



# ཕྱོད་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།

ཕྱོད་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་སེམ་བཅུ་པ།

ཏཱ་ལའི་བོ་དེ་ལྟ་ཚུགས་སྟེ།

སྟོབ་སེམ་བཅུ་པ།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།

སློབ་རིམ་བརྒྱུ་པ།

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།



**བཀའ་འདྲིན་དགའ་ཚོར།**

ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་གི་ལ་ཐུག་ལས་ འཕུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་དང་ ཡུལ་ཚད་ཡང་དྲག་བཟོ་ནི་འདྲིན་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་མ་དངུལ་གྱི་རྒྱུ་ལྷོད་གཞན་མི་ འཕུག་རྒྱལ་གཞུང་ལུ་  
བཀའ་འདྲིན་དགའ་ཚོར་ལུ་འཕྲིན། ནེ་དང་གཅིག་ཁར་ ཚོས་ཚན་དཔེ་དེ་བཟོ་བཟོ་སྒྲིག་གི་ལུ་ནང་ ལྷན་སྒྲིག་གི་གྲོས་ལྗོན་དང་ ཡན་འདེབས་གྱི་གྲིགས་རམ་མཛེད་མི་ གཤམ་གསལ་ ཤེས་ཡོན་མཁའ་  
མཚོག་དང་ ལྷན་པར་ཅན་གྱི་སློབ་དཔོན་ཡོངས་ལུ་ ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་གི་ལ་ཐུག་ལས་ དགའ་བསུ་དང་བཅས་པའི་ལུགས་སོ་ཡོད།

**གྲོས་སྒྲོན་པ།**

- ༡ དཔོན་པོ་ལྷན་པ་ ཡུལ་ཚད་ལས། ནུང་ཚེ། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།
- ༢ ར་ཀྲུང་ལོང་པུ་ཡུ་ མདོ་ཚེ། ཤེས་རིག་ལོ་ལོ་ལོ་དང་གོང་ལམ་ལུ་ཉེ་བ།
- ༣ ལྷན་གྲུབ་འཕུག་པ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་སྒྲིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚན།

**སྤྱིར་བཏང་བོད་ལྗོངས་རྒྱུ་ལྷོད་སྒྲིག་ལུ་**

ཀྲུང་ལོ་ཤེས། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན་གཏོ་འཛིན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་སྒྲིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚན།

**ལྷན་དགའ།**

- ༡ དཔོན་པོ་ལས་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ ཡོངས་ལྷན་མདོ་ཚན། ཡོངས་ལྷན་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ བཅུན་འཛིན་ལྷོད་ལེ་ ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་སྒྲིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚན།
- ༣ ཚེ་རིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་སྒྲིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚན།
- ༤ རྗེ་ལེ་ ལྷན་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་ལེ།

**ལྷན་སྒྲུབ་འབད་མི།**

ཡུལ་དབང་འདུལ། ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོག། འཕུག་ཚོས་རྒྱགས་བོད་ཚོགས།

**ལས་ལྷོད་ཚོགས་རྒྱུ་ལྷོད་གི་འཕུས་མི།**

- ༡ དཔོན་པོ་ལས་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ ཡོངས་ལྷན་མདོ་ཚན། ཡོངས་ལྷན་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ དབང་དྲག་ལྷོད་ལེ་ ལྷན་ལྷན་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷན་ལྷན་ལྷོད་ལེ་ཚན།
- ༣ རྗེ་ལེ་ལྷོད་ལེ་ ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་སྒྲིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚན།
- ༤ རྗེ་ལེ་དབང་ལུག། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་སྒྲིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚན།
- ༥ ཡུལ་དབང་འདུལ། ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོག། འཕུག་ཚོས་རྒྱགས་བོད་ཚོགས།
- ༦ ཤེས་རམ་རྒྱལ་མཚན། ཚོས་རྒྱགས་འགོ་འཛིན་ལས་རིགས། འཕུག་ཚོས་རྒྱགས་བོད་ཚོགས།
- ༧ བསམ་གཏུན་མཐུན་ལྷོད་ལེ་ ལུགས་སྤྱུར་བ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། ལམ་རྟེན།
- ༨ བཅུན་འཛིན་ལྷོད་ལེ་ ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་སྒྲིག་རྒྱུ་ལྷོད་ལེ་ཚན།
- ༩ ཚེ་རིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷན་ལྷན་ལྷོད་ལེ་ཚན།

**ཚོམ་སྒྲིག་པའི་མིང་ཚིག་**

- ༡ དག་ཤེས་ལངས་རྒྱལ་རྗེ། ཡོངས་ལྷན་པའི་ཚེ། རྗེ་ལ་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན། ཚོམ་རྒྱལ་འགོ་འཛིན་ལམ་རྒྱལ། འབྲུག་ཚོམ་རྒྱལ་པོད་ཚོགས།
- ༣ ཕུ་དབང་འདུས། ཚོམ་ཚན་མཁའ་མཚན། འབྲུག་ཚོམ་རྒྱལ་པོད་ཚོགས།
- ༤ རྗེ་ལྷན་རྒྱལ། རྗེ་ལག་ཤེས་རིག་འགོ་དཔོན་ལམ་རྒྱལ། རྒྱལ།
- ༥ བལ་དུ་མཁའ་ཚེ་རིང་། རྗེ་ལག་ཤེས་རིག་འགོ་དཔོན་ལམ་རྒྱལ། བསམ་གྲུབ་རྗེ་ལམ་མཁའ་།
- ༦ ཕུ་དཔོན་གྲུབ། དབང་འཛིན་ལམ་རྒྱལ། སྐད་ལོག་དང་ལམ་སྲོལ་སྲོལ་སྲོལ་ལང་། ལམ་ལུགས་ལ།
- ༧ དབང་དྲག་རྗེ། ཤེས་རིག་ལྷན་པའི་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷན་པའི་དབང་རྒྱལ་སྲོལ་ལེ་ཚན།
- ༨ བསམ་གྲུབ་མཚའ་ལྷན། ལེགས་སྤྱད་པ། རྒྱལ་ཡོངས་ཤེས་རིག་ལོ་ལོ་ལང་། ལམ་རྗེ།
- ༩ རྗེ་ལྷན་རྒྱལ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་པའི་རྒྱལ་སྲོལ་ལེ་ཚན།
- ༡༠ དབང་རྒྱལ། སྲོལ་དཔོན། ལྷན་རྗེ་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྲུ། རྒྱ།
- ༡༡ ཕྱུ་ཚོགས། སྲོལ་གོང་ལམ་རྒྱལ། གཟི་ལུང་ལམ་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྲོལ་གྲུ། ཟེམ་ཕུག།
- ༡༢ ཕུ་དབང་འདུས། དབང་འཛིན་ལམ་རྒྱལ། ཤར་ཕམ་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྲོལ་གྲུ། ལམ་རྗེ།
- ༡༣ ཚེ་རིང་ཕྱུ་ཚོགས། དབང་འཛིན་ལམ་རྒྱལ། ལྷ་ཤིག་ཐང་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྲུ། ཟེམ་ཕུག།
- ༡༤ དཔལ་འབྲུང་། ལེགས་སྤྱད་པ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སྲོལ་གྲུ། བསམ་ལེ།
- ༡༥ གྲུ་ལེགས་རྣམ་རྒྱལ། དབང་འཛིན་ལམ་རྒྱལ། ལུང་བཟུང་ཟམ་ཕམ་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྲོལ་གྲུ། ཟེམ་ཕུག།
- ༡༦ ཚེ་དབང་རྗེ། སྲོལ་དཔོན། ལྷ་ཤིག་ཐང་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྲུ། ཟེམ་ཕུག།
- ༡༧ རྗེ་ལྷན། སྲོལ་དཔོན། དབང་ལེགས་ཕུག་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྲུ། ཟེམ་ཕུག།
- ༡༨ ཚེ་རིང་དཔལ་འབྲུང། སྲོལ་གོང་ལམ་རྒྱལ། འབྲུག་ཕུག་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྲོལ་གྲུ། ཅི་རང་།
- ༡༩ ལེ་ཤེས་དབང་མཚོ། སྲོལ་དཔོན། གསར་ལམ་སྲོལ་གྲུ་རྒྱུང་པ།
- ༢༠ དབང་ལེགས་མཚོ་གྲི། སྲོལ་དཔོན། ལུང་བཟུང་ཕུག་གཞི་རིམ་སྲོལ་གྲུ། ཟེམ་ཕུག།
- ༢༡ རྗེ་ལྷན་འོད་ཟེ། སྲོལ་དཔོན། རྩང་ལུ་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྲུ་བར་མའི་སྲོལ་གྲུ། རྒྱལ།
- ༢༢ འཛོམས་ཕམ་ལུ་ལྷན། སྲོལ་དཔོན། ཕུ་ལུ་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྲུ། ལྷན་ལེ།
- ༢༣ གམ་དོན་གྲུབ། སྲོལ་དཔོན། རྒྱལ་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྲུ།
- ༢༤ གམ་དབང་འདུས། དབང་འཛིན་ལམ་རྒྱལ། དབང་ལེགས་ཕུག་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྲུ། ཟེམ་ཕུག།
- ༢༥ ཚེ་རིང་རྗེ། སྲོལ་དཔོན། ཡོན་ཕུ་ལམ་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྲོལ་གྲུ། བཏུ་ཤིས་སྐང་།
- ༢༦ ལྷན་རྗེ། སྲོལ་དཔོན། དལེ་ལེགས་ཕུག་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྲུ། གསར་ལམ་ལ།
- ༢༧ རོན་ལམ། སྲོལ་དཔོན། བཛོ་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྲུ། དབང་འདུས་ལོ་བྲང་།
- ༢༨ ཚོམ་གྲི་རྒྱལ་མཚན། སྲོལ་དཔོན། བསམ་ལེ་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྲུ།
- ༢༩ ངག་དབང་ཕུ་ཚོགས། སྲོལ་དཔོན། རྩང་སྐོར་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྲུ། ཕུ་དྲག་འཚལ།
- ༣༠ ཤེས་རབ་རྗེ། སྲོལ་དཔོན། རང་འབྲུང་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྲུ། བཏུ་ཤིས་སྐང་།
- ༣༡ བཏུ་ཤིས་བཟུང་འཛིན། སྲོལ་དཔོན། རྒྱལ་ཡོ་ཞིང་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྲུ། རོང་སྐར།
- ༣༢ བལ་དུ་མཁའ་ཕུ་ཚོགས། སྲོལ་དཔོན། རོང་སྐར་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྲུ།
- ༣༣ ལོ་རྒྱུ་འཕྲིན་ལམ། དབང་འཛིན་ལམ་རྒྱལ། ཕུ་དྲག་འཚལ་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྲོལ་གྲུ།
- ༣༤ ལྷ་དབང་ཕུ་ཚོགས། སྲོལ་དཔོན། བཅོན་མཁའ་ལམ་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྲོལ་གྲུ། བཏུ་ཤིས་གལ་ལེ།
- ༣༥ ཕུ་དཔོན། སྲོལ་དཔོན། དར་དྲགས་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྲོལ་གྲུ།





දැනට ලෝකයේ සිටින බොහෝ දෙනාගේ මනසේ ඇති බරපතල බවကို දැනටමත් අප දိනේ. මෙයට හේතු වන්නේ මෙහි ඇති බරපතල බවයි. මෙහි ඇති බරපතල බවကို දැනටමත් අප දිනේ. මෙයට හේතු වන්නේ මෙහි ඇති බරපතල බවයි.

දේවතාවයේ මෙහි ඇති බරපතල බවကို දැනටමත් අප දිනේ. මෙයට හේතු වන්නේ මෙහි ඇති බරපතල බවයි. මෙහි ඇති බරපතල බවကို දැනටමත් අප දිනේ.

දැනට ලෝකයේ සිටින බොහෝ දෙනාගේ මනසේ ඇති බරපතල බවကို දැනටමත් අප දිනේ. මෙයට හේතු වන්නේ මෙහි ඇති බරපතල බවයි. මෙහි ඇති බරපතල බවကို දැනටමත් අප දිනේ. මෙයට හේතු වන්නේ මෙහි ඇති බරපතල බවයි.

සමස්තය

ලේඛන ශිල්පී  
අනුමතය



### སློབ་བརྗོད

ལོ་སྟེན། གོད་ནས་ལེགས་གྲུབ་པའི་ལྷན་ཚུལ་ལབ་འདིར། ལམ་བཤེད་འབྲུང་གནས་གསང་སྟགས་ཐེག་པའི་ཚོས། བྲིག་མར་འདྲེན་མཛད་མཚུངས་མེད་ལོ་རྒྱུད་རྗེ། བཀའ་འདྲིན་སྲིད་མཐའི་བར་དུ་གྲུས་པས་བྲག། འདྲིལ་རྟེན་དབང་ལྷུ་གཟི་ཡི་བརྒྱུར་ལུགས་ནས། ཚོས་སྲིད་ལུགས་གཉིས་དཔལ་གྱི་དགའ་སློབ་གྲིས། འདལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གཞིར་བཞེངས་པའི། མཐུ་ཆེན་སྤྲེལ་འཛིན་ལུགས་ལ་དང་ལྷུ་གཟི་བཞེས། རྒྱ་ཆེན་ཤེས་བྱའི་མཛོད་ལ་མངའ་བཞེས་ནས། ལག་ལེན་ལམ་འདྲེན་མཛོད་ཡོངས་ལ་གྲུས་བཅུད་ནས། རྫོང་མཚར་འབྲུག་སློབ་མེད་རིག་ལམ་གཏིར། ལག་འདོད་ཡོངས་ལ་མཚོད་ཡོན་འབྲེད་ལ་སློ། །

སློབ་རིམ་<sup>70</sup> པའི་རྗེ་ལའི་སློབ་དཔོན་ལམ་བྱོན་འདི་ ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་ནང་ དེ་ལོ་འགོ་དང་པ་བཟོན་མེད། དེ་བཟུམ་མའི་ལག་དཔེ་འདི་ ཉེ་མ་གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ་རྒྱ་ནང་མ་གཏོགས་མེད་པའི་ལོ། ལོ་རྒྱུད་ རྒྱལ་ལབ་ཀྱི་ སློབ་གྲྭ་འི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚུན་ ཡར་ལོང་གི་དོན་ལུ་ གལ་ཆེ་ཤོས་དོམ་ཅིག་ སློབ་དཔོན་ལུ་རྒྱལ་སློབ་ལྷན་གྱི་ཤིངས་འདྲིན་འབད་དེ་ དེ་ལོ་ སློབ་གྲྭ་ནང་སློབ་བྱོན་འབད་མི་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་རིམ་ག་ར་གི་ ལམ་བྱོན་ལེ་བཟོ་བྱེ་ཡོད།

དེ་འབད་མཉམ་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་བྱོན་འདི་ ཉེ་མ་གི་སློབ་དཔོན་ལག་དཔེ་མཚུ་བཟུམ་མེད་པར་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་བྱོན་དགོ་པའི་སློབ་དཔོན་གི་ རིག་ལུ་སོ་སོའི་ཤེས་ཡོན་ སློབ་བྱོན་འབད་མཉམ་གྱི་དམིགས་འབས་ལུ་དོན་ལུ་ལོ། དཔེ་བྱོན་དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སློབ་དཔོན་གི་དོན་ཚད་ག་ར་ལེ་བཞེད་ཏེ་ བྱོན་གི་འདི་ སློབ་དཔོན་སོ་སོའི་འགན་ཁུར་ལོ།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་བྱོན་ལག་དཔེ་འདི་ནང་ སློབ་རིམ་འདི་གི་ཉམ་གཞི་དང་མཚུ་མཉམ་རིག་ སློབ་དཔོན་དང་ རྟན་ཡིག་ཡི་གུ་འི་སྤྱི་བའི་སློབ་དཔོན་གྱིས་ནང་གི་ རིག་ལུ་སོ་སོའི་བཞེད་ཏེ་ གི་ལས་དོན་ འགྲུབ་དགོ་པའི་སྤོང་ལུ་ཚུ་ ག་ར་ཚང་མ་འབད་བཀོད་དེ་ཡོད། དེ་མཚན་སྤོང་ལུ་སོ་སོའི་བཞེད་ཏེ་གིས་ རྒྱལ་སློབ་ཀྱི་རིག་བྱོན་ལུ་མཚན་ལོ། བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ལུ་ མཚུག་ལུ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་མཉམ་གྱི་ལམ་ལུགས་ཡང་བཀོད་དེ་ཡོད། སློབ་རིམ་འདི་གི་དོན་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་རྒྱལ་སློབ་དཔོན་གི་མཚན་ལུ་ དཔེ་དཔོན་གྱི་གཞི་ ལམ་ལོ་ རང་སོ་གིས་འབྲི་གི་རིག་ལུ་ཡང་རྒྱས་བརྟག་ཞིབ་ཡིག་བྱོད་དང་ དཔེ་དཔོན་བཅའ་འབྲེལ་ཚད་གཞི་ རྒྱལ་སློབ་ཀྱི་རིག་བྱོན་ལུ་དཔེ་དང་ ཉམ་གཞི་ཐབས་ལམ་ འབྲི་སྤོང་ལམ་ ལུགས་དང་ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་ སློབ་བྱོན་དུས་ཚད་ཚུ་ཡང་ག་ར་ ཚང་མ་འབད་བཀོད་དེ་ཡོད།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་ལུགས་འབད་བཞུག་དགོ་པའི་ སློབ་རིམ་<sup>71</sup> པ་དེ་ཅིག་ལམ་བྱོད་པ་ད་ ལམ་ལུ་ཚུ་གིས་ ག་དཔེ་ཅིག་ཡང་མཚན་ལུངས་ཏེ་ཡོད་པའམ་ དཔེ་བྱོན་མཉམ་ སློབ་དཔོན་ལྷན་པའི་ ག་ཤེས་མི་འདི་རྒྱུ་མཉམ་གཅིག་ ལམ་ལུ་ཚུ་ལུ་བྱོན་ཞེད་མཉམ་ལམ་ འདི་གིས་ཚད་བཟོ་བྱེ་ བཅུ་མཉམ་ཏེ་མཉམ་གཟུགས་ དོན་ཚད་སོ་སོའི་བཞེད་ཏེ་ དང་པའ་ལམ་ལུ་ཚུ་ གི་ཡོང་པའི་རིག་ལུ་ལག་ལེན་འབད་བྱེ་ རིག་ལུ་རྒྱ་སྤེད་འབད་བཞུག་དགོ་པའི་ལུ་ དཔེ་དཔོན་ རྒྱལ་སློབ་ལུ་ལུ་ཚུ་ཡང་ དེ་ལོ་སློབ་དཔོན་ལུ་ལུ་མཉམ་གཟུགས་ མཉམ་གཟུགས་འདི་ ག་དཔེ་དོན་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཡོད། སློབ་དཔོན་ལོད་མི་གི་ཡིག་རྒྱུགས་དཔེ་མཚུ་ཡང་ དཔེ་དཔོན་ལུ་ལུ་ དེ་ལོ་སློབ་རིགས་བསྐྱེལ་བྱེ་ དཔེ་དཔོན་གཞི་བཞེད་ལུ་ཚོག་ལམ་ ལམ་ལུ་ལོ་ལུ་མཚན་ལམ་བཟུང་བྱེ་ ལག་ལེན་འབད་བཞུག་གི་འདི་ ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡོད།



དཀར་ཆག ..... ཤོག་གྲངས།

**སློབ་དཔོན་ལམ་སྟོན་འོ་སྟོན། ..... 6**

**ཉལ་རིག་དང་ཚུམ་རིག། ..... 9**

    ཚུམ་རིག་གི་ཁྲུངས་དོན། ..... ༡༠

    ཉལ་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་གནས་ཚུལ། ..... ༡༢

    ཉལ་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་བཀོད་རིམ། ..... ༡༢

    ༡ འབྲི་ཚུམ་བཀོད་རིམ། ..... ༡༢

    ༢ ལྷན་ཚུམ་བཀོད་རིམ། ..... ༡༢

    གནས་རིམ་བརྟུན། ..... ༡༤

    སློབ་སྦྱང་ལམ་སྟོན། ..... ༡༥

    སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོ། ..... ༡༧

    མཐུན་ཀླུ་ཚང་དགོཔ། ..... ༡9

    འབྲི་ཚུམ་སྤྱིར་བཏང་གི་འོ་སྟོན། ..... ༢༢

    འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོན་ཚན་གསལ་ལ། ..... ༢༤

    སྤྱིར་ཇེ། ..... ༢༧

    དཔལ་ལྷན་གྱི་རིག་གཞུང་ལ། ..... ༢༧

    ལཱ་གཞིག ..... ༢༥

    ལས་ཀྱིས་བསྐོས་པའི་མི་ཚོ། ..... ༤༡

**ལྷན་ཚུམ། ..... 40**

    ཚུམ་གྱི་འོ་སྟོན། ..... 40

    ལྷན་ཚུམ་དོན་ཚན་གསལ་ལ། ..... 42

ཆ་སྐོར་གསུང་ཚུལ། རྟ་གཞི་ལྟ་བུ་བསྐྱེད་ཀྱི་སྟེང་།.....	༥༣
<b>སློབ་ཚུལ།</b> .....	<b>༤༧</b>
སློབ་ཚུལ།.....	༤༩
<b>དཔྱེག་ཀྱི་སྟེང་སྟེང་།</b> .....	<b>༤༩</b>
དཔྱེག་ཀྱི་སྟེང་།.....	༧༡
<b>གསལ་ལཱ་གྲུབ་ཀྱི་སྟེང་སྟེང་།</b> .....	<b>༧༥</b>
གསལ་ལཱ་གྲུབ།.....	༧༤
<b>ཕུང་དང་གྲུབ་རྒྱུ།</b> .....	<b>༩༩</b>
ངོ་སྟོན།.....	༩༤
ལང་རྒྱུ་གྱི་སྟེང་།.....	༩༤
སློབ་པ།.....	༩༠
སྤྲོད་ཀྱི་སྟེང་།.....	༩༩
<b>རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལུན།</b> .....	<b>༩༩</b>
ངོ་སྟོན།.....	༡༠༠
རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལུན།.....	༡༠༩
<b>ལྷན་བཟོ།</b> .....	<b>༡༠༩</b>
ངོ་སྟོན།.....	༡༡༠
དབང་ཕུག་དང་མཛེས་ལྷན་མ་གྱི་སྟེང་།.....	༡༡༩
<b>འདུ་འཚུབ།</b> .....	<b>༡༡༧</b>
འདུ་འཚུབ་གྱི་ལུང་སྟེང་།.....	༡༡༤
འདུ་འཚུབ་དང་སྐབས་འདྲི་གནས་ཚུལ།.....	༡༡༩

ཕྱི་སྐད་ཀྱི་བཀོད་རིམ།.....	༡༢༠
སློབ་སྦྱང་ལམ་དོན།.....	༡༢༢
སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོཔ།.....	༡༢༣
མཐུན་ཀྱེན་ཚང་དགོཔ།.....	༡༢༤
སློབ་ཕྱོད་མཁོ་ཆས་དང་ ཕྱི་སྐད་ཀྱི་རིག་ཆ་ལ་ནང་ཚུད་དགོཔ་ལའི་ཟེ་ཡིག།.....	༡༢༧
ཕྱི་ཕྱོད་དང་སློབ་ཤིའི་རིག་ཆ་ལ་གྱི་སྦྱང་ལཱ་ལོ་ཟླ།.....	༡༢༩
<b>ཐོན་ཏེ།.....</b>	<b>༡༣༡</b>
ཐོན་ཏེ་རིག་ཆ་ལ་ཁུངས་དོན།.....	༡༣༢
ཐོན་ཏེ་རིག་ཆ་ལ་གནས་ཚུལ།.....	༡༣༤
ཐོན་ཏེ་བཀོད་རིམ།.....	༡༣༥
གནས་འཕེལ་བརྗོད།.....	༡༣༦
སློབ་སྦྱང་ལམ་དོན།.....	༡༣༧
སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་འབད་དགོཔ།.....	༡༣༩
མཐུན་ཀྱེན་ཚང་དགོཔ།.....	༡༤༡
<b>འཕྲི་བཟང་སློབ་སྦྱང་།.....</b>	<b>༡༤༣</b>
<b>ཀླད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བ།.....</b>	<b>༡༤༣</b>
ཁུངས་དོན།.....	༡༤༤
ཀླད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བའི་གནས་ཚུལ།.....	༡༤༦
ཡི་གུ་སྦྱོར་བའི་བཀོད་རིམ།.....	༡༤༧
ཡིག་བསྐྱར་རྒྱུ་མ་གཞག་ བཀོད་རིམ།.....	༡༤༧
གནས་འཕེལ་བཞིན་པ།.....	༡༤༩

སློབ་སྐྱོད་ལམ་དོན།.....	༡༥༧
སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་ཡ། .....	༡༦༠
མཐུན་ཀྱེ་ཚང་དགོ་ཡ། .....	༡༦༡
མཁོ་ཚམ་དང་སྐྱོད་ལཱ་ རྣམ་ཚིན། .....	༡༦༢
རྒྱ་ལོག་གི་གོ་སྐབས་ལ་དང་ཡན་ཐོགས།.....	༡༦༣
བྱེ་མེད་ལམ་ཚིག་དང་། མོན་ཚིག། .....	༡༦༤
མིང་དང་བྱ་ཚིག་ལྟུ་ཞེས་སྐྱོད་ཚུ་ལ།.....	༡༦༧
བརྗོད་པ་རྒྱུད་ཡ། ཚ་ཚང་། ལྷ་བསྐྱེས་ཀྱི་སྐོར་དང་ ཚིགས་བཅའ་ཀྱི་བརྗོད་པ། .....	༡༧༡
གནམ་པ་ཅན་གྱི་ཡི་གུ། .....	༡༧༤
བདག་སྒྲི། .....	༡༧༥
ཡོང་ལཱ་རོ་ལྷན་འབྲི་བཅས་ལམ་ལུགས། .....	༡༧༧
<b>ཡིག་བསྐྱེས་རྣམ་གཞག། .....</b>	<b>༡༧༧</b>
ངོ་སྤྲོད། .....	༡༨༠
ལྷ་ཡིག།.....	༡༨༤
གཏུང་ཡིག།.....	༡༩༠
བཀའ་བྱ། .....	༡༩༤
རྩུན་ལྷ། .....	༡༩༧
རྩུན་གསོལ།.....	༢༠༢
གྲོས་ཚིན།.....	༢༠༦
ལྷ་ཚིག་/བཤེ་ཡིག།.....	༢༠༧
འབའ་གཞན་བྱ།.....	༢༡༡



སློབ་དཔོན་ལམ་སྟོན་ངོ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དཔེ་དབང་འདི་ནང་། སློབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གཞི་ཕྱི་ཚོས་ཚན་ཚུ་ལས་ ཡོང་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་ རྩོམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཕུལ་ རྟོན་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དྲག་ཤོས་ཚུ་བཀོད་དེ་ཡོད། སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཕུལ་དང་འདྲན་འདྲ་ས་ རྩོམ་རིག་དང་ཉུག་རིག་ནང་དམིགས་གཏུག་བསྐྱེ་ཡོད་པའི་བརྗོད་དོན་ཚུ་ སློབ་ཡུག་སོ་སོའི་རྒྱུ་ལུ་ འབྲེལ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་འདི་ གཞུ་ཆེ་དྲགས་ཅིག་ཡིན། དམིགས་དོན་དེ་ འགྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལམ་སྟོན་འདི་ནང་ བཀོད་དེ་ ཡོད་མི་གི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་ལུ་ མཁོ་ཆེ་བའི་ལག་ཆས་ཡིན།

ལེགས་བཅོས་འགྲུབ་པའི་ ཕ་གཞུང་དང་འཁྲིལ་བའི་སློབ་དེབ་ཚུ་ནང་། སློབ་ཡུག་གི་ལོ་ནའི་ ཤེས་ཚད་ གྱི་ཚོགས་གུབ་དང་མཐུན་པའི་ སློབ་རིམ་སོ་སོའི་དཔེ་དབང་ལུ་ ཉུག་རིག་རྩོམ་རིག་དང་ སྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གས་སྐྱེ་བའི་ ཡིག་རྒྱུགས་ཚུ་སོ་སོས་བཀོད་དེ་ཡོད། ཡིན་ཅུང་ དེ་གཉེས་ གཅིག་ཡན་ གཅིག་གོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་འདི་ འགྲུབ་ཐབས་འབད་དགོ་པ་ ཡིན། དེ་གི་དོན་ལུ་ དེང་སེམས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཤེས་ཡོན་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བཀོད་དེ་ ཡོད་པ་ལས་ དེ་གིས་སློབ་དཔོན་ལུ་ ཡན་ཐོགས་སྒོམ་ འབྲེལ་ཚུགས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད། ཡིན་ཅུང་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ལམ་སྟོན་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ལས་ ཉུག་པའི་སློབ་རིག་བརྟེན་ཏེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ དགོ་པ་གཞུ་ཆེ་ ག་ཅི་ལོ་ཟེང་བ་ཅིན་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ ཚོས་རྒྱབ་ནི་གི་རས་གཞི་ དཀར་པོ་བཟུམ་ཅིག་ ཡིན་མ་ལས་ ཚོས་བཟུན་ནི་འདི་ རས་གཞི་འདི་ས་ལུ་ རག་ལས་པ་ཡིན་ཅུང་ ཚོས་གཞི་ལེགས་ཤོམ་བཟུན་ ཚུགས་པ་ཅིག་ འབད་ནིའི་ ཐབས་ཤེས་གནས་སྐབས་ གང་ཡོད་བརྟེན་ནི་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱི་འགན་ ལུང་ ངོ་མ་ཅིག་ ཡིན་ནི་འདི་གིས་ཡིན།



མཐར་ཐུག་ལུ་ སྐྱེས་སྐྱོབ་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་འདི་དང་ སློབ་ཕུག་ཁོང་འདི་ རྒྱུ་ལུ་ཡོད་པའི་སྐྱེས་  
 སྐྱོབ་ཀྱི་ དེག་སྐྱོབ་ཀྱི་སྐྱེས་ ཟུང་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ སློབ་ཕུག་ལྷན་པར་ཅན་ཅིག་ལུ་བཟོ་དགོ་པ་དེ་  
 ལམ་སྟོན་འདི་གི་དགོས་དོན་དེ་མ་ཡིན་ནོ།།



སློབ་རིམ་དང་ཕྱོམ་རིམ།

ཚུམ་རིག་གི་ཁྲུང་ས་དོན།

མི་ཚོའི་ནང་ ལཱ་དང་བྱ་བ་གཅིག་གི་ནང་ལཱ་ཡང་ འཛེན་བཅུངས་ཆེ་ཏེ་གཉེན་ལཱ་འགྲུའ་ནི་གི་ ཐོས་ཀྱི་  
 དང་ ཉམས་སྦྱོང་ འཕྲོ་མེད་འཛེན་ལཱ་ལག་ཆེ་བའི་ གནས་ཚུལ་དང་བརྟེན་ཆུང་ **ཚུམ་རིག་ཚུ་**ཉམས་སྦྱོང་  
 ལས་ལེན་དགོས་ཡིན། **ཚུམ་རིག་**ཟེར་མི་འདི་ རྒྱལ་བའི་བཀའ་དང་ རྗེས་འཇུག་མཁའ་པའི་བཟུམ་  
 བཅོས་དང་ ལོ་ན་འཕྱོམ་སྐྱེས་ཐུ་དམ་པ་ཚུ་གི་མཛད་ཀྱིས་དང་། གཞན་ཡང་ འཕྲུང་བཅས་ རྣམ་ཐར་  
 དང་ཉེན་ས་བཅོད་ སྤང་དང་གཏམ་རྒྱུད་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ཡིག་ཆ་ གསར་ཤོག་དང་དུས་དེབ་ལ་སོགས་  
 པའི་ དེ་སྤོངས་འཕྲུང་གི་ཚུམ་རིག་དང་ རང་གི་རིག་པ་གིས་བཟོ་བའི་ སྤང་དང་དགོན་པ་ འཆར་ཚུམ་  
 དང་ ཉུན་ཚུམ་ལ་སོགས་པའི་ འཆར་བྱང་གི་ཚུམ་རིག་ཚུ་ གསུམ་ལྷན་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་ **ཉམས་སྦྱོང་བཅོས་ལས།** འབྲི་གྲོག་ཡོན་ཏན་ཀྱང་གྱི་གཞི། །ཟེར་སྤང་དོ་བཟུམ་ དེ་སྤོངས་  
 ཚུམ་དང་འཆར་ཚུམ་གྱི་རིགས་གསུམ་ལཱ་ ཉམས་སྦྱོང་འབད་དེ་ དེ་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་ནང་དོན་ཚུ་ རང་རྒྱུད་  
 ལཱ་འཕྲོ་བཅུགས་པ་འབད་ནིའི་དོན་ལཱ་ ཐབས་ལམ་དུག་ཤོས་འདི་ས་ ཉམས་སྦྱོང་གི་རིག་ཚུ་ལཱ་འདི་ཡིན།  
 ཚུམ་རིག་ལཱ་ཉམས་སྦྱོང་འབད་བའི་ ཐུབ་འབྲས་འདི་གིས་ རང་གི་མི་ཚོའི་རིང་ལཱ་ མཁའ་པའི་བྱ་བ་  
 འཆར་ཚུ་དོན་ཚུམ་གསུམ་གྱིས་མ་ཚད་པར་ ཚོས་དང་ལམ་སྟོན་ལཱ་བཅི་མཐོང་གི་བསམ་སྟོན་ཤེས་ཡོན་  
 དང་། སྤོངས་ཉེན་ཉམས་གཞན་གཅི་ས་འབད་དགོ་ཅུང་ ཐོས་ཀྱི་ཆེ་བའི་ཉམས་སྦྱོང་ལཱ་བརྟེན་ཉེ་ གནས་ལམ་  
 རྗེས་བཟུང་འཇུག་ཤེས་པའི་རྣམ་དཔྱད་ཉེ་ཤེས་པའི་འཕྲོ་བཅུགས་པ་ཡིན།

དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ ཉམས་སྦྱོང་གི་རིག་ཚུ་ལཱ་འདི་ མི་ཚོའི་ལཱ་གཞན་གི་ཤེས་ཡོན་འཕྲོ་བཅུགས་ལཱ་  
 ཉམས་སྦྱོང་དང་། ཐོས་པའི་ཤེས་པའི་འཕྲོ་བཅུགས་ལཱ་ཉམས་སྦྱོང་གི་ གོ་དོན་ལེན་ལེན་ལཱ་ཉམས་སྦྱོང་ རང་  
 ལྷོ་བའི་འཕེལ་བའི་དོན་ལཱ་ཉམས་སྦྱོང་གི་རིག་ཚུ་ལཱ་དང་། དེ་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ཉམས་སྦྱོང་

དང་། གནམ་ཁ་དང་བཅག་འཇུ་རྒྱུ་ཉེ་ཉུག་གི། སློབ་སློག་དང་ཚིག་རྒྱུ་རྒྱུ་ཉེ་ཉུག་གི། ཉུག་ཉེ་  
 སློབ་གཟུང་འབད་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ཉུག་གི་དང་ཚོམ་འཇུག་གི། ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་འདི་དང་ཚུད་པ་  
 འབད་ བཅུགས་ཉེ་ཡོད།།

**ལྷན་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་གནས་ཚད།**

**སློབ་རིམ་ ༡༢ པ་མཚན་འཇགས་ལྟར་གྱི་སློབ་ཕྲག་ཚུགས།**

༡. ཡོད་ལའི་དཔེ་དེབ་དང་ཡིག་རིགས་ ག་ཅི་ས་ཨོན་ཏུང་ རྫོང་གླེ་ གཤམ་མཚམས་ ཚིག་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་དང་མཐུན་ཏེ་གཏོ་ཏེ་འབད་ ཉུག་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚོས་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ ཡིག་ཆ་དང་ དཔེ་ཆ་ཚུ་ཉུག་ཚུགས་དགོ།
༣. ཡོད་ལའི་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་ཚུམ་དང་ འཚར་ཚུམ་གྱི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ རང་ཉོབས་ཀྱིས་ཉུག་ཏེ་གོ་བ་ལུ་ཉུག་ཚུགས་དགོ།
༤. གོ་དོན་ལུ་མཉམ་མཉམ་ཏེ་ཉུག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲ་མཚུ་ལུ་ལུ་ཉུག་ཐངས་ཚུགས་དགོ།
༥. ཡོད་ལའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ཉུག་ཏེ་ བསྐྱར་ཞིབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. ཚུམ་རིག་མ་འདྲ་མཚུ་ཉུག་ཏེ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལུ་པར་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. ཉུག་ཞི་ལུ་ གོ་མས་འདྲིས་ཚུ་དེ་ མི་ཚོའི་ནང་ ཉུག་ཞི་ལུ་བཟོན་ཤུགས་དང་ ལྷོ་བ་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།
༨. ཚུམ་རིག་ཚུ་ཉུག་ཏེ་ ཚོས་དང་ལུ་སློལ་ལུ་ བཟོ་མཐོང་གི་བསམ་སྟེན་ཤེས་ཡོན་དང་ ཚོས་སྤོང་གི་བྱ་གཞག་ཚུ་ལུ་ རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ འབྲི་ཐངས་ཚུགས་དགོ།

ལྷག་རིག་དང་ཚུལ་རིག་གི་བཀོད་རིས།

ཚུལ་རིག་དབྱེ་བ།	༩	༡༠
༡ འབྲི་ཚུལ།	√	√
༢ སྟན་ཚུལ།	√	√
༣ སྤུང་དང་གཏམ་རྒྱུད།	√	√
༤ རྣམ་ཐར་དང་རྟོགས་བརྗོད།	<b>རྒྱལ་སྐུལ་ལག་ལེན།</b>	
༥ འཕྲབ་སྟོན་དང་ སློག་བརྟན།	<b>འཕྲབ་སྟོན།</b>	

༡ འབྲི་ཚུལ་བཀོད་རིས།

འབྲི་ཚུལ་དབྱེ་བ།	༩	༡༠
༡.༡ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུལ།	√	
༡.༢ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུལ།	√	
༡.༣ རྒྱུད་སྐུལ་འབྲི་ཚུལ།	√	√
༡.༤ འཚར་སྐྱེད་འབྲི་ཚུལ།	√	
༡.༥ ཚིན་གླེང་འབྲི་ཚུལ།		√
༡.༦ རྒྱུས་བཤད་འབྲི་ཚུལ།		√

༢ སྟན་ཚུལ་བཀོད་རིས།

སྟན་ཚུལ་དབྱེ་བ།	༩	༡༠
༢.༡ ཚུལ།		√
༢.༢ ཞབས་ལྷ།	√	
༢.༣ རྩོམ་ཅི།		√
༢.༤ རྩེ་མོ།	√	
༢.༥ བསྐྱབ་བྲ།	√	
༢.༦ དབྱེ་གཏམ།	√	√
༢.༧ ལ་བཤད།	√	
༢.༨ གསལ་བཤད།		√

གནས་རིམ་བརྗོད་སྟོན།

༡. རྫོང་ཁའི་ དཔེ་དེབ་དང་ ཡིག་རིགས་ ག་ཅི་ར་ཡིན་ཅུང་ རྫོང་རྒྱ་དང་ ཚོག་གི་གཞུང་  
མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་དང་མཐུན་ཉོན་ཉོ་འབད་ ཉུག་ཚུགས།
༢. གོ་དོན་ལཱ་ཤི་ཤི་དོན་ལཱ་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ཉུག་ནི་ གདམ་ལ་རྒྱབ་ཉུག་ནི་ མིག་བཤུལ་  
རྒྱབ་ཉུག་ནི་ ཉུག་ཉུག་ཚོག་དོན་སློལ་གཞུང་ཤི་ ཟབས་ཤེས་མ་འདྲ་མ་ཚུ་ ལག་ལཱ་  
འབབ་ཚུགས།
༣. རྩོམ་རིག་གི་ གོ་དོན་དང་ དབྱེ་བ་ རྩུལ་པར་ཚུ་ཕྱེ་ཚུགས།
༤. རྩོམ་རིག་ཚུ་ཉུག་ཉུག་ རྩོམ་པ་པོའི་མཉེ་ལཱ་གསལ་དང་ འབྲི་བཅའ་ཀྱི་ཟབས་རིག་ འབྲུང་རིམ་  
ཀྱི་ཚུ་རྣམ་ རྩུང་ཅེ་པའི་ རྩོད་རྣམ་ཚུ་ དབྱེ་དཔྱད་ འབད་ཚུགས།
༥. རྩུང་ གསུང་བཤུན་ ཡིག་འགྲུལ་ འབྲི་རྩོམ་ རྩུན་ལུ་ཉུག་ཉུག་ རྩོམ་རིག་གི་ འབྲི་  
ཟབས་མ་འདྲ་བའི་རིག་ཚུ་ལུ་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས།
༦. སང་ལྷ་དང་ ཐིག་སྐྱོམ་ ཐིག་ལྷམ་ ཤུན་ལྷམ་ པར་ལྷམ་ རྫོང་ལྷམ་ཚུ་ལུ་བཏུ་ཉུག་ བད་  
བཤུན་འབད་ཚུགས།
༧. ཉུག་ནི་ལཱ་གོ་མས་འདྲིས་ཚུ་དེ་ མི་ཚོའི་ནང་ ཉུག་ནི་ལཱ་བཅོལ་ཤུགས་དང་ རྩོ་བ་བརྒྱེད་  
ཚུགས།





- ༤. དབྱུ་པ་ནང་ཉམ་མི་ མིང་ཚིག་གུ་ འབྲེལ་ཉམ་ཤོས་ ༥༠༠ བཀའ་ཉེ་ བསྐྱོམས་ ༢༠༠༠  
ཉམ་ཉེ་ཉེ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༥. ཉམ་ཉེ་གོ་ དཔེ་དེ་ཉམ་ཤོས་ ༣༠ ཉམ་ཚང་དགོ།
- ༡༠. རྩམ་འགྲེལ་གོ་ དཔེ་དེ་མང་ལུ་ཉམ་ཉེ་ལུ་ རྩོམ་དང་བཞེན་ལུགས་ བརྒྱུད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོ།

༡. པར་དང་ རི་མོ་ སའ་ལྷ་ པར་ལྷམ་ ཟིག་ལྷམ་ སློབ་ལྷམ་ཚུ་ཉམ་ཉམ་ བདུ་སྐྱུར་འབད་ནི་འི་  
རིག་ཕུལ་ཚུ་ གང་མང་བྱིན་དགོ།
༢. དངོས་ཚུམ་དང་ འཆར་ཚུམ་མ་འདྲ་མ་ཚུ་ ཉམ་ཉམ་འི་དུས་ཚེད་ ག་དེ་མང་མང་བྱིན་ཏེ་ དེ་ནང་  
གི་ བརྗོད་དོན་དང་ རིག་པ་བསམ་འཆར་ཚུ་ དཔེ་དེ་བཟུལ་ལུ་ཁྲུངས་གུ་རྟུགས་འབད་དེ་  
འོས་འབབ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཁྲུངས་ བཀའ་བཅུག་དགོ།
༣. དངོས་ཚུམ་དང་ འཆར་ཚུམ་ མ་འདྲ་མ་ཚུ་ཉམ་ཉམ་ སྐུང་གི་བརྗོད་དོན་ཚུ་ མི་ཚེ་འི་སྟོན་རྣམ་  
དང་ འབྲེལ་ལཱ་འབྲེལ་ཏེ་ སའ་ལྷ་འབད་དགོ་པ་ཚུ་ ཉམ་ཉམ་བཅུག་དགོ།
༤. ཚིག་མཚན་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཏེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ འཚུ་ལཱ་བཅུག་ནི་དང་ དུས་མཐུན་གྱི་  
མིང་ཚིག་གསར་བཟོ་བསམ་ གང་མང་ཉམ་ཉམ་ཏེ་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐྱེད་ འབད་བཅུག་དགོ།
༥. ཉམ་ཉམ་དང་ གོ་དོན་ལཱ་འབྲེལ་དོན་ལུ་ ཉམ་ཉམ་འི་བསམ་ཤེས་མ་འདྲ་མ་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་  
ཏེ་ ཉམ་ཉམ་བཅུག་དགོ།
༦. ཚུམ་འི་གུ་ཚུ་ཉམ་ཉམ་ ཚུམ་པ་པོ་འི་མཉོ་ལཱ་གསལ་དང་ འབྲི་བཅུངས་ཀྱི་བསམ་འི་ག་ འབྲུང་འི་མ་  
གྲི་ཚུ་རྣམ་ སྐུང་ཅེ་པའི་སྟོན་རྣམ་ཚུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ ཡིན་མེད་དང་ རྒྱུ་ལོན་གྱི་  
བསམ་འཆར་ཚུ་ བཀོད་བཅུག་དགོ།
༧. ཁོང་ར་གསལ་དག་འུ་མི་ ཚུམ་འབྲི་པ་ག་ཡིན་ན་དང་ དེ་འི་ཚུམ་འི་གུ་ཚུ་གི་སློབ་ལུས་ ལོ་རྒྱུས་  
ཚུ་སྐབ་བཅུག་དགོ།
༨. སྐུང་ གསུང་བཤད་ ཡིག་འགྲུལ་ འབྲི་ཚུམ་ རྩུན་ལུ་ཚུ་ཉམ་ཉམ་ ཚུམ་འི་ག་གི་ འབྲི་  
བཅུངས་མ་འདྲ་བའི་རིག་ཕུལ་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ཏེ་ ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ཞེ་ན་ ལག་ལཱ་

འཕྲིན་འཕྲིན་དགོ།

- ༩. རྩོམ་སྒྲིག་ཀྱི་ ལེགས་པའི་ཆ་ མཛུས་པའི་ཆ་ བདེ་པའི་ཆ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་  
ཚིག་དོན་བཅུགས་ཐངས་ཀྱི་ རྩམས་འགྲུལ་ཚུ་གི་སྟེང་ལས་ བཤད་པ་ཀྱི་བཅུག་དགོ།
- ༡༠. དཔེ་དོན་སྐྱུར་ཏེ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ཉམས་ཏེ་ ཚིག་དོན་ དགོས་དོན་ བཅུག་དོན་ ལྟེ་  
དོན་ཚུ་ དབྱེ་བ་དཔེ་དེ་ ཉམས་ཏེ་བཅུག་དགོ།
- ༡༡. རྩོམ་སྒྲིག་གི་ དཔེ་དེ་ལ་ མང་ལུ་ཉམས་ཏེ་ལུ་ ལྟེ་བཤད་དག་ལྷང་བསྐྱེད་བཅུག་ནི་ལི་ ཐབས་  
ལམ་ཚུ་ལྟོན་ཏེ་ ལུ་ཉམས་ཏེ་ལུ་ བཅོམ་ལྷན་ བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།

མཐུན་རྐྱེན་ཚོང་དགོངས།

**དཔྱེག་ཀྲུམ་ལལ།** སློབ་འབྲོན་གོང་མའི་རྣམ་ཐར། །རྗེས་འཇུག་གཏུལ་བྱའི་ཉམས་ལེན། །ཟེར་སྤང་སྲོལ་  
ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ཉེ་མ་ལུས་བྱོན་ཡོད་པའི་ །ཡུལ་གོང་མ་ཚུ་དང་ །ཕམ་བཟང་པོ་ཚུ་གི་མཛད་སྟོན་  
བཟང་པོ་ཚུ་ ཉ་གོ་ཐབས་དང་། དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་ ཉ་གོ་སྟེ་ རང་གི་བསམ་སྟེན་བཅོལ་  
རྒྱལ་ཞིའི་དོན་ལུ་ ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྐོར་ལུས་ །ཡང་བྱང་ཚུལ་བཞིན་བྱོན་པའི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ཉུག་  
དགོམ་འདི་ལག་ཆེ།

དེ་མཚན་ གཞུང་དང་སྐྱེ་ཤིང་གི་ལུ་འགན་ ག་ཅི་ར་འབད་ཅུང་ དེ་ཚུའི་སྐོར་ལུས་བྲིས་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་  
ཚུ་ ཉུག་ཞིན་མ་ལུས་ དེག་ཕུལ་དང་ ཐབས་ཤེས་མ་འདུལ་ཚུ་ ཉ་གོ་དགོ། དེ་འབད་ཐམ་ལུས་ སློབ་  
ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཉུག་ཞིའི་དེག་ཕུལ་འདི་ ཐབས་ལམ་རྣམ་པ་སྐྱ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ལུས་ སྤྱང་བ་བྱིན་ཉེ་ཉམས་  
མྱོང་མ་བརྟུབ་བརྟུབ་འབད་ཚུ་དགོམ་ཡིན།

༡. སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་ མནོ་དེག་དང་ བསམ་སྟེན་བཅོལ་རྒྱལ་ཞིའི་དོན་ལུ་ ཚོས་དང་ལམ་སྲོལ་དང་  
འབྲེལ་བའི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ཉུག་ཞིའི་གོ་སྐབས་འཕྲོལ་དགོ།
༢. ཚོགས་བཅད་ ཚོག་ཉུག་ ཡོལ་མ་གསུམ་གྱི་ ཉུག་ཐངས་ཚུ་སྤྱང་བ་འབད་དེའི་ གོ་སྐབས་  
འཕྲོལ་དགོ།
༣. མི་སྡེ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐོར་ལུས་ ཉ་གོ་དེའི་དོན་ལུས་ བོན་རབས་དང་ དེང་སང་གི་ཚོམ་དེག་  
དང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ ཉུག་ཞིའི་ སྤྱང་བ་དང་ གོམས་འདྲིས་ཚུ་དེའི་ གོ་སྐབས་འཕྲོལ་དགོ།
༤. ཚེད་རྒྱ་དང་ གཅད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལཱ་འཕམ་སྟེ་ ཉུག་ཞིའི་ སྤྱང་བ་  
འབད་དེའི་གོ་སྐབས་ འཕྲོལ་དགོ།

- ༥. ཉམ་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ དཔེ་ན། ལུ་སིམ་སིམ་འབད་ཉམ་ནི་ མིག་བཤལ་རྒྱབ་ཉམ་ཉམ་  
ནི་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ཉམ་ནི་ལུ་ སྤང་བ་འབད་ནི་འི་ མོ་སྐབས་འཕྲོམ་དགོ།
- ༦. ལཱ་དང་ གཞེག་གི་སྐོར་ལས་ ཉམ་ནི་འི་དོན་ལུ་ ཉམ་ཁག་དང་ ལས་ཁུངས་ཁག་གི་ ཡིག་  
རིགས་དང་ དཔེ་དབུ་ཚུ་ ཉམ་ནི་འི་ མོ་སྐབས་འཕྲོམ་དགོ།
- ༧. ཉམ་ཉམ་ གནད་དོན་བཅུན་བཟུ་ཉམ་ཉམ་དང་ རྒྱས་བཤམ་རྒྱབ་ནི་གི་ སྤང་བ་འབད་ནི་འི་ མོ་  
སྐབས་འཕྲོམ་དགོ།
- ༨. མི་ཚོ་འི་གནས་ལུངས་ནང་ མཐོ་གལ་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་ཚུ་ འཕྲོམ་ནི་འི་དོན་ལུ་ དེ་སྤོམ་  
དང་ འཚར་ཚོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ གང་མང་ཉམ་ནི་གི་མོ་སྐབས་ འཕྲོམ་དགོ།
- ༩. པར་རིས་དང་ ཤོག་ཁམ་གྱི་རིགས་ གནད་དོན་དང་གོ་བ་ བད་སྐྱུ་འབད་ཚུགས་ནི་འི་ དོན་ལུ་  
སྤང་བ་འབད་ནི་འི་ མོ་སྐབས་འཕྲོམ་དགོ།



འབྲི་ཚོམ་སྤྱི་བཟང་གི་དོ་སྣོན།

འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཚོམ་རིག་གི་ རྣལ་གསལ་དུ་བྱེད་ཅིག་ཡིན། ང་བཅས་མ་གྱི་ ལ་རབས་ལམ་ལུགས་ནང་ འབྲི་  
ཚོམ་འབྲི་བཟང་གི་དུ་བྱེད་མུ་ རྟེན་རབས་གི་ ལམ་ལུགས་ནང་ ཡོད་དོ་བཟུམ་ དུ་བྱེད་མཁོ་སོང་ ཡུལ་ཏེ་ སློབ་  
སྤྱོད་འབད་སློལ་མེད། གནད་དོན་ག་ཅི་ཡིན་ཅུང་ དེ་གི་ཅ་བ་ འགྲེལ་པ་ ཚོད་ཡིག་ དགག་ལན་ ལ་  
སོགས་པའི་ འབྲི་བཟང་སོ་སོ་ཡོད་པ་ཡིན་ཅུང་ དེ་ཚུ་ ལྷན་ལམ་འབྲེལ་དང་བཟུན་ཏེ་ ཚོམ་པ་མེད་ཀྱི་ རིག་  
ལྷོ་བས་དང་ འཁྲུལ་ཏེ་འབྲི་མ་ཡིན་མས།

དེ་མེད་ནངས་པས་ འཇམ་གྱི་དུ་བྱེད་ཀྱི་དུས་ལུ་ རྟོན་པ་ལས་ ང་བཅས་མའི་ ཏེ་མ་གྱི་ ལམ་ལུགས་  
གྱི་ རྟེན་རབས་གི་ འབྲི་ཚོམ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཤེས་དཔོན་པ་འདི་ཡང་ གཤམ་ཆེ་བའི་ དུས་ལྷན་བས་ཅིག་ནང་  
འོད་དེ་ཡོད། རྟེན་རབས་གི་འབྲི་ཚོམ་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཡིང་ལོ་ཤུ་ ལ་སོགས་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་  
ལྷན་ལུགས་ཚུ་ནང་ ཡོངས་གྲགས་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ལྷན་ལུགས་མ་འདྲ་ཅུང་ རིག་ལམ་གཅིག་འབད་ནི་འདི་གིས་  
དེ་ཚུ་ཤེས་པ་ཅིན་ རང་གི་ཤེས་ཡོན་ རྒྱ་སྐྱོད་གཏང་ནི་ལུ་ ཡན་ནི་ཡིན་མས།

དེ་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ཡོད་པ་རང་ལས་བཏོན། ཁེད་པ་རོགས་ལས་འཚོལ། ཁེད་སྐབས་སློལ་ཡོད་པའི་ དུ་བྱེད་མུ་  
ང་བཅས་མའི་ རྒྱལ་ཡོངས་ལྷན་ལུགས་འདི་ཡང་ ལས་སློལ་ལམ་ལུགས་གྱིས་ གཞི་བཟུང་ རྟེན་རབས་ ལམ་  
ལུགས་གྱིས་ ཟུར་བཟུན་ཏེ་ ཡོང་ཁའི་ཚོམ་རིག་ ལས་ལས་ཉུག་ཏེ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་གི་ དུས་ཚོད་ཁར་  
འོད་དེ་ཡོད། དེ་གིས་འབད་ དུ་ལས་པས་ ང་བཅས་མའི་ རྒྱལ་ཡོངས་ལྷན་ལུགས་ ཡོང་ཁའི་འབྲི་ཚོམ་འབྲི་  
བཟང་འདི་ཡང་ རྟེན་རབས་གི་འབྲི་ཚོམ་ ལམ་ལུགས་ཐོག་ལས་ སློབ་སྤྱོད་འབད་ནི་གི་ལམ་སློལ་ འགོ་  
བཅའ་གསལ་ཡིན།

དེ་མེད་ལྱི་འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ག་མ་ ལྷོ་མ་བཟང་ལུ་ རྟོན་ལུ་འབྲེལ་འབྲི་ཚོམ་དང་ འཚར་ལྷན་འབྲི་ཚོམ་ཟེར་  
གཏམ་ནང་བཟུལ་ཡིན། དེ་ལུ་ རྣལ་གསལ་གི་དུ་བྱེད་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ། ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ། ཚོད་





དངོས་དང་དངོས་མཉམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ཟེར་མི་འདི་ མིག་མཐོང་ལུ་དངོས་སུ་ཡོད་པའི་  
 ཅེད་དངོས་ཅིག་གི་སྟོང་ལས་ བཤད་པ་རྒྱལ་ཞི་དང་ རེ་དང་འབྲེལ་བའི་ དངོས་མཉམ་ལྟོག་འབྲུང་གི་ལོ་  
 རྒྱུ་རྩུ་ བཤད་པ་རྒྱལ་བྱེ་ སྤྱི་ཞིག་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན། དཔེར་ན། གནས་བཤད་ འབྲི་དོ་བཟུམ་སྟེ་  
 གནས་འདི་དང་ མིག་གིས་མཐོང་ལས་ཡོད་པའི་ ཅེད་དངོས་ཀྱི་བཤད་པ་ རྒྱལ་ཞི་དང་ གནས་དེ་དང་  
 འབྲེལ་བའི་ ལྟོག་འབྲུང་གི་ ཡན་ཡོད་ལོ་རྒྱུ་རྩུ་ བཤད་པ་རྒྱལ་བྱེ་འབྲི་མི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྤྲེལ་  
 ཡིན།

༣. ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་ཟེར་མི་འདི་ འབྲུང་རིམ་དང་ འཁྲུག་པའི་ གོ་རིམ་གྱི་ཐོག་ལས་ དུས་རིམ་དང་  
 བརྒྱུན་ཏེ་དང་ ལོ་རྒྱུས་རྒྱ་དངོས་ལྟོན་ལུ་ལྟོན་ཏེ་ ཉམ་གཤིས་ལུ་དབང་པོ་འདི་ཚེར་བ་ མངོན་  
 ལུ་འཕྲུལ་སྤྲོད་ཚུགས་པའི་ བཤད་པ་འབྲི་ཞི་ཡིན། འདི་གི་གསལ་སུ་ རྒྱལ་རབས་ཚོས་འབྲུང་  
 དང་ དེ་བཟེངས་ལུ་འཕྲུལ་ཡིན། ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་དང་ རྒྱ་རིམ་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ རྒྱ་པར་འདི་  
 གནད་དོན་གཅི་འཕྲུལ་ལུ་ འབྲུང་རིམ་དང་འཁྲུག་པའི་ གོ་རིམ་དང་ དུས་རིམ་ཡོད་པ་འབྲུང་  
 བཤད་མི་འདི་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་དང་ འབྲུང་རིམ་དང་ གོ་རིམ་མ་གཏོགས་ དུས་རིམ་དང་འཁྲུག་  
 མ་དགོ་པར་ བཤད་མི་འདི་ རྒྱ་རིམ་འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ཡིན།

༤. ཚོད་སྐྱོང་འབྲི་ཚོམ་

གནད་དོན་ཅིག་ལུ་ རྒྱུང་ས་ལྟོན་གྱི་ དགག་སྐྱབ་གང་ཅུང་ཐོག་ལས་ གནད་རྒྱུ་ཡོད་ཆེས་ཀྱི་གནས་  
 ལུ་ བཏོད་ཚུགས་ཞི་དོན་ལུ་ ལུང་རིགས་སྐྱུར་ཏེ་ ཡན་གཏོད་དང་འོས་འབབ་ཡོད་མཉམ་སོགས་ཀྱི་  
 ས་ལུང་ས་དང་ བདེན་ལུང་ས་ཟེར་བྱེ་ བཏོད་པའི་འབྲི་ཚོམ་ཅིག་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན། དཔེར་ན། རྫོང་  
 གསེབ་ནང་ཞིང་ལམ་བརྟོན་པ་ཅིན་ མི་སེམ་ལུ་ཡན་གཏོད་གཉེན་ལོད་པ་ཡིན་ན་ དགག་སྐྱབ་ཀྱི་  
 བདེན་ལུང་ས་ཟེར་བྱེ་ འབྲི་དོ་བཟུམ་ཡིན།

**༤. རྒྱལ་བཤད་འབྲི་ཚུལ།**

རྒྱལ་བཤད་འབྲི་ཚུལ་ཟེར་མི་འདི་ གཞན་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ ལྷི་ནང་གསལ་གསུམ་ སླ་གསལ་ མེད་པར་ རྒྱལ་གསལ་ལ་གྱི་ཐོག་ལས་ གཞན་ལྷུངས་དང་བསྟན་པའི་ པར་དང་རི་མོ་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ རྒྱལ་ཤིང་རྒྱལ་པ་འབད་བཤད་ནི་དང་ འདི་ལྷ་བསམ་འཆར་དང་གྲོས་འཆར་ཚུ་འབྲི་བསྟན་འབད་ནི་ བྱི་ནི་ལྷ་སྤང་ཡིན། དཔེར་ན། སློབ་གྲྭ་ལཱ་སྤྱོད་ལཱ་གསལ་གྱི་སྐོར་ལས་ རྒྱལ་ཤིང་རྒྱལ་པ་ འབད་ བྱི་ནི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན།

**༥. རྒྱུ་སྐྱུལ་འབྲི་ཚུལ།**

རྒྱུ་སྐྱུལ་འབྲི་ཚུལ་ཟེར་མི་འདི་ རང་གི་ བསམ་ལྟོགས་ཀྱི་ གཞན་དོན་ལྷ་མི་གཞན་ཚུ་ ཐབས་ ཤེས་གྱི་ཐོག་ལས་ རྒྱུ་སྐྱུལ་འབད་ཚུགས་པའི་ བདེ་ལྷུངས་ཟེང་ཏེ་ བཤད་མི་འདི་ལྷ་སྤང་ཡིན། དཔེར་ན། ཆང་གི་ཉེས་དམིགས་ཀྱི་ འབྲི་ཚུལ་བཟུམ་ཡིན།

འབྲི་ཚུལ་འདི་ཚུ་གི་ གྲུས་ལ་ལས་ དབྱེ་བ་དག་པ་ཅིག་ སློབ་དེབ་འདི་ནང་ འབྲི་ཚུལ་དང་ འབྲི་ཚུལ་ཉན་ ཐབས་ནང་ བཅུགས་ཏེ་ཡོད། འབྲི་ཚུལ་གྱི་ དབྱེ་བ་འདྲམ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་ ལྷན་ཞུམ་དང་ བཟོ་དོན་ དེག་ལྷ་ལྱི་ལས་དོན་ འབྲུབ་དགོ་པ་ཡོད་མི་ཚུ་ དང་པ་ལྷོད་ར་གིས་ བརྟགས་ཤིང་དཔྱད་དེ་བཟུ། མ་ཤེས་མི་ ཚུ་ སློབ་དཔོན་ལྷ་ལྷ་ཏེ་ ཤེས་ཚུགས་པ་འབད་དགོ་པ་ཡིན།

**འབྲི་ཚུལ་གྱི་དོན་ཚན་གཤམ་ལ།**

ལེ།	དོན་ཚན།	ཚུམ་པ་ལོ།	འབྲི་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་བ།	བཟོ་དོན།
༡	ལྷོང་ཇ།	བྲམ་ཀུན་བཟང་དོ་ཇ།	རྒྱུ་སྐྱུལ།	ལས་འབྲས།
༢	དབྱེ་བ་ལྷ་སྤང་གཞན་ཅིག་ལ།	བྲམ་པ་རྒྱ་ལ།	རྒྱལ་བཤད།	
༣	ལྷ་གཞན།	མོན་ལམ།	ཚོད་གཏེ།	
༤	ལས་ཀྱིས་བསྐོས་པའི་མི་ཚུ།	ཆེ་རིང་ལུན་ཚུགས།	ལྷུངས་བཤད།	
<b>ལྷན་བབས་འབྲི་ཚུལ།</b>				
༡	ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ།	བསྟན་ལྷ་པ་ཀུམ་དབང་འདུས།		
༢	ལེ་དམ་གྱི་གཞན་ལྷུངས།	ཀུན་གསལ།		

སློབ་དཔོན་ལམ་སྟོན།

སློབ་ཚིག་ ༡༠ པ།

༣	གཞུང་གཡོག་དང་སྐོར་ལུ་ལཱ་གཉེན་པོ།	ལྷོ་རྩོམ་པ།		
---	----------------------------------	-------------	--	--

སློབ་ཚིམ་

**འབྲི་མི།**            བློ་མ་ཀྱན་བཟང་དོ་རྗེ།

**དཔེ་བཞུགས།**        རྒྱུད་སྐྱུལ།

**ལུངས་དོན།**

འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ ང་བཅས་ར་མི་ཚུ་གིས་ དཔེ་རང་གི་ལུས་ལུ་བཞག་སྟེ་ གཞན་པར་ལོ་གསམ་ལུ་ གཞོད་པ་བཀལ་ཞི་དང་ རྒྱུད་གསལ་དེ་འབད་ཞི་ལེ་བྱ་བ་ཚུ་ སྤང་དགོ་པའི་ རྒྱུད་སྐྱུལ་ཚུ་འབད་དེ་འདུག། དེ་ བཅའ་ རྒྱུད་སྐྱུལ་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་ དེ་གཞན་ལུ་ དཔེ་དང་ལུང་ཚུ་སྤྲུགས་ཏེ་ ལུངས་དགའོ་གའོ་འབད་ བཀལ་ལུ་གཞུགས་ཏེ་ རྒྱུད་སྐྱུལ་ལུ་ རྒྱུག་པར་དུ་ རྒྱུག་དོན་དང་ གཞན་དོན་ཚུ་ རྒྱུག་དགོ་མཚོ་སི་སི་དང་ གོ་རིམ་ལུ་གའོ་གའོ་ འབད་ རྒྱུག་མི་འདི་གི་རྒྱུད་ལུ་ རྒྱུ་རྗེ་ལེ་མེས་པ་ དེ་འབྲོ་ལས་ བསྐྱེད་ཚུ་གསལ་པའི་སྐྱུལ་བསྐྱུགས་ཡང་སློབ་ འདུག། དེ་ལེ་ནང་ལས་ འགོ་བཅི་དང་མེས་པ་ཚན་གྱི་བར་ནའི་ འབྲེལ་བ་ཚུ་ཡང་ ཉ་གོ་ཚུ་གསལ་པའི་ཐབས་ ལམ་ལོ་དཔ་ལས་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ གཞན་ལ་ལྟུ་བ་ལོ་དཔ་ཨིན།

**ལས་དོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་ཏེ་ ལུངས་ཚུ་གིས་.....

- འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་དང་ གོ་རིམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- རྒྱུད་སྐྱུལ་འབྲི་ཚུམ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རིག་ལུ་དང་ རྒྱུད་ཚོས་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ར་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ དཔེ་བཞུགས་ཏེ་ རྒྱུ་རྗེ་ལེ་མེས་པ་ཚུ་གསལ་དགོ།
- རང་གི་དེས་མཐོང་ཉམས་སྦྱོང་དང་ འཆར་བྱུང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་གཟུགས་ ལུ་བཞེད་དེ་ འབྲི་ཚུགས་དགོ།
- འབྲི་ཚུམ་དེ་ཚུ་ རྒྱུད་སྐྱུལ་གྱི་ཐོག་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ཏེ་ དཔེ་དཔྱད་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟེན།

**རིག་ཚུལ། (སླབ་ནི་ ཉུག་ནི) རིག་ཉོན་ལས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

1. སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲི་ཚོམ་སློབ་ཉོན་འབད་ནི་ འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མར་ ཉོན་ནི་ཡིན་མི་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་དོན་ཚན་དང་ཅོག་འབད་པའི་ འབྲི་ཚོམ་གཞན་མི་ཅིག་འཚོལ་ཏེ་ འབག་འོང་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་དཔོན་ ཡང་ན་ སློབ་ཕུག་ཅིག་ལུ་ རྟོན་སེང་ཏེ་ཉུག་བཅུག། སློབ་ལཱ་གིས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ཉུན་ཞིན་མ་ལས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ དཔྱེ་བ་ག་ཅི་ནང་ཚུད་པ་མས་? དཔྱེ་བ་འདི་ནང་ཚུད་པ་ཡིན་མ་ ག་དེ་སྟེ་ཤེས་ཅི་? ཚིག་ག་འདི་དང་ རིག་ཚུལ་ག་ཅི་གིས་ ཉོན་མ་མས་? འབྲི་ཚོམ་འདི་གི་ བཅུད་དོན་དོམ་ག་ཅི་ཡིན་མས་?

**རིག་ཚུལ། (སླབ་ནི་ ཉུག་ནི) རིག་ཉོན་ལས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

2. ལཱ་ལོ་ ༣ རེ་འབད་མི་ རེ་ཚན་འབྲེ་བཟོ་ཞིན་ན་ རེ་ཚན་ནང་འབྲི་ཚོམ་ཅིག་ ཚད་དཔྱད་དང་ མོས་བསྟན་གྱི་ཐོག་ལུ་ཉུག་བཅུག། རེ་ཚན་གྱིས་ མོས་བསྟན་འབད་བའི་རྟོག་སེམས་ ལུ་བས་བདེ་ནི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱ་སྐྱོད་གྱི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དགོ། དཔེར་ན། འབྲི་ཚོམ་འདི་ རྒྱ་སྐྱུལ་འབྲི་ཚོམ་ཅིག་ ཡིན་པ་ཅིན།

1. འབྲི་ཚོམ་འདི་ ག་ཅི་འོ་སྐོར་ལས་ཡིན་མས་?
2. འདི་ རྒྱ་སྐྱུལ་འབྲི་ཚོམ་ཡིན་མ་ ག་དེ་སྟེ་ཤེས་ཅི་?
3. འབྲི་ཚོམ་འདི་གིས་ ག་ཅི་རྒྱ་སྐྱུལ་འབད་ལ་ཡིན་པས་?
4. རྒྱ་སྐྱུལ་གྱི་ཚིག་དོན་ ག་ཅི་ས་བཅུགས་ཏེ་འདུག་?
5. རྒྱ་སྐྱུལ་གྱི་སེམས་ཁར་ ཚོམ་འབྲི་པ་འདི་གིས་ རྒྱ་སྐྱུལ་འབད་མི་འདི་ དེས་བདེ་ཞེ་ ཡིན་པས་ག་? ཁོ་/མོ་གིས་ ག་ཅི་འབད་ རྒྱ་སྐྱུལ་འབད་ལ་མས་?

- 6. ཁོ་གིས་ གཞན་རྒྱ་རྒྱུ་ལའབད་ནི་འདྲོ་ལུ་ རྒྱ་བོ་ནི་གི་ས་ཁུངས་ ག་ཅི་ས་  
བཀོད་ལུག་? ས་ཁུངས་དེ་ཚུ་ ག་ས་ཆ་བཞག་ཚུགས་པ་འདུག་ག་? ག་དེ་སྡེ་?

**སྤྱི་ཚུ་ལུ་ (སླབ་ནི་ ཉུག་ནི་ གྲི་ནི་) སྤྱི་ཚུ་ལུ་དབྱེ་སྟེ་སྤྱི་ཚུ་ (གཅིག་བཟུམ་)**

- 3. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྩིང་ཇེ་ཟེ་མེ་མི་ འབྲི་ཚུ་ལུ་དེ་ ལཱ་ལོ་རང་རང་སེས་ལུ་ ཉུག་བཟུག་ཞེ་ནི་ན་  
འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་ ཁུངས་དོན་དང་སྤྱགས་ཏེ་ སླབ་བཟུག་དགོ།

དྲི་བ།

- 1 རྩིང་ཇེ་ཟེ་མེ་མི་ལོ་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་ན་?
- 2 རྩིང་ཇེ་མེ་དེ་པ་ཅི་ རྩིན་ག་ཅི་ཡོད་ག་?
- 3 ཚོས་ནང་ལས་ རྩིང་ཇེ་འོ་སྟོ་སྟོ་ལས་ ག་ཅི་གསུངས་ཏེ་འདུག་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་  
བཟུག།
- 4 ཚོས་འབྲི་པ་འདི་གིས་ སེམས་ཅན་ལུ་ རྩིང་ཇེ་བརྩེད་དཔོ་པའི་ ཁུངས་དོན་ ག་ཅི་  
བཀའ་ལུག་?

**སྤྱི་ཚུ་ལུ་ (སླབ་ནི་ ཉུག་ནི་ གྲི་ནི་) སྤྱི་ཚུ་ལུ་དབྱེ་སྟེ་སྤྱི་ཚུ་ (གོ་བ་)**

- 4. སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ རྩིང་ཇེ་འཁྲི་ནང་ཡོད་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ལའབྲི་ཚུ་ གཞན་མི་ཅིག་ འཚོལ་ཏེ་ཉུག་  
བཟུག་ཞེ་ནི་ན་ དེ་ནང་ རྒྱ་རྒྱུ་ལུ་སྤྱི་ཚུ་ལུ་དང་ ཐབས་ལམ་ དཔེ་དང་ ལུང་སྤྱི་གས་ཚུ་  
ག་དེ་སྡེ་བཀོད་དེ་འདུག་ག་ ཅོས་འཚོལ་འབད་དེ་ རྩི་བཀོད་བཟུག།

**རིག་ཡུལ། (སྐབ་ནི་ ཉུག་ནི་ སྡི་ནི) རིག་ཉོ་བའ་དཔྱེ་རིམ། (གོ་བ་)**

༥. འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ ལ་ལོ་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ ཉུག་བཅུག་ཞིན་ན་ འདི་ནང་ མིང་ཚིག་གསར་པ་དང་  
ལཱ་ལག་ག་ཅི་འདུག་ག་? ཚིག་མཚན་ལག་ལུ་ཉེ་འཐབ་ཉེ་ གོ་དོན་འཚོལ་བཅུག། ཚིག་  
དོན་དེ་ཚུ་ ཚིག་མཚན་ནང་ གོ་དོན་ག་ཅི་འདུག་ག་དང་ རྐབས་བབས་ཀྱི་གོ་དོན་  
ག་ཅི་ལུ་ གོ་དོན་ཡིན་པས་ག་? ཟོ་བཀོད་དེ་ རུངས་དོན་བཤད་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཡུལ། (ཉུག་ནི་ སྡི་ནི) རིག་ཉོ་བའ་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

༦. འབྲི་ཚོམ་གྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ ལགས་ཤོམ་འབད་ ཉུག་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ ལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འབྲི་  
ཚོམ་འདི་གི་འབྲི་བཅུངས་ཀྱི་ རྒྱ་ཚོས་ཚུ་ ག་ཅི་འཕྱི་ན་? ཚོམ་འབྲི་པ་འདི་གིས་ འབྲི་  
ཚོམ་འདི་འབྲི་དགོ་པའི་ དམིགས་དོན་ག་ཅི་འོང་ནི་མས་? ངོས་འཚོན་འབད་དེ་ དོན་  
མཚམས་དག་པ་ཅིག་ནང་ བཀོད་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཡུལ། (སྡི་ནི) རིག་ཉོ་བའ་དཔྱེ་རིམ། (གཅིག་བལྟས་)**

༧. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལ་ལོ་འི་ཤེས་ཚད་དང་ ཉམས་མྱོང་ལུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་ཅིག་  
གདམ་ལ་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལུས་ དོན་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ འབྲི་ཚོམ་ཅིག་འགོ་བཅུགས་བཅུངས་ཀྱི་དོན་  
མཚམས་གཅིག་དང་ མཅུག་བལྟ་བཅུངས་ཀྱི་དོན་མཚམས་གཅིག་གྲིས་སྟེ་ ལེ་ཚན་ནང་ འབྲི་  
ཚོམ་འདི་གི་བར་ན་གི་ཚིག་དོན་ཚུ་ འཕྲོ་མ་བུ་དེ་འབྲི་བཅུག། དེའི་བརྒྱུ་སློབ་དཔོན་རང་  
གྲུ་ལ་བཤུ་ཉེ་ ག་དེ་སྟེ་སྡི་ནི་ཡིན་ན་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ།



དབུ་ལྷ་བྱ་རོག་གཏོང་ཅན།

**འབྲི་མི།**      བླ་མ་པ་རྒྱ་ལ།

**དཔྱེ་བ།**      རྒྱ་མ་བཤད།

**ཁྱུངས་དོན།**

འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ དབུ་ལྷ་བྱ་རོག་གཏོང་ཅན་གྱི་ ཁྱད་ཚོས་ཚུ་མེ་མེ་བཞུ་དུ་ འོ་སྟོན་འབད་ནི་དང་  
གཅིག་ཁམ་ དེ་ཚུ་འི་ཁྱུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ ཁ་གསལ་ལ་འབད་བཤད་དེ་འདུག། འབྲི་ཚོམ་འདི་གིས་  
དབུ་ལྷ་བྱ་རོག་གཏོང་ཅན་གྱིས་ རྒྱ་ལ་ཁབ་ཀྱི་འོ་རྒྱ་གསལ་དང་ འོ་ས་འཛིན་ག་ཅི་ས་ལོ་རྒྱུ་མ་ཡིན་ན་ བཤད་  
པ་རྒྱ་བ་ཉེ་འདུག།

ཚོམ་འབྲི་མ་འདི་གིས་ དབུ་ལྷ་འི་ཁྱད་ཚོས་དང་ བརྟ་མ་ཚེན་ཚུ་གི་ ཁྱུངས་དོན་ཚུ་ཁ་གསལ་ལ་རྒྱ་བ་ཉེ་  
ཡོད་པ་འི་ཁམ་ ཚོག་དོན་ལཱ་ཁག་ཚུ་མ་བཅུགས་པར་ འཇམ་རྟེང་རྟེ་ཚུ་བཅུགས་ཉེ་འདུག། འདི་  
འབད་མ་ལས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཁྱུངས་བཤད་འབྲི་ཚོམ་འབད་ གདམ་ཁ་རྒྱ་བ་ཡོད་པ་ཡིན།

**ལས་དོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་ད་ ལྷ་བ་མི་ཚུ་གིས་.....

- འབྲི་ཚོམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་དང་ གོ་རིམ་ཚུ་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་ཚུ་གསལ་དགོ།
- རྒྱ་མ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ འབྲི་ཐངས་རིག་ཆུ་ལ་དང་ ཁྱད་ཚོས་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ས་ཡོད་པ་ཡིན་ན་  
དཔྱེ་བ་ལྟེ་ཉེ་ འོ་ས་འཛིན་འབད་ཚུ་གསལ་དགོ།
- རང་གི་དོས་མ་ཐོང་ཉམས་ལྟོང་དང་ འཚར་ལྷང་གི་བསམ་འཚར་ཚུ་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་གཞུགས་  
ལུ་བཞོན་དེ་ འབྲི་ཚུ་གསལ་དགོ།

- འབྲི་ཚོམ་དེ་ཚུ་ ཅད་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ཉུག་ཏུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟུང་།

**སིག་ཕུལ། (སྐབ་ནི་ ཉུག་ནི་)      སིག་ཉོ་བལ་དབྱེ་སིལ། (གཅིག་བལ་ལུ་)**

1. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ དབྱེ་ལྟུང་གི་ལོ་ལྟུང་ལྟེ་འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཉུག་བཅུག་ཞིན་ན་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ དབྱེ་བ་ག་ཅི་ནང་ཚུད་པ་མས་? དབྱེ་བ་འདི་ནང་ཚུད་པ་ཡིན་ན་? ག་དེ་སྐོ་ཤེས་ཅི་? ཚིག་ག་འདི་དང་ སིག་ཕུལ་ག་ཅི་གིས་ ཉོན་མཚན་མས་? འབྲི་ཚོམ་འདི་གི་ བཅུད་དོན་དོ་མ་ག་ཅི་ ཡིན་མས་? དབྱེ་ལྟུང་སྐོ་ར་ལས་ རྒྱུ་ལོ་ལྟུང་བཤད་དགོ་པའི་ དགོས་པ་ག་ཅི་འོང་ནི་ མས་? དབྱེ་ལྟུང་གི་ལོ་ལྟུང་ལྟེ་ ཡོད་དགོ་པའི་ རྒྱུ་ལོ་ལྟུང་ག་ཅི་ཡིན་མས། དབྱེ་ལྟུང་ འདི་ལཱ་ རྒྱུ་ཚོས་ག་ཅི་ར་འདུག་? རྒྱུ་ཚོས་ཚུ་གི་ བརྟམ་ཚོན་ ག་ཅི་ར་ཡིན་མས་? རྒྱུ་ལོ་ལྟུང་ འབྲི་བཅུག།

**སིག་ཕུལ། (བྲི་ནི་)      སིག་ཉོ་བལ་དབྱེ་སིལ། (གཅིག་བལ་ལུ་)**

2. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལཱ་ལོ་ལྟུང་གི་ལོ་ལྟུང་ལྟེ་ རྟམས་སྐྱེད་ལཱ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་ཅིག་ གདམས་ལུ་བཟུང་ཞིན་པའི་ལས་ དོན་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ འབྲི་ཚོམ་ཅིག་ འགོ་བཅུགས་ཐངས་ཀྱི་ དོན་མཚན་གཅིག་དང་ མཚུགས་ལུ་ཐངས་ཀྱི་དོན་མཚན་ཅིག་གིས་སྐོ་ རེ་ཚན་ནང་ འབྲི་ཚོམ་འདི་གི་བར་ན་གི་ཚིག་དོན་ཚུ་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་འབྲི་བཅུག། དེའི་བརྒྱུད་སློབ་དཔོན་ རང་ གྲུ་ལཱ་བཤུལ་ཏུ་ ག་དེ་སྐོ་བྲི་ནི་ཡིན་ན་ རྒྱུ་ལོ་ལྟུང་འབད་དགོ།

**རིག་པལ། (ཉལ་ནི་ སྡི་ནི) རིག་འོ་མལ་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བལ་ལུས་)**

3. འཕྲུལ་འཕྲུལ་སྐབས་ལུ་ སེ་ཚན་ ཡང་ན་ རང་རང་སོ་སོ་གིས་སྡི་མེད་མི་ འབྲི་ཚོམ་ཚུ་  
སློབ་སྡེ་དམངས་ལས་ ལྷན་ཁུ་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ སློབ་སྡེ་དང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལེགས་  
བཅོས་བསམ་འཆར་ཚུ་བཀོད་དགོ། དཔེར་ན། འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་།

- ཚིག་དོན་ཚུ་ ག་དེ་སླེ་བཅུགས་ལུག་?
- གནད་དོན་གྱི་གོ་རིམ་ཚུ་ ག་དེ་སླེ་བསྐྱོགས་ལུག་?
- གནད་དོན་གྱི་རྒྱ་བུ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་ རྒྱ་བུ་བཅོམ་འཕྲོག་ཏུ་འདུག་ག་?
- འོས་འབབ་མེད་པའི་ གནད་དོན་དང་ ལུང་རིག་ཚུ་ ག་ཅི་ར་འདུག་?
- ལེགས་བཅོས་འབད་དགོ་ནི་ ག་དེ་སླེ་འབད་བཅོམ་འཕྲོག་ཏུ་འདུག་མལ་ ལ་སོགས་པའི་  
གྲོས་ལུས་འབད་དེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་བཅུག་ནི།

**རིག་པལ། (ཉལ་ནི་ སྡི་ནི) རིག་འོ་མལ་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)**

4. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡིང་ལེ་ཤ་ནང་སྡི་མེད་པའི་ རྒྱས་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ཅིག་ འདྲ་བཅོམ་ཏེ་  
སློབ་འཇུག་དང་འབག་འོང་སླེ་ སེ་ཚན་ལུ་བློ་དུ། སེ་ཚན་སོ་སོ་གིས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ རྒྱས་  
བལྟུག་གྱི་ཐོག་ལུ་ ཡོང་ལའི་ནང་ རྒྱ་སྐད་འབད་དེ་ འབྲི་བཅུག་ཞིན་ན་ འབྲི་ཚོམ་འདི་  
སེ་ཚན་གཞན་མི་ལུ་ ལྷན་ཁུ་འབད་བཅུག།

དེ་བརྒྱུད་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ སེ་ཚན་སོ་སོ་གིས་ གོ་ཚུ་ལུ་ག་དེ་སླེ་ གོ་ལུག་  
ག་? ཚོམ་རིག་ཟེར་མི་འདི་ ཉལ་མི་རང་རང་སོ་སོ་འདི་ཉམས་འཕྲོགས་དང་ རིག་པས་དཔུད་  
པའི་ཐོག་ལུ་ ག་དེ་དོན་གྱི་གོ་ཚུ་ལུ་སོ་སོ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ ཉམས་འཕྲོགས་ཞིན་ན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་  
བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ རྒྱ་སྐད་ཐུན་དགོ།

དྲི་བ།

༡. འབྲི་ཚོམ་འདི་ དཔྱེ་བ་གཅི་ནང་ཚུད་པ་མས་?
༢. གཅི་འབད་ དཔྱེ་བ་འདི་ནང་ ཚུད་དགོ་པ་མོ་?
༣. ལུངས་དང་ ལུད་ཚོས་ཚུ་ གཅི་འདུག་?
༤. དོན་མཚམས་ ག་འདི་གིས་ དཔྱེ་བ་འདི་ནང་ ཚུད་པ་འབད་ ཆ་བཞག་པ་མོ་?
༥. ཚོམ་འབྲི་པ་དེ་གི་ མནོ་དོན་གཅི་ཡིན་མས་?
༦. ལེ་ཚན་ཚུ་གི་བཟུ་ མོ་དོན་ལཱ་ལྟེ་ལྟེ་ ལུད་པར་གཅི་ཆགས་ལུག་? འདི་ གཅི་འབད་ཡིན་ནུ་? ག་བདེ་པས་?
༧. ལྷག་མི་དང་ དམེ་དེ་བཟུ་ལཱ་ མནོ་བཟངས་ག་དེ་སྟེ་ བརྗེ་སོར་འབད་མ་མས་?
༨. ལྷག་མི་འདི་གིས་ དཔྱད་པ་བཟུང་ཉེ་ མ་ལྷག་པ་ཅིན་ རྒྱུན་གཅི་འོང་ནི་མས་?

**རིག་ཆུལ། (ལྷག་ནི་ རྒྱུ་དེ་) རིག་ཉོ་བ་དཔྱེ་རིམ། (གཅིག་བཟུམ་)**

༥. སློབ་ལུག་སེལ་ རང་སོའི་སློབ་འདོད་དང་བཟུན་པའི་ དོན་ཚན་སེལ་གྱི་ཐོག་ འབྲི་ཚོམ་སེལ་ འབྲི་བཅུག། འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ ལུད་ཚོས་དང་ རིག་ཆུལ་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་བཟངས་ དཔྱེ་གཏམ་ ལུང་དང་རིག་པ་ ར་ལུངས་སྒྲགས་ནི་ཚུ་ འོས་འབབ་ལྟན་ཉེ་གཏེ་ཉེ་འབད་འབྲི་དགོ། བྲིས་ཚར་མཉམ་ སློབ་འཇང་གིས་གོ་ཅིག་ནང་ དཔྱད་ས་ཉེ་བཞག་ཞིན་ནུ་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ལྷག་བཅུག་ཉེ་ བསྐྱེད་ཞིབ་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་ཚུ་ནང་ལས་ འབྲི་ཚོམ་ལཱ་གས་ཤོམ་ ག་ཡོད་མི་ཚུ་ སློབ་གྲྲའི་དུས་དེ་བཟུ་དང་ དམེ་སྐྱེན་འབད་བཟུང་དགོ།

ལྷ་གཡོག

**འབྲི་མི།**      སློབ་དཔོན་མོན་ལམ།

**དཔྱེ་བ།**      རྩོད་གྲེང་།

**ཁྱུངས་དོན།**

འབྲི་ཚེམ་འདི་ནང་ རྩོམ་འབྲི་པ་འདི་གིས་ ལཱ་གཡོག་དང་ རང་གི་རིག་ཕུལ་གཉིས་ ག་ལྟར་འབད་ དཀོལ་མ་ཚད་ ལཱ་གཡོག་འདི་ རང་གིས་འཚུལ་ཞི་མེད་པར་ ལཱ་གཡོག་གིས་ རང་འཚུལ་དགོ་ཟེ་ བཀོད་དེ་འདུག། དེ་ཡང་ ཁོ་གིས་ ང་བཅས་ར་ཆ་ལྷབ་ཀྱིས་ རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཡོན་ཏུན་དང་རིག་ཕུལ་ འདི་ར་ སྲིང་སྲིང་ཡོད་པ་ཅིན་ ལཱ་གཡོག་འཚུལ་བར་ལས་འགྲོ་མི་དགོ་ ལཱ་གཡོག་གིས་ རང་འཚུལ་ འོང་ཟེ་བཀོད་འདུག། ཉུག་པར་དུ་ གཡོག་འདི་ ལག་རྒྱུ་བཀལ་ཏེ་ རྩོག་གོས་སློམ་རྒྱུང་མ་གཅིག་ འཚོམ་ཞི་ལུ་ མནོ་བསམ་གཏང་དེ་མེད་པར་ རིག་ཕུལ་གྱི་ལཱ་གཡོག་ལུ་ཡང་ དམིགས་གཏང་འབད་ དཀོལ་འབད་སྲུབ་ཏེ་འདུག།

ཚེམ་འབྲི་པ་འདི་གིས་ ང་བཅས་ར་ མང་ཤོས་ཀྱིས་ར་ ལཱ་གཡོག་ འཚོམ་མ་ཚུགས་པའི་ དཀའ་ངལ་ བཤད་པ་མ་ཚད་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཁ་བརྟུང་མི་དང་ རྩོན་བརྗོད་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ མི་བདེ་ ཟེ་བའི་ དཀའ་ངལ་སེལ་བཅས་ཀྱི་ རྩོད་གྲེང་ཚུ་ ཁྱུངས་དང་ དཀོས་པ་ཚུ་ ཁ་གསལ་བཤད་དེ་ བཀོད་ཡོད་པ་ལས་ འདི་ག་དམ་ཁ་རྒྱབ་ཅི།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་ལུ་ལྷན་ ལྷན་མི་ཚུ་གིས་.....

- འབྲི་ཚོམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་དང་ གོ་འཕྲིམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- ཚོད་གཏེང་འབྲི་ཚོམ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཕུལ་དང་ ལྷན་ཚོས་ཚུ་ ག་དེ་སློེ་ས་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ དཔྱེ་བ་ལྟེ་ཏེ་ རོས་འཛིན་ཚུགས་དགོ།
- སང་གི་དེ་ལོ་མ་ཐོང་ཉམས་སྦྱང་དང་ འཆར་ལྷན་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་གཟུགས་ ལུ་བཀོད་དེ་ འབྲི་ཚུགས་དགོ།
- འབྲི་ཚོམ་དེ་ཚུ་ ཕན་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ལྷན་ཏེ་ དཔྱེ་དཔྱད་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟེ་སྒྲུབ།

**རིག་ཕུལ། (སླབ་ནི་ ལྷན་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲི་ཚོམ་སློབ་ལྟོ་བས་དཔྱད་ནི་ འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཏེ་མའ་ ལྟོ་བས་ཡིན་ མི་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་དོན་ཚན་དང་ཅོག་འཐབ་པའི་ འབྲི་ཚོམ་གཞན་མི་ཅིག་འཚོལ་ཏེ་ འབག་ འོང་ཞིན་མ་ལུས་ སློབ་དཔོན་ཡང་ན་ སློབ་ལྷན་ཅིག་ལུ་ རྟོན་མེད་ཏེ་ལྷན་བཅུག། སློབ་ལྟོ་ གིས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ཉམས་ཞིན་མ་ལུས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ དཔྱེ་བ་ག་ཅི་ནང་ཚུད་པ་མས་? དཔྱེ་ བ་འདི་ནང་ཚུད་པ་ཡིན་མ་ ག་དེ་སློེ་ཞེས་ཅི་? ཚིག་ག་འདི་དང་ རིག་ཕུལ་ག་ཅི་གིས་ ལྟོ་བས་མས་? འབྲི་ཚོམ་འདི་གི་ བཅུད་དོན་དོ་མ་ག་ཅི་ཡིན་མས་?

**རིག་ཕུལ། (སླབ་ནི་ ལྷན་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

༢. ཡུ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ང་བཅས་ས་མི་ལུ་ ལཱ་ག་ཡོག་འདི་ ག་ཅི་འབད་དགོ་པ་ཡིན་ན་? ལཱ་ག་ཡོག་

གདམ་ལ་ག་དེ་སྐྱེ་རྒྱུ་ལོ་ཡིན་ནེ་? རྩོམ་འབྲི་པ་འདི་གིས་ ལཱ་གཞི་གཞི་གིས་ རང་འཚོ་ལ་  
བཅུག་དགོ་ཟེ་མི་ཚོ་གཞི་འདི་ ག་ཅི་འབད་བཅུག་ས་དགོ་པ་ཡིན་ནེ་? འདི་གིས་ རྩོད་ལུ་ ག་  
དེ་སྐྱེ་གོ་ཡི་ བསམ་འཆར་ཚུ་ བྲིས།

**རིག་པ་ལ། (ཉལ་ནི་ བྲི་ནི) རིག་འོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

3. འབྲི་རྩོམ་གྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ ལོག་ས་ཤོམ་འབད་ ཉལ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འབྲི་  
རྩོམ་འདི་གི་འབྲི་བཟང་ས་ཀྱི་ རྩལ་ཚོས་ཚུ་ ག་ཅི་ས་ཡིན་ནེ་? རྩོམ་འབྲི་པ་འདི་གིས་ འབྲི་  
རྩོམ་འདི་འབྲི་དགོ་པ་འདི་ དམིག་ས་དོན་ག་ཅི་འོང་ནི་མས་? ངོས་འཚོལ་འབད་དེ་ དོན་  
མཚམས་དག་པ་ཅིག་ནང་ བཀོད་བཅུག་དགོ།

**རིག་པ་ལ། (བྲི་ནི) རིག་འོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཞིབ་)**

4. ལཱ་ལོ་ཚུ་ རྩོམ་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ལཱ་ལོ་ ཁོང་རའི་ཉམས་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་  
ཡིང་ལི་ཤ་ནང་ཡོད་པ་འདི་ རྩོད་གྲེང་འབྲི་རྩོམ་ཅིག་ གདམ་ལ་རྒྱུ་ལོ་ཡིན་མ་ལས་ འབྲི་རྩོམ་  
འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་རྩོད་གྲེང་འདུག་? རྩོམ་འབྲི་པ་འདི་གིས་ རྩོད་གྲེང་གི་ རྒྱུ་ལུངས་ག་ཅི་  
སྐྱེག་ས་ལུག། དམེ་དང་ལུང་རིག་ས་ ག་ཅི་ས་སྐྱེ་ལུག་? རྩོད་དོན་ཚུ་ ལུངས་ལྟན་ཡོད་མེད་  
དཔྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ འབྲི་བཅུག།

**རིག་པ་ལ། (ཉལ་ནི་ བྲི་ནི) རིག་འོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (གཅིག་བསྐྱེས་)**

5. གོང་ལུ་ སྦྱོང་ལཱ་བཞི་པ་འདི་སྐབས་ རྩོམ་འབད་ ཡིང་ལི་ཤ་ནང་ཡོད་པ་འདི་ རྩོད་གྲེང་འབྲི་  
རྩོམ་དཔྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ བྲིས་ཡོད་པ་འདི་ག་ནད་དོན་ཚུ་ དམངས་ལས་སྐྱེན་ལུ་འབད་བཅུག།  
དམེ་ན། འབྲི་རྩོམ་འདི་ནང་།  
དྲི་བ།

༡. འབྲི་ཚེ་མ་འདི་ དཔྱེ་བ་ག་ཅི་ནང་ཚུད་པ་མས་?
༢. ག་ཅི་འབད་ དཔྱེ་བ་འདི་ནང་ ཚུད་དགོ་པ་མོ་?
༣. རྒྱུ་མཚན་དང་ རྩུ་ཚོས་ཚུ་ ག་ཅི་འདུག་?
༤. དོན་མཚན་མས་ག་འདི་གིས་ དཔྱེ་བ་འདི་ནང་ ཚུད་པ་འབད་ཆ་བཞག་པ་མོ་?
༥. ཚེ་མ་འབྲི་པ་དེ་གི་ མནོ་དོན་ག་ཅི་ཡིན་མས་?
༦. ལེ་ཚན་ཚུ་གི་བས་ན་གོ་དོན་ཡོན་ཟངས་ཀྱི་ རྩུ་པར་ག་ཅི་ཆགས་ཞུག་? འདི་ ག་ཅི་འབད་ཡིན་ན་? ག་བདེ་པ་མས་?
༧. ཉུག་མི་དང་དཔེ་དེ་བ་བས་ན་ མནོ་ཟངས་ག་དེ་སྟེ་ བརྗེ་སོང་འབད་ལམ་མས་?
༨. ཉུག་མི་འདི་གིས་ དཔྱེ་བ་པ་བརྟུང་ལྟེ་ མ་ཉུག་པ་ཅིན་ རློན་ག་ཅི་འོང་ནི་མས་?

**རིག་ཡུལ། (ཉུག་ནི་ སྡི་ནི) རིག་ཕྱོད་མཉམ་དཔྱེ་རིམ། (གཅིག་བཟུམ་)**

༦. སློབ་ཡུག་སེལ་ལཱ་ རང་སོའི་སློབ་འདོད་དང་བསྟན་པ་འདི་ དོན་ཚན་སེ་གི་ཐོག་ ཚོད་གྲུང་འབྲི་ཚེ་མ་སེ་ འབྲི་བཅུག། འབྲི་ཚེ་མ་འདི་ནང་ རྩུ་ཚོས་དང་ རིག་ཡུལ་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་ཟངས་ དཔྱེ་གཏུམ་ རྒྱུ་དང་ རིག་པ་ ར་ལྟངས་སྒྲགས་ནི་ཚུ་ འོས་འབབ་དན་ཉོག་ཉོ་འབད་འབྲི་ དགོ། སློབ་ཚན་མཉམ་དུ་ སློབ་ཁང་གི་ ས་གོ་ཅིག་ནང་ དཔྱུངས་ཏེ་བཞག་ཞིན་ན་ ཆ་རོགས་ཚུ་ ལཱ་ཉུག་བཅུག་ལྟེ་ བསྐྱུ་ས་ཞིབ་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་ཚུ་ནང་ལས་ འབྲི་ཚེ་མ་ཡོགས་ཤོམ་ ག་ཡོད་མི་ཚུ་ སློབ་གྲྲི་དུས་དེ་བ་ནང་ དཔེ་སྐྱུ་ཉུག་འབད་བས་གཏུང་དགོ།



**རིག་ཡུལ། (ཉམ་ནི་ སྒྲི་ནི) རིག་འོ་བལ་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ལོ་བ་)**

༡. རྒྱང་ས་བཤད་ལ་འབྲི་ཚོམ་དང་ རྩོད་གྲེང་ལ་འབྲི་ཚོམ་ རྒྱན་སྐུལ་ལ་འབྲི་ཚོམ་གསུམ་པོ་ལུ་ ལ་འབྲི་  
ཐང་ས་གྲི་ལྷན་པ་འགྲུ་ལ་འདུག་ག་? རྩོམ་ཞུ་དང་ལུ་ གོ་སྐྱེས་ལ་བཅད་བཅུག་ཉེ་ ལྷན་པ་འགྲུ་  
ལྷན་ཚོས་ཚུ་ ལོགས་ལུ་ལ་བཅད་བཅུན་ཉེ་ རོས་ལ་འཛིན་ལ་བཅད་བཅུག་དགོ།

ལལ་	རྒྱན་སྐུལ་ལ་འབྲི་ཚོམ།	འབྲི་ཚོམ་ལ་འབྲི་ཚོམ།	རྒྱང་ས་བཤད་ལ་འབྲི་ཚོམ།
༡	སྐུལ་ལ་ལ་བཅད་བཅུན་ལ་འཛིན་ལ་འབྲི་ཚོམ།	རང་ལྷོགས་གྲི་བཅད་ཉེ་རྒྱང་ས་བཅད་ ལ་འཛིན་ལ་འབྲི་ཚོམ།	རོས་ཚོགས་དང་ར་རྒྱང་ས་ བལྟལ་ནི།

**རིག་ཡུལ། (ཉམ་ནི་ སྒྲི་ནི) རིག་འོ་བལ་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔུན་)**

༤. ལ་འབྲི་ཚོམ་ལ་འབྲི་ གོ་རིམ་ལ་ལྷན་ཉེ་གྲི་ཉེ་ལ་བཅད་ལ་འབྲི་དགོ་པ་ཅི་ནི་ ལ་འབྲི་ཚོམ་ལ་འབྲི་ལི་འོ་སྐྱོད་དང་  
དེ་རོས་གཞི་ མཇུག་བསྐྱེད་ཐང་ས་ཚུ་ ག་དེ་སྐོ་འདུག་ག་ དེ་ནི་མཚམས་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ གོ་ས་  
སྐྱེས་དང་ དཔུན་པ་བཅད་ཉེ་ དབྱེ་དཔུན་ལ་བཅད་བཅུག་དགོ། དཔེ་རེ་ན།

༡. དེ་རོས་གཞི་ནང་ལོད་པ་ལི་ དེ་ལྷོགས་ཚུ་ འོ་སྐྱོད་ལ་བཅད་ལུག་ག་?
༢. འོ་སྐྱོད་དང་ དེ་རོས་གཞི་ལ་བྲེལ་བ་འདུག་ག་?
༣. འོ་སྐྱོད་དང་ དེ་རོས་གཞི་ མཇུག་དོན་ཚུ་ ལ་བྲེལ་བ་ག་དེ་སྐོ་འདུག་?
༤. དེ་རོས་གཞི་ལུ་ ལྷན་གསལ་གྲི་དོན་ཚུ་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་?
༥. ལྷན་གསལ་དོན་ཚུ་ གཅོ་དོན་ལུ་ ལ་བྲེལ་བ་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་འདུག་ག་?
༦. ལྷན་གསལ་དོན་ཚུ་ གོ་རིམ་ལ་ལྷན་ཉེ་གྲི་འདུག་ག་?
༧. མཇུག་དོན་ནང་ བཅུན་དོན་ག་དེ་སྐོ་ བསྐྱེད་ལུག་?

**རིག་པུལ། (བློ་རྗེ) རིག་སྐྱོབ་ལ་དབྱེ་རིམ། (གཞིག་བསྟུན་)**

- ༩. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ རྒྱ་སྐུལ་ ལྷངས་པ་ཤད་ རྩོད་གྲེང་བཅས་པའི་ འབྲི་ཚོམ་ནུམ་པ་གསུམ་པོ་  
འོས་པ་དེ་དེ་ལྟར་འབད་ཤེས་ཚུགས་ནི་དོན་ལཱ།
- ༡. ལཱ་ལོ་ ༥ རེ་འབད་མི་ སེ་ཚན་འབད་དེ་དོན་ཚན་གཞིག་གདམ་ལ་ཀྱབ་པ་ཉེ་ གྲོས་  
བསྟུན་འབད་ཐོག་ལས་ འབྲི་བཅུག།
- ༢. ལཱ་ལོ་ཚ་འབད་ དོན་ཚན་གཞིག་གདམ་ལ་ཀྱབ་པ་ཉེ་ གྲོས་བསྟུན་འབད་ཐོག་ལས་  
འབྲི་བཅུག།
- ༣. ལཱ་ལོ་ རེ་འབད་ དོན་ཚན་གཞིག་གདམ་ལ་ཀྱབ་པ་ཉེ་ འབྲི་བཅུག། དེ་ཡང་ དང་  
པ་འཚམ་གཞི་བཟོ་བཅུག། རོ་སྟོད། དེ་ལོ་གཞི་ མཇུག་དོན་འབད་ གོ་རིམ་  
བཞིན་པུ་ འབྲི་བཅུག་དགོ།

ལས་ཀྱིས་བསྐོས་པའི་མི་ཚོ།

**འབྲི་མི།**      སློབ་དཔོན་ཚོ་རིང་ཡུན་ཚིགས།  
**དཔྱེ་བ།**      **ཁྱེད་ལ་བཞུགས་པའི་འབྲི་མི་ཚོ།**

**ཁྱེད་ཀྱི།**

འདི་ནང་ མི་གཅིག་གི་མི་ཚོའི་ནང་ ལཱ་དང་བྱ་བ་གཅིག་འབད་ཅུང་ མི་དམངས་དང་ དོ་འགྲུན་མ་  
 འབད་བའི་ནེ་ མི་ཚོའི་བྱ་བ་བསྐྱབ་ནི་ལཱ་ མཐར་འཁྱེད་ལཱ་འབྱུང་མི་ཚུགས་པས། ཟེ་ བཀོད་པ་མ་ཚད།  
 ཚེས་གཅིག་མཐར་འཁྱེད་ལཱ་འབྱུང་ཅུང་། དེ་ཅུང་ མ་བཞག་པར་ དོ་འགྲུན་འབད་བའི་ནེ་ མཐར་  
 མཇུག་ལཱ་ མཐར་འཁྱེད་ལཱ་ལྟེ་ནི་ཡིན་མ་ལུས་ དོ་འགྲུན་འབད་དགོ་པའི་ ཁྱེད་ཚུ་བཞུགས་པའི་མི་ཚོ་ལས།

ཚོ་མ་འབྲི་འདི་གིས་ ང་བཅས་རའི་མི་ཚོ་ནང་ དཀའ་གནད་གཅིག་བཟུམ་ཡང་ འོང་སྲིད་ནི་ཡིན་མ་ལུས་  
 དེ་ལཱ་ དང་ལཱ་འབད་ནི་འགྲོ་སྲིད་ལཱ་འབད་དགོ་པའི་ ཁྱེད་ཚུ་ཚུ་ འབྱུང་འཁེལ་དང་ གོ་རིམ་ཚུ་ལན་  
 རྟོག་རྟོ་འབད་ སྲིས་རྩེ་ཡོད་པ་ལུས་ ཁྱེད་ཚུ་ལྟེ་འབྲི་ཚོ་མ་འབྲི་བཅས་ཀྱི་ དཔེ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་  
 འདུག།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བཟུམ་ད་ ལྷ་བ་མི་ཚུ་གིས་.....

- འབྲི་ཚོ་མ་འབྲི་བཅས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་དང་ གོ་རིམ་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཁྱེད་ཚུ་ལྟེ་འབྲི་ཚོ་ འབྲི་བཅས་རིག་ཡུལ་དང་ ལྷན་ཚོས་ཚུ་ ག་དེ་སླེ་ས་ཡོད་པ་ཡིན་ནེ་  
 དཔྱེ་བ་ལྟེ་ རོས་འཛིན་ཚུགས་དགོ།
- རང་གི་དོས་མཐོང་ཉམས་སྦྱོང་དང་ འཆར་སྤང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ འབྲི་ཚོ་མ་འབྲི་གཟུགས་

ལུ་བཀོད་དེ་ འབྲི་ཚུགས་དགོ།

- འབྲི་ཚོམ་དེ་ཚུ་ ཅད་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ཉུག་ཉེ་ དཔྱད་པུ་འབད་ཚུགས་དགོ།

**སློབ་ལྟུང་།**

**རིག་པལ། (ཉུག་ནི་ སྡི་ནི) རིག་ལྟོ་བཟུ་དཔྱད་རིམ། (དཔྱད་པུ་དེ་)**

1. འབྲི་ཚོམ་གྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ ལུགས་ཤོམ་འབད་ ཉུག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ལུ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འབྲི་ཚོམ་འདི་གི་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ ལཱ་ཚོས་ཚུ་ ག་ཅི་ས་ཡིན་ནཱ་? ཚོམ་འབྲི་པ་འདི་གིས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་འབྲི་དགོ་པའི་ དམིགས་དོན་ག་ཅི་འོང་ནི་མས་? རོས་འཇོན་འབད་དེ་ དོན་མཚམས་དག་པ་ཅིག་ནང་ བཀོད་བཅུག་དགོ།

**རིག་པལ། (སྡི་ནི) རིག་ལྟོ་བཟུ་དཔྱད་རིམ། (གཅིག་བཟུ་ལུ་)**

2. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལུ་ལོ་འདི་ཤེས་ཚད་དང་ ཉམས་ལྗོངས་ལུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་ཅིག་གཞན་ལུ་འབྲེལ་བ་ཞིན་མ་ལས་ དོན་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ འབྲི་ཚོམ་ཅིག་འགོ་བཅུགས་ཐངས་ཀྱི་དོན་མཚམས་གཅིག་དང་ མཇུག་བཟུ་ཐངས་ཀྱི་ དོན་མཚམས་གཅིག་ལྡིང་སྟེ་ ལུ་ཚུ་ནང་ འབྲི་ཚོམ་འདི་གི་བར་ས་ཤི་ཚུ་དོན་ཚུ་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་འབྲི་བཅུག། དེ་བརྒྱུད་སློབ་དཔོན་རང་གུ་ལུ་ བཞུགས་ཉེ་ ག་དེ་སྟེ་སྡི་ནི་ཡིན་ནཱ་ རུབ་སྟོར་འབད་དགོ།

**རིག་པལ། (ཉམ་ནི་ཟླ་ནི) རིག་ཉོ་བ་ལ་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བསྟུས་)**

- ༣. འཕྲུལ་འཕྲུལ་སྐབས་ལུ་ རྟེ་ཚན་ ཡང་ན་ རང་རང་སོ་སོ་གིས་ཐོན་མི་ འབྲི་ཚོམ་ཚུ་  
སློབ་ཉེ་དམངས་ལས་ རྒྱན་ལུ་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ སློབ་ཉེ་དང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་གསུམ་  
བཅོས་བསམ་འཆར་ཚུ་བཀོད་དགོ། དཔེར་ན། འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་།
  - ༡. ཚིག་དོན་ཚུ་ ག་དེ་སློེ་བཅུགས་ལུག་?
  - ༢. གནད་དོན་གྱི་གོ་རིམ་ཚུ་ ག་དེ་སློེ་བཅུགས་ལུག་?
  - ༣. གནད་དོན་གྱི་རྒྱ་བུ་ལུངས་ཚུ་ འོས་འབབ་ལྟ་ཉེ་ག་ཉེ་དང་ ལུངས་བརྟན་ཉེ་ག་ཉེ་  
འདུག་ག་?
  - ༤. འོས་འབབ་མེད་པའི་ གནད་དོན་དང་ ལུང་རིག་ཚུ་ ག་ཅི་ར་འདུག་?
  - ༥. ལམ་གསུམ་བཅོས་འབད་དགོ་ནི་ ག་དེ་སློེ་འབད་བཅུག་དུག་གི་མཉམས་ ལམ་སོགས་པའི་  
གྲོས་ལུ་འབད་དེ་ ལམ་གསུམ་བཅོས་འབད་བཅུག་ནི།

**རིག་པལ། (ཉམ་ནི་ཟླ་ནི) རིག་ཉོ་བ་ལ་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ལོ་བ་)**

- ༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡིང་ལུ་ཤ་ནང་ཐོན་ཉེ་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཚོམ་གཅིག་འདྲ་བཅོམ་ཉེ་ སློབ་ལང་  
ནང་འབབ་འོང་སློེ་ རྟེ་ཚན་ལུ་སྟོན། རྟེ་ཚན་སོ་སོ་གིས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ གྲོས་བསྟུན་གྱི་  
ཐོག་ལུ་ རྟོན་ལའི་ནང་ རྟེ་ཚན་ལུ་འབད་དེ་ འབྲི་བཅུག་ཞིན་ན་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ རྟེ་ཚན་  
གནད་མི་ལུ་ རྒྱན་ལུ་འབད་བཅུག།

དེ་བརྒྱུད་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ རྟེ་ཚན་སོ་སོ་གིས་ གོ་ཚུ་ལུ་ག་དེ་སློེ་གོ་ལུག་ག་?  
ཚོམ་རིག་ཟེར་མི་འདི་ ཉམ་མི་རང་རང་སོ་སོ་འི་ཉམས་རྟོགས་དང་ རིག་པལ་དཔུན་པའི་ཐོག་

ལུ་ གཏུང་དོན་གྱི་ གོ་ཚུལ་སོ་སོ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ ཏཱ་གོ་བཅུག་མི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་  
བཀོད་དེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་དགོ།

༡. འབྲི་ཚོམ་འདི་ དེ་བྱེད་པ་ག་ཅི་ནང་ཚུད་པ་མས་?
༢. ག་ཅི་འབད་ དེ་བྱེད་པ་འདི་ནང་ ཚུད་དགོ་པ་མོ་?
༣. རྒྱུང་ས་དང་ རྒྱུན་ཚོས་ཚུ་ ག་ཅི་འདུག་?
༤. དོན་མཚམས་ག་འདི་གིས་ དེ་བྱེད་པ་འདི་ནང་ ཚུད་པ་འབད་ཆ་བཞག་པ་མོ་?
༥. ཚོམ་འབྲི་པ་དེ་གི་ མནོ་དོན་ག་ཅི་ཡིན་མས་?
༦. སེ་ཚན་ཚུ་གི་བར་ན་གོ་དོན་ལྟེ་བཅུངས་ཀྱི་ རྒྱུན་པར་ག་ཅི་ཚགས་ཞུག་? འདི་ ག་  
ཅི་འབད་ཡིན་ནེ་? ག་བདེ་ལམ་?
༧. ཉུག་མི་དང་ དམེ་དེ་བཅུངས་ན་ མནོ་བཅུངས་ག་དེ་སྟེ་ བརྗེ་སོར་འབད་མ་མས་?
༨. ཉུག་མི་གིས་ དཔྱད་པ་བཟུང་ཉེ་ མ་ཉུག་པ་ཅིན་ སྟོན་ག་ཅི་འོང་ནི་མས་?

**རིག་ཕུལ། (ཉུག་ནི་ སྡི་ནི) རིག་ཉེ་བས་དབྱེ་རིམ། (ག་ཅི་ག་བལུས་)**

༥. སློབ་ཕུག་སེ་ལུ་ རང་སོའི་སློབ་འདོད་དང་བལྟུན་པའི་ དོན་ཚན་སེ་གི་ཐོག་ འབྲི་ཚོམ་སེ་ འབྲི་  
བཅུག། འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ རྒྱུན་ཚོས་དང་ རིག་ཕུལ་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་བཅུངས་ དཔྱེ་  
གཏུམ་ ལུང་དང་ རིག་པ་ ར་ཚུངས་སྒྲགས་ནི་ཚུ་ འོས་འབབ་ལྟན་ཉེ་ག་ཉེ་འབད་འབྲི་དགོ།  
སློབ་ཚུ་ལྟེ་ སློབ་འབད་གི་ ས་གོ་ཅིག་ནང་ དཔྱད་ས་ཉེ་བཞག་ཞིན་ན་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་  
ཉུག་བཅུག་ཉེ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་ཚུ་ནང་ལས་ འབྲི་ཚོམ་ལྟགས་ཤོམ་ ག་  
ཡོད་མི་ཚུ་ སློབ་གླེན་དུས་དེ་བཅུངས་ དམེ་སྐྱུན་འབད་བར་གཏུང་དགོ།

**རིག་པལ། (ཉམ་ནི་ སྒྲི་ནི) རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དཔེ་མཉམ་པ་)**

6. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འབྲི་ཚེ་མ་འདི་ ན་འབམ་འབད་ཉམ་བཅུག་ཞིན་ན་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་ཚུ་  
འབྲི་བཅུག། དེ་འབད་མ་ད་སྐྱོང་ལུ་འདི་ཚུ་ན་དག་འབད་ འབད་ཚུ་གས་ནི་འི་དོན་ལུ་ ལཱ་ལོ་  
འདི་ འབད་མི་དེ་ཚུ་འདི་བཟོ་བྱེ་ དཔྱད་པ་གཏང་བཟོ་ག་ལས་ཉམ་བྱེ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག།  
དྲི་བ།

1. མནོ་ས་ལུ་འཕེ་མ་ཡོག་ན། དུང་ཡོ་གི་དགོས་མི་གཞུ། ཟེ་བའི་དཔྱེ་གཏམ་འདི་  
ནང་ག་ཅི་འབད་ཚུ་དགོ་པ་ཡིན་ན་? གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ག་ཅི་འདུག་? བྲིས།
2. ལོ་གི་ཡམ་གསེལ་ཡང་ ཅི་ག་པ་མ་བཟའ་བཟ་ ལུ་མེད་ཟེ་ བཀའ་ལུང་འདི་ནི་  
འབྲེལ་གྱི་ཡིན་པས་ཟེ་དལ་རངས་དགོ་པའི་ ལུངས་ག་ཅི་འོང་གི་མས་? ལུངས་  
བཀའ།
3. ལོ་གི་རེ་བ་ལུ་ ལོ་ དུང་འཚོ་གི་སློབ་སྐྱོང་འབད་བཟའ་འགྲོ་གི་ཡིན། ཟེ་ འཕེ་  
སློབ་བསྐྱེད་དེ་ལོ་དེ་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་འོང་གི་མས་? ཟེ་མི་འདི་དང་ བཀོད་  
པའི་ལཱ་ལས་བྱོག་མི་བཟུ། ཟེ་མི་ དཔྱེ་གཏམ་གཉེས་ལུ་ འབྲེལ་བ་ག་དེ་སློལ་འདུག་  
དེ་གཉེས་ལུ་ མནོ་བཟངས་ཀྱི་ལུང་པར་ ག་དེ་སློལ་འདུག་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ལུངས་  
ཚུ་འབྲི་བཅུག།

**རིག་པལ། (ཉམ་ནི་ སྒྲི་ནི) རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དཔེ་དཔྱད་)**

1. འབྲི་ཚེ་མ་འདི་ གོ་རིམ་ལན་ཉོ་ག་ཉོ་འབད་ འབྲི་དགོ་པ་ཅིན་ འབྲི་ཚེ་མ་འདི་འི་དོ་སྐྱོད་དང་  
དོངས་གཞི་ མཚུག་བསྐྱེ་བཟངས་ཚུ་ ག་དེ་སློལ་འདུག་ག་ དོན་མཚམས་འདི་འོང་གི་དུ་ གོ་ས་  
ལུ་དང་ དཔྱད་པ་བཏང་བྱེ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག་དགོ། དཔེ་མཉམ་ན།

༡. དངོས་གཞི་ནང་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་ཚུ་ ཇོ་སྟོན་འབད་ཚུ་ག་ག?
༢. ཇོ་སྟོན་དང་ དངོས་གཞི་འབྲེལ་བ་འདུག་ག?
༣. ཇོ་སྟོན་དང་ དངོས་གཞི་ མཇུག་དོན་ཚུ་ འབྲེལ་བ་ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག?
༤. དངོས་གཞི་ལཱ་ ནང་གསལ་གྱི་དོན་ཚན་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་ག?
༥. ནང་གསལ་དོན་ཚན་ཚུ་ གཙོ་དོན་ལཱ་འབྲེལ་བ་དང་ རྒྱུ་རྐྱེན་འདུག་ག?
༦. ནང་གསལ་དོན་ཚན་ཚུ་ མོ་རིམ་འདྲ་ཉེ་གྱོ་ཉེ་འདུག་ག?
༧. མཇུག་དོན་ནང་ བཅུན་དོན་ག་དེ་སྟེ་ བསྟུ་ཚུ་ག?

**རིག་ཡུལ། (རྒྱ་རྒྱུ་) རིག་ཉེ་བས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བསྟུ་བ་)**

༤. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ རྒྱ་རྒྱུ་ལཱ་ ལཱ་དང་བཤད་ རྩོད་གཏེ་བཅས་པའི་ འབྲི་ཚོམ་ནུམ་པ་གསུམ་མོ་  
འོས་འདྲ་འདྲ་འབད་ཤེས་ཚུགས་ཤི་འདྲ་ལཱ།

༡. ལཱ་ལོ་ ༥ ནེ་འབད་མི་ སེ་ཚན་སེ་འབད་ དོན་ཚན་གཅིག་ གདམ་ལཱ་རྒྱུ་བ་ཉེ་ གྲོས་  
བསྟུན་ལཱ་གས་ཤོམ་འབད་ འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ འབྲི་བཅུག།
༢. ལཱ་ལོ་ཚུ་འབད་ དོན་ཚན་གཅིག་གདམ་ལཱ་རྒྱུ་བ་ཉེ་ གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་གིས་  
འབད་ འབྲི་བཅུག།
༣. ལཱ་ལོ་ ནེ་སེ་འབད་ དོན་ཚན་གཅིག་གདམ་ལཱ་རྒྱུ་བ་ཉེ་ འབྲི་བཅུག། དེ་ཡང་ དང་  
པ་འཚར་གཞི་བཟོ་བཅུག། དེ་ལུས་ ཇོ་སྟོན། དེ་ལུས་ དངོས་གཞི། དེ་ལུས་  
མཇུག་དོན་འབད་ མོ་རིམ་བཞིན་དུ་ འབྲི་བཅུག་དགོ།



# སློབ་ཚིག་

སྐྱེ་ཕྱི་མ་གྱི་སྤྱིར་བཏང་ངོ་སྟོན།

ཕྱེ་ཕྱི་མ་འདི་ ཕྱི་མ་རིག་གི་ནང་གསལ་མཁའ་པའི་བྱ་བ་ འཆད་ཕྱི་ཕྱི་མ་གསུམ་གྱི་སྤྱི་ལས་ ཕྱི་མ་པ་  
 འདི་ཡིན། འདི་ལྟ་ཕྱེ་ཕྱི་མ་གྱི་ ལུས་རྣམ་པར་གཞན་པའི་དབྱེ་བ་གསུམ་ཟེར་ རྒྱུ་ལྡན་ལྟར་ རྒྱུ་  
 ལྡན་ སེལ་མ་གསུམ་ཡོད། ཕྱེ་ཕྱི་མ་གྱི་ལུས་དེ་གསུམ་ ག་ཅི་ནང་བཞག་ཏུ་ མ་བརྟུམ་མེད་པ་ལས་  
 དུམ་གྲུམ་དང་ གསལ་བ་ཤད་ ལ་བ་ཤད་ཚུ་ཡང་ ཕྱེ་ཕྱི་མ་གྱི་གསུམ་ བཅུ་གསུམ་ཉེ་ཡོད། ཡིན་ཏུ་  
 བརྗོད་བྱའི་དོན་ཚུ་ གཞན་ལྟ་བུ་སྟོན་འབད་ནི་ལྟ་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་སྤྱི་བཟང་ས་ ལྷན་པར་ཅན་  
 རྒྱུ་ལྡན་གྱི་ཐོག་ལྟ་ བཞག་མི་འདི་ལྟ་ གཙམ་མེད་འབད་མེད་ཡིན། རྒྱུ་ལྡན་འདི་ལྟ་ སྤྱིར་  
 བརྟུམ་གསུམ་ ཕྱི་མ་ དག་ཕྱི་མ་ ཕྱེ་ཕྱི་མ་ ཟེར་མི་ཚུ་ཡིན་ཏུ་ ཞེས་ལྟ་ ཞེས་ཕྱི་མ་དང་ གསུམ་ཕྱི་མ་  
 འཇགས་ཕྱི་མ་ ཟེར་ཡང་སྤྱི་བཟང་ཡིན།

རྒྱུ་ལྡན་གྱི་ཕྱི་མ་འདི་ རྒྱུ་ལྡན་གྱི་ཕྱི་མ་ལས་ ལྷན་པར་ཅན་འབད་ ཅིས་སྤྱི་ལྟ་ཡོད་དགོ་མི་འདི་  
 ཡང་:

- དང་པ་ལྟ། རྒྱུ་ལྡན་གྱི་ ཕྱི་མ་དེ་ཕྱི་མ་གྱི་གྲུ་གསུམ་ཚུ་ རྒྱུ་ལྡན་གྱི་སྤྱི་བཟང་ལྟ་ བསྐྱེ་  
 གྲུ་ལྡན་ཞེས་ལས་ རྒྱུ་ལྡན་གྱི་ཕྱི་མ་དེ་དག་དོན་དེ་ལྟ་འདྲི་འབད་ ཕྱི་མ་ཚུ་གསུམ་  
 ཡིན།
- གཉིས་པ་ལྟ། རྒྱུ་ལྡན་མང་ཤོས་པ་ རྒྱུ་ལྡན་ མ་ལས་ རྒྱུ་ འབད་མི་ཚུ་གྱི་ རྒྱུ་ལྡན་  
 བཞག་མི་དེ་ལྟ་ རྒྱུ་ལྡན་དོན་ཚུ་མེད་ མ་ཚང་མ་འབད་ ཕྱི་མ་དོན་ལོད་པ་ལས་ གོ་  
 བ་ལཱ་དོ་བདེ།
- གསུམ་པ་ལྟ། རྒྱུ་ལྡན་ དུམ་ཚུ་འབད་བཅུ་དེ་ཡོད་པ་ལས་ ལེམས་ཁར་བཞག་ནི་འཇམ་མ་  
 ཚན་ གཞན་ལྟ་ ལྟ་འདྲི་འབད་དགོ་ཏུ་ ལ་ལས་སྤྱི་བཟང་ཡིན།



ཚུམ་གྱི་ངོ་སྟོན།

ཚུམ་ཟེར་མི་འདི་ སྤྱིར་བཏང་གིས་ གོང་ལུ་འབྲི་ཚུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ནང་ བཀོད་མི་བཤད་ཚུམ། ཚུང་  
ཚུམ་ཚུ་ཡང་ ག་ར་ཚུམ་ཡིན་མ་མཚན་ སློ་བེ། ཅང་མོ། བསྐབ་བྱ། གྱ། ལྟམ་ལྟ། ལ་བཤད་ཚུ་  
ཚིག་ས་བཅད་ནང་འབྲི་མི་ཚུ་ཡང་ ག་ར་ཚུམ་ཡིན།

ཚུམ་འབད་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྟམ་མེད་ཅེ་དང་བསྐབ་ཏེ་ གྱ། ལྟམ་ལྟ་འབད་ཡང་རྒྱབ་བཏུབ། སློ་བེ་  
དང་ ཅང་མོ་འབད་ཡང་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་བཏུབ། ཡིན་ཏུང་ རྟམ་མེད་ཅེ་དང་ལུ་ ཚུམ་ཟེར་སོ་  
སོར་ དབྱེ་དགོ་མི་འདི་ གྱ། ལྟམ་ལྟ། སློ་བེ། ཅང་མོ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་མི་འདི་ལཱ་ ཚུམ་དཔེར་ན།  
གྲང་ཡིག་ལུ་ཆ་བཞག་པ་ཅིན་ རང་གི་ཆ་རོགས་ཅིག་ལུ་ སེམས་དགའ་བའི་གྲང་ཡིག་ཅིག་ འདི་  
ཚུམ་རྒྱབ་ཏེ་བསྐྱུལ་བ་ཅིན་ དམིགས་བསལ་ལག་ཆེ་བའི་ བདེ་སྟོན་ཅིག་འབད་བཅིས་ཏེ་ ཅ་ཆེ་མ་  
ཡིན།

དེ་བཟུམ་སྟེ་ རྒྱལ་ལབ་དང་ གོང་མ་ལུ་ བསྟོན་པའི་ཚུམ་ལ་སོགས་པ་ རང་གི་ སེམས་ཀྱི་ཚུར་ཏུ་མས་  
ཚིག་ས་བཅད་ཀྱི་ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་པའི་ དགའ་ཚུམ། སྤྱོད་ཚུམ། ཡམ་སྐབ་ཆ་ ཆ་རོགས་ཚུ་  
སེམས་ལཱར་དྲན་ཏེ་ བཅོལ་མ་ཚུགས་པའི་ དྲན་ཚུམ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ སེམས་ཤོར་བའི་ཚུམ།  
སེམས་ལཱར་སྐྱུག་བསལ་ལུ་ བཅོལ་མ་ཚུགས་པའི་ སྤྱོད་ཚུམ་དང་ འཁྲུལ་ཚུམ་ གཞན་ལུ་སེམས་གསོ་  
དང་ བསྐབ་བྱ། གོས་སྟོན་གྱི་ཚུམ་ དབྱེ་གསལ་བཅས་ཏེ་ ཡིད་བཟང་ཆད་པའི་ཚུམ་ ལ་སོགས་པ་ མང་  
རབས་ཅིག་ཡོད།

དེ་ཚུ་ལས་ དུས་ཅི་ལྟར་གྱིས་སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོ་མི་འདི་ བསྟོན་ཚུམ། དགའ་ཚུམ། སྤྱོད་ཚུམ། དྲན་  
ཚུམ་ བཞི་ལུ་སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོ་པ་ཡིན། ཚུམ་རྒྱབ་ད་ རང་གི་སློབ་དོན་དང་ བསྐབ་ཏེ་ ཚིག་རྒྱང་



སློབ་ཚུལ་དོན་ཚན་གཤམ་ལ།

ཨང།	དོན་ཚན།	ཚུལ་པ་ལོ།	ལོ་ཚིམ་དབྱེ་བ།
༡	ཆ་རོགས་བྲན་པའི་རྩེ་མོ།	བདེ་ཆེན་དབང་མོ།	རྩེ་མོ།
༢	ཐེམ་ཕུན་གཞོན་ཚུ་ལུ་དམིགས་བསལ་བསྐབ་བྱ།	ཀུན་གསལ།	
༣	ཀ་ཚུལ་འབྲུག་ལུ་ལ་བསྟོད་བསྐྱེད།	དངོས་གྲུབ་བཟང་པོ།	ཚུལ།
༤	རྩོལ་མཚམས་པའི་སློབ་ལོ།	བྲག་ཤོས་ཤེས་རབ་མཐའ་ཡས།	སློབ་ལོ།
༥	ཤར་སློབ་ལའོ་ལོ་ལོ་ལོ་བས་བརྒྱད།	གོང་མཚུངས།	སློབ་ལོ།
༦	ཆ་རོགས་ལེགས་པའི་ཚོགས།	དག་རྒྱུན་ལས་བསྐྱེད།	དབྱེ་གཏམ།
༧	ད་རེས་ལྷོད་རྒྱ།	ཚུལ་སློབ་སྟེ་ཚན།	གསལ་བཤད།
༨	ད་རེས་སྐྱུ་མཚོན་གཙོ་བོ།	”	གསལ་བཤད།

ཆ་རོགས་དྲན་ཚུམ། བ་གཞོན་ལུ་བསྐྱབ་བྱ། རྒྱལ་བསྟོན་ཀ་ཚུམ།

**འབྲི་མི།**      ཉུན་གསལ་ལས་པོ་ཉེ་ཡོད་པ།

**དཔྱེ་བ།**      རྒྱན་རྒྱལ། ལོ་ལྔ་པ།

**ཁྱེད་ལྟོ་ལྟོ།**

ཉུན་ཚུམ་འདི་ནང་ ཆ་རོགས་དྲན་པའི་ཕྱང་མོ་དང་ ཟིམ་ཕུའི་ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ དམིགས་བསལ་གྱི་  
བསྐྱབ་བྱ། ཀ་ཚུམ་འབྲུག་ལུ་ལུ་བཟོད་པ་ཟེའམ་མི་ ཀ་ཚུམ་དེ་ཚུ་ ཚུམ་ཉུ་ བཅུགས་ཏེ་ཡོད། འདི་ནང་  
ཚིགས་བཅུ་གྱི་ཚུམ་འབྲི་ཕ་ད་ ཚིག་ཀྱང་གི་མང་ཉུང་གི་ཁྱད་པར་ཚུ་ སོ་སོ་འབད་བྲིས་ཏེ་འདུག། དེའི་  
ནང་ལས་ ཆ་རོགས་དྲན་པའི་ཚུམ་འདི་ ཕྱང་མོའི་གཞུགས་ལུ་དང་ གཅིག་བསྐྱབ་བྱའི་གཞུགས་ལུ་  
འབད་བྲིས་ལུག། འབྲུག་ལུ་ལུ་བཟོད་པ་གསལ་གྱི་ཚུམ་འདི་ ཀ་ཚུམ་གྱི་གཞུགས་ སོ་སོ་བྲིས་ཏེ་  
ཡོད་པ་ལས་ ཚུམ་གཞུགས་མ་འདྲ་བའི་ཟོག་ལུ་ འབྲི་བཅུངས་ཚུ་ཡང་ཡོད་པ་ལས་ ལེགས་ཤོམ་འདུག།  
ཉུག་པར་དུ་ ཚུམ་ཚིག་ཚུ་ ཡལ་ཚིག་འབད་ གོ་བ་བདེ་རྟོག་རྟོ་འབད་བྲིས་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ཚིག་ཀྱང་མེ་  
མེ་བཞེན་གྱི་ འབྲེལ་བ་དང་ གནད་དོན་གྱི་ཚིག་གཞི་བཅུགས་བཅུངས་ཚུ་ གསལ་ཏེ་གྱོ་ཏེ་འབད་གོང་འོག་  
བསྐྱབ་བྱེ་བྲིས་ལུག། འདི་འབད་ཕ་ལས་ ཉུན་ཚུམ་དེ་ཚུ་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཡོད་པ་ཡིན།

**ལས་དོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་ད་ ཉུག་མི་ཚུ་གིས་.....

- ཚུམ་ཟེའམ་པའི་ གོ་དོན་ཉུ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ཚུམ་ཉུག་བཅུངས་དང་ ཚིག་གཅུང་བཅུངས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ཚིགས་ཀྱང་དང་ ཚིགས་བཅུང་ ཤོ་ལོ་ཀ་ཟེའམ་པའི་གོ་དོན་ ཉུ་གོ་ཚུགས་དགོ།

- རྩོམ་རྒྱུ་ཐང་ལ་གྱི་ རིག་ཕུལ་ཚུ་ འཕྲོ་བའི་ཚུགས་དགོ།
- རྩོམ་རྩོམ་ནང་ དཔེ་དང་ དཔེ་ཅན་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- རྩོམ་ཚུ་ དཔེ་སྤྱད་ཏེ་ འབྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟུང་།

**རིག་ཕུལ། (ཉམ་ནི) རིག་ཏུ་བཟུང་དུ་བྱེད་མཉམ་པ། (གོ་བ་)**

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྩོམ་ཟེར་མི་ཚེག་འདི་ བྱང་ཤིང་གུ་ བྲིས་བཞག་ཞེ་ན་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ རྩོམ་ཟེར་མི་འདི་ ཁོང་གིས་ ཞེ་དོན་ག་དེ་སྟེ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ བསམ་འཆར་བསྟུ་དགོ། དཔེ་དེ་ན།

༡. རྩོམ་ཟེར་མི་ ག་ཅི་ལཱ་ལཱ་ན་?
༢. ལུ་ལོ་ཚུ་གིས་ རྩོམ་ཟེར་མི་གི་ སྤྱིར་བཏང་གོ་དོན་ ག་ཅི་ལཱ་ལཱ་ན་?
༣. བྱེད་བྱུག་གི་གོ་དོན་ ག་ཅི་ལཱ་ལཱ་ དུ་བྱེད་བྱེད་བཞག་དགོ།
༤. རྩོམ་གྱི་གཞུགས་མ་འདྲ་ལ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? (དཔེ་ར་ན། ཞབས་ཁྲའི་གཞུགས་ སུ་བཀོད་པའི་ཚུ་མ་དང་། རྩོ་བློ་ བསྟུ་བཏུ་ གཙམ་མོ་ ལ་བྱུན་ ལྷན་ཚུ་མ་ ཀ་ཚུ་མ་ གྱི་གཞུགས་སུ་བཀོད་པའི་ཚུ་ལ་སོགས་པ།)
༥. སློབ་དཔོན་ནང་གི་ རྩོམ་གྱི་རོ་སྟོན་ཚུ་ ཉམ་ཏེ་ ཞེ་དོན་ལཱ་ལཱ་བཞག་དགོ།

**རིག་ཕུལ། (ཉམ་ནི་ སྤྱད་ནི) རིག་ཏུ་བཟུང་དུ་བྱེད་མཉམ་པ། (དུ་བྱེད་པུད་)**

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚེག་འབྲུ་གུང་ལུ་ལ་སོ་སོ་འབད་མི་ རྩོམ་མ་འདྲ་ལ་ དཔེ་དེ་ན། ལ་བྱུན་དཔེ་ མ་ རྩོ་བློ་ ལུ་མོ་ བསྟུ་བཏུ་ ཡལ་ལུ་ལུ་ ཞབས་ཁྲ་ རྩོམ་རྩོམ་ཚུ་ལུས་ ཚེགས་བཅད་



གཅིག་དང་ ཡང་ན་ ཚིག་ཀྱང་ ༢ ནེ ཤོག་ཟང་གཅིག་གྲུ་བྲིས་ཏེ འབག་འོང་ནི། དེ་  
སློབ་ཁང་ནང་དཔུངས་བཞག་སྟེ་ སློབ་ཕུག་ཁོང་ར་ལུ་ ཉུག་བཅུག་ཏེ་ ཚིགས་བཅད་/ཚིག་  
ཀྱང་དེ་ཚུ་ ག་ཏེ་གི་ཡིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་འེ་སྐབས་ལུ་ ཚིག་ཀྱང་དང་  
ཚིགས་བཅད་/ཤོ་ལོ་ཀ་གི་གོ་བ་ཚུ་ཡང་ ཉུག་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཕུལ། (ཉུག་ནི་ སྐབ་ནི) རིག་ཏུ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡ་ལོ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ དྲིས་ལུ་འབད་དེ། ཡ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ དེ་ཏེ་  
ཚུན་ཚུན་ ཅོམ་ག་ཅི་ར་རྒྱ་བ་ཅི་ག་? ཅོམ་རྒྱ་བ་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཅོམ་འདི་ ག་ཅི་གི་གཟུགས་  
ལུ་བྲིས་ཉུག་ག་? ཚིག་ཀྱང་རེ་ནང་ ཚིག་འབྲུ་ག་དེ་རེ་འདུག་ག་ དཔྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག་སྟེ་  
ཅོམ་འདི་ དམངས་ཁར་ཉུག།

**རིག་ཕུལ། (ཉུག་ནི་ སྐབ་ནི) རིག་ཏུ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཞིབ་)**

༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཅོམ་ ཚིག་འབྲུ་བཞུགས་ལས་དགུ་མ་ཚུན་འབད་མི་ ཅོམ་ཁག་ལ་ སློབ་  
དཔོན་རང་གིས་ བཅུམ་རུང་ ཡང་ན་ བཅུམས་ཡོད་མི་ཅིག་བསྐྱུ་ལུ་འབད་དེ་ འབག་  
འོང་རུང་ ཤོག་ཟང་ཅིག་གྲུ་བྲིས་ཏེ་ དཔུངས་ཞུ་མ་ལས་ ཡ་ལོ་ གཅིག་ག་ཏེ་ཅིག་ལུ་  
ཉུག་བཅུག་དགོ།

དེ་འེ་སྐབས་ ཚེ་རིགས་གཞན་མི་ཚུ་ ཉུག་ཟངས་ཚུ་ཉུན་བཅུག། ཉུག་པ་འེ་སྐབས་ལུ་ ཚིག་  
གི་གཅད་མཚམས་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་སྟེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཞོན་  
ནི། དཔེ་རྟེན།

༡. ཅོམ་དེ་ཚུ་ལས་ ག་འདི་ ཉུག་པ་འཇམ་མས་?
༢. ཉུག་ཟངས་ ག་དེ་སྟེ་ཉུག་དགོ་པས་?

- 3. ཚིག་ཀྱང་ནང་ ཚིག་འབྲུ་འདྲན་འདྲ་འདུག་གམ་? ག་འདི་མང་མས་? འདི་ག་དེ་སྟེ་  
ཉལ་ཅི་?
- 4. ཉལ་པ་ད་ ལཱ་ལག་སྟོས་ ག་འདི་ཡིན་མས་? འདི་ག་ཅི་འབད་ ལཱ་ལག་ཚེས་ལ་  
མོ་? དེ་ལས་ ཡལ་ལོ་ཚུ་དེ་ཚོ་ན་ནང་ རྟོ་རྒྱུ་ལའབད་ ཚེས་ཤེ་གཅིག་ལའའབད་  
ཉལ་བཅུག་དགོ།

**རིག་ལཱ། (སྐབ་ནི་ ཉལ་ནི་ གྲི་ནི) རིག་འོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཡུན་)**

- 5. སློབ་ཕུག་ཚུ་ལཱ་ འོ་ག་ལཱ་ཡོད་མི་ རྩོམ་ཚུ་ཉལ་བཅུག་ཞིན་ན་ རྩོམ་དེ་ཚུ་ལཱ་ རྒྱ་དཔེ་ག་ཅི་  
འདུག་གམ་ དཔྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག།

ཀ	ཚོ་འདིར་ཡན་པའི་རིག་ཅུལ་ཀུན་སྟོན་པའི། སློབ་དཔོན་མཚོ་ག་ཞི་ཞོར་བུ་བསམ་འཕེལ་འདུ། ང་བཅས་ཡོན་ཏན་དགོ་མི་སློབ་ཕུག་རྣམས། རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུའི་སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་འཛོམས།
ཁ	ཚོ་འདིར་ཡན་པའི་རིག་ཅུལ་ཀུན་སྟོན་པའི། སློབ་མཚོ་ག་ཞོར་བུ་བསམ་འཕེལ་འདི་ཉིད་ལས། ང་བཅས་ཡོན་ཏན་དགོ་མི་སློབ་ཕུག་རྣམས། སློབ་གྲྭའི་རྒྱ་མཚོ་ནང་ལུ་སློབ་ས་འཛོམས།
ག	ཚོ་འདིར་ཡན་པའི་རིག་ཅུལ་ཀུན་སྟོན་པའི། སློབ་དཔོན་མཁས་པ་བཞུགས་ཏེ་ཡོད་མི་ལས། ང་བཅས་ཡོན་ཏན་དགོ་མི་སློབ་ཕུག་ཚུ། སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་འཛོམས་ཏེ་རིག་པ་ལེན།

དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོ་ག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་ཞིན་ན་ རྩོམ་རྒྱུ་  
ཟངས་གྱི་རིག་ལཱ་ནང་ དོན་ལཱ་(དཔེ་ཅན་) དཔེ་སྐྱུར་ཟངས་དང་ དཔེ་འི་ལྷན་ཚོས་དང་  
(དོན་) དཔེ་ཅན་གྱི་ལྷན་ཚོས་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི་ ལྷན་ཚོས་གཉིས་ལྷན་པས་ ག་ཅི་  
འདུག་གམ་? དཔྱེ་བ་ལྟེ་ནི་ དཔེ་དང་ དཔེ་ཅན་འདྲ་བའ་ལྟེ་ནི་པའི་ མཚུངས་གསལ་གྱི་ ཡུན་  
སྐྱུར་ཟངས། དཔེ་ཅན་དང་ གཞུགས་ཅན་གྱི་ལྷན་ལྷན་ལྷན་པས་ ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག།

**རིག་ལཱ། (སྐབ་ནི་ ཉལ་ནི་ གྲི་ནི) རིག་འོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཞིབ་)**

- 6. སློབ་ཕུག་ཚུ་ལཱ་ འོ་ག་ལཱ་ཡོད་མི་ རྩོམ་ཚིག་ས་བཅུག་གཅིག་པོ་འདི་ ཉལ་བཅུག་ཞིན་ན་

ཚོམ་དེ་གི།

- ༡། བརྗོད་དོན་གཅིག་ཡིན་པས་?
- ༢། ཚིག་ཀླང་རེ་རེ་གིས་ དོན་དག་གཅིག་ཉོན་མམས་?
- ག། ཚིག་ཀླང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་གཤེན་པའི་འབད་མམས་?
- ང། ཚོམ་འདི་ནང་ལུ་ སློབ་གྲྭ་ སློབ་དཔོན་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གི་ཚིག་འདི་གཅིག་འབད་ ཚུན་དགོ་པ་མོ་?
- ཅ། ཚིག་ཀླང་རེ་ནང་ ཚིག་འབྲུག་གཤེན་འདུག་?
- ཆ། ཚོམ་གསུམ་ཆ་ར་ བརྗོད་དོན་ཅོག་འབད་པས་ག་?
- ཇ། ཚོམ་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་ལུ་ རྒྱད་པར་གཅིག་འདུག་? དམུ་སྐྱེ་ཐངས་ ཅོག་འབད་པས་ག་?
- ཉ། དམུ་དང་དམུ་ཅན་གཉིས་ཀྱི་ རྒྱད་ཚེས་འདུམ་གཅིག་འདུག་ག་གཤེན་འབད་པས་ག་?

༡	ཚེ་འདིར་ཕན་པའི་རིག་ཚུལ་ཀུན་སྟོན་པའི། སློབ་དཔོན་མཁས་པ་བཞུགས་ཏེ་ཡོད་མི་ལས། ། ང་བཅས་ཡོན་ཏན་དགོ་མི་སློབ་ཕུག་ཚུ། སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་འཛོམས་ཏེ་རིག་པ་ལེན།
༢	ཚེ་འདིར་ཕན་པའི་རིག་ཚུལ་ཀུན་སྟོན་པའི། སློབ་དཔོན་མཚོག་ཞི་ཚོར་བུ་བསམ་འཕེལ་འདྲ། ། ང་བཅས་ཡོན་ཏན་དགོ་མི་སློབ་ཕུག་རྣམས། རྒྱ་མཚོ་ལྷ་བུའི་སློབ་གྲྭ་འདི་ན་འཛོམས། །
༣	ཚེ་འདིར་ཕན་པའི་རིག་ཚུལ་ཀུན་སྟོན་པའི། སློབ་མཚོག་ཚོར་བུ་བསམ་འཕེལ་འདི་ཉིད་ལས། ། ང་བཅས་ཡོན་ཏན་དགོ་མི་སློབ་ཕུག་རྣམས། སློབ་གྲྭའི་རྒྱ་མཚོ་ནང་ལྷ་སློབ་པས་འཛོམས། །

རིག་ལུ། (ཉན་ནི་ ཉུག་ནི) རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བལྟས་)

༡. སློབ་ཁང་ནང་ སློབ་ལུ་ ཡ་ནང་ཡོད་པའི་ཚོམ་ཚུ་ ལོག་ཉེ་དཔུངས་བཞག་ཞིན་ན་ ཚོམ་



**ཡང་ན།** སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ སེམས་དཀག་སྟོང་སྟོང་ སེམས་འཁྲུལ་སྟོང་སྟོང་ ཡི་ཚེ་སྟོང་སྟོང་ མ་འཕྱུད་  
པར་ཡུན་རིང་མོ་ཡར་སོ་པའི་ སྤང་རེ་ཉུན་བཅུག་ཏུ་ དེ་ཚུ་ཚོ་མ་འབད་ཀྱི་བཅུག་  
དགོ།

**ཡང་ན།** རྩོལ་མ་འདྲ་བའི་ ཟུང་རིགས་ཚུ་ལུ་ རྩོལ་བཏུ་ཏུ་ ཚོམ་ཀྱི་བཅུག་ནི་དང་།

**ཡང་ན།** སེམས་ཀྱི་འཆར་སྤང་མ་འདྲཱ་ འཆར་ཚུ་ལུ་ཚུ་ཡང་ ཚོམ་གྱི་ཐོག་ལུ་བཞེད་  
བཅུག། དེ་ལོ་སྐབས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཏཱ་གོ་དགོ་པ་ལོ་མ་འདྲི་ ཚོམ་དང་འབྲི་ཚོམ་  
ཚུ་ གཅི་རེ་འབྲི་རུང་ རང་གི་ཚུ་རྣམས་ལུ་ ལོ་མ་འབད་འཆར་ཡོད་པའི་ ཉམས་  
ཚུང་གི་ཐོག་ལུ་འབྲི་བཅུག་ ཚིག་དོན་ཚུ་སྤྱད་ཚུ་དང་དུན་པར་འབྲི་བཏུ་བཞེད་ཡིན་མ་  
གཤམ་བཅུག་དགོ།

**རིག་པུ་ལ། (ཉུག་ནི་ རྩི་ནི་) རིག་ཏུ་བསམ་དགུ་རིམ། (གཅིག་བཟུམ་)**

༩. ལཱ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ དཔེ་ཚུ་ལྟ་བུ་ཚུ་ལྟ་ལྟ་ རང་སོའི་སློབ་འདོད་དང་བཟུན་ ལཱ་གཡོག་གཅི་  
འབད་ནི་ཡིན་ནུ་ མ་འོངས་འཆར་གཞི་ཅིག་ ཚོམ་གྱི་ཚིག་ནང་བཅུགས་ཏུ་འབྲི་བཅུག།

**རིག་པུ་ལ། (ཉུག་ནི་ རྩི་ནི་) རིག་ཏུ་བསམ་དགུ་རིམ། (གཅིག་བཟུམ་)**

༡༠. ལཱ་ལོ་ཚུ་འབད་བཟོ་མས་བཞག་ཞིན་ནུ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ གཏུང་ཡིག་རེ་ ཚོམ་གྱི་  
ཐོག་ལུ་འབྲི་བཅུག་སྟེ་ ཚུ་རིགས་གཉིས་ཚུ་གིས་ གཏུང་ཡིག་འདི་ ཐོབ་ཚུ་ལྟ་ལྟ་ དོ་རུང་  
གཏུང་ཡིག་འདི་གི་ ཡིག་ལུ་ཡང་ ཚོམ་ཀྱི་བཅུག་ བཟུང་ལུ་བཞེད་བཅུག།

**རིག་པུ་ལ། (རྩི་ནི་) རིག་ཏུ་བསམ་དགུ་རིམ། (གཅིག་བཟུམ་)**

༡༡. སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ བརྟེན་ཚིག་ དག་འ་ཉམས་ཀྱི་ཚིག་ སྟོ་ཚིག་ ཚ་རོགས་དང་ ཡམ་ཡུན་ཚ་  
 ལམས་ལུ་ དུན་པའི་ཉམས་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ རྩོམ་ཚིག་འབྲུ་ཡུ་ པ་དང་ ལ པ་འབད་མི་  
 ཚིགས་བཅད་ཅེ་འབྲི་བཅུག། ཁོང་གིས་ བྲིས་ཚུ་མཉམ་དུ་ སློབ་ཁང་ནང་དཔུངས་ཏེ་ ལཱ་ལོ་ཚ་  
 རོགས་ཚུ་ལུ་ ཉུག་ཤིའི་གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ།

**བྲན་གསལ།** སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཅའ་འབད་རུང་ ཚུ་མ་འདི་ཚུ་འབྲི་བཅུག་པའི་སྐབས་ལུ་  
 ཞར་དང་ཞོར་ཁར་ ཡིག་འུ་སློབ་བདད་། མིང་ཚིག་གི་སླེབ་ཚུ་ཤེས་ཐབས་ལུ་ གཙུ་བཏོན་  
 དགོ་པ་ཡང་ ག་ཅི་དེ་ལས་ཁག་ཆེན་ལས། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ སླེབ་སློབ་ལུ་ སླུང་བ་འབྲོབ་ཐབས་  
 ལུ་ ཐུགས་བཞེད་གནང་སྟེ་ ཕྱག་འགན་འབག་དགོ་པ་ཨིན།

སློབ་ཟེ་འོ་སྟོན།

སློབ་ཟེ་ཟེ་མི་འདི་ ང་བཅས་ར་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རྒྱལ་དང་ཡུ་ལས་ མི་སྲོ་རིག་ཅན་ ལ་མཁལས་པ་  
ཅེ་ལ་སློབ་སྦྱོར་ཤེས་མི་ ལ་བདེ་ཅེ་བདེ་ཚུ་གིས་ ཡར་ལོགས་མའི་སློབ་གྲྭ་དང་བསྟན་པའི་ གྲྱམ་  
ལུ་ འདི་འཕྲོ་ལས་ར་ སློབ་ཟེ་དང་བཅུགས་ཏེ་ སྤང་མི་དག་ཅེ་ལ་འདི་ལུ་ སྤང་ཡིན།

སློབ་ཟེ་འོ་མ་འདི་ གནད་དོན་འདི་གི་སྟོན་ལས་ཟེ་ དེས་གྲྱུ་བཟོ་དགོ་པ་མེད་པར་ ཡར་ལོགས་མའི་  
རྒྱལ་དང་བསྟན་ཏེ་ ལུ་རྒྱལ་དགོ་པ་འདི་ཡིན་མ་ལས་ དེ་དང་ལུ་དགག་སྦྱོར་དང་ རྒྱལ་རྒྱུ་ལུ་  
རིགས་ཚུ་ཚུ་དཔ་ཡིན། དེ་ལས་རྒྱལ་བཀོད་མི་མེད་ཏུ་ ཅོམ་གྱི་དབྱེ་བ་བཟུམ་ རང་གི་སེམས་ཀྱི་ཚེ་  
འཕམས་ལུ་ཤར་བའི་ བསྟོད་ཚིག་དང་ དག་འཕྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ སློབ་ཟེ་ཡང་སྦྱོར་དོ་ཡོད་པ་མ་ཚད། ལོ་  
རྒྱལ་དང་རྒྱལ་རབས་ རང་གི་མི་ཚེ་ལྷོ་ལོ་ལུ་ སློབ་ཟེ་འབད་བསྟན་ཏེ་ཡོད།

སློབ་ཟེ་དང་ཅོམ་གྱིས་ཀྱི་བར་ན་གི་ལྷན་པར་འདི་ ཅོམ་འདི་ གཙོ་བོ་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ གཞི་རྒྱུ་  
འབད་དེ་ འབྲི་མི་དང་ སློབ་ཟེ་འདི་གཙོ་བོ་ ཡོང་ལའི་སྐད་ཡིག་ལུ་ གཞི་རྒྱུ་འབད་དེ་ འབྲི་མི་ཡིན་ཏུ་  
དེ་མེད་ནངས་པ་ ཅོམ་ཚུ་ཡང་ཡོང་ལའི་ནང་ འབྲི་མི་མང་ལུ་འབྲེལ་པའི་བསྐྱེད་ཡོད།

སློབ་ཟེ་འདི་ ཡོང་ལའི་སྐད་ཚིག་གི་གཞི་རྒྱུ་འབད་ ཡོང་ལའི་སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་  
འབད་དགོ་པ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ དམིགས་དོན་འབྲུག་དགོ་པ་འོ་མ་འདི་ སློབ་དེ་བ་ནང་སློབ་གྲྭ་  
དམེ་ཚུ་ལ་ཅམ་མེ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་མི་ཚུ་གིས་ ལག་ལུ་སྦྱང་བ་གི་  
ཐོག་ལས་འབད་ རྒྱལ་བཀོད་ཏེ་དང་ ལུ་སྤང་ཏེ་ཚུ་ དམེ་ཚུ་ལུ་བཟུང་ཏེ་མེད་པར་ སོ་སོའི་སློ་  
རིག་གི་ བང་མཚན་ལ་ཕྱེ་ཞེ་མ་ལས་ གནམ་གྲུ་ལང་དང་ཤར་བའི་མེ་རྟོག་བཟུམ་ ཚིག་ག་དེ་སློ་  
ཡང་བཟོ་བྱེ་ སྤང་ཤེས་ནི་གི་རིག་ཅེ་ལུ་ འབྲེལ་དགོ་པ་ཡིན།

འདྲི་གཏེན་ལས་ རྒྱུ་ལྷ་སློབ་ཁང་ནང་གི་ སློབ་དཔོན་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་མ་དོ་བས་ ཡམ་དང་ཆ་  
 རོགས་ཚུ་གིས་ཡང་ གོ་གས་རམ་འབད་ཚུ་གས་ནི་ཡིན་མ་ལས་ གཙོ་བོ་ས་ དང་འདྲེན་ལྷ་ རག་ལས་པ་  
 ཡིན་མ་ཅུ་གོ་དགོ་པ་ཡིན་ནོ།།





- སློབ་མི་ ཉུག་ཐང་ས་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- སློབ་མི་ནང་གི་ དཔེ་དོན་དང་ སྐད་དོན་ཚུ་ དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ ཉུག་ཚུགས་དགོ།
- སང་སོའི་གཡུས་སློབ་དོན་དང་ སློབ་སྦྱོར་ཐང་ས་ཚུ་ ཞིབ་འཚོའུ་འབད་དེ་ བསྐྱུ་གྲིག་འབད་ ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟ།

**སྤྱི་ཚུ་ལྟ། (འདྲ་ནི་ ལྟ་བུ་དེ་) སྤྱི་ཚུ་ལྟ་བུ་དེ་ལྟེ་སྤྱི་ཚུ་ (དཔེ་ཤེས་)**

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་མི་ཚེ་ ཐུང་ཤིང་གུ་ ཡིག་འབྲུག་སློབ་འབད་བྱིས་བཞག། ཨ་ལོ་ཚུ་ལྟ་ ཚོགས་འདུ་ཉུག་བཞག་སྟེ་ འདི་ག་ཅི་ཡིན་ན་སླབ་བཞག། དེའི་སློབ་ལས་ ག་ཅི་ཤེས་ག་ ཨ་ ལོ་ཚུ་དང་ས་ལས་ ཉམས་སྦྱོང་ཚུ་ཡིན་དགོ། དཔེ་ཤེས།

༡. སློབ་མི་ཚེ་མི་ ག་ཅི་མོ་?
༢. སློབ་མི་དཔེ་བཞག་སྟེ་མོ་?
༣. སློབ་མི་དཔེ་བཞག་ ག་དེ་སྟེ་བཞག་སྟེ་མོ་?
༤. ཉུག་གི་གཡུས་ལས་ སློབ་མི་དཔེ་བཞག་?
༥. སློབ་མི་ཅི་ག་སྦྱོར་ཞིག་? སོགས་འདྲི་དགོ།

**སྤྱི་ཚུ་ལྟ། (འདྲ་ནི་ ལྟ་བུ་དེ་) སྤྱི་ཚུ་ལྟ་བུ་དེ་ལྟེ་སྤྱི་ཚུ་ (ལག་ལེན་)**

༢. ཨ་ལོ་ཚུ་གི་གསུང་ལས་ སློབ་མི་དཔེ་བཞག་སྟེ་མོ་འོ་ལོ་ལོ་ལོ་ དེ་ཚུ་ལྟ་བུ་བཞག་དགོ། སློབ་མི་དཔེ་བཞག་སྟེ་མོ་ གཞུགས་ཀྱི་དཔེ་བཞག་དང་ སློབ་མི་དཔེ་བཞག་ ག་དེ་སྟེ་ལས་ལེན་དེ་ འོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལས་བཞག་དགོ།

**རིག་ལུགས། (ཉམ་ནི་སྐབ་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལེན་)**

༣. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དེ་བ་ནང་ཡོད་པའི་ སློ་བེའ་དེ་ གནད་ས་དང་སྐྱགས་ཏེ་ བསྐྱར་བཅུག། དེ་  
ལས་ སློ་བེའ་དེ་ནང་གི་ ཚིག་དོན་གྱི་གོ་བ་ཚུ་ ག་ཅི་ས་ཡིན་པས། ལཱ་ཚན་ནང་ གོ་སྐྱར་འབད་  
དེ་ དམངས་ཁང་སྐབ་བཅུག།

**རིག་ལུགས། (འདྲ་ནི་སྐབ་ནི་བྲི་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལེན་)**

༤. སློབ་གྲྲའི་ ཏེ་འདྲ་བས་ལུ་ཡོད་པའི་ ཡམ་རྒྱ་ཤོས་ སློ་བེའི་སྐྱོ་ས་ལས་ ལགས་ཤོམ་འབད་  
ཤེས་མི་ཅིག་ རྒྱ་མགོན་སློབ་སྟོན་པ་འབད་འབོ་ཞིན་ན་ ཐུན་ཚན་གཅིག་དང་ ཡང་ན་  
གཉེས་གྱི་སིང་ལུ་ སློ་བེའི་སྐྱོ་ས་ལས་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག།  
དེ་འི་སྐབས་ལུ་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཟེན་བྲིས་བརྟམ་བཅུག་དགོ།

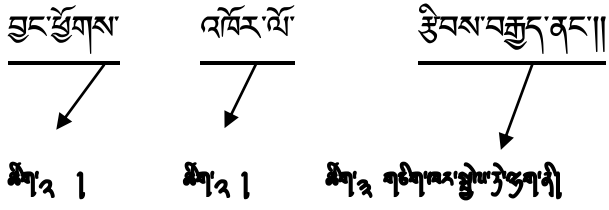
**རིག་ལུགས། (འདྲ་ནི་སྐབ་ནི་བྲི་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཕྱད་)**

༥. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རང་སེའི་ཡམ་དང་ བྱིམ་ཚང་གནད་ས་རས་ཚུ་ལུ་ དྲི་དུམ་འབད་དེ་ སློ་བེའི་  
བྲིས་སློེ་འབག་འོང་བཅུག། འོང་ལུ་ སློ་བེའ་དེ་ རྒྱ་མགོན་སྐྱོ་ས་ལས་ཡིན་ན་? ག་གིས་  
བསྐྱར་བསྐྱར་ཡིན་ན་? ག་ཅི་འབད་བསྐྱར་ཡིན་ན་ བྲིས་སློེ་འབག་འོང་ཞིན་ན་ སློབ་  
ཁང་ནང་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག།

**རིག་ལུགས། (ཉམ་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཕྱད་)**

༦. སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ སློ་བེའི་ལུ་ དྲི་བ་དྲིས་ལུ་འབད་ཡང་ ལྷུ་སྐྱོ་ལུ་ཡོད། དཔེ་ན། སློབ་  
དེ་བའ་དེ་ནང་ལས་འབྲོན་པའི་ སློ་བེའི་ཚིག་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་འདུག? དྲི་བ་དྲིས་ལུ་

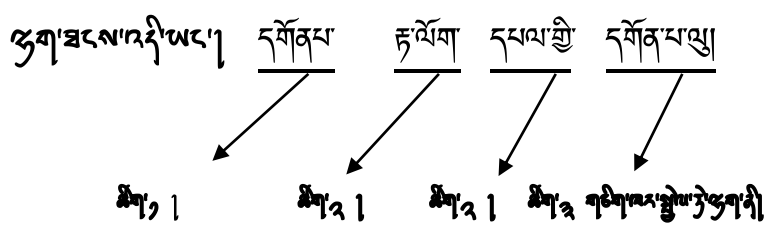
ཡིན་མ་གཤིས་ཤིག་ཅི་? འདི་ནང་ ཚིག་གི་གོ་དོན་མ་གོ་མ་གཤིས་ ག་ཅི་ར་འདུག? དེ་ལས་  
 རིགས་བརྒྱུས་ཏེ་ གཞན་ཚུ་ཡང་ ཉུག་བཅུག་དགོ། ཉུག་ཟངས་འདི་ཡང་ཚིག་འབྲུ་བཅུག་  
 མ་ཅིག་འབད་པ་ཅིན།



བྱང་ཕྱོགས་འཁོར་ལོ་ཕྱི་བས་བརྒྱད་ནང་། ཕྱི་བས་བརྒྱད་ལྷགས་གྱི་བྱ་མིག་ནང་། རི་མོ་  
 དར་དཀར་ལང་ལོང་ནང་། རྩོམ་ལྷ་མེད་པའི་ཚུ་དེ། ཡར་གངས་ཁ་བར་ཆ་བཞག་གོ།

**རིག་ལུ་ (སྐབ་ནི) རིག་ཏུ་བས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལེན་)**

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་ལུ་ཡོད་མི་ སློ་བེ་འདི་ ལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཉུག་བཅུག་སླེ་ སློ་བེ་འདི་གི་  
 གོ་དོན་ལེན་བཅུག། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་ལུ་ སློ་བེ་བརྒྱུས་དགོ་པའི་ཁྲུངས་དོན་  
 འདི་ནང་ སློ་བེ་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ སྐ་ག་ཏུ་མ་ཚུ་གི་ གོ་དོན་བཤད་དེ་བྱིན་དགོ།



དགོན་པ་རྟོ་ལོག་དཔལ་གྱི་དགོན་པ་ལྷ། ལོ་ན་ཉིང་བཅུགས་པའི་བསང་ཉིང་འདི། །  
 ཇུས་ཅི་ལོ་འདབ་རྒྱས་ཆེ་ཡི་པ། ཡང་ན་གཙང་རྩ་རྟོ་ལོག་ལོག་དགོ་པས། །  
 ཡང་ན་རྟེན་རྩ་རྩེ་ཆ་སློན་པར་འབྱོན། །  
 རྩེ་ཆ་ཙེ་རྩེ་རྩེ་རྟོ་ལོག་ལོག་མི་དགོ། རྟེན་རྩེ་རྩེ་ཆ་འད་སློན་མི་དགོ། །  
 བུ་མོ་ཚྱོད་ར་ལྷ་ཁང་དགོན་གཉེར་འབད། རྟེན་མེ་ལོན་ཆབ་ལ་ལུ་འོང། །

སློབ་མི་འདི་ ཡིག་འབྲེན་དང་ ཡིག་ལོག་འབད་བརྟུང་ཡོད་པའི་ སློབ་མི་ཅིག་ཨིན་པས། དེ་ཡང་  
 དྲེམ་རྒྱལ་ལབ་ནང་ བཅུན་ལྷལ་ཡོག་པའི་སྐབས་ལྟ། ལྷན་ཚུ་ཡོད་ནང་གི་ དགེ་སློང་ཅིག་  
 གིས། རྩ་ལོག་ལས་ ལམ་སྟོན་ཅིག་འཚེལ་སྟེ་ གཞུལ་ལམ་སྟོན་ལོང་མེད་པར་ ཡོད་ནང་སློབ་  
 བརྒྱུགས་ཀྱི་ ལོ་ ལའོར་བུང་ ལམ་སྟོན་འབད་མཚུན་མ་ཚུགས་པ་ལས། ལམ་སྟོན་འདི་  
 གིས་ ཡིག་བྲིས་ལུ་ སློབ་མི་དེ་སྟེ་བརྒྱུན་བརྒྱུན་ལྷུ་ལས།

དགོན་རྒྱལ་ལོག་དཔལ་གྱི་དགོན་པ་ལྟ། ལོ་ན་ཉིང་བརྒྱུགས་པའི་བསང་གིང་འདི། །  
 ལུས་ཅི་ལོ་འདབ་རྒྱས་ཆེ་ཡི་པ། ཡང་ན་གཙུག་རྒྱལ་ལོག་དགོན་པས། །  
 ཡང་ན་རྟེན་རྒྱུང་སྐྱེ་བ་སློབ་པར་འབྱོན། །

ཟེར་བྲིས་གཏུང་མ་ད།

དེའི་ལན་ལུ་ དགེ་སློང་གིས།

རྒྱལ་ལོག་རྒྱལ་ལོག་མི་དགོ། རྟེན་རྒྱུང་སྐྱེ་བ་ལེ་དགོ། །  
 ལུས་ཅི་ལོ་འདབ་རྒྱས་ཆེ་ཡི་པ། ཡང་ན་གཙུག་རྒྱལ་ལོག་དགོན་པས། །

ཟེར་བྲིས་བརྟུང་ལུག།

**དོན་དགའ་ལོ་མའདི་** ང་བཅས་གཉིས་ ན་ཉིང་གཉེན་པོ་མཉམས་ལས་ ལུས་ཅིང་ ལམ་སྟོན་གྱི་  
 འབད་ཆེ་ཡི། དེ་འབད་ལས་ ཡང་ན་ རྟེན་རྩ་རྩ་ལོག་ལུ་ ལོག་དགོ་པས། དེ་མིན་ རྟེན་  
 རྒྱུང་སྐྱེ་བ་སྟེ་ཟེར་མི་འདི་ ལམ་སྟོན་གི་ བཀའ་གོ་ལུ་དང་བཟུང་ལུ་ རྒྱུགས་སྐལ་ཚུ་འབག་  
 འོང་དགོ་པས་ཟེར་བའི་ སློབ་མི་པས།

ཡིག་ལན་འདི་ ང་ཡ་ལུ་ ལོ་ག་ནི་འི་ཐབས་མིན་འདུག། ཡ་ལོ་འི་བཀའ་གོ་ལ་དང་ བཟའ་  
 འཐུང་བསྐྱལ་བས་ཡང་ ང་མི་ཉོད། དེ་བས་འདི་ དཀོན་གཉེས་ཀྱིས་ ལྷ་ཁང་ཉ་དོ་བཟུམ་སྟེ་  
 ལྷོད་ས་ ཡ་ལོ་འདི་བཏུ། དཀའ་མེ་ཡོན་ཆབ་ཟེས་མི་འདི་ བཀའ་གོ་བཟའ་འཐུང་མ་ཚད་  
 གཞན་ཡང་ ག་ཅི་ས་དགོ་རུང་ ང་ས་གིས་བསྐྱལ་གེ་ཟེས་ སྲབ་པ་འི་དོན་ཡིན་པས།

དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་རྩ་དངས་ཏེ་ གནས་ཉུངས་ གཞན་བཟོ་བྱེ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ རིག་  
 པ་འཕེལ་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ གོ་སྐབས་འབྲེལ་བཅུག་དགོ་པ་འདི་ འག་ཆེས་ཆེ།

སློབ་ཤོ་སྐབས་ སློབ་ཤོ་གཅིག་ལུ་ གཅིས་བརྟོན་མ་ལོ་དོད་པས་ གནས་ཉུངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་  
 རུང་མོ་དང་ ཉམས་ཁྲ་ལ་སོགས་པ་ ལ་སོགས་པ་གཞན་ལས་ཡང་ འབྲི་བཅུག་དགོ་པ་འདི་  
 གནམ་མདེ་ས་མདེ་འག་ཆེ་ཐ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་གོ་སྐབས་ བཟོ་བྱེ་དགོ།

དཔྱེ་གྲུམ་གྱི་དོ་སྣོད།

དཔྱེ་གྲུམ་ཟེར་མི་འདི་ སློ་སྤྲོད་པའི་སྐབས་ལུ་ སློ་གོ་དོན་དག་འདི་ ཡར་ལོགས་མའི་སེམས་ལུ་ དོད་  
རིལ་རི་འབད་ཉ་གོ་བཅུག་ནི་དང་ སེམས་ལུས་ལྷན་ཡང་མ་ཡལ་བའ་ བཞག་ཚུགས་ནི་གི་དོན་གྲུམ་  
ལུ་ དཔེ་འཇམ་རྩྱེད་རྩྱེ་ ཡོངས་གྲགས་ཡིན་མི་ཅིག་ལུ་སྤྱད་རྟེ་ སྤྲོད་མི་གི་གྲུམ་ལུ་སྤྲོད་ཡིན།

དཔྱེ་གྲུམ་འདི་ མི་ སྤྲོད་ཤེས་ ཉན་ཤེས་ཚུ་གི་ གནས་རིམ་ནང་ སློ་སྤྲོད་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ ཅིག་  
ཡང་ཡིན། ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ སློ་སྤྲོད་ནི་ལུ་མཁས་དཔུགས་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ སློ་ཚིག་རེ་ལུ་  
དཔེ་གྲུམ་རེ་སྤྱད་རྟེ་ སྤྲོད་སྤོལ་ཡོད་པ་ལས་ མཁས་པ་དང་མཁས་པ་ལྷན་དེ་ སྤྲོད་པའི་སྐབས་ལུ་  
ཉུང་མོ་ཉུང་མོ་ཚུ་ཡང་ བཞག་ཚུ་མས་འཇོམས་རྟེན་རྟེན་དང་ ངལ་རངས་རྟེན་རྟེན་འོང་མ་ཡིན།

དཔྱེ་གྲུམ་གྱི་ ཚིག་མང་རབས་ཅིག་ཡོད་ཅུང་ གོ་དོན་གྱི་དབྱེ་བ་འདི་ རྒྱ་གྲུམ་ཟེར་མི་འདི་ ཚིག་མ་  
ཤོས་བའི་ཐོག་ལས་ ཟུར་བཅུགས་རྟེ་སྤྲོད་ནི་དང་ སློང་གྲུམ་ཟེར་མི་འདི་ དོན་ཉ་གོ་ཚུགས་པའི་དོན་  
ལུ་ འཇམ་རྩྱེད་རྩྱེ་གོ་ཚུགས་པའི་ དཔེ་འདི་ཐོག་ལས་སྤྲོད་ནི་དང་ དཔེ་དང་དོན་སྤྱད་རྟེ་ བསྐྱེད་བྱེད་  
གོས་ལོན་འབད་ནི་ཚུ་ནང་བལྟ་ཡིན།

དཔྱེ་གྲུམ་འདི་ཚིག་གཅིག་ནང་ དཔེ་དོན་གཉིས་ཆ་ར་ཡོད་མི་དང་། དཔེ་དང་དོན་ཚིག་གཉིས་འབད་  
སྤྲོད་མི་དང་ ཚིག་གསུམ་དང་བཞི་འབད་སྤྲོད་མི་ཚུ་ཚུད་ཡང་ཡོད། ལུ་ལུ་ཅིག་ནང་དཔེ་མ་སྤྱད་བའ་  
དོན་དག་དོད་རིལ་རི་ ཉ་གོ་ཚུགས་པའི་ཚིག་གཅིག་འབད་མི་གི་ དཔྱེ་གྲུམ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་ཚུ་ རྩྱེད་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་གནས་ཚུན་ གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན་མ་ལས། དེ་ཉི་  
ཚུ་ཚུན་ སྤྲོད་སྤོལ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ དཔྱེ་དག་པ་ཅིག་ སྤྲོད་དེ་བའ་ནང་ བཞོན་དེ་ཡོད། འདི་ཚུ་ལྟེན་ར་  
གིས་ ཉུང་མོ་ལས་ ལག་ལུ་འབྲེལ་ཐངས་དང་ གོ་དོན་ཚུ་ སྤྲོད་དཔོན་ལུ་ལུ་རྟེ་ ལྟེན་གྱིས་ མི་

---

གནས་ཤིང་དཔེ་གྲུ་མ་ ལྷ་མོ་ཚུ་ཉ་གོ་ཚུ་གསལ་ འབད་དགོཔ་དང་། ཚུད་ར་གིས་ སློག་མཚན་  
 དཔེ་གྲུ་མ་ཚུ་བཅུ་གསུམ་ཉེ་ ལག་ལཱ་འཕམ་ཐངས་ ལྷོ་ཚུ་གསལ་འབད་དགོཔ་ལག་ཚུ།



དཔྱེ་གྲུམ།

**ལཱི་མི།**            དག་རྒྱུན་ལམ་བཟུ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པ།

**དཔྱེ་བ།**            དཔྱེ་གྲུམ།

**ཁུངས་དོན།**

དཔྱེ་གྲུམ་གདམ་ལའ་འདི་ནང་ དུས་རྒྱུན་ལས་ལྷན་གྱི་སྐབས་ མང་སུ་ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་པའི་དཔྱེ་གྲུམ་ཚུ་  
བཅུགས་ཏེ་ཡོད། དཔྱེ་གྲུམ་འདི་ལུ་ དཔེ་རྒྱུང་པའི་ཐོག་ལམ་བཟུ་སྒྲིག་འབད་ནི་དང་ ཡང་ན་ དཔེ་དང་དོན་  
གཅིག་ལའང་བཟུ་སྒྲིག་ཡོད་པ། ཡང་ན་ དོན་རྒྱུང་པའི་དཔྱེ་གྲུམ་ཚུ་འདུག།

དེ་ཡང་ རྩོམ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྐབས་པའི་ཐོག་འདི་ལུ་ རྒྱུ་སྐྱོད་དང་ རྒྱུ་མཐུན་བསྐྱུལ་གྱི་འདི་དོན་ལུ་  
རྩོ་གི་བཟུ་སྒྲིག་བཅུགས་སྐབས་ལཱི་མི་ ཏཱ་གོ་བཅུག་གི་འི་ཆེད་དུ་ཡོད།

**ལས་དོན།**

བསྐྱེད་བྱ་འདི་ ཏཱ་གོ་ཚུ་ལཱ་དུ་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ལོ་ལོ་

- དཔྱེ་གྲུམ་གྱི་གོ་དོན་ཚུ་ བཟུ་སྐྱེད་ཚུགས་དགོ།
- དཔྱེ་གྲུམ་ཚུ་ རྩོ་གི་ཚིག་ནང་བཅུགས་དགོ་པའི་ དགོས་པ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- འབྲེལ་ཡོད་ དཔྱེ་གྲུམ་དང་འབྲེལ་བའི་ རྒྱུ་ཁུངས་ཀྱི་སྐབས་ཚུ་ཡང་ བཟུ་སྐྱེད་ཚུགས་དགོ།
- དཔྱེ་གྲུམ་ཚུ་ བཟུ་སྐྱེད་འབད་དེ་ ལས་ལྷན་གྱི་སྐབས་ལུ་ རྩོ་གི་ཚིག་ནང་བཅུགས་ཏེ་ སྐབས་  
ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟོགས།

**རིག་ཡུལ། (སྐབ་ནི་ ༡༣་ནི་) རིག་འོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (གོ་བ་)**

- ༡. ལ་ལོ་ཚུ་གིས་ དཔྱེ་གྲུམ་ཟེང་མི་འདི་ ག་དེ་མེ་ཅིག་ལུ་ ཉ་གོ་ལ་ཡིན་ན་ གོ་སྤྱད་འབད་ རྒྱུ་འབྱེད་ལུ་ དི་བཟུ་བཀོད་དེ་ གོས་གཏང་འབད་ནི། དཔེ་ན།
  - ཀ་ དཔྱེ་གྲུམ་ཟེང་མི་ ག་ཅི་ཡིན་ན་?
  - ཁ་ དཔྱེ་གྲུམ་འདི་ ན་མ་དང་ ག་ཉེ་ ལག་ལུ་ལཱ་འབྲེལ་བཟུ་མོ་?
  - ག་ དཔྱེ་གྲུམ་འདི་ ལག་ལུ་ལཱ་འབྲེལ་བཟུ་དཔོན་པའི་དགོས་པ་ ག་ཅི་འོང་ནི་མས་?
  - ང་ དཔྱེ་གྲུམ་ཟེང་མི་ ག་དེ་སྐྱེས་ ཡོད་པ་མོ་? ག་གིས་ཤེས། དཔྱེ་གྲུམ་ཅིག་ སྐབ་བཅུག།

**རིག་ཡུལ། (སྐབ་ནི་ ༡༣་ནི་ གྲི་ནི་) རིག་འོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

- ༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་དཔྱེ་གྲུམ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ གོས་བསྟན་འབད་དེ་ དཔྱེ་གྲུམ་གྱི་གོ་ དོན་ཚུ་ ལ་གསལ་ལ་ལུ་བཅུག་དགོ། དཔེ་ན།
  - ༡. ཡ་ངང་པའི་ལུ་མ་ཉམ། ལུ་ལུ་སྐྱེ་ལ་ལུ་ལུ་ཤིང་ཤོར།
  - ༢. སྐབ་ལུ་བྱུང་ཅུང་། དཔོན་མཚོག་ལུ་མི་བྱུང།
 དཔྱེ་གྲུམ་དེ་གཉིས་ལས་ དང་པ་གི་གོ་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་མས་? ཚིག་གཉིས་པར་ ལུ་ལུ་ སྐྱེ་ལ་ལུ་ཤིང་ཤོར། ཟེང་བའི་སྐབས་ ལུ་ལུ་སྐྱེ་ལ་ལུ་ ཤིང་ཤོར་བའི་སྐབ་ ག་དེ་སྐྱེ་ ཡོད་པ་? དཔྱེ་གྲུམ་འདི་གི་དོན་ ཟད་ཀར་ཡིན་པས་? ལྷ་དོན་ཡིན་པས་?

དཔྱེག་ཏུ་མ་གཏོགས་པ་གི་གོ་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་མས་? དཔྱེག་ཏུ་མ་འདེལ་བུ་ ཡོད་ག་?  
 དཔྱེག་ཏུ་མ་འདེལ་གི་དོན་ ཟད་ཀྱང་ཡིན་པས་? རྒྱ་དོན་ཡིན་པས་? རྒྱ་དོན་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་  
 པས་? (ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱིས་ མི་བདུ་བ་ཟེ་བའི་རྒྱ་ཡིན་པས་)

ཕ་བའ་པའི་ལུ་མ་ཉམ། འུ་རུས་སྤུལ་ལའམ་ཤིང་ཤོར། དཔེ་གཏམ་འདི་ཡང་།  
 ཉེ་མ་ རྒྱ་མཚོའི་གླིང་ལུ་སྤོད་མི་རུས་སྤུལ་ཅིག་ བཤམ་ཏེ་ཐག་ཅིང་ས་ཅིག་ལུ་ བཤམ་སོང་སྟེ་ འོག་རྒྱ་མཚོ་ཡོད་སར་  
 རྫོང་མ་རྒྱུགས་པར་ ཤི་ཞི་ལུ་སྤུལ་སྤོད་པ་དང་། འུ་བའ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་མཐོང་སྟེ་ འོ་རྒྱུས་འདྲིལ་ད་ དེ་སྟེ་ཉམ་ཐག་པ་ཡིན་མ་ ཉ་  
 ཤོ་སྟེ། བའ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་ ཤིང་ཅིག་ འབག་འོང་སྟེ་ གཅིག་གིས་མགུ་ལས་བཤེད། གཅིག་གིས་མཚུགས་པས་བཤེད། རུས་  
 སྤུལ་གྱི་ལ་ ཤིང་གུ་སྟེ་བ་བཅུག་སྟེ་ རྒྱ་མཚོའི་ནང་བསྐྱལ་བར་འགྲོལ་ད། ས་ལའམ་ མི་རྒྱུ་གིས་མཐོང་སྟེ་ ཉ་ལས་སྟེ་ ཨ་  
 ཡར་བཏུ་ཤིག་ བའ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་ རུས་སྤུལ་ ག་དེ་སྟེ་ འབག་འགྲོ་དེས་ཟེར་སྟེ་བཤེད། རུས་སྤུལ་གྱིས་ཤོ་སྟེ་ ཁོང་གཉིས་  
 མེན་ བའ་འི་ ལག་གིས་ ཤིང་གུ་སྟེ་བ་སྟེ་འགྲོལ་ཡིན། ཟེར་སྟེ་བཤེད་འབད་ ལ་བརྒྱུང་མ་ད་ ཤིང་ཤོར་ཏེ་ས་ཁར་བུད་དེ་ཤི་སོལ་  
 ཡིན་མས།

སྤུལ་ལུ་སྤུལ་རུང་། །དཀོན་མཚོ་གལ་མི་སྤུལ། ཟེར་མི་འདི་ སྤུལ་ཁོར་ལུ་ གཅི་བསྐྱམ་འབད་རུང་ལྷང་མེད་པ་ཡིན། ཡིན་  
 རུང་ ཁོ་གི་རྒྱུ་བཤམ་ཡོད་པའི་ སྤུང་མ་རྒྱུ་ལུ་འབད་མི་རྒྱུ་གས། སྤུང་མ་རྒྱུ་གིས་བཞག་མི་བདུ་བ་ཟེར་བའི་དོན་ཡིན་པས།

**རིག་པལ། (ཉན་ནི་ རྗེ་ནི་) རིག་ཉོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དྲན་གིས་)**

3. རུས་རྒྱུ་སྟོ་སྤུལ་པའི་རྟེན་པས་ལུ་ རང་གི་ཡམ་ཡུན་ཆ་དང་ རྒྱུ་ཚང་གཞན་མི་རྒྱ་གིས་ སྟོ་  
 གི་ཚིག་ནང་དཔྱེག་ཏུ་མ་སྤུལ་མི་རེ་འཛོལ་མ་ད་ ཟོ་བཀོད་དེ་འབག་འོང་ཞིན་ན་ སྟོ་བ་ལང་ནང་  
 ཤོག་ཐང་ཅིག་གུ་བྲིས་ཏེ་ དཔྱུངས་བཞག་སྟེ་ ཉེ་མ་རེ་ཚར་རེ་ཉམ་བཅུག་དགོ།

**རིག་པལ། (རྗེ་ནི་) རིག་ཉོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (གཅིག་བལུས་)**

4. སྟོ་བ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་གཏམ་དག་པ་རེ་ བུང་ཤིང་གུ་འབྲི་ཞིན་ན་ ཨ་ལོ་རྒྱ་གིས་ སྟོ་གི་ཚིག་  
 རང་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་ཞིན་ཏུ་ སྟོ་ ཤོག་ལེབ་, ལས་ 2 དང་ ཡང་ན་ དོན་མཚམས་  
 2 དེ་འདྲི་བཅུག།

**རིག་ལུགས། (ཉམ་ནི་སྐབ་ནི) རིག་ཉོན་ལ་དཔྱད་རིམ། (དཔྱད་པུད་)**

༥. རྩོད་རའི་སློབ་པ་དེ་ནང་གི་ལོ་རྒྱུ་ ལཱ་ཚན་ལ་ལུ་བཞོ་ནི་ནི་ན་ ལཱ་ཚན་རེ་ལུ་ འོག་གི་དཔྱད་  
གྲུམ་གསུམ་པོ་ ཚན་རེ་སྟོན་སྟེ་ ལཱ་ཚན་གྲོས་ལུ་སྤྲ་སྤྲུ་ཐོག་ལས་ དཔྱད་གྲུམ་ལག་གསུམ་  
ལུ་ རྩུལ་པར་ ག་ཅི་འདུག་ག། དཔྱད་པུད་འབད་བཅུག།

**དཔེ་རྒྱ།**

༡. དཔྱད་གྲུམ་དེ་ཚུ་ ཚ་འདྲ་བས་ག་?
༢. གོ་དོན་ཚུ་ ཐད་ཀར་ཡིན་པས་? ལྷོ་དོན་ཡིན་པས་?
༣. ལྷོ་དོན་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ གོ་དོན་པ་འདུག་?
༤. མིག་རྟོ་ཡ་གཅིག་མེད་རུང་ལྷན་མེད། ཟེ་བའི་གོ་དོན་ ག་དེ་སྟེ་ཡིན་ནི་མོ་?
  ༡. མེ་པར་འཕུ། རྒྱ་བོ་རྒྱུར་འཆོག།
  ༢. འཛིག་རྟེན་སྤང་བ་མཐུན་ན། མིག་རྟོ་ཡ་གཅིག་མེད་རུང་ལྷན་མེད། །
  ༣. དཔེ་རོགས་ལུ་སྤྱད་ཆོ་བཏུ་བ་བས་པ། རྟོན་རང་ལུ་འཁོར་ཆོ་མཚོ་མ་རྒྱུགས།

གསལ་བཤད་གྱི་ངོ་སྟོན།

གསལ་བཤད་ཟེེ་མི་འདི་ གནད་དོན་ཅིག་གི་སྟོར་ལས་ གནད་ཡིད་ཆེས་ཚུགས་པའི་ གོ་བ་བརྗེས་སྟོན་  
འབད་ནི་དང་། གྲོས་ལུ་འབད་དགོ་པའི་ ཕ་བའི་ བསམ་འཆར་བཤད་ནི་གི་ དག་ཚུམ་གྱི་རིག་ཕུལ་  
ཅིག་ཡིན། འདི་ལཱ་ལེགས་སྦྱར་དང་ གསལ་བཤད་ཟེེ་ ལྷན་སྐྱེལ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ཞེས་ནང་ལཱ་  
གསུང་བཤད་ཟེེ་ཡང་ལྷན་ཡིན།

གསལ་བཤད་འདི་ **དཔྱད་གྲུབ་ལཱ་ཡང་།** གཏམ་ཚིག་གསུམ་གྱི་བད་ལན་མ་སྟོན་ན། །པ་དང་བུ་ཡང་ངོ་མི་  
ཤེས། །ཟེེ་དོ་བཟུམ་ རྒྱུ་ལས་ལས་འབད་ན་ རང་གི་ ངོ་སྟོན་གསལ་བཤད་འབད་ནི་ལས་འགོ་  
བཅུགས་ཏེ་ ཆེས་ལས་འབད་ན་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་སྲིད་བྱུས་དང་ ལྷོ་ལས་གྱི་དྲིལ་བསྐྱེད་ཚུ་ རྒྱུ་  
བསྐྱེད་ལས་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་དང་ འཛམ་གླིང་ལཱ་ དངོས་མཐོང་གི་གསལ་བཤད་ འབད་དགོ་པ་  
ཚུ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ གསལ་བཤད་གྱི་དབྱེ་བ་ནང་ལཱ།

- ❁ རང་གི་ངོ་སྟོན་གསལ་བཤད།
- ❁ གནས་ཚུལ་གསལ་བཤད།
- ❁ ལཱ་འཛམ་གྱི་ཕ་དོན་གསལ་བཤད།
- ❁ འགོ་བཅུགས་མཚུགས་ལུ་རྩེ་འབྲེལ་གསལ་བཤད།
- ❁ དུས་ཚུལ་གྱི་དགའ་སྟོན་གསུང་བཤད།
- ❁ ཆེད་བསྟོན་བསམ་བློ་སྟོན་གྱི་གསལ་བཤད།
- ❁ བཀའ་ལྷོད་གསལ་བསྐྱེད་གྱི་གསལ་བཤད།
- ❁ དགའ་བསུའི་འབྲེན་པ་ལེགས་སོ།

- ❁ ལས་ལུན་དང་ལུན་གྱི་གསལ་བསྒྲགས།
- ❁ བདེ་དོན་གསལ་བསྒྲགས་གྱི་གསལ་བཤད།
- ❁ བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚེས་གྱི་གསལ་བཤད།
- ❁ གོ་གསལ་རམ་རྒྱུ་སྤྲོད་སྤྱོད་སྤྱོད་གསལ་བཤད།
- ❁ ལ་འབྲུལ་ལེགས་མོན་གྱི་གསལ་བཤད་ཚུ་ཡོད།

དེ་ཚུ་ཡང་ ཏེ་མ་ལས་ ག་སྐྱི་ག་ཡོད་པའི་གསལ་བཤད་དང་། ག་སྐྱི་ག་མེད་པའི་གསལ་བཤད།  
 ཡིག་ལྷན་གསལ་བཤད་དང་། དོན་ཚན་དུ་བཤད། དྲི་བ་དྲིས་ལུན་ གསལ་བཤད་ཚུ་ འབད་བཅའ་ས་  
 མ་འདྲུལ་ལེ་ཤ་ཡོད། འབད་བཅའ་ས་མ་འདྲུལ་དེ་ཚུ་ ག་དེ་སྐོར་ འབད་དགོ་ཅུང་ གཙོ་བོ་རང་གིས་  
 སྤྲོད་དགོ་པའི་དོན་དག་དེ་ མ་འཇོལ་བཅའ་ གཞན་ལུ་བཟུང་ལུ་འབད་ སྤྲོད་དགོ་པའི་ལཱ། དེ་གུ་  
 ལུང་འདྲེ་དང་ ག་ཏུ་ཚེགས་ཚུ་བཞོན་དེ་ སྤྲོད་དགོ། གསལ་བཤད་དེ་ཚུ་རབ་འབྲུང་པ་ཅིན་ ཚིག་དོན་  
 ཡུན་ལུ་ཚེགས་པའི་སྐོ་ལས་ གཞན་གྱིས་ཡིད་ཆེས་ཚུགས་པ་ཅིག་དང་ རང་གིས་སྤྲོད་པའི་ ག་ཏུ་མ་  
 དང་ལུང་དང་ཚུ་ཤུལ་ལས་ མི་ག་ར་གིས་བཟུང་མ་བཟུང་པའི་ དུ་བཟུང་པའི་ ག་ཏུ་མ་སྤྲོད་མཁའ་ས་  
 དུགས་གྱི་ མིང་ག་ཏུ་མ་འབྲེན་དགོ་པ་ཅིག་ཡིན།

དེ་གི་དོན་ལས་ གསལ་བཤད་ ལག་ལུན་གྱི་སློབ་སྦྱོང་དོན་ལུ་ གཙོ་བོ་རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཤེས་བྱ་ཡོན་  
 ཏུ་གྱི་གཞི་རྩེ་ལུ་སྤྲོད་དགོ་པའི་ལཱ་ དེ་གུ་ མཁའ་པ་གཞན་གྱི་གསལ་བཤད་ གང་མང་ཉུག་ཉེ་  
 རོས་པའི་ཡོན་ཏུ་ རྒྱུད་ལུ་དགོ་པ་ལག་ཆེ། ཉུག་པར་དུ་ ཡུ་ཏུ་ག་ར་ སྤྲོད་མི་གི་རྒྱུང་བ་འབད་དེ་  
 གོ་མས་འདྲིས་ཚུ་དྲི་འདི་ ག་དྲི་ལས་གལ་ཆེ།

འདི་འབད་དེ་དྲི་འདི་གིས་ འོག་ལུ་མཁའ་པ་གཞན་གྱིས་ གསལ་བཤད་གནང་བའི་དཔེ་ཚུ་ བཅུགས་ཏེ་  
 ཡོད་པ་ལས། དེ་ལུ་དུ་ཡུ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ འགོ་བཅུགས་དང་ མཚུགས་བཟུ་གི་ཚིག་གཞི་ཚུ་ མ་

འདྲ་ལ་ ག་དེ་སློལ་འདུག་ག་ དེ་དང་འགྲུབ་ལ་སྐྱེས་ཏེ། གནད་དོན་གཞན་ཚུ་གི་དོན་ལྟ་ རྒྱུད་ས་གིས་  
ཚིག་གཞི་གསལ་པ་བཅུགས་ཏེ། སྐྱད་བ་འབད་དགོ་པ་ཨིན།

གསལ་བཤད།

**འབྲི་མི།**            ངག་རྒྱན་ལམ་བཟུ་སྒྲིག

**དཔྱེ་བ།**            གསལ་བཤད།

**ཁུངས་དོན།**

གསལ་བཤད་ལུ་ རྣམ་པ་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ མི་སོ་སོ་གིས་ གསལ་བཤད་འབད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཕུལ་  
སོ་སོ་ཡོད། ཡིན་ཅུང་ གསལ་བཤད་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ མིག་རྩོུ་ཐངས། མིང་ཚིག་ལག་ལཱེ།  
གནད་དོན་གོ་རིམ་སྒྲིག་ཐངས། གནད་དོན་གཙོ་བོ་ལུ་ གཙོ་བོ་བཟུང་ཐངས། རྒྱབ་ལྗོན་གྱི་གནད་  
དོན་ཚུ་གིས་ གནད་དོན་གཙོ་བོ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་འབད་ཐངས་ དམེ་དང་ ལུང་རིགས་སྤྱད་ཐངས་ཚུ་  
ཤེས་བཅུག་དགོ།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ གསལ་བཤད་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ གསལ་བཤད་ཀྱི་ངོ་བོ་དོན། གནད་དོན་གཙོ་བོ།  
རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནད་དོན་ཚུ། དམེ་དང་ལུང་རིགས་སྤྱད་ཐངས་ཚུ་ ཤེས་དགོ་པ་ཡོད་པ་ལས་ སློབ་དཔོན་  
གྱིས་ རིག་ཕུལ་དེ་ཚུ་ ལག་ལཱེ་འབད་བཅུག་ནི་ལུ་ གཙོ་བོ་བཟུང་ཏེ་ རྩོུ་བྱེ་དགོ་པ་ལས་  
གསལ་བཤད་འདི་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཡོད་པ་ཡིན།

ལས་དོན།

སློབ་ཚིག་འདི་ མཇུག་བཟུམ་ད་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་.....

- གསལ་བཤད་མ་འདྲ་བའི་ དཔྱེ་བ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- གསལ་བཤད་གཏང་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ཕུལ་ཚུ་ ཏུ་གོ་བུ་ ལག་ལཱེ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- གསལ་བཤད་འབྲི་བའི་སྐབས་ རིག་ཕུལ་ཚུ་ ལག་ལཱེ་འབད་ཚུགས་དགོ།



➤ གསལ་ལ་བཤད་སྐབས་ལུ་ ཚིག་དོན་ལག་ལེན་དང་ ལུས་གྲིན་མ་འགྱུར་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་ དགོ།

སློབ་ལྟན།

**སྤྲུལ་ལྟ་ (ཕྱི་མེད་ལྟ་) སྤྲུལ་ལྟ་དཔེ་མཉམ་ (ཕྱི་མེད་ལྟ་)**

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྩོམ་ཐུག་པའི་བརྟན་བཟུགས་གྲིན་ལས་ གསལ་ལ་བཤད་གཏང་བའི་སྐོར་ལས་ ལུ་ལོ་ཚུ་དང་ དེ་ལས་ལེན་འབྲེལ་དེ་ གསལ་ལ་བཤད་གཏང་མི་ག་ཡིན་ན་ གསལ་ལ་བཤད་འདི་ གནད་ དོན་ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་ན་ མོས་བཟུན་འབྲེལ་དེ།

**སྤྲུལ་ལྟ་ (སྤྲུལ་ལྟ་) སྤྲུལ་ལྟ་དཔེ་མཉམ་ (དཔེ་མཉམ་)**

༢. སློབ་ལྟན་ཚུ་ལུ་ ལེགས་སྦྱར་གཏང་མ་ད་ ག་དེ་སློབ་གཏང་མ་ཡིན་ན་ སློབ་ལྟན་དང་གཅིག་ཁར་ དེ་ལས་ དེ་ལས་ལེན་འབྲེལ་དེ་ ལུ་ལོ་ཚུ་འདྲེལ་དེ་ དེ་ལས་ལེན་འབྲེལ་དེ་ ག་དེ་སློབ་གཏང་མ་ཡིན་ན་གི་ ཕྱི་མེད་ལྟ་ དང་ བསམ་འཆར་ཚུ་བཟུན་དེ།

དཔེ་མཉམ་།

༡. ལྟེ་གྲིས་ དེ་ལས་ལེན་འབྲེལ་དེ་ ལེགས་སྦྱར་གཏང་མ་ད་ ག་དེ་སློབ་འབྲེལ་དེ་ཡོད་?
༢. དོན་ཚན་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་གཏང་མ་ལ་འབྲེལ་མོ་?
༣. ལེགས་སྦྱར་གཏང་མི་ རང་ལོ་ཟེར་བའི་སྐོར་ལས་ལེན་འབྲེལ་དེ་ ག་དེ་སློབ་འབྲེལ་དེ་ཡོད་?
༤. དམངས་གྲིག་དོད་ཁར་ འཛུལ་ཞུགས་ལས་ ག་དེ་སློབ་འབྲེལ་དེ་ཡོད་?
༥. ལེགས་སྦྱར་འདི་ དང་པུ་ འགོ་ག་དེ་སློབ་འབྲེལ་དེ་ཡོད་?
༦. ལེགས་སྦྱར་གཏང་མ་ལེན་ལས་ དམངས་ལུ་ མི་ག་རྩོད་འདྲེལ་ག་? ག་ཅི་འབྲེལ་ བཟུ་དགོ་པ་མོ་?

༡. ལེགས་སྦྱར་བྱ་རྒྱུ་ཚུལ་ལྟ་བུ་དུ་མཉམ་མཁན་གྲོ་སྐྱེ་གྱུར་ནི་ཡོད་པ་?

**རིག་ལུགས། (ཉལ་ནི་སྐབ་ནི) རིག་འོ་བལ་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་ དཔྱེ་ལོ་བ)**

༣. ཨ་ལོ་ཚུ་ རྟེ་ཚན་པུ་ དེ་ཅིག་ལུ་བལོ་ཞིན་ན་ སློབ་དེ་བ་ནང་ཡོད་པའི་ ལེགས་སྦྱར་/གསལ་  
བཤད་གཉེས་པོ་ གྲོས་བལྟུ་འབད་ཐོག་ལུ་ ཉལ་བཅུག། རྟེ་ཚན་གྲིས་ ཉལ་པའི་སྐབས་ལུ་  
དཔྱེ་དཔྱད་འབད་ནི་ འཇམ་ནིའི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་ ལག་ལཱའི་འབྲེལ་བཅུག།

- ༡. གསལ་བཤད་གཉེས་པོ་ ཅོག་འབྲེལ་པས་ག་?
- ༢. གསལ་བཤད་ཀྱི་ གནད་དོན་ཚུ་ ག་ཅི་ཡིན་མས་?
- ༣. གསལ་བཤད་གཉེས་པོ་ འགོ་ག་དེ་སྐྱེ་བཅུགས་ལུག་?
- ༤. བར་ན་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ གོ་རིམ་ག་དེ་སྐྱེ་བཅུགས་ལུག་?
- ༥. དཔྱེ་གྱུར་མ་དང་ ལུང་འདྲེ་ཚུ་ ལག་ལཱའི་འབྲེལ་བཅུག་ག་?
- ༦. ནང་གསལ་གྱི་ གནད་དོན་ཚུ་ དོན་ཚན་གཙོ་བོ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་འདུག་ག་?
- ༧. གསལ་བཤད་དེ་ཚུ་ནང་ གཙོ་དོན་ག་ཅི་ལུ་ རྒྱགས་བརྟོན་ལུག་?
- ༨. གསལ་བཤད་ མཇུག་བལྟུ་ལྟ་བུ་ བཅུད་དོན་ ག་ཅི་ལུ་ བཅུད་བལྟུ་ལུག་?
- ༩. ཚིག་དོན་ཚུ་ ཤེས་ཚད་དང་འདྲ་རྟོག་རྟོ་འདུག་ག་?

**རིག་ལུགས། (སྐབ་ནི་ ཉལ་ནི) རིག་འོ་བལ་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

༤. སློབ་དེ་བ་ནང་ཡོད་པའི་ གསལ་བཤད་གཉེས་པོ་ སློབ་ཁང་ནང་ ཨ་ལོ་སྐྱོར་རྒྱབ་འབད་ སློབ་དེ་  
ལུ་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག། དེའི་སྐབས་ལུ་

- ༡. དམངས་ལུ་ མིག་རྟོ་ཏུ་བྲལ་ལ།
- ༢. རྐྱད་ཀྱི་སེང་ལམ་དང་ ལུས་ཀྱི་ནམ་འགྲུས་ ལག་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ཚུ་བཏུ་དགོ།





སྐྱེད་དང་གཏམ་རྒྱུད།

ངོ་སྟོན།

སྐད་དང་གྲམ་རྒྱན་ཟེར་མི་འདི་ཡང་ རྩོམ་རིག་གི་སྐུ་ལས་གཅིག་ཡིན། སྐད་ཐུང་ཀྱང་ཟེར་མི་འདི་དཔེ་  
 ལྟ་ གནད་དོན་ཅིག་ལྷ་ཆ་བཞག་པ་ཅིན་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ མཚུགས་བལྟ་ རྒྱན་ཚིན་གྱི་གནད་དོན་  
 ག་ས་ཆ་ཚང་འབད་མཉེ་པས་ གནད་དོན་དེ་ནང་གི་སྐབས་དོན་ཅིག་གི་ འཐུང་རིམ་སྐོར་ལས་ བཤད་མི་  
 འདི་ལྷོ་མ་ཡིན། སྐབས་དོན་ཅིག་གི་འཐུང་རིམ་ནང་ལྷ་ཡང་ སྐད་གི་ གནས་ རྟེན་ སྐད་གཞི་  
 བརྗོད་དོན་དང་ སྐད་ཅེད་པ་ རྩོགས་གཞི་ ཚེས་ཤུགས་ ཞི་བབས་དང་བཅས་པའི་ རྒྱ་ཚོས་དུག་ཚང་  
 དགོ་པ་ཡིན།

སྐད་དང་གྲམ་རྒྱན་གྱི་སྐབས་ལྷ་ སྐད་ཐུང་ཀྱང་འི་རིགས་དེ་ཚུ་དང་ དེ་གྲུ་དངོས་རྩོམ་དང་ འཆར་རྩོམ་  
 གང་ཅུང་གི་ ཉུ་སྐད་ འདྲེ་སྐད་ དམག་གྲམ་དང་ མི་དང་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་ འདྲེ་དང་ ལྷོ་མོ་  
 རོ་ལང་ལ་སོགས་པའི་ གྲམ་དང་ལོ་རྒྱས་ཚུ་ག་ས་ དེ་ནང་ཚུད་པ་འབད་ཆ་བཞག་པ་ཡིན།

སྐད་དེ་ཚུ་གི་ནང་དོན་ ང་བཅས་སའི་མི་ཚོ་ལྷ་ ཞག་ཆེ་བའི་ རྩམས་ཚུའི་གང་ཅུང་ཅིག་ རྩོམ་ཡིན།  
 ཅུང་། བཞོན་བཅས་འདི་ ལ་ལྷ་སེམས་ཤོར་སི་སི་དང་། ལ་ལྷ་འདྲོག་སི་སི། ལ་ལྷ་དགོན་བྲ་སི་སི། ལ་  
 ལྷ་རྩམ་སི་སི། ལ་ལྷ་བཟུགས་སི་སི། ལ་ལྷ་འཐུལ་སི་སི། ལ་ལྷ་ཉུ་ལས་སི་སི། ལ་ལྷ་ཡིད་ཆེས་རྩོག་  
 རྩོ། ལ་ལྷ་འཐུང་རིམ་ངེ་མེད་ཀྱི་རང་བཞིན་འབད་ ཡོད་པ་མ་ཚད་ ལ་ལྷ་ ག་ས་སྐུ་བསྐྱེས་སྐྱེའོང་མ་  
 ཡིན།

སློབ་དེ་བའ་འདི་ནང་ལྷ་ཡོད་མི་ཚུ་ གོང་གི་ལྷ་ཚོས་དང་ བཞོན་བཅས་ག་ཅི་གི་གསུ་ ཚུད་པ་ཡིན་ན་  
 རྩོད་གྱིས་ དཔེ་དཔྱད་འབད་དེ་བཏུ་བ་ཅིན་ ཤེས་མ་རྒྱགས་པ་མེད། འདི་ནང་ལས་ རྩོད་ལྷ་ཡན་བཟུགས་  
 དགོ་པ་འདི་ དང་པ་སྐད་གི་ནང་དོན་འདི་གིས་ རྩོད་སའི་མི་ཚོའི་ བྱ་བྱོད་ལྷ་ སུང་ཐུང་གང་ཅུང་ཅིག་

འབད་ཤེས་པ་ འགྲོ་ནི་ལཱ་ཕན་ཐོག་ནས་དང་། གཏོན་པར་ འདི་བརྒྱུ་མའི་ རྩོམ་རིག་མ་འདྲ་བའི་ རིག་  
 མཁུ་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་ ཁྱོད་ཀྱི་ འདྲི་རྩོམ་ཉུག་ནི་དང་། བོད་རིག་ཀྱི་གནས་ཚད་གོང་འཕེལ་གྲུང་ནི་ལཱ་ཕན་  
 ཐོག་ནས་དགོས་ཡིན།།

ཡང་རྒྱས་ཀྱི་རོ།

**འབྲི་མི།**      རྫོང་འཕེལ་ལྗོངས་ལྟུགས།

**དཔྱད་མཁན།**      ལྷན་ཁྲིམས་ལྟུགས།

**ལྟུགས་དོན།**

ཡང་རྒྱས་ཀྱི་རོ་ཟེར་མི་སྐུང་འདྲི་ ང་བཅས་སའི་ཡོང་ཁའི་སྐུང་ཚུ་ལས་ འབྲི་ཐངས་སའི་སྐུང་ལའི་ སྐུང་  
ཅིག་ཡིན་པའི་ཁར་ སྐུང་འདྲི་ རྫོང་འཕེལ་ལྗོངས་ཀྱི་གནས་ལུངས་གཅིག་གི་སྐོར་ལས་ བཞད་པའི་སྐུང་ཅིག་  
ཡིན་མས། སྐུང་འདྲི་ རྩ་ལས་སའི་སྐུང་ ལམས་ཚེས་ཆེད་གསལ་གྱི་ རྫོགས་གཞི་ཚུ་བཀོད་དེ་འདུག།

དེའི་ནང་ལས་ སྐུང་བཞད་ཐངས་ཚུ་ འགྲེལ་བཞད་རྒྱུ་ཐོག་ལས་ ལྷན་ཁྲིམས་མཉམ་སྲིད་ལྟུགས་ འཕེལ་  
རིམ་ཚུ་མིག་མཐོང་ལུ་ དེས་ལུ་འཕེལ་དོ་བཟུམ་མའི་སྐུང་བ་ཡང་ འཕེལ་ཚུ་གསལ་འབད་འདུག།  
སྐུང་དེ་ནང་ལུ་ རྫོགས་གཞི་དང་ འཕེལ་རིམ་ སྐུང་ཅེད་པ་ ཚེས་ལུང་ཚུ་ རྩ་ལས་སའི་སྐུང་བཀོད་དེ་  
འདུག། འདྲི་འབད་མཁན་ལས་ སྐུང་འདྲི་ སྐུང་ཐུང་ལྟུགས་ལྟུགས་ལའ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡིན།

ལས་དོན།

སྐུང་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ མཇུག་བཟུམ་པ་ད་ སློབ་ལྟུགས་ཚུ་གིས་ཀྱོང་།

༡. སྐུང་གི་ལྟུགས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གསལ་དགོ།
༢. སྐུང་གི་དཔྱད་མཁན་ མ་འདྲེས་ཚུ་ རྩ་གོ་ཚུ་གསལ་དགོ།
༣. སྐུང་དང་ ཡུ་ལོ་འཛིན་ཚུ་འདྲི་ རྩ་ལས་ཚུ་ འགྲེལ་བཞད་ཚུ་གསལ་དགོ།
༤. སྐུང་ནང་གི་ སྐུང་ཅེད་པ་གཅི་བོ་དང་ ཡུ་ལུ་ཚུ་ དཔྱད་མཁན་ཚུ་གསལ་དགོ།
༥. སྐུང་ཅེད་པ་ཚུ་གི་ བྱ་བུ་སྐྱོད་ལམ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ སྐུང་ཅེད་པའི་སྐོར་ལས་ འགྲེལ་བཞད་རྒྱུ་



**ཚུགས་དགོ།**

- ༤. རྒྱུ་འབྲེལ་ལུ་བཏུ་བྱེ་ མོམ་པ་པོ་གི་མནེ་དོན་དང་ ཡོན་ཏན་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༧. རྒྱུ་གི་བརྗོད་དོན་དང་ གཞི་དོན་ བརྗོད་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༨. རྒྱུ་དེ་ལུ་བཏུ་ཕམ་དུ་ རྒྱུ་གི་ཡུལ་ དུས་ཚད་ གནས་ལུངས་གཅི་ལུ་ཡིན་ན་ ཤེས་ཚུགས་ དགོ།
- ༩. དངོས་འབྲུང་གི་རྒྱུ་དང་ འཚར་རྒྱུ་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།

**སློབ་ལྟུ།**

**རིག་ཡུལ། (ཉམ་ནི་) རིག་ཤོ་བམ་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་)**

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷོད་པའི་སློབ་ལཱ་ལྟེ་ལཱ་ ལཱ་ཚུ་བཞུགས་ལུ་བཞུགས་ནི་ལཱ་ ལཱ་ཚུ་གཞུགས་ལུ་ སློབ་ དེ་བཞུགས་ལཱ་ **མང་རྒྱས་གྱི་རྗེ་** ཟེའམ་ རྒྱུ་དེ་ ཉམ་བཟུགས། དེ་འབད་ཕམ་དུ་ རྒྱུ་སོ་སོ་མཉེ་ པར་ ལཱ་ཚུ་བཞུགས་ལུ་ རྒྱུ་གཅིག་ལོ་ལྟེ་ལྟེ་དེ་ ཉམ་བཟུགས། འདི་ནང་ སློབ་ དཔོན་གྱི་དམིགས་ལུ་ལཱ་གཅི་ལོ་ལོ་ སློབ་ལཱ་ཚུ་གིས་ རྒྱུ་ཅིག་ནང་ཚང་དགོ་པའི་ ལྷོད་ཚོས་ གཅི་པའོ་དུ་གཞུགས་ ལྷོད་ཚོས་གཅི་པའོ་ལཱ་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི་ལཱ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་ བཟུགས་དགོ། འདི་འབད་ཕམ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཞུགས་ལཱ་གྱི་དུ་བཞུགས་ ལཱ་ལཱ་ལཱ་ འབད།

- ༡. རྒྱུ་འདི་གི་ མིང་གཅི་ཡིན་མས་? **(མིང་)**
- ༢. རྒྱུ་འདི་ གཅི་གི་སྟོན་ལས་ཡིན་མས་? **(བརྗོད་དོན་)**
- ༣. རྒྱུ་འདི་ འགོ་གཞུགས་ལཱ་ བཟུགས་པའམ་? **(འགོ་བཟུགས་ལཱ་)**
- ༤. རྒྱུ་འདི་གི་ ལཱ་གནས་གཞུགས་ལུ་ ཡིན་མས་? **(ཡུལ་ལཱ་འཛིན་)**

- ༥. སྤང་འདི་ རྒྱལ་ཚོད་གཤམ་ཅིག་ལ་གོ་ འོང་ནི་མས་? (རྒྱལ་ཚོད་འཛིན་)
- ༦. སྤང་འདི་ གནས་ལྷངས་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ནང་ བཤད་ཚུག་? (གནས་ལྷངས་)
- ༧. སྤང་འདི་ནང་ སྤང་ཅེད་པ་ གཤམ་ཅིག་འདུག་? (སྤང་ཅེད་པ་འཛིན་)

**རིག་ལུ། (སྤང་འདི་ ལྷག་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

༢. དོ་རྒྱུང་ཚེས་གཅིག་ འོང་འཁོར་དེ་ཚོ་ནང་འབད་ ཡང་རྒྱལ་གྱི་རོ་ ཟེ་མི་སྤང་འདི་ འོག་ཕྱེ་ ལྷག་བཅུག། སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ སྤང་ཅིག་ནང་ཚང་དགོ་པའི་ ལྷན་ཚོས་གཞན་ཡང་ ག་ཅི་ འཕོད་ག་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ཤེས་བཅུག་ནི་འདོད་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་གསལ་ལྱ་དྲི་བ་ ཚུ་ ལག་ལུ་འབབ་ཕྱེ་ སྤང་ལྷག་ཚེས་ལྷན་ དྲིས་ལུ་འབད་དགོ།

- ༡. སྤང་ཅེད་པ་གཙོ་བོ་ གཤམ་ག་/ག་ཅི་དང་ག་ཅི་ ཡིན་པས་? (སྤང་ཅེད་པ་གཙོ་ བོ་འཛིན་)
- ༢. ཡན་ལག་སྤང་ཅེད་པ་ གཤམ་ག་/ག་ཅི་དང་ག་ཅི་ས་ ཡིན་པས་? (ཡན་ལག་ སྤང་ཅེད་པ་གཙོ་བོ་འཛིན་)
- ༣. སྤང་འདི་གི་ རྩོགས་གཞི་/དཀའ་ངལ་གཙོ་བོ་ ག་ཅི་ལས་ཐུང་ཚུག་? (རྩོགས་ གཞི་འཛིན་)
- ༤. སྤང་འདི་ནང་ འཐུང་འཛིན་མ་མེད་ལྷན་ གཤམ་ཅིག་འདུག་? ག་ཅི་ས་ཡིན་པས་? (འཐུང་འཛིན་འཛིན་)
- ༥. སྤང་འདི་ མཐུག་གཤམ་ཕྱེ་བ་ལྷན་ལྷན་? (སྤང་མཐུག་ཕྱེ་བ་ལྷན་)

**རིག་ལུ། (ལྷག་ནི་ རྩོད་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

3. སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཆ་འབད་བཟེ་ཞེ་ན་ སྤང་ཅིག་ཉུག་བཅུག་སྟེ་ སྤང་དེ་ནང་ལུས་ སྤང་ཅེ་པ་  
 གཅོ་བོ་ ག་དང་ག་ས་ཡི་ཉེ་མས་ག་དང་ ཡན་ལུག་སྤང་ཅེ་པ་ག་ས་འདུག་ག་ རོས་འཛིན་  
 འབད་དེ་ ཟླ་བ་རྟོན་བཅུག། དེ་ལས་ སྤང་ཅེ་པ་གཅོ་བོ་ཚུ་གི་ འགན་ཁུང་ལོ་མ་ ག་ཅི་ཡི་ཉེ་  
 མས། ཡན་ལུག་སྤང་ཅེ་པ་ཚུ་གི་ འགན་ཁུང་ ག་ཅི་ས་ཡི་ཉེ་མས་ག་ སྤང་དེ་ནང་ལུས་  
 བཅུག་བརྟོན་ཏེ་ ཨ་ལོ་ཁོང་སའི་ཚེ་ག་ནང་ དོན་མཚམས་ 2 ནེ་འབྲི་བཅུག།

**རིག་པལ། (ཉུག་ནི་ ཟླ་བེ་) རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔུན་)**

ལ. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་སེ་སེ་ལུ་ སྤང་ཅིག་ནང་ལུས་ རྒྱ་དེ་ས་གིས་དག་འ་མི་ ཡང་ན་ ཅ་  
 ལས་མ་དག་འ་མི་ སྤང་ཅེ་པ་ཅིག་རོས་འཛིན་འབད་དེ་ སྤང་ཅེ་པ་འདི་ཡི་ག་གིས་རྒྱ་དེ་ག་དེ་  
 ཟླ་འདུག་ག་? རྒྱ་དེ་གིས་འདི་ལུ་ དག་འ་/མ་དག་འ་བའི་ཁུངས་ ག་ཅི་འབད་ཡི་ཉེ་ན་ དེ་  
 རྟོས་ལས་ ལོ་རྒྱས་དོན་མཚམས་ 2 འབྲི་བཅུག། འདི་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ སྤང་ཅེ་པ་དེ་གི་  
 ཡི་ཡི་སྟོན་པ་ ནང་གི་བསམ་པ་ ལང་ཤོས་ སྤང་འདི་ནང་ སྤང་ཅེ་པ་འདི་གིས་ རྒྱ་དེ་པར་  
 གྱི་བྱ་སྟོན་ཅིག་ དཔེ་འབད་བཞེད་དེ་ འབྲི་བཅུག་དགོ།

**རིག་པལ། (ཉུག་ནི་ ཟླ་བེ་) རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བཟུམ་)**

ཤ. ཨ་ལོ་སང་སང་སོ་སོ་ལུ་ སྤང་སེ་ཁོང་སའི་སློབ་འདོད་དང་འཁྲིལ་ ག་དམ་ལ་རྒྱབ་ཏེ་ ཉུག་  
 བཅུག་ཞེ་ན་ སྤང་དེ་གི་བརྗོད་དོན་ལོ་མ་ ག་ཅི་ཡི་ཉེ་མས་ག་? སྤང་ཅེ་པ་དང་ འབྲུང་  
 རིམ་ཚུ་གིས་ རྒྱ་དེ་གི་མི་ཚོ་ཡི་བྱ་བ་ལུ་ འབྲེལ་བ་ག་དེ་སྟེ་བྱེད་མ་མས་? ཨ་ལོ་ཁོང་སའི་  
 བསམ་འཆར་ དོན་མཚམས་ 2 ལས་ མ་ཉུང་མ་སེ་འབྲི་བཅུག།

སློབ་པ།

**འབྲི་མི།**            དཔོན་ཤེས་རབ་མཐའ་ཡས།

**དཔྱེ་བ།**            ལུང་ལུང་ལྷ།

**ལུང་ས་དོན།**

ལུང་འདི་ གནམ་ལ་རྒྱ་བ་དགོ་པའི་ལུང་ས་དོན་ཡང་། ང་བཅས་རའི་ལམ་ལུགས་ནང་ཡོད་པའི་ ལུང་  
འབྲི་ཐངས་དང་བལྟ་ན། ཚེ་སྲོལ་མ་ཚེགས་མ་གསལ་པ་ཅི་དུ། ཚེ་དེ་སེམ་ བསེད་ནུ་མས་མི་འོང་བཟེ་བའི་  
བདུ་སྟོན་འབད་བའི་སྟོར་ཡིན་པས། དེ་ནང་ གཙོ་བོ་ ལུང་ཅེད་པ་གཉེས་ལུ་ དམིགས་པ་གཏུན་དེ་  
བྲིས་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་ བསེད་ནུ་མས་ཅན་ལུ་ དོ་འགྲུན་དང་ རྣམ་ལམས་མ་བརྟེན་བཟེ་བའི་ མོ་  
བདུ་ཡང་ ལྟོད་པ་ཡིན་མ་ལུས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

**སློབ་ལྟ།**

**རིག་ལུགས། (ཉལ་ནི) རིག་ཉེ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

1. ལུ་ལོ་ ༥ ནེ་འབད་མི་ སེ་ཚན་སེ་བཟོ། སེ་ཚན་འདི་བཟོ་མཉམ་དུ་ ལུ་ལོ་རིག་པ་ཡོད་མི་དང་  
མེད་མི་ཚུ་ ལུ་ལོ་ཏེ་བཅུགས། དེ་ལས་ སེ་ཚན་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ སློབ་གྲུའི་དཔེ་མཛེད་དང་  
གནམ་ལ་ལས་ སེ་ཚན་གྱི་སློབ་དོན་དང་བལྟ་ན། ལུང་དེ་བའི་ གནམ་ལ་རྒྱ་བ་ཏེ་ ཉལ་བཅུག།  
སེ་ཚན་འདི་གིས་ ལུང་འདི་ཉལ་པའི་སྐབས་ལུ་ གཤམ་གསལ་ལ་གྱི་གནམ་དོན་ཚུ་ འཚོ་ལ་  
བཅུག།



- ༤. ལྷ་གི་དབྱེ་བ་སོ་སོ་ལྟ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་? ལྷ་ མ་འདྲ་ལ་ དག་པ་  
ཅིག་ དབྱེ་བ་དཔུན་དེ་ཉམས་བཅུག་? དེ་ལས་ འབྲི་ཐངས་མ་འདྲ་ལ་ དེ་ཅིག་གི་ དམེ་ཅེ་  
འབྲི་བཅུག། སྤོང་ལུ་འདི་ བྱི་ལུ་འབད་ལོ་དེ་པ་ཅིན་ ལྷ་བས་བདེ་འོང།

**རིག་ལུ། (ཉམ་ནི་ སྟོན་) རིག་ལོ་བས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བཟུམ་)**

- ༥. སློབ་ལུག་ཚུ་ རང་རང་སོ་སོ་གིས་ ལྷ་དེ་བ་ཅེ་ག་དམ་ལ་རྒྱ་བ་ཏེ་ ལྷ་འདི་ནང་ རྩོད་ལུ་  
དག་པ་ཤོས་/རྩོད་ཀྱིས་མ་དག་པ་མི་ འབྲུང་མི་འདི་ ག་འདི་མོ་? དེ་ལི་སྟོན་ལས་ ལོ་  
རྒྱས་མདོ་བཟུམ་ཅིག་གིས།

**རིག་ལུ། (ཉམ་ནི་ སྟོན་) རིག་ལོ་བས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བཟུམ་)**

- ༦. རྩོད་ཀྱིས་ཉམ་མི་ལྷ་འདི་ ཡུལ་ག་ཏེ་ཡིན་མས་? དུས་ཚེད་ག་དམ་ཅིག་ལ་འོང་ནི་  
མས་? གནས་ལྷ་དང་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་གྲོས་ལུག་? རྩོད་ཀྱིས་ ག་དེ་སྟེ་ཤོས་ཅི་? ལྷ་  
དེ་ནང་ལས་ དམེ་ལ་གས་ལ་ལོ་དེ་ཏེ་ ར་ལུངས་ དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་ བཅུན་བཏོན་ཏེ་  
བཀལ་བཅུག།

**རིག་ལུ། (སྟོན་ནི་ སྟོན་) རིག་ལོ་བས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བཟུམ་)**

- ༧. སློབ་ལུག་ཚུ་ལུ་ འོང་པ་གིས་དག་པ་མི་ གནད་དོན་ཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ ལྷ་ཅིག་འབྲི་བཅུག།  
ལྷ་འདི་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ རྩོ་སྟེ་ བཟུན་གྲོས་འཚོལ་ཏེ་ སྟོན་ལི་དོན་ལུ་ སློབ་ལུག་  
༥ ཅེ་འབད་མི་ ལེ་ཚན་ལུ་བཟོ། དེ་ལས་ ལེ་ཚན་ཅེ་གིས་ ལྷ་གི་ལྷན་ཚོས་ཚུ་ ག་པ་  
ཚུན་པ་འབད་འབྲི་བཅུག།

སྤང་འདི་འབྲི་ཕ་དུ་ ག་ས་ ཟུན་ཚན་གཅིག་ནང་ བྲིས་ཚེ་ཕ་འབད་འབྲི་དགོ་པ་མེད། འྱི་  
 བསྟར་བཞིན་དུ་ རུས་ལྟན་སྐར་མ་ ༡༠ དེ་ཅེ་ ཁོང་འདི་ལྟེ་ཚན་ནང་ བྲིས་བསྟན་གྱི་ཐོག་  
 ལས་ སྤང་གི་ལྷན་ཚོས་གཅིག་དང་གཉིས་ ག་ཕྲོགས་པ་ཅིག་ འབྲི་བཅུག་དགོ། དེ་ལོ་སྐབས་  
 ལུ་ སློབ་དཔོན་འད་ ལྟེ་ཚན་སློབ་ར་རྒྱབ་ཉེ་ རྒྱབ་སློབ་འབད་དགོ། སྤང་འདི་ མཇུག་བསྟུ་  
 ཞིན་མ་ལས་ དམངས་ཁར་བྱུན་ལུ་འབད་དེ་ ལྟེ་ཚན་གྱི་མིང་བྲིས་སྟེ་ སློབ་ཁང་ནང་དཔྲུངས་  
 བཞག་དགོ།

རི་བྲགས་རྩ་བ།

**འབྲི་མི།**            བྲོ་ཕྲགས་དཔེ་སྐྱུན་གྱི་སྤང་དེ་བ་ལས།

**དཔྱེ་བ།**            སྤང་བུང་ལ།

**ལྷངས་དོན།**

སྤང་འདི་ནང་ ང་བཅས་ར་མི་སོ་སོ་ལུ་ འད་གཤིས་མ་འདྲུམ་ ག་དེ་སྟེ་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ བརྟག་དཔྱད་  
 འབད་བའི་སློབ་ལས་ཡིན་པས། སྤང་འདི་གི་ འགོ་བཅུགས་ཐངས་དང་ བར་གྱི་རྩྭ་གས་གཞི་དང་ ཞི་  
 ཐབས་ཚུ་ གོ་བ་ཁ་གསལ་ལུ་འབད་ བཞོ་དེ་འདུག། སྤང་དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལམ་བྲང་གི་གནད་  
 ཚུ་ཡང་ ཉ་གོ་ཚུ་གས་པའི་ ཐབས་ལམ་ཡང་ཡོད་པ་ལས་ སྤང་འདི་གནམ་ཁ་རྒྱབ་ཅི།





ར་ཡོད་ཀྱི་ འཕྲོམ་ཐུན་དེ་ ཤེས་བཅུག་ནི་འདོད་ཀྱི་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་གསལ་ལྱ་དྲི་བ་  
ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བའི་ ལྷན་ལྷན་ཚུ་ལྷན་ དྲིས་ལན་འབད་དགོ།

༡. ལྷན་ལྷན་གཞི་ལོ་ ག་དང་ག་ / ག་ཅི་དང་ག་ཅི་ ཡིན་མས་?  
(ལྷན་ལྷན་གཞི་ལོ་འདོད་ཀྱི་ལུ་)

༢. ལན་ལག་ལྷན་ལྷན་ ག་དང་ག་ / ག་ཅི་དང་ག་ཅི་ས་ ཡིན་མས་?  
(ལན་ལག་ལྷན་ལྷན་གཞི་ལོ་འདོད་ཀྱི་ལུ་)

༣. ལྷན་ལྷན་གྱི་ རྒྱུ་གསལ་གཞི་ / དཀའ་ངལ་གཞི་ལོ་ ག་ཅི་ལས་ལྷན་ལྷན་?  
(རྒྱུ་གསལ་གཞི་ལོ་འདོད་ཀྱི་ལུ་)

༤. ལྷན་ལྷན་ནང་ འབྲུང་འཇམ་མེད་ལྷན་ ག་དེ་མེ་ཅིག་འདུག་? ག་ཅི་ས་ཡིན་མས་?  
(འབྲུང་འཇམ་མེད་ཀྱི་ལུ་)

༥. ལྷན་ལྷན་ མཚུགས་གཞི་ལོ་འདོད་ཀྱི་ལུ་? (ལྷན་ལྷན་གཞི་ལོ་འདོད་ཀྱི་ལུ་)

**སློབ་ཚིག་ (ལྷན་གྱི་ རྒྱུ་གསལ་ རྒྱུ་གསལ་ (རྒྱུ་གསལ་))**

༡. རྒྱུ་གསལ་ལྷན་ལྷན་གྱི་ ལྷན་ལྷན་གྱི་ལྷན་ལྷན་ རྒྱུ་གསལ་ལྷན་ལྷན་ རྒྱུ་གསལ་ལྷན་ལྷན་  
ལྷན་

༡. རྒྱུ་གསལ་ རྒྱུ་གསལ་ལྷན་ལྷན་ ལྷན་ལྷན་ ག་ཅི་འབད་ལུ་ཡིན་ནམ་?

༢. རྒྱུ་གསལ་གྱི་ ལག་ལྷན་གྱི་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ ག་ཅི་ལས་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
ནམ་?

༣. ལྷན་ལྷན་གྱི་ ལྷན་ལྷན་ ག་ཅི་ཡིན་མས་?



6. སློབ་ལཱ་ལ་ པར་ རྟེ་ཚན་ནང་འབད་ ཡིང་ལོ་ཤ་སྤང་དེ་བཅིག་ དཔུན་པའི་ཐོག་ལས་ཉལ་མི་  
 ཚུ་ སྤང་གི་དེ་བཅིག་ཅི་འུ་གས་སུ་ཚུད་ནི་ཡིན་མས་? དེ་བཅིག་དེ་ནང་ཚུད་པ་ཡིན་མ་ ག་དེ་སྡེ་  
 ཤེས་ཅི་? ག་ཅི་འབད་? སྤང་འདི་ནང་ལས་ དཔེ་ཅིག་གསལ་སྲིལ་སྲིལ་འབད་སྟོན་ཞིན་ན་  
 རྒྱུ་མཉམ་དེ་དང་སྤྲུག་པ་ཏེ་ དོན་མཚམས་གཉེས་ལས་ མ་ཉུང་མ་འབད་བལྟན་གྲོས་ཀྱི་ཐོག་  
 ལས་འབྲི་བཅུག།

**སྤྱི་ཚུལ། (ཉལ་ནི་ ལྷོ་སྤྱི་) སྤྱི་ཚུལ་དེ་ལྟར་ (དེ་དཔུན་)**

༧. སྤང་གི་དེ་བཅིག་སོ་སོ་ལཱ་ འབྲི་བཅུངས་ཀྱི་དེ་བཅིག་དེ་སྡེ་འདུག་ག་? སྤང་ མ་འདྲ་ལ་དག་པ་  
 ཅིག་ དེ་བཅིག་དཔུན་དེ་ཉལ་བཅུག་? དེ་ལས་ འབྲི་བཅུངས་མ་འདྲ་ལ་ དེ་ཅིག་གི་ དཔེ་རེ་  
 འབྲི་བཅུག། སློབ་ལཱ་འདི་ རྒྱུ་མཉམ་འབད་སྟོན་པ་ཅིན་ ཉལ་བཅུང་འོང།

**སྤྱི་ཚུལ། (ཉལ་ནི་ ལྷོ་སྤྱི་) སྤྱི་ཚུལ་དེ་ལྟར་ (གཅིག་བལྟས་)**

8. སློབ་ལཱ་ཚུ་ རང་རང་སོ་སོ་གིས་ སྤང་དེ་བཅིག་མ་ལ་རྒྱུ་མཉམ་ཏེ་ སྤང་འདི་ནང་ རྒྱུད་ལཱ་  
 དག་པ་ཤེས་/རྒྱུད་ཀྱིས་མ་དག་པ་མི་ འབྲུང་མི་འདི་ ག་འདི་མོ་? དེ་འི་སྟོན་ལས་ ལོ་  
 རྒྱུ་མཉམ་དེ་བལྟས་ཅིག་ལྟོས།

**སྤྱི་ཚུལ། (སྤང་ནི་ ལྷོ་སྤྱི་) སྤྱི་ཚུལ་དེ་ལྟར་ (གཅིག་བལྟས་)**

9. སློབ་ལཱ་ཚུ་ལཱ་ ཡོང་པ་གིས་དག་པ་མི་ ག་ནད་དོན་ཅིག་གི་ཐོག་ལཱ་ སྤང་ཅིག་འབྲི་བཅུག།  
 སྤང་འདི་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལཱ་ རྒྱུ་མཉམ་ བལྟན་གྲོས་འཚོལ་ཏེ་ ལྷོ་སྤྱི་འདི་དོན་ལཱ་ སློབ་ལཱ་

ལ་ རེ་འབད་མི་ རྟོ་ཚན་ལཱ་བཟོ། དེ་ལས་ རྟོ་ཚན་རེ་གིས་ སྤང་གི་ཁྱད་ཚོས་ཚུ་ ག་ས་  
ཚུ་ལ་འབད་འབྲི་བཅུག།

སྤང་འདི་འབྲི་མ་ད་ ག་ས་ ཟུན་ཚན་གཅིག་ནང་ བྲིས་ཚུ་ལ་འབད་འབྲི་དགོ་པ་མེད། འི་ཉེ་  
བསྟར་བཞིན་དུ་ དུས་ལུན་ལྟ་ས་མ་ ༡༠ དེ་རེ་ ཁོང་རའི་རྟོ་ཚན་ནང་ གྲོས་བསྟུན་གྱི་ཐོག་  
ལས་ སྤང་གི་ཁྱད་ཚོས་གཅིག་དང་གཉིས་ ག་ལྡོག་སལ་ཅིག་ འབྲི་བཅུག་དགོ། སློབ་དཔོན་  
གི་ཁ་བྲུག་ལས་ སློབ་ལུག་ཚུ་ལཱ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབྲོག་ཚོགས་ཚོགས་ལ་འབད་ཡོད་དགོ། མཚུག་བསྟུ་  
ཞིན་མ་ལས་ ལྷན་ཁུ་འབད་དེ་ རྟོ་ཚན་གྱི་མིང་བྲིས་སླེ་ སློབ་ཁང་ནང་དཔུང་ས་བཞག་དགོ།

# རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན།

ངོ་སྟོན།

རྒྱལ་སྐུལ་ལག་ལེན་འདི་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ མདོ་དང་ རྒྱན་པེ་ཚུ་དང་ རྗེས་འཇུག་མཁའ་ལས་པའི་  
 བསྟན་པའོས་ཚུ་གི་ནང་ལས་འཕྲོ་མི་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཕྲོ་བ་ཤིའི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་སྐུལ་བྱང་ཚུ་བ་  
 ལམས་དཔལ་ཚུ་གི་ ལག་ལེན་ཉམས་སུ་བྱུང་ནིའི་སྟེན་པ་ཚུ་ ཚེགས་བཅའ་ལུ་མ་ཅུ་སོ་བདུན་དང་  
 མདོ་པ་བསྟན་ཏེ་ གསུངས་གསུངས་མ་ཅིག་ཡིན། དེ་གི་སྟོན་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་ སློབ་རིམ་ ༩ པ་ནང་ལས་  
 རང་ ལྷ་བ་ཤི་འགོ་བཅའ་གསུངས་ཏེ་ཡོད།

དེ་འབད་ལས་ ཁྱེད་ཀྱིས་ སློབ་རིམ་ ༩ པའི་ནང་ལྷ་བ་མི་ཚུ་ ལོག་ཏེ་བྱུང་བ་འབད་དགོ་པའི་ལས་  
 དེ་གི་འཕྲོ་མ་བྱུང་ སློབ་རིམ་ ༡༠ པ་གི་དོན་ལུ་ ད་ཉོ་སློབ་དེ་བ་ནང་བཀོད་དེ་ ཡོད་མི་འདི་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་  
 འབད་དགོ་པ་དང་། གནད་དོན་དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཤེས་པའི་ཤེས་ཡོན་ རྒྱན་ལུ་འཕྲོ་བ་  
 དགོ་པ་འདི་ ལག་ཏེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན།

དེ་ཡང་ ང་བཅས་འདི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ནང་པ་ཚོས་དྲན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་མཁའ་ལས་ ནང་པའི་  
 ཚོས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་ གནམ་ལྗང་བྱང་ཚུ་བ་ལམས་ཀྱི་སྟོན་ལས་ འབྱུང་མི་ཚུ་གི་དོན་ ཤེས་དགོ་པ་མ་ཚད།  
 འབྲུག་གི་རྒྱལ་འབྲེལ་བཞི་པ་ མངའ་བདག་འཛིགས་མེད་མེད་གེ་དབང་ལྷག་མཚན་གསུམ་ རྒྱལ་ཁབ་  
 གོང་འཕེལ་གྱི་ཉལ་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྟོན་དཔལ་འཛུམས་ཀྱི་ ཀ་ཚེན་བཞིའི་ནང་གསལ་ ནང་  
 ལམས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་གོང་འཕེལ་གྱུར་དེའི་ རྒྱ་མཐུན་མོང་མ་ཡོན་པ་ཅིག་ཡང་ འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་  
 འབྲུག་དགོ་པ་ཡིན།

དེ་ལས་ དོ་རུང་ རྒྱལ་སྐུལ་ལག་ལེན་འདི་ རྩོམ་རིག་ཚེགས་བཅའ་ཀྱི་དཔེ་ དྲག་ཤོས་ཅིག་ཡང་ཡིན་མཁའ་  
 ལས་ སློབ་རིམ་བཅུ་པའི་སློབ་ལྷན་ཚུ་གསུམ་ བརྗོད་བྱའི་དོན་དང་ རྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཚིག་གཉིས་ཚུ་ལུ་

བཅོམ་ལུགས་བརྒྱུད་དེ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་བའི་ཚུ་ འདི་ལྷོ་རང་གཞན་དོན་གཉེས་ ཡུན་ལུ་མ་ཚུགས་ནི་གི་  
ཚུལ་ཚུ་དོམ་ཅིག་འདི་ཡིན་ནོ།

རྒྱལ་སྐུལ་ལག་ལེན།

<b>ཕྱི་མཁོ།</b>	རྒྱལ་སྐུལ་དཔུལ་ཚུ་བཞག་མེད།
<b>དེ་མཁོ།</b>	བཅད་ཕྱི་མཁོ།

**ཁྱེད་ཀྱི།**

རྒྱལ་སྐུལ་ལག་ལེན་འདི་ སློབ་རིམ་ ༡༠ པའི་ནང་ རང་འཇགས་བཞག་དགོ་པའི་ ཁྱེད་ཀྱི་ཡང་  
 ཚིགས་བཅད་ཀྱི་བརྗོད་པ་ ཉམ་མཁོ་དང་ བརྗོད་དོན་ཚིགས་བཅད་ནང་འབྲི་བཅས་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་  
 མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ ཉམ་མཁོ་དང་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་ ཡིག་སྐྱོད་ཤེས་བཅས་ རྣམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་  
 ཚུ་ རང་སོའི་མི་ཚོ་དང་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་བཅས་ཚུ་ ཤེས་ཤིའི་དོན་ལུ་དང་ ལག་ལེན་འདི་ ཉམ་མཁོ་ཀྱི་  
 གྲངས་ལུ་ བཞག་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ཚིགས་བཅད་ཚུ་ ག་ས་རྒྱལ་བ་གོང་མའི་ གཞུང་ཡིན་པ་ལུ་བརྟེན་  
 ཉེ་ འདི་ནང་ལུ་ཉམ་མཁོ་དག་གི་ རྒྱལ་ཚུ་ཡང་ཚང་མ་འབད་ ཡོད་ཤི་འདི་གིས་ཡིན།

སློབ་ལཱ་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་སྐུལ་ལག་ལེན་གྱི་ བརྗོད་དོན་ཚུ་ ཚམ་ཉམ་ལཱ་གས་ཤོམ་འབད་ཤེས་ཞིན་མ་  
 ལས་ དགོ་བཅོམ་སྤངས་ལཱ་གི་གནད་ལཱ་གས་ཤོམ་འབད་ཤེས་ཉེ་ རྒྱལ་ཚུ་གི་ལས་ལག་པ་ལྟེང་མ་  
 འབད་ ཡིག་མ་དགོ་པས་ མི་ཚོ་དོན་མེད་ མི་འབྲེལ་ཤིའི་དོན་ལུ་དང་ རྒྱལ་སྐུལ་ལག་ལེན་ནང་ལས་  
 འབྲེལ་མི་ གནད་དོན་ཚུ་ རང་སོའི་མི་ཚོ་དང་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་བེ་ རང་གིས་ཤེས་པ་གིས་མ་ཚད་  
 གཞན་ལུ་ཡང་བཤད་དེ་ ཡོད་ཉམ་མཁོ་གི་བརྗོད་པ་ལྟེང་མ་ཤིའི་དོན་ལུ་ཡིན།



ལས་དོན།

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

- ཚོས་སྐད་ཀྱི་ཡོད་པའི་ ཚིག་ས་བཅད་ཚུ་ དག་ཆ་ལྟོག་ཏུ་འབད་ ཉུག་ཚུགས་དགོ།
- ཕ་ཚིག་གི་ཀྱི་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་བ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ ལཱ་ཚུགས་དགོ།
- ཚིག་ཀྱི་དང་ ཚིག་ས་བཅད་ཀྱི་བརྗེ་དོན་ ག་ཅི་སྟོན་མ་ཡིན་ན་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ཕ་ཚིག་གི་བརྗེ་དོན་ཚུ་ མི་ཚོའི་ཉམས་སྦྱོང་དང་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
- ཕ་ཚིག་གི་ འབྲེལ་བ་ཤད་བྱུང་ཀྱང་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ འབྲི་ཚུགས་དགོ།
- ལག་ཆེ་བའི་ཕ་ཚིག་ཚུ་ ཁོང་ལས་ཚོར་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟུང་།

**རིག་པལ། (གྲི་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དྲན་གསེ་)**

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་པའི་ཀྱི་དང་ལས་ སློབ་ཡུག་སྐོར་རྒྱུ་འབད་ འགོ་ཁྲིད་འབད་བཅུག་ཏུ་ དཔེ་ཆ་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མར་ འཇམ་དབྱུངས་གསེལ་འདེབས་ ཚུར་གཅིག་གཏུང་ བཅུག་དགོ། ཚིག་ས་བཅད་ཀྱི་སྐྱེ་བའི་ སྐྱེ་བ་འབྲེལ་བའི་དོན་ལཱ་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ འགྲོམ་ཀྱིས་འབད་ ཀྱག་རྒྱུ་ཏུ་ རྒྱུ་འབྲེལ་ ཚིག་ས་བཅད་ལ་དེ་ཅེ་ གཅིག་ཁར་འབད་ འདྲུ་འདྲ་ གཏུངས་བཟུང་ཏུ་ཉུག་བཅུག་དགོ།

**རིག་པལ། (ཉུག་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལཱེ་)**

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཉེ་མར་ཅེ་ ལཱ་ལོ་ ༡༠ ཅེ་ སྐོར་རྒྱུ་བཅུགས་ཏུ་ ལཱ་ལོ་ལ་གིས་ དེ་ཅེ་ ཉུག་ནི་ཡིན་མི་ ཕ་ཚིག་ཚུ་མིག་ཏུ་བཏུ་ཏུ་ ཚུར་ཅེ་ཉུག་བཅུག་ནི་དང་ ལཱ་ལོ་ལ་གིས་ ལཱ་ཅེ་ ཉུག་ཡོད་པའི་ ཕ་ཚིག་དེ་ ཁོང་ལས་ཚོར་ཅེ་སྐོར་བཅུག་དགོ། དེ་ལཱ་ལོ་ག་ལཱ་ གོ་སྐབས་

འཕྲིན་འཕྲིན་ལྟེན་དང་། ཚིག་ལེན་འཕྲིན་ལྟེན་དུ་ མིང་གསལ་ལྟེན་དུ་ བཞག་ཞེན་ལྟེན་  
མིང་ག་འཕྲིན་མི་དེ་ལུ་ ལྟེན་འཕྲིན་དགོ།

**རིག་ལུ། (ཉམ་ནི་ རྒྱ་ནི) རིག་ལྟོ་བའ་དཔྱེ་རིམ། (ལག་ལཱ་དེ་)**

3. ལུ་ལོ་ཚུ་སེ་སེ་བཞེན་དུ་ ཚིག་ས་བཅུ་དེ་ཉམ་ལུ་ལྟེན་ འགྲེལ་བཤད་ རྗེ་ལུ་ལྟེན་དང་ལུ་  
དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་ འབྲི་བཅུ་དགོ། དེ་ལས་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱ་བམི་འདི་ དམངས་ལུ་  
སེ་སེ་བཞེན་དུ་ཉམ་ལུ་ལྟེན་དང་ ལུ་ལོ་ཚུ་མ་ལོ་ལྟེན་ ལྟེན་ལུ་དམངས་གྲོས་ལུ་ རྗེ་ག་ལུ་  
དཔྱེ་ཞེན་འབད་བཅུ་དགོ།

**རིག་ལུ། (ཉམ་ནི་ རྒྱ་ནི) རིག་ལྟོ་བའ་དཔྱེ་རིམ། (ལག་ལཱ་དེ་)**

4. ཚིག་མཚན་ལག་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ དོན་ཚན་དང་འཁྲུག་ལུ་ མིང་ཚིག་ལུ་ལག་ལཱ་ལཱ་ལཱ་  
ཚུ་གི་ རྒྱ་བཤུགས་ འབྲི་བཅུ་ ལོང་ས་གིས་ འབྲི་མི་རྒྱ་བཤུགས་ཚུ་ ལྟེན་དཔོན་གྲིས་  
དཔྱེ་ཞེན་འབད་ཞེན་ལུ་ ལུ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྗེ་ཚིག་ལུ་བཅུ་དགོ།

**རིག་ལུ། (ཉམ་ནི་ རྒྱ་ནི) རིག་ལྟོ་བའ་དཔྱེ་རིམ། (གཅིག་བསྐྱེས་)**

5. ཅུ་ཚིག་གི་ཚིག་ས་བཅུ་འདི་ ཉམ་ལུ་ལྟེན་ ཚིག་ས་བཅུ་འདི་གི་ ཚིག་ཀྱང་སེ་སེ་བཞེན་དུ་གི་  
གོ་དོན་ཚུ་ ལམས་ལུ་བསྐྱེས་ལུ་ ལུ་ལོ་ཚུ་ མེ་མེ་བཟུག་དཔྱེན་འབད་བཅུ་དགོ། དཔེ་  
ན། **ཅུ་ཚིག་ལུ།** འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུ་འུ་དང་འདྲ། རི་ཚམ་སྤྱད་ཀྱང་སྤེད་པ་འཕེལ་  
བར་འགྱུར། གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས། འཕྲུལ་ལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་  
ཡིན། ཟེ་བའི་སྐྱབས་ ལུ་ལོ་ག་ས་ ལྟེན་མ་གཞུག་དེ་ཅིག་ ལུ་སིམ་སིམ་འབད་ མིག་ཏུ་  
བུམས་ལུ་ ཅུ་ཚིག་གི་ཚིག་ཀྱང་སེ་སེ་བཞེན་ ལམས་ལུ་བསྐྱེས་ལུ་ བསམ་དཔྱད་འབད་

བཅུག། དཔེ་ན། འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུའི་ཚུ་དང་འབྲ། ཇི་ཅོམ་སྤྱད་ཀྱང་སྲིད་པ་འཕེལ་  
བར་འགྱུར། །ཟེར་བའི་སྐབས།

- ☞ འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ནི་ དཔེ་ལྟ་སྒྲིའི་ཚུ་ལུ་ ག་ཅི་འབད་བཞག་པ་ཡིན་ན་?
- ☞ ལྷན་པ་ཟེར་མི་ ག་ཅི་ཡིན་ན་?
- ☞ ལྷན་པ་འདི་ ག་ཅི་འབད་ ཡར་འཕེལ་ལྷ་མོ་?
- ☞ གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས། ཟེར་བའི་སྐབས་ གང་ལ་ ཟེར་མི་ག་  
ཡིན་མས་?
- ☞ འཕྲལ་ལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་ལང་དགོ་པ་ཡིན་ན་?

**རིག་ལུ། (ཉམ་ནི་ རྗེ་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

༥. དོན་ཚན་གཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་ཞེན་མ་ལས་ ཁོང་པའི་མི་ཚོ་ནང་ལུ་ དོན་ཚན་འདི་གིས་  
འབྲེལ་བ་ག་དེ་སྐོལ་ཡོད་ག་ དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་བསྐྱུས་ཏེ་ འབྲི་ཞེན་མ་ལས་ སློབ་ཁང་  
ནང་དཔྱད་པ་སྐྱེ་ རྟོན་པ་རྒྱལ་ཏེ་ ཆ་འོགས་ཀྱིས་འབྲི་མི་ཚུ་ཡང་ཉམ་བཅུག།

**རིག་ལུ། (ཉམ་ནི་ རྗེ་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

༦. ཡུ་ལོ་འེ་འེ་བཞིན་དུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ལྟོ་འབད་ཚུ་མི་དོན་ཚན་འདི་གུ་ གཞི་བཞག་  
ཞེན་མ་ལས་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབད་བ་ཅིན་ ཡན་ཡོན་ག་ཅི་འོང་ནི་མས་ག་? དེ་  
དང་མ་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ རྟོན་ག་ཅི་འོང་ནི་མས་ག་? ཡང་ན། དོན་ཚན་འདི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་  
འབད་བ་ཅིན་ དེ་འཕེལ་པ་གི་གནས་ལྗངས་ནང་ ལྷ་བས་བདེ་མ་བདེ་མ་ག་ཅི་འོང་ནི་  
མས་ག་? རྒྱུ་དོན་བཏོན་བཅུག་ཞེན་མ་ལས་ གོ་སྐྱུ་འབད་བཅུག་དགོ།

**སྐྱེ་ལུགས། (ཉལ་ནི་ཟླ་ནི) རིག་ཕྱོད་མཁུ་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)**

- ༡. སློབ་ཕྱོད་ལྟེ་འབད་ནི་ཡིན་པའི་ ཚེགས་བཅད་གཅིག་ ཟླ་ལྷན་ཞུ་ཞུ་ལམ་ ཡལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མོ་བལ་ལྟེ་བཅུག་སྟེ་ ཁོང་པའི་རིག་པའི་ཕྱོད་མཁུ་གྱིས་ མོ་དོན་ག་དེ་ཅིག་དཔོན་ཚུགས་པས་ག་བཏུ་ནི་གོ་དོན་ལུ་ མོ་དོན་བཤད་བཅུག་དགོ།

**སྐྱེ་ལུགས། (ཉལ་ནི་ཟླ་ནི) རིག་ཕྱོད་མཁུ་དབྱེ་རིམ། (གོ་བལ་ལྟེ་ནི)**

- ༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ རུ་ཚེག་ ཚེག་ཀླང་བཞི་ཡོད་སུ་ལས་ ག་རྟེ་ལས་འབད་ཅུང་ ཚེག་ཀླང་གཉེས་དང་ ཡང་ན་ གཅིག་ཟླ་ལྷན་ཞུ་ཞུ་ལམ་ དེའི་ཉལ་མ་ཚེག་ཀླང་ཚུ་ ཁོང་པའི་ལུ་འབྲི་བཅུག་དགོ།

**སྐྱེ་ལུགས། (ཟླ་ནི) རིག་ཕྱོད་མཁུ་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལྟེ་ནི)**

- ༡༠. སློབ་ཕྱོད་ལྟེ་འབད་ཚེ་མི་ ཚེག་བཅད་ཅིག་ག་དམ་ལ་རྒྱ་བཅུག་སྟེ་ བརྗོད་དོན་འདི་གི་ཐོག་ལྷན་ཚུ་ལུ་འབྲི་བཅུག་ལང་མ་ལུ་འབྲི་བཅུ་ སློབ་ལང་ནང་དཔྱད་སུ་བཞག་དགོ།

**སྐྱེ་ལུགས། (ཉལ་ནི་ཟླ་ནི) རིག་ཕྱོད་མཁུ་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)**

- ༡༡. ཡལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཡིང་ལོ་ཤ་གི་དཔེ་དཔེ་ཅིག་དང་ རྒྱལ་ལུ་ལག་ལྟེ་གི་དཔེ་དཔེ་གཉེས་ གཅིག་ལུ་འབྲི་བཅུག་ཞུ་ཞུ་ དཔེ་དཔེ་དེ་གཉེས་མཁུ་རྟོ་ལུ་ལས་ ཤོག་ལུ་བལ་ལུ་འབྲི་བཅུ་ ལུ་ཉལ་ལྟེ་ཉལ་བཏུ་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་དཔྱད་ལྟེ་འབད་བཅུག། ཡལ་ལོ་ཚུ་གིས་ རུ་ཚེག་རྒྱ་བཅུག་གི་ ལྷན་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་ཚོས་ མཁུ་ལུ་ལྷན་ཚུ་ རྒྱ་ཚོས་ལྷན་ཚུ་ལུ་འབྲི་བཅུག་ཞུ་ཞུ་ལུ་ འོག་གི་དེ་པའི་ལུ་ཚུ་ལྷན་ཚུ་ལུ་འབྲི་བཅུག།

- ༡. ཤོག་གུང་ལུ་དང་པའི་ནང་ག་ཅི་གི་སྟོང་ལས་ཟླ་ལུ་ལུགས།
- ༢. ཤོག་གུང་ལུ་གཉེས་པའི་ནང་ག་ཅི་གི་སྟོང་ལས་ཚུ་དེ་ལུགས།

- ༣. ཕ་དོན་དོ་མ་ མ་འཕྲོན་པའི་རྟེ་མར་ཡོད་པའི་ཚིག་དོན་ཚུ་ནང་ ག་ཅི་གི་སྟོང་ལས་  
བཤད་ཅུག།
- ༤. ཕ་དོན་དོ་མ་འདི་ འགོ་ག་དེ་སློ་བཅུགས་ཅུག།
- ༥. མིང་བརྟགས་ཚུ་ལ་ག་དེ་སློ་འདུག།

སྟོང་ལུ་འདི་ནང་ གཙོ་བོ་དཔེ་དཔེ་ཕོ་མ་འབྲི་འབད་བའི་སྐབས་ འགོ་བཅུགས་བཅངས་དང་ མཇུག་བཅུ་

བཅངས་ཀྱི་ཐུན་ཚོས་ཚུ་ ག་དེ་སློ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ དེ་སློ་བཅུགས་དགོ།

དཔེ་རྒྱ། རྟེ་མའི་ལུགས་ལཱ།

- ༡. མཚན་དོན།
- ༢. འབྲུག་ཕྱག་བཞེད་ཚུ་ལ།
- ༣. ཁེངས་པ་བསྐྱེད་ཤིང་བཅུ་མ་པར་དམ་བཅའ་བ།
- ༤. ཕ་དོན་གྱི་ས་བཅུ་བཞེད་ཚུ་ལ།
- ༥. མཚན་བྱང་ / མཇུག་བྱང་།
- ༦. བསོད་བཅུ་དང་མོན་ཚིག་

སྟེང་དེ་ལང་གི་དཔེ་དཔེ་ལམ་ལུགས་ནང་།

- ༡. མིང་དོན།
- ༢. དབང་ཚའི་ཤོག་གངས།
- ༣. བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚེས།
- ༤. ཚེད་བཅོད།
- ༥. དོ་སྟོན། བསོད་བཅོད་ཚུ་དེ་སློ་བཅུགས་དགོ་པ་ཡིན།

- 
༤. ལྷངས་གཏུགས་དཔེ་ཐོ།
  ༥. དཀའ་གནད་འགྲེལ་བཤད།

# འབྲུབ་སྟོན།

ངོ་སྟོན།

འཁྲབ་སྟོན་འདི་ དངོས་སྣང་དང་འཚར་སྣང་ག་ཅིར་ཡིན་ཅུང་ འགོ་བཤིག་གི་བསམ་སྟོན་བས་ ནང་འཁོད་  
ལུ་ བྱང་བའི་བྱ་སྟོན་ཅིག་ དཔེ་སྟོན་གྱི་ཚུལ་དུ་ འཁྲབ་ཅདེ་འབད་ལཱ་ཡིན།

འདི་གི་དགོས་པ་འདི་ དང་པ་ལུ་འཁྲབ་ཅདེ་ཅི་གི་ བརྗོད་དོན་ལུ་ཡོད་པ་ལས་ བརྗོད་དོན་གྱི་དམིགས་  
ལུ་ལཱ་འགྲུབ་ཐབས་དང་ གཏུམ་པ་ལུ་ དུས་ཚོད་བྱང་ཀྱི་ཅིག་ནང་ དག་འགྱོའི་གནས་ལྟངས་ མ་འདྲཱ་  
མང་རབས་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བྱང་བའི་སེམས་ཀྱི་ཚུལ་ཉམས་ ལྷི་ལས་སྣང་ཐབས་ཀྱི་དག་ཅུལ་ལུ་ བྱང་  
བའ་འབྲོག་ཀྱི་ཡིན།

དེ་མཚན་ དག་ཅུལ་ལྷི་ལས་འགྲུབ་ཐབས་ལུ་ ཚིག་ཉམས་དང་བསྟན་པ་འདི་ དབང་ལོའི་རྣམ་  
འགྲུབ་སྟོན་ཐབས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་ནི་དེ་གིས་ འཁྲབ་སྣང་འདི་ རྟོག་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་ལུ་ ཡན་ཐབས་  
ཆེ་ཤོས་ཅིག་འབད་ བཅིལ་ཡིན།

དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ སློབ་རིམ་འདི་ནང་ དག་འཁྱེད་མོ། ཤེས་དཀའ་མོ། མཇོག་ལྟུང་མ་ བུམོ་  
སྤྱན་ཆ་གསུམ་གྱི་སྟོར་ལས་ འཁྲབ་སྟོན་འདི་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ འཁྲབ་ཅདེ་འདི་ལུ་ བཅའ་མར་  
གཏོགས་ནིའི་ གོ་སྐབས་ལུ་དགོཔ་ཡིན། དེ་མཚན་ འཁྲབ་སྣང་ག་ཞན་ཚུ་ལུ་ཡང་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་  
དེ་བཏུ་བཅིན་ རྒྱུད་ར་གི་རྗོང་ལའི་ རྟོག་ཡིག་གི་ རིག་ཅུལ་ལུ་ རྒྱུད་པར་གྱི་ ཡན་ཐོགས་སློབ་འབད་  
ར་འབྱུང་ནི་ཡིན།

འཁྲབ་སྟོན་ནང་སེམས་ཁར་ངེས་དགོཔ་ དང་པ་མཐོང་རྣལ་གྱིས་འཁོངས་རིམ་པ། གཏུམ་པ་འཁྲབ་  
ཅདེ་པ་གི་མི་ངོ། གསུམ་པ་དུས་ཚོད། བཞི་པ་གྲེང་གཞི། ལ་པ་དངོས་གཞི་ནང་ རྟོགས་དོན་གྱི་རྒྱ་



ཀྱེ། གྲོས་པེམ་དང་སྟོན་མམ་ ཉེ་གས་གཞི་དང་འདེག་ཞི་ ཞི་ཐབས་དང་འཕེལ་ཐབས་ཚུ་གི་ ལུས་  
 ངག་གི་ཁྱད་ཕལ་ཚུ་ གནད་དོན་པེ་པེ་བཞིན་པུ་ སེམས་ཁར་བཀལ་ཏེ་ འཁྲུམ་ཕེད་དང་དབྱེ་དཔྱད་  
 འབད་དགོ་པ་ཨིན།།

དབང་ཕྱུག་དང་མངོས་ལྡན་མ་གཞིར།

**ལཱི་གི།**      རྫོང་།

**དཔེ་ག།**      འཇུབ་སྐུང་།

**ཁྱུང་མ་དོན།**

དབང་ཕྱུག་དང་མངོས་ལྡན་མ་གཞི་ འཇུབ་སྐུང་འདི་ ཡོ་མེ་འི་གནམ་བསྐོས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ལས་གནམ་  
བསྐོས་ཡོད་པ་སྐྱགས་མི་དགོ། ཟེ་བའི་དུའུ་གཏམ་དང་བསྟན་ དབང་ཕྱུག་དང་ མངོས་ལྡན་མ་  
གཏེས་ གཅིག་ཁར་བསོམས་པའི་ཉུལ་ལུ་ བར་རྒྱེན་གྱིས་ ལ་བྱུལ་བའི་མཐའ་མར་ གནམ་བསྐོས་  
ཀྱིས་ ལོག་འཕུད་པའི་སྐོར་ལས་ཡིན་པས།

འཇུབ་སྐུང་འདི་ནང་ སློབ་སྦྱང་བའི་ཀྱི་ཚིག་དང་ མཐོང་སྐྱེད་གི་གོ་རིམ་ཚུ་ འོས་འབབ་ལྟན་ཏྱི་ག་ཏྱི་  
འབད་བེས་ཉུག། དེ་མ་ཚད་ དེ་ནང་གི་ སྐུང་གི་གནམ་ལྟངས་ཚུ་ མི་ཚོའི་ལྟངས་ངོ་མ་དང་འབྲེལ་བ་ཆེ་  
ཏྱི་ག་ཏྱི་འདུག། འཇུབ་སྐུང་འདི་ སློབ་སྦྱང་ཚུ་གིས་ འཇུབ་ཅེ་འབད་དེ་འབད་དུང་ རིང་བུང་རན་  
པའི་ཁར་ སློབ་ཚིག་ནང་ རྫོག་གཏམ་དང་སྐོར་གཏམ་ དཔེ་དང་ལུང་ཚུ་ འོས་འབབ་ལྟན་ཏྱི་ག་ཏྱི་འབད་  
བཅུགས་ཉུག། འདི་འབད་ལས་ འཇུབ་སྐུང་འདི་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཡོད་པ་ཡིན།

**ལས་དོན།**

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་ད་ སློབ་སྦྱང་ཚུ་གིས་

- ◆ ལ་ལོ་ཚུ་གིས་ འཇུབ་སྐུང་གི་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་བའི་ འཇུབ་ལྟོན་ཅེ་ཚུགས་དགོ།
- ◆ འཇུབ་སྐུང་གི་ རྒྱན་ནམ་ ག་ཅི་པ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འཇུབ་ཚུགས་དགོ།
- ◆ མཐོང་སྐྱེད་ཅེ་ཅེ་བཞིན་དུ་བརྗོད་དོན་ག་ཅི་ལྟོན་མ་ཡིན་ན་བཅུད་བསྟུན་ཏེ་སྦྱང་ཚུགས་དགོ།



དེའི་སྐབས་ལུ་ མཐོང་སྤང་ལུ་ཅིག་ནང་ འཇུག་ཅེད་པ་ཡང་ གཅིག་དང་གཉིས་ལས་མ་  
དམོག་པའི་ལས་ མཐོང་སྤང་གཉིས་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ རྟོན་དགོ་མི་ཡང་ཡོད་པ་ལས་ སེ་ཚན་ལུ་  
མཐོང་སྤང་བགོ་བཤའ་རྒྱབ་ད་ བཏུ་སྟེ་རྒྱབ་དགོ་པ་འོང་། འཇུག་ཅེད་འདི་ ལེགས་ཤོམ་  
འབྲེལ་འདི་དོན་ལུ་ སེ་ཚན་འགྲན་སྤྱད་འབད་བཅུག་དགོ།

**སྤྱི་ཚུལ་ (ཐོ་ནི་ སྐབ་ནི་) སྤྱི་ཚུལ་དཔྱད་སྟེ་སྤྱི་ཚུལ་ (དཔྱད་པུ་དུ་)**

༤. ལཱ་ལོ་ཚུ་འབད་སྟོན་ཞིན་ན་ ཚ་སྟེ་འདི་ལུ་ འཇུག་སྤང་ནང་གི་ སྤང་ཅེད་པ་གཅིག་པོ་ ཡང་  
ན་ ཡན་ལུག་སྤང་ཅེད་པ་ཅིག་ གདམ་ལ་རྒྱབ་བཅུག་སྟེ་ སྤང་ཅེད་པ་འདི་གིས་ འཇུག་སྤང་  
འདི་ནང་ ཐུ་སྟོན་ག་ཅི་བཟུམ་ས་ རྟོན་ཞུག་? ལོ་/མོ་གིས་ བསམ་པ་སེམས་བསྟེད་ ག་  
དེ་སྟེ་འོང་ནི་མས་? ལོ་/མོ་སྟོན་དང་ བཀའ་གོ་ལུ་ཚུ་ ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་ དག་སྤང་ཆེ་ནི་  
མས་? དཔྱད་པུ་དུ་འབད་དེ་ འཇུག་ཅེད་པ་འདི་གི་སྟོན་ལས་ ལོ་རྒྱུས་དོན་མཚམས་ རྒྱ་ འཇུག་  
བཅུག། འདི་ སློབ་ལང་ནང་ ཚུ་གཅིག་ཉུག་བཅུག་སྟེ་ བཀའ་སྟོན་འབད་དེ་བཞག།

**སྤྱི་ཚུལ་ (ཉུག་ནི་ ཐོ་ནི་) སྤྱི་ཚུལ་དཔྱད་སྟེ་སྤྱི་ཚུལ་ (དཔྱད་པུ་དུ་)**

༥. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་འདོད་པའི་ འཇུག་སྤང་འདི་ཉུག་བཅུག། འཇུག་སྤང་འདི་ནང་  
སྤང་གི་རྩོགས་གཞི་ འཇུང་འཇུང་ ཚུ་སྤང་ ཞི་བཟུམ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ས་འདུག། འཇུག་སྤང་  
འདི་ ན་འབྲན་འབད་ཉུག་ཞིན་ན་ འོག་གི་སྟོན་ལུ་གི་མཚུངས་ལྡོག་དང་འཇུག་ལུ་ རྟེ་ འཇུག་  
བཅུག། དཔེ་སྟེ་ན།

རྩོགས་གཞི།	འཇུང་འཇུང་།	ཚུ་སྤང་།	ཞི་བཟུམ།

**རིག་ཕུལ། (ཉམ་ནི་ཟླ་ནི) རིག་འོ་བལ་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད།)**

6. འཁྲབ་སྲུང་འདི་ མི་སྡེ་ལུ་ཉོན་པ་ཅིན་ འཁྲབ་སྲུང་འདི་གིས་ མི་སྡེ་ལུ་ ཡོན་ཏུན་ག་ཅི་བྱིན་  
ཚུགས་པས་ མཐོང་སྐྱང་འེ་འེ་བཞིན་དུ་གི་ བཅུན་དོན་བཏོན་ཞིན་ན་ བདུན་ཉོན་ག་ཅི་སྐོལ་ལྷ་  
ཡིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག། མཅུག་ལུ་ མཐོང་སྐྱང་ག་འ་ གཅིག་ཁར་བསྟོམས་ད་  
བཟོན་བྱ་ག་ཅི་ཡིན་པས་ག་ བཅུན་བཏོན་ཏེ་བཤད་བཅུག།

**རིག་ཕུལ། (ཉམ་ནི་ཟླ་ནི) རིག་འོ་བལ་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བལྟམ་)**

7. སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་མཛོད་ནང་ སྲུང་བྱུང་ཀྱུ་ཚུ་བསལ་ལུ་ཏེ་ སེ་ཚན་ལུ་སྟོན་ཞིན་མ་ལུས་  
སྲུང་འདི་ལུ་ག་ཞི་བཞག་ཏེ་ འཁྲབ་སྲུང་འབད་འབྲི་བཅུག། འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དག་  
བཅོས་འབད་ཞིན་ན་ སློབ་ཁང་ནང་ ཡང་ན་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྐྱུ་གསོག་འབད་དགོ།

**རིག་ཕུལ། (ཉམ་ནི་ཟླ་ནི) རིག་འོ་བལ་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བལྟམ་)**

8. སློབ་ལུ་ 2 པའི་ནང་འབྲི་མི་ འཁྲབ་སྲུང་དེ་ སེ་ཚན་རང་རང་སོ་སོ་གིས་ འགོ་འདྲེ་འབྲབ་  
ཏེ་ འཁྲབ་ཅེད་འབད་དེ་ སློབ་རིམ་གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ ཉོན་བཅུག།

**དྲན་གསོ།** འཁྲབ་ཅེད་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཉམ་ཉོན་གྱི་དུས་ཚེད་ལུ་ དཀྲོགས་ནི་མེད་པ་  
ཅིག་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཟོ་དགོཔ་ ལག་ཆེ།



# ཉན་སྒྲུབ།

ཉན་སྐབ་གྱི་ཁུངས་དོན།

སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་ནང་ལུ་ ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི་གི་རིག་ཕུལ་འདི་ རང་སོའི་ལམ་མའི་ལ་སྐད་ ལྷམ་ནི་ལས་འགོ་བཅུགས་ ཉེ་ མི་ཚོའི་རིང་ལུ་ ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ ག་ཅི་ས་འབད་དགོ་ཅུང་ དང་པར་ན་བའི་དབང་ཡོ་གིས་ཉན་ཉེ་ བན་ དོན་ཚུར་ལཱ་ཚུགས་པ་ འབད་ནི་འདི་ ག་ནི་ལས་གཞུང་ དེ་ཡང་ **ཚོས་གྱི་དུང་ལས།** རོས་པ་མ་རིག་སུན་སོའི་ སློབ་མེ་སྟེ། །ཟེ་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ རང་གིས་མ་ཤེས་ མ་གོ་བའི་བན་དོན་ཚུ་ ག་ས་ན་བའི་དབང་ཡོ་གིས་ཉན་ ཉེ་ གོ་དོན་ཉུ་གོ་གོ་པ་ལས་ རོས་པ་འི་ཤེས་རབ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉན་ནི་འདི་རིག་ཕུལ་འདི་ མཁས་པ་འི་ངང་ཚུལ་ དགའི་དུང་གི་དང་པ་ ཡིན།

གཉེས་པ་ སྐབ་ནི་འདི་རིག་ཕུལ་འདི་ཡང་ འཚད་པ་དང་ཚོད་པ་འི་ རིག་པ་འི་སྒོ་ངོ་མ་ཅིག་ཡིན་མཁས་ལས་ དང་པ་རང་གི་ སེམས་གྱི་མནོ་དོན་ འཚར་ལྷང་དང་ཉམས་ལྷང་ དངོས་མ་ཚོང་གི་ཉམས་ཚུང་ཚུ་དང་ གཉེས་པ་ རང་གིས་ཉན་ཉེ་བན་ དོན་ལཱ་ལོན་ཡོད་པ་འི་ ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཉན་དང་ རིག་ཕུལ་ཚུ་ག་ས་ ག་ཞུ་ཡར་ལོགས་མཁས་ལུ་ གོ་བན་འཕྲོད་པ་འབད་ བཤེས་ནི་དང་བཤད་ནི་ལུ་ མེད་ཐབས་མེད་པ་འི་ ཐབས་ལམ་གཅོ་བོ་ཅིག་ དག་གི་སྟོ་ སྐབ་ནི་འདི་རིག་ཕུལ་འདི་ཡིན།

འཇིག་རྟེན་པ་འི་དུམ་གཉེན་མཁས་ལས་ཡང་། སློ་སྐབ་ལུགས་མི་གཙོ་ཉན་ལུགས་གཙོ། །མདའ་རྒྱབ་ལུགས་མི་ གཙོ་གཏད་ལུགས་གཙོ། །ཟེ་སྐབ་སྐུལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ ཉན་ལུགས་དང་གོ་བ་ ལཱ་ལུགས་གྱི་རིག་ཕུལ་ཚུ་དང་ དེ་བཟུམ་སྟེ་ སྐབ་ནི་འདི་རིག་ཕུལ་འདི་ལུ་ཡང་། གཏམ་ཚིག་གསུམ་གྱི་བད་ལན་མ་བཟེན། །པ་དང་བུ་ཡང་ ངོ་མི་ཤེས། །ཟེ་སྐབ་སྐུལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ རང་གི་འཛོན་ཉམས་དང་ཅོགས་བྱམ་ཚུ་ ག་དམ་ཅིག་ས་ཡོད་ཅུང་ ལ་ ལས་སྐབ་ཉེ་ བཤད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ དོན་དག་མེད་པ་ལས་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཕུལ་ཚུ་ལས་ འགོ་ཚེགས་ ཉན་ནི་འདི་ རིག་ཕུལ་དང་ སྐབ་ནི་འདི་རིག་ཕུལ་གཉེས་ལུ་ སྐྱང་བཅོན་འབད་དགོ་པ་འདི་ལས་བརྟེན་ཉེ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་



ཕྱིང་ལའི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་འདི་ནང་ལུ་ རྩེ་སྤྲེལ་གྱི་ རིག་ཤེས་འདི་ རྟོག་ཡིག་གི་རིག་ཤེས་གཞན་གསུམ་གི་ཉེ་  
མར་ རྩེ་སྤྲེལ་འབད་བཅུགས་ཉེ་ཡོད།

**ཉེ་མར་ཉེ་དང་སྤྲེལ་བའི་གནས་ཚད།**

**སློབ་ཚིག་ ༡༢ པ་མཚན་གསུམ་ལྟ་བུ་སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས།**

༡. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མི་ཚེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་དང་གཅིག་ཁར་ གནས་བྱུངས་དང་  
བསྐྱུན་པའི་ ཡལ་ཚེ་གུ་ཚུ་འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ རྩེ་སྤྲེལ་འབད་བཅུགས་དགོ།
༢. རྣམ་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསལ་པ་ཚུ་དང་ གྲངས་གནས་ གནས་ཚུལ་དང་ རྩེ་སྤྲེལ་གསལ་ གསལ་  
བསྐྱུགས་ ཚེད་བསྐྱུགས་ཚུ་ཉེ་ཉེ་ ཉེ་གོ་བཅུགས་དགོ་པའི་ཁར་ གཞན་ལུ་ཡང་སྤྲེལ་བཅུགས་དགོ།
༣. སློབ་ཚིག་པའི་རྟོག་པའི་ལུ་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ རྟོག་གྱི་སེལ་པའི་དང་ གཞན་གྱི་རྣམ་འབྲུམ་  
སྤྲེལ་བཅུགས་ཉེ་ཉེ་ལུ་འབྲུམ་ཚུ་གི་ རྩེ་སྤྲེལ་དང་ལྟ་བུ་པའི་སྐོར་ལས་ རྩེ་སྤྲེལ་འབད་བཅུགས་དགོ།
༤. རང་གི་ལུ་འགན་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཚུ་ལུ་བརྟེན་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ གོས་  
བསྐྱུན་དང་གསལ་ལུ་བཤད་ གོ་བུ་ རོད་བུ་ཚུ་ འབད་བཅུགས་དགོ།
༥. གསལ་ལུ་བཤད་དང་གསལ་ལུ་ལྷུ་ཚུ་འབད་ལྟ་བུ་ རྩེ་སྤྲེལ་དང་ ཚིག་གི་གཞན་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་  
ལག་ལཱ་ལྟེ་འབད་བཅུ་ སྤྲེལ་བཅུགས་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འབྲེལ་དང་ དཔྱེ་གྲུམ་ རྩེ་སྤྲེལ་བཅུགས་ཉེ་ སྤྲེལ་མི་ཚུ་ རྩེ་  
ཉེ་ ཉེ་གོ་བཅུགས་དགོ་པའི་ཁར་ དེ་དང་བསྐྱུན་པའི་ལུ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྐྱུན་ཉེ་ རྩེ་སྤྲེལ་བཤད་དང་  
བཅུན་བསྐྱུས་གང་འོས་ཉེ་གོ་བའི་སྤྲེལ་བཅུགས་དགོ།
༧. ཚོས་རྟོག་དང་དཔྱེན་རྟོག་ལས་ གོ་བའི་སྤྲིམ་བུ་དང་གནད་དོན་ཚུ་ ཕྱིང་ལའི་ནང་རྟོག་སྤྲེལ་འབད་དེ་  
སྤྲེལ་བཅུགས་དགོ།

ཉན་སླབ་གྱི་བཀོད་རིམ།

རིག་ཚུལ་དབྱེ་བ།	༩	༡༠
༡ མིང་ཚིག།	√	√
༢ ཞབས་ཁྲ་འབྲེལ་གྱི།	√	√
༣ ཞེས།	√	√
༤ གསལ་བཤད།		√
༥ ཉམ་ལྡན།	√	
༦ ཚབ་ཅད་/འཁྲུང་ཅད།	√	√
༧ ཅོད་བྱུང།	√	
༨ གཞུང་ཚུལ་གསལ་བསྐྱེད།		√
༩ དཔྱད་གྲུབ་ལུང་འདུལ།	√	√
༡༠ སློབ་ཤིང་ཅུང་མོ།	√	√
༡༡ རྫོག་སྒྲི།	√	√
༡༢ དོན་ལ་བསྐྱུར་གྱི།	√	√
༡༣ གསལ་བཤད་ཉམ་ལྡན།	√	
༡༤ སྒྲི་གྲུབ་སྟོན་གྲུབ།		√
༡༥ ཚིག་གི་གཅད་མཚམས།		√

གནས་རིམ་བརྗོད།

༡. མི་ཚེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་དང་གཅིག་ཁར་ ཞེས་དང་ ཡལ་ཚིག་ཚུ་འཕྲོ་བུ་ལམ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་  
སྤང་ཚུགས།
༢. གནས་ཚུལ་དང་ ལྷ་བ་བསྐྱུགས་ གསལ་བསྐྱུགས་ ཚིང་བསྐྱུགས་ཚུ་ཟུན་ཏེ་ ཏཱ་གོ་ནི་དང་  
དཔྱེད་པུད་འབད་དེ་ གཞན་ལཱ་སྤང་ཚུགས།
༣. ལྷུ་འཕྲུང་གི་ ཚོས་གཏམ་ སློ་བེ་ ཅང་མོ་ གྲུ་གཞན་ བསྐྱུ་བུ་ཚུ་དང་ སྐྱ་གཏམ་ དཔྱེ་  
གཏམ་ཚུ་ གོ་དོན་ཟུན་ཏེ་ བཤད་ཚུགས།
༤. དུས་མཐུན་ གོང་འཕེལ་གྱི་མིང་ཚིག་གསར་པ་དང་ གྲངས་གནས་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་བ་ཏེ་  
ཟུན་སྤང་འབད་ཚུགས།
༥. གསལ་བཤད་དང་གསལ་ལཱ་ཚུ་ འབད་བའི་སྐབས་ རྫོང་སྐྱུ་དང་ ཚིག་གི་གཅེད་མཚམས་ཚུ་  
འོས་ལཱ་གི་ཐོག་ལས་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་བ་ཚུགས།
༦. གནད་དོན་དང་འཁྲུལ་བའི་ རྣམ་འབྲུང་དང་ རྣམ་འབྲུང་ལེ་ཡེ་ལེ་ ཟུམས་འབྲུང་གི་ལྷན་པར་ཚུ་  
ཏཱ་གོ་ཏེ་ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་བ་ཚུགས།
༧. གཞན་གྱིས་སྤང་མི་འདི་ རང་གི་ཟུམས་ཚུའ་དང་ ལཱ་འགན་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་  
འབད་དེ་ རྫོང་ལུ་ འབད་ཚུགས།
༨. ཚོས་སྐད་དང་ དཔྱེན་སྐད་ལས་གོ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ རྫོང་ལའི་ནང་སྐད་སྐད་འབད་དེ་སྤང་  
ཚུགས།

སློབ་སྦྱང་ལས་དོན།

༡. སློབ་འཇམ་དགུ་པ་ནང་ལྟམ་མི་ ཟུན་ཞི་དང་སྤང་ཞི་འི་རིག་ཕུལ་ཚུ་ བསྐྱུས་ཞི་བ་འབད་དེ་ ལག་ལཱེ་  
འབྲམ་ཚུགས་དགོ།
༢. མི་ཚེ་འབྲིང་ཚུང་གསུམ་དང་གཅིག་ཁར་ ཞེས་དང་ ཡལ་ཚིག་ཚུ་འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་སྤང་  
ཚུགས་དགོ།
༣. གནས་ཚུལ་དང་ ལྷབ་བསྐྱགས་ གསལ་བསྐྱགས་ཚུ་ ཟུན་ཏེ་ཏཱ་གོ་ཞི་དང་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་  
གཞན་ལུ་སྤང་ཚུགས་དགོ།
༤. ལྷུང་བརྟུང་གི་ ཚོས་གཏམ་དང་ སློ་བེ་ ཡང་མོ་ ལྷུ་གཞུས་ བསྐྱུས་བྱ་ ལྷུ་གཏམ་ རྟོར་གཏམ་  
དཔྱེ་གཏམ་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ཟུན་ཏེ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།
༥. རྒྱལ་མཐུན་གྱི་མིང་ཚིག་གསར་པ་དང་ གྲངས་གནས་ཚུ་ཟུན་སྤང་གི་ཚོགས་ལས་ ལག་ལཱེ་འབྲམ་  
ཚུགས་དགོ།
༦. གསལ་བཤད་དང་ གསལ་ལུ་ཚུ་ འབད་བའི་སྐབས་ རྫོང་སྐྱེ་དང་ ངག་སྦྱོར་ ཚིག་གི་གཅེད་  
མཚམས་ཚུ་ འོས་ལཱ་འབད་ ལག་ལཱེ་འབྲམ་ཚུགས་དགོ།
༧. གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་བའི་ རྐྱད་ཀྱི་སེང་ཡབ་དང་ གཟུགས་ཀྱི་ལྷུ་ལྷུ་འབྲུས་ ཟུམས་འབྲུས་གྱི་ལྷུ་  
པར་ཚུ་ ཏཱ་གོ་སྟེ་ལག་ལཱེ་འབྲམ་ཚུགས་དགོ།
༨. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ རོད་ལཱ་ཚུ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. ཚོས་རྐྱད་དང་ དབྱེ་རྐྱད་ལས་གོ་བའི་ གནད་དོན་འཇམ་སངས་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་ དོར་ལ་བསྐྱུས་  
ཏེ་ སྤང་ཚུགས་དགོ།
༡༠. ལུལ་ རྒྱལ་ གནས་ལྷངས་དང་མཐུན་པའི་ ཟུན་སྤང་གི་རིག་ཕུལ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༡༡. རྫོང་ཁ་ ཟུན་ཞི་དང་སྤང་ཞི་ལུ་ ལྷོ་བ་དང་བཙོན་ཤུགས་ བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོ་པ།

༡. མི་ ཆེ་འབྲིང་རྒྱུ་ལུ་འབད་དེ་གཞིག་ཁར་ ཞེས་དང་ཡལ་ཚིག་གི་འབྲེལ་ལམ་ཚུ་ རྟོན་བྱིན་ཏེ་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཟུགས་དགོ།
༢. ལཱ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ཚུ་ འོས་འབབ་ལྟ་བུ་རྟོག་རྟོ་འབད་ སླབ་ཚུགས་ནི་འདི་ དོན་ལུ་ སྦྲང་བཟུང་ལཱ་ལཱ་ལཱ་དགོ།
༣. སློབ་སླབ་ཐངས་ཀྱི་ ཚིག་གི་ཉམས་འགྱུར་དང་ གཞུགས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་གྱི་ཁྱད་པར་ རྟོན་གྱི་ སེང་ཡམ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཟུགས་ནི་འདི་དོན་ལུ་ གསལ་བཤད་དང་ གསལ་ལཱ་ཚུ་འབད་ནི་གི་ སྦྲང་བཟུང་དགོ།
༤. བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ སློབ་སླབ་ནི་དང་ རྟོན་འགྲུན་འབད་ནི་ལུ་ སྦྲང་བཟུང་དགོ།
༥. སློབ་སླབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གཞན་དོན་དང་འཁྲིལ་བའི་ རྣམ་འགྱུར་དང་ རྟོན་གྱི་སེང་ཡམ་ ཉམས་འགྱུར་ཚུ་བཟུགས་ཏེ་ གང་མང་ཉན་སླབ་ འབད་བཟུགས་དགོ།
༦. རྟོན་ལཱ་འབྲེལ་དང་བཟུན་ རྒྱ་གཏམ་དང་ དཔྱེག་ཏམ་ ལུང་འདྲེན་ཚུ་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཟུགས་ཏེ་ སླབ་བཟུགས་དགོ།
༧. ཚོས་རྟོན་དང་ དཔྱེན་རྟོན་གི་ གོ་དོན་འཇམ་ལང་མ་ཚུ་ རྟོན་ལཱ་འབད་ རྟོན་སྦྱར་འབད་ ཏེ་ སླབ་ནི་འདི་ གོ་སྐབས་ གང་མང་བྱིན་དགོ།

མཐུན་རྐྱེན་ཚོང་དགོངས།

ཉན་སྲིབ་ཀྱི་རིག་ཕྱུག་གཉེས་པོ་འདི་ རྟོན་ཡིག་གི་རིག་ཕྱུག་ཚུ་གི་སྤྲེལ་སྤྲོད་ གཤམ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན།  
 སློབ་སྦྱོང་མཐུན་འཁྲུལ་ཚུ་ལ་འདི་ལྟར་ལྟ་ རོགས་གུ་ཅན་གྱི་ འབྲུག་མི་ཅིག་འབད་ མི་སྡེ་འི་ནང་  
 བཅའ་མཐུན་གྲོགས་དགོཔ། དཔེ་ན། བཟའ་ཚང་གི་འགོ་ལྷན་པ། མི་སྡེ་འི་ལཱ་འགན་འབཁ་མི།  
 ཚོས་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་ལཱ་འགན་འབཁ་མི། ལྷན་རིག་གི་ལཱ་འབད་དགོཔ་ཚུ་ནང་མཚན་ འདམ་གོ་  
 འདམ་འདྲོངས་ཀྱི་དོན་ལཱ་ཡང་ དཀའ་ངལ་མེད་པའི་འབད་ཚུགས་པའི་ ཉན་སྲིབ་ཀྱི་རིག་ཕྱུག་ སྦྱང་  
 བ་དང་ གོ་མས་འདྲིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་འཚོམ་དགོཔ་ཡིན། དེ་འབད་མཇུག་སྤྱི་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་གི་ ཉན་  
 སྲིབ་ཀྱི་རིག་ཕྱུག་ ཡར་རྒྱས་གཏང་བཅས་ལཱ་ གཤམ་ཆེ་བའི་ཆ་རྒྱུ་ ལག་ཆེ་དགས་ཚུ་ འོག་ལས་མཐུ་  
 བཀོད་དེ་ཡོད།

༡. མིང་ཚིག་དང་ཚེན་ཚིག་གི་ཚེན་རྒྱ་ཚུ་ལཱ་ དུས་རྒྱུན་སྦྱང་བ་འབད་ནི་འི་གོ་སྐབས་འཚོམ་དགོ།
༢. སློབ་འཇུག་དང་ སློབ་སྦྱོང་གི་དང་ལཱ་བཤམ་ཅོད་ལཱ་ཚུ་ དུས་རྒྱུན་སྦྱང་བ་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་  
འཚོམ་དགོ།
༣. གཞན་གྱིས་ བསམ་འཚུམ་ མ་འདྲུ་མཐུན་མི་ཚུ་གི་ གཞན་དོན་ འོས་ལཱ་འབད་དེ་ འོས་  
འབཁ་དང་ལཱ་པའི་ ལཱ་སྲིབ་ཤིལ་ སྦྱང་བ་འབད་ནི་འི་གོ་སྐབས་འཚོམ་དགོ།
༤. གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ སློབ་སྦྱོང་གི་ སྦྱང་བ་འབད་ཞེ་མཇུག་ལས་ གཞན་དོན་ཚུ་ལཱ་ འོས་  
འབཁ་དང་ལཱ་པའི་ གོ་སྐབས་ཚུ་བཀོད་ཤིལ་ སྦྱང་བ་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་འཚོམ་དགོ།
༥. གཞན་གྱིས་ སྲིབ་མི་སློབ་ཚུ་ལས་ དཔྱད་ལཱ་ཉེ་སྲིབ་ཤིལ་ སྦྱང་བ་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་  
འཚོམ་དགོ།



- ༡༤. མི་དམངས་འཇོམས་ལས་མཉམས་པའི་ རྩོད་སྲུང་དང་ གསལ་འགྲུལ་ རྩོད་ལྟུང་ གསལ་འགྲུལ་གསལ་  
 བསལ་གསལ་བརྒྱུད་ མོན་ཚིག་ལུ་ནི་ ངོ་སྟོན་ དྲི་བ་དྲིས་ལུ་འབད་བཅའ་ཚུ་ལུ་ རྩུང་བ་འབད་  
 ནི་འི་ གོ་སྐབས་འབྲེལ་དགོ།
- ༡༥. ཚེས་ཀླད་དང་ དེ་ལྟོ་ཀླད་ལས་ ཀླད་རྩུང་འབད་དེ་སྐབ་ནི་ལུ་ རྩུང་བ་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་  
 འབྲེལ་དགོ།



སློབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་དང་ ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་རིག་ཚུལ་ནང་ཚུད་དགོ་པའི་ཐོ་ཡིག།

སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ ཉན་སྒྲུབ་ཡར་རྒྱས་ གཏང་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཐོ་བཀོད་  
འབད་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་དགོ། གནད་དོན་ལྷ་ཚུགས་ཐོག་ལུ་ གསལ་ལ་བཤད་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་  
ལས་ གསལ་བཤད་ཀྱི་དཔེ་ལུགས་ཤོམ་ཚུ་དགོ། ཉན་སྒྲུབ་འབད་བའི་སྐབས་ མནོ་དོན་བཀོད་ནི་དང་  
གོ་བདེ་སྤོང་བསལ་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་དུས་བབ་ལྟུན་གྱི་ མཁོ་ཆས་ཚུ་དགོ་པ་ཨིན། སུ་ཚུ་གྱི་འབྲུག་མི་  
འབད་ འགན་ཁུར་འབག་ནི་ལུ་ སྤྱད་བའི་འབད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལས་ ཐོགས་རམ་ཚུ་དགོ། དེ་གིས་མ་  
ཚད་ ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་རིག་ཚུལ་ལུ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ནིའི་དོན་ལས་ དུས་རྒྱུན་སྤྱད་བའི་འབད་ནི་དང་ ལས་  
འགུལ་བྱི་ནི་ལུ་ དུས་ལུན་ལུང་མ་འབད་བྱིན་དགོ་པ་ཨིན།

**ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་དོན་ལུ་དགོ་པའི་མཁོ་ཆས།**

- རྫོན་སྒྲུའི་སྒྲུ་འཛིན་འཁོར་ལོ།
- ཞེས་དང་ཡལ་སྐད་ཡོད་པའི་དེབ།
- འགལ་མིང་དང་ མིང་གི་ནམ་གུངས་ཀྱི་ནམ་གཞག།
- གསལ་ལ་བཤད་དང་ གསལ་བཤད་ཀྱི་དཔེ་དེབ།
- མོ་སྐད་མོ་སྐད་ གཉིས་ཆ་ར་ཡོད་པའི་ ཐོག་བརྟན་སྒྲུ་བཟ།
- ཞབས་ཁུ་ སྤོ་གྱུ་ སློ་བེ་ སང་མོ་ འཇུབ་སྟོན་གྱི་ སྒྲུ་བཟ།
- དོར་ལ་བསྐྱུར་ནི་སྤྱད་བའི་དོན་ལུ་ དོར་ལ་དང་ སྐད་སྐྱུར་འབད་ཡོད་མི་གི་ སྐད་གཉིས་ཟུང་  
འབྲེལ་གྱི་ སྒྲུ་བཟ་བརྟན་བཟ་ཚུ།
- རྫོན་འགྲན་གྱི་སྒྲུ་བཟ་འཁོར་ལོ་ རིག་ཚུལ་འགྲན་སྦུང་དང་ སློ་བེ་ཚུ་གི་སྒྲུ་བཟ་འཁོར་ལོ།
- ལུབ་བསྐྱགས་དང་ གསལ་ལ་བསྐྱགས་ཀྱི་ དཔེ།

- མགྲོན་ལོག་ བཀའ་ཟངས་ནམ་གཞན་གི་དཔེ།
- ལོག་གཞུགས་དང་ རྗེ་སྐྱ་སྐྱགས་ཏེ་འཕྲོ་མི་ མཚུས་གཞོན་འཕུལ་ཆས་ཀྱི་དབྱེད་གསལ་ ལོག་སློམ།
- རྗོག་བརྟན་གྱི་ཐོག་ལུ་ ལོ་གུ་འདྲེ་བཀའ་ཟངས་ རྟོན་མི།
- ཀའ་ཀུན།
- གཏམ་དཔེ་གོ་བ་བཤད་ནི།
- གནས་བཤད་ཀྱི་ཞབས་ལྷ་འབྲེ་ནི།
- གཏུང་ལོག་ ལུ་ལོག་ བཀའ་ཤོག་ ངག་བརྗོད་ ལགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་མི་ཚུ་གིས་ འབྲི་མིའི་ དཔེ་གང་མང།

ཉན་སྐབས་ཀྱི་རིག་ཆལ་ནང་ཚུད་དགོ་པའི་ཐོ་ཡིག།

ཉན་ནི།	སྐབས་ནི།	རྗོག་བཤད་ནི།	རྗོག་ལན་ཚུབ་ནི།	མིང་ཚིག་ཚུ་སྟོང།
ལོ་བ་བསྐྱེད་ནི།	གོ་ལུས།	གོས་བལྟུ།	ཕོད་ལུས།	དགག་སྐྱབ།
བཤད་པ་རྒྱབ་ནི།	ཉུན་ལུ་འབད་ནི།	ཉུན་ཏེ་ཏེ་གོ་ནི།	ཁོང་ལས་ཚོར་ནི།	འབྲེ་སྐྱེ་ལུ་ལེ།
ཞེས།	སྐབ་མི་ཚུ་དེ་ལྟེ་དཔུ།	དོགས་པ་བཞོད་ནི།	བཞོད་ཚུ་ཕྱེད་ནི།	ཉུན་ཏེ་རྒྱབ་བཤད་རྒྱབ་ནི།
ཉུན་ཏེ་མཛེས་བལྟུ་ནི།	བཅུད་བཏོན་ཏེ་སྐབ་ནི།	སྐྱ་/སྐྱོར་གཏམ་སྐབ་ནི།	བསྐབ་ཉུན་འབད་ནི།	ལ་གསལ་རྒྱབ་ནི།
ལུངས་བཀའ་ནི།	ཚུད་སྐུལ་འབད་ནི།	ལུ་ནི།	གསལ་ཆ་ལུ་ནི།	ཚིགས་བརྗོད་གཏུང་ནི།
གོ་བ་བཅུགས་ནི།	བསྐབ་བཟུལ་ནི།	ཉུན་བཏུགས་འཚེལ་ནི།	ཚིག་གཞུང་ནི།	ལ་བརྗོད་འབད་ནི།
ཚིག་མཐའ་བལྟུ་ནི།	སློ་གོ་མཐའ་བསྐུལ་ནི།	གོས་ཐག་གཅེད་ནི།	གཞུང་བཤད།	བྱེལ་སྐད་ཤོར་ནི།
ཚུར་གཅེད་ནི།	ཚུ་མེད་གཏུང་ནི།	བཟུར་བཞག་ནི།	བསྐུར་ལོག་སྐབ་ནི།	ལ་གཏུང་ནི།

ཉན་ནི་དང་སླབ་ནིའི་རིག་ཅུལ་གྱི་སྐྱོད་ལཱ་འོ་སྟོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ༡ ཉན་ནི་དང་ ༢ སླབ་ནིའི་རིག་ཅུལ་སློབ་ཉོན་གྱི་སྐྱབས་ལཱ་ གཤམ་གསལ་སྐྱོད་ལཱ་འོ་  
རིགས་ཚུ་ གནས་ལུངས་གྱི་འོས་འབབ་དང་བལྟུན་ཏེ་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་ཆ་འབད་དང་ ལཱ་ཚན་ ཡང་ན་  
སློབ་ལྟེ་དང་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་ ལཱ་ལོ་སེ་སེ་འབད་ འབད་བཅུག།

- |                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| ༡. དྲི་བ་དྲིས་ལཱ་འབད་ནི།          | ༢. གོས་ལུངས་འབད་ནི།                |
| ༣. ལྷན་ལཱ་འབད་ནི།                 | ༤. ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ ལྷན་ལཱ་འབད་ནི། |
| ༥. ཚུལ་ལྟེ་འབད་ནི།                | ༦. རྩོད་འགྲན་འབད་ནི།               |
| ༧. རིག་ཅུལ་འགྲན་ལུངས་འབད་ནི།      | ༨. ལཱ་གསལ་སྐྱབས་བཟུང་ནི།           |
| ༩. ཕང་མོ་ལྷན་འཕུད་ནི།             | ༡༠. སློབ་ལྟེ་ལྷན་འཕུད་ནི།          |
| ༡༡. ལཱ་བཤད་བསྐྱབས་བཅུག་ནི།        | ༡༢. རྒྱས་བཤད་རྒྱབ་བཅུག་ནི།         |
| ༡༣. གོ་བཤད་རྒྱབ་བཅུག་ནི།          | ༡༤. ལུངས་ལྷན་འཕུད་ནི།              |
| ༡༥. རྒྱ་གཏམ་སྟོན་གཏམ་བཤད་བཅུག་ནི། |                                    |

སློབ་དཔོན་གྱིས་ གོང་གི་སྐྱོད་ལཱ་ཚུ་ འབད་བཅུག་པའི་སྐྱབས་ལཱ་ ལཱ་ལོ་ག་ར་གིས་ སྐྱོད་ལཱ་ཚུ་  
འབད་བཅུག་ནིའི་ གོ་སྐྱབས་འཚོལ་བཅུག་དགོ། དེ་འབད་ལྷན་ དེ་ནང་ཡོད་མི་སྐྱོད་ལཱ་ག་ར་ ལཱ་ལོ་སེ་  
སེ་བཞུན་གྱིས་ འབད་དགོ་པ་མེད་པར་ ལཱ་ལོ་སེ་གིས་ ལུངས་སྟོན་ སྐྱོད་ལཱ་ལས་ མ་ལུངས་སེ་  
འབད་བཅུག་དགོ།



# བེ་ཀི།

བྱིན་ཀྱི་རིག་ཕྱུལ་ཁུངས་དོན།

བྱིན་ཀྱི་རིག་ཕྱུལ་འདྲི་ རྩོམ་རིག་གི་འཕུང་ཁུངས་དོམ་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདྲི་གིས་ དེ་དཔལ་ས་  
 དང་ རོན་འབྱོན་སྐྱེས་ལུ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་མཛད་རྣམ་དང་ རྟོགས་བརྗོད་ རྣམ་ཐར་ཚུ་དང་ ངག་བཤད་  
 ལུ་མཁའ་པའི་སྐྱེས་ལུ་ཚུ་གིས་བཅུམས་པའི་ ལོ་རྒྱུས་དང་ གཏུམ་རྒྱུད་ཚུ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚོས་  
 ལུགས་དང་ སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་འཕུང་པལ་ཚུ་ རྣམ་རྣམ་ཡང་ཡལ་མ་བཅུག་པར་ བཞག་ནི་འཛམ་  
 ལམ་དྲག་ཤོས་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ **ཉུན་ལུགས་མེ་ལོང་མའི་གཞུང་ལམ།** སློབ་གྲི་རྒྱལ་པོ་གྲགས་པའི་  
 གཞུགས། ཁབ་གི་རང་བཞིན་མེ་ལོང་ཐོབ། ཁོ་དག་ཉེ་བར་མི་གནས་ཀྱང་། ཁང་ཉིད་ཉམས་པ་མེད་ལ་  
 ལྷོས། ཁེ་ལུ་འཕུངས་ཡོད་པ་བཞིན། དཔེ་ན། རོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་དེ་ལམ་ལུ་ཉུ་དང་ གཞུགས་ཅན་སྤྱི་པོ་ལམ་  
 སོགས་པའི་ མཛད་རྣམ་ཚུ་ འབྲི་རྩོམ་ནང་ བཞོན་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ལོང་ར་དངོས་སུ་ལུ་བཞག་ས་ཏེ་  
 མེད་ཅུང་ ལོང་གི་ མཛད་ལུ་ཚུ་ དེ་ཉེ་དངོས་སུ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ གསལ་ཚུ་གསལ་མི་དེ་ཡང་ བྱིན་ཀྱི་  
 རིག་ཕྱུལ་ལམ་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

བྱིན་ཀྱི་རིག་ཕྱུལ་འདྲི་ མི་རང་སོའི་བསམ་དོན་བཤད་ནི་དང་ དག་འཕྲང་དང་ རྒྱོ་ལྷང་ འཛིགས་ལྷང་  
 ལ་སོགས་པའི་ སེམས་ཀྱི་ཚུར་ལྷང་ མ་འདྲུལ་ཚུ་ ཡུའི་བཤད་པའི་ཐབས་ལམ་ དྲག་ཤོས་ཅིག་ཡིན།  
 མི་ལམ་ལུ་ཅིག་གིས་ རང་གི་སེམས་ཀྱི་དལ་བཤངས་པའི་ཡུའི་དང་ གཞན་པར་ལོགས་མ་གི་ སེམས་  
 བཞག་ནི་འཛེད་ལུ་ བྱིན་ཀྱི་རིག་ཕྱུལ་འདྲི་ ལག་ལཱ་ཉེ་འཐབ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ དེ་དཔལ་ཡར་རྒྱས་  
 བོད་འཕེལ་གྱི་འཕུར་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འཕྲིན་དང་ སློབ་འཕྲིན་ གསལ་བསྐྱགས་དང་ ཚོང་  
 བསྐྱགས་ཀྱི་ བརྟེན་ལུ་སྤོད་ལཱ་ཚུ་ཡང་ མང་ཤོས་པར་ སློབ་རིག་གི་ཐོག་ལས་ བརྟེན་ལུ་འབད་བའི་  
 རྣམ་ལུ་ཉེ་དེ་ཡོད་མི་དེ་ཚུ་ཡང་ བྱིན་ཀྱི་རིག་ཕྱུལ་ལུ་ བརྟེན་དགོ། **སློབ་དཔོན་ཅན་གོ་མི།** གང་  
 ལྷིང་མཁའ་པའི་ལས་གསུམ་ལས། འཆད་ཚུང་ངག་ལ་མ་ངེས་པ། ལྷིང་ལྷིང་མི་བསྐྱེད་ཚུ་པ་མཚོག་ ཁེ་ལུ་

གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་གི་ མཁས་པའི་བྱ་བ་གསུམ་གྱི་གཙོ་བོ་ བློ་སྒྲིལ་རིག་ལུ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ལ་བློ་སྒྲིལ་  
 དོན་ལུ་ མིང་ཚིག་སྐྱབ་སྐྱབ་ལུ་དང་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་བཅུགས་ ཚིག་མཚམས་དང་ བརྗོད་མཚམས་གཅེད་  
 བཅུགས་ དོན་མཚམས་ལ་བློ་བཅུགས་ ལགོ་བཅུགས་བཅུགས་དང་ བས་གྱི་གཞན་དོན་དང་ ཚིག་དོན་བཅུགས་  
 བཅུགས་ མཚུགས་བཅུགས་སྐྱོ་གི་ལ་བློ་བཅུགས་དང་། ཞིབ་ལ་ཚིག་ལ་ལབ་དུ་ནི། ལམ་གཞི་བཅུགས་ནི་ ཟློ་  
 བློ་བཅུགས་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་ལ་བཅུགས་ནི་ ལུ་དུག་ལུ་བློ་སྒྲིལ་ལ་བློ་བཅུགས་ཀྱི་ལམ་ལུ་གསུངས་དང་། ལ་བློ་སྐྱོ་སྐྱོ་  
 ལ་བློ་སྐྱོ་སྐྱོ་ སང་གི་བསམ་དོན་དང་ ལམ་གྲུབ་སྐྱོ་བཅུགས་ལ་བློ་སྐྱོ་སྐྱོ་དང་ རྩོགས་བརྗོད་  
 གཞན་སྐྱོ་སྐྱོ་དང་། རྩོགས་ལུ་གི་ཉམས་ལུ་བློ་སྐྱོ་སྐྱོ་ལུ་ བཅུགས་ལུ་ལམ་ལུ་བློ་སྐྱོ་སྐྱོ་ གཞན་  
 ཡིག་ ལུ་ཡིག་ རྩོགས་ལུ་སོགས་ལུ་ ཡིག་བསྐྱར་སྐྱོ་སྐྱོ་གཞན་དང་། ཚིང་བསྐྱོགས་ གསལ་  
 བསྐྱོགས་ལུ་སོགས་ལུ་ བཅུགས་ལུ་གྱི་དོན་ལུ་ ཡིག་ལུ་གྱི་ལུ་སྐྱོ་སྐྱོ་སྐྱོ་གི་ བློ་སྐྱོ་སྐྱོ་  
 ལུ་གཞན་ བློ་སྐྱོ་སྐྱོ་གི་གཞན་ཚད་ནུང་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ བཅུགས་ཏེ་ཡོད།

**བློ་བྲི་འཛིན་གྱི་སྒྲིག་ལམ་གསལ་ཚོད།**

**སློབ་ཚིག་ ༡༢ ལ་མཚན་གསལ་བྱེད་པའི་སློབ་ཕྱག་འཛིན་གྱི་ལམ།**

༡. ཡིག་བཅོམ་ཚུ་སློབ་སློབ་འགྲིག་གི་ཐོག་ལས་ བཀའ་ཐངས་དང་ མགོ་རྒྱུ་མ་འདྲ་མཚུ་ རྒྱལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལཱ་འཐབ་ཏུ་ འབྲི་རྒྱུ་གསལ་དགོ།
༢. རྩོམ་རིགས་ འབྲི་བཀོད་ཀྱི་ལམ་ལུ་གསལ་དང་ འབྲི་རྒྱུ་ལམ་འདྲ་བའི་འབྲི་ཐངས་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏུ་ འབྲི་ རྒྱུ་གསལ་དགོ།
༣. གཞན་གྱིས་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་ རྩོམ་རིག་ལུ་འདྲུན་ཚུ་གི་ལུ་ཚོས་ཚུ་ ཁོང་འདྲི་འབྲི་དང་ ལུ་ ལག་ལཱ་འཐབ་ཚུ་གསལ་དགོ།
༤. འབྲི་ཚོམ་གྱི་སྐབས་ ཁོ་མེ་འཚོ་ལུ་འབད་ནི། འཚར་གཞི་བཅོམ་ནི་ ཟེའི་ཐོག་ལས་འབད་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནི་ རྒྱུ་དག་རྒྱུ་ཐངས་ཀྱི་ འབྲི་ཚོམ་ལམ་ལུ་གསལ་ཚུ་ འབྲི་བྱེད་ཀྱིས་ ལག་ལཱ་ འཐབ་ཚུ་གསལ་དགོ།
༥. ཡལ་ཚོམ་དང་ རྩུན་ཚོམ་ བརྩོན་ལོག་འབྲེལ་ཚུ་ ཚིགས་བཅུད་ ཚིག་ལུ་ག་ ཡལ་མ་གསལ་གྱི་ཐོག་ ལས་ འོས་འབབ་འདྲུན་ཏུ་འབད་འབྲི་རྒྱུ་གསལ་དགོ།
༦. འད་གི་དྲན་ལྟངས་དང་ མཐོང་ལྟངས་ ཐོས་ལྟངས་ མྱོང་ཚེས་གྱི་ལུ་འདྲུན་ཚུ་དང་ གཞན་དོན་ཚུ་ ག་ཡིན་མ་འབད་ བཀོད་ནི་གི་དོན་ཚོམ་དང་ ཡང་ན་ སློབ་ཕྱགས་ཀྱི་འཚར་ཚོམ་ཚུ་འབྲི་རྒྱུ་ལམ་ལུ་འབྲེལ་ཏུ་ འོས་འབབ་ དང་འདྲུན་པའི་ཚིག་གི་ཐོག་ལས་ ཡིག་ལམ་དུ་ བཀོད་ཚུ་གསལ་དགོ།
༧. དྲི་བ་དང་བསྐྱེད་པའི་ ལཱ་འབྲི་རྒྱུ་གསལ་དགོ།
༨. འད་གི་འབྲི་ཚོམ་གྱི་རིགས་ དཔེ་སྟོན་དང་བསྐྱེད་ལོག་འབད་ནི་ འད་གི་ཚོགས་གུ་བ་ཡར་རྒྱས་ ལྷན་ཏུ་ འབད་ཚུ་གསལ་དགོ།
༩. འད་གིས་ཤེས་མི་ ལྟན་ལོག་ཚུ་ལས་ རྩོང་ལའི་དང་ལྟན་ལྷན་འབད་ནི་འགྲིལ་ འཐོབ་ཚུ་གསལ་དགོ།
༡༠. བྲི་ལུ་གོ་བསམ་འདྲིས་ཚུ་དེ་མི་ཚོའི་དང་ བྲི་ལུ་བཅོམ་ལུ་གསལ་དང་ ལྷོ་བ་བསྐྱེད་ཚུ་གསལ་དགོ།



ཐོན་སྐྱོད་རིམ།

བཅུ་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།	༩	༡༠
༡. ཇི་སྐད་ལཱ།	√	
༢. འབྲེལ་བཞུགས།		√
༣. ཡིག་བཟོ།	√	√
༤. བརྗོད་མཚམས།	√	
༥. རྟོག་མཚམས།	√	
༦. འཆར་གཞི། ཐོན་སྐྱོད་ལྟར་བསྐྱར་ཞིབ་ལུན་དཔྱད།	√	
༧. གནད་དོན་བརྟུགས་བཅངས།		√
༨. དབྱེ་དཔྱད།	√	√
༩. རྒྱ་སྐད།		√
༡༠. འབྲེལ་བཞུགས་ཚུལ་ལག་ལེན།		√
༡༡. ཞིབ་འཇོག།	√	

གནས་ཅིམ་བད་སྟོན།

༡. ཡིག་བཟོ་སྐྱོམས་འགྲིགས་དང་། བཀའ་བཟངས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་འབྲི་ཚུགས།
༢. འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ནང་ལུ་ གནད་དོན་བཅུགས་བཟངས་དང་། བརྗོད་མཚམས་ ཚིག་མཚམས་ དོན་མཚམས་ ཚུ་ འབྲི་བཀོད་ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབྲི་ཚུགས།
༣. གཞན་གྱིས་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་དང་། དཔྱད་པུན་འབད་བཞེག་ལས་ རང་གི་ རྩོམ་འདོད་ཀྱང་ མོ་རིམ་བསྒྲིགས་ཏེ་ བཀོད་ཚུགས།
༤. རང་གི་མཚོ་དོན་དང་། ཉམས་སྦྱོང་། འཆར་སྤྱང་། དེའོ་མཚོང་ལུ་ གཞི་བཞག་པའི་བཤམ་ཚོམ་དང་། ཚིགས་ལུ་བཅད་པའི་ཚོམ་ དཔེར་ན། ཞབས་ཁུ་དང་། ཡུང་མོ་ རྩོ་བེལ་སོགས་པའི་སྐྱུན་ཚོམ་ཚུ་ འབྲི་ཚུགས།
༥. དཔྱད་སྐད་ནང་ལས་ཡོང་ལ་ནང་སྐད་སྐྱུར་འབད་དེ་ བྲི་དྲིའི་ རིག་ཡུལ་གྱི་གཞི་འགྲུམ་ འབྲོམ་ ཚུགས།
༦. ལཱ་ཡིག་ གྲུང་ཡིག་ གན་ཚུ་ བཀོད་ཚུ་ ཉུན་ལུ་དང་། ལུང་བསྒྲགས་ གསལ་ལུ་བསྒྲགས་ གསལ་ལུ་ བཤམ་ རྩོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ རྩོག་འཕྲིན་ གྲུང་ཞི་ལུ་སོགས་པའི་ བརྗོད་འབྲེལ་གྱི་ཡིག་ རིགས་ཚུ་འབྲི་ཚུགས།
༧. འབྲི་ཚོམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ འཆར་གཞི་བཟོ་དེ་ ཟེན་བྲིས་བཀོད་དེ་ བསྐྱར་ཞིབ་ འབད་དེ་ ལུན་དག་ཚུ་བཟངས་ཀྱི་རིག་ཡུལ་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ ལག་ལུ་འབྲེལ་བཟངས་ཚུགས།
༨. རང་གི་འབྲི་ཚོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྐྱུག་སོག་འབད་དེ་ རང་གི་ཚོགས་རྒྱུལ་ཡར་རྒྱས་ ཉུ་རྩོག་འབད་ཚུགས།

སློབ་སྦྱང་ལས་དོན།

༡. སློབ་འཇམ་དུ་གྲུ་པ་ནང་ལྟ་བུ་མི་ བློ་མི་འཇམ་ལུ་ཚུ་ བསྐྱེད་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་བ་  
ཚུ་གསུམ་དགོ།
༢. མགོ་རྒྱན་ཚུ་དང་ མཚུགས་ཡིག་གི་ ཡིག་བཟོ་སྐྱོམས་འགྲིགས་དང་ བཀའ་ལླངས་ཚུ་  
ཚུ་ལ་མཐུན་འབད་ འབྲི་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༣. འབྲི་ཚུ་མུ་ཚུ་ནང་ལུ་ གནད་དོན་བཅུ་གསུམ་ལྟེ་དང་ འབྲི་བཀོད་ལམ་ལུ་གསུམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་  
འབྲི་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༤. གནད་ཀྱིས་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ བསྐྱེད་ཞིབ་དང་ དབྱེ་དཔྱད་ཐོག་ལས་ རང་གི་  
སློབ་དོན་ཉུང་ མོ་འཇམ་བསྒྲིགས་ཏེ་ བཀོད་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༥. རང་གི་མགོ་དོན་དང་ ཉམས་སྦྱོང་ འཆར་ལྷང་ དངོས་མཐོང་ལུ་ གཞི་བཞག་པའི་བཤམ་  
ཚུ་དང་ ཚིགས་ལུ་བཅད་པའི་ཚུ་ དཔེ་ན། ཞབས་ལྷ་དང་ཕང་མོ་ སློབ་ལུ་སོགས་པའི་  
ལྷན་ཚུ་མུ་ཚུ་ འབྲི་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༦. དབྱེ་སྐད་ནང་ལས་ རྫོང་ལ་ནང་སྐད་སྐྱེད་འབད་དེ་ བློ་མི་ འཇམ་ལུ་གྲི་གཞི་འབྲེ་  
འབྲེ་བ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༧. ལུ་ཡིག་ གཏུང་ཡིག་ འབྲི་ཏེ་ཡིག་ བཀའ་རྒྱ་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་གསོལ་ ཟེ་ཟེ་ལུ་ ལས་འཇམ་  
གོས་གཞི་ གོས་ཚོད་ ལུ་ཚིག་བཤེད་ཡིག་ ངག་བཟོད་ འབའ་གན་རྒྱ་ཚུ་ འབྲི་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༨. འབྲི་ཚུ་མུ་གྲི་སྐབས་ལུ་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟེ་ཟེ་ལུ་བཀོད་ནི་ བསྐྱེད་ཞིབ་འབད་ནི་ ལུ་  
དག་རྒྱུ་བཟངས་གྲི་ འཇམ་ལུ་ཚུ་ རང་ལྷོ་བས་གྲིས་ལག་ལཱ་ འབྲེ་བ་ཚུ་གསུམ་དགོ།

- ༩. སློབ་རིམ་ དྲུག་པ་ནང་ལྷ་བ་མི་ མིང་ཚིག་གུ་ གསར་ཐེབས་ཉུང་ཤོས་ ༥༠༠ བཀའ་ཉེ་  
བསྟོམས་ ༢༠༠༠ ཡིག་བཞུགས་ཚང་མ་འབད་ འབྲི་ཚུགས་དགོ།
- ༡༠. ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རང་གི་སློབ་ལཱ་དྲུག་ཤོས་ ༥ ལས་ མ་ཉུང་མ་ཅིག་ དམེ་ལོ་དྲ་ནང་ བསྟུ་  
གསོག་འབད་དེ་ ཉུ་རྩེ་ག་འབད་ཐོག་ལས་ རང་གི་ཚིགས་གུ་བ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་དགོ།
- ༡༡. བྲི་ནི་ལུ་ ལྷོ་བ་དང་བཙོན་ལྷགས་ བརྟེན་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

༡. མཚོ་གསལ་ཡིག་གི་ ཡིག་བརྗོད་ལཱ་གསལ་པ་ མཚོ་གསལ་པ་ ཉམས་ལུ་ དག་པ་འབད་ འབྲི་  
ཚུ་གསལ་གྱི་ སྤང་བ་ཚུ་ འཕྲོ་མ་བྱུད་དེ་ བྱིན་དགོ།
༢. འབྲི་ཚེ་མ་ཚུ་ནང་ལུ་ གནད་དོན་བཅུ་གསལ་བཅས་དང་ བརྗོད་མཚམས་ ཚིག་མཚམས་ རོན་  
མཚམས་ཚུ་ འབྲི་བཀོད་ལམ་ལཱ་གསལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱི་མི་ལཱ་གསལ་ཚུ་ལྟོན་ཏེ་ སྤང་བ་  
གང་མང་འབད་བཅུ་གསལ་དགོ།
༣. དི་བཙུན་པའི་ ལན་ཚུ་ཕོག་པ་འབད་ འབྲི་ཚུ་གསལ་གྱི་ རིག་ཕུལ་ཚུ་ ལྟོན་བྱིན་དགོ།
༤. གནད་ཀྱི་ ཚེ་མ་སྒྲིག་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ བསྐྱུར་ཞེས་དང་ དེ་དེ་ལྟེ་ལཱ་གསལ་ ཚིག་  
སྐྱུར་འབད་དེ་ རང་གི་སློབ་འདོད་ཏུ་ བསྐྱུར་ལོག་འབད་ གོ་རིམ་བསྒྲིག་ཏེ་བཀོད་གྱི་  
བཅས་ལམ་ཚུ་ལྟོན་ཏེ་ གང་མང་སྤང་བ་འབད་བཅུ་གསལ་དགོ།
༥. རང་གི་མེད་དོན་དང་ ཉམས་སྤོང་ འཚར་སྤོང་ དེ་ལོ་མཐོང་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་པའི་  
བཤད་ཚེ་མ་དང་ ཚིག་སྤོང་པའི་ཚེ་མ་ དཔེ་དེ་ ཞབས་ཁྲ་དང་ ཕུང་མོ་ སློབ་ལུ་  
སོགས་པའི་ཉམས་ཚུ་ འབྲི་ཚུ་ལུ་ཉམས་ལཱ་ཚུ་ལྟོན་ཏེ་ གང་མང་སྤང་བ་འབད་བཅུ་གསལ་  
དགོ།
༦. དེ་ལྟེ་སྐད་དུ་ལས་ རྗོད་ལུ་དང་ སྐད་སྐྱུར་འབད་གྱི་ རིག་ཕུལ་གྱི་གཞི་འགྲམ་ འབྲི་  
ཚུ་གསལ་གྱི་དོན་ལུ་ སྐད་སྐྱུར་འབད་གྱི་དུས་ཚེས་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་བྱིན་དགོ།
༧. ལཱ་ཡིག་ གཏུང་ཡིག་ གན་རྒྱ་ བཀོད་རྒྱ་ ཉམས་ལུ་དང་ ལཱ་བསྒྲིགས་ གསལ་བསྒྲིགས་  
གསལ་བཤད་ སློབ་འདོད་ལོངས་འབྲེལ་གྱི་བཅུ་གསལ་ སློབ་འཕྲིན་གཏུང་གི་ ལཱ་སོགས་པའི་  
བཤད་འབྲེལ་གྱི་ཡིག་རིགས་ཚུ་ འབྲི་ཚུ་གསལ་གྱི་སྤང་བ་བྱིན་ཏེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བཅུ་གསལ་དགོ།

- ༤. འབྲི་ཕྱི་མ་གྱི་སྐབས་ ཞིབ་འཇུག་ལ་འབད་ནི་ འཚར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟེན་བྲིས་བཞེད་ནི་ བསྐྱར་  
 ཞིབ་འབད་ནི་ ཞུན་དག་རྒྱབ་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཕུལ་ཚུ་ འཕྲོ་བས་ཀྱིས་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཐབས་  
 བཅུག་དགོ།
- ༥. འཕྲོ་བྲིས་འབྲི་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ རྒྱུ་ལུ་གཞུགས་  
 དམེད་པུ་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཐབས་ཞེ་མེད་ལས་ ལུང་དང་རྒྱབ་ལུངས་ དག་ཉེན་ཉེན་འབད་བཞེད་  
 བཅུག་ནི་ལཱ་ སྤང་བ་བྱེད་དགོ།
- ༡༠. འཕྲོ་བྲིས་ལུ་ ཉེན་ཉེན་འབད་ནི་དང་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་སྤང་བ་འབད་ནི་ལཱ་དོན་ལུ་  
 འཕྲོ་བྲིས་འབྲི་རིགས་ཚུ་ དམེད་ཉེན་དང་ བསྐྱར་གསོ་ལུ་འབད་ནི་ མཐའ་འཇུག་ཚུ་  
 བཅུག་དགོ།
- ༡༡. བྲི་ནི་ལཱ་འབྲི་ལཱ་དེ་ མི་ཚོ་ལཱ་གནས་ལུ་འབད་ནུང་ མཐོ་རྒྱ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་དང་ ཤེས་  
 ཡོན་འབྲེལ་ཐབས་ལཱ་འབྲི་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ ལཱ་གོ་ལཱ་ བྲི་ནི་ལུ་ སྤོ་བ་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།

མཐུན་རྐྱེན་ཚང་དགོངས།

སློབ་ཕྲུག་སོ་སོའི་ བློ་སྒྲིལ་འདུག་པའི་དུས་ཚིག་ལ་ལྟོ་ལྟོ་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་དགོམ་མོ་བཟུམ་པ་ཅི་ཞེས་ ཡི་གུ་འདི་ མི་ག་ གིས་ཉལ་ཅུང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉལ་ཚུགས་པ་དང་ དོན་དག་ཉིང་སངས་ས་ གོ་ཚུགས་པ་ཅིག་ དགོམ་ལས་བརྟེན་ ཡིག་འབྲུ་ ཉུམ་ས་རྟོག་ཏུ་ ཡིག་ལཱ་དེ་དག་རྟོག་ཏུ་ ལམས་གཙུག་ཏུ་ ཡིག་ བཟོ་དན་རྟོག་ཏུ་ སློག་བཀོད་བྱ་ཆེ་ཆེ་ཚུ་དགོམ་འདི་ ག་ཞི་བ་ལག་ཟེ།

དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ གོང་གསལ་ལ་གྱི་དམིགས་དོན་ འགྲུབ་ཐབས་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ གོ་སྐབས་འབྲོམ་ དགོམ་འདི་ཡང་།

༡. ཡི་གུ་བློ་སྒྲིལ་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དྲི་བ་བཀོད་མི་གིས་མ་དོ་བར་ རང་གིས་ལག་ལུ་འབྲུབ་ ཉེ་ སྐྱུང་བ་ཚུ་དེ་ཞི་གོ་སྐབས་གང་མང་ འབྲོམ་དགོ།
༢. ཡི་གུ་བློ་སྒྲིལ་འདི་རང་གིས་ལག་ལུ་འབྲུབ་ལས་ སྐྱུང་བ་འབྲོམ་དེ་ཞི་གོ་སྐབས་གང་མང་དགོ།
༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་འབྲི་མི་ འབྲི་ཐངས་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་ཐངས་ རྫོང་ཚིག་སློག་ཐངས་ འགོ་ བཅུགས་མཚུག་བཟུལ་ སློག་བཀོད་ཚུ་ལུ་དཔེ་བཟུ་ཉེ་ སྐྱུང་བ་འབད་དེ་ཞི་གོ་སྐབས་འབྲོམ་ དགོ།
༤. གཞན་གྱིས་འབྲི་མི་ ཡིག་འབྲུལ་དང་གཏུང་ཡིག་ ཉུན་ཚུམ་ལ་སོགས་པའི་ དངོས་ཚུམ་ དང་འཆར་ཚུམ་ ལྷ་ཚིགས་ལུ་ཞི་བ་འབྲུག་འབད་ཞི་གོ་སྐབས་ དེ་བཟུམ་བློ་སྒྲིལ་སྐྱུང་བ་ འབྲོམ་དགོ།
༥. སློབ་ཕྲུག་གིས་ འབྲི་ཚུམ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་དང་ ཡམ་ མཆེད་གོ་གས་ཚུ་ལུ་ དག་དཔུན་རྒྱུ་ བཅུག་ཉེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ལུ་ སྐྱུང་བ་འབྲོམ་དགོ།

- 6. རང་གི་འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ རང་གིས་ཉུག་ཞུ་མཁུ་ལས་ དེ་ཕྱི་དུ་དང་དུག་བཅོས་ འབད་ཚུགས་ དགོ་པ་མ་ཚད་ ཚཱེ་གས་གཞན་ཚུ་གི་ འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ལུ་ཡང་ དེ་ཕྱི་དུ་འབད་དེ་ ལམ་གས་ བཅོས་འབད་ནི་ལུ་ སྤང་བ་འབྲོབ་དགོ།
- ༧. འབྲི་ཚོམ་གྱི་རིགས་ལུ་ རྒྱ་སྐྱོད་དང་ཡིག་བཤེས་འཇོལ་བ་མེད་པར་ བྲི་ནི་འོག་མས་འདྲིས་ འབྲོབ་བཅུག་དགོ།
- ༨. མ་འོངས་པའི་ ལཱ་གི་མདུན་ལམ་ གདམ་ལ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ལཱ་གཞི་གུ་ཚུ་ལུ་ཡན་མོག་གས་ ཡོད་པའི་ བྲི་ནི་འོག་ རིག་ཕུལ་ཚུ་ལུ་ གོ་མས་འདྲིས་ཚུ་དགོ།
- 9. འབྲི་ཚོམ་ལུ་ སྤང་བ་འབྲོབ་བཅས་ལུ་ གཞུང་འབྲེལ་ ཚོང་འབྲེལ་ རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་ ཡིག་ རིགས་ཚུ་དང་ གཞན་ལང་ དགོད་བྲི་ཚོམ་ རྒྱུ་ཚོམ་ དགའ་ཚོམ་ ལམ་གས་གསོ་ ལམ་གས་ ལམ་གས་བརྗོད་ ཚཱེ་གས་བཅོམ་ནི་ རོད་ཚོམ་ རོད་ལུ་ལུ་ལོགས་པའི་ འཆར་ཚོམ་གྱི་ རིགས་ ལས་འགུལ་དང་ ལྷི་མ་ལཱ་གི་མོག་ལས་ སྤང་བ་འབད་ནི་འོག་སྐབས་འབྲོབ་དགོ།





འབྲི་བའི་གནས་སྐབས་ལུ་ཡང་ དང་པ་ལུ་ ཟེ་ཞེ་བྲི་བ་ཟུང་ནི་ གཉིས་པ་ལུ་ ལྷན་དཔྱད་འབད་ནི་  
 གཞུམ་པ་ལུ་ ལྷན་དག་ལྷན་ནི་ འབྲི་བ་ཀོད་བསྐྱིག་ནི་ དཔེ་སྐུན་འབད་ནི་འི་ འབྲི་བ་ངས་གོ་མེ་ཚུ་  
 ཡང་ ཉ་གོ་བཅུག་དགོ། དེ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འགོ་འདྲེ་དང་ ལྷན་སྐྱོད་འབད་བའི་ཚོག་  
 ལས་དང་ མང་ཤོས་ སློབ་ཡུག་ནང་དོག་ གོ་བུ་དང་ གོས་བསྐྱུན་འབད་ཚོག་ལས་ རང་ལྟོབས་ཀྱིས་  
 བྲི་ནི་འི་ དེ་ག་ཚུ་ལྷན་ནི་ལུ་ དམིགས་པ་བསྐྱེད་དགོ། ཉུག་པར་དུ་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཡུག་ཚུ་  
 གི་བར་ན་ ག་ཅི་འབྲི་དོག་? ག་དེ་སློབ་འབྲི་དོག་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གོས་བསྐྱུན་འབད་དེ་ ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་  
 དགོ་པ་འདི་ ག་ཅི་ལས་གཞུག་ཅེ་ འདི་འབད་ཡེ་ལས་ འབྲི་བ་ངས་སློབ་བཟུང་འདི་ལུ་ ཉུང་ཤོས་བྱུན་ཚུན་  
 ༡༠ ལས་ མ་ཉུང་མ་ཅིག་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་དགོ།

**ཉེན་པོ་དང་ཡུ་ རྩོམ་གྱི།**

སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ བྲི་ནི་འི་དེ་ག་ཚུ་ལྷན་ནི་ལུ་ རྩོམ་པ་འི་ཤེས་རང་འདི་ གཞུག་ཅན་ཡིན་མ་ཤེས་བཅུག་དགོ།  
 རྩོམ་པ་འི་ཤེས་རང་ཟེ་མི་འདི་ ལྷན་བསྐྱུགས་དང་ ལྷན་བཟུག་ཚུ་ནང་ལས་ ཤེས་ཡོན་དང་བཟུང་དོན་ཚུ་  
 རྣམ་ཅོ་གིས་ཉེན་པོ་ ཡོན་ཉུན་འབྲེ་མ་ནི་དང་། གོག་བརྟན་དང་ དཔེ་དེ་བཟུ་ཉུག་པར་ཚོག་ལས་ ཤོས་  
 ཡོན་དང་བཟུང་དོན་ཚུ་ ལེན་ནི་འདི་ལུ་ རྩོམ་པ་འི་ཤེས་རང་ཟེ་སླབ་ཡིན། ཉེན་པོ་དང་ཉུག་པོ་འི་དེ་ག་  
 ཚུ་ལུ་འདི་གཉིས་ཀྱིས་ རྩོམ་ལྷན་གོང་འཕེལ་གྱི་ཉུང་མ་ཡིན་མ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྲི་ནི་འི་ལོན་སྐྱོད་གི་  
 སློབ་ལུ་གཅོ་ཅན་ཅིག་འབད་ འབད་བཅུག་དགོ།

**དོན་ཚིག་གསལ་ཁ།**

ང་བཅས་ར་ག་ར་འབད་ཅུང་ རྩོམ་འབྲི་འདི་ གོ་ཡངས་ཉོག་ཉོ་འབད་ འགྲོ་དགོ་པ་ཅིན་ རྩོམ་འབྲི་  
 འབད་ནི་འི་གནད་དོན་འདི་ རྩོམ་པ་པོ་འདི་གི་རྒྱ་དུ་ ཉམས་སུ་སྦྱོང་ཡོད་པ་འི་ ཉམས་སྦྱོང་ཅིག་དང་  
 ཡང་ན་ གནད་དོན་འདི་གི་སྐོར་ལས་ དཔེ་དེ་དང་ ལྷན་བཟུག་གི་སོགས་པ་ ལུངས་

གཉུགས་འབད་ཚེག་ཚེག་ཡོད་པའི་ འབྲུང་ཁུངས་ཅིག་ཡོད་དགོ། འདི་གིས་འབད་ ཅུས་ནམ་ར་འབད་ ཅུང་ འགོ་དང་པ་ རྩོམ་འབྲི་འབད་བཅུག་པའི་སྐབས་ལཱ་ རྩོམ་འབྲི་འབད་ནིའི་དོན་ཚན་འདི་ ལཱ་ལོ་ ཁོང་རའི་ཉམས་སྦྱོང་དང་ ལྷོ་བ་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་ཚུ་གདམ་ལ་རྒྱབ་བཅུག་དགོ།

དེ་གི་དོན་ལཱ་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་དགའ་བའི་དོན་ཚན་ལཱ་ དེ་ཅིག་ ཅུང་ཤིང་གྲུབ་སྦྱོར་ཏེ་ རྩོམ་ཚིག་ ལས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ དོན་ཚན་འདི་ཚུའི་སྐོར་ལས་ ག་ཅི་ཤེས་ག་དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་ཞིན་ན་ ཉམས་ མྱོང་ཚུ་བཤད་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལཱ་ དོན་ཚན་འདི་ཚུའི་ཐོག་ལཱ་ འབྲི་རྩོམ་ ཡང་ན་ སྤང་ཅིག་འབྲི་བ་ཅིན་ དོན་ཚན་ལཱ་ ལས་ དོན་ཚན་ག་འདི་ གདམ་ལ་རྒྱབ་ཏེ་ བྲི་ནི་ཟེེ་ དྲི་བ་བཀོད་ དགོ། དཔེར་ན།

༡. རྩོད་ཀྱིས་ དོན་ཚན་འདི་ ག་ཅི་འབད་གདམ་ལ་རྒྱབ་དགོ་པ་མོ་?
༢. དོན་ཚན་འདི་གི་སྐོར་ལས་ རྩོད་ཀྱིས་ ག་ཅི་ཤེས་ག་?
༣. རྩོད་ཀྱིས་ དོན་ཚན་འདི་ནང་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་བྲི་ནི་?
༤. དོན་ཚན་འདི་ལཱ་ ལྷོ་བ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་མོ་? ལྷོ་བ་ག་ཅི་འབད་བསྟེན་པ་མོ་?
༥. དོན་ཚན་ལཱ་ལག་ཅིག་ གདམ་ལ་རྒྱབ་པ་ཅིན་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་འབྱེད་འོང་།

དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་ཚེ་རྩོམ་ད་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ རྩོམ་འབྲི་ག་ཅི་ར་འབད་ཅུང་ དོན་ཚན་གདམ་ལ་རྒྱབ་ ཤེས་དགོ་པ་འདི་ གལ་ཅན་ཡིན་མ་ཏེ་གོ་བཅུག་དགོ། ནམ་ར་འབད་ཅུང་ དོན་ཚན་འདིའི་སྐོར་ལས་ རང་གིས་ བཤད་ཚུགས་པ་དང་ འདིའི་སྐོར་ལས་ དཔེ་དེ་བ་གཞན་ལ་ལས་འཚོལ་ཅུང་ འབྲི་བ་ཚེག་ ཚེག་ཡོད་པ་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་ རྩོམ་འབྲི་འབད་བའི་སྐབས་ལཱ་ནང་གསལ་གནད་དོན་ཚུ་ ག་དེ་སྟེེ་ར་ བཅུགས་དགོ་ཅུང་ བཅུགས་ཚུགས།

**ཉེན་མཚུངས་ལ། འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།**

ཚོམ་འབྲི་འདི་ ག་དེ་སློབ་འཁྲིལ་གྱི་ལོ་ལྟོ་ན་ སློབ་དཔོན་གྱི་སྐོར་ཚན་ཅིག་དང་ སློབ་ལུག་ཚུ་ གོ་ས་བཟུན་ འབད་དེ་ ཚོམ་འབྲི་འཁྲིལ་གྱི་ལོ་ལྟོ་ན་ བཞེད་འཁྲིལ་འདི་ནང་ ཉུག་མི་ཚུ་ལུ་ ཚོམ་ལ་ཕོ་འདི་གི་ སེམས་ལུ་འཆར་བའི་ བདེ་དོན་དང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ ག་ཅི་འབྲི་ལོ་ལྟོ་ན་དང་ ག་དེ་སློབ་འཁྲིལ་གྱི་ ཚུ་ རྩོམ་ཞུ་དེ་གོ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ ཉུག་མི་ཚུ་གི་ལོ་ལྟོ་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཞེད་དེ་ དྲིས་ལུ་འབད་དགོ།

**དཔེ་ན། ཚོམ་ལ་ཕོ་འདི་གི་ བསམ་དོན་/བདེ་དོན་དང་གནས་ཚུལ་འབྲི་ནི་དང་།**

༡. གནད་དོན་དོམ་ ག་ཅི་ལོ་ལྟོ་ན་?
༢. གནད་དོན་དོམ་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནད་དོན་ ཡང་ན་ ནང་གསལ་གནད་དོན་ག་ཅི་འབྲི་ན་?
༣. ནང་གསལ་གནད་དོན་ ག་དེ་མེ་ཅིག་ བྲི་ནི་ལོ་ལྟོ་ན་?
༤. ནང་གསལ་གནད་དོན་ཚུ་ལས་ དང་ལ་ ག་ཅི་ལོ་ལྟོ་ན་? གཉེན་ལ་ ག་ཅི་བྲི་ནི་ ལ་ སོགས་ལའི་ ནང་གསལ་གནད་དོན་ཚུ་གི་ གོ་དོམ་སྒྲིག་ཟངས།
༥. གནད་དོན་དེ་ཚུ་ ཉུག་མི་ག་ལོ་ལྟོ་ན་ དོས་འཛིན་འབད་དགོ།

**ག་དེ་སློབ་འཁྲིལ་གྱི་ འབྲི་ཚུལ་ཡང་།** ཚོམ་འབྲི་ལ་འདི་གིས་ བྲི་ནི་ལོ་ལྟོ་མི་ཚོམ་འཁྲིལ་འདི་ འབྲི་ ཚོམ་འབད་དེ་བྲི་ནི་ལ་ཅིན།

- ༡, འབྲི་ཚོམ་གྱི་དབྱེ་བ་ག་ཅི་ནང་བྲི་ནི་? དཔེ་ན། རྒྱ་སྐད་ལུ་འབྲི་ཚོམ། ཅོད་གཏེང་འབྲི་ཚོམ། ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ། འཆར་བཟོ་འབྲི་ཚོམ་སོགས།

- ༢, དཔེ་ན། ཅོད་གྲུང་འབྲི་ཚོམ་འབད་ བྲི་ནི་ཡིན་པ་ཅིན་ ཅོད་གྲུང་འབྲི་ཚོམ་འདི་གི་ ལྷན་ ཚོས་དང་ དེ་ག་ཚུ་ལུ་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་འབྲེ་དགོ་པ།
- ༣, ལྷན་ཚོམ་གྱི་གཞུགས་ལུ་ བྲི་ནི་ཡིན་པ་ཅིན་ ལྷན་ཚོས་དང་དེ་ག་ཚུ་ ག་དེ་སློལ་ག་ལུ་ འབྲེ་དགོ།
- ༤, ལྷན་མི་ ག་ཡིན་ན་ དོས་འཇིན་འབད་དགོ།

དེས་ལུ་འདི་འབད་ཚེ་མཉམ་དུ་ ལུ་ལོ་ཚུ་ལྟེ་ཚུ་ ཚུང་ལྷན་དང་བཟོ་བཞག་ཞིན་ན་ ལྟེ་ཚུ་ནང་དོན་ག་ བཟུན་གྲོས་འབད་བཅུག་ཏུ་ ཁོང་ར་དག་འམི་ དོན་ཚུ་གཅིག་ག་དམ་ལ་ཚུ་བཅུག་དགོ། དེ་འབད་མཉམ་ དུ་ སློང་བཟུང་འདི་ འབྲི་ཚུ་ལུ་མེ་མེ་ལུ་ དམིགས་པ་བཟུང་དེ་ མཉམ་འཁྲུལ་འབད་ ལྷན་དགོ། དཔེ་ན། འབྲི་ཚོམ་བྲི་ནི་ལྷན་པ་ཅིན་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ས་ མཚུག་ཚུ་ལྷན་ཞིན་ན་ དེ་ལས་ ལྷན་དང་ ལྷན་ཚོམ་གང་ཅུང་ཅིག་ལྷན་དགོ། ག་དམ་ལ་ཚུ་མི་ དོན་ཚུ་དེ་གི་ཐོག་ ཁོང་ར་འཇིན་ཚུ་ནང་ གོ་ ལུ་འབད་ཞིན་ན་ དོན་ཚུ་དེ་གི་གནད་དོན་འདི་ཚུ་ ག་དེ་སློལ་ བཟུང་ལྷན་འབད་དེ་ཡིན་ན་དང་ ཚུ་ལུ་ག་ དེ་སློལ་བྲི་ནི་ལྷན་ ཚོམ་འབྲི་འཇོན་དེས་བཟོ་བཅུག་དགོ།

བཟོན་དེས་ འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ལྷན་གི་དེས་ལུ་ཚུ་ མཉམ་ལུ་འབད་བཞག་དགོ་པའི་ལས་ ཚོམ་འབྲི་ འདི་ **འབྲི་ཚོམ་ཅིག་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ཡིན་པ་ཅིན།**

- ༡, དོན་ཚུ་དོམ་ ག་ཅི་ཡིན་ན་ བཟོན་དགོ།
- ༢, དོ་སློན་ ག་དེ་སློལ་འབད་ནི་?
- ༣, གཅི་བའི་གནད་དོན་ལུ་ ཚུ་སློལ་གྱི་དོན་ལུ་ རྣམ་གསལ་གནད་དོན་ ག་ཅི་ས་བྲི་ནི་?
- ༤, མཚུག་དོན་ག་དེ་སློལ་བྲི་ནི་?
- ༥, འབྲི་ཚོམ་གྱི་དཔྱད་ ག་ཅི་འཇིག་ལུ་ བྲི་ནི།

- ༤, དབྱེ་བ་དེའི་ ལྷན་ཚོས་དང་ རིག་ཕུལ་ ག་ཅི་ར་བཀོད་དགོ་ག་?
- ༧, འཇམ་ཚེ་མ་འདིའི་ བརྗོད་དོན་ ཡང་ན་ ཉམ་མེ་ཚུ་ལུ་ བརྗོད་དོན་ག་ཅི་བཟུལ་ནི།

**ཕྱན་ཕེབ་ཅིག་འཇམ་ཚེ་སྐབས་ལུ་ཡིན་པ་ཅི་ནི།**

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

**ཕྱང་ཅིག་འཇམ་ཚེ་སྐབས་ལུ་ཡིན་པ་ཅི་ནི།**

- ༡, བརྗོད་དོན་ ཡང་ན་ ཉམ་མེ་ཚུ་ལུ་ བརྗོད་དོན་ག་ཅི་བཟུལ་ནི།
- ༢, ས་གནས་དང་ གནས་ལྗངས་ རུས་ཚད་ག་དེ་མ་ཅིག་ཁར།
- ༣, ཕྱང་ཅེ་པ་ག་དང་ག་? ཕྱང་ཅེ་པ་གི་ལུ་འགན།
- ༤, ཕྱང་གི་འཆར་གཞིའི་ནང་།
  - ཀ་ ཕྱང་འགོ་བཅུགས་བཅངས།
  - ཁ་ ཕྱང་གི་རྩྭ་གས་གཞི་ ག་དེ་སྐྱེ་འགོ་བཅུགས་ནི།
  - ག་ ཉམ་མེ་དེ་ལུ་ དགའ་བ་ ལྟོ་བ་ ཞེ་ལོག་པ་ འཛིགས་པ་ལུ་སོགས་པའི་ ཉམས་ དགུ་ལས་ ག་ཅིའི་ཉམས་ཀྱི་ཚར་རྣལ་ལྷན་ཅི་བྱེ་ནི།
  - ང་ ཕྱང་གི་རྩྭ་གས་གཞིའི་ ཞི་བཅས་ཡོད་པ་འབད་བཞག་ནི་ཡིན་ན་ ཡང་ན་ ཕྱང་ ཉམ་མེ་འི་ བསམ་དུལ་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཞི་བཅས་མེད་པ་འབད་ བཞག་ནི་ཚུ་དགོ།

**ཉེ་མ་གཞུང་ལ་ ཟེ་བྲིས་དང་པ་བརྟམ་ནི།**

སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་ ཉེ་མ་གཉིས་པ་ནང་ ཁོང་འདི་ལྟེ་ཚན་ནང་ གནམ་ལ་རྒྱལ་མི་དོན་ཚན་དེ་དང་  
བཀོད་རིམ་དེ་གི་ཐོག་ ཟེ་བྲིས་དང་པ་འདི་ རྩོམ་འབྲི་འབད་བཅུག་དགོ། སློབ་དཔོན་རང་ལུ་ རྒྱལ་  
སློབ་བྱེ་མ་ད་ འཇམ་ཞེ་འདི་དོན་ལུ་ ལྟེ་ཚན་འདི་གིས་ རྩོམ་འབྲི་མ་འདྲམ་འདི་ ཟེ་བྲིས་བརྟམ་མ་བཅུག་  
པམ་ འབྲི་ལོ་མ་ཡིན་པ་ཅིན་ ལྟེ་ཚན་ག་ར་ འབྲི་ལོ་མ་རྒྱལ་གཅིག་འབྲི་བཅུག་དགོ། ཟེ་བྲིས་  
བརྟམ་པ་འདི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་རང་ ལྟེ་ཚན་སྟོར་རྒྱལ་ལྟེ་ འཕྲོ་ཞིན་ན་ ལྟེ་ཚན་ནང་ གོ་བུ་  
དང་ གོ་བུ་བུ་ དེ་ལས་ ཟེ་བྲིས་བརྟམ་ཚུ་ལུ་ ཉཱ་ཞི་མ་འབད་དགོ། དེ་འདི་སྐབས་ལུ་ ལག་ཆེ་ཤོས་  
ལྟེ་ཚན་དེ་ཚུ་གིས་ ཟེ་བྲིས་དེ་ ཉེ་མ་གཉིས་པ་འདི་བཀོད་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབྲི་ཏིང་ ཉཱ་ཞི་མ་འབད་  
དགོ། ལྟེ་ཚན་ག་ར་གིས་ ཟེ་བྲིས་བརྟམ་ཚུ་འཇམ་ད་ ཟེ་བྲིས་དང་པ་འདི་ ག་ར་བསྐྱེ་ལེ་འབད་དེ་  
སློབ་ཁང་ནང་བཞག་ནི།

**ཉེ་མ་བཞི་ལ་ ཟེ་བྲིས་དང་པ་ རྒྱན་དག་རྒྱལ་ལྟེ་ ཟེ་བྲིས་གཉིས་པ་བརྟམ་ནི།**

ཉེ་མ་གཞུང་ལ་ནང་ ཟེ་བྲིས་དང་པ་བརྟམ་མི་ རྩོམ་འབྲི་འདི་ ལྟེ་ཚན་དེ་ལུ་ར་ ལོག་ལྟེ་སྟོན་ཞིན་ན་  
ཉཱ་ག་ལྟེ་ རྒྱན་དག་རྒྱལ་བཅུག་དགོ། རྒྱན་དག་དེ་འདི་སྐབས་ལུ་ གཙོ་བོ་ར་ ཟེ་བྲིས་གཉིས་པ་ནང་  
འཚར་གཞི་བཟོ་མི་ཉཱ་རུ་ བྲིས་ཏེ་ཡོད་མེད་ དེ་ལྟེ་དཔྱད་འབད་དེ་ རྒྱན་དག་རྒྱལ་ནི་ དཔེ་རྟ།

- ༡, ཚུན་དགོ་པ་འདི་གནད་དོན་ཚུ་ ག་ར་ཚུན་ལུག་ག་?
- ༢, འགོ་བཅུག་ས་ཟངས་ ཡང་ན་ ངོ་སྟོན་འབད་ཟངས་ཚུ་ ལྷོ་ཏྲིག་ཏྲི་ལོང་ལུག་ག་?
- ༣, གནད་དོན་དང་ གནས་ཚུ་ལུ་ ངེས་བདེ་ཡིན་མས་ག་?
- ༤, རྒྱལ་གསལ་གནད་དོན་ཚུ་ གོ་རིམ་བསྐྱོགས་ཏེ་ ཚུན་ལུག་ག་?
- ༥, ལུང་རྒྱལ་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལུང་འདི་ གནད་དོན་གྱི་གནས་ལྱངས་དང་ འབྲེལ་བ་འདུག་ག་?

- ༤, བརྗོད་དོན་ལྟ་རང་གི་བསམ་འཚར་དང་ རིག་པ་སྐྱར་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་སོང་ལུག་ག་?
- ༧, གནད་དོན་འོས་འབབ་མེད་མི་ འཕྱི་དགོཔ་དང་ མཚང་མ་ཐབས་བཀལ་དགོཔ་ ག་ཅི་ར་ འདུག་ག་?
- ༨, དཔེ་དབང་གཞན་ལྟ་ ལུངས་གཏུགས་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཅིན་ དཔེ་དབང་དེ་དང་ ག་སྤྱད་ག་དེ་སྟེ་ འབད་ལུག་? རིག་པ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ལཱ་ལྟེ་ལུག་?

**འྱིམ་པ་ལཱ་ ཟློབ་སློབ་གཏུགས་པ་ ལུན་དཔུན་འབད་དེ་ མཐའ་དཔུན་གྱི་བཞུགས་ཀྱི།**

འྱིམ་གཞི་པ་ནང་ ཟློབ་སློབ་དང་པ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་མི་ རྩོམ་འབྲི་འདི་ དོ་རུང་ རྩོམ་འབྲི་ལུ་ས་ ལོག་ཏུ་སྤོད་ཞིན་ན་ ཉམ་ཏུ་ ཡང་ལུན་ལུ་བཅུག་དགོ། ལུན་དག་དེ་འི་སྐབས་ལུ་ གཙོ་བོ་ར་ རྒྱ་ ཡིག་མཐོ་ཚད་དང་ ཚིག་དོན་ཚུ་ ལཱ་ལག་ཡོད་མེད་ དེ་ལས་ ཡི་གཱ་འི་སྤེབ་ཚུ་ རྩོམ་འབྲུལ་ཡོད་མེད་ དེ་ལྟེ་དཔུན་འབད་དེ་ ལུན་དཔུན་ལུ་འྱི་ དཔེ་རྒྱ།

- ༡, རྒྱ་ཡིག་གི་མཐོ་ཚད་ཚུ་ དམིགས་གཏུན་འབད་ཡོད་པའི་ ཉམ་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ གོ་མ་ འཇམ་རྩོང་རྩོ་འདུག་ག་?
- ༢, ལྷ་མ་གོ་བའི་མིང་ཚིག་ གསར་པ་མེ་ ཚུན་དེ་མིན་འདུག་ག་?
- ༣, གོ་དོན་ལཱ་ལག་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་མེ་ ཚུན་དེ་མིན་འདུག་ག་?
- ༤, ཡི་གཱ་འི་སྤེབ་ཚུ་ལུ་ རྩོམ་བཤད་འབྲུལ་བཤད་མེ་ མིན་འདུག་ག་?
- ༥, མིང་ཚིག་ཚད་ཉམ་མེ་ མིན་འདུག་ག་?
- ༦, ཚུག་དང་ཤད་ཚུ་ གིག་གི་འབད་ བཀལ་ལུག་ག་?
- ༧, ཚིག་མཚམས་དང་ བརྗོད་མཚམས་ དོན་མཚམས་ཚུ་ གིག་གི་འབད་བཅད་ལུག་ག་?
- ༨, དཔེ་དབང་གི་ཡིག་འབྲུ་སྟོམ་ཚུང་གི་ཚད་ རྩོ་རྩོ་ག་རྩོ་བཞུགས་ཀྱི།





ཡིན། དངོས་དང་དངོས་མཉམ་གཉེས་པ་དུས་ ཟེར་མི་འདི་ དཔེར་ན། སྐྱིག་ལམ་ནམ་གཞག་ནང་ ལུས་  
ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ སྐྱིག་ལམ་ རྩམས་གཞིག་ཁང་ བཤད་མི་བཟུམ་ཡིན།

ངན་གསོ།

འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་འདི་འབྲི་མ་དུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲི་ཚོམ་མ་འབྲི་བའི་སྐྱེ་མས་ འོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ འབྲི་ཚོམ་  
གྱི་ཚུ་ཤུལ་ཅིག་འབད་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཟུམ་གྱི་དོན་ལུ་ བཅའ་སྐྱོག་བྱེད་འོང།

- ✎ འགྲེལ་བཤད། (བྱུང་དགོ་པའི་གནད་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་ན?)
- ✎ འབྲི་ཚོམ་ལྷག་མི། (ནང་དོན་ སྤྱིར་བཏང་ གཞོན་མ་ ཡི་མི་ ག་གི་དོན་ལུ་ཡིན་ན?)
- ✎ རྒྱ་དེ་ལོག། (གོ་ཡངས་པ། གོ་དོག་དུགས། ཞེས་དང་ རྩམ་ཚིག་གིས་བརྒྱན་པ་ག་དེ་སྐྱེ་  
བྱིན་ཡིན་ན?)
- ✎ གནས་ཚུལ་འབྲུང་ཁུངས། (ཉུ་སྟོར་ ཉམས་སྤྱོད་ ཞིབ་འཚུལ་ ག་ཅི་ཐོག་ལས་ཡིན་  
ན?)
- ✎ དཔྱེ་བ། (འགྲེལ་བཤད་)
- ✎ ཚེར་བྱང། (ཚུལ་དུགས་ དགོད་བྲ་ ག་ཅི་བཟུམ་དགོན?)
- ✎ དེམ་པ། (གོ་དེམ་ ལྷ་སྐྱེ་ ག་ཅི་བཟུམ་འབྲིན?)

སློབ་ཡུག་དང་གཞིག་ཁང་ མྱོས་བརྩུན་གྱི་ཐོག་ལས་ འབྲི་བཞོན་ ཟེན་བྲིས་ཅིག་བཟོ་དགོ། སློབ་ཡུག་  
ཚུ་དོན་ཚན་འདི་གི་ ཐོག་ལུ་ འབྲི་བཅུག་པ་དུ་ འབྲི་ཚོམ་ཞུན་དག་དང་ བརྒྱུ་ཞིབ་གྱི་སྐབས་ སློབ་  
དཔོན་རང་གིས་ དཔེ་སྟོན་འབད་ནི་གི་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཡི་ཁང་འབད་འབྲི་དགོ་པ་ཡིན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྐྱོར་བ།

ལུངས་དོན།

སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཆལ་འདི་ **ལྷ་ཤེས་དོན་གོ་བ་མིའི་མཚན་ཉིད།** ཟེའུ་སྐབ་དོ་བཟུམ་སྟེ་ སྤྱིར་མིའི་  
 ལུས་རྩེ་ཐོབ་རིགས་ཐོབ་ཚད་ ག་ས་རིགས་མཐུན་ ནང་ཚན་སོ་སོའི་ལ་སྐད་ བརྟེན་སྤྲོད་ལེན་གྱི་  
 ཐོག་ལས་ ཤེས་བརྗོད་འཇུག་གསུམ་གྱི་ཐ་སྟད་ མི་ཚོ་གང་སྤྲོད་ནི་ལུ་ རང་བཞིན་གྱི་རིག་ཉོན་ལས་  
 ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ད་ འདས་པ་དང་ད་ཉུང་པའི་འཇུག་རིམ་ཚུ་ མ་འོངས་པའི་དོན་ལུ་ཐོབ་གོན་  
 འབད་ནི་དང་ འཛམ་གླིང་སྐད་རིགས་མ་འདྲ་བའི་ མི་རིགས་གཞན་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ སོ་སོའི་རིག་  
 པ་དང་ ཉམས་སྦྱོང་ཚུ་བརྗོད་འབད་དེ་ ཤེས་ཡོན་ལྷན་པར་ཅན་བཟོ་ནི་ལུ་ ཡིག་ཐོག་བརྗོད་ཀྱི་  
 སྐད་ཡིག་འདི་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ སྐད་ཡིག་འདི་ ཉན་སྐབ་དང་ འབྲི་ཉུག་ རིག་ཆལ་གྱི་  
 གཞི་རྩེ་ཡིན།

དེ་ཡང་། **ལུང་སྟོན་པ་ཅུ་བ་སུམ་ཅུ་པ་ལས།** བསྐྱབ་པ་ཀུན་གྱི་གཞི་འཛིན་ཅིང་། རིག་ཐོན་སྐྱེ་བ་རྣམས་  
 གྱི་རྒྱ། མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་ཀུན་གྱི་གཞི། ཡི་གེའི་སྦྱོར་བ་བཤད་པར་བྱ། ཟེའུ་གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ་  
 ནང་པའི་གཞུག་ལུག་བསྐྱབ་པ་གསུམ་དང་ ཡི་གེའི་པའི་རིག་བྱེད་བཞི་ མཐུན་མོང་གི་རིག་གནས་ཚུ་  
 ག་ས་གི་གཞི་འདི་ ཡི་གེའི་སྦྱོར་བ་ལུ་བརྟེན་དགོ་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ ངག་ཐོག་གི་བརྗོད་པ་ལུ་ བརྟེན་ཏེ་  
 འཇུག་པའི་སྐད་ཡིག་གི་སྦྱོར་བ་དང་ ཡི་གེའི་སྦྱོར་བ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རྒྱན་གནས་ཚུགས་པའི་ལག་ཐོག་གི་  
 བརྗོད་པ་ དེ་གཉིས་ གཅིག་ལུ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་ཐོག་ལས་ འཇིག་རྟེན་བརྗོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ རྟོན་  
 འཇུག་མེད་པར་ ལུན་འིང་གི་བར་ན་བརྟེན་འཕྲོད་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ་པ་ཡིན།

དེའི་དོན་ལུ་ སྐད་ཡིག་གི་ཤེས་ཡོན་འཕྲོད་ཀྱི་ རིག་ཆལ་འདི་ཡང་ **ཇུ་དཔལ་སྤུལ་རྟེན་པོ་ཆེ།**  
 འབྲི་གྲོག་སྐྱེ་དང་རིག་པའི་གཞི་བཟུང་ནས། ཟེའུ་གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ། སྤྱི་དེ་དང་ཉུག་ནི་ རྒྱ་སྦྱོར་གྱི་

གཞུང་དང་ ཉུན་འག་ མངོན་བརྗོད་ ལེ་བ་སྦྱོར་ལ་སོགས་པའི་ རིག་གནས་ཀྱི་ གཞི་འགུམ་བཅུགས་  
 རྩོམ་ལས་ རྒྱ་ལོག་ལུ་མཁའ་པར་ འགྲུ་དགོཔ་ལས་བརྟེན་ རྒྱ་ལོག་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་  
 རྟེན་ལུ་ སྦྱོར་བྱ་ཡི་གཏའི་རྣམ་གཞག་དང་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་སྦྱོར་ཚུལ་ལས་བཅུམས་ཏེ་ སྦྱོར་ཚུལ་  
 ཚིག་ཕྱད་དང་ རྣམ་དབྱེའི་སྦྱོར་དང་ དོན་གྱི་འཕྲུག་ཚུལ་ཚུ་དང་ དེ་ཁར་རྒྱ་ལོག་ལག་ལེན་གྱི་ བརྟེན་  
 འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ རྣམ་གཞག་དང་བཅས་ རྒྱ་ལོག་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་ལུ་ཚུད་པ་འབད་  
 བཟོ་ཏེ་ཡོད།།

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

**སློབ་ཚིམ་ ༡༢ པ་མཚན་གསལ་དུ་སྟོན་སློབ་ཕྱག་ཚུགས།**

༡. ཡོད་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་ དགོས་པ་དང་ཡན་ཐོགས་ རྩད་ནམ་དང་སྐྱབ་ཚུལ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༢. ཡོད་ལའི་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་ནམ་གཞག་ ལག་ལཱེ་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༣. སྐྱར་བྱ་ཡི་གེའི་ ནམ་གཞག་དང་ ཡུལ་ནམ་དབྱེ་ཚུ་ ལག་ལཱེ་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༤. བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དབྱེ་བ་ལྟེ་ ལག་ལཱེ་འཐབ་ཚུགས་ དགོ།
༥. ཚོས་སྐད་དང་ ཡོད་ལའི་རྗོད་སྐད་དང་ ཡིག་སྟེང་ ཡུལ་དང་ནམ་དབྱེའི་ རྩད་པར་ཚུ་ཕྱེ་ཚུགས་ དགོ།
༦. དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་ལུ་ དུས་རྒྱུན་ ལག་ལཱེ་འཐབ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་རིགས་དང་ སྐྱ་གྲུམ་དང་ རྫོང་གྲུམ་ དཔྱེ་གྲུམ་ ཞེས་དང་ཡལ་སྐད་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ ལག་ལཱེ་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༧. ཡོད་ལའི་རྗོད་སྐད་ རྩད་མཁོའི་ཡིང་ལུ་ ཡོད་ལའི་དུང་འབྲི་བཅས་ ལག་ལཱེ་འཐབ་ཚུགས་ དགོ།
༨. གཤམ་པ་ཅན་དང་ རྗོད་སྐད་ཕྱོགས་མཚུངས་ཀྱི་ ཡིག་སྟེང་འཁྲུལ་མེད་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

ཡིག་སྐྱུར་བའི་བཀོད་རིམ།

སློབ་རིམ།	ཉ	༡༠
༡ ཚིག་སྐྱུར་མཚན་སྟོན་/བརྗོད་མཚན་སྟོན་ དོན་མཚན་སྟོན་གཙང་བཤམ།	√	
༢ འབྲེལ་ཚིག།	√	
༣ མིང་དང་བྱ་ཚིག་གི་ ཞེས་འདྲི་སྐྱུར་ཚུལ།		√
༤ བརྗོད་པ་རྒྱུ་དང་ ཆ་ཚང་ ལྷན་སྐྱུར་གྱི་ སློབ་བཀོད།		√
༥ རྒྱུ་ཡིག་གི་དོན་སྟོན།	√	
༦ བྱེད་མེད་ལས་ཚིག་དང་སློབ་ཚིག་	√	√
༧ བྱ་ཚིག་	√	
༨ བྱ་དང་ཚིག་	√	
༩ རྒྱུ་ཡིག་གི་དོན་སྟོན་གྱི་དཔེ་བཤམ།	√	
༡༠ འདྲི་ཚིག།	√	
༡༡ རྒྱུ་ཡིག་གི་དོན་སྟོན་པ་དང་ཕན་ཐོག་སྟོན།		√
༡༢ གནས་ཚུལ་ཚན་གྱི་ཡིག་ཀློང་།		√
༡༣ བདག་སྟོན།		√
༡༤ ཚིག་ཡིག་གི་འཇུག་ཚུལ།		√
༡༥ རྗོད་པ་ལྷན་ འབྲེལ་བཤམ་ལམ་ལུགས།		√
༡༦ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་རྒྱུ་ཡིག་གི་དོན་སྟོན་དང་ལག་ལེན།		√

ཡིག་བསྐྱུར་རྒྱུ་ལམ་སྟོན་གྱི་བཀོད་རིམ།

ཡིག་བསྐྱུར་རྒྱུ་ལམ་སྟོན།	ཉ	༡༠
༡ ལྷན་ལྷན།	√	√
༢ གཏུང་ཡིག།	√	√
༣ འཕྲིན་ཡིག།	√	
༤ བཀའ་བཀུ།		√
༥ ལྷན་ལྷན།		√
༦ ལྷན་ལྷན་ལམ་སྟོན།		√
༧ ལྷན་ལྷན།	√	
༨ ལས་རིམ།	√	
༩ ལྷན་ལྷན།	√	
༡༠ ལྷན་ལྷན།		√
༡༡ ལྷན་ལྷན་/ལྷན་ལྷན།	√	√
༡༢ ལྷན་ལྷན།	√	
༡༣ ལྷན་ལྷན་ལྷན།		√

གནས་ཅིམ་བཞི་པ།

༡. རྒྱ་ཡིག་གི་ངོ་སྟོན་ དགོས་པ་དང་ ཡན་ཐོགས་ཚུ་གཤམ་ཚུགས་དགོ།
༢. རྣམ་དབྱེ་བ་རྒྱ་དང་ ཉམ་བཤམ་ རྒྱ་ལྟུང་ མིང་མཐའ་ཚུ་གི་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བ་ཚུགས།
༣. ལྷོ་མ་ ལྷོ་མ་ དང་མ་ དེ་མ་ དེ་མ་ ལྷོ་མ་ བདག་མ་ དགག་མ་ ཅི་དང་ཡི་ཚུ་གི་ འཇུག་ཚུལ་གཤམ་ཚུགས།
༤. རྒྱ་ཡིག་འབྲེལ་གྱི་བརྗོད་པ་ཚུ་དང་ རྣམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ འབྲེལ་དུ་ཡིག་སྟེང་ཚུ་འབྲེལ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བ་ཚུགས།
༥. མིང་དང་བྱ་རྒྱུ་ ཞེས་ལོ་སྟོན་ཚུ་ཚུ་དང་ གདམ་ང་ཅན་གྱི་མིང་རྒྱུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བ་ཚུགས།
༦. རྣམ་འཇུག་ལོ་སྟོན་ལོ་སྟོན་དང་ དབྱེ་བ་ལྟུང་ཚུགས་དགོ།
༧. དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་གི་ བདེ་དོན་སྟོན་ལཱ་ལྟུང་ རྒྱ་གྲུམ་དང་ རྒྱ་གྲུམ་ ཡལ་གྲུམ་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟུང་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བ་ཚུགས།
༨. རྒྱ་ཡིག་འབྲེལ་ལག་ལཱ་འབྲེལ་བ་ མིང་རྒྱུ་གི་གོ་དོན་འཇུག་ལྟུང་ ཉམ་བཤམ་དང་ མིང་རྒྱུ་ལྟུང་ འབྲེལ་བ་ཚུགས།







མཐུན་རྐྱེན་ཚོང་དགོངས།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ གཞི་རིམ་འོག་མའི་ སློབ་རིམ་ཚུ་ནང་ ཡོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་ཉན་སྐབ་དང་  
འབྲི་ཉུག་གི་རིག་ཕུལ་ སྐྱང་བ་ལུ་འཕགས་འཕྲོ་འཕྲོ་ལུ་ སྐྱང་བ་ལུ་ཤ་བྱིན་དགོལ་ཡོད། དེ་གི་  
ཤུལ་ལས་ སྐད་ཡིག་དང་ བདུ་སྐྱོད་ཀྱི་ སློབ་སྐྱོད་འབད་དེ་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་དང་ ཡུལ་ལྷན་པ་དེ་  
རྗོངས་ལུ་ ཟུར་གསལ་པ་ཚུ་ཉུག་ལུ་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ སྐད་ཡིག་གི་དགོས་པ་དང་ འབྲུང་  
ལུངས་ ཚུན་ཚུན་ཉུག་དགོལ་ཡིན། ཡོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་དང་ ཡིག་སྐྱོད་ཀྱི་གནས་ཚུན་ འཕྲོ་བཟུམས་  
ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ ག་ཤམ་གསལ་ལྟུ་ཆ་རྒྱེ་ཚུ་གིས་ ཡན་བཟུམས་སློབ་  
འབྲུང་གི་ཡིན་མ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་འཕྲོ་བཟུམས་ཀྱི་ གོ་སྐབས་ཚུ་ཡང་།

- ༡, དུས་མཐུན་གཏུན་འབེབས་ཀྱི་མིང་ཚིག་དང་ མིང་གི་མངོན་བརྗོད་ དམེ་དེ་ལུ་སོགས་པ་ཚུ་  
དང་ ཉུག་པར་དུ་ གནས་རིམ་སོ་སོའི་གནས་ཚུན་དང་བསྟུན་པའི་ཚིག་མཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་  
ཡིག་སྐྱོད་དང་ གོ་དོན་ མིང་ཚིག་གི་ཟུར་ལུ་ གོ་མས་འདྲིས་སྐྱང་བ་འབད་གི་འི་ གོ་  
སྐབས་འཕྲོ་བཟུམས་དགོ།
- ༢, ཚུལ་མཐུན་གྱི་རྗོངས་ཚིག་བཟོ་བཟངས་ཀྱི་ འཕྲོ་བཟུམས་དང་བསྟུན་པའི་ བདུ་ཤུག་ལུ་ལུགས་  
དང་ ཡོང་ཁའི་དག་གཤིས་དང་བསྟུན་པའི་ རྗོངས་ལུ་སྐྱང་བ་འབད་གི་འི་ གོ་སྐབས་འཕྲོ་བཟུམས་  
དགོ།
- ༣, མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་ མིང་གཞི་འོག་ལུ་སྐྱང་བ་ ལོ་མཐའ་མ་ཚུ་ན་  
ཚུན་ལུ་ འཕྲོ་བཟུམས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་དགོ།
- ༤, ཡོང་ཁའི་རྣམ་དེ་དང་ཚིག་ཡུལ་ཚུ་གི་ རོ་སྐྱོད་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ རྒྱའི་སྐྱོད་ཚུལ་དང་  
དོན་གྱི་འབྲུག་ཚུལ་ཚུན་ཚུན་ལུ་ སྐྱང་བ་འབད་གི་འི་གོ་སྐབས་འཕྲོ་བཟུམས་དགོ།

- ༥, ཡུལ་དང་བརྟུན་པའི་ཞེས་དང་ ཡལ་སྐད་ལག་ལཱ་འབྲེལ་བ་ཞེས་ སྤྱད་བའི་གོ་སྐབས་འབྲེལ་དགོ།
- ༦, གནད་དོན་དང་བརྟུན་པའི་ སྐད་ཡིག་གི་སློབ་ཚུལ་དང་ ཕྱན་པའི་གི་ཉམས་འགྲུབ་ཚུལ་ སྤྱད་བའི་འབྲེལ་བའི་གོ་སྐབས་འབྲེལ་དགོ།
- ༧, ལྷགས་ཀྱི་བརྟུན་བཅོས་ཚུ་ནང་ལས་གསུངས་པའི་ སློབ་སྦྱོར་ཐངས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོས་མ་འདྲ་མ་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བ་ཞེས་ སྤྱད་བའི་འབྲེལ་དགོ།

མཁོ་ཆས་དང་ སློབ་ལུ་ ཅུས་ཚོད།

- ༡, ལས་རིམ་འདི་ནང་བཀོད་མི་ཚུ་ སྐད་ཡིག་དང་ ཡིག་སློབ་རང་མགོ་འདྲེས་ཚུགས་པའི་ དམིགས་ གཏུན་བརྟེན་ཡོད་པ་ལས་ དམིགས་དོན་གྲུབ་མི་འགྲུབ་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱི་ སློབ་ཕྱོད་འཆར་གཞི་ དང་ སློབ་ཕྱོད་ཐབས་ཤེས། ཉུ་ཞིབ་དང་དབྱེ་ཞིབ་ལུ་རག་ལས་པ་ཡིན། དེ་མཚན་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཕྱག་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ རྒྱབ་སློབ་དང་འགོ་འདྲེན་ དེ་ལས་མཐུན་ཀྱེ་ཚུ་ ཡུན་ལུ་མཚུགས་པ་ འབད་དགོ་པའི་ཁར་ སློབ་སློབ་ལུ་ ལང་ཚུགས་པའི་དུས་ལུ་ལྷན་ཚུ་ཡང་དགོ།
- ༢, མཁོ་ཆས་ཚུ་གི་ཐད་ དང་པ་སློབ་རིམ་སོ་སོའི་ སློབ་དེབ་དང་། གཉིས་པ་ཉུག་དེབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ དུས་མཐུན་གྱི་ ཚིག་མཚན། དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་ལུ་ཡན་པའི་ དཔེ་དེབ་ ཚུ་དང་གསུམ་པ་ལུ་ རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ་ཚུ་ ཅ་གཞུང་ནང་ བཀོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབྲེལ་དགོ་པ་ གཞུ་ཞེ།



- ག། རྒྱལ་ཡུན་རིང་མོ་གི་བར་ན་ མ་འོངས་པའི་མི་རབས་ལུ་ བདུ་སྲོད་འབད་ཚུགས་  
པའི་ར་ཁུངས་ དམེ་དང་སྐྱགས།
- ཁ། མི་སྡེ་འཛིན་མཚུན་དང་ མཉམ་འབྲེལ་བཟོ་ཚུགས་པའི་ ར་ཁུངས་དམེ་དང་  
སྐྱགས།
- ག། མ་འོངས་པའི་འཛམ་གླིང་ད་ཅེས་བ་ཡང་ དྲག་པ་འབད་འགྲོ་ཚུགས་པའི་སྐོར་ལས།

**རིག་ལཱ། (ཉམ་ནི་ རྒྱ་ནི) རིག་ལོ་བཟུང་དུ་ཤིང། (ལག་ལཱེ)**

- ༢. སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་ད་ཡིག་གི་དགོས་པ་དང་ ཡན་ཟེགས་ཀྱི་དོན་ཚན་འདི་ཉམ་བཟུགས། དེ་གི་  
ལུ་ལུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་འབད་ དགོས་པ་དང་ཡན་ཟེགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཁོང་རའི་འབྲི་དེ་བ་ནང་  
ཟོ་བ་རྟོན་བཟུགས། རྒྱ་ད་ཡིག་འདི་མེད་པ་འདྲ་ལ་འབད་ན་ གཞོན་པ་ག་ཅི་འོང་སྲིད་ནི་མས་ག་  
གོ་བུ་ར་འབད་དེ་འབྲི་བཟུགས།

**རིག་ལཱ། (འདྲ་སྐྱབ་ རྒྱ་ནི) རིག་ལོ་བཟུང་དུ་ཤིང། (དུ་ཤིང་ལཱ་)**

- ༣. རྒྱལ་ཡོངས་རྒྱ་ད་ཡིག་གི་སྐོར་ལས་ ཉམ་བཟུགས་དགོ། དེ་ལས་སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་  
རྒྱ་ད་ཡིག་གིས་ ང་བཅས་ར་གི་དོན་ལུ་ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་དོ་ག་ གནད་དོན་འཚོལ་བཟུགས་དགོ།  
འདི་ལག་ཆེ་ཉིང་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་འདུག་ག་ མནོ་བསམ་གཏང་བཟུགས་ཏེ་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་  
ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ། དེ་བཟུམ་སྐྱེ་ ད་ཅིས་ནངས་པ་ ལག་ལཱེ་ག་ཅི་གི་ནང་ལུ་འབྲེལ་དོ་ག་  
ཁུངས་དོན་དང་། གནད་དོན་ཚུ་ཉམ་བཟུགས་དགོ། རྒྱལ་ཡོངས་རྒྱ་ད་ཡིག་གི་དོན་ལུ་ སློབ་  
ཡུག་ཚུ་གི་ལ་ཟུག་ལས་ འབད་ཚུགས་པ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་ དང་ལཱེ་འབད་བཟུགས་དགོ། ཁོང་  
གིས་དང་ལཱེ་འབད་མི་ཚོ་ག་ཚུ། དམེ་སྡོད་ནང་ བསུ་གསོག་འབད་བཞག་ཞེ་མའལས་ དང་  
ལཱེ་འདི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབད་མི་འབད་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་འབད་དགོ།

**རིག་ལུགས། (གྲིན་) རིག་ཉེས་འདྲེ་རིམ། (དཔྱད་པ་)**

- ༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ཅིག་ལུ་དཔེ་སྤྱད་ཏེ་ མཚན་ཚད་དང་ དམག་མི་ལ་སོགས་ པ་མེད་ཅུང་ ཁོང་རའི་དོན་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རྟོན་ཚུགས་མི་ཚུ་གི་སྟོང་ལས་ བཤད་ཐོན་ དགོ། དེ་འབད་ཞེན་མ་ལས་ ང་བཅས་གྱིས་ག་དེ་སྟེ་ ཉམས་སྲུང་འབད་ནི་ཡིན་ན་ རྟེན་ རྟེན་ལུ་ འབྲི་བཅུག་ཏེ་ ལུངས་བཀལ་བཅུག།

བྱེད་མེད་ལས་ཚིག་དང་། སློབ་ཚིག།

ལས་དོན།

ལ་ལོ་ཚུ་གིས་ སློབ་ཕྱོད་འདི་ མཇུག་བསྟུན་དུ་།

༡. བྱེད་མེད་ལས་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བརྒྱུ་ཅིག་ཡིན་ནུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༢. མོན་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བརྒྱུ་ཅིག་ཡིན་ནུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༣. ཞོར་ཁར་ བྱེད་འབྲེལ་གྱི་བྱ་ཚིག་དང་ བྱེད་ཚིག་ ལ་སོགས་པ་ རྣམ་ཚིག་གི་སྐོར་ལས་ ཉ་གོ་ ཉེ་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༤. བྱེད་མེད་ལས་ཚིག་གི་སྐོར་དང་ རྣམ་ཚིག་གི་སྐོར་ལས་ ཉ་གོ་ཉེ་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་ཚུགས་ དགོ།

སློབ་ལྟ།

**རིག་ལུ། (ཉ་ག་ནི་ བློ་ནི) རིག་ཕྱོད་ལས་དབྱེད་མི།(དབྱེད་ཕྱད་)**

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱེད་མེད་ལས་ཚིག་ ལྟུང་བརྒྱུ་ཅི་གོ་དོན་དང་། མོན་ཚིག་ལྟུང་བརྒྱུ་ཅི་ གོ་དོན་གྱི་ཐོག་ལས་ དབྱེད་པ་ལགས་ལ་འབད་ ཞེས་ནི་གོ་དོན་ལུ་ དཔེར་བཞེད་དང་ ཅེས་ ཚིག་ཚུ་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ དྲི་བ་དྲིས་ལཱ་གྱི་ཐོག་ལས་ བྱུང་ཤིང་གྲུ་བྲིས་བྱེད་ཉེ་ དབྱེད་དཔྱད་བཅུག་ཞེས་ལས་ དོགས་པ་མེད་པ་འབད་བཟོ་དགོ། དེ་ལས་རིམ་པ་བཞེད་དུ།
  - བྱེད་འབྲེལ་གྱི་བྱ་ཚིག། - བྱེད་འབྲེལ་གྱི་བྱེད་ཚིག། - བྱེད་འབྲེལ་སྐུ་ལ་ཚིག།
  - བྱེད་འབྲེལ་དུས་ཚིག་ཚུ་རིམ་པ་བཞེད་དུ་ གོ་སྟོན་དེ་འགྱུར་དགོ།
༡. དེ་ལས་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་འབད་ འབད་ཅུང་། ལེ་ཚན་ནང་འབད་ཅུང་ བྱེད་འབྲེལ་ གྱི་བྱ་ཚིག་གི་སྐོར་ལས་ཡོད་པ་འདི་ ཡིག་རྒྱགས་འདི་ཉེ་བཅུག་ཞེས་ལས། ཉ་མ་



གོ་མི་དོགས་པ་བསལ་བཅུག་དགོ། ག་ས་ལུ་ལོགས་ཤོམ་འབད་ ཉ་གོ་བཅུག་  
ཞེ་མ་ལས། ཚིག་མཛེད་ལཱ་ཚུ་ ལུ་ཚིག་མཛེད་རེ་སྟོན་དེ་ བྱེ་འབྲེལ་གྱི་ བྱ་  
ཚིག་ནམ་རྒྱུ་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་མི་ཚིག་ཚུ་ འཚོལ་ཏེ་བརྟེན་བཅུག་དགོ།

- ༢. དེ་བརྩམ་ བྱེ་འབྲེལ་བྱེ་ཚིག།
- ༣. " བྱེ་འབྲེལ་སྐུ་ལུ་ཚིག་ཚུ་ རིམ་པ་བཞེད་ཏེ་ འབྲི་བཅུག་དགོ། ཡིག་ལྟེ་བ་  
དང་སྐྱགས་སེམས་འབྲེལ་བཅུག་དགོ།
- ༤. དུས་ཚིག་གུ་ཉོན་པ་ད། འོག་ལུ་བཞོན་མི་དཔེ་བརྩམ་བཟོ་ཏེ་ ལཱ་ཚུ་ལུ་འབད་  
བཅུག་དགོ།

ཀ༽ དུས་གསུམ་ལུ་ཡིག་སྐབས་སོ་སོར་མེད་མི།

བྱ་བའི་ལྷན།	མ་འོངས་པ།	ད་ལྟོ་བ།	འདས་པ།	སྐུ་ལུ་ཚིག།
བཀག་ཤོར་ཚུ་	བཀག་ཤོ།	བཀག་ཤོ།	བཀག་ཤོ།	བཀག་ཤོག
ཅལ་ཚུ་	ཉོན།	ཉོན།	ཉོན།	ཉོནག

ཁ༽ དུས་གསུམ་ལུ་ཡིག་སྐབས་སོ་སོར་ཡོད་མི།

བྱ་བའི་ལྷན།	མ་འོངས་པ།	ད་ལྟོ་བ།	འདས་པ།	སྐུ་ལུ་ཚིག།
ལ་	བརྒྱུད།	རྒྱུད།	བརྒྱུད།	རྒྱུད།
ཕྱིག་པ་	བཤེག	ཤེག	བཤེགས།	ཤེགས།
གནས་	བསྟོན།	སྟོན།	བསྟོན།	སྟོན།
ཇ་	བསྟོལ།	སྟོལ།	བསྟོལ།	སྟོལ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ འདི་བརྩམ་གྱི་ལུ་ ལཱ་གཅིག་དང་གཉེན་མེད་པར། ཡིག་ཅི་ཡིག་ཅི་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་གིས་མ་ཚད་ ཞོང་གོ་བཞོན་  
རིམ་ནང་བཞོན་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ཡང་ དཔེ་དེ་དྲུག་ དུས་གསུམ་དང་སྐུ་ལུ་ཚིག་ག་ས་ལུ་ ཡིག་ལྟེ་བ་སེམས་ཡོད་མི་དང་། ལུ་ལུ་ཡིག་ལྟེ་བ་གཉེས་  
གྱིས་ དུས་གསུམ་དང་སྐུ་ལུ་ཚིག་ལུ་འབྲེལ་མི། ལུ་ལུ་ཡིག་ལྟེ་བ་གསུམ་གྱིས་ དུས་གསུམ་དང་སྐུ་ལུ་ཚིག་ལུ་འབྲེལ་མི་ཚུ་དེ་དཔེ་དྲུག་དེ།  
ལྟེ་བ་དང་སྐྱོར་བཅུ་དག་ཉོན་ཏེ་ཉོན་ཏེ་གི་དོན་ལུ་ དུས་ལཱ་ལེ་ཤ་འབད་ སྐྱུང་བ་བྱིན་དགོ། (དེ་ཉོན་གི་གནས་ལྟངས་ནང་ བྱ་བའི་ལུ་ ཟེར་  
མི་འདི་ བྱ་ཚིག་ལུ་གོ་ནི་མེད་པར། བརྒྱུད་དོན་གཅོ་བོ་ལུ་གོ་ནི་ཡིན། དཔེ་དེ་དྲུག་ ཡིག་ལྟེ་བ་ ཟེར་བཅིན་ ཡིག་ལྟེ་བ་ བྱ་བའི་ལུ་དང་།  
མིག་ཉོན་པ་དྲུག་ ཟེར་བཅིན་ མིག་ཉོན་པ་དྲུག་ བྱ་བའི་ལུ་འབད་གོ་དགོ་པ་ཡིན།)

**རིག་པལ། (ཉལ་ནི་ ཐོ་ནི་) རིག་ཉོ་བ་དཔེ་རིམ། (དཔེ་དཔྱད་)**

༥. སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ ཐུད་པ་མོ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ལས་ཚིག་ ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་བརྒྱུ་ཅིག་ཡིན་ན་  
ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག། དེ་གི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ ཚིག་མཛེན་ཚུ་ཕྱོད་དེ་ ལས་ཚིག་  
འཚུ་ལུ་བཅུག་དགོ། དེ་གི་ཤུལ་ལུ་ ལས་ཚིག་ཚུ་དུས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་  
ཐོག་སློབ་ཚུ་ནང་ དཔེ་དཔྱད་འབད་དེ་ བཅུག་ས།

**རིག་པལ། (ཉལ་ནི་ ཐོ་ནི་) རིག་ཉོ་བ་དཔེ་རིམ། (དཔེ་དཔྱད་)**

༦. མོན་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ བོད་ལས་ཕྱོད་ཚར་ཡི། ད་མོན་ཚིག་དང་། ད་མོན་ཚིག་གཉེས་ཀྱི་ཁྱད་  
པར་ ག་ཅི་ཡིན་ན། དཔེ་དཔྱད་འདི་ཉལ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ དོན་དག་སྤྲོད་བཅུག་དགོ། དེ་  
ངོས་བདེན་ཡིན་མེད་སློབ་དཔོན་གྱིས་ དམངས་དང་བསྐྱེད་གྲོས་འབད་དེ་ གཏུན་འབབས་  
འབད་དགོ།

འདི་གི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ ཏེ་མ་ལས་གཏུན་འབབས་འབད་ཡོད་མི་ མོན་ཚིག་དང་  
ད་མོན་ཚིག་གི་ངོས་ཚིག་གུ་ གཞི་བཅོལ་ཏེ་ དཔེ་བཅེད་རྒྱབ་བཅུག་དགོ། དཔེ་རྟ།

ལ། དུས་གསུམ་ལུ་ཡིག་སྐབས་སོ་སོར་ཡོད་མི།

གཞི་ཚིག།	སློབ་ཚིག།	དམོན་ཚིག།
འཛོམ་	སློབ་ལྷན་ལུ་འཛོམ་བཅུག།	སློབ་ལྷན་ལུ་འཛོམ་མ་བཅུག།
འབྱུང་	ས་ག་ར་གསེར་ལུ་འབྱུང་བཅུག་ཤོག།	ས་ག་ར་གསེར་ལུ་འབྱུང་མ་བཅུག་ཤོག།
ན་	ལུས་ལམས་ན་མ་བཅུག་ཞིག།	ལུས་ལམས་ན་བཅུག་ཞིག།
ཕོག།	ཕྱག་བཟང་ལུ་ཕོག་མ་བཅུག།	ཕྱག་བཟང་ལུ་ཕོག་བཅུག།

ཟེར་བཀོད་ཕོ་བརྒྱུམ་ དགག་སྐྱོད་དང་ མཐུན་ཚིག་འོག་ཚིག་གིས་འབད་ སེལ་འགྲོ་མི་ཚུ་ དཔྱད་བཤེས་ཤོམ་འབད་དཔྱད་བཅུག་དགོ།

མིང་དང་བྱ་ཚིག་ལུ་ཞེས་སློབ་ཚུལ།

ལས་དོན།

ལ་ལོ་ཚུ་གིས་ སློབ་ཕྱོད་འདི་ མཇུག་བསུ་ལྟ་དེ་།

༡. མིང་དང་ གང་ཟག་ བྱ་ཚིག་གི་ཞེས་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༢. ཞེས་འདི་དབྱེ་བ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༣. ཞེས་འདི་མིང་སོ་སོར་ཡོད་མི་དང་ ཚིག་གླུ་སྒྲི་ཞེས་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟེས་ཏེ་ ལག་ལུ་འདྲ་མཐའ་ ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟ།

**རིག་ལུ་ལ། (ཉལ་ནི་ རྗེ་ནི) རིག་ཕྱོད་ལ་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)**

༡. སློབ་དེ་བ་ནང་ལུ་ ཞེས་གི་སྟོང་ལས་བྲིས་ཡོད་མི་ཚུ་ སློབ་ཡུག་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ ལགས་ ཤོམ་འབད་ཉལ་བཅུག་ཏེ་ ཞེས་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ཐོ་བཏོན་བཅུག་ཏེ་ སེམས་ཁའ་ངེས་བཅུག་ དགོ། འདི་གི་སྐབས་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ ལཱ་ག་དེ་སློལ་འབད་དོ་ག་ སྟོང་ར་ རྒྱབ་ཏེ་བཏུ་དགོ། དུས་ལུ་ལྟ་སྐར་མ་དག་པ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ རང་རང་སོ་སོ་གིས་ ཐོ་བཏོན་ མི་ཚུ་ ཉལ་བཅུག་ཏེ་ཡིན་ན་མེན་ན་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དགོ།

**རིག་ལུ་ལ། (རྗེ་ནི) རིག་ཕྱོད་ལ་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)**

༢. མིང་གི་ཞེས་ནང་ལས་ དངོས་པོ་འདི་ཚིག་གི་ཞེས་ ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་མས་ག་

ངེས་ཚིག་འབྲི་བཅུག་ཕྱི་ དཔེ་བཟོས་རྒྱལ་བཅུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་  
སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་འབྲི་མི་དཔེ་བཟོས་འདི་ ཁོང་གིས་འབྲི་མི་ངེས་ཚིག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཡོད་  
མེད་ ཚད་གཞི་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་ཕྱི་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

**རིག་ལཱ། (གྲི་ནི་) རིག་ཕྱོགས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཞིབ་)**

3. མིང་གི་ཞེས་ནང་ལམ་ གང་ཟེག་གི་ཞེས་ ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་བརྩམ་ཅིག་ཡིན་ན་ ཟླ་བཀོད་  
བཅུག་ཕྱི་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེ་བཟོས་རྒྱལ་བཅུག་དགོ་པ་དང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཡང་དེ་དང་  
འཁྲིལ་ཏེ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

**རིག་ལཱ། (གྲི་ནི་) རིག་ཕྱོགས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

4. བྱ་ཚིག་གི་ཞེས་ ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་བརྩམ་ཅིག་ཡིན་ན་ དཔེ་དག་པ་ཅིག་བཀོད་བཅུག་ཕྱི་  
མིང་གི་ཞེས་དང་ བྱ་ཚིག་གི་ཞེས་གཉིས་ལུ་ ལྷོ་རྒྱ་ལྷོ་གི་ལྷན་པར་ ག་ཅི་འདུག་ག་ དཔྱེ་བ་  
ཕྱི་བཅུག་ཕྱི་ ངེས་འཛིན་འབད་བཅུག་དགོ།

**རིག་ལཱ། (ཕྱན་སྐབས། གྲི་ནི་) རིག་ཕྱོགས་དཔྱེ་རིམ། (གཞིག་བཟུམ་)**

5. ཚིག་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་ཞེས་ཟེར་མི་འདི་ ཞེས་འི་མིང་སོ་སོ་འབད་མེད་མི་ཚུ་ རྒྱ་གསུང་བུགས་ ལ་  
སོགས་པའི་ ཚིག་གིས་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཞེས་འི་མིང་ཚིག་ བཟོ་བཅུག་ཕྱི་ ལྷག་  
བཅུག་དགོ། དེ་གི་ལུ་ལུ་ ཞེས་ལུག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་ལུ་ལུ་གི་སྐབས་ལུ་ ལྷོ་ལོ་ལོ་ག་ཅི་ར་  
ཡོད་ག་ དེ་ཚུ་ཟློ་བཟོ་བཅུག་ཕྱི་ཡེ་ལོ་འི་སེམས་ལེན་ ངེས་བཅུག་ནི་གི་བཟུམ་ཤེས་བཟོ་ན་  
དགོ།

བརྗོད་པ་རྒྱང་པ། ཆ་ཚང་། ལྷ་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐོར་དང་ ཚོགས་བཅད་ཀྱི་བརྗོད་པ།

ལས་དོན།

ལ་ལོ་ཚུ་གིས་ སློབ་ཚོན་འདི་ མཚུག་བསྟུ་ལ་དུ་ལྟོ་ལྟོ་

༡. བརྗོད་པ་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྐྱེད་ཡིན་ན་ མཚན་ཉིད་ཉེ་ལྷོ་ཚུ་གས་དགོ།
༢. བརྗོད་པ་འདི་ ག་དེ་སྐྱེ་འགྲུབ་ཡིན་ན་ ཉེ་ལྷོ་ཉེ་དགོས་པ་ཚུ་ཤེས་ཚུ་གས་དགོ།
༣. བརྗོད་པ་འདི་སྐྱེ་བས་དེ་འདི་ནང་གསེས་ཚུ་ རོས་འཇོན་འབད་དེ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཚུ་གས་དགོ།

སློབ་ལྟུ་

**རིག་ལུ་ལ། (ཉེ་ལྷོ་གི་ རྒྱ་གྲོ་གི་ རིག་ལུ་ལུ་ལྟུ་ལྟུ་) (དེ་ལྟུ་ལྟུ་)**

༡. བརྗོད་པ་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ན་ ག་དེ་སྐྱེ་འགྲུབ་ཡིན་ན་ དེ་ལྟུ་ལྟུ་ལུ་ལྟུ་ བཟུག་ཉེ་ གོ་རིམ་འབྲི་བཟུག་དགོ། དམེ་ན། ཡི་གུ་སི་ལུ་བུ་ ལེ་ཤ་བསྟུ་ལུ་ལས་མིང་། མིང་ལེ་ཤ་བསྟུ་ལུ་ལས་ ཚོགས་ལུ་སོགས་པ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ།

**རིག་ལུ་ལ། (རྒྱ་གྲོ་གི་ རིག་ལུ་ལུ་ལྟུ་ལྟུ་) (དེ་ལྟུ་ལྟུ་)**

༢. བརྗོད་པ་རྒྱང་པ་ལུ་ ལྷ་ཚོས་ག་ཅི་རེ་ཚང་དགོ་ག་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ དམེ་བརྗོད་ལུ་བཟུག་ དགོ། དེ་བཟུམ་སྐྱེ་ བརྗོད་པ་ཚང་ལ། ལྷ་བསྐྱེད་ཚུ་ ག་དེ་སྐྱེ་འབད་བཟུག་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བརྗོད་པ་འདི་རིང་དུ་ག་པ་ཅིན་ རྒྱ་ལོད་པའི་སྐོར་ལས་བཤད་བྱིན་ཉེ་ འབྲི་ རོམ་འབྲི་བའི་སྐྱེ་བས་ལུ་འབད་ཅུང་ ཚོགས་ལུ་ལྟུ་ལུ་ལྟུ་ལྟུ་ལྟུ་ ལུ་ལྟུ་ལྟུ་ལྟུ་ལྟུ་

དགོ། འདི་ལས་འགོ་བཟུང་། ཚིག་ས་མཚམས་གཅད་ཟངས་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སེམས་འབར་  
བཀའ་ཏེ་ བཏུ་དགོ་པ་ཡིན།

**རིག་པ་ལ། (ཉམ་ནི) རིག་ལྟོ་བའ་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་)**

3. ཚིག་ས་བཅད་ཀྱི་ བརྗོད་པ་འདི་སྟོར་ལས་ བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ ཉམ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ལྷན་  
ཚོས་འདི་ཚུ་ཏུ་གོ་བཅུག་དགོ།

**རིག་པ་ལ། (ཕན་ནི་ ལུ་བ་ནི) རིག་ལྟོ་བའ་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལེན་)**

4. ཀྱན་གསལ་ལ་འདྲ་ཕ་ རུས་དེ་བ་ལ་སོགས་པ་སོས་ནང་ལས་ ཚིག་ས་བཅད་ཀྱི་ཚོམ་ཚུ་ འབག་  
འོང་ཞིན་མ་ལས་ ཉམ་བཅུག། དེ་ཚུ་ག་ལུ་ར་འབད་དེ་ ལྷན་པར་ཚུ་དོས་འཛིན་འབད་བཅུག་  
ཏེ་ དེ་གི་ཐོག་ལུ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་དགོ། ཚིག་ས་བཅད་འདི་ནང་ཡོད་པ་འདི་ དམེ་དང་དམེ་  
ཅན་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དམིགས་བསལ་ལ་འབད་ དམེ་དང་  
དམེ་ཅན་གུ་ ལྷངས་བཀའ་ལྟི་དྲི་ལུ་སེམས་ལྷགས་བསྐྱེད་དེ་ དོ་སྟོན་འབད་དགོ།

**རིག་པ་ལ། (བྲི་ནི) རིག་ལྟོ་བའ་དབྱེ་རིམ། (གཞིག་བལྟས་)**

5. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷོད་ཀྱི་ཞལ་འདི་དཀར་གསལ་ལ་ཟླ་བ་བཟུམ། དམེ་དང་དམེ་ཅན། ཞལ་  
རས་དཀར་གསལ་ལ་ཟླ་བ། གཟུགས་ཅན། ལྷོ་གཅོང་ལུ་ལྷོ་མོས་སྤྲུམ་ཚུ། ཟེར་དོ་བཟུམ་  
འབད་བ་ཅིན་ ལྷོ་འདི་གིས་ལ་མི་སྤྲུམ་ ཡིན་ཅུང་ལ་སྤྲུམ་པ་འདི་ཚུ་ལ་འབད་བཟོ་ནི་འདི་གིས་  
རབ་བཏུགས་ཡིན་པ་འདི་སྟོར་ ལགས་ཤོམ་འབད་བཤད་བྱིན་ཞིན་མ་ལས་ ཚིག་ས་བཅད་བྲི་ནི་  
གི་སྐྱུང་བ་འབད་བཅུག་དགོ།

**རིག་པ་ལ། (བྲི་ནི) རིག་ལྟོ་བའ་དབྱེ་རིམ། (གཞིག་བལྟས་)**

6. སློབ་ཡུག་ཚུ་ ཚིག་ས་བཅད་ཀྱི་ཚོམ་འདི་འབྲི་ལྷན་དུ་ རེ་བ་དང་སློབ་པ་ཚུ་མི་འཇོལ་ཞི་གི་དོན་ལུ་  
 བསྟུན་གྲོས་འབད་དེ་ འབྲི་བཅུག་དགོ། དོན་ཚན་གི་བཅད་ལུ་ སློབ་ཡུག་ཁོང་ར་གིས་ དང་  
 འདོད་དང་བསྟུན་ དག་འཚོམ། འཁྲུལ་ཚོམ། ལྷོ་ཚོམ་ ལ་སོགས་པ་ ག་ཅི་འབྲི་ཅུང་  
 བརྟུམ། ཚིག་འབྲུག་གི་བཅད་ཁར་ སློབ་དེ་བ་ནང་ག་ཡོད་མི་དང་འཁྲུལ་ཏེ་འབད་དགོ། ཁོང་གིས་  
 འབྲི་མི་ཚོམ་ཚུ་ བསྟུག་སོག་འབད་དེ་ མ་འོངས་པར་ ཡར་རྒྱས་བཏུ་ཞི་གི་དོན་ལུ་ བཞག་  
 དགོ་པ་ཡིན།

**བྲན་གསོ།** སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཚོམ་ཁ་ཡངས་བཅུག་ཞི་གི་དོན་ལུ་ ཚོམ་རྒྱབ་ཞི་འདི་ ཚར་གཅིག་འབད་བཞག་ཞི་  
 མེད་པར་ ལོག་ལོག་སྤྱད་བ་འཚོམ་བཅས་ལུ་ ཟུར་བེབས་ཀྱི་ལཱ་འབད་སྟོན་དེ་ འབད་དགོ་པ་ཡིན།

གདམ་ང་ཅན་གྱི་ཡི་གུ།

ལས་དོན།

ལ་ལོ་ཚུ་གིས་ སློབ་ཕྱོད་འདི་ མཚུགས་བསྟུན་པ་དེ་།

༡. གདམ་ང་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ ཟེ་མི་འདི་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཡིན་ན་ ཏཱ་གོ་ཚུ་གས་དགོ།
༢. ཚིག་མཛེན་ལག་ལུ་ལཱ་ལཱ་འབྲེ་བ་ལྟེ་ གདམ་ང་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ འོས་འཛིན་འབྲེ་བ་ཚུ་གས་དགོ།
༣. གདམ་ང་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ འོས་འཛིན་འབྲེ་བ་ལུ་ལག་ལུ་ལཱ་ལཱ་འབྲེ་བ་ཚུ་གས་དགོ།

སློབ་ལྟེ་།

**རིག་ལུ། (ཉམ་ནི་ ཐོ་ནི) རིག་ཕྱོད་ལུ་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་པ་ལྟེ་)**

༡. སློབ་ཕུགས་ཚུ་ལུ་ གདམ་ང་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་འདི་གི་སྟོང་ལས་ཡོད་མི་འདི་ ལམ་གས་ཤོམ་འབྲེ་བ་ ཉམ་གས་མཚུགས་ལས་ སུང་བུ་འབྲེ་བ་དགོ་པ་ཚུ་ ཏཱ་གོ་བཟུགས་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་ གྱིས་ གདམ་ང་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་གི་སྟོང་ལས་ འོས་འཛིན་འབྲེ་བ་ ཚིག་མཛེན་ལག་ལུ་ལཱ་ལཱ་ ཁོང་ར་ལུ་འཚོལ་བཟུགས་དགོ། གདམ་ང་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་འདི་ འོས་འཛིན་འབྲེ་བ་མཚུགས་ལས་ མཁུ་འབྲེ་བ་ཤི་མེད་པ་ཅིག་པ་ཐོ་བ་ལུ་ཡིན། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དབྱེ་ ཞིབ་འབྲེ་བ་ལྟེ་ གདམ་ང་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་འདི་ཚུ་ སློབ་ཁང་ནང་ བཀའ་སྟོན་འབྲེ་བ་བཞག་ དགོ་པ་ཡིན།



བདག་སྐྱེ།

ལས་དོན།

ལ་ལོ་ཚུ་གིས་ སློབ་ཕྱོད་འདི་ མཚུགས་བསྟུན་དུ་།

༡. བདག་སྐྱེ་གི་ཕྱད་ འོ་མ་དང་ ལན་ལག་ཅན་གྱི་ཕྱད་ འོ་ས་འཇིན་འབད་བཅུག་དགོ།
༢. བདག་སྐྱེ་གི་ཕྱད་ལག་ལཱ་ འོ་ས་འཇིན་འབད་དེ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟུ་

**རིག་ལུ། (ཉམ་ནི་ ཐི་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཕྱད་)**

༡. བདག་སྐྱེ་ཟེ་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ན་ གོ་བུ་འབད་དེ་ སླབ་བཅུག་དགོ། བདག་སྐྱེ་གིས་ག་དེ་སྟེ་ཡན་ཐོགས་པ་ཡིན་ན་ དབྱེ་ཕྱད་འབད་བཅུག་དགོ་པ་དང་ བདག་སྐྱེ་འདི་མེད་པ་ཅིན་ རྒྱུན་ག་ཅི་འོང་ནི་མས་ག་ དམངས་འབར་བཤད་བཅུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ བདག་སྐྱེ་འདི་དངོས་པོ་ བདག་གི་ཁོངས་ལུ་བསྟུན་ལས་ བདག་སྐྱེ་དང་གཅིག་ཁར་ ཡིག་གི་སྟེ་བ་འདི་ དུས་ད་ཉུ་བའི་ཚིག་འབད་ སྐྱེ་དགོ་པ་ཡིན་མ་བཤད་ཐོན་དགོ།

དཔེ་ན། རྒྱ་རྒྱུ་དོ། ཟེ་བ་ཅིན་དུས་ད་ཉུ་བ། རྒྱ་རྒྱུ་མི། རྒྱ་རྒྱུ་མཁའ་ན། ཟེ་དོ་བཟུམ་ བདག་སྐྱེ། དེ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱུ་དོ། ཟེ་མི་དང་ རྒྱུ་མི། ཟེ་མི་གཉིས་ ཡིག་སྟེ་བ་གཅིག་འབད་འཇུག་ནི་ཡིན།

ཚིག་ཕྲད་ ཅི་དང་ཡི་ གི་སློབ་ཚུལ།

ལས་དོན།

ལ་ལོ་ཚུ་གིས་ སློབ་ཉོན་འདི་ མཚུག་བསུ་ལ་དེ།

༡. ཅི་དང་ཡི་གི་ འཇུག་ཚུལ་ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚོས་སྐད་ནང་ལུ་ ཅི་དང་ཡི་གི་ཚབ་ ག་ཅི་གིས་འཇུག་པ་ཡི་ཉོན་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྗ།

**རིག་ལུ། (ཉམ་ནི་ ཐི་ནི) རིག་ཉོབ་ལ་དཔེ་རིམ། (དཔེ་ཕུད་)**

༡. ཅི་དང་ཡི་ གཉེས་ བྱ་ཚིག་གི་ཐོག་གསལ་འབད་ འཇུག་པ་མ་བཅི་བར་ ཚོག་དོན་བསྐྱར་བཟོ་ད་ གྲི་དོན་ལུ་འཇུག་མི་ ལོགས་ཤོམ་འབད་ ཉམ་བཟུག་ཞེ་མ་ལས་ དཔེ་བཟོ་ད་ཉམ་བཟུག་ ཉེ་ འཇུག་ཚུལ་དང་ བྱ་དམ་ཚུ་ཉ་གོ་བཟུག་དགོ།

**རིག་ལུ། (ཉམ་ནི་ ཐི་ནི) རིག་ཉོབ་ལ་དཔེ་རིམ། (གཅིག་བསུ་ལ་)**

༢. བརྟག་པ་མཐའ་བཟུང་གི་ཚིག་དང་ དེས་པ་ཉོན་པའི་ཚིག་ ལྷུ་ལ་ཚིག་གི་ཚིག་གོགས་ལུ་ འཇུག་པ་ གངས་ཚད་དེས་མེད་གྲི་དོན་ལུ་འཇུག་པ་སོགས་ དཔེ་བཟོ་དཔུད་དེ་ ངོ་འཇིན་འབད་ བཟུག་དགོ། འདི་ངོས་འཇིན་གྲི་དོན་ལུ་ སློབ་དེ་བཟོ་དང་ གྲུག་གསལ་ལ་ལ་སོགས་པ་ རུས་དེ་བ་ ག་ཞུ་གྲི་དང་ལས་ ངོས་འཇིན་འབད་དེ་ ལོགས་སུ་བཟོན་བཟུག་དགོ།

ཚེང་ལ་རོ་སྐྱེན་འབྲི་བཅས་ལམ་ལུགས།

ལས་དོན།

ལ་ལོ་ཚུ་གིས་ སློབ་དོན་འདི་ མཚུགས་བརྒྱུ་ལྟ་དུ་

༡. ཚེང་ལ་རོ་སྐྱེན་འབྲི་བཅས་ ཚེད་སྐྱེད་འཁྲིལ་ཏེ་ སྐྱ་རྩུགས་དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚེང་ལ་འི་དག་གཤིས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལིང་ལོག་ཡིག་འབྲུ་༢༢ སྐྱ་རྩུགས་བཀལ་ཏེ་ འབྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟ།

**རིག་ལུགས། (ཉམ་ནི་ རྩི་ནི) རིག་ཕྱོགས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཕུད་)**

༡. ཚེང་ལ་རོ་སྐྱེན་འབྲི་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་གསལ་གྱི་གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉམ་བཅུག་དགོ་པ་ཡིན།
  - སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ ཚེང་ལ་རོ་སྐྱེན་འབྲི་ནང་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཅས་དགོ་མི་ ལིང་ལོག་ཡིག་འབྲུ་༢༢ པོ་འདི་དོས་འཛིན་འབད་བཅུག།
  - དེ་ལས་ སྐྱ་རྩུགས་མ་འདྲ་ཕ་ ཡིག་མགོ་འི་གཡས་ཟུར་ལས་བཀལ་དགོ་པའི་ (.) འབྲེལ་ཚུག་དང་། ཡིག་འབྲུ་འོག་ལུ་བརྩུགས་དགོ་པའི་ (.) འོག་ཚུག། ཡི་གའི་མགྲུ་ལུ་བཀལ་དགོ་པའི་ (^) ལྷིམ་ཕྱོག་དང་། (..) ཚུག་གྱིས་མ་དང་བཞི་ཡིན།

དེ་གི་བྱ་བ་ལས།

འབྲེལ་ཚན་ (.) འདི་ 'ng 'ny 'n 'm 'w 'y 'r 'l དེ་སློབ་བཀའ་བ་ཅིན་ རྫོང་སྐྱ'

(ལ་ ཏྱ་ ལྷ་ མ་ དཔལ་ གཡལ་ དཔ་ སྤ') རྫོང་སྐྱ་མཐོ་མ་འབད་འབྲེལ་ཡིན།

འོག་ཚན། (.) འདི་ ཡིང་ཡི་ཤ་ཡིག་འབྲུ་གི་འོག་ཡུ་འོག་ཚན་འདི་རྒྱ་བ་ད། དབྱེད་ལ་ ཡ་  
ཡི་ཡུ་ཡེ་ཡོ་ ཟུང་བའི་སྐྱ་འབད་འབྲེལ་ཡིན། དཔེ་དེ། ལྷ། མདའ། ཡ། རྩ་མེད་པས།  
ལྷ། ད། འ། ཟེ་བའི་སྐྱ་འབྲེལ་ཡིན།

བྱི་མ་རྟོག་ (^) འདི་ ཡིང་ཡི་ཤ་གི་དབྱེད་ལ་ཡིག་ a i e u o རྩ་གི་མགུ་ཡུ་བཀའ་ལམ་ད་  
དབྱེད་ལ་ ཡ་ཡི་ཡུ་ཡེ་ཡོ་ རིང་བའི་སྐྱ་འབྲེལ་ཡིན་མ་དང་། རྩེ་འབྲུག་གི་སྐྱ་དུག་པ་རྩ་  
འབྲེལ་ཡིན། དཔེ་དེ། ཤ། ཏྱ། མ། འབད་མེད་པས། ཤས། ལྷག མས། ཟེ་བའི་  
སྐྱ་འབྲེལ་ཡིན།

ཚན་གཉིས་མ་ (..) འདི་ཚེང་ཁའི་མིང་གཞི་ཡི་གུ་རྩ་གི་ ཤུལ་ལས་རྩེ་འབྲུག་ ད་ ན་ ལ་  
ས་ རྒྱག་པ་ད་ རྫོང་སྐྱ་སོ་སོར་ བརྟེན་དགོ་མི་རྩ་གི་ དབྱེད་ལ་ a u o རྩ་གི་མགུ་ཡུ་  
བཀའ་ལམ་ད། ག་དེ། བདུད། ག་དོད། ཟེ་བའི་སྐྱ་འབྲེལ་ཡིན། ཟེ་བའི་བཟོ་དཔོན་གྱིས་  
ངོ་སྤྲོད་འབད་དེ་ སེམས་ཁར་ངེས་བཅུག་དགོ།

དེ་གི་ཤུལ་ཡུ་ ཚེང་ཁ་རོ་སྐྱ་ན་ འབྲི་བཅུང་སྐྱ་རིམ་བཞིན་ དཔེ་བཟོ་དེ་རྒྱ་བ་བཅུག་དགོ།

# ཡིག་བསྐྱར་རྣམ་གཞག་།

ངོ་སྟོན།

ཡིག་བསྐྱར་རྣམ་གཞན་ཟེར་མི་འདི་ སྤྱིར་བཏང་ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བློ་སྐོའི་ལམ་ལུགས་ནང་ལུ་  
 ལྷི་ནང་གི་འབྲེལ་རྒྱུ་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ལག་ལུ་འབྲེལ་བའི་གི་ཡིག་རིགས་ལུ་སྤྱི་ཡོད། དེ་ལུ་ གཏང་  
 ཡིག་དང་ བསྐྱར་ཡིག་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ བརྟ་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ཟེར་མི་ཚུ་ཡང་ སྤྱི་ཡོད་ཡོད།  
 ཡིག་འགྲུལ་གྱི་ ལམ་ལུགས་འདི་ འགོ་དང་པ་ར་ སངས་རྒྱས་བཙུག་པོ་འདྲེན་འདྲེན་གྱིས་ བུ་མོ་ལྷ་ཉི་ག་  
 འཁྲི་ཤིང་ལུ་ ལྷ་བས་ནང་པ་འདི་དཀོན་མཚོ་གསུམ་བཅུ་ཟེར་ གནང་མི་སྤྲིངས་ཡིག་དང་། དཔལ་  
 མགོན་འཕགས་པ་ལྷ་སྤྱི་ཡོད་ཀྱིས་ རྒྱལ་པོ་བདེ་སྟོན་བཟང་པོ་ལུ་ ཚོས་སྤྱི་ཡོད་ཐངས་ཀྱི་བསྐྱར་བྱ་ཚུ་  
 ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ གནང་མི་གི་འཕྲིན་ཡིག་ཚུ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་བྱུང་ལུག།

ང་བཅས་སའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ འདི་ནང་ལུ་ཡང་ འོ་ན་མ་འཇབས་དུང་འདྲེན་པོ་ཆེ་མཚོ་གསུམ་ བསྐྱར་པ་  
 དང་སེམས་ཅན་ལུ་གཞོན་པའི་དངོས་ཅན་མི་དང་ དངོས་མེད་ལྷ་འདྲེན་ལུ་ བཀའ་བསྟོའི་འཕྲིན་ཡིག་  
 གནང་ཡོད་མི་ཚུ་དང་ གོང་མ་རེམ་འབྲེན་ཚུ་གིས་གནང་མི་ མགོ་བཀའ་ཤོག་དང་ མཇུག་ལྷན་ཟམ་  
 ཅན་མ་ཟེར་བའི་རྣམ་གཞན་ཡོད་པ་མ་ཚད་ འོག་མ་ཚུ་གིས་ ཡར་གོང་མ་ལུ་ལུ་བའི་ ལུ་ཡིག་དང་  
 ལུ་ཚིག་གི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ འོ་ན་གོང་ལས་ དེ་རེས་ཀྱི་བར་ན་ ལུ་མ་ཉམས་པར་གནས་ཏེ་ཡོད།།

དེ་བརྒྱུ་མའི་ ཡིག་བསྐྱར་རྣམ་གཞན་གི་ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་ལུ་ ཡིག་ཐོག་ཏེ་གཞན་ལུ་བསྐྱུལ་  
 དཀོ་པའི་གཏང་ཡིག་གི་རིགས་ལུ་ ལུ་ཡིག་ གཏང་ཡིག་ བཀའ་ཤོག་ བཀའ་རྒྱ་ ལྷ་བསྐྱུགས་  
 གསལ་བསྐྱུགས་ འཕྲིན་ཡིག་ཚུ་དང་། ལུ་ཚིག་/བཤེར་ཡིག་ ངག་བརྗོད་ རྩོད་བཙུགས་/ཉེས་  
 བཙུགས་ རྩོད་ཡིག་/རྩོད་ལུ་ཚུ་དང་ གནད་དོན་གཞན་གྱི་ བརྟ་འབྲེལ་ཡིག་འགྲུལ་ཚུ་  
 ཚུ་དེ་དང་ ལྷི་ལས་བསྐྱུལ་མ་དགོ་པར་ ནང་ན་ལག་ལུ་འབྲེལ་བའི་གི་ཡིག་རིགས་ལུ་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་

གསེལ་ ལས་འཕེལ་ གྲོས་གཞི་ གྲོས་ཚེན་ གན་རྒྱ་ ཟེའུ་ཐོས་ ལས་འགུལ་ འཆར་གཞི་འབྲི་ཐངས་  
ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཚུད་པ་ཡིན།

དུམ་ཐེ་གཉིས་ཆ་ར་ གན་དཔོན་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ གཞུང་དོན་ལུ་འབྲི་དགོ་པའི་ ཡིག་རིགས་ལུ་  
གཞུང་འབྲེལ་ཡིག་འགུལ་དང་ ཚེང་དོན་ལུ་འབྲི་དགོ་པའི་རིགས་ལུ་ ཚེང་འབྲེལ་ཡིག་འགུལ་ མེད་  
དོན་ལུ་འབྲི་དགོ་པའི་རིགས་ལུ་ མེད་དོན་ཡིག་འགུལ་ཟེེ་ ཡི་གུ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ལག་  
གསུམ་འབད་ཡོད།

༡ གཞུང་འབྲེལ་ཡིག་འགུལ།  
གཞུང་འབྲེལ་ཡིག་འགུལ་ཟེེ་མི་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་ཆབ་སྲིད་འཛིན་སྐྱོང་དང་ཐད་གཞུང་  
འབབ་ནི་དང་ མི་སེམ་སྐྱིད་ལཱ་ག་གི་མཐའ་སྐྱོང་ ཡི་ལི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མཐུན་འབྲེལ་བཟོ་ནི་དང་  
རྒྱུ་སྐྱོང་འབབ་ནི། རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཡུལ་ལུ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ལག་ལུ་འབབ་དགོ་  
པའི་ཡིག་རིགས་ཚུ་ཡིན། གཞུང་འབྲེལ་ཡི་གུའི་རིགས་ཚུ་ནང་ གྲུས་ཞབས་དང་འདྲ་པའི་  
ཚིག་དོན་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་འབྲི་དགོ་པ་ཡིན། ཡི་གུ་འདི་ སློབ་དཔོན་  
དང་ ཡིག་ཚང་གི་འགོ་དཔོན་ མདོ་ཆེན་ དུང་ཆེན་ སློབ་པོ་ རྩལ་རྒྱས་ དེ་ལས་ མི་དབང་  
མངའ་བདག་འདོམ་ཆེ་ཚུན་གྱི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་འབབ་ཡིན།

༢ ཚེང་འབྲེལ་ཡིག་འགུལ།  
ཚེང་འབྲེལ་ཡིག་འགུལ་ཟེེ་མི་འདི་ ཚེང་སྐྱུར་དང་ ཡང་ན་ ལཱ་གཞན་གྱི་རིགས་དང་འབྲེལ་  
བའི་ དྲི་དུམ་འབབ་དགོ་པ། མཁོ་མངགས་འབབ་ནི། དུལ་ཡར་ཚུར་ལོ་བཤུད་འབབ་ནི།  
ལྷ་བ་ཡུལ་ནི། རྩལ་ཡི་ རྩལ་ལུ་བཤུད་བཞེད་ནི་དང་ བཟོ་དགས་ལུ་ཞི་ལུ་སོགས་པའི་  
ཡིག་རིགས་ལུ་སླབ་ཡིན། ཚེང་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ཀྱི་ རང་བཞིན་དེ་གཞུང་འབྲེལ་ཡི་གུ་

དང་ཅིག་འཐད། ཚོང་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ནང་ལྷ་ལག་ཆེ་ཤོས་རེ་ རང་གི་གནད་དོན་བཅུགས་  
དགོམ་དེ་ཚུ་ དོན་ཐོག་ལྷ་ཡོག་མ་ ཉེང་སངས་ས་འབད་ རྟོན་འཁྲུལ་མེད་པར་བཀོད་དགོམ་  
གལ་ཆེ།

ཚོང་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ཀྱི་འབྲི་བཀོད།

- ༡' ཡི་གུ་འབྲི་བཅུངས་དང་ ཟླ་ཚེས་བཀོད་ཐངས་ཚུ་ གཏུང་ཡིག་འབྲི་བཅུངས་དང་ཅིག་  
འཐད།
- ༢' ཡི་གུ་བསྐྱུལ་སའི་ལ་བྱང་འདི་ ལག་མ་གཡོན་ལྷོགས་ཀྱི་ མགུར་ཁར་འབྲི་དགོ།
- ༣' ཅ་དོན་དེ་ ལ་བྱང་གི་འོག་ལྷ་ ཡི་གུ་འབྲི་ནི་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེམ་ ས་ལྟོང་ནང་  
ཤོག་གུ་ཡར་ལྟེ་ཚུར་ལྟེ་ལྷ་ འབྲི་དགོ།
- ༤' ཅ་དོན་གྱི་འོག་ལས་ཡར་ འོག་ཐོག་འབྲེལ་ནི་དང་ ཡང་ན་ གནམ་གཡིག་ནང་འབྲི་  
དགོ། ཅ་དོན་འབྲི་བ་ཅིན་ ཡིག་ལྟོད་ནང་བཅུགས་པའི་སྐབས་སུ་འཇམ།
- ༥' རྒྱངས་གཏུགས་བཀོད་དགོམ་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་ཚུ་དོན་ཚན་དེ་གི་ མགོ་མཇུག་གང་  
ཅུང་ནང་ བཀོད་དགོ།
- ༦' ཡི་གུ་འབྲི་མ་ད་ དོན་མཚམས་བཅད་དེ་འབྲི་དགོ། དོན་མཚམས་འགོ་བཅུགས་པའི་  
སྐབས་ རུས་རྒྱན་ཡི་གུ་གནམ་འབྲི་མ་ད་ ཅིག་འཐད་པ་འབད་འགོ་བཅུགས་དགོ།
- ༧' མཇུག་དོན་འདི་ དོན་ཚན་དོམ་ལྷ་གཅི་བོར་ བརྟོན་ཐོག་ལས་མཇུག་བཅུ་དགོ།
- ༨' ཡི་གུ་འབྲི་ས་ཚར་བའི་མཇུག་ལྷ་ རང་སོའི་ས་ཡིག་བཀོད་དགོ། ས་ཡིག་གི་འོག་ལྷ་  
རང་སོའི་མིང་འབྲི་དགོ།



3 སྐར་དོན་ཡིག་འགྲུལ།  
 ཡིག་འགྲུལ་འདི་ནང་ ཡི་གུའི་ཚིག་དོན་ཚུ་ ང་བཅས་རའི་ཚེ་རོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ གློ་  
 རྒྱུ་དོ་བཟུམ་སྒྲེའ་འབྲི་དགོ། མ་གཞི་ཉུན་ལག་གི་ཚིག་རྒྱུ་འདི་ མཁམ་པ་རྒྱགས་དགྲེས་པའི་  
 ཚིག་གི་མེ་རྟོག་ཡིན་ཅུང་ ཉུན་ལག་མ་ཤེས་མི་ སྤྱིར་བཏང་ལུ་ གོ་བཟུང་སྟོན་མི་ཡི་གུ་ཚུ་  
 གི་ནང་ ཡུལ་དང་མ་འཁྲིལ་བར་ ཉུན་ལག་གི་རྒྱུ་ཚིག་བཅུགས་ཏེ་འབྲི་བཅིན་ གོ་བཟུང་  
 མི་ཚུགས་པའི་ཉེ་ལ་ཡོད་པ་ལས་ ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབྲི་དགོ།

སྐར་དོན་གྱི་ཡི་གུ་འདི་ གཙོ་བོ་ རང་སེའི་ཡམ་སྤྱན་ཚུ་དང་ གཉེན་ཉེ་མ་ཚུ་ལུ་དང་ རང་གི་  
 དགའ་ཕམ་མཐུན་མ་ཚུ་ལུ་ དེ་ལས་ སྐར་དོན་ལུ་འབྲེལ་བ་ འབྲེལ་དགོ་པའི་མི་གཞན་ལུ་ འབྲི་  
 དགོ་མི་འདི་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན། དེ་ཡང་ གནས་ཚུ་ལ་བཤད་ནི། རྒྱུ་གས་རམ་ལེན་ནི། བསྐྱབ་བྱ་  
 ཐོན་ནི། སེམས་གསོ་འབད་ནི། བཀའ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ལུ་ནི། མཐོན་ལུ་འབད་ནི། བཀྲིན་  
 ངོ་གསོ་ལུ་ནི། ཉེ་གཏུམ་བཤད་ནི། སྐར་གྱི་ལུ་དང་ འབྲེལ་བའི་ཡི་གུ་གཞན་ འབྲི་དགོ་པ་  
 འབྲོན་མི་ཚུ་ཡིན།

ལ་ འབྲི་ཤོག་གི་འབྲི་བཀོད།  
 ལུ་ཡིག་གི་རིགས་ལུ་ འབྲི་ཤོག་གི་ གཞེན་ལ་རྒྱག་གིས་གོ་དང་ མཐུ་ཤོག་འདི་ གཞན་ས་  
 ལུ་ཚུ་བཞག་ཏེ་ གྲུས་ཞབས་དང་ཆེ་བཟོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཞིང་ཁམས་སྒོམ་སུ་ཅིག་བཞག་དགོ་པ་  
 དང་། འབྲི་ཤོག་གི་གཡས་ལ་རྒྱག་དང་ མཐུ་ཤོག་འདི་ རང་སེའི་ཚུ་བཞག་ཏེ་ དམན་  
 ས་བཟུང་བའི་དོན་ལུ་ རྒྱ་རྒྱུང་ལུ་འབད་བཞག་དགོ་པ་ཡིན། བཀའ་ཤོག་དང་ གཞན་སྤྱིར་  
 བཏང་གི་དོན་ལུ་ ཆེ་བཟོད་དང་ དམན་སའི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་མ་དགོ་པར་ གཡས་གཞེན་གྱི་ཞིང་

ལམས་གཉེས་ཀྱི་རྒྱ་ཚད་འདྲ་མཉམ་དང་། མཇུག་ཤོག་ལས་ མགུ་ཤོག་རྒྱ་སྐོམ་འབད་བཞག་  
དཔོན་པོ་ཡིན།

- ཡ མགུ་ཡིག་གི་འབྲོག་ལམ།  
ནམ་མཁའ་དུང་ ང་བཅས་ཀྱི་ ཡིག་ལུ་འབྲོག་པའི་དུང་ ཡིག་ལུ་མགོ་རྒྱུ་དགོ།  
མགོ་རྒྱུ་འདི་གིས་ ཡིག་ལུ་འབྲོག་པའི་དུང་ལུ་འབྲོག་པའི་རྒྱ་སྐོམ་ འདི་རྒྱ་ལུ་ཡོད་དོ་  
བཟུམ་ལག་བཞག་ལུ་ལྟེ་ལྟེ་ ལག་ལུ་འབྲོག་པའི་དགོ། དེ་རྒྱ་ལུ་ མགུ་ཡིག་དང་ མགུ་རྒྱུ་  
མགོ་རྒྱུ་ཟེར་ ལྷ་སྐོམ་ལུ་ཡོད་པའི་ཡིན།
- ཀ ཚེ་གསལ་དང་ཡམ་སྐུན་ཆ་ལུ་བློ་བློ་བློ་གི་མགོ་རྒྱུ། (ལྗ ༣) འདི་གཉེས་གང་དུང་  
བཅུགས་དགོ། ཡན་རྒྱུ་གི་བཟུམ་ མཇུག་འབྲེལ་གི་འདྲ་ཤེས་ རྒྱུ་རྒྱུ་བཟུམ་  
ཡོད་པའི་བཟུམ་ཡིན།
- ཁ ལུ་ཡིག་བློ་བློ་གི་ མགོ་རྒྱུ། (ལྗ ༣) མོ་གསལ་གིས་གསལ་བཟུམ་ལུ་བཟུམ་ཡིན།
- ག ཡིག་རིགས་སྤྱིར་བཏང་གི་ མགོ་རྒྱུ། (ལྗ ༣) ག་ས་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པའི་བཟུམ་ཡིན།
- ང བཀའ་ཤོག་གནང་གི་གི་ མགོ་རྒྱུ། (ལྗ ༣) ཚོས་སྤྱི་ལུ་གསལ་གཉེས་ཀྱི་  
བཀའ་དབང་གི་འོག་ལུ་འདྲུས་པའི་བཟུམ་ཡིན།

༦ གཏང་ཡིག་གི་མོ་རིམ་སློབ་བཀོད།  
གཏང་ཡིག་གི་རིགས་ལུ་ ལེ་སྐོམ་ལུ་དང་ དེ་དང་བསམ་ལུ་གསལ་ཟེར་ འབྲོག་པའི་མ་  
འདྲུམ་ལག་གཉེས་འབད་ཡོད་པའི་ཡིན། ལེ་སྐོམ་ལུ་ལུ་གསལ་འདི་ ལུ་ཡིག་གི་རིགས་ལུ་  
ལག་ལུ་འབྲོག་པའི་སྐོམ་ཡོད་པའི་ལས་ འདི་ལུ་དང་པ་མགུ་ཡིག་ གཉེས་པ་མགུ་ལུ་རྒྱུ་ གསལ་  
པ་གསལ་ཡབ་ བཞག་པ་མཚམས་འདྲི་ ལ་པ་རང་གི་གནས་རྒྱུ་ རུག་པ་མཚམས་གསོལ་

བདུན་པ་བརྟན་བཞུགས་ བརྟན་པ་ལྟ་རྟོག་ དུག་པ་གནམ་ལོ་ ཟླ་ཚེས་ བཅུ་པ་ཡུལ་ལ་ལ་  
བཅུ་གཅིག་པ་མིང་རྟགས་ས་ཡིག་བཅས་ ཚང་དགོ་པ་ཡིན།

དེད་རབས་ ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཡིག་ནང་ལུ་ མགུལ་རྒྱན་བཅུགས་ཟངས་ལམ་ལུགས་གཉིས་  
ཡོད། དེ་ཡང་ ལ་རབས་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ མགུལ་རྒྱན་བསྟན་པ་བཅུགས་ཀྱི་ འབྲི་སྟོལ་  
ཅིག་དང་ ཡི་གུ་ཡུལ་སའི་ཡུལ་གྱི་ མོ་གནས་དང་ ལ་བྱང་ འབྲི་ཤོག་གཡོན་ལ་བྱུག་ལུ་  
བཅུགས་མའ་བཀོད་དེ་ འབྲི་སྟོལ་ཅིག་ཡོད། དེ་ལས་ དེད་རབས་ནང་ལུ་ དོན་མཚམས་  
ནང་འདྲེ་འབད་དགོ་པ་ཅིག་དང་ འབད་མ་དགོ་པའི་ལམ་ལུགས་ཅིག་ཡང་ཡོད། དེ་གཉིས་  
ཚཱ་གི་མོ་རིམ་འདི་ དང་པ་མགོ་ཡིག་ གཉིས་པ་མགུལ་རྒྱན་ གསུམ་པ་གསུམ་ལམ་ བཞི་  
པ་ རང་གི་འོ་སྟོན་ ལ་པ་མཚམས་གསེལ་ དུག་པ་གནམ་ལོ་ཟླ་ཚེས་ བདུན་པ་ཡུལ་ལ་ལ་  
བརྟན་པ་ས་ཡིག་མིང་རྟགས་བཅས་ཚང་དགོ་པ་ཡིན།

སློབ་འཇུག་ ༡༠ པ་འདི་ནང་ལུ་ གཏུང་ཡིག་གི་རིགས་ལས་ ལྷ་ཡིག་དང་ གཏུང་ཡིག་ ལུ་  
ཚིག་/བ་ཤེད་ཡིག་ཚུ་དང་ ནང་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ལས་ བཀའ་རྒྱ་ ཉུན་ལུ་ ཉུན་གསེལ་  
གྲོས་ཚེད་ཚུ་ རོད་ཡིག་ འབད་གནམ་རྒྱ་ཚུ་ སྐྱུང་བ་འབད་དགོ་པ་འབད་ཚུ་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་  
གཞུང་འབྲེལ་ ཚང་འབྲེལ་ རྗེ་དོན་ཡིག་འགྲུལ་དང་ ལ་རབས་ དེད་རབས་ཀྱི་ ལམ་  
ལུགས་འོ་སྟོན་ཚུ་ དཔེ་རིམ་སོ་སོའི་མགུལ་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལུ་ དེ་བཞུད་འབད་དེ་  
ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཅུ་དགོ་པ་ཡིན་ནོ།

ལྷ་ཡིག།

གོ་དོན།

ལྷ་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ སྐྱད་བའམ་འབད་ནི་འདི་ སློབ་རིམ་ལ་པ་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ཡོད། ཡིན་ཅུང་  
མི་ཚོའི་ནང་ ཡི་གུ་བྲི་ནི་ལཱ་མང་ཤོས་ར་ ལྷ་ཡིག་འདི་འབྲི་དགོ་པ་ འཛོལ་དོ་ཡོད་པ་ལས། འབྲིང་  
རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ་དང་ གོང་མའི་ནང་ ལུངས་དཔུན་དེ་ལྟ་བུ་དགོ་པ་ གཤམ་ཆེ་ནི་འདི་གིས་ སློབ་རིམ་  
༡༠ པ་ འདི་ནང་ལྷ་ཡང་ ལོག་ཏེ་ར་སྐྱད་བའམ་འབད་དགོ་པ་ཡིན།

ལྷ་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ཡར་གོང་ལྷ་བཞུགས་མི་གོང་མ་ཚུ་ལུ་ ཡུལ་ནི་གི་ཡི་གུ་འི་རིགས་ནམས་ལྷ་སྐབ་  
ཡིན། ལྷ་ཡིག་འདི་ཚུ་ ལངས་སློལ་གྱི་ལམ་ལུགས་ཅིག་དང་ དེང་རབས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་གཅིག་འབད་  
འབྲི་ཐངས་ལྷ་མ་པ་གཉིས་ཡོད།

ལས་དོན།

སློབ་ཚན་འདི་ མཚུགས་བཅུ་ལྟ་ ཡུག་ཚུ་གིས་"

- ༡- རང་ལྟོ་བས་ཀྱིས་འབད་ ལྷ་ཡིག་བྱུང་ཀྱང་འདི་ འབྲི་ཚུགས་དགོ།
- ༢- ལྷ་ཡིག་ཚན་དུ་འདྲ་ཏེ་ གཞན་ལས་ གྲོགས་རམ་ལཱ་ཞེ་ མ་དགོ་པར་ འབྲི་ཚུགས་དགོ།
- ༣- ལྷ་ཡིག་གི་མཚན་ཉིད་ རུག་ཤོ་དེ་ ལུངས་དང་བཅས་པ་འབད་ ལག་ལཱ་ཞེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ།
- ༤- ལྷ་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་གསར་རྟོན་གཉིས་ཆ་ར་ ལག་ལཱ་ཞེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

**སློབ་ལྟུང་།**

**རིག་ཡུལ། (སྤྱི་ནི་) རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བཟུམ་)**

- ༡ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ ལྷ་ཡིག་གི་སྐོར་ སློབ་རིམ་<sup>༧</sup> པའི་ནང་ ལམ་གསུམ་གྲོམ་འབད་ ཉུམ་ཚར་ ཡོད་པ་ལས་ དེ་ཚུ་བརྗེས་ལམ་བརྗེས་བཟུ་ནི་འོ་དོ་ལཱ་ སློབ་ཡུག་སེ་འེ་བཞི་ལཱ་ ལྷ་ཡིག་སེ་ འབྲི་བཅུག་ཕྱི་ ཞི་བ་དཔྱད་འབད་དགོ། སློབ་ཡུག་ ལོགས་གྲུབ་མེད་མི་སེ་ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་ཚུ་ ལཱ་ གོ་གསུམ་མཚུ་ གང་མང་འབད་བྱིན་དགོ།

**རིག་ཡུལ། (སྤྱི་ནི་) རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལཱ་)**

- ༢ སློབ་ཡུག་གྲུངས་ལ་<sup>༨</sup> དང་<sup>༥</sup> འབད་མི་ལྟེ་ཚུ་བཟོ་བྱེ་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ལས་ གཅིག་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས་ ལྟེ་ཚུ་ནང་འབད་ གོ་བུ་སྤྲོད་འབད་དེ་ ལྷ་ཡིག་འབྲི་བཅུག་ནི།
  - \* ཤེས་རིག་སློབ་པོ་མཚོག་ལཱ་ སློབ་གྲུའི་ཕྱི་རིགས་ཀྱི་ཉེན་མཚན་ རྒྱ་མགོན་གཙོ་བོ་ འབད་འབྲེན་གནད་ཟེ་ ལྷ་ཡིག་ཅིག་ཐོག་ ལྷ་ཡིག་ནང་ལཱ་ ཚེས་གྲུངས་དང་ དུས་ཚོད་ཚུ་ ལམ་གསུམ་འབད་ཚུད་དགོ།
  - \* རྩོད་སློབ་གྲུའི་ ཡོངས་ཁྲུབ་སྒྲིག་དཔོན་ ཡིན་མཚན་ལྟེ་ རྩོད་ཀྱི་སློབ་གྲུའི་ འབྲུང་ཚུའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་ཚུ་སེལ་བཟུམ་ཀྱི་ གོ་གསུམ་མཚུ་མཚན་དགོ་ པའི་སྐོར་ གོང་ལྟེ་ལས་འཛིན་གྱི་ ཞུམ་དཔོན་ལཱ་ ལྷ་ཡིག་ཅིག་ཐོག་།
  - \* འབྲུག་རྒྱུང་བསྐྱུགས་ལས་འཛིན་གྱི་ ཡོངས་ཁྲུབ་མཚན་ལཱ་ སློབ་གྲུའི་བཅུ་རྒྱུག་ གི་ཉེན་མཚན་ གོ་གསུམ་བཟུམ་མི་དང་ གནས་ཚུལ་བཟུ་ལཱ་འབད་མི་ གཏུང་ གནད་ཟེ་ ལྷ་ཡིག་ཅིག་ཐོག་།

**རིག་པལ། (འདུལ་བ། རྩི་མོ།) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་)**

༢ སློབ་ཕྱག་དེ་ཚོ་ནི་འདུལ་བ་ ལྷ་ཡི་ག་གི་མཚན་ཉིད་ རྩི་གི་སྟོར་ལས་ གོ་སྤྱད་འབད་དེ་  
འབྲི་བཅུག་ནི། སློབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་ ལཱ་འབད་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷ་ཡི་ག་གི་  
མཚན་ཉིད་རྩི་གི་སྟོར་ ཤོག་ཟང་གུ་ རྩི་མོ་ཉེ་ ཟུང་ཤིང་གུ་དཔུངས་སྟེ་ ག་ར་གིས་ཉ་གོ་མ་  
འབད་ རྩི་བཤད་ཀྱི་བཤད་ནི།

**རིག་པལ། (ཉུག་ནི་ རྩི་མོ།) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔུན་)**

༣ སློབ་དེ་བ་ནང་ལུ་ བཞོན་དེ་ཡོད་མི་ ལྷ་ཡི་ག་གི་སྤུམ་ག་སྤྱད་འབད་དེ་ ཉུག་བཅུག་ཞིན་མ་  
ལས་ དེ་གི་སྤུམ་གྱི་བཤད་ནི་ མ་འདྲཱ་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་ ལྷན་ནམ་མ་འདྲཱ་མི་ཚུ་ ལོགས་སུ་  
བརྟེན་བཅུག་དགོ། ཚིག་མ་འདྲཱ་འགྲོ་དགོ་མི་འདི་ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཉེ་ཡོད་ན་ དབྱེ་བ་དཔུན་  
བཅུག་དགོ།

- རྩི་མོ་ཉུ་དབང་གིས་ ཡུལ་མི་འི་ལཱ་ལུ་ སྤུམ་ནམ་སྤྱིང་ཞབས་ལས་ རྩི་བས་ཇེ་  
ཐུགས་དལ་ཁོམ་མེད་པ་ལས་ འབྲེན་མ་ཚུགས་པའི་སྟོར་ལས་འབྲི་བཅིན་ ག་དེ་སྟེ་  
རྩི་མོ་མོ་? དེ་ཚོ་ནི་འདུལ་བ་གོ་སྤྱད་འབད་དེ་ལཱ་འབྲི་བཅུག་དགོ།
- ཤེས་རབ་ཅེ་ལས་ ཟུང་བཞོན་དུ་མས་དཔལ་སྦྱིད་ཀྱིས་ སློབ་དཔོན་ལུ་འབྲི་མི་ ཡི་  
གུའི་ལཱ་ འདི་ནང་གི་གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ འོས་འབབ་བཏུ་སྟེ་ལཱ་འབྲི་བཅུག་  
དགོ། སློབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་ འབྲི་མི་ལཱ་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚན་གཞི་བཟེ་སྟེ་  
སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ ཞུ་ལོ་ཁོང་ར་ལུ་ གནམ་ལ་རྩི་བཅུག་དགོ།  
གནམ་ལ་རྩི་བཅུག་ཡོད་མི་ཚུ་སློབ་ཁང་ནང་ གཞི་རྩེ་གི་དོན་ལུ་ བཀའ་སྟོན་འབད་

བཞག་དགོ། འདི་ཡང་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་སེམས་ལུ་ འགྲན་སེམས་བསྐྱེད་དེ་ ལཱ་  
འབད་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

**རིག་ལཱ། (ཉམ་ནི་ རྒྱ་ནི) རིག་ལོ་བཟུ་དཔེ་རིམ། (དཔེ་ཡུལ་)**

༥ སློབ་ཡུག་སེ་སེ་བཞིན་ལུ་ ལཱ་ཡིག་འབྲི་བཅུངས་ཀྱི་དཔེ་བ་ ཏེ་མའི་ལམ་ལུགས་ནང་འབྲི་སློལ་  
དང་། དེ་སང་གི་ལམ་ལུགས་ནང་ གུལ་ནང་ན་འབྲེ་དགོམ་དང་། མ་དགོམ་གི་ལྷན་པར་  
ཡུལ་ཏེ་ ལཱ་ཡིག་སེ་འབྲི་བཅུག་ནི། ཟུན་ཚན་གཅིག་གི་ནང་ སློབ་མ་ཚར་བ་ཅིན་ ལྷིམ་ལཱ་  
འབད་སློལ་གཏང་ནི། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ ལཱ་ཡིག་འབྲི་བཅུངས་ཀྱི་ ཟབས་ལམ་ཚུ་ ལེགས་  
ཤོམ་འབད་ ཤེས་མ་ཤེས་བཏང་ནི་དོན་ལུས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ཡིག་བསྐྱར་ནམ་གཞག་ནང་  
ལུ་ཡོད་མི་ ལྷན་ཚོས་ཚུ་ཚན་གཞི་འབད་བཀོད་དེ། སློབ་ཡུག་སེ་སེ་བཞིན་གྱི་ འབྲི་དེ་བ་དཔེ་  
ཞིབ་འབད་དགོ། དེ་ལས་ ལཱ་དག་ལེགས་ཤོམ་ འབད་དེ་ དཔེ་སློལ་ནང་ བཅུགས་བཅུག་  
དགོ།

གཏང་ཡིག།

གོ་དོན།

གཏང་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ རང་གི་སེམས་ལ་ལུ་མནོ་བའི་དོན་དང་ བསམ་པའི་རེ་བ་ བཅོམ་འདི་དག་ལྟར་  
 རྒྱ་ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ གཞན་ལུ་བསྐྱུལ་ནི་གི་ ཡི་གུ་ཅིག་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན། གཏང་ཡིག་འདི་ཉེ་མ་  
 འབད་ན་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་བསྐྱར་ཚུ་དང་ དཔྱེ་བ་ལོགས་སུ་མེད་པར་ གཅིག་འབད་བཅིམ་ཡིན་  
 མས། དེ་ནང་ལུ་ གཞུང་འབྲེལ་དང་ སྐྱེ་དོན་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ཡིག་རིགས་ཚུ་ཚུད་ནི་ཡིན་མ་ལས། དེ་  
 རྒྱ་ཡིག་གི་དོན་ལས་འབྲི་དགོ་ཅུང་ བཟོ་དོན་ཚུ་ཚང་བ་ ཚོགས་འཇམ་རྩེད་ཉེ་འབད་ ཉམ་གོ་ཚུགས་པ་  
 ཅིག་འབད་ འབྲི་དགོ་པ་ཡིན། དེ་གུ་རབ་འབྱུང་ན་ གཞན་ཡིད་འཕྲོག་ཚུགས་པའི་ ཉམ་གོ་ཚུ་དང་  
 དེ་མ་འབད་ བྲི་དོན་འདི་ཡང་ལག་ཏུ།

ལས་དོན།

སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བལྟ་ལྟོ་ལྟོ་།

༡. གཏང་ཡིག་ནང་ཚང་དགོ་པའི་ རྒྱ་གསལ་གྱི་དཔྱེ་བ་ཚུ་ ཞུས་ཚུགས་དགོ།
༢. འབྲི་བཅའ་ལམ་ལུགས་ གཅི་ནང་ཚུད་པ་ཡིན་ན་ཉམ་གཞུང་ རྩེད་པར་ཕྱོལ་ཚུགས་དགོ།
༣. གཏང་ཡིག་ནང་ གལ་ཆེ་བའི་མིང་ཚིག་ རྒྱ་སྐད་འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. ཕན་དང་ནམ་དཔྱེ་བའི་སྤྱོད་ཚུ་ལུ་ གཏང་ཡིག་ནང་ ལག་ལུ་འབྲེལ་བཅའ་ཚུགས་དགོ།
༥. ཕམ་དང་ཚུ་ཚོགས་ལུ་ བྲི་བཅའ་གྱི་ལམ་ལུགས་ གསལ་ཆ་རའི་ནང་ འབྲི་ཚུགས་དགོ།



**སློབ་ལྟ།**

**རིག་ལུགས། (འདུ་ལྟ་བུ་) རིག་འཛིན་ལུགས་ལྟར་ལྟ་བུ་ (གོ་བ་)**

- ༡. ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ གཏུང་ཡིག་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་ནཱ་དང་ འབྲི་དགོ་པ་ལི་དགོས་པ་ གནས་ལྟངས་ ཅིག་བརྟེན་ནི་འདི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་གསལ་ལུ་གྱི་དྲི་བ་ཚུ་བཞོན་དེ་ སློབ་པ་དེ་དང་ གཅིག་ཁམ་ དྲི་བ་དྲིས་ལུ་འབད།
  - ཀ་ ལྷན་གྱིས་ ཚཱ་ཚཱ་གསལ་ལུ་ ཡི་གུ་གཏུང་ནི་ཡོད་ག?
  - ཁ་ ཡི་གུ་འདི་ ག་ཅི་འབད་བཏུང་མ་མོ་?
  - ག་ ལོ་གཅིག་ནང་ ཡི་གུ་ ཚཱ་ག་དེ་ཅེ་ གཏུང་ནི་ཡོད་? ག་ཅི་གི་སྟོན་ལམ་མ་ གཏུང་མ་མོ་?
  - ང་ ཡོང་ལཱ་ནང་ བཏུང་ཡི་གུ་?

**རིག་ལུགས། (ཉམ་ནི་) རིག་འཛིན་ལུགས་ལྟར་ལྟ་བུ་ (དབྱེ་དཔྱད་)**

- ༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཞན་གྱིས་ཐོས་ཏེ་ཡོད་མི་ཅིག་འབད་ཅུང་ ཡང་ན་ སློབ་དཔོན་པོ་འདི་གིས་ འབྲི་མི་ གཏུང་ཡིག་ཅིག་ ཤོག་ཐང་སློབ་ཅིག་གུ་བྲིས་ཏེ་ སློབ་ཁང་ནང་འབག་འོང་ལྟེ་ བྱང་ ཤིང་གུ་ དཔྱད་ལ། དེ་ཡང་ སློབ་ཕུག་ག་མ་གིས་ མཐོང་ཚུགས་ནི་འདི་དོན་ལུ་ སློབ་པ་དེ་འདི་ བྱང་ཤིང་གི་སྟོ་ལོགས་ཁམ་ གུ་ལ། ཟླ་ཕྱེད་འབད་གཅད་བཅུག། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་གསལ་ལུ་གྱི་དྲི་བ་ཚུ་ བཞོན་དེ་ གཏུང་ཡིག་འདི་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག།
  - ཀ་ ལྷན་པ་ ག་མ་གིས་ ཡི་གུ་འདི་ ཚཱ་གཅིག་ལུ་སེམ་སེམ་འབད་ཉམ་ག?
  - ཁ་ ཡི་གུ་འདི་ ག་ལུ་བྲིས་ཞུག?
  - ག་ ཡི་གུ་འདི་ ག་གིས་ བྲིས་ཞུག?

- ང་ ཡི་གུ་འདི་ ག་ཅི་འབད་ བྲིས་ཅུག་?
- ཅ་ ཡི་གུ་འདི་གི་ ཙ་བའི་གནད་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་མས་?
- ཆ་ འབྲི་མི་འདི་གིས་ གཙོ་བོ་འཛིན་པའི་ལུ་ རྒྱ་སྐྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་ ག་ཅི་སྲིད་ཅིག་ལུ་ ཅུག་?
- ཇ་ རྒྱ་སྐྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་ ག་དམའ་ཅིག་འདུག་? རྒྱ་སྐྱོད་གནད་དོན་ དེ་ཅིག་འབྲི་ དགོ་པའི་དགོས་པ་ ག་ཅི་འོང་ནི་མས་?
- ཉ་ རྒྱ་སྐྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ གཙོ་བོ་འཛིན་པའི་ལུ་ རྒྱ་སྐྱོད་ག་དེ་སྐྱེ་ འབད་མམས་? གནད་དོན་གྱི་འབྲེལ་པ་ ག་དེ་སྐྱེ་འདུག་?
- ཏ་ ཡི་གུ་འདི་ མཚུགས་ག་དེ་སྐྱེ་བལྟ་ཅུག་? དཔེ་ན།

**རིག་པལ། (བྲི་ནི་) རིག་ཉོན་ལམ་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་)**

3. སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཏུང་ཡིག་ཅིག་ ཤོག་ཟང་ནང་བྲིས་འབག་འོང་ཞིན་ན་ སློབ་ཁང་ནང་ དཔུངས། སློབ་ལྷན་ཚུ་ ཆ་འབད་བཟོ་བྱེ་ ཡི་གུ་འདི་ ཉུག་བཅུག་སྐྱེ་ ཡི་གུ་འདི་ལུ་ ཡིག་ ལན་ཅིག་འབྲི་བཅུག། དེ་འབད་མམས་ ཆ་འོག་སྲིད་ལུ་གི་ཐོག་ལུ་ ཡིག་ལན་མ་འབྲི་ བའི་ཉེ་མས་ ཡི་གུ་འདི་ དབྱེ་དཔུང་འབད་བཅུག་ཉེ་ ཡི་གུ་འདི་ནང་གི་ གཙོ་བོ་འཛིན་ དོན་དང་ རྒྱ་སྐྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཡིག་ལན་འབྲི་བཅུག་དགོ།

**རིག་པལ། (ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་) རིག་ཉོན་ལམ་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བལྟམ་)**

4. གཞན་གྱིས་དོན་ཚན་ཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ བྲིས་ཡོད་པའི་ཡི་གུ་གཉིས་ ག་ལྟུང་འབད་དེ་ཉུག་ བཅུག་ནི་ དེ་ཡང་ གཙོ་བོ་ལོ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཡི་གུ་དེ་གཉིས་ ལུ་པར་ག་ལྟུང་འབད་བའི་ རྒྱ་སྐྱོད་ལུ་ ག་ཤམ་གསལ་ལུ་ འབྲི་བཅུངས་ཀྱི་དབྱེ་བུ་ རོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ནི།

- གཅི་དོན་ གཅི་ཡི་ཉེ་མས་?
- རྒྱུ་སྐྱོར་གྱི་གནད་དོན་ གཤེ་སྡེ་ བཀོད་ལུག་? ཁོང་གཉིས་ལུ་ བཀོད་ཐངས་གྱི་  
ལུང་པས་ གཤེ་སྡེ་འདུག་ དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་བཅུད་བཟུམ་ཏེ་ འབྲི་བཅུག་  
དགོ།

**རིག་པལ་ (བྲི་ནི) རིག་ཉོན་ལམ་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བཟུམ་)**

༥. སློབ་དཔོན་ནང་ཡོད་པའི་ ཡི་གུའི་དཔེ་ཚུ་ལུ་བཏུ་ཏེ་ གནད་དོན་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉུག་  
ཞེ་མ་ལས་ ཡིག་ལཱ་འདི་ ལུ་ཁོ་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ འབྲི་བཅུག་དགོ། འདི་གི་སྐབས་ལུ་  
སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་ཐངས་ཚུ་ལུ་ ཚཱེ་གས་འབད་བྱེ་  
དགོ། ལུ་ཁོ་ཚུ་གིས་འབྲི་མི་ མ་འོངས་པས་ ཡར་རྒྱས་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་  
བཅུགས་བཞག་ཏེ་ སློབ་ཕུག་དང་གཅིག་ཁར་ ཚེགས་གྲུབ་ཡར་རྒྱས་གྱི་དོན་ལུ་གོས་བཟུན་  
འབད་ནི་གི་ གཞི་རྩེ་འབད་བཞག་དགོ།

**རིག་པལ་ (ཉུག་ནི) རིག་ཉོན་ལམ་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔུང་)**

༦. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡི་གུའི་དོན་མཚམས་དང་ ཚིག་མཚམས་གྱི་འབྲེལ་བ་བཟོ་མི་ འབྲེལ་ཚིག་  
ཚུ་ལོགས་ལུ་ བཏོན་ཏེ་འབག་འོང་ཞེ་ན་ སློབ་ཁང་ནང་དཔུངས་བཞག་དགོ། དཔེ་དེ་  
ཡིན་ཅུང་། དེ་འབད་མ་དུ། མ་གཞི། དུ་གཞི། གལ་སྲིད། དེ་གིས་འབད། གཤེ་སྡེ་ཡིན་  
ཅུང་། ལུ་སོགས་པ། མོང་གི་འབྲེལ་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལཱ་འདི་འབྲེལ་ཏེ་ དོན་མཚམས་བཟོ་བཅུག་  
ནི་དང་ ཏེ་མ་ལས་ བྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེ་བཞག་ལུ་ དབྱེ་བ་དཔུང་དེ་བཏུ་བཅུག་དགོ།

**སྤྲུལ་ལྷན་ (ཉམས་ཤིང་) སྤྲུལ་ལྷན་ལྷན་ (གཞིག་བསྟུན་)**

༡. སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ ཁོང་ར་གིས་ དག་ལ་མི་དོན་ཚན་ཅིག་གདམ་ལ་ཀྱེ་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ དེ་གི་ཐོག་ལུ་ ཆ་མོག་ས་ལུ་ཡི་གུ་སེ་འབྲི་བཅུག་ནི། ཡི་གུ་དེ་ནང་ གཏུང་ཡིག་གི་འབྲི་བཀོད་ ཉམས་པ་གསུམ་ལུས་ གཞིག་གདམ་ལ་ཀྱེ་བཅུག་ལྟེ་ འབྲི་བཅུག་དགོ།

- \* མགོ་རྒྱ་བཅུག་ས་བཅས།
- \* བར་གྱི་གདམ་དོན་གཅོ་བོ་དང་། རྒྱ་སྐྱོད་གདམ་དོན་(ནང་གསལ་དོན་ཚན་)ག་ཅི་ས་བཅུག་དགོ་པ་ཡིན་ན་ མོ་རིམ་བསྒྲིག་ས་ཏེ་འབྲི་བཅུག་དགོ། དེ་ལུས་ མཇུག་བསྟུ་བཅས་ ག་དེ་སྟེ་ འབྲི་སྐྱུ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབྲི་བཅུག་དགོ།

**སྤྲུལ་ལྷན་ (ཉམས་ཤིང་) སྤྲུལ་ལྷན་ལྷན་ (དཔྱད་པ་)**

༢. སློབ་དེ་བ་ནང་གི་ གཏུང་ཡིག་གི་མགོ་རྒྱ་མ་འདྲ་ལ་དང་ འབྲི་བཅས་ཀྱི་དཔྱད་པ་ འབྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་མོ་རིམ་མགོ་རྒྱ་/མགུལ་རྒྱ་/གདམ་ཚུལ་/གདམ་ཚུལ་གཅོ་དོན་ཚུ་དང་ བཀོད་རིམ་ཀྱི་སྐོར་ལུས་ སློབ་ཁང་ལྟེ་ཚན་པ་ བཅོ་ཞིན་མ་ལུས་ མོ་སྤྱད་འབད་ཐོག་ ཟེན་གྲིས་བཟུང་ལྟེ་ དམངས་ཁམས་ལུ་འབྲེ་བཅུག་དགོ།

**སྤྲུལ་ལྷན་ (ཉམས་ཤིང་) སྤྲུལ་ལྷན་ལྷན་ (གཞིག་བསྟུན་)**

༣. སློབ་ཕྱག་ཚུ་ དམེ་མཚན་ནང་འཁྲིད་དེ་ རྗེ་ལའི་ཡིག་བསྐྱར་ནམ་གཞག་གི་ དམེ་དེ་བཅུ་ ཉམས་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ རང་རང་སོ་སོའི་སློབ་འདོད་ཏུ་ འབྲི་བཅས་ལུ་མ་ལུགས་ཀྱི་དཔྱད་པ་ གསུམ་ལུས་ གཞིག་གདམ་ལ་ཀྱེ་བཅུག་ལྟེ་ གཏུང་ཡིག་སེ་འབྲི་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ སློབ་ཁང་ནང་ཉམས་བཅུག་དགོ།

**རིག་པལ། (འདུལ་བ། ཉམ་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཡུལ་)**

༡༠. ལྡོ་ཚན་ནང་ལུ་གོ་སྤྱད་འབད་ནི་ དེ་ཚན་སྤོ་བ་ཚེ་རྟོག་རྟོ་ཡོད་མི་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཞིན་མ་  
ལས་ ཉེ་མའི་ལམ་ལུ་གསལ་ས་བཅའ་ཀྱི་སྐོ་ལས་ གྲུང་ཡིག་ཤེ་ ཤོག་ཟང་ནང་འབྲི་བཅུག་སྟེ་  
བྱང་ཤིང་གྲུ་ལྷན། དེ་ལས་ བརྟུ་བ་མ་བརྟུ་བ་ཀྱི་སྐོ་ལས་ གོ་ས་སྤྱད་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་  
གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཡང་ དག་བཅོས་འབད་དགོ་པ་གཞུག་ཏུ་

**རིག་པལ། (འདུལ་བ་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་)**

༡༡. འོག་གི་དེ་ཚན་ཚུ་ལས་ གཅིག་གནམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་བཀོད་ཚུ་མ་འབད་ གྲུང་ཡིག་  
ཅིག་ཟློས། ད་རྟེ་ཚོས་རྒྱགས་ནང་ལས་ མཐའ་མ་འཁྲུལ་ཅུང་ མ་འོངས་པར་ ར་འགོངས་  
དགོ་པ་ལེ་སྐོ་ལས།

- རྒྱུ་རའི་སློབ་གྲྭ་ནང་ ཉམ་མེ་ཅིག་སྟོན་ཡོད་པ་ལེ་སྐོ་ལས་ ཚེ་རིགས་གཅིག་ལུ་  
གྲུང་ཡིག་ཅིག་ཟློས།
- དེང་སང་གི་ལམ་ལུ་གསལ་ནང་ རྒྱལ་ནང་ན་འབྲེ་མི་ དཔྱེ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རྒྱུ་  
རའི་ཚེ་རིགས་ ཉམ་མེ་མ་བདེ་ལ་འབྲེ་མི་ལུ་ སེམས་གསོའི་ཡི་གུ་ཅིག་ཟློས།
- དེང་སང་གི་ལམ་ལུ་གསལ་ནང་ རྒྱལ་ནང་ན་མ་འབྲེ་པར་ འབྲི་བཅུག་གི་དཔེ་ལུ་  
གཞི་བཞག་སྟེ་ དུ་འཇུག་ལུ་ ངལ་གསོའི་ལུ་ཡིག་ཅིག་ཟློས།
- ཚོགས་བཅའ་ཀྱི་གྲུང་ཡིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཡམ་དང་གཞན་གཞུག་ལུ་འབད་ཅུང་  
སློབ་ཡུག་རང་རང་སོ་སོའི་ སློ་འདོད་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ འབྲི་བཅུག་དགོ། དེ་གི་ལུ་  
ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་ འབྲི་དེ་བཅུ་བསྟེ་ ལོག་སློབ་ཡུག་སོ་སོ་ལུ་སྤོ་དེ་  
ཉམ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ལུ་འབྲི་བཅུག་དགོ། (སློབ་ཕྲི་འདི་ཚུ་ ལྷན་ཚན་གཅིག་གི་དོན་ལུ་མེན་)

བཀའ་རྒྱ།

གོ་དོན།

བཀའ་རྒྱ་ཟེར་མི་འདི། ཡར་གོང་མ་གསེབ་ འོག་མ་ལུ་དང་ ཡོངས་ལྷབ་ལུ་ བཀོད་རྒྱ་དང་ བརྟ་སྤྱུལ།  
ཡང་ན་ འབད་ཚེག་པ་དང་ མ་ཚེག་པ་ལོ་སྟོར་ལས་གནད་པ་ གནད་བའི་ཡིག་སྲིད་ལུ་སྤྲོད་ཡིན།

བཀའ་ཤོག་ཟེར་མི་འདི། ཉེ་མ་གོ་ལམ་ལུ་གསེབ་དང་ གོང་མའི་བཀའ་ཤོག་ འོག་མའི་ལུ་ཡིག་ཟེར་  
སྤྲོད་ལུ་ཡོད་པ་མ་ཚེད་ མགོ་བཀའ་ཤོག་ མཚུག་ལྷན་ཟམ་ཟེར་ གོང་མ་དང་དབང་ཚད་ཅན་ཚུ་གསེབ་  
གནད་བའི་ ཡིག་སྲིད་གསེབ་ལུ་སྤྲོད་ཡིན།

དེ་ཡང་ གནད་མི་གོང་མ་དང་ དབང་ཚད་ཅན་ཅིག་ཡིན་དགོ་པའི་ཁ་ལུ་ དང་པ་ལུ་ འབྲི་བཅའ་ལམ་  
ལུ་གསེབ་དང་ གཉེན་པ་ལུ་ ཚིག་གཞི་བཅའ་བཅའ་བཅའ་ གསུམ་པ་དབང་ལྷབ་ཀྱི་ལྷན་པ་ གཞན་ལས་  
ཉེ་མ་ཉེ་ཡོད་མི་ལུ་སྤྲོད་དེ་ དེ་མིན་པའི་གནད་དོན་གཞན་མི་ཚུ་གསེབ་ བཀའ་རྒྱ་གི་སྲིད་ལུ་  
བསྐྱུང་ཡིན།

ལས་དོན།

སློབ་ལྷན་ཚུ་གསེབ་ དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྐྱུང་དུ་

- ༡ བཀའ་རྒྱ་ཟེར་མི་འདི་ གཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ན་ ངོས་འཛིན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༢ བཀའ་རྒྱ་གི་ ལྷན་པ་དང་ འབྲི་བཅའ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉེ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ བཀའ་རྒྱ་གི་ དཔེ་ལས་སྲིད་ལུ་བསྐྱེས་ཏེ་ འབྲི་ཚུགས་དགོ།

**སློབ་ལྟུང་།**

**རིག་ལུགས། (ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་) རིག་ལྟོ་བསལ་དཔྱད་རིམ། (དཔྱད་པ་ལྟར་)**

- སློབ་དཔོན་ནང་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་ བཀའ་རྒྱ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉམས་བཟུགས་ལྟེ་ སློབ་ལྟུང་ལྟེ་ཚན་ནང་འབད་ ཉམས་བཟུགས་ལྟེ་ མེ་ལུ་མྱོ་མེ་ལུ་ལས་ བཀའ་ཤོག་གི་ནང་ལུ་ ལྷན་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷན་པའ་ ག་དེ་སློབ་ལཱ་ག་ རྩོམ་འདྲེན་བཟུགས་ལྟེ་ དམངས་དང་གཅིག་ལའ་ སློབ་དཔོན་གྱི་འགོ་འདྲེན་མེ་ལུ་ མོས་ལུ་འབད།

**རིག་ལུགས། (ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་) རིག་ལྟོ་བསལ་དཔྱད་རིམ། (དཔྱད་པ་ལྟར་)**

- སློབ་དཔོན་གྱིས་ དོན་ཚན་བཟོ་ལྟེ་ བཀའ་ཤོག་གི་དཔེ་ལུ་བཏུ་ལྟེ་ བཀའ་ཤོག་ཐོག་གི་སྐྱེད་བའ་འབད་བཟུགས་དགོ། ཁོང་གིས་འབྲི་མི་ བཀའ་ཤོག་ནང་ལུ་ ལྷན་རྒྱུ་ཚུ་ཚང་ཡོད་མེད་ བཏུ་ཞེ་མེ་ལས་ ག་ཅི་མ་ཚང་མ་ཡིན་ན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་རྒྱ་བསྐྱོར་འབད་བྱིན་དགོ། དེ་སློབ་ལེགས་བཅོས་ འབད་ཚུ་འབྲེལ་བའི་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་བཞག་ལྟེ་ ལུ་ལས་ཡའ་པུ་ལྟེ་ དགོ།

**རིག་ལུགས། (ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་) རིག་ལྟོ་བསལ་དཔྱད་རིམ། (གཅིག་བསལ་ལུ་)**

- སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་ དོན་ཚན་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་ དཔེ་ལུ་ བཀའ་ཤོག་དེ་དང་འབྲེལ་ལྟེ་ འབད་མ་ཚུགས་པའི་བྱ་བས་མེ་ཤུ་ལྟེ་ འབད་བའི་ལུ་ལྷན་ག་དེ་སློབ་ལཱ་ཞེ་མེ་ དེ་གི་སློབ་ལས་འབྲི་བཟུགས་དགོ།

**རིག་ལུ། (ཉམ་ནི་ རྩི་ནི) རིག་ཉོ་བ་ལ་དབྱེ་རིམ། (གཞིག་བསྟུ་བ་)**

- ༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ དང་པ་ར་སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ དོན་ཚན་འཛིན་པའི་དུ་ བཀའ་ཤོག་འཛིན་བཅུག་  
 དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འཛིན་པའི་དུ་ སློབ་ཡུག་སོ་སོ་ལུ་སྟེ་ སློབ་ཞུ་མ་ལས།  
 ཉམ་བཅུག་ཉེ་ དེ་གི་ལན་འཛིན་བཅུག་དགོ།



སྟན་ལུ།

གོ་དོན།

ཉུན་ལུ་ཟེ་མི་འདི་ གཞུང་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་གྱི་སྐོར་ལས་འབད་ཅུང་། ཡང་ན་ ཉ་  
བཤུལ་ལུ་སོང་བའི་ གནས་ལུངས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་འབད་ཅུང་ ཡང་ན་ གནད་དོན་གཞན་གཅིག་གི་སྐོར་  
ལས་འབད་ཅུང་ ལཱ་གི་གཞི་ཅིག་ཏེ་མ་ལས་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་གི་གནད་དོན་ ཉུན་སྡོད་ལུ་མི་ཡི་གུ་  
ལུ་ སྲུབ་ཡིན།

ཉུན་ལུ་འདི་ དོན་ཚན་ལེ་ཤ་མེད་པ་ཅིན་ ཤོག་ལེ་བཅིག་ནང་ཉུན་ལུ་དང་ ལུ་ཡིག་འབྲེལ་ཏེ་བཟོ་བ་  
བརྒྱབ་ཡིན་ཅུང་ དོན་ཚན་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལོགས་ལུ་བཟོ་ཏེ་ གདོང་ཤོག་ ལུ་ཡིག་དང་བཅས་པ་  
འབད་ ཡུལ་དགོ།

ཉུན་ལུ་ཡིག་རིགས་ལུ་ ཉུན་ལུ་ལཱ་འདི་གི་སྐོར་ལས་ ལུངས་དོན་ནམ་རྒྱབ་ལུངས་ དགོས་པ་དང་  
དམིགས་ལུ་ ལཱ་གི་འབད་རིམ་ བཅུད་དོན་གྱི་བཟང་ལུངས་ རང་གི་ངོ་སྟོན་གྱི་གོས་འཆར་དང་ དོན་ཚན་  
འདི་སྐོར་ལས་ཡུལ་དགོ། འོག་ལུ་ཉུན་ལུ་བྱུང་སྐྱབས་འབད་མི་ཅིག་ཡུལ་ནི་གི་ དཔེ་ཅིག་བཀོད་དེ་ཡོད།

ལས་དོན།

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

- ༡ ཉུན་ལུ་ངོས་འཛིན་དང་ ལུངས་དོན་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ༢ ཉུན་ལུ་དང་ ཚུད་དགོ་པའི་ ལུད་ཚོས་ཚུ་ ཟོ་བཀོད་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ༣ དོན་ཚན་ གཅིག་ཟོག་ལུ་འབད་ཅུང་ ཉུན་ལུ་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

**སློབ་ལྟ།**

**རིག་ཡུལ། (འདུ་སྐབས། ཉམ་ཞི་) རིག་ཉེ་བའི་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་)**

༡. ལྷན་ཁུ་བཟེ་མི་ཚོ་གཤམ་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བྱུང་གིང་གྲུ་འབྲི་ཞེ་ནམ་ལས་ གོ་ས་ལྷན་གྱི་དྲི་ས་  
ལན་འབད་ནི།

- ལྷན་ཁུ་བཟེ་མི་ག་ཅི་ཡིན་ནམ་? ལྷན་ཁུ་ནམ་ ག་ཉེ་ ག་ལུ་ ག་གིས་ ག་དེ་སྐྱེ་  
ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་ཡིན་ནམ་?

- ལྷན་གྱིས་ཡིག་རིགས་འདི་བཟུམ་ ཉེ་མ་མ་བཟོང་ཅི་ག་?

དེ་ལས་ སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ སློབ་དེ་བ་འདི་ནང་ཡོད་མི་དཔེ་ཉམ་བཟུག་ཉེ་ དོན་ཚན་ག་ཅི་གི་  
སྐོར་ལས་ཡིན་ནམ་? ལྷན་ནམ་ག་ཅི་འདུག་ག་? ལེ་ཚན་ནང་འབད་བཟོ་བཟོ་བཟུག་དགོ།

**རིག་ཡུལ། (འདུ་སྐབས། རྒྱ་ཞི་ ཉམ་ཞི་) རིག་ཉེ་བའི་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)**

༢. སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་དེ་ཡིག་སློབ་དེ་བ་ནང་ཡོད་པའི་ ལྷན་ཁུ་འདི་ ཉམ་བཟུག་ནི།

༧. ལྷན་ཁུ་དེ་ནང་ ཚུན་དགོ་པའི་གནད་དོན་ ག་ཅི་འཚུན་དེ་འདུག་ག་ དབྱེ་བ་དཔྱད་  
བཟུག་ནི།

ཁ. སློབ་ཕུག་གིས་འབྲི་མི་ཚུ་ དམངས་ཁང་ཉམ་བཟུག་ཉེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ མ་ཚང་  
མི་ཚུ་ སླབ་བྱིན་དགོ།

ག. ལྷན་ཁུ་དང་སྐབས་ཉེ་ཡོད་མི་ ག་དོང་ཤོག་ཡི་ག་ཅི་ག་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དཔེ་དང་  
འདུ་མ་ཅིག་འབད་བྱིན་ཉེ་ སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ཉམ་བཟུག་དགོ།

### རིག་པུལ། (ཉལ་ནི་ ཐོ་ནི་) རིག་སྐྱོབ་ལ་དབྱེ་རིམ། (གཞིག་བཟུམ་)

༣. སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ ཡོང་ལག་སོ་སོའི་ སློབ་ཕུག་ག་དེ་ཅིག་ འཛེམ་ས་ཏེ་ཡོད་ག་ ཡོང་ལག་གི་  
མིང་འབྲི་ཞེ་ནམ་ལས་ སློབ་ཕུག་གི་གྲངས་ལ་ ཟུང་གིང་གྲ་བྲི་ནི་ དཔེ་ན།

རྫོང་ཁག།	དབང་འདུས།	བསྐྱེད་གཞི་ཚལ།	བསམ་ཚེ།	བགྱིས་སྐྱང།	ལྷོ་མ་ཚེ།
སློབ་ཕུག།	༤	༦	༡༣	༥	༧

གོང་གི་གྲངས་ལ་ལུ་གཞི་བཞག་ཏེ་ ཉམ་ལུ་འབྲི་བྱེད་ས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ ཐོག་ལམ་ སློབ་  
ལམ་ འདུལ་ལམ་ གང་ཅུང་གི་ཐོག་སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ ཉམ་ལུ་འབྲི་བྱེད་ག་དགོ།

- ཉམ་ལུ་འབྲི་ཚུ་འཛིན་ལུ་ལས་ ཉམ་ལུ་འབྲི་ སློབ་དབྱེ་འཛིན་ལུ་ ཡུལ་ནི་ཡི་ནི་  
ཕའི་དབང་དུ་བརྟེན་ཏེ་ གདོང་ཤོག་གི་ཡི་གུ་འབྲི་བྱེད་ག་ནི།
- སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་འབྲི་མི་ལུ་འདི་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དབྱེ་ཞེ་འབྲི་བྱེད་ཏེ་ ལེགས་  
ཏེ་ཀྱི་ལྷན་ཚོས་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚུས་བཅོམ་དགོ། དཔེ་ན། བཏུ་མ་ཅོམ་གྱིས་ཏུ་  
གོ་ཚུགས་པས། གདོང་ཤོག་གི་ ཡི་གུ་འདི་ ལ་གསལ་ལ་འབད་བྲིས་ལུ་ག།
- འདི་བཟུམ་སྟེ་ ལོ་ལྟེ་དང་ ལོ་འཁོར་ཚོས་ཚུགས་ཀྱི་ ཟུང་འབྲས་ ཚུ་ལུ་དབྱེ་  
དཔུན་འབད་བྱེད་ཏེ་ ཉམ་ལུ་འབྲི་བྱེད་ཀྱི་དང་ ཡང་ན་ སློབ་གྲྭ་ནང་འདས་  
ཕའི་ལོ་ངོ་ལ་གི་ནང་འཁོར་ལུ་ ཟུང་ལུ་མོ་ག་དེ་འབྲུགས་ལུ་ག་ག་? ལོ་འཁོར་  
འཛིན་ ཟུང་ལུ་མོ་ ག་དེ་འབྲི་མཐུན་འཁྲུལ་ལུ་ག་ག་? ག་དེ་འབྲི་སློབ་གྲྭ་  
བཏོག་བཞག་ལུ་ག་ག་? དེ་ཚུ་ཞེ་འཛིན་ལུ་འབད་དེ་འབྲི་བྱེད་ག་དགོ། འདི་བཟུམ་  
གཞན་ཡང་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཟུང་ལུ་འབད་བྱེད་ག་དགོ། དེ་གི་སློབ་ལས་ དཔེ་  
སློབ་དེ་འབྲུགས་ཡོད་མི་ལས་ རིགས་བསྐྱེད་གོ་པ་ཡི་ནི།

སྐྱེན་གསོལ།

གོ་དོན།

ཕྱེན་གསོལ་ཟེར་མི་འདི་ རང་གི་དབང་ཚད་ལས་ཉུག་ཉེ་ ལཱ་འབད་དགོཔ་དང་ ཡང་ན་ དམིགས་  
བསལ་གྱི་ལས་རིམ་ འགོ་འདྲེ་འབྲེལ་དགོཔ་ལེ་ འབྲེན་པའི་སྐབས་ རང་གིས་ཟག་གཅད་མ་ཚུགས་  
པར་ དམིགས་བསལ་ གནང་བ་ལྟ་ནི་གི་ཡི་གུ་ལྟ་སྲབ་ཡིན།

དེ་ཡང་ ཕྱེན་གསོལ་གྱི་རིགས་འདི་མང་ཤོས་ར་ ཉུག་ལག་དང་ལས་ལྟེ་ནང་འཁོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལག་  
ལེན་འབྲེལ་ཡིན་མཁུ་ལས་ ལཱ་གི་གཞི་རྩེ་མ་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ ག་དེ་སླེ་ཡིན་ཅུང་། དེ་ལས་པར་  
འབད་ནི་གི་ལཱ་ཅིག་གི་སྟོར་ལས་ དགོངས་སྟོར་ལྟ་བུའི་ཡི་གུ་ཡིན། ཕྱེན་གསོལ་ནང་ལྟ་གཞི་ལྷངས་  
དང་ དཀའ་ངལ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཟབས་དང་ གནང་བ་ག་ཅི་གནང་དགོཔ་ཡིན་ན་གི་ གནད་དོན་  
བཞི་ལ་གསལ་འབད་ ཚུད་དགོ།

དེ་ཡང་གནང་བའི་ ཚིག་གཞི་འདི་གིས་ སྤུལ་མའི་ཆེད་དོན་ལས་ཉུག་པའི་ གནད་དོན་གཞན་ལུ་ལྷབ་  
ཉེ་ རྒྱབས་མ་བཅེས་འབྲུང་ནི་དང་ ཡང་ན་ ལ་གསལ་མེད་པར་ རང་གིས་ལཱ་དགོཔ་པའི་གནད་དོན་ལུ་  
ལྷབ་མ་ཚུགས་པའི་ དཀའ་ངལ་འབྲུང་ནི་ལེ་ཉེ་ལ་ཚུ་མེད་པ་འབད་ བཟོ་དགོཔ་ལས་བརྩེ་ ཕྱེན་  
གསོལ་ནང་ གནང་བ་ལྟ་དགོཔ་པའི་ ལཱ་དང་དངོས་པོ་ ས་གནས་མིང་དང་ དུས་ཚིད་ མིང་དང་མི་  
གྲངས་ གོང་ཚད་དང་ དུལ་བཟོ་མས་ཚུ་ དེས་གཏུན་བཀོད་དགོཔ་ཚུ་ ག་ནི་ལས་གལ་ཆེ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་མཚུག་བསྟན་པ་སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་

༡. རྩལ་གསོལ་འབྲི་བྲངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཏཱ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༢. རྩལ་གསོལ་ འཇམ་སངས་མེ་ རང་ལྷོ་བས་ཀྱིས་འབྲི་ཚུགས་དགོ།
༣. གནས་ཉལས་དང་བཟུལ་པའི་རྩལ་གསོལ་ ག་ཅི་རེ་འབྲི་བྲང་ ཚུལ་དང་མཐུན་མ་འབད་ འབྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟུང་།

**རིག་ཡུལ། (ཉལ་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་)**

༡. སློབ་ཡུལ་ཚུ་ག་རེ་ལུ་ རྩལ་གསོལ་ཀྱི་གོ་དོན་གྱི་སློབ་ལས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉལ་བཟུག་ཞེ་མ་ལས་ བྱེད་ལས་དང་དགོས་པ་ རྩལ་ནམ་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ རྟེ་ཚན་ནང་གོ་སྐྱུར་འབད་བཟུག་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུལ་ག་རེ་གིས་ ཉལ་མ་ཉལ་བཟུག་འདི་གི་དོན་ལུ་ དམིགས་བསལ་གྱི་དྲི་བ་མེ་བཞོན་དགོ། དཔེ་ན། དམིགས་བསལ་གྱི་ཨ་ལོ་ཅིག་ལུ་ རྩལ་གྱིས་འབད་བའི་ནེ་ རྩལ་གསོལ་ཟེ་མེ་འདི་ག་དམེ་ཅིག་ལུ་ ཏཱ་གོ་ཡི་གོ་སོགས།

**རིག་ཡུལ། (འདམ་ལ། རྩལ་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལེན་)**

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྩལ་གསོལ་གྱི་དབྱེ་རེ་ རྟེ་ཚན་ནང་གྱི་ཏེ་ ཉལ་བཟུག་སྟེ་ གོ་སྐྱུར་འབད་བཟུག་ཞེ་མ་ན། རྟེ་ཚན་ནང་ བཟུལ་གྱིས་ག་ཅི་འབྱུང་མ་ཅིག་ ཟོ་བཞོན་འབད་དེ་ གསལ་བཤད་འབད་བཟུག་ནི། སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ གསལ་བཤད་འབད་ཚུ་ཞེ་མ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྩལ་ལྟུང་གི་སློབ་ རྩལ་དོན་དང་ འབྲི་བྲངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ག་རེ་གིས་ ཏཱ་

གོ་མ་དང་ཤེས་པ་འབད་ རྒྱལ་བཤད་རྒྱལ་བཤད་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཚོལ་འབད་མ་  
ད་ ལག་ལཱ་འབད་མེ་ ཤོག་བཟང་ཚུ་ སློབ་ཁང་གི་གྲུང་གུ་ དཔུང་བཞག་དགོ།

**རིག་པལ། (ཕྱན་སྐབ། རྩི་ནི་) རིག་ཚོལ་འབད་ཐུ་ཤིམ། (གཞིག་བཟུམ་)**

3 སློབ་ཕུག་ཚུ་ རྟེ་ཚན་བཟོ་བཤུ་ འོག་གི་དོན་ཚན་ལཱ་ གཞི་བཞག་ཚུ་ རྩུག་གསོལ་བུང་གུ་འུ་  
གོ་བཟུང་བཟོ་ག་ལམ་ འབྲི་བཟུག་ནི།

\* རྩུག་གསོལ་ལམ་སྟོན་དང་ ཅེ་ཅི་གསལ་མདོ་ཚན་ལཱ་ རྩུག་པའི་སློབ་གྲྭ་ནང་ རང་  
ལུ་གསལ་མདུ་འབྲེ་གི་དོན་ལཱ་ འབྲེ་བཞག་སེལ་ཤིའི་དོན་ལམ་ མ་དུལ་  
༡,༥༠༠༠/- (ཚིག་ཁྲི་ལ་སྟོང་) ཟམ་པ་དེ་ཅིག་ གནས་ནི་ཨིན་པའི་སྟོན་ཅིས་  
དང་འཁྲིལ་བའི་ རྩུག་གསོལ་ཅིག་ཟློས།

**རིག་པལ། (རྩི་ནི་) རིག་ཚོལ་འབད་ཐུ་ཤིམ། (གཞིག་བཟུམ་)**

4 སློབ་ཕུག་འུ་འུ་བཞག་ལཱ་ གཤམ་འཁོད་གི་ གནད་དོན་གཉིས་ལམ་ ག་འབད་ཅུང་གཞིག་  
གཤམ་ལ་རྒྱལ་བཤུ་ རྩུག་གསོལ་འུ་འུ་བཟུག་ནི།

\* སློབ་གྲྭ་ནང་ ལོ་བཟུང་གི་ཚན་གསལ་འཁོད་ བསྐོར་ཤིའི་དོན་ལཱ་ དུལ་གུམ་  
༡༠,༠༠༠/- (ཁྲི་གཞིག་) དེ་ཅིག་ ཟམ་པ་འགྲོ་གནས་ནི་ཨིན་པའི་ལམ་ དུགོས་  
ཡོད་བཟུང་མཚན་ལཱ་ རྩུག་གསོལ་ཅིག་ཟློས།

\* སློབ་གྲྭ་ནང་ལཱ་ སློབ་ཁང་མ་ལུང་པའི་དཀའ་ངལ་ སེལ་བཟུམ་ལཱ་ གནས་སྐྱབས་  
གི་སློབ་ཁང་ཅིག་ ཡམ་ཚུ་གིས་ རྒྱུང་འགྲུལ་བཟོ་བཤུ་ རྒྱུང་ཤིའི་ཨིན་པའི་ལམ་  
དུགོས་ཡོད་བཟུང་མཚན་ལཱ་ ཅེ་གསལ་གཤོག་དང་ ཅིས་གནད་བཟུམ་གི་ རྩུག་  
གསོལ་ཅིག་ཟློས།

སློབ་ལྷན་ཚུ་གིས་ ལྷན་ལུ་ འབྲི་བའམ་གྱི་ ཟབས་ལམ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་  
 ཤེས་མ་ཤེས་བཏུ་ནི་འདྲོ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་མེ་མེ་བཞིན་གྱི་ འབྲི་དེ་བའམ་དེ་  
 ཞིབ་འབད་དགོ། དེ་ལས་ ལཱ་དག་ལེགས་ཤོམ་འབད་ འབད་དེ་ རྫོང་ཁའི་དམེ་  
 རྫོན་ནང་ བཅུགས་བཅུག་དགོ།

གྲོས་ཚད།

གོ་དོན།

གྲོས་ཚད་ཟེ་མི་འདི་ ལྷལ་འཛེམས་སྐབས་ གྲོས་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གསུང་གྲོས་གནང་ཞུ་མཁེ་ལས་  
ཐག་གཅེད་གནང་མི་དོན་ཚན་ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་བཞག་མི་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། དེ་ཡང་གྲོས་ཚད་འབྲི་བའི་  
སྐབས་ལུ་ ལྷལ་འཛེམས་གནང་བའི་ ས་གནས་ཚེས་གཤམ་ ཚུ་ཚད་ འགོ་བཅུགས་ མཚུགས་སུ་  
ལྷལ་འཛེམས་གཏོ་ཁྲིད་འབད་མི་དང་ འབྲུག་མི་ཚུ་གི་མིང་ གསུང་གྲོས་ཀྱི་དོན་ཚན་ཅེ་ཅེ་བཞིན་ གྲོས་  
ཐག་བཅེད་དེ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ གྲོས་བཅུད་ཚང་མ་འབད་བཅུགས་དགོ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་མཚུགས་སུ་ལྷལ་འཛེམས་ཚུ་གིས་

༡. གྲོས་ཚད་ངོས་འཛིན་དང་ཁྲུངས་དོན་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༢. གྲོས་ཚད་ཀྱི་ ཁྲུངས་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་ཚུགས་དགོ།
༣. དོན་ཚན་གཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་ཏེ་ གྲོས་ཚད་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟེ་

**རིག་ལུ་ (ཉམ་ཞི) རིག་ཏུ་བསམ་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་)**

༡. སློབ་དེ་བ་ནང་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ གྲོས་ཚད་འདི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉམ་བཅུག་ཞུ་མཁེ་ལས་  
གྲོས་གཞི་ག་ཅི་གི་སྟོང་ལས་ཡིན་ནུ་? ཐོ་བཀོད་བཅུག་ཞི་དང་ གྲོས་ཚད་ག་དེ་སྟེ་ ཐུང་ལུག་  
ག་? དེ་ཚུ་གི་སྟོང་ལས་ ཉམ་ཞི་འབད་བཅུག་དགོ།



**རིག་ཡུལ། (འདུ་སྐབས་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བོ་)**

- ༢. གྲོས་གཞི་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ སེམས་ལུ་ངེས་ཐབས་ཀྱི་ དྲིས་ལུ་འབད་དགོ་པ་ཡིན།
  - ༡. རྒྱུད་ཀྱིས་སློབ་དཔོན་དང་ ཡམ་ཚུ་ཞུ་ལུ་འཛུམས་ཚུགས་ནི་ཡོད་པ་ ཞེས་མོ་?
  - ༢. ཞུ་ལུ་འཛུམས་མ་ཚུགས་པའི་རྟེ་མར་ བཅའ་སྒྲིག་གཞི་རྒྱུ་ལུ་འབད་དགོ་པ་ཟེར་ག་? ཟེར་ དྲིས་ཀྱི་ ག་ཞེས་པ་ཅིག་ སླབ་བཅུག་དགོ།
  - ༣. ཞུ་ལུ་འཛུམས་ཚུ་ རྣམ་པ་ཚུགས་པ་མོ་? ག་ཅི་འབད་མཉམ་དུ་ ཚུགས་དགོ་པ་འབྲེན་མ་ ཡིན་ནུ་?
- ༥. གྲོས་ཚུན་ཀྱི་གོ་དོན་ སེམས་ལུ་ལཱ་གསུམ་ཤོམ་འབད་ངེས་ཐབས་ལུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ སླབ་ནི་འོ་སྐབས་གང་མང་བྱིན་ཀྱི་ ཞེས་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ་པ་མ་ཚད་ སློབ་ དཔོན་རང་གིས་ཡང་ བཤད་པ་ཀྱང་ཉེ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་འདྲ་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཡུལ། (སྒྲིག་གཞི་ ཉུག་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལཱ་)**

- ༣. སློབ་དེབ་ནང་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ གྲོས་ཚུན་འདི་ལཱ་གསུམ་ཤོམ་འབད་ ཉུག་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ ལཱ་ཚུ་དུག་དེ་ཅིག་ནང་ བཀོ་ཞིན་མ་ལུས་ དོན་ཚུ་དཔེ་རུ།
  - ༡. སློབ་གྲྲི་སྒྲིག་ལྷུ་ལམ་ལས་ཀྱི་ཉུག་ཀྱི་ཉེ་རུ།
  - ༢. མཛེས་ཅུམ་བཟུལ་བཟུལ་འགྲེ་ནི་ལཱ་སྟོན།
  - ༣. མི་སེམ་ལུ་ ཞབས་ལྷུ་ལུ་འཛུམས་མཉམ་ལུ་འབད་དགོ་པ་ལས་ བཟུམ་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་ ཉེ་ གྲོས་ཚུན་ལཱ་གསུམ་ཤོམ་འབད་དགོ་པ་ལས་ གསལ་ལུ་འབད་ཐོག་ སློབ་ དཔོན་དང་ ཚུ་གསུམ་ཚུ་གིས་ ལཱ་གསུམ་ཤོམ་འབད་དགོ། ཤོག་ཐང་གུ་མི་ཉེ་ སློབ་ལང་ནང་དཔུངས་བཞག་དགོ།

**རིག་ལུགས། (ཉལ་ནི་ ཐོ་ནི་) རིག་སྒྲིབ་ལ་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)**

༤. དོན་ཚན་ གདམ་ལ་རྒྱུ་བཅུག་སྟེ་ སློབ་དཔོན་ལ་ཡོད་མེད་ལས་ དཔེ་བཟུ་སྟེ་ འཕྲི་བཅུག་ནི།  
འཕྲུལ་འཕྲུལ་སྐྱབས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཁང་ནང་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ མཇེས་ཚུལ་འདྲ་ལ་  
བཟུའ་ནི་དང་། སློབ་སྟེ་ནང་འཁོད་ ཅེ་མོ་འགྲན་སྡུར་འབད་ནི་ ལ་སོགས་པའི་ དོན་ཚན་  
བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ ལཱ་ཚན་སོ་སོ་ལུ་སྤྲོད་དེ་ གྲོས་བཟུན་འབད་བཅུག་སྟེ་ ལཱ་ཚན་སོ་སོ་འི་ནང་  
ལས་ གྲོས་ཚན་ག་དེ་སྟེ་སྤྱད་ཡི་ག་? སློབ་དཔོན་གྱིས་ དེ་སྟེ་ དམངས་ཁམ་ ཉལ་  
བཅུག་སྟེ་ གསལ་ལུ་འབད་བཅུག།

དེ་ལས་ ལུ་ལས་ གྲོས་ཚན་དེ་གི་ ཞིབ་འཇུག་ག་དེ་སྟེ་ འབད་ནི་ཡིན་ནུ་? ལས་འཚར་  
ཚུ་བཟོ་བཅུག་དགོ།

ལྷ་ཚོགས་འཁུར་ཡིག

གོ་དོན།

ལྷ་ཚོགས་ཟེར་མི་འདི་ ལྷ་མས་འབྲེལ་གྱི་ཡི་གུ་འདི་ནང་གསལ་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ གནད་དོན་གང་ཅུང་ཅིག་ ལུ་ ལྷ་མས་གྱི་ངོས་ལུ་དང་། ཡང་ན་ བདེ་ལྷན་དུ་བཞེས་ཕྱི་གནད་ཟེར་ ལྷ་མས་གྱི་འདུན་ས་ལུ་ ཡུལ་བའི་ཡི་གུ་འདི་ལུ་ ཏེ་མ་ལྷ་ཚོགས་ཟེར་སྐབས་ཡིན་ཅུང་། དེ་མེད་ནངས་པ་བཞེས་ཡིག་ཟེར་སྐབས་ ཡིན། འདི་ལུ་ཡང་ལྷ་ཡིག་བཟུམ་སྟེ་ སྤྱི་ཤོག་ནང་བཀའ་དྲུ་ ཡུལ་ཤི་གི་ལམ་ལུ་གསལ་ དང་ ཉམ་གཉིས་འབད་ཡོད།

འབྲེལ་གྱི་ཡི་གུ་འདི་ལུ་ འབྲེལ་གྱི་ཏེ་མ་ལམ་བཟོ་བྱེད་ཤི་དེ་གིས་ ལྷ་ཚོས་ལོགས་སུ་ བཏུ་དགོཔ་མེད། ལྷ་ཚོགས་འབད་བཟོ་བྱེད་ཡུལ་མི་ལུ་ དང་པ་རང་གི་ངོ་སྟོན་ གཉིས་པ་དཀའ་ངལ་ གསུམ་པ་བདེ་ལུངས་ བཞི་པ་རང་གི་སེམས་ལྟོན་ཤི་ཚུ་ དེས་པ་རང་དགོ། དེ་མཚན་བཞེས་ཡིག་ དེ་གི་དོན་ཚན་ སེ་སེ་བཞིན་དུ་གི་ཐོག་ལུ་ ཅོད་ཟེར་དང་གཅིག་ལས་ ཅོད་གཞི་ཕྱི་དགོཔ་དང་ དོན་ཚོགས་སེ་ སེ་གི་ཐོག་ལུ་ འབད་དང་ཐོ་བཞེས་ཕྱི་ སྐབས་གཞི་ཕྱི་དགོཔ་འབྲེལ་གྱི་ཡི་གུ་ལམ་ རང་གི་སྐབས་ཤི་ དོན་ཚོགས་ཚུ་ དྲང་བདེ་དང་ ས་ལུངས་ཟང་ཤི་ཡོད་མི་ཅང་ཅང་ དགོཔ་མཚན་ དྲང་དཔོན་དང་རྒྱབ་མི་ གཞན་ཚུ་གིས་ ཏེ་ངས་ངས་ས་ ཏེ་གོ་ཚུ་གསལ་བཟོ་བྱེད་ ཡུལ་དགོཔ་གི་ལམ་གལ་ཆེ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་མཇུག་བཏུ་མ་དུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་"

༡. བཞེས་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་ཡིན་ན་ཏེ་གོ་ཚུ་གསལ་དགོ།
༢. བཞེས་ཡིག་གི་ལྷན་སྐྱེས་འདི་ལྷན་འབད་དེ་ ལག་ལུ་འབད་ཚུ་གསལ་དགོ།

༣. དེ་ཚེ་ལྷན་གཅིད་སྟོར་ལས་འབད་ཅུང་ བཤེར་ཡིག་གི་རིགས་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

**སློབ་ལྟུང་།**

**རིག་ཡུལ། (ཉལ་ནི) རིག་ལྟོ་བལ་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

༡. སློབ་ལྟུང་ཚུ་ལུ་ བཤེར་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ན་ ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ མོ་དོན་འདི་  
ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉལ་བཅུག་ཉེ་ སེ་ཚེ་ནང་ལུ་མོ་ལཱ་འབད་བཅུག་དགོ། ཁོང་རའི་  
གནས་ཚུན་ལུ་ ག་དེམ་ཅིག་ལུ་ ཉལ་མོ་ཡིག་? སླབ་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཡུལ། (ཉལ་ནི་ ཟླ་ནི) རིག་ལྟོ་བལ་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

༢. སློབ་དེབ་ནང་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་ བཤེར་ཡིག་ཚུ་ག་ལཱ་འབད་དེ་ ཉལ་བཅུག་ཞེ་ནམ་ལས་  
དེ་ཚུ་གི་བཟུང་ རྩད་པར་ག་ཅི་འདུག་ག་? ཟླ་བཀོད་བཅུག་ཉེ་ གསལ་བཤད་འབད་  
བཅུག་དགོ།

**རིག་ཡུལ། (ཟླ་ནི) རིག་ལྟོ་བལ་དཔྱེ་རིམ། (གཅིག་བལུམ་)**

༣. གནད་དོན་ག་ཅི་གི་ ཟླ་ག་ལས་འབད་ཅུང་ རང་རང་སོ་སོ་འི་ ཟླ་འདོད་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ བཟོ་  
ཞེ་ནམ་ལས་ བཤེར་ཡིག་ཟླ་ནི་གི་ སླབ་བཤད་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་  
དཔྱེ་ཞེ་བཤད་ཕྱིན་ནི་དང་ ཡང་ན་ མོ་རིམ་དང་ རྩད་ནམ་ཚུ་ ཚད་གཞི་ལ་གསལ་འབད་  
བཀོད་དེ་ རང་དོན་དཔྱེ་ཞེ་བཤད་ བཅུག་ནི་ལུ་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག། རང་དོན་དཔྱེ་  
ཞེ་བ་ ག་དེ་སླེ་ར་འབད་ཡིག་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བསྐྱེད་ཞེ་བཤད་དགོ།

འབའ་གན་རྒྱ།

གོ་དོན།

འབའ་གན་རྒྱ་ཟེ་མི་འདི་ གནད་དོན་གང་ཅུང་ཅིག་ལུ་ ཅ་ཡན་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ ལས་བྲལ་འབད་  
ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་བཅུགས་ཏེ་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབད་ནི་དང་ དེ་ལས་ མི་འགལ་ཟེ་པའི་ལས་བྲལ་  
དམ་བཅའི་ཡིག་རིགས་ལུ་སྒྲུབ་ཡིན།

དེ་ནང་ལུ་ དང་པ་ ཅ་ཡན་གཉིས་ཀྱི་ངོ་སྟོན། གཉིས་པ་ ཅ་ཡན་སོ་སོའི་རྟོང་ས་ལས་ ལས་བྲལ་གི་  
དོན་ཚན་ཁ་གསལ། གསུམ་པ་ དེ་ལས་འགལ་ན་དཀའ་ངལ་སེལ་བྱེད་མཁའ་ཀྱི་ཚིག། བཞི་པ་ རུས་  
ཚད། ལ་པ་ ས་གནས་དང་ཚོས་གངས། རུག་པ་ཅ་ཡན་སོ་སོའི་རྟོང་ས་ལས་ རྒྱ་མི་འབད་ སྤྱི་རྒྱ་  
ལ་ལས་རྒྱ་གཉེན་མེད་པའི་ འཛུམས་དམངས་ཚུ་གི་ངོ་སྟོན་ཁ་གསལ། བདུན་པ་ ལྷིམས་རྩ་གསལ་ས་  
ཡིག་ ལག་ཟེའུ་ཚུ་ཚང་དགོ།

འབའ་འགན་རྒྱ་ཚུ་ལ་མཐུན་ཡོད་མི་ལུ་ ལྷིམས་ཀྱིས་ཆ་འཛུགས་ཡོད་པ་ལས་ མནེ་དོན་ལག་ལཱ་འཁྲུལ་  
ཚུགས་པ་ཅིག་འོང་ནི་གི་ ཡིག་ཆ་ཅིག་འབད་ བཟོ་དགོ་པ་ག་ནི་ལས་གལ་ཆེ།

ལས་དོན།

དོན་ཚན་འདི་མཚུགས་པ་ལུ་སྟོན་པུ་ཚུ་གིས་”

༡. འབའ་གན་རྒྱ་ཟེ་པའི་གོ་དོན་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༢. འབའ་གན་རྒྱ་ ག་གིས་ ནམ་ ག་ཅི་འབད་ལཱ་ད་ བྱི་ནི་ཡིན་ན་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༣. འབའ་གན་རྒྱའི་བཞོན་རིམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་ཤེས་དགོ།
༤. གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་བའི་ འབའ་གན་རྒྱ་འབྲི་ཤེས་དགོ།

**སློབ་ལྟུང་།**

**རིག་ཡུལ། (ཉལ་ནི) རིག་ཉོ་བལ་དཔྱེ་རིམ། (གོ་བ་)**

༡ སློབ་དེ་བ་ནང་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་ བཤེར་ཡིག་ཚུ་ག་སྤུང་འབད་དེ་ ཉལ་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ གན་ཚུ་ཟེར་བའི་ཡི་གུ་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་སྤྲོ་ཡིན་ན་ སློབ་དེ་བ་ནང་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་ བོད་ཉལ་འདི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉལ་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ ཉལ་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཡུལ། (ཉལ་ནི་ རྗེ་ནི) རིག་ཉོ་བལ་དཔྱེ་རིམ། (གོ་བ། དཔྱེ་དཔྱད་)**

༢ འབའ་གན་ཚུ་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ ཡིན་ནུ་? སློབ་དེ་བ་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ དཔེ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉལ་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ བོད་རིམ་དང་ལྷན་ནུམ་འབའ་ཚིག་ལུ་སོགས་པ་ རྩོམ་བཀོད་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ ག་ཅི་འབད་མ་དུ་དང་ ག་དང་གའཛེམས་ཏེ་ བཟོ་མ་ཡིན་ན་ ཉོན་ཞིན་ན་ གན་ཚུ་འདི་དཔེ་གཞན་ཡང་སྤོད་དེ་ དཔྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག་ཏེ་ སྤྲོ་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཡུལ། (རྗེ་ནི) རིག་ཉོ་བལ་དཔྱེ་རིམ། (གཅིག་བལུམ་)**

༣ ཡམ་གསུམ་ ས་ཆ་ཡེ་ཀར་ཟེ་ ཡོད་མི་དེ་ ཡེ་ལོ་སྤུན་ལ་ཡོད་སའུམ་ ཐུ་མོ་ཚུང་ཤོས་ལུ་ཡེ་ ཀར་ཟེ་ དང་ གཞན་སྤུན་བཞི་པོ་ལུ་ ཡེ་ཀར་ཟེ་དེ་འབད་སྤོད་ཡོད་པའི་ ལྷངས་དོན་དང་ སྤྲོ་བལ་ཏེ་ གྲུ་པོ་དང་དམངས་མི་ སྤྱི་འཛེམས་ཐོག་ལུ་སྤོད་ཡོད་པའི་སྟོན་ལུས་ འབྲི་བཅུག་ རྗེ་ལུ་སོགས་པ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དོན་ཚན་བཟོ་ཏེ་ འབྲི་བཅུག་དགོ།

**རིག་ལུགས། (གྲིན་གྱི་) རིག་ཉེ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)**

༣. ཁོང་གིས་བྲིས་ཡོད་མི་སྤྱོད་ལུ་ཚུ་ དམངས་ཁང་སྐྱེན་ལུ་འབད་བཅུག་ཉེ་ དམངས་ཀྱིས་  
བཀོད་རིས་གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་མི་འཁྲིལ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དགོ།

**རིག་ལུགས། (ཉུག་གྱི་) རིག་ཉེ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)**

༥. ཁོང་གིས་འབྲི་མི་གན་རྒྱ་དག་པ་ཅིག་ ཉུག་བཅུག་ཉེ་ དམངས་ཀྱིས་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནི་  
དང་ དེལས་ གན་རྒྱ་གསུམ་ བསུ་ལུ་འབད་དེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་ རྩོམ་  
ཡོན་སྦང་བྲལ་ འབད་དགོ་པ་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ ཞལ་ཚེགས་འབད་དེ་ ཁས་ལུ་འབད་མི་  
དྲན་གསོ་འབད་བཀོད་དེ་ དམེ་སྟོན་དང་བཞག་དགོ། ལོག་ལུ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་མཁུ་  
དྲན་གསོ་བཀོད་མི་ཚུ་སེམས་ཁང་ བཞག་ཉེ་འབད་ཡིག་? མ་འབད་ བཏུ་དགོ་པ་ཨིན།  
ག་དམེ་ཅིག་འབད་ མ་འབད་བར་ལུས་ཉེ་ཡོད་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ལཱ་གཉེས་  
ཞལ་ཚེགས་ཀྱི་སྐབས་ ལོག་དྲན་གསོ་འབད་དེ་ སེམས་ཁང་ངེས་བཅུག་ནི་གི་ ཟབས་ཤེས་  
འབད་དགོ།

སྤྱི་བརྟུང་ལྷན་ཞིའི་བབས་ལམ།

སྤྱི་བརྟུང་ལྷན་ཞི་ཟེར་ཡང་། གསལ་བྱེད་དང་། དབྱུངས་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་  
སྤྱི་བརྟུང་དང་ ཚིག་ལུས་ཀྱི་ལྷན་ཞི་ལ་སོགས་པ་ ཚམ་ཉམ་ཚུན་པ་ཡིན། ང་བཅས་ར་གསལ་  
ལྷན་ཞི་ཟེར་མི་འདི་ འཇམ་རྟོང་རྟོ་ཅིག་འབད་བཅིམ་ཡིན་པས། དེ་འབད་ཡང་། ལྷན་ཞི་ཟེར་མི་འདི་  
མ་གཞི་གསལ་ ཡི་གུ་ག་ཡིན་མ་འབད་ རྫོན་སྐྱེ་འབྲེན་ཚུགས་པ་ཅམ་ཅིག་འབད་ ལྷན་ཞི་མེད་པར་ གཙོ་  
བོ་ར་ བོ་དོན་དམུད་པའི་ཐོག་ལས་ ལྷན་དགོ་པ་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་གལ་ཆེ་པུ་ཅིག་ཡིན།

མ་གཞི་ལྷན་ཞི་ཟེར་མི་འདི་ ལྷན་མི་དང་ དཔེ་དེ་བ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ཡན་ཚུན་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་སྟེ་  
ལྷན་མིའི་རྒྱུ་ལྷ་ཡོད་པའི་ ཡོན་ཏན་དང་ ཡིག་ཐོག་གི་བདེ་དོན་ ལྷན་པའི་སྐབས་ཀྱི་ སྐབས་དོན་  
ཀྱི་གོ་དོན་ཚུ་ གཅིག་ཁར་བསྐྱེད་པའི་བབས་ལམ་ཅིག་ལྷ་ སྤྱི་བརྟུང་ལྷན་དགོ་པའི་  
དགོས་པ་བཞི་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་།

༡. བདེ་དོན་ལེན་ནིའི་དོན་ལྷ།
༢. ལཱ་ཅིག་འབད་ནིའི་དོན་ལྷ།
༣. ཐོས་རྒྱའི་ཉམས་སྦྱོང་འབྲེལ་དང་ ཐོམ་རིག་ལྷ་སྤོ་བ་བསྐྱེད་ནིའི་དོན་ལྷ།
༤. བསམ་འཚར་བསྐྱེད་ལེན་ཀྱི་དོན་ལྷ།





**༡, ཉམ་མཁོའི་ཉམས་སྤྱོད་དང་ མནོ་ཚུལ།**

- ༧ ང་གིས་ དོན་ཚན་འདིའི་སྟོང་ལས་ ག་ཅི་ཤེས་ག?
- ༨ ང་གིས་ དོན་ཚན་འདིའི་སྟོང་ལས་ མནོ་བསམ་ག་དེ་སྟེ་ གཏང་དོ་ག?
- ༩ ང་གིས་ ཅོམ་འབྲི་པའི་ ཉམ་མཁོ་པའི་ དགོས་པ་ག་ཅི་ཡིན་ན?

**༢, ཅོམ་འབྲི་པའི་ཉམས་སྤྱོད་དང་ མནོ་ཚུལ།**

- ༧ ཅོམ་འབྲི་པའི་ ཉམས་སྤྱོད་ / ཡོན་ཏུན་ ག་ཅི་ཡིན་ན?
- ༨ ཅོམ་འབྲི་པའི་ འབྲི་བཅས་འདི་གིས་ དོན་ཚན་གསལ་ལ་རྒྱབ་ཤི་དང་ ས་ཁུངས་ བཀའ་ལ་བཅས་ཀྱི་བསམ་ལམ་ཚུ་ལུ་ འབྲུ་ས་བ་ག་དེ་སྟེ་བྱུང་ཞུག་ག?
- ༩ ཅོམ་འབྲི་པ་གིས་ དོན་ཚན་འདིའི་སྟོང་ལས་ མནོ་བསམ་ག་དེ་སྟེ་ས་བཏང་ཞུག་ག?

**༣, ཅོམ་འབྲི་པའི་ ཅོད་གྲུང་དང་ བཅུད་དོན་ ས་ཁུངས་སྐྱབས་བཅས།**

- ༧ ཅོམ་འབྲི་པའི་ ཅོད་གྲུང་གི་ དོན་ཚན་ག་ཅི་ཡིན་མས་?
- ༨ ཅོམ་འབྲི་པའི་ བཅུད་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་ན?
- ༩ ཅོམ་འབྲི་པ་གིས་ ཅོད་གྲུང་གི་སྐབས་ དོན་ཚིག་དང་ན་ཚིག་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་བཞོན་ ཞུག་ག?

**༤, ཅོམ་འབྲི་པ་གིས་ བཅུད་དོན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ལུ་ ས་ཁུངས་བཀའ་བཅས།**

- ༧ ཅོད་གྲུང་འདི་ནང་ འབྲུགས་ཚིག་དང་ མ་བདན་པའི་གཏམ་ ག་ཅི་ཡོད་ག?
- ༨ ཅོམ་འབྲི་པ་གིས་ བཅུད་དོན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ལུ་ ས་ཁུངས་ག་དེ་སྟེ་ས་ བཀའ་ཡིག་?
- ༩ ས་ཁུངས་དེ་ཚུ་གིས་ བཅུད་དོན་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཞེ་ནམ་འབད་བྱིན་ཚུགས་ ཞུག་ག?
- ༤ ཁུངས་གཏམ་ཚུ་ ཆ་བཞག་ཚུགས་པ་འདུག་ག?

ཅ' རྩོམ་འབྲི་པའི་ བཅུན་དོན་འདི་ས་ རྒྱངས་མ་འབྲས་འབྲས་པ་འབད་ བཀའ་ཏེ་  
འདུག་ག?

ཆ' རྩོམ་འབྲི་པ་འདི་གིས་ ས་རྒྱངས་ཞིབ་འཚོལ་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཅོལ་འབད་འབད་མ་  
ཡིན་པ་ཅིན་ ཞིབ་འཚོལ་འདི་

༡. དུས་མཐུན་འདུག་ག?

༢. དཔེ་འདི་གིས་ དམིགས་དོན་བརྗེད་མི་ ཡུལ་སྤྱི་སྡེ་བཟུང་གི་ལཱ་ ཚོད་  
ཚུགས་པ་འདུག་ག?

༣. ཞིབ་འཚོལ་འདི་ ག་གིས་འབད་ཞུག་? ཞིབ་འཚོལ་གི་ དགོས་དོན་ག་  
ཅི་ཡིན་མས?

༤. ཞིབ་འཚོལ་ནང་ ཡོད་མི་འདི་ ག་ཡིན་མ་འབད་ བཀོད་ཞུག་ག?

༥. རྩོམ་འབྲི་པའི་བཅུན་དོན་དང་ ཞིབ་འཚོལ་ནང་གི་ གྲངས་ཚུལ་ཞིབ་  
བཅུན་ཚུ་རྟགས་མཐུན་མ་འདུག་ག?

༦. པར་ཁྲམ་དེ་ཚུ་གིས་ བདེ་དོན་ཚུ་ དྲང་བདེ་ཉོན་མས་ག?

༧. པར་ཁྲམ་ཚུ་ གྲངས་ཚུལ་དང་ འབྲེལ་བ་འདུག་ག?

༨. གནས་ཚུལ་གྱི་གཞི་ལཱ་ཚུ་ ག་ཏེ་ལས་ཡིན་མས་?

༩. ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཞིབ་བཅུན་དང་ རྩོམ་འབྲི་པའི་བཅུན་དོན་ཚུ་ དོན་ཚན་དེ་  
གི་ཐོག་ལུ་ས་ བཀོད་ཞུག་ག?

༥, དཔེ་དཔེ་ལྟ་ རྒྱ་མི་གི་ངོས་ལེན།

- ༧ ང་གིས་ རྩོམ་འབྲི་པའི་ ས་ཁུངས་ཐག་ལུ་མི་དེ་ལྟ་ སློབ་ཀྱང་དང་ བཅུད་དོན་གྱི་རྒྱུ་  
སྟོང་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ལྟ་ ཆ་གནས་ཐུག་པ་ཡིན་ནུ་?
- ༨ བཅུད་དོན་དེ་ལྟ་ ང་གིས་ ཆ་གནས་ག་དམའ་ཅིག་ ཐུག་ཚུགས་ག།
- ༩ ག་ དོན་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ལྟ་ ང་གིས་ཤེས་མི་དང་ དེ་གི་མནོ་ཚུ་ལུ་འདི་ རྩོམ་འབྲི་པའི་  
བཅུད་དོན་དང་ འབྲེལ་བ་ག་དེ་སྟེ་འདུག་?
- ༡༠ དོན་ཚན་འདི་ནང་རྩོམ་འབྲི་པའི་ཐོད་གྲུང་འདི་གིས་ དེ་གི་བསམ་འཆར་ལྟ་ག་ཅི་སྟེ་  
བཅོས་འབད་ཡི་?

སྒྲུབ་ཐབས།

༡, སང་གིས་ རྒྱ་མི་འདི་ རྩོམ་ཐག་གི།

རྒྱ་མི་ཡིན་མི་ དོན་ཚན་འདི་གི་སྟོང་ལུས་ སང་གིས་ག་ཅི་ཤེས་ག་ མནོ་བསམ་བཟུང་བུ་  
དེ་འདི་སྟོང་ལུས་ སང་གིས་ མནོ་བསམ་བཟུང་མི་ཚུ་གི་ ཟུན་ཟུན་འབྲེལ་དགོ། སང་གིས་  
རྒྱ་མི་ཡིན་མི་ ཡིག་ཆ་འདི་ནང་ གཙོ་ཚིག་དང་ གཙོ་དོན་ པར་ལྲམ་ མགོ་ཡིག་ པར་  
ཚུ་ ག་ཅི་ས་འདུག་ག་ཐུག་དགོ། ག་ཞུ་ཡང་ མཇུག་ལྟ་བུ་བཅུད་དོན་དང་ མོ་བ་ལེན་གྱི་འདི་དྲི་བ་  
སེ་ཡོད་ཅུང་ བཟུང་དགོ།

ནམ་ས་འབད་ཅུང་ བརྗོད་དོན་ངོ་མ་འདི་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་མ་རྒྱ་མི་པའི་ཉེ་མ་ བཅུད་དོན་དང་  
དྲི་བ་ཚུ་རྒྱ་མི་པའི་ དཔེ་དཔེ་འདི་ནང་རྒྱ་མི་པའི་ ངོ་མ་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་ནུ་ ཉམ་གོ་ཚུགས།  
དཔེ་དཔེ་ནང་ཡོད་པའི་ ཚིག་དོན་ག་ས་ རྒྱ་མི་པའི་མཉམ་པ་ལུས་ གཙོ་བོ་ དོན་དག་ངོ་མ་  
འདི་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ རྒྱ་མི་པའི་ཡིན།

**༢, མིག་གི་གོ་དོན་མེད་པར་གཤིས་ཀྱི་རིག་པ་ལུས་དཔོན་པོ།**

ང་འབྲས་པ་ རྒྱལ་འཛིན་པ་ལྟར་ཅུང་ ཅོམ་རིག་ལྷན་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ བརྗོད་དོན་ནང་  
ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་སེ་སེ་བཞིན་དུ་གི་ གོ་དོན་ལུ་ཉེ་ ལྷན་པའི་མེད་པར་ བརྗོད་དོན་ལྟེ་  
ནང་ཡོད་པའི་ གཤིས་ཀྱི་རིག་པ་ངོ་མ་ལྟེ་ ག་ཅི་ཡིན་ན་ ཉེ་གོ་དཔོན་པོ་གལ་ཆེ།

**༣, ལྷན་པའི་རྒྱལ་འཛིན་ལྟར་ མ་བཞག་པར་ ལཱ་བྱེད་པོ།**

ང་འབྲས་པ་ ལྷན་པའི་སྐབས་ལུ་ ཟེ་བྲིས་སེ་ཡང་ལཱ་བཟུམ་པ་ཅིན་ ཟེ་བྲིས་ལྟེ་གིས་  
བརྗོད་ལུ་གནད་དོན་ངོ་མ་ལྟེ་ ཉེ་གོ་དཔོན་པོ་ གྲོགས་རམ་ལྟར་ཡིན། ཟེ་བྲིས་ལྟེ་  
པར་དང་པར་ལྟེ་ ཟེ་བྲིས་ལྟེ་གི་ཟེ་བྲིས་ལྟེ་ ལྟེ་ལུ་ཡོད་གནད་དོན་ལྟེ་ གཤིག་ལུ་མཚུན་  
དེ་ བཞག་པ་ཅིན་ གོ་དོན་ལུ་ཉེ་ ཡན་བཟུམ་ཡོད།

**༤, ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ལྷན་པོ།**

ག་དམ་ཅིག་ལྟར་ གནད་དོན་དང་ རིག་པ་ལྟེ་ཉེ་གོ་དཔོན་པོ་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ལྷན་པོ།

**༥, མོ་ཚོ་དཔལ་གྱི་**

བརྗོད་དོན་གྱི་གོ་དོན་ལྟེ་ ལྟེ་ལུ་ལྟེ་སྐབས་ལུ་ རྗོད་ཚིག་དང་ མིང་ཚིག་གི་ཉེ་མ་དང་  
ཡང་ན་ ལྟེ་ལུ་མིང་ཚིག་གྲོགས་ ཡང་ན་ རྗོད་ཚིག་གི་གནས་ལྟར་ལྟེ་ ལྟེ་ལུ་ཡང་ གོ་  
དོན་ལུ་ཉེ་གོ།

**༦, དུ་བྲེ་དཔལ་གྱི་**

བརྗོད་དོན་གྱི་ངོ་མོ་དང་ མཇུག་བཟུམ་ལྟེ་ལྟེ་ལུ་ཡང་ རྗོད་ཚིག་གཙོ་བོ་དང་ དོན་  
མཚམས་སེ་སེ་བཞིན་དུ་ དུ་བྲེ་དཔལ་གྱི་ལྷན་པོ།

**༧, འབྲེལ་བ་བརྗོད་ཀྱི།**

ཅེས་འབྲིལ་ལུགས་ཤོམ་ཅིག་གིས་ བྲིས་འབྲིལ་ཡིན་པ་ཅིན་ ནང་དོན་ཚུ་ གོ་རིམ་དན་རྟོག་  
རྟོ་འབད་ འབྲེལ་བ་འབད་དེ་འོང་མ་ཡིན། འདི་འབད་ལས་ བརྗོད་དོན་ནང་གི་ ནང་  
གསེས་དོན་ཚུ་གིས་ གཙོ་དོན་ཚུ་ལཱ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ འབྲེལ་བ་བརྗོད་ཉེ་ཉུག་དགོ།

**༨, བཅུད་བལྟ་ནི་དང་ ཚིག་འགྲེལ་རྒྱབ་ཀྱི།**

དཔེ་དེ་བ་ཀྱི་དོན་མཚམས་མེད་དང་ ཡང་ན་ ལེན་ཚན་མེ་ཉེ་གཞུང་མེད་ ཡ་ཅི་མཚོ་བསམ་  
བརྟུང་གྱེ་ དོན་མཚམས་ ཡང་ན་ ལེན་ཚན་འདི་གི་ བཅུད་དོན་གཅི་ཡིན་ན་ རང་སྟོབས་ཀྱི་  
ཚིག་ནང་ ཚིག་འགྲེལ་རྒྱབ་ཉེ་ཉུག་དགོ། ཚིག་འགྲེལ་འདི་ རང་གི་ཟེན་དེ་བ་ནང་འབྲི་བུང་  
ཡང་ན་ ཚེ་གསལ་ཅིག་ལཱ་ ངག་ཟེག་ལས་སྐབ་བུང་བརྟུབ།

**༩, ཚེ་གསལ་དང་ བྲིས་གྲེང་འབད་ནི།**

ལྷོད་ཀྱིས་ཉུག་མི་ དཔེ་དེ་བ་འདི་ ཚེ་གསལ་གཞན་མི་ཅིག་གིས་ཡང་ ཉུག་གྱེ་ཡོད་པ་ཅིན་  
དེ་དང་ཅིག་ལས་ དཔེ་དེ་བ་འདི་ལྟོ་སྐྱོར་ལས་ བྲིས་གྲེང་འབད།

༡༠, ཉུག་ནི་ལེ་འཆར་གཞི་ནང་ གདམས་ལ་རྒྱབ་ནི། དྲི་བ་བཞོན་དེ་ཉུག་ནི། དེ་སྐོར་ཉུག་ནི། ལྷོ་  
ལས་སྐྱོར་ནི། བརྒྱུ་ལོ་བ་འབད་ནི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལག་ལུ་འབྲེལ་བ་ཉེ་ཉུག་དགོ། ང་  
བཅས་ས་ ཉུག་པ་ལི་སྐབས་སུ་ ག་དེ་སྐོར་ཉུག་ནི་ཡིན་ན་ ཉུག་ནི་ཐབས་ལམ་ཅིག་དང་  
ཡང་ན་ འཆར་གཞི་ཅིག་བརྗོད་ཉེ་ཉུག་དགོ། འཆར་གཞི་དང་ ཐབས་ལམ་ཅིག་མེད་པ་འདྲ་ལ་  
ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ ཉུག་པ་ལི་གནས་སྐབས་ནང་ དཔེ་དེ་བ་ནང་གི་དོན་ཚུ་གཅི་ལཱ་  
དམིགས་གཏུན་འབད་དེ་ ཉུག་པ་ཡིན་ན་ མ་ཤེས་པས་ ཉུག་དགོ་མ་མཚོ་ལ་འབྲེལ་ཡིན།



འདི་འབདམ་ལམ་ དྲི་བ་དང་བཟུམ་པའི་ རང་གིས་མཉེ་མི་འདི་ འཚེ་ལ་དུ་གོ་པ་ཅིན་ འབྲེལ་  
ཚུགས་པ་ལས་ མ་ཉུག་པའི་ཉེ་མ་ལས་ དྲི་བ་ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཉི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཨིན།

### དེ་ཐེ་མ་ཉུག་གི།

དམུ་དེ་བུ་ཚུ་ ཉུག་པའི་སྐབས་ལུ་ དམུ་དེ་བུ་འདི་ནང་གི་ བརྗོད་དོན་དང་ ཚིག་དོན་ཚུ་ ག་ཅི་  
ཡོད་པ་ཨིན་ན་ རག་ཅམ་ཅིག་ཉུག་གོ་བའི་ན་ དམུ་དེ་བུ་འདི་ཉུག་དགོ། དེ་འབདམ་ད་ དམུ་  
དེ་བུ་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ ཚིག་འབྲུ་འེ་འེ་བཞིན་གྱི་གོ་དོན་ཚུ་ ཉུག་དགོ་པ་མེད་པ་ལས་ དམུ་  
དེ་བུ་ཚུ་ ཉུག་ཅི་ར་བཟུ་དགོ།

དམུ་དེ་བུ་ཉུག་པའི་སྐབས་ལུ་ གཤམ་གསལ་ལུ་གི་ བྲོས་འཚར་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བ།

- ☞ དམུ་དེ་བུ་ནང་ ཚིག་དོན་གཅིག་མ་ཤེས་པ་ཅིག་ དེ་འཕྲོ་ལས་ ཚིག་མཛེད་ལག་  
ལཱ་འབྲེལ་བ་ཉི་མེད་ལ།
- ☞ དང་པར་ཚར་གཅིག་ ག་དེ་དྲག་དྲག་ ཚིག་གོ་གསལ་དང་ གནས་ལྷུངས་ཀྱི་བེག་ལས་  
ཉུག་ཐབས་འབད་དགོ།
- ☞ ཉུག་པའི་སྐབས་ལུ་ ཟེན་ཟེན་བཞོད་དགོ།
- ☞ རང་ལུ་ ཉུག་ཉེ་ག་ཉེ་མེད་མི་ ཚིག་དོན་ཚུ་ ཕྱགས་བཀལ་ཉེ་བཞག་དགོ།
- ☞ དམུ་དེ་བུ་འདི་ ལོག་ཉེ་ཐེངས་གཉིས་འེ་ ཉུག་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་ཨིན།
- ☞ དྲི་བ་ཚུ་བཞོད་དེ་ ལན་འཚེ་ལ་བའི་ན་ ལེགས་ཤོམ་ཨིན།



### ཁོང་ལུས་སྐྱོར་གྱི།

ཁོང་ལུས་སྐྱོར་གྱི་ཟེར་ཕ་དུ་ མཐའ་གཅིག་རྒྱུ་ དཔེ་ཆ་ཁོང་ལུ་བཟུང་བྱེ་ ཁ་ལུས་སྐྱོར་གྱི་འདི་  
 མེད་པར་ ཏེ་མ་ཉུང་མི་ཚུ་ ངག་ཐོག་ལུ་དང་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་  
 གོ་དགོ་པ་ཡིན། ཞི་བ་འཚེ་ལ་དང་འཁྲི་ལ་བ་ཅིན་ ལུ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་མ་ཉུང་མི་ཚུ་ ངག་  
 ཐོག་ལུས་ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་པ་ཅིན་ བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ སེམས་ཁམ་དུ་ཚུགས་པ་དང་ ཁོང་གིས་  
 ངག་ཐོག་ལུ་ ལག་ལུ་མ་ཉུང་མ་ཉུང་པ་ཅིན་ བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ བརྗེ་དེ་འབྲེ་ལུ་ཡིན་ཟེར་ བཞོན་  
 རྒྱ། བརྗེ་དེ་དེ་འདི་སྐྱོར་ལུས་ ཡིག་ཐོག་ལུས་ དྲི་བའི་ལུ་བཞོན་དེ་འབྲེ་དུང་ཡང་ བད་  
 དོན་ཚུ་སེམས་ཁམ་དུ་འདི་ལུ་ ཡན་ཐོགས་ཡོད། དེ་གི་ ཐབས་ལམ་དུ་ག་ཤོས་ཅིག་ སློབ་  
 ཁང་གི་ཚོས་གོགས་དང་ སློབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁམ་ གོས་བལྟུ་འབྲེ་གི་འདི་ཡིན།

### བསྐྱེད་ཞིབ་འབྲེ་གྱི།

རང་གིས་ཉུག་མི་དོན་ཚན་ཚུ་ སེམས་ཁམ་ལུ་ དུ་འདི་དོན་ལུ་ འཕུལ་འཕུལ་ལོག་ཉུག་མི་  
 ཅིག་ལུ་ སློབ་ཡིན། དེ་ཡང་ ང་བཅས་ར་ལུ་ མི་བརྗེ་པའི་གཟུངས་མེད་པ་ལུས་ དཔེ་དེ་བ་  
 རྒྱུ་གི་ དོན་ཚན་གལ་ཅན་ རྩུགས་བཀལ་ཡོད་མི་ཚུ་དང་ ཡང་ན་ ཟེན་གྱིས་བཞོན་དེ་ཡོད་  
 པའི་ གཏོ་དོན་ཚུ་ འཕུལ་འཕུལ་ལོག་བྱེ་ ཉུག་ཚུགས་པ་ཅིན་ དུ་གསོ་འབྲེ་དེ་ སེམས་  
 ཁ་ལུས་མ་བརྗེ་པར་བྱེད་ཚུགས་པ་ཡིན། འདི་འབྲེ་ཕམ་ལུས་ བསྐྱེད་ཞིབ་འབྲེ་གྱི་ཡང་  
 ཉུག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན།

### ཉུག་ཕྱེ་ལ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱ་སེང་བྱེ་ ཉུག་ཐངས་ལྟོན་གྱི་ལུས་འགོ་བཅུགས་ སློབ་ཕུག་རང་རང་སོ་  
 སོས་ ལུ་སེམ་སེམ་འབྲེ་ཉུག་གི་འདི་ལུ་ལུགས་ཀྱིས་ ལུ་ལོ་ལུ་རྒྱུ་སྐྱོར་བྱེད་མ་ཡིན།

འཕྲུལ་འཕྲུལ་སྐྱབས་ ཉམ་ཚུལ་སོང་ཏེ་བྱོན་ནི་འདི་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་ ཉམ་ནི་ལུ་ མཁས་པ་  
བཟོ་ནི་འི་ འགན་ཁག་ལ་ལོ་ཁོང་ར་ལུ་ བཀའ་ཕྱི་ཡིན། ཉམ་ཚུལ་མ་འདྲ་ཕྱི་ ལག་ལུ་  
འབྲེལ་དགོ་མི་དེ་ཡང་ ཉམ་མི་འདི་ ལ་ལོ་སོ་སོ་འི་དགོས་མཁོ་དང་མཐུན་མ་འབད་ བཟོ་  
ཚུགས་པ་འབད་ནི་འི་དོན་ལུ་ཡིན།

**སྐད་བརྟེན་ཏེ་ཉམ་ནི།**

ལ་ལོ་རང་རང་སོ་སོ་གིས་ ཉམ་ཏེ་ཉམ་གོ་མ་ཚུགས་མི་དང་ ཉམ་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ སློབ་  
དཔོན་གྱིས་ སྐད་མེད་ཏེ་ ཉམ་བྱིན་ནི། དེ་འི་སྐྱབས་ལུ་ ལྷིང་བརྟེན་ དཔེ་དེ་བུ་ཚུ་ ལ་ལོ་འི་  
གདོང་ཁམ་མ་བཞག་པར་ རྒྱུ་ཅོ་གིས་ཉམ་དགོ་པ་ཡིན། བརྟེན་དོན་དེ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་  
ཚེས་གཅིག་ལུ་ མཇུག་བརྟེན་ཏེ་ཉམ་མི་ཅིག་དང་ ཡང་ན་ ཉམ་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་བྱོན་གྱི་དོན་  
ལུ་ བརྟེན་དོན་རིང་མོ་ཅིག་ རྒྱུ་ཚུན་བཟོ་ཞིན་ན་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་ འཕྲོ་མཐུན་དེ་ ཉམ་མི་  
ཅིག་ཡང་ཡོད། སྐད་མེད་ཏེ་ཉམ་ནི་འདི་ ཉམ་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་བྱོན་འབད་ནི་དང་ མི་ཚོ་དང་  
དཔེ་དེ་བུ་ དཔེ་དེ་བུ་དང་དཔེ་དེ་བུ་གྱི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་བཟོ་བྱེད་པ་དང་ ཡང་ན་ ཉམ་ནི་ལུ་  
སློབ་ལོ་དཔེ་བཟོ་ནི་འི་དོན་ལུ་ཡིན།

**སློབ་དཔོན་གྱི་བཀོད་རྒྱུ་འོག་ལུ་ཉམ་ནི།**

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལཱ་རིམ་དང་འཁྲུལ་བའི་ རྒྱུ་འདུལ་ གསལ་ཤོག་ ལྷན་ཅོ་མ་ ཤོག་ཁམ་  
དང་ ཡིག་རིགས་གཞན་ཚུ་ སློབ་ཁང་ནང་ འབག་འོང་ཞིན་ན་ རྒྱུ་སློབ་ཀྱི་ཐོག་ལུས་  
ཉམ་བཅུག་དགོ། དེ་ཡང་ འོག་གི་ ཉམ་ཚུལ་མ་འདྲ་ཕྱི་ཚུ་གི་ ཐོག་ལུས་ཉམ་བཅུག་དགོ།

\* སློབ་དཔོན་གྱིས་ བརྟེན་དོན་ཅིག་ངོ་སྟོན་འབད་ཞིན་ན་ སློབ་ཡུལ་རང་རང་སོ་སོ་  
གིས་ ཉམ་དགོ་པ་འི་ དགོས་དོན་ཅིག་བཟོ་ཏེ་ བརྟེན་དོན་ཚེས་ ཡང་ན་ ཆ་

**གསལ་ཅིག་ཉུག་བཅུག་ནི།**

- \* སློབ་དཔོན་གྱིས་ བརྗོད་དོན་ཅིག་ཚུངས་པར་ ཡང་ན་ ཚུགས་ཅིག་ ལྟར་བཏོན་ ཉུག་པ་དུ་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ རང་སོའི་དཔེ་དེ་བུ་ནང་ བཏུ་བྱེ་བྱེ་ནི་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་ དོན་མཚམས་བར་ན་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ མོ་ཚེད་དཔག་བཅུག་བྱེ་དང་ དོགས་ སེལ་དང་ དྲི་བ་འདེག་དེ་ ཉུག་མི་འདི་གི་ སློབ་སྟེ་དམངས་དང་གཅིག་ཁར་ དག་ཐོག་དང་ ཡང་ན་ ལོག་ཐོག་ལས་ བཅུག་དོན་བཏོན་བཅུག་དགོ།
- \* ཚེ་རིགས་བསྟོམས་ཀྱི་ ཚུལ་ལྟར་ཉུག་བཅུག་ནི།
- \* ལེ་ཚན་གཞན་མི་ཚུ་ རང་སོའི་ལཱ་འབད་དེ་བྱོན་པའི་སྐབས་ལཱ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལེ་ཚན་ཚུངས་ཀྱི་ཅིག་ ཡང་ན་ ལཱ་ལོ་ཚུ་འབད་མི་ཅིག་ལཱ་ ལྟར་བཏོན་ཏེ་ཉུག་ནི།
- \* ལེ་ཚན་ ཡང་ན་ སློབ་སྟེ་དམངས་དང་གཅིག་ཁར་འབད་ ལྟར་བཏོན་ཏེ་ ཉུག་ བཅུག་ནི།

**རྒྱུ་སྐྱོར་གྱི་ཐོག་ལས་ཉུག་ནི།**

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལེ་རིམ་གྱི་ཤེས་ཚད་དང་འཕྲིལ་བའི་ མཁོ་ཚུ་ལཱ་ལུ་འབད་བཏུ་ ལེ་ཚན་ནང་ ཉུག་བཅུག་ནི་ དེའི་སྐབས་ལཱ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཉུག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལཱ་ལུ་འབད་ ཐོག་ལས་ བརྗོད་དོན་ལཱ་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྒྱུ་སྐྱོར་གྱི་ཏེ་ ཉུག་ཚུགས་པ་བཟོ་བྱེ་ རྗོངས་ཉུག་ནི་ལཱ་ ལྟར་བཏོན་བཅུག་དགོ། འདི་འབད་མཁོ་ལས་ རྒྱུ་སྐྱོར་གྱི་ཐོག་ལས་ཉུག་ནིའི་ ཉུག་དེ་བུ་ཚུ་ གོ་རིམ་ བསྐྱོགས་ཏེ་ བཟོ་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེ་བུ་ཚུ་ གནམ་ལཱ་ཚུ་བྱེ་ ཉུག་བཅུག་པ་ཅིན་ འོས་འབབ་ཆེ་བྱོག་ རྗོངས་ལཱ་ཨིན།

རྒྱལ་སྤྱི་འཛུགས་ལས་ འུག་ནི་ལྟོན་པའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་འདི་ འུག་ནིའི་རིག་ཆ་ལུ་འདྲ་མཉམ་  
 ཡོད་པའི་ སློབ་ཡུག་ལཱ་ཚུ་ལུ་འུག་དང་གཞིག་ཁམ་ལྟོན་ལྟོན་ ལཱ་ཚུ་ལུ་འོས་འབབ་ཡོད་པའི་  
 བརྗེས་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་འབད། དེ་ལས་ ལཱ་ཚུ་གི་ ལཱ་ལོ་རེ་རེ་ལུ་ འུག་བཅུག་དགོ། སློབ་དཔོན་  
 གིས་ འུག་ཟངས་ཀྱི་ཟབས་ལམ་གཞིག་འབད་དུང་ གཉེས་འབད་དུང་ཞིག་ གདམ་ལ་རྒྱལ་ལྟོན་  
 ལས་ ལཱ་ཚུ་ལུ་ལྟོན་དེ་ དེ་དང་འཁྲིལ་འུག་བཅུག་ནི་ རྒྱལ་སྤྱི་འཛུགས་ལུ་ འུག་ནི་འདི་གིས་  
 འུག་མི་འདི་ལུ་ བརྗེས་ལྟོན་གསར་པ་ལཱ་ལཱ་ གོ་ལྟོན་གསར་པ་ལཱ་ འབྲེལ་བཟུགས་འབད་དགོ་པ་  
 ཡིན་མ་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ ཁོང་ར་ཤེས་མི་ཟབས་ལམ་ཚུ་ ལག་ལུ་འབྲེལ་བཟུགས་ གསར་བཟུགས་  
 འུག་ནིའི་ གོ་སྐབས་ལུ་བཅུག་དགོ་པ་ཡིན།

**རང་ལྟོབས་ཀྱིས་ འུག་ནིའི་ལས་རིམ།**

སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ འུག་ཟངས་ཀྱི་རིག་ཆ་ལུ་དང་ མཚོགས་པར་འུག་ནིའི་ གྲོག་སྤྱད་འབྲེལ་བཟུགས་ནི་  
 དེ་ལས་ མིང་ཚིག་ཚུ་རྒྱ་སྐད་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་ཁང་ནང་ རང་ལྟོབས་ཀྱིས་འུག་ནིའི་  
 རུས་ལུ་ལྟོན་ལྟོན་འུག་བཅུག་དགོ། དེ་གི་དོན་ལུ་ འུག་ནིའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ ལཱ་ལོ་ཁོང་ར་ལུ་ གདམ་ལ་  
 རྒྱལ་བཅུག་དགོ་པ་དང་ སློབ་དཔོན་གིས་ལྟོན་པ་ཅིན་ ལཱ་ལོ་ཁོང་ར་ རང་ལྟོབས་ཀྱིས་ འུག་ཚུགས་  
 པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ གདམ་ལ་རྒྱལ་སྤྱི་འཛུགས་ལུ་ཡིན། གྲོག་སྤྱད་འབྲེལ་བཟུགས་ལུ་ ཉེན་བཟུང་སློབ་  
 ཁང་ནང་ སྤྱད་པ་འབད་བཅུག་དགོ་པ་དང་ འུག་ནིའི་ལྷིམ་ལུ་ཡང་ རྒྱ་སྐད་ལྟོན་དགོ།  
 གྲོག་སར་སློབ་རིམ་ནང་ཡིན་པ་ཅིན་ ཉེན་མ་རེ་ལུ་ རུང་ཤོས་ར་ རུས་ལུ་སྐར་མ་ ༡༥ རེ་ གནས་རིམ་  
 དང་མཉམ་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ལྟོན་དེ་ འུག་ནིའི་སྤྱད་པ་འབྲེལ་བཅུག་དགོ། སློབ་རིམ་ ༡ པ་ལས་ ༡༢  
 པ་ཚུ་གི་ སློབ་ཁང་ནང་ ཡིན་པ་ཅིན་ ཉེན་བཟུང་བཞིན་པུ་ སྐར་མ་ ༡༥ རེ་དང་ ལྷིམ་ལུ་འབད་དུས་

ཡུན་སྐར་མ་ ༣༠ ནེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ཉམ་ནིའི་དུས་ཡུན་བྱིན་དགོ། རང་སྟོབས་ཀྱིས་ཉམ་ནིའི་སློབ་  
ལུ་ཚུ་ཡང་།

- ⊙ དམེ་དེ་བ་ནང་ལས་རང་གིས་དཀའ་མི་ རང་གསལ་དོན་ཚན་ཅིག་གསལ་ལ་རྒྱབ་ཏུ་ བཤད་ནི།
- ⊙ རང་གི་ཆ་རོགས་ ཡང་ན་ སེ་ཚན་རྒྱུང་ཀྱང་ དམེ་དེ་བ་ཀྱི་སྐོར་ལས་བསྐྱུན་གྱིས་རྒྱབ་ནི་དང་  
གཅིག་ལས་ཉམ་ནི།
- ⊙ ཉམ་མི་དམེ་དེ་བ་ཚུ་གི་ རྩོམ་ཀོད་དེ་བཞག་ནི།
- ⊙ ཅ་དོན་གྱི་སྐོར་ལས་ བཅུད་དོན་རྒྱུང་ཀྱང་འབད་བརྟེན་ཏེ་ བྲི་ནི།
- ⊙ རང་གིས་ཉམ་མི་ དམེ་དེ་བ་ཚུ་ལུ་ རང་གི་བསམ་འཚར་ཚུ་བཀོད་དེ་ དུས་དེ་བ་བཟོ་ཞིན་ན་ སློབ་  
དམེ་ལུ་ཡུལ་ནི་དང་ ཡང་ན་ གྲོག་སྦྱང་གི་ རྒྱགས་བཀལ་ནི།

**གཅིག་ལས་ཉམ་ཏུ་ རྒྱགས་རམ་འབད་ནི།**

སློབ་ཡུག་ཚུ་ སློབ་དམེ་དང་ འགོ་འདྲེན་པ་ ཡང་ན་ རང་གི་ཆ་རོགས་དང་གཅིག་ལས་ རྒྱོས་བསྐྱུན་  
དང་ དྲི་བ་དྲིས་ལཱ་འབད་དེ་ ཉམ་ནིའི་གོ་མས་སྦྱང་བྱིན་དགོ། དེ་བཟུམ་སྟེ་ སེ་ཚན་ནང་ དྲིས་ལཱ་  
འབད་དེ་ཉམ་པ་ཅིན་ གཤམ་གསལ་ལུ་གྱི་དཔྱད་པའི་རྩོག་ལས་ཉམ་ནིའི་ ཟབས་ལམ་ཚུ་འབྲེལ་བཟུགས།

- ⊙ དམེ་དེ་བ་ཀྱི་མིང་དང་ མགོ་ཡིག་ པར་ རང་གི་ཉམས་ལྗོངས་ལུ་ གཞི་བཞག་ཏུ་ དམེ་དེ་བ་འདི་  
གཞིའི་སྐོར་ལས་ཡིན་ན་ མོ་ཚན་དཔག་ནི།
- ⊙ བརྗོད་དོན་ལུ་བཏུ་དེ་ དྲི་བ་ཚུ་བཟོ་ནི།
- ⊙ མིང་ཚིག་དང་ གོ་དོན་ལུ་ཞག་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ དོགས་དཔྱད་འབད་ནི།
- ⊙ བཅུད་དོན་བསྐྱུ་དེ་ བརྗོད་དོན་ངོ་མ་ གཞི་ཡིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི།

**དྲི་བ་དང་ རྒྱོས་བསྐྱུན་འབད་ནི།**



ལྷན་ཞི་དང་ཚུམ་རིག་གི་དཔེ་དེབ་གདམ་ཁའི་ཚད་གཞི།

ཉུག་ཉེ་དང་ཚུམ་རིག་གི་གནས་ཚད་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉུག་བརྒྱུ་པའི་མཁོ་ཆས་མ་འདྲ་ཕ་  
འོས་འབབ་ཅན་ཚུ་གདམ་ཁ་རྒྱུ་དགོ་པ་གལ་ཆེ། སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་མནོ་རིག་དང་ བསམ་སྟོན་ དེ་  
ལས་འཛུགས་གྲུབ་ཚུ་ རྒྱ་སྐྱེད་འབད་ཚུ་གསལ་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ གདམ་ཁ་རྒྱུ་བཟང་ས་གྱི་ཚད་གཞི་དང་  
ལམ་སྟོན་ཚུ་ཡང་།

- ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- ལྷེ་དང་སྐྱོད་པ་དག་ཏུ་གྱུ་ ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- ཚུམ་རིག་ འབྲི་བཞེད་ཚུ་ལ་མཐུན་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- དོན་ཚན་སྟོང་ཆེ་ཏུ་གྱུ་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེབ་ཚུ།
- ཉུག་མིའི་གནས་ལྗངས་(འཕེལ་སྐྱོད་དང་)དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་ ལམ་ལུགས་སྲིལ་དང་  
མཐུན་པའི་ དཔེ་དེབ།
- ཚིག་དོན་ཁ་གསལ་ལ་འབད་ ཉུག་ཚུ་གསལ་པའི་དོན་ཚན་དང་ལྷན་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- རྒྱ་ཡིག་གི་རིག་ཆ་ལ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཉེ་ལུ་ཡན་ཐོགས་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- དཔེ་དེབ་ནང་གི་ སྤང་ཅེད་པ་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ ཉུག་ཚུ་གསལ་པའི་འབད་ཡོད་མི་ཚུ།
- ཞུས་ཚད་དང་འཁྲིལ་བའི་ དཔེ་དེབ་ཚུ།
- མི་སྡེའི་གནས་ལྗངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་ དངོས་སུ་འབད་བུང་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་འི་  
སྐོར་ལས་ ཡོད་པའི་གསར་ཤོག་དང་དུས་དེབ་ སྤོད་བྱས་དང་འཆར་གཞིའི་ ཡིག་ཆས་ཚུ།

**སྐུ་ཚད་དམའ་མེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྩོམ་རིག་གི་དཔེ་དེབ་གདམས་ཀྱི་འཇུག་པའུ་བུ་བཟང་ལ།**

- ༡, འཆར་ཚོམ་ (དངོས་འབྱུང་མེད་པར་ རྩོམ་རིག་གི་ཐོག་ལས་བཟོ་བྱེད་མི་ཡོད་པའི་) ལྷུང་དང་ རྩོམ་སྲོལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཉེ་མུ།
- ༢, ལཱ་ལོའི་དཔེ་དེབ་འབྲི་མི་ མིང་གཏུམ་ཅན་ཚུ་གིས་འབྲི་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེབ་དང་ཚོམ་ཚུ།
- ༣, རང་བཞིན་གནས་ལྷུང་སྲི་སྟོན་ལས་ཡོད་པའི་ དངོས་ཚོམ་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ རྣམ་མི་ཉེ་ཚུ་ མི་ རྟེན་ ལམས་ཅན། ཉེ་མུ་སྐྱེས་ལུ་ ལཱ་སོགས་པའི་སྟོན་ལས་ཡོད་མི།
- ༤, ཉེ་མུ་ལས་དཔེ་དེབ་ཡོད་པའི་ ལྷུང་དང་འདྲེ་ མི་མ་ཡིན་པའི་ལྷུང་ཚུ།
- ༥, རྒྱ་ལོག་གི་མིང་ཚིག་དང་ རྩོམ་སྲོལ་ ཅོག་འབྲེལ་ ལཱ་ལྷུང་དེ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- ༦, ཉེ་མུ་བཟུང་ལཱ་ལེ་འབྲེལ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་ལྷུང་དེ་འབྲེལ་ཚུ་གསལ་པའི་ རྩོམ་རིག་ཚུ།

**སྐུ་ཚད་མཐོ་མེད་ཀྱི་དུང་ རྩོམ་རིག་དང་ལྷུང་མི་མཁོ་ཆས་ གདམས་ཀྱི་འཇུག་པའུ་བུ་མཐོ་ལུ།**

- མི་ལཱའི་དུང་དེ་བར་མཁོ་བའི་ བལྟ་མཐོང་ དཔེ་དེབ་ མི་ཚོས་གཅོང་མ་བཅུ་དུག་ ལྷུང་ཚོས་དགོ་ བཟུང་དང་ལས་ཀྱི་འབྲས་ ཡར་ལྗོད་དུག་དང་ ཚད་མེད་བཞི་ལཱ་སོགས་པའི་སྟོན་ལས་ ཡོད་པའི་ དཔེ་དེབ་ཚུ།
- དེང་སང་དང་ དང་ལུགས་ཀྱི་ཚོམ་སྐྱོག་པ་ཚུ་གིས་ བྲིས་ཡོད་པའི་ཚོམ་རིག་ ལྷུང་གསལ་ཅན་ཚུ།
- ལཱ་གསལ་བཤད་ བསྟུན་བྱེད་དང་ ལུ་ལྷུང་ལཱ་ལེ་ འབྲེལ་དགོ་པའི་ལཱ་བཤད་ དཔེ་གཏུམ་ སྟོན་གཏུམ་ཚུ་ ཚུ་དེ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་རིགས།
- ཉེ་མུ་ལས་དཔེ་དེབ་ཡོད་པའི་ ཡང་མོ་ རྩོམ་སྲོལ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- ཚོས་དང་ལམ་སྲོལ་དང་ མཐུན་པའི་གནད་དོན་དང་ལན་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- སློབ་ལུགས་ཚུ་གིས་འབྲི་ཡོད་མི་ རྩོམ་དང་ལྷུང་ ལཱ་གསལ་ཤོམ་ཚུ།



- གྲང་ཡིག་ འདྲི་དེ་ལ་ འབྲི་ཚེ་མ་ རྣམ་ཐར་ རྩོགས་བརྗོད་ གྲམ་རྒྱན་ ལོ་རྒྱུ་ གནས་ཚུལ་ གསལ་བཤད་ ལྷན་ཁུལ་སོགས་པའི་ དཔེ་དེ་ལ་སྟོན།
- འཛམ་གླིང་ནང་གི་ མཁས་པ་མིང་གྲམ་ཅན་ཚུ་གི་ རྣམ་ཐར་དང་སྐད་ཚེ་མ་ དཔེ་བཞག་བརྒྱུ་ མི་སྟོན།

བྱི་ཞི་འི་རིག་སྐུལ་དོན་ཚན་གདམ་ཁའི་ཚད་གཞི།

**སྤྱི་བརྒྱུད་ དོན་ཚན་གདམ་ཁ་རྒྱུ་བ་ད།**

- ཚོས་དང་ལམ་སྟོན་ལུ་ཡན་པའི་ནང་དོན་ཡོད་མི།
- ལཱ་ཁོའི་ཤེས་ཚད་/ལོ་ཚད་དང་འཇུག་པའི་དཔེ་དེབ།
- སྤྱི་བརྒྱུད་དུས་ཚད་ནང་ མཇུག་བསྐྱུ་ཚུགས་མི་དོན་ཚན།
- དུས་མཐུན་གྱི་ འགྲུ་བ་དང་མཐུན་མ་བཟོ་བྱེ་ ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ།
- དངོས་ཚུལ་འཆར་ཚུལ་ ལྷན་ཚུལ་གྱི་རིགས་ དཔེ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི།
- ཚུལ་རིག་དཔེ་དེབ། ཞབས་ལྷ། རུང་མོ། སློ་བེ། དཔེ་གྲུ་མ། ལ་བ་ཤད། གནས་ཚུལ་གསུང་  
ཤོག་ཚུ།
- ཡི་གུ་འབྲི་བཅས་སྐྱི་ག་བཀོད་ རྣམ་གཞག་གི་དཔེ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི།
- མོ་མོ་དང་ རྣམ་གཞོན་ སོ་སོའི་བསམ་འཆར་བཀོད་ཡོད་མི་ ཚུལ་གྱི་རིགས།
- ལུང་འདྲེ་ རྒྱ་གྲུ་མ་ རྒྱུ་གྲུ་མ་ ཡལ་གྲུ་མ་ ཡོད་པའི་ཚུལ་དེབ་དང་ ལོ་ན་དང་འཇུག་པའི་  
འབྲེལ་ཡོད་དང་སློབ་ཡོད་པའི་སྤྱད།
- ཟ་དམ་ཚིག་དང་ ལས་རྒྱ་འབྲས་ བཅི་མཐོང་དང་ བསམ་སྟོན་ལུ་ཡན་པའི་རིགས།
- དུས་རྒྱུ་གྱི་ལཱ་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ དཔེ་དེབ། ལྷ་བསམ་བཞེས་དང་མ་བཞེས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ཚུད་  
དེ་ཡོད་མི།
- སྤྱད་དང་ཚིགས་བཅད་གྱི་ ཚུལ་གྱིས་གཅིག་གིས་གཅིག་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི།
- པར་དང་ཡི་གུ་གྱིས་ སློབ་རིམ་དང་འཇུག་ཏེ་ ཚད་ལྡན་ཡོད་མི།
- ཡི་གུའི་སྐོར་བཙུ་ ཤེས་ཚད་གྱི་རིམ་ལ་དང་ འཇུག་ཏེ་ཡོད་མི།

- གནས་འཛམ་མ་འདྲ་ལ་ སློབ་ཚིག་ ༤ པ་ ༡༠ པ་ ༡༢ པ་གསུམ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་  
ཚིག་མཛད་ཚུ།
- མི་ཚེའི་ལག་ལེན་ནང་ མཐོ་ཆེ་བའི་ཀི་དེ་བ་ དཔེ་ན། (འགྲེམ་ལང་ དུལ་ལང་ འཕུལ་ལང་  
ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ ཡོད་མི་དེ་བ་ཚུ།)
- རྫོང་རྒྱའི་དབྱེ་བ་ རྟན་ཡིག་གི་འབྲུང་ཁུངས་ རྟན་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ གནད་དོན་ཚུ་དེ་ཡོད་པའི་  
དཔེ་དེ་བ།
- བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་སྟོར་ལས་ དབྱེ་བ་ལྟོན་ཚུགས་པའི་དཔེ་དེ་བ།
- སློ་མཁུ་ཚུ་མ་དེ་གི་ ལམ་ལྟོན།
- དོན་ཚན་གདམ་ལ་རྒྱ་བ་ད་ རྟན་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྟོར་བ་ ལམ་སྟོན་ འདེམས་གོང་འཕེལ་གྲང་  
ཚུགས་པའི་གནས་ལུ་བཏུ་དགོ་པ།
- སློབ་ཕྱག་གི་ཤེས་ཚད་དང་ འཁྲིལ་མ་འཁྲིལ་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ གནས་ཚད་དང་སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན་  
ལུ་བཏུ་དགོ།
- ཡོ་མེའི་དབྱེ་བ་དང་ དེགས་ ཚོས་ལུགས་ གཡུས་ཕྱོགས་ཚུ་གི་ དྲག་ཞན་དང་ ཉེ་འདྲི་ཕྱོགས་  
དེ་གི་ དབྱེ་བ་མེད་པའི་དོན་ཚན་ལུ་ གཞི་བཅོལ་དགོ།
- ཉེ་མ་དང་ དཔེ་གི་ མཚོ་མ་དེ་གི་འབྲི་བཞོན་གྱི་ རྟན་པར་ཚུ་ ཚད་མཉམ་འབད་ ཚུན་དགོ་པ།
- གནས་ཚུལ་དང་རྒྱུ་མཐོང་ཚུ་ནང་ རྩམ་བསྐྱགས་དང་ གསལ་བསྐྱགས་ བཏུང་མི་ཚུ་ ལེགས་  
ཤོམ་ཡིན་ཟེང་བའི་ རྟམ་རྟོག་གི་ཐག་བཏོག་ལྟེ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དགོ་པའི་སྟོན།



# དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།

དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།

ངོ་སྟོན།

ཕྱིང་ལའི་ ཚོས་ཚན་ཅུ་གཞུང་ ༢༠༠༧ རེ་མ་འདི་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ལྷན་ཡིག་ ཉུག་ནི་དང་བྲི་  
ནི་ ལྷན་ནི་དང་ ༡༣ རྒྱུ་འཛིན་ཅུ་ལུ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་འདི་དོན་ལུ་ཨོན། ལྷན་དེ་མ་འདི་ནང་ ལོ་ལྟེ་  
དང་ ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱགས་ རྒྱང་མ་གཅིག་གིས་མ་ཚད་པར་ དུས་འུམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ཚུ་  
ཡང་ བཅུགས་ཏེ་བཟོ་ཡོད་པ་ཨོན། དུས་འུམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ དམིགས་དོན་ཚུ་ཡང་།

- ལཱ་ལོ་ཚུ་ ཤེས་ཡོན་སྤྱད་ཅུ་ལུ་ནང་ ཡར་རྒྱས་ག་དེ་སློལ་བྱེད་ཀྱི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ལཱ་ལོ་ཚུ་གི་ཤེས་ཚད་ཚུ་ གནས་འུམ་བརྩོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལྷན་འུམ་ཡར་ལང་ ག་དེ་སློལ་གཏང་  
དགོ་པ་ཨོན། དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ལཱ་ལོ་ཚུ་གི་སྤྱིར་བཏང་ གྲུབ་འབྲས་ བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི་ཚུ་ཨོན།

ཤེས་ཚད་ཀྱི་གཞི་བཞགས།

ཕྱིང་ལའི་ལྷན་ཡིག་གི་ ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་འདི་ ལཱ་ལོ་ཚུ་སློབ་ཚིག་ ༡༢ པ་ མཐའ་  
འཁྲུལ་ཡང་ ཁོང་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཤེས་ཡོན་ག་ཅི་བཟུམ་དགོ་ག་ ཞིབ་འཚོལ་དང་ དབྱེ་དབྱེ་འབད་དེ་  
བཟོ་བཟོ་ཨོན། དེ་མ་ཚད་ ཨོང་ལོ་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་ རྒྱ་སིལ་ཀླན་ཉོར་ (The silken  
Knot) ལུ་ ཡང་ག་ཞི་བཅོལ་འབད་ཡི།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན།

སློབ་སྦྱོང་ལམ་སྟོན་འདི་གིས་ ལཱ་དེ་མི་རེ་རེ་བཞིན་ནང་ གནས་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་འདི་ ག་དེ་སློལ་གྱི་སྐབས་  
ཚུགས་ག་ བརྟེན་འབད་ཡི་ཞུ། དེ་འབད་ཡི་ལམ་ དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལྟགས་འདི་ སློབ་སྦྱོང་ལམ་སྟོན་  
ཚུ་ལཱ་ ག་ཞི་བཞག་བཞག་ཡི་ཞུ།

དབྱེ་ཞིབ་མ་འབྲས།

ལོ་གཅིག་ནང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ་མི་ཚུ་ འོག་ལཱ་བཀོད་དེ་ཡོད།

༡. དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།
༢. དུས་རྒྱུན་སྦྱང་རྒྱགས་དབྱེ་ཞིབ།
༣. ཚོས་རྒྱགས།
  - ༣.༡ ལོ་ཕྱེད་ཚོས་རྒྱགས།
  - ༣.༢ ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱགས།

དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།

དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་འདི་གིས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལོ་གཅིག་ནང་ ཤེས་ཡོན་ག་ཅི་རེ་ཉལ་བྱེ་འབད་  
ཅུང་ འདི་གི་གྲུབ་འབྲས་དང་ འོགས་གྲུབ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཞགས་མ་ཚད་པར་ སློབ་དཔོན་གྱི་  
སློབ་བྱོན་འབད་བཅའ་ཚུ་ཡང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡི་ཞུ། དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ དམིགས་  
ལཱ་ལཱ་གཅི་བོ་ར།

- སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲག་གཉིས་ཀྱི་ སློབ་བྱོན་དང་གྲུབ་འབྲས་ག་དེ་སློལ་བུ་ག་ བཟུ་ཚུགས་ནི།
- སློབ་དཔོན་ལཱ་ སློབ་བྱོན་ཐབས་ཤེས་དང་མཁོ་ཚུ་ ག་དེ་སློལ་འབད་དགོ་ཡི་ཞུ་ན་ གོ་གསལ་རམ་  
འབད་ཚུགས།

- སློབ་དཔོན་གྱིས། ལཱ་ལོ་སེ་སེ་བཞིན་དུ་གི་ རྩལ་ཐངས་ག་དེ་སློལ་ཞིན་ན་ ཏ་གོ་ཚུགས།
- ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས། ཁོང་སའི་ལཱ་ ག་དེ་སློལ་འབད་ཡི་ག་དང་ ག་ཅི་ཡར་ཚུས་ག་དྲུང་དཔོལ་ཡོད་ག་ཚུ་ཏ་གོ་ཚུགས།
- ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས། ཁོང་སའི་བཟོན་འབྲུགས་དང་ རྩལ་འབྲས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ ཏ་གོ་ཚུགས།
- ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས། འད་གིས་འད་དང་ ཚ་རོགས་ནང་དོག་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ལཱ་ གོ་སྐབས་ཐྱིན་ཚུགས།
- ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས། དཔེ་ཚུ་འབྲུག་ནི་དང་ ཚ་རོགས་འབད་ནི་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ རྩལ་སྟོན་ལམ་ལྷན་གསུམ་ཚུ་ནང་ བཅའ་མར་གྲོགས་ཚུགས།
- ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས། ཁོང་ས་ཡན་ཚུ་ན་གི་བར་ན་ འོགས་གྲུབ་དང་སྟོན་ཚུ་ དང་ལཱ་ཞེ་འབད་ཚུགས།
- ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས། མནོ་བསམ་ཐེབས་ག་དྲུང་ནི་དང་ དཀའ་ངལ་བསལ་ཞི་འི་རིག་ལཱ་ཚུ་ ཡར་ཚུས་འཕྲོ་ཚུགས།

འོག་གི་ཚུ་ དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ མོས་འཆར་སྦྱོང་ལཱ་ཞིན།

- དཔེ་ཚུ་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་བསྐྱེད་ དག་ཐོག་ལཱ་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དགོ།
- ལཱ་ལོ་ནང་དོག་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་ཐྱིན་དགོ།
- འད་གིས་འད་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་ཐྱིན་དགོ།
- ལཱ་ལོ་ཚུ་ ལཱ་ཚུ་ནང་འབད་ཅུང་ ཚ་འབད་ཅུང་ ཏ་རྟོག་འབད་དེ་ རོ་བཞུག་དགོ།
- བྲི་ནི་འི་སྦྱོང་ལཱ་འབད་མཉམ་ད་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འི་ དུས་ཚུན་མང་ལུ་ བཞུག་དགོ།
- ལཱ་ལོ་ཚུ་ བཅའ་མར་གྲོགས་ཞི་དང་ ཏ་སྐབས་ རྩལ་ཞི་འི་རིག་ལཱ་ཚུ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འི་དོན་ལཱ་ དཔྱེ་ཚུ་ལཱ་ལཱ་ཞེ་འབད་དགོ།
- བྲི་ནི་དང་ རྩལ་ཞི་གི་སྦྱོང་ལཱ་འི་དོན་ལཱ་ དཔེ་སྟོན་བཟོ་བཞུག་དགོ།



- རྒྱ་མཚོ་དཔེ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་དང་འཁྲུལ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་  
 ཉམ་ཉམ་འབད་དེ་ རྒྱ་མཚོ་ལུ་འབྲེན།

རྒྱ་མཚོ་སྐྱོད་སྐྱོད་ལུ་བཞུགས་དེ་ཉིད་ཀྱི་  
 རྒྱ་མཚོ་སྐྱོད་སྐྱོད་ལུ་བཞུགས་དེ་ཉིད་ཀྱི་ སློབ་གྲྭ་ལུ་ ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ ཉམ་ཉམ་འབད་དེ་  
 ལུ་ལྷན་ལུ་བཞུགས་ཚུ་དང་ ཚོས་རྒྱ་མཚོ་ལུ་འབྲེན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ ཚུ་དཔེ་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

ཚོས་རྒྱ་མཚོ་  
 ལུ་ལྷན་ལུ་བཞུགས་ཚུ་དང་ ཡོང་ལུ་འབྲེན་ལུ་འབྲེན་ལུ་ལྷན་ལུ་བཞུགས་ལུ་འབྲེན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

དེ་ཉིད་ཀྱི་དང་ལ། ལུ་ལྷན་ལུ་བཞུགས་ལུ་འབྲེན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་  
 ལུ་ལྷན་ལུ་བཞུགས་ལུ་འབྲེན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ ལུ་ལྷན་ལུ་བཞུགས་ལུ་འབྲེན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་  
 ལུ་ལྷན་ལུ་བཞུགས་ལུ་འབྲེན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ ལུ་ལྷན་ལུ་བཞུགས་ལུ་འབྲེན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

རྒྱ་མཚོ་  
 ལུ་ལྷན་ལུ་བཞུགས་ལུ་འབྲེན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ ལུ་ལྷན་ལུ་བཞུགས་ལུ་འབྲེན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

རྒྱ་མཚོ་ལུ་བཞུགས་ལུ་འབྲེན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་  
 ལུ་ལྷན་ལུ་བཞུགས་ལུ་འབྲེན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ ལུ་ལྷན་ལུ་བཞུགས་ལུ་འབྲེན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་  
 ལུ་ལྷན་ལུ་བཞུགས་ལུ་འབྲེན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ ལུ་ལྷན་ལུ་བཞུགས་ལུ་འབྲེན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

ལུ་ལྷན་ལུ་བཞུགས་ལུ་འབྲེན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་  
 ལུ་ལྷན་ལུ་བཞུགས་ལུ་འབྲེན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ ལུ་ལྷན་ལུ་བཞུགས་ལུ་འབྲེན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་  
 ལུ་ལྷན་ལུ་བཞུགས་ལུ་འབྲེན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ ལུ་ལྷན་ལུ་བཞུགས་ལུ་འབྲེན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

ངེ་བའི་བཟོ་བཀོད།

དྲི་བ་ལཱ་བྲེ་ཚན་ ༡་ནང་ ལ་ ༢ འབད་ཡོད།

སྡེ་ཚན་ཀ།

བྲེ་ཚན་ཀ་འདི་ སྡེ་འཁོར་འཛིན་ལཱ་ དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལཱ་ཡིན། འདི་ལཱ་སྐྱགས་བརྒྱ་ཚ་ ༤༠ ཡོད། འདི་  
གིས་ ཨ་ལོའི་སྡེ་འཁོར་འཛིན་ལཱ་ཚུ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ཡིན།

སྡེ་ཚན་ ཀ་ ལཱ་ཡང་ ངེ་བའམ་ ༢ ལཱ་དབྱེ་སྟེ་ཡོད།

ངེ་བའམ་དང་པ།

འཛིན་ཚུ་འདང་ གཏུང་ཡིག་གི་དྲི་བ་ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ནང་ལས་ དྲི་བ་གདམ་ལ་རྒྱབ་ཏུ་ ལན་འཛི  
དགོ། དེ་ལཱ་ སྐྱགས་ ༢༠ ཡིན།

ངེ་བའམ་གཉིས་པ།

ཡིག་རྒྱགས་ཉལ་ཏུ་ དྲི་བ་གི་ལན་ཚུ་འཛིན་དགོ། དེ་ལཱ་ སྐྱགས་ ༢༠ ཡིན། དེ་གིས་ ཉལ་འཛིན་གི་  
ལཱ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ཡིན།

སྡེ་ཚན་ཁ།

བྲེ་ཚན་ཁ་འདི་ ལྷན་ཡིག་ཡི་གུའི་སྐོར་བ་གི་འཛིན་ལཱ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་དོན་དོན་ལཱ་ཡིན། འདི་ལཱ་  
སྐྱགས་ ༤༠ ཡོད།

སྡེ་ཚན་ ཁ་ ལཱ་ཡང་ ངེ་བའམ་ ༢ ལཱ་དབྱེ་སྟེ་ཡོད།

ངེ་བའམ་དང་པ། སྐྱགས་ ༡༠ །

འདི་ནང་ལཱ་ ལྷན་ཡིག་གི་བྱ་དུ་ཚེས་དང་བྱ་དུ་ཚུ་ ཏཱ་གོ་ག་མ་གོ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ཡིན།

དེ་བའི་ལག་གཉིས་པ། སྐྱགས་ ༣༠ །

འདི་ནང་ལུ་སློབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་ ཡི་གུ་འདྲེ་དང་སློབ་བཟུ་ག་དེ་སློབ་ཤེས་དོ་ག་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་ལཱ་ཡིན།

ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་སྐྱགས་ཀྱི་ལྡིང་ཚད།

བྱི་ཞིའི་རིག་ཅུལ།

- 👍 འབྲི་ཚོམ་ལུ་ སྐྱགས་བརྒྱའི་ ༢༠ །
- 👍 གཏང་ཡིག་ལུ་ སྐྱགས་བརྒྱའི་ ༡༠ །
- 👍 ཡིག་རྒྱགས་ཉུག་ཉེ་ དེ་བའི་ལན་ཐོག་ལུ་ སྐྱགས་བརྒྱའི་ ༣༠ །

སྐད་ཡིག་ཡི་གུ་འདྲེ་སློབ་བ།

- 👍 སྐད་ཡིག་གི་ལྷན་ཚུ་དང་ལྷན་ཚོས་ལུ་ སྐྱགས་བརྒྱའི་ ༡༠ །
  - 👍 ཡི་གུ་འདྲེ་དང་ སློབ་བཟུ་ལུ་ སྐྱགས་བརྒྱའི་ ༣༠ །
- སྐྱགས་ཡོངས་བསྟོམས་ ༡༠༠ ཡིན།

དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་སྐྱགས།

དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དཔྱད་ཞིབ་ དེ་ནང་ལུ་ཡང་ རྩོམ་སྐབ་ཀྱི་དོན་ལུ་སྐྱགས་ ༢༠ ཡིན།

སྐྱགས་བཤོ་བཤའ་གི་དཔྱད། དེ་ཤོག་དང་པ།

སློབ་དུས་དང་པ།		སློབ་དུས་གཉེས་པ།		
དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དཔྱད་ཞིབ།	ཚོས་རྒྱགས།	དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དཔྱད་ཞིབ།	ཚོས་རྒྱགས།	བསྟོམས།
འདི་ནང་སྐབ་ཤི། ༡༠%	༣༠%	འདི་ནང་སྐབ་ཤི། ༡༠%	༤༠%	༡༠༠%

ཇི་ཤོག་གཉིས་པ། ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག།  
 དྲི་ཤོག་གཉིས་པ་འདི་ནང་ རྒྱུ་རྒྱུགས་དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ལཱ་ད་ ག་ཅི་ར་ཚུ་དཔ་མོ་བཟེ་བ་ཅིན། རྩོམ་རིག་  
 གི་ དཔེ་རྟོན་བཞག་ནི་དང་ བྲི་ཞི་འཛོམ་རྒྱུགས་ཚུ་ཚུ་དཔ་ཨིན། རྩོམ་རིག་གི་ དཔེ་རྟོན་བཞག་ནི་དང་  
 ལཱ་ ཉུག་ནི་གི་ཐོ་བཞག་ནི་དང་ ཀི་དེ་བ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ཡོད་པའི་རྩུན་ལཱ་ ཨུ་ལོ་གིས་བྲིས་ཡོད་མི་  
 རྣམ་ལས་ ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ གནམ་འབྲུ་འབད་དེ་ བཞག་དགོ་པ་ཚུ་ཨིན། རྩོམ་རིག་གི་དཔེ་རྟོན་འདི་  
 ཨུ་ལོ་ཅེ་ཅེ་བཞིན་དུ་ལཱ་ བཞག་ཞིན་མ་ལས་ རྣམ་འཁོད་དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ རྒྱུགས་ཀྱི་དོན་ལཱ་ བཞག་དགོ་པ་  
 ཨིན།

རུས་ཡུམ།

དྲི་ཤོག་ཉུག་ནི་གི་དོན་ལཱ་ རུས་ཡུམ་རྒྱུ་མ་ ༡༥ དང་ བྲི་ཞི་གི་དོན་ལཱ་ ཚུ་ཚོ་ད་ ༢ ཨིན།

རྒྱུགས་ཀྱི་ལྡིང་ཚོད།

ལྡོ་ཚོན་ ༡༧ ག་ལ་ད་ ཅེ་ཅེ་བཞིན་དུ་ལཱ་ རྒྱུགས་ ༢༥ ཅེ་ཅེ་བཞིན་ རྒྱུགས་ཡོངས་བསྟོམས་ ༡༠༠ ཨིན།

བཞག་གསོ། སློབ་རིམ་ ༡༠ པ་གཞུང་གི་ཚོས་རྒྱུགས་ཀྱི་དོན་ལཱ་འབད་བཞིན་ལྡོ་ཚོན་ཅེ་ལཱ་རྒྱུགས་ ༢༠ ཅེ་ཅེ་བཞིན་ཡོངས་བསྟོམས་ ༤༠ ཨིན།

ཇི་བའི་བཟོ་བཀོད།

དྲི་བ་ལྡོ་ཚོན་ ༨ ལཱ་ དཔྱེ་ཉེ་ཡོད། ལྡོ་ཚོན་ ༡༧ འབྲི་ཚོམ། ལྡོ་ཚོན་ ༧ ལྷན་ཚོམ། ལྡོ་ཚོན་ ག་  
 རྒྱུང་བུང་ལཱ། ལྡོ་ཚོན་ ༤ རྩོགས་བརྗོད་/རྒྱུ་ལྷས་ལཱ་ལཱ། ལྡོ་ཚོན་ཅེ་ཅེ་བཞིན་དུ་ལཱ་ཡང་ རྣམ་  
 གསལ་དྲི་བ་བཞི་ཅེ་བཀོད་དགོ་པ་ཡོད་མི་ཚུ་ གནམ་དོན་སོ་སོ་ལཱ་གཞི་བཞག་ཉེ་ བཟོ་དགོ་པ་ཨིན།  
 ལྡོ་ཚོན་ཅེ་ལས་ དྲི་བ་ཚོན་གཉིས་ཅེ་བཀོད་ཡོད་མི་ནང་ལས་ དྲི་བ་ཚོན་ཅེ་གི་ལཱ་རྒྱུ་བཞག་དགོ་པ་ཨིན། དེ་  
 འབད་ལཱ་ད་ དྲི་བ་གཅིག་གི་ལཱ་དེ་ དྲི་བ་ཚོན་གཉིས་པའི་ནང་ལས་ ཅེ་ལཱ་པར་དུ་རྒྱུ་བཞག་དགོ་པ་ཨིན།

ཇི་བཞོན་དང་པ། [རྒྱུགས་ ༢༥]

- ལན་གདམ་ལ་ཅན་གྱི་ དྲི་བའི་ལན་རྒྱབ་ནི་ལུ་ རླུགས་ ༡༠ །
- དྲི་བའི་ལན་ ཐུང་ཀྱང་འཕྲི་ལྷོ་ལུ་ རླུགས་ ༡༥ །

དྲི་བ་ཚོན་གཉིས་པ། [རླུགས་ ༡༠ + ༡༥ = ༢༥]

དྲི་བའི་ལན་ རིང་མོ་འབད་འབྲི་དགོ་པའི་ དྲི་བ་ ༢ བཀོད་ནི། དྲི་བ་དང་པ་ལུ་རླུགས་ ༡༠ དང་གཉིས་ པ་ལུ་རླུགས་ ༡༥ འབད་རླུགས་ ༢༥ །

དྲི་བ་ལྟོ་ཚན་ཀ་པ་ནང་ལས་ ཉེ་མ་ལས་མ་ཉུང་པའི་ ཡིག་རྒྱགས་དང་ དྲི་བ་ལྟོ་ཚན་ལ་པ་ནང་ལས་ ཉེ་མ་ལས་མ་ཉུང་པའི་ རྩ་དྲུག་ཚུ་ཡང་བཟོ་འོང།

ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་སླུགས་ཀྱི་ལྷིང་ཚད།

- ལྟོ་ཚན་ ༡ འབྲི་ཚེ་ལུ་ རླུགས་ ༢༥ །
- ལྟོ་ཚན་ ༢ རྩ་དྲུག་ལུ་ རླུགས་ ༢༥ །
- ལྟོ་ཚན་ ༣ ཐུང་ཐུང་ཀྱང་ལུ་ རླུགས་ ༢༥ །
- ལྟོ་ཚན་ ༤ རྩ་དྲུག་པ་ཚུ་དང་/རྒྱལ་སྤྱོད་ལུ་ལྟོ་ཚན་ལུ་རླུགས་ ༢༥ །
- རླུགས་ཡོངས་བསྟོ་མས་ ༡༠༠ །

དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སླུགས།

དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་འབྲེ་ཞིབ་ དེ་ནང་ལུ་ཡང་ ཚོམ་རིག་གི་དཔེ་རྩེད་བཞག་ནི་ལུ་ རླུགས་ ༢༠ ཡིན།

སླུགས་བཤོ་བཤའ་གི་དབྱེ། དྲི་བོག་གཉིས་པ།

སློབ་དུས་དང་པ།		སློབ་དུས་གཉིས་པ།		
དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།	ཚོས་རྒྱགས།	དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།	ཚོས་རྒྱགས།	བསྟོ་མས།
ཚོམ་རིག་དཔེ་རྩེད་ ༡༠%	༣༠%	ཚོམ་རིག་དཔེ་རྩེད་ ༡༠%	༤༠%	༡༠༠%



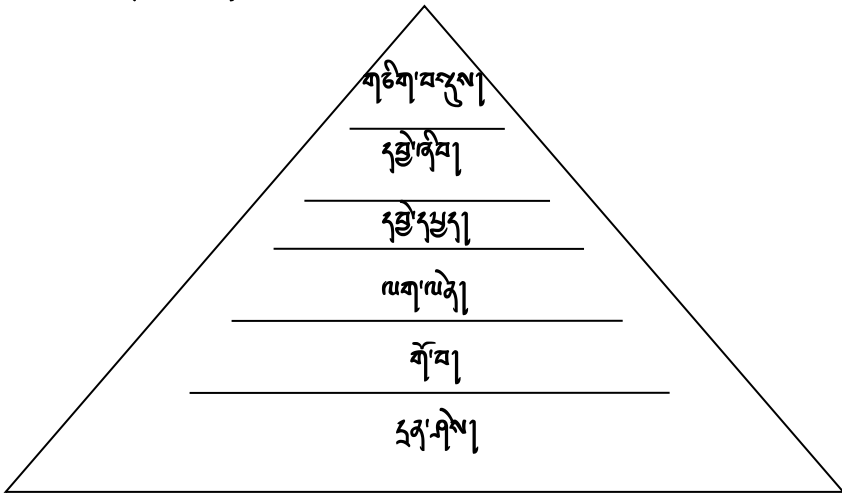
# ལྷན་སྐྱེས་ལམ་སྟོན།

བླ་ལུས་ཀྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ།

**བླ་ལུས་ཀྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ཟེར་མི་འདི་གཅིག་ཡིན་པོ་?**

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༤ ལུ་སྤྱི་ལོ་༤་མིན་བླ་ལུས་ཀྱི་ འགོ་ལྷན་ཐོག་ལུ་ རྣམ་རིག་ལུ་མཁས་པ་འདི་ ཤེས་རིག་  
 མཁས་མཚན་དེ་ཚན་ཅིག་གིས་ ཉམ་སྤྱད་སྐབས་ལུ་གཞུང་ལུ་སློབ་རིག་རྣམ་དཔྱད་རིམ་པ་ཚུ་ དབྱེ  
 བ་ལྟེས་ཉུག། ཁོང་གིས་ སློབ་རིག་གི་ རིམ་པ་ཚུ་ ལག་དུག་ལུ་དབྱེ་ཉུག། སློབ་རིག་གི་རིམ་པ་ཚུ་གི་  
 མིང་ཡང་ བླ་ལུས་ཀྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ 'Bloom's Taxonomy' ཟེར་བའི་ཟུང་དྲན་ཉུག།  
 བླ་ལུས་དང་ ཁོ་གི་ཚ་རོགས་ཚུ་གིས་བཏུ་ཡི་དྲན་ སྤྱི་བཟུ་ཚུ་ལུ་ རེ་ཅིག་ སློབ་ལུག་ཚུ་གིས་མཉེ་  
 བསམ་གཏུང་དགོ་པའི་རིག་ཕུལ་ **དྲན་ཤེས་** འདི་རིག་ཕུལ་ཚུ་གི་གསལ་ལས་ དམའ་ཤོས་ར་དེ་ཡིན་མ་  
 འབད་མཐོང་ཉུག།

བླ་ལུས་ཀྱིས་ རིག་ཕུལ་རིམ་པ་དམའ་ཤོས་ དྲན་ཤེས་སམ་ འཕྲུ་ཉི་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ ཡར་ཡར་  
 འབད་ རིག་ཕུལ་ལུ་ལག་ཤོས་ མགུ་རྩྭ་གསལ་དགས་ གཅིག་བསྐྱེས་ཚུན་ ལག་དུག་འབད་ འོས་འཛིན་  
 འབད་ཉུག། རིག་ཕུལ་དེ་ཚུ་འཇམ་ཤོས་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ ལུ་ལག་ཤོས་ཚུན་གཞུག་གསལ་  
 བཟུམ་གོ་རིམ་བསྐྱེགས་ཉུག།





**རྒྱུ་མཉམ་གྱི་ རིག་སྐྱོབ་ལ་དབྱེ་བ་ རེ་རེ་བཞུགས་ཀྱི་ འགྲེལ་བཤད།**

དབྱེ་རིམ་དང་ཡ། དྲན་ཤེས། དྲན་ཤེས་ཟེར་མི་འདི་ ཉེ་མ་ཉེ་མ་མི་ཚུ་ སེམས་ལུ་དྲན་ནི་ ཡང་ན་ རོ་  
ཕྱོལ་ཚུ་གས་ནི་ཅིག་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན། དྲན་ཤེས་འདི་ཉེ་མ་ཉེ་མ་སྤྱད་ལུ་ཁག་ཆེ་བའི་ སློ་རིག་གི་གསལ་ལས་ དམའ་  
ཤོས་ར་འདི་ཡིན། འདི་གི་སྐྱབས་ལུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ ཉེ་མ་ཉེ་མ་མི་ཚུ་ སེམས་ལུ་དྲན་ཚུ་གས་མི་  
ཚུ་གས་ བཏུ་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ལཱ་ལུ་ཅིག་རོས་འཛིན་འབད་ནི་དང་ ལཱ་ལུ་ཅིག་བཤད་པ་རྒྱབ་བཅུག་ནི་འདི་  
ཡིན།

**དྲན་ཤེས་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་མིག་/ རྒྱུ་མིག་ཚུ་ལག་ལཱ་ལཱ་འབད་ཡིན།**

ཐོ་བཀོད། སྤྲོ་བ། བཤད་པ་རྒྱབ། རོས་འཛིན། སྟོན། ལ་བྱུང་བཏགས། བསྐྱེད་ལེན་འབད། མིང་བྲིས། གནམ་ལོ་བྲིས།  
དབྱེན་ཆོས་བྲིས། ལ། ལམ། གདམ་ལ་རྒྱབ། མཐུན་སྦྲིག་འབད། གཏེ་ལུ་ སོགས།

དབྱེ་རིམ་གྱིས་ཡ། མོ་བ། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ གནམ་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུ་གས་ག་?  
མོ་བ་ལཱ་ལཱ་ནི་ ཟེར་མི་འདི་ གནམ་ཚུ་ལུ་གི་ དོན་དག་ཉེ་མ་གོ་ནི་ ཅིག་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ ཡིག་  
ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་གནམ་དོན་ཚུ་ ཡར་རིས་དང་ ཐོག་ལམ་ལུ་སོགས་པ་གཞན་ལུ་ བསྐྱེད་འདི་དང་ སྐད་  
སྐྱེད་རྒྱབ་ནི་ དེ་ལས་ཐབས་ཤེས་ རྒྱ་སྐྱེད་འབད་ནི་ཚུ་ འབད་ཚུ་གས་དགོ་པ་ཡིན།

འདི་གི་སྐྱབས་ལུ་ སློབ་ཡུག་རང་གིས་ ཉེ་མ་ཉེ་མ་མི་ཚུ་ དཔུན་རིག་གཏུང་འདྲི་མ་ལས་ གནམ་ལུ་དང་  
གཞན་ལུ་ འབྲེལ་བ་བཀོད་ཚུ་གས་དགོ། ཁོང་ར་གིས་ ཤེས་མི་ཚུ་གོ་བ་བཤད་བཅུག་ནི་ ལྷན་  
པར་ཕྱོལ་བཅུག་ནི་ རོས་དཔུན་འབད་ནི་དང་། བཅུན་དོན་བཏོན་ནི་ཚུ་འབད་བཅུག་འོང།

**མོ་བ་གི་རིག་ལུ་ལཱ་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་མིག་/ རྒྱུ་མིག་ཚུ་ལག་ལཱ་ལཱ་འབད་ཡིན།**

བཅུན་དོན་བཏོན། བཤད་པ་རྒྱབ། ལྷན་པར་ཕྱོལ། རོས་ཆོས་བཏོན། རྒྱ་སྐྱེད་འབད། རོས་འཛིན། བསྐྱེད་ལེན་འབད། དཔེ་  
སྟོན། ཚོད་དཔག། ལོག་སྟེ་བྲིས། ལ་སོགས་པ།



**၎င်းတို့သည် ဝိညာဉ်မဲ့သော အရာများကို ဝိညာဉ်မဲ့သော အရာများအဖြစ် ခြုံငုံဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။**

၎င်းတို့သည် ဝိညာဉ်မဲ့သော အရာများကို ဝိညာဉ်မဲ့သော အရာများအဖြစ် ခြုံငုံဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

**၎င်းတို့သည် ဝိညာဉ်မဲ့သော အရာများကို ဝိညာဉ်မဲ့သော အရာများအဖြစ် ခြုံငုံဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။**

၎င်းတို့သည် ဝိညာဉ်မဲ့သော အရာများကို ဝိညာဉ်မဲ့သော အရာများအဖြစ် ခြုံငုံဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

**၎င်းတို့သည် ဝိညာဉ်မဲ့သော အရာများကို ဝိညာဉ်မဲ့သော အရာများအဖြစ် ခြုံငုံဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။**

၎င်းတို့သည် ဝိညာဉ်မဲ့သော အရာများကို ဝိညာဉ်မဲ့သော အရာများအဖြစ် ခြုံငုံဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

**၎င်းတို့သည် ဝိညာဉ်မဲ့သော အရာများကို ဝိညာဉ်မဲ့သော အရာများအဖြစ် ခြုံငုံဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။**

འདྲི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ དེ་ག་པ་གསར་བརྟེན་འབད་ནི་ལུ་ བཟོན་འབྲུགས་བརྟེན་བཅུག་པ་  
མ་ཚད་ འབད་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གསར་པ་བྱོན་ནི་དང་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་གསར་བརྟེན་འབད་ནི་ལི་  
སེམས་འབྲུགས་བརྟེན་བཅུག་པ་ཨིན།

**གཅིག་བཟུམ་གྱི་རིག་ཕུལ་བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་མིག་/ སྐུལ་མིག་ཚུ་ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་ཡིན།**

གཅིག་ཁར་སློམ་ས། ལེགས་བཅོས་འབད། ལོག་སྟེ་སྒྲིག་ས། ཚབ་བཅུག་ས། འཆར་གཞི་བཅུམ། གསར་པ་བཟོ། གསར་  
སློབ་འབད། ཚུམ་ས། གྲ་སྒྲིག་འབད། བསྐྱེད་འབད། བསྐྱེད་ཞིབ་འབད། བོ་རིམ་སྒྲིག་ས། གྲུལ་རིམ་སྟེ། ལོག་སྟེ་བྲིས།  
ལ་སོགས་པ།

བྱུལ་མི་གི་ དིག་སློབ་སྦྱོར་དབྱེ་རིམ་ བཅུད་བསྐྱེད་ས།

དིག་སློབ་སྦྱོར་དབྱེ་རིམ།	གཅིག་སྐྱབ་ཡིན་ནུ་?	ང་བཅས་ཀྱིས་ གཅིག་སྐྱབ་ཡིན་ནུ་?
བརྗེ་ཤེས།	ཉེ་མ་གི་ཚུ་བཅུ་ཉེ་དང་ དཔུང་རིག་གཏང་ཞི།	གཡིན་མེད་འདྲི་སྟོན་ཚུ་གས་ཞི།
གོ་བ།	གནས་ཚུལ་བཞེད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཉེ་གི་ཞི།	གཅིག་སྐྱོར་ལས་ཡིན་ནུ་? ཤེས་ཚུ་གས་ཞི།
ལག་ལེན།	རང་གིས་ཤེས་མི་འདྲི་ ལཱ་བཞེད་ཚུ་གས་ཞི།	ལཱ་བཞེད་ཉེ་དང་ བཞེད་བཞེད་ཞི།
དབྱེ་དཔུང།	ཤེས་མི་འདྲི་ལཱ་བཞེད་ཞི། ལག་དབྱེ་སྟེ་ བཟུ་ཞི།	ལག་སོ་སོར་དབྱེ་ཞི།
དབྱེ་ཞིབ།	གྲུབ་འབྲས་དང་ གནས་ཚུལ་གྱི་ལེ་ཤན་དང་ བཅུ་ལཱ་བཞེད་ཞི།	འོས་འབབ་བཟུ་སྟེ་ ཐག་གཅོད་ཚུ་གས་ཞི།
གཅིག་བསྐྱེད།	ཤེས་མི་ཡོན་ཏན་དང་རིག་པ་ཚུ་གཅིག་ཁར་ བཅུ་གས་ཞིན་མེད་ལས་གསར་བཞེད་འབད་ཞི།	གསར་ཚུམ་དང་ གསར་སྐྱེད་འབད་ཞི།

འཛིན་སྐྱབས་ རིག་རྒྱལ་དཔེ་སྟོན།

<p>༡. དཔེ་ཤེས།</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✍ གནས་ཚུལ་ཚུ་ དམུང་རིག་གཏང་ནི་དང་ བརྟག་དམུང་འབད་ནི།</li> <li>✍ ས་གནས་དང་ ཚེས་གྲངས་ ཏུས་སྐབས་ འཕྲུང་རིམ་ཚུ་ དན་ནི།</li> <li>✍ ལཱ་གལ་ཅན་ཚུ་ དན་ནི།</li> <li>✍ དོན་ཚན་གྱི་སྐོར་ལས་ གོམས་སྦྱང་ཚུ་དན་ནི།</li> </ul> <p>ཨིཙཱ་གླེ།          ཐོབ་གོད། སྤྱབ། བཤད་པ་རྒྱལ། རོས་འཛིན། སྟོན། ལ་བྱང་བརྟགས། བསྐྱེད་ལེན་འབད། མིང་གིས། གནས་ལོ་གིས། དམིན་ཚེས་གིས། གྲུ་ བས། གདམ་ལ་རྒྱལ། མཐུན་སྦྲིག་འབད། གཏེ་ལཱ། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>༢. གོ་བ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✍ གནས་ཚུལ་ཏ་གོ་ནི།</li> <li>✍ གོ་དོན་ལེན་ནི།</li> <li>✍ རིག་པ་འདི་ གནས་སྐྱབས་གསར་པ་འེན་ ལག་ལེན་འབད་ནི།</li> <li>✍ ལྷ་སྐྱར་བརྐྱར་འབད་ནི། གསྐྱར་རྒྱལ་ནི། རྒྱུང་པར་ལྷེ་ནི།</li> <li>✍ གོ་རིམ་བསྐྱིག་ནི། སྤེལ་བཟོ་ནི།</li> <li>✍ བཅོམ་ཐོགས་དང་ འབྲས་བུ་ ག་ཅི་བཟུམ་འབྲུང་འོང་ག་? སྤོན་ཤེས་བཟོ་ནི།</li> </ul> <p>ཨིཙཱ་གླེ།          བཟུང་དོན་བཟོ་ནི། བཤད་པ་རྒྱལ། རྒྱུང་པར་ལྷེས། སྤོན་ཅིས་བཟོ་ནི། རྒྱ་སྐྱེད་འབད། རོས་འཛིན། བསྐྱར་ལེབ་འབད། དཔེ་སྟོན། ཚུང་དཔག། ལོག་སྤེལ་གིས། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>༣. ལག་ལེན།</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✍ གནས་ཚུལ་ཚུ་ལག་ལེན་འབད་ནི།</li> <li>✍ ཐབས་ཤེས་དང་ གོ་བ་ དོན་ལྷིང་གི་རིགས་ཚུ་ གནས་སྐྱབས་གསར་པ་འེན་ ལག་ལེན་འབད་ནི།</li> <li>✍ རིག་སྐྱབས་གི་ཐོག་ལས་ དཀའ་ངལ་བསལ་ནི།</li> </ul> <p>ཨིཙཱ་གླེ།          དཔྱེ་སྟོན་འབད། པར་རིས་གི་ཐོག་ལཱ་དཔྱེ་སྟོན། སྐྱར་བཅོས་འབད། མོར་སྤེབ་ལུངས་བཀའ། བརྟག་དམུང་འབད། འབྲེལ་བ་བཟོ་ད། ལེགས་བཅོས་འབད། རྐྱང་སྐྱར་རྒྱལ། འབྲེལ་སྟོན་འབད། ལག་ལེན་འབད། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>༤. དཔྱེ་དམུག།</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✍ དཔེ་བཟོ་ནི།</li> <li>✍ རྒྱུང་ཚོས་ ཡན་ལག་ཚུ་བསྐྱིག་ནི།</li> <li>✍ གོ་དོན་ཐད་ཀར་ མ་སྟོན་མི་ཚུ་ རོས་འཛིན་ཚུ་གསལ་ནི།</li> <li>✍ རྒྱུང་ཚོས་ཡན་ལག་མོ་མོ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གསལ་ནི།</li> </ul> <p>ཨིཙཱ་གླེ།          དཔྱེ་བ་དམུག། ལག་དཔྱེ། གོ་རིམ་སྐྱིགས། འབྲེལ་བཤད་རྒྱལ། བཅོམ་འབྲེལ་རྒྱལ། རྒྱུངས་བཀའ། གསྐྱར་རྒྱལ། སྤོན་བཟོ་ད། གལ་ཅེས་ལྷེས། དཔྱེ་བཟོས། ཟེར་མི་ཚུ།</p>



དཔེ་སྟོན།

**ངོ་སྟོན།**

དཔེ་སྟོན་དེ་ཟེང་མི་འདི་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ དཔེ་ཆ་ཉམས་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་སོའི་སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏེན་ དེ་འགྲོ་ལུས་ཉ་གོ་ཚུགས་པའི་ དེ་ལྟོ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་མཁོ་ཆས་ མདེ་བཟུམ་མདེ་པ་ཅིག་ཡིན། འདི་གིས་གཙོ་བོ་ས་ ག་ཅི་ལུ་ཡན་མ་མོ་ཟེང་བ་ཅིན་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་རང་གི་རིག་པའི་ཚུགས་གུ་དང་ རང་གི་ཚུན་ལུ་ཡོན་ཏེན་ཡར་ཚུས་ ག་དེ་མ་ཅིག་འབྱོར་ཡི་ག་? རིག་ཚུ་ལུ་ག་ཅི་འདི་ ཡར་ཚུས་གཏང་དགོ་པ་ འདུག་ག་? ལམ་གསུམ་ཤོ་མ་འབད་ཉ་གོ་ཚུགས་པ་ཡིན།

དེ་གིས་མ་ཚད་ སློབ་ཡུག་དང་སློབ་ཡུག་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་དཔོན་ སློབ་དཔོན་དང་ཡམ་ སློབ་དཔོན་ དང་སློབ་ཡུག་གི་བར་ན་ ཉམས་ལྷོད་ཀྱི་སྐྱོར་ལུས་ དུངས་གསལ་ལུ་འབད་གོ་བཟུང་སྐོར་ཚུགས་ནི་དེ་གིས་ དུས་ཚུན་དེ་ལྟོ་ཞིབ་ཀྱི་ རྒྱ་གསུམ་ཚུ་བྱིན་པའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཡུག་གཉིས་ ཞལ་ཚུགས་ཀྱི་ རྩོམ་ལུས་ རྒྱ་གསུམ་བྱིན་ནི་གི་ལམ་ལུགས་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ཧེ་རིང་གི་དབང་ལུ་མི་བཟུ། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ དེ་ལྟོ་ཞིབ་ཀྱི་མཁོ་ཆས་འདི་ དཔེ་ཆ་ཉམས་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་གི་སྐྱོན་ཡོན་མཐོང་ཚུགས་པའི་ མེ་ལོང་བཟུམ་ཅིག་འབད་ལཱ་ལུ་འབད་ཡིན།

**དཔེ་སྟོན་ཟེང་བའི་དོན་དག།**

དཔེ་སྟོན་དེ་ཟེང་མི་འདི་ ལཱ་ལོ་དེ་ལྟོ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ལཱ་ལོ་འདི་སྐྱོར་ལུས་ གནས་ཚུ་ལཱ་ལུ་ཞེ་ དེ་ལུས་ ཁོང་རའི་ལཱ་འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ བཟུ་ལུ་ཞེ་འབད་དེ་བཞག་པའི་ ལཱ་ལོ་འདི་ལཱ་གི་དཔེ་ཅིག་ཡིན།

(North Carolina Department of Public Instruction, 1992) དཔེ་སྟོན་དེ་ཟེང་མི་འདི་ ལཱ་ལོ་འདི་ལཱ་གི་སྐྱོར་ལུས་བཟུ་ནི་དང་། ལཱ་དེ་ལུ་ ཁོང་ར་གིས་ མནོ་བསམ་གཏང་བཟུག་ནི་འདི་ ཡིག་ཆའི་ཐོ་ ཅིག་ཡིན། (Seidel and Walters, 1992) དཔེ་སྟོན་འདི་ ལཱ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ གནམ་ལ་ཚུ་བ་

ཡོད་པ་དང་ ཡང་ན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔྱེ་ཞིབ་གྱི་དོན་ལུ་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ལཱ་ལོ་འེ་ཡར་  
བསྐྱེད་དང་ ཡར་རྒྱས་གྱི་ལུ་གྲུལ་ཚུ་ རྒྱན་མ་ཆད་པར་ བསྐྱེ་ལེན་འབད་དེ་ བཞག་བཞག་པའི་ལུ་  
གྲུལ་གྱི་ རྫོང་ལས་ བདེ་ལཱ་ལས་གཟུང་ཚུགས་པའི་དཔེ་ཅིག་ཡིན།

དཔེ་སྟོན་ཡོངས་གྲགས་ཆེ་བའི་ བདེན་ལཱ་དང་ བཞག་སྟོན།

- ✍ འཕྲུལ་འཕྲུལ་ར་ ལཱ་ལོ་འེ་གྲུབ་འབྲས་ཡར་དྲག་བཟོ་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་ཚུགས་པ་ཡིན།
- ✍ ལཱ་ལོ་གི་ལུ་གྲུལ་ལ་གསལ་ལ་དང་ རྒྱ་ཆེ་དྲགས་འབད་བསྐྱེ་ལེན་མི་དེ་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་ བཅུད་  
བསྐྱེ་ལེན་ རྒྱན་ལུ་ཚུ་ནང་བཞག་པའི་ ཚང་མ་འབད་ཚུ་ཚུགས་པ་ཡིན།
- ✍ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ དཔེ་སྟོན་ཚོ་བཞག་ནི་འུ་ལུ་ལཱ་ལས་འབད་ནི་དང་ དེ་ལས་ཁོང་རའི་ གྲུབ་  
འབྲས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབད་ཚུགས་ཏེ་ཏེ་གོ་ནི།
- ✍ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མནོ་བསམ་བཟུང་ལྟེ་ལཱ་ལས་དང་ གྲུབ་འབྲས་ཡར་དྲགས་བཟོ་ནི་ལུ་ གྲོགས་  
རམ་འབད་མ་ཡིན།
- ✍ སློབ་ཕུག་གི་ གྲུབ་འབྲས་ཡོངས་ཕྱོགས་འབད་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ གནམ་ལ་རྒྱུ་ཚུ་  
ལ་གསལ་ལ་བཞག་པ་ཡིན།
- ✍ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ག་ཅི་དགོ་པ་ཡིན་ན་དང་ཡར་དྲགས་བཟོ་དགོ་པ་ཚུ་ལོ་དཔུན་འབད་ཚུགས་པ་ཡིན།

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

- སློབ་ཕུག་གཞིར་བཞག་གི་ དཔྱེ་ཞིབ་འདི་མེད་པ་ཅིན་ དཔེ་སྟོན་འདི་ ལཱ་ལས་ལྟན་མི་འོང།
- འཇམ་རྟོང་རྟོ་འབད་ འབད་མི་ཚུགས།
- འཆར་གཞི་ཚུ་ལུ་དང་ལྟན་རྟོ་རྟོ་དང་ བཅོམ་འགྲུས་བསྐྱེད་དེ་འབད་དགོ།



དཔེ་སྟོན་བཅོ་བྲངས།

༡. བསྐྱེ་ལུ་ལཱ་ལྟེ་འབད་ནི།
༢. གནམ་ལ་རྒྱུ་ལྟེ་འབད་ནི།
༣. དཔྱད་པ་གཏང་ནི།
༤. རྩོམ་དཔྱད་ལཱ་ལྟེ་འབད་ནི།

དཔེ་སྟོན་བཅོ་བྲང་གནད་དོན་སེམས་ཁར་བཞག་དགོས།

- ༡ དཔེ་སྟོན་ཚུ་གནད་དོན་དང་ གནམ་ལ་རྒྱུ་ལྟེ་འབད་ནི་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ བཅོ།
- ༢ ལོ་ལཱ་ཁོང་ནང་དཔེ་སྟོན་ལཱ་ལྟེ་འབད་ནི་ལཱ་ལས་བཅོས་དང་སྐྱུ་ས་བཅོས་ལཱ་ལྟེ་འབད་ཡི་ས་ རྩོམ་དགོ།
- ༣ ཡིག་ཐོག་ རྒྱ་ཐག་ རྩོག་བརྒྱུ་ པས་ རི་མོ་ འཛིན་བཅོ་ ལས་འགྲུལ་ལ་སོགས་པའི་ དཔེ་ མ་འདྲ་མཚུ་ ལག་ལུ་ལཱ་ལྟེ་འབད་དགོ།
- ༤ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་འཕྲི་ལུ་ཚུ་ གནམ་ལ་རྒྱུ་ལྟེ་འབད་ནི་དང་ དཔྱད་པ་གཏང་ནི་ལི་ མོ་སྐབས་ཐུན་ དགོ། གནམ་ལ་རྒྱུ་ལྟེ་འབད་ནི་ལུ་ དཔྱད་པ་གཏང་ནི་ལི་ ལག་ཤོག་སེམས་ལྟེ་ དེ་གྲུ་གཅོ་ བོས་བརྟེན་དགོ།
- ༥ ཁོང་འཕྲི་དཔེ་སྟོན་ལཱ་ལྟེ་འབད་ནི་ ལཱ་ལོ་ཁོང་འཕྲི་ལུ་ ཐོབ་ཚོག་ཚོག་ལཱ་ལྟེ་འབད་བཞག་དགོ།
- ༦ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྩལ་ལྷགས་ཡས་དྲག་གི་ དཔེ་སྟོན་ཚུ་གསལ་དང་ ཁོང་འཕྲི་དཔེ་སྟོན་བཞག་ འཛིན་གི་ འགན་ཁུང་འབག་ཚུ་གསལ་དགོ།
- ༧ སློབ་ལྷན་དང་སློབ་དཔོན་ སློབ་ལྷན་ནང་དོན་ ཡང་ན་ སློབ་ལྷན་དང་ཡམ་ཚུ་གི་ བས་ན་ ཞུ་ཚུ་གསལ་ལཱ་ལྟེ་འབད་ནི་ སེམས་ལྷགས་བརྟེན་བཅུག་དགོ།
- ༨ ཏེ་མ་བསྐྱེ་ལུ་ལཱ་ལྟེ་འབད་ནི་ འགོ་བཅུགས་ཞུ་ནི་དུ་ དེ་ལས་འགྲོས་ཀྱིས་བཏང་ ལཱ་ལོ་འཕྲི་ལུ་ རྩལ་ལྷགས་ལཱ་ལྟེ་འབད་དགོ།

༩ ལཱ་གཅིག་ལས་འབད་དེ་ཐབས་ཤེས་དང་ རིག་པ་ལགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་བརྗེས་འབད་དགོ།

**དཔེ་སྟོན་རྣམ་པ་མ་འབྲས།**

**༡༢ ཡར་སྐྱེ་གྱི་ / དཔེ་སྟོན་བཟོ་ནི།**

དམིགས་བསལ་དུས་ཚཱ་ཅིག་ལཱ་ ཡང་ན་ རིག་ཕུལ་གཅིག་གི་ཐོག་ལས་ ལཱ་ལོ་གཅིག་གི་ ཡར་རྒྱས་འདི་བྱོན་དགོ། ལཱ་ལོ་འདི་གིས་ རིག་ཕུལ་ལུ་དག་ འབད་ཚུགས་པའི་ ལཱ་ཚུ་ག་ ས་བཟུ་ལཱ་འབད་དེ་ བཞག་མི་ཅིག་ལཱ་ ལྷབ་ཡིན།

**ཐབས་ཤེས།**

- ✍ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཉ་ཞིབ་གྱི་ཐོག་ལཱ་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ ལཱ་འབད་ཐངས་གྱི་གོ་རིམ་ཚུ་ ག་ས་ཐོ་བཞག་དགོ།
- ✍ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་སའི་ཡར་རྒྱས་དང་ ལཱ་ལུ་ལྷབ་ལྷབ་འབྲས་གྱི་སྟོར་ལས་ མནོ་ བསམ་བཟུང་ཉེ་ ཡིག་ཐོག་ལཱ་བཞོན་དགོ་པ་ཡིན།
- ✍ དཔེ་སྟོན་འདི་ནང་ འགོ་ལས་མཇུག་ཚུན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ འཇམ་ཉེན་ཉེ་འབད་ མཐོང་ཚུགས་ནི་འདི་དོན་ལཱ་ གྲུབ་འབྲས་གྱི་དཔེ་གོ་རིམ་བཞོན་ལུ་བཞག་དགོ།

**༡༣ དམིགས་བསལ་ ལས་འགུལ་ དཔེ་སྟོན།**

ལས་འགུལ་སློམ་ཅིག་བཅའ་སྒྲིག་རྒྱབ་དུ་ལཱ་ ལཱ་ལོ་འདི་གིས་ འགོ་ལས་མཇུག་ ཚུན་གྱི་ ལས་འགུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལཱ་གི་དཔེ་ཚུ་ བཟུ་ལཱ་འབད་དེ་ ཡིག་ཆ་ འབད་བཟོ་དགོ་པ་ཡིན། འདི་གིས་ མ་འོངས་ལཱ་དེ་འདི་འཚར་གཞི་ཚུ་ མནོ་ བསམ་གཟུང་མ་དགོ་པས་ འབད་ཚུགས། འདི་འབད་མཇུག་ལས་ ལས་འགུལ་འདི་ དཔེ་སྟོན་བཟོ་ནི་འདི་ འགོ་བཅུགས་ཐངས་ ལགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན།

**ཐབས་ཤེས།**

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

**གན བཀའ་བྱོན་གྱི་དཔེ་བློན།**

དུས་ཚད་བྱིན་ཏེ་འབད་ཡོད་པའི་ སློབ་ཡུག་གི་ལུ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་གས་ཤོམ་ཅིག་ རྟོན་མ་ཡིན། ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ལུ་ལཱ་དུག་ཤོས་ཅིག་ཡིན་ ཟེ་མནོ་བྱེ། གནམ་འབྲུ་རྒྱ་བམ་མི་དེ་ ག་ཅི་འབད་ དུག་ཤོ་གི་གྲུལ་ལས་བཅིམ་ཡིན་ན་ མནོ་བསམ་གཏང་ཚུ་གས། ཁོང་གི་ གནམ་འབྲུ་འབད་ཚུ་གས་ནི་དང་ དེ་ཡར་དུགས་བཟོ་བྱེ། དཔེ་བློན་ལཱ་གས་ཤོམ་བཟོ་ནི། འདི་གིས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དཔེ་བློན་ལཱ་གས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ལུ་ ལམས་ལཱ་གས་བསྐྱེད་བཅུག་པ་ཡིན།

**ཐབས་ཤེས།**

- ⊙ ལྷན་རིག་དཔེ་བློན་ལུ་བཏུ་བྱེ། ཁོང་རའི་དཔེ་བློན་གྱི་ ཚད་གཞི་བཟོ་ནི་ལུ་ གོ་གས་རམ་འབད་མ་ཡིན།
- ⊙ ལཱ་ལོ་འི་ལུ་འདི་ འགོ་བཅུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ དེ་བྱེ་ནི་ལཱ་འབད་ནི་དང་ ཡར་དུགས་བཟོ་བཅུག་པ་ཡིན། ལཱ་ལོ་གིས་ འབད་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་ལུ་ལས་ དཔེ་ཅིག་གནམ་ལ་རྒྱ་བམ་ ཏེ་ ག་ཅི་འབད་གནམ་ལ་རྒྱ་བམ་ཅིག་? མནོ་བསམ་གཏང་བཅུག་པ་ཡིན།

ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།

**ཚིག་མཛོད་ཀྱི་དགོས་མཁོ།**

ཚིག་མཛོད་ཟེང་མི་འདི་ མིང་ཚིག་ལེ་གཞི་བརྩམས་སྟོན་པའི་ དཔེ་དབུ་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། འདི་བརྩམས་མའི་ཚིག་མཛོད་དེ་ ང་བཅས་སློབ་གྲྭ་ཚུ་གི་དྲུང་ལུ་ སློབ་འཇུག་གི་སྤྲོད་པའི་ཚིག་མཛོད་དང་འཁྲིལ་ ཆེ་འབྲིང་ཚུ་དང་ གསུམ་འབད་བཟེ་བུ་ཡོད་མི་ཚུ་ རང་སེའི་སྤྲོད་པའི་ཚིག་མཛོད་དང་འཁྲིལ་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐང་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་མཚན་ ལྷིང་བརྩམས་པའི་དྲུང་ལུ་ཡང་ སྤྲོད་པའི་ཚིག་མཛོད་ལུ་ལེ་འཐབ་མི་ ཆ་མཉམ་གྱིས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐང་དང་འཐབ་ཐང་བཞིན་ཡོད་པ་ཡིན། ཚིག་མཛོད་དེ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐང་དགོ་པའི་དགོས་མཁོ་ཡང་།

**སི་རུ་བཟུལ་པའི་དྲུང་ལུ་འབྲེ་གྱི་ལུ་ལྟུགས།** ལྷགས་པའི་གཏེར་གྱི་ལོ་ལྟོ་བུ་བུ་བའི་མཛོད། །མཁའ་པའི་ལང་བཟང་ཅེ་མོར་འཛོག་འདོད་ན། །བད་དང་བསྟོན་ཅུ་མ་པར་སྦྱར་བའི། །འཛོག་སྐྱེས་འདི་ལ་མི་བཞེན་ཐབས་གཞན་ཅི། ། ཟེང་གསུངས་དོ་བརྩམས་ བརྩམས་ལུ་ལྷིང་གི་ཚུ་བཟོ་ལུ་ ཚིག་མཛོད་འདི་དགོས་ཡིན།

དེ་ཡང་ དང་པ་ རྟོག་ཡིག་གི་དག་གཞིས་དང་ ལེ་བཟོ་ལུ་མགོ་མི་འཐོམས་ཤི་ དོན་ལུ་ཚིག་མཛོད་ འདི་དགོས་ཡིན། གཉིས་པ་ མིང་ཚིག་མཛོད་པའི་ཐུང་ལུ་ རྩེ་ལུ་འབད་དེ་ རྟོག་ཡིག་གོང་འཕེལ་ གཏུང་ཤི་ དོན་ལུ་དགོས་ཡིན། གསུམ་པ་ རྟོག་ཡིག་གི་བརྩམས་པའི་དྲུང་ ལམ་ལུགས་གཅིག་འབྲེ་ དང་ ཡིག་ལེ་ཚུ་དྲུང་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐང་ཤི་དོན་ལུ་ ལུངས་གཏུགས་འབད་ལག་ལེན་ འཐབ་ཐང་ལུ་ དགོས་ཡིན།

འདི་འབད་ལུ་ ང་བཅས་སྤྲོད་པའི་ཚིག་མཛོད་ལུ་ལེ་འཐབ་ཐང་ལུ་ལེ་འཐབ་ཐང་གི་ལུ་ ཡོད་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་དང་ དེ་ལང་དུ་མཐུན་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལུ་ལེ་འཐབ་ཐང་ རྟོག་ཡིག་ལུ་ལུ་ལུ་ དགོས་ཡིན།



༡, རྒྱུ་ལ། ༢, འདོགས་ཅན། ༣, འོན་འཇུག་རྒྱུ་ལ། ༤, འོན་འཇུག་ཅན་འདོགས་ཅན།  
༥, མགོ་ཅན་རྒྱུ་ལ། ༦, མགོ་འདོགས་ཅན། ༧, མགོ་འོན་འཇུག་ཅན། ༨, མགོ་འོན་འདོགས་  
ཅན། སྤྱིར་བཏང་ མོ་རིམ་དུ་བྱེད་ བརྒྱུད་ཡོད་པ་ལས། དེ་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་ རྟེན་ལུ་ཡང་གོ་རིམ་  
སྒྲིག་བྱེད་སྲིད་ཀྱི་ རིམ་པ་ཡང་།

- ༡. དབྱེད་མེད་རྒྱུ་ལ།                      ༢. དབྱེད་མེད་ལོ་ལྟོས།
- ༣. དབྱེད་མེད་ལྟོ་ལྟོས།                      ༤. དབྱེད་མེད་ལོ་ལྟོས།
- ༥. དབྱེད་མེད་ལོ་ལྟོས། ཚུ་ཡོད་པ་ལོ་ལྟོས་ དེ་གྲུ་རྩེ་འཇུག་ཡང་འཇུག་ མཐའ་སྤྱད་ ཡུན་རྒྱུ་  
དང་བཅས་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྤྱོད་ཏེ་ཡོད།

ཚིག་མཚན་ནང་ སྤྱིར་བཏང་ གསལ་བྱེད་ལུ་མཐའ་ལུ་གོ་བ་མཐའ་ལུ་ཉམས་དུ་ འདོགས་ཅན་ལོ་ལྟོས་  
སྒྲིག་འབྲེན་ཡོད་ཅུང་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་འདོགས་ལུ་ལྟོ་ལྟོས་ནང་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ ཚུ་  
ཚང་ཡོད་པ་ལོ་ལྟོས་ཅིག་དང་། ལུ་ལྟོ་ལྟོས་ནང་ མགོ་ཅན་འདོགས་ཅན་མེད་པ་ལོ་ལྟོས་ ལུ་  
ལྟོ་ལྟོས་ནང་ མགོ་ཅན་འདོགས་ཅན་ སྐོལ་མཐའ་ཡོད་པ་བཅས་ རྟེན་གསལ་དུ་བྱེད་ཡོད།

**སྤྱིར་བཏང་གོ་རིམ།**

- ༡, དབྱེད་མེད་རྒྱུ་ལ། ༢,                      དབྱེད་མེད་ལོ་ལྟོས། ༣, དབྱེད་མེད་ལྟོ་ལྟོས།
- ༤, དབྱེད་མེད་ལོ་ལྟོས། ༥,                      དབྱེད་མེད་ལོ་ལྟོས།

ཚུ་ཡོད་པ་ལོ་ལྟོས་ དེ་གྲུ་རྩེ་འཇུག་ཡང་འཇུག་ མཐའ་སྤྱད་ ཡུན་རྒྱུ་དང་བཅས་ རིམ་པ་  
བཞིན་དུ་སྤྱོད་ཏེ་ཡོད། མི་དེ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ དཔེ་སྟོན་འབྲེན་དེ་ ལག་ལུ་འཇུག་  
ཚུ་གསལ་བཟོ་དགོ།

**ཡིག་ལཱ་ལྟེ་གོ་བ་ དེམ་ཚིག་ཚུ་ འཚོལ་ནི།**

གནད་དོན་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཉམ་ཉམ་ ཉམ་ཉམ་ལཱ་ལྟེ་གོ་བ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་བ་ ཏུ་གོ་མ་  
ཚུགས་མི་ཚུ་ གོ་དོན་ལཱ་ལྟེ་གོ་བ་ལས་ལཱ་ལྟེ་གོ་བ་ལཱ་ལྟེ་གོ་བ་ གཙོ་ཆེས་ ཟབས་  
ཤེས་ཉམ་ཉམ་ལས་ལྟེ་གོ་བ་ལཱ་ལྟེ་གོ་བ་ལཱ་ལྟེ་གོ་བ་ འབྲས་ལཱ་ལྟེ་གོ་བ་

༡, **རྫོང་ཚིག་གི་ གོ་དོན་ལས་ དེམ་ཚིག་ལྟེ་གོ་བ་ལཱ་ལྟེ་གོ་བ་** རྫོང་ཚིག་ལྟེ་གོ་བ་  
ལཱ་ལྟེ་གོ་བ་ ཉམ་ཉམ་ལས་ གོ་དོན་ལཱ་ལྟེ་གོ་བ་ལས་ དེ་དང་ དེམ་  
ཚིག་ལྟེ་གོ་བ་ལཱ་ལྟེ་གོ་བ་

༢, **བུད་པོ་ལྟེ་གོ་བ་ མོ་ཚུ་དཔག་ལྟེ་གོ་བ་ལཱ་ལྟེ་གོ་བ་** དོན་ཚུ་དང་ ལྟེ་གོ་བ་ལྟེ་གོ་བ་  
གནད་དོན་ག་ཅི་གི་ སྐོར་ལས་ལཱ་ལྟེ་གོ་བ་ བུད་པོ་ལྟེ་གོ་བ་ལས་ དེ་དང་  
གི་མིང་ཚིག་ལཱ་ལྟེ་གོ་བ་ མོ་ཚུ་དཔག་ལྟེ་གོ་བ་ལཱ་ལྟེ་གོ་བ་

༣, **ཚིག་མཚན་ལས་འཚོལ་ནི།** ཚིག་མཚན་དང་ འཚོལ་ཞུ་མ་ལས་ གོ་དོན་ལྟེ་གོ་བ་  
དཔོན་ལྟེ་གོ་བ་ དཔེ་ལྟེ་གོ་བ་ ལོ་ག་ལྟེ་གོ་བ་དེ་ལོ་ག་ལྟེ་གོ་བ་ ཉམ་ཉམ་ལས་ གོ་  
དོན་ལྟེ་གོ་བ་ལཱ་ལྟེ་གོ་བ་ ཉམ་ཉམ་ལས་ གོ་དོན་ལྟེ་གོ་བ་ ལྟེ་གོ་བ་ལྟེ་གོ་བ་  
གོ་དོན་ལྟེ་གོ་བ་ དཔེ་ལྟེ་གོ་བ་

མཁས་པ་ཀུན་ལ་སྤྱོད་མཁས་ལྟེ་གོ་བ་ རྒྱ་གསུམ་ལྟེ་གོ་བ་ལྟེ་གོ་བ་ ལྟེ་གོ་བ་  
ལྟེ་གོ་བ་ ལྟེ་གོ་བ་ ལྟེ་གོ་བ་ ལྟེ་གོ་བ་ ལྟེ་གོ་བ་ ལྟེ་གོ་བ་ ལྟེ་གོ་བ་  
ལྟེ་གོ་བ་ ལྟེ་གོ་བ་ ལྟེ་གོ་བ་ ལྟེ་གོ་བ་ ལྟེ་གོ་བ་ ལྟེ་གོ་བ་ ལྟེ་གོ་བ་

བཟུམ་སྒེ་ གནད་དོན་གཅིག་གི་ རྟོག་ལམ་འབྲི་དགོ་རུང་ ཡིག་པུ་མ་ཤེས་པ་ཅི་ནི་  
དེ་འཕུལ་ལམ་ ཚིག་མཚན་ནང་ལས་འཚོལ་ཏེ་ འབྲི་དགོ་པ།

དཔེ་ན། དཔེ་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ནང་ ཡིག་པུ་མ་ཤེས་པ་ཚང་མི་ ཚིག་མཚན་ནང་  
ལས་འཚོལ་ཏེ་བཅུག་ས། ཕྱི་ཁའི་ཁབ་འཚོལ་བའི་ཟེད། རྟངས་ན་གི་བྱ་རེ་འབྱུང་། རྟེན་པོ་  
བྱམས་བཅེ་ཅན་གྱི་འབངས་སྒྱིད། །ཡའི་བྱམས་བཅེ་ཅན་གྱི་བྱ་སྒྱིད། རྒྱ་ལུང་ཤོར་ཅན་གྱི་  
ཕམ་ལུག། ཟེད་མི་བཟུམ་ གཅི་ར་འབྲི་དགོ་རུང་ ཡིག་པུ་མ་ཤེས་པ་ཅི་ནི་ དེ་འཕུལ་ལམ་  
ཚིག་མཚན་ནང་བཏུ་དགོ།

མིང་ཚིག་ལུ་ལུ་ཅིག་ གོ་དོན་རྒྱུང་མ་གཅིག་གིས་མ་ཚད་པར་ དེམ་ཚིག་ཡང་འཚོལ་ཏེ་ཤེས་  
དགོ་པ་ཡོད། དཔེ་ན། དཀོན་མཚོ་ག་ཟེད་བའི་ཚིག་གི་གོ་དོན་= དཀོན་མཚོ་ག་གལ་ཟེད་  
བཀོད་ཡོད་མི་དེ་ དེམ་ཚིག་གི་སྐབས་སུ་འབད་བཅིན། འཛིག་རྩེ་ནང་ འབྱུང་བ་དཀོན་  
པས་ན་ དཀོན། ག་ར་གི་ནང་ལས་ མཚོ་ག་རྩུ་རྩུ་པས་ན་ མཚོ་ག་ ཟེད་བཀོད་དོ་བཟུམ་  
ཡིན། དེ་བཟུམ་ག་ཞུ་ཡང་རིགས་བརྒྱེས་ཏེ་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་དགོ།

**རྫོད་ཚིག་ཚུ་བརྫོད་བདེ་བའི་ཆེད་ཏུ་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་དགོ།**  
ཡི་གུ་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ རྫོད་ཚིག་ཚུ་སྤྲོད་དང་ འབྲེ་འབྲེ་ཏེ་ག་རྩུ་འོང་ནི་འོད་ཏུ་ལུ་  
སྐབས་འབྲེ་བཀོད་ཏེ་རྫོད་ཚིག་བརྫོད་དེ་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་དགོ་པ་  
ཡིན།

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། དཔེ་ན།

- ༡, ཏྲི་མ་= ལྷི་ག་དུག་ས། ཚ་ཟེད། ཏྲི་བདུན།
- ༢, ལྷ་བ་= ཚུ་ཤེལ། བསེལ་ཟེད། ཞོ་ཞུ། མཁའ་འགོ།



༣, རྩུང་= ལྷོ་བསེ།

༤, ས་= འཇིན་མ། ས་འཇིན།

དེ་བཟུམ་གྱི་ཚིག་ཚུ་ བཟོད་བདེ་བའི་དོན་ལུ་ གནམ་ལ་རྒྱ་བ་ལྟེ་ བཅུག་སེལ་ཡོད་པ་ཡིན།  
དཔེ་ན། ཤར་ལས་ཤར་བའི་ཁྲི་གཏུགས། རྒྱ་བ་ལས་ཚོས་པའི་ཞོ་གཏུ། རྩོ་ཡི་ལྷོ་  
བསེ་རྩུང་མ། རྩུང་འཇིན་འདི་ལུ་འཇིན་སེལ་ཡོད། རྩེ་དོ་བཟུམ་ཡིན།

**ཡིག་སྟེ་བ་གཅིག་གིས་ མིང་ཚིག་ལེ་ཤུ་ལུ་འཇུག་ཚུ་ལ།**

ཚིག་མཇེད་ནང་ མིང་ཚིག་གཅིག་གིས་ གོ་དོན་གཅིག་ལུ་འཇུག་ཚུ་ལུ་བཤད་ཡོད་མི་ཚུ་ གོ་  
དོན་གཅིག་གིས་མ་ཚད་པར་ ཡིག་སྟེ་བ་དེ་གི་མཐའ་མར་ ཚིག་གཞན་སྤྱད་མཉམ་དུ་ མིང་ཚིག་  
ལེ་ཤུ་ལུ་འཇུག་པ་ ཡོད་པ་ཡིན།

དཔེ་ན། བཀའ་ཟེར་བའི་ མིང་ཚིག་གཅིག་གིས་ རྒྱལ་བའི་བཀའ་རྒྱུང་མ་གཅིག་ལུ་  
འཇུག་པ་མ་ཚད་ གཞན་ཡང་ བཀའ་ཤོག་ བཀའ་འཇུག་ བཀའ་དྲིན་ བཀའ་ཤོག་  
བཀའ་སློབ་ བཀའ་ཆབ་ བཀའ་སྤྱད་ ཤིང་བཀའ་ཉི་ལུ་སོགས་པ་དང་།

དཀར་ཟེར་བའི་ དཀར་པོ་ དཀར་མེ་ དཀར་ཁུང་ དཀར་ཆག་ དཀར་མཚོད་ སོགས་ལུ་  
འཇུག་མི་ཚུ་ དེ་གིས་བསྐྱེས་ཏེ་ཤེས་དགོ་པ་ཡིན།

**ཇིང་སྐྱེ་ཕྱོགས་མཚུངས་ཡོད་ཅུང་ གོ་དོན་སོ་སོ་ཡོད་པ།**

ཡི་གུ་འབྲི་ཉུག་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཇིང་སྐྱེ་ཕྱོགས་མཚུངས་ཀྱི་ཡི་གུ་ ཀ་ ཏྟ་ ཀྱ་ བཏྟ་  
དཀའ་ བཀའ་ རྒྱ་ ཇ་ བརྒྱ་ འཇའ་ རྒྱ་ སོགས་ ཇིང་སྐྱེ་ཕྱོགས་མཚུངས་ཅུང་ ཡིག་  
སྟེ་བ་འེ་འེ་བཞིན་དུ་གི་ གོ་དོན་སོ་སོ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་ཚུ་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་  
ཚུགས་དགོ།

དཔེ་ན།      ཀ་    གསལ་བྱེད་ཀྱི་དང་པ།  
                  ཀྱ་    ཉལ་སི་སི་མེད་པར་སྐྱེ་པག་པ།  
                  ཀ་    ཚུའི་རྒྱ།  
                  བསྐྱ་    རོ་བསྐྱ་བའམ་ལག་དྲགས།  
                  དཀའ་    དཀའ་ངལ།  
                  བཀའ་    བོད་མའི་བཀའ།

**རྒྱུ་ལྡན་ལམ་སྟོན།**

ཚོམ་འགྲོ་དང་སྐད་ཡིག་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ འབྲི་ཉལ་འབད་ཅུང་ འཕུལ་འཕུལ་འབད་  
 རྒྱུ་ལྡན་ བཅི་དགོཔ་འབྲེན་པའི་སྐབས་ རྒྱུ་རྩེད་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེན་ཞེས་  
 ལས་ རྒྱུ་ལྡན་འཚེལ་ཏེ་ མིང་ཚིག་དང་ བོད་ཀྱི་རྒྱུ་ལྡན་འབད་ ཉལ་དགོཔ་དེ་ཡང་ གལ་  
 ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨེན་མ་ལས་ དཔེ་བྱས་ཅིམ་ཅིག་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད། དཔེ་ན།

ལ་བཞི་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ལབ་ནང་། དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བླ་མ་ལྟེ་དང་།

དགོཔ་བཅུ་ཡི་ལྷོ་མས་གཅོད་གིས་། འབྲུག་མངའ་བའ་དབྱུང་དང་མཉམ་ཏེ་ཡོད།

ཟེའ་མི་དེ་ནང་ ལ་བཞི་ མཆོག་གསུམ། དགོཔ་བཅུ། ཟེའ་མི་ཚུ་ རྒྱུ་ལྡན་ འཚེལ་  
 དགོ། དཔེ་དེ་དང་འགྲེལ་བསྐྱེས་ཏེ་ དགོས་མཁོ་དང་བཟུན་ གཞན་ཡང་ ལག་ལེན་འབྲེན་  
 ཚུགས་དགོ།

**ཡིག་ལྡེབ་དང་ རྫོང་སྐྱོ་སྐོར་ཡོད་ཅུང་ བོད་ཀྱི་ཅིག་འབྲེན་པ།**

དཔེ་ན། བརྟགས་= རྩོགས། དཀྱིགས་= འབྲུགས།    ཤི་གྱོང་།    བཀྱམ་= བཤམས།  
 རྩོང་= རྒྱ།    ཡན་བརྟགས་= རྒྱ།    ཡན་རྩོགས་= རྒྱ།

དཔེ་ཆ་དཀྱུགས་དུག། དཔེ་ཆ་འཁྲུགས་དུག། ཤི་སོ་ལྷག། རྒྱུངས་སོ་ལྷག། སོགས་  
རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ལག་ལུ་འཐབ་ཤེས་དགོ།

**ཡིག་སྟེང་གཅིག་ལུ་ རྫོང་སྐྱ་སོ་སོར་ཡོད་པ།**

ཡི་གུ་སྟེང་གཅིག་ཡིན་ཅུང་ ལ་ལས་སྐབ་ནི་དང་ ཉམ་པའི་སྐབས་ལུ་ རྫོང་སྐྱ་ ལྷ་ལུར་  
མའུ་ལྷ་འབད་ འཛོལ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ཡང་ རྫོང་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་ དག་ག་ཤིས་དང་  
མཐུན་པར་ ལག་ལུ་འཐབ་ཤིའི་དོན་ལུ་ གལ་ཆེ་ལས་ འོག་ལས་མར་ དཔེ་ཆ་ཅིག་  
བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ གཞི་རྩེ་འབད་ཞེ་མ་ལས་ དེ་དང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ གཞན་ཡང་  
རང་སོའི་རིག་པས་ དཔུན་དེ་ ཉམ་དགོ་པ་ཡིན། དཔེ་དེ།

ཕུག་ཟེར་བའི་ཡིག་སྟེང་གཅིག་ལུ་ རྫོང་སྐྱ་ (ཆག་)(ཕུག་)ཟེར་ཉམ་པ་གཉེས་འཛོལ་ནི་  
ཡོད། དེ་བཟུམ་སྟེ (བྱ-ཇ)(བྱ-བྱ) ཟེར་ཉམ་པ་གཉེས་ འཛོལ་ནི་ཡོད། དཔེ་དེ།

- (ཕུག-ཆག) ཕུག་ ཕུག་འཕྲེང་ ཕུག་འཁར་ ཕུག་གི་ ཕུག་འགན་ སོགས།
- (ཕུག-ཕུག) ཕུགས་སྟྱིགས་ ཕུགས་རས་ ཕུགས་མ་ ཕུག་ སོགས།
- (བྱ-ཇ) བྱ་ཐབས་ བྱ་ཉམས་ བྱ་བ་ སོགས།
- (བྱ-བྱ) བྱ་ལྷིམ་ བྱ་སྐྱོ་ བྱ་སྐྱད་ བྱ་མི་མི་ སོགས།

**ཡིག་ལམ་དུ་བཀོད་ཚུལ་དང་ ངག་ཐོག་ལམ་སྐབ་ཚུལ་གྱི་རྒྱ་ཁྱོད།**

རྗེ་དང་ལའི་ངག་གཞུགས་ལུ་ ཡིག་ཡེ་བའ་ལུ་ཅིག་ ལའ་ལམ་སྐབ་ཚུལ་དང་ ཉུག་ཚུལ་ ཡིག་  
ལམ་དུ་འབྲི་ཚུལ་ ཁྱད་པར་ཡོད་མི་ཚུ་ དཔེ་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་ཚུལ།	སྐབ་ཐོག་ལུ་ཚུལ།	ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་ཚུལ།	སྐབ་ཐོག་ལུ་ཚུལ།
གྲུ་མཚོ།	གྲུ་མཚོ།	སླུ་མཚོ།	སླུ་མཚོ།
ལ་མཚུ།	ལམ་མཚུ།	སླུ་མཚོ།	སླུ་མཚོ།
མི་འགྲུ།	མིན་འགྲུ།	ཇོ་མཚར།	ཇོ་མཚར།

དེ་བཟུམ་ ལོན་འཇུག་ལས་འདྲེ་ཏེ་ སྐབ་སོལ་ཡོད་མི་ཚུ་ རིགས་བསྐྱེལ་ཏེ་ལག་ལུ་ཉེ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།

**ལུ་ལྟ་ཅིག་ དུམ་གསུམ་དང་འབྲིལ་ ཡིག་ཡེ་བའ་སོ་སོར་ འབྲི་དགོ་པ་ཡོད་མི་ དཔེ་རྒྱ།**

འདས་པ་	མ་འོངས་པ་	ད་ལྟོ་བ་	སྐལ་ཚིག་
བསྐྱུམ་པ།	བསྐྱུམ།	སྐྱུམ།	སྐྱུམ་པ།
བདེ་བ་པ།	བདེ་བ།	དེ་བ།	དེ་བ་པ།
བསྐྱུམ་པ།	བསྐྱུམ།	སྐྱུམ།	སྐྱུམ་པ།
བརྒྱུད་པ།	བརྒྱུད།	རྒྱུད།	རྒྱུད་པ།
བལྟ་བ་པ།	བལྟ་བ།	ལྟ་བ།	ལྟ་བ་པ།
བརྟེན་པ།	བརྟེན།	རྟེན།	རྟེན་པ།

རྗེ་དང་ལའི་བརྟེན་གཞུང་ གསར་པ་ ༢༠༠༢ རྟོག་གྲངས་ ༡༣༧, ༡༣༨ ལས།

### ལུ་ལྷོག་ རྣམ་གསུམ་ཚེ་རུ་ འབྲུ་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་འབྲུག་པ་ཡི་ནི། དཔེ་རྒྱ།

འདས་པ་	མ་འོངས་པ་	དམུ་བ་	སྐྱེ་ཚེག
བཀའ་ཡི།	བཀའ་ནི།	བཀའ་དོ།	བཀའ་ཞིག།
བཞེས་ཅི།	བཞེས་ནི།	བཞེས་དོ།	བཞེས་ཤིག།
བཞུགས་ཅི།	བཞུགས་ནི།	བཞུགས་དོ།	བཞུགས་ཤིག།
འཁོར་བྱུག།	འཁོར་འོང།	འཁོར་དེས།	འཁོར་ཞིག།
མཇལ་བྱུག།	མཇལ་འོང།	མཇལ་དེས།	མཇལ་ཞིག།
བསྟེན་བྱུག།	བསྟེན་ནི།	བསྟེན་དོ།	བསྟེན་ཞིག།

### ཚིག་མཚམས་གཏུག་ཟངས།

ཚིག་མཚམས་འདི་ མང་ཤོས་ས་ ཡིག་འབྲུ་ གཉིས་སེའི་བཟུ་ན་ ཚེ་སེ་དང་ ཡང་ན་ ཡུ་དུ་མ་དུ་  
 དང་ མིང་མཐུལ་ བྱ་ཚིག་གི་ཚིག་གོ་གས་ཚུ་ ག་ཡོགས་ས་ ཚེ་སེ་གཏུག་དགོ་པ་ཡི་ནི།  
 དཔྱེ་འབད་བ་ཅི་ནི།

- ༡) རྩོད་ ཐིམ་ཡུག་ལུ་ ཤོག།
- ༢) ང་ཡང་ རྩོད་འག་གི་ ཞུ་ལུ་འཛུམས་ནུང་ འབྲེ་དགོ་པ་ཅིག་ཡོད།
- ༣) འབྲུག་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ གཞུང་ལ་ རྩོད་འའ་འདི་ཡི་ནི།

### དོན་མཚམས་གཏུག་ཟངས།

དོན་མཚམས་ཟེ་སེ་མི་འདི་ ཡི་གུ་འབྲི་མ་དུ་ དོན་ཚན་མ་འདུ་མ་ ག་དེ་ཅིག་ཡོད་ཅུང་ ག་ས་གཅིག་ལས་  
 མཐུད་པ་མཐུད་སེ་ བྲི་ནི་མེ་ཤེ་པས་ དོན་ཚན་སེ་རྩོགས་པ་དུ་ རྒྱལ་ཟེངས་སེ་མཐུ་ཉེ་ འབྲི་བ་ཅི་ནི་ རྣང་  
 དོན་དང་འཁྲུལ་བའི་ གོ་དོན་རིམ་པ་ ལ་གསལ་ལུ་འབད་ དུ་ཚུ་གས་པའི་དགོས་པ་ཡོད་པ་ལས་ འདི་  
 ལུ་ དོན་མཚམས་ཟེ་སེ་སྤྲོ་ཡི་ནི། དཔྱེ་འབད་བ་ཅི་ནི། སྤྱི་ཚེས་ ༢༥/༡༠/༠༥ ལུ་ ལ་གསལ་གྱི་  
 མི་སེའེ་ཚུ་གིས་ གསལ་སྤེལ་དང་ མི་སྲུའི་བཟུ་ན་ རྣམ་ཚུ་ལུ་ཡོད་པའི་ལམ་ལས་ རྩོག་མེའི་

ཐག་པ་དང་གཅིག་ཁར་ སློལ་མཐུན་འབད་དེ་ ཡུལ་ལུ་བཟུམ་བཟུགས་བཞག་ཡོད་པའི་བྱུན་ལུ་ཚུ་ འབད་ ཡོད་པ་ཡིན་པས།

ཞིབ་དཔྱད་འབད་བའི་ལུ་ལུ་ བཟུན་སྲུང་དམག་སྟེའི་ མགྲིན་ཚབ་ཀྱིས་བཤད་མི་ནང་ ཡུལ་ལུ་དེ་ རི་མོར་ཀུན་ཉེལ་ ལག་ལུ་འབྲེལ་བཟུམ་ལས་ གས་མིའི་ཡུལ་ལུ་ཅིག་ཡིན་མེད་ དེ་ཡང་དམག་སྟེའི་ ལུ་ལུ་འཁོར་ལུ་ དམིགས་གཏུན་བཟུམ་དེ་བཟུམ་ལུ་ལུ་ལུ་ བཞོན་འདུག་པའི་གནས་ཚུལ། ལུ་ གསལ་ རེ/༡༠/༢༠༠༥ ལས།

**བརྗོད་མཚམས་གཅིག་ཅེས།**

སྐབས་འབྲེལ་ཅིག་ལུ་ སྐབས་དཔོན་པོ་དང་འབྲེལ་པོ་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ཚང་ཅིག་ ཡོད་པའི་ཞུ་བ་ལས་ ཤད་འབྲེལ་དེ་ བརྗོད་མཚམས་གཅིག་ཅེས་ཡིན། དེ་ལྟེ་འབད་བའི་ སྐད་ཡིག་ཚུ་ལས་ ཡིང་ཡི་ཤུ་ ལུ་ འཛམ་གྲིང་ལུ་ཡོངས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཟེ་སྐབས་ཡིན་མས། ཡོང་ཁའི་བཟུམ་ལུ་ གསལ་པ་ ༢༠༠༢ ལོ་གྲངས་ ༢༣༤, ༢༣༥ ལས།

**ཡོང་ཁའི་ཡིག་སྟེང་ ཚོས་སྐད་ལུ་གཞི་བཅོལ་དེ་ འབྲེལ་ཡོད་མི།**

ཡོང་ཁའི་ཡིག་སྟེང་ཚུ་ ཡལ་ཆེ་ ཚོས་སྐད་ལུ་གཞི་བཅོལ་དེ་ འབྲེལ་ཡོད་པའི་ ཚོས་སྐད་ལུ་ཡོད་ པའི་ ལོན་འཇུག་དང་ མིང་གཞི་ རྗེས་འཇུག་ཚུ་དང་འཇུགས་བཞག་སྟེ་ ས་བཟུགས་ ཡ་བཟུགས་ལུ་ བཟུམ་མེད་ ཡོང་ཁའི་རྗེས་སྐབས་ཡོད་པ་ཡིན། དཔེ་ན།

ཚོས་སྐད།	རྗེས་ལ།	ཚོས་སྐད།	རྗེས་ལ།	ཚོས་སྐད།	རྗེས་ལ།
དཔྱོགས།	དཔྱོགས།	དཔྱོགས།	དཔྱོགས།	བཟུམ།	བཟུམ།
ལྷོ།	ལྷོ།	སྐྱུ།	སྐྱུ།	ལྷོ།	ལྷོ།
འབྲེལ།	འབྲེལ།	ལྷོ་གཞི།	ལྷོ་གཞི།	འབྲེལ།	འབྲེལ།

**ཕྱིང་ཁའི་དག་གཤིས་ཀྱི་ཀློང་།**

ཕྱིང་ཁ་གི་མིང་ཚིག་ལ་ཆེ་ཆོས་སྐད་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡོད་ཅུང་མིང་ཚིག་ལ་ལུ་ཆོས་སྐད་དང་  
འབྲེལ་བ་མ་ལ་ལས་མེད་པར་ཕྱིང་ཁའི་དག་གཤིས་ཀྱི་ཀློང་གི་ཐོག་ལུ་ཡོད་པ་ཡིན། དཔེར་ན།  
ཉལ། དོན་ཉེང་། མང་ལ་ཉེང་མ། ཐུར་ལ་ཉེང་། ཅུང་ལ་ཉེང་། ཉེང་ལ་ཉེང་། ལ་སོགས་པའོ།

**གདམ་པ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ།**

གདམ་པ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་ཟེར་མི་འདི་མིང་ཚིག་ལ་ལུ་ཅིག་དོན་དག་ཅོག་འབྲེལ་ཡིན་ཅུང་ཡིག་ལྟེ་བ་  
སོ་སོ་འབྲེལ་འབྲེལ་ཅུང་བརྒྱབ་འབྲེལ་ཡོད། དེ་ལུ་ཡང་དུང་གསལ་གྱི་དཔྱད་བཀའ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་  
གདམ་པ་གསལ་ལ་ཉེས། ལོན་འབྲེལ་ཡོད་མེད་གང་ཡང་ཅུང་བའི་གདམ་པ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་དཔེར་ན།  
གསར་པ། སར་པ། འཕྲིན་ལས། ཕྲིན་ལས། མཐུན་མོང་། ཐུན་མོང་། ཡང་འབྲེལ་ཡོད་མེད་གང་  
ཡང་ཅུང་བའི་གདམ་པ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་དཔེར་ན། རྒྱུ་མཐུང་། རྒྱུ་མཐུང་། གོ་རིམ་། གོ་རིམ་།  
བཟུམ་ དུང་གཞན་ཡང་ཡོད་པ་ལས་ དེ་གསལ་བསྐྱེས་ཏེ་ ཤེས་དགོ་པ་འདི་གལ་ཆེ།

**ཆོས་སྐད་དང་ཕྱིང་ཁའི་མིང་ཚིག་ ཕྱིན་སྐྱོང་གི་འབྲེལ་ཡོད་མི།**

ཡིག་ལྟེ་བ་ལ་ལུ་ཅིག་ ཆོས་སྐད་དང་ཕྱིང་ཁའི་ཡིག་ལྟེ་བ་གཉིས་ ཅོག་འབྲེལ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ལས་ལས་  
སྐབས་དུ་ལུ་ ཕྱིན་སྐྱོང་ལུ་ཡང་གཅིག་མཚུངས་འབྲེལ་ སྐབས་ཡོད་མི་ཡང་ཡོད་པ་ལས་ དཔེར་ན།

ཆོས་སྐད།	ཕྱིང་ཁ།	ཆོས་སྐད།	ཕྱིང་ཁ།	ཆོས་སྐད།	ཕྱིང་ཁ།
ཚུ་	ཚུ་	ལྷགས་	ལྷགས་	མི་	མི་
ཕྱོགས་	ཕྱོགས་	ལྷོང་	ལྷོང་	སློབ་	སློབ་
ལྷོས་	ལྷོས་	ལྷང་	ལྷང་	ལྷང་	ལྷང་

དེ་བཟུམ་གཞན་ཡང་ལུ་ཤེས་ཡོད་པ་ལས་ དེ་ཚུ་ལས་དེ་གསལ་བསྐྱེས་ཏེ་ ཤེས་དགོ་པ་གལ་ཆེ།

**བྱེ་པ་པོ་དང་ འབྲེལ་བ་དང་ མ་འབྲེལ་བ།**

བྱེ་པ་པོ་དང་ འབྲེལ་བ་དང་ མ་འབྲེལ་བ་ ཟེ་མི་འདི་ བྱ་བའི་ལུ་གཅི་ར་འབད་ཅུང་ དེ་འབད་མི་  
གི་ གང་ཟེག་དང་ དངོས་པོ་གཅི་ཡིན་ན་ རྟོན་ཚུགས་པའི་མིང་ཚིག་ལུ་ སྤྲུལ་གྱི་དང་། བྱེ་པ་པོ་དང་  
མ་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་འདི་ བྱེ་པ་པོ་དང་ གང་ཟེག་ག་ཡང་མེད་ཅུང་ རང་བཞིན་གྱུགས་ཀྱིས་ བྱ་  
ལས་འབྱུང་བའི་ ཚིག་གི་རྩོད་བཅེག་ལུ་སྤྲུལ་ཡིན།

**བྱེ་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བ།**

ཤིང་བདམ། ལྷ་བསྐྱབས། བཀའ། བརྟོན། ཡབ། བཅད། བསད། བཀྲག།

**བྱེ་པ་པོ་དང་མ་འབྲེལ་བ།**

འགྲེལ། འགྲུབ། གང་། འཕྲོད། འབབ། ཚད། བུ། སྒྱི། འགྲུག།

**མིང་ཚིག་གི་འབྱུང་ཁུངས།**

དུས་མཐུན་གོང་འཕེལ་གྱི་ འགྲུས་བ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ འཕུལ་ཚུལ་དང་ ཅ་དངོས་ གསར་པ་འཕྲོད་མ་  
དང་གཅིག་ཁར་ དེ་དང་བསྐྱེད་པའི་མིང་ཚིག་ཡང་ དུས་རིམ་དང་བསྐྱེད་ རྒྱ་སྐྱེད་གཏང་དགོ་པའི་ རྒྱུ་  
ཁུངས་ཚུ་ཡང་།

༡. གྲུག་གསལ་ལ་གྱི་རིགས།
༢. ལས་ཁུངས་དང་ ལྷན་ཁག་སོ་སོ་གི་དུས་དེབ།
༣. རྟོན་ལུ་གི་རིགས།
༤. ཚིང་དང་སྐྱེ་ཏམ་གྱི་མིང་སོགས་པ་ལུ་ རྒྱུ་ཁུངས་བཅོལ་ཏེ་ ལྷ་དགོ་པ་ཡིན། དཔེར་ན།  
བརྒྱན་འཕྲིན། རྩོག་བརྒྱན། རྩོག་རིག། ཡོངས་འབྲེལ། འགྲུལ་འཕྲིན། མིང་བྱང་། བད་  
བྱང་སོགས།



**སློབ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལྷན་ཡིག་རིག་ཚུལ་བཞིའི་ དུས་ཚོད་དཔྱད་བཤོ།**

སློབ་རིམ།	ཉན་སྒྲུབ།	ལྷན་ཚུལ།	ཐོ་ཞི།	ལྷན་ཡིག།
སློབ་མཁུ་	༥༠	༣༠	༢༠	ཡིག་སྒྲིབ་ཚུ་མ་སྟོན་པར་ལྷན་ཡིག་ཉན་སྒྲུབ་ཐོག་ལས་བཅད་དོན་སློབ་ལེན་གོམས་འདྲིས་ཚུད་བཅུག་ནི།
དང་པ།	༥༠	༣༠	༢༠	
གཉིས་པ།	༧༠	༣༠	༣༠	
གསུམ་པ།	༧༠	༣༠	༣༠	
བཞི་པ།	༢༥	༣༠	༣༠	༡༥
ལྔ་པ།	༢༥	༣༠	༣༠	༡༥
དྲུག་པ།	༢༥	༣༠	༣༠	༡༥
བདུན་པ།	༢༠	༢༥	༣༥	༢༠
བརྒྱད་པ།	༢༠	༢༥	༣༥	༢༠
དགུ་པ།	༡༥	༢༥	༣༥	༢༥
བཅུ་པ།	༡༥	༢༥	༣༥	༢༥
བཅུ་གཅིག་པ།	༡༠	༣༠	༣༥	༢༥
བཅུ་གཉིས་པ།	༡༠	༣༠	༣༥	༢༥

**སློབ་རིམ་ ༡༠ པའི་ཚོང་ལའི་ཚོས་ཚན་གྱི་དོན་ལུ་ འཕྲོ་བཤོ་པའི་དུས་ཚོད་རེ་འུ་མིག།**

ཤེས་ཡོན་ཚུ་གཞུང་དང་ལྷན་ཡིག་ལྷན་སྐྱོར་གྱི་ཚན་གྱི་ ལམ་སྟོན་འདི་དང་འབྲེལ་ཕན་དུ་ སློབ་གྲྭ་ལག་གིས་ ཚོས་ཚུ་གསུལ་དང་དུས་ཚོད་ལ་གསོ་ཚུ་ མ་བཅུ་བར་སློབ་རིམ་ ༩ པ་དང་ ༡༠ པའི་ཚོང་ལའི་ཚོས་ཚན་གྱི་དོན་ལུ་ ལོ་གཅིག་ནང་ ལྷན་སྐྱོར་འབད་ནི་གི་ དུས་ཚོད་ཉིན་གའི་སྤྱི་ལུ་ ༡༥༠ དང་། ཡང་ན་ ལོ་གཅིག་ལུ་ལྷན་སྐྱོར་འབད་ནི་གི་ བདུན་ཕྱག་ ༣༠ ཡོད་ས་ལས་ བདུན་ཕྱག་རེའི་ ལྷན་སྐྱོར་མ་ ༥༠ རེ་འབད་མི་ ཐུན་ཚན་ ༥ རེ་འཕྲོ་བཤོ་པའི་དབང་དུ་བཏང་སྟེ་ ལོ་གཅིག་གི་ནང་ ཚུ་ཚོད་ ༡༢༥ རེ་བདེན་འཕྲོ་བཤོ་བཞིན་ཨིན།

ཐུན་ཚན་བཤོ་བཤུགས།

ཉན་སྒྲུབ།	༡༥
ལྷན་ཡིག་དང་ཚུ་མ་རིག།	༧༥
ཐོ་ཞི།	༥༢
ལྷན་ཡིག།	༣༤
<b>ཐུན་ཚན་བཤོ་བཤུགས།</b>	<b>༡༥༠</b>

སློབ་དུས་དང་པའི་ སློབ་སྟོན་འཆར་བཀོད།

བརྒྱན་ཐག་	མིག་དམའ་	ལྷན་པ།	ཕྱི་རྒྱ།	པ་སངས།	སློབ་པ།	ཉི་མ།
གཅིག་	ལྷན་ཚོམ་	ལྷན་ཚོམ་	མོ་ནོ།	སྐད་ཡིག་	སྐད་ཡིག་	-
གཉིས་	ལྷན་ཚོམ་	མོ་ནོ།	ལྷན་ཚོམ་	སྐད་ཡིག་	སྐད་ཡིག་	-
གསུམ་	མོ་ནོ།	ལྷན་ཚོམ་	ལྷན་ཚོམ་	སྐད་ཡིག་	སྐད་ཡིག་	-
བཞི།	ལྷན་ཚོམ་	སྐད་ཡིག་	མོ་ནོ།	ལྷན་ཚོམ་	སྐད་ཡིག་	-
ལ།	ལྷན་ཚོམ་	ལྷན་ཚོམ་	མོ་ནོ།	སྐད་ཡིག་	ལྷན་ཚོམ་	-
རྒྱུ།	སྐད་ཡིག་	མོ་ནོ།	ལྷན་ཚོམ་	ལྷན་ཚོམ་	སྐད་ཡིག་	-
རྒྱུ་	ལྷན་ཚོམ་	ལྷན་ཚོམ་	མོ་ནོ།	སྐད་ཡིག་	མོ་ནོ།	-
ལྟོད།	ལྷན་ཚོམ་	ལྷན་ཚོམ་	མོ་ནོ།	སྐད་ཡིག་	སྐད་ཡིག་	-
དྲུ།	མོ་ནོ།	མོ་ནོ།	ལྷན་ཚོམ་	ཉན་སྒྲུབ།	མོ་ནོ།	-
འཇུ།	ལྷན་ཚོམ་	ལྷན་ཚོམ་	མོ་ནོ།	ཉན་སྒྲུབ།	སྐད་ཡིག་	-
འཇུ་གཅིག་	ལྷན་ཚོམ་	ལྷན་ཚོམ་	ཉན་སྒྲུབ།	ལྷན་ཚོམ་	སྐད་ཡིག་	-
འཇུ་གཉིས་	སྐད་ཡིག་	ལྷན་ཚོམ་	མོ་ནོ།	ཉན་སྒྲུབ།	སྐད་ཡིག་	-
འཇུ་གསུམ་	ལྷན་ཚོམ་	ལྷན་ཚོམ་	མོ་ནོ།	ཉན་སྒྲུབ།	སྐད་ཡིག་	-
འཇུ་བཞི།	ལྷན་ཚོམ་	ལྷན་ཚོམ་	མོ་ནོ།	ཉན་སྒྲུབ།	སྐད་ཡིག་	-
འཇུ་ལ།	ལྷན་ཚོམ་	ལྷན་ཚོམ་	མོ་ནོ།	ཉན་སྒྲུབ།	སྐད་ཡིག་	-

སློབ་དུས་གཉིས་པའི་ སློབ་སྟོན་འཆར་བཀོད།

བརྒྱན་ཐག་	མིག་དམའ་	ལྷན་པ།	ཕྱི་རྒྱ།	པ་སངས།	སློབ་པ།	ཉི་མ།
གཅིག་	ལྷན་ཚོམ་	མོ་ནོ།	མོ་ནོ།	མོ་ནོ།	སྐད་ཡིག་	-
གཉིས་	མོ་ནོ།	ལྷན་ཚོམ་	མོ་ནོ།	མོ་ནོ།	མོ་ནོ།	-
གསུམ་	ལྷན་ཚོམ་	མོ་ནོ།	མོ་ནོ།	སྐད་ཡིག་	སྐད་ཡིག་	-
བཞི།	སྐད་ཡིག་	ལྷན་ཚོམ་	མོ་ནོ།	ཉན་སྒྲུབ།	མོ་ནོ།	-
ལ།	ལྷན་ཚོམ་	མོ་ནོ།	མོ་ནོ།	མོ་ནོ།	སྐད་ཡིག་	-
རྒྱུ།	ལྷན་ཚོམ་	ལྷན་ཚོམ་	སྐད་ཡིག་	ཉན་སྒྲུབ།	སྐད་ཡིག་	-
རྒྱུ་	མོ་ནོ།	མོ་ནོ།	མོ་ནོ།	སྐད་ཡིག་	མོ་ནོ།	-
ལྟོད།	ལྷན་ཚོམ་	མོ་ནོ།	སྐད་ཡིག་	སྐད་ཡིག་	མོ་ནོ།	-
དྲུ།	ཉན་སྒྲུབ།	མོ་ནོ།	མོ་ནོ།	སྐད་ཡིག་	སྐད་ཡིག་	-
འཇུ།	ལྷན་ཚོམ་	མོ་ནོ།	མོ་ནོ།	ལྷན་ཚོམ་	ཉན་སྒྲུབ།	-
འཇུ་གཅིག་	མོ་ནོ།	ལྷན་ཚོམ་	སྐད་ཡིག་	མོ་ནོ།	ཉན་སྒྲུབ།	-
འཇུ་གཉིས་	ལྷན་ཚོམ་	མོ་ནོ།	མོ་ནོ།	ཉན་སྒྲུབ།	སྐད་ཡིག་	-
འཇུ་གསུམ་	མོ་ནོ།	མོ་ནོ།	སྐད་ཡིག་	སྐད་ཡིག་	མོ་ནོ།	-
འཇུ་བཞི།	ལྷན་ཚོམ་	མོ་ནོ།	མོ་ནོ།	ཉན་སྒྲུབ།	ལྷན་ཚོམ་	-
འཇུ་ལ།	ལྷན་ཚོམ་	མོ་ནོ།	མོ་ནོ།	ཉན་སྒྲུབ།	སྐད་ཡིག་	-