འགྲིལ་ལྗོངས་འདི་ནང་སྤྱིར་བཏང་འཆར་སྣང་འགྲིལ་ལྗོངས་འདི་གྲངས་ཤེས་ལྟར་པར་སོ་སོ་ཅིག་ཡོད་པ་ལས། ཨ་ལོ་རྒྱ་གཞི་འདི་ལྟར་འགྲིལ་བའོ་ལྟར་གཞི་གཞི་བཞུགས་པ་ལྟར་འབད་ནི་ལུ་མན་པ་སྟོན་འོང་ནི་ཨིན་པས། དེ་མ་ཚད་གཞན་དོན་ཡང་ཨ་ལོ་རྒྱ་གཞི་ལམ་བཟང་དན་གྱི་དབྱེ་བའི་ལྟུང་གཞི་ལམ་བཟང་དན་ལྟར་དུ་སྤྱོད་པ་དུ་དུ་ཚོད་ལུ་མན་པ་འདི་སྟོན། ཟེར་དོ་བཟུམ་གནས་སྤངས་དང་བསྐྱེད་པའི་ལམ་སྟོན་གྱི་གཞི་གཞི་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཨིན། སྟོན་དེ་བཟུང་ལུ་བུཚ་ཀུམ་འོད་ཟེར་ཟེར་མི་འདི་རང་གི་སེམས་འདི་ལུ་གོ་དགོ་པ་དང་བུམ་ཤེས་རབ་བཟང་མོ་ཟེར་མི་འདི་ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་འདི་ལུ་གོ་དགོ་པ་ཨིན།

༩ ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་འདི་དང་བཅས་རེ་ལུ་ཚ་བཞག་པ་ཅིན་ཕྱི་བཟུ་བའི་རོ་རིས་བྱ་རིས་མོ། ནང་མནོ་བའི་བསམ་པ་བཟང་དྲགས་ལུ་འབད་བའི་སེམས་ཀྱི་ཁབ་ལ་མཁས་ཤོས། འཇོམ་སྤོང་རྒྱལ་ཁབ་གཏེ་འགྲོ་བུ་གཏེ་སྟོན་བུ་མི་སྤྱི་བར་ན་མཐུན་ལམ་བཟོ་མི། སེམས་ཅན་ཡོད་ཚད་གཅིག་ཤོ་གི་སྐབས་དང་རེ་ས། མགོན་དང་དབྱུང་གཉེན་དྲག་ཤོས་ཅིག་འོང་ནི་ཨིན་པས།

དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་འདི་བུཚ་ཀུམ་འོད་ཟེར་གྱི་ཚ་རོགས་འཆར་ཤོས་བུམོ་ཤེས་རབ་བཟང་མོའི་གཞུགས་ལུ་བསྐྱེད་ཏེ་བཞག་པ་ཅིན། མོ་གིས་ག་ཅི་ར་འབད་འོང་ག། བུཚ་ཀུམ་འོད་ཟེར་འདི་སྟོན་གསར་སྟོན་ལམ་ནང་འཇུག་བའི་ཉེན་མེས་བུམོ་ཤེས་རབ་བཟང་མོ་དང་ཚ་རོགས་བསྟོན་པ་ཏེ་སྟོན་ལམ་བཟང་པ་ནང་སྟོན་སྟོན། ལོ་གིས་གསྐབ་མོ་གིས་ཉུན། མོ་གིས་གཉེན་མོ་གིས་བཟང་སྟེ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་དག་སྣང་དང་བཅེ་གདུང་སྟོན་བསྐྱེད་དེ། རྒྱ་དང་ཨོམ་བཟུམ་ག་ནི་བའཆར་པའི་ཚ་རོགས་འཆར་ཏེ་ཏེ་འབད་སྟོན་རྟུག།

དེ་འབད་མ་ལས། ཀུམ་འོད་ཟེར་འདི་སྟོན་གྱི་ནང་འབད་བུ་ཚོས་ཡོན་ཏན་དྲག་ཤོས་ཀྱི་མིང་ཐོབ་མ་ཚད། རྒྱུ་ནང་དང་གཡུས་ཁར་ཡང་འབད་གཞག་བཅའ་གཞག་ཚུ་ཡིད་ཁར་འོང་པའི་མིང་གཏམ་ཐོན་སྟོན་རྟུག།

ཨིན་བུང་། དབྱེ་བཏམ་ལས། ལག་པ་རྒྱ་མར་འདོགས་ན་རྒྱ་གཞི་ཟེར་དོ་བཟུམ་བུ་ཀུམ་འོད་ཟེར་འདི་རྟོན་དན་ཅིག་གིས་ཚ་རོགས་དན་པ་དང་ཕྱད་དེ། བུམོ་ཤེས་རབ་བཟང་མོ་དང་མཉམ་འབྲེལ་འབད་ནི་དེ་ཉུང་སུ་ཅིག་དང་། གཞན་མི་དང་གཅིག་ཁར་འགྲོ་ནི་འདི་མང་སུ་ཅིག་འབད་མ་ལས། ཉེ་མའི་མིང་གཏམ་ལེགས་ཤོམ་འདི་ཚར་གཅིག་ལས་ཚར་གཅིག་མར་ཉམས་སོང་སྟེ་གཞན་གྱིས་སྟོན་རྟོན་འབད་མི་མང་སུ་མང་སུ་







ཡི་གུ་འདི་ ལོ་གི་ལག་པར་ཐོབ་སྟེ་ ལྷག་བལྟ་བའི་བསྐྱེད་ལས་ དོན་ཉིད་ར་ཚུ་ཤུར་བཏང་ གཡལ་... ར་གིས་ ལུ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་ཡིན་ན་མཐོན་ ཉེ་མ་  
འབད་མི་ལུ་འདི་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་མཐོན་བསམ་བཏང་སྟེ་ དབྱེ་དབྱུད་འབད་དགོལ་ཐོན་ནུག།

དེ་ལས་འབད་ན། ལོ་གིས་ག་ཉེ་ལུ་སྟོན་པ་ད་འཛོལ་ཡི་ག་? ནམ་ལས་འཛོལ་འཛོལ་མ་ཡིན་ན? ར་ཉེ་འདི་ འཛོལ་ཞིན་མ་ལས་ཚུར། གཅེས་མི་  
གཅེས་སྐྱམ་གཅེས། སྐྱམ་བ་རང་གཅེས། ཟེར་བའི་ དབྱེ་གཏམ་གྱི་དོན་དག་འདི་ ལོ་གི་སེམས་ལུ་ཤར་ཉེ་ བུ་ཚུ་ལཱ་འོད་ཟེར་གྱིས་ བུ་མོ་ཤེས་རབ་  
བཟང་མོ་གིས་ སྐྱེལ་མི་ཡི་གུ་ལུ་ ཡིད་ཆེས་ཉེ། ཡ་རབས་ཀྱི་ བུ་མོ་ཤེས་རབ་བཟང་མོ་དང་ ཉེན་མཚན་མེད་པར་ མཉམ་འབྲེལ་ ག་དེ་དག་དུག་  
འབད་མཁུ་ལས། ལོ་གི་ བསམ་པའི་རེ་བ་ཚུ་ ག་ར་ལྷོག། རང་མ་གོ་ རང་འདྲོང་ཅིག་འབད་སྟོན་ནུག་གོ། །།

**ལས་དོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྐྱུ་མ་ད་ སྟོབ་སྐྱུག་ཚུ་གིས་...

-  འབྲི་ཚུམ་གྱི་ཁྱད་པར་ བྱེ་ཚུགས་དགོ།
-  འབྲི་ཚུམ་གི་ཁྱད་ནམ་ཚུ་ རོས་འཛོན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
-  འཆར་སྐྱེད་འབྲི་ཚུམ་ འདི་དང་ཆ་འདྲ་བའི་ འབྲི་བཀོད་གཞན་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
-  འབྲི་ཚུམ་འདི་གི་ གནད་དོན་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ རོས་ལེན་དང་། རྒྱབ་འགལ་གྱི་སྟོར་ལས་ རང་སོའི་ བསམ་  
འཆར་དང་མཐུན་པའི་ འབྲི་ཚུམ་གསར་ཚུམ་ འབད་ཚུགས་དགོ།

**སྟོན་ལཱ།**

རིག་ཚུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དམ་ཤེས།

1. སྟོབ་དེབ་གྱི་འབྲི་ཚུམ་འདི་ སྟེ་ཚན་ནང་ལྷག་བཟུག་ནི། དེ་གི་སྐབས་སུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ དམིགས་གཏང་གཙོ་བོ་  
ལྷག་ནིའི་རིག་ཚུལ་བྱིན་ནི་ལུ་ བསྐྱེད་དེ་ ལྷག་ནིའི་རིག་ཚུལ་ ཐོབ་མ་འཐོབ་གྱི་ལྷ་རྟོག་འབད་དགོ། ཚུབ་མཐུན་འབད་  
ལྷག་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ དམིགས་བསམ་ལུ་ སྟེ་ཚན་བཟོ་སྟེ་ རྟོགས་རམ་བྱིན་ནི་དང་། ཡང་ན། དུས་ཚོད་འཐོབ་ལེན་ཉེ་  
སྐྱུང་བ་བྱིན་ནི་ལོགས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ གནས་སྤངས་དང་ བསྐྱུན་པའི་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

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

2. འབྲི་ཚུམ་འདི་ ལྷག་ཚར་ཞིན་མ་ལས། སྟེ་ཚན་ནང་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ག་ཅིའི་ནང་ཚུད་པ་ཡིན་ན? བོ་སྐྱུར་འབད་དེ་  
བསམ་འཆར་ཚུ་ ཁྱེད་སེམས་ལུ་ཉེ་སྐྱུབ་བཟུག་དགོ། མཚུག་བསྐྱུ་མ་ད་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲི་ཚུམ་འདིའི་ ཁྱད་ནམ་  
ཚུ་དོ་སྟོན་འབད་དེ་ འཆར་སྐྱེད་འབྲི་ཚུམ་ཡིན་པའི་ ར་ཁྱེད་སེམས་ལུ་བྱིན་དགོ།

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

3. དོན་ཚན་ནང་ཡོད་པའི་ གཞི་འོད་ཟེར་དང་ཤེས་རབ་བཟང་མོ་གཉིས་ཀྱིས་རྫོང་དོན་དོ་མ་ ག་ཅི་བཏོན་མ་ཡིན་ན? དེ་  
གི་སྟོར་ལས་ ཁོང་རའི་བསམ་འཆར་དང་བསྐྱུན་པའི་ འབྲི་ཚུམ་གསར་ཚུམ་ འབད་བཟུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་སུ་

ཚར་གཅིག་ལུ་ དོན་ཚན་ཡོངས་རྫོགས་གི་བརྒྱུག་ནི་མེན་པར་ དོན་མཚན་ཉུང་སུ་ཉུང་སུ་འབད་ གི་བརྒྱུག་དགོས་  
དང་། གོ་གསུ་རམ་དགོ་པའི་ཨ་ལོ་རྩུ་ལུ་ དམིགས་བསལ་གི་ ལམ་སྟོན་ཡང་བྱིན་དགོ།

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

༥. ཨ་ལོ་འེ་མཐའ་འཁོར་དང་ འབྲེལ་བའི་དོན་ཚན་ལྷམ་པ་མ་འདྲུལ་ལེ་ཤ་ ཤོག་ཐང་དང་། ཡང་ན། བྱང་ཤིང་གུ་གིས་  
བཞག་སྟེ་ ཁོང་རའི་སློབ་འདོད་ལྟར་ གདམ་ལ་རྒྱབ་བརྒྱུག་སྟེ་ འདི་འབྲི་བཀོད་གི་ ཐབས་ཤེས་གནས་སྐབས་སོར་ཉེ་གི་  
བརྒྱུག་དགོ། དེའི་སྐབས་སུ་ གཙོ་བོ་འབྲི་ཐངས་གི་ཐབས་ཤེས་ལུ་ དམིགས་གཏད་འབད་དེ་ ལམ་སྟོན་འབད་ བྱིན་  
དགོས་ཨིན། ཁོང་ར་གིས་ གིས་ཚར་མི་འབྲི་རྩོམ་འདི་ མ་འོངས་ཡར་རྒྱས་གི་དོན་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྟུ་གསོག་  
འབད་བརྒྱུག་དགོས་དང་། འབྲི་རྩོམ་འདི་གིས་ མཚུག་བསྟུལ་འབད་ བཀོ་མ་བཞག་པར་ འཕྲལ་འཕྲལ་ར་ དེ་བཟུམ་  
མའི་ འབྲི་རྩོམ་རྩི་མི་འི་ བོ་སྐབས་བྱིན་ཉེ་ ཉེ་མ་དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྟུ་གསོག་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ འབྲི་རྩོམ་འདི་དང་  
ཡར་རྒྱས་གི་བྱུང་པར་ཡོད་མེད་ཚུ་ ག་སྟུར་འབད་བརྒྱུག་དགོ།

༢. དེད་དཔོན་མཛེའ་བོའི་བྱ་མོ། དབྱེ་བ། ལྷུང་།

ལྷུང་ས་དོན།

ལྷུང་འདི་ནང་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་སྤྱང་གི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཚོང་དགོ་པའི་བྱང་ཚེས་ ས་གནས་ གནས་སྤངས་ དུས་ཚོད་ ལྷུང་ཕྱོད་པ་  
ཚོགས་གཞི་ རྫོང་དོན་ཚུ་ཡང་ ག་ར་ཚོང་སྟེ་ཡོད། ལྷུང་འདི་ལུ་བཏེན་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ རང་གི་ཕམ་ལུ་ཐང་ཚོག་བསྟེན་ཏེ་  
ཞབས་ཏོག་ལུ་འདོད་པའི་སྐོར་ལས། ཏུ་གོ་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ འདོད་པ་སློབ་བསྐྱེད་པ་ཅིན་ མཐའ་མཚུག་ལུ་ ལྷུང་གི་གཞི་ཨིན། ཟེར་  
བའི་གོ་བཟང་ཡང་ སློབ་ཚུགས་པ་ལས་ སེམས་བཅོལ་ ལྷུང་གི་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

ལྷུང་འདི་ནང་གི་སྐད་ཡིག་དང་ མཐུན་མ་འབད་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ལྷུང་འདི་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ལྷུང་ཡིག་གི་རིག་ཅུ་མ་  
བཞི་དང་། རི་བའི་མཐོ་ཚོད་དུག་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ཡང་ སློབ་ལུ་ནང་ འོས་འབབ་ལུན་ཏོག་ཏོ་འབད་ བཅུགས་བཏུབ་ལས་ ཨེ་འོ་འི་  
མཚོ་རིག་ཡར་རྒྱས་ལུ་ཡང་ ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ལས་གདམ་ལ་རྒྱབ་ཅི།

༣ སངས་རྒྱལ་གྱིས་ དགོ་སློབ་ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་ནང་ཕམ་གཉིས་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ནད་གཡོག་འཇུག། བཞེས་སློབ་དངས། ལུ་གཡོག་འབད་མི་  
འདི་ ཡང་དག་པ་ཨིན། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བཅིན་ ཕམ་གཉིས་པོ་འདི་ ན་འཐན་འབད་ བཏུམ་ད། སློབ་དཔོན་དང་འབྲེན་ཏེ་གིས། སློབ་མེ་དང་འབྲེན་ཏེ་  
གིས། ལྷུང་འདི་དེ་གིས་ སྤྱིན་པ་ཕུལ་བའི་ འོས་སྤྱུར་པ་ཨིན་ནོ། ཟེར་ གསུངས་རུག།

དེ་ལས་ དགོ་སློབ་ཚུ་གིས་ ཕམ་ལུ་ཞབས་ཏོག་ལུ་འདི་ ཕན་ཡོན་ཚེ་བའི་བསྟོད་བསྟེན་ཕུལ་ཏེ་ རོ་མཚར་ཆེ་ཡི། ཟེར་ལྷུང་ད། སངས་རྒྱལ་གྱིས།  
སློབ་མ་འདས་པའི་དུས་ཚོད་ལུ་ ར་གིས་ཕམ་ལུ་གཞོན་པ་རྒྱུད་ཀྱི་གཅིག་བཀའ་རུང་། ལྷུང་བསུལ་སློབ་ཚུ་ཡོད། ཞབས་ཏོག་ཨེ་ཅི་རེ་ལྷུང་ བདེ་བ་  
སློབ་འབད་ རྒྱུད་ས་པའི་ལོ་རྒྱུ་ཡོད། ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉན་ཞིག། ར་གིས་བཤད་གོ་ནོ། ཟེར་གསུངས་ཏེ། སློབ་མ་གོང་ལྷུང་མར་ཆ་མི་ལུ་ ཚོང་  
དཔོན་མཛེའ་བོ་ཟེར་ ལྷུང་རྒྱ་རྒྱུ་སྤུ་ལུ་ འགྲན་མི་ཅིག་གི་བུ་ སྤྱི་རིགས་སྤྱི་ཚོད་ཤིམ་ལས། མཚུག་ལུ་བུ་ཅིག་སྤྱི་མི་འདི་ མི་ཤི་བའི་རེ་བ་གིས་ མིང་  
བུམོ་ ཟེར་བཏགས་རུག།

དེ་ལས་ མཛེའ་བོའི་བུམོ་ སློབ་འཕྲོམ་ད། ཨེ་འོ་ལུ་ རེ་འོ་ལུ་ ལུ་ག་ཅི་འབད་དེ་ བཟའམ་ཨིན་ནུག་ རེ་ཡང་དེ་བཟུམ་ འབད་ནི་ཨིན། ཟེར་ལྷུང་ལས།  
ཨེ་འོ་གིས། ལྷུང་གི་ཨེ་པ་ སློབ་མར་ཚོང་རྒྱབ་མི་ཨིན། ལྷུང་ར་ཡང་ ཚོང་རྒྱབ་ཤིག། ཟེར་སྤྱབ་རུག། དེ་གིས་ཚོང་རྒྱབ་སྟེ་ ལེ་མང་ཀར་ཤ་པ་ནི་ བཞི་  
འཐོབ་མི་འདི་ ཨེ་འོ་ལུ་ དགོ་སློབ་དང་སྤྱང་ཀ་རྒྱུ་ལུ་ སྤྱིན་པ་གཏང་ཞིག། ཟེར་སློབ་རུག།

དེ་ལས་ ནམ་ཅིག་ལུ། མི་གཞན་ཅིག་གིས་ ལྷུང་གི་ཨེ་པ་ སློབ་བཅོང་མི་ཨིན། ཟེར་སྤྱབ་ལས་ སློབ་བཅོངས་ཏེ་ཀར་ཤ་པ་ནི་ བཟུང་འཐོབ་མི་འདི་  
ཡང་ ཨེ་འོ་ལུ་སློབ་རུག། དོ་རུང་། མི་གཞན་མི་ཅིག་གིས་ ལྷུང་གི་ཨེ་པ་ གསེར་བཅོང་མི་ཨིན། ཟེར་སྤྱབ་ལས། གསེར་དུལ་བཅོངས་ཏེ་ཉིན་མ་  
གཅིག་ལུ་ ཀར་ཤ་པ་ནི་ བཟུང་འཐོབ་སྟེ། དེ་ཡང་ ཨེ་འོ་ལུ་སློབ་རུག། ཉིན་མ་རྗེས་ ཀར་ཤ་པ་ནི་ སྤུལ་ཕུ་མོ་གཉིས་ཐོབ་སྟེ། དེ་ཡང་ ཨེ་འོ་ལུ་སློབ་  
རུག།

དེ་ལས། གསེར་དང་ དུལ་བཅོང་མི་ མི་གཞན་ཚུ་ ཐུག་དོག་ལངས་ཏེ་ ལྷུང་གི་ ཨེ་པ་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ལས་ནོར་བུ་ལེན་ཏེ་ རོར་བུ་བཅོང་མི་ཨིན། ལྷུང་  
ཨེ་འོ་ ལུ་མ་འབད་བར་ མི་བྱ་ཉེས་ཀྱི་ལུ་ ག་གིས་ འབད་བཅུགས་སྟེ། ཟེར་སྤྱབ་རུག།

དེ་ལས། ལྷུང་འདི་གིས་ཨེ་འོ་ལུ། ཨེ་འོ་ རེ་འོ་ལུ་ སློབ་མ་རྒྱ་མཚོའི་ཕམ་ལ་འཕྲོ་མི་ ཚོང་པ་ཨིན། ཟེར་སྤྱབ་ལས། རེ་ཡང་ ལྷུང་མཚོའི་ ཕམ་ལ་འཕྲོ་ནི་  
ཨིན། གཏང་གནད་། ཟེར་སྤྱབ་རུག། ཨེ་འོ་གིས་ ལྷུང་གིས་ སྤྱབ་མི་འདི་ཡང་བདེ་ན། ཨིན་རུང་། ལྷུང་རྒྱུད་ཀྱི་ཨིན་མ་ མ་ཚད་ ལུ་ ལྷུང་དོག་གཅིག་



ཡིན་པ་ལས། ང་ བཀོ་བཞག་སྟེ་ རྒྱ་མཚོའི་པ་ཁར་ མ་སོང་། ཟེར་སྐབ་རྒྱག། བྱ་འདི་ ལོ་གཞོན་ནི་དེ་གིས་ ཆ་ལོག་ས་ཚུ་གི་ལར་ཉན་ཏེ་ རྗོད་དགོ་མ་  
མཛོ་བར་ཨའི་གི་ལ་ལུ་ཉན་པས།

དེ་ལས། མར་ཉ་མི་གི་ཚོང་པ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མཛོའ་བོའི་བུམོ་ རྒྱ་མཚོའི་པ་ཁར་ འགྲོ་ནི་འབད་མ་དུ། ཨའི་ བྱམས་བཟེ་ཆེ་ནི་དེ་གིས། ག་ནི་ཡང་  
འབད་མ་ཤེས་པར་ མིག་ཚུ་འཛགས་ཏེ་ ལྷུ་མ་བཞེན་དུ་ བྱའི་རྒྱུ་པར་བཟུང་སྟེ། བྱ་ ལུ་དོག་གཅིག་པོ་ རྗོད་ཀྱིས་ ང་བཀོ་བཞག་སྟེ་མ་སོང་ཟེར། མྱི་  
ཆེ་མི་མི་འབད་ སྐབ་རུང་ བྱ་གིས་མ་ཉན་པར་ ཨའི་གིས་རྒྱུ་མར་བཞེད་འོངས་དུ། བྱ་འདི་གིས་ མར་གཅར་ཟེར་རྒྱུ་ལུ་ལྷུ་ལུ་ ཨའི་  
གི་མགུ་ཏོ་བྱ་འབད་དུ། དེ་ནང་ར་ བཀོ་བཞག་སྟེ་ ཡར་སོ་རྒྱག། ཡིན་རུང་། ཨའི་གིས་བྱ་ཚུང་ཀྱིས་ དེའི་བྱ་དང་མིའི་ ལས་དེ་གི་རྣམ་སྟོན་ རྗོད་མ་  
བཟུག་ཅིག། ཟེར་སྟོན་ལམ་བཏབ་རྒྱག།

དེ་ལས་ བྱ་འདི་ ལྷུའི་ནང་འཛུལ་ཏེ་འགྲོ་མ་དུ། ཨ་ཙོ་ལ་ལས་ བྱ་དེ་ཉའི་རིགས་དང་ རྒྱ་སྟོན་ མ་ཀར་གིས་ གནོད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ ལ་བྱབ་བཏང་ད་རྒྱག།  
དེ་ལས་ མཛོའ་བོའི་བུམོ་ ཡིན་ཏེ་ཅིག་བྱ་བཟུང་སྟེ་ མཚོ་ཡི་རྒྱབས་དང་ རྒྱུ་རྒྱུང་མ་གིས་འབད་ སྐམ་སར་འཐོན་ཚུགས་རྒྱག།

དེ་ལ་ལས་ འགྲོ་ཡི་འགྲོ་ཡི་ འབད་མ་དུ་ལུ། བྱོང་ལྷུང་འོངས་སྟེ། ཟེར་མི་ཅིག་ནང་སྟོད་དེ། དེ་ལར་འགྲོ་མ་དུ། ལྷ་ཡི་བུམོ་གཞུགས་བཟང་བ་ལུ་ ཡིད་  
ལར་འོངས་པ་ལུ་ འབད་མི་བཞེད་འོངས་ཏེ། རྒྱ་ཚུན། རྒྱུང་ཚུན་ཏེ་དགའ་ཡི། ཟེར་ དེ་ནང་ ལོ་ལེ་ཤ་ དགའ་བ་ཚུངས་རྒྱག།

དེ་ལས་ རྗོ་ལ་བཟུག་ལུ་ བཟུ་སྟེ་འགྲོ་མ་དུ། འགྲོ་མ་སྟེར་རུང་། ག་ཅི་འདི་ འགྲོ་དགོ་མཛོ་སྟེ་ རྗོ་ལུ་འགྲོ་མ་དུ། བྱོང་ལྷུང་འོངས་ཏེ། ཟེར་མི་ཅིག་ལར་  
སྟོད་རྒྱག། དེ་ནང་གི་ལྷ་ཡི་བུམོ་ ག་ནི་བ་ལེགས་པ་ བཟུད་ཀྱིས་འོངས་ཏེ། རྒྱ་ཚུན། རྒྱུང་ཚུན་ཏེ་ལེགས་ཅི། ཟེར་ དེ་ནང་ ལོ་ལེ་ཤ་ ཟམ་གོས་དང་ནོར་  
བུའི་བྱེ་བྲག་ རྣམ་པ་སྐྱ་ཚོགས་ འོངས་སྟོད་དེ་ དགའ་བ་ཚུངས་ཏེ་སྟོད་རྒྱག།

དེ་སྟེ་སྟོད་པའི་བར་ན། ད་རུང་ རྗོ་ལུ་བཟུ་སྟེ་ འགྲོ་ནི་འབད་མ་དུ། འགྲོ་མ་སྟེར་རུང་ འགྲོ་དགོ་མཛོ་སྟེ་ མོངས་ལས། བྱོང་ལྷུང་འོངས་ཏེ། ཟེར་སར་  
སྟོད་རྒྱག། དེ་ནང་གི་ལྷ་ཡི་བུམོ་གང་བ་ལེགས་པ་ བཟུ་རྒྱག་འོངས་ཏེ། མཛོའ་བོའི་བུམོ་ཚུར་བྱོན། རྒྱུང་ཚུན་ཏེ་ལེགས་ཅི། ཟེར་ རྗོད་པའི་གནས། མལ་  
ཆ་ ཟམ་གོས་ རོར་བུའི་རིགས་ རྣམ་པ་སྐྱ་ཚོགས་ཀྱིས་གང་མི་ དེ་ལར་ ལོ་ལེ་ཤ་ དགའ་བ་ཚུངས་ཏེ་སྟོད་རྒྱག།

ད་རུང་། རྗོ་ལུ་བཟུ་སྟེ་ འགྲོ་དགོ་མཛོ་སྟེ་ལས་ འགྲོ་མ་སྟེར་རུང་ འགྲོ་དགོ་མཛོ་སྟེ་ རྗོ་ལུ་སོངས་དུ། ལར་བཟང་ ཚངས་པའི་སྐྱམས། ཟེར་མི་འདི་མཐོང་  
སྟེ་ དེ་ལར་སྟོད་པ་དུ། དེ་ནང་ལས་ ལྷ་ཡི་བུམོ་ ག་ནི་བ་ལེགས་པ་ ལྷུ་ལུ་སོངས་ཏེ། མཛོའ་བོའི་བུམོ་ཚུར་བྱོན། རྒྱུང་ཚུན་ཏེ་ལེགས་ཅི། ཟེར་  
ཞེན་པ་ལས། དེ་རྗོ་ལུ་ཉན་ཏེ་ ལོ་ལེ་ཤ་ དགའ་བ་ཚུངས་ཏེ་སྟོད་རྒྱག།

ད་རུང་། རྗོ་ལུ་བཟུ་སྟེ་ འགྲོ་དགོ་མཛོ་སྟེ་ལས་ རྗོ་ལུ་སོངས་དུ། ལྷུགས་ཀྱི་ རྒྱུ་ཅིག་མཐོང་སྟེ་ དེ་ནང་སོངས་དུ། ལོ་ རང་ན་འཛུལ་ཚར་མ་ཅིག་ སྟོ་  
བསྐྱམས་ཡར་སོ་རྒྱག། ད་རུང་ཡང་། དེ་གི་ནང་ན་ སྟོ་ཅིག་མཐོང་སྟེ་ དེ་ནང་སོངས་དུ། སྟོ་འདི་ དེ་སྟེ་ར་ བསྐྱམས་ཡར་སོ་རྒྱག། ད་རུང་ཡང་། དེ་གི་  
ནང་ན་སོངས་དུ། མི་སྟོན་ཅིག་གི་ མགུ་ཏོ་ལར་ ལྷུགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ མེ་གནས་མེད་མེད་ འབར་མི་ཅིག་གིས་འགྱིར་ཏེ་ ལྷུག་དང་ལྷུག་པ་འཕྱར་ར་  
ར་བཏང་། གནས་ལར་གཏོར་འགྲོ་མི་ ལོག་འཛགས་དུ། མཐའ་འཁོར་ གར་ རྒྱག་དང་ལྷུག་གིས་གང་གང་བཟུམ་ བཟུ་མ་ཚུགས་པ་འབད་ མཐོང་  
རྒྱག།

མཛོའ་བོའི་བུམོ་གིས། མི་འདི་ལུ་ དབའེ་ རྗོད་ ག་ཅི་འབད་དཔ་ཡིན་མ་? ཟེར་དྲི་མ་དུ། མི་འདི་གིས། ང་ ཨའི་ལུ་ གནོད་པ་བཀལ་བའི་ རྣམ་སྟོན་  
ཡིན་པ་ལས། ཟེར་སྐབ་རྒྱག། མཛོའ་བོའི་བུམོ་གིས། དབའེ་ ང་ཡང་ ཨའི་ལུ་ གནོད་པ་བཀལ་བ་ལུ་ཡོད་པ། ལས་ཀྱིས་འདི་ལར་ རྗོད་འོངས་འདྲས།  
ཟེར་མཛོ་སྟེ་ཅིག། གནས་ལ་ལས། ལས་ཚུང་ཡོད་མི་འདི་གཏང་། མ་ཚུང་མི་འདི་ཚུང་བཟུག་ཤིག། ཟེར་བའི་སྐབ་འབྱུངས་ཅིག། མི་འདི་གི་ མགུ་ཏོ་ལར་  
འགྱིར་ཡོད་མི་ ལྷུགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ མེ་འབར་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ མཛོའ་བོའི་བུམོ་གི་ མགུ་ཏོ་ལར་ཐོན་འོངས་རྒྱག།

དེ་ལས་ མི་དེ་གིས་ མཛོའ་བོའི་བུམོ་ ལྷུག་བསྐྱུང་སྟེ་མཐོང་སྟེ་ ཚོགས་བཅད་དེ་སྟེ་སྐབ་རྒྱག།

རྗོད་ནི་འོངས་སྟོད་རྒྱག་ཏུ་སྟོས། དགའ་བྱེད་ཚངས་པའི་སྐྱམ་མ་ཡི།

ཁང་བཟང་ལས་ནི་ཐལ་ནས་ཀྱང་། ཅི་ཡི་ཕྱིར་དུ་འདི་སྤོངས་།།

མཛའ་བོའི་བུ་མོ་གིས་ལན།

དགའ་བྱེད་ཚངས་པའི་སྒྲ་མ་ཡི།། ཁང་བཟང་ལས་ནི་ཐལ་ནས་ཀྱང་།།

འདོད་ཚེན་གྱིས་ནི་འདིར་འོངས་སོ།། ལས་ཀྱིས་རིང་དུ་འཁྲིད་པར་བྱེད།།

ལས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲིན་གང་ཞིག་གིས།། བདག་གི་སློབ་ནི་གཅད་བྱེད་པ།།

ཀུན་དུ་འབར་ཞིང་རབ་འབར་བའི།། འཁོར་ལོ་མགོ་ལ་འཁོར་བར་འཇུག།།

མི་དེ་གིས།

ཚྱོད་ནི་རབ་དུ་སྒྲུང་སེམས་ཀྱིས།། མ་གཅིག་དགའ་བ་བྱེད་བྱེད་པའི།།

མགོ་བོར་རྟོག་པས་བསྐྱེད་པས་ན།། དེ་ཡི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན།།

མཛའ་བོའི་བུ་མོ་གིས།

ལོ་ནི་སྤོངས་ཕྱག་དུ་མའི་བར།། བདག་གི་སློབ་ནི་གཅད་བྱེད་པ།།

ཀུན་དུ་འབར་ཞིང་རབ་འབར་བའི།། འཁོར་ལོ་མགོ་ལ་འཁོར་བར་འཇུག།།

མི་དེ་གིས།

ལོ་ནི་སྤོངས་ཕྱག་དུ་མའི་བར།། བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མའི་བར་སྤིད་དུ།།

ལྷགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་འབར་བ་ནི།། ཚྱོད་ཀྱི་མགོ་ལ་འཁོར་བར་འཇུག།། ཟེར་སྐབ་རུག། དེ་ལས་ མཛའ་བོའི་བུ་མོ་ སེམས་ལུ་སྤྲིང་རྗེ  
སྤྲིས་ཏེ་ ང་གིས་ཚྱོད་མི་ སྤྱག་བསྐྱེད་འདི་གིས་ སེམས་ཅན་ ཆ་མཉམ་མའི་དོན་ལུ་ འབྲས་བུ་འབད། འདི་བཟུམ་མའི་ ལས་བསམ་ག་མི་ སེམས་ཅན་  
ག་ཡང་འདི་ཁར་ རྟོད་མ་བརྟུག་ཅིག། ཟེར་ སྤོན་ལས་བཏབ་ཅིག། འཁོར་ལོ་འདི་ ཁོའི་མགུ་རྟོ་ལ་ལས་ གནས་ཁར་འཕགས་ཏེ་སོང་རུག། ཁོ་ཡང་  
དེ་ལ་ལས་ ཚོ་འཕེས་ཏེ་ དགའ་ལྡན་ལྟ་ལུ་སྤྲིས་རུག།

དེ་ལས་ སངས་རྒྱལ་གྱིས་ དེ་བསྐྱེད་གི་ མཛའ་བོའི་བུ་མོ། ཟེར་མི་དེ་ནི་ ང་ཨིན། ཨའི་ལུ་ཀར་ཤ་པ་ནི་བྱིན་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས་ སྤོང་ལྱེད་སྤོང་  
བཞི་ནང་ལུ་ བདེ་བ་སྤོང་སྤོངས་ཡི། ཨའི་ལུ་ གཞོན་པ་རྒྱུད་ཀྱི་ཅིག་ བཀའ་བའི་ ལས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲིན་གྱིས། དེ་བཟུམ་མའི་ ལས་ཚྱོད་པ་ཡི། དག་སྤོང་  
ཚུ་པ་མ་ལུ་བྱུག་ལྷ་ཞིག། གཞོན་པ་མ་བཀའ་ཞིག། སམ་ཟེར་མི་འདི་ནི་ རང་ལུ་ལ་སྤོངས་པའི་རྒྱུན་གསོ་ སྤོང་བརྟུག་ ཨོམ་བྱིན། འཛམ་གྲུབ་  
གསལ་ཏོག་ཏོ་འབད་ སྤོན་བྱིན་མི་ཨིན།

བུ་གཞིས་ཀྱིས་ སམ་གཉིས་ བྱུག་ལྟུག་གཡས་གཡོན་ལུ་ ལོ་བརྒྱའི་བར་ན་འབག་སྟེ་ སྤོང་རྒྱུ་རུང་། ཡང་ཅིན། ས་གཞི་སྤོངས་འདི་ རོར་བུ་རྣམ་པ་  
སྤོང་ཚོགས་ཀྱིས་བཀའ་སྟེ་ ས་མ་ལུ་ལུ་རུང་ ས་མའི་རྒྱན་ལན་མི་འབྱོར། སམ་གཉིས་བདེ་བ་ལུ་བཀོད། སྤྱིན་པ་གཏང་བརྟུག་ ཚུ་ལ་མིམས་བསྐྱེད་  
བརྟུག་ ཤེས་རབ་བསྐྱོམ་བརྟུག་སྟེ་ བཞག་པ་ཅིན། དེ་གིས་སམ་ལུ་ རྒྱན་ལན་འབྱོར་ཚུགས་པ་ཨིན། ཟེར་ གསུངས་རུག་གོ། །།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱེད་ སྤོང་སྤྱག་ཚུ་གིས་་་་

- ✎ ལྷུང་བཏང་སྤང་ལུ་ ཚང་དགོ་པའི་ཁྱད་ཚེས་ཚུ་ དེས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✎ ལྷུང་འདི་ ཚུམ་རིག་གི་ཉམས་བརྒྱད་ལས་ ག་ཅི་གི་ཉམས་ཨིན་ནུ་ ལྷུང་ས་བཀའ་ཚུགས་དགོ།
- ✎ ལྷུང་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཁོང་ར་གི་མི་ཚེ་ནང་ལུ་ ལྷུང་ཡོད་པའི་ཉམས་སྤོང་ཚུ་ གཞན་ལུ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།
- ✎ ལྷུང་འདི་རྗོང་དོན་འདི་ ཁོང་ར་གི་མི་ཚེ་ནང་ལུ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ།
- ✎ ལྷུང་འདི་ནང་གི་ གནས་སྤངས་ལུ་ དབྱེ་བ་དབྱེད་དེ་ རང་སོའི་བསམ་འཆར་བཤད་ཚུགས་དགོ།
- ✎ ལྷུང་འདི་ ཚོགས་ཚུམས་དང་ དོན་མཚམས་ སྐད་ཀྱི་སེང་ཕབ་ བར་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་བཅད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།

**སྤོང་ལུ།**

**རིག་ཐུལ་ ཉན་སྐབས་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དྲན་ཤེས།**

༡. ད་རིས་ ར་བཅས་ག་ཅིའི་སྐོར་ལས་ ལྷག་ནི་སྟོ་ ཟེར་ རི་བ་བཀོད་དེ་ གོ་སྤྱོད་འབད་དེ་ དོན་ཚན་རོ་སྟོད་འབད་དགོ། དེ་གི་ལུ་ལམ་སྟོན་ ལྷུང་གི་དོན་ཚན་འདི་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས། ལྷུང་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་འོང་ག་? མཇུག་ ག་དེ་སྟེ་ བསྐྱེད་འོང་ག་? རེས་སུ་དཔགས་ཏེ་ སྐབ་བཅུག་ནི།

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

༢. སྟོབ་སྐྱབས་ཚུ་ལུ་ ཚོགས་གི་གཅད་མཚམས་ སྐད་ཀྱི་སེང་ཕབ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་བཞགས་ཨིན་ནུ་ ཉན་བཟུ། ཟེར་ བཀོད་ཚུ་ བྱིན་ཞིན་མ་ལས། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷུང་འདི་མཇུག་ཚུན་ ཚར་གཅིག་ལྷག་ནི། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཁོང་ར་ ལྷུང་འདི་ཁྱེ་སེམ་སེམ་འབད་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ཚོགས་ཉམ་གོ་མ་རེ་འཐོན་པ་ཅིན་ འབྲི་དེབ་ནང་ལུ་ཐོ་བཀོད། ཟེར་ བཀོད་ཚུ་བྱིན་ཏེ་ ལྷག་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཐུལ་ ཉན་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་དོན།**

༣. དེ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཐོ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ མིང་ཚོགས་ཚུའི་གོ་བ་ཚུ་ བྱང་ཤིང་ཁར་གྲིས་ཞིན་མ་ལས་ དོན་དག་སྐབས་བྱིན་དགོ། དེའི་སྐབས་ལུ་ མིང་ཚོགས་ཚུའི་དོན་དག་འདི་དང་ ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་གྲུས་ཁལ་ལས་ ཤེས་མི་ཡོད་མེད་དེ་ རི་བ་བཀོད་བཟུ་སྟེ་ ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ སྐབ་ནིའི་གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ།

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

༤. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ དོན་མཚམས་དང་པ་འདི་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རི་བ་དཔེར་ན།
- ཀ་ ལྷུང་འདི་ འགོ་ག་དེ་སྟེ་ བཅུགས་པ་སྟོ་ ?
  - ཁ་ ལྷུང་ཚེད་པ་ ག་དེ་མ་ཅིག་ འདུག་གོ་?
  - ག་ ལྷུང་ཚེད་པ་ རོ་མ་འདི་ ག་འོང་ནི་སྟོ་? ག་ཅི་འབད་?

- ང་ རྒྱུ་ཀྱིས་ སྤང་ཕྱིན་པ་ག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་མཐོང་ཡི་གོ་གཅི་འབད་?
- ཅ་ སྤང་ཕྱིན་པ་ ག་འདི་ལུ་ མི་དགའ་གཅི་འབད་?
- ཆ་ རྒྱུ་ ཨམ་ཨམ་འདི་ཨིན་པ་ཅིན། ག་དེ་སྤྲོ་འབད་ནི་སྟོ་གཅི་འབད་?
- ཇ་ སྤང་འདི་གི་ རྒྱུ་འདི་ རོ་མ་གཅི་ བཏོན་མ་སྟོ་?
- ཉ་ མཐའ་མཐུག་ལུ་ གཅི་བཟུམ་ཅིག་ཁར་ རྟོན་ལུག་གོ་?
- ཏ་ སྤང་འདི་གོ་མ་ད་ རྒྱུ་ལུ་ཚོར་སྤང་ ག་བཟུམ་འབྱུང་མ་སྟོ་གཅི་འབད་? དེ་བཟུམ་ རྒྱུ་འབྱུང་མ་འོང་ ནི་སྟོ་?
- ཉ་ སྤང་འདི་ནང་ལུ་ དེ་བཟུམ་འབད་ མི་འབྱུང་ནི་འདི་དོན་ལས་ ག་དེ་སྤྲོ་འབད་བ་ཅིན་དུག་ག་? མོགས་འི་ནི།

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

༥. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ མེ་འབར་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ མཛེའ་བོའི་བུམོ་གི་ མགུ་ཏོ་ཁར་ཐོན་འོང་མ་ད། མཛེའ་ བོའི་བུམོ་དང་ མི་དེ་གཉིས་ ཚོགས་བཅད་ནང་སྤྲོ་མི་ཚུ་ རྒྱུ་ལུ་འདི་བྱི་བཟུག་དགོ།

**མི་དེ་གིས།**

རྒྱུ་ནི་འོངས་སྟོན་ཏུ་ལྷོས། དགའ་བྱེད་ཚངས་པའི་སྤྲོ་མ་ཡི།  
ཁང་བཟང་ལས་ནི་ཐལ་ནས་ཀྱང་། ཅི་ཡི་ཕྱིར་དུ་འདི་བྱི་འོངས།

**མཛེའ་བོའི་བུམོ་གིས་ལན།**

དགའ་བྱེད་ཚངས་པའི་སྤྲོ་མ་ཡི། ཁང་བཟང་ལས་ནི་ཐལ་ནས་ཀྱང་།  
འདོད་ཚེན་གྱིས་ནི་འདིར་འོངས་སོ། ལས་ཀྱིས་རིང་དུ་འབྲིད་པར་བྱེད།  
ལས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲིན་གང་ཞིག་གིས། བདག་གི་སྟོན་ནི་གཅོད་བྱེད་པ།  
ཀུན་ཏུ་འབར་ཞིང་རབ་འབར་བའི། འཁོར་ལོ་མགོ་ལ་འཁོར་བར་འགྱུར།

**མི་དེ་གིས།**

རྒྱུ་ནི་རབ་ཏུ་སྤང་སེམས་ཀྱིས། མ་གཅིག་དགའ་བ་བྱེད་བྱེད་པའི།  
མགོ་བོར་དོག་པས་བསྐྱེད་པས་ན། དེ་ཡི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན།

**མཛེའ་བོའི་བུམོ་གིས་ལན།**

ལོ་ནི་སྟོན་ཕྱག་དུ་མའི་བར། བདག་གི་སྟོན་ནི་གཅོད་བྱེད་པ།  
ཀུན་ཏུ་འབར་ཞིང་རབ་འབར་བའི། འཁོར་ལོ་མགོ་ལ་འཁོར་བར་འགྱུར།

**མི་དེ་གིས།**

ལོ་ནི་སྟོང་ཕྱག་རྒྱ་ཅུ་དང་། བརྒྱ་ཕྱག་རྒྱ་ཅུ་འི་བར་གྱི་དུ།  
ལྷགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་འབར་བ་ནི། རྒྱུད་ཀྱི་མགོ་ལ་འཁོར་བར་འགྱུར། ཟེར་སྐབ་ཅུག། དེ་ཚུ་ དོན་ཕོག་ཅི་ག་? མ་  
ཕོག་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བཅོམ་ཀྱབ་བྱིན་དགོ།

**རིག་ཐུལ་ བྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བཅུད་སྤྱད།**

༥. སྤྱང་འདི་ནང་གི་ གནས་སྤངས་བཟུམ་ ང་བཅས་ར་གི་མི་ཚེ་ནང་ལུ་ འབྱུང་ག་? མི་འབྱུང་? ག་ཅི་འབད་? ཟེར་བྱི་བ་  
བཀོད་ཞིན་མ་ལས་ བསམ་འཆར་གི་བཅུག་དགོ།

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

༦. ཨ་ལོ་དག་པ་ཅིག་ལུ་ སྤྱང་འདི་ ཚོག་མཚམས་དང་ ལྷན་གྱི་སེང་ཕབ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ལྷག་བཅུག་ནི། དེ་གི་  
སྐབས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་འདི་སྟོབས་གྲུབ་དང་ ག་ཤེས་ལུགས་ཚུ་ཡང་ སེམས་ཁར་བྲན་དགོ། དེ་ལས་ གོ་  
སྐབས་ ག་དེ་སྟེ་བྱིན་ནི་ཨིན་ན་? ཡང་ མཚོ་བསམ་གཏང་དགོ།

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

༧. འདི་བཟུམ་གྱི་ སྤྱང་བྱུང་ཀྱ་ལེ་ ཁོང་ར་གིས་ཤེས་བྱུང་འདྲ། ཡང་ཅིན། ཁོང་རའི་ཕམ་སྤྱན་ཆ་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལས་  
ཉན་ཏེ་ བྱི་བཅུག་དགོ།

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

༨. མཚོ་འཕོའི་བྱ་མོ་ དེ་བཟུམ་དཀའ་ལྷན་སྤྱད་དགོ་མི་འདི་ གཙོ་བོ་ ཨ་ལོ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཨིན་མ་མས། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ ད་  
རེས་ནངས་པ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ཕམ་ལུ་ འབད་བཏུབ་མ་བཏུབ་ ག་ཅི་ར་འོང་ནི་མས་གོ་? དེ་གི་སྟོང་ལས་ བསམ་  
འཆར་གི་བཅུག་དགོ། ཁོང་གིས་འདི་མི་འདི་ སེམས་ཁར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ དེས་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ཁང་  
ནང་དབྱུང་བ་ཞག་སྟེ་ བསམ་སྟོན་ཤེས་ཡོན་གྱི་ ལྷགས་ལུ་ཡང་ ཕན་ཕོགས་ཚུགས་པ་འབད་ བཟོ་བཞག་དགོ།

༣. རྒྱ་གཞི། དབྱེ་བ། གསལ་བཤད།

ལུངས་དོན།

གསལ་བཤད་འདི་ གནམ་ལ་རྒྱབ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ད་རེས་ནངས་པའི་ དུས་ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན། རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ རྒྱ་གཞི་གདུག་དྲགས་ དར་ལྷབ་འགྲོ་དོ་ཡོད་པ་ལས། རྒྱ་གཞི་འདི་རྩི་སྒྲིལ་ལས་ རྒྱ་གཞི་ ཨ་ལོ་རྩི་གིས་ཉ་གོ་དགོ་དང་། བཀག་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་སྐོར་ རྩི་ཡོད་པ་ལས་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ རྒྱ་གཞི་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ ཤེས་ཡོན་སྤེལ་རྩི་ཐབས་དང་། གསལ་བཤད་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཨ་ལོ་ རང་སྤོངས་ཀྱིས་ གསལ་བཤད་གིས་ཉ་ འབྲི་ལྷག་གི་རིག་ཕུལ་ཡར་རྒྱས་གཏང་རྩི་ཐབས་དང་། དེ་ལས་ དམངས་ལ་ལུ་ གསལ་བཤད་ལེ་ གཏང་རྩི་ཐབས་ལུ་ དམིགས་ཉ་ཨིན།

༤ ཉེན་བསྟར་གྱི་ རྩི་པའི་ལྷན་འདི་ནང་ ཚོགས་གནང་མི་ སློབ་དབུ་འཛོལ་གྱིས་ གཙོ་བོ་པའི་ ལྷགས་རིག་མཁས་པའི་ སློབ་དཔོན་རྒྱུ་ དེ་ལས་ དེ་གི་ཚལ་གསལ་ རོ་མོ་གར་ལུ་ བུ་ཚོ་ཉ་མགྲིན་རྩི་རྩི་ དམིགས་ ཉིང་དམངས་མའི་དཀྱིལ་ལས་ར་ ལྷ་བཞུགས་བཟང་པོ་ཟེར་ ལྷ་ཉི་ཨིན།  
ད་རེས་དམིགས་ འཛོལ་གྱི་མི་ གར་ཚལ་ལང་ ལྷག་བསྐྱེལ་ རྩི་བཟུག་མི། གདུག་ཅན་གྱི་ནད་གཞི་ ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་གི་སྐོར་ལས་ མདོར་སྤྱད་ཅིག་ལྷ་ཉི་ཨིན། དེ་ཡང་རྒྱ་གཞི་གདུག་དྲགས་ ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ཨེ་ ཟེར་མི་འདི་ འབྲུག་ལུ་ཡང་ དར་ལྷབ་འགྲོ་དོ་ ཡོད་པ་ལས། ཉེན་མེད་རིས་དང་ རངས་པ། ཟེར་ རྩི་ཉི་མེན་པར་ དེ་

འཕམ་ལས་ར་ བཀག་དགོ་པའི་ དུས་རྩི་ལུ་རྩི་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། དབྱེ་བཏམ་ལུ་ཡང་།  
ནད་ མ་འོངས་ལས་ རིས་གོ་དང་། རྩི་ མ་འོངས་ལས་ གཡུར་བ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ རྒྱ་གཞི་འདི་ བཀག་ཐབས་འབད་དགོ་པ་ཨིན། རྒྱ་གཞི་ལུ་ ལྷན་བཅོས་མེད་པ་ དེས་བདེན་ཨིན་པའི་ཁར་ ལྷ་གོང་ལས་བཀག་རྩི་ཐབས་པའི་ ལྷན་མེད་དེ་འབད་རུང་ རྒྱ་གཞི་མི་འཐོབ་ནིའི་ ཐབས་ཤེས་འདི་ ད་བཅས་ རིམ་ལག་པར་ ཡོད་པ་ཨིན།  
རྒྱ་གཞི་འདི་ བཀག་ནི་གི་ ཤེས་ཡོན་དང་ཐབས་ཤེས་རྩི་ ད་བཅས་ལུ་ཡོད་རུང་ གཙོ་བོ་རང་གིས་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཨིན། དེ་འབད་མེད་པས། ཉེན་སྲུང་མེད་པའི་ ལུས་འབྲེལ་ གསྐོང་སྐོང་འབད་ནི་དང་། ལྷ་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་མི་རྩི་གི་ཁབ་དང་། ལྷན་ཁབ་རྩི་མ་བཅོ་བར་ མཉམ་ཚུབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་རྩི་ རྒྱ་གཞི་འབྲེལ་ལས་ ལམ་ལོ་མ་ཨིན་པ་ལས། དེ་རྩི་སྲུང་ཉི་ རྒྱ་གཞི་ བཀག་ཐབས་འབད་ནི་ལུ་ སེམས་ཤུགས་སྐོར་ བསྐྱེད་དགོ་པ་ཨིན།  
ནད་རན་འདི་གིས་ མི་ལེ་གཡུ་ ཤི་རྩི་འབྲུང་དོ་ཡོད་པ་ལས། ཨ་ལོ་མང་རབས་ཅིག་ལུ་ ཐམ་མེད་པ་ བཟོ་བའི་གུ་ ཐམ་མང་རབས་ཅིག་ལུ་ ཨ་ལོ་མེད་པ་བཟོ་མེད་ཨིན་པས།  
དེ་འབད་ནི་དེ་གིས། ད་བཅས་ར་ ག་ཅི་འདེ་འཐོབ་པར་ ལུ་ལག་ཡོད་མི། དལ་འབྱོར་གྱི་ མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་འཐོབ་ད། རྒྱ་གཞི་དེ་རྩི་གིས་ ལྷན་བཟུག་སྟེ་ མི་ཚོ་སྤོང་ལོག་ མ་གཏང་བར་ མི་ཚོ་དོན་དང་ ལྷན་མ་ བཟོ་ནི་གི་ཐབས་ལུ་ ག་ར་མཉམ་ཚུབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རྒྱ་རྩི་ བཀག་ཐབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་ བད་དོན་སྤེལ་ནིའི་ འགན་ལུར་འདི་ ད་བཅས་ར་ག་ར་གིས་འབག་སྟེ་ རྒྱ་གཞི་གདུག་དྲགས་དེ་གི་ རྩི་ཐབས་མཚན་གནང་། ཟེར་ལྷ་ཉི།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྐྱེད་ སློབ་སྤྲུལ་རྩི་གིས་་་་

གསལ་བཤད་འདི་ ག་ཅི་སྐོར་ལས་ཨིན་ན་ བཟུང་དོན་ སློབ་རྩི་གསལ་དགོ།

- ✍️ གསལ་བཤད་འདི་གི་སྐོར་ལས་ རང་གི་བསམ་འཆར་ སྐབ་ཚུགས་དགོ།
- ✍️ དམངས་ཀྱི་སྐྱབས་ལུ་ གསལ་བཤད་ གཏང་ཚུགས་དགོ།
- ✍️ རོན་ཚན་ གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་གསལ་བཤད་ཚུ་ སྤྱི་ཚུགས་དགོ།
- ✍️ གསལ་བཤད་ གཏང་བའི་སྐབས་ ཚང་དགོ་པའི་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གཏང་ཚུགས་དགོ།

སྦྱང་ལཱ།

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

༡. ཨ་ལོ་ཚུ་སྟེ་ཚན་ནང་འབད་ གསལ་བཤད་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་ཞིན་མ་ལས། མིང་ཚོགས་ལུ་ལག་ཚུ་ ཚོགས་མཛེན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚོགས་གི་གོ་དོན་འཚོལ་ཏེ་ཤོག་ཐང་ནང་གིས་ཞིན་མ་ལས། དམངས་ཁར་སྐྱུན་འབྲུལ་འབད་བཅུག་ནི།

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

༢. སྟེ་ཚན་ནང་ལུ་ གསལ་བཤད་འདི་ གོས་སྐྱུན་འབད་ཞིན་མ་ལས། གོ་དོན་ལེན་ཏེ་དམངས་ཁར་སྐྱུན་འབྲུལ་འབད་བཅུག་དགོ། སྦྱང་ལཱ་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དགོ།

- ༡. གསལ་བཤད་འདི་གི་ བཅུད་དོན་དང་དབྱེ་བ་ ག་ཅི་ཨིན་ན?
- ཨ. གསལ་བཤད་ནང་ ཚང་དགོ་པའི་ ཁྱད་རྣམ་ ག་ཅི་ར་འདུག?
- ག. གསལ་བཤད་འདི་ རང་དོན་མཚམས་ ག་དེ་ཅིག་འདུག?
- ང. དོན་མཚམས་རེ་རེ་གི་ གནད་དོན་ ག་ཅི་བཀོད་ཅུག?
- ཅ. ཨ་ལོ་གིས་ གོ་དོན་ལེགས་ཤོམ་ ཤེས་ཚུགས་ཐབས་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ།

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

༣. གསལ་བཤད་ གཏང་བའི་སྐབས་ ཚང་དགོ་པའི་ཁྱད་རྣམ། དཔེར་ན། མིག་གི་འབྲེལ་བ། གཞུགས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར། སྐད་མེད་མཁུ་ ཚོགས་མཚམས་གཅད་ཐངས། རྫོང་སྐྱོད་ཀྱི་ཉིང་། ལ་སོགས་པ་ལུ་ དམིགས་གཏང་འབད་དེ་ དཔེ་སྟོན་གསལ་བཤད་འབད་ནི། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་ དཔེ་དབུ་ནང་ཡོད་མི་ གསལ་བཤད་དེ་ དམངས་ཁར་གཏང་བཅུག་དགོ།

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

༤. གསལ་བཤད་ནང་ ཚང་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ བཅུགས་ཏེ་ སྤྱི་བཅུག་ནི། ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་ སྤོམ་ཡོད་མི་ གསལ་བཤད་འདི་ ཤོག་ཐང་ནང་གི་བཅུག་སྟེ་ སྟོབ་ཁང་ནང་སྐྱུར་བཞག་དགོ།

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

- ༥. རང་སྟོབས་ཀྱིས་ བྱིས་ཡོད་མི་གསལ་བཤད་འདི་ རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཞགས་ནང་ལུ་གཏང་བཅུག་ནི། དེ་སྐབས་ རང་གི་ཆ་རོགས་ལུ་ གསལ་བཤད་རྒྱལ་ལུ་ལྷན་སོང་མ་སོང་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་བཟོ་གནང་མི་ དབྱེ་དབྱེད་ཐོ་གུ་ རྟགས་བཀལ་ཏེ་ འོག་འོ་ར་ལུ་ ལེགས་བཅོས་འབད་བཅུག་དགོ། དབྱེ་དབྱེད་ཐོ་ དཔེར་ན། མིག་ཏོ་གི་འབྲེལ་བ། གཞུགས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར། རྐྱད་ཀྱི་མེང་ཕབ། རྫོང་སྐྱེ་དག་ཉིད། རྫོང་ཐངས། གནད་དོན་གསལ་ཉིད། ལུས་ཞབས་ཀྱི་ཚོགས། གཞན་སྟོབ་བརྐྱེད་རྒྱགས་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ བཅུགས་ཏེ་དབྱེ་དབྱེད་ཀྱི་ ཐོ་བཟོ་བྱིན་དགོ།

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

- ༦. འདི་དང་གཅིག་ཁར་ ཚོ་སྟོག་ལུ་རྒྱུན་རྒྱབ་མི་ ནད་གཞི་འདི་རྒྱང་མ་གཅིག་མེན་པར། གཞན་ཡང་ དྲན་པ་ཉམས་པའི་རྒྱུ་སྐྱེད་ནི་དང་ ལམ་བཟེད་སྟོན་འབད་ཐངས་ བྱིས་རྒྱབ་ས་ལས་ཕར་ ག་སྟོན་འགྲོ་ནི་མེན་པའི་ ཉེན་སྲུང་རྒྱ་གི་སྟོར་ ལས་སྟོ་སྐབ་བཅུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ སྟོབ་ལྷ་མཐའ་འཁོར་ལུ་ ག་ཅི་ར་ཉེན་སྲུང་འབད་དགོ་པ་ ཡོད་པ་ཨིན་ནུ་ ཚུ་ ཐོ་བཟོན་བཅུག་དགོ། ས་གོ་ག་ཏེ་ར་འགྲོ་རུང་ བད་བྱང་ལ་སོགས་པ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བརྟ་དགོ་པ་ལག་ཆེས་ ཨིན་མ་བཟོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབབ་རྒྱགས་པ་ བཟོ་དགོ་པ་ཨིན། (དཔེར་ན། སྟོག་མེ་ཀམ་གི་བད་བྱང་། ལམ་ཉེན་ལ་ཡོད་པའི་བད་བྱང་། ཆབ་གསང་ཅིག་འགྲོ་རུང་ ཐོ་མོ་སོགས་ཀྱི་ བད་བྱང་སོགས་)



༥. དུམ་བུ་ལྟོག་པའི་སྐབས་

ལྷན་སྐྱེས་

སྐབས་འདི་སློབ་རིམ་བརྒྱུད་པའི་གནས་ཚུན་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ཁར་ སྐབས་འདི་གི་བརྗོད་བྱ་ སྐབས་ཅུང་པའི་སྤྱོད་རྣམ་ རྩོམ་གསལ་གཞི་ འབྲུང་རིམ་ལ་སོགས་པའི་ སྐབས་གི་ཁྱེད་རྣམ་ཚང་མ་འབད་འདུག། སྐབས་འདི་གིས་ ལུ་བཟང་དཔེ་གྱི་དབྱེ་བ་ ཉ་གོ་རྩོམ་གསལ་པའི་ཁྱེད་རྣམ་ཚང་མ་ལས་ གནས་ལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ།

༣ དང་ལུ་གཞུགས་ཅིག་ནང་ རྒྱལ་པོའི་སློན་པོ་ཅིག་ སྐབས་ཚེ་གྲུ་བཞེན་ཏེ་ གཞུགས་བཤམ་ འབྱོན་པའི་ལམ་ཁར། དུམ་བུ་གཅིག་ ལམ་གྱི་སྐྱུག་ནར་ ས་དོང་བཞོན་ཕྱི་ཕྱོད་པ་གཟིགས་ཏུག། སློན་པོ་གིས་ དབའི་ ཨ་ལོ་ལྷོད་ཀྱིས་ ལམ་སྐྱུག་ནར་ ག་ཅི་འབད་དོང་བཞོན་སློ་? སྐབས་ཚེ་ བར་རྒྱུ་འབྱོར་ གཞོན་འོང། ལྷོད་ར་ ལུ་མེད་པར་ དོང་ བཞོན་པོ་ར་ མཐོ་བ་ཅིན། ལམ་སྐྱུག་དང་འོག་ལུ་ བཞོན་མེས། ཟེར་ གསུང་མ་ད།

བུ་ཚེ་དེ་གིས། ང་གིས་ས་དོང་ཞོ་མི་གིས་ ལྷོད་ལུ་གཞོན་དཔོན་ ག་ཞི་ ཡང་མེད། ས་དོང་ར་ལུ་ཞོ་མི་འདི་ ང་ལུ་བསུབ་འོང། ཟེར་ ལྷོད་ཏུག། སློན་པོའི་ཐུགས་བསམ་ལུ་ བུ་ཚེ་འདི་གིས་ སྐབས་མི་ སློ་གི་ དོན་དག་འདི། རང་གིས་འབད་མི་འདི་ རང་གིས་ར་ བཏགས་མར་ བཀའ་དགོ། ཟེར་ སྐབས་ཡིན་མ་མཁུན་ཏེ། བུ་ཚེ་འདི་ རིག་པ་ཅན་ཅིག་ འོང་ནི་འདྲས། ཟེར་ ཐུགས་བཞེད་གནང་སྟེ། བུ་ཚེ་འདི་ལུ་ ལྷོད་རུ་ལུ་ ལུ་མེད་པར་ ས་དོང་བཞོན་ཕྱི་ཕྱོད་པ་ལས། ང་དང་ གཅིག་ཁར་འགྲོ་ གོ། ཟེར་གསུངས་ཏེ་ སྐབས་ཚེ་གྲུ་བཞེད་ སློན་པོ་ལོ་འདི་ ལུ་ཅིག་ ཡོད་མི་དང་མཉམ་གཅིག་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ གསོ་སྟེ་བཞུགས་ཏུག།

དུས་ནམ་ཅིག་འབད་མ་ད། གཞུགས་འདི་ནང་གི་ རྒྱལ་པོའི་ཁྱེད་མ་ ཁང་གི་ ཉེ་འདབས་ལུ་ བྱ་ཨོ་ལ་གསུམ་ཉིན་ཨ་ཉག་ར་འོངས་ཏེ་ ཁྱེད་མ་ཁང་འདི། སློར་ར་རྒྱུ་ཅི་ར་སློ་ དཔ་མས། རྒྱལ་པོ་གིས་སློན་ པོ་རྒྱུ་ ལྷོད་སློན་པོ་ཚུ་བྱིས་ ཉིན་ཨ་ཉག་ར་ ང་བཅས་འདི་ ཁྱེད་མ་ཁང་ སློར་ར་རྒྱུ་པར་འོང་མི་ ཨོ་ལ་གསུམ་པོ་ ག་ཅི་གི་ ཉག་ཅིག་ཡིན་ནེ? ཉན་པར་ཁྱེད་མ་ཁང་ནང་ འཛོམས་ཐོག་ལུ་ སྐབས་ནི་ཡོད་པ་ཅིག་ དེ་གི་སློར་ལས་ ལྷོད་མ་བཀའ་ རྩོགས་མི་ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་ལུ་གསོམ་རས་དང་ གོ་གསལ་ཞེ་ཡིན། དེ་མེན་ ཚོགས་ཁང་མི་རྩུ། ཟེར་ བཀའ་གནང་ཏུག།

དེ་ལས་ སློན་པོ་རྒྱུ་ རང་རང་མོ་མོའི་ གཟིམ་ཅུང་ནང་བྱོན་ཏེ་ ཨོ་ལ་ གསུམ་གྱི་སློར་ལས་ མཐོ་བསམ་གཏང་ནི་ འགོ་བཙུགས་ཏུག། སྐབས་ཚེ་ཞོན་མི་སློན་པོ་ཡང་ གཟིམ་ཅུང་ནང་ཕེབས་ཅིག་ བུ་ཚེ་ གཉེས་ལུ་ཡང་ གཏམ་ཚོགས་ཐེངས་ཅིག་ར་ མ་གསུང་པར་ བུ་ཕུང་ ར་ གཟིམ་ཁང་ནང་བྱོན་ཏེ་ གཟིམ་མ་བཞུགས་ཏུག། ལུ་དཔ་ཅིག་ ལས་ གཟིམ་ཚུ་ནང་ལས་བཞེད་མེད་ད། དུམ་བུ་གིས། ཨོ་ལ་ ད་ རིས་སྐྱུ་གཟུགས་ བའེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་མེད་པ་ཡིན་ནེ? རྒྱལ་པོའི་ཞབས་ ལས་ བཀའ་ཁྲེལ་དགོངས་ཁྲེལ་རེ་ གནང་གནང་ཨིན་ནེ? ཟེར་ རིས་རུང་ ལན་ག་ནི་ཡང་མ་གསུང་པས། དོ་རུང་ བུ་ཚེ་གཉེས་ཀྱིས་ ཨོ་ལ་ཅི་ར་འཛུམ་ལས། ཨོ་ལ་གིས་ དེའི་ལོ་རྒྱུས་འདི་ ལྷོད་གཉེས་ལུ་ སྐབས་སྟེ་ ལྷོད་གཉེས་ཀྱིས་ འབད་རྩོགས་པའི་ལུ་ཅིག་མེན། དོན་དག་ ཅིག་ཡང་མེད། ཡིན་རུང་། སྐབས་ད་གོ། ཟེར་ རྒྱལ་པོའི་ཞབས་ལས་ བཀའ་གནང་མི་རྒྱུ་ ཨོ་ལོ་གཉེས་ལུ་ གསུངས་ཞེན་མ་ལས། ཨོ་ལ་ གསུམ་པོ་འདི་ག་ཅི་འབད་ འོངས་ཡིན་ནེ? ང་བཅས་ཀྱིས་ ག་དེ་སྟེ་ ཤེས་ནི། དེ་གིས་འབད་ ང་ ཚ་བྱུང་ལངས་ཏེ་སྤྱོད་པ་ཡིན། ཟེར་ སྐབས་ ཏུག།

དེ་ལས། དུམ་བུ་གིས་ ཨོ་ལ་ཅི་ཅིག་མཐོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ སྤྱོད་ཞེན་ ལས། ད་འབད་ན་ ཨོ་ལ་གསུམ་གྱི་སློར་ལས་ ང་གིས་ཉེ་གོ་ཡི། ཨོ་ པ་ལྷོད་ དོན་དག་དེ་མ་ཅིག་གི་ཞོར་ལས་ རང་དོག་དགོམ་ཡོད་ར་ མེད། འཇམ་ཤོས་ར་འདི་ཡིན། ཨོ་ལ་ ལྷོད་ར་གསལ་ཞེས།

ཨོ་ལ་གསུམ་ལས་ གཞུགས་ལ་སྐྱུག་ལུ་སྤྱོད་མི་འདི་ གཉེན་རྒྱུ་རྒྱུ་ པའི་ མ་གསལ་དེ་ཡིན། བར་ན་གི་ཨོ་ལ་འདི་ ཨོ་ལ་སྐྱུ་ཡིན། གཞོན་ ལ་སྐྱུག་ལུ་ སྤྱོད་མི་འདི་ ཨོ་ལ་གསལ་དག་འོག་ཨིན། འོང་གསུམ་ བཟང་ཚང་གསུམ་འབད་སྤྱོད་ནི་ལུ་ སྐབས་མ་འགྲིག་པ་ལས་ ཁྱེད་མ་ཁང་ནང་ ལྷོད་གཉེས་བཟང་ འོངས་འོངས་ཡིན། ཟེར་སྐབས་ ཏུག། དེ་ལས་འབད་ན་ སློན་པོ་ གསོམ་ཚོགས་ཡང་བཞེས་སྟེ་ སློ་ བའེ་པག་པ་འབད་ བཞུགས་ཏུག།

དེ་གི་ནང་ལ་ཡང་ ལྷན་པའི་ཞབས་ལས་ རེ་རེ་  
 བཞེན་དུ་འབད་ དེ་བ་གནང་མ་དུ། ག་གིས་ཡང་ ཨོལ་གསུམ་གྱི་  
 རྟོན་ལས་ ཚེག་ཐངས་གཅིག་ཡང་ ལྷ་མ་ཚུགས་པས། རྟོན་པོ་  
 རྒྱང་མོ་ཚེ་ཞོན་མི་གིས་ དུམ་བུ་ཚུ་གིས་ སྤྲོད་དོ་བཟུམ་ལུངས་བཀའ་  
 ཏེ་ལྷ་མ་ལས། རྒྱལ་པོ་ཡང་ལྷགས་མཉེས་ཏེ་ ཨོལ་གསུམ་ལུ་ བཀའ་  
 དེ་སྤྲེ་གནང་ལུག། ཨམ་སྤུ་འདི་ གཉེན་རྒྱུ་མི་ ཨོལ་ཁོ་ར་ལུ་  
 འཐོབ། ཨོ་རོགས་དགའ་རོགས་འདི་ སོ་སོ་འཕྲོ་དགོལ་འབད་  
 བཀའ་གནང་མ་བཞེན་དུ། ག་ཡོན་ ཁ་ལྷག་གི་ཨོལ་འདི་ ལྷགས་  
 འོགས་ཅིག་ཁར་འཕུར་འཕྲོ། ག་ལས་ཁ་ལྷག་གི་དང་ བར་ན་གི་ ཨོ་  
 ལ་གཉིས་ གཅིག་ཁར་འབད་ འོགས་ཅིག་ཁར་ འཕུར་ཏེ་ཡར་སོ་  
 ལུག།

དེ་ལས་ རྒྱལ་པོའི་ཞབས་ལས་ རྟོན་པོ་ཚུ་ད་ རིག་པ་ཅན་ཅིག་  
 ཨིན་མ་མས། ཟེར་ ལྷགས་མཉེས་པའི་ གཟེངས་བཟོན་དང་བཅས་པ་  
 འབད་ གསོལ་རས་ཚུ་ ཉེ་མ་བཀའ་གནང་དོ་བཟུམ་འབད་ གནང་  
 ལུག། རྟོན་པོ་གཞན་ཚུ་ལུ་ ལྷེད་དང་ཁོ་ མི་ཙོག་ར་འཐད། ཁོ་གིས་  
 ལུངས་བཀའ་ནི་ཡོད་པར་ ལྷེད་ཚ་ལུངས་ སྤྲོད་ནི་མེད་མི་འདི་  
 མེས་ལའང་མ་བཀའ་བའི་ ལྷགས་ཨིན་མ་མས། ལུལ་ལས་འབདན་  
 དེ་བཟུམ་ ཚེགས་ཁར་མི་ཚུ་སྤྲོ་ལེ། ཟེར་ དགོངས་མ་ལེལ་ལུག།  
 དེ་ལས་ རྟོན་པོ་གིས་ཡང་ ང་ལུ་དེ་སྤྲེ་འབྱུང་མི་འདི་ དེའི་བུ་ཚབ་  
 དུམ་བུ་ཚུ་ལས་བཅེན་ཏེ་ཨིན་མཚན་སྤྲོ། དུམ་བུ་ཚུ་འདི་ལུ་ཡང་ ཁོ་རའི་  
 བུ་ཚོ་མ་དང་ ལྷེད་པར་མེད་པ་འབད་ ལྷགས་བཟུང་འབད་དེ་ ཁོང་ལ་  
 སྤང་གསུམ་ ལྷན་སུམ་ཚེགས་ཏེ་ག་ཏེ་འབད་ རྟོན་ལུག།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྟུན་ད་ སྤོབ་སྤྲོད་ཚུ་གིས་……

- ༡, སྤང་ཉན་ཏེ་ གོ་དོན་དང་ དེ་བའི་ལན་ཚུ་ སྤྲོད་ཚུགས་དགོ།
- ༢, གོང་གི་སྤང་འདི་ལྷག་སྤེ་ མིང་ཚེག་གསར་པ་ཚུ་གི་ གོ་དོན་སྤྲོད་ཚུགས་དགོ།
- ༣, སྤང་གི་ལྷེད་རྣམ་ དབྱེ་བ་ག་ཅི་སྟོན་མ་ཨིན་ནེ་ སྤྲོད་ཚུགས་དགོ།
- ༤, སྤང་ཅེད་པ་རོ་མ་དང་ སྤང་ཅེད་པ་ཚུ་གི་བྱ་བ་སྤྱོད་ལམ་ ཉེ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༥, སྤང་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྤེ་ ལྷེད་ལུ་དེ་གི་ཚུགས་དགོ།

སྤྱི་ལཱ།

རིག་ལྗང་ ཉན་ནི། སྤྲོད་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བཤུ།

༡. འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་གྱི་དེ་བ་ལེ་ཡང་བཀོད་དེ་ལན་སྤྲོད་བཟུགས་དགོ།
  - ཀ་ སྤང་ཉན་ནི་ལུ་སྤྱོད་ཡོད་ག་? ག་ཅི་འབད་?
  - ཁ་ འདི་གི་བཟུད་དོན་ག་ཅི་ཨིན་མ་མས་?
  - ག་ ཚང་དགོ་པའི་ ལྷེད་རྣམ་ཚུ་ ག་ཅི་ར་ཚུད་ལུག་ག་? མ་ཚང་མ་ག་ཅི་ར་ འདུག་?
  - ང་ འདི་ནང་ དོན་མཚམས་ག་དེ་ཅིག་འདུག་? དོན་མཚམས་རེ་རེ་གི་བཟུད་དོན་བཏོན་?
  - ཅ་ སྤང་འདི་ གནས་སྤངས་སོ་སོ་ཅིག་ལུ་ ལྷུང་གཏང་ནི་གི་འོས་འབབ་འདུག་ག་? ཚེགས་དང་གོ་སྤྲོད་  
 འབད་བལྟ་སྤེ་ འོས་འབབ་ཡོད་མེད་དབྱེ་དབྱེད་འབད་དེ་ ལུངས་བཤད་རྒྱུ་?

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

- ༢. སྟོབ་དེབ་ནང་གི་སྤྱང་གི་མིང་ཚིག་ གསལ་པ་ཚུ་ལོགས་སུ་བཏོན་ཏེ་ བྱང་ཤིང་གྲུ་བཀོད་ཞེན་ལས་ བོ་དོན་བཤད་  
བྱིན་དགོ། སྤྱང་དེ་ལོགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་ཚུ་གསལ་དགོ་པའི་ཁར་ དེ་ནང་གི་སྤྱང་ཕྱེད་པ་དང་ ཚེ་གསལ་ཚུ་གི་བྱ་སྟོན་  
ཚུ་ཉ་བོ་སྟེ་ དི་བའི་ལན་ཚུ་སྐབ་ཚུ་གསལ་དགོ།  
    ལོ་གི་སྟོན་ལམ་བཟང་རན་ག་དེ་སྟེ་འདུག  
    དེ་གི་སྟོར་ལས་བསམ་འཆར་བྱི་བཅུག་དགོ།

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

- ༣. བོད་གི་སྤྱང་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ སྤྱང་བྱང་ཀྱང་སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ གནད་དོན་ཚུ་ཁ་གསལ་ཏུ་བསྟེ་ སྐབ་ཐོག་  
ལས་བྱི་བཅུག་དགོ། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འབ་? ག་འོང་མི་ སྤྱང་ཚུ་ལྷན་དག་འབད་ཞེན་ལས་ སྐྱགས་བྱིན་ཏེ་ དཔེ་སྟོན་  
ནང་བཅུགས་བཞག་དགོ་པ་ཨིན་ནོ།

༥. བརྟེན་དགོས། དབྱེ་བ། དབྱེ་གཏམ།

ལུངས་དོན།

ཉེ་མ་ལས་ རྒྱ་རབས་རྩོམ་གསལ་ བཀའ་རྒྱུན་ཐོག་ལུ་ སྐབས་སྐོལ་ཡོད་མི་རྩོམ་ཉིན། དབྱེ་གཏམ་ལུ་ དཔེ་དོན་སྐྱབས་སྐབས་དགོས་རྩོམ་ རྩོམ་གསལ་བཅའ་གཅིག་འབད་ སྐབས་སྐོལ་ཡོད། རྩོམ་དོན་ཚུམ་དང་ འཛིག་ཉེན་གྱི་ལུ་དང་བྱ་བ་ལུ་ མཁོ་བའི་རྩོམ་རྩོམ་ལས། རྩོམ་སྐབས་ལུ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ རྩོམ་གྱི་བར་ནང་བཙུགས་ཏེ་སྐབས་ད། གོ་བདེ་བ་དོན་འབྲུགས་འབད་ བཅའ་དོན་སྟོན་ རྩོམ་སྐབས་ལས་ཉིན་མཁམ་ལས། དེ་འབད་མཁམ་ལས། ཨ་ལོ་རྩོམ་གྱི་རྩོམ་ལུ་ འདི་བཟུམ་གྱི་རིག་ཚུམ་རྩོམ་ འཛོམས་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ཉིན།

ཕོ་རབ་གཅིག་གི་སྟོན་ལུ་ལས།།  
 ཕོ་འབྲིང་གསུམ་གྱི་གོས་སྐྱར་དགའ།།  
 བ་བཟང་བུ་ལུ་བསྐབས་བྱ་དགོ།།  
 བུ་བཟང་པ་མར་བཅེ་གཏུང་དགོ།།  
 མི་བཟང་ལ་ཉུང་ཁོག་ཡངས་དགོ།།  
 མི་བཟང་བསམ་བཟང་སྟོན་བཟང་དགོ།།  
 དཔོན་བཟང་འབངས་ལུ་བུ་མཁམ་སྟོན་དགོ།།  
 འབངས་བཟང་དཔོན་ལུ་ཕྱིས་བཀྱར་དགོ།།  
 བཟང་པོ་འོ་ཁོག་པར་གསེར་དང་།།  
 དན་པོ་འོ་ཁོག་པར་དུག།།

ལས་དོན།

དོན་ཚུལ་འདི་ མཚུགས་བསྐྱེད་ སྟོན་སྐྱབས་རྩོམ་གསལ་ལུ་

- ✘ དབྱེ་གཏམ་མ་འདྲམ་ཡོད་མི་རྩོམ་ སྐབས་ཐངས་ཀྱི་སྐྱབས་བཙུན་རྩོམ་དགོ།
- ✘ དབྱེ་གཏམ་གྱི་ཕོ་དོན་རྩོམ་ ཉེ་མོ་རྩོམ་དགོ།
- ✘ རྩོམ་སྐབས་ སྐབས་འཛོམས་དང་བཙུན་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་རྩོམ་དགོ།
- ✘ དབྱེ་གཏམ་ནང་གི་ དཔེ་དོན་རྩོམ་འབྲུགས་ལུ་བཀྱར་སྟེ་ སྐབས་རྩོམ་དགོ།
- ✘ དཔེ་གཏམ་མ་འདྲམ་རྩོམ་ ཞིབ་འཚོལ་འབབ་དེ་ བསྐྱེད་འབད་རྩོམ་དགོ།

སྦྱང་ལྷན།

**རིག་ཆུལ་ ཉན་ནི། སླབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།**

༡. དབྱེ་གཏམ་ཚུ་ ཤོག་ཁམ་ནང་འབྲི་ཞེན་མ་ལས། སྡེ་ཚན་རྒྱལ་ལུ་སྦྱོང་དེ་ སླབ་ཐངས་ཀྱི་སྦྱང་བརྩམས་པ་དགོ། དབྱེ་གཏམ་འདི་ རམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན་ནེ་ སློབ་དཔོན་སློབ་ཕྱོག་སྡེ་ཚན་གྱི་བར་ན་ འདྲི་ལན་འབད་དེ་ བྱང་ཤིང་གུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་བརྩམས་པ་དགོ། ཐོ་བཀོད་ཚུ་ཞེན་མ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཅའ་སྤྱིལ་རྒྱུ་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་ཁང་ནང་ དབྱངས་ ལུ་སིམ་སིམ་འབད་ལྷག་བརྩམས་པ་དགོ། ཐོ་བཀོད་ལག་གཉིས་བཀོད་མི་ཚུ་ ག་སྐར་འབད་དེ་ མཉམ་ཚུབ་ཀྱི་ ཐོག་ལས་ བྲོས་ཐག་གཅད་དགོ། བྲོས་ཐག་བཅད་ཚུ་མི་ཚུ་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་ལུ་བྱི་བརྩམས་པ་དགོ།

**རིག་ཆུལ་ སླབ་ནི། བྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།**

༢. དབྱེ་གཏམ་གྱི་ཚོག་འདི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཤོག་ཁམ་གྱི་ རྟོན་ཆས་བཟོ་སྤྱོད་འབག་ཞེན་མ་ལས། ཐོ་དོན་ཚུ་ལེགས་ ཤོམ་འབད་སླབ་སྟེ་ ཨ་ལོ་རེ་གཉིས་ལུ་སླབ་བརྩམས་པ་དགོ།

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

༣. དབྱེ་གཏམ་འདི་ཚུ་ སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་འབད་ ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་སློ་འདོད་དང་འཇིལ་ཏེ་ སླབ་བརྩམས་པ་དགོ། དཔེར་ན། གཏམ་བ་མ་བདེན། མ་བ་རོ་བདེན། ཟེར་མི་འདི་ དུས་ གནས་སྤངས་ག་ཅི་བརྩམ་ཅིག་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མས་ ག་? དབྱེ་གཏམ་བརྩམས་ཏེ་ དོན་ཚན་ཅིག་བྱི་བརྩམས་པ་དགོ།

**རིག་ཆུལ་ བྲི་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།**

༤. དབྱེ་གཏམ་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ ཚོག་ཚུ་ཚོག་མཚོན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དོན་དག་འདི་ཚུ་བྱི་བརྩམས་པ་དགོ། ཁོང་ར་གིས་ ཐོ་ དོན་འབྲི་མི་ དབྱེ་གཏམ་གྱི་ཚོག་ཚུ་ ཆ་རོགས་གཞན་ཚུ་ལུ་ སླབ་བརྩམས་པ་དགོ།

**རིག་ཆུལ་ བྲི་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་སྦྱང།**

༥. དཔེ་མཚོན་ནང་གྱི་དེ་ཞེན་མ་ལས་ དབྱེ་གཏམ་ཚུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ འབྲི་དེབ་ནང་ལུ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱུ་བརྩམས། འོག་ སློབ་ཁང་ནང་གྱི་དེ་ ཨ་ལོ་སྡེ་ཚན་དང་ ཆ་གང་རུང་ཅིག་ནང་ ཐོ་སྦྱར་འབད་བརྩམས་ཞེན་མ་ལས། དབྱེ་གཏམ་ཚུ་ ཤོག་ཁམ་གུ་བྲིས་ཏེ་ གསལ་ལུ་འབད་བརྩམས་པ་དགོ། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་དབྱེ་གཏམ་བརྩམས་ཏེ་ གསལ་བཤམ། འབྲི་ཚོམ། སྤང་། བྱི་བརྩམས་ཞེན་མ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ འབྲེམ་སྟོན་ནང་ དེ་ ལས་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྟུ་གཞོག་འབད་དགོ།

སློབ་ཚན་ ༥ པ། རྗེ་དོན། སློབ་སྟོན།

ལཱ་གཅི་བརྩམ་ཅུང་ སློབ་སྟོན་མེད་པ་ཅིན་ ལཱ་སློབ་ཚུ་ ཉམ་པ་གིས་འགྲུབ་མི་ཚུགས་པ་ མ་ཚད། བརྩམ་ཡང་མི་ཚུགས་པ་ཨིན། དེ་འབད་མ་དུ། ལཱ་མཚུགས་བསྟུ་ཚུན་ བརྩོན་ཤུགས་རྒྱན་མ་ཚད་པར་བསྐྱེད་དེ་ མཐར་བཀལ་དགོས་ཨིན། འདི་ལཱ་སེམས་ཤུགས་ དང་ རྒྱ་ལོག་ཟེར་ཡང་ རྒྱབ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ལས། རྒྱ་ལོག་ཡངས་དགོས་དང་ སེམས་ཤུགས་ཆེ་དགོས་ཡང་ རྗེ་དོན་འདི་ནང་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ།

དེ་ལས་ རང་གཅི་འབད་དགོ་ཅུང་ བརྩགས་ཤིང་དབྱེད་ཚར་མི་གི་ལཱ་འདི་ ཐེ་ཚོམ་གྱི་ངང་ལཱ་ མ་བཞག་པར་ ཐད་རི་བ་རི་གི་སྟོ་ ཐག་ཚོད་ཉོག་ཉོ་འབད་དགོ། འཇམ་ཉོང་ཉོ་ཡོད་ན་འབད་ ལཱ་ཁག་ཡོད་ན་བཀོ་མ་བཞག་པར་ དཀའ་ངལ་གཅི་ཡོད་ཅུང་ དང་དུ་ རྒྱངས་ཉེ་ བརྩོན་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ་འབད་དགོས་ཚུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ཤེས་ཚུགས་པ་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

ལྷག་དེབ།

རྗེ་དོན་འདི་ནང་ ལོང་ལཱ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་གི་ཐོན་ལས་ གཉེས་འབད་ཅུང་ གསུམ་འབད་ཅུང་། རྗེ་དོན་འདི་དང་ འབྲེལ་བའི་ འོས་འབབ་ག་ཆེ་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བལྟ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཨིན།

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ལྷག་ཐངས་གྱི་ སློང་ལཱ་ཚུ་བཀོད་ལཱ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ སློང་གི་སློང་ལཱ་ཚུ་གུ་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་ སློང་ལཱ་གཞན་ཡང་ གསུམ་རྒྱན་འབད་དེ་ ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། དེ་གུ་ ལྷག་དེབ་གཉེས་པོ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་ པ་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ་པའི་ཁར་ མིང་དང་ཚོག་གི་སྟེབ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོས་ཨིན།

༡. བུ་ཚོ་རྗེ་ དབྱེ་བ། འགྲེལ་བཤད།

ལྷན་སྐྱོད་

འགྲིལ་ཚུལ་འདི་ནང་ བུ་ཚོ་རྗེ་གིས་ ལྷན་འཕགས་ཀྱི་ ལུ་ཚུ་འབད་དོ་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ གསལ་འཕྲིལ་འབད་སྟོན་མ་ཞུ་ནམ་ ལས། ཨེ་ལོ་ཚུ་གིས་འདི་ལྷན་ད་ དབྱེ་བཟང་པོ་ལེ་ཤ་ར་ཤེས་ཚུགས་པའི་ ཁོ་མན་དང་ཡི་གཱའི་སྐོར་བ་ལུ་ཡང་ བན་ཐོགས་ནི་ ཞུ་ནམ་ལས་ འགྲིལ་ཚུལ་འདི་གདམ་ཁ་ཀྱབ་སྟེ་གིས་ཡི།

༩ བུ་ཚོ་རྗེ་འདི་ ལྷི་བཟུ་བའི་རོ་རིས་དང་ རྒྱ་གཞི་གི་ལ་ ག་ནི་བཟོ་དགས་ཡོད་པ་ལས། ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ ཚགས་ཁར་ཚུད་ནི་དེ་གིས་ མི་དྲག་ཞན་ཀྱན་གྱིས་ བེམས་ཁར་ འབབ་ཞིན། ཁོ་ལུ་ རང་དོན་ཟེར་མི་འདི་ལུ་ མནོ་བསམ་ཚུ་ལས་མེད་པར་ གཞན་ལུ་ བན་ཐོགས་པའི་ལུ་ ཀྱང་ གཅིག་ལས་བཟུལ་ གཞན་འབད་ནི་མེད། ཁོ་གིས་ རྩོམ་ཉལ་ལོངས། ལྷི་མ་ཕྱགས་བདར་རྒྱལ། ལ་ལག་འཇུག་སྟེ་ མཚོད་བཤམ་ནང་མཚོད་པ་དང་ དཀར་མེ་ལུ། སྟོན་བཏེག་ བསང་བཏང་སྟེ་ རྩོམ་གི་རྩོམ་ཚུ་ཡང་བཟོ་མ་ཞུ།

རྗེ་འདི་ སྟོན་གྲུ་ནང་ལུ་ཡང་། ཚ་རོགས་ ག་ར་ལས་ ཉེ་མ་སྟོད་དེ། དཔེ་ཚུ་ལྷན་པའི་སྟོན་ཁར་ ཕྱགས་བདར་ ལེགས་ཤོས་འབད་ ཀྱབ་མ་ཚོད། དཔེ་ཚོད་ཁོ་ཚོད་ མེ་ཏོག་ལུ་ར་གི་ལུ་འབད་ ལྷན་བཏེགས་ ལྷན་ག་ནི་གི་ ལུ་ཚུ་འབད་མ་ཞུ། དེ་ལས་ གསལ་སྟོན་ ཚབ་གསལ་གིས་གང་སྟེ་ ཚབ་གསལ་ ལྷི་ལར་ཐོན་ཏེ་ ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ ཁོ་གིས་ཁམས་ལོག་ནི་དང་། འཚོར་སྐྱོད་ཚུ་ ག་ནི་ཡང་ མ་བསྐྱེད་པར་ ཕྱགས་བདར་རྒྱལ་སྟེ་ ཉིང་སངས་ ས་འབད་ བཟོ་མ་ཞུ།

སྟོན་གྲུ་ནང་ལུ་ ལོ་བསྐྱར་གྱི་ལྷན་ཐོད་འཇུག་ཏེ་ ཚེད་མོ་ཚེད་ནི་དང་། ཞབས་ཁ། དུས་ལུ་འཇུག་སྟོན། ག་སྟོན་མེད་པའི་ལེགས་སྐྱར་ལུ་མོགས་པ་ འགྲན་སྐྱར་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་དང་། སྟོན་གྲུ་དེ་ལུ་སྟོན་ ཅིས་སྐྱོད་གི་རྟེན་འབྲེལ་ཚུ་གི་ སྐབས་ལུ་ཡང་། ཁོ་གིས་འགན་ཁུར་འབག་སྟེ་ འགོ་འདྲེན་ ག་ནི་ལ་ ལེགས་ཤོས་འབད་ འབབ་སྟེ་ སྟོན་གྲུ་དེ་ལས་རིམ་འདི་ སྟོན་ཅན་ཅིག་ལུ་ བཟོ་མ་ཞུ།

རྗེ་འདི་ ལྷན་སྐྱོད་ལས་ ལེགས་ཤོས་ཡོད་པའི་གུ་ མནོ་བའི་བསམ་པ་ཡང་ བཟང་དགས་ཡོད་པ་ལས་ གཞན་ལུ་ཕྱག་དོག་དང་། མེར་སྐྱ། ལུང་བཟོ་ བྱི་སྟོང་ནི་ཚུ་ཚུ་ལས་ར་ མེད་པ་མ་ཚོད། ཚ་རོགས་གཞན་ཚུ་གིས་ ཚང་དང་ཉམ་ལུ་འབྱུངས། ཤོག་རྒྱལ་ཨེར་མ་བཞུ། གཡོ་སྐྱོད་དབྱེད་ཀྱི་ལུ་ འབད་ སར་མཐོང་རུང་ འདི་ལུ་བཟུ་སྟེ་ བེམས་གདིང་ལས་ར་ ཞེ་ལོག་སྟེ་སྟོན་པ་ཞུ།

ཚར་གཅིག་འབད་མ་དུ། བདུན་ཕྱག་དཔལ་གསོའི་སྐབས་ལུ་ ཚ་རོགས་ཚུ་དང་མཉམ་གཅིག་ ལྷི་མཐའ་མར་མོང་སྟེ་ སྟོན་གོ་ཚུ་ ལྷན་སྐྱོད་པ་དུ། བཟུ་ལུ་ཚར་པ་ལྷགས་འབད་རྒྱལ་སྟེ་ ལྷན་སྐྱོད་འགྲོ་བའི་རྒྱུ་གིས་ མི་རྒན་ཤོས་ཅིག་ ལྷི་གིས་འཕྱགས་ཏེ་ འབག་འགྲོ་སར་མཐོང་རུག། ཚ་རོགས་ གཞན་གྱིས་ སྟོན་རྒྱལ་འབད་དཔོན་པས། ཟེར་ མནོ་རུང་ ལྷན་སྐྱོད་ཡོད་པ་ལས་ འགྲོ་མ་ཚུགས་པས། རྗེ་འདི་ རང་བཞིན་གྱིས་ སྟོན་སྟོན་ཅན་དང་ གཞན་མན་བསམ་པ་ ཁོ་ག་པའི་གདིང་ལས་ ཡོད་ནི་དེ་གིས། ལྷི་ནང་མཚོངས་ཏེ་ རྩལ་རྒྱལ་སྟེ་ ཉིང་བདེ་འགྲོ་མ་དང་ ལྷན་ལྷི་ལུ་ ཡོད་པ་ཅིག་གུ་ སྟོན་དེ་ ལྷན་ཉིན་དང་ལྷན་ལྷི།

དེ་ལས་ ལྷན་སྐྱོད་གིས་ ཁོ་བསྐྱེམས་ བཟུ་འདི་འབད་འོངས་དུ། ལྷན་སྐྱོད་དང་གཅིག་ཁར་ འཛིང་ནི་ལུ་ འདྲོག་དཔོན་མེད་རུང་ འཛིངས་སྟོན་པ་ཅིན། ལྷན་ གིས་འཕྱགས་བདེ་འམི་ རྒན་ཤོས་འདི་ ཤེ་ནི་མས་མནོ་སྟེ་ རྒྱལ་བཤུད་རྒྱལ་སྟེ་ རྩལ་རྒྱལ་སྟེ་འགྲོ་མ་དུ། རྒན་ཤོས་ཀྱི་ ལགས་གཡས་པ་མགུ་ལས་ བདེ་འབྱེད་ཏེ་ ལྷི་ལར་བཏོན་རུག། དེ་ལས་ སྟོན་ཁང་ནང་བཀལ་ཏེ་ སྟོན་བཅོས་འབད་མ་ལས། རྒྱལ་འདི་ ཉེས་སྟོན་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ དུག་སྟེ་ མི་ འབད་ སྟོན་ཚུགས་མི་ལུ་ ཁོ་གཞན་མེད་པ་མེད་ བེམས་དགའ་སྟེ་ མི་ཚོ་གཅིག་ དགའ་ཚོར་བསྐྱེད་དེ་ སྟོན་པ་ཞུ་ནམ་ལས།

པ་བཟང་གི་ལྷ། གྱི་བཟང་གི་ཤུབས། ཟེང་དོ་བཟུམ་འབད་ རྫོང་འདི་ རང་བཞིན་གྱིས་ གཤེས་རྒྱུད་བཟང་པོ་ ཡིན་མཉམས། རང་གི་པམ་དང་ སློབ་དཔོན་ལུ་གུས་ཞབས། སྤྱན་རླབས་ ཆ་རོགས་ལུ་ལྷོ་ཚང་ཚུ་ལུ་ བརྟེན་གདུང་དག་སྤང་། ཉམ་རྒྱུད་ལུ་བུམས་སྦྱོང་ག་ཅི་འདི་ ཆེས་ལས། མི་གར་གིས་ རྫོག་གཏང་དང་ ཡིད་ཆེས་བརྟེན་དེ་ དཔེ་བལྟ་སའི་ དུལ་ཅིག་འབད་ སྟོན་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མཉམས་གོ། །།

**ལས་སྟོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་སྤྱད་ སློབ་སྦྱོང་གུ་ཚུ་གིས་་་་

༡. འབྲི་རྩོམ་འདི་ མིང་ཚོགས་གི་གོ་དོན་ཚུ་ ཤེས་རྟོགས་དགོ།
༢. འབྲི་རྩོམ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ རྫོང་དོན་ཚུ་ སྤྱད་རྟོགས་དགོ།
༣. རྒྱུད་འཕགས་གྱི་ལུ་ ག་ཅི་རེ་འབད་ཡི་ག་? རོས་འཛིན་འབད་རྟོགས་དགོ།
༤. སློབ་སྦྱོང་གུ་ཚུ་གི་བྱ་སྤྱོད་ རྫོང་བཟུམ་འབད་ འབད་དགོ་པ་ཡིན་མཉམས་དགོ།
༥. རང་སྟོབས་གྱིས་ འབྲི་རྩོམ་བྱུང་ལུ་ སྤྱི་རྩོགས་དགོ།

**སྦྱོང་ལཱ།**

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

༡. འབྲི་རྩོམ་འདི་ ཞལ་ལོ་གསུམ་དེ་ཅིག་ལུ་ལྷག་བཅུག་སྟེ། གོ་དོན་འདི་ལན་འབད་དགོ། ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་ མཚམས་གཅེད་ཐངས་ རྫོང་སྤྱི་རྩོགས་ སྤྱི་ལོང་པམ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ཐོ་བཞག་དགོ།

**རིག་རྩལ་ སྤྱི་རྩོགས་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།**

༢. རྒྱུད་འཕགས་གྱི་ལུ་འབད་མི་ཚུ་ ཟེན་འབྲེལ་བཏབ་བཅུག་སྟེ། སྤྱི་ཚན་རེ་ལས་འགོ་དཔོན་རེ་ལུ་ སྤྱི་ཚན་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་གི་ལོང་རེ་ལུ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག་དང་གཅིག་ཁར་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཡང་ འབྲེལ་འདྲེ་ བཅེད་མར་གཏོགས་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ལྷན་དགོ།

**རིག་རྩལ་ སྤྱི་རྩོགས་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞིབ།**

༣. འབྲི་རྩོམ་གྱི་རྫོང་དོན་དང་དབྱེ་བ་ ག་ཅི་ཡིན་ན? གོས་སྤྱད་འབད་དེ་ འབྲི་རྩོམ་བྱུང་ལུ་ སྤྱི་ཚན་ནང་གི་བཅུག་དགོ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱུད་རྒྱུ་དང་རྫོང་དོན་ སློབ་སྦྱོང་གུ་ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར་ སྤྱི་རྩོགས་ལུ་ སྤྱི་ཚན་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

**རིག་རྩལ་ སྤྱི་རྩོགས་ ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།**

༤. རང་གི་པམ་དང་སློབ་དཔོན་ལུ་ ག་དེ་སྟེ་འབད་དགོ་པ་ཡིན་ན? བསམ་འཆར་གི་བཅུག་དགོ། སྤྱི་ཚན་དང་ འབྲི་སྦྱོང་གུ་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ། དེ་གི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་གུ་ཚུ་གིས་ ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ལྷག་སྟེ་ ཡིག་སྟེབ་ག་དེ་མ་ཅིག་ ཤེས་རྟོགས་ཅི་ག? བལྟ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་ཆ་འབད་ བཟོ་བཅུག་སྟེ་ རག་ཐོག་ལས་ འདི་ལན་འབད་བཅུག། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ སྤྱི་ཚན་ལུ་ ག་དེ་མ་ཅིག་དེ་མ་ཅིག་ཡི་ག? དེ་ནང་ལས་ག་དེ་མ་ཅིག་ཤེས་ཅི་ག? མ་ཤེས་



མི་ག་དེམ་ཅིག་ཨིན་ན་? བརྟུ་དབྱ་པབ་ཞིན་མ་ལས་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ར་འབད་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ ལོག་སྤྱང་བཅུག་ནི་  
གི་དོན་ལུ་ སྤྱོད་ལཱ་ནི་བཟུམ་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་འབད་བཅུག་དགོ།

2. རྒྱལ་པོ་ཐམས་ཅད་སྟེར། དབྱེ་བ། སྤྱད།

རྟོགས་བརྗོད་དཔག་བསམ་འཁྲི་ཤིང་ལས།

ལྷངས་དོན།

སྤྱད་གཏམ་ཁ་རྒྱབ་དགོ་མི་འདི་ སེམས་ཅན་གཅིག་གི་དོན་ལུ་ཡང་ རང་གི་སྐྱེ་སྤྱོད་སྐྱོད་གཏང་རྒྱུ་གསུམ་པའི་ སྤྱིང་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ མཛད་སྤྱོད་སྐོར་ བཏོན་ཏེ་འདུག། རྗོད་དོན་དེ་གིས་ སྤྱོད་སྤྱོད་གི་སེམས་ལུ་ ཚོར་སྤྱང་མ་འདྲམ་ཅིག་བསྐྱེད་རྒྱུ་གསུམ་ཞི་དང་། སྤྱིང་ སྤྱོད་མེད་མི་འདི་ ག་དེམ་ཅིག་ཡིན་ནེ་? ཉ་གོ་ནི་དང་། དེ་ལུ་ མཛོད་བསམ་བཏང་སྟེ་ དེ་བཟུམ་མའི་ སྤྱད་གཏམ་སྤྱོད་གི་དེ་ སྤྱིང་ ཞི་དེ་སྤྱོད་ལུ་རྒྱ་རྒྱུ་ཡང་ བྱིན་རྒྱུ་གསུམ་པའི་ འོས་འབབ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ལས་ཡིན།

1 གཡུམ་ ཐམས་ཅད་ལྟེན། ཟེར་ རོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱ་ གནམ་བཟུམ་གང་སྟེ་ ཡོད་མི་ཅིག་ནང་། རྒྱལ་པོ་རྒྱ་བའི་ འོད་ཟེར་བཟུམ་ དྲི་མ་མེད་པ་ ཐམས་ཅད་སྟེར། ཟེར་མི་ སྤྱིང་རྗོད་དང་ གཏོང་མོད་ཅན་ འོངས་སྤྱོད་རྒྱུ་ ཆགས་པ་མེད་པར་ སྤྱིན་པ་གནད་མི་ཅིག་བྱུང་ཏུག། ཁོ་གི་ གཏམ་ སྤྱད་གཏམ་རྒྱུ་ སྤྱིང་པ་གསུམ་ནང་ ཞུ་ཏུག་ར་ འཛོན་མ་འཛོན་ས་ར་ ཡོད་པ་ཡིན་པས། རྣམ་ཅིག་འབད་མཛད། སེམས་ཅན་ལུ་ བསྐྱེད་ཡོད་ནི་དེ་ གིས་ ཉམ་རྒྱུང་རྒྱུ་ སྤྱིང་སྤྱོད་གཞིགས་པར་ ས་ཕྱོགས་བཤམ་ཏེ་བྱིན་ཏུག། ས་ཕྱོགས་ གཞན་ཁའི་ རྒྱལ་པོ་ཅིག་གིས་ ལྷང་པར་འོང་མཛད། རིན་པོ་ཆེ་གིས་ བཟོ་བཟོམ་གི་རང་གི་ དབྱེ་བུ་ཡང་སྤྱིན་པ་གནད་དུ་གྱུག།

2 དེ་བསྐྱེད་ སུ་ལུ་གཤོག་སྤྱོད་ཟེར་བཤམ་ དབྱེ་བུ་ཡང་གཏང་འོང་མེད་པ་ གནམ་མེད་ས་མེད་འདྲི་གསུམ་ཏེ། གཞུགས་ཡང་འདར་ འདྲི་གསུམ་པའི་ འཕྱགས་ཀྱིས་ མིག་ཏེ་མིག་མིག་གཏང་མི་ཅིག་ གཏོང་ཁར་ཐོན་འོངས་ཏུག། དེ་ལུ་ བཟོད་མ་རྒྱུ་གསུམ་པའི་སྤྱིང་རྗོད་བསྐྱེད་དེ་ སུ་ལུ་སྤྱོད་ གཞིགས་ཏེ་ སྤྱོད་སྤྱོད་པར་ འཛོན་གསུམ་ཅིག་ བཞུགས་འོངས་ཏེ། འདི་ ར་བཅས་རྒྱ་གི་ཟམ་ཡིན། ཟེར་ གསལ་ནི་འབད་མཛད། རྒྱལ་པོ་གིས་ སྤྱོད་སྤྱོད་མཛད་ཏུག། འཛོན་གསུམ་པའི་གིས་ སུ་ལུ་འདི་ལུ་ སྤྱོད་སྤྱོད་མཛད་དེ་ ར་བཅས་རྒྱ་ ཐང་བཏང་བཞག་ནི་ཡིན་ནེ་? ཟེར་ཞུ་མཛད། ཐམས་ཅད་ སྤྱིང་གིས་ རྗོད་ལུ་ གཏོང་དང་ གཏོང་དགོ་ནི་སྟོ་? ཟམ་ཞོར་རྒྱ་ ར་གིས་བྱིན་གོ། བྱུ་འདི་ གསལ་ནེ་ མི་དགོ་བའི་ ལས་ཡིན། ཟེར་ གསུངས་ ཏུག།

3 འཛོན་གསུམ་པའི་ ར་བཅས་རྒྱ་ རྣམས་ཚལ་གྱི་ནང་ན་སྤྱོད་དེ་ འབྲུ་སྤྱིང་རིགས་རྒྱུ་ བཟུང་མ་རྒྱུ་འདུག། འཛོན་གསུམ་པར་གིས་ བསལ་གསལ་པའི་ འཕྱགས་རལ་རྒྱུངས་གཅིག་ བཟུང་མ་ཡིན། བྱུ་འདི་ ར་གིས་ ཡུན་རིང་གི་བར་ན་ འཛོན་ཏེ་ཐོབ་འཐོབ་ཡིན་མ་ལས། འདི་བཟུང་མ་རྒྱུ་གསུམ་པའི་ཅིན། ར་བཅས་ བཟུང་ཚང་རྒྱ་ འཛོན་གསུམ་ རྒྱལ་པོ་གིས་ སེམས་ཅན་གཏམ་ལུ་ བྱམས་པའི་ སེམས་བསྐྱེད་པ་ ཡིན་པ་ཅིན། དེ་སེམས་བྱུ་འདི་ལུ་ བྱམས་པ་དང་ ར་བཅས་ལུ་ མ་དགའ་བའི་ལུ་འདི་ དྲང་བདེན་མེན་པས། དེ་འབད་མཛད་ལས། བྱུ་དང་ར་བཅས་ཀྱི་ སྤྱོད་སྤྱོད་གཏམ་གཅིག་ཁར་ འབད་ རྒྱུ་གསུམ་ཐབས་ལུ་ རྒྱལ་པོ་ སྤྱོད་ བཏོན་གཏམ་ཏེ་གནད། ཟེར་ ཏུ་ཏུག།

4 དེ་ལུ་ རྒྱལ་པོ་སྤྱོད་དབྱེ་བུ་ བྱུ་དང་ལྷེད་གཉིས་ཆ་ར་གི་ སྤྱོད་སྤྱོད་འབད་ནི་གི་ གནམ་སྤྱོད་མ་འཐོབ་པར་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཡིན། དེ་སྤྱོད་ ཀྱིས་ ཐབས་ཤེས་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་སྤྱོད་མི་ལུ་ ལེགས་སོ་ཡོད། རྗོད་ཀྱིས་ སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་རང་ལུ་ སྤྱོད་མི་དེ་བྱུ་འདི་ གཏང་ད། ཟེར་ འཇམ་ པའི་ཕྱོག་གིས་ བྱུ་འདི་གཞོང་སྟེ་བཞུགས་པ་ད། འཛོན་གསུམ་པའི་ བྱུ་དང་ རྒྱལ་པོ་འདི་ག་སྤྱད་བྱུ་བཏང་སྟེ་ བྱུ་ལས་གཉིས་ལྟེ་བྱུ་ཀྱིས་ འཐོབ་དགོ། ཟེར་སྤྱོད་ཏུག། དེ་ལུ་ རྒྱལ་པོ་གིས་གཉིས་ལྟེ་མ་ཚད། གསུམ་ལྟེ་བཏོང་བྱུ་ བྱིན་ནི་ཡིན། ཟེར་ བཀའ་གནད་ཏུག། འཛོན་གསུམ་པའི་ རྒྱལ་ པོ་འདི་ འཛོན་གསུམ་པའི་བཏོན་ བཏོན་མི་གཞན་དགོ། ཟེར་ ཞུ་མཛད། རྒྱལ་པོ་གིས་ རྗོམ་ཁ་ལས་པར་ རྒྱབ་བསྐྱེད་གཏམ་ཏེ་ རྗོམ་ཁ་ལས་པར་ སྤྱོད་ ཏུག།

4

དེ་ཅིག་གི་བར་ན། མི་སྡུག་པའི་སྐོ་ ཟེར་མི་ ལཱ་རན་ལུ་དགའ་མི་ཅིག་གིས་ གྱི་ཚུང་རྣོས་ ཅོག་ཅོ་ཅིག་འབག་སྟེ། རྒྱལ་པོའི་བྱིན་མ་ཐག་ གཡམ་ ཉོངས་ཀྱི་ འག་བཅད་དེ་ སྲང་ཁར་བཏབ་ད། འག་གིས་ སུ་ཀྱ་གི་ སྤྱིང་ཚད་མ་ལང་པས། ལྷག་འཛུགས་ཏེ་ ས་ཁར་རེག་པ་ད། ས་ཡང་སྲུང་རུག། ད་རུང་། བྱིན་མ་ཐག་ གཡོན་མ་དང་ བརྒྱད་དོ་ གཞན་ཡང་ གཞུགས་ཀྱི་ལྷ་པ་ཡོད་ཚད་ བཏོགས་ཏེ་ སྲང་ཁར་བཏབ་རུང་ རྒྱལ་པོའི་གིས་ ཅུ་ འགོངས་ཏེ་བཞུགས་པ་ལས། འགོངས་པ་འདི་ རྒྱལ་པོའི་སྤྱིང་སྤྱོད་སྤྱོད་ལུ་ གནས་མེད་ས་མེད་ཀྱི་ ཉ་ལས་ཡིད་ཚེས་ བསྐྱེད་རུག།

5

འགོངས་པ་གིས། རྒྱལ་པོའི་སྤྱིང་ དེ་བཞུགས་མའི་ བྱ་བ་ལཱ་ལག་ དང་ལེན་ འབད་མི་འདི་ འཛིག་རྟེན་འདིའི་ སྤྱན་རློང་གི་འབྲས་བུ་ ག་ཅི་འཐོབ་ དགོ་པ་སྟེ། ཟེར་ ལྷུང་ད། རྒྱལ་པོའི་གིས་ ང་ལུ་ ཚོད་རེས་ཀྱི་ སྤྱན་གྲགས་དང་། འཛིག་རྟེན་པའི་འདོད་པ་ ག་ཅི་ཡང་དགོ་པ་མེད། སེམས་ཅན་ གེར་གྱི་དོན་ལུ་ སངས་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་ འཐོབ་མི་དོན་ལུ་ རྒྱུང་མ་གཅིག་ཨིན། ཟེར་ གསུངས་རུག།

6

འགོངས་པ་གིས། རྒྱུང་རའི་ལཱ་འདི་ལུ་ སྐོ་འགྱོད་མེད་ག་? ཟེར་ལྷུང་ད། ང་ལུ་ སྐོ་འགྱོད་མ་པ་ལས་མེད། ཟེར་ གསུངས་རུག། འགོངས་པ་ གིས། འདི་མི་བདེན་པ་འོང་། ཟེར་ ལྷུང་ད། དེ་ལས་ རྒྱལ་པོའི་གིས། ང་གིས་ སྐབ་མི་འདི་ བདེན་པ་ཅིན། དེའི་ ལུས་འདི་ ཉེ་མ་བཞུགས་ ངག་ བཅུག་ཅིག། ཟེར་ གསུངས་ཅིག། སྐྱ་གཞུགས་ཀྱི་ མ་ཚུ་ག་ར་ལྟ་ སྐྱ་གཞུགས་རྒྱ་བའི་འོད་བཞུགས་ འཇའ་རིས་མོ་ལུ་ ལྷུང་མོ་རུག། དེ་ལུ་ བཟུ་ རྟེ་ འགོངས་པ་དང་ མི་མེར་ ག་ར་ ཡིད་ཚེས་སྐོས་ར་ ཐོབ་རུག་གོ། །།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྟུན་ད་ སྐོབ་སྐྱབ་ཚུ་གིས་.....

- ལ ཚོག་མཚམས་དང་ དོན་མཚམས་ཚུ་ མ་འཛོལ་བར་ འབྲི་སྟེག་ཚུ་གས་དགོ།
- ལ སྲུང་སྟེག་སྟེ་ དི་བའི་ལན་ཚུ་ དི་ཚུ་གས་དགོ།
- ལ སྲུང་གཞན་འཚོལ་ཏེ་ བསྟུ་ལེན་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
- ལ སྲུང་བསྟུ་ལེན་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་གཏང་ཚུ་གས་དགོ།

སྦྱོང་ལཱ།

རིག་ཐུག་ ལྷག་ནི། རིག་སྦྱོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞིབ།

1. སྐོབ་དཔོན་གྱིས་ སྲུང་སྟེག་ཐངས་ཀྱི་ དཔེ་སྟེན་འབད་དགོ། སྐོབ་སྐྱབ་ཚུ་སྟེ་ཚན་ནང་ བགོ་ཞིན་ན། ཡར་ལོང་བཅུག་ རྟེ་ སྐོར་རྒྱབ་འབད་ ལྷག་བཅུག་དགོ། ཚུ་གས་ཀྱིས་ ལྷག་པའི་སྐབས་ འཛོལ་མ་འཛོལ་ཚུ་ སྐོབ་སྐྱབ་ནང་དོག་ སྤྱན་གོས་འབད་བཅུག་ནི། སྐོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟེ་ཚན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་དཀའ་ངལ་ག་ཅི་ཨིན་ན? དམངས་ཁར་བསལ་ ཅི་ སྐོབ་སྐྱབ་གིས་ལྷག་པའི་སྐབས་ སྐོབ་དཔོན་དང་ ཚུ་གས་ཚུ་གིས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཤོག་ཁྲམ་བཟོ་ བྱིན་དགོ།

དཔེར་ན།

མིང་	རྫོང་རྒྱ།	ཚོག་མཚམས།	མ་གྲོགས་ལྟོད།	སང་པབ།
དགའ་བ་	√		√	

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

- ༢. སློབ་སྤྱི་ལཱ་ལྟེ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚན་ལས་ལྷན་པའི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ལྷན་པོ་གཏང་བའདུག་གི་ ལྷན་པོ་ ཚོས་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ དམངས་ཀྱིས་ཤེས་པ་འབད་ སླབ་བྱིན་དགོ། ལྷག་པའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་ དུན་གསེའི་ཐོ་བཀོད་སྤྱོད་བཞག་སྟེ་ ལྷག་ཚུམ་ད་ ལེགས་བཅོས་འབད་བྱིན་དགོ།

**རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། རིགས་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་སྤྱད།**

- ༣. སྤྱང་གཅིག་གི་ནང་ན་ ཡོད་པའི་ལྷན་པའི་ཚུ་ ཤེས་ཐབས་ལུ་ འོག་གི་རྒྱ་བའི་ལན་ཚུ་ གི་བཅུག་དགོ། ཡང་ན། གི་བ་ གི་ཐོག་ལུ་ ལྷན་གོས་དང་ འདི་ལན་གྱི་གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ།
  - སྤྱང་འདི་གི་ཚོད་དོན་ག་ཅི་བཏོན་མ་མས་?
  - སྤྱང་འདི་ནང་གི་ སྤྱང་ཚུད་པ་དོམ་ག་ཡིན་པས་? སྤྱང་ཚུད་པ་གཞན་ ག་དང་ག་ར་འདུག་?
  - སྤྱང་འདི་དངོས་སྤྱང་ཡིན་པས་ག་? འཆར་སྤྱང་ཡིན་པས་?
  - སྤྱང་འདི་ལྷག་པ་ད་ ཚོར་སྤྱང་ག་ཅི་བཟུམ་འབྱུང་མ་མས་? ག་ཅི་འབད་?
  - སྤྱང་འདི་དང་ ཆ་འདྲ་བའི་ སྤྱང་གཞན་ལྷག་ཅི་ག་?
  - སྤྱང་འདི་གི་ ཐོ་རིམ་ཚུ་ བཏུབ་ མ་བཏུབ་འདུག་ག་?

**རིག་ཅུལ་ ཉན་སྐབས། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།**

- ༤. སློབ་སྤྱི་ལཱ་ལྟེ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚན་ལས་ལྷན་པའི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ལྷན་པོ་གཏང་བའདུག་གི་ ལྷན་པོ་ ཚོས་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ དམངས་ཀྱིས་ཤེས་པ་འབད་ སླབ་བྱིན་དགོ། ལྷག་པའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་ དུན་གསེའི་ཐོ་བཀོད་སྤྱོད་བཞག་སྟེ་ ལྷག་ཚུམ་ད་ ལེགས་བཅོས་འབད་བྱིན་དགོ།

# ཉན་པ་འབད་ཅུང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་སྤྱི་ལཱ་ལྟེ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚན་ལས་ལྷན་པའི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ ལྷན་པོ་གཏང་བའདུག་གི་ ལྷན་པོ་ ཚོས་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ དམངས་ཀྱིས་ཤེས་པ་འབད་ སླབ་བྱིན་དགོ། ལྷག་པའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་ དུན་གསེའི་ཐོ་བཀོད་སྤྱོད་བཞག་སྟེ་ ལྷག་ཚུམ་ད་ ལེགས་བཅོས་འབད་བྱིན་དགོ།

༣. ཆང་། དབྱེ་བ། སྤྱང་།

བྱང་ས་དོན།

སྤྱང་འདི་ནང་ འབྱུང་འཇམ་ཅིག་ནང་ སྤྱང་ཕྱེད་པ་གིས་ མཚོ་ལུགས་ ལཱ་དང་བྱ་བ་རྩེ་ འཛོལ་བ་འབྱུང་སའི་རྒྱུ་རྩེ་མ་རྩེ་ ཉ་གོ་ནི་ལུ་  
ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་ཁར་ མི་ཚོའི་གནས་སྤངས་ནང་ རང་གི་དུས་རྒྱུན་གྱི་ དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བའི་ལཱ་ལུ་ བསམ་ཞིབ་འབད་དགོ་  
པའི་སྟོན་ལས་ཡོད་པ་ལས་ སྤྱང་འདི་གདམ་ལ་རྒྱབ་ཅི།

༤ ར་བཅས་ར་ མི་དྲག་ཞན་ཆེ་རྒྱུ་མེད་པར་ ག་ར་ཨིན་རུང་ ཆང་འབྱུང་པ་ཅིན། འདོད་ཆགས། ཞེ་སྤང་། གཉི་སྤྱུག། ད་རྒྱུལ།  
ཐུག་དོག་རྩེ་ སྟོང་ཞིན་མ་ལས། སྟོན་གཅད་ནི་དང་ མ་ཕྱིན་པ་ལེན་པ་ ལ་སོགས་པའི་ ལཱ་རྩེ་ ཡིད་གཉིས་ཐོ་རྩེ་མེད་པར་  
འབད་མ་ཨིན།  
དབྱེ་འབད་བ་ཅིན། ཉེ་མ་དགོ་སྟོང་ བྱང་རྒྱབ་མེས་པ་དཔའ་ རྩེ་མ་མེས་པ་དང་ལྷན་མི་ཅིག་ བཞུགས་སའུ། བདུད་ཀྱི་སྤྱུལ་པ་  
ཨམ་སྤུ་ཅིག་གིས། ཆང་པ་ལང་གཅིག་འབག། ར་གཅིག་ལྱིད་སྟེ་འོངས་རུག།  
མོ་གིས། དགོ་སྟོང་ལུ་བཏུ་སྟེ།  
ལྱིད་ཀྱིས་ ར་འདི་གསལ་དགོ། ཡང་ན། ཆང་འདི་འབྱུང་དགོ། ཡང་ན། ར་དང་གཅིག་ཁར་སྟོང་དགོ། ཟེར་ ལུ་མ་ད།  
དགོ་སྟོང་གིས། ལཱ་འདི་རྩེ་གཅིག་ཡང་ དགོ་སྟོང་གིས་ འབད་མི་ཚོག། ཟེར་ གསུངས་རུག།  
ཨམ་སྤུ་འདི་གིས། ལཱ་གཅིག་འདི་ ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་ འབད་ར་འབད་དགོ། ཟེར་ གནམ་མེད་ས་མེད་ ལྷ་རྩེ་གས་  
བརྒྱུད་རུག།  
དགོ་སྟོང་གི་བསམ་པ་ལུ་ ར་གསལ་པ་ལུ་ནི་ སྟོན་གཅད་པའི་ལས་ སྤྱིག་པ་སྟོན་ཡོད། ཟེར་ གསུངས་ཉེ་ཡོད། མོ་དང་གཅིག་  
ཁར་ སྟོང་པ་ཅིན། ར་ ད་ལྟོ་རྩེ་རྩེ་ རྩེ་མེས་ཀྱི་སྟོན་པ་ གཅོད་ཉོག་ཉོ་འབད་ བསུངས་ཡོད་མི་འདི་ ཉམས་ནི་མས། དེ་བ་  
འདི་ ཆང་འདི་འབྱུང་པ་ཅིན། ཉེས་པ་འདི་ ཆང་ནི་འདྲས་ མཚོ་སྟེ། ཆང་འདི་ལེན་ཉེ་ འབྱུངས་ད་རུག།  
དང་པ་ར། ཆང་གིས་ བཟེས། གཉིས་པ། ཨམ་སྤུ་དང་ གཅིག་ཁར་སྟོང་། གསུམ་པ། ར་ཡང་བསལ་སྟེ། མ་བཏུབ་པའི་ ལཱ་ གསུམ་  
ཆར་ འབད་དཔ་ལས། ཉེས་པ་གསུམ་གྱི་རྩ་བ་ཆང་ཨིན། ཟེར་ སྤྱུབ་སྟོན་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ འ་ནི་ལ་ལས་རྩེ་རྒྱུད་རུག།  
ཆང་འབྱུང་པ་ཅིན། ཐོས་བསམ་འབད་མི་ལུ་ ཐོས་བསམ་མི་འོང་། སྟོན་ཆེན་པ་ལུ་ སྟོན་མི་འོང་། འཇིག་རྟེན་ལྷིམ་པ་རྩེ་ལུ་ སོ་  
ནམ་གྱི་ ལཱ་དང་བྱ་བ་མི་འོང་། ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ཀྱི་ལཱ་ དོན་དག་སྟོན་ འབད་དགོ་པ་རྩེ། ཆང་འདི་འབྱུང་པ་ཅིན་ འབད་  
མི་རྩེ་གས། ཟེར་ སྟོན་དཔོན་ཆེན་པོ། འཕགས་པ་རྒྱ་སྤྱུབ་ཀྱིས་ གསུངས་རུག།  
ཆང་འབྱུང་པ་ཅིན། མགྲོ་ཉོ་ན། བརྒྱུགས། མིག་ཉོ་ཚོ་ནི་དང་ གཉིད་ཀྱིས་འཐིབས་ཉེ་ ཉེན་རུབ་མ་ཤེས། ལཱ་ལེགས་ཤོམ་རྩེ། འབད་  
མི་རྩེ་གས་པའི་གུ་ འཛོལ་ཡོང་བརྒྱུ་འབད། ལཱ་ ག་མེན་གུ་མེན་འབད་དེ་ སྤང་བཟོ་ནི་དང་ འཐིབས་འཛོལ་ནི་རྩེ། ག་ར་ ཆང་  
འདི་ལས་ འབྱུངས་ཨིན།  
ཆང་འདི་འབྱུང་པ་ཅིན། མགྲོ་ཉོ་ གོ་ལ་གིས་སྤུར་ཉེ་ཤི་ནི་དང་། ཡང་ན། ལྱང་སྟེ་ཤི་ནི། གད་པ་ལས་ ཐབ་འཇམ་ཉེ་ཤི་ནི། ཉམ་ལས་  
བུད་དེ་ ཉམ་གས་རུད་དེ་ཤི་ནི། དགའའི་ལག་པར་རྩེ་ནི་ལ་སོགས་པ། རང་གི་སྟོན་ལུ་གཞོན་པའི་ རྒྱུན་རྩེ་སྟོན་འདི་རྩེ་ག་ར་ ཆང་  
ལས་བརྟེན་ཉེ་འབྱུངས་ཨིན།

ཆང་ མ་འབྲུང་མི་ལུ་ རྒྱུན་པར་དེ་ཚུ་མི་འབྲུང་། ཆང་འབྲུང་ མ་བརྟུབ་པའི་སྐོར་ལས་ ལུང་ནང་ལུ་ ག་དེ་སླེ་གསུངས་ཏེ་ཡོད་པ་  
 ཡིན་ནུ་? ཟེར་བ་ཅིན། སངས་རྒྱལ་གྱིས། ཆང་འབྲུང་དེ་ཡི་ཉམ་ཐོས་མིན། འཕང་དེ་ཡི་སྒྲོན་པ་མིན། ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་མ་  
 ཚད། གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས། ཆང་ལ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྲུང་གཏི་ལྷག་དང་། ང་རྒྱལ་ཤུག་དོག་ཉོན་མོངས་མ་ལུས་པ་། སྲོང་བའི་རྒྱ་  
 རྒྱུན་འདི་ལ་ཆང་བ་ཡིན་ཞེ་ཕྱིར་ཆང་ནག་མ་འབྲུང་ཞལ་གདམས་ཡིན་ཞེ་ ཟེར་ གསུངས་ཡོད་པ་ལས་ ཅུད་སྤྲུལ་མས་ར་ འབྲུང་མི་  
 བརྟུབ་ཡིན་ནོ། །།

**ལས་དོན།**

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

- ཁྱེད་ཀྱི་བཏང་སྲུང་ལུ་ ཆང་དགོ་པའི་ཁྱད་ཚེས་ཚུ་ རེ་རེ་བཞེན་དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཁྱུང་འདི་ ཚུམ་རིག་གི་ཉམས་བརྒྱུད་ལས་ ག་ཅི་གི་ཉམས་ཡིན་ནུ་? ལུངས་བཀའ་ཚུགས་དགོ།
- ཁྱུང་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཁོང་ར་གི་མི་ཚོ་ནང་ལུ་ བྱུང་ཡོད་མི་ཉམས་སྲོང་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུགས་དགོ།
- ཁྱུང་འདི་ཚུང་དོན་འདི་ ཁོང་ར་གི་མི་ཚོ་ནང་ལུ་ འབྲེལ་བ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཁྱུང་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཨ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ཡང་ སྲུང་ཉམས་སི་སི་ བྱུང་ཀུ་རེ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ཁྱུང་འདི་ནང་གི་གནས་སྟངས་ལུ་ དབྱེ་བ་དབྱུང་དེ་ རང་ལོ་འཛིན་བསམ་འཆར་བཤད་ཚུགས་དགོ།
- ཁྱུང་འདི་ ཚོགས་མཚམས་དང་ དོན་མཚམས་ སྐད་ཀྱི་སེང་ཕབ་ བར་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ཅད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།

**སྦྱོང་ལཱ།**

**རིག་ཐུལ་ ཉམ་སྦྱོང་། རིག་སྒྲོབས་དབྱེ་རིམ་ དུན་ཤེས།**

༡. ཉེ་མར་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྲུང་ཉམས་སི་སི་ བྱུང་ཀུ་ཅིག་གཏང་ནི། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་དག་པ་ཅིག་ལུ་ ཁོང་གི་མི་ཚོ་  
 རང་ ཉམས་སི་སི་ཉམས་སྲོང་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་ བཤད་བཅུག་ཞེན་མ་ལས། དོན་ཚན་དོ་སློབ་འབད་ནི། དེ་གི་ཤུལ་  
 ལས། སྲུང་གི་དོན་ཚན་འདི་ ལྷག་ཞེན་མ་ལས། སྲུང་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་འོང་ག་? མཚུགས་ ག་དེ་སླེ་བསྟུ་འོང་ག་?  
 རྒྱུ་སྤྲུལ་པའི་ཉེ་ སློབ་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཐུལ་ ཉམ་སྦྱོང་། རིག་སྒྲོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱུང་།**

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ དོན་མཚམས་དང་པ་འདི་ ལྷག་ཞེན་མ་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ སློབ་བཟུམ་  
 བཀོད་དགོ།
- ཀ་ དོན་མཚམས་འདི་ནང་ག་ཅི་གི་སྐོར་སྒྲོན་མ་སློབ་?
  - ཁ་ དུས་ཚོད་ རམ་ བྱུང་འབྲུང་མ་ཡིན་མ་མས་གོ?
  - ག་ སྲུང་ཅེད་པ་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་གོ?
  - ང་ སྲུང་ཅེད་པ་ རོ་མ་འདི་ ག་འོང་ནི་སློབ་ ག་ཅི་འབད་?
  - ཅ་ སྲུང་ཅེད་པ་རོ་མ་འདི་ལུ་ ཁྱད་ཚེས་ ག་དེ་སླེ་འདུག་གོ?

**རིག་ཅུལ་ གི་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེད།**

༣. སློབ་སྤྲུག་ཚུ་ལུ་ ཚོག་གི་གཅད་མཚམས་ སྐད་ཀྱི་སིང་ཕབ་ཚུ་ ག་དེ་སླེ་བཞག་པ་ཨིན་ན་? ཉན་ཟེར་བཀོད་རྒྱ་བྱིན་  
ཞིན་མ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྤང་འདི་མཚུག་ཚུན་ ཚར་གཅིག་ལྷག་ནི། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཁོང་ར་ སྤང་འདི་ལུ་སིམ་  
སིམ་འབད་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། ཚོག་ཉ་མ་གོམ་མེ་འཕྲོན་པ་ཅིན་ འབྲི་དེབ་ནང་ལུ་ཕོ་བཀོད་ཟེར་ བཀོད་རྒྱ་བྱིན་  
ཉེ་ལྷག་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཅུལ་ ཉན་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞིབ།**

༤. དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཐོ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ མིང་ཚོག་ཚུའི་གོ་བ་ཚུ་ བྱང་གིང་ཁར་གིས་ཞིན་མ་  
ལས་ རོན་དག་སྤབ་བྱིན་དགོ། དེའི་སྐབས་ལུ་ མིང་ཚོག་ཚུའི་དོན་དག་འདི་དང་ ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་བྱུས་ཁ་ལས་ ཤེས་  
མི་ཡོད་མེད་བཟུ་སྟེ་ ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་སྤབ་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཅུལ་ ཉན་ནི། སྤབ། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞིབ།**

༥. དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ད་རུང་སྤང་འདི་ཚར་གཅིག་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་བཟུ། དེ་ལས་ ར་གིས་བྱེད་ལུ་ སྤང་  
འདི་གི་སྐོར་ལས་ རི་བ་བཀོད་ནི་ཟེར་ བཀོད་རྒྱ་བྱིན་ཞིན་མ་ལས། ཚར་གཅིག་ལྷག་བཅུག་དགོ། ལྷག་ཚར་མཇུག་ འོག་  
གི་རི་བ་ཚུ་ བཀོད་དགོ།

- ༡. སྤང་ འདི་གི་མིང་ ག་ཅི་སྟོ་?
- ༢. ག་ཅི་འབད་ མིང་དེ་སྟེ་ བཏགས་བཏགས་པ་ འོང་ནི་མས་གོ་?
- ༣. སྤང་ འདི་གི་རྒྱུད་དོན་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་སྟོ་?
- ༤. སྤང་འདི་ འཕོ་ག་དེ་སྟེ་ བཏུགས་ཅུག་?
- ༥. འཕོ་དེ་སྟེ་ བཏུགས་དགོཔ་ ག་ཅི་འབད་?
- ༦. རྒྱུད་ཀྱིས་བཟུ་བ་ཅིན་ སྤང་ཅེད་པ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་?
- ༧. སྤང་ཅེད་པ་དེ་ རྒྱུད་ཨིན་པ་ཅིན་ ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི་སྟོ་?
- ༨. མཐའ་མཚུག་ལུ་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཁར་ རྟོད་ཅུག་གོ་? ག་ཅི་འབད་?

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

༦. ཨ་ལོ་དག་པ་ཅིག་ལུ་ སྤང་འདི་ ཚོག་མཚམས་དང་ སྐད་ཀྱི་སིང་ཕབ་ཚུ་ ལག་  
ལེན་འཐབ་སྟེ་ལྷག་བཅུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོའི་ལྷོགས་  
སྤབ་དང་ ག་ཤེས་ལུགས་ཚུ་ཡང་ ལེམས་ཁར་དབྱེ་དགོ། དེ་ལས་ བོ་སྐབས་ ག་དེ་སྟེ་བྱིན་ནི་ཨིན་ན་? ཡང་ མནོ་  
བསམ་གཏང་དགོ།

**ཐབས་ཤེས།**

སྤྱང་འདི་བྲི་མ་དེ་ག་ར་ ལུན་ཚན་གཅིག་ནང་ བྲིས་ཚར་མ་འབད། བྲི་དགོཔ་མེན། ཉིན་བསྟར་ དུས་ཡུན་ ལྷར་མ་༡༠  
དེ་ལེ་ ཁོང་རའི་སྤྱོ་ཚན་ནང་ གོས་སྤྱན་འབད་དེ་ སྤྱང་གི་ལྷད་ཚོས་ གཅིག་དང་གཉིས་ གཞུགས་ཤི་བཅུག་དགོ།  
དེའི་སྐབས་ སྤྱོ་བ་དཔོན་རང་གིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ། སྤྱང་འདི་ བྲིས་ཞེན་མ་ལས། སྤྱོ་ཚན་འགོ་དཔོན་གྱིས་དམངས་  
ཁར་ སྤྱན་ལྷུ་འབད་ཚར་མ་ད། སྤྱོ་བ་དཔོན་གྱིས་ དག་བཅོས་འབད་དེ་ སྤྱོ་བ་ཁང་ནང་ དཔུངས་བཞག་དགོ། ཉན་སྐབ་  
རིག་ཐུལ་ དབྱེ་ཞིབ་བྱི་དོན་ལས་ གསལ་ལྷུ་ ལས་རིམ་ཡོད་པའི་སྐབས་ལུ་ སྤྱོ་ཚན་འགོ་དཔོན་འདི་ སོར་ཡི་སོར་ཡི་  
བསྐྱེ་དགོ།

**རིག་ཐུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྤྱོ་བས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔུང།**

- ༡. ཆང་འབྲུང་མི་མི་ལུ་ཡོན་ཏན་མེད།། མ་འབྲུང་མི་མི་ལུ་བསོད་ནམས་མེད།། ཟེར་མི་དབྱེ་གཏམ་འདི་དང་ སྤྱོ་བ་ཚན་  
འདི་ནང་ལས་ འཕྲོན་མི་གཉིས་ལུ་དབྱེ་དཔུང་འབད་དེ་ དགག་སྤྱོ་བ་ཚུ་ད་པ་རྒྱབ་བཅུག་དགོ།

ཨ





༥. རོན་ཚན་བརྟན་བསྐྱེད་ཏེ་སྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོར་ལྷན།

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

༡. ཇུ་ལོ་རང་རང་སོ་སོའི་ གསལ་ལ་བཤད་གཏང་ནིའི་རོན་ལས་ རོན་ཚན་འེ་ བཅའ་སྒྲིག་རྒྱབ་སྐྱོད་གཏང་བརྟུག་དགོ།  
རོགས་ཀྱིས་གཏང་མི་གསལ་ལ་བཤད་འདི་ རང་གིས་ཉན་ཞིན་མ་ལས་ བརྟན་བསྐྱེད་ཏེ་ལོག་སྐྱབ་བརྟུག་དགོ།

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

༢. རྒྱལ་པོ་བརྟན་བཞུགས། དགའ་སྟོན། འབྲོན་པ་ལེགས་སོ། བཀའ་རྒྱན་དགའ་ཚོར། ལ་སོགས་པའི་ རོན་ཚན་ཚུ་ བཟོ་  
ཞིན་མ་ལས་ གསལ་ལ་བཤད་བཟོ་བརྟུག་དགོ།

རིག་ཐུལ་ སྐབ་ནི། མི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༣. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟོབ་སྐྱེད་གཞན་ཚུ་གིས་ རྩོམ་རྒྱལ་པོ་བརྟན་བཞུགས་ནང་ གཏང་མི་གསལ་ལ་བཤད་ཚུ་ བསྐྱེད་འབག་  
འོངས་ཏེ་ སྟོབ་སྐྱེད་ཚུ་ལུ་སྟོན་སྟེ་ གནད་དོན་ག་ཅི་ཡིན་ན་? རྒྱབ་ཁུངས་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་ ག་ཅི་ཡིན་ན་? གནད་  
དོན་ངོ་མ་དང་ འབྲེལ་བ་ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་? དབྱེ་ཞིབ་འབད་བརྟུག་སྟེ་ ལྷན་ལྷན་གྱི་བརྟུག་དགོ།



སྦྱོར་ལྟ།

**རིག་ཆུལ་ ཉན་ནི། སྐབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལོ་བ།**

༡. སྦྱོབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་མེས་ལྷན་པའི་ དཔེ་སྟོན་ཐོག་ལས་བསྐྱར་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ ཚོགས་བཅད་ཀྱི་གོ་དོན་  
བརྟན་བརླ་སྟེ་ སྐབ་བརྟན་དཔོན། སྦྱོབ་དཔོན་གྱིས་གོ་དོན་ ཐོག་མ་ཐོག་བརླ་སྟེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་བྱིན་དཔོ།

**རིག་ཆུལ་ ལྷག་ནི། སྐབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།**

༢. སྦྱོབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་མེས་ཚོགས་བཅད་གཅིག་ སུ་ཞིན་ན། ཨ་ལོ་ ཁོང་ར་མེ་མེ་བཞིན་དུ་ དཔེ་དོན་དབྱེ་བ་བྱེ་སྟེ་  
འགྲི་དེ་བ་ནང་གི་བརྟན། དེ་ལས་ གཉེན་སྦྱོར་དང་དབྱ་སྦྱོར་ཡང་ དབྱེ་བ་བྱེ་བརྟན་ཞིན་མ་ལས། སྦྱོར་བཅོས་སྟེ་ ནང་དོག་  
འགྲན་སྦྱར་འབད་བརྟན་དཔོ། སྦྱོབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་དོན་རྒྱུ་ལ་མཐུན་ཡོད་མེད་དང་ དབྱ་སྦྱོར་དང་གཉེན་སྦྱོར་ལ་སོགས་  
པ་ ག་ཅི་ནང་རྒྱུད་ག་? རོ་སྦྱོར་འབད་བྱིན་དཔོ།

**རིག་ཆུལ་ ལྷག་ནི། སྐབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་ཞིབ།**

༣. སྦྱོབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་མེས་ལངས་སངས་ཅིག་གི་དཔེ་སྟོན་འབད་དེ་ གཉེན་སྦྱོར་དང་དབྱ་སྦྱོར་ ག་ཅི་ནང་རྒྱུད་ཡིན་ན? ཁོང་  
རའི་ མི་ཚེ་དང་འབྲེལ་བ་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་? བྱུང་ཐེངས་གཉིས་དེ་མེ་གི་བརྟན་དཔོ། སྦྱོབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་གིས་  
འགྲི་མི་འདི་ ཐོག་མ་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ རོས་ལན་ལེགས་ཤོམ་འབད་ འབད་བྱིན་དཔོ།

**རིག་ཆུལ་ ལྷག་ནི། སྐབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱུད།**

༤. སྦྱོབ་སྐབ་རྒྱུ་ལུ་ སྦྱོབ་དེ་བ་འདི་ནང་ཡོད་མི་ སློབ་མེས་ཚོགས་བཅད་མེ་མེ་བཞིན་ལྷག་བརྟན་ཞིན་མ་ལས། དོན་དག་ག་དེ་  
སྟེ་གོ་མ་ཡིན་ན? ཚོགས་སྐབ་ནང་གི་བརྟན་སྟེ་ ག་དེ་སྟེ་ཉ་གོ་ཡི་ག་? སྐབ་བརྟན་དཔོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ སྦྱོབ་དཔོན་  
གྱིས་ ཡི་གུ་གི་སྟེ་བ་དང་ སྦྱོར་བ་རྒྱུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་བརླ་སྟེ་ དབྱེ་དབྱུད་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྐྱར་  
བཞག་དཔོ།

དེ་གིས་མ་དོ་བར་ འབྲེལ་འབྲེལ་སྐབས་ སྦྱོབ་དཔོན་གྱིས་ སྦྱོབ་སྐབ་གི་ལུ་ལྷུང་ བཅོ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྐྱར་  
བཞག་མི་ལས་ སྦྱོབ་རྒྱུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་མེས་མ་དེས་བརླ་སྟེ་གི་དོན་ལུ་ ལོག་སྟེ་དེ་དོག་དང་། ཡང་ན། དག་དང་ ཡིག་  
ཐོག་ལས་ མཚོགས་སུ་མེ་ འབད་བརྟན་དཔོས་ཡིན།

**རིག་ཆུལ་ ལྷག་ནི། སྐབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་སྦྱད།**

༥. སྦྱོབ་སྐབ་རྒྱུ་ལུ་ ཞིམ་ལུ་དང་འདྲམ་འབད་ (བདུན་སྐབ་གཅིག་དེ་ཅིག་གི་དོན་ལས) དག་རྒྱན་ལུ་སྦྱོབ་སྟེ་ལ་ཡོད་  
པའི་ སློབ་མེས་ཚོ་རོགས་ཤེས་མི་རྒྱུ་དང་ ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་མི་རྒྱུ་ལུ་དེ་མེ་ བསྐྱེད་འབད་བརྟན་དཔོ། འདི་གི་

སྐབས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ཁ་གསལ་འབད་བྱིན་དགོ། རང་གིས་འབད་དགོ་པའི་ལཱ་འདི་ རང་གིས་ར་  
འབད་དགོ་པའི་ སློབ་ལས་སླབ་བྱིན་དགོ། དཔེར་ན།

༡. བསྐྱེད་འབད་བའི་སྐབས་ རང་གིས་མ་བྱི་བར་ བཅའ་དང་ ཆ་ཚོགས་མི་མཁས་པ་ གཞན་མི་ལུ་ བྱི་  
བཅུག་པ་ལ་ཚོགས་པ་ འབད་ནི་མི་འོང་།
༢. རང་གིས་འབད་ མཚོ་བསམ་ག་ནི་ཡང་མ་གཏང་བར་ རོགས་ཀྱིས་བྱིས་བཞག་མི་ཚུ་ དེ་སླེ་ར་འབྲ་  
བཤུས་རྒྱབ་ནི་མེན་པར་ ཡིན་ནུ་? མེན་ནུ་? བཏུབ་མ་བཏུབ་ དབྱེ་བ་དབྱེ་དེ་ བསྐྱེད་འབད་དགོ།

**རིག་ཆུམ་ བྱི་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔུང།**

༦. སློབ་དཔོན་གྱིས་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མིང་ཚོག་ལཱ་ཁག་ཚུ་ འབྲི་དེབ་ནང་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ རྫོང་ཁའི་ཚོག་མཚོན་ལག་ལེན་  
འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚོག་གི་དོན་དག་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་ བྱི་བཅུག་དགོ། མིང་ཚོག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚོག་བཟོ་བཅུག་དགོ།

སློབ་ཚན་ ༤ པ།      རྗེ་དོན།    ང་བཅས་པའི་འཛམ་གླིང་།

ང་བཅས་པ་ མི་དང་སེམས་ཅན་ཡོད་རིགས་ཡོད་ཚད་ཀྱི་ རྗེ་དོན་འདི་ འཛམ་གླིང་ཡིན། དེ་འབད་ཞིན་མ་ལམ་ རྒྱལ་ཁབ་ཆེ་ཚུང་  
མེད་པ་ ག་ར་གི་གཞི་རྟེན་འདི་འཛམ་གླིང་གཅིག་ལུ་ཡིན་མ་ལམ། འདི་ནང་ཡོད་མི་ ང་བཅས་པ་ར་ གཅིག་འབད་བཅི་དགོས་  
ཡིན། ང་བཅས་ཀྱིས་ཤེས་དགོས་འདི་ འཛམ་གླིང་ནང་ འགྱུར་བ་དང་འགྲེལ་ཏེ་ ག་ཅི་ར་འབྱུང་དོག་? ག་ཅི་ར་འབད་ནི་འདུག་ག་?  
གནས་ཚུལ་ཚུ་ང་བཅས་པ་གིས་ ཏུ་གོ་དགོ། ཏུ་གོ་ཞིན་མ་ལམ་ རང་དང་ སྤྱི་དམངས་ལུ་ བན་པ་འབྱུང་ནི་ཡོད་པའི་ ལཱ་ཚུ་ནང་  
འབྲེལ་གཏོགས་འབད་དེ་ ལཱ་མན་སེང་དགོ། གཞན་ལུ་ལཱ་མན་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ རང་གིས་སྤེལ་ཐབས་འབད་དགོ།

འཛམ་གླིང་ནང་ རང་རྒྱུང་གཅིག་མོ་སོར་མ་སྤྲོད་པར། བྱིས་ཚང་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ། མི་སྤེལ་གནས་སྤངས་དང་བསྐྱུན་ཤེས་པ་  
འབད་ནི། དེ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་། དེ་ལས་ འཛམ་གླིང་གཅིག་སྐྱུར་གྱི་གནས་སྤངས་དང་  
བསྐྱུན་ཏེ། འབད་ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོས་ཚུ་ རྗེ་དོན་འདི་གི་འོག་ལུ་ སྟོན་བྱིན་དགོས་ཡིན།

**ལྷག་དེབ།**

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

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ སྤྱིང་ལཱ་ཚུ་གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ སྤང་གི་སྤྱིང་ལཱ་ཚུ་གུ་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་  
སྤྱིང་ལཱ་གཞན་ཡང་ གསུམ་སྐྱུན་འབད་དེ་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། དེ་གུ་ ལྷག་དེབ་གཉིས་པོ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་  
པ་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ་པའི་ཁར་ མིང་དང་ཚོག་གི་སྤེལ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོས་ཡིན།

༡. ང་དབྱུགས་འགམ་དོ། དབྱེ་བ། འཆར་སྐྱེད།

ཁྱུངས་དོན།

འབྲི་རྩོམ་འདི་གདམ་ཁ་འབད་དགོ་མི་ཡང་རྫོང་དོན་རྩེ་དེས་ནངས་པའི་ཚ་གྲུང་ཆེ་ཤོས་ཅིག་གཞན་གཤིས་འགྱུར་བ་དང་ཚུ་བདག་འཛིན་འཐབ་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ཡོད་པ་ལས། སྐྱེད་འདི་ནང་གི་ཚིག་གཞི་རྩེ་ཚུ་ཚུ་གཅོད་སྐྱོད་ལུ་ལྷན་མ་འབད་མ་བཞག་པ་ཅིན་ཚུ་གིས་མནོ་བསམ་ག་དེ་གཏང་དོ་གཤེད་འཆར་སྐྱེད་གི་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་གིས་མནོ་བསམ་གཏང་ནི་ལུ་མནོ་བསམ་ཡོད་པའི་ཁར་འཆར་སྐྱེད་འབྲི་རྩོམ་གྱི་སྐོར་ལུ་ཚུ་གསལ་པའི་འོས་འབབ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཨིན།

༣ ང་གིས་དུས་ཚོད་ཡུད་པ་ཐེངས་གཅིག་ཡང་མ་ཆད་པར་འཛམ་གླིང་གི་དོན་ལུ་བལྟ་མ་བལྟ་སར་སྤོང་པ་ཨིན། ང་གིས་དེ་སྤོང་བལྟ་མ་དུ། འཛམ་གླིང་གི་ས་ཆ་རྩེ་རྩེ་ལྷེ་ལྷེ་ལའབད། འདི་ནང་སྤོང་མི་དུད་འགོ་དང་མི་ཅ་ཆས་རྩེ་ཡང་ལེགས་ཤོམ་ཅང་ཅང་མཐོང་ཡི། དེས་ནངས་པ་འབད་མ་དུ། འདོད་པ་ཆེ་བའི་མི་ལེ་ཤ་ཅིག་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ང་གིས་དགའ་ཤོས་ཤིང་དང་མེ་རྟོག་ཡོད་པའི་ནགས་ཚལ་རྩེ་མེད་པ་བཏང་། ཚུ་དང་མཚོ་རྩེ་ལས་ལོག་སི་སི་བཟོ། དེ་གི་རྫོང་ལུ་གསལ་དང་འོད་ཟེར་མཚམས་ཚོད་རྩེ་རྟོག་ཏོ་འབད་བྱིན་ནི་དོན་ལས་ཐབས་ཤེས་བཏོན་ཏེ་ཡོད་མི་ཡང་། མེད་པ་གཏང་ནི་དོན་ལུ་དུཔ་ལས་ལོག་སི་སི་ལེ་ཤ་གཏང་ནི་འགོ་བཙུགས་པ་ཨིན་པས།

དེ་ལུ་ང་སེམས་གདིང་ལས་ར་ཁོ་ཐག་ཆད་དེ་ཡོད། ཁོང་འཛམ་གླིང་གི་མི་རྩེ་གིས་མནོ་བསམ་གཏང་ཐངས་རྩེ་དེ་ལྟོ་འབད་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན། ཁོང་དང་ང་མ་པ་ལས་ར་འགྲིག་མི་རྩེ་གསལ་མ་གཞི་ང་གིས་ཆ་མོགས་འབད་རུང་ལེགས་ཤོམ་འབད་འབད་རྩེ་གསལ། ཁོང་ལུ་གཞོན་པ་བཀའ་རུང་ག་བ་ཡང་རྩམ་པའི་གཞོན་པ་བཀའ་རྩེ་གསལ། ཁོང་འདི་འབད་གཞག་དང་འཁྲིལ་འོད་ཟེར་གྱི་ལུགས་ཀྱིས་ཚོད་པ་འཚོགས། ལྷ་དང་རྩེ་ལྷན་རྩེ་སྐྱེ་ལོ་ཐོག་རྩེ་རྫོང་གྱིས་ཤི་སྟེ་ལུ་གོ་འཐོན་ནི་དང་། ས་གཞིས་རྩེ་ག་ར་བྱེ་མའི་ཐང་ལུ་བསྐྱར་ཏེ་མནོ་བསམ་མ་འདམར་གཏང་བཟུག་ནི་ཨིན།

འཛམ་གླིང་གི་མི་རྩེ་གིས་ཁོང་འདི་དོན་ལུ་མནོ་བསམ་བཏང་སྟེ། ང་ལུ་ཆ་མོགས་འབད་བ་ཅིན། ཁོང་གི་ལག་པར་ཡོད། དེ་ལྟོ་འབད་བ་ཅིན། ཆ་མོགས་འབད་ནི་དུས་ཚོད་འདི་འབྲི་ཡང་མ་འབྲིས། དེ་ལུ་མནོ་བསམ་གཏང་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ཉེན་བརྩེ་བྱིན་ནི་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ཡོད།

དེ་ལྟོ་ང་གིས་ཉེན་བརྩེ་བའི་སྐྱབས། དེ་ལུ་རོས་ལེན་མ་འབད་བ་ཅིན་ང་ལུ་ཐོག་ཐབས་ཤེས་ག་ཅི་ཡང་མེད། དེའི་འོད་དང་རྫོང་ལུགས་དེ་ནི་ཉེན་མ་གཅིག་གཉིན་གཅིག་ཆེ་སུ་ཆེ་སུ་ཚོ་རྟོག་ཏོ་འགྲོ་ནི་མ་གཏོགས་རྫོང་མར་ཉམས་ནི། ཟེར་མ་པ་ལས་ར་མེད།

དེ་བསྐྱེད་ལས་ནི་ཤིང་དང་རྫོང་དུད་འགོ་སེམས་ཅན་དང་མི་རྩེ་འདི་པར་བཞག། རི་དང་བྲག་གངས་རི་མཚོ་རྩེ་རྩེ་ཡང་མི་གིས་འཚོགས་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་ཤར་ནི་ཨིན་པས། དེ་ལུ་མནོ་བསམ་བཏང་སྟེ་མི་གཏུགས་ཉེན་ང་ལུ་ལཱ་རན་པ་འབད་ནི་འགོ་སྐྱབས་བྱིན་མ་དུ། ཟེར་སྐྱབ་ནི་ཨིན།

ལམ་སྟོན།

- དོན་ཚན་འདི་མཚུགས་བསྟུང་དེ་སྐོབ་སྐྱབ་ཚུ་གིས་...
- ལྷ གཅད་མཚམས་རྩེ་ལུ་མཚུན་འབད་ལུ་ཚུ་གསལ་དགོ།
- ལྷ འབྲི་རྩོམ་གྱི་ཁྱུངས་རྩེ་དབྱེ་བ་ལུ་ཚུ་གསལ་དགོ།

- ལ རྟོན་མཚམས་ རེ་རེ་བཞིན་ལྷག་སྟེ་ འཆར་སྤང་ཡིན་མེད་ཀྱི་ ཚྱོད་སྤྱོད་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལ འཆར་སྤང་གི་ རྒྱད་རྣམ་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཚུམ་རེ་གི་ཚུགས་དགོ།

སྤྱོད་ལཱ།

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

༡. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་སྟོབ་ལྷག་ལུ་ ལྷག་ནིའི་དཔེ་སྟོན་འབད་ནི། ཞལ་ལོ་ལུ་ལྷག་ནི་གི་དུས་ཚོད་བྱིན་ནི། ལྷག་ཚུམ་ད། རྫོང་དོན་ག་ཅི་ཡིན་ན་? ཚུམ་འབྲི་འབད་མི་གི་མཛེས་སམ་ ག་ཅི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་? སྟེ་ཚན་ནང་ སྟོབ་སྤྱོད་འབད་དེ་ བསམ་འཆར་ བརྗེ་སོར་འབད་བཟུག་དགོ།

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

༢. འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ལུ་ ལྷག་སྤྱོད་འབད་ཚེ་བའི་ཤུལ་ལས་ སྟོབ་ལྷག་རང་རང་སོ་གིས་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ ག་ཅི་ཡིན་ན་? འཆར་སྤང་འབྲི་ཚུམ་ཡིན་པའི་བྱུངས་ ག་ཅི་ཡིན་ན་? བཟུ་ཞེན་ལས། དོན་ཚན་གང་རུང་ཅིག་གི་ ཐོག་ལས་འཆར་སྤང་འབྲི་ཚུམ་གི་ནིའི་ འཆར་བཀོད་བཟོ་བཟུག་ནི་དང་ འབྲི་ཚུམ་གི་བཟུག་དགོ།

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

༣. ཞལ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ གིས་ཏེ་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཚུམ་ཚུ་ ནང་རྟོག་སོར་ཏེ་ ལྷག་བཟུག་ཞེན་ལས། རྒྱད་པར་ཚུ་བཟུ་ བཟུག་དགོ། དེ་ལས་ རང་གི་ནང་མ་ཚུད་པའི་གནད་དོན་ལེགས་ཉེས་ འབྲེལ་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? བཟུང་རན་གྱི་དབྱེ་བ་ དབྱེ་དེའི་ ལཱ་སྟོན་དགོ། ཁོང་ར་གིས་འབྲི་མི་ འབྲི་ཚུམ་རིགས་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྟུ་བཞག་དགོ། དཔེ་སྟོན་ནང་བསྟུ་ གསོག་འབད་མི་འདི་ དེ་སྟེ་རབཏོ་བཞག་ནི་མེན་པར། འབྲེལ་འབྲེལ་སྟོབ་ལྷག་ཚུ་ལུ་ལྷག་བཟུག། འདི་གི་སྟོར་ལས་ མཛེས་སམ་གཏང་བཟུག་སྟེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་ནི་གི་ བསམ་འཆར་རེ་བཀོད་བཟུག་དགོས་དང་། ལེགས་བཅོས་ འབད་བཟུག་སྟེ་ གཞན་ལས་བསམ་འཆར་ལེན་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཆ་ལོགས་ཚུ་ལུ་སྟོན་བཟུག་སྟེ་ ཆ་ལོགས་ཀྱི་བསམ་ འཆར་ཚུ་ཚུད་བཟུག་དགོ། དེ་བཟུམ་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་འབད་དེ་ མཐའ་མཚུག་ལུ་ དཔེ་སྟོན་བཟུག་པའི་ འབྲི་ཚུམ་ཅིག་ ལུ་ འགྱུར་ཚུགས་དགོས་ཡིན།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟོབ་ལྷག་ཚུ་ ཡིག་སྟེལ་སྤྱོད་བཟུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཐབས་ཤེས་ དཔེར་ན། མཁྱོགས་སའ་འབད་ བཟུག་ནི། སྟོབ་ལྷག་ཆ་འབད་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ གི་བཟུག་ནི། སྟེལ་འཛོལ་མི་བཅོ་ལ་རྒྱབ་བཟུག་ནི། ཚོག་ མཛོད་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ མིང་ཚོག་བསྟོམ་བཟུག་ནི། མིང་ རྒྱད་ཚོག་ བྱ་ཚོག་ཚུ་ སོ་སོར་བཏོན་ཏེ་གི་བཟུག་ནི་ཚུ་ དང་ གཞན་ཡང་ སྟོབ་དཔོན་གྱི་ལ་ལྷག་ལས་ རིག་པའི་རྩལ་བཏོན་ཏེ་ སྤྱོད་བཟུག་དགོ།



༢. རིག་པ། དབྱེ་བ། སྤྱད།

ཁྲུངས་དོན།

སྤྱད་འདི་ནང་ རྫོང་དོན་གཙོ་བོ་ རིག་པ་བརྟུག་དཔུང་དང་ མཐུན་འབྲེལ་སྐོར་ལས་འཕོན་ནི་དེ་གིས་ སློབ་རིམ་བརྒྱུད་པའི་ཤེས་ཚད་ དང་མཐུན་མ་ལས་ སྤྱད་འདི་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཅི།

༤ ཉེ་མ་གཞུས་ཚེན་ཅིག་ནང་ རྒྱལ་པོ་གནམ་མེད་ས་མེད་ སྐྱ་དབང་ཆེ་དྲགས་ཅིག་ལུ། རྫོན་པོ་ཡང་ ག་ནི་བ་རིག་པ་ཅན་ཅིག་ ཡོད་པ་ལས། ཁོང་ རྒྱལ་སློན་གཉིས་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ། ལྷགས་ཀྱི་བརྟེ་བ་དང་ ལྷགས་བཀུར་ ག་ཅི་འདེ་ཡོད་པ་ལས། རྒྱལ་སྤྱི་དྲུག་ ལཱ་རྒྱ་ཆེ་རྒྱུད་ ག་ཅི་ར་མཛོད་དགོ་དུང་ གསུང་གོས་ཀྱི་ཐོག་ལུ། མཛོད་པ་ལས། རྒྱལ་ཁབ་ མངའ་ཐང་དང་ཞིང་རྒྱས་ཏེ་ འབངས་འཁོར་ གཡོག་རྩེ་ དགའ་རྒྱུད་ཀྱི་དཔལ་ལུ། འཛམ་གླིང་དེ་ རྫོང་ནིའི་གོ་སྐབས་བྱུང་ལུག།

ཚར་གཅིག་འབད་མ་དུ། རྒྱལ་པོ་གིས་ རྫོན་པོའི་རིག་པ་ བརྟུགས་ཤིང་དཔུང་ནིའི་དོན་ལུ། བཀའ་ དེ་སྤྲེལ་གནང་ལུག། རྫོང་ ག་ཅི་ལས་འབད་ དུང་ མཁམ་པ་དང་ དྲག་ཤོས་ཡིན་པའི་སྤོ་ར་ཡིན་པས། ཡིན་པ་ཅིན། ང་ལུ། འཚིབ་རྟེ་ ཡིད་དེས་ཐིང་དེས་ཅིག་དགོ་པས། དེ་ཡང་ དེལ་ཡང་ མེན་མ་ རོ་ཆེན་ གསེབ་ རྫོང་མ་ རོང་ཀུ་རྩེ་ ག་ནི་ཡང་མེན་པའི་ རྟེན་ཅིག་ལྱིད་ཤོག། འདི་མེན་པ་ཅིན་ རྫོང་གསུང་ནི་ཡིན། ཟེར་ བཀའ་གནང་ ལུག།

ཡིན་དུང་། རྫོན་པོ་གིས་ སྤྱད་དག་ག་ནི་ཡང་མ་བརྟུན་པར་ ལགས་སོ། ཟེར་ལྷ་སྤེ། ཁོ་རའི་ཁྱིམ་ནང་སོང་ རྫོང་ལུག། དེ་ལས་ རྒྱུ་གཅིག་ གི་རྒྱབ་ལས་ རྫོན་པོ་གིས་ རྒྱལ་པོའི་སྐྱེ་མཁའ་ལུ་བཅར་སྤྱོ། དེ་ཚོ་རྣམས་ བཀའ་གནང་མིའི་རྟེན་འདི་ འཚོལ་ཐོབ་སྟེ་ ཀྱིག་གི་འབད་ བཞག་ ཡོད་ ལེན་པར་ གཟུང་སྐར་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ལུ། བཏང་སྟེ་ བཀྱིན་བསྐྱུང་། ཟེར་ལྷ་ལུག།

རྒྱལ་པོའི་ ལྷགས་བསམ་ལུ། ལཱ་འི་ མི་དེ་གིས་ རྟེན་འདི་གི་ཀྱི་ཡོད། ཟེར་ ཡིན་མ་མས། ག་ཅི་བརྟུམ་ཅིག་ ཡོད་པ་ཡིན་ན་སྟེ། དེ་འབད་ན་ ལེན་པར་ གཟུང་སྐར་ག་ཅི་ལུ། གཏང་མ་དྲག་གོ་ ཟེར་ གསུང་མ་དུ། རྫོན་པོ་གིས་ གཟུང་བདུན་ལས་ ག་ཅི་ཡང་མ་ཐོག་པ་ཅིག་ལུ། ལེན་ པར་ གཏང་གནང་། ཟེར་ ལྷ་སྤེ། ལོག་ མོང་ལུག།

རྒྱལ་པོ་གིས་ ལྷགས་བསམ་ན་འཐན་འབད་ བཞེས་གཟིགས་པ་དུ། རྒྱལ་པོ་ཁོར་གི་ རྟེན་འདི་ལང་ མེན་པ་ཅིག་ ལྱིད་ཤོག། ཟེར་བའི་ལན་ལུ། ཀྱིག་གི་ཐོག་ཆིལ་ལས། རྒྱལ་པོ་ཡང་ རྟེན་ལས་ཏེ་ དེ་གི་རྫོན་པོ་འདི་ འདེ་མའི་རིག་པ་སྟེ། ཟེར་ གསུང་མ་སྤྱོ། དེ་གི་ནངས་པ་ར་ ལོག་འཕོ་ རྟེ་ ཉེ་མ་བརྟུམ་འབད་ ལྷགས་བརྟེ་སྤོམ་ མཛོད་གནང་ལུག།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཐུག་བསྐྱུང་ད་ སློབ་སྤྲུལ་རྩེ་གིས་

- ལྷ སྤྱད་གི་ལྷན་རྒྱལ་དང་ལྷག་ཐངས་རྩེ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་སྤྲུལ་རྩེ་གས་དགོ།
- ལྷ མཐུན་འབྲེལ་ལས་བརྟེན་ རྒྱལ་ཁབ་ དགའ་རྒྱུད་དང་ལྷན་ཏོག་ཏོ་འབད་ རྫོང་པ་ཡིན་མ་ཤེས་རྩེ་གས་དགོ།
- ལྷ བོང་འོག་ གཉིས་ཀྱི་བར་ན་རྩེས་བཀུར་དགོ་པ་ རྟེན་ལེ་གས་དགོ།
- ལྷ ཚོག་མཚམས་དང་ དོན་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷག་རྩེ་གས་དགོ།

སྦྱང་ལྷན།

རིག་ཆུལ་ ལྷག་ནི་ བྱི་ནི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བཤ།

- ༡. སྤྱང་ལྷག་སྟེ་འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་གི་བརྟུག་དགོ།
  - ཀ་ རྒྱལ་སློན་གཉིས་ ག་དེ་སློ་བཞུགས་ཡོད་ག་? མཐུན་འབྲེལ་ལས་བརྟེན་ག་  
 ཅི་འབྱུང་མ་ཡིན་ན་? དེའི་སྐོར་ལས་བྱི་ནི།
  - ཁ་ རྒྱལ་པོ་གིས་སློན་པོ་ལུ་ག་ཅི་གསུངས་ཡི་ སློན་པོ་གིས་ལན་ག་ཅི་ལྟུ་ཡི།
  - ག་ སློན་པོ་གིས་ ཏེ་ལེན་པར་དུས་ཚོད་ ནམ་ གཏང་ཟེར་ལྟུ་ཡི་ག་? རྒྱལ་པོའི་ཐུགས་བསམ་བཞེས་ཡོད་  
 པའི་སྐོར།

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

- ༢. སྤྱང་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་བརྟུག་ཞིན་ན་ རྩད་ནམ་དང་རྩོད་དོན་ཚུ་ གོས་སྤྱར་འབད་དེ་བྱི་བརྟུག་དགོ། སློབ་  
 དཔོན་གྱིས་ཨིན་མེན་གྱི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ།

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

- ༣. སྟེ་ཚན་ནང་ གོ་སྤྱར་འབད་དེ་ ཉ་ལས་སི་སི་གི་ སྤྱང་ཐུང་ཀྱུ་ཅིག་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ བྱི་བརྟུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་  
 སྤྱང་གི་རྩད་ནམ་དང་དབྱེ་བ་ཚུ་ ཚུད་ག་? མི་ཚུད་? བཟུང་དགོ།

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

- ༤. མཐུན་འབྲེལ་ ལག་ཚེ་བའི་སྐོར་ལས་ ཨཱ་ལོ་རང་མོའི་ བསམ་འཆར་མེ་བྱི་བརྟུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ ཡིག་སྟེབ་  
 དང་འབྲི་སྤྱབ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

༣. དགའ་ཚོར། དབྱེ་བ། གསལ་བཤད།

ལུངས་དོན།

སྤྱིར་བཏང་ ཇལ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ མི་མང་གི་སྤྱི་གུ་ལུ་ གསལ་བཤད་གཏང་རྒྱུ་གསའི་ སློབ་སྦྱོང་འཐོབ་ནི་དང་། རང་ལུ་དག་སྤྱི་བསྐྱེད་ནི་རྒྱུ་ དགའ་ཚོར་ལྷན་ཁུངས་ཤེས་རྒྱུ་གསའི་ བོ་སྐབས་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཅི།

༤ དེས་ དཔལ་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ རྒྱ་ཆེ་ཉི་ རྒྱ་དང་མཉམ་ མཛེད་པ་མིན་ལས་དར་ཞིང་རྒྱས་ཏེ་ འབངས་བདེ་ སྤྱིད་ཀྱི་ཉི་མ་ ཤར་བར་ཤོག། ཟེར་ རྒྱལ་སྤྱི་ལྷན་གནང་ས་ལུ་ འཛེས་མི་ སློབ་དབུ་འཛེན་གྱིས་ དབུ་གཙོས་པའི་ རྒྱལ་སྤྱི་གུ་ མཁས་པའི་ སློབ་དཔོན་རྒྱ་དང་ ཆ་རོགས་པོ་མོ་ཡོངས་ལུ་ དགའ་ ཚོར་དང་ བཅས་པ་འབད་ སངས་རྒྱལ་དགོས་ རྒྱ་གཞུགས་ བཟང་པོ། ཟེར་ ལཱ་ནི་ཨིན།

སྤྱི་མཐོང་གསལ་མེ་ བོད་མའི་སྤྱི་བམོད་ རང་གི་ལ་ཇེ། ཟེར་དོ་ བཟུམ། ར་ སློབ་དཔོན་དང་ཆ་རོགས་རྒྱུ་གི་ རྒྱ་མདུན་ལུ་ འཐོན་ དགོ་པའི་གནད་དོན་རོ་མ་ར། ར་ལུ་ སློབ་གྲུའི་སོ་ནམ་ལས་རིམ་ ཅན་ལས་ སློབ་སྦྱོང་ དཔེ་ཤོས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱི་ ལག་ལྷེར་ གནང་ཡོད་པ་མ་ཚད། ཉིན་མ་༡༠ ཀྱི་རིང་ ར་ལུ་ལྷན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ ཅན་ ཤེས་ཡོན་ལྷ་སྐོར་ལུ་ འབྲེན་ནི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ གནང་ མི་འདི་ལུ་ དང་པ་ར། སློབ་དབུ་འཛེན་མཚོག་ལུ་ ལ་ཅོམ་ཚོག་ ཅོམ་མེན་པར་ ཉིང་དུངས་མའི་དཀྱིལ་ལས་ར་ བཀྱིན་དགའ་ཚོར་ བསམ་གྱིས་མ་ལྷོང་པར་ཡོད། ཟེར་ ལཱ་ནི་ཨིན། གཉིས་པ། སློབ་ གྲུའི་ སོ་ནམ་འཐོ་འཐོན་ འཐབ་གནང་མི་ སློབ་དཔོན་དང་།

གསུམ་པ། རྒྱུང་ལག་ཤེས་རིག་སྤྱི་ཚོན་དང་ ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་ལུ་ཡང་ བཀའ་རྒྱུ་དགའ་ཚོར་ སེམས་ཀྱི་གདོང་ལས་ར་ ཡོད། ཟེར་ལཱ་ནི་ཨིན།

ར་ལུ་ དེས་དེ་བཟུམ་ གཟེངས་བསྐྱེད་ཀྱི་གསོལ་རས་ གནང་མི་འདི་ བཙོ་པོར་ མཚུན་རྒྱ་ཆེ་བའི་ སློབ་དཔོན་རྒྱ་གོ་ལུ་ སློབ་གྲུའི་ སོ་ནམ་ ལས་རིམ་འདི་ནང་ལུ་ བུ་རང་གིས་ ཅི་ལྷོགས་གང་ལྷོགས་ཐོག་ལས་ སློབ་ དཔོན་གྱི་རྒྱལ་སྤྱི་ལྷན་དང་། སློབ་གྲུའི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་ཐབས་ལུ་ བཙོན་ རྒྱལ་སྤྱི་གུ་དག་བསྐྱེད་ནི་དེ་གིས། ར་ལུ་དེ་བཟུམ་གྱི་ རོམ་ལེན་མཛེད་མི་ འདི་ལུ་ ར་ར་ གནམ་མེད་ས་མེད་ སེམས་དགའ་ཡི། ཟེར་ལཱ་ནི་ཨིན།

དེ་མ་ཚད། ལྷི་རྒྱལ་ལུ་ ཤེས་ཡོན་ལྷ་སྐོར་གྱི་གོ་སྐབས་ གནང་མི་དེ་གིས་ ར་ལུ་ ལྷ་རྒྱུ་མཐོང་རྒྱ་གི་ ཤེས་ཡོན་ མ་འདྲུམ་མང་རབས་ཅིག་ འཐོབ་ རྒྱལ་སྤྱི་གུ་ལས། གཉི་ལས་ རྒྱལ་བ་བཟང་ཡི། ཟེར་ ལཱ་ནི་ཨིན། མཚུག་ར་ དེ་བཟུམ་མའི་ བོ་སྐབས་ གནང་མི་འདི་ བུ་རང་གི་ སེམས་ཁ་ལས་ ཅན་ ཡང་མི་བཟུང། ཟེར་ ལཱ་ནི་དང་། ད་ལས་པ་ར་འབད་རུང་ ཉེ་མ་བ་ལྷོགས་ འབད་ རྒྱལ་སྤྱི་ལུ་ ལས་སྤྱོད་དམ་བཅའ་ཡོད། ཟེར་ ལཱ་ནི་ཨིན།

བཀའ་རྒྱུ་ཆེ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྐྱེད་ སློབ་སྦྱོང་རྒྱུ་གིས་……

- ལ གསལ་བཤད་ལྷན་གྱི་ གཏང་བངས་གོ་རིམ་རྒྱུ་དང་འཁྲིལ་ གཏང་རྒྱུ་གསའ་དགོ།
- ལ གསལ་བཤད་ཀྱི་ བོ་དོན་རྒྱ་ཉན་ཞིན་མ་ལས་ གཞན་ལུ་གོ་བར་སྤོད་རྒྱུ་གསའ་དགོ།
- ལ དོན་ཚན་གཅིག་ ཐོག་ལས་འབད་རུང་ རྒྱུ་དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ མི་དམངས་ཀྱི་སྤྱི་གུ་ གཏང་རྒྱུ་གསའ་པའི་སློབ་སྦྱོང་ འཐོབ་རྒྱུ་གསའ་དགོ།
- ལ དོན་ཚན་བཅུད་བསྐྱེད་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་གསའ་དགོ།

སྦྱང་ལྷན།

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

- ༡. གསལ་བཤད་འདི་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ དཔེ་དེ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཨ་ལོ་རང་རང་  
སོ་སོའི་ གསལ་བཤད་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་དོན་ཚན་རེ་ བཅའ་སྒྲིག་རྒྱབ་སྟེ་གཏང་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ཉན་ནི། བྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་སྟུང།

- ༢. རོགས་ཀྱིས་གཏང་མི་གསལ་བཤད་འདི་ རང་གིས་ཉན་ཞིན་མ་ལས་ བཅུད་བསྐྱུས་ཏེ་ལོག་སྐྱབ་བཅུག་ནི། ཨ་ལོ་རྒྱ་  
སྐོར་རྒྱབ་འབད་ སློབ་ཁང་ནང་དོན་ཚན་རང་སོའི་ བསམ་སློབ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས་ གསལ་  
བཤད་གཏང་བཅུག་དགོ། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྫོང་སྐྱབ་བཏུ་ནི་གི་དབྱེ་དབྱུད་ཐོ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་སྐྱུག་ལུ་  
རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ཐོག་མ་རམ་ འབད་བྱིན་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་སྐྱུག་རྫོང་སྐྱབ་ལུ་ དཀའ་ངལ་ཡོད་མི་རྒྱ་ ལོགས་སུ་བཏོན་  
ཞིན་མ་ལས་ སྦྱང་བ་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ འབད་བཅུག་དགོཔ་འདི་ ལག་ཚེས་ཨིན།

༥. རང་དབང་རང་བཅོན། དབྱེ་བ། རིག་གསུང།

ལུངས་དོན།

ཞབས་ཁྲ་གཉིས་པོ་འདི་ མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་ ཞབས་ཁྲ་ཡིན་པའི་ཁར་ ལྷ་བ་སྟོན་འབད་མི་གཉིས་ཀྱི་ གནས་སྤངས་དང་  
འབྲེལ་བ་ཡང་སློམ་འདུག། ཚོག་གཞི་ཚུ་ཡང་ཉ་མོཌ་འཇམ་ཉོག་ཉོལ་ཡོད་པ་ལས་ སློབ་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ཕན་ཚུན་ཡོད་པ་དང་  
ཞབས་ཁྲ་འདི་གི་ཐོག་ལས་ སྐད་ཡིག་ལྷ་བ་ནི་ལུ་ ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ལས་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཅི།

རང་དབང་རང་བཅོན་ཅན་གྱི། །སྤྲོད་ལྡོངས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ། །  
ས་ཕྱོགས་ག་ལས་བཏུ་རུང་། །ལྷ་ཡུལ་ཆགས་པ་འབྲ་སོང་།།  
མཐོན་པོ་རི་མོའི་ཕྱེ་ལུ། །དཀར་པོའི་མདངས་དང་ལྷན་པའི། །  
གངས་ཀར་ཤེལ་གྱི་མཚོད་རྟེན། །ལྷགས་རིའི་ཚུལ་དུ་ལེགས་སོ།།  
བར་དུ་སྤང་གཤོང་འཛོམས་པ། །རྩ་ཚུ་སྤོང་ཤིང་ལྷན་པས། །  
བག་ཐེབས་རི་དྲགས་པོ་སོ། །ལུང་ཕྱོགས་རྒྱན་དུ་ལེགས་སོ།།  
རྒྱལ་ཀྲན་འདུས་པའི་སྤྱི་གཟུགས། །པ་མཚོག་ཕྱོད་པར། །  
སྤྲོད་ལྡོངས་འགྲོ་བའི་དོན་དུ། །སྐབས་གནས་སྐལ་བ་བཟང་སོང་།།  
མངའ་བདག་ས་ཡི་ཚོངས་པ། །འཛིགས་མེད་སེའེ་དབང་ལུག།  
ཚོས་སྲིད་བསྟན་པ་བསྐྱེད་པ་ནས། །ཞབས་པད་བརྟན་པ་ལེགས་སོ།།  
ཚོས་ལྷན་འབྲུག་གི་ཞིང་ཁམས། །རྗེ་འབངས་དམ་ཚོག་གཙུང་བས། །  
ཆབ་སྲིད་དབྱུང་དུ་འཕེལ་ཉ། །བདེ་སྲིད་ལྷན་པ་ལེགས་སོ།།

ལས་དོན།

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

- ཀ་ ཞབས་ཁྲའི་ཚོག་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
- ཁ་ གདངས་བཟོ་སྟེ་འཐེན་ཚུགས་དགོ།
- ག་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ ལྷན་ཕྱོགས་གི་ནང་གསེས་ལས་ གཅིག་ཡིན་པ་ སྤྲོད་ཚུགས་དགོ།
- ང་ ཞབས་ཁྲ་ གསུང་ཕྱོགས་ འབད་ཚུགས་དགོ།

སྦྱང་ལྷན།

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

༡. ལྷན་ཚོམ་ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ ལྷག་ནིའི་དཔེ་དེབ་སྟོན་ཏེ་ སློབ་ཚུལ་ཚུ་ལུ་ལྷག་ནིའི་ དུས་ཚོད་བྱིན་དགོ། ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ནང་གི་ རྫོང་དོན་དང་ དཔེ་དོན་ཚུ་ ག་དེ་སླེ་བྲིས་ཏེ་འདུག་གམ་? ཚེས་གསལ་དང་ སློབ་དཔོན་མཉམ་ བོ་ ལྷུང་འབད་ནིའི་ བོ་སྐབས་བྱིན་དགོ།

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

༢. སློ་འཛིན་འཁོར་ལེའི་ཐོག་ལས་ ཞབས་ཁྲའི་གདངས་སྟོན་བྱིན་དགོ། ཡང་ན། ཇུ་ལོ་ལོང་ར་ལུ་ གདངས་གསར་ བཟོ་བཅུག་སྟེ་ གདངས་འཐེན་བཅུག་དགོ། གདངས་ལེགས་ཤོམ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ཁང་ནང་གི་ ཇུ་ལོ་ག་ར་ལུ་འཐེན་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཐུལ་ བློ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་སྟུང།**

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་ དོན་ཚན་ དཔེར་ན། སློབ་ལྷན། བསམ། ཚེས་གསལ། ཟེར་མི་ཇུ་ལོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་ཚུ་ སློབ་དེ་ ཞབས་ཁྲ་ཐུང་ཀྱ་རེ་ གསར་ཚུམ་འབད་བཅུག་དགོ། ཡང་ན། དེ་དང་འདྲ་བའི་ ཞབས་ཁྲ་ཚོམ་སློབ་འབད་དེ་ ཡོད་མི་ཚུ་ བསྟུ་སློབ་འབད་བཅུག་དགོ།

སློབ་ཚན་པ། རྫོང་དོན། དགའ་སྦྱིད།

རྫོང་དོན་འདི་ ལག་ཆེ་ཤོས་ འཛམ་གླིང་ནང་དཔེ་བཞག་བཏབ་པའི་ འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལྷ་བ་ རྒྱལ་  
ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས་འདི་ཡིན། འཛམ་གླིང་གི་ མི་གར་ལུ་དགོས་འདི་བདེ་བ་དང་སྦྱིད་པ་ཡིན། འཛམ་གླིང་གི་མི་ཚུ་  
བདེ་བ་དང་སྦྱིད་པའི་དོན་ལུ་ དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་ལུ་ནང་ ཚོགས་ཤེས་མེད་པར་ ཉེན་མཚན་མེད་པར་ ལུས་སྐྱུག་ སེམས་སྐྱུག་  
གི་དང་ལུ་ བདེ་སྦྱིད་ཉེན་མ་གཅིག་ཡང་མ་འཕྲོག་པར་ སྤངས་ཏེ་ འགྲོམ་ཡིན་མ་མས། ང་བཅས་རའི་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་  
དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ལྷ་བ་འདི་ ལྷི་དངོས་པའི་དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་ལས་ ནང་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་འདི་ གཙོ་ཆེན་འབད་ཆ་  
བཞག་སྟེ་ཡོད།

དེ་གི་དོན་ལུ་ སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་འབྱུང་བཅས་ སེམས་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་སེལ་བཅས་ འབད་ནི་ཚུ་ རྫོང་དོན་འདི་གི་ནང་ལུ་ ཤེས་  
ཚུགས་པ་འབད་དགོས་ཡིན། དེ་གི་གྲས་ལུ་ འཕམ་ཕུགས་གཉེས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་དོན་ལུ་ རང་གི་ཚོས་དང་བསམ་ལུགས་ གཙོ་  
བོར་བཏོན་ནི་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ ཉམས་སྲུང་གི་ཐོག་ལས་ དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་གྱི་དབུ་མའི་ལམ་དང་ གཞུང་སྲོང་  
ལེགས་ལྷན་ ལག་ཆེ་བའི་མནོ་བསམ་ གཏང་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་ཚུ་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ ཀ་ཆེན་བཞི་ཡིན་མ་  
ལས་ དེ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཏ་པོ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོས་ཚུ་ཡོད་པ་ཡིན་ལོ།

ལྷག་དེབ།

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

དེ་དང་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་ སྲོང་ལུ་ཚུ་གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ སྲུང་གི་སྲོང་ལུ་ཚུ་གུ་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་  
སྲོང་ལུ་གཞན་ཡང་ གསལ་སྐྱེད་འབད་དེ་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ། དེ་གུ་ ལྷག་དེབ་གཉེས་པོ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་  
པར་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ་པའི་ཁར་ མིང་དང་ཚིག་གི་སྟེབ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོས་ཡིན།

༡. རྒྱུ་དང་འབྲས་བུ། དབྱེ་བ། རྒྱུ་དང་རྒྱུ་ལ།

འབྲི་ཚུ་མ་འདི་ནང་གི་རྒྱུ་དང་ལོ་ལོ་གཅིག་མོར་ ལས་རྒྱུ་འབྲས་བུ་གི་སྐོར་ལས་ ཡོད་པ་ཡིན། ཨ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ ཁོང་ར་གི་ཚོ་རང་ལུ་  
བསོད་ནམས་གསལ་དགོས་ གཤམ་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་ ཉ་གོ་རྒྱུ་གསལ། འདི་ནང་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་ འབྲི་ཚུ་མ་འདི་བའི་སྐབས་ལུ་ ལུང་  
འདྲིན་དང་ གཞན་ཡང་ཚང་དགོ་པའི་ཁྲུང་ཚོས་ དེ་སྤྱིད་ བར་གྱི་གནད་དོན་ མཚུགས་ལུ་ འོས་འབབ་ལུ་ཉེ་གཏོ་ཉོ་འབད་འདུག།  
ཚོགས་མཚམས་དང་ དོན་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ཡོད་པ་མ་ཚང་ རྒྱུ་ཚོགས་ཚུ་ཡང་ བུང་ཀྱུ་འབད་ འདི་ནང་ལུ་རྒྱུ་དང་དེ་ཡོད་  
མི་ རྒྱུ་དང་ཡིག་ཡང་ཨ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ ཉ་གོ་རྒྱུ་གསལ་པའི་ཁར་ འབྲི་ཚུ་མ་འདི་བའི་བའི་རྒྱུ་ལུ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་རྒྱུ་གསལ་པ་ལས་  
ཡིན།

༤ ལས་རྒྱུ་འབྲས་བུ་མེད་མི་འདི་ རྒྱུ་ལུ་དགོ་བ་དང་ མི་དགོ་བ་འབད་དེ་ དེའི་འབྲས་བུ་བདེ་བ་དང་ སྤྱག་  
བསྐྱུལ་ལྟེང་མི་ལུ་ རྒྱུ་ཡིན། དེ་ལུ་འབད་བ་ཅིན། ས་ལ་ལུ་ མོན་ག་ཅི་བཏང་བའི་ག་ ལྷུ་གཤམ་གཤམ་འདི་ཡང་ མོན་  
དང་འཕྲིལ་སྤྲོམ་ཡིན། དེ་བཟུམ་ ལས་དགོ་བ་འབད་བ་ཅིན་ དེའི་འབྲས་བུ་ བདེ་བ་འོང་ནི་དང་ ལས་མི་  
དགོ་བ་འབད་བ་ཅིན། དེའི་འབྲས་བུ་ སྤྱག་བསྐྱུལ་འོང་ནི་ ལས་དཀའ་ནག་ ཟུང་འབྲེལ་འབད་བ་ཅིན། དེའི་  
འབྲས་བུ་ཡང་ བདེ་སྤྱག་གཉིས་ཆར་འོང་ནི་དེ་ བསྐྱུ་བ་མི་ཡིད།

འདི་ཡང་། ལས་འབྲས་བུ་བཟུ་བ་མེད་པ་ནི། བསྐྱུ་བ་ཅན་མཚུངས་པའི་ཁྲུང་ཚོས་ཡིན། ཟེར་གསུང་དོ་བཟུམ་  
དང་། ལས་བརྒྱུ་པ་ལས། ལུས་ཅན་དག་གི་ལས་རྣམས་ནི། བསྐྱུ་བ་པ་བརྒྱུར་ཡང་རྒྱུད་མི་ཟ། ཚོགས་ཤིང་  
དུས་ལ་བབས་པ་ན། འབྲས་བུ་ཉིད་དུ་སྤྲིན་པར་འགྱུར། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ལས་འབད་བའི་འབྲས་བུ་འདི་  
ལས་ གསལ་ག་མི་ལུ་ དུས་ཚོད་ག་དེ་མ་ཅིག་ ལུན་ རིང་སོ་རུང་ ལས་འདི་རྒྱུད་མི་ཟ་བར་སྤྲིན་ནི་དང་།

གཞན་ཡང་། ས་ལུ་མཐོན་པོར་གཤམ་གསལ་པའི་མཁའ་ལྗོངས་གི་ གྲིབ་མ་རེ་ཞིག་བཟུ་བར་མི་མངོན་ཡང་།  
ལས་ཅན་དག་དང་འདུ་འབྲས་སྤངས་པ་བཞིན། ཚོགས་ཤིང་དུས་ལ་འབབ་ཚེ་ལྷུ་གཤམ་པར་མངོན། ཟེར་  
གསུང་དོ་བཟུམ། བྱ་གནས་ཁར་འབྱུར་ཉེ་ ནམ་མཁའི་དབྱིངས་ མཐོན་པོ་ལུ་རྟེན་པའི་ཚེ་ བྱ་དེའི་གྲིབ་མ་  
ཚར་གཅིག་མ་མཐོང་བཟུམ་ ཐལ་རུང་། དོན་གྲིས་ གྲིབ་མ་མེད་པ་མེན་པར་ མཚུགས་ བྱ་དེ་གཉེར་འབབ་  
རུང་ གྲིབ་མ་འདི་ ནུལ་སྤྲིད་འབད་ འོང་དོ་བཟུམ། དགོ་སྤྱི་གཤམ་ ལས་གསལ་ག་མི་ལུ་འབྲས་བུ་ དེ་འབྲས་  
ལས་ ཉམས་སྤངས་ལུ་རྟེན་རུང་། མཚུགས་ ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་འདི་ ལས་གསལ་ག་མི་ རང་གིས་ར་ རྩེད་དགོ་བ་  
འདི་ ཐད་རིབ་རི་ཡིན།

ར་བཅས་འགྲོ་བ་གོ་ར་ བདེ་བ་མ་གཏོགས་ སྤྱག་བསྐྱུལ་ལྟེང་དགོ་མཚོ་མི་ ག་ཡང་མེད་པ་ལས། ད་རེས་  
རྟེན་དཔལ་འབྱོར་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ སྤྲོ་ཚེན་དང་འདུམ་འདི་ཐོབ། བདེ་བའི་རྒྱུ་དང་ སྤྱག་བསྐྱུལ་གྱི་རྒྱུ་ ག་ཅི་  
འབྲས་བུ་ཡིན་ན་? ར་ལ་སྤོང་གིས་རྒྱུར་དོ་བཟུམ་མའི་ རང་དབང་འཕྲོག་ད། ལས་རྒྱུ་འབྲས་བུ་ ལྷོས་བཞག་  
སྤོང་བཞུད་དེ་ སྤྱི་གཤམ་དང་དགོ་བ་ རྒྱུ་ལུ་ཅིག་ཡིན་རུང་ སྤང་སྤང་ལུ་བརྟོན་དགོ་པ་འདི་ གནས་མེད་མ་  
མེད་ གཤམ་ཆེ་དགས་ཅིག་ཡིན།

སྤྱི་གཤམ་རྒྱུ་ལུ་ཅིག་གིས་གཞོན་མི་རྒྱུ་གསལ། ཟེར་ འབད་ནི་དང་། དགོ་བ་རྒྱུ་ལུ་ཅིག་གིས་རང་ལུ་ཕན་མི་  
ཐོགས། མོན་སྤོང་ མ་འབད་བར་ བཀོ་བཞག་ནི་འདི་ འཛོལ་བ་ཡིན་མི་འདི་ཡང་། མངོ་མཛེད་སྤྲོད་ལས།

སྤྱི་གཤམ་རྒྱུ་དང་དགའ་ལ་ཡང་། མི་  
གཞོན་སྤྱི་ལུ་དུ་བརྟུམ་མི་བྱ། མེ་  
མདག་རྒྱུད་དུ་དག་གིས་ཀྱང་། ཅ  
ལུང་རི་ཚོས་བསྐྱོད་པར་བྱེད། ཟེར་  
གསུང་དོ་བཟུམ། སྤྱི་གཤམ་རྒྱུ་  
ཅིག་གིས་ མི་གཞོན། ཟེར་འབད་ནི་  
མེན་པར་ སྤང་དགོ། དགོ་བ་འདི་  
ཡང་། དགོ་བ་རྒྱུ་དང་དགའ་ལ་  
ཡང་། མི་ཕན་སྤྱི་ལུ་དུ་བརྟུམ་མི་  
བྱ། རྒྱུ་ལུ་ཐོགས་པ་བསལ་པ་  
ཡིས། རྒྱུད་ཆེན་རིམ་གྱིས་གང་  
བར་འགྱུར། ཟེར་གསུང་དོ་བཟུམ།  
དགོ་བ་རྒྱུ་ལུ་ཅིག་ཡིན་རུང་ མ་  
བཞག་པར་བསྐྱུལ་དགོ་པ་འདི་ ག་  
ནི་ལས་ཡང་གཤམ་ཆེ།

དེ་འབད་མ་ལས། ར་བཅས་གར་ ཚོ་འདི་  
ལྷིག་གཉིས་ལུ་ འབྲས་བུ་མི་འདོད་པའི་  
སྤྱག་བསྐྱུལ་དང་བུལ་ཉེ་ བདེ་བ་དང་  
ལུན་མ་འབད་ རྒྱུད་རྒྱུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་  
རྒྱུ་སྤྱི་གཤམ་སྤངས་ཉེ་ དགོ་བ་བསྐྱུལ་ནི་ལུ་  
བརྟོན་སྤོང་ ལས་རྒྱུ་འབྲས་བུ་གཅིག་མོར་བཏོན་  
ཉེ་ འབད་བ་ཅིན། རང་དང་གཞན་ གར་  
ཡིན་རུང་ བྱ་བ་ ལས་འགྲོས་ ལེགས་  
ཐོས་འབྲོ་བ་ལུ་ ཐོ་ཚེས་མེད་པ་ཡིན་ནོ།





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

- ༤. དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་རྒྱ་གིས་ ཐོ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་རྒྱུ་ལོ་བ་རྒྱ་ བྱང་གིང་གྲུ་གིས་ཞིན་མ་ལས་ དོན་དག་སྐབ་བྱིན་ནི། དེའི་སྐབས་ལུ་ མིང་ཚིག་རྒྱུ་འདི་དོན་དག་འདི་ དང་པ་ཨ་ལོ་ལོང་རའི་གསལ་ལས་ ཤེས་མི་ཡོད་ མེད་བྱི་བ་བཀོད་བལྟ་སྟེ་ ཤེས་མི་རྒྱུ་དག་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་འདི་བཙུགས་ཏེ་ རྗོང་ཚིག་འབད་སྐབ་བཙུག་དགོ།

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

- ༥. འབྲི་རྩོམ་འདི་ རྒྱུད་ཀྱི་མི་ཚེ་དང་འབྲེལ་བ་ བན་ཐོགས་ག་དེ་སྟེ་ར་ འདུག་གོ་? ག་ཅི་འབད་? ཟེར་བའི་བྱི་བ་བཀོད་ ཞིན་མ་ལས་ བསམ་འཆར་བྱི་བཙུག་དགོ།

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

- ༦. དེ་ལས་ ཨ་ལོ་རྒྱ་སྟེ་ཚེན་འབད་ བཤོ་ཞིན་མ་ལས། སྟེ་ཚེན་རེ་ལུ་ དོན་མཚམས་རེ་སྟོན་དེ་ དོན་མཚམས་འདི་ནང་ག་ ཅིའི་སྟོར་ལས་ བཤད་དེ་འདུག་ ལྷག་སྟེ་གོ་སྟེ་ར་འབད་བཙུག་སྟེ་ བཏུབ་མ་བཏུབ་རྒྱུ་ སྐབ་བཙུག་དགོ།

**རིག་ཅུལ་ སྐབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་སྟུང།**

- ༧. ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞེན་ལུ་ ལོང་ར་གི་མི་ཚེ་ནང་ལུ་ དག་འཁོག་ཏེ་ ལཱ་ལག་ རྒྱུ་སི་སི་དང་། ཡང་ན། གནས་སྟོར་དང་ མཛེར་ཅུམ་བཟའ་བར་འགྲོ་ནི་ ལ་སོགས་པའི་ལཱ་ ག་ཅི་ར་འབད་ཡི་ག་ ?དང་ ག་དེ་སྟེ་འབད་ཡི་ག་? དེའི་སྐབས་ ལུ་ ལོང་ར་ལུ་ ཚོར་སྐྱར་ ག་དེ་སྟེ་ར་རྒྱུད་ཡི་ག་? བོ་སྐྱར་འབད་ནི། དེ་ལས་ བོ་སྐྱར་འབད་ཚར་བའི་དོན་ཚེན་རྒྱུ་ལས་ ལོང་ར་གི་ཉམས་སྟོང་དང་འབྲེལ་བའི་ དོན་ཚེན་ཅིག་ གཤམ་ལ་རྒྱབ་བཙུག་ཞིན་མ་ལས། རྒྱུད་སྐྱུལ་འབྲི་རྩོམ་ལུ་ རེ་བྱི་བཙུག་དགོ།

**རིག་ཅུལ་ སྐབ་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་སྟུང།**

- ༨. སློབ་སྐབས་རྒྱུ་ལུ་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་དོན་ཚེན་གྱི་ རྒྱུད་སྐྱུལ་འབྲི་རྩོམ་བྱི་བཙུག་དགོ།
  - ༡. བསམ་གི་ཞབས་ཏོག།
  - ༢. རྒྱུ་རྒྱུ།
  - ༣. ཤེས་ཡོན་ལུ་རྩིས་མཐོང་།
  - ༤. གཞུགས་ལམས་གཅོང་སྟེ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲི་རྩོམ་རྒྱུ་བྱི་བཙུག་པའི་སྐབས་ སེམས་ལར་བཀའ་དགོ་པའི་དོན་ཚེན་རྒྱུ་ རེ་སྟོན་འབད་བྱིན་དགོ། དེ་རྒྱུ་ཡང་།

- ༡. སྟེབ་འཛོལ་ནི་མེད་པ། མ་ཤེས་པ་ཅིན་ ཚིག་མཛོད་བལྟ་ནི་དང་ ཤེས་མི་ལུ་དྲིས་ཏེ་བྱི་བཙུག་དགོ།
- ༢. སྤང་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་འཛོལ་ནི་མེད་པ། མ་ཤེས་ན་ གཞུགས་ལུ་ དྲིས་ཏེ་ བྱི་བྱི།

- ག་      ཚོགས་ཚམས་དང་ དོན་མཚམས་ཚུ་ གྲིག་གི་འོང་དགོས།
- ང་      ཚོགས་དང་ཤད་ཚུ་གྲིག་གི་དགོ།
- ཅ་      འབྲི་སྤྱབ་མེད་པ་ གཙམ་སྤྱི་འབད་དགོས། དེ་བཟུམ་ གཞན་ཡང་ སྤྱི་བ་དཔོན་གྲིས་ ཉེ་མ་ལས་ཚད་གཞི་  
ལེ་ཤ་བཟོ་སྟེ་ བྱིན་དགོས་ཨིན།



ལོ་གིས། རང་གི་སྒྲིག་སྐབས་ལུ་ བརྟགས་ཤིང་ག་ནི་ཡང་ མ་དབྱེད་པར། སེམས་ཀྱིས་ མཚོ་དོ་བརྒྱུ་ར་ འབད་སྤོད་པ་ཅིན། བཀའ་སར་བཀའ་  
ནི་གི་ ལཱ་ཡིན་པས། ཟེར་ ལྷགས་ཤོག་འདི་ ལོག་བཙོངས་ད་ལྷག། དེ་སྟེ་ བལྷ་བའི་བསྐྱེད་ལས་ནི་ ལོ་ཉི་ལུ་མེད་པ་ཡང་མེན་པར་ སེམས་ཀྱི་སྒྲིག་  
བསྐྱེད་ལས་ཡང་ ཤོལ་སོ་ལྷག།

དེ་བརྒྱུམ་འབད་ ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་ཅུང་ ཉེ་མ་ རང་གིས་འབད་ཚུགས་དང་མི་ཚུགས་ རྒྱ་སྤྱོད་གཉིས་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་བརྟག་དབྱེད་འབད་དེ་  
ལཱ་དང་བྱ་བ་འགོ་བརྩམ་དགོ་པ་འདི་ ག་ནི་ལས་ལག་ཟེ། དེ་མིན་ ལྷག་བསྐྱེད་སེམས་ཀྱི་ན་ལྷག་འདི་ རང་གིས་བཟོ་མ་ཡིན།

**ལས་དོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་སྒྲིག་ད་ སློབ་སྒྲིག་ཚུ་གིས་...

- སྤྱང་འདི་ལྷག་ཚར་མ་ད་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཚོག་མཚམས་ཚུ་བཅད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
- སྤྱང་འདི་གི་ ལྷན་ནམ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- དལ་རངས་ཀྱི་ སྤྱང་འཇམ་སངས་རེ་ གི་ཚུགས་དགོ།
- སྤྱང་གཞན་ལྷག་སྟེ་ སྤྱང་གི་དབྱེ་བ་ག་ཅི་ནང་ཚུད་པ་ཨིན་ན་? དབྱེ་དབྱེད་འབད་ཚུགས་དགོ།
- དཀའ་སྤྱུག་དང་ དགའ་སྤྱོད་འདི་གཙོ་བོ་ སེམས་བདག་འཛིན་མེད་པ་ལས་ འབྱུང་མ་ཨིན་མ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

**སྤྱོད་ལཱ།**

**རིག་ཚུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྒྲོབས་དབྱེ་རིམ་ རྟན་ཤེས།**

༡. སློབ་དཔོན་གིས་ སློབ་སྒྲིག་དམངས་ལུ་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་འབད་ ལྷག་བྱིན་ཞིན་མ་ལས། སློབ་སྒྲིག་ག་ར་ལུ་  
ལྷག་ནིའི་ བོ་སྐབས་ཚུ་བྱིན་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ཚུ་དང་ ཚོག་མཚམས་གཅད་ཐངས་ཚུ་བལྷ་དགོ།

**རིག་ཚུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྒྲོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བ།**

༢. སྤྱི་ཚན་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ སྤྱི་ཚན་སོ་སོའི་ནང་ ལྷན་གྲོས་ཀྱི་བརྟག་སྟེ་ དལ་རངས་ཉོག་ཉོག་གི་ ཚོག་གཞི་ཚུ་དོན་ཚུ་  
ག་དེ་སྤྱི་ར་ཡོད་ག་? སྤྱི་ཚན་རེ་ལས་ཨ་ལོ་རེ་གིས་སློབ་བརྟག་དགོ།

**རིག་ཚུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྒྲོབས་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།**

༣. ལུན་ཚན་ཉེ་མམ་ཚུ་གི་ནང་ཐོ་བཀོད་དང་ སྤྱང་བ་འབད་ཚར་མི་ཚུ་སེམས་ཁར་ དེས་ཡོད་མེད་བལྷ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཅུ་  
དོན་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་སྤྱང་གི་ ཀི་དེབ་གང་མང་སྤོད་དེ་ ཅུ་དོན་ཚུ་འདྲ་བའི་སྤྱང་འདྲ་བའུ་ལས་འབད་དེ་ འབག་འོང་  
བརྟག་ནི་དང་ ལུན་ཚན་གཞན་གྱི་སྐབས་གཉང་བརྟག་ནི་ལ་སོགས་པ་ སྤྱོད་ལཱ་ཚུ་འགོ་འདྲིན་འབབ་དགོ།

**རིག་ཚུལ་ ལྷག་ནི། རིག་སྒྲོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེད།**

༤. ཨ་བུ་མདོ་ལེགས་འདི་ སྤྱང་གི་གནད་དོན་ནང་ ཉེ་མ་ག་དེ་སྤྱི་སྤོད་ལྷག། འུལ་མ་ལོ་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་དཀའ་  
སྤྱུག་ སྤོང་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟན་ཉེ་ ཨིན་མ་མས། དབྱེ་དབྱེད་འབད་བརྟག་དགོ། འུལ་ལས་ ལོ་ལོག་སྟེ་ར་

དགའ་ཉོག་ཉོ་འབྱུང་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཉེ་ཡིན་མ་མས། འབྱུང་ཁུངས་འཚོལ་བརྟུག་དགོ། ལཱ་འདི་ཚུ་འབད་  
 ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ སྤུང་འདི་ནང་ལས་འཕོན་མི་འདི་ བདེན་དང་མི་བདེན་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་བརྟུག་སྟེ་ བདེ་སྤྱད་གི་ཚུ་  
 ག་ར་སེམས་གྱིས་བཟོ་མ་ཡིན་མ་ རོ་སྤོད་འབད་བྱིན་དགོ། སྤོབ་དཔོན་གྱིས་ འདི་གི་སྐབས་ལུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སེམས་  
 བདག་འཛིན་ འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་སྐབས་སྟེ་ དེ་སྤེ་ཡིན་ན་མེན་ན་? སེམས་དབྱེ་བ་དབྱེད་བརྟུག་དགོ་པ་ཡིན། དེ་  
 གི་ཤུལ་ལས་ སྤོབ་དཔོན་གྱིས་ ཉེང་སྐལ་དཔེ་གཞན་ཡང་སྐབས་སྟེ་ སེམས་ལུ་ཡིད་ཆེས་དང་ རེས་ཤེས་འདོད་བརྟུག་  
 དགོ་པ་ཡིན།

༣. ནང་རང་གིས་བལྟ་རུང་། དབྱེ་བ། རིག་གསར་ཞབས་ཁ།

ལམ་སྟོན།

རིག་གསར་གྱི་ཞབས་ཁ་འདི་ ཚོགས་གཞི་ཚུ་ཡང་ཨ་ལོ་ལི་མི་ཚོ་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ གནམ་འབྲུ་འབད་ཡི་ ལྷག་པར་དུ་ ཚོགས་གཞི་ཚུ་འཇམ་སུ་ཅིག་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གི་ཤེས་ཚད་དང་ མཐུན་མ་ལས་ གནམ་ཁ་རྒྱབ་ཅི།

ནང་རང་གི་བལྟ་རུང་དགའ་ཉོག་ཉོ། ཕྱི་མི་གིས་བལྟ་རུང་སྐྱིད་ཉོང་ཉོ།  
 སེམས་དགའ་མི་དགའ། ལུས་སྐྱིད་མི་སྐྱིད། ང་བཅས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་།

འབྲུག་པའི་ས་ཁར་སྐྱེ་མི་ང་བཅས། ཉམས་དགའ་བའི་འཕང་རིམ་སྐྱུར་དོས།  
 སྲོད་ན་སྲོད་ས་ཡོད། འབྲུག་འབྲུག་ས་ཡོད། ཉེན་ཁ་མེད་པའི་འབྲུག་ཡུལ་ནང་།

ང་དེ་སྤེལ་བལྟ་མ་ལྟོ་ཡུལ་འདི། ས་ཁར་བབས་འབབ་བརྒྱུ་ར་འདུག།  
 སྤྲོད་སྲོད་ས་ཡོད། ཕྱི་ལོ་རྒྱལ་ཁབ་དང་། རྒྱ་ལས་འབྲེལ་མིན་འདུག་ལ།

སྐྱིད་ན་མ་མཁའི་བྱ་ཡང་འཁོར་དོ་བརྒྱུ། ཕྱི་མི་ཡང་འཁོར་ས་འབྲུག་ཡུལ་ནང་།  
 ནང་གནས་གྱིས་གང་། ཕྱི་གངས་རིས་བསྐྱོར། འཇམ་སྐྱིང་ནང་གི་ལྷ་ཡུལ་ཡིན།

ལམ་སྟོན།

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

- ༡, ཞབས་ཁའི་དབྱེ་བ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༢, ཞབས་ཁ་གི་གོ་དོན་དང་ ཁེ་ཕན་ཚུ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།
- ༣, སྦྱིར་བཏང་ལུ་ ཡོངས་ཀྱི་གསལ་ཡོད་པའི་ ཞབས་ཁའི་རིགས་ཚུ་ དང་སྐྱོང་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༤, ཞབས་ཁ་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཞབས་ཁའི་ཚོགས་འཇམ་སུ་ཅི་ གི་ཚུགས་དགོ།
- ༥ ཞབས་ཁའི་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ གནམ་ཁ་བཟོ་སྟེ་འཐེན་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོང་ལཱ།

རིག་ཐུལ་ ཉན་ནི། སྐབས་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ རྒྱུ་ཤེས། གོ་བ།

༡. སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ ཞབས་ཁའི་དོན་ཚན་འདི་སྟོན་ནིའི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་བརྒྱམ་བཞོད་དེ་ སློབ་སྟོན་འགོ་འདྲེན་ འཐབ་དགོ།
  - ཞབས་ཁ་ལུ་དགའ་བ།?
  - ཞབས་ཁ་ཤེས་བ།?
  - ཞབས་ཁ་ནམ་ར་རྒྱབ་འོང་?

- ཞབས་ཁྲ་མ་འདྲུལ་ག་དེ་སླེ་ར་ཡོད་?
- ལཱ་ལོ་ ལ་ལུ་ཅིག་ལུ་ ཞབས་ཁྲ་འཐེན་བཅུག་དགོ།
- གཞུང་སྐྱོ་ འབོད་སྐྱོ་ རིག་གསར་གྱི་གོ་དོན་སྟོན་དེ་ དཔེ་རེ་བཤད་བྱིན་དགོ།

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

༢. ལྷིང་བཏང་ཞབས་ཁྲ་འེ་ལེ་ཕན་དང་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ནང་གི་ མིང་ཚིག་གོ་དོན་ཚུ་བཤད་བྱིན་དགོ། ལྷོ་བ་དེ་བ་ནང་གི་ ཚིག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གོ་སྐྱུར་འབད་དེ་ ལྷག་བཅུག་དགོ། ལྷོ་བ་དེ་བ་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ ཞབས་ཁྲ་འེ་ཚིག་གི་ གདངས་སྟོན་ བྱིན་དགོ།

**རིག་ཐུལ་ ལྷི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱུད།**

༣. ལྷོ་བ་དེ་བ་གི་ཞབས་ཁྲ་དང་ ལྷན་ཐབས་ནང་གི་ ཞབས་ཁྲ་ཚུ་འེ་ ཚིག་གཞི་གི་ གོ་དོན་བསྐྱར་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ཁོང་རའི་སྐོ་འདོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དོན་ཚིག་དཔེར་ན། ལྷོ་བ་གྲ། གཡུལ། བམ། ལྷོ་བ་དཔོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ འབྲི་ཐངས་ ལྷན་ཏེ་ གོ་སྐྱུར་འབད་དེ་གི་བཅུག་དགོས་དང་། དེ་དང་གཅིག་ཁར་ གདངས་ཡང་ བཟོ་སྟེ་འཐེན་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཐུལ་ ལྷི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དན་ཤེས།**

༤. ལྷོ་བ་དང་ གོ་དོན་ཚུ་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཉེ་མ་ལྷབ་མི་ཞབས་ཁྲ་རེ་རེ་གི་བཅུག་དགོ། ལྷོ་བ་ཚུ་བའི་ཤུལ་ ལུ་ ཁོང་ལུ་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་བཏོན་བཏོན་མ་ འོང་ནི་མས་ག་? དགོས་པ་དང་ ལུངས་ཚུ་བཤད་བཅུག་ ཉི་དང་ ཡིག་ཐོག་ལུ་གི་བཅུག་སྟེ་ གསལ་ལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ། (འདི་གི་སྐབས་ལུ་ ཞབས་ཁྲ་འདི་སྐོ་བཏོན་ནི་ གི་དོན་ལུ་ རྒྱུང་གཅིག་མེན་པར། ཡོན་ཏན་དང་ ལུབ་བསྐྱུགས་ ལ་སོགས་པ་ གཞན་ཡང་ཞབས་ཁྲ་གི་ཐོག་ལས་ བཏོན་མ་ཨིན་མ་ དེས་ཤེས་འདོད་བཅུག་དགོ།)

༥. གོ་སྐྱུབས། དབྱེ་བ། ལྷོ་ཟེ།

**ལུངས་དོན།**

ལྷོ་ཟེ་འདི་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་དཔེ་ཉམས་བསྐྱེད་ནི་གི་ བསྐྱུར་བྱ་འབད་ བསྐྱུར་ཡོད་པ་ལས། ལྷོ་བ་སྐྱུག་ཚུ་ལུ་ དབྱེ་དབྱུད་འབད་ནི་གི་ གོ་སྐྱུབས་འཐོབ་ནི་གི་འོས་འདུག། དེ་གུ་ཚིག་གཞི་ཚུ་ཡང་ ལཱ་ལོ་འེ་གནས་སྤངས་ནང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ལས་ གདངས་འབྲེལ་འབད་ ཡི། དེ་གི་ནང་དོན་ཉིད་ལས་ཡང་ ལྷོ་ཟེ་འདི་ལྷག་སྟེ་ ཅ་གཞོན་ཚུ་གིས་ ད་སྟོ་དེ་ཅིག་འབད་སྟོན་མི་ལུ་ ཡིད་ཆེས་དང་དུ་ལེན་



ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱལ་པོ་འབངས་མི་མེར་ལུ་ ཡིད་ཆེས་དང་ ཕྱིས་བཀུར་འབད་ཚུགས་ནི་གི་ འོས་འབབ་སྲོམ་འདུག།

རང་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། དཔལ་མི་དབང་མངའ་བདག་དགོངས་བཞེད་གཅིག། ཕྱགས་རྒྱལ་ཁབ་སྲིད་འཆར་བཟང་མི་གཉིས། འཕྲལ་གཞུང་སྲོད་ལེགས་པའི་ལག་ལེན་གསུམ། འབངས་བདེ་བར་སྲོད་བའི་ལག་ཆ་བཟང་།

རང་རྒྱལ་གཞུང་བཀའ་རྒྱ་ཆེ་བ་ལས། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ས་གནས་ཆ་མཉམ་ནང་། ཆོས་ཡོན་ཏན་ལྷ་བ་སའི་སྲོབ་བྲུ་ཚུ། ལྷ་རམ་སྲིན་དུག་གར་མ་འདེམ་ཆེས་ཆེས། ལྷ་རམ་སྲིན་དུག་བུད་བུད་མེན་པས་མོང་།

རང་སྐལ་བ་ཅན་གྱི་བུ་དང་བུལོ། མཚུགས་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་འཛོན་སྲོད་གི། འགན་ཁག་གི་ལུར་ཆ་འབག་མི་ཨིན། ད་དེ་སྟེ་སྲོད་པར་ག་ཏེ་བཏུབ། མེས་ཆ་ཞུང་མེ་འདེ་འབར་དགོ་སྟོ།

རང་སྟོན་ཉམས་ཆེ་བའི་སྲོབ་བྲུ་ནང་། ལྷི་ནང་གི་མཁས་པའི་སྲོབ་དཔོན་དང་། དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱེད་པའི་མཚུན་རྒྱུན་ཚུ། ཡར་སྐར་གི་འབབ་ཚུ་བཟུམ་འབད་བབས། རྒྱ་འོལ་བའི་མནོ་བསམ་རང་མི་གཏང་། ད་བདུད་ཅི་ལག་པར་ལེན་ནི་ཨིན།

རང་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་བུ་བརྒྱད་ཚུ། དུས་ད་རེས་སྲིད་ཉམས་སྲོད་མི་འདི། དུས་ནམ་ཕྱགས་ལྷན་བརྟན་བཞག་ནི་ལུ། རང་རྒྱུད་ལུ་ཡོན་ཏན་སྐྱ་ཚང་དང་། ཐ་དམ་ཚོགས་སྲི་བོར་བཀའ་ནི་ལས། ལམ་གཞན་ཅིག་འཚོལ་དགོས་ག་ཅི་ཡོད་པ།

རང་མི་ཚོ་སྲིད་ཉམས་བསྐྱེད་ནི་དང་། གཞུང་ཞབས་དང་རྒྱལ་ཁབ་མི་སྡེ་གི། ཞབས་ཏོག་དང་ཕྱག་ཕྱིད་ལུ་ནི་ལུ། ལྷ་རེ་དང་ཏོག་ཅོ་འབག་མི་དགོ། རང་རྒྱུད་ལུ་ཡོན་ཏན་མཁས་པར་བཏུབ།

རང་མནོ་བའི་བསམ་པ་བཟང་ནི་གཅིག། ལྷི་འབད་གཞག་སྲིག་ལམ་ལེགས་ནི་གཉིས། བཀའ་ག་གནང་ཕྱག་ཕྱིད་ལུ་ནི་གསུམ། ཐ་བཟང་པོའི་བུ་བརྒྱད་བརྟན་མཚོན་ལུ། གཏམ་ལྷན་ཚོས་དྲག་ཤོས་འདི་ར་ཨིན།

**ལམ་དོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྐྱེད་ད་ སྲོབ་སྐྱུག་ཚུ་གིས་...

- ༥ སྲོ་ཟེ་འདི་ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ཨིན་ན་? སྲོབ་ཚུགས་དགོ།
- ༥ སྲོ་ཟེ་འདི་གིས་ ག་ཅི་རྒྱུད་སྐྱུལ་ འབད་མ་ཨིན་ན་? བཅུད་བཏོན་ཚུགས་དགོ།
- ༥ ཕྱོམ་པ་པོ་གིས་ ག་ཅི་མནོ་བསམ་བཏང་སྟེ་བྲིས་ཡི་ག་? དགོས་དོན་ སྲོབ་ཚུགས་དགོ།
- ༥ ཀུན་གསལ་དང་ དུས་དེབ་གཞན་ཚུ་ལས་ འཚོལ་ཏེ་བསྐྱུ་སྲིག་ འབད་ཞེན་ལས། འདི་བཟུམ་ ཕྱོམ་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ ཚུ་ཏ་གོ་ཚུགས་དགོ།

**སྲོད་ལུ།**

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

?. སྲོབ་སྐྱུག་ཚུ་ལུ་ སྲོ་ཟེ་འདི་ལེགས་ཤོས་འབད་ ལྷག་བཅུག་ཞེན་ལས་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་རྒྱབ་བཅུག་དགོ།

- ཀ་ སློ་ཟེ་འབྲི་མི་འདི་གིས་ སྐར་མ་སློན་རྒྱལ་བྱུང་བྱུང་མེན་པས་སོང་།། ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག་ འདི་ག་ཅི་  
ལས་བརྟེན་ཉེ་འོང་ག་? བསམ་འཆར་གྱི་བརྒྱུག་དགོ།
- ཁ་ སློ་ཟེ་ཚོགས་བཅད་གསུམ་པ་འདི། རང་སྐལ་བ་ཅན་གྱི་བྱུང་བ་ལྟོ།། མཚུགས་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་འཛིན་  
སློང་གི། འགན་ཁག་གི་ཁུར་ཆ་འབག་མི་ཡིན།། ད་དེ་སློ་སྟོན་པར་ག་ཉེ་བརྒྱབ།། སེམས་ཚུགས་མེ་འདི་  
འབར་དགོ་སྟོ།། དེ་སློ་བཀོད་དེ་འདུག། འདི་གིས་ཚྭ་ལུ་གོ་བར་ ག་ཅི་བྱིན་མས་གོ་? ཟེར་དྲིས་སྟེ་ ལན་  
གི་བརྒྱུག་དགོ།
- ག་ ལས་གཞན་ཅིག་འཚོལ་དགོཔ་ག་ཅི་ཡོད་པ།། ཟེར་བཀོད་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་འོང་ནི་ཡིན་མས་  
གོ་? ཁུར་ས་དོན་གྱི་བརྒྱུག་དགོ།
- ང་ སློ་ཚོན་ནང་འབད་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་ བློ་སྦྱོང་གི་ཐོག་ལུ་ ཚོགས་བཅད་ཅེ་ཅེ་བཞེན་གྱི་ བརྒྱུད་དོན་བརྟེན་  
བརྒྱུག་སྟེ་ སྦྱོང་ལུ་འབད་བརྒྱུག། དེ་འདྲི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་འབྲི་མི་ ཡིན་མེན་བཟུ་  
སྟེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་བྱིན་དགོ།

**རིག་རྒྱལ་གི་ནི། རིག་སྟོབས་དཔེ་རིམ་ གཅིག་སྦྱུང།**

༢. སློབ་སྦྱོང་ཚུ་ལུ་ སློབ་གྲུ་འདི་དག་འཚོན་འདྲམ། ས་གནས་ཆགས་ཐངས། སློབ་དཔོན་དང་སློབ་སྦྱོང་གི།  
སེམས་དག་འབད་ཆ་རོགས། ལས་རིམ། ཚོས་ཡོན་ཉན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་དང་ སློབ་ཡོད་པའི་དོན་ཚོན་  
གཞན་ཡང་སྟོན་དེ་ སློ་ཟེ་གི་བརྒྱུག་དགོཔ་ཡིན།

དེ་གི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་ཚར་ཡི་ཟེར་བཀོད་བཞག་ནི་མེན་པར་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་སྦྱོང་གཉིས་ མཉམ་ཚུབ་  
གྱི་ཐོག་ལས་ ག་དེ་འབད་བ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་འཐོན་ནི་མས་ག་? ཞལ་ཚོགས་འབད་དེ་ ལེགས་བཅོས་  
འབད་ཡི་ར་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྟུ་བཞག་ དུས་ཚོད་འཐོབ་ད་ར་ ལེགས་བཅོས་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་འབད་  
དགོཔ་ཡིན། འདི་གི་སྐབས་ སློབ་ ཚོགས་བརྒྱུགས་ཐངས་ སློབ་བ་ ལ་སོགས་པ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་བཟུ་  
དགོ། དེ་ལས་ མིང་ཚོགས་གི་གོ་དོན་ ཤེས་བརྒྱུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚོགས་མཛོད་ལག་ལེན་འབབ་བརྒྱུག།

## ཉན་ནི་སླབ་ནི།

**ཉན་སྐབ་ཀྱི་ལུངས་དོན།**

སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་ནང་ལུ་ ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི་གི་རིག་ཕྱུ་འདི་ རང་སེའི་ཕ་མའི་ལ་སྐད་ ལྷབ་ནི་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ མི་ཚེའི་  
རིང་ལུ་ ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་རུང་ དང་པར་རྣ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ བརྗོད་ཚུར་ལེན་ཚུགས་པ་  
འབད་ནི་འདི་ ག་ནི་ལས་གཤམ་ཆེ། དེ་ཡང་ཚོས་ཀྱི་ནང་ལས། ཐོས་པ་མ་མ་རིག་སྤྱོད་སེམ་སྟེ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་  
རང་གིས་མ་ཤེས་ མ་གོ་བའི་བརྗོད་ཚུ་ ག་ར་རྣ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ གོ་དོན་ཉ་གོ་དགོ་པ་ལས། ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་གོང་  
འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉན་ནིའི་རིག་ཕྱུ་འདི་ མཁས་པའི་རང་ཚུལ་དགའི་ནང་གི་དང་པ་ཨིན།

གཉིས་པ་ སྐབ་ནིའི་རིག་ཕྱུ་འདི་ཡང་ འཆད་པ་དང་རྩོད་པའི་ རིག་པའི་སློ་རོམ་ཅིག་ཨིནམ་ལས། དང་པ་རང་གི་ སེམས་ཀྱི་  
མནོ་དོན་ འཆར་སྐད་དང་ཉམས་སྐད་ དཔོན་མཐོང་གི་ཉམས་སྐད་ཚུ་དང་ གཉིས་པ་ རང་གིས་ཉན་ཏེ་བརྗོད་ལེན་ཡོད་པའི་  
ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་དང་ རིག་ཕྱུ་ཚུ་ག་ར་ གཞན་ཕར་ལོགས་མ་ལུ་ གོ་བརྗོད་འཕྲོད་པ་འབད་ སྐལ་ནི་དང་བཤད་ནི་ལུ་ མེད་  
ཐབས་མེད་པའི་ ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་ཅིག་ དག་གི་སློ་ སྐབ་ནིའི་རིག་ཕྱུ་འདི་ཨིན།

འཇིག་རྟེན་པའི་དབྱེ་གཏམ་ལས་ཡང་། སློ་སྐབ་ལུགས་མི་གཙོ་ཉན་ལུགས་གཙོ། །མདའ་རྒྱབ་ལུགས་མི་གཙོ་གཏད་ལུགས་  
གཙོ། །ཟེར་སྐབ་སློལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་འབད། ཉན་ལུགས་དང་གོ་བ་ ལེན་ལུགས་ཀྱི་རིག་ཕྱུ་ཚུ་དང་། དེ་བཟུམ་འབད་ སྐབ་ནིའི་  
རིག་ཕྱུ་འདི་ལུ་ཡང་། གཏམ་ཚིག་གསུམ་གྱི་བརྗོད་ལན་མ་བརྗོད་ན། །མ་དང་བུ་ཡང་རོ་མི་ཤེས། །ཟེར་སྐབ་སློལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་  
རང་གི་འཛོན་སྐབས་དང་ལྷོགས་སྐབ་ཚུ་ ག་དམ་ཅིག་ར་ཡོད་རུང་ ལ་ལས་སྐབ་སྟེ་ བཤད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ དོན་དག་མེད་པ་  
ལས་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཕྱུ་ཚུ་ལས་ འགོ་ཐོག་ར་ ཉན་ནིའི་རིག་ཕྱུ་དང་ སྐབ་ནིའི་རིག་ཕྱུ་གཉིས་ལུ་ སྐད་བརྗོད་འབད་  
དགོ་པ་འདི་ལས་བརྗོད་ཏེ་ཨིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ རྗོང་ལའི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་འདི་ནང་ལུ་ ཉན་སྐབ་ཀྱི་ རིག་ཕྱུ་འདི་  
སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཕྱུ་གཞན་ག་ར་གི་ཉེ་མར་ ཚུད་པ་འབད་བཙུགས་ཏེ་ཡོད།

**ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི་འགན་ཚུན།**

སྐོབ་མི་༡༢ པ་མཚུག་བསྟུ་ད་ སྐོབ་སྐྱུག་ཚུ་གིས།

༡. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མི་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུད་གསུམ་དང་གཅིག་ཁར་ གནས་སྤངས་དང་བསྐྱུན་པའི་ ཞེ་ས་  
དང་ཕལ་ཚོག་ཚུ་འཕྲོག་ལམ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ཉན་སྐབ་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
༢. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚོག་གསར་པ་ཚུ་དང་ གྲངས་གནས་ གནས་ཚུ་ལ་དང་ བྱབ་བསྐྱུགས་ གསལ་བསྐྱུགས་ ཚོང་  
བསྐྱུགས་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཉ་གོ་ཚུ་གས་དགོ་པའི་ཁར་ གཞན་ལུ་ཡང་སྐབ་ཚུ་གས་དགོ།
༣. སྐོ་སྐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གནད་དོན་དང་འབྲིལ་ཏེ་ སྐད་ཀྱི་སེང་ཕབ་དང་ གཞུགས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་ སྐབ་ཐངས་ཀྱི་ཉམས་  
འགྲུར་ཚུ་གི་ བྱད་པར་དང་ལྷན་པའི་སྐོ་ལས་ ཉན་སྐབ་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
༤. རང་གི་ལུ་འགན་དང་འབྲིལ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ རྩོམ་བསྐྱུན་དང་གསལ་  
བཤད་ གོ་སྐྱར་ ཚོད་སྐྱར་ཚུ་ འབད་ཚུ་གས་དགོ།
༥. གསལ་བཤད་དང་གསལ་ལུ་ཚུ་འབད་ཕ་ད་ རྫོང་སྐྱེ་དང་ ཚོག་གི་གཅད་མཚམས་ཚུ་ ཚུ་ལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལེན་  
འབབ་སྟེ་ སྐབ་ཚུ་གས་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འབྲེན་དང་ དབྱེ་གཏམ་ སྐྱ་གཏམ་བཙུགས་ཏེ་ སྐབ་མི་ཚུ་ ཉན་ཏེ་ ཉ་གོ་ཚུ་གས་དགོ་  
པའི་ཁར་ དེ་དང་བསྐྱུན་པའི་ལན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྐྱུན་ཏེ་ རྒྱས་བཤད་དང་ བརྒྱད་སྐྱད་གང་འོས་ཀྱི་ཐོག་ལས་  
སྐབ་ཚུ་གས་དགོ།
༧. ཚོས་སྐད་དང་ དབྱིན་སྐད་ལས་གོ་བའི་ སྐྱིར་བཏང་གནད་དོན་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་སྐད་སྐྱུར་འབད་དེ་ སྐབ་ཚུ་གས་དགོ།

ཉན་སྐབ་ཀྱི་ཤོག་ཁམ།

རིག་རྒྱལ་དབྱེ་བ།	ཧ	༤
༡. མིང་ཚིག།	✓	✓
༢. སྤོ་བ་འདྲི་ལན།	✓	
༣. སྤྱང་ཉན་སྐབ།	✓	
༤. ཞབས་ཁ་འཐེན་ནི།		✓
༥. མཐའ་འཁོར་ལོ་རྒྱུ་ས།	✓	
༦. རོགས་གཙོད་བཀོད་ནི།	✓	✓
༧. ཞེ་ས།	✓	
༨. ལོ་སྤྱུར།	✓	✓
༩. རྗེ་ཚིན་འགོ་འཐེན་དང་བཀོད་རྒྱ།	✓	
༡༠. གནས་རྒྱལ་ཁྱེད་ལྟུང་བསྐྱབས་གསལ་བསྐྱབས།	✓	
༡༡. དབྱེ་གཏམ་ལུང་འདྲིན།	✓	
༡༢. བསམ་འཆར།		✓
༡༣. རང་སྟོབས་ཀྱིས་ཉན་སྐབ།		✓
༡༤. ཉན་ཏེ་བསྐྱར་བཤད།		✓
༡༥. རྗེ་མེ་རྩེ་ལོ་དབྱེ་གཏམ་ ཞབས་ཁ།		✓
༡༦. རྣམ་འགྲུར་དང་ཉམས་འགྲུར་ཁྱད་ཚོས།		✓

གནས་ཚུན་གནས་རིམ་བརྗོད་སྟེ།

༡. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་གཞན་ལུ་གོ་བརྗོད་སྟོན་ཚུ་གས།
༢. རང་མིའི་གྲུ་ཁར་ཉན་སྐབ་འབད་དགོ་མི་ཚུ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ཚུ་གས།
༣. གསལ་བཤད་གསལ་ལྷུ་ཁྱེད་ལྟུང་བསྐྱབས་གསལ་བསྐྱབས་ཚོར་བསྐྱབས་ཚུ་བསྐྱར་བཤད་འབད་དེ་སྐབ་ཚུ་གས།
༤. ལོ་སྤྱུར་ལུ་འཐེན་པའི་རྗེ་མེ་དབྱེ་གཏམ་རྩེ་ལོ་ཞབས་ཁ་ཚུ་ཉན་སྐབ་འབད་ཚུ་གས།
༥. རྗེ་སྐབ་ལུ་འགྲུབ་ཀྱི་ཉམས་འགྲུར་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ཉན་ཏེ་ཉ་གོ་ཚུ་གས།
༦. དུས་མཐུན་གྱི་མིང་ཚིག་གསལ་རལ་ཚུ་ཉན་སྐབ་འབད་ཚུ་གས།
༧. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་གོ་སྤྱུར་འབད་ཚུ་གས།
༨. ཞེ་ས་གི་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གས།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་རིམ་བདུན་པ་ནང་ ལྷ་མི་ཉན་ནི་དང་སློབ་ནིའི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་གོ་བཅུ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
༣. རང་མིའི་གྲུ་ཁར་ ཉན་སློབ་འབད་དགོཔ་ཚུ་ནང་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ བཅའ་མར་ གཏོགས་ཚུགས་དགོ།
༤. གསལ་བཤད་དང་ གསལ་ལཱ་ རྩལ་བསྐྱབས་ཚུ་ བསྐྱར་བཤད་འབད་དེ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
༥. གོ་དོན་འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཡོད་མི་ སློ་ཟེ་ དཔྱེ་གཏམ་ ཟུང་མོ་ ཞབས་ཁ་ཚུ་ ཉན་སློབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. སློ་ སླབ་པའི་སྐབས་ཀྱི་ ཉམས་འགྱུར་གྱི་ རྒྱུ་པར་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༧. དུས་རྒྱུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ གང་མང་ཟུ་སྦྱེད་འབད་དེ་ ཉན་སློབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༨. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གོ་སྐྱར་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. དོགས་གཅོད་གྱི་རྒྱ་བ་ཚུ་ རྩལ་དོན་དང་སྐྱབས་ཏེ་ བཏོད་ཚུགས་དགོ།
༡༠. དུས་ དུས་ གནས་སྐབས་དང་འཇམ་པའི་ ཉན་སློབ་རིག་ཚུལ་གྱི་ གཞི་འགྲུམ་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོཔ།

༡. བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ནིའི་དོན་ལུ་ དུས་ཚོད་བྱིན་ཏེ་ སློ་སླབ་ནི་དང་ ཚོད་འགྲན་ཚུ་ འབད་བཅུག་དགོ།
༢. རང་མི་དང་གཅིག་ཁར་ ཉན་སློབ་གྱི་ སྐྱུང་བ་འཐོབ་ནི་གི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།
༣. ཇལ་ལོ་ཚུ་གིས་ གསལ་བཤད་དང་གསལ་ལཱ་ རྩལ་བསྐྱབས་ཚུ་ བསྐྱར་བཤད་འབད་དེ་ ཉན་སློབ་ འབད་ཚུགས་ནིའི་ ཐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔྱེ་སྟོན་འབད་ཐོག་ལས་ སྐྱུང་བ་གང་མང་འབད་ནིའི་ གོ་སྐབས་ འཐོབ་བཅུག་དགོ།
༤. གོ་དོན་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཡོད་མི་ སློ་ཟེ་ དཔྱེ་གཏམ་ ཟུང་མོ་ ཞབས་ཁ་ཚུ་ ཉན་སློབ་གང་མང་ འབད་བཅུག་སྟེ་ སློ་སླབ་ ད་ སྐབས་འཐོབ་དང་བསྐྱབ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་ སྐྱུང་བ་ བྱིན་དགོ།
༥. སློ་ སླབ་ཐངས་གྱི་ ཉམས་འགྱུར་གྱི་རྒྱུ་པར་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སྐྱུང་བ་གང་མང་ བྱིན་དགོ།
༦. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ ཟུ་སྦྱེད་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་བཅུག་དགོ།
༧. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གོ་སྐྱར་དང་ ཚོད་སྐྱར་ཚུ་ འགོ་འཛིན་འཐབ་སྟེ་ བཅའ་མར་ གཏོགས་བཅུག་ དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཉན་ནི་སླབ་ནི་ལམ་སྟོན་ཟེན་འགྲུལ།

༡. རང་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ འཕྲོག་ལམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཞེ་ས་དང་ བལ་ཚོག་གི་འཕྲོག་ལམ་ཚུ་  
སྟོན་བྱིན་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།
༢. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚོག་གསར་པ་ཚུ་ རྒྱ་སྐྱེད་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།
༣. རྫོང་སླབ་ད་ ཉམས་འགྱུར་གྱི་ཁྱད་པར་དང་ རྐྱད་ཀྱི་སེང་པབ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི་དོན་  
ལུ་ ལེགས་སྦྱར་དང་གསལ་བཤད་འབད་ནི་ལུ་ སྦྱར་བ་བྱིན་དགོ།
༤. གནད་དོན་ ལྷ་ཚོགས་གྱི་ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ གོ་སྐབས་དང་གོ་སྐབས་ ཚོད་སྐབས་  
འབད་ནི་ཚུ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་ལུ་སྦྱར་བ་བྱིན་དགོ།
༥. གསལ་བཤད་དང་ གསལ་ལ་ཞུ་ཚུ་འབད་མ་ད་ རྫོང་སྦྱར་དང་ ཚོག་གི་གཅད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་ཕོག་ལམ་ སླབ་  
བཅུག་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ དབྱེ་གཏམ་སླབ་མི་ཚུ་ཉན་ཏེ་ཉ་གོ་ནི་དང་ དེ་དང་བསྟུན་པའི་ལན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་  
བསྟུན་ཏེ་ སླབ་དགོ་པའི་ བོ་སྐབས་གང་མང་བྱིན་ཏེ་ སླབ་བཅུག་དགོ།
༧. ཚོས་རྐྱེད་དང་ དབྱིན་རྐྱེད་ཚུ་ལས་གོ་བའི་ སྤྱིར་བཏང་གནད་དོན་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་ རྐྱད་སྦྱར་འབད་དེ་ སླབ་ནི་ལུ་  
སྐབས་ གང་མང་བྱིན་དགོ།



བྱི་ལོ།





གི་ཞི་ཤོག་ཁྲིམས།

བརྗེ་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།	ཡ	༤
༡. འདྲི་ལན།	✓	✓
༢. འབྲི་བཞོན་འབྲི་ཐངས།		✓
༣. ཡིག་བཟོ།	✓	✓
༤. བརྗེད་མཚམས།		✓
༥. རྟོན་མཚམས།	✓	
༦. བསྐྱུ་ཡིག།	✓	✓
༧. ལས་འགུལ།	✓	
༨. བཞོན་ཤོག།		✓
༩. གནད་རྟོན་བཙུགས་ཐངས།		✓

གནས་ཚད་གནས་ཅིམ་བརྗེ་སྟོན།

༡. མཚོ་གསལ་ཡིག་གི་ ཡིག་བཟོ་ཚུ་ བཟོ་འཁོད་ཏྲོག་ཏྲོ་འབད་ གི་ཚུགས།
༢. འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྐབས་ བརྗེད་མཚམས་ ཚོག་མཚམས་ རྟོན་མཚམས་ཚུ་ གནད་རྟོན་དང་འབྲེལ་ དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ གི་ ཚུགས།
༣. འདྲི་ཤོག་དང་ བཞོན་ཤོག་ བཀང་ནི་དང་ ཐོ་ཡིག་ཚུ་ བཞོན་ཚུགས།
༤. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་རྟོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཞུ་ཡིག་ གཏང་ཡིག་ འབྲི་ཚུམ་ཚུ་ འབྲི་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་འབྲེལ་ ཏེ་ གི་ཚུགས།
༥. གི་བ་དང་བསྐྱུན་པའི་ལན་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ གི་ཚུགས།
༦. མཐོ་ཆེ་བའི་ བསྐྱུ་ཡིག་དང་ ཡིག་སྐབས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གི་ཚུགས།
༧. འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྐབས་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟེན་འབྲི་བཞོན་ནི་ བསྐྱུར་ཞིབ་འབད་ནི་ ཞུན་དག་རྒྱབ་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ཕུལ་ ཚུ་ འཐོབ་ཚུགས།
༨. རང་གི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་རིགས་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྐྱུ་གསོག་འབད་དེ་ སྟུགས་སྐབས་ཡར་རྒྱས་ ལྷ་རྟོག་ འབད་ཚུགས།

སྟོབ་སྟོང་ལས་རྟོན།

༡. སྟོབ་རིམ་བདུན་པ་ནང་ལྷ་བ་མི་ གི་ཞི་ཤོག་ཕུལ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. མཚོ་གསལ་ཡིག་ བཟོ་འཁོད་ཏྲོག་ཏྲོ་འབད་ གི་ཚུགས་དགོ།
༣. འབྲེལ་བཤད། ལོ་རྒྱུས། འཆར་སྐྱུང་འབྲི་ཚུམ་ཚུ་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་དེ་ གི་ཚུགས་དགོ།

- ༤. འདི་ཤོག་དང་ བཀོད་ཤོག་ བཀའ་ནི་དང་ བོ་ཡིག་ཚུ་ བཀོད་ཚུགས་དགོ།
- ༥. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལྷ་ཡིག་ གཏང་ཡིག་ཚུ་ གི་ཚུགས་དགོ།
- ༦. ཇི་བ་དང་བསྐྱུན་པའི་ ལན་ཚུ་ གི་ཚུགས་དགོ།
- ༧. མཁོ་ཆེ་བའི་ བསྐྱུ་ཡིག་དང་ ཡིག་སྒྲེབ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ གི་ཚུགས་དགོ།
- ༨. ཚུམ་འབྲི་འབད་བའི་སྐབས་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟེན་འབྲི་བཀོད་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ ལུན་དག་རྒྱབ་ཐངས་ཚུ་གི་ རིག་ཚུལ་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།
- ༩. སློབ་རིམ་ བདུན་པ་ནང་ལྷབ་མི་ མིང་ཚོག་གུ་ གསར་འབྲེལ་ཉུང་ཤོས་༢༠༠ བཀའ་ཉེ་སྟོམ་༡༠༠༠ ཡིག་སྒྲེབ་ཚང་མ་ འབད་ གི་ཚུགས་དགོ།
- ༡༠. ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རང་གི་སློབ་ལཱ་དག་ཤོས་༥ ལས་ མ་ཉུང་མ་ཅིག་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྐྱུ་གསལ་འབད་དེ་ ལྷ་རྟོག་ འབད་ཐོག་ལས་ རང་གི་སྟེན་ལཱ་གྲུབ་ ཡར་རྒྱས་ གཏང་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

- ༡. མཚོ་གསལ་ཡིག་ བཟོ་འཁོད་ཉོག་ཉོད་དང་ མཚོ་གསལ་དགས་འབད་ གི་ཚུགས་ནིའི་སྐྱེད་བ་ བྱིན་དགོ།
- ༢. འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ བཟོ་མཚམས་ ཚོག་མཚམས་ དོན་མཚམས་ཚུ་ གནད་དོན་དང་འབྲེལ་ དབྱེ་བ་ཕྱིས་ཉེ་ གི་ ཚུགས་ནིའི་ སྐྱེད་བ་ བྱིན་དགོ།
- ༣. འདི་ཤོག་དང་ བཀོད་ཤོག་བཀའ་ནི་དང་ བོ་ཡིག་ཚུ་བཀོད་ཐངས་གྱི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ སྟོན་དགོ།
- ༤. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལྷ་ཡིག་ གཏང་ཡིག་ འབྲི་ཚུམ་ཚུ་ འབྲི་ལུགས་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་འབྲེལ་ ཉེ་ གི་ནིའི་སྐྱེད་བ་ བྱིན་དགོ།
- ༥. ཇི་བ་དང་བསྐྱུན་པའི་ ལན་ཚུ་ཐོག་པ་འབད་ གི་ཚུགས་ནིའི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ།
- ༦. དུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་འབྲེལ་དགོ་པའི་མིང་ཚོག་ཚུ་གི་ ཡིག་སྒྲེབ་མ་འཛོལ་བར་ གི་ཚུགས་ནི་དང་ མཁོ་ཆེ་བའི་ བསྐྱུ་ ཡིག་ཚུ་གི་ནིའི་ སྐྱེད་བ་ བྱིན་དགོ།
- ༧. འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྐབས་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟེན་འབྲི་བཀོད་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ ལུན་དག་རྒྱབ་ཐངས་ཚུ་གི་ རིག་ ཚུལ་འཐོབ་ཚུགས་པའི་ སྐྱེད་བ་ བྱིན་དགོ།
- ༨. རང་གི་སྟེན་ལཱ་གྲུབ་ཡར་རྒྱས་ ལྷ་རྟོག་འབད་ནི་དང་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐྱེད་བ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ རང་གི་འབྲི་ ཚུམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྐྱུ་གསལ་འབད་ནིའི་ ཐོ་མཁས་འདྲིས་ ཚུན་བཅུག་དགོ།
- ༩. གི་ནིའི་རིག་ཚུལ་འདི་ མནོ་བསམ་གཏང་ནི་དང་ ཤེས་ཡོན་འཐོབ་ནིའི་རིག་ཚུལ་ཅིག་ཞེན་མ་ ཉ་གོ་སྟེ་སྐྱེད་བ་ འབད་ བཅུག་དགོ།
- ༡༠. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་བད་སྟོན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ བར་དང་ རིམོ་ ཡིག་ཐོག་ལས་ རང་སྟོབས་གྱིས་གི་ ཉེ་ལུ་ དང་འདོད་ བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།

**འགྲི་ཐངས་སློབ་སྦྱོར།**

ང་བཅས་རེའི་སློབ་སྦྱོར་ཚུ་ལུ་ ཚུ་མ་འགྲི་གི་ཉམས་སྦྱོར་བྱིན་ནི་དོན་ལུ་ འགྲི་ཐངས་ཀྱི་སྦྱོར་བཅའ་ཚུ་ བྱིན་དགོས་ཡོད། ད་ལྟོ་ ང་བཅས་རེའི་ འགྲི་ཐངས་སློབ་སྦྱོར་གྱི་སློབ་སྦྱོར་ཚུ་ལུ་ འགྲི་ཐངས་ཀྱི་སྦྱོར་བཅའ་ཚུ་ བྱིན་ཕྱོགས་མེད་པ་ལས་ སློབ་སྦྱོར་མང་ཤོས་ཀྱིས་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ ག་དེ་འབད་བྱིན་ཡིན་ནམ་ཟེ་ འགྲི་ཐངས་ཀྱི་ཐངས་ལམ་ཚུ་ མི་ཤེས་པས།

སློབ་ཁང་ནང་ ཚུ་མ་འགྲི་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ལཱ་འགན་དང་ གོ་རིམ་ ཐངས་ལམ་ཚུ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ནམ་? ཉ་གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་པའི་ བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ལ་གསལ་བྱིན་དགོ། དེ་མ་ཚད་ བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྦྱོར་དང་ འགོ་འདྲན་འབྲེལ་དགོས་ཚུ་ཡང་ ཚུ་མ་མཐུན་འབད་ འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཨ་ལོ་འི་མི་ཚེའི་ནང་ ཚུ་མ་རིག་ག་ཅི་བརྩམ་རུང་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་འགྲི་ཚུགས།

**དོ་སྟོན།**

ཚོད་རེའི་སློབ་ཁང་ནང་གི་ སློབ་སྦྱོར་ཚུ་གིས་ འགྲི་ཐངས་ལམ་ལུགས་དང་ གོ་རིམ་ ཐངས་ལམ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ ག་ཅི་ཤེས་ག་? གོ་སྟེ་སྟེ་ འབད་དེ་ རང་སོའི་ཉམས་སྦྱོར་ཚུ་བཤད་བརྒྱུ། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཚུ་མ་འགྲི་འབད་མི་ ཚུ་མ་པ་པོ་འདི་གིས་ བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་ག་དེ་སྟེ་ གདམ་ལ་རྒྱབ་ནི་ཡིན་ནམ་? ཚུ་མ་ག་དེ་སྟེ་བྱི་བའི་ཡིན་ནམ་? དཔེར་ན། སྤུང་། ཡང་ན། འགྲི་ཚུ་མ། ཡང་ན། སྟེན་ ཚུ་མ་སོགས་ དེ་མ་ཚད་ འཆར་ཚུ་མ་གྱི་ཚུ་ལ་འབད་ བྱི་བའི་ཡིན་ནམ་? ག་གི་དོན་ལུ་འགྲི་ཐངས་ཡིན་ནམ་? ཡང་ན། ལོ་/མོ་གིས་འགྲི་ཐངས་ཚུ་མ་རིག་འདི་ ལྷག་མི་ག་ཡིན་ནམ་? ལུང་ དང་དགོས་དང་ རིག་པ་གཏང་དགོས་སོགས་ གཞུང་གཞན་ལུ་ ལུངས་གཏུགས་ འབད་ཐངས་ཚུ་ ཤེས་བརྒྱུག་དགོ།

བྱི་བའི་གནས་སྐབས་ལུ་ཡང་ དང་པ་ལུ་ ཟེན་འགྲི་བཏབ་ནི། གཉེས་པ་ལུ་ ལུན་དབྱེད་འབད་ནི། གསུམ་པ་ལུ་ ལུན་དག་རྒྱབ་ནི། འགྲི་བཀོད་བསྐྱོག་ནི། དཔེ་སྟེན་འབད་ནིའི་ འགྲི་ཐངས་གོ་རིམ་ཚུ་ཡང་ ཉ་གོ་བརྒྱུག་དགོ། དེ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འགོ་འདྲན་དང་ རྒྱབ་སྦྱོར་འབད་བའི་ཐོག་ལས་དང་ མང་ཤོས་ སློབ་སྦྱོར་ནང་དོག་ གོ་སྟེར་དང་ གོ་སྟེན་འབད་ཐོག་ལས་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྱི་བའི་ རིག་རྩལ་ཚུ་བྱིན་ལུ་ དམིགས་པ་བསྐྱེད་དགོ།

ལྷག་པར་དུ་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་སྦྱོར་ཚུ་གི་བར་ན་ ག་ཅི་འགྲི་དོག་? ག་དེ་སྟེ་འགྲི་དོག་? ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ གོ་སྟེན་འབད་དེ་ རྒྱབ་སྦྱོར་བྱིན་དགོས་འདི་ ག་ཅི་ལས་གསལ་ཆེ། དེ་འབད་ཨ་ལས་ འགྲི་ཐངས་སྦྱོར་བཅའ་འདི་ལུ་ ཉུང་ཤོས་སྟེན་ཚན་༡༠ ལས་ མ་ཉུང་མ་ཅིག་ ལག་ལེན་འབྲེལ་དགོ།

ཉིན་མ་ཀ པ།

**ཐོས་བྲུ།**

སློབ་སྤྲུག་ཚུ་ལུ་ གི་ཞི་འཇགས་ལུ་ ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་འདི་ གལ་ཅན་ཨིན་མ་ཤེས་བཅུག་དགོ། ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་ཟེར་མི་  
འདི་ རྒྱུ་བསྐྱབས་དང་ རྒྱ་བཀའ་ཚུ་ནང་ལས་ ཤེས་ཡོན་དང་བརྟེན་ཚུ་ རྣམ་ཅོ་གིས་ཉན་ཏེ་ ཡོན་ཏན་འཐོབ་ནི་དང་། རློག་བརྟན་  
དང་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ལྷན་པའི་ཐོག་ལས་ ཤེས་ཡོན་དང་བརྟེན་ཚུ་ ལེན་ནི་འདི་ལུ་ ཐོས་པའི་ཤེས་རབ། ཟེར་སྤྲུབ་ཨིན། ཉན་ནི་དང་  
ལྷན་ཞི་འཇགས་ལུ་འདི་གཉིས་ཀྱིས་ ཐོས་བྲུ་གོང་འཕེལ་གཏང་མ་ཨིན་མ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ གི་ཞི་འཇགས་ལུ་ སློབ་ལུ་  
གཙོ་ཅན་ཅིག་འབད་ འབད་བཅུག་དགོ།

**དོན་ཚན་གདམ་ལ།**

ང་བཅས་ར་ག་ར་འབད་རུང་ ཚུ་མ་འབྲི་འདི་ བོ་ཡངས་ཏོག་ཏོ་འབད་འབྲོ་དགོ་པ་ཅིན་ ཚུ་མ་འབྲི་འབད་ནིའི་གནད་དོན་འདི་ ཚུ་མ་  
པ་པོ་འདི་གི་རྒྱུ་ལུ་ ཉམས་སུ་སྤྱོད་ཡོད་པའི་ ཉམས་སྤྱོད་ཅིག་དང་། ཡང་ན། གནད་དོན་འདི་གི་སྐོར་ལས་ དཔེ་དེབ་དང་ རྒྱ་  
བཀའ་ རློག་བརྟན་ལ་སོགས་པ་ བྱངས་གཏུགས་འབད་ཚོག་ཚོག་ཡོད་པའི་ འབྲུང་བྱངས་ཅིག་ཡོད་དགོ། དེ་གིས་འབད་ དུས་  
ནམ་ར་འབད་རུང་ འཕོ་དང་པ་ ཚུ་མ་འབྲི་འབད་བཅུག་པའི་སྐབས་ལུ་ ཚུ་མ་འབྲི་འབད་ནིའི་དོན་ཚན་འདི་ ཨ་ལོ་ལོང་རའི་ཉམས་  
སྤྱོད་དང་ སློབ་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་ཚུ་གདམ་ལ་རྒྱབ་བཅུག་དགོ།

དེ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་དགའ་བའི་དོན་ཚན་ལ དེ་ཅིག་ བྱང་ཤིང་གུ་གིས་ཏེ་ རྟོན་ཞེན་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དོན་ཚན་  
འདི་རྒྱུ་སྐོར་ལས་ ག་ཅི་ཤེས་ག་དྲི་བ་འདི་ལན་འབད་ཞེན་ན། ཉམས་སྤྱོད་ཚུ་བཤད་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་སྤྲུག་ཚུ་ལུ་ དོན་  
ཚན་འདི་རྒྱུ་སྐོར་ལུ་ འབྲི་ཚོམ། ཡང་ན། སྤྱང་ཅིག་གི་བ་ཅིན་ དོན་ཚན་ལ ལས་ དོན་ཚན་ག་འདི་ གདམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ གི་ཞི་ཟེར་  
དྲི་བ་བཀོད་དགོ། དཔེར་ན།

- ༡, རྒྱུང་གིས་ དོན་ཚན་འདི་ ག་ཅི་འབད་གདམ་ལ་རྒྱབ་དགོ་པ་སྟེ་?
- ༢, དོན་ཚན་འདི་གི་སྐོར་ལས་ རྒྱུང་གིས་ ག་ཅི་ཤེས་ག་?
- ༣, རྒྱུང་གིས་ དོན་ཚན་འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་གི་ནི་?
- ༤, དོན་ཚན་འདི་ལུ་ སློབ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་སྟེ་? སློབ་ག་ཅི་འབད་བསྐྱེད་པ་སྟེ་?
- ༥, དོན་ཚན་ལུ་ལག་ཅིག་ གདམ་ལ་རྒྱབ་པ་ཅིན་ དགའ་ངལ་ག་ཅི་འཐོན་འོང་།

དྲི་བ་འདི་ལན་འབད་ཚར་མ་ད་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཚུ་མ་འབྲི་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ དོན་ཚན་གདམ་ལ་རྒྱབ་ཤེས་དགོ་པ་འདི་ གལ་ཅན་  
ཨིན་མ་ཉ་གོ་བཅུག་དགོ། ནམ་ར་འབད་རུང་ དོན་ཚན་འདིའི་སྐོར་ལས་ རང་གིས་ བཤད་ཚུགས་པ་དང་ འདིའི་སྐོར་ལས་ དཔེ་  
དེབ་གཞན་ལ་ལས་འཚོལ་རུང་ འཐོབ་ཚོག་ཚོག་ཡོད་པ་ཅིག་ཨིན་པ་ཅིན་ ཚུ་མ་འབྲི་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ནང་གཤེས་གནད་དོན་  
ཚུ་ ག་དེ་སྟེར་བཅུགས་དགོ་རུང་ བཅུགས་ཚུགས།

ཉིན་མ་ ༢ པ།

**འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།**

ཚུམ་འབྲི་འདི་ ག་དེ་སླེ་བྲི་ནི་ཨིན་ན་? སློབ་དཔོན་གྱིས་དོན་ཚན་ཅིག་དང་ སློབ་སྡུག་ཚུ་ བྲོས་སྡུན་འབད་དེ་ ཚུམ་འབྲི་འདི་བཟོ་ད་  
རིས་ཅིག་བྲི་ནི། བཟོ་ད་རིས་འདི་ནང་ ལྷག་མི་ཚུ་ལུ་ ཚུམ་པ་པོ་འདི་གི་ བཅའ་ལུ་འཆར་བའི་ བརྗོད་དང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ ག་  
ཅི་ར་བྲིན་ནི་ཨིན་ན་དང་། ག་དེ་སླེ་བྲི་ནི་ཨིན་ན་? ཚུ་ བྲོ་བཟོ་ད་དགོཔ་ཨིན་མ་ ཉ་གོ་བཟུག་ནི་འདི་དོན་ལུ་ འོག་འདི་བཟུ་བཟོ་ད་དེ་  
འདི་ལན་འབད་དགོ།

**དཔེར་ན། ཚུམ་པ་པོ་འདི་གི་ བསམ་དོན་/བརྗོད་དང་གནས་ཚུལ་བྲིན་ནི་དང་།**

- ༡, གནད་དོན་དོ་མ་ ག་ཅི་ཨིན་ན་?
- ༢, གནད་དོན་དོ་མ་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནད་དོན། ཡང་ན། ནང་གསེས་གནད་དོན་ག་ཅི་ར་བྲིན་ནི་ཨིན་ན་?
- ༣, ནང་གསེས་གནད་དོན་ ག་དེ་མ་ཅིག་ བྲི་ནི་ཨིན་ན་?
- ༤, ནང་གསེས་གནད་དོན་ཚུ་ལས་ དང་པ་ ག་ཅི་བྲིན་ནི་ཨིན་ན་? གཉིས་པ་ ག་ཅི་བྲི་ནི་ ལ་སོགས་པའི་  
ནང་གསེས་གནད་དོན་ཚུ་གི་ བོ་རིམ་སྒྲིག་ཐངས་།
- ༥, གནད་དོན་དེ་ཚུ་ ལྷག་མི་ག་ཨིན་ན་ དོས་འཛིན་འབད་དགོ།

ག་དེ་སླེ་བྲི་ནི་ཨིན་ན་? གི་ འབྲི་ཚུལ་ཡང་ ཚུམ་འབྲི་པ་འདི་གིས་ བྲི་ནི་ཨིན་མི་ཚུམ་པ་པོ་འདི་ འབྲི་ཚུམ་འབད་བྲི་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།

- ༡, འབྲི་ཚུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ག་ཅི་ནང་བྲི་ནི་? དཔེར་ན། རྒྱུད་སྐྱེལ་འབྲི་ཚུམ། ཚོད་སློང་འབྲི་ཚུམ། ལོ་རྒྱུས་འབྲི་  
ཚུམ། འཆར་སྡུང་འབྲི་ཚུམ་སོགས།
- ༢, དཔེར་ན། ཚོད་སློང་འབྲི་ཚུམ་འབད་ བྲི་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་ ཚོད་སློང་འབྲི་ཚུམ་འདི་གི་ རྒྱད་ཚོས་དང་ རིག་  
ཅུལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ།
- ༣, ལྷན་ཚུམ་གྱི་གཞུགས་སུ་ བྲི་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་ཚུམ་དང་རིག་ཅུལ་ཚུ་ ག་དེ་སླེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
- ༤, ལྷག་མི་ ག་ཨིན་ན་? དོས་འཛིན་འབད་དགོ།

འདི་ལན་འབད་ཚར་མ་ད་ ཨ་ལོ་ཚུ་སྡེ་ཚན་རྒྱུ་ལྷན་དང་བཟོ་བཞག་ཞིན་ན་ སྡེ་ཚན་ནང་དོག་ ལྷན་གྲོས་འབད་བཟུག་སྟེ། ཁོང་ར་  
དག་འམི་ དོན་ཚན་གཅིག་ག་དམ་ལ་རྒྱབ་བཟུག་དགོ། དེ་འབད་མ་ད་ སྤོང་བརྗོད་འདི་ འབྲི་ཚུལ་ལེ་ལེ་ལུ་ དམིགས་པ་བསྐྱེད་དེ་  
མཐར་འཁྲུལ་མ་འབད་ སྟོན་དགོ། དཔེར་ན། འབྲི་ཚུམ་བྲི་ནི་སྟོན་པ་ཅིན་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ར་ མཚུག་ཚུན་སྟོན་ཞིན་ན། དེ་ལས་ སྤུང་  
དང་ ལྷན་ཚུམ་གང་རུང་ཅིག་སྟོན་དགོ། ག་དམ་ལ་རྒྱབ་མི་ དོན་ཚན་དེ་གི་ཐོག་ ཁོང་ར་འདི་སྡེ་ཚན་ནང་ བོ་སྤུང་འབད་ཞིན་ན་ དོན་  
ཚན་དེ་གི་གནད་དོན་འདི་ཚུ་ ག་དེ་སླེ་ བརྗོད་འབད་ནི་ཨིན་ན་? དང་ ཚུལ་ག་དེ་སླེ་བྲི་ནི་ཨིན་ན་? ཚུམ་འབྲི་པ་བཟོ་ད་རིས་བཟོ་  
བཟུག་དགོ།



བཀོད་རིས་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ལྷག་གི་འདྲི་ལན་ཚུ་ སེམས་ཁར་བཞག་དགོ་པའི་ཁར་ ཚུམ་འབྲི་འདྲི།

**འབྲི་ཚུམ་ཅིག་གི་བའི་སྐབས་ལུ་ཡིན་པ་ཅིན།**

- ༡, དོན་ཚན་ངོ་མ་ ག་ཅི་ཡིན་ནེ་? བཀོད་དགོ།
- ༢, དོ་སྟོན་ ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི་?
- ༣, གཙོ་བོའི་གནད་དོན་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་དོན་ལུ་ ནང་ག་སེམས་གནད་དོན་ ག་ཅི་ར་བྲི་ནི་?
- ༤, མཚུག་དོན་ག་དེ་སྟེ་བྲི་ནི་?
- ༥, འབྲི་ཚུམ་གྱི་དབྲེ་བ་ ག་ཅིའི་ཐོག་ལུ་ བྲི་ནི་?
- ༦, དབྲེ་བ་དེའི་ རྒྱང་ཚེས་དང་ རིག་ཕུལ་ ག་ཅི་ར་བཀོད་དགོ་ག།
- ༧, འབྲི་ཚུམ་འདྲིའི་ རྫོང་དོན། ཡང་ན། ལྷག་མི་ཚུ་ལུ་ བཅད་དོན་ག་ཅི་སྟེ་ལ་ནི།

**སྟེན་ཚུམ་ཅིག་གི་བའི་སྐབས་ལུ་ཡིན་པ་ཅིན།**

- ༡, ཚོགས་ཀླང་རེ་ལུ་ ཚོགས་འབྲུག་ག་དེ་རེ་འབད་ བྲི་ནི་?
- ༢, ཚོགས་བཅད་ ག་དེ་རེ་བྲི་ནི་?
- ༣, དཔེ་ག་ཅི་ལུ་བཞག་ནི་?
- ༤, དཔེ་ དཔེ་ཅན་ ག་དེ་སྟེ་བཀོད་ནི་?
- ༥, རྫོང་དོན་ ག་དེ་སྟེ་ བཤད་ནི་? མོགས།

**སྲུང་ཅིག་གི་བའི་སྐབས་ལུ་ཡིན་པ་ཅིན།**

- ༡, རྫོང་དོན། ཡང་ན། ལྷག་མི་ཚུ་ལུ་ བཅད་དོན་ག་ཅི་སྟེ་ལ་ནི་?
- ༢, ས་གནས་དང་ གནས་སྤངས་ རུས་ཚོད་ག་དེམ་ཅིག་ཁར་?
- ༣, སྲུང་ཅེད་པ་ག་དང་ག་? སྲུང་ཅེད་པ་གི་ལྷ་འགན།
- ༤, སྲུང་གི་འཆར་གཞིའི་ནང་།
  - ༡༡ སྲུང་འགོ་བཙུགས་ཐངས།
  - ༡༢ སྲུང་གི་རྩོགས་གཞི་ ག་དེ་སྟེ་འགོ་བཙུགས་ནི།
  - ༡༣ ལྷག་མི་དེ་ལུ་ དགའ་བ་ རྩོམ་ ཞེ་ལོག་པ་ འཛིགས་པ་ལ་སོགས་པའི་ ཉམས་དགུ་ལས་ ག་ཅིའི་ ཉམས་ཀྱི་རྫོང་སྲུང་ཚུ་བྲིན་ནི་?
  - ༡༤ སྲུང་གི་རྩོགས་གཞིའི་ ཞེ་ཐབས་ཡོད་པ་འབད་བཞག་ནི་ཡིན་ནེ་? ཡང་ན། སྲུང་ལྷག་མིའི་ བསམ་ དབྱུང་གྱི་དོན་ལུ་ ཞེ་ཐབས་མེད་པ་འབད་ བཞག་ནི་ཚུ་ཚུད་དགོ།

ཉིན་མ་ ༣ པ།

**ཟིན་འགྲི་དང་པ་བཏབ་ནི།**

སློབ་སྤྲུལ་ཚུ་གིས་ ཉིན་མ་གཉིས་པ་ནང་ ཁོང་རའི་སྡེ་ཚན་ནང་ གནས་ཁ་རྒྱུ་མི་དོན་ཚན་དེ་དང་ བཀོད་རིས་དེ་གི་ཐོག་ ཟིན་འགྲི་  
དང་པ་འདི་ ཚུ་མ་འགྲི་འབད་བཅུག་དགོ། སློབ་དཔོན་རང་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་མ་དེ་ འཇམ་ཞིའི་དོན་ལུ་ སྡེ་ཚན་དེ་གིས་ ཚུ་མ་འགྲི་  
མ་འདུམ་རེ་ ཟིན་འགྲི་བཏབ་མ་བཅུག་པར་ འགྲི་ཚུ་མ་ཡིན་པ་ཅིན་ སྡེ་ཚན་ག་ར་ འགྲི་ཚུ་མ་རྒྱུ་མ་གཅིག་གི་བཅུག་དགོ།

ཟིན་འགྲི་བཏབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་རང་ སྡེ་ཚན་སློར་ར་རྒྱབ་སྐྱོར་ འཕྲོ་ཞིན་ན། སྡེ་ཚན་ནང་ གོ་སྐྱུར་དང་ བྲོས་སྐྱུར། དེ་ལས་  
ཟིན་འགྲི་བཏབ་ཚུ་ལ་ཚུ་ ལྟ་ཞིབ་འབད་དགོ། དེའི་སྐབས་ལུ་ ལག་ཆེ་ཤོས་ སྡེ་ཚན་དེ་ཚུ་གིས་ ཟིན་འགྲི་འདི་ ཉིན་མ་གཉིས་པའི་  
བཀོད་རིས་དང་ འཁྲུལ་ཏེ་བྱི་ཚུ་གས་ཉིང་ བལྟ་ཞིབ་འབད་དགོ། སྡེ་ཚན་ག་ར་གིས་ཟིན་འགྲི་བཏབ་ཚེས་ད་ ཟིན་འགྲི་དང་པ་འདི་  
ག་ར་བསྐྱེ་ལེན་འབད་དེ་ སློབ་ཁང་ནང་བཞག་ནི།

ཉིན་མ་ ༤ པ།

**ཟིན་འགྲི་དང་པ་ལྷན་དག་རྒྱབ་སྐྱོར་ ཟིན་འགྲི་གཉིས་པ་བཏོན་ནི།**

ཉིན་མ་གསུམ་པ་ནང་ ཟིན་འགྲི་དང་པ་བཏབ་མི་ ཚུ་མ་འགྲི་འདི་ སྡེ་ཚན་དེ་ལུ་ར་ ལོག་སྟེ་སྟོན་ཞིན་ན། ལྷག་སྟེ་ ལྷན་དག་རྒྱབ་  
བཅུག་དགོ། ལྷན་དག་དེའི་སྐབས་ལུ་ གཙོ་མོར་ ཟིན་འགྲི་གཉིས་པ་ནང་ འཆར་གཞི་བཟོ་མི་དང་འཁྲུལ་སྟེ་ སྐྱེ་ཏེ་ཡོད་མེད་  
དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ ལྷན་དག་རྒྱབ་ནི། དཔེར་ན།

- ༡, ཚུད་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ ག་ར་ཚུད་ལུག་ག་?
- ༢, འགོ་བཅུག་མ་ཐངས། ཡང་ན། དོ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཚུ་ སློབ་དང་ འོས་འབབ་ལྷན་ཏེ་ག་ཏོ་འཕྲོ་ལུག་ག་?
- ༣, གནད་དོན་དང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ དེས་བདེན་ཡིན་མ་མས་ག་?
- ༤, ནང་གསེས་གནད་དོན་ཚུ་ གོ་རིམ་བསྐྱིག་ཏེ་ ཚུད་ལུག་ག་?
- ༥, ལུང་བུངས་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལུང་འདི་ གནད་དོན་གྱི་གནས་སྐབས་དང་ འབྲེལ་བ་འདུག་ག་?
- ༦, ཚོད་དོན་ལུ་ རང་གི་བསམ་འཆར་དང་ རིག་པ་སྐྱུར་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་མོང་ལུག་ག་?
- ༧, གནད་དོན་འོས་འབབ་མེད་མི་ འཕྲི་དགོ་པ་དང་ མ་ཚངས་འཐེབ་བཀའ་དགོ་པ་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག་?
- ༨, དཔེ་དེབ་གཞན་ལུ་ ལུངས་གཞུགས་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཅིན་ དཔེ་དེབ་དེ་དང་ ག་སྐྱུར་ག་དེ་སྟེ་ འབད་  
ལུག་? རིག་པ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ལེན་ལུག་?

ཉིན་མ་ ༥ པ།

**ཟིན་འགྲི་གཉིས་པ་ལྷན་དག་འབད་དེ་ མཐའ་དཔྱད་འགྲུབ་ནི།**

ཉིན་མ་བཞི་པའི་ནང་ ཟིན་འགྲི་དང་པ་བསྐྱུར་ཞིབ་འབད་མི་ ཚུ་མ་འགྲི་འདི་ དོ་རུང་ སྡེ་ཚན་དེ་ལུ་ར་ ལོག་སྟེ་སྟོན་ཞིན་ན། ལྷག་སྟེ་  
ཡང་ལྷན་དག་བཅུག་དགོ། ལྷན་དག་དེའི་སྐབས་ལུ་ གཙོ་མོར་ རྐྱད་ཡིག་མཐོ་ཚད་དང་ ཚིག་དོན་ཚུ་ ལཱ་ལག་ཡོད་མེད་ དེ་ལས་

ཡི་གཱའི་སྐབ་ཚུ་ རྣམ་འཁྲུལ་ཡོད་མེད་ དེ་ཕྱི་དཔུང་འབད་དེ་ ལྷན་དཔུང་རྒྱབ་ནི། དཔེར་ན།

- ༡་ སྐད་ཡིག་གི་མཐོ་ཚད་ཚུ་ དམིགས་གཏང་འབད་ཡོད་པའི་ ལྷག་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ གོ་མ་འཇམ་ཉོང་ཉོ་ འདུག་ག་?
- ༢་ ཉ་མ་གོ་བའི་མིང་ཚོག་ གསར་པ་མེ་ ཚུད་དེ་མིན་འདུག་ག་?
- ༣་ གོ་དོན་ལཱ་ཁག་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་མེ་ ཚུད་དེ་མིན་འདུག་ག་?
- ༤་ ཡི་གཱའི་སྐབ་ཚུ་ལུ་ རྣམ་བཤད་འཁྲུལ་བ་མེ་ མིན་འདུག་ག་?
- ༥་ མིང་ཚོག་ཚད་ལྷག་མེ་ མིན་འདུག་ག་?
- ༦་ ཚོག་དང་ཤད་ཚུ་ གྲིག་གྲི་འབད་ བཀའ་རྒྱག་ག་?
- ༧་ ཚོག་མཚམས་དང་བརྗོད་མཚམས་དོན་མཚམས་ཚུ་གྲིག་གྲི་འབད་བཅད་རྒྱག་ག་?
- ༨་ དཔེ་དེབ་གྲི་ཡིག་འབྲུ་སྐྱེས་ཚུང་གི་ཚད་ ལྷན་ཉོག་ཉོ་བཟོ་ནི།

ཉེན་མ་༦ པ།

**ལྷན་དག་གྲུབ་ཡོད་པའི་ ཚུམ་འབྲི་འདི་ པར་རིས་བཅུགས་ཉེ་ འབྲི་བཀོད་བསྐྱིག་ནི།**

ཉེན་མ་ལཱ་པའི་སྐབས་ མཐའ་དཔུང་ལྷན་དག་གྲུབ་ཡོད་མི་ཚུམ་འབྲི་འདི་ནང་ པར་དང་ རི་མོ་ཚུ་བཅུགས་ཉེ་ པར་སྐྱུན་འབད་ནིའི་ དོན་ལུ་ མ་དེབ་བཟོ་ནི། དཔེར་ན།

- ༡་ གནད་དོན་ལཱ་ཁག་ཡོད་པའི་ རང་གསེས་དོན་ཚོན་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ཁ་གསལ་ལ་བཟོ་ཐབས་ལུ་ པར་དང་ རི་ མོ་ཚུ་འོས་འབབ་བལྟ་སྟེ་བཅུགས་ནི།
- ༢་ དེས་དོན་ཚུ་ དེས་ཉོག་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ པར་ཁྲམ་དང་ཐིག་ཁྲམ་ཚུ་ བཅུགས་ནི་?
- ༣་ ལྷག་མི་ཚུ་གིས་ ཚགས་པ་དང་ སློ་སེམས་བསྐྱེད་ནིའི་དོན་ལུ་ དཔེ་དེབ་མིང་བཏགས་ནི་དང་ ཕྱི་ཤོག་གི་ པར་རིས་ སེམས་ཤོར་སི་བཟོ་ནི།

**འབྲི་ཐངས།**

འབྲི་ཐངས་ཐབས་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ སྤྱི་ནིའི་རིག་རྩལ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནིའི་ གོ་རིམ་ལམ་ལུགས་ཅིག་ཡིན། འབྲི་ཐངས་ཐབས་ ལམ་ལུ་ གཙོ་བོར་བཏོན་པའི་སྤྱི་ནིའི་རིག་རྩལ་འདི་ ཚུམ་འབྲི་པ་ཚུ་གིས་ འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཡིན་ན་དང་ ག་ཅི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་ཡིན་ན་ ཉ་ཤོ་བཅུག་ནི་དང་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་ལུ་ དམིགས་གཏང་འབད་ཨ་ཡིན། (ཨིང་ལི་ཤ་སྐད་ཡིག་གི་ སྐུ་རྩལ་ ཤོག་གངས་༢༡ ལས་) ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ ལྷན་དག་ལྷན་པའི་ཚུམ་འབྲི་བ་བརྒྱུམ་འབད་བ་ དང་པ་ རང་མོའི་སློབ་འདོད་ཀྱི་ དོན་ཚོན་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་དང་ དོན་ཚོན་དེ་ལུ་དཔུང་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ཉམས་སྲོལ་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ ཚུམ་འབྲི་འབད་ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་འཐོབ་ཡིན།

ཐབས་ལམ་འདི་ནང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་སྦྱོང་གྱི་ལུ་ འགན་ཁག་འཐབ་སློབ་ནི་དང་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་འབད་ནི་ལུ་  
རང་དབང་འབད་ ལཱ་འབད་ཚུགས་ནིའི་ གོ་སྐབས་བྱིན་ཡིན། སློབ་སྦྱོང་གྱི་ལུ་ ཚུམ་རིག་དང་ དོན་ཚན་ཚུ་གདམ་ཁ་རྒྱབ་བཅུག་  
ནི་དང་ དེ་ལས་ གྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ མཉམ་ཐུབ་འབད་དེ་ གྱི་བཅུག་དགོས་ཡིན།

**འགྲུལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་འབད་བ་ཅིན།**

འགྲུལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་འདི་ གནད་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ འགྲུལ་བཤད་རྒྱབ་སྟེ་ ཚུམ་མི་འདི་ཡིན། འགྲུལ་བཤད་འདི་ལྷག་པའི་  
བསྐྱར་ལས་ ལྷག་མི་གི་སེམས་ལུ་ མིག་ཏོ་གི་གདོང་ཁར་ མདོན་སུམ་ ལ་ལྷམ་ལྷམ་གྱི་ སྤང་བཤུར་ཚུགས་པའི་ དངོས་  
གཞུགས་འགྲུལ་བཤད། རྒྱ་རིམ་འགྲུལ་བཤད། དངོས་དང་དངོས་མེད་གཉིས་ལྷན་གྱི་ འགྲུལ་བཤད་དང་གསུམ་ཡོད། དེ་ནང་  
ལས་ དངོས་གཞུགས་འགྲུལ་བཤད་ཟེར་མི་འདི་ མིག་གིས་མཐོང་སར་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ འགྲུལ་བཤད་ དཔེར་ན། གནས་བཤད་  
བཟུམ་ཡིན།

རྒྱ་རིམ་ འགྲུལ་བཤད་ ཟེར་མི་འདི་ གནད་དོན་ཅིག་ ག་དེ་སྟེ་ལྷུང་ཡི་ག་ གོ་རིམ་བཞེན་དུ་གི་ འགྲུལ་བཤད། དཔེར་ན། བཞེས་  
སློབ་འབད་ཐངས་གྱི་ ཟས་སྦྱོར་དཔེ་དེབ་བཟུམ། དངོས་དང་དངོས་མེད་ གཉིས་ལྷན་གྱི་འགྲུལ་བཤད་ ཟེར་མི་འདི་ མིག་གིས་  
མཐོང་སར་ཡོད་མི་དང་ སེམས་ཀྱིས་ ཤེས་དགོ་པའི་ གནད་དོན་གཉིས་ཚར་ སྤབས་གཅིག་ཁར་བཤད་མི་ལུ་ སླབ་ཡིན། དཔེར་  
ན། སྤྱི་ག་ལམ་རྣམ་གཞག་ནང་ ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ སྤྱི་ག་ལམ་སྤབས་གཅིག་ཁར་ བཤད་མི་བཟུམ་ཡིན།

**དན་གསལ།**

འགྲུལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་འདི་བྱིས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲི་ཚུམ་མ་གྱི་བའི་ཉེ་མར་ འོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ སློབ་སྦྱོང་གྱི་ལུ་ འབྲི་  
ཚུམ་གྱི་ཚུམ་ཚིག་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཅའ་སྤྱི་ག་རྒྱབ་འོང།

- ཎྜ འགྲུལ་བཤད། (རྒྱབ་དགོ་པའི་གནད་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་ན?)
- ཎྜ འབྲི་ཚུམ་ལྷག་མི། (ནང་དོག་ སྤྱིར་བཏང་ གཞོན་མ་ ལྷི་མི་ ག་གི་དོན་ལུ་ཡིན་ན?)
- ཎྜ སྐད་ཡིག། (གོ་ཡངས་བ། གོ་དོག་དྲགས། ཞེས་དང་ ལྷན་ཚོག་གིས་བརྒྱན་པ་ག་དེ་སྟེ་འབྲི་ན?)
- ཎྜ གནས་ཚུམ་འབྲུང་ལུངས། (ལྷ་སྐོར་ ཉམས་སྦྱོང་ ཞིབ་འཚོམ་ ག་ཅི་ཐོག་ལས་ཡིན་ན?)
- ཎྜ དབྱེ་བ། (འགྲུལ་བཤད་)
- ཎྜ ཚོར་སྤང་། (རྒྱབ་དྲགས་ དགོད་བྲ་ ག་ཅི་བཟུམ་དགོན?)
- ཎྜ རིམ་པ། (གོ་རིམ་ སྟེ་སྟེ་ ག་ཅི་བཟུམ་ཡིན་ན?)

སློབ་སྦྱོང་དང་གཅིག་ཁར་ གོ་སྐབས་ལྷན་གྱི་ཐོག་ལས་ འབྲི་བཞག་ ཟེན་འབྲི་ཅིག་བཟོ་དགོ། སློབ་སྦྱོང་གྱི་དོན་ཚན་འདི་གི་ ཐོག་ལུ་  
འབྲི་བཅུག་ད། འབྲི་ཚུམ་ཞུན་དག་དང་ བསྐྱར་ཞིབ་གྱི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ དཔེ་སྟོན་འབད་ནི་གི་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ ལྱི་  
ཁར་འབད་བྱི་དགོས་ཡིན།

དཔེ་ཚན་གཉིས་པ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་འཛིན་སྟོན་པ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྐྱུར་བའི་ཁྲུངས་དོན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་འདི་སྐྱུར་བ།

སྐད་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ང་བཅས་རའི་མི་ཚུ་ གཅིག་གིས་མཚོ་མི་གཅིག་ལུ་ བད་དོན་སྐྱོད་ལེན་ འབད་མི་ལུ་སྐབ་ཨིན། དེ་ཡང་། ཁ་ཐོག་ལས་སྐབ་ནི་དང་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བྱིས་ཏེ་བསྐྱུལ་ནི་དང་གཉིས་འབད་ཡོད། དེ་གཉིས་ལས་ཡུན་རིང་གི་བར་ན་ གནས་ཐོ་བཀོད་དེ་བཞག་ཚུགས་མི་འདི་ ཡིག་ཐོག་གི་ བད་དོན་སྐྱོད་ལེན་འདི་ཨིན། སྐད་ཡིག་ཐོག་ བད་དོན་སྐྱོད་ལེན་འབད་ནི་འདི་ རྩོད་སྐྱོ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ མིང་ཚོགས་བཟོད་པ་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ དངོས་པོ་བདག་གཞན་ དུས་གསུམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ལུ་ སྐད་ཡིག་དང་། དེ་ཡིག་ཐོག་ལུ་བྱིས་ད། སྐད་ཡིག་འདི་གི་སྤང་དང་རྣམ་དབྱེ་ཚུ་གི་ འཕྲོ་བཟང་དང་འཇུག་ཚུ་ལུ་ཚུ་ བད་སྐྱོ། ཡང་ན། ཡི་གུ་འདི་སྐྱུར་བ་ཟེར་སྐབ་ཨིན། དེ་ལས་ མིང་ཚོགས་ལེ་ལེ་བཞེན་དུ་གི་ སྐྱོན་རྗེས་ མགོ་འདོགས་གྱི་ སྐྱུར་བའི་འཕྲོ་བཟང་ལམ་ལུ་དག་ཆ་དང་། ཡང་ན། ཡི་གུ་འདི་སྐྱུར་བ་ ཟེར་སྐབ་ཨིན་མ་མས།

ཤེས་ཚད་གྱི་གནས་རིམ་གསུམ་པའི་ སྐད་ཡིག་གི་གནས་རིམ་འདི་ནང་ལུ་ མིང་ཚོགས་བཟོད་པ། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ། གང་ཟག་དང་པ་ གཉིས་པ་གསུམ་པའི་དུས་ཀྱི་ཁྲུང་པར་དང་ བསྐྱུན་པའི་བྱ་ཚོགས་ཚུ་དང་། ཡི་གུ་འདི་སྐྱུར་བའི་དོན་ལུ་ མིང་མཐའ་དང་ལྷག་བཅས་ བྱེད་སྐྱོ་དང་འབྲེལ་སྐྱོ་ཚུ་དང་། ཡིག་སྐྱེ་བའི་དོན་ལུ་ ཚོགས་མཚོན་གྱི་ཡིག་སྐྱེ་བ་ ཤེས་དགོས་ཚུ་དང་བཅས་ ལྷག་དགོས་འབད་ཚུ་དེ་ཡོད།

ཡིག་སྐྱུར་རྣམ་གཞག

ཡིག་སྐྱུར་རྣམ་གཞག་ཟེར་མི་འདི་ རང་གི་མཚོན་དོན་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ བར་དང་ཚུར་བསྐྱུལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཡི་གུ་ཚུ་ག་དེ་སྐྱེ་བྱི་ནི་ཨིན་ནེ་ གི་ འབྲི་ཐངས་ལམ་ལུ་གསུམ་པའི་ལུ་སྐབ་ཨིན། ཡིག་སྐྱུར་རྣམ་གཞག་ལུ་ ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ་ ལེ་ཤ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་གསུམ་པའི་ ཡིག་སྐྱུར་རྣམ་གཞག་གི་དོན་ལུ་ ལྷ་ཡིག་དང་ གཏང་ཡིག་འབྲི་ཐངས་གྱི་རྣམ་གཞག་གཉིས་ ཚུ་དེ་ཡོད།

ལྷ་ཡིག་འདི་ཡང་ གཏང་ཡིག་གི་གྲས་ཁར་ཚུད་པ་ཨིན་རུང་། རང་ལས་མཐོ་བའི་རིགས་ལུ་སྐུལ་ནི་གི་ ཡིག་རིགས་ལུ་ ལྷ་ཡིག་ཟེར་སྐབ་ཨིན། གནས་རིམ་འདི་ནང་ རང་གི་སྐྱོབ་སྐྱེའི་སྐྱོབ་དཔོན་ཚུ་དང་ རང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གྲམ་སྐྱོབ་དཔོན། དེ་ལས་ གཡུམ་ཁ་གི་ཀཔོ་ཅིག་ལུ་ ལྷ་ཡིག་སྐུལ་ཐངས་གྱི་སྐྱུར་ལས་ སྐྱུར་བ་འབད་དགོས་ཚུ་ ཚུ་དེ་ཡོད། ལྷ་ཡིག་འབད་སྐུལ་དགོ་མི་གོང་གསལ་གྱི་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ཡང་ ལྷ་ཡིག་འབད་བྱི་ནི་ཨིན་ནེ་ གཏང་ཡིག་འབད་བྱི་ནི་ཨིན་ནེ་ སྐུལ་མི་རང་དང་འབྲེལ་ཏེ་འགྲོ་མ་ཨིན། གཤམ་སྤོད་པོ་གནས་འདྲན་འདྲ་འབད་མི་ དཔེར་ན། སྐྱོབ་དཔོན་གྱིས་སྐྱོབ་དཔོན་ལུ་ གྲམ་གིས་གྲམ་ལུ་ ཀཔོ་གིས་ཀཔོ་ལུ་ སྐུལ་བ་ཅིན་ ལྷ་ཡིག་འབད་མེན་པར་ གཏང་ཡིག་འབད་འགྲོ་དགོ།

**ཞུ་ཡིག་གི་རིགས་ལྟ།**

- ༡. མགུ་ཡིག་ ༢. མགུ་རྒྱན། (ཁ་བྱང་) ༣. བུ་མཐུ་ ༤. རྟོན་རོ་མ། ༥. སུལ་མི་གི་ཁ་བྱང་། ༦. གནམ་ལོ་སྐྱེ་ཚེས། ༧. སུལ་མཐུ་བཅས་ཚང་དགོ།

གཏང་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ རང་དང་འདྲན་འདྲ་འབད་མི་གི་ བོ་གནམ་ཅན་ཚུ་དང་ རང་གི་ནང་མི་ཕམ་སྤྱན་ཆ། དེ་ལས་ རང་གི་ཆ་རོགས་དང་ལྟ་སྟོ་ཚང་ཚུ་ལུ་ སྐྱེལ་མི་གི་ ཡི་གུ་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན། མེས་ཚད་ཀྱི་ གནམ་རིམ་འདི་ནང་ལུ་ རང་གི་ཕམ་དང་སྤྱན་ཆ་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ བསྐྱེད་ནི་གི་གཏང་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ སྤྱང་བ་འབད་དགོས་ཚུ་ཚུན་དེ་ཡོད།

**གཏང་ཡིག་གི་རིགས་ལྟ།**

- ༡. མགུ་ཡིག་ ༢. མགུ་རྒྱན། (ཁ་བྱང་) ༣. རྟོན་རོ་མ། ༤. སྐྱེལ་མིའི་ཁ་བྱང་། ༥. གནམ་ལོ་སྐྱེ་ཚེས་བཅས་ ཚང་དགོས་ཡིན།

**སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྒྲིབ་བའི་གནས་ཚུལ།**

**སྒྲིབ་རིམ་༡༢ པ་མཚུགས་སྐད་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཚུགས།**

༡. རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་ དཔོན་པ་དང་ཕན་ཐོགས་ བྱད་རྣམ་དང་སྐབ་ཚུལ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༢. རྫོང་ཁའི་ མིང་ཚོགས་རྫོང་པའི་རྣམ་གཞག་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༣. སྐབ་བྱ་ཡི་གའི་ རྣམ་གཞག་དང་ བྱད་རྣམ་དབྱེ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༤. བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. ཚོས་སྐད་དང་རྫོང་ཁའི་རྫོང་སྐད་ ཡིག་སྐྱེབ་ བྱད་དང་རྣམ་དབྱེ་ བྱད་པར་ཚུ་བྱ་ཚུགས་དགོ།
༦. དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་ལུ་ དུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ མིང་ཚོགས་འཛིན་དང་ སྐྱོར་གཏམ་དང་ སྐྱོར་གཏམ་ དབྱེ་གཏམ་ ཞེས་དང་ཕལ་སྐད་ཚུ་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༧. རྫོང་ཁའི་སྐད་དང་ ཉེར་མཁའི་ཨིང་ཡིག་རྫོང་ཁའི་ཉེར་མཁའི་ཨིང་ཡིག་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༨. གཤམ་དང་ཅན་དང་ རྫོང་སྐད་སྐྱོགས་མཚུངས་ཀྱི་ ཡིག་སྐྱེབ་འབྲུལ་སྐྱོང་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

**སྐད་དང་ཡི་གུ་སྒྲིབ་བའི་བཀོད་རིམ།**

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྒྲིབ་ཀྱི་རིག་ཚུལ།	ཉ	ཨ
༡. རྫོན་རྫོང་ ཡང་འཚུགས་ མིང་གཞིའི་རོམ་འཛིན།		✓
༢. བད་བཤད་རིགས།		✓
༣. འབྲེལ་སྒྲིབ།	✓	
༤. ཚོགས་མཚུངས་/རྫོང་མཚུངས་ དོན་མཚུངས་གཅད་ཐངས།		✓
༥. ད་སྒྲིབ།		✓
༦. བྱེད་སྒྲིབ།	✓	
༧. ལྷག་བཅས།	✓	✓
༨. མིང་དང་བྱ་ཚོགས་གི་ ཞེས་འཛིན་ཚུལ།	✓	
༩. བྱ་ཚོགས་ལུ་དུས་གསུམ་དབྱེ་བ་དང་ཡིག་སྐྱེབ།	✓	✓
༡༠. འཕྲིན་ཚོགས།		
༡༡. རྫོང་པ་རྒྱུང་པ་ ཚེས་ལྷན་སྐྱེད།		✓
༡༢. དེ་སྐད་དང་ རྫོང་ཁའི་འཚུགས་ཚུལ།	✓	
༡༣. བྱེད་སྐྱེད་འཚུགས་ཚུལ།	✓	
༡༤. མཁོ་ཚེ་བའི་བསྐྱེད་ཡིག་འཕྲིན་ཐངས།		✓
༡༥. གཤམ་ཐག་དང་པ་དང་གཉིས་པ་གསུམ་པའི་རོམ་འཛིན་དང་ལག་ལེན།		✓
༡༦. མིང་ཚོགས་རྫོང་པའི་རྣམ་གཞག་རོམ་འཛིན་དང་ལག་ལེན།	✓	

**ཡིག་སྐྱེད་རྣམ་གཞག་གི་བཀོད་རིམ།**

བད་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།	ཉ	ཨ
༡. ལྷ་ཡིག།	✓	✓
༢. གཏུང་ཡིག།	✓	✓



གནས་ཚུན་གནས་རིམ་བརྟེན།

༡. རྗེས་སྐྱོད་པ་ ཚ་ཚར་ ལྷ་སྐྱོད་ ཚོགས་བཅད་ཀྱི་བརྗོད་པ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།
༢. ཉེར་མཁའི་ བྱ་ཚོགས་ཚུ་གི་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ བསྐྱུན་པའི་ ཡིག་སྐྱེབ་ཀྱི་འཕྲོལ་ལམ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།
༣. བྱ་བའི་ཁྱད་ཚོགས་དང་ བྱ་ཚོགས་ བྱེད་ཚོགས་ ལས་ཚོགས་ འདྲི་ཚོགས་ འབྲེལ་ཚོགས་ སྐྱུལ་ཚོགས་ མིང་མཐའ་ཚུ་གི་འཇུག་ཚུལ་ ཤེས་ཚུགས།
༤. འབྲེལ་སྐྱོད་དང་ བྱེད་སྐྱོད་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།
༥. གང་ཟེག་དང་པ་ གཉེས་པ་ གསུམ་པའི་ཁྱད་པར་དང་བསྐྱུན་པའི་ བྱ་ཚོགས་གི་འགྱུར་བ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།
༦. ཚོགས་མཚན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚོགས་གི་ལོ་དོན་ལྷག་ནི་དང་ མིང་ཚོགས་རྒྱ་སྐྱེད་ འབད་ཚུགས།
༧. དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་གི་ བརྗོད་སྟོན་ལེན་ནང་ སྐྱོད་གཏམ་དང་ སྐོར་གཏམ་ དབྱེ་གཏམ་ ཞེས་དང་ བལ་སྐྱོད་ ཀྱི་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།

སྟོབ་སྟོན་ལས་དོན།

༡. སྟོབ་རིམ་བདུན་པ་ནང་ལྷ་བ་མི་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. སྟོན་ཇེས་ ཡང་འཇུག་ མིང་གཞིའི་འཇུག་ཚུལ་ཚུ་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༣. ཚོགས་བཅད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༤. བྱ་ཚོགས་ཚུ་ལུ་ དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. བྱ་ཚོགས་ བྱེད་ཚོགས་ སྐྱུལ་ཚོགས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༦. ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཚུ་ བྱ་ཚོགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༧. ན་དང་ནི་ བྱ་ཚོགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་སྟོན་ཚུལ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༨. ད་སྐྱོད་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༩. སྟོབ་རིམ་དང་འབྲེལ་བའི་ སྟོབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་ནང་གི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་གི་ཡིག་སྐྱེབ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༡༠. ཚོགས་མཚན་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚོགས་གི་ལོ་དོན་ལྷག་ནི་དང་ མིང་ཚོགས་རྒྱ་སྐྱེད་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༡༡. མཁོ་ཆེ་བའི་ བསྐྱུན་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༡༢. ཚོགས་མཚན་མས་ རྗེད་མཚན་མས་ དོན་མཚན་མས་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༡༣. ཚོགས་དང་ བརྗོད་ཀྱི་རིགས་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སྟོབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོཔ།

༡. མིང་ཚོགས་རྗེད་པ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་སྟོན་ཏེ་ སྐྱུར་བ་ བྱིན་དགོ།
༢. ཉེར་མཁའི་བྱ་ཚོགས་ཚུ་ དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ བསྐྱུན་པའི་ཡིག་སྐྱེབ་ཀྱི་ འཕྲོལ་ལམ་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ སྐྱུར་བ་ བྱིན་དགོ།

༣. བྱ་བའི་ཁྱད་ཚིག་དང་ བྱ་ཚིག་ བྱེད་ཚིག་ ལས་ཚིག་ འདྲི་ཚིག་ འབྲེལ་ཚིག་ སྐྱུ་ལ་ཚིག་ མིང་མཐའ་ཚུ་གི་འཇུག་  
ཚུལ་ཚུ་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ སྦྱང་བ་ འབད་བཅུག་དགོ།
༤. འབྲེལ་སྐྱུ་དང་ བྱེད་སྐྱུ་ ལྷག་བཅས་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་ཚུ་ དཔེར་བཟོ་དང་ བཅས་པ་འབད་ སྦྱང་བ་ བྱིན་དགོ།
༥. གང་ཟེག་དང་པ་ གཉིས་པ་ གསུམ་པའི་ ཁྱད་པར་དང་བསྟུན་པའི་ ཚིག་གོ་གས་གྱི་འགྱུར་བ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་  
ཐངས་དང་ འཇུག་ཚུལ་ཚུ་ སྦྱང་བ་ བྱིན་དགོ།
༦. མིང་ཚིག་ རྒྱ་སྐྱེད་འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ སྦྱང་བ་ བྱིན་དགོ།
༧. དག་ཐོག་དང་ ཡིག་ཐོག་གི་ བད་དོན་སྟོན་ལེན་ནང་ རྒྱ་གཏམ་དང་ རྟོན་གཏམ་ དབྱེ་གཏམ་ ཞེས་དང་ བལ་སྐྱེད་  
ཚུ་ དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ ཞིབ་འཚོལ་ འབད་ཞིན་མ་ལས་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་ལུ་ སྦྱང་བ་ བྱིན་  
དགོ།
༨. མིང་ཚིག་ ལཱ་ལག་ཚུ་གི་ རྫོང་སྐྱུ་ ལྟོན་བྱིན་ཏེ་ སྦྱང་བ་ བྱིན་དགོ།

༡. བྱའི་གཞུང་གི་འཕུལ་ལུ་འཕུལ་བ།

ལམ་སྟོན།

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

༡. དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཡིག་སྒྲིབ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
༢. ཡིག་སྒྲིབ་སོ་སོར་འགྲོ་མི་ཚུ་ དུས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༣. རང་བཞིན་གྱི་བྱའི་གཞུང་ དུས་གསུམ་འཐོབ་ཚུལ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོང་ལཱ།

རིག་ཐུང་གི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དཔྱད།

༡. - སློབ་དེབ་ནང་ལས་ བྱའི་གཞུང་གི་དོན་འདོན་དང་། བྱའི་གཞུང་གི་དུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྒྲིབ་སོ་སོར་ཡོད་མི། བྱའི་གཞུང་གི་ ཡིག་སྒྲིབ་སོ་སོར་མེད་མི། མ་འོངས་པ་དང་འདས་པ། མ་འོངས་པ་དང་ད་ལྟ་བུ། མ་འོངས་པ་དང་སྐྱུལ་ཚུགས་ལུ་ ཡིག་སྒྲིབ་གཅིག་འབད་ཡོད་མི། རོ་སྟོན་འབད་དེ།
  - ཚུགས་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། མིང་ཚུགས་འཚོལ་བཅུག་སྟེ་ མིང་ཚུགས་གི་འབྲི་དེབ་ སོ་སོ་འབད་བཟོ་བཅུག་དགོ།
  - ཞོར་ཁམ་ དཔེར་ན། བཟུ། ཉན། བཀའ། གཏང། ལེན། བཟུམ་ བྱེད་ཚུགས། མཐོང། བོ། གང། ཤོར། འཐོབ། བཟུམ་ ལས་ཚུགས། བཟུམ་ སྐྱེད་ནི་གི་ བོ་སྐྱབས་ བཟོ་བྱིན་དགོ་དང་། དེས་ཚུགས་འབྲི་བའམ། དཔེར་ན། རྣམ་ཚུ་ =
    ༡. གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་རྣམ་ཚུ་ཞིན། ཡང་ན།
    ༢. དབང་པོ་ལུ་ལས་གཅིག་ཞིན།
    ༣. སྐྱོ་/སྐྱོད་ཀྱི་རིགས་ བོ་མི་ གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཅིག། བཟུམ་ བོ་དོན་གི་ཞིན་གི་ ཚར་ལེ་གི་བར་ སྐྱེད་བ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ བྱིན་དགོ་པ་ཞིན།
  - སློབ་དཔོན་གྱིས། འཕུལ་ལུ་ འབྲི་ཚུ་ཚུ་གི་ཕྱི་ལུ་ ཡིག་སྒྲིབ་ཚུ་ འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྦྱོང་བ་གི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་བཟུ་དགོ།

༢. བྱ་ཚིག་ཚུ་དུས་གསུམ་གྱི་འདྲེན་ཚིག་/ཚིག་གོགས་དང་འཁྲིལ་འཇུག་ཚུ་ལ།

༡. མ་འོངས་པའི་ཚིག་གོགས་/འདྲེན་ཚིག་དང་འཇུག་ཚུ་ལ།

(དགོ་ཚིག། ཚུགས། བཅུག། ཤེས། སྲིད། བཏུབ། དབང། རུམ། རྒྱ། སྲིད། སགས། དབང། རན། འོང།  
(ནི། འོང། གོ) (པས། བས། མས) (ཡང། ར། རུང) (ན་ནི) (པ་མ་བ་མ) (ས) (ག)

ཡི་གུ་སྲི་བའི་སྐབས་ བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་ འདྲེན་ཚིག་/ཚིག་གོགས་འདི་ཚུ་ འཕྲོན་པ་ཅིན། མ་  
འོངས་པའི་ཚིག་ ལྷུང་དགོ། དཔེར་ན།

ལྷེམ་ལྷེམ་ ལྷུག་ཚུགས་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་འོང། ཅ་ལ་ཁུངས་མེད་མི་ བརྒྱག་བཅུག། ཉ་སག་ལས་  
འོང་བཅུག་ནི་དེ་གིས། འོ་རྒྱས་ དི་ཤེས་ནི་ཡིན་པས།  
མཚོ་བསམ་ གཏང་མ་ཤེས་རུང། རྩང་སྲིད་འོང་ག་ཡང་ མི་ཤེས།  
བྱ་ལྷ་མི་གིས་ བྱ་ཡང་ བལྷ་སྲིད། དུས་ཚེད་ལུ་སྟོད་པ་ཅིན་ འཕྲོན་བཏུབ་ནི་འདྲས། མེན་ཡ་?  
ཉོ་རྒྱ་མེད་རུང། བལྷ་རྒྱ་ཡོད། སྲིག་པའི་ལུ་ སྲུང་ རུམ་པ་ཅིན་ རབ་ཡིན།  
ཕྱི་ཁར་ འཕྲོན་ སགས་ཅིག་འབད་དེས། ཅ་ལ་ བསྐྱལ་ བཏུབ།  
བསོད་ནམས་ གསལ་གྱིར་ དགོ་བ་ལུ་བརྩོན།

༢. ད་ལྟ་བའི་ཚིག་གོགས་/འདྲེན་ཚིག་དང་འཇུག་ཚུ་ལ།

(དོ། དེས) (ཚུ་ལ། ལྷུངས་/ཐངས། ཐབས། ལུགས། སྲོལ) (མཁན་ པ་ མ་ མི)

ཡི་གུ་སྲི་བའི་སྐབས་ བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་ འདྲེན་ཚིག་/ཚིག་གོགས་འདི་ཚུ་ འཕྲོན་པ་ཅིན། ད་ལྟ་  
བའི་ཚིག་ ལྷུང་དགོ། དཔེར་ན།

ལྷེམ་ལྷེམ་ ལྷུག་དེས། རྒྱ་ཅ་ལ་ བརྒྱག་ཐངས་ ག་དེ་སྲི་འདུག་?  
ཉ་སག་ལས་ འོང་མི་ ག་ཡིན་མ་?  
མཚོ་བསམ་ གཏང་ལུགས་ སོ་སོ་ཅིག་ཡིན་མ་མས། རྩང་ཐབས་ཅིག་ འབད་དགོ་པས། བརྒྱམ་ཡིན།

༣. འདས་པའི་ཚིག་གོགས་/འདྲེན་ཚིག་དང་འཇུག་ཚུ་ལ།

(ཅི་ཟི་ ཡི་ རུག) (ཚི་ད་སོ) (ཡོད། སྲོད། ཚོར། བལྷ། བདལ། འགྲོ། བཏོ། འབག། གཏང། ལུག། བཞག།  
ཅིན། ཞིན) (རུང) (ཉོ་སྟེ་དེ་སྲི) (ནས) མ་ཐག། ཐབས། སྲོད། འོང། བཞུགས།

ཡི་གུ་བྱི་བའི་སྐབས་ བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ལར་ འདྲིན་ཚིག་/ཚིག་གྲོགས་འདི་ཚུ་ འཕོན་པ་ཅིན། འདས་པའི་ཚིག་  
སྐྱར་དགོ། དཔེར་ན།

ལྷེ་ལྷེ་སྐྱབས་གཏང་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་འོང་།  
ཅ་ལ་ཁུངས་མེད་མི་ བསྐྱབས་མ་བཞག།  
ཉ་སག་ལས་ འོངས་སྟོད་མི་ མོ་མེན་པས།  
ལོ་རྒྱུས་ དྲིས་བཟུ་ནི་ ཡིན་པས།  
མནོ་བསམ་ བཏང་རུང་ འགྲོ་མ་བཏུབ།  
དངས་ད་འོང་ག་ཡང་ མི་ཤེས། བཟུམ་ཡིན།

སྟོད་ལྷ། སྟོབ་སྟོན་ འགོ་བཙུགས་པའི་ཉིན་མ་ལས་ར་ ཚིག་གྲོགས་/འདྲིན་ཚིག་དང་། དུས་གསུམ་གྱི་ རྣམ་གཞག་ཚུ་ ལེགས་  
ཤོམ་འབད་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། འདྲིན་ཚིག་ཚུ་དོ་སྟོད་འབད། འདྲིན་ཚིག་གི་ འཇུག་པ་ཚུ། ཡིག་འབྲི་ གཞན་ནང་ལས་ཕར་ ག་དེ་སྟེ་ ཡོད་ག་?  
བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བཏུག་ནི་ ལ་སོགས་པའི་ སྐལ་ལུ་ཚུ་ འབད་བཏུག་སྟེ། དུས་འདི་ལས་བཟུང་ སྟོབ་དཔོན་དང་ སྟོབ་སྐྱབས་  
གཉིས་ཆ་ར་ ཡིག་འབྲི་ག་ཅིའི་སྟོར་ལས་ སྲི་རུང་། རྣམ་གཞག་ འགལ་ནི་མེད་པ་ འགྲོ་དགོ།

༣. དམུག

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ འཇུག་བསྐྱུང་དུ་ སློབ་སྐྱོད་ཚུ་གིས་...

༡. དམུག་རོམ་འཛོལ་འབད་དེ་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༢. འཇུག་ཡུལ་དབྱེ་བ་གསུམ་ རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ དཔེར་བཅོལ་རོམ་འཛོལ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༣. དམུག་འཇུག་ཡུལ་གྱི་ དཔེར་བཅོལ་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གསུམ་དགོ།

སློབ་ལཱ།

རིག་ཐུལ་ མི་ནི། ལྷག་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གསལ་བཤུགས།

༡. སློབ་དཔོན་གྱི་སློབ་སྐྱོད་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ མོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་ལཱ་འབད་ནི་གི་ ལཱ་འགོ་བཙུགས་དགོཔ་ཨིན། ཉེ་མར་ སློབ་དཔོན་གྱིས།

- སློབ་སྐྱོད་ཚུ་ལུ་ ཡིག་རྒྱུགས་ཚུ་ནང་ལུ་ ད་ གིས་ག་དེ་སྟེ་འཇུག་པ་ཨིན་ནམ་? འཇུག་ཚུ་ལུ་ མོ་བཀོད་བཙུགས་དགོ།
- དེ་གི་ལཱ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས། བྱང་ཤིང་གུ་ ཉམ་ཤར་མ་དུ་ ཡར་ལོངས། མེ་འཕུལ་དུ་ དུམ་འཐོན། ལྷགས་བདར་རྒྱབ་ད། གནམ་ནངསམ་དུ་ འོངས། དཔེ་ཆ་ལྟུབ་ད། ཟེར་མ་ལ་སོགས་པ་ མིས་བྱིན་ཞིནམ་ལས། སློབ་སྐྱོད་སྟེ་ཚོན་ནང་འབད་ འཇུག་ཐངས་ཀྱི་སྟོར་ལས་ མོ་སྐྱར་འབད་བཙུགས་ཏེ་ དབྱེ་བ་དང་མོ་དོན་ཚུ་བཤུགས་བྱིན་དགོ།
- སྟེ་ཚོན་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ སློབ་དཔོན་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ལྷག་བཙུགས་ཞིནམ་ལས། ཚོག་འདྲི་ཚུ་གི་བར་ན་ ལྷན་པར་ ག་ཅི་ར་མཐོང་ཡི་ག་? ལྷན་པར་ཚུ་ སློབ་བཙུགས་སྟེ། དམུག་འདི། དུས་/ཚེ་སྐབས། སྐུལ་ཚོགས་ལུ་ འཇུག་པ་ཨིནམ་དང་།
- ཞོར་ཁར། **དང་སྐྱེ་འདི་** འབྲེལ་ཚོགས་འབད་...

༡. མིང་དང་གཅིག་ཁར་ འཇུག་ཚུ་ལཱ། དཔེར་ན།  
 བསྐྱེད་དང་ དབང་མོ། བཟུ་ཤིས་སྐྱེད་དང་ བསྐྱེད་འཚེལ། ལོ་དང་ མོ། མི་དང་ སེམས་ཅན། བཟུམ།
༢. བྱ་ཚོགས་ ཆ་འདྲ་མི་ (ཡོད་པ། མེད་པ། ཨིན་པ། མེན་པ། དགོ་པ། བཏུབ་) སོགས་དང་གཅིག་ཁར་ འཇུག་ཚུ་ལཱ། དཔེར་ན།

ཡི་གུ་ ཁོ་གིས་ སྲིས་ཡོད་པ་དང་། ཞིང་འདི་ མོ་གིས་བཏོན་ཅུག། མོ་ བགྲིས་སྐྱང་གི་རྫོང་  
བདག་ ཡིན་མ་དང་། དུས་ཚོད་ལུ་ ལཱ་ འབད་དགོ་པ་དང་། མ་དགོ་པ་ ཡོད། བཟུམ་ དབྱེ་  
བ་ བཤད་བྱིན།

- ད་སྐྱོ་ འདི་.....

༡. དུས་སྟོན་པའི་སྐབས་ མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚིག་ མིང་མཐའ་ཡོད་མི་དང་  
ཀུངས་གཅིག་ འཇུག་ཚུལ། དཔེར་ན།  
བཤད་ཐོ་ གཏང་མ་ད། མོ་ ལྟོད་དེས།  
ལྟོ་ བཟའ་མ་ད། ག་ཡང་ མ་ལྟོད། བཟུམ།

༢. ལྟུལ་ཚིག་ལུ་ འཇུག་ཚུལ། དཔེར་ན།  
མིས་ད། གཏང་ད། ལུངས་ད། བཏོད། ལྷགས་ད། བཟུམ།

**དན་གསོ།** ལྷུང་བ་འབད་བའི་སྐབས། ཚིག་མཚོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ།

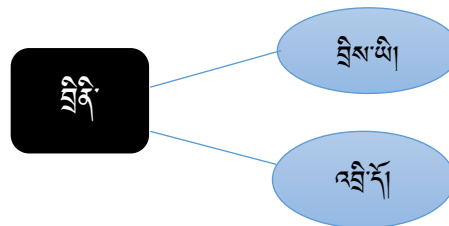
- དུས་སྟོན་པའི་སྐབས་ མ་འོངས་པའི་ བྱ་ཚིག་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ་པ་དང་།
- ལྟུལ་ཚིག་གི་སྐབས། ལྟུལ་ཚིག་གི་ ཚིག་འདི་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ་པ་དང་། ལྟོ་བ་དཔོན་ རང་ཡང་ དེ་སྟེ་  
ར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

༥. རི་སྐྱའི་འཇུག་ཚུལ།

༡༽ མིང་གི་ཤུལ་ལས་ འཇུག་ནི་ དཔེར་ན།  
ལོ་ནི་ དྲག་པས། ང་ནི་ ཉམ་རྒྱུང་ཨིན། ལྷོ་ནི་ མིན་འདུག། ཤིང་ནི་དཀོན་པས། ལྷོ་ནི་ མང་པས། བརྩམ།

ཁ༽ བྱ་ཚོག་ མ་འོངས་པའི་ཚོག་གི་ ཤུལ་ལས་ འཇུག་ནི་ དཔེར་ན།  
མི་ནི་ མིས་ལུག། བལྟ་ནི་ མ་བལྟ་བས། བརྒྱལ་ནི་ རྒྱལ་དོ། བརྒྱབ་ནི་ རྒྱབ་དེས།

སེམས་ཁར་བཞག་དགོས།

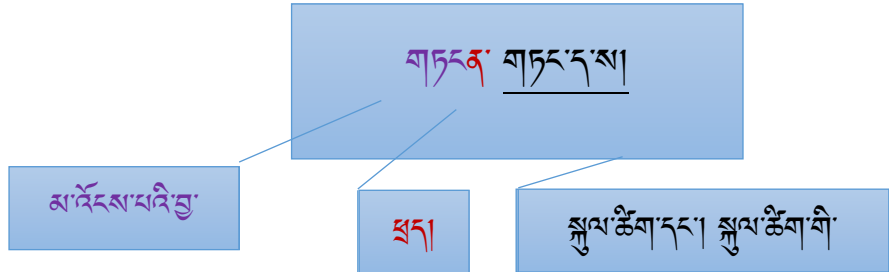


- རི་སྐྱའི་ ཉེ་མའི་བྱ་ཚོག་ མ་འོངས་པའི་ཚོག་ འོང་དགོས་དང་།
- ཤུལ་མའི་ཚོག་འདི་ འཇི་དོ། བརྩམ་ ད་ལྟ་བ་དང་། མིས་ལོ། བརྩམ་ འདས་པ་དང་ ད་ལྟ་བའི་ཚོག་ གང་རུང་ མ་གཏོགས་ རྒྱལ་ཚོག་དང་ མ་འོངས་པའི་ ཚོག་མི་འོང་།



༥. ལྷ་སྐྱའི་འཇུག་ཚུལ།

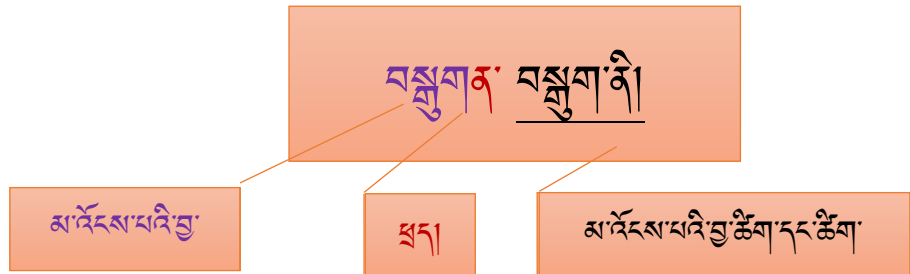
ཀ༽ དཔེ་དང་པ།



ཐིན་ ཐིས་ཤིག། བཟའན་ བཟའ་ས། ལྷགན་ ལྷགས་ད། སྟོདན་ སྟོད་ཤིག། བཟུམ།

\* ཕྱད་ ལྷ་གི་ ཉེ་མའི་བྱ་ཚེག་འདི་ མ་འོངས་པའི་དང་། རྒྱལ་མ་གི་འདི་ སྐྱལ་ཚེག།

ཁ༽ དཔེ་གཉིས་པ།



དེ་བཟུམ་འབད།

ཐིན་ ཐི་ནི། བཟའན་ བཟའ་ག། ལྷགན་ ལྷག་བཟུག། སྟོདན་ སྟོད་ཚུགས། བཟུམ།

\* ཕྱད་ ལྷ་གི་ ཉེ་མའི་བྱ་ཚེག་འདི་ མ་འོངས་པ་དང་། རྒྱལ་མ་གི་འདི་ མ་འོངས་པའི་ བྱ་ཚེག།

བཟུད་བསྐྱུ་བ་ཅིན། ལྷ་ སྐྱའདི་གི་ ཉེ་མའི་བྱ་ཚེག་འདི་ མ་འོངས་པ་དང་། རྒྱལ་མའི་བྱ་ཚེག་འདི་ སྐྱལ་ཚེག་དང་། མ་འོངས་པ་ གང་རུང་མ་གཏོགས་ གཞན་མི་འཇུག།

རྩན་གསོ། སྟོབ་སྐྱུག་ཚུ་ལུ་ སྟོད་ལུ་འདི་ འབད་བཟུག་པའི་སྐབས་ གཞན་ག་ནི་བ་ཡང་ ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག། ཕྱད་དེ་ཚུ་གཅིག་ ལང་ བྱ་ཚེག་གི་འཇུག་པ་ཚུ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ དེ་སྟོན་འབད་དགོཔ་དང་ སྟོབ་དཔོན་རང་ཡང་ དེ་དང་འཇུག་ཏེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་དགོཔ་ ལག་ཆེ།

༤. ཚོག་མཚམས་དང་རྗོད་མཚམས་དོན་མཚམས།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚམས་བསྟུན་དུ་ སློབ་སྦྱོང་གི་ཚུགས་ལོ།

- ༥ ཚོག་མཚམས་དང་ རྗོད་མཚམས་ གཅད་ཐངས་ཚུ་ རྒྱུད་བ་རྗོད་ཚུགས་དགོ།
- ༥ ཡི་གུ་བྲིས་དུ་ རྗོད་པ་པ་རྒྱུད་པ་ ཆ་ཚང་ ལྷ་སྦུད་ ག་ཅི་བྲི་དགོ་ཅུང་ སློབ་དེབ་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ ཚོག་གི་གཅད་མཚམས་ཚུ་ ལས་ དཔེ་བཟླ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

རྒྱུད་ལཱ།

རིག་ཐུལ་ གྲི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བུ།

༡. ཡི་གུ་འབྲུ་ གཅིག་ཁར་སྦྱུལ་ཏེ་ཡོད་པའི་ རྗོད་མཚམས་ཅིག་ བྱང་ཤིང་གུ་སྦྱར་ཞིན་ལས། ལྷག་བརྒྱུག་ནི། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚོག་མཚམས་ཚུ་གི་བར་ན་ གཅད་མཚམས་བཟོ་སྟེ་ གྲིས་ཞིན་མ་ལས། ལྷག་བརྒྱུག་སྟེ་ ག་ ལྷག་ རོ་བའེ་བས་ག་? བྱ་སྟབས་བའེ་ཉིང་ ག་སྦྱར་འབད་དེ། སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་ ཡི་གུ་བྲིས་ད། བར་ན་གཅད་ མཚམས་ཀྱི་ དགོས་དོན་ བཤད་པ་རྒྱུ་བྱིན་དགོ།

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

༢. སློབ་དེབ་ནང་ལས་ དོན་ཚན་གཉིས་པ་ ལྷག་བརྒྱུག་སྟེ་ གྲི་བ་འདི་ལན་འབད། སློབ་དཔོན་གྱིས། བོ་དོན་བཤད་དེ་ ཚོག་མཚམས་དང་ རྗོད་མཚམས་གཅད་ཐངས་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་འབད་བྱིན་ནི་དང་། ལུངས་དོན་ཚུ་ཡང་བཤད་བྱིན་དགོ། ཚོག་མཚམས་དང་རྗོད་མཚམས་ མ་གཅད་པར་གྲིས་ཡོད་པའི་ རྗོད་ཚུ་གཅིག་བྱང་ཤིང་གུ་སྦྱར་ཞིན་མ་ལས། ཚོག་ མཚམས་རྗོད་མཚམས་བཟོ་སྟེ་ ད་ལས་མར་འདི་བཟུམ་གྲི་དགོ་པའི་ སྦྱུལ་མ་འབད་དགོ།

- ཚོག་མཚམས་གཅད་ཐངས། དཔེར་ན།  
ང་ ཀྱང་གསར་ལུ་ འགྲོ་ནི།

ཨ་ཞང་ཡང་ སྤྱིང་བཞི་ལུ་ ལྷ་སྟོར་འགྲོ་ས་ལས་ ལོག་སྟོན་དེ་ཡོད།  
དུས་ཅི་ ང་གིས་ སློབ་རིམ་བརྒྱུད་པ་ མཐར་འགྲོལ་ཚུགས་པ་ འབད་དགོ་པས།  
སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་ཆ་སྟོན་མ་ད། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ དེ་ནས་བཏོན་ཏེ་ ཉན་དགོ།

**རྗོད་མཚམས་གཅད་ཐངས། དཔེར་ན།**

ཀ་ རྗོད་པ་རྒྱུད་པ།  
གཙོ་བོ་རྗོད་ཚིག་བྱེད་པ་པོ་དང་། ཡང་ན། བྱ་བའི་ཡུལ་གང་རུང་གཅིག་དང་ དེ་གིས་འབད་ནིའི་ ལཱ་གི་བྱ་  
བ་ཅིག་སྟོན་པའི་ ཚིག་ལུ་སྐབ་ཨིན། དཔེར་ན།

༡. ཆ་རོགས་དང་ འཕྱད་པར་ མོང་།
༢. ལྷ་ལུ་ བྱུག་འཚམས།
༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་ཆ་ སྟོན།
༤. སློབ་སྤྱི་གིས་ ཚོས་རྒྱགས་ བྱུལ།

ཁ་ རྗོད་པ་ཆ་ཚང་བ།  
གཙོ་བོ་རྗོད་ཚིག་དང་། ཡང་ན། བྱ་བའི་ཡུལ་གཉིས་དང་གཅིག་ཁར་ འབད་ནིའི་ལཱ་གི་ བྱ་ཚིག་དང་མིང་  
དང་ བྱ་བའི་བྱེད་ཚིག་གང་རུང་གཅིག་ཁར་ དུས་ཚོད་དང་བཅས་ སྟོན་མི་ཚིག་ལུ་ སྐབ་ཨིན།  
དཔེར་ན།

༡. སློན་རྒྱུག་ ད་ལག་འོ་པ་ལས་ ལུ་ཉིག་ཐང་ སློབ་གྲྲ་ནང་ ཁོ་རའི་ཆ་རོགས་ བཟུ་ཤིས་དང་  
འཕྱད་པར་ ཡར་སོ་རྒྱག།
༢. ལྷ་མོ་ ཨ་རྟལ་ར་ ལྷ་རྒྱུང་ལ་ ལྷ་ཁང་ནང་ བྱུག་འཚམས་བར་ འགྲོམ་ཨིན་མ་མས།
༣. གཟུང་ མིག་དམར་ལུ་ སློབ་དཔོན་གོང་མ་ ཚོ་རིང་གིས་ རྗོད་ལ་ སྟོན་གནང་ཡི།
༤. སློབ་རིམ་བརྒྱུད་པའི་ སློབ་སྤྱི་གུ་གིས་ སྤྱི་ཚེས་༡༥ ལས་ ལོ་བྱེད་ ཚོས་རྒྱགས་སུ་ལཱ་ནི་  
འགོ་ བཅུ་གས་དགོས་ཨིན།

ག་ རྗོད་པ་སྐྱ་སྤྱད།  
རྗོད་པ་ རྒྱུད་པ་དང་ ཆ་ཚང་ གང་རུང་གཉིས་ལས་ལྷག་སྟེ་ རྗོད་པ་གཅིག་ནང་བཟོ་སྟེ། ལག་ལེན་ འཐབ་  
མི་གི་ ཚིག་ཚུ་ལུ་ སྐབ་ཨིན།

- དཔེར་ན།
༡. ང་ ཆ་རོགས་དང་ འཕྱད་པར་འགྲོམ་ད། ཁོ་ ལྷ་ཁང་ནང་ བྱུག་སུལ་ཏེ་ རྗོད་རྒྱག།
༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་ཆ་ སྟོན་ཚེ་མ་ཅིག། སློབ་སྤྱི་གུ་གིས་ ཚོས་རྒྱགས་ བྱུལ་དགོས་  
ཨིན་མ་མས།

- ༣. གཟའ་ མིག་དམར་ལུ། སློབ་དཔོན་ ཚོ་རིང་གིས་ རྫོང་ཁའི་དཔེ་ཆ་ སྟོན་གནང་མ་དུ། སློབ་སྤྱི་ཚུ་གིས་ དྲི་བ་མང་རབས་ཅིག་བཀོད་པ་ལས། སློབ་དཔོན་ ལུགས་མཉམ་ཏོག་ཏོ་བཏང་ཡི།
- ༤. སློབ་རིམ་བརྒྱུད་པའི་ སློབ་སྤྱི་ཚུ་ལུ་ རེ་བྱེད་ ཚོས་རྒྱགས་ ལུ་ ཚར་ཞིན་མ་ལས། དལ་གསོ་ལུ་ མ་འགྲོ་བར་ ཉེན་པ་ རེ་ སློབ་བྱ་ནང་ མེ་ཏོག་ལྷུ་མ་རའི་ ལུ་ འབད་དགོ་པ་ ཡིན་མ་ལས།

**སློབ་ལུ་ སློབ་པའི་སྐབས།**

རྫོང་དོན་གཙོ་བོ་ལམ་ གཙོ་ཚིག། ལུ་ཚིག། མིང་། སྤང་རྣམ་དབྱེ་ཚུ་གི་ མཐའ་མ་ལས་ ཚོགས་མཚམས་གཅད་དགོ་པ་གཤམ་གསལ། དཔེར་ན།

༤. ཐེ་མ་ལུ་ལས་ མཉམ་གསལ་པར་ རོག་ རོངས་ཡི།

༤.མེན། ཟེར་རུང་། ཉེན་ མ་བཏུབ་པས།

ཚོ་རིང་བཏོན། ང་ འགྲོ་ དགོ་པས།

རིག་སྐྱུར་གྱི་ ལས་རིམ་ནང་ བཅའ་མར་ གཏོགས།

མོ་ལུ་ ཡོད་པ་ད་ མི་བྱིན་པས།

ཨ་ལོ་ ལྷ་མི་ཅིག་ དགོ་པས། ཨ་ལོ་ བལྷ་ མི་དགོ་པས།

སྤྱི་བཅི་ སྤྱི་བཅིར་ ཉེན་ མི་བཏུབ་པས། བཟུམ། (སྤང་བ་ གང་ཤར་འབད་ མེན་པར། སློབ་རིག་གིས་ དབྱེ་བ་དབྱེད་དེ་ སྟོན་དགོ་པ་ ལག་ཚེ)

དོན་མཚམས་གཅད་ཐངས་/གྲལ་འབེབས།

དོན་མཚམས་ ཟེར་མི་འདི་ དོན་ཚན་མ་འདྲུ་ཚུ་ ག་ར་གཅིག་ཁར་ མཐུད་པ་མཐུད་སར་འབད་ མ་གྲི་བར། དོན་ཚན་རེ་ རྫོགས་པ་དུ། གྲལ་ཐངས་རེ་ཕབ་སྟེ་ དོན་ཚན་ སྤྱི་མ་བསྐྱེ་བར་ འབྲི་མི་ལུ་ སྤྱི་བཅི། དེ་འབད་མ་དུ། དོན་མཚམས་རེ་ནང་ བརྫོད་པ་གཉིས་ལས་ འགོ་བཏུགས་ཏེ་ བཞི་ལུ་རེ་ཚུད་དགོ་པ་ ཡིན་མ་ལས། བརྫོད་པ་གཉིས་ལས་ ཉུང་ནི་མི་འོང་། དཔེར་ན།

འབྲུག་ རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་བྱ་ཁག་གི་ སློབ་སྤྱི་ཚུ་ལུ་ རྫོང་ཁའི་ཤེས་ཚད་ཡར་རྒྱས་ གཏང་ནི་ལུ་ ལུང་རིག་གི་རིག་ཅུལ་ གསལ་པ་ཚུ་ འཕོ་བཟུགས་ནི་ཡིན་པས། རིག་ཅུལ་འདི་ཚུ་ སློབ་རིམ་སོ་སོའི་ སློབ་དཔེ་ལེགས་བཅོས་ འབད་མི་ནང་བཏུགས་ཏེ་ མང་མོད་ལས་ སློབ་བྱ་ཁག་ཚུ་ནང་ སྟོན་ནི་འགོ་བཏུགས་ནི་ཡིན་པས།

དེ་བཟུམ་མའི་ སློབ་དཔེ་ལེགས་བཅོས་ཀྱི་ལུ་ཚུ་ ཤེས་རིག་ཙུ་གཞུང་དང་ ལུང་རིག་རྒྱབ་སྐྱོར་སྟེ་ཚན་གྲིས་ འགོ་འདྲན་འཐབ་སྟེ་ བཟོ་བའི་བསྐྱེད་འདུག། ལུ་དེ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཡང་། སློབ་བྱ་ཁག་གི་ སློབ་དཔོན་ཚུ་དང་། ཙུ་གཞུང་འགོ་དཔོན་ཚུ། ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་བྱ་ནང་གི་ ལེགས་སྐྱུར་བ་ འབྲུག་ཚོས་རྒྱགས་འགོ་དཔོན་

ཤེས་རིག་ལྟ་ཞིབ་རྒྱབ་སྐྱོར་འགོ་དཔོན་ རྗེ་ལ་མཁམས་ཚོགས་འབྲུས་མི་དང་། ཁྲི་འཛིན་ རྗེ་ལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་  
ཚོགས་ཀྱི་ རླང་ཆེན་ཚུ་ ཡིན་མ་མཁས། ཟེར་དོ་བཟུམ་ཡིན།

**ཕན་འདེབས།**

- དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ ཤད་དང་ས་སྟོང་ བཞག་ཐངས།
  - ལོ་མེན། ང་ཡིན། (རྗེ་ཚོགས་སོ་སོ་ཡིན་མ་ཤེས་དགོ་)
  - ཀླུ་གིས་ ཡི་གུ་ འབྲི་དེས། (ཀླུ་རྗེ་དོན་གཙོ་སོ་)
  - ཀླུ་གིས། ང་ མི་འགྲོ། ཟེར་ སྐབ་དེས། (ཀླུ་ ལོ་རྒྱུས་བཤད་མི་འཛིན་)
  - སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ཕྱེད་མོ་ ཕྱེད་ནི་ མི་འོང་། ཟེར་ གསུངས་རྒྱལ། (སྟོབ་དཔོན་ ལོ་རྒྱུས་བཤད་མི་ཚོགས་)
  - དཔེར་ན། བྱ་ འཕུར་དོ་བཟུམ་ འཕུར་དགོ། (དཔེར་ན། དཔེ་འདྲིན་གྱི་ཚོགས་ རྗེ་ཚོགས་དང་སྐྱ་མ་བསྟེ་  
བར་ སྲི་དགོ་)
  - བཟང་གཞུང་ལས། ད་དེ་གང་བ་མ་ལ། མཐའ་མེད་བཅས་ལ་ས་སྟེ་འཕྲོ་བ། ཟེར་  
འཕྲོན་ནི་ཡོད། (བཟང་གཞུང་ལས། ལུང་གི་ འབྲུང་ལུངས་ རྗེ་ཚོགས་དང་ སྐྱ་མ་བསྟེ་བར་ སྲི་དགོ་)
  - ཀེ་བ་ བཞོ་བར་ འགྲོ་ནི། ཟེར་ན། འགྲོ་ མི་དགོ་ལོ། བཟུམ་ཡིན། (ཀེ་བ་ བཞོ་བར་འགྲོ་ནི། ཟེར་བའི་  
སྐབས། ཀེ་བ་ གཙོ་ཚོགས། འགྲོ་ མི་དགོ་ལོ། ཟེར་བའི་སྐབས། འགྲོ་ གཙོ་ཚོགས་ཡིན། དེ་གཉིས་  
བརྗེད་པ་སོ་སོ་ ཡིན་མ་ལས། བརྗེད་པ་གཉིས། སྐྱ་ མ་བསྟེ་བར་ སྲི་དགོ་)

༢. བསྐྱེད་ལུགས་ལམ་ལུགས།

ལམ་དོན།

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

- ༤ བསྐྱེད་ལུགས་མེད་པའི་མོ་དོན་སྐྱབས་ཚུ་གས་ནི་དང་ བསྐྱེད་ལུགས་བྱི་ཚུ་གས་དགོ།
- ༥ མ་བསྐྱེད་པའི་ཡི་གུ་དང་ བསྐྱེད་པའི་ཡི་གུ་གཉིས་ དབྱེ་བ་བྱས་ཏེ་བྱི་ཚུ་གས་དགོ།
- ༥ སྐབས་ཚོགས་སྐྱོད་དང་ རྣམ་དབྱེ་བསྐྱེད་པའི་བསྐྱེད་ལུགས་ཚུ་ བྱི་ཚུ་གས་དགོ།

སྦྱོང་ལུ།

རིག་སྒྲུལ་ ལྷག་ནི། བྱི་ནི། རིག་སྦྱོང་ས་དབྱེ་རིམ་ ལམ་ལུགས།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ བསྐྱེད་ལུགས་ བྱིས་འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས། བྱང་ཤིང་གུ་སྦྱར་སྟེ་ བསྐྱེད་ལུགས་གི་མཐའ་མ་ལུ་ སྐབས་ཚུ་ཚང་འབད་བྱིས་ཏེ་ དཔེ་སྟོན་དང་གོ་བཤད་ བསྐྱེད་ལུགས་བྱི་དགོ་པའི་ ལུངས་དོན་ཚུ་བཤད་ཅིན་ཏེ་ འོག་གི་བྱིས་ལཱ་ རན་གི་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྒྱབ་བརྟུགས་དགོ།

༡. སྐྱེབ་		༢. ཚོགས་		༣. སྐད་རྣམ་དབྱེ་	
མ་བསྐྱེད་པ།	བསྐྱེད་པ།	མ་བསྐྱེད་པ།	བསྐྱེད་པ།	མ་བསྐྱེད་པ།	བསྐྱེད་པ།
བཀའ་བྱིན།	བཀྲིན།	དོན་སྟོན་དཔོན།	དོན་སྟོན།	རྒྱལ་པོའི་སྐུ་སྐུ།	རྒྱལ་སྐུ་སྐུ།
ལྷག་མེལ།	བཀྲིས།	ལུང་ཚོགས་སྒྲིང་།	ལུང་སྒྲིང་།	ཤར་དང་ལུབ།	ཤར་ལུབ།
བཀྲ་གིས།	ལྷོ་ལ།	ལྷག་ན་དོན་ལྡན།	ལྷག་དོན།	དཀར་པོ་དང་ལྷག་པོ།	དཀར་ལྷག།
ཨོ་རྒྱུན།	ལྷོ་ན།	བྱང་རྒྱལ་མེམས་དཔའ།	བྱང་མེམས།	བྱུང་དང་སྦྱོད་པ།	བྱུ་སྦྱོད།
དག་ཤོས།	དགོས།	དོན་སྟོན་མེམས་དཔའ།	དོན་སྟོན་མེམས།	རྒྱལ་པོ་དང་སྦྱོན་པོ།	རྒྱལ་སྦྱོན།

རིག་སྒྲུལ་ ལྷག་ནི། བྱི་ནི། རིག་སྦྱོང་ས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེད།

༢. འོག་གི་རྗོད་ཚིག་བརྒྱུམ་ བཟོ་སྟེ་ ལྷག་བརྟུགས་ཞིན་མ་ལས་ བསྐྱེད་ལུགས་ལུ་བྱིས་ཡོད་མི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ བོ་བཤོད་ འབད་བརྟུགས་ཞིན་མ་ལས་ བསྐྱེད་ལུགས་མེན་མི་ ཚང་མ་འབད་བྱི་བརྟུགས་དགོ།

༣. སློབ་དོན་དབང་དང་ད་ བསམ་སྡེ་ལམ་ལུ་འོངས་ཏེ། ཉེན་མ་དག་པ་ཅིག་པུ་གསོ་འབད་ སྦྱོད་ཅི། དེ་གི་ ལུལ་ལུ། གཞུང་མིས་སུ་ བདེ་སྲིད་ལས་ཨིན་མི་ ཨེལ་བཀྲིས་དང་། དཀོན་མཆོད་ལུ་གཉིས་ཀྱི་ སྦྱོར་ཚུ་ སུངས་དང་ ལུ་མོ་ ཚོ་སྦྱོད་ཡང་ལྷིད་དེ་འོངས་ད། དོ་དང་ ལུང་ལུགས། ཡར་ཅིག་ལུ་ བཞུགས་མི་ དགོ་བཤེས་ཡང་ དེ་ལར་ལྷོན་ལུགས། ཡར་གནམ་ལུ་ ཉི་ལྷོ་སྐར་གསུམ་ གཅིག་ལར་ འཛོམ་དོ་བརྒྱུམ་མའི་ ཉམས་ཡང་ཤར་ལུགས།

༤. རྫོང་པ་རྒྱུད་པ་དང་ཆ་ཚང་སྣ་སྟེང་ཚོགས་བཅད་ཀྱི་རྫོང་པ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྟུན་དུ་ སློབ་སྦྱོང་གི་ཚུགས་པ་

༡. ཇུ་ལོ་ཚུགས་པ་ རྫོང་པ་རྒྱུད་པ་ ཆ་ཚང་ སྣ་སྟེང་ ཚོགས་བཅད་ཀྱི་རྫོང་པ་ཚུགས་སྟོན་ལས་ ཉ་མོ་ཚུགས་པ་དགོ།
༢. མོ་དོན་དང་དཔེ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ དཔེར་བརྗོད་བྱི་ཚུགས་པ་དགོ།

སྦྱོང་ལཱ།

རིག་ཚུལ་ ལྷག་ནི། བྱི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ མོ་བ།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྫོང་པ་རྒྱུད་པ་ ཆ་ཚང་ སྣ་སྟེང་ ཚོགས་བཅད་ཀྱི་རྫོང་པ་ཚུགས་ བྱང་རྣམ་ ག་ཅི་ར་ཚང་དཔོན་ཨིན་ ན? རེ་རེ་བཞེན་དུ་གི་ བྱང་རྣམ་ཚུ་རེ་སྟོན་འབད་བྱིན་དགོ།

དེ་ལས། སློབ་སྦྱོང་གི་ལཱ་ བརྗོད་པ་ཚུ་ སློབ་དེབ་ནང་བཞེད་ཡོད་མི་ལས་ རིགས་བརྒྱེས་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྒྱུ་བཞུགས་ དགོ། དེ་བཟུམ་འབད་ ཚོགས་བཅད་ཀྱི་རྫོང་པ་ ཚོགས་འབྲུ་ལཱ་ བདུན་ལ། བརྒྱུད་ལ། དགུ་ལ་ རིམ་པ་བཞེན་ དུ་ བྱི་ནི་གི་སྦྱོང་བ་བྱིན་དགོ།

༩. ལྷག་བཅས།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་སྐྱོད་དེ་ སློབ་སྦྱོང་གི་ལམ་གྱི་ལྷག་བཅས་ལྟེ་

- ༡. རྩོམ་འཇུག་གི་ འཕྲོ་ལམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྒྱུ་ཚུགས་དགོ།
- ༢. བརྗོད་པ་ཚུ་གི་ནང་ལས་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྤང་རྒྱུ་ རྩོམ་འཇུག་འབད་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོར་ལྷན།

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

- ༡. ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྤང་རྒྱུ་ལྟེ་འཇུག་དང་ གོ་དོན་ རྩོམ་འཇུག་གི་འཕྲོ་ལམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་རྒྱུ་ཐངས་ཚུ་ ལ་གསལ་ལ་འབད་བཤམ་བྱིན་དགོ། སྤང་རྒྱུ་འཕྲོ་ལམ་ཚུ་ ལོ་ག་ཚེར་གཅིག་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ འདི་ལན་འབད་དགོ། དཔེར་བརྗོད་ཤོག་བྱང་བལྟ་བུ་ག་སྟེ་ དེ་གི་སྟོར་ལས་ འདི་ལན་འབད་དགོ།

དེ་འབད་ཚེར་ཞིན་ལས་ བྱ་ཚོགས་གི་ འཇུག་པ་གི་ སྟོར་ལས་སྟོབས་སྟེ། ལྷག་བཅས་ཀྱི་ ཉེ་མའི་བྱ་ཚོགས་འདི་ འདས་ཚོགས་ འོང་དགོཔ་འབད་ སྐབས་སྟེ། ཚོགས་མཛེན་ལག་ལེན་འཐབ་བུག་ཞིན་ན་ལས་ འདས་ཚོགས་དང་གཅིག་ ལས་ དཔེར་བརྗོད་རྒྱུ་བུག་ཤོ།

དཔེ་འོག་ལུ་བཀོད་དོ་བཞུམ་ཨིན།



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

- ༢. སྤེལ་ཚན་ནང་འབད་ ཀུན་གསལ་འབད་རུང་། ཡང་ན། ཡིག་རྒྱུགས་སྟོན་ཞིན་ལས་ དོན་ཚན་དེ་ནང་ལས་ ལྷག་བཅས་གཅིར་འཇུག་སྟེ་འདུག་ག་? འཚོལ་བུག་དགོ། ལྷག་བཅས་ ཉེ་སྟེ་དེ་ སྤེལ་ཚུ་ལྷག་གི་ དཔེར་བརྗོད་ལྟེ་ བུག་དགོ།

དེ་གི་སྟོབས་ལུ་ སྟོབས་དཔོན་གྱིས་ (སྟེ) (འབད་) གཉིས་ འཇུག་ཚུ་ལ་ བྱང་པར་ལྷུས་ཉེ་ དོགས་པ་མེད་པ་འབད་ བཟོ་བྱིན་དགོ།



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

༣. ལྷག་བཅས་ སྟེ་ ཉེ་ དེ་ གསུམ་རྗེས་འཇུག་གི་མཐའ་མར་འཇུག་ཚུལ་དང་འབྲེལ་ཉེ་ དཔེར་བཅོམ་རེ་རེ་བྱིམ་ལྷ་འབད་ རྒྱབ་བཅུག་དགོ། ལྷག་བཅས་འདི་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉ་གོ་མ་གོ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ དབྱེ་ ཞིབ་ཤོག་ཁྲམ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

༡༠. སྟོན་འཇུག། མིང་གཞི། རྗེས་འཇུག།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱུང་ད་ སྟོབ་སྐྱབ་ཚུ་གིས་”

༡. སྟོན་འཇུག། མིང་གཞི། རྗེས་འཇུག། ཡང་འཇུག། རོས་འཛོན་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
༢. སྟོན་འཇུག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ འཇུག་ཡུལ་མིང་གཞི་ རོས་འཛོན་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
༣. མིང་གཞི་འི་རྣམ་གཞག་ཉ་མོ་ཚུ་གས་དགོ།

སྦྱོར་ལྷན།

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

༡. སྟོན་འཇུག། རྗེས་འཇུག། ཡང་འཇུག། མིང་གཞི། ཟེར་མི་ཚུ་ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་སྐབ་ཨིན་ན་? ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་དྲི་བ་བཀོད་དེ་ ལན་སྐབ་བཅུག།

- ✘ སྟོན་འཇུག། རྗེས་འཇུག། ཡང་འཇུག། མིང་གཞི། མིང་དག་པ་ཅིག་བྱང་ཤིང་གུ་གིས་ཞིན་མ་ལས་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ བཅུག།
- ✘ སྟོན་འཇུག། རྗེས་འཇུག། ཡང་འཇུག། མིང་གཞི། ཚུ་ མདོར་སྐྱུད་འབད་ བྱང་ཤིང་གུ་གིས་ཉེ་ བོ་བད་སྟོན་ དེ་ ལས་འབྲི་དེ་བ་ནང་གི་བཅུག།
- ✘ སྟོབ་སྐྱབ་ཚུ་གིས་ འབྲི་ཚུ་ཚུ་གི་བའི་སྐབས་ དག་ཡིག་དང་མ་འཁྲིལ་བའི་ཡི་གུ་ དཔེར་ན། གསལ་ འགྲིག་ མི་གི་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྟོན་འཇུག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ འཇུག་ཡུལ་མིང་གཞི་ཚུ་ བོ་བའ་ཁྲམ་འདི་ སྟོན་སྟེ། སེམས་ཁར་ དེས་བཅུག།

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

༢. སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གུ་ གསལ། འགས། དན། གདན། སྟོ། ཡི། ལྷ། བཅགས། བུ་མོ། བུ་ཚུ་ ལ་སོགས་པ་ གིས་ ཞིན་མ་ལས། མིང་གཞི་ སྟོན་འཇུག། རྗེས་འཇུག། ཡང་འཇུག་ལ་སོགས་པ་ དབྱེ་བ་དབྱེ་བཅུག་དགོ།

༡༧. ཚོགས་ཤད་དང་བཟང་ཤད།

ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྟུན་དུ་ སློབ་སྦྱོང་གི་ཚུ་གི་

- ༡. བཟང་ཤད་དང་ ཚོགས་ཤད་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ འཕྲོ་ལམ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་དགོ།
- ༢. མགོ་རྒྱུན་རྒྱུས་པ་དང་ འབྲིང་པོ་འེ་ཁུངས་དང་ དགོས་པ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ༣. མཚུགས་ཡིག་མགོ་རྒྱུན་གྱི་ དབྱེ་བ་དང་འཕྲོ་ལམ་ཤེས་དགོ།

སྦྱོང་ལཱ།

རིག་ཐུག་ འདྲི་ལྟགས། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བོ་བུ།

- ༡. ཡིག་རྒྱུགས་ལྷག་ཞེན་མ་ལས། མགོ་རྒྱུན་ཚོགས་ཤད་ཀྱི་འཕྲོ་ལམ་ཚུ་ བོ་དོན་དང་ཁུངས་དོན་ཚུ་བཤད་བྱིན་ནི། མགོ་རྒྱུན་ཚོགས་ཤད་ཀྱི་འཕྲོ་ལམ་ཚུ་ མདོར་སྦྱུང་འབད་བྲིས་བྱིན་ཞེན་མ་ལས། འདྲ་བཤུལ་རྒྱུ་བཟུགས་ནི། དེ་ལས་ རི་བ་འདྲི་ལམ་འབད་ནི་ གཅིག་ཤད་དང་གཉིས་ཤད་ བཞེ་ཤད་ཚུ་ག་ཅི་གི་མཐའ་མར་ འཕྲོ་ལམ་ཡིན་ནུ་? རོ་སྦྱོང་འབད་དེ་སྦྱང་བ་འབད་བཟུགས་དགོ། དེ་བཟུམ་འབད་ འདྲི་རྟགས། གྲུག་ཤད། གཡོ་ཤད་ཚུ་གི་ འཕྲོ་ལམ་དང་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་བཟུགས་སྟེ་ དཔེར་བཟོ་རྒྱུ་བཟུགས་དགོ།

༡༢. ལམ་སྟོན་གྱི་རྟོགས་དང་མགོ་རྒྱུན་གྱི་རིགས།

ལུངས་དོན།

ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ ལམ་སྟོན་དང་བདེ་དོན་གྱི་རིགས་གཅི་འབྲི་དགོ་རུང་ འཕྲོ་ལམ་དང་བསྐྱེད་པའི་ ལམ་སྟོན་གྱི་རྟོགས་དང་ མགོ་རྒྱུན་གྱི་རིགས་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཞེ་ལུ་ མཐོ་ཆེ་ནི་དེ་གིས་ལྷན་དགོས་ཞེ་ལུ་

ལམ་སྟོན།

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

- ༡. མགོ་རྒྱུན་དང་ ལམ་སྟོན་གྱི་རྟོགས་ཚུ་གི་ ལུངས་དོན་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུ་གས་དགོ།
- ༢. དེ་གི་དགོས་པ་དང་ ལུངས་དོན་ཚུ་ཉ་མོ་ཚུ་གས་དགོ།

སྦྱོང་ལུ།

རིག་ཐུལ་ ལྷན་ཞེ་ སྦྱོང་ལུ་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

- ༡. མགོ་རྒྱུན་དང་ཚུགས་ཤད་དང་ ལམ་སྟོན་གྱི་རྟོགས་ཚུ་འཕྲོ་ལམ་དང་ ལུངས་དོན་ཚུ་ལྷན་ཞེ་གཉེན་ལུ་ གོ་དོན་དང་ལུངས་དོན་ཚུ་ ལྷན་ཞེ་གཉེན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ གོ་དོན་ཚུ་ལ་གསལ་འབད་བཤད་བྱིན་དགོ།

རིག་ཐུལ་ ལྷན་ཞེ་ སྦྱོང་ལུ་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ དབྱེ་དབྱེད།

- ༢. མགོ་རྒྱུན་དང་ཚུགས་ཤད་ འཕྲོ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྦྱོང་བ་འབད་བཤད་བྱིན་པ་དང་ འབྲི་རྩོམ་ ཚུ་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ འདི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབྲི་དོན་གྱི་ ལྷན་ཞེ་ལུ་འབད་དེ་སྦྱོང་དགོ།

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག།

<p><b>ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་ལྟར་སྟེ་</b></p> <p>ལྟ འགོ་དང་པ་བསྐལ་བའི་ཡི་གུ་ཡིན་ནམ་ ཡིག་ལན་ཡིན་ནམ་ རེས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།</p> <p>ལྟ ཡིག་དོན་གཅོ་བོ་ག་ཅི་ཡིན་ནམ་བཅུད་དོན་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།</p> <p>ལྟ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ རང་གསལ་ཚེད་དོན་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་གམ་ དེ་ཚུ་གིས་ཚེད་དོན་གཅོ་བོ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ག་དེ་སྟེ་འབད་ཅུག་གམ་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།</p>	<p>ལྟ ཡི་གུ་ལུ་ཁྱད་ཚོས་མ་འདུམ་འབད་འབྲི་ཐངས་ཚུ་དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།</p> <p>ལྟ ལམ་ལུགས་མ་འདུམ་ཡོད་པའི་ཚུ་གི་དགོས་པ་ཚུ་དབྱེ་བ་དབྱེད་དེ་གནམ་ལ་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།</p>
--	--

༡. གཏང་ཡིག་འབྲི་ཐངས།

ལམ་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱེད་ སྟོབ་སྐྱབ་ཚུ་གིས་

- སྟོབ་རིམ་བདུན་པའི་ནང་ ལྷབ་མི་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལྷབ་ཚུགས་དགོ།
- གཏང་ཡིག་གི་ ཁྱད་ཚོས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- དེང་རབས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་དང་ ཉེ་མའི་ལམ་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་ འབྲི་བཀོད་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- གཞན་གྱིས་ སྟོབ་ཡོད་མི་གཏང་ཡིག་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་ཁུངས་དོན་ བཤད་ཚུགས་དགོ།

སྟོབ་ལྷ།

རིག་ཐུམ་ ལྷག་ནི། སྟོབ་རིམ་དབྱེ་རིམ་ གོ་བ།

༡. ཉེ་མ་ར་གཏང་ཡིག་གི་ ཁུངས་དང་རྒྱ་མཚན་ཚུ་ མདོར་སྐྱད་འབད་བཤད་བྱིན། ཉེ་མ་གི་གཏང་ཡིག་དང་ དེང་རབས་ཀྱི་གཏང་ཡིག་གི་ འབྲི་བཀོད་ གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཁྱད་པར་ མ་འདུམ་ཡོད་པའི་དཔེ་གཉིས་ རོག་ཐང་གུ་གིས་ཉེ་ སྟོབ་སྐྱབ་གིས་ མཐོང་མར་དབྱེད་ནི། འབྲི་བཀོད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་གམ་ ཟིན་འབྲི་བཏབ་བཅུག་དགོ། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ གཏང་ཡིག་གི་དཔེ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ སྐབ་བྱིན་དགོ། སེམས་ཁར་ བཞག་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ སྟོབ་དེབ་ནང་གི་ གཏང་ཡིག་གི་དཔེ་ཚུ་ལྷག་ཏེ་ གོ་བ་སྐབ་བཅུག་ནི་དང་ སྟོབ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཐུམ་ ལྷག་ནི། སྟོབ་རིམ་དབྱེ་རིམ་ ལག་ལེན།

༢. གཏང་ཡིག་གི་ འབྲི་བཀོད་དང་ མགོ་རྒྱན་ མགུལ་རྒྱན་ དོན་མཚན་ལམ་ ལྷག་སྟེ་ གཏང་ཡིག་གི་གཞན་གྱི་གནས་ཚུལ་ རང་གི་གནས་ཚུལ་ བར་གྱི་གནད་དོན་དེའི་ མཇུག་བསྐྱེད་ཐངས་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་གམ་ དཔེ་བལྟ་སྟེ་སྟོབ་བཅུག་དགོ། དེ་སྐབས་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ཆ་མོགས་འབད་ནི་དང་ དག་བཅོས་འབད་བྱིན་དགོ།

རིག་ཅུལ་ ལྷག་ནི། གི་ནི། རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ གཅིག་སྟེ།

༣. གཏང་ཡིག་ཚུ་གི་ཞི་ལོ་སྐྱེད་བ་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་ཡང་ཚུར་གཅིག་ལུ་དོན་ཚན་ གྱིན་ཏེ་ དཔེ་སྟོན་འབད་དེ་ རེ་རེ་  
བཞིན་དུའི་ ལམ་སྟོན་དང་སྐྱབས་སྐྱེད་བ་ འབད་བཅུག་དགོ། འཕྲལ་འཕྲལ་ སློབ་དཔེ་ནང་ཡོད་མི་གི་ ཡིག་ལན་  
འབད་ གི་བཅུག་དགོ། དེ་གིས་མ་ཚད་ འཕྲལ་འཕྲལ་ སློབ་སྦྱོང་ ནང་རྟོག་ཡི་གུ་ཚུ་ བརྗེ་སོར་འབད་བཅུག་སྟེ་ ལན་  
གི་བཅུག་དགོ།

༢. ལྷ་ཡིག་འབྲི་ཐངས།

ལས་དོན།

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

༡. སློབ་རིམ་བདུན་པའི་ནང་ ལྷ་ལེ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལྷ་ཚུ་གས་དགོ།
༢. ལྷ་ཡིག་གི་ རྒྱ་ཚོས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གས་དགོ།
༣. དེང་རབས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་དང་ ཉེ་མའི་ལམ་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་ འབྲི་བཀོད་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གས་དགོ།
༤. གཞན་གྱིས་ གིས་ཡོད་མི་ ལྷ་ཡིག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་འབྲས་དོན་ དཔུང་ཚུ་གས་དགོ།

སྦྱོང་ལཱ།

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

༡. དང་པ་ར་ལྷ་ཡིག་གི་ འབྲས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ ལྷག་བཅུག་དགོ། དེ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉ་གོ་བཅུག་སྟེ་ སློབ་དེབ་ ནང་ལུ་གིས་ཉེ་ཡོད་མི་དེ་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ དོན་དག་ག་ཅི་ཨིན་ནེ་ ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ཨིན་ནེ་ དབྱེ་དཔུང་འབད་ བཅུག་དགོ། ལྷ་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ དེང་རབས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་དང་ཉེ་མའི་ལམ་ལུགས་ནང་ ལྷ་ཡིག་འབྲི་སྟོལ་གྱི་ རྒྱ་པར་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་? དབྱེ་བ་ ཉ་གོ་བཅུག་དགོ།

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

༢. ལྷ་ཡིག་གི་ འབྲི་བཀོད་དང་ མགོ་རྒྱན་ མཁུལ་རྒྱན་ དོན་མཚམས་ ལྷག་སྟེ་ གཏང་ཡིག་གི་གཞན་གྱི་གནས་ཚུལ་ རང་གི་གནས་ཚུལ་ བར་གྱི་གནད་དོན་དེའི་ མཚུགས་བསྟུན་ཐངས་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་? དེ་བཟུང་སྟེ་གི་བཅུག་ནི་དང་། དེ་གི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དོན་ཚན་གཞན་སྟོན་དེ་ ལྷ་ཡིག་གི་ནི་གི་སྦྱང་བ་ལེ་ག་བྱིན་དགོ།





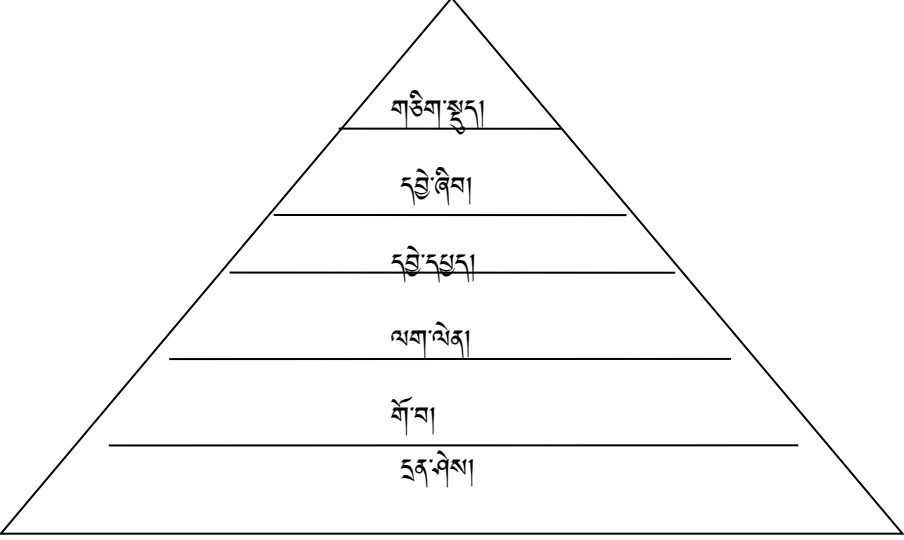
ལམ་སྟོན་

རྒྱལ་ཁྲི་རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ།

**རྒྱལ་ཁྲི་རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་སྟོ་?**

སྤྱི་ལོ་༡༩༥༦ ལུ་སློན་ཇ་མིན་རྒྱལ་ཁྲི་ འགོ་ཁྲིད་ཐོག་ལུ་ རྣམ་རིག་ལུ་མཁུ་པའི་ ཤེས་རིག་མཁུ་མཚོག་སྡེ་ཚོན་ཅིག་གིས་ ལྷན་སྦྲུང་སྐབས་ལུ་གལ་ཆེ་བའི་ རྫོང་རིག་རྣམ་དབྱེད་རིམ་པ་ཚུ་ དབྱེ་བཅུས་ལུ་གཞུགས། ཁོང་གིས་ རྫོང་རིག་གི་ རིམ་པ་ཚུ་ ལག་སྤྱུག་ ལུ་དབྱེ་ལུ་གཞུགས། རྫོང་རིག་གི་རིམ་པ་ཚུ་གི་མིང་ཡང་ རྒྱལ་ཁྲི་རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ 'Bloom's Taxonomy' ཟེར་བའི་ཐ་སྟོན་དར་ ལུ་གཞུགས། རྒྱལ་ཁྲི་རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་པ་ཚུ་གིས་བཟུང་ད་ དི་བ་བརྒྱ་ཆ་ ༩༥ དེ་ཅིག་ རྫོང་རིག་སྟོབས་ཚུ་གིས་མཚོ་བསམ་གཏང་དགོ་པའི་ རིག་ཚུལ་ **དན་ཤེས་** འདི་རིག་ཚུལ་ཚུ་གི་གསལ་ལས་ དམའ་ཤོས་ར་འདི་ཨིན་མ་འབད་མཐོང་ལུ་གཞུགས།

རྒྱལ་ཁྲི་རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་པ་ཚུ་གིས་ དན་ཤེས་སམ་ རོ་ཕྱོ་ནི་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ཡང་ཡང་འབད་ རིག་ཚུལ་ལཱ་ལག་ ཤོས་ མགོ་སྟོན་དགས་ གཅིག་སྤྱད་ཚུན་ ལག་སྤྱུག་འབད་ རོས་འཛིན་འབད་ལུ་གཞུགས། རིག་ཚུལ་དེ་ཚུ་འཇམ་ཤོས་ལས་ འགོ་ བཙུགས་ཏེ་ ལཱ་ལག་ཤོས་ཚུན་ གཤམ་གསལ་བཟུང་གོ་རིམ་ བསྐྱིགས་ལུ་གཞུགས།



**རྒྱལ་ཁྲི་རིག་སྟོབས་དབྱེ་བ་འེ་ལེ་བཞིན་གྱི་འགྲེལ་བཤད།**

**དབྱེ་རིམ་དང་ལ། དན་ཤེས།** དན་ཤེས་ཟེར་མི་འདི་ ཉེ་མ་ལྷན་མི་ཚུ་ སེམས་ལུ་དན་ནི་ ཡང་ན། རོ་ཕྱོ་སྟོན་ཤི་ཅིག་ལུ་སྐབ་ཨིན། དན་ཤེས་འདི་སྤྱོད་སྦྲུང་ལུ་ལག་ཆེ་བའི་ རྫོང་རིག་གི་གསལ་ལས་ དམའ་ཤོས་ར་འདི་ཨིན། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ རྫོང་རིག་སྟོབས་ཚུ་གིས་ ཉེ་

མ་ལྷོ་མི་ཚུ་ སེམས་ལུ་དེ་ཚུ་གསལ་མི་ཚུ་གསལ་བཏུ་ནི་དོན་ལུ་ ལ་ལུ་ཅིག་དོས་འཛིན་འབད་ནི་དང་ ལ་ལུ་ཅིག་བཤད་པ་རྒྱབ་  
བཅུག་ནི་འདི་ཨིན།

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

མོ་བཀོད། སྐབས། བཤད་པ་རྒྱབ། དོས་འཛིན། ལྟོན། ལ་བྱང་བཏགས། བསྐྱེ་ལེན་འབད། མིང་གིས། གནམ་ལོ་གིས། དབྱིན་  
ཚོས་གིས། ག། གམ། གདམ་ལ་རྒྱབ། མཐུན་སྦྲིག་འབད། ག་ཏེ་ལུ་ སོགས།

**དབྱེ་རིག་གཉིས་པ།** མོ་བ། སློབ་སླུག་ཚུ་གིས་ གནད་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུགས་ག? མོ་བ་ལེན་ནི་ ཟེར་མི་འདི་  
གནས་ཚུལ་གྱི་ དོན་དག་ཏེ་མོ་ནི་ ཅིག་ལུ་སྐབ་ཨིན། འདི་ནང་ལུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ པར་རིས་དང་ གིག་  
ཁམ་ལ་སོགས་པ་གཞན་ལུ་ བསྐྱེར་ནི་དང་ རྐྱང་སྐྱུར་རྒྱབ་ནི་ དེ་ལས་ཐབས་ཤེས་ རྒྱ་སྦྱིད་འབད་ནི་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོས་ཨིན།  
འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་སླུག་རང་གིས་ ཏེ་མ་ཤེས་མི་ཚུ་ དབྱེ་རིག་བཏང་ཞེན་ལས་ གནས་སྐྱད་སྐྱུར་གཞན་ལུ་ འབྲེལ་བ་བཀོད་  
ཚུགས་དགོ། ཁོང་རང་གིས་ ཤེས་མི་ཚུ་མོ་བ་བཤད་བཅུག་ནི། རྒྱད་པར་བྱེ་བཅུག་ནི། སྟོན་དབྱེད་འབད་ནི་དང་། བཅུད་དོན་བཏོན་  
ནི་ཚུ་འབད་བཅུག་འོང།

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

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

**དབྱེ་རིག་གསུམ་པ།** ལག་ལེན། ལག་ལེན་ ཟེར་མི་འདི་ ཏེ་མ་ལས་ ཤེས་མི་རིག་པ་གཡོག་བཀོལ་ཏེ་ འབད་དགོ་པའི་  
དཀའ་འངལ་ བསལ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་ སྐབ་ཨིན། འདི་ནང་ལུ་ གཅིག་ཤེས་ཀྱང་རིགས་སྡེ་ཟེར་སྐབ་དོ་བཟུམ་ རིག་པ་འདི་གནས་  
སྐྱད་སྐྱུར་གཞན་ལུ་ གཡོག་བཀོལ་ཚུགས་དགོས་ཨིན། ལག་ལེན་འདི་ནང་ལུ་ དཔེ་ཤེས་དང་ མོ་བ་ལེན་ནི་ལས་ལྷག་པའི་ རིག་  
ཐུལ་དགོས་ཨིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་སླུག་རང་གིས་ ཤེས་མི་རིག་པ་དང་ ཡོན་ཏན་ཚུ་ དངོས་བསྟར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཨིན། སློབ་སླུག་  
ཚུ་གིས་ རང་གི་རིག་ཐུལ་སྟོན་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཏག་དབྱེད་འབད་ནི་ པར་རིས་གི་ནི་ ཐབས་ཤེས་དང་དབྱེ་བཟོ་ནི་ཚུ་འབད་དགོས་  
ཨིན།

**ལག་ལེན་གྱི་རིག་ཐུལ་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་ཚིག་/ སྐུལ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།**

དབྱེ་སྟོན་འབད། པར་རིས་གྱི་ཐོག་ལུ་དབྱེ་སྟོན། སྐྱུར་བཅོས་འབད། སོར་སྟེབ་རྒྱབ། བཏག་དབྱེད་འབད། འབྲེལ་བ་བཀོད།  
ལོགས་བཅོས་འབད། རྐྱང་སྐྱུར་རྒྱབ། འཁྲབ་སྟོན་འབད། ལག་ལེན་འཐབ།

**དབྱེ་རིམ་བཞི་པ།**      **དབྱེ་དབྱུང།** སློབ་མཉམ་ཚུགས་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ བྱེ་ཚུགས་པ་སེལ་གྱི་ དབྱེ་དབྱུང་ ཟེར་མི་འདི་ ཡིག་  
རྒྱུགས་ལ་སོགས་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ རང་གསེས་ལ་དབྱེ་སྟེ་ བཟུང་སྟེ་ སྡེ་སློབ་བཀོད་དེ་ ཉ་གོ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཞིན། དབྱེ་  
དབྱུང་འདི་ལུ་ བོ་བ་ལེན་ནི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལས་ལྷག་པའི་ རིག་ཅུལ་དགོཔ་ཡིན་མི་དེ་ཡང་ འདི་ནང་ལུ་ སློབ་བཀོད་  
དང་ནང་དོན་གཉིས་ཆར་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོཔ་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་མཉམ་ཚུགས་ རང་གསེས་སེལ་ ཡན་ལག་པན་ཚུན་གྱི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་བྱེ་ཚུགས་དགོཔ་ཡིན།  
ཁོང་ཚུ་གིས་ བརྟེན་ཚུ་སྡེ་ཚན་དང་ ཡང་ན་ དབྱེ་ལག་སོ་སོར་བྱེ་ནི། ག་སྐར་རྒྱུ་ཞེན་ལས་ རྒྱུ་པར་བྱེ་ནི། དེ་ལས་དབྱེ་  
དབྱུང་དང་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་ཚུགས། ད་རུང་ཁོང་ཚུ་གིས་ བན་པ་དང་གཞོན་པ། རྒྱུ་ལེགས་ཤོམ་དང་ རྩོག་པ་ དེ་ལས་  
དངོས་ཅན་དང་ བསམ་འཆར་ཚུ་གི་ཁྱད་པར་ བྱེ་ནི་འདི་གི་ཅུལ་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས།

**དབྱེ་དབྱུང་གི་རིག་ཅུལ་བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་ཚིག་/ སྐུལ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན།**

དབྱེ་བ་དབྱུང། ལག་དབྱེ། བོ་རིམ་སློབ་པ། འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱུ། བཅོག་འཐུ་རྒྱུ། ག་སྐར་རྒྱུ། སྟོན་ཚོད། གལ་ཆེ་ཉིང་བྱེས།  
དབྱེ་བ་བྱེས། ལ་སོགས་པ།

**དབྱེ་རིམ་ལྔ་པ།** **དབྱེ་ཞིབ།** དབྱེ་ཞིབ་ ཟེར་མི་འདི་ ཚོད་ལྷན་གྱི་འགོ་ལུགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འོས་འབབ་དང་ལྷན་པའི་ མཐའ་  
དབྱུང་གི་ གོས་ཐག་གཅད་ཚུགས་ནི་ལུ་སླབ་ཞིན། འདི་ནང་ལུ་ ཚོད་གཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྒྱ་དངོས་སེལ་ བརྟེན་ཚུ་གི་ ཕྱིས་  
ཁྱེད་ཚུ་ མཐའ་དབྱུང་གི་ གོས་ཐག་གཅད་ཚུགས་དགོཔ་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་མཉམ་ཚུགས་ གནད་འགག་ཆེ་བའི་སྐོ་ལས་ མཉོ་བསམ་གཏང་ནི་དང་ བརྟེན་ཚུ་སྐབས་འཐོབ་གྱི་  
འབྲེལ་བ་ ཡོད་ཉིང་དང་ རྒྱུ་ལེགས་བཟུ་ཉིང་ བཟུ་ཉིང་ གིག་གི་ཡོད་ཉིང་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འདི་ རིག་པ་ཡར་རྒྱས་གཏང་  
ཚུགས་པ་ཡིན།

**དབྱེ་ཞིབ་གི་རིག་ཅུལ་བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་ཚིག་/ སྐུལ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན།**

བརྟེན་དབྱུང་འབད། ཐག་གཅད། བོད་འོག་སློབ་པ། སྡེ་རིམ་བཀོད། གོས་འཆར་བཀོད། བཅོག་འཐུ་རྒྱུ། ག་སེལ་ལ་རྒྱུ།  
འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱུ། དབྱེ་བ་བྱེས། རྒྱུ་སྟོན་བཀོད། མཐུག་བསྐྱེ། ག་སྐར་རྒྱུ། རྒྱུ་པར་བྱེས། རྒྱུ་ལེགས་བཟུ། ཕྱིས་མཐོང་  
བཀོད། སྟོན་དབྱུང་འབད། བཟུ་བསྐྱེ། སྟོན་ཕྱིས་བཟོན། ལ་སོགས་པ།

**དབྱེ་རིམ་དྲུག་པ།** **གཅིག་སྐར།** གཅིག་སྐར་ ཟེར་མི་འདི་ རང་སྟོབས་གིས་ གནད་དོན་དང་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ གཅིག་སྐར་  
ཐོག་ལས་ དཀའ་ངལ་བསལ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཞིན། འདི་ནང་ལུ་ རིག་པ་འཚམ་ རྒྱུ་ཚོས་གྱི་ཡན་ལག་ མ་འདྲུལ་ཚུ་ གཅིག་  
ལར་བསྐྱེམས་ཞེན་ལས་ སྤེལ་སྤེལ་ རྟོག་རྟོག་ཅིག་ གསར་གཏོད་འབད་ཚུགས་པའི་ ལྷོགས་གྲུབ་དང་ གཞན་གྱི་རིག་པ་དང་  
ཐབས་ཤེས་ཚུ་ རྒྱུ་འབྲེལ་བཀོད་ཞེན་ལས་ ཚོད་དོན་གཅིག། ཡང་ན། གསལ་བཤད་དང་ འཆར་གཞི་ལ་སོགས་པ་ འགྲུབ་

ཚུགས་དགོས་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ དྲན་ཤེས་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་རིག་པ་ཚུན་ ག་ར་ཚུད་པ་ལས་ སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས་དང་ རིག་ རྩལ་ག་ར་ལས་ མཐོ་ཤོས་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་ རིག་པ་གསར་གཏོང་འབད་ནི་ལུ་ བཟོན་ཤུགས་བསྐྱེད་བརྟུན་མ་ཚང་ འབད་ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་གསར་པ་གཏོན་ནི་དང་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་གསར་གཏོང་འབད་ནི་འཕྲོ་ལུ་ཤུགས་བསྐྱེད་བརྟུན་ཡིན།

**གསར་གཏོང་ཀྱི་རིག་རྩལ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་འདྲི་ཚིག་/ སྐུལ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།**

གཅིག་ཁར་སྟོམས། ལེགས་བཅོས་འབད། འོག་སྟེ་སྦྱིགས། ཚབ་བརྟུན། འཆར་གཞི་བཟམ། གསར་པ་བཟོ། གསར་སྟོམ་ འབད། བརྟུན། ག་སྦྱིག་འབད། བསྐྱེད་འབད། བསྐྱེད་ཞིབ་འབད། གོ་རིམ་སྦྱིགས། གྲུལ་རིམ་བྱེད། འོག་སྟེ་བྱེད། ལ་ སོགས་པ།

**རྒྱུལ་གྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བརྟུན་སྦྱོང་།**

རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ།	གཅི་ལུ་སྐྱབ་ཡིན་ནེ་?	ར་བཅས་ཀྱིས་ གཅི་སྐྱབ་ཡིན་ནེ་?
དྲན་ཤེས།	ཉེ་མ་གི་ཚུ་དྲན་ནི་དང་ དབྱེད་རིག་གཏང་ནི།	ག་ཡིན་མ་འདྲི་སྟོན་ཚུ་གསུམ་ནི།
གོ་བ།	གནས་ཚུལ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཉ་གོ་ནི།	ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་ནེ་ཤེས་ཚུ་གསུམ་ནི།
ལག་ལེན།	རང་གིས་ཤེས་མི་འདི་ ལུ་བཀོལ་ཚུ་གསུམ་ནི།	ལུ་བཀོལ་ནི་དང་ བཤོལ་བཞག་ནི།
དབྱེ་དབྱེད།	ཤེས་མི་འདི་ཁྲམས་བཀལ་ནི། ལག་དབྱེ་སྟེ་བཟོ་ནི།	ལག་སོ་སོར་དབྱེ་ནི།
དབྱེ་ཞིབ།	གྲུབ་འབྲས་དང་ གནས་ཚུལ་གྱི་ལེ་ཕན་དང་ ཚུམ་ཁྲམས་ཚུ་བྱེ་ནི།	འོས་འབབ་བཟོ་སྟེ་ ཐག་གཅོད་ཚུ་གསུམ་ནི།
གསར་གཏོང།	ཤེས་མི་ཡོན་ཏན་དང་རིག་པ་ཚུ་གཅིག་ཁར་བརྟུན་ཞེན་ལས་ གསར་གཏོང་འབད་ནི།	གསར་ཚོམ་དང་ གསར་སྦྱོང་འབད་ནི།

**འཛོན་སྐྱེད་ རིག་རྩལ་དཔེ་སྟོན།**

<p>༡. དྲན་ཤེས།</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ གནས་ཚུལ་ཚུ་ དབྱེད་རིག་གཏང་ནི་དང་ བརྟུན་དབྱེད་འབད་ནི།</li> <li>☞ ས་གནས་དང་ ཚོས་གངས་ ཏུས་སྐབས་ འབྱུང་རིམ་ཚུ་ དྲན་ནི།</li> <li>☞ ལུ་གལ་ཅན་ཚུ་ དྲན་ནི།</li> <li>☞ དོན་ཚན་གྱི་སྐོར་ལས་ གོམས་སྦྱང་ཚུ་དྲན་ནི།</li> </ul> <p><b>འདྲི་ཚིག།</b></p> <p>ཐོ་བཀོད། སྐབས་ བཤད་པ་རྒྱབ། རོས་འཛོན། སྟོན། ལ་བྱང་བཏགས། བསྐྱེད་ལེན་འབད། མིང་བྲིས། གནས་ལོ་ བྲིས། དབྱིན་ཚོས་བྲིས། ག། ཅས། གདམ་ལ་རྒྱབ། མཐུན་སྦྱིག་འབད། གཏེ་ལུ། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
--------------------	--

<p>༡. གོ་བཤམས།</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ལྟ་གནས་ཚུལ་ཉ་གོ་ནི།</li> <li>ལྟ་གོ་དོན་ལེན་ནི།</li> <li>ལྟ་རིག་པ་འདི་གནས་སྟངས་གསལ་པའི་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།</li> <li>ལྟ་སྐྱོད་བད་སྐྱོད་འབད་ནི། ག་སྐྱུར་རྒྱུ་ནི། རྒྱུ་པར་ཕྱེ་ནི།</li> <li>ལྟ་གོ་རིམ་བསྐྱིག་ནི། སྤྲེ་ཚོན་བཟོ་ནི།</li> <li>ལྟ་མཉམ་གསལ་དང་འབྲས་བུ་ག་ཅི་བཟུམ་འབྱུང་འོང་ག་? སྟོན་ཤེས་བཟུ་ནི།</li> </ul> <p><b>འདྲི་ཚིག་།</b>          བཅུད་དོན་བཏོན། བཤད་པ་རྒྱུ། རྒྱུ་པར་ཕྱེས། སྟོན་ཕྱིས་བཏོན། རྒྱ་སྐྱེད་འབད། རིས་འཛིན། བསྐྱར་ཞིབ་འབད། དཔེ་སྟོན། ཚོད་དཔག། འོག་སྟེ་མིས། ཟེར་མི་རྩོ།</p>
<p>༢. ལག་ལེན།</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ལྟ་གནས་ཚུལ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།</li> <li>ལྟ་ཐབས་ཤེས་དང་གོ་བ་དོན་མེད་ཀྱི་རིགས་ཚུ་གནས་སྟངས་གསལ་པའི་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།</li> <li>ལྟ་རིག་སྟོབས་ཀྱི་ཐོག་ལས་དཀའ་ངལ་བསལ་ནི།</li> </ul> <p><b>འདྲི་ཚིག་།</b>          དཔེ་སྟོན་འབད། པར་རིས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་དཔེ་སྟོན། སྐྱུར་བཅོས་འབད། མོར་སྤྲེབ་རྒྱུ། བཟླ་བ་དཔུང་འབད། འབྲེལ་བ་བཏོན། ལེགས་བཅོས་འབད། སྐད་སྐྱུར་རྒྱུ། འབྲེལ་སྟོན་འབད། ལག་ལེན་འཐབ། ཟེར་མི་རྩོ།</p>
<p>༣. དབྱེ་དཔྱད།</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ལྟ་དཔེ་བཟུ་ནི།</li> <li>ལྟ་ཚེས་ཡན་ལག་ཚུ་བསྐྱིག་ནི།</li> <li>ལྟ་གོ་དོན་ཐད་ཀར་མ་སྟོན་མི་རྩོ། རིས་འཛིན་རྩོགས་ནི།</li> <li>ལྟ་ཚེས་ཡན་ལག་མོ་སོ་རྩོ། རིས་འཛིན་འབད་རྩོགས་ནི།</li> </ul> <p><b>འདྲི་ཚིག་།</b>          དཔེ་བ་དཔྱད། ལག་དབྱེ། གོ་རིམ་སྐྱིགས། འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ། བཅོག་འབྲུ་རྒྱུ། ག་སྐྱུར་རྒྱུ། སྟོན་རྩོད། གལ་ཆེ་ཉིང་ཕྱེས། དཔེ་བ་ཕྱེས། ཟེར་མི་རྩོ།</p>



**དཔེ་སྟོན།**

**དོན་སྟོན།**

དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི། སློབ་སྦྱོང་གི་ཚུ་དཔེ་ཆ་ལྟར་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་སེའི་སྟོན་དང་ཡོན་ཏན་ དེ་འཕྲོ་ལས་ཉ་གོ་ཚུགས་ པའི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་མཁོ་ཆས་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཨིན། འདི་གིས་གཙོ་བོ་ར་ ག་ཅི་ལུ་ཕན་མ་སྟོ །ཟེར་བ་ཅིན་ ཨ་ལོ་ ཚུ་ལུ་རང་གི་རིག་པའི་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ཡོན་ཏན་ཡར་རྒྱས་ ག་དེ་མ་ཅིག་འགྲོ་ཡི་ག་? རིག་ཐུལ་ག་ཅི་འདི་ ཡར་ རྒྱས་གཏང་དགོ་པ་འདུག་ག་? ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉ་གོ་ཚུགས་པ་ཨིན།

དེ་གིས་མ་ཚད། སློབ་སྦྱོང་དང་སློབ་སྦྱོང་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་དཔོན་ སློབ་དཔོན་དང་ཕམ་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་བར་ན་ ལྷན་སྟོན་གྱི་སྐོར་ལས་ དུངས་གསལ་འབད་ བོ་བུ་སྟོན་ཚུགས་ནི་དེ་གིས་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་གི་ རྒྱལ་སྐོར་ཚུ་ཕྱིན་པའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་སྦྱོང་གཉིས་ ཞལ་ཚོགས་གི་ཐོག་ལས་ རྒྱལ་སྐོར་ཕྱིན་ནི་གི་ལམ་ལུགས་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ཉེ་རིང་གི་དབང་ལུ་མི་ ཐལ། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ དབྱེ་ཞིབ་གི་མཁོ་ཆས་འདི་ དཔེ་ཆ་ལྟར་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་གི་སྟོན་ཡོན་མཐོང་ཚུགས་པའི་ མེ་ལོང་བརྒྱུ་ཅིག་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

**དཔེ་སྟོན་ཟེར་བའི་དོན་དག།**

དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ ཨ་ལོ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ཨ་ལོའི་སྐོར་ལས་ གནས་ཚུལ་ལེན་ནི་ དེ་ལས་ ཁོང་རའི་ ལུ་འབད་ནིའི་དོན་ ལུ་ བསྐྱེལ་འབད་དེ་བཞག་པའི་ ཨ་ལོའི་ལུ་གི་དཔེ་ཅིག་ཨིན། (North Carolina Department of Public Instruction, 1992) དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ ཨ་ལོའི་ལུ་གི་སྐོར་ལས་བཟུ་ནི་དང་ ལུ་དེ་ལུ་ ཁོང་ར་གིས་ མཚོ་བསམ་གཏང་བཟུག་ནིའི་ ཡིག་ཚའི་ཐོ་ཅིག་ཨིན། (Seidel and Walters, 1992) དཔེ་སྟོན་འདི་ ཨ་ལོ་ ཁོང་ར་གིས་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པ་དང་། ཡར་ན། སློབ་དཔོན་གིས་ དབྱེ་ཞིབ་གི་དོན་ལུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ཨ་ལོའི་ཡར་ རྒྱུད་དང་ ཡར་རྒྱས་གི་ལུ་ལུ་ཚུ་ རྒྱན་མ་ཚད་པར་ བསྐྱེལ་འབད་དེ་ བཞག་བཞག་པའི་ལུ་ལུ་གི་ སྐོར་ལས་ བདེན་ལུངས་ གཟུང་ཚུགས་པའི་དཔེ་ཅིག་ཨིན།

**དཔེ་སྟོན་ཡོངས་གྲགས་ཆེ་བའི་ བདེན་ལུངས་དང་ ཕན་ཐོག་ལས།**

འཕྲལ་འཕྲལ་ར་ ཨ་ལོའི་གྲུབ་འབྲས་ཡར་རྒྱབ་བཟོ་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་ཚུགས་པ་ཨིན། ཨ་ལོ་གི་ལུ་ལུ་ལུ་གསལ་དང་ རྒྱ་ཆེ་རྒྱས་འབད་བསྐྱེལ་ཡོད་མི་དེ་ འཕྲལ་འཕྲལ་ བཟུང་བསྐྱེལ་ ལྷན་ལུ་ཚུ་ནང་བཀོད་པ་ད་ ཚོང་མ་འབད་ཚུད་ཚུགས་པ་ཨིན།

1. ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ དཔེ་སྟོན་ཐོ་བཞག་ནིའི་འགན་ལུ་འབག་ནི་དང་ དེ་ལས་ཁོང་རའི་ གྲུབ་འབྲས་དང་འཕྲལ་ཏེ་ འབད་ ཚུགས་ཏེ་ཉ་གོ་ནི།



2. ལམ་སྟོན་ལུ་ མཉམ་བཅས་པ་བཏང་སྟེ་ལྷན་ཅི་དང་ ལྷན་ལྷན་པ་ཡར་རྒྱུ་བཟོ་ནི་ལུ་ རྒྱུ་གསུམ་རམ་འབད་མཉམ་ཡིན།
3. རྒྱུ་སྐྱུག་གི་ ལྷན་ལྷན་པ་ཡོངས་ཚུགས་འབད་ རྒྱུ་སྐྱུག་གི་དོན་ལུ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ ལ་གསུམ་པ་བཞག་པ་ཡིན།
4. ལམ་སྟོན་ལུ་ག་ཅི་དགོས་ཡིན་ན་ ?དང་། ཡར་རྒྱུ་བཟོ་དགོས་ཚུ་ སྟོན་དབྱེད་ འབད་ཚུགས་པ་ཡིན།

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

- རྒྱུ་སྐྱུག་གཞིར་བཞག་གི་ དབྱེ་ཞིབ་འདི་མེད་པ་ཅིན་ དཔེ་སྟོན་འདི་ ལུངས་ལྷན་མི་འོང་།
- འཇམ་རྟོང་རྟོ་འབད་ འབད་མི་ཚུགས།
- འཆར་གཞི་ཚུལ་དང་ལྷན་རྟོག་རྟོ་དང་ བཟོན་འགྲུལ་བསྐྱེད་དེ་འབད་དགོ།

དཔེ་སྟོན་བཟོ་བའི་ཐངས།

1. བསྐྱེད་ལེན་འབད་ནི།
2. གནས་ལ་ཁྱབ་ནི།
3. དབྱེད་པ་གཏང་ནི།
4. སྟོན་དབྱེད་འབད་ནི།

དཔེ་སྟོན་བཟོ་བའི་ད་ གནད་དོན་སེམས་ཁར་བཞག་དགོས།

1. དཔེ་སྟོན་ཚུ་གནད་དོན་དང་ གནས་ཚུལ་ཉུང་སྤུ་ལས་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ བཟོ།
2. ལོ་འཁོར་ནང་དཔེ་སྟོན་འདི་ ལེགས་བཅོས་དང་སྐྱུར་བཅོས་འབད་ཡི་རང་ སྟོན་དགོ།
3. ཡིག་ཐོག་ ལྷན་ལྷན་ རྒྱུ་སྐྱུག་ བར་ སྤོ་ འཇམ་བཟོ་ ལས་འགྲུལ་ལ་སོགས་པའི་ དཔེ་མ་འབྲས་ཚུ་ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ།
4. ལམ་སྟོན་ལུ་ ཁོང་རའི་ལུ་ཚུ་གནས་ལ་ཁྱབ་ནི་དང་ དབྱེད་པ་གཏང་ནིའི་ གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ།
5. གནས་ལ་ཁྱབ་མི་ལུ་རེ་རེ་ལུ་དབྱེད་པ་གཏང་ནིའི་ལག་ཤོག་རེ་སྟོན་དེ་དེ་གྲུ་གཅོ་བོ་བཟོན་དགོ།
6. ཁོ་རའི་དཔེ་སྟོན་འདི་ ལམ་སྟོན་ར་གིས་ འཐོབ་ཚོགས་ཚོགས་འབད་བཞག་དགོ།
7. ལམ་སྟོན་ལུ་ ལྷན་ལྷན་པ་ཡར་རྒྱུ་གི་ དཔེ་སྟོན་ཚུགས་པ་དང་ ཁོང་རའི་དཔེ་སྟོན་བདག་འཛིན་གྱི་ འགན་ཁུར་ འབག་ཚུགས་དགོ།
8. རྒྱུ་སྐྱུག་དང་སྟོན་དཔོན་ རྒྱུ་སྐྱུག་ནང་རྟོག་། ཡང་ན། རྒྱུ་སྐྱུག་དང་མམ་ཚུ་གི་ བར་ན་ ཞལ་ཚོགས་འབད་ནིའི་ སེམས་བྱུགས་བསྐྱེད་བཟུགས་དགོ།
9. རྟེ་མ་བསྐྱེད་ལེན་འབད་ནི་ འགོ་བཙུགས་ཞེན་ན་ དེ་ལས་ འགོ་སྐྱེད་གཏང་ ལམ་སྟོན་ལུ་ཡར་རྒྱུ་སྟོན་པའི་ དཔེ་སྟོན་ གནས་ལ་ཁྱབ་དགོ།
10. ལུ་གཅིག་ཁར་འབད་དེ་ཐབས་ཤེས་དང་ རིག་པ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་བརྒྱུ་མེད་འབད་དགོ།

དཔེ་སྟོན་རྣམས་ལ་འབྲམས།

༡༧ ཡར་སྐྱེད་ཀྱི་/ དཔེ་སྟོན་བཟོ་ནི།

དམིགས་བསལ་དུས་ཚོད་ཅིག་ལུ་ ཡང་ན་ རིག་ཅུལ་གཅིག་གི་ཐོག་ལས་ ཨ་ལོ་གཅིག་གི་ ཡར་རྒྱས་འདི་སྟོན་  
དགོ། ཨ་ལོ་འདི་གིས་ རིག་ཅུལ་ལྷན་དག་ འབད་ཚུགས་པའི་ ལཱ་ཚུ་ག་ར་བསྐྱེད་ལེན་འབད་དེ་ བཞག་མི་ཅིག་ལུ་  
སླབ་ཨིན།

ཐབས་ཤེས།

- མཇུག་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ བཏུ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལུ་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ ལཱ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ཚུ་ ག་ར་ཐོ་བཞག་  
དགོ།
- མཇུག་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ཡར་རྒྱས་དང་ ལཱ་ལུ་ལྷན་ཁྲུབ་འབྲས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ མཚོ་བསམ་གཏང་སྟེ་ ཡིག་  
ཐོག་ལུ་བཀོད་དགོཔ་ཨིན།
- མཇུག་ དཔེ་སྟོན་འདི་ནང་ འགོ་ལས་མཚུགས་ཚུ་གི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ འཇམ་ཉོང་ཉོང་འབད་མཐོང་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་  
གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་དཔེ་ ལོ་རྒྱུ་བཞིན་དུ་བཞག་དགོ།

༡༨ དམིགས་བསལ་ ལས་འགུལ་ དཔེ་སྟོན།

ལས་འགུལ་སློམ་ཅིག་བཅའ་སྲིག་རྒྱབ་ད་ལུ་ ཨ་ལོ་འདི་གིས་ འགོ་ལས་མཚུགས་ཚུ་གི་ ལས་འགུལ་  
དང་འབྲེལ་བའི་ལཱ་གི་དཔེ་ཚུ་ བསྐྱེད་ལེན་འབད་དེ་ ཡིག་ཆ་འབད་བཟོ་དགོཔ་ཨིན། འདི་གིས་ མ་འོངས་  
ཡུན་རིང་གི་འཆར་གཞི་ཚུ་ མཚོ་བསམ་གཏང་མ་དགོཔར་ འབད་ཚུགས། དེ་འབད་མཇུག་ལས་ ལས་  
འགུལ་འདི་ དཔེ་སྟོན་བཟོ་ནིའི་ འགོ་བཙུགས་ཐངས་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཨིན།

**ཐབས་ཤེས།**

- ⊗ ཡུན་རིང་གི་ལས་འགུལ་རྒྱ་ལུ་ རྒྱ་ཆེ་བའི་ མཚོ་ཐངས་དང་རིག་ཅུལ་རྒྱ་དགོ་པའི་ཁར་ གོ་སྐབས་དང་ དོན་ཚན་རྒྱ་ཡང་ གནམ་ཁ་ཡོད་པ་དགོ།
- ⊗ སྤུས་ཚད་ཅན་གྱི་ལུ་ བཏོན་རྒྱགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ལཱ་ལོ་ཆ་དང་ རྩི་ཚན་ནང་ལུ་འབད་དགོ། (འདི་གིས་ ཆ་རོགས་ནང་དོན་གི་ བསམ་འཆར་རྒྱ་ཡང་ ཡིག་ཆ་ནང་བཅུགས་རྒྱགས་)

**ག༽ བགྲམ་སྟོན་གྱི་དཔེ་སྟོན།**

དུས་ཚོད་བྱིན་ཏེ་འབད་ཡོད་པའི་ སྟོབ་ལུག་གི་ལུ་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ སྟོན་མ་ཨིན། ལཱ་ལོ་ཆུ་གིས་ ཁོང་རའི་ལུ་ ལུལ་དྲག་ཤོམ་ཅིག་ཨིན་ཟེར་མཚོ་སྟེ་ གནམ་འབྲུ་རྒྱབ་མི་དེ་ ག་ཅི་འབད་ དྲག་ཤོམ་གྱི་གྲུས་ཁར་བརྩམ་ཨིན་ན་ མཚོ་བསམ་གཏང་རྒྱགས། ཁོང་གི་ གནམ་འབྲུ་འབད་རྒྱགས་ནི་དང་ དེ་ཡར་དྲག་བཟོ་སྟེ་ དཔེ་སྟོན་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི། འདི་གིས་ ལཱ་ལོ་ཆུ་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ལུ་ སེམས་ལུགས་བསྐྱེད་བཅུགས་ཨིན།

**ཐབས་ཤེས།**

- ⊗ རྒྱད་རིག་དཔེ་སྟོན་ལུ་བཟུ་སྟེ་ ཁོང་རའི་དཔེ་སྟོན་གྱི་ ཚད་གཞི་བཟོ་ནི་ལུ་ གོགས་རམ་ འབདམ་ཨིན།
- ⊗ ལཱ་ལོ་ཆུ་འདི་ འགོ་བཅུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ཡར་དྲག་བཟོ་བཅུགས་ཨིན། ལཱ་ལོ་གིས་ འབད་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་ལཱ་ལས་ དཔེ་ཅིག་གནམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ག་ཅི་འབད་གནམ་ཁ་རྒྱབ་ཅི་ག་? མཚོ་བསམ་གཏང་བཅུགས་ཨིན།

སྲོབ་རིམ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།

རྫོང་ཁའི་ཅུ་གཞུང་གསར་པའི་དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས་འདི་ནང་གཙོ་བོ་ཨ་ལོ་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ཉན་ནི་སྲབ་ནི་ལྷག་ནི་བྱི་ནི་གི་རིག་  
ཅུལ་དང་སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཅུལ་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན། ཅུ་གཞུང་གསར་པ་འདི་གིས་ཨ་ལོ་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་  
སྐབས་ལུ་ཚོས་རྒྱགས་གཙོ་བོ་བཏོན་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་ལམ་ལུགས་ལས་ལྷག་པའི་དབྱེ་ཞིབ་གཞན་སྤྱད་བཅོམ་འབད་བའི་  
གནས་སྐབས་ནང་ཕན་ཐོགས་ཚུགས་པའི་ཐབས་ལམ་གཞན་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་འབད་ནི་འདི་ཨིན། དེ་འབདམ་ལས་དབྱེ་ཞིབ་འདི་གི་  
དམིགས་དོན་གཙོ་བོ་ཚུ་ཡང་།

༡. ཨ་ལོ་ཚུ་གི་སྤྱད་བཅོམ་འབད་བའི་གནས་སྐབས་ནང་ཡར་རྒྱས་ག་དེ་སྤྱོད་འགྱོད་ག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན།
༢. རྫོང་ཁའི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་དང་གནས་རིམ་དང་བསྟུན་ཏེ་གོང་འཕེལ་ཚུ་ཡོད་མེད་བལྟ་ནི།
༣. ཨ་ལོ་ཚུ་གི་སྤྱིར་བཏང་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་འདྲ་མཉམ་འབད་བལྟ་ཞིབ་འབད་ནི།

**གནས་ཚད།**

སྲོབ་སྤྱུག་ཚུ་གིས་སྲོབ་གྲའི་ཤེས་ཡོན་མཐར་འཁྲུལ་བའི་མཐའ་མཚུགས་ལུ་ཁོང་གི་རྒྱུད་ལུ་རྫོང་ཁའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་  
འདི་ག་དེམ་ཅིག་འོང་དགོཔ་ཨིན་ན། སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་ཚུ་བཀོད་དེ་ཡོད། རྫོང་ཁའི་  
ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་དང་གནས་རིམ་ཚུ་རྫོང་ཁའི་ཅུ་གཞུང་བཀོད་རིམ་སྲོ་གསར་ལས་སྲོབ་རིམ་བཏུ་གཉིས་པ་ཚུ་ནི། ཟེར་མི་  
དཔེ་དེབ་ནང་ཁ་གསལ་བཀོད་དེ་ཡོད།

**སྲོབ་སྤྱིང་ལས་དོན།**

སྲོབ་སྤྱིང་ལས་དོན་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་འགྲུབ་ཐབས་ལུ་ལེ་ཕན་ཡོད། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་དབྱེ་ཞིབ་  
འབདམ་ད་ཡང་སྲོབ་སྤྱིང་ལས་དོན་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་དགོ།

**དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ལས་དོན།**

ཅུ་གཞུང་འདི་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལས་དོན་དེ་ཚུ་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ཡོདཔ་ལས་ལས་དོན་རྒྱང་པ་འབད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་བར་  
ལཱ་ཁག་ཡོདཔ་མ་ཚད་དེ་སྤྱོད་འབད་ནི་ཡང་མི་འོང་།

**དབྱེ་ཞིབ་གྱི་དབྱེ་བ།**

ལོ་འཁོར་གཅིག་ནང་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་དབྱེ་ཞིབ་ཁག་མ་འདྲམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

༡. དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།
༢. སྤྱད་རྒྱགས་དབྱེ་ཞིབ།
༣. ཚོས་རྒྱགས།

- ཀ། ལོ་ཕྱིད་ཚེས་རྒྱགས།
- ཁ། ལོ་འཁོར་ཚེས་རྒྱགས།

༡, དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།

དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལོ་གཅིག་གི་ནང་འཁོད་ སློབ་སྤྲུག་ཚུ་གིས་སློབ་ཁང་ནང་ལྷན་མི་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་མ་དོ་  
བར་ ལྷན་སྟོན་གྱི་ལས་རིམ་དང་ སློབ་ལུ་མ་འདྲམ་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འབབས་མི་ཚུ་ སྤྱི་ཚད་དང་ལྷན་མི་ ག་དེ་སྤྱི་འགྲོ་དོ་ག་?  
དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་མི་འདི་ལུ་སྤྲུག་ཨིན། དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དམིགས་དོན་གཙོ་བོ་ཚུ་ཡང་།

- སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་སྤྲུག་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ སྤྱད་བཟོན་འབད་བའི་ གནས་སྐབས་ལུ་ ལྷན་ཐངས་དང་ ལྷོགས་སྤྱབ་  
གི་གནས་ཚད་ག་དེ་མ་ཅིག་ལུ་སྟོན་ཅིག་ག་? བཟུ་ནི་གི་གོ་སྐབས་བྱིན་ཚུ་གསལ་ནི།
- སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་སྟོན་ཁོ་ཚས་དང་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ག་འདི་གིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ འགྲོ་བཏུབ་པས་  
ག།? བཟུ་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཚུ་གསལ་ནི།
- སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ཨ་ལོ་སོ་སོའི་ལྷན་ཐངས་ རིག་པའི་ལྷོགས་སྤྱབ་ཀྱི་བྱེད་པར་དང་འཇུག་ཏེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་  
ཚུ་གསལ་ནི།
- སློབ་སྤྲུག་ཁོང་ར་གིས་ སློབ་སློབ་ག་འདི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ འབད་ཚུ་གསལ་པས་ག་? དང་ ག་ཅི་འདི་ཡར་རྒྱས་  
གཏང་དགོ་པ་འདུག་ག་? དོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གསལ་ནི།
- བཟོན་འབྲས་དང་ ལྷན་ཐངས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཉ་གོ་ཚུ་གསལ་ནི།
- སློབ་སྤྲུག་ཚུ་གིས་ རང་ཉིད་དང་ཆ་འབད་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་ གོ་སྐབས་འཐོབ་ཚུ་གསལ་ནི།
- སློབ་སྤྲུག་ཚུ་གིས་ ལྷན་པའི་གནས་སྐབས་ན་ ལུ་འགན་མ་འདྲམ་ ལྷན་མི་དང་ ལྷོགས་རམ་བྱིན་མི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་  
མི་ བརྒྱུར་ཞིབ་འབད་མི་བརྒྱུམ་གྱི་ ལུ་འགན་འབད་ཚུ་གསལ་ནི།
- སློབ་སྤྲུག་ནང་དོག་གི་ རིག་ཕུལ་དང་རིག་པ་ སློན་ཡོན་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ་ རལ་རངས་དང་ ཡིད་ཆེས་ བརྒྱེད་ཚུ་གསལ་ནི།
- སློབ་སྤྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་འབད་ནི་ ལ་སོགས་པའི་རིག་ཕུལ་མཐོ་དཀའ་ཚུ་ བོང་འབེལ་  
གཏང་ཚུ་གསལ་ནི།

དེ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐབས་ བན་ཐོགས་ཚུ་གསལ་པའི་ སློབ་ལུ་གོ་རིམ་གྱི་གྲོས་འཆར་དག་པ་ཅིག་  
བཀོད་དེ་ཡོད།

- སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དག་ཐོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གང་མང་བཀོད་དགོ།
- སློབ་སྤྲུག་ཆ་འབད་ སློབ་སྤྲུག་ནང་འཁོད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་གོ་སྐབས་ཚུ་བྱིན་དགོ།
- སློབ་སྤྲུག་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ རང་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་གོ་སྐབས་ཚུ་བྱིན་དགོ།
- སློབ་སྤྲུག་སྡེ་ཚོན། ཡང་ན། ཆ་འབད་ ལྷ་རྟོག་འབད་དེ་ ཐོ་བཞག་དགོ།

- ✧ གི་ཞིའི་སྐྱོད་ལཱ་འགྲུབ་སྐབས་ དག་བཅོས་འབད་ནི་དང་ བསམ་འཆར་བྱིན་ནི་ལུ་ དུས་ཚོད་གང་མང་བྱིན་དགོ།
- ✧ སློབ་སླུག་ཚུ་གི་ གི་ཞི་ སློབ་སླེའི་ལཱ་ན་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་ ཉན་ནི་ སླབ་ནི་ ལྷག་ནིའི་ རིག་ཅུལ་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ནི་གི་དོན་ལཱ། དབྱེ་དབྱུང་ཐོ། དབྱེ་ཚོད་ཚུ་བཟོ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- ✧ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ ལྷག་ནི་དང་ གི་ཞིའི་ དཔེ་སྟོན་ཚུ་བཞག་དགོ།
- ✧ སློབ་དཔོན་གྱི་ ལམ་སྟོན་དཔེ་དེབ་ནང་ གོས་འཆར་བཀོད་པའི་ སྐྱོད་ལཱ་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ཨ་ ལོའི་ དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལཱ་ རྒྱུ་ཐོ་བཞག་ནི་ འབྲི་དེབ་ལྷ་ཞིབ་འབད་ནི་ ཞལ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོ་ཚུ་ བཞག་དགོ།

**སྐྱོད་ལཱ་དབྱེ་ཞིབ།**

སྐྱོད་ལཱ་འདི་ལུ་ སློབ་བྱ་ནང་འཁོད་ནང་ཉན་ནི་དང་ སླབ་ནིའི་རིག་ཅུལ་དང་ དཔེ་སྟོན་བཞག་ནི་ཚུ་དང་ འབྲི་སྐྱོད་ལཱ་ ཚོས་སྐྱོད་ལཱ་གཉིས་འབད་ཡོད།

དེ་ཡང་ ཉན་ནི་དང་སླབ་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་ སྐྱགས་༣༠ དང་། དཔེ་སྟོན་དབྱེ་ཞིབ་ལུ་ ལྷག་ནིའི་དཔེ་སྟོན་ནང་ (ལྷག་ནིའི་ཐོ་ བཞག་ནི། དུས་དེབ་གི་ཞི། དབྱེ་དབྱུང་འབད་དེ་གི་ཞི། ཡིག་རྒྱུགས་དང་ དཔེ་དེབ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ལ་སླབ་ནི།) དེ་ལས་ (ལྷག་ ནི་དང་ ཚོམ་རིག་ དེ་ལས་ གི་ཞིའི་རིག་ཅུལ་གྱི་ ཐོ་བཞག་ཡོད་མི་ དཔེ་སྟོན་ནང་ སློབ་སླུག་དང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གདམ་ ལ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ཡིག་བྲིས་དག་ཤོས་ཚུ།) དཔེ་སྟོན་རེ་རེ་ལུ་ སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༧༥% རེ་བྱིན་དགོཔ་ཨིན།

སློབ་རིམ་བདུན་པའི་ འབྲི་སྐྱོད་ལཱ་ནང་ལུ་ ཚོས་སྐྱོད་ལཱ་ལག་གཉིས་ཡོད། སློབ་དུས་དང་པའི་ནང་ འགོ་འབྲེན་འཐབ་མི་ ལོ་ རྩེད་ཚོས་སྐྱོད་ལཱ་འདི་ སྐྱགས་བརྒྱ་ཆ་༣༠% ཐོག་ལུ་བྱིན་དགོཔ་དང་། ལོ་འཁོར་ཚོས་སྐྱོད་ལཱ་འདི་སྐྱོད་ལཱ་བརྒྱ་ཆ་༥༠% གི་ཐོ་ག་ལུ་བྱིན་དགོཔ་ཨིན།

**འདྲི་ཤོག་དང་པོ། སྐད་ཡིག་དང་། གྲི་ཞི།**

འདྲི་ཤོག་དང་པོའི་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལུ་ གྲི་ཞིའི་དཔེ་སྟོན་དང་ འདྲི་ཤོག་གི་ཚོས་རྒྱགས་ཡིན། གྲི་ཞིའི་དཔེ་སྟོན་ནང་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་སྟུགས་གི་ རོན་ཚན་གྱི་ཚད་གཞི་ལུ་ གཞི་བཞག་པའི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་དཔུང་པའི་ཐོག་ལས་ ལྷག་སྟེ་ རོས་ལེན་འབད་མི་ཚུ་ཚུད་པ་ཡིན། དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལུ་ དཔེ་སྟོན་དེ་ ཨ་ལོ་ལོ་ལོ་བཞིན་དུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ རྒྱགས་བརྒྱ་ཆ་༡༥ རེ་བྱིན་དགོས་ཡིན།

**གྲི་ཞིའི་དཔེ་སྟོན།**

གྲི་ཞིའི་དཔེ་སྟོན། བརྒྱ་ཆ་༡༥%
ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ཡིག་གིས་དྲག་ཤོས།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ཡིག་གིས་དྲག་ཤོས།
དཔེ་དེབ་ཅིག་དཔུང་པའི་ཐོག་ལས་ལྷག་སྟེ་རོས་ལེན་འབད་ནི།
དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སྤྱི་ཚད་དང་ལྡན་པའི་ འབད་ཐངས་བཟུ་དགོས།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡིག་གིས་མང་ཉུང་དང་ ཚུམ་རིག་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ བཟུ་དགོས།

གྲི་ཞིའི་ཚོས་རྒྱགས་གྱི་དྲི་བ་ཚུ་ འདྲི་ཤོག་དང་པོ་དང་ འདྲི་ཤོག་གཉིས་པ་ ལག་གཉིས་ལུ་ལྷེས་ཏེ་ཡོད། འདྲི་ཤོག་དང་པོ་ནང་ལུ་ སྐད་ཡིག་དང་ གྲི་ཞིའི་རིག་ཐུལ་ཚུ་ཡིན། དེ་ལུ་ གྲི་ཞིའི་དུས་ཚོད་ཚུ་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

**དུས་ཚོད།** གྲི་ཞིའི་དོན་ལུ་ ཚུ་ཚོད་༢ དང་ གི་བ་ལྷག་ཞིའི་དོན་ལུ་ སྐར་མ་༡༥ ཡིན།  
སྐགས་སྟོན། ༡༠༠ (གྲི་ཞི་ལུ་སྐགས་༤༠ དང་ སྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གུའི་སྟོར་བ་ལུ་ སྐགས་༤༠)

དྲི་བའི་བཀོད་རིམ།  
འདྲི་ཤོག་འདི་ལུ་ རྩེ་ཚན་ ༡་དང་ལ་འབད་ ལག་གཉིས་ཡོད།

**རྩེ་ཚན་༡།**

འདི་ནང་གི་ གྲི་ཞིའི་ཚོས་རྒྱགས་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ གྲི་ཞིའི་རིག་ཐུལ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡིན། དེ་ལུ་ སྐགས་༤༠ བྱིན་དགོ།  
རྩེ་ཚན་དེ་ནང་གི་དྲི་བ་ཚུ་ དོ་བྱུང་ཡང་ ལག་གཉིས་ལུ་དབྱེ་སྟེ་ཡོད།

**དྲི་བ་དང་པོ།**

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ གནམ་ལ་འབད་བྱིན་ཡོད་པའི་ འགྲེལ་བཤད་འདྲི་ཚུམ་ཅིག་གི་བརྒྱུག་ནི། འདི་ལུ་ སྐགས་༤༠ ཡིན།

**དྲི་བ་གཉིས་པ།**

འདི་ནང་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཡིག་བསྐྱར་རྣམ་གཞག་ལས་ ཡི་གུ་ཅིག་གི་བཅུག་ནི། འདི་ལུ་ སྐྱགས་༢༠ བྱིན་ནི་ཨིན། དེ་  
འབད་ཨང་ད་ སྐྱགས་འདི་ཚུ་ འབྲི་བཀོད་དང་ ཡིག་སྒྲིབ་ ཡུལ་དང་བསྐྱར་པའི་ གནད་དོན་བཅུགས་ཐངས་ཚུ་ལུ་ གཞི་  
བཞག་སྟེ་བྱིན་དགོ།

**སྡེ་ཚོན་ལ།**

སྡེ་ཚོན་འདི་ནང་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཚུལ་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན། འདི་ལུ་སྐྱགས་༤༠ བྱིན་ནི་ཨིན།

**རྒྱ་བ་དང་པ།**

འདི་ནང་ལུ་ ཡིག་རྒྱགས་ཅིག་ ལྷག་སྟེ་ བོ་དོན་ལེན་ནི་དོན་ལུ་ རྒྱ་བ་ཚུ་བཀོད་འོང་། འདི་ལུ་ སྐྱགས་༡༥ བྱིན་  
དགོ།

**རྒྱ་བ་གཉིས་པ།**

རྒྱ་བ་འདི་ནང་ལུ་ ཡི་གུ་འཛུལ་བ་ནང་ལས་ སྐྱའི་སྐྱེར་ཚུལ་དང་ དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་ཚུ་གི་ རྒྱ་བ་ཚུ་འཛོན་འོང་། འདི་  
ལུ་ སྐྱགས་༢༥ བྱིན་ནི་ཨིན།

**ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་ སྐྱགས་ཚད།**

གི་ནི།

འབྲི་ཚོམ་ནི། བརྒྱ་ཚ་༤༠%

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག། བརྒྱ་ཚ་༢༠%



སྐད་ཡིག།

བཅུད་དོན་བཏོན་ནི།

བརྒྱ་ཚ་༧༥%

ཡི་གུ་འོ་སྟོར་བ།

བརྒྱ་ཚ་༢༥%

དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ་དང་ ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་ སྐྱུགས་ཀྱི་ དཔྱད་བཤོ་ རྒྱབ་ཐངས་ཀྱི་ཕྱོད་འཆར།

	སྟོབ་དུས་དང་བ།		སྟོབ་དུས་གཉིས་བ།		
སྟོབ་འཇམ་པ་༢_༤	དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ།	ལོ་ཕྱེད་ཚོས་རྒྱགས།	དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ།	ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱགས།	སྟོབ།
	ཉན་སྐྱབ། ༧༥%	༢༥%	ཉན་སྐྱབ། ༧༥%	༢༥%	༡༠༠%

དམ་གསོ། སྟོབ་འཇམ་བཅུད་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ སྟོབ་དུས་དང་བ་དང་ གཉིས་པའི་ཚོས་རྒྱགས་ལེན་པའི་སྐབས་ལུ་ དེ་བའི་སྐྱུགས་རྒྱུ་ བརྒྱ་ཚ་༧༠༠% གི་ཐོག་ལུ་ལེན་དགོ། དེ་འབད་མ་ད་ སྟོབ་དུས་གཉིས་ཀྱི་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཚ་༢༠% བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ སྟོབ་དུས་ལེན་ བརྒྱ་ཚ་༢༥% རེ་འབད་ བྱིན་དགོ། དེ་ལས་ དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་ ཉན་ནི་དང་སྐྱབ་ནི་དེ་ རིག་ཚུལ་ཀྱི་སྐྱུགས་ བརྒྱ་ཚ་༢༠% དེ་ཡང་ བསྐྱེམས་ཏེ་ ལོ་འཁོར་གྱི་ཚོས་རྒྱགས་ལུ་ བརྒྱ་ཚ་༧༠༠% བཟོ་དགོ།

**འདྲི་ཤོག་གཉིས་པ་༧ ལྷག་འཇམ་དང་ཚུམ་རིག།**

འདྲི་ཤོག་གཉིས་པ་འདྲི་ནང་ ལྷག་ནི་དཔེ་སྟོན་དང་ བྱི་ནི་ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་མ་ཡིན། ལྷག་ནི་དཔེ་སྟོན་འདྲི་ནང་ དཔེ་དེ་བཟོ་བའི་དཔྱད་པའི་ཐོག་ལས་ ལྷག་སྟེ་ རོས་ལེན་འབད་ནི་དང་ ཡིག་རྒྱགས་དང་ དཔེ་དེ་བཟོ་བའི་སྟོབ་ལས་ རྫོང་སྐབ་ནི་ དེ་ལས་ ཚང་གཞི་ལུ་གཞི་བཞག་པའི་སྟོབ་དཔོན་གྱི་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོག་ ཨ་ལོ་གིས་ དཔེ་དེ་བཟོ་བའི་ཞིབ་འབད་ནི་ཚུ་ཚུད་པ་ཡིན། དུས་རྒྱུན་དཔྱད་ཞིབ་ནང་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞེན་གྱི་ དཔེ་སྟོན་ཚུ་ བསྐྱེམ་གསོག་འབད་དེ་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐྱུགས་བྱིན་དགོས་ཡིན། སྐྱུགས་བརྒྱ་ཚ་༢༠% རང་ལས་ ལྷག་ནི་དཔེ་སྟོན་ལུ་ བརྒྱ་ཚ་༧༥% ལོ་ཕྱེད་དང་ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱགས་ལུ་ སྐྱུགས་བརྒྱ་ཚ་༢༥% རེ་བྱིན་དགོ།

**ལྷག་ནི་དཔེ་སྟོན།**

ལྷག་ནི་དཔེ་སྟོན་ བརྒྱ་ཚ་ ༧༥%
ལྷག་ཐོ་བཞག་ནི།
དཔེ་དེ་བཟོ་བའི་དཔྱད་པའི་ཐོག་ལས་ ལྷག་སྟེ་རོས་ལེན་འབད་ནི།
ཡིག་རྒྱགས་དང་ ཡང་ན། དཔེ་དེ་བཟོ་བའི་སྟོབ་ལས་ རྫོང་སྐབ་ནི།

འདི་ཤོག་༢ པ་ཚོས་རྒྱགས་འདི་ ལྷག་རིག་དང་ ཚུམ་རིག་གི་ རིག་ཚུལ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན། འདི་ལུ་ དུས་ཚོད་ཀྱི་དབྱ་བཤོ་  
འདི་ གཤམ་གསལ་ལྟར་ཨིན།

དུས་ཚོད། འདི་ཤོག་འདི་ལུ་ ཚུ་ཚོད་༢ དང་ འདི་བ་ལྷག་འདི་འདི་ལུ་ རྒྱ་མཚན་༡༥༡

རྒྱགས་ཚན། རྒྱགས་༡༠༠༡

སྤྱད་དང་གཏམ་རྒྱུད་ རྒྱགས་ ༢༥༡

འབྲི་ཚུམ་ རྒྱགས་ ༢༥༡

སྟན་ཚུམ་ རྒྱགས་ ༢༠༡

འདི་ཤོག་༢ པ་འདི་ སྤྱད་དང་གཏམ་རྒྱུད་ འབྲི་ཚུམ་ སྟན་ཚུམ་ཟེར་ ལག་གསུམ་འབད་ཕྱིས་ཉེ་འོང་།

སྤེ་ཚན་རེ་ལུ་ འདི་བའི་ཚན་གཉིས་རེ་ཡོད་ས་ལས་ ཨ་ལོ་རྩོམ་གིས་ ཚན་དང་བ་ ཡང་ན་ ཚན་གཉིས་པ་ལས་ གཅིག་གི་ལན་རྒྱབ་  
དཤོ། ཨིན་ཅུང་ ཨ་ལོ་རྩོམ་གིས་ འདི་བའི་ཚན་གཉིས་པ་ནང་ཡོད་པའི་ སྤྱད་དང་གཏམ་རྒྱུད་ འབྲི་ཚུམ་ སྟན་ཚུམ་བཅས་ ཚུམ་རིག་  
ལག་གསུམ་ལས་ གཅིག་གི་ལན་ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་འབྲི་དཤོ།

ཚན་རེ་རེ་ནང་གི་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་བཤོད་རིས།

ཀ་སྟེ། སྤྱད་དང་གཏམ་རྒྱུད།

འདི་བའི་ཚན་དང་པ། (རྒྱགས་༢༥)

གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་འདི་བའི་རིགས། རྒྱགས་ ༡༥༡

ལན་ཐུང་ཀུའི་འདི་བའི་རིགས། རྒྱགས་༢༠༡

འདི་བའི་ཚན་གཉིས་པ། (རྒྱགས་༢༥)

ལན་རིང་མོ་འབད་འབྲི་དཤོ་པའི་འདི་བའི་རིགས། (འདི་བ་༤ རྒྱགས་ ༢༥)

ངན་གསོ། ཀ་སྟེ་ནང་གི་འདི་བ་རྩོམ་ ཉེ་མ་ལས་ ལྷག་ཡོད་པའི་ ཡིག་རྒྱགས་ཅིག་ལས་བཤོད་འོང་།

ཁ་སྟེ། འབྲི་ཚུམ།

འདི་བའི་ཚན་༡ པ། (རྒྱགས་༢༥)

གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་འདི་བའི་རིགས། རྒྱགས་ ༡༥༡

ལན་ཐུང་ཀུའི་འདི་བའི་རིགས། རྒྱགས་༢༠༡

འདི་བའི་ཚན་༢ པ། (རྒྱགས་༢༥)

འདི་བ་ལན་རིང་མོ། (འདི་བ་༤ རྒྱགས་ ༢༥)

དན་གསོ། ལ་སྡེ་ནང་གི་དྲི་བ་ཚུ་ ཉེ་མ་ལས་ མ་མཐོང་པའི་ ཡིག་རྒྱགས་ཅིག་ལས་བཀོད་འོང་།

ག་སྡེ།

སྟན་ཚུམ།

དྲི་བའི་ཚན་ ༡ པ། (སྐྱགས་ ༢༠)

གདམ་ལ་ཅན་གྱི་དྲི་བའི་རིགས། སྐྱགས་ ༡༠།

ལན་བྱུང་གྱུ་དྲི་བའི་རིགས། སྐྱགས་ ༢༠།

དྲི་བའི་ཚན་ ༢ པ། (སྐྱགས་ ༢༥)

དྲི་བ་ལན་རིང་མོ་འབད་འབྲི་དགོ་པའི་དྲི་བའི་རིགས། (དྲི་བ་ ༢ སྐྱགས་ ༢༠)

དན་གསོ། ག་སྡེ་ནང་གི་དྲི་བ་ཚུ་ ཉེ་མ་ལས་ མ་མཐོང་པའི་ ཡིག་རྒྱགས་ཅིག་ལས་བཀོད་འོང་།

ཚུམ་རིག་རེ་རེ་ནང་ལུ་ བཀོད་བྱ་ཨོ་ཚུ་གིས་

- ཚུམ་རིག་ཚུ་ ཉེ་གོ་ག་མ་གོ་དབྱེ་དབྱེ་འབད་ནི།
- ཡིག་རྒྱགས་ནང་གི་ ཚུམ་རིག་ཚུ་ ཁོང་རའི་ཚུམ་རིག་ནང་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་ག་བཟུ་ནི།
- གནད་དོན་གྱི་ གོ་དོན་ཚུ་ འོས་འབབ་ལྷན་པའི་ཐོག་ལས་ བད་སྐྱུར་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལྷན་ཚུམ་ཚུ་དང་ མནོ་དོན་ རྫོང་དོན་ མནོ་རིག་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ག་བཟུ་ནི།
- གནད་དོན་དང་ ཚུམ་རིག་ཚུ་ དབྱེ་དབྱེ་འབད་ནི་དང་ དོན་བརྒྱན་བསྐྱུ་ནི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ མནོ་རིག་ཚུ་ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་ག་གི་ རྟུགས་གྲུབ་བཟུ་ནི།

དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་ ཚུམ་རིག་གི་སྐྱགས་ཀྱི་དབྱེ་བཀོ།

	སྐྱབ་དུས་དང་པ།		སྐྱབ་དུས་གཉིས་པ།		སྟོན།
སྐྱབ་རིམ་ ༡-༤	དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ།	མོ་ཕྱུད་ཚུམ་རིག་སྐྱགས།	དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ།	མོ་ཕྱུད་ཚུམ་རིག་སྐྱགས།	
	ལྷན་ཞིབ་དཔེ་སྟོན་ བརྒྱ་ཚུ་ ༥		ལྷན་ཞིབ་དཔེ་སྟོན་ བརྒྱ་ཚུ་ ༥		
	མི་ཞིབ་དཔེ་སྟོན་བརྒྱ་ ཚུ་ ༥		མི་ཞིབ་དཔེ་སྟོན་བརྒྱ་ ཚུ་ ༥		
སྟོན།	༡༥	༣༥	༡༥	༣༥	༡༠༠

ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི་དེ་ དེ་ལྟེ་ཞིབ་འབད་ཐངས།

འོག་ལུ་ཡོད་མི་འདི་ཚུ་ ཉན་ནི་དང་ སྐབ་ནི་དེ་ རིག་ཚུལ་དེ་ལྟེ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐྱགས་བྱིན་ཐངས་ཚུ་ཨིན། སྐབ་རིམ་བདུན་པ་དང་  
བརྒྱད་པ་དེ་ ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི་དེ་རིག་ཚུལ་གྱི་དེ་ལྟེ་ཞིབ་འདི་ སྐྱགས་༢༠ ལི་ནང་འཁོད་ལུ་འབད་དགོ། སྐྱགས་འདི་ དུས་རྒྱུན་  
དེ་ལྟེ་ཞིབ་གྱི་སྐྱགས་ལུ་ བསྐྱོམ་དགོ། ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི་དེ་རིག་ཚུལ་འདི་ བྲ་སྒྲིག་མེད་པའི་ ལེགས་སྐྱུར་གཏང་ནི་དང་ ཉན་ནི་དེ་  
རིག་ཚུལ་གྱི་སྐྱུར་ལུ་ དགག་སྐྱུར་གྱི་ཚོད་པ་རྒྱབ་ནི་ གསལ་ལཱ་ལྷུ་འབད་ནི་དང་ ལྷན་ལྷུ་འབད་ནི་དེ་ སྐྱུར་ལུ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ དེ་  
ཞིབ་འབད་དགོ།

སྐྱགས་གྱི་དབྱ་བའོ་རྒྱབ་ཐངས།

	འདི་མོག་དང་པ།		འདི་མོག་གཉིས་པ།
	མི་ནི།	སྐད་ཡིག	ལྷག་རིག་དང་སྐྱོམ་རིག།
ཚོས་རྒྱགས།	༤༠%	༢༠%	༢༠%
དུས་རྒྱུན་དེ་ལྟེ་ཞིབ།	ཉན་སྐབ། ༣༠%		ལྷག་ནི་དེ་བེ་སྐྱོད། ༧༥%
			མི་ནི་དེ་བེ་སྐྱོད། ༧༥%
	༡༠༠%		༡༠༠%

**དྲན་གསོ།** སྐབ་རིམ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ འདི་མོག་གཉིས་པའི་ སྐབ་དུས་དང་པ་དང་ སྐབ་དུས་གཉིས་པ་ གཉིས་ཆ་རའི་  
ཚོས་རྒྱགས་དེ་ བརྒྱ་ཆ་༡༠༠ ནང་ལེན་དགོ། སྐབ་དུས་གཉིས་ཀྱི་ཚོས་རྒྱགས་འདི་ བརྒྱ་ཆ་༣༥ རེ་འབད་ བརྒྱ་ཆ་༢༠ ལུ་ བཟོ་  
དགོ། དེ་ལུ་ དུས་རྒྱུན་དེ་ལྟེ་ཞིབ་གྱི་ ལྷག་ནི་དེ་བེ་སྐྱོད་བརྒྱ་ཆ་༧༥ དང་ མི་ནི་དེ་བེ་སྐྱོད་བརྒྱ་ཆ་༧༥ དེ་ཡང་ བསྐྱོམས་ཏེ་ ལོ་  
འཁོར་ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་སྐྱགས་དེ་ བརྒྱ་ཆ་༡༠༠ ལུ་བཟོ་དགོ།

སློབ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལྷན་ཡིག་རིག་ཐུལ་བཞིའི་ དུས་ཚོད་དབྱ་བཤོ།

སློབ་རིམ།	ཉན་སྐབ།	ལྷན་རིག་དང་ཚུམ་རིག།	མི་ནི།	སྐད་ཡིག།
སློབ་གསར།	༥༠	༢༠	༢༠	ཡིག་སྐྱོར་ཚུམ་སྟོན་པར་སྐད་
དང་པ།	༥༠	༢༠	༢༠	ཡིག་ཉན་སྐབ་ཐོག་ལམ་བཟང་
གཉིས་པ།	༤༠	༢༠	༢༠	དོན་སྟོན་ལེན་གོམས་འདྲིས་
གསུམ་པ།	༤༠	༢༠	༢༠	ཚུན་བཅུག་ནི།
བཞི་པ།	༢༥	༢༠	༢༠	༧༥
ལྔ་པ།	༢༥	༢༠	༢༠	༧༥
དྲུག་པ།	༢༥	༢༠	༢༠	༧༥
བདུན་པ།	༢༠	༢༥	༢༥	༢༠
བརྒྱད་པ།	༢༠	༢༥	༢༥	༢༠
དགུ་པ།	༧༥	༢༥	༢༥	༢༥
བཅུ་པ།	༧༥	༢༥	༢༥	༢༥
བཅུ་གཅིག་པ།	༧༠	༢༠	༢༥	༢༥
བཅུ་གཉིས་པ།	༧༠	༢༠	༢༥	༢༥

སློབ་རིམ་༧ པ་དང་༨ པའི་རྫོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་གྱི་དོན་ལུ་ འཐོབ་དགོ་པའི་དུས་ཚོད་རེའུ་མིག།

ཤེས་ཡོན་ཐུག་ལུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་སྐྱོར་གྱི་ཚན་གྱི་ ལམ་སྟོན་འདི་དང་འཁྲིལ་ཐ་ད་ ཚོས་རྒྱགས་དང་དུས་ཚེན་ ངལ་གཤོ་ཚུམ་ བཅོམ་པར་སློབ་རིམ་༧ པ་དང་༨ པའི་རྫོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་གྱི་དོན་ལུ་ ལོ་གཅིག་ནང་ ལྷན་སྟོན་འབད་ནི་གི་དུས་ཚོད་ཉིན་གྲངས་ ༧༥༠ དང་། ཡང་ན་ ཚུ་ཚོད་ལུ་ཐབ་པ་ཅིན་ ལོ་གཅིག་ལུ་ཚུ་ཚོད་༧༢༢ འཐོབ་དགོ་པ་ཨིན། ཡང་ན་ ལྷན་ཚན་སྐར་མ་༢༥ ལས་ ༤༠ གི་བར་ན་ཡོད་མི་ ལྷན་ཚན་༢༥༠ རེས་བཟུང་འཐོབ་དགོ་པ་ཨིན།

ལྷན་ཚན་བཤོ་བཤའ།

- ཉན་སྐབ། ༤༢
- ལྷན་རིག་དང་ཚུམ་རིག། ༥༢
- མི་ནི། ༧༤
- སྐད་ཡིག། ༤༢
- སྟོམ། ༢༧༧

བཟུང་གསོ། སློབ་དེབ་འདི་ནང་ ལྷན་རིག་ཚུམ་རིག་དང་ ལྷན་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྐྱོར་བ་ དཔེ་ཚན་ཁག་གཉིས་འབད་ཡོད། སློབ་ དཔེ་ཚན་ཚུ་གིས་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ལྷན་རིག་དང་ཚུམ་རིག་འདི་ར་རྒྱང་མ་གཅིག་དང་ ལྷན་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྐྱོར་བ་ རྒྱང་མ་གཅིག་མོ་སོ་འབད་མ་སྟོན་པར་ སློབ་ཏེ་སྟོན་དགོ།

སློབ་རིམ་༤ པའི་ལྷན་སྟོན་ལུ་ དེམ་པར་མཁོ་བའི་ སྟོན་ཆས་ཀྱི་ཐོ་

ཨང་།	ལྷན་དེམ་གྱི་མིང་།	དཔེ་སྟོན་འབད་མི།
༡	མོ་སྟོན་གསལ་།	སློབ་ཤེས་།
༢	བོང་ཀུ་དོན་རྟོག་མེད་མི།	ཀེ་ཨེམ་གྱི།
༣	བུ་སྐྱེད་ཀའི་བམོད་ལྷོ་བམོད་ནམས།	མེ་སྐྱེ།
༤	བྱ་དང་མེམས་ཅན་གྱི་སྟོན་པ།	པ་མ།
༥	གཟའ་སྐར་བཟང་དན།	ཀེ་ཨེམ་གྱི།
༦	བཟང་པོའི་བམས་སྟོན།	སློབ་ཤེས་།
༧	ཨམ་འབྲུག་རྒྱལ།	ཀོ་མམི།
༨	གཡའ་དེ་འབད་ན།	མེ་སྐྱེ།
༩	ཐེན་རང་གི་ལོ་རྒྱུ།	ཀེ་ཨེམ་གྱི།
༡༠	ཡ་མཚན་ཅན་གྱི་ཀྱུ་ཀྱུ།	དཔེ་ཁང་།
༡༡	བུ་མོ་ལྷ་ཡི་མེ་ཉྱེ།	ཀེ་ཨེམ་གྱི།
༡༢	རྣམ་ཉྱེ།	འཕྲིན་ལམ་དཔལ་འབར།
༡༣	མངས་རྒྱལ་གྱི་བཟུང་།	ཀེ་ཨེམ་གྱི།
ཨང་།	ལྷན་དེམ་སྟོན་ཐབས།	དཔེ་སྟོན་འབད་མི།
༡	འཁོར་བའི་ལམ་རྒྱུང་།	སྐར་མ།
༢	མ་སྐྱེ་བདག་ཚེན།	ཀེ་ཨེམ་གྱི།
༣	ཨམ་བའི་སྐྱིད་དབང་མོ།	མེ་སྐྱེ།
༤	སྤྱི་རྣམ་རིག།	ཀེ་ཨེམ་གྱི།
༥	ཐག་རྒྱུང་དན་པ།	དཔེ་ཁང་།
ཨང་།	སློབ་སྟོན་མཁོ་ཆས།	
༡	Dzongkha Grammar charts (a set of 4)	ཨི་སི་ཚུ་རྩོན་པ་ལུ་སི།
༢	Dz. Illustrated Dictionary for students ཚོག་མཛོད།	ཨི་སི་ཚུ་རྩོན་པ་ལུ་སི།