



# སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།

སློབ་རིམ་བརྒྱ་གཉིས་པ།

# སློབ་རིམ་བརྒྱ་གཉིས་པ།

REC Publication

ISBN: 99936-0-255-8 REC Publication

# སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།

སློབ་རིམ་བརྒྱ་གཅིག་པ།

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།

# དཔེ་སྟུང་འབད་མི།

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚན་ཁག་ལྷན་ཁྲིམས་ལུ་

བརྒྱུན་འཕྲིན་ལམ་ལུ་ ༩༧༥-༤-༢༧༡༢༢༩  
ཕར་འཕྲིན་ལམ་ལུ་ ༩༧༥-༤-༢༧༡༩༩༡  
སློབ་འཕྲིན་ལམ་ལུ་ [www.rec.gov.bt](http://www.rec.gov.bt)

སྐད་ཅེས་ལུ་ © ༢༠༠༩ རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚན་ཁག་ལྷན་ཁྲིམས་ལུ་

དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་གྲྭ་འོ་དྲུ་ལུ་ རྩོམ་སྒྲིག་དང་ དཔེ་སྟུང་འབད་ཡོད་པའམ་ རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚན་ཁག་ལྷན་ཁྲིམས་ གནའ་བཟའ་པའ་ དཔེ་སྟུང་དང་ ཚོང་གྲུ་ས་ སློབ་འཕྲིན་ལུ་

དཔེ་སྟུང་བཅའ་དང་ཕ། ༢༠༠༩  
ལེགས་བཅོས་དཔེ་སྟུང་བཅའ་དང་ཕ། ༢༠༠༧  
ལེགས་བཅོས་དཔེ་སྟུང་བཅའ་གཉིས་ཕ། ༢༠༠༤, ༢༠༡༠, ༢༠༡༡, ༢༠༡༢, ༢༠༡༣, ༢༠༡༥, ༢༠༡༦, ༢༠༡༧  
ལེགས་བཅོས་དཔེ་སྟུང་བཅའ་གསུམ་ཕ། ལྷོ་ལོ་ ༢༠༡༤།

ISBN 9936-0-252-3

**བཀའ་འདྲིན་དགའ་ཚོར།**

རྒྱལ་འཛིན། ཤེས་རིག་ཚོགས་པའི་ལ་བླ་མ་ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་དང་ ལུས་ཚད་ལས་དྲག་བཟོ་མི་དོན་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་མ་དདལ་གྱི་རྒྱལ་སྐྱོད་གནད་མི་ འབྲུག་རྒྱལ་གཞུང་ལུ་ བཀའ་འདྲིན་དགའ་ཚོར་ལུ་མི་ལོན། རྟེན་འགྲུབ་ལས་ ཚོས་ཚན་དཔེ་མཚོ་སྐྱོག་གི་ལུ་ནང་ རྩད་རིག་གི་གྲོས་ལོན་དང་ ཡན་འདེབས་གྱི་གྲོགས་རམ་མཛད་མི་ གཞུམ་གསལ་ ཤེས་ཡོན་མཁས་མཚོ་གདུང་ རྩད་པར་ཅན་གྱི་སྤོང་དཔོན་ཡོངས་ལུ་ ཤེས་རིག་ལྷན་ལག་གི་ལ་བླ་མ་ལས་ དགའ་བཟུང་དང་བཅས་པའི་ལགས་སོ་ཡོད།

**འཕྲོ་ཐོག་ཚོམ་སྐྱིག་གི་གྲོས་ལོན་པ།**

- ༡ དྲོགས་དྲོག་ཀྱང་ ཡུལ་ལྷོ་ལས། རྩད་ཚེ། ཤེས་རིག་ལྷན་ལག།
- ༢ ར་ཀྱང་ལོང་པའུ་ལྷོ། མདོ་ཚེ། ཤེས་རིག་ལོ་ལོ་ལོ་དང་གོང་འཕེལ་ཉེ་བ།
- ༣ ལྷན་གྲུབ་འབྲུག་པ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷད་རིག་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།

**འཕྲོ་ཐོག་ཚོམ་སྐྱིག་གི་སྤྱིར་བཏང་བཀོད་ལྟ་བུ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར།**

ཀམ་ལེ་ཤེས། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན་གཏོ་འཛིན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷད་རིག་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།

**འཕྲོ་ཐོག་ཚོམ་སྐྱིག་གི་ལྷན་དགའ་པ།**

- ༡ དྲོགས་སངས་རྒྱལ་རྩེ་ལོངས་ལྷུ་བ་མདོ་ཚེ། ཡོང་ལ་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ བཟུན་འཛིན་རྩེ་ལོངས་ལྷུ་བ་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷད་རིག་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།
- ༣ ཆེ་འེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷད་རིག་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།

**འཕྲོ་ཐོག་ཚོམ་སྐྱིག་གི་ལྷན་ལྷག་འབད་མི།**

ཡུལ་དབང་འདུལ། ཚོས་ཚན་མཁས་མཚོ། འབྲུག་ཚོས་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།

**ལས་ལྟེན་ཚོགས་ཚུ་བུ་གི་འབྲུག་མི།**

- ༡ དྲག་ཤེས་སངས་རྒྱལ་རྩེ་ལོངས་ལྷུ་བ་མདོ་ཚེ། ཡོང་ལ་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ དབང་དྲག་རྩེ་ལོངས་ལྷུ་བ་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷན་ལག་དང་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།
- ༣ རྩེ་ལོངས་ལྷུ་བ་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷད་རིག་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།
- ༤ རྩེ་ལོངས་ལྷུ་བ་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷད་རིག་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།
- ༥ ཡུལ་དབང་འདུལ། ཚོས་ཚན་མཁས་མཚོ། འབྲུག་ཚོས་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།
- ༦ ཤེས་རིག་རྒྱལ་མཚན། ཚོས་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན་ལས་འགན། འབྲུག་ཚོས་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།
- ༧ བསམ་གཏུན་མཚན་ལྷོ། ལུགས་སྤྱད་པ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སྤོང་གྲ། ལམ་འོ།
- ༨ བཟུན་འཛིན་རྩེ་ལོངས་ལྷུ་བ་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷད་རིག་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།
- ༩ ཆེ་འེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷད་རིག་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།

ཚོམ་སྒྲིག་པའི་མིང་ཐོ་

- ༡ དག་ཤེས་ལངས་རྒྱལ་རྫོང་། ཡོངས་ལྷན་པའི་ཚོང་། རྫོང་ལ་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན། ཚོམ་རྒྱལ་འགོ་འཛིན་ལམ་རྒྱལ། འབྲུག་ཚོམ་རྒྱལ་འགོ་དྭོན་ཚོགས།
- ༣ པུན་དབང་འདུས། ཚོམ་ཚན་མཁའ་མཚན། འབྲུག་ཚོམ་རྒྱལ་འགོ་དྭོན་ཚོགས།
- ༤ རྫོང་ཚོམ་རྒྱལ། རྫོང་ལག་ཤེས་རིག་འགོ་དྭོན་ལམ་རྒྱལ། རྒྱལ།
- ༥ བལོ་དྲུག་མལ་ཚེ་རིང་། རྫོང་ལག་ཤེས་རིག་འགོ་དྭོན་ལམ་རྒྱལ། བསམ་གྲུབ་རྫོངས་མཁའ་།
- ༦ པུན་དྲོན་གྲུབ། དབང་འཛིན་ལམ་རྒྱལ། སྐད་ལོག་དང་ལམ་སྲོལ་སྲོལ་སྲོལ་ལང་། ལམ་ལུགས་རྒྱལ།
- ༧ དབང་དྲག་རྫོང་། ཤེས་རིག་ལྷ་ལོག་འགོ་དྭོན། ཤེས་རིག་ལྷ་ལོག་དང་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།
- ༨ བསམ་གྲུབ་མཚར་ལྷོ། ལོགས་སྤྱར་བ། རྒྱལ་ཡོངས་ཤེས་རིག་ལོག་ལང་། ལམ་རྫོང་།
- ༩ རྫོང་དབང་ལྷག། ཅ་གཞུང་འགོ་དྭོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྐྱོད་ལེ་ཚན།
- ༡༠ དབང་ལྷག། སྲོལ་དྭོན། ལྷན་རྫོང་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྱ། རྒྱ།
- ༡༡ ལྷན་ཚོགས། སྲོལ་གོང་ལམ་རྒྱལ། གཟི་ལྷང་ལའ་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྲོལ་གྱ། ཟེམ་ལྷག།
- ༡༢ པུན་འབྲུག་འཛིན། དབང་འཛིན་ལམ་རྒྱལ། ཤར་ལའ་འབྲིང་རིམ་བར་མའི་སྲོལ་གྱ། ལམ་རྫོང་།
- ༡༣ ཚེ་རིང་ལྷན་ཚོགས། དབང་འཛིན་ལམ་རྒྱལ། ལྷ་རྒྱལ་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྱ། ཟེམ་ལྷག།
- ༡༤ དཔལ་འབྱོར། ལོགས་སྤྱར་བ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སྲོལ་གྱ། བསམ་ཅེ།
- ༡༥ ལྷན་ལོགས་རྒྱལ་རྒྱལ། དབང་འཛིན་ལམ་རྒྱལ། ལྷང་འབྲུག་ཟམ་ལའ་འབྲིང་རིམ་བར་མའི་སྲོལ་གྱ། ཟེམ་ལྷག།
- ༡༦ ཚེ་དབང་རྫོང་། སྲོལ་དྭོན། ལྷ་རྒྱལ་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྱ། ཟེམ་ལྷག།
- ༡༧ རྫོང་། སྲོལ་དྭོན། དབང་ལེ་ཅན་ལྷག་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྱ། ཟེམ་ལྷག།
- ༡༨ ཚེ་རིང་དཔལ་འབྱོར། སྲོལ་གོང་ལམ་རྒྱལ། འབྲུག་ལྷག་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྲོལ་གྱ། ཅི་རང་།
- ༡༩ ལེ་ཤེས་དབང་ལམ་ཚོ། སྲོལ་དྭོན། གསར་ལམ་སྲོལ་གྱ་རྒྱུང་བ།
- ༢༠ དབང་ལེ་ཅན་མཚོ་སྐོད། སྲོལ་དྭོན། ལྷང་འབྲུག་ལྷག་གཞི་རིམ་སྲོལ་གྱ། ཟེམ་ལྷག།
- ༢༡ རྫོགས་འོད་ཟེར། སྲོལ་དྭོན། རང་རྒྱལ་འབྲིང་རིམ་སྲོལ་གྱ་བར་མའི་སྲོལ་གྱ། རྒྱལ།
- ༢༢ འཚོ་མས་ལུ་ལྷོ། སྲོལ་དྭོན། ལྷ་ལྷམ་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྱ། ལྷ་ཅེ།
- ༢༣ ལམ་དྲོན་གྲུབ། སྲོལ་དྭོན། རྒྱལ་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྱ།
- ༢༤ ལམ་དབང་འདུས། དབང་འཛིན་ལམ་རྒྱལ། དབང་ལེ་ཅན་ལྷག་འབྲིང་རིམ་གོང་མ། ཟེམ་ལྷག།
- ༢༥ ཚེ་རིང་རྫོང་། སྲོལ་དྭོན། ཡོན་ལྷ་ལའ་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྲོལ་གྱ། བཏུ་ཤེས་སྐང་།
- ༢༦ ལྷན་རྫོང་། སྲོལ་དྭོན། དགེ་ལོགས་ལྷག་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྱ། གསར་ལམ་།
- ༢༧ རོ་ལྷ་ལམ། སྲོལ་དྭོན། བཟོ་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྱ། དབང་འདུས་ཡོ་བྲང་།
- ༢༨ ཚོམ་སྐྱོད་རྒྱལ་མཚན། སྲོལ་དྭོན། བསམ་ཅེ་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྱ།
- ༢༩ ངག་དབང་ལྷན་ཚོགས། སྲོལ་དྭོན། རྫོང་སྐོར་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྱ། པུན་དྲག་འཚོལ།
- ༣༠ ཤེས་རབ་རྫོང་། སྲོལ་དྭོན། རང་འབྲུང་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྱ། བཏུ་ཤེས་སྐང་།
- ༣༡ བཏུ་ཤེས་འབྲུག་འཛིན། སྲོལ་དྭོན། རྒྱལ་ཡོ་ལོག་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྱ། རོང་སྐང་།
- ༣༢ བལོ་དྲུག་མལ་ལྷན་ཚོགས། སྲོལ་དྭོན། རོང་སྐང་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྲོལ་གྱ།
- ༣༣ ལོ་རྒྱུད་འཕྲིན་ལམ། དབང་འཛིན་ལམ་རྒྱལ། པུན་དྲག་འཚོལ་འབྲིང་རིམ་བར་མའི་སྲོལ་གྱ།
- ༣༤ ལྷ་དབང་ལྷན་ཚོགས། སྲོལ་དྭོན། བཅོན་མཁའ་ལའ་འབྲིང་རིམ་བར་མའི་སྲོལ་གྱ། བཏུ་ཤེས་གཡང་ཅེ།
- ༣༥ པུན་རྫོང་། སྲོལ་དྭོན། དར་དྲུག་འབྲིང་རིམ་བར་མའི་སྲོལ་གྱ།

- ༢༦ བཅུན་འཛིན་རྗེ་ཤེ། ཅག་ཞུང་འགོ་དཔོན། ཅག་ཞུང་དང་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྲིད་འཇུག་ལྟེ་སྲོལ།
- ༢༧ ཚེ་རིང་། ཅག་ཞུང་འགོ་དཔོན། ཅག་ཞུང་དང་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྲིད་འཇུག་ལྟེ་སྲོལ།

ལོ་བསྟར་དུས་མཐུན་དང་བསྟར་ཞིབ།

- ༡ རྗེ་ཤེ། རྒྱལ་འཛིན་གྲེས་སྐྱེས་ཀྱི་སྲིད་འཇུག་ལྟེ་སྲོལ།

ཕྱི་ཤོག་པར་རིས།

- ༡ བཟུ་གྲེས་སྐྱེས་ཀྱི་སྲིད་འཇུག་ལྟེ་སྲོལ། རྗེ་ཤེ། རྒྱལ་འཛིན་གྲེས་སྐྱེས་ཀྱི་སྲིད་འཇུག་ལྟེ་སྲོལ།
- ༢ འཛིག་ལམ་མེད་སྐྱེས་ཀྱི་སྲིད་འཇུག་ལྟེ་སྲོལ། ཅག་ཞུང་འགོ་དཔོན། ཅག་ཞུང་དང་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྲིད་འཇུག་ལྟེ་སྲོལ།
- ༣ ཡུལ་ཚོས་རྒྱལ། རྗེ་ཤེ། རྒྱལ་འཛིན་གྲེས་སྐྱེས་ཀྱི་སྲིད་འཇུག་ལྟེ་སྲོལ། ཅག་ཞུང་འགོ་དཔོན། ཅག་ཞུང་དང་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྲིད་འཇུག་ལྟེ་སྲོལ།
- ༤ རྗེ་ཤེ། རྒྱལ་འཛིན་གྲེས་སྐྱེས་ཀྱི་སྲིད་འཇུག་ལྟེ་སྲོལ།



# རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།

## Royal Education Council

### Paro : Bhutan



#### ཚིང་བཛོལ།

ཡོད་ལཱ་འདི་ འཇུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ དཔལ་འདུན་འཇུག་པའི་ ཚོས་སྒྲིག་གཉེས་པ་དུས་ཀྱི་གཞུང་འགོ་དང་པ་ དུས་བརྟེས་པའི་བསྐྱེད་ལས་པ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཞུང་ལྗོངས་ལྟ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་པའི་སྐད་ལོག་ཅིག་ཡིན། ལུས་རབས་༢༠ པ་ལྟེ་མཚམས་ལས་ འཇུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ དེ་རབས་ཀྱི་དཔལ་འབྲོལ་གོང་འཕེལ་འཆར་གཞི་ འགོ་དང་པ་བཅུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ འཇུག་རྒྱལ་གསལ་པ་ མངའ་བདག་འཛིགས་མེད་ཉེ་མེད་པུ་གཞི་ ལཱ་ལས་གསལ་ཀྱི་ཡོད་ལཱ་ ཡིག་ཚོག་འབྲི་ཞི་ལམ་སྲོལ་འགོ་བཅུགས་ཀྱི་ འཇུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ལོག་ལུ་འཛིན་ཀྱི་ བཀའ་འདྲིལ་བསྐྱེད་ཀྱི་འདུག། དེ་ལས་ཚུ་ ཡོད་ལཱ་འདི་ འཇུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲོལ་གྲགས་ནང་ ཡིང་ལེ་ཤ་དང་ ཧི་མ་ཀྱི་ཚོས་ཚན་གཉེས་དང་འདྲེན་པ་ ཧ་མའི་ཚོས་ཚན་ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་འབད་ སྲོལ་སྦྱོང་འབད་ཞིག་སྲོལ་བཟོ་དུ་གནང་ཞུག།

རྒྱལ་ཡོངས་ཡོད་ལཱ་ཚོས་ཚན་གྱི་ཟུར་ལོ་དཔེ་དུ་ གསར་པ་བཟོ་དགོ་ཅུང་ བསྐྱེད་ལེགས་བཅོས་འབད་དགོ་ཅུང་ འཇུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་ མཁས་མཚོ་གཞི་གསལ་པ་ འབད་དགོ་པ་འབྲུག་མཁས་གཉེན་ ཡི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲོལ་ལུ་དང་ རུངས་གཞུགས་འབད་མཁས་གཞི་ཡང་ འབྲེལ་མེད་པ་ཡིན། དེ་ལས་བརྟེན་ ཡོད་ལཱ་ཚོས་ཚན་འགོ་དང་པ་ བཟོ་མེད་ཀྱི་གཞི་བཞགས་པའི་ཡང་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལོ་བརྒྱུ་མངའ་བའི་ཡོད་ལཱ་ གཞི་བཅུགས་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ གྲུ་ཚང་དགོ་ཉེ་དང་ བཤད་གྲུ་སྐབ་གྲུ་ཚུ་ ནང་ སྲོལ་སྦྱོང་འབད་སྲོལ་ཡོད་མེ་གི་ ཧ་གཞུང་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཉེ་བཟོ་དགོ་པ་ཅུང་ཞུག། དེ་ལུ་ ལུས་ཚན་རིམ་འབྲུག་གི་ མཁོ་འདོད་དུ་མཁས་གཉེན་ལུ་བརྟེན་ཉེ་ བཟོ་མེད་གཉེན་གསལ་ དེ་ཉེ་ཚུ་ཚན་བཟུང་ ཡོད་ལཱ་འདི་དཔེ་དུ་དང་ སྲོལ་སྦྱོང་འབད་ཟངས་འདི་ལུ་ ལྷུ་བཅོས་སྦྱོང་ཅིག་གཞི་ཡང་མཁས་ལུ་ཡང་།

དེ་མེད་ནངས་པར་ རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་འབྲུག་པ་དང་བཟུལ་པའི་ ཡོད་ལཱ་འདི་ཡོད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ ཡོད་ལཱ་འདི་ཚོས་ཚན་གྱི་ཚོགས་གུ་མེ་འདོད་ལུ་ཡང་ ལྷུ་བཅོས་འབྲེལ་ཡིན་མཁས། དེ་དང་བཟུལ་ཉེ་ ཤེས་རིག་འཇུག་ཀི་ཡོངས་ལས་ ལྷོ་ལོ་༢༠༠༥ ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་གནས་རིམ་ནང་ ཡོད་ལཱ་འདི་གུ་ལུ་དགོས་མཁོ་འབྲེལ་ཞེ་ཅིག་འབད་ཡི། བརྟེན་ཞེ་ཅིག་འབྲེལ་དང་ ལྷུ་བཟོ་ཤེས་མཁས་ཚོ་ནང་ ཡོད་ལཱ་འདི་དུ་གཞི་ཡོད་ལུ་ འབད་དགོ་པ་གཞན་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ སྲོལ་གྱི་ཡོད་ལཱ་སྲོལ་སྦྱོང་འདི་ བརྟེན་ཉེ་ལུ་ཡོད་ཀྱི་ཚོགས་གུ་ ཉེ་མཁས་འབྲུག་ཉེ་བཟོ་ཞེ་ལུ་ གཅི་མེད་བརྟེན་དགོ་པ་ལག་ཆེ་མཁས་འབད་ཚོ་ཉེ་ཡོད། དེ་འདྲེན་ལས་ འབྲེལ་གཞི་ཤེས་ལུ་གཉེས་ ཡང་ དུག་གཉེན་དགོ་པ་གི་ ཞི་བཅུད་མངའ་ཞེ་གསལ་ཆེ་ཉེ་གཉེན་འབད་ མེད་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ ཤེས་རིག་འཇུག་ཀི་ལུ་ལུགས་ དེ་མེད་ སྲོགས་ལས་སྲོལ་རིམ་༡༢ པ་ཚུ་གྱི་ ཡོད་ལཱ་ཧ་གཞུང་དང་ ཚོས་ཚན་ཚུ་ཡོངས་ཡོད་ལཱ་སྲོགས་ལུགས་སྐྱེད་འབད་ཞིག་ཟུར་བཅད་ཅི།

ཤེས་རིག་འཇུག་ཀི་ འཆར་གཞི་དང་བཀོད་ཀྱི་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ ཤེས་རིག་སྲོལ་གྱི་ཤེས་ཡོད་ལས་ལུགས་ལུགས་ ཧ་གཞུང་དང་ལུ་ཤེས་རིག་རྒྱུ་སྲོལ་ཚོ་ཚོ་གྱིས་འགོ་ འདྲེན་ཚོག་ ཡོད་ལཱ་ཚོས་ཚན་ཡོངས་ཡོད་ལཱ་སྲོགས་ལུགས་སྐྱེད་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཡོད་ལཱ་ཧ་གཞུང་དང་ ཚོས་ཚན་འདི་ཚུ་ཡང་ སྲོལ་གྱི་གནས་རིམ་ནང་ དམིགས་ལུ་གཅི་མོ་ ཡོད་ལཱ་འབད་དེ་ཉེ་ལུ་ཡོད་ཀྱི་ཚོགས་གུ་ཡང་མེད་ཀི་དོ་ལུ་ སྐད་ལོག་གི་ཤེས་ལུ་བཞི་གི་ཤེས་ཚན་ ལུགས་ཤོ་མེད་ཟུངས་ལུ་ འཛུལ་གྱིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཡིང་ལེ་ཤ་གི་ སྐད་ ཡིག་སྲོལ་སྦྱོང་ཟུངས་ལུ་ གཞི་ཉེ་ཉེ་འབད་དེ་བཟོ་གནང་ཡོད། དེ་ལུ་ ཡན་ཟུངས་ཆེ་བའི་རང་ལུགས་ ལས་སྲོལ་སྲོལ་སྦྱོང་འབད་ཟངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ཡང་ འོས་འབབ་ དང་འཁྲིལ་ཉེ་བཅུགས་ཡོད་པའི་ཁར་ སྐད་ལོག་གི་ཤེས་ལུ་བཞི་ནང་ལས་ཡང་ འབྲི་ལུགས་ཀི་ཤེས་ལུ་ཚོགས་གུ་ཡང་མེད་ལུ་ དམིགས་བསལ་གྱི་དམིགས་གཉེན་འབད་དེ་ བཟོ་བཟོ་ཡིན།

දැනට ආගමන සංස්කෘතියේ අතිශය වැදගත්කමක් ඇති බවට අපි විශ්වාස කරමු. එහෙත්, අපි විශ්වාස කරන්නේ ආගමන සංස්කෘතියේ අතිශය වැදගත්කමක් ඇති බවටය. එහෙත්, අපි විශ්වාස කරන්නේ ආගමන සංස්කෘතියේ අතිශය වැදගත්කමක් ඇති බවටය. එහෙත්, අපි විශ්වාස කරන්නේ ආගමන සංස්කෘතියේ අතිශය වැදගත්කමක් ඇති බවටය.

ආගමන සංස්කෘතියේ අතිශය වැදගත්කමක් ඇති බවට අපි විශ්වාස කරමු. එහෙත්, අපි විශ්වාස කරන්නේ ආගමන සංස්කෘතියේ අතිශය වැදගත්කමක් ඇති බවටය. එහෙත්, අපි විශ්වාස කරන්නේ ආගමන සංස්කෘතියේ අතිශය වැදගත්කමක් ඇති බවටය.

ආගමන සංස්කෘතියේ අතිශය වැදගත්කමක් ඇති බවට අපි විශ්වාස කරමු. එහෙත්, අපි විශ්වාස කරන්නේ ආගමන සංස්කෘතියේ අතිශය වැදගත්කමක් ඇති බවටය. එහෙත්, අපි විශ්වාස කරන්නේ ආගමන සංස්කෘතියේ අතිශය වැදගත්කමක් ඇති බවටය.

සඳහා වන ආගමන

ආගමන සංස්කෘතිය

අතිශය වැදගත්කමක් ඇති බවට

ආගමන සංස්කෘතියේ අතිශය වැදගත්කමක් ඇති බවට



## སྨོན་པོའོ།

ཨོ་སྟོ། མདོ་འདྲེན་ལུགས་གྲྲིབ་ལོ་ལྷན་རྒྱལ་ཁབ་འདིར། །ཡན་བདེའི་འབྱུང་གནས་གསང་སྨྲ་བས་ཐོག་པའི་ཚེས། །ཕྱི་གཟའ་འདྲེན་མངོན་མཚུངས་མེད་ཨོ་རྒྱན་ཇེ། །བཀའ་དྲིན་སྲིད་མཐའི་བར་དུ་གུས་པས་དབྱ། །འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱུག་མི་ཡི་བརྟུར་ཞུགས་ནས། །ཚོས་སྲིད་ལུགས་གཉིས་དཔལ་གྱི་དགའ་སྨོན་གྱིས། །དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གཞིར་བཞེངས་པའི། །མཐུ་ཆེན་གླམ་མའི་ཞབས་ལ་དང་ཕྱག་བཅུགས། །ཏུ་ཆེན་ཤེས་བྱའི་མངོན་ལ་མངའ་བརྟེན་ནས། །ཁག་ཞུ་ལམ་འདྲེན་མངོན་ཡོངས་ལ་གུས་བཟུང་ནས། །རྩོམ་ཚར་འབྲུམ་ལྷན་སྨོན་མེད་རིག་ལམ་གཏེར། །ཁང་འདོད་ཡོངས་ལ་མཚོན་ཡོན་འབྱོར་ལ་སྟོ། །

སློབ་ཤིམ་།། པའི་རྗེས་ལཱའི་སློབ་དཔོན་ལམ་ལྟོན་འདི །ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་ནང་ །དཔེས་འགོ་དང་པ་ཐོད་མ་ཡིན། །དེ་བཟུམ་མའི་ལག་དེབ་འདི །ཉེ་མ་གཞི་རིམ་སློབ་གྲྲིབ་ལུགས་རྒྱ་དང་མ་གཏོགས་མེད་པ་ཡིན། །ཨིན་ཅུང་ །རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ །སློབ་གྲྲིབ་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚུན་ །ཡར་ལེད་གོ་དོན་ལུ །གལ་ཆེ་ཤོས་རོ་མ་ཅིག་ །སློབ་དཔོན་ལུ་རྒྱལ་སྨོན་གྱི་དོ་སྨོན་འདྲི་འབྲུག་ལེན་དེ །དཔེས་ །སློབ་གྲྲིབ་དང་སློབ་ལྟོན་འབད་མི །སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་དོན་ལུ །སློབ་ཤིམ་གཤེག་ །ལམ་ལྟོན་དེ་བཟོ་སྟེ་ཡོད།

དེ་འབད་ཕམ་ད་ །སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་ལྟོན་འདི །ཉེ་མ་གཞི་སློབ་དཔོན་ལག་དེབ་རྒྱ་བཟུམ་མེད་པར་ །སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ལྟོན་པའི་སློབ་དེབ་ནང་གི །རིག་ཕུལ་སོ་སོའི་ཤེས་ཡོན་ །སློབ་ལྟོན་འབད་ཟངས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་དོན་ལུ་ཡིན། །དཔོན་དེ་དུང་འཁྲུལ་ཏེ་ །སློབ་དེབ་ནང་གི་དོན་ཚན་གཤེག་པེ་ །བཞེད་ཅུ་ །ལྟོན་མི་འདི་ །སློབ་དཔོན་སོ་སོའི་འགན་ཁུར་ཡིན།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་ལྟོན་ལག་དེབ་འདི་ནང་ །སློབ་ཤིམ་འདི་གི་ཉེ་མ་གཞི་དུ་དང་ལོ་མེད་སློབ་ །སློབ་དེབ་དང་ །རྟེན་ལཱའི་ལཱ་གྱི་སློབ་དེབ་གཉིས་ །ནང་གི་ །རིག་ཕུལ་མེད་པའི་བཞེད་ཅུ་གི་ལས་དོན་ །འགྲུབ་དགོ་པའི་སློབ་ལུ་ཚུ་ །གཤེག་ཚང་མ་འབད་བཀོད་དེ་ཡོད། །དེ་མཚན་སློབ་ལུ་མེད་པའི་བཞེད་ཅུ་གིས་ །རྟུལ་མ་གྱི་རིག་ལྟོན་གཞི་ལྟོན་མ་ཡིན་ན་ཡང་ །བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ལཱ་ །མཚུགས་ །དཔེ་ཞེས་འབད་ཟངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཡང་བཀོད་དེ་ཡོད། །སློབ་ཤིམ་འདི་གི་དོན་ལུ་ །ལག་ཆེ་བའི་རྒྱལ་སྨོན་དཔོན་གྱི་རྩོམ་ཚང་ །དཔོན་ཚང་གི་གཞི་ །ཨོ་ལོ་རང་སོ་གིས་འདྲི་མི་རིག་ཕུལ་ཡར་རྒྱས་བཟུག་ཞེས་ །ཡིག་ལྟོན་དང་ །དཔོན་ཚང་ལེགས་འབྲུག་ཚུ་གཞི་ །རྟུལ་མ་གྱི་རིག་ལྟོན་ལྟོན་དུ་ཟེ་བ་དང་ །ཉེ་མ་གཞི་ཟངས་ལམ་ །འཕྲི་སློབ་ལམ་ལུགས་དང་ཚོགས་མཛུན་ །ལག་ལུ་ །སློབ་ལྟོན་དུ་མཚན་ལུ་ལང་གཤེག་ །ཚང་མ་ཕྱོད་ལོན་དེ་ཡོད།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ །སེམས་ཁར་བཞག་དགོ་པ་འདི་ །སློབ་ཤིམ་། པ་དེ་ཅིག་ཁར་ལོད་པ་ད་ །ཨོ་ལོ་ཚུ་གིས་ །གཤེག་ཅིག་ཡང་མདོ་ཚན་ལུངས་ཏེ་ཡོད་པ་ །ལས་ །དཔེ་ཆ་ལྟོན་མཚན་ །སློབ་དཔོན་གྱི་རིམ་གཞི་ །གཞི་སེམས་འདི་རྒྱུ་ལུ་གཞི་ །ཨོ་ལོ་ཚུ་ལྟོན་མི་ཞེས་ལས་ །འདི་གིས་ཚན་བཟོ་སྟེ་ །བཅུ་མས་ཏེ་མ་

བཞག་པར་ དོན་ཚན་སེའེ་བཞིན་ལུ་ དང་པ་ར་ལ་ལོ་ཚུ་གི་ཁོང་རའི་ དེག་པ་ལག་ལུ་འཐབ་ཏུ་ དེག་པ་རྒྱ་སྐྱེད་འབད་བཅུག་དགོ་པ་ལག་ཚེ།  
དཔེ་ན་ རྒྱལ་ལཱ་ལག་ལུ་ཚུ་ཡང་ དེ་སེ་སློབ་དེ་བ་ནང་ལ་བ་གཅིག་ལས་ མ་བཞག་མི་འདི་ གནད་དོན་དེ་ལས་བརྟེན་ཏུ་ཡིན། སློབ་དེ་བ་ནང་  
ཡོད་མི་གི་ཡིག་རྒྱུགས་དབྱེ་བ་ཚུ་ཡང་ དཔེ་སེ་ཡིན་མ་ལས་ དེ་ལས་དེགས་བསྐྱེས་ཏུ་ དཔེ་དེ་བ་གཞན་ཚུ་ཞིབ་འཚོལ་ཚོགས་ལས་ ལ་ལོ་ཁོ་ར་ལུ་  
མནོ་བསམ་བཏང་ཏུ་ ལག་ལུ་འཐབ་བཅུག་ནི་འདི་ ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན།

ལ་ལོ་ཚུ་ ལས་དོན་དང་འཁྲིལ་བའི་ཤེས་ཚད་རྒྱབ་འབྲས་འཚོལ་ཚུགས་མི་ཚུགས་འདི་ ཁོང་ར་གིས་ཉུག་ ཁོང་ར་གིས་བྲིས་ཏུ་ ཉམས་མྱོང་གང་མང་  
ཚོལ་མ་འཚོལ་འདི་ལུ་ རག་ལས་པ་ཡིན། འདི་འབད་ལ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྲིས་ ལོ་གཅིག་གི་སློབ་ལྟོན་འཆར་གཞི་བཟོ་བའི་བསྐྱང་ལས་ར་ དེ་བལུན་  
གྲི་ལས་དེ་མ་བཟོ་དགོ་པ་མཚན་ འོག་ལུ་སློབ་ལྟོན་དུས་ཚད་ནང་གི་དགོས་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏུ་ དེག་ལ་གཞན་ཚུ་ལས་ཡང་ ཉུག་ནི་དང་འབྲི་ནི་  
གཉིས་ལུ་ གཅི་བོར་བརྟེན་དགོ་པ་ཡིན།

**སློབ་འདེབས།**

སློབ་ལམ་གཅིག་མཐུན་སྐལ་མཉམ་རང་རིགས་ཀྱི། །ཀྱན་པན་འདོད་རྒྱའི་འབྲུང་གནས་ཤེས་རིག་ལམ། །  
ལམ་བཟང་ཅི་དགར་སྐྱེལ་བའི་དགོ་མཚན་མཚོག་ །མཚོག་ལྡན་ལེགས་ཚོགས་འཕེལ་བའི་རྒྱར་རྒྱར་ཅིག་ །

དགོ་ལེགས་འཕེལ།

ལྷི་འཇིན།  
ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚན་ཚོགས་རྒྱུད།



དཀར་ཆག ..... ཤོགས་གྲངས།

སློབ་དཔོན་ལམ་སྟོན་དོ་སྟོན། ..... ༩

ཉལ་རིག་དང་ཚོམ་རིག། ..... ༡༡

ཚོམ་རིག་གི་ཁྲུངས་དོན། ..... ༡༢

ཉལ་རིག་དང་ཚོམ་རིག་གི་གནས་ཚད། ..... ༡༤

ཉལ་རིག་དང་ཚོམ་རིག་གི་བཞུད་རིམ། ..... ༡༥

གནས་རིམ་བརྟེན། ..... ༡༦

སློབ་སྦྱང་ལམ་སྟོན། ..... ༡༧

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ། ..... ༡༨

མཐུན་ཉུན་ཚང་དགོ་པ། ..... ༢༠

སློབ་རིམ་བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་གཉིས་པ་ལོ་ཉལ་དེའ། ..... ༢༢

འབྲི་ཚོམ་ཉལ་དགོ་པ་ལོ་དགོས་དོན། ..... ༢༣

    འབྲི་ཚོམ་སྤྱི་འབྲུང་གི་དོ་སྟོན། ..... ༢༣

    སྤྱི་འབྲུང་འབྲི་ཚོམ་ལུ་ཚང་དགོ་པ་ལོ་ཁྱད་ནམ། ..... ༢༤

    འབྲི་ཚོམ་གྱི་དབྱེ་བ། ..... ༢༥

    འབྲི་ཚོམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས། ..... ༢༦

    འབྲི་ཚོམ་སྐབས་སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་མཛད་གནང་དགོ་པ། ..... ༢༧

    འབྲི་ཚོམ་གྱི་དོན་ཚན་གདམས་ལ། ..... ༢༨

    ཉལ་ཐབས། ..... ༢༩

གཟུགས་ལམས་ཐད་ཐའི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་སློབ་ལུ་ལམ་སྟོན།..... ༤༠

རྒྱ་དང་ཚུ་ནང་སྟོན་མི་སྤྱུལ་གྱི་སློབ་ལུ་ལམ་སྟོན། ..... ༤༤

རང་དགའ་ཐའི་གཡུས་ཀྱི་སློབ་ལུ་ལམ་སྟོན། ..... ༤༩

ནད་རིགས་བཀག་གཤམ་འདི་ རང་གི་ལག་པར་གྱི་སློབ་ལུ་ལམ་སྟོན།..... ༥༡

ཕྱུན་ཚོམ།..... ༥༢

ཕྱུན་ཚོམ་གྱི་བྱིར་བཏང་ངོ་སྟོན། ..... ༥༤

    ཚོམ་གྱི་ངོ་སྟོན། ..... ༥༧

    ཕྱུན་ཚོམ་དོན་ཚན་གསལ་ལ། ..... ༤༠

    ཕྱུན་ཚོམ་སྐབས་ལུ། སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ། སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོ་པ།..... ༤༡

ཕྱུན་ཚོམ་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན། ..... ༤༢

    ཚིག་འབྲུ་ཟླ་ ལས་ རྒྱ་ཚུ་གྱི་ཚོམ། ..... ༤༢

    ཀ་ཚོམ་ཀ་ལ་ལྷ་བ་གོ་གཞེས་གཞེས། ..... ༤༤

    སློབ་ལུ།..... ༤༤

    ཀ་ཚོམ། ..... ༤༥

    སྟོང་གོ་གསལ་རྒྱ་པའི་སྟོ་ཚོམ། ..... ༤༧

    ཚོམ་གྱི་ཚོག་ལས་གཏང་ཡིག། ..... ༧༠

སློབ་ཚུ་ངོ་སྟོན། ..... ༧༢

    ཚུང་ཚེ་ལས་འགོ་གསལ་པའི་སྟོ་ཚོང་། ..... ༧༤

    ཇ་ཡུན་དང་ སློབ་ཚུ་ལྷན་བཟུང་། ..... ༧༧

དཔྱེ་གྲུམ་ལོ་སྟོན། ..... ༤༠

    དཔྱེ་གྲུམ་ལྷ་ཚོགས། ..... ༤༢

    དོན་ཚན་གཤམ་ལ། ..... ༤༢

གསལ་ལ་བཤད་ལོ་སྟོན། ..... ༤༧

གསལ་ལ་བཤད་སློབ་ལྟོན་གྱི་སློབ་ལཱ་ལམ་སྟོན། ..... ༩༠

ལུང་དང་གྲུམ་རྒྱ། ..... ༩༢

ལུང་གི་ལོ་སྟོན། ..... ༩༤

ལུང་གི་སྐབས་སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་སློབ་ལྟོན་གནད་དགོཔ། ..... ༡༠༠

    རྒྱ་གསལ་རིན་པོ་ཆའི་སློབ་ལཱ་ལམ་སྟོན། ..... ༡༠༡

    ཡིད་པ་གྱི་སློབ་ལཱ་ལམ་སྟོན། ..... ༡༠༢

    ཤིང་གི་ལྷ་མོ་གྱི་སློབ་ལཱ་ལམ་སྟོན། ..... ༡༠༤

    ལྷོ་མ་བུ་ལུང་སྟོན་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ། ..... ༡༠༧

བཤེས་སྤྱིངས། ..... ༡༡༥

ལོ་སྟོན། ..... ༡༡༦

བཤེས་སྤྱིངས་ཅེམ་པ་པོའི་རྣམ་ཐང་བུལ་བསྟུན། ..... ༡༡༧

    སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་སློབ་ལྟོན་འབད་དགོཔ། ..... ༡༢༢

    དོན་ཚན་གཤམ་ལ། ..... ༡༢༤

    བཤེས་པའི་སྤྱིངས་ཡིག་གི་སློབ་ལཱ་ལམ་སྟོན། ..... ༡༢༤

    སློབ་ལྟོན་སློབ་ལཱ། ..... ༡༢༦

གྲོག་བརྒྱན་དཔྱད་པ།..... ༡༣༧

ངོ་སྟོན།..... ༡༣༨

    དམིགས་ལུལ།..... ༡༣༩

    བཀོད་ཤོག་དང་ཡ། གྲོག་བརྒྱན་ངོ་སྟོན། ..... ༡༤༡

    བཀོད་ཤོག གཉེས་ཡ།..... ༡༤༣

    བཀོད་ཤོག གསུམ་ཡ། ..... ༡༤༤

    བཀོད་ཤོག བཞི་ཡ།..... ༡༤༥

    ཉན་ཞི་དང་སྐབ་ཞི། ..... ༡༤༧

        ཉན་སྐབ་ཀྱི་ཁྲུང་ས་དོན། ..... ༡༤༨

        ཉན་སྐབ་ཀྱི་བཀོད་རིམ། ..... ༡༥༡

        གནས་འཛིན་བརྒྱུད་ཤོན།..... ༡༥༢

        སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།..... ༡༥༣

        སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་གོ་ཡ། ..... ༡༥༥

        མཐུན་ཉུན་ཚང་དགོ་ཡ། ..... ༡༥༦

        སློབ་ལོ་མཁོ་ཆས་དང་ ཉན་སྐབ་ཀྱི་རིག་ལཱ་ནང་ཚུན་དགོ་ཡའི་ཟློལ་ལོ།..... ༡༥༩

    ཐོ་ཞི། ..... ༡༦༡

    ཐོ་ཞི་འི་རིག་ལཱ་ཁྲུང་ས་དོན།..... ༡༦༢

    ཐོ་ཞི་འི་རིག་ལཱ་གནས་ཚུན།..... ༡༦༤

    ཐོ་ཞི་འི་ཤོག་ཁྲུམ། ..... ༡༦༥

གནས་ཤིམ་ལ་ཡ། ..... ༡༩༩

སློབ་སྦྱོང་ལམ་སྟོན། ..... ༡༩༩

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ལབ་དུ་གོ་ཡ། ..... ༡༩༩

མཐུན་ཀློང་ཚང་དུ་གོ་ཡ། ..... ༡༩༩

མཁོ་ཚུ་དང་ སྦྱོང་ལཱ་ རྒྱ་ཚུ། ..... ༡༩༩

བྱི་ཉི་ལེ་རིག་ཅུ་ལྟ་བུ་དུ་གོ་ཡ། དོན་ཚན་གསུམ་ལེ་ཚང་གཞི། ..... ༡༩༩

ལ་བྱི་ཐངས་སློབ་སྦྱོང་། ..... ༡༩༩

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོང་ཡ། ..... ༡༩༩

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོང་ཡའི་གནས་ཚུ། ..... ༡༩༩

ཡི་གུ་སྦྱོང་ཡའི་བཀོད་རིམ། ..... ༡༩༩

ཡིག་བསྐྱུར་ལུ་ལུ་གཞན་གྱི་ བཀོད་རིམ་ཤོག་ལུ། ..... ༡༩༩

གནས་ཤིམ་བརྟུན། ..... ༢༠༠

སློབ་སྦྱོང་ལམ་སྟོན། ..... ༢༠༡

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ལབ་དུ་གོ་ཡ། ..... ༢༠༢

མཐུན་ཀློང་ཚང་དུ་གོ་ཡ། ..... ༢༠༢

མཁོ་ཚུ་དང་ སྦྱོང་ལཱ་ རྒྱ་ཚུ། ..... ༢༠༩

    མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐོར། ..... ༢༠༩

    བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་བྱ་བུ་དུས་གསུམ་དུ་བྱེད་ཀྱི། ..... ༢༡༥

    དུས་གསུམ་གྱི་ལུ་གཞན་གྱི། ..... ༢༡༧



སྐྱུ་སྐྱུ་ཡི་གཏེ་རྣམ་གཞག་དང་། སྐྱུ་སྐྱུ་ཚིག་ཡི་གཏེ་རྣམ་གཞག།..... ༢༢༥

ཚོས་སྐྱུ་དང་ཡོང་ལའི་ཡི་གཏེ་རྣམ་གཞག་གི་ལྟ་སྟངས།..... ༢༢༧

ཡིག་སྐྱུ་རྣམ་གཞག། ..... ༢༢༩

ངོ་སྟོན།..... ༢༣༠

༡ གཞུང་འབྲེལ་ཡིག་འགྲུལ། ..... ༢༣༡

༢ ཚོང་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ཀྱི་འབྲི་བཀོད། ..... ༢༣༢

༣ མེ་འོག་ཡིག་འགྲུལ།..... ༢༣༣

༤ འབྲི་ཤོག་གི་འབྲི་བཀོད།..... ༢༣༣

༥ མགུ་ཡིག་གི་འབྲི་བཀོད།..... ༢༣༤

༦ གྲུང་ཡིག་གི་མོ་རིམ་སྒྲིག་བཀོད། ..... ༢༣༥

ཚོང་འབྲེལ་ཡིག། ..... ༢༣༧

གྲུང་ཡིག། ..... ༢༣༩

ལྷ་ཡིག། ..... ༢༤༢

ཕྱོག་ལྷ་ངོ་སྟོན།..... ༢༤༤

ཕྱོག་ལྷ།..... ༢༤༥

གསལ་བསྐྱུ་གསལ་ངོ་སྟོན།..... ༢༤༦

གསལ་བསྐྱུ་གསལ། ..... ༢༤༩

བཀའ་ལྷ་ངོ་སྟོན།..... ༢༥༠

ལྷ་ཚིག་/བཤེ་ཡིག། ..... ༢༥༦

གན་གྱི་..... ༢༥༤

ཟུང་སྒྲགས།..... ༢༦༡

    སྤྱི་འདུན་འཇུག་གི་འཇུག་ལམ།..... ༢༦༢

    འཇུག་གི་དང་ཚོམ་རིག་གི་དཔེ་དབུ་གསལ་ལའི་ཚད་གཞི། ..... ༢༧༤

    མི་འཇུག་རིག་ལུ་དོན་ཚན་གསལ་ལའི་ཚད་གཞི། ..... ༢༨༡

    དཔེ་ཞེས་ལམ་ལུགས། (༡༡ པ་དང་ ༡༢ པ།)..... ༢༨༩

    རྒྱལ་མ་གྱི་རིག་ལྟོས་དཔེ་མཉམ།..... ༢༩༠

    དཔེ་ལོ་དོ། ..... ༢༩༧

    སློབ་འཇུག་དང་འཇུག་ཀྱི་ རྒྱ་ལོ་རིག་ལུ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ རྒྱ་ཚད་དཔེ་མཉམ། ..... ༣༠༢

    སློབ་འཇུག་ ༡༢ པའི་ཚོམ་ལའི་ཚོས་ཚན་གྱི་དོན་ལུ་ འཇུག་དགོ་པའི་རྒྱ་ཚད་སེལ་མིག། ..... ༣༠༩

    སློབ་འཇུག་དང་པའི་ སློབ་ལོ་དོ་འཇུག་ལུ་..... ༣༠༥

    སློབ་འཇུག་གཉེས་པའི་ སློབ་ལོ་དོ་འཇུག་ལུ་..... ༣༠༥



### སློབ་དཔོན་ལམ་སྟོན་དོ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དཔལ་སྐྱོན་ལོ་སྟེང་། སློབ་གྲྭ་འདི་ལྟོས་ཡོད་ཀྱི་གཞི་ལྟེང་། ཚོས་ཚན་ཚུ་ལུས་ ཡོད་པ་  
 ལཱ་ལོ་སྐད་ཡིག་གི་ རྩོམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག་གི་རིག་ལུ། རྩོམ་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དུ་གྲོས་ཚུ་  
 བཀོད་དེ་ཡོད། སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ། སྐད་ཡིག་གི་རིག་ལུ་དང་འདྲུན་འདྲེས་ རྩོམ་རིག་དང་ཉམ་འཇུག་རིག་  
 རྩོམ་དམིགས་གཏུན་བརྒྱུད་ཡོད་པའི་ བརྗོད་དོན་ཚུ་ སློབ་ཡུག་སོ་སོའི་རྒྱུད་ལུ། འབྲུང་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་  
 འདི་ཡང་ གཞུ་ཆེ་དུགས་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་མཉེ་ཐབས་མཉེ་པས་ མཁོ་ཆེ་བའི་ལག་ཆས་ཡིན།

ལེགས་བཅོས་གྲུབ་པའི་ ལུ་གཞུང་དང་འཁྲུག་བའི་སློབ་དཔོན་ཚུ་ནང་ སློབ་ཡུག་གི་ལོ་ནའི་ རྩོམ་ཚན་གྱི་  
 རིགས་གྲུབ་དང་མཐུན་པའི་ སློབ་འཇུག་སོ་སོའི་དཔལ་སྐྱོན་དང་ལུ། ཉམ་འཇུག་རྩོམ་རིག་དང་ སྐད་ཡིག་  
 དང་ ཡི་གུ་སྐྱོར་བའི་ ཡིག་རྒྱུགས་ཚུ་སོ་སོར་བཀོད་དེ་ཡོད། ཡིན་ཅུང་ དེ་གཉེས་ གཅིག་ཡན་གཅིག་  
 གོ་གསུ་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་ལོ་ལྟེང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་འདི་ འགྲུབ་ཐབས་འབད་དགོ་པ་ཡིན། དེ་  
 གི་དོན་ལུ། དེ་རབས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལམ་སྟོན་ སློབ་ལོ་ལྟེང་ཐབས་ལམ་དང་འཁྲུག་ཏུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ལས་  
 དེ་གིས་སློབ་དཔོན་ལུ་ཡན་ཐོགས་སྐྱོམ་ འབྲུང་ཚུགས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད། ཡིན་ཅུང་ **སློབ་དཔོན་ཚུ་**  
**གིས་ ལམ་སྟོན་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ལས་ ཉམ་འཇུག་པའི་སློབ་རིག་བརྗོད་ཏུ་ སློབ་ལོ་ལྟེང་འབད་དགོ་པ་གཞུ་ཆེ་**  
**ག་ཅི་མོ་ཟེར་བ་ཅིན་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ ཚོས་རྒྱབ་སྐྱོར་གི་རས་གཞི་ དུག་པེ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་མཁུ་ལས་ ཚོས་**  
**བཟོ་ནི་འདི་ རས་གཞི་འདི་ལུ། རག་ལས་པ་ཡིན་ཅུང་ ཚོས་གཞི་ལེགས་ཤོམ་བཟུམ་ཚུགས་པ་ཅིག་**  
**འབད་ནི་ལུ་ཐབས་ཤེས་གཞི་སྐྱབས་ གང་ཡོད་བརྗོད་ནི་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱི་འགན་ཁུར་དོ་མ་ཅིག་**  
**འབད་ནི་འདི་གིས་ཡིན། དེ་མཚན་ སློབ་ཡུག་སོ་སོ་ལུ། རིག་པའི་རིགས་གྲུབ་པ་ལང་ མཁུ་ལྟེང་**

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚན་ལུ་དེ།

སློབ་ཤིང་ཡིན་མཁུ་ལས་ ས་གོ་གཅིག་ནང་ བརྟུ་མི་དང་ ལཱ་ལོ་གཅིག་ལུ་བརྟུ་མི་ལཱ་ལས་ཤེས་འདི་  
གིས་ ས་གོ་གཅིག་ནང་ ལཱ་ལོ་གཅིག་ལུ་འགྲོ་བརྟུ་མི་ལས་ ལཱ་ལག་འོང་ཤི་ཡིན་མཁུ་ལས་ སློབ་ལྷན་གི་  
འོག་ས་གྲུབ་དང་བརྟུ་མི་ལཱ་ལས་ལམ་སྟོན་གི་སློབ་ལོ་གཅིག་ནང་དགོ་པ་འདི་ལག་ཆེ།

མཐར་ཐུག་ལུ་ སྐྱེད་སློབ་ལྷན་གི་ཤེས་ཡོན་འདི་དང་ སློབ་ལྷན་ཁོང་འདི་ རྒྱུད་ལུ་ཡོད་པའི་སྐྱེས་  
ལྷན་གི་ རིག་སློབ་ས་གཉིས་ལྷན་ལ་འབྲེལ་བཞེས་ལས་ ལྷན་འཛིན་ཆུང་འཛིན་མཐུན་ཆུང་གི་ མི་འཁྲུངས་ཅིག་  
ལུ་བཟོ་དགོ་པ་དེ་ ལམ་སྟོན་འདི་གི་དགོས་དོན་ལོ་མཁུ་ཡིན་ནོ།

སློབ་དཔོན་ནང་གི་ དོན་ཚན་ཆུང་ མང་ཆེ་བ་ ཡོང་ཉུག་རྒྱུད་བཞེས་ལུ་ཡོད་པའུ་ལས་ ལྷན་གི་བཟུང་འཇུག་ཏུ་  
ཡོད། དེ་འབད་མཁུ་ལས་ སློབ་ལོ་གཅིག་ནང་པའི་སྐྱེས་ལུ་ མིང་ཚིག་དང་དོན་ཚན་གི་ བཤད་པ་ལུ་གཙོ་  
བོ་མ་བརྟུ་མི་ལས་ འབྲི་ལྷན་ཉུག་སྐབ་གི་ ལྷན་ཡིག་རིག་ཅུ་ལུ་ཡར་རྒྱས་ལུ་ཕན་པའི་ སློབ་ལུ་གང་མང་  
འགོ་འདྲེལ་འབྲེལ་བཞེས་ལས་ སློབ་ལོ་གཅིག་ནང་དགོ་པ་ཡིན།

# སློབ་མིའི་ཉེན་ཉེན་སྲུང་སྐྱོབ་ལམ་

### ཚོམ་རིག་གི་ཁྲུང་ས་དོན།

མི་ཚོའི་ནང་ ལཱ་དང་བྱ་བ་གཅིག་གི་ནང་ལཱ་ཡང་ འཛོལ་བཅས་ཆེ་རྒྱ་རྒྱུ་ལཱ་འགྲུས་ནི་གི་ ཐོས་རྒྱ་  
 དང་ ཉམས་སྦྱང་ འཕྲོ་བའི་དོན་ལཱ་ལག་ཆེ་བའི་ གནས་ཚུལ་དང་བརྟེན་ཚུ་ ཚོམ་རིག་ཚུ་ཉུག་ཐོག་  
 ལས་ལུ་དཔོན་པོ་ཡིན། ཚོམ་རིག་ཟེ་མི་འདི་ རྒྱལ་བའི་བཀའ་དང་ རྗེས་འཇུག་མཁས་པའི་བཟུན་  
 བཅོས་དང་ ལོན་འབྲེན་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ཚུ་གི་མཛད་སྤྱུལ་དང་། གཞན་ཡང་ འཇུག་པས་ རྣམ་ཐར་  
 དང་རྟོགས་བཞིན་ སྤང་དང་གཏུམ་རྒྱན་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ཡིག་ཆ་ གསལ་ཤོག་དང་དུས་དེབ་ལ་སོགས་  
 པའི་ དེས་འཇུག་གི་ཚོམ་རིག་དང་ རང་གི་རིག་པ་གིས་བཟོ་བའི་ སྤང་དང་དཔོན་བླ་ འཆར་ཚོམ་  
 དང་ ལྷན་ཚོམ་ལ་སོགས་པའི་ འཆར་བྲལ་གི་ཚོམ་རིག་ཚུ་ ག་ས་ལཱ་སྤྲོད་ཡིན།

དེ་ཡང་ ལཱ་གས་ཀྱི་བཟུན་བཅོས་ལས། འབྲི་སྟོག་ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི། །ཟེ་སྤྲོད་དོ་བཟུམ་ དེས་  
 ཚོམ་དང་འཆར་ཚོམ་གྱི་རིགས་ག་ས་ལཱ་ ཉུག་སྤྱང་འབད་དེ་ དེ་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་དང་དོན་ཚུ་ རང་རྒྱུད་  
 ལཱ་འཕྲོ་བའི་ཚུ་གས་པ་འབད་ནི་དོན་ལཱ་ ཐབས་ལམ་དྲག་ཤོས་འདི་ས་ ཉུག་ནི་དེ་རིག་ཚུ་ལཱ་འདི་ཡིན།  
 ཚོམ་རིག་ལཱ་ཉུག་སྤྱང་འབད་བའི་ སྤྱུ་འབྲས་འདི་གིས་ རང་གི་མི་ཚོའི་རིང་ལཱ་ མཁས་པའི་བྱ་བ་  
 འཆར་ཚོམ་ཚོམ་གསུམ་གྱིས་མ་ཚད་པས་ ཚོས་དང་ལམ་སྟོན་ལཱ་བཅི་མཐོང་གི་བསམ་བློ་དྲ་ཤོས་ཡོན་  
 དང་། སྤི་ཀྱི་བྱ་གཞན་གཅི་ས་འབད་དགོ་ཅུང་ ཐོས་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཉམས་སྦྱང་ལཱ་བརྟེན་དེ་ གནས་ལམ་  
 རྟོས་བས་འཇུག་ཤོས་པའི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཤོས་རབ་འཕྲོ་བའི་ཚུ་གས་པ་ཡིན།

དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ ཉུག་ནི་དེ་རིག་ཚུ་ལཱ་འདི་ མི་ཚོའི་ལཱ་གཞན་གི་ཤོས་ཡོན་འཕྲོ་བའི་དོན་ལཱ་  
 ཉུག་ནི་དང་། ཐོས་པའི་ཤོས་རབ་འཕྲོ་བའི་དོན་ལཱ་ཉུག་ནི་ མོ་དོན་ལུ་དོན་ལཱ་ཉུག་ནི་ རང་  
 ལྷོ་བ་འཕེལ་བའི་དོན་ལཱ་ཉུག་ནི་གི་རིག་ཚུ་དང་། དེ་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ཉུག་ནི་

དང་། གནམ་ཁ་དང་བཅོམ་འབྲུ་རྒྱུ་ཕྱི་ཉམ་ནི། སློབ་ཁྲིམ་དང་ཚིག་ལུད་རྒྱུ་ཕྱི་ཉམ་ནི། ཉམ་ཕྱི་  
སློབ་བཟུང་འཇུག་ནི་འཇུག་ལམ་ཚུ་ ཉམ་ཕྱི་དང་ཚོམ་འཇུག་གི་ ཤེས་ལོན་གནམ་ཚད་འདི་ནང་ཚུད་པ་  
འཇུག་ བཅོམ་ཕྱི་ལོད།།



**ལྷན་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་གནས་ཚད།**

སློབ་རིམ་༡༢ པ་མཇུག་བརྒྱུ་ལྟ་སློབ་ཡུག་ཚུགས།

༡. ཡོད་ལའི་དཔེ་དཔེ་དང་ཡིག་རིགས་ ག་ཅི་འཁོར་ཏུང་ རྫོང་སྐྱ་ གཅད་མཚམས་ ཚིག་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་དང་མཐུན་ཏུ་འབྲེལ་བའི་ རྩལ་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚོས་སྐད་དང་ཡོད་པའི་ ཡིག་ཆ་དང་ དཔེ་ཆ་ཚུ་ལྷན་ཚུགས་དགོ།
༣. ཡོད་ལའི་དཔེ་དཔེ་པའི་དངོས་ཚོམ་དང་ འཆར་ཚོམ་གྱི་དཔེ་དཔེ་ཚུ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ལྷན་ཏེ་གོ་བ་ལེན་ཚུགས་དགོ།
༤. གོ་དོན་ལེན་ཞི་འདྲི་དོན་ལུ་ལྷན་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲུ་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༥. ཡོད་ལའི་དཔེ་དཔེ་ཚུ་ལྷན་ཏེ་ བརྒྱུ་ཞེས་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༦. ཚོམ་རིག་མ་འདྲུ་ཚུ་ལྷན་ཏེ་ འབྲེལ་ཐངས་ཀྱི་ལྷན་པར་ཚུ་ ཅོས་འཛིན་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༧. ལྷན་ཞི་ལུ་ གོ་མས་འདྲིས་ཚུ་དེ་ མི་ཚོའི་དཔེ་ ལྷན་ཞི་ལུ་བཅོལ་བྱས་དང་ ལྷན་ཞི་ལུ་བཅོལ་བྱས་དཔེ་ ལྷན་ཚུགས་དགོ།
༨. ཚོམ་རིག་ཚུ་ལྷན་ཏེ་ ཚོས་དང་ལམ་སྟོན་ལུ་ བཅོལ་ཐོབ་གི་བསམ་སྟོན་ཤེས་ཡོན་དང་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་བྱ་གཞན་ཚུ་ལུ་ རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།

ལྷན་རིག་དང་ཚོམ་རིག་གི་བཀོད་རིམ།

ཚོམ་རིག་དབྱེ་བ།	བརྒྱ་གཅིག་པ།	བརྒྱ་གཉིས་པ།
༡. འབྲེ་ཚོམ།	√	√
༢. ཕྱུན་ཚོམ།	√	√
༣. བྱང་དང་གྲུམ་རྒྱན།	√	√
༤. རྣམ་ཐང་དང་རྟོགས་པ་ཚེར།	བཤེས་ལཱ་དང་།	
༥. འཇམ་ལྷོན་དང་ རློག་བརྒྱན། (རློག་བརྒྱན་དབྱེ་ཞེས་)	རློག་བརྒྱན།	

འབྲེ་ཚོམ་བཀོད་རིམ།

འབྲེ་ཚོམ་དབྱེ་བ།	བརྒྱ་གཅིག་པ།	བརྒྱ་གཉིས་པ།
༡.༡ འགྲེལ་བཤད་འབྲེ་ཚོམ།	√	
༡.༢ ལོ་རྒྱུས་འབྲེ་ཚོམ།	√	
༡.༣ རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲེ་ཚོམ།	√	
༡.༤ རྟོན་གྲུང་འབྲེ་ཚོམ།	√	√
༡.༥ རྒྱུས་བཤད་འབྲེ་ཚོམ།	√	√

ཕྱུན་ཚོམ་བཀོད་རིམ།

འབྲེ་ཚོམ་དབྱེ་བ།	བརྒྱ་གཅིག་པ།	བརྒྱ་གཉིས་པ།
༢.༡ ཚོམ།		√
༢.༢ ཞབས་ལཱ།	√	
༢.༣ རློ་བུ།		√
༢.༤ རྩེ་མོ།	√	
༢.༥ བསྐྱུག་ཐུ།	√	
༢.༦ དཔྱེ་གྲུམ།		√
༢.༧ ལ་བཤད།	√	
༢.༨ གསལ་ལ་བཤད།		√

གནས་ཤིམ་བད་སྟོན།

༡. ཡོང་ལའི་ དཔེ་དཔེ་དང་ ཡིག་ཤིགས་ ག་ཅི་འཁོར་ཅུང་ རྫོང་གླ་ གཅད་མཚམས་ ཚིག་  
མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་དང་མཐུན་ཏེ་ག་ཏེ་འབད་ ཉུག་ཚུགས།
༢. ཚོས་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ ཡིག་ཆ་དང་ དཔེ་ཆ་ཚུ་ ཉུག་ཚུགས།
༣. ཡོང་ལའི་ནང་ཡོད་པའི་ དངོས་ཚུམ་དང་ འཚར་ཚུམ་གྱི་དཔེ་དཔེ་ཚུ་ཉུག་ཏེ་ འབད་ཏེ་བས་  
ཀྱིས་གོ་བ་ལཱ་ཚུགས།
༤. གོ་དོན་ལཱ་ལྟེ་འཁོར་ལཱ་ ཉུག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲ་མཚུ་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབད་ཚུགས།
༥. ཡོང་ལའི་ དཔེ་དཔེ་ཚུ་ཉུག་ཏེ་ བསྐྱར་ལོ་བ་ འབད་ཚུགས།
༦. ཚུམ་ཤིག་མ་འདྲ་མཚུ་ཉུག་ཏེ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལཱ་པར་ཚུ་ འོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
༧. ཉུག་ལོ་ལཱ་ གོ་མས་འདྲིས་ཚུ་དེ་ མི་ཚོའི་ནང་ ཉུག་ལོ་ལཱ་བཅོལ་ཤུགས་དང་ ལྷོ་བ་བསྐྱེད་  
ཚུགས།
༨. ཚུམ་ཤིག་ཚུ་ཉུག་ཏེ་ ཚོས་དང་ལམ་སྟོན་ལཱ་ བཅི་མཐོང་གི་བསམ་སྟེན་ཤེས་ཡོན་དང་  
ཚོས་སྤོང་གི་བྱ་གཞག་ཚུ་ལཱ་ ལྷོ་བ་དཔྱད་ཀྱི་ཤེས་འབད་ འབྲེལ་ཚུགས།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་ཤིམ་བཅུ་གཅིག་པ་ནང་ཉལ་མི་ ཉལ་ནིའི་རིག་ཆ་ལུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལཱའི་འབྲེལ་བ་ ཚུགས་དགོ།
༢. རྫོང་ཁའི་དཔེ་དེབ་དང་ ཡིག་རིགས་ ག་ཅི་འཕྲིན་ཅུང་ རྫོང་གླ་ གཅན་མཚམས་ ཚོག་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་ དང་མཐུན་ཉོག་ཉོག་འབད་ ཉལ་ཚུགས་དགོ།
༣. ཚོས་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ ཡིག་ཆ་དང་ དཔེ་ཆ་ཚུ་ཉལ་ཚུགས་དགོ།
༤. རྫོང་ཁའི་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་ཚོམ་དང་ འཚར་ཚོམ་གྱི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ ཉལ་ཉེ་རང་བྱེད་པས་ཀྱིས་གོ་བ་ལཱའི་ ཚུགས་དགོ།
༥. གོ་དོན་ལཱའི་ནིའི་དོན་ལུ་ ཉལ་བཅངས་ཀྱི་ ཟབས་ཤེས་མ་འདྲུ་ཚུ་ ལག་ལཱའི་འབྲེལ་བ་ཉེ་ འབྲུ་དོན་དང་ བརྗོད་དོན་གྱི་གོ་བ་ ལཱའི་ཚུགས་དགོ།
༦. དཔེ་དེབ་ཚུ་ཉལ་ཉེ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཞེ་མ་ལུས་ རང་གི་སློབ་འདོད་དང་བསྟུན་པའི་ བསམ་འཚར་ཚུ་ བཀོད་ཚུགས་དགོ།
༧. རྫོམ་རིག་ མ་འདྲུ་ཚུ་ཉལ་ཉེ་ འབྲི་བཅངས་ཀྱི་ རྒྱ་པར་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༨. རྫོམ་རིག་ཚུ་ཉལ་ཉེ་ ཚོས་དང་ ལམ་སྲོལ་ལུ་ བཅི་མཐོང་གི་བསམ་བློ་དུ་ཤེས་ཡོད་དང་ ཚོས་སྲིད་ཀྱི་བྱ་ གཞན་ཚུ་ལུ་ རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༩. བཅུ་གཅིག་པ་ནང་ཉལ་མི་ མིང་ཚོག་གུ་ གསལ་འབྲེལ་ཉུང་ཤོས་ ༥༠༠ བཀལ་ཉེ་ བལྟོམས་ ༢༠༠༠ ཉལ་ཉེ་ཉེ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༡༠. ཉལ་ནིའི་དཔེ་དེབ་ཉུང་ཤོས་ ༣༠ ཉལ་ཚར་དགོ།
༡༡. ཉལ་ནིའི་ལུ་ གོ་མས་འདྲིམ་ཚུ་དེ་ མི་ཚོའི་ནང་ ཉལ་ནིའི་ལུ་བཅོམ་ལྷགས་དང་ ལྷོ་བ་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

### སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

༡. དངོས་ཚུམ་དང་ འཆར་ཚུམ་མ་འདྲཱ་ཚུ་ ཉུག་ནིའི་དུས་ཚོད་ཐོན་ཏེ་ ག་དེ་མང་མང་ཉུག་  
བཅུག་ནི་དང་འཆར་ཚུམ་དང་ དངོས་ཚུམ་གྱི་གོ་དོན་དང་ ཚུམ་འགྲོ་གི་ཁྱད་པར་དང་ དེ་བུ་བ་  
ཚུ་ ཡུ་བཅུག་དགོ།
༢. ཚིག་མཛེན་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་ཏེ་ མིང་ཚིག་གི་ གོ་དོན་འཚུལ་ནི་དང་ དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་  
ཚིག་གསར་འབྲེལ་ གང་མང་ཉུག་ཏེ་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྟེན་ འབད་བཅུག་དགོ།
༣. ཚུམ་འགྲོ་ཚུ་ཉུག་ཏེ་ ཚུམ་པ་པོའི་མནོ་ལུགས་དང་ འབྲི་བཅུངས་ཀྱི་བཅས་འགྲོ་ འཐུང་འུམ་  
གྱི་ཚུངས་ལྷན་ ལྷན་ཅེ་པའི་ ལྷོད་ལྷན་ཚུ་ དེ་བུ་དཔུན་འབད་དེ་ ཡིན་མེད་དང་ རྫོན་ཡོན་གྱི་  
བསམ་འཆར་ཚུ་ བཀོད་བཅུག་དགོ།
༤. ལྷན་ གསུང་བཤད་ ཡིག་འགྲུལ་ འབྲི་ཚུམ་ རྫོན་ལུ་ཉུག་ཏེ་ ཚུམ་འགྲོ་གི་ འབྲི་  
བཅུངས་མ་འདྲཱ་བའི་འགྲུལ་ཚུ་ དེ་བུ་ཡུམ་ཏེ་དངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ནི་དེ་ ལག་ལཱེ་  
འབྲེལ་བཅུག་དགོ།
༥. དངོས་ཚུམ་དང་ འཆར་ཚུམ་མ་འདྲཱ་ཚུ་ ཉུག་ཏེ་ ལྷན་གི་བཅོམ་དོན་དང་ འཐུང་འུམ་  
ལྷན་ཅེ་པ་གི་ཁྱད་ཚུམ་ཚུ་དང་ ལམ་སྟོན་གི་གནས་ཚུ་ དངོས་འཛིན་འབད་དེ་ མི་ཚོའི་ལྷོད་  
ལྷན་དང་ འབྲེལ་པ་འབྲེལ་ཏེ་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཅུག་དགོ།
༦. ཚུམ་འགྲོ་ནང་གི་ ལེགས་པའི་ཆ་ མཛེས་པའི་ཆ་ བདེ་པའི་ཆ་ཚུ་ དངོས་འཛིན་འབད་དེ་  
ཚིག་དོན་བཅུགས་བཅུངས་ཀྱི་ རྩམས་འགྲུལ་ཚུ་གི་སྟོང་ལས་ བཤད་པ་ཀྱབ་བཅུག་དགོ།

- ༡. རྩོམ་རིག་ཚུ་ནང་ རྩོམ་འབྲིལ་ཚུ་གིས་བཀོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ རོད་གཏེ་ རོད་ཚིག་དང་ རྒྱ་གྲུམ་ལ་སོགས་པའི་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་ཟངས་ཀྱི་ རིག་ཕུལ་ཚུ་ དབྱེ་བ་དཔུན་དེ་ ལག་ལཱ་ལཱ་ལཱ་བཟུགས་དགོ།
- ༢. ཁོང་ར་གིས་དགའ་མི་ རྩོམ་འབྲིལ་ག་ཡིན་ན་དང་ དེའི་རྩོམ་རིག་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ ཚུ་སྒྲུབ་བཅུག་དགོ།
- ༣. དཔེ་དོན་སྤྱད་ཏེ་ཡོད་པའི་ ཚིག་དོན་ཚུ་ཉམ་ཉམ་ ཚིག་དོན་ དགོས་དོན་ བསྐྱུས་དོན་ ལྷི་དོན་ ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ཏེ་ ཉ་གོ་བཅུག་དགོ།
- ༤. ཚོས་སྐད་དང་ རྩོད་ཁའི་ནང་ཡོད་པའི་ རྩོམ་རིག་ཚུ་ཉམ་ཉམ་ ཚོས་དང་ལམ་སྟོན་ལུ་ བཅི་མ་ཐོང་བསྐྱེད་ནི་དང་ ཚོས་དང་སྤྱི་ཉེ་བྱ་གཞན་ག་ཚུ་ལུ་ རྣམ་པར་དཔྱད་པའི་ཤེས་རབ་ འབྲོམ་བཅུག་དགོ།
- ༥. ཚོས་སྐད་དང་ རྩོད་ཁའི་ནང་ཡོད་པའི་ རྩོམ་རིག་གི་དཔེ་དེམ་ མང་ལུ་ཉམ་ཉམ་ལུ་ ལྷོ་བ་བསྐྱེད་བཅུག་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལྟོན་ཏེ་ ལཱ་རྒྱགས་ཉམ་ཉམ་ལུ་ དག་ལྟེ་དང་ གོམས་སྤྱད་ཚུ་ད་བཅུག་དགོ།

### མཐུན་གྱིན་ཚང་དགོས།

དཔེ་གྲུ་མ་ལུས། ལོན་འབྲུན་གོང་མའི་རྣམ་ཐང་། །རྗེས་འཇུག་གཤམ་བྱའི་ཉམས་ལེན། །ཟེར་སྤང་  
 སྲོལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྒྲེ་ ཉེ་མ་ལུས་བྱུན་ཡོད་པའི་ །ཡུལ་གོང་མ་ཚུ་དང་ །ཡམ་བཟང་པོ་ཚུ་གི་མཛད་སྟོན་  
 བཟང་པོ་ཚུ་ ཉ་གོ་ཐབས་དང་། དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་ ཉ་གོ་ཉེ་ རང་གི་བསམ་སྟོན་བཅོམ་  
 རྒྱུ་ཞི་འདོད་ལུ་ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྐོར་ལས་ །ཡང་སྤང་ཚུ་ལ་བཞིན་ཉོན་པའི་ དཔེ་དེ་ཚུ་ཉུག་  
 དགོས་འདི་ལག་ཆེ།

དེ་མཛད་ གཞུང་དང་ སྐྱེ་གྱི་ལུ་འགན་ གཅི་ར་འབད་ཅུང་ དེ་ཚུ་འོ་སྐོར་ལས་བྲིས་ཡོད་པའི་དཔེ་དེ་  
 ཚུ་ ཉུག་ཞིན་མ་ལུས་ དེ་ག་ལུ་དང་ ཐབས་ཤེས་མ་འདྲུ་ཚུ་ ཉ་གོ་དགོ། དེ་འབད་ལུས་ སྲོབ་  
 ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཉུག་ཞི་འདོད་ལུ་འདི་ ཐབས་ལམ་རྣམ་པ་ལྷ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྤང་བ་བྱུན་ཉེ་ཉམས་  
 རྒྱུང་མ་བརྟུབ་བརྟུབ་འབད་ཚུ་དགོས་ཡིན།

- ༡ སྲོབ་ཡུག་ཚུ་གི་ མཉེ་དེ་ག་དང་ བསམ་སྟོན་བཅོམ་རྒྱུ་ཞི་འདོད་ལུ་ ཚོས་དང་ལམ་སྲོལ་  
 དང་འབྲེལ་བའི་ དཔེ་དེ་ཚུ་ཉུག་ཞི་འདོད་གོ་སྐྱབས་འཕྲོལ་དགོ།
- ༢ ཚོགས་བཅད་ ཚོག་ཉུག་ ཡོལ་མ་གསུམ་གྱི་ ཉུག་བཅད་ཚུ་སྤང་བ་འབད་ཞི་འདི་ གོ་སྐྱབས་  
 འཕྲོལ་དགོ།
- ༣ མི་འདེད་ རྒྱལ་ལབ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཉ་གོ་ཞི་འདོད་ལུས་ ལོན་ཐབས་དང་ དེ་ལང་གི་ཕྱོམ་  
 དེ་ག་དང་ གནས་ཚུ་ལུ་ ཉུག་ཞི་ལུ་ སྤང་བ་དང་ གོ་མས་འདྲིས་ཚུ་དེ་གི་ གོ་སྐྱབས་  
 འཕྲོལ་དགོ།

- ༤ རྫོང་རྒྱ་དང་ གཅད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལཱ་འཐབ་ཕྱི་ ཉུག་ཤིལ་ སྐྱང་  
བ་འབད་ཤིམ་གོ་སྐབས་ འཛོལ་དགོ།
- ༥ ཉུག་ཐངས་གྱི་ཐབས་ལམ་ དམེ་ན་ ལུ་སེམ་སེམ་འབད་ཉུག་ཤི་ མིག་བཤུལ་རྒྱབ་ཕྱི་  
ཉུག་ཤི་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ཉུག་ཤིལ་ སྐྱང་བ་འབད་ཤིམ་ གོ་སྐབས་འཛོལ་དགོ།
- ༦ ལཱ་དང་ གཞེག་གི་སྐོར་ལས་ ཏཱ་གོ་ཤིམ་དོན་ལཱ་ ཉུན་ལག་དང་ ལས་ཁུངས་ལག་གི་  
ཡིག་རིགས་དང་ དམེ་དེ་ཚུ་ ཉུག་ཤིམ་ གོ་སྐབས་འཛོལ་དགོ།
- ༧ ཉུག་ཞིན་མ་ལས་ གནད་དོན་བཅུད་བསྟུན་ཏེ་སྐབས་ཤི་དང་ རྒྱས་བཤུལ་རྒྱབ་ཤི་གི་ སྐྱང་བ་  
འབད་ཤིམ་ གོ་སྐབས་འཛོལ་དགོ།
- ༨ མི་ཚེ་ལོ་གནས་ལུངས་ནང་ མཁོ་གལ་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་ཚུ་ འཛོལ་ཤིམ་དོན་ལཱ་ དངོས་ཚུམ་  
དང་ འཆར་ཚུམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ གང་མང་ཉུག་ཤི་གི་གོ་སྐབས་ འཛོལ་དགོ།
- ༩ ཕར་རིས་དང་ ཤོག་ཁུམ་གྱི་རིགས་ གནད་དོན་དང་གོ་བ་ བརྟ་སྐྱུར་འབད་ཚུགས་ཤིམ་ དོན་  
ལཱ་ སྐྱང་བ་འབད་ཤིམ་ གོ་སྐབས་འཛོལ་དགོ།



སློབ་རིམ་བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་གཉིས་པའི་སྟོན་པ།

སློབ་རིམ་བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་གཉིས་པའི་དོན་ལུ་ ཉམ་མཁོ་དང་ཚོམ་མཁོ་གི་རྒྱ་བརྟེན་ཉམ་མཁོ་  
འབད་ ལྷ་དེ་ལྷ་དག་པ་ཅིག་ གནམ་འབྲུ་འབད་ཡོད། དེ་ཡང་ གཙོ་བོ་དེ་ལྷ་དང་ལམ་པ་གི་དུས་ཚེད་  
དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འཁྲུ་ལྷ་དང་ ལྷ་གི་བརྟེན་གྱི་སྤྱད་། པར་རིས་གྱི་སྤྱད་། དུས་ཚེད་ཅིག་གི་དང་གི་  
ཉམས་སྤོང་ལོ་ལྷ་དང་ཡོད་པའི་སྤྱད་ལྷ་། རང་ལམ་ལྷ་གི་འཆར་སྤྱད་འདྲ་མཉམ་ཚུ་ ཡི་གུའི་ལམ་དུ་  
བཀོད་ཚུགས་པའི་ རིག་ལུ་འབྲེལ་བཟང་གི་དོན་ལུ་ དམིགས་ཏེ་བཅུ་གས་བཅུ་གས་པ་ཡིན།

དེ་འབད་ལམ་ལུ་ རིག་ལུ་ལོ་ལྷ་དང་ཡོད་པའི་སྤྱད་དེ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་ལྷ་གི་ལུ་ བརྟེན་  
ཞིབ་དང་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ལེགས་བཅོས་འབད་བཅུག་ནི་དང་། ལྷ་དང་འདྲི་ཚུ་འཁྲུ་ལྷ་དང་འབད་བྲི་བཅུག་  
ཏེ་ འཁྲུ་ལྷ་དང་འབད་བཅུག་ནི། འཁྲུ་ལྷ་དང་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ ལྷ་དང་འབད་བྲི་བཅུག་ནི། འཁྲུ་  
འཁྲུ་ལམ་པར་རིས་གྱི་སྤྱད་བཟོ་བཅུག་སྟེ་ ལྷ་གི་ཉམས་སྤོང་ལུ་ལེགས་ལེན་དང་ལེན་བཅུག་ཏེ་ ལམ་ལུ་ལོ་  
འཁྲུ་གི་ལམ་ལུ་ ལྷ་དང་འབྲི་ཚུ་གི་བཅུག་དགོ་པ་ཡིན།

ལང་	དཔེ་དཔ་གྱི་མིང་	ཚོམ་པ་ལོ་	དཔེ་སྐྱུན་	ISBN	དཔེ་སྐྱུན་ལོ་
༡	ཤ་བའི་འཁྲུ་ལྷ་དང་	བསོད་ནམས་བཟུན་འཛིན་	ཀུ་ལམ་ཀྱི།	༩༩༩༩-༩༩-༠༩-༩	༢༠༠༤
༢	གསེར་ལྷ་གི་	བསོད་ནམས་ཀུན་དགའ།	ཀུ་ལམ་ཀྱི།	༩༩༩༩-༩༩-༠༠-༩	

### འབྲི་ཚོམ་ལྷན་དགོ་པའི་དགོས་དོན།

སྤྱི་འབྲུག་འབྲི་ཚོམ་ལྷན་དགོ་པའི་དགོས་པ་འདི་ཡང་ བྱིན་ཀྱི་རིག་ལུ་འདི་གཞི་ལྷན་ལག་ཆེས་  
 ལས་བརྟེན་ཏེ་ འབྲི་ལུ་ཤེས་ཡོན་གང་མང་འབྲེལ་བའི་ལཱ་དམིགས་ཏེ་ ཡིན་པའི་ལས་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་  
 རི་ལྷན་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཚོམ་སྐྱོག་པ་གཞན་གྱི་བསམ་དོན་དང་ འབྲི་ཚོམ་འབྲི་བའི་རིག་ལུ་ཚུ་  
 རང་གིས་ལུ་ཚུགས་པའི་ལས་ ཚོམ་སྐྱོག་གི་ལུ་ཚུ་དང་ འགོ་བཅུགས་དང་ བར་གྱི་གནད་དོན་  
 མཚུགས་བསྟུ་ཚུ་གི་ ཚིག་གཞི་བཞེད་བའི་རིག་ལུ་འབྲེལ་བའི་དང་། ཚིག་མཚམས་ བརྟེན་  
 མཚམས་ དོན་མཚམས་ཚུ་ སོ་སོར་ཕྱེ་ནི་ལྷན་བཞེད་ཏེ་རིག་ལུ་ཚུ་འབྲེལ་བའི་ལཱ་ལོ།  
 དེ་མཚན་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་དབྱེ་བ་ སོ་སོར་ཕྱེ་ཏེ་ ལྷན་མི་འདི་གིས་ སློབ་ལུ་ཚུ་གི་མི་ཚོའི་ནང་ལུ་  
 གནད་དོན་མ་འདྲ་ལ་ ལྷན་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལུ་ བཤད་པ་ཀྱི་དགོས་དང་ ལུངས་བཀའ་དགོས་ དབྱེ་བ་  
 དཔུན་དགོས། ལོ་རྒྱུས་བཤད་དགོས། ཚོད་འགྲན་འབད་དགོས། འཆར་བཞེད་དགོས་ལུ་སོགས་  
 པའི་ རྒྱུ་རྐྱེན་ཚུ་འབྲུག་མ་དེ་ དེ་ཚུ་གི་དབྱེ་བ་དང་བསྟུན་པའི་ འབྲི་བའི་རིག་ལུ་ཚུ་ཡང་ སོ་  
 སོ་འབད་པ་ འབྲེལ་བའི་དགོས་པ་ཚུ་ཡོད་པ་ཡིན།

### འབྲི་ཚོམ་སྤྱི་འབྲུག་གི་དོ་སྙེད།

༣ འབྲི་ཚོམ་ཟེར་མི་འདི་ སྤྱི་འབྲུག་གནད་དོན་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞེད་ཞེས་ལས་ བཤད་པ་ཀྱི་  
 ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། དེ་ཡང་ དོན་མཚམས་སོ་སོར་བཞེད་ཏེ་ དོ་སྙེད་དང་ བར་གྱི་གནད་དོན་  
 མཚུགས་བསྟུ་ཚུ་ཡོད་པའི་ འབྲི་བཞེད་ཅིག་གི་ཐོག་ལས་ ལྷན་མི་ཚུ་ ཡིད་ཆེས་བརྟེན་ཚུགས་པའི་

ཁྲུངས་དང་རྒྱ་མཚན་ དཔེ་ལུང་ཚུ་བཀོད་དེ་ བློ་དགོཔ་ཡིན། འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཚོམ་རིག་གི་ནང་གསལ་  
ཅིག་ཡིན་མ་ལུས་ ཡོང་ཁའི་ཚོམ་རིག་གི་ ཤེས་ཡོན་ལེགས་ཤོམ་འཕྲོམ་ཤིའི་དོན་ལུ་ འབྲི་ཚོམ་འདི་  
ཉམ་དགོཔ་འདི་དོན་ཚན་འབད་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན།

དཔེ་འདྲུངས་པའ་ འཇམ་གྲིང་གཅིག་འབྲུང་གི་དུས་ལུ་ ཉོད་པ་ལས་ དཔེ་འདྲུངས་འདི་ཉམ་གི་ ལམ་  
ལུགས་ལུ་ དེང་རབས་ཀྱི་ འབྲི་ཚོམ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཤེས་དགོཔ་འདི་ཡང་ གལ་ཆེ་བའི་ དུས་སྐབས་  
ཅིག་ནང་ ཉོད་དེ་ཡོད། དེང་རབས་ཀྱི་འབྲི་ཚོམ་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཡིང་ལེ་ཤ་ ལ་སོགས་པའི་ རྒྱལ་  
ཁབ་གཞན་གྱི་སྐད་ཡིག་ཚུ་ནང་ ཡོངས་གྲགས་ཡོད་ཤི་དེ་གིས་ སྐད་ཡིག་མ་འདྲ་ཅུང་ རིག་ལམ་  
གཅིག་འབད་ཤི་འདི་གིས་ དེ་ཚུ་ཤེས་པ་ཅིན་ རང་གི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ལྷན་གྱི་གྲུང་ཤི་ལུ་ ཡན་ཤི་ཡིན་མས།

དེ་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ཡོད་པ་རང་ལས་བཏོན།། མེད་པ་རོགས་ལས་འཚོལ།། ཟེ་སྤྲོལ་སྤྲོལ་ཡོད་པའི་  
དུམ་བཟུམ། དཔེ་འདྲུངས་འདི་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་འདི་ཡང་ ལཱ་སྤྲོལ་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ གཞི་  
བཟུང་། དེང་རབས་ ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ ཟུར་བཟུན་ཏེ་ ཡོང་ཁའི་ཚོམ་རིག་ ལཱ་ལས་ཉམ་གྱི་  
གོང་འཕེལ་གྲུང་ཤི་གི་ དུས་ཚད་ལས་ཉོད་དེ་ཡོད། དེ་གིས་འབད་ དཔེ་འདྲུངས་ ཡོང་ཁའི་འབྲི་ཚོམ་  
འབྲི་ཐངས་འདི་ཡང་ དེང་རབས་ཀྱི་འབྲི་ཚོམ་ ལམ་ལུགས་ཐོག་ལས་ སྤོམ་སྤོམ་འབད་ཤི་གི་ལམ་སྤོམ་  
འགོ་བཅུགས་པ་ཡིན།

**སྤྱིར་བཏང་འབྲི་ཚོམ་ལུ་ཚང་དགོཔ་འདི་ལྷད་ནམ།**

- ངོ་སྤོད་ བར་གྱི་གཞན་དོན་ མཇུག་བཟུ་གསུམ་ཚང་ཡོད་པ།
- གཞན་དོན་འདི་བཞིན་ དོན་མཚམས་སོ་སོར་བཅད་དེ་བྲིས་ཡོད་པ།

- རྒྱ་མཚན་ལམ་སྟོན་དེ་བྲིས་ཡོད་པ།

འབྲི་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་བ།

སྤྱི་བརྟུང་འབྲི་ཚུལ་ལཱ། རྒྱ་མཚན་གྱི་དབྱེ་བ་ལྟེ་བཞུགས་པ་རང་སོའི་དེ་གཤམ་འཛིན་གསལ་  
གྲུབ་དང་བཟུལ་དབྱེ་བ་མ་འདྲ་ལ་ལཱ་ཤེས་པ་བཟུལ་སྤྱོད་ལོ་དེ་ཅུང་དེ་ཉོ་ལྷ་ལཱ་འབྲི་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་བ་འདི་  
༤ འབད་བཞག་ཕྱེ་ཡོད། འབྲི་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་བ་དེ་ཚུ་ཡང་ ༡) འགྲུལ་བཟུལ་འབྲི་ཚུལ། ༢) རྒྱ་  
ལཱ་འབྲི་ཚུལ། ༣) ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུལ། ༤) རྩོད་གྲེང་འབྲི་ཚུལ། ༥) རྒྱུ་བཟུལ་འབྲི་ཚུལ།  
༦) འཚར་བྱུང་འབྲི་ཚུལ་ཚུ་ཡིན། དེ་ཚུ་རེ་རེ་བཞག་ཕྱེ་གོ་དོན་དང་ལྷན་ཞུ་ཚུ་ལ་གསལ་ལོ་ག་  
ལས་མར་བཞོད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།

༡. འཚར་བྱུང་འབྲི་ཚུལ།

འཚར་བྱུང་འབྲི་ཚུལ་ཟེར་མི་འདི་དངོས་སུ་མ་བྱུང་མི་ཅིག་དང་ཡང་ན་མ་འོངས་པའི་འཚར་བཞོད་  
ཚུ་རང་གི་སེམས་ཀྱིས་བཟོ་ཕྱེ་སྤོང་འགྲོ་གོ་ལས་བྲིས་ཡོད་མི་ཚུ་ལཱ་སྤྲོད་པ་ཡིན།

འཚར་བྱུང་འབྲི་ཚུལ་གྱི་ལྷན་ཞུ།

སྤྱི་བརྟུང་འབྲི་ཚུལ་གྱི་ལྷན་ཞུ་གསལ་ཚང་ལཱ་བཟུལ་དགོ་པའི་གནད་དོན་འདི་བཟུལ་  
ཐངས་ཀྱི་ལྷན་པར་རྒྱ་མཚན་གསལ་བོ་རེ་

- དངོས་སུ་འབད་མ་བྱུང་པའི་དོན་ཚན་ཅིག་ལཱ་གཞི་བཞག་ཕྱེ་བྲིས་ཡོད་པ།

- **སེམས་ཀྱིས་བརྗོད་ཀྱི་བློ་ཡོད་པ།**

**༢. འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ།**

འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་འདི་ གནད་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཏུ་ བློ་ཡོད་མི་འདི་ཡིན། འབྲི་ཚོམ་འདི་ཉུག་པའི་བསྐྱེད་ལས་ ཉུག་མི་གི་སེམས་ལུ་ དོན་ཚན་འདི་གི་སྐོར་ལས་ མངོན་སུམ་ ལྟ་ལམ་ལམ་གྱི་ ལྷང་བཤད་ཚུགས་པ་འབད་ བློ་དགོཔ་ཡིན། དཔེར་ན་ བུམ་བུ་ལྟོ་ལྟོ་བཟུམ་ཅིག་ གི་སྐོར་ལས་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ཅིག་འབད་བའི་ལཱ་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཉུག་ཚུང་བའི་ལཱ་ལུ་ ཉུག་མི་འདི་གིས་ བུམ་བུ་ལྟོ་ལྟོ་གི་སྐོར་ལས་ པར་སྤོམ་བློ་དགོཔ་ཅུང་ བློ་ཚུགས་པའི་བློ་སྤོམ་ལས་འབྲོམ་ ཚུགས་དགོཔ་ཡིན།

དེ་ལུ་ཡང་ དངོས་གཞུགས་འགྲེལ་བཤད། བྱ་སྤོམ་འགྲེལ་བཤད། དངོས་དང་དངོས་མེད་ གཉིས་ལྟན་ གྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་བཅས་གསུམ་ཡོད། དེ་དང་ལས་ དངོས་གཞུགས་ འགྲེལ་བཤད་ཟེར་མི་འདི་ དཔེར་ན། མིག་མཐོང་ལག་བྱུག་ལུ་ཡོད་པའི་ ཅ་དངོས་དང་སེམས་ཅན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ ཏུ་བློ་ཡོད་ལུ་སྤོམ་ཡིན།

བྱ་སྤོམ་འགྲེལ་བཤད་ཟེར་མི་འདི་ གནད་དོན་ཅིག་ ག་དེ་སློལ་འབད་ནི་ཡིན་ན་ གོ་སྤོམ་བཞུག་དུ་གི་ འགྲེལ་བཤད་ དཔེར་ན། བཞུག་སྐོར་འབད་བཅས་ཀྱི་ ཟུང་སྐོར་དཔེ་དེ་བཟུམ་ལུ་སྤོམ་ཡིན།

དངོས་དང་དངོས་མེད་གཉིས་ལྟན་ ཟེར་མི་འདི་ མིག་མཐོང་ལུ་དངོས་སུ་ཡོད་པའི་ ཅ་དངོས་ཅིག་གི་ སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ནི་དང་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ དངོས་མེད་ལྟོག་འགྲུང་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ བཤད་པ་

རྒྱ་བརྒྱུ་གྱི་སྒྲིག་ལུགས་ལྟར་དུ། དཔེ་སྟླན། གནས་འགྲུབ་ལྟར་ འབྲི་དོ་བརྒྱུ་མ་ གནས་འདི་ནང་ མིག་ གིས་མཐོང་སེང་ལོད་པའི་ ཅེ་དངོས་ཀྱི་བཤུན་པ་རྒྱ་བརྒྱུ་དང་ གནས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡན་ལོན་ལོ་ རྒྱ་ས་ཚུ་ བཤུན་པ་རྒྱ་བརྒྱུ་ལྟར་གྱི་ལོད་པ།

འགྲེལ་བཤུན་འབྲི་ཚུ་གྱི་ལྟར་ནམ།

སྤྱི་འབྲུང་འབྲི་ཚུ་གྱི་ ལྟར་ཚོས་གཤམ་ ཚང་པའི་ཐོག་ལུ་ བཤུན་དགོ་པའི་ གནས་དོན་འདི་ བཤུན་ ཐངས་ཀྱི་ཐད་ལས་ ཚིག་གཙུག་པོ་སེང་།

- བཤུན་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཉམ་མི་ཚུ་གིས་ གནས་དོན་འདི་འོ་སྟོང་ལས་ པར་འཕྲི་དང་། པར་ ལུང་། དེ་ལས་འབྲུང་ལུ་སོགས་པ་ཚུ་ གསལ་ཏེ་གྲོ་ཏེ་འབྲུང་ བྲི་ཚུ་གསལ་པའི་ཐོག་སྤོ་བས་ འབྲི་ཚུ་གསལ་པ་འབྲུང་བྲིས་ལོད་པ།
- བཤུན་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ དོན་ཚན་འདི་ དངོས་སུ་མ་མཐོང་ཅུང་ ལམས་ལས་ ལྷ་ལམ་ལམ་ ཤུན་ཚུ་གསལ་པ་འབྲུང་བྲིས་ལོད་པ།
- གནས་དོན་གྱི་སྟོང་ལས་ སློ་འདི་དབང་ཤེས་ལུ་ དོ་མ་བརྒྱུ་གྱི་ ཚོང་ཉམས་འབྲུང་ཚུ་གསལ་ པའི་བཤུན་པ་ལོད་པ།

བྱ་འཇུག་འགྲེལ་བཤུན་ལོད་པ་ཅི་ནེ་

- བཤུན་པ་ ལྷོས་མ་བརྟགས་པར་ འང་བཞུགས་གཞི་གཞི་མ་འབྲུང་བྲིས་ལོད་པ།

- ལཱ་འབད་ཟངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ མ་འཇོལ་བས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཡོད་པ།
- ཉུག་མི་གིས་ བཤད་པ་གི་གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཐབས་ཚུགས་པ་འབད་བྲིས་ ཡོད་པ།

### ༣. ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ།

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་ཟེའུ་མི་འདི་ འོ་ཞུ་མས་འབད་འབད་ལ་དང་ ཡང་ཅི་ཞུ་ཞུ་མ་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ གོ་རིམ་མ་འཇོལ་བས་ རིམ་པ་བཞི་ཉུ་བཞེད་ཏེ་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་འབྲི་བཞེད་ནང་ལཱ་ བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་ཅིག་ ལཱ་གོ་ནི་ཡིན།

### ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ལྷན་རྒྱུ།

ལྷན་བཟུང་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ ལྷན་ཚོས་གན་ ཚང་པའི་ཚོག་ལཱ་ བཤད་ན་གོ་པའི་གན་དོན་འདི་ བཤད་ ཟངས་ཀྱི་ལྷན་པས་ ཚོག་གཅོ་བོར་

- འོ་ཞུ་མ་འབད་འབད་ལ་དང་ ཞུ་ཞུ་མ་ཅིག་ལཱ་གཞི་བཞག་ཡོད་པ།
- ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འབྲུང་རིམ་ཚུ་ གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྲིས་བྲིས།
- གན་མ་ལོ་ ཟླ་ཚོས་ ཚུ་ཚོད་ ལ་སོགས་པའི་དུས་ཚོད་ཚུ་ གོ་རིམ་བཞི་ཉུ་བྲིས་ཡོད་པ།

- འབྲི་ཚོམ་འདི་ འདུ་གཤིས་ལས་ཡིན་པ་ཅིའི་ གང་ཟེན་དང་པ་དང་། དེ་མཉེ་པར་ མི་གཞན་ གྱི་སྟོར་ལས་ཡིན་པ་ཅིའི་ གང་ཟེན་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་གི་མིང་ཚབ་ཚུ་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་ ཡོད་པ།

༤. ཚོད་གྲུང་འབྲི་ཚོམ།

ཚོད་བཟུང་འབྲེ་བཟུང་པའི་ དོན་ཚན་གཅིག་ལུ་ རྒྱུ་ལུ་འདྲ་གྱི་དགག་སྐྱབ་ གང་ཅུང་ཐོག་ལས་ གཞན་ཚུ་ཡིད་ཆེས་གྱི་གནས་ལུ་ བཞོན་ཚུ་གསལ་པའི་ལུང་རིག་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ ཡན་གཞོན་དང་འོས་ འབྲེ་ཡོད་མེད་སོགས་གྱི་ འཕྲུལ་དང་ བདེ་ལུང་གཟུང་ཏེ་ བཞོན་པའི་འབྲི་ཚོམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོ་ ཡིན། དཔེར་ན། རྒྱུང་གསལ་དང་ཞིང་ལམ་བརྟོན་པ་ཅིའི་ མི་སེམ་ལུ་གཞོན་པ་བ་ཡང་ ཡན་པ་འདི་ རྒྱགས་ཆེ། ཟེར་ གཞོན་པ་ཡོད་ཟེར་བའི་བསམ་འཆར་ཚུ་ལུ་ གཞོན་པ་ལས་ཡན་པ་འདྲ་གསལ་ཆེ་ བའི་ཚོད་བཟུང་ སྐྱབ་བྱེད་དང་བདེ་ལུང་གཟུང་ཏེ་ འབྲི་དོ་བཟུང་ཡིན།

ཚོད་གྲུང་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ལྷན་རྒྱུ།

སྤྱིར་བཏང་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ ལྷན་ཚོས་གཤམ་ ཚང་པའི་ཐོག་ལུ་ བཤད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་འདི་ བཤད་ ཐངས་ཐད་ལས་ ཚིག་གཅོ་བོར་

- དོན་ཚན་འདི་ མི་སྡེ་འདི་ལུ་ ཚོད་བཟུང་གི་གཞི་ཅིག་འབྲེ་ ཅི་དོ་ཡོད་མི་ཅིག་དགོ་པ།



- ཉམ་མི་ཚུ་གིས་ ཚ་བཞག་ཚུ་གས་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ཅོད་ལཱ་ར་འདི་ འོས་འབབ་ཡོད་པ་འདི་ལྟངས་  
དང་སྐྱབ་བྱེད་ དཔེ་ཚུ་གོ་སྐོར་འབབ་བཞུགས་ཏེ་ བཀོད་ཡོད་པ།
- གཞན་གྱིས་ བདེ་འཇིག་ཏེ་ཐབས་ལུ་ ཚེས་ཤུགས་ཅན་གྱི་ཚིག་ཚུ་ ཚུད་ཡོད་པ།
- ཅོད་ལཱ་ར་འདི་ དགག་སྐྱབ་གཏུགས་ འདྲ་མཉམ་འབད་མེད་པར་ ཕྱོགས་གཅིག་ལུ་ གཅོ་བོ་  
བབུང་གཏེ་བྲིས་ཡོད་པ།

༥. རྒྱལ་བཤད་འབྲི་ཅོམ།

རྒྱལ་བཤད་འབྲི་ཅོམ་ཟེེ་མི་འདི་ དོན་ཚན་གང་ཅུང་ཅིག་གི་སྟོར་ལས་ ཅོམ་སྒྲིག་པའི་བསམ་འཚམ་  
དང་ སློབ་ཏུགས་ཚུ་ལངས་ཏེ་ དང་བདེ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྟངས་དང་སྐྱབ་བྱེད་ཚུ་བཀོད་དེ་ གསལ་ཏེ་  
རྟོ་འབད་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་སྐབ་ཡིན། དཔེར་ན། ལམ་འཁྲུམ་གྱི་མཐོང་ལྷང་ག་ཡིན་མི་དེ་  
གསལ་འདི་འབད་བཤད་པ་རྒྱབ་ཡོད་པ། སློབ་གྲྲི་ཏེ་རྟོག་རྟུན་ལུ་དང་། གནས་ལྷངས་ཅིག་གི་སྟོར་  
ལས་ གནས་ཚུ་ལམ་གྱི་བབུང་ཅིག་ཡིན།

རྒྱལ་བཤད་འབྲི་ཅོམ་གྱི་ལྟན་ནམ།

ལྟེ་བ་ཏུང་འབྲི་ཅོམ་གྱི་ ལྟན་ཚེས་གས་ ཚང་པའི་ཐོག་ལུ་ བཤད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་འདི་ བཤད་  
ཐངས་གྱི་ལྟན་པར་ ཚིག་གཅོ་བོར་

- བཤད་པ་ཚུ་ ཚགས་ལྷང་དང་བསམ་འཚམ་གྱི་ཐོག་ལས་མེད་པར་ རང་བཞིན་ག་ཡིན་མ་  
འབད་བཀོད་ཡོད་པ།

- བཤད་པ་ཚུ་ བརྟེན་འཕྲོད་ཐབས་ལུ་ ལ་གསལ་འབད་བྲིས་ཡོད་པ།
- ཉམ་མི་གིས་ གནད་དོན་གྱི་སྐོར་ལས་ ག་ནི་ཡང་ཉམ་མོ་བཟོ་བཟོ་ཡོད་མི་འདི་ ཉམ་གྱི་མཐོ་བཟོ་  
ཚུ་གསལ།
- མིང་ཚབ་ གང་ཟེན་དང་པ་དང་གཉིས་པ་ཚུ་ ལག་ལུ་མཉམ་འབྲེལ་པའི་ བྲིས་ཏེ་ཡོད་པ།
- གནད་གྱིས་ཆ་བཞག་ཚུ་གསལ་པའི་ཁུངས་དང་ སྐྱབ་བྱེད་ རྒྱ་མཚན་ཚུ་ མོ་རིམ་འདྲ་ཉེ་གཉི་  
འབད་བཅུ་གསལ་ཏེ་ཡོད་པ།

6. རྒྱ་སྐད་ལཱ་འབྲི་ཚུ་མ།

རྒྱ་སྐད་ལཱ་འབྲི་ཚུ་མ་ཟེ་མི་འདི་ གནད་དོན་ཅིག་ལུ་ ཉམ་མི་ཚུ་ རྒྱ་སྐད་ལཱ་འབད་ཚུ་གསལ་པའི་སྐྱབ་བྱེད་  
དང་རྒྱ་མཚན་ཚུ་བཞོན་དེ་ བཤད་པ་ཚུ་ཡོད་མི་འདི་ལུ་སྐྱབ་ཡིན། དཔེ་ལྟར་ ཆང་ལངས་པའི་ལན་  
ཐོགས་ཚུ་བཤད་དེ་ ཆང་ལངས་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ འབྲི་དོ་བཟུམ་ཡིན།

རྒྱ་སྐད་ལཱ་འབྲི་ཚུ་མ་གྱི་ཁྱད་ཉམ་མ།

སྤྱི་འབྲུང་འབྲི་ཚུ་མ་གྱི་ ཁྱད་ཉམ་གཤམ་ ཆང་ལཱ་འབྲི་ཚུ་ལུ་ བཤད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་འདི་ བཤད་  
ཐབས་གྱི་ཁྱད་ཉམ་ ཚིག་གཏེ་བོ་འདི་

- ཉམ་གཤིས་ཀྱི་ ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་བའི་ལུ་ གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ལུངས་ རྒྱ་མཚན་  
སྐྱབ་བྱེད་ དཔེ་ཆུ་ འོས་འབབ་ལྟ་བུ་ཉེ་ཉེ་འབད་ཡོད་པ།
- ལེ་ཡན་མང་ལུ་འབད་བཤད་དེ་ རྒྱ་སྐྱེལ་འབད་ཡོད་པ།
- གནད་ཉེ་ཉེ་གནས་དང་ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་བའི་ལུ་ ཚེས་ཤུགས་བྱེད་ཚུགས་པའི་ཚེ་གུ་ རྒྱ་  
ཡོད་པ།
- རྒྱ་སྐྱེལ་གྱི་ཚེ་གུ་ ཟུང་གྱིས་མེད་པར་ ངོ་མ་འབད་ར་བཞོན་དེ་ཡོད་པ།

འབྲི་ཚོམ་འབྲི་བངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས།

འབྲི་ཚོམ་གྱི་འཆར་གཞི།

ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་ཅུང་ དང་པ་འཆར་གཞི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཅུམ་དགོམ་འདི་ ག་ནི་ལ་ ལག་ཆེད་  
བཟུམ་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་སྐྱབས་ལུ་ཡང་ དང་པ་ར་ འཆར་གཞི་འི་ཟེན་བྲིས་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་བྱེད་བྲི་བ་  
ཅིན་ དེ་གིས་འབྲི་ཚོམ་བྲི་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་ལེགས་ཤོམ་བྱེད་ཚུགས་པ་ཡིན།

འབྲི་ཚོམ་གྱི་འཆར་གཞི་འི་ནང་ལུ་ དོན་ཚན་གསལ་ལ་རྒྱབ་ནི་དང་ ངོ་སྟོན་ བར་གྱི་གནད་དོན་ མཚུགས་  
བསྐྱེལ་ ག་དེ་སྐྱེ་བྲི་ནི་ཡིན་ན་དང་། བར་གྱི་གནད་དོན་ནང་ ག་ཅི་ར་བཅུགས་བྱེད་བྲི་ནི་ཡིན་ནའི་ འཆར་  
གཞི་ཚུ་རྒྱ་པ་ཡིན།

**དོན་ཚན་གཤམ་ལ།**

དེ་ཡང་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ རང་གི་ཉམས་ལྗོངས་དང་ ཡོན་ཏན་གྱི་ཐོག་ལས་ བྲི་ཚུགས་པ་དང་།  
གནད་དོན་ལུ་ ཞིབ་འཚུལ་གྱི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ། རྒྱལ་རྩེ་གྱི་རིགས་ཚུ་འཕྲོ་ཐོག་ལས་པ། གནས་ལུངས་  
དང་འཁྲུལ་བའི་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ། ཉུག་མི་གི་ སྲོ་བ་ལུ་ གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ བྲི་བ་ཅིན་ འབྲི་  
ཚོམ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་འབད་འཕྲོ་ཐོག་ལས་ནི་ཨིན།

**ངོ་སྟོན་འབྲི་ཐངས།**

འབྲི་ཚོམ་གྱི་ངོ་སྟོན་འདི་ ཉུག་མི་ཚུ་ འབྲི་ཚོམ་ནང་འཚུལ་བཅུག་ནིའི་ སློ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན་པ་དང་།  
མཇུག་བསྟུ་འདི་ འབྲི་ཚོམ་ལས་ཕྱི་ལས་འཕྲོ་ཐོག་ནིའི་ སློ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན་པ་ལས་ ངོ་སྟོན་གྱི་སློ་འདི་  
ཕྱི་དགོ་མཉེ་སི་སི་བཟོ་དགོ་པ་འདི་གཞུ་ཆེ། འབྲི་ཚོམ་གྱི་ ངོ་སྟོན་འདི་ ཚོམ་སྒྲིག་པ་རང་སའི་ རིག་  
པའི་ ཚེགས་གྲུབ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ འབྲི་ཐངས་མ་འདུམ་ ལེ་གཞིག་ར་འོང་མ་ཨིན། ཨིན་ཏུང་  
ལྷུ་ཆེ་ཤོས་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ ངོ་སྟོན་ནང་ལུ་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ བཀོད་དེ་འབྲི་མ་ཨིན།

- གནད་དོན་ གཅིའི་སློ་པ་ལས་ཨིན་ན་དང་། གཅི་འབད་བྲི་དགོ་པ་ཨིན་ན། ག་དེ་འབད་  
བྲིས་ཡོད་ག་དང་། དེ་ནང་ གཅི་ས་ཚུ་ད་ཡོད་ག་ཚུ་ བཀོད་དེ་བྲི་ནི།
- ངོ་སྟོན་ཉུག་མི་བསྐྱུང་ལས་ བར་གྱི་གནད་དོན་འདི་ བཀོ་མ་བཞག་པར་ ཉུག་དགོ་མཉེ་  
སི་སི་འོང་ཚུགས་པའི་ ཚོག་དོན་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ བྲི་ནི་ཡོད།

- རྒྱལ་པོ་ཚོས་གྲི་ལམ་ལུགས་ཉུང་དུ་ མཚན་བརྗོད་དང་ དམ་བཅའ་ ཁེངས་པ་བསྐྱུང་བའི་  
ཚིག་དོན་ཚུ་བཀོད་དེ་བྲི་ཞི་ཚུ་ཡོད།

ངོ་སྟོན་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ངོ་སྟོན་འདི་ དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་ བྲི་ཞི་ཡང་ཡོད། དོན་མཚམས་  
གཉིས་ནང་ བྲི་ཞི་ཡང་ཡོད། འབྲི་ཚེ་མ་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པ་ར་ ཡིན་པ་ཅིན་ དོན་མཚམས་གཅིག་ལས་  
ཉུག་ཉེ་ མང་ཉུང་ག་དེ་སློལ་ཡང་ འབྲི་སྟོལ་ཡོད།

**བས་ཀྱི་གནད་དོན་འབྲི་བཅུངས།**

བས་ཀྱི་གནད་དོན་ནང་ལུ་ འཆར་གཞི་འདི་ནང་ལུ་ བཀོད་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་གྱི་ ཟིན་བྲིས་ཚུ་  
རྗོངས་ཚིག་གི་ཟེགས་ལས་ འབྲི་ཚེ་མ་གྱི་རང་བཞིན་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཞི་དང་། རྒྱུ་དང་དོན་གྲུབ་གི་  
ཚུ་དཔུང་འབད་ཞི་ཚུ་ བཀོད་དགོ་པ་ཡིན། རྒྱུ་གྲིས་འཆར་གཞི་འདི་ཟིན་བྲིས་ནང་ བཀོད་ཡོད་པའི་  
ནང་གསལ་དོན་ཚན་ཅེ་གིས་ ཉུང་ཤོས་ དོན་མཚམས་ཅེ་འབྲི་ཞུ་འབད་ བྲི་དགོ་པ་ཡིན།  
བས་ཀྱི་གནད་དོན་ ཟིན་བའི་སྐབས་ ཚིག་མཚམས་དང་ དོན་མཚམས་བཅའ་དེ་ བྲི་ཞི་དང་། དོན་ཚན་གོང་  
འོག་གི་བས་ན་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་འབད་བཅུགས་ནི། དེ་ལས་ དོན་ཚན་གྱི་རྒྱབ་རྩེ་འབད་ འོས་འབབ་  
ཡོད་པའི་དམེ་དང་ དཔྱེ་གཏམ་ ལུང་འདྲེ་ཚུ་ཡང་ ལག་ལུ་འབྲེལ་བ་ཉེ་ བྲི་ཚུགས་པ་ཅིན་  
ལེགས་ཤོམ་ཡིན།

### མཚན་འགྲུ།

འབྲི་ཚོམ་གྱི་མཚན་འགྲུ་འདི་ ཉུག་མི་ཚུ་ འབྲི་ཚོམ་ལུས་ ཕྱི་ཁར་འབྲེན་འགྲུ་སའི་ སློབ་བྱུང་ཅིག་  
ཡིན་མཁུ་ སློབ་དུང་ལུས་ འབྲེན་པའི་སྐབས་ གནད་དོན་དོ་མའི་སློབ་ལུས་ བཅུན་དོན་  
དྲི་ཞུ་དྲི་ཞུ་སྤུ་འབྲེན་འགྲུ་ལུ་ འབྲེན་མཁུ་ཅིག་དགོ་པ་ཡིན། དེ་འབྲེན་མཁུ་ལུས་ མཚན་འགྲུ་དུང་ལུ་

- དོན་ཚན་དོ་མའི་དུང་དོན་ཚུ་གི་ བཅུན་དོན་བཤད་དེ་ མཚན་འགྲུ་ནི།
- འབྲི་ཚོམ་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དགོ་པའི་ ཚིག་དོན་བཅུགས་ནི།
- གནད་དོན་ལུ་ ཞིབ་འཚུལ་དུང་གོས་ལུས་ བསམ་དཔྱད་ཚུ་ འཕྲོ་མཐུད་འབྲེན་དགོ་པའི་  
ཚིག་དོན་བཀོད་དེ་མཚན་འགྲུ་ནི།
- དུང་པའི་ལུགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་མཚན་འགྲུ་དུང་། བཟོད་གསེལ། བཟོ་མེད། མཚན་བྱང་།  
དེ་ལུས་ ཤེས་བཟོད་ཀྱི་ཚིག་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་མཚན་འགྲུ་སྤུ་ལུ་ཚུ་ཡོད།

### འབྲི་ཚོམ་གྱི་འབྲི་བཀོད།

ཁྱིམ་དང་ཉུ་ཁང་ཡོད་གཞིས་ཚུ་གི་ ཕྱི་འབྲི་བཀོད་པ་ལུགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཅིན་ ག་ནི་བ་ བྱ་མི་མི་འབྲེན་  
མཚན་དེ་ཡོད་དེ་བཟུམ་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་དུང་ལུ་ཡང་ འབྲི་བཀོད་ལུགས་ཤོམ་དགོ་པ་འདི་ཁག་ཆེ། འབྲི་  
བཀོད་ལུགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཅིན་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཉུག་དགོ་མཚོ་སི་སི་དང་ ཉུག་གོ་བཟོ་དྲོ་དྲོ་འགྲུ་ལུ་  
མ་ཚན་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་ མོ་བ་འཇམ་རྟོང་རྟོ་འབྲེན་ ལེན་ནི་ལུ་ཡང་ རྒྱུ་སྐྱོར་འབྲེན་ཡིན།

འབྲི་ཚེས་ཀྱི་འབྲི་བཀོད་ནང་ལུ་ དོན་མཚམས་བཅའ་དེ་སྲི་ཞི་དང་ རྒྱ་གཞི་གཅིག་མཚམས་བཞག་ཏུ་སྲི་  
ཞི་ གྲུལ་ཕྱང་ཏུ་སྲི་ཞི་དང་ ཡི་གུ་སྟོང་མཁའ་རྟོག་ཏུ་འབད་སྲི་ཞི་ དེ་ལས་ གཅིང་སློབ་དང་དྲན་མ་འབད་ སྲི་  
ཞི་རྒྱ་རྒྱུད་པ་ཡིན།

དོན་མཚམས་བཅའ་དེ་སྲི་ཞི་ཟེར་བའི་སྐབས་ སྲི་ཞི་བཟུང་འབྲི་ཚེས་ལུ་ འོ་སྟོན་ བས་ཀྱི་གནད་དོན་  
མཚུགས་ཕྱེ་ཟེར་ དོན་མཚམས་ལག་གསུམ་བཅའ་དེ་སྲི་དགོཔ་ཡིན། ཡིན་ཏུང་ བས་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་  
མང་སུ་ཅིག་འབད་ སྲི་ཞི་ཡིན་པ་ཅིན་ དེ་ནང་ལུ་ཡང་ གནད་དོན་མ་འདྲུལ་སེ་ལུ་ དོན་མཚམས་མེ་  
བཅའ་དེ་ སྲི་ཞི་ཡོད་པ་ཡིན། གནད་དོན་གཅིག་རང་ཡིན་ཏུང་ དེ་ནང་ བཤད་པ་རྒྱུ་དགོཔ་ ལེ་ཤ་ར་  
འབྲོལ་པ་ཅིན་ གནད་དོན་དེ་ལུ་ཡང་ ཡན་ལུག་གནད་དོན་དང་འབྲིལ་ དོན་མཚམས་ལབས་ཏུ་ སྲི་  
དགོ།

དོན་མཚམས་བཅའ་དེ་སྲི་བའི་སྐབས་ དོན་མཚམས་ནང་འདྲེ་འབད་དེ་ འབྲི་ཟངས་གཅིག་དང་། དོན་  
མཚམས་ནང་འདྲེ་མ་འབད་བས་ འབྲི་ཟངས་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན། དོན་མཚམས་ནང་འདྲེ་འབད་དེ་འབྲི་  
ཟངས་དེ་ འོག་གི་འབྲི་ཚེས་ ༡ པེ་, པ་གི་ འབྲི་བཀོད་བཟུམ་སྲི་ཞི་འདི་ཡིན་མ་དང་། དོན་མཚམས་  
ནང་འདྲེ་ མ་འབད་བས་འབྲི་ཟངས་འདི་ འོག་གི་འབྲི་ཚེས་ ༡ པེ་, པ་གི་ འབྲི་བཀོད་བཟུམ་སྲི་ཞི་  
འདི་ཡིན། འབྲི་བཀོད་དེ་གཉེས་ཆ་ར་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་ཞི་ཡོད་དེ་འབད་ཏུང་ དེ་རྒྱུ་མེ་ཤོས་འདི་  
ནང་འདྲེ་མ་འབད་བས་ སྲི་ཞི་དེ་ཡིན།

**དཔེ་༡ལ། རྣང་འབྲེན་མ་འབད་བར་འཐི་ཐངས།**

༣ རང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ རང་བཞིན་གྱིས་ཕྱག་པའི་ མཐའ་འཁོར་ཚུ་ ག་  
ནི་བ་ཉམས་དགའ་ཉོག་ཉོ་འབད་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ མཐའ་འཁོར་མངོས་པའི་  
རྒྱན་ཆ་གིས་བརྒྱན་ཏེ་ འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ དགའ་སྦྱིད་དང་ལྷན་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་  
ཨིན། དེ་མ་ཚད་ དེང་སང་ རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ འགྱུར་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ མི་སྡེའི་  
དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་གཏང་ཐབས་ལུ་ བཟོ་གྲུ་འཕུལ་ཁང་ཚུ་ཡང་ གོང་འཕེལ་འགྲོ་  
དང་འགྲོ་བཞིན་པ་ཡོད།

རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ལུན་བརྟན་གོང་འཕེལ་ཐོག་ལུ་གནས་དགོ་པ་ཅིན་ བཟོ་གྲུ་འཕུལ་ཁང་  
ལས་ རང་བཞིན་མཐའ་འཁོར་ ཉམས་སྤང་འབད་དགོ་པའི་གལ་ཚེ། རང་བཞིན་  
གྱིས་མངོས་པའི་ མཐའ་འཁོར་ཚུ་ རྒྱན་སྦྱོར་འབབ་སྟེ་བཞུག་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་  
ཇི་སྲིད་བསྐལ་པ་མ་སྟོང་གི་བར་དུ་ དགའ་སྦྱིད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་གནས་ཚུགས།

བཟོ་གྲུ་འཕུལ་ཁང་ ལེ་ཤ་གཞི་བརྩམས་འབད་བ་ཅིན་ དེ་ལས་འཐོན་པའི་བཅོག་རླང་  
གིས་ འགྲོ་བ་མི་དང་ སེམས་ཅན་གྱི་ཚེ་སྲོག་ལུ་ གནོད་པའི་ཁར་ གནམ་གཤིས་ཀྱི་  
ཚ་དྲོད་ཡང་ ཡར་འཕར་འགྲོ་སྟེ་ འབྲུང་བ་བཞི་ ཆ་སྟོ་མས་མ་རྒྱུགས་པ་ལས་ སའི་  
བརྩུད་ཉམས་ནི་དང་ མའི་འཇིགས་པ་ཡང་འབྲུང་ནི་འཁྲུག་ལ་སྟོན་པ་ཡོད།

རང་བཞིན་མཐའ་འཁོར་ལས་བྱུང་པའི་ བསེལ་བའི་རླང་གིས་ འགྲོ་བ་མི་དང་སེམས་  
ཅན་ག་རའི་ ཚེ་སྲོག་ལུ་ཕན་ཐོགས་ནི་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་ཀྱི་གཞི་རྟེན་ཡང་  
དེ་ཨིན་པ་ལས་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་ འོ་རྩུ་རྩུ་མོ་ཆེ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན་ཟེར་ལུ་ནི་ཨིན།

**དཔེ་༡ལ། རྣང་འབྲེན་མ་འབད་དེ་འཐི་ཐངས།**

༣ རང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ རང་བཞིན་གྱིས་ཕྱག་པའི་མཐའ་  
འཁོར་ཚུ་ ག་ནི་བ་ཉམས་དགའ་ཉོག་ཉོ་འབད་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ མཐའ་  
འཁོར་མངོས་པའི་ རྒྱན་ཆ་གིས་བརྒྱན་ཏེ་ འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ དགའ་སྦྱིད་དང་ལྷན་  
པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ དེང་སང་ རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ འགྱུར་བ་  
དང་འཁྲིལ་ཏེ་ མི་སྡེའི་དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་གཏང་ཐབས་ལུ་ བཟོ་གྲུ་འཕུལ་ཁང་  
ཚུ་ཡང་ གོང་འཕེལ་འགྲོ་དང་འགྲོ་བཞིན་པ་ཡོད།

རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ལུན་བརྟན་གོང་འཕེལ་ཐོག་ལུ་གནས་དགོ་པ་ཅིན་  
བཟོ་གྲུ་འཕུལ་ཁང་ལས་ རང་བཞིན་མཐའ་འཁོར་ ཉམས་སྤང་འབད་དགོ་པའི་  
གལ་ཚེ། རང་བཞིན་གྱིས་མངོས་པའི་ མཐའ་འཁོར་ཚུ་ རྒྱན་སྦྱོར་འབབ་སྟེ་བཞུག་  
པ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ཇི་སྲིད་བསྐལ་པ་མ་སྟོང་གི་བར་དུ་ དགའ་སྦྱིད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་  
གནས་ཚུགས།

བཟོ་གྲུ་འཕུལ་ཁང་ ལེ་ཤ་གཞི་བརྩམས་འབད་བ་ཅིན་ དེ་ལས་འཐོན་  
པའི་བཅོག་རླང་གིས་ འགྲོ་བ་མི་དང་ སེམས་ཅན་གྱི་ཚེ་སྲོག་ལུ་ གནོད་པའི་ཁར་  
གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཚ་དྲོད་ཡང་ ཡར་འཕར་འགྲོ་སྟེ་ འབྲུང་བ་བཞི་ ཆ་སྟོ་མས་མ་  
རྒྱུགས་པ་ལས་ སའི་བརྩུད་ཉམས་ནི་དང་ མའི་འཇིགས་པ་ཡང་འབྲུང་ནི་འཁྲུག་  
ལ་སྟོན་པ་ཡོད།

རང་བཞིན་མཐའ་འཁོར་ལས་བྱུང་པའི་ བསེལ་བའི་རླང་གིས་ འགྲོ་བ་  
མི་དང་སེམས་ཅན་ག་རའི་ ཚེ་སྲོག་ལུ་ཕན་ཐོགས་ནི་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་  
ཀྱི་གཞི་རྟེན་ཡང་ དེ་ཨིན་པ་ལས་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་ འོ་རྩུ་རྩུ་མོ་ཆེ་བཟུམ་  
ཅིག་ཨིན་ཟེར་ལུ་ནི་ཨིན།



ནང་འདྲེན་མ་འབད་བར་ བྲི་བའི་སྐབས་ དོན་མཚམས་གོང་འོག་གི་བར་ན་ གྲུལ་མེ་ ས་ལྟོང་བཞག་  
ཉེ་བྲི་དགོཔ་དང་། ནང་འདྲེན་འབད་དེ་བྲི་བའི་སྐབས་ དོན་མཚམས་ གོང་འོག་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ས་  
ལྟོང་མ་བཞག་ཅུང་བརྟམ་ཨིན།

ཚིག་མཚམས་བཅད་དེ་ འབྲི་བཅད་དེ་ཡང་ ཚིག་ག་ར་གཅིག་ཁར་སྐྱར་ཉེ་མེ་པར་ གོང་གི་འབྲི་ཚུམ་  
ཀྱི་དཔེ་ནང་ཡོད་དོ་བཟུམ་ ཁ་ལས་སྐབས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ ཚིག་གི་གཅད་མཚམས་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ བྲི་བའི་  
སྐབས་ལཱ་ གཅད་མཚམས་བཞག་ཉེ་བྲི་བའི་ཅིན་ ཉམ་གོ་བདེ་ནི་དང་ གོ་བ་ལཱ་གོ་བདེ་ཉེ་ག་ཉེ་འགྲུམ་  
ཨིན།

**འབྲི་ཚུལ་སྐབས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་མཛད་གནང་དགོས།**

འབྲི་ཚུལ་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་ནང་དོན་ཚུ་ ཉ་གོམ་ཚམ་འབད་ མ་བཞག་ པར་ཁོང་གི་རྒྱུད་ལུ་ སྐད་ཡིག་གི་ རིག་ཚུལ་བཞི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ ག་ཤམ་འཁོད་གྱི་ རྒྱུང་ལུ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འབབ་དགོས་ཨིན།

**བྲི་མི་འཛིན་ལུ་ རིག་ཚུལ་ཡར་རྒྱས་གྱི་དོན་ལུ།**

- ༡- སློབ་བཏང་འབྲི་ཚུལ་གྱི་ རོ་སློད་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ འབྲི་ལན་བྲི་མི།
- ༢- ཚོད་སྐྱེད་འབྲི་ཚུལ་དང་ རྒྱས་བཤད་འབྲི་ཚུལ་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་ལེགས་བཅོས་འབད་ཡི་ར་བྲི་མི།
- ༣- འབྲི་ཚུལ་གྱི་དཔེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ འབྲི་བ་འབྲི་ལན་བྲི་མི།
- ༤- འབྲི་ཚུལ་ནང་ལས་ཐོན་པའི་ མིང་ཚིག་ཡིག་སྟེབ་ཚུ་གི་ མཚུགས་ཕབ་དང་ རྫོང་ཚིག་བྲི་མི།
- ༥- འབྲི་ཚུལ་ནང་ལས་ཐོན་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ རྣམ་གྲངས་དང་འགལ་མིང་ཚུ་བྲི་མི།

**ལྷག་མི་འཛིན་ལུ་ ཡར་རྒྱས་གྱི་དོན་ལུ།**

- ༡- འབྲི་ཚུལ་གྱི་ རོ་སློད་དང་ དབྱེ་བ་ དཔེ་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་ ལྷག་མི།
- ༢- རང་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་བྲིས་ཡོད་པའི་འབྲི་ཚུལ་ཚུ་ དམངས་ཁར་ལྷག་མི།

**ཉན་སྐབས་གྱི་རིག་ཚུལ་ ཡར་རྒྱས་གྱི་དོན་ལུ།**

འབྲི་ཚུལ་གྱི་རོ་སློད་དང་ དབྱེ་བ་ དཔེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁར་ བག་ཐོག་ལས་ འབྲི་ལན་འབད་ནི་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ དགག་སྐྱབ་དང་ གསལ་བཤད་ སྐྱུན་འབྱུང་ དོགས་ སེལ་ བསམ་འཆར་བཤད་ནི་འཛིན་ བོ་སྐབས་གང་མང་བྱིན་དགོས་ཨིན།

**དབྱེ་ཞིབ།**

སློབ་ཚུལ་ཚུ་ འབྲི་ལྷག་ཉན་སྐབས་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ རྒྱུང་ལུ་མ་འདྲམ་ ལེ་ག་ཅིག་ འབད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ རྫོང་ལས་ སློབ་དཔོན་གིས་ ཉུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ སྐྱགས་ཐོ་ཚུ་བཞག་དགོ། དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་ཚུལ་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་འགྱོ་དོ་ཡོད་མེད་ འཕྲལ་འཕྲལ་ར་ བལྟ་དགོ། སློབ་ཚུལ་ཚུ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ འོང་པའི་ཉུས་ཚོད་འདི་ འཕྲོ་བརྒྱག་འགྲོམ་བཅུག་པར་ ཉིན་མ་གཅིག་བ་ཉིན་མ་གཅིག་ ཡར་བྲག་ བཟོ་ནི་འཛིན་ མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ སློབ་སྟོན་གནང་དགོས་ཨིན།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོན་ཚན་གཤམ་ལ།

ཨང་།	དོན་ཚན།	དབྱེ་བ།	ཚུམ་པ་པོ།	བརྗོད་དོན།
༡	གཞུགས་ཁམས་བདེ་བའི་ཟས་བཅུད།	ཚོད་གྲེང་།	བསམ་གཏུན་མཐར་ཕྱིན།	དགའ་སྤྱོད།
༢	རྩ་དང་རྩུབ་ལོ་ལྟོ་མི་སྤྱུལ།	རྒྱུ་བཤམ།	ཀྱུ་གསལ།	རང་བཞིན་གཏུངས།
༣	རང་དགའ་བའི་གཞུགས།	རྒྱུ་བཤམ།	ཚེ་དབང་དོ་རྩེ།	བཞུད་པ།
༤	ལྷན་འགྲུབ་འགན་ཁམས་རང་གི་ལག་པར།	ཚོད་གྲེང་།	བསམ་གཏུན་མཐར་ཕྱིན།	འཕྲོད་བཟུང།

སྟོན་ཐབས།

ཨང་།	དོན་ཚན།	དབྱེ་བ།	ཚུམ་པ་པོ།	བརྗོད་དོན།
༡	ལྷན་འགྲུབ་ཚོས་ཀྱི་ཁྱུངས་དོན།	རྒྱུ་བཤམ།	དྲག་ཤོས་ལྟུང་དོ་རྩེ།	ཚོས་ཀྱི་སྟོན།
༢	ཚོས་ཕྱི།	ཚོད་གྲེང་།	ཚོ་རིང་ཕྱུན་ཚུགས།	རྒྱུ་བཤམ།

གཞུགས་ཁམས་བདེ་བའི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་སློབ་ལཱ་སྟོན།

དབྱེ་བ།           ཚོད་གྲེང་།  
 ཚུམ་པ་པོ།       བསམ་གཏུན་མཐར་ཕྱིན།

ཁྱུངས་དོན།

གཞུགས་ཁམས་བདེ་བའི་ཟས་བཅུད། ཟེར་བའི་འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ ཚོད་གྲེང་དང་ཤ་གཏུས་ཀྱི་ཕན་གཞོན་ ཀྱི་སྟོན་ ཁྱུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་ དགག་སྐྱབས་འབད་དེ་ བཞུད་ཡོད་པའི་ལས། འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ ཤ་ འདི་ དེ་ལས་ལྷན་འགྲུབ་དགོ་པ་ཅིག་ཡིན་ན་ མེན་ན་ དེ་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ དགག་ཚིག་དང་ ལྷན་བྱེད་ཀྱི་

གྲུབ་ཚུགས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཚུ་དེ་ཡོད་པ་ལས་ རྩོད་གྲུང་འབྲི་ཚོམ་འབད་གདམ་ཁ་ རྒྱབ་ ཡོད་པ་ཡིན།

འབྲི་ཚོམ་འདི་ལུ་བཏུ་ཉེ་ སློབ་ལཱ་ཚུ་ལུ་ དཔུན་པ་གྲུང་དེ་གི་དུག་པ་ཡང་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ལས་ལས་ རྒྱུ་དུད་ཀྱི་དུག་པ་ ཡང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ཡང་ཡིན། གཞན་ཡང་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ལས་ ཚོམ་ པ་པོའི་མཉེ་ལཱ་གསུང་དང་ དེ་མེ་གྱི་མི་དེའི་མཉེ་ལཱ་གསུང་གི་ རྩལ་པར་ཚུ་ཉ་གོ་ཚུགས་པའི་ཁར་ གནས་ ཚད་དང་འཁྲིལ་བའི་ མིང་ཚིག་གསུང་འབྲེལ་ལུ་ཡང་ ཡན་ཐོགས་ཆེན་ལས་བརྟེན་ཏེ་ དོན་ཚན་ འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པ་ཡིན།

ལས་དོན།

- འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་གི་ དགག་ཚིག་དང་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་གྲུབ་ཚུགས་ཚུ་ ཅོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ལས་ མིང་དང་ བྱ་ཚིག་ རྩལ་ཚིག་ ལས་ཚིག་ལས་གསུང་པའི་ མིང་ཚིག་ གསུང་པ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- འབྲི་ཚོམ་འདི་ལས་ དེགས་བསྐྱེས་ཏེ་ འབྲི་ཚོམ་གཞན་ཡང་ཅོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- མི་དང་མི་གིས་བར་ན་ དགག་སྐྱབ་ཀྱི་ཚོད་པ་རྒྱབ་ཡིན་པས་ག? ཡང་ན་ཚོམ་པ་པོའི་མཉེ་ ལཱ་གསུང་ལུ་གཞི་བཞག་ཏེ་ རྩོད་གྲུང་འབྲི་ཚོམ་ཡིན་པས་ག? དེ་དཔུན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- རྩོད་གྲུང་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ རྩལ་ནམ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- འབྲི་ཚོམ་ དོན་མཚམས་འབད་ ཚད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ གསུང་ཚོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- རྩོད་གྲུང་འབྲི་ཚོམ་ བྲི་དེའི་ རང་ག་ཤེས་ཚུ་ ཚུགས་དགོ།

**སློབ་ལྟུགས།**

**རིག་ཕལ། (ཉལ་ནི་ ཟན་ནི་ ཟློན་ནི་) རིག་ཕྱོད་སུ་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ)**

- སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ བན་དོན་ལཱ་ལྟེ་ལྟེ་དོན་ལུ་ རོགས་ཀྱིས་ཉལ་པ་ད་ ག་ཅེ་སྡེ་ཟན་དགོ་པ་ཡིན་ན་ ཟན་ནི་ལུ་རིག་ཕལ་ཕྱོད་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་དེ་བ་ནང་གི་འབྲི་ཚུ་མ་འདི་ དང་པ་ར་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྫོང་སྐྱོད་དང་གཅེད་མཚམས་དག་ཉེ་གཉེ་འབད་ ཉལ་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་ཕྱག་ལོང་ར་ སེ་ལེ་བཞིན་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉལ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ མིག་ཉལ་མ་གོ་མ་ ག་ཅི་བཟུམ་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ རོགས་ཉེ་བཅུག་དགོ། རོགས་ཉེ་ཡོད་མི་འདི་ རྩལ་ཤིང་གྲ་བཀོད་དེ་ འདི་ལེ་གོ་དོན་ སློབ་ཕྱག་གཞན་མི་གིས་ ཤེས་ག་མི་ཤེས་དྲིས་ཡི་ར་ གོ་དོན་ཟློན་ཉེ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཕལ། (ཟློན་ནི་ ཉལ་ནི་) རིག་ཕྱོད་སུ་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལཱ་ལྟེ་)**

- འབྲི་ཚུ་མ་འདི་ མགུ་ལས་མར་ དོན་མཚམས་ཅེ་ སློབ་ཕྱག་སྟོར་རྒྱབ་འབད་ ཉལ་བཅུག་ཉེ་ དོན་མཚམས་ཅེ་བཞིན་ནང་ གཞན་དོན་ག་ཅི་ར་བཀོད་ཉུག་ག་གོ་བལྟར་འབད་ མཇུག་ལུ་ ཉེ་པ་ད་ འབྲི་ཚུ་མ་འདི་ གཞན་དོན་ག་ཅི་ལོ་ ག་ཅི་ལོ་སྟོར་ལས་ཡིན་པས། འདི་ནང་ ལམ་ད་ རྩལ་འབད་དགོ་པ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ འདི་ལཱ་འབད་ནི།

**རིག་ཕལ། (ཟན་སྐབ་) རིག་ཕྱོད་སུ་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད།)**

- འབྲི་ཚུ་མ་འདི་ དབྱེ་བ་ག་ཅི་ལེ་ནང་ཚུད་པ་ཡིན་ན་དང་། དབྱེ་བ་འདི་ནང་ཚུད་དགོ་པ་ལེ་ལྷངས་ དོན་དབྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག། དེ་ལས་ འབྲི་ཚུ་མ་གྱི་ རོ་སྐྱོད་དང་ བར་གྱི་གཞན་དོན་

མཚུགས་པ་དུ་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་ཤིམ་སྐྱོན་གྱི་ དཔེ་སྐྱོན་ལམ་སྟོན་གྱི་ ཚོམ་པ་པོའི་ མཚོ་ལྷགས་  
དང་ འབྲི་བཅངས་ཚུ་ ཏུ་གོ་བཅུག་དགོ་པ་ཡིན།

**སྐྱོན་ལམ་ (ཉམ་ནི་ ཉམ་ནི) སྐྱོན་ལམ་དཔེ་སྐྱོན་ (དཔེ་དཔྱད།)**

༤. སློབ་དཔོན་ནང་ཡོད་མི་འབྲི་ཚོམ་ ལེགས་ཤོམ་ཡིན་ཟེ་བའི་ དབང་ལུ་བརྟུང་གྱི་བཞག་ནི་  
མཚོ་པར། སློབ་དཔོན་ནང་ཡོད་མི་ འབྲི་ཚོམ་འདི་གྲག་གཞི་བཞག་ཞིན་ན་ སློབ་ཕུག་རང་རང་  
སོ་སོ་ལུ་ ཚུད་རའི་ལ་ཐུག་ལམ་འབད་བཅིན་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ལུ་བརྟུང་མ་བརྟུང་ག་ཅི་ར་  
འདུག་གོ་? བརྟུང་ན་ བརྟུང་པའི་ཚུངས་དང་ མ་བརྟུང་ན་ མ་བརྟུང་པའི་ དཔེ་སྐྱོན་  
བཅུག་གྱི་ ཚུངས་བཞོད་བཅུག་དགོ།

**སྐྱོན་ལམ་ (ཉམ་ནི་ སྐྱོན་) སྐྱོན་ལམ་དཔེ་སྐྱོན་ (དཔེ་དཔྱད།)**

༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ དོན་ཚན་གདམ་ལ་ཀུ་བཞིན་མ་ལམ་ དག་གཞིག་དང་ སློབ་ཐོན་གྱི་ཚིག་ཚུ་  
བཞོད་དེ་ འབྲི་ཚོམ་སྐྱོན་གྱི་སྐྱོད་བཅུག་དགོ། འདི་ཡང་ དུས་ལྡན་ཐུང་གྱི་ཅིག་གི་ནང་ལུ་  
སྐྱོན་མཚོ་པར་ སྐྱོན་སློབ་སྐྱོད་ནང་བཞོད་མི་དང་འཁྲུག་ཏུ་ འཚར་གཞི་ལམ་འགོ་བཅུགས་  
ཏུ་ ཚུན་དག་ཚུན་ཚེད་གྱི་བར་ན་ སྐྱོན་ལམ་བཞིན་དུ་སྐྱོན་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་  
ལེ་བཅུ་དང་ ཡུན་གྱི་སྐྱོན་ལམ་དང་བཅས་ དཔེ་སྐྱོན་ལམ་སྟོན་ལམ་ དཔེ་སྐྱོན་ནང་བཞག་  
བཅུག་ནི་དང་ བཅོ་ལ་ཀུ་བཞིན་མི་ལེ་བཅུ་དང་སྐྱོན་ལམ་ཚུ་ ལམ་ལོ་ཚུ་གིས་ཞིབ་འཇུག་འབད་མ་  
འབད་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཏུ་དགོ།

**སྐྱོན་ལམ་ (ཉམ་ནི་ སྐྱོན་) སྐྱོན་ལམ་དཔེ་སྐྱོན་ (དཔེ་ཞིབ།)**

6. སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ཡོད་པ་ལི་ གྲུན་གསལ་ལུ་དང་དུས་དེམ་ཚུ་ནང་ལུ་ རྩོད་གྲེང་གི་ རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་འབྲེག་  
 མི་ཚུ་ ཞིབ་འཇུག་ལུ་འབད་བཅུག་ཏུ་ རྩོད་གྲེང་གི་འབྲེག་ཚུ་མ་གཞི་སྤྱོད་ལུ་ག་དེ་སློབ་ ཚུན་པ་ཨིན་ན་  
 དེ་གི་ཁྲུངས་ དམངས་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ། འདི་ཚུ་འཛོག་གུ་བཞུགས་ལས་ རང་སོའི་  
 དཔེ་སྟོན་ནང་བསྟུན་ལེན་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཡུལ། སྤྱི་ཞི། རིག་ལྟོ་བས། (ལཱ་གཞུང་། དཔྱད་པུས།)**

༧. འབྲེག་ཚུ་མ་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ གོ་བུ་ག་དེ་སློབ་ལེན་ཡོད་པ་ དཔྱད་པུས་ག་དེ་སློབ་ དཔྱད་ཚུགས་ཅིག་  
 དེ་ནང་ལས་ ག་ཅི་རྟུག་ཅིག་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བྲི་བཅུག་ནི་འདོད་ལུ་ སློབ་དཔོན་ནང་བཞེད་  
 ཡོད་པ་ལི་དྲི་བ་ཚུ་བྲི་ནི་དང་། ཡང་ན་ དྲི་བ་བཞུགས་ལུ་འཇུག་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་བཟོ་ཞིན་མ་  
 ལས་ བྲི་མ་ལུ་ཚུ་བྲི་ནི་དེ་ དྲི་བ་ལྟུང་མའི་ནང་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་ སྤྱི་ཞི་ལུ་འབྲེག་ ཡང་  
 རྒྱས་འགྲོ་བཅུག་དགོ།

**རྩ་དང་ཚུ་ནང་སྡོད་མི་སྤྱི་ལུ་གི་སློབ་ལུ་ལམ་སྟོན།**

འཇུག་ཁྲུངས། གྲུན་གསལ་ལུ་ལས།

དཔྱད་པ། རྒྱས་བཞུགས།

**ཁྲུངས་དོན།**

འབྲེག་ཚུ་མ་གྱི་དོན་ཚན་ རྩ་དང་ཚུ་ནང་འཇུག་མཁས་ལོ་དེ་མི་སྤྱི་ལུ་གི་གཞན་ཁྲུངས་ ཟེར་མི་འདི་ གྲུན་གསལ་  
 གི་ནང་ལས་ བཞེད་ཏུ་བཅུགས་བཅུགས་པ་ཨིན། བཅུགས་དགོ་པ་ལི་དགོས་པ་དེ་ཡང་ རྩོད་འདི་གི་

གནད་ཁྲུངས་དང་འཁྲིལ་མ་དུ་ སྤྱུལ་གྱི་སྐོར་ལས་ རང་བཞིན་དང་ འཕྲོད་ཀྱི་མ་ གཤེགས་ལྟགས་ཚུ་ཕྱ་  
ཞིང་ཕྱ་བ་ ལ་གསལ་ལ་འབད་ བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱས་བཤད་འབྲི་ཚུ་མ་གྱི་གསལ་བུ་བཅུགས་ཡོད། དེ་  
མ་ཚད་ ང་བཅས་སའི་སློབ་ཕྱག་ཚུ་གི་རྒྱ་ལུ་ གནད་ཁྲུངས་ཚུ་མ་ཐོལ་ཡིན་འབད་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་  
ཞིབ་འཚུལ་འབད་ནི་གི་ སིག་ཚུ་ལུ་འབྲེལ་དེ་གི་ དགོས་པ་ཡོད་པ་ལས་ བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

ལས་དོན།

- ❖ འབྲི་ཚུ་མ་འདི་ནང་ ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ ལེ་བུ་དང་སྐྱགས་ཏེ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ❖ རྒྱས་བཤད་འབྲི་ཚུ་མ་གྱི་ རྒྱ་ལུ་མ་འཁྲིལ་འབྲི་ཚུ་གསལ་དགོ།
- ❖ དཔེ་འདི་ལས་སིག་བསྐྱེས་ཏེ་ རང་བྱོབས་ཀྱིས་འབད་ རྒྱས་བཤད་འབྲི་ཚུ་མ་ གསར་ཚུ་མ་འབད་  
ཚུགས་དགོ།

སྐད་ཡིག་སིག་ཚུ་ལུ་ = འབྲི་ལྷན་ཉན་སྐབ། སིག་བྱོབས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ།)

༡. འབྲི་ཚུ་མ་འདི་ ཚ་དང་ཡང་ན་ ཡ་འབད་ སྐད་མ་བརྟེན་པར་ ལྷན་བཅུག་ནི་ དེ་ལས་  
འབྲི་ཚུ་མ་ནང་གི་ བཅུད་དོན་གཅི་ཡིན་ན་ དག་པའི་ལུ་སྐབ་བཅུག་ནི་ དེ་ལས་ སློབ་  
ཕྱག་དག་པའི་ལུ་ སྐོར་རྒྱུ་འབད་ ཡར་ལོང་ཏེ་ དོན་མཚམས་སེ་ལྷན་བཅུག་ནི་ དོན་  
མཚམས་སེ་ལྷན་ཚུ་མ་མ་དུ་ དེ་ནང་ མིང་ཚིག་གསར་པ་དང་ ཏཱ་མ་གོ་མ་སེ་ཡོད་པའི་ལུ་ བྱང་  
ཤིང་གྲུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་གོ་བ་བཤད་བྱིན་ནི་ དོན་མཚམས་སེ་ལྷན་ཚུ་མ་མ་དུ་ འདི་གིས་  
གོ་བརྟེན་གཅི་སློབ་པ་ཡིན་ན་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་ གན་མ་འབྲུ་འབད་ཡི་ས་ སྐབ་བཅུག་ནི་ མ་  
ཤེས་པའི་ན་ སློབ་ཕྱག་ཤེས་མི་གཞན་གྱིས་ སྐབ་བཅུག་ཏེ་ དོན་མཚམས་ག་སའི་ གོ་དོན་  
ཏཱ་གོ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ། མཐའ་བཅུག་ལུ་ འབྲི་ཚུ་མ་འདི་གིས་ བཅུད་དོན་གཅི་བརྟེན་མ་



ཡིན་ན་སྤྲོད་མཁུ་དགོ། དེ་ལས་ མིང་ཚིག་ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ གོ་དོན་བྲིས་འབག་  
འོང་བཅུག་ནི་འི་ ཁྱིམ་ལཱ་ཅིག་བྱིན་ཏེ་ མཇུག་བཟུ་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུ་ = འབྲི་ཉུག་ཉན་སྤྲོད་ རིག་ལྟོ་བས་ = དབྱེ་ཞིབ།

༢. རྟེན་མ་༡༠ གྱི་རིང་ལུ་ རྒྱལ་བཤད་འབྲི་ཅོམ་གྱི་ གོ་དོན་དང་ རྒྱད་ནམ་ཚུ་ འདྲི་ལན་ཐོག་  
ལས་བསྐྱུ་ཞིབ་འབད། དེ་ལས་ རྒྱད་ནམ་ཚུ་ མེས་ལས་བཞག་བཅུག་ཏེ་ འབྲི་ཅོམ་  
འདི་ རྒྱལ་བཤད་འབྲི་ཅོམ་ཡིན་མེད་མེད་ བཟུ་ནི་འི་དོན་ལུ་ འབྲི་ཅོམ་འདི་ རྟེན་མ་༥ གི་  
རིང་ལུ་ སློབ་ཡུག་འོང་འབྲི་ཅོམ་ལུ་ ཉུག་བཅུག། དེ་འི་སྐབས་ ལམ་ལུ་ཤོམ་འབད་ ཉུག་དོ་  
ཡོད་མེད་དབྱེ་ཞིབ་དང་རྒྱལ་བཤད་འབད་དགོ།

ག་ར་གིས་ཉུག་ཚུ་མེད་ན་ རྟེན་མ་ ༡༥ དེ་ཅིག་གི་རིང་ ཚེ་འབད་ཅུང་ རྟེན་མ་འབད་ཅུང་  
སློབ་ཡུག་འོང་འབྲི་ཅོམ་ལུ་ འབྲི་ཅོམ་འདི་ རྒྱལ་བཤད་འབྲི་ཅོམ་གྱི་གྲངས་ལུ་ ཚུན་ནི་  
ཡིན་མས་ག་ མེད་མས་ག་ རྒྱུ་འབད་དང་སྤྲོད་ཏེ་ བསམ་འཚུ་མེད་མེད་འབད་བཅུག།

དེ་ལས་སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྟེན་མ་༡༥ དེ་ཅིག་གི་རིང་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ ག་དེ་སྤྲོད་དང་ ལས་  
སྤངས་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ འབྲི་ཅོམ་འདི་ རྒྱལ་བཤད་ཡིན་མེད་ཀྱི་བསམ་འཚུ་དང་། འབྲི་  
ཅོམ་འདི་ནང་ རོ་སྤོད་དང་ བས་གྱི་གནད་དོན་ མཇུག་བཟུ་ཚུ་ ག་དེ་སྤྲོད་དང་ ཚུན་ཡོད་ག་?  
དེ་ནང་ལུ་ རྒྱལ་དང་འབྲེལ་བའི་ནང་དོན་ཚུ་དེ་གོ་པ་ཚུ་ འོས་འབབ་འདུ་མེད་འབད་ཡོད་མེད་  
དང་། འབྲི་ཅོམ་འདི་འི་ ལམ་ལུ་ཤོམ་དང་ ཉེས་པའི་ཚུ་ ག་དེ་སྤྲོད་འདུག་ག་ དམངས་  
ལས་སྤྲོད་ཀྱི་སྐབས་བྱིན་དགོ། དེ་འི་སྐབས་ ཉུག་ཐུ་འབྲི་ ཤེས་མི་དང་སྤོངས་པ་ཡོད་མི་

ཚུ་གིས་ས་ སྤང་བཅུག་ནི་མེད་པ་ས་ གོ་སྐབས་སུ་ལུ་ཏེ་ སྤང་ནི་འི་ནང་ འོགས་གྲུབ་ཞན་ལུ་  
 ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་སྐྱོད་ཐོག་ལས་ གོ་སྐབས་མང་ལུ་བྱིན་ཏེ་ རྒྱུང་བ་ཚུ་ད་བཅུག་དགོ།  
 མཇུག་ས་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་མཇུག་ལུ་ཡོད་པ་འི་ དྲི་བ་ཚུ་དང་ ཡང་ན་ སློབ་དཔོན་སང་གིས་ དྲི་  
 བ་ཚུ་བཟོ་བྱེད་ལས་ འབྲི་ཚོམ་བསྐྱེད་པ་ཞིབ་དང་འབྲེལ་བ་འི་ ལྷིམ་ལུ་ཅིག་བྱིན་ཏེ་ འབྲི་མ་  
 ལུ་མའི་ནང་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་ཚུ་བྱིན་དགོ།

**སྐད་ཡིག་སྲིལ་ལུ་ = འབྲི་ལྷན་འབྲེལ་སྤྱོད་ལུ་ = གཅིག་བསྐྱེད་ལུ།**

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱུ་བཟུལ་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ དཔེ་དག་པ་ཅིག་འཚོལ་འབྲེལ་ལུ་ ལུ་ལུ་  
 སློབ་དཔོན་སང་གིས་ལྷན་ ལུ་ལུ་ཅིག་ སློབ་ལུ་ཞིབ་ལུ་ ལྷན་བཅུག་ཏེ་ འབྲི་བཅུངས་ཚུ་  
 རོས་འཛིན་འབད་བཅུག་དགོ།

དེ་ལས་ ག་ས་གཅིག་ལུ་འབད་ རྒྱུ་བཟུལ་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ནི་འི་ གནད་དོན་ཅིག་ གནམ་འབྲུ་  
 འབད་དེ་ འདི་འི་ཐོག་ལུ་ རོ་སྤོད་ བས་གྱི་གནད་དོན་ མཇུག་བསྐྱེད་ལུ་མ་ལུ་ ལྷན་ཞུ་  
 དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ག་ཅི་ས་བཅུགས་ཏེ་བྲི་ནི་ཡིན་ནའི་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་ནི་འི་ འཆར་གཞི་ཅིག་  
 བསྐྱེད་གྲོས་འབད་ནི།

དམངས་ཁར་བསྐྱེད་གྲོས་འབད་ཡོད་པ་འི་ འཆར་གཞི་ལུ་ གཞི་བཞག་ཏེ་ རང་ས་སོ་སོ་  
 གིས་ཡང་ གནད་དོན་འི་ གནམ་འབྲུ་འབད་བཅུག་ཏེ་ འདི་འི་ཐོག་ལུ་ དང་པ་འཆར་གཞི་  
 བཟོ། གཉིས་པ་ འཆར་གཞི་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ཟིན་བྲིས་དང་པ་དང་གཉིས་པ་ཚུ་ བཟོ་བྱེད་

ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱལ་སྐོལ་ཚུ་ལབ་དེ་ མཐའ་མཚུག་ལཱ་ རྒྱལ་བཤད་ལཱ་ལོ་མེ་  
ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ སློབ་ཁྲིམས་པ་བཟོ་དགོ།

ལཱ་ལོ་མེ་དཔྱེ་ཞིབ་ལབ་དེ་བའི་སྐབས་ ལཱ་ལོ་མེ་གྱི་ལཱ་བཞུགས་དང་ ལྷན་ཞུ་དང་ལཱ་ལོ་ལཱ་ཉེ་  
ཡོད་མེད། དེ་ལས་ ལཱ་བཞུགས་ལཱ་ལོ་མེ་ ཚུ་ལཱ་མཐུན་ཡོད་མེད་ཚུ་གི་ཐོག་ལཱ་ ལེགས་བཅོས་  
ལབ་དེ་ཡི་ས་ ཐེངས་ ༢ དང་ ༢ ཅམ་སེ་སློབ་ལཱ་ལོ་ མཐའ་མཚུག་ལཱ་ ལཱ་བཞུགས་ལཱ་  
སྐྱེགས་ཚུ་ རུས་ལཱ་ལོ་མེ་བཟོ་དང་ ལྷན་ལཱ་ལོ་མེ་གྱི་ ལཱ་ལོ་མེ་ལོ་མེ་ལོ་མེ་ལོ་མེ་  
བཟོ་དགོ།

### རང་དགའ་བའི་གཡུས་ཀྱི་སློབ་ལམ་སྟོན།

བསུ་སྐྱོན་ལ། ཚེ་དབང་དོ་ཇེ།

དཔེ་བུ། རྒྱལ་བཤད།

ལུངས་དོན།

འབྲི་ཚོམ་འདི་གནམ་ལ་རྒྱལ་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཡང་འབྲི་ཚོམ་འདི་གི་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་མིག་མཚོང་ལུག་གཟུང་གི་ལུག་ལེན་ནང་ཡོད་ཀྱི་དེ་གིས་སློབ་ལུག་ཚུ་གིས་རང་སེའི་མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ལུ་གཞི་རྩེ་གི་ཐོག་ལས་ལུག་ལེན་འབྲེལ་བའི་དགོས་པ་ཡོད་ཀྱི་དེ་གིས་ཡིན། འདི་གིས་མ་ཚད་འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་བཞག་ཡོད་མི་དཔེ་དང་དཔེ་ཚན་ཚུ་ཡང་གཞི་འཇམ་འཇམ་འབད་བཞག་ཡོད་ཀྱི་འདི་གིས་སློབ་ལུག་ཚུ་གིས་དཔེ་འཇམ་རྩྭ་རྩྭ་འབད་ལེན་ཚུ་གས་ཀྱི་དགོས་པ་ཚུ་ཡོད་པ་ལས་ཡིན།

### ལས་དོན།

- སློབ་ལུག་ཚུ་གིས་རྒྱལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ལུངས་ཚུ་ཉ་གོ་ཚུ་གས་དགོ།
- འབྲི་ཚོམ་འདི་ལུ་བཏ་ཉེ་དཔེ་དོན་སྐྱེགས་ཐངས་དང་ཚིག་གཞི་བཅུགས་ཐངས་ཚུ་ལུག་ལེན་འབྲེལ་བའི་དགོས་པ་དགོ།
- རྒྱལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་གྱི་དཔེ་ལུ་གཞི་ཚུ་དུ་ཚུ་གས་དགོ།

### སློབ་ལམ་སྟོན།

དུག་ལུ། (ཉུག་ནི) དུག་ལྷོ་བས་དཔེ་དམ། (གོ་བ་)

༡. སློབ་དཔོན་ནང་ལཱ་ཡོད་མི་འབྲི་ཚེ་འདྲི་ རྟོ་མ་མ་ ༣༠ རེ་ཅིག་གི་རིང་ཉུག་བཅུག་ཞིན་མ་ལམ་  
ཉུ་མ་གོ་མི་མིང་ཚིག་ཚུ་ རོགས་དཔྱད་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཕུལ། (ཉུག་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་ ལག་ལཱ་ནི་)

༢. སློབ་ཁང་ནང་ ག་ར་གིས་གོ་མ་འབད་ སློབ་ཡུག་རེ་རེ་བཞིན་ལཱ་ རྟོ་མ་སོར་ཡི་སོར་ཡི་ ག་  
ར་ལཱ་ ཉུག་བཅུག་དགོ། རེ་གི་སྐབས་ལཱ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྫོང་རྒྱ་དང་ཚིག་མཚམས་གཅད་  
བངས་ཚུ་ ག་དེ་སྐྱེ་བཏུ་ནི་ཨིན་ན་ དབྱེ་ཚད་ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་འབད་དགོ།

རིག་ཕུལ། (ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་ ལག་ལཱ་ནི་)

༣. ཡིག་སྟེབ་རྒྱུང་ནི་གི་དོན་ལཱ་ ཡིག་སྟེབ་ཀྱི་འགྲན་ལུ་རེ་འབད་བཅུག་དགོཔ་དང་ མིང་དང་  
བྲེ་ཚིག་ ལྷན་ཚིག་ཚུ་ལོགས་ལུ་འབད་བཏོན་ཞིན་མ་ལམ་ མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་ལག་ལཱ་འབྲེ་  
བཅུག་སྟེ་ འབྲི་ཚེ་ བྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཕུལ། (ཉུག་ནི་ ) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

༤. དོན་ཚན་ འདི་གུ་ར་ སློབ་ཡུག་ཁོང་ར་ བརྟམ་མ་བརྟམ་སྟོར་ལམ་ བསམ་འཚར་ཉེང་སྐུལ་  
བཅུགས་བཅུག་སྟེ་ འབྲི་ཚེ་བྲི་བཅུག་ནི། འདི་གི་སྐབས་ལཱ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡིག་སྟེབ་  
དང་ རྫོང་རྒྱ་གི་སྟོར་ལམ་ བོགས་རམ་འབད་བྱིན་དགོ། མིང་ཚིག་ལཱ་ལག་ཚུ་ ཚིག་  
མཚན་ལག་ལཱ་འབྲེ་བཅུག་སྟེ་ མིང་ཚིག་ཚུ་རྒྱུང་བ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཕུལ། (ཉུག་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་ དབྱེ་དཔྱད་ གཅིག་བསྟུས་)

༥. སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ འབྲི་ཚོམ་འདྲི་ཉམས་བཅུག་ཞེ་ནམ་ལུས་ ལྷན་ཉམ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ སློབ་ཡོད་  
 མེད་དང་ རྩི་འདྲི་ཚུ་ བརྒྱུ་དང་མ་བརྒྱུ་ འབྲི་སྟོན་གང་ཡོད་ བརྒྱུ་མེད་འབད་དེ་  
 སློབ་ཡུག་དམངས་ལུ་ ལྷན་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་འདྲི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་འདྲི་ གོ་ས་  
 བརྒྱུ་འགོ་འདྲེ་ལ་དང་ ཡན་གོ་གས་འབད་མི་ཅིག་འབད་ཡོད་དེ་ གོ་ས་བརྒྱུ་འདྲི་ ཡན་ལུས་  
 དང་སློབ་ཡོད་མ་ཅིག་བཟོ་དགོ།

**ནད་རིགས་བཀག་ཐབས་འདི་ རང་གི་ལག་པར་གྱི་སློབ་ལུ་ལམ་སྟོན།**

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ་= འབྲི་ཉམས་ཉམས་ལུ་ རིག་ལོ་བས་= གོ་ས་ དེ་ཉམས་ལུ།

༡. འབྲི་ཚོམ་འདྲི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལོགས་ཤོམ་འབད་ཉམས་ཞེ་ནམ་ལུས་ མིང་ཚིག་གསར་པ་དང་ ཉ་  
 མ་གོ་མི་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་ ལོགས་ལུ་བརྟེན་བཅུག་ཏེ་ དེ་འདྲི་འདྲི་སྐབས་ལྷོད།  
 འབྲི་ཚོམ་འདྲི་ ལུ་ལོ་ཆ་འབད་ སྐར་མ་༡༥ གི་རིང་ཉམས་ཏེ་ དེ་ཉམས་ལུས་ དྲི་བ་༥ རེ་བཟོ་ཏེ་  
 རང་སེའི་ འབྲི་དེ་བ་ཉམས་བཅུག། དེ་ལུས་ ཆ་སེའི་ཞེ་ནམ་ལུས་ རང་གིས་སློབ་ཡོད་པའི་དྲི་བ་འདྲི་  
 རང་གི་ཆ་གསར་པ་འདྲི་ལུ་ བཀོད་དེ་ ལུ་སྐབས་ཚུ་གས་མི་ཚུ་གས་བཏུ་ནི་དང་། ཆ་གསར་པ་གིས་  
 སློབ་ཡོད་པའི་དྲི་བ་འདྲི་ལུ་ ལུ་སྐབས་ སྐབས་ཚུ་གས་མི་ཚུ་གས་བཏུ་ནི་འདྲི་ འདྲི་ལུ་འགོ་འདྲེ་  
 འབད་ དེ་འདྲི་སྐབས་ ལུ་སྐབས་ཤོམ་པ་དང་ འདྲི་ལུ་འཛུལ་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་  
 བཅོམ་ལུ་བཟོ་ཏེ་ལྷོད་དགོ།

**སློབ་ལུ།**

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ་= ཉམས་ལུ་དང་སྐབས་ རིག་ལོ་བས་= དེ་ཉམས་ལུ།

༢. རྩོད་གྲེང་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ རྒྱ་ནམ་དང་ སྤྱི་འབྲུང་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ རོ་སྟོན་ བར་གྱི་གནད་དོན་  
 མཚུགས་སུ་འབྲི་ཐངས་ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད། དེ་ལས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ རྩོད་གྲེང་འབྲི་ཚོམ་ནང་  
 ཚུན་པས་ག་ མི་ཚུན་པས་ག་ དཔྱེད་ཕུད་འབད་བཅུག། དེ་ནང་ལཱ་ དགག་སྐྱབ་གྱི་དོན་ཚན་ག་ཅི་  
 འདུག་ག་? བདེ་ལུངས་དང་སྐྱབ་བྱེད་ཚུ་ ག་དེ་སྐྱེ་བཀོད་ལུག་ག་ རོ་སྟོན་འབད་བཅུག།  
 ལཱ་ལོ་གིས་ དོན་ཚན་ག་ཅིག་ ག་དམ་ལ་རྒྱབ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ག་ར་ག་ཅིག་ལ་འབད་ རོ་སྟོན་  
 དང་བར་གྱི་གནད་དོན་ མཚུགས་སུ་ཚུ་ནང་ དགག་སྐྱབ་ཚིག་ཚུ་ ག་དེ་སྐྱེ་བཀོད་དེ་བྲི་ནི་ལོ་ནི་ན་  
 འཚར་ག་ཞི་བཤམས་ཏེ་ འབྲི་ཚོམ་བྲི་ནི་གི་སྐྱབ་བ་འབད།

སློབ་ལཱ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ་= འབྲི་ལྷན་ཏུན་སྐབ།

རིག་ལྟོ་བས་= ལཱ་ལོ་ལྷན་ག་ཅིག་བཟུམ།

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྩོད་གྲེང་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ དཔེ་མ་འདུལ་ དག་པ་ཅིག་ འཚོ་ལཱ་འབག་འོངས་ཏེ་  
 སློབ་ཡུག་ཚུ་ལཱ་ དམངས་ལས་ལྷན་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ རོ་སྟོན་གྱི་ལཱ་ག་ཅིག་གྱིས་ དགག་སྐྱབ་ག་དེ་  
 སྐྱེ་བཀོད་དེ་བྲི་ལུག་ག་ དཔྱེད་ཕུད་འབད་བཅུག། དེ་ལས་ འབྲི་ཚོམ་དེ་ཚུ་ལཱ་ ག་ཞི་བཅུག་ཏེ་  
 སློབ་ཡུག་འོང་ས་གིས་ཡང་ རྩོད་གྲེང་འབྲི་ཚོམ་འདི་ བྲི་བཅུག་དགོ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲི་ཚོམ་དེ་  
 ཚུ་ ཟློན་ཟློན་དང་པ་དང་ ག་ཏུ་ལཱ་ལས་ལཱ་ཚུ་ལཱ་ ལཱ་གས་བཅོས་དང་ལུན་དག་འབད་བྱིན་ཚར་  
 བའི་ལཱ་ལཱ་ ལཱ་གས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་ དམངས་ལས་ལྷན་བཅུག་ཏེ་ རྩོད་གྲེང་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ གོ་  
 དོན་དང་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ ག་ར་གིས་ ལཱ་གས་ཤོམ་འབད་ཏེ་གོ་བཅུག་དགོ།

# སློབ་ཁྲིམས་



### སྐྱུན་ཚོམ་གྱི་སྤྱིར་བཏང་ངོ་སྟོན།

སྐྱུན་ཚོམ་འདི་ ཚོམ་རིག་གི་ནང་གསལ་ མཁའ་པའི་བྱ་བ་ འཆད་ཚེད་ཚོམ་གསུམ་གྱི་སྤྱི་ལས་ ཚོམ་  
 པ་འདི་ཡིན། སྐྱུན་ཚོམ་འདི་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ཚུ་ནང་ལས་འབད་བ་ཅིན་ སྐྱུན་པ་ཟེར་མི་འདི་  
 ཡིན། སྐྱུན་པ་ལཱ་ ལུས་ རྒྱ་ རྒྱུ་སེལ་ཟེར་ བཟོད་དོན་གྱི་དབྱེ་བ་གསུམ་འབད་ཡོད། དེ་གསུམ་  
 ལས་ དང་པ་ སྐྱུན་པ་གི་ལུས་ཟེར་མི་འདི་ རང་གི་སེམས་ལ་ལས་ ད་གིས་ ཚིག་འཁྱིལ་བཟུམ་ཅིག་  
 བཤད་དགོ་པས་ཟེར་ མནོ་མི་ བཟོད་དོན་འདི་ལཱ་ གོ་ནི་དང་། གཉིས་པ་ སྐྱུན་པ་གི་རྒྱ་ ཟེར་མི་  
 འདི་ བཟོད་བྱའི་དོན་འདི་ བཤད་མི་དོན་ལཱ་ ཚིག་བཤད་བཅས་ཀྱི་ནམ་འབྲུང་ ག་ནི་བ་ བྱ་ཚེ་དང་  
 ལུས་སུམ་ཚིགས་རྟོག་རྟོ་བཟོ་མི་ ཚིག་གི་མཛེས་ཆ་ཚུ་ལཱ་ རྒྱ་ཟེར་སྤང་ཡིན། དེ་ཡང་ དཔེ་འབད་  
 བ་ཅིན་ སྐྱུན་པ་གི་ལུས་ཟེར་མི་འདི་ རང་གི་གཟུགས་བཟུམ་ཅིག་དང་ སྐྱུན་པ་གི་རྒྱ་ཟེར་མི་འདི་  
 གཟུགས་བྱ་ཚེ་མཐོང་དོན་ལཱ་ བརྟགས་དགོ་པའི་ རྒྱ་ཆ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན། གསུམ་པ་ རྒྱུ་  
 སེལ་ཟེར་མི་འདི་ ཚོམ་རྒྱལ་ལཱ་ བརྟམ་དང་མ་བརྟམ་གྱི་ ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྟོར་ལས་ བཤད་དོ་ཡོད་  
 མི་ལཱ་གོ་ཟེ་ཡིན།

སྐྱུན་པ་གི་ལུས་འདི་ལཱ་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ཅིན་ ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ལུགས་ སེལ་ཟེར་ དབྱེ་བ་གསུམ་  
 ཡོད། ཚིགས་བཅད་ཟེར་མི་འདི་ བཤད་དགོ་པའི་གནད་དོན་འདི་ བཤད་བཅས་ ཚིག་འབྲུམ་མང་ཉུང་  
 འདྲ་མཉམ་ཡོད་པའི་ ཚིག་རྒྱུ་དང་ལཱ་ གཅད་མཚམས་འུ་བཟོ་བྱེ་ བཤད་མི་ལཱ་གོ་ནི་དང་།

ཚིག་ཉུག་ཟེར་མི་འདི་ བཤད་དགོ་པའི་གནད་དོན་འདི་ བཤད་ཟངས་ ཚིགས་བཅད་འབད་མཉེ་པར་  
ཚིག་རིང་མོ་འབད་ བསྐྱར་ཏེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་མི་ལཱ་གོ་ལཱ་ཡིན། ཚིག་སྐོལ་མ་ཟེར་མི་འདི་ ཚིགས་  
བཅད་དང་ཚིག་ཉུག་སྐོལ་ཏེ་ བཤད་ནི་ཅིག་ལཱ་གོ་ལཱ་ཡིན།

ང་བཅས་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ བཤད་སློལ་ཡོད་པའི་ གྲོ་བེ་ ཅུང་མོ་ དཔྱེ་གཏམ་ ཁ་བཤད་ གསལ་  
བཤད་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ཡང་ བཤད་ཟངས་འདི་ ཡ་རྫོག་ང་བཅས་པའི་ གྲོ་སྐབ་ཟངས་དང་ཡང་ མ་འདྲུམ་  
འབད་ ཚིག་ནམ་འབྱུང་དང་ མཛེས་ཆ་ དཔེ་དོན་ཚུ་ ག་ནི་བ་ ཡུན་སྐུམ་ཚིགས་པ་འབད་ བཤད་སློལ་  
ཡོད། དེ་ཚུ་ ཚིག་ཏུ་ཉེ་ཏེ་ཉེ་བཤད་ཟངས་ འ་ནི་འབད་ཡིན་ཟེར་ ལམ་ལུགས་ཅིག་ལོགས་སུ་འབད་  
ཅོམ་སྒྲིག་འབད་འབད་མཉེ་པམ་གཏོགས་ མ་པ་དེ་ཚུ་ག་ར་ ང་བཅས་པའི་འབྲུག་མི་ཚུ་གི་ ངག་  
རྒྱུ་ལཱ་ དང་ཕུ་ལམ་པ་ དཔེ་ལྷན་འཁྲུ་ཡོད་པའི་ རྩུ་ལག་ཅིག་ཡིན།

རྩུ་ལག་གི་ལུས་ལཱ་ དཔྱེ་བ་ ཡོད་ས་ལམ་ བརྗོད་བྱའི་དོན་ཚུ་ གཞན་ལཱ་བརྗོད་འབད་ནི་ལཱ་  
གཞན་དང་མ་འདྲུ་བའི་སྐབ་ཟངས་ རྒྱ་པར་ཅན་ ཚིགས་བཅད་ནང་བཤད་ནི་འདི་ གཙོ་ཆེ་ཤོས་འབད་  
བཅོམ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ འདི་གི་མིང་ལཱ་ཡང་ ཚིགས་སུ་བཅད་པ་ ཚིག་ལེ་ལུ་རྒྱས་པ་  
ཚིགས་བཅད་ ཅོམ་ ངག་ཅོམ་ རྩུ་ཅོམ་ ཟེར་མི་ཚུ་སྐབ་ནི་དང་། ཞེས་ལཱ་ ཞལ་ཅོམ་དང་ གསུང་  
ཅོམ་ ལགས་ཅོམ་ ཟེར་སྐབ་ཡིན།

ཚིགས་བཅད་ཀྱི་ཅོམ་འདི་ ཚིག་ཉུག་གི་ཅོམ་ལམ་ལུ་པར་ཅན་འབད་ བཅོསློལ་ཡོད་འདི་ཡང་:

དང་པ་ལུ། ཚིག་ཉུག་ནང་གི་ ཡུལ་རྣམ་དགེ་དང་ ཚིག་གྲོགས་ཚུ་ ཚིགས་བཅད་གྱི་སྐབས་ལུ་  
བསྐྱེད་བྱུང་ཞེ་མེ་ལས་ ཚིག་ཉུང་ལུ་ཅིག་ནང་ དོན་དོན་རིལ་རིལ་ རྟོན་མེ་ཡིན།

གཉེས་པ་ལུ། རྩལ་ལག་གི་གཞུང་ནང་ རྩམ་ཀྱི་བཤའི་སྐབས་ ཚིག་འབྲུ་ ༣ མ་ལས་ ༣༦  
འབད་མི་ཚུ་གི་ བཟ་ན་ཚུ་ལུ་ཡོད་ཅུང་ (ཚིག་ཀྱང་བཞི་རེ་འི་ནང་ལུ་  
སྐབས་དོན་ཚུ་མེ་མེ་ མཚང་མ་འབད་ རྟོན་དོ་ཡོད་པ་ལས་ གོ་བཤའི་དོ་བདེ།)  
ཡོད་ལའི་སྐབས་ལུ་ ལྷ་མེ་ཤོས་མེ་ ཚིག་འབྲུ་ ༦ མ་ལས་ ༩ ཚུ་གི་བཟ་ན་  
ཚུ་ལུ་འབྲུ་ལུ་ རྩམ་མེ་བདེ་རྟོག་རྟོ་དང་ རྩམ་རྩམ་རྩམ་ཡོད་པ་ལས་ ལག་ལུ་  
འབྲུ་ལུ་ཡོད་ རྩམ་མེ་བདེ་རྟོག་རྟོ་ཡོད་པ་ཡིན།

གསུམ་པ་ལུ། ཚིག་ཀྱང་དུ་མཚན་འབད་བཅད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ ལམས་འབར་བཞག་གི་འཇམ་མ་  
ཚན་ གཞུག་ལུ་ ལུང་འདྲེ་དྲང་དགོ་ཅུང་ ལམས་སྐབས་དོ་བདེ།

བཞི་པ་ལུ། ཚིག་ཀྱང་ཚུ་ ཚིག་འབྲུ་མང་ཉུང་འདྲུ་འདྲུ་ མཉམ་དགོ་གི་འདི་གིས་དང་ རྩམ་རྩམ་  
རྩམ་ བཟོ་གི་དོན་ལུ་ དོན་དག་གཅིག་ལུ་ མིང་ཚིག་མ་འདྲུ་མ་གཞན་ ལེ་ཤུ་ཡོད་  
མི་ཚུ་ འོས་འབབ་གནམ་ལུ་བྱེ་ ག་འོས་འབབ་ལྟ་མི་དེ་ བཅུགས་སྲིལ་  
ཡོད་པ་ལས་ ཚིག་རྩམ་མཚན་ བྱ་ཚི་ཚི་འབྲུ་ཡིན།

དེ་འབད་གི་དེ་གིས་ མལས་པ་ཚུ་གིས་ བཅུམས་པའི་བསྐྱེད་བཅོས་མང་ཤོས་མེ་ རྩམ་ཚུ་མེ་ནང་བཞེད་  
དེ་བཞག་པ་ཡིན། དེ་མཚན་གཞུང་རིག་གཞན་དང་ ཚིག་གཞུང་གི་དེ་ དཔེ་མེ་ཡོད་ མང་ཤོས་མེ་

ཚིགས་བཅད་ནང་ འོང་དོ་ཡོད་པ་ལས། གློ་བཟེ་ རུང་མོ་ ལ་བཤད་ དཔྱེ་གཏམ་ཚུ་ཡང་ ཚིགས་བཅད་  
ནང་བཟོ་དགོ་པ་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

ཉུན་ཚེམ་གྱི་དབྱེ་བ་འདི་ སོ་སོའི་ སེམས་ཀྱི་འཆར་སྤང་གི་ རང་རུལ་ དག་ཐོག་ལུ་ཐོན་ཏེ་འོང་མི་  
ཚུ་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ལག་ལུ་འབྲེལ་བ་པའི་ དགའ་ཚེམ་ རྒྱུ་ཚེམ་ / འཇུག་ཚེམ་ དུན་ཚེམ་  
བརྟོན་བསམ་གསལ་ཚེམ་ སེ་མོན་ཚེམ་ རྩོད་ཚེམ་ བཤད་ཚེམ་ ལ་སོགས་པ་མང་རབས་ཅིག་ཡོད། དེ་  
ལུ་ཚོས་ལུགས་ལས་ འབད་བ་ཅིན་ མཚན་བརྟོན་གསོལ་འདེབས་ བཤགས་པ་ མོན་ལམ་ ཞལ་  
གདམས་ མཁུས་མ་ ཚིགས་གྲུ་ལ་སོགས་པ་ ཡོད་པ་ཡིན། འཛིན་ཏེན་སྤྱི་བཟུང་གི་ རྡོང་ལའི་ཉུན་  
ཚེམ་འདི་ ཚེམ་ གློ་བཟེ་ བསྐྱེད་བྱེད་ ལ་བཤད་ དཔྱེ་གཏམ་ ཞབས་ལྷ་རུང་མོ་ཚུ་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན། དེ་སེ་སེ་  
བཞིན་དུ་གི་བཤད་པ་ འོག་ལུ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་བརྟེན་ཏེ་ཡོད་པ་ལས། རྩོད་ཀྱིས་ཡང་ ཉུན་ཚེམ་དེ་ཚུ་གི་  
འབྲི་བཅད་ཀྱི་ རིག་རུལ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་པ་ འབད་དགོ་པ་ཡིན།

ཚུམ་བཟེ་ལོ་སྟོན།

ཚུམ་བཟེ་མི་འདི་ སྤྱི་བཟུང་ འབྲི་ཚེམ་འབད་ཅུང་ ལུང་འབད་ཅུང་ ཞབས་ལྷ་འབད་ཅུང་ ཏེམ་ར་  
མེད་མི་ཅིག་ གསར་པ་བཅུམ་ནི་འདི་ལུ་ ཚུམ་བཟེ་སྤྲོ་བ་སྤོལ་ཡོད། ཡིན་ཅུང་ ཡོངས་གཞུགས་ལུ་  
ཚུམ་ བཟེ་མི་འདི་ གནད་དོན་ག་ཅི་རང་ཡིན་ཅུང་ ཚིགས་བཅད་ནང་ ཚིག་ལྷུག་ སུལ་མ་གསུམ་  
ལས་ ཚིགས་བཅད་ནང་འབད་ གསར་ཚུམ་འབད་དེ་ བྲིས་ཡོད་མི་ལུ་ ཚུམ་བཟེ་ལ་ཡིན།

ཚོམ་ཟེར་མི་འདྲི་ གོང་ལུ་བཤད་དོ་བཟུམ་ ཚིག་ལྷན་དང་ ཚིག་སྲུང་མ་ལས་ཡང་ ལུ་ལག་ཤོས་ཅིག་  
དང་ ལམ་སྟོན་ཤོས་ཅིག་འབད་ བཅི་དོ་ཡོད་པ་ལས་ གཏུང་ཡིག་དང་ གསལ་ལ་བཤད་ ལ་བཤད་ དཀའ་  
ཕྱོད་ཕྱེད་འབྲེལ་གྱི་ རས་བྱང་དང་ འབྲུང་ཡིག་ཚུ་ ཚིག་ས་བཅུད་ནང་བྲི་བ་ཅིན་ དམིགས་བསལ་ལག་  
ཚེ་བའི་ བརྟེན་ཅིག་བཅིས་ཏེ་ མན་དཔེ་ཚེ་ལོན།

དེ་བཟུམ་སྟེ་ རྒྱལ་ལབ་དང་ གོང་མ་ལུ་ བཅོམ་པའི་ཚོམ་ལ་སོགས་པ་ སེམས་གྱི་ཚེར་ཉམས་ ཡིག་  
ཐོག་ལུ་བཀོད་པའི་དཀའ་ཚོམ། སྲོམ་ཚོམ། ཡམ་སྲུང་ཚུ་ ཚེ་གས་ཚུ་ སེམས་ཁར་དྲན་ཏེ་ བཅོམ་མ་  
ཚུགས་པའི་དྲན་ཚོམ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ སེམས་ཤོར་བའི་ཚོམ། སེམས་ཁར་སྲུག་བསྐྱེད་ལ་བཅོམ་  
མ་ཚུགས་པའི་ རྟོམ་ཚོམ་དང་ འཇུག་ཚོམ། གཞན་ལུ་སེམས་གསོ་དང་། བསྐྱེད་ལྡན་ གྲོས་ཕྱོད་གྱི་  
ཚོམ། དཔུགས་བགམ་ཏེ་ ཡིད་ཐང་ཆད་པའི་ཚོམ། ལ་སོགས་པ་ མང་རབས་ཅིག་ཡོད།

དེ་ཚུ་ ལྷོད་གྱི་གནས་ལྟངས་ནང་ལུ་ཉེ་ཏེ་ ཚོམ་འབད་ཀྱང་གི་གི་ ཉམས་སྦྱོང་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་ སྦྱང་  
བ་འབད་དགོ་པ་ཡིན། ཚོམ་ཀྱང་ད་ རང་གི་སློབ་དོན་དང་བསྐྱེད་ཏེ་ ཚིག་རྒྱུ་ལཱ་ཅིག་དང་ ཚིག་འབྲུ་འ  
ལས་ཡང་འགོ་བཅུགས་ཏེ་འཇུག་ལས་ལྷན་གྱི་ སློབ་དོན་དང་ སློབ་ཤིང་གི་ལམ་ལུགས་ཡོད། ཡིན་ཅུང་  
ཚུང་ལའི་ལག་ལུ་ཉེ་དང་ མང་ཤོས་ར་ ཚིག་འབྲུ་འ ལས་༡༢ མ་ཚུན་ལྷན་བསྐྱེད་པའི་ལས་ དེ་སྟེ་  
བཀོད་དེ་ཡོད། དེ་ཡང་ སྤྱིར་བཏང་ལྷན་གཤམ་པའི་ དམེ་དང་དམེ་ཅན་སྦྱར་ཏེ་ སློབ་དོན་དང་། དམེ་  
གཞན་གསུ་བཀོད་དེ་ གཞན་གསུ་ཅན་གྱི་ཀྱན་འབད་བྲི་གི་ ཡིག་འབྲུ་ཅིག་འབད་པ་གི་ བྱ་ཚིག་འགྲིགས་  
ཏེ་ ལུང་ལྷན་གྱི་ཀྱན་ ཚིག་རྒྱུ་ལཱ་གི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་ གང་ཅུང་ལུ་བཀོད་དེ་བྲི་གི་ ལ་སོགས་པ་  
ཚུ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཀ་ཚོམ་ཟེེ་བློ་ལྡོག་ལམ་ལུགས་ཡང་ཡོད། དེ་ནང་དབྱུངས་གསལ་ལྡོག་འཕྲེང་བ་ ཀ་རིམ་ཚིག་འབྲུག་གི  
 མགྲུ་རྟོ་ཁར་དང་ ཡང་ན་ མཚུག་ལུ་ ཡང་ན་ བར་ན་བཅུགས་ཏེ་བློ་ལྡོག་དང་། ལ་ཚོམ་ཟེེ་ ལ་ལས་  
 འགོ་བཅུགས་ རིམ་འབད་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་བློ་ལྡོག་ ཡང་ན་ ཚིག་རྒྱུ་གཅིག་གི་ མགྲུ་ཀ་དང་མཚུག་  
 ལ་འབད་ འབྲི་སྟོ་ལ་དང་། ཀ་དོ་མ་ མ་བཀོད་ཅུང་ ཀ་ལི་སྐྱེ་ཅོམ་འབྲེན་པའི་ ཡིག་འབྲུག་དམ་ལ་  
 རྒྱུ་བ་ཏེ་ བློ་ལྡོག་ ཡང་ན། གསལ་ལྡོག་ལུ་དབྱུངས་བཞི་སྐྱེ་བའི་ གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བློ་ལྡོག་  
 སོགས་པ་མང་རབས་ཅིག་ཡོད།

ཚོམ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་འབྲེན་དགོ་པ་ཅིན་ གོམས་སྐྱུང་ལུ་ རག་ལས་ཤི་ཡིན་མ་ལས་ ཚོམ་རྒྱུ་  
 ཤི་ལུ་ མཁས་པ་འབྲེན་ཤི་དོན་ལུ་ ཚོམ་ག་དེ་མང་མང་རྒྱུ་ཤི་ལུ་ ལྷོ་བ་བསྐྱེད་དེ་འབད་བ་ཅིན་  
 ཡུད་པ་ཅིག་ལ་ལས་ ཚོམ་ལུ་རང་དབང་ཚོམ་ཏེ་ ག་ཅི་ས་ཚོམ་དགོ་ཅུང་ རོགས་ཆགས་མེད་པ་འབྲེན་  
 ཡིན། སློབ་དཔོན་འདི་ནང་ ཚོམ་གྱི་རིགས་ དག་པ་ཅིག་དཔེ་འབད་བཀོད་དེ་ཡོད། དེ་ལས་ རིགས་  
 བསྐྱེས་ཏེ་ ཚོམ་རིག་གཞན་ཚུ་ཡང་ རྒྱུད་འཁྲིལ་སློབ་དཔོན་ལས་ལུང་ཉན་ཏེ་ ཉམས་ལྗོངས་འབྲེན་བསྐྱེས་  
 འབད་དགོ་པ་ཡིན།

**སློབ་ཚུལ་དོན་ཚན་གདམ་ལ།**

ཨང།	དོན་ཚན།	ཚུལ་པ་པོ།	ཚུལ་དབྱེ་བ།	བརྗོད་དོན།
༡	ཚིག་འབྲུ་ལམ་རྒྱ་ཚུན་གྱི་ཚུལ།	བསྐྱེད་སྤྱོད།	ཕལ་ཚུལ།	སྐྱོ་ཚོགས།
༢	ཀ་ཀ་ལ་ལྟ་བུ་གཅེས་གཅེས།	ཀུན་གསལ།	ཀ་ཚུལ།	བསྐྱབ་བྱ།
༣	ཀ་ཚུལ་ཡིད་འོང་བྱ་སྤྲང་།	དོ་རྗེ་མཁའ་འགྲོ།	ཀ་ཚུལ།	བརྗོད་གཏུང་།
༤	སྤྱིང་གྲོགས་བྲན་པའི་སྐྱོ་ཚུལ།	ཚོ་རིང་དབང་ལྷུག།	ཚོགས་བཅད་ལམ།	བརྗོད་གཏུང་།
༥	གཏང་ཡིག་གི་ཚུལ།	མི་ཕམ་སྐྱོལ་མ།	ཚོགས་བཅད་ལམ།	བརྗོད་གཏུང་།
༦	གཏང་ཡིག་ཚུལ་	ཚུལ་སྐྱིད་ཞལ་འཛོམས།	ཚོགས་འབྲུ་དགུ་མ།	བརྗོད་གཏུང་།
༧	ཚུང་ཚོ་ལས་འགྲོགས་པའི།	མགོན་པོ་བསྐྱོན་འཛིན།	སློ་བེ།	ཤ་ཞེན།
༨	རྩ་བུ།	འབྲུག་གི་སློ་བེའི་དཔེ་དེབ།	སློ་བེ།	ཀུན་བཏུང།
༩	ཉན་ཞིག་མཉམ་རོགས།	བསྐྱེད་སྤྱོད།	སློ་བེ་ལྷན་བརྗོད་མི།	སློ་རིག
༡༠	དབྱེ་གཏམ་སྐྱོ་ཚོགས།	བསྐྱེད་སྤྱོད།	དབྱེ་གཏམ།	སྤང་བྲང་།
༡༡	གསལ་བཤད་གྱི་དཔེ་༣།	བསྐྱེད་སྤྱོད།	གསལ་བཤད།	མཐུན་འབྲེལ།

### སློབ་ཚུལ་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོ་པ།

སློབ་ཚུལ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ ཉན་དོན་ཚུ་ ཉ་གོམ་ཚམ་འབད་ མ་བཞག་པར་ཁོང་གི་རྒྱུད་ལུ་ རྐྱད་ཡིག་གི་  
རིག་ཚུལ་བཞི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ དམིགས་ཏེ་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་སློབ་ལཱ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ་པ་  
ཨིན།

#### བྱི་ཞིའི་རིག་ཚུལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ།

- ༡- སློབ་བཏང་སློབ་ཚུལ་གྱི་ རོ་སློབ་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ འདྲི་ལན་བྲི་ནི།
- ༢- གཏང་ཡིག་དང་ཀ་ཚུལ་ཕལ་ཚུལ་ གསལ་བཤད་སློབ་ཐོག་ཚུ་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་  
གང་མང་བཟུམ་དགོ།
- ༣- སློབ་ཚུལ་གྱི་དཔེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ འདྲི་བ་འདྲི་ལན་བྲི་ནི།
- ༤- སློབ་ཚུལ་ནང་ལས་ཐོན་པའི་ མིང་ཚིག་ཡིག་སྟེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ མཚོགས་པའི་དང་ རྫོང་ཚིག་བྲི་ནི།
- ༥- སློབ་ཚུལ་ནང་ལས་ཐོན་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ རྣམ་གྲངས་དང་འགལ་མིང་ཚུ་བྲི་ནི།

#### ལྷག་ཞིའི་རིག་ཚུལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ།

- ༡- སློབ་ཚུལ་གྱི་ རོ་སློབ་དང་ དབྱེ་བ་ དཔེ་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་ ལྷག་ནི།
- ༢- རང་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་བྲིས་ཡོད་པའི་སློབ་ཚུལ་ཚུ་ དམངས་འཚུབ་ལྷག་ནི།

#### ཉན་སླབ་ཀྱི་རིག་ཚུལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ།

སློབ་ཚུལ་གྱི་རོ་སློབ་དང་ དབྱེ་བ་ དཔེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁར་ བག་ཐོག་ལས་འདྲི་ལན་  
འབད་ནི་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ དགག་སྐྱབ་དང་ གསལ་བཤད་ སློབ་འབྲུལ་ དོགས་སེལ་ བསམ་འཆར་  
བཤད་ནིའི་ གོ་སྐབས་གང་མང་བྱིན་དགོ་པ་ཨིན།

#### དབྱེ་ཞིབ།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ འབྲི་ལྷག་ཉན་སླབ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ལཱ་མ་འདམ་ ལེ་ག་ཅིག་ འབད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སློབ་ལས་  
སློབ་དཔོན་གིས་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ རྒྱགས་ཐོ་ཚུ་བཞག་དགོ། དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་  
འགྲོ་དོ་ཡོད་མེད་ འཕལ་འཕལ་ར་ བཟླ་དགོ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སློབ་ལྷན་ནང་འོང་པའི་དུས་ཚོད་འདི་ འཕྲོ་  
བཟླག་འགྲོ་མ་བཟུག་པར་ ཉེན་མ་གཅིག་བ་ཉེན་མ་གཅིག་ ཡར་དྲག་བཟོ་ནིའི་ མཛེས་བསམ་བཏང་སྟེ་ སློབ་  
སློབ་གནང་དགོ་པ་ཨིན།



## སློབ་ཚུལ་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

### ཚིག་འབྲུ་ལས་ཀྱི་ཚུལ།

ཚོམ་སྒྲིག་པ། བསྐྱོད་ལམ་དུ་བཅུག་ས་ཡོད་པ།

དཔེ་བཞུགས། ཡལ་ཚོམ་ ཚིག་འབྲུ་འདྲ་ མ་ལས་ཀྱི་ མ་ཚུན་འབད་མི།

### ལུངས་དོན།

སློབ་ཕྲག་ཚུ་ ཚོམ་ཀྱི་འདྲ་ལྟར་ གཞི་འགྲུལ་བཅུག་ས་ཤི་དོན་ལཱ་ ཚོམ་ཚུ་ ཚིག་འབྲུ་གསུམ་མ་  
ལས་འགོ་བཅུག་ས་ཏེ་ ལྷག་དགོ་པ་འདྲི་ལག་ཆེ་བས། ཡལ་ཚོམ་གྱི་དཔེ་འདྲི་ལྟར་ ཚིག་འབྲུ་འདྲ་ མ་ལས་  
འགོ་བཅུག་ས་ཏེ་ ཚིག་འབྲུ་བརྒྱུ་མ་ཚུན་གྱི་ ཚོམ་གྱི་དཔེ་ཚུ་ གོ་བ་འཇམ་སངས་ལས་བཞུགས་ བཞོན་  
ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཡལ་ཚོམ་འདྲི་ ཚོམ་ཀྱི་འདྲ་ གཞི་ལྟར་ལྷག་འབད་བརྟེན་ལྟར་འདྲི་མས་ཟེེ་ གནམ་  
འབྲུ་འབད་དེ་ བཅུག་ས་ཡོད་པ་ཡིན།

### ལས་དོན།

ཡལ་ཚོམ་གྱི་དཔེ་འདྲི་ སློབ་ཕྱོད་འབད་ཚེ་ལྷན་དུ་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་

- ཚིག་ས་བཅུད་དང་ ཚིག་ཀྱང་ ཚིག་འབྲུ་ ཚིག་ལྷག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ཚིག་འབྲུ་ཚུ་དང་ལ་འབད་ ལྷག་དགོ་པ་ཚུ་ ཚུ་ལ་མཐུན་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
- ཚིག་འབྲུ་འདྲ་ མ་ལས་འགོ་བཅུག་ས་ཏེ་ ཚོམ་ཀྱི་འདྲ་ལྟར་གྱི་གཞི་ལྟར་ཚུ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལཱ།

**རིག་ཅུལ། (འདྲ་ཞི་དང་བློ་ཞི།) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ། ལག་ལུན།)**

ཚོམ་གྱི་ ལྟེང་བརྟུང་འོ་སྟོན་ཚུ་ བཤད་ཚུ་འཛིན་མ་ལུས་ ཚོམ་འོ་མ་རྒྱུ་ཞིའི་ སློབ་འཕེལ་འཕྲོ་བས་  
ལཱ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚོམ་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ དཔེ་ལྟ་ ཚིག་སྐབས་དང་ ཚིག་རྒྱུ་ ཚིག་  
འབྲུ་ ཚིག་ཉུག་གི་འོ་སྟོན་ཚུ་ འདྲི་ལན་འབད་ཡི་པ་ ཟུང་ཤིང་གྲུ་བློ་ཞི་ཉེ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱུ་ཚུ་བཟུགས་ཉེ་  
ཉེ་གོ་ཚུ་གསལ་བཟོ་དགོ།

དེ་ལས་ ཚོམ་རྒྱུ་ལྟ་ ཚིག་འབྲུ་ ཆ་འབད་ཉུག་དགོ་པ་དང་ ཡ་འབད་ཉུག་དགོ་པ་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་དང་  
ཚིག་སྐབས་འཕྲུག་གི་ ཚིག་རྒྱུ་ལྟ་འཕྲུག་དང་ ཚིག་འབྲུ་མང་ཉུང་འདྲ་མཉམ་དང་ ཚིག་གི་འཕྲུག་  
མཚམས་ ཅོག་འབྲུ་ལྟ་འཕྲུག་དང་ ཚོམ་སྐྱོག་འབད་དགོ་པའི་སྟོན་ གོ་བཤུ་གསལ་བཟོ་དགོ་  
དགོ།

དེ་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ ཉེ་གོ་འཛིན་མ་ལུས་ ཚོམ་རྒྱུ་ཞིའི་ འོ་སྟོན་སློབ་ལྟ་ དང་པེ་པ་ ཚིག་འབྲུ་  
གསལ་འབད་མི་ ཚོམ་རྒྱུ་ལྟ་ལྟ་ དེ་ལས་ ཚིག་འབྲུ་ བཞི་འབད་མི་ ཚོམ་རྒྱུ་ལྟ་ དེ་ལས་  
གོ་འཕྲུག་འཛིན་ ཡལ་ཚོམ་གྱི་ཚོགས་ལཱ། ཚིག་འབྲུ་ཉུག་འབད་མི་ ཚོམ་ཚུ་ ལུང་མོ་དང་ ལྟེང་ལཱ་  
བསྐྱུ་བཟུ་ གང་ཉུང་གི་ཚོགས་ལཱ། གོ་ཡངས་འབད་ ཚོམ་རྒྱུ་ལྟ་ ཚོམ་གྱི་གཞི་འབྲུ་ལྟ་འཕྲུག་  
བཟུགས་དགོ།

**ཀ་ཚུམ་ཀ་ལ་ལྷ་བ་གོ་གཅེས་གཅེས།**

ཚུམ་སྒྲིག་ བ་ ཀྱུན་གསལ་ལ་བསྐྱེད་སྒྲིག།

དབྱེ་བ་ ཀ་ཚུམ་ ཚིག་འབྲུ་དུག་ལ།

**ལུངས་དོན།**

ཀ་ཚུམ་འདི་ ཚིག་གཞི་དང་ མོ་དོན་ གཞི་བ་ འཇམ་ཏྱེང་ཏྱེ་ཡོད་པའི་ལས་ བརྗོད་དོན་ཡང་ ཉམ་གཞི་ལྷ་  
ཡན་པའི་ བསྐྱེད་སྐྱེ་འབད་ བཀོད་དེ་འདུག། དེ་མ་ཚད་ ཚུམ་འདི་ཚིག་འབྲུ་ དུག་མའི་ཐོག་ལས་ བཀོད་  
ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ཚུམ་གྱི་གཞི་དེ་ལྷ་བ་མི་ཚུ་གི་དོན་ལྷ་ དཔེ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་འབད་བརྐྱེད་ཉམ་གཞི་ལས་  
བརྐྱེད་ཏེ་ ཀྱུན་གསལ་ལས་བརྐྱེད་ཏེ་ བཅུགས་ཡོད་པ་ཡིན།

**སློབ་ལྷན།**

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཀ་ཚུམ་གྱི་སྐོར་ལས་ མོ་བ་དུམ་གྲ་ཅིག་བཤད་ཞིན་མ་ལས་ ཚུམ་འདི་ ཚིག་འབྲུ་ ཆ་ཆ་  
འབད་ཉམ་གྲ་དམོ་མི་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ དང་པ་མ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚུམ་གྲ་ཅིག་ ཉམ་གྲ་ལས་ལྷོད་ཏེ་ སློབ་  
ཡུག་ཚུ་ལྷ་ ཇེས་འདེ་འབད་ ལྷན་ལས་མེད་ཏེ་ ཚུམ་གསུམ་དེ་ཅིག་ཉམ་གྲ་བཅུག་ནི།  
དེ་ལས་ ཚུམ་འདི་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ཉམ་གྲ་མོ་མ་ གཞི་བ་འདུག་ག་ དོས་འཇིན་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་  
བྱང་ཤིང་གུ་ མིང་ཚིག་ལོན་ལྷོད་འབད་བྱིན་དགོ།  
སློབ་ཡུག་ཚུ་ ལེ་ཚན་ནང་འབད་ ཚིག་བཅུད་མེ་ བཀོ་བཤད་ཀྱི་བ་ལྷོད་དེ་ དེའི་གོ་དོན་གོ་བལྟམ་འབད་ནི་དང་  
འདི་ལྷ་གཞི་བཞག་ཏེ་ ཁོང་ར་གིས་ཡང་ ཚུམ་ ཚིགས་བཅུད་མེ་ཀྱི་བ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ དམངས་ལས་བཤད་  
བཅུག་དགོ།

དེ་ལས་སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱ་མཚན་ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ ༡༥འགྲུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་ མིང་རྒྱུ་འཚེལ་ཞིན་མ་  
 ལས་ ༡༥ཚུལ་ཐངས་ཀྱི་ དཔེ་ རྒྱུ་མཚན་ཐངས་ གཉིས་གསུམ་ཅིག་ རྒྱུ་ཐངས་ལྟོན་དགོ། འདི་ལྟ་གཞི་  
 བཞག་ཀྱི་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ཡང་ ལེ་པ་ ཡུལ་དང་བརྒྱུད་ལས་ ལེ་པ་གང་ཅུང་གཉིས་ གནམ་ལ་རྒྱུ་ཐངས་  
 ལོ་མ་རྒྱུ་ཞི་ རྒྱུ་ལུ་ལྟོན་དགོ། སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ ལོ་མ་རྒྱུ་ཐངས་ལོང་མ་དུ་ རྒྱུ་ལུ་ ཚ་དང་ཡའི་  
 གཞན་མཚམས་ རྒྱུ་མ་རྒྱུ་དང་། རྒྱུ་ལུ་ལྟོན་གནམ་ལ་རྒྱུ་ཐངས་ཀྱི་ བཞགས་ཐངས། དེ་ལས་ལེ་པ་དང་སློབ་པ་  
 ཚུ་ལྟ་ གཞི་བཞག་ཀྱི་ ལགས་བཅོས་འབད་དེ་ ལྟོན་དགོ།

༡༥ཚུལ་

- ལོ་མ་རྒྱུ་ཐངས་།      རྒྱུ་ལུ་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན།
- དེ་ལྟེ་ལ།              རྒྱུ་མཚན་ཐངས་དུ་གུ་ལ།

ལུངས་དོན།  
 ༡༥ཚུལ་ལེ་པ་ལང་ ལོ་མ་ལྟོན་གསུམ་ལས་ ལོ་མ་རྒྱུ་ཐངས་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་ ལྟོན་ཚུ་ཅིག་ཡིན།  
 ལོ་མ་ལེ་པ་བརྒྱུ་ ང་བཅས་ར་དེ་ལེ་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལོ་མ་ལེ་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་ ལོ་མ་ལཱ་ལངས་ཞི་  
 གི་དོན་ལྟ་ ཡོང་གི་གནམ་ཚན་དང་ ལེ་མ་ཚན་ལྟ་ལོ་མ་ལེ་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་ ལྟོན་ལཱ་མཚན་ལེ་ལྟོན་ལྟོན་  
 གོང་ལ། ཚན་ལེ་ལྟོན་ལཱ་ལས་ སློབ་ཡུལ་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་ ལོ་མ་ལེ་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་  
 ལྟོན་ལས་ གནམ་ལཱ་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་ ལོ་མ་ལེ་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་ ལོ་མ་རྒྱུ་ཐངས་  
 ཚུ་གསུམ་ཞི་གི་ ལོ་མ་ལེ་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་ ལྟོན་ལས་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ རང་གི་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་  
 ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་ ལྟོན་ལས་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་ལཱ་ལྟོན་

ལས་དོན།

- རྩམ་སྐད་ཀྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ཉུག་ཏུ་ མི་ཚོ་དང་འབྲེལ་པ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- རྩམ་འདི་ལས་ དེགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རྩམ་སྐྱོག་འབད་ཚུགས་དགོ།
- རང་གི་མཚོ་དོན་ཚུ་ ཡིག་ཟེན་ལཱ་བཀོད་དེ་ གཞན་ཡིད་ཆེས་ཚུགས་པའི་ ཚིག་གི་ཉམས་ཚུན་ ཚུགས་དགོ།
- ཚིག་གཞི་དང་ ཚིག་གི་ཉམས་དང་ལྟན་མ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟེ་

1. དེག་ཕུལ། (ཉུག་ནི་) དེག་ཕྱོབས་དབྱེ་མེ། (གཅིག་བསྟུས་)
2. རྩམ་འདི་སློབ་ཕྱག་རང་རང་སོ་སོ་ལཱ་ ཉུག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ རྩམ་པ་པོའི་མཚོ་ལཱ་དང་ ཚེས་ལྷན་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ རང་ཕྱོབས་ཀྱི་བཅུད་དོན་བརྟེན་བཅུག་ཏུ་ དམངས་འཕེལ་བཟུང་ བཅུག་དགོ།
3. དེག་ཕུལ། (བྲི་ནི་) དེག་ཕྱོབས་དབྱེ་མེ། (ལག་ལེན་)
2. རྩམ་འདི་བྲི་ནི་གི་དོན་ལཱ་ དོན་ཚན་ཅིག་འབྲུ་བཅུག་ཏུ་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལཱ་ རྩམ་ཀྱབ་ནི་གི་ འཆར་གཞི་བཟོ་བཅུག་ཏུ་ རྩམ་ཀྱབ་བཅུག་དགོ། འདི་གི་སྐབས་ལཱ་ རྩམ་འདི་བྲི་ནི་གི་དོན་ ལཱ་ ཅེས་གཅི་ར་དགོ་ག་ ཚིག་འབྲུ་ག་དེ་ལེ་འབད་མི་འདི་བྲི་ནི་ཨིན་ན་ རོས་འཛིན་འབད་ བཅུག་དགོ།
4. དེག་ཕུལ། (ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་) དེག་ཕྱོབས་དབྱེ་མེ། (དབྱེ་དཔྱད་)

༣. རྩོམ་འདི་ རྟོག་མཁའ་འགྲོ་གིས་ རྒྱ་གྲོ་དོན་ལུ་བྲིས་བྲིས་མ་ ཡིན་པ་ཅིན་ལུ་ག་དེ་སློབ་  
འབྲི་འོང་གོ། མནོ་བསམ་བཟུང་ཕྱོད་བྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆ་ལ། (ཉམ་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

༤. རྩོམ་འབྲི་མི་འདི་གིས་ རྩོམ་འདི་ནང་བཞེད་མི་བཟུམ་གྱི་ རྒྱ་གྲོ་ལུ་ཡོག་ཆི་བ་  
ཅིན་ རྒྱ་གྲོ་གིས་ ག་ཅི་ས་འབད་དཔ་འོང་གོ། བྲི་བཅུག་ཕྱོད་མངས་ཁམས་བཤད་བཅུག་དགོ།  
དཔེ་གསལ། རྩོམ་གྱི་ནང་ལུ་བཟུང་དང་སྐྱོད་པ་ འཛུལ་མི་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐབས་ཐུན་དགོ།

**སློབ་གྲོགས་དྲན་པའི་སྐྱོ་ཚུམ།**

རྩོམ་སྒྲིག་པ། ཆེ་རིང་དབང་ལུག། བཀྲིས་གཡང་མེ། ལྷོ་ལྷང་པ།  
དབྱེ་བ། རྩོམ་འབྲི་བྱུག་མ།

ལུངས་དོན།  
སློབ་གྲོགས་དྲན་པའི་རྩོམ་འདི་ལུ་བཟུང་ཕྱོད་ སློབ་ལུག་ཚུ་གིས་ཡང་ རང་གི་ནང་ན་མནོ་མི་ བསམ་  
འཚར་ཚུ་ ལྷོ་ལྷང་འབྲེན་ཚུགས་པའི་ འོས་འབབ་སློབ་མཚོང་མ་ལུས་ཡིན། དེ་གིས་མ་ཚད་ རྩོམ་འདི་  
གོ་ཡངས་པའི་ལུ་ རྩོམ་གཞི་ཚུ་ཡང་ ད་སེམ་ནངས་པའི་ན་གཞོན་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ལུས་གདམ་  
འབྲེལ་བཤད་ཡིན། དེ་འབད་ཞིན་མ་ལུས་ སློབ་ལུག་ཚུ་གིས་ རྩོམ་འདི་ལུ་བཟུང་ཕྱོད་ རང་གི་མནོ་དོན་ཚུ་  
ཡི་ལུ་གི་ལམ་ལུ་བཞེད་དེ་ གཞན་ལུ་བཟུང་ཕྱོད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྩོམ་འདི་ལུས་རྩུ་དངས་ཕྱོད་ སློབ་  
ལུག་ཚུ་གིས་ རྩོམ་འབྲེལ་གྱི་རྩོམ་ཡང་ རྩོམ་རིག་གི་སྐུ་ལུ་ ཆ་ཤས་ཅིག་འབད་ ལུག་ལུ་འབྲེལ་བཤད་  
གི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལས་དོན།

- རྩོམ་འདུན་གྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ཉུག་ཕྱེ་ མི་ཚོ་དང་འབྲེལ་པ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
- རྩོམ་འདུན་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཀྱི་ རྩོམ་སྒྲིག་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
- རང་གི་མནོ་དོན་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ གཞན་ ཡིད་ཆེས་ཚུགས་པའི་ ཚིག་གི་འབྲས་ཚུན་ ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟུང་།

1. རིག་ཚུལ། (ཉུག་ཞི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)
 

ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྩོམ་འདུན་ལེགས་ཤོམ་འབྲེལ་ ཉུག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ རྩོམ་འདུན་གྱི་དང་ལུ་ གནད་དོན་ ག་ཅི་གི་སྟོང་ལས་ཡིན་ན་ སྟོང་དོན་འབྲེལ་བྱི་བཅུག་དགོ།
2. རིག་ཚུལ། (འབྲས་ལུ་ ཉུག་ཞི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)
 

སློབ་ལུགས་ཚུ་ལུ་ རྩོམ་འདུན་འབྲི་མི་ མི་འདི་ལྟོན་ཡིན་པ་ཅིན་ ག་ཅི་བཟུམ་འོང་ནི་མས་གོ་ ཟེར་བའི་གནས་སྟངས་ཚུ་ བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ བསམ་འཆར་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་བཅུག་ཕྱི་སླབ་ བཅུག་དགོ།
3. རིག་ཚུལ། (བྲི་ཞི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལེན་)
 

སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྩོམ་འདུན་འབྲི་བཅུག་པ་ད་ རྩོ་རྩོམ་གཅིག་ལུ་ ག་ཅི་བཅུག་ཕྱི་བཅུག་ཞི་ མནོ་པར་ དཔེ་འདོམ་གྱི་རྩོམ་ སེམས་དགའ་བའི་རྩོམ་དང་ ཡིད་ཆེས་ ཏཱ་ལས་སི་སི་གི་

ཚོམ་ལ་སོགས་པ་བྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (བྲི་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

- ༤. ཚོམ་འདི་ལྟ་དཔེ་བཟ་ལྟེ་ འད་སོའི་བསམ་མ་སྒོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཚོམ་རྒྱ་བཅུག་ཞེ་ནམ་ལས་  
 དཔྱེ་དཔྱད་ཐོག་ལག་ལེན་འབྲེལ་ལྟེ་ དཔྱེ་ཞེ་བ་འབད། རྒྱས་ཐོ་བཞེད་དེ། རྒྱལ་ལས་ཚོམ་རིག་  
 ཡང་རྒྱས་བཟ་ནི་གི་དོན་ལྟ་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྟུ་གསོག་འབད་དེ་བཞག་དགོ།  
 དེ་གསོ། ཚོམ་གྱི་ནང་ལྟ་དཔེ་དང་སྒྱུ་ར་བ་ འཛོལ་མི་ཚུ་སྟོན་དཔོན་གྱིས་ ལྷ་བཅུ་དགོ།



### ཚོམ་གྱི་ཐོག་ལས་གཏང་ཡིག།

ཚོམ་སྒྲིག་པ།      མི་ལམ་སྒྲོལ་མ།

དཔྱེ་བ།            རྒྱུ་ལས་བཅུ་དྲུག་མ།

ལུངས་དོན།

རྒྱུ་ལས་བཅུ་དྲུག་མའི་ཚོམ་གྱི་ཐོག་ལས་གཏང་ཡིག་གི་བཀོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ། འབྲི་སློབ་ཡོད་པ་ལས་སློབ་  
ཡུལ་ཚུ་ལུ་ཡང་། དེ་བརྒྱུ་མའི་འབྲི་བཅུ་ལས་ལུགས་འདི་ ཉམས་མ་བཅུག་པར་ རྒྱུ་སློབ་གི་དོན་ལུ་  
སློབ་ཕྱོད་འབད་དགོ་པ་ཨིན། ཚོམ་གྱི་ཐོག་ལས་གཏང་ཡིག་འབྲི་བཅུ་ལས་ཡང་ ཚོམ་གྱི་གསལ་ལས་  
ཚོམ་རྒྱུ་བཅུ་ལས་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་ རྒྱུ་ཚོས་ཅིག་ཨིན། ཚོམ་འདི་བརྒྱུ་ ང་བཅུ་མ་འདྲ་མེས་  
ནངས་པའི་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་ཚོམ་འབྲི་འབད་ནིའི་ ཚོམ་ལ་ཡངས་ནི་གི་དོན་ལུ་དང་ ཚོམ་འདི་ལུ་དཔེ་བཏུ་  
ཏེ། ཚོམ་སྒྲིག་འབད་ཚུགས་ནི་གི་ འོས་འབབ་ཡོད་པ་ལས་ ལུ་ལས་སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ རང་གི་ནང་  
ལུ་ཚུ་ལུ་ལྷོད་ཏེ། ལྷོད་ལུ་ཕྱི་ལུ་ཕྱོད་ཏེ། ལྷོད་ལུ་ལྷོད་ཏེ། ལྷོད་ལུ་ལྷོད་ཏེ།

ལས་དོན།

- ཚོམ་ནང་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ཉམས་ཏེ། རང་གི་གཞན་དོན་ཚུ་ ཉམས་ཚུགས་དགོ།
- ཚོམ་འདི་ལས་ རིགས་བརྒྱུ་ཏེ། ཚོམ་སྒྲིག་འབད་ཚུགས་དགོ།
- རང་གི་མེད་དོན་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ། གཞན་ལོད་ཆེས་ཚུགས་པའི་ རྒྱུ་གི་ཉམས་ཚུན་  
ཚུགས་དགོ།
- རྒྱུ་གི་ལོད་དང་ རྒྱུ་གི་ཉམས་དང་ལྷན་མ་འབད་ ལྷོད་ལུ་ལྷོད་ཏེ།

སློབ་ལྟེན།

རིག་ཆ་ལ། (ཉལ་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བསུས་)

- ༡. སློབ་ལྟེན་འདི་ལྟར་འཛིན་དུ་ལུ་ རྩམ་ལའི་ ཉལ་བཅུག་ཉེ་ ནང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ བཅུན་དོན་ བརྟེན་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆ་ལ། (གྲི་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

- ༢. རྩམ་ལའི་ལུགས་སྟོན་ལའང་ད་ ཉལ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ལྷན་བས་བདེ་མ་དང་ ལྷན་བས་མ་བདེ་མ་ དཀའ་ངལ་ཚུ་ ག་ཅི་ས་འདུག་ག། ཟླ་བརྟེན་བཅུག།

རིག་ཆ་ལ། (ཉལ་ནི་ གྲི་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

- ༣. རྩམ་ལའི་ཉལ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ལའི་གི་ལུན་ལའི་བཅུག། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་ གྲི་མ་ ཡིག་སྲེད་ཚང་དགོ་ལ་སོགས་པ་ ག་ཅི་ས་ཡིན་ན་ དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་ཟླ་བ་ཟླ་བ་ལུ་སྟོན་ ཐོན་དགོ།

རིག་ཆ་ལ། (འདུ་སྐབས་ ཉལ་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

- ༤. སློབ་དཔོན་གྲི་མ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ཡོད་མི་རྩམ་དང་ ཁོང་གིས་དེ་ལྟོ་ལའི་མི་ རྩམ་གྲི་མ་ག་སུ་ ལའང་དེ་ ཡས་དྲག་ག་དེ་ཅིག་འདུག་ག། དབྱེ་དཔྱད་ལའང་དེ་ ཁོང་གི་བསམ་འཆར་བཞོན་བཅུག་ཉེ་ རྟོན་ཡོན་སལ་བ་ག་ཅི་ས་འདུག་ག། དང་ལཱ་ལའང་དབྱེ་དཔྱད་དགོ། སློབ་དཔོན་གྲི་མ་ཡང་ དང་ལཱ་ ལའང་མི་དེ་གུ་ ག་ཞི་བཞག་ཉེ་ ཞི་བ་འདུག་ལའང་དགོ།

### སློབ་ཤིང་སྟོན།

སློབ་ཤིང་མི་འདི་ ང་པཅལ་ས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རྒྱལ་དང་ཡུ་ལས་ མི་སློབ་ཤིང་ཅན་ ལ་མཁའ་ལ་པ་  
ལེ་ལེ་ལོ་ག་སྐྱུ་ས་ཤེས་མི་ ལ་བདེ་ལེ་བདེ་ཚུ་གིས་ ཡས་ལོ་གསལ་མའི་སློབ་གྲྭ་དང་བཟུལ་པའི་ གཏུ་མ་  
ལན་ འདི་འཕྲོ་ལས་ས་ སློབ་ཤིང་པཅུ་གས་ཏེ་ སྤང་མི་གི་དག་ཡུལ་འདི་ལུ་ སྤང་ཡིན།

སློབ་ཤིང་མི་འདི་ གཞན་དོན་འདི་གི་སྟོང་ལས་ ཟེ་ངལ་གཏུ་བཟོ་དགོ་པ་མེད་པས་ ཡས་ལོ་གསལ་མའི་  
དྲི་བ་དང་བཟུལ་ཏེ་ ལན་རྒྱུ་བ་དགོ་པ་འདི་ཡིན་མཁའ་ལས་ དེ་ནང་ལུ་དག་ག་སྐྱུ་བ་དང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་གྱི་  
རིག་ཡུལ་ཚུ་ཚུད་པ་ཡིན། དེ་ལས་ དྲི་བ་བཞེད་མི་མེད་ཅུང་ ཅོ་མ་གྱི་དབྱེ་བ་བཟུམ་ རང་གི་སེམས་གྱི་  
ཚེས་ཏུ་མས་ལུ་ཤར་བའི་ བཟོ་དེ་ཚིག་དང་ དག་ལ་སྟོང་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་ཤིང་ལུ་སྟོང་དོ་ཡོད་པ་མ་ཚད།  
ལོ་རྒྱུས་དང་རྒྱལ་པོ་པས་ རང་གི་མི་ཚེ་ལོ་བྱ་རིམ་ཚུ་ལང་ སློབ་ཤིང་ལུ་བཟུལ་ཏེ་ཡོད།

སློབ་ཤིང་ཅོ་མ་གཏུ་ས་གྱི་ལུ་པས་འདི་ ཅོ་མ་འདི་ གཅོ་མོ་ ཚོས་སྐད་གྱི་ཐོག་ལུ་ གཞི་རྩེ་འབད་དེ་  
འབྲི་མི་དང་། སློབ་ཤིང་གཅོ་མོ་ ཅོང་ལའི་སྐད་ཡིག་ལུ་ གཞི་རྩེ་འབད་དེ་ འབྲི་མ་ཡིན་ཅུང་ ད་རེས་  
ནངས་པ་ཅོ་མ་ཚུ་ལང་ཅོང་ལའི་ནང་ འབྲི་མི་མང་ལུ་འབྲེལ་པའི་བསྐྱེད་ཡོད།

སློབ་ཤིང་ ཅོང་ལའི་སྐད་ཚིག་གི་གཞི་རྩེ་འབད་དེ་ ཅོང་ལའི་སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ སློབ་  
སྟོང་འབད་དགོ་པ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ དམིགས་དོན་འབྲུག་པ་དགོ་པ་ལོ་མ་འདི་ སློབ་ཤིང་པ་ནང་  
སློབ་ཤིང་གི་ དཔེ་ཚུ་ལའ་ཅམ་པེ་བཞེད་དེ་ཡོད་མི་ དེ་ལུ་བཟུལ་ཏེ་ སློབ་སྟོང་འབད་མི་ཚུ་གིས་ ལག་ལུ་  
སྐྱེད་བ་གི་ཐོག་ལས་འབད་ དྲི་བ་བཞེད་ནི་དང་ ལན་སྤང་ནི་ཚུ་ དཔེ་ཚུ་ལོང་ལུ་བཟུལ་ཏེ་མིན་པས་ སོ་

སེའི་སློབ་ཤིམ་གྱི་ བང་མཛེན་ལ་ཕྱེ་ཞེ་མ་ལས་ གནམ་ཐུར་སྦང་ནང་ཤར་བའི་མེ་ཏྲོག་བཟུམ་ ཚིག་ག་  
དེ་སླེ་ཡང་བཟོ་བྱེ་ སྤང་ཤེས་ཤི་གི་ཤིག་ཡུལ་ འཕྲོད་དགོཔ་ཡིན།

འདི་གི་དོན་ལས་ རྩོད་ལུ་སློབ་ལང་ནང་གི་ སློབ་དཔོན་རྒྱུང་མ་གཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ ཡམ་དང་ཆ་  
རོགས་ཚུ་གིས་ཡང་ གོགས་རམ་འབད་ཚུ་གས་ཤི་ཡིན་མ་ལས་ གཙོ་བོ་ར་ དང་འདོད་ལུ་ རག་ལས་པ་  
ཡིན་མ་ ཏུ་གོ་དགོཔ་ཡིན།

དེ་འབད་ཞེ་མ་ལས་ རྩེ་ཤིམ་ སློབ་ཤིམ་གྱི་ ག་དེ་དག་དག་ གསར་ཚུ་འབད་དེ་ དཔེ་བློད་  
ནང་ བསུ་གསོག་འབད་དགོ། དེ་གིས་ རྒྱལ་ལུ་ འགོ་བཙུགས་པའི་སྐབས་དང་ རྒྱལ་མ་ཁྱད་པར་  
གཅི་ར་འབད་ག་? དེ་ཕྱི་དུ་འབད་དེ་ རྩོད་ཡོད་གྱི་ཆ་ ལཱ་དགོཔ་དང་ སྦང་དགོཔ་ཚུ་ རོས་  
འཛིན་ འབད་ཚུ་གས་ཤི་ལུ་ ཡན་ཚེ་གས་ཚུ་གས་དགོཔ་ཡིན་ཤོ།

ཉེན་མ་གསུམ་པ་ནང་བསྐྱར་བའི་སློབ་ཟེ།

**ཚུང་ཚེ་ལས་འགོགས་པའི་སློབ་ཚང་།**

ཚེ་མ་པ་ལོ།	ཕ་སྐུའི་ཚེ་དབང་བཀྲིས།	དུག་ཤེས་ཤེས་རབ་མཐའ་ལས།
དཔྱེ་བ།	སློབ་ཟེ།	སློབ་ཟེ།

ལུངས་དོན།

ཕ་སྐུའི་ཚེ་དབང་བཀྲིས་ཀྱི་སློབ་ཟེ། གནམ་ལ་རྒྱལ་དགོ་པའི་ལུངས་དོན་སློབ་ཟེ་འདི་ནང་གི་མིང་ཚིག་དང་ཚིག་འབྲུ་རིམ་པ་ཚུ་ ཉམ་མི་སློབ་ཡུག་ཡེ་ལོ་ཚུ་གི་ ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཡོད་པ་མ་ཚད་ རྒྱལ་རྒྱུ་ལ་སྤྲོད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བ་ཚུ་གས་པའི་ ཡལ་སྐད་ཀྱི་ཚིགས་བཅད་ཐོག་ལས་ ཉམ་སྤྲོད་གོ་གསུམ་པ་དེ་བའི་ མིང་ཚིག་ཅང་ཅ་ཡོད་པ་ལས་ འདི་གིས་ ཡེ་ལོ་ཚུ་གི་སློབ་ཟེ་ འཕེལ་ཤི་དང་། རྗེས་ལུ་མིང་ཚིག་ག་དེ་མང་མང་ཤེས་ཚུ་གས་པའི་ལས་ མཉོ་ལུགས་ འབད་ལུགས་ཀྱི་ བསམ་བློ་དུ་ལྷ་ཡང་ འབྲུང་བ་བྱུང་ཏེ། ཉམ་མི་ལྷ་སློབ་པ་མ་ཉན་པར་ དང་འདོད་བསྐྱེད་དེ་ ཉམ་ཚུ་གས་པའི་དགོས་པ་འདུག།

**ལས་དོན།**

- ❖ མིང་ཚིག་ལཱ་ལག་ཚུ་ དཔྱེ་བ་ལུ་ཏེ་ གོ་དོན་སྤྲོད་ཚུ་གས་དགོ།
- ❖ སློབ་ཟེ་བསྐྱར་ལཱ་དུ་ གཅད་མཚམས་ གདུངས་ རྣམ་འབྲུང་ཚུ་ ཚུལ་ལྟར་འབད་ལག་ལེན་འབྲེལ་བ་ཚུ་གས་དགོ།
- ❖ མིང་ཚིག་གོང་འོག་དཀྱུགས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ གོ་དོན་ལེན་ལོན་ན་ ཚིག་གི་བརྗོད་པ་ནང་ཡབ་ཏེ་བྱི་ཚུ་གས་དགོ།

- ❖ སློབ་ཚུལ་ དབྱེ་བ་མ་འདྲ་ཕ་ ག་དེ་སློབ་པ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
- ❖ རང་སྟོབས་ཀྱི་ སློབ་ཚུལ་རིགས་ གསར་ཕྱོང་མ་འདྲ་ཚུགས་དགོ།
- ❖ ཡུ་ལོ་ཁོང་ར་ ནང་དོན་སྐྱབས་འབྲོག་དང་ བསྟན་པའི་སློབ་ཚུལ་ བྱུང་ལྷན་འབྲེལ་འདུག་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟ་

རིག་ཕུལ། (སླབ་ནི་ ཉམ་ནི་ བྲི་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དྲན་ཤེས་)

1. དོན་ཚན་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་དྲེ་མར་ འཆར་གཞི་ནང་ཚུད་པའི་ སློབ་ཚུལ་ ལྟ་རིམ་༡༠ གྱི་  
 རིང་ལུ་ ལྷ་སེམ་སེམ་འབད་ཉམ་བཅུག་ཞིན་ན་ མིང་ཚིག་ལཱ་ཁག་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ སེ་  
 སེ་བཞིན་སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱུང་ཤིང་གྲུ་བྲི་ནི། དེ་ལས་ མོ་དོན་སྐྱབས་འབྲོག་སྐབས་ ཡུ་ལོ་  
 ལུ་སྟོན་དེ་ མ་ཤེས་ན་སློབ་དཔོན་གྱིས་ཆ་རོགས་འབད་བྱིན་དགོ།

རིག་ཕུལ། (སླབ་ནི་ ཉམ་ནི་ བྲི་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དྲན་ཤེས་)

2. ལུ་ཚན་ལས་ འགོ་ཁྲིད་པ་མི་དོམ་སེ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས་ འདི་ཚུལུ་ སློབ་ཚུལ་ལྟ་  
 སེ་ཉམ་བཅུག་ནི་དང་ གཞན་སློབ་ལཱ་ཚུ་ དྲན་མ་བརྟོན་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ཁོང་གི་ཉམ་  
 བཅུག་ཚུལུ་ ལྷན་པར་ག་དེ་སློབ་པ་ག་ ཐོ་བཀོད་དང་ལཱ་སྟོབས་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཕུལ། (ཉན་སྐབས་ ཉམ་ནི་ བྲི་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལཱ་)

3. སློབ་ལཱ་ཚུལུ་ ལྷན་གྱིས་ སློབ་སྐྱེས་བཅུག་ཤེས་ག་ མཐོང་ཡིག་ཟེེ་ དྲི་བ་བཀོད་དེ་  
 ཤེས་མི་ཚུལུ་སྐྱབས་བྱིན་ཏེ་ རིམ་པ་འབད་བསྐྱེས་བཅུག་ནི་དང་ གཞན་མི་ཚུ་ཉན་བཅུག་  
 ཏེ་ སློབ་ལཱ་གིས་ལས་ ཤེས་མི་མ་འབྲོག་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཚུལ་དང་ལས་དང་

གཟུགས་ཀྱི་ནམ་འབྲུང་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་དཔོན་ཏེ་ བསྐྱུར་དགོཔ་ཡིན་ན་ དཔེ་སྟོན་ཅིག་འབད་  
ཐོན་དགོ།

**རིག་ལཱ། (འཕྲ་སྐབ་ ཉམ་མེད་) རིག་ལོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཕུད་)**

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་དྲན་མ་བརྟེན་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ཅེ་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་  
བཤད་ཐོན་སློབ་ སློབ་ཅེ་གི་ཕྱི་ལོ་འདི་ དབྱེ་བ་ག་ཅིའི་ནང་ཚུད་པ་ཡིན་ན་ དེ་བའི་ལཱ་ལུ་གི་ཐོག་  
ལས་ གོ་སྐྱུར་འབད་དགོ།

འདི་བཅུ་སློབ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སེ་ཚན་ནང་ སློབ་ཅེ་ དག་གུ་ གཉེན་གུ་ དག་གཉེན་སྐུ་  
མ་འབད་ ཡོད་མེད་ དུ་འཕྲེ་སྐོར་ཞིན་ན་ རྟེན་མ་༡༠ དེ་ཅིག་གི་རིང་ལཱ་ གོ་སྐྱུར་འབད་  
བཅུག་ཏེ་ དམངས་འཇུག་འཇུག་དང་སྐྱུགས་ཏེ་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ།

**རིག་ལཱ། (སྐབ་མེད་ ཉམ་མེད་) རིག་ལོ་བས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བསྐྱུར་)**

༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཅེ་ཏེ་གོ་མ་འཇུག་མི་ དུ་འཕྲེ་ཤོ་ལོ་ལྟ་གཅིག་ ཟུང་ཤིང་གུ་འབྲི་ཞིན་ན་ ཨ་  
ལོ་ཚུ་ སེ་ཚན་ནང་གོ་སྐྱུར་འབད་དེ་ སློབ་ཅེ་ཤོ་ལོ་ལྟ་གཅིག་ གསལ་ཚུ་མ་འབད་བཅུག་ཏེ་  
དམངས་འཇུག་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ།

**རིག་ལཱ། (འཕྲ་སྐབ་ མེད་) རིག་ལོ་བས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལཱ་)**

༥. ཨ་ལོ་ཚུ་ བདུན་ཕྱག་འཇུག་སོའི་ནང་ མཐུའ་འཇུག་གི་སེ་ལུ་ཚུ་དང་ འབྲེ་ལ་བ་འབྲེ་བ་ཏེ་  
སློབ་ཅེ་མང་མང་ཉུང་ཉུང་ཅིག་ བསྐྱུར་ལཱ་འབད་ཞིན་ན་ ལཱ་ལས་ཀྱི་ཐུན་ཚན་ནང་ སློབ་ལང་  
ནང་སྐྱུན་ལཱ་འབད་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཆ་ལ། (སླབ་ནི་ ཉུག་ནི་ སྒྲི་ནི) རིག་ཉོན་ལས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད།)**

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ རང་སོའི་སློབ་འདོད་དང་ཚེས་ལྷན་དང་བཟུན་ སློབ་ཟེ་ཚོམ་  
སྒྲིག་འབད་བཅུག་དགོ། ལ་ལོ་ཚུ་གིས་ཚོམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་མི་འདི་ དཔེ་ཉོན་ལྷན་བཟུག་  
འཛིན་འབད་བཅུག་ཉེ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ཁོང་ར་ལཱ་ཁོམ་ ལེགས་བཅོས་འབད་ནི་གི་ གོ་སྐབས་  
ཡོད་པ་འབད་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཡུག་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ འབྲེལ་ཚུགས་པ་འབད་བཅུག་  
དགོ།

**རིག་ཆ་ལ། (ཉུག་ནི་ སྒྲི་ནི) རིག་ཉོན་ལས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)**

༢. སློབ་དེབ་འདི་ལྟེ་ བཀོད་ཡོད་མི་སློབ་ཟེ་དང་པ་འདི་གི་ གནས་ལྷན་ལས་བཟུམ་ཅིག་ རྩོད་ལུ་  
འབྱུང་པ་ཅིན་ ག་དེ་སློབ་འོང་ནི་མས་གོ། དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཞིན་མ་ལུས་ བཅུད་དོན་བརྟོན་བཅུག་དགོ།

**ཇ་ཡུད་དང་ སློབ་ཟེ་ལྷན་བཟུ་ནི།**

དབྱེ་བ་                  སློབ་ཟེ།  
ཚུམ་བཟོ་                དཔོན་འཕེལ་རབ་མཐའ་ཡས་ཀྱི་བསྐྱེད་ཀྱི།

**ལུངས་དོན།**

སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ཟེ་འོང་སྲོད་དང་ མི་དམངས་འཛེམས་སར་ རང་གཅིག་གིས་བསྐྱེད་པའི་སློབ་ཟེ་གིས་  
མ་ཚད་པར་ བཤད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་ཟེ་དང་ སློབ་ཟེ་ལྷན་བཟུ་ནི་ཚུ་ཤེས་དགོ་པ་དེ་ཡང་ལག་ཆེ་བས། འདི་ལུ་  
བརྟེན་ཉེ་ ཇ་ཡུད་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་ཟེ་དང་ སློབ་ཟེ་ལྷན་བཟུ་ནི་དཔེ་གཉིས་ལྟེ་ ལྷོ་ར་བརྟེན་ཚོམ་གྱི་ དཔེ་དོན་  
ཡུན་ལུ་ཚུགས་པ་འབད་ཡོད་པའི་ལར་ རང་སོའི་སློབ་ཟེ་ལུས་བྱུང་བའི་ཚིག་ཚུ་ དེ་བཟུང་ལཱ་ལྷོ་ལྟེ་ འོས་



འབད་མེ་རྟོག་རྟོ་འབད་བཅུག་ཡོད་པ་ལས་ སློ་བཟེ་འདེ་ལེ་ལག་ས་ཤོམ་ཅིག་འབད་མཐོང་ཡོད། དེ་གིས་མ་  
ཚད་ སློ་བཟེ་འདི་ནང་ རྩོད་ལའི་ལྷན་འགྲུའ་གྱི་མིང་ཚིག་ མ་འདྲེས་ཡང་ལེ་གཞུག་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ སློབ་  
ཡུག་ཚུ་གིས་ ལྷིང་བརྟེན་ལྷན་ལོམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་ བཤད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ སློ་བཟེ་ དེ་ལས་  
སློ་བཟེ་ལྷན་བཅེ་བཅུངས་ཀྱི་ གཞི་རྟེན་འགྲུའ་ལཱ་འབྲེལ་བཅས་ལཱ་ དོན་ཚན་དེ་གཉིས་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཡོད་པ་ཡིན།

**སློབ་ལཱ།**

**སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ་ རྟན་སྲབ་དང་འབྲི་ཉམ། རིག་ལྟོབས་ གོ་བཤ། ལག་ལེན།**

༡. ཇུ་དང་འབྲེལ་བའི་ སློ་བཟེ་ཚིག་ཚུ་ དང་པར་ སློབ་ཡུག་དག་པ་ཅིག་ལཱ་ཉམ་བཅུག། དེ་ལས་  
སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཉམ་བཅུངས་ཀྱི་དཔེ་རྟོན་འབད་དེ་ རྩེས་འདེ་འབད་དེ་ ཉམ་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་  
སློབ་ཡུག་ཚུ་ལཱ་ མིང་ཚིག་ཉམ་གོ་མ་གཅི་འཕྲོད་ལ་ སྤྱད་ཤིང་ལཱ་ རོ་བཏོན་འབད་དེ་ གོ་དོན་  
བྲིས་བྲིན་དགོ།  
དེ་ལས་ ཚིག་ས་བཅུང་འདི་གོ་དོན་གཅི་ཡིན་ན་ གེ་ཟེ་ལྷ་གའི་བཅོག་ལས་ སྲབ་བཅུག་དགོ། སྲབ་མ་  
ཚུགས་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཤད་བྲིན་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལཱ་ སློ་བཟེ་འདི་ལས་  
རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཁོང་འདི་ལྷོ་མཚོ་དང་ ཇུ་མཚོ་གང་ཅུང་ཅིག་ གསལ་ལོམ་འབད་ནིའི་ གོ་  
སྐབས་བྲིན་དགོ།
༢. སློབ་ཡུག་ཚུ་ལཱ་ ལྷེ་གྱི་གཞུག་ལས་འབད་ཅུང་ མཐའ་འཁོར་དང་ གོ་བཤ་བརྟན་གཉེན་ འབད་  
ཅུང་ སློ་བཟེ་ལྷན་བཅེས་ མཐོང་ཡིག་? ག་དེ་སླེ་ར་འབད་ནི་འདུག་གོ? ལྷེ་གྱིས་ཡང་ སློ་བཟེ་  
ལྷན་བཅེ་ནི་འདི་ཤེས་ག? ཤེས་པ་ཅིན་ དུམ་གཏེག་ དཔེ་རྟོན་འབད། ཟེ་བའི་དྲི་བ་ཚུ་གི་བཅོག་  
ལས་ རོ་བཏོན་ཤེས་ཚད་དབྱེ་ནི་འབད། དེ་ལས་ སློ་བཟེ་ལྷན་བཅེ་བཅུངས་ཀྱི་ རྟོན་ལས་ སློབ་དཔོན་

གྱིས་ བཤད་པ་དུམ་གཤིག་རྒྱབ་བྱིན་ཞེས་ལས་ སློབ་དེ་བུ་དང་ཡོད་མི་ སློབ་ཚུན་བརྗེ་བརྗེས་ཀྱི་  
དཔེ་འདི་ཉམས་བྲལ་དགོ།

དེའི་སྐབས་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལུ་ཚུ་ དཔེ་དེ་མ་འདྲུ་ ལྷ་ཚོགས་ལུ་བཀོད་དེ་ ག་དེ་སྟེ་ བསྐྱུ་རྒྱུ་ཡོད་  
ག་? སློབ་ཚུ་འདི་དང་ རིག་པ་ག་དེ་སྟེ་བརྒྱབ་ཀྱི་ག་? དེ་བུ་དཔེ་ལུ་བཤད་བཅུག་དགོ། དེའི་སྐབས་  
མིང་ཚིག་ཉམས་མོས་ཤིང་ཡོད་ན་ བཤད་བྱིན་དགོ།

མཚུགས་ ཨ་ལོ་འཇུག་ར་གིས་ཡང་ སློབ་ཚུ་འདི་དཔེ་དེ་བུ་དང་ ཞེས་མི་ཚུ་ལུ་ ལྷུངས་ག་རྒྱུགས་འབད་དེ་  
རྒྱུ་གསུམ་མེ་དང་ལུ་ རྒྱུ་མེ་ལུ་མི་ སློབ་ཚུ་ རྗེ་སྐྱོག་འབད་བཅུག་དགོ།

སློབ་ཚུ་འདི་སྐོར་ལས་ སློབ་དཔོན་འབད་གིས་ར་ ལགས་ཤོམ་འབད་མ་ཞེས་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་ཚ་  
རོགས་ག་ཞུ་ ཞེས་མི་ཚུ་ དང་ ཡང་ན་ མཐའ་འཇུག་དང་ མི་ལུ་འདི་དང་ སློབ་ཚུ་ལགས་ཤོམ་ཞེས་  
མི་མེ་ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་ཚུ་ ལྷུ་མགོན་གསལ་ལུ་བཤད་པ་འབད་འབོ་བུ་ སློབ་སྐྱུ་རྗེས་དང་ སློབ་ཚུ་  
སྐོར་ལས་ འདི་ལུ་ལས་རིམ་འབོ་འདྲེ་འབྲེ་བུ་ སློབ་ལུ་ཚུ་གིས་ སློབ་ཚུ་འུ་འབད་ བསྐྱུ་  
མ་ཞེས་ཅུང་ ལྷུ་བརྒྱབ་སློབ་ཚུ་མི་འདི་ འ་ནེ་མ་ཅིག་ལུ་གོ་མ་མེད་ལུ་ འདི་ ལྷུ་རྗེས་འུ་  
ཞེ་སྟེ་ལུ་མེད་ལུ་ འདི་གིས་ ལྷུ་ཚུ་སྐྱུ་རྗེས་ལུ་ ཡན་བཅོགས་འ་ཞེ་སྟེ་འདྲེ་མེད་ལུ་ ཞེས་  
ཡོན་ཅིག་འབྲེ་བུ་བཅུག་དགོ།

### དཔྲེ་གྲུམ་ཅེས་མི་འདི།

དཔྲེ་གྲུམ་ཅེས་མི་འདི་ སློ་སྒྲིབ་པ་ལོ་རྒྱུས་ལུ་ སློ་གི་དོན་དུ་གཏེ་འདི་ ཡང་ལོ་གསལ་མའི་སེམས་ལུ་ དོན་  
སེམས་འབྲེ་ཕྱོགས་ཅིག་གི་དུང་ སེམས་ལུས་ལྷན་པ་ལང་མ་ཡལ་བས་ བཞག་ཚུགས་མི་གི་དུང་གྲུམ་  
ལུ་ དཔེ་འཇུག་རྩོད་རྩོད་ ཡོངས་གྲགས་ཡིན་མི་ཅིག་ལུ་ རྒྱུ་རྩེ་སྒྲིབ་མི་གི་གྲུམ་ལུ་སྒྲིབ་ཡིན།

དཔྲེ་གྲུམ་འདི་ མི་སྒྲིབ་ཤེས་ རྩེ་ཤེས་ཚུ་གི་ གནས་སེམས་དང་ སློ་སྒྲིབ་ཐངས་ཀྱི་ ལུ་ཚོས་ཅིག་  
ཡང་ཡིན། ད་བཅས་རའི་རྒྱལ་ལབ་དང་ སློ་སྒྲིབ་མི་ལུ་མཁས་པ་དུགས་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ སློ་ཚོགས་སེམས་  
དཔེ་གྲུམ་སེམས་ལུ་ སྒྲིབ་སྒོ་ལུ་ཡོད་པ་ལུས་ མཁས་པ་དང་མཁས་པ་ལྷན་དེ་ སྒྲིབ་པ་ལོ་རྒྱུས་ལུ་  
ལྷན་སྐྱོད་མི་ཚུ་ཡང་ བཞག་ཚོམས་འཇོག་རྩོད་དང་ དལ་རངས་རྩོད་རྩོད་འོང་མ་ཡིན།

དཔྲེ་གྲུམ་གྱི་ ཚོགས་མང་རབས་ཅིག་ཡོད་ཅུང་ གོ་དོན་གྱི་དབྱེ་བ་འདི་ རྒྱ་གྲུམ་ཅེས་མི་འདི་ ཚོགས་  
ཤོར་བའི་ཐོག་ལུས་ ཟུར་བཅུགས་རྩེ་སྒྲིབ་མི་དང་། རྩོད་གྲུམ་ཅེས་མི་འདི་ དོན་འཇུག་རྩོད་རྩོད་ ལྷན་གོ་  
ཚུགས་པ་ལི་ དཔེ་འོག་ལུས་སྒྲིབ་མི་དང་ དཔེ་དང་དོན་རྒྱུ་རྩེ་ བསྐྱེད་ཅུང་གོས་ལྷན་ལྷན་དེ་ཚུ་  
ནང་བསྐྱེད་ཡིན།

དཔྲེ་གྲུམ་འདི་ཚོགས་གཅིག་ནང་ དཔེ་དོན་གྱིས་ཆ་ར་ཡོད་མི་དང་། དཔེ་དང་དོན་ཚོགས་གྱིས་འབད་  
སྒྲིབ་མི་དང་ ཚོགས་གསུམ་དང་བཞག་འབད་ སྒྲིབ་མི་ཚུ་ཚུན་ཡང་ཡོད། ལུ་ལུ་ཅིག་ནང་དཔེ་མ་རྒྱུ་བས་  
དོན་དུག་དོད་སེམས་ལུ་ ལྷན་གོ་ཚུགས་པ་ལི་ཚོགས་གཅིག་འབད་མི་གི་ དཔྲེ་གྲུམ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་ཚུ་ ཡོངས་ལའི་རྒྱུ་ལོག་གི་གནས་ཚུན་ གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན་མའུ་ལུས་ ད་རྩོད་  
ཚུན་ཚུན་ སྒྲིབ་སྒོ་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུས་ དཔྲེ་དུག་པ་ཅིག་ སྒྲིབ་དེ་བ་དང་ བཞག་དེ་ཡོད། འདི་ཚུ་ཚུན་དེ་

གིས་ཉམས་ཞུ་མཁུ་ལས་ ལག་ལུ་འཐབ་ཐངས་དང་ གོ་དོན་ཚུ་ སློབ་དཔོན་ལཱ་ལུ་བྱེ་ རྩེད་གྱིས་ མི་  
གཞན་གྱིས་ དཔྱེ་གྲུ་མ་སྤྲོད་མི་ཚུ་ ཏུ་ གོ་ཚུགས་པ་ འབད་དགོ་པ་དང་ རྩེད་ར་གིས་ སློབ་གྲྭ་མ་ཉམས་  
དཔྱེ་གྲུ་མ་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ ལག་ལུ་འཐབ་ཐངས་ ཤེས་ཚུགས་པ་ འབད་དགོ་པ་ལག་ཟེ།

ལྷན་སློབ་འཇུག་པའི་ པ་ཚུ་གིས་ འདི་ནང་བཞུགས་ཡོད་མི་ རྒྱུ་མ་གཅིག་ཉམས་མི་དེ་གིས་ ཉམས་ཚུ་མ་ཡི་ ཟེར་མ་  
མགོ་བར། རང་སོའི་སློབ་གྲྭ་ཉེ་འདབས་དང་ མཐོག་སོ་སོའི་ལཱ་ལྟ་བུ་ སྤྲོད་ལཱ་ཡོད་པའི་ དཔྱེ་  
གྲུ་མ་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ ཉམས་དགོ་པ་དང་ ལག་ལུ་འཐབ་ཐངས་ཚུ་ བསྐྱེད་ལཱ་འབད་དེ་ ལཱ་མཁུ་  
དོན་ལུ་ གཞི་རྩེ་འབད་བརྟེན་ལཱ་འབད་ བཞག་དགོ་པ་ཡིན་ནོ།

### དཔྱེ་གྲུམ་སྣ་ཚོགས།

ཚོམ་པ་ལོ།      དག་རྒྱན་ལུས།

དཔྱེ་བ།          དཔྱེ་གྲུམ།

ལུངས་དོན།

དཔྱེ་གྲུམ་འདི་ རྗོང་ལའི་ཉམས་འགྱུར་གྱི་ ལྷན་ཚོས་བྱུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ ལམ་སྟོན་ལ་བཟང་པོ་ཅིག་  
འབད་ རྗོང་རབས་གྱི་ལམ་ལུས་ དུ་ཉེའི་བྱ་བརྒྱན་རྒྱན་ཚེད་ལུ་ གྱེ་ཆག་དང་ཉམས་པ་ མེད་པ་འབད་  
ཡོད་པ་མ་ཚད་ དེང་རབས་གྱི་མི་རྒྱ་གིས་ཡང་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཞུགས་ཡོད་པའི་ ལམ་ལུགས་ཅིག་  
ཡིན།

ཡམ་ལོགས་མ་ལུ་ ལ་བཀོད་བསྐྱབ་བྱ་དང་ དྲན་གསོ་ལ་སོགས་པའི་ རྫོག་ཅི་སྐབ་ཅུང་ ག་ཉེ་སྐབ་  
ཅུང་ རྣམ་སྐབ་དགོ་ཅུང་ དུ་ལུ་དུས་གནས་ལྟངས་གསུམ་དང་འཁྲུལ་ཉེ་ དཔྱེ་གྲུམ་འེ་བཅུགས་ཉེ་སྐབ་  
པ་ཅིན་ ཡམ་ལུ་ ཡན་ཐོགས་དང་ལུ་རངས་ ཆ་བཞག་རྒྱ་གས་པའི་སྟོ་ལུ་ བཅུད་དོན་ཡོད་པ་འབད་  
འགྲོ་མ་ལུས། མི་གི་དག་འཚོ་སེམས་ལུ་ཡོད། །ལྷོ་གི་དག་འཚོ་མཅུག་མ་ལུ་ཡོད། །ཟེ་དོ་བཟུམ་  
འོང་ནི་ཡིན་མ་ཚད། མི་ལུ་ཉན་པ་ལ་ལས་སྐབ་ན། འོ་ལོགས་པའི་གདོང་ལས་འཕྱུམ་མེད་པས་  
འཐོན། །ཟེ་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན།

དེ་འབད་མ་ལུས་ སློབ་རིམ་༡༢ པའི་སློབ་དཔོན་འདི་ནང་གི་དཔྱེ་གྲུམ་རྒྱ་གིས་ གཙོ་བོ་པ་ ལས་རྒྱ་  
འབྲས་ ཐུ་དམ་ཚིག་ མི་གི་ལྷན་ཚོས་ལྷན་རྣམ་ འབད་བརྟུབ་དང་མ་བརྟུབ་ལ་སོགས་པའི་ ལ་བཀོད་  
དཔྱེ་གྲུམ་རྒྱ་གཞུག་ཅང་ཅང་ཅང་ཚུ་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། དཔེ་དེ་ན། གནམ་ལ་ལུ་ འཕུར་བའི་བྱ་དེ་ ཚོར་

གཅིག་གི་བུ་ཡང་མཐོ་མཐོ་ལའད་ ག་དེ་ཅིག་མཐོ་བའི་དབྱིངས་ལུ་འཕུར་ཚུགས་ཚུགས་པ་ཅིག་ འཕུར་ཏེ་  
ས་འབད་ཏུང་ ལོག་ཚགས་དགོཔ་ད་ ལ་ལ་ས་ཚགས་དགོ་ ཟེའི་བའི་དཔེ་བཟུམ་གྱིས་ ང་བཅས་ག་ས་  
ཡིན་ཏུང་ ཚེད་སེའི་ནོར་ལོངས་སྟོན་དང་ བྱད་ལོ་སེའི་ རིགས་ཏུས་ ལ་མཁལས་དགས་ སྤུ་འགྱིར་  
དགས་ལ་སོགས་པ་ ག་དེ་སློབ་ལོ་དེ་འབད་ཏུང་ ནམ་ཅིག་གི་ཚེ་ འཚི་བའི་རྩ་ག་གི་སྟོ་ལ་ལས་  
བཅའ་དགོ་ཟེའི་སྤྱི་འདུན་གི་ དཔེ་དང་དོན་ཚུ་ ལུངས་དག་སྤུས་དག་འབད་ རྟོན་ཚུགས་ནི་འདི་གིས་ཡིན།

དོན་ཚན་གཤམ་ལ།

ཨང་	དོན་ཚན།	ཚུམ་པ་ལོ་/བསྟན་སྒྲིག་པ།	བཟོ་དོན།
༡	དཔེ་གྲུམ་ལུ་ཚུགས།	ཡོང་ལ་ཚོང་ལ་མེའི་དཔང་འཛིན་/སྤེལ་ས་མ་ཐུང་ལས།	ལམ་སྟོན་ལ་ ལཱ་གས་ཏུས་དཔེ་དཔེ།

ལས་དོན།

- ♣ སློབ་དཔོན་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ དཔེ་གྲུམ་ཚུ་གི་དོན་དག་ཚུ་ ལཱ་གས་ཤོམ་འབད་ ཉ་གོ་ཚུགས་  
དགོ།
- ♣ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྫོ་གི་ནང་ལུ་ ལག་ལཱ་ལཱ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
- ♣ རྫོང་སྤུ་དང་ ཚིག་གི་གཅད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ སྤེལ་ཚུགས་དགོ།
- ♣ དཔེ་གྲུམ་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེལ་ཏེ་ དཔེ་གྲུམ་ རྫོང་གྲུམ་ རྫོང་གྲུམ་ཚུ་ཉམ་ཏེ་ ཉ་གོ་  
ཚུགས་པའི་ཁར་ དེ་དང་བསྟན་པའི་ལཱ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྟན་ཏེ་ རྒྱལ་བཤད་དང་བཅུད་  
བསྟུས་ གང་འོས་གྱི་ཐོག་ལས་ འབྲི་ལྷག་དང་སྤེལ་ཏེ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ♣ ཚོས་ལྷན་དང་ དཔེ་ལྷན་ཚུ་ལས་གོ་བའི་ སྤྱིར་བཏང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ཡོང་ལའི་ནང་ལྷན་སྦྲེལ་  
འབད་དེ་ ག་སྤུར་དང་ལཱ་གས་ཏུས་གྱི་ དཔེ་དཔེ་ཚུ་འབད་ཚུགས་དགོ།

- ◆ ཡུལ་དུས་གནས་ལྟངས་གསུམ་དང་བསྟན་པ་ལི་ རོད་འགྲན་དང་ གོ་སྤྲུལ་ཚུ་མཐོང་ལྟོན་འབད་དེ་  
ཉམ་སྤྲུལ་གྱི་རིག་ཆ་ལཱ་ འོས་ལཱ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།

### སློབ་ལྟེ་སྤྱོད།

#### རིག་ཆ་ལཱ། (བྲི་ཞི་ ཉུག་ཞི་) རིག་ལྟོ་བསལ་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

- སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལྟེ་ཚན་འབད་བཟོ་ཞེ་མཁུ་ལས་ ལྟེ་ཚན་མེ་ནང་ དཔྱེ་གྲུམ་མེ་  
སྟོན་དེ་ འོག་གི་ལཱ་འགན་ཚུ་སྟོན་སྟེ་ འབད་བཅུག་དགོ།
  - དཔྱེ་གྲུམ་ཚུ་ ཁོང་ར་གིས་ཉུག་ལྟེ་ གོ་སྤྲུལ་འབད་བཅུག་ཞེ་མཁུ་ལས་ དཔྱེ་གྲུམ་  
གནས་ལྟངས་གཅི་བཟུམ་ཅིག་ནང་ བཅུགས་ཞི་ཨིན་ན་ དཔྱེ་གྲུམ་ཚུ་བཅུགས་ལྟེ་  
དོན་མཚམས་མེ་ བྲི་བཅུག་དགོ།
  - རང་སོའི་ལྟེ་ཚན་ནང་གི་ དཔྱེ་གྲུམ་དང་དཔྱེ་གྲུམ་དེའི་སྟོན་ལས་ བྲིས་ཡོད་མི་དོན་  
མཚམས་ཚུ་ དམངས་ཁམས་གསལ་ལཱ་ལཱ་འབད་དེ་ ལྟེ་ཚན་སོ་སོའི་བཟུ་ན་ བརྟུ་མ་བརྟུ་  
གྱི་བསམ་འཚམས་ བཟོ་སོའི་འབད་དེ་ གོ་སྤྲུལ་ཐོག་གྲུམ་འབེབས་འབད་དགོ།
  - སློབ་དེབ་ནང་ བཞོན་དེ་ཡོད་མི་དཔྱེ་གྲུམ་ཚུ་ སློབ་ལྟེ་ཚུ་ལཱ་ ཁོང་རའི་ཉུག་ཞི་  
བཟུམ་ འགྲུལ་བཤད་ཀྱི་བཅུག་ཞི་དང་། ཡང་ན། གོ་དོན་བྲི་བཅུག་ལྟེ་ དམངས་ལཱ་  
གསལ་ལཱ་བཤད་འབད་བཅུག་ཞེ་མཁུ་ལས་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ དཔེ་སྟོན་དུ་ལཱ་བསྟུ་  
གསོག་འབད་དེ་བཞག་དགོ།

#### རིག་ཆ་ལཱ། (བྲི་ཞི་ ཉུག་ཞི་) རིག་ལྟོ་བསལ་དཔྱེ་རིམ། (གཅིག་བསྟུས་)

༢. ཡིང་ལི་ཤ་དང་ རྟོན་ཡིག་གཞན་ནང་ལུ་ སླབ་སྲིལ་ཡོད་པའི་དཔེ་གྲུམ་ ཁོང་ར་གིས་ཤེས་མི་ཚུ་ ལོག་ཕྱིང་ཁའི་ནང་ ཚིག་དོན་གྱི་བརྗེ་སྐྱུར་འབད་དེ་ ཕྱིང་ཁའི་ནང་དཔེ་གྲུམ་གསར་སྐྱུར་འབད་དེ་ རང་ལཱ་གས་ཀྱི་དཔེ་གྲུམ་ངོ་མ་བཟུམ་སྟེ་ སླབ་ངོ་བདེ་དང་མ་བདེ་ ཡར་ལོག་ས་མ་ལུ་ གོ་བརྗེ་འཇམ་རྩེད་རྩོམ་འབད་ འཕྲོད་ཚུགས་པ་དང་མ་ཚུགས་པ་ཚུ་ ག་ལཱ་འབད་དེ་ ཉུག་བཟུ་བཟུག་དགོ།

- འདི་བཟུམ་སྟེ་ ཚོས་རྟོན་ནང་སླབ་སྲིལ་ཡོད་པའི་ འཇིག་རྟེན་པའི་ལ་གྲུམ་དང་ རོན་ཕྱོད་ལུ་བ་གོང་མ་ཚུ་གིས་གསུངས་བཞག་མི་ བསྐྱབ་བྱ་ལུ་སོགས་པའི་ཕྱོམ་རིགས་ཚུ་ ཡང་ ཕྱིང་ཁའི་ཐོག་རྟོན་སྐྱུར་འབད་དེ་ སླབ་ངོ་བདེ་དང་མ་བདེ་གི་ བརྗེ་འཕྲོད་ཐབས་ལུ་ དཔེ་བ་ཡེས་བཟུ་བཟུག་དགོ།

- ལེ་ཚན་ནང་དང་ ཆ་འབད་ ཡང་ན་ རང་རྒྱུང་འབད་དེ་ རང་ལྷོ་བས་ཀྱིས་ དཔེ་གྲུམ་གསར་ཕྱོམ་འབད་བཟུག་ཞེ་མ་ལས་ ལམ་གས་ཀྱི་སྐོར་ལས་གྲོས་བལྟུ་འབད་དེ་ མ་འོངས་པར་ དུས་རྒྱུན་དཔེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐྱུག་ས་ཕྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལུ་ དཔེ་ལོ་དེ་དང་བལྟུ་གསོག་འབད་དེ་ བཞག་དགོ།

**རིག་ཕུལ། (བྲི་ནི་ ཉུག་ནི) རིག་ལྷོ་བས་དཔེ་རིམ། (ལག་ལཱ་ནི)**

༣. དཔེ་གྲུམ་ཚུ་གང་འོས་སེ་བཞུགས་ཏེ་ གསལ་ལ་བཤད་བྱུང་ཀྱི་སེ་བྲི་བཟུག་ཞེ་མ་ལས་ ཆ་རོགས་དམངས་ཁར་ གསལ་ལ་ལྷུ་འབད་བཟུག་དགོ་པ་དང་ གསལ་ལ་བཤད་བྲིས་ཡོད་མི་ག་ར་སློབ་ཁང་ནང་ འགྲེམ་ལྷོ་ནི་འབད་དེ་བཞག་བཟུག་ནི།



**རིག་ཆ་ལ། (ཟུན་ནི་སླབ་ནི) རིག་ཉོན་ལས་དཔྱེ་རིམ། (ལག་ལེན་)**

༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལ་ལོ་ཚུ་ལུ་དཔྱེ་གཏམ་གྱི་དོན་ཚན་མེ་མེ་ སུ་ཚན་ལག་ནང་སློབ་དེ་ དཔྱེ་བ་  
དཔྱད་བཅུག་དགོ།

དཔེ་རྣམས་ལ་སྐུ་ལ་བཅུག་གིས་མ་གཏོགས། །རེ་བཅུག་གིས་མི་འཕྲོམ། །

རང་སེམས་མདའ་འདེམ་དང་། །མི་སེམས་གཞུ་འདེམ་ལྟག །

དཔྱེ་གཏམ་འདི་ གནས་ལྷངས་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ནང་ ལག་ལེན་འབྲམ་ནི་གི་ འོས་འབབ་  
འདུག་ག་ དཔྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག་གེ་ སློ་གི་ནང་བཅུགས་ཀྱི་ དཔེ་རེ་བྲི་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཆ་ལ། (བྲི་ནི) རིག་ཉོན་ལས་དཔྱེ་རིམ། (གཅིག་བཟུས་)**

༥. སློབ་ལུག་ཚུ་ དཔེ་མཛོད་ནང་འཁྲིན་ཞིན་མ་ལུས་ ལུང་འདྲེན་དང་ དཔྱེ་གཏམ་ཚུ་ཡོད་པའི་  
སྤང་དང་གཏམ་རྒྱན་ འབྲི་ཚོམ་ཚུ་འཚོ་ལ་ཉེ་ལྷག་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས། དེ་ནང་ལུ་ འདྲེན་ཡོད་  
པའི་ ལུང་དང་དཔྱེ་གཏམ་ཚུ་ ག་ཅི་གི་རྒྱབ་སྟོན་ལུ་ཡིན་ན་ དཔྱེ་དཔྱད་འབྲམ་དེ་ འོས་འཛིན་  
འབྲམ་བཅུག་གེ་ལྟན་ལུ་བྲི་བཅུག་དགོ།

### གསལ་བཤད་དོ་སྟོན།

གསལ་བཤད་ཟེར་མི་འདི་ གནད་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ གཞན་ ཡིད་ཆེས་ཚུགས་པའི་གོ་བ་བརྟེན་ འབད་ནི་དང་ གོ་ས་ལྷུ་འབད་དགོ་པའི་ ཕ་བའི་ བསམ་འཚར་བཤད་ནི་གི་ དག་ཚུམ་གྱི་དེག་ཕུལ་ ཅིག་ཡིན། འདི་ལཱ་ལེགས་སྦྱར་དང་ གསལ་བཤད་ཟེར་ ལྷན་སྐྱོལ་ཡོད་པ་མཚན་ ཞེས་ནང་ལཱ་ གསལ་བཤད་ཟེར་ཡང་ཞུམ་ཡིན།

གསལ་བཤད་འདི་ དཔྱེག་ཏུ་མ་ལཱ་ཡང་། གང་མཚོག་གསུམ་གྱི་བར་ལན་མ་སྟོན་ན། ལ་དང་བུ་ཡང་ ངོ་མི་ཤེས། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ཚུངས་ལས་འབད་ན་ རང་གི་དོ་སྟོན་ གསལ་བཤད་འབད་ནི་ལས་འགོ་ བཅུགས་ཏེ་ ཆེས་ལས་འབད་ན་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་ཕྱོད་དང་ ལྷིམས་ཀྱི་དྲིལ་བསྐྱགས་ཚུ་ རྒྱང་ བསྐྱགས་ནང་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་དང་ འཛམ་གླིང་ལཱ་ དངོས་མཐོང་གི་གསལ་བཤད་ འབད་དགོ་པ་ ཚུན་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ གསལ་བཤད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ནང་ལཱ།

- ❁ རང་གི་དོ་སྟོན་གསལ་བཤད།
- ❁ གནས་ཚུལ་གསལ་བཤད།
- ❁ ཞལ་འཛམས་ཀྱི་ཕ་དོན་གསལ་བཤད།
- ❁ འགོ་བཅུགས་མཚུག་བསྐྱེད་ཏེ་འབྲེལ་གསལ་བཤད།
- ❁ རྒྱལ་ཆེན་གྱི་དགའ་སྟོན་གསལ་བཤད།
- ❁ ཆེད་བསྟོན་བཟང་གསལ་བཟོད་ཀྱི་གསལ་བཤད།
- ❁ བཀའ་ལྷིམས་གསལ་བསྐྱགས་ཀྱི་གསལ་བཤད།
- ❁ དགའ་བསུའི་འབྲེན་པ་ལེགས་སོ།



འདི་འབད་ནི་འདི་གིས། འོག་ལུ་མཁའ་པ་གཞན་གྱིས། གསུང་བཤད་གནང་བའི་དཔེ་ཚུ་ བཅུགས་ཏེ་ཡོད་པ་  
ལས། དེ་ལུ་ དཔྱེད་ཕུད་འབད་ཞེ་ནམ་ལས། འགོ་བཅུགས་ མཇུག་བསྐྱེད་གི་ཚིག་གཞི་ཚུ་ མ་འདྲ་ཙ་ ག་དེ་སྡེ་  
འདུག་ག། དེ་དང་འགྲེལ་བརྒྱུས་ཏེ་ གནད་དོན་གཞན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཁྱོད་ར་གིས། ཚིག་གཞི་གསར་པ་བཅུགས་  
ཏེ་ སྐྱུང་བ་འབད་དགོ་པ་ཡིན།།

དོན་ཚན་གདམ་ལ།

ཨང་	དོན་ཚན།	འབྲུང་ལུངས།	བརྗོད་དོན།
༡	སྐྱག་ལུང་ཕྱོགས་མཐུན་འབྲེལ་ཞུལ་འཛུམས་ཐེངས་ལུ། པའི་གསུང་བཤད།	སྐྱག་གོ་གསལ་བཤད་ བསྐྱེད་པའལ།	མཐུན་ལམ་གྱིས་བུད།
༢	ལ་བྲལ་ལེགས་སྟོན་གྱི་གསལ་བཤད།	ཀེབས།	དག་ཉམ་།

ལས་དོན།

- ◆ གསལ་བཤད་འདི་ཉམ་གྱེ་ འདི་ནང་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ཏེ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ◆ གསལ་བཤད་ཟེ་མེ་འདི་ རང་བཞིན་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ན་ ཏེ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ◆ འདི་ནང་ལས་འབྲེན་མའི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ སློབ་ཕུག་གིས། ལག་ལཱ་འབྲེན་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།

གསལ་བཤད་འདི། སྐྱག་ལུང་ཕྱོགས་མཐུན་འབྲེལ་ཚོགས་པའི་ཞུལ་འཛུམས་ཐེངས་ལུ། པའི་གསུང་  
བཤད། མི་དབང་མངའ་བདག་འཛིགས་མེད་སང་གོ་དབང་ཕུག་མཚོག་གིས། སྐྱག་ལུང་ཕྱོགས་མཐུན་  
འབྲེལ་ཚོགས་པ་ཐེངས་ལུ། པའི་ནང་ སྤྱི་ཚེས་ ༢༡.༡༡. ལས་ ༢༣.༡༡.༡༩༩༠ ལུ་ གསུངས་ཡོད་པའི་  
གསུང་བཤད་ རྗོང་ལའི་ནང་སྐད་སྐྱུར་འབད་འབད་མ་ཡིན།

གསལ་བཤད་གཉིས་པ་འདི། ལ་བྲལ་ལེགས་སྟོན་གྱི་གསལ་བཤད་ སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ ལྷག་སྟེ་དཔྱེ་བ་  
དཔྱད་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ དཔེ་ཅིག་འབད་བཟོ་བཟོ་མ་ཡིན། སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ དོན་

ཚོན་འདོད་སློབ་འབད་མ་ཐོབ་པར་སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་དབྱེ་བ་དཔུང་དེ་ ལྟོན་བཅུག་དགོས་ཨིན། དེ་  
འབད་ཞིན་མ་ལས་སློབ་ཕུག་གི་སློབ་དེ་བཟང་ལུ་ རོན་ཚོན་མ་བཀོད་པར་བཞག་སྟེ་ཡོད།

**གསལ་བཤད་སློབ་སྟོན་གྱི་སློབ་ལཱ་ལམ་སྟོན།**

**རིག་ཡུལ། (འདྲ་ནི་སྐབ་ནི་ཉམ་ནི) རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལུ་)**

- ༡. སློབ་ཕུག་གི་སྐབ་ལུ་ གསལ་བཤད་འདི་ཉམ་བཟུག་ཏུ་ གསལ་བཤད་འདི་གིས་ གནད་དོན་ག་  
ཅི་ར་འགའ་ལུ་སློབ་ཕུག་སྤེལ་བཟུག་ཏུ་ སློབ་ཕུག་རང་སེལ་ལུ་ རྩོམ་རྩོམ་བཟུག་ དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་  
དམིགས་བསལ་འབད་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་མིང་བརྟེན་སྟེ་ གསལ་བཤད་འདི་ གནད་དོན་ག་  
ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཨིན་ན་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་དགོ།

**རིག་ཡུལ། (འདྲ་ནི་སྐབ་ནི་ཉམ་ནི) རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བསྐྱུས་)**

- ༢. གསལ་བཤད་འདི་ཉམ་བཟུག་ཏུ་ འདི་ནང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ལྷོ་དོན་འབད་བརྟེན་བཟུག་ཏུ་  
ཨ་ལོ་རང་སེལ་ལུ་ ཉམ་བཟུག་དགོ། འདི་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ དེས་བདེ་ཨིན་མེད་ དྲི་བ་  
དྲིས་ལན་གྱི་ཐོག་ལུ་ མོ་སྐྱུར་འབད་དེ་གི་ ལམ་ལུ་འབྱེད་དགོ།

**རིག་ཡུལ། (ཉམ་ནི་བྲི་ནི) རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔུང་)**

- ༣. སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ སློབ་གྲྭ་འི་གནས་ཉུང་ས་ནང་ གནས་ཚུལ་འདི་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་བྲི་བཟུག་  
དགོ། གནས་ཚུལ་བསྐྱུར་ལུ་འབད་དེ་ འབག་འོང་མི་ཚུ་ གསལ་བཤད་འབད་ བྲི་བཟུག་  
བཟུག་ཏུ་བྱེད་བསྐྱུགས་བྱུང་ཤིང་ཚུ་ལས་ ཡར་སྐྱུར་བཞག་དགོ།

**རིག་ཡུལ། (ཉམ་ནི་བྲི་ནི) རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔུང་)**

༤. སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་གིས་འབྲི་མི་གསལ་ལ་བཤད་འདི་ ཆ་རོགས་གཞན་གྱིས་ ག་དེ་སློ་ཉ་གོ་  
 བས་ག་ སྟོན་ཡོན་ཚུ་ སློབ་ཡུལ་ཆ་རོགས་ལས་ལ་ཉེ་ཏེ་ ལོག་ཞུན་དག་འབད་དེ་ སློབ་ཁང་  
 ནང་ཉེ་མ་དག་ལ་ཅིག་གི་དོན་ལུ་བཞག་ཏེ་ རྒྱལ་ལས་དུས་རེམ་དེ་ཉེ་བ་ཀྱི་སྐྱེགས་ རྒྱང་  
 གསལ་ལ་གྱི་ཐོག་ལུ་བྱིན་ནི་གི་དོན་ལུ་ དཔེ་ཉོད་ནང་བསྐྱབ་བཞག་དགོ།

**རིག་ལཱ། (ཉལ་ནི་ རྒྱ་ནི་) རིག་ལྟོབས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

༥. སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དེ་བ་ནང་ཡོད་མི་ གསལ་ལ་བཤད་གཉེས་པོ་འདི་ ག་སྐྱུང་འབད་བཅུག་  
 ཞེ་མ་ལས་ དྲག་མི་གི་ལྷད་ཚེས་ ཚོག་གི་ཉམས་དང་ མཛེས་ཆ་ཚུ་བཏུ་བཅུག་ནི་དང་།  
 དྲག་པའི་གྲངས་ལུ་མ་ཚུད་པའི་སྟོན་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ཏེ་ དྲག་པ་བཟོ་ནི་གི་  
 ཐབས་དང་ གནས་སྐབས་ཚུ་བརྟོན་ཏེ་ བཅོམ་ཀྱབ་ནི་གི་ གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ།



# སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།



### སྤང་གི་དོ་སྟོན།

སྤང་བྱུང་བའི་མི་འདི་ཡང་ རྩོམ་རིག་གི་ནང་གསལ་ཅིག་ཡིན། རྩོམ་གཞུང་དང་ཕྱེད་པ་དུ་ འགྲེལ་ བཤད་བྱུང་སྤང་ལྟ་བུ་གྱེ་བྲི་མི་ལཱ། སྤང་ཡིན།

སྤང་བྱུང་བའི་མི་འདི་ རྩོམ་མི་ཚུ་གི་སེམས་ལཱ། དུག་འཇོལ་སོགས་པའི་ཉམས་བརྒྱན་དང་དུག་པའི་ ཚེས་ལྷན་ཚུ་ འཇུང་བཅུག་ནི་དང་ ཡང་ཅི་ཞེ་ བརྗོད་དོན་ཅིག་ རྩོམ་གྱི་འདི་དོན་ལཱ། མི་དང་སེམས་ཅན་ རྩོམ་འདི་ ཅེ་དོན་ ཚུ་གི་སྟོན་ལཱ་ དོན་སྤང་འཇུང་མ་དང་ ཡང་ན་ སེམས་ཀྱིས་བརྗོད་བརྗོད་ཚུ་ རྩོམ་ཚིག་ནང་བྱུང་སྤང་ཅིག་ དེ་ལཱ་ སྤང་ཅེ་པ་དུག་པ་ཅིག་ཡང་ཡོད་པ་འབད་ བྲི་མི་ཅིག་ལཱ་སྤང་ ཡིན།

ཡིན་ཅུང་ དེ་ཚུ་བཅུད་བཟུ་བ་ཅི་ སྤང་ནང་ལཱ། གཙོ་བོ་རེ་ གནས་དུས། སྤང་ཅེ་པ། རྩོག་གཞི། ཚེས་ལྷན་གས། ཞི་བཟུལ། བརྗོད་དོན་དང་། བཅས་པའི་ རྩོམ་ཚུ་ ཚེས་དགོ་པ་ཡིན།

**བརྗོད་པོ་དུ།**(གནས་/དུས) སྤང་འདི་འཇུང་སའི་ ཡུལ་དུས་གནས་ལྷན་ཚུ་ལཱ་གོ་ནི། དཔེར་ན་  
ཡུལ་/རྒྱལ་ཁབ་/གཞུས་/ཁྱིམ་/ས་ཁོངས་དང་། དུས་ཚོད་/དུས་རབས་/ལོ་  
/ཟླ་/ཞག་/སོགས་པ། དེ་ལཱ་ གནས་ལྷན་/མི་དེ་དང་ གནས་གཞིས་  
སྤང་ཅེ་པའི་ གནས་ལྷན་ཚུ་ ག་ཅི་བརྗོད་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ལྟོན་མི་ལཱ་གོ་ནི།  
ཡིན།

**སྤང་ཅད་པ།**      སྤང་ཅད་པ་ཟེ་མི་འདི་ མི་ ཡང་ན་ རྣམས་རྣམས་སེམས་ཅན་དང་གིང་ཚུ་གིས་  
 ཡང་ འབྲེལ་གཏོགས་གཏོ་བོ་ཅིག་འབད་ ལཱ་འབད་མི་ཅིག་ལཱ་སྤང་ཡིན། སྤང་  
 ཐུང་ཁྲ་ནང་ ཐུན་ལས་ཉོན་མི་ཅིག་ལཱ་གོ་ནི་ཡིན།  
 སྤང་ཅད་པ་ལཱ་ཡང་ སྤང་ཅད་པ་གཏོ་བོ་ཅིག་དང་ འདི་ལཱ་འབྲེལ་སྤང་འབད་མི་  
 འོག་ཕྱོགས་ཅིག་འོང་མ་ཡིན།

**སྤང་གི་འགྲོས་ཟེ་མི་འདི་** སྤང་གི་གཞི་འབྲེལ་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ སྤང་འདི་ནང་ལཱ་བྱ་རིམ་ཚུ་འགོ་  
 རིམ་ག་དེ་སློལ་བྱུང་དོ་ག་ བཤད་མི་ཅིག་ལཱ་གོ་ནི་ཡིན།

ལྷན་གྱི་  
 འགྲོ་སྟེ།

**རྫོག་གཞི།**      སྤང་ཅད་པ་ལཱ་ རྣམས་མ་བདེ་བའི་ དོ་འབྲེལ་འབྲུང་བཅུག་མི་ དུལ་འཕལ་ལཱ་  
 གོ་མ་ཡིན།  
 རྫོག་གཞི་ཟེ་མི་འདི་ སྤང་བྱུང་ཁྲ་ནང་ལཱ་ སྤང་ཅད་པ་ཚུ་གི་བསམ་ནང་དུལ་འཕལ་  
 འབྲུང་མི་ཅིག་ལཱ་སྤང་ཡིན།

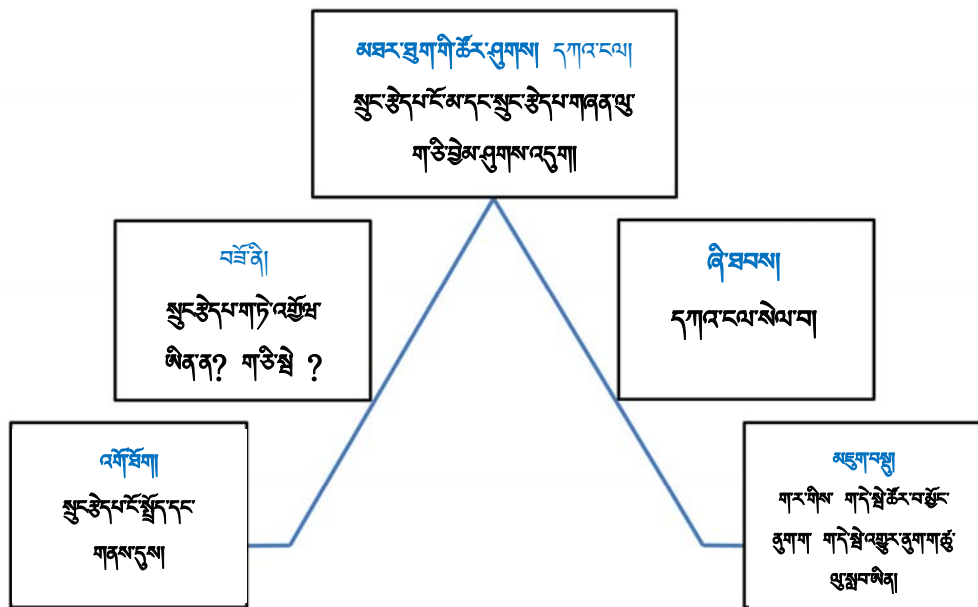
**ཚེས་ཤུགས་=**      སྤང་གི་གཞི་ལྷན་ལཱ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དུལ་འཕལ་དང་སློབ་ འཛིགས་བྱུང་ལཱ་སོགས་  
 པའི་ སེམས་ཀྱི་ཚེས་ལ་ ཤུགས་ཆེ་ཤོས་ གཅི་ས་འབྲུང་དོ་ག་ དེ་ལཱ་གོ་མ་ཡིན།

**ཞི་བབས་=**      སྤང་ནང་ལཱ་ཡོད་པའི་དུལ་འཕལ་འདི་ མཐའ་མཅུག་ལཱ་ སེམས་བབས་ག་དེ་སློལ་  
 འབད་ཡི་ག་ དེ་ལཱ་གོ་མ་ཡིན།

**བརྗོད་དོན་** = སྐད་གི་དམིགས་དོན་གཙོ་བོ་ ལེགས་ཀྱིས་གྲི་བསྐྱབ་བྱ་དང་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་  
ཚུགས་པའི་གནད་དོན་ཅིག་ལྟ་གོ་ལྟ་ལེན།

སྐད་གི་འགྲོམ་རིས།

Picture Story Telling: Plot Diagram



GOALBOOK

Find more resources at <https://goalbookapp.com>

སྐད་གི་འགྲོམ་ཤོག། (སྐད་འགྲོམ་བརྒྱུ་ཆ་ཤུལ་བཅུ་གཅིག།)

སྐད་གི་མིང་:

བརྗོད་དོན་: སྐད་གི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ལྟ་སྐྱབ་ལེན།

**བཟོ་བཀོད་(གནས་/ཏུས་):** ལུང་འདི་ས་གནས་ག་རྟེ་ལུ་དུས་ཚོད་ནམ་འཇུང་ཡི་ག་བཤད་པ་རྒྱུ་མི་ལུ་  
སྤྲོད་ཡི་ནེ།

**ལུང་ཅེད་པ་/ལུང་ཅེད་པ་གི་ལྷན་ཚོས་:** ལུང་ཅེད་པ་གི་ལྷན་ཚོས་ཀྱི་ལྷན་ཚོས་དང་(བཟོ་རྒྱུ་  
/གཞུགས་གཤིས་/རྣམ་འཁྲུང་) མནོ་བསམ་གཏང་བཅས་  
དང་སློབ་པ་བཅས་ཚུ་གསལ་ཏེ་ག་རྟེ་འབད་བྱོན་མི་ལུ་སྤྲོད་ཡི་ནེ།

**ཀླུ་མཁས་(ཚོས་ཤུགས་):** ལུང་འདི་ནང་ལས་འཇུང་བའི་ཚོས་པ་ དཔྱེ་འབད་ན་ དགོད་བཟོ་སི་  
/འདྲེ་གས་སི་སི་/འཇུག་སི་སི་ཚུ་བཅུ་ལུ་སྤྲོད་ཡི་ནེ།

**བྱོན་ཚེས་:** ལུང་འདི་ནང་ལུ་ག་ཅི་ར་འབྲེན་འོང་ག་ཚུ་བཟོ་བྱོན་མི་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཡི་ནེ།

**ཇེས་དཔྱད་:** ཇེས་ལུང་འདི་གི་ནང་ག་ཅི་ར་ལུང་ཡི་ག་ འདི་གི་གནས་ལྷངས་ཚུ་ལོ་ག་  
བྱོན་མི་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཡི་ནེ།

**རྩོད་གཞི་:** རྩོད་གཞི་ཟེའ་མི་འདི་ ལུང་ལུང་ལུ་ལུང་ལུང་ལུ་ ལུང་ཅེད་པ་ཚུ་གི་བཟོ་བྱོན་  
དཀའ་ལུ་འཇུང་མི་ཅིག་ ལུ་སྤྲོད་ཡི་ནེ། དེ་ཡང་ རང་བཞིན་ཤུགས་  
ཀྱིས་ལུང་མི་དཀའ་ལུ་ལུ་ ལོ་ག་ལྷན་ཚོས་འབད་མི་ཅིག་ལུ་གོ་ནི་ཡི་ནེ།

**ལྷན་པས་/ལོ་ག་ཚོས་:** ལུང་ཅེད་པ་ཚུ་གི་བཟོ་བྱོན་མནོ་བསམ་དང་འབད་བཅས་ཚུ་རྒྱུ་ལུ་  
འབད་དེ་བྱོན་མི་ཅིག་ ལུ་སྤྲོད་ཡི་ནེ།

**གསལ་ཚིག་(བུས་ཟ) :** གནད་དོན་ཅིག་ལུ་སྒྲ་དཔག་ཏུ་ གནད་དོན་གཞན་མི་ཅིག་ཏུ་གོ་ཤིང་འབད་སྤང་མི་  
ཅིག་ལུ་གོ་ ཉི་ཨོན།

**མཐའ་ཐུག་གི་ཚེས་ཤུགས་:** ལུང་གི་ནང་ལུ་སེམས་གྱི་ཚེས་ཤུགས་སློམ་འབྱུང་ལའི་གནས་ལྟངས་ཅིག་ལུ་  
སྤང་ཨོན།

**འགྲོས་:** ལུང་འདི་འགོ་བཅའགས་ཏེ་མཚུགས་ག་དེ་སློ་བལྟ་ཉི་ཨོན་ཉེ་གི་མི་ལ་བྱོན་མི་ཅིག་ལུ་སྤང་ཨོན།

ལུང་དེ་ཚུ་གི་ནང་དོན་གྱིས་ ང་བཅས་འདི་མི་ཚོ་ལུ་ཁག་ཆེ་བའི་ ལམ་ལུང་གི་བསྐྱེད་ཐུག་ གང་ཅི་ཅིག་  
བྱོན་མཐའ་ཚུ་དེ་ ལུང་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འདས་པའི་འབྱུང་རབས་དང་ མི་དང་སེམས་ཅན་ དེ་གསལ་མ་འདྲཱ་  
ཚུ་གི་ མི་ཚོ་འདི་གནས་ལྟངས་ཚུ་ཡང་ ཏུ་གོ་ཚུགས་པའི་ཁར་ ལུང་དེ་བཟུགས་མི་འདི་གིས་ མིང་ཚིག་  
ཡིག་ལྟེ་བ་ མ་འདྲཱ་གསལ་པ་ ལེ་ཤེ་ཅིག་འདི་ ཤེས་ཚུགས་པའི་ དེ་གོས་པ་ཚུ་ཡོད།

དེ་འབད་ཤིང་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་སློབ་དེ་བཟུགས་ལུ་དང་ ལུང་ལྟན་ཐབས་ཚུ་གི་ཐོག་ཁར་ ཅ་  
གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷག་དེ་བཟུགས་ དེ་མེ་མཚན་ཚུ་ལས་ ལུང་དེ་བཟུགས་ ག་དེ་མང་མང་ལྷག་ཏུ་འབད་  
བཅིན་ རང་གི་ཐོས་ཚུ་གོ་ལམ་ལུ་འབྲེལ་བའི་མཐུན་ རྗེས་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་དེ་ག་ལུ་ཡང་ཚུས་ལུ་  
ཡང་ ཡན་ཐོགས་སློམ་འབྱུང་ཉི་ཨོན་མཐའ་ལས་ ལུང་དེ་བཟུགས་ག་དེ་མང་མང་ལྷག་དེ་གོ་པ་འདི་ཁག་ཆེ།

ལུང་ཚུ་གི་བཀོད་ཐབས་འདི་ ལུ་ལུ་སེམས་ཤོར་མི་སི་དང་། ངལ་རངས་རྟོག་རྟོ། ལུ་ལུ་འདྲེན་གསལ་སི་སི།  
ལུ་ལུ་དཔོན་འབྲེན་སི་སི། ལུ་ལུ་ཚུ་གསལ་སི་སི། ལུ་ལུ་འབྲེན་སི་སི། ལུ་ལུ་སྟོ་སི་སི། ལུ་

ལཱ་རྒྱ་ལས་སོ་སོ། ལཱ་ལྷན་ཆེས་རྒྱ་རྒྱ། ལཱ་ལཱ་འབྲུང་རིམ་ངེས་མེད་ཀྱི་རང་བཞིན་འབད་ ཡོད་པ་མ་  
ཚད་ ལཱ་ལྷན་ དེ་ཚུ་ག་ར་ སླ་བསྐྱེས་འབད་འོང་མ་ཡིན།

སློབ་དེབ་འདི་ནང་ལཱ་ སྐྱུང་གི་རིགས་དག་པ་ཅིག་ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ བོད་གི་ལྷན་ཚོས་དང་ བཀོད་  
བངས་ག་ཅི་གི་གངས་སུ་ ཚུད་པ་ཡིན་ན་ རྩོད་ཀྱིས་ དཔྱེད་ཕྱད་འབད་དེ་བཏུ་བ་ཅིན་ ཤེས་མ་ཚུགས་པ་  
མེད། འདི་ནང་ལས་ལྷོད་ལཱ་ཡན་ཐོགས་དགོ་པ་འདི་ དང་པ། སྐྱུང་གི་ནང་དོན་འདི་གིས་ རྩོད་པའི་མི་  
ཚོའི་ བྱ་སྟོན་ལཱ་འབྲུང་བ་འབྲུང་གི་ལཱ་ཡན་ཐོགས་དང་། གཉིས་པ། འདི་བརྒྱུ་མ་མའི་ རྩོམ་རིག་མ་འདྲ་  
བའི་རིག་ལཱ་ལྷན་ཐུན་ཏེ་ རྩལ་གྱི་དང་བྱི་གི་ལཱ་སོགས་པའི་ བོད་རིགས་ཀྱི་ གནས་ཚད་བོད་འཕེལ་  
གཏང་གི་ལཱ་ཡན་ཐོགས་པ་ཡིན།

### སྲུང་གི་སྐྱབས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་སྟོན་གནང་དགོས།

སྲུང་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐྱབས་ སྲུང་གི་ནང་དོན་ཚུ་ ཉ་གོམ་ཙམ་འབད་ མ་བཞག་པར་ཁོང་གི་རྒྱུད་ལཱ་  
སྐད་ཡིག་གི་ རིག་ཅུལ་བཞི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལཱ་ དམིགས་ཏེ་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་སློབ་ལཱ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་  
འཐབ་དགོས་ཨིན།

#### ཐི་ཞིའི་རིག་ཅུལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལཱ།

- ༡- སྲུང་བཏང་སྲུང་གི་ རོ་སློད་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་གི་ཐོག་ལཱ་ འདྲི་ལན་བྲི་ནི།
- ༢- སྲུང་གི་དཔེ་ཚུ་ལཱ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རང་གིས་ཡང་ སྲུང་གསར་པ་ཐི་ཞིའི་གོ་སྐྱབས་བྱིན་དགོ།
- ༣- སྲུང་གི་དཔེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལཱ་ འདྲི་བ་འདྲི་ལན་བྲི་ནི།
- ༤- སྲུང་ནང་ལས་ཐོན་པའི་ མིང་ཚོག་ཡིག་སྟེ་བ་ཚུ་གི་ཐོག་ལཱ་ མཚོགས་པའབ་དང་ རྫོང་ཚོག་བྲི་ནི།
- ༥- སྲུང་ནང་ལས་ཐོན་པའི་མིང་ཚོག་ཚུ་གི་ཐོག་ལཱ་ རྣམ་ཐངས་དང་འགལ་མིང་ཚུ་བྲི་ནི།

#### ལྷག་ཞིའི་རིག་ཅུལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལཱ།

- ༡- སྲུང་གི་ རོ་སློད་དང་ དབྱེ་བ་ དཔེ་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་ ལྷག་ནི།
- ༢- རང་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་བྲིས་ཡོད་པའི་སྲུང་ཚུ་ དམང་ཁར་ལྷག་ནི།

#### ཉན་སྐྱབ་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལཱ།

སྲུང་གི་རོ་སློད་དང་ དབྱེ་བ་ དཔེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལཱ་ སློབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁར་ བག་ཐོག་ལས་འདྲི་ལན་འབད་  
ནི་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ལཱ་ དགག་སྐྱབ་དང་ གསལ་བཤད་ སྐྱོན་འབྲུལ་ དོགས་སེལ་ བསམ་འཆར་བཤད་  
ནིའི་ གོ་སྐྱབས་གང་མང་བྱིན་དགོས་ཨིན།

#### དབྱེ་ཞིབ།

སློབ་སྐྱབ་ཚུ་གིས་ འབྲི་ལྷག་ཉན་སྐྱབ་ཚུ་གི་དོན་ལཱ་ སློབ་ལཱ་མ་འདྲམ་ ལེ་ག་ཅིག་ འབད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སློབ་  
ལས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ཏུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ སྐྱུགས་ཐོ་ཚུ་བཞག་དགོ། དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཁོང་ ཡར་  
རྒྱས་འབྱོར་ཡོད་མེད་ འཕྲལ་འཕྲལ་ར་ བལྟ་དགོ། ཁོང་ སློབ་བྱ་ནང་འོང་པའི་ཏུས་ཚོད་འདི་ འཕྲོ་བཞག་  
མ་བཏང་པར་ ཉེན་མ་གཅིག་བ་ཉེན་མ་གཅིག་ ཡར་དྲག་འབྱོར་ནིའི་ མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ་སློབ་སྟོན་འབད་  
དགོས་ཨིན།

སྲུང་གི་དོན་ཚན་གཤམ་ལ།

ཨང།	དོན་ཚན།	དབྱེ་བ།	རྩོམ་པ་པོ་/བསྐྱེད་ལས།	བཅོམ་དོན།
༡	རྒྱ་གམ་རྒྱ་པོ་ཚ།	དགོན་པོ་སོ་སོ།	མགྲ་ཤེས་ལོ་བས་རྒྱས།	
༢	ཡེ་པ།	འདྲ་གསེས།		
༣	ཤིང་གི་ཉེ་མོ།	ཡེ་ཚེས།	ཆེ་རེང་། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན།	རང་བཞེད་ཉེ་གནས་ཉེངས།
༤	རྒྱ་ཕྱོག་བརྒྱུད་ན་ རང་གི་ གྲིབ་མ་ཡང་འདྲ།			

སྟོན་ཐབས།

ཨང།	དོན་ཚན།	དབྱེ་བ།	རྩོམ་པ་པོ་/བསྐྱེད་ལས།	བཅོམ་དོན།
༡	གནམ་མགོས།	དགའ་སྲུང་།	དྲག་ཤོས་ཤེས་རབ་མཐའ་ཡས།	ལས་འཕྲོ།
༢	སེམས་ཀྱི་དོན་ལས།	དཔལ་ཉམས།	ཤེས་རབ་རྗེ་ལྷོ་རྒྱ་སྐྱོབ་དཔོན།	ལས་འཕྲས།
༣	རྗེ་འཇམ་ལཱ་འཚོ།	དགོན་པ།	དྲག་ཤོས་ ཤེས་རབ་མཐའ་ཡས།	ཕྱག་དོན་གོ་རྒྱུ་མེད།

རྒྱ་གམ་རྒྱ་པོ་ཚེད་སློབ་ལཱ་སྟོན།

ལས་དོན།

- ⊙ རྒྱ་འདྲི་གི་ བཅུད་དོན་གཅི་ཡིན་ན་ ཉེ་གོ་རྒྱུ་ལས་དགོ།
- ⊙ རྒྱ་འདྲི་གི་ཆ་ཤེས་དང་ འཇུང་རིམ་རྒྱ་ལྷ་བཟུ་ཉེ་ རིགས་བསྐྱེས་ཉེ་ ཡེ་ལོ་རྒྱ་གིས་ རྒྱ་ཟེར་མི་  
འདི་ འབྲི་ལྷགས་གཤམ་ཅིག་ལྷ་ སྐབ་ཡིན་ན་ ཉེ་གོ་རྒྱུ་ལས་དགོ།
- ⊙ རྒྱ་འདྲི་གི་ རྒྱ་དོན་རྒྱ་ལྷ་བཟུ་ཉེ་ ཡེ་ཚེས་བརྒྱུད་རྒྱུ་ལས་དགོ།
- ⊙ རྒྱ་འདྲི་རང་གི་ མི་ཚོ་དང་འབྲེལ་ལཱ་འབྲེལ་ཉེ་ ལམ་སྟོན་འབྲེལ་རྒྱུ་ལས་དགོ།
- ⊙ རྒྱ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཆ་ཤེས་དང་འབྲི་ལྷ་ཉེ་སྲུང་ཐུང་ཀྱེ་ལས་རེ་ཚེ་འབྲེལ་རྒྱུ་ལས་དགོ།



**སིག་ཚལ། (ཉན་ནི་སླབ་ནི་ཉམ་ནི) སིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་སྤྲོད་མ། (གོ་བ་)**

- ༡. སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ སྤང་འདི་ལཱ་གསུམ་ཤོམ་འབད་ ཉམ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ གོ་བ་ལཱ་བཅུག་ དགོ། ཉམ་ཚུ་བའི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་ཡུག་སེ་སེ་བཞིན་ལུ་སླབ་བཅུག་དགོ།

**སིག་ཚལ། (ཉམ་ནི་གྲོ་ནི) སིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་སྤྲོད་མ། (གཅིག་བཟུམ་)**

- ༢. སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ སྤང་འདི་ག་ཅི་གི་སྟོང་ལས་ཡིན་ན་ ཁོང་གིས་ཉམ་གོ་མི་བསམ་འཚུ་ གྲོ་ བཅུག་དགོ། བསམ་འཚུ་གྲོ་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་ཡུག་དམངས་ལུ་བཤད་བཅུག་དགོ།

**སིག་ཚལ། (ཉམ་ནི་དང་ཉན་སླབ) སིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་སྤྲོད་མ། (དབྱེ་དཔྱད)**

- ༣. སློབ་ཡུག་ཚུ་ རྟོ་ཚན་ནང་ བགོ་ཞིན་མ་ལས་ སྤང་དེ་ནང་གི་ སྤང་ཅེ་ལ་དང་ རྟོ་གསུམ་གཞི་ བཟོ་དོན་ ཞི་བཟུམ་ཚུ་ ག་ཅི་ས་ཡིན་ན་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག། དེ་ལས་ དམངས་ལུ་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག། དེ་འོ་སྐབས་ སློབ་དཔོན་གྲོ་ མ་བརྟུབ་ས་འབྱུང་ལ་ཅིན་ ལཱ་གསུམ་བཅོས་འབད་དེ་བྱིན་དགོ།

**སིག་ཚལ། (ཉམ་ནི་དང་གྲོ་ནི) སིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་སྤྲོད་མ། ལག་ལཱ་ལྟེ།**

- ༤. སློབ་དཔོན་གྲོ་ སྤང་དེ་ནང་ གནས་ལུངས་ཚུ་ ངོ་མ་བཟུམ་འབད་ས་ཚུ་བཅུག་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ལྷོས་བརྟགས་ཏེ་འབྲི་བཟུམ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྲོ་ སྤང་ལྷུང་ལ་བཟུང་ཀྱང་ཀྱང་གྲོ་གྲོ་བྱིན་ཞིན་མ་ལས་ སྤང་འདི་ ལྷོས་བརྟགས་ཏེ་ གྲོ་བཅུག་ཏེ་ མཐའ་མཚུག་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ལཱ་གསུམ་བཅོས་འབད་བྱིན་དགོ།

### (ཉམ་ནི་བྲི་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

- ༤. སློབ་ཡུག་ཚུ་དཔེ་མཛད་ནང་ འཁྱིད་ཞིན་མ་ལས་ ཡིང་ལེ་ཤ་ནང་ཡོད་མི་སྣ་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་ འབད་དེ་ རྫོང་ལ་ནང་རྟུན་སྐྱུ་ས་འབད་དེ་བྲི་བཅུག་དགོ། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་འབྲི་མི་སྣ་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ལཱ་བསྟུ་གསོག་འབད་དེ་ བཞག་དགོ།

### ཡིད་བ་ཀྱི་སློབ་ལཱ་སྟོན།

#### ལས་དོན།

- ༀ འཇིགས་སྤང་གི་སྣང་བཟེ་མི་འདི་ནང་ལཱ་ ལྷན་ནམ་ག་ཅི་བཟུམ་ས་ ཚང་དགོམ་ཡིན་ན་ སླབ་ ཚུགས་དགོ།
- ༀ སྣང་འདི་ནང་ལཱ་ཡོད་པའི་ འཇིགས་སྤང་གི་ལྷན་ཚོས་ཚུ་ སོ་སོ་ས་བརྟེན་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
- ༀ སྣང་འདི་གིས་ མི་ལཱ་ཡན་གཞོན་ག་དེ་སློེ་འདུག་ག་ དབྱེ་བ་དཔྱད་ཚུགས་དགོ།

#### སློབ་ལྷ།

### རིག་ལཱ། (ཉམ་ནི་བྲི་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)

- ༡. སྣང་འདི་ རྫོང་ལ་ནང་ཉམ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ འཇིགས་སྤང་གི་སྣང་ཡིན་པའི་ལྷངས་ གོས་ ལཱ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཟེན་བྲིས་བརྟུབ་བཅུག་དགོ། ཟེན་བྲིས་བརྟུབ་མི་འདི་ རྫོང་ལ་ནང་ལཱ་ཞིན་ ཀྱིས་ དམངས་ཁར་བྱུན་ཏུ་འབད་དེ་ བརྟུབ་མ་བརྟུབ་ཀྱི་ཕྱོད་འགྲན་འབད་ཐོག་ལས་ གོས་ ཐག་གཅེད་དགོ།

**རིག་ཡུལ། (ཉམས་ཞིབ་ལྟེ་བུ་ལྟོ་བུ་) རིག་ལྟོ་བཟུང་དུ་བྱེད་པའི་ (ལག་ལུན་)**

- ༢. ལྷན་འདུན་དང་ འཛིགས་ལྷན་དང་འབྲེལ་པའི་ ལྷན་ཚོས་ཚུ་ སོ་སོ་ར་ཐོ་བཞོན་བཅུག་ཏུ་ ཐོ་བཞོན་འབད་མི་ རྣམ་འབྲུལ་དང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལུན་འབྲེལ་ཏུ་ འཛིགས་ལྷན་གི་སྤྱད་བྱུང་ལུ་ སེ་ལེ་ཚུ་ལྷན་དང་བྲི་བཅུག་ནི།

**རིག་ཡུལ། (ཉམས་ཞིབ་ལྟེ་བུ་ལྟོ་བུ་) རིག་ལྟོ་བཟུང་དུ་བྱེད་པའི་ (དུ་བྱེད་ལུ་)**

- ༣. ལྷན་འདུན་གིས་ མི་ལེ་གཞན་ལུ་ཡན་པ་དང་གཞོན་པའི་ལུངས་དོན་ཚུ་ མནོ་བསམ་བཟུང་ཏུ་ སྤྱད་བཅུག་ནི། སློབ་ཡུག་གིས་ སྤྱད་པའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱུང་ཤིང་ལུ་ དུ་བྱེད་ལག་གཉིས་ལུ་དུ་བྱེད་ཏུ་ འབྲི་བྱེད་དགོ། དཔེ་ལུ།

ཕན་པ་ཡོད་པའི་ལུངས་དོན།	གཞོན་པ་ཡོད་པའི་ལུངས་དོན།

**རིག་ཡུལ། (ཉམས་ཞིབ་ལྟེ་བུ་ལྟོ་བུ་) རིག་ལྟོ་བཟུང་དུ་བྱེད་པའི་ (ལག་ལུན་)**

- ༤. ལྷན་འདུན་དང་ལས་ཐོན་མི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ ལོགས་སུ་བཟོན་བཅུག་ཞེས་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་རྒྱུ་ལུ་མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐྱེད་འབད་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཡུལ། (ཉམས་ཞིབ་ལྟེ་བུ་ལྟོ་བུ་) རིག་ལྟོ་བཟུང་དུ་བྱེད་པའི་ (དུ་བྱེད་ལུ་)**

- ༥. ལྷན་འདུན་དང་འཛིགས་ལྷན་དང་ ཡིད་ཆེས་ཚུགས་པའི་ཆ་ ག་ཅི་འདུག་ག་ ཅོས་འཛིན་འབད་བཅུག། ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ རྒྱུན་འབད་མཐོང་པ་ཅིན་ རྒྱུན་དེ་བསུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཐབས་ཤེས་ག་ཅི་འཕོད་ག་ བྲི་བཅུག་དགོ།

### ཤིང་གི་རྩ་མོ་གི་སློབ་ལཱ་ལམ་སྟོན།

ལབྲི་མི།            ཆེ་རིང་།

དཔྱེ་བ།            དགའ་སྲུང་།

### ཁྱུངས་དོན།

ཤིང་གི་ཉལ་མོའི་སླང་གདམ་འབྲུ་འབད་དགོ་མི་འདི་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལོ་ན་ང་བཅས་རའི་ལཱ་མའི་སྐབས་  
ལས་ས་ ཉལ་དང་འདྲེ་ཟེང་ དངོས་སུ་མིག་གིས་མ་ཟོང་ནི་མེད་ཅུང་ ཡོད་པ་འབད་ ཆ་གནས་འབད་མི་  
འདི་ལཱ་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ཚུགས་པ་མཚན་ སླང་གི་བརྗོད་དོན་ལཱ་བརྗོད་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཤིང་དེ་ཚུ་ག་  
མནོ་སར་མ་བརྟོག་པས་ རང་བཞིན་གནས་ལྟངས་བདག་འཛིན་འབད་ནི་ལཱ་ཡང་ ཡན་ཚེགས་འདུག།

དེ་མཚན་ སླང་འདི་ཉལ་པའི་སྐབས་ལཱ་ཡང་ འབྲུང་རིམ་ཚུ་ སྲོ་ཆེ་རྟོག་རྟོ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ ལོག་  
ལོག་ཉལ་ཅུང་ ཉལ་དགོ་མནོ་སི་སི་གི་ཁྱད་ཚོས་ཚང་མ་འབད་ཡོད་པ་ལས་ གདམ་འབྲུ་འབད་ཡི།

### ལས་དོན།

- ⊗ སླང་འདི་ནང་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ ལོ་རྒྱུས་ག་ཅི་འདུག་ག་སྐབས་ཚུགས་  
དགོ།
- ⊗ སླང་འདི་གིས་ མི་སྡེ་གཞན་ལཱ་གོ་བརྗོད་ག་ཅི་སྲོད་པ་ཡིན་ན་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ⊗ སླང་མེད་པ་ཚུ་གི་ བྱ་སྲོད་ཀྱི་ལཱ་གས་ཀྱིས་དཔྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
- ⊗ སླང་འདི་ཉལ་ཉེ་ གསལ་འབྲུ་དང་གསལ་ལཱ་ཚུ་ རྫོང་སྐྱ་དག་རྟོག་རྟོ་དང་ ཚིག་གི་གཅད་  
མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ཟེག་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ⊗ སླང་འདི་ཉལ་ཉེ་ ཚབ་མེད་འབད་ཚུགས་དགོ།

ཅ) སྐུང་འདི་གིས་ མི་སྡེ་གཞན་ཚུ་ལུ་ བཟང་དན་གྱི་གོ་བཟུ་ ག་ཅི་སྟོན་པ་ཨིན་ན་ ཤེས་ཚུགས་ དགོ།

**སྐྱོང་ལཱ།**

**རིག་ལཱ། (འདྲ་ནི་སྐབ་ནི་ཉམ་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད།)**

༡. ཨ་ལོ་སྡེ་ཚན་ ༣-༤ ལུ་ བགོ་བཤའ་རྒྱབ་ཉེ་ སྐུང་འདི་ཉམ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ འདི་ དགའ་སྐུང་དང་ག་དེ་སྡེ་ཚུ་དཔེ་ཨིན་ན་ གོ་ས་སྤྱད་འབད་བཅུག་ཉེ་ སྡེ་ཚན་འགྲན་སྤྱད་ཉེ་ རྩོམ་ལུ་ སྐབ་བཅུག་ནི། དགའ་སྐུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ སྐུང་བུང་ཀྱ་གཞན་བཅག་འཇུ་ འབད་དེ་ སྡེ་ཚན་དང་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ ཉམ་བཅུག་པ་དང་གཅིག་ཁར་ སྐུང་གི་དབྱེ་བ་ག་ཅི་ རྐང་ཚུ་དཔེ་ཨིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐབ་བཅུག་དགོ།

**རིག་ལཱ། (འདྲ་ནི་སྐབ་ནི་ཉམ་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད།)**

༢. ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ལཱ་ཤོག་སྟོན་དེ་ ཨ་ལོ་སྡེ་ཚན་དང་གོ་སྤྱད་འབད་བཅུག་ཉེ་ སྐུང་ཅེད་པ་ཚུ་གི་བྱ་ སྟོན་ལེགས་ཀྱིས་ཀྱི་སྟོན་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ རྩོམ་སྐབ་ཞིབ་བཅུག་ནི།

ཨང་	སྐུང་ཚེད་པ།	བྱད་ཚོས་ལེགས་ཤོམ།	སྟོན།

**རིག་ལཱ། (འདྲ་ནི་སྐབ་ནི་ཉམ་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད།)**

༣. སྐུང་འདི་དང་ལུ་ ད་བཅའ་རའི་མི་ཚུ་ལུ་ཡན་པའི་ བསྐྱབ་བྱ་ག་ཅི་འདུག་ག་ སོ་སོར་བརྟོན་ གྲི་བཅུག་དགོ།

- གཞན་དཔེ་དཔྱད་དན་ག་ཅིར་ འཇོན་ནི་འདུག་ག་ སོ་སོར་བརྟོན་ནི།

- བྲིས་ཚང་ཞེན་མ་ལམ་ དམངས་ཁང་ཉུག་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཆ་ལ། (ཉུག་ཞི་ བྲི་ཞི་) རིག་ཉོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

༤. སྤང་འདི་ ལ་ལོ་ལེ་ཚན་༤ ལཱ་བགོ་བཤམ་རྒྱལ་ཉེ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉུག་བཅུག་  
ཞེན་མ་ལམ་ བྲིས་བསྐྱུ་འབད་བཅུག་ཉེ་ ཁོང་ར་ཚུ་གིས་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ ལོ་  
ཚུས་ག་ཅི་ཚུ་དེ་འདུག་ག། བྲིས་བཅུད་བརྟོན་བཅུག་ཞི།

- བྲིས་བཅུད་བརྟོན་ཚང་མི་འདི་ ལེ་ཚན་སྐོར་རྒྱལ་འབད་ དམངས་ཁང་གསལ་ལཱ་ལྟུ་འབད་  
བཅུག་དགོ།

- སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྲིས་བཅུད་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་འདི་ལཱ་ ཆ་གནས་འབད་དེ་ འདྲ་  
བཤམ་རྒྱལ་བཅུག་ཉེ་ དཔེ་སྐྱོན་དང་ལཱ་བསྐྱུ་གསོག་འབད་དེ་ བཞག་དགོ།

**རིག་ཆ་ལ། (འུག་ཞི་ སྤང་ཞི་ ཉུག་ཞི་) རིག་ཉོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

༥. སྤང་འདི་གི་བཅུད་དོན་ ག་ཅི་ཉོ་མ་ཡིན་ན་ ལེ་ཚན་འགྲན་ལུ་ཐོ་ཐོ་ལཱ་དམངས་ཁང་སྤང་  
བཅུག་དགོ། བཅུད་དོན་ལོ་མ་འདི་སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གུ་བྲིས་ཉེ་གོ་བད་ལོད་དགོ།

**སྤྱིར་བཏང་སྤང་སྟོན་བཅངས་ཀྱི་བབས་ལམ།**

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཁང་ནང་ལས་ སློབ་ཡུག་ཅིག་ལཱ་ ལས་བྱང་གི་ཐོག་ལས་ སྤང་ཅིག་  
གཏང་བཅུག། དེ་གི་དོན་ལཱ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་གསལ་ལཱ་དྲི་བ་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ།
- ༡ ལྷན་གྱི་གསལ་ལས་ སྤང་ཤེས་མི་ ག་ཡོད་ག?









༥ དོན་མཚམས་སྒྲིག་གི་འབྲེལ་བ་ ག་དེ་སློབ་འདུག་?

- ༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྤང་ཅིག་ལ་ལོ་ཚེ་འབད་ཉུག་བཅུག། དེ་ལས་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་  
བསྟན་གྲོས་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ སྤང་དེ་ལུ་བཏུལ་ད་ སྤང་འབྲི་མི་ མི་འདི་གི་བསམ་སྟོན་  
ག་དེ་སློབ་འོང་ནི་མས་? སྤང་འདི་གི་ ཚིག་གཞི་བཅུག་ས་བཟང་འདུང་ བཟོན་དོན་སྟོན་བཟང་ས་  
འབྲི་བཟང་གི་བཟང་ལམ་སྒྲིག་ལུ་བཏུ་བྱེ་ རྩོམ་འབྲི་པའི་སྐོར་ལས་ བསམ་འཚམ་དོན་  
མཚམས་ཅིག་འབྲི་བཅུག།
- ༥. སློབ་ཕུག་༣ རེ་འབད་མི་ ལེ་ཚན་འབད་བཟོ་ཞིན་ན་ སྤང་འདི་ སྤང་གི་དབྱེ་བ་ནང་ལས་  
ག་ཅི་འགྲམ་སྤྱུ་སྒྲིག་ནི་མས་? ག་དེ་སློབ་ཤེས་ཅི་? ག་ཅི་འབད་? རྒྱུའུ་དོན་དང་སྐྱུག་ས་  
དོན་མཚམས་༢ ལས་ མ་ཉུང་མ་བསྟན་གྲོས་གི་བཟོ་ག་ལས་འབྲི་བཅུག།
- ༦. སློབ་པ་འདི་ ལེ་ཚན་༥ དེ་ཅིག་ལུ་ བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ སྤང་གི་དབྱེ་བ་སོ་སོ་ལུ་ འབྲི་བཟང་ས་  
ཀྱི་དབྱེ་བ་ག་དེ་སློབ་འདུག་ག་ སྤང་མ་འདུལ་དག་པ་ཅིག་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ཉུག་བཅུག་? དེ་  
ལས་ འབྲི་བཟང་ས་མ་འདུལ་༣ དེ་ཅིག་གི་ དཔེ་རེ་འབྲི་བཅུག།
- ༧. སློབ་ཕུག་ཚུ་ རང་ར་སོ་སོ་གིས་ སྤང་དེ་བ་རེ་ག་མ་ལ་ཀྱབ་བྱེ་ སྤང་འདི་ནང་ རྩོད་ལུ་དག་འ་  
ཤོས་ /རྩོད་གྱིས་མ་དག་འ་མི་ འབྱུང་རིམ་འདི་ ག་འདི་མོ་? དེ་འི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་  
མདོར་བསྟུན་ཅིག་བྲིས།

༡༢. རྩོད་ཀྱིས་ཉུག་མི་སྲུང་འདི་ ཡུལ་ག་རྩེ་ཡིན་མས་? རྣམ་ཚད་ ག་དམ་ཅིག་ལས་འོང་ནི་  
 མས་? གནས་ཉུངས་ག་ཅི་བརྒྱམ་ཅིག་ལུ་བྲིས་ཉུག་? རྩོད་ཀྱིས་ ག་དེ་སློ་ཤེས་ཅི་? སྲུང་  
 དེ་ནང་ལས་ས་ དཔེ་ལ་གསལ་ལུ་བྲོན་རྩེ་ དོན་མཚམས་ག་ཅིག་ནང་ བཅུན་བྲོན་རྩེ་བཀལ་  
 བཅུག།

༡༣. སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཁོང་ས་གིས་དགའ་མི་ གནད་དོན་ཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ སྲུང་ཅིག་འབྲི་བཅུག།  
 སྲུང་འདི་ ག་ཅིག་གིས་ག་ཅིག་ལུ་ རྫོས་སྲུང་ བསྟན་གྲོས་འཚུ་ལུ་ བྲི་ནི་འདི་དོན་ལུ་ སློབ་ཡུག་  
 ༥ རེ་འབད་མི་ རྟེ་ཚན་ལུ་བཟོ། དེ་ལས་ རྟེ་ཚན་རེ་གིས་ ག་ཤམ་གསལ་ སྲུང་གི་ཁྱད་  
 ཚོས་ཚུ་ ཚུན་པ་འབད་འབྲི་བཅུག།

- ༡ སྲུང་གི་མིང་།
- ༢ སྲུང་གི་བརྗོད་དོན།
- ༣ སྲུང་གི་ཡུལ་ /ས་གནས་དང་ རྣམ་ཚད་དོས་འཛིན།
- ༤ སྲུང་འདི་གི་གནས་ཉུངས་ག་ཅི་བརྒྱམ་ཅིག་ནང་།
- ༥ སྲུང་ཅེ་པ་ག་དམ་ཅིག་དགོ།
- ༦ སྲུང་ཅེ་པ་ག་ཅི་ཐོ་ག་དམ་ཅིག་དགོ། ལཱ་འགན་ག་ཅི་ཡིན་ན་?
- ༧ ཡན་ལག་སྲུང་ཅེ་པ་ ག་དམ་ཅིག་དགོ། ལཱ་འགན་ག་ཅི་ཡིན་ན་?
- ༨ སྲུང་གི་འཚར་གཞི་ ག་དེ་སློ་བཟོ་ནི། སྲུང་སྲོ་རྩོག་རྩོ་བཟོ་ནི་འདི་དོན་ལུ་ རྩོགས་  
 གཞི་ག་ཅི་བཅུགས་ནི།
- ༩ འགོ་བཅུགས་ཐངས།

ཁ    བར་ན་སྤང་གི་འཐུང་འཛུགས་ཅི་འདྲི་བཞུགས་ནི། ག་དེ་མེ་ཅིག་བཞུགས་ནི།  
ག    མཚུགས་ ག་དེ་སློབ་བཟུ་ནི།

སྤང་འདྲི་འབྲི་མ་དུ་ ག་འདྲི་ ཐུན་ཚན་གཅིག་ནང་ བྲིས་ཚུ་འཛུགས་འབྲུག་གི་དཔེ་མེ་ལྟར་ འདྲི་  
བཟུར་ རྒྱལ་ཡུན་སྐར་མ་༡༠ དེ་དེ་ ཁོང་འདྲི་ལྟེ་ཚན་ནང་ གྲོས་བཟུན་གྱི་ཐོག་ལས་ སྤང་  
གི་ཁྱད་ཚུ་ལྟེ་གཅིག་དང་གཉིས་ ག་ལྟེ་གསུམ་དེ་བྲི་བཞུགས་དགོ། དེ་དེ་སྐབས་ལཱ་ སློབ་དཔོན་འདྲི་  
ལྟེ་ཚན་བསྐོར་འཛུགས་ལྟེ་ རྒྱལ་སྤྱི་འབྲུག་དགོ། སྤང་འདྲི་ མཚུགས་བཟུ་ཞིན་མེ་ལས་  
དམངས་འཛུགས་ལྟེ་འབྲུག་ལྟེ་དེ་ ལྟེ་ཚན་གྱི་མིང་བྲིས་སློབ་ སློབ་ཁང་ནང་བཞུགས་དགོ།

༡༤. སློབ་ཕུག་དེ་དེ་བཞུགས་གྱིས་ སྤང་འདྲི་ ཁྱད་ཚུ་དང་འཛུགས་ལྟེ་ བྲི་ཚུ་གསུམ་དེ་དེ་ལྟེ་ ལཱ་ལོ་  
ལྟེ་ སྤང་འདྲི་ ལས་འགྲུལ་འབྲུག་ ལྟེ་དེ་དེ་བྲི་བཞུགས།



# བཀའ་སློབ་ལྟུང་སློབ་འཇུག་གི་སྐབས་ལྷན་དྲུག་གི་འཕྲོད་སྟེན་

དོན་རྒྱུད།

བཤེས་པའི་སྲིད་སྲིད་ལོག་འདི་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ མདོ་དང་ རྒྱུ་དེ་ཚུ་དང་ ཇེས་འཇུག་མཁའ་ས་  
 པའི་བསྟན་བཅོས་ཚུ་གི་ནང་ལས་ འཕྲོ་མི་ ཚོས་སྲིད་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ སུང་བྲུང་ཚུ་ལ་བཞིན་དུ་ འོན་  
 མི་གི་དཔེ་གཞུང་ཅིག་ཡིན། དཔེ་དེ་པའི་ ཏེ་མ་དུས་རབས་། ཡ་སྟོ་ར་ཆ་ལུ་ དཔལ་མགོན་འཕགས་  
 པ་ཀྱུ་སྐྱབ་ཀྱིས་ ཁོ་རའི་ ཐོགས་བཤེས་ རྒྱལ་པོ་ བདེ་སྟོན་བཟང་པོ་ལུ་ འཕྲིན་ལོག་འབད་  
 བཅའ་ས་ཏེ་ གནད་གནད་མ་ འབད་ནི་འདི་གིས་ མིང་ལུ་ཡང་ བཤེས་པའི་སྲིད་སྲིད་ལོག་ ཟེར་ལྷམ་  
 ཡིན་མས།

འདི་གིས་ ང་བཅའ་ར་ལུ་ གནས་སྐབས་མངོན་པར་མཐོང་བ་ ལྷ་དང་མིའི་གོ་འཕང་དང་ མཐར་ཐུག་  
 སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ འཕྲོ་མི་ལམ་སྟོན་མ་ཚད་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྟོན་  
 དཔལ་འཛུམས་འགྲུབ་ནི་འི་ བཅའ་ཀྱི་བདེ་སྟོན་འགྲུབ་ཐབས་ལུ་ ཡན་པའི་ ལུས་པའི་ལོག་གསུམ་གྱི་  
 སྟོན་ལམ་བཟང་པོ་ཚུ་ཡང་ འོན་དེ་ཡོད་པ་ལས་ ང་བཅའ་ར་ལུ་ བཅི་མཐོང་དང་ བསམ་སྟོན་ཤེས་  
 ཡོན་འཕྲོ་མི་ལུ་ ཡན་ཐོགས་སྟོང་འབད་ར་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་ནང་ལས་ཡང་ འཕྲིན་ལོག་གནད་ས་འདི་ རྒྱལ་པོ་བདེ་སྟོན་བཟང་པོ་ལུ་ འབད་ནི་དེ་གིས་ འཛིན་  
 ཏེ་སྲིད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ གཙོ་བོ་བརྟེན་ཏེ་གསུངས་ཡོད་པ་ལས་ འཛིན་ཏེ་པ་ལུ་མཁོ་ཆེ་བའི་  
 བསྐྱབ་བྱ་མང་རབས་ཅིག་གསུངས་ཏེ་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་ དགོ་བའི་ཡན་ཡོན་ སྲིད་  
 པའི་ཏེས་དམིགས་ ལྷ་ཚོས་དགོ་བ་བཅུ་དང་ འཛིན་ཏེ་པ་ལུ་ཡང་དག་པའི་ཏུ་བ་དང་ ཟུར་པའི་ལམ་བདེ་  
 པ་བཞི་ཚུ་གི་ རྟོ་ར་ལས་གསུངས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ ཚོ་འདི་ལྱི་གཏེ་ཆ་ར་ལུ་ ཡན་པའི་ལུ་གདམས་  
 གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན།

དེ་དང་གཅིག་ལས་ ང་བའི་ཚིག་ཚུ་ ཚོས་སྐད་དང་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ ཚོས་སྐད་ཉུག་ནི་དང་ གོ་དོན་  
ལེ་ནི་ལྟ་ཡང་ ཡན་ཟབས་ཡོད་པ་ལས་ འདི་གིས་ཡོང་ལའི་ སྐད་ཡིག་གི་གནས་ཚད་ ཡང་སེང་རྒྱུ་  
ནི་ལྟ་ཡང་ རྒྱུ་སྐྱོར་སློམ་ ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།།

བཤེས་སྤྱིངས་ ཚུ་མ་པ་པོའི་ རྣམ་ཐར་བཅུད་བསྟུས།

༣ རོན་མར་ རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ལྟ་ རྣམ་པའི་བསྟན་པ་དང་ དེའི་གཞུང་ལྟགས་ཚུ་ དར་བྱུ་སློམ་  
ར་བྱུང་ལྟེ་ འཚད་ཅོད་ཅོམ་པ་ལ་སོགས་པའི་ རིག་པའི་གནས་ལྟ་མངའ་བརྟེན་མི་ མ་རྒྱ་པཏ་ཤི་ཏུ་ ལེ་ག་  
ཅིག་ རྒྱུང་པའི་དང་ལས་ མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབས། ཡུ་ཤེ་བ། འཕགས་པ་ཐོགས་མེད། སློབ་དཔོན་དཔྱིག་གཉེན།  
སློབ་དཔོན་ཕྱོགས་གྲང་། དཔལ་ལྷན་ཚོས་གཞུགས། ཡོན་ཏུ་འོད། རྒྱ་འོད་དང་བཅས་ ཁོང་བརྒྱུད་པོ་དེ་ལྟ་  
འཕགས་ཡུལ་ འཛམ་གླིང་ མཇོམ་པར་བྱེད་པའི་ རྒྱ་དུག་ མཚོག་གཉེས་ཟེར་ འཕགས་ཡུལ་གྱི་ མཇམ་  
མཚོག་ཡོངས་གྱི་ གཞུག་རྒྱན་བཟུམ་ཅིག་འབད་ རྣ་བའི་སེང་གོ་ཚེ་པོ་ བརྒྱུད་ཚོན་ལུག།

དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་ལྷ་སྐྱབས་མཚོག་ གཞུག་དང་མ་འདྲ་བའི་ རྣེས་བུ་དམ་པ་ཅིག་ ཡིན་མི་དེ་ཡང་  
སངས་རྒྱལ་ རྒྱ་དན་ལས་འདས་རྣམ་པའི་སྐྱབས་ འཁོར་ཏུ་ཐོས་དབྱེ་བཅོམ་པ་ཚུ་ རུག་བཟུང་དཔག་ཏུ་  
མེད་པ་ཚོལ་ལུག། དེ་བསྐྱེད་ སངས་རྒྱལ་གྱིས་ ང་ནི་རྒྱ་དན་འདས་འོག་ཏུ། །ལོ་ནི་བཞི་བརྒྱ་ལོན་པ་ན། །ལྷ་  
ཞེས་བུ་བའི་དགོསོང་དུ། །བསྟན་པ་འདི་ལ་དེས་བཅོན་འཇུང་། །ཟེར་ སངས་རྒྱལ་རྒྱ་དན་ལས་འདས་ཏེ་ ལོ་  
བཞི་བརྒྱ་འགྲོ་མ་དུ། །ལྷ་ཟེར་བའི་ མཚན་དང་ལྷན་པའི་ དགོསོང་ཅིག་ལྟ་སྤྱུལ་ཏེ་འཕྱོན་ནི་ཡིན། །ཟེར་བའི་  
ལྟ་བཟུན་གནད་ལུག།





བརྒྱ་དང་དུ་གུ་ཅུ་ རྒྱ་དང་ལོ་དཔེ་ལས་ ན་ལེ་རྒྱ་ལི་ གུའུ་ལུ་ལང་ལ་དེ་དང་ མཁས་པ་དང་གྲུབ་པ་ལི་  
གྲུབ་ཕྱེད་གྲགས་སྟོན་པ་དང་བྱུང་ལུ་ག།

དུ་མ་ཅིག་གི་ཚོལ་ མཁས་པོ་སྐྱེ་གཞན་ལེན་ སྐྱེ་བ་པ་ལུ་བཞུགས་ལོ་དཔེ་ལས་ དེ་ལི་སྐྱེ་ཚུ་མ་ལའད་ ན་ལེ་རྒྱ་ལི་  
མཁས་པོ་མཚན་པ་ལི་སྐྱེ་བས་ གཡུས་དེ་དང་ མ་གཞི་སྟོན་པ་དང་བྱུང་ལུ་ གཡུས་ཚུ་གི་མི་ཚུ་ ས་གཞན་ལ་ལས་  
པས་ ལུ་ལུ་མས་ལ་མཉེ་དགོ་པ་ཐོན་མ་ལས་ དག་སྟོང་ཚུ་ བཟུང་ལ་བྱུང་མ་ཐོན་པས་ རྒྱ་གཞུང་ལ་མཉེ་དགོ་པ་ལི་  
སྐྱེ་བས་ གུ་སྐྱེ་བ་མཚན་གིས་ གསེར་ལ་ལུ་སྐྱེ་བ་ལི་སྐྱེ་བས་ གསེར་ལེ་ཤ་བཟོ་ཞེ་མ་ལས་ གཡུས་གཞན་  
ལ་ལས་ བཟུང་ལ་བྱུང་དང་གཅིག་ལས་ བཟོ་མེད་དང་ཚོང་སྐྱེ་ལའད་དེ་ དག་སྟོང་ཚུ་ལུ་ལེ་ཚོ་བ་ རྒྱ་མ་ཚད་  
པས་ དུངས་ལུ་ག།

ལུ་ལས་ མཁས་པོ་སྐྱེ་བ་པ་ལས་ཐོན་པ་ལི་སྐྱེ་བས་ གཡུས་ལོང་མ་གཟིགས་ལུ་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་མཉེ་པ་ལི་བསྐྱེད་  
ལས་ གུ་སྐྱེ་བ་ལུ་ དཔེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལྷིང་ལྷིང་ལས་ ང་ལུ་ལུ་བཟོ་ ལོ་དེ་ལོ་དེ་ལོ་དེ་ལོ་དེ་ལྷིང་གི་  
ཚུ་མ་ལས་ཚུ་གས་པ་ལི་ ལུ་མ་ལ་ལུ་ལོ་དཔེ་ལས་ གཡུས་ལོང་དགོ་པ་མེད། དེ་མ་ཚད་ དག་སྟོང་གིས་  
ཚོང་རྒྱ་མེད་ལེ་ ཚོས་ལོ་ལོ་དང་ལུ་ལུ་ལོ་ལོ་ དུ་ལྷིང་གིས་ དེ་ལི་ལི་གཞི་བསྐྱེད་བྱུང་བས་ལུ་ གུའུ་ལུ་ག་  
ལང་ བརྒྱ་ཅུ་བརྒྱ་དང་ ལུ་ལང་ལོང་ མཚན་རྟོག་ལི་ཕྱག་ བཞེད་ས་དགོ་ཟེར་གསུངས་ལུ་ག།

དེ་ལི་སྐྱེ་བས་ ཚོས་གཞན་ལས་ཅིག་ནང་ གཟུགས་ལས་ དེ་མ་གཞི་བཟོ་ལོང་ལོང་ལོང་ལོང་ལོང་ལོང་ ལུ་གཉེ་ལོང་  
སས་གཟིགས་ལུ་ ལུ་མཚན་ལེ་ལེ་ད་ ལོང་གཉེ་ས་ལུ་ལུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་དང་ གཟུགས་ལུ་ ཅིན་དེ་གོ་ས་ཤི་ཤི་  
ལུ་ལེ་དུས་ལུ་ ལོང་མ་ལུ་ལུ་ ཅིན་དེ་ལེ་ ང་བཞེད་གིས་ལེ་ཐོན་ཚུ་གས་ག་ ཟེར་གསུངས་ད་ ལུ་ལི་  
གཡུས་ལས་ལེ་ལེ་ལེ་ ལེ་ཐོན་ཚུ་གས་ཟེར་ལུ་ལས་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་

ཀྱུ་ཚུ་ལུ་ ཚོས་གནང་མཁུ་ལུ་སྐྱུ་ཚུ་ལང་། སློབ་དཔོན་ལུ་ དད་པ་དང་ཡིད་ཚེས་སློབ་ར་བུ་དུག། དེ་ལོ་ལོ་ལུ་  
ཅན་དེ་གོ་རུ་ཤི་ཤི་གིས་གཅོས་པའི་ འབྲུལ་པ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ རྒྱལ་པོ་གསུང་འབྲུམ་ ཀྱུ་ལུ་ལུ་ལུ་  
མི་ལུ་ལུ་པདྨ་མེས་འབྱོན་མེད་ ཀྱུ་ཚུ་གིས་ ཀྱུ་སྐྱབ་མཚོག་ ལོག་སྟེ་ར་ ཀྱུ་ལུ་ལུ་འབྱོན་བཟང་ལུ་  
འབྲུམ་གྱི་མཚུགས་ལུ་ བྱང་ཚུ་བཟེམས་དཔའ་ རྟག་རྟ་དུའི་ལུ་དང་ ཚོས་འཕགས་གྱི་ལུ་གྲིས་ བཅོལ་  
བཞག་མི་འདི་ ཀྱུ་ལུ་ལུ་ བརྒྱན་ཉོད་པ་དེ་ལུ་འབྱོན་ཉེ་ འབྲུམ་གྱི་མཚུགས་ལུ་ བཅུགས་ཡོད་པའུ་བཟད་  
བཞག་སྟོལ་འདུག།

དེ་ལུ་ རྟོས་ལུ་འཛུ་ལུ་ལུ་ རྟོས་བྲངས། ཀྱུ་ཚུ་ལུ་ ཚེས་གསུང་ལུ་ གཅིག་ལག་ཁང་དང་ ལུ་  
ཁང་མཚོད་ཉེ་ཚུ་ལང་། ག་ར་ མཁུ་པོ་ལུ་འབྱེད་བཞེད་མམ་མཚན་ དེ་རྩེ་གདུག་གི་ བྱང་ཚུ་བཟོད་  
ཤིང་གི་མཐའ་སྟོར་ལུ་ དེ་ལོ་དུ་མིག་གི་ ར་མ་གིས་བསྟོར། དཔུ་ལུ་འདུ་འབྲས་ལུ་གྱི་ མཚོད་ཉེ་ལུ་  
ལྟིའི་ཅེས་རིས་པསྐྱབས་གནང་། ནང་ན་ ལུ་ཁང་བརྒྱུ་ཕ་བརྒྱན་བཞེདས། བྱང་སྐྱ་མི་ཉུན་ལུ་ འགྲོ་དོན་  
མཚན་པར་ བྱོན་པའི་ལམ་ཁར་ ཨ་ལོ་ལུ་དེ་མོ་ལུ་མེ་ཚུ་གི་ ལག་རིས་གཅིགས་པ་ད་ ཨ་ལོ་གཅིག་ ཀྱུ་ལུ་ལུ་  
རྒྱལ་པོ་ལུ་འབྲུང་འོང་། ཟེ་ ལུང་པདྨ་མེས་གནང་ལུག། ལུང་པདྨ་མེས་དང་འཁྲིལ་ ཀྱུ་ལུ་ལུ་ རྒྱལ་པོ་ལུ་འབྲུང་  
མི་འདི་ རྒྱལ་པོ་བཅོད་སྟེན་མཐའ་པོ་དེ་ཡི་ལུ་ཟེ་ བཞག་སྟོལ་འདུག།

དེ་ལུ་ ཀྱུ་སྐྱབ་མཚོག་གིས་ བཟླ་དཔ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལུ་ དམ་པའི་ཚུལ་དུགའི་ ཡོན་ཏེན་གྱི་ཐོག་  
ལུ་ ཚོས་འཁུར་ དེམ་པ་གསུམ་འབྲུང་བསྟོར། གསུལ་བྱུ་ལུ་ཤི་གསྐྱདས། བཟླ་བཅོས་ལུ་ཤི་ བཙམས་  
གནང་ཡོད་མི་གི་གསུམ་ལུ་ དུ་ཉོད་པཅེས་གྱིས་ལུ་བཞི་གི་ མོ་སྐུ་ལུ་ཡོད་མི་འདི་ ལྟིའི་སེམས་ཅན་བཟམས་

တစ်ဖက်က ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကို ဖြစ်ထိုက်ခိုင်မြဲစေရန်အတွက် အရေးကြီးစွာ ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း အကြံပြုချက်ကို ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

အခြားတစ်ဖက်ကလည်း ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကို ဖြစ်ထိုက်ခိုင်မြဲစေရန်အတွက် အရေးကြီးစွာ ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း အကြံပြုချက်ကို ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ အကြံပြုချက်ကို ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေကို ဖြစ်ထိုက်ခိုင်မြဲစေရန်အတွက် အရေးကြီးစွာ ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း အကြံပြုချက်ကို ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ အကြံပြုချက်ကို ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

སློབ་སྐྱོལ་ཅིག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ སླས་འདི་གིས་ ད་ཅུང་དུ་དང་རྒྱ་གཞུགས་གཉིས་ མཐུན་འོང་བེད་ དེ་  
 གཉིས་ ས་ཐག་རྒྱང་འིང་སར་ བསྐྱུལ་ཡོད་མི་འདི་ རྫོལ་གྱིས་ཡོད་པ་ད་ རྒྱ་གཞུགས་ལྷོ་ རྫོལ་གཉིས་མཐུན་  
 པའི་སྐྱབས་ དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་ཀུན་གྱིས་མཚོག་ ལོག་ཉེ་རང་ རྒྱ་གཞུགས་དེའི་ཐོག་ལས་རང་འབྱོན་ཉེ་  
 ལྷོ་ལྷོ་གས་དཔལ་གྱི་རི་ལུ་ མཐའ་བུལ་དུ་མའི་གཞུང་གི་ ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ བསྐོར་གནང་ནི་ཡིན་མ་ལས་  
 རྒྱ་གཞུགས་དཔལ་གྱི་རི་ལུ་ ལྷོ་བེད་ །བསྐྱུལ་དུ་འདུས་པའི་ཚོགས་ཀྱིས་ཡོངས་བསྐོར་དུས། །མཐའ་བུལ་  
 དུ་མའི་ལམ་བཟང་འཚད་པ་ན། །བདག་ཉེ་ལའོར་གྱི་ཐོག་མར་སྐྱེ་བར་ཤོག། ཟེད་བའི་མོན་ལམ་རྒྱ་ཡང་  
 གཏང་དགོ་ཟེད་ སློབ་སྐྱོལ་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།།

### སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ་པ།

བཤེས་འཕྲིན་སློབ་སྟོན་གནང་པའི་སྐབས་ ཚོགས་བཅད་ཀྱི་གི་ནང་དོན་ཚུ་ ཉ་གོམ་ཙམ་འབད་ མ་བཞག་ པར་སློབ་ཚུ་གི་རྒྱུ་ལུ་ རྐྱད་ཡིག་གི་ རིག་ཅུལ་བཞི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ དམིགས་ཏེ་ གཤམ་ འཕྲོད་ཀྱི་སློབ་ལུ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ་པ་ཨིན།

བྲི་ཞིའི་རིག་ཅུལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ།

- ༡- ཚོགས་བཅད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་འདྲི་བ་འདྲི་ལན་བྲི་ནི།
- ༢- ཚོགས་བཅད་ཀྱི་བརྗོད་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་རང་གིས་ཡང་ཚོགས་བཅད་གསར་པ་རེ་བྲི་ནི།
- ༣- ཚོས་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚོག་ཡིག་སྟེ་བཟུ་གི་ཐོག་ལུ་ མཚུགས་པ་བཤད་ རྗོད་ཚོག་བྲི་ནི།
- ༤- ཚོགས་བཅད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་འགྲེལ་པ་རང་གིས་བཟུམ་ནི།

ལྷག་ཞིའི་རིག་ཅུལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ།

- ༡- ཚོགས་བཅད་ཚུ་གཅད་མཚམས་དང་འབྲེལ་ ག་དེ་མང་མང་ ལྷག་ནི།
- ༢- ཚོགས་བཅད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་ཚུ་གང་མང་ལྷག་ནི།

ཉན་སྐབ་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ།

ཚོགས་བཅད་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁར་ ངག་ཐོག་ལས་འདྲི་ལན་འབད་ནི་དང་ གནད་དོན་ ཚུ་ལུ་ དགག་སྐབ་དང་ གསལ་བཤད་ རྒྱན་འབུལ་ དོགས་སེལ་ བསམ་འཆར་བཤད་ནིའི་ གོ་སྐབས་གང་ མང་བྲིན་དགོ་པ་ཨིན།

དབྱེ་ཞིབ།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ འབྲི་ལྷག་ཉན་སྐབ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ལུ་མ་འདྲམ་ ལེ་གཅིག་ འབད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སྐོར་ ལས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་ཕྲག་ལུ་ ཅུས་རྒྱུ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ རྒྱགས་ཐོ་ཚུ་བཞག་དགོ། དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སློབ་ ཕྲུག་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་འགྲོ་དོ་ཡོད་མེད་ འཕམ་འཕམ་ར་ བལྟ་དགོ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སློབ་ལྷན་ནང་འོང་པའི་ཅུས་ ཚོད་འདི་ འཕྲོ་བསྐྱུག་མ་བཏང་པར་ ཉན་མ་གཅིག་བ་ཉན་མ་གཅིག་ ཡར་རྒྱག་འགྲོ་ཚུགས་པའི་ མཚོ་བསམ་ བཏང་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ་པ་ཨིན།

དོན་ཚན་གདམ་ལ།

ཨང་།	དོན་ཚན།	ཚུམ་པ་ལོ།	འབྲི་ཚུམ་གྱི་དབྱེ་བ།	བརྗོད་དོན།
༡	བཤེས་སྤྲིངས།	དཔལ་ལམ་གོམ་ འཕགས་པ་ཁྲི་སྐྱབ།	འཛིན་ཏུ་ཤོད་མ་བྱུང།	ལས་རྒྱ་འབྲས།

བཤེས་པའི་སྤྲིངས་ཡིག་གི་ སློབ་ལུ་ལམ་སྟོན།

མཛད་པ་ལོ།      སློབ་དཔོན་ དཔལ་ལམ་གོམ་འཕགས་པ་ཁྲི་སྐྱབ།  
 དཔེ་བ།            ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ནམ་གཞག།

ལུངས་དོན།

བཤེས་སྤྲིངས་ཟེར་བའི་ དཔེ་དེ་བའི་དེ་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་བོད་ལུ་ ཚིགས་བཅད་འབད་ བྲིས་ཡོད་པའི་ཚོམ་  
 རིག་ཅིག་འབད་མཁའ་ལས་ དེ་ནང་ལས་ སློབ་ལུ་ཚུ་གིས་ ཚིགས་བཅད་ལྷན་བཅའ་དང་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་  
 མིང་ཚིག་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་ནི་ཡིན་མཁའ་ཚད་ བརྗོད་དོན་ཚིགས་བཅད་ནང་བཅུགས་ཏེ་འབྲི་བཅའ་ཀྱི་  
 ལམ་སྟོན་ཚུ་ཡང་ འབྲི་བཅུགས་ནི་དང་ ཚོས་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ སྐད་ཡིག་གི་སློབ་ཚུ་ལུ་ ལག་ལེན་  
 འབྲས་བཅའ་ཚུ་ཡང་ ཤེས་ནི་ལུ་ ཡན་པ་སློབ་པ་འདུག།

སློབ་དཔོན་འདི་ནང་ བཤད་དགོ་པའི་བརྗོད་དོན་ཚུ་ ཚིག་ཏུ་དོན་རྒྱས་ ཉུན་ཚིག་ ལེ་བྱོར་ཚུ་ ཡུན་  
 ལུ་ཚིགས་པའི་སྐོ་ལས་ བྲིས་ཡོད་མི་དེ་ ཚོམ་རིག་འབྲི་བཅའ་ཀྱི་ དཔེ་འབད་བརྒྱུ་པ་གིས་མཛད་  
 པར་ སློབ་དཔོན་འདི་ནང་ ཚོས་དང་འཛིན་ཏུ་ཤོད་མ་ཚུ་འཛིན་ལུ་ལཱ་ལས་ བསམ་སྟོན་ལུ་གསལ་བཅོས་  
 ཀྱི་ ཡོན་ཏུ་སྐོ་ལུ་བཅའ་ལུ་ཡན་པའི་ བརྗོད་དོན་ལེ་གཅིག་པ་ ཚུད་ཡོད་པ་ལས་བརྗོད་ཏེ་ བཤེས་  
 སྤྲིངས་འདི་ ཚོམ་རིག་ལྷན་སྟོན་གྱི་གསལ་སུ་ གདམ་ལ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡིན།

ལས་དོན།

- ⊙ ཚོས་སྐད་དུང་ཡོད་པའི་ དངོས་ཚོམ་དང་འཆར་ཚོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ ཉུག་ཚུགས་དགོ།
- ⊙ ཚོམ་རིག་ཚུ་ཉུག་ཕྱེ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ རྩད་ཚོས་དང་འབྲི་བཅངས་ཚུ་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
- ⊙ ཉུག་ཕྱེ་འགོལ་བཤད་ཀྱང་ཞི་དང་ བཅུད་དོན་བསྐྱེ་ཞི་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ⊙ ཉུག་བཅངས་ཀྱི་བཅས་ཤེས་མ་འདྲ་ལུ་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་ཕྱེ་ ཉུག་ཞེ་མ་ལས་ འབྲུ་དོན་དང་ བརྗོད་དོན་གྱི་ མོ་བ་ལཱ་འབྲེ་བཅངས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ⊙ ཚོམ་རིག་ཚུ་ཉུག་ཕྱེ་ ཚོས་དང་ལམ་སྟོན་ལཱ་བཅི་མཐོང་དང་ བསམ་སྤྱོད་ཤེས་ཡོན་འབྲོང་ ཚུགས་དགོ།

དཔྱད་གསུང་།

སློབ་དཔོན་ཚུ་ནང་ བཤེས་སྤོངས་ཀྱི་ཕ་ཚེ་གཉེན་མཉམ་ ཉུག་བཅས་དང་བཅུགས་ཡོད་མི་ཚུ་ ད་ ཉུའི་སློབ་དཔོན་དང་ གཞུང་དོ་མའི་གོ་རིམ་ག་ཡིན་མ་འབད་ བཞོན་ཡོད། དེ་ཡང་ གོ་རིམ་ ཚང་མ་འབད་མ་བཅུགས་པ་ཅིན་ ལོན་འབྲེན་ཀྱུ་ལཱ་བཞོན་མའི་གསུང་ མཁུ་མེད་མཚུགས་མེད་ བཟུམ་ཅིག་འགྲོ་ལམ་མཉམ་ཟེར་ སློབ་དཔོན་ལཱ་ཤེས་གསུང་ བསམ་འཆར་བཞོན་མི་ལཱ་བཟུན་ ཡིན། ཡིན་ཅུང་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་ཕྱོད་འབད་བའི་སྐབས་ ཐུན་སྲབས་འཇུག་པའི་ བཅས་ལཱ་ ཐུན་འབད་གཏུང་པའི་སྐབས་ལཱ་དང་ སློབ་འབྲེ་བསམ་སྤྱོད་མི་ཡོད་པ་ཅིན་ ཉུག་བཅས་འབད་ ཕྱོད་ཞི་མ་གཏོགས་ ག་ར་ཡིན་ཅི་མེན་ཅི་ཕྱོད་མི་དགོ། ཕྱོད་མ་དགོ་མི་ཚུ་ རྒྱུ་ཚུན་གཞན་གཤོ་བཀའ་ཡོད་མི་ཕ་ཚེ་གཉེན་མཉམ་ ཡང་ [ ༧༦, ༧༧, ༧༨, ༧༩, ༨༠, ༨༡, ༨༢, ༨༣, ༨༤, ༨༥, ༡༠༥, ༡༠༦, ༡༠༧, ༡༠༨ ] ཚུ་ཡིན།



### སློབ་སྟོན་སློབ་ལྟོ་

བཞུགས་སྤྲོད་ཀྱི་དོན་ཚད་ཚུ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་ཡན་པའི་ སློབ་སྟོན་སློབ་ལྟོ་མ་འདྲཱ་ ལག་  
བཟུ་བཞི་དེ་ཅིག་ ཅ་གཞུང་ལག་དེ་བའ་འདི་ནང་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ ས་བོན་བཟུམ་ཅིག་  
འབད་ བཞེད་ཡོད་པ་ཨིན།

དེ་ནང་བཞེད་ཡོད་མི་བཟུགས་པའི་ སློབ་སྟོན་སློབ་ལྟོ་ གཞན་དང་གཞན་ཡང་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་  
ག་དེ་དག་དུག་ སློབ་དཔོན་ ཡན་ཐོགས་ཆེ་ཉེ་ག་ཉེ་འབད་བཟེ་ཉེ་ སློབ་སྟོན་འདི་ གྲུབ་འབྲས་ཅན་  
ཅིག་བཟོ་ཐབས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་གང་དུག་བཟོན་དགོ་པ་འདི་གཞུང་ལུ་ཆེ།

### སློབ་ལྟོ་

#### དེ་ག་ཅུ་ལ། (ཉུག་ནི) དེ་ག་སྟོན་ཐབས་དབྱེ་དེ་མ། (ལག་ལུ་མེ་)

༡. སློབ་ལྟོ་ལུ་ ཚིག་གི་གཏུག་མཚམས་དང་ རྫོང་ལྷོ་ ཚིགས་བཅུ་ཉུག་ཐབས་ཚུ་ དེ་མེ་  
བཟོན་ཉེ་ ཉུག་བཟུགས་ཞེ་མེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཚིགས་བཅུ་འདི་ ཚིག་གི་གཏུག་  
མཚམས་དང་ རྫོང་ལྷོ་ཚུ་ འཛེལ་བའ་མེ་པ་འབད་ ཚིགས་བཅུ་ཉུག་ཐབས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་  
དང་འཁྲུལ་ཉེ་ ཉུག་ཐོན་དགོ།

- ⊙ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཉུག་པ་ད་ སློབ་ལྟོ་ལུ་ ལུ་སློབ་ལྟོ་ལུ་ ཉུག་བཟུགས་དགོ།
- ⊙ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚིག་འབྲུ་མེ་མེ་བཞེད་དུ་ གྲག་ལྟོ་ལུ་ འབྲོས་ཀྱིས་འབད་ གཏུག་  
མཚམས་ ཡ་འབད་བཅུ་དེ་ ཚིག་བཅུ་ལུ་གསོ་ འབྲོས་ཐབས་དང་འཁྲུལ་ ཉུག་  
ཐབས་སྟོན་ནི།

- ⊗ ཚིག་འབྲུ་ཚུ་ གཤམ་མཚམས་ ཚད་ལ་འབད་བཤམ་དེ་ ཉུག་ཐངས་ཀྱི་སྟོང་ལས་དབྱེ་  
བ་དཔུད་བཅུག་དགོ།
- ⊗ རྫོང་སྐྱ་འཇོལ་ལྟེ་ ཉེ་ལ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ དཔེ་དེ་ མིང་གཞི་ ཅ' -ས' -ཤ'  
ཉ' -ན' ཡོད་པའི་ཚིག་ཚུ་ སོ་སོ་བརྟེན་ཉེ་ སྤྲུམ་ཐངས་ལྟོན་ཞེན་མ་ལས་ ཅེ་ལམས་  
དག་ཉེ་ག་ཉེ་མེད་མི་ཚུ་ལུ་ ལོག་ཅི་སྤྲུམ་བཅུག་དགོ།
- ⊗ སློབ་ཡུག་དག་པ་ཅིག་ ཡང་ཉོང་ཉེ་ ཚིགས་བཤམ་དང་ འགྲེལ་བཤམ་བྲིས་ཡོད་མི་ཚུ་  
ཉུག་བཅུག་ནི་ དེ་བསྐྱེད་ སློབ་ཡུག་གཞན་ཚུ་དང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་མཚམས་  
དང་ རྫོང་སྐྱ་འཇོལ་མི་ཚུ་ བཅོལ་ཀྱང་ཉེ་བྱིན་ནི།

རིག་ཅུལ། (ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་) རིག་ལྟོབས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལཱ་ནི་)

- ༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཉུག་པ་ད་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ རྫོང་བཤམ་ལུ་སྟོང་ལུ་ཉེ་ ཉུག་བཅུག་དགོ།  
སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚིག་འབྲུ་མེ་མེ་བཞིན་དུ་ གྲག་ཀྱང་ཉེ་ འགྲོས་ཀྱིས་འབད་ གཅིག་ལས་  
ཉུག་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་) རིག་ལྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔུད་)

- ༣. ཚིགས་བཤམ་འདི་གི་སྟོང་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ ག་དམ་ཅིག་ཉུག་ཉེ་ཡོད་ག་ མིང་ཚིག་  
མེ་མེ་ བཞིན་ཉེ་དག་མེ་མེ་པར་ ལྷི་དོན་འབད་བརྟེན་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་ཡུག་མེ་  
མེ་བཞིན་གྱིས་ ཁོང་གི་གནས་ཚུན་ལུ་ག་དམ་ཅིག་ཉུག་ཡིག་ ཁོང་གིས་བྲིས་ཉེ་ཡོད་མི་འདི་  
དམངས་ལུ་གསལ་ལུ་བཤམ་ འབད་བཅུག་ཞེན་མ་ལས་ དོན་ངོ་མ་འདི་གུ་ གཉེན་འབེབས་  
འབད་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཟན་ནི་སྤྲུལ་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔུན་ནི)

༤. འོག་གི་དྲི་བ་རྒྱ་བཀོད་ཐོག་ལས་ ཟམས་མྱོང་དང་འབྲེལ་བ་འབྲུག་བཟུག་ནི།

- ལྷེ་གྲིས་ དེ་ལྟོ་རྒྱ་ཚུན་ དོན་ཚན་འདི་དང་འཁྲུལ་བའི་ ལཱ་འབད་ཡི་ག་མ་འབད་ག་ཅི་འབད་? ཟམས་སྤྱོད་ཡི་ག་མ་མྱོང་།
- གཞན་གྲིས་འབད་སར་མཐོང་ཡི་ག་?
- འདི་གི་སྟོར་ལས་ མ་འདྲ་མ་ག་དེ་སྟེ་སྤྲུལ་སྟོང་འདུག་གོ་?
- དོན་ཚན་འདི་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ འབད་མི་དང་ ཡང་ཅི་འདི་ལཱ་ མི་དེ་གིས་ ལེགས་ཀྱིས་ གྱི་ བསམ་འཚར་ག་དེ་སྟེ་སྤྲུལ་གོ་?

རིག་ཅུལ། (ཟན་ནི་སྤྲུལ་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)

༥. སློབ་དཔོན་གྲིས་ སློབ་ཡུག་དམངས་ལཱ་ལཱ་ འོག་གི་དྲི་བ་རྒྱ་བཀོད་ཞེ་ནམ་ལས་ ལན་སློབ་ཡུག་སྟོར་རྒྱབ་འབད་ སྤྲུལ་བཟུག་དགོ།

- དོན་ཚན་འདི་དང་ ང་བཅས་གྲིས་འབད་མི་ག་ཀྱིས་ འབྲེལ་བ་འདུག་ག་མི་འདུག་ལུངས་སྤྲུལ་བཟུག་ནི།
- དོན་ཚན་འདི་དང་འཁྲུལ་ ལཱ་འབད་བ་ཅི་ཏེ་ འོས་འབབ་ག་དེ་སྟེ་ འོང་ནི་ཡིན་པས་གོ་?
- འདི་དང་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་འདི་ ག་ར་ ང་བཅས་སའི་མི་ཚོ་ནང་ ལག་ལེན་འབྲུག་བཟུག་པས་ག་ མི་བརྟུབ་པས་?
- དེ་སེམས་ནངས་པར་ དོན་ཚན་འདི་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ལཱ་འབད་ནི་གི་དོན་ལཱ་ ག་ཅི་ར་དང་ ལེན་འབད་རྒྱ་གསལ་མས་ག་?

- དོན་ཚན་འདི་ ང་བཅས་ཀྱིས་ ལག་ལེན་འཐབ་བརྒྱབ་ཅིག་ཡིན་པས་ག་ མེད་པས་ག་? རྩལ་སྤྲོད་བཅུག་དགོ། ཟེ་བའི་དྲི་བ་ཚུ་ སློབ་ཡུག་རང་རང་སོ་སོ་དང་ ཡང་ཅིན་དེ་ ཚན་ནང་བཀོད་དེ་ བརྒྱན་གྲོས་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དོན་ཚན་དང་ མི་ཚོའི་གནས་ལྗངས་ གཉིས་ཀྱི་ འབྲེལ་བ་ཚུ་ ཉ་གོ་བཅུག་ནི།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ གྲི་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

6. སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་ཡུག་ཚུ་ ལེ་ཚན་འབད་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ འོག་གི་སློབ་ལཱ་ཚུ་ ལྷིམ་ལཱ་ འབད་སྲོད་དེ་ འབྲི་འབག་འོང་བཅུག་དགོ། ད་ཉོ་ཉལ་མི་དོན་ཚན་འདི་ སློབ་དེབ་གཞན་ རྒྱུ་ལས་ལག་ལེན། བསྐྱབ་བྱ། ལེགས་བཤད། འབྲི་ཚོམ། སྤང་ཚུ་ལས་ ག་དེ་སླེ་ར་ འཚོན་ནི་ཡོད་ག་གྲི་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་བཤེས་སྤོངས་ནང་ལས་འཚོན་མི་དང་ དཔེ་ཚ་ གཞན་ཚུ་ལས་ འཚོན་མི་ཚོག་གཞི་དང་བཅུགས་ཐངས་ཀྱི་ རྩལ་པར་ག་དེ་སླེ་ར་འདུག་ག་ དཔྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་གྲི་བཅུག་དགོ།  
 དཔྱེ་གཏམ་དང་ སློ་བཟེ་ལང་མོ་ཚུ་ནང་ དོན་ཚན་འདི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་འདི་ ཡོད་མེད་ཞིབ་འཚོལ་འབད་བཅུག་དགོ།  
 རང་གི་ལམ་རྒྱུ་ཤོས་ཚུ་གིས་ གནད་དོན་འདི་གི་སློབ་ལས་ བསམ་འཚར་ག་ཅི་ར་སྤྲོད་ནི་ ཡོད་ག་ གྲི་བཅུག་དགོ།  
 རྒྱ་གཞི་ཚུ་གིས་ དེ་གི་སློབ་ལས་ བསམ་འཚར་ག་ཅི་ར་སྤྲོད་ག་ དྲི་བ་བཀོད་དེ་ ལན་གྲིས་འབག་འོང་ བཅུག་དགོ།

སྡེ་ཚན་ནང་འབད་མི་ལྷོ་ལཱ་ཚུ་ དེ་འེ་ནང་ས་པར་ དམངས་ལ་ལཱ་ གསལ་ལཱ་ལྟེ་འབད་བཅུག་ཅེ་  
འབྲི་བཅངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ འབྲེལ་བ་ཚུ་ཏུ་གོ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉུག་ནི་ གྲི་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)

༡. འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་ནང་བཀོད་ཞེ་མ་ལས་ ལན་གོ་སྤྱད་འབད་དེ་ འབྲི་ཞེ་མ་ལས་  
དམངས་ལམ་སྟོན་བཅུག་དགོ།

- ❖ སློབ་དཔོན་ནང་གི་བརྗོད་དོན་དེ་ རྩེ་ཀྱིས་ ཆ་བཞག་ག་མི་བཞག་ ག་ཅི་འབད་?
- ❖ བརྗོད་དོན་དེ་ ཚོས་ཀྱི་ལ་བྱུག་ལས་ འབད་བ་ཅིན་ བདེན་ག་མི་བདེན་ ག་ཅི་འབད་?
- ❖ བརྗོད་དོན་དེ་ འཛིག་རྩེ་པའི་ལ་བྱུག་ལས་ འབད་བ་ཅིན་ བདེན་ག་མི་བདེན་ ག་ཅི་  
འབད་?
- ❖ ཚོས་དང་འཛིག་རྩེ་གཉིས་ཆ་ར་ལཱ་ མ་བརྟུབ་མེད་པ་འབད་ ལག་ལེན་འབྲེལ་དགོ་པ་  
ཅིན་ ག་དེ་སྟེ་འབྲེལ་ནི་?
- ❖ རྩེ་མ་པ་པོ་གིས་ དེ་སྟེ་གསུངས་དགོ་མི་དེ་ ག་ཅི་ལཱ་བརྩེ་རྩེ་ཡིན་ནེ་?
- ❖ དོན་ཚན་འདི་འགྲུབ་བྲེལ་ལཱ་ བརྗོད་དོན་གཞན་ ག་ཅི་ས་འབྲེལ་བཀལ་ཏེ་ སྟོབས་དགོ་པ་  
འདུག་གོ་?
- ❖ སྡེ་ཚན་ནང་འབྲི་མི་དེ་ དམངས་ལམ་སྟོན་བཅུག་ཅེ་ ལུངས་དོན་བཤད་བཅངས་མ་འདྲེས་  
ཚུ་ ཏུ་གོ་བཅུག་ནི།



རིག་ཅུལ། (ཉུག་ནི་ སློབ་མོ་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བརྒྱུས་)

༡༠. སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ རྒྱལ་ཡུན་སྐར་མ་ ༢ ནེ་ཅིག་ དོན་ཚན་འདི་གི་སྐོར་ལས་ ཡན་པ་དང་གཞོན་པ་  
འཇུང་ལུངས་ གནས་ལྟངས་ གནས་ཚུལ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཅོང་བརྟུང་སྟོན་བཅུག་ཉེ་ མནོ་  
བསམ་ཞེ་བ་ཞེ་བ་འབད་གཟུང་བཅུག་དགོ།

སློབ་ཕྲུག་དག་པ་ཅིག་ལཱ་ མནོ་བསམ་བརྟུང་མི་དེ་ དམངས་ཁར་སྤབ་བཅུག་ནི་དང་ དེ་  
བསྐྱེད་སློབ་ཕྲུག་གཞན་ཚུ་དང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བསམ་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ཉན་ཏེ་ བདེ་  
མི་བདེ་གི་གོ་སྐྱེད་འབད་ནི།

དོན་ཚན་འདི་གི་སྐོར་ལས་ ཚིགས་བཅད་ནང་མ་ཚུན་པའི་ གནད་དོན་གཞན་ ག་ཅི་འདུག་  
ག་ ལེ་ཚན་ནང་བྲི་བཅུག་ནི། འབྲི་མི་འདི་ དམངས་ཁ་ལཱ་སྤྲུལ་ལཱ་འབད་བཅུག་ཉེ་ གོས་  
བསྐྱེད་འབད་ནི།

རིག་ཅུལ། (ཉུག་ནི་ སློབ་མོ་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

༡༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ལེ་ཚན་ནང་ དོན་ཚན་འདི་གུ་ མནོ་བསམ་གཟུང་བཅུག་  
ཞེ་བ་ལས་ འོག་གི་དོན་ཚན་ཐོག་ལཱ་ གོ་སྐྱེད་འབད་བཅུག་དགོ།

གཞན་ཡང་ ལེ་ཚན་ནང་ གནད་དོན་འདི་ལཱ་ འཛིག་རྟེན་པའི་ཁ་བྱུག་ལས་ བརྒྱུ་མ་བརྒྱུ་  
གྱི་ བསམ་འཚར་གོ་སྐྱེད་འབད་བཅུག་ནི།

དེ་མེད་ནངས་པའི་གནས་ལུངས་ནང་། གནད་དོན་འདི་ ལག་ལུན་འབྲེལ་བཟུང་གི་ མི་བརྟུང་  
དང་། ཡང་ཅིན་ལག་ལུན་འབྲེལ་བའི་ ཡོད་མེད་ཀྱི་སྟོང་ལས་ བསམ་འཆར་གོ་སྤྱད་འབད་  
བཅུག་དགོ།

སྡེ་ཚན་ནང་གོ་སྤྱད་འབད་མི་ གནད་དོན་འདི་དམངས་ལ་ལུ་ སྤྱུན་ཁུ་འབད་ནི་དང་། དེ་ནང་  
ལུ་ དམངས་ཀྱི་ལ་ཟུག་ལས་ཡང་། བསམ་འཆར་འཕྲུལ་མེད་པ་ཅིན་ སྤྱི་བཅུག་ཏུ་ ཨ་  
ལོ་ལུ་ མནོ་ལུགས་ཀྱི་སྐྱེ་ཀྱི་བཟུང་ལམ་སྟོན་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་སྤྱོད་ལམ་སྟོན་འཕྲུལ་ (གཞིག་བསྟུན་)

༡༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ དོན་ཚན་དོ་སྟོན་འབད་ནི་མེད་ལས་ སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་ འོག་གི་སྤྱི་བཅུག་  
བགོ་བཤའ་རྒྱབ་བྱིན་དགོ།

- ཚིགས་བཅུད་འདི་ནང་། མིང་ཚིག་གོ་དོན་ལུ་ལག་ཡོད་མི་ཚུ་ རོ་བཀོད་འབད་དེ་ ཚིག་  
མཛེད་ལག་ལུན་འབྲེལ་བཟུང་གི་ལས་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལག་ལུན་འབྲེལ་བཟུང་དགོ།
- ཚིགས་བཅུད་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གི་ལུ་ཚུ་གི་ རྒྱུ་ལུ་ལཱ་དང་། འགལ་མིང་ དེ་  
ལས་ ཚིག་གོ་གས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གོ་དོན་འབྲུལ་འབྲེལ་མེད་མི་ཚུ་ སྤྱི་བཅུག་ནི།
- ཚིགས་བཅུད་ནང་ དཔེ་དོན་སྤྱི་བཅུག་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ དཔེ་དོན་སྤྱི་  
བཅུངས་ སྤྱི་བཟུང་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་སྤྱོད་ལམ་སྟོན་འཕྲུལ་ (གཞིག་བསྟུན་)

༡༣. སློབ་སྟོན་དོན་ཚན་གྱི་གོ་བ་ རྒྱ་སྐྱེ་ཀྱི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ ཡན་ཐོགས་ཆེ་  
བའི་ རྒྱུ་ལུངས་ དཔེ་དེ་གི་ ལུང་དང་། ལུང་འདྲེན་ དཔེ་གྲུ་མ་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བཅུགས་



དགོས་པའི་འཕྲོད་པ་ཅིན་ དེ་ཚུ་ག་ཉེ་ལུ་སྐྱོན་ནི་ཡོད་ག་ དཔེ་དཔ་འོ་སྤྱོད་འབད་ཞིན་མ་ལུ་  
ཁྱིམ་ལཱ་འབད་ འབྲི་འབག་འོང་བཅུག་དགོ་པ་དང་ ཡང་ཅིན་དཔེ་མཛེད་ནང་ལུ་འཚོལ་ཉེ་  
ཚིག་འོང་ས་གིས་བཅུག་ཉེ་ བྲི་བཅུག་དགོ།

སྤྱི་ཚུལ། (ཉམ་ནི་ བྲི་ནི) སྤྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཉེ་མ། (དཔེ་དཔུང་)

༡༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ ཁྱེད་གྱིས་ཁྱེད་སའི་ཚེ་རིགས་ཚུ་ལུ་ ཡི་གུ་བྲིས་ཉེ་  
བསྐྱུལ་ལཱ་ད་ གནད་དོན་གོ་སྐོར་ ག་དེ་སྐོར་ས་བཅུག་ཉེ་བསྐྱུལ་ནི་ཡོད་གོ་? ཟེ་ དྲི་བ་  
བཀོད་དེ་ ལུ་སྐྱུལ་བཅུག་དགོ།

བཤེས་སྤྱིངས་འདི་ཡང་ གཏུང་ཡིག་ཅིག་ཡིན་མ་ལུ་ གཏུང་ཡིག་འདི་ འཕགས་པ་ཀྱི་  
སྐྱུལ་གྱིས་ རྒྱུ་ཡོ་བདེ་སྤྱོད་བཟང་པོ་ལུ་འབྲི་ལཱ་ད་ ཚིག་བཅུག་ས་བཟང་གི་སྐོར་པ་ ག་དེ་སྐོར་  
ས་འདུག་གོ་? ཟེ་དྲི་བ་ཉེ་ བསམ་འཚམ་སྐྱུལ་བཅུག་དགོ།

བཤེས་སྤྱིངས་འབྲི་བཟང་དང་ ཁྱེད་གྱི་གཏུང་ཡིག་འབྲི་བཟང་གཉིས་ལུ་ ཁྱེད་པར་ག་ཅི་ས་  
འདུག་གོ་ཟེ་དྲི་བ་ཉེ་ བསམ་འཚམ་སྐྱུལ་བཅུག་དགོ།

དེ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷི་གྲིང་པའི་དཔེ་ཚུ་དང་ ནང་པའི་བསྟན་བཅོས་ཚུ་གི་བཟུ་  
མཚན་ཚུ་སྐད་དང་བོད་སྐད་ མཚན་བཟོད་ དམ་བཅའ་ ཁེངས་པ་སྐྱུང་ཚུ་ལུ་ བསོ་བ་དང་  
མོན་ལམ་ མཛེད་བུང་ ལ་སོགས་པའི་ འབྲི་བཟང་གི་ཁྱེད་པར་ཚུ་ འོང་ས་གིས་ ཤེས་  
བཅུག་ནི་འདི་དོན་ལུ། སློབ་ཕུག་ཚུ་ ལེ་ཚན་བཟོ་ཞིན་མ་ལུ་ འོག་གི་སྤྱོད་ལཱ་ཚུ་ ཁྱིམ་ལཱ་  
འབད་བྱིན་ཉེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བཅུག་དགོ།

སྤྱི་འབྲུག་གི་སྤྱི་ལོ་དཔལ་དུ་ རྒྱུ་ལོ་ཚོས་ཀྱི་དཔལ་ཆ་གཉིས་ཀྱི་འབྲུག་ འགོ་  
བཅུགས་ཐངས་དང་ མཚུགས་ཐངས་ལུ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལྷན་པས་ ག་དེ་སློེ་འཕུག་གོ་  
རྒྱུ་ལོ་ཚོས་ཀྱི་དཔལ་ཆ་ཚུ་དང་ སྤྱི་ལོ་ཚོས་ཀྱི་དཔལ་ཆ་ལས་ཉུག་པའི་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལྷན་  
ཚོས་ལེགས་ཤོམ་ ག་ཅི་འཕུག་གོ་

སྤྱི་ལོ་ཚོས་ཀྱི་དཔལ་ཆ་ལུ་ རྒྱུ་ལོ་ཚོས་ཀྱི་དཔལ་ཆ་ལས་ཉུག་པའི་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལྷན་ཚོས་ལེགས་  
ཤོམ་ ག་ཅི་འཕུག་གོ་

རྒྱུ་ལོ་ཚོས་ཀྱི་དཔལ་ཆ་ལུ་ མིང་འབྲུགས་ཐངས་ཀྱི་ ལྷན་ཚོས་ག་ཅི་འཕུག་གོ་  
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཞི་བ་འཚོ་ལ་འབད་ཡོད་པའི་ཉུན་ལུ་སློབ་ལང་ནང་ལུ་ ལྷན་ལུ་འབད་  
བཅུག་དགོ། དེ་བཟུང་ཉུན་ལུ་ ཚུ་ འོས་འབབ་ཡོད་མེད་བཟུ་ཉེ་ ག་འགོ་ལྷན་ཚུ་གིས་ལ་  
བཟོ་དགོ།

རིག་ལཱ། (ཉུག་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་ལཱ་དཔལ་དུ་འཕྲོ་འཕྲོ་ (དཔལ་དུ་འཕྲོ་)

- ༡༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚིག་རྒྱུ་ལོ་ཚོས་ཀྱི་དཔལ་ཆ་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་འབྲི་དཔལ་དུ་འབྲི་བཅུག་  
དགོ། ཡིག་ལཱ་ཀྱི་དཔལ་ཆ་ལུ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལྷན་ཚོས་ སློབ་ཕྲུག་དང་དྲི་བ་དྲིས་ལུ་གྱི་ཐོག་ལས་  
ཆ་མོགས་འབད་བྱིན་དགོ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ཡིག་ལཱ་དང་ ཉུག་ནི་ལུ་སློབ་ལེགས་ཤོམ་  
འབྲི་བཅུག་ནི་གི་དཔལ་ཆ་ ག་དེ་མང་མང་ཉུག་བཅུག་དགོ།
- སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་ཕྲུག་ལུ་ མིང་དང་ལྷན་ཚོས་ ཡུན་དང་ནམ་དུ་ ལྷན་ཚོས་དང་ལས་ཚིག་  
སོགས་ཀྱི་ དཔལ་ཆ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ དཔལ་ཆ་ལུ་ཞིན་མ་ལས་ ཚིགས་བཅུ་ཚུ་གི་འགྲེལ་  
བཤད་ལུ་གྱི་བཅུག་དགོ།

སློབ་ལུག་ཚུ་གིས་འབྲི་མི་ འགྲེལ་བཤད་འདི་གི་སྟོང་ལས་ ཉམ་གོ་མ་འཕྲོ་ཟེ་ དྲི་མི་འེ་  
 འཕྲོ་མ་འཕྲོ་ ག་དེ་སློབ་མི་ཡི་ག་ འབྲི་མི་ཁོང་ར་ལུ་ དོན་གསལ་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ།  
 ཁོང་གིས་མི་འེ་ཡོད་མི་ འགྲེལ་བཤད་འདི་ བཅུད་བསྐྱེ་བྱེ་ཚིག་ག་དེ་ཉམ་ཉམ་ དོན་གསལ་  
 རྟོག་རྟོ་འབད་བརྟེན་ཚུ་གསལ་འབད་བྲི་བཅུག་དགོ།  
 འཕྲུལ་འཕྲུལ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ལུག་ཚུ་ལུ་ ཚད་གཞི་ཚུ་བྲོད་དེ་ དམེ་མཚན་དང་  
 གཞན་ལུ་ལས་ བསྐྱེ་བྱེ་དང་ ཚོས་གཏམ་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ འཚོལ་འབད་ཁོང་  
 བཅུག་ཞིན་མུ་ལས་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ བཀའ་བྲོད་འབད་བཅུག་དགོ་པ་ཡིན།

# སློབ་མིའི་འཕྲོ་ལྗོངས་

ངོ་སྟོན།

སློབ་པ་བྱེད་པ་ལྟར་ཞིབ་འཇུག་དགོས་པ་འདི་ འཕུལ་ཆས་དང་ བཟོ་བྱེད་སྒྲིལ་སྒྲིལ་གྱི་སྒོར་ལས་  
 གཞུང་ལུ་མ་བརྟེན་པས་ སློབ་པ་བྱེད་ཀྱི་ལྟ་ཚུ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ བྱེད་ཀྱི་སྒོར་ལས་ རང་གི་མི་ཚེ་འདི་དང་  
 ལུ་ལྷན་དུ་འཇུག་དགོས་པ་ ལག་ཏུ་བཟུང་ རིག་ལུ་དང་ རྩམས་སྒྲིལ་སྒྲིལ་འབྲེལ་གྱི་ དོན་ལུ་ཡིན། དེ་  
 ཡང་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་འགྲུལ་འཇུག་ལྟར་ བསམ་སྟོན་གྱི་ལོ་ལོ་དང་ བཅི་མཐོང་གྱི་ལོ་ལོ་ ལྟར་  
 ཡིག་སློབ་སྒྲིལ་དང་ མི་ཚེ་འདི་གྱི་ལོ་ལོ་ལུ་ ག་ར་སློབ་པ་བྱེད་ཀྱི་སྒོར་ལུ་ དོན་ལོ་ལོ་ལུ་ལས་  
 སློབ་པ་བྱེད་ཀྱི་སྒོར་ལུ་ བསམ་དཔུན་དང་ དཔུན་ལྟར་འཇུག་དེ་ ལག་ཏུ་ཚུ་ དང་ལུ་  
 འཇུག་དགོས་པ་གཞུང་ལུ་ སློབ་པ་བྱེད་ཀྱི་སྒོར་ལས་འཇུག་ལོ་ བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་ལྟར་ལུ་  
 རིག་ལུ་ཚུ་ སློབ་སྒྲིལ་གྱི་གནས་ལྟངས་དང་ མིག་གི་མཐོང་ཚུ་ལུ་ཡོད་པ་ལས་ སློབ་པ་བྱེད་ཀྱི་སྒོར་  
 བཟུང་གྱི་སྒོར་ལུ་དཔུན་ལུ་ལས་ལུ་བརྟེན་ སློབ་པ་བྱེད་ཀྱི་སྒོར་ལུ་འཇུག་དེ་ སློབ་པ་བྱེད་ཀྱི་སྒོར་  
 བཟུང་གྱི་སྒོར་ལུ་

སློབ་པ་བྱེད་ཀྱི་ ང་བཅས་ལུ་ འགོ་བཟུང་དང་ དུ་འགོ་སེམས་ཅན་ལུ་གི་ མི་ཚེ་འདི་ བྱེད་ཀྱི་སྒོར་  
 ལུ་ གཞུང་ལུ་འཇུག་དེ་གི་ ལོ་ལོ་ལུ་ སློབ་པ་བྱེད་ཀྱི་སྒོར་ལུ་ ལྟར་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་ལུ་དོན་ལུ་ མི་  
 ཚེ་འདི་ལོ་ལོ་ལུ་བཟུང་ཅིག་ཡིན། སློབ་པ་བྱེད་ཀྱི་ ལྟར་ལུ་འདོད་ཚུ་ལུ་འཇུག་དུང་ གནས་ཚུ་ལུ་ལྟར་  
 བཟུང་ལོ་ལོ་ ལྟར་ལུ་རང་བཞིན་གྱི་སྒོར་ལུ་ལུ་དཔུན་དང་ ལྟར་ལུ་ལྟར་ལུ་ལྟར་ལུ་ལྟར་ ངོ་བོས་  
 མ་གྲུབ་ཀྱང་ ཚུ་མཐོང་ཅན་ མིག་གི་ལུ་ལྟར་ ལྟར་ལུ་ལུ་ རང་བཞིན་ཚུ་ལུ་ དཔུན་གྱི་  
 ཡང་ཡིན་པས།

ཉུག་པར་ མི་ཚོ་འདི་འདི་འདི་ མི་རྒྱལ་ས་སོ་སོ་འདི་བསམ་པ་དང་ སྟོན་པ་འདི་རྒྱལ་པ་ཚུ་ མི་ག་འཕུལ་  
 བཟུམ་མའི་གྲོག་བརྟན་འདི་ བཏུ་བའི་འདི་ལུ་ ངོ་བོ་འདི་བདེ་ལེ་མེད་ཅུང་ གནས་སྐབས་ཀྱི་དུས་ལུན་  
 ལུ་ སྤང་གི་བཟོ་བྱ་དང་ འཕྲུང་འཛིན་ཚུ་གིས་ གྲོག་བརྟན་ཉུ་མི་ མི་དེ་གི་རྒྱུ་ལུ་ ཉུ་ཅང་གི་འཕྲུང་བ་  
 འབད་ཚུ་གསུམ་པའི་ རུས་པ་འབྲུགས་ཆེ་དྲགས་ཡོད། འདི་འབད་ལམ་ལས་ སློབ་རིམ་འདི་ནང་ གྲོག་བརྟན་  
 དེ་ཉེ་ལུ་དང་ བརྒྱུ་འཛིན་འབད་དེ་གོ་བཟེ་ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་གི་ དམིགས་ལུ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འོག་  
 ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཉུ་འདུ་ཡིན།

དམིགས་ལུལ།

- ⊙ སྤྱི་འབྲུང་དང་བཅས་སའི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་དང་ ལངས་སྤོལ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཉུ་མཚོང་  
 རྒྱའི་ཐོག་ལས་ ཡར་རྒྱས་གཏང་བཅས་ལུ།
- ⊙ གྲོག་བརྟན་གྱི་ཐོག་ལས་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཅུ་དང་མོ་མ་རིག་གི་ རིག་ཅུ་གོང་འཕེལ་གཏང་  
 ཐབས་ལུ།
- ⊙ རྟ་གཞི་ཚུ་གིས་ གྲོག་བརྟན་བཏུ་ཉུ་ མི་དཔེ་ གནས་ལུངས་ལུ་ མི་འོས་པའི་བསམ་པ་དང་  
 སྟོན་པ་ཚུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལམ་ཐབས་ འབད་ཚུ་གསུམ་ཐབས་ལུ།
- ⊙ གྲོག་བརྟན་བཏུ་ཐོག་ལས་ ལུ་དང་གནས་ལུངས་ཚུ་དང་བཟུན་པའི་ སློབ་ཐབས་དང་  
 གཞུགས་ཀྱི་རྒྱུ་འཕྲུང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ སྤོལ་ཐབས་ལུ།
- ⊙ རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ འཕྲུང་བ་དང་བཟུན་མེད་ གཞུང་གི་གཞི་འབྲེལ་འབྲེལ་པར་ལུ་ཁག་  
 ཡོད་པ་ལས་ རྟ་གཞི་གྲོག་བརྟན་ནང་ སྟོན་པ་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ གྲོག་བརྟན་འཕྲུང་བཟུན་ལོ་ལོ་ལོ་  
 ཞབས་ཁྲ་འབྲེལ་ནི་ འགོ་འདྲེ་འབྲེལ་ནི་ ལུ་འགན་ལཱ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ གྲོག་བརྟན་མེ་ནི་གི་

གནས་སྐབས་དང་ འཕམས་མྱོང་ཐོབ་ཕྱི་སྲོག་བརྒྱན་བཟོ་གཞི་ནང་ བཅའ་མར་གྲོགས་ཚུགས་  
འི་དོན་ལུ།

- ⊙ སྲོག་བརྒྱན་ནང་ ལག་ལཱ་འཐབ་དོ་བཟུམ་སྟེ་ སྐྱ་གྲམ་ རྟོ་གྲམ་ཚུ་ དཔྱེ་གྲམ་གི་ཐོག་ལུ་  
སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ འབྲུག་ལུ་ མི་ཚོ་འི་ནང་སྲོག་ཅི་བཟུམ་ཡིན་ཅུང་ ཐོགས་ཚགས་མེད་པར་  
སྐབ་ཚུགས་འི་གི་ ལ་སྐབ་ཀྱི་རིག་ཆ་ལུ་འཐོབ་འི་ལུ།
- ⊙ སྲོག་བརྒྱན་བཟོ་དོན་ ལགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ཐོག་ལུས་ འགཞོན་སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་  
ལུ་འབྲུག་དེ་ བཟང་པོའི་ལམ་ལུ་བསྐྱུར་འི་དོན་ལུ།
- ⊙ སྲོག་བརྒྱན་འདི་ ཚོས་ཀྱི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ ཡོད་མི་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་ འགཞོན་གྱི་སེམས་  
ལུ་བུམས་པ་དང་ རྟོང་ཇེ་མེད་མི་ཅིག་ཡིན་ཅུང་ སློལ་བསྐྱུར་ཏེ་ ཚོས་སེམས་དང་འདྲེ་མི་ཅིག་ལུ་  
འབྲུག་ཚུགས་བཟབས་ལུ།
- ⊙ སྲོག་བརྒྱན་ནང་ལས་འཐོན་མི་ ལགས་པའི་ཚ་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་གཞན་ཚུ་ ཁོང་འདི་  
མི་ཚོ་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ཚུགས་བཟབས་ལུ།
- ⊙ གནས་ལུ་པར་ཅན་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་གིས་ཚ་ རང་གིས་ལྷོད་མ་མྱོང་མི་ཚུ་གི་རྟོ་ལས་ཡང་  
སྲོག་བརྒྱན་ནང་ལས་ ཤེས་ཚུགས་པ་ལས་ འབྲུང་བཟུམ་ཕྱོད་འི་ལུ་ཡང་ རྒྱལ་སྐྱོར་འབྲུག་ཚུགས་  
འི་ལུ།
- ⊙ སྲོག་བརྒྱན་ནང་ལས་ འཐོན་པའི་ནམས་ལུ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་འི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

**སློབ་ལུ།**

རིག་ཆ་ལུ། (3ན་འི་ གྲི་འི་) རིག་ཕྱོགས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

1. སློབ་གྲྭ་ནང་ སྲོག་བརྒྱན་བཟོ་བའི་སྐབས་ སློབ་ཡུག་མེ་མེ་བཞེན་ལུ་ འདི་ནང་ལུ་བཞོན་ཡོད་

མི་བཀོད་ཤོག་ བཟུམ་སྲོད་དེ་སློབ་ཡུག་ཚུ་ལྷ་བཀའ་བཅུག་དགོ།

གྲོག་བརྟན་བརྒྱུ་ཞེས་ལམ་སྟོན་གྱི་དཔེ།

བཀོད་ཤོག་དང་པ། སློབ་བརྟན་ངོ་སྟོན།

ཨང་།	དབྱེ་བ།
༡	གྲོག་བརྟན་གྱི་མིང་། :
༢	བརྗོད་ཤིང་། :
༣	འཇུག་ཕྱི་དཔེ་མེ་ལོ་/མོ། :
༤	བཀོད་ལྷ་བམ་མདོ་ཚུ། :
༥	ཕུང་འཕྲོ་མོ། :
༦	ཉུན་ཚ་སློག་མོ། :
༧	འོད་མདངས་སློག་མོ། :
༨	འཇུག་ཕྱི་དཔེ་ལམ་རྟོགས་ལོ་/མོ། :
༩	ཞབས་ལྷ་ཕྱོམ་མོ། :
༡༠	ཕར་བཟུམ་མོ། :
༡༡	ལྷ་ཉེན་གཤམ། :
༡༢	ཞབས་ལྷ་འབྲུག་མོ་ལོ་/མོ། :
༡༣	སློབ་བཅུགས་མོ། :
༡༤	ཚན་སློག་མོ། :
༡༥	བཟོ་བཟོ་མོ། :

འདི་བཀའ་ཚུར་བའི་ཤུལ་ལྷ། སློབ་ཡུག་ཚུ་དེ་ཚུ་ནང་འབད་ བརྗོད་ཤིང་ལམ་སྟོན་ལམ་ལའི་ དོན་ཚུ་ཚུ་  
གི་ཐོག་ལྷ་གྲོས་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉུག་ནི་ བྲི་ནི)རིག་སྲོལ་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞེས་)



- ༢. སློབ་སློབ་ལྟ་བུ་ལྟོ་ཚུན་ནང་འབད་ གྲོག་བརྒྱན་འདི་བཏུ་ཚུ་བའི་བྱུ་ལཱ་ བཀོད་ཤོག་གཉིས་  
 པ་དེ་བཀའ་བཅུག་དགོ། འདི་ནང་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ གྲོས་  
 ལུ་ཉེ་གྲོ་གྲོ་ལཱ་ ལཱ་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་གི་ལྷན་ལཱ་ སློབ་ལྟ་ཚུ་གིས་ གྲོག་བརྒྱན་གྱི་  
 ལྷན་ལཱ་ དཔྱད་འགྲོ་མེད་པ་ཅིན་ ལོག་ལྟོན་ཏེ་བྱིན་དགོ། ལྟོ་ཚུན་གྲོག་ལཱ་འབད་མི་འདི་  
 དམངས་ལཱ་ལྟོན་ཏེ་ བསམ་ཞིབ་འབད་དགོ།

བཀོད་ཤོག་ གཉེས་པ།

སློབ་བརྒྱན་གྱི་རང་བཞིན།

༡ སློབ་བརྒྱན་འདི་ འགོ་གཏེ་སློབ་ བཅུག་ལམ་མས་?
-----
༢ ལུང་གི་རྒྱ་གསུམ་གཞི་དོམ་ གཏེ་ཡིན་མས་?
-----
༣ སློབ་བརྒྱན་གྱི་ བརྗོད་པོ་དོམ་ གཏེ་ཡིན་མས་? ལུང་གི་འཆར་གཞི་ གཏེ་སློབ་འདུག་?
-----
༤ སློབ་བརྒྱན་ཏེ་འདུང་ འཕྱུང་འཇམ་ གཏེ་མེ་ཅིག་འདུག་?
-----
༥ སློབ་བརྒྱན་གྱི་ ཚེས་ལྷན་འགྲུལ་ཆེ་ཤོས་འདུང་ འཕྱུང་འཇམ་གཏེ་འདུག་?
-----
༦ རྒྱ་གསུམ་གཞི་ཚུ་ ཞེ་བཙམ་གྱི་བཙམ་ལམ་ གཏེ་ཡིན་མས་? སློབ་བརྒྱན་འདི་ མཚུགས་གཏེ་སློབ་ བཅུག་མས་?
-----

རིག་ཅུལ། (འདུ་ཞི་སྐབ་ཞི་བྱི་ཞི) རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད།)

- ༣. ཐོག་བརྟན་འདི་ལུ་ ལྷོན་དང་ཡོན་ཏུན་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག་ ཐོས་རྣམ་འབད་བཅུག་ཉེ་ ཡོན་ ཏུན་ལུ་ འབེབ་ག་ཅི་བཀའ་བ་ཅིན་ ཉེང་ལྷུ་ལེགས་ཤོམ་འོང་ཞི་ཡིན་མས་ག། ལྷོན་འདི་ མེད་པ་འབད་བཟོ་ཞི་གི་དོན་ལུ་ ལེགས་བཅོས་ག་ཅི་འབད་བ་ཅིན་དུག་ཞི་མས་ག། བསམ་ འཚར་བཀོད་བཅུག་དགོ། དེ་གི་ལུ་ལས་ བཀོད་ཤོག་གསུམ་པ་འདི་ ལག་ལཱ་འབེབ་ བཅུག་དགོ།

བཀོད་ཤོག་ གསུམ་པ། ཐོག་བརྟན་གྱི་ཕྱི་རྩོད་བཅས།

༡ འབེབ་ཅེད་པ་ངོམ་ ག་ཡིན་པས་?

-----

༢ འོ་མོ་གི་གཞུགས་གྱི་ནམ་འབྲུས་ ག་དེ་སློབ་ཏོན་ཞི་འདུག་? བཅོས་མ་འབད་མཐོང་མས་ག་? རང་བཞིན་འབད་ མཐོང་མས་ག་?

-----

༣ ཐོས་བཤམ་ནང་ ཚིག་གི་རྒྱ་ན་ རྣམ་འབྲུས་དང་ ཡུག་རྒྱུ་ ག་དེ་སློབ་ཏུག་གོ་?

-----

༤ ཐོག་བརྟན་གྱི་བརྒྱུས་ཚན།

-----

༥ རུས་ལྷན་འོང་བུང་དང་བརྒྱུམ་མ་བརྒྱུ།

-----

ဒီကနဦး (ဒီကနဦး) ဒီကနဦး (ဒီကနဦး)

- ၂. ရွှေဘိုမြို့နယ်ရှိ လူထုဆန္ဒပြုပေးမှုများကို အကဲဖြတ်ရာတွင် အကျိုးရှိစေရန်အတွက် အရေးကြီးဆုံးအချက်များကို ဖော်ပြပါ။

အကျိုးရှိစေရန်အတွက်

၁. ရွှေဘိုမြို့နယ်ရှိ လူထုဆန္ဒပြုပေးမှုများကို အကဲဖြတ်ရာတွင် အကျိုးရှိစေရန်အတွက် အရေးကြီးဆုံးအချက်များကို ဖော်ပြပါ။

-----

၂. လူထုဆန္ဒပြုပေးမှုများကို အကဲဖြတ်ရာတွင် အကျိုးရှိစေရန်အတွက် အရေးကြီးဆုံးအချက်များကို ဖော်ပြပါ။

-----

၃. လူထုဆန္ဒပြုပေးမှုများကို အကဲဖြတ်ရာတွင် အကျိုးရှိစေရန်အတွက် အရေးကြီးဆုံးအချက်များကို ဖော်ပြပါ။

-----

၄. ရွှေဘိုမြို့နယ်ရှိ လူထုဆန္ဒပြုပေးမှုများကို အကဲဖြတ်ရာတွင် အကျိုးရှိစေရန်အတွက် အရေးကြီးဆုံးအချက်များကို ဖော်ပြပါ။

-----

၅. ရွှေဘိုမြို့နယ်ရှိ လူထုဆန္ဒပြုပေးမှုများကို အကဲဖြတ်ရာတွင် အကျိုးရှိစေရန်အတွက် အရေးကြီးဆုံးအချက်များကို ဖော်ပြပါ။

-----

ဒီကနဦး (ဒီကနဦး) ဒီကနဦး (ဒီကနဦး)

༥. སློབ་ཡུག་ཚུ་ སློབ་ཁང་ནང་ རྟེ་ཚཱ་ལའང་ བགོ་ཞིན་མ་ལུས་ བཀོད་ཤོག་འདི་ཚུ་ནང་  
 བཀོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བརྗོད་དོན་ལུས་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ གོ་རིམ་གཤེད་སློབ་ཡོད་ག་ ཟླ་  
 བཀོད་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ རིམ་ལ་བཞིན་དུ་ གྲོག་བརྟུན་འདི་ཉེང་ལུ་ རྒྱུན་ཡོད་གཤེད་སློབ་  
 ཡོད་ག། བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྤང་ཅེ་པ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ཏེ་ རྟེ་ཚཱ་ནང་ལུ་  
 གྲོག་བརྟུན་གྱི་ སྤང་བྲི་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ འཚར་གཞི་ལཱ་གསལ་ལཱ་འབད་བཟོ་བཅུག་དགོ།  
 རྟེ་ཚཱ་ནང་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་ ལཱ་འགན་བཟོ་བཤའ་འབད་སྟོན་དེ་ སློབ་ཤོད་ཞབས་ཁྲ་  
 ཚུ་གཤེད་སློབ་འབྲེན་ག་ གཤེད་སློབ་ལཱ་གསལ་ལཱ་འབད་ བཀོད་དེ་བཅུམ་བཅུག་དགོ། དཔེ་  
 ལྟེ་ སྤང་ཅེ་པ་ཅིག་གིས་ ཞབས་ཁྲ་འབྲེན་དགོ་པ་འདྲ་ཅིག་འབད་བཅིན་ གཤེད་སློབ་འབྲེན་  
 ལྟེ་ འབྲེན་པའི་སྐབས་ ལག་ལ་གི་ཡུག་ཚུ་དང་ གཞུགས་ཀྱི་ནམ་འབྲུང་ཚུ་ གཤེད་སློབ་འབད་  
 རྟེ་ཡིན་ན་ ལཱ་ཁོངས་གཅི་བཟུམ་ཅིག་དགོ་ག་ ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་བཀོད་བཅུག་དགོ།

ལཱ་འབད་དེ་གི་དོན་ལུ་ རུས་ཡུན་བྱུང་ཀྱང་ཅིག་གི་ནང་ལུ་མེད་པར་ རུས་ཡུན་ལཱ་ཤུལ་འབད་སྟོན་  
 པའི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཞིབ་འཇུག་འབད་དེ་སྟོན་དགོ། སྤང་འདི་བྲིས་ཚར་བའི་  
 ཤུལ་ལུ་ རུས་ཚུན་སོ་སོ་འབད་བརྟོན་ཏེ་ ཁོང་ལུ་འཁྲུག་སྟོན་འབད་བཅུག་དགོ། སྤང་འདི་  
 ལཱ་གསལ་ཤོམ་ཅིག་འབད་ ཟོན་སོ་པ་ཅིན་ མ་ཁོངས་ཨ་ལོ་དང་ སློབ་རིམ་འོག་མ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་  
 རྒྱུ་རྟེན་ཉུག་དེ་བའ་འབད་ བཞག་དགོ།

# ཉན་མི་དང་སྒྲུབ་མི།

### ཉམ་སྒྲིབ་གྱི་ཁྲུངས་དོན།

སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་ནང་ལུ་ ཉམ་ཞི་དང་སྤང་ཞི་གི་རིག་ཕུལ་འདི་ རང་སེའི་ལ་མའི་ལ་སྐད་ ཉམ་ཞི་  
 ལུས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ མི་ཚོའི་རིང་ལུ་ ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ ག་ཅི་ས་འབད་དགོ་ཅུང་ དང་པར་  
 རྒྱ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉམ་ཏེ་ བདེ་དོན་ཚུ་འཁྲུག་སེམ་པ་ འབད་ཞི་འདི་ ག་ཞི་ལུས་གཞུ་ཆེ། དེ་ཡང་  
 ཚོས་གྱི་དང་ལུས། རོས་པ་མ་རིག་ལུ་སྤོང་མེ་སྟེ། །ཟེ་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ རང་གིས་མ་ཤེས་  
 མ་གོ་བའི་བདེ་དོན་ཚུ་ ག་ས་རྒྱ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉམ་ཏེ་ གོ་དོན་ཉམ་གོ་དགོ་པ་ལུས་ རོས་པ་འི་ཤེས་  
 རབ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉམ་ཞི་འདི་རིག་ཕུལ་འདི་ མཁས་པ་འི་དང་ཚུལ་དགའི་དང་གི་དང་པ་ ཡིན།

གཉེས་པ་ སྤང་ཞི་འདི་རིག་ཕུལ་འདི་ཡང་ འཚད་པ་དང་ཚོད་པའི་ རིག་པའི་སྐོང་མ་ཅིག་ཡིན་མཁུལ་  
 དང་པ་རང་གི་ སེམས་གྱི་མཉེ་དོན་ འཚར་བྱང་དང་ཉམས་བྱང་ དངོས་མཐོང་གི་ཉམས་བྱེད་ཚུ་དང་  
 གཉེས་པ་ རང་གིས་ཉམ་ཏེ་བདེ་དོན་འཁྲུག་ཡོད་པའི་ ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏེ་དང་ རིག་ཕུལ་ཚུ་ག་ས་  
 གཞུ་ལུ་ལོགས་མཁུལ་ གོ་བཟུང་འཕྲོད་པ་འབད་ ལེལ་ཞི་དང་བཤད་ཞི་ལུ་ མཉེ་བཟས་མཉེ་པའི་  
 ཟུམས་ལུ་མ་གཏོ་བོ་ཅིག་ དག་གི་སྐོ་ སྤང་ཞི་འདི་རིག་ཕུལ་འདི་ཡིན།

འཇིག་རྟེན་པའི་དཔྱེག་ཏུ་མཁུལ་ཡང་། སློབ་ལུགས་མི་གཙོ་ཉམ་ལུགས་གཙོ། །མདའ་རྒྱབ་ལུགས་མི་  
 གཙོ་གཏད་ལུགས་གཙོ། །ཟེ་སྤང་སྤོང་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ། ཉམ་ལུགས་དང་གོ་བ་ ལེལ་ལུགས་གྱི་རིག་ཕུལ་  
 ཚུ་དང་། དེ་བཟུམ་སྟེ། སྤང་ཞི་འདི་རིག་ཕུལ་འདི་ལུ་ཡང་། གཏམ་ཚིག་གསུམ་གྱི་བཟུང་ལམ་མ་བཟུང་། །པ་དང་  
 བུ་ཡང་ངོ་མི་ཤེས། །ཟེ་སྤང་སྤོང་ཡོད་དོ་བཟུམ་ རང་གི་འཇིག་རྟེན་ལུ་ཚུགས་གུ་ཚུ་ ག་དམ་ཅིག་ས་  
 ཡོད་ཅུང་ ལུ་ལུས་སྤང་ཏེ་ བཤད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ དོན་དག་མཉེ་པ་ལུས་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཕུལ་ཚུ་ལུས་  
 འགོ་ཚེག་ས་ ཉམ་ཞི་འདི་རིག་ཕུལ་དང་ སྤང་ཞི་འདི་རིག་ཕུལ་གཉེས་ལུ་ སྤང་བཟོན་འབད་དགོ་པ་འདི་ལུས་བཟུན་

ཉེ་ལོ་ནི། རྟེན་འབྲེལ་གྱི་འདུ་ཤིང་གིས་ རྫོང་ཁའི་ཤེས་ལོན་གནས་ཚད་འདི་ནང་ལུ་ ཉན་སྐྱབ་ཀྱི་ རིག་ཚུལ་འདི་  
སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཚུལ་ གཞན་གསུམ་གྱི་མཚན་ རྒྱུ་ལའབྲེལ་བཟུངས་ཉེ་ལོ་དེ།



**ཉན་ནི་དང་སླབ་ནིའི་གནས་ཚུན།**

སློབ་མིམ་། ༡༢ པ་མཚུག་བལྟ་ཕྱིན་པ་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས།

༡. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མི་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུད་གསུམ་དང་གཅིག་ཁར་ གནས་ལྟངས་ དང་བལྟུན་པའི་ཁེས་དང་ ཡལ་ཚིག་ཚུ་འཕྲོ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༢. དུས་མཚུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་དང་ གྲངས་གནས་ གནས་ཚུལ་དང་ ལྷན་བསྐྱེད་གསུམ་ གསལ་བསྐྱེད་གསུམ་ ཚེད་བསྐྱེད་གསུམ་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཏཱ་གོ་ཚུ་གསུམ་དགོ་པའི་ཁར་ གཞན་ལཱ་ཡང་སླབ་ ཚུ་གསུམ་དགོ།
༣. སློབ་མིམ་པའི་སྐབས་ལཱ་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྒྱ་ཤེད་མེད་པ་དང་ གཟུགས་གྱི་རྣམ་ འབྲུས་ སླབ་ཐངས་གྱི་ཉམས་འབྲུས་ཚུ་གི་ ལྷན་པར་དང་ཉན་པའི་སྐོར་ལས་ ཉན་སླབ་འབད་ ཚུ་གསུམ་དགོ།
༤. རང་གི་ལཱ་འགན་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལཱ་བརྟེན་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ གྲོས་བལྟུན་དང་གསལ་བཤད་ གོ་ལུས་ རྩོད་ལུས་ཚུ་ འབད་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༥. གསལ་བཤད་དང་གསལ་ལཱ་ལཱ་ཚུ་འབད་ཕྱིན་ཏེ་ རྩོད་སྐྱོད་དང་ ཚིག་གི་གཅོད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་ མཚུན་འབད་ ལག་ལཱ་འབྲེན་པ་ལྟེ་ སླབ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འདྲེན་དང་ དཔྱེག་ཏུ་མ་ རྒྱ་གཏམ་བཅུགས་ཏེ་ སླབ་མི་ཚུ་ ཉན་ཏེ་ ཏཱ་གོ་ཚུ་གསུམ་དགོ་པའི་ཁར་ དེ་དང་བལྟུན་པའི་ལཱ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བལྟུན་ཏེ་ རྒྱས་བཤད་དང་ བཅུན་བལྟུན་གང་འོས་གྱི་བཞུག་ལས་ སླབ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
༧. ཚོས་སྐད་དང་དབྱིན་སྐད་ལས་ གོ་བའི་སྤྱིར་བཏང་གནད་དོན་ཚུ་ རྩོད་འཁྲིལ་ནང་སྐད་སྐྱུར་འབད་ དེ་ སླབ་ཚུ་གསུམ་དགོ།

ཉན་སླབ་གྱི་བཀོད་རིམ།

རིག་ཚུལ་དབྱེ་བ།	བརྩ་གཅིག་པ།	བརྩ་གཉིས་པ།
༡. མིང་ཚིག།	✓	✓
༢. དྲི་བ་དྲིས་ལཱ་ན།	✓	
༣. དོན་ལམ་དཔྱད་བཀོད་ན།	✓	
༤. ཞེས།		✓
༥. གསལ་བཤད།		✓
༦. གོ་ལུ་ད།		✓
༧. ལྷན་ལུ།		✓
༨. ཚོད་ལུ་ད།		✓
༩. གནས་ཚུལ་བཀོད་ཚུ་གསལ་བསྐྱེད།		✓
༡༠. དཔྱད་གྲུ་ལུ་འདྲེ་ན།	✓	✓
༡༡. རྣམ་འཁྲུང་དང་ཉམས་འཁྲུང་ལྟར་ཚོས།	✓	✓
༡༢. ཚིན་སྐྱོ།	✓	✓
༡༣. དོན་ལམ་བསྐྱེད་ན།	✓	✓
༡༤. གཞན་གྱི་སྐབས་མེ་ལུ་དཔྱད་པུ་དང་བསམ་འཚུ།	✓	
༡༥. རྣམ་འཁྲུང་དང་ཞོས་འཁྲུང།		✓
༡༦. རྣམ་འཁྲུང་བཤད་བལྟུ།		✓
༡༧. བསྐྱེད་ལུ་འབད་དེ་སྐབས་ན།		✓

གནས་ཅིམ་བད་སྟོན།

༡. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མི་ཚེ་འབྲིང་རྒྱུད་གསུམ་དང་གཞིག་ཁར་ གནས་ལྷན་དང་བསྟན་པའི་ ཞེས་དང་ སལ་ཚིག་ཚུ་འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུ་གས།
༢. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་དང་ གནས་ཚུལ་ ལྷབ་བསྐྱགས་ གསལ་བསྐྱགས་ ཚེད་བསྐྱགས་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཉ་གོ་ཚུ་གས་དགོ་པའི་ཁར་ གཞན་ལཱ་སླབ་ཚུ་གས།
༣. གྲོ་སླབ་པའི་སྐབས་ལཱ་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྐྱེད་ཀྱི་སེང་ཡབ་དང་ གཟུགས་ཀྱི་རྒྱམ་འབྲུས་ སླབ་ཐངས་ཀྱི་ཉམས་འབྲུས་ཚུ་གི་ ལྷན་པར་དང་ཉན་པའི་སྐོར་ལས་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུ་གས།
༤. རང་གི་ལཱ་འགན་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལཱ་བརྟེན་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ གྲོས་བསྟུན་དང་གསལ་ལཱ་བཤད་ གོ་བུར་ རོད་བུར་ འབད་ཚུ་གས།
༥. གསལ་བཤད་དང་གསལ་ལཱ་ལྷ་འབད་ཡང་ རྫོང་སྐྱེད་དང་ ཚིག་གི་གཙམ་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བའི་སླབ་ཚུ་གས།
༦. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འདྲེན་དང་ དཔྱེ་གཏམ་ རྒྱ་གཏམ་བཅུ་གས་ཏེ་ སླབ་མི་ཚུ་ ཉན་ཏེ་ཉ་གོ་ཚུ་གས་དགོ་པའི་ཁར་ དེ་དང་བསྟན་པའི་ལཱ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྟན་ཏེ་ རྒྱལ་བཤད་དང་ བཅུད་བསྟུས་གང་འོས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སླབ་ཚུ་གས།
༧. ཚོས་སྐད་དང་ དཔྱིན་སྐད་ལས་གོ་བའི་ ལྷིང་བརྟེན་གནད་དོན་ འཇམ་འདམ་ཚུ་ རྫོང་འའི་ནང་ རྐྱེད་སྐྱུར་འབད་ཏེ་ སླབ་ཚུ་གས།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་མིའི་བཅུ་གཅིག་པ་ནང་ ཉམ་མི་ཉན་ནི་དང་སླབ་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ ལག་ལཱའི་འབྲེལ་བ་  
ཚུགས་དགོ།
༢. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མི་ཚེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་དང་ གཅིག་ཁར་ གནས་  
བྱུངས་དང་བལྟུ་པའི་ ཞེས་དང་ཡལ་ཚིག་ཚུ་ འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉན་སླབ་འབྲེལ་  
ཚུགས་དགོ།
༣. རྒྱལ་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་དང་ གྲངས་གནས་ གནས་ཚུལ་དང་ ལྷན་བསྐྱེད་གས་  
གསལ་བསྐྱེད་གས་ ཚིང་བསྐྱེད་གས་ཚུ་ ཉན་ཏེ་ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ་པའི་ཁར་ གནད་ལུ་སླབ་  
ཚུགས་དགོ།
༤. གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གཟུགས་གྱི་རྣམ་འགྲུའ་དང་ རྟོག་གྱི་སེང་པ་ལ་སོགས་པའི་  
སླབ་ཐངས་གྱི་ ཉམས་འགྲུའ་ལྟུ་པར་དང་ ལྟུ་པའི་སྐོར་ལས་ ཉན་སླབ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༥. རང་གི་ ལུ་འགན་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་  
ནང་ གྲོས་བལྟུ་དང་ གསལ་བཤད་ གོ་ལུ་རྩ་ རོད་ལུ་རྩ་ཚུ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༦. གསལ་བཤད་དང་ གསལ་ལུ་ལྷན་འབྲེལ་དུ་ རྩེང་ཁའི་ རྩེད་སྐྱོད་གཏོག་ཏེ་དང་ ཚིག་གི་  
གཅིག་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལག་ལཱའི་འབྲེལ་བ་ཏེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༧. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འདྲེན་དང་ དམེ་གྲུམ་ བཅུགས་མི་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཟླ་  
གྲུམ་ སྐོར་གྲུམ་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ་པའི་ཁར་ ནེ་དང་བལྟུ་པའི་ལུ་ཚུ་ འོས་འབབ་  
དང་བལྟུ་ཏེ་ རྒྱལ་བཤད་དང་ བཅུད་བསྐྱེད་གས་འོས་གྱི་ཐོག་ལས་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

༤. ཚོས་སྐད་དང་ དཔྱེན་སྐད་ཚུ་ལས་གོ་བའི་ ཡུལ་བཟང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ཡོང་ལའི་ནང་ སྐད་  
སྐྱུ་འབད་དེ་ སྤྱི་ཚུ་གསལ་དགོ།
༥. དཔེ་དཔེ་བསྐྱུ་འབད་དེ་ འོས་འབབ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ བསམ་འཚུ་བཞུགས་དགོ།
༡༠. ཡུལ་ རྒྱུ་ གནས་ལྟངས་དང་ མཐུན་པའི་ རྩེ་སྤྱི་འགྲུ་ལུ་ འོས་ལྟུ་འཕྲོ་  
ཚུ་གསལ་དགོ།
༡༡. ཡོང་ལུ་ རྩེ་འགྲུ་དང་སྤྱི་ཚུ་ ལྷོ་བཟང་བཟོན་ལུ་གསལ་ བསྐྱེ་ཚུ་གསལ་དགོ།



མཐུན་རྐྱེན་ཚང་དགོངས།

འཕྲིན་སྐབས་ཀྱི་རིག་ཅུལ་གཉེན་པོ་འདི་ རྒྱ་དུ་ཡིག་གི་རིག་ཅུལ་ཚུ་གི་སྐུ་ལས་ གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན།  
སློབ་གྲྭ་མཐུན་འཁྱུར་ཚུ་འདི་ཤུལ་ལུ་ འོགས་གུ་ཅན་གྱི་ འཐུག་མི་ཅིག་འབད་ མི་སྡེ་འི་ནང་  
བཅའ་མཇུག་ཏུ་གསུམ་དགོཔ། དཔེ་ན་ བཟུང་ཚང་གི་འགོ་འཁྲིད་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་མ་ཚད་ འདམ་གོ་  
འདམ་འདྲོང་གི་དོན་ལུ་ཡང་ དཀའ་ངལ་མེད་པར་འབད་ཚུགས་པའི་ འཕྲིན་སྐབས་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ལུ་ སྐྱུང་བ་  
དང་ གོམས་འདྲིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་འཚོམ་དགོཔ་ཡིན།

དེ་འབད་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་ འཕྲིན་སྐབས་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་བསལ་ལུ་ གལ་ཆེ་བའི་ཆ་  
རྒྱུ་ ལག་ཆེ་དུགས་ཚུ་ འོག་ལས་མཇུག་དེ་ཡོད།

- ༡ མིང་ཚིག་དང་ རྫོང་ཚིག་གི་ རྫོང་སྐྱེ་ཚུ་ལུ་ རྣམ་རྒྱུན་ སྐྱུང་བ་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་འཚོམ་  
དགོ།
- ༢ སློབ་ཁང་ནང་ རྫོང་སྐབས་ནི་དང་ ལ་བཤད་ རོད་ལཱ་གྱི་རིགས་ཚུ་ རྣམ་རྒྱུན་ སྐྱུང་བ་འབད་  
ནི་འི་ གོ་སྐབས་འཚོམ་དགོ།
- ༣ གཞན་གྱིས་ བསམ་འཆར་ མ་འདྲུལ་བཤད་མི་ཚུ་གི་ གཞན་དོན་ འོས་ལཱ་འབད་དེ་ འོས་  
འབཁ་དང་ ལཱ་པའི་ལཱ་སྐབས་ནི་ལུ་ སྐྱུང་བ་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་འཚོམ་དགོ།
- ༤ གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ རྫོང་སྐབས་ནི་འི་ སྐྱུང་བ་འབད་ནི་འི་ལས་ གཞན་དོན་ཚུ་ལུ་ འོས་  
འབཁ་དང་ལཱ་པའི་ གོས་འཆར་ཚུ་བཀོད་ནི་ལུ་ སྐྱུང་བ་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་འཚོམ་དགོ།

- ༥ གཞན་གྱིས་ ལྷན་པོ་སྐྱོད་ལས་ དཔྱེ་ལེན་ཏེ་སྐབས་ནི་ལུ་ སྐྱེད་པ་འབད་ནི་འི་ མོ་སྐྱབས་ འཚེབ་དགོ།
- ༦ གཞན་གྱིས་ ལྷན་པོ་ལུ་ ཟུག་ཞུ་མ་ལས་ བརྟུ་མ་མ་བརྟུ་གི་ བསམ་འཆར་བཞོན་ནི་ལུ་ མོ་སྐྱབས་འཚེབ་དགོ།
- ༧ ཟུག་སྐབས་ཀྱི་ སྐྱེད་པ་ཚུ་ རྟེན་ཚུ་ལུ་དང་ གཞན་དོན་འཇམ་ཏེ་ཏེ་ཚུ་ལས་ འགོ་བཟུང་ ཏེ་ སེམ་པ་བཞོན་ཏེ་འབད་ གཞན་དོན་ལུ་འག་ཚུ་ཚུ་ལུ་ སྐྱེད་པ་འབད་ནི་འི་ མོ་སྐྱབས་ འཚེབ་དགོ།
- ༨ སློབ་ཞུ་མ་འགྱུར་དང་ རྒྱ་ཀྱི་མེད་པ་ལུ་བཏུ་ཏེ་ མེད་དོན་ཚུ་ཏེ་མོ་ནི་ལུ་ སྐྱེད་པ་འབད་ ནི་འི་ མོ་སྐྱབས་འཚེབ་དགོ།
- ༩ ཡུལ་དང་གཞན་དོན་གྱི་ འོས་འབབ་དང་བཟུན་པ་འི་ སློབ་མེད་ལུ་ སྐྱེད་པ་འབད་ནི་འི་ མོ་སྐྱབས་འཚེབ་དགོ།
- ༡༠ ཞུམ་འཇམས་ཚུ་ནང་ འབྲུས་མི་དང་ འགོ་འདྲེན་པ་འབད་ བཅའ་མར་གཏོགས་པ་འི་སྐྱབས་ ལུ་ འོས་འབབ་དང་བཟུན་པ་འི་ ལྷན་ཚུ་དང་ སློབ་མེད་ལུ་ སྐྱེད་པ་འབད་ནི་འི་ མོ་ སྐྱབས་འཚེབ་དགོ།
- ༡༡ གསུང་བཤད་དང་ གསལ་བཤད་ལེགས་སྤྱད་ཚུ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཞུ་མ་ལས་ འོས་འབབ་ཡོད་པ་འི་ གཞུགས་ཀྱི་མེད་ལུ་ ཏུ་ཏུ་གཏུག་པ་འབད་ནི་འི་ མོ་སྐྱབས་འཚེབ་དགོ།
- ༡༢ ཞུམ་འཇམས་ འགོ་འདྲེན་འབྲུག་ཚུ་དང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཚུ་ལུ་ སྐྱེད་པ་འབད་ ནི་འི་དོན་ལས་ རུས་ཚུ་དང་མཐོ་ཆས་ཚུ་འཚེབ་དགོ།



- ༡༩ མི་དམངས་ལཱ་ གསལ་ལ་བཤད་འབད་ནི་གི་ སྐྱུང་བ་འཕྲོམ་ཚུགས་ནི་འདྲོད་ལས་ གོ་སྐབས་  
དང་ ཐོགས་འཕྲོམ་འཕྲོམ་དགོ།
- ༡༢ མི་དམངས་འཇོམས་སའ་ དཔེ་ན་ མོད་ལཱ་དང་ གསལ་ལ་བཤད་ ཉུན་ལཱ་ གསལ་  
བསྐྱགས་ བསལ་གསལ་བཟོད་ མེན་ཚིག་ལཱ་ནི་ ངོ་སྟོན་འབད་ནི་ དྲི་བ་དྲིས་ལཱ་འབད་བཟངས་  
ཚུ་ལཱ་ སྐྱུང་བ་འབད་ནི་འདྲོད་ གོ་སྐབས་འཕྲོམ་དགོ།
- ༡༥ ཚོས་སྐད་དང་ དབྱེ་སྐད་ལས་ སྐད་སྐྱུང་འབད་དེ་སྐབ་ནི་ལཱ་ སྐྱུང་བ་འབད་ནི་འདྲོད་ གོ་སྐབས་  
འཕྲོམ་དགོ།

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

སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཡུག་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ ཉན་སླབ་ཡམ་རྒྱས་ གཏང་ཚུགས་ནི་འདོད་ལུ་ རྩོམ་གོད་  
འབད་ཡོད་པའི་ དཔེ་དཔ་ཚུ་དགོ། གནད་དོན་ལྷ་ཚུགས་ཐོག་ལུ་གསལ་ལ་བཤད་འབད་ཚུགས་ནི་འདོད་  
ལས་གསུང་བཤད་ཀྱི་དཔེ་ལཱ་གས་ཤོམ་ཚུ་དགོ།

ཉན་སླབ་འབད་བའི་སྐབས་ མནོ་དོན་བཀོད་ནི་དང་ གོ་བཟུང་སྟོན་བཟུང་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་དུས་བབ་ལྷན་  
ཀྱི་ མཁོ་ཆས་ཚུ་དགོ་པ་ཡིན། སེ་ཚུ་གི་འབྲུག་མི་འབད་ འགན་ཁུར་འབག་ནི་ལུ་ སྤྱད་བའ་འབད་  
ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལས་ ཐོགས་རམ་ཚུ་དགོ། དེ་གིས་མ་ཚད་ ཉན་སླབ་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ ཡམ་རྒྱས་  
གཏང་ནི་འདོད་ལས་ དུས་རྒྱུན་སྤྱད་བའ་འབད་ནི་དང་ ལས་འགུལ་བྲི་ནི་ལུ་ དུས་ཡུན་ལུང་མ་འབད་བྱིན་  
དགོ་པ་ཡིན།

ཉན་སླབ་ཀྱི་དོན་ལུ་དགོ་པའི་མཁོ་ཆས།

- ❁ རྫོན་སྐྱའི་སྐྱ་འཛིན་འཁོར་ལོ།
- ❁ ཞེས་དང་ཡལ་སྐད་ཡོད་པའི་དཔེ་དཔ།
- ❁ འགལ་མིང་དང་ མིང་གི་རྣམ་གུངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག།
- ❁ གསལ་ལ་བཤད་དང་ གསུང་བཤད་ཀྱི་དཔེ་དཔ།
- ❁ མོ་སྐད་མོ་སྐད་ གཉིས་ཆ་ར་ཡོད་པའི་ ཐོག་བརྟན་སྐྱ་བཟ།
- ❁ ཞབས་ལུ་ སྟོ་གྲུ་ སྟོ་ཟེ་ སྤང་མོ་ འཁྲུག་ལྟོན་ཀྱི་ སྐྱ་བཟ།
- ❁ དོར་ལ་བསྐྱུར་ནི་སྤྱད་བའི་དོན་ལུ་ དོར་ལ་དང་ སྐད་སྐྱུར་འབད་ཡོད་མི་གི་ ཡིང་ལོ་ཤེས་ཚུང་  
ལའི་སྐད་གཉིས་ ཟུང་འབྲེལ་སྐད་སྐྱུར་ཀྱི་ སྐྱ་བཟ་བརྟན་བཟ་ཚུ།

- ❁ རྩོད་འགྲན་གྱི་སྐྱ་ཐག་འཁོར་ལོ་ སིག་ཕུལ་འགྲན་ལུས་དང་ སློ་བེ་ཚུ་གི་ སྐྱ་ཐག་འཁོར་ལོ།
- ❁ ལྷུང་པ་སྐྱུགས་དང་ གསལ་པ་སྐྱུགས་ཀྱི་ དཔེ།
- ❁ མགྲོགས་ཡིག་ བཀའ་ཐངས་ནུམ་གཞག་གི་དཔེ།
- ❁ ཡིག་གཟུགས་དང་རྫོང་སྐྱ་ སྐྱུགས་ཀྱི་འཕྲོལ་མི་ མཚུངས་གཞོན་ འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་དབྱུངས་གསལ་ ཡིག་སློམ།
- ❁ ལྷོག་བརྟན་གྱི་ཐོག་ལུ་ ཡི་གུ་འདྲེ་བཀའ་ཐངས་ རྩོད་མི་གི་བརྟན་ཐག།
- ❁ ཀམ་ཀྱུན།
- ❁ གཏུམ་དཔེ་གོ་བ་བཤད་ནི།
- ❁ གཏུམ་བཤད་ཀྱི་ཞབས་ལྷ་འཕྲེ་ནི།
- ❁ གཏུང་ཡིག་ ལྷ་ཡིག་ བཀའ་ཤོག་ ངག་བརྫོད་ ལྷགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་མི་ཚུ་གིས་ འབྲི་མི་ དཔེ་གང་མང།

ཉན་ནི།	སྐབ་ནི།	བྲི་བ་བཞོན་ནི།	བྲི་ས་ལན་རྒྱུ་བཞོན་ནི།	མིང་ཚོག་རྒྱ་སྐྱེད།
སློབ་བསྐྱེད་ནི།	གོ་སྐྱུར།	གྲོས་བསྐྱུན།	ཚོད་སྐྱུར།	དགག་སྐྱུལ།
བཤད་པ་རྒྱུ་བཞོན་ནི།	སྐྱུན་ལུ་འབད་ནི།	ཉན་ཏེ་ཏེ་གོ་ནི།	ཁོང་ལུ་བཅུགས་ནི་/ཚོར་ནི།	འཐེན་སྐྱེལ་ལེན།
ཞེས།	སྐབ་མི་ཚུ་དབྱེད་ལྷན།	དོགས་པ་བཞོན་ནི།	བཞོན་གྱི་ཕྱིན་ནི།	ཉན་ཏེ་རྒྱུས་བཤད་རྒྱུ་བཞོན་ནི།
ཉན་ཏེ་མཛོད་བསྐྱུས་ནི།	བཅུད་བཞོན་ཏེ་སྐབ་ནི།	སྐྱ་/སྐྱོར་གཏམ་སྐབ་ནི།	བསྐྱུས་སྐྱོན་འབད་ནི།	ཁ་གསལ་རྒྱུ་བཞོན་ནི།
ལྷུངས་བཀའ་ལེ།	རྒྱུད་སྐྱུལ་འབད་ནི།	ལྷུ་ནི།	གསལ་ཆ་ལུ་ནི།	ཚོ་བད་གཏང་ནི།
གོ་བ་བཅུག་ནི།	བསྐྱུས་བྱ་ཕྱིན་ནི།	ཏུང་བཏགས་འཚོལ་ནི།	ཚོག་གཟུང་ནི།	ཁ་བད་འབད་ནི།
ཚོག་མཐའ་བསྐྱུས་ནི།	སློ་གོ་མཐའ་བསྐྱུལ་ནི།	གྲོས་ཐག་གཙམ་ནི།	གསུང་བཤད་གཞན་ནི།	བྱེལ་སྐད་ཤོར་ནི།
ཚོར་གཙམ་ནི།	ཆ་མེད་གཏང་ནི།	བསྐྱུར་བཞག་ནི།	བསྐྱུར་ལོག་སྐྱུབ་ནི།	ཉོགས་བཤད་བཞོན་ནི།





ཕྱིར་མཁམ་པའི་ལས་གསུམ་ལས། །འཆད་ཚོད་ངག་ལ་མ་ངེས་པ། །སྲིད་ཕྱིར་མི་བསྐྱེད་ཚུལ་པ་མཚོག། །ཟེར་  
 གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་གི་ མཁམ་པའི་བྱ་བ་གསུམ་གྱི་གཙོ་བོ་ བྲི་ནི་འི་རིག་ཕུལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་འབྲེལ་གྲིའི་  
 དོན་ལུ་ མིང་ཚིག་སྐྱབ་ཚུལ་དང་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་བཟངས་ ཚིག་མཚམས་དང་ བརྗོད་མཚམས་གཅད་  
 བཟངས་ དོན་མཚམས་འབྲི་བཟངས་ འགོ་བཅུགས་བཟངས་དང་ བར་གྱི་གནད་དོན་དང་ ཚིག་དོན་བཅུགས་  
 བཟངས་ མཇུག་བཟུ་བཟངས་ཚུ་གི་འབྲི་བཞོན་དང་། ཞིབ་འཚུལ་འབད་ནི། འཆར་གཞི་བཟུམ་ནི་ ཟེར་  
 བྲིས་བཟང་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ ཞུན་དག་རྒྱབ་ཞིའི་འབྲི་བཟངས་གྱི་ལམ་ལུགས་དང་། འབྲི་ཚུལ་མ་  
 འདྲ་བའི་རིག་ཕུལ་ རང་གི་བསམ་དོན་དང་ འཆར་བྱུང་ཚུ་བཤད་པའི་བཤད་ཚེམ་དང་ རྟོགས་བརྗོད་  
 གཏུམ་རྒྱུ་ཚུ་དང་། རྟུན་ལཱ་གི་ཉམས་འབྱུང་དུན་པའི་ བཅད་ལུགས་ལམ་མའི་རྟུན་ཚེམ། གཏུང་  
 ཡིག་ ལྷ་ཡིག་ རྟུན་ལྷ་ལམ་སོགས་པའི་ ཡིག་བསྐྱར་ནུམ་གཞན་དང་། ཚེད་བསྐྱགས་ གསལ་  
 བསྐྱགས་ལམ་སོགས་པའི་ བཟུ་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཡིག་འབྲེལ་གྱི་ཚེམ་རིགས་ཚུ་གི་ བྲི་ནི་འི་རིག་ཕུལ་  
 ཚུ་ག་ར་ བྲི་ནི་འི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་ནང་ལུ་ ཚུད་པ་འབད་ བཅུགས་ཏེ་ཡོད།།

**བྱི་ཉི་འི་རིག་ལུགས་གནས་ཚུལ།**

སློབ་ཤིམ་ ༡༢ པ་མཇུག་བསྟུན་སློབ་ལུགས་ཚུ་གིས།

༡. ཡིག་བརྗོད་ཚུ་ ལྷོ་མའུ་ལྷོ་གིས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བཀའ་ཐང་དང་ མགོ་རྒྱུ་མ་འདྲ་མཚུ་ རྒྱལ་མཐུན་འབད་  
ལག་ལཱ་འབད་ཉེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༢. རྩོམ་ཤིགས་ འབྲི་བཀོད་ཀྱི་ལམ་ལྷན་དང་ འབྲི་ཚུ་ལམ་འདྲ་བའི་འབྲི་ཐང་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ བྱི་ཚུགས་  
དགོ།
༣. གཞན་གྱིས་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་ རྩོམ་ཤིག་ཁྲུང་ལཱ་ཚུ་གི་ཁྱད་ཚེས་ཚུ་ ཁོང་པའི་རྩོམ་འབྲི་ནང་  
ལཱ་ ལག་ལཱ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲི་ཚུ་གི་སྐབས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི། འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟེན་བྲིས་བཟུང་ནི་ བསྟར་ཞིབ་འབད་ནི་  
དཔྱད་དཔྱད་འབད་ནི་ རྒྱན་དག་རྒྱབ་ཐང་ཀྱི་ འབྲི་ཚུ་ལམ་ལྷན་ཚུ་ རང་ལྷོ་བས་ཀྱིས་ ལག་ལཱ་  
འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. ཡལ་ཚུ་དང་ ལྷན་ཚུ་ བཟུང་ཤོད་ཡིག་འབྲེལ་ཚུ་ ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ལྷན་ ཡལ་མ་གཞུང་གི་ཐོག་  
ལས་ འོས་འབབ་ལྷན་ཉེན་ཉེ་འབད་བྱི་ཚུགས་དགོ།
༦. རང་གི་དྲན་ལྷང་དང་ མཐོང་ལྷང་ ཐོས་ལྷང་ རྩོང་ཚེས་ཀྱི་ཁྱད་ཚུ་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ གཞི་ཞུ་མ་འབད་  
བཀོད་ནི་གི་དོས་ཚུ་དང་ ཡང་ན་ སློབ་ལྷན་ཀྱི་འཆར་ཚུ་འབྲི་ཚུ་ལམ་ལྷན་ཀྱི་ འོས་འབབ་  
དང་ལྷན་པའི་ཚིག་གི་ཐོག་ལས་ ཡིག་ལམ་དུ་ བཀོད་ཚུགས་དགོ།
༧. དྲི་བ་དང་བསྟན་པའི་ ལཱ་བྱི་ཚུགས་དགོ།
༨. རང་གི་འབྲི་ཚུ་གི་ཤིགས་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྟན་གསལ་འབད་ནེ་ རང་གི་ཚིགས་གྲུབ་ཡར་རྒྱས་ ལྷོ་ལྷན་  
འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. རང་གིས་ཤེས་མི་ རྟོག་ཡིག་ཚུ་ལས་ རྩོང་ལའི་ནང་ རྟོག་རྒྱུ་འབད་ནིའི་ གཞི་འབྲེལ་ འབྲི་ཚུགས་  
དགོ།
༡༠. བྱི་ཉི་ལུ་གོ་མས་འདྲིས་ཚུ་དེ་མི་ཚེའི་ནང་ བྱི་ཉི་ལུ་བཟོན་ལྷན་དང་ སློབ་ལྷན་ཉེ་ཚུགས་དགོ།

བྱི་མོ་འཕྲོག་ཁྲུང་ལུ།

བཟང་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།	བརྒྱ་གཞིག་པ།	བརྒྱ་གཉིས་པ།
༡. ཡོག་བཟོ།	√	√
༢. འཚམ་གཞི། ཟེམ་བྲལ། བསྐྱར་ཞེས། ཞུན་དཔེ།	√	
༣. མགོ་རྒྱུ།		√
༤. གནད་དོན་བཟླ་གསལ་བཟང་ལ།	√	√
༥. དཔྱད་པེ།	√	√
༦. རྟོག་ལྟོ།	√	√
༧. འཕྲུལ་ལེ།	√	
༨. འཕྲོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ།		√
༩. ཞེས་ཞེས།	√	√
༡༠. ཞེས་བཟུང་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ།		√



གནས་རིམ་ལྔ་པ།

༡.    མགྲོགས་ཡིག་གི་ ཡིག་བཟོ་ལེགས་པ་ མགྲོགས་པ་ ཉམས་པ་ དག་པ་འབད་ བློ་ཚུགས་  
 རྒྱུ་ལྡན་པ་ལུ་ འཕྲོ་མཐུན་དེ་བྱིན་དགོ།
༢.    དྲི་བ་དང་བལྟུན་པའི་ལཱ་ལུ་ ལུང་དང་རིག་པ་ཚུ་བཅའགས་ཏེ་ ལཱ་ཚུ་ཕོག་པ་འབད་ བློ་  
 ཚུགས་ཞི་འཇགས་ལུ་ རྟོན་བྱིན་དགོ།
༣.    འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ནང་ལུ་ གནད་དོན་བཅའགས་བཟངས་དང་ བརྗོད་མཚམས་ཚིག་མཚམས་ དོན་  
 མཚམས་ཚུ་ འབྲི་བཀོད་ལམ་ལུགས་དང་འབྲི་ལུ་ བློ་ཞི་འཇགས་ལམ་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ རྒྱང་  
 བ་གང་མང་འབད་བཅུག་དགོ།
༤.    རང་གི་མཉེན་དོན་དང་ ཉམས་ལྡན་ འཆར་ལྷན་ དངོས་མཐོང་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་པའི་བཤད་  
 ཚོམ་དང་ ཚིགས་སུ་བཅད་པའི་ཚོམ་ དཔེ་རྒྱ་ ཞབས་ཁྲ་དང་ ལུང་མོ་ རྩོ་བེ་ལུ་སོགས་  
 པའི་ལྟུན་ཚོམ་ཚུ་ འབྲི་ཚུ་ལུ་གྲི་བཟངས་ལམ་ཚུ་རྟོན་ཏེ་ རྒྱང་བ་གང་མང་འབད་བཅུག་དགོ།
༥.    གཞན་གྱིས་ ཚོམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་ ཚོམ་རིག་ཁྲུངས་ལྟུན་ཚུ་ཉལ་ཞེན་མ་ལས་ དེའི་  
 ལྟུན་ཚོམ་ཚུ་ཁོང་རའི་ཚོམ་འབྲི་ནང་ལུ་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་བཅུགས་པ་འབད་ རྒྱང་བ་བྱིན་དགོ།
༦.    ཚོམ་འབྲི་འཇགས་ ཞི་བ་འཚོ་ལུ་འབད་ནི་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟེན་བྲིས་བཟུང་ནི་ བཟུང་  
 ཞི་བ་འབད་ནི་ ལྟུན་དག་ལྷན་བཟངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ རང་ལྟོ་བས་ཀྱིས་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་  
 ཚུགས་པ་འབད་ རྒྱང་བ་བྱིན་དགོ།
༧.    ཕལ་ཚོམ་དང་ ལྟུན་ཚོམ་ བཟོ་དོན་ཡིག་འབྲེ་ལུ་ ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ཉལ་ སེལ་མ་  
 གསུམ་གྱི་ཟེན་ལས་ འོས་འབབ་ལྟུན་ཏེ་ལྟུན་ལུ་ བློ་ཚུགས་པའི་ རྒྱང་བ་འབྲེ་བཅུག་  
 དགོ།

- ༤. རང་གི་ཚོགས་གུང་ཡར་རྒྱས་ ཉ་རྩེ་གཤམ་ཞེ་ནང་ བསྐྱར་ཞེ་བ་འབད་དེ་སྐྱུང་བ་འབད་ཞེ་འི་  
དོན་ལཱ་ རང་གི་འབྲི་ཚོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྐྱར་གསལ་གཤམ་ཞེ་འི་ གོམས་  
འདྲིས་ཚུ་བཟུག་དགོ།
- ༥. རང་གིས་ཤུམ་མི་ རྟན་ཡིག་ཚུ་ལས་ རྗོང་ཁའི་ནང་ རྟན་སྐྱུར་འབད་ཞེ་འི་ དུས་ཚེན་དང་  
ཚུ་བསྐྱོར་བྱེ་ཉེ་ རྟན་སྐྱུར་འབད་ཚུ་གསལ་བཟོ་དགོ།
- ༡༠. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ ཡིག་ཤེ་བ་མ་འཇོལ་བར་བྲི་ཚུ་གསལ་ཞེ་ནང་ མཁོ་ཆེ་བའི་  
བསྐྱར་ཡིག་ཚུ་ བྲི་ཞེ་འི་སྐྱུང་བ་བྱེ་དགོ།
- ༡༡. བྲི་ཞེ་འི་རིག་ཆ་ལཱ་འདི་ མི་ཚོའི་གནས་ལུ་དངས་ནང་ མཉེ་རྒྱ་གོང་འཕེལ་གཏུང་ཞེ་ནང་ ཤུམ་  
ཡོན་འབྲེལ་ཞེ་འི་རིག་ཆ་ལཱ་ཅིག་ཅེ་ཞེ་མ་འབད་ ཏཱ་གོ་ཉེ་ བྲི་ཞེ་ལཱ་ ལྷོ་བ་དང་ བཙོན་ཤུགས་  
བསྐྱེད་བཟུག་དགོ།

### སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་ཤིམ་བཅུ་གཅིག་པ་ནང་ཉམ་མི་ སྤྱི་ནི་འི་དེ་ལུ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལཱེ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༢. མགོ་རྒྱུ་དང་ཡིག་བཟོ་ཚུ་ རྩོམ་ས་འགྲིགས་དང་བཀའ་ལྟོན་ཚུ་ ཚུ་ལུ་མཐུན་འབད་བྱི་ ཚུགས་དགོ།
༣. རྩོམ་ཤིག་ འབྲི་བཀོད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་ འབྲི་བཟོ་ལམ་ལུགས་དང་འཕྲི་ལུ་ཕྱེ་བྱི་ཚུགས་ དགོ།
༤. གཞན་གྱིས་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་ རྩོམ་ཤིག་ལུ་ལྟོན་ཚུ་ ཉམ་གཞི་མ་ལས་ དེའི་ ལྷན་ཚོས་ཚུ་ ཁོང་པའི་རྩོམ་འབྲི་ནང་ལུ་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༥. རྩོམ་སྒྲིག་གི་སྐབས་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟེའུ་གྱིས་བཟུང་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ལུ་རྒྱ་དག་རྒྱུ་བཟོ་བཀའ་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ ལག་ལཱེ་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༦. ཕལ་ལྟོ་མ་དང་ བཤད་པ་ རྩོམ་ཚུ་ ཞབས་ཁུ་ རང་མོ་ སློབ་ཤིམ་ བཟུང་ནི་ལུ་ལྟོན་ཚུ་ ཚོགས་བཅུ་ཚོགས་ལུ་ལམ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ འོས་འབབ་ལྟན་ཏེ་ཏེ་འབད་ སྤྱི་ ཚུགས་དགོ།
༧. འབྲེལ་ཡོད་ དྲི་བ་དང་བཟུན་པའི་ ལཱ་གྱི་ཚུགས་དགོ།
༨. རང་གིས་ཤེས་མི་ རྩོམ་ལུ་ལམ་ལྟོས་ལུ་ལཱ་འབྲེལ་ རྩོམ་སྒྲིག་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. དུས་མཐུན་གྱི་མིང་ཚོགས་གི་ལཱ་དང་མཁོ་ཆེ་བའི་བསྐྱེད་ལོག་གི་ལཱ་གཞན་ཚུ་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་ ཚུགས་དགོ།

- ༡༠. སློབ་ཤིམ་ བཅུ་གཅིག་པ་ནང་ཉལ་མི་ མིང་ཚིག་གུ་ གསར་འབྲེལ་ཉལ་ཤོས་ ༥༠༠ བཀའ་  
ཉེ་བསྐོམས་ ༢༠༠༠ ཡིག་སྟེང་ཚང་མ་འབད་ གྲི་ཚུགས་དགོ།
- ༡༡. ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རང་གི་སློབ་ལཱ་དྲག་ཤོས་ ༥ ལས་ མ་ཉལ་མེད་གི་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྐྱེད་  
གསེག་འབད་དེ་ ཉུ་རྩེ་གི་འབད་ཚེ་ལས་ རང་གི་ཚུགས་གྲུབ་ཡར་རྒྱས་གཉལ་ཚུགས་དགོ།
- ༡༢. གྲི་ཤི་ལུ་གོམས་འདྲིས་ཚུད་དེ་ མི་ཚོ་ནང་གྲི་ཤི་ལུ་ སློབ་དཔོན་བཅོམ་ལྷན་གྱི་གསེང་  
དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

༡. མཚན་གསུམ་ཡིག་གི་ ཡིག་བཟོ་ལེགས་པ་ མཚན་གསུམ་པ་ ཉམས་པ་ དག་པ་འབད་ བློ་ཚུ་གསུམ་  
འཛིན་སྐྱོང་བ་ཚུ་ འཕྲོ་མཐུན་དེ་བྱིན་དགོ།
༢. དྲི་བ་དང་བསྟན་པ་འདི་ལཱ་ལཱ་ ལུང་དང་དེ་མཉམ་པ་ཚུ་བཅའ་གསུམ་ཏེ་ ལཱ་ཚུ་ཕོ་གསུམ་པ་འབད་ བློ་  
ཚུ་གསུམ་འཛིན་པ་ཚུ་ ཉམས་བྱིན་དགོ།
༣. འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ནང་ལཱ་ གནད་དོན་བཅའ་གསུམ་བཟང་པོ་དང་ བརྗོད་མཚམས་ཚིག་མཚམས་ དོན་  
མཚམས་ཚུ་ འབྲི་བཀོད་ལམ་ལཱ་གསུམ་དང་འབྲི་ལཱ་ཏེ་ བློ་འཛིན་པ་ལམ་ལཱ་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ སྐྱོང་  
བ་གང་མང་འབད་བཅུག་དགོ།
༤. རང་གི་མཉམ་དོན་དང་ ཉམས་སྦྱོང་ འཆར་སྤུང་ དཔོན་མཐོང་ཚུ་ལཱ་ གཞི་བཞག་པ་འདི་བཤད་  
ཚོམ་དང་ ཚིགས་སུ་བཅད་པ་འདི་ཚོམ་ དཔེ་ན། ཞབས་ཁྲ་དང་ ལུང་མོ་ གྲོ་བེ་ལཱ་སོགས་  
པ་འདི་སྟན་ཚོམ་ཚུ་ འབྲི་ཚུ་ལཱ་གྲི་བཟང་པོ་ལམ་ཚུ་ཉམས་ཏེ་ སྐྱོང་བ་གང་མང་འབད་བཅུག་དགོ།
༥. གཞན་གྱིས་ ཚོམ་སྐྱོག་འབད་ཡོད་པ་འདི་ ཚོམ་དེ་ག་ལུང་ལཱ་ཚུ་ཉམས་ལཱ་ལས་ དེ་འདི་  
ལཱ་ཚོས་ཚུ་ ཁོང་རའི་ཚོམ་འབྲི་ནང་ལཱ་ ལཱ་ལཱ་འབྲི་བཅའ་གསུམ་པ་འབད་ སྐྱོང་བ་བྱིན་དགོ།
༦. ཚོམ་འབྲི་འདི་སྐབས་ ཞི་བ་འཚོ་ལཱ་འབད་ནི་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟེན་བྲིས་བཟུང་ནི་ བསྟན་  
ཞི་བ་འབད་ནི་ ལཱ་དག་ལཱ་བཟང་པོ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ཚུ་ རང་ཉམས་ལཱ་ལཱ་ ལཱ་ལཱ་འབྲི་བཟང་  
ཚུ་གསུམ་པ་འབད་ སྐྱོང་བ་བྱིན་དགོ།
༧. ཡལ་ཚོམ་དང་ ཉམས་ཚོམ་ བཟོ་དོན་ཡིག་འབྲེལ་ཚུ་ ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ལཱ་ ཡལ་ལཱ་  
གསུམ་གྲི་བཟོ་ལཱ་ འོས་འབབ་ལཱ་ཉམས་ཏེ་ཉམས་དེ་ བློ་ཚུ་གསུམ་པ་འདི་ སྐྱོང་བ་འབྲི་བཅུག་  
དགོ།

- ༤. རང་གི་ཚོགས་གུང་ཡར་རྒྱས་ ཉ་རྩེ་གཤམ་ཞེ་ནང་ བསྐྱར་ཞེ་བ་འབད་དེ་སྐྱུང་བ་འབད་ཞེ་འི་  
དོན་ལུ་ རང་གི་འབྲི་ཚོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྐྱར་གསལ་གཤམ་ཞེ་འི་ གོམས་  
འདྲིས་ཚུ་ད་བཅུག་དགོ།
- ༥. རང་གིས་ཤེས་མི་ རྟོན་ཡིག་ཚུ་ལས་ རྫོང་ཁའི་ནང་ རྟོན་སྐྱུར་འབད་ཞེ་འི་ རྣམ་ཚུན་དང་  
རྒྱལ་སྐོར་བྱེ་ཏེ་ རྟོན་སྐྱུར་འབད་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།
- ༡༠. རྣམ་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ ཡིག་ལྟེ་བ་མ་འཇོལ་བར་བྲི་ཚུགས་ཞེ་ནང་ མཁོ་ཆེ་བའི་  
བསྐྱར་ཡིག་ཚུ་ བྲི་ཞེ་འི་སྐྱུང་བ་བྱེ་དགོ།
- ༡༡. བྲི་ཞེ་འི་རིག་ཆ་ལུ་འདི་ མི་ཚོའི་གནས་ལྗངས་ནང་ མནོ་མནོ་རྒྱ་གོང་འཕེལ་གཏུང་ཞེ་ནང་  
ཤེས་ཡོན་འབྲོང་ཞེ་འི་རིག་ཆ་ལུ་ཅིག་ཅིག་འདྲིམ་འབད་ ཉ་གོ་ལྟེ་ བྲི་ཞེ་འི་ ལྷོ་བ་དང་ བཙོན་  
ལྷགས་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།

### མཐུན་རྐྱེན་ཚང་དགོས།

སློབ་ཡུལ་སོ་སོའི་ བླ་མོ་འི་རིག་ལཱ་ལ་འདི་ ག་ཅི་བརྒྱུ་ཅིག་དགོས་མོ་ཟེ་འདི་ལྟ་འདི་ མི་ག་འདི་ མི་ག་གིས་ཉུག་རུང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉུག་ཚུགས་པ་དང་ དོན་ཉིང་སངས་ས་གོ་ཚུགས་པ་ཅིག་ དགོས་ལས་བརྟེ་ ཡིག་འབྲུ་ ཉུམས་ཏེ་གཏོ་ ཡིག་ལཱ་དཔེ་དག་ཏེ་གཏོ་ ལམས་གཅེད་ཏེ་གཏོ་ ཡིག་བཟོ་དན་ཏེ་གཏོ་ སློབ་འགོ་དུ་ཚི་ཚི་ཚུ་དགོས་འདི་ ག་ཞི་བ་ལག་ཆེ།

དེ་ལས་བརྟེ་ཏེ་ གོང་གསལ་ལ་གྱི་དམིགས་དོན་ འགྲུབ་ཐབས་ལུ་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ གོ་སྐབས་འཕྲོ་དགོས་འདི་ཡང་།

- ༡ ཡི་གུ་བློ་ཞི་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དྲི་བ་བཏོན་མི་གིས་མ་དོ་བའ་ རང་གིས་ལག་ལུ་འབྲུ་བ་ ཏེ་ སྐྱུང་བ་ཚུ་དྲི་འི་གོ་སྐབས་གང་མང་ འཕྲོ་བ་དགོ།
- ༢ ཡི་གུ་བློ་ཞི་འདི་རང་གིས་ལག་ལུ་འབྲུ་ཐོག་ལས་ སྐྱུང་བ་འཕྲོ་བ་དྲི་འི་གོ་སྐབས་གང་མང་དགོ།
- ༣ སློབ་དཔོན་གྱིས་འབྲི་མི་ འབྲི་ཐངས་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་ཐངས་ རྗེ་ཚིག་སློབ་ཐངས་ འགོ་བཅུགས་མཚུགས་ལུ་ སློབ་འགོ་དུ་ཚུ་ལུ་དཔེ་བཏུ་ཏེ་ སྐྱུང་བ་འབད་དྲི་འི་གོ་སྐབས་འཕྲོ་བ་དགོ།
- ༤ གཞན་གྱིས་འབྲི་མི་ ཡིག་འབྲུ་ལུ་དང་གཏུང་ཡིག་ ཉུན་ཚུམ་ལ་སོགས་པའི་ དོས་ཚུམ་ དང་འཆར་ཚུམ་ ལྷ་ཚིགས་ལུ་ཞི་བ་འབྲུག་འབད་ཞེ་མ་ལས་ དེ་བརྒྱུ་ བློ་ཞི་ལུ་སྐྱུང་བ་ འཕྲོ་བ་དགོ།
- ༥ སློབ་ཡུལ་གིས་ འབྲི་ཚུམ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་དང་ ཡམ་ མཆེད་གོགས་ཚུ་ལུ་ དག་དཔུན་རྒྱུ་བ་ བཅུག་ཏེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དྲི་ལུ་ སྐྱུང་བ་འཕྲོ་བ་དགོ།

- ༤ རང་གི་འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ རང་གིས་ཉུག་ཞུ་མ་ལུས་ དཔྱེ་དཔྱད་དང་དག་བཅོས་ འབད་ཚུགས་ དགོ་པ་མ་ཚད་ ཆ་རོགས་གཞན་ཚུ་གི་ འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ལུ་ཡང་ དཔྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ ལཱ་གས་ བཅོས་འབད་ནི་ལུ་ སྤང་བ་འཕྲོབ་དགོ།
- ༥ འབྲི་ཚོམ་གྱི་རིགས་ལུ་ མྱ་སྟོན་དང་ཡིག་སྟེབ་འཛེལ་བ་མེད་པར་ བྲི་ནི་འི་གོམས་འདྲིས་ འཕྲོབ་བཅུག་དགོ།
- ༦ མ་འོངས་པའི་ལཱ་གི་མདུན་ལམ་ གདམ་ཁ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ལཱ་གཞི་གུ་ཚུ་ལུ་ཡན་ཐོགས་ ཡོད་པའི་ བྲི་ནི་འི་རིག་ལུ་ཚུ་ལུ་ གོམས་འདྲིས་ཚུ་དགོ།
- ༧ འབྲི་ཚོམ་ལུ་ སྤང་བ་འཕྲོབ་ཐབས་ལུ་ གཞུང་འབྲེལ་ ཚོང་འབྲེལ་ མྱེ་འབྲེལ་གྱི་ ཡིག་ རིགས་ཚུ་དང་ གཞན་ལང་ དགོད་བྲི་འི་ཚོམ་ ལྷོ་ཚོམ་ དགའ་ཚོམ་ སེམས་གསོ་ ལཱ་གས་ སོ་ བསལ་གསལ་བཟོད་ ཆ་རོགས་བཟོད་ནི་ རོད་ཚོམ་ རོད་ལཱ་ལས་ལོགས་པའི་ འཆར་ཚོམ་གྱི་ རིགས་ ལས་འགུལ་དང་ ལྷིམ་ལཱ་གི་ཐོག་ལས་ སྤང་བ་འབད་ནི་འི་གོ་སྐབས་འཕྲོབ་དགོ།



མཐོ་ཆས་དང་ སློབ་ལཱ་ ཏུ་སློབ་ཆོད།

གནས་ཚུན་གྱི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་ཐབས་ལུ་ ཆ་ཀློང་འགྲུབ་དགོཔ་འདི་ནང་ཚུན་པའི་ བློ་སྒྲིལ་འདི་ལུ་  
ཕྱུག་སློབ་ལཱ་འབད་ནི་ལུ་མཐོ་ཆས་འདི་དཔེ་དཔེ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ལཱ་གཉེན་ཆེ་པ་ལུ་ ལང་མ་  
འབད་དགོཔ་མ་ཚད་ གནམ་ལང་ ཉམ་གཉེན་དང་ཚོམ་འཇུག་གི་དོན་ལུ་ རྩོམ་འབྲེན་འབད་ཡོད་པའི་ དཔེ་  
དཔེ་ཚུ་ལང་ག་ས་ཚང་མ་འབད་དགོ།

སློབ་ལཱ་ལུ་ བློ་སྒྲིལ་དང་ འབྲེན་ཚུ་སློབ་ལཱ་འབྲེན་འདི་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ལཱ་ལུ་ ཏུ་སློབ་  
ལཱ་ལང་མ་འབད་ཚོམ་མ་འབྲེན་ལུ་ སུམ་ལུ་སློབ་ལཱ་ལུ་ བློ་སྒྲིལ་གནས་ཚུན་འབྲེན་ཐབས་ལུ་ སློབ་ལཱ་  
འབད་ནི་ལུ་ཏུ་སློབ་ལཱ་ ལང་མ་འབད་འབྲེན་དགོཔ་གཞུག་ལུ་ཆེ།

### བྱི་མོ་འཛིན་གཟུལ་གྱི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན་གདམ་ཁའི་ཚད་གཞི།

སྣེ་འབྲུང་ དོན་ཚན་གདམ་ཁ་ཀྱི་བཤའ་དུ།

- ཚོས་དང་ལམ་སྟོན་ལུ་ཡན་པའི་དུང་དོན་ཡོད་མི།
- ལའའི་ཤེས་ཚད་/ལོ་ཚད་དང་འཇུག་པའི་དཔེ་དེབ།
- སྣེ་འབྲུང་དུས་ཚད་དང་ མཇུག་བཟུ་ཚུགས་མི་དོན་ཚན།
- དུས་མཐུན་གྱི་འབྲུང་བཤའ་དང་ མཐུན་པར་བཟོ་བྱེ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ།
- དངོས་ཚོམ་འཆར་ཚོམ་ རྒྱན་ཚོམ་གྱི་རིགས་ དཔེ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི།
- ཚོམ་རིག་དཔེ་དུ། ལྟམས་ལ། ཅང་མོ། སློ་བེ། དཔེ་གཏུམ། ལ་བཤད། གནས་ཚུལ་གསར་  
ཤོག་ཚུ།
- ཡི་གུ་འབྲི་བཤའ་སྐྱིག་བཀོད་ རྣམ་གཞག་གི་དཔེ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི།
- མོ་མོ་དང་ རྣམ་གཞི་ལོ་ སོ་སོའི་བསམ་འཆར་བཀོད་ཡོད་མི་ ཚོམ་གྱི་རིགས།
- ལུང་འདྲེ་ སྐྱ་གཏུམ་ རྟོ་གཏུམ་ ཡལ་གཏུམ་ ཡོད་པའི་ཚོམ་དེབ་དང་ ལོ་ན་དང་འཇུག་  
བའི་ འབྲེལ་ཡོད་དང་སློ་བ་ཡོད་པའི་སྣང་།
- ར་དམ་ཚིག་དང་ ལས་ཀྱི་འབྲས་ བཅི་མཐོང་དང་ བསམ་སྟོན་ལུ་ཡན་པའི་རིགས།
- དུས་ཚུན་གྱི་ལུ་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ དཔེ་དུ། རྣམས་བདེ་ལ་དང་མ་བདེ་ལ་ཚུ་གི་རྟོ་ལས་  
ཚུ་དེ་ཡོད་མི།
- སྣང་དང་ཚིགས་བཅད་གྱི་ ཚོམ་གཏུམ་གཅིག་གིས་གཅིག་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི།
- པར་དང་ཡི་གུ་གཏུམ་ སློབ་རིམ་དང་འཇུག་ཏེ་ ཚད་དུན་ཡོད་མི།
- ཡི་གུའི་སྟོན་བཤུ་ ཤེས་ཚད་གྱི་རིམ་པ་དང་ འཇུག་ཏེ་ཡོད་མི།

- གནས་འཛིན་ལམ་སྟོན་ ༤ པ་ ༡༠ པ་ ༡༢ པ་གསུམ་ནང་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཆུགས་པའི་ ཚིག་མཛུགས་ཀྱི།
- མི་ཚོའི་ལག་ལེན་ནང་ མཁོ་ཆེ་བའི་ཀི་དེ་བ་ དཔེ་དུ། (འགྲེལ་ཁང་ དུལ་ཁང་ འཕུལ་ཁང་ ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཡོད་མི་དེ་བ་ཚུ།)
- རྫོང་རྒྱའི་དབྱེ་བ་སྐད་ཡིག་གི་འབྲུང་ཁུངས་ལྷན་ཞུས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ཚུ་དེ་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེ་བ།
- བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་སྐོར་ལས་ དབྱེ་བ་ལྟོན་ཆུགས་པའི་དཔེ་དེ་བ།
- སློལ་ལ་ཚོམ་འཛིན་གི་ ལམ་སྟོན།
- དོན་ཚན་གསུམ་ལ་རྒྱུ་དུ་ སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྐོར་བ་ ལམ་སྟོན་ འདེམས་གོང་འཕེལ་གཏང་ཆུགས་པའི་གནས་ལུ་བཏུ་དགོ་པ།
- སློབ་ཕྲག་གི་ཤེས་ཚད་དང་ འཕྲིལ་མ་འཕྲིལ་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ གནས་ཚད་དང་སློབ་སྐྱོང་ལས་དོན་ལུ་བཏུ་དགོ།
- མེ་མའི་དབྱེ་བ་དང་ སྤྱོད་ཚུ་ལས་ གཞུང་ཕྱོགས་ཚུ་གི་ དྲུག་ལྟོན་དང་ ཉེ་འདྲི་ཕྱོགས་སྤྱོད་ཚུ་གི་ དབྱེ་བ་མེད་པའི་དོན་ཚན་ལུ་ གཞི་བཅོལ་དགོ།
- ཉེ་མ་དང་ དེ་མེད་ཀྱི་ ཚོམ་འཛིན་འབྲི་བཀོད་ཀྱི་ ལྷན་པར་ཚུ་ ཚད་མཉམ་འབྲེལ་ཆུགས་དགོ་པ།
- གནས་ཚུ་ལུ་དང་རྒྱུ་མཐོང་ཚུ་ནང་ ལྷན་བསྐྱེད་དང་ གསལ་བསྐྱེད་གས་ གཏང་མི་ཚུ་ ལགས་ཤོམ་ཡིན་ཟེར་བའི་ རྣམ་ཏྲོག་གི་ཐག་བཏོག་ཏུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབྲེལ་དགོ་པའི་སྐོར།

### འབྲི་བ་དང་སློབ་སྦྱོང་།

ང་ལ་བཅས་པའི་སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ ཅོམ་འབྲི་གི་ཉམས་མྱོང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལུ་ འབྲི་བ་དང་སློབ་སྦྱོང་བརྒྱུ་བ་ཚུ་  
གྱི་དཔེ་ལོ་ལོ་དུ། ད་ཉེ་ ང་ལ་བཅས་པའི་ འབྲི་བ་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ འབྲི་བ་དང་སློབ་སྦྱོང་  
བརྒྱུ་བ་ཚུ་ གྱི་སློབ་མཉམ་པའུ་ལས་ སློབ་ཡུལ་མང་ཤོས་ཀྱིས་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ ག་དེ་སླེ་ བྲི་ནི་ཡིན་ནེ་  
འབྲི་བ་དང་སློབ་སྦྱོང་ལུ་མཉམ་པའུ་ མི་ཤེས་པས།

སློབ་ཁང་ནང་ ཅོམ་འབྲི་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གི་ལཱ་འགན་དང་ གོ་རིམ་ རབས་ལམ་ཚུ་  
ག་ཅི་ས་ཡོད་པ་ཡིན་ནེ་ ཉེ་ལོ་ཉེ་ ལཱ་ལཱ་འབྲི་བ་ཚུ་གསལ་པའི་ བཀོད་ཚུ་ལཱ་གསལ་ལུ་གྱིན་དཔོ། དེ་  
མཚན་ འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ འགོ་འདྲེ་འབྲི་བ་དཔོན་ཚུ་ཡང་ ཚུ་ལུ་  
མཐུན་ འབད་ཚུ་གསལ་པ་ཅིན་ ལཱ་ལོ་མི་ཚོ་འི་ནང་ ཅོམ་རིག་ག་ཅི་འབྲི་བ་ཅོམ་འབད་ཅུང་ རྩོགས་  
ཚུ་གསལ་མཉམ་པའུ་འབྲི་བ་ཚུ་གསལ།

### དོ་སློབ།

ཚུ་དེ་པའི་སློབ་ཁང་ནང་གི་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ འབྲི་བ་དང་སློབ་སྦྱོང་ལུ་གསལ་དང་ གོ་རིམ་ རབས་ལམ་ཚུ་གི་  
སྐོར་ལས་ ག་ཅི་ཤེས་ག་ གྲོས་བཟུན་འབད་དེ་ རང་སོའི་ཉམས་མྱོང་ཚུ་བཤད་བཅུག། ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་  
ཅོམ་འབྲི་འབད་མི་ ཅོམ་པ་པོ་འདི་གིས་ འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་ག་དེ་སླེ་ ག་དམ་ལཱ་རྒྱབ་ནི་  
ཡིན་ནེ་? ཚུ་ལཱ་ག་དེ་སླེ་བྲི་ནི་ཡིན་ནེ་? དཔེ་ལུ། སྤང་ ཡང་ན་ འབྲི་བ་ཅོམ་ ཡང་ན་ ཉུན་ཅོམ་  
སོགས་ དོན་ཅོམ་དང་ འཚར་ཅོམ་གྱི་ཚུ་ལཱ་འབད་ བྲི་ནི་ཡིན་ནེ་? ག་གི་དོན་ལུ་འབྲི་བ་ཡིན་ནེ་?  
ཡང་ན་ ཁོ་/མོ་གིས་འབྲི་བ་ཅོམ་རིག་འདི་ ཉུག་མི་ག་ཡིན་ནེ་? ལུང་དུང་དཔོན་པ་དང་ རིག་པ་  
ག་དུང་དཔོན་པ་སོགས་ ག་ཞུང་ག་ཞུང་ལུ་ ལུངས་ག་ཞུང་གསལ་འབད་བཅས་ཚུ་ཤེས་བཅུག་དཔོ།

འཕྲི་བའི་གནས་སྐབས་ལུ་ཡང་ རུང་པ་ལུ་ ཟློན་ཟློན་བཟུང་ནི། གཤིས་པ་ལུ་ རྒྱན་དཔུན་འབད་ནི།  
 གཤུམ་པ་ལུ་ རྒྱན་དག་ཀྱང་ནི། འཕྲི་བའོ་དྲ་བསྒྲིག་ནི། དཔེ་སྐྱུན་འབད་ནི་འི་ འཕྲི་ཟངས་གོ་རིམ་ཚུ་  
 ཡང་ ཉ་གོ་བཅུག་དགོ། དེ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འགོ་འདྲེ་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་བའི་ཐོག་  
 ལས་དང་ མང་ཤོས་ སློབ་ཡུག་ནང་དོག་ གོ་བུ་དང་ གོས་བཟུན་འབད་ཐོག་ལས་ འདྲེ་བསུ་གྱིས་  
 ཟློན་ཟློན་ དེ་གི་ཕུ་ལུ་ཟློན་ཟློན་ལུ་ དམིགས་པ་བསྐྱེད་དགོ།

ཉུག་པར་དུ་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་བར་ན་ ག་ཅི་འཕྲི་དོག་? ག་དེ་སློབ་འཕྲི་དོག་ཚུ་གི་སྐོར་  
 ལས་ གོས་བཟུན་འབད་དེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་དགོ་པ་འདི་ ག་ཅི་ལས་གཞུང་ཆེ་ འདི་འབད་མཇུག་ལས་ འཕྲི་  
 ཟངས་སྐྱོང་བཟུང་འདི་ལུ་ རུང་ཤོས་བྱུན་ཚུ་༡༠ ལས་ མ་རུང་མ་ཅིག་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་བཟུང་དགོ།

ཉེན་མ་དང་པ།

ཐོས་རྒྱ།

སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཟློན་ཟློན་དེ་གི་ཕུ་ལུ་ ཟོས་པ་འི་ཤེས་རབ་འདི་ གཞུང་ལུ་ཡིན་མ་ཤེས་བཅུག་དགོ།  
 ཟོས་པ་འི་ཤེས་རབ་ཟེ་མི་འདི་ རྒྱང་བསྐྱུགས་དང་ རྒྱ་ཐག་ཚུ་ནང་ལས་ ཤེས་ཡོན་དང་བཟུང་དོན་ཚུ་  
 རྣམ་ཅོ་གིས་ཉུན་ཉེ་ ཡོན་ཉུན་འབྲེ་བཟུང་དེ་དང་། ཐོག་བརྒྱན་དང་ དཔེ་དེ་བཟུང་ཉུག་པར་ཐོག་ལས་ ཤེས་  
 ཡོན་དང་བཟུང་དོན་ཚུ་ ལཱ་ལྟེ་འདི་ལུ་ ཟོས་པ་འི་ཤེས་རབ་ཟེ་སྐབས་ཡིན། ཉུན་ཉེ་དང་ཉུག་པར་འདི་དེ་གི་  
 ཕུ་ལུ་འདི་གཤིས་གྱིས་ ཟོས་རྒྱ་གོང་འཕེལ་གཏང་མ་ཡིན་མཇུག་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཟློན་ཟློན་ལོ་སྐྱོང་  
 གི་ སྐྱོང་ལུ་གཙོ་ཅན་ཅིག་འབད་ འབད་བཅུག་དགོ།

དོན་ཚུ་ག་དམ་ལ།



རང་གིས་ བཤད་ཚུགས་པ་དང་ འདི་ལྟོས་ལས་ དཔེ་དཔོན་གཞན་ལ་ལས་འཚོལ་ཏུ་ རྩོམ་ཚེག་ཚེག་  
ཡོད་པ་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་ རྩོམ་འབྲི་འབད་བའི་སྐབས་ལཱ་ནང་གསལ་གནད་དོན་ཚུ་ ག་དེ་སླེ་ར་བཅུགས་  
དགོ་ཏུ་ བཅུགས་ཚུགས།

ཉེན་མ་གཏིས་པ།

འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།

རྩོམ་འབྲི་འདི་ ག་དེ་སླེ་བྲི་ནི་ཡིན་ན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དོན་ཚན་ཅིག་དང་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ གོས་བལྟུན་  
འབད་དེ་ རྩོམ་འབྲི་འཁོད་འཕྲི་བཟོ་ནི། བཟོ་དེ་འཕྲི་འདི་ནང་ ཉུག་མི་ཚུ་ལཱ་ རྩོམ་པ་ལོ་འདི་གི་  
སེམས་ལཱ་འཆར་བའི་ བརྟེན་དོན་དང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ ག་ཅི་ར་བྲི་ནི་ཡིན་ན་དང་ ག་དེ་སླེ་བྲི་ནི་ཡིན་ན་  
ཚུ་ རྩོ་བཟོ་དེ་དགོ་པ་ཡིན་མ་ ཉུག་མི་བཅུག་ནི་དོན་ལཱ་ འོག་འདི་བཟོ་བཟོ་དེ་ དྲིས་ལཱ་འབད་དགོ།

དཔེ་རྒྱ། རྩོམ་པ་ལོ་འདི་གི་ བསམ་དོན་ / བརྟེན་དོན་དང་གནས་ཚུལ་བྲི་ནི་ནང་།

- ༡ གནད་དོན་ངོ་མ་ ག་ཅི་ཡིན་ན་?
- ༢ གནད་དོན་ངོ་མ་ལཱ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་གནད་དོན་ ཡང་ན་ ནང་གསལ་གནད་དོན་ག་ཅི་ར་  
བྲི་ནི་ཡིན་ན་?
- ༣ ནང་གསལ་གནད་དོན་ ག་དེ་མ་ཅིག་ བྲི་ནི་ཡིན་ན་?
- ༤ ནང་གསལ་གནད་དོན་ཚུ་ལས་ དང་པ་ ག་ཅི་བྲི་ནི་ཡིན་ན་? གཉེས་པ་ ག་ཅི་བྲི་  
ནི་ ལ་སོགས་པའི་ ནང་གསལ་གནད་དོན་ཚུ་གི་ བོ་དེ་མ་བསྐྱིག་ཟངས་།
- ༥ གནད་དོན་དེ་ཚུ་ ཉུག་མི་ག་ཡིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་དགོ།

ག་དེ་སློབ་ཤི་ནི་ཡིན་ན་གི་ འབྲི་ཚུལ་ཡང་ རྩོམ་འབྲི་པ་འདི་གིས་ ཤི་ནི་ཡིན་མི་ཚོམ་འགྲེལ་འདི་ འབྲི་ཚོམ་ འབད་ཤི་ནི་ཡིན་པ་ཅིན།

- ༡ འབྲི་ཚོམ་གྱི་དབྱེ་བ་ག་ཅི་ནང་ཤི་ནི་? དཔེ་ན། རྒྱ་སྐད་འབྲི་ཚོམ། རྩོད་གྲེང་ འབྲི་ཚོམ། ལོས་རྒྱས་འབྲི་ཚོམ། འཚར་བྲལ་འབྲི་ཚོམ་སོགས།
- ༢ དཔེ་ན། རྩོད་གྲེང་འབྲི་ཚོམ་འབད་ ཤི་ནི་ཡིན་པ་ཅིན། རྩོད་གྲེང་འབྲི་ཚོམ་འདི་གི་ རྩལ་ཚོས་དང་ འགྲེལ་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཟུང་དགོ་པ།
- ༣ རྩལ་ཚོམ་གྱི་གཞུགས་ལུ་ ཤི་ནི་ཡིན་པ་ཅིན། རྩལ་ཚོས་དང་ འགྲེལ་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཟུང་ནི།
- ༤ རྩལ་མི་ ག་ཡིན་ན་ རོས་འཛིན་འབད་དགོ།

དེས་ལཱ་འབད་ཚར་མཇུག་ ཡལ་ལོ་ཚུ་བདེ་ཚཱ་ཚུང་ཀྱང་དང་བཟོ་བཞག་ཞིན་ན་ རྩོམ་ཚཱ་ནང་དོག་བཟུན་ མོས་འབད་བཅུག་ཏུ་ ཁོང་ར་དག་འམི་ དོན་ཚཱ་གཅིག་ག་དམ་ལ་རྒྱབ་བཅུག་དགོ། དེ་འབད་མཇུག་ རྩོད་བཟུང་འདི་ འབྲི་ཚུལ་མེ་ཡེ་ལུ་ དམིགས་པ་བསྐྱེད་དེ་ མཐུན་འཁྲུལ་མཇུག་འབད་ རྩོད་དགོ། དཔེ་ ན། འབྲི་ཚོམ་ཤི་ནི་ལྟོན་པ་ཅིན། འབྲི་ཚོམ་འདི་ར་ མཇུག་ཚུན་ལྟོན་ཞིན་ན་ དེ་ལས་ རྩལ་དང་ རྩལ་ ཚོམ་གང་ཅུང་ཅིག་ལྟོན་དགོ། ག་དམ་ལ་རྒྱབ་མི་ དོན་ཚཱ་དེ་གི་ཐོག་ ཁོང་ར་ལི་བདེ་ཚཱ་ནང་ མོ་བཟུང་ འབད་ཞིན་ན་ དོན་ཚཱ་དེ་གི་གནད་དོན་འདི་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་ བཟུང་ལུ་འབད་ནི་ཡིན་ན་དང་ ཚུལ་ག་དེ་སློབ་ ཤི་ནི་ཡིན་ན་ རྩོམ་འབྲི་འཛིན་འགྲེལ་འབྲེལ་བཟུང་དགོ།

བཟོད་འཛིན་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ཉམ་གི་དེས་ལཱ་ཚུ་ མེམས་ལམ་བཞག་དགོ་པའི་ལམ་ རྩོམ་འབྲི་འདི།

འབྲི་ཚོམ་ཅིག་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ཡིན་པ་ཅིན།



- ༡ དོན་ཚན་དོམ་ ག་ཅི་ཡིན་ན་ བཀོད་དགོ།
- ༢ དོ་སྟོན་ ག་དེ་སློལ་བ་དེ་ནི་?
- ༣ གཅི་པོ་ལི་གནད་དོན་ལཱ་ རྒྱལ་སྐྱོད་ཀྱི་དོན་ལཱ་ ནང་གསལ་གནད་དོན་ ག་ཅི་ས་བྲི་ནི་?
- ༤ མཚུགས་དོན་ག་དེ་སློལ་བྲི་ནི་?
- ༥ ལ་བྲི་ཚོམ་ཀྱི་དབྱེ་བ་ ག་ཅི་ལེ་བྲི་ལཱ་ བྲི་ནི།
- ༦ དབྱེ་བ་དེ་ནི་ རྒྱ་ཚེས་དང་ སྤྱི་ཚུལ་ ག་ཅི་ས་བཀོད་དགོ་ག?
- ༧ ལ་བྲི་ཚོམ་ལ་དེ་ནི་ བརྗོད་དོན་ ཡང་ན་ རྒྱ་ག་མི་རྒྱུ་ལཱ་ བརྗོད་དོན་ག་ཅི་ས་ལཱ་ནི།

སྐྱོན་ཚོམ་ཅིག་ལ་བྲི་བའི་སྐབས་ལཱ་ཡིན་པ་ཅིན།

- ༡ ཚིག་ཀླད་སེལ་ ཚིག་ལ་བྲི་ག་དེ་སེལ་བ་ བྲི་ནི།
- ༢ ཚིག་ས་བཅད་ ག་དེ་སེལ་བྲི་ནི།
- ༣ དཔེ་ག་ཅི་ལཱ་བཞག་ནི།
- ༤ དཔེ་ དཔེ་ཅན་ ག་དེ་སློལ་བཀོད་དོན་ནི།
- ༥ བརྗོད་དོན་ ག་དེ་སློལ་ བཤད་ནི་སོགས།

སྤྱད་ཅིག་ལ་བྲི་བའི་སྐབས་ལཱ་ཡིན་པ་ཅིན།

- ༡ བརྗོད་དོན་ ཡང་ན་ རྒྱ་ག་མི་རྒྱུ་ལཱ་ བརྗོད་དོན་ག་ཅི་ས་ལཱ་ནི།
- ༢ ས་གནས་དང་ གནས་ལྟངས་ རྣམ་ཚུན་ག་དེ་སེལ་ཅིག་ལས།
- ༣ སྤྱད་ཚེ་ལ་ག་དང་ག་? སྤྱད་ཚེ་ལ་ག་ལཱ་ལས།
- ༤ སྤྱད་ག་ལ་ཚུར་ག་ཞི་ལི་ནང་།

- ༡ ལྷུང་འགོ་བཅུགས་ཟངས།
- ༢ ལྷུང་གི་རྩྱུགས་གཞི་ ག་དེ་སློའ་འགོ་བཅུགས་ནི།
- ༣ ཉུག་མི་དེ་ལུ་ དགའ་བ་ ལྟོ་བ་ ཞེ་ལོག་པ་ འཇིགས་པ་ལ་སོགས་པའི་ ཉམས་ དགུ་ལས་ ག་ཅིའི་ཉམས་ཀྱི་ཚད་ལྡང་ཚུ་བྱིན་ནི།
- ༤ ལྷུང་གི་རྩྱུགས་གཞིའི་ ཞི་ཟབས་ཡོད་པ་འབད་བཞག་ནི་ཨིན་ན་ ཡང་ན་ ལྷུང་ ཉུག་མིའི་ བསམ་དཔྱད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཞི་ཟབས་མེད་པ་འབད་ བཞག་ནི་ཚུ་ཚུན་ དགོ།

ཉེན་མ་གསུམ་པ།

ཟིན་བྱིས་དང་པ་བཏབ་ནི།  
 སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ ཉེན་མ་གཉེས་པ་ནང་ ཁོང་རའི་ལཱ་ཚན་ནང་ ག་དམ་ཁ་རྒྱུ་མི་ དོན་ཚན་དེ་དང་  
 བཀོད་རིམ་དེ་གི་ཐོག་ ཟིན་བྱིས་དང་པ་འདི་ རྩོམ་འབྲི་འབད་བཅུག་དགོ། སློབ་དཔོན་རང་ལུ་ རྒྱུ་  
 ལྟོ་བྱིན་པ་ད་ འཇམ་ཞིའི་དོན་ལུ་ ལཱ་ཚན་པེ་གིས་ རྩོམ་འབྲི་མ་འདྲཱ་མེ་ ཟིན་བྱིས་བཟུང་མ་བཅུག་  
 པར་ འབྲི་ལཱ་ཨིན་པ་ཅིན་ ལཱ་ཚན་ག་ར་ འབྲི་ལཱ་རྒྱུང་མ་གཅིག་གི་བཟུག་དགོ།  
 ཟིན་བྱིས་བཟུང་པའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་རང་ ལཱ་ཚན་སྟོར་ར་རྒྱུ་ལཱ་ལྟེ་ འཕྱོ་ཞིན་ན་ ལཱ་ཚན་ནང་  
 གོ་ལུ་ར་དང་ གོ་ས་ལུ་ དེ་ལས་ ཟིན་བྱིས་བཟུང་ཚུ་ལུ་ ཉུ་ཞིབ་འབད་དགོ། དེའི་སྐབས་ལུ་  
 ལག་ཆེ་ཤོས་ ལཱ་ཚན་དེ་ཚུ་གིས་ ཟིན་བྱིས་དེ་ ཉེན་མ་གཉེས་པའི་བཀོད་རིམ་དང་ འཇམ་ལྟེ་གི་  
 ཚུགས་ཉིད་ ཉུ་ཞིབ་འབད་དགོ། ལཱ་ཚན་ག་ར་གིས་ཟིན་བྱིས་བཟུང་ཚད་ལྡང་ད་ ཟིན་བྱིས་དང་པ་འདི་  
 ག་ར་བསྐྱེད་ལཱ་ལྟེ་འབད་དེ་ སློབ་ཁང་ནང་བཞག་ནི།

ཉེན་མ་བཞི་པ།

ཟིན་ཟིན་དང་པ་ལྷན་དག་རྒྱབ་སྐྱོར་ ཟིན་ཟིན་གཉིས་པ་བཏོན་ནི།  
 ཉེན་མ་གསུམ་པ་ནང་ ཟིན་ཟིན་དང་པ་བརྟམ་མི་ ཅོམ་འབྲི་འདི་ ལེ་ཚན་དེ་ལུ་རང་ ལོག་ཕྱེ་སྲོད་ཞིན་  
 ན་ རྩ་གཏེ་ ལྷན་དག་རྒྱབ་བཅུག་དགོ། ལྷན་དག་དེ་ལི་སྐྱབས་ལུ་ གཅི་མོ་ས་ ཟིན་ཟིན་གཉིས་པ་ནང་  
 འཆར་གཞི་བཟོ་མི་དང་འཁྲུལ་སྤོ་ ཟིན་ཉེ་ཡོད་མེད་ དཔྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ ལྷན་དག་རྒྱབ་ནི། དཔེ་ན།

- ༡ ཚུད་དགོ་པ་ལི་གནད་དོན་ཚུ་ ག་ས་ཚུད་ལུག་ག་?
- ༢ འགོ་བཅུགས་ཐངས་ ཡང་ན་ ངོ་སྲོད་འབད་ཐངས་ཚུ་ སྲོ་ཏྱིག་ཏྱི་དང་ འོས་  
འབབ་ལྟེ་ཏྱིག་ཏྱི་ལོང་ལུག་ག་?
- ༣ གནད་དོན་དང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ ངེས་བདེ་ཨོན་མས་ག་?
- ༤ ནང་གསལ་གནད་དོན་ཚུ་ གོ་རིམ་བསྐྱོགས་ཏེ་ ཚུད་ལུག་ག་?
- ༥ ལུང་རྒྱུ་ཉེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལུང་འདི་ གནད་དོན་གྱི་གནས་ལྟངས་དང་ འབྲེལ་བ་  
འདུག་ག་?
- ༦ བཟོ་དོན་ལུ་ རང་གི་བསམ་འཆར་དང་ རིག་པ་སྤྱད་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འགོ་  
ལུག་ག་?
- ༧ གནད་དོན་འོས་འབབ་མེད་མི་ འཕྲིད་གོ་པ་དང་ མ་ཚང་མ་འབྲེལ་བཀའ་དགོ་པ་  
གཅི་ས་འདུག་ག་?
- ༨ དཔེ་དབང་གཞན་ལུ་ ལུངས་གསུགས་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཅིན་ དཔེ་དབང་དེ་དང་ ག་  
ལྷན་ག་དེ་སྤོ་ འབད་ལུག་? རིག་པ་ཚུ་ ག་དེ་སྤོ་ལེན་ལུག་?

ཉེན་མེད་ལ།

ཟིན་བྲིས་གཉིས་པ་ལྷན་དཔུང་འབད་དེ་ མཐའ་དཔུང་འགྲུབ་ནི།  
 ཉེན་མེད་ལཱ་ལ་དང་ ཟིན་བྲིས་དང་པ་བསྐྱུར་ཞིབ་འབད་མི་ ཚོམ་འབྲི་འདི་ དོ་རུང་ སེ་ཚན་དེ་ལཱ་ར་  
 ཡིག་ཉེ་སྟེ་སྟོན་ཞེ་ན་ ཉུག་ཉེ་ ཡང་ལྷན་ཀྱང་བཅུག་དགོ། ལྷན་དག་དེ་འི་སྐབས་ལཱ་ གཙོ་བོ་ར་ རྒྱ་  
 ཡིག་མཚམས་དང་ ཚིག་དོན་ཚུ་ ལཱ་ལག་ཡོད་མེད་ དེ་ལས་ ཡི་གུ་འི་བུ་ཚུ་ རྗོར་འཁྲུལ་ཡོད་མེད་  
 དེ་ཉེ་དཔུང་འབད་དེ་ ལྷན་དཔུང་ཀྱང་ལོ་ དཔེ་ར་ན།

- ༡ རྒྱ་ཡིག་གི་མཚམས་ཚུ་ དམིགས་གཏུན་འབད་ཡོད་པའི་ ཉུག་མི་ཚུ་གི་དོན་ལཱ་  
གོ་མ་འཇམ་རྩོད་རྩོད་འདུག་ག་?
- ༢ ཏཱ་མ་གོ་བའི་མིང་ཚིག་ གསར་པ་འེ་ ཚུན་དེ་མི་ཉེ་འདུག་ག་?
- ༣ གོ་དོན་ལཱ་ལག་ཡོད་པའི་ གཞན་དོན་འེ་ ཚུན་དེ་མི་ཉེ་འདུག་ག་?
- ༤ ཡི་གུ་འི་བུ་ཚུ་ལཱ་ རྗོར་བ་དང་འཁྲུལ་བ་འེ་ མི་ཉེ་འདུག་ག་?
- ༥ མིང་ཚིག་ཚུ་ཉུག་འེ་ མི་ཉེ་འདུག་ག་?
- ༦ ཚིག་དང་ཤད་ཚུ་ གྲིག་གྲིག་འབད་ བཀལ་ལུ་ལུག་ག་?
- ༧ ཚིག་མཚམས་དང་ བརྗོད་མཚམས་ དོན་མཚམས་ཚུ་ གྲིག་གྲིག་འབད་བཅུན་ལུག་  
ག་?
- ༨ དཔེ་དེ་བ་ཀྱི་ ཡིག་འབྲུ་སྟོམ་ཚུང་གི་ ཚུན་ ལྷན་རྩོག་རྩོག་བཟོ་ནི།

ཉེན་མཚུགས།

ལུག་དག་གྲུབ་ཡོད་པའི་ ཚུམ་འབྲི་འདི་ པར་རིས་བཅུགས་ཏེ་ འབྲི་བཀོད་བསྐྱིག་ནི།  
ཉེན་མཚུགས་ལ་པའི་སྐྱབས་ མཐའ་དཔུན་ལྷན་དག་གྲུབ་ཡོད་མི་ཚོམ་འབྲི་འདི་ནང་ པར་དང་ སིམོ་ཚུ་  
བཅུགས་ཏེ་ ལམ་སྟོན་འབད་ནིའི་དོན་ལཱ་ མ་དེ་བ་བཟོ་ནི། དཔེ་དཔྱད།

- ༡ གནད་དོན་ལཱ་ལག་ཡོད་པའི་ རྒྱུ་གསལ་དོན་ཚན་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ལ་གསལ་བཟོ་  
ཐབས་ལཱ་ པར་དང་ སིམོ་ཚུ་འོས་འབབ་བཀུ་བཏེ་བཅུགས་ནི།
- ༢ དེམ་དོན་ཚུ་ དེམ་ཉེན་མཚུགས་ལཱ་ པར་ལམ་དང་ཐོག་ལམ་ཚུ་ བཅུགས་ནི།
- ༣ ལྷན་མི་ཚུ་གིས་ ཆགས་པ་དང་ ལྷོ་སེམས་བསྐྱེད་ནིའི་དོན་ལཱ་ དཔེ་དེ་བ་མིང་  
བཅུགས་ནི་དང་ ལྷོ་ཤོག་གི་ པར་རིས་ སེམས་ཤོར་སི་སི་བཟོ་ནི།

འབྲི་བཅུགས།

འབྲི་བཅུགས་ཐབས་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ བྲི་ནིའི་རིག་ལཱ་ གོང་འཕེལ་གྲུབ་ནིའི་ གོ་དོན་ལམ་ལཱ་གསལ་  
ཅིག་ཡིན། འབྲི་བཅུགས་ཐབས་ལམ་ལཱ་ གཙོ་བོར་བརྟེན་པའི་བྲི་ནིའི་རིག་ལཱ་འདི་ ཚོམ་འབྲི་པ་ཚུ་  
གིས་ འབྲི་བའི་སྐྱབས་ལཱ་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཡིན་ན་དང་ ག་ཅི་གདམ་ལ་ཀྱང་འབད་ནི་ཡིན་ན་ ལྷོ་ཤོག་བཅུགས་ནི་  
དང་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་ལཱ་ དམིགས་གྲུབ་འབད་མེད་ཡིན། (ཡིང་ལཱ་ཤི་སྐད་ཡིག་གི་སྐུ་ཙམ་ ཤོག་  
གྲངས་ ༢༣ ལས་)

ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ སློབ་ཕུག་ཚུ་ལཱ་ ལྷན་རིག་ལཱ་དཔྱད་པའི་ཚོམ་འབྲི་པ་བཟུམ། དང་པ་ རང་སེའི་བྲོ་  
འདོད་ཀྱི་ དོན་ཚན་གདམ་ལ་ཀྱང་འབད་ནི་དང་ དོན་ཚན་དེ་ལཱ་དཔྱད་པའི་ཚོམ་འབྲི་པ་ལས་ ཉམས་སྦྱོང་ཚུ་  
ཡིག་ཐོག་ལཱ་ཚོམ་འབྲི་འབད་བཅུགས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་འབྲི་བཅུགས་ཡིན།

ཐབས་ལམ་འདི་ནང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ འགན་ཁག་འཐབ་ལོ་དེ་ནི་དང་ རང་ལྟོ་བས་  
 གྱིས་སློབ་སྦྱོང་འབད་ནི་ལུ་ རང་དབང་འབད་ ལཱ་འབད་ཚུ་གས་ནི་འི་ མོ་སྐྱབས་བྱིན་མ་ཡིན། སློབ་  
 ཡུག་ཚུ་ལུ་ རྩོམ་རིག་དང་ དོན་ཚན་ཚུ་གདམ་ལ་རྒྱབ་བཅུག་ནི་དང་ དེ་ལས་ འབྲི་བའི་སྐྱབས་ལུ་  
 སློབ་དཔོན་གྱིས་ མཉམ་ཐབས་འབད་དེ་ སྤོ་བཅུག་དགོ་པ་ཡིན།

འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་འབད་བ་ཅིན།  
 འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་འདི་ གཞན་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ལྟེ་ རྩོམ་མི་འདི་ཡིན།  
 འགྲེལ་བཤད་འདི་ཉུག་པའི་བསྐྱང་ལས་ ཉུག་མི་གི་སེམས་ལུ་ མིག་རྩོ་གི་གདོང་ལར་ མངོན་སུམ་  
 ལྟ་ལྟ་ལྟ་མ་གྱི་ ལྷང་བཤད་ཚུ་གས་པའི་ དངོས་གཞུགས་འགྲེལ་བཤད། བྱ་རིམ་འགྲེལ་བཤད།  
 དངོས་དང་དངོས་མེད་གཉིས་ལྟན་གྱི་ འགྲེལ་བཤད་དང་གསུམ་ཡོད། དེ་ནང་ལས་ དངོས་གཞུགས་  
 འགྲེལ་བཤད་ཟེར་མི་འདི་ མིག་གི་མཚོང་སར་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ འགྲེལ་བཤད་ དཔེར་ན། གཞན་  
 བཤད་བཟུམ་ཡིན།

བྱ་རིམ་ འགྲེལ་བཤད་ ཟེར་མི་འདི་ གཞན་དོན་ཅིག་ ག་དེ་སྟེ་བུང་ཡི་ག་ མོ་རིམ་བཞིན་དུ་གི་འགྲེལ་  
 བཤད། དཔེར་ན། བཞེས་སློབ་འབད་བཅུ་གི་ ཟེས་སྦྱོར་དཔེ་དེ་བཟུམ་ དངོས་དང་དངོས་མེད་  
 གཉིས་ལྟན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ ཟེར་མི་འདི་ མིག་གིས་ མཚོང་སར་ཡོད་མི་དང་ སེམས་གྱིས་ ཤེས་  
 དགོ་པའི་ གཞན་དོན་གཉིས་ཆར་ ཉུག་མི་གཅིག་ལར་བཤད་མི་ལུ་ སྤོ་བཟུམ་ སྤོ་བཟུམ་ སྤོ་བཟུམ་  
 རྒྱུ་གཞན་གཞན་དང་ ལུས་ལག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ སྤོ་བཟུམ་ ཉུག་མི་གཅིག་ལར་ བཤད་མི་བཟུམ་ཡིན།

བཅོ་གསོ།

འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་འདི་འབྲི་ལྷན་དུ། སློབ་དཔོན་གྱིས། འབྲི་ཚོམ་མ་འབྲི་བའི་རྩེ་མར། འོག་གི་དོན་  
ཚན་ཚུ། སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས། འབྲི་ཚོམ་གྱི་ཆ་ཤས་ཅིག་འབད། ལག་ལཱེ་འབྲེལ་འབྲེལ་གི་དོན་ལུ། བཅའ་  
མྱོག་རྒྱབ་འོང།

- 👉 འགྲེལ་བཤད། (རྒྱབ་དགོ་པའི་གནད་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་ན?)
- 👉 འབྲི་ཚོམ་ཉུག་མི། (ནང་དོན་ སྤྱིར་བཏང་ གཞོན་མ་ ཡི་མི་ ག་གི་དོན་ལུ་ཡིན་ན?)
- 👉 རྟེན་ལོག། (གོ་ལངས་བ། གོ་དོག་དྲགས། ཞེས་དང་ རྟེན་ཚིག་གིས་བརྒྱན་པ་ག་དེ་སྟེ་  
འབྲི་ན?)
- 👉 གནས་ཚུལ་འབྲུང་ཁུངས། (ཏྲ་སྟོར་ རྩམས་ཚུང་ ཞིབ་འཚུལ་ ག་ཅི་ཐོག་ལས་ཡིན་  
ན?)
- 👉 དཔྱེ་བ། (འགྲེལ་བཤད།)
- 👉 ཚེས་རྟུང། (རྩམ་དྲགས་ དགོད་ཐ་ ག་ཅི་བཟུམ་དགོ་ན?)
- 👉 རིམ་པ། (གོ་རིམ་ སྤྱི་ལོ་ ག་ཅི་བཟུམ་འབྲི་ན?)

སློབ་ཡུལ་དང་གཅིག་ཁར། གོས་བལྟུ་གྱི་ཐོག་ལས། འབྲི་བཀོད་ ཟིན་ཟིན་ཅིག་བཟོ་དགོ། སློབ་  
ཡུལ་ཚུ་དོན་ཚན་འདི་གི་ ཐོག་ལུ། འབྲི་བཅུག་པ་ད་ འབྲི་ཚོམ་ཞུན་དག་དང་ བརྒྱུ་ཞིབ་གྱི་སྐབས་  
སློབ་དཔོན་རང་གིས། དཔེ་སྟོན་འབད་ནི་གི་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཡི་ཁར་འབད། འབྲི་དགོ་པ་ཡིན།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཉམ་ནི་སློབ་ཞིའི་ལམ་སྟོན་བྱིན་བྱིས།

- ༡ མི་ཚེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་དང་ གཅིག་ཁར། འབྲོམ་ལམ་དང་འཁྲུལ་བའི་ ཞེས་དང་ ཡལ་  
ཚིག་གི་འབྲོམ་ལམ་ཚུ། ལོན་ལྷན་དེ་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་འབྲེལ་བཅུག་དགོ།
- ༢ དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ། རྒྱ་སྟེན་འབད་དེ་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་འབྲེལ་བཅུག་དགོ།

- ༣ རྩོམ་སྐབས་དུ་ འཕམས་འབྲུག་གི་ལྷན་པར་དང་ ལྷན་གྱི་སེང་ཡབ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་  
ལཱ་འབྲེལ་ཚུགས་ནི་འོན་ཏེ་ ལེགས་སྦྱར་དང་གསལ་ལ་བཤད་འབད་ནི་འོ་ སྤང་བ་ཕྱིན་དགོ།
- ༤ གནད་དོན་ ལྷ་ཚོགས་གྱི་ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཚུ་ལུ་བརྟེན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ རྩོམ་  
བསྟན་དང་ མོ་སྤྲུང་ རོ་སྤྲུང་འབད་ནི་ཚུ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་འོ་སྤྲུང་ཕྱིན་དགོ།
- ༥ གསལ་ལ་བཤད་དང་ གསལ་ལ་ལྷ་ཚུ་འབད་ཡང་ རྫོང་རྒྱ་དང་ ཚོགས་གི་གཅད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་  
མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ སྤང་བ་བཅུག་དགོ།
- ༦ འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འབྲེན་དང་ དཔྱེག་ཏུ་ རྒྱ་གཏམ་བཅུགས་ཏེ་ སྤང་  
མི་ཚུ་ཏུ་ཏེ་ ཏུ་གོ་ནི་དང་ དེ་དང་བསྟན་པའི་ལཱ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྟན་ཏེ་ རྩོམ་  
བཤད་དང་ བཅུན་བསྟན་ཏེ་ སྤང་བ་དགོ་པའི་ མོ་སྤྲུང་གཤམ་མང་ཕྱིན་ཏེ་ སྤང་བ་བཅུག་དགོ།
- ༧ ཚོས་ལྷན་དང་ དཔྱེན་ལྷན་ཚུ་ལས་གོ་བའི་ ལྷན་པར་དང་གནད་དོན་ཚུ་ རྫོང་ལའི་ནང་ ལྷན་  
སྦྱར་འབད་ཏེ་ སྤང་བ་དགོ་པའི་ མོ་སྤྲུང་གཤམ་ གཤམ་མང་ཕྱིན་དགོ།



སློབ་ལྟོན།

རིག་ཚུལ། (སླབ་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (གཅིག་བསྟུན་)

- སློབ་ལྟོན་གྱི་སློབ་གྲྭའི་ལས་ཤིང་ལྟར་ འབྲེན་པ་ལེགས་སོའི་གསལ་ལ་བཤད་ བཀའ་དྲིན་ དཀའ་ཚེས་གྱི་གསལ་ལ་བཤད་ རྣམས་ལྟོན་དང་རྣམས་བཟང་ཚུ་གི་གསལ་ལ་བཤད་ རིག་ཚུལ་ལཱ་གྲན་ ལྷན་/ཚོན་ལཱ་གྲན་ གྲ་སྒྲིག་མཉེ་པའི་གསལ་ལ་བཤད། ལས་ཤིང་གསལ་ལ་བཤད་ཚུ་ནང་ བཅའ་ མཚན་གྱི་གསལ་བཅུག་ནི་དོན་ལཱ། སློབ་ལྟོན་མཉེ་པའི་ལཱ་གྲན་གྱི་སློབ་ལྟོན་གྱི་དཔེ་དེ་ གོ་སྐབས་ལྟེན་དགོ། དེ་ཡང་། དཔེ་དེ་ གྲ་སྒྲིག་མཉེ་པའི་གསལ་ལ་བཤད་གྱི་ལཱ་གྲན་ལྷན་བཟུམ་ཅིག་འབད་བཅིན། སློབ་ ཚུ་དང་པའི་ནང་ལཱ་ ཡང་ཡང་མ་ འགོ་འདྲེ་འབྲེ་མཉེ་པའི་ སློབ་ལྟོན་དང་གི་ ལཱ་ལོ་ ག་ས་ལཱ་ གོ་སྐབས་འབྲེ་ཚུ་གསལ་ལ་འབད་བཟོ། དུག་མི་འདི་ཚུ་འབྲེ་ ལཱ་ལོ་ལ་དེ་ཅིག་གི་ ལཱ་ལྟེན།

སློབ་ཚུ་གྱི་ལཱ་པའི་ནང་ལཱ།

དེ་དུང་ དེ་བཟུམ་འབད་དེ་ ལཱ་ལོ་ལ་དེ་ཅིག་གི་ལཱ་ལྟེན།  
 དཔེ་དེ་བཟུམ་འབད་ སློབ་མཉེ་པའི་གསལ་ལ་ བཞུག་པའི་འབད་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་འབད་དེ་ མཐའ་  
 མཐུག་ལཱ་དུག་མི་ལ་དེ་ཅིག་ལཱ་ རྟོན་པ་དེ་ཚུ་མ་གཅིག་ མཐའ་དཔྱད་ལཱ་གྲན་ལྷན་ལཱ་འབད་དགོ།  
 དེ་བཟུམ་འབད་བའི་སྐབས་ལཱ་ སྐབས་ལྟེན་མི་དང་དཔོན་ལང་ སློབ་ལྟོན་གི་སློབ་ལས་བཟོན་  
 རྟེ་ དཔྱེ་ཚུ་བཟོ་བཟོ་ ལཱ་ལོ་ག་ས་ལཱ་ ལཱ་ལོ་ལས་ རྟེ་གོ་བཅུག་སླེ་ བཞུག་དགོ་པའི་ལཱ།

རིག་ཚུལ། (འདྲ་ནི་ སླབ་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དྲན་གསེ་)

༢. སློབ་ཡུག་ཚུ་ སློབ་ཁང་ནང་འབད་ ལུང་ གྲོ་བེ་ གནས་བཤད་ཀྱི་ཞབས་མོ་ རྒྱུ་མཐུན་ཚུ་གི་  
 རྒྱ་འཛུགས་འཁོར་ལོ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཕྱི་ལུ་བཟུལ་ཞེ་མེད་ལུས་ དེ་ནང་གི་བརྗོད་འདོད་ ལྷན་རྒྱུ་ཚུ་སླབ་  
 བཟུལ་དགོ།

རིག་ཕུལ། (ཕྱི་མེད་ སླབ་མེད་ བྱི་མེད་) རིག་ཕྱོད་ལས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལུ་མེད་)

༣. མི་ཚེ་འབྲིང་ཚུང་གསུམ་ལུ་ སློབ་སླབ་ཐངས་ དཔེ་དེ་ མོང་མ་ལུ་ལུ་ཐངས་ ཚེ་གསལ་དང་  
 ཡམ་སྐུན་འཁོར་ཚུ་ལུ་སློབ་སླབ་ཐངས་ ཚུང་ལུ་ལུ་ལུ་བཞེད། བསྐྱུ་བཟུ་ ག་དེ་སློབ་འབད་  
 དགོཔ་ཡིན་ན་ སློབ་ཁང་ནང་དཔེ་ཕྱོད་ལས་བཟུལ་ཀྱི་ འབྲི་དེ་བཟུ་ལུ་བྱི་བཟུལ་དགོ།

རིག་ཕུལ། (ཕྱི་མེད་ སླབ་མེད་) རིག་ཕྱོད་ལས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་ དབྱེ་དཔྱད་)

༤. ཚོས་བཤད་ གསོ་བའི་གོ་བཅུ་ རྒྱ་མགོན་ཚུ་གི་གསལ་ལུ་བཤད་གནང་སྐབས་ ཕྱི་ཕྱི་ཟླ་བུ་  
 བརྒྱུ་བཟུལ་ཞེ་མེད་ལུས་ སློབ་ཁང་ནང་ སྐུན་ལུ་འབད་བཟུལ་དགོ། དེ་མིན་སློབ་ཁང་ནང་  
 ལུ་ སློབ་ཡུག་པ་ཅིག་ལུ་ གསལ་ལུ་བཤད་གནང་བཟུལ་སློབ་ ཡང་ན་ རྒྱ་འཛུགས་འཁོར་ལོ་ཕྱི་  
 བཟུལ་ཀྱི་ ཟླ་བུ་ཟླ་བུ་བརྒྱུ་བཟུལ་ཀྱི་ ལོག་གསལ་ལུ་བཤད་འབད་བཟུལ་དགོ།

རིག་ཕུལ། (ཕྱི་མེད་ སླབ་མེད་) རིག་ཕྱོད་ལས་དབྱེ་རིམ། (དྲན་ཤེས་)

༥. བསྐྱུ་བཟུལ་ཐོག་ལས་ ལུ་ལོ་ལོ་ཕྱི་ཕྱི་སླབ་ཀྱི་རིག་ཕུལ་ཡར་རྒྱས་གནང་ཐབས་ལུ་ ལུ་ལོ་ཚུ་  
 དྲན་པ་བརྗོད་བཟུལ་ཞེ་མེད་ལུས་ བསྐྱུ་བཟུལ་བཤད་དེ་ ཁོང་ར་ལེ་ཚུ་ནང་འབད་ ལེགས་  
 ཕྱི་ཕྱི་བསམ་འཚར་ཚུ་སླབ་བཟུལ་དགོ།

རིག་ཕུལ། (ཕྱི་མེད་ སླབ་མེད་) རིག་ཕྱོད་ལས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་)

6. ཁོང་རའི་སྡེ་ཚན་ནང་ ལུས་བསྐྱེད་པ་དང་གསལ་ལུ་བསྐྱེད་པ་གྱི་དཔེ་ཤོག་འེ་སྡོད་དེ་ སྡེ་ཚན་  
འགོ་དཔོན་གྱིས་ ཉམ་གཉེ་ཉན་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ ཉམ་ཚེས་ལ་ད་ བཅུད་དོན་ཚུ་སྤྲོད་བཅུག་  
དགོ།

རིག་ཕལ། (ཉན་ནི་ སྤྲོད་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཤིམ་)

༧. སློབ་ཕྱག་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ ལུ་སློབ་དཔོན་བཟོ་ ལུ་ལྟ་ལྟ་སྤྱི་མི་བཟོ་ ལུ་ལྟ་ལྟ་ལྟོ་བཟོ་  
འདྲ་ལ་ གོ་གནས་ཅན་གྱི་མི་བཟོ་ལྟེ་ དོན་ཚན་ཁོང་རའི་ལུ་གཞི་གཉེན་དང་འབྲེལ་བའི་ གསལ་  
བཤད་འེ་བཅའ་སྐྱིག་ཀྱང་བཅུག་ལྟེ་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ལོ་སྟོན་ཀྱང་འབད་ སློབ་ཕྱག་ཚ་  
རོགས་ཚུ་ལུ་ ཉན་སྤྲོད་ཀྱི་ལུ་ཚུ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཕལ། (ཉན་ནི་ སྤྲོད་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (ལག་ལཱེ་)

༨. ཁོང་རའི་སྡེ་ཚན་འབད་ གསལ་ལུ་བཤད་འེ་ བཅའ་སྐྱིག་ཀྱང་ལྟེ་ རྫོང་སྐྱོད་དང་ ཚིག་གི་གཅེད་  
མཚམས་ འོས་འབབ་དང་ཉན་ཉོན་ཉོ་ཉོ་འབད་ སློབ་སྡེ་དམངས་ཁང་སྐྱུན་ལུ་འབད་བཅུག་  
དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ གསལ་ལུ་བཤད་འེ་ དཔྱེ་ཞིབ་  
འབད་ནི་གི་ དཔྱེ་དཔྱད་ལྟེ་བཟོ་ལྟེ་སྡོད་ཞིན་མ་ལུས་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཕལ། (ཉན་ནི་ སྤྲོད་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (གོ་བ་ ལག་ལཱེ་)

༩. ཚོས་སྐད་ནང་ཡོད་མི་སྤྱད་རྒྱུད་ཀྱི་ཅིག་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཉམ་པའི་སྐབས་ ལུ་ལོ་ཉན་བཅུག་  
ལྟེ་ སྤྱད་དེ་དང་ འདྲ་ལ་ཁོང་རའི་སྡེ་ཚན་ནང་བྱིན་ཞིན་མ་ལུས་ ལོ་གཞི་ལའི་ནང་སྐད་  
སྤྱད་འབད་དེ་སྤྲོད་བཅུག་དགོ།

སྲིད་ལུགས་ (འཕེལ་སྐྱོད་ལུགས་) སྲིད་སྟོན་ལུགས་ཀྱི་སྲིད་ལུགས་ (ལུགས་ལེན་)

- ༡༠. སློབ་ལུགས་ཀྱི་ དཔེ་མཛུགས་ནང་གྲུབ་ལེན་ལུགས་ ལུང་གཤམ་ལ་རྒྱུ་བཅུག་ཏུ་ ལུང་གི་ནང་  
 དོན་དང་ལཱ་ལྷན་གྱི་ ག་ཅི་སྲིད་དཔོན་ལུགས་ ལུང་གཤམ་གྱི་སྲིད་ལུགས་ ལུང་གི་ནང་  
 ལུང་གི་སྲིད་ལུགས་ ལུང་གི་སྲིད་ལུགས་ ལུང་གི་སྲིད་ལུགས་ ལུང་གི་སྲིད་ལུགས་ ལུང་གི་སྲིད་ལུགས་  
 ལུང་གི་སྲིད་ལུགས་ ལུང་གི་སྲིད་ལུགས་ ལུང་གི་སྲིད་ལུགས་ ལུང་གི་སྲིད་ལུགས་ ལུང་གི་སྲིད་ལུགས་



# སློབ་མིའི་འཇུག་ལམ་སྟོན་

ལུངས་དོན།

སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཆུལ་འདི་ རྒྱ་ཤེས་དོན་གོ་བ་མིའི་མཚན་ཉིད། ཟེར་སྐབ་དོ་བཟུམ་ སྤྱིར་མིའི་ལུས་  
 རྩེ་ཐོབ་རིགས་ཐོབ་ཚད་ ག་ར་རིགས་མཐུན་ རྣམ་ཚད་སོ་སོའི་ལ་སྐད་ བད་དོན་སྤོད་ལུ་གྱི་ཐོག་  
 ལས་ ཤེས་བརྗོད་འཇུག་གསུམ་གྱི་ཐ་སྟད་ མི་ཚོ་གང་སྤོད་ནི་ལུ་ རང་བཞིན་གྱི་རིག་སྤོད་ལོད་པ་  
 ཡིན། དེ་འབད་ལྟེན་ འདས་པ་དང་ད་ཉུ་བའི་འབྲུང་རིམ་ཚུ་ མ་འོངས་པའི་དོན་ལུ་ཐོ་བཞོན་འབད་ནི་  
 དང་ འཛམ་གླིང་སྐད་རིགས་མ་འདྲ་བའི་ མི་རིགས་གཞན་ཚུ་དང་གཅིག་ལས་ སོ་སོའི་རིག་པ་དང་  
 ཉམས་སྦྱོང་ཚུ་བརྗོད་པའི་འབད་དེ་ ཤེས་ཡོན་ལྷན་པར་ཅན་བཟོ་ནི་ལུ་ ཡིག་ཐོག་བད་སྤོད་གྱི་སྐད་ཡིག་  
 འདི་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ལས་ སྐད་ཡིག་འདི་ ཉན་སྐབ་དང་ འབྲི་ཉུག་ རིག་ཆུལ་གྱི་རྩེ་གཞི་ཡིན།

དེ་ཡང་། ལུང་སྤོད་པ་ཅ་བ་སུམ་ཅུ་པ་ལས། བསྐྱབ་པ་ཀུན་གྱི་གཞི་འཛིན་ཅིང་། རིག་བྱེད་སྐྱབ་བ་རྣམས་  
 གྱི་རྒྱ། མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་ཀུན་གྱི་གཞི། ཡི་གེའི་སྦྱོར་བ་བཤད་པར་བྱ། ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ་  
 རྣམ་པའི་གཞུག་ལུག་བསྐྱབ་པ་གསུམ་དང་ ཡི་གེའི་པའི་རིག་བྱེད་བཞི་ མཐུན་མོང་གི་རིག་གནས་ཚུ་  
 ག་ར་གི་གཞི་འདི་ ཡི་གེའི་སྦྱོར་བ་ལུ་བརྩེད་དགོ་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ དག་ཐོག་གི་བརྗོད་པ་ལུ་ བརྩེད་ཉེ་  
 འགྲུབ་པའི་སྐད་ཡིག་གི་སྦྱོར་བ་དང་ ཡི་གེའི་སྦྱོར་བ་ལུ་བརྩེད་ཉེ་ རྒྱན་གནས་ཚུགས་པའི་དག་ཐོག་གི་  
 བརྗོད་པ་ དེ་གཉིས་ གཅིག་ལུ་གཅིག་བརྩེད་གྱི་ཐོག་ལས་ འཛིན་རྩེ་བད་སྤོད་གྱི་རྣམ་གཞག་ རྣམ་  
 འཇུག་མེད་པར་ ཡུན་འིང་གི་བར་ན་བད་དོན་འཕྲོད་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ་པ་ཡིན།

དེའི་དོན་ལུ་ སྐད་ཡིག་གི་ཤེས་ཡོན་འཕྲོད་པའི་གི་ རིག་ཆུལ་འདི་ཡང་ ལུ་དཔེ་ལུ་སྤུལ་རྩེ་ཡོ་ཚེ།  
 འབྲི་གྲོགས་སྤྲོད་རིག་པའི་གཞི་བཟུང་ནས། ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ། སྤྱི་དོན་ཉུག་ནི་ རྒྱ་སྦྱོར་གྱི་  
 གཞུང་དང་ ཉུན་ལུག་ མངོན་བརྗོད་ ལེ་བསྦྱོར་ལུ་སོགས་པའི་ རིག་གནས་གྱི་ གཞི་འགྲུམ་བཅུགས་





**སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྒྱུར་བའི་གནས་ཚད།**

སློབ་ཤིམ་ ༡༢ པ་མཚུགས་བསྟུན་དུ་སློབ་ཡུག་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་ལཱ་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༣. སྐད་བྱ་ཡི་གེའི་ ནམ་གཞག་དང་ ཡན་དམ་དཔྱེ་ཚུ་ ལག་ལཱ་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༤. བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེ་ལས་གསུམ་དཔྱེ་བ་ལྟེ་ཏེ་ ལག་ལཱ་འཐབ་ཚུགས།
༥. ཚོས་སྐད་དང་ ཡོད་ལའི་རྗོད་སྐད་དང་ ཡིག་སྟེང་ ཡན་དང་ནམ་དཔྱེའི་ རྩད་པར་ཚུ་ཤེ་ཚུགས་ དགོ།
༦. དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་ལུ་ དུས་རྒྱུ་ ལག་ལཱ་འཐབ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་རིགས་དང་ སྐྱ་གཏམ་དང་ རྟོག་གཏམ་ དཔྱེ་གཏམ་ ཞེས་དང་ཡལ་སྐད་ཚུ་ དཔྱེ་བ་ལྟེ་ཏེ་ ལག་ལཱ་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༧. ཡོད་ལའི་རོ་ལྟན་དང་ ཏེ་མཁོའི་ཡིང་ལུ་ཤུ་ ཡོད་ལའི་དང་འབྲི་བའི་ ལག་ལཱ་འཐབ་ཚུགས་ དགོ།
༨. གནམ་པ་ཅན་དང་ རྗོད་སྐད་ལྟོགས་མཚུངས་ཀྱི་ ཡིག་སྟེང་འབྲུལ་པོང་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

ཡི་གུ་སློབ་བའི་བཀོད་རིམ།

སློབ་རིམ།	བརྒྱ་གཅིག་པ།	བརྒྱ་གཉིས་པ།
༡. བྱ་ཚོགས་ལྟ་བུ་སྐབས་དབྱེ་བ།	√	√
༢. ཚེགས་བཅད་ཀྱི་བརྗོད་པའི་དབྱེ་བ།		√
༣. རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་ཀྱི་དབྱེ་བ།	√	√
༤. ཉེར་མཁོའི་ཡིང་ཡིག་རྒྱུ་ལོན་པའི་ཐབས་ལམ་ལུགས།	√	√
༥. རྒྱ་ཡིག་གི་འབྲུང་ལུང་ས།	√	
༦. སློབ་བསྟུ།	√	
༧. ཚེས་རྒྱུད་རྒྱུ་ལོན་པའི་རྒྱུ་ལོན་པའི་ལུགས་ལུགས།	√	
༨. རྒྱུ་ལོན་པའི་ལུགས་ལུགས་ཀྱི་ཡིག་སྐབས་འབྲུལ་ སློབ་སློབ།	√	
༩. བདག་གཞན་ལྟ་བུ་སྐབས་དང་ བྱ་ཚོགས་ལྟ་བུ་དབྱེ་བ།	√	√
༡༠. ཡི་གུ་སྟོན་པའི་དབྱེ་བའི་ཐབས་ལམ་ལུགས།	√	
༡༡. མིང་མཐའ་འབྲེན་ཚུལ།	√	
༡༢. རྒྱ་ཡིག་གི་ལྷན་རྒྱུ་ལོན་པའི་ལུགས་ལུགས།		√
༡༣. མཚུངས་གསལ།		√
༡༤. ཐོ་ཚེས་ཀྱི་སྟུགས།		√
༡༥. མིང་ཚེགས་བཅད་པའི་རྣམ་གཞན་པའི་ཐབས་ལམ་ལུགས།		√
༡༦. ཚེས་རྒྱུད་རྒྱུ་ལོན་པའི་རྒྱུ་ལོན་པའི་ལུགས་ལུགས།		√
༡༧. སློབ་བྱ་ལོ་གཞི་རྣམ་གཞན་དང་ སློབ་ཚུལ་རྒྱུ་ལོན་པའི་རྣམ་གཞན།		√

ཡིག་བསྟུར་རྣམ་གཞན་གྱི་བཀོད་རིམ་འོག་གི་ལུགས་ལུགས།

ཡིག་བསྟུར་རྣམ་གཞན།	བརྒྱ་གཅིག་པ།	བརྒྱ་གཉིས་པ།
༡ ལྷན་ལྷན།	√	√
༢ ལྷན་ལྷན།	√	√
༣ ལྷན་ལྷན།	√	
༤ ལྷན་ལྷན།		√
༥ ལྷན་ལྷན་དང་བཅས་ལྷན་ལྷན།	√	
༦ ལྷན་ལྷན་ལྷན།		√
༧ ལྷན་ལྷན།		√
༨ ལྷན་ལྷན།		√
༩ ལྷན་ལྷན།	√	
༡༠ ལྷན་ལྷན།	√	√
༡༡ ལྷན་ལྷན།	√	√
༡༢ ལྷན་ལྷན་/ལྷན་ལྷན།	√	√
༡༣ ལྷན་ལྷན།	√	
༡༤ ལྷན་ལྷན།		√

གནས་ཤིམ་བད་སྟོན།

༡. རྟོན་ཡིག་གི་ངོ་སྟོན་ ཡན་ཐོག་ས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ འབྲུང་ཁུངས་དང་ རྩུལ་རྩུལ་སྐྱབ་ཚུ་ལ་  
ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
༢. མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག་ ཏུ་གོ་བྱེ་ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་ཚུགས།
༣. སྤྱད་བྱ་ཡིག་འི་ རྣམ་གཞག་དང་ ཡན་རྣམ་དབྱེ་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་ཚུགས།
༤. བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེ་ལས་གསུམ་དབྱེ་བ་ལྟེ་ཏེ་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་ཚུགས།
༥. ཚོས་རྟོན་དང་ རྗོད་ལའི་རྗོད་སྐྱོན་དང་ ཡིག་སྟེ་བ་ ཡན་དང་ རྣམ་དབྱེ་འཁྲུལ་པར་ཚུ་ ལྟེ་  
ཚུགས།
༦. དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་ལུ་ དུས་རྒྱུན་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་སྟེ་གས་དང་  
སྐྱོན་གྲུམ་དང་ རྟོན་གྲུམ་ དབྱེ་གྲུམ་ ཞེས་དང་ཡལ་རྟོན་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ཏེ་ ལག་ལཱ་  
འབྲེ་འབྲེ་ཚུགས།
༧. ཏེ་མའེ་འི་ཡིང་ལུ་ཤུ་ རྗོད་ལའི་རྗོད་སྐྱོན་ལུ་ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་ཚུགས།
༨. གནས་པ་ཅན་དང་ རྗོད་སྐྱོན་ལྟེ་གས་མཚུངས་ཀྱི་ ཡིག་སྟེ་བ་འཁྲུལ་པར་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་ཤིམ་བཅུ་གཅིག་པ་ནང་ལྷ་མོ་སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཕུལ་ཚུ་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༢. སྐད་ཡིག་གི་ ལྷན་ཚུལ་དང་ སློབ་ཚུལ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༣. མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་ རྣམ་གཞག་དབྱེ་དཔྱད་དང་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ འབད་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༤. མཚུངས་གསལ་དང་ རེ་ཚིག་གི་སྐྱེ་ལེ་ འཇུག་ཚུལ་ཉེ་གོ་བྱེ་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༥. སྤྱི་བུ་ཡི་གེའི་རྣམ་གཞག་དང་ སྤྱི་ཚུལ་ཚིག་ཕྲད་ཀྱི་ འཇུག་པ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༦. བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ ཚུགས་དགོ།
༧. ཚིག་སྐད་དང་ རྗོང་ལའི་ཕྲད་རྣམ་དབྱེ་ལེ་ ལྷན་པར་ཚུ་ ཕྱོལ་ཚུགས་དགོ།
༨. དག་ཐོག་དང་ ཡིག་ཐོག་ལཱ་ དུས་རྒྱུན་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་རིགས་ ཡིག་ལྟེ་ཚུ་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༩. སྐད་ཀྱི་མུ་དང་ སྐོར་གྱི་མུ་ དཔྱེ་གྱི་མུ་ ཞེས་དང་ཡལ་སྐད་ཚུ་ འོས་འབབ་ལྷན་ཉེ་གོ་བྱེ་ འབད་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༡༠. སྐད་ཡིག་ སློབ་སྦྱོང་འབད་ནི་ལཱ་ ལྷོ་བ་དང་བཅོལ་བྱགས་ བཞུག་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

༡. རྒྱ་ལོག་གི་འབྲུང་ཁུངས་དང་ རྒྱ་ནམ་སྐྱབ་ཚུལ་ཚུ་ རོ་སྤོད་འབད་བྱིན་དགོ།
༢. མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་ནམ་གཞག་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཟུགས་པའི་སྐྱུང་བ་བྱིན་དགོ།
༣. སྐྱུང་བ་ཡི་གེའི་ནམ་གཞག་དང་ ཡུལ་ནམ་དབྱེ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཟུགས་པའི་སྐྱུང་བ་བྱིན་དགོ།
༤. བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ ཡོ་ཞེ་མ་ལས་འཇུག་ཚུལ་ རྟོན་བྱིན་ཏེ་ སྐྱུང་བ་བྱིན་དགོ།
༥. ཚོས་རྒྱ་དང་ རྗོང་ལའི་རྗོང་སྐྱ་དང་ ཡིག་སྤེལ་ ཡུལ་ནམ་དབྱེ་འི་ རྒྱ་པར་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟེན་ ཏེ་ རྟོན་བྱིན་དགོ།
༦. དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་ལཱ་ དུས་རྒྱུན་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཟུགས་པའི་ མིང་ཚིག་གི་རིགས་དང་ སྐྱ་གཏམ་དང་ རྟོན་གཏམ་ དབྱེ་གཏམ་ ཞེས་དང་པལ་རྒྱ་དང་ དབྱེ་བ་ལྟེན་ཏེ་ རྟོན་ཞེ་མ་ ལས་ སྐྱུང་བ་བྱིན་དགོ།
༧. མིང་ཚིག་རྒྱ་རྒྱུད་དང་ རྗོང་སྐྱ་ཚུ་ རྟོན་བྱིན་ཏེ་ སྐྱུང་བ་བྱིན་དགོ།
༨. རྟེན་མཁོའི་ཡིང་ལོ་ཤུ་ རྗོང་ལའ་ནང་འབྲི་བཅངས་ རྟོན་བྱིན་དགོ།
༩. གནམ་ངའ་ཅན་དང་ རྗོང་སྐྱ་ལྟོགས་མཚུངས་ཀྱི་ ཡིག་སྤེལ་འཇུག་ལཱ་སྤོང་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟེན་ཏེ་ རྟོན་བྱིན་དགོ།

མཐུན་སྦྲེལ་ཚང་དགོས་པ།

འཐུན་སྦྲེལ་ལམ་སྟོན་ལུ་ གཞི་རིམ་འོག་མའི་ སློབ་འཇུག་ཚུ་ནང་ ཡོང་ལའི་སྐད་ཡིག་ཉན་སྐབ་དང་  
འབྲི་ལྷག་གི་རིག་ཆ་ལུ་ སྐྱེད་པ་ལྷན་འཕགས་འཚོལ་ཞིའི་དོན་ལུ་ སྐྱེད་པ་ལུ་ཤ་བྱིན་དགོས་ཡོད། དེ་གི་  
ཤུལ་ལམ་ སྐད་ཡིག་དང་ བརྟ་སྦྱོར་གྱི་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དེ་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་དང་ ཡུལ་ཚུ་ལྷན་སྦྲེལ་  
ཚུ་སྦྱོར་དང་ ཟུ་ཉུང་གསལ་པ་ཚུ་ལྷན་ཞི་ལམ་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ སྐད་ཡིག་གི་དགོས་པ་དང་ འཐུན་  
ལུངས་ ཚུན་ཚུན་ལྷན་དགོས་ཡོད། ཡོང་ལའི་སྐད་ཡིག་དང་ ཡིག་སྦྱོར་གྱི་གནས་ཚུན་ འཚོལ་བཟུམ་  
ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཕྱག་གཉིས་ཚུ་ལུ་ གཞུམ་གསལ་ལུ་ཚུ་ཚུ་ཚུ་གིས་ ཡན་བཟུམ་སྦྱོར་  
འཐུན་ཞི་ཡོད་མ་ལམ་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་འཚོལ་དགོས་པའི་ གོ་སྐབས་ཚུ་ཡང་།

- ༡ དུས་མཐུན་གཉན་འབེབས་གྱི་མིང་ཚིག་དང་ མིང་གི་མངོན་བརྗོད་ དཔེ་དེབ་ལུ་སོགས་པ་ཚུ་  
དང་ ལྷག་པར་དུ་ གནས་རིམ་སོ་སོའི་གནས་ཚུན་དང་བཅུ་ཉུང་པའི་ཚིག་མཛེན་ཚུ་གི་བྲིས་ལམ་  
ཡིག་པེད་དང་ གོ་དོན་ མིང་ཚིག་གི་ཟུང་ལུ་ གོ་མས་འདྲིས་སྐྱེད་པ་འབད་ཞིའི་ གོ་  
སྐབས་འཚོལ་དགོ།
- ༢ ཚུལ་མཐུན་གྱི་ཚིག་བརྗོད་ཚངས་གྱི་ འཚོལ་ལམ་དང་བཅུ་ཉུང་པའི་བརྟ་ཤུང་ལམ་ལྷགས་དང་  
ཡོང་ལའི་དག་གཞིས་དང་བཅུ་ཉུང་པའི་ ཚིག་སྐྱེད་ལུ་སྐྱེད་པ་འབད་ཞིའི་ གོ་སྐབས་འཚོལ་དགོ།
- ༣ མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་ མིང་གཞིའི་ཡིག་པེད་ སྐྱེད་པ་ཚུ་ ལོ་མཐའ་མ་ཚུན་  
ཚུན་ལུ་ འཚོལ་ཞི་ཡོད་པ་བརྗོད་དགོ།
- ༤ ཡོང་ལའི་ཉན་སྐབ་དང་ཚིག་ཡུལ་ཚུ་གི་ ངོ་སྟོན་ལམ་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ སྐྱེད་སྦྱོར་ཚུལ་དང་  
དོན་གྱི་འཐུན་སྦྲེལ་ཚུན་ཚུན་ལུ་ སྐྱེད་པ་འབད་ཞིའི་གོ་སྐབས་འཚོལ་དགོ།

- ༥ ཡུལ་འབྲུག་ཞེས་དང་ཡུལ་ཀླད་ལག་ལཱ་ལཱ་ལྟུང་འབྲུག་ལྟུང་འབྲུག་གི་སྐབས་འཕྲོད་དགོ།
- ༦ གནད་དོན་དང་འབྲུག་པའི་ ཀླད་ཡིག་གི་སློབ་ཚུལ་དང་ ཉུན་ལག་གི་ཉམས་འགྲུབ་ཚུལ་ སྐབས་འབྲུག་ཞེས་ཞེས་སྐབས་འཕྲོད་དགོ།
- ༧ ལྷགས་ཀྱི་འབྲུག་བཅོས་ཚུལ་དང་ལས་གསུངས་པའི་ སློབ་སྦྱོང་འབྲུག་གི་ ལྷན་ཚོས་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལག་ལཱ་ལྟུང་འབྲུག་ལྟུང་འབྲུག་གི་ སྐབས་འཕྲོད་དགོ།

མཁོ་ཆས་དང་ སློབ་ལྟ་ ཅུས་ཚོད།

- ༡ ལས་འཇུག་འདི་དང་འགོད་མི་ཚུ་ ཀླད་ཡིག་དང་ ཡིག་སློབ་རང་མགོ་འདྲོད་ཚུགས་པའི་ དམིགས་གཏུག་བརྒྱུད་ཡོད་པ་ལས་ དམིགས་དོན་གྲུབ་མི་འགྲུབ་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱི་ སློབ་ རྩོམ་འཆར་གཞི་དང་ སློབ་རྩོམ་ཐབས་ཤེས། ཉུ་ཞིབ་དང་དབྱེ་ཞིབ་ལུ་རག་ལས་པ་ཡིན། དེ་ མཚན་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲག་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་འགོ་འདྲེ་ དེ་ལས་མཐུན་ རྒྱུ་ཚུ་ ཡུན་ལུ་མཚུགས་པ་འབྲུག་དགོ་པའི་ཁར་ སློབ་སློབ་ལུ་ ལང་ཚུགས་པའི་དུས་ལུ་ཚུ་ ཡང་དགོ།
- ༢ མཁོ་ཆས་ཚུ་གི་ཐད་དང་པ་སློབ་འཇུག་པའི་ སློབ་དེབ་དང་། གཉིས་པ་ཉུག་དེབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ དུས་མཐུན་གྱི་ ཚིག་མཚན་དུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ཀླད་ཡིག་གོང་འབྲེལ་ལུ་ཡན་པའི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་དང་གསུམ་པ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དཔེ་དེབ་ཚུ་ ཅ་གཞུང་དང་ བཞེད་མི་དང་འཁྲུལ་ཉེ་ འཕྲོད་དགོ་པ་ག་ཞི་ལས་གཞུང་།

སྐད་ཡིག་གི་ཁྱད་ཚུལ་དང་སྐྱབ་ཚུལ།

ལས་དོན།

- ❖ ལྷན་པ་བྱུང་སྐད་ཡིག་དང་ རྗེ་ལ་གི་ཁྱད་ཚུལ་དང་རྣམ་པ་ཚུ་ ག་ཅི་བཟུམ་པ་ཡོད་ཀ་ཉ་གོ་  
ཚུགས་དགོ།
- ❖ སྐད་ཡིག་སྐྱབ་ཚུལ་དང་ འཇུག་འགྲོལ་ཚུ་ག་དེ་ཡོད་ཀ་ སྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
- ❖ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་ཐ་སྟན་དང་ རྗེ་སྐྱ་ ཡོ་མོའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ❖ ཐ་སྟན་སོ་སོ་ལས་སྐྱབ་ཚུལ་ཚུ་ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟ།

རིག་ཅུལ། (ཉ་ག་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་ཕྱོད་སའ་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད།)

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ སྐད་ཡིག་གི་ཁྱད་ཚུལ་དང་ སྐྱབ་ཚུལ་གྱི་སྟོན་ལས་  
ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉ་ག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། སྐད་ཡིག་གཞན་དང་ མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཚུལ་  
ག་ཅི་པ་ཡོད་ཀ་ རྗོ་བཀོད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། དཔེ་ལྟར་ སྐྱ་ག་དང་ས་ཟེའེ་བ་ཅིན། གཞན་  
དང་མ་འདྲ་བའི་སྐྱ་ག་དང་ས་ག་ཅི་བཟུམ་པ་ཡོད་ན་ དཔེ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་སྤྱི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉ་ག་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་ཕྱོད་སའ་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད།)

༢. སློབ་ཕུག་ཕྱོད་ཚུ་ནང་ལུ་འབད་ ཉ་ག་བཅུག་ཕྱོག་སྤྱད་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ སྐད་ཡིག་  
གི་ འཇུག་འགྲོལ་དང་འཇུག་འགྲོལ་བ་ཅིན་ དང་ཕུ་གི་དུས་དང་ དེ་སེལ་གྱི་བཟུམ་ ཁྱད་པའ་དང་  
འཇུག་པ་ག་ཅི་པ་འདུག་ག་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ བཅུད་  
བཏོན་ཏེ་ སྐྱུ་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ།



སྔ་ལུ། (ཉལ་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་ཕྱོད་ས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

- 3. ཡོང་ལའི་ རྒྱ་ཡིག་གི་ཁྱད་ནམ་འདི་ ཅ་པའི་དོན་ཚན་ལ་ ཡོད་མི་ཤེས་པའི་མཁུ་གྱི་ གནད་དོན་བཅུད་བརྟེན་བཅུག་དགོ། དེ་ལྟ་ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཞིབ་འཚུལ་འབད་བཅུག་ཏེ་ སྤྱད་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ།

སྔ་ལུ། (ཉལ་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་ཕྱོད་ས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)

- 4. དཔེ་ན། 3.3 གི་ནང་ རྫོང་སྐུའི་ཁྱད་ནམ་ལུ། རྒྱུ་པ། འདོགས་ཅན། མགོ་ཅན། ཇེས་འཇུག་ཅན། རོལ་འཇུག་ཅན། དབྱངས་ཉན་གྱི་ རྫོང་སྐུ་དང་དབྱེ་ལག་དུག་འབད་ ཡོད་མི་ཚུའི་སྐྱབ་ཚུལ་ སློབ་ཡུག་ཁོང་ར་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ འཚུལ་བཅུག་ཏེ་ རྒྱུངས་བཀལ་བཅུག་དགོ།

(དེ་བཟུམ་སྟེ་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ 3.4 གི་ནང་གསལ་བཟུམ་སྟེ་ ཡོང་ལའི་དག་གཤིས་ལས་འགྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་གི་ཟུང་། ཚོས་རྒྱ་སྐུར་བཅོས་ལས་འགྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་གི་ཟུང་། ལ་གཞན་ལས་འགྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་གི་ཟུང་། ཚུ་ག་དེ་སྟེ་ཡིན་ན་ སློབ་དཔོན་དང་ རྒྱ་གསལ་ཚུ་ཉལ་བཅུག་ཏེ་ མིང་ཚིག་ཚུ་བསྐྱོམས་ཏེ་ སྤྱད་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ།)

སྔ་ལུ། (ཉལ་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་ཕྱོད་ས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

- 5. ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ མིང་ཚིག་ལྟེ་བ་དང་སྐྱགས་སྐྱུང་བ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཡུག་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ གནད་དོན་ཤེས་པའི་མཁུ་གྱི་ཞིབ་འཚུལ་འབད་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཞེ་མེས་ལས་ མིང་ཚིག་གི་ཟོ་བ་སྤྱད་གསལ་ལའི་ འཁྲིལ་དེ་བཅུག་བཟོ་ཞེ་མེས་ལས་ དཔེ་སྟོན་ནང་བཞག་དགོ། མིང་ཚིག་གི་དེ་བ་འདི་གིས་ ལས་

འགྲུལ་དང་འབྲི་ཚོམ་ཚུ་འབྲི་བའི་སྐབས། རྒྱལ་རྩེ་ ཚིག་མཚན་འབད་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་  
ཚུགས།

དཔྱད་གསུམ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡི་གུ་ལྟེ་བུ་ལཱ་དཔུ་ཚུགས་བསྟེན་དེ་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ཡིག་ལྟེ་བུ་  
སྐྱིད་བཟོ་དགོ་པ་འདི་ ང་བཅས་རའི་དམིགས་ལུ་ལཱ་ལོ་མ་ལོན།

### མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲུ།

#### ལས་དོན།

- མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ སློབ་ཚུལ་གྲུ་ཉེ་ལག་ལུ་འབྲེལ་བའུ་ཚུགས་དགོ།
- མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ཉེ་ལག་ལུ་ཚུགས་དགོ།
- མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ ཡུན་བཅུགས་ཀྱི་ རྩོམ་དང་ཞབས་ལྷོས་གསལ་བཤམ་ཚུགས་དགོ།

#### སློབ་ལྟུང་།

རིག་ཡུལ། (ཉལ་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཡིག་རྒྱགས་འདི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉལ་བཅུག་ཞིན་མ་  
 ལས་ དཔེ་དང་དང་དཔེ་ཅན། ཚོས་དང་ཚོས་ཅན། ལྷན་གཞི་ལྷན་ཚོས་ཚུ་གི་སྟོན་ གོ་སྤྱད་ཀྱི་  
 རྩོམ་གོ་བཅུ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ ཞབས་ལྷོས་དང་ཕང་མོ་ གྲོ་བེ་ལ་སོགས་པའི་ དཔེ་ཚན་ལས་  
 དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ ལོགས་ལུ་བརྟེན་བཅུག་དགོ། སློབ་རིམ་འདི་གི་སྐབས་ལུ་ མཚུངས་པ་  
 གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྟོན་ལས་ཉལ་ད་ སློབ་རིམ་ཚུང་བ་ལས་མཐར་ ཉལ་དོ་བཟུམ་མེད་པར་ དབྱེ་  
 དཔྱད་འབད་ནི་ལ་སོགས་པ་ རིག་ཡུལ་སྟོན་དགོ་པ་ཨིན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ལྷན་གཞི་ལྷན་ཚོས་དང་ དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་  
 ངོ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ དཔེ་དམན་པ་ལུ་སྐྱུར་བཅོལ་ ལྷན་ལྷན་གཞི་མཚོས་ཚུ་དང་མི་དཔྱད་  
 པའི་རྣམ་གཞག་ཚུ་ཡང་ ངོ་སྟོན་འབད་བྱེད་དགོ་པ་གཞུག་ཅེ།

རིག་ཡུལ། (བྲི་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

༢. མཚུངས་པ་གསལ་ལཱ་བྱེད་ཀྱི་ ཡུན་རྒྱ་ལོ་འཛིན་འཁམས་ཞུ་བ་ལས་ ཚིགས་བཅུད་ཀྱི་ རྫོང་ཚིག་  
 རྣམ་ལུ་ ག་དེ་སློེ་འཇུག་པ་མས་ག་ དུ་བྱེད་ཡུན་འཁམས་བཅུག་ཏུ་ ལག་ལུ་འཐབ་ཐངས་ཏུ་གོ་  
 བཅུག་དགོ།

རིག་ཆ་ལ། (བྲི་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དུ་བྱེད་མ། (ལག་ལུ་ཞེ་)

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྩོམ་བཟུམ་ཅིག་ དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་ སོགས་ཀྱི་འཇུག་པ་ དཔེ་ལྟོ་ཞེ་འཁམས་  
 ཞུ་བ་ལས་ ཞབས་ལྷ་དང་རྩོམ་ སློ་བེ་ རྩང་མོ་ལ་སོགས་པ་ མཚུངས་པ་གསལ་ལཱ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་  
 ཚུ་ ལག་ལུ་འཐབ་ཐངས་ཏུ་ བྲི་བཅུག་དགོ། (དེ་བཟུམ་ བལྟོ་དེ་མཉམ་དགོད་སློ་གི་རྩོམ་ལ་  
 སོགས་པ་ ག་ཞུ་ཡང་རིགས་བསྐྱེད་གོ། དཔེ་དེ་ན། གངས་རི་དཀར་དོ་བཟུམ་མའི་ལོ་ན་ཉུན་  
 ལཱ། ཉིམ་དང་འདྲ་བའི་དོན་གཉེན་མཉམ་འཁམས་ན། འཐབ་ཚུ་ཉུ་བུ་འི་རིག་ཆ་ལ་མི་འབྲེལ་  
 པས། ཉམ་ཚུ་ལོ་དེ་མཉམ་དེ་ལྟུགས་བསྐྱེད་ཉུ་དག་ལ། བཟུམ།

རིག་ཆ་ལ། (བྲི་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དུ་བྱེད་མ། (ལག་ལུ་ཞེ་)

༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ རྩོམ་ལ་ཡངས་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚིག་འབྲུ་མ་ ལ་ མ་ རྣམ་  
 མ་ ལ་སོགས་པ་དཔེ་ལྟོ་ཞེ་འཁམས་དེ་ ཚིགས་བཅུད་ལ་དུག་ གང་འཚམས་བྲི་བཅུག་སློེ་ ཉུག་ཏུ་ཉུན་  
 ལུ་འཐབ་ཐངས་ཏུ་གོ།

### ཐོའོ་མ་གྱི་སྒྲི།

ལས་དོན།

- ❁ ཐོའོ་མ་ཟེའོ་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ནཱ་ སྤྲོ་ཚུགས་དགོ།
- ❁ ཐོའོ་མ་གྱི་ཕྱད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
- ❁ ཐོའོ་མ་སྒྲི་གི་བྲེའོ་ལས་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ཉ་གོ་བྲེ་ ལག་ལཱེ་འབྲེ་ཚུགས་དགོ།

### སློབ་ལྟཱ།

དེག་ཙཱ། (འདྲ་ནི་ སྤྲོ་ནི་ ཉུག་ནི་) དེག་ཕྱོད་སཱ་དཔྱེ་དེམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལཱ་ ཡིག་ཚུགས་དེ་ ཉུག་བཟུག་ཞིན་མ་ལས་ ཐོའོ་མ་གྱི་སྒྲི་  
 ཟེའོ་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ནཱ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བཟུད་དོན་བརྟོན་བཟུག་དགོ།  
 སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཐོའོ་མ་གྱི་གོ་དོན་དང་ སྒྲི་ཚུ་སློབ་ཕྱག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁམ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་གྱི་  
 རོག་ལས་ ག་ཉུན་འབེབས་འབད་དགོ།

དེག་ཙཱ། (ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་) དེག་ཕྱོད་སཱ་དཔྱེ་དེམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

༢. སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལཱ་ ཐོའོ་མ་གྱི་སྒྲི་ ལག་ལཱེ་འབྲེ་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལཱ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དཔེ་  
 ཕྱོད་འབད་དགོ། དཔེའོ་ན། ཐོའོ་མ་གྱི་སྒྲི་འདི་ སློབ་དཔོན་འོད་མི་བཟུམ་གྱིས་མ་དོ་བཟ།  
 ཞབས་ཁྲ་ཚུ་ནང་ལས་ཡང་། ནམ་མཁའ་འཁྲུ་བཱ་ས་ལཱ་འབེབས་ཡིན་ན། །མེ་རྟོག་ཡོམ་ཡོམ་  
 རུང་གིས་དགོག་པ་ཡིན་ན། །ཟེའོ་མི་ཚུ་ཡང་ ཐོའོ་མ་གྱི་སྒྲི་ལག་ལཱེ་འབྲེ་བྲེ་ བཟོ་བའི་  
 ཞབས་ཁྲ་ཡིན།

དེ་ལས་འཕྲོད་ལམ་ལས་ ང་ལས་ཀྱིས་ དཔེ་མཛོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ ལྟོ་སྐོར་ལྟ་བུ་ སློབ་མིའི་སྐོར་ལས་ལས་  
དཔེ་མཛོད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ སློབ་མིའི་སྐོར་ལས་ལས་ལྟ་བུ་ སློབ་མིའི་སྐོར་ལས་ལས་  
ལྟ་བུ་ སློབ་མིའི་སྐོར་ལས་ལས་ ལྟ་བུ་ སློབ་མིའི་སྐོར་ལས་ལས་

མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག་དབྱེ་དཔྱད།

ལས་དོན།

- ❁ མིང་དང་ ཚིག་གི་ཁྱད་པར་ རྩེ་ཚུགས་དགོ།
- ❁ ཚིག་དང་ ཁྱད་ཚིག་གི་ཁྱད་པར་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ཚུགས་དགོ།
- ❁ བརྗོད་པའི་ དབྱེ་བ་མ་འདྲ་ལ་ཚུ་གི་བར་ན་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་ཡོད་ཀྱི་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟེ་

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ སྤི་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

༡. སློབ་ལྟེ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དེ་བ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ ཡིག་རྒྱུགས་དེ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉལ་བཅུག་  
ཞིན་མ་ལས། མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་སོ་སོའི་དབྱེ་བ་མ་འདྲ་ལ་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་འཚུལ་ཏེ་ཉལ་  
བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ སྤི་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་ དབྱེ་ཞིབ་)

༢. མིང་དང་ཚིག་གི་ རྣམ་གཞག་སེལ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ གྲུ་གསལ་ལ་དང་། ཉལ་དེ་བ། རུས་  
དེ་བ་ལུ་སོགས་པ་གཞན་མི་ནང་ལས་ ཞིབ་འཚུལ་འབད་ནིའི་ འཚར་གཞི་བཅའ་སྒྲིག་རྒྱུ་  
བཅུག་ཏེ་ བྱ་ཚིག་འཁྲུལ་མེད་དང་ རུས་གསལ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ལེ་བ་སོར་འཁྲོ་མི་ཚུ་ག་དེ་  
མང་མང་ འཚུལ་ཏེ་ཉལ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ སྤི་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)

༣. མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་ཟེ་འུ་མི་འདི་གི་རྣམ་པ་ ག་ཅི་བརྩམ་ཅིག་ཡིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་  
ཏེ་ བརྗོད་པའི་དབྱེ་བ་ཚུ་ སློབ་དེ་བ་འདི་ནང་ལུ་ ཡོད་མི་དཔེ་ལུ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག་ཞིན་མ་

ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ དཔེ་དེའ་ གཞན་ལ་ལས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་  
དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་ཕྱོད་སའ་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཞིབ་)

- ༤. ཚིགས་བཅུད་ཀྱི་བརྗོད་པ་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ལག་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་ན་ ཉལ་བཅུག་  
ཞེན་མ་ལས་ སློབ་དེའ་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ དཔེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཚིགས་བཅུད་བཟོ་བཅུག་ཏེ་  
དམངས་ཁར་ཉལ་ཏེ་ ཉམ་ཞུ་འབད་བཅུག་དགོ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་དེའ་འདི་ནང་  
བཞེད་མི་ རྒྱུ་མ་གཅིག་མེད་པར་ གཞན་ལ་ལས་ཞིབ་སྐྱེས་ཏེ་ བཟོ་དེའ་ དལ་འབ་ རྒྱུ་  
བ་ འཁྲུལ་བ་ དགོད་བུ་ལ་སོགས་པའི་ཕྱོང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དཔེ་ཕྱོད་འབད་དེ་ ག་དེམང་  
མང་གི་བརྒྱུག་དགོ། དེ་བཟུམ་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཚད་གཞི་དཔེ་འདི་ ལེ་བའི་ལམ་མང་ཚང་  
དགོཔ་ ཡུལ་དང་ནམ་དཔྱེ་ཚུ་ཡོག་དགོཔ་ དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་ ཚུལ་དང་མཐུན་དགོཔ་ ལ་  
སོགས་པའི་ཚད་གཞི་ཚུ་ སེམས་ཁར་ལེ་བཅུག་ཏེ་ བྱི་བརྒྱུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་ཕྱོད་སའ་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཞིབ་)

- ༥. འཕུལ་འཕུལ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཕྱོང་དང་སློབ་ཞི་རིགས་ཚུ་ ཉལ་བཅུག་  
ཏེ་ དཔེ་དང་དཔེ་ཅན། རྒྱུ་གཞི་ལྷན་ཚུས། དཔེ་དང་དོན་དོས་འཛིན་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་  
ལས་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡིན་མེད་དཔྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དེ་འགྲོལ་ས་ དོས་ལུ་བསམ་འཚར་ཚུ་  
བྱིན་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་ཕྱོད་སའ་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཞིབ་)

- ༦. སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཕྱོང་གི་རིགས་ཚུ་ཉལ་བཅུག་ཏེ་ མོ་བཞག་བཅུག་དགོ། ཕྱོང་དེ་ཚུ་གིས་



དོན་དག་གའི་སྟོན་མཁའ་ག་ ལྷན་དགོ་པའི་གནད་དོན་གའི་ཡིན་ན་ དེ་ལྟ་སྟོན་ཡོན་གའི་  
 འདུག་ག་ དཔྱེ་ནི་པ་འབད་བཅུག་ཏུ་ ལྷན་ལྷན་བཅུག་དགོ།

### བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དབྱེད་པར།

#### ལས་དོན།

- ❁ དངོས་པོ་བདག་དང་གཞན་གྱི་ཁྱད་པར་ ལྟོ་ཚུགས་དགོ།
- ❁ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་ཁྱད་པར་ལྟོ་ཚུགས་དགོ།
- ❁ དངོས་པོ་བདག་གཞན་དང་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་སྟོར་ལས་ ཉ་གོ་ཉེ དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་ཡིག་ལེ་བ་ ཁྱད་པར་ལྟོ་ཚུགས་དགོ།
- ❁ ལོན་འཇུག་གི་རྩ་གསལ་དང་འཁྲིལ་ཉེ དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།

#### སློབ་ལཱ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ སྒྲི་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད།)

༡. སློབ་ལཱ་ཚུ་ལཱ་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་སྟོར་ལས་ ཡོད་མི་ཡིག་ཚུགས་འདི་ ལམས་ཤོམ་ འབད་ཉལ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ བྱ་བ་ བྱེ་པ་ ལས་ ཚུ་སོ་སོ་འབད་ འག་དབྱེ་ཉེ ངོས་ འཛིན་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་གི་ལཱ་ལཱ་སློབ་ལཱ་ཚུ་ལཱ་ དཔེ་བཟོན་གཞན་ཡང་ ངོས་ འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ སྒྲི་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད།)

༢. སློབ་ལཱ་ཚུ་ལཱ་ ཚིག་མཛེན་ལག་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ བྱ་བའི་ལཱ་ བྱེ་པ་པོ་ བྱ་བའི་ལཱ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ བྱེ་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ དོན་ཚན་བཞི་དང་འབྲེལ་ བའི་ཚིག་ཚུ་འཚོལ་བཅུག་ འོག་གི་ཐོག་སློབ་ལཱ་ཚུ་ལཱ་དང་བཞེད་དགོ།

དཔེ་རྒྱུ།

བྱ་བའི་ཡུལ།	བྱེད་པ་པོ།	བྱ་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས།	བྱེད་འབྲེལ་གྱི་ལས།
གཙང་ཞིའི་ཤིང།	གཙང་མི།	གཙང་ཞི།	གཙང་པའི་བསྐྱང།
གཏང་ཞིའི་ཡི་གུ།	གཏང་མི།	གཏང་ཞི།	གཏང་དོ།
བསྐྱོམ་ཞིའི་ཅལ།	སྐྱོམ་མི།	བསྐྱོམ་ཞི།	སྐྱོམ་པའི་བསྐྱང།

རིག་ཅུལ། (ཉུག་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་ཕྱོད་སུ་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

༢. མོ་ཞི་འདས་དང་གཞན་བསྐྱབ་ཕྱིར། །མ་ཞིང་གཉིས་ཀ་ད་ལྟར་ཆེད། །མོ་ཞི་བདག་དམ་འོངས་  
 ཕྱིར། །ཤིན་ཏུ་མོ་ཞི་མཉམ་ཕྱིར་རོ། །ཟེར་བའི་ཚིག་ལུ་གཞི་བཞག་ཕྱེ་ མོ་མ་ འདས་པ་དང་  
 གཞན། མ་ཞིང་ག་དང་ད་ བདག་ གཞན། ད་ཉུ་བ། མོ་འ་ བདག་དང་ ད་ཉུ་བ་ གཞན།  
 ཤིན་ཏུ་མོ་མ་ གིས། བདག་གཞན། འདས་པ། མ་འོངས་པ། ད་ཉུ་བ་ལུ་ འཇུག་པའི་  
 དཔེ་བཅུ་རྒྱ་ ཚིག་མཚན་དང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་བྱི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉུག་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་ཕྱོད་སུ་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཞིབ་)

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་དཔོན་འདི་དང་ཡོད་མི་ དཔེ་འབད་བའི་ཞེ་ འདས་ལ་འཕུལ་དང་ཡང་  
 འཇུག་ཡོད། །མ་འོངས་འཕུལ་ཡོད་ཡང་འཇུག་མེད། །ད་ལྟར་བའ་གཉིས་ཀ་མེད། །སྐྱུལ་ཚིག་  
 འཕུལ་མེད་ཡང་འཇུག་ཡོད། །ཟེར་བའི་ཚིག་གི་དེ་མིག་ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ཕྱེ་ ག་དེ་མངམང་  
 འཚོལ་བཅུག་དགོ།

དེ་གི་ཞེ་ལུ་ ཡིག་ཕྱེ་བའ་ག་ར་ཉུག་གི་བཟུམ་ མཐའ་གཅིག་ལུ་མ་འཛིན་པར་ ཡི་གུ་ལུ་  
 ཅིག་ བཏུང་། གཏུང་། རུས་གཞུམ་དང་སྐྱུལ་ཚིག་ ག་ར་ལུ་ ཡི་གུ་ཕྱེ་བའ་གཉིས་ལས་

བརྒྱུ་ལམ་མེད་མི་དང་ ལ་ལུ་ རྒྱལ་གསུམ་དང་སྐུ་ལ་ཚིག་ག་ས་ལུ་ རྣམ་ཅིག་ལས་བརྒྱུ་ལམ་གཞན་  
མེད་པ་ འཇུག་མེད་ཀྱི་ཡི་གུ་ཟེར་ ཡོད་མི་ཚུ་དབྱེ་བ་དཔུང་དེ་ རྟོན་དགོ་པ་ཡིན།

རིག་ལུ། (ཉན་ནི་ གྲི་ནི་) རིག་རྟོགས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལུ་)

- 4. སློབ་དཔོན་དང་ རྒྱལ་དཔོན་ གྲུན་གསལ་ལ་ལོ་གསལ་པ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉན་བཅུག་ཞིན་མ་  
ལས་ འཇུག་མེད་ཀྱི་ཡི་གུ་ འཚུལ་བཅུག་ཏེ་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ གཞི་རྟེན་འབད་ལག་ལུ་  
འབྲེལ་མེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ མིང་ཚིག་བསྐྱེད་གསལ་འབད་དགོ།

### རྒྱལ་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག།

#### ལས་དོན།

- དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱེད་པ་ ལ་ལོ་ཚུ་གིས་།
- ✘ བྱ་ཚིག་ལུ་ རྒྱལ་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།
- ✘ ཡོངས་གྲགས་ཆེ་བའི་བྱ་ཚིག་ཚུ་ རྒྱལ་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ལྟེ་བྱི་ཚུགས་དགོ།

#### ༡༽ རྟོན་ལུ།

#### རིག་ལུ། (ཉན་སྐབ་) རིག་རྟོགས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ)

སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱ་ཚིག་ཟེར་བའི་གོ་དོན་དང་ བྱ་ཚིག་ལུ་ རྒྱལ་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་  
ཡོད་མི་དང་། རྒྱལ་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་མེད་པར་ སློབ་གཅིག་འབད་འཇུག་མི། དེ་ལས་  
མ་འོངས་པ་དང་ད་ལྟོ་བ་འབྲུག་ འདས་པ་ལུ་ ཡིག་སློབ་སོ་སོ་ཡོད་མི། མ་འོངས་པ་  
དང་སྐུ་ལ་ཚིག་འབྲུག་ ད་ལྟོ་བ་དང་ འདས་པ་ལུ་ ཡིག་སློབ་སོ་སོ་ཡོད་མི་ ལ་

སོགས་པའི་ དབྱེ་བ་ཚུ་ སོ་སོ་ཡོད་པ་ཡིན་པའི་སྐོར་ དཔེ་དང་བཅས་ ལ་གསལ་  
བཤད་བྱེན་དགོ།

༢༽ **སློབ་ལྷན།**  
**རིག་ཆ་ལ། (བྱི་ནི) རིག་ཉོ་བལ་དུ་བྱེ་རིམ། (ལག་ལེན)**

སློབ་དཔོན་གྱིས་ དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ དུས་ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཚིག་༡༠ དེ་  
ཅིག་ བྱང་ཤིང་གྲུ་ཐོ་བོ་དེ་འབད་དེ་ བཞག་ཞིན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བྱ་ཚིག་དེ་ཚུ་  
གི་ མ་འོངས་པ་དང་ འདས་པ་ སྐུལ་ཚིག་ཚུ་ལུ་ ཡིག་སླེབ་མ་འདྲམ་ག་དེ་སླེབ་  
ཡོད་པ་ཡིན་ན་ དུས་གསུམ་རབ་གསལ་ནང་ལས་བཟླ་སྟེ་ བྱི་བཅུག་དགོ། སློབ་ལྷན་  
འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ དུས་མ་འོངས་པ་དང་ འདས་པའི་ཡིག་སླེབ་ཚུ་ཐོ་བོ་དེ་  
འབད་དེ་ དུས་གཞན་གྱི་ བྱ་ཚིག་གི་ཡིག་སླེབ་ འཚོལ་ནིའི་སློབ་ལྷན་ཚུ་ཡང་འབད་དགོ།

**སློབ་ལྷན་ ༣ པ། རིག་ཆ་ལ། (བྱི་ནི) རིག་ཉོ་བལ་དུ་བྱེ་རིམ། (ལག་ལེན)**

སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ ཚིག་གོ་གས་དང་འབྲིལ་ཏེ་ འབྲི་བངས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་  
འབད་དགོ། དེ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་འཇུག་པ་མ་འདྲམ་ཚུ་ གོ་རིམ་བཞིན་  
ཏུ་ དཔེ་སྟོན་འབད་ནི་དང་། སློབ་ལྷན་ཚུ་གིས་ཡང་ དཔེ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཚིག་

གོགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བྱ་ཚོགས་གི་འཇུག་པ་ཚུ་ སྐྱར་ནིའི་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་རྒྱབ་བཅུག་  
སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

འཇུག་པ་དེ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ཤེས་དགོཔ་འདི་ ལག་ཆེན་ཅིག་ཨིན་ཅུང་ ད་ཚུན་མང་  
ཤོས་གྱིས་ར་ དབྱེ་བ་མ་དཔུང་པར་ གཞུང་ལྟོད་བློན་གྱིས་ཏེ་འགྲོམ་ཨིན་མས། དེ་  
འབད་མཐའ་ས་ ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ་གིས་ འབྲེལ་ཡོད་དབང་འཛིན་དང་གོས་བསྐྱར་  
ཐོག་ལས་ རྣམ་གཞག་འདི་ བཟོ་བཟོམ་ཅིག་ཨིན། རྣམ་གཞག་འདི་གསར་པ་ཅིག་  
འབད་མཐའ་ས་ དེ་བ་ཡང་ལྷག་པའི་ འཇུག་པ་གཞན་ཡང་འོང་སྲིད་ནི་དང་། དེ་ནང་  
འཁོད་ཡོད་པའི་འཇུག་པ་ཚུ་ལུ་ ལྷབས་མ་བདེམ་རེ་གཟིགས་པ་ཅིན་ དེ་འབྲེལ་ལས་  
ཅུ་གཞུང་འགོ་དཔོན་དང་འབྲེལ་བ་མཛེད་གནང་དགོ།

འཇུག་པ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་མཁྱེན་ཐབས་མཛེད་དེ་ སློབ་དཔོན་རང་ཡང་ དེ་  
དང་འབྲེལ་ཏེ་ བྱི་ནི་ལུ་བརྩོན་དགོཔ་དང་། སློབ་སྐྱུག་ཚུ་ལུ་ཡང་ དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་  
བྱི་བཅུག་དགོ།

**བྱ་ཚིག་ཚུ་ ཚིག་གྲོགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འཇུག་ཐངས་ཀྱི་དཔེ།**

དུས་ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཚིག་གིས་ ད་ལྟ་བའི་ཚིག་གྲོགས། དེས། དོ། དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་ཐངས་དཔེར་  
ན།

དཔེར་ན། འབྲི་དེས། འབྲི་དོ། རྒྱག་དེས། རྒྱག་དོ། ཟེར་དེས། ཟེལ་དོ། ཟེལ་དེས། ཟློ་དོ། ཟློ་དེས། ཟློ་དོ། ཟློ་  
དེས། འབྲོན་དོ། འབྲོན་དེས། འདྲི་དེས། རྒྱུ་དོ། གདོན་དེས། འཕྱི་དོ། ཟེར་དོ། ལུ་དེས།  
རྒྱག་དོ། དལུམ་དོ། དཤོག་དོ། ཟློ་དོ། ཟློམ་དོ། རྒྱོན་དེས། རྒྱོམ་དོ། རྒྱོག་དེས། ལུ་འཕུང་དོ།  
བཟུམ།

ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཚིག་གིས་ བྱ་བའི་ཚུལ་སྟོན་མི་ཚིག་ ཚུལ། ལྟངས། ཐངས། ཐབས། ལུགས། སྲོལ།  
ཚུ་གི་རྟེ་མར་འཇུག་ཚུལ། དཔེར་ན།

རྒྱུ་ཚུལ། འབྲི་ཚུལ། ལྷ་ཚུལ། རྒྱུ་ཐངས་/ལྷ་ལ། འབྲི་ཐངས་/ལྷ་ལ། ལྷ་ཐངས་/ལྷ་ལ།  
རྒྱུ་ཐབས། འབྲི་ཐབས། ལྷ་ཐབས། ལྷ་ལུགས། འབྲི་ལུགས། རྒྱུ་ལུགས། ལྷ་སྲོལ། རྒྱོག་  
ཐབས། ལེལ་ཐབས། འབྲི་སྲོལ། རྒྱུ་སྲོལ། ཚིག་དེ་ཚུའི་ནང་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ ཚུད་དེ་ཡོད་ཅུང་ བྱ་  
བ་བྱེ་པ་ལམ་ ལུ་འབད་བའི་དོན་ག་ནི་ཡང་མི་ཉོན་ནི་དེ་གིས་ བྱེད་ཚིག་ལས་བསྐྱབས་པའི་ མིང་  
ཅམ་ཡིན།

ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཚིག་གིས་ བདག་སྐྱེ་བྱེད་པོ། པ། པོ། པ། མ། མི། མཁན། ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་  
འཇུག་པ། དཔེར་ན།

ཕོ་མ་འབྲི་པ། ལྷ་འབྲི་པ། འབྲི་མི། འཇུག་སྐྱོག་མ། གཏང་མི། ཕོད་ལུང་པ། འགོ་འཕྲིད་པ།  
ལག་འབྲི་མ། ཚུར་ཉོན་མ། འབྲག་མཁན། འདྲི་མཁན། བཟུམ་ ལུ་འབད་མི་ལམ་ བྱེད་པ་པོ་

གཙོ་བོར་བརྟེན་པའི་ མིང་འབད་ནི་དེ་གིས། དེ་ཉེ་བའི་ བྱེད་ཚིག་ ཁོ་ན་ལས་ འོང་དགོ། ལོགས་  
རིགས་བསྐྱེད་གོ།

མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚིག་ཚུ་གིས་ འོག་གི་ཚིག་ཚུ་གི་ཉེ་མར་འཇུག་པ་ཨིན།  
ཚིག་གོ་གས་ ནི། འོང། གོ། ཚུ་གི་ཉེ་མར་འཇུག་པ་ཨིན།  
དགོས་ཚེད་ པར། བར། སར། ཚུ་གི་ཉེ་མར་འཇུག་པ་ཨིན།  
ཚིག་གཞན་ དགོ། ཚོག། ཚུགས། བཅུག། ཤེ། སྒྲི། བརྟུ། ལུ། ལྷ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ།  
སག་ས། སན། ཚུ་གི་ཉེ་མར་འཇུག་པ་ཨིན།  
ཚུགས་ཚིག། པས། མས། བས། ཚུ་གི་ཉེ་མར་འཇུག་པ་ཨིན།  
དགག་སྒྲ། མ། མི། ཚུ་གི་ཉེ་མར་འཇུག་པ་ཨིན།  
ཕར། ན། ནི། ཚུ་གི་ཉེ་མར་འཇུག་པ་ཨིན།  
མིང་/ཚིག་མཐའ། པ། མ། བ/མ། ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འཇུག་པ་ཨིན།  
ཚིག་གོ་གས་ ནི། འོང། གོ། ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་ཐངས་དེ་ཡང་ དཔེར་ན།  
བྲི་ནི། བཟའ་ནི། བསྐྱུ་བ་ནི། བསྐྱིག་ནི། བྲི་འོང། བཟའ་འོང། བསྐྱུ་བ་འོང། བསྐྱིག་  
འོང། བྲི་གོ། བཟའ་གོ། བསྐྱུ་བ་གོ། བསྐྱིག་གོ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ཨིན།

བྱ་ལུ་འདོམས་ཚེད། པར། བར། སར། ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་ཐངས་དེ་ཡང་ དཔེར་ན།



བསྐྱུག་པར་འགྲོ་ནི། གཏུང་བར་མི་འགྲོ། ཕྱལ་བར་འགྲོ་ནི། བཅི་སར་མི་འདུག། སྤྱི་སར་  
མི་འདུག།

ཚོག་གཞན། དགོ། ཚོག། ཚུགས། བཅུག། ཤེས། སྲིད། བཏུབ། ལུས། རྩུ། ཕྱིར། སག་ས།  
རན། ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར། ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་བཅས་དེ་ཡང་ དཔེར་ན།

བྲི་དགོ། བཟའ་དགོ། བསྐྱུབ་དགོ། བསྐྱིག་དགོ། བྲི་ཚོག། བཅུག་ཚོག། འགྲུབ་ཚུགས།  
རྩུག་ཚུགས། བསྐྱུག་བཅུག། ལོང་བཅུག། དྲི་ཤེས། གཏུང་ཤེས། དང་སྲིད། བཏུ་སྲིད།  
འཕྲོད་བཏུབ། ལུ་ལུ། བསྐྱུ་ལུ་བཏུབ། བཏུ་རྩུ། གསག་ཕྱིར། འཕྲོད་སགས།

ཚོགས་ཚོག། དས། དས། མས། ཚུ་གི་ཉེ་མར་ མ་འོངས་པའི་ བྱ་ཚོག་འཇུག་བཅས། དཔེར་ན།  
སེམས་ཅན་ལུ་འདྲོག་པས། ཚ་འགྲིག་པས། འདི་གིས་འགབ་པས། དིང་པས། མགྲོགས་  
པས། རྩུག་པས། འདི་འཕྲོབ་པས། ལམས་ལོག་པས། འདི་དྲག་པས། ལག་པས།  
བཟུམ་ མང་ཤོས་ཅིག་ བྱ་ཚོག་ཚུ་དང་ ལས་ཚོག་གཅིག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འཇུག་པ་  
ཡིན་ཅུང་།

སེམས་དགའ་བས། ལུས་བདེ་བས། གདན་དམའ་བས། སེམས་སྣོ་བས། སེམས་སྒྱོ་བས།  
ས་ལ་མཐོ་བས། དགའ་བས། ལྷ་བས། བཟོ་བས། གཡོ་བས། སྤྱིར་བཏུང་ བྱ་ཚོག་  
དང་ ལས་ཚོག་མཐའ་མེད་དང་ གཅིག་ཁར་ འཇུག་པ་ཡིན།

མས་འདི་ བྱ་ཚིག་དང་ ལས་ཚིག་ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར་ ཚིག་མཐའ་དང་བཅས་ འཇུག་ནི།  
 བྲི་མ་མས། བཏུ་མ་མས། སྐྱུག་པ་མས། དྲུང་མ་མས། བཅོང་མ་མས། མཐོང་མ་མས།  
 བཤུལ་མ་མས། བསྐྱུལ་མ་མས། འཚོལ་མ་མས། བཀག་པ་མས། འོད་པ་མས། འདྲོག་པ་  
 མས།

དགག་སྐྱེ། མི་ གི་གུལ་ལས་ མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚིག་འཇུག་ཐངས་དེ་ཡང་ དཔེར་ན།

མི་སྲུང་། མི་སྐྱེ། མི་བྲི། མི་འཕྲོད། མ་འགྲང། མི་འགྲང། མི་གཏང། བཟུམ་ཡིན།

ཕྱད། ག་དང་ བྱི་ ཉེ་མར་ མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚིག་འཇུག་ཐངས་དེ་ཡང་ དཔེར་ན།

བྲི་ནི་བྲིས་ཡི། བཟུམ་ནི་བཟུམ་ཡི། བསྐྱུབ་ནི་བསྐྱུབས་ཅི། བསྐྱུབ་ནི་སྐྱུབ་དོ། བསྐྱུག་ནི་  
 བསྐྱུག་ནི་འཕྲིན། བསྐྱུག་ནི་སྐྱུག་དོ། ཟེར་མི་བཟུམ་ བྲི་ནི་འདྲི་ནི་ བྲིས་ཡི་/འབྲི་དོ། བྲི་  
 དགོ་པ་འདྲི་ནི་ བྲི་ནི་ཡིན། ཟེར་བའི་ལྷན་ཚིག་ཡིན་མ་ལས། ཕྱད་ཀྱི་ ཉེ་མའི་ བྱ་ཚིག་དེ་  
 མ་འོངས་པ་ཡིན་མ་ལས། མ་འོངས་པའི་ཚིག་ས་ བྲི་དགོ་པ་ཡིན་མ་དང་། ཕྱད་ཀྱི་ཚིག་གུལ་  
 མམ་དེ་ ཚིག་གོགས་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ག་འཐད་མི་འདི་བྲི་དགོ་པ་ཡིན། བྲི་ན་བྲི། ལོང་ན་ལོང།  
 བཟུམ་ན་བཟུམ། བཟུམ། བཟུམ་ན་བཟུམ། ལོང་ན་ལོང། ཟེར་མི་ཚུ་ ཅི་སྐྱོ་གི་ཚེ་ ན་  
 སྐྱོ་འབད་ འཇུག་ནི་དེ་གིས། དོན་གྱིས་ བཟུམ་བཅིན་བཟུམ་གཤེན། བྲི་བཅིན་བྲི་གཤེན། ཟེར་  
 བའི་ ཚིག་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ བྱ་ཚིག་དེ་མམ་དེ་ མ་འོངས་པའི་ཚིག་དང་། གུལ་མམ་

འདི་ ཚིག་གྲོགས་ཀྱི་སྐབས་དང་བཟུན་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་འོག་གི་ བརྒྱམ་གནས་ལྟངས་དང་  
བཟུན་དགོ།

འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ འཇུག་པ་གཞན་ཚུ་ལུ་ཡང་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ རྫོག་  
དགོ་པ་ལག་ཚེ།

**འདས་པའི་ བྱ་ཚིག་ཚུ་གི་ འཇུག་པ།**

ཕྱིགས་ཚིག་དང་ཡང་ན་ འདས་པའི་ཚིག་གྲོགས། ཅི་ ཡི། རྒྱ། ཚི། ར། སོ། ཚུ་གི་རྟེ་མར་  
འཇུག་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

བསྐྱུགས་ཅི། བསྐྱུབས་ཅི། བསྐྱུབས་ཅི། བཟུང་ཚི། བསྐྱུལ་ཚི་རུག། བསྐྱུངས་ཚི། བྲིས་  
ཡི། རྒྱེས་ཡི། བཞོན་ཡི། བསྐྱེས་ཡི། རྒྱགས་རྒྱ། བསྐྱུངས་རྒྱ། དྲངས་རྒྱ། བྲིས་  
ཚི་ཡི། བཟུ་ཚི་ཡི། ཟེར་དོ་བརྒྱམ་ཨིན།

**ལྷག་བཅས། རླེ། ཏེ། དེ། རླེ། ཞིན་མ། བས་ཚུ་གི་ རྟེ་མར་འཇུག་པ། དཔེར་ན།**

རྒྱེས་ཏེ་ལོ་རྟེ་རྒྱ། ལ་བྱུལ་ཏེ་སོང་རྒྱ། ལུ་ལུ་བཟུགས་ཏེ་འདུག། བཞག་ཏེ་མ་ཟུལ།  
བཟུང་ཏེ་བཞག་རྒྱ། མལ་ཆ་བཞག་ཏེ་ཏུལ་རྒྱ། ལྷག་ཏེ་བཞག་རྒྱ། དག་ཏེ་ལོ་རྟེ་  
རྒྱ། བཟུ་ཏེ་འདུག། རྩ་ཏེ་བཞག་རྒྱ། ལོ་རྟེ་ལོ་རྟེ་རྒྱ། ལྷག་ལྷག་ལྷག་རྒྱ། བཟུགས་  
སྐྱེ་འབག་རྒྱ། བཞོངས་སྐྱེ་ཚར་རྒྱ། དག་ཏེ་སྐྱེ་སོང་རྒྱ། རྒྱེས་ཞིན་མ་ལས་ཤི་འོང།  
ལོ་རྟེ་ཞིན་མ་ལས་མ་ཟོང་འོང།

ག་ཅི་འབྲེལ་ཡིན་ན་ཚུ་ སྐྱར་ཟངས་ཀྱི་ སྐྱུང་བ་འབད་བཅུག་དགོ།

སྐྱར་བྱ་ཡི་གེའི་རྣམ་གཞག་དང་ སྐྱར་ཚུལ་ཚིག་ཕྱད་ཀྱི་རྣམ་གཞག།

ལས་དོན།

- ❁ དབྱུངས་གསལ་ལ་དང་ རོན་ཇེས་ ཡང་འཇུག་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ཚུ་ཏཱ་གོ་ཚུགས།
- ❁ ཇེས་འཇུག་ལུ་ཉུས་པའི་ ཡུལ་རྣམ་དབྱེ་ཚུ་གི་ཁྲུངས་དོན་ཏཱ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ❁ ཇེས་འཇུག་ལུ་ ཉུས་མ་དགོ་པའི་ ཡུལ་རང་དབང་ཅན་གྱི་ ཁྲུངས་དོན་ཏཱ་གོ་ཚུགས་དགོ།

སྐྱོད་ལྡན།

1. དུག་ཅུ། (ཏཱ་ག་ནི་ སྤྱི་ནི་) དུག་ཕྱོངས་དབྱེ་དེམ། (དབྱེ་ཞིབ་)
2. སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ དབྱུངས་གསལ་ལ་ རོན་འཇུག་ ཇེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ཚུ་ ཅོས་འཇིན་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ དབྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག་གེ་ ལོགས་སུ་བརྟེན་བཅུག་དགོ།
3. དུག་ཅུ། (ཏཱ་ག་ནི་ སྤྱི་ནི་) དུག་ཕྱོངས་དབྱེ་དེམ། (དབྱེ་ཞིབ་)
2. སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ རོན་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་གིས་ འཇུག་ཡུལ་མིང་གཞི་ ག་ཅི་ལུ་ར་འཇུག་པ་ ཡིན་ན་ སོ་སོར་བརྟེན་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ཡིན་ན་མེན་ན་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་ ལས་ སློབ་ཁང་ནང་གཞི་རྟེན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ དབྱུངས་ཏེ་བཞག་པ་ཅིན་ གནམ་མེད་ས་ མེད་ཡན་ཟེགས།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ སྲི་ནི་) རིག་ཕྱོད་ས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)

- 3. སློབ་དེབ་ནང་ སློབ་ཚུལ་ཚིག་ཡུལ་གྱི་འཇུག་པའི་སྐོར་བཅུགས་ཡོད་མི་འདི་ ཉལ་བཅུག་
   
ཞིན་མ་ལམ་ ཚིག་ཡུལ་རྒྱ་ལོ་འཇིག་འབད་བཅུག་དགོ། འདི་ནང་ མ་ཚང་མི་ཚུ་བརྟམ་གཞུང་
   
ལ་སོགས་པ་ཉལ་བཅུག་ཕྱི་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ སྲི་ནི་) རིག་ཕྱོད་ས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)

- 4. ལོན་འཇུག་ ཇེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ དབྱུངས་ གསལ་བྱེད་ཚུ་
   
གིས་ མིང་ ཚིག་ བརྗོད་པ་འདི་ཚུ་ལུ་ བརྟེན་ཏེ་དོན་མཚམས་ ལེའུ་ གྲགས་བཤམ་ལ་སོགས་
   
པ་ སླབ་པའི་སྐོར་ལམ་ ལམ་ལོ་ཚུ་ལུ་མནོ་བསམ་གཏང་བཅུག་ཕྱི་ ཡན་ཡོན་ཚུ་ཉ་གོ་བཅུག་
   
ཕྱི་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་ནམ་གཞག་ལུ་ དེས་ཤེས་འདོད་བཅུག་དགོ། དེ་སློབ་ཡིན་ན་མེན་ན་
   
སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ཕྱི་ དཔེ་དང་སྐྱགས་ ལུངས་དོན་མཚམས་ 3 དང་
   
4 གང་ཅུང་གི་བར་ན་བཞོན་བཅུག་དགོ།

### ཚོས་སྐད་དང་ཚོང་ཁའི་ཕྱད་ནམ་དབྱེའི་ལུད་པར།

#### ལས་དོན།

- ❁ ཚོས་སྐད་དང་ ཚོང་ཁའི་ རྣམ་དབྱེའི་ལུད་པར་ག་ཅི་ཡོད་ག་ ཏུ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ❁ ཚོས་སྐད་དང་ཚོང་ཁའི་ ཚོན་ཕྱད་ལུ་ལུད་པར་ག་ཅི་ཡོད་ག་ ཏུ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ❁ ཚོས་སྐད་དང་ཚོང་ཁའི་ཕྱད་ནམ་དབྱེའི་ དཔེ་བཟོ་དང་དབྱེ་བ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

#### སློབ་ལྟན།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ སྡི་ནི) རིག་ཕྱོངས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཕྱད་ནམ་དབྱེ་ཚུ་ ག་སྤྲུའམ་དཔེ་དེ་ བཏུ་བཅུག་ཞིན་མ་ལམས་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་ རྣང་ལུ་ ཕྱད་ག་ཅི་ཡོད་ག་དང་ དེ་ཚུ་ ཚོང་ཁའི་སྐབས་ལུ་ འཕྲི་ལོན་ག་དེ་སློབ་ཕྱོངས་ཀྱི་ ཉལ་ཕྱོད་དབྱེ་བ་དཔུང་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ སྡི་ནི) རིག་ཕྱོངས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལཱ་དེ་)

༢. ཚོང་ཁ་དང་ ཚོས་སྐད་གཉིས་ལུ་ མ་འདྲ་བའི་ལུད་ནམ་ཚུ་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གི་སེམས་ལུ་ངེས་ བཅུག། དེ་ཚུ་གི་འཇུག་ཚུ་ལུ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཏུ་གོ་བཅུག་ཞིན་མ་ལམས་ དེ་ཚུ་གི་རྣམ་ གཞག་དཔེ་ན། དག་ག་སྐྱ་ མ་ མི་ མེད་ མེད་ མེད་ མེད་ ཚུ་དག་ག་སྐྱ་ཡིན་ཏུ་ མ་མི་ གཉིས་མེད་གི་ཐོག་མ་དང་ མེད་མེད་མེད་ གསུམ་མེད་གི་མཐའ་མར་འཇུག་ནི་ཡོད་པ་ བཟུམ།

རིག་ཚུལ། (ཉམས་ཞི་ བློ་ཞི་) རིག་འཕེལ་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལུ་ཞི་)

རིག་ཚུལ། (ཉམས་ཞི་ བློ་ཞི་) རིག་འཕེལ་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལུ་ཞི་ དབྱེ་དཔྱད།)

- ༣. དཔེ་བརྗོད་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ དཔེ་བརྗོད་པའི་འབྲེལ་བའི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དགོ་པ་དང་  
 ལག་ལུ་ཞི་དངོས་འབྲེལ་དོན་ལུ་ དཔེ་བརྗོད་ཀྱི་བཟུམ་ཉམས་ རྟོག་ཞུམ་དང་ལུ་ རྟོག་ཞུམ་ཉམས་ཉམས་  
 ལྟུང་ཞུམ་ཉམས་ཉམས་ལས་ ལྟུང་ཞུམ་དབྱེ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ ལག་ལུ་ཞི་འབྲེལ་ཡོད་ག་དང་། དེ་ཚུ་  
 དཔེ་བརྗོད་དབྱེ་བ་ཚུ་ལས་ ག་ཅི་ཉམས་ལུ་ལྟུང་ཞུམ་ཉམས་ དབྱེ་དཔྱད་འབྲེལ་བཟུམ་དགོ།

རིག་ཚུལ། (བློ་ཞི་ ཉམས་ལྟུང་) རིག་འཕེལ་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལུ་ཞི་ དབྱེ་དཔྱད།)

- ༤. ལྟུང་ཞུམ་དབྱེ་བའི་ རྟོག་ཞུམ་ཉམས་ ལྟུང་ཞུམ་ཉམས་ཉམས་ལས་ ལྟུང་ཞུམ་ཉམས་ལུ་ རྟོག་  
 ཞུམ་ཉམས་ལས་ ལྟུང་ཞུམ་ཉམས་ལུ་ ལྟུང་ཞུམ་ཉམས་ ལྟུང་ཞུམ་ཉམས་ ལྟུང་ཞུམ་ཉམས་  
 ལྟུང་ཞུམ་ཉམས་ ལྟུང་ཞུམ་ཉམས་ ལྟུང་ཞུམ་ཉམས་ ལྟུང་ཞུམ་ཉམས་ ལྟུང་ཞུམ་ཉམས་ ལྟུང་ཞུམ་ཉམས་  
 ལྟུང་ཞུམ་ཉམས་ ལྟུང་ཞུམ་ཉམས་ ལྟུང་ཞུམ་ཉམས་ ལྟུང་ཞུམ་ཉམས་ ལྟུང་ཞུམ་ཉམས་ ལྟུང་ཞུམ་ཉམས་

# ཡིག་སྐུར་རྣམ་གཞག་།



དོ་སྟོན།

ཡིག་བསྐྱར་ནུས་གཞན་གྱི་ཟེ་མི་འདི་ སྲིད་བཟུང་ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་སྐོའི་ལམ་ལུགས་ནང་ལུ་  
 ལྷི་ནང་གི་འབྲེལ་རྒྱུ་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ལག་ལུ་འབྲེལ་ཐབ་ནི་གི་ཡིག་རིགས་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། དེ་ལུ་ གཏང་  
 ཡིག་དང་ བསྐྱར་ཡིག་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ བརྟེན་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ཟེ་མི་ཚུ་ཡང་ སྤྲོད་ཡིན།  
 ཡིག་འགྲུལ་གྱི་ ལམ་ལུགས་འདི་ འགོ་དང་པ་ས་ སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ བུ་མོ་མུ་རྟེན་  
 འཁྲི་ཤིང་ལུ་ ལྷུ་བས་ནང་པ་འི་དཀོན་མཚོ་གསུམ་བཟུན་ཟེ་ གནང་མི་སྲིད་ལུ་ཡིག་དང་། དཔལ་  
 མགོན་འཕགས་པ་ལྷུ་སྤྲོད་ཀྱིས་ རྒྱལ་པོ་བདེ་སྟོན་བཟུང་པོ་ལུ་ ཚོས་སྲིད་ལྷོད་ཐངས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་  
 ཡིག་ཐོག་ལུ་ བཀོད་དེ་གནང་མི་གི་འཕྲིན་ཡིག་ཚུ་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་བྱུང་ལུག།

ང་བཅས་སའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ འདི་ནང་ལུ་ཡང་ འོ་ན་མ་ཞབས་དུང་དེ་པོ་ཆེ་མཚོ་གསུམ་ བཟུན་པ་  
 དང་སེམས་ཅན་ལུ་གོམ་པའི་དངོས་ཅན་མི་དང་ དངོས་མེད་ལྷ་འདྲེ་ཚུ་ལུ་ བཀའ་བསྐོའི་འཕྲིན་ཡིག་  
 གནང་ཡོད་མི་ཚུ་དང་ མོད་མ་རིམ་འབྲེན་ཚུ་གིས་གནང་མི་ མགོ་བཀའ་ཤོག་དང་ མཇུག་ལྷན་ཐམ་  
 ཅན་མ་ཟེ་འདི་ནུས་གཞན་ཡོད་པ་མ་ཚད་ འོག་མ་ཚུ་གིས་ ཡང་མོད་མ་ལུ་ལུ་ལུ་བའི་ ལུ་ཡིག་དང་  
 ལུ་ཚིག་གི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ འོ་ན་མོད་ལས་ དེ་མེས་ཀྱི་བར་ན་ ལྷན་མ་ཉམས་པར་གནས་ཏེ་ཡོད།

དེ་བཟུམ་མའི་ཡིག་བསྐྱར་ནུས་གཞན་གྱི་དུང་བཟུང་ ཡི་གུ་ཐོས་ཏེ་གཞན་ལུ་བསྐྱུལ་དགོ་  
 པའི་གཏང་ཡིག་གི་རིགས་ལུ་ ལུ་ཡིག་ གཏང་ཡིག་ བཀའ་ཤོག་ བཀའ་རྒྱ་ ལྷུ་བསྐྱབས་  
 གསལ་བསྐྱབས་ འཕྲིན་ཡིག་ཚུ་དང་། ལུ་ཚིག་/བཤེར་ཡིག་ ངག་བརྗོད་ རྩོད་བཅུགས་/ཉེས་  
 བཅུགས་ རྩོད་ཡིག་/རྩོད་ལུ་ཚུ་དང་ གནང་དོན་གཞན་གྱི་ བརྟེན་འབྲེལ་ཡིག་འགྲུལ་ཚུ་  
 ཚུ་དེ་དང་ ལྷུ་ལམ་བསྐྱུལ་མ་དགོ་པར་ བྱུང་ན་ལག་ལུ་འབྲེལ་ཐབ་ནི་གི་ཡིག་རིགས་ལུ་ ལྷན་ལུ་ ལྷན་

གསོལ་ ལམ་རིམ་ གོས་གཞི་ གོས་ཚད་ གན་རྒྱ་ ཟེན་ཟློས་ ལམ་འགྲུལ་ འཆར་གཞི་འབྲི་ཟངས་  
ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཚུར་པ་ཡིན།

དཔྱེ་བ་དེ་གཉིས་ཆ་ར་ གན་དཔོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གཞུང་དོན་ལུ་བྱི་དགོ་པའི་ ཡིག་རིགས་ལུ་ གཞུང་  
འབྲེལ་ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཚེད་དོན་ལུ་བྱི་དགོ་པའི་རིགས་ལུ་ ཚེད་འབྲེལ་ཡིག་འགྲུལ་ རྗེས་དོན་ལུ་བྱི་  
དགོ་པའི་རིགས་ལུ་ རྗེས་དོན་ཡིག་འགྲུལ་ཟེར་ ཡིག་འབྲི་ཟངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ལག་གསུམ་  
འབད་ཡོད།

༡ གཞུང་འབྲེལ་ཡིག་འགྲུལ།  
གཞུང་འབྲེལ་ཡིག་འགྲུལ་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་ཆབ་སྲིད་འཛིན་སྐྱོང་དང་བདག་སྐྱོང་  
འབབ་ནི་དང་ མི་སེར་སྤྱི་དུག་གི་མཐའ་སྐྱོང་ ཡིད་རྒྱལ་ཁབ་དང་མཐུན་འབྲེལ་བཟོ་ནི་དང་  
རྒྱན་སྐྱོང་འབབ་ནི། རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཡུལ་ལུ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ལག་ལཱ་འབབ་དགོ་  
པའི་ཡིག་རིགས་ཚུ་ཡིན། གཞུང་འབྲེལ་ཡིག་འབྲི་ཟངས་ཚུ་ནང་ གྲུས་ཞབས་དང་འདྲ་པའི་  
ཚིག་དོན་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བྱི་དགོ་པ་ཡིན། ཡིག་འདི་ སློབ་  
དཔོན་དང་ ཡིག་ཚང་གི་འགོ་དཔོན་ མདོ་ཆེན་ རུང་ཆེན་ རྩོམ་པོ་ རྩུན་རྒྱུས་ དེ་ལམ་ མི་  
དབང་མངའ་བདག་སྤོ་པོ་ཆེ་ཚུ་གི་བཟང་ན་ འབྲེལ་བ་འབབ་ཡིན།

༢ ཚོང་འབྲེལ་ཡིག་འགྲུལ།  
ཚོང་འབྲེལ་ཡིག་འགྲུལ་ཟེར་མི་འདི་ ཚོང་བསྐྱར་དང་ ཡང་ན་ ལཱ་གཞན་གྱི་རིགས་དང་  
འབྲེལ་བའི་ དི་དུལ་འབད་དགོ་པ་ མཁོ་མངགས་འབད་ནི་ དུལ་ཡར་ཚུར་སྲོ་བཤུད་  
འབད་ནི་ ལཱ་ལུ་ལཱ་ནི་ རྩོ་རྒྱུ་ནི་ རྩོགས་བཤུད་བཞག་དེ་དང་ བཟོ་དགས་ལུ་ལཱ་ནི་ལུ་

སོགས་པའི་ ཡིག་སྒྲིག་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། ཚོང་འབྲེལ་ཡིག་སྒྲིག་གི་ རང་བཞིན་དེ་གཞུང་  
འབྲེལ་ཡིག་དང་ཚོགས་པའི་ ཚོང་འབྲེལ་ཡིག་སྒྲིག་ནང་ལུ་ཁག་ཆེ་ཤོས་རེ་ རང་གི་གནད་  
དོན་བཅུགས་དགོཔ་དེ་ཚུ་ དོན་ཐོག་ལུ་ཡོགས་པ་ ཉེ་སངས་སའ་འབད་ རྟོན་འབྲེལ་མཉེ་པར་  
བཀོད་དགོཔ་གཞུང་ལུ་ཆེ།

- 3 ཚོང་འབྲེལ་ཡིག་སྒྲིག་གི་འབྲི་བཀོད།
  - ༡ ཡིག་འབྲི་བཅུངས་དང་ ཟླ་ཚེས་བཀོད་བཅུངས་ཚུ་ གཏུང་ཡིག་དང་ཚོགས་པའི་
  - 2 ཡིག་བསྐྱུལ་སའི་ཁ་བྱང་འདི་ ལག་པ་གཞུང་ལུ་ཡོད་ཡོད་ཡིག་སྒྲིག་མཉེ་པར་བྲི་དགོ།
  - 3 ཅ་དོན་དེ་ ཁ་བྱང་གི་འོག་ལུ་ ཡིག་འབྲི་ནི་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མར་ ས་ལོང་  
ནང་ ཤོག་གུ་ཡར་ལྟེ་ཚུ་ལྟེ་ལུ་ བྲི་དགོ།
  - 4 ཅ་དོན་གྱི་འོག་ལུ་ཡར་ འོག་ཐོག་འབྲེལ་ཉེ་དང་ ཡང་ན་ གནམ་གྱི་ཉེ་དང་བྲི་  
དགོ། ཅ་དོན་འབྲི་བའི་ཉེ་ ཡིག་འབྲི་དོན་དང་བཅུགས་པའི་སྐབས་སུ་འཇམ།
  - 5 རྒྱུངས་གཏུགས་བཀོད་དགོཔ་འེ་ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་ཚུ་དོན་ཚན་དེ་གི་ མགོ་མཇུག་གང་  
ཅུང་ནང་ བཀོད་དགོ།
  - 6 ཡིག་འབྲི་མཉེ་ད་ དོན་མཚམས་བཅུང་དེ་བྲི་དགོ། དོན་མཚམས་འགོ་བཅུགས་པའི་  
སྐབས་ རུས་རྒྱུན་ཡིག་གཞུང་འབྲི་མཉེ་ད་ ཚོགས་པའི་འབད་འགོ་བཅུགས་དགོ།
  - 7 མཇུག་དོན་འདི་ དོན་ཚན་འོ་མ་ལུ་གཏོ་བོར་ བཏོན་ཐོག་ལུ་མཇུག་བཟུ་དགོ།
  - 8 ཡིག་འབྲི་མཚམས་པའི་མཇུག་ལུ་ རང་སོའི་ས་ཡིག་བཀོད་དགོ། ས་ཡིག་གི་འོག་ལུ་  
རང་སོའི་མིང་བྲི་དགོ།

༣ སྐར་དོན་ཡིག་འགྲུལ།  
 ཡིག་འགྲུལ་འདི་ནང་ ཡིག་འཛིན་དོན་ཚུ་ ང་བཅས་རའི་ཚེ་རིགས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ གློ་  
 རྒྱུ་དོ་བཟུམ་སྐྱེ་བྱེད་གོ། མ་གཞི་ཉུན་ལག་གི་ཚིག་རྒྱུ་འདི་ མཁས་པ་ལྷན་སྐྱེས་པ་འི་  
 ཚིག་གི་མེ་རྩོག་ཡིན་ཅུང་ ཉུན་ལག་མ་ཤེས་མི་ མི་མང་སྤྱིར་བཏང་ལུ་ གོ་བཟུང་སྤོད་ནི་འི་  
 ཡིག་ཚུ་གི་ནང་ ཡུལ་དང་མ་འཁྲིལ་བར་ ཉུན་ལག་གི་རྒྱུ་ཚིག་བཅུགས་ཏེ་འབྲི་བ་ཅིན་ གོ་  
 བ་ལཱ་མི་ཚུགས་པ་འི་ཉེ་ལ་ཡོད་པ་ལས་ ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བྲི་དགོ།

སྐར་དོན་གྱི་ཡིག་འདི་ གཙོ་བོ་ རང་སེའི་ཡམ་སྤྱན་ཆ་དང་ གཉེན་ཉེ་ལུ་ལུ་དང་ རང་གི་  
 དག་འཇམ་མཐུན་མཚུ་ལུ་ རེ་ལས་ སྐར་དོན་ལུ་འབྲེལ་བ་ འབྲེལ་དགོ་པ་འི་མི་གཞན་ལུ་ བྲི་  
 དགོ་མི་འདི་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན། རེ་ཡང་ གནས་ཚུལ་བཤད་ནི་ གོ་གསུང་རམ་ལཱ་ཅི་ བསྐྱེད་བྱེད་  
 ཐུན་ནི་ སེམས་གསོ་འབད་ནི་ བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལཱ་གསུང་ལུ་ཅི་ མཐོན་ལུ་འབད་ནི་ བཀྲ་ཤི་  
 གསོ་ལུ་ནི་ ཉིང་གཏུམ་བཤད་ནི་ སྐར་གྱི་ལུ་དང་ འབྲེལ་བའི་ཡིག་གཞན་ བྲི་དགོ་པ་ཐོན་  
 མི་ཚུ་ཡིན།

༤ འབྲི་ཤོག་གི་འབྲི་བཀོད།  
 ལུ་ཡིག་གི་རིགས་ལུ་ འབྲི་ཤོག་གི་ གཞེན་ལ་ལྷན་གི་ས་གོ་དང་ མཁྲུ་ཤོག་འདི་ གཞན་ས་  
 ལུ་ཆ་བཞག་ཏེ་ གསུམ་ཞབས་དང་ཆེ་བཟོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཞིང་ཁམས་སློམ་སུ་ཅིག་བཞག་དགོ་པ་  
 དང་། འབྲི་ཤོག་གི་གཡས་ལ་ལྷན་དང་ མཚུགས་ཤོག་འདི་ རང་ས་ལུ་ཆ་བཞག་ཏེ་ དམན་  
 ས་བཟུང་བའི་དོན་ལུ་ རྒྱ་ཚུང་ཀྱི་འབད་བཞག་དགོ་པ་ཡིན། བཀྲུ་ཤོག་དང་ གཞན་སྤྱིར་  
 བཏང་གི་དོན་ལུ་ ཆེ་བཟོད་དང་ དམན་སའི་དབྱེ་བ་ལྟེ་མ་དགོ་པར་ གཡས་གཞེན་གྱི་ཞིང་

ལམས་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་ཚད་འདྲ་མཉམ་དང་། མཇུག་ཤོག་ལས་ མགུ་ཤོག་རྒྱ་སྐོམ་འབད་བཞག་  
དགོ་པ་ཨིན།

ཡ མགུ་ཡིག་གི་འབྲོབ་ལམ།

ནམ་འཁབ་དུང་། ང་བཅས་འ་ ཡི་གུ་བྱང་ཀྱའི་ག་འབྲི་ཅུང་། ཡི་གུ་འདི་ལཱ་མགོ་རྒྱན་དགོ།  
མགོ་རྒྱན་འདི་གིས་ ཡི་གུ་འདི་ག་ལཱ་འབྲི་མཉམ་ཨིན་ན་ཤེས་ཚུགས། འདི་རྒྱ་འོག་ལཱ་ཡོད་དོ་  
བཟུམ་ཞག་བཞི་ལཱ་ ཡུལ་ཉེ་ལག་ལཱ་ཉེ་འབྲེ་དགོ། དེ་རྒྱ་ལཱ་ མགུ་ཡིག་དང་། མགུ་རྒྱན་  
མགོ་རྒྱན་ཟེས་ སྤབ་སྤོམ་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན།

ག ཆ་མོགས་དང་ཡམ་སྤུན་ཆ་ལཱ་བྲི་ཞི་གི་མགོ་རྒྱན། (ལཱ་ ༣) འདི་གཉིས་གང་ཅུང་།  
བཅུགས་དགོ། ཡན་ཚུན་གྱི་བའ་ན་ མཐུན་འབྲེལ་གྱི་འདུ་ཤེས་ རྒྱའི་རྒྱན་བཟུམ་  
ཡོད་པ་འདི་བན་ཨིན།

ཁ གོང་མ་ལཱ་ལཱ་ཡིག་བྲི་ཞི་གི་ མགོ་རྒྱན། (ལཱ་ ༤) མོ་གསུམ་གྱིས་གསུམ་བུར་ལཱ་  
བའི་བན་ཨིན།

ག ཡིག་འོགས་སྤྱིར་བཏང་གི་ མགོ་རྒྱན། (ལཱ་ ༥) ག་འཁབ་མཉམ་ཨིན་པ་འདི་བན་  
ལྷོན་མ་ཨིན།

ང བཀའ་ཤོག་གནང་ཞི་གི་ མགོ་རྒྱན། (ལཱ་ ༦) ཚོས་སྤོམ་ལཱ་གསུམ་གྱི་  
བཀའ་དབང་གི་འོག་ལཱ་འདུས་པ་འདི་བན་ཨིན།

6 གཏང་ཡིག་གི་གོ་རིམ་སློབ་བཀོད།  
 གཏང་ཡིག་གི་རིགས་ལུ་ ལ་ས་སློལ་ལམ་ལུགས་གཅིག་དང་ དེ་དང་སྐབས་ལམ་ལུགས་གཅིག་  
 དང་འབད་ འབྲི་བཅའ་ས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་མ་འདྲ་ཕུ་ལག་གཉིས་འབད་ཡོད་པ་ཡིན། ལ་ས་སློལ་  
 ལམ་ལུགས་འདི་ ལྷ་ཡིག་གི་རིགས་ལུ་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་སློལ་ཡོད་པ་ལས་ འདི་ལུ་དང་པ་  
 མགུ་ཡིག་ གཉིས་པ་མགུ་ལུ་རྒྱ་ གཞུ་མ་པ་གུས་ལམ་ བཞི་པ་མཚམས་འདྲི་ ལ་པ་རང་  
 གི་གཞུ་མ་ཚུ་ལུ་ རུག་པ་མཚམས་གསོལ་ བདུན་པ་བརྟན་བཞུགས་ བརྟན་པ་ལྷ་རྟོ་ དུག་  
 པ་གཞུ་མ་ལོ་ ལྷ་ཚེས་ བཅུ་པ་ལུ་ལམ་ བཅུ་གཅིག་པ་མིང་རྟུགས་ས་ཡིག་བཅས་ ཚང་  
 དགོ་པ་ཡིན།

དེ་དང་སྐབས་ ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཡིག་ནང་ལུ་ མགུ་ལུ་རྒྱ་བཅུགས་བཅའ་ས་ལམ་ལུགས་གཉིས་  
 ཡོད། དེ་ཡང་ ལ་ས་སྐབས་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ མགུ་ལུ་རྒྱ་བཅུགས་པ་བཅུགས་ཏེ་ འབྲི་སློལ་  
 ཅིག་དང་ ཡི་གུ་ལུ་ས་ལི་ལུ་ལྱི་ གོ་གཞུ་མ་དང་ ལ་བུང་ འབྲི་ཤོག་གཡོན་ལ་བུག་ལུ་  
 བཅུགས་མའ་བཀོད་དེ་ འབྲི་སློལ་ཅིག་ཡོད། དེ་ལས་ དེ་དང་སྐབས་ནང་ལུ་ དོན་མཚམས་  
 རྟུང་འདྲེ་འབད་དགོ་པ་ཅིག་དང་ འབད་མ་དགོ་པ་ལི་ལམ་ལུགས་ཅིག་ཡང་ཡོད། དེ་གཉིས་  
 ཚེ་ས་གི་གོ་རིམ་འདི་ དང་པ་མགོ་ཡིག་ གཉིས་པ་མགུ་ལུ་རྒྱ་ གཞུ་མ་པ་གུས་ལམ་ བཞི་  
 པ་ རང་གི་དོ་སློབ་ ལ་པ་མཚམས་གསོལ་ རུག་པ་གཞུ་མ་ལོ་ལྷ་ཚེས་ བདུན་པ་ལུ་ལམ་  
 བརྟན་པ་ས་ཡིག་མིང་རྟུགས་བཅས་ཚང་དགོ་པ་ཡིན།

སློབ་རིམ་༡༢ པ་འདི་ནང་ལུ་ གཏང་ཡིག་གི་རིགས་ལས་ ལྷ་ཡིག་དང་ གཏང་ཡིག་  
 བཀའ་ཤོག་དང་ བཀའ་རྒྱ་ གསལ་བསྐྱེད་ ལྷ་ཚོག་/བཤེ་ཡིག་ཚུ་དང་ རྟུང་འབྲེ་ལུ་

ཡིག་རིགས་ལས་ ཉུན་ལུ་ ཉུན་གསེལ་ གོ་ས་ཚེད་ འབའ་གན་ཀྱི་ འབྲི་བའ་ས་ཚུ་ལུ་ སྐྱེད་  
 བ་འབད་དགོ་པ་འབད་ཚུད་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་གཞུང་འབྲེལ་ ཚེད་འབྲེལ་ སྐེད་དོན་ཡིག་འགྲུལ་  
 དང་ སང་འབས་ དེད་འབས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ལོ་ས་འཛིན་ཚུ་ དཔེ་རིས་སོ་སོ་འཛིན་ལུ་བཀོད་  
 དེ་ཡོད་ མི་ལུ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཟའ་དགོ་པ་ཨོན་ནོ།།

### ཚོང་འབྲེལ་ཡི་གུ།

ལས་དོན།

1. ཚོང་འབྲེལ་ཡི་གུའི་ ལྷན་ཞུས་དང་ནམ་ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ཡི་ཞུ་ ཏུ་གོ་ཚུགས་དགོ།
2. ཚོང་འབྲེལ་ཡི་གུ་ ལག་ལཱ་ལྟེ་དོན་ལུ་ གོ་མས་སྤྱད་ཚུན་ཚུགས་དགོ།
3. ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ ཡི་གུ་འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ གཞན་ཡང་བྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྗང་།

རིག་ཅུལ། (ཏུག་ནི་) རིག་ཕྱོགས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

1. སློབ་དཔོན་ལྟེ་ཡོད་མི་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ཡི་གུ་འདི་ ལགས་ཤོམ་འབད་ཏུག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ གོ་རིམ་ཚུ་མེ་འཁོན་ དཔྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག་ཏེ་ཐོ་བཞོན་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ལག་ལཱ་ལྟེ་) རིག་ཕྱོགས་དཔྱེ་རིམ། (གཞིག་བལྟས་)

2. སློབ་དཔོན་ལྟེ་ཡོད་མི་ ཡིག་ཚུགས་ཐོག་ལུ་གཞི་རྩེ་འབད་ཏེ་ དོན་ཚན་གཞན་མི་གི་ ཐོག་ལུ་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་བྲི་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ འབྲུག་ཤིང་བཟོ་ཁང་གིས་ རིན་ལཱ་ གས་ལུ་བསྐྱགས་ནང་ལུ་བཞོན་ཡོད་པའི་ ལུས་ཚད་འདི་ལས་ དམའ་མེད་ཅིག་བསྐྱུལ་གཏང་ པ་ཅིན་ ཅེ་ཅས་ཚུ་ལོག་གཏང་ནི་གི་དོན་ལུ་ འབྲུག་ཤིང་བཟོ་ཁང་གི་ འཛིན་སྐྱོང་མདོ་ཚན་ལུ་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ཡི་གུ་འདི་ལྷན་ཞུ་གི་དང་ ཡང་ན་ འབྲུག་ཤིང་བཟོ་ཁང་གི་མདོ་ཚན་གྱིས་ རྒྱལ་ ཡོངས་ཨམ་སྤུ་ཚོགས་པའི་ཡིག་ཚང་ལུ་ ཅེ་ཅས་ཚུ་དེ་ཏོ་མཛེན་ནང་མདེ་ཟེེ་འབྲི་བཅུག།

རིག་ཅུལ། (ཏུག་ནི་ བྲི་ནི་) རིག་ཕྱོགས་དཔྱེ་རིམ། (ལག་ལཱ་ལྟེ་)



༡. སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་ནང་ཡོད་པ་འདི་ གཏུང་ཡིག་གི་གོ་དོན་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཉུག་  
 བཅུག་ཞེ་ནམ་ལས། རྗེ་དོན་དང་། ཚེང་འབྲེལ། གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ སློབ་ལས་ཟེན་  
 བྲིས་བཀོད་བཅུག་དགོ།

སྲིད་ཚུལ། (ཉུག་ནི་ ཟླ་ནི་) སྲིད་ཚུལ་དཔྱད་སྟེ་སྲིད་ཚུལ། (ལག་ལེན་)

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ མགོ་རྒྱན་འབྲེལ་ལམ་དང་ འབྲི་བཅུངས་ལམ་གསུང་རྟེན་གྱི་  
 རྗེ་གུ་ལུ་ དོན་ཚན་སློབ་དཔོན་གྱིས་སྲོད་ཞེ་ནམ་ལས་ ཡི་གུ་བྲི་བཅུག་དགོ།

སྲིད་ཚུལ། (ཉུག་ནི་ ཟླ་ནི་) སྲིད་ཚུལ་དཔྱད་སྟེ་སྲིད་ཚུལ། (ལག་ལེན་)

༣. གཏུང་ཡིག་སྲིད་ཚུལ་གསུང་ལམ་ལུགས་ལས་ ལམ་ལུ་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ ཉུག་བཅུག་ཞེ་ནམ་  
 ལས་ ལན་འབྲི་བཅུག།

### གཏང་ཡིག།

ལས་དོན།

- ① གཏང་ཡིག་འདི་ལག་ཆེ་ཉིང་། ག་དམའ་ཅིག་ཡིན་ན་དང་། ནམ་ འབྲི་ཐང་ཡིན་ན་ དེ་གི་དགོས་པ་ དང་། ཐུད་ལས་ཚུ་ ཏུ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ② གཏང་ཡིག་གི་ འབྲི་ཐང་ས་ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གནད་དོན་ག་ཅི་བཟུམ་ས་འབད་ཅུང་། བྱི་ཚུགས་དགོ།
- ③ ཏེ་མ་གི་ལུགས་སྲོལ་འབད་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་ནང་། གཏང་ཡིག་གི་ འབྲི་ཐང་ས་ལམ་ལུགས་ བྱི་ཚུགས་དགོ།

### སློབ་ལྟུང་།

1. དུག་ལཱ། (ཏུག་ནི་ བྲི་ནི་) དུག་ཏུ་བས་དཔུང་འཇུག་ (དཔུང་ཞིབ་)
2. གཏང་ཡིག་གི་ དམའ་དང་པ་འདི་ སློབ་ལུགས་རང་ས་སོ་སོ་ལུ་ ལགས་ཤོམ་འབད་ ཏུག་ བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ དེ་ག་ཅི་གི་སློབ་ལས་ཡིན་ན་ བཅུད་དོན་བྱི་བཟུག་དགོ།
3. དུག་ལཱ། (ཏུག་ནི་ བྲི་ནི་) དུག་ཏུ་བས་དཔུང་འཇུག་ (ལག་ལུ་)
4. ཡི་གུ་འདི་ནང་། བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་ལུགས་སེ་སེ་བཞིན་ལུ་ ལན་ བྱི་བཟུག་དགོ། དེ་གི་ལུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡི་གུ་གི་ལན་འདི་ཡོག་དང་། མ་ཡོག་དཔུང་ ཞིབ་འབད་དེ་ ག་ཅི་འབད་མ་ཡོག་པ་ཡིན་ན་ སློབ་ཤིམ་འཛིན་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ བསྐྱར་སློབ་འབད་བྱི་བཟུག་དགོ།

རིག་ཕལ། (ཉལ་ནི་ སྤྲི་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

- 3. ཚོ་རིང་ཡུན་ཚིགས་ཀྱིས་ ཁོ་རའི་ཨ་པ་ལུ་འབྲི་མི་ ཡི་གུ་འདི་ནང་ གནད་དོན་ག་ཅིའི་སྟོང་  
ལས་འདུག་ག་ ཉལ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་བྲི་བ་བཟུག་དགོ།
  - 1 ཡི་གུ་འདི་ བསྐྱལ་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ ག་ཅི་རའོང་ནི་མས་ རྒྱུ་རའི་བསམ་  
འཚར་བྲིས།
  - 2 ཡི་གུ་འབྲི་མི་འདི་ རྒྱུ་ཨིན་པ་ཅིན་ གནས་ཚུ་ལུ་འབྲེ་བ་ག་ཅི་ར་ བཅུགས་  
བཅུགས་པ་འོང་ག།
  - 3 སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་དགའ་དགོ་པའི་ དོན་ཚན་ལེ་ཤ་བཅུགས་ཏེ་འདུག། རྒྱུ་ཀྱི་སེམས་  
ལས་འབད་བའི་ན་ དགའ་དགོ་པའི་གནད་དོན་ལག་ཆེ་ཤོས་ག་འདི་འོང་ནི་མས།  
གཙོ་རིམ་སྒྲིགས།

རིག་ཕལ། (ཉལ་ནི་ སྤྲི་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བཅུས་)

- 4. ཚོ་རིང་ཡུན་ཚིགས་ཀྱི་ ཨ་པ་འདི་རྒྱུ་ཨིན་པ་ཅིན་ ཡི་གུ་ལན་ག་དེ་སློབ་འབྲི་འོང་ག་ མནོ་  
བསམ་བཟུང་སྟེ་ལན་ཅིག་འབྲི་བཅུག། དེ་ལས་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་གིས་འབྲི་མི་ཡི་གུ་  
འདི་ སློབ་ཡུག་དང་གཅིག་ལས་ ལས་སྐབས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལམ་ལུ་བཅོས་འབད་ཞིན་མ་ལས་  
དཔེ་སྟོན་ནང་བཅུ་གསལ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཕལ། (ཉལ་ནི་ སྤྲི་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བཅུས་)

- 4. སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཚིགས་བཅུད་ནང་ཡོད་མི་ གཟུང་ཡིག་འདི་ ལམ་ལུ་ཤོམ་  
འབད་ ཉལ་བཅུག་སྟེ་ སྤྲི་ཚུ་གསལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབད་དགོ།
  - 1 ཉལ་བཅུག་སྟེ་ ག་ལུ་བཟུང་བཟུང་མ་ཨིན་ན་ ག་གིས་བཟུང་ཡི་ག་ རོས་འཛིན་འབད།

༢. ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་བཟང་འབྲུག་ག་ དགོས་པ་ཚུ་ཐོ་བཀོད་བཅུག།
༣. གནད་དོན་ཏཱ་མ་གོ་མི་ཚུ་ ག་དེ་དྲག་དྲག་ སློབ་ཡུག་ཁོང་ར་ལུ་ ཚིག་མཛད་ལག་ལཱ་ འབྲེལ་བཟུང་བཅུག།
༤. དེ་ལས་སློབ་དཔོན་གྱིས་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་གོ་དོན་བཤད་བྱིན་དགོ།
༥. དེ་གི་ཤུལ་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ གནད་དོན་དེ་གི་བཅུད་དོན་ བཟོན་བཅུག་དགོ།
༦. ཁོང་རའི་ གློ་འདོད་ཉུང་ གནད་དོན་གནམ་རྒྱ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ཚིག་ས་བཅུད་ཀྱི་ ཐོག་ལས་ བློ་སྒྲིལ་གོ་བཅུག་ས་བཅུག་དགོ།

དེ་ལས་ འགྲོས་ཀྱིས་འབད་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་ཐོག་ལུ་ དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་ལ་སོགས་པ་ རིམ་ གྱིས་རྒྱ་བསྐྱོར་འབད་དེ་བྱིན་བྱིན་དགོ། དེ་ཡང་ སྤང་བ་ཚུར་གཅིག་དང་གཉེས་འབད་མེན་པར་ ལོག་ ལོག་ དུས་ལུ་ལྷན་ཐུང་གང་འཚམས་ནང་ སྤང་བ་འབད་བཅུག། ཅོམ་གྱི་གཏང་ཡིག་གི་ལཱ་ས་ཉེས་ཀྱི་ རྐྱེད་ལས་ སློབ་ཡུག་དང་གཅིག་ལཱ་ ཞལ་ཚིག་ས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བསམ་འཚར་ལཱ་ཉེ་ རྒྱ་བསྐྱོར་དང་ བཅས་ མ་ཁོངས་ཡར་དྲག་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ དཔེ་བྱོད་ནང་བསྐྱེད་གསོག་འབད་བཞག་དགོ།

ལྷ་ཡིག།

ལས་དོན།

- ༡. ལྷ་ཡིག་ཟེང་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ན་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༢. ལྷ་ཡིག་ འབྲི་ཐངས་ལམ་ལྷགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གནད་དོན་སོ་སོ་ནང་ལྷ་བྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟན།

- འགྲུ་ལྷ་ལ། (ཉལ་ནི་ གྲི་ནི་) འགྲུ་སྟོབས་དཔྱེ་འཇམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

༡. སློབ་ལྷ་གྲུ་ལྷ་ ལྷ་ཡིག་འདི་ ལམ་ལྷགས་ཤོམ་འབད་ཉལ་བཅུག་ཞིན་མཁུམ་ དོན་ཚན་ག་ཅི་གི་  
སྟོན་ལས་མ་ ཚུད་དེ་འདུག་ག་ བཅུད་བརྟོན་ཏེ་བྲི་བཅུག་དགོ།

འགྲུ་ལྷ་ལ། (ཉལ་ནི་ གྲི་ནི་) འགྲུ་སྟོབས་དཔྱེ་འཇམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

༢. ལྷ་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ལྷ་ ལམ་སྟོལ་དང་ད་འཇམ་ནངས་པའི་ ལམ་ལྷགས་ལྷ་ མ་འདྲ་བའི་ལྷ་དྲ་  
ནམ་ག་ཅི་འདུག་ག་? ལྷ་ཡིག་གཉེས་ ག་ལུ་འབད་དེ་ དཔྱེ་དཔྱད་འབད་ཞིན་མཁུམ་ལས་  
བརྟུབ་མ་བརྟུབ་ཀྱི་ སྟོན་ལས་བཤད་བཅུག་དགོ།

འགྲུ་ལྷ་ལ། (ཉལ་ནི་ གྲི་ནི་) འགྲུ་སྟོབས་དཔྱེ་འཇམ། (ལག་ལེན་)

༣. ལྷ་ཡིག་གསར་རྒྱུད་གི་ དཔེ་ལས་རྒྱ་དངས་ཏེ་ ད་འཇམ་ནངས་པ་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ དོན་ཚན་  
ཚུ་གདམ་འབྲུ་འབད་དེ་ གྲི་ནི་གི་སྐྱུང་བ་འབད་བཅུག་དགོ།

འགྲུ་ལྷ་ལ། (ཉལ་ནི་) འགྲུ་སྟོབས་དཔྱེ་འཇམ། (དཔྱེ་ཞིབ་)

༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་གི་འབྲི་མི་ལྟ་ཡིག་འདིའི་ ལེགས་ཀྱིས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ སློབ་པ་ཉེ་  
གིས་དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྐྱུ་གསོག་འབད་དེ་བཞག་དགོ། བདུན་ཡུག་དག་པ་ཅིག་དང་ ལྷ་མ་  
གཅིག་དེ་ཅིག་གི་བྱུ་ལས་ ད་ཉོའི་གནས་ཉུངས་དང་འཕྲད་པ་ད་ འཇུག་པ་ག་ཅི་འདུག་ག་  
ལང་སྤང་འབད་གོ་པའི་སྟོན་ཡོན་ ག་ཅི་འདུག་ག་ ཁོང་འདི་བསམ་འཆར་ དེས་བདེ་  
བཞོན་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆ་ལ། (ཉུག་ནི) རིག་ཉོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

༥. ལེ་ཚན་ལཱ་ རྗེ་དོན་གྱི་ལྟ་ཡིག་དང་ གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ ལྟ་ཡིག་གཉིས་ཀྱི་ འབྲི་བཅུངས་ཚུ་  
ལེགས་ཤོམ་འབད་ དོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ཞེ་མ་ལས་ ཡུ་ལ་སོ་སོ་ལཱ་བྱི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆ་ལ། (ཉུག་ནི་ སྤྱི་ནི) རིག་ཉོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (ལག་ལཱ་)

༦. ལྟ་ཡིག་ འབྲི་སའི་ཡུ་ལ་དང་ མགུ་ལ་རྒྱ་ཚུ་ཤེས་ནི་དོན་ལཱ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་དཔེ་མཛོད་ནང་  
འཇུག་དེ་ ཡིག་བསྐྱར་ནམ་གཞག་ནང་ལས་ མགུ་ལ་རྒྱ་དང་འབྲི་སའི་ཡུ་ལ་གྱི་དཔྱེ་བ་ཚུ་  
ག་དེ་མང་མང་བྱི་བཅུག་ཞེ་མ་ལས་ སློབ་ཁང་ནང་བྱུན་ལཱ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆ་ལ། (ཉུག་ནི་ སྤྱི་ནི) རིག་ཉོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (གཅིག་བསྐྱུས་)

༧. གཞུང་འབྲེལ་དང་ རྗེ་དོན་གྱི་ལྟ་ཡིག་འདི་གི་ རྒྱ་དོན་དང་འཇུག་ཀྱི་ ལྟ་ཡིག་ཡུ་ལ་མི་  
འདི་ལཱ་ ལོག་གཞན་དེ་གི་ ལཱ་བྱི་བཅུག་དགོ།

### སྐྱེན་ལུ་ལྷོ་སློབ་

སྐྱེན་ལུ་ཟེར་མི་འདི་ གཞུང་དོན་དུ་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་གྱི་སྐོར་ལས་འབད་ཅུང་། ཡང་ན་ བཏུ་  
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་ སྐྱེན་ལུ་ལྷོ་སློབ་ལུ་  
ལཱ་ ལྷ་སྐྱེན་ལུ་ལོ།

སྐྱེན་ལུ་འདི་དོན་ཚན་ལེ་ཤ་མེད་པ་ཅིན་ ཤོག་ལེ་ཅིག་ནང་སྐྱེན་ལུ་དང་ ལུ་ཡིག་འབྲེལ་ཏེ་བཟོ་བ་  
བརྟུབ་ཡིན་ཅུང་ དོན་ཚན་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལོགས་སུ་བཟོ་བུ་ གདོང་ཤོག་ལུ་ཡིག་དང་བཅས་པ་  
འབད་ ཡུལ་དགོ། གདོང་ཤོག་ལུ་ཡིག་ཡོད་པ་ཅིན་ ལོགས་སུ་བཟོ་མི་གི་སྐྱེན་ལུ་ མགུལ་རྒྱན་དང་  
ལུ་དོན་ཟེར་བའི་ཚིག་གཞི་ག་ནི་ཡང་མི་དགོ། ཡང་ཡང་ དགོས་པ་དམིགས་ལུ་ལུ་ཚུ་ལས་ འགོ་  
བཅུགས་ཏེ་བྱི་དགོ།

སྐྱེན་ལུ་ཡིག་རིགས་ལུ་ སྐྱེན་ལུ་ལཱ་འདི་གི་སྐོར་ལས་ ལུངས་དོན་ལྟམ་ལུངས་ དགོས་པ་དང་  
དམིགས་ལུ་ ལཱ་གི་འབད་འིམ་ བཅུན་དོན་གྱུ་བ་འབྲས་ རང་གི་དོ་སློབ་ཀྱི་གྲོས་འཆར་དང་ དོན་ཚན་  
ལ་ནང་འབད་ཡུལ་དགོ། འོག་ལུ་སྐྱེན་ལུ་ལུ་སྐྱེན་ལུ་འབད་མི་ཅིག་ཡུལ་ནི་གི་ དཔེ་ཅིག་བཀོད་ཏེ་  
ཡོད།

### སློབ་ལུ།

ལས་དོན།

- ❁ ལྷན་ལུ་གི་ དགོས་པ་དང་ ལྷན་རྒྱུ་ལྟེ་ ལགས་ཤོམ་འབད་ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ❁ ལྷན་ལུ་ འབྲི་ཐངས་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཉ་གོ་ཉེ་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལུ།

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

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཞན་གྱིས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་ཅིག་འབད་ཅུང་ ཡང་ན་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་  
བྲིས་བྲིས་པའི་ ལྷན་ལུ་ཅིག་ ཤོག་ཐང་སློབ་ཅིག་གུ་བྲིས་ཏེ་ སློབ་ཁང་ནང་འབྲེལ་འོང་ཉེ་  
ཐང་ཤིང་གུ་ དཔྱད་བཞག་ཞེ་ནམ་ལས། གུ་ལ་ཟུག་མ་གྱི་དཔྱེ་བས་ནང་ བཟོ་ཉེ། སློབ་དཔོན་  
གྱིས་ གཤམ་གསལ་གྱི་དྲི་བ་ཚུ་བཞོན་དེ་ དཔྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག།
  - ༡ ལྷེ་ར་ ག་ར་གིས་ ཡི་གུ་འདི་ ཚུར་གཅིག་ལུ་སེམ་སེམ་འབད་ཉལ།
  - ༢ ཡི་གུ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོན་ལས་ཡིན་མས་?
  - ༣ འདི་ ག་ཅི་འབད་བྲིས་ལུག་?
  - ༤ འབྲི་མི་འདི་གིས་གནད་དོན་གཅི་པོ་ལུ་ རྒྱུ་སྟོན་གྱི་གནད་དོན་ག་ཅི་ར་བྲིས་ལུག་?
  - ༥ རྒྱུ་སྟོན་གྱི་གནད་དོན་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་? རྒྱུ་སྟོན་གནད་དོན་ དེ་ཅིག་ཟླི་  
དགོ་པའི་དགོས་པ་ ག་ཅི་འོང་ནི་མས་?



- ༤ རྒྱལ་སྐྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ ཙུ་བའི་གནད་དོན་ལུ་ རྒྱལ་སྐྱོད་ག་དེ་སློ་  
འབད་ཕམ་མས་? གནད་དོན་གྱི་འབྲེལ་བ་ ག་དེ་སློ་འདུག?
- ༥ ཡི་གུ་འདི་ མཇུག་ག་དེ་སློ་བལུ་ཞུག?

རིག་ཙུལ། (ཉལ་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད)

- ༢. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དེ་བ་ནང་ཡོད་མི་ རྩུན་ལཱ་འདི་ ལཱ་གསུམ་ཤོམ་འབད་ ཉལ་བཅུག་ཞིན་མ་  
ལས་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་མས་ག་ དབྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག་སློ་ བཅུད་དོན་གྱི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཙུལ། (ཉལ་ནི་ གྲི་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)

- ༣. སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ རྩུན་ལཱ་འདི་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ གྲུངས་ལ་བརྒྱ་ཚ་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་  
བཟུ་སྟེ་ སེ་ཚན་ནང་འབད་ བརྩ་སྐྱུར་འབད་དེ་ཁྲུངས་དང་སྐྱགས་གྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཙུལ། (ཉལ་ནི་ གྲི་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)

- ༤. རྩུན་ལཱ་དེ་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ གྲོས་འཆར་ཚུ་ ཞིབ་འཇུག་འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ལས་ཁྲུངས་  
དང་ སེ་ཚན་ ག་དང་ག་ལུ་ འོས་འབབ་འོང་ནི་མས་གོ། མནོ་བསམ་ གཏུང་བཅུག་སྟེ་ གྲི་  
བཅུག་དགོ།

རིག་ཚུལ། (བྲི་ཞི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གཞིག་བསྟུས་)

༥. སློབ་ཡུག་དེ་ཚོ་ནི་ འབད་བརྩོན་ཞེས་ལས་ སེ་ཚོ་ནི་གོ་སྟུང་གི་ཐོག་ལས་ ཉུན་ལུ་བྲི་བཅུག་  
དགོ། གཞན་གྱིས་ དོན་ཚན་ཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ བྲིས་ཡོད་པའི་ཡི་གུ་གཉིས་ ག་སྟུང་འབད་དེ་  
ཉུག་བཅུག་ནི། དེ་ཡང་ གཙོ་བོ་ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཡི་གུ་དེ་གཉིས་ ལྷན་པར་ག་སྟུང་འབད་  
བའི་སྐབས་ལུ་ ག་ཤམ་གསལ་གྱི་འབྲི་བཅུག་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ནི།

༡. གཙོ་དོན་གཅི་ཡི་ཞེ་མས་?
༢. རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནད་དོན་ ག་དེ་སློབ་ བཞེད་ལུག་? ཁོང་གཉིས་ལུ་ བཞེད་  
བཅུག་གི་ལྷན་པར་ ག་དེ་སློབ་ལུག་ དོན་མཚམས་གཞིག་ནང་བཅུག་  
བསྟུང་དེ་ བྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཚུལ། (བྲི་ཞི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (ལུག་ལུ་ཞེ་)

༧. སློབ་དཔོན་གྱིས་ གནད་དོན་ལག་ མ་འདྲ་མཁའ་ལུ་བརྩོན་ཞེས་ལས་ སློབ་ཡུག་དེ་ཚོ་སོ་སོ་  
ལུ་ ཉུན་ལུ་ལག་མ་འདྲ་མཁའ་ཚུ་ བྲི་ཞི་གི་སྐྱུང་བ་བྱིན་དགོ། དེ་གི་སྐུལ་ལུ་ རང་རེ་སོ་སོ་གིས་  
འབྲི་མི་ཉུན་ལུ་འདི་ སློབ་ཡུག་དམངས་ལུ་ ཉུག་བཅུག་ཏེ་ དེ་ལུ་གཞན་གྱི་གྲོས་འཆར་ཚུ་  
ཚུན་བཅུག་དགོ།

### གསལ་བསྐྱགས་འོ་སྟོན།

གསལ་བསྐྱགས་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱལ་ཁག་དང་ལས་ཁུངས་ ལས་སྡེ་ཚུ་དང་ རྗེ་འདེ་རང་སོ་གིས་ མི་  
མང་ལུ་ བདེ་དོན་སློབ་དཔོན་པའི་གནད་དོན་གང་ཅུང་ཅིག་ སོ་སོའི་ དང་འདོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ངོས་ལུ་  
འབད་ནི་འོ་སྟོན་ལུ་ ལ་གསལ་བཀོད་དེ་ གསལ་བསྐྱགས་འབད་མི་གི་ ཡི་གུ་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།

གསལ་བསྐྱགས་འདི་ རང་གི་དོན་དག་འགྲུབ་དཔོན་ཡོད་མི་ཚུ་ མི་མང་ཡོངས་ཀྱིས་ ཏུ་གོ་ཚུགས་པ་  
ཅིག་དང་ དང་ལུ་འབད་ཚུགས་པ་ཅིག་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན་མ་ལས་ གནད་དོན་ཚུ་ ཆ་ཚང་བ་ དོན་  
ལ་གསལ་བ་ རྒྱལ་གོ་བདེ་བ་ ཁུངས་བཅའ་པ་ གཞན་གྱི་ལྷན་པར་འཇུག་ཏུ་ཉེ་དང་ གཞན་གྱིས་དེ་ལུ་  
དང་ལུ་ འབད་ལོ་བདེ་ཏུ་ཉེ་ ཡོད་པ་ཅིག་གི་དཔོན་པ་ཡིན།

དེ་གི་དོན་ལུ་ ལས་ཁུངས་ཁག་སོ་སོ་ལས་ གནད་བའི་གསལ་བསྐྱགས་དཔེ་དག་པ་ཅིག་ འོག་ལུ་  
བཀོད་དེ་ཡོད། རྩོད་ཀྱིས་འདི་ལས་འགན་བསྐྱེས་ཏེ་ གནད་དོན་སོ་སོ་ནང་ གསལ་བསྐྱགས་ཡི་གུ་གི་  
ནི་གི་སྐུང་བ་འབད་དགོ།

གསལ་བསྒྲགས།

ལས་དོན།

༡. གསལ་བསྒྲགས་ ཟེར་མི་འདི་ ལྷན་ཞུས་གཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ན་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༢. ཡི་གུ་འདི་གཅི་གི་དོན་ལུ་ཡིན་ན་ ཉ་གོ་སྟེ་ལག་ལེན་འབྲམ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྷ།

རིག་ཅུལ། (ཉ་ག་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

༡. སློབ་ལྷ་ཚུ་ལུ་ ཡི་གུ་འདི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉ་ག་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ རིན་ལྷན་གསལ་བསྒྲགས་དང་ ས་སྟོང་གསལ་བསྒྲགས་ གཉེས་ལུ་ལྷན་ཞུ་ཚུང་དགོཔ་དང་ གོ་རིམ་མ་འདྲ་ལ་གཉེ་སྟེ་འདུག་ག་ རྩོམ་གོ་དོ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (བྲི་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལེན་)

༢. སློབ་དེ་བ་གྱི་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ རིན་ལྷན་གསལ་བསྒྲགས་དང་ ས་སྟོང་གསལ་བསྒྲགས་ལུས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ དོན་ཚན་གཞན་ལུ་གཞི་བཅོལ་ཏེ་བྲི་ནི་གི་ སྐྱུང་བ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (བྲི་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལེན་)

༣. དཔེ་རྒྱ། དོན་ཚན་དེ་གཉེས་ བཞོད་མི་ཚེས་གཤམ་གུ་མེན་པར་ ཡར་འགྲུང་དགོཔ་དང་ ཡང་ན་ ཚུར་བཀུམ་དགོཔ་ལེ་ གནད་དོན་བཅུགས་ཏེ་ གསལ་བསྒྲགས་བྲི་བཅུག་དགོ།

### བཀའ་བྱུང་སྟོན།

བཀའ་བྱུང་ཟེ་མི་འདི་ ཡ་གོང་མ་གསེལ་ འབད་དགོཔ་དང་ བཅའ་དགོཔ་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ འོག་མ་ལུ་  
 བཀོད་བྱུང་དང་ བཟུལ་ ཡང་ན་ འབད་ཚེག་པ་དང་ མ་ཚེག་པའི་སྟོན་ལས་ གནང་བ་བྱེད་མི་ཡིག་  
 རིགས་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། དེ་ལུ་ཉེ་མ་འབད་ན་ བཀའ་བྱུང་ཟེ་སྤྲོད་ཡིན་ཅུང་ བཀའ་བྱུང་དང་བཀའ་  
 རྒྱུ་འབྲེལ་པ་འདི་ དང་པ་འབྲེལ་བཅས་ལམ་ལུགས་ གཉེན་པ་ ཚིག་གཞི་བཅའ་གསལ་བཅས་ གསུམ་པ་  
 དབང་ལུ་གྱི་ལུ་པར་ཚུ་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ བཀའ་བྱུང་ཟེ་མི་འདི་ གོང་མ་ཚུ་ལྟོན་ཚུ་གིས་ གནང་མི་དང་ དེ་ཚུ་གི་ལུ་ཚབ་ལུ་  
 མངགས་ཉེ་གནང་བའི་དབང་ཚད་ཅན་ཚུ་དང་ དེ་ལས་ རྒྱལ་ལབ་དང་ གཞུང་གི་མཐའ་དོན་ལུ་ གནང་མི་གི་  
 རིགས་ལུ་ བཀའ་བྱུང་ཟེ་ལུ་ཉེ། དེ་མི་འདི་གཞན་ ཡིག་ཚང་གི་བདག་སྟོང་དང་ འཛིན་སྟོང་གི་ལུ་རིགས་  
 དོན་ལུ་ གནང་མི་ལུ་བཀའ་བྱུང་ཟེ་སྤྲོད་ཡིན་མ་ལས་ དེ་གི་ དཔེ་དག་པ་ཅིག་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལུ་  
 དེ་ཉེ་ལུ་འབད་དེ་ སྤྲོད་པ་འབད་དགོ།

བཀའ་རྒྱ།

ལས་དོན།

༡. བཀའ་རྒྱ་ཟེར་མི་འདི་ ལྷན་ནམ་ག་ཅི་བརྩམ་ཅིག་ཡིན་ན་ ལྷན་པར་ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༢. བཀའ་རྒྱ་འདི་ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ཡིན་ན་ ཉ་གོ་བྱེ་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༣. བཀའ་རྒྱ་འདི་སྐབས་ལུ་ དེ་གི་ནང་གསལ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟེ།

རིག་ཅུལ། (ཉུག་ནི་ སློབ་མི་) རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཞིབ་)

༡. སློབ་དཔོན་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ ཡིག་ཚང་བཀའ་རྒྱ་དང་ བཀའ་ཤོག་འབད་འབྲི་ཡོད་མི་གཉིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉུག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ འདི་གཉིས་ལུ་ལྷན་པར་ག་ཅི་ས་འདུག་ག་ དཔྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ རང་སོའི་འབྲི་དཔོན་ལུ་ཐོག་དུ་བཅུག་དགོ། ཐོག་དུ་ཡོད་མི་འདི་ དམངས་ལཱ་ཉུག་བཅུག་གི་ ག་ར་གིས་བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉུག་ནི་ སློབ་མི་) རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ། (ལག་ལཱེ་)

༢. དཔེ་དེ་ལས་ རིགས་བསྐྱེལ་བྱེ་ སློབ་གྲྭ་འདི་གནས་ཉུངས་ནང་ ཡིག་ཚང་བཀའ་རྒྱ་དང་ བཀའ་ཤོག་ཚུ་ག་ཅི་གི་སྟོར་ལས་ གཉུང་དགོ་པ་འབྲེལ་ཡིན་ན་ གནད་དོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ སློབ་ལཱ་དཔྱེ་བ་དགོ།

རིག་ཚལ། (ཉུག་ནི་ སློབ་ནི་) རིག་ཕྱོད་བས་དབྱེ་རིམ། (གཞིག་བསུས་)

- ༣. བཀའ་རྒྱ་ནང་གི་གནད་དོན་དང་ འཕྲིལ་ཏེ་ལོག་ གསོ་ལ་འདེབས་ལུ་ནི་དང་། ཡང་ན་བཀའ་ ལན་ འབད་ལུ་ཡིག་ལ་སོགས་པ་ ཡིག་སློབ་ནི་གི་ སྤྱད་བ་ཕྱིན་དགོ།

དཔེར་ན། སློབ་དཔོན་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ ཚན་ས་དཔོན་གྱིས་ སྤྱི་མི་ཚུ་ལུ་ གཏུང་ཡོད་མི་ཡིག་ལུ་  
 གཞི་བཞག་ཏེ་ རྩོད་སྤྱི་མི་གི་ ཚབ་བཟོ་ཏེ། རྒྱགས་འབད་ན་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ ཚན་ས་འདུ་ཚེ་  
 མོའི་ནང་ བཅས་མི་ཚུ་གས་པ་ལི་སྐོར་ལས་ སྤྱི་དགོ་པ་ཅིན་ ག་དེ་སློབ་ནི་མོའི་ལ་སོགས་པ་ལི་དྲི་བ་  
 བཀོད་དེ་ སྤྱི་བཅུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཀའ་ཤོག་གི་ ཡིག་ཡང་ཚུ་ལུ་རྒྱ་བ་  
 རྩོད་འབད་དེ་ཡོད་མེད་དང་ འབྲི་བཅས་ལམ་ལུགས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ སྤྱི་བཅུན་འབད་དགོ།

### གྲོས་ཚེད།

ལས་དོན།

1. གྲོས་ཚེད་ཟེར་མི་འདི་ རྩད་ནམ་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ན་ རྩད་པར་ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
2. གྲོས་འདི་ ནམ་ལག་ལཱེ་འཐབ་ཡིན་ན་དང་ ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ཡིན་ན་ ཉ་གོ་ཉེ་ལག་ལཱེ་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
3. གྲོས་ཚེད་ཀྱི་དཔེ་དེ་ལས་ རིགས་བརྒྱུས་ཀྱི་ གྲོས་ཚེད་ཚུ་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ བཞོན་ ཚུགས་དགོ།

### སློབ་ལྟུང་།

རིག་ཅུལ། (ཉན་ནི་ ལྟུང་ནི་ ལྟུང་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་)

1. གྲོས་ཚེད་འདི་སྤྱད་བ་འབད་མཉམ་ད་ ཉེ་མ་ར་ གྲོས་ཚེད་འདི་ལཱུ་ས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་བཟུགས་ཀྱི་ གོ་རིམ་ཀྱི་ཐོ་བརྟོན་བཟུགས་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ལྟུང་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལཱེ་)

2. སློབ་ལྟུང་དང་སློབ་དཔོན་གཉིས་ མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐོ་བརྟོན་ལས་ འཚོལ་ཉེ་འབྲེལ་ག་དེ་སློབ་འཕུགས་ ག་ དབྱེ་དཔུན་འབད་དེ་ རྩད་ནམ་ཚུ་ ལྷན་ལུ་འབད་བཟུགས་དགོ།



### སློབ་གསོ་ལ།

ལས་དོན།

༡. རྩལ་གསོལ་ཟེར་མི་འདི་གི་ ལྷན་ཀྲམ་ག་ཅི་བརྒྱུ་ཅིག་ཡིན་ན། ཏཱ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༢. རྩལ་གསོལ་གྱི་ ལེ་ཡན་ཏཱ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༣. རྩལ་གསོལ་བྲི་ནི་ ཚུགས་དགོ།

### སློབ་ལྟོ་

རིག་ཅུལ། (ཏཱ་ག་ནི་ བྲི་ནི་) རིག་ཏུ་བས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་)

༡. སློབ་ལྟོ་ཚུ་ལུ་ རྩལ་གསོལ་གྱི་ལུངས་དོན་ ལོགས་ཤོམ་འབད་ ཏཱ་ག་བཅུག་ཞིན་མཁུལ།  
གཤམ་གསལ་གྱི་ གོ་རིམ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ བཞོན་བཅུག་དགོ།
  ༡. དགོས་པ་དང་ ཡན་ཚེགས།
  ༢. རྣམ་ལག་ལེན་ འབྲེལ་ཡིན་ན།
  ༣. འཁྲུལ་བཅུག་གྱི་ གོ་རིམ།
  ༤. འདི་ནང་ཚུ་དམ་དགོ་མི་ཚུ་ ལོགས་སུ་བཏོན་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆ་ལ། (འདུ་ཤི་ འུག་ཤི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

- ༢. ལོང་གིས་བརྟོན་མི་ ལྷན་ཚོས་ཚུ་ ཡིན་ན་མེན་ན་ གཏན་འབེབས་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་  
གཅིག་ལུ་འུག་བཅུག་ཏུ་ དེ་གུ་ཡིན་མེན་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ གཞན་གྱི་བསམ་འཆར་ཚུ་  
བཅུག་དགོ།

རིག་ཆ་ལ། (འུག་ཤི་ སྲི་ཤི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལེན་)

- ༣. གཏན་འབེབས་ འབད་དེ་ཡོད་མི་ ལྷན་ཚོས་ལུ་གཞི་རྟེན་འབད་དེ་ དོན་ཚན་ལག་ སློབ་  
དཔོན་གྱིས་སྟོན་དེ་ སྐུང་བའབད་བཅུག་དགོ།

### ལྷ་ཚོགས་/བཞེང་ཡིག།

#### ལས་དོན།

1. ལྷ་ཚོགས་/བཞེང་ཡིག་ཟུང་མི་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་ནི་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
2. ལྷ་ཡིག་དང་ ལྷ་ཚོགས་གི་ལྷན་པ་ ཕྱི་ཚུགས་དགོ།
3. གནད་དོན་དང་ འཕྲིལ་ཏེ་བཞེང་ཡིག་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

#### སློབ་ལྟུང་།

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

1. སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ བཞེང་ཡིག་གི་དཔེ་ ལྷ་ཡིག་བཟུམ་བྲི་ནི་ཡོད་མི་དང་ བཞེང་ཤོག་འབད་ བཀའ་ནི་ཡོད་མི་ཚུ་ ཉལ་བཅུག་ཞིན་མཁུམ་ དབྱེ་བ་ཉ་གོ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཕལ། (བྲི་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (ལུག་ལུ་ནི་)

2. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ལྟོ་ནི་མ་འབད་བའི་ ལ་གོང་ལུས་ འོག་ལུ་བཞེང་དེ་ཡོད་མི་ དོན་ཚན་ བཟུམ་སྟོན་ཞིན་མཁུམ་ སྐྱུང་བ་འབད་བཅུག་དགོ། དཔེ་ལྟུང་ ལ་ཚབ། དབང་ཚད་ཀྱི་ཐོག་ ལུས་ ལ་ཚབ་དག་དབང་འབད་ཡོད་པ་ ལ་མཚམས་ཀྱི་སྟོན་ལུས་ མ་འགྲིགས་པ་སོགས་ དང་། དེ་ལུས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཀྱུ་ལུ་བཞུལ་ཏེ་ ལཱ་ལོ་སེ་སེ་བཞེང་གྱིས་འབྲི་མི་ལུ་ ལྷན་ ཚོས་ ལམས་ལམ་བཞུག་ཏེ་འབྲི་དོག་ བཏུ་ཏེ་དྲན་སྐུ་ལུ་འབད་བྱིན་དགོ།

རིག་ཕལ། (ཉལ་ནི་ བྲི་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བསྟུས་)

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་དཔེ་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ བཀོད་ཤོག་ལས་སྤྲོད་པའི་སྐོར་ བཟོ་ནི་ཡང་  
ན་ དཔེ་ལོག་རྒྱུ་ཞེ་ནམ་ལས་ སློབ་ལུགས་ཚུ་ལུ་སློབ་དེ་ སྐྱུང་བ་འབད་བཅུག་དགོ།

སྤྲོད་པའི་ (ལྷན་ཞི་ ལྷན་ཞི་) སྤྲོད་པའི་དཔེ་འདྲི་ (གཞིག་བཟུས་)

༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ གནད་སོ་སོ་གི་ཐོག་ལུ་ བཀོད་ཤོག་དཔེ་འདྲི་ནང་ ཡོད་མི་བཟུམ་ བཟོ་སྐོར་  
སྐྱུང་བ་འབད་བཅུག་དགོ་པ་དང་། སློབ་ལུགས་ཚུ་ལུ་ཡང་ དེ་ཞེ་ཚུ་ལོ་མ་ལས་ལམས་སངས་ལུ་  
འགྲོ་ནི་ ལྷན་དཔེ་འདྲི་གི་ལུ་ཡོག་ཤོག་ལྷན་དཔེ་འདྲི་བཟོ་བཅུག་དགོ།

### གན་རྒྱ།

#### ལས་དོན།

1. གན་རྒྱ་གི་ རྩ་དྲམ་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
2. གན་རྒྱ་གི་དགོས་པ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
3. གན་རྒྱ་ཚུ་ལ་མཐུན་འབད་བྲི་ཚུ་གསུང་དགོ།

#### སློབ་ལྟུ་

རིག་ཅུ་ལ། (སླབ་ནི་ ཉུག་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (གོ་བ་)

1. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་གཉེས་གཉེས་འབད་ གྲོས་ལཱ་འབད་བཅུག་ཏུ་ གོ་རིམ་དང་ རྩ་དྲམ་ཚུ་ཐོ་བརྟེན་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུ་ལ། (ཉུག་ནི་ བྲི་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (གཅིག་བསྐྱུས་)

2. ཚེད་དགོ་པའི་གན་དོན་ཚུ་ ལམ་གསུང་ཤོམ་འབད་ ཉུག་བཅུག་ཞེ་ནམ་ལས་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་  
ཡོད་མི་དོན་ཚན་བརྩམ་ འཇམ་ཤོས་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ རྩ་དྲམ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་  
གཉེས་གཉེས་འབད་ གྲོས་ལཱ་འབད་བཅུག་ཏུ་ གོ་རིམ་དང་རྩ་དྲམ་ཚུ་ ཐོ་བརྟེན་བཅུག་  
དགོ།  
- སློབ་གྲྭ་ནང་ སློབ་ཡུག་ལ་ལོ་གཅིག་གིས་ ལ་ལོ་གཅིག་ལུ་ སློབ་རྒྱ་བཙུག་ལས་  
ལུ་ལ་མ་རྒྱ་བརྩམ་མི་འབད་ནི་གི་ གན་ཚིག་བཅུགས་ཏེ་བཟོ་ནི།

- གཞུང་འཛིན་ཅེས་པའི་མི་སྡེ་ལྟེང་གི་མི་སྡེ་ལྟེང་གི་སྤྱི་ཚོལ་གྱི་ལས་འགན་ལ་འགན་ཁུར་བྱེད་པའི་སྟེང་།
- མི་གྲོལ་གྱི་ལས་འགན་ལ་འགན་ཁུར་བྱེད་པའི་སྟེང་གི་སྤྱི་ཚོལ་གྱི་ལས་འགན་ལ་འགན་ཁུར་བྱེད་པའི་སྟེང་།



# ལྷོ་སྐྱོད་ལྟུང་ལྟུང་།



### སློབ་བཟང་ལྷན་ཞིའི་ཐབས་ལམ།

སློབ་བཟང་ལྷན་ཞི་ཟེན་ལྷན་གསལ་བྱེད་དང་ དཔྱད་སེམས་ མགོ་ཅན་ འདོན་གསལ་ཅན་ལས་འགོ་བཟུང་བྱེད་  
 སློབ་ཁྲིམས་དང་ རྒྱུ་རྐྱེན་ལྟེ་ ལྷན་ཞི་ལ་སོགས་པ་ ཚམས་ཀྱི་ཚུན་པ་ཡིན། ང་ཐབས་ར་གསལ་  
 ལྷན་ཞི་ཟེན་མི་འདི་ འཇམ་རྩེད་རྩེད་ཅིག་འབད་བཅིམ་ཡིན་པས། དེ་འབད་ལྷན་ཞི་ཟེན་མི་འདི་  
 མ་གཞི་གིས་ ཡི་གུ་ག་ཡིན་མ་འབད་ རྩོད་སྐྱོལ་འབྲེན་ཚུགས་པ་ཅིག་ཅིག་འབད་ ལྷན་ཞི་མེད་པར་ གཙོ་  
 བོ་ར་ གོ་དོན་དཔུན་པའི་ཐོག་ལས་ ལྷན་དགོ་པའི་ གནམ་མེད་ས་མེད་གཞུང་ལྷན་ཅིག་ཡིན།

མ་གཞི་ལྷན་ཞི་ཟེན་མི་འདི་ ལྷན་མི་དང་ དཔེ་དེབ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ཡན་ཚུན་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་བྱེད་  
 ལྷན་མིའི་རྒྱུ་ལུ་ཡོད་པའི་ ཡོན་ཏན་དང་ ཡིག་ཐོག་གི་བདེ་དོན་ ལྷན་པའི་སྐབས་ཀྱི་ སྐབས་དོན་  
 གྱི་གོ་དོན་ཚུ་ གཅིག་ཁར་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ལུ་ སྐབས་ཡིན་མེད་ སློབ་བཟང་ལྷན་དགོ་པའི་  
 དགོས་པ་བཞི་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་

༡. བདེ་དོན་ལེན་ཞིའི་དོན་ལུ།
༢. ལུ་ཅིག་འབད་ཞིའི་དོན་ལུ།
༣. ཐོས་རྒྱུ་ཀྱི་ཀྱམས་ཚུང་འབྲེལ་ཞིའི་དང་ ཅོམ་རིག་ལུ་སྲོ་བ་བསྐྱེད་ཞིའི་དོན་ལུ།
༤. བསམ་འཚར་བསྐྱེད་ལེན་གྱི་དོན་ལུ།

དཔུང་པའི་ཐོག་ལས་ ལྷག་ནིའི་རིག་ཅུལ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་བབས།

གོང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ གཅིའི་དོན་ལུ་ཉུག་ཅུང་ ཉུག་ནིའི་བབས་ལམ་ལེ་གཞུང་པའི་ནང་ལས་ དཔུང་  
 པའི་ཐོག་ལས་ཉུག་ནིའི་དེ་ ཉུང་གིས་གཞུང་ལེ་ དཔུང་པའི་ཐོག་ལས་ཉུག་ནི་ཟེའི་མིའད་དེ་ ཡི་གུ་  
 ཚུ་གི་ རྫོང་སྐྱེ་དང་ གཞུང་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་དང་མཐུན་མ་འབད་ ཉུག་བཞག་ནི་རྒྱུ་མ་གཅིག་མེད།  
 ཚིག་དོན་མེ་མེ་བཞུན་དུ་བཟུང་དེ་ ཚིག་དོན་དང་ གནད་དོན་ཚུ་གི་གོ་བ་ཚུ་ ནེ་མེ་ཅིག་ཡིན་མ་པས་  
 ཟེའི་མེ་མེ་ལུ་ ཉུག་པ་གིས་མ་ཚད་པར་ ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ གོ་དོན་ཚུ་ ཅད་དཔུང་དང་ ཟབས་ལམ་  
 མ་འདྲེས་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ གོ་དོན་ལེ་ནི་དང་། ཚིག་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ ལཱ་ག་དེ་སློའ་འབད་མ་ཡིན་ན་དང་  
 གོ་དོན་ ག་དེ་སློའ་ལོ་མ་ཡིན་ན་ ཉུག་མི་ལུ་ ཚེས་ལྷང་དང་ དེག་པ་ག་དེ་སློའ་ལོ་མ་ཡིན་ན་ གནད་དོན་  
 གྲི་ག་རྩི་ཟབ་ཉིང་དང་ རྒྱ་ཆེ་ཉིང་ ག་དེ་སློའ་ལོ་མ་ཡིན་ན་ ཉུག་མི་གི་རྒྱུ་ལུ་ འབྲུའ་བའ་འབད་བའི་  
 རྒྱུ་མ་དོན་ ག་དེ་སློའ་ལོ་མ་ཡིན་ན་ཚུ་ དཔུང་པ་ག་རྒྱུང་མིའད་དེ་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།

དཔུང་པའི་ཐོག་ལས་ཉུག་པའི་སྐྱབས་ ཅོམ་འབྲི་པའི་བདེ་དོན་ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་བཟོ་འབད་ནི་མེད་པར་  
 ཅོམ་འབྲི་པ་གིས་ བྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་དམེ་དམེ་ནང་གི་ བཟོ་དོན་ཚུ་ རྒྱུ་མ་དག་ཏུ་ག་རྩི་ལོ་མེད་དང་  
 དེས་བདེ་ལོ་མེད་སོགས་ དུ་བཞུན་འབད་དགོ་པ་ཡིན། དཔུང་པ་བརྒྱུ་ཉུག་མི་ཚུ་གིས་ཡང་  
 ཁོང་རའི་མེ་མེ་ཚུ་ལུ་དང་ རྒྱུ་མ་ལྷོང་ ཡོན་ཏུ་ཚུ་ ལག་ལེ་འབྲུའ་བཟུང་ཉུག་འོང་། དེ་མཚན་ ཉུག་  
 པའི་སྐྱབས་ལུ་ ཁོང་ར་དང་ ཅོམ་འབྲི་པ་ དེ་ལས་ ཅོམ་རིགས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ དྲིས་དཔུང་གི་ཐོག་  
 ལས་ ཉུག་འོང་། འདི་འབད་མ་ལས་ དམེ་དམེ་ཉུག་པའི་སྐྱབས་ལུ་ གཞུང་གསལ་ལུ་ དི་བཟུང་ལག་  
 ལེ་འབྲུའ་བཟུང་ཉུག།

༡ ཉུག་མིའི་ཉམས་སྦྱོང་དང་ མནོ་ཚུལ།

- ༧ ང་གིས་ དོན་ཚན་འདིའི་སྐོར་ལས་ ག་ཅི་ཤེས་ག་?
- ༨ ང་གིས་ དོན་ཚན་འདིའི་སྐོར་ལས་ མནོ་བསམ་ག་དེ་སྟེ་ གཏང་དོ་ག་?
- ༩ ང་གིས་ ཚོམ་འབྲི་འདི་ ཉུག་དགོ་པའི་ དགོས་པ་ག་ཅི་ཡིན་ན་?

༢ ཚོམ་འབྲི་པའི་ཉམས་སྦྱོང་དང་ མནོ་ཚུལ།

- ༧ ཚོམ་འབྲི་པའི་ ཉམས་སྦྱོང་/ཡོན་ཏུན་ ག་ཅི་ཡིན་ན་?
- ༨ ཚོམ་འབྲི་པའི་ འབྲི་བཅའ་འདི་གིས་ དོན་ཚན་གནད་མ་ལ་རྒྱ་བ་ནི་དང་ ས་ཁུངས་ བཀའ་བཅའ་གི་བཅས་ལམ་ཚུ་ལུ་ འགྲུ་ས་བ་ག་དེ་སྟེ་བུང་ལུག་ག་?
- ༩ ཚོམ་འབྲི་པ་གིས་དོན་ཚན་འདིའི་སྐོར་ལས་མནོ་བསམ་ག་དེ་སྟེ་ས་བཏང་ལུག་ག་?

༣ ཚོམ་འབྲི་པའི་ ཚོད་གཏེ་དང་ བཅུད་དོན་ ས་ཁུངས་སྐྱུགས་བཅའ་ས།

- ༧ ཚོམ་འབྲི་པའི་ ཚོད་གཏེ་གི་ དོན་ཚན་ག་ཅི་ཡིན་མས་?
- ༨ ཚོམ་འབྲི་པའི་ བརྗོད་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་ན་?
- ༩ ཚོམ་འབྲི་པ་གིས་ ཚོད་གཏེ་གི་སྐྱབས་དོན་ ཚིག་དང་ན་ཚིག་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་བཀོད་ ལུག་ག་?

༤ ཚོམ་འབྲི་པ་གིས་ བརྗོད་དོན་གི་རྒྱ་བ་སྟོར་ལུ་ ས་ཁུངས་བཀའ་བཅའ་ས།

- ༧ ཚོད་གཏེ་འདི་ནང་ འབྲེགས་ཚིག་དང་ མ་བདེ་པའི་གཏུམ་ ག་ཅི་ཡོད་ག་?

- ཁ རྩོམ་འབྲི་པ་གིས་ བཅུད་དོན་གྱི་རྒྱ་བསྐྱོར་ལཱ་ འཁུངས་གཏེ་སློབ་པ་ བཀའ་ཡི་ག།
- ག འཁུངས་དེ་ཚུ་གིས་བཅུད་དོན་ལཱ་རྒྱ་བསྐྱོར་དོན་མཁུ་ལྟོན་གས་ལུག་ག།
- ང འཁུངས་གཏུགས་ཚུ་ ཆ་བཞག་ཚུགས་པ་འདུག་ག་?
- ཆ རྩོམ་འབྲི་པ་འི་བཅུད་དོན་འདི་ འཁུངས་མ་འབྲས་འབྲས་པ་འབད་ བཀའ་ཏེ་  
འདུག་ག་?
- མ རྩོམ་འབྲི་པ་འདི་གིས་ འཁུངས་ཞིབ་འཚོལ་ཅིག་ལཱ་ གཞི་བཅོལ་འབད་འབད་ལྷ་  
ཡིན་པ་ཅིན་ ཞིབ་འཚོལ་འདི་
  - ༡ དུས་མཐུན་འདུག་ག་?
  - ༢ དམེ་འདི་གིས་ དམིགས་དོན་བསྐྱེད་མི་ ཡུལ་སྤྱི་འབྲུག་གི་ལྷན་ ཚོད་  
ཚུགས་པ་འདུག་ག་?
  - ༣ ཞིབ་འཚོལ་འདི་ ག་གིས་འབད་ལུག་? ཞིབ་འཚོལ་གི་ དགོས་དོན་ག་  
ཅི་ཡིན་མས་?
  - ༤ ཞིབ་འཚོལ་ནང་ ཡོད་མི་འདི་ ག་ཡིན་མཁུ་འབད་ བཀོད་ལུག་ག་?
  - ༥ རྩོམ་འབྲི་པ་འི་བཅུད་དོན་དང་ ཞིབ་འཚོལ་ནང་གི་ གྲངས་ཚུ་ཞིབ་  
བཅུད་ཚུ་རྟེན་གས་མཐུན་པ་འདུག་ག་?
  - ༦ པར་ཁྲམ་དེ་ཚུ་གིས་ བདེ་དོན་ཚུ་ དང་བདེ་དོན་ལྟོན་མས་ག་?
  - ༧ པར་ཁྲམ་ཚུ་ གྲངས་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འདུག་ག་?
  - ༨ གནས་ཚུལ་གྱི་གཞི་འཁུངས་ཚུ་ ག་ཏེ་ལས་ཡིན་མས་?

༩ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཞིབ་བཅུད་དང་ རྩོམ་འབྲི་པའི་བཅུད་དོན་རྒྱ་ དོན་ཚན་དེ་  
གི་ཐོག་ལཱ་ར་ བཀོད་རྒྱག་ག་?

༥ དཔེ་དེ་བལ་ལཱ་ ཉུག་མི་གི་ངོས་ལེན།

༧ ང་གིས་ རྩོམ་འབྲི་པའི་ ར་ཁུངས་བཀལ་ལཱ་མི་དེ་ལཱ་ གྲོ་གྲུད་དང་ བཅུད་དོན་གྱི་རྒྱལ་  
སྐྱོར་འབད་ཡོད་མི་རྒྱུ་ལཱ་ ཆ་གནས་བཞག་པ་ཡིན་ན་?

༨ བཅུད་དོན་དེ་ལཱ་ ང་གིས་ ཆ་གནས་ག་དམ་ཅིག་ བཞག་རྒྱག་ས་ག།

ག དོན་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ལཱ་ ང་གིས་ཤེས་མི་དང་ དེ་གི་མཉེ་རྒྱལ་འདི་ རྩོམ་འབྲི་པའི་  
བཅུད་དོན་དང་ འབྲེལ་བ་ག་དེ་སློལ་འདུག་?

ང དོན་ཚན་འདི་ནང་རྩོམ་འབྲི་པའི་ཕོད་གྲུང་འདི་གིས་ དེ་གི་བསམ་འཚར་ལཱ་ག་ཅི་སྐྱུར་  
བཅོས་འབད་ཡི་?

ལྷག་བཅངས།

༡ རང་གིས་ ཉུག་མི་འདི་ ཐོ་བཞག་ནི།

ཉུག་ནི་ཡིན་མི་ དོན་ཚན་འདི་གི་སྐོར་ལས་ རང་གིས་ག་ཅི་ཤེས་ག་ མཉེ་བསམ་བཟུང་བྱེ་  
དེ་ལི་སྐོར་ལས་ རང་གིས་ མཉེ་བསམ་བཟུང་མི་རྒྱུ་གི་ ཟེན་ཐོ་འཁོད་དགོ། རང་གིས་  
ཉུག་ནི་ཡིན་མི་ ཡིག་ཆ་འདི་ནང་ གཙོ་ཚིག་དང་ གཙོ་དོན་ པར་ལམ་ མགོ་ཡིག་ པར་  
རྒྱ་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག་བཟུ་དགོ། གཞན་ཡང་ མཚུགས་ལཱ་བཅུད་དོན་དང་ མོ་བལ་ལེན་ནི་འདི་དྲི་བ་  
འཕྲོད་ཅུང་ བཟུ་དགོ།

ནམ་ཅིག་ར་འབད་ཅུང་། བརྗོད་དོན་དོ་མ་འདི་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་མ་ཉུག་པའི་ཉེ་མར་ བཅུན་  
དོན་དང་། སྲི་བརྩུ་ཉུག་པ་ཅིན་ དཔེ་དེ་བའི་ནང་ཉུག་དགོ་པ་ དོ་མ་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་ན་ ཉ་  
གོ་ཚུ་གས། དཔེ་དེ་བ་ནང་ཡོད་པའི་ ཚིག་དོན་ག་ར་ ཉུག་དགོ་པ་མཉམ་པ་ལས་ གཙོ་བོ་ དོན་  
དག་དོ་མ་འདི་ དོ་མ་འདི་ནམ་ཉུག་ཉུག་དེ་ ཉུག་དགོ་པ་ཡིན།

༢ ཚིག་གི་གོ་དོན་མཉམ་པར་ གཞི་དོན་གྱི་རིག་པ་ལཱ་དགོ་པ།  
ང་བཅས་ར་ ནམ་ཅིག་ར་འབད་ཅུང་། རོ་མ་རིག་ཉུག་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ བརྗོད་དོན་ནང་  
ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་སེ་སེ་བཞིན་དུ་གི་ གོ་དོན་ལཱ་དེ་ ཉུག་དེ་མཉམ་པར་ བརྗོད་དོན་འདི་  
ནང་ཡོད་པའི་ གཞི་དོན་གྱི་རིག་པ་དོ་མ་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་ན་ ཉ་གོ་དགོ་པ་གལ་ཆེ།

༣ ཉུག་ནི་རྒྱང་མ་གཅིག་འབད་ མ་བཞག་པར་ སྲི་དགོ་པ།  
ང་བཅས་ར་ ཉུག་པའི་སྐབས་སུ་ ཟླ་བ་སྲི་སེ་སེ་ཡང་འབྲམ་པ་ཅིན་ ཟླ་བ་སྲི་སེ་འདི་གིས་  
བརྗོད་བྱའི་གནད་དོན་དོ་མ་འདི་ ཉ་གོ་ནི་ལཱ་ གོ་གས་རམ་འབད་ཡིན། ཟླ་བ་སྲི་སེ་འདི་  
པར་དང་པར་ལྷམ་ ཟླ་བ་ལྷམ་ཚུ་གི་ཟླ་བ་ལས་ འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ གཅིག་ཁར་མཐུན་  
དེ་ བཞག་པ་ཅིན་ གོ་དོན་ལཱ་དེ་གི་ལཱ་ ཡན་ཟབས་ཡོད།

༤ ལོ་ག་ཅི་ལོ་ག་ཅི་ཉུག་དགོ་པ།  
ག་དམ་ཅིག་འབད་ གནད་དོན་དང་ རིག་པ་ཚུ་ཉུག་མ་གོ་བ་ཅིན་ ལོ་ག་ཅི་ལོ་ག་ཅི་ཉུག་དགོ།

- ༥ མོ་ཚོ་དཔལ་གྱི།  
 བརྗོད་དོན་གྱི་གོ་དོན་ཚུ་ འཕུལ་འཕུལ་སྐྱབས་སུ་ རྗོད་ཚིག་དང་ མིང་ཚིག་གི་རྩེ་མ་དང་  
 ཡང་ན་ རྒྱལ་མའི་ཚིག་གོ་གས་ ཡང་ན་ རྗོད་ཚིག་གི་གནས་ཉུང་ས་ཚུ་ལུ་ བཏུ་བྱེ་ཡང་ གོ་  
 དོན་ལུ་ཉེ་དགོ།
- ༦ དཔྱེ་བ་དཔལ་གྱི།  
 བརྗོད་དོན་གྱི་ངོ་སྟོན་དང་ མཚུག་བཟུ་ཚུ་ལུ་བཏུ་བྱེ་དང་ རྗོད་ཚིག་གཏོ་བོ་དང་ དོན་  
 མཚམས་སེ་སེ་བཞིན་དུ་ དཔྱེ་བ་དཔལ་གྱི་ཉུག་དགོ།
- ༧ འབྲེལ་བ་བཟོ་གྱི།  
 རྩེ་མ་འབྲེལ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་གིས་ བྲིས་བྲིས་ལུ་ཡིན་པ་ཅིན་ ནང་དོན་ཚུ་ གོ་སྐོམ་དུ་རྟོག་  
 རྟོ་འབད་ འབྲེལ་བ་འབད་དེ་འོང་མ་ཡིན། འདི་འབད་ལུ་སུ་ བརྗོད་དོན་ནང་གི་ ནང་  
 གསལ་དོན་ཚུ་གིས་ གཏོ་དོན་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ འབྲེལ་བ་བཟོ་བྱེ་ཉུག་དགོ།
- ༨ བཟུལ་བཟུ་གྱི་དང་ ཚིག་འགྲེལ་རྒྱབ་གྱི།  
 དཔེ་དཔེ་གྱི་དོན་མཚམས་སེ་དང་ ཡང་ན་ ལེའུ་ཚུ་སེ་ཉུག་ཚུ་ལུ་ ཡུ་ཅི་མཚོ་བསམ་  
 བཏུང་བྱེ་ དོན་མཚམས་ ཡང་ན་ ལེའུ་ཚུ་འདི་གི་ བཟུལ་དོན་གཏོ་ཡིན་ན་ འད་ལྟོ་བས་གྱི་  
 ཚིག་ནང་ ཚིག་འགྲེལ་རྒྱབ་བྱེ་བཏུ་དགོ། ཚིག་འགྲེལ་འདི་ འད་གི་ཟེན་དེ་བ་ནང་འབྲི་བུང་  
 ཡང་ན་ ཚེ་གས་ཅིག་ལུ་ དག་ཟེན་ལས་སྐབ་བུང་བུང་།

༩ ཚེ་རིང་གསལ་དུང་། མྱོས་གྲུང་འབད་ནི།  
 རྩོད་ཀྱིས་ཉུག་མི་ དཔེ་དེ་བའ་འདི་ ཚེ་རིང་གསལ་གཞན་མི་ཅིག་གིས་ཡང་། ཉུག་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་  
 དེ་དང་ཅིག་ཁར་ དཔེ་དེ་བའ་འདི་འདི་སྟོན་ལས་ མྱོས་གྲུང་འབད་ནི།

༡༠ ཉུག་མི་འཆར་གཞི་ནང་། གནམ་ལ་རྒྱ་བའ་ནི། དྲི་བའ་གོ་དེ་ཉུག་མི། དེ་སྐོར་ཉུག་མི། སློ་  
 ལས་སྟོན་ནི། བརྒྱ་མཚན་འབད་ནི་འདི་ ཟབས་ལམ་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བའ་ཉུག་དགོ། ང་  
 བཅའ་ས་ ཉུག་པའི་སྐབས་སུ་ ག་དེ་སྐོར་ཉུག་མི་ཡིན་ན་ ཉུག་མི་ཟབས་ལམ་ཅིག་དང་  
 ཡང་ན་ འཆར་གཞི་ཅིག་བཟོ་སྟེ་ཉུག་དགོ། འཆར་གཞི་དང་ ཟབས་ལམ་ཅིག་མེད་པ་འདྲཱ་  
 ཅིག་འབད་བའི་ ཉུག་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ དཔེ་དེ་བའ་ནང་གི་དོན་ཚན་ག་ཅི་ལུ་  
 དམིགས་གཏུག་འབད་དེ་ ཉུག་པ་ཡིན་ན་ མ་ཉེས་པར་ ཉུག་དགོ་མ་མེད་མ་འགྲོ་མ་ཡིན།

དེ་མཚན་ ཉུག་ཚུ་མཉམ་དུ་ཡང་ ག་ཅི་ཉུག་ཅིག་ ཉུ་མ་གོ་བར་ལུས་ནི་དང་ ཡོང་ལ་ཉུག་  
 མི་འཇུག་ལུ་ཡང་ གོང་འཕེལ་འགྲོ་མི་ཚུ་གས། འདི་འབད་མཉམ་ལས་ ཉུག་མི་འདི་ ཉུ་གོ་  
 རྟོག་རྟོ་འབད་ ཉུག་དགོ་པ་ཅིན་ ཉུག་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ ཉུག་ཟངས་ཀྱི་ཟབས་ལམ་  
 ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བའ་དགོ།

**གནམ་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་སྟེ་ཉུག་མི།**

གནམ་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་སྟེ་ ཉུག་མི་ཟེར་མི་འདི་ རང་གིས་ ཉུག་མི་དཔེ་དེ་བའ་ནང་གི་ ཚིག་དོན་ག་  
 ས་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་མ་ཉུག་པར་ གཅོ་ཚིག་དང་ གཅོ་དོན་ཚུ་གནམ་ལ་རྒྱ་བའ་སྟེ་ ཉུག་མི་  
 འདི་ལུ་སྐབས་ཡིན། དེ་ཡང་ དཔེ་དེ་བའ་དང་ ཡིག་ཆ་ ག་ཅི་ས་ཉུག་རུང་ དང་པ་ར་ མགོ་  
 ཡིག་ /མཚན་དོན་ དོན་མཚམས་དང་པ་ རོ་སྟོན་ མཚུགས་སྟེ་དང་ དེ་ལས་ དོན་མཚམས་



ཀྱི་རྗེས་ཚིག་དང་པ་ཚུ་དང་ ཡང་ན་ སློམ་ནང་བཅུགས་ཏེ་དང་ ཡི་གུའི་བཟོ་རྒྱུ་མ་སོས་པ་བཟོ་  
སྟེ་ དམིགས་བསལ་ལོགས་ལུ་བཀའ་ཏེ་ ལྷན་པར་ཡུལ་ཡོད་པའི་བརྟེན་ཚུ་ ཉུག་པ་ཅིན་  
གཅི་མོའི་བརྗོད་པ་ ག་ཅི་ཡིན་ན་ཉུག་ཚུགས་པ་ཡིན།

**དྲི་བ་ལག་ལུ་འབྲེལ་བའི་ཉུག་མི།**

དཔེ་དེབ་ཉུག་པའི་སྐབས་ལུ་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོད་པ་ཅིན་ རྩམས་པའི་ཉུག་ཏེ་འོང་མ་ཡིན། ཡིན་  
ཅུང་ ང་བཅས་པ་མང་ཤོས་ཀྱིས་ཏེ་མར་དཔེ་དེབ་ཉུག་ཞེ་ན་ མཇུག་ལུ་དྲི་བ་ཚུ་ཉུག་ཡིན།

དེ་འབྲེལ་དུ་ རྩམས་ལམ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་མེན། འབྲེལ་བའི་དཔེ་དེབ་འདི་  
མ་ཉུག་པའི་འགོ་དང་ལས་ འདྲ་ལུ་ གནད་དོན་ག་ཅི་དགོ་པ་ཡིན་ན་ འདྲ་གིས་འདྲ་ལུ་ དྲི་བ་  
བཀོད་དེ་འབྲེལ་བའི་ དཔེ་དེབ་འདི་ནང་ལས་ གནས་ཚུལ་ག་ཅི་དགོ་མི་འདི་ འབྲེལ་  
ཚུགས་པ་ཡིན།

འདི་འབྲེལ་ལས་ དྲི་བ་དང་བལྟུན་པའི་ འདྲ་གིས་མཉེ་མི་འདི་ འཚོལ་དགོ་པ་ཅིན་ འབྲེལ་  
ཚུགས་པ་ལས་ མ་ཉུག་པའི་ཏེ་མ་ལས་ དྲི་བ་ལག་ལུ་འབྲེལ་བའི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཡིན།

**དེ་སྟེ་ཉུག་མི།**

དཔེ་དེབ་ཚུ་ ཉུག་པའི་སྐབས་ལུ་ དཔེ་དེབ་འདི་ནང་གི་ བརྗོད་པ་དང་ ཚིག་དོན་ཚུ་ ག་ཅི་  
ཡོད་པ་ཡིན་ན་ འག་ཅི་མ་ཅིག་ཉུག་པ་ཅིན་ དཔེ་དེབ་འདི་ཉུག་དགོ། དེ་འབྲེལ་དུ་ དཔེ་  
དེབ་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ ཚིག་འབྲུ་མེ་མེ་བཞིན་གྱི་གོ་དོན་ཚུ་ ཉུག་དགོ་པ་མེད་པ་ལས་ དཔེ་  
དེབ་ཚུ་ ཉུག་ཅི་པ་བཏུ་དགོ།

- དཔེ་དཔོན་ཉམ་པ་འཁྲུག་པས་ལུ་ ག་ཤམ་གསལ་ལ་གྱི་ གྲོས་འཆར་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ།
- ☞ དཔེ་དཔོན་ནང་ ཚིག་དོན་གཅིག་མ་ཤེས་པ་ཅིག་ དེ་འཕྲོ་ལས་ ཚིག་མཛད་ལག་ ལེན་འབྲེལ་ནི་མི་འོང་།
- ☞ དང་པས་ཚར་གཅིག་ ག་དེ་དྲག་དྲག་ ཚིག་གྲོགས་དང་ གནས་སྤངས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཉམ་གོ་ཐབས་འབད་དགོ།
- ☞ ཉམ་པ་འཁྲུག་པས་ལུ་ ཟེན་ཐོ་བཀོད་དགོ།
- ☞ སང་ལུ་ ཉམ་གོ་ཉམ་གོ་མེད་མི་ ཚིག་དོན་ཚུ་ རྟགས་བཀལ་ཏེ་བཞག་དགོ།
- ☞ དཔེ་དཔོན་འདི་ ལོག་ཏེ་ཐེངས་གཉིས་འེ་ ཉམ་གྲུགས་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་ཨིན།
- ☞ དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ ལན་འཚེལ་བ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་ཨིན།

**ཁོང་ལས་སྐྱོར་ནི།**

ཁོང་ལས་སྐྱོར་ནི་ཟེམ་ཅེ་ད་ མཐའ་གཅིག་རུ་ དཔེ་ཚུ་ཁོང་ལུ་བཟུང་ཏེ་ ལ་ལས་སྐྱོར་ནི་འདི་ མེན་པས་ ཏེ་མ་ཉམ་མི་ཚུ་ ངག་ཐོག་ལུ་དང་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་ གོ་དགོ་པ་ཨིན། ཞི་བ་འཚེལ་དང་འཁྲུག་པ་ཅིན་ ལ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་ས་ཉམ་མི་ཚུ་ ངག་ ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འབྲེལ་བ་ཅིན་ བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ ལེམས་ལས་དྲན་ཚུགས་པ་དང་ ཁོང་གིས་ ངག་ཐོག་ལུ་ ལག་ལེན་མ་འབྲེལ་བ་ཅིན་ བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ བརྒྱེད་དེ་འཁྲུག་པ་ཅིན་ཟེམ་ བཀོད་ ཏུག། བརྒྱེད་དེ་འཁྲུག་པས་ ཡིག་ཐོག་ལས་ དྲི་བ་འཁྲུག་པ་ཅིན་ཉམ་གོ་ཉམ་གོ་མེད་པ་དང་ བད་ དོན་ཚུ་ལེམས་ལས་དྲན་ནི་ལུ་ ཡན་ཐོགས་ཡོད། དེ་གི་ ཐབས་ལམ་དྲག་ཤོས་ཅིག་ སློབ་ ལང་གི་ཚོས་གྲོགས་དང་ སློབ་དཔོན་དང་གཅིག་ལས་ གྲོས་བཟུན་འབད་ནི་འདི་ཨིན།

### བསྐྱེད་ལོ་ལ་འབད་ནི།

རང་གིས་ཉུག་མི་དོན་ཚན་ཚུ་ སེམས་ལུ་ དུན་ནི་དོན་ལུ་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་ལོག་ཉུག་མི་  
 ཅིག་ལུ་ སྤྲོ་ལོན། དེ་ཡང་ ང་ཅངས་རུ་ མི་བརྗེད་པའི་གཟུངས་མེད་པ་ལས་ དཔེ་དཔེ་  
 རྣམས་ དོན་ཚན་གཞུང་ན་ རྩམས་བཀའ་ཡོད་མི་ཚུ་དང་ ཡང་ན་ ཟེལ་གྲིས་བཀོད་དེ་ཡོད་  
 པའི་ གཅོད་དོན་ཚུ་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་ལོག་ཏུ་ ཉུག་ཚུགས་པ་ཅིན་ དུན་གསོའ་འབད་དེ་ སེམས་  
 ལུ་ལས་མ་བརྗེད་པར་བོད་ཚུགས་པ་ལོན། འདི་འབད་མཉམ་ལས་ བསྐྱེད་ལོ་ལ་འབད་ནི་ཡང་  
 ཉུག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ལོན།

### ཉུག་ཚུ་ལ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྣམས་ལུ་ ཉུག་ཐངས་བོད་ནི་ལས་འགོ་བཅུགས་ སློབ་ཕུག་རང་རེ་  
 ལོའི་ ལུ་སེམས་ལུ་འབད་ཉུག་ནི་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ ལུ་ལོ་ལུ་རྒྱ་བརྒྱུ་འབྲེལ་ལོན།  
 འཕྲུལ་འཕྲུལ་སྐབས་ ཉུག་ཚུ་ལུ་སོར་ཏེ་བོད་ནི་འདི་ སློབ་ཕུག་ཚུ་ ཉུག་ནི་ལུ་ མཉམས་པ་  
 བཟོ་ནི་འགན་ལག་ལུ་ལོ་ལོ་ཁོང་རུ་ བཀའ་ལམ་ལོན། ཉུག་ཚུ་ལུ་མ་འདྲཱ་ ལག་ལུ་  
 འབྲེལ་དུ་མི་དེ་ཡང་ ཉུག་མི་འདི་ ལུ་ལོ་སེམས་འདི་དགོས་མཁོ་དང་མཐུན་མ་འབད་ བཟོ་  
 ཚུགས་པ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ལོན།

### རྣམས་ལུ་ཉུག་ནི།

ལུ་ལོ་རང་རེ་སེམས་གིས་ ཉུག་ཏུ་ཉུག་མི་ཚུགས་མི་དང་ ཉུག་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་  
 གྱིས་ རྣམས་ལུ་ ཉུག་ཐོན་ནི་ དེའི་སྐབས་ལུ་ ལྷིང་བརྟུང་ དཔེ་དཔེ་ཚུ་ ལུ་ལོ་ལི་གདོང་  
 ལུ་མ་བཞག་པར་ རྣམས་ལུ་ཉུག་ཐོན་པ་ལོན། བརྗེད་དོན་དེ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་  
 ཚུ་གཅིག་ལུ་ མཐུག་བརྟུན་ཏེ་ཉུག་མི་ཅིག་དང་ ཡང་ན་ ཉུག་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་བོ་ཉུག་ཐོན་

ལུ་ བརྗོད་དོན་རིང་མོ་ཅིག་ རྒྱུ་ཚུན་བརྗོད་ཞུ་ནི་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་ འཕྲོ་མ་ཐུན་དེ་ ཉུག་མི་  
ཅིག་ཡང་ཡོད། རྟོག་མེད་ཉེ་ཉུག་ནི་འདི་ ཉུག་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་འབད་ནི་དང་ མི་ཚོ་དང་  
དཔེ་དེབ་ དཔེ་དེབ་དང་དཔེ་དེབ་ཀྱི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་བརྗོད་བསམ་དང་ ཡང་ན་ ཉུག་ནི་ལུ་  
སྲོ་བ་ཡོད་པ་བརྗོད་ཞུ་ལུ་ཡིན།

**སློབ་དཔོན་གྱི་བཀོད་རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ཉུག་ནི།**

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལཱ་ལྗོངས་དང་འཁྲུལ་བའི་ རྒྱུ་ལཱ་ གསལ་ཤོག་ རྩུན་ཅོམ་ ཤོག་ལམ་  
དང་ ཡིག་རིགས་གཞན་ཚུ་ སློབ་འཇུག་དང་ འབག་འོང་ཞུ་ནི་ རྒྱུ་སློབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་  
ཉུག་བཅུག་དགོ། དེ་ཡང་ འོག་གི་ ཉུག་ཚུལ་མཉམ་ལུ་ཚུ་གི་ ཐོག་ལས་ཉུག་བཅུག་དགོ།

- \* སློབ་དཔོན་གྱིས་ བརྗོད་དོན་ཅིག་ལོ་སྟོན་འབད་ཞུ་ནི་ སློབ་ཕྱག་རང་ར་སོ་སོ་  
གིས་ ཉུག་དགོ་པའི་ དགོས་དོན་ཅིག་བརྗོད་ བརྗོད་དོན་ཚུ་ཚང་ ཡང་ན་ ཚ་  
ཤུལ་ཅིག་ཉུག་བཅུག་ནི།
- \* སློབ་དཔོན་གྱིས་ བརྗོད་དོན་ཅིག་ཚུ་ཚང་དང་ ཡང་ན་ ཚ་ཤུལ་ཅིག་ རྟོན་བརྗོད་  
ཉུག་པ་ད་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ རང་སོའི་དཔེ་དེབ་དང་ བཟུ་ཉེ་ཉུག་ནི། འཕྲུལ་འཕྲུལ་  
དོན་མཚམས་བར་ན་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ མི་ཚོ་དཔེ་བཅུག་ཉེ་དང་ དོགས་  
སེལ་དང་ དྲི་བ་མེ་བཀོད་དེ་ ཉུག་མི་འདི་གི་ སློབ་ལཱ་དཔེ་དཔེ་དང་གཅིག་ལས་  
ངག་ཐོག་དང་ ཡང་ན་ ཡིག་ཐོག་ལས་ བཅུག་དོན་བརྗོད་བཅུག་དགོ།
- \* ཚ་རོགས་བསྟོམས་ཉེ་ ཚ་འབད་ཉུག་བཅུག་ནི།
- \* ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ རང་སོའི་ལཱ་འབད་དེ་སྟོན་པའི་རྟོག་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་  
ལཱ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ལོ་ཚུ་ རང་སོའི་ལཱ་ལོ་ཚུ་ རྟོན་བརྗོད་ཉེ་ཉུག་ནི།

\* ལྷོ་ཚན་ ཡང་ན་ སློབ་སྡེ་དམངས་དཔེ་གཞི་ཁར་འབད་ རྐྱད་བཟོན་ཏེ་ ཉུག་  
བཅུག་ནི།

**ཚུལ་སྟོར་གྱི་ཐོག་ལས་ཉུག་ནི།**

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷོ་ཚན་གྱི་ཤེས་ཚད་དང་འཁྲིལ་བའི་ མཁོ་ཆས་ཚུ་ ལག་ལུ་ལྷོ་ཚན་གྱི་ ཉུག་བཅུག་ནི། དེ་ལྟར་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཉུག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལག་ལུ་ལྷོ་ཚན་གྱི་ ཐོག་ལས་ བརྗོད་དོན་ལཱ་ཁག་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚུལ་སྟོར་གྱི་ཐོག་ལས་ཉུག་ནི་ ཉུག་ཚུགས་པ་བཟོ་བཟོ་ རྗོད་ལཱ་ཉུག་ནི་ལཱ་ ལྷོ་ཚན་གྱི་ཉུག་དཔོན་ འདི་འབད་མཁོ་ལས་ ཚུལ་སྟོར་གྱི་ཐོག་ལས་ཉུག་ནི་ ཉུག་དེ་ཚུ་ མཁོ་ཚུ་ བསྐྱོགས་ཏེ་ བཟོ་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེ་ཚུ་ གནམ་ལཱ་ཚུ་ཉུག་ ཉུག་བཅུག་པ་ཅིན་ འོས་འབབ་ཆེ་ཏོག་ ཏེ་འོང་མ་ཡིན།

ཚུལ་སྟོར་གྱི་ཐོག་ལས་ ཉུག་ནི་ལྷོ་ཚན་པའི་སྐབས་ལཱ་ སློབ་དཔོན་འདི་ ཉུག་ནི་འདི་འགྲུལ་འདྲམ་ཉུམ་ ཡོད་པའི་ སློབ་ཕུག་སྡེ་ཚན་ཚུ་དང་ཉུག་ཐངས་ལཱ་ལྷོ་ཚན་ལཱ་ལོས་འབབ་ཡོད་པའི་ བརྗོད་དོན་ཅིག་དོ་སྐོར་འབད། དེ་ལས་ ལྷོ་ཚན་གྱི་ ལཱ་ལོ་སེ་སེ་ལཱ་ ཉུག་བཅུག་དཔོན་ སློབ་དཔོན་ གྱིས་ ཉུག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གཞི་ཁར་འབད་ཅུང་ གཉེས་འབད་ཅུང་ཅིག་ གནམ་ལཱ་ཚུ་ཞུ་མཁོ་ ལས་ ལྷོ་ཚན་ལཱ་སྐོར་དེ་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཉུག་བཅུག་ནི། ཚུལ་སྟོར་གྱི་ཐོག་ལཱ་ ཉུག་ནི་འདི་གིས་ ཉུག་མི་འདི་ལཱ་ བརྗོད་དོན་གསར་པ་འདི་ཉུག་པ་ད་ མཁོ་དོན་གསར་པ་འདི་ འཕྲོ་ཐབས་འབད་དཔོན་པ་ ཡིན་མཁོ་ལས་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ འོང་ས་ཤེས་མི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལག་ལུ་ལྷོ་ཚན་གྱི་ གསར་འབྲེལ་ ཉུག་ནི་འདི་ མཁོ་སྐབས་ལུ་བཅུག་དཔོན་པ་ཡིན།

རང་ཉོན་བས་ཀྱིས་ ཉུག་ཤིའི་ལས་རིམ།

སློབ་ཕྲག་ཚུ་ལུ་ ཉུག་ཐངས་ཀྱི་རིག་ལཱ་དང་ མཉུན་ལས་ལས་ཉུག་ཤིའི་ གྲོག་སྐྱེད་འཕྲོ་བཟོ་ཚུགས་ནི་  
དེ་ལས་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལྟེན་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་ཁང་ནང་ རང་ཉོན་བས་ཀྱིས་ཉུག་ཤིའི་  
དུས་ཡུན་བྱིན་ཏེ་ཉུག་བཅུག་དགོ། དེ་གི་དོན་ལུ་ ཉུག་ཤིའི་དཔེ་དེ་བཟུ་ ལཱ་ལོ་ཁོང་ར་ལུ་ གནམ་ལཱ་  
ལྷན་བཅུག་དགོཔ་དང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་སྲོད་པ་ཅིན་ ལཱ་ལོ་ཁོང་ར་ རང་ཉོན་བས་ཀྱིས་ ཉུག་ཚུགས་  
པའི་དཔེ་དེ་བཟུ་ གནམ་ལཱ་ལྷན་སྲོད་དགོཔ་ཡིན། གྲོག་སྐྱེད་འཕྲོ་བཟོ་ཤིའི་ཐབས་ལུ་ ཕྱིན་བཟུར་སློབ་  
ཁང་ནང་ སྐྱེད་པའམ་འབད་བཅུག་དགོཔ་དང་ ཉུག་ཤིའི་ཁྱིམ་ལཱ་ཡང་ རྟེན་ལུ་བཟུ་དགོ།

སློབ་ཤིམ་སློབ་རིམ་ནང་ཡིན་པ་ཅིན་ ཕྱིན་པའམ་ལུ་ རྩེད་ཤོས་ར་ དུས་ཡུན་སྐར་མ་ ༡༥ ནེ་ གནམ་རིམ་  
དང་མཉུན་ལས་པའི་དཔེ་དེ་བཟུ་སྲོད་དེ་ ཉུག་ཤིའི་སྐྱེད་པའམ་འཕྲོ་བཟོ་བཅུག་དགོ། སློབ་རིམ་ ༡ པ་ལས་ ༡༢  
པ་ཚུན་གྱི་ སློབ་ཁང་ནང་ ཡིན་པ་ཅིན་ ཕྱིན་བཟུར་བཞིན་ཏེ་ སྐར་མ་ ༡༥ ནེ་དང་ ཁྱིམ་ལཱ་འབད་དུས་  
ཡུན་སྐར་མ་ ༢༠ ནེ་ རང་ཉོན་བས་ཀྱིས་ཉུག་ཤིའི་དུས་ཡུན་བྱིན་དགོ། རང་ཉོན་བས་ཀྱིས་ཉུག་ཤིའི་སྐྱོང་  
ལཱ་ཚུ་ཡང་།

- ⊙ དཔེ་དེ་བཟུ་ནང་ལས་རང་གིས་དགའ་མི་ རྣམ་གསལ་དོན་ཚན་ཅིག་གནམ་ལཱ་ལྷན་བཟུ་བཟུ་དགོ།
- ⊙ རང་གི་ཚེ་རིགས་ ཡང་ན་ ལེ་ཚན་ཚུང་ཀྱང་ དཔེ་དེ་བཟུ་སྐོར་ལས་བཟུན་གྱིས་ལྷན་བཟུ་དགོ།  
དང་ གཅིག་ལས་ཉུག་ཤི།
- ⊙ ཉུག་མི་དཔེ་དེ་བཟུ་གི་ རྩོ་བཞོན་དེ་བཞག་དགོ།
- ⊙ ཡོ་དོན་གྱི་སྐོར་ལས་ བཅུན་དོན་ཐུང་ཀྱང་འབད་བཟོན་ཏེ་ སྲི་ནི།
- ⊙ རང་གིས་ཉུག་མི་ དཔེ་དེ་བཟུ་ལུ་ རང་གི་བསམ་འཚར་ཚུ་བཞོན་དེ་ དུས་དེ་བཟོ་ཞིན་ན་  
སློབ་དཔོན་ལུ་ཡུལ་ནི་དང་ ཡང་ན་ གྲོག་སྐྱེད་གི་ ལྷན་ལཱ་དགོ།

### གཅིག་ཁར་ཉམས་ཏེ་ གྲོགས་རམ་འབད་ནི།

སློབ་ཡུག་ཚུ་ སློབ་དཔོན་དང་ འགོ་འདྲེ་པ་ ཡང་ན་ རང་གི་ཚོགས་དང་གཅིག་ཁར་ གྲོས་བཟུན་ དང་ དྲི་བ་དྲིས་ལཱ་འབད་དེ་ ཉམས་ནི་འོ་མས་སྤྱད་བྱིན་དགོ། དེ་བརྒྱུ་སྟེ་ ལེ་ཚན་ནང་ དྲིས་ལཱ་ འབད་དེ་ཉམས་པ་ཅིན་ གཤམ་གསལ་གྱི་དཔྱད་པ་འོ་མས་ལཱ་ཉམས་ནི་འོ་ ཟབས་ལམ་ཚུ་འབྲོག་ཚུགས།

- ⊗ དཔེ་དེ་བ་གྱི་མིང་དང་ མགོ་ཡིག་ པར་ རང་གི་ཉམས་སྤྱོད་ལཱ་ གཞི་བཞག་ཏེ་ དཔེ་དེ་བ་ འདི་ ག་ཅི་འོ་སྟོན་ལཱ་ཡིན་ན་ མོ་ཚད་དཔག་ནི།
- ⊗ བཟོ་དོན་ལཱ་བཟུ་ཏེ་ དྲི་བ་ཚུ་བཟོ་ནི།
- ⊗ མིང་ཚིག་དང་ གོ་དོན་ལཱ་ཞུ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ དོགས་དཔྱད་འབད་ནི།
- ⊗ བཟོ་དོན་བཟུ་ཏེ་ བཟོ་དོན་ངོ་མ་ ག་ཅི་ཡིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི།

### དྲི་བ་དང་ གྲོས་བཟུན་འབད་ནི།

གོ་དོན་ལཱ་འདི་ནང་ དཔྱད་པ་གཏང་ནི་འདི་ བཟོ་དོན་གྱི་ཐོག་ མནོ་བསམ་ཚུ་ཆེ་དྲགས་འབད་གཏང་ དགོ་པའི་ དྲི་བ་དང་ ལཱ་ཚུ་ བཞོན་ཚུགས་དགོ་པ་དང་ བཟོ་དོན་ནང་ལཱ་ གནས་ཚུ་ལཱ་དང་བཟོ་དོན་ ཚུ་ལཱ་ཏེ་ གནས་ཏུངས་ལཱ་ དགག་སྐྱབ་གྱི་ཚུ་བྱིན་ཚུགས། གནས་རིམ་ག་ཅི་ནང་ལཱ་ཡང་ ལེ་ ཚན་གྲོས་ལཱ་འབད་ཡང་ བཟོ་དོན་གྱི་སྟོན་ལཱ་ ནམ་ས་འབད་ཏུང་ དྲི་བ་འདྲི་ནི་འོ་སྟོན་བསམ་བྱིན་ དགོ། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ བཟོ་མི་དྲི་བ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱི་ ཚུགས་ལཱ་འདི་ དྲི་བ་འབད་སྐྱུ་བཅོས་ འབད་དེ་ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་དགོ།

### ཉམ་ཉེ་ལོག་བཤད་ནི།

དཔེ་ཞིབ་དང་། བཞེད་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་འདྲི་ལྟ་། ལོག་ཉེ་བཤད་ནི་འདྲི་ རྒྱལ་ལྷན་ལམ་སྟོན་གྱི་ ལག་ཚུལ་གྱི་ ཡིན། སློབ་ལུགས་ཚུ་གིས་ ངག་ཐོག་ལས་འབད་ཅུང་། ཡིག་ཐོག་ལུ་འབད་ཅུང་། ཡང་ན་ བཤད་ཅོམ་ འབད་ཅུང་། རྒྱལ་བཤད་ཅོམ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལོག་ཉེ་བཤད་ཚུ་གསལ་ཡིན། ལོག་ཉེ་བཤད་ནི་ནང་ དེ་ཚུ་ གི་ འབྲི་བཞེད་དང་། འབྲི་ཚུ་ལུ་ རྟེན་ཡིག་ཚུ་ བཟོ་དོན་ལོ་མ་ནང་། ག་ཡིན་མ་འབད་ ལག་ལུ་ འབྲེལ་འོང་།

ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ བཟོ་དོན་གྱི་གོ་དོན་རྟོགས་ནི་དང་། མིང་ཚིག་ཀྱི་རྒྱ་ལུ་འབད་ནི་ དེ་གིས་ རང་ སོའི་ཅོམ་འབྲི་འབད་ནི་ནང་ལུ་ དཔེ་ལུགས་ཤོམ་ཅིག་ཡང་ཡིན། ལོག་ཉེ་བཤད་ནི་འདྲི་གིས་ ཡེ་ལོ་ ལུ་ མནོ་བསམ་གཏང་ནི་ གོ་རིམ་བསྐྱོག་ནི་ གོ་དོན་ལུ་འདྲི་ཚུ་ནང་། དེ་ག་ལུ་འབྲེལ་ཡིན། ག་ཞི་ དེ་མ་སློབ་གྲུ་ཚུ་ནང་། ལོག་ཉེ་བཤད་ནི་དང་གཅིག་ཁར་ ཡང་རིམ་བྱི་ལུ་ ལག་ལུ་འབྲེལ་ཡིན།



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

ཉམ་ཞི་དང་ཚུམ་རིག་གི་ གནས་ཚད་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉམ་བརྒྱུ་པའི་མཁོ་ཆས་མ་འདྲ་མ་ འོས་  
འབབ་ཅན་ཚུ་གདམ་ཁ་རྒྱུ་དགོ་པ་གཞུ་ཆེ། སློབ་ཡུལ་ཚུ་གི་ མནོ་རིག་དང་ བསམ་བློ་དྲ་ དེ་ལས་འོཅགས་  
གྲུ་ཚུ་ རྒྱ་སྐད་འབད་ཚུགས་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ གདམ་ཁ་རྒྱུ་མཚམས་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་ ལམ་སྟོན་ཚུ་ཡང་།

- ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- ལེབ་དང་སློབ་པ་དག་ཉོ་ག་ཉོ་ ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- ཚུམ་རིག་ འབྲི་བཀོད་ཚུ་ལ་མཐུན་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- དོན་ཚན་སྣོ་བ་ཆེ་ཉོ་ག་ཉོ་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེབ་ཚུ།
- ཉམ་མའི་གནས་ལྗངས་(ཉམས་བྱོང་དང་)དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་ ལམ་ལུགས་སྲིལ་དང་མཐུན་པའི་  
དཔེ་དེབ།
- ཚིག་དོན་ལ་གསལ་ལ་འབད་ ཉ་གོ་ཚུགས་པའི་དོན་ཚན་དང་ལྟན་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- རྒྱ་ཡིག་གི་རིག་ཅུ་ལ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཞི་ལུ་ཡན་ཟེགས་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- དཔེ་དེབ་ནང་གི་ བྱང་ཅེད་པ་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་པ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ།
- ཞུས་ཚད་དང་འཁྲིལ་བའི་ དཔེ་དེབ་ཚུ།
- མི་བདེ་འི་གནས་ལྗངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་ དེ་ལོས་ལུ་འབད་བུང་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་འི་སློབ་ལས་  
ཡོད་པའི་གསར་ཤོག་དང་དུས་དེབ་ སློབ་བྱས་དང་འཆར་གཞི་འི་ ཡིག་ཆས་ཚུ།

ཤེས་ཚད་དམའ་འདྲིམ་ཚུ་གི་དོན་ལཱ། རྩོམ་རིག་གི་དཔེ་དེབ་གདམ་ལ་རྒྱབ་ཐངས།

- ༡ འཚར་ལྗོངས་ (དངོས་འབྱུང་མཉམ་པར་ རྩོམ་རིག་གི་ཐོག་ལས་བཟོ་ཉེ་བྲིས་ཡོད་པའི) ལྷུང་དང་ལྗོངས་སྤྱོད་ཆ་རྩོམ་རྩོམ་ཚུ།
- ༢ ལཱ་ལོའི་དཔེ་དེབ་འབྲི་མི་ མིང་གཏུམ་ཅན་ཚུ་གིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེབ་དང་ལྗོངས་ཚུ།
- ༣ རང་བཞིན་གནས་ལྷུངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཡོད་པའི་ དངོས་ལྗོངས་དཔེ་དེབ་ རྒྱུ་མི་ཉེ་ཚུ། མི་བདེ་སེམས་ཅན། ཉེ་བྲིས་སྐར་གསུམ་ ལས་སོགས་པའི་སྐོར་ལས་ཡོད་མི།
- ༤ ཉེ་མ་ལས་དར་ཉེ་ཡོད་པའི་ ལྷ་དང་འདྲེ་ མི་མ་ཡིན་པའི་ལྷུང་ཚུ།
- ༥ རྐྱེན་ཡིག་གི་མིང་ཚིག་དང་ རྫོང་སྐྱོ་ ཅོག་འབྲུག་པ་ ལེ་ཤ་ཚུ་དེ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- ༦ ཉེ་བཟུང་ལག་ལཱ་འབྲུག་ལཱ་འབྲུག་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐད་འབྲུག་གས་པའི་ རྩོམ་རིག་ཚུ།

ཤེས་ཚད་མཐོ་འདྲིམ་ཚུ་ནང་ རྩོམ་རིག་དང་ལྷུག་ཤིམ་མཁོ་ཆས་ གདམ་ལ་རྒྱབ་ཤིམ་ཚད་གཞི།

- མི་བདེའི་ནང་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ བཅི་མཐོང་ དཔེ་དེབ་ མི་ཚོས་གཅོང་མ་བཅུ་ལུག་ ལྷ་ཚོས་དགོ་བ་བཅུ་དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་ ཡར་ལྗོངས་ལུག་དང་ ཚད་མཉམ་པའི་ལས་སོགས་པའི་སྐོར་ལས་ ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- དེང་ལང་དང་ དང་ལྷ་གི་རྩོམ་སྐྱོག་པ་ཚུ་གིས་ བྲིས་ཡོད་པའི་རྩོམ་རིག་ ལྷུག་གསུམ་ཅན་ཚུ།
- ལེགས་བཤད། བསྐྱུར་བུ་ཚུ་དང་། ལུས་རྒྱུ་ལག་ལཱ་ འབྲུག་དགོ་པའི་ལ་བཤད་ དཔེ་གཏུམ་ རྐྱེན་གཏུམ་ རྐྱེན་གཏུམ་ ཚུ་དེ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་རིགས།
- ཉེ་མ་ལས་དར་ཉེ་ཡོད་པའི་ རྩེ་མོ་ རྩོ་བེ་ཚུ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- ཚོས་དང་ལམ་སྤོལ་དང་ མཐུན་པའི་གནད་དོན་དང་ལྷན་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- སྤོབ་ལུག་ཚུ་གིས་བྲིས་ཡོད་མི་ རྩོམ་དང་ལྷུང་ ལེགས་ཤོམ་ཚུ།

- གཏུང་ཡིག་ འཕྲི་དེབ་ འབྲི་ཚོམ་ རྣམ་ཐང་ རྩོགས་བཅའི་དྲ་ གཏུང་རྒྱུད་ ལོ་རྒྱུས་ གནས་ཚུལ་ གསལ་བཤད་ རྩུག་ལུ་ལོ་སོགས་པའི་ དཔེ་དེབ་ཚུ།
- འཛམ་གླིང་ནང་གི་ མཁས་པ་མིང་གཏུང་ཚུ་གི་ རྣམ་ཐང་དང་སྤྱང་ཚོམ་ དཔེ་བཞག་བརྒྱུ་མེད་ཚུ།

## བྱི་མོ་འཛིན་གྱི་ཚན་གཞུང་ལའི་ཚད་གཞི།

སྲིད་བྱུང་ དོན་ཚན་གཞུང་ལ་ཚུ་བ་ད།

- ཚོས་དང་ལམ་སྟོན་ལྟ་ལྟ་ལུ་ཡན་པའི་དང་དོན་ཡོད་མི།
- ལ་ལོའི་ཤེས་ཚད་/ལོ་ཚད་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེ་དེ་བ།
- སྲིད་བྱུང་དུས་ཚད་དང་ མཇུག་བསྟུ་ཚུགས་མི་དོན་ཚན།
- དུས་མཐུན་གྱི་འགྲུབ་བ་དང་ མཐུན་པར་བཟོ་བྱེ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེ་བ།
- དངོས་ཚུལ་འཆར་ཚུལ་ ལྷན་ཚུལ་གྱི་རིགས་ དཔེ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི།
- ཚོམ་རིག་དཔེ་དེ་ལ། ལུ་བས་ལྷ། རུང་མོ། སློ་བེ། དཔེ་གཏུམ། ལ་བཤད། གནས་ཚུལ་གསར་  
ཤོག་ཚུ།
- ཡི་གུ་འབྲི་བར་སྐྱི་ག་བཀོད་ རྣམ་གཞག་གི་དཔེ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི།
- མོ་མོ་དང་ རྣམ་གཞོན་ སོ་སོའི་བསམ་འཆར་བཀོད་ཡོད་མི་ ཚོམ་གྱི་རིགས།
- ལུང་འདྲེ་ རྣམ་གཏུམ་ རྣོར་གཏུམ་ ཡལ་གཏུམ་ ཡོད་པའི་ཚོམ་དེ་བ་དང་ ལོ་ན་དང་འཁྲིལ་བའི་  
འབྲེལ་ཡོད་དང་སྲོ་བ་ཡོད་པའི་སྣང་།
- ཟ་དམ་ཚིག་དང་ ལས་ལྗོངས་ བཅི་མཐོང་དང་ བསམ་སྟོན་ལྟ་ལྟ་ལུ་ཡན་པའི་རིགས།
- དུས་ཚུན་གྱི་ལུ་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ དཔེ་དེ་ལ། ལུ་བས་བཅེ་ལ་དང་མ་བཅེ་ལ་ཚུ་གི་རྣོར་ལས་ཚུན་  
དེ་ཡོད་མི།
- སྣང་དང་ཚིགས་བཅད་གྱི་ ཚོམ་གཏུམ་གཅིག་གིས་གཅིག་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི།
- པར་དང་ཡི་གུ་གཏུམ་ སློབ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཚད་ལྡན་ཡོད་མི།

- ཡི་གུ་ལོ་སྟོར་བ་ཚུ་ ཤེས་ཚད་ཀྱི་རིམ་པ་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ཡོད་མི།
- གནས་རིམ་མ་འདྲ་ལ་ སློབ་ཤིམ་ ༤ པ་ ༡༠ པ་ ༡༢ པ་གསུམ་ནང་ཁག་ལ་ཞེ་འབྲེལ་ཚུགས་པ་ལི་  
ཚིག་མཛད་ཚུ།
- མི་ཚོའི་ཁག་ལ་ཞེ་ནང་ མཁོ་ཆེ་བ་ལི་གི་དེ་བ་ དཔེ་ན། (འགྲེམ་ཁང་ དུལ་ཁང་ འཕུལ་ཁང་  
ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ ཡོད་མི་དེ་བ་ཚུ་)
- རྫོང་རྒྱ་ལི་དེ་བ་ རྟོན་ཡིག་གི་འབྲུང་ཁུངས་ རྒྱ་ནམ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ གནད་དོན་ཚུ་ད་ཡོད་པ་ལི་  
དཔེ་དེ་བ།
- བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་སྟོར་ལས་ དེ་བཅུ་ལྟོན་ཚུགས་པ་ལི་དཔེ་དེ་བ།
- སློ་ཕུལ་ཕྱོམ་རིག་གི་ ལམ་ལྟོན།
- དོན་ཚན་གསུམ་ལ་ཀྱུ་བ་ད་ རྟོན་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྟོར་བ་ ལམ་སྟོན་ རང་ལྟོ་བས་གོང་འཕེལ་གཏང་  
ཚུགས་པ་ལི་གནས་ལུ་བཏང་དགོ་པ།
- སློབ་ཕུག་གི་ཤེས་ཚད་དང་ འཁྲིལ་མ་འཁྲིལ་བཏང་ནི་གི་དོན་ལུ་ གནས་ཚད་དང་སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན་  
ལུ་བཏང་དགོ།
- ཡོ་མོའི་དེ་བཅུ་དང་ རིགས་ ཚོས་ལུགས་ གཞུང་ཕྱོགས་ཚུ་གི་ དྲུག་ཞན་དང་ ཏེ་རིང་ཕྱོགས་  
རིས་ཀྱི་ དེ་བཅུ་མེད་པ་ལི་དོན་ཚན་ལུ་ གཞི་བཅོལ་དགོ།
- ཏེ་མ་དང་ དཔེ་ལེ་གི་ ཕྱོམ་རིག་འབྲི་བཞོན་གི་ རྒྱ་པར་ཚུ་ཚད་མཉམ་འབད་ཚུ་ད་དགོ་པ།
- གནས་ཚུལ་དང་རྒྱང་མཐོང་ཚུ་ནང་ རྩམ་བསྐྱགས་དང་ གསལ་བསྐྱགས་ བཏང་མི་ཚུ་ ལགས་  
ཤོམ་ཡིན་ཟེ་བའི་ རྣམ་རྟོག་གི་བཟང་བཟོན་ལྟེ་ དེ་བཅུ་དཔུན་འབད་དགོ་པ་ལི་སྟོན།

དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས། (༡༡ པ་དང་ ༡༢ པ།)

**ངོ་སྟོན།**

ཡོང་ལའི་ ཚོས་ཚན་ཅུ་གཙུང་ ༢༠༠༧ ཅན་མ་འདི་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གི་རྒྱ་དུ་ལཱ་ རྟན་ཡིག་ ཉམ་གཞི་དང་བྲི་མི་ སྤང་གི་དང་ ༡༣་མི་འི་  
རིག་ཅུ་ལཱ་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་གི་འདི་དོན་ལཱ་ཡིན། སློབ་དཔོན་འདི་དང་ ལོ་ལྟེ་དང་ ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱགས་ རྒྱུ་མ་ཅིག་གིས་མ་  
ཚད་པར་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཡང་བཅུགས་ཏེ་བཟོ་ཡོད་པ་ཡིན། དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ དམིགས་དོན་ཚུ་ཡང་།

- ལཱ་ལོ་ཚུ་ ཤེས་ཡོན་སྤུང་ཅུ་ལཱ་དང་ ཡར་རྒྱས་གཏང་གི་སྤོང་གི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ལཱ་ལོ་ཚུ་གི་ཤེས་ཚད་ཚུ་ གནས་རིམ་བརྟུན་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ སློབ་རིམ་ཡར་སེང་གཏང་གི་སྤོང་གཏང་དགོ་པ་ཡིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་  
འབད་ནི།
- ལཱ་ལོ་ཚུ་གི་སྤྱིར་བཏང་ གྲུབ་འབྲས་ བརྟུག་ཞིབ་འབད་ནི་ཚུ་ཡིན།

**ཤེས་ཚད་ཀྱི་གཞི་བཞག་ས།**

ཡོང་ལའི་རྟན་ཡིག་གི་ ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་འདི་ ལཱ་ལོ་ཚུ་སློབ་རིམ་ ༡༢ པ་ མཐར་འཁྲུལ་ཡི་ ཁོང་གི་རྒྱ་དུ་ལཱ་  
ཤེས་ཡོན་གཅི་བཟུམ་དགོ་ག་ ཞིབ་འཚོལ་དང་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ བཟོ་བཟོ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ ཡིང་ལེ་ཤ་གི་ཤེས་ཡོན་  
གནས་ཚད་ རྒྱ་སི་ལཱ་ཀུན་ཉོར་ (The silken Knot) ལཱ་ ཡང་གཞི་བཟོལ་འབད་ཡི།

**དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན།**

སློབ་སྦྱང་ལས་དོན་འདི་གིས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་འདི་དང་ གནས་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་འདི་ གཏང་གི་སྤོང་གཏང་གི་ བརྟུག་ཞིབ་འབད་ནི་  
འབད་ཡི་ཡིན། དེ་འབད་ཡི་ལས་དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས་འདི་སློབ་སྦྱང་ལས་དོན་ཚུ་ལཱ་གཞི་བཞག་བཞག་པ་ཡིན།

**དབྱེ་ཞིབ་མ་འབྲམ།**

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

1. དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།
2. དུས་རྒྱུན་སྤུང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ།
3. ཚོས་རྒྱགས།
  - 3.1 ལོ་ལྟེ་ཚོས་རྒྱགས།
  - 3.2 ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱགས།

**དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།**

དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་འདི་གིས་ ལཱ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ ལོ་གཅིག་ནང་ ཤེས་ཡོན་ག་ཅི་ར་ཉལ་ཉེ་འབད་ཅུང་ འདི་གི་གྲུབ་འབྲས་  
དང་ ཚེགས་གྲུབ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བ་གིས་མ་ཚད་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ སློབ་ཉེན་འབད་བཅུངས་ཚུ་ཡང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་མ་  
ཡིན། དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ དམིགས་ལུ་ལྟ་གཏོ་བོ་དེ།

- སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ལཱ་གཉེན་གྱི་ སློབ་ཉེན་དང་གྲུབ་འབྲས་ག་དེ་སྟེ་བྱུང་ཡི་ག་བཏུ་ཚུགས་ནི།
- སློབ་དཔོན་ལཱ་ སློབ་ཉེན་བཅས་ཤེས་དང་མཁོ་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་འབད་དགོཔ་ཡིན་ན་ གོ་གསལ་རམ་འབད་མ་ཡིན།
- སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལཱ་ལོ་རེ་ལཱ་ཞུ་དུ་གི་ ཉལ་བཅུངས་ག་དེ་སྟེ་ཡིན་ན་ ཏུ་གོ་ཚུགས།
- ལཱ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ ཁོང་རའི་ལཱ་ ག་དེ་སྟེ་འབད་ཡི་ག་དང་ ག་ཅི་ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོཔ་ཡོད་ག་ཚུ་ཏུ་གོ་ཚུགས།
- ལཱ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ ཁོང་རའི་བཟོན་ལཱ་གསལ་དང་ གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་ཉུང་ཡང་ ཏུ་གོ་ཚུགས།
- ལཱ་ལོ་རྒྱུ་གིས་རང་གིས་རང་དང་ མ་རོགས་ནང་རྟོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ལཱ་གོ་སྐབས་ཕྱིན་ཚུགས།
- ལཱ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ དཔེ་ཚུ་ཉལ་ནི་དང་ མ་རོགས་འབད་ནི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ ཉལ་ཉེན་ལམ་ལུགས་ཚུ་ནང་ བཅའ་མའ་  
གཏོགས་ཚུགས།
- ལཱ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ ཁོང་ར་གཅིག་གཅིག་གི་ ཚེགས་གྲུབ་དང་སྟོན་ཚུ་ དང་ལཱ་ཉལ་འབད་ཚུགས།
- ལཱ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ མནོ་བསམ་འབྲེལ་གཏང་ནི་དང་ དཀའ་ངལ་བསལ་ལཱ་ཞི་འཛིན་ག་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་འབྱེ་ཚུགས།

འོག་གི་ཚུ་ དུས་རྒྱུ་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གོ་སྐབས་འཆར་སྤོང་ལཱ་ཡིན།

- དཔེ་ཚུ་སློབ་ཉེན་འབད་བའི་བསྐྱེད་ དག་ཚེག་ལཱ་བྱི་བཅུ་བཀོད་དགོ།
- ལཱ་ལོ་རྟོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ལཱ་ གོ་སྐབས་ཕྱིན་དགོ།
- རང་གིས་རང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ལཱ་ གོ་སྐབས་ཕྱིན་དགོ།
- ལཱ་ལོ་རྒྱུ་ ལཱ་ལོ་རྒྱུ་ལཱ་ལོ་རྒྱུ་ལཱ་ལོ་རྒྱུ་ ཆ་འབད་ཅུང་ ཉུ་རྟོག་འབད་དེ་ རོ་བཞག་དགོ།
- བྱི་ཞི་ལཱ་སྤོང་ལཱ་འབད་མཁུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ལཱ་ དུས་ཚུན་མང་ལཱ་ བཞག་དགོ།
- ལཱ་ལོ་རྒྱུ་ བཅའ་མའ་གཏོགས་ནི་དང་ཉུ་སྐབས་ ཉལ་ཉེན་ལཱ་ལོ་རྒྱུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ལཱ་ལོ་རྒྱུ་ དབྱེ་ཚད་ལཱ་ལཱ་  
འབྲེལ་དགོ།
- བྱི་ཞི་དང་ ཉལ་ཉེན་གི་སྤོང་ལཱ་ལཱ་ལོ་རྒྱུ་ དཔེ་ཚུ་ལཱ་ལོ་རྒྱུ་ དཔེ་ཚུ་ལཱ་ལོ་རྒྱུ་ རོ་བཞག་དགོ།
- དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་འཁྲུལ་སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ལཱ་ལོ་རེ་ལཱ་ཞུ་དུ་གི་ཉལ་བཅུངས་དེ་རྒྱས་ཚོ་བཞག་དགོ།

དུས་རྒྱུན་སྤྱོད་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ།

དུས་རྒྱུན་སྤྱོད་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ནང་ སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་འདྲེན་མི་ འདྲེན་མི་དང་ཉམས་ལེན་ཉམས་ལེན་གྱི་སྤྱོད་རྒྱུགས་ཚུ་  
དང་ ཚོས་རྒྱུགས་ལག་གཉེས་ལོད་མི་ཚུ་ ཚུད་པ་ཡིན།

ཚོས་རྒྱུགས། བློ་འཛིན་ཚོས་རྒྱུགས་ནང་ རྗེས་ལ་དང་པ་དང་གཉེས་པ་ཟེར་ དེ་ཤོག་ལག་གཉེས་འབད་ཡོད།

བྱི་ཤོག་དང་པ། བྱི་ཤོག་འདི་ག་ཚུ་དང་སྐད་ཡིག་ཡི་གུ་ལྟེ་སྤྱོད་པ།

དེ་ཤོག་དང་པ་འདི་ནང་ བྱི་ཤོག་རིག་ལཱ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞི་དང་ སྐད་ཡིག་ཡི་གུ་ལྟེ་སྤྱོད་པ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞི་ཚུ་ ཚུད་པ་ཡིན།  
འདི་ག་དོན་ལུ་ འབྲེལ་ལམ་ཚུ་ཡང་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

དུས་ལུ་ན། དེ་ཤོག་ཉམས་ལེན་དོན་ལུ་ དུས་ལུ་སྐད་མ་༡༥ དང་ བྱི་ཤོག་དོན་ལུ་ ཚུ་ཚོད་༢ ཡིན།

སྐྱུགས་ཀྱི་ལྡིང་ཚོད།

བྱི་ཤོག་རིག་ལཱ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྒྱགས་༤༠ དང་ སྐད་ཡིག་ཡི་གུ་ལྟེ་སྤྱོད་པ་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་༤༠ འབད་ ཡོད་ས་  
བཅོམ་ས་༡༠༠ ཡིན།

བྱི་བའི་བཅོམ་བཀོད། དེ་ལུ་ལཱ་ལྟེ་ཚོད་ ༡༡དང་ ལ་༢ འབད་ཡོད།

སྤེ་ཚོན་ཀ།

ལཱ་ལྟེ་ཚོད་ཀ་འདི་ བྱི་ཤོག་རིག་ལཱ་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ཡིན། འདི་ལུ་རྒྱགས་བརྒྱ་ཚུ་༤༠ ཡོད། འདི་གིས་ ཡེ་ལོ་འདི་བྱི་ཤོག་  
རིག་ལཱ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ལཱ་ཡིན།

སྤེ་ཚོན་ ཀ། ལུ་ཡང་ བྱི་བའི་ལག་༢ ལུ་དབྱེ་སྤྱོད་ཡོད།

ལག་དང་པ།

འབྲེལ་ལམ་དང་གཉེན་འཛིན་གྱི་དོན་ལུ་དེ་ལོད་མི་ནང་ལས་དེ་ལོད་མི་ལཱ་ལྟེ་ ལཱ་བྱི་དགོ། དེ་ལུ་ རྒྱགས་༣༠ ཡིན།

ལག་གཉེས་པ།

ཡིག་རྒྱུགས་ཉམས་ལེན་དེ་ལོད་མི་ལཱ་ལྟེ་བྱི་དགོ། དེ་ལུ་རྒྱགས་༣༠ ཡིན། དེ་གིས་ ཉམས་ལེན་གྱི་རིག་ལཱ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ལཱ་ཡིན།



སྡེ་ཚོན་ལ།

འདེཚན་ལ་འདི་སྐད་ཡིག་ཡི་གཱའི་སློབ་པ་གི་ རིག་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ཤིའི་དོན་ལུ་ཡིན། འདི་ལུ་སྐྱགས་ ༥༠ ཡོད།

སྡེ་ཚོན་ ལ་ ལུ་ཡང་ ཅི་བཤག་༢ ལུ་དབྱེ་སྟེ་ཡོད།

ལག་དང་བ། སྐྱགས་༡༠ |

འདི་ནང་ལུ་ སྐད་ཡིག་གི་ཁྱད་ཚོས་དང་ཁྱད་ནམ་ཚུ་ ཉ་གོ་གམ་གོ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་མ་ཡིན།

ལག་གཉིས་བ། སྐྱགས་༣༠ |

འདི་ནང་ལུ་སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ཡི་གཱའི་འདེབ་དང་སློབ་པ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ཤེས་དོ་ག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་མ་ཡིན།

ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་སྐྱགས་ཀྱི་ལྡིང་ཚད།

ཐི་ཤི་འི་རིག་ལུ།

👉 འབྲི་ཚོམ་ལུ་ སྐྱགས་བརྒྱཚ་༢༠ |

👉 གྲང་ཡིག་ལུ་ སྐྱགས་བརྒྱཚ་༡༠ |

སྐད་ཡིག་ཡི་གཱའི་སློབ་བ།

👉 སྐད་ཡིག་གི་ཁྱད་ནམ་དང་ཁྱད་ཚོས་ལུ་ སྐྱགས་བརྒྱཚ་༡༠ |

👉 ཡི་གཱའི་འདེབ་དང་ སློབ་པ་ལུ་ སྐྱགས་བརྒྱཚ་༤༠ |

སྐྱགས་ཡོངས་བསྟོམས་༡༠༠ ཡིན།

དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐྱགས།

དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ དེ་ནང་ལུ་ཡང་ ཉན་སྐབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྐྱགས་༢༠ ཡིན།

སྐྱགས་བགོ་བཤའ་གི་དབྱེ། ཅི་ཤོག་དང་བ།

སློབ་དུས་དང་བ།		སློབ་དུས་གཉིས་བ།		
དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།	ཚོས་རྒྱགས།	དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།	ཚོས་རྒྱགས།	བསྟོམས།
ཉན་ཞི་དང་སྐབ་ཞི། ༡༠%	༣༠%	ཉན་ཞི་དང་སྐབ་ཞི། ༡༠%	༤༠%	༡༠༠%

ངེ་ཤོག་གཉིས་པ། ལྷག་རིག་དང་ཚོམ་རིག།

དེ་ཤོག་གཉིས་པ་འདི་ནང་ སྐྱུང་རྒྱགས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡམ་དུ་ ག་ཅི་རུ་ཚུ་དཔ་མོ་ཟེའེ་བཅི་ནི། ཚོམ་རིག་གི་ དཔེ་སྟོན་བཞག་ནི་  
དང་ བྲི་ནི་ལེ་ཚོས་རྒྱགས་རྒྱ་ཚུ་དཔ་ཡི་ནི། ཚོམ་རིག་གི་ དཔེ་སྟོན་བཞག་ནི་དང་ལུ་ ཉུག་ནི་གི་ཐོ་བཞག་ནི་དང་ ཀི་དེམ་ དེ་  
དཔུད་འབད་ཡོད་པའི་སྐྱུན་ལུ་ ཨ་ལོ་གིས་བྲིས་ཡོད་མི་དང་ལམ་ ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ གནམ་འབྲུ་འབད་དེ་ བཞག་དགོས་ཚུ་ཡི་ནི།  
ཚོམ་རིག་གི་དཔེ་སྟོན་འདི་ ཨ་ལོ་སེ་འཛེན་དུ་ལུ་ ནང་འཛེན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ རྒྱགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ བཞག་དགོས་ཡི་ནི།

དུས་ཡུན། དེ་ཤོག་ཉུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ དུས་ཡུན་སྐར་མ་ ༡༥ དང་ བྲི་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚུ་ཚོན་ ༩ ཡི་ནི།

སྐྱགས་ཀྱི་ལྷེད་ཚོད།

ལྟེ་ཚོན་ ༡། ལ་ག་དང་ འེ་འེ་བཞི་དུ་ལུ་ རྒྱགས་ ༢༥ འེ་འབད་ རྒྱགས་ཡོངས་བསྟོམས་ ༡༠༠ ཡི་ནི།

ངེ་བའི་བཟོ་བཀོད།

དེ་བཟོ་ལྟེ་ཚོན་ ༩ ལུ་ དབྱེ་སྟེ་ཡོད། ལྟེ་ཚོན་ ༡། འབྲི་ཚོམ། ལྟེ་ཚོན་ ༧། སྐྱུན་ཚོམ། ལྟེ་ཚོན་ ༡། སྐྱུང་ཐུང་ལུ། ལྟེ་ཚོན་ ༥།  
རྒྱགས་བཟོན་ / བཞེས་སྤྲིངས། ལྟེ་ཚོན་སེ་འཛེན་དུ་ལུ་ཡང་ ནང་གསལ་དེ་བཞི་སེ་བཀོད་དགོས་ཡོད་མི་ཚུ་ ག་མ་གནད་དོན་  
སོ་སོ་ལུ་གཞི་བཞག་ཉེ་བཟོ་དགོས་ཡི་ནི། ལྟེ་ཚོན་སེ་འདི་དང་ ལཱ་འེང་དང་ ལཱ་ཐུང་ཟེའེ་ དེ་བཟོ་ལྟེ་ཚོན་སེ་འཛེན་ཡོད། དེ་  
གཉིས་མ་འེ་དང་ལམ་ ལཱ་ཚུ་གནམ་ལ་རྒྱལ་ཉེ་ བྲི་དགོས་ཡི་ནི། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ སྐྱུང་དེམ་ཚུ་ ཉུག་བཞག་ནི་ལེ་དོན་ལུ་ སྐྱུང་  
གི་དེམ་ཚུ་བཟོ་ཡམ་དུ་ དེ་བཟོ་ཨ་ཅི་སེ་ འབྲེལ་ཡོད་སློབ་རིམ་ཀྱི་ ཉུག་དེམ་དང་ལམ་བཟོ་དགོས་ཡི་ནི།

ཚོན་དང་པ། [སྐྱགས་ ༢༥]

- ལཱ་གནམ་ལ་ཅན་ཀྱི་ དེ་བའི་ལཱ་རྒྱལ་དེ་ལུ་ རྒྱགས་ ༥ ]
- དེ་བའི་ལཱ་ ཐུང་ལུ་སེ་བྲི་དེ་ལུ་ རྒྱགས་ ༡༠]

ཚོན་གཉིས་པ། [སྐྱགས་༡༠]

བལྟོས་ཏེ་ རྟེ་ཚན་ལེ་ལཱ་ རྐྱུགས་༢༥། རྟེ་ཚན་བཞི་བལྟོས་ཏེ་ རྐྱུགས་༡༠༠ གི་དྲི་བ་བཟོ་དགོས་ཡིན།

དྲི་བ་སྤེ་ཚོན་ཀ་པ་ནང་ལས་ ཉེ་མ་ལས་མ་ལྟ་བུ་པའི་ ཡིག་རྒྱུགས་དང་ དྲི་བ་སྤེ་ཚོན་ཀ་པ་ནང་ལས་ ཉེ་མ་ ལས་ མ་ལྟ་བུ་པའི་ སྐྱེན་ཚུ་ལྟ་ཡང་འཕྲོན་འོང་།

ཚོས་རྒྱུགས་ཀྱི་སྐྱགས་ཀྱི་ལྗོད་ཚད།

- རྟེ་ཚན་ ༡། འབྲི་ཚོམ་ལཱ་ རྐྱུགས་༢༥ །
- རྟེ་ཚན་ ༧། རྟེ་ཚན་ཚོམ་ལཱ་ རྐྱུགས་༢༥ །
- རྟེ་ཚན་ ༧། རྐུང་བུང་ལཱ་ རྐྱུགས་༢༥ །
- རྟེ་ཚན་ ༤། རྐྱུགས་བརྗོད་ / བཞེས་སྤྲིངས་ལཱ་ རྐྱུགས་༢༥ །
- རྐྱུགས་ཡོངས་བལྟོས་༡༠༠ །

དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐྱགས།

དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ དེ་ནང་ལཱ་ཡང་ རྟེ་ཚན་རིག་དཔེ་བློན་བཞག་ནི་ལཱ་ རྐྱུགས་༢༠ ཡིན།

སྐྱགས་བཞོ་བཤའ་གི་དབྱེ། དྲི་བོག་གཉིས་པ།

སློབ་དུས་དང་པ།		སློབ་དུས་གཉིས་པ།		
དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།	ཚོས་རྒྱུགས།	དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།	ཚོས་རྒྱུགས།	བསྐྱོམས།
ཚོམ་རིག་དཔེ་སྟོན། ༡༠%	༣༠%	ཚོམ་རིག་དཔེ་སྟོན། ༡༠%	༤༠%	༡༠༠%

བྲན་གསོ།

༡. སློབ་གྲྭ་འི་ནང་འཁོད་ལཱ་ འབད་བའི་ལཱ་ སློབ་དུས་དང་པ་གི་ཚོས་རྒྱུགས་འདི་ རྐྱུགས་༡༠༠ གི་དོན་ལཱ་ རྐུང་ཞིན་མ་ལས་ འདི་ལོག་བརྒྱ་ཚ་༢༠ ནང་ཡབ་དགོ། དེ་བརྒྱམ་སྤེ་ ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱུགས་འདི་ཡང་ རྐྱུགས་༡༠༠ གི་དོན་ལཱ་ལཱ་ཞིན་མ་ ལས་ ལོག་བརྒྱ་ཚ་༥༠ ནང་ཡབ་དགོ། འདི་གུ་ དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐྱགས་བརྒྱ་ཚ་༢༠ པོ་བཀའ་ཏེ་ རྐྱུགས་ ཚན་༡༠༠ བཟོ་དགོས་ཡིན།

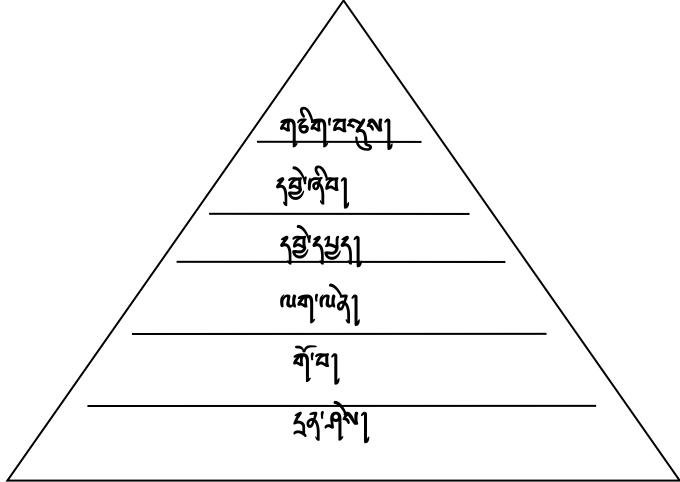
༢. དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དཔྱད་ཞིབ་སྐབས་ ཡལེ་ཚུ་ རྩོམ་རིག་དཔེ་ལོ་ནོད་དང་ རྩོམ་རིག་དང་སྐབས་ཤིན་པའི་དུས་ལས་ མཐར་འཁྱེལ་གྱི་རིམ་  
 དོན་ལྟ་ རྒྱགས་ཀྱི་ཐོབ་ཚད་འདི་ རྒྱགས་'༢༠ ལས་'༤ འཕྲོ་དགོ། ག་དེམ་ཅིག་འབད་ཡལེ་ཚུ་གིས་ རྒྱགས་'༤ འཕྲོ་  
 མ་ཚུགས་པར་ མཐར་འཁྱེལ་བ་ཅིན་ སློབ་གྲྭ་ནང་འཁོད་ཀྱི་ཚོས་རྒྱགས་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚོགས།
༣. དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་རྒྱགས་ཚུ་ ཡལེ་འེ་ཡར་རྒྱས་ཤོག་བྱང་ནང་ བཞེད་དེ་བཞེད་དགོ།
༤. སློབ་འཇུག་'༡༢ པ་གཞུང་གི་ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་དེ་བའདི་ རྒྱགས་བརྒྱུ་ཚ'༡༠༠ གི་ཐོག་ལྟ་ཡིན།

སྤྲུམ་གྱི་རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ།

སྤྲུམ་གྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ཟེར་མི་འདི་གཅི་མོ་?

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༤ ལཱ་སློབ་ཇ་མིའི་སྤྲུམ་གྱི་ འགོ་ལོ་ཐོག་ལཱ་ རྣམ་རིག་ལཱ་མཁས་པའི་ ཤེས་རིག་མཁས་མཚན་གྱི་ཚན་ཅིག་གིས་ ལཱ་བསྐྱེད་སྐབས་ལཱ་གཞུང་ལའི་ སློ་རིག་རྣམ་དཔྱད་རིམ་ལ་སྤྱི་ དབྱེ་བ་ལྟེན་ལཱ། ཁོང་གིས་ སློ་རིག་གི་ རིམ་ལ་སྤྱི་ ལག་དུག་ལཱ་དབྱེ་ལཱ། སློ་རིག་གི་རིམ་ལ་སྤྱི་གི་མིང་ལང་ སྤྲུམ་གྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ 'Bloom's Taxonomy' ཟེར་ བའི་ཐ་ལྷན་དཔེ་ལཱ། སྤྲུམ་དང་ ཁོ་གི་ཚ་རིགས་སྤྱི་གིས་བཏུ་མ་དུ་ རི་བ་བརྒྱ་ཚ་ ༩༥ དེ་ཅིག་ སློ་བ་ལཱ་སྤྱི་གིས་མཐོ་བསམ་ གཏུང་དཔོན་ལའི་རིག་ལཱ་ དུན་ཤེས་ འདི་རིག་ལཱ་སྤྱི་གིས་ལས་ དམའ་ཤོས་ར་དེ་ལའི་ཤེས་འབད་མཐོང་ལཱ།

སྤྲུམ་གྱིས་ རིག་ལཱ་རིམ་ལ་དམའ་ཤོས་ དུན་ཤེས་སམ་ རོ་ལྟེ་ཤི་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ ཡར་ཡར་འབད་ རིག་ལཱ་ལཱ་ལག་ ཤོས་ མག་རྒྱུ་དུགས་ དབྱེ་ཞི་བ་སྤྱི་ ལག་དུག་འབད་ རོས་འཛིན་འབད་ལཱ། རིག་ལཱ་དེ་སྤྱི་འཛམ་ཤོས་ལས་ འགོ་ བཅུགས་ཏེ་ ལཱ་ལག་ཤོས་སྤྱི་གིས་གསལ་ལཱ་བརྒྱུ་གོ་རིམ་བསྐྱོགས་ལཱ།



བྱུང་ལུ་གྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་བ་ རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ འབྲེལ་བཤད།

དབྱེ་རིམ་དང་ཕ། དྲན་ཤེས། དྲན་ཤེས་ཟེར་མི་འདི་ ཉེ་མ་ཉམ་མི་ཚུ་ ལམས་ལུ་དྲན་ནི་ ཡང་ན་ རོ་ལྗོ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་སྤང་  
ཡིན། དྲན་ཤེས་འདི་ཉམ་སྤང་ལུ་འག་ཆེ་བའི་ སློ་རིག་གི་གསལ་ལས་ དམའ་ཤོས་ར་འདི་ཡིན། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་  
གིས་ ཉེ་མ་ཉམ་མི་ཚུ་ ལམས་ལུ་དྲན་ཚུགས་མི་ཚུགས་བཏུ་ནི་འདི་དྲན་ལུ་ལུ་ཅིག་རོས་འཛིན་འབད་ནི་དང་ལུ་ཅིག་བཤད་པ་  
རྒྱབ་བཅུག་ནི་འདི་ཡིན།

དྲན་ཤེས་བཏུ་ནི་གི་དྲན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་ཚིག་/ སྐུ་ལུ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་ཡིན།

ཐོ་བཀོད། སྤང་བཤད་ལུ་བཤད་པ་རྒྱབ། རོས་འཛིན། ཉོན། ལ་བྱང་བཏུགས། བསྐྱེད་འབད། མེད་བྲིས། གནམ་ལོ་བྲིས།  
དབྱིན་ཚེས་བྲིས། ག། ནམ། གདམ་ལ་རྒྱབ། མཐུན་སྦྱིག་འབད། ག་ཉེ་ལུ་ སོགས།

དབྱེ་རིམ་གཉིས་ཕ། གོ་བ། སློབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་ གནམ་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུགས་ག?  
གོ་བ་ལཱེ་ནི་ ཟེར་མི་འདི་ གནམ་ཚུ་ལུ་གྱི་ དོན་དག་ཉམ་གོ་ནི་ ཅིག་ལུ་སྤང་ཡིན། འདི་དང་ལུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་གནམ་  
དོན་ཚུ་ པར་རིས་དང་ ཐོག་ལམ་ལུ་སོགས་པ་གཞན་ལུ་ བསྐྱེད་འབད་ སྐད་སྐྱེད་རྒྱབ་ནི་ དེ་ལས་ཟབས་ཤེས་ རྒྱ་སྐྱེད་འབད་ནི་  
ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ་པ་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཕྱག་རང་གིས་ ཉེ་མ་ཉམ་མི་ཚུ་ དཔྱད་རིག་གཏང་ཞེན་མ་ལས་ གནམ་ཉམ་མི་གཞན་ལུ་ འབྲེལ་བ་  
བཀོད་ཚུགས་དགོ། འོང་ར་གིས་ ཤེས་མི་ཚུ་གོ་བ་བཤད་བཅུག་ནི་ རྒྱ་པར་ལྟེ་བཅུག་ནི་ རོ་ལྗོ་དཔྱད་འབད་ནི་དང་།  
བཅུད་དོན་བཏོན་ནི་ཚུ་འབད་བཅུག་འོང།

གོ་བ་གི་རིག་པ་ལུ་བཏུ་ནི་གི་དྲན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་ཚིག་/ སྐུ་ལུ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་ཡིན།

བཅུད་དོན་བཏོན། བཤད་པ་རྒྱབ། རྒྱ་པར་ལྟེ་ རོ་ལྗོ་མི་བཏོན། རྒྱ་སྐྱེད་འབད། རོས་འཛིན། བསྐྱེད་འབད། དཔེ་  
ཉོན། ཚེད་པམ། ལོག་ཉེ་བྲིས། ལུ་སོགས་ཕ།

དབྱེ་རིམ་གསུམ་ཕ། ལག་ལཱེ། ལག་ལཱེ། ཟེར་མི་འདི་ ཉེ་མ་ལས་ ཤེས་མི་རིག་པ་གཡོག་བཀོལ་ཉེ་ འབད་དགོ་པའི་  
དཀའ་ངལ་ ལུ་སུ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་ སྤང་ཡིན། འདི་དང་ལུ་ གཅིག་ཤེས་ཀྱན་ལུ་ རིགས་བསྐྱེ་ཟེར་སྤང་དོ་བཟུམ་ རིག་པ་འདི་

གནས་ཕྱངས་གཞན་ལཱ་ གཞི་གཤམ་ལཱ་ཚུགས་དགོཔ་ཡིན། ལག་ལཱ་ལྟེ་འདི་ནང་ལཱ་ དྲན་ཤེས་དང་ གོམ་ལཱ་ལྟེ་ལས་ལྷག་པའི་ རིག་ཕུལ་དགོཔ་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལཱ་ སློབ་ཡུག་རང་གིས་ ཤེས་མི་རིག་པ་དང་ ཡོན་ཏན་ཚུ་ དངོས་བཟུང་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འཐབ་དགོཔ་ཡིན། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ རང་གི་རིག་ཕུལ་ལྟེ་ལྟོ་ལྟོ་གི་དོན་ལཱ་ བརྟག་དཔྱད་འབད་ནི་ པར་རིམ་གྱི་ནི་ ཟབས་ཤེས་དང་དཔྱེ་བཟོ་ནི་ཚུ་འབད་དགོཔ་ཡིན།

ལག་ལཱ་ལྟེ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟེ་ལྟོ་ལྟོ་ལཱ་ འོག་གི་དྲི་ཚིག་/ རྒྱལ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལཱ་ལྟེ་འཐབ་ཡིན།

དཔྱེ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ པར་རིམ་ལྟེ་ཚོག་ལཱ་དཔྱེ་ལྟོ་ རྒྱུ་བཅོས་འབད། སོམ་ལྟེ་བཟུབ། བརྟག་དཔྱད་འབད། འབྲེལ་བ་བཀོད། ལེགས་བཅོས་འབད། རྒྱ་སྐད་ལཱ་ལྟེ་ལྟོ་ལྟོ་ འཕྲུལ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འཐབ།

དཔྱེ་རིམ་བཞི་པ། དཔྱེ་དཔྱད། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ ལྟེ་ཚུགས་པས་ག་? དཔྱེ་དཔྱད། ཟེའམི་འདི་ ཡོག་ཚུགས་ལ་སོགས་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ ནང་གསལ་ལ་དཔྱེ་ལྟེ་ བཏུ་ཚོག་ལས་ ལེ་སྐྱིག་བཀོད་དེ་ ཏུ་གོ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལ་སྐབ་ཡིན། དཔྱེ་དཔྱད་འདི་ལཱ་ གོམ་ལཱ་ལྟེ་ལྟོ་ལྟོ་ ལག་ལཱ་ལྟེ་འཐབ་ནི་ལས་ལྷག་པའི་ རིག་ཕུལ་དགོཔ་ཡིན་མི་མེད་པར་ འདི་ནང་ལཱ་ སྐྱིག་བཀོད་དང་ནང་དོན་གཉིས་ཆ་ར་ ཏུ་གོ་ཚུགས་དགོཔ་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལཱ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ ནང་གསལ་སམ་ ཡན་ལག་ཡན་ཚུ་ལྟེ་ལྟོ་ལྟོ་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ལྟེ་ཚུགས་དགོཔ་ཡིན། ཁོང་ཚུ་གིས་ བརྟག་དཔྱད་དེ་ཚུ་དང་ ཡང་ན་ དཔྱེ་ལག་སོ་སོར་ལྟེ་ནི་ ག་ལྟེ་བཟུབ་ཞེས་ལས་ ལྷན་པར་ལྟེ་ནི་ དེ་ལས་དཔྱེ་དཔྱད་དང་ ཞིབ་འཚིལ་འབད་ཚུགས། དེ་ལྟེ་ཁོང་ཚུ་གིས་ ཡན་པ་དང་གཞོན་པ། ལྷངས་ལེགས་ཤོམ་དང་ རོག་པ་ དེ་ལས་ དངོས་ཅན་དང་ བསམ་འཚར་ཚུ་གི་ལྷན་པར་ ལྟེ་ནི་ལེ་རིག་ཕུལ་ཚུ་ ཡར་ཚུམ་གྱི་དང་ཚུགས།

དཔྱེ་དཔྱད་ལྟེ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟེ་ལྟོ་ལྟོ་ལཱ་ འོག་གི་དྲི་ཚིག་/ རྒྱལ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལཱ་ལྟེ་འཐབ་ཡིན།

དཔྱེ་བ་དཔྱད། ལག་དཔྱེ། གོམ་ལྟེ་གིས། འགྲེལ་བཤད་ལྟེ་བཟུབ། བཅག་འབྲུ་ལྟེ་ ག་ལྟེ་ལྟེ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ གལ་ཆེ་ ཏེ་ལྟེ་ དཔྱེ་བ་ལྟེ་ ལ་སོགས་པ།

དཔྱེ་རིམ་ལ་པ། དཔྱེ་ཞིབ། དཔྱེ་ཞིབ་ ཟེའམི་འདི་ ཚན་དཔྱད་ལྟེ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟེ་ལྟོ་ལྟོ་ འོས་འབབ་དང་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ མཐའ་དཔྱད་ལྟེ་ གོས་ཟག་གཅད་ཚུགས་ནི་ལ་སྐབ་ཡིན། འདི་ནང་ལཱ་ ཚན་གཞི་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ རྒྱ་དངོས་སམ་ བརྟག་དཔྱད་ལྟེ་

བཅི་ཁྲུངས་ཚུ་ མཐའ་དཔུན་གྱི་ གྲོས་ཐག་བཅད་ཚུགས་དགོཔ་ཡིན། འདི་ནང་ལཱ་ དྲན་ཤེས་ལམ་ གཅིག་བསྟུན་གྱི་རིག་པ་  
ཚུན་ ག་ར་ཚུད་པ་ལམ་ སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས་དང་ རིག་ཕུལ་ག་ར་ལམ་ མཐོ་ཤོས་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལཱ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ གནད་འགག་ཆེ་བའི་སློབ་ལམ་ མཚོ་བསམ་གཏང་གི་དང་ བརྟོན་ཚུ་སྐབས་འཐོབ་གྱི་  
འབྲེལ་བ་ ཡོད་ཉིང་དང་ ཁྲུངས་བརྟན་ཉིང་ བདེ་ཉིང་ གྲིག་གྱི་ཡོད་ཉིང་ཚུ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་གི་འི་ རིག་པ་ཡར་ཚུམ་བཟུང་  
ཚུགས་པ་ཡིན།

དཔྱེ་ཞིབ་གྱི་རིག་ཕུལ་བཟུ་གི་གི་དོན་ལཱ་ འོག་གི་དྲི་ཚིག་ / སྐུལ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལུ་འབྲེ་འཐབ་ཡིན།

བརྟན་དཔུན་འབད། ཐག་བཅད། གོང་འོག་སྒྲིགས། ལཱ་འཕྲོད་འགོ་དུ། གྲོས་འཆར་འགོ་དུ། བཅོག་འབྲུ་ཚུལ། གནམ་ལ་  
ཚུལ། འགྲེལ་བཤད་ཚུལ། དཔྱེ་བ་ལུ། ཚུལ་སྦྱོར་འགོ་དུ། མཇུག་བསྟུ། ག་ལུ་ར་ཚུལ། ཁྲུང་པ་འབྲེ། ཁྲུངས་བཀའ།  
ཅིས་མཐོང་འགོ་དུ། རྟོན་དཔུན་འབད། བཅུད་བསྟུ། རྟོན་ཅིས་བརྟོན། ལ་སོགས་པ།

དཔྱེ་རིམ་དུག་པ། གཅིག་བསྟུན། གཅིག་བསྟུན། ཟེའ་མི་འདི་ རང་ལྟོབས་ཀྱིས་ གནད་དོན་དང་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ གཅིག་བསྟུན་  
ཐོག་ལམ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཚུགས་ཀྱི་ཅིག་ལཱ་སྤེལ་ཡིན། འདི་ནང་ལཱ་ རིག་པ་འམ་ ཁྲུང་ཚོས་གྱི་ཡན་ལག་ མ་འདྲེ་ཚུ་  
གཅིག་ལམ་བསྟོན་མཁའ་ཞེ་མཁའ་ལམ་ ལྷིལ་ལྷིལ་ རྟོན་ཚུ་གཅིག་ གསལ་བརྟོན་འབད་ཚུགས་པའི་ འོགས་གྲུབ་དང་ གཞན་གྱི་རིག་  
པ་དང་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ཟུང་འབྲེལ་བཀོད་ཞེ་མཁའ་ལམ་ བཅོང་དོན་གཅིག་ ཡང་ན་ གསལ་བཤད་དང་ འཆར་གཞི་ལ་སོགས་པ་  
འགྲུབ་ཚུགས་དགོཔ་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལཱ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ རིག་པ་གསལ་བརྟོན་འབད་གི་ལཱ་ བཅོང་ལྷགས་བསྐྱེད་བཅུག་པ་མ་ཚད་ འབད་ཐངས་གྱི་  
ཐབས་ལམ་གསལ་བརྟོན་གི་དང་རང་ལྟོབས་ཀྱིས་གསལ་བརྟོན་འབད་གི་འི་སེམས་ལྷགས་བསྐྱེད་བཅུག་པ་ཡིན།

གཅིག་བསྟུན་གྱི་རིག་ཕུལ་བཟུ་གི་གི་དོན་ལཱ་ འོག་གི་དྲི་ཚིག་ / སྐུལ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལུ་འབྲེ་འཐབ་ཡིན།

གཅིག་ལམ་བསྟོན་ལུ། ལགས་བཅོས་འབད། ལོག་ཏུ་སྒྲིགས། ཚུལ་བཅུགས། འཆར་གཞི་བཟུམ། གསལ་བཤད།  
གསལ་བསྟོན་འབད། ཅོམས། གྲ་སྒྲིག་འབད། བསྟུ་སྒྲིག་འབད། བསྟུ་ཞིབ་འབད། ག་རིམ་སྒྲིགས། གྲུལ་རིམ་ལུམ།  
ལོག་ཏུ་བྲིས། ལ་སོགས་པ།



བྱུང་ལུ་གྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བརྟན་བསྐྱུས།

རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ།	གཅི་ལུ་སློབ་ཡིན་ནུ་?	ང་བཅས་ཀྱིས་ གཅི་སློབ་ཡིན་ནུ་?
ངན་ཤེས།	རྟོ་མ་གཅུ་འཛིན་དང་ དཔྱད་རིག་གཏང་ནི།	གཡིན་མ་འདི་སྟོན་ཚུགས་ནི།
གོ་བ།	གནས་ཚུལ་བཞོན་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཉེ་གོ་ནི།	གཅི་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་ནུ་ཤེས་ཚུགས་ནི།
ལག་ལེན།	རང་གིས་ཤེས་མི་འདི་ ལུ་བཞོལ་ཚུགས་ནི།	ལུ་བཞོལ་ནི་དང་ བཞོལ་བཞག་ནི།
དབྱེ་དཔྱད།	ཤེས་མི་འདི་ལྷངས་བཀལ་ནི། ལག་དབྱེ་སྟེ་བཟླ་ནི།	ལག་སོ་སོར་དབྱེ་ནི།
དབྱེ་ཞིབ།	གྲུབ་འབྲས་དང་ གནས་ཚུལ་གྱི་ཁེ་ཕན་དང་ བརྟེ་ ལྷངས་ཚུ་ལྟེ་ནི།	འོས་འབབ་བཟླ་སྟེ་ ཐག་བཅད་ཚུགས་ནི།
གཅིག་བསྐྱུས།	ཤེས་མི་ཡོན་ཏན་དང་རིག་པ་ཚུ་གཅིག་ཁར་བརྟེན་གས་ ཞིན་མ་ལས་གསར་བཞོན་འབད་ནི།	གསར་ཚུ་མ་དང་ གསར་བསྐྱུན་འབད་ནི།

འཛོལ་སྤངས་ རིག་རྒྱལ་དཔེ་སྟོན།

<p>༡. དཔོན་ལོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ལྷོ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ དཔུང་རིག་གཏང་ནི་དང་ བརྟག་དཔུང་འབད་ནི།</li> <li>ལྷོ་ ས་གནས་དང་ ཚེས་གྲངས་ ཏུ་སྐབས་ འབྲུང་རིམ་ཚུ་ ཅུ་ནི།</li> <li>ལྷོ་ ལཱ་གལ་ཚུ་ ཅུ་ནི།</li> <li>ལྷོ་ རོན་ཚུ་ལྱི་སྐོར་ལས་ གོམས་སྤྱད་ཚུ་དུ་ནི།</li> </ul> <p>དྲི་ཚིག།          ཐོ་བཀོད། སྤྱབ། བཤད་པ་རྒྱལ། རོས་འཛིན། སྟོན། ལ་བྱང་བཏགས། བསྐྱེད་འབད། མིང་བྲིས། གནམ་ལོ་བྲིས། དེ་ལྟེ་ཚེས་བྲིས། ལ། བམ། གདམ་ལ་རྒྱལ། མཐུན་སྦྲིག་འབད། གཏེ་ལུ། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>༢. གོ་བཤུ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ལྷོ་ གནས་ཚུལ་ཏུ་གོ་ནི།</li> <li>ལྷོ་ གོ་དོན་ལེན་ནི།</li> <li>ལྷོ་ རིག་པ་འདི་ གནས་སྤངས་གསར་པའི་ནང་ ལག་ལེན་འབབ་ནི།</li> <li>ལྷོ་ སྤྱི་སྤྱོད་བརྟུན་འབད་ནི། ག་སྤྱོད་རྒྱལ་ནི། ལྷོ་པར་ལྷོ་ནི།</li> <li>ལྷོ་ གོ་རིམ་བསྐྱོག་ནི། ལྷོ་ཚུ་བཟོ་ནི།</li> <li>ལྷོ་ བམ་ཐོགས་དང་ འབྲས་བུ་ ག་ཅི་བཟུམ་འབྲུང་འོང་ག་? ལྷོ་ལེས་བཟོ་ནི།</li> </ul> <p>དྲི་ཚིག།          བཟུང་དོན་བཏོན། བཤད་པ་རྒྱལ། ལྷོ་པར་ལྷོ། ལྷོ་ཚིས་བཏོན། ལྷོ་སྤྱོད་འབད། རོས་འཛིན། བསྐྱེད་ལེན་འབད། དཔེ་སྟོན། ཚོད་དཔག། ལོག་སྟེ་བྲིས། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>༣. ལག་ལེན།</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ལྷོ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་ནི།</li> <li>ལྷོ་ ཐབས་ལེས་དང་ གོ་བཤུ་ རོན་ལྷིང་ལྱི་རིགས་ཚུ་ གནས་སྤངས་གསར་པའི་ནང་ ལག་ལེན་འབབ་ནི།</li> <li>ལྷོ་ རིག་སྤྱོད་ལྱི་ཐོག་ལས་ དཀའ་ངལ་སེལ་ནི།</li> </ul> <p>དྲི་ཚིག།          དཔེ་སྟོན་འབད། པར་རིས་ལྱི་ཐོག་ལུ་དཔེ་སྟོན། ལྷོ་པར་ལྷོ་འབད། རོས་སྤྱོད་རྒྱལ། བརྟག་དཔུང་འབད། འབྲེལ་བ་བཀོད། ལོགས་བཅོས་འབད། ལྷོ་སྤྱོད་རྒྱལ། འབྲས་སྟོན་འབད། ལག་ལེན་འབབ། ཟེར་མི་ཚུ།</p>

<p>༡. དེ་དུང་།</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ཡ དཔལ་བལྟ་ཞེ།</li> <li>ཡ ལྷན་ཚོས་ ཡན་ལག་རྩེ་བརྒྱུག་ཞེ།</li> <li>ཡ ཞོ་དོན་ཐད་ཀར་ མ་སྟོན་མི་རྩེ་ རོས་འཇིན་རྩེ་གསལ་ཞེ།</li> <li>ཡ ལྷན་ཚོས་ཡན་ལག་སོ་སོ་རྩེ་ རོས་འཇིན་འབད་རྩེ་གསལ་ཞེ།</li> </ul> <p>རྩི་ཚིག་།</p> <p>དེ་ལྟེ་བ་དུང་། ལག་དེ་ལྟེ་ ཞོ་དོན་སྟོན་གསལ། འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་བ། བཅོམ་འཇུག་རྒྱུ་བ། ག་སྐྱར་རྒྱུ་བ། རྩོན་བརྗོད་། གལ་ཆེ་ཉེང་ལྟེ་སྟེ། དེ་ལྟེ་བ་ལྟེ། ཟེར་མི་རྩེ།</p>
<p>༢. དེ་ལྟེ་ཞེ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ཡ ཐབས་ཤེས་སོ་སོ་ལེ་བར་ན་ ག་དྲག་བལྟ་ཞེན་མ་ལས་ དེ་ལྟེ་བ་ལྟེ་ཞེ།</li> <li>ཡ རོན་ལྷིང་དང་ གསལ་བཤད་རྩེ་གི་ བརྩི་ལྷངས་བརྟག་དུང་འབད་ཞེ།</li> <li>ཡ ལྷངས་དང་ འཇིག་ཏེ་ ག་དམ་ལ་རྒྱུ་བ་ཞེ།</li> <li>ཡ དཔང་ལོ་དང་ ར་ལྷངས་ཀྱི་བརྩི་མཐོང་ བདེན་གསལ་བཤོད་ཞེ།</li> <li>ཡ རང་བཞིན་རྩེ་ རོས་འཇིན་འབད་ཞེ།</li> </ul> <p>རྩི་ཚིག་།</p> <p>བརྟག་དུང་འབད། ཐག་བཅད། ཞོང་ལོ་ག་སྟོན་གསལ། ལྷེ་རིམ་བཤོད། རོས་འཆར་བཤོད། ག་དམ་འཇུག་རྒྱུ་བ། ག་དམ་ལ་རྒྱུ་བ། འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་བ། དེ་ལྟེ་བ་ལྟེ། རྒྱུ་བ་སྐྱོར་བཤོད། མཇུག་བསྟུ། ག་སྐྱར་རྒྱུ་བ། ལྷང་པར་ལྟེ་སྟེ། ལྷངས་བཀའ་ལ། རོས་མཐོང་བཤོད། རྩོན་དུང་འབད། བརྟུང་བསྟུ། རྩོན་རྩིས་བཤོད། ཟེར་མི་རྩེ།</p>
<p>༣. གཞིག་བསྟུ་ཞེ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ཡ ཐབས་ཤེས་རྩིང་མ་གཤམ་གཤམ་བཤོད་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་གསལ་རལ་ལག་ལེན་འབབ་ཞེ།</li> <li>ཡ རིག་པ་ མ་འདྲམ་ཐོབ་མི་རྩེ་ བཅོམ་རྩེ་ནང་འགྲེལ་བཤོད་ཞེ།</li> <li>ཡ རྩོན་དུང་འབད་ཞེ་དང་ མཐའ་ཚིག་བཤོད་ཞེ།</li> </ul> <p>རྩི་ཚིག་།</p> <p>གཞིག་ལམ་བསྟུ་ཞེས་ལ། ལེགས་བཅོས་འབད། ལོ་ག་སྟོན་གསལ། ཚེབ་བརྩུགས་ལ། འཆར་གཞི་བརྟུ་མ། གསལ་རལ་བཤོད། གསལ་སྟོན་འབད། རྩི་མས་ལ། ག་སྟོན་འབད། བསྟུ་ཞེས་འབད། བསྟུ་ཞེས་འབད། ཞོ་དོན་སྟོན་གསལ། ལྷེ་རིམ་ལྟེ་སྟེ། ལོ་ག་སྟོན་གསལ། ཟེར་མི་རྩེ།</p>

### དཔེ་སྟོན།

དོ་སྟོན།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ དཔེ་ཆ་ཉམ་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་སེའི་སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏེན་ དེ་འབྲོལ་ལས་ཏུ་གོ་ཚུགས་པའི་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་མཁོ་ཆས་ མདེ་ཟབས་མདེ་པ་ཅིག་ཡིན། འདི་ གིས་གཙོ་བོ་ས་ ག་ཅི་ལུ་ཡན་མ་མོ་ཟེར་བ་ཅིན་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་རང་གི་རིག་པའི་ཚུགས་གྲུབ་དང་ རང་གི་ ཚུད་ལུ་ཡོན་ཏེན་ཡར་རྒྱས་ ག་དེ་མ་ཅིག་འགྲོ་ཡིག་? རིག་ཅུ་ལ་ག་ཅི་འདི་ ཡར་རྒྱས་ག་ཏུ་དགོ་པ་ འདུག་ག་? ལམ་གསུམ་ཤོ་མ་འབད་ཏུ་གོ་ཚུགས་པ་ཡིན།

དེ་གིས་མ་ཚད་ སློབ་ཕྲུག་དང་སློབ་ཕྲུག་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་དཔོན་ སློབ་དཔོན་དང་ཡམ་ སློབ་དཔོན་ དང་སློབ་ཕྲུག་གི་བར་ན་ ཉམ་ཏེ་ཉེ་གྱི་སྐོར་ལས་ དུངས་གསལ་ལུ་འབད་གོ་བར་བྲོད་ཚུགས་ནི་དེ་གིས་ དུས་རྒྱུན་དཔྱེ་ཞིབ་གི་ རྒྱགས་ཚུ་བྱིན་པའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ ལཱ་ལོ་ཚུགས་གི་ རྩོག་ལས་ རྒྱགས་བྱིན་ནི་གི་ལམ་ལུགས་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ཧེ་རིང་གི་དབང་ལུ་མི་ཟུམ། དེ་འབད་ནི་དེ་ གིས་ དཔྱེ་ཞིབ་གི་མཁོ་ཆས་འདི་ དཔེ་ཆ་ཉམ་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་གི་སྐྱོན་ཡོན་མཐོང་ཚུགས་ པའི་ མེ་ལོང་བརྒྱུ་ཅིག་འབད་ལུག་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ཡིན།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་བའི་དོན་དག།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ ལཱ་ལོ་དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ལཱ་ལོ་སྐོར་ལས་ གནས་ཚུ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ དེ་ལས་ ཁོང་རའི་ལུ་འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ བརྒྱུ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་དེ་བཞག་པའི་ ལཱ་ལོ་ལུ་གི་དཔེ་ཅིག་ཡིན།

(North Carolina Department of Public Instruction, ༡༩༩༢) དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ ལཱ་ ལོ་ལུ་གི་སྐོར་ལས་བཏུ་ནི་དང་ ལཱ་དེ་ལུ་ ཁོང་ར་གིས་ མཚོ་བསམ་བཏུང་བཅུག་ནི་འི་ ཡིག་ཆ་འི་ཚོ་



དཔེ་སྟོན་བཅོ་བྲངས།

༡. བསྐྱེད་ལུ་ལཱ་ལྟེ་ལབ་དུ་ནི།
༢. གདམ་ལ་ལྟེ་ལབ་དུ་ནི།
༣. དཔུང་པ་གཏང་དུ་ནི།
༤. རྩོད་དཔུང་ལབ་དུ་ནི།

དཔེ་སྟོན་བཅོ་བྲངས་ གནད་དོན་སེམས་ཁར་བཞག་དགོས།

- ༡ དཔེ་སྟོན་ཚུ་གནད་དོན་དང་ གནས་ཚུལ་ཉུང་ལུ་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ བཅོ།
- ༢ ལོ་འཁོར་ནང་དཔེ་སྟོན་འདི་ ལེགས་བཅོས་དང་སྐྱུ་ས་བཅོས་འབད་ཡི་ས་ རྩོད་དགོ།
- ༣ ཡིག་ཐོག་ རྒྱ་ཐག་ རྩོག་བརྒྱུ་ པར་ དེ་མོ་ འཛིམ་བཅོ་ ལས་འགུལ་ལ་སོགས་པའི་ དཔེ་ མ་འདྲ་ལུ་ལཱ་ལྟེ་ལབ་དུ་ནི།
- ༤ ལཱ་ལོ་ཚུལ་ ཁོང་འདི་ལུ་ཚུ་ གདམ་ལ་ལྟེ་ལབ་དུ་ནི་དང་ དཔུང་པ་གཏང་དུ་ནི་ གོ་སྐབས་བྱིན་ དགོ། གདམ་ལ་ལྟེ་ལབ་དུ་ནི་ལཱ་ལྟེ་ལབ་དུ་ནི་ ལཱ་ལྟེ་ལབ་དུ་ནི་དེ་དེ་གཞུག་ཅོ་མོ་ བཅོ་དགོ།
- ༥ ཁོང་འདི་དཔེ་སྟོན་འདི་ ལཱ་ལོ་ཁོང་འདི་གིས་ རྩོད་ཚུ་ཚུག་འབད་བཞག་དགོ།
- ༦ ལཱ་ལོ་ཚུལ་ ལྷ་བ་ལུགས་ཡར་དུ་ག་གི་ དཔེ་སྟོན་ཚུགས་པ་དང་ ཁོང་འདི་དཔེ་སྟོན་བཅོ་ འཛིམ་གྱི་ འགན་ཁུང་འབག་ཚུགས་དགོ།
- ༧ སློབ་ཕུག་དང་སློབ་དཔོན་ སློབ་ཕུག་ནང་དོག་ ཡང་ན་ སློབ་ཕུག་དང་ཡམ་ཚུ་གི་ བར་ན་ ཞལ་ཚུགས་འབད་དུ་ནི་ སེམས་ཀྱུགས་བརྒྱུད་བཅུག་དགོ།
- ༨ དེ་མ་བསྐྱེད་ལུ་ལབ་དུ་ནི་ འགོ་བཅུགས་ཞིན་ན་ དེ་ལས་འགྲོས་ཀྱིས་བཏང་ ལཱ་ལོ་འུ་ཡར་

རྒྱས་ལོན་པའི་ དཔེ་སྟོན་གཤམ་ལ་རྒྱབ་དགོ།

༩ ལཱ་གཞིག་ཁར་འབད་དེ་ཐབས་ཤེས་དང་ རིག་པ་ལགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་བཟེས་པ་འབད་དགོ།

དཔེ་སྟོན་རྒྱམ་པ་མ་འདམ།

༡༣ ཡར་སྐྱེ་གྱི་ / དཔེ་སྟོན་བཟོ་ནི།

དམིགས་བསལ་དུས་ཚུན་ཅིག་ལུ་ ཡང་ན་ རིག་ཕུལ་གཞིག་གི་ཐོག་ལས་ ལཱ་ལོ་གཞིག་གི་ ཡར་རྒྱས་འདི་སྟོན་དགོ། ལཱ་ལོ་འདི་གིས་ རིག་ཕུལ་ཞུན་དག་ འབད་རྒྱགས་པའི་ ལཱ་ཚུ་ག་ ས་བསྐྱུ་ལཱ་འབད་དེ་ བཞག་མི་ཅིག་ལུ་ ལཱ་ཡིན།

ཐབས་ཤེས།

☞ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ བཏུ་ཞིབ་གྱི་ཐོག་ལུ་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ ལཱ་འབད་ཐངས་གྱི་གོ་རིམ་ ཚུ་ ག་ས་ཐོ་བཞག་དགོ།

☞ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་པའི་ཡར་རྒྱས་དང་ ལཱ་ལུ་ཁྱབ་ཁྱབ་འབྲས་གྱི་སྟོར་ལས་ མནོ་ བསམ་བཏང་ལྟེ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཞོན་དགོ་པ་ཡིན།

☞ དཔེ་སྟོན་འདི་ནང་ འགོ་ལས་མཇུག་ཚུན་གྱི་ཁྱབ་འབྲས་ཚུ་ འཇམ་ཉེན་ཉེ་འབད་ མཐོང་རྒྱགས་ཤི་འདི་དོན་ལུ་ཁྱབ་འབྲས་གྱི་དཔེ་གོ་རིམ་བཞོན་དུ་བཞག་དགོ།

ཁ་༣ དམིགས་བསལ་ ལས་འགུལ་ དཔེ་སྟོན།

ལས་འགུལ་སློམ་ཅིག་བཅའ་སྒྲིག་རྒྱབ་དུ་ ལཱ་ལོ་འདི་གིས་ འགོ་ལས་མཇུག་ ཚུན་གྱི་ ལས་འགུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལཱ་གི་དཔེ་ཚུ་ བསྐྱུ་ལཱ་འབད་དེ་ ཡིག་ཆ་ འབད་བཟོ་དགོ་པ་ཡིན། འདི་གིས་ མ་འོངས་ཡུན་རིང་གི་འཆར་གཞི་ཚུ་ མནོ་

བསམ་བཟང་མ་དགོ་པར་ འབད་ཚུགས། འདི་འབད་ལམ་ལས་ ལས་འགུལ་འདི་  
དཔེ་སྟོན་བཟོ་ནིའི་ འགོ་བཅུགས་ཟངས་ ལམ་གས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན།

ཐབས་ཤེས།

- ⊙ ཡུན་རིང་གི་ལས་འགུལ་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་ཆེ་བའི་ མནོ་ཟངས་དང་རིག་ལཱ་ཚུ་དགོ་པའི་ཁར་  
གོ་སྐབས་དང་ དོན་ཚན་ཚུ་ཡང་ གདམ་ཁ་ཡོད་པ་དགོ།
- ⊙ ལུས་ཚད་ཅན་གྱི་ལུ་ བརྟེན་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ལཱ་ལོ་ཆ་དང་ ལཱ་ཚན་ནང་ལུ་འབད་  
དགོ། (འདི་གིས་ ཆ་རོགས་ནང་དོག་གི་ བསམ་འཆར་ཚུ་ཡང་ ཡིག་ཆ་ནང་བཅུགས་  
ཚུགས་)

ག༣ བཀའ་སྟོན་གྱི་དཔེ་སྟོན།

དུས་ཚད་ཐོན་ཏེ་འབད་ཡོད་པའི་ སློབ་ལཱ་གི་ལུ་ལམ་ལམ་གས་ཤོམ་ཅིག་ རྟོན་མ་ཡིན། ལཱ་  
ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ལུ་ལཱ་དུག་ཤོས་ཅིག་ཡིན་ཟེ་མནོ་ལྟེ་ གདམ་འབྲུ་རྒྱ་བམི་དེ་ ག་ཅི་  
འབད་ དུག་ཤོ་གི་གུལ་ཁར་བཅིམ་ཡིན་ན་ མནོ་བསམ་བཟང་ཚུགས། ཁོང་གི་ གདམ་  
འབྲུ་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ དེ་ཡར་དུག་བཟོ་ལྟེ་ དཔེ་སྟོན་ལམ་གས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ འདི་གིས་  
ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ལམ་གས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ལུ་ ལམ་ལམ་ལཱ་གས་བརྟེན་བཅུག་པ་ཡིན།

ཐབས་ཤེས།

- ⊙ ལྷན་རིག་དཔེ་སྟོན་ལུ་བཏུ་ལྟེ་ ཁོང་རའི་དཔེ་སྟོན་གྱི་ ཚད་གཞི་བཟོ་ནི་ལུ་ གོ་གས་རམ་  
འབད་ལཱ་ཡིན།
- ⊙ ལཱ་ལོ་འི་ལུ་འདི་ འགོ་བཅུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ དེ་ལྟེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ཡར་དུག་བཟོ་



བརྟུག་པ་ཡིན། ལཱ་ལོ་གོ་སེ་ འབད་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་ལཱ་ལས་ དཔལ་སྐྱོན་གནད་མཁའ་རྒྱུ་  
 ཉེ་ ག་ཅི་འབད་གནད་མཁའ་རྒྱུ་ཅི་ག་? མནོ་བསམ་གཏང་བརྟུག་པ་ཡིན།

སློབ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྟོག་ཡིག་རིག་ཅུལ་བཞིའི་ དུས་ཚོད་དཔྱད་བཞོ།

སློབ་རིམ།	ཉམ་སྒྲིབ།	རྟོག་ཡིག་དང་ཚུམ་ རིག།	བྲི་ནི།	རྟོག་ཡིག་
སློབ་གསུམ།	༥༠	༣༠	༢༠	ཡིག་སྐྱོར་ཚུ་མ་སྟོན་པར་རྟོག་
དང་པ།	༥༠	༣༠	༢༠	ཡིག་ཉམ་སྒྲིབ་ཐོག་ལས་བཅ་
གཉེས་པ།	༧༠	༣༠	༣༠	དོན་སྲོད་ལེན་ཐོམས་འདྲིས་
གསུམ་པ།	༧༠	༣༠	༣༠	ཚུད་བརྟུག་ནི།
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
བརྟུག་པ།	༡༥	༢༥	༣༥	༢༥
བརྟུག་ཅིག་པ།	༡༠	༣༠	༣༥	༢༥
བརྟུག་གཉེས་པ།	༡༠	༣༠	༣༥	༢༥

སློབ་རིམ་༡༢ པའི་ཚྲོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་གྱི་དོན་ལུ་ འཕྲོ་བ་དགོ་པའི་དུས་ཚོད་རེ་ལུ་མི་གས།

ཤེས་ཡོན་ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྐྱོད་ལུ་ལམ་སྟོན་འདི་དང་འཁྲིལ་ལྷན་ སློབ་གྲྭ་ལག་གིས་ ཚོས་རྒྱགས་དང་དུས་ཚེད་ལ་གསོ་ཚུ་ མ་བཅི་བསློབ་རིམ་༡༡ པ་དང་༡༢ པའི་ཚྲོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་གྱི་དོན་ལུ་ ལོ་གཅིག་ནང་ ལྷན་སྐྱེས་འབད་ནི་གི་དུས་ཚོད་ཉེན་གངས་༡༥༠ དང་། ཡང་ན་ ལོ་གཅིག་ལུ་ལྷན་སྐྱེས་འབད་ནི་གི་ བདུན་ལྷན་༣༠ ཡོད་ས་ལས་ བདུན་ལྷན་འདི་ནང་སྐར་མ་༥༠ འབད་མི་ ཟུན་ཚན་༥ འཕྲོ་བ་པའི་དབང་དུ་བཟུང་ལུ་ ལོ་གཅིག་གི་ནང་ ཚུ་ཚོ་ད་༡༢༥ དེས་བདེ་ འཕྲོ་བ་དགོ་པ་ཡིན།

ཐུན་ཚན་བགོ་བཤམ།

ཉན་སྐབ།	༡༥
ལྷན་སྐྱེས་དང་ཚོམ་རིག།	༤༥
མི་ནི།	༥༢
སྐར་ལོག།	༣༤
ཐུན་ཚན་བསྟོམ་ས།	༡༥༠



# སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།

སློབ་རིམ་བརྒྱ་གཉིས་པ།

སློབ་གྲུའི་ཚ་གཞུང་དང་བྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།  
ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

# དཔེ་སྐྱུན་འབད་མི།

སྲིབ་ལྗེ་ལྷན་ཁག་ལུ་དང་ལུ་ལྷན་སྤྲོད་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

བརྒྱུན་འཕྲིན་ལཱ་	༩༧༥-༩-༢༧༡༢༢༩
ཕར་འཕྲིན་ལཱ་	༩༧༥-༩-༢༧༡༩༩༡
ཨོག་འཕྲིན་ལཱ་	www.curriculum.gov.bt

ལམ་དཔང་ © སྲིབ་ལྗེ་ལྷན་ཁག་ལུ་དང་ལུ་ལྷན་སྤྲོད་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ སྲིབ་ལྗེ་དོན་ལུ་ རྩོམ་སྒྲིག་དང་ དཔེ་སྐྱུན་འབད་ཡོད་པ་ལས་ སྲིབ་ལྗེ་ལྷན་ཁག་ལུ་དང་ལུ་ལྷན་སྤྲོད་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ལས་ གནང་བ་མེད་པར་ དཔེ་སྐྱུན་དང་ ཚོང་སྐྱོར་སོགས་འབད་ནི་མེད།

- དཔེ་སྐྱུན་ཟེངས་དང་པ། ༢༠༠༩
- ལེགས་པེངས་དཔེ་སྐྱུན་ཟེངས་དང་པ། ༢༠༠༧
- ལེགས་པེངས་དཔེ་སྐྱུན་ཟེངས་གྲིས་པ། ༢༠༠༩, ༢༠༡༠, ༢༠༡༡, ༢༠༡༢, ༢༠༡༣, ༢༠༡༤, ༢༠༡༥, ༢༠༡༦, ༢༠༡༧
- ལེགས་པེངས་དཔེ་སྐྱུན་ཟེངས་གསུམ་པ། ༢༠༡༨, ༢༠༡༩, ༢༠༢༠, ༢༠༢༡

**ISBN 99936-0-255-8**

**བཀའ་བློན་དགའ་ཚོར།**

ཅེ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་དང་ ལྷན་ཚད་ལས་དྲུག་བཟོ་ཤི་དོན་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་མ་དུལ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེས་གནད་མི་ འབྲུག་རྒྱལ་གཞུང་ལུ་ བཀའ་བློན་དགའ་ཚོར་ལུ་ལོ་ལྟེན་ རེ་དང་གཅིག་ཁར་ ཚོས་ཚན་དཔེ་དེ་བཟོ་ཅོང་མཁྲོག་གི་ལུ་ནང་ ཁྱད་རིག་གི་རྒྱུ་རྐྱེས་ལོ་ན་དང་ ཡན་འདེབས་གྱི་རྒྱ་གསུམ་མཚན་མི་ གཞུགས་གསལ་ ཤེས་ལོན་མཁའ་མཚོ་གནད་ ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་སྲིབ་དཔོན་ལོངས་ལུ་ ཤེས་རིག་ལྷན་ལག་གི་ལ་ལུགས་ དཀའ་བསུ་དང་བཅས་པ་འེལ་གསལ་ལོ་ལོ་དོ།

**གྲོས་སྟོན་པ།**

- ༡ དཔོན་པོ་ལྷན་པ་ ཡུལ་ལྷན་ལས། ནུང་ཆེན། ཤེས་རིག་ལྷན་ལག།
- ༢ ར་ཀུར་ལིང་པུ་ཡེ་ལ། མཚོ་ཆེན། ཤེས་རིག་ཞིབ་འཚོལ་དང་གོང་འཕེལ་ལྟེ་བ།
- ༣ ལྷན་གྲུབ་འབྲུག་པ། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་རྐྱེས་ལེ་ཚན།

**སྤྱིར་བཏང་བོད་ལྗང་དང་རྒྱབ་སྐྱོར།**

ཀམ་ལེ་ཤེས། ཤེས་ལོན་ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན་གཙོ་བོ་འཛིན། ཅེ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་རྐྱེས་ལེ་ཚན།

**ལུན་དགའ།**

- ༡ དཔོན་ལངས་རྒྱལ་ཚོ་ལྷོ་ ཡོངས་ཁྲུབ་མཚོ་ཆེན། རྩིང་ལ་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ བཟུམ་འཛིན་ཚོ་ལྷོ་ ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་རྐྱེས་ལེ་ཚན།
- ༣ ཆེ་རིང་། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་རྐྱེས་ལེ་ཚན།

**ལས་ལྗེད་ཚོགས་རྒྱུ་གི་འབྲུག་མི།**

- ༡ དཀ་ཤོས་ལངས་རྒྱལ་ཚོ་ལྷོ་ ཡོངས་ཁྲུབ་མཚོ་ཆེན། རྩིང་ལ་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ དབང་དྲག་ཚོ་ལྷོ་ ལྷ་ཞིབ་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷན་ལག་དང་རྒྱུ་རྐྱེས་ལེ་ཚན།
- ༣ རྩ་མགྲོན་ཚོ་ལྷོ་ ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་རྐྱེས་ལེ་ཚན།
- ༤ རྩི་ལྷན་ལྷན། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་རྐྱེས་ལེ་ཚན།
- ༥ ཡུལ་དབང་ལ་ལུས། ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ་ག། འབྲུག་ཚོས་རྒྱལ་མཁོ་དོན་ཚོགས།
- ༦ ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན། ཚོས་རྒྱལ་འགོ་འཛིན་ལས་རོགས། འབྲུག་ཚོས་རྒྱལ་མཁོ་དོན་ཚོགས།
- ༧ བསམ་གཏུན་མཚན་ལྷོ་ ལེགས་སྤྱད་པ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། ལམ་རོ།
- ༨ བཟུམ་འཛིན་ཚོ་ལྷོ་ ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་རྐྱེས་ལེ་ཚན།
- ༩ ཆེ་རིང་། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་རྐྱེས་ལེ་ཚན།

**ཚོམ་སྤྱི་གཤམ་འེལ་མིང་གོ།**

- ༡ དཀ་ཤོས་ལངས་རྒྱལ་ཚོ་ལྷོ་ ཡོངས་ཁྲུབ་མཚོ་ཆེན། རྩིང་ལ་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན། ཚོས་རྒྱལ་འགོ་འཛིན་ལས་རོགས། འབྲུག་ཚོས་རྒྱལ་མཁོ་དོན་ཚོགས། ཟིམ་ཕུག།
- ༣ ཡུལ་དབང་ལ་ལུས། ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ་ག། འབྲུག་ཚོས་རྒྱལ་མཁོ་དོན་ཚོགས། ཟིམ་ཕུག།
- ༤ རྩི་ལྷན་རྒྱལ། རྩིང་ལག་ཤེས་རིག་འགོ་དཔོན་ལས་རོགས། ལུ་ལ།
- ༥ བསོད་ནམས་ཆེ་རིང་། རྩིང་ལག་ཤེས་རིག་འགོ་དཔོན་ལས་རོགས། བསམ་གཏུབ་རྩིང་ལ་མཁའ།
- ༦ ཡུལ་དབང་ལ་ལུས། དཔལ་འཛིན་ལས་རོགས། ལྷན་ལོག་ལམ་སློབ་སློབ་སྤྱོད་ལའང་། ལེམས་རྩོགས་ལ།
- ༧ དབང་དྲག་ཚོ་ལྷོ་ ཤེས་རིག་ལྷན་ལག་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷན་ལག་དང་རྒྱུ་རྐྱེས་ལེ་ཚན།
- ༨ བསམ་གཏུན་མཚན་ལྷོ་ ལེགས་སྤྱད་པ། རྒྱལ་ཡོངས་ཤེས་རིག་ལོ་ལའང་། ལམ་རོ།
- ༩ རྩི་ལྷན་ལྷན། ཅེ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅེ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་རྐྱེས་ལེ་ཚན། ལམ་རོ།
- ༡༠ དབང་ལྷན། སློབ་དཔོན། ལྷན་ཚོ་ལྷན་ལྷན་ལེ་མཁོང་མའི་སློབ་གྲྭ། ལྷ།
- ༡༡ ཕུན་ཚོགས། སློབ་གོང་ལས་རོགས། གཟི་ལུང་ལ་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སློབ་གྲྭ། ཟིམ་ཕུ།
- ༡༢ ཡུལ་དབང་ལ་ལུས། དཔལ་འཛིན་ལས་རོགས། ཤར་པ་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སློབ་གྲྭ། ལམ་རོ།



# རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ། Royal Education Council Paro : Bhutan



## ཚིག་བཅོམ་

མངོན་ལའདྲི་ འཇུག་ཀྱུ་ལའབ་ནང་ དཔལ་དཀྱུ་འཇུག་པའི་ ཚོས་སྤོག་གྲིམ་དཀྱུ་གཞུང་འགོ་དང་པ་ དུ་བརྟེན་པའི་བསྐྱེད་ལས་ཀྱི་ རྒྱལ་འབབ་ཀྱི་གཞུང་ལྗོན་ལྗོན་ལག་ ལག་ ལེན་འབབ་པའི་སྐད་ལོག་ཅིག་ཡིན། དུས་རབས་ ༢༠ པ་མཉེན་མཚམས་ལས་ འཇུག་ཀྱུ་ལའབ་ནང་ དེ་རབས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་འཚམ་གཞི་ འགོ་དང་པ་བཅུགས་ པའི་སྐབས་ལུ་ འཇུག་ཀྱུ་ལགས་མ་མང་ལ་བདག་འཇིགས་མེད་ཅི་ལྟར་ལུ་གནས་ ལ་ལས་གསུམ་ཀྱི་མངོན་ལའ་ ཡིག་ཅོག་འབྲི་ཞིན་ལའ་སྐོལ་འགོ་བཅུགས་ཀྱི་ འཇུག་གི་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ལོག་ལུ་རོལ་འཛིན་ཀྱི་ བཀའ་འདྲིལ་བསྐྱེད་གནང་ཞུག། དེ་ལས་ཚུ་ མངོན་ལའདྲི་ འཇུག་ཀྱུ་ལའབ་ཀྱི་སྐོབ་གྲགས་ཀྱི་ ཡོང་ལེན་དང་ མིས་ཀྱི་ཚོས་ཚན་ གྲིམ་དང་འདྲུན་དུ་ མ་པའི་ཚོས་ཚན་ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་འབད་ སྐོབ་སྐྱོང་འབད་ཞིན་ལུ་བཟོ་དཀའ་ལྡན་ཞུག།

རྒྱལ་ཡོངས་མངོན་ལའདྲི་ཚོས་ཚན་གྱི་ཟུར་ལྟོད་པ་ད་ གསར་པ་བཟོ་དགོ་ཅུང་ བསྐྱར་ཞིབ་ལེགས་བཅོས་འབད་དགོ་ཅུང་ འཇུག་ཀྱུ་ལའབ་ནང་གི་ མཁས་མཚོ་གཞི་གིས་ འབད་དགོ་པ་འབྱུང་མ་གཏོགས་ ཡིན་རྒྱལ་འབབ་ཀྱི་གོ་ལོ་དང་ ལུངས་གཏུགས་འབད་ལུ་གྲི་ཡང་ འབྲེལ་མཉམ་མེད་པ་ཡིན། དེ་ལས་བརྟེན་ མངོན་ལའདྲི་ཚོས་ཚན་འགོ་དང་ པ་ བཟོ་མ་དགོ་གཞི་བཞགས་པའི་ཡང་ རྒྱལ་འབབ་ནང་ལོ་བརྒྱུན་མང་འབབ་ཀྱི་ལུ་གོང་ལས་ གཞིས་བཅུགས་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ སྤྱི་ཚུ་དགོ་དེ་དང་ བཤད་གྲུ་སྐབ་སྐབ་ རྒྱ་ སྐོབ་སྐྱོང་འབད་སྐོལ་ཡོད་མི་གི་ ཅ་གཞུང་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་བཟོ་དགོ་པ་ཅུང་ཞུག། དེ་ལུ་ དུས་ཚང་འཛུལ་ཀྱི་ མཁོ་འདོད་དུ་མ་གྲུ་འཛུལ་ལུ་བརྟེན་ བཟོ་མ་གཏོགས་ དེ་ལྟོ་ཚུ་ཚོད་མཐུན་ མངོན་ལའདྲི་དཔེ་དང་ སྐོབ་སྐྱོང་འབད་ཟངས་འདི་ལུ་ སྐྱུར་བཅོས་སྐོབ་ཅིག་གྲི་ཡང་མ་འབྱུང་པས།

ད་འཛུལ་ལའབ་པར་ རྒྱལ་འབབ་གོང་འཕེལ་གྱི་འབྱུང་ལུ་བརྟེན་པའི་ མངོན་ལའདྲི་ཤེས་ཡོན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ མངོན་ལའདྲི་ཤེས་ཚན་གྱི་ཚོགས་གུམ་ཤེ་འདོད་ལུ་ཡང་ སྐྱུར་ བཅོས་འབྱུང་ཡིན་མཉམ། དེ་དང་བཟུན་ཏེ་ ཤེས་རིག་འཕྲུལ་ལག་གི་ཡོངས་ལས་ ལྷོ་ལོ་ ༢༠༠༥ ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་གཞན་འཛུལ་དང་ མངོན་ལའདྲི་ཤེས་ཚན་ལུ་དགོས་མཁོ་འབྱུང་ཞིབ་ ཅིག་འབད་ཡི་ བརྟེན་ཏེ་ཞིབ་བཅུད་དང་ རྒྱལ་སྐོན་བསམ་འཚམ་ཚུ་དང་ མངོན་ལའདྲི་ཤེས་ཚན་ལུ་ འབད་དགོ་པ་གཞན་ཚུ་དང་གཅིག་ལའ་ སྐོབ་གྲུའི་མངོན་ལའདྲི་སྐོབ་སྐྱོང་ འདི་ བཟོ་དགོ་པ་ལུ་ཡོད་ཀྱི་ཚོགས་གུམ་ ཏེ་མ་ལུ་འཕྲུག་ཏེ་བཟོ་ཞིན་ལུ་ གཏོ་བཟོ་བཟོ་དགོ་པ་ལག་ཆེ་མཉམ་འབད་ཚོད་ཏེ་ཡོད། དེའི་དང་ལས་ འབྲི་ལག་གི་ཤེས་ཚན་ ཡང་ དུག་གཏང་དགོ་པ་གི་ ཞིབ་བཅུད་མངོན་ལགས་ལེ་ཏོག་ཏོག་འབད་ མོན་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ ཤེས་རིག་འཕྲུལ་ལག་གི་ལུ་ཐུག་ལས་ ད་འཛུལ་ སྐོབ་གསར་ལས་སྐོབ་འཛུལ་ ༡༢ པ་ཚུ་གྱི་ མངོན་ལའདྲི་ཅ་གཞུང་དང་ ཚོས་ཚན་ཚུ་ཡོངས་མངོན་ལེགས་སྐྱུར་འབད་ཞིན་ལུ་ཟུག་བཅུད་ཅི།

ཤེས་རིག་འཕྲུལ་ལག་གི་ འཚམ་གཞི་དང་བཀོད་ཀྱི་ཚུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཤེས་རིག་སྐོབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ལུངས་ལུ་ཐུག་ལས་ ཅ་གཞུང་དང་ལུ་འཛུལ་ཏེ་ཚོད་ཀྱིས་འགོ་ འདྲུན་ཐོག་ མངོན་ལའདྲི་ཚོས་ཚན་ཡོངས་མངོན་ལེགས་སྐྱུར་འབད་པའི་སྐབས་ལུ་ མངོན་ལའདྲི་ཅ་གཞུང་དང་ ཚོས་ཚན་འདི་ཚུ་ཡང་ སྐོབ་གྲུའི་གཞན་འཛུལ་དང་ དམིགས་ལུ་ལག་ཏོ་བོ་ མངོན་ལའདྲི་བཟོ་དགོ་པ་ལུ་ཡོད་ཀྱི་ཚོགས་གུམ་ཡང་མེད་གི་དོན་ལུ་ རྒྱུ་ལོག་གི་ཤེས་ཚན་ ལེགས་ཤོམ་འབྲེལ་ཐབས་ལུ་ འཛུལ་གྱི་རྒྱལ་སྐོལ་ཡོད་ལེན་གི་ རྒྱུ་ ཡིག་སྐོབ་སྐྱོང་ཐབས་ལུ་ གཞི་ཏེ་ཏེ་འབད་དེ་བཟོ་དགོ་པ་ཡོད། དེ་ལུ་ ཡན་ཐབས་ཆེ་བའི་རང་ལུགས་ ལས་སྐོབ་སྐོབ་སྐྱོང་འབད་ཟངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ཡང་ འོས་འབབ་ དང་འབྲེལ་ཏེ་བཅུགས་ཡོད་པའི་ལའ་ རྒྱུ་ལོག་གི་ཤེས་ཚན་ལུ་ཡང་ འབྲི་ལག་གི་ཤེས་ཚན་ལུ་ཚོགས་གུམ་ཡང་མེད་ལུ་ དམིགས་བསམ་ཀྱི་དམིགས་གཏང་འབད་དེ་ བཟོ་བཟོ་ཡིན།

දැනට ලෝකයේ සිටින බොහෝ දෙනාගේ මනසේ ඇති බරපතල බවට අපි දැනුවත් වෙමු. ඒ නිසා අපි අපගේ මනසේ ඇති බරපතල බවට අපි දැනුවත් වෙමු. ඒ නිසා අපි අපගේ මනසේ ඇති බරපතල බවට අපි දැනුවත් වෙමු.

ආගමයේදී අපි අපගේ මනසේ ඇති බරපතල බවට අපි දැනුවත් වෙමු. ඒ නිසා අපි අපගේ මනසේ ඇති බරපතල බවට අපි දැනුවත් වෙමු. ඒ නිසා අපි අපගේ මනසේ ඇති බරපතල බවට අපි දැනුවත් වෙමු.

අපගේ මනසේ ඇති බරපතල බවට අපි දැනුවත් වෙමු. ඒ නිසා අපි අපගේ මනසේ ඇති බරපතල බවට අපි දැනුවත් වෙමු. ඒ නිසා අපි අපගේ මනසේ ඇති බරපතල බවට අපි දැනුවත් වෙමු.

සඳහා සිදු වූයේ

ලියන ලද පොතකි

සිංහලය

ලියන ලද පොතකි



# སྣོན་བརྗོད།

ཨོ་སུ་སྤྱི། གདོད་ནས་ལེགས་གྲུབ་རི་ལྗོན་རྒྱལ་ཁབ་འདིར། །ཕན་བདེའི་འབྲུང་གནས་གསང་སྲུགས་ཐེག་པའི་ཚོས། །ཐོག་མར་འབྲེན་མཛད་མཚུངས་མེད་ཨོ་རྒྱན་རྗེ། །བཀའ་དྲིན་སྲིད་མཐའི་བར་དུ་གྲུས་པས་བྱས། །འཛིན་ཏེན་དབང་ལྷག་མི་ཡི་བརྟུང་ཞུགས་ནས། །ཚོས་སྲིད་ལྷགས་གཉིས་དཔལ་གྱི་དགའ་སྣོན་གྱིས། །དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གཞིར་བཞེངས་པའི། །མཐུ་ཚེན་སྐུ་མའི་ཞབས་ལ་དང་ལྷག་བཅེགས། །རྒྱ་ཚེན་ལེས་བྱའི་མཛོད་ལ་མངའ་བརྟེན་ནས། །གཞན་ལམ་འབྲེན་མཛོད་ཡོངས་ལ་གྲུས་བརྟུང་ནས། །རྫོགས་འབྲུག་ལྡན་སྣོན་མེད་རིག་ལམ་གཏེར། །གང་འདོད་ཡོངས་ལ་མཚོན་ཡོན་འགྲེང་ལ་སློ། །

སློབ་རིམ་༡,༢ པའི་ཕྱི་ལའི་སློབ་དཔོན་ལམ་འབྲེན་འདི་ ཞེས་རིག་ལམ་ལྷགས་ནང་ དེ་ལེ་འགོ་དང་པ་བརྟོན་མེད། དེ་བཟུམ་མའི་ལག་དེབ་འདི་ ཉེ་མ་གཞི་རིམ་སློབ་གྲོགས་ཚུ་ནང་མ་གཏོགས་མེད་པ་ཡིན། ཡིན་ཅུང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ སློབ་གྲུའི་ཞེས་ཡོན་གནས་ཚད་ ཡར་ལེང་གོ་དོན་ལྷ། གལ་ཆེ་ཞེས་ངོ་མ་ཅིག་ སློབ་དཔོན་ལྷ་རྒྱལ་སློབ་གྲོགས་ཀྱི་དོན་འཛིན་འབད་དེ་ དེ་ལེ་ སློབ་གྲུ་ནང་སློབ་འབྲེན་འབད་མི་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གོ་དོན་ལྷ། སློབ་རིམ་གཤམ་གྱི་ ལམ་འབྲེན་ལེ་བཟོ་བྱེ་ཡོད།

དེ་འབད་མཇུག་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་འབྲེན་འདི་ ཉེ་མ་གོ་སློབ་དཔོན་ལག་དེབ་ཚུ་བཟུམ་མེད་པར་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབྲེན་དགོ་པའི་སློབ་དེབ་ནང་གི་ རིག་ལུ་སོ་སོའི་ཞེས་ཡོན་ སློབ་འབྲེན་འབད་ཐངས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་དོན་ལྷ་ཡིན། དཔེ་འབྲེན་དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་དེབ་ནང་གོ་དོན་ཚན་གཤམ་ལེ་ལེ་ བཞེད་ཏེ་ འབྲེན་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་སོ་སོའི་འགན་ཁུར་ཡིན།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་འབྲེན་ལག་དེབ་འདི་ནང་ སློབ་རིམ་འདི་གི་ཉུག་རིག་དང་ཕྱི་རིམ་ སློབ་དེབ་དང་ རྟོག་ཡིག་ཡི་གྲའི་སློབ་དེབ་གཉིས་ ནང་གི་ རིག་ལུ་སོ་སོའི་བཞེད་ཏེ་གི་ལམ་འབྲེན་ འགྲུབ་དགོ་པའི་སློབ་ལཱ་ཚུ་ གཤམ་ཚང་མ་འབད་བཀོད་དེ་ཡོད། དེ་མཚན་སློབ་ལཱ་ལེ་ལེ་ལེ་བཞེད་ཏེ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་གི་རིག་འབྲེན་གཤམ་གྱི་འབྲེན་མེད་པའི་ལཱ་ མཇུག་ལྷ། དཔེ་འབྲེན་འབད་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལྷགས་ལང་བཀོད་དེ་ཡོད། སློབ་རིམ་འདི་གོ་དོན་ལྷ། ལག་ཆེ་བའི་རྒྱལ་རྒྱུ་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ་དང་ དཔེ་དེབ་ཚན་གྱི་གཞི་ ལཱ་ལེ་ལེ་སོ་གིས་འབྲི་མི་རིག་ལུ་ཡར་རྒྱས་བརྟུག་ཞིབ་ ཡིག་འབྲོད་དང་ དཔེ་དེབ་བཅག་འབྲེན་ཚན་གཞི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་འབྲེན་འབད་ཐངས་དང་ ཉུག་རིག་ཐབས་ལམ་ འབྲི་སློབ་ལམ་ལྷགས་དང་ཚིག་མཛོད་ ལག་ལེན་ སློབ་འབྲེན་དུས་ཚད་ཚུ་ཡང་གཤམ་ ཚང་མ་འབད་བཀོད་དེ་ཡོད།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་ལུ་ལམ་བཞུག་དགོ་པའདི་ སློབ་རིམ་༡,༢ པ་དེ་ཅིག་ལུ་འབྲོད་པ་ད་ ལཱ་ལེ་ཚུ་གིས་ གཤམ་ཅིག་ཡང་མེད་ཚད་ལུ་བྱེ་ཡོད་པ་ ལམ་ དཔེ་ཚུ་འབྲེན་པ་ད་ སློབ་དཔོན་ཚུ་དམ་གཞི་ གཤམ་མི་འདི་རྒྱུང་མ་གཅིག་ ལཱ་ལེ་ཚུ་ལྷ་འབྲེན་ཞེ་མེད་ལམ་ འདི་གིས་ཚད་བཟོ་བྱེ་ བཟུམས་ཏེ་མ་ བཞུག་པར་ དོན་ཚན་ལེ་ལེ་བཞེད་ཏེ་ དང་པ་ལཱ་ལེ་ཚུ་གི་ཞོང་རའི་རིག་ལཱ་ལག་ལེན་འབྲེན་ལུ་ རིག་ལཱ་རྒྱུ་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ་པའི་ལག་ཆེ། དཔེ་དེབ་ རྒྱལ་སྐུལ་ལག་ལེན་ཚུ་ཡང་ དེ་ལེ་སློབ་དེབ་ནང་ལུ་བཞུག་ལམ་ མ་བཞུག་མི་འདི་ གཞན་དོན་དེ་ལམ་བཟུམ་ཏེ་ཡིན། སློབ་དེབ་ནང་

ཡོད་མི་གི་ཡིག་རྒྱུགས་དཔྱད་བཅུ་ཡང་། དཔེ་རེ་ར་ཡིན་མ་ལུས་ དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ དཔེ་དེ་བ་གཞན་ཚུ་ཞི་བ་འཚོ་ལ་ཐོག་ལས་ ཡེ་ལོ་ཁོ་ར་ལུ་  
མནོ་བསམ་བ་ཏུང་ཉེ་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་བཅུག་ནི་འདི་ ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན།

ཡེ་ལོ་ཚུ་ ལས་དོན་དང་འཁྲིལ་བའི་ཤེས་ཚད་རྒྱ་བ་འབྲས་ཐོབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་འདི་ ཁོང་ར་གིས་ཉུག་ ཁོང་ར་གིས་བྲིས་ཏེ་ ཉམས་ཚུང་གང་མང་  
ཐོབ་མ་འཐོབ་འདི་ལུ་ རག་ལས་ལ་ཡིན། འདི་འབད་ལས་སྤོང་དཔོན་གྱིས་ ལོ་གཅིག་གི་སྤོང་ལྟོན་འཚར་གཞི་བཟོ་བའི་བསྐྱང་ལས་ར་ དེ་བལྟུན་  
གྲི་ལས་རིམ་བཟོ་དགོཔ་མ་ཚད་ འོག་ལུ་སྤོང་ལྟོན་དུས་ཚད་ནང་གི་དགོས་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རིག་ལཱ་གཞན་ཚུ་ལས་ཡང་ ཉུག་ནི་དང་འབྲི་ནི་  
གཉེས་ལུ་ གཅི་མོར་བཏོན་དགོཔ་ཡིན།

**སློན་འདེབས།**

སློན་ལམ་གཅིག་མཐུན་སྐལ་མཉམ་རང་རིགས་ཀུན། །ཀུན་པན་འདོད་རྒྱའི་འབྲུང་གནས་ཤེས་རིག་ལམ། །  
ལམ་བབ་ཅི་དགར་སྲེལ་བའི་དགོ་མཚན་མཚོག། །མཚོག་ལྡན་ལེགས་ཚོགས་འཕེལ་བའི་རྒྱར་རྒྱར་ཅིག །

དགོ་ལེགས་འཕེལ།

ལྷི་འཇིན།  
ཕྱིང་ལའི་ཚོས་ཚན་ཚན་ལུ་ཚུང་།

དུས་ཚིག་.....གྲགས་གྲངས།

སློབ་དཔོན་ལམ་སྟོན་ལོ་སྟོན།..... ༥

ཉལ་མིག་དཔེ་སྟོན་མིག་..... ༧

ཚོམ་མིག་གི་ཁྲམས་འོད། ..... ༩

ཉལ་མིག་དཔེ་སྟོན་མིག་གི་གནས་ཚུལ།..... ༡༠

ཉལ་མིག་དཔེ་སྟོན་མིག་གི་བཞུགས་པ།..... ༡༠

ཉལ་མིག་དཔེ་སྟོན་མིག་གི་འཕྲིན་གྲུབ།..... ༡༣

སློབ་སྐྱེད་ལམ་སྟོན།..... ༡༣

ལ་ཐུན་ཁྱེད་ཚེད་དུ་གོ་པ།..... ༡༦

སློབ་ཚུལ་བཅུ་གཉིས་པ་དང་བཅུ་གཉིས་པ་ལོ་ཉལ་དེ།..... ༡༩

འདྲི་ཚོམ་ཉལ་དུ་གོ་པ་ལོ་སྟོན།..... ༡༩

    འདྲི་ཚོམ་གྱི་བཟང་པོ་ལོ་སྟོན། ..... ༡༩

    གྱི་བཟང་པོ་འདྲི་ཚོམ་ལྟེ་ཚེད་དུ་གོ་པ་ལོ་སྟོན།..... ༣༠

    འདྲི་ཚོམ་གྱི་དྲི་བ།..... ༣༡

    འདྲི་ཚོམ་འདྲི་བཟང་པོ་ལམ་སྟོན།..... ༣༩

    འདྲི་ཚོམ་སྐབས་སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་མཛད་པའི་ཉལ་དུ་གོ་པ།..... ༣༥

    འདྲི་ཚོམ་གྱི་དྲི་བ་ཚུ་གསུམ་པ།..... ༣༦

    ཉལ་དེ།..... ༣༦

    གཞུགས་ཁམས་བཟུང་བའི་བཟང་པོ་ལྟེ་ཚེད་ལྟེ་སྟོན།..... ༣༦

    ཚུ་དཔེ་ཚུ་ཉལ་དུ་གོ་པ་ལོ་སྟོན།..... ༥༠

    རང་དུ་གཏེ་བའི་གཞུགས་ལྟེ་སྟོན།..... ༥༥

    ཉལ་མིག་ལམ་སྟོན་ལྟེ་སྟོན།..... ༥༧

ཉལ་ཚོམ་..... ༥༩

ཉལ་ཚོམ་གྱི་གྱི་བཟང་པོ་ལོ་སྟོན།..... ༥༠

    ཚོམ་གྱི་ལོ་སྟོན།..... ༥༣

    ཉལ་ཚོམ་ལོ་སྟོན་ཚུ་གསུམ་པ།..... ༥༦

    ཉལ་ཚོམ་སྐབས་ལྟེ་སྟོན།..... ༥༧

    སློབ་དཔོན་གྱི་ལོ་སྟོན་ལོ་སྟོན།..... ༥༩

ཉལ་ཚོམ་སློབ་ལོ་སྟོན་ལོ་སྟོན།..... ༥༩

    ཚོམ་ལོ་སྟོན་ལོ་སྟོན།..... ༥༩

    ལྟེ་སྟོན་ལོ་སྟོན་ལོ་སྟོན།..... ༦༠

    སྐྱེད་ལྟེ་སྟོན།..... ༦༠

    ལྟེ་སྟོན།..... ༦༡

    ཉལ་ཚོམ་ལོ་སྟོན་ལོ་སྟོན།..... ༦༣

    ཚོམ་གྱི་ཚུ་གསུམ་ལོ་སྟོན།..... ༦༤

སློབ་ལོ་སྟོན། ..... ༦༩

    ཚུ་ཚོ་ལམ་འགྲོགས་པའི་ཉོ་ཚང་། ..... ༧༠

    པ་ལྟར་དང་། སློབ་ལོ་ལྟར་བཞེན། ..... ༧༣

དུམ་གྲུ་ལོ་སྟོན། ..... ༧༤

    དུམ་གྲུ་ལོ་སྟོན་གྱི་ཚན་པ། ..... ༧༥

    དོན་ཚན་གྲུ་ལོ་སྟོན། ..... ༧༩

གསལ་ལཱ་དཔེ་སྟོན། ..... ༩༣

གསལ་ལཱ་དཔེ་སྟོན་སློབ་ལོ་སྟོན་གྱི་སྐབས་ལཱ་ལོ་སྟོན། ..... ༩༤

སྐད་དང་གྲུ་ལོ་སྟོན། ..... ༩༩

སྐད་ལོ་སྟོན། ..... ༩༠

སྐད་ལོ་སྟོན་གྱི་སྐབས་སློབ་ལོ་སྟོན་གྱི་ལོ་སྟོན། ..... ༩༦

    དུ་གལ་མེད་པའི་སྐད་ལོ་སྟོན། ..... ༩༧

    ཡིད་པའི་སྐད་ལོ་སྟོན། ..... ༩༩

    ལྷོ་ལོ་སྟོན་གྱི་སྐབས་ལོ་སྟོན། ..... ༡༠༡

    སྐད་ལོ་སྟོན་གྱི་སྐབས་ལོ་སྟོན། ..... ༡༠༥

བཞེས་སྐད་སྟོན། ..... ༡༡༡

ལོ་སྟོན། ..... ༡༡༣

བཞེས་སྐད་སྟོན་ ཚུ་ཚོ་ལོ་སྟོན་གྱི་སྐབས་ལོ་སྟོན། ..... ༡༡༣

    སློབ་ལོ་སྟོན་གྱི་སྐབས་སློབ་ལོ་སྟོན། ..... ༡༡༩

    དོན་ཚན་གྲུ་ལོ་སྟོན། ..... ༡༢༠

    བཞེས་པའི་སྐད་སྟོན་གྱི་སྐབས་སྐད་ལོ་སྟོན། ..... ༡༢༠

    སློབ་ལོ་སྟོན་གྱི་སྐབས་སྐད་ལོ་སྟོན། ..... ༡༢༣

མོག་བཟོ་དཔེ་སྟོན། ..... ༡༢༣

ལོ་སྟོན། ..... ༡༢༤

    དམིགས་ལུ་ལ། ..... ༡༢༥

    བཞེས་ལོ་སྟོན་དཔེ་སྟོན། མོག་བཟོ་དཔེ་སྟོན། ..... ༡༢༧

    བཞེས་ལོ་སྟོན་ གཉེས་པ། ..... ༡༢༩

    བཞེས་ལོ་སྟོན་ གསུམ་པ། ..... ༡༣༠

    བཞེས་ལོ་སྟོན་ བཞེས་པ། ..... ༡༣༡

ཉན་ལོ་སྟོན་སྐབས་ལོ་སྟོན། ..... ༡༣༣

    ཉན་སྐབས་ལོ་སྟོན་གྱི་སྟོན། ..... ༡༣༤

ཉན་སྐབས་ལོ་སྟོན་གྱི་སྟོན། ..... ༡༣༧

སློབ་ལོ་སྟོན་གྱི་སྐབས་ལོ་སྟོན། ..... ༡༤༠

མཐུན་ལོ་སྟོན་གྱི་སྐབས་ལོ་སྟོན། ..... ༡༤༡

སློབ་ལོ་སྟོན་གྱི་སྐབས་ལོ་སྟོན་གྱི་སྐབས་ལོ་སྟོན། ..... ༡༤༤

བྱིན།..... ༡༥༧  
 བྱིན་ཀྱི་འཕྲིན་ལུ་འཇམ་སྟོན།..... ༡༥༩  
 བྱིན་ཀྱི་འཕྲིན་ལུ་འཇམ་སྟོན་ལོ་..... ༡༦༠  
 སློབ་དཔེ་འཇམ་སྟོན་གྱི་འཕྲིན་ལུ་..... ༡༦༤  
 མཐུན་ཀྱི་འཕྲིན་ལུ་..... ༡༦༦  
 མཐུན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་ འཕྲིན་ལུ་..... ༡༦༩  
 བྱིན་ཀྱི་འཕྲིན་ལུ་འཇམ་སྟོན་ལུ་ འཕྲིན་ལུ་འཇམ་སྟོན་གྱི་འཕྲིན་ལུ་..... ༡༦༩  
 འཕྲིན་ལུ་སློབ་ལུ་..... ༡༧༡  
 མཐུན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༡༧༩  
 མཐུན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༡༨༣  
 འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་ འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༡༩༤  
 མཐུན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༡༩༤  
 འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༡༩༤  
 འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༢༠༣  
 འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༢༡༠  
 འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༢༡༣  
 འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༢༢༠  
 འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༢༢༣  
 འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༢༢༥  
 འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༢༢༦  
 ༡ འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༢༢༧  
 ༢ འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༢༢༩  
 ༣ འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༢༣༩  
 ༤ འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༢༣༩  
 ༥ འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༢༣༠  
 ༦ འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༢༣༡  
 འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༢༣༣  
 འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༢༣༥  
 འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༢༣༩  
 འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༢༤༠  
 འཕྲིན་ལུ་..... ༢༤༡  
 འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་..... ༢༤༤

གསལ་བསྐྱུགས། ..... 224

བཀའ་བྱི་ལོ་སྟོན། ..... 226

ལུ་ཚོག་/བཤམ་ཡིག། ..... 242

གཞི་བྱ། ..... 242

འཇུག་སྐབས། ..... 242

    སློབ་ཚིམ་ལྟར་ལྷན་སྐྱེད་བྱེད་ལམ། ..... 244

ལྷན་སྐྱེད་ལུ་ཚོག་ལྷན་སྐྱེད་ལུ་ཚོག་གི་ལུ་ཚོག་ལྷན་སྐྱེད་ལུ་ཚོག་གི། ..... 242

སློབ་ཚིམ་ལྷན་སྐྱེད་ལུ་ཚོག་གི་ལུ་ཚོག་ལྷན་སྐྱེད་ལུ་ཚོག་གི། ..... 242

དབྱེ་བྱེད་ལམ་ལུགས། (1) ལ་དཔེ་ 12 པ།) ..... 242

རྒྱལ་ཡོད་སློབ་ཚིམ་དབྱེ་བྱེད། ..... 246

དཔེ་སྟོན། ..... 242

སློབ་ཚིམ་དཔེ་ལྷན་སྐྱེད་ལུ་ཚོག་གི་ལུ་ཚོག་ལྷན་སྐྱེད་ལུ་ཚོག་གི། ..... 244

སློབ་ཚིམ་། 2 པ། ལུ་ཚོག་ལྷན་སྐྱེད་ལུ་ཚོག་གི་ལུ་ཚོག་ལྷན་སྐྱེད་ལུ་ཚོག་གི། ..... 242

སློབ་ཚིམ་དཔེ་ལྷན་སྐྱེད་ལུ་ཚོག་གི་ལུ་ཚོག་ལྷན་སྐྱེད་ལུ་ཚོག་གི། ..... 240

སློབ་ཚིམ་ལྷན་སྐྱེད་ལུ་ཚོག་གི་ལུ་ཚོག་ལྷན་སྐྱེད་ལུ་ཚོག་གི། ..... 240

སློབ་དཔོན་ལམ་སྟོན་དོ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དཔེ་དབང་འདི་ནང་། སློབ་གྲྭའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གཞི་ཅུའི་ ཚོས་ཚན་ཚུ་ལུས་ ཡོང་། ལའི་སྐད་ཡིག་གི་ རྩོམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཅུལ་ རྟོན་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དུ་གྲོས་ཚུ་ བཀོད་དེ་ཡོད། སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཅུལ་དང་འདྲན་འདྲ་ས་ རྩོམ་རིག་དང་ཉུག་རིག་ རྟེན་དམིགས་གཏུན་བརྟེན་ཡོད་པའི་ བརྗོད་དོན་ཚུ་ སློབ་ཡུག་སོ་སོའི་རྒྱུད་ལུ་ འབྲེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་ འདི་ཡང་། གཞུ་ཆེ་དུགས་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་མདེ་ཐབས་མདེ་པས་ མཁོ་ཆེ་བའི་ལག་ཆས་ཡིན།

ལེགས་བཅོས་གྲུབ་པའི་ ཅུ་གཞུང་དང་འཁྲུལ་བའི་སློབ་དཔོན་ཚུ་ནང་། སློབ་ཡུག་གི་ལོ་ནའི་ ཤེས་ཚད་ཀྱི་ ཚེགས་གྲུབ་དང་མཐུན་པའི་ སློབ་མིམ་སོ་སོའི་དཔེ་དབང་ནང་ལུ་ ཉུག་རིག་རྩོམ་རིག་དང་ སྐད་ཡིག་ དང་ ཡི་གུ་སློབ་པའི་ ཡིག་རྒྱགས་ཚུ་སོ་སོས་བཀོད་དེ་ཡོད། ཡིན་ཅུང་ དེ་གཉེས་ གཅིག་ཡན་གཅིག་ གོ་གསུ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་འདི་ འགྲུབ་ཐབས་འབད་དགོ་པ་ཡིན། དེ་ གི་དོན་ལུ་ དེ་དབང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཤེས་ཡོན་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་གིས་སློབ་དཔོན་ལུ་ཡན་ཐོགས་སྒོམ་ འབྲུང་ཚུགས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད། ཡིན་ཅུང་ **སློབ་དཔོན་ཚུ་ གིས་ ལམ་སྟོན་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ལས་ ཉུག་པའི་སློབ་རིག་བརྟོན་ཏེ་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ་པ་གཞུ་ཆེ་ ག་ཅི་མོ་ཟེར་བ་ཅིན་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ ཚོས་རྒྱབ་ཤི་གི་རས་གཞི་ དུཀ་པོ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ཚོས་ ཟུན་ནི་འདི་ རས་གཞི་འདི་ས་ལུ་ རག་ལས་པ་ཡིན་ཅུང་། ཚོས་གཞི་ལེགས་ཤོམ་ཟུན་ཚུགས་པ་ཅིག་ འབད་ནིའི་ཐབས་ཤེས་གཞི་སྐད་ས་ གང་ཡོད་བརྟོན་ནི་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱི་འགན་ཁུང་དོ་མ་ཅིག་ འབད་ནི་འདི་གིས་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ སློབ་ཡུག་སོ་སོ་ལུ་ རིག་པའི་ཚེགས་གྲུབ་ཡང་། མ་འདྲུ་ལོང་།**

སློབ་ཤིམ་ལོ་ལོ་ལོ་སྤུངས་ལས་ ས་གོ་གཞི་གཞི་ནང་ བརྟུང་མི་དང་ ལམ་ལོ་གཞི་གཞི་ལུ་བརྟུང་པའི་ཐབས་ཤེས་འདི་  
གིས་ ས་གོ་གཞི་ནང་ ལམ་ལོ་གཞི་ནང་ལུ་འགྲོ་བརྟུང་པའི་ ལམ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ སློབ་ལུ་གཞི་  
ལོ་གསུམ་གྱི་དང་བརྟུང་པའི་ ཐབས་ལམ་ལམ་སྟོན་ལུ་བརྟུང་པའི་ སློབ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

མཐའ་ལུ་ སྐྱེད་སྤོངས་ཀྱི་ཤེས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ སློབ་ལུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྒྱུད་ལུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
ལོ་ལོ་ལོ་ རིག་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
ལུ་བརྟུང་པའི་ ལམ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

སློབ་དཔོན་གི་ དོན་ཚན་ཚུ་ མང་ཆེ་བ་ རྒྱུད་ལུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
ལོ་ལོ་ དེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ སློབ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ མིང་ཚིག་དང་དོན་ཚན་གྱི་ བཤད་པ་ལུ་གཞི་  
མོ་མ་བརྟུང་པའི་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་



# སློབ་ཚུལ་ལྟ་སྟོན་

### ཚོམ་རིག་གི་ཁྲུངས་དོན།

མི་ཚོའི་ནང་ ལཱ་དང་བྱ་བ་གཅིག་གི་ནང་ལཱ་ཡང་ འཛོལ་བཅས་ཆེ་རྒྱ་རྒྱུ་ལཱ་འགྲུས་ནི་གི་ ཐོས་རྒྱ་  
 དང་ ཉམས་སྦྱང་ འཕྲོ་བའི་དོན་ལཱ་ལག་ཆེ་བའི་ གནས་ཚུལ་དང་བརྟེན་ཚུ་ ཚོམ་རིག་ཚུ་ཉུག་ཐོག་  
 ལས་ལཱ་དཔོན་ལཱ་ལོ། ཚོམ་རིག་ཟེ་མི་འདི་ རྒྱལ་བའི་བཀའ་དང་ རྗེས་འཇུག་མཁས་པའི་བཟུན་  
 བཅོས་དང་ ལོན་འབྲེན་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ཚུ་གི་མཛད་ཀྱི་ལཱ་དང་། གཞན་ལང་ འཇུང་རབས་ ལྷན་ཟུང་  
 དང་རྒྱ་གསུམ་མཛོད་ སྤང་དང་གཏུམ་རྒྱན་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ཡིག་ཆ་ གསུམ་ཤོག་དང་དུས་དེབ་ལ་སོགས་  
 པའི་ དེམས་འཇུང་གི་ཚོམ་རིག་དང་ རང་གི་རིག་པ་གིས་བཟོ་བའི་ སྤང་དང་དཔོན་བླ་ འཆར་ཚོམ་  
 དང་ ལྷན་ཚོམ་ལ་སོགས་པའི་ འཆར་བྱང་གི་ཚོམ་རིག་ཚུ་ ག་ས་ལཱ་སྤྲོད་ལོ།

དེ་ཡང་ ལུགས་ཀྱི་བཟུན་བཅོས་ལས། འབྲི་གྲོག་ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི། །ཟེ་སྤྲོད་དོ་བཟུམ་ དེམས་  
 ཚོམ་དང་འཆར་ཚོམ་གྱི་རིགས་ག་ས་ལཱ་ ཉུག་སྤྱང་འབད་དེ་ དེ་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་དང་དོན་ཚུ་ རང་རྒྱུ་  
 ལཱ་འཕྲོ་བའི་ཚུ་གསུམ་པ་འབད་དེ་དོན་ལཱ་ ཐབས་ལམ་དུག་ཤོས་འདི་ས་ ཉུག་དེའི་རིག་ལཱ་འདི་ལོ།  
 ཚོམ་རིག་ལཱ་ཉུག་སྤྱང་འབད་བའི་ སྤྲོད་འབྲས་འདི་གིས་ རང་གི་མི་ཚོའི་རིང་ལཱ་ མཁས་པའི་བྱ་བ་  
 འཆར་ཚོད་ཚོམ་གསུམ་གྱིས་མ་ཚད་པས་ ཚོས་དང་ལམ་སྟོན་ལཱ་བཅི་མཐོང་གི་བསམ་བློ་དུ་ཤེས་ཡོན་  
 དང་། སྤོ་ཀྱི་བྱ་གཞན་གཅི་ས་འབད་དཔོན་ཅུང་ ཐོས་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཉམས་སྦྱང་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་ གནས་ལམ་  
 རྗེས་བསམ་འཇུག་ཤོས་པའི་ལྷན་དཔོན་གྱི་ཤོས་རབ་འཕྲོ་བའི་ཚུ་གསུམ་པ་ལོ།

དེ་འབད་དེ་འདི་གིས་ ཉུག་དེའི་རིག་ལཱ་འདི་ མི་ཚོའི་ལཱ་གཞན་གི་ཤོས་ཡོན་འཕྲོ་བའི་དོན་ལཱ་  
 ཉུག་དེ་དང་། ཐོས་པའི་ཤོས་རབ་འཕྲོ་བའི་དོན་ལཱ་ཉུག་དེ། མོ་དོན་ལཱ་དེའི་དོན་ལཱ་ཉུག་དེ། རང་  
 ལྷོ་བ་འཕེལ་བའི་དོན་ལཱ་ཉུག་དེ་གི་རིག་ལཱ་ཚུ་དང་། དེ་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ཉུག་དེ།



## ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་གནས་ཚུལ།

### སློབ་འཇུག་ཀྱི་ ༡༢ པའི་མཇུག་བསྟུན་དུ་སློབ་ཡུག་ཚུགས།

༡. རྫོང་ཁའི་དུ་དེ་དེ་དུང་ ཡིག་རིག་ས་ག་ཅི་འཕྲིན་ཅུང་ རྫོང་སྐད་དུ་གཞན་མཚམས་ ཚིག་མཚམས་ཚུ་  
ཚུལ་དུ་མཐུན་ཉོན་ཉོ་འབད་ ལྷག་བཟུམ།
༢. རྫོང་ཁའི་ དེ་དེ་ས་ཚོམ་དུ་འཚམ་ཚོམ་གྱི་དུ་དེ་ལུ་ལྷག་སྟེ་ རང་སྟོབས་ཀྱི་ས་གོ་དོན་ལེན་ཉོ་ཉོན་ལུ་  
ལྷག་བཟུམ་གྱི་བབས་ཤེས་མ་འདུལ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འབྲེལ་གྱི་
༣. རྫོང་ཁའི་ དུ་དེ་ལུ་ལྷག་སྟེ་ བསྐྱུར་ཞེས་དེ་ འབྲི་བཟུམ་གྱི་ལུ་ལུ་ དེ་དེ་འཕྲིན་དུ་ ཚོས་  
དུང་ལམ་སྟོན་ལུ་ ཚོས་མཐོང་དུང་ ཚོས་སྟོན་གྱི་བྱ་གཞན་ཚུ་ལུ་ རྩམ་དེ་ལྷན་གྱི་ཤེས་རབ་ འབྲེལ་  
གྱི།

### ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་བཀོད་རིམ།

རྩོམ་རིག་དབྱེ་བ།	བཟུ་གཅིག་ལ།	བཟུ་གཉིས་ལ།
༡. འབྲི་ཚོམ།	√	√
༢. ལྷན་ཚོམ།	√	√
༣. ལྷན་དང་གཉེན་ཚུན།	√	√
༤. རྩམ་བཟུམ་དང་རྩོག་ས་བཟོ་དོ།	བཤེས་སྡོལ།	
༥. འཇུག་ལོན་དང་ རྩོག་བཟུམ། (རྩོག་བཟུམ་དེ་ལྷན་ལེན་ལུ་)	རྩོག་བཟུམ།	

### འབྲི་ཚོམ་བཀོད་རིམ།

འབྲི་ཚོམ་དབྱེ་བ།	བཟུ་གཅིག་ལ།	བཟུ་གཉིས་ལ།
༡.༡ འགྲེལ་བཤུན་འབྲི་ཚོམ།	√	
༡.༢ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ།	√	
༡.༣ རྩོད་ལུ་འབྲི་ཚོམ།	√	
༡.༤ རྩོད་གྲུང་འབྲི་ཚོམ།	√	√
༡.༥ རྩམ་བཟུམ་འབྲི་ཚོམ།	√	√

ཕྱོད་ཚིམ་བཀོད་རིམ།

འབྲི་རྩོམ་དབྱེ་བ།	བརྒྱ་གཅིག་པ།	བརྒྱ་གཉིས་པ།
༢.༡ ཚིམ།		√
༢.༢ ཞབས་ཞུ།	√	
༢.༣ སློབ་ཞུ།		√
༢.༤ ལུང་ལོ།	√	
༢.༥ བསྐྱབས་ཞུ།	√	
༢.༦ རྒྱ་གཞུང་།		√
༢.༧ ལ་བཤུན།	√	
༢.༨ གསལ་ལ་བཤུན།		√

### ལྷན་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་ལྷོགས་གྲུབ།

སློབ་མིམ་༧ པ་ཚུན་ལྷན་པ་མི་ ལྷན་གྱི་ཁྲི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བ་ཚུགས་པ་འདི་  
འབད།

༡. སྤྱད་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ སྤྱད་ཚུ་པ་གི་ རྒྱ་ཚེས་དང་ཉམས་ཚུ་ མོ་རྟོགས་འབད་  
ཚུགས།
༢. དཔེ་དེ་དང་ འབྲི་རྩོམ་ ཞབས་ཁུ་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ རྟེན་འདྲེན་དབྱེ་དཔྱད་དང་  
བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ བཅུ་རྟོན་བརྟོན་ཚུགས།
༣. གྲུང་ཡིག་ ལྷན་ཚུ་ ལྷན་སྟེ་ རྟེན་འདྲེན་ཚུ་མ་ཞོས་བས་ བདུ་སྟོན་  
འབད་ཚུགས།
༤. ལྷན་ཐངས་ཀྱི་སྤྱད་བ་འབད་དེ་ གསལ་བཤུན་ ཞབས་ཁུ་ཚུ་མོ་སྟོ་ཟེ་དང་  
འབྲེལ་བའི་ཚིགས་བཅད་ཚུ་ ལྷན་ཐངས་ཀྱི་འབྲེལ་པར་ལྷན་སྟེ་ ལྷན་ཚུགས།
༥. ཚིག་མཛོད་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་ཐངས་ལུ་བརྟེན་སྟེ་ མིང་ཚིག་གི་མོ་རྟོན་དང་  
ཡིག་སྟེ་བཅུ་ དབྱེ་བཅུ་ འཚོལ་ཚུགས།

སློབ་སྦྱང་ལས་དོན།

༡. རྗེས་འཁུན་དཔེ་དཔེ་དཔེ་ཡིག་རིགས་ཀྱི་གཞི་རིམ་ལོ་རྒྱུས་དང་ རྗེས་སྐྱོད་ གཞུང་མཚམས་ ཚིག་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་དཔེ་མཐུན་ཉེན་ཉེན་འབད་ ཉམ་ཚུགས་དགོ།
༢. ཉམ་ཚུགས་ཀྱི་ ཐབས་ཤེས་མ་འཚུབ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་ཉེ་ ཚིག་འབྲུག་གི་ཉེན་དཔེ་ བརྗོད་ཉེན་ཀྱི་ རོ་བུ་ལེན་ཚུགས་དགོ།
༣. གཞུན་ཀྱིས་ཐོས་ཡིད་པའི་ རྒྱུ་ཐུག་འབྲི་ཚུ་དཔེ་ ཚེད་མེད་འབྲི་ཚུ་ཉམ་ཉེ་ འབྲི་ཐབས་ཀྱི་ རིག་པ་ལེན་ཞེན་མ་ལས་ གནས་སྤངས་གཞུན་དཔེ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ།
༤. དེས་སྤངས་དཔེ་འཚུབ་སྤངས་གི་རིགས་ཚུ་ཉམ་ཉེ་ རང་གིས་ཡང་ གནས་སྤངས་དཔེ་འབྲི་པ་བའི་སྤངས་རིགས་ བཅོམ་ཚུགས་དགོ།
༥. རྗེ་ཟེ་ དཔེ་གཞུང་ ལ་སོགས་པའི་ དག་ཐོག་གི་ཚུ་མ་རིག་ལམ་སྤོལ་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ཉམ་ཉེ་ རང་གིས་ ཡང་ གནས་སྤངས་དཔེ་འབྲི་པ་ཉེ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ།
༦. ཚེ་འདྲི་ཀྱི་གཉེན་ཀྱི་ ཞི་བདེ་ལམ་སྐྱབ་ཐབས་ལུ་ རྗེ་པའི་ཚུ་ཀྱི་ཚུ་མ་མཐོང་དཔེ་ ཉམ་ཚུ་སྤྱོད་ གསུམ་ཀྱི་ རྣམ་གཞག་ཚུ་གི་སྤོལ་ལས་ཉམ་ཉེ་ཚུགས་དགོ།
༧. ཚུ་མ་རིག་ མ་འཚུབ་ཚུ་ཉམ་ཉེ་ འབྲི་ཐབས་ཀྱི་ལཱ་པའི་ དེས་འཚུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༨. སློབ་རིམ་བཅུ་གཅིག་པ་ནུང་ཉམ་ཉེ་ མིང་ཚིག་གུ་ གསར་འབྲེལ་ལུ་ཤོས་༥༠༠ བཀལ་ཉེ་ རྗེ་མ་༣༠༠༠ ཉམ་ཉེ་ ཉམ་ཉེ་ཚུགས་དགོ།
༩. ཉམ་ཉེ་གི་ དཔེ་དཔེ་ལུ་ཤོས་༣༠ ཉམ་ཉེ་ཚུ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

༡. དངོས་ཚུམ་དང་ འཚར་ཚུམ་མ་འདྲ་ལ་ཚུ་ ཉུག་ཤིའི་དུས་ཚེད་བྱིན་ཏེ་ ག་དེ་མང་མང་ཉུག་  
བཅུག་ཤི་དང་འཚར་ཚུམ་དང་ དངོས་ཚུམ་གྱི་གོ་དོན་དང་ ཚུམ་རིག་གི་ཁྱད་པར་དང་ དཔྱད་བ་  
ཚུ་ ལྟོ་བཅུག་དགོ།
༢. ཚིག་མཚན་ ལག་ལཱ་འབད་བ་ཏེ་ མིང་ཚིག་གི་ གོ་དོན་འཚུལ་ཤི་དང་ དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་  
ཚིག་གསར་འབྲེལ་ གང་མང་ཉུག་ཏེ་ མིང་ཚིག་རྒྱ་རྒྱུད་ འབད་བཅུག་དགོ།
༣. ཚུམ་རིག་ཚུ་ཉུག་ཏེ་ ཚུམ་པ་ལོའི་མནོ་ལུགས་དང་ འབྲི་བངས་ཀྱི་བསམ་རིག་ འཇུང་རིམ་  
གྱི་ཚུར་ནུང་ ལྷུང་ཅེད་པའི་ ལྟོན་ཚུ་ དཔྱད་དཔྱད་འབད་དེ་ ཡིན་མེན་དང་ རྒྱུན་ཡོན་གྱི་  
བསམ་འཚར་ཚུ་ བཞེད་བཅུག་དགོ།
༤. ལྷུང་ གསུང་བཤད་ ཡིག་འགྲུལ་ འབྲི་ཚུམ་ ལྷུན་ལུ་ཉུག་ཏེ་ ཚུམ་རིག་གི་ འབྲི་  
བངས་མ་འདྲ་བའི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ དཔྱད་བ་ལྟེ་དངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ཞེན་ན་ ལག་ལཱ་  
འབད་བཅུག་དགོ།
༥. དངོས་ཚུམ་དང་ འཚར་ཚུམ་མ་འདྲ་ལ་ཚུ་ ཉུག་ཏེ་ ལྷུང་གི་བཟོན་དོན་དང་ འཇུང་རིམ་  
ལྷུང་ཅེད་པ་གི་ཁྱད་ཚུལ་ཚུ་དང་ ལམ་སྟོན་གི་གནས་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ མི་ཚོའི་ལྟོན་  
ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་བ་ཏེ་ ལག་ལཱ་འབད་བཅུག་དགོ།
༦. ཚུམ་རིག་ནང་གི་ ལེགས་པའི་ཆ་ མཛེས་པའི་ཆ་ བདེན་པའི་ཆ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་  
ཚིག་དོན་བཅུགས་བངས་ཀྱི་ རྩམས་འགྲུལ་ཚུ་གི་སྟོང་ལས་ བཤད་པ་རྒྱུ་བཅུག་དགོ།



- ༡. རྩོམ་རིག་ཚུ་ནང་ རྩོམ་འབྲིལ་ཚུ་གིས་བཀོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ རོད་གཏེ་ རོད་ཚིག་དང་ རྒྱ་གཏུམ་ལ་སོགས་པའི་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་ཟངས་ཀྱི་ རིག་ཕུལ་ཚུ་ དབྱེ་བ་དཔུན་དེ་ ལག་ལཱ་འཕམ་བཅུག་དགོ།
- ༢. ཁོང་ར་གིས་དགའ་མི་ རྩོམ་འབྲིལ་ག་ཡིན་ན་དང་ དེའི་རྩོམ་རིག་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ ཚུ་སྐབ་བཅུག་དགོ།
- ༣. དཔེ་དོན་སྤྱད་ཏེ་ཡོད་པའི་ ཚིག་དོན་ཚུ་ཉམ་ཉམ་ ཚིག་དོན་ དགོས་དོན་ བཟུམ་དོན་ ལྟེ་དོན་ ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ ཉམ་ཉམ་བཅུག་དགོ།
- ༤. ཚོས་སྐད་དང་ རྩོད་ཁའི་ནང་ཡོད་པའི་ རྩོམ་རིག་ཚུ་ཉམ་ཉམ་ ཚོས་དང་ལམ་སྟོན་ལུ་ བཅི་ མཐོང་བསྐྱེད་ནི་དང་ ཚོས་དང་སྤྱི་ཉེ་བྱ་གཞན་ག་ཚུ་ལུ་ རྣམ་པར་དཔྱད་པའི་ཤེས་རབ་ འབྲོམ་ བཅུག་དགོ།
- ༥. ཚོས་སྐད་དང་ རྩོད་ཁའི་ནང་ཡོད་པའི་ རྩོམ་རིག་གི་དཔེ་དེའ་ མང་ལུ་ཉམ་ཉམ་ལུ་ ལྷོ་བ་ བསྐྱེད་བཅུག་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལྟོན་ཏེ་ ལཱ་རྒྱག་ས་ཉམ་ཉམ་ལུ་ དག་ལྷང་དང་ གོམས་སྤྱད་ ཚུ་བཅུག་དགོ།

### མ་ཕུན་རྒྱུན་ཚང་དགོས།

དཔེ་གཏུམ་ལུས། ལོན་འབྲུན་གོང་མའི་རྣམ་ཐང། །རྗེས་འཇུག་གཏུམ་གྱི་ཉམས་ལུན། །ཟེར་སྤང་  
 སློལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྒྲེ་ ཉེ་མ་ལུས་བྱུན་ཡོད་པའི་ །ཡུལ་གོང་མ་ཚུ་དང་ །ཡམ་བཟང་པོ་ཚུ་གི་མཛད་སྟོན་  
 བཟང་པོ་ཚུ་ ཉ་གོ་ཐབས་དང་། དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་ ཉ་གོ་ཉེ་ རང་གི་བསམ་སྟོན་བཅོལ་  
 རྒྱུ་ཞི་འདོད་ལུ་ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྐོར་ལུས་ །ཡང་སྤང་ཚུལ་བཞིན་ཉོན་པའི་ དཔེ་དེ་ཚུ་ཉུག་  
 དགོས་འདི་ལག་ཆེ།

དེ་མཚན་ གཞུང་དང་ སྐྱེ་གྱི་ལཱ་འགན་ ག་ཅི་ར་འབད་ཅུང་ དེ་ཚུའི་སྐོར་ལུས་བྲིས་ཡོད་པའི་དཔེ་དེ་  
 ཚུ་ ཉུག་ཞིན་མ་ལུས་ དེ་ག་ཙུལ་དང་ ཐབས་ཤེས་མ་འདྲུལ་ཚུ་ ཉ་གོ་དགོ། དེ་འབད་ཙུལ་ལུས་ སློབ་  
 ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཉུག་ཞི་འདོད་ལུ་འདི་ ཐབས་ལུམ་རྣམ་པ་ལྷ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ལུས་ སྤྱང་བ་བྱུན་ཉེ་ཉམས་  
 རྒྱུང་མ་བརྟུབ་བརྟུབ་འབད་ཚུན་དགོས་ཡིན།

- ༡ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་ མཉེ་འགྲུལ་དང་ བསམ་སྟོན་བཅོལ་རྒྱུ་ཞི་འདོད་ལུ་ ཚོས་དང་ལུམ་སློལ་  
 དང་འབྲེལ་བའི་ དཔེ་དེ་ཚུ་ཉུག་ཞི་འདོད་གོ་སྐབས་འཕྲོལ་དགོ།
- ༢ ཚོགས་བཅད་ ཚོགས་ཉུག་ ཡོལ་མ་གསུམ་གྱི་ ཉུག་ཐངས་ཚུ་སྤྱང་བ་འབད་ཞི་འདི་ གོ་སྐབས་  
 འཕྲོལ་དགོ།
- ༣ མི་སྡེ་དང་ རྒྱལ་ལབ་ཀྱི་སྐོར་ལུས་ ཉ་གོ་ཞི་འདོད་ལུས་ ལོན་ཐབས་དང་ དེང་ལང་གི་ཚུམ་  
 དེ་ག་དང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ ཉུག་ཞི་ལུ་ སྤྱང་བ་དང་ གོ་མས་འདྲིས་ཚུ་དེ་ཞི་ གོ་སྐབས་  
 འཕྲོལ་དགོ།

- ༤ རྫོང་རྒྱ་དང་ གཤམ་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལཱ་འཐབ་ཕྱི་ ཉུག་ཤིལ་ སྤྱི་  
བ་འབད་ཤིམ་གོ་སྐབས་ འཛེབ་དགོ།
- ༥ ཉུག་ཐངས་གྱི་ཐབས་ལམ་ དམེ་ན་ ལུ་སེམ་སེམ་འབད་ཉུག་ཤི་ མིག་བཤུལ་ཚུ་ལྟེ་  
ཉུག་ཤི་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ཉུག་ཤིལ་ སྤྱི་བ་འབད་ཤིམ་ གོ་སྐབས་འཛེབ་དགོ།
- ༦ ལཱ་དང་ གཞེག་གི་སྐོར་ལས་ ཏཱ་གོ་ཤིམ་དོན་ལུ་ ཉུག་ཐག་དང་ ལས་ལུངས་ཐག་གི་  
ཡིག་རིགས་དང་ དམེ་དམེ་ཚུ་ ཉུག་ཤིམ་ གོ་སྐབས་འཛེབ་དགོ།
- ༧ ཉུག་ཞིན་མ་ལས་ གནད་དོན་བཅུད་བསྟུན་ཏེ་སྤྱི་ཤི་དང་ རྒྱལ་བཤུལ་ཚུ་གི་ སྤྱི་བ་  
འབད་ཤིམ་ གོ་སྐབས་འཛེབ་དགོ།
- ༨ མི་ཚེ་འི་གནས་ལུངས་དང་ མཁོ་གལ་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་ཚུ་ འཛེབ་ཤིམ་དོན་ལུ་ དོངས་ཚེ་  
དང་ འཆར་ཚེ་གི་རིགས་ཚུ་ གང་མང་ཉུག་ཤི་གི་གོ་སྐབས་ འཛེབ་དགོ།
- ༩ པར་རིས་དང་ ཤོག་ཁམ་གྱི་རིགས་ གནད་དོན་དང་གོ་བ་ བརྟ་སྤྱི་འབད་ཚུ་གས་ཤིམ་ དོན་  
ལུ་ སྤྱི་བ་འབད་ཤིམ་ གོ་སྐབས་འཛེབ་དགོ།

**སློབ་རིམ་བརྒྱ་གཅིག་པ་དང་བརྒྱ་གཉིས་པའི་ལྷན་དེབ།**

སློབ་རིམ་བརྒྱ་གཅིག་པ་དང་བརྒྱ་གཉིས་པའི་དོན་ལཱ་ ཉམས་ཤིག་དང་ཚོམ་རིག་གི་རྒྱབ་རྩེ་ཉམས་དེབ་  
འབད་ ལྷང་དེབ་དག་པ་ཅིག་ གནམ་འབྲུ་འབད་ཡོད། དེ་ཡང་ གཙོ་བོ་དེ་མེ་དྲངས་པ་གི་དུས་ཚེད་  
དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འཁྲུ་ལྷང་དང་ སློབ་བརྒྱན་གྱི་ལྷང་། པར་རིས་གྱི་ལྷང་། དུས་ཚེད་ཅིག་གི་དང་གི་  
ཉམས་སྦྱོང་དོ་མ་བྱུང་ཡོད་པའི་ལྷང་བྱུང་ལྷ། རང་ལམ་མེས་ཀྱི་འཆར་བྲལ་འདྲ་མཉེ་ཚུ་ ཡི་གུའི་ལམ་དུ་  
བཀོད་ཚུགས་པའི་ རིག་ཕུལ་འབྲེལ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལཱ་ དམིགས་ཏེ་བརྒྱ་གས་བརྒྱ་གས་པ་ཡིན།

དེ་འབད་མཁུ་ལས་ འོག་ལཱ་ཚོ་བརྩོན་ཡོད་པའི་ལྷང་དེ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལཱ་ བརྒྱུ་  
ཞིབ་དང་དཔྱད་དཔྱད་འབད་དེ་ལེགས་བཅོས་འབད་བརྒྱ་གྱི་དང་། ལྷང་འདི་ཚུ་འཁྲུ་ལྷང་འབད་བྲི་བརྒྱ་ག་  
ཏེ་ འཁྲུ་མེད་འབད་བརྒྱ་གྱི་ འཁྲུ་ལྷང་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ ལྷང་འབད་བྲི་བརྒྱ་ག་གི་ འཕྲུལ་  
འཕྲུལ་པར་རིས་ཀྱི་ལྷང་བཟོ་བརྒྱ་ག་སྟེ་ ལྷང་གི་ཉམས་སྦྱོང་ལཱ་ལེན་དང་ལེན་བརྒྱ་ག་ཏེ་ ལཱ་ལེན་སྟེ་  
འཁྲུ་གྱི་ཚོག་ལས་ ལྷང་དང་འབྲི་ཚོམ་ཚུ་བྲི་བརྒྱ་ག་དགོ་པ་ཡིན།

ལང་	དཔེ་དེབ་ཀྱི་མིང་	ཚོམ་པ་ལོ་	དཔེ་སྐྱུན་	ISBN	དཔེ་སྐྱུན་ལོ་
༡	ཤ་བའི་འཁྲུལ་ལྷང་	བསོད་ནམས་བཟུན་འཛིན་	ཀུ་ཨེམ་ཀྱི།	༩༩༩༩༩-༩༩-༠༩-༩	༢༠༠༩
༢	གསེར་ཕུམ་གང་།	བསོད་ནམས་ཀུན་དགའ།	ཀུ་ཨེམ་ཀྱི།	༩༩༩༩༩-༩༩-༠༠-༩	

### འབྲི་ཚོམ་ལྷུང་དགོ་པའི་དགོས་དོན།

སྤྱི་འབྲུང་འབྲི་ཚོམ་ལྷུང་དགོ་པའི་ དགོས་པ་འདི་ཡང་ སྤྱི་ཤིའི་རིག་ཕུལ་འདི་ གཤེན་པ་ ལག་ཆེས་ ལས་བརྟེན་ཏེ་ འབྲི་ཕུལ་གྱི་ཡོད་པ་ལས་ལེ་འབྲེལ་ལྷན་པའི་ལྷན་པའི་ལས་ལྷན་ཏེ་ ཡོད་པའི་ལས་ འབྲི་ཚོམ་སྤྱི་ ཤི་ལྷུང་མི་ལྷན་ཏེ་ ཚོམ་སྤྱི་གཤེན་པ་གཞན་གྱི་བསམ་དོན་དང་ འབྲི་ཚོམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཕུལ་ཚུ་ རང་གིས་ལེན་ཚུགས་པའི་ལས་ ཚོམ་སྤྱི་གཤེན་པའི་ཚུ་དང་ འགོ་བཅུགས་དང་ བར་གྱི་གནད་དོན་ མཚུགས་བསྟུ་ཚུ་གི་ ཚིག་གཞི་བཞེད་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ཕུལ་འབྲེལ་ཤི་དང་། ཚིག་མཚམས་ བརྟེན་ མཚམས་ དོན་མཚམས་ཚུ་ སོ་སོར་ཕྱེ་ཤིའི་ སྤྱི་གཤེན་ཀྱི་རིག་ཕུལ་ཚུ་འབྲེལ་ཚུགས་པ་ཡིན།

དེ་མཚན་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་དབྱེ་བ་ སོ་སོར་ཕྱེས་ཏེ་ ལྷུང་མི་འདི་གིས་ སློབ་ཕུགས་ཚུ་གི་མི་ཚོའི་ནང་ལྷན་ གནད་དོན་མ་འདྲ་ལ་ ལྷན་ཚུགས་ཀྱི་ཐོག་ལྷན་ བཤད་པ་རྒྱུ་དགོ་པ་དང་ ལུངས་བཀའ་ལྷན་པ་ དབྱེ་བ་ དཔྱད་དགོ་པ། ལོ་རྒྱུས་བཤད་དགོ་པ། རྩོད་འགྲན་འབད་དགོ་པ། འཆར་བྱུང་བཞེད་དགོ་པ་ལས་སོགས་ པའི་ རྒྱུ་སྐབས་ཚུ་འབྲུང་མ་དེ་ དེ་ཚུ་གི་དབྱེ་བ་དང་བསྟུན་པའི་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཕུལ་ཚུ་ཡང་ སོ་ སོ་འབད་པ་ འབྲེལ་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ཡོད་པ་ཡིན།

### འབྲི་ཚོམ་སྤྱི་འབྲུང་གི་ངོ་སྟོན།

༣ འབྲི་ཚོམ་ཟེར་མི་འདི་ སྤྱི་འབྲུང་གནད་དོན་ཅིག་ལྷན་ གཞི་བཞེད་ཀྱི་ཞུ་ལས་ བཤད་པ་རྒྱུ་ ཡོད་མི་ཅིག་ལྷན་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ དོན་མཚམས་སོ་སོར་བཅད་དེ་ ངོ་སྟོན་དང་ བར་གྱི་གནད་དོན་ མཚུགས་བསྟུ་ཚུ་ཡོད་པའི་ འབྲི་བཞེད་ཅིག་གི་ཐོག་ལས་ ལྷུང་མི་ཚུ་ ཡིད་ཆེས་བརྟེན་ཚུགས་པའི་

ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་ དཔེ་ལུང་ཚུ་བཞུགས་ནི་ བློ་དགོས་ཡིན། འབྲི་ཚུ་འདི་ ཚུ་མ་རིག་གི་ནང་གསལ་  
ཅིག་ཡིན་མ་ལུས་ ཡོང་ཁའི་ཚུ་མ་རིག་གི་ ཞུས་ཡོན་ལེགས་ཤོམ་འཕྲོག་ཤིང་དེ་ལྟ་ལུ་ འབྲི་ཚུ་འདི་  
ཉམས་དགོས་པའི་དོན་ཚན་འབད་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན།

དཔེ་མེད་ཀྱི་ལམ་ལུ་ འཇམ་གྱིང་གཅིག་འགྲུམ་གྱི་དུས་ལུ་ རྟོན་པ་ལུས་ ང་བཅའ་རའི་ཉེ་མ་གི་ ལམ་  
ལུགས་ལུ་ དེང་རབས་ཀྱི་ འབྲི་ཚུ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཞུས་དགོས་པའི་ཡང་ གཤམ་ཆེ་བའི་ དུས་སྐབས་  
ཅིག་ནང་ རྟོན་དེ་ཡོད། དེང་རབས་ཀྱི་འབྲི་ཚུ་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཡིང་ལེ་གི་ ལ་སོགས་པའི་ རྒྱལ་  
ལང་གཞན་གྱི་སྐད་ཡིག་ཚུ་ནང་ ཡོངས་གྲགས་ཡོད་ཉི་དེ་གིས་ སྐད་ཡིག་མ་འདྲ་ཅུང་ རིག་ལམ་  
གཅིག་འབད་ནི་འདི་གིས་ དེ་ཚུ་ཞུས་པ་ཅིན་ རང་གི་ཞུས་ཡོན་ལུ་གྱུར་གྱུར་ཤིང་ ཡན་ནི་ཡིན་མས།

དེ་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ཡོད་པ་རང་ལས་བཏོན།། མེད་པ་རོགས་ལས་འཚོལ།། ཟེ་སྤོམ་སྲོལ་ཡོད་པའི་  
དུ་བཟུམ། ང་བཅའ་རའི་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་འདི་ཡང་ རང་སྲོལ་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ གཞི་  
བཟུང་། དེང་རབས་ ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ ཟུར་བཟུན་ཏེ། ཡོང་ཁའི་ཚུ་མ་རིག་ རང་ལུས་ཉམས་ཏེ་  
གོང་འཕེལ་གྱུར་ཤི་གི་ དུས་ཚད་ལས་རྟོན་དེ་ཡོད། དེ་གིས་འབད་ དུ་ལུས་ལམ་ ཡོང་ཁའི་འབྲི་ཚུ་  
འབྲི་ཐངས་འདི་ཡང་ དེང་རབས་ཀྱི་འབྲི་ཚུ་ ལམ་ལུགས་ཐོག་ལས་ སྲོམ་སྲོམ་འབད་ནི་གི་ལམ་སྲོལ་  
འགོ་བཅུགས་པ་ཡིན།

སྤྱི་བཏང་འབྲི་ཚུ་ལུ་ཚང་དགོ་པའི་ཁྱད་རྣམས།

- རོ་སྡོད་ བར་གྱི་གཞན་དོན་ མཉམས་བཟུ་གཞུ་མ་ཚང་ཡོད་པ།
- གཞན་དོན་ཅེ་ཅེ་བཞིན་ དོན་མཚམས་སོ་སོར་བཅད་དེ་བྲིས་ཡོད་པ།

- རྒྱ་མཚན་ལམ་སྟོན་དེ་གྲིས་ཡོད་པ།

འབྲི་ཚོམ་གྱི་དབྱེ་བ།

སྤྱི་འབྲུག་འབྲི་ཚོམ་ལཱ། རྒྱ་མཚན་གྱི་དབྱེ་བ་ལྟར་ཅི་ཚོམ་སྒྲིག་པ་རང་སོའི་དེག་པའི་ཚེགས་གྲུབ་དང་བསྟུན་དབྱེ་བ་མ་འདྲ་ལ་ལཱ་ཤུག་ལ་བཞག་སྤོང་ལོད་ཅུང་དེ་ཉོ་སྤྲོད་ལཱ་འབྲི་ཚོམ་གྱི་དབྱེ་བ་འདི་

༤ འབད་བཞག་སྤོང་ལོད། འབྲི་ཚོམ་གྱི་དབྱེ་བ་དེ་ཚུ་ཡང་ ༡) འགྲེལ་བཞག་འབྲི་ཚོམ། ༢) རྒྱ་ལཱ་འབྲི་ཚོམ། ༣) ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ། ༤) རྒྱ་ལཱ་འབྲི་ཚོམ། ༥) འཚར་སྐྱད་འབྲི་ཚོམ་ ཚུ་ཡིན། དེ་ཚུ་རེ་རེ་བཞག་སྤོང་གི་གོ་དོན་དང་ རྒྱ་རྒྱུ་ཚུ་ ལམ་གསལ་ལོག་ལས་མར་བཞག་སྤོང་ལོད་པ་ཡིན།

༡. འཚར་སྐྱད་འབྲི་ཚོམ།

འཚར་སྐྱད་འབྲི་ཚོམ་ཟེའ་མི་འདི་ དངོས་སུ་མ་བྱུང་མི་ཅིག་དང་ ཡང་ན་ མ་འོངས་པའི་འཚར་བཞག་སྤོང་ ཚུ་ རང་གི་སེམས་གྱིས་བཟོ་སྤྱོད་ སློ་རིག་གི་ཐོག་ལས་ དུས་ཡོད་མི་ཚུ་ལཱ་སྤྲོད་པ་ཡིན།

འཚར་སྐྱད་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ལྷན་རྒྱུ།

སྤྱི་འབྲུག་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ ལྷན་ཚོས་གཤམ་ ཚང་ཐོག་ལཱ་ བཞག་དགོ་པའི་ གནད་དོན་འདི་ བཞག་ཐངས་གྱི་ལྷན་པར་ རྒྱ་མཚན་གོ་བོར་

- དངོས་སུ་འབད་མ་བྱུང་པའི་ དོན་ཚན་ཅིག་ལཱ་ གཞི་བཞག་སྤོང་གྲིས་ཡོད་པ།

- སེམས་ཀྱིས་བརྗོད་ཀྱི་བློ་ཡོད་པ།

༢. འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ།

འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་འདི་ གཞན་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཏུ་ བློ་ཡོད་མི་འདི་ཡིན། འབྲི་ཚོམ་འདི་ཉུག་པའི་བསྐྱེད་ལས་ ཉུག་མི་གི་སེམས་ལུ་ དོན་ཚན་འདི་གི་སྐོར་ལས་ མངོན་སུམ་ ལྟ་ལམ་ལམ་གྱི་ རྣམ་པ་ཤར་ཚུགས་པ་འབད་ བློ་དགོཔ་ཡིན། དཔེར་ན་ ཐུམ་ཟང་ལྷོམ་བཟུམ་ཅིག་ གི་སྐོར་ལས་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ཅིག་འབད་བའི་ཚུ་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཉུག་ཚན་པའི་ཤུལ་ལུ་ ཉུག་མི་འདི་གིས་ ཐུམ་ཟང་ལྷོམ་གྱི་སྐོར་ལས་ པར་སིམ་བློ་དགོཔ་ཅུང་ བློ་ཚུགས་པའི་བློ་སྟོབས་འབྲེལ་ ཚུགས་དགོཔ་ཡིན།

དེ་ལུ་ཡང་ དངོས་གཞུགས་འགྲེལ་བཤད། བྱ་སྤྱོད་འགྲེལ་བཤད། དངོས་དང་དངོས་མེད་ གཉེས་ལན་ གྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་བཅས་གསུམ་ཡོད། དེ་དང་ལས་ དངོས་གཞུགས་ འགྲེལ་བཤད་ཟེར་མི་འདི་ དཔེར་ན། མིག་མཐོང་ལག་བྱུག་ལུ་ཡོད་པའི་ ཅ་དངོས་དང་སེམས་ཅན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ ཏུ་བློ་ཡོད་ལུ་སྟོབས་ཡིན།

བྱ་སྤྱོད་འགྲེལ་བཤད་ཟེར་མི་འདི་ གཞན་དོན་ཅིག་ ག་དེ་སློལ་འབད་ནི་ཡིན་ན་ གོ་སྤྱོད་བཞུག་དུ་གི་ འགྲེལ་བཤད་ དཔེར་ན། བཞུག་སྐོར་འབད་བཅས་ཀྱི་ ཟུང་སྐོར་དཔེ་དཔེ་བཟུམ་ལུ་སྟོབས་ཡིན།

དངོས་དང་དངོས་མེད་གཉེས་ལན་ ཟེར་མི་འདི་ མིག་མཐོང་ལུ་དངོས་སུ་ཡོད་པའི་ ཅ་དངོས་ཅིག་གི་ སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ནི་དང་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ དངོས་མེད་ལྟོག་འབྱུང་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ བཤད་པ་



རྒྱ་བརྗེ་ སློབ་ཤིམ་ལུ་སྒྲ་བ་ཡིན། དཔེ་སྐྱོན། གནས་པ་ཤད་ འབྲི་དོ་བརྩམ་ གནས་འདི་ནང་ མིག་  
གིས་མཐོང་སར་ཡོད་པའི་ ཅ་དངོས་ཀྱི་བཤད་པ་རྒྱ་བ་ཞི་དང་ གནས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡན་ཡོན་ལོ་  
རྒྱས་ཚུ་ བཤད་པ་རྒྱ་བ་དོ་བརྩམ་ཅིག་ཡིན།

འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚེ་མ་གྱི་ལྷན་ནམ།

སྤྱི་བརྒྱུང་འབྲི་ཚེ་མ་གྱི་ ལྷན་ཚོས་གསུང་ ཚང་པའི་ཐོག་ལུ་ བཤད་དགོ་པའི་ གནས་དོན་འདི་ བཤད་  
ཐངས་ཀྱི་ཐད་ཁར་ ཚིག་གཏེ་བོར་

- བཤད་པ་ལུ་བརྗེ་རྩེ་ ཉམ་མི་ཚུ་གིས་ གནས་དོན་འདི་འོ་སྟོན་ལས་ པར་འཁོར་དང་། པར་  
སྐད་། དེ་ལས་འཁྲབ་སྐད་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ གསལ་ལྟོག་རྩོམ་དཔེ་ སྤྱི་རྒྱ་གསལ་པའི་སློབ་ཡོན་ལས་  
འབྲི་བ་ཚུ་གསལ་པ་འབད་བྲིས་ཡོད་པ།
- བཤད་པ་ལུ་བརྗེ་རྩེ་ དོན་ཚན་འདི་ དངོས་སུ་མ་མཐོང་ཅུང་ ལམས་ཁར་ ལྷ་ལམ་ལམ་  
ཤར་ཚུ་གསལ་པ་འབད་བྲིས་ཡོད་པ།
- གནས་དོན་གྱི་སྟོན་ལས་ ལྷོ་འདི་དབང་ཤེས་ལུ་ ངོ་མ་བརྩམ་གྱི་ ཚེ་རྩམས་འབྲུང་ཚུ་གསལ་  
པའི་བཤད་པ་ཡོད་པ།

བྱ་འཇུག་འགྲེལ་བཤད་ཡིན་པ་ཅིན་

- བཤད་པ་ ལྷོས་མ་བརྩམས་པར་ རང་བཞིན་ག་ཡིན་མ་འབད་བྲིས་ཡོད་པ།

- ལཱ་འབད་ཟངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ མ་འཇོལ་བས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཡོད་པ།
- ཉུག་མི་གིས་ བཤད་པ་གི་གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་ཚུགས་པ་འབད་བྱིས་ ཡོད་པ།

### ༣. ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ།

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་ཟེའམ་མི་འདི་ འོ་ཞུ་མའམ་འབད་འབད་ལ་དང་ ཡང་ཅི་ཞུ་ཞུ་མ་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ གོ་རིམ་མ་འཇོལ་བས་ རིམ་པ་བཞི་ཏེ་བཞེད་ཏེ་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་འབྲི་བཞེད་ཏེ་ལཱ་ བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་ཅིག་ ལཱ་གོ་ནི་ཡིན།

### ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ལྷན་རྒྱུ།

སྤྱི་བཟུང་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ ལྷན་ཚོས་གན་ ཚང་པའི་ཐོག་ལཱ་ བཤད་དགོ་པའི་གནད་དོན་འདི་ བཤད་ ཟངས་ཀྱི་ལྷན་པས་ ཚོག་གཅོ་བོས་

- འོ་ཞུ་མ་འབད་འབད་ལ་དང་ ཞུ་ཞུ་མ་ཅིག་ལཱ་གཞི་བཞག་ཡོད་པ།
- ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འབྲུང་རིམ་ཚུ་ གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྲིས་བྲིས།
- གནད་ལོ་ ཟླ་ཚོས་ ཚུ་ཚོད་ ལ་སོགས་པའི་དུས་ཚོད་ཚུ་ གོ་རིམ་བཞི་ཏེ་བྲིས་ཡོད་པ།

- འབྲི་ཚོམ་འདི་ རང་གི་སྐོར་ལུས་ཡིན་པ་ཅིན་ གང་ཟག་དང་པ་དང་། དེ་མཉེ་པར་ མི་གཞན་ གྱི་སྐོར་ལུས་ཡིན་པ་ཅིན་ གང་ཟག་གཉིས་པ་དང་གཞུམ་པ་གི་མིང་ཚབ་ཚུ་ ལག་ལུན་འབྲམ་ ཡོད་པ།

༤. ཚོད་གྲུང་འབྲི་ཚོམ།

ཚོད་བལྟས་འབྲུག་བརྟུང་པའི་ དོན་ཚན་གཅིག་ལུ་ རྩལ་ལྟན་གྱི་དགག་སྐྱབ་ གང་ཅུང་ཐོག་ལུས་ གཞན་ཚུ་ཡིད་ཆེས་གྱི་གནས་ལུ་ བཀོད་ཚུགས་པའི་ལུང་རིག་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ ཡན་གནོད་དང་འོས་ འབབ་ཡོད་མེད་སོགས་གྱི་ ས་ལུངས་དང་ བདེ་ལུངས་གཟུང་ཏེ་ བཀོད་པའི་འབྲི་ཚོམ་ཅིག་ལུ་སྤང་ ཡིན། དཔེར་ན། གྲོང་གསལ་ནང་ཞིང་ལམ་བརྟོན་པ་ཅིན་ མི་སེམ་ལུ་གནོད་པ་བ་ཡང་ ཡན་པ་འདི་ ལྷགས་ཆེ། ཟེར་ གནོད་པ་ཡོད་ཟེར་བའི་བསམ་འཆར་ཚུ་ལུ་ གནོད་པ་ལུས་ཡན་པ་ས་ལྷགས་ཆེ་ བའི་ཚོད་བལྟས་ སྐྱབ་བྱེད་དང་བདེ་ལུངས་གཟུང་ཏེ་ འབྲི་དོ་བཟུམ་ཡིན།

ཚོད་གྲུང་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ལྷན་རྒྱུ།

སྤྱིར་བཏང་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ ལྷན་ཚོས་གཤམ་ ཚང་པའི་ཐོག་ལུ་ བཤད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་འདི་ བཤད་ ཐངས་ཐད་ལས་ ཚིག་གཅོ་བོར་

- དོན་ཚན་འདི་ མི་སྤེའི་ནང་ལུ་ ཚོད་བལྟས་གྱི་གཞི་ཅིག་འབྲུག་ མི་དོ་ཡོད་མི་ཅིག་དགོ་པ།

- ཉམ་མི་ཚུ་གིས་ ཚ་བཞག་ཚུ་གས་ནི་འདྲོ་ལཱ་ ཅོད་ལཱ་འདྲི་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ཁྱད་ས་  
དང་སྐྱབ་བྱེད་ དཔེ་ཚུ་གོ་སྐོམ་འབད་བཞུགས་ཏེ་ བཀོད་ཡོད་པ།
- གཞན་གྱིས་ བདེ་འཛིན་འེ་བཟམ་ལཱ་ ཚེས་ཤུགས་ཅན་གྱི་ཚིག་ཚུ་ ཚུད་ཡོད་པ།
- ཅོད་ལཱ་འདྲི་ དགག་སྐྱབ་གཏུགས་ འདྲ་མཉམ་འབད་མེད་པར་ རྩོགས་གཅིག་ལཱ་ གཅོ་བོ་  
བབུང་གེ་བྲིས་ཡོད་པ།

༥. རྩམ་བཤད་འབྲི་ཅོམ་།

རྩམ་བཤད་འབྲི་ཅོམ་བཟེ་མི་འདྲི་ དོན་ཚན་གང་ཅུང་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ ཅོམ་སྒྲིག་པའི་བསམ་འཚམ་  
དང་ སློབ་ཏུ་གས་ཚུ་ལངས་ཏེ་ དང་བདེ་གྱི་བེག་ལས་ ཁྱད་ས་དང་སྐྱབ་བྱེད་ཚུ་བཀོད་དེ་ གསལ་ཏེ་ག་  
ཏེ་འབད་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཡོད་མི་ཅིག་ལཱ་སྐབ་ཡིན། དཔེར་ན། ལམ་འཁྲུམ་གྱི་མཐོང་ལཱ་ག་ཡི་ན་  
མི་དེ་ གསལ་འཁྲུམ་འཁྲུམ་འབད་བཤད་པ་རྒྱབ་ཡོད་པ། སློབ་གྲྲི་ཏེ་རྩོག་ཏུ་ལཱ་དང་། གནས་ལཱ་ཅིག་  
གི་སྐོར་ལས་ གནས་ཚུ་ལཱ་བྲི་འབྲུམ་ཅིག་ཡིན།

རྩམ་བཤད་འབྲི་ཅོམ་གྱི་ཁྱད་ནམ།

ལྟེ་བ་དང་འབྲི་ཅོམ་གྱི་ ཁྱད་ཚོས་གས་ ཚང་པའི་བེག་ལཱ་ བཤད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་འདྲི་ བཤད་  
བངས་གྱི་ཁྱད་པར་ ཚིག་གཅོ་བོར་

- བཤད་པ་ཚུ་ ཚགས་ལཱ་དང་དང་བསམ་འཚམ་གྱི་བེག་ལས་མེད་པར་ འད་བཞིན་ག་ཡིན་མ་  
འབད་བཀོད་ཡོད་པ།

- བཤད་པ་ཚུ་ བརྟེན་འཕྲོད་ཐབས་ལུ་ ལ་གསལ་འབད་བྲིས་ཡོད་པ།
- ཉམ་མི་གིས་ གནད་དོན་གྱི་སྐོར་ལས་ ག་ནི་ཡང་ཉམ་གོ་བར་ཡོད་མི་འདི་ ཉམ་གོ་མ་བཟོ་  
ཚུགས་པ།
- མིང་ཚབ་ གང་ཟེག་དང་པ་དང་གཉིས་པ་ཚུ་ ལག་ལུ་མཉམ་འབྲེལ་པར་ བྲིས་ཏེ་ཡོད་པ།
- གནད་གྱིས་ཆ་བཞག་ཚུགས་པའི་ཁྲུངས་དང་ སྐྱབ་བྱེད་ རྒྱ་མཚན་ཚུ་ གོ་འཕྲིམ་འདྲེན་གྱི་  
འབད་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་པ།

### ༤. རྒྱ་སྐད་ལ་འབྲི་ཚུམ།

རྒྱ་སྐད་ལ་འབྲི་ཚུམ་ཟེའམ་མི་འདི་ གནད་དོན་ཅིག་ལུ་ ཉམ་གོ་ཚུ་ རྒྱ་སྐད་ལ་འབད་ཚུགས་པའི་སྐྱབ་བྱེད་  
དང་རྒྱ་མཚན་ཚུ་བཀོད་དེ་ བཤད་པ་རྒྱ་བ་ཡོད་མི་འདི་ལུ་སྐྱབ་ཡིན། དཔེ་ན། ཆང་ལངས་པའི་ཕན་  
ཐོགས་ཚུ་བཤད་དེ་ ཆང་ལངས་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ འབྲི་དོ་བཟུམ་ཡིན།

### རྒྱ་སྐད་ལ་འབྲི་ཚུམ་གྱི་ཁྲུངས་ལ།

སྤྱི་འབྲུང་འབྲི་ཚུམ་གྱི་ ཁྲུངས་ལ་ག་ར་ ཆང་པའི་ཐོག་ལུ་ བཤད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་འདི་ བཤད་  
ཐངས་གྱི་ཁྲུང་པར་ ཚིག་གཅོ་བོར་

- ཉམ་མེ་ཚུ་ ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་བས་ལུ་ གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཁྱད་ས་ རྒྱ་མཚན་  
སྐྱབ་བྱེ་ དཔེ་ཚུ་ འོས་འབབ་ལྟན་ཉེ་གཉེ་ཉེ་འབད་ཡོད་པ།
- ཁེ་ལན་མང་ལུ་འབད་བཤད་དེ་ རྒྱ་སྐྱུ་ལུ་འབད་ཡོད་པ།
- གནད་ཀྱི་ཆ་གནས་དང་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེ་བས་ལུ་ ཚེས་ཤུགས་བྱེ་ཚུགས་པའི་ཚིག་ཚུ་ རྒྱ་  
ཡོད་པ།
- རྒྱ་སྐྱུ་ལུ་གྱི་ཚིག་ཚུ་ ཟུར་གྱིས་མེད་པར་ ངོ་མ་འབད་ས་བཞོན་དེ་ཡོད་པ།

འབྲི་ཚོམ་འབྲི་བངས་གྱི་ལམ་ལུགས།

འབྲི་ཚོམ་གྱི་འཆར་གཞི།

ལཱ་ག་ཅི་ས་འབད་ཅུང་ དང་པ་འཆར་གཞི་ལེགས་ཤོམ་སྐྱེ་ བཅུམ་དགོ་པ་འདི་ ག་ནི་བ་ ལག་ཆེ་དོ་  
བཟུམ་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ཡང་ དང་པ་ས་ འཆར་གཞི་འི་ཟེན་བྲིས་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་བྱེ་བྲི་བ་  
ཅིན་ དེ་གིས་འབྲི་ཚོམ་བྲི་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་ལེགས་ཤོམ་བྱེ་ཚུགས་པ་ཡིན།

འབྲི་ཚོམ་གྱི་འཆར་གཞི་འི་ནང་ལུ་ དོན་ཚན་གསལ་ལ་རྒྱབ་ནི་དང་ ངོ་སྟོན་ བར་གྱི་གནད་དོན་ མཚུགས་  
བཟུམ་ ག་དེ་སྐྱེ་བྲི་ནི་ཡིན་ན་དང་། བར་གྱི་གནད་དོན་ནང་ ག་ཅི་ས་བཅུགས་བྱེ་བྲི་ནི་ཡིན་ནའི་ འཆར་  
གཞི་ཚུ་རྒྱ་པ་ཡིན།

### དོན་ཚན་གཤམ་ལ།

དེ་ཡང་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ རང་གི་ཉམས་སྦྱོང་དང་ ཡོན་ཏུན་གྱི་ཐོག་ལས་ བྲི་ཚུགས་པ་དང་།  
གནད་དོན་ལུ་ ཞིམ་འཚུལ་གྱི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ། རྒྱལ་ཏུན་གྱི་རིགས་ཚུ་འབྲོམ་ཚུགས་པ། གནས་ལུངས་  
དང་འཁྲུལ་བའི་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ། ཉུག་མི་གི་ སྲོམ་ལུ་ གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ བྲི་བ་ཅིན་ འབྲི་  
ཚོམ་འདི་ ལེགས་སྐྱོམ་ཅིག་འབད་འབྲོམ་ཚུགས་ནི་ཨིན།

### ངོ་སྟོན་འབྲི་བཅའ་ས།

འབྲི་ཚོམ་གྱི་ངོ་སྟོན་འདི་ ཉུག་མི་ཚུ་ འབྲི་ཚོམ་ནང་འཚུལ་བཅུག་ནིའི་ རྫོག་བཟུམ་ཅིག་ཨིན་པ་དང་།  
མཚུགས་ལུ་འདི་ འབྲི་ཚོམ་ལས་ཕྱི་ལས་འབྲོམ་ནིའི་ རྫོག་བཟུམ་ཅིག་ཨིན་པ་ལས་ ངོ་སྟོན་གྱི་རྫོག་འདི་  
ཕྱི་དགོ་མཉེ་སི་སི་བཟོ་དགོ་པ་འདི་གཞུ་ཆེ། འབྲི་ཚོམ་གྱི་ ངོ་སྟོན་འདི་ ཚོམ་སྐྱིག་པ་རང་སའི་ རིག་  
པའི་ ཚེགས་རྒྱལ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ འབྲི་བཅའ་མ་འདུམ་ ལེ་གཞིག་ར་འོང་མ་ཨིན། ཨིན་ཏུང་  
ལྷུ་ཆེ་སྐོས་ཀྱིས་འབད་བའི་དོན་ ངོ་སྟོན་ནང་ལུ་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ བཀོད་དེ་འབྲི་མ་ཨིན།

- གནད་དོན་ གཞིའི་རྫོག་ལས་ཨིན་ན་དང་། གཞི་འབད་བྲི་དགོ་པ་ཨིན་ན། ག་དེ་འབད་  
བྲིས་ཡོད་ག་དང་། དེ་ནང་ གཞི་ས་ཚུ་ད་ཡོད་ག་ཚུ་ བཀོད་དེ་བྲི་ནི།
- ངོ་སྟོན་ཉུག་པའི་བསྐྱེད་ལས་ བཅུ་གྱི་གནད་དོན་འདི་ བཀོ་མ་བཞག་པར་ ཉུག་དགོ་མཉེ་  
སི་སི་འོང་ཚུགས་པའི་ ཚོག་དོན་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ བྲི་ནི་ཡོད།

- རྒྱུ་ལུ་མཚོ་སྐྱོད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཉུང་ཤུ་ མཚོན་བཞེད་དང་ དམ་བཅའ་ ཁེངས་པ་བསྐྱེད་བའི་  
ཚིག་དོན་ཚུ་བཀོད་དེ་བྲི་ཞི་ཚུ་ཡོད།

ངོ་སྟོན་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ངོ་སྟོན་འདི་ དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་ བྲི་ཞི་ཡང་ཡོད། དོན་མཚམས་  
གཉིས་ནང་ བྲི་ཞི་ཡང་ཡོད། འབྲི་ཚུ་ལྷན་ཤིང་ལྷན་པ་འདི་ ཡིན་པ་ཅིན་ དོན་མཚམས་གཅིག་ལུས་  
ཉུག་ཉེ་ མང་ཉུང་ག་དེ་སློབ་ཡང་ འབྲི་སྟོན་ཡོད།

**བས་ཀྱི་གནད་དོན་འབྲི་བཅའ་ས།**

བས་ཀྱི་གནད་དོན་ནང་ལུ་ འཆར་གཞི་འདི་ནང་ལུ་ བཀོད་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་གྱི་ ཟིན་བྲིས་ཚུ་  
རྫོང་ཚིག་གི་ཟེལ་ལུས་ འབྲི་ཚུ་ལྷན་པ་འདི་དང་འཁྲུག་ཉེ་ བཤད་པ་ལྷན་པ་འདི་དང་ ལུངས་དོན་སྐྱུ་ག་ཞི་  
ཚུ་དཔེ་ལྷན་པ་འདི་ཚུ་ བཀོད་དགོ་པ་ཡིན། ལྷན་གྱིས་འཆར་གཞི་འདི་ཟིན་བྲིས་ནང་ བཀོད་ཡོད་པའི་  
ནང་གསལ་དོན་ཚན་འདི་གིས་ ཉུང་ཤོས་ དོན་མཚམས་འདི་འབྲི་བཅའ་ལུ་ བྲི་དགོ་པ་ཡིན།  
བས་ཀྱི་གནད་དོན་ ཟིན་བྲིས་སྐབས་ ཚིག་མཚམས་དང་ དོན་མཚམས་བཅའ་དེ་ བྲི་ཞི་དང་ དོན་ཚན་གོང་  
འོག་གི་བས་ན་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་འབྲེལ་བ་འདི་གསལ་ཞི་ དེ་ལུས་ དོན་ཚན་གྱི་ལྷན་པ་འདི་དང་ འོས་འབབ་  
ཡོད་པའི་དཔེ་དང་ དཔྱེ་གཏམ་ ལུང་འདྲེ་ཚུ་ཡང་ ལག་ལུ་འབྲེལ་བ་ཉེ་ བྲི་ཚུ་གསལ་པ་ཅིན་  
ལེགས་ཤོམ་ཡིན།



### མཚན་འགྲུལ།

འབྲི་ཚོམ་གྱི་མཚན་འགྲུལ་འདི་ ཉུག་མི་ཚུ་ འབྲི་ཚོམ་ལུས་ ཡི་ལས་འབྲེན་འགྲེས་ལི་ སློབ་བྱུང་ཅིག་  
ཡིན་མ་ལུས་ སློབ་དཔོན་ལུས་ འབྲེན་པའི་སྐབས་ གནད་དོན་དོ་མའི་སློབ་ལུས་ བཅུན་དོན་  
དྲི་ཞུ་དྲི་ཞུ་སྤྱི་ལཱ་འབད་ འབག་ནི་ཅིག་དགོ་པ་ཡིན། དེ་འབད་མཉམ་ལུས་ མཚན་འགྲུལ་ནང་ལཱ།

- དོན་ཚན་དོ་མའི་ནང་དོན་ཚུ་གི་ བཅུན་དོན་བཤད་དེ་ མཚན་འགྲུལ་ནི།
- འབྲི་ཚོམ་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ལཱ་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དགོ་པའི་ ཚིག་དོན་བཅུགས་ནི།
- གནད་དོན་ལཱ་ ཞིབ་འཚོལ་དང་གོས་ལུས་ བསམ་དཔྱད་ཚུ་ འཕྲོ་མཐུན་འབད་དགོ་པའི་  
ཚིག་དོན་བཀོད་དེ་མཚན་འགྲུལ་ནི།
- རྣམ་པའི་ལུགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་མཚན་འགྲུལ་དང་། བཟོད་གསེལ། བཟོ་མེད། མཚན་བྱང་།  
དེ་ལུས་ ཤིས་བརྗོད་ཀྱི་ཚིག་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་མཚན་འགྲུལ་སྲིལ་ཚུ་ཡོད།

### འབྲི་ཚོམ་གྱི་འབྲི་བཀོད།

ཁྱིམ་དང་ཉུ་ལང་ཡོད་གཞིས་ཚུ་གི་ ཡིད་བཀོད་པ་ལུགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཅིན་ ག་ནི་བ་ བྱ་ཚི་ཚི་འབད་  
མཐོང་ནི་ཡོད་དོ་བཟུམ་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་ནང་ལཱ་ཡང་ འབྲི་བཀོད་ལུགས་ཤོམ་དགོ་པ་འདི་ལག་ཆེ། འབྲི་  
བཀོད་ལུགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཅིན་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཉུག་དགོ་མཉོ་སི་སི་དང་ ཉུག་གོ་བདེ་རྟོག་རྟོ་འགྲུལ་  
མ་ཚན་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་ མོ་བ་འཇམ་རྟོང་རྟོ་འབད་ ལཱ་དེ་ལཱ་ཡང་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་མཉམ་ཡིན།

འབྲི་ཚོམ་གྱི་འབྲི་བཀོད་ནང་ལུ་ རོན་མཚམས་བཅད་དེ་བྲི་ནི་དང་ ཚིག་གི་གཅད་མཚམས་བཞག་ཕྱེ་བྲི་  
ནི། གྲུལ་ཕང་ཕྱེ་བྲི་ནི་དང་ ཡི་གུ་སྟོམས་རྟོག་རྟོ་འབད་བྲི་ནི། དེ་ལས་ གཅེང་སྤྱད་དུ་ནམ་འབད་ བྲི་  
ནི་ཚུ་ཚུད་པ་ཡིན།

རོན་མཚམས་བཅད་དེ་བྲི་ནི་ཟེར་བའི་སྐབས་ སྤྱིར་བཏང་འབྲི་ཚོམ་ལུ་ ངོ་སྟོན་ བར་གྱི་གནད་དོན་  
མཇུག་བསྟུ་ཟེར་ རོན་མཚམས་ལག་གསུམ་བཅད་དེ་བྲི་དགོ་པ་ཡིན། ཡིན་ཅུང་ བར་གྱི་གནད་དོན་འདི་  
མང་སུ་ཅིག་འབད་ བྲི་ནི་ཡིན་པ་ཅིན་ དེ་ནང་ལུ་ཡང་ གནད་དོན་མ་འདྲུལ་མེ་ལུ་ རོན་མཚམས་མེ་  
བཅད་དེ་ བྲི་ནི་ཡོད་པ་ཡིན། གནད་དོན་གཅིག་རང་ཡིན་ཅུང་ དེ་ནང་ བཤད་པ་རྒྱབ་དགོ་པ་ ལེ་ཤ་ར་  
འཚོན་པ་ཅིན་ གནད་དོན་དེ་ལུ་ཡང་ ཡན་ལག་གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ རོན་མཚམས་ལབས་ཕྱེ་ བྲི་  
དགོ།

རོན་མཚམས་བཅད་དེ་བྲི་བའི་སྐབས་ རོན་མཚམས་ནང་འདྲེ་འབད་དེ་ འབྲི་ཟངས་གཅིག་དང་། རོན་  
མཚམས་ནང་འདྲེ་མ་འབད་བར་ འབྲི་ཟངས་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན། རོན་མཚམས་ནང་འདྲེ་འབད་དེ་འབྲི་  
ཟངས་དེ་ འོག་གི་འབྲི་ཚོམ་ ༡ པེ་, པ་གི་ འབྲི་བཀོད་བཟུམ་བྲི་ནི་འདི་ཡིན་མ་དང་། རོན་མཚམས་  
ནང་འདྲེ་ མ་འབད་བར་འབྲི་ཟངས་འདི་ འོག་གི་འབྲི་ཚོམ་ ༡ པེ་, པ་གི་ འབྲི་བཀོད་བཟུམ་བྲི་ནི་  
འདི་ཡིན། འབྲི་བཀོད་དེ་གཉིས་ཆ་ར་ ལག་ལཱ་འབྲི་ཡོད་དེ་འབད་ཅུང་ དེ་རྒྱབ་ཆེ་ཤོས་འདི་  
ནང་འདྲེ་མ་འབད་བར་ བྲི་ནི་དེ་ཡིན།

**དཔེ་༡ལ། རྒྱ་བཞུགས་འབད་བར་འཇུག་ཐངས།**

༣ ར་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ རང་བཞུགས་ཀྱིས་ཕུག་པའི་ མཐའ་འཁོར་ཚུ་ ག་  
ནི་བ་ཉམས་དགའ་ཉོག་ཉོ་འབད་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ མཐའ་འཁོར་མཛེས་པའི་  
རྒྱན་ཆ་གིས་བརྒྱན་ཏེ་ འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ དགའ་སྦྱིད་དང་ལྷན་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་  
ཨིན། དེ་མ་ཚད་ དེང་སང་ རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ འབྲུར་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ མི་སྡེའི་  
དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་གཏང་ཐབས་ལུ་ བཟོ་གྲུ་འཕུལ་ཁང་ཚུ་ཡང་ གོང་འཕེལ་འཕྱོ་  
དང་འཕྱོ་བཞུགས་པ་ཡོད།

རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ལུན་བརྟན་གོང་འཕེལ་ཐོག་ལུ་གནས་དགོ་པ་ཅིན་ བཟོ་གྲུ་འཕུལ་ཁང་  
ལས་ རང་བཞུགས་མཐའ་འཁོར་ ཉམས་སྲུང་འབད་དགོ་པའི་གལ་ཆེ། རང་བཞུགས་  
ཀྱིས་མཛེས་པའི་ མཐའ་འཁོར་ཚུ་ རྒྱན་སྦྱོར་འབབ་སྟེ་བཞུགས་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་  
ཇི་སྲིད་བསྐལ་པ་མ་སྟོང་གི་བར་དུ་ དགའ་སྦྱིད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་གནས་ཚུགས།

བཟོ་གྲུ་འཕུལ་ཁང་ ལེ་ག་གཞི་བརྟུགས་འབད་བ་ཅིན་ དེ་ལས་འཐོན་པའི་བཅོག་རླུང་  
གིས་ འགྲོ་བ་མི་དང་ སེམས་ཅན་གྱི་ཚོ་སྲོག་ལུ་ གནོད་པའི་ཁར་ གནམ་གཤིས་ཀྱི་  
ཚོ་རྒྱུད་ཡང་ ཡར་འཕར་འཕྱོ་སྟེ་ འབྲུང་བ་བཞི་ ཆ་སྟོ་མས་མ་རྒྱུགས་པ་ལས་ སའི་  
བརྒྱན་ཉམས་ནི་དང་ མའི་འཇིགས་པ་ཡང་འབྲུང་ནི་འཕྱོ་ལ་སྟོན་པ་ཡོད།

རང་བཞུགས་མཐའ་འཁོར་ལས་བྱུང་པའི་ བསེལ་བའི་རླུང་གིས་ འགྲོ་བ་མི་དང་སེམས་  
ཅན་ག་རའི་ ཚོ་སྲོག་ལུ་ཕན་ཐོགས་ནི་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་ཀྱི་གཞི་རྟེན་ཡང་  
དེ་ཨིན་མ་ལས་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་ རོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

**དཔེ་༡ལ། རྒྱ་བཞུགས་འབད་དེ་འཇུག་ཐངས།**

༣ ར་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ རང་བཞུགས་ཀྱིས་ཕུག་པའི་ མཐའ་  
འཁོར་ཚུ་ ག་ནི་བ་ཉམས་དགའ་ཉོག་ཉོ་འབད་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ མཐའ་  
འཁོར་མཛེས་པའི་ རྒྱན་ཆ་གིས་བརྒྱན་ཏེ་ འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ དགའ་སྦྱིད་དང་ལྷན་  
པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ དེང་སང་ རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ འབྲུར་བ་  
དང་འཁྲིལ་ཏེ་ མི་སྡེའི་དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་གཏང་ཐབས་ལུ་ བཟོ་གྲུ་འཕུལ་ཁང་  
ཚུ་ཡང་ གོང་འཕེལ་འཕྱོ་དང་འཕྱོ་བཞུགས་པ་ཡོད།

རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ལུན་བརྟན་གོང་འཕེལ་ཐོག་ལུ་གནས་དགོ་པ་ཅིན་  
བཟོ་གྲུ་འཕུལ་ཁང་ལས་ རང་བཞུགས་མཐའ་འཁོར་ ཉམས་སྲུང་འབད་དགོ་པའི་  
གལ་ཆེ། རང་བཞུགས་ཀྱིས་མཛེས་པའི་ མཐའ་འཁོར་ཚུ་ རྒྱན་སྦྱོར་འབབ་སྟེ་བཞུགས་  
པ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ཇི་སྲིད་བསྐལ་པ་མ་སྟོང་གི་བར་དུ་ དགའ་སྦྱིད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་  
གནས་ཚུགས།

བཟོ་གྲུ་འཕུལ་ཁང་ ལེ་ག་གཞི་བརྟུགས་འབད་བ་ཅིན་ དེ་ལས་འཐོན་  
པའི་བཅོག་རླུང་གིས་ འགྲོ་བ་མི་དང་ སེམས་ཅན་གྱི་ཚོ་སྲོག་ལུ་ གནོད་པའི་ཁར་  
གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཚོ་རྒྱུད་ཡང་ ཡར་འཕར་འཕྱོ་སྟེ་ འབྲུང་བ་བཞི་ ཆ་སྟོ་མས་མ་  
རྒྱུགས་པ་ལས་ སའི་བརྒྱན་ཉམས་ནི་དང་ མའི་འཇིགས་པ་ཡང་འབྲུང་ནི་འཕྱོ་ལ་  
སྟོན་པ་ཡོད།

རང་བཞུགས་མཐའ་འཁོར་ལས་བྱུང་པའི་ བསེལ་བའི་རླུང་གིས་ འགྲོ་བ་  
མི་དང་སེམས་ཅན་ག་རའི་ ཚོ་སྲོག་ལུ་ཕན་ཐོགས་ནི་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་  
ཀྱི་གཞི་རྟེན་ཡང་ དེ་ཨིན་མ་ལས་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་ རོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་བཟུམ་  
ཅིག་ཨིན་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

ནང་འདྲེན་མ་འབད་བའ་ སློབ་འཁོར་གྱི་སྐབས་ དོན་མཚམས་གོང་འོག་གི་བའ་ན་ གྲུལ་མེ་ ས་ལྟོང་བཞག་  
 ཉེ་སྤྱི་དགོཔ་དང་། ནང་འདྲེན་འབད་དེ་སློབ་འཁོར་གྱི་སྐབས་ དོན་མཚམས་ གོང་འོག་གཉིས་ཀྱི་བའ་ན་ ས་  
 ལྟོང་མ་བཞག་ཅུང་བརྟུབ་ཡིན།

ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ འབྲི་བཅའ་དེ་ཡང་ ཚོག་ག་ར་གཅིག་ཁར་སྐྱུར་ཏེ་མེད་པའ་ གོང་གི་འབྲི་ཚུམ་  
 གྱི་དཔེ་ནང་ཡོད་དོ་བཟུམ་ ཁ་ལས་སྐབས་འཁོར་གྱི་ ཚོག་གི་གཅད་མཚམས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་འཁོར་  
 སྐབས་ལུ་ གཅད་མཚམས་བཞག་ཉེ་སྤྱི་བའི་ལྷན་གོ་བདེ་ནི་དང་ གོ་བཤམ་གོ་བདེ་ཉེ་ཉེ་འགྲོ་ལྷན་  
 ཡིན།

**འབྲི་ཚུམ་སྐབས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་མཛད་གནང་དགོས།**

འབྲི་ཚུམ་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ནང་དོན་ཚུ་ ཉ་གོམ་ཚམ་འབད་ མ་བཞག་ པར་ཁོང་གི་རྒྱུད་ལུ་ སྐད་ཡིག་གི་ རིག་ཚུལ་བཞི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ གཤམ་འཁོད་གྱི་ རྒྱུང་ལུ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འབབ་དགོས་ཨིན།

**བྱི་ནིའི་རིག་ཚུལ་ཡར་རྒྱས་གྱི་དོན་ལུ།**

- ༡- རྒྱུར་བཏང་འབྲི་ཚུམ་གྱི་ རོ་སློད་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ འབྲི་ལན་བྲི་ནི།
- ༢- ཚོད་སྐྱེང་འབྲི་ཚུམ་དང་ རྒྱས་བཤད་འབྲི་ཚུམ་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་ལེགས་བཅོས་འབད་ཡི་ར་བྲི་ནི།
- ༣- འབྲི་ཚུམ་གྱི་དཔེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ འབྲི་བ་འབྲི་ལན་བྲི་ནི།
- ༤- འབྲི་ཚུམ་ནང་ལས་ཐོན་པའི་ མིང་ཚིག་ཡིག་སྟེབ་ཚུ་གི་ མགྲོགས་པབ་དང་ རྫོང་ཚིག་བྲི་ནི།
- ༥- འབྲི་ཚུམ་ནང་ལས་ཐོན་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ རྣམ་གྲངས་དང་འགལ་མིང་ཚུ་བྲི་ནི།

**ལྷག་ཞིའི་རིག་ཚུལ་ ཡར་རྒྱས་གྱི་དོན་ལུ།**

- ༡- འབྲི་ཚུམ་གྱི་ རོ་སློད་དང་ དབྱེ་བ་ དཔེ་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་ ལྷག་ནི།
- ༢- རང་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་བྲིས་ཡོད་པའི་འབྲི་ཚུམ་ཚུ་ དམངས་ཁར་ལྷག་ནི།

**ཉན་སྐབས་གྱི་རིག་ཚུལ་ ཡར་རྒྱས་གྱི་དོན་ལུ།**

འབྲི་ཚུམ་གྱི་རོ་སློད་དང་ དབྱེ་བ་ དཔེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁར་ བག་ཐོག་ལས་ འབྲི་ལན་འབད་ནི་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ དགག་སྐྱབ་དང་ གསལ་བཤད་ སྐྱུན་འབྱུང་ དོགས་ སེལ་ བསམ་འཆར་བཤད་ནིའི་ གོ་སྐབས་གང་མང་བྱིན་དགོས་ཨིན།

**དབྱེ་ཞིབ།**

སློབ་ཚུལ་ཚུ་ འབྲི་ལྷག་ཉན་སྐབས་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ རྒྱུང་ལུ་མ་འདྲམ་ ལེ་ག་ཅིག་ འབད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ རྫོང་ལས་ སློབ་དཔོན་གིས་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ སྐྱགས་ཐོ་ཚུ་བཞག་དགོ། དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་ཚུལ་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་འགྱོ་དོ་ཡོད་མེད་ འཕམ་འཕམ་ར་ བལྟ་དགོ། སློབ་ཚུལ་ཚུ་ སློབ་གྲུ་ནང་ འོང་པའི་དུས་ཚོད་འདི་ འཕྲོ་བརྒྱུག་འགྱོ་མ་བཅུག་པར་ ཉེན་གཅིག་བ་ཉེན་གཅིག་ ཡར་འདྲུག་ བཟོ་ནིའི་ མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ སློབ་སྟོན་གནང་དགོས་ཨིན།

འབྲི་ཚུལ་གྱི་དོན་ཚན་གཤམ་ལ།

ཨང་།	དོན་ཚན།	དབྱེ་བ།	ཚུལ་པ་པོ།	བརྗོད་དོན།
༡	གཞུགས་ཁམས་བདེ་བའི་ཟས་བཅུད།	ཚོད་གྲེང་།	བསམ་གཏུན་མཐར་ཕྱིན།	དགའ་སྤྱིད།
༢	རྗེ་དང་ཚུན་དང་ལོ་ལྷན་ལྷན།	རྒྱུ་བཤམ།	ཀྲུ་གསལ།	རང་བཞིན་གཏུངས།
༣	རང་དགའ་བའི་གཞུགས།	རྒྱུ་བཤམ།	ཚོད་ཐང་དོ་ཇེ།	བཟོད་པ།
༤	ནད་འགོ་བཤམ་མཁུ་མཐའ་རང་གི་ལག་པས།	ཚོད་གྲེང་།	བསམ་གཏུན་མཐར་ཕྱིན།	འཕྲོད་བཟུང།

སྟོན་ཐབས།

ཨང་།	དོན་ཚན།	དབྱེ་བ།	ཚུལ་པ་པོ།	བརྗོད་དོན།
༡	ནད་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཁྱུངས་དོན།	རྒྱུ་བཤམ།	དྲག་ཤོས་ལྟུང་དོ་ཇེ།	ཚོས་ཀྱི་སྟོན།
༢	ཚོས་ཕྱི།	ཚོད་གྲེང་།	ཚོ་རིང་ཕྱུན་ཚུགས།	རྒྱུ་བཤམ།

གཞུགས་ཁམས་བདེ་བའི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་སློབ་ལཱ་ལམ་སྟོན།

དབྱེ་བ།                      ཚོད་གྲེང་།  
 ཚུལ་པ་པོ།                བསམ་གཏུན་མཐར་ཕྱིན།

ཁྱུངས་དོན།

གཞུགས་ཁམས་བདེ་བའི་ཟས་བཅུད། ཟེ་བའི་འབྲི་ཚུལ་འདི་ནང་ ཚོད་གྲེང་དང་ཤ་གཏུས་ཀྱི་ཡན་གཞི་དེ་  
 ཀྱི་སྟོན་ ཁྱུངས་དང་རྒྱུ་བཤམ་ཚུ་ དགའ་སྤྱིད་ལུ་བདེ་དེ་ བཞེད་ཡོད་པའི་ལས། འབྲི་ཚུལ་འདི་ནང་ ཤ་  
 འདི་ དེ་ལས་ལུ་བཟུང་དགོ་པ་ཅིག་ཡིན་ན་ མེད་ན་ དེ་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ དགའ་སྤྱིད་དང་ རྒྱུ་བཤམ་ཀྱི་

གྲུན་ཚིགས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སློལ་ཚུན་དེ་ཡོད་པ་ལས་ རྩོད་གྲུང་འབྲི་ཚོམ་འབད་གདམ་ཁ་ རྒྱབ་ཡོད་པ་  
ཡིན།

འབྲི་ཚོམ་འདི་ལུ་བཏུ་བྱེ་ སློབ་ལུགས་ཚུ་ལུ་ དཔུན་པ་གྲུང་དེ་གི་དེག་པ་ཡང་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ལས་  
ནམ་དུའདྲུག་གི་དེག་པ་ ཡང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ཡང་ཡིན། གཞན་ཡང་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ལས་ ཚོམ་  
པ་པོའི་མནོ་ལུགས་དང་ དེ་ལས་གྱི་མི་དེའི་མནོ་ལུགས་གྱི་ རྒྱད་པར་ཚུ་ཉ་གོ་ཚུགས་པའི་ཁར་ གནས་  
ཚད་དང་འཁྲིལ་བའི་ མིང་ཚིག་གསར་འབྲེལ་ལུ་ཡང་ ཡན་བཟོགས་ཆེན་ལས་བརྟེན་ཏེ་ དོན་ཚན་  
འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པ་ཡིན།

**ལས་དོན།**

- འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་གི་ དགག་ཚིག་དང་སྐྱབ་བྱེད་གྱི་གྲུན་ཚིགས་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ལས་ མིང་དང་ བྱ་ཚིག་ རྒྱད་ཚིག་ ལས་ཚིག་ལས་གསལ་པའི་ མིང་ཚིག་  
གསར་པ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- འབྲི་ཚོམ་འདི་ལས་ དེགས་བསྐྱེས་ཏེ་ འབྲི་ཚོམ་གཞན་ཡང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- མི་དང་མི་གིས་བར་ན་ དགག་སྐྱབ་གྱི་ཚོད་པ་རྒྱབ་ཡིན་པས་ག? ཡང་ན་ཚོམ་པ་པོའི་མནོ་  
ལུགས་ལུ་གཞི་བཞག་ཏེ་ རྩོད་གྲུང་འབྲི་ཚོམ་ཡིན་པས་ག་ དེ་བུ་དཔུན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- རྩོད་གྲུང་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ རྒྱད་ནམ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- འབྲི་ཚོམ་ དོན་མཚམས་འབད་ ཚད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ གསར་ཚོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- རྩོད་གྲུང་འབྲི་ཚོམ་ བྲི་དེའི་ རང་ག་ཤེས་ཚུན་ ཚུགས་དགོ།

**སློབ་ལྟུགས།**

**རིག་ཕལ་ལ། (ཉལ་ནི་ ཟན་ནི་ རྩི་ནི་) རིག་ཉོ་བ་ལ་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ)**

- སློབ་ལྟུགས་ལྟུ་ བཟ་དོན་ལེ་ལེ་དོན་ལྟུ་ རོགས་ཀྱིས་ཉལ་པ་ད་ ག་ཤེ་སློ་ཟན་དགོ་པ་ཡིན་ན་ ཟན་ ཟན་ནི་ལེ་རིག་ཕལ་ལྟུ་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་དཔེ་ལྟུ་ལེ་ལེ་ལྟུ་ལེ་དེ་ དང་པ་ར་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྩི་སློ་དང་གཅེད་མཚམས་དག་ཉོ་ག་ཉོ་ལའད་ ཉལ་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་ལྟུགས་ལོང་ར་ སེ་སེ་བཞིན་ལྟུ་ ལེ་གས་ཤོམ་སློ་ཉལ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ཚིག་ཉལ་མ་གོམ་ ག་ཅི་བཟུམ་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ རྩི་བཟོན་བཅུག་དགོ། རྩི་བཟོན་ཡོད་མི་ལེ་དེ་ བྱང་ཤིང་གུ་བཞོད་དེ་ ལེ་ལེ་གོ་དོན་ སློབ་ལྟུགས་གཞན་མི་གས་ ཤེས་ག་མི་ཤེས་དེས་ཡི་ར་ གོ་དོན་ལེ་ལེ་ཉེ་ ལེ་བཟུས་ཀྱིས་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཕལ་ལ། (རྩི་ནི་ ཉལ་ནི་) རིག་ཉོ་བ་ལ་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལེན་)**

- ལེ་ལེ་ལྟུ་ལེ་དེ་ མགུ་ལས་མར་ དོན་མཚམས་ལེ་ སློབ་ལྟུགས་སྟོར་ཀྱིས་ལའད་ ཉལ་བཅུག་ཉེ་དོན་མཚམས་ལེ་བཞིན་ནང་ ག་ནད་དོན་ག་ཅི་ར་བཞོད་ཀྱིས་ག་གོ་བཟུར་ལའད། མཅུག་ལྟུ་ ཉོད་པ་ད་ ལེ་ལེ་ལྟུ་ལེ་དེ་ ག་ནད་དོན་ག་ཅི་ལོ་ ག་ཅི་ལེ་སྟོར་ལས་ཡིན་པས། ལེ་དེ་ནང་ སའ་བྱང་ལའད་དགོ་པ་ག་ཅི་ར་ལེ་ལྟུགས་ལེ་སྟོར་ལས་ ལེ་དེ་ལེ་ལའད་ནི།

**རིག་ཕལ་ལ། (ཟན་སྐབས་) རིག་ཉོ་བ་ལ་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔུན།)**

- ལེ་ལེ་ལྟུ་ལེ་དེ་ དབྱེ་བ་ག་ཅི་ལེ་ནང་ཚུད་པ་ཡིན་ན་དང་། དབྱེ་བ་ལེ་དེ་ནང་ཚུད་དགོ་པ་ལེ་ལྟུངས་ དོན་དབྱེ་དཔུན་ལའད་བཅུག། དེ་ལས་ ལེ་ལེ་ལྟུ་གི་ རོ་སྟོད་དང་ བར་གྱི་ག་ནད་དོན་





6. སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ཡོད་པ་ལི་ གྲུ་གསལ་ལ་དང་དུས་དེ་བཟུ་ནང་ལུ་ རྩོད་གྲེང་གི་ རྟོག་ལས་ལ་འབྲི་  
 མི་ཚུ་ ཞི་བ་འཚོ་ལ་འབད་བཅུག་ཏུ་ རྩོད་གྲེང་གི་འབྲི་ཚོམ་གྲངས་ལུ་ག་དེ་སླེ་ ཚུན་པ་ཡིན་ན་  
 དེ་གི་ཁྲུངས་ དམངས་ལ་ལུ་བཤད་བཅུག་དགོ། འདི་ཚུ་འཛོག་གྲུབ་ཞུ་མ་ལས་ རང་སོའི་  
 དཔེ་སྟོན་ནང་བསྟུ་གསོག་འབད་བཞག་དགོ།

**རིག་ཡུལ། རྒྱ་གྲུ་གསལ། (ལག་ལཱེ། དཔེ་དཔྱད།)**

༡. འབྲི་ཚོམ་འདི་གི་ཚོགས་ལུ་ གོ་བཟུ་ག་དེ་སླེ་ལཱེ་ཡོད་ག་ དཔྱད་བཟུགས་ཅིག་  
 དེ་ནང་ལས་ ག་ཅི་ར་ཉལ་ཅིག་ ཡིག་ཚོགས་ལུ་བྲི་བཅུག་ནི་འདོད་ལུ་ སློབ་དཔོན་ནང་བཞོན་  
 ཡོད་པ་ལི་དྲི་བཟུ་བྲི་ནི་དང་། ཡང་ན་ དྲི་བཟུ་ལཱེ་འཚོམ་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་བཟོ་ཞུ་མ་  
 ལས་ བྲི་མ་ལུ་ཚུ་བྲི་ནི་དེ་ དྲི་མ་ཤུལ་མའི་ནང་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་ བྲི་ནི་འདི་རིག་ཡུལ་ ཡར་  
 རྒྱས་འགྲོ་བཅུག་དགོ།

**རྩ་དང་ཚུ་ནང་སྟོན་མི་སྤྱུལ་གྱི་སྦྱོང་ལུ་ལམ་སྟོན།**

འཇུང་ཁྲུངས། གྲུ་གསལ་ལ་ལས།

དཔྱད་བཟུགས། རྒྱས་བཤད།

ཁྲུངས་དོན།

འབྲི་ཚོམ་གྱི་དོན་ཚན་ རྩ་དང་ཚུ་ནང་འཇུངས་སྟོན་མི་སྤྱུལ་གྱི་གནད་ཁྲུངས་ ཟེར་མི་འདི་ གྲུ་གསལ་  
 གྱི་ནང་ལས་ བཟོ་ནི་དེ་བཅུགས་བཅུགས་པ་ཡིན། བཅུགས་དགོ་པ་ལི་དགོས་པ་དེ་ཡང་ ཚོམ་འདི་གི་

གནད་ཁྲུངས་དང་འཁྲིལ་མ་དུ་ སྤྱུལ་གྱི་སྐོར་ལས་ རང་བཞིན་དང་ རྟོན་ལྷན་ གཤེགས་ལུགས་ཚུ་ཕྱ་  
ཞིང་ཕྱ་བ་ ལ་གསལ་ལ་འབད་ བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་གྱི་གསལ་ལུ་བཅུགས་ཡོད། དེ་  
མཚན་ ང་བཅས་སའི་སློབ་ཕྱག་ཚུ་གི་རྒྱུ་ལུ་ གནད་ཁྲུངས་ཚུ་མཐུམ་ཡིན་འབད་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་  
ཞིབ་འཚུལ་འབད་ནི་གི་ སིག་ཚུ་ལུ་འབྲེལ་དེ་གི་ དགོས་པ་ཡོད་པ་ལས་ བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

ལས་དོན།

- ❖ འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ རེབ་དང་སྐྱགས་ཏེ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ❖ རྒྱལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ རྒྱུ་ལྷན་ལོ་སའི་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ❖ དཔེ་འདི་ལས་སིག་བསྐྱེས་ཏེ་ རང་བྱོབས་ཀྱིས་འབད་ རྒྱལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ གསར་ཚོམ་འབད་  
ཚུགས་དགོ།

སྐད་ཡིག་སིག་ཚུ་ = འབྲི་ལྷན་ཉན་སྐབ། སིག་བྱོབས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ།)

༡. འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཚ་དང་ཡང་ན་ ཡ་འབད་ སྐད་མ་བརྟོན་པར་ ལྷན་བཅུག་ནི། དེ་ལས་  
འབྲི་ཚོམ་ནང་གི་ བཅུད་དོན་གཅི་ཡིན་ན་ དག་པ་ཅིག་ལུ་སྤྱུལ་བཅུག་ནི། དེ་ལས་ སློབ་  
ཕྱག་དག་པ་ཅིག་ལུ་ སྐོར་རྒྱུ་འབད་ ཡར་ལོང་ཏེ་ དོན་མཚམས་མེ་ལྷན་བཅུག་ནི། དོན་  
མཚམས་མེ་ལྷན་ཚུ་མཚན་ དེ་ནང་ མིང་ཚིག་གསར་པ་དང་ ཏཱ་མ་གོ་མེ་མེ་ཡོད་པ་ཅིན་ བྱང་  
ཤིང་གྲུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་གོ་བ་བཤད་བྱིན་ནི། དོན་མཚམས་མེ་ལྷན་ཚུ་མཚན་ འདི་གིས་  
གོ་བརྟེན་གཅི་སློབ་པ་ཡིན་ན་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་ གནམ་འབྲུ་འབད་ཡི་ར་ སྤྱུལ་བཅུག་ནི། མ་  
ཤེས་པ་ཅིན་ སློབ་ཕྱག་ཤེས་མི་གཞན་གྱིས་ སྤྱུལ་བཅུག་ཏེ་ དོན་མཚམས་གསལ་སའི་ གོ་བོ་  
ཏཱ་གོ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ། མཐའ་བཅུག་ལུ་ འབྲི་ཚོམ་འདི་གིས་ བཅུད་དོན་གཅི་བརྟོན་མ་

ཡིན་ན་སྤྲོད་མཁུ་དགོ། དེ་ལས་ མིང་ཚིག་ཐོག་དེ་ལྟར་ཡོད་མི་ཚུ་ གོ་དོན་གྲིས་ལ་བཟག་  
འོང་བཅུག་ནིའི་ ལྷིམ་ལཱ་ཅིག་གི་ཉེ་ མཚུག་བལྟ་ནི།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུ་ = འབྲི་ཉུག་ཉན་སྤྲོད། རིག་ལྟོ་བས་ = དཔྱེ་ཞིབ།

༢. སྐར་མ་༡༠ གྱི་རིང་ལུ་ རྒྱལ་བཤད་འབྲི་ཅོམ་གྱི་ གོ་དོན་དང་ རྒྱད་ནམ་ཚུ་ འདྲི་ལན་ཐོག་  
ལས་བསྐྱུ་ཞིབ་འབད། དེ་ལས་ རྒྱད་ནམ་ཚུ་ ལམས་ལས་བཞག་བཅུག་ཉེ་ འབྲི་ཅོམ་  
འདི་ རྒྱལ་བཤད་འབྲི་ཅོམ་ཡིན་ན་མེན་ན་ བཟུ་ཞིའི་དོན་ལུ་ འབྲི་ཅོམ་འདི་ སྐར་མ་༥ གི་  
རིང་ལུ་ སློབ་ཡུག་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ ཉུག་བཅུག། དེའི་སྐབས་ ལམས་ཤོམ་སྟེ་ ཉུག་དོ་ཡོད་  
མེད་དཔྱེ་ཞིབ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ།

ག་ར་གིས་ཉུག་ཚུ་མེད་ན་ སྐར་མ་ ༡༥ དེ་ཅིག་གི་རིང་ ཆ་འབད་ཅུང་ ལྡེ་ཚུ་འབད་ཅུང་  
སློབ་ཡུག་ཁོང་ར་ནང་དོག་ལུ་ འབྲི་ཅོམ་འདི་ རྒྱལ་བཤད་འབྲི་ཅོམ་གྱི་གྲངས་ལུ་ ཚུད་ནི་  
ཡིན་མས་ག་ མེན་མས་ག་ རྒྱུ་དང་སྤྲོད་ཉེ་ བསམ་འཚར་བཟེ་སོར་འབད་བཅུག།

དེ་ལས་སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐར་མ་༡༥ དེ་ཅིག་གི་རིང་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་འབྲུ་དང་ ལས་  
བྲངས་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ འབྲི་ཅོམ་འདི་ རྒྱལ་བཤད་ཡིན་མེན་གྱི་བསམ་འཚར་དང་། འབྲི་  
ཅོམ་འདི་ནང་ རོ་སྟོན་དང་ བར་གྱི་གནད་དོན་ མཚུག་བལྟ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་འབྲུ་ ཚུད་ཡོད་ག་?  
དེ་ནང་ལུ་ རྒྱལ་དང་འབྲེལ་བའི་ནང་དོན་ཚུད་དགོ་པ་ཚུ་ འོས་འབབ་འདྲམ་འབད་ཡོད་མེད་  
དང་། འབྲི་ཅོམ་འདིའི་ ལམས་པའི་ཆ་དང་ ཉེས་པའི་ཆ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་འབྲུ་ག་ དམངས་  
ལས་སྤྲོད་ནི་གོ་སྐབས་ཐོན་དགོ། དེའི་སྐབས་ རྩལ་ཁྲུ་ ཤེས་མི་དང་སྟོབས་པ་ཡོད་མི་

ཚུ་གིས་པ་ སློབ་བཅུག་ནི་མེད་པར་ གོ་སྐབས་ལམ་སྟོན་ སློབ་དཔོན་ནང་ ཅེགས་གྲུབ་ཞན་ལུ་  
 ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་སྐྱོད་ཐོག་ལས་ གོ་སྐབས་མང་ལུ་བྱིན་ཏེ་ རྒྱ་བ་ཚུ་ད་བཅུག་དགོ།  
 མཚུགས་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་མཚུགས་ལུ་ཡོད་པའི་ དྲི་བ་ཚུ་དང་ ཡང་ན་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ དྲི་  
 བ་ཚུ་བཟོ་བྱེད་ལས་ འབྲི་ཚོམ་བསྐྱེད་པར་ཞེ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷིམ་ལུ་ཅིག་བྱིན་ཏེ་ དྲི་བ་  
 ལུ་མའི་ནང་ དཔྱེ་ཞེ་ལེ་བཟད་དེ་ བསམ་ལུ་ཚུ་བྱིན་དགོ།

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུ་ལུ་ = འབྲི་ལྷན་ཀྱན་སྐབས། རིག་ལྟོ་བས་ = གཅིག་བསྐྱེས།

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱ་བ་མཉམ་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ དཔེ་དག་པ་ཅིག་འཚོལ་འབྲེལ་ལོང་ཏེ་ ལུ་ལུ་  
 སློབ་དཔོན་རང་གིས་ལྷན་ ལུ་ལུ་ཅིག་ སློབ་ལུ་ལོང་པ་ལུ་ ལྷན་བཅུག་ཏེ་ འབྲི་བཅུངས་ཚུ་  
 རོས་འཇིག་འབྲེལ་བཅུག་དགོ།

དེ་ལས་ ག་ར་གཅིག་ལེ་འབྲེལ་ རྒྱ་བ་མཉམ་འབྲི་ཚོམ་གྱི་དེ་ གནད་དོན་ཅིག་ གནམ་འབྲུ་  
 འབྲེལ་དེ་ འདི་ལོ་ཐོག་ལུ་ རོ་སྐྱོད་ བས་གྱི་གནད་དོན་ མཚུགས་སུ་གཞུག་པ་དང་ ལྷན་ནམ་  
 དང་འཇུག་ཏེ་ ག་ཅི་ར་བཅུགས་ཏེ་བྲི་དེ་ཡིན་ནའི་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་དེ་ འཆར་གཞི་ཅིག་  
 བསྐྱེད་གྲོས་འབྲེལ་དེ།

དམངས་ཁར་བསྐྱེད་གྲོས་འབྲེལ་ཡོད་པའི་ འཆར་གཞི་ལུ་ གཞི་བཞག་ཏེ་ རང་ར་སོ་སོ་  
 གིས་ཡང་ གནད་དོན་ཅེ་ གནམ་འབྲུ་འབྲེལ་བཅུག་ཏེ་ འདི་ལོ་ཐོག་ལུ་ དང་པ་འཆར་གཞི་  
 བཟོ། གཉིས་པ་ འཆར་གཞི་དང་འཇུག་ཏེ་ ཟིན་བྲིས་དང་པ་དང་གཉིས་པ་ཚུ་ བཟོ་བྱེད་

ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱལ་སྐོལ་ཚུ་ལབ་ད་དེ་ མཐའ་མཚུག་ལཱ་ རྒྱལ་བཤུད་ལ་མི་ཚོམ་  
ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ བློ་རྒྱལ་སལ་བཟོ་དགོ།

ལ་མི་ཚོམ་དཔྱེ་ཞིབ་ལབ་ད་བའི་སྐབས་ ལ་མི་ཚོམ་གྱི་ལ་མི་བཞེད་དང་ ལུད་ནམ་དང་ལ་ལྱིལ་ཏེ་  
ཡོད་མེད། དེ་ལས་ ལེབ་དང་སློབ་བ་ཚུ་ ཚུ་ལ་མཐུན་ཡོད་མེད་ཚུ་གི་བློ་ལཱ་ ལེགས་བཅོས་  
ལབ་ད་ཡི་ས་ ཟེངས་ ༢ དང་ ༢ ཅམ་སེ་མི་བཅུག་ཏེ་ མཐའ་མཚུག་ལཱ་ གུབ་ལབས་གྱི་  
སྐྱེགས་ཚུ་ རུས་རྒྱན་ག་ཞི་བཟོ་དང་ སྐྱེད་རྒྱལ་ས་དཔྱེ་ཞིབ་གྱི་ སྐྱེགས་བློ་མེད་མེ་ཞི་ཡོད་པ་  
བཟོ་དགོ།

### རང་དགའ་བའི་གཡུས་ཀྱི་སློབ་ལཱ་སྟོན།

བསུ་སྐྱོན་ལ།      ཚེ་དབང་དོ་དུ།

དཔྱེ་བ།            རྒྱལ་བཤད།

ལུངས་དོན།

འབྲི་ཚོམ་འདི་ གནམ་ལ་རྒྱལ་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཡང་ འབྲི་ཚོམ་འདི་གི་དོན་ཚན་ ང་བཅས་འཁོར་མིག་  
མ་ཐོང་ལག་གཟུང་གི་ ལག་ལུའེ་ནང་ཡོད་ཀྱི་དེ་གིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ རང་སེའི་མཐའ་འཁོར་དང་  
འཁྲུལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ གཞི་རྩེ་གི་ཐོག་ལས་ ལག་ལུའེ་འཐབ་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད་ཀྱི་དེ་  
གིས་ཡིན། འདི་གིས་མ་ཚད་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ དམེ་དང་དམེ་ཚན་ཚུ་ཡང་ གཞི་  
འཇམ་འཇམ་འབད་ བཀོད་ཡོད་ཀྱི་འདི་གིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ དམེ་འཇམ་རྩྱུང་རྩྱུང་འབད་ལུའེ་ཚུགས་  
ཀྱི་དགོས་པ་ཚུ་ཡོད་པ་ལས་ཡིན།

### ལས་དོན།

- སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་རྒྱལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ ལྷན་ཚོས་ཚུ་ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- འབྲི་ཚོམ་འདི་ལུ་བཏུ་བྱེ་ དམེ་དོན་སྐྱབས་ཐངས་དང་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་ཐངས་ཚུ་ ལག་ལུའེ་  
འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- རྒྱལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ བྱི་ཀྱི་ལུ་གཞི་ཚུ་དུ་ཚུགས་དགོ།

### སློབ་ལཱ།

རིག་ཚུ་ལཱ། (ཉུག་ཀྱི་) རིག་སྐྱོབས་དཔྱེ་རིམ། (གོ་བ་)

༡. སློབ་དཔོན་ནང་ལཱ་ཡོད་མི་འབྲི་ཚེ་འདྲི་ ལྷན་མ་ ༣༠ དེ་ཅིག་གི་འོང་ཉུག་བཅུག་ཞེ་མེད་ལས་  
ཏུ་མ་གོ་མི་མིང་ཚིག་ཚུ་ དོགས་དཔྱད་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཕུལ། (ཉུག་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་ ལག་ལཱ་ལྟེ་)

༢. སློབ་ལང་ནང་ ག་ས་གིས་གོ་མཁུ་འབད་ སློབ་ཡུག་སེ་སེ་བཞེན་ལཱ་ ལྷན་མ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ག་  
ས་ལཱ་ ཉུག་བཅུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལཱ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྫོང་རྒྱ་དང་ཚིག་མཚམས་གཅེད་  
ཐངས་ཚུ་ ག་དེ་སླེ་བཏུ་ནི་ཨོན་ཏེ་ དབྱེ་ཚད་ལག་ལཱ་ལྟེ་འབད་དགོ།

རིག་ཕུལ། (ཉུག་ནི་ བྲི་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་ ལག་ལཱ་ལྟེ་)

༣. ཡིག་སྟེ་བ་རྒྱུ་དེ་གི་དོན་ལཱ་ ཡིག་སྟེ་བ་ཀྱི་འགྲན་ལུ་སེ་སེ་འབད་བཅུག་དགོ་དང་ མིང་དང་  
བྲུ་ཚིག་ ལྷན་ཚིག་ཚུ་ལོགས་ལུ་འབད་བཏོན་ཞེ་མེད་ལས་ མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་ལག་ལཱ་ལྟེ་འབད་  
བཅུག་སྟེ་ འབྲི་ཚེ་ བྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཕུལ། (ཉུག་ནི ) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

༤. དོན་ཚུ་ འདྲི་གུ་ས་ སློབ་ཡུག་ཡོང་ས་ བརྟམ་མ་བརྟམ་སྐོར་ལས་ བསམ་འཚམ་ཏེ་དང་སྐུལ་  
བཅུགས་བཅུག་སྟེ་ འབྲི་ཚེ་བྲི་བཅུག་ནི། འདྲི་གི་སྐབས་ལཱ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡིག་སྟེ་བ་  
དང་ ལྷོ་ས་བ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བོགས་སམ་འབད་བྱིན་དགོ། མིང་ཚིག་ལཱ་ལག་ཚུ་ ཚིག་  
མཚེད་ལག་ལཱ་ལྟེ་འབད་བཅུག་སྟེ་ མིང་ཚིག་ཚུ་རྒྱུ་བ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཕུལ། (ཉུག་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་ དབྱེ་དཔྱད་ གཅིག་བསྟུས་)



- 4. སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ཉུག་བཅུག་ཞེ་ནམ་ལུས་ ལྷན་ཞུ་མ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ བྲིས་ཡོད་མེད་དང་ རྩི་ལོ་ལྷན་ཚུ་ བརྒྱུ་མ་དང་མ་བརྒྱུ་ འབྲི་སྟོན་གང་ཡོད་ བརྒྱུ་མ་ཞེ་ནམ་ལུ་ སློབ་ཡུག་དམངས་ལུ་ ལྷན་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་འདི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་འདི་ གྲོས་བཟུང་འགོ་འདྲེན་པ་དང་ ཡན་གོགས་འབད་མི་ཅིག་འབད་ཡོད་དེ་ གྲོས་བཟུང་འདི་ ཡན་ཞུ་དང་སློབ་ཡོད་པ་ཅིག་བཟོ་དགོ།

**ནད་རིགས་བཀག་ཐབས་འདི་ རང་གི་ལག་པར་གྱི་སློབ་ལཱ་ལམ་སྟོན།**

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ་= འབྲི་ཉུག་ཉམས་ལུ་ རིག་ལྟོབས་= གོ་བུ་ དེ་ཉམས་ལུ་

- 2. འབྲི་ཚོམ་འདི་ སློབ་དཔོན་གྲིས་ ལོགས་ཤོམ་སྟེ་ཉུག་ཞེ་ནམ་ལུས་ མིང་རྩི་གསལ་པ་དང་ ཏཱ་མ་གོ་མི་ ག་ཅི་པ་ཡོད་ཅི་ ལོགས་ལུ་བརྟེན་བཅུག་ཏེ་ དེ་འདི་གོ་དོན་བྲིས་བྱེད།  
 འབྲི་ཚོམ་འདི་ ལཱ་ལོ་ཚུ་འབད་ སྐར་མ་༡༥ གི་རིང་ཉུག་ཏེ་ དེ་ནང་ལུས་ དྲི་བ་ལུ་ མེ་བཟོ་ཏེ་ རང་སོའི་ འབྲི་དེ་བ་ནང་བྲི་བཅུག། དེ་ལུས་ ཚུམ་མེ་ཞེ་ནམ་ལུས་ རང་གིས་བྲིས་ཡོད་པ་འདི་དྲི་བ་འདི་ རང་གི་ཚུ་གསལ་པ་འདི་ལུ་ བཞོན་དེ་ ལཱ་སྐབས་ཚུ་གསལ་མི་ཚུ་གསལ་བཏུ་ནི་དང་། ཚུ་གསལ་པ་གིས་ བྲིས་ཡོད་པ་འདི་དྲི་བ་འདི་ལུ་ ལཱ་རང་གིས་ སྐབས་ཚུ་གསལ་མི་ཚུ་གསལ་བཏུ་ནི་འདི་ལཱ་འགོ་འདྲེན་ འབད་ དེ་འདི་སྐབས་ ལཱ་མ་ཤེས་པ་དང་ འདི་ལཱ་འཇོམ་པ་འབད་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་གྲིས་ བཅོམ་ལྷན་ཏེ་བྱེད་དགོ།

**སློབ་ལཱ།**

སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ་= ཉམས་ལུ་དང་བྲི་ནི་ རིག་ལྟོབས་= དེ་ཉམས་ལུ་

༢. རྩོད་གྲེང་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ ལྷན་ནུམ་དང་ སྤྱི་འབྲུང་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ རོ་སྤྲོད་ བས་ཤིག་ཀྱི་དོན་  
 མཚུགས་ལྟ་འབྲི་ཐངས་ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད། དེ་ལས་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ རྩོད་གྲེང་འབྲི་ཚོམ་ནང་  
 ཚུན་པས་ག་ མི་ཚུན་པས་ག་ དཔྱེད་ཕུད་འབད་བཅུག། དེ་ནང་ལཱ་ དག་ག་སྐྱབ་གྱི་དོན་ཚན་ག་ཅི་  
 འདུག་ག་? བདེ་ལུངས་དང་སྐྱབ་བྱེད་ཚུ་ ག་དེ་སྐྱེ་བཀོད་ལུག་ག་ རོ་སྤྲོད་འབད་བཅུག།  
 ལཱ་ལོ་གིས་ དོན་ཚན་ག་ཅིག་ ག་དམ་ལ་རྒྱབ་བཅུག་ཞེ་མ་ལས་ ག་ས་ག་ཅིག་ལ་འབད་ རོ་སྤྲོད་  
 དང་བས་ཤིག་ཀྱི་དོན་ མཚུགས་ལྟ་ཚུ་ནང་ དག་ག་སྐྱབ་ཚུ་ ག་དེ་སྐྱེ་བཀོད་དེ་བྲི་ནི་ལོ་ནི་ན་  
 འཚར་ག་ཞི་བཤམས་ཏེ་ འབྲི་ཚོམ་བྲི་ནི་གི་སྐྱུང་བ་འབད།

སློབ་ལཱ།

- སྐད་ཡིག་རིག་ཅུལ་= འབྲི་ལྷན་འབྲུག་སྐབས།
- རིག་ལྟོ་བས་= ལཱ་ལོ་ལྷན་ག་ཅིག་བཟུམ།

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྩོད་གྲེང་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ དཔེ་མ་འདྲེས་ དག་པ་ཅིག་ འཚོ་ལཱ་འབག་འོངས་ཏེ་  
 སློབ་ཡུག་ཚུ་ལཱ་ དམངས་ལས་ལྷན་བཅུག་ཞེ་མ་ལས་ རོ་སྤྲོད་སྐྱིག་པ་ག་ཞེ་མ་གྱིས་ དག་ག་སྐྱབ་ག་དེ་  
 སྐྱེ་བཀོད་དེ་བྲི་ལུག་ག་ དཔྱེད་ཕུད་འབད་བཅུག། དེ་ལས་ འབྲི་ཚོམ་དེ་ཚུ་ལཱ་ ག་ཞི་བཅུག་ཏེ་  
 སློབ་ཡུག་འོང་ས་གིས་ཡང་ རྩོད་གྲེང་འབྲི་ཚོམ་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲི་ཚོམ་དེ་  
 ཚུ་ ཟློབ་ཤིས་དང་པ་དང་ ག་ཏེ་མ་པ་ག་སྐྱབ་པ་ཚུ་ལཱ་ ལཱ་གས་བཅོས་དང་ལུན་དག་འབད་བྱིན་ཚུ་  
 བའི་ལཱ་ལཱ་ ལཱ་གས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་ དམངས་ལས་ལྷན་བཅུག་ཏེ་ རྩོད་གྲེང་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ གོ་  
 དོན་དང་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ ག་ས་གིས་ ལཱ་གས་ཤོམ་སྐྱེ་བཀོད་བཅུག་དགོ།

# སློབ་མིའི་འཇུག་པོ་

### སྐྱུན་ཚུལ་གྱི་སྤྱིར་བཏང་ངོ་སྟོན།

སྐྱུན་ཚུལ་འདི་ ཚོམ་རིག་གི་ནད་གསལ་ མཁས་པའི་བྱ་བ་ འཆད་ཚོད་ཚོམ་གསུམ་གྱི་སྤྱི་ལམ་ ཚོམ་  
 པ་འདི་ཡིན། སྐྱུན་ཚུལ་འདི་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ཚུ་ནད་ལས་འབད་བའི་ སྐྱུན་ཚུ་ཟེ་མི་འདི་  
 ཡིན། སྐྱུན་ཚུ་ལཱ་ ལུས་ ཚུན་ རྒྱུ་སེལ་ཟེ་ བརྗོད་དོན་གྱི་དཔེ་བཞག་སུམ་འབད་ཡོད། དེ་གསུམ་  
 ལས་ དང་པ་ སྐྱུན་ཚུ་གི་ལུས་ཟེ་མི་འདི་ རང་གི་སེམས་ལཱ་ལས་ ད་གིས་ ཚིག་འཁྱིལ་བཟུམ་ཅིག་  
 བཤད་དགོ་པས་ཟེ་ མནོ་མི་ བརྗོད་དོན་འདི་ལཱ་ གོ་ཞི་དང་། གཉིས་པ་ སྐྱུན་ཚུ་གི་ཚུན་ ཟེ་མི་  
 འདི་ བརྗོད་བྱའི་དོན་འདི་ བཤད་ཞི་དོན་ལཱ་ ཚིག་བཤད་ཟངས་ཀྱི་ནམ་འབྲུང་ ག་ཞི་བ་ བྱ་ཚི་དང་  
 ཡུན་སུམ་ཚིག་ས་རྟོག་རྟོ་བཟོ་མི་ ཚིག་གི་མཛེས་ཆ་ཚུ་ལཱ་ ཚུན་ཟེ་སྤྱི་ལམ་ཡིན། དེ་ཡང་ དཔེ་འབད་  
 བའི་ སྐྱུན་ཚུ་གི་ལུས་ཟེ་མི་འདི་ རང་གི་གཟུགས་བཟུམ་ཅིག་དང་ སྐྱུན་ཚུ་གི་ཚུན་ཟེ་མི་འདི་  
 གཟུགས་བྱ་ཚི་མཐོང་ཞི་དོན་ལཱ་ བཟུགས་དགོ་པའི་ ཚུན་ཆ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན། གསུམ་པ་ རྒྱུ་  
 སེལ་ཟེ་མི་འདི་ ཚོམ་ཚུ་བཟུལ་ བརྗོད་དང་མ་བརྗོད་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྟོང་ལས་ བཤད་ཞི་ཡོད་  
 མི་ལཱ་གོ་མ་ཡིན།

སྐྱུན་ཚུ་གི་ལུས་འདི་ལཱ་ དཔེ་བཞག་ཟེ་ ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ལྷན་ སེལ་ཟེ་ དཔེ་བཞག་སུམ་  
 ཡོད། ཚིགས་བཅད་ཟེ་མི་འདི་ བཤད་དགོ་པའི་གཞན་དོན་འདི་ བཤད་ཟངས་ ཚིག་འབྲུམ་མང་ཉུང་  
 འདྲ་མཉམ་ཡོད་པའི་ ཚིག་ཀླད་ནད་ལཱ་ གཅད་མཚམས་འེ་བཟོ་བྱེ་ བཤད་མི་ལཱ་གོ་ཞི་དང་།

ཚིག་ཉུག་ཟེར་མི་འདི་ བཤད་དགོ་པའི་གནད་དོན་འདི་ བཤད་ཟངས་ ཚིགས་བཅད་འབད་མཉེ་པར་  
ཚིག་རིང་མོ་འབད་ བསྐྱར་ཏེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་མི་ལཱ་གོ་ལཱ་ཡིན། ཚིག་སྐོལ་མ་ཟེར་མི་འདི་ ཚིགས་  
བཅད་དང་ཚིག་ཉུག་སྐོལ་ཏེ་ བཤད་ནི་ཅིག་ལཱ་གོ་ལཱ་ཡིན།

ང་བཅས་སའི་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ བཤད་སློལ་ཡོད་པའི་ སློ་བེ་ ཡུང་མོ་ དཔྱེ་གཏམ་ ཁ་བཤད་ གསལ་  
བཤད་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ཡང་ བཤད་ཟངས་འདི་ ཡ་རྫོག་ང་བཅས་སའི་ སློ་སྐབ་ཟངས་དང་ཡང་ མ་འདྲུལ་  
འབད་ ཚིག་རྣམ་འགྱུར་དང་ མཛེས་ཆ་ དཔེ་དོན་ཚུ་ ག་ནི་བ་ ཡུན་སྲུམ་ཚིགས་པ་འབད་ བཤད་སློལ་  
ཡོད། དེ་ཚུ་ ཚིག་རྣམ་ཏེ་ཏེ་བཤད་ཟངས་ འ་ནི་འབད་ཡིན་ཟེར་ ལམ་ལུགས་ཅིག་ལོགས་སུ་འབད་  
ཙོམ་སྒྲིག་འབད་འབད་ལཱ་མཉེ་པམ་གཏོགས་ མ་པ་དེ་ཚུ་ག་ར་ ང་བཅས་སའི་འབྲུག་མི་ཚུ་གི་ ངག་  
རྒྱལ་ལཱ་ དང་ཡུ་ལམ་ས་ དཔེ་ལྷན་འཁྲུ་ཡོད་པའི་ རྩལ་ལག་ཅིག་ཡིན།

རྩལ་ལག་གི་ལུས་ལཱ་ དཔྱེ་བ་ ཡོད་ས་ལུས་ བརྗོད་བྱའི་དོན་ཚུ་ གཞན་ལཱ་བརྗོད་འབད་ནི་ལཱ་  
གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་སྐབ་ཟངས་ རྒྱ་པར་ཅན་ ཚིགས་བཅད་ནང་བཤད་ནི་འདི་ གཙུ་ཆེ་ཤོས་འབད་  
བཅེ་ལཱ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ འདི་གི་མིང་ལཱ་ཡང་ ཚིགས་སུ་བཅད་པ་ ཚིག་ལེ་ལུ་བྱས་བྱས་པ་  
ཚིགས་བཅད་ ཙོམ་ ངག་ཙོམ་ རྩལ་ཙོམ་ ཟེར་མི་ཚུ་སྐབ་ནི་དང་། ཞེས་ལཱ་ ཞལ་ཙོམ་དང་ གསུང་  
ཙོམ་ ལཱ་གས་ཙོམ་ ཟེར་སྐབ་ཡིན།

ཚིགས་བཅད་ཀྱི་ཙོམ་འདི་ ཚིག་ཉུག་གི་ཙོམ་ལུས་ལྷན་པར་ཅན་འབད་ བཅེ་སློལ་ཡོད་འདི་ཡང་:



ཚིག་ས་བཅད་ནང་ འོང་དོ་ཡོད་པ་ལས། གློ་བཟེ་ རུང་མོ་ ལ་བཤད་ དཔྱེ་གཏུ་མ་ཚུ་ཡང་ ཚིག་ས་བཅད་  
ནང་བཟོ་དགོ་པ་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

ཕྱག་ཚོམ་གྱི་དབྱེ་བ་འདི་ ལོ་སའི་ ལམས་ཀྱི་འཆར་སྤང་གི་ རང་རུལ་ དག་ཐོག་ལུ་ཐོན་ཏེ་འོང་མི་  
ཚུ་ ཚིག་ས་བཅད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་བ་པའི་ དག་འཚོམ་ གྱི་ཚོམ་/འཁྲུལ་ཚོམ་ དྲན་ཚོམ་  
བསྟོན་བསྐྱེད་ཚོམ་ སེ་མོན་ཚོམ་ རྩོད་ཚོམ་ བཤད་ཚོམ་ ལ་སོགས་པ་མང་རབས་ཅིག་ཡོད། དེ་  
ལུ་ཚོས་ལུགས་ལས་ འབད་བ་ཅིན་ མཚན་བསྟོན་གསོལ་འདེབས་ བཤགས་པ་ མོན་ལམ་ ལལ་  
གདམས་ མཁུ་ས་མ་ ཚིག་ས་ལུ་སོགས་པ་ ཡོད་པ་ཡིན། འཛིག་ཏུ་སྤྱི་བཟུང་གི་ རྫོང་ལའི་ཕྱག་  
ཚོམ་འདི་ ཚོམ་ གློ་བཟེ་ བསྐྱེད་ཐུ་ ལ་བཤད་ དཔྱེ་གཏུ་ ལམས་ལྟ་རུང་མོ་ཚུ་ལུ་སྤྲོ་ཡིན། དེ་སེ་སེ་  
བཞིན་དུ་གི་བཤད་པ་ འོག་ལུ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་རྒྱ་བ་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ རྩོད་ཀྱིས་ཡང་ ཕྱག་ཚོམ་དེ་ཚུ་གི་  
འབྲི་བཅད་ཀྱི་ རིག་རུལ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་པ་ འབད་དགོ་པ་ཡིན།

ཚོམ་གྱི་ངོ་སྟོན།

ཚོམ་བཟེ་མི་འདི་ སྤྱི་བཟུང་ འབྲི་ཚོམ་འབད་ཏུང་ ལུང་འབད་ཏུང་ ལམས་ལྟ་འབད་ཏུང་ ཏེ་མར་  
མེད་མི་ཅིག་ གསར་པ་བཅུ་མ་ནི་འདི་ལུ་ ཚོམ་བཟེ་སྤྲོ་བ་སྤོལ་ཡོད། ཡིན་ཏུང་ ཡོངས་གྲགས་ལུ་  
ཚོམ་ བཟེ་མི་འདི་ གནད་དོན་ག་ཅི་རང་ཡིན་ཏུང་ ཚིག་ས་བཅད་ནང་ ཚིག་ལྷུག་ ལམ་ལམ་གསུམ་  
ལས་ ཚིག་ས་བཅད་ནང་འབད་ གསར་པ་ཚོམ་འབད་དེ་ དྲིས་ཡོད་མི་ལུ་ ཚོམ་བཟེ་ལཱ་ཡིན།

ཚོམ་ཟེར་མི་འདི་ གོང་ལུ་བཤད་དོ་བཟུམ་ ཚིག་ཉུག་དང་ ཚིག་སེལ་ལམ་ལས་ཡང་ ལཱ་ལག་ཤོས་ཅིག་  
དང་ ལེགས་ཤོས་ཅིག་འབད་ བཅི་དོ་ཡོད་པ་ལས་ གཏུང་ཡིག་དང་ གསལ་བཤད་ ལམ་བཤད་ དགའ་  
ཕྱོད་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ རས་བྱང་དང་ འབྲུམ་ཡིག་ཚུ་ ཚིགས་བཅུད་ནང་བྲི་བ་ཅིན་ དམིགས་བསལ་ལག་  
ཚེ་བའི་ བརྟེན་ཅིག་བཅིས་ཏེ་ མན་ངས་ཚེ་ལཱ་ཡིན།

དེ་བཟུམ་སྟེ་ རྒྱལ་ལབ་དང་ གོང་མ་ལུ་ བརྟེན་པའི་ཚོམ་ལ་སོགས་པ་ སེམས་གྱི་ཚེར་ཉམས་ ཡིག་  
ཐོག་ལུ་བཀོད་པའི་དགའ་ཚོམ། སྤྱི་ཚོམ། ཡམ་སྤྱད་ཆ་ ཚེ་གས་ཚུ་ སེམས་ཁར་དྲན་ཏེ་ བཟོད་མ་  
ཚུགས་པའི་དྲན་ཚོམ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ སེམས་ཤོར་བའི་ཚོམ། སེམས་ཁར་སྤྲུག་བཟང་ལུ་བཟོད་  
མ་ཚུགས་པའི་ རྟོ་ཚོམ་དང་ འཕྲུལ་ཚོམ། གཞན་ལུ་སེམས་གསོ་དང་། བསྐྱབས་ལྷོད་ གྲོས་ཕྱོད་གྱི་  
ཚོམ། དབུགས་བགམ་ཏེ་ ཡིད་ཐང་ཆད་པའི་ཚོམ། ལ་སོགས་པ་ མང་རབས་ཅིག་ཡོད།

དེ་ཚུ་ ལྷོད་གྱི་གནས་ལྷུངས་ནང་ལཱ་ཏེ་ ཚོམ་འབད་ཀྱང་མི་གི་ ཉམས་སྤོང་འཕྲོད་མི་གི་དོན་ལུ་ སྤྱིང་  
བ་འབད་དགོ་པ་ཡིན། ཚོམ་ཀྱང་ད་ རང་གི་སྤོང་དོན་དང་བསྤྲུག་ཏེ་ ཚིག་རྒྱུ་གཅིག་ནང་ ཚིག་འབྲུ་ཟླ་  
ལས་ཡར་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ཟླ་ ལས་ཉུག་ཏེ་ བྲི་དགོ་ཅུང་ བྲི་མི་གི་ལམ་ལུགས་ཡོད། ཡིན་ཅུང་  
མེད་ཁའི་ལག་ལཱ་ཏེ་ མང་ཤོས་ར་ ཚིག་འབྲུ་ཟླ་ ལས་༡༢ མ་ཚུན་ལྷུངས་བཅུ་ལས་ དེ་སྟེ་  
བཀོད་དེ་ཡོད། དེ་ཡང་ སྤྱིར་བཏུང་ལྷུངས་གང་བཅུ་ དམེ་དང་དམེ་ཅན་སྤྱིར་ཏེ་ བྲི་མི་དང་། དམེ་  
གཟུགས་སུ་བཀོད་དེ་ གཟུགས་ཅན་གྱི་ཀྱན་འབད་བྲི་མི་ ཡིག་འབྲུ་ཅོག་འབད་པ་གི་ བྲུ་ཚིག་འགྲིགས་  
ཏེ་ ལུང་ལྷན་གྱི་ཀྱན་ ཚིག་རྒྱུ་གི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་ གང་ཅུང་ལུ་བཀོད་དེ་བྲི་མི་ ལ་སོགས་པ་  
ཚུ་ཡོད་པ་ཡིན།



ཀ་ཚོམ་ཟེར་བྲི་ནི་གི་ལམ་ལུགས་ཡང་ཡོད། དེ་ནང་དཔྱད་སེལ་གསལ་ལྡན་གྱི་འཕྲེང་བ་ ཀ་རིམ་ཚིག་འབྲུག་གི་  
 མགྲོལ་ལའང་དང་ ཡང་ན་ མཚུགས་ལུ་ ཡང་ན་ བསམ་ན་བཅུགས་ཏེ་བྲི་ནི་དང་། ལ་ཚོམ་ཟེར་ ལ་ལས་  
 འགོ་བཅུགས་ རིམ་འབད་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་བྲི་ནི། ཡང་ན་ ཚིག་རྒྱུ་གཅིག་གི་ མགྲོལ་དང་མཚུགས་  
 ལ་འབད་ འབྲི་སྟོན་དང་། ཀ་ལོ་མ་ མ་བཞོན་ཏུང་ ཀ་ལི་སྐྱེ་ལོ་མ་འབྲེན་པའི་ ཡིག་འབྲུག་དམ་ལ་  
 རྒྱུ་བ་ཏེ་ བྲི་ནི། ཡང་ན། གསལ་ལྡན་ཏེ་ལུ་དཔྱད་སེལ་བཞི་སྐྱེ་བའི་ གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྲི་ནི་ལ་  
 སོགས་པ་མང་འབྲས་ཅིག་ཡོད།

ཚོམ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྐྱེ་འབྲེན་དགོ་པ་ཅིན་ གོ་མས་སྐྱུང་ལུ་ རག་ལས་ནི་ཡིན་མ་ལས་ ཚོམ་རྒྱུ་བ་ནི་  
 ལུ་ མཁས་པ་འབྲོ་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ཚོམ་ག་དེ་མང་མང་རྒྱུ་བ་ནི་ལུ་ སྟོན་བཞུགས་དེ་འབད་བཅིན་ ལུ་དམ་  
 ཅིག་ལ་ལས་ ཚོམ་ལུ་རང་དབང་ཚོམ་ཏེ་ ག་ཅི་ས་ཚོམ་དགོ་ཏུང་ རོགས་ཆགས་མེད་པ་འབྲོ་ལ་ཡིན།  
 སྟོན་དེ་ལ་འདི་ནང་ ཚོམ་གྱི་རིགས་ དག་པ་ཅིག་དཔེ་འབད་བཞོན་དེ་ཡོད། དེ་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་  
 ཚོམ་རིག་གཞན་ཚུ་ཡང་ རྒྱུ་བ་འདི་སྟོན་དཔོན་ལས་ལུང་ཉན་ཏེ་ ཉམས་སྦྱོང་འབྲེན་བཞུགས་འབད་དགོ་པ་  
 ཡིན།།

**སློབ་ཚོའི་དོན་ཚན་གདམ་ལ།**

ཨང་།	དོན་ཚན།	ཚུམ་པ་པོ།	ཚུམ་དབྱེ་བ།	བརྗོད་དོན།
༡	ཚོགས་འདུ་ལྟུང་ལམ་ལྟུང་གི་ཚུམ་པོ།	བསྐྱེད་སྲིག་པོ།	ཕལ་ཚུམ་པོ།	སློབ་ཚོགས།
༢	ཀློག་པོ་ལྟུང་གི་གཅེས་གཅེས།	ཀློག་གསལ།	ཀློག་ཚུམ་པོ།	བསྐྱེད་བྱ།
༣	ཀློག་ཚུམ་ལྟུང་ལོང་དུ་སྐྱོད་པ།	དོ་རྗེ་མཁའ་འགྲོ།	ཀློག་ཚུམ་པོ།	བརྗོད་གཏུང་།
༤	སློབ་ཚོ་གྲོགས་པོ་དུ་ཕྱིན་པའི་སློབ་ཚུམ་པོ།	ཚོ་རིང་དབང་ལྷུག།	ཚོགས་བཅད་ལམ།	བརྗོད་གཏུང་།
༥	གཏང་ཡིག་གི་ཚུམ་པོ།	མི་ཕམ་སློབ་ལམ།	ཚོགས་བཅད་ལམ།	བརྗོད་གཏུང་།
༦	གཏང་ཡིག་ཚུམ་པོ།	ཚུམ་སྲིག་ཞལ་འཛོམས།	ཚོགས་འདུ་དགུ་མ།	བརྗོད་གཏུང་།
༧	ཚུང་ཚོ་ལས་འགྲོགས་པའི།	མགོན་པོ་བསྐྱེད་འཛིན།	སློབ་ཚུམ་པོ།	ཤེས་ཚུམ་པོ།
༨	རྒྱ་ལྡན།	འདུག་གི་སློབ་ཚུམ་པོ་དཔེ་དེབ།	སློབ་ཚུམ་པོ།	ལྷན་བཏུང་།
༩	ཉན་ཞིག་མཉམ་རྒྱུ་རོགས།	བསྐྱེད་སྲིག་པོ།	སློབ་ཚུམ་པོ་ལྟུང་བརྗོད་པ།	སློབ་ཚུམ་པོ།
༡༠	དབྱེ་གཏུང་སློབ་ཚོགས།	བསྐྱེད་སྲིག་པོ།	དབྱེ་གཏུང་པ།	སློབ་ཚུམ་པོ།
༡༡	གསལ་བཤད་ཀྱི་དཔེ་ལྟུང་།	བསྐྱེད་སྲིག་པོ།	གསལ་བཤད།	མཐུན་འབྲེལ།

### སློབ་ཚུལ་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོ་པ།

སློབ་ཚུལ་ ལྷན་པའི་སྐབས་ ཉན་དོན་ཚུ་ ཉ་གོམ་ཚམ་འབད་ མ་བཞག་པར་ཁོང་གི་རྒྱུད་ལུ་ སྐད་ཡིག་གི་ དིག་ཚུལ་བཞི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ དམིགས་ཏེ་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་སློབ་ལཱ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འབབ་དགོ་པ་ ཡིན།

#### བྱི་ནིའི་དིག་ཚུལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ།

- ༡- སློབ་བཏང་སློབ་ཚུལ་གྱི་ རོ་སློབ་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ འདྲི་ལན་བྲི་ནི།
- ༢- གཏང་ཡིག་དང་ཀ་ཚུལ་ཕལ་ཚུལ་ གསལ་བཤད་སློབ་ཐོག་ཚུ་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ གང་མང་བཟུམ་དགོ།
- ༣- སློབ་ཚུལ་གྱི་དཔེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ འདྲི་བ་འདྲི་ལན་བྲི་ནི།
- ༤- སློབ་ཚུལ་ནང་ལས་ཐོན་པའི་ མིང་ཚིག་ཡིག་སྟེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ མཚོགས་པའི་དང་ རྫོང་ཚིག་བྲི་ནི།
- ༥- སློབ་ཚུལ་ནང་ལས་ཐོན་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ རྣམ་གྲངས་དང་འགལ་མིང་ཚུ་བྲི་ནི།

#### ལྷན་པའི་དིག་ཚུལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ།

- ༡- སློབ་ཚུལ་གྱི་ རོ་སློབ་དང་ དབྱེ་བ་ དཔེ་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་ ལྷག་ནི།
- ༢- རང་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་བྲིས་ཡོད་པའི་སློབ་ཚུལ་ཚུ་ དམང་ཁར་ལྷག་ནི།

#### ཉན་སྐབས་ཀྱི་དིག་ཚུལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ།

སློབ་ཚུལ་གྱི་རོ་སློབ་དང་ དབྱེ་བ་ དཔེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁར་ རག་ཐོག་ལས་འདྲི་ལན་ འབད་ནི་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ དགག་སྐྱབ་དང་ གསལ་བཤད་ སློབ་འབྲུལ་ དོགས་སེལ་ བསམ་འཆར་ བཤད་ནིའི་ གོ་སྐབས་གང་མང་བྱིན་དགོ་པ་ཡིན།

#### དབྱེ་ཞིབ།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ འབྲི་ལྷག་ཉན་སྐབས་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ལཱ་མ་འདམ་ ལེ་ག་ཅིག་ འབད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ སློབ་དཔོན་གིས་ ཏུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ སྐྱགས་ཐོ་ཚུ་བཞག་དགོ། དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་ འགྲོ་དོ་ཡོད་མེད་ འཕལ་འཕལ་ར་ བཟླ་དགོ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སློབ་ལྷན་ནང་འོང་པའི་ཏུས་ཚོད་འདི་ འཕྲོ་ བསྐྱུག་འགྲོ་མ་བཟུག་པར་ ཉེན་མ་གཅིག་བ་ཉེན་མ་གཅིག་ ཡར་དྲག་བཟོ་ནིའི་ མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ སློབ་ སློབ་གནང་དགོ་པ་ཡིན།

## སྟོན་ཚུལ་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

### ཚིག་འབྲུ་༡ ལས་༥ ཚུན་གྱི་ཚུལ།

ཚོམ་སྒྲིག་པ། བསྐྱོན་འབད་དེ་བཅུགས་ཡོད་པ།

དཔྱེ་བ། ཡལ་ཚོམ་ ཚིག་འབྲུ་༢ མ་ལས་༥ མ་ཚུན་འབད་མི།

### ལུངས་དོན།

སློབ་ཡུག་ཚུ་ ཚོམ་རྒྱུ་མི་འདྲེ་ནང་ གཞི་འབྲུམ་བཅུགས་མི་འདྲེ་ལྟ་ ཚོམ་ཚུ་ ཚིག་འབྲུ་གསུམ་མ་  
ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ ཉུག་དགོ་པ་འདྲི་ལག་ཆེ་བས། ཡལ་ཚོམ་གྱི་དཔེ་འདྲེ་ནང་ ཚིག་འབྲུ་༢ མ་ལས་  
འགོ་བཅུགས་ཏེ་ ཚིག་འབྲུ་བརྒྱུ་མ་ཚུན་གྱི་ ཚོམ་གྱི་དཔེ་ཚུ་ གོ་བ་འཇམ་སང་མ་ཐོག་ལས་ བཞོན་  
ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཡལ་ཚོམ་འདྲི་ ཚོམ་རྒྱུ་མི་འདྲེ་ གཞི་རྟེན་ཅིག་འབད་བརྟེན་མི་མས་ཟེེ་ གདམ་  
འབྲུ་འབད་དེ་ བཅུགས་ཡོད་པ་ཨིན།

### ལས་དོན།

ཡལ་ཚོམ་གྱི་དཔེ་འདྲེ་ སློབ་ཕྱོད་འབད་ཚེ་ལཱ་ད་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་

- ཚིགས་བཅད་དང་ ཚིག་རྒྱུ་ ཚིག་འབྲུ་ ཚིག་ཉུག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ ཉུག་ཚུགས་དགོ།
- ཚིག་འབྲུ་ཆ་དང་ཡ་འབད་ ཉུག་དགོ་པ་ཚུ་ ཚུ་ལ་མཐུན་ཉུག་ཚུགས་དགོ།
- ཚིག་འབྲུ་༢ མ་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ ཚོམ་རྒྱུ་མ་ཚུན་གྱི་གཞི་རྟེན་ཚུ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟོ

**རིག་ལཱ། (འདེད་པ་ལྟོ་ལྟོ) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བཤམ་ ལག་ལེན)**

ཚོམ་གྱི་ སྤྱི་འབྲུལ་དོ་སྟོན་ཚུ་ བཤད་ཚུ་ཞུ་མཁེ་ལུས་ ཚོམ་དོ་མ་རྒྱུ་ཞུ་མཁེ་ རྒྱུ་འབྲེལ་འབྲེལ་མཁེ་  
ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚོམ་དང་འབྲེལ་པའི་ མིང་ཚིག་ དཔེ་ཞུ་ ཚིག་སྐད་དང་ ཚིག་རྒྱུ་ ཚིག་  
འབྲེལ་ ཚིག་ལཱ་གཞི་གོ་དོན་ཚུ་ འདྲི་ལན་འབད་ཡི་པ་ རྒྱུ་ཤིང་གྲུ་བྱིས་ཏེ་ འདྲ་བཤུ་རྒྱུ་འབྲེལ་ལུ་  
ཏུ་གོ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

དེ་ལུས་ ཚོམ་རྒྱུ་ཞུ་ ཚིག་འབྲེལ་ ཚིག་འབྲེལ་ལུ་འབྲེལ་པའི་ཚུ་གི་སྟོན་ལུས་དང་  
ཚིག་སྐད་གཞི་གི་ ཚིག་རྒྱུ་ལུ་འབྲེལ་པའི་ཚུ་ ཚིག་འབྲེལ་མང་ཉུང་འདྲ་མཉམ་དང་ ཚིག་གི་གཞི་  
མཚམས་ ཚིག་འབྲེལ་ལུ་འབྲེལ་པའི་ཚུ་ ཚོམ་སྐྱོན་ལུ་འབྲེལ་པའི་སྟོན་ གོ་བཤམ་གསལ་བཤད་ལུ་  
དགོ།

དེ་ཚུ་གི་སྟོན་ལུས་ ཏུ་གོ་ཚུགས་ལུས་ ཚོམ་རྒྱུ་ཞུ་མཁེ་ རྒྱུ་འབྲེལ་གི་དོན་ལུ་ དང་པའི་ ཚིག་འབྲེལ་  
གསལ་འབད་མི་ ཚོམ་རྒྱུ་ཞུ་མཁེ་ དེ་ལུས་ ཚིག་འབྲེལ་ བཞི་འབད་མི་ ཚོམ་རྒྱུ་ཞུ་མཁེ་ དེ་ལུས་  
གོ་དོན་ལུ་ ཡལ་ཚོམ་གྱི་ཚོགས་ལུ་ ཚིག་འབྲེལ་ལུ་འབྲེལ་པའི་ ཚོམ་ཚུ་ ལུ་འབྲེལ་པའི་ ལུ་འབྲེལ་པའི་  
བསྐྱེད་ལུ་ གཤམ་ལུ་འབྲེལ་པའི་ གོ་བཤམ་ལུ་ ཚོམ་རྒྱུ་ཞུ་མཁེ་ ཚོམ་གྱི་གཞི་ལུ་འབྲེལ་པའི་  
བཤུ་དགོ།

**ཀ་ཚུམ་ཀ་ལ་ལྷ་བ་གོ་གཅེས་གཅེས།**

ཚུམ་སྒྲིག་ བ་ ཀྱུན་གསལ་ལ་བསྐྱེད་སྒྲིག།

དབྱེ་བ་ ཀ་ཚུམ་ ཚིག་འབྲུ་དུག་ལ།

**ལྷ་བ་དོན།**

ཀ་ཚུམ་འདི་ ཚིག་གཞི་དང་ མོ་དོན་ གཞི་བ་ འཇམ་ཏུང་ཏུ་ཡོད་པའི་ལས་ བརྗོད་དོན་ཡང་ ཉེ་གཞོན་ལཱ།  
ཡན་པའི་ བསྐྱེད་སྐྱེ་འབད་ བཞོན་དེ་འདུག། དེ་མ་ཚད་ ཚུམ་འདི་ཚིག་འབྲུ་ རྒྱ་མའི་ཐོག་ལས་ བཞོན་  
ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ཚུམ་གྱི་གཞི་དོན་ལྷ་བ་མི་ཚུ་གི་དོན་ལཱ། དཔེ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་འབད་བརྒྱུ་ལཱ་ལས་  
བརྗོད་དེ་ ཀྱུན་གསལ་ལ་ལས་བརྗོད་དེ་ བཅུགས་ཡོད་པ་ཡིན།

**སློབ་ལྷ།**

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཀ་ཚུམ་གྱི་སྐོར་ལས་ མོ་བ་དུམ་གྲུ་ཅིག་བཤད་ཞིན་མ་ལས་ ཚུམ་འདི་ ཚིག་འབྲུ་ ཆ་ཆ་  
འབད་ཉུག་དགོ་མི་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ དང་པ་ས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚུམ་གྲུ་ཅིག་ ཉུག་ཐངས་ལྟོན་དེ་ སློབ་  
ཡུག་ཚུ་ལཱ། ཇེས་འདེད་འབད་ རྐྱད་ཡར་ལེ་ལྟེ་ ཚུམ་གསུམ་དེ་ཅིག་ཉུག་བཅུག་ནི།  
དེ་ལས་ ཚུམ་འདི་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ཉུམ་གོ་མ་ གཞི་བ་འདུག་ག་ རོས་འཇིན་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་  
བྱང་ཤིང་གུ་ མིང་ཚིག་ལོན་ལྟོན་འབད་བྱིན་དགོ།  
སློབ་ཡུག་ཚུ་ ལཱ་ཚུ་ནང་འབད་ ཚིག་བཅུད་མེ་ བཞོན་བཤད་ཀྱི་ལཱ་ལྟོན་དེ་ དེ་འདི་གོ་དོན་གོ་བལྟུ་འབད་ནི་དང་  
འདི་ལཱ་གཞི་བཞག་ལྟེ་ ཁོང་ར་གིས་ཡང་ ཚུམ་ ཚིགས་བཅུད་མེ་ཀྱུ་བ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ དམངས་ལས་བཤད་  
བཅུག་དགོ།

དེ་ལས་སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱ་མཚན་ལུག་ལུ་འཕམ་ཕྱི་ ཀུན་གསུམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ མིང་རྒྱུ་འཚུ་ལུ་ཞུ་མ་  
 ལས་ ཀུ་ཚོམ་རྒྱུ་ཕམ་ཕྱི་ དཔེ་ རྒྱ་མཚན་ཕམ་ཕྱི་ གཉིས་གསུམ་ཅིག་ རྒྱུ་ཕམ་ཕྱི་དཔོན་གྱི། འདི་ལུ་གཞི་  
 བཞག་ཕྱི་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ཡང་ ལེ་པ་ ལུ་དེ་དང་བརྒྱུ་ལས་ ལེ་པ་གང་ཅུང་གཉིས་ གཞུ་མ་ལ་རྒྱུ་ཕྱི་  
 ཚོམ་རྒྱུ་ཞུ་ཞི་ ལྷི་ལུ་ལྷི་དཔོན་གྱི། སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ ཚོམ་རྒྱུ་ཕམ་ཕྱི་འདམ་དེ་ རྒྱ་མཚན་ ཚ་དང་ཡའི་  
 གཞུ་མ་ཚུ་མས་ རྒྱ་མཚན་ཕམ་ཕྱི་དང་། རྒྱ་མཚན་ཕམ་ཕྱི་ཕམ་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ བཞག་ཕམ་ཕྱི་ དེ་ལས་ལེ་པ་དང་སློབ་ཕྱི་  
 ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་ཕྱི་ ལེ་གསུམ་ཕམ་ཕྱི་འཕམ་དེ་ ལྷི་དཔོན་གྱི།

ཀ་ཚུ་མ།

ཚོམ་རྒྱུ་ཕྱི་ རྒྱ་མཚན་ཕམ་ཕྱི་  
 དཔོན་ རྒྱ་མཚན་ཕམ་ཕྱི་ཕྱི་

ལུངས་དོན།  
 ཀུ་ཚོམ་འདི་ཡང་ ཚོམ་གྱི་གསུམ་ལས་ ཚོམ་རྒྱུ་ཕམ་ཕྱི་ གཞུ་མ་དང་མ་འདྲ་བའི་ ལྷི་ཚུ་ཅིག་ཡིན།  
 ཚོམ་འདི་བཟུམ་ ང་བཅས་ར་དེ་མེ་ཞུངས་པའི་ སློབ་ཕུག་ཚུ་ཚོམ་འདྲི་འཕམ་དེ་ཞུ་ ཚོམ་ལ་ཡངས་ཞི་  
 གི་དོན་ལུ་ ཁོང་གི་གཞུ་མ་ཚུ་དང་ སྐུ་ཚུ་དུ་ལོས་འཕམ་ཡོད་པའི་ཚོམ་ ལུ་ཞུ་མ་མཚུ་འཕམ་སློབ་ཕྱི་  
 གོང་མ། ཚུ་མེ་གཞུ་མ་ཚུ་ལས་ སློབ་ཕུག་རྒྱ་མཚན་ཕམ་ཕྱི་ཕམ་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ ཚོམ་འདི་ཀུན་གསུམ་ལ་  
 ཞུང་ལས་ གཞུ་མ་འཕམ་ཕྱི་ཕམ་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ ཚོམ་འདི་ལུ་དཔེ་བཟུ་ཕྱི་ ཚོམ་རྒྱུ་ཕམ་ཕྱི་  
 ཚུ་གསུམ་ཞི་གི་ འོས་འཕམ་ཡོད་པ་ལས། ལུ་ལས་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ རང་གི་ཞུང་ཞུ་ཞུ་ཚུ་  
 ལྷི་ལུ་ལེ་ཕྱི་ཕྱི་ ལྷི་ཚུ་གསུམ་ཞི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལས་དོན།

- རྩོམ་རྒྱུ་ལྟེ་འདྲི་ཚན་ཚུ་ཉུག་ཉེ་ མི་ཚོ་དང་འབྲེལ་པ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- རྩོམ་འདི་ལས་ དེགས་བསྐྱེས་ཉེ་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཚུགས་དགོ།
- རང་གི་མཚོ་དོན་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལཱ་བཀོད་དེ་ གཞན་ཡིད་ཆེས་ཚུགས་པའི་ ཚིག་གི་ཉམས་ཚུན་ ཚུགས་དགོ།
- ཚིག་གཞི་དང་ ཚིག་གི་ཉམས་དང་ལྟན་མ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟེ་

1. དེག་ཕུལ། (ཉུག་ཉེ་) དེག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བསུས་)
2. རྩོམ་འདི་སློབ་ཡུག་རང་རང་སོ་སོ་ལཱ་ ཉུག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ རྩོམ་པ་པོའི་མཚོ་ལཱ་དང་ ཚེས་ལྷན་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ རང་ཉོ་བས་ཀྱི་བཅུད་དོན་བཟོན་བཅུག་ཉེ་ དམངས་འར་བཤད་ བཅུག་དགོ།
3. དེག་ཕུལ། (བྲི་ཉེ་) དེག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ། (ལཱ་ལེན་)
2. རྩོམ་འདི་བྲི་ཉེ་གི་དོན་ལཱ་ དོན་ཚན་ཅིག་འབྲེལ་བཅུག་ཉེ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལཱ་ རྩོམ་རྒྱུ་ལྟེ་གི་ འཆར་གཞི་བཟོ་བཅུག་ཉེ་ རྩོམ་རྒྱུ་བཅུག་དགོ། འདི་གི་སྐབས་ལཱ་ རྩོམ་འདི་བྲི་ཉེ་གི་དོན་ ལཱ་ ཅེ་ཅེས་གཅི་ར་དགོ་ག་ ཚིག་འབྲེལ་ག་དེ་ལེ་འབད་མི་འདི་བྲི་ཉེ་ཨིན་ན་ རོས་འཛིན་འབད་ བཅུག་དགོ།
4. དེག་ཕུལ། (ཉུག་ཉེ་ བྲི་ཉེ་) དེག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)



༣. རྩོམ་འདི་ རྟོག་མཁའ་འགྲོ་གིས་ རྒྱ་ཉེ་དྲུག་ལྷན་ཁྲིམ་ལྷན་ ཡིན་པ་ཅིན་ལཱ་ག་དེ་སླེ་  
འབྲི་འོང་གོ། མནོ་བསམ་བཤུང་ཉེ་བྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆ་ལ། (ཉུག་ཤི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

༤. རྩོམ་འབྲི་མི་འདི་གིས་ རྩོམ་འདི་ནང་བཞུགས་མི་བཟུམ་གྱི་ རྒྱ་ལྷན་འདི་ རྒྱ་ལྷན་ཡོག་ཆེ་བ་  
ཅིན་ རྒྱ་ཉེ་གིས་ ག་ཅི་ས་འབད་དཔ་འོང་གོ། རྩི་བཅུག་ཉེ་དམངས་འཇམ་བཤུག་བཅུག་དགོ།  
དཔྱད་གསོ། རྩོམ་གྱི་ནང་ལྷན་ཉེ་བཤུག་པ་ འཇོལ་མི་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྤབ་ཐྱིན་དགོ།

**སློབ་གྲོགས་དྲན་བའི་སྐྱོ་ཚུམ།**

རྩོམ་སྒྲིག་པ། ཆེ་རིང་དབང་ལྷུག། བཀྲིས་གཡང་ཅེ། ཉེ་དུང་ལྷན་པ།  
དབྱེ་བ། རྩོག་འབྲུ་དུག་མ།

ཁུངས་དོན།

རྒྱ་ཉེ་གྲོགས་དྲན་པའི་རྩོམ་འདི་ལྷན་ཉེ་གྱི་ སློབ་ལྷན་ཚུ་གིས་ཡང་ རང་གི་ནང་ན་མནོ་མི་ བསམ་  
འཆར་ཚུ་ ཡི་ཁར་འབྲེན་ཚུགས་པའི་ འོས་འབབ་སློབ་མཚོང་མ་ལུས་ཡིན། དེ་གིས་མ་ཚད་ རྩོམ་འདི་  
གོ་ཡངས་པའི་གྲུ་ རྩོག་གཞི་ཚུ་ཡང་ ད་སེལ་ནངས་པའི་ན་གཞོན་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ལུས་གདམ་  
འབྲུ་འབད་མ་ཡིན། དེ་འབད་ཞིན་མ་ལུས་ སློབ་ལྷན་ཚུ་གིས་ རྩོམ་འདི་ལྷན་ཉེ་གྱི་ རང་གི་མནོ་དོན་ཚུ་  
ཡི་གྲུ་གི་ལམ་ལྷན་ཉེ་དེ་ གཞན་ལྷན་ཉེ་གྱི་ཚུ་གིས་ཞི་གི་དོན་ལྷན་ རྩོམ་འདི་ལུས་རྩུ་དངས་ཉེ་ སློབ་  
ལྷན་ཚུ་གིས་ རྩོག་ས་བཅུ་གྱི་རྩོམ་ཡང་ རྩོམ་རིག་གི་སྤུ་ ཆ་ཤུས་ཅིག་འབད་ ལཱ་ལཱ་ཉེ་འབྲེལ་གི་  
གི་དོན་ལྷན་ཡིན།

ལས་དོན།

- རྩོམ་འདུན་གྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ཉུག་ཉེ་ མི་ཚོ་དང་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
- རྩོམ་འདུན་ལས་རིགས་བསྐྱེལ་ཉེ་ རྩོམ་སྒྲིག་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
- རང་གི་མཚོ་དོན་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ གཞན་ ཡིད་ཆེས་ཚུགས་པའི་ ཚིག་གི་འབྲས་ལུ་ རྩོམ་འདུན་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟུང་།

1. རིག་ཆ་ལ། (ཉུག་ཉེ་) རིག་ཉོན་ལས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)
2. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྩོམ་འདུན་ལས་ཤོམ་སྐྱེ་ ཉུག་བཅུག་ཞེ་མ་ལས་ རྩོམ་འདུན་གྱི་དང་ལུ་ གཞན་དོན་ ག་ཅི་གི་སྟོང་ལས་ཡིན་ན་ སྤྱི་དོན་འབྲེལ་བའི་བཅུག་དགོ།
3. རིག་ཆ་ལ། (འབྲས་ལུ་ ཉུག་ཉེ་) རིག་ཉོན་ལས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞེས་)
2. སློབ་ལུགས་ཚུ་ལུ་ རྩོམ་འདུན་ལས་ཤོམ་སྐྱེ་ མི་འདི་ལྟོད་ཡིན་པ་ཅིན་ ག་ཅི་བཟུམ་འོང་ནི་མས་གོ་ ཟེ་བའི་གཞན་ལུ་ལུ་ཚུ་ བཟོ་ཞེ་མ་ལས་ བསམ་འཚར་ཚུ་ རྩོམ་འདུན་བཅུག་ཉེ་སྐྱེ་ བཅུག་དགོ།
3. རིག་ཆ་ལ། (སྤྱི་དོན་) རིག་ཉོན་ལས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལེན་)
2. སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྩོམ་འདུན་ལས་ཤོམ་སྐྱེ་ལུ་ རྩོམ་འདུན་གྱི་ལུ་ གཞན་བཅུག་ཉེ་བཅུག་ཉེ་ མཚན་པར་ དཔེ་འདོམ་གྱི་རྩོམ་ སེམས་དགའ་བའི་རྩོམ་དང་ ཡིད་ཆེས་ ཉུ་ལས་སི་སི་གི་

ཚོམ་ལ་སོགས་པ་བྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆ་ལ། (བྲི་ནི་) རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

- ༤. ཚོམ་འདི་ལྟ་དཔེ་བཟུ་ལྟེ་ རང་སོའི་བསམ་སྒྲོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཚོམ་རྒྱལ་བཅུག་ཞེ་མེ་ལས་  
 དཔྱེ་དཔྱད་ཐོག་ལག་ལེན་འབྲེལ་ལྟེ་ དཔྱེ་ཞེ་བའ་འབད། རྒྱལ་ཐོ་བཞེད་དེ། རྒྱལ་ལས་ཚོམ་རིག་  
 ཡར་རྒྱས་བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྟུ་གསོག་འབད་དེ་བཞེག་དགོ།  
 དེ་ལྟེ་ ཚོམ་གྱི་ནང་ལྟ་དཔེ་དང་སྒྲིམ་བ་ འཛེལ་མི་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷན་བྲི་དགོ།

### ཚོམ་གྱི་ཐོག་ལས་གཏང་ཡིག།

ཚོམ་སྒྲིག་པ།      མི་ལམ་སྒྲོལ་མ།

དཔྱེ་བ།            རྒྱུ་ལས་བཅུ་དུག་མ།

ཁུངས་དོན།

རྒྱུ་ལས་བཅུ་དུག་མ་གྱི་ ཐོག་ལས་ གཏང་ཡིག་གི་བཀོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབྲི་སློལ་ཡོད་པ་ལས་ སློབ་  
 ཡུལ་ཚུ་ལུ་ཡང་ དེ་བརྒྱུ་མའི་འབྲི་བཅུ་ལས་ལུགས་འདི་ ཉམས་མ་བཅུག་པར་ རྒྱུ་སློབ་གི་དོན་ལུ་  
 སློབ་ཕྱོད་འབད་དགོ་ཡིན། ཚོམ་གྱི་ཐོག་ལས་ གཏང་ཡིག་འབྲི་བཅུ་ལང་ ཚོམ་གྱི་གས་ལས་  
 ཚོམ་རྒྱུ་བཅུ་ལས་ གཏང་ཡིག་འབྲི་བཅུ་ལང་ རྒྱུ་ཚོས་ཅིག་ཡིན། ཚོམ་འདི་བརྒྱུ་ལང་ ང་བཅུ་མ་ར་ད་མེས་  
 རྒྱུ་ལས་པའི་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་ཚོམ་འབྲི་འབད་ནིའི་ ཚོམ་ལ་ཡངས་ནི་གི་དོན་ལུ་དང་ ཚོམ་འདི་ལུ་དཔེ་བཏུ་  
 ཏེ་ ཚོམ་སྒྲིག་འབད་ཚུགས་ནི་གི་ འོས་འབབ་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱུ་ལས་སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ རང་གི་ནང་  
 རྒྱུ་ཚོས་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ ཡི་ལུ་ཕྱོད་ཏེ་ བྲི་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལས་དོན།

- ཚོམ་ནང་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ཉམས་ཏེ་ རང་གི་གཏང་དོན་ཚུ་ ཉམས་ཚུགས་དགོ།
- ཚོམ་འདི་ལས་ དེགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཚོམ་སྒྲིག་འབད་ཚུགས་དགོ།
- རང་གི་མཛེད་དོན་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ གཏང་ཡིག་ཚོས་ཚུགས་པའི་ རྒྱུ་ལས་ཉམས་ཚུགས་དགོ།
- རྒྱུ་ལས་པའི་ རྒྱུ་ལས་ཉམས་ཚུགས་དང་ རྒྱུ་ལས་ཉམས་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟེ་གཞི།

**རིག་པུལ། (ཉལ་ནི) རིག་ཉོ་བལ་དཔྱེ་རིམ། (གཅིག་བལ་ལུས་)**

- ༡. སློབ་ལུག་མེ་མེ་བཞིན་དུ་ལུ་ ཅོམ་ལ་དི་ ཉལ་བུལ་གྱི་ ནང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ བུལ་དོན་ བཏོན་བུལ་དགོ།

**རིག་པུལ། (གྲི་ནི) རིག་ཉོ་བལ་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

- ༢. ཅོམ་ལ་དི་ལུག་ས་ཤོམ་སྡེ་ ཉལ་བུལ་ཞེན་མ་ལས་ ལུ་བས་མ་བཤེ་དང་ ལུ་བས་མ་བཤེ་ དཀའ་ངལ་ཚུ་ ག་ཅི་ར་ལ་དུག་ག། ཟེ་བཏོན་བུལ།

**རིག་པུལ། (ཉལ་ནི་ གྲི་ནི) རིག་ཉོ་བལ་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

- ༣. ཅོམ་ལ་དི་ཉལ་བུལ་ཞེན་མ་ལས་ ལ་དི་གི་ལུན་ལ་བྲི་བུལ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་ གྲིས་ ཡིག་སྡེ་ཚང་དགོ་ལ་སོགས་པ་ ག་ཅི་ར་ཡིན་ན་ དཔྱེ་དཔྱད་ཀྱི་ཟེ་བཏོན་ཉལ་ཉོ་བ་ ཐོན་དགོ།

**རིག་པུལ། (ཕྱན་ལུ་ ཉལ་ནི) རིག་ཉོ་བལ་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)**

- ༤. སློབ་དཔོན་གྲིས་ དཔེ་ཉོན་ནང་ཡོད་མི་ཅོམ་དང་ ཞོང་གིས་དུ་ཉོ་ལ་བྲི་མི་ ཅོམ་གྱིས་གསུང་ ལབ་དེ་ ཡར་དུག་ག་དེ་ཅིག་ལ་དུག་ག། དཔྱེ་དཔྱད་ལབ་དེ་ ཞོང་གི་བསམ་འཚར་བཞེད་བུལ་གྱི་ ཉོན་ཡོན་ལམ་སྟོན་ག་ཅི་ར་ལ་དུག་ག། དང་ལུ་ལུ་ལབ་དེ་བུལ་དགོ། སློབ་དཔོན་གྲིས་ཡང་ དང་ལུ་ ལབ་དེ་མི་དེ་གུ་ ག་ཞི་བཞག་གྱི་ ཞིབ་ལུག་ལབ་དེ་དགོ།

### སློབ་ལོ་སྤོང་།

སློབ་ལོ་སྤོང་གི་འདི་ ང་བཅས་ས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རྒྱལ་དང་ཡུ་ལས་ མི་སློབ་འགྲུབ་ ལ་མཁའ་མ་པ་  
ལེ་ལེ་ལོ་གསུམ་ཤེས་མི་ ལ་བདེ་ལེ་བདེ་ཚུ་གིས་ ཡས་ལོ་གསུམ་མའི་སློབ་གྲྭ་དང་བཅུ་ལྟ་པའི་ གཏུམ་  
ལུ་ འདི་འཕྲོ་ལས་ས་ སློབ་ལོ་དང་བཅུ་གསུམ་ཏེ་ སླབ་མི་གི་དག་ཅེས་ལེ་འདི་ལུ་ སླབ་ཡིན།

སློབ་ལོ་སྤོང་གི་ གཏུམ་དོན་འདི་གི་སྐོར་ལས་ ཟེར་ངེས་གཏུམ་བཟོ་དགོཔ་མེད་པས་ ཡས་ལོ་གསུམ་མའི་  
དྲི་བ་དང་བཅུ་ལྟ་ཏེ་ ལུ་རྒྱབ་དགོཔ་འདི་ཡིན་མཁའ་ལས་ དེ་དང་ལུ་དག་གསུམ་དང་ དྲི་བ་དྲིས་ལུ་གི་  
རིག་ཅེས་ཚུ་ཚུ་དཔ་ཡིན། དེ་ལས་ དྲི་བ་བཞོན་མི་མེད་ཅུང་ རྩོམ་གྱི་དབྱེ་བ་བཟུམ་ རང་གི་སེམས་ཀྱི་  
ཚེས་ཏུམས་ལུ་ཤུམ་བའི་ བཞོན་ཚིག་དང་ དག་ལ་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་ལོ་སྤོང་གི་ཡོད་པ་མ་ཚད།  
ལོ་རྒྱུས་དང་རྒྱལ་འབྲེལ་ རང་གི་མི་ཚེ་ལོ་སྤོང་ལུ་ སློབ་ལོ་སྤོང་བཟུམ་འདི་ཡོད།

སློབ་ལོ་སྤོང་གི་སྤོང་གཉིས་ཀྱི་ལྷན་པས་འདི་ རྩོམ་འདི་ གཅོམ་ ཚོས་རྒྱད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ གཞི་རྩེ་འབད་དེ་  
འབྲི་མི་དང་། སློབ་ལོ་སྤོང་གི་ རྩོམ་ལའི་རྒྱད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ གཞི་རྩེ་འབད་དེ་ འབྲི་མི་ཡིན་ཅུང་ ད་རེས་  
ནངས་པ་འབྲེལ་ཚུ་ཡང་འབྲེལ་འདི་དང་ འབྲི་མི་མང་ལུ་འབྲེལ་པའི་བསྐྱེད་ཡོད།

སློབ་ལོ་སྤོང་ རྩོམ་ལའི་རྒྱད་ཚིག་གི་གཞི་རྩེ་འབད་དེ་ རྩོམ་ལའི་རྒྱད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ སློབ་  
སྟོན་འབད་དགོཔ་ཡིན། དེ་འབད་དེ་འདི་གིས་ དམིགས་དོན་འབྲུག་དགོཔ་དོམ་འདི་ སློབ་ལོ་སྤོང་དང་  
སློབ་ལོ་ དཔེ་ཚུ་ལུ་ཅམ་མེ་བཞོན་དེ་ཡོད་མི་ དེ་ལུ་བཏུན་ཏེ་ སློབ་སྟོན་འབད་མི་ཚུ་གིས་ ལག་ལུ་  
སྟོན་བཞོན་ག་ལས་འབད་ དྲི་བ་བཞོན་འདི་དང་ ལུ་སླབ་འདི་ཚུ་ དཔེ་ཚུ་ཡོད་ལུ་བཟུང་ཏེ་མིན་པས་ སོ་

སེའི་སློབ་ཤིམ་གྱི་ བང་མཛེན་ལ་ཕྱེ་ཞེས་ལས་ གནམ་ཐུར་སྐད་དང་ རྒྱུ་བའི་མེ་རྩོག་བཟུམ་ ཚིག་ག་  
དེ་སླེ་ཡང་བཟོ་བྱེ་ སྤམ་ཤེས་ཤི་གི་ཤིག་ཡུལ་ འཕྲོ་བའི་དགོས་ཡིན།

འདི་གི་དོན་ལས་ རྩོད་ལུ་སློབ་ལང་དང་གི་ སློབ་དཔོན་རྒྱུང་མ་གཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ ཡམ་དང་ཆ་  
རོགས་ཚུ་གིས་ཡང་ གོ་གས་རམ་འབད་ཚུ་གས་ཤི་ཡིན་མ་ལས་ གཙོ་བོ་ར་ དང་འདོད་ལུ་ རག་ལས་པ་  
ཡིན་མ་ ཏུ་གོ་དགོས་ཡིན།

དེ་འབད་ཞེས་ལས་ རྩེ་ཤིག་ སློབ་ཤིམ་གྱི་ ག་དེ་དག་དག་ གསར་ཚུ་འབད་དེ་ དཔེ་སྟོན་  
ནང་ བསྐྱུ་གསོག་འབད་དགོ། དེ་གིས་ རྒྱལ་ལུ་ འགོ་བཙུགས་པའི་སྐབས་དང་ རྒྱལ་མ་ཁྱད་པར་  
གཅི་ར་འབད་ག་? དེ་ཕྱི་དུང་འབད་དེ་ རྩོད་ཡོན་གྱི་ཆ་ ལཱ་དགོས་དང་ སྐད་དགོས་ཚུ་ རོས་  
འཛིན་ འབད་ཚུ་གས་ཤི་ལུ་ ཡན་ཚེ་གས་ཚུ་གས་དགོས་ཡིན་ཞེ།

ཉེན་མ་གསུམ་པ་ནང་བསྐྱར་བའི་སློབ་ལོ།

**ཚུང་ཚེ་ལས་འགོགས་པའི་སློབ་ཚང་།**

ཚེ་མ་པ་ལོ།	ཕ་སྐུའི་ཚེ་དབང་བཀྲིས།	དུག་ཤོས་ཤེས་རབ་མཐའ་ལས།
དཔེ་བ།	སློབ་ལོ།	སློབ་ལོ།

ལུངས་དོན།

ཕ་སྐུའི་ཚེ་དབང་བཀྲིས་ཀྱི་སློབ་ལོ་གསུམ་ལ་ཁ་རྒྱུ་པ་དགོ་པའི་ལུངས་དོན་སློབ་ལོ་འདི་ནང་གི་མིང་ཚིག་དང་ཚིག་འབྲུ་རིམ་པ་ཚུ་ཉལ་མི་སློབ་ཕྱག་ལ་ལོ་ཚུ་གི་ཤེས་ལོན་གནས་ཚུན་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཡོད་པ་མ་ཚད་དུས་རྒྱུན་ལ་སྐབས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་ཕལ་ལྷན་གྱི་ཚིགས་བཅད་ཐོག་ལས་ཀྱི་ཉལ་སྐབས་གོ་གསུམ་པ་དེ་བའི་མིང་ཚིག་ཅང་ཅ་ཡོད་པ་ལས་འདི་གིས་ལ་ལོ་ཚུ་གི་སློབ་ལོ་འཕེལ་ལྷོད་དེ། ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ག་དེ་མང་མང་ཤེས་ཚུགས་པའི་ཁར་མཐོ་ལྷགས་འབད་ལྷགས་ཀྱི་བསམ་བློ་དུ་ལྷུ་ཡང་འབྲུ་ས་བ་བྱེ་ཏེ། ཉལ་ལྷོད་ལྷོད་པ་མ་ཉན་པར་དང་འདོད་བསྐྱེད་ཏེ་ཉལ་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་འདུག།

**ལས་དོན།**

- ❖ མིང་ཚིག་ལུ་ལག་ཚུ་དཔེ་བ་ལུ་ཏེ་གོ་དོན་སྐབས་ཚུགས་དགོ།
- ❖ སློབ་ལོ་བསྐྱར་མཉམ་དུ་གཞན་མཚམས་གསུངས་ནམ་འབྲུ་ཚུ་ཚུལ་ལྷན་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- ❖ མིང་ཚིག་གོང་འོག་དཀྱུགས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་གོ་དོན་ལེན་ལོན་ཏེ་ཚིག་གི་བརྗོད་པ་ནང་ཕབ་ཏེ་བྲི་ཚུགས་དགོ།



- ❖ སློབ་ཆུང་ དཔྱེ་བ་མ་འདྲ་ལྟ་ ག་དེ་སློབ་པ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ❖ རང་ལྟོ་བས་གྱི་ སློབ་ཆེ་གི་རིགས་ གསར་ཚུལ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ❖ ལཱ་ལོ་ཁོང་ར་ རྣལ་འབྱོར་སྐྱབས་འཚོལ་དང་ བསྟན་པ་འི་སློབ་ཆེ་ བྱང་ཀྱང་འཕྲད་འཇུག་ཚུགས་དགོ།

**སློབ་ལྟུང་།**

**རིག་པ་ལྟུང་། (སློབ་ཤི་ ཉམ་ཤི་ བྱི་ཤི་) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དྲན་ཤེས་)**

1. དོན་ཚན་འགོ་མ་བཅུགས་པ་འི་རྩེ་མའ་ འཆར་གཞི་ནང་ཚུད་པ་འི་ སློབ་ཆུང་ ལྟུང་ལྟུང་ ༡༠ གྱི་  
རིང་ལུ་ ལྷ་སེམ་སེམ་འབད་ཉམ་པ་བཅུག་ཞིན་ན་ མིང་ཚིག་ལཱ་ཁག་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ སེ་  
སེ་བཞིན་སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གྱི་བྱི་ཤི། དེ་ལས་ མོ་དོན་སློབ་ཤི་འི་གོ་སྐབས་ ལཱ་ལོ་  
ལཱ་སྟོན་དེ་ མ་ཤེས་ན་སློབ་དཔོན་གྱིས་ཆ་རོགས་འབད་བྱིན་དགོ།

**རིག་པ་ལྟུང་། (སློབ་ཤི་ ཉམ་ཤི་ བྱི་ཤི་) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དྲན་ཤེས་)**

2. ལཱ་ལོ་ལས་ འགོ་ཁྲིད་པ་མི་ངོམ་སེ་ གནམ་ཁ་རྒྱ་བཞིན་མ་ལས་ འདི་ཚུ་ལུ་ སློབ་ཆེ་ཤོ་ལོ་ཀ་  
སེ་ཉམ་པ་བཅུག་ཞིན་ན་ གཞན་སློབ་ལྟུང་ཚུ་ དྲན་མ་བརྟོན་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ཁོང་གི་ཉམ་  
ཐངས་ཚུ་ལུ་ ལྷན་པར་ག་དེ་སློབ་པ་ག་ ཐོ་བཀོད་དང་ལཱ་དཔྱད་ལཱ་འབད་བཅུག་དགོ།

**རིག་པ་ལྟུང་། (འདྲ་སློབ་ ཉམ་ཤི་ བྱི་ཤི་) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (ལག་ལཱ་)**

3. སློབ་ལྟུང་ཚུ་ལུ་ ལྷན་གྱིས་ སློབ་ཆུང་ཐངས་ཤེས་ག་ མཐོང་ཡིག་ཟེར་ དྲི་བ་བཀོད་དེ་  
ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་གོ་སྐབས་བྱིན་ཏེ་ རིམ་པ་འབད་བསྐྱར་བཅུག་ཞིན་ན་ གཞན་མི་ཚུ་འདྲ་བཅུག་  
ཏེ་ སློབ་ལྟུང་གི་སླ་ལས་ ཤེས་མི་མ་འཚོན་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཆེ་འི་གནམ་ལྟུང་དང་

གཟུགས་ཀྱི་ནམ་འབྲུང་ཚུ་ ག་དེ་སློ་བརྟེན་ཏེ་ བསྐྱུ་དགོཔ་ཡིན་ན་ དཔེ་སྟོན་ཅིག་འབད་  
ཐོན་དགོ།

**རིག་ལཱ། (འདྲ་སྐབ་ ཉམ་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་པ་ལྟར་)**

༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་དྲན་མ་བརྟེན་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ སློ་བེ་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་  
བཤད་ཐོན་སློ་བེ་གི་སྟོན་པོ་འདི་ དབྱེ་བ་ག་ཅིའི་ནང་ཚུད་པ་ཡིན་ན་ དེ་བུ་དེས་ལཱ་གྱི་ཐོག་  
ལས་ གོ་སྐྱུ་འབད་དགོ།

འདི་བཅུ་སློ་བེ་གིས་ ལེ་ཚན་ནང་ སློ་བེ་ དག་གུ་ གཟེན་གུ་ དག་གཟེན་སྐོལ་  
མ་འབད་ ཡོད་མའི་ དཔེ་སྟོན་ཞིན་ན་ རྟེན་མ་༡༠ དེ་ཅིག་གི་རིང་ལཱ་ གོ་སྐྱུ་འབད་  
བཅུག་ཏེ་ དམངས་ཁམས་འབྲུང་སྐྱེད་སྐྱོད་ཀྱི་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ།

**རིག་ལཱ། (སྐབ་ནི ཉམ་ནི ཐོན་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བཟུམ་)**

༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློ་བེ་ཏུ་གོ་མ་འཇམ་མི་ དཔེ་སྟོན་ལོ་ལྟ་གཅིག་ ཟུང་ཤིང་གུ་འབྲི་ཞིན་ན་ ཨ་  
ལོ་ཚུ་ ལེ་ཚན་ནང་གོ་སྐྱུ་འབད་དེ་ སློ་བེ་སྟོན་ལོ་ལྟ་གཅིག་ གསལ་སྟོན་འབད་བཅུག་ཏེ་  
དམངས་ཁམས་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་དགོ།

**རིག་ལཱ། (འདྲ་སྐབ་ ཐོན་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལཱ་)**

༦. ཨ་ལོ་ཚུ་ བདུན་པུག་པ་ལ་གསོའི་ནང་ མཐའ་འཁོར་གྱི་མི་སྡེ་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་གྱི་  
སློ་བེ་མང་མང་ཉུང་ཉུང་ཅིག་ བསྐྱུ་ལཱ་འབད་ཞིན་ན་ ལཱ་ལས་ཀྱི་བྱུ་ཚན་ནང་ སློབ་ལང་  
ནང་སྐྱུ་ལཱ་འབད་བཅུག་དགོ།

**སྒྲིག་པའི་ (སྒྲིག་པའི་ རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་) རྒྱུ་རྐྱེན་ལམ་སྟོན་ (དཔེ་འདྲ་)**

- ༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ རང་སོའི་སློབ་འདོད་དང་ཚེས་ལྷན་དང་བཅུ་གཉིས་ སློབ་ཚུ་ལུ་  
སློབ་འཇུག་བཟུགས་ལོ། ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་སློབ་སློག་འཇུག་ཡོད་མི་འདི་ དཔོན་ལོ་ལྟ་བུ་ལུ་  
འཇོག་འཇུག་བཟུགས་ལོ། སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལོང་ར་ལྷན་ལོང་ ལཱ་གཞི་བཟོས་འཇུག་ལོ་གི་ མོ་སྒྲིག་པས་  
ཡོད་པ་འཇུག་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཡུལ་གྱིས་ཆ་ར་གིས་ འཇུག་ཚུ་གསལ་འཇུག་བཟུགས་  
ལོ།

**སྒྲིག་པའི་ (ལཱ་གི་ རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་) རྒྱུ་རྐྱེན་ལམ་སྟོན་ (དཔེ་འདྲ་)**

- ༢. སློབ་དཔོན་འདི་ལྟ་བུ་ བཞོན་ཡོད་མི་སློབ་འདོད་པ་འདི་གི་ ལཱ་གཞི་བཟོས་ལཱ་ལུ་ ལྷོད་ལུ་  
འཇུག་པ་ལོ། ལཱ་ལོ་ལྟ་བུ་ལུ་ དཔེ་འདྲ་ལུ་འཇུག་ལོ། ལཱ་གཞི་བཟོས་ལཱ་ལུ་ བཟུགས་ལོ།

**ལཱ་ལུ་དང་ སློབ་ཚུ་ལུ་བཟོ་ནི།**

- དཔེ་འདྲ་ སློབ་ཚུ།
- ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་རྐྱེན་ལམ་སྟོན་ལཱ་ལུ་བཟུགས་ལོ།

**ལཱ་ལུ་དཔེ་འདྲ་**

སློབ་ཡུལ་ཚུ་གི་དཔེ་འདྲ་ སློབ་ཚུ་ལུ་སློབ་འདོད་དང་ མི་དམངས་འཇོག་སྒྲིག་པས་ རང་གཞི་བཟོས་ལཱ་ལུ་  
མ་ཚད་པས་ བཟུགས་ལོ། ལཱ་གཞི་བཟོས་ལཱ་ལུ་ སློབ་ཚུ་ལུ་དཔེ་འདྲ་ སློབ་ཚུ་ལུ་དཔེ་འདྲ་ ལཱ་གཞི་བཟོས་ལཱ་  
ལུ་བཟུགས་ལོ། ལཱ་གཞི་བཟོས་ལཱ་ལུ་ སློབ་ཚུ་ལུ་དཔེ་འདྲ་ ལཱ་གཞི་བཟོས་ལཱ་ལུ་ དཔེ་འདྲ་ ལཱ་གཞི་བཟོས་ལཱ་  
ལུ་བཟུགས་ལོ། ལཱ་གཞི་བཟོས་ལཱ་ལུ་ ལཱ་གཞི་བཟོས་ལཱ་ལུ་ ལཱ་གཞི་བཟོས་ལཱ་ལུ་ ལཱ་གཞི་བཟོས་ལཱ་ལུ་

འབབ་ཆེ་རྒྱ་རྒྱ་འབབ་བཅུགས་ཡོད་པ་ལས་ སློབ་ཚེའི་དཔེ་ ལགས་སྐོམ་ཅིག་འབབ་མཐོང་ཡོད། དེ་གིས་མ་  
ཚད་ སློབ་ཚེ་འདི་ནང་ ཡོང་ལའི་ལྷན་འགྲུས་ཀྱི་མིང་ཚིག་ མ་འདྲེས་ཡང་ལེ་གུ་ཚུན་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ སློབ་  
ཡུག་ཚུ་གིས་ ལྷིང་བརྟེན་ལྷན་ཚོམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་ བཤད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ སློབ་ཤེས་  
སློབ་ཚུན་བརྗེ་བའི་གཞི་རྒྱ་ལཱ་འབྲེལ་བའི་ལཱ་ དོན་ཚན་དེ་གཉིས་ གནས་ལ་རྒྱབ་ཡོད་པ་ཡིན།

**སློབ་ལཱ།**

**སྐད་ཡིག་རིག་ལཱ་ རྒྱ་སྐད་དང་འབྲེལ་གྱི་ རིག་རྩོམ་ གོ་བཤུན་ ལག་ལེན།**

1. ཇི་ལྟར་དང་འབྲེལ་བའི་ སློབ་ཚེའི་ཚིག་ཚུ་ དང་པར་ སློབ་ཡུག་དག་པ་ཅིག་ལཱ་ཉུག་བཅུག། དེ་ལས་  
སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཉུག་བཟངས་ཀྱི་དཔེ་རྩོམ་འབབ་དེ་ ཇི་ལྟར་དེ་འབབ་དེ་ ཉུག་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་  
སློབ་ཡུག་ཚུ་ལཱ་ མིང་ཚིག་ཉུ་མ་གོ་མ་གཅི་འཕྲོད་ལ་ སྐད་ཤིང་གུ་ རྩོ་བཀོད་འབབ་དེ་ གོ་དོན་  
བྲིས་བྲིས་དགོ།  
དེ་ལས་ ཚིགས་བཅད་པའི་གོ་དོན་གཅི་ཡིན་ན་ གེ་ལྷ་གའི་བོ་གའི་སྐད་ལས་ སྐད་བཅུག་དགོ། སྐད་མ་  
ཚུགས་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཤད་བྲིས་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལཱ་ སློབ་ཚེའི་ལས་  
རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཡོང་པའི་ཉེ་མཚན་དང་ ཇི་མཚན་གང་ཅུང་ཅིག་ གསར་ཚོམ་འབབ་ནིའི་ གོ་  
སྐབས་བྲིས་དགོ།
2. སློབ་ཡུག་ཚུ་ལཱ་ ལྷེ་གྱི་གཞུང་ལས་འབབ་ཅུང་ མཐའ་འཁོར་དང་ སློབ་བརྟེན་གཉེས་ འབབ་  
ཅུང་ སློབ་ཚུན་བརྗེས་ མཐོང་ཡིག་? ག་དེ་སློབ་པའི་འབབ་ཉི་འདུག་གོ? ལྷེ་གྱིས་ཡང་ སློབ་  
ལྷན་བརྗེ་ཉི་འདི་ཤེས་ག? ཤེས་པ་ཅིན་ དུམ་གཏེག་ དཔེ་རྩོམ་འབབ། ཟེ་བའི་དྲི་བ་ཚུ་གི་བོ་ག་  
ལས་ ཡོན་མའི་ཤེས་ཚན་དེ་བྲིས་འབབ། དེ་ལས་ སློབ་ཚུན་བརྗེ་བའི་ སློབ་ལས་ སློབ་དཔོན་

གྲིས་ བཤད་པ་དུམ་གཅིག་རྒྱུ་ལྷོ་ཞེ་མ་ལས་ སློབ་དཔོན་དང་ཡོད་མི་ སློབ་མཛུགས་ལྟེ་བཟང་ས་ཀྱི་  
 དཔེ་འདི་ཉུག་ལྷོ་དགོ།  
 དེའི་སྐབས་ དྲི་བ་དང་ལུན་ཚུ་ དཔེ་དེ་མ་འདྲ་ལ་ ལྷ་ཚོགས་ལུ་བཀོད་དེ་ ག་དེ་སླེ་ བརྒྱ་རྩེ་ཡོད་  
 ག་? སློབ་མཛུགས་ རིག་པ་ག་དེ་སླེ་བརྒྱུ་ལུ་ག་? དེ་ལྟེ་ལྷོ་དཔེ་འདྲ་བཟང་དགོ། དེའི་སྐབས་  
 མིང་ཚོགས་ལུ་མ་གོ་ལུ་མེད་ན་ བཤད་ལྷོ་དགོ།  
 མཚུགས་ ལ་ལོ་ལོང་ར་གིས་ལང་ སློབ་མི་དཔེ་དཔོན་ ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ ལྷངས་གུ་ལྷོགས་ལུ་བཤད་དེ་  
 དྲི་བ་གསུམ་མེད་དང་ལུན་ རེ་འབད་མི་ སློབ་མཛུགས་ལྟེ་བཟང་དགོ།  
 སློབ་མཛུགས་ལས་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ར་ ལེགས་ཤོམ་སླེ་མ་ཤེས་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་ཚེ་རིགས་  
 ག་ཞེ་ ཤེས་མི་ཚུ་ དང་ ཡང་ན་ མཐའ་ལོང་དང་ མི་ལྟེ་འདྲ་ སློབ་མཛུགས་ཤོམ་ཤེས་མི་རེ་  
 ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་ཚུ་ ལྷོ་མཛུགས་ལས་བཤད་པ་འབད་འབོ་བྱེ་ སློབ་མཛུགས་ལྟེ་བཟང་དང་ སློབ་མཛུགས་  
 ལས་ འདྲི་ལུན་ལས་རིམ་འགོ་འདྲེ་འབད་བྱེ་ སློབ་ལྷོག་ཚུ་གིས་ སློབ་མཛུགས་ལྟེ་བཟང་ བརྒྱ་རེ་  
 ཤེས་ལུང་ ལྷོ་མཛུགས་སློབ་མཛུགས་ལྟེ་བཟང་ ལ་ཞེ་མ་ཅིག་ལུ་གོ་ལུ་ཡོད་མེས། འདི་ ལྷོ་མཛུགས་ལ་ཞེ་སླེ་  
 ཡོད་མེས། འདི་གིས་ ལྷོ་མཛུགས་ལྟེ་བཟང་ལུ་ ཡན་ཚེ་གིས་ལ་ཞེ་སླེ་འདྲེ་ལྷོ་མཛུགས་ལྟེ་བཟང་ ཤེས་ཡོད་  
 ཅིག་འབྲོམ་བཟང་དགོ།

### དཔྱེ་གྲུམ་ཅེས་མི་འདི།

དཔྱེ་གྲུམ་ཅེས་མི་འདི་ སློབ་སྦྱོར་ལམ་སྟོན་ལཱ་ སློབ་ཤིན་ཏུ་དཔྱེ་གྲུམ་འདི་ ཡར་ལོ་གསལ་མའི་སེམས་ལཱ་ དོད་  
སེམས་འཕེལ་རྒྱ་གོ་བཅུ་གཉིས་དང་། སེམས་ལུས་ལྡན་པ་ལང་མ་ཡལ་བར་། བཞག་ཚུགས་ཤི་གི་དཔྱེ་གྲུམ་  
ལཱ་ དཔེ་འཇམ་རྩེད་རྩེ་ ཡོངས་གྲགས་ཡིན་མི་ཅིག་ལཱ་ སྦྱར་རྩེ་སྦྱོར་མི་གི་གྲུམ་ལཱ་སྦྱོར་ཡིན།

དཔྱེ་གྲུམ་འདི་ མི་སྦྱོར་ཤེས་ རྩེ་ཤེས་ཚུ་གི་ གནས་སེམས་དང་། སློབ་སྦྱོར་བཅས་ཀྱི་ རྒྱ་ཚོས་ཅིག་  
ཡང་ཡིན། དཔེ་འཇམ་རྩེད་རྩེ་ སློབ་སྦྱོར་ཤི་ལཱ་མཁས་དཔུགས་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ སློབ་ཚིག་རེ་ལཱ་  
དཔེ་གྲུམ་རེ་སྦྱར་རྩེ་ སྦྱོར་སྒོ་ལཱ་ཡོད་པ་ལས་ མཁས་པ་དང་མཁས་པ་ལྟ་དེ་ སྦྱོར་ལཱ་སྦྱོར་ལཱ་  
ཉམས་ཉུང་མི་ཚུ་ཡང་། བཞག་ཚིགས་འཇོམས་རྩེ་གཉིས་དང་། དལ་རངས་རྩེ་གཉིས་འཇོམས་ཡིན།

དཔྱེ་གྲུམ་གྱི་ ཚིག་མང་རབས་ཅིག་ཡོད་ཅུང་། གོ་དོན་གྱི་དབྱེ་བ་འདི་ སྦྱོར་གྲུམ་ཅེས་མི་འདི་ ཚིག་མ་  
ཤོས་བའི་ཐོག་ལས་ ཟུར་བཅུ་གས་རྩེ་སྦྱོར་གི་དང་། སློབ་གྲུམ་ཅེས་མི་འདི་ དོན་འཇམ་རྩེད་རྩེ་ རྩེ་གོ་  
ཚུགས་པའི་ དཔེ་འཇམ་རྩེད་རྩེ་སྦྱོར་གི་དང་། དཔེ་དང་དོན་སྦྱོར་རྩེ་ བསྐྱེད་བྱེད་ལཱ་དཔེ་གི་ཚུ་  
ནང་བཅུ་ལཱ་ཡིན།

དཔྱེ་གྲུམ་འདི་ཚིག་གཅིག་ནང་། དཔེ་དོན་གྱི་སྐོར་ཆ་རྩེ་ཡོད་མི་དང་། དཔེ་དང་དོན་ཚིག་གྱི་སྐོར་ལཱ་  
སྦྱོར་མི་དང་། ཚིག་གསུམ་དང་བཞི་ལཱ་དང་། སྦྱོར་མི་ཚུ་ཚུ་ཡང་ཡོད། ལཱ་ལཱ་ཅིག་ནང་དཔེ་མ་སྦྱོར་བར་  
དོན་དཔྱེ་དོད་རིལ་འདི་ རྩེ་གོ་ཚུགས་པའི་ཚིག་གཅིག་ལཱ་དཔེ་གི་ དཔྱེ་གྲུམ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་ཚུ་ ཡོངས་ལཱ་སྦྱོར་ལཱ་གི་གནས་ཚུན་ གོ་དོན་ལཱ་གྱི་དོན་ལཱ་ ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན་མཁས་ལས་ དེ་རྩེ་  
ཚུ་ཚུན་ སྦྱོར་སྒོ་ལཱ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ དཔྱེ་དཔྱེ་ལཱ་ སྦྱོར་དཔེ་དང་། བཞག་དེ་ཡོད། འདི་ཚུ་ཚུ་དེ་རྩེ་

གིས་ཉམ་ཞུ་མ་ལས་ ལག་ལུ་འཐབ་ཐངས་དང་ གོ་དོན་ཚུ་ སློབ་དཔོན་ལུ་ལྟ་བུ་ རྩོད་གྱིས་ མི་  
གཞན་གྱིས་ དཔྱེ་གྲུ་མ་སྤྲོད་མི་ཚུ་ ཏུ་ གོ་ཚུགས་པ་ འབད་དགོ་པ་དང་ རྩོད་ར་གིས་ སློ་གི་བར་ན་  
དཔྱེ་གྲུ་མ་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ ལག་ལུ་འཐབ་ཐངས་ ཤེས་ཚུགས་པ་ འབད་དགོ་པ་ལག་ཟེ།

ལྟེ་སློབ་མི་༡༢ པ་ཚུ་གིས་ འདི་ནང་བཞུགས་ཡོད་མི་ རྒྱུ་མ་གཅིག་ཉམ་མི་དེ་གིས་ ཉམ་ཚུ་ཡི་ ཟེ་མ་  
མགོ་བར། རང་སོའི་སློབ་གྲུ་ཉེ་འདབས་དང་ ཆ་མེགས་སོ་སོའི་ལུ་ལྟ་བུ་ སྤྲོད་ལུ་ཡོད་པའི་ དཔྱེ་  
གྲུ་མ་ཚུ་ ཞི་བ་འཚུ་ལུ་འབད་དེ་ ཉམ་དགོ་པ་དང་ ལགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་ བསྐྱེ་གསོག་འབད་དེ་ ལུ་མའི་  
དོན་ལུ་ གཞི་རྩེ་འབད་བརྟུ་མ་འབད་ བཞག་དགོ་པ་ཨིན་ནོ།།

### དཔྱེ་གྲུམ་སྒྲིལ་སྒྲིལ།

ཚོམ་པ་ལོ།      དག་རྒྱུན་ལམ།

དཔྱེ་བ།      དཔྱེ་གྲུམ།

ལུངས་དོན།

དཔྱེ་གྲུམ་འདི་ རྗེ་ལའི་ཉམས་འགྱུར་གྱི་ ལྷན་ཚོས་བྱུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ ལམ་སྟོན་ལ་བཟང་པོ་ཅིག་  
འབད་ རྗེ་འབྲེལ་གྱི་ལམ་ལམ་ དེ་ཉིད་ལྷན་ཚུན་ཚུན་ཚུན་ལུ་ གྱེ་ཚག་དང་ཉམས་པ་ མེད་པ་འབད་  
ཡོད་པ་མ་ཚད་ དེ་འབྲེལ་གྱི་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཞུགས་ཡོད་པའི་ ལམ་ལུགས་ཅིག་  
ཡིན།

ཡམ་ལོགས་མ་ལུ་ ལ་བཞུགས་བསྐྱེད་དང་ དུན་གསོ་ལ་སོགས་པའི་ རྫོག་ཅི་སྐབས་ཅུང་ ག་ཉེ་སྐབས་  
ཅུང་ རྣམ་སྐབས་དགོ་ཅུང་ ལུ་ལུ་དུས་གནས་ལྷན་ལུ་མ་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ དཔྱེ་གྲུམ་འེ་བཅུགས་ཉེ་སྐབས་  
པ་ཅིན་ ཡམ་ལུ་ ཡན་ཚེགས་དང་ལུ་འབྲེལ་ ཆ་བཞུགས་ཚུགས་པའི་སྟོན་ལུ་ བཅུན་དོན་ཡོད་པ་འབད་  
འགྲོ་མ་ལམ། མི་གི་དག་འཚོ་སེམས་ལུ་ཡོད། །ལྷོ་གི་དག་འཚོ་མཅུག་མ་ལུ་ཡོད། །ཟེ་དོ་བཟུམ་  
འོང་ནི་ཡིན་མ་ཚད། མི་ལུ་ཉུན་པ་ལ་ལས་སྐབས་ན། འོ་ལོགས་པའི་གདོང་ལས་འཕྲུམ་མེད་དུས་  
འབྲེལ། ཟེ་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན།

དེ་འབད་མ་ལམ་ སློབ་རིམ་༡༢ པའི་སློབ་དེབ་འདི་ནང་གི་དཔྱེ་གྲུམ་ཚུ་གིས་ གཙོ་བོ་ས་ ལམ་རྒྱ་  
འབྲས་ ཟེ་དམ་ཚིག་ མི་གི་ལྷན་ཚོས་ལྷན་རྒྱུ་ འབད་བརྟེན་དང་མ་བརྟེན་ལ་སོགས་པའི་ ལ་བཞུགས་  
དཔྱེ་གྲུམ་ཚུ་གི་ལ་ཅན་ཅང་ཅང་ཚུ་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། དཔེ་དེ་ན། གནམ་ལུ་ འཕུར་བའི་བྱ་དེ་ ཚེ་



གཅིག་གི་འཕེལ་རྒྱ་མཐོ་རྒྱུ་ལྟར་གཉིས་པུ་ལྷན་སྐྱེས་སྐྱེས་པ་ཅིག་ ལྷན་ཉེ་  
 ར་འབད་ཅུང་ ལོག་ཚགས་དགོ་པ་ད་ ལ་ལ་ར་ཚགས་དགོ་ ཟེ་འཕེལ་རྒྱུ་ལྟར་ ང་བཅས་གས་  
 ཡིན་ཅུང་ ཚེ་དེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་དང་ བྱ་དོ་འཕེལ་ རིགས་ཉེས་ ལ་མཁལ་དགས་ ལུ་འགྲེལ་  
 དགས་ལ་སོགས་པ་ ག་དེ་སློབ་ལོ་དེ་ལྟར་དུང་ རྣམ་ཅིག་གི་ཚོ་ འཚི་བ་མི་རྣམས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
 བཅས་དགོ་ཟེ་སྐབས་ནི་ལོ་ དཔྱེ་དང་དོན་ཚུ་ རྒྱུ་ལྷན་དག་ལུ་ལྷན་དག་ལྷན་ རྣམས་ཚུ་གས་ནི་འདི་གིས་ཡིན།

དོན་ཚིག་གཤམ་ལ།

ཨང་	དོན་ཚིག།	ཚུ་མ་པ་ལོ་/བསྐྱེས་སྐྱེས་པ།	བརྗོད་དོན།
༡	དཔྱེ་གྲུ་མ་ལྷ་ཚིགས།	ཕྱི་ལོ་ཚེང་འཕེལ་དཔེ་ལོ་ལོ་/ཤེས་རབ་མཐོ་ལས།	ལམ་སྟོན། ལོགས་ཉེས་དཔྱེ་པ།

ལས་དོན།

- ♣ སློབ་དཔོན་ལྷན་ལྷན་ལོ་དེ་མི་ དཔྱེ་གྲུ་མ་ཚུ་གི་དོན་དག་ཚུ་ ལོགས་ཤོ་སློབ་ ཉ་གོ་ཚུ་གས་དགོ།
- ♣ གནད་དོན་དང་འཕྲིལ་ཉེ་ སློབ་དཔོན་ལྷན་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུ་གས་དགོ།
- ♣ རྗོད་སྐབས་དང་ ཚིག་གི་གཏམ་མཚན་ཚུ་ ཚུ་ལ་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷན་ཚུ་གས་དགོ།
- ♣ དཔྱེ་གྲུ་མ་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཉེ་ དཔྱེ་གྲུ་མ་ སྐྱོ་གྲུ་མ་ རྗོད་གྲུ་མ་ཚུ་ཉེ་ཉེ་ ཉ་གོ་  
 ཚུ་གས་པའི་ལས་ དེ་དང་བསྐྱེས་པའི་ལས་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྐྱེས་ཉེ་ རྣམས་བཤད་དང་བཅུང་  
 བསྐྱེས་ གང་འོས་གྱི་ཐོག་ལས་ འཕྲིལ་ཉེ་དང་སྐབས་ཉེ་ལྟར་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
- ♣ ཚོས་སྐད་ལྷན་ དཔྱེ་གྲུ་མ་ཚུ་ལས་གོ་བའི་ ལྷན་ལྷན་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ཕྱི་ལོ་ཚེང་ལྷན་སྐྱེས་  
 འབད་དེ་ ག་སྐད་དང་ལོགས་ཉེས་གྱི་ དཔྱེ་དཔྱེ་ཚུ་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
- ♣ ལུ་ལུ་ལྷན་གས་ལྷན་གས་ལྷན་དང་བསྐྱེས་པའི་ ཕྱི་ལོ་ཚེང་དང་ གོ་སྐད་ཚུ་མཐོ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་དེ་  
 ཉེ་སྐབས་གྱི་རིག་ལུ་ འོས་ལྷན་འབྲེལ་ཚུ་གས་དགོ།

### སློབ་ལྟེན།

#### རིག་ལཱ། (རྩི་ནི་ ཉུག་ནི་) རིག་ལྟོ་བའ་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་སྡེ་ཚན་འབད་བཟོ་ཞིན་མ་ལུས་ སྡེ་ཚན་སེན་དང་ དཔྱེ་གྲུམ་སེ་  
སྡེ་དེ་ འོག་གི་ལཱ་འགན་ཚུ་སྡེ་དེ་ འབད་བཅུག་དགོ།
  - དཔྱེ་གྲུམ་ཚུ་ ཁོང་ར་གིས་ཉུག་ཉེ་ གོ་སྤྱད་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ དཔྱེ་གྲུམ་  
གནས་སྤངས་གཅི་བཟུམ་ཅིག་ནང་ བཅུག་ས་ནི་ཨིན་ན་ དཔྱེ་གྲུམ་ཚུ་བཅུག་ས་ཉེ་  
དོན་མཚམས་སེ་ བྲི་བཅུག་དགོ།
  - རང་སོའི་སྡེ་ཚན་ནང་གི་ དཔྱེ་གྲུམ་དང་དཔྱེ་གྲུམ་དེའི་སྐོར་ལུས་ བྲིས་ཡོད་མི་དོན་  
མཚམས་ཚུ་ དམངས་འཚར་གསལ་ལཱ་ལྟེ་འབད་དེ་ སྡེ་ཚན་སོའི་བཟུམ་ན་ བརྟུང་མ་བརྟུང་  
ཀྱི་བསམ་འཆར་ བཟུང་སེར་འབད་དེ་ གོ་སྤྱད་ཚེག་གྲུམ་འབེབས་འབད་དགོ།
  - སློབ་དེབ་ནང་ བཞོན་དེ་ཡོད་མི་དཔྱེ་གྲུམ་ཚུ་ སློབ་ལཱ་ཚུ་ལཱ་ ཁོང་ར་འི་ཉུ་གོ་དོ་  
བཟུམ་ འགོལ་བཤད་ཀྱི་བཅུག་ནི་དང་། ཡང་ན། གོ་དོན་བྲི་བཅུག་ཉེ་ དམངས་ལཱ་  
གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ དཔེ་སྐྱོན་ནང་ལཱ་བསྟུ་  
གསོག་འབད་དེ་བཞག་དགོ།

#### རིག་ལཱ། (རྩི་ནི་ ཉུག་ནི་) རིག་ལྟོ་བའ་དཔྱེ་རིམ། (གཅིག་བསྟུ་མ་)

༢. ཡིང་ལོ་ཤ་དང་ རྒྱ་དུ་ཡིག་གཞན་ནང་ལཱ་ སློབ་སློལ་ཡོད་པའི་དཔྱེ་གྲུམ་ ཁོང་ར་གིས་ཤུས་  
མི་ཚུ་ ལོག་ཕྱོད་ལའི་ནང་ ཚིག་དོན་གྱི་བརྟུ་སྐྱུ་ར་འབད་དེ་ ཕྱོད་ལའི་ནང་དཔྱེ་གྲུམ་གསལ་  
སྐྱུ་ར་འབད་དེ་ རང་ལཱ་གསལ་གྱི་དཔྱེ་གྲུམ་དོ་མ་བཟུམ་སྟེ་ སློབ་དོ་བཟེ་དང་མ་བཟེ་ ཡར་

ལོགས་མ་ལུ་ གོ་བཟུང་འཇམ་རྟེན་རྟོ་འབད་ འཕྲོད་ཚུགས་པ་དང་མ་ཚུགས་པ་ཚུ་ ག་སྤྱད་  
འབད་དེ་ ཉུག་བཟུ་བཅུག་དགོ།

- འདི་བཟུམ་སྒོ་ ཚོས་སྐད་ནང་སྤྲོད་ལོ་ཡོད་པའི་ འཇམ་རྟེན་པའི་ལ་གྲུམ་དང་ རོན་  
ཐོན་རྒྱུ་ལ་བ་གོང་མ་ཚུ་གིས་གསུངས་བཞག་མི་ བསྐབ་བྱ་ལ་སོགས་པའི་ཚོམ་རིགས་ཚུ་  
ཡང་ ཡོང་ལའི་ཐོག་སྐད་སྐྱུར་འབད་དེ་ སྤྲོད་པའི་དུང་མ་བཟུ་གི་ བཟུང་འཕྲོད་ཐབས་ལུ་  
དཔེ་བ་ཡུལ་བཟུ་བཅུག་དགོ།
- རྟོ་ཚུ་ནང་དང་ ཆ་འབད་ ཡང་ན་ རང་རྒྱུང་འབད་དེ་ རང་ལྷོ་བས་ཀྱིས་ དཔེ་གྲུམ་  
གསར་ཚོམ་འབད་བཅུག་ཞེ་མ་ལས་ ལམ་གས་ཀྱི་སྐོར་ལས་གྲོས་བཟུ་ལུ་འབད་དེ་ མ་  
འོངས་པར་ དུས་རྒྱུན་དཔེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐྱུགས་ཐོན་འདི་ལུ་ དཔེ་སྐྱུན་ནང་བསྐྱུག་སོག་  
འབད་དེ་ བཞག་དགོ།

**རིག་ལཱ། (གྲི་ནི་ ཉུག་ནི) རིག་ལྷོ་བས་དཔེ་རིམ། (ལག་ལཱ་)**

༣. དཔེ་གྲུམ་ཚུ་གང་འོས་སེ་བཅུགས་ཏེ་ གསལ་ལ་བཤད་བྱང་ཀྱང་གྲི་སེ་བཅུག་ཞེ་མ་ལས་ ཆ་  
རོགས་དམངས་ཁར་ གསལ་ལ་ལྷུ་འབད་བཅུག་དགོ་པ་དང་ གསལ་ལ་བཤད་བྱིས་ཡོད་མི་ག་ར་  
སློབ་ཁང་ནང་ འགྲེམ་སྟོན་འབད་དེ་བཞག་བཅུག་ནི།

**རིག་ལཱ། (ཕན་ནི་ སྤྲོད་ནི) རིག་ལྷོ་བས་དཔེ་རིམ། (ལག་ལཱ་)**

༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་དཔེ་གྲུམ་གྱི་དོན་ཚན་སེ་སེ་ རྟོ་ཚུ་ལག་ནང་སྤྲོད་དེ་ དཔེ་བ་  
དཔུན་བཅུག་དགོ།

དཔེ་དེ་ན། རྒྱལ་ཁབ་ཅན་གྱི་ས་མ་གཏོགས། །སེ་བ་ཅན་གྱི་ས་མི་འཕྲོད། །

རང་སེམས་མདའ་འདེ་ཡང་། །མི་སེམས་གཞུ་འདེ་བཀུག །

དཔྲེག་ཏུ་མ་འདི་ གནས་ལྷུངས་ག་ཅི་བརྒྱུ་ཅིག་ནང་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་ཞི་གི་ འོས་འབབ་  
འདུག་ག། དཔྲེ་བ་དཔྲེད་བཅུག་ཏུ་ སློ་གི་ནང་བཅུགས་ཏུ་ དཔེ་དེ་བྲི་བཅུག་དགོ།

**རིག་ལུ། (བྲི་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དཔྲེ་རིམ། (གཅིག་བལྟས་)**

- 4. སློབ་ལུག་ཚུ་ དཔེ་མཛེད་ནང་འཕྲིད་ཞིན་མ་ལས་ ལུང་འདྲེ་དང་ དཔྲེག་ཏུ་མ་ཚུ་ཡོད་པའི་  
སྐུང་དང་གཏུམ་ཚུད་ འབྲི་ཅོམ་ཚུ་འཚོ་ལ་ཏུ་ཉུག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། དེ་ནང་ལུ་ འདྲེ་ཡོད་  
པའི་ ལུང་དང་དཔྲེག་ཏུ་མ་ཚུ་ ག་ཅི་གི་ཚུ་བ་ལྟོ་ལུ་ཡིན་ན་ དཔྲེ་དཔྲེད་འབད་དེ་ རོས་འཛིན་  
འབད་བཅུག་ཏུ་ཉུན་ལུ་བྲི་བཅུག་དགོ།

### གསལ་བཤད་དོ་སྟོན།

གསལ་བཤད་ཟེར་མི་འདི་ གནད་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ གཞན་ ཡིད་ཆེས་ཚུགས་པའི་གོ་བ་བརྟེན་གྱིས་  
འབད་ནི་དང་ གོས་ལྷན་འབད་དགོ་པའི་ སྤྱི་བའི་ བསམ་འཚར་བཤད་ནི་གི་ དག་ཚུམ་གྱི་དོན་ལུ་  
ཅིག་ཡིན། འདི་ལུ་ལེགས་སྦྱར་དང་ གསལ་བཤད་ཟེར་ ལྷན་སྐྱོད་ཡོད་པ་མཚན་ ཞེས་ནང་ལུ་  
གསུང་བཤད་ཟེར་ཡང་ཞུ་ཡིན།

གསལ་བཤད་འདི་ དཔྱེག་ཏུ་མ་ལུ་ཡང་། གང་མ་ཚོག་གསུམ་གྱི་བར་ལན་མ་སྟོན་ན། ལ་དང་བུ་ཡང་  
ངོ་མི་ཤེས། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ཚུངས་ལས་འབད་ན་ རང་གི་དོ་སྟོན་ གསལ་བཤད་འབད་ནི་ལས་འགོ་  
བཅུགས་ཏེ་ ཆེས་ལས་འབད་ན་ རྒྱལ་ལབ་གྱི་སྤྱི་བའི་དང་ ལྷོ་ལས་གྱི་དྲིལ་བསྐྱགས་ཚུ་ ཚུང་  
བསྐྱགས་ནང་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་དང་ འཛམ་གླིང་ལུ་ དེ་ལོ་མ་ཐོང་གི་གསལ་བཤད་ འབད་དགོ་པ་  
ཚུ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ གསལ་བཤད་གྱི་དབྱེ་བ་ནང་ལུ།

- ❁ རང་གི་དོ་སྟོན་གསལ་བཤད།
- ❁ གནས་ཚུལ་གསལ་བཤད།
- ❁ ཞལ་འཛམས་གྱི་སྤྱི་བའི་གསལ་བཤད།
- ❁ འགོ་བཅུགས་མཚུགས་ལྷན་འབད་ནི་ལུ་ལེགས་ལུ་གསལ་བཤད།
- ❁ དུས་ཆེན་གྱི་དགའ་སྟོན་གསུང་བཤད།
- ❁ ཆེད་བཟོན་བཅུགས་བཞེད་གྱི་གསལ་བཤད།
- ❁ བཀའ་ལྷོད་ལས་གསལ་བསྐྱགས་གྱི་གསལ་བཤད།
- ❁ དགའ་བསུའི་འཕྲོན་པ་ལེགས་སོ།

- ❁ ལས་ལུན་དང་ལུན་གྱི་གསལ་ལ་བཤད།
- ❁ བརྟེན་གསལ་བསྐྱགས་གྱི་གསལ་ལ་བཤད།
- ❁ བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚེས་གྱི་གསལ་ལ་བཤད།
- ❁ གོ་གསལ་རམ་རྒྱུ་སྐྱོད་སྐྱུ་ལ་བསྐྱགས་གྱི་གསལ་ལ་བཤད།

❁ ལའབྲལ་ལུགས་མོན་གྱི་གསལ་ལ་བཤད་ཚུ་ཡོད། དེ་ཚུ་ཡང་ ཉེ་མ་ལས་ ག་སྐྱིག་ཡོད་པའི་  
 གསལ་ལ་བཤད་དང་ ག་སྐྱིག་མེད་པའི་གསལ་ལ་བཤད་ ཡིག་ཉུག་གསལ་ལ་བཤད་དང་ དོན་ཚན་དབྱེ་བཤད་  
 དྲི་བ་དྲིས་ལུན་ གསལ་ལ་བཤད་ཚུ་ འབད་ཟངས་མ་འདྲ་ལུ་ཤེ་ཡོད། འབད་ཟངས་མ་འདྲ་ལུ་དེ་ཚུ་ ག་  
 དེ་སྤོ་ འབད་དགོ་ཅུང་ གཙོ་བོ་རང་གིས་ ལྷན་དགོ་པའི་དོན་དག་དེ་ མ་འཇོལ་བས་ གཞན་ལུ་བརྟེན་  
 འཕྲོད་པ་འབད་ ལྷན་དགོ་པའི་ལས་ དེ་ལས་ ལུང་འདྲེ་དང་ གཏུན་ཚིགས་ཚུ་བཀོད་དེ་ ལྷན་དགོ།  
 གསལ་ལ་བཤད་དེ་ཚུ་རབ་འབྱུང་པ་ཅིན་ ཚིག་དོན་ལུ་སྤྲོད་ཚིགས་པའི་སྐོ་ལས་ གཞན་གྱིས་ ཡིད་ཆེས་  
 ཚུགས་པ་ཅིག་དང་ རང་གིས་ལྷན་པའི་ གཏུན་དང་ལུང་འདྲེ་ཚུ་ མཇུག་ལས་མཇུག་ལུ་ མི་ག་ར་  
 གིས་བརྟེན་མ་བརྟེན་པས་ དཔེ་བརྟེན་པའི་ གཏུན་ལྷན་མཁའ་ལས་དུགས་གྱི་ མིང་གཏུན་འབྲེན་དགོ་པ་  
 ཅིག་ཡིན།

དེ་གི་དོན་ལས་ གསལ་ལ་བཤད་ ལག་ལུན་གྱི་སློབ་སྦྱོང་དོན་ལུ་ གཙོ་བོ་ རང་གི་རྒྱུ་ལུ་ ཤེས་བྱ་ཡོན་  
 ཏུན་གྱི་གཞི་རྩེ་ ལུས་ཚན་དགོ་པའི་ལས་ དེ་གུ་ མཁའ་པ་གཞན་གྱི་གསལ་ལ་བཤད་ གང་མང་ཉུག་  
 ཉེ་ རྩོམ་པའི་ཡོན་ཏུན་ རྒྱུ་ལུ་དགོ་པ་ལག་ཆེ། ཉུག་པར་དུ་ ལཱ་ཏུགས་ ལྷན་མི་གི་སྦྱང་བ་འབད་དེ་  
 གོ་མས་འདྲིས་ཚུན་ནི་འདི་ ག་ནི་ལས་གལ་ཆེ།

འདི་འབད་ནི་འདི་གིས། འོག་ལུ་མཁའ་པ་གཞན་གྱིས། གསུང་བཤད་གནང་བའི་དཔེ་ཚུ་ བཅུགས་ཏེ་ཡོད་པ་  
ལས། དེ་ལུ་ དཔྱེད་ཕུད་འབད་ཞེ་ནམ་ལས། འགོ་བཅུགས་ མཇུག་བསྐྱེད་གི་ཚིག་གཞི་ཚུ་ མ་འདྲ་ལ་ ག་དེ་སླེ་  
འདུག་ག། དེ་དང་འགྲོ་བཏུ་ཏེ་ གནད་དོན་གཞན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཁྱོད་ར་གིས། ཚིག་གཞི་གསར་པ་བཅུགས་  
ཏེ་ སྐྱུང་བ་འབད་དགོ་པ་ཡིན།།

དོན་ཚན་གདམ་ལ།

ཨང་	དོན་ཚན།	འབྲུང་ལུངས།	བཟོད་དོན།
༡	སྐྱག་ལུང་ཕྱོགས་མཐུན་འབྲེལ་ཞུ་ལ་འཛེམས་ཐེངས་ལུ། པའི་གསུང་བཤད།	སྐྱག་གོ་གསལ་བཤད་ བསྐྱེད་པའལ།	མཐུན་ལམ་གྱིས་བཏུད།
༢	ལ་བྲལ་ལེགས་མོན་གྱི་གསལ་བཤད།	ཀེབས།	དག་ཉམ་།

ལས་དོན།

- ♣ གསལ་བཤད་འདི་ཉམ་གྱི་ འདི་ནང་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ཏེ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ♣ གསལ་བཤད་ཟེར་མི་འདི་ རང་བཞིན་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ན་ ཏེ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ♣ འདི་ནང་ལས་འབྲེན་མིའི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ སློབ་ཕུག་གིས། ལག་ལུ་འབྲེན་ཐབས་ཚུགས་དགོ།

གསལ་བཤད་འདི། སྐྱག་ལུང་ཕྱོགས་མཐུན་འབྲེལ་ཚོགས་པའི་ཞུ་ལ་འཛེམས་ཐེངས་ལུ། པའི་གསུང་  
བཤད། མི་དབང་མངའ་བདག་འཛིགས་མེད་སང་གོ་དབང་ཕུག་མཚོག་གིས། སྐྱག་ལུང་ཕྱོགས་མཐུན་  
འབྲེལ་ཚོགས་པ་ཐེངས་ལུ། པའི་ནང་ སྤྱི་ཚེས་ ༢༡.༡༡. ལས་ ༢༣.༡༡.༡༩༩༠ ལུ་ གསུངས་ཡོད་པའི་  
གསུང་བཤད་ རྗོང་ཁའི་ནང་སྐད་སྐྱུར་འབད་འབད་ལ་ཡིན།

གསལ་བཤད་གཞིས་པ་འདི། ལ་བྲལ་ལེགས་སློན་གྱི་གསལ་བཤད་ སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ ལྷག་སྟེ་དཔྱེ་བ་  
དཔྱད་བཅུག་ཞི་གི་དོན་ལུ་ དཔེ་ཅིག་འབད་བཟོ་བཟོ་ལ་ཡིན། སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ དོན་

ཚོན་འདོད་སློབ་འབད་མ་ཕྱིན་པར་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ ལྷོ་བ་བཅུག་དགོཔ་ཨིན། དེ་  
འབད་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ཡུག་གི་ སློབ་དེ་བཅང་ལུ་ རོན་ཚོན་མ་བཀོད་པར་བཞག་སྟེ་ཡོད།

**གསལ་བཤད་སློབ་སྟོན་གྱི་སློབ་ལཱ་ལམ་སྟོན།**

**སྤྱི་ཚུལ། (འདྲ་ནི་ ལྷོ་བ་དེ་ ཉམ་ནི་) སྤྱི་ཚུལ་འབྲེལ་འདྲེ་ (ལག་ལེན་)**

1. སློབ་ཡུག་གི་འཕེལ་རྒྱུ་ གསལ་བཤད་འདྲེ་ཉམ་ནི་ལུ་ གསལ་བཤད་འདྲེ་གིས་ གནད་དོན་  
ག་ཅི་འགྲུབ་ཐུག་པུ་ སློབ་ཡུག་འཕེལ་རྒྱུ་ལུ་ རོན་ཚོན་འབྲེལ་ རྟེན་ལས་ སློབ་དཔོན་  
གྱིས་ དམིགས་བསལ་འབད་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གི་མིང་བརྟེན་སྟེ་ གསལ་བཤད་འདྲེ་ གནད་དོན་ག་  
ཅི་གི་སྟོན་ལས་ཨིན་ན་ དྲི་བ་དྲིས་ལཱ་འབད་དགོ།

**སྤྱི་ཚུལ། (འདྲ་ནི་ ལྷོ་བ་དེ་ ཉམ་ནི་) སྤྱི་ཚུལ་འབྲེལ་འདྲེ་ (གཞིག་བཟུམ་)**

2. གསལ་བཤད་འདྲེ་ཉམ་ནི་ལུ་ འདྲེ་མིང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ལྷོ་བ་འབད་བརྟེན་འབྲེལ་ལུ་  
ལཱ་ལོ་འཕེལ་རྒྱུ་ ཉམ་ནི་ལུ་ འདྲེ་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ དེ་ལས་འབྲེལ་ཨིན་མེད་ དྲི་བ་  
དྲིས་ལཱ་གི་ཐོག་ལུ་ མོ་སྤྱད་འབད་དེ་གི་ ལམ་ལུ་འབྲེལ་དགོ།

**སྤྱི་ཚུལ། (ཉམ་ནི་ ལྷོ་བ་དེ་) སྤྱི་ཚུལ་འབྲེལ་འདྲེ་ (དབྱེ་དཔྱད་)**

3. སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ སློབ་གླེན་གནས་ཉམ་ནི་ལུ་ གནས་ཚུལ་འདྲེ་ ཞིབ་འཚོལ་བྱི་བཅུག་  
དགོ། གནས་ཚུལ་ལུ་ལཱ་ལེན་འབད་དེ་ འབྲེལ་འདྲེ་ཚུ་ གསལ་བཤད་འབད་ ལྷོ་བ་ལུ་  
བཅུག་ལུ་བྲལ་བསྐྱེད་ལུ་འདྲེ་ཚུ་ལས་ ཡར་སྤྱད་བཞག་དགོ།

**སྤྱི་ཚུལ། (ཉམ་ནི་ ལྷོ་བ་དེ་) སྤྱི་ཚུལ་འབྲེལ་འདྲེ་ (དབྱེ་དཔྱད་)**



༤. སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་གིས་འབྲི་མི་གསལ་ལ་བཤད་འདི་ ཆ་རོགས་གཞན་གྱིས་ ག་དེ་སློ་ཏེ་གོ་  
 བས་ག་ སྟོན་ཡོན་ཚུ་ སློབ་ཡུལ་ཆ་རོགས་ལས་ལ་ཉེ་ཏེ་ ལོག་ཞུན་དག་འབད་དེ་ སློབ་ཁང་  
 ནང་ཉེ་མ་དག་ལ་ཅིག་གི་དོན་ལུ་བཞག་ཏུ་ རྒྱལ་ལས་དུས་འཇམ་དེ་ཉེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐྱེགས་ རྐང་  
 གསལ་ལུ་གྱི་ཐོག་ལུ་བྱིན་ནི་གི་དོན་ལུ་ དཔེ་ཉོན་ནང་བསྐྱབ་བཞག་དགོ།

**རིག་ལུ་ (ཉམ་ནི་ རྒྱ་ནི) རིག་ཉམ་པ་དེ་ཉེ་ཞིབ་ (དེ་ཉེ་པ་དང་)**

༥. སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དེ་བ་ནང་ཡོད་མི་ གསལ་ལ་བཤད་གཉེས་པོ་འདི་ ག་སྐྱུ་འབད་བཅུག་  
 ཞིན་མ་ལས་ དྲག་མི་གི་ལྷན་ཚོས་ ཚོགས་གི་ཉམ་པ་དང་ མཛེས་ཆ་ཚུ་བཏུ་བཅུག་ནི་དང་།  
 དྲག་པའི་གྲངས་ལུ་མ་ཚུ་དཔའི་སྟོན་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ཏུ་ དྲག་པ་བཟོ་ནི་གི་  
 ཐབས་དང་ གནས་སྐབས་ཚུ་བརྟེན་ཏེ་ བཅོམ་ལྷབ་ནི་གི་ གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ།



# སྤྱི་དང་གཏམ་རྒྱུད།

### སྐད་གཏམ་སྟོན།

སྐད་ཐུང་ཟེར་མི་འདི་ཡང་ རྩོམ་རིག་གི་ནང་གསལ་ཅིག་ཡིན། རྩོམ་གཞུང་དང་ཕྱེད་པ་ད་ འགྲེལ་  
བཤད་ཐུང་སྐད་འབད་ཀྱང་ཉེ་བྱི་མི་ལུ་ སྐབ་ཡིན།

སྐད་ཐུང་ཟེར་མི་འདི་ རྩལ་མི་ཚུ་གི་སེམས་ལུ་ དཀའ་སྟོ་ལཱ་སོགས་པའི་ཉམས་བརྒྱུད་དང་དྲན་པའི་  
ཚེས་ལྷན་ཚུ་ འཇུག་བཅུག་ནི་དང་ ཡང་ཅིན་ བརྗོད་དོན་ཅིག་ རྩོན་ལེན་དོན་ལུ་ མི་དང་སེམས་ཅན་  
ཉེ་འདྲེ་ ཅ་དོས་ ཚུ་གི་སྟོན་ལུས་ དོས་སྐད་ཐུང་འཇུག་མ་དང་ ཡང་ན་ སེམས་ཀྱིས་བཟོ་བཟོ་མཚུ་  
ཉུག་ཚིག་ནང་ཐུང་སྐད་ཅིག་ དེ་ལུས་ སྐད་ཅེད་པ་དཀའ་པ་ཅིག་ཡང་ཡོད་པ་འབད་ བྲི་མི་ཅིག་ལུ་སྐབ་  
ཡིན།

ཡིན་ཅུང་ དེ་ཚུ་བཅུད་བཟུ་བ་ཅིན་ སྐད་ནང་ལུ་ གཙོ་བོ་ར་ གནས་དུས། སྐད་ཅེད་པ། རྩོག་གཞི།  
ཚེས་ལྷན་གས། ཞི་བཟུལ། བརྗོད་དོན་དང་། བཅས་པའི་ རྩལ་ཚོས་ཚུ་ ཚང་དགོ་པ་ཡིན།

**བཟོ་བཞོན།**(གནས་/དུས) སྐད་འདི་འཇུག་པའི་ ཡུལ་དུས་གནས་ལྷན་ཚུ་ལུ་གོ་ནི། དཔེར་ན་  
ཡུལ་/རྒྱལ་ཁབ་/གཞུས་/ཁྱིམ་/ས་ཁོངས་དང་། དུས་ཚིན་/དུས་རབས་/ལོ་  
/ཟླ་/ཞག་/སོགས་པ། དེ་ལུས་ གནས་ལྷན་/མི་དེ་དང་ གནམ་གཤིས་  
སྐད་ཅེད་པའི་ གནས་ལྷན་ཚུ་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ལྟོན་མི་ལུ་གོ་ནི་  
ཡིན།

**སྤང་ཅད་པ།**      སྤང་ཅད་པ་ཟེ་མི་འདི་ མི་ ཡང་ན་ རྣམས་རྣམས་སེམས་ཅན་དང་གིང་ཚུ་གིས་  
 ཡང་ འབྲེལ་གཏོགས་གཏོ་བའི་ཅིག་འབད་ ལཱ་འབད་མི་ཅིག་ལཱ་སྤང་ཡིན། སྤང་  
 ཐུང་ལཱ་ནང་ ཐུད་ལས་ཉོན་མི་ཅིག་ལཱ་གོ་ནི་ཡིན།  
 སྤང་ཅད་པ་ལཱ་ཡང་ སྤང་ཅད་པ་གཏོ་བའི་ཅིག་དང་ འདི་ལཱ་འབྲེལ་སྤང་འབད་མི་  
 རོག་ཕྱོགས་ཅིག་འོང་མ་ཡིན།

**སྤང་གི་འགྲོམ་ཟེ་མི་འདི་** སྤང་གི་གཞི་འགྲུམ་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ སྤང་འདི་ནང་ལཱ་བྱ་རིམ་ཚུ་འགོ་  
 རིམ་ག་དེ་སློེ་འབྲུང་དོ་ག་ བཤད་མི་ཅིག་ལཱ་གོ་ནི་ཡིན།

**རྫོག་གཞི།**      སྤང་ཅད་པ་ལཱ་ རྣམས་མ་བདེ་བའི་ དོ་འགྲན་འབྲུང་བཅུག་མི་ དུལ་འཕལ་ལཱ་  
 གོ་མ་ཡིན།  
 རྫོག་གཞི་ཟེ་མི་འདི་ སྤང་བྱང་ལཱ་དང་ལཱ་ སྤང་ཅད་པ་ཚུ་གི་བསམ་ནང་དུལ་འཕལ་  
 འབྲུང་མི་ཅིག་ལཱ་སྤང་ཡིན།

**ཚཱ་འབྲུགས་=**      སྤང་གི་གཞི་ལཱ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དུལ་འཕལ་དང་སློེ་བ་ འཛིགས་བྱེད་ལཱ་སོགས་  
 པའི་ སེམས་ཀྱི་ཚཱ་བ་ འབྲུགས་ཆེ་ཤོས་ གཅི་སྤང་དོ་ག་ དེ་ལཱ་གོ་མ་ཡིན།

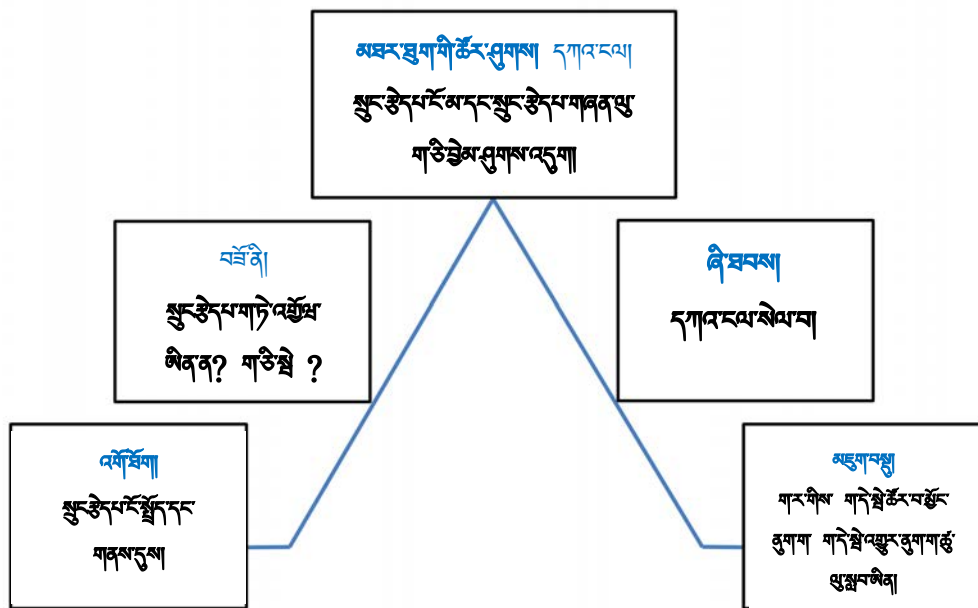
**མི་བཟང་=**      སྤང་ནང་ལཱ་ཡོད་པའི་དུལ་འཕལ་འདི་ མཐའ་མཅུག་ལཱ་ སེམས་བཟང་ག་དེ་སློེ་  
 འབད་ཡི་ག་ དེ་ལཱ་གོ་མ་ཡིན།

ལྷན་གྱི་  
 འགྲོ་སྟེན།

**བརྗོད་དོན་** = རྒྱུ་གི་དམིགས་དོན་གཙོ་བོ་ ལེགས་ཀྱིས་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱ་དང་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ རྒྱགས་པའི་གནད་དོན་ཅིག་ལྟ་གོ་ལྟ་ལོ།

རྒྱུ་གི་འགྲོམ་རིས།

Picture Story Telling: Plot Diagram



GOALBOOK

Find more resources at <https://goalbookapp.com>

རྒྱུ་གི་འགྲོ་ཤོག། (རྒྱུ་འགྲོ་བཅས་ཀྱི་ཆ་ཤས་བཅུ་གཅིག།)

རྒྱུ་གི་མིང་:

བརྗོད་དོན་: རྒྱུ་གི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ལྟ་སྐྱེད་ལོ།

**བཟོ་བཞུགས་(གནས་/དུས་):** ལྷན་འདྲི་སའ་གནས་ག་རྟེ་ལུ་དུས་ཚེན་ནམ་འཇུང་ཡི་ག་བཞུགས་པ་རྒྱལ་མི་ལུ་  
སྤྲོ་སྤྲོ་ལཱ།

**སྤྲོ་ལཱ་/སྤྲོ་ལཱ་གི་ལྷན་ཚོས་:** ལྷན་འདྲི་ལཱ་གི་ལྷན་ཚོས་ལྷན་ཚོས་དང་(བཟོ་རྒྱུ་  
/གཞུགས་གཞུགས་/ནམ་འཇུང་) མཚོ་བསམ་གཏུང་བཅས་  
དང་སློབ་པ་བཅས་ཚུ་གསལ་ལུ་རྟོག་རྟོག་འབད་ཉོན་མི་ལུ་སྤྲོ་སྤྲོ་ལཱ།

**ཉམས་(ཚེས་ལྷན་གས་):** ལྷན་འདྲི་ནང་ལས་འཇུང་བའི་ཚེས་བ་ དུམ་འབད་ན་ དགོན་བའི་སི་  
/འདྲི་གས་སི་སི་ /འཇུག་སི་སི་ཚུ་བཅུ་ལུ་སྤྲོ་སྤྲོ་ལཱ།

**བོན་ཚེས་:** ལྷན་འདྲི་ནང་ལུ་ག་ཅི་མ་འཇོན་འོང་ག་ཚུ་བཅུ་ཉོན་མི་ཅིག་ལུ་སྤྲོ་སྤྲོ་ལཱ།

**རྩམ་པ་དུན་:** རྩམ་སྤྲོ་ལཱ་འདྲི་གི་ནང་ག་ཅི་མ་ཇུང་ཡི་ག་ འདྲི་གི་གནས་ལྷན་ཚོས་ལོག་  
ཉོན་མི་ཅིག་ལུ་སྤྲོ་སྤྲོ་ལཱ།

**རྟོག་གཞི་:** རྟོག་གཞི་ལཱ་མི་འདྲི་ ལྷན་ཚུ་ལྷན་ཚུ་ལུ་ ལྷན་འདྲི་ལཱ་ཚུ་གི་བའ་ནང་  
དཀའ་ངལ་འཇུང་མི་ཅིག་ ལུ་སྤྲོ་སྤྲོ་ལཱ། དེ་ཡང་ རང་བཞིན་ལྷན་གས་  
ཀྱིས་ཇུང་མི་དཀའ་ངལ་ལུ་ རྟོག་ལྷན་གས་འབད་མི་ཅིག་ལུ་གོ་ནི་ལཱ།

**ལྷན་པས་/ལོག་ཚོས་:** ལྷན་འདྲི་ལཱ་ཚུ་གི་བའ་ནང་མཚོ་བསམ་དང་འབད་བཅས་ཚུ་རྒྱལ་ལཱ་  
འབད་དེ་ཉོན་མི་ཅིག་ ལུ་སྤྲོ་སྤྲོ་ལཱ།

**གཤམ་མོག་(ཟུང་ཟེ) :** གནད་དོན་ཅིག་ལུ་སྐྱ་དཔག་ཏུ་ གནད་དོན་གཞན་མི་ཅིག་ཏུ་གོ་མ་འབད་སྤང་མི་  
ཅིག་ལུ་གོ་ རྟི་ཡིན།

**མཐར་ཐུག་གི་ཚུ་འགྲམ་:** ལུ་གི་ནང་ལུ་སེམས་ཀྱི་ཚུ་འགྲམ་སློམ་འབྱུང་སའི་གནས་ལྟངས་ཅིག་ལུ་  
སྤང་ཡིན།

**འགྲོམ་:** ལུ་འདི་འགོ་བཅུགས་ཏེ་མཚུགས་ག་དེ་སློབ་དབྱེ་རྟི་ཡིན། རྟི་ཡིན་མི་ལུ་སྤང་མི་ཅིག་ལུ་སྤང་ཡིན།

སྤང་དེ་ཚུ་གི་ནང་དོན་གྱིས་ ང་བཅས་པའི་མི་ཚོ་ལུ་ཁག་ཆེ་བའི་ ལམ་སྤང་གི་བསྐྱེད་ཐུ་ གང་འབྱུང་ཅིག་  
ལྟོ་མ་མཚན། ལུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འདས་པའི་འབྱུང་པའི་དང་ མི་དང་སེམས་ཅན་ དེ་གསལ་མ་འདྲམ་  
ཚུ་གི་ མི་ཚོའི་གནས་ལྟངས་ཚུ་ཡང་ ཏུ་གོ་ཚུགས་པའི་ཁར་ ལུ་དེ་བུ་ལྷག་མི་འདི་གིས་ མིང་ཚིག་  
ཡིག་ལུ་ལ་ མ་འདྲམ་གསལ་པ་ ལེ་ཤ་ཅིག་པ་ ཤེས་ཚུགས་པའི་ དེ་གོས་པ་ཚུ་ཡོད།

དེ་འབད་མ་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་སློབ་དེ་བུ་ནང་གི་སྤང་དང་ ལུ་ལྷན་ཐབས་ཚུ་གི་ཐོག་ཁར་ ཅ་  
གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷག་དེ་བུ་དང་ དམེ་མཚན་ཚུ་ལས་ ལུ་དེ་བུ་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་ལྷག་ཏུ་འབད་  
བ་ཅིན་ རང་གི་ཐོས་ཀྱི་གོང་འཕེལ་འགྱུར་གིས་མཚན་ རྗེང་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་དེ་ག་ཕུལ་ཡར་ལྷན་ལུ་  
ཡང་ ཡན་ཐོགས་སློམ་པའི་འབྱུང་རྟི་ཡིན་མ་ལས་ ལུ་དེ་བུ་ག་དེ་མང་མང་ལྷག་དེ་གོ་པ་འདི་ཁག་ཆེ།

སྤང་ཚུ་གི་བཞེད་ཐངས་འདི་ ལུ་ལུ་སེམས་ཤོར་སི་སི་དང་། ངལ་རངས་རྟོག་རྟོ། ལུ་ལུ་འདྲེན་གསལ་སི་སི།  
ལུ་ལུ་དེ་གོ་དྲ་སི་སི། ལུ་ལུ་རྗེ་སི་སི། ལུ་ལུ་ཐུགས་སི་སི། ལུ་ལུ་འབྲུལ་སི་སི། ལུ་ལུ་སྐྱོ་སི་སི། ལུ་



ལུ་རྩ་ལས་སི་སི། ལུ་ལུ་ཡིན་ཆེས་རྟོག་རྟོ། ལུ་ལུ་འབྲུང་རིམ་ངེས་མེད་ཀྱི་རང་བཞིན་འབད་ ཡོད་པ་མ་  
ཚད་ ལུ་ལུ་ དེ་ཚུ་ག་ར་ ལྷ་བསྐྱེས་འབད་འོང་མ་ཡིན།

སློབ་དེབ་འདི་ནང་ལུ་ སྤང་གི་རིགས་དག་པ་ཅིག་ བཞོན་དེ་ཡོད་མི་འདི་ བོད་གི་ལྷན་ཚོས་དང་ བཞོན་  
ཐངས་ག་ཅི་གི་གངས་སུ་ ཚུད་པ་ཡིན་ན་ རྩོད་ཀྱིས་ དཔྱེད་ཕྱད་འབད་དེ་བཏུ་བ་ཅིན་ ཤེས་མ་ཚུགས་པ་  
མེད། འདི་ནང་ལས་ལྷོད་ལུ་ཡན་ཐོགས་དགོ་པ་འདི་ དང་པ། སྤང་གི་ནང་དོན་འདི་གིས་ རྩོད་པའི་མི་  
ཚོའི་ བྱ་སྟོན་ལུ་འགྱུར་བ་འགྲོ་ནི་ལུ་ཡན་ཐོགས་དང་། གཉིས་པ། འདི་བརྒྱུ་མ་མའི་ རྩོམ་རིག་མ་འདྲ་  
བའི་རིག་ཡུལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རྩ་ག་ནི་དང་བྲི་ནི་ལུ་སོགས་པའི་ བོད་རིགས་ཀྱི་ གནས་ཚད་བོད་འཕེལ་  
གཏང་ནི་ལུ་ཡན་ཐོགས་པ་ཡིན།

### སྤྱང་གི་སྐྱབས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་སྟོན་གནང་དགོས།

སྤྱང་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐྱབས་ སྤྱང་གི་ནང་དོན་ཚུ་ ཉ་གོམ་ཙམ་འབད་ མ་བཞག་པར་ཁོང་གི་རྒྱུད་ལུ་  
སྐད་ཡིག་གི་ རིག་ཚུལ་བཞི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ དམིགས་ཏེ་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་སྤྱོད་ལུ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་  
འཐབ་དགོས་ཨིན།

#### ཐི་ནི་འི་རིག་ཚུལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལཱ།

- ༡- སྤྱང་བཏང་སྤྱང་གི་ རོ་སློད་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ འདྲི་ལན་བྲི་ནི།
- ༢- སྤྱང་གི་དཔེ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རང་གིས་ཡང་ སྤྱང་གསལ་རབ་ཐི་ནི་ལོ་སྐྱབས་བྱིན་དགོ།
- ༣- སྤྱང་གི་དཔེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ འདྲི་བ་འདྲི་ལན་བྲི་ནི།
- ༤- སྤྱང་ནང་ལས་ཐོན་པའི་ མིང་ཚོག་ཡིག་སྟེ་བ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ མཚུགས་པའབ་དང་ རྫོང་ཚོག་བྲི་ནི།
- ༥- སྤྱང་ནང་ལས་ཐོན་པའི་མིང་ཚོག་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ རྣམ་ཁངས་དང་འགལ་མིང་ཚུ་བྲི་ནི།

#### ལྷག་ནི་འི་རིག་ཚུལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལཱ།

- ༡- སྤྱང་གི་ རོ་སློད་དང་ དབྱེ་བ་ དཔེ་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་ ལྷག་ནི།
- ༢- རང་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་བྲིས་ཡོད་པའི་སྤྱང་ཚུ་ དམང་ཁར་ལྷག་ནི།

#### ཉན་སྐྱབ་ཀྱི་རིག་ཚུལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལཱ།

སྤྱང་གི་རོ་སློད་དང་ དབྱེ་བ་ དཔེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁར་ བག་ཐོག་ལས་འདྲི་ལན་འབད་  
ནི་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ དགག་སྐྱབ་དང་ གསལ་བཤད་ ལྷན་འབྲུལ་ དོགས་སེལ་ བསམ་འཆར་བཤད་  
ནི་འི་ ལོ་སྐྱབས་གང་མང་བྱིན་དགོས་ཨིན།

#### དབྱེ་ཞིབ།

སློབ་སྐྱུག་ཚུ་གིས་ འབྲི་ལྷག་ཉན་སྐྱབ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ སྤྱོད་ལུ་མ་འདྲམ་ ལེ་ག་ཅིག་ འབད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སྐོར་  
ལས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ཅུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ ལྷགས་ཐོ་ཚུ་བཞག་དགོ། དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཁོང་ ཡར་  
རྒྱས་འབྱོར་དོ་ཡོད་མེད་ འཕྲལ་འཕྲལ་ར་ བལྟ་དགོ། ཁོང་ སློབ་གྲྭ་ནང་འོང་པའི་ཅུས་ཚོད་འདི་ འཕྲོ་བཞག་  
མ་བཏང་པར་ ཉིན་མ་གཅིག་བ་ཉིན་མ་གཅིག་ ཡར་དྲག་འབྱོར་ནི་ མཛོ་བསམ་བཏང་སྟེ་སློབ་སྟོན་འབད་  
དགོས་ཨིན།

སྲུང་གི་དོན་ཚན་གཤམ་ལ།

ཨང།	དོན་ཚན།	དབྱེ་བ།	རྩོམ་པ་པོ་/བསྟན་སྐྱབས།	བཅོང་དོན།
༡	རྒྱ་གམ་རྒྱ་ལོ་ཚ།	དགོད་བྲོ་སེ་སེ།	བཀྲ་ཤིས་ལྷོ་བས་རྒྱས།	
༢	ཡེ་ཡ།	འདྲེན་སེ་སེ།		
༣	ཤིང་གོ་ཉལ་མོ།	ཡེ་ཚེས།	ཚེ་རེང་། ཚ་གཞུང་འགོ་དཔོན།	རང་བཞེད་ཀྱི་གནས་ལུངས།
༤	རྒྱ་ལྷོ་གམ་བྱེད་ཀྱི་ རང་གི་ ཐུགས་མ་ཡང་འདྲེ།			

སྟོན་ཐབས།

ཨང།	དོན་ཚན།	དབྱེ་བ།	རྩོམ་པ་པོ་/བསྟན་སྐྱབས།	བཅོང་དོན།
༡	གནམ་བསྟོན།	དགའ་སྲུང་།	དྲག་ཤིས་ ཤིས་རབ་མཐའ་ཡས།	ལས་འཕྲོ།
༢	སེམས་ཀྱི་དོན་ལུ་ལ།	དཔལ་ཉམས།	ཤིས་རབ་རྗེ་ལྷོ་ རྗེང་ལ་སྟོན་པ་དཔོན།	ལས་འཕྲས།
༣	རྗེ་ལོང་ལུ་འཚེ།	དགོད་བྲོ།	དྲག་ཤིས་ ཤིས་རབ་མཐའ་ཡས།	ཕྱག་དོན་གོ་རྒྱུ་མེད།

[རྒྱ་གམ་རིག་པོ་ཚེ་རི་སློབ་ལུ་ལམ་སྟོན།../RaGam Rinpochi.docx](#)

ལས་དོན།

- ⊙ སྲུང་འདི་གི་ བཅུད་དོན་གཅི་ཡི་ཉེ་ན་ ཉམ་གོ་རྒྱལ་ས་དགོ།
- ⊙ སྲུང་འདི་གི་ཚ་ཤིས་དང་ འཇུང་འི་མ་རྩ་ལུ་བཏུ་བྱེ་ འི་གས་བསྐྱེས་ཀྱི་ ཡེ་ལོ་རྒྱ་གོས་ སྲུང་ཟེར་མི་  
འདི་ འབྲི་ལུགས་གཤམ་ཅིག་ལུ་ སྲུང་ཡི་ཉེ་ན་ ཉམ་གོ་རྒྱལ་ས་དགོ།
- ⊙ སྲུང་འདི་གི་ རྣང་དོན་རྩ་ལུ་བཏུ་བྱེ་ ཡེ་ཚེས་བྱེད་རྒྱལ་ས་དགོ།
- ⊙ སྲུང་འདི་རང་གི་ མི་ཚེ་དང་འབྲེ་ལུ་བའ་འབྲེ་བྱེ་ ལམ་སྟོན་འབྲེ་རྒྱལ་ས་དགོ།

ཅ) སྐད་འབྲི་བཅས་ཀྱི་ཆ་ཤས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་སྐད་བུང་ཀྱང་ཉེ་གསུམ་ཙམ་འབད་ཚུགས་དགོ།

**རིག་ཆུལ། (ཉམ་ནི་སྐབ་ནི་ཉམ་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་)**

༡. སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ སྐད་འདི་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ཉམ་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ གོ་བ་ལཱ་ལྟེ་བཅུག་དགོ།  
ཉམ་ཚུ་བའི་བྱལ་ལུ་ སློབ་ཡུག་འེ་འེ་བཞིན་ལུ་སྐབ་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཆུལ། (ཉམ་ནི་བྲི་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བསྟུས་)**

༢. སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ སྐད་འདི་གཅིག་གི་སྟོང་ལས་ཡིན་ན་ ཁོང་གིས་ཉམ་གོ་མི་བསམ་འཚུ་ བྲི་  
བཅུག་དགོ། བསམ་འཚུ་ལྟེ་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་ཡུག་དམངས་ལུ་བཤད་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཆུལ། (ཉམ་ནི་དང་ཉམ་སྐབ) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད)**

༣ སློབ་ཡུག་ཚུ་ རེ་ཚན་ནང་ བགོ་ཞིན་མ་ལུས་ སྐད་དེ་ནང་གི་ སྐད་ཅེ་ལ་དང་ རྟུགས་གཞི་  
བརྗོད་དོན་ ཞི་བཅས་ཚུ་ གཅི་འུ་ཡིན་ན་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག། དེ་ལས་ དམངས་འཚུ་  
གསལ་བཤད་འབད་བཅུག། དེ་འི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ མ་བརྟུབ་འབྱུང་པ་ཅིན་  
ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་བྲིན་དགོ།

**རིག་ཆུལ། (ཉམ་ནི་དང་བྲི་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། ལག་ལཱ།**

༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐད་དེ་ནང་ གནས་ལྷངས་ཚུ་ ངོ་མ་བཟུམ་འབད་འཚུ་བཅུག་ནི་འདོན་ལུ་  
སྲོས་བརྟགས་ཏེ་འབྲི་བཅས་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་  
སྐད་རྒྱུང་པ་བུང་ཀྱང་ཉེ་གསུམ་བྲིན་ཞིན་མ་ལུས་ སྐད་འདི་ སྲོས་བརྟགས་ཏེ་ བྲི་བཅུག་ཏེ་  
མཐའ་མཚུག་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ལེགས་བཅོས་འབད་བྲིན་དགོ།

### (ཉལ་ནི་གྲི་ནི) རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

- ༤. སློབ་ཡུག་ཚུ་དཔེ་མཛད་ནང་ འཁྱེད་ཞིན་མ་ལམ་ ཡིང་ལོ་ག་ནང་ཡོད་མི་སྲུང་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་ འབད་དེ་ རྫོང་ཁ་ནང་སྐད་སྒྱུར་འབད་དེ་བྲི་བཅུག་དགོ། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་འབྲི་མི་སྲུང་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ལཱ་བསྐྱུག་སོག་འབད་དེ་ བཞག་དགོ།

[ཡིད་པ་གི་སློབ་ལཱ་ལམ་སྟོན།../Yedpa.docx](#)

### ལས་དོན།

- ⊗ འཛིགས་སྒྲུང་གི་སྲུང་ཟེ་མི་འདི་ནང་ལཱ་ རྩད་ནམ་ག་ཅི་བརྩམ་ས་ ཚང་དགོཔ་ཡིན་ན་ སླབ་ ཚུགས་དགོ།
- ⊗ སྲུང་འདི་ནང་ལཱ་ཡོད་པའི་ འཛིགས་སྒྲུང་གི་འཕྲད་ཚེས་ཚུ་ སོ་སོ་འབྲོན་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
- ⊗ སྲུང་འདི་གིས་ མི་ལཱ་ཡན་གཞོན་ག་དེ་སློལ་དུག་ག་ དབྱེ་བ་དཔྱད་ཚུགས་དགོ།

### སློབ་ལཱ།

### རིག་ལཱ། (ཉལ་ནི་གྲི་ནི) རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)

- ༡. སྲུང་འདི་ ལེ་ཚན་ནང་ཉལ་བཅུག་ཞིན་མ་ལམ་ འཛིགས་སྒྲུང་གི་སྲུང་ཡིན་པའི་ཁྱེད་ས་ གོས་ ལཱ་སྒྲི་ཚོགས་ལམ་ ཟིན་བྲིས་བརྟམ་བཅུག་དགོ། ཟིན་བྲིས་བརྟམ་མི་འདི་ ལེ་ཚན་རེ་རེ་བཞིན་

གྲིས་ དམངས་ཁབ་སྐྱུན་ལཱ་འབད་ནེ་ བརྟམ་མ་བརྟམ་གྱི་ཕྱི་འགྲན་འབད་ཚོག་ལམ་ གྲོས་  
ཐག་གཅེད་དགོ།

**རིག་ལཱ། (ཉམ་ནི་ རྒྱ་ནི) རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལཱ་)**

༢. རྒྱ་འདི་ནང་ འཛིགས་ལྷང་དང་འབྲེལ་བའི་ རྒྱ་ཚེས་ཚུ་ སོ་སོ་རྩོམ་གོ་དེ་བཅུག་ཏུ་ རྩོམ་  
བཀོད་འབད་མི་ རྣམ་འབྲུལ་དང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཏུ་ འཛིགས་ལྷང་གི་སྐད་བྱུང་གུ་  
སེ་ལེ་ཚན་ནང་བྲི་བཅུག་ནི།

**རིག་ལཱ། (ཉམ་ནི་ རྒྱ་ནི) རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)**

༣. རྒྱ་འདི་གིས་ མི་ལཱ་གཞན་ལཱ་ཡན་པ་དང་གཞོན་པའི་ཁྲུངས་དོན་ཚུ་ མནོ་བསམ་བཟུང་ཏུ་  
སྐབ་བཅུག་ནི། སློབ་ཡུག་གིས་ སྐབ་པའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་གྲིས་ བྱང་ཤིང་གུ་ དབྱེ་ལག་  
གཉེས་ལཱ་དབྱེ་ཏུ་ འབྲི་བྲི་དགོ། དཔེ་ལྟར།

ཕན་པ་ཡོད་པའི་ཁྲུངས་དོན།	གཞོན་པ་ཡོད་པའི་ཁྲུངས་དོན།

**རིག་ལཱ། (ཉམ་ནི་ རྒྱ་ནི) རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལཱ་)**

༤. རྒྱ་འདི་ནང་ལམ་བོ་མི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ ལོགས་སུ་བརྟེན་བཅུག་ཞེ་མེ་ལམ་ སློབ་  
ཡུག་ཚུ་གི་རྒྱ་ལཱ་མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐྱེད་འབད་བཅུག་དགོ།

**རིག་ལཱ། (ཉམ་ནི་ རྒྱ་ནི) རིག་ཕྱོགས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)**

- 4. སྤང་འདྲི་ནང་འཇིགས་སྤང་དང་ ཡིད་ཆེས་རྒྱུན་ལམ་པའི་ཆ་ ག་ཅི་ས་འདུག་ག། འོས་འཇིག་  
འབད་བཅུག། ལམ་ལོ་རྒྱ་གསུ་ རྒྱུན་འབད་མཐོང་པ་ཅིན་ རྒྱུན་དེ་བསུ་བ་ནི་གི་དོན་ལཱ་ ཟུགས་  
ཤེས་ག་ཅི་ས་ཡོད་ག། གྲི་བཅུག་དགོ།

### ཤིང་གི་རྩ་མོའི་རྒྱ་སྤྱོད་ལམ་སྟོན།

འབྲི་མི།            ཆེ་རིང་།  
 དཔྱེ་བ།            དགའ་སྤང་།

### ཁྱུངས་དོན།

ཤིང་གི་རྩ་མོའི་རྒྱ་སྤྱོད་གནམ་འབྲུ་འབད་དགོ་མི་འདྲི་ ལམ་ལོ་རྒྱ་གསུ་ རོན་པ་བཅས་སའི་ཡ་མའི་སྐྱབས་  
 ལས་ས་ ལྷ་དང་འདྲེ་ཟེེ་ དངོས་སུ་མིག་གསུམ་མཐོང་ནི་མེད་ཅུང་ ཡོད་པ་འབད་ ཆ་གནམ་འབད་མི་  
 འདྲི་ལཱ་ ཡིད་ཆེས་བརྒྱུད་རྒྱུན་ལམ་མཚན་ སྤང་གི་བརྗོད་དོན་ལཱ་བརྗོད་ ལམ་ལོ་རྒྱ་གསུ་ ཤིང་དེ་རྒྱ་ག་  
 མཉེས་སའ་བརྗོད་པས་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་བཅུག་འཇིག་འབད་ནི་ལཱ་ཡང་ ཡན་ཚེགས་འདུག།  
 དེ་མཚན་ སྤང་འདྲི་ལྷག་པའི་སྐྱབས་ལཱ་ཡང་ འཇུང་རིམ་རྒྱ་ ལྷོ་ཆེ་རྒྱ་རྒྱ་ཡོད་ནི་འདྲི་གསུ་ ལོག་  
 ལོག་ལྷག་ཅུང་ ལྷག་དགོ་མཉེས་སི་གི་ལྷན་ཚོས་ཚང་མ་འབད་ཡོད་པ་ལས་ གནམ་འབྲུ་འབད་ཡི།

### ལས་དོན།

- ། སྤང་འདྲི་ནང་ ལམ་ལོ་རྒྱ་གསུ་ཡིད་ཆེས་བརྒྱུད་རྒྱུན་ལམ་པའི་ ལོ་རྒྱུས་ག་ཅི་འདུག་ག་སྤང་རྒྱུས་  
 དགོ།

- ⊗ སྐད་འདི་གིས་ མི་སྡེ་གཞན་ལུ་གོ་བར་ག་ཅི་སྲོད་པ་ཡིན་ན་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ⊗ སྐད་ཅེད་པ་ཚུ་གི་ བྱ་སྟོན་གྱི་ལེགས་ཀྱིས་དུམ་དུམ་ལྟེ་ཚུགས་དགོ།
- ⊗ སྐད་འདི་ཉམ་ཉེ་ གསལ་ལ་བཤད་དང་གསལ་ལུ་ཚུ་ རྫོང་སྐྱ་དག་ཉོག་ཉོད་ ཚིག་གི་གཅད་ མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ཐོག་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ⊗ སྐད་འདི་ཉམ་ཉེ་ ཚབ་ཅེད་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ⊗ སྐད་འདི་གིས་ མི་སྡེ་གཞན་ལུ་ བཟང་དན་གྱི་གོ་བར་ ག་ཅི་སྲོད་པ་ཡིན་ན་ ཤེས་ཚུགས་ དགོ།

**སློབ་ལྟེ་སྒྲུབ་**

**རིག་པ་ལྟེ་སྒྲུབ་ (འདྲ་ཉི་ སྐབས་ཉི་ ཉམ་ཉི་) རིག་ཉོ་བས་དུམ་དུམ་ (དུམ་དུམ་)**

༡. ལཱ་ལོ་སྡེ་ཚན་༣-༤ ལུ་ བགོ་བཤམ་ཉམ་ཉེ་ སྐད་འདི་ཉམ་ཉེ་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ འདི་ དགའ་སྐད་ནང་ག་དེ་སྡེ་ཚུད་པ་ཡིན་ན་ མོས་སྤྱད་འབད་བཅུག་ཉེ་ ལཱ་ལོ་སྡེ་ཚན་སྤྱད་ཉེ་ ཐོག་ལུ་ སྐབས་བཅུག་ཉི་ དགའ་སྐད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ སྐད་བྱུང་ཉམ་ཉེ་གཞན་ལུ་ འབད་དེ་ ལཱ་ལོ་སྡེ་ཚན་སྤྱད་ཞིན་མ་ལུས་ ཉམ་ཉེ་བཅུག་པ་དང་གཅིག་ལས་ སྐད་གི་དུམ་དུམ་ག་ཅི་ རྫོང་སྐྱ་དག་ཉོག་ཉོད་ དུམ་དུམ་ལུ་ སྐབས་བཅུག་དགོ།

**རིག་པ་ལྟེ་སྒྲུབ་ (འདྲ་ཉི་ སྐབས་ཉི་ ཉམ་ཉི་) རིག་ཉོ་བས་དུམ་དུམ་ (དུམ་དུམ་)**

༢. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ལྟེ་སྒྲུབ་ལུ་ ལཱ་ལོ་སྡེ་ཚན་ནང་གོ་སྤྱད་འབད་བཅུག་ཉེ་ སྐད་ཅེད་པ་ཚུ་གི་བྱ་ སྟོན་ལེགས་ཀྱིས་ཉོན་ དུམ་དུམ་དུམ་དུམ་དེ་ ཐོག་སྐྱེ་མ་ནང་བྲི་བཅུག་ཉི།

ཨང་	སྐད་ཅེད་པ།	བྱ་སྟོན་ལེགས་ཀོམ།	སློབ་ལྟེ་སྒྲུབ་
-----	------------	-------------------	-----------------



--	--	--	--

**རིག་ཆུལ། (འདྲ་ནི་སྤང་ནི་ཉམ་ནི) རིག་ཉོན་ལས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)**

- ༣. རྒྱུ་འདུན་ནུང་ལུ་ ང་བཅས་རའི་མི་ཚུ་ལུ་ཡན་པའི་ བསྐྱེད་བྱ་ག་ཅི་འདུག་ག་ སོ་སོར་བརྟེན་ བྲི་བཅུག་དགོ།
  - གཞོན་པའི་དཔྱེ་ལྷན་ག་ཅིར་ འཇོན་ཉི་འདུག་ག་ སོ་སོར་བརྟེན་ནི།
  - བྲིས་ཚར་ཞིན་མ་ལམ་ དམངས་ཁམས་ཉམ་བཅུག་དགོ།

**རིག་ཆུལ། (ཉམ་ནི་བྲི་ནི) རིག་ཉོན་ལས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)**

- ༤. རྒྱུ་འདུན་ ལའོ་སྡེ་ཚན་༤ ལུ་བཞོ་བཤུའ་རྒྱབ་ཉེ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ཉམ་བཅུག་ ཞིན་མ་ལམ་ བྲིས་བསྐྱེད་འབད་བཅུག་ཉེ་ ཁོང་ར་ཚུ་གིས་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ ལོ་ ཚུས་ག་ཅི་ཚུན་དེ་འདུག་ག་ བྲིས་བཅུན་བརྟེན་བཅུག་ནི།
  - བྲིས་བཅུན་བརྟེན་ཚར་མི་འདི་ ལེ་ཚན་སྟོར་རྒྱབ་འབད་ དམངས་ཁམས་ལུ་ལྟུ་འབད་ བཅུག་དགོ།
  - སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྲིས་བཅུན་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་འདི་ལུ་ ཆ་གནས་འབད་དེ་ འདྲ་ བཤུའ་རྒྱབ་བཅུག་ཉེ་ དཔེ་སྟོན་ནུང་ལུ་བསྐྱེད་གསོག་འབད་དེ་ བཞག་དགོ།

**རིག་ཆུལ། (འདྲ་ནི་སྤང་ནི་ཉམ་ནི) རིག་ཉོན་ལས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)**

- ༥. རྒྱུ་འདུན་གི་བཅུན་དོན་ ག་ཅི་ཉོན་མ་ཡིན་ན་ ལེ་ཚན་འགྲན་སྐྱེད་གྱི་ཐོག་ལུ་དམངས་ཁམས་སྤང་ བཅུག་དགོ། བཅུན་དོན་ངོ་མ་འདི་སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གྲ་བྲིས་ཉེ་གོ་བཟུང་ལྟོན་དགོ།

### སློབ་བཏང་སྐབས་སློབ་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཁང་ནང་ལམ་ སློབ་ཡུལ་ཅིག་ལུ་ ལས་བྲལ་གི་ཐོག་ལམ་ སྐད་ཅིག་ གཏང་བཅུག། དེ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་གསལ་ལྟེ་དྲི་བ་ཚུ་ ལག་ལུ་འབྲེལ་བ།

  - ༡ རྩེ་གྱི་གསལ་ལམ་ སྐད་ཤེས་མི་ ག་ཡོད་ག?
  - ༢ སྐད་མ་འདྲ་ལ་ ག་དེ་སྐྱེ་ས་ཡོད་གོ?
  - ༣ རྩེ་གྱིས་ སྐད་ ག་ཏེ་ལམ་ས་ གོ་ཡི་? ཟེ་དྲི་ས་ཏེ་ ལ་ལོ་ཅིག་ལུ་ སྐད་ཅིག་ གཏང་བཅུག།
  
༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྩེ་རའི་སློབ་ལྟེ་འདི་ ལེ་ཚན་བཞི་ལུ་བགོ་ཞིན་ན་ སྐད་གཅིག་ འདྲ་ བཞི་བཟེས་ ལེ་ཚན་སེ་ལུ་ སྐད་གི་འདྲ་སེ་སྐད་དེ་ཉམ་བཅུག། དེ་འབད་ལ་ སྐད་འདི་སོ་ སོ་མེ་ལ་ ལེ་ཚན་བཞི་ཚུ་ལུ་ སྐད་གཅིག་ལྟེ་འདི་ས་སྐད་དགོ། ཁོང་ས་ ལེ་ཚན་ནང་ལམ་ ལ་ལོ་ཅིག་གིས་ སྐད་འདི་ ལེ་ཚན་ལུ་ ཉམ་བཅུག།
  
༣. སྐྱོད་ལུ་གཏེ་ས་ལ་ནང་ཉམ་མི་ སྐད་དེ་གི་ཐོག་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དྲི་བ་ཚུ་བཞོད་དེ་ སྐད་ འདི་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཡུལ་ཚུ་ གཅིག་ལས་འབད་ ལོག་ཏེ་ཉམ་གྱི་ འདི་ནང་ སློབ་ དཔོན་གྱི་དམིགས་ལུ་ལ་གཅོ་བོ་ས་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ སྐད་འདི་ནང་ཚང་དགོ་པའི་ རྩེ་ཚོས་ ག་ཅི་ས་ཡོད་ག་དང་ རྩེ་ཚོས་ག་ཅི་ས་ཡོད་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ དེ་བཟེ་དཔེ་ བཅུག་དགོ། འདི་འབད་ལམ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་གསལ་ལྟེ་དྲི་བ་ཚུ་ ལག་ལུ་ འབྲེལ་བ།

  - ༡ སྐད་འདི་གི་ མིང་ག་ཅི་ཡིན་མས་? (མིང་)

- ༢ ལུང་ལཱ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལམ་ཡིན་མས་? (བཞེད་འོན།)
- ༣ ལུང་ལཱ་འདི་ མགོ་ག་དེ་སྟེ་ བཅུགས་པ་མས་? (འགོ་བཅུགས་ཟངས་)
- ༤ ལུང་ལཱ་འདི་ ས་གནས་ག་རྟེ་ལུ་ཡིན་མས་? (ཡུལ་འོས་འཛིན།)
- ༥ ལུང་ལཱ་འདི་ དུས་ཚིད་ག་དེ་མ་ཅིག་ལ་གི་ འོང་འུ་མས་? (དུས་འོས་འཛིན།)
- ༦ ལུང་ལཱ་འདི་ གནས་ལྷན་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ནང་ བཤད་ལུག་? (གནས་ལྷན་)
- ༧ ལུང་ལཱ་འདི་ནང་ ལུང་ཅེད་པ་ ག་དེ་མ་ཅིག་ལུག་? (ལུང་ཅེད་པ་འོས་འཛིན།)
- ༨ ལུང་ཅེད་པ་གཙོ་བོ་ ག་དང་ག་ / ག་ཅི་དང་ག་ཅི་ ཡིན་པས་? (ལུང་ཅེད་པ་གཙོ་བོ་འོས་འཛིན།)
- ༩ ཡན་ལག་ལུང་ཅེད་པ་ ག་དང་ག་ / ག་ཅི་དང་ག་ཅི་ས་ ཡིན་མས་? (ཡན་ལག་ལུང་ཅེད་པ་གཙོ་བོ་འོས་འཛིན།)
- ༡༠ ལུང་ལཱ་འདི་ ཚྭ་གས་ག་གི་ / དཀའ་དལ་གཙོ་བོ་ ག་ཅི་ལས་ལུང་ལུག་? (ཚྭ་ག་གི་འོས་འཛིན།)
- ༡༡ ལུང་ལཱ་འདི་ནང་ལུང་འཛིན་མ་མའུ་ལྷན་ ག་དེ་མ་ཅིག་ལུག་ག་? ག་ཅི་ས་ཡིན་མས་? (ལུང་འཛིན་མ་འོས་འཛིན།)
- ༡༢ ལུང་ལཱ་འདི་ མཚུགས་ག་དེ་སྟེ་བལ་ལུག་? (ལུང་མཚུགས་བལ་ཟངས་)

༤. སློབ་ལུག་ཚུ་མ་འབད་བཟོ་ཞིན་ན་ ལུང་ཅིག་ལུག་བཅུགས་སྟེ་ ལུང་དེ་ནང་ལམ་ ལུང་ཅེད་པ་གཙོ་བོ་ ག་དང་ག་ས་ཡིན་མས་ག་དང་ ཡན་ལག་ལུང་ཅེད་པ་ག་ས་ལུག་ག་ འོས་འཛིན་འབད་དེ་ རྩ་བཟོན་བཅུག། དེ་ལས་ ལུང་ཅེད་པ་གཙོ་བོ་ཚུ་གི་ འགན་ཁུར་འོང་མ་ས་ ག་ཅི་ཡིན་མས་

དང་ ཡན་ལག་སྐྱེད་ཅེད་པ་ཚུ་གི་ འགན་ཁུར་ ག་ཅི་ས་ཡིན་མས་ག་ སྐྱེད་ནང་ལས་ བཅུན་  
བརྟེན་ཏེ་ ཡེ་ལོ་ཁོང་རའི་ཚེ་ག་ནང་ དོན་མཚམས་ ༢ རེ་འབྲི་བཅུག།

༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡེ་ལོ་རེ་རེ་ལུ་ སྐྱེད་ཅིག་ནང་ལས་ རྒྱུན་འགྲུབ་དག་ལམ་ ཡང་ན་ ཅ་  
ལས་མ་དག་ལམ་ སྐྱེད་ཅེད་པ་ཅིག་ཅོས་འཛིན་འབད་དེ་ སྐྱེད་ཅེད་པ་འདི་འི་ག་ཤིས་རྒྱུན་ག་དེ་  
སློབ་དཔོན་ག་ རྒྱུན་གྱིས་འདི་ལུ་ དག་ལ་ /མ་དག་ལ་བའི་ཁུངས་ ག་ཅི་འབད་ཡིན་ན་ དེའི་  
སློབ་ལས་ ལོ་རྒྱུས་དོན་མཚམས་ ༢ བྲིས། འདི་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ སྐྱེད་ཅེད་པ་དེ་གི་ ཡི་འི་  
སྟོན་པ་ རྐྱེད་གི་བསམ་པ་ ལང་ཤོར་ སྐྱེད་འདི་ནང་ སྐྱེད་ཅེད་པ་འདི་གིས་ རྒྱུན་པར་གྱི་བྱ་  
སྟོན་ཅིག་ དཔེ་འབད་བཞོན་དེ་ བྲི་དགོ།

༦. ཡེ་ལོ་རང་ར་སོ་སོ་ལུ་ སྐྱེད་ཅེ་ཁོང་རའི་སློབ་འདོད་དང་འཁྲིལ་ ག་དམ་ལ་རྒྱབ་ཏེ་ཉུག་བཅུག་  
ཞིན་ན་ སྐྱེད་དེ་གི་བརྗོད་དོན་ཅོ་མ་ ག་ཅི་ཡིན་མས་ག་? སྐྱེད་ཅེད་པ་དང་ འབྲུང་རིམ་ཚུ་  
གིས་ རྒྱུན་གྱི་མི་ཚེ་འི་བྱ་བ་ལུ་ འབྲེལ་བ་ག་དེ་སློབ་བྲིན་མ་མས་? ཡེ་ལོ་ཁོང་རའི་བསམ་  
འཚམ་ དོན་མཚམས་ ༢ ལས་ མ་ཉུང་མ་རེ་འབྲི་བཅུག།

༧. ཡེ་ལོ་ ༥ རེ་འབད་མི་ རྟེན་ཅེ་བཟོ། རྟེན་ཅེ་འདི་བཟོ་མཉམ་ད་ ཡེ་ལོ་རིག་པ་ཡོད་མི་དང་  
མེད་མི་ཚུ་ སློབ་སྟེ་རྒྱབ་ཏེ་བཅུག་ས། དེ་ལས་ རྟེན་ཅེ་རང་ར་སོ་སོ་ལུ་ སློབ་གྲུའི་དཔེ་མཛོད་  
དང་ ག་ཞུ་ལ་ལས་ རྟེན་ཅེ་གི་སློབ་འདོད་དང་བཟུན་ སྐྱེད་དེ་བཟེ་ ག་དམ་ལ་རྒྱབ་ཏེ་ ཉུག་  
བཅུག། རྟེན་ཅེ་འདི་གིས་ སྐྱེད་འདི་ཉུག་པའི་སྐབས་ལུ་ ག་ཤམ་གསལ་གྱི་ག་ཞུ་དོན་ཚུ་  
འཚོལ་བཅུག།

༡ སྐྱེད་འདི་གི་ བརྗོད་དོན་ག་ཅི་མས་?

- ༢ རྒྱུ་འདི་ གོ་སྐོར་ག་དེ་སླེ་ བསྐྱོགས་ལུག་?
  - ༣ རྒྱུ་འདི་ནང་ ཚིག་གི་ཉམས་དང་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་ཐངས་ ག་དེ་སླེ་འདུག་?
  - ༤ རྒྱུ་འདི་གི་ ལག་ལུ་ག་དེ་སླེ་འདུག་? སོགས་འཚུལ་ཞུ་མ་ལས་ སློབ་དེའི་ ཚེས་གཞན་ཚུ་ལུ་ སྐྱུ་ལུ་འབད་བཅུག།
  - ༥ དོན་མཚམས་ཚུ་གི་འབྲེལ་བ་ ག་དེ་སླེ་འདུག་?
༦. སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱུ་ཅིག་ལུ་ལོ་ཚེ་འབད་ཉུག་བཅུག། དེ་ལས་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བསྐྱུ་གོས་འབད་བཅུག་ཞུ་ན་ རྒྱུ་དེ་ལུ་བཏུ་མ་ད་ རྒྱུ་འབྲི་མི་ མི་འདི་གི་བསམ་སྟོན་ ག་དེ་སླེ་འོང་ནི་མས་? རྒྱུ་འདི་གི་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་ཐངས་དང་ བརྗོད་དོན་སྟོན་ཐངས་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལུ་བཏུ་བྱེ་ རྩོམ་འབྲི་པའི་སྐོར་ལས་ བསམ་འཚུ་དོན་ མཚམས་ཅིག་འབྲི་བཅུག།
༧. སློབ་ལུག་༣ རེ་འབད་མི་ རྩོམ་འབད་བཟོ་ཞུ་ན་ རྒྱུ་འདི་ རྒྱུ་གི་དབྱེ་བ་ནང་ལས་ ག་ཅི་ལྟ་སྟེ་ལུ་ཚུ་དེ་མས་? ག་དེ་སླེ་ཤེས་ཅི་? ག་ཅི་འབད་? རྩལ་དོན་དང་སྐྱུགས་ དོན་མཚམས་༢ ལས་ མ་ཉུང་མ་བསྐྱུ་གོས་ཀྱི་ཐོག་ལས་འབྲི་བཅུག།
༨. སློབ་དེའི་ རྩོམ་ལུ་ དེ་ཅིག་ལུ་ བཟོ་ཞུ་མ་ལས་ རྒྱུ་གི་དབྱེ་བ་སོ་སོ་ལུ་ འབྲི་ཐངས་ ཀྱི་དབྱེ་བ་ག་དེ་སླེ་འདུག་ག་ རྒྱུ་མ་འདྲ་མ་དག་པ་ཅིག་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ཉུག་བཅུག་? དེ་ ལས་ འབྲི་ཐངས་མ་འདྲ་མ་དག་ དེ་ཅིག་གི་ དཔེ་རེ་འབྲི་བཅུག།

༡༡. སློབ་ཡུག་ཚུ་ རང་ར་སོ་སོ་གིས་ སྐང་དེབ་རེ་གནམ་ལ་ཀྱབ་ཏུ་ སྐང་འདི་ནང་ རྩོད་ལུ་དགའ་  
 ཤོས་ / རྩོད་ཀྱིས་མ་དགའ་མི་ འཐུང་རིམ་འདི་ ག་འདི་མོ་? དེའི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་  
 མདོར་བསྟུན་ཅིག་བྲིས།

༡༢. རྩོད་ཀྱིས་ཉུག་མི་སྐང་འདི་ ཡུལ་ག་ཏུ་ཡིན་མས་? དུས་ཚད་ ག་དམའ་ཅིག་ལ་རེ་འོང་ནི་  
 མས་? གནས་ཉུངས་ག་ཅི་བརྒྱུམ་ཅིག་ལུ་བྲིས་ཅུག་? རྩོད་ཀྱིས་ ག་དེ་སླེ་ཤེས་ཅི་? སྐང་  
 དེ་ནང་ལས་ར་ དཔེ་ལ་གསལ་ལྟོན་ཏུ་ དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་ བཅུད་བརྟོན་ཏུ་བཀལ་  
 བཅུག།

༡༣. སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཁོང་ར་གིས་དགའ་མི་ གནམ་དོན་ཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ སྐང་ཅིག་འབྲི་བཅུག།  
 སྐང་འདི་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ རྫོས་སྐབ་ བསྟན་གྲོས་འཚུལ་ཏུ་ བྲི་ནི་འདི་དོན་ལུ་ སློབ་ཡུག་  
 ༥ རེ་འབད་མི་ རྟེ་ཚན་ལུ་བཟོ། དེ་ལས་ རྟེ་ཚན་རེ་གིས་ ག་ཤམ་གསལ་ སྐང་གི་ལྷན་  
 ཚོས་ཚུ་ ཚུད་པ་འབད་འབྲི་བཅུག།

- ༡ སྐང་གི་མིང་།
- ༢ སྐང་གི་བརྗོད་དོན།
- ༣ སྐང་གི་ཡུལ་ / ལ་གནས་དང་ དུས་ཚད་དོས་འཛིན།
- ༤ སྐང་འདི་གི་གནས་ཉུངས་ག་ཅི་བརྒྱུམ་ཅིག་ནང་།
- ༥ སྐང་ཅེ་པ་ག་དམའ་ཅིག་དགོ།
- ༦ སྐང་ཅེ་པ་ག་ཅི་ལོ་ག་དམའ་ཅིག་དགོ། ལཱ་འགན་ག་ཅི་ཡིན་ན་?
- ༧ ལཱ་ལག་སྐང་ཅེ་པ་ ག་དམའ་ཅིག་དགོ། ལཱ་འགན་ག་ཅི་ཡིན་ན་?

- ༡༠ སྐད་གི་འཚར་གཞི་ ག་དེ་སློབ་པ་མོ་ནི། སྐད་སྲོའི་ཕྱི་ཕྱོད་པ་མོ་ལྟོ་དེ་དྲུ་ལྷོ་ རྩོད་གསུམ་གཞི་གའི་བཅུགས་ནི།
  - ༡ འགོ་བཅུགས་ཟངས།
  - ཁ བར་ན་སྐད་གི་འཐུང་རིམ་གའི་བཅུགས་ནི། ག་དེ་མ་ཅིག་བཅུགས་ནི།
  - ག མཚུག་ ག་དེ་སློབ་པ་ལྷོ་ནི།

སྐད་འདི་འབྲིལ་དུ་ ག་པ་ ཟུན་ཚན་གཅིག་ནང་ བྲིས་ཚུལ་འབད་བྲི་དགོ་པ་མེད། འི་ཕྱི་བསྟར་ རྣམ་ལུ་སྐད་སྐད་མ་མོ་༡༠ དེ་མོ་ ཁོང་འདི་ལཱ་ཚན་ནང་ གོ་སྐབས་ལྷོ་གྲོ་ཐོག་ལས་ སྐད་གི་ལྷོ་ཚུལ་གཅིག་དང་གཉིས་ ག་ལྷོ་གསུམ་མོ་ལྷོ་བཅུག་དགོ། དེ་ལྷོ་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་པོ་པ་ ལཱ་ཚན་པ་སྐོར་པ་ལྷོ་བཅུག་ལྷོ་ ལྷོ་བཅུག་ལྷོ་པ་ལྷོ་ སྐད་འདི་ མཚུག་པ་སྐོར་པ་ལས་ དམངས་ཁབ་སྐྱུན་ལུ་འབད་དེ་ ལཱ་ཚན་གྲོ་མིང་བྲིས་སློབ་ སློབ་ཁང་ནང་བཞག་དགོ།

- ༡༡. སློབ་ལྷོ་གསུམ་མོ་ལྷོ་བཅུག་གིས་ སྐད་འདི་ ལྷོ་ཚུལ་དང་འཁྲིལ་ལྷོ་ ལྷོ་བཅུགས་ནི་དེ་དྲུ་ལུ་ ལཱ་ལོ་ མོ་ལུ་ སྐད་མོ་ ལས་འགུལ་འབད་ ལྷོ་དེ་བྲི་བཅུག།





# བཤེས་སྦྱོང་སྐབས།

དོ་སྟོན།

བཞུགས་པའི་སྤྲིངས་ཡིག་འདི་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ མདོ་དང་ རྒྱུ་དེ་ཚུ་དང་ ཇེས་འཇུག་མཁའས་  
པའི་བསྟན་བཅོས་ཚུ་གི་ནང་ལས་ འཛེན་མི་ ཚོས་སྤྱི་བུ་འབྲེལ་གྱི་ སུང་བུ་ཚུ་ལ་བཞུགས་ཏེ་ རྟོན་  
མི་གི་དཔེ་གཞུང་ཅིག་ཡིན། དཔེ་དེ་པའི་དེ་ རྩེ་མ་དུས་རབས་, པ་སྟོང་ཆ་ལུ་ དཔལ་མགོན་འཕགས་  
པ་ཀུན་གྱིས་ ཁོ་པའི་ རྩོགས་བཞུགས་ རྒྱལ་པོ་ བདེ་སྟོན་བཟང་པོ་ལུ་ འཕྲིན་ཡིག་འབད་  
བཅུམས་ཏེ་ གནད་གནད་མ་ འབད་ནི་འདི་གིས་ མིང་ལུ་ཡང་ བཞུགས་པའི་སྤྲིངས་ཡིག་ ཟེར་ལྷམ་  
ཡིན་མས།

འདི་གིས་ ང་བཅས་ར་ལུ་ གནས་སྐབས་མངོན་པར་མཐོང་བ་ ཉུ་དང་མིའི་གོ་འཕང་དང་ མཐར་ཐུག་  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ འཛེན་པའི་ལམ་སྟོན་མ་མཚན་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྟོན་  
དཔལ་འཛུམས་འགྲུབ་ནི་འི་ བཅས་ཀྱི་བདེ་སྟོན་འགྲུབ་ཐབས་ལུ་ ཡན་པའི་ ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་  
སྟོན་ལམ་བཟང་པོ་ཚུ་ཡང་ རྟོན་དེ་ཡོད་པ་ལས་ ང་བཅས་ར་ལུ་ བཅི་མཐོང་དང་ བསམ་སྟོན་ཞེས་  
ཡོན་འཛེན་པའི་ ཡན་ཐོགས་སྟོང་འབད་པ་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་ནང་ལས་ཡང་ འཕྲིན་ཡིག་གནད་པའི་ རྒྱལ་པོ་བདེ་སྟོན་བཟང་པོ་ལུ་ འབད་ནི་དེ་གིས་ འཛིན་  
རྩེ་སྤྱི་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ གཙོ་བོ་བརྟེན་ཏེ་གསུངས་ཡོད་པ་ལས་ འཛིན་རྩེ་པ་ལུ་མཁོ་ཆེ་བའི་  
བསྐྱབ་བྱ་མང་རབས་ཅིག་གསུངས་ཏེ་ཡོད། དེ་མཚན་ ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་ དགོ་བའི་ཡན་ཡོན་ སྤྱི་  
པའི་རྩེས་དམིགས་ ཉུ་ཚོས་དགོ་བ་བཅུ་དང་ འཛིན་རྩེ་ཡང་དག་པའི་ཉུ་བ་དང་ ཐར་པའི་ལམ་བདེ་  
པ་བཞུགས་ཏེ་ རྟོན་ལས་གསུངས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ ཚེ་འདི་ལྱི་གཉེས་ཆ་ར་ལུ་ ཡན་པའི་ལུ་གནད་མས་  
གལ་ཆེ་ཞེས་ཅིག་ཡིན།

དེ་དང་གཅིག་ལས་ ཡ་བའི་ཚིག་ཚུ་ ཚོས་སྐད་དང་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ ཚོས་སྐད་ཉུག་ནི་དང་ གོ་དོན་  
ལེ་ནི་ལྟ་ཡང་ ཡན་ཟབས་ཡོད་པ་ལས་ འདི་གིས་ཡོང་ལའི་ སྐད་ཡིག་གི་གནས་ཚད་ ཡར་སེང་རྒྱ་བ་  
ནི་ལྟ་ཡང་ རྒྱ་སྐྱོར་སློམ་ ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།།

བཤེས་སྤྲོད་ས་ ཚུ་མ་པ་པོ་འི་རྣམ་ཐར་བཅུད་བསྟུན།

༣ རོན་མར་ རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ལྟ་ རྣམ་པའི་བསྟན་པ་དང་ དེའི་གཞུང་ལྟགས་ཚུ་ དར་བྱ་སློམ་  
ར་བྱུང་ལྟེ་ འཚད་ཅོད་ཅོམ་པ་ལ་སོགས་པའི་ རིག་པའི་གནས་ལྟ་མངའ་བརྟེན་མི་ མ་རྒྱ་པཎ་ཏི་ཏུ་ ལེ་ག་  
ཅིག་ རྒྱུང་པའི་དུང་ལས་ མགོན་པོ་ཁྱུ་སྟུག་ ཡུའུ་དེ་ག་ འཕགས་པ་ཐོགས་མེད། སློབ་དཔོན་དཔྱིག་གཉེན།  
སློབ་དཔོན་ཕྱོགས་གྲང་། དཔལ་འདེད་ཚོས་གཞུགས། ཡོན་ཏུ་འོད། རྒྱ་འོད་དང་བཅས་ ཁོང་བརྒྱུད་པོ་དེ་ལྟ་  
འཕགས་ཡུལ་ འཛམ་གླིང་ མཇོམ་པར་བྱེད་པའི་ རྒྱ་དུག་ མཚོག་གཉེས་ཟེར་ འཕགས་ཡུལ་གྱི་ མཇུག་  
མཚོག་ཡོངས་གྱི་ གཞུག་རྒྱན་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ལྷ་བའི་སེང་གོ་ཚེ་པོ་ བརྒྱུད་བྱོན་ལུག།

དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་ཁྱུ་སྟུག་མཚོག་ གཞུག་དང་མ་འདྲ་བའི་ རྟེན་བྱུང་མ་པ་ཅིག་ ཡིན་མི་དེ་ཡང་  
སངས་རྒྱལ་ རྱང་དུ་ལས་འདུལ་རྣམ་པའི་སྐྱབས་ འཁོར་ཏུ་ཐོས་དབྱེ་བཅོམ་པ་ཚུ་ རྟུག་བཟུང་པ་དཔག་ཏུ་  
མེད་པ་མྱོང་ལུག། དེ་བསྐྱང་ སངས་རྒྱལ་གྱིས་ ང་ནི་ལྷ་འདུལ་འོག་ཏུ། །ལོ་ནི་བཞི་བརྒྱ་ལོན་པ་ན། །ཁྱུ་  
ཞེས་བྱ་བའི་དགོས་ལྟ་ །བསྟན་པ་འདི་ལ་དེས་བཅོན་འཇུག། ཟེར་ སངས་རྒྱལ་ལྷ་འདུལ་འདུལ་ཏེ་ ལོ་  
བཞི་བརྒྱ་འགྲོ་ལ་ །ཁྱུ་ཟེར་བའི་ མཚན་དང་འདྲ་པའི་ དགོས་ལྟ་ཅིག་ལྟ་སྤྱུལ་ཏེ་འབྱོན་ནི་ཡིན། ཟེར་བའི་  
ལྟ་བཟུན་གནད་ལུག།

ལུང་བཟུན་དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལྷོ་ལོ་མ་ཐོན་གོང་གི་ ལོ་ ༢༢༠ 'དེ་ཅིག་ལས' (ལུང་བཟུན་དེ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ ༡༧༧ འོང་དགོས་འདུག།) རྒྱ་གསུང་ལྟོ་ལྟོགས་ བེ་དམ་ཟེེ་ དེ་འོ་ས་དྲུང་ས་པ་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱ་གསུང་གི་མངའ་ དེ་ མཚུ་ར་ཤི་རྩ་གི་གཡུས་ གྲག་ཕུར་ ཟེེ་ས་ལུ་ མི་ལྷན་པོ་གི་བྱ་འབད་ རྒྱ་འཕྲུང་ས་ལུག།

འཕྲུང་ས་པ་འོ་སྐབས་ རྒྱ་ཅི་ས་དྲུང་ལས་ དག་སྲོང་བརྒྱ་ བམ་ཟེེ་བརྒྱ་ རྒྱ་བོ་པ་ལ་པ་བརྒྱུ་ གསོ་ལ་ལོ་རྩ་ དྲུང་ས་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལོ་བདུན་ ལྷན་བདུན་ ཞག་བདུན་གྱི་རིང་ལུ་ མ་བཤགས་པ་ར་ལུས་འོང་། དེ་མེན་ རྒྱ་ སྲོག་ལུ་ བར་ཆད་ཡོད་པ་འབད་ཐོན་ལུག། ཡབ་ལུ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ རྒྱ་ཅི་ས་དྲུང་འཁྲིལ་བ་འོ་ བརྒྱུ་ཐབས་ཚུ་ འབད་དེ་ ལོ་བདུན་འཁྲིལ་ད་ རྒྱ་ཚེ་ལུ་བར་ཆད་ཡོད་པ་ལས་ བྱ་ཚེ་ལས་འདས་སར་ ཡམ་གསི་ཉ་མི་ཚུགས་ནི་ མས་ཟེེ་ ཟད་སོང་ཚུ་བྱིན་ཏེ་ ག་དག་འགས་ ལྷུང་འཕྲུམས་ཏེ་ འོང་ཟེེ་བརྟུང་ལུག།

དེ་ལས་ ལྷུང་འཕྲུམས་ཏེ་བྱོན་མ་ད་ ཁོ་རའི་ལུང་བཟུན་དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔལ་ལྷན་ལེ་ལུ་ཡེ་བས་ཏེ་ མཁུ་ལོ་ རྒྱ་གཞན་འཛིན་དང་ མཇལ་ལུག། མཁུ་ལོ་གསི་ ཁོ་གི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་མཁུ་ཏེ་ ཚེ་དཔག་མེད་ཀྱི་ རྒྱུ་ཐབས་ ལོ་རྩ་གནད་མི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ བསྐྱབས་གནད་མ་ལས་ གྲམ་ཡང་ ལྷུང་ལུས་མི་འདྲ་བར་བཞུགས་ ཚུགས་པ་འོ་ རྒྱ་ཚེ་ལུ་རང་དབང་ཐོབ་ཚུགས་པ་ཡར་སོ་ལུག།

དེ་མ་ཚད་མཁུ་ལོ་གསི་ ཁོ་ལུ་ བརྟེན་ལྡོགས་ཀྱི་ལོ་རྩ་པ་གནད་ཏེ་ མཚན་ཡང་ དག་སྲོང་དཔལ་ལྷན་ཟེེ་ གསོ་ལུ་ཏེ་ ཐོག་པ་གསུམ་གྱི་ མདོ་ལགས་རིག་གཞུང་ ཆ་ཚད་གི་ རྒྱ་ཡོན་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ལུ་ཏེ་ གསན་ བསམ་མཚན་གནད་། བཅུ་ལེ་རྒྱུ་བ་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རྩི་ལྷོ་རྒྱ་ལུ་ལུས་། ལུ་འཕུལ་དང་ མདོ་རྩི་ཤེས་ཐོགས་ པ་མེད་པར་མཁུ་ཏེ་ ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཁུ་འཁྲོམ་ལས་ ཞལ་གནད་མས་ཐོབ་ཏེ་ རྒྱུ་ཐབས་མ་འདྲུམ་ བརྒྱ་དང་



ཀྱུ་ཚུ་ལཱ་ ཚོས་གནད་མ་ལམ་གྱུ་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་ལཱ་ དཔེ་འདྲ་དང་ཡིད་ཆེས་སློབ་མ་འཕུང་ཉུག། དེ་ལོ་ལོ་ལཱ་  
 ཅན་དཔོན་གོ་ར་ཤི་ཤ་གིས་གཅོས་པའི་ འབྲུལ་བ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁམ་ རྒྱལ་བའི་གསུང་འབྲུམ་ ཀྱུ་ལཱ་ལམ་  
 མི་ལཱ་ལཱ་བསྐྱམས་འབྲེན་མ་དཔེ་ ཀྱུ་ཚུ་གིས་ ཀྱུ་སྐྱུ་བ་མཚོག་ ལོག་ཉེ་ར་ ཀྱུ་ལཱ་ལཱ་འབྲེན་བཅས་ལཱ་  
 འབྲུམ་གྱི་མཚུག་ལམ་ བྱང་ཚུ་བསམས་དཔེ་ར་ རྩལ་རྩལ་ལཱ་ལཱ་དཔེ་དང་ ཚོས་འཕགས་གྱི་ལཱ་ལཱ་གྱིས་ བརྟོན་  
 བཞག་མི་འདི་ ཀྱུ་ལཱ་ལམ་ བརྒྱན་ཉེ་དཔེ་དང་ལམ་བརྟོན་ཉེ་ འབྲུམ་གྱི་མཚུག་ལཱ་ བཅུགས་ཡོད་པ་འབད་  
 བཤད་སྟོལ་འདུག།

དེ་ལམ་ རྟོ་ལ་འཛམ་གྱུ་ལམ་ རྟོ་བྲངས། ཀྱུ་ཚུ་ལམ་ ཆ་རོགས་ལཱ་ཉེ་ བཅུག་ལཱ་ལཱ་དང་ ལ་  
 ལང་མཚོན་རྟོ་ཚུ་ཡང་ ག་ས་ མཁན་པོ་འི་བཀའ་བཞུགས་བཞེད་མམ་མཚན་ རྟོ་ཚེ་གདམ་གྱི་ བྱང་ཚུ་བཞེད་  
 ཤིང་གི་མཐའ་སྟོར་ལཱ་ རྟོ་ལཱ་མིག་གི་ ར་བ་གིས་བསྟོར། དཔུལ་ལཱ་ལཱ་འབྲས་ལཱ་དང་གྱི་ མཚོན་རྟོ་ལཱ་  
 ལྟེ་ལཱ་གསེང་སེ་བསྐྱབས་གནད་། རྟོ་དཔེ་ ལ་ལང་བརྒྱུ་ཆ་བརྒྱན་བཞེད་ས། བྱང་སྐྱ་མི་ཉུན་ལཱ་ འགྲོ་བོ་  
 མཚན་པམ་ བྲོན་པའི་ལམ་ལམ་ ལཱ་ལོ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ ལཱ་ལཱ་གཅིག་ ཀྱུ་ལཱ་ལམ་  
 རྒྱལ་པོ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ ཀྱུ་ལཱ་ལམ་ རྒྱལ་པོ་ལཱ་ལཱ་  
 མི་འདི་ རྒྱལ་པོ་བཅུ་གྱི་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ བཤད་སྟོལ་འདུག།

དེ་ལམ་ ཀྱུ་སྐྱུ་བ་མཚོག་གིས་ བསྟན་པ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལཱ་ དམ་པའི་ཚུལ་དཔུལ་ ཡོན་ཏན་གྱི་ཐོག་  
 ལམ་ ཚོས་འཛམ་ རེམ་པ་གསུམ་འབད་བསྟོར། གདུལ་བྱ་ལཱ་གསུངས། བསྟན་བཅོས་ལཱ་གསུངས་  
 གནད་ཡོད་མི་གི་གསུངས་ལམ་ དེ་ལོ་དཔེ་བཅས་གྱིས་ལཱ་ལཱ་གི་ གོ་སྐྱུལ་ལཱ་ཡོད་མི་འདི་ ལྟེ་ར་སེམས་ཅན་ཐམས་



སྲིབ་སྐྱོལ་ཅིག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ སྲས་འདི་གིས་ ད་ཅུང་དུང་དུང་སྐྱེ་གཟུགས་གཉིས་ མཐུན་འཛེང་ཟེར་ དེ་གཉིས་ ས་ཟག་རྒྱུང་རིང་སར་ བསྐྱུལ་ཡོད་མི་འདི་ རྫོགས་ལྷན་ཡོད་པ་ད་ རྣམ་ཅིག་གི་ཚེ་ རྫོགས་གཉིས་མཐུན་པ་འདི་སྐྱབས་ དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་ཀུན་གྱི་བཅོམ་ཚུགས་ འོག་ཉེ་རུང་ སྐྱེ་གཟུགས་དེའི་ཐོག་ལས་རང་འབྱུང་ཉེ་ཉེ་ལྟོ་ལྟོ་གས་དཔལ་གྱི་རི་ལུ་ མཐའ་བྲལ་དུ་མའི་གཞུང་གི་ ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ བསྐོར་གནང་ནི་ཡིན་མཁུ་ལས་ རྣམ་ཅིག་དཔལ་གྱི་རི་ལུ་ ལྷན་ཟེ། །བསྐྱུལ་དུ་འདུས་པའི་ཚོགས་ཀྱིས་ཡོངས་བསྐོར་དུས། །མཐའ་བྲལ་དུ་མའི་ལམ་བཟང་འཚད་པ་ན། །བདག་ཉེང་འཁོར་གྱི་ཐོག་མར་སྐྱེ་བར་ཤོག། ཟེར་བའི་མོན་ལམ་རྒྱ་ཡང་གཏང་དགོ་ཟེར་ སྲིབ་སྐྱོལ་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།།



### སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ་པ།

བཤེས་འཕྲིན་སློབ་སྟོན་གནང་པའི་སྐབས་ ཚོགས་བཅད་ཀྱི་གི་ནང་དོན་ཚུ་ ཉ་གོམ་ཙམ་འབད་ མ་བཞག་ པར་སློབ་ཚུ་གི་རྒྱུ་ལུ་ རྐྱད་ཡིག་གི་ རིག་ཕུལ་བཞི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ དམིགས་ཏེ་ གཤམ་ འཁོད་ཀྱི་སློབ་ལཱ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ་པ་ཨིན།

བྱི་ནིའི་རིག་ཕུལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ།

- ༡- ཚོགས་བཅད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་འདྲི་བ་འདྲི་ལན་བྱི་ནི།
- ༢- ཚོགས་བཅད་ཀྱི་བརྗོད་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་རང་གིས་ཡང་ཚོགས་བཅད་གསར་པ་རེ་བྱི་ནི།
- ༣- ཚོས་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚོག་ཡིག་སྟེ་བུ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ བསྐྱོགས་ཐབས་དང་ རྗོད་ཚོག་བྱི་ནི།
- ༤- ཚོགས་བཅད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་འགྲེལ་པ་རང་གིས་བཟུམ་ནི།

ལྷག་ནིའི་རིག་ཕུལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ།

- ༡- ཚོགས་བཅད་ཚུ་གཙང་མཚམས་དང་འབྲེལ་ ག་དེ་མང་མང་ ལྷག་ནི།
- ༢- ཚོགས་བཅད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་ཚུ་གང་མང་ལྷག་ནི།

ཉན་སྐབ་ཀྱི་རིག་ཕུལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ།

ཚོགས་བཅད་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁར་ ངག་ཐོག་ལས་འདྲི་ལན་འབད་ནི་དང་ གནད་དོན་ ཚུ་ལུ་ དགག་སྐབ་དང་ གསལ་བཤད་ རྒྱན་འབུལ་ དོགས་སེལ་ བསམ་འཆར་བཤད་ནིའི་ གོ་སྐབས་གང་ མང་བྱིན་དགོ་པ་ཨིན།

དབྱེ་ཞིབ།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ འབྲི་ལྷག་ཉན་སྐབ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ལཱ་མ་འདྲམ་ ལེ་གཅིག་ འབད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སྐོར་ ལས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་ཕྲུག་ལུ་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ རྒྱགས་ཐོ་ཚུ་བཞག་དགོ། དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སློབ་ ཕྲུག་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་འགྲོ་དོ་ཡོད་མེད་ འཕམ་འཕམ་ར་ བལྟ་དགོ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སློབ་ལྷན་ནང་འོང་པའི་དུས་ ཚོད་འདི་ འཕྲོ་བསྐྱུག་མ་བཏང་པར་ ཉན་མ་གཅིག་བ་ཉན་མ་གཅིག་ ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཚུགས་པའི་ མཚོ་བསམ་ བཏང་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ་པ་ཨིན།

དོན་ཚན་གདམ་ལ།

ཨང་།	དོན་ཚན།	ཚུལ་པ་ལོ།	འབྲི་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་བ།	བརྗོད་དོན།
༡	བཞུགས་སྤྲོད་སྟེ།	དཔལ་ལ་མགོན་ འཕགས་པ་ཀླ་སྐྱེ་བ།	འཛིན་ཀྱི་དོན་མཐུན།	ལས་རྒྱ་འབྲས།

བཞུགས་པའི་སྤྲོད་སྟེ། སློབ་ལཱ་ལམ་སྟོན།

མཚན་པ་ལོ།      སློབ་དཔོན་ དཔལ་ལ་མགོན་འཕགས་པ་ཀླ་སྐྱེ་བ།  
 དཔེ་བ།            ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ནམ་གཞག།

ལུངས་དོན།

བཞུགས་སྤྲོད་སྟེ། མཚན་པ་ལོ་དེ་དེ་ལ་དེ་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ ཚིགས་བཅད་འབད་ བྲིས་ཡོད་པའི་ཚུལ་  
 དེ་ལ་འཕགས་པ་ལོ་དེ་དེ་ལ་ སློབ་ལཱ་ལམ་སྟོན་གྱི་ ཚིགས་བཅད་ལྷན་བཅའ་དང་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་  
 མིང་ཚིག་ཚུ་ ཞུགས་ཀྱི་ཡིན་མཚན་ བརྗོད་དོན་ཚིགས་བཅད་ནང་བཅུགས་ཏེ་འབྲི་བཅའ་ཀྱི་  
 ལམ་སྟོན་ཚུ་ཡང་ འབྲི་བཅུགས་ཀྱི་དང་ ཚོས་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ སྐད་ཡིག་གི་སློབ་ཚུལ་ ལག་ལེན་  
 འབྲས་བཅའ་ཚུ་ཡང་ ཞུགས་ཀྱི་ལུ་ ཡན་པ་སློབ་པ་འདུག།

སློབ་དཔོན་འདི་ནང་ བཞུགས་སྤྲོད་པའི་བརྗོད་དོན་ཚུ་ ཚིག་ཏུ་དོན་རྒྱས་ ཉམ་ཚིག་ ལཱ་སློབ་ཚུ་ ཡུན་  
 ལུ་ཚིགས་པའི་སྟོ་ལས་ བྲིས་ཡོད་མི་དེ་ ཚུལ་དེ་ལ་འབྲི་བཅའ་ཀྱི་ དཔེ་འབད་བཅུགས་པ་གིས་མཚན་  
 པར་ སློབ་དཔོན་འདི་ནང་ ཚོས་དང་འཛིན་ཀྱི་དེ་གཉིས་ཆ་འདི་ལ་བཅུགས་ལས་ བསམ་སྟོན་ལཱ་གསལ་བཅོས་  
 ཀྱི་ ཡོན་ཏུ་སྟེ་ལཱ་བཅུགས་ལུ་ཡན་པའི་ བརྗོད་དོན་ལེ་གཅིག་པ་ ཚུན་ཡོད་པ་ལས་བརྗོད་ཏེ་ བཞུགས་  
 སྤྲོད་སྟེ། ཚུལ་དེ་ལ་འབྲི་བཅུགས་ལུ་ གནམ་ལ་རྒྱ་བཅུགས་ཡོད་པ་ཡིན།

ལས་དོན།

- ⊙ ཚོས་སྐད་དུ་ཡོད་པའི་ དངོས་ཚོམ་དང་འཆར་ཚོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ ཉུག་ཚུགས་དགོ།
- ⊙ ཚོམ་རིག་ཚུ་ཉུག་ཕྱི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ རྩད་ཚོས་དང་འབྲི་བཅངས་ཚུ་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
- ⊙ ཉུག་ཕྱི་འགོལ་བཤད་ཀྱི་མི་དང་ བཅུད་དོན་བསྐྱེད་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ⊙ ཉུག་བཅངས་ཀྱི་བཅས་ཤེས་མ་འདྲ་ལུ་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་ཕྱི་ ཉུག་ཞེས་ལས་ འབྱུང་དོན་དང་ བརྗོད་དོན་གྱི་ མོ་བ་ལཱ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ⊙ ཚོམ་རིག་ཚུ་ཉུག་ཕྱི་ ཚོས་དང་ལམ་སྟོན་ལུ་བཅི་མཐོང་དང་ བསམ་སྤྱོད་ཤེས་ཡོན་འབྲོང་ ཚུགས་དགོ།

དཔྱད་གསུང་།

སློབ་དཔོན་ཚུ་ནང་ བཤེས་སྤོངས་ཀྱི་ཕ་ཚེན་ཉེ་མར་ ཉུག་བཅས་དང་བཅུགས་ཡོད་མི་ཚུ་ ད་ ཉུའི་སློབ་དཔོན་ནང་ གཞུང་དོ་མའི་གོ་རིམ་ག་ཡིན་མ་འབད་ བཀོད་ཡོད། དེ་ཡང་ གོ་རིམ་ ཚང་མ་འབད་མ་བཅུགས་པ་ཅིན་ རོན་འབྱོན་རྒྱལ་བ་གོང་མའི་གསུང་ མགུ་མེད་མཚུགས་མེད་ བཟུམ་ཅིག་འགྲོ་མ་མས་ཟེར་ སློབ་དཔོན་ལཱ་ཤ་ཅིག་གིས་ བསམ་འཆར་བཀོད་མི་ལུ་བརྟེན་ ཡིན། ཡིན་ཅུང་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སློབ་ཕྱོད་འབད་བའི་སྐབས་ ཐུན་རྒྱུ་འབྲེག་པའི་ བཅས་ལུ་ ཐུན་འབད་གཏུང་པའི་སྐབས་ལུ་དང་ སློབ་འབྲེགས་ས་སྐྱེད་མི་ཡོད་པ་ཅིན་ ཉུག་བཅས་འབད་ ཕྱོད་ཞིམ་གཏོགས་ ག་ས་ཡིན་ཅི་མེན་ཅི་ཕྱོད་མི་དགོ། ཕྱོད་མ་དགོ་མི་ཚུ་ རྒྱུ་ཚུན་གཞུག་པོ་བཀལ་ཡོད་མི་ཕ་ཚེན་རིམ་ ཡང་ [ ༧༦, ༧༧, ༧༨, ༧༩, ༨༠, ༨༡, ༨༢, ༨༣, ༨༤, ༨༥, ༡༠༤, ༡༠༥, ༡༠༦, ༡༠༧ ] ཚུ་ཡིན།

### སློབ་སྟོན་སློབ་ལྟེ་

བཞུགས་སྤོངས་ཀྱི་དོན་ཚད་ཚུ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལཱ་ཡན་པའི་ སློབ་སྟོན་སློབ་ལྟེ་ལཱ་མ་འདྲུལ་ ལག་  
བཟུ་བཞི་དེ་ཅིག་ ཅུ་གཞུང་ལག་དེ་བའི་འདྲུང་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ ས་ཐོན་བཟུམ་ཅིག་  
འབད་ བཀོད་ཡོད་པ་ཨིན།

དེ་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་བཟུགས་པའི་ སློབ་སྟོན་སློབ་ལྟེ་ གཞན་དང་གཞན་ཡང་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་  
ག་དེ་དག་དུག་ སློབ་དཔོན་ ཡན་ཐོགས་ཆེ་ཉེ་ག་ཉེ་འབད་བཟུ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འདི་ གྲུབ་འབྲས་ཅན་  
ཅིག་བཟོ་ཐབས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་གང་དུག་བཟོ་དགོ་པ་འདི་གཞུང་ལུ་ཆེ།

### སློབ་ལྟེ་

#### དུག་ཅུ་ལ། (ཉུག་ནི་) དུག་སྟོན་ཐབས་དབྱེ་དེ་མ། (ལག་ལུ་མེ་)

༡. སློབ་ལྟེ་ལུ་ ཚིག་གི་གཏམ་མཚམས་དང་ རྫོང་རྒྱ་ ཚིགས་བཅུ་ཉུག་ཐབས་ཚུ་ དུན་མ་  
བཟོ་དེ་ ཉུག་བཟུགས་ཞེ་མེ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཚིགས་བཅུ་འདི་ ཚིག་གི་གཏམ་  
མཚམས་དང་ རྫོང་རྒྱ་ཚུ་ འཛེལ་བའེ་པ་འབད་ ཚིགས་བཅུ་ཉུག་ཐབས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་  
དང་འཁྲུལ་ཉེ་ ཉུག་ཐོན་དགོ།

- ⊗ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཉུག་པ་ད་ སློབ་ལྟེ་ལུ་ ལཱ་སྟོན་ལུ་ཉུག་ཐབས་ཀྱི་ ཉུག་བཟུགས་དགོ།
- ⊗ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚིག་འབྲུ་མེ་མེ་བཞི་དུ་ ཉུག་ལུ་ཉུག་ འཁྲུལ་གྱིས་སྟེ་ གཏམ་  
མཚམས་ ལ་འབད་བཅུ་དེ་ ཚིག་བཅུ་ལུ་གསོ་ འཛེལ་ཐབས་དང་འཁྲུལ་ ཉུག་  
ཐབས་སྟོན་ནི།

- ⊗ ཚིག་འབྲུ་ཚུ་ གཤམ་མཚམས་ ཚ་དང་ཡ་འབད་བཅའ་དེ་ ཉུག་ཐངས་ཀྱི་སྟོང་ལས་དབྱེ་  
བ་དཔུན་བཅུག་དགོ།
- ⊗ རྫོང་སྐྱ་འཇོལ་ཞི་ལུ་ ཉེ་ལ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ དཔེ་ན་ མིང་གཞི་ ཅ' -ས' -ཤ'  
ཉ' -ན' ཡོད་པའི་ཚིག་ཚུ་ སོ་སོར་བརྟེན་ཉེ་ སྤྲུམ་ཐངས་ལྟོན་ཞེ་མེ་ལས་ ཅེ་ལམས་  
དག་ཉེ་ག་ཉེ་མེ་མི་ཚུ་ལུ་ ལོག་ཅིར་སྤྲུམ་བཅུག་དགོ།
- ⊗ སློབ་ཡུག་དག་པ་ཅིག་ ཡར་ལྗོང་ཉེ་ ཚིགས་བཅའ་དང་ འགྲེལ་བཤད་བྲིས་ཡོད་མི་ཚུ་  
ཉུག་བཅུག་ནི་ དེ་བརྒྱུད་ སློབ་ཡུག་གཞན་ཚུ་དང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་མཚམས་  
དང་ རྫོང་སྐྱ་འཇོལ་མི་ཚུ་ བཅོལ་ཀྱབ་ཉེ་བྱིན་ནི།

རིག་ཅུལ། (ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་) རིག་ལྟོབས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལཱ་ནི་)

- ༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཉུག་པ་ད་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ རྫོང་བདེ་ལུ་སློབ་ཀྱབ་ཉེ་ ཉུག་བཅུག་དགོ།  
སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚིག་འབྲུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ གྲག་ཀྱབ་ཉེ་ འགྲོས་གྱིས་སློབ་ གཅིག་ལར་  
ཉུག་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་) རིག་ལྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔུན་)

- ༣. ཚིགས་བཅའ་འདི་གི་སྟོང་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ ག་དམ་ཅིག་ཉུག་ལྟོ་ཡོད་ག་ མིང་ཚིག་  
རེ་རེ་ བཞིན་གྱི་དོན་དག་མེ་པར་ ལྷི་དོན་འབད་བརྟེན་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་ཡུག་རེ་  
རེ་བཞིན་གྱིས་ ཁོང་གི་གནས་ཚུན་ལུ་ག་དམ་ཅིག་ཉུག་ལོ་ག་ ཁོང་གིས་སློབ་ཉེ་ཡོད་མི་འདི་  
དམངས་ལུ་གསལ་ལ་བཤད་ འབད་བཅུག་ཞེ་མེ་ལས་ དོན་ངོ་མ་འདི་ག་ གཉན་འབེབས་  
འབད་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཟན་ནི་སྤྲུལ་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་ནི)

༤. རོག་གི་དྲི་བ་རྒྱ་བཀོད་ཐོག་ལས་ ཟམས་མྱོང་དང་འབྲེལ་བ་འབྲུག་བཟུག་ནི།

- ལྷན་གྱིས་ དེ་ལྟོ་རྒྱ་ཚུན་ དོན་ཚན་འདི་དང་འཁྲུལ་བའི་ ལཱ་འབད་ཡི་ག་མ་འབད་ག་ཅི་འབད་? ཟམས་སུ་མྱོང་ཡི་ག་མ་མྱོང་།
- གཞན་གྱིས་འབད་སར་མཐོང་ཡི་ག་?
- འདི་གི་སྐོར་ལས་ མ་འདྲ་ལ་ག་དེ་སྐོར་ སྤྲུལ་སྟོབས་འདུག་གོ་?
- དོན་ཚན་འདི་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ འབད་མི་དང་ ཡང་ཅི་འདི་ལཱ་ མི་དེ་གིས་ ལེགས་ཏེ་ གྱི་ བསམ་འཚར་ག་དེ་སྐོར་ འདུག་གོ་?

རིག་ཅུལ། (ཟན་ནི་སྤྲུལ་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)

༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་དམངས་ལཱ་ལུ་ རོག་གི་དྲི་བ་རྒྱ་བཀོད་ཞེ་ནམ་ལས་ ལན་སློབ་ཡུག་སྐོར་རྒྱབ་འབད་ སྤྲུལ་བཟུག་དགོ།

- དོན་ཚན་འདི་དང་ ད་བཅས་ཀྱིས་འབད་མི་ག་ཏེ་ འབྲེལ་བ་འདུག་ག་མི་འདུག་ལུ་ འཕམ་སྤྲུལ་བཟུག་ནི།
- དོན་ཚན་འདི་དང་འཁྲུལ་ ལཱ་འབད་བའི་ རོག་འབད་ག་དེ་སྐོར་ རོང་ནི་ཡིན་པས་གོ་?
- འདི་དང་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་འདི་ ག་ར་ ད་བཅས་རའི་མི་ཚོ་ནང་ ལག་ལུ་འབྲུག་བཟུག་པས་ག་ མི་བརྟུབ་པས་?
- ད་སེལ་ནངས་པར་ དོན་ཚན་འདི་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ལཱ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་ར་དང་ ལུ་འབད་རྒྱ་གསུམ་མས་ག་?

- དོན་ཚན་འདི་ ང་བཅས་ཀྱིས་ ལག་ལེན་འཐབ་བརྒྱབ་ཅིག་ཡིན་པས་ག་ མེད་པས་ག་  
 རྒྱངས་སྐབ་བཅུག་དགོ། ཟེ་བའི་དྲི་བ་ཚུ་ སློབ་ཡུག་རང་རང་སོ་སོ་དང་ ཡང་ཅིན་དེ  
 ཚན་ནང་བཀོད་དེ་ བརྒྱན་གྲོས་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དོན་ཚན་དང་ མི་ཚོའི་གནས་ལྗངས་  
 གཉིས་ཀྱི་ འབྲེལ་བ་ཚུ་ ཉ་གོ་བཅུག་ནི།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ གྲི་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

6. སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་ཡུག་ཚུ་ ལེ་ཚན་འབད་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ འོག་གི་སློབ་ལཱ་ཚུ་ ལྷིམ་ལཱ་  
 འབད་སྟེ་དེ་ འབྲི་འབག་འོང་བཅུག་དགོ། ད་ཉོ་ཉལ་མི་དོན་ཚན་འདི་ སློབ་དེ་བ་གཞན་  
 རྒྱུ་ལས་ལག་ལེན། བསྐྱབ་བྱ། ལེགས་བཤད། འབྲི་ཚོམ། སྐང་ཚུ་ལས་ ག་དེ་སླེ་ར་  
 འཚོན་ནི་ཡོད་ག་གྲི་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་བཤེས་སྤོངས་ནང་ལས་འཚོན་མི་དང་ དཔེ་ཚུ་  
 གཞན་ཚུ་ལས་ འཚོན་མི་ཚོག་གཞི་དང་བཅུགས་ཐངས་ཀྱི་ རྒྱད་པར་ག་དེ་སླེ་ར་འདུག་ག་  
 དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་གྲི་བཅུག་དགོ།  
 དཔྱེ་ག་ཉམ་དང་ སློ་བེ་ལང་མོ་ཚུ་ནང་ དོན་ཚན་འདི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་འདི་  
 ཡོད་མེད་ཞིབ་འཚོལ་འབད་བཅུག་དགོ།  
 རང་གི་ལམ་རྒྱུ་ཤོས་ཚུ་གིས་ གནད་དོན་འདི་གི་སྟོན་ལས་ བསམ་འཚར་ག་ཅི་ར་སྐབ་ནི་  
 ཡོད་ག་ གྲི་བཅུག་དགོ།  
 རྒྱ་གཞི་ཚུ་གིས་ དེ་གི་སྟོན་ལས་ བསམ་འཚར་ག་ཅི་ར་སྐབ་ནི་ཡོད་ག་ དྲི་བ་བཀོད་དེ་  
 ལན་གྲིས་འབག་འོང་ བཅུག་དགོ།

སྡེ་ཚན་ནང་འབད་མི་ལྷོ་ལཱ་ཚུ་ དེ་འེ་ནངས་པར་ དམངས་ལ་ལཱ་ གསལ་ལཱ་ལྟེ་འབད་བཅུག་ཅེ་  
འབྲི་བཅངས་ཀྱི་དཔྱེ་བ་དང་ འབྲེལ་བ་ཚུ་ཧ་གོ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ གྲི་ནི) རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཞིབ་)

༡. འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་ནང་བཀོད་ཞེ་མཁུ་ལས་ ལན་གོ་སྤྱད་འབད་དེ་ འབྲི་ཞེ་མཁུ་ལས་  
དམངས་ལམ་སྟོན་བཅུག་དགོ།

- ❁ སློབ་དཔོན་ནང་གི་བརྗོད་དོན་དེ་ ལྷན་གྱིས་ ཆ་བཞག་ག་མི་བཞག་ ག་ཅི་འབད་?
- ❁ བརྗོད་དོན་དེ་ ཆོས་ཀྱི་ལ་བྱུག་ལས་ འབད་བ་ཅིན་ བདེ་ག་མི་བདེ་ ག་ཅི་འབད་?
- ❁ བརྗོད་དོན་དེ་ འཛིག་རྟེན་པའི་ལ་བྱུག་ལས་ འབད་བ་ཅིན་ བདེ་ག་མི་བདེ་ ག་ཅི་  
འབད་?
- ❁ ཆོས་དང་འཛིག་རྟེན་གཉིས་ཆ་ར་ལཱ་ མ་བརྟུབ་མེད་པ་འབད་ ལག་ལུ་འབྲེལ་བ་དགོ་པ་  
ཅིན་ ག་དེ་སྟེ་འབྲེལ་བ་ནི་?
- ❁ རྩོམ་པ་པོ་གིས་ དེ་སྟེ་གསུངས་དགོ་མི་དེ་ ག་ཅི་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་ནེ་?
- ❁ དོན་ཚན་འདི་འགྲུབ་བཅས་ལཱ་ བརྗོད་དོན་གཞན་ ག་ཅི་ར་འབྲེལ་བ་ལཱ་ཏེ་ སྟོན་དགོ་པ་  
འདུག་གོ་?
- ❁ སྡེ་ཚན་ནང་འབྲི་མི་དེ་ དམངས་ལམ་སྟོན་བཅུག་ཅེ་ ལུངས་དོན་བཤད་བཅངས་མ་འདྲེས་  
ཚུ་ ཧ་གོ་བཅུག་ནི།



རིག་ཆ་ལ། (ཉལ་ནི་ཟླ་ནི་) རིག་ཕྱོད་ལས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་ཚིག་ལུ་ལག་ཡོད་མི་ཚུ་ རྩོམ་འདུན་ལས་ལྟོན་གྱི་སློབ་དཔོན་གྱི་རྒྱ་བ་  
སྐྱོར་གྱི་ཐོག་ལུ་ ཚིག་མཚན་ལག་ལུ་ལཱ་ལུ་ལས་ལྟོན་གྱི་ གོ་སྐྱོར་ལེ་ཚེ་ལུ་བརྒྱུ་དགོ།

སློབ་ཕྱག་རང་ར་སེ་སེ་གིས་ ཚིག་རྒྱུང་ལུ་ལཱ་ལུ་ལས་ལྟོན་གྱི་ ལཱ་ལུ་བཞུད་ ཟླ་བུ་ལྟོན་གྱི་ རང་  
གི་ལཱ་ལུ་ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་ ལཱ་ལུ་ལས་ལྟོན་གྱི་ གོ་སྐྱོར་གྱི་ཐོག་ལུ་ བརྒྱུ་ལུ་  
ལས་ལུ་ ལཱ་ལུ་ལས་ལུ་བཞུད་ལུ་ ལཱ་ལུ་ལས་ལྟོན་གྱི་ གོ་སྐྱོར་གྱི་ཐོག་ལུ་ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་  
དམངས་ལུ་ལཱ་ལུ་བརྒྱུ་ལུ་ལས་ལྟོན་གྱི་ ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་ རོ་སེ་  
ལཱ་ལུ་ལས་ལྟོན་གྱི་དང་ ལཱ་ལུ་ལས་ལྟོན་གྱི་ ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་ ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་

རིག་ཆ་ལ། (ཉལ་ནི་ཟླ་ནི་) རིག་ཕྱོད་ལས་དབྱེ་རིམ། (གཞིགས་བལྟས་)

༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡུང་ཡུང་ར་ ཚིག་ལས་བཅུད་ལུ་ལཱ་ལུ་ལས་ལྟོན་ལུ་ ཚིག་ལས་བཅུད་ལུ་ རོ་སེ་ལུ་  
ལཱ་ལུ་ལས་ལྟོན་གྱི་ ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་

དེ་ཚེ་ནི་ལུ་ ལཱ་ལུ་ལས་ལྟོན་གྱི་ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་ ལཱ་ལུ་ལས་ལྟོན་གྱི་ གོ་སྐྱོར་གྱི་ཐོག་ལུ་ ཚིག་ལས་  
བཅུད་ལུ་ལཱ་ལུ་ ལཱ་ལུ་ལས་ལྟོན་གྱི་ ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་ ལཱ་ལུ་ལས་ལྟོན་གྱི་ ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་  
བཅུད་ལུ་ལཱ་ལུ་ ལཱ་ལུ་ལས་ལྟོན་གྱི་ ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་ ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་ ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་

ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་ལཱ་ལུ་ ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་ ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་ ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་ ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་  
ལཱ་ལུ་བཞུད་ལུ་

རིག་ཅུལ། (ཉུག་ནི་ སློབ་མོ་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བརྒྱུས་)

༡༠. སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ རྒྱལ་ཡུན་སྐར་མ་ ༢ ནེ་ཅིག་ དོན་ཚན་འདི་གི་སྐོར་ལས་ ཡན་པ་དང་གཞོན་པ་  
འཇུང་ཁུངས་ གནས་ལྷན་གསུམ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཅོང་བརྟུང་སྟོན་བཅུག་ཉེ་ མནོ་  
བསམ་ཞེ་བ་ཞེ་བ་འབད་གཏུང་བཅུག་དགོ།

སློབ་ཕྲུག་དག་པ་ཅིག་ལཱ་ མནོ་བསམ་བརྟུང་མི་དེ་ དམངས་ཁར་སྤབ་བཅུག་ནི་དང་ ནེ་  
བསྐྱང་སློབ་ཕྲུག་གཞན་ཚུ་དང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བསམ་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ཉུན་ཉེ་ བདེ་  
མི་བདེ་གི་གོ་སྐྱུར་འབད་ནི།

དོན་ཚན་འདི་གི་སྐོར་ལས་ ཚིགས་བཅད་ནང་མ་ཚུན་པའི་ གནད་དོན་གཞན་ ག་ཅི་འདུག་  
ག་ ལེ་ཚན་ནང་བྲི་བཅུག་ནི། འབྲི་མི་འདི་ དམངས་ཁ་ལཱ་སྤྲུལ་ཁུ་འབད་བཅུག་ཉེ་ གོས་  
བསྐྱུར་འབད་ནི།

རིག་ཅུལ། (ཉུག་ནི་ སློབ་མོ་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

༡༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ལེ་ཚན་ནང་ དོན་ཚན་འདི་གུ་ མནོ་བསམ་གཏུང་བཅུག་  
ཞེ་བ་ལས་ འོག་གི་དོན་ཚན་ཐོག་ལཱ་ གོ་སྐྱུར་འབད་བཅུག་དགོ།

གཞན་ཡང་ ལེ་ཚན་ནང་ གནད་དོན་འདི་ལཱ་ འཛིག་རྟེན་པའི་ཁ་བྱུག་ལས་ བརྒྱུ་མ་བརྒྱུ་  
གྱི་ བསམ་འཚར་གོ་སྐྱུར་འབད་བཅུག་ནི།

དེ་མེད་ཀྱི་ལུགས་ལུགས་ལྟར་དུ་ གནད་དོན་འདི་ ལག་ལུན་འཐབ་བརྒྱུ་ག་ མི་བརྒྱུ་  
དང་ ཡང་ཅི་ལག་ལུན་འཐབ་མི་ ཡོད་མེད་ཀྱི་སྟོང་ལས་ བསམ་འཚར་གོ་སྤྱད་འབད་  
བཅུག་དགོ།

སྡེ་ཚན་ནང་གོ་སྤྱད་འབད་མི་ གནད་དོན་འདི་དམངས་ལ་ལུ་ སྤྱད་ལུ་འབད་ནི་དང་ དེ་ནང་  
ལུ་ དམངས་ཀྱི་ལ་ལུགས་ལུ་ བསམ་འཚར་མེད་མི་ཡོད་པ་ཅིན་ སྤྱད་བཅུག་ཏུ་ ལ་  
ལོ་ལུ་ མནོ་ལུགས་ཀྱི་སྟེ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་སྟོན་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གཞིག་བཟུམ་)

༡༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ དོན་ཚན་དོ་སྟོན་འབད་ནི་མེད་པུ་ སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་ འོག་གི་སྟོང་ལུ་ཚུ་  
བགོ་བཤའ་རྒྱུ་ཐོན་དགོ།

- ཚིགས་བཅུད་འདི་ནང་ མིང་ཚིག་གོ་དོན་ལུ་ལག་ཡོད་མི་ཚུ་ རོ་བཀོད་འབད་དེ་ ཚིག་  
མཛེད་ལག་ལུན་འཐབ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལག་ལུན་འཐབ་བཅུག་དགོ།
- ཚིགས་བཅུད་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གཞུང་ཚུ་གི་ རྣམ་གྲངས་དང་ འགལ་མིང་ དེ་  
ལས་ ཚིག་གོ་གས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གོ་དོན་འབྱུང་འབྱེད་མི་ཚུ་ སྤྱི་བཅུག་ནི།
- ཚིགས་བཅུད་ནང་ དཔེ་དོན་སྤྱད་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ དཔེ་དོན་སྤྱད་  
ཐངས་ སྤྱད་བཟུང་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གཞིག་བཟུམ་)

༡༣. སློབ་སྟོན་དོན་ཚན་གྱི་གོ་བ་ རྒྱ་སྟེ་ཀྱི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ ཡན་ཐོགས་ཆེ་  
བའི་ རྒྱུ་ལུངས་ དཔེ་དོན་ སྤྱད་དང་ ལུང་འདྲེན་ དཔེ་གྲུམ་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བཅུགས་

དཔོན་པོ་འཕྲོད་པ་ཅིན་ དེ་ཚུ་ག་ཉེ་ལམ་ཕྱོད་ནི་ཡོད་ག་ དཔེ་དཔ་འོ་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལམ་  
ཁྱིམ་ལཱ་འབད་ འབྲི་འབག་འོང་བཅུག་དགོ་དང་ ཡང་ཅིན་དཔེ་མཛོད་ནང་ལམ་འཚོལ་ཉེ་  
ཚོག་འོང་ར་གིས་བཅུག་ཉེ་ སྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉུག་ནི་ སྲི་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

༡༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕུག་ཚུ་ལཱ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱོད་འཁོར་མེད་གས་ཚུ་ལཱ་ ཡི་གུ་སྲིས་ཉེ་  
བསྐྱུལ་མ་ད་ གནད་དོན་གོ་རིམ་ ག་དེ་སྟེ་ར་བཅུག་ཉེ་བསྐྱུལ་ནི་ཡོད་གོ? ཟེ་ དྲི་བ་  
བཀོད་དེ་ ལཱ་སྲབ་བཅུག་དགོ།

བཤེས་སྲིད་མ་འདི་ཡང་ གཏུང་ཡིག་ཅིག་ཡིན་མ་ལམ་ གཏུང་ཡིག་འདི་ འཕགས་པ་ཀྱི་  
སྐྱུ་བ་ཀྱིས་ རྒྱུ་ཡོ་བདེ་སྟོན་བཟང་པོ་ལཱ་འབྲི་མ་ད་ ཚོག་བཅུག་མཚུངས་ཀྱི་རིམ་པ་ ག་དེ་སྟེ་  
ར་འདུག་གོ? ཟེ་དྲི་བ་ཉེ་ བསམ་འཚུངས་སྲབ་བཅུག་དགོ།

བཤེས་སྲིད་མ་འབྲི་མཚུངས་དང་ ཁྱོད་ཀྱི་གཏུང་ཡིག་འབྲི་མཚུངས་གཉིས་ལཱ་ ཁྱོད་པར་ག་ཅི་ར་  
འདུག་གོ་ཟེ་དྲི་བ་ཉེ་ བསམ་འཚུངས་སྲབ་བཅུག་དགོ།

དེ་ལམ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷི་གྲིང་པའི་དཔེ་ཚུ་དང་ ནང་པའི་བཟུན་བཅོས་ཚུ་གི་བར་ན་  
མཚན་ཚུ་སྐད་དང་བོད་སྐད་ མཚན་བཅོད་ དམ་བཅའ་ ཁེངས་པ་སྐྱུང་ཚུ་ལཱ་ བསོ་བ་དང་  
མོན་ལམ་ མཛོད་བྱུང་ ལ་སོགས་པའི་ འབྲི་མཚུངས་ཀྱི་ཁྱོད་པར་ཚུ་ འོང་ར་གིས་ ཤེས་  
བཅུག་ནི་འདི་དོན་ལཱ། སློབ་ཕུག་ཚུ་ དེ་ཚོ་བཟོ་ཞིན་མ་ལམ། འོག་གི་སྟོང་ལཱ་ཚུ་ ཁྱིམ་ལཱ་  
འབད་བྱིན་ཉེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བཅུག་དགོ།

སྤྱི་བརྟུང་ཕྱི་གླིང་པའི་དཔེ་དེ་བ་དང་ རྟེན་པའི་ཚོས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ འགོ་  
བཅུགས་ཐངས་དང་ མཚུགས་བསྟུན་ཐངས་ལུ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ ག་དེ་སློང་འཕུག་གོ་  
རྟེན་པའི་ཚོས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ཚུ་དང་ ཕྱི་གླིང་པའི་དཔེ་ཆ་ཚུ་ལས་ཉུག་པའི་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་  
ཚོས་ལེགས་ཤོམ་ ག་ཅི་འཕུག་གོ་

ཕྱི་གླིང་པའི་དཔེ་ཆ་ལུ་ རྟེན་པའི་དཔེ་ཆ་ཚུ་ལས་ཉུག་པའི་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ལེགས་  
ཤོམ་ ག་ཅི་འཕུག་གོ་

རྟེན་པའི་ཚོས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ལུ་ མིང་བརྟུགས་ཐངས་ཀྱི་ ཁྱད་ཚོས་ག་ཅི་འཕུག་གོ་  
སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཡོད་པའི་ཉུན་ལུ་སློབ་ལང་ནང་ལུ་ ལྷན་ལུ་འབད་  
བཅུག་དགོ། དེ་བརྟུང་ཉུན་ལུ་ ཚུ་ འོས་འབབ་ཡོད་མེད་བཟུ་ཉེ་ ག་འགོ་ཉུག་ཚུ་གིས་པ་  
བཟོ་དགོ།

རིག་ཅུ་ལཱ། (ཉུག་ནི་ གླི་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

- ༡༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚིག་རྟེན་ལུ་མེ་མེ་བཞིན་གྱི་དོན་དག་ཚུ་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གི་འབྲི་དེ་བ་རྟེན་བྲི་བཅུག་  
དགོ། ཡིག་ལྟོ་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ལུ་མེ་མེ་ལུ་སློབ་ཕྲག་དང་དྲི་བ་དྲིས་ལུ་གྱི་ཐོག་ལས་  
ཆ་མོགས་འབད་བྱིན་དགོ། སློབ་ཕྲག་ཚུ་ལུ་ ཡིག་ལྟོ་དང་ ཉུག་ནི་ལུ་སློབ་ལེགས་ཤོམ་  
འབྲོབ་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ག་དེ་མང་མང་ཉུག་བཅུག་དགོ།
- སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་ཕྲག་ལུ་ མིང་དང་ཁྱད་ཚོས་ ཡུན་དང་རྣམ་དབྱེ། བྱ་ཚིག་དང་ལས་ཚིག་  
སོགས་ཀྱི་ དབྱེ་བ་ལེགས་ཤོམ་སློབ་ དཔྱད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ཚིགས་བཅུད་ཚུ་གི་འགྲེལ་  
བཤད་ཀྱི་བཟུ་ལྟོ་བྲི་བཅུག་དགོ།

སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་འབྲི་མི་ འགྲེལ་བཤད་འདི་གི་སྟོང་ལས་ ཉམ་གོ་མ་འཕྲོ་ཕྱི་ཏེ་ དྲི་མི་རེ་  
 འཕྲོ་ཕྱི་ཏེ་ ག་དེ་སློ་བྲིས་ཡི་ག་ འབྲི་མི་ཁོང་ར་ལཱ་ དོགས་སེལ་འབད་བཅུག་དགོ།  
 ཁོང་གིས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་ འགྲེལ་བཤད་འདི་ བཅུན་བསུ་ཏེ་ཚིག་ག་དེ་ཉུང་ཉུང་ དོན་གསལ་  
 ཏོག་ཏོ་འབད་བཏོན་ཚུགས་པ་འབད་བྲི་བཅུག་དགོ།  
 འཕམ་ལཱ་འཕམ་ལཱ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལཱ་ ཚད་གཞི་ཚུ་བྲོད་དེ་ དཔེ་མཛོད་དང་  
 གཞན་ལཱ་ལས་ བསྐྱབ་བྱ་དང་ ཚོས་གཏམ་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ འཚོལ་འབག་ཁོང་  
 བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ཁང་ནང་ལཱ་ བཀའ་བྲོན་འབད་བཞག་དགོ་པ་ཡིན།

# སློབ་མིའི་སློབ་སྦྱོང་གི་སྐབས་སྐོར་སྐབས་





ཉུག་པར་ མི་ཚོ་འདི་འི་སྲིད་ མི་ནུམས་སོ་སོའི་བསམ་པ་དང་ སྲོལ་པའི་ནུམ་པ་ཚུ་ མིག་འཕུལ་  
 བཟུམ་མའི་གྲོག་བརྟན་འདི་ བཏུ་བའི་སྲིད་ལཱ་ རོ་བོར་བདེ་ལཱ་མེད་ཅུང་ གནས་སྐབས་ཀྱི་དུས་ལུན་  
 ལཱ་ སྲུང་གི་བརྗོད་བྱ་དང་ འཕུང་འཛིན་ཚུ་གིས་ གྲོག་བརྟན་ཏུ་མི་ མི་དེ་གི་རྒྱུ་ལཱ་ ཏུ་ཅང་གི་འགྲུས་བ་  
 འབད་ཚུ་གས་པའི་ རུས་པ་འབྲུགས་ཆེ་དྲགས་ཡོད། འདི་འབད་ལཱ་ལས་ སློབ་རིམ་འདི་ནང་ གྲོག་བརྟན་  
 དེ་ལྟེ་དཔུན་དང་ བརྒྱུ་འཛིན་འབད་དགོ་ཟེ་ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་གི་ དམིགས་ལཱ་ལཱ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འོག་  
 ལཱ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཏུ་སྤུ་ཡིན།

དམིགས་ལཱ་ལ།

- ⊙ སྲིད་བཏུང་དང་བཅས་སའི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ཡོད་ཁམ་དང་ ལས་སྒྲུབ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཏུ་རྒྱ་མཐོང་  
 རྒྱའི་ཐོག་ལས་ ཡར་རྒྱས་གཏུང་བཅས་ལཱ།
- ⊙ གྲོག་བརྟན་གྱི་ཐོག་ལས་ སྐད་ཡིག་གི་སྲིད་ལཱ་དང་ཚོམ་སྲིད་གི་ སྲིད་ལཱ་གོང་འཕེལ་གཏུང་  
 བཅས་ལཱ།
- ⊙ རྒྱ་གཞི་ཚུ་གིས་ གྲོག་བརྟན་བཏུ་ཉེ་ མི་སྡེའི་ གནས་ལུངས་ལཱ་ མི་འོས་པའི་བསམ་པ་དང་  
 སྲོལ་པ་ཚུ་རོལ་འཛིན་འབད་དེ་ ལམ་ཐབས་ འབད་ཚུ་གས་བཅས་ལཱ།
- ⊙ གྲོག་བརྟན་བཏུ་ཐོག་ལས་ ལཱ་ལཱ་དང་གནས་ལུངས་ཚུ་དང་བཏུན་པའི་ སློབ་ཐངས་དང་  
 གཞུགས་ཀྱི་རྒྱུ་འགྲུས་ལྟེ་ལཱ་ཐངས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ཤེས་བཅས་ལཱ།
- ⊙ རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ འགྲུས་བ་དང་བཏུན་མེད་ གཞུང་གི་གཞི་གཞུང་འབྲེལ་པར་ལཱ་ཁག་  
 ཡོད་པ་ལས་ རྒྱ་གཞི་གྲོག་བརྟན་ནང་ སྲོལ་པ་ཚུ་གིས་ གྲོག་བརྟན་འཁྲབ་སྲུང་བྱི་ནི་དང་  
 ཞབས་ཁྲ་འབྲེལ་ནི་ འགོ་འདྲེལ་འབྲེལ་ནི་ ལཱ་འགན་ཁུ་ནི་ལཱ་སོགས་པའི་ གྲོག་བརྟན་ཆེ་ནི་གི་

གནས་སྐབས་དང་ རྩམས་མཉམ་སྲེ་སྟོན་བརྒྱན་བཟོ་གཞི་ནང་ བཅའ་མར་གྲོགས་ཚུགས་  
ཞི་འདོད་ལྟ།

- ⊙ སྟོན་བརྒྱན་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་དོ་བཟུམ་སྟེ་ སྐྱ་གྲུམ་ རྟོ་གྲུམ་ཚུ་ དཔྱེ་གྲུམ་གི་སྟོན་ལྟ་  
སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ རྩམ་སྐབས་འབད་དེ་ མི་ཚེ་འི་ནང་སྟོན་ཅི་བཟུམ་ཡིན་ཅུང་ རྩམ་སྐབས་ཚུགས་མེད་པར་  
སྐབས་ཚུགས་ཞི་གི་ ལ་སྐབས་ཀྱི་རིག་ཆ་ལཱ་འབྲེལ་ཞི་ལྟ།
- ⊙ སྟོན་བརྒྱན་བཟོ་དོན་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སྟོན་ལཱ་ ན་གཞི་སྟོན་ཡུག་ཚུ་ལྟ་ རྩམ་  
སྐབས་འབད་དེ་ བཟང་པོའི་ལམ་ལྟ་བུ་སྐྱུ་ཞི་འདོད་ལྟ།
- ⊙ སྟོན་བརྒྱན་འདི་ ཚོས་ཀྱི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའ་ ཡོད་མི་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་ ན་གཞི་སྟོན་གི་སེམས་  
ལྟ་བུམས་པ་དང་ རྩམ་སྐབས་མེད་མི་ཅིག་ཡིན་ཅུང་ སྟོན་བརྒྱན་ཀྱི་ ཚོས་སེམས་དང་འདྲ་མི་ཅིག་ལྟ་  
འབྲེལ་ཚུགས་བཟངས་ལྟ།
- ⊙ སྟོན་བརྒྱན་ནང་ལས་འབྲེལ་མི་ ལེགས་པའི་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་གཞན་ཚུ་ ཁོང་རའི་  
མི་ཚེ་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བའ་འཐབ་ཚུགས་བཟངས་ལྟ།
- ⊙ གནས་ལུན་པར་ཅན་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་ས་ཆ་ རང་གིས་ལྟོད་མ་སྟོང་མི་ཚུ་གི་རྟོ་ལས་ཡང་  
སྟོན་བརྒྱན་ནང་ལས་ ཤེས་ཚུགས་པ་ལས་ འབྲུང་རབས་ལྟོན་ཞི་ལྟ་ཡང་ རྩམ་སྐབས་འབད་ཚུགས་  
ཞི་ལྟ།
- ⊙ སྟོན་བརྒྱན་ནང་ལས་ འབྲེལ་པའི་ཞབས་ལཱ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་ཞི་གི་དོན་ལྟ་ཡིན།

**སྦྲོམ་ལ།**

རིག་ཆ་ལ། (3ན་ནི་ ལྷི་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

1. སློབ་སྟོན་ནང་ སྟོན་བརྒྱན་བཟོ་བའི་སྐབས་ སློབ་ཡུག་མེད་མེད་ལྟ་ འདི་ནང་ལྟ་བཞེད་ཡོད་

མི་བཀོད་ཤོག་ བཟུམ་སྟོན་དེ་སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་བཀའ་བཅུག་དགོ།

སློག་བརྟན་བརྒྱུ་ཞེས་ལམ་སྟོན་གྱི་དཔེ།

བཀོད་ཤོག་དང་པ། སློག་བརྟན་ངོ་སྟོན།

ཨང་།	དབྱེ་བ།
༡	སློག་བརྟན་གྱི་མིང་། :
༢	བརྗོད་ཤིང་། :
༣	འཇུག་ཕྱི་དཔེ་ལམ་སྟོན་མོ། :
༤	བཀོད་ལྷན་མདོ་ཚན། :
༥	ཕུང་འབྲེལ་མོ། :
༦	རྩུན་ཚ་སློག་མོ། :
༧	འོད་མདངས་སློག་མོ། :
༨	འཇུག་ཕྱི་དཔེ་ལམ་སྟོན་མོ། /མོ། :
༩	ཞབས་ཁྲ་ཕྱོམ་མོ། :
༡༠	ཕར་བརྟུང་མོ། :
༡༡	ལྷན་དག་པ། :
༡༢	ཞབས་ཁྲ་འབྲེལ་མོ་མོ། /མོ། :
༡༣	སློབ་བཅུག་མོ། :
༡༤	ཚན་སློག་མོ། :
༡༥	བཟོ་བཟོ་མོ། :

འདི་བཀའ་ཚུར་བའི་ལུ་ལུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་དེ་ཚན་ནང་འབད་ བརྗོད་ཤིང་ལམ་སྟོན་མའི་ དོན་ཚན་ཚུ་  
གི་ཐོག་ལུ་གྲོས་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉུག་ནི་ སློབ་མི་)རིག་སྟོན་ལམ་སྟོན་དེ་མེད། (དབྱེ་ཞེས་)

༢. སློབ་སློབ་ཡུག་ལྟེ་ཚན་ནང་འབད་ གྲོག་བརྒྱན་འདི་བཏུ་ཚས་བའི་བྱུ་ལུ་ བཀོད་ཤོག་གཉིས་  
 པ་དེ་བཀའ་བཅུག་དགོ། འདི་ནང་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་དང་འཇཉི་ལུ་ཏེ་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ གྲོས་  
 ལུ་ཉེ་གྲོག་ལུ་ ལཱ་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་གི་ལྷན་ལུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ གྲོག་བརྒྱན་གྱི་  
 རྒྱ་ལས་ དཔྱད་སྲིད་སེམ་པ་ཅིན་ ལོག་ལྟོན་ཏེ་བྲིན་དགོ། ལྟེ་ཚན་གྱིས་ལཱ་འབད་མི་འདི་  
 དམངས་ལུ་ལྟོན་ཏེ་ བསམ་ཞིབ་འབད་དགོ།

བཀོད་ཤོག་ གཉེས་པ།

སློབ་བརྟན་གྱི་རང་བཞིན།

༡ སློབ་བརྟན་ལོ་འདི་ འགོ་གཤེད་ལྟེ་ བཅུག་པ་མས་?
-----
༢ ལུང་གི་རྟོགས་གཞི་དོ་མ་ ག་ཅི་ཡིན་མས་?
-----
༣ སློབ་བརྟན་གྱི་ བརྗོད་ཤོད་དོ་མ་ ག་ཅི་ཡིན་མས་? ལུང་གི་འཆར་གཞི་ གཤེད་ལྟེ་འདུག་?
-----
༤ སློབ་བརྟན་ཤོད་དོ་ འཇུང་ཤིམ་ གཤེད་ཅིག་འདུག་?
-----
༥ སློབ་བརྟན་གྱི་ ཆོས་ལུང་འཇུག་ཆེ་ཤོས་འདི་ འཇུང་ཤིམ་གཤེད་འདུག་?
-----
༦ རྟོགས་གཞི་ཚུ་ ཞི་བཟང་གྱི་བཟང་ལམ་ ག་ཅི་ཡིན་མས་? སློབ་བརྟན་ལོ་འདི་ མཇུག་གཤེད་ལྟེ་ བཟུམ་མས་?
-----

རིག་ཚལ། (འདུ་ཞི་ སྤང་ཞི་ བྲི་ཞི་) རིག་སྒྲིབ་པ་དཔྱད་རིམ། (དཔྱད་དཔྱད་)

- ༣. ལྷོ་ག་བརྟན་འདི་ལུ་ ལྷོ་འདེད་ཡོན་ཏུན་ ག་ཅི་ས་འདུག་ག་ ལྷོ་ས་ལུ་འབད་བཅུག་ཏུ་ ཡོན་ཏུན་ལུ་ འབེབ་ག་ཅི་བཀའ་བ་ཅིན་ ཏུང་ལྷོ་ལུ་ལེགས་ཤོམ་འོང་ཞི་ཡིན་མས་ག། ལྷོ་འདི་མེད་པ་འབད་བཟོ་ཞི་གི་དོན་ལུ་ ལེགས་བཅོས་ག་ཅི་འབད་བ་ཅིན་ཏུན་ཞི་མས་ག། བསམ་འཚམ་བཀོད་བཅུག་དགོ། དེ་གི་ལུ་ལས་བཀོད་ཤོག་གསུམ་པ་འདི་ ལག་ལཱ་འབེབ་བཅུག་དགོ།

བཀོད་ཤོག་ གསུམ་པ། ལྷོ་ག་བརྟན་གྱི་ཕྱི་ཚུད་བཅུ་བཅུ་

༡ འབེབ་མེད་པ་ལོ་མ་ ག་ཡིན་པས་?

---

༢ འོ་མོ་གི་གཞུགས་ཀྱི་ནམ་འབྲུ་ས་ ག་དེ་སློལ་བཏོན་ཞི་འདུག་? བཅོས་མ་འབད་མཐོང་མས་ག་? རང་བཞིན་འབད་མཐོང་མས་ག་?

---

༣ ལྷོ་སྤང་བཅུ་འདེད་ ལྷོ་ག་གི་ལྷོ་ནམ་འབྲུ་འདེད་ ལྷོ་ག་གི་ལྷོ་ག་དེ་སློལ་བཏོན་གོ་?

---

༤ ལྷོ་ག་བརྟན་གྱི་བཅོད་དོན་ བཟུང་བཏོན་ཏུ་

---

༥ ལྷོ་ག་བརྟན་གྱི་ལུས་ཚད།

---

༦ ལུས་ལྷོ་འདེད་བཅུ་འདེད་བཏུ་མ་བཏུ་བ།

---

རིག་ཚུལ། (འགྲུ་མི་ སློབ་མོ་) རིག་སྟོབས་དཔྱད་སྒྲུབ། (དཔྱད་ཞིབ་)

- ༤. སློབ་པ་རྒྱ་མཚན་ལྟར་ ལག་ལེན་གྱི་སྐོར་སློབ་པ་ ཞུན་དུས་ལ་འབད་ཚེ་འཁོར་མཐའ་མཚུགས་ལཱ་ འོག་གི་  
བཀོད་སྟོན་ལྟར་ ལག་ལེན་ལ་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ཞིབ་བཅུན་བཟོན་ཏེ་སློབ་པ་ལྟོག་དགོ།

བཀོད་སྟོན་ བཞི་པ། སློབ་པ་རྒྱ་མཚན་ཞིབ་བཅུན།

༡ སློབ་པ་རྒྱ་མཚན་གྱི་ སྤང་དང་ཕྱི་ལོ་སྤྱོད་ལམ་ལྟར་ མ་བརྟུབ་པའི་གནད་དོན་གཅི་འདུག་ ?

-----

༢ དང་ལེན་ལ་འབད་བརྟུབ་པའི་ མཁོ་བསམ་གཏང་བཅུན་དང་ སྤྱོད་ལམ་ལག་ལེན་ཆ་གཅི་འདུག་ ?

-----

༣ ཕྱི་ལོ་སྤྱོད་ལམ་ དུག་པ་བཟོ་ནི་ལཱ་ ལག་ལེན་འབད་དགོ་པ་ གཅི་འདུག་ ?

-----

༤ སློབ་པ་རྒྱ་མཚན་ལྟར་ དེ་དང་ལམ་ལྟར་བརྟུབ་པའི་ ལ་སྤྱོད་ལམ་གྱི་ལྷན་ཚོས་༡༠ འོས་འཛིན་ལ་འབད་ ?

-----

༥ སློབ་པ་རྒྱ་མཚན་ལྟར་འབད་ཚེ་སྤྱོད་ལམ་གྱི་སྐོར་སློབ་པ་ ལྟར་ལ་འབད་བཅུག་གཅི་འདུག་ མཐའ་ཅི་ ?

-----

༦ སློབ་པ་རྒྱ་མཚན་གྱི་སྐོར་སློབ་པ་ ལྟར་ལ་འབད་བཅུག་གི་བསམ་འཚུངས་བཀོད་ ?

-----

རིག་ཚུལ། (འགྲུ་མི་ སློབ་མོ་) རིག་སྟོབས་དཔྱད་སྒྲུབ། (དཔྱད་ཞིབ་)

༥. སློབ་ཡུལ་ཚུ་ སློབ་ཁང་ནང་ འདེམ་ཉེ་ལམ་དང་ བགོ་ཞིན་མ་ལུས་ བཀོད་ཤོག་འདི་ཚུ་ནང་  
 བཀོད་མི་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ བརྗོད་དོན་ལུས་ འཇོ་བཅུགས་ཏེ་ གོ་རིམ་ག་དེ་སློབ་ཡེན་ག་ ཟླ་  
 བཀོད་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ གྲོག་བརྟུན་འདི་ཉེང་ལུ་ རྒྱུ་ཡོན་ག་དེ་སློབ་  
 ཡོན་ག། བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ རྒྱུ་ཅེ་པ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ཏེ་ འདེམ་ཉེང་ལུ་  
 གྲོག་བརྟུན་གྱི་ རྒྱུ་བྲི་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ འཚར་གཞི་ལཱ་གསལ་ལཱ་འབད་བཟོ་བཅུག་དགོ།  
 འདེམ་ཉེང་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་ ལཱ་འགན་བཟོ་བཤུག་འབད་སྲོད་དེ་ སློབ་ཤོད་ཞབས་ཁྲུ་  
 ཚུ་ག་དེ་སློབ་འབྲེན་ག་ ག་དེ་སློབ་འབྲེན་ ལཱ་གསལ་ལཱ་འབད་ བཀོད་དེ་བཅུམ་བཅུག་དགོ། དཔེ་  
 ལྟེ་ རྒྱུ་ཅེ་པ་ཅིག་གིས་ ཞབས་ཁྲུ་འབྲེན་དགོ་པ་འདྲེ་ཅིག་འབད་བཅིན་ ག་དེ་སློབ་འབྲེན་  
 ལྟེ་ འབྲེན་པའི་སྐབས་ ལག་པ་གི་ཡུལ་ཚུ་དང་ གཞུགས་ཀྱི་ནུམ་འབྲུམ་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་འབད་  
 རྒྱུ་ཡོན་ག་ སུ་ཁོངས་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་དགོ་ག་ ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་བཀོད་བཅུག་དགོ།

ལཱ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ རུས་ལུན་བྱུང་ཀྱང་ཅིག་གི་ནང་ལུ་མེན་པར་ རུས་ལུན་ལཱ་ཤུག་འབད་སྲོད་  
 པའི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཞིབ་འཇུག་འབད་དེ་སྲོད་དགོ། རྒྱུ་འདི་བྲིས་ཚར་བའི་  
 ཤུལ་ལུ་ རུས་ཚོན་སོ་སོ་འབད་བརྟོན་ཏེ་ ཁོང་ལུ་འཁྲུལ་སྲོད་འབད་བཅུག་དགོ། རྒྱུ་འདི་  
 ལཱ་གསལ་ཤོམ་ཅིག་འབད་ ཟོན་སོ་པ་ཅིན་ མ་ཁོངས་ཨ་ལོ་དང་ སློབ་རིམ་འོག་མ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་  
 རྒྱུ་ཅེ་པ་ཅིག་དེ་བའི་འབད་ བཞག་དགོ།



# ཉན་ཞི་དང་སྒྲུབ་ཞི།

ཉམ་སྒྲིབ་གྱི་ཁྲུངས་དོན།

རྣམ་ལོག་སློབ་སྦྱོང་ནང་ལུ་ ཉམ་ཞི་དང་སྤང་ཞི་གི་རིག་ཡུལ་འདི་ རང་སེའི་ལ་མའི་ལ་རྣམ་ ཉམ་ཞི་  
ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ མི་ཚོའི་རིང་ལུ་ ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ ག་ཅི་ས་འབད་དགོ་ཅུང་ དང་པ་ས་  
རྣ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉམ་ཏེ་ བདེ་དོན་ཚུ་ལཱ་ལྷན་གྱི་ལས་ལུ་ འབད་ཞི་འདི་ ག་ཞི་ལས་གཞུང་། དེ་ལང་  
ཚོས་གྱི་དང་ལས། རོས་པ་མ་རིག་ལུ་མཉམ་མེས་སྒྲིབ་མེ་སྟེ། །ཟེ་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ རང་གིས་མ་ཤེས་  
མ་གོ་བའི་བདེ་དོན་ཚུ་ ག་ས་རྣ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉམ་ཏེ་ གོ་དོན་ཉམ་གོ་དགོ་པ་ལས་ རོས་པ་འདི་ཤེས་  
རབ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉམ་ཞི་འདི་རིག་ཡུལ་འདི་ མཉམས་པའི་དང་ཚུལ་དགའི་དང་གི་དང་པ་ ཡིན།

གཉེས་པ་ སྤང་ཞི་འདི་རིག་ཡུལ་འདི་ལང་ འཚད་པ་དང་ཚོད་པའི་ རིག་པའི་སྐོང་མ་ཅིག་ཡིན་མཉམ་ལས་  
དང་པ་རང་གི་ ལམས་གྱི་མཉེ་དོན་ འཚར་སྤང་དང་ཉམས་སྤང་ དངོས་མཐོང་གི་ཉམས་སྦྱོང་ཚུ་དང་  
གཉེས་པ་ རང་གིས་ཉམ་ཏེ་བདེ་དོན་ལཱ་ལྷན་ཡོད་པའི་ ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་དང་ རིག་ཡུལ་ཚུ་ག་ས་  
གཞན་ལམ་ལོགས་མ་ལུ་ གོ་བཟུང་འཕྲོད་པ་འབད་ ལམ་ལྷན་དང་བཤད་ཞི་ལུ་ མཉེ་བཟུམ་མཉེ་པའི་  
བཟུམ་ལམ་གཅོ་བོ་ཅིག་ དག་གི་སྐོ་ སྤང་ཞི་འདི་རིག་ཡུལ་འདི་ཡིན།

འཇིག་རྟེན་པའི་དཔྱེག་ཏུ་མཉམ་ལས་ཡང་། སློབ་སྦྱོང་ལུ་གསལ་མི་གཙོ་ཉམ་ལུ་གསལ་གཙོ། །མདའ་རྒྱབ་ལུ་གསལ་མི་  
གཙོ་གཏང་ལུ་གསལ་གཙོ། །ཟེ་སྤང་སློབ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ། ཉམ་ལུ་གསལ་དང་གོ་བ་ ལཱ་ལྷན་གྱི་རིག་ཡུལ་  
ཚུ་དང་། དེ་བཟུམ་སྟེ། སྤང་ཞི་འདི་རིག་ཡུལ་འདི་ལུ་ཡང་། གཏམ་ཚིག་གསུམ་གྱི་བདེ་ལན་མ་བཟུང་། །པ་དང་  
བུ་ཡང་ངོ་མི་ཤེས། །ཟེ་སྤང་སློབ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ རང་གི་འཇོན་ཏན་ལས་དང་ཚོགས་གུ་ཚུ་ ག་དམ་ཅིག་ས་  
ཡོད་ཅུང་ ལ་ལས་སྤང་ཏེ་ བཤད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ དོན་དག་མཉེ་པ་ལས་ རྣམ་ལོག་གི་རིག་ཡུལ་ཚུ་ལས་  
འགོ་བཟོ་ག་ས་ ཉམ་ཞི་འདི་རིག་ཡུལ་དང་ སྤང་ཞི་འདི་རིག་ཡུལ་གཉེས་ལུ་ སྤང་བཅོལ་འབད་དགོ་པ་འདི་ལས་བཟུན་

ཉེ་ལོ་ནི། རེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ རྗེ་ལའི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་འདི་ནང་ལུ་ ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་ རིག་ཚུལ་འདི་  
སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཚུལ་ གཞན་ག་ར་གི་ཉེ་མར་ རྒྱུ་ལའབད་བཅུགས་ཉེ་ཡོད།

**ཉན་ནི་དང་སླབ་ནིའི་གནས་ཚུན།**

སློབ་མིའི་འཇུག་དཔེ་སྟོན་ལོ་ ༢༠༢༡ ལཱ།

༡. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མི་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་དང་གཅིག་ལས་ གནས་ལྷན་དང་དང་བཅས་པའི་ཞེས་དང་ ཡལ་ཚིག་ཚུ་འཛུགས་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. དུས་མཚུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་དང་ གྲངས་གནས་ གནས་ཚུལ་དང་ ལྷན་བསྐྱེད་གསལ་ལཱ་བསྐྱེད་གསལ་ ཚུང་བསྐྱེད་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཉན་མོ་ཚུགས་དགོ་པའི་ལས་ གནས་ལཱ་ཡང་སླབ་ཚུགས་དགོ།
༣. སློབ་མིའི་སྐབས་ལཱ་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྒྱ་ཤེད་ལཱ་དང་ གཞུགས་ཀྱི་རྒྱུ་འབྲུས་ སླབ་ཐངས་ཀྱི་ཉམས་འབྲུས་ཚུ་གི་ ལྷན་པར་དང་ཉན་པའི་སྐོར་ལས་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. རང་གི་ལཱ་འགན་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལཱ་བརྟེན་པའི་གནད་དོན་ཚུ་དང་ སློབ་མིའི་འཇུག་དཔེ་སྟོན་ལོ་ ༢༠༢༡ ལཱ། མཚུན་ལཱ་དང་ གསལ་ལཱ་བསྐྱེད་གསལ་ མོ་ལཱ་ མོ་ལཱ་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. གསལ་ལཱ་བསྐྱེད་གསལ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ རྫོང་རྫོང་དང་ ཚིག་གི་གཏུམ་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཚུན་འབད་ ལག་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་དང་ ལཱ་འབྲེན་དང་ དཔྱེག་ཏུ་ སློབ་མིའི་འཇུག་དཔེ་སྟོན་ལོ་ ༢༠༢༡ ལཱ། ཉན་ཏེ་ ཉན་མོ་ཚུགས་དགོ་པའི་ལས་ གནས་ལཱ་དང་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྐྱེད་ཏེ་ ལྷན་བསྐྱེད་དང་ བཅུན་བསྐྱེད་གསལ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༧. ཚོས་སྐད་དང་དབྱིན་སྐད་ལས་ གོ་བའི་སྤྱི་འབྲུལ་གནད་དོན་ཚུ་ རྫོང་ལའི་དང་སྐད་སྐད་ལཱ་ལཱ་ དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

ཉན་སླབ་གྱི་བཀོད་རིམ།

རིག་ཚུལ་དབྱེ་བ།	བརྩ་གཅིག་པ།	བརྩ་གཉིས་པ།
༡. མིང་ཚིག།	✓	✓
༢. དྲི་བ་དྲིས་ལན།	✓	
༣. དོན་ལམ་དཔྱད་བཀོད་ཀྱི།	✓	
༤. ཞེས།		✓
༥. གསལ་བཤད།		✓
༦. གོ་ལུས།		✓
༧. ལྷན་ལྷ།		✓
༨. ཚོད་ལུས།		✓
༩. གནས་ཚུལ་ བཀོད་ཀྱི་ གསལ་བསྐྱེད།		✓
༡༠. དཔྱད་གྲུབ་ལུང་ལཱ་དེ།	✓	✓
༡༡. རྣམ་འཁྲུང་དང་ཉམས་འཁྲུང་ལྟར་ཚོས།	✓	✓
༡༢. ཚིན་སྒྲི།	✓	✓
༡༣. དོས་ལམ་བསྐྱེད་ཀྱི།	✓	✓
༡༤. གཞན་གྱི་སྐབས་མེ་ལུ་ དཔྱད་ཀྱི་དང་ བསམ་འཚུས།	✓	
༡༥. རྒྱ་གྲུབ་དང་སྐོར་གྲུབ།		✓
༡༦. རྒྱས་བཤད་བཅུད་བལྟས།		✓
༡༧. བསྐྱེད་ཀྱི་ལམ་ལུ་དཔྱད་ཀྱི།		✓

**སློབ་རིམ་༡༢ པ། ཉམ་སྐབ་ཀྱི་ལྷོགས་གྲུབ།**

**སློབ་རིམ་༡༡ པ་ཚུན་ལྟ་བུའི་ ཉམ་སྐབ་ཀྱི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲས་ཚུགས་པའི་ཁད།**

- ༡ ཞེས་དཔེ་མལ་ཚོགས་ཀྱི་ འཕྲོ་ལམ་ཚུ་སྐད་པ་འབད་དེ་ མི་མེད་འབྲིང་ཚུ་གསུམ་དཔེ་གཞིག་ཁམ་ གནས་ རྟེན་དཔེ་འབྲིལ་ཏེ་ མལ་སྐད་དཔེ་ཞེས་ གནད་དོན་དཔེ་འབྲིལ་བའི་ ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུབ་དཔེ་ རྟེན་ ཀྱི་སེང་མལ་ལོགས་པའི་ སྐབ་ཐངས་ཀྱི་ ཉམས་འགྲུབ་ཚུ་ རྒྱ་པར་དཔེ་ རྟེན་པའི་སྐོ་ལས་ ཉམ་ སྐབ་འབད་ཚུགས།
- ༢ བད་འབྲེལ་ཀྱི་ཡིག་རིགས་ཚུ་ ཉམ་སྐབ་འབད་དེ་ གསལ་བཤད་དཔེ་ གསལ་ལུ་ གནས་ཚུལ་ རྒྱབ་ བསྐྱགས་ གསལ་བསྐྱགས་དཔེ་ ཚོང་བསྐྱགས་ཚུ་གི་སྐོར་ རྟོག་སྐྱོད་གཏོག་ཏེ་དཔེ་ ཚོགས་ཀྱི་གཞུང་ མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ གཞན་ལུ་བད་དོན་གསལ་བཏོག་ཏེ་འབད་ གོ་བདེ་སྤྲོད་ཚུགས།
- ༣ འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འབྲེལ་དཔེ་ དཔེ་གྲུམ་ བཅའ་མི་ཚུ་ཉམ་ཏེ་ རྒྱ་གྲུམ་དཔེ་ རྟེན་གྲུམ་ཚུ་ ཉམ་ཚུགས་དཔེ་པའི་ཁམ་ དེ་དཔེ་བསྐྱེད་པའི་ལུས་ཚུ་ འོས་འབབ་དཔེ་བསྐྱེད་ཏེ་ཀྱས་ བཤད་དཔེ་ བཅུ་སྤྲོད་གཏོག་ཏེ་མལ་ལས་ སྐབ་ཚུགས།
- ༤ རྟེན་འོས་ཀྱི་སྐོར་རིག་ཚུ་ལྟ་བུ་སྐད་པ་འབད་དེ་ ལས་ཀྱི་འབྲས་ཀྱི་ལུངས་དོན་དཔེ་ ཡོངས་གྲགས་མེད་པའི་ ཚོས་ རྟེན་ཀྱི་ཚོགས་དོན་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ཉམ་སྐབ་འབད་ཚུགས།

སློབ་རིམ་༡༢ པ། ཉམ་སྒྲིབ་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་ལམ་དོན།

༡. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཉེ་ས་དང་ཡལ་ཚོགས་ཚུ་ འབྲེལ་ལམ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ཉམ་སྒྲིབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. རྩལ་མ་བྱུག་གི་ མེད་ཚོགས་གསར་པ་ཚུ་དང་ གྲངས་གནས་ གནས་ཚུལ་དང་ རྩལ་བསྐྱེད་གས་ གསལ་ བསྐྱེད་གས་ ཚོང་བསྐྱེད་གས་ཚུ་ ཉམ་ཏེ་ཏེ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༣. གནད་དོན་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ རྩལ་གྱི་རྣམ་འགྲུལ་དང་ རྒྱུ་གྱི་སེལ་ཡུལ་ལོ་གས་པའི་སྒྲིབ་ཐངས་ཀྱི་ ཉམས་འགྲུལ་ལྷན་པས་དང་ཉམ་སྒྲིབ་པའི་སྐོར་ལས་ ཉམ་སྒྲིབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. རང་གི་ལཱ་འགན་དང་འཕྲིལ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལཱ་བརྟེན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ནང་ གོ་ས་ ལྷན་དང་ གསལ་བཤད་ གོ་སྤྱད་ རྩལ་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. གསལ་བཤད་དང་ གསལ་ལུ་ཚུ་འབད་ཐང་དུ་ རྩལ་འཁོར་ལྷན་དུ་གཉེན་ཏེ་དང་ ཚོགས་གི་གཞུང་མཚམས་ ཚུ་ ཚུལ་མ་བྱུག་གི་ཐོག་ལས་ ལག་ལཱ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ རྩལ་འབྲེན་དང་ དཔེ་གྲུམ་ རྒྱ་གྲུམ་བཅུགས་ཏེ་སྒྲིབ་མི་ཚུ་ཉམ་ཏེ་ རེ་ བསྐྱེད་གི་ལཱ་ སྒྲིབ་ཚུགས་དགོ།
༧. ཚོས་སྐད་དང་དེ་གི་སྐད་ཚུ་ལས་གོ་བའི་ སྤྱི་བརྟེན་གི་གནད་དོན་ཚུ་ རྩལ་འཁོར་དང་ དོར་ལཱ་བསྐྱེད་ཚུགས་ དགོ།
༨. དཔེ་དེ་བསྐྱེད་ལཱ་འབད་དེ་ འོས་འབབ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ བསམ་འཚམས་ བཤད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་གོང་།

༡. མི་ཚེ་འབྲིང་རྒྱུང་གསུམ་དང་། གཅིག་ཁར་ འཚོ་བའུམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཞེས་དང་ ཡལ་  
ཚིག་གི་འཚོ་བའུམ་ཚུ་ རྟོན་བྲིན་ཏེ་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཟུགས་དགོ།
༢. རྣམ་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ རྒྱ་སྟེ་འབད་དེ་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཟུགས་དགོ།
༣. རྩོ་སླབ་ད་ རྩམས་འབྲུང་གྱི་ལྷན་པར་དང་། རྟན་གྱི་སེང་ཡབ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་  
ལཱེ་འབྲེལ་བཟུགས་ཤིའི་དོན་ལཱ་ ལེགས་སྦྱར་དང་། གསལ་ལཱ་བཤད་འབད་ཤིའི་ རྒྱུང་བ་བྲིན་  
དགོ།
༤. གནད་དོན་ལྷ་ཚིགས་གྱི་ ཡིག་འབྲུལ་དང་ཡིག་ཆ་ལཱ་བརྟེན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ལཱ་ རྩོ་སླབ་  
བལྟུན་དང་། རོ་བུ་སྤྱོད་ལཱ་ འབད་ཤིའི་ཚུ་ནང་། བཅའ་མར་གཏོགས་ཤིའི་ རྣམ་ཚིག་བྲིན་  
དགོ།
༥. གསལ་ལཱ་བཤད་དང་། གསལ་ལཱ་ལཱ་ཚུ་འབད་ཡང་། རྩོ་སླབ་དང་། ཚིག་གི་གཅད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་  
མཐུན་གྱི་ཚོགས་ལས་ སླབ་བཟུགས་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་ནང་། ལཱ་འབྲེལ་དང་། དཔྱེག་ཏུ་མ་ རྒྱ་གཏུམ་བཟུགས་ཏེ་ སླབ་  
མི་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཉ་གོ་ཤི་དང་། དེ་དང་བལྟུན་པའི་ལཱ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བལྟུན་ཏེ་ རྣམ་  
བཤད་དང་། བཟུན་བལྟུན་ཏེ་ སླབ་དགོ་པའི་ རོ་སྐབས་གང་མང་བྲིན་ཏེ་ སླབ་བཟུགས་དགོ།
༧. ཚོས་རྟན་དང་། དཔྱེན་རྟན་ཚུ་ལས་གོ་བའི་ ལྷིང་བརྟུང་གནད་དོན་ཚུ་ རྩོང་ཁའི་ནང་། རྟན་  
རྒྱུང་འབད་དེ་ སླབ་ཤིའི་རོ་སྐབས་ གང་མང་བྲིན་དགོ།



མཐུན་རྐྱེན་ཚང་དགོས།

འཕྲིན་གྱི་རིག་ཅུལ་གྱི་མོ་འདྲི་ རྟོན་ཡིག་གི་རིག་ཅུལ་ཚུ་གི་སྤྲེལ་སྤྲོད་ གཤམ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན།  
སློབ་གྲྭ་མཐུན་འཕྲིན་ཚུ་མཉམ་པའི་ཤུལ་ལཱ་ རོགས་གྲུབ་ཅན་གྱི་ འཐུག་མི་ཅིག་འབད་ མི་དེ་འི་ནང་  
བཅའ་མཉམ་གཏོགས་དགོས། དཔེ་ན་ བཟུང་ཚང་གི་འགོ་འཁྲིད་པ། མི་དེ་འི་ལཱ་འགན་འབཁ་མི།  
ཚོས་སྤོང་དང་འབྲེལ་བའི་ལཱ་འགན་འབཁ་མི། རྒྱ་དེ་གི་ལཱ་འབད་དགོས་ཚུ་ནང་མཚན་ འདམ་གོ་  
འདམ་འདྲོང་གི་དོན་ལཱ་ཡང་ དཀའ་འདུལ་མེད་པར་འབད་ཚུགས་པའི་ འཕྲིན་གྱི་རིག་ཅུལ་ལཱ་ རྒྱུང་བ་  
དང་ གོ་མས་འདྲིས་ རོགས་ཤོམ་སྤོང་འབྲེལ་དགོས་ཡིན།

དེ་འབད་ཅུལ་ལཱ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་ འཕྲིན་གྱི་རིག་ཅུལ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལཱ་ གཤམ་ཆེ་བའི་ཆ་  
རྒྱུ་ རོགས་ཆེ་དུགས་ཚུ་ རོགས་ལས་མཉམ་པའི་དེ་ཡོད།

- ༡ མིང་ཚིག་དང་ རྫོང་ཚིག་གི་ རྫོང་སྐྱེ་ཚུ་ལཱ་ རྟེན་རྒྱུ་ རྒྱུང་བ་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་འབྲེལ་  
དགོ།
- ༢ སློབ་འཇུག་དང་ སློབ་འཇུག་གི་དང་ རོགས་ཤོམ་ རོགས་ལས་ཚུ་ རྟེན་རྒྱུ་ རྒྱུང་བ་འབད་  
ནི་འི་ གོ་སྐབས་འབྲེལ་དགོ།
- ༣ གཞན་གྱིས་ བསམ་འཚམ་ མ་འདྲེལ་བཤད་མི་ཚུ་གི་ གཞན་དོན་ རོགས་ལས་འབད་དེ་ རོགས་  
འབཁ་དང་ རྟེན་པའི་ལཱ་སྤྲོད་མི་ལཱ་ རྒྱུང་བ་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་འབྲེལ་དགོ།
- ༤ གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ སློབ་འཇུག་གི་ རྒྱུང་བ་འབད་ནི་འི་ལཱ་ གཞན་དོན་ཚུ་ལཱ་ རོགས་  
འབཁ་དང་ལཱ་པའི་ གོ་སྐབས་ཚུ་བཏོན་ནི་ལཱ་ རྒྱུང་བ་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་འབྲེལ་དགོ།

- ༥ གཞན་གྱིས་ ལྷ་མོ་སྒྲིལ་ལས་ དཔྱེ་ལཱ་ཉེ་སྐབས་ནི་ལུ་ སྐྱད་པ་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་ འཛེབ་དགོ།
- ༦ གཞན་གྱིས་ ལྷ་མོ་ལུ་ ཟུ་ཞི་ཞུ་ལས་ བརྟམ་མ་བརྟམ་གྱི་ བསམ་འཚར་བཞོན་ནི་ལུ་ གོ་སྐབས་འཛེབ་དགོ།
- ༧ ཟུ་སྐབས་གྱི་ སྐྱད་པ་ཚུ་ རྟེ་ཚན་ཚུང་ལུ་དང་ གཞན་དོན་འཇམ་ཉེ་དུ་ཉེ་ཚུ་ལས་ འགོ་བཟུང་ ཉེ་ སིམ་པ་བཞིན་དུ་འབད་ གཞན་དོན་ལུ་འག་ཚུན་ཚུད་ལུ་ སྐྱད་པ་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་ འཛེབ་དགོ།
- ༨ སློ་གི་ཞུ་མ་འགྱུར་དང་ རྐྱད་གྱི་སེང་ལམ་ལུ་བཏུ་ཉེ་ མེད་དོན་ཚུ་ཉེ་གོ་ནི་ལུ་ སྐྱད་པ་འབད་ ཞི་འི་ གོ་སྐབས་འཛེབ་དགོ།
- ༩ ཡུ་ལུ་དང་གཞན་དོན་གྱི་ འོས་འབབ་དང་བཟུན་པ་འི་ སློབ་མཉམ་ལུ་ སྐྱད་པ་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་འཛེབ་དགོ།
- ༡༠ ཞུ་ལུ་འཇམ་སུ་ཚུ་ནང་ འབྲུས་མི་དང་ འགོ་འདྲེ་པ་འབད་ བཅའ་མར་གཉེན་ལས་པ་འི་སྐབས་ ལུ་ འོས་འབབ་དང་བཟུན་པ་འི་ ལྷ་མོ་མཉམ་ལུ་ སྐྱད་པ་འབད་ནི་འི་ གོ་ སྐབས་འཛེབ་དགོ།
- ༡༡ གཞུང་བཞད་དང་ གསལ་བཞད་ལེགས་སྤྱད་ཚུ་ནང་ བཅའ་མར་གཉེན་ལས་ཞིན་མ་ལས་ འོས་འབབ་ཡོད་པ་འི་ གཞུགས་གྱི་ཞུ་མ་འགྱུར་ཚུ་ ཉེ་ཉེ་གཞུགས་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་འཛེབ་དགོ།
- ༡༢ ཞུ་ལུ་འཇམ་སུ་ འགོ་འདྲེ་འབྲུས་མཉམ་ལུ་ བཅའ་མར་གཉེན་ལས་མཉམ་ལུ་ སྐྱད་པ་འབད་ ཞི་འི་དོན་ལས་ རུས་ཚུད་དང་མཁོ་ཚུ་འཛེབ་དགོ།

- ༡༣ མི་དམངས་ལཱ་ གསལ་ལ་བཤད་འབད་ནི་གི་ སྐྱུང་བ་འཕྲོམ་ཚུགས་ནི་འདྲི་ལས་ གོ་སྐབས་  
དང་ ཐོགས་འཕྲོམ་འཕྲོམ་དགོ།
- ༡༤ མི་དམངས་འཇོམས་སའ་ དཔེ་དེ་ ཕོད་ལཱ་དང་ གསལ་ལ་བཤད་ ཉུན་ལཱ་ གསལ་  
བསྐྱགས་ བསལ་གསལ་བཟོད་ མེན་ཚིག་ལཱ་ནི་ ངོ་སྟོན་འབད་ནི་ དྲི་བ་དྲིས་ལཱ་འབད་བཟངས་  
ཚུ་ལཱ་ སྐྱུང་བ་འབད་ནི་གི་ གོ་སྐབས་འཕྲོམ་དགོ།
- ༡༥ ཚོས་སྐད་དང་ དབྱེ་སྐད་ལས་ སྐད་སྐྱུང་འབད་དེ་སྐབ་ནི་ལཱ་ སྐྱུང་བ་འབད་ནི་གི་ གོ་སྐབས་  
འཕྲོམ་དགོ།

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

སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཡུག་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ ཉན་སླབ་ཡར་རྒྱས་ གཏང་ཚུགས་ནི་འདོད་ལུ་ རྩོམ་གོད་  
འབད་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེ་བཟུ་དགོ། གནད་དོན་ལྷ་ཚུགས་ཐོག་ལུ་གསལ་བཤད་འབད་ཚུགས་ནི་འདོད་  
ལས་གསུང་བཤད་ཀྱི་དཔེ་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་དགོ།

ཉན་སླབ་འབད་བའི་སྐབས་ མནོ་དོན་བཀོད་ནི་དང་ གོ་བཟུ་སྟོན་བཟུམ་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་དུས་བབ་ལྷན་  
ཀྱི་ མཁོ་ཆས་ཚུ་དགོ་པ་ཡིན། སེ་ཚུ་གི་འབྲུག་མི་འབད་ འགན་ཁུར་འབག་ནི་ལུ་ སྤྱད་བའ་འབད་  
ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལས་ ཐོགས་རམ་ཚུ་དགོ། དེ་གིས་མཚན་ ཉན་སླབ་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་  
གཏང་ནི་འདོད་ལས་ དུས་རྒྱུན་སྤྱད་བའ་འབད་ནི་དང་ ལས་འགུལ་བྲི་ནི་ལུ་ དུས་ལུན་ལུང་མ་འབད་བྱིན་  
དགོ་པ་ཡིན།

ཉན་སླབ་ཀྱི་དོན་ལུ་དགོ་པའི་མཁོ་ཆས།

- ❁ རྫོན་སྐྱའི་སྐྱ་འཛིན་འཁོར་ལོ།
- ❁ ཞེས་དང་ཡལ་སྐད་ཡོད་པའི་དཔེ་དེ་བ།
- ❁ འགལ་མིང་དང་ མིང་གི་རྣམ་གུངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག།
- ❁ གསལ་བཤད་དང་ གསུང་བཤད་ཀྱི་དཔེ་དེ་བ།
- ❁ ཡོ་སྐད་མོ་སྐད་ གཉིས་ཆ་ར་ཡོད་པའི་ ཐོག་བརྟན་ཟླ་བཟ།
- ❁ ཞབས་ཁྲ་ ལྷོ་ཟུ་ ཟློ་ཟེ་ སང་མོ་ འཁྲབ་ལྟོན་ཀྱི་ ཟླ་བཟ།
- ❁ དོར་ལ་བསྐྱུར་ནི་སྤྱད་བའི་དོན་ལུ་ དོར་ལ་དང་ སྐད་སྐྱུར་འབད་ཡོད་མི་གི་ ཡིང་ལོ་ཤ་རྫོང་  
ལའི་སྐད་གཉིས་ ཟུང་འབྲེལ་སྐད་སྐྱུར་ཀྱི་ ཟླ་བཟ་བརྟན་བཟག་ཚུ།

- ❁ རྩོད་འགྲུན་གྱི་སྐྱ་ཐག་འཁོར་ལོ་ སྲིག་ཚུལ་འགྲུན་པུས་དང་ སློབ་ཚུལ་གི་ སྐྱ་ཐག་འཁོར་ལོ།
- ❁ ལྷན་འགྲུས་དང་ གསལ་ལ་བསྐྱེད་ཀྱི་ དཔེ།
- ❁ མཚུགས་ཡིག་ བཀའ་ཐངས་ནམ་གཞག་གི་དཔེ།
- ❁ ཡིག་གཟུགས་དང་རྩོད་སྐྱ་ སྐྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་མི་ མཚུངས་གཞོན་ འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་དབྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་ ཡིག་སྟོན།
- ❁ སློབ་འཇུག་གི་སྐྱོན་ལུ་ ཡི་གུ་འདྲེ་བཀའ་ཐངས་ རྩོད་མི་གི་བརྩན་ཐག།
- ❁ ཀའ་ཀྱུན།
- ❁ གཏུམ་དཔེ་གོ་བ་བཤད་ནི།
- ❁ གཏུམ་བཤད་ཀྱི་ཞབས་ལྷ་འཕྲེ་ནི།
- ❁ གཏུང་ཡིག་ ལྷ་ཡིག་ བཀའ་ཤོག་ ངག་བརྩོད་ ལྷགས་ཤོམ་སྐྱོམ་མི་ཚུ་གིས་ འདྲི་མི་དཔེ་ གང་མང།

ཉན་ནི།	སླབ་ནི།	བློ་བཤད་ནི།	བློ་བཤད་ཀྱི་མུ་མུ།	མིང་ཚིག་ཀྱི་སྐྱེད།
སློབ་བསྐྱེད་ནི།	གོ་སྐྱེད།	གྲོས་བསྐྱེད།	ཚོད་སྐྱེད།	དགག་སྐྱེད།
བཤད་པ་རྒྱུ་ལོ།	སྐྱེད་ལུ་འབད་ནི།	ཉན་ཏེ་ཏེ་གོ་ནི།	ཁོང་ལུ་བཅུགས་ནི་/ཚོར་ནི།	འཐེན་སྐྱེད་ལོ།
ཞེས།	སླབ་མི་ཚུ་དབྱེད་པུ།	དོགས་པ་བཤད་ནི།	བཤད་ཀྱི་ཕྱི་ལོ།	ཉན་ཏེ་རྒྱུ་བཤད་ཀྱི་ལོ།
ཉན་ཏེ་མཛོད་བསྐྱེད་ནི།	བཅུད་བཏོན་ཏེ་སླབ་ནི།	སྐྱ་སྐྱོར་གཏམ་སླབ་ནི།	བསྐྱེད་སྐྱེད་འབད་ནི།	ལགས་ལ་རྒྱུ་ལོ།
ལུངས་བཀའ་ལོ།	རྒྱུད་སྐྱེད་འབད་ནི།	ལྷོ་ལོ།	གསལ་ཆ་ལུ་ལོ།	ཚོ་བརྗོད་གཏང་ནི།
གོ་བ་བཅུག་ནི།	བསྐྱེད་ཕྱི་ལོ།	ཏུང་བཏགས་འཚོལ་ནི།	ཚིག་གཟུང་ནི།	ལ་བརྗོད་འབད་ནི།
ཚིག་མཐའ་བསྐྱེད་ནི།	སློབ་མི་མཐའ་བསྐྱེད་ནི།	གྲོས་ཐག་གཅེད་ནི།	གསུང་བཤད་གཏང་ནི།	བྱེད་སྐྱེད་ཤོར་ནི།
ཚོར་གཅེད་ནི།	ཆ་མེད་གཏང་ནི།	བསྐྱེད་བཞག་ནི།	བསྐྱེད་ལོག་སྐྱེད་ནི།	ཉོགས་བཤད་བཤད་ནི།



# གྲིན།

བྱི་མོ་འེ་རིག་ཅུལ་ཁུངས་དོན།

བྱི་མོ་འེ་རིག་ཅུལ་ཁུངས་འདི་ རྩོམ་རིག་གི་འཇུག་ཁུངས་དོམ་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་དེ་འདི་གིས་ དེང་སབས་  
 དང་ རོན་འབྱོན་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ནམས་གྱི་མཛད་ནམ་དང་ རྟོགས་བཟོན་ ནམ་ཟམ་ཚུ་དང་ དག་བཤད་  
 ལུ་མཁས་པའི་སྐྱེས་བུ་ཚུ་གིས་བཅམས་པའི་ ལོ་རྒྱུས་དང་ གཏམ་རྒྱུ་ཚུ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཚོས་  
 ལུགས་དང་ སྤོ་ལུགས་གྱི་འཇུག་སབས་ཚུ་ དུས་ནམ་ཡང་ཡལ་མ་བཅུག་པར་ བཞག་ནི་འེ་ཟབས་  
 ལམ་དུག་ཤོས་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ རྟུན་དག་མེ་ལོང་མའི་གཞུང་ལས། སློབ་གྲྭ་རྒྱལ་པོ་གྲགས་པའི་  
 གཞུགས། རང་གི་རང་བཞིན་མེ་ལོང་ཐོབ། རྟེན་ཉེ་བར་མི་གནས་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཉམས་པ་མེད་ལ་  
 ལྷོས། ཁེ་གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན་ དམེ་ན། རོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལས་ལུ་དང་ གཞུགས་ཅན་གྱི་ལོ་  
 སོགས་པའི་ མཛད་ནམ་ཚུ་ འབྲི་ཚོམ་ནད་ བཞོན་ཡོད་དེ་གིས་ ཁོང་ར་དོས་སུ་ཞུལ་བཞུགས་ཏེ་  
 མེད་ཅུང་ ཁོང་གི་ མཛད་ཀྱི་ཚུ་ དེ་ཏོ་དོས་སུ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ གསལ་ཚུགས་མི་དེ་ཡང་ བྱི་མོ་  
 འེ་རིག་ཅུལ་ཁུངས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

བྱི་མོ་འེ་རིག་ཅུལ་ཁུངས་ མི་རང་སོའི་བསམ་དོན་བཤད་ནི་དང་ དག་འཕྱང་དང་ རྟོ་ལྷང་ འཛིགས་ལྷང་  
 ལ་སོགས་པའི་ སེམས་གྱི་ཚེར་ལྷང་ མ་འདྲེན་ཚུ་ ཡིད་བཤད་པའི་ཟབས་ལམ་ དུག་ཤོས་ཅིག་ཡིན།  
 མི་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ རང་གི་སེམས་གྱི་དལ་བ་སངས་པའི་ཡིད་དང་ གཞན་པར་ལོགས་མ་གི་ སེམས་  
 བཞག་ནི་འེ་ཆེད་ལུ་ བྱི་མོ་འེ་རིག་ཅུལ་ཁུངས་ ལག་ལེན་འབྲེན་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ དེང་སང་ཡར་རྒྱས་  
 བོད་འཕེལ་གྱི་འབྲེན་པ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འཕྲིན་དང་ རྫོག་འཕྲིན་ གསལ་བསྐྲགས་དང་ ཚོང་  
 བསྐྲགས་གྱི་ བརྟེན་ལེན་ལེན་ཚུ་ཡང་ མང་ཤོས་ར་ རྫོག་རིག་གི་ཐོག་ལས་ བརྟེན་ལེན་འབད་བའི་  
 དུས་ལུ་རྟོན་དེ་ཡོད་མི་དེ་ཚུ་ཡང་ བྱི་མོ་འེ་རིག་ཅུལ་ཁུངས་ བརྟེན་དགོ། སློབ་དཔོན་ཅན་གོ་མིས། གང་



ཕྱིར་མཁམ་པའི་ལས་གསུམ་ལས། །འཆད་ཚུངས་པ་མ་དེས་པ། །སྲིད་ཕྱིར་མི་བསྐྱེད་པ་མཚོག། །ཟེར་  
 གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་གི་ མཁམ་པའི་བྱ་བ་གསུམ་གྱི་གཙོ་བོ་ བྲི་ནི་འི་རིག་ཕུལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་འཕྲོ་བུ་འི་  
 དོན་ལུ་ མིང་ཚིག་སྐྱབ་ཚུལ་དང་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་ཟངས་ ཚིག་མཚམས་དང་ བརྗོད་མཚམས་གཅད་  
 ཟངས་ དོན་མཚམས་འབྲི་ཟངས་ འགོ་བཅུགས་ཟངས་དང་ བས་གྱི་གནད་དོན་དང་ ཚིག་དོན་བཅུགས་  
 ཟངས་ མཇུག་བཟུ་ཟངས་ཚུ་གི་འབྲི་བཀོད་དང་། ཞིབ་འཚུལ་འབད་ནི། འཆར་གཞི་བཅུམ་ནི་ ཟེར་  
 བྲིས་བཟུ་བུ་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ ཞུན་དག་ཀྱབ་ནི་འི་འབྲི་ཟངས་གྱི་ལམ་ལུགས་དང་། འབྲི་ཚུལ་མ་  
 འདྲ་བའི་རིག་ཕུལ་ རང་གི་བསམ་དོན་དང་ འཆར་བྱུང་ཚུ་བཤད་པའི་བཤད་ཚེམ་དང་ རྩོགས་བརྗོད་  
 གཏམ་རྒྱུ་ཚུ་དང་། རྩུན་པུ་གི་ཉམས་འགྱུར་དུ་པའི་ བཅད་ལུགས་ལུ་མའི་ལྷན་ཚེམ། གཏུང་  
 ཡིག་ ལྷ་ཡིག་ ལྷན་ལྷ་ལུ་སོགས་པའི་ ཡིག་བསྐྱར་ནམ་གཞག་དང་། ཚེད་བསྐྱགས་ གསལ་  
 བསྐྱགས་ལུ་སོགས་པའི་ བདུ་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཡིག་འབྲེལ་གྱི་ཚེམ་རིགས་ཚུ་གི་ བྲི་ནི་འི་རིག་ཕུལ་  
 ཚུ་ག་ར་ བྲི་ནི་འི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་ནང་ལུ་ ཚུད་པ་འབད་ བཅུགས་ཏེ་ཡོད།།

**བྱི་ཞི་འི་རིག་ཚུལ་གནས་ཚད།**

སློབ་རིམ་༡༢ པ་མཇུག་པར་ལྷན་ནས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས། སློབ་རིམ་༡༡ པ་ལས་༡༢པ་ཚུན་གྱི་བྱི་ཞི་འི་རིག་ཚུལ་གྱི་གནས་ཚད།

༡. ཡིག་འགྲུལ་གྱི་རིག་ས་ འབྲི་བཀོད་དང་འཁྲིལ་ གོ་དོན་གསལ་ལ་བ་ སླེབ་སློབ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ ཚོག་ཀྲུས་སླད་རན་པ་འབད་ བྲི་ནི།
༢. ཚུམ་རིག་ འབྲི་བཀོད་ལྷན་ལྷན་དང་འཁྲིལ་ ཚུམ་སློག་དང་ ཚུམ་རིག་གཞན་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལེགས་ཉེས་གྱི་ སློན་ཡོན་དབྱེ་བ་བྲིས་ཏེ་ ལྷན་དབྱེད་ཀྱིས་སློབ་བཏགས་སླེ་བྲི་ནི།
༣. ཚུམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟིན་འབྲི་བཏགས་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ ལྷན་དག་རྒྱབ་ཐངས་གྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ རང་སློབས་ཀྱིས་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ལས་འགུལ་དང་ སླུང་དང་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་རིག་ས་ནང་ ལག་ལེན་འབབ་ནི།
༤. རང་གིས་ཤེས་མི་སྐད་ཡིག་ཚུ་འི་ནང་ལས་ རྫོང་ཁའི་ནང་སྐད་སྐྱུར་འབད་དེ་ གཞན་གྱིས་ གོ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི།

བློ་སྦྱོང་གི་ཞུགས་ཁྲིམས།

བརྗེ་འཕྲིལ་ཡིག་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།	བརྒྱ་གཅིག་པ།	བརྒྱ་གཉིས་པ།
༡. ཡིག་བཞེ།	√	√
༢. འཚམ་གཞི། ཟེམ་ཐོས། བསྐྱར་ཞེས། ཞུག་དཔྱད།	√	
༣. མགོ་རྒྱུ།		√
༤. གནད་དོན་བཞུགས་ཐངས།	√	√
༥. དེ་བཞུགས།	√	√
༦. གོ་སྐྱོད།	√	√
༧. འཕྲུལ་ལོ།	√	
༨. འཕྲོ་མུ་ལྷན་ཚོས་ལག་ལུན།		√
༩. ཞེས་འཚོལ།	√	√
༡༠. ཚོགས་བཅུད་ལྷན་པ་ལོལ་མ།		√

སློབ་མི་༡༢པའི་ སློབ་མི་སྟོན་གསུང་

སློབ་མི་༤ པ་ཚུན་ཉལ་མི་ སློབ་མི་སྟོན་ལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་པའི་  
ལས།

༡. རལ་དྲ་པ་རྒྱུ་ཐེངས་ཀྱི་ སློབ་མི་སྟོན་ལ་ཉལ་སྟེ་ པར་དྲ་ ཅུང་ཤོས་ཚུ་གི་  
ཐོག་ལུ་ བཟོ་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་ལ་ཚུ་ སློབ་མི་སྟོན།
༢. འབྲེལ་ཐེངས་ཀྱི་ལྷན་ཚུ་ཉལ་སྟེ་ འགྲུལ་ལམ་དྲ་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲེལ་ཚུ་  
ལུ་ཡིག་དྲ་གྲུ་ཡིག་ཚུ་ སློབ་མི་སྟོན།
༣. ཡིག་མཚན་འབྲེལ་ཚུ་སྐད་ལ་འབད་དེ་ མི་མཚན་ས་ བཟོ་མཚན་ས་ དོན་  
མཚན་ས་ཚུ་ ལམ་ལུགས་དྲ་འབྲེལ་ལ་ སློབ་མི་སྟོན།
༤. སློབ་མི་ བཞི་པ་ཉལ་སྟེ་ མི་ཚོ་གྲུ་ གསུ་འབྲེལ་ལུ་ཤོས་༢༠༠  
བཀལ་ཏེ་སྟོན་༤༠༠ ཡིག་སྟེ་ཚུ་ལ་འབད་ སློབ་མི་སྟོན།

### སློབ་ཚིམ་༡༢པའི་ བྱི་ཞིང་སློབ་སྦྱང་ལས་དོན།

༡. མགོ་རྒྱུ་དང་ ཡིག་བཅོམ་ཚུ་སྟོམས་སྒྲིག་དང་ བཀའ་བཟངས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ བྱི་ཚུགས་ དེ་གོ།
༢. གཞུག་གིས་ཚོམ་སྒྲིག་འབད་མི་ ཚོམ་འགྲུ་ དེ་བཟུ་ དེ་བཟུ་དེ་ རང་གི་སྤོ་འདྲོད་ལྟར་ གོ་ དེ་མཐུགས་ཏེ་ ཚོམ་འགྲུ་ བྱི་ཚུགས་དེ་གོ།
༣. གཞུག་དོན་འཇམ་རྟེན་ཏེ་ དེ་བཟུ་སྤྱོད་ལས་མེད་པའི་ལཱ་ ལྟོ་སྦྱོར་འབད་དེ་ བྱི་ཚུགས་ དེ་གོ།
༤. ལུ་ཡིག་ གཏུང་ཡིག་ གཞུ་ བཞོད་རྒྱ་ ལྟོ་ལུ་དང་ ལུ་བསྐྱུགས་ གསལ་བསྐྱུགས་ གསལ་བཅུད་ འཕྲིན་ཡིག་ བཟུ་འབྲེལ་གྱི་ཡིག་འགྲུ་ བྱི་ཚུགས་དེ་གོ།
༥. ཡལ་ཚོམ་དང་ ལྟོ་ཚོམ་ བཅུད་ཚོམ་ འཇམ་རྟེན་ཏེ་ མེགས་བཅུ་ མེགས་ལུག་ ཡེལ་ མ་ གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ བྱི་ཚུགས་དེ་གོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་ དྲི་བ་དང་བསྐྱུག་པའི་ལཱ་ཚུ་ བྱི་ཚུགས་དེ་གོ།
༧. ལས་འགུལ་ཚོམ་སྒྲིག་གི་ ལྟོ་བས་ལུ་ ལཱ་འཇོལ་འབད་ཞི་ འཇམ་གཞི་བཅོམ་ཞི་ ཟུག་བྲིས་ བཞོད་ཞི་ བསྐྱུར་ལཱ་འབད་ཞི་ ལུག་དུག་འབད་བཟངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ འབད་ཚུགས་དེ་གོ།
༨. ལུ་དེ་བཟུ་དང་ ལྟོ་མཐུང་ལུ་གཞི་བཞུག་ཏེ་ འབྲེལ་སྤྱོད་འཇམ་རྟེན་ཏེ་བྱི་ཚུགས་དེ་གོ།
༩. སློབ་ཚིམ་ བཟུ་པ་ལྟར་ལཱ་མི་ མིང་ཚོགས་གུ་ གསལ་འབྲེལ་ལུ་ལོ་ས་༥༠༠ བཀའ་ཏེ་ལོ་ས་ ༢༥༠༠ ཡིག་སྟོབས་ཚུ་འབད་ བྱི་ཚུགས་དེ་གོ།
༡༠. ཚོད་མེད་ ལྟོ་སྐུལ་ ལྟོ་ས་བཅུད་འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ དེ་བཟུ་ལུ་ཏེ་ བྱི་ཚུགས་དེ་གོ།
༡༡. ལོ་གཞི་གི་ལཱ་དང་ རང་གི་སྤོ་འདྲོད་ལུ་ལས་མ་ལུ་ལཱ་འབྲེལ་ དེ་བཟུ་ལུ་བསྐྱུ་ གསོག་ འབད་ཚུགས་དེ་གོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

༡. མཚན་གསལ་ཡིག་གི་ ཡིག་བཟོ་ལེགས་པ་ མཚན་གསལ་པ་ ཉམས་པ་ དག་པ་འབད་ བློ་ཚུ་གསལ་  
 རྟེན་སྤྱད་བཟུ་ འཕྲོ་མཐུན་དེ་བྱིན་དགོ།
༢. དྲི་བ་དང་བཟུན་པའི་ལན་ལུ་ ལུང་དང་དེ་གི་པ་ཚུ་བཟུགས་ཏེ་ ལན་ཚུ་ཡོག་པ་འབད་ བློ་  
 ཚུ་གསལ་རྟེན་དེ་གི་ཕུ་ཚུ་ རྟེན་བྱིན་དགོ།
༣. འབྲི་ཚུ་ཚུ་ནང་ལུ་ གནད་དོན་བཟུགས་ཟངས་དང་ བརྗོད་མཚམས་ཚིག་མཚམས་ དོན་  
 མཚམས་ཚུ་ འབྲི་བཀོད་ལམ་ལུགས་དང་འབྲི་ལུ་ བློ་རྟེན་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ སྤྱད་  
 བ་གང་མང་འབད་བཟུགས་དགོ།
༤. རང་གི་མཚོ་དོན་དང་ ཉམས་མྱོང་ འཆར་ལྷན་ དངོས་མཐོང་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་པའི་བཤད་  
 ཚུ་ཚུ་དང་ ཚིགས་སུ་བཅད་པའི་ཚུ་ དཔེ་རྟེན་ ཞབས་ཁྲ་དང་ ལུང་མོ་ གློ་བཟོ་ལུ་སོགས་  
 པའི་ཉམས་ཚུ་ འབྲི་ཚུ་ལུ་གྲི་ཟབས་ལམ་ཚུ་ལྟོན་ཏེ་ སྤྱད་བ་གང་མང་འབད་བཟུགས་དགོ།
༥. གཞན་གྱིས་ ཚུ་མ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་ ཚུ་མ་དེ་གི་ཁྲུངས་ལྷན་ཚུ་ཉུག་ཞེ་མ་ལས་ དེའི་  
 ལུང་ཚུ་ཚུ་ ཁོང་རའི་ཚུ་མ་འབྲི་ནང་ལུ་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་ཚུ་གསལ་པ་འབད་ སྤྱད་བ་བྱིན་དགོ།
༦. ཚུ་མ་འབྲི་འཕྲི་བས་ ཞི་བ་འཚུ་ལུ་འབད་ནི་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟེན་བྲིས་བཟུ་བཟུ་ བཟུ་  
 ཞི་བ་འབད་ནི་ ལུང་དག་ལུ་བཟུ་ཟངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ རང་ལྟོ་བས་ཀྱིས་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་  
 ཚུ་གསལ་པ་འབད་ སྤྱད་བ་བྱིན་དགོ།
༧. ཡལ་ཚུ་དང་ ཉམས་ཚུ་ བཟུ་དོན་ཡིག་འབྲེ་ལུ་ ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ཉུག་ ཡལ་མ་  
 གསུམ་གྲི་ཟེག་ལས་ འོས་འབབ་ལྷན་ཉུག་ཉུག་འབད་ བློ་ཚུ་གསལ་པའི་ སྤྱད་བ་འབྲེ་བཟུགས་  
 དགོ།

- ༤. རང་གི་ཚོགས་གུང་ཡར་རྒྱས་ ཉ་རྩོད་འབད་ནི་དང་ བསྐྱར་ལོ་འབད་དེ་སྐྱུང་བ་འབད་ནི་འི་  
དོན་ལུ་ རང་གི་འབྲི་ཚོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྐྱར་གསོ་ལའབད་ནི་འི་ གོམས་  
འདྲིས་ཚུ་ད་བཅུག་དགོ།
- ༥. རང་གིས་ཤེས་མི་ རྟོན་ཡིག་ཚུ་ལས་ རྫོང་ཁའི་ནང་ རྟོན་སྐྱུར་འབད་ནི་འི་ རྣམ་ཚུན་དང་  
རྒྱལ་སྐོར་བྱིན་ཉེ་ རྟོན་སྐྱུར་འབད་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།
- ༡༠. རྣམ་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ ཡིག་སྐད་མ་འཇོལ་བར་བྲི་ཚུགས་ནི་དང་ མཁོ་ཆེ་བའི་  
བསྐྱར་ཡིག་ཚུ་ བྲི་ནི་འི་སྐྱུང་བ་བྱིན་དགོ།
- ༡༡. བྲི་ནི་འི་རིག་ཆ་ལུ་འདི་ མི་ཚོའི་གནས་ལྗངས་ནང་ མནོ་མནོ་རྒྱ་གོང་འཕེལ་གཏུང་ནི་དང་  
ཤེས་ཡོན་འབྲོམ་ནི་འི་རིག་ཆ་ལུ་ཅིག་ཅིག་འདྲིམ་འབད་ ཏུ་གོ་བྱེ་ བྲི་ནི་ལུ་ ལྷོ་བ་དང་ བཙོན་  
ལྷགས་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།

མཐུན་རྐྱེན་ཚང་དགོས།

སློབ་ཡུལ་སོ་སོའི་ བློ་སྦྱོར་འཛིན་པ་ལུ་འདི་ ག་ཅི་བརྒྱུ་ཅིག་དགོས་མེད་ཟེ་བ་ཅིན་ ཡི་གུ་འདི་ མི་ག་གིས་ཉམ་ཉམ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ཉམ་ཚུགས་པ་དང་ དོན་ཉིད་སངས་སའོ་ཚུགས་པ་ཅིག་ དགོས་ལས་བརྟེན་ ཡིག་འབྲུ་ ཉམས་ཉེན་ཉེ་ ཡིག་ལྟེ་དཔེ་དག་ཉེན་ཉེ་ ལམས་གཅེད་ཉེན་ཉེ་ ཡིག་བཟོ་དན་ཉེན་ཉེ་ རྒྱིག་བཀོད་བྱ་མི་ཚུ་དགོས་ལུ་ ག་ནི་བའལ་ཞེ།

དེ་ལས་བརྟེན་ཉེ་ གོང་གསལ་ལུ་གྱི་དམིགས་དོན་ འགྲུབ་ཐབས་ལུ་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ གོ་སྐབས་འཕྲོ་དགོས་ལུ་འདི་ཡང་།

- ༡ ཡི་གུ་བློ་སྦྱོར་འཛིན་པ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དྲི་བ་བཀོད་མི་གིས་མ་དོ་བཟ་ རང་གིས་ལུག་ལུ་འབྲུབ་ཉེ་ སྐྱེད་བའལ་ཚུ་དེ་འདི་གོ་སྐབས་གང་མང་ འཕྲོ་དགོ།
- ༢ ཡི་གུ་བློ་སྦྱོར་འཛིན་པ་འདི་རང་གིས་ལུག་ལུ་འབྲུབ་ལས་ སྐྱེད་བའལ་ཚུ་དེ་འདི་གོ་སྐབས་གང་མང་དགོ།
- ༣ སློབ་དཔོན་གྱིས་འབྲི་མི་ འབྲི་ཐངས་ ཚིག་གཞི་བཅུགས་ཐངས་ རྫོང་ཚིག་རྒྱིག་ཐངས་ འགོ་བཅུགས་མཚུགས་ལུ་ རྒྱིག་བཀོད་ཚུ་ལུ་དཔེ་བཟུ་ཉེ་ སྐྱེད་བའལ་ཚུ་དེ་འདི་གོ་སྐབས་འཕྲོ་དགོ།
- ༤ གཞན་གྱིས་འབྲི་མི་ ཡིག་འབྲུལ་དང་གཉེད་ཡིག་ ཉམ་ཚུ་ལུ་སོགས་པའི་ དོས་ཚུ་ལུ་ དང་འཆར་ཚུ་ ལྷ་ཚིགས་ལུ་ཞེ་བའལ་ཚུ་ལུ་འབྲུག་འབྲུག་ཞེ་བའལ་ལས་ དེ་བརྒྱུ་ བློ་སྦྱོར་ལུ་སྐྱེད་བའལ་ཚུ་དགོ།
- ༥ སློབ་ཡུལ་གིས་ འབྲི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་དང་ ཡམ་ མཆེད་གོ་གས་ཚུ་ལུ་ དག་དཔུན་ཚུ་བའལ་ བཅུག་ཉེ་ ལེགས་བཅོས་འབྲུག་ལུ་ སྐྱེད་བའལ་ཚུ་དགོ།



- ༤    རང་གི་འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ རང་གིས་ཉུག་ཞུ་མ་ལུས་ དཔྱེ་དཔྱད་དང་དག་བཅོས་ འབད་ཚུགས་  
 དགོ་པ་མ་ཚད་ ཆ་རོགས་གཞན་ཚུ་གི་ འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ལཱ་ཡང་ དཔྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ ལཱ་གས་  
 བཅོས་འབད་ནི་ལཱ་ སྤང་བ་འཕྲོབ་དགོ།
- ༥    འབྲི་ཚོམ་གྱི་རིགས་ལཱ་ ཟ෍་སློབ་དང་ཡིག་སྡེ་བ་འཛེལ་བ་མེད་པར་ བྱི་ནི་འི་གོ་མས་འདྲིས་  
 འཕྲོབ་བཅུག་དགོ།
- ༦    མ་འོངས་པའི་ལཱ་གི་མདུན་ལམ་ གདམ་ལ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ལཱ་གཡོག་ཚུ་ལཱ་ཡན་ཚེགས་  
 ཡོད་པའི་ བྱི་ནི་འི་རིག་ཅུ་ལཱ་ཚུ་ལཱ་ གོ་མས་འདྲིས་ཚུད་དགོ།
- ༧    འབྲི་ཚོམ་ལཱ་ སྤང་བ་འཕྲོབ་ཐབས་ལཱ་ གཞུང་འབྲེལ་ ཚེང་འབྲེལ་ ཟ෍་རེ་འབྲེལ་གྱི་ ཡིག་  
 རིགས་ཚུ་དང་ གཞན་ལཱ་ དགོད་བྲི་འི་ཚོམ་ ཟ෍་ཚོམ་ དགའ་ཚོམ་ སེམས་གསོ་ ལཱ་གས་  
 སོ་ བསལ་གས་བརྗོད་ ཆ་རོགས་བཟོ་ནི་ ཚོད་ཚོམ་ ཚོད་ལཱ་ལཱ་སོགས་པའི་ འཆར་ཚོམ་གྱི་  
 རིགས་ ལས་འགུལ་དང་ ལྷིམ་ལཱ་གི་ཚེག་ལས་ སྤང་བ་འབད་ནི་འི་གོ་སྐབས་འཕྲོབ་དགོ།

མཐོ་ཆས་དང་སློབ་ལཱ་ ཏུས་ཚོད།

གནས་ཚད་ཀྱི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་ཐབས་ལཱ་ ཆ་ཀྱེ་འགྲུབ་དགོཔ་འདི་ནང་ཚུད་པའི་ གྲི་ཞི་འི་རིག་  
ཅུལ་སྐྱུང་པ་འབད་ཞི་ལཱ་མཐོ་བའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཡུག་གཉིས་ཆ་ས་ལཱ་ ལང་མ་  
འབད་དགོཔ་མ་ཚད་ གནལ་ཡང་ ཉམ་གྱི་དང་ཚོམ་རིག་གི་དོན་ལཱ་ རྩོམ་ཞེ་འབད་ཡོད་པའི་ དཔེ་  
དེབ་ཚུ་ཡང་ག་ས་ཚང་མ་འབད་དགོ།

སློབ་ཡུག་ལཱ་ གྲི་ཞི་དང་ འབྲི་ཚོམ་སྐྱུང་པ་ རྩོམ་མ་འབྲོབ་འདི་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཡུག་ལཱ་ ཏུས་  
ཡུན་ལང་མ་འབད་རྩོམ་མ་འབྲོབ་ལཱ་ ནག་ལས་པ་ལས་ གྲི་ཞི་འི་གནས་ཚད་འབྲོབ་ཐབས་ལཱ་ སྐྱུང་པ་  
འབད་ཞི་འི་ཏུས་ཡུན་ ལང་མ་འབད་འབྲོབ་དགོཔ་གཞུ་ཞེ།

### བྱི་ལོ་རིམ་རིག་ཅུལ་གྱི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན་གདམ་ཁའི་ཚད་གཞི།

སྤྱི་འགྲུལ་ དོན་ཚན་གདམ་ཁ་ཀྱི་འགྲུལ་ད།

- ཚོས་དང་ལམ་སྟོན་ལུ་ཡན་པའི་དུང་དོན་ཡོད་མི།
- ལའི་ལོ་ཤེས་ཚད་/ལོ་ཚད་དང་འཁྲུལ་བའི་དཔེ་དེབ།
- སྤྱི་འགྲུལ་དུས་ཚད་དང་ མཇུག་བསྟུ་ཚུགས་མི་དོན་ཚན།
- དུས་མཐུན་གྱི་འགྲུལ་བ་དང་ མཐུན་པར་བཟོ་བྱེ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ།
- དངོས་ཚོམ་འཆར་ཚོམ་ རྒྱན་ཚོམ་གྱི་རིགས་ དཔེ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི།
- ཚོམ་རིག་དཔེ་དུ། ལེགས་ལྷ། ཅུང་མོ། སློ་བེ། དཔེ་གྲུམ། ལ་བཤད། གནས་ཚུལ་གསུང་  
ཤོག་ཚུ།
- ཡི་གུ་འབྲི་བཅས་སྐྱིག་བཀོད་ རྣམ་གཞག་གི་དཔེ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི།
- མོ་མོ་དང་ རྣམ་གཞི་ལོ་ ལོ་སྲིད་བསམ་འཆར་བཀོད་ཡོད་མི་ ཚོམ་གྱི་རིགས།
- ལུང་འདྲེ་ སྐྱ་གྲུམ་ རྫོང་གྲུམ་ ཡལ་གྲུམ་ ཡོད་པའི་ཚོམ་དེབ་དང་ ལོ་ན་དང་འཁྲུལ་  
བའི་ འབྲེལ་ཡོད་དང་སློབ་ཡོད་པའི་སྤྱི་ལ།
- ར་དམ་ཚིག་དང་ ལས་རྒྱ་འབྲས་ བཅི་མཐོང་དང་ བསམ་སྟོན་ལུ་ཡན་པའི་རིགས།
- དུས་རྒྱུན་གྱི་ལུ་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ དཔེ་དུ། རྩམས་བཤམ་དང་མ་བཤམ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་  
ཚུ་དེ་ཡོད་མི།
- སྤྱི་དང་ཚིགས་བཅད་གྱི་ ཚོམ་གྲིས་གཅིག་གིས་གཅིག་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི།
- པར་དང་ཡི་གུ་གྲིས་ སློབ་རིམ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ཚད་དུན་ཡོད་མི།
- ཡི་གུ་ལོ་སྐོར་བ་ཚུ་ ཤེས་ཚད་གྱི་རིམ་པ་དང་ འཁྲུལ་ཏེ་ཡོད་མི།

- གནས་འཛིན་མ་འདྲ་ལྟ་སློབ་མི་ ༤ པ་༡༠ པ་༡༢ པ་གསུམ་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་ ཚིག་མཛད་ཚུ།
- མི་ཚོའི་ལག་ལེན་ནང་ མཁོ་ཆེ་བའི་ཀི་དེ་བ་ དཔེ་དུ། (འགྲེམ་ཁང་ དུལ་ཁང་ འཕུལ་ཁང་ ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཡོད་མི་དེ་བ་ཚུ།)
- རྫོང་རྒྱའི་དབྱེ་བ་སྐད་ཡིག་གི་འབྲུང་ཁྱད་སྟངས་ལྟར་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ཚུ་དེ་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེ་བ།
- བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་སྐོར་ལས་ དབྱེ་བ་ཕྱོད་ཚུགས་པའི་དཔེ་དེ་བ།
- སློལ་ལ་ཚོམ་འཛིན་གི་ ལམ་ལྟོན།
- དོན་ཚན་གསུམ་ལ་རྒྱུ་དུ་ སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྐྱོར་བ་ ལམ་སྟོན་ འདེམས་གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུགས་པའི་གནས་ལུ་བཏུ་དགོ་པ།
- སློབ་ཕྲག་གི་ཤེས་ཚད་དང་ འཕྲིལ་མ་འཕྲིལ་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ གནས་ཚད་དང་སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན་ལུ་བཏུ་དགོ།
- ཡོ་མེའི་དབྱེ་བ་དང་ འགྲེམ་ཁང་ ཚོས་ལུགས་ གཞུང་ཕྱོགས་ཚུ་གི་ དྲག་ཞན་དང་ ཉེ་འདྲི་ཕྱོགས་འཛིན་གི་ དབྱེ་བ་མེད་པའི་དོན་ཚན་ལུ་ གཞི་བཅོལ་དགོ།
- ཉེ་མ་དང་ ད་འཛིན་གི་ ཚོམ་འཛིན་འགྲོ་དགོ་གི་ ལྷན་པར་ཚུ་ ཚད་མཉམ་འབད་ཚུ་དེ་གོ་པ།
- གནས་ཚུལ་དང་རྒྱུ་མཐོང་ཚུ་ནང་ ལྷན་བསྐྱེད་དང་ གསལ་བསྐྱེད་གས་ གཏང་མི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་ཡིན་ཟེར་བའི་ རྣམ་ཕྱོག་གི་ཐག་བཏོག་ཏུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དགོ་པའི་སྐོར།

### འབྲི་བཅངས་སློབ་སྦྱོང་།

ང་ལ་བཅངས་སའི་སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཅོམ་འབྲི་གི་ཉམས་སྦྱོང་གི་ཉི་འཛིན་ལུ་ འབྲི་བཅངས་ཀྱི་སྦྱོང་བརྟམས་ཚུ་  
བྱིན་དགོ་པ་ཡོད། དེ་ཉེ་ ང་ལ་བཅངས་སའི་ འབྲི་བཅངས་སློབ་གྲྭ་གི་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ འབྲི་བཅངས་ཀྱི་སྦྱོང་  
བརྟམས་ཚུ་ བྱིན་སྲོལ་མཉམ་པ་ལས་ སློབ་ཡུག་མང་ཤོས་ཀྱིས་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ ག་དེ་སྟེ་ བྲི་ཉི་ཡིན་ནེ་  
འབྲི་བཅངས་ཀྱི་བཅངས་ལམ་ཚུ་ མི་ཤེས་པས།

སློབ་ཁང་ནང་ ཅོམ་འབྲི་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ལཱ་ལོ་ཚུ་གི་ལཱ་འགན་དང་ གོ་རིམ་ བཅངས་ལམ་ཚུ་  
ག་ཅི་ས་ཡོད་པ་ཡིན་ནེ་ ཉེ་གོ་ཉེ་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་ཚུ་གས་པ་འི་ བཀོད་ཚུ་ལཱ་གས་ལུ་བྱིན་དགོ། དེ་  
མ་ཚད་ འབྲི་བཅངས་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ འགོ་འདྲེ་འབྲེ་བཅངས་དགོ་པ་ཚུ་ཡང་ ཚུ་ལུ་  
མཐུན་ འབད་ཚུ་གས་པ་ཅིན་ ལཱ་ལོ་འི་མི་ཚོ་འི་ནང་ ཅོམ་རིག་ག་ཅི་འབྲི་ཅོམ་འབད་ཅུང་ རྩོགས་  
ཚུ་གས་མཉམ་པ་འབྲི་ཚུ་གས།

### ངོ་སྟོན།

ཁྱེད་རའི་སློབ་ཁང་ནང་གི་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ འབྲི་བཅངས་ལམ་ལུ་གས་དང་ གོ་རིམ་ བཅངས་ལམ་ཚུ་གི་  
སྐོར་ལས་ ག་ཅི་ཤེས་ག་ གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་ རང་སའི་ཉམས་སྦྱོང་ཚུ་བཤད་བཅུག། ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་  
ཅོམ་འབྲི་འབད་མི་ ཅོམ་པ་པོ་འདི་གིས་ འབྲི་བཅངས་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་ག་དེ་སྟེ་ ག་དམ་ལ་རྒྱབ་ཉི་  
ཡིན་ནེ་? ཚུ་ལུ་ག་དེ་སྟེ་བྲི་ཉི་ཡིན་ནེ་? དཔེ་ལྟར་ ལུང་ ཡང་ན་ འབྲི་ཅོམ་ ཡང་ན་ ཉུན་ཅོམ་  
སོགས་ དངོས་ཅོམ་དང་ འཚར་ཅོམ་གྱི་ཚུ་ལུ་འབད་ བྲི་ཉི་ཡིན་ནེ་? ག་གི་དོན་ལུ་འབྲི་ཕ་ཡིན་ནེ་?  
ཡང་ན་ ཁོ་/མོ་གིས་འབྲི་མི་ཅོམ་རིག་འདི་ ཉུག་མི་ག་ཡིན་ནེ་? ལུང་དང་དགོ་པ་དང་ རིག་པ་  
ག་ཉུང་དགོ་པ་སོགས་ ག་ཞུང་ག་ཞུང་ལུ་ ཁུངས་ག་ཞུང་གས་འབད་བཅངས་ཚུ་ཤེས་བཅུག་དགོ།

འབྲི་བའི་གནས་སྐབས་ལུ་ཡང་ དང་པ་ལུ་ ཟླ་བའི་བཟང་ལྷོ་ གཉེས་པ་ལུ་ ལྷན་དཔུན་འབད་ནི།  
 གཞུམ་པ་ལུ་ ལྷན་དག་ལྷན་ནི་ འབྲི་བའི་དཔེ་སྐྱུན་ལྷན་ནི་ དཔེ་སྐྱུན་འབད་ནི་འི་ འབྲི་བའི་བཟང་ལྷོ་འི་  
 ཡང་ ཉ་གོ་བཟུག་དགོ། དེ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འགོ་འདྲེ་དང་ ལྷན་སྐྱོད་འབད་བའི་བློ་  
 ལས་དང་ མང་ཤོས་ སློབ་ཡུག་ནང་དོན་ གོ་བུ་དང་ གོས་བཟུན་འབད་བློ་ལས་ འདྲེ་བཟང་གིས་  
 ཟླ་བའི་ དེ་གི་ཕུ་ལུ་ཟླ་བའི་ལུ་ དམིགས་པ་བསྐྱེད་དགོ།

ཉུག་པར་དུ་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་བཟང་ན་ ག་ཅི་འབྲི་དོན་ག་? ག་དེ་སློབ་འབྲི་དོན་ག་ཚུ་གི་སློབ་  
 ལས་ གོས་བཟུན་འབད་དེ་ ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་དགོ་པ་འདི་ ག་ཅི་ལས་གཞུང་ལེ་ འདི་འབད་ལས་ འབྲི་  
 བཟང་སློབ་བཟང་འདི་ལུ་ ཉུང་ཤོས་བཟུན་ཚུ་༡༠ ལས་ མ་ཉུང་མ་ཅིག་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་དགོ།

ཉེན་མཚན་དང་པ།

ཐོས་ཀྱི།

སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཟླ་བའི་དེ་གི་ཕུ་ལུ་ ཐོས་པའི་ཤེས་རབས་འདི་ གཞུང་ལུ་ཡིན་མ་ཤེས་བཟུག་དགོ།  
 ཐོས་པའི་ཤེས་རབས་ཟེ་མི་འདི་ ལྷན་བསྐྱུགས་དང་ ལྷན་བཟུག་ལུ་ ཤེས་ཡོན་དང་བཟང་དོན་ཚུ་  
 རྒྱུ་ལོ་གིས་ཉུན་ཉེ་ ཡོན་ཉུན་འབྲེ་ལྷན་དང་། གོ་བུ་བཟུན་དང་ དཔེ་དེ་ཚུ་ཉུག་པར་བློ་ལས་ ཤེས་  
 ཡོན་དང་བཟང་དོན་ཚུ་ ལུ་ཟླ་བའི་ལུ་ ཐོས་པའི་ཤེས་རབས་ཟེ་སློབ་ཡིན། ཉུན་ཉེ་དང་ཉུག་པར་འབྲི་དེ་གི་  
 ཕུ་ལུ་འདི་གཉེས་གྱིས་ ཐོས་ལྷན་གོང་འཕེལ་གཉེས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཟླ་བའི་ལོ་སྐྱོད་  
 གི་ སློབ་ལུ་གཞོ་ཅན་ཅིག་འབད་ འབད་བཟུག་དགོ།

དོན་ཚན་གདམ་ལ།

ང་ལ་བཅས་ས་ག་ས་འབད་ཅུང་ རྩོམ་འབྲི་འདི་ གོ་ཡངས་ཉོག་ཉོ་འབད་འབྲེན་གོ་པ་ཅིན་ རྩོམ་འབྲི་འབད་  
 རྒྱུ་ལཱ་འདི་ རྩོམ་པ་པོ་འདི་གི་རྒྱུ་ལཱ་ རྩམས་སུ་སྤྱོད་ཡོད་པའི་ རྩམས་སྤྱོད་ཅིག་དང་ ཡང་ན་  
 གཞན་དོན་འདི་གི་སྐོར་ལུས་ དཔེ་དེ་དང་ སྐྱ་ཐག་ གོག་བརྒྱུན་ལཱ་སོགས་པ་ ལུངས་གཞུགས་འབད་  
 ཚོག་ཚོག་ཡོད་པའི་ འབྲུང་ལུངས་ཅིག་ཡོད་དགོ། འདི་གིས་འབད་ རྩམ་ནམ་ས་འབད་ཅུང་ འགོ་དང་  
 པ་ རྩོམ་འབྲི་འབད་བཅུག་པའི་སྐབས་ལཱ་ རྩོམ་འབྲི་འབད་རྒྱུ་ལཱ་འདི་ ལཱ་ལོ་ལོང་སའི་རྩམས་  
 སྤྱོད་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་པ་ དེ་ཅིག་ ཐུང་ཤིང་གུ་བྲིས་ཏེ་ ཉོན་ལོན་མ་  
 ལུས་ ལཱ་ལོ་ལུ་ དོན་ཚན་འདི་ཚུ་འོ་སྐོར་ལུས་ ག་ཅི་ཤེས་ག་དྲི་བ་དྲིས་ལཱ་འབད་ལོན་ན་ རྩམས་  
 སྤྱོད་ཚུ་བཤད་བཅུག་དགོ། དེ་ལུས་ སློབ་ལུག་ཚུ་ལཱ་ དོན་ཚན་འདི་ཚུ་འོ་སྐོར་ལཱ་ འབྲི་རྩོམ་ ཡང་ན་  
 སྤྱོད་ཅིག་འབྲི་བ་ཅིན་ དོན་ཚན་པ་ ལུས་ དོན་ཚན་ག་འདི་ གདམ་ལ་རྒྱབ་ཏེ་ བྲི་ལྷོ་ཟེ་ དྲི་བ་བཞེད་  
 དགོ། དཔེ་ལྟར།

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

དྲི་བ་དྲིས་ལཱ་འབད་ཚུ་ལཱ་ད་ ལཱ་ལོ་ལུ་གིས་ རྩོམ་འབྲི་ག་ཅི་ས་འབད་ཅུང་ དོན་ཚན་གདམ་ལ་རྒྱབ་  
 ཤེས་དགོ་པ་འདི་ གཞུགས་ལོན་ལཱ་ལྟ་གོ་བཅུག་དགོ། རྩམ་ས་འབད་ཅུང་ དོན་ཚན་འདི་འོ་སྐོར་ལུས་

རང་གིས་ བཤད་ཚུགས་པ་དང་ འདི་ཉི་ཤེས་ལས་ དཔེ་དེ་བཀའ་ཉན་ལ་ལས་འཚོ་ལུ་ཅུང་ རྩོམ་ཚོག་ཚོག་  
ཡོད་པ་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་ རྩོམ་འབྲི་འབད་བའི་སྐབས་ལཱ་ནང་གསལ་གནད་དོན་ཚུ་ ག་དེ་སླེ་ར་བཅུགས་  
དགོ་ཅུང་ བཅུགས་ཚུགས།

ཉེན་མ་གཏིས་པ།

འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།

རྩོམ་འབྲི་འདི་ ག་དེ་སླེ་བྲི་ནི་ཡིན་ན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དོན་ཚན་ཅིག་དང་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ གོས་བལྟཱ་  
འབད་དེ་ རྩོམ་འབྲི་འཁོད་འཕྲི་ཅིག་བྲི་ནི། བཀོད་འཕྲི་འདི་ནང་ ཉམ་མི་ཚུ་ལཱ་ རྩོམ་པ་ལོ་འདི་གི་  
སེམས་ལཱ་འཆར་བའི་ བརྟེན་དོན་དང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ ག་ཅི་ར་བྲི་ནི་ཡིན་ན་དང་ ག་དེ་སླེ་བྲི་ནི་ཡིན་ན་  
ཚུ་ རྩོ་བཀོད་དགོ་པ་ཡིན་མ་ ཉམ་གོ་བཅུག་ནི་ཉི་ཤེས་ལཱ་ འོག་འདི་བཟུ་བཀོད་དེ་ དྲིས་ལཱ་འབད་དགོ།

དཔེ་རྒྱ། རྩོམ་པ་ལོ་འདི་གི་ བསམ་དོན་ / བརྟེན་དོན་དང་གནས་ཚུལ་བྲི་ནི་ནང་།

- ༡ གནད་དོན་དོམ་ ག་ཅི་ཡིན་ན་?
- ༢ གནད་དོན་དོམ་ལཱ་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནད་དོན་ ཡང་ན་ ནང་གསལ་གནད་དོན་ག་ཅི་ར་  
བྲི་ནི་ཡིན་ན་?
- ༣ ནང་གསལ་གནད་དོན་ ག་དེ་མ་ཅིག་ བྲི་ནི་ཡིན་ན་?
- ༤ ནང་གསལ་གནད་དོན་ཚུ་ལས་ དང་པ་ ག་ཅི་བྲི་ནི་ཡིན་ན་? གཤེས་པ་ ག་ཅི་བྲི་  
ནི་ ལ་སོགས་པའི་ ནང་གསལ་གནད་དོན་ཚུ་གི་ མོ་འཕྲི་བསྐྱོག་ཟངས།
- ༥ གནད་དོན་དེ་ཚུ་ ཉམ་མི་ག་ཡིན་ན་ དོས་འཕྲི་འབད་དགོ།



ག་དེ་སློབ་ཁྲིའི་ལོ་ལྟར་གྱི་ འབྲི་ཚུལ་ཡང་ རྩོམ་འབྲི་པ་འདི་གིས་ ཁྲིའི་ལོ་ལྟར་མི་རྩོམ་འདི་ འབྲི་རྩོམ་ འབད་ཁྲིའི་ལོ་ལྟར་པ་ཅིན།

- ༡ འབྲི་རྩོམ་གྱི་དབྱེ་བ་ག་ཅི་ནང་བྲི་ནི་? དཔེ་ན། རྒྱ་སྐད་འབྲི་རྩོམ། རྩོད་གྲེང་ འབྲི་རྩོམ། ལོ་སྐྱུས་འབྲི་རྩོམ། འཆར་སྐད་འབྲི་རྩོམ་སོགས།
- ༢ དཔེ་ན། རྩོད་གྲེང་འབྲི་རྩོམ་འབད་ ཁྲིའི་ལོ་ལྟར་ རྩོད་གྲེང་འབྲི་རྩོམ་འདི་གི་ རྒྱ་ཚུལ་དང་ འགྲུ་ལུ་ཚུ་ ལག་ལཱེ་འབྲེ་བ་དགོ་པ།
- ༣ རྩོད་རྩོམ་གྱི་གཞུགས་ལུ་ ཁྲིའི་ལོ་ལྟར་འབྲི་རྩོམ་དང་ འགྲུ་ལུ་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་ ལག་ལཱེ་འབྲེ་བ་ནི།
- ༤ རྒྱ་གཞི་ ག་ལོ་ལྟར་ རོ་སའ་འཛིན་འབད་དགོ།

དེས་ལཱ་འབད་ཚར་མ་ད་ ཡལ་ལོ་ཚུ་བྲེ་ཚུ་ཚུང་ཀྱུ་ནང་བགོ་བཞག་ཞིན་ན་ བྲེ་ཚུ་ནང་དོག་བཟུན་ མོས་འབད་བཅུག་ཏུ་ ཁོང་ར་དག་འམི་ དོན་ཚན་གཅིག་ག་དམ་ལ་རྒྱ་བ་བཅུག་དགོ། དེ་འབད་མ་ད་ རྩོད་བཟུང་འདི་ འབྲི་ཚུལ་མེ་ལུ་ དམིགས་པ་བསྐྱེད་དེ་ མཐར་འཁྲུལ་མ་འབད་ རྩོད་དགོ། དཔེ་ ན། འབྲི་རྩོམ་ཁྲིའི་ལོ་ལྟར་ འབྲི་རྩོམ་འདི་ར་ མཇུག་ཚུན་ལྷོད་ཞིན་ན་ དེ་ལས་ རྒྱུད་དང་ རྩོད་ རྩོམ་གང་ཅུང་ཅིག་ལྷོད་དགོ། ག་དམ་ལ་རྒྱ་བ་མི་ དོན་ཚན་དེ་གི་ཐོག་ ཁོང་ར་ལི་བྲེ་ཚུ་ནང་ མོ་ལུ་ འབད་ཞིན་ན་ དོན་ཚན་དེ་གི་གནད་དོན་འདི་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་ བཟུང་ལུ་འབད་ནི་ལོ་ལྟར་དང་ ཚུལ་ག་དེ་སློབ་ ཁྲིའི་ལོ་ལྟར་ རོ་སའ་འཛིན་འབད་དེ་བཟུང་དགོ།

བཀོད་རིམ་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ཉམ་གྱི་དེས་ལཱ་ཚུ་ སེམས་ཁར་བཞག་དགོ་པའི་ཁར་ རྩོམ་འབྲི་འདི།

འབྲི་རྩོམ་ཅིག་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ཨིན་པ་ཅིན།

- ༡ དོན་ཚན་དོམ་ ག་ཅི་ཡིན་ན་ བཀོད་དགོ།
- ༢ དོ་སྟོན་ ག་དེ་སློལ་བ་དེ་ནི་?
- ༣ གཅི་པོ་ལི་གནད་དོན་ལཱ་ རྒྱལ་སྐྱོད་ཀྱི་དོན་ལཱ་ ནང་གསལ་གནད་དོན་ ག་ཅི་ས་བྲི་ནི་?
- ༤ མཚུགས་དོན་ག་དེ་སློལ་བྲི་ནི་?
- ༥ ལ་བྲི་ཚུལ་གྱི་དཔྱེ་བ་ ག་ཅི་ལེ་བྲི་ལཱ་ བྲི་ནི།
- ༦ དཔྱེ་བ་དེ་ནི་ རྒྱ་ཚུལ་དང་ སྐྱེ་ལཱ་ ག་ཅི་ས་བཀོད་དགོ་ག?
- ༧ ལ་བྲི་ཚུལ་ལ་དེ་ནི་ བརྗོད་དོན་ ཡང་ན་ རྒྱ་ག་མི་རྒྱུ་ལཱ་ བརྗོད་དོན་ག་ཅི་ས་ལཱ་ནི།

སྐྱེ་ཚུལ་ཅིག་ལ་བྲི་བའི་སྐབས་ལཱ་ཡིན་པ་ཅིག།

- ༡ ཚིག་ཀླང་སེལ་ ཚིག་ལ་བྲི་ག་དེ་སེལ་བ་ བྲི་ནི།
- ༢ ཚིག་ས་བཅད་ ག་དེ་སེལ་བྲི་ནི།
- ༣ དཔེ་ག་ཅི་ལཱ་བཞག་ནི།
- ༤ དཔེ་ དཔེ་ཅན་ ག་དེ་སློལ་བཀོད་དོན་ནི།
- ༥ བརྗོད་དོན་ ག་དེ་སློལ་ བཤད་ནི་སོགས།

སྐྱེ་ཚུལ་ཅིག་ལ་བྲི་བའི་སྐབས་ལཱ་ཡིན་པ་ཅིག།

- ༡ བརྗོད་དོན་ ཡང་ན་ རྒྱ་ག་མི་རྒྱུ་ལཱ་ བརྗོད་དོན་ག་ཅི་ས་ལཱ་ནི།
- ༢ ས་གནས་དང་ གནས་ལྟངས་ རྣམ་ཚུན་ག་དེ་སེལ་ཅིག་ལས།
- ༣ རྒྱུ་ཚུན་པ་ག་དང་ག་? རྒྱུ་ཚུན་པ་ག་ལཱ་ལས།
- ༤ རྒྱུ་གི་ལ་ཚུར་ག་ཞི་ལི་ནང་།

- ༡ ལྷན་འགོ་བཙུགས་ཟངས།
- ༢ ལྷན་གྱི་རྩྭ་གསལ་གཞི་ གཤེགས་འགོ་བཙུགས་ནི།
- ༣ ཉམ་མི་དེ་ལུ་ དགའ་བ་ ལྟོ་བ་ ཞེ་ལོག་པ་ འཇིགས་པ་ལ་སོགས་པའི་ ཉམས་ དགུ་ལས་ ག་ཅིའི་ཉམས་ཀྱི་ཚད་ལྡན་ཚུ་བྱིན་ནི།
- ༤ ལྷན་གྱི་རྩྭ་གསལ་གཞིའི་ ཞི་ཟབས་ཡོད་པ་འབད་བཞག་ནི་ཨིན་ན་ ཡང་ན་ ལྷན་ ཉམ་མི་ བསམ་དཔྱད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཞི་ཟབས་མེད་པ་འབད་ བཞག་ནི་ཚུ་ཚུད་ དགོ།

ཉེན་མ་གསུམ་པ།

ཟིན་བྱིས་དང་པ་བཏབ་ནི།  
 སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ ཉེན་མ་གཉེས་པ་ནུང་ ཁོང་རའི་ལཱ་ཚད་ནུང་ གདམ་ཁ་རྒྱུ་མི་ དོན་ཚད་དེ་དང་  
 བཀོད་རིམ་དེ་གི་ཐོག་ ཟིན་བྱིས་དང་པ་འདི་ རྩོམ་འབྲི་འབད་བཞག་དགོ། སློབ་དཔོན་རང་ལུ་ རྒྱུ་  
 ལྟོ་བྱིན་མ་དུ་ འཇམ་ནིའི་དོན་ལུ་ ལཱ་ཚད་མེ་གིས་ རྩོམ་འབྲི་མ་འདྲེས་མེ་ ཟིན་བྱིས་བཟུམ་མ་བཞག་  
 པར་ འབྲི་ལོན་ཨིན་པ་ཅིན་ ལཱ་ཚད་ག་ར་ འབྲི་ལོན་རྒྱུ་མ་གཅིག་གི་བཟུག་དགོ།  
 ཟིན་བྱིས་བཟུམ་པའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་རང་ ལཱ་ཚད་སྟོར་ར་རྒྱུ་ལཱ་ལྟེ་ འགྲོ་ཞིན་ན་ ལཱ་ཚད་ནུང་  
 གོ་ལུ་དང་ གོ་ལུ་དེ་ལས་ ཟིན་བྱིས་བཟུམ་ཚུ་ལུ་ ཉུ་ཞིབ་འབད་དགོ། དེའི་སྐབས་ལུ་  
 ལག་ཆེ་ཤོས་ ལཱ་ཚད་དེ་ཚུ་གིས་ ཟིན་བྱིས་དེ་ ཉེན་མ་གཉེས་པའི་བཀོད་རིམ་དང་ འཇུག་ཏུ་བྱི་  
 ཚུགས་ཏིང་ ཉུ་ཞིབ་འབད་དགོ། ལཱ་ཚད་ག་ར་གིས་ཟིན་བྱིས་བཟུམ་ཚད་མེ་དུ་ ཟིན་བྱིས་དང་པ་འདི་  
 ག་ར་བསྐྱེད་ལཱ་ལཱ་དེ་ སློབ་ཁང་ནུང་བཞག་ནི།

ཉེན་མ་བཞི་པ།

ཟིན་ཟིན་དང་པ་ལྷན་དག་རྒྱབ་སྐྱོར་ ཟིན་ཟིན་གཉིས་པ་བཏོན་ནི།  
 ཉེན་མ་གསུམ་པ་ནང་ ཟིན་ཟིན་དང་པ་བརྟམ་མི་ ཅོམ་འབྲི་འདི་ ལེ་ཚན་དེ་ལྟ་རང་ ལོག་སྟེ་སྲོད་ཞིན་  
 ན་ ལྷག་སྟེ་ ལྷན་དག་རྒྱབ་བཅུག་དགོ། ལྷན་དག་དེ་ལྟ་སྐབས་ལུ་ གཅི་མོ་ས་ ཟིན་ཟིན་གཉིས་པ་ནང་  
 འཆར་གཞི་བཟོ་མི་དང་འཁྲུལ་སྐྱེ་ ཟིན་སྟེ་ཡོད་མེད་ དེ་ལྟར་ལྷན་དག་རྒྱབ་དེ་ ལྷན་དག་རྒྱབ་ནི་ དཔེ་དེ།

- ༡ ཚུད་དགོ་པ་ལི་གཞན་དོན་ཚུ་ ག་ས་ཚུད་ལུག་ག་?
- ༢ འགོ་བཅུག་ས་ཟངས་ ཡང་ན་ འོ་སྲོད་འབད་ཟངས་ཚུ་ སྲོ་ཏྱིག་ཏྱི་དང་ འོས་  
འབབ་ལྷན་ཏྱིག་ཏྱི་ལོང་ལུག་ག་?
- ༣ གཞན་དོན་དང་ གཞན་ཚུལ་ཚུ་ དེ་མེད་ལོ་ཡིན་མས་ག་?
- ༤ ནང་གསལ་གཞན་དོན་ཚུ་ གོ་རིམ་བསྐྱོག་སྟེ་ ཚུད་ལུག་ག་?
- ༥ ལུང་དྲངས་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལུང་འདི་ གཞན་དོན་གྱི་གཞན་ལྷན་དང་ འབྲེལ་བ་  
འདུག་ག་?
- ༦ བཟོད་དོན་ལུ་ རང་གི་བསམ་འཆར་དང་ རིག་པ་སྐྱར་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འགྲོ་  
ལུག་ག་?
- ༧ གཞན་དོན་འོས་འབབ་མེད་མི་ འཕྲིད་གོ་པ་དང་ མ་ཚང་མ་འབྲེལ་བཀལ་དགོ་པ་  
ག་ཅི་ས་འདུག་ག་?
- ༨ དཔེ་དཔེ་གཞན་ལུ་ ལྷན་དག་རྒྱབ་ལྷན་དེ་ཡོད་པ་ཅིན་ དཔེ་དཔེ་དེ་དང་ ག་  
ལྷན་ག་དེ་སྟེ་ འབད་ལུག་? རིག་པ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ལེ་ལྟེ་ལུག་?

ཉེན་མེད་ལྟ་སྟངས།

ཟིན་ཐོག་གཉིས་པ་ལྟར་དཔྱད་འབད་དེ་ མཐའ་དཔྱད་འགྲུབ་ནི།  
 ཉེན་མེད་ལྟ་སྟངས་ལྟར་ ཟིན་ཐོག་དང་པ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་མི་ རྩོམ་འབྲི་འདི་ དོ་རུང་ ལཱ་ཚུ་དེ་ལཱ་པ་  
 ལོག་ཏུ་བྱེད་ཞིན་ན་ ཉུག་ཏུ་ ཡང་ལཱ་ལྷན་པ་བཅུག་དགོ། ལཱ་དག་དེ་ལོ་སྐབས་ལཱ་ གཙོ་བོ་པ་ རྒྱ་  
 ལོག་མཚམས་དང་ ཚིག་དོན་ཚུ་ ལཱ་ལག་ཡོད་མེད་ དེ་ལས་ ལོ་གྲུའི་བྱེད་ཚུ་ རྩོམ་འབྲུལ་ཡོད་མེད་  
 དེ་ལྟར་ལཱ་ལྷན་པ་དེ་ ལཱ་དཔྱད་ལྟ་སྟངས་ནི་ དཔེ་པ་ནི།

- ༡ རྒྱ་ལོག་གི་མཚམས་ཚུ་ དམིགས་གཏུན་འབད་ཡོད་པ་ལི་ ཉུག་མི་ཚུ་གི་དོན་ལཱ་  
གོ་མ་འཇུག་ཏུ་འདྲེན་པ་ཅི་ལཱ་ལག་གི་ལྟ་སྟངས་ལཱ་?
- ༢ ལཱ་ལོག་པ་ལི་མིང་ཚིག་ གསར་པ་ལཱ་ ལཱ་དེ་མི་ལྟ་སྟངས་ལཱ་?
- ༣ གི་དོན་ལཱ་ལག་ཡོད་པ་ལི་ གཏུན་དོན་ལཱ་ ལཱ་དེ་མི་ལྟ་སྟངས་ལཱ་?
- ༤ ལོ་གྲུའི་བྱེད་ཚུ་ལཱ་ རྩོམ་པ་དང་འབྲུལ་པ་ལཱ་ མི་ལྟ་སྟངས་ལཱ་?
- ༥ མིང་ཚིག་ཚུ་ཉུག་ལཱ་ལཱ་ མི་ལྟ་སྟངས་ལཱ་?
- ༦ ཚིག་དང་ཤད་ཚུ་ གྲིག་གྲིག་ལཱ་ལཱ་ བཀའ་ལྟུགས་ལཱ་?
- ༧ ཚིག་མཚམས་དང་ བརྗོད་མཚམས་ དོན་མཚམས་ཚུ་ གྲིག་གྲིག་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་  
ལཱ་?
- ༨ དཔེ་དེ་གི་ ལོག་ལཱ་སྐྱོམ་ཚུང་གི་ ཚུ་ ལཱ་ལྟ་སྟངས་ལཱ་ལཱ་ལཱ་

ཉེན་མཚུགས།

ལྷན་དག་གྲུབ་ཡོད་པའི་ ཚུམ་འབྲི་འདི་ པར་རིས་བཅུགས་ཏེ་ འབྲི་བཀོད་བསྐྱིག་ནི།  
ཉེན་མཚུགས་ལ་པའི་སྐྱབས་ མཐའ་དཔུན་ལྷན་དག་གྲུབ་ཡོད་མི་ཚོམ་འབྲི་འདི་ནང་ པར་དང་ སིམོ་ཚུ་  
བཅུགས་ཏེ་ ལམ་སྟོན་འབད་ནིའི་དོན་ལཱ་ མ་དེ་བཟོ་ནི། དཔེ་དཔྱད།

- ༡ གནད་དོན་ལཱ་ལག་ཡོད་པའི་ རྒྱུ་ལས་ལོ་ལོ་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ལ་གསལ་ལ་བཟོ་  
ཐབས་ལཱ་ པར་དང་ སིམོ་ཚུ་འོས་འབབ་བཀུ་བཏེ་བཅུགས་ནི།
- ༢ དེ་དོན་ཚུ་ དེ་དོན་གྱི་བཟོ་ནིའི་དོན་ལཱ་ པར་ལམ་དང་ཐོག་ལམ་ཚུ་ བཅུགས་ནི།
- ༣ ལྷན་མི་ཚུ་གིས་ ཆགས་པ་དང་ ལྷན་མེས་བསྐྱེད་ནིའི་དོན་ལཱ་ དཔེ་དེ་མིང་  
བཅུགས་ནི་དང་ ལྷན་གྱི་གོ་དོན་གི་ པར་རིས་ མེས་ཤོར་སོ་སོ་བཟོ་ནི།

འབྲི་བཅུགས།

འབྲི་བཅུགས་ཐབས་ལམ་ཟེ་མི་འདི་ བྲི་ནིའི་རིག་ལཱ་ གོང་འཕེལ་གྲུབ་ནིའི་ གོ་དོན་ལམ་ལཱ་གསལ་  
ཅིག་ཡིན། འབྲི་བཅུགས་ཐབས་ལམ་ལཱ་ གཙོ་བོར་བརྟན་པའི་བྲི་ནིའི་རིག་ལཱ་འདི་ ཚོམ་འབྲི་པ་ཚུ་  
གིས་ འབྲི་བའི་སྐྱབས་ལཱ་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཡིན་ན་དང་ ག་ཅི་གདམ་ལ་ཀྱང་འབད་ནི་ཡིན་ན་ ཏུ་གོ་བཅུག་ནི་  
དང་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་ལཱ་ དམིགས་གྲུབ་འབད་མ་ཡིན། (ཡིང་ལུ་ཤི་སྐད་ཡིག་གི་སྐུ་ཅུ་ལཱ་ ཤོག་  
གྲངས་ ༢༣ ལས་)

ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ སློབ་ཕུག་ཚུ་ལཱ་ ལྷན་རིག་ལཱ་པའི་ཚོམ་འབྲི་པ་བཟུམ། དང་པ་ རང་སོའི་སློ་  
འདོད་ཀྱི་ དོན་ཚུ་གདམ་ལ་ཀྱང་འབད་ནི་དང་ དོན་ཚུ་དེ་ལཱ་དཔེ་དཔུན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ཉམས་སྦྱོང་ཚུ་  
ཡིག་ཐོག་ལཱ་ཚོམ་འབྲི་འབད་བཅུག་ཏེ་ ཐབས་ལམ་ཚུ་འབྲོག་ཡིན།

ཐབས་ལམ་འདི་ནང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ འགན་ཁག་འཐབ་པ་སྤོང་ཞི་དང་ རང་ལྟོབས་  
 གྱིས་སློབ་སྦྱོང་འབད་ཞི་ལུ་ རང་དབང་འབད་ ལཱ་འབད་ཚུ་གས་ཞི་འི་ མོ་སྐྱབས་བྱིན་མ་ཡིན། སློབ་  
 ཡུག་ཚུ་ལུ་ རྩོམ་རིག་དང་ དོན་ཚན་ཚུ་གདམ་ཁ་རྒྱབ་བཅུག་ཞི་དང་ དེ་ལས་ འབྲི་བའི་སྐྱབས་ལུ་  
 སློབ་དཔོན་གྱིས་ མཉམ་ཅུབ་འབད་དེ་ སྤོ་བཅུག་དགོ་པ་ཡིན།

འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་འབད་བ་ཅིན།  
 འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་འདི་ གཞན་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ལྟེ་ རྩོམ་མི་འདི་ཡིན།  
 འགྲེལ་བཤད་འདི་ཉུག་པའི་བསྐྱང་ལས་ ཉུག་མི་གི་སེམས་ལུ་ མིག་རྩོ་གི་གདོང་ཁར་ མངོན་སུམ་  
 ལྟ་ཉུམ་ཉུམ་གྱི་ རྣལ་བཤད་ཚུ་གས་པའི་ དངོས་གཞུགས་འགྲེལ་བཤད། བྱ་རིམ་འགྲེལ་བཤད།  
 དངོས་དང་དངོས་མེད་གཉིས་ལྟན་གྱི་ འགྲེལ་བཤད་དང་གསུམ་ཡོད། དེ་ནང་ལས་ དངོས་གཞུགས་  
 འགྲེལ་བཤད་ཟེར་མི་འདི་ མིག་གི་མཚོང་སར་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ འགྲེལ་བཤད་ དཔེར་ན། གཞན་  
 བཤད་བཟུམ་ཡིན།

བྱ་རིམ་ འགྲེལ་བཤད་ ཟེར་མི་འདི་ གཞན་དོན་ཅིག་ ག་དེ་སྟེ་བྱུང་ཡི་ག་ མོ་རིམ་བཞིན་དུ་གི་འགྲེལ་  
 བཤད། དཔེར་ན། བཞེས་སྟོོ་འབད་བཅངས་གྱི་ ཟས་སྦྱོར་དཔེ་དཔེ་བཟུམ་ དངོས་དང་དངོས་མེད་  
 གཉིས་ལྟན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ ཟེར་མི་འདི་ མིག་གིས་ མཚོང་སར་ཡོད་མི་དང་ སེམས་གྱིས་ ཤེས་  
 དགོ་པའི་ གཞན་དོན་གཉིས་ཆར་ ཉུབས་གཅིག་ཁར་བཤད་མི་ལུ་ སྤྲོ་ཡིན། དཔེར་ན། སློབ་ལམ་  
 རྣམ་གཞག་ནང་ ལུས་ལག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ སློབ་ལམ་ ཉུབས་གཅིག་ཁར་ བཤད་མི་བཟུམ་ཡིན།

བཅོ་གསོ།

འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་འདི་འབྲི་ཕྱི་དུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲི་ཚོམ་མ་འབྲི་བའི་རྩེ་མར་ འོག་གི་དོན་  
ཚན་ཚུ་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་ཆ་ཤས་ཅིག་འབད་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་འབྲེལ་གི་དོན་ལུ་ བཅའ་  
མཉམ་ཆུང་ལོང་།

- 👉 འགྲེལ་བཤད། (རྒྱལ་དགོ་པའི་གནད་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་ན?)
- 👉 འབྲི་ཚོམ་ཉུག་མི། (ནང་དོན་ སྤྱི་ཚུ་བཟུང་ གཞོན་མ་ ཡི་མི་ ག་གི་དོན་ལུ་ཡིན་ན?)
- 👉 རྒྱ་ལོ་ག། (གོ་ལངས་བ། གོ་དོག་དུགས། ཞེས་དང་ རྩུན་ཚིག་གིས་བརྒྱན་པ་ག་དེ་སྟེ་  
འབྲི་ན?)
- 👉 གནས་ཚུལ་འབྲུང་ཁྲུངས། (ཉུ་སྟོན་ རྩམས་མཛུང་ ཞིབ་འཚུལ་ ག་ཅི་ཐོག་ལས་ཡིན་  
ན?)
- 👉 དཔྱེ་བ། (འགྲེལ་བཤད་)
- 👉 ཚེས་རྒྱུང་། (རྩུབ་དུགས་ དགོད་ཐ་ ག་ཅི་བཟུམ་དགོ་ན?)
- 👉 རིམ་པ། (གོ་རིམ་ སྤྱི་ལེ་ ག་ཅི་བཟུམ་འབྲི་ན?)

སློབ་ཡུལ་དང་གཅིག་ཁར་ གོས་བཟུན་གྱི་ཐོག་ལས་ འབྲི་བཀོད་ ཟིན་གྱིས་ཅིག་བཟོ་དགོ། སློབ་  
ཡུལ་ཚུ་དོན་ཚན་འདི་གི་ ཐོག་ལུ་ འབྲི་བཅུག་པ་ད་ འབྲི་ཚོམ་ཞུན་དག་དང་ བསྐྱར་ཞིབ་གྱི་སྐབས་  
སློབ་དཔོན་རང་གིས་ དཔེ་སྟོན་འབད་ནི་གི་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ཡི་ཁར་འབད་ འབྲི་དགོ་པ་ཡིན།  
སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཉམ་ནི་སྤྱི་བཞི་འམ་སྟོན་བཟོ་བྱིས།

- ༡ མི་ཚེ་འབྲི་ཚུང་གསུམ་དང་ གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཞེས་དང་ ཡལ་  
ཚིག་གི་འབྲེལ་ལམ་ཚུ་ རྩུན་ལྟེ་དེ་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཅུག་དགོ།
- ༢ དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ རྩུན་ལྟེ་འབད་དེ་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཅུག་དགོ།



- ༣ སློབ་ལྟོན་གྱི་འགན་ཁུར་ལྟར་དུ་སྐད་ཀྱི་མཛུགས་ལྟར་ རྒྱལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལཱ་ལེ་འབྲེལ་ཚུགས་ཤིའི་དོན་ལུ་ ལེགས་སྦྱར་དང་གསལ་ལུ་བཤད་འབད་ཤིའི་ སྤྱི་བཟུང་དགོ།
- ༤ གནད་དོན་ ལྷོ་ཚུགས་ཀྱི་ཡིག་ལྟུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ གོ་སྤྱོད་བཟུང་དང་ རོ་སྤྱོད་ལུ་བརྟེན་ཚུ་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཤིའི་དུས་ཚད་བྱིན་དགོ།
- ༥ གསལ་ལུ་བཤད་དང་ གསལ་ལུ་ལྷོ་ཚུ་ལུ་བཟུང་དང་ རྫོང་སྐྱོད་དང་ ཚོགས་གཞི་གཞུགས་མཚམས་ཚུ་ རྒྱལ་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ སྤྱི་བཟུང་དགོ།
- ༦ འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ ལུང་འབྲེལ་དང་ དཔྱེག་ཏུ་ སྐྱོ་གཏུ་བཟུང་གསལ་ཏེ་ སྤྱི་བཟུང་ཏེ་ ཏུ་གོ་ཤིའི་དང་ དེ་དང་བཟུང་པའི་ལཱ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བཟུང་ཏེ་ རྒྱལ་མཐུན་དང་ བཟུང་བཟུང་ཏེ་ སྤྱི་བཟུང་པའི་ གོ་སྤྱོད་གཞུགས་པའི་མཛུགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྤྱི་བཟུང་དགོ།
- ༧ ཚོས་སྐད་དང་ དཔྱེག་སྐད་ཚུ་ལས་གོ་བའི་ ལྷོ་སྤྱོད་ལུ་བརྟེན་ཚུ་ རྫོང་ལའི་ནང་ སྐད་སྦྱར་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སྤྱི་བཟུང་གོ་སྤྱོད་གཞུགས་ གཞུགས་པའི་མཛུགས་ གཞུགས་པའི་མཛུགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྤྱི་བཟུང་དགོ།

སྦྱོང་བ།

རིག་ཚུལ། (སྐབ་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (གཅིག་བསྟུན་)

- སློབ་ཡུག་ཚུ་ སློབ་གྲུའི་ལས་རིམ་ནང་ འབྲེན་པ་ལེགས་སོའི་གསལ་བཤད་ བཀའ་དྲིལ་ དཔེ་ཚུ་གི་གསལ་བཤད་ རྩལ་ལྟོ་དང་རྩལ་བཟང་ཚུ་གི་གསལ་བཤད་ རིག་ཚུལ་འགྲན་ རྩལ་ལྟོ་འགྲན་ ག་སྐྱིག་མཛེ་པའི་གསལ་བཤད། ལས་རིམ་གསལ་བཤད་ཚུ་ནང་ བཅའ་ མཚན་གྲོགས་བཅུག་ནི་དོན་ལཱ། སློབ་ཡུག་མཛེ་པའི་ལཱ་ གོ་སྐབས་ལྷན་དགོ། དེ་ཡང་། དཔེ་རྒྱ། ག་སྐྱིག་མཛེ་པའི་གསལ་བཤད་ཀྱི་འགྲན་རྩལ་བཟུམ་ཅིག་འབད་བཅོལ། རྫོང་ རྩལ་དང་པའི་ནང་ལཱ་ ཡང་ཡང་ར་ འགོ་འདྲེ་འབྲེ་མཛེ་པའི་སློབ་ལང་ནང་གི་ ལཱ་ལོ་ ག་སུ་ལཱ་ གོ་སྐབས་འབྲེ་བཟུགས་པ་འབད་བཟོ། དཔེ་མི་འདི་ཚུ་འབྲེ་ལཱ་ལོ་ལ་དེ་ཅིག་གི་ ལཱ་ལྷན།

རྫོང་རྩལ་གྲོགས་པའི་ནང་ལཱ།

དཔེ་རྒྱ་ དེ་བཟུམ་འབད་དེ་ ལཱ་ལོ་ལ་དེ་ཅིག་གི་སཱ་ལྷན།

དཔེ་རྒྱ་བཟུམ་འབད་ རྫོང་བཅའ་གསུམ་པ་ བཞི་པ་འབད་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་འབད་དེ་ མཐའ་ མཅུག་ལཱ་དཔེ་མི་ལ་དེ་ཅིག་ལཱ་ རྫོང་པ་དཔེ་རྒྱ་མ་གཅིག་ མཐའ་དཔེ་རྒྱ་འགྲན་རྩལ་འབད་དགོ།

དེ་བཟུམ་འབད་བའི་སྐབས་ལཱ་ རྫོགས་ལྷན་མི་དང་དཔོན་ལང་ སློབ་ཡུག་གི་སྐབས་བཟོན་ རྩེ་ དཔྱེ་ཚུ་བཟོ་བཟོ་ ལཱ་ལོ་ག་སུ་ལཱ་ ལ་གོང་ལས་ རྩེ་གོ་བཅུག་སྐྱེ་ བཞག་དགོ་པ་ཨིན།

རིག་ཚུལ། (འདྲ་ནི་ སྐབ་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དྲན་གསེ་)

༢. སློབ་ཡུག་ཚུ་ སློབ་ཁང་ནང་འབད་ ལུང་ གྲོ་བེ་ གནས་བཤད་ཀྱི་ནམས་ཐོ་ རྒྱུ་ཐུག་ཚུ་གི་  
 རྒྱ་འཛུགས་འཁོར་ལོ་བཟུང་ཉེ་ཉེ་བཟུག་ཞེ་མེ་ལས་ དེ་ནང་གི་བརྗོད་པ་ ལྷན་རྒྱུ་ཚུ་སླབ་  
 བཟུག་དགོ།

རིག་ཕུལ། (ཉན་ནི་ སླབ་ནི་ གྲོ་བེ་) རིག་ཕྱོད་ལས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལུ་)

༣. མི་ཚེ་འབྲིང་ཚུང་གསུམ་ལུ་ སློབ་སླབ་ཐངས་ དཔེ་དུ་ མོང་མ་ལུ་ལུ་ཐངས་ ཚེ་གསལ་དང་  
 ཡམ་སྐུན་འཁོར་ཚུ་ལུ་སློབ་སླབ་ཐངས་ ཚུང་ལུ་ལུ་ལུ་བཞེད། བསྐྱེད་ཐུ་ ག་དེ་སློབ་འབད་  
 དགོཔ་ཨིན་ན་ སློབ་ཁང་ནང་དཔེ་ཉེ་ཉེ་འབད་བཟུག་ཉེ་ འབྲི་དེ་བཟུག་ལུ་བྲི་བཟུག་དགོ།

རིག་ཕུལ། (ཉན་ནི་ སླབ་ནི་) རིག་ཕྱོད་ལས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་ དབྱེ་དཔུད་)

༤. ཚོས་བཤད་ གསོ་བའི་གོ་བཟུ་ རྒྱ་མགོན་ཚུ་གི་གསལ་ལུ་བཤད་གནང་སྐབས་ ཉན་ཉེ་ཟེན་གྲོ་བེ་  
 བཟུག་བཟུག་ཞེ་མེ་ལས་ སློབ་ཁང་ནང་ ལྷན་ལུ་འབད་བཟུག་དགོ། དེ་མིན་སློབ་ཁང་ནང་  
 ལུ་ སློབ་ཡུག་པ་ཅིག་ལུ་ གསལ་ལུ་བཤད་གནང་བཟུག་སློབ་ ཡང་ན་ རྒྱ་འཛུགས་འཁོར་ལོ་ཉན་  
 བཟུག་ཉེ་ ཟེན་གྲོ་བེ་བཟུག་ཉེ་ ལོག་གསལ་ལུ་བཤད་འབད་བཟུག་དགོ།

རིག་ཕུལ། (ཉན་ནི་ སླབ་ནི་) རིག་ཕྱོད་ལས་དབྱེ་རིམ། (དྲན་ཤེས་)

༥. བསྐྱེད་ཐུ་འཛུགས་ ཨ་ལོ་ཉན་སླབ་ཀྱི་རིག་ཕུལ་ཡར་རྒྱས་གནང་ཐབས་ལུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་  
 དྲན་པ་བརྗོད་བཟུག་ཞེ་མེ་ལས་ བསྐྱེད་ཐུ་ཚུ་བཤད་དེ་ ཁོང་ར་ལེ་ཚུ་ནང་འབད་ ལེགས་  
 ཉེས་ཀྱི་བསམ་འཚར་ཚུ་སླབ་བཟུག་དགོ།

རིག་ཕུལ། (ཉན་ནི་ སླབ་ནི་) རིག་ཕྱོད་ལས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་)

6. ཁོང་རའི་སྡེ་ཚན་ནང་ ལུས་བསྐྱེད་ལཱ་དང་གསལ་ལཱ་བསྐྱེད་ལཱ་གྱི་དཔེ་ཤོག་སེ་སྡོད་དེ་ སྡེ་ཚན་  
འགོ་དཔོན་གྱིས་ ཉུག་ཉེ་ཉན་བཅུག་ཞིན་མཁུལ་ ཉུག་ཚེས་ལ་ བཅུད་དོན་ཚུ་སྤྲོད་བཅུག་  
དགོ།

རིག་ཕལ། (ཉན་ནི་ སྤྲོད་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཤིམ་)

༧. སློབ་ཕྱག་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ ལུ་སློབ་དཔོན་བཟོ་ ལུ་ལྟ་རྒྱུ་སྤྲོད་མི་བཟོ་ ལུ་ལྟ་ཡོད་བཅུག་  
འདྲམ་ གོ་གནས་ཅན་གྱི་མི་བཟོ་ཉེ་ དོན་ཚན་ཁོང་རའི་ལཱ་གཞིག་དང་འབྲེལ་བའི་ གསལ་  
བཤད་སེ་བཅུག་ལྟེ་ སློབ་ལའ་ནང་ལུ་ལོ་སྟོན་ལྟེ་སློབ་ཕྱག་ཚུ་  
རོགས་ཚུ་ལུ་ ཉན་སྤྲོད་ལུ་ལྟེ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཕལ། (ཉན་ནི་ སྤྲོད་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (ལག་ལཱེ་)

༨. ཁོང་རའི་སྡེ་ཚན་འབད་ གསལ་བཤད་སེ་ བཅུག་ལྟེ་ རྫོང་ལྟེ་ ཚིག་གི་གཅེད་  
མཚམས་ འོས་འབབ་དང་ཉན་ཉེ་ཉུག་ལུ་ སློབ་དེ་དམངས་ལཱ་སྤྲོད་ལུ་འབད་བཅུག་  
དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ གསལ་བཤད་འདི་ དཔྱེ་ཞིབ་  
འབད་ནི་གི་ དཔྱེ་དཔྱད་ལྟེ་སྡེ་ཚན་ལུ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཕལ། (ཉན་ནི་ སྤྲོད་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (གོ་བ་ ལག་ལཱེ་)

༩. ཚོས་སྐད་ནང་ཡོད་མི་སྤྲོད་ལུ་ལྟེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཉུག་ལཱ་སྐབས་ ལུ་ལོ་ཉན་བཅུག་  
ཉེ་ སྤྲོད་དེ་དང་ འདྲམ་སེ་ཁོང་རའི་སྡེ་ཚན་ནང་ཉུག་ཞིན་མཁུལ་ ལོ་ལྟེ་ཡོད་ལཱ་སྐད་  
སྤྲོད་ལུ་ལྟེ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཚལ། (ཟླ་ནི་སླབ་ནི) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལེན་)

- ༡༠. སློབ་ཕྱག་ཚུ་ དཔེ་མཛེན་ནང་བརྟུང་ཞིན་མ་ལུས་ སྤང་གདམ་ཁ་རྒྱུ་བཟུག་ཉེ་ སྤང་གི་ནང་  
 དོན་དང་འཁྲིལ་ལྷན་ ག་ཅི་ས་འབད་དགོཔ་འདུག་ག། འཚམ་གཞི་བཟོ་བཟུག་ཉེ་ འཁྲུ་  
 ཉེན་ཅེ་བཟུག་དགོ། འཁྲུ་བཟོན་གྱི་ནང་ལཱ་ ལྷན་ཚོས་ག་ཅི་ས་ཚང་དགོ་ག། སློབ་དཔོན་གྱིས་  
 དེ་མ་ལུས་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཉེ་སྟོན་དགོ།



# སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བ།

### ལུངས་དོན།

རྣམས་ཡིག་གི་རིག་ལཱ་འདི་ ལྷན་ཁྲིམས་དོན་གོ་བ་མིའི་མཚན་ཉིད། ཟེར་སྐབས་དོ་བཟུམ་ སྤྱིར་མིའི་ལུས་ རྩེ་ཐོབ་རིགས་ཐོབ་ཚད་ ག་ར་རིགས་མཐུན་ རྣམས་ཚན་སོ་སོའི་ལ་རྣམས་ བཟུང་དོན་སྤོང་ལཱ་གི་ཐོབ་ ལས་ ཁྲིམས་བཟོ་དེ་འཇུག་གསུམ་གྱི་ཐ་སྟོན་ མི་ཚོ་གང་སྤོང་ཞེ་ལུ་ རང་བཞིན་གྱི་རིག་སྤོང་བས་ཡོད་པ་ ཡིན། དེ་འབད་ལྟ་ལ་ འདས་པ་དང་ད་ཉུང་པའི་འབྲུང་རིམ་ཚུ་ མ་འོངས་པའི་དོན་ལུ་ཐོབ་ཐོན་འབད་ཞེ་ དང་ འཛམ་གླིང་རྣམས་ལཱ་འདྲའི་ མི་རིགས་གཞན་ཚུ་དང་གཅིག་ལས་ སོ་སོའི་རིག་པ་དང་ ཉམས་སྦྱོང་ཚུ་བཟོ་སེར་འབད་དེ་ ཁྲིམས་ཡོན་ལྷན་པར་ཅན་བཟོ་ཞེ་ལུ་ ཡིག་ཐོབ་བཟུང་གི་རྣམས་ལྟོ་ འདི་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ལས་ རྣམས་ཡིག་འདི་ ཉམས་སྦྱོང་དང་ འབྲི་ཉུག་ རིག་ལཱ་གི་རྩེ་གཞི་ཡིན།

དེ་ཡང་། ལུངས་དོན་པ་ལ་ལ་ལུ་བཟུང་ལུ་ལས། བསྐྱབ་པ་ཀུན་གྱི་གཞི་འཛིན་ཅིང་། རིག་ལྟེན་སྐྱབ་བླ་མས་ གྱི་རྒྱ། མིང་ཚིག་བཟོ་དེ་ལ་ཀུན་གྱི་གཞི། ཡི་གེའི་སྦྱོར་བ་བཤད་པར་བྱ། ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ་ རྣམས་པའི་གཞུག་ལུ་ག་བསྐྱབ་པ་གསུམ་དང་ ཡི་གེའི་པའི་རིག་གཉེན་པའི་ མཐུན་མོང་གི་རིག་གནས་ཚུ་ ག་ར་གི་གཞི་འདི་ ཡི་གེའི་སྦྱོར་བ་ལུ་བཟུང་དོན་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ ངག་ཐོབ་གི་བཟོ་དེ་ལུ་ བཟུང་དེ་ འབྲུང་པའི་རྣམས་ཡིག་གི་སྦྱོར་བ་དང་ ཡི་གེའི་སྦྱོར་བ་ལུ་བཟུང་དེ་ རྩེ་གཞི་གསུམ་ཚུ་གསུམ་པའི་ལག་ཐོབ་གི་ བཟོ་དེ་ལ་ དེ་གཉིས་ གཅིག་ལུ་གཅིག་བཟུང་གི་ཐོབ་ལས་ འཛིན་རྩེ་བཟུང་གི་རྣམས་གཞན་ རྣམས་ འཇུག་མེད་པར་ ལུན་འོང་གི་བཟུང་དོན་ལུ་ཐོབ་ཐོན་ཚུ་གསུམ་པ་བཟོ་དོན་པ་ཡིན།

དེའི་དོན་ལུ་ རྣམས་ཡིག་གི་ཁྲིམས་ཡོན་ལུ་ཐོབ་ཐོན་གི་ རིག་ལཱ་འདི་ཡང་ ལཱ་དཔལ་སྤུལ་འདྲེ་ལོ་ཚེ། འབྲི་གྲོགས་སྤྱོད་དེ་རིག་པའི་གཞི་བཟུང་ནས། ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ། སྤྱི་དོན་ཉུག་ཞེ་ རྣམས་ལྟོ་ གཞུང་དང་ ཉམས་སྦྱོང་གི་ མོང་ལུ་ཐོབ་ཐོན་ ལུ་སོགས་པའི་ རིག་གནས་ལྟོ་ གཞི་འབྲུང་བཟུང་གསུམ་



ཐོག་ལས་ རྟོག་ཡིག་ལུ་མཁས་པས་ འགྲུས་དགོ་པ་ལས་བརྟེན་ རྟོག་ཡིག་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་  
ནང་ལུ་ ལྷོ་སྤྱོད་ཡི་གེ་འི་ནམ་གཞག་དང་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་འི་སྐབས་ཚུ་ལ་ལས་བཅུམས་ཏེ་ ལྷོ་སྤྱོད་ལུ་  
ཚིག་ཕད་དང་ རྟོག་ཤེས་ལྷོ་སྤྱོད་དང་ དོན་གྱི་འདུག་ཚུ་ལུ་ཚུ་དང་ དེ་ལས་རྟོག་ཡིག་ལག་ལེན་གྱི་  
བདུ་འགྲུལ་ཡིག་སྤྲོད་ རྟོག་ཤེས་དང་བཅས་ རྟོག་ཡིག་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་ནང་ལུ་ཚུ་དཔ་  
འབད་བཟོ་བྱེ་ཡོད།།

## སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སློབ་བའི་གནས་ཚུལ།

### སློབ་རིམ་༡༢ པ་མཚུག་བསྐྱུང་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།

༡. སྐད་ཡིག་གི་ངོ་སློད་ བཅའ་ཁྲིམས་དང་ དགོས་པ་ འབྲུང་ཁུངས་དང་ བྱད་ལྡན་སྐྱབ་ཚུལ།
༢. སྐད་བྱ་ཡི་གེའི་ ལྡན་གཞུག་དང་ མིང་ཚིག་ བརྗོད་པ་ ཕྱད་ལྡན་དབྱེ་གི་ བསྐྱར་ཞིབ།
༣. དུས་གསུམ་དང་འཁྲིལ་ སྤེབ་འགྲུར་ཅན་གྱི་བྱ་ཚིག་དང་ སློབ་ཚུལ།
༤. ཚོས་སྐད་དང་ རྗོང་ཁའི་རྗོད་སྐད་དང་ ཡིག་སྤེབ་ ཕྱད་དང་ལྡན་དབྱེའི་ བྱད་པར།
༥. ཉེར་མཁོའི་ཨིང་ལིའུ་ རྗོང་ཁའི་ནང་འབྲི་བཅས་ ལག་ལེན།

ཡི་གུ་སློབ་བའི་བཀོད་རིམ།

སློབ་རིམ།	བརྒྱ་གཅིག་པ།	བརྒྱ་གཉིས་པ།
༡. བྱ་ཚིག་ལུ་དུས་གསུམ་དབྱེ་བ།	√	√
༢. ཚིག་ས་བཅད་ཀྱི་བརྗོད་པའི་དབྱེ་བ།		√
༣. རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་ཀྱི་དབྱེ་བ།	√	√
༤. ཉེར་མཁོའི་ཨིང་ལི་ཤ་རྗོད་ཁ་ནང་འབྲི་ཐངས་ལམ་ལུགས།	√	√
༥. རྟན་ཡིག་གི་འབྱུང་ཁུངས།	√	
༦. སྐྱར་བསྐྱ།	√	
༧. ཚོས་རྟན་རྗོད་ཁའི་རྗོད་སྐྱེད་དང་ ཡིག་སྐྱེབ་བྱུང་པར།	√	
༨. རྗོད་སྐྱེ་བྱུགས་མཚུངས་ཀྱི་ཡིག་སྐྱེབ་འབྲུལ་ སྐྱོངས།	√	
༩. བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དབྱེ་ དཔྱད།	√	√
༡༠. ཡི་གུ་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་དོས་འཛིན།	√	
༡༡. མིང་མཐའ་འདྲེན་ཚུལ།	√	
༡༢. རྟན་ཡིག་གི་བྱུང་རྣམ་དང་སྐྱབ་ཚུལ།		√
༡༣. མཚུངས་གསལ།		√
༡༤. ཐེ་ཚོམ་གྱི་སྐྱ།		√
༡༥. མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག་དོས་འཛིན་དང་ལག་ལེན།		√
༡༦. ཚོས་རྟན་རྗོད་ཁའི་ཕྱད་རྣམ་བྱུང་པར།		√
༡༧. སྐྱར་བྱ་ཡི་གེའི་རྣམ་གཞག་དང་ སྐྱོར་ཚུལ་ཚིག་ཕྱད་ཀྱི་ རྣམ་གཞག།		√

ཡིག་བསྐྱར་རྣམ་གཞག་གི་ བཀོད་རིས་ཤོག་ཁྲུལ།

ཡིག་བསྐྱར་རྣམ་གཞག་	བརྩ་གཅིག་ པ།	བརྩ་གཉིས་པ།
༡ ལྷ་ཡིག།	√	√
༢ གཏང་ཡིག།	√	√
༣ འཕྲིན་ཡིག།	√	
༤ བཀའ་རྒྱ།		√
༥ ལྷ་བསྐྱུགས་དང་བརྩ་བསྐྱུལ།	√	
༦ གསལ་བསྐྱུགས།		√
༧ ལྷ་ལྷ།		√
༨ ལྷ་གསོལ།		√
༩ ཟིན་ཟིན།	√	
༡༠ ལྷོས་གཞི།	√	√
༡༡ ལྷོས་ཚོད།	√	√
༡༢ ལྷ་ཚིག་/བཤེར་ཡིག།	√	√
༡༣ དག་བརྗོད།	√	
༡༤ འབའ་འགན་རྒྱ།		√

### སྐད་ཡིག་གི་ཕྱོགས་གྲུབ།

༡. སྐད་ཡིག་གི་རྒྱབ་ཁྲམ་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ་ དེའི་སྐོར་ཁྲམ་དོན་ཚུ་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས།
༢. ཡི་གུའི་སྐྱེ་གནས་དང་གྲེ་ཚོལ་ཚུ་ ཉ་གོ་སྟེ་ དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་དོན་སྐྱོར་ ཚུལ་མཐུན་ བརྟེན་ཚུགས།
༣. གཞན་དཔེ་ཅན་གྱི་ཡུལ་ཚུ་གི་ འཇུག་པ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་ ཡུལ་ཚུ་ བྱ་ ཚིག་དུས་གསུམ་གྱི་འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས།
༤. དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འབྲེལ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་དུས་ཚུལ་ མོམས་སྐྱུར་ཚུ་དེ་ ཡིག་སྟེ་དང་སྐྱོར་བ་ཚུ་ འཛོལ་བ་མེད་པས་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ བརྟེན་སྐྱོར་ལེན་ འབད་ཚུགས།
༥. མིང་དང་བྱ་ཚིག་ལུ་ ཞུས་སྐྱར་དགོ་པའི་དུས་ཚུ་ འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་སྐྱར་ ཚུགས།
༦. བྱ་ཚིག་ཚུ་ དུས་གསུམ་གྱི་འབྲེལ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ བརྟེན་ཚུལ་ བཞིན་སྐྱོར་ཚུགས།
༧. རྗེས་འགྲུབ་ལག་ལེན་འབྲེལ་པའི་སྐྱབས་ ཚིག་ཚུ་ བཟླ་ཚུགས་ཏེ་གཏོང་ཞིའི་དོན་ལུ་ སྐབ་ ཐངས་གྱི་ཁྱད་ཚུལ་མ་ལའང་ལུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ སྐབ་ཚུགས།

སློབ་སྦྱང་ལམ་སྟོན།

༡. འབྲུག་གི་སྐད་ཡིག་གི་ འབྲུང་ཁྲུངས་དང་ འདི་གི་ཁེ་ལན་དང་ དུ་གོས་པ་ཚུ་ བཞད་པ་  
 རྒྱ་བཟུགས་དགོ།
༢. དེ་སྐྱོ། དེ་སྐྱོ། དེ་སྐྱོ། འདི་སྐྱོ། སྤྱི་སྐྱོ། ཚུ་གི་འཕྲུག་པ་ཚུ་ མ་འདྲོལ་བས་ ལག་  
 ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༣. མིང་མཐའ་དང་ཚིག་མཐའི་བྱུང་པར་ཚུ་ དེ་བྱེད་དུ་ཕྱུར་དེ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༤. བྱ་ཚིག་དུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་ཚུ་ ཡུལ་རྣམས་དེ་བྱེད་དང་ ཚིག་གོགས་གྱི་འབྲེལ་བའམ་དང་  
 འཕྲིལ་ཏེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༥. དག་ཐོག་དང་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འབྲེལ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་རིགས་ཚུ་  
 ལུ་ གོ་མས་སྐྱུང་ཚུར་དེ་ ཡིག་སྟེང་དང་སྐྱོར་བ་ཚུ་ འདྲོལ་བ་མེད་པས་ ལག་ལེན་འབྲེལ་  
 ཚུགས།
༦. ཇོ་སྐྱོ་མིང་ཐུང་དང་ དུག་ལྷན་སོ་སོས་འགྲུའ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཇོ་སྐྱོ་མིང་སྐྱོ་བྱུང་མ་འདྲོལ་བས་  
 ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༧. ཇོ་སྐྱོ་འབྲུང་ལུ་ ཡིག་སྟེང་མ་འདྲེལ་ཡོད་མི་ཚུ་ བྱུང་པར་ཡུལ་ཏེ་ལག་ལེན་འབྲེལ་  
 ཚུགས་དགོ།
༨. ཡིག་སྟེང་འབྲུང་ལུ་ ཚིག་གོགས་གྱི་དབང་གིས་ གོ་དོན་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ བྱུང་པར་ཡུལ་ཏེ་  
 ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༩. ཚིག་གི་རྒྱ་བཟུགས་ལུ་ སྐྱོ་གཏམ་དང་ སྐྱོ་གཏམ་ དུ་བྱེད་གཏམ་ ལུང་འབྲེལ་ཚུ་ འོས་  
 འབྲེལ་ལྟན་ཏེ་གཏེ་འབྲེལ་ ལག་ལེན་ འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ།

༡. རྒྱ་ལོག་གི་འབྲུང་ཁུངས་དང་ རྒྱ་ནམ་སྐྱབ་ཚུ་ལ་ཚུ་ རོ་སྟོན་འབད་བྱིན་དགོ།
༢. མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་ནམ་གཞག་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཟུགས་པའི་སྐྱུང་བ་བྱིན་དགོ།
༣. སྤྱི་བུ་ཡི་གེའི་ནམ་གཞག་དང་ ཡུལ་ནམ་དབྱེ་ཚུ་ ཚུ་ལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཟུགས་པའི་སྐྱུང་བ་བྱིན་དགོ།
༤. བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ ཡོ་ཞིན་མ་ལས་འཇུག་ཚུ་ལ་ རྟོན་བྱིན་ཏེ་ སྐྱུང་བ་བྱིན་དགོ།
༥. ཚོས་རྒྱ་དང་ རྗོང་ལའི་རྗོང་སྐྱ་དང་ ཡིག་སྟེབ་ ཡུལ་ནམ་དབྱེ་ལུ་ རྒྱ་པར་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟེན་ ཏེ་ རྟོན་བྱིན་དགོ།
༦. དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་ལུ་ དུས་རྒྱུན་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཟུགས་པའི་ མིང་ཚིག་གི་རིགས་དང་ རྒྱ་གཏམ་དང་ རྒྱ་གཏམ་ དབྱེ་གཏམ་ ཞེས་དང་ཡལ་རྒྱ་ དབྱེ་བ་ལྟེན་ཏེ་ རྟོན་ཞིན་མ་ ལས་ སྐྱུང་བ་བྱིན་དགོ།
༧. མིང་ཚིག་རྒྱ་སྟེད་དང་ རྗོང་སྐྱ་ཚུ་ རྟོན་བྱིན་ཏེ་ སྐྱུང་བ་བྱིན་དགོ།
༨. རྟེན་མཁོའི་ཡིང་ལོག་ རྗོང་ལའི་དང་འབྲེལ་བཟུགས་ རྟོན་བྱིན་དགོ།
༩. གནམ་པ་ཅན་དང་ རྗོང་སྐྱ་ལྟོགས་མཚུངས་ཀྱི་ ཡིག་སྟེབ་འཇུག་ལུ་སྟོང་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟེན་ཏེ་ རྟོན་བྱིན་དགོ།

མཐུན་སྦྲེན་ཚང་དགོས།

འཇུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ གཞི་རིམ་འོག་མའི་ སློབ་རིམ་ཚུ་ནང་ ཡོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་ཉན་སྐབ་དང་  
འབྲི་ལྷག་གི་རིག་ཆ་ལུ་ སྤྱད་བཀུན་འཕགས་འཕྲོ་ལྷོ་ལུ་ སྤྱད་བཀུན་ལུ་ཤ་བྱེད་དགོ་པ་ཡོད། དེ་གི་  
ལཱ་ལས་ སྐད་ཡིག་དང་ བརྟ་སྦྱོར་གྱི་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དེ་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་དང་ ཡུལ་ལྷན་པ་ལྟེ་  
ཚུ་སྤྱོད་དང་ ཟུར་གསལ་པ་ཚུ་ལྷན་ལུ་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ སྐད་ཡིག་གི་དགོས་པ་དང་ འཇུག་  
ལུངས་ ཚུན་ཚུན་ལྷན་དགོ་པ་ཡོད། ཡོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་དང་ ཡིག་སྦྱོར་གྱི་གནས་ཚུན་ འཕྲོ་བཟུམས་  
ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཕྲག་གཉིས་ཚུ་ལུ་ གཞུགས་ལུ་གྱི་ཚུ་ལྟེ་ཚུ་གིས་ ཡུལ་ལྷན་སྦྱོར་  
འཇུག་ལྟེ་ལྟེ་ལུ་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་ལུ་འཕྲོ་བཟུམས་ལུ་ གོ་སྐབས་ཚུ་ཡང་།

- ༡ དུས་མཐུན་གཏུག་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཚིག་དང་ མིང་གི་མངོན་བརྗོད་ དཔེ་དེ་ལུ་སོགས་པ་ཚུ་  
དང་ ལྷག་པར་དུ་ གནས་རིམ་སོ་སོའི་གནས་ཚུན་དང་བསྟུན་པའི་ཚིག་མཛེན་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་  
ཡིག་སྟེང་དང་ གོ་དོན་ མིང་ཚིག་གི་ཟུར་ལུ་ གོ་མས་འདྲིས་སྤྱད་བཀུན་ལྟེ་ གོ་  
སྐབས་འཕྲོ་བཟུམས་ལྟེ་
- ༢ ཚུལ་མཐུན་གྱི་ཚུན་ཚིག་བརྗོད་ལུ་ འཕྲོ་བཟུམས་དང་བསྟུན་པའི་བརྟ་སྦྱོར་ལུ་གསལ་དང་  
ཡོང་ཁའི་ལྷག་གཞིས་དང་བསྟུན་པའི་ ཚུན་སྦྱོར་ལུ་སྤྱད་བཀུན་ལྟེ་ གོ་སྐབས་འཕྲོ་བཟུམས་ལྟེ་
- ༣ མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་ མིང་གཞི་ལྟེ་ལྟེ་ སྤྱད་བཀུན་ ལོ་མཐའ་མ་ཚུན་  
ཚུན་ལུ་ འཕྲོ་བཟུམས་ལྟེ་
- ༤ ཡོང་ཁའི་ལྷན་པ་ལྟེ་དང་ཚིག་ཡུལ་གྱི་ རོ་སྦྱོར་ལས་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ སྐད་ཡིག་ཚུ་ལུ་དང་  
དོན་གྱི་འཇུག་ཚུ་ལུ་སྤྱད་བཀུན་ལུ་ སྤྱད་བཀུན་ལྟེ་ གོ་སྐབས་འཕྲོ་བཟུམས་ལྟེ་



- ༥ ཡུལ་འབྲུག་ཞེས་དང་ཡུལ་ལྗང་ལུག་ལེན་འབྲུག་ལྟུང་འཁོར་སྐྱབས་འཕེལ་དགོ།
- ༦ གནད་དོན་དང་འབྲུག་པའི་ ལྟན་ཡིག་གི་སློབ་ཚུལ་དང་ ཉུན་ལག་གི་ཉམས་འགྲུབ་ཚུལ་ སྐྱབས་འབྲུག་ཞེས་ཞེས་སྐྱབས་འཕེལ་དགོ།
- ༧ ལྷགས་ཀྱི་འབྲུག་བཅོས་ཚུ་ནང་ལས་གསུངས་པའི་ སློབ་འཕེལ་གྱི་ ལྷན་ཚོས་མ་འདྲ་ལྟ་ ལག་ལེན་འབྲུག་ལྟུང་འཁོར་སྐྱབས་འཕེལ་དགོ།

མཁོ་ཆས་དང་ སློབ་ལྗང་ རྩ་སྟོན།

- ༡ ལས་རིམ་འདི་ནང་བཞག་མི་ཚུ་ ལྟན་ཡིག་དང་ ཡིག་སློབ་རང་མགོ་འདྲོང་ཚུགས་པའི་ དམིགས་གཏུན་བསྐྱེད་ཡོད་པ་ལས་ དམིགས་དོན་གྱི་མི་འགྲུབ་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱི་ སློབ་ རྩོམ་འཆར་གཞི་དང་ སློབ་རྩོམ་ཐབས་ཤེས། ཉུ་ཞིབ་དང་དབྱེ་ཞིབ་ལུ་རག་ལས་པ་ཡིན། དེ་ མཚན་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ལུག་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་འགོ་འདྲེ་ དེ་ལས་མཐུན་ རྒྱུ་ཚུ་ ཡུན་ལུ་མཚན་ལས་འབྲུག་པའི་འཇུག་ སློབ་སློབ་ལུ་ ལང་ཚུགས་པའི་དུས་ལུ་ཚུ་ ཡང་དགོ།
- ༢ མཁོ་ཆས་ཚུ་གི་ཐད་དང་པ་སློབ་རིམ་སོ་སོའི་ སློབ་དཔེ་དང་། གཉིས་པ་ཉུག་དཔེ་གྱི་དོན་ལུ་ དུས་མཐུན་གྱི་ ཚིག་མཚན། དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྟན་ཡིག་གོང་འབྲེལ་ལུ་ཡན་པའི་ དཔེ་དཔེ་ཚུ་དང་གསུམ་པ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དཔེ་དཔེ་ཚུ་ ཅ་གཞུང་ནང་ བཞག་མི་དང་འབྲེལ་ཉེ་ འཕེལ་དགོ་པ་ག་ནི་ལས་གཞུང་།

སྐད་ཡིག་གི་ཁྱད་ནུམ་དང་སྐྱབ་ཚུལ།

ལས་དོན།

- ❖ ལྷིང་འབྲུང་སྐད་ཡིག་དང་ རྗེང་ལ་གི་ཁྱད་ཚེས་དང་ནུམ་པ་ཚུ་ ག་ཅི་བཟུམ་ས་ཡོད་ག་ཉ་གོ་  
ཚུགས་དགོ།
- ❖ སྐད་ཡིག་སྐྱབ་ཚུལ་དང་ འབྲུས་འགྲོས་ཚུ་ག་དེ་ཡོད་ག་ སྐབ་ཚུགས་དགོ།
- ❖ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་ཐ་ལྷན་དང་ རྗོད་སྐྱོ་ ཡོ་མེའི་རྟགས་ཀྱི་དཔྱེ་བ་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ❖ ཐ་ལྷན་སོ་སོ་ལས་སྐྱབ་ཚུལ་ཚུ་ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྷ།

རིག་ཅུལ། (ཉ་ག་ནི་ སྐྱི་ནི་) རིག་ཕྱོད་ས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ སྐད་ཡིག་གི་ཁྱད་ནུམ་དང་ སྐྱབ་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་  
ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ཉ་ག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། སྐད་ཡིག་གཞན་དང་ མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཚེས་ ག་  
ཅི་ས་ཡོད་ག་ རྗོ་བཀོད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། དཔེ་ལྷན། སྐྱོ་ག་དང་ས་ཟེར་བ་ཅིན། གཞན་དང་  
མ་འདྲ་བའི་སྐྱོ་ག་དང་ག་ཅི་བཟུམ་ས་ཡོད་ན་ དཔེ་ཞིབ་འཚུལ་འབད་དེ་སྐྱི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉ་ག་ནི་ སྐྱི་ནི་) རིག་ཕྱོད་ས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

༢. སློབ་ཕུག་སྟེ་ཚན་ནང་ལུ་འབད་ ཉ་ག་བཅུག་སྟེ་གོ་བྱུ་ས་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ སྐད་ཡིག་  
གི་ འབྲུས་འགྲོས་དང་འཁྲུལ་བ་ཅིན་ དང་ཕུ་གི་དུས་དང་ དེ་སེལ་གྱི་བར་ན་ ཁྱད་པར་དང་  
འབྲུས་བ་ག་ཅི་ས་འདུག་ག་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ བཅུད་  
བཏོན་ཏེ་ སྐྱེན་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆ་ལ། (ཉལ་ནི་ སློབ་མོ་) རིག་ཕྱོད་ས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

- 3. ཡོང་ལའི་ རྒྱ་ལོག་གི་ཁྱད་ནམ་འདི་ ཅ་པའི་དོན་ཚན་ལ་ ཡོད་མི་ཤེས་པའི་མཁོ་གི་ གནད་དོན་བཅུད་བརྟོན་བཅུག་དགོ། དེ་ལྟ་ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བཅུག་ཏེ་ སྤྱད་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆ་ལ། (ཉལ་ནི་ སློབ་མོ་) རིག་ཕྱོད་ས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)

- 4. དཔེ་དེ་ན། 3.3 གི་ནང་ རྫོང་སྐུའི་ཁྱད་ནམ་ལ། རྒྱུ་པ། འདོགས་ཅན། མགོ་ཅན། རྩེ་འཇུག་ཅན། རྩོད་འཇུག་ཅན། དབྱེ་བ་ལྟ་བུ་གི་ རྫོང་སྐུ་དང་དབྱེ་ལག་དུག་འབད་ ཡོད་མི་ རྩོད་སྐྱུ་བཟུལ་ སློབ་ཕུག་ཁོང་ར་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ འཚོལ་བཅུག་ཏེ་ རྒྱུ་ལུ་བཞག་ལུ་ བཅུག་དགོ།

(དེ་བཟུམ་སྟེ་ རིགས་བརྒྱུས་ཏེ་3.4 གི་ནང་གསལ་བཟུམ་སྟེ་ ཡོང་ལའི་དག་གཤིས་ལས་འགྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་གི་ཐ་ཕྱད། ཚོས་རྒྱ་སྐུར་བཅོས་ལས་འགྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་གི་ཐ་ཕྱད། ལ་གཞན་ལས་འགྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་གི་ཐ་ཕྱད། རྩོད་ཤེས་ལོན་ན་ སློབ་དཔོན་དང་ རྒྱུ་གསལ་ཚུ་ཉལ་བཅུག་ཏེ་ མིང་ཚིག་ཚུ་བརྒྱུ་མས་ཏེ་ སྤྱད་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ།)

རིག་ཆ་ལ། (ཉལ་ནི་ སློབ་མོ་) རིག་ཕྱོད་ས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

- 5. ཡོག་རྒྱུགས་འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གི་རྒྱུ་ལུ་ མིང་ཚིག་ལྟེ་བ་དང་སྤྱུགས་སྤྱུང་བ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕུག་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ གནད་དོན་ཤེས་པའི་མཁོ་གི་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཞེ་མ་ལས་ མིང་ཚིག་གི་ཐ་བཟུ་གསལ་འབད་སའི་ འཕྲི་དཔེ་ཅིག་བཟོ་ཞེ་མ་ལས་ དཔེ་སྟོན་ནང་བཞག་དགོ། མིང་ཚིག་གི་དེ་བ་འདི་གིས་ ལས་

འགྲུལ་དང་འབྲི་ཚོམ་ཚུ་འབྲི་བའི་སྐབས། རྒྱལ་རྩེ་ ཚིག་མཚན་འབད་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་  
ཚུགས།

དམ་གསོ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡིག་ལཱ་དཔེ་ལཱ་དཔེ་ཚུགས་བསྟེན་དེ་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ཡིག་ལཱ་དཔེ་  
སྟོན་ལཱ་ལོ་དཔོན་ལཱ་ལཱ་ ང་བཅས་འཁོར་མེད་ལཱ་ལཱ་ལོ་ལཱ་ལོ།

### མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲུ།

#### ལས་དོན།

- མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ སློབ་ཚུལ་ཤེས་ཀྱི་ལག་ལུན་འབྲས་ཚུགས་དགོ།
- མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ ཡན་འབྲུགས་ཀྱི་ རྩིས་དང་ཞབས་ལཱ་སོགས་བཅུ་མཚུགས་དགོ།

#### སློབ་ལྟན།

རིག་ཆ་ལ། (ཉལ་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུལ་ཚུལ་ ཡིག་རྒྱགས་འདི་ལགས་ཤོམ་སྟེ་ ཉལ་བཅུག་ཞེ་ནམ་  
 ལས་ དཔེ་དང་དང་དཔེ་ཅན། ཚོས་དང་ཚོས་ཅན། ལྷན་གཞི་ལྷན་ཚོས་ཚུ་གི་སྟོར་ གོ་སྤྱད་ཀྱི་  
 རྩིས་ལོ་སྤྱོད་ཞེ་ནམ་ལས་ ཞབས་ལཱ་དང་ཕང་མོ་ སློ་བེ་ལ་སོགས་པའི་ དཔེ་ཚན་ལས་  
 དབྱེ་དཔྱད་འབྲས་དེ་ ལོགས་ལུ་བརྟེན་བཅུག་དགོ། སློབ་རིམ་འདི་གི་སྐབས་ལུ་ མཚུངས་པ་  
 གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྟོར་ལས་ཉལ་ད་ སློབ་རིམ་ཚུང་བ་ལས་མར་ ཉལ་དོ་བཟུམ་མེད་པར་ དབྱེ་  
 དཔྱད་འབྲས་ཤི་ལ་སོགས་པ་ རིག་ཆ་ལ་སྟོན་དགོ་པ་ཡིན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུལ་ཚུལ་ལྷན་གཞི་ལྷན་ཚོས་དང་ དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་  
 ངོ་སྟོན་འབྲས་བུ་སྐབས་ དཔེ་དམན་པ་ལུ་སྐྱུར་བ་ཅིན་ ཉུན་འགའི་མཚོས་ཚུ་དང་མི་དན་  
 པའི་རྣམ་གཞག་ཚུ་ཡང་ ངོ་སྟོན་འབྲས་བྱེད་དགོ་པ་གཞུང་།

རིག་ཆ་ལ། (མི་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

༢.    མཚུངས་པ་གསལ་ལུ་བྱེད་ཀྱི་ ཡུན་རྒྱ་ལོ་འཛིན་འབད་ཞིན་མ་ལུས་ ཚིགས་བཅུ་ཀྱི་ རྫོན་ཚིག་  
 རྣེ་ལུ་ ག་དེ་སློེ་འཇུག་པ་མས་ག་ དེ་བྱེད་ཡུན་འབད་བཅུག་ཏུ་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཅུངས་ཏུ་གོ་  
 བཅུག་དགོ།

རིག་ཕུལ། (བྲི་ནི་)    རིག་ལྟོ་བས་དེ་བྱེད་མ། (ལག་ལཱེ་)

༣.    སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྩོམ་བཟུམ་ཅིག་ དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་ སོགས་ཀྱི་འཇུག་པ་ དཔེ་ལྟོན་འབད་  
 ཞིན་མ་ལུས་ ཞབས་ལཱ་དང་རྩོམ་ གྲོ་བེ་ རྩལ་མོ་ལ་སོགས་པ་ མཚུངས་པ་གསལ་ལུ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་  
 ཚུ་ ལག་ལཱེ་འབྲེལ་བཅུག་ཏུ་ བྲི་བཅུག་དགོ། (དེ་བཟུམ་ བཟོད་མེད་དགོད་བྲི་གི་རྩོམ་ལ་  
 སོགས་པ་ ག་ཞན་ཡང་རིགས་བསྐྱེད་གོ། དཔེ་དེ་ན། གངས་རི་དཀར་དོ་བཟུམ་མའི་ཡོན་ཏུན་  
 ལ།། ཏྲིམ་དང་འདྲ་བའི་དོན་གཉེན་མ་འབད་ན།། འབབ་ཚུ་ཉུ་བུའི་རིག་ཕུལ་མི་འབྲེལ་  
 པས།། ནམ་རྒྱུན་ལོད་མེད་བཅོན་གྲགས་བསྐྱེད་ན་དགའ།། བཟུམ།

རིག་ཕུལ། (བྲི་ནི་)    རིག་ལྟོ་བས་དེ་བྱེད་མ། (ལག་ལཱེ་)

༤.    སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ རྩོམ་ལཱ་ཡངས་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚིག་འབྲུུ མ་ ལ མ་ ང  
 མ་ ལ་སོགས་པ་དཔེ་ལྟོན་འབད་དེ་ ཚིགས་བཅུ་ལ་དུག་ གང་འཚམས་བྲི་བཅུག་སློེ་ རྩལ་ཏུ་ཉུན་  
 ལུ་འབད་བཅུག་དགོ།

### ཐོཛམ་གྱི་སྐྱེ།

ལས་དོན།

- ❁ ཐོཛམ་ཟེའེ་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ན་ སྐབ་ཚུགས་དགོ།
- ❁ ཐོཛམ་གྱི་ཡུད་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
- ❁ ཐོཛམ་སྐྱ་གི་བྲེའེ་ལས་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ཉ་གོ་བྲེ་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་ཚུགས་དགོ།

### སློབ་ལྟེ།

རིག་ཅུལ། (འདྲ་མཉམ་ སྐབ་མཉམ་ ཉུག་མཉམ་) རིག་ལྟེ་བས་དཔེ་རིམ། (དཔེ་དཔུད་)

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཡིག་ཚུགས་དེ་ ཉུག་བཟུག་ཞིན་མ་ལས་ ཐོཛམ་གྱི་སྐྱ་  
ཟེའེ་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བཟུད་དོན་བརྟོན་བཟུག་དགོ།  
སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཐོཛམ་གྱི་གོ་དོན་དང་ སྐྱ་ཚུ་སློབ་ཡུག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་དྲི་བ་དྲིས་ལན་གྱི་  
ཐོག་ལས་ གཏུན་འབེབས་འབད་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉུག་མཉམ་ བྲི་མཉམ་) རིག་ལྟེ་བས་དཔེ་རིམ། (དཔེ་དཔུད་)

༢. སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཐོཛམ་གྱི་སྐྱ་ ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་ཚུགས་མཉམ་གོ་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དཔེ་  
ལྟེ་འབད་དགོ། དཔེ་རིམ། ཐོཛམ་གྱི་སྐྱ་འདི་ སློབ་དཔེ་འདྲེ་མི་བཟུམ་གྱིས་མ་དོ་བར་།  
ཞབས་ཁྲ་ཚུ་ནང་ལས་ཡང་། མཉམ་མཉམ་འཛིན་ལུ་འབད་ཡིན་ན། །མོ་རྟོག་ཡོམ་ཡོམ་  
རྒྱུང་གིས་དཀྲོག་པ་ཡིན་ན། །ཟེའེ་མི་ཚུ་ཡང་ ཐོཛམ་གྱི་སྐྱ་ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་ བཟོ་བའི་  
ཞབས་ཁྲ་ཡིན།

དེ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ང་བཅས་ཀྱིས་ དཔེ་མཛོད་ནང་སོང་ཉེ་ ཞབས་ལྷ་དང་ ལྷོ་ཟེ་ལ་སོགས་པའི་  
དཔེ་དེ་བ་ཚུ་ཉེ་ཉེ་ ཟེ་ཚེ་མ་གྱི་སྐྱུ་ལག་ལུ་འབྲེལ་བའི་ལུ་བཏུ་ཉེ་ ལོ་མ་རེ་ལྷོ་ལུ་ལྷོ་ ཟེ་  
ཞིན་མ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ ཁོང་རའི་སློབ་འདོད་དང་འཇུག་ ལོ་མ་འབྲི་འབད་བཅུག་དམོ།



མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག་དབྱེ་དཔྱད།

ལས་དོན།

- ❁ མིང་དང་ ཚིག་གི་ཁྱད་པར་ རྩེ་ཚུགས་དགོ།
- ❁ ཚིག་དང་ ཁྱད་ཚིག་གི་ཁྱད་པར་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ཚུགས་དགོ།
- ❁ བརྗོད་པའི་ དབྱེ་བ་མ་འདྲ་ལྟ་བུ་གི་བར་ན་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་ཡོད་ཀྱི་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟན།

རིག་ཕལ། (ཉལ་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་ཕྱོད་སྤྱོད་དབྱེ་བ། (དབྱེ་དཔྱད་)

༡. སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ སློབ་དེ་བ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ ཡིག་རྒྱུགས་དེ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ཉལ་བཅུག་ ཞེ་མ་ལས། མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་སོ་སོའི་དབྱེ་བ་མ་འདྲ་ལྟ་བུ་ ག་དེ་མང་མང་འཚེལ་ཏེ་ཉལ་ བཅུག་དགོ།

རིག་ཕལ། (ཉལ་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་ཕྱོད་སྤྱོད་དབྱེ་བ། (དབྱེ་དཔྱད་ དབྱེ་ཞིབ་)

༢. མིང་དང་ཚིག་གི་ རྣམ་གཞག་སེལ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ཀྱུ་གསལ་དང་། ཉལ་དེ་བ། རུས་ དེ་བ་ལུ་སོགས་པ་གཞན་མི་ནང་ལས་ ཞིབ་འཚེལ་འབད་ནིའི་ འཆར་གཞི་བཅའ་སྒྲིག་རྒྱུ་ བཅུག་ཏེ་ བྱ་ཚིག་འཁྲུལ་མེད་དང་ རུས་གསལ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ལེ་བ་སོར་འཁྲུ་མི་ཚུ་ག་དེ་ མང་མང་ འཚེལ་ཏེ་ཉལ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཕལ། (ཉལ་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་ཕྱོད་སྤྱོད་དབྱེ་བ། (དབྱེ་ཞིབ་)

༣. མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་ཟེ་འུ་མི་འདི་གི་རྣམ་པ་ ག་ཅི་བརྩམ་ཅིག་ཡིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ ཏེ་ བརྗོད་པའི་དབྱེ་བ་ཚུ་ སློབ་དེ་བ་འདི་ནང་ལུ་ ཡོད་མི་དཔེ་ལུ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག་ཞེ་མ་

ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ དཔེ་དེབ་ གཞན་ལ་ལས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་  
དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ གྲི་ནི་) རིག་ཕྱོད་སའ་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཞིབ་)

- ༤. ཚིགས་བཅུད་ཀྱི་བརྗོད་པ་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ལག་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་ན་ ཉལ་བཅུག་  
ཞེན་མ་ལས་ སློབ་དེབ་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ དཔེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཚིགས་བཅུད་བཟོ་བཅུག་ཏེ་  
དམངས་ཁར་ཉལ་ཏེ་ ཉམ་ལུ་འབད་བཅུག་དགོ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་དེབ་འདི་ནང་  
བཞེད་མི་ རྒྱུ་མ་གཅིག་མེད་པར་ གཞན་ལ་ལས་ཞིབ་སྐྱེས་ཏེ་ བཟོ་དེབ་ དལ་འབ་ རྒྱུ་  
བ་ འཁྲུལ་བ་ དགོད་བུ་ལ་སོགས་པའི་ཕོ་མ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དཔེ་ཕྱོད་འབད་དེ་ ག་དེ་མང་  
མང་གི་བཅུག་དགོ། དེ་བཟུམ་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཚིག་གཞི་དཔེ་འདྲ། ལེ་བ་ལེ་པར་ཚང་  
དགོ་པ་ ཡུ་དང་ནམ་དཔྱེ་ཚུ་ཡོག་དགོ་པ་ དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་ ཚུལ་དང་མཐུན་དགོ་པ་ ལ་  
སོགས་པའི་ཚིག་གཞི་ཚུ་ སེམས་ཁར་ལེ་བཅུག་ཏེ་ གི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ གྲི་ནི་) རིག་ཕྱོད་སའ་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཞིབ་)

- ༥. འཕྲུལ་འཕྲུལ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཕོ་མ་དང་སློབ་ཅི་གི་རིགས་ཚུ་ ཉལ་བཅུག་  
ཏེ་ དཔེ་དང་དཔེ་ཅན། རྒྱ་གཞི་ལྷན་ཚོས། དཔེ་དང་དོན་ལོ་འཛིན་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་  
ལས་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡོད་མེད་དཔྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དེ་འཕྲོ་ལས་ ལོ་ལུ་ལུ་བསམ་འཚར་ཚུ་  
ཐོན་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ གྲི་ནི་) རིག་ཕྱོད་སའ་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཞིབ་)

- ༦. སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཕོ་མ་གྱི་རིགས་ཚུ་ཉལ་བཅུག་ཏེ་ རོ་བཞག་བཅུག་དགོ། ཕོ་མ་དེ་ཚུ་གིས་

དོན་དག་ག་ཅི་ལྟོན་མཁའ་ག་ ལྷག་དགོ་པའི་གནད་དོན་ག་ཅི་ཡིན་ན་ དེ་ལྟ་སྟོན་ཡོན་ག་ཅི་  
འདུག་ག་ དཔྱེ་ནི་པ་འཇད་བཅུག་ཏུ་ ལྷན་ལྷ་བྱི་བཅུག་དགོ།

### བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དབྱེད་པར།

#### ལས་དོན།

- ❁ དངོས་པོ་བདག་དང་གཞན་གྱི་ཁྱད་པར་ ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
- ❁ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
- ❁ དངོས་པོ་བདག་གཞན་དང་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་སྐོར་ལས་ ཉ་གོ་ཉེ་ དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་ཡིག་ལེ་བ་ ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
- ❁ ལོན་འཇུག་གི་རྒྱུ་ལས་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།

#### སློབ་ལཱ།

- རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ སྒྲི་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད།)
༡. སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལཱ། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་སྐོར་ལས་ ཡོད་མི་ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ཉལ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ བྱ་བ་ བྱེད་པ་ ལས་ ཚུ་སོ་སོ་འབད་ ལག་དབྱེ་ཉེ་ ངོས་འཛིན་ འབད་བཅུག་དགོ། དེ་གི་ཀླུ་ལཱ་སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལཱ། དཔེ་བཟོ་གཞན་ཡང་ ངོས་འཛིན་ འབད་དེ་ སླབ་བཅུག་དགོ།
  
  - རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ སྒྲི་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད།)
  ༢. སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལཱ། ཚིག་མཛོད་ལག་ལཱ་ལཱ་ལཱ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ བྱ་བའི་ལཱ་ བྱེད་པ་པོ་ བྱ་བའི་ལཱ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ བྱེད་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ དོན་ཚན་བཞི་དང་འབྲེལ་ བའི་ཚིག་ཚུ་འཚོལ་བཅུག་ འོག་གི་ཐོག་སློབ་པ་བཟུམ་ནང་བཞུགས་དགོ།

དཔེ་རྒྱུ།

བྱ་བའི་ཡུལ།	བྱེད་པ་ལོ།	བྱ་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས།	བྱེད་འབྲེལ་གྱི་ལས།
གཙང་ཞིའི་ཤིང།	གཙང་མི།	གཙང་ཞི།	གཙང་པའི་བསྐྱེད།
གཏང་ཞིའི་ཡི་གུ།	གཏང་མི།	གཏང་ཞི།	གཏང་དོ།
བསྐྱོམ་ཞིའི་ཅལ།	སྐྱོམ་མི།	བསྐྱོམ་ཞི།	སྐྱོམ་པའི་བསྐྱེད།

རིག་ཕལ། (ཉུག་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་ཕྱོད་སའ་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

༣. མོ་ཞི་འདས་དང་གཞན་བསྐྱེད་ཕྱིར། །མ་ཞིང་གཉིས་ཀ་ད་ལྟར་ཆེད། །མོ་ཞི་བདག་དམ་འོངས་  
 ཕྱིར། །ཤིན་ཏུ་མོ་ཞི་མཉམ་ཕྱིར་རོ། །ཟེར་བའི་ཚིག་ལུ་གཞི་བཞག་ཕྱེ་ མོ་མ་ འདས་པ་དང་  
 གཞན། མ་ཞིང་ག་དང་ད་ བདག་ གཞན། ད་ཉུ་བ། མོ་འ་ བདག་དང་ ད་ཉུ་བ་ གཞན།  
 ཤིན་ཏུ་མོ་མ་ གིས། བདག་གཞན། འདས་པ། མ་འོངས་པ། ད་ཉུ་བ་ལུ་ འབྱུག་པའི་  
 དཔེ་རྒྱུ་ཚུ་ ཚིག་མཚན་དྲུང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་བྱི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཕལ། (ཉུག་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་ཕྱོད་སའ་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཞིབ་)

༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་དཔོན་འདི་དྲུང་ཡོད་མི་ དཔེ་འབད་བའི་ཞེ་ འདས་ལ་འཕུལ་དང་ཡང་  
 འབྱུག་ཡོད། །མ་འོངས་འཕུལ་ཡོད་ཡང་འབྱུག་མེད། །ད་ལྟ་བལ་གཉིས་ཀ་མེད། །སྐྱེལ་ཚིག་  
 འཕུལ་མེད་ཡང་འབྱུག་ཡོད། །ཟེར་བའི་ཚིག་གི་དེ་མིག་ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་བ་ཕྱེ་ ག་དེ་མང་མང་  
 འཚོལ་བཅུག་དགོ།

དེ་གི་ཞེ་ལུ་ ཡིག་ཕྱོད་ག་ར་ཉུག་གི་བཟུམ་ མཐའ་གཅིག་ལུ་མ་འཛིན་པར་ ཡི་གུ་ལུ་  
 ཅིག་ བཟུང་། གཟུང་། རུས་གསུམ་དང་སྐྱེལ་ཚིག་ ག་ར་ལུ་ ཡི་གུ་ཕྱོད་གཉིས་ལས་

བརྒྱུ་ལམ་མེད་མི་དང་ ལཱ་ལཱ་ རྣམ་གསུམ་དང་སྐྱེ་ལུ་ཚོགས་གསུམ་ལཱ་ ལྟེ་བའི་ལམ་བརྒྱུ་ལམ་གཞན་  
མེད་པ་ འཇུག་མེད་ཀྱི་ཡི་གུ་ཟེར་ ཡོད་མི་ཚུ་དཔྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ རྟོག་དགོ་པ་ཡིན།

རིག་ཅུལ། (ཉམ་སྐྱབ་ སྐྱོ་སྐྱོ) རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ། (ལག་ལུ་)

- 4. སློབ་དཔོན་དང་ རྣམ་དཔོན་ གྲུ་གསུམ་ལཱ་ལཱ་སོགས་པ་ ལགས་ཤོམ་སྐྱོ་ ཉམ་བཟུགས་ཞེ་སྐྱོ་  
ལམ་ འཇུག་མེད་ཀྱི་ཡི་གུ་ འཚོ་ལཱ་བཟུགས་ཀྱི་ སློབ་ཁང་ནང་ལཱ་ གཞན་དེ་ལྟར་འབད་ལག་ལུ་  
འབྲེལ་གྱི་དོན་ལཱ་ མིང་ཚོགས་བཟུགས་ཀྱི་འབད་དགོ།

### རྣམ་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག།

#### ལམ་དོན།

- དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བཟུགས་དེ་ ལཱ་ལཱ་ཚུ་གིས་
- ✘ བྱ་ཚོགས་ལཱ་ རྣམ་གསུམ་གྱི་དཔྱེ་བ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ བཟུགས་ཀྱི་དགོ།
- ✘ ཡོངས་གྲགས་ཆེ་བའི་བྱ་ཚོགས་ཚུ་ རྣམ་གསུམ་གྱི་དཔྱེ་བ་ལྟར་བྱ་ཚོགས་དགོ།

#### ༡༽ སྟོབས་ལཱ།

#### རིག་ཅུལ། (ཉམ་སྐྱབ) རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ། (གོ་བ)

སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱ་ཚོགས་ཟེར་བའི་གོ་དོན་དང་ བྱ་ཚོགས་ རྣམ་གསུམ་གྱི་དཔྱེ་བ་  
ཡོད་མི་དང་། རྣམ་གསུམ་གྱི་དཔྱེ་བ་མེད་པར་ སློབ་གཅིག་འབད་འཇུག་མི། དེ་ལས་  
མ་འོངས་པ་དང་ད་ལྟོ་བ་འབད་རུང་ འདས་པ་ལཱ་ ཡིག་སློབ་སོ་སོ་ཡོད་མི། མ་འོངས་པ་  
དང་སྐྱེ་ལུ་ཚོགས་འབད་རུང་ ད་ལྟོ་བ་དང་ འདས་པ་ལཱ་ ཡིག་སློབ་སོ་སོ་ཡོད་མི་ ལ་

སོགས་པའི་ དབྱེ་བ་ཚུ་ སོ་སོ་ཡོད་པ་ཡིན་པའི་སྐོར་ དཔེ་དང་བཅས་ ལ་གསལ་  
བཤད་བྱེན་དགོ།

༢༽ **སློབ་ལྷན།**  
**སྲིད་ལཱ། (བྱིན་ཅི) སྲིད་ལཱ་ལྟེ་སྲིད། (ལག་ལེན)**

སློབ་དཔོན་གྱིས་ དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ དུས་ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཚིག་༡༠་  
ཅིག་ བྱང་ཤིང་གྲུ་ཐོ་བོ་དེ་འབད་དེ་ བཞག་ཞིན་མ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བྱ་ཚིག་དེ་ཚུ་  
གི་ མ་འོངས་པ་དང་ འདས་པ་ སྐུལ་ཚིག་ཚུ་ལུ་ ཡིག་སྐྱེ་བ་མ་འདྲམ་ག་དེ་སྐྱེ་བ་  
ཡོད་པ་ཡིན་ན་ དུས་གསུམ་རབ་གསལ་ནང་ལས་བཟུ་སྟེ་ བྱི་བཅུ་ག་དགོ། སློབ་ལྷན་  
འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ དུས་མ་འོངས་པ་དང་ འདས་པའི་ཡིག་སྐྱེ་བ་ཚུ་ཐོ་བོ་དེ་  
འབད་དེ་ དུས་གཞན་གྱི་ བྱ་ཚིག་གི་ཡིག་སྐྱེ་བ་ འཚོལ་ཞིའི་སློབ་ལྷན་ཚུ་ཡང་འབད་དགོ།

**སློབ་ལྷན་ ༣ པ། སྲིད་ལཱ། (བྱིན་ཅི) སྲིད་ལཱ་ལྟེ་སྲིད། (ལག་ལེན)**

སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ ཚིག་གོ་གསལ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་  
འབད་དགོ། དེ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོག་གི་འཇུག་པ་མ་འདྲམ་ཚུ་ མོ་རིམ་བཞིན་  
ཏུ་ དཔེ་སྟོན་འབད་ནི་དང་། སློབ་ལྷན་ཚུ་གིས་ཡང་ དཔེ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཚིག་

གོགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བྱ་ཚོགས་གི་འཇུག་པ་ཚུ་ སྐྱར་ནིའི་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་རྒྱབ་བརྟུག་  
སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

འཇུག་པ་དེ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ཤེས་དགོཔ་འདི་ ལག་ཆེན་ཅིག་ཨིན་ཅུང་ ད་ཚུན་མང་  
ཤོས་གྱིས་ར་ དབྱེ་བ་མ་དཔུང་པར་ གཞུང་ལྟོད་བློན་གྱིས་ཏེ་འགྲོམ་ཨིན་མས། དེ་  
འབད་མཐའ་ལས་ ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ་གིས་ འབྲེལ་ཡོད་དབང་འཛིན་དང་གོས་བསྐྱར་  
ཐོག་ལས་ རྣམ་གཞག་འདི་ བཟོ་བཟོམ་ཅིག་ཨིན། རྣམ་གཞག་འདི་གསར་པ་ཅིག་  
འབད་མཐའ་ལས་ དེ་བ་ཡང་ལྷག་པའི་ འཇུག་པ་གཞན་ཡང་འོང་སྲིད་ནི་དང་། དེ་ནང་  
འཁོད་ཡོད་པའི་འཇུག་པ་ཚུ་ལུ་ ལྷབས་མ་བདེམ་རེ་གཟིགས་པ་ཅིན་ དེ་འབྲེལ་ལས་  
ཚ་གཞུང་འགོ་དཔོན་དང་འབྲེལ་བ་མཛེད་གནང་དགོ།

འཇུག་པ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་མཁྱེན་ཐབས་མཛེད་དེ་ སློབ་དཔོན་རང་ཡང་ དེ་དང་  
འབྲེལ་ཏེ་ བློ་ཞི་ལུ་བརྩོན་དགོཔ་དང་། སློབ་ཚུ་གཞུང་ལུ་ཡང་ དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བློ་  
བརྟུག་དགོ།



**བྱ་ཚོགས་ཚུ་ ཚོགས་གྲོགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འཇུག་ཐངས་གྱི་དཔེ།**

**དུས་ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཚོགས་གིས་ ད་ལྟ་བའི་ཚོགས་གྲོགས། དེས། དོ། དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་ཐངས་དཔེར་  
ན།**

དཔེར་ན། འབྲི་དེས། འབྲི་དོ། རྒྱ་དེས། རྒྱ་དོ། ཟེར་དེས། ཟེལ་དོ། ཟེལ་དེས། ཟློ་དོ། ཟློ་དེས། ཟློ་དོ། ཟློ་  
དེས། འབྲོན་དོ། འབྲོན་དེས། འདྲི་དེས། རྒྱུ་དོ། གདོན་དེས། འཁྲིད་དོ། ཟེར་དོ། ལུ་དེས།  
རྒྱ་དོ། དཀྲུམ་དོ། དཀྲོག་དོ། རྒྱུ་དོ། རྒྱུ་མ་དོ། རྒྱུ་དེས། རྒྱུ་མ་དོ། རྒྱུ་དེས། ལུ་འཁྲུང་དོ།  
བཟུམ།

**ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཚོགས་གིས་ བྱ་བའི་ཚུལ་སྟོན་མི་ཚོགས་ ཚུལ། ལྷངས། ཐངས། ཐབས། ལུགས། སློལ།  
ཚུ་གི་རྟེ་མར་འཇུག་ཚུལ། དཔེར་ན།**

རྒྱུ་ཚུལ། འབྲི་ཚུལ། ལྷ་ཚུལ། རྒྱུ་ཐངས་/ལྷངས། འབྲི་ཐངས་/ལྷངས། ལྷ་ཐངས་/ལྷངས།  
རྒྱུ་ཐབས། འབྲི་ཐབས། ལྷ་ཐབས། ལྷ་ལུགས། འབྲི་ལུགས། རྒྱུ་ལུགས། ལྷ་སློལ། རྒྱུ་  
ཐབས། ལེལ་ཐབས། འབྲི་སློལ། རྒྱུ་སློལ། ཚོགས་དེ་ཚུའི་ནང་ བྱ་ཚོགས་ཚུ་ ཚུད་དེ་ཡོད་ཅུང་ བྱ་  
བ་བྱེད་པ་འམ་ ལཱ་འབད་བའི་དོན་ག་ནི་ཡང་མི་ཉོན་ནི་དེ་གིས་ བྱེད་ཚོགས་ལས་བསྐྱབས་པའི་ མིང་  
ཅམ་ཨོན།

**ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཚོགས་གིས་ བདག་སྐྱོབ་ལྟེད་པོ། པ། པོ། པ། མ། མི། མཁན། ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་  
འཇུག་པ། དཔེར་ན།**

ཕོ་མ་འབྲི་པ། ལྷ་འབྲི་པ། འབྲི་མི། འཇུག་སྐྱོག་མ། གཏང་མི། ཕོད་ལུས་པ། འགོ་འཁྲིད་པ།  
ལག་འབྲི་མ། ཚུར་ཉོན་མ། འབྲུག་མཁན། འདྲི་མཁན། བཟུམ་ ལཱ་འབད་མི་འམ་ བྱེད་པ་པོ།

གཙོ་བོར་བརྟེན་པའི་ མིང་འབད་ནི་དེ་གིས། དུ་ཉུ་བའི་ བྱེད་ཚིག་ ཁོ་ན་ལས་ འོང་དགོ། སོགས་  
རིགས་བསྐྱེད་གོ།

མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚིག་ཚུ་གིས་ འོག་གི་ཚིག་ཚུ་གི་ཉེ་མར་འཇུག་པ་ཡིན།  
ཚིག་གོ་གས་ ནི། འོང། གོ། ཚུ་གི་ཉེ་མར་འཇུག་པ་ཡིན།  
དགོས་ཚེད་ པར། བར། སར། ཚུ་གི་ཉེ་མར་འཇུག་པ་ཡིན།  
ཚིག་གཞན་ དགོ། ཚོག། ཚུགས། བཅུག། ཤེས། སྒྲི། བདུག། ལུམ། ལྷ། ལྷོ། ལྷོ། ལྷོ།  
སག་ས། སན། ཚུ་གི་ཉེ་མར་འཇུག་པ་ཡིན།  
རྫོགས་ཚིག། པས། མས། བས། ཚུ་གི་ཉེ་མར་འཇུག་པ་ཡིན།  
དགག་སྒྲ། མ། མི། ཚུ་གི་ཉེ་མར་འཇུག་པ་ཡིན།  
ཕར། ན། ནི། ཚུ་གི་ཉེ་མར་འཇུག་པ་ཡིན།  
མིང་/ཚིག་མཐའ། པ། མ། བ/མ། ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འཇུག་པ་ཡིན།  
ཚིག་གོ་གས། ནི། འོང། གོ། ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་ཐངས་དེ་ཡང་ དཔེར་ན།  
བྲི་ནི། བཟའ་ནི། བསྐྱུ་བ་ནི། བསྐྱིག་ནི། བྲི་འོང། བཟའ་འོང། བསྐྱུ་བ་འོང། བསྐྱིག་  
འོང། བྲི་གོ། བཟའ་གོ། བསྐྱུ་བ་གོ། བསྐྱིག་གོ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ཡིན།

བྱ་ལུམ་དགོས་ཚེད། པར། བར། སར། ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་ཐངས་དེ་ཡང་ དཔེར་ན།

བསྐྱུག་པར་འགྲོ་ནི། གྲྏང་བར་མི་འགྲོ། ཕྱལ་བར་འགྲོ་ནི། བཅི་སར་མི་འདུག། སྤྱི་སར་  
མི་འདུག།

ཚོག་གཞན། དགོ། ཚོག། ཚུགས། བཅུག། ཤེས། སྲིད། བཏུག། ལུས། རྩུ། ཕྱིར། སག་ས།  
རན། ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར། ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་བངས་དེ་ཡང་ དཔེར་ན།

སྤྱི་དགོ། བཟའ་དགོ། བསྐྱུབ་དགོ། བསྐྱིག་དགོ། སྤྱི་ཚོག། བཅུག་ཚོག། འགྲུབ་ཚུགས།  
སྐྱུག་ཚུགས། བསྐྱུག་བཏུག། ལོང་བཏུག། དྲི་ཤེས། གྲྏང་ཤེས། དང་སྲིད། བཏུ་སྲིད།  
འཕྲོད་བཏུབ། སལ་ལུམ། བསྐྱུལ་བཏུབ། བཏུ་རྩུ། གསག་ཕྱིར། འཕྲོད་སགས།

ཚོགས་ཚོག། དས། བས། མས། ཚུ་གི་ཉེ་མར་ མ་འོངས་པའི་ བྱ་ཚོག་འཇུག་བངས། དཔེར་ན།  
སེམས་ཅན་ལུ་འདྲོག་པས། ཚ་འགྲིག་པས། འདི་གིས་འགབ་པས། དིང་པས། མགྲོགས་  
པས། རྩུག་པས། འདི་འཕྲོབ་པས། ལམས་ལོག་པས། འདི་དྲག་པས། ལག་པས།  
བཟུམ་ མང་ཤོས་ཅིག་ བྱད་ཚོག་ཚུ་དང་ ལས་ཚོག་གཅིག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འཇུག་པ་  
ཡིན་ཅུང་།

སེམས་དགའ་བས། ལུས་བདེ་བས། གདན་དམའ་བས། སེམས་སྣོ་བས། སེམས་སྐྱོ་བས།  
ས་ལ་མཐོ་བས། དགའ་བས། རྩུ་བས། བཟོ་བས། གཡོ་བས། སྤྱིར་བཏུང་ བྱད་ཚོག་  
དང་ ལས་ཚོག་མཐའ་མེད་དང་ གཅིག་ཁར་ འཇུག་པ་ཡིན།

མས་འདི་ བྱ་ཚིག་དང་ ལས་ཚིག་ཚུ་དང་ གཞིག་ཁར་ ཚིག་མཐའ་དང་བཅས་ འཇུག་ནི།  
 བྲི་མ་མས། བཏུ་མ་མས། སྐྱུག་པ་མས། དྲུང་མ་མས། བཅོལ་མ་མས། མཐོང་མ་མས།  
 བཤུལ་མ་མས། བསྐྱུལ་མ་མས། འཚོལ་མ་མས། བཀག་པ་མས། འོད་པ་མས། འདྲོག་པ་  
 མས།

དགག་སྐྱོ། མི་ གི་གུལ་ལས་ མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚིག་འཇུག་ཐངས་དེ་ཡང་ དཔེར་ན།

མི་སྲུང་། མི་སྐྱེ། མི་བྲི། མི་འཕྲོད། མི་འགྲུང། མི་འགྲང། མི་གཏང། བཟུམ་ཡིན།

ཕན། ག་དང་ བྱི་ ཉེ་མར་ མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚིག་འཇུག་ཐངས་དེ་ཡང་ དཔེར་ན།

བྲི་ནི་བྲིས་ཡི། བཟུང་ནི་བཟུང་ཡི། བསྐྱུབ་ནི་བསྐྱུབས་ཅི། བསྐྱུབ་ནི་སྐྱུབ་དོ། བསྐྱིག་ནི་  
 བསྐྱིག་ནི་པ་ཡིན། བསྐྱིག་ནི་སྐྱིག་དོ། ཟེར་མི་བཟུམ་ བྲི་ནི་འདྲི་ནི་ བྲིས་ཡི་/འབྲི་དོ། བྲི་  
 དགོ་པ་འདྲི་ནི་ བྲི་ནི་ཡིན། ཟེར་བའི་ལྷན་ཚིག་ཡིན་མ་ལམ། ཕན་གྱི་ ཉེ་མའི་ བྱ་ཚིག་དེ་  
 མ་འོངས་པ་ཡིན་མ་ལམ། མ་འོངས་པའི་ཚིག་ར་ བྲི་དགོ་པ་ཡིན་མ་དང་། ཕན་གྱི་ཚིག་གུལ་  
 མམ་དེ་ ཚིག་གོགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ག་འཐད་མི་འདི་བྲི་དགོ་པ་ཡིན། བྲི་ན་བྲི། འོང་ན་འོང།  
 བཟུང་ན་བཟུང། བཟུམ། བཟུང་ན་བཟུང། འོང་ན་འོང། ཟེར་མི་ཚུ་ ཅིན་སྐྱ་གི་ཚེ་ ན་  
 སྐྱ་འབད་ འཇུག་ནི་དེ་གིས། དོན་གྱིས་ བཟུང་བ་ཅིན་བཟུང་གོ། བྲི་བ་ཅིན་བྲི་གོ། ཟེར་  
 བའི་ ཚིག་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ བྱ་ཚིག་ཉེ་མམ་དེ་ མ་འོངས་པའི་ཚིག་དང་། གུལ་མམ་

འདི་ རྒྱུ་ལྡན་གྱི་སྐབས་དང་བཟུན་ འཕུལ་འཕུལ་འོག་གི་ བརྒྱུ་ལྡན་སྤྲོད་དང་  
བཟུན་དགོ།

འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ འཇུག་པ་གཞན་ཚུ་ལུ་ཡང་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ རྩོན་  
དགོཔ་ལག་ཚེ།

**འདས་པའི་ བྱ་ཚོགས་ཚུ་གི་ འཇུག་པ།**

རྩོགས་ཚོགས་དང་ཡང་ན་ འདས་པའི་རྩོགས་ཚུ་གི་ ཅི་ ཡི་ རུག། ཚི་ ར། སོ། ཚུ་གི་ཉེ་མར་  
འཇུག་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

བསྐྱུགས་ཅི། བསྐྱུབས་ཅི། བསྐྱུབས་ཅི། བརྒྱུང་ཚི། བསྐྱུལ་ཚི་རུག། བསྐྱུངས་ཚི། བྲིས་  
ཡི། རྩེས་ཡི། བཞོན་ཡི། བསྐྱེས་ཡི། རྩུགས་རུག། བསྐྱུངས་རུག། དྲངས་རུག། བྲིས་  
ཚི་ཡི། བཟུ་ཚི་ཡི། ཟེར་དོ་བརྒྱུམ་ཨིན།

**ལྷག་བཅས། རྩེ། ཉེ། དེ། རྩེ། ཞིན་མ། རྩེ་ཚུ་གི་ ཉེ་མར་འཇུག་པ། དཔེར་ན།**

རྩེས་ཉེ་དོ་རུག། ལ་བྱུལ་ཉེ་སོང་རུག། རྩུ་ལུ་བཟུགས་ཉེ་འདུག། བཞག་ཉེ་མ་ཟུལ།  
བཟུང་ཉེ་བཞག་རུག། མལ་ཆ་བཞག་ཉེ་ལུ་རུག། རྩེ་མ་ཉེ་བཞག་རུག། དག་ཉེ་དོ་  
རུག། བཟུ་ཉེ་འདུག། རྩེ་ཉེ་བཞག་རུག། རྩེ་ཉེ་བྲིས་རུག། ཉེ་མ་ཉེ་ཉེ་རུག། བཟུགས་  
ཉེ་འབག་རུག། བཞོངས་ཉེ་ཚུ་རུག། དག་ཉེ་སོང་རུག། རྩེས་ཞིན་མ་ལས་ཤི་འོང་།  
ཉེ་ཞིན་མ་ལས་མཚོང་འོང་།

ག་ཅི་འབྲེལ་ཡིན་ན་ཚུ་ སྐྱར་ཟངས་ཀྱི་ སྐྱད་པ་འབད་བཅུག་དགོ།

སྐྱར་བྱ་ཡི་གེའི་རྣམ་གཞག་དང་ སྐྱར་ཚུལ་ཚིག་ཕྱད་ཀྱི་རྣམ་གཞག།

ལས་དོན།

- ❁ དབྱངས་གསལ་ལ་དང་ འོན་ཇེས་ ཡང་འཇུག་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ཚུ་ཉ་གོ་ཚུགས།
- ❁ ཇེས་འཇུག་ལུ་ཉོས་པའི་ ཡུན་རྒལ་དབྱེ་ཚུ་གི་ཁྲུངས་དོན་ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ❁ ཇེས་འཇུག་ལུ་ ཉོས་མ་དགོ་པའི་ ཡུན་རང་དབང་ཅན་གྱི་ ཁྲུངས་དོན་ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོར་ལྟ།

- རིག་ཆལ། (ཉལ་ནི་ གླི་ནི་) རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)
༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ དབྱངས་གསལ་ འོན་འཇུག་ ཇེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ དབྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག་གེ་ ལོགས་ལུ་བརྟོན་བཅུག་དགོ།
  
  ༢. རིག་ཆལ། (ཉལ་ནི་ གླི་ནི་) རིག་ཉོ་བས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)
  ༢. སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ འོན་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་གིས་ འཇུག་ཡུལ་མིང་གཞི་ ག་ཅི་ལུ་ར་འཇུག་པ་ ཡིན་ན་ སོ་སོར་བརྟོན་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ ཡིན་ན་མེན་ན་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག་དགོ། དེ་ ལས་ སློབ་ཁང་ནང་གཞི་རྒྱུ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ དབྱངས་ཉེ་བཞག་པ་ཅིན་ གནམ་མེད་ས་ མེད་ཡན་བྲེགས།

རིག་ཅུལ། (ཉུག་ནི་ སྤི་ནི) རིག་ཕྱོད་པས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)

- 3. སློབ་དེབ་ནང་ སློབ་ཚུལ་ཚིག་ཡུལ་གྱི་འཇུག་པའི་སྐོར་བཅུགས་ཡོད་མི་འདི་ ཉུག་བཅུག་
   
ཞིན་མ་ལམ་ ཚིག་ཡུལ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་དགོ། འདི་ནང་ མ་ཚང་མི་ཚུ་བརྟམ་ལུ་
   
ལ་སོགས་པ་ཉུག་བཅུག་ཕྱེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉུག་ནི་ སྤི་ནི) རིག་ཕྱོད་པས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)

- 4. འོན་འཇུག་ ཇེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ དབྱུངས་ གསལ་བྱེད་ཚུ་
   
གིས་ མིང་ ཚིག་ བརྗོད་པ་འདི་ཚུ་ལུ་ བརྟེན་ཏེ་དོན་མཚམས་ ལེུ་ སྲེགས་བམ་ལ་སོགས་
   
པ་ སླུབ་པའི་སྐོར་ལམ་ ལམ་ལོ་ཚུ་ལུ་མ་ཉོ་བསམ་གཏང་བཅུག་ཕྱེ་ ཡན་ཡོན་ཚུ་ཉ་གོ་བཅུག་
   
ཕྱེ་ མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་ནམ་གཞག་ལུ་ དེས་ཤེས་འདོད་བཅུག་དགོ། དེ་སླེ་ཡོན་ན་མེན་ན་
   
སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ཕྱེ་ དཔེ་དང་སྒྲགས་ ལུངས་དོན་མཚམས་ 3 དང་
   
4 གང་ཅུང་གི་བར་ན་བཞོན་བཅུག་དགོ།

### ཚོས་སྐད་དང་ཚོང་ཁའི་ཐད་ནམ་དབྱེའི་ལུང་པར།

#### ལས་དོན།

- ❁ ཚོས་སྐད་དང་ ཚོང་ཁའི་ ནམ་དབྱེའི་ལུང་པར་ག་ཅི་ཡོད་ག་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ❁ ཚོས་སྐད་དང་ཚོང་ཁའི་ ཚིག་ཕྲད་ལུ་ལུང་པར་ག་ཅི་ཡོད་ག་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ❁ ཚོས་སྐད་དང་ཚོང་ཁའི་ཕྲད་ནམ་དབྱེའི་ དཔེ་བརྗོད་དང་དབྱེ་བ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

#### སློབ་ལྟན།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ གྲི་ནི) རིག་ཕྱོངས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)

1. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཕྲད་ནམ་དབྱེ་ཚུ་ ག་སྤྲུའམ་དཔེ་དེ་ བཏུ་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་ རྣམ་ལུ་ ཕྲད་ག་ཅི་འཕྲོད་ག་དང་ དེ་ཚུ་ ཚོང་ཁའི་སྐབས་ལུ་ འཕྲོད་ཕྱོད་ག་དེ་སློབ་ཕྲོད་ག་ ཉལ་ཉེ་དབྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ གྲི་ནི) རིག་ཕྱོངས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལཱ་དེ་)

2. ཚོང་ཁ་དང་ ཚོས་སྐད་གཉེས་ལུ་ མ་འདྲ་བའི་ལུང་པར་ཚུ་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གི་སེམས་ལུ་ངེས་ བཅུག། དེ་ཚུ་གི་འཇུག་ཚུ་ལ་ཚུ་ ལམ་ལུ་ཤོམ་སློབ་ ཉ་གོ་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་ དེ་ཚུ་གི་ནམ་ གཞག་དཔེ་ན། དག་ག་སྐྱ་ མ་ མི་ མེད་ མེད་ མེད་ མེད་ ཚུ་དག་ག་སྐྱ་ཡིན་ཏུང་ མ་མི་ གཉེས་མེད་གི་ཐོག་མ་དང་ མེད་མེད་མེད་ གསུམ་མེད་གི་མཐའ་མའ་འཇུག་ནི་ཡོད་པ་ བཟུམ།



རིག་ཚུལ། (ཉལ་ནི་ སྒྲི་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལུ་ནེ་)

རིག་ཚུལ། (ཉལ་ནི་ སྒྲི་ནི) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལུ་ནེ། དབྱེ་དཔྱད།)

- 3. དཔེ་བཞུད་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ དཔེ་བཞུད་བཀོད་ཐངས་ཚུ་ བརྒྱུ་མཁོ་འབད་དགོ་པ་དང་  
 ལག་ལུ་ནེ་དངོས་འབྲེལ་ཀྱི་དོན་ལུ་ དཔེ་བཞུད་ཀྱི་བུམ་ལུ་ དེ་ལས་ འཕྲོ་ཚུ་དང་ལུང་  
 ལྷན་ཚུ་ནང་ལས་ཡན་ ཡུལ་ཚུ་དབྱེ་ཚུ་ ག་དེ་སྒྲེ་ ལག་ལུ་ནེ་འབྲེལ་ཡོད་ག་དང་། དེ་ཚུ་  
 དཔེ་བཞུད་དབྱེ་བ་ཚུ་ལས་ ག་ཅི་འདྲ་ལུ་ཡིན་ནེ་ དབྱེ་དཔྱད་འབྲེལ་དགོ།

རིག་ཚུལ། (སྒྲི་ནི་ འཕྲུ་སྒྲུབ་) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལུ་ནེ། དབྱེ་དཔྱད།)

- 4. ཡུལ་ཚུ་དབྱེ་བའི་ དོན་ཚན་ཚུ་ སློབ་ལྟོ་ནེ་འབད་ཚུ་ཞེ་ནེ་ལས་ སློབ་ལྟོ་ལོང་འུ་ དོན་  
 ཚན་འདི་འདྲེ་ལས་ དེ་བཞུད་ལུ་ཚུ་ བཟོ་བུམ་ལུ་ དེ་ལས་ སློབ་ལྟོ་ཚུ་ ལེ་ཚན་འབད་  
 བཟོ་ཞེ་ནེ་ལས་ ཡིག་ཐོག་དང་ ཡང་ན་ དག་ཐོག་ལས་ འདྲེ་ལུ་འབྲེལ་བཟུང་ འགོ་  
 འདྲེ་འབྲེལ་དགོ།



# ཡིག་སྐུར་རྣམ་གཞག།

### དོན་རྒྱུད།

ཡིག་བསྐྱར་ནུས་ལྡན་གཞན་གྱི་མེད་མི་འདི་ སྤྱི་བརྒྱུད་ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་སྐོའི་ལམ་ལུགས་ནང་ལུ་  
 ལྟོ་ནང་གི་འབྲེལ་རྒྱུ་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ལུགས་ལུ་འབྲེལ་བའི་གི་ཡིག་རིགས་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། དེ་ལུ་ གཏུང་  
 ཡིག་དང་ བསྐྱར་ཡིག་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ བརྟེན་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་མེད་མི་ཚུ་ཡང་ སྤྲོད་ཡིན།  
 ཡིག་འགྲུལ་གྱི་ ལམ་ལུགས་འདི་ འགོ་དང་པ་ས་ སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ བུ་མོ་མུ་རྟེན་གྱི་  
 འཕྲི་ཤིང་ལུ་ ལྷུ་བས་ནང་པའི་དཀོན་མཚོ་གསུམ་བཅུ་ལྟེ་ཟེ་ གནང་མི་སྤྱི་དང་ཡིག་དང་། དཔལ་  
 མགོན་འཕགས་པ་ལྷུ་སྤྲོད་ཀྱིས་ རྒྱལ་པོ་བདེ་སྟོན་བཟང་པོ་ལུ་ ཚོས་སྤྱོད་ཐངས་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱུ་ཚུ་  
 ཡིག་ཐོག་ལུ་ བཀོད་དེ་གནང་མི་གི་འཕྲིན་ཡིག་ཚུ་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་བྱུང་ལུགས།

ང་བཅས་སའི་འབྲེལ་རྒྱུ་ལུ་འབྲེལ་ འདི་ནང་ལུ་ཡང་ འོ་ན་མ་ལུ་བསྐྱེད་པའི་མཚོ་གསུམ་བཅུ་གིས་ བསྐྱེད་པ་  
 དང་སེམས་ཅན་ལུ་གཞོན་པའི་དངོས་ཅན་མི་དང་ དངོས་མེད་ལྷ་འདྲེ་ཚུ་ལུ་ བཀའ་བསྐོའི་འཕྲིན་ཡིག་  
 གནང་ཡོད་མི་ཚུ་དང་ མོང་མ་རིམ་འབྲེན་ཚུ་གིས་གནང་མི་ མགོ་བཀའ་ཤོག་དང་ མཇུག་ལྷན་ཐམ་  
 ཅན་མ་ཟེ་འདི་ནུས་ལྡན་གཞན་གྱི་ཡོད་པ་མཚན་ འོག་མ་ཚུ་གིས་ ཡང་མོང་མ་ལུ་ལུ་ལུ་འབྲེལ་བའི་ ལུ་ཡིག་དང་  
 ལུ་ཚིག་གི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ འོ་ན་མོང་ལས་ དེ་མེད་ཀྱི་བཟའ་ན་ ལུ་མ་ཟུམས་པར་གནས་ཏེ་ཡོད།

དེ་བཟུམ་མའི་ཡིག་བསྐྱར་ནུས་ལྡན་གཞན་གྱི་དུ་ལུ་ ཡི་གུ་བྲིས་ཏེ་གཞན་ལུ་བསྐྱེད་པ་དགོ་  
 པའི་གཏུང་ཡིག་གི་རིགས་ལུ་ ལུ་ཡིག་ གཏུང་ཡིག་ བཀའ་ཤོག་ བཀའ་རྒྱ་ ལུ་བསྐྱེད་པ་  
 གསལ་ལུ་བསྐྱེད་པ་ འཕྲིན་ཡིག་ཚུ་དང་། ལུ་ཚིག་/བཤེར་ཡིག་ དག་བཟླ་ མོད་བཅུགས་/ཏེས་  
 བཅུགས་ མོད་ཡིག་/མོད་ལུ་ཚུ་དང་ གནང་དོན་གཞན་གྱི་ བརྟེན་འབྲེལ་ལུ་ཡིག་འགྲུལ་ཚུ་  
 ཚུ་དེ་དང་ ལྷུ་ལུ་བསྐྱེད་པ་དགོ་པར་ གནང་ན་ལུགས་ལུ་འབྲེལ་བའི་གི་ཡིག་རིགས་ལུ་ ལྷུ་ལུ་ ལྷུ་

གསོལ་ ལམ་རིམ་ གོས་གཞི་ གོས་ཚད་ གན་རྒྱ་ ཟེན་ཤིས་ ལམ་འགྲུལ་ འཆར་གཞི་འབྲི་ཐངས་  
ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཚུད་པ་ཡིན།

དཔྱེ་བ་དེ་གཉིས་ཆ་ར་ གན་དཔོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གཞུང་དོན་ལུ་བྱི་དགོ་པའི་ ཡིག་རིགས་ལུ་ གཞུང་  
འབྲེལ་ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཚེད་དོན་ལུ་བྱི་དགོ་པའི་རིགས་ལུ་ ཚེད་འབྲེལ་ཡིག་འགྲུལ་ རྗེས་དོན་ལུ་བྱི་  
དགོ་པའི་རིགས་ལུ་ རྗེས་དོན་ཡིག་འགྲུལ་ཟེར་ ཡིག་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ལག་གསུམ་  
འབད་ཡོད།

༡ གཞུང་འབྲེལ་ཡིག་འགྲུལ།  
གཞུང་འབྲེལ་ཡིག་འགྲུལ་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་ཆབ་སྲིད་འཛིན་སྐྱོང་དང་བདག་སྐྱོང་  
འབབ་ནི་དང་ མི་སེར་སྐྱིད་ལཱ་གི་མཐའ་སྐྱོང་ ཡིད་རྒྱལ་ཁབ་དང་མཐུན་འབྲེལ་བཟོ་ནི་དང་  
རྒྱན་སྐྱོང་འབབ་ནི། རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཡུལ་ལུ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཐབས་དགོ་  
པའི་ཡིག་རིགས་ཚུ་ཡིན། གཞུང་འབྲེལ་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ནང་ གྲུས་ཞབས་དང་འདྲ་པའི་  
ཚིག་དོན་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ འཕྲོ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བྱི་དགོ་པ་ཡིན། ཡིག་འདི་ སློབ་  
དཔོན་དང་ ཡིག་ཚང་གི་འགོ་དཔོན་ མདོ་ཆེན་ རུང་ཆེན་ སློབ་མོ་ ཉུན་རྒྱུས་ དེ་ལམ་ མི་  
དབང་མངའ་བདག་སྲིད་མོ་ཆེ་ཚུ་གི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་འབབ་ཡིན།

༢ ཚེད་འབྲེལ་ཡིག་འགྲུལ།  
ཚེད་འབྲེལ་ཡིག་འགྲུལ་ཟེར་མི་འདི་ ཚེད་བརྒྱུན་དང་ ཡང་ན་ ལཱ་གཞན་གྱི་རིགས་དང་  
འབྲེལ་བའི་ དི་དུལ་འབད་དགོ་པ་ མཁོ་མངགས་འབད་ནི་ དུལ་པར་ཚུར་སློབ་བཤུན་  
འབད་ནི་ ལཱ་བུལ་ནི་ རྩོམ་བུ་ནི་ ཉུགས་བཤུན་བཞེད་ནི་དང་ བཟོ་དགསོལ་ལུ་ནི་ལཱ་

སོགས་པའི་ ཡིག་སྐད་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། ཚོང་འབྲེལ་ཡིག་སྐད་ཀྱི་ རང་བཞིན་དེ་གཞུང་  
འབྲེལ་ཡི་གུ་དང་ཚོགས་པའི་ ཚོང་འབྲེལ་ཡིག་སྐད་ཀྱི་ལུ་ཁག་ཆེ་ཤོས་རེ་ རང་གི་གནད་  
དོན་བཅུགས་དགོས་དེ་ཚུ་ དོན་ཐོག་ལུ་ཡོགས་ ཉེང་སངས་སའ་འབད་ རྟོན་འབྲེལ་མཉེ་པར་  
བཀོད་དགོས་གཞུང་ལུ་

༣ ཚོང་འབྲེལ་ཡིག་སྐད་ཀྱི་འབྲི་བཀོད།

- ༡ ཡི་གུ་འབྲི་བཅུངས་དང་ ཟླ་ཚེས་བཀོད་བཅུངས་ཚུ་ གཏུང་ཡིག་དང་ཚོགས་པའི་
- ༢ ཡི་གུ་བསྐྱུལ་སའི་ལ་བུང་འདི་ ལག་པ་གཞོན་ལྟོགས་ཀྱི་མཁུ་རྩོམ་བྲི་དགོ།
- ༣ ཅ་དོན་དེ་ ལ་བུང་གི་འོག་ལུ་ ཡི་གུ་བྲི་ནི་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མར་ ས་རྟོང་  
ནང་ ཤོག་གུ་ཡར་ལྟེ་ཚུ་ལྟེ་ལུ་ བྲི་དགོ།
- ༤ ཅ་དོན་གྱི་འོག་ལུ་ཡར་ འོག་ཐོག་འབྲེལ་ཉེ་དང་ ཡང་ན་ གནག་ཡིག་ནང་བྲི་  
དགོ། ཅ་དོན་འབྲི་བའི་ལུ་ ཡིག་ལྟོན་ནང་བཅུགས་པའི་སྐབས་སུ་འཇམ།
- ༥ ལུངས་གཏུགས་བཀོད་དགོས་པའི་ལུ་ཅི་དེ་ དེ་ཚུ་དོན་ཚན་དེ་གི་ མགོ་མཇུག་གང་  
ཅུང་ནང་ བཀོད་དགོ།
- ༦ ཡི་གུ་འབྲི་མཉེ་ད་ དོན་མཚམས་བཅུང་དེ་བྲི་དགོ། དོན་མཚམས་འགོ་བཅུགས་པའི་  
སྐབས་ རུས་རྒྱུན་ཡི་གུ་གཞན་འབྲི་མཉེ་ད་ ཚོགས་པའི་འབད་འགོ་བཅུགས་དགོ།
- ༧ མཇུག་དོན་འདི་ དོན་ཚན་དོ་མ་ལུ་གཅི་བོར་ བརྟེན་ཐོག་ལུ་མཇུག་བཟུ་དགོ།
- ༨ ཡི་གུ་བྲི་སའི་ཚུ་བའི་མཇུག་ལུ་ རང་སོའི་ས་ཡིག་བཀོད་དགོ། ས་ཡིག་གི་འོག་ལུ་  
རང་སོའི་མིང་བྲི་དགོ།

༣ རྗེས་དོན་ཡིག་འགྲུལ།  
 ཡིག་འགྲུལ་འདི་ནང་ ཡིག་འཛིན་དོན་ཚུ་ ང་བཅས་རའི་ཚེ་རིག་སྐྱེད་དང་གཅིག་ཁར་ གློ་  
 རྒྱུ་དོ་བཟུམ་སྟེ་བྱེད་གོ། མ་གཞི་ཉུན་ལག་གི་ཚིག་རྒྱུ་འདི་ མཁས་པ་ལྷན་སྐྱེས་པའི་  
 ཚིག་གི་མེ་རྩོག་ཡིན་ཅུང་ ཉུན་ལག་མ་ཤེས་མི་ མི་མང་སྤྱི་འབྲུག་ལུ་ གོ་བཟུང་སྤོད་ཀྱི་  
 ཡིག་རྒྱ་གི་ནང་ ཡུལ་དང་མ་འཁྲིལ་བར་ ཉུན་ལག་གི་རྒྱུ་ཚིག་བཅུག་སྟེ་འབྲི་བ་ཅིན་ གོ་  
 བ་ལཱ་མི་ཚུགས་པའི་ཉེན་ལ་ཡོད་པ་ལས་ ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཉེ་བྱི་དགོ།

རྗེས་དོན་གྱི་ཡིག་འདི་ གཙོ་བོ་ རང་སེའི་ཡམ་སྤྱུན་ཆ་དང་ གཉེན་ཉེ་མ་ཚུ་ལུ་དང་ རང་གི་  
 དག་འཇ་མཐུན་མ་ཚུ་ལུ་ དེ་ལས་ རྗེས་དོན་ལུ་འབྲེལ་བ་ འབྲེལ་དགོ་པའི་མི་གཞན་ལུ་ བྱི་  
 དགོ་མི་འདི་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན། དེ་ཡང་ གནས་ཚུལ་བཤད་ནི་ གོ་གསལ་རམ་ལཱ་ལྟེ་ བསྐྱེད་  
 བྱི་ནི་ སེམས་གསོ་འབད་ནི་ བཀའ་ཤིས་བདེ་ལཱ་གསལ་ལུ་ནི་ མཐོན་ལུ་འབད་ནི་ བཀྲིན་པོ་  
 གསོ་ལུ་ནི་ ཉིང་གཏུམ་བཤད་ནི་ རྗེས་ཀྱི་ལུ་དང་ འབྲེལ་བའི་ཡིག་གཞན་ བྱི་དགོ་པ་བྱོན་  
 མི་ཚུ་ཡིན།

༤ འབྲི་ཤོག་གི་འབྲི་བཀོད།  
 ལུ་ཡིག་གི་རིགས་ལུ་ འབྲི་ཤོག་གི་ གཞེན་ལ་ལྷན་གི་ས་གོ་དང་ མཁྱེན་ཤོག་འདི་ གཞན་ས་  
 ལུ་ཆ་བཞག་ཉེ་ ལུ་ཆ་བཞག་དང་ཆེ་བཟོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཞིང་ཁམས་སློམ་སུ་ཅིག་བཞག་དགོ་པ་  
 དང་། འབྲི་ཤོག་གི་གཡས་ལ་ལྷན་དང་ མཚུགས་ཤོག་འདི་ རང་ས་ལུ་ཆ་བཞག་ཉེ་ དམན་  
 ས་བཟུང་བའི་དོན་ལུ་ རྒྱ་ཚུང་ལུ་འབད་བཞག་དགོ་པ་ཡིན། བཀའ་ཤོག་དང་ གཞན་སྤྱི་  
 བཟུང་གི་དོན་ལུ་ ཆེ་བཟོད་དང་ དམན་སའི་དབྱེ་བ་ལྟེ་མ་དགོ་པར་ གཡས་གཞེན་གྱི་ཞིང་

ལམས་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་ཚད་འདྲ་མཉམ་དང་ མཇུག་ཤོག་ལས་ མགུ་ཤོག་རྒྱ་སྐོམ་འབད་བཞག་  
དགོ་པ་ཡིན།

ཤ མགུ་ཡིག་གི་འབྲོབ་ལམ།

ནམ་འཁབ་དུང་ ང་བཅས་ས་ ཡིག་བྱང་ཀྱེ་ཅིག་འབྲི་ཅུང་ ཡིག་འདི་ལཱ་མགོ་རྒྱན་དགོ།  
མགོ་རྒྱན་འདི་གིས་ ཡིག་འདི་ག་ལཱ་འབྲི་ཡིན་ན་ཤེས་ཚུགས། འདི་རྒྱ་འོག་ལཱ་ཡོད་དོ་  
བཟུམ་ལག་བཞི་ལཱ་ ཡུལ་ཏེ་ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་དགོ། དེ་རྒྱ་ལཱ་ མགུ་ཡིག་དང་ མགུ་རྒྱན་  
མགོ་རྒྱན་ཟེས་ ལྷ་བ་སྲི་ལ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན།

ག ཆ་རོགས་དང་ཡམ་སྤུན་ཆ་ལཱ་བྲི་ནི་གི་མགོ་རྒྱན། (ལྗ ༣) འདི་གཉིས་གང་ཅུང་  
བཅུགས་དགོ། ཡན་ཚུན་གྱི་བར་ན་ མཐུན་འབྲེ་ལཱ་གྱི་འདུ་ཤེས་ རྒྱའི་རྒྱན་བཟུམ་  
ཡོད་པ་འདི་བརྟེན་ཡིན།

ཁ གོང་མ་ལཱ་ལཱ་ཡིག་བྲི་ནི་གི་ མགོ་རྒྱན། (ལྗ ༤) རྫོགས་མ་གྱིས་གུས་བརྟུན་ལཱ་  
བའི་བརྟེན་ཡིན།

ག ཡིག་རིགས་སྤྱིར་བཏང་གི་ མགོ་རྒྱན། (ལྗ ༥) ག་ས་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པ་འདི་བརྟེན་  
ལྷོན་མ་ཡིན།

ང བཀའ་ཤོག་གནང་ནི་གི་ མགོ་རྒྱན། (ལྗ ༦) ཚོས་སྤོང་ལཱ་གས་གཉིས་ཀྱི་  
བཀའ་དབང་གི་འོག་ལཱ་འདུས་པ་འདི་བརྟེན་ཡིན།



6 གཏང་ཡིག་གི་གོ་རིམ་སློབ་བཀོད།  
 གཏང་ཡིག་གི་རིགས་ལུ་ རང་སྲོལ་ལམ་ལུགས་གཅིག་དང་ དེ་རབས་ལམ་ལུགས་གཅིག་  
 དང་འབད་ འབྲི་བཅས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་མ་འདྲ་ཕ་ལག་གཉིས་འབད་ཡོད་པ་ཡིན། རང་སྲོལ་  
 ལམ་ལུགས་འདི་ རྒྱ་ཡིག་གི་རིགས་ལུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བཟུང་སྲོལ་ཡོད་པ་ལས་ འདི་ལུ་དང་པ་  
 མགུ་ཡིག་ གཉིས་པ་མགུ་ལུ་རྒྱ་ གསུམ་པ་གསུམ་པམ་ བཞི་པ་མཚམས་འདྲི་ ལ་པ་རང་  
 གི་གནས་ཚུལ་ རྒྱ་པ་མཚམས་གསོལ་ བདུན་པ་བདུན་བཞུགས་ བརྒྱན་པ་ལྷན་ཉེ་ དག་  
 པ་གནས་ལོ་ ལྷ་ཚེས་ བཅུ་པ་ལུ་པམ་ བཅུ་གཅིག་པ་མིང་རྒྱགས་ས་ཡིག་བཅས་ ཚང་  
 དགོ་པ་ཡིན།

དེ་རབས་ ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཡིག་ནང་ལུ་ མགུ་ལུ་རྒྱ་བཅུགས་བཅས་ལམ་ལུགས་གཉིས་  
 ཡོད། དེ་ཡང་ རང་སྲོལ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ མགུ་ལུ་རྒྱ་བཅུགས་པ་བཅུགས་ཏེ་ འབྲི་སྲོལ་  
 ཅིག་དང་ ཡི་གུ་ལུ་ས་ལི་ལུ་ལྷ་ཀྱི་ གོ་གནས་དང་ ལ་བུང་ འབྲི་ཤོག་གཡོན་ལ་བུག་ལུ་  
 བཅུགས་མར་བཀོད་དེ་ འབྲི་སྲོལ་ཅིག་ཡོད། དེ་ལས་ དེ་རབས་ནང་ལུ་ དོན་མཚམས་  
 རྣམ་འདྲེ་འབད་དགོ་པ་ཅིག་དང་ འབད་མ་དགོ་པ་ལི་ལམ་ལུགས་ཅིག་ཡང་ཡོད། དེ་གཉིས་  
 ཚེ་མ་གོ་རིམ་འདི་ དང་པ་མགོ་ཡིག་ གཉིས་པ་མགུ་ལུ་རྒྱ་ གསུམ་པ་གསུམ་པམ་ བཞི་  
 པ་ རང་གི་དོ་སྲོད་ ལ་པ་མཚམས་གསོལ་ རྒྱ་པ་གནས་ལོ་ལྷ་ཚེས་ བདུན་པ་ལུ་པམ་  
 བརྒྱན་པ་ས་ཡིག་མིང་རྒྱགས་བཅས་ཚང་དགོ་པ་ཡིན།

སློབ་རིམ་༡༢ པ་འདི་ནང་ལུ་ གཏང་ཡིག་གི་རིགས་ལས་ རྒྱ་ཡིག་དང་ གཏང་ཡིག་  
 བཀའ་ཤོག་དང་ བཀའ་རྒྱ་ གསལ་བསྐྱགས་ རྒྱ་ཚིག་/བཤེར་ཡིག་ཚུ་དང་ རྣམ་འབྲེལ་

ཡིག་རིགས་ལས་ ཉུན་ལུ་ ཉུན་གསེལ་ གོ་ས་ཚོད་ འབའ་གན་ཀྱི་ འབྲི་བའ་ས་ཚུ་ལུ་ སྐྱེད་  
 བ་འབད་དགོ་པ་འབད་ཚུད་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་གཞུང་འབྲེལ་ ཚོང་འབྲེལ་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་  
 དང་ སང་འབད་ དེ་འབད་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ དཔེ་རིས་སོ་སོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
 དེ་ཡོད་ མི་ལུ་དབྱེ་དབྱེ་འབད་དེ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་འབྲེལ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

### ཚོང་འབྲེལ་ཡི་གུ།

ལས་དོན།

༡. ཚོང་འབྲེལ་ཡི་གུའི་ ལྷན་ཞུགས་དང་ཞུགས་ལུགས་ལུ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ ཏཱ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚོང་འབྲེལ་ཡི་གུ་ ལུགས་ལུ་ལྷན་ཞུགས་ལུ་ གོ་མས་སྤྱད་ཚུན་ཚུགས་དགོ།
༣. ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ ཡི་གུ་འདི་ལས་འགན་ལུ་བསྐྱེལ་ཏེ་ གཞན་ལ་བཟོ་བྱེད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟེན།

རིག་ཅུལ། (ཏཱ་ག་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

༡. སློབ་དཔོན་ལ་ཡོད་མི་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ཡི་གུ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱེ་ཏཱ་ག་བཅུག་ཞེ་མེ་ལས་ གོ་རིམ་ཚུ་མེ་མེ་བཞུགས་ དཔྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག་ཏེ་བཞུགས་ལུ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ལུགས་ལུ་) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (གཞིག་བཟུམ་)

༢. སློབ་དཔོན་ལ་ཡོད་མི་ ཡིག་ཚུགས་ཐོག་ལུ་གཞི་རྩེ་འབད་ཏེ་ དོན་ཚན་གཞན་མི་གི་ ཐོག་ལུ་ རིགས་བསྐྱེལ་ཏེ་བྱེད་བཅུག་དགོ། དེ་ལས་ འབྲུག་ཤིང་བཟོ་ལང་གིས་ རིག་ལྟོ་ གསལ་ལུ་བསྐྱེལ་ཞུ་ཏེ་ཡོད་པའི་ ལུགས་ཚན་འདི་ལས་ དམའ་མེད་ལུ་གཏུང་ པ་ཅིན་ ཅེ་ཅེས་ཚུ་ལོག་གཏུང་ནི་གི་དོན་ལུ་ འབྲུག་ཤིང་བཟོ་ལང་གི་ འཛིན་སྲོལ་མདོ་ཚན་ལུ་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ཡི་གུ་འདི་ལུ་འདྲེས་ལུ་ལང་ན་ འབྲུག་ཤིང་བཟོ་ལང་གི་མདོ་ཚན་གྱིས་ རྒྱལ་ ཡོངས་ཨམ་སུ་ཚུགས་པའི་ཡིག་ཚང་ལུ་ ཅེ་ཅེས་ཚུ་དེ་ལྟོ་མཛེན་ཞུ་མེད་ཟེ་འབྲེལ་བྱེད་བཅུག།

རིག་ཅུལ། (ཏཱ་ག་ནི་ སློབ་ལྟེན་གྱི་) རིག་ལྟོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (ལུགས་ལུ་)

༡. སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དེ་བ་ནང་ཡོད་པ་འདི་ གཏུང་ཡིག་གི་གོ་དོན་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཉུག་  
 བཅུག་ཞིན་མ་ལམ། རྐེད་དོན་དང་། ཚེད་འབྲེལ། གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ སློབ་ལམ་ཟེན་  
 བྲིས་བཀོད་བཅུག་དགོ།

སིག་ཙལ། (ཉུག་ནི་ ཟླ་ནི་) སིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་སྲིད། (ལག་ལེན་)

༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ མགོ་རྒྱན་འབྲེལ་ལམ་དང་ འབྲི་བཅུངས་ལམ་གསར་རྒྱུད་གི་  
 རྩོམ་ལུ་ དོན་ཚན་སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་ཞིན་མ་ལམ་ ཡི་གུ་བྲི་བཅུག་དགོ།

སིག་ཙལ། (ཉུག་ནི་ ཟླ་ནི་) སིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་སྲིད། (ལག་ལེན་)

༣. གཏུང་ཡིག་སིག་གསར་ལམ་ལུགས་ལམ་ ཨ་པ་ལུ་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ ཉུག་བཅུག་ཞིན་མ་  
 ལམ་ ལན་འབྲི་བཅུག།

### གཏང་ཡིག།

ལས་དོན།

- ① གཏང་ཡིག་འདི་ལག་ཆེ་ཉིང་། ག་དམའ་ཅིག་ཡིན་ན་དང་། ནམ་ འབྲི་ཐང་ཡིན་ན་ དེ་གི་དགོས་པ་ དང་། ཐུད་ལས་ཚུ་ ཏུ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ② གཏང་ཡིག་གི་ འབྲི་ཐང་ས་ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གནད་དོན་ག་ཅི་བཟུམ་ས་འབད་ཅུང་། བྲི་ཚུགས་དགོ།
- ③ ཏེ་མ་གི་ལུགས་སྲོལ་འབད་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་ནང་། གཏང་ཡིག་གི་ འབྲི་ཐང་ས་ལམ་ལུགས་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

### སློབ་ལྟུང་།

1. དུག་ལུ། (ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་) དུག་ཕྱོགས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཞིབ་)
2. གཏང་ཡིག་གི་ དམའ་དང་པ་འདི་ སློབ་ལུགས་རང་ས་སོ་སོ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ཉུག་བཅུག་ ཞིན་མ་ལས་ དེ་ག་ཅི་གི་སྟོང་ལས་ཡིན་ན་ བཅུད་དོན་བྲི་བཟུག་དགོ།
3. དུག་ལུ། (ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་) དུག་ཕྱོགས་དཔྱེ་རིམ། (ལུག་ལུ་ཏེ་)
4. ཡི་གུ་འདི་ནང་། བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་ལུགས་སེ་རེ་བཞིན་ལུ་ ལུ་ བྲི་བཟུག་དགོ། དེ་གི་ལུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡི་གུ་གི་ལུ་འདི་ཡོག་དང་། མ་ཡོག་དཔྱེ་ ཞིབ་འབད་དེ་ ག་ཅི་འབད་མ་ཡོག་པ་ཡིན་ན་ རྒྱུ་ལོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ བསྐྱེ་སྟོན་འབད་བྲི་བཟུག་དགོ།

རིག་ཕྱུག་ (ཉུག་ནི་ སྡི་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

- 3. ཚོ་རིང་ཡུན་ཚིགས་ཀྱིས་ ཁོ་རའི་ཨ་པ་ལུ་འབྲི་མི་ ཡི་གུ་འདི་ནང་ གནད་དོན་གཅིའི་སྐོར་  
ལས་འདུག་ག་ ཉུག་བཅུག་ཞུ་མ་ལས་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་བྲི་བ་བཅུག་དགོ།
  - 1 ཡི་གུ་འདི་ བསྐྱུལ་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ གཅིའི་འོང་ནི་མས་ རྒྱུ་རའི་བསམ་  
འཆར་བྲིས།
  - 2 ཡི་གུ་འབྲི་མི་འདི་ རྒྱུ་ཡིན་པ་ཅིན་ གནས་ཚུལ་འབྲེལ་གཅིའི་ བཅུགས་  
བཅུགས་པ་འོང་ག།
  - 3 སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་དགའ་དགོ་པའི་ དོན་ཚན་ལེ་ཤ་བཅུགས་ཏེ་འདུག། རྒྱུ་ཀྱི་སེམས་  
ལས་འབད་བའི་ དགའ་དགོ་པའི་གནད་དོན་ལག་ཆེ་ཤོས་གུ་འདི་འོང་ནི་མས།  
གཅོ་རིམ་སྒྲིགས།

རིག་ཕྱུག་ (ཉུག་ནི་ སྡི་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བསྟུན་)

- 4. ཚོ་རིང་ཡུན་ཚིགས་ཀྱི་ ཨ་པ་འདི་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཅིན་ ཡི་གུ་ལན་ག་དེ་སློབ་འབྲི་འོང་ག་ མནོ་  
བསམ་བཟུང་སྟེ་ལན་ཅིག་འབྲི་བཅུག། དེ་ལས་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལོ་གིས་འབྲི་མི་ཡི་གུ་  
འདི་ སློབ་ཡུག་དང་གཅིག་ལས་ ལས་སྐབས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལགས་བཅོས་འབད་ཞུ་མ་ལས་  
དཔེ་སྟོན་ནང་བསྟུ་གསོག་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཕྱུག་ (ཉུག་ནི་ སྡི་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བསྟུན་)

- 4. སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཚིགས་བཅུད་ནང་ཡོད་མི་ གཏུང་ཡིག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་  
སྟེ་ ཉུག་བཅུག་སྟེ་ སྤྱི་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་གོ་རིམ་དང་འབྲིལ་ཏེ་འབད་དགོ།
  - 1. ཉུག་བཅུག་སྟེ་ གུ་ལུ་བཟུང་བཟུང་མ་ཡིན་ན་ གུ་གིས་བཟུང་ཡི་ག་ རོས་འཛིན་འབད།

༢. ག་ཅི་ནི་དོན་ལུ་བཟང་འུག་ག་ དགོས་པ་ཚུ་ཐོ་བཀོད་བཅུག།
༣. གནད་དོན་ཏུ་མ་གོ་མི་ཚུ་ ག་དེ་དག་པ་སློབ་ཡུག་ཁོང་ར་ལུ་ ཚིག་མཛད་ལག་ལཱ་ འབྲམ་སྟེ་འཚེ་ལུ་བཅུག།
༤. དེ་ལས་སློབ་དཔོན་གྱིས་ མ་ཤེས་མི་ཚུ་གོ་དོན་བཤད་བྱིན་དགོ།
༥. དེ་གི་ཤུལ་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ གནད་དོན་དེ་གི་བཅུད་དོན་ བཟོན་བཅུག་དགོ།
༦. ཁོང་རའི་ རྫོང་འདོད་ཉལ་ གནད་དོན་གནམ་རྒྱ་བ་བཅུག་ཞུ་མ་ལས་ ཚིག་ས་བཅུད་གྱི་ ཐོག་ལས་ སྒྲི་ཞི་འགོ་བཅུག་ས་བཅུག་དགོ།

དེ་ལས་ འགྲོས་གྱིས་སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་ཐོག་ལུ་ དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་ལ་སོགས་པ་ རིམ་གྱིས་ རྒྱ་བ་སྟོན་འབྲམ་དེ་སྟོན་བྱིན་དགོ། དེ་ཡང་ སྤང་བ་ཚར་གཅིག་དང་གཉེས་འབད་མེད་པར་ ལོག་ལོག་ དུས་ལྟན་བྱུང་གང་འཚམས་ནང་ སྤང་བ་འབད་བཅུག། རྩོམ་གྱི་གཏང་ཡིག་གི་ལེགས་ཉེས་གྱི་སྟོན་ ལས་ སློབ་ཡུག་དང་གཅིག་ཁར་ ཞལ་ཚིག་ས་གྱི་ཐོག་ལས་ བསམ་འཚར་ལཱ་ཉེ་ རྒྱ་བ་ཐོ་དང་བཅུས་ མ་འོངས་ཡར་དྲག་བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྟན་གསེག་འབད་བཞག་དགོ།

བྱ་ལེགས།

ལས་དོན།

- ༡. བྱ་ལེགས་ཟེང་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ན་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ༢. བྱ་ལེགས་ འབྲི་ཐངས་ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གནད་དོན་སོ་སོ་ནང་ལུ་བྱི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟ་

- རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ གླི་ནི་) རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

༡. སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ བྱ་ལེགས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཉལ་བཅུག་ཞིན་མཁུམ་ དོན་ཚན་ག་ཅི་གི་ རྟོན་ལས་འདི་ ཚུན་དེ་འདུག་ག་ བཅུད་བརྟོན་ཏེ་བྱི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ གླི་ནི་) རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

༢. བྱ་ལེགས་འབྲི་ཐངས་ལུ་ རང་སྟོལ་དང་ད་རེས་ནངས་པའི་ ལམ་ལུགས་ལུ་ མ་འདྲ་བའི་ལྷན་ རྟོན་ག་ཅི་འདུག་ག་? བྱ་ལེགས་གཉེས་ ག་ལུ་འབད་དེ་ དཔྱེ་དཔྱད་འབད་ཞིན་མཁུམ་ བརྟུང་མ་བརྟུང་གི་ རྟོན་ལས་བཤད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ གླི་ནི་) རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ། (ལག་ལུ་)

༣. བྱ་ལེགས་གསལ་སྤྲོད་གི་ དཔེ་ལས་རྩ་དངས་ཏེ་ ད་རེས་ནངས་པ་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ དོན་ཚན་ ཚུ་གདམ་འབྲུ་འབད་དེ་ གླི་ནི་གི་སྐྱེད་བའ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་) རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཞིབ་)



༥. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་གི་འབྲི་མི་ལྷན་ལོག་འདྲིའི་ ལེགས་ཀྱིས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ སློབ་པ་ཉེ་  
 གིས་དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྟུ་གསོག་འབད་དེ་བཞག་དགོ། བདུན་ཡུག་དག་པ་ཅིག་དང་ ལྷན་  
 གཅིག་དེ་ཅིག་གི་བྱུལ་ལས་ ད་ཉོའི་གནས་ཉུངས་དང་འཕུད་པ་ད་ འབྱུང་བ་གཅི་འདུག་ག་  
 ལམ་སྟོན་ལམ་སྟོན་གི་ལོ་ལོ་ ག་ཅི་འདུག་ག་ ཁོང་འདི་བསམ་འཆར་ དེས་བདེ་  
 བཞོན་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆ་ལ། (ཉུག་ནི་) རིག་ཉོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་དཔྱད་)

༥. རྟེ་ཚན་ལཱ་ རྟེ་ཚན་གྱི་ལྷན་དང་ གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ ལྷན་གྱིས་ཀྱི་ འབྲི་བཅས་ཚུ་  
 ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ རོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ཞེ་ནམ་ལས་ ཡུལ་སོ་སོ་ལཱ་བྱི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆ་ལ། (ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་) རིག་ཉོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (ལག་ལཱ་)

༦. ལྷན་གྱི་ འབྲི་སའི་ཡུལ་དང་ མགུལ་རྒྱ་ཚུ་ཤེས་ནི་དོན་ལཱ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་དཔེ་མཛོད་ནང་  
 འཁྲུན་དེ་ ལོག་བསྟུ་རྒྱུ་གཞག་ནང་ལས་ མགུལ་རྒྱ་དང་འབྲི་སའི་ཡུལ་གྱི་དཔྱེ་བ་ཚུ་  
 ག་དེ་མང་མང་བྲི་བཅུག་ཞེ་ནམ་ལས་ སློབ་ཁང་ནང་སྐྱུན་ལཱ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཆ་ལ། (ཉུག་ནི་ བྲི་ནི་) རིག་ཉོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (གཅིག་བསྟུ་བ་)

༧. གཞུང་འབྲེལ་དང་ རྟེ་ཚན་གྱི་ལྷན་འདྲི་གི་ རྟེ་ཚན་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ལྷན་གྱི་ཡུལ་མི་  
 འདྲི་ལཱ་ ལོག་གཞན་དེ་གི་ ལཱ་བྲི་བཅུག་དགོ།

སྐྱུན་ལུ་ལྷོ་སྟོན།

སྐྱུན་ལུ་ཟེར་མི་འདི་ གཞུང་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་གྱི་སྐོར་ལས་འབད་ཅུང་། ཡང་ན་ བཟུ་  
བཟུལ་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་ སྐྱུན་སྐྱོན་ལུ་མི་ཡི་གུ་  
ལུ་ སྐྱུ་ལོ།

སྐྱུན་ལུ་འདི་དོན་ཚན་ལེ་གཞེ་ལ་ཅིན་ ཤོག་ལེ་ཅིག་ནང་སྐྱུན་ལུ་དང་ ལུ་ཡིག་འབྲེལ་ཏེ་བཟོ་བ་  
བརྒྱབ་ཡིན་ཅུང་ དོན་ཚན་ལེ་གཞེ་ལ་ཅིན་ ལོགས་སུ་བཟོ་བུ་ གདོང་ཤོག་ལུ་ཡིག་དང་བཅས་པ་  
འབད་ ཡུལ་དགོ། གདོང་ཤོག་ལུ་ཡིག་ཡོད་ལ་ཅིན་ ལོགས་སུ་བཟོ་མི་གི་སྐྱུན་ལུ་ལུ་ མགུལ་རྒྱན་དང་  
ལུ་དོན་ཟེར་བའི་ཚིག་གཞི་ག་ནི་ཡང་མི་དགོ། ཡང་ཡང་ དགོས་པ་དམིགས་ལུ་ལུ་ཚུ་ལས་ འགོ་  
བཅུགས་ཏེ་བྱི་དགོ།

སྐྱུན་ལུ་ཡིག་འབྲེལ་ལུ་ སྐྱུན་ལུ་ལཱ་འདི་གི་སྐོར་ལས་ ལུངས་དོན་ནམ་རྒྱབ་ལུངས་ དགོས་པ་དང་  
དམིགས་ལུ་ལུ་ ལཱ་གི་འབད་འཇམ་ བཅུན་དོན་གྲུབ་འབྲས་ རང་གི་དོ་སློབ་ཀྱི་གོས་འཆར་དང་ དོན་ཚན་  
ལ་ནང་འབད་ཡུལ་དགོ། འོག་ལུ་སྐྱུན་ལུ་ཟུར་སྐྱུགས་འབད་མི་ཅིག་ཡུལ་ནི་གི་ དཔེ་ཅིག་བཀོད་ཏེ་  
ཡོད།

### སྟན་ལུ།

ལས་དོན།

- ❁ ལྷན་ལུ་གི་ དགོས་པ་དང་ ལྷན་རྒྱུ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སླེ་ཏུ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ❁ ལྷན་ལུ་ འབྲི་ཐངས་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཏུ་གོ་བྱེ་ ལག་ལཱ་འཕམ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟ།

རིག་ཅུལ། (ཏུག་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད།)

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཞན་གྱིས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་ཅིག་འབད་ཅུང་ ཡང་ན་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་  
བྲིས་བྲིས་བའི་ ལྷན་ལུ་ཅིག་ ཤོག་ཐང་སློམ་ཅིག་གུ་བྲིས་ཏེ་ སློབ་ཁང་ནང་འབག་འོང་བྱེ་  
བུང་ཤིང་གུ་ དཔྱད་བཞག་ཞེ་ནི་མ་ལུས། གུ་ལ་ཟུག་གུ་གི་དབྱེ་བས་ནང་ བཟོ་བྱེ་ སློབ་དཔོན་  
གྱིས་ གཤམ་གསལ་གྱི་དྲི་བ་ཚུ་བཞོད་དེ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག།
  - ༡ ལྷེ་ར་ ག་ར་གིས་ ཡི་གུ་འདི་ ཚེས་གཅིག་ལུ་སིམ་སིམ་འབད་ཏུག།
  - ༢ ཡི་གུ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྟོན་ལས་ཡིན་མས་?
  - ༣ འདི་ ག་ཅི་འབད་བྲིས་ལུག་?
  - ༤ འབྲི་མི་འདི་གིས་གནད་དོན་གཅི་ལོ་ལུ་ རྒྱུ་སྟོན་གྱི་གནད་དོན་ག་ཅི་ར་བྲིས་ལུག་?
  - ༥ རྒྱུ་སྟོན་གྱི་གནད་དོན་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་? རྒྱུ་སྟོན་གནད་དོན་ དེ་ཅིག་གི་  
དགོ་པའི་དགོས་པ་ ག་ཅི་འོང་ནི་མས་?

- ༤ རྒྱལ་སྐྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ ཙུའུ་ལཱ་གནད་དོན་ལུ་ རྒྱལ་སྐྱོད་ག་དེ་སློེ་  
འབད་མ་མས་? གནད་དོན་གྱི་འབྲེལ་ལ་བ་ ག་དེ་སློེ་འདུག?
- ༥ ཡི་གུ་འདི་ མཇུག་ག་དེ་སློེ་བལུ་འདུག?

རིག་ཙུའུ། (ཉལ་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

- ༢. ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དེ་བ་ནང་ཡོད་མི་ རྩུན་ལུ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སློེ་ ཉལ་བཅུག་ཞིན་མ་ལུས་  
ག་ཅི་གི་སྐོར་ལུས་ཡིན་མས་ག་ དབྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག་སློེ་ བཅུད་དོན་གྱི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཙུའུ། (ཉལ་ནི་ སློབ་དེ་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)

- ༣. སློབ་ལུག་ཚུ་ལུ་ རྩུན་ལུ་འདི་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ གྲུངས་ལ་བརྒྱུ་ཚ་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་  
བཟུ་སྟེ་ སེ་ཚན་ནང་འབད་ བརྩ་སྐྱུར་འབད་དེ་ཁྲུངས་དང་སྐྱགས་སློབ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཙུའུ། (ཉལ་ནི་ སློབ་དེ་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་ཞིབ་)

- ༤. རྩུན་ལུ་དེ་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ མོས་འཆར་ཚུ་ ཞིབ་འཇུག་འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ལུས་ཁྲུངས་  
དང་ སེ་ཚན་ ག་དང་ག་ལུ་ འོས་འབབ་འོང་ནི་མས་གོ། མནོ་བསམ་ གཏུང་བཅུག་སྟེ་ སློབ་  
བཅུག་དགོ།

རིག་ཚུལ། (བྲི་ཞི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (གཞིག་བསྟུས་)

- ༥. སློབ་ཡུག་དེ་ཚོ་ནི་ འབད་བརྩོ་ཞིན་མ་ལས་ སེ་ཚོ་ནི་གོ་སྤྱད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཉུན་ལུ་བྲི་བཅུག་དགོ། གཞན་གྱིས་ དོན་ཚན་ཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ བྲིས་ཡོད་པའི་ཡི་གུ་གཉིས་ ག་སྤྱད་འབད་དེ་ ཉུག་བཅུག་ནི། དེ་ཡང་ གཙོ་བོ་ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཡི་གུ་དེ་གཉིས་ ལྷན་པར་ག་སྤྱད་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ག་ཤམ་གསལ་ལུ་གྱི་འབྲི་བཅུག་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ཅོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ནི།
  - ༡. གཙོ་དོན་གཞི་ཡི་ཞི་མས་?
  - ༢. རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནད་དོན་ ག་དེ་སློ་ བཞོན་ལུག་? ཁོང་གཉིས་ལུ་ བཞོན་བཅུག་གྱི་ལྷན་པར་ ག་དེ་སློ་འདུག་ དོན་མཚམས་གཞིག་ནང་བཅུག་བསྟུས་ཏེ་ བྲི་བཅུག་དགོ།

རིག་ཚུལ། (བྲི་ཞི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (ལུག་ལུ་ཞེ་)

- ༧. སློབ་དཔོན་གྱིས་ གནད་དོན་ལག་ མ་འདྲ་ལཱ་ལེ་ཤ་བརྩོན་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ཡུག་དེ་ཚོ་སོ་སོ་ལུ་ ཉུན་ལུ་ལག་མ་འདྲ་ལུ་ བྲི་ཞི་གི་སྤྱད་བཅུག་དགོ། དེ་གི་སྤུལ་ལུ་ རང་རེ་སོ་སོ་གིས་ འབྲི་མི་ཉུན་ལུ་འདི་ སློབ་ཡུག་དམངས་ལུ་ ཉུག་བཅུག་ཏེ་ དེ་ལུ་གཞན་གྱི་གྲོས་འཆར་ཚུ་ ཚུན་བཅུག་དགོ།

### གསལ་བསྐྱགས་འོ་སྟོན།

གསལ་བསྐྱགས་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱལ་ཁག་དང་ལས་ཁུངས་ ལས་སྡེ་ཚུ་དང་ སྐྱེས་སྡེ་རང་སོ་གིས་ མི་  
མང་ལུ་ བདེ་དོན་སློབ་དཔོན་པའི་གནད་དོན་གང་ཅུང་ཅིག་ སོ་སོའི་ དང་འདོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ངོས་ལུ་  
འབད་ནི་འོ་སྟོན་ལུ་ ལ་གསལ་བཀོད་དེ་ གསལ་བསྐྱགས་འབད་མི་གི་ ཡི་གུ་ཅིག་ལུ་སྐྱེ་ཡི་ནོ།

གསལ་བསྐྱགས་འདི་ རང་གི་དོན་དག་འགྲུབ་དགོ་པ་ཡོད་མི་ཚུ་ མི་མང་ཡོངས་ཀྱིས་ ཏུ་གོ་ཚུགས་པ་  
ཅིག་དང་ དང་ལུ་འབད་ཚུགས་པ་ཅིག་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡི་ནོམ་ལས་ གནད་དོན་ཚུ་ ཆ་ཚང་བ་ དོན་  
ལ་གསལ་བ་ མི་གོ་བཤེ་བ་ ཁུངས་བཅའ་པ་ གཞན་གྱི་ལྷན་པའི་འཇུག་ཏུ་ཏུ་དང་ གཞན་གྱིས་དེ་ལུ་  
དང་ལུ་ འབད་ལོ་བཤེ་ཏུ་ཏུ་ ཡོད་པ་ཅིག་གི་དཔེ་ཡི་ནོ།

དེ་གི་དོན་ལུ་ ལས་ཁུངས་ཁག་སོ་སོ་ལས་ གནད་བའི་གསལ་བསྐྱགས་དཔེ་དག་པ་ཅིག་ འོག་ལུ་  
བཀོད་དེ་ཡོད། རྩོད་ཀྱིས་འདི་ལས་འགན་བསྐྱེལ་ཏེ་ གནད་དོན་སོ་སོ་ནང་ གསལ་བསྐྱགས་ཡི་གུ་གི་  
ནི་གི་སྐྱེང་བ་འབད་དགོ།

གསལ་བསྒྲགས།

ལས་དོན།

- གསལ་བསྒྲགས་ ཟེར་མི་འདི་ ལྷན་ཚུལ་གཅིག་ཅུ་ལྟེང་གི་ལོ་ལྟེང་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ཡི་གུ་འདི་གཅིག་དོན་ལུ་ལོ་ལྟེང་ ཉ་གོ་སྟེ་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟེ་

རིག་ཅུལ། (ཉ་གོ་ཉི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

- སློབ་ལྟེ་ཚུ་ལུ་ ཡི་གུ་འདི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སློལ་བཅུག་ཞེ་མེ་ལས་ རིག་སྟོབས་གསལ་བསྒྲགས་དང་ ས་སྟོང་གསལ་བསྒྲགས་ གཉིས་ལུ་ལྷན་ཚུལ་ཚང་དགོ་པ་དང་ �གོ་རིམ་མ་འདྲཝ་ག་དེ་སློལ་འདུག་ག་ རྩོམ་གོ་དེ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (གྲི་ཉི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལཱེ་)

- སློབ་དེ་བ་གྱི་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ རིག་སྟོབས་གསལ་བསྒྲགས་དང་ ས་སྟོང་གསལ་བསྒྲགས་ལས་ རིགས་བསྒྲེལ་ཏེ་ དོན་ཚན་གཞན་ལུ་གཞི་བཅོལ་ཏེ་གྲི་ཉི་གི་ སྐྱད་བའམ་འབད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (གྲི་ཉི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལཱེ་)

- དཔེ་རྒྱ། དོན་ཚན་དེ་གཉིས་ བཞེད་མི་ཚོས་གུང་ས་གུ་མེ་པམ་ ཡང་འབྱུང་དགོ་པ་དང་ ཡང་ན་ ཚུར་བཀུམ་དགོ་པའི་ གནད་དོན་བཅུགས་ཏེ་ གསལ་བསྒྲགས་གྲི་བཅུག་དགོ།

### བཀའ་བྱུང་སྟོན།

བཀའ་བྱུང་ཟེ་མི་འདི་ ཡ་གོང་མ་གསེལ་ འབད་དགོཔ་དང་ བཅའ་དགོཔ་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ འོག་མ་ལཱ་  
 བཀོད་བྱུང་དང་ བཟུལ་ ཡང་ན་ འབད་ཚེག་པ་དང་ མ་ཚེག་པའི་སྟོན་ལས་ གནད་བ་བྱུང་མི་ཡིག་  
 རིགས་ལཱ་སྤང་ཡིན། དེ་ལཱ་ཉེ་མ་འབད་ན་ བཀའ་ཤོག་ཟེ་སྤང་ཡིན་ཅུང་ བཀའ་ཤོག་དང་བཀའ་  
 རྒྱུ་ཉེ་བའ་འདི་ དང་པ་འབྲི་བཅའ་ལམ་ལཱ་གསེལ་ གཉེན་པ་ ཚོག་གཞི་བཅའ་གསེལ་བཅའ་ གསུམ་པ་  
 དབང་ལཱ་གི་ལཱ་པར་ཚུ་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ བཀའ་ཤོག་ཟེ་མི་འདི་ གོང་མ་ཚུ་ལཱ་སྟོན་ཚུ་གིས་ གནད་མི་དང་ དེ་ཚུ་གི་ལཱ་ཚུ་ལཱ་  
 མངགས་ཉེ་གནད་བའི་དབང་ཚད་ཅན་ཚུ་དང་ དེ་ལས་ རྒྱལ་ལབ་དང་ གཞུང་གི་མཐའ་དོན་ལཱ་ གནད་མི་གི་  
 རིགས་ལཱ་ བཀའ་ཤོག་ཟེ་ལཱ་ཉེ། དེ་མི་ཉེ་པའི་གཞན་ ཡིག་ཚང་གི་བཟུང་དང་ འཛིན་སྟོང་གི་ལཱ་རིགས་  
 དོན་ལཱ་ གནད་མི་ལཱ་བཀའ་བྱུང་ཟེ་སྤང་ཡིན་མ་ལས་ དེ་གི་ དཔེ་དག་པ་ཅིག་ འོག་ལཱ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལཱ་  
 དེ་ཉེ་ལཱ་འབད་དེ་ སྤང་བའ་འབད་དགོ།



བཀའ་རྒྱ།

ལས་དོན།

༡. བཀའ་རྒྱ་ཟེར་མི་འདི་ ལྷན་ནམ་ག་ཅི་བརྒྱུ་ཅིག་ཡིན་ན་ ལྷན་པར་ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༢. བཀའ་རྒྱ་འདི་ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ཡིན་ན་ ཉ་གོ་བྱེ་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།
༣. བཀའ་རྒྱ་འདི་སྐབས་ལུ་ དེ་གི་ནང་གསལ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལྟོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ། (དཔྱེ་ཞིབ་)

༡. སློབ་དཔོན་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ ཡིག་ཚང་བཀའ་རྒྱ་དང་ བཀའ་ཤོག་འབད་འབྲི་ཡོད་མི་གཉིས་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ཉལ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ འདི་གཉིས་ལུ་ལྷན་པར་ག་ཅི་ས་འདུག་ག་ དཔྱེ་བ་ དཔྱད་དེ་ རང་སོའི་འབྲི་དཔོན་ལུ་ཐོག་ཏུ་བཅུག་དགོ། ཐོག་ཏུ་ཡོད་མི་འདི་ དམངས་ཁའ་ ཉལ་བཅུག་བྱེ་ ག་ས་གིས་བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉལ་ནི་ སྤྱི་ནི་) རིག་སྟོབས་དཔྱེ་རིམ། (ལག་ལཱེ་)

༢. དཔེ་དེ་ལས་ རིགས་བསྐྱེལ་བྱེ་ སློབ་གྲྲི་གནས་ཉུང་ལུ་ ཡིག་ཚང་བཀའ་རྒྱ་དང་ བཀའ་ཤོག་ཚུ་ག་ཅི་གི་སྟོན་ལས་ གཉུང་དགོ་པ་འབྲེལ་ཡིན་ན་ གནད་དོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ སྤྱི་བཅུག་དགོ།

དེག་ཙུལ། (ཉུག་ནི་ སྤི་ནི་) སིག་ཕྱོད་བས་དཔྱེ་སིམ། (གཞིག་བསལ་སུ་)

༣. བཀའ་རྒྱ་ནང་གི་གནད་དོན་དང་ འབྲེལ་ཉེ་ལོག་ གསོལ་འདེབས་ལུ་ནི་དང་། ཡང་ན་བཀའ་  
ལན་ འབད་ལུ་ཡིག་ལ་སོགས་པ་ ཡིག་སྤྱི་ནི་གི་ སྤྱང་བ་ཕྱི་དགོ།

དཔེར་ན། སློབ་དཔོན་དང་བཀོད་ཡོད་མི་ ཚུགས་དཔོན་གྱིས་ ཕྱི་མི་ཚུ་ལུ་ གཏུང་ཡོད་མི་ཡིག་ལུ་  
གཞི་བཞག་ཉེ་ ཁྱེད་ཕྱི་མི་གི་ ཚབ་བཟོ་ཉེ། རྒྱགས་འབད་ན་ཉེ་ཡོད་པ་ལས་ ཚུགས་འདུ་ཆེ་  
མོལ་ནང་ བཅའ་མི་ཚུགས་པ་ལི་སྟོན་ལས་ སྤི་དགོ་པ་ཅིན་ ག་དེ་སྤེ་སྤི་ནི་མོ་ལ་སོགས་པ་ལི་དྲི་བ་  
བཀོད་དེ་ སྤི་བཅུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཀའ་ཤོག་གི་ ཡིག་ཡང་ཚུ་ལུ་རྒྱབ་  
རྩེ་འབད་དེ་ཡོད་མེད་དང་ འབྲེལ་བས་ལམ་ལུགས་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ སྤོ་བ་བསལ་འབད་དགོ།

### གྲོས་ཚེན།

ལས་དོན།

1. གྲོས་ཚེན་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱ་རྒྱུ་གཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ན་ རྒྱ་པར་ཏུ་གོ་ཚུགས་དགོ།
2. གྲོས་འདི་ རྣམ་ལག་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་དང་ གཅི་གི་དོན་ལཱ་ཡིན་ན་ ཏུ་གོ་ཏུ་ལག་ལཱ་ལཱ་ ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་དགོ།
3. གྲོས་ཚེན་གྱི་དཔེ་དེ་ལས་ རིགས་བརྒྱུས་ཏེ་ གྲོས་ཚེན་ཚུ་ གནད་དོན་དང་འཕྲིལ་ བཞེད་ ཚུགས་དགོ།

### སློབ་ལྟུང་།

རིག་ཅུལ། (འདྲ་ཞི་ ལྷ་ལཱ་ཞི་ ལྷ་ལཱ་ཞི་) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་)

1. གྲོས་ཚེན་འདི་སྤྱད་བའ་འབད་ལཱ་དུ་ ཏུ་མ་ར་ གྲོས་ཚེན་འདི་ལཱ་གས་ཤོམ་སྟེ་ ལཱ་ག་བཟུག་ཏུ་ གོ་རིམ་གྱི་ཐོ་བཟོན་བཟུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ལྷ་ལཱ་ཞི་) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (ལག་ལཱ་ལཱ་)

2. སློབ་ལྟུང་དང་སློབ་དཔོན་གཉིས་ མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐོ་བཟོན་ལས་ འཚོལ་ཏེ་འབྲི་བཟུངས་ ག་དེ་སྟེ་ར་འབྲུག་ ག་ དབྱེ་དབྱེ་འབད་དེ་ རྒྱ་རྒྱུ་ཚུ་ ལྷ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་དགོ།

### སློབ་གསོ་ལ།

ལས་དོན།

༡. རྩལ་གསོལ་ཟེར་མི་འདི་གི་ ལྷན་ཞུ་མ་ག་ཅི་བརྒྱུ་མ་ཅིག་ཡིན་ན། ཏཱ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༢. རྩལ་གསོལ་གྱི་ ལེ་ཡན་ཏཱ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༣. རྩལ་གསོལ་གྱི་ཞི་ཞི་ ཚུགས་དགོ།

### སློབ་ལྷ།

རིག་ལུ། (ཏཱ་ག་ཞི་ ཞི་ཞི་) རིག་ལྷོ་བས་དབྱེ་རིམ། (གོ་བ་)

༡. སློབ་ལྷ་ག་ཚུ་ལུ་ རྩལ་གསོལ་གྱི་ལུངས་དོན་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ཏཱ་ག་བཟུག་ཞིན་མཁུ།  
ག་ཤུ་མ་གསལ་གྱི་ གོ་རིམ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ བཞེད་བཟུག་དགོ།
  ༡. དགོས་པ་དང་ ཡན་ཚེ་གས།
  ༢. རྣམ་ལག་ལེན་ འབྲེལ་ཡིན་ན།
  ༣. འཕྲི་བཟངས་གྱི་ གོ་རིམ།
  ༤. འདི་ནང་ཚུན་མ་དགོ་མི་ཚུ་ ལོགས་སུ་བཏོན་བཟུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (འག་ནི་ ཉུག་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (དབྱེ་དཔྱད་)

- ༢. ཁོང་གིས་བརྟོན་མི་ བྱུང་ཚེས་ཚུ་ ཡིན་ན་མེན་ན་ གཏན་འབེབས་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་  
གཅིག་ལུ་ཉུག་བཅུག་ཏུ་ དེ་གུ་ཡིན་མེན་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ གཞན་གྱི་བསམ་འཚམ་ཚུ་ད་  
བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུལ། (ཉུག་ནི་ སྒྲི་ནི་) རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ། (ལལ་ལེན་)

- ༣. གཏན་འབེབས་ འབད་དེ་ཡོད་མི་ བྱུང་ཚེས་ལུ་གཞི་རྩེ་འབད་དེ་ དོན་ཚན་ལག་ སློབ་  
དཔོན་གྱིས་སྟོན་དེ་ སྤང་བའབད་བཅུག་དགོ།

### ལྷ་ཚོགས་/བཞེས་ཡིག།

#### ལས་དོན།

1. ལྷ་ཚོགས་/བཞེས་ཡིག་ཟུང་མི་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་ནེ་ ཧ་གོ་ཚུགས་དགོ།
2. ལྷ་ཡིག་དང་ ལྷ་ཚོགས་གི་ལྷན་པ་ ལྷི་ཚུགས་དགོ།
3. གནད་དོན་དང་ འཕྲིལ་ཏེ་བཞེས་ཡིག་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

#### སློབ་ལྟེན།

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

1. སློབ་ལྟེན་ཚུ་ལུ་ བཞེས་ཡིག་གི་དཔེ་ ལྷ་ཡིག་བཟུམ་བྲི་ནི་ཡོད་མི་དང་ བཞེས་ཡིག་འབད་ བཀའ་དྲི་ཡོད་མི་ཚུ་ ཉལ་བཅུག་ཞིན་མཁུལ་ དབྱེ་བ་ཧ་གོ་བཅུག་དགོ།

རིག་ཕུལ། (བྲི་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (ལུག་ལུ་)

2. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ལྟོ་ནེ་མ་འབད་བའི་ ལ་གོང་ལུས་ འོག་ལུ་བཞེས་དེ་ཡོད་མི་ དོན་ཚན་ བཟུམ་སྟོན་ཞིན་མཁུལ་ སྐྱུང་བ་འབད་བཅུག་དགོ། དཔེ་ལྟེ་ ལ་ཚུ་དཔེ་ དབང་ཚད་ཀྱི་ཐོག་ ལུས་ ལ་ཚུ་བདག་དབང་འབད་ཡོད་པ་ ལ་མཚམས་ཀྱི་སྟོན་ལུས་ མ་འགྲིགས་པ་སོགས་ དང་། དེ་ལུས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཀྱུ་ལུ་བཞེས་ཏེ་ ལ་ལོ་སེ་སེ་བཞེས་ཀྱིས་འབྲི་མི་ལུ་ ལུ་ ཚོས་ ལམས་ལམ་བཞེས་ཏེ་འབྲི་དོག་ བཟུ་ཏེ་དཔེ་སྟོན་ལུ་འབད་བྱེ་དགོ།

རིག་ཕུལ། (ཉལ་ནི་ བྲི་ནི་) རིག་ལྟོ་བས་དབྱེ་རིམ། (གཅིག་བསྟུས་)

༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་དཔོན་ལྷན་ལྷན་གྱི་ བཀོད་སྟོན་ལས་སྤྲོད་པའི་ བཟོ་སྟོན་ལང་  
ན་ དཔལ་ལོག་རྒྱུ་ཞེས་ལས་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལྷན་ལྷན་གྱི་ སྤྲོད་པའི་ལམ་ལུ་བཟོ་སྟོན་དགོ།

སྤྲོད་པའི་ (ལྷན་གྱི་ བཟོ་སྟོན་) སྤྲོད་པའི་ལམ་ལུ་ (གཞིག་བཟོ་སྟོན་)

༤. སློབ་དཔོན་གྱིས་ གནས་ལུ་གཞི་བཟོ་སྟོན་ལྷན་གྱི་ བཀོད་སྟོན་དཔལ་ལོག་ལྷན་ ཡོད་མི་བཟོ་སྟོན་  
སྤྲོད་པའི་ལམ་ལུ་བཟོ་སྟོན་དགོ། སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལྷན་ལྷན་ དེ་ཞེས་ལམ་ལུ་བཟོ་སྟོན་  
ལྷན་གྱི་ ལམ་ལུ་བཟོ་སྟོན་ལྷན་གྱི་ལྷན་གྱི་ལམ་ལུ་བཟོ་སྟོན་དགོ།

### གན་རྒྱ།

#### ལས་དོན།

1. གན་རྒྱ་གི་ རྩད་ནམ་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
2. གན་རྒྱ་གི་དགོས་པ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
3. གན་རྒྱ་ཚུ་ལ་མཐུན་འབད་བྲི་ཚུ་གསུང་དགོ།

#### སློབ་ལྟེ་

རིག་ཅུ་ལ། (སླབ་ནི་ ཉུག་ནི) རིག་ཉོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (གོ་བ་)

1. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་གཉིས་གཉིས་འབད་ གྲོས་ལུ་འབད་བཅུག་ཉེ་ གོ་རིམ་དང་ རྩད་ཚེས་ཚུ་ཐོ་བརྟོན་བཅུག་དགོ།

རིག་ཅུ་ལ། (ཉུག་ནི་ བྲི་ནི) རིག་ཉོ་བས་དཔྱེ་རིམ། (གཅིག་བསུས་)

2. ཚེད་དགོ་པའི་གན་དོན་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ཉ་གོ་བཅུག་ཞེ་མ་ལས་ འོ་གུ་ལུ་བཀོད་དེ་ ཡོད་མི་དོན་ཚན་བརྩམ་ འཇམ་ཤོས་ལས་འགོ་བཅུགས་ཉེ་ ཉོ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ གཉིས་གཉིས་འབད་ གྲོས་ལུ་འབད་བཅུག་ཉེ་ གོ་རིམ་དང་འབྲུག་ཚེས་ཚུ་ ཐོ་བརྟོན་བཅུག་ དགོ།

- སློབ་གྲྭ་ནང་ སློབ་ཡུག་ལ་ལོ་གཅིག་གིས་ ལ་ལོ་གཅིག་ལུ་ སློབ་རྒྱ་བཤམ་ལས་ ལུ་ལ་མ་རྒྱུ་མ་མི་འབད་ནི་གི་ གན་ཚིག་བཅུགས་ཉེ་བཟོ་ནི།



- གཡུས་ཚན་ཅིག་ནང་ ཡོ་རྒྱུས་ཅིག་གིས་ཟས་ངན་ལུ་ བརྟེན་ཏེ་ དབང་བཅོང་གི་  
ཐོག་ལས་ ཅེ་ལུ་འབྲུ་འབྲུ་འབྲུ་འབྲུ་བའི་སྟོན།
- མི་གཉིས་ འབྲུང་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ མ་འགྲིགས་པའི་ གནད་དོན་བཟོ་བེ་ གན་ཚུ་  
ཚུ་བཟོ་ནི་གི་ སྐྱུང་བ་བྱེད་དགོ།



# ལྷན་སྐྱེས་སྐབས་ཀྱི་སློབ་མིའི་སློབ་འཇུག་ལམ་སྟོན།



དཔུང་པའི་ཐོག་ལས་ ལྷག་ནིའི་རིག་ཅུལ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་བབས།

གོང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ གཅིའི་དོན་ལུ་ཉུག་ཅུང་ ཉུག་ནིའི་བབས་ལམ་ལེ་གཞུང་པའི་དྲུང་ལས་ དཔུང་  
 པའི་ཐོག་ལས་ཉུག་ནིའི་འདྲི་ ཉུང་ཅུང་གིས་གཞུང་ལེ་ དཔུང་པའི་ཐོག་ལས་ཉུག་ནི་ཟེར་མིའདྲི་ ཡི་གུ་  
 ཚུ་གི་ རྩོད་སྐྱོད་དང་ གཤམ་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་དང་མཐུན་མ་འབད་ ཉུག་བཞག་ནི་རྒྱུང་མ་གཅིག་མེད།  
 ཚིག་དོན་མེ་མེ་བཞུག་དབྱེ་བ་དཔུང་དེ་ ཚིག་དོན་དང་ གནད་དོན་ཚུ་གི་གོ་བ་ཚུ་ གེ་མ་ཅིག་ཡིན་མ་པས་  
 ཟེར་མེ་འདྲེ་ ཉུག་པ་གིས་མ་ཚད་པར་ ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ གོ་དོན་ཚུ་ ཅད་དཔུང་དང་ བབས་ལམ་  
 མ་འདྲེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ གོ་དོན་ལེ་ཞེ་ནི་དང་། ཚིག་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ ལཱ་ག་དེ་སློའ་འབད་མ་ཡིན་ན་དང་  
 གོ་དོན་ ག་དེ་སློའ་ལེ་ཡིན་ན་ ཉུག་མི་ལུ་ ཚེས་ལྷང་དང་ དེག་པ་ག་དེ་སློའ་ལེ་ཡིན་ན་ གནད་དོན་  
 གྲི་ག་ཉིང་ཟབ་ཉིང་དང་ རྒྱ་ཆེ་ཉིང་ ག་དེ་སློའ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ ཉུག་མི་གི་རྒྱུད་ལུ་ འབྲུལ་བ་འབད་བའི་  
 རྒྱུངས་དོན་ ག་དེ་སློའ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཚུ་ དཔུང་པ་ག་ཉུང་མིའདྲི་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན།

དཔུང་པའི་ཐོག་ལས་ཉུག་པའི་སྐྱབས་ ཅོམ་འབྲི་པའི་བདེ་དོན་ཚུ་ལུ་ རྒྱུན་བརྩེད་འབད་ནི་མེད་པར་  
 ཅོམ་འབྲི་པ་གིས་ བྲིས་ཉེ་ཡོད་པའི་དམེ་དམེ་ནང་གི་ བརྩོན་དོན་ཚུ་ རྒྱུངས་དག་ཉོག་ཉོའོ་ཡོད་མེད་དང་  
 དེས་བདེ་ལོ་མེད་སོགས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ་པ་ཡིན། དཔུང་པ་བརྩེད་ཉེ་ཉུག་མི་ཚུ་གིས་ཡང་  
 ཁོང་རའི་མེད་ཚུ་ལུ་དང་ བྲམས་མྱེད་ ཡོན་ཉུན་ཚུ་ ལག་ལེ་འབྲེ་འབྲེ་ཉུག་འོང་། དེ་མ་ཚད་ ཉུག་  
 པའི་སྐྱབས་སུ་ ཁོང་ར་དང་ ཅོམ་འབྲི་པ་ དེ་ལས་ ཅོམ་རིགས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ དྲིས་དཔུང་གི་ཐོག་  
 ལས་ ཉུག་འོང་། འདྲི་འབད་མ་ལས་ དམེ་དམེ་ཉུག་པའི་སྐྱབས་ལུ་ གཞུགས་གསལ་གྱི་ དྲི་བ་ཚུ་ལག་  
 ལེ་འབྲེ་འབྲེ་ཉུག།

༡ ཉུག་མིའི་ཉམས་སྦྱང་དང་ མནོ་ཚུལ།

༧ ང་གིས་ དོན་ཚན་འདིའི་སྐོར་ལས་ ག་ཅི་ཤེས་ག་?

༨ ང་གིས་ དོན་ཚན་འདིའི་སྐོར་ལས་ མནོ་བསམ་ག་དེ་སླེ་ གཏང་དོ་ག་?

༩ ང་གིས་ ཚོམ་འབྲི་ལའི་ ཉུག་དགོ་པའི་ དགོས་པ་ག་ཅི་ཡིན་ན་?

༢ ཚོམ་འབྲི་པའི་ཉམས་སྦྱང་དང་ མནོ་ཚུལ།

༧ ཚོམ་འབྲི་པའི་ ཉམས་སྦྱང་ /ཡོན་ཏུན་ ག་ཅི་ཡིན་ན་?

༨ ཚོམ་འབྲི་པའི་ འབྲི་བཅས་འདི་གིས་ དོན་ཚན་གནད་མ་ལ་རྒྱབ་ནི་དང་ ས་ཁུངས་  
བཀལ་བཅས་ཀྱི་བསམ་ལམ་ཚུ་ལུ་ འགྱུར་བ་ག་དེ་སླེ་བུང་ལུག་ག་?

༩ ཚོམ་འབྲི་པ་གིས་དོན་ཚན་འདིའི་སྐོར་ལས་མནོ་བསམ་ག་དེ་སླེ་ར་བཏང་ལུག་ག་?

༣ ཚོམ་འབྲི་པའི་ ཚོད་གཏེ་དང་ བཅུད་དོན་ ས་ཁུངས་སྐྱགས་བཅས།

༧ ཚོམ་འབྲི་པའི་ ཚོད་གཏེ་གི་ དོན་ཚན་ག་ཅི་ཡིན་མས་?

༨ ཚོམ་འབྲི་པའི་ བརྗོད་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་ན་?

༩ ཚོམ་འབྲི་པ་གིས་ ཚོད་གཏེ་གི་སྐྱབས་དོན་ ཚིག་དང་ན་ཚིག་ཚུ་ག་དེ་སླེ་བཀོད་  
ལུག་ག་?

༤ ཚོམ་འབྲི་པ་གིས་ བརྗོད་དོན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ལུ་ ས་ཁུངས་བཀལ་བཅས།

༧ ཚོད་གཏེ་འདི་ནང་ འབྲེགས་ཚིག་དང་ མ་བདེ་པའི་གཏམ་ ག་ཅི་ཡོད་ག་?

- ལ རྩོམ་འབྲི་པ་གིས་ བཅུད་དོན་གྱི་རྒྱ་བསྐྱོད་ལུ་ ས་ཁུངས་ག་དེ་སྟེ་ས་ བཀའ་ཡི་ག།
- ག ས་ཁུངས་དེ་ཚུ་གིས་བཅུད་དོན་ལུ་རྒྱ་བསྐྱོད་དོན་མ་འབད་བྱིན་ཚུ་གས་ཉུག་ག།
- ང ཁུངས་ག་རྟུགས་ཚུ་ ཆ་བཞག་ཚུ་གས་པ་འདུག་ག་?
- ཅ རྩོམ་འབྲི་པ་འི་བཅུད་དོན་འདི་ ས་ཁུངས་མ་འབྲུག་འབྲུག་པ་འབད་ བཀའ་ཉེ་  
འདུག་ག་?
- ཆ རྩོམ་འབྲི་པ་འདི་གིས་ ས་ཁུངས་ཞིབ་འཚོལ་ཅིག་ལུ་ ག་ཞི་བཅོལ་འབད་འབད་ལྷ་  
ཡིན་པ་ཅིན་ ཞིབ་འཚོལ་འདི་:
  - ༡ རྣམ་མཐུན་འདུག་ག་?
  - ༢ དམེ་འདི་གིས་ དམིགས་དོན་བསྐྱེད་མི་ ཡུལ་སྤྱི་སྡེ་བཟུང་གི་ཁྱད་ ཚོད་  
ཚུ་གས་པ་འདུག་ག་?
  - ༣ ཞིབ་འཚོལ་འདི་ ག་གིས་འབད་ཉུག་ག་? ཞིབ་འཚོལ་གི་ དགོས་དོན་ག་  
ཅི་ཡིན་མས་?
  - ༤ ཞིབ་འཚོལ་ནང་ ཡོད་མི་འདི་ ག་ཡིན་མ་འབད་ བཀོད་ཉུག་ག་?
  - ༥ རྩོམ་འབྲི་པ་འི་བཅུད་དོན་དང་ ཞིབ་འཚོལ་ནང་གི་ གྲངས་ཚུ་ཞིབ་  
བཅུད་ཚུ་རྟུགས་མཐུན་མ་འདུག་ག་?
  - ༦ པར་ཁྲམ་དེ་ཚུ་གིས་ བད་དོན་ཚུ་ དང་བད་དེ་བྱོན་མས་ག་?
  - ༧ པར་ཁྲམ་ཚུ་ གྲངས་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འདུག་ག་?
  - ༨ གནས་ཚུལ་གྱི་ག་ཞི་ཁུངས་ཚུ་ ག་ཉེ་ལས་ཡིན་མས་?

༩ ཞེས་འཚུལ་གྱི་ཞེས་བཅུད་དང་ རྩོམ་འབྲི་པའི་བཅུད་དོན་རྒྱ་ དོན་ཚན་དེ་  
གི་ཐོག་ལུང་ས་ བཞོན་འུག་ག་?

- ༥ དཔེ་དེ་བུ་ལུ་ ཉུག་མི་གི་ངོས་ལེན།
- ༧ ང་གིས་ རྩོམ་འབྲི་པའི་ ར་ཁུངས་བཀའ་ལམ་དེ་ལུ་ སློབ་ཀྱང་དང་ བཅུད་དོན་གྱི་རྒྱལ་  
སྐྱོད་འབད་ཡོད་མི་རྒྱུ་ལུ་ ཆ་གནས་བཞག་པ་ཡིན་ནེ་?
- ༨ བཅུད་དོན་དེ་ལུ་ ང་གིས་ ཆ་གནས་ག་དེ་མ་ཅིག་ བཞག་རྒྱུ་གས་ག།
- ག དོན་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ ང་གིས་ཤེས་མི་དང་ དེ་གི་མཚན་རྒྱུ་འདི་ རྩོམ་འབྲི་པའི་  
བཅུད་དོན་དང་ འབྲེལ་བ་ག་དེ་སློབ་འདུག་?
- ང དོན་ཚན་འདི་ནང་རྩོམ་འབྲི་པའི་ཚུན་གྱི་འདི་གིས་ དེ་གི་བསམ་འཚར་ལུ་ག་ཅི་སྐྱུ་  
བཅོས་འབད་ཡི་?

ལྷན་ཐབས།

- ༡ རང་གིས་ ཉུག་མི་འདི་ ཐོ་བཞག་ནི།  
ཉུག་ནི་ཡིན་མི་ དོན་ཚན་འདི་གི་སྐོར་ལས་ རང་གིས་ག་ཅི་ཤེས་ག་ མཚན་བསམ་བཟུང་བྱེ་  
དེ་འདི་སྐོར་ལས་ རང་གིས་ མཚན་བསམ་བཟུང་མི་རྒྱུ་གི་ ཟེན་ཐོ་སློབ་དཔོན་དགོ། རང་གིས་  
ཉུག་ནི་ཡིན་མི་ ཡིག་ཆ་འདི་ནང་ གཙོ་ཚིག་དང་ གཙོ་དོན་ པར་ལྷམ་ མགོ་ཡིག་ པར་  
རྒྱ་ ག་ཅི་ས་འདུག་ག་བཟུང་དགོ། གཞན་ཡང་ མཚུགས་ལུ་བཅུད་དོན་དང་ མོ་བུ་ལེན་ནི་དེ་གི་  
སེལ་དུང་ བཟུང་དགོ།



འཇམ་ཅིག་ས་འབད་ཅུང་། བརྗོད་དོན་དོམ་འདི་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་མ་ཉུག་པའི་ཉེ་མས་ བཅུན་  
དོན་དང་། དྲི་བ་ཚུ་ཉུག་པ་ཅིན་ དཔེ་དེ་བ་འདི་ནང་ཉུག་དགོམ་ དོམ་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་ན་ ཉ་  
གོ་ཚུ་གས། དཔེ་དེ་བ་ནང་ཡོད་པའི་ ཚིག་དོན་ག་ས་ ཉུག་དགོམ་མེད་པ་ལས་ ག་ཅི་མོ་ དོན་  
དག་དོམ་འདི་ དོས་འཇིན་འབད་དེ་ ཉུག་དགོམ་ཡིན།

༢ ཚིག་གི་གོ་དོན་མེད་པས་ ག་ཞི་དོན་གྱི་རིག་པ་ལཱ་དགོམ།  
ང་བཅས་ས་ འཇམ་ཅིག་ས་འབད་ཅུང་། རོམ་རིག་ཉུག་པའི་གནས་སྐབས་ནང་། བརྗོད་དོན་ནང་  
ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་སེ་སེ་བཞིན་དུ་གི་ གོ་དོན་ལཱ་དེ་ ཉུག་གི་མེད་པས་ བརྗོད་དོན་འདི་  
ནང་ཡོད་པའི་ ག་ཞི་དོན་གྱི་རིག་པ་དོམ་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་ན་ ཉ་གོ་དགོམ་གལ་ཆེ།

༣ ཉུག་གི་རྒྱང་མ་གཅིག་འབད་ མ་བཞག་པས་ བྲི་དགོམ།  
ང་བཅས་ས་ ཉུག་པའི་སྐབས་སུ་ ཟེན་བྲིས་སེ་ཡང་འབྲབ་པ་ཅིན་ ཟེན་བྲིས་འདི་གིས་  
བརྗོད་བྱའི་གནད་དོན་དོམ་འདི་ ཉ་གོ་ནི་ལུ་ མོ་གས་རམ་འབད་ཡིན། ཟེན་བྲིས་འདི་  
པས་དང་པས་ལྷམ་ ཟེན་ལྷམ་ཚུ་གི་ཟེན་ལས་ འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ གཅིག་ཁར་མཐུན་  
དེ་ བཞག་པ་ཅིན་ གོ་དོན་ལཱ་དེ་གི་ལུ་ ཡན་བཅས་ཡོད།

༤ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ཉུག་དགོམ།  
ག་དམ་ཅིག་འབད་ གནད་དོན་དང་། རིག་པ་ཚུ་ཉུ་མ་གོ་བ་ཅིན་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ཉུག་དགོ།

- ༥ མོ་ཚོ་དཔལ་ལྷན།  
 བརྗེ་དོན་གྱི་གོ་དོན་ཚུ་ འཕུལ་འཕུལ་སྐབས་སུ་ རྗེ་ཚོ་གཉིད་མཉམ་དང་  
 ཡང་ན་ རྒྱལ་མའི་ཚོགས་གོ་གསལ་ ཡང་ན་ རྗེ་ཚོ་གཉིད་གསལ་ཉམས་ཚུ་ལུ་ བཏུ་བྱེ་ཡང་ གོ་  
 དོན་ལུ་ཉེ་དགོ།
- ༦ དཔལ་ལྷན་དཔལ་ལྷན།  
 བརྗེ་དོན་གྱི་འོ་སྤོ་དང་ མཇུག་བསྐྱུ་ལུ་བཏུ་བྱེ་དང་ རྗེ་ཚོ་གཉིད་གཏོ་བོ་དང་ དོན་  
 མཚམས་འཕྲེ་འཕྲེ་བཞིན་དུ་ དཔལ་ལྷན་དཔལ་ལྷན་ཉམས་དགོ།
- ༧ འབྲེལ་བ་བཟོ་ནི།  
 རྗེ་མཉམ་འབྲེལ་ལུ་གོ་མ་ཅིག་གིས་ བྲིས་བྲིས་ལུ་ཡིན་པ་ཅིན་ རྗེ་དོན་ཚུ་ གོ་མི་འདུ་རྟོག་  
 རྟོ་འབྲེལ་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་དེ་འོང་མ་ཡིན། འདི་འབྲེལ་ལུ་ བརྗེ་དོན་ཉམས་ལུ་ རྗེ་  
 གསལ་དོན་ཚུ་གིས་ གཏོ་དོན་ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་སྐྱེ་དང་ འབྲེལ་བ་བཟོ་བྱེ་ཉམས་དགོ།
- ༨ བཏུ་བྱེ་དཔལ་ལྷན་དཔལ་ལྷན་ ཚོགས་འགྲོལ་རྒྱུ་ལུ་  
 དཔལ་ལྷན་གྱི་དོན་མཚམས་འཕྲེ་དང་ ཡང་ན་ ལུ་ཚུ་འཕྲེལ་ཚུ་ལུ་ ཡུ་ཅི་མཉམ་མཉམ་  
 བཏུ་བྱེ་ དོན་མཚམས་ ཡང་ན་ ལུ་ཚུ་འདི་གི་ བཏུ་བྱེ་གཏོ་ཡིན་ན་ འདུ་བྱེ་བས་གྱི་  
 ཚོགས་ལུ་ ཚོགས་འགྲོལ་རྒྱུ་བཏུ་དགོ། ཚོགས་འགྲོལ་འདི་ འདུ་གི་ཟུང་དཔལ་ལྷན་ལུ་  
 ཡང་ན་ ཚུ་མཉམ་ཅིག་ལུ་ འགྲོ་བཏུ་ལུ་སྐབས་ལུ་འདུ་བཏུ་བ།

༩ ཚེ་གསུམ་དང་ གྲོས་གྲུང་འབད་ནི།  
 རྩོད་ཀྱིས་ཉུག་མི་ དཔེ་དེ་ལ་འདི་ ཚེ་གསུམ་གཞན་མི་ཅིག་གིས་ཡང་ ཉུག་སྲེ་ཡོད་པ་ཅིན་  
 དེ་དང་ཅིག་ཁར་ དཔེ་དེ་ལ་འདི་ལྟོ་རེ་ལས་ གྲོས་གྲུང་འབད་ན།

༡༠ ཉུག་ནི་ལེ་འཆར་གཞི་ནང་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ནི། དེ་ལ་བཀོད་དེ་ཉུག་ནི། དེ་སྐོར་ཉུག་ནི། སློ་  
 ལས་སྟོར་ནི། བརྒྱུ་ལོ་ལ་འབད་ནི་ལེ་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བའི་ཉུག་དགོ། ང་  
 བཅའ་ས་ ཉུག་པའི་སྐབས་སུ་ ག་དེ་སྐོར་ཉུག་ནི་ཡིན་ན་ ཉུག་ནི་ལེ་ཐབས་ལམ་ཅིག་དང་  
 ཡང་ན་ འཆར་གཞི་ཅིག་བཟོ་སྲེ་ཉུག་དགོ། འཆར་གཞི་དང་ ཐབས་ལམ་ཅིག་མེད་པ་འདྲཱ་  
 ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ ཉུག་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ དཔེ་དེ་ལ་འདི་གི་དོན་ཚད་ག་ཅི་ལུ་  
 དམིགས་གཏོག་འབད་དེ་ ཉུག་པ་ཡིན་ན་ མ་ཉེས་པར་ ཉུག་དགོ་མ་མེད་མ་འགྲོ་ལུ་ཡིན།

དེ་མཚན་ ཉུག་ཚུ་ལཱ་དུ་ཡང་ ག་ཅི་ཉུག་ཅིག་ ཉུ་མ་གོ་བར་ལུས་ནི་དང་ ཡོང་ལ་ཉུག་  
 ལེ་ལེ་ལུ་ལུ་ཡང་ བོད་འཕེལ་འགྲོ་མི་ཚུ་གས། འདི་འབད་ལཱ་ལས་ ཉུག་མི་འདི་ ཉུ་གོ་  
 རྩོད་ཀྱི་འབད་ ཉུག་དགོ་པ་ཅིན་ ཉུག་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ ཉུག་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་  
 ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྐོར་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བའི་དགོ།

**གནམ་ལ་རྒྱབ་སྲེ་ཉུག་ནི།**

གནམ་ལ་རྒྱབ་སྲེ་ ཉུག་ནི་ཟེར་མི་འདི་ རང་གིས་ ཉུག་མི་དཔེ་དེ་ལ་འདི་གི་ ཚིག་དོན་ག་  
 ས་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་མ་ཉུག་པར་ གཅོ་ཚིག་དང་ གཅོ་དོན་ཚུ་གནམ་ལ་རྒྱབ་སྲེ་ ཉུག་མི་  
 འདི་ལུ་སྐབས་ཡིན། དེ་ཡང་ དཔེ་དེ་ལ་འདི་ ཡིག་ཆ་ ག་ཅི་ས་ཉུག་ཅུང་ དང་པ་ས་ མགོ་  
 ཡིག་ /མཚན་དོན་ དོན་མཚམས་དང་པ་ རོ་སྟོན་ མཇུག་བསྟུ་དང་ དེ་ལས་ དོན་མཚམས་

ཀྱི་རྗེས་ཚིག་དང་པ་རྒྱ་དང་ ཡང་ན་ སློམ་ནང་བཅུགས་ཏེ་དང་ ཡི་གུའི་བཟོ་རྒྱུ་མ་སོས་པ་བཟོ་  
སྟེ་ དམིགས་བསལ་ལོགས་ལུ་བཀའ་ཏེ་ ལྷན་པར་ཡུལ་ཡོད་པའི་བརྟེན་ཚུ་ ཉུག་པ་ཅིན་  
གཅི་མོའི་བརྗོད་པོ་ ག་ཅི་ཡིན་ན་ཉུག་ཚུགས་པ་ཡིན།

**དྲི་བ་ལག་ལུན་ལམ་སྟོན་ཉུག་ནི།**

དཔེ་དེབ་ཉུག་པའི་སྐབས་ལུ་ དྲི་བ་རྒྱ་ཡོད་པ་ཅིན་ རྩམས་པའི་ཉུག་ཏེ་འོང་མ་ཡིན། ཡིན་  
ཅུང་ ང་བཅས་པ་མང་ཤོས་ཀྱིས་ཏེ་མར་དཔེ་དེབ་ཉུག་ཞེ་ན་ མཇུག་ལུ་དྲི་བ་རྒྱ་ཉུག་ཡིན།

དེ་འབད་མཉམ་ན་ རྩམས་ལམ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་མེན། རབ་འབྱུང་པ་ཅིན་ དཔེ་དེབ་འདི་  
མ་ཉུག་པའི་བརྗོད་པའི་ རང་ལུ་ གནད་དོན་ག་ཅི་དགོ་པ་ཡིན་ན་ རང་གིས་རང་ལུ་ དྲི་བ་  
བཀོད་དེ་འབད་བའི་ དཔེ་དེབ་འདི་ནང་ལས་ གནས་ཚུལ་ག་ཅི་དགོ་མི་འདི་ འཛོམ་  
ཚུགས་པ་ཡིན།

འདི་འབད་མཉམ་ལས་ དྲི་བ་དང་བལྟུན་པའི་ རང་གིས་མཉམ་མི་འདི་ འཚེལ་དགོ་པ་ཅིན་ འཛོམ་  
ཚུགས་པ་ལས་ མ་ཉུག་པའི་ཏེ་མ་ལས་ དྲི་བ་ལག་ལུན་ལམ་སྟོན་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཡིན།

**དེ་སྟེ་ཉུག་ནི།**

དཔེ་དེབ་རྒྱ་ ཉུག་པའི་སྐབས་ལུ་ དཔེ་དེབ་འདི་ནང་གི་ བརྗོད་པོ་དང་ ཚིག་དོན་ཚུ་ ག་ཅི་  
ཡོད་པ་ཡིན་ན་ རག་ཅམ་ཅིག་ཉུག་པ་ཅིན་ དཔེ་དེབ་འདི་ཉུག་དགོ། དེ་འབད་མཉམ་ན་ དཔེ་  
དེབ་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ ཚིག་འབྲུ་མེ་མེ་བཞིན་གྱི་གོ་དོན་ཚུ་ ཉུག་དགོ་པ་མེད་པ་ལས་ དཔེ་  
དེབ་རྒྱ་ ཉུག་ཅི་པ་བཏུ་དགོ།

དཔེ་དབང་ཉམས་ལེན་ལུ་ གཤམ་གསལ་ལྟེ་ གྲོས་འཆར་ཚུ་ ལག་ལུ་འབྲེལ་བ།

༄ དཔེ་དབང་ནང་ ཚིག་དོན་གཅིག་མ་གྲུབ་པ་ཅིག་ དེ་འཕྲོ་ལུས་ ཚིག་མཛེན་ལག་  
ལུ་འབྲེལ་བ་ནི་མི་འོང་།

༄ དང་པར་ཚར་གཅིག་ ག་དེ་དྲག་དྲག་ ཚིག་གྲོགས་དང་ གནས་ལྷུངས་ཀྱི་ཐོག་ལུས་  
ཉམས་ལེན་ལུ་འབྲེལ་བ་དགོ།

༄ ཉམས་ལེན་ལུ་ ཟེའུ་ཐོ་བཀོད་དགོ།

༄ རང་ལུ་ ཉམས་ལེན་ལུ་མེད་མི་ ཚིག་དོན་ཚུ་ རྟགས་བཀལ་ཏེ་བཞག་དགོ།

༄ དཔེ་དབང་འདི་ ལོག་ཏེ་ཐེངས་གཉིས་འུ་ ཉམས་ལེན་ལུ་འབྲེལ་བ་ཅི་ ལགས་ཤོམ་ཨིན།

༄ དེ་མཚུ་བཀོད་དེ་ ལུ་འཚེལ་བ་ཅི་ ལགས་ཤོམ་ཨིན།

### ཁོང་ལུས་སྐྱོར་ནི།

ཁོང་ལུས་སྐྱོར་ནི་ཟེའུ་ཐོ་བཀོད་ལུ་ དཔེ་ཚུ་ཁོང་ལུ་བཟུང་ཏེ་ ལུ་ལུས་སྐྱོར་ནི་འདི་  
མེད་པར་ ཏེ་མ་ཉམས་མི་ཚུ་ ངག་ཐོག་ལུ་དང་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ ལག་ལུ་འབྲེལ་བ་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་  
གོ་དགོ་པ་ཨིན། ཞིབ་འཚེལ་དང་འཕྲིལ་བ་ཅི་ ལུ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་ར་ཉམས་མི་ཚུ་ ངག་  
ཐོག་ལུས་ལག་ལུ་འབྲེལ་བ་ཅི་ བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ ལེམས་ལུ་དྲན་ཚུ་གསལ་དང་ ཁོང་གིས་  
ངག་ཐོག་ལུ་ ལག་ལུ་མ་འབྲེལ་བ་ཅི་ བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ བརྒྱ་དེ་འཕྲུལ་ཨིན་ཟེའུ་ བཀོད་  
ལུ་ བརྒྱ་དེ་དེ་འུ་ལུས་ ཡིག་ཐོག་ལུས་ དེ་མཚུ་ལུ་འབྲེལ་བ་ཅི་འབྲེལ་བ་དང་ བརྒྱ་  
དེ་མཚུ་ལེམས་ལུ་དྲན་ནི་ལུ་ ཡན་ཐོགས་ཨིན། དེ་གི་ ཐབས་ལུ་དྲག་ཤོས་ཅིག་ སློབ་  
ཁང་གི་ཚོས་གྲོགས་དང་ སློབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁར་ གྲོས་བཟུན་འབྲེལ་བ་འདི་ཨིན།

### བསྐྱེད་ཞིབ་འབད་ནི།

རང་གིས་ཉུག་མི་དོན་ཚན་ཚུ་ སེམས་ལུ་ དྲན་ནི་འདི་དོན་ལུ་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་ལོག་ཉུག་མི་  
 ཅིག་ལུ་ སྤྲོ་ཡིན། དེ་ཡང་ ང་བཅས་ར་ལུ་ མི་བརྗེད་པ་འཁྱུང་ལས་མེད་པ་ལས་ དཔེ་དེ་  
 རྣམ་གྱི་ དོན་ཚན་གཞུང་ན་ རྩུགས་བཀའ་ཡོད་མི་ཚུ་དང་ ཡང་ན་ ཟིན་གྲིས་བཀོད་དེ་ཡོད་  
 པ་འདི་ གཙོ་དོན་ཚུ་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་ལོག་ཕྱི་ ཉུག་ཚུགས་པ་ཅིན་ དྲན་གསོ་འབད་དེ་ སེམས་  
 ལུ་ལས་མ་བརྗེད་པ་ར་ལོ་དོན་ཚུགས་པ་ཡིན། འདི་འབད་མཉམ་ལས་ བསྐྱེད་ཞིབ་འབད་ནི་ཡང་  
 ཉུག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན།

### ཉུག་ཚུ་ལ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྣམ་ལེ་ཕྱི་ ཉུག་ཐངས་ལོ་དོན་ལས་འགོ་བཅུགས་ སློབ་ཕུག་རང་ར་སོ་  
 སོའི་ ལྷ་སེམ་སེམ་འབད་ཉུག་ནི་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ ལུ་ལོ་ལུ་རྒྱ་བརྒྱུ་རྩི་མ་ཡིན།  
 འཕྲུལ་འཕྲུལ་སྐབས་ ཉུག་ཚུ་ལུ་སོར་ཏེ་ཕྱོད་ནི་འདི་ སློབ་ཕུག་ཚུ་ ཉུག་ནི་ལུ་ མཉམས་པ་  
 བཟོ་ནི་འདི་ འགན་ལག་ལུ་ལོ་ལོ་ལོ་ར་ལུ་ བཀའ་ལམ་ཡིན། ཉུག་ཚུ་ལུ་མ་འདྲཱ་ ལག་ལུ་  
 འབྲེལ་དུ་མི་དེ་ཡང་ ཉུག་མི་འདི་ ལུ་ལོ་སོ་སོའི་དུགས་མཁོ་དང་མཐུན་མ་འབད་ བཟོ་  
 ཚུགས་པ་འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ཡིན།

### རྣམ་བཟོ་ནི་ཏེ་ཉུག་ནི།

ལུ་ལོ་རང་ར་སོ་སོ་གིས་ ཉུག་ཕྱི་ཏེ་མ་ཚུགས་མི་དང་ ཉུག་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་  
 གྱིས་ རྣམ་ལེ་ཕྱི་ ཉུག་ཕྱི་ནི་ དེ་འདི་སྐབས་ལུ་ ལྷི་ར་བཟུང་ དཔེ་དེ་བཟུང་ ལུ་ལོ་འཁྱེད་  
 ལེ་མ་བཞག་པར་ རྣམ་ཅིག་གིས་ཕྱན་དགོ་པ་ཡིན། བརྗེད་དོན་དེ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་  
 ཚེས་གཅིག་ལུ་ མཐུག་བཟོ་ནི་ཏེ་ཉུག་མི་ཅིག་དང་ ཡང་ན་ ཉུག་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་ལོ་ཕྱི་དོན་

ལུ་ བརྗོད་དོན་འདི་མེ་ཅིག་ དུས་ཚད་བརྗོད་ཞུ་ནི་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་ འཕྲོ་མ་ཐུད་དེ་ ཉུག་མི་  
ཅིག་ཡང་ཡོད། རྟོག་མེད་ཉེ་ཉུག་ནི་འདི་ ཉུག་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་འབད་ནི་དང་ མི་ཚོ་དང་  
དཔེ་དེབ་ དཔེ་དེབ་དང་དཔེ་དེབ་ཀྱི་བཟུ་ནི་ འབྲེལ་བ་བརྗོད་ཐབས་དང་ ཡང་ནི་ ཉུག་ནི་ལུ་  
སློབ་པ་ཡོད་པ་བརྗོད་ཞུ་ལུ་ཡིན།

**སློབ་དཔོན་གྱི་བཀོད་རྒྱུ་ཐོག་ལུ་ཉུག་ནི།**

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལཱ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ དུས་དེབ་ གསལ་ཤོག་ རྩུ་ཅོམ་ ཤོག་ཁམ་  
དང་ ཡིག་རིགས་གཞན་ཚུ་ སློབ་འཇུག་དང་ འབག་འོང་ཞུ་ནི་ རྒྱུ་སློབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་  
ཉུག་བཅུག་དགོ། དེ་ཡང་ འོག་གི་ ཉུག་ཚུ་ལམ་འདྲ་མཚུག་གི་ ཐོག་ལས་ཉུག་བཅུག་དགོ།

- \* སློབ་དཔོན་གྱིས་ བརྗོད་དོན་ཅིག་འོ་སློབ་འབད་ཞུ་ནི་ སློབ་ཕྱག་རང་ར་སོ་སོ་  
གིས་ ཉུག་དགོ་པའི་ དགོས་དོན་ཅིག་བརྗོད་ བརྗོད་དོན་ཚུ་ཚང་ ཡང་ནི་ ཚ་  
ཤུས་ཅིག་ཉུག་བཅུག་ནི།
- \* སློབ་དཔོན་གྱིས་ བརྗོད་དོན་ཅིག་ཚུ་ཚང་དང་ ཡང་ནི་ ཚ་ཤུས་ཅིག་ རྟོག་བརྗོད་  
ཉུག་པ་ད་ ལམ་ལོ་ཚུ་གིས་ རང་སོའི་དཔེ་དེབ་དང་ བཏུ་ཉེ་ཉུག་ནི། འཕྲུལ་འཕྲུལ་  
དོན་མཚམས་བཟུ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ མི་ཚོ་དཔེ་དེབ་བཅུག་ཉེ་དང་ དོགས་  
སེལ་དང་ དྲི་བ་འདོད་དེ་ ཉུག་མི་འདི་གི་ སློབ་ལཱ་དཔེ་དེབ་དང་གཅིག་ལམ་  
ངག་ཐོག་དང་ ཡང་ནི་ ཡིག་ཐོག་ལས་ བཅུག་དོན་བརྗོད་བཅུག་དགོ།
- \* ཚ་རོགས་བསྐོས་ཉེ་ ཚ་འབད་ཉུག་བཅུག་ནི།
- \* ལཱ་ཚུ་གཞན་མི་ཚུ་ རང་སོའི་ལུ་འབད་དེ་སློབ་པའི་རྟོག་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་  
ལཱ་ཚུ་ཚུང་ཀྱི་ཅིག་ ཡང་ནི་ ལམ་ལོ་ཚུ་འབད་མི་ཅིག་ལུ་ རྟོག་བརྗོད་ཉེ་ཉུག་ནི།

\* ལྷོ་ཚུན་ ཡང་ན་ སློབ་སྡེ་དམངས་དང་གཞིག་ཁར་འབད་ ལྷན་བཟོན་ཏེ་ ཉུག་  
བཅུག་ནི།

**ལྷོ་ཚུན་ལཱ་ལུ་ཉུག་ནི།**

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷོ་ཚུན་གྱི་ཤེས་ཚད་དང་འཁྲིལ་བའི་ མཁོ་ཆས་ཚུ་ ལག་ལུ་འཐབ་ཏེ་ ལྷོ་ཚུན་ནང་  
ཉུག་བཅུག་ནི། དེ་ལྟར་ལཱ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཉུག་བཅུག་གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལག་ལུ་འཐབ་  
ཐོག་ལས་ བརྗོད་དོན་ལཱ་ལག་ཡོད་མི་ཚུ་ ལྷོ་ཚུན་གྱི་ཉུག་ཏེ་ ཉུག་ཚུགས་པ་བཟོ་ཏེ་ རྗོང་ལ་ཉུག་ནི་ལཱ་  
སྲོལ་བཟུང་བཅུག་དགོ། འདི་འབད་མ་ལས་ ལྷོ་ཚུན་གྱི་ཉུག་ཏེ་ ཉུག་དེ་ཚུ་ མོ་རིམ་  
བསྐྱོགས་ཏེ་ བཟོ་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེ་ཚུ་ གནམ་ལ་ལྷོ་ཚུན་ ཉུག་བཅུག་པ་ཅིན་ འོས་འབབ་ཆེ་ཏོག་  
ཏེ་འོང་མ་ཡིན།

ལྷོ་ཚུན་གྱི་ཉུག་ཏེ་ ཉུག་ནི་ལྷོ་ཚུན་ལཱ་ལུ་ སློབ་དཔོན་འདི་ ཉུག་ནི་འདི་ལྷོ་ཚུན་ལཱ་ལུ་འཐབ་ཏེ་  
ཡོད་པའི་ སློབ་ལྷན་སྡེ་ཚུ་ཚུང་ཀྱི་ཅིག་དང་གཞིག་ཁར་སྡོད་ཞིན་ན་ ལྷོ་ཚུན་ལཱ་ལུ་འབབ་ཡོད་པའི་  
བརྗོད་དོན་ཅིག་ལོ་སྲོལ་འབད། དེ་ལས་ ལྷོ་ཚུན་གྱི་ ལཱ་ལུ་འཐབ་ཏེ་ ཉུག་བཅུག་དགོ། སློབ་དཔོན་  
གྱིས་ ཉུག་བཅུག་གི་ཐབས་ལམ་གཞིག་ཁར་འབད་ཅུང་ གཏེས་འབད་ཅུང་ཅིག་ གནམ་ལ་ལྷོ་ཚུན་  
ལས་ ལྷོ་ཚུན་ལཱ་སྲོལ་དེ་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཉུག་བཅུག་ནི། ལྷོ་ཚུན་གྱི་ཉུག་ཏེ་ ཉུག་ནི་འདི་གིས་  
ཉུག་མི་འདི་ལཱ་ བརྗོད་དོན་གསར་པ་འདི་ཉུག་པ་ད་ མོ་རིམ་གསར་པ་འདི་ འཐོབ་ཐབས་འབད་དགོ་པ་  
ཡིན་མ་ལས་ སློབ་ལྷན་ཚུ་གིས་ འོང་པ་ཤེས་མི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལག་ལུ་འཐབ་ཏེ་ གསར་འབྲེལ་  
ཉུག་ནི་ མོ་རིམ་ལུ་བཅུག་དགོ་པ་ཡིན།



རང་ཉོན་བས་ཀྱིས་ ཉུག་ནིའི་ལས་ཤིམ།

སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ ཉུག་ཐངས་ཀྱི་འགྲུལ་ལུ་དང་ མཉེན་ལམ་ཉུག་ནིའི་ གྲོག་སྤྱང་འཕྲོལ་ཚུགས་ནི་  
དེ་ལས་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལྟེན་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་ཁང་ནང་ རང་ཉོན་བས་ཀྱིས་ཉུག་ནིའི་  
དུས་ཡུན་བྱིན་ཏེ་ཉུག་བཅུག་དགོ། དེ་གི་དོན་ལུ་ ཉུག་ནིའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ ལཱ་ལོ་ཁོང་རེ་ལུ་ གནམ་ལམ་  
ཀྱབ་བཅུག་དགོཔ་དང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་སྲོད་པ་ཅིན་ ལཱ་ལོ་ཁོང་རེ་ རང་ཉོན་བས་ཀྱིས་ ཉུག་ཚུགས་  
པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ གནམ་ལམ་ཀྱབ་སྲོད་དགོཔ་ཡིན། གྲོག་སྤྱང་འཕྲོལ་ནིའི་ཐབས་ལུ་ ཉེན་བཟུང་སློབ་  
ཁང་ནང་ སྤྱང་བའ་འབད་བཅུག་དགོཔ་དང་ ཉུག་ནིའི་བྱིམ་ལཱ་ཡང་ ཉུག་ཐུང་འབྲེན་དགོ།

སློགས་ར་སློབ་ཤིམ་ནང་ཡིན་པ་ཅིན་ ཉེན་མེ་ལུ་ རུང་ཤོས་ར་ དུས་ཡུན་སྐར་མ་ ༡༥ ནེ་ གནམ་ཤིམ་  
དང་མཉེན་ལམ་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་སྲོད་དེ་ ཉུག་ནིའི་སྤྱང་བའ་འཕྲོལ་བཅུག་དགོ། སློབ་ཤིམ་༡ པ་ལས་༡༢  
པ་ཚུ་གི་ སློབ་ཁང་ནང་ ཡིན་པ་ཅིན་ ཉེན་བཟུང་བཞིན་དུ་ སྐར་མ་ ༡༥ ནེ་དང་ བྱིམ་ལཱ་འབད་དུས་  
ཡུན་སྐར་མ་ ༢༠ ནེ་ རང་ཉོན་བས་ཀྱིས་ཉུག་ནིའི་དུས་ཡུན་བྱིན་དགོ། རང་ཉོན་བས་ཀྱིས་ཉུག་ནིའི་སྤྱང་  
ལཱ་ཚུ་ཡང་།

- ⊙ དཔེ་དེབ་ནང་ལས་རང་གིས་དགའ་མི་ རང་གསལ་དོན་ཚན་ཅིག་གནམ་ལམ་ཀྱབ་ཏེ་ བཤད་ནི།
- ⊙ རང་གི་ཚེན་ལམ་ ཡང་ན་ ལེ་ཚན་ཚུང་ཀྱང་ དཔེ་དེབ་ཀྱི་སྐོར་ལས་བཟུན་གྱིས་ཀྱབ་ནི་  
དང་ གཅིག་ལས་ཉུག་ནི།
- ⊙ ཉུག་མི་དཔེ་དེབ་ཚུ་གི་ རྩོམ་འགྲེལ་དེ་བཞག་ནི།
- ⊙ ཡོད་ཏེ་གི་སྐོར་ལས་ བཅུན་དོན་ཐུང་ཀྱང་འབད་བཏོན་ཏེ་ བྲི་ནི།
- ⊙ རང་གིས་ཉུག་མི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ལུ་ རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་བཞག་དེ་ དུས་དེབ་བཟོ་ཞིན་ན་  
སློབ་དཔོན་ལུ་ཡུལ་ནི་དང་ ཡང་ན་ གྲོག་སྤྱང་གི་ ཚུགས་བཀའ་ནི།

### གཅིག་ཁར་ཉམས་ཏེ་ གྲོགས་རམ་འབད་ནི།

སློབ་ཡུག་ཚུ་ སློབ་དཔོན་དང་ འགོ་འདྲེན་པ་ ཡང་ན་ རང་གི་ཚོགས་དང་གཅིག་ཁར་ གྲོས་བཟུན་ དང་ དྲི་བ་དྲིས་ལཱ་འབད་ནེ་ ཉམས་ནི་འོ་མཁས་སྤྱད་བྱེད་ནོ། དེ་བཟུམ་སྟེ་ ལེ་ཚན་ནང་ དྲིས་ལཱ་ འབད་ནེ་ཉམས་པ་ཅིན་ གཤམ་གསལ་གྱི་དཔྱད་པ་འོ་མཁས་ལཱ་ཉམས་ནི་འོ་ ཟུགས་ལཱ་ཚུ་འབྲེལ་བྱེད་ནོ།

- ⊗ དཔེ་དེ་བ་གྱི་མིང་དང་ མགོ་ཡིག་ པར་ རང་གི་ཉམས་མྱོང་ལུ་ གཞི་བཞག་ཏེ་ དཔེ་དེ་ འདི་ ག་ཅི་འོ་སྟོན་ལཱ་ཡིན་ན་ མོ་ཚད་དཔག་ནི།
- ⊗ བཟོ་དོན་ལུ་བཟུ་ཏེ་ དྲི་བ་ཚུ་བཟོ་ནི།
- ⊗ མིང་ཚིག་དང་ གོ་དོན་ལུ་ཁག་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ དོགས་དཔྱད་འབད་ནི།
- ⊗ བཟོ་དོན་བཟུ་ཏེ་ བཟོ་དོན་ངོ་མ་ ག་ཅི་ཡིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི།

### དྲི་བ་དང་ གྲོས་བཟུན་འབད་ནི།

གོ་དོན་ལེ་ཅེ་ནི་ནང་ དཔྱད་པ་གཏང་ནི་འདི་ བཟོ་དོན་གྱི་ཐོག་ མནོ་བསམ་ཚུ་ཆེད་གསལ་འབད་གཏང་ དགོ་པའི་ དྲི་བ་དང་ ལཱ་ཚུ་ བཞེད་ཚུགས་དགོ་པ་དང་ བཟོ་དོན་ནང་ལཱ་ གནས་ཚུ་ལུ་དང་བཟོ་དོན་ ཚུ་ལེ་ཅེ་ གནས་ཏུངས་ལུ་ དགག་སྐྱབ་གྱི་ཚུ་བྱོར་བྱེད་ཚུགས། གནས་འཛིན་གཅི་ནང་ལུ་ཡང་ ལེ་ ཚན་གྲོས་ལུ་འབད་ལཱ་ད་ བཟོ་དོན་གྱི་སྟོན་ལཱ་ ནམ་མཚུག་འབད་ཏུང་ དྲི་བ་འདྲི་ནི་འོ་སྟོན་བསམ་བྱེད་ དགོ། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ བཟོ་མི་དྲི་བ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱི་ ཚུགས་ལེ་ཅེ་ནི་ དྲི་བ་འབད་སྐྱུར་བཅོས་ འབད་ནེ་ལག་ལེ་ཅེ་འབྲེལ་དགོ།

### ཉམ་ཉེ་ལོག་བཤད་ནི།

དཔེ་ཞིབ་དང་། བཀོད་རྒྱ་ཕྱི་ནི་འདི་དེ་ལུ་ ལོག་སྟེ་བཤད་ནི་འདི་ རྣམ་ཤུགས་ཅན་གྱི་ ལག་ཚེག་  
 ཡིན། སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ ངག་ཐོག་ལས་འབད་ཅུང་། ཡིག་ཐོག་ལུ་འབད་ཅུང་། ཡང་ན་ བཤད་ཚུམ་  
 འབད་ཅུང་། རྣམ་བཤད་ཚུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལོག་སྟེ་བཤད་ཚུགས་པ་ཡིན། ལོག་སྟེ་བཤད་ནི་ནང་ དེ་ཚུ་  
 གི་ འབྲི་བཀོད་དང་། འབྲི་ཚུ་ལུ་ རྟན་ཡིག་ཚུ་ བརྗོད་དོན་ལོ་མ་ནང་། ག་ཡིན་མ་འབད་ ལག་ལཱ་  
 འབྲེལ་འོང་།

ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ བརྗོད་དོན་གྱི་གོ་དོན་རྟོགས་ནི་དང་། མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐད་འབད་ནི་ དེ་གིས་ རང་  
 སོའི་ཚུམ་འབྲི་འབད་ནི་ནང་ལུ་ དཔེ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡང་ཡིན། ལོག་སྟེ་བཤད་ནི་འདི་གིས་ ལཱ་ལོ་  
 ལུ་ མནོ་བསམ་གཏང་ནི་ གོ་རིམ་བསྐྱིག་ནི་ གོ་དོན་ལཱ་དེ་ནི་ཚུ་ནང་ དེ་ག་པ་འབྲེལ་ཕྱིན་མ་ཡིན། ག་ནི་  
 དེ་མ་སློབ་གྲུ་ཚུ་ནང་ ལོག་སྟེ་བཤད་ནི་དང་གཅིག་ཁར་ པར་རིས་བྲི་ནི་ཡང་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཡིན།

ལྷན་ཞུ་དང་སྐྱོམ་རིག་གི་དཔེ་དེབ་གདམས་ལའི་ཚད་གཞི།

ཉུག་ཞི་དང་ཚོམ་རིག་གི་གནས་ཚད་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉུག་བརྒྱུ་པའི་མཁོ་ཆས་མ་འདྲ་མ་ འོས་  
འབབ་ཅན་ཚུ་གདམས་ལ་རྒྱུ་དགོས་པ་གཞི་ལུ་སློབ་ཡུལ་ཚུ་གི་མཚོ་རིག་དང་ བསམ་བློ་དྲ་ དེ་ལས་འཛེགས་  
གྲུབ་ཚུ་ རྒྱ་སྐད་འབད་ཚུ་གསུམ་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ གདམས་ལ་རྒྱུ་མཚན་གཞི་དང་ ལམ་སྟོན་ཚུ་ཡང་།

- ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- ལེབ་དང་སྐྱོར་བ་དག་ཉོག་ཉོ་ ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- ཚོམ་རིག་ འབྲི་བཀོད་ཚུ་ལ་མཐུན་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- དོན་ཚན་སྣོ་བ་ཆེ་ཉོག་ཉོ་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེབ་ཚུ།
- ཉུག་མིའི་གནས་ལུ་(འཕེལ་བྱེད་དང་)དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་ ལམ་ལུགས་སྲིལ་དང་མཐུན་པའི་  
དཔེ་དེབ།
- ཚིག་དོན་ལ་གསལ་ལ་འབད་ ཉུག་ཚུ་གསུམ་པའི་དོན་ཚན་དང་ལྷན་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- རྒྱ་ཡིག་གི་རིག་ཅུ་ལ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཞི་ལུ་ཡན་ཚེ་གསུམ་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- དཔེ་དེབ་ནང་གི་ སྐད་ཅེད་པ་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ ཉུག་ཚུ་གསུམ་པའི་འབད་ཡོད་མི་ཚུ།
- ཞུས་ཚད་དང་འཁྲིལ་བའི་ དཔེ་དེབ་ཚུ།
- མི་འདྲའི་གནས་ལུ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་ དེ་ལས་ལུ་འབད་བྱུང་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་འོས་ལུས་  
ཡོད་པའི་གསུམ་པའི་ཉོག་དང་ལུས་དེབ་ སྤྲོད་བྱུང་དང་འཆར་གཞིའི་ ཡིག་ཆས་ཚུ།

ཤེས་ཚད་དམའ་འདྲིའི་ཚུ་གི་དོན་ལཱ། ཅོམ་རིག་གི་དཔེ་དེབ་གདམས་ལ་རྒྱབ་ཐངས།

- ༡ འཆར་ཅོམ་ (དངོས་འབྱུང་མཉམ་པར་ རྩོམ་རིག་གི་ཐོག་ལས་བཟོ་བྱེད་མི་ཡོད་པའི་) ལྷུང་དང་ཅོམ་  
སྣོ་བ་ཆེ་ཉོག་ཉོ་ཚུ།
- ༢ ལཱ་ལོའི་དཔེ་དེབ་འབྲི་མི་ མིང་གཏུམ་ཅན་ཚུ་གིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེབ་དང་ཅོམ་ཚུ།
- ༣ རང་བཞིན་གནས་ལྷུངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཡོད་པའི་ དངོས་ཅོམ་དཔེ་དེབ་ རྒྱུ་མི་ཉེ་ཚུ། མི་བདེ།  
སེམས་ཅན། ཉེ་ཟླ་སྐར་གསུམ་ ལཱ་སོགས་པའི་སྐོར་ལས་ཡོད་མི།
- ༤ ཉེ་མ་ལས་དཔེ་དེབ་ཡོད་པའི་ ལྷ་དང་འདྲེ་ མི་མ་ཡིན་པའི་ལྷུང་ཚུ།
- ༥ རྒྱ་དུ་ཡིག་གི་མིང་ཚིག་དང་ རྫོང་སྐྱོ་ ཅོག་འབྲུག་ ལཱ་ལྷུང་དེ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- ༦ ཉེ་བརྒྱུ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐད་ལཱ་ལྷུང་གིས་པའི་ ཅོམ་རིག་ཚུ།

ཤེས་ཚད་མཐོ་འདྲིའི་ཚུ་ནང་ ཅོམ་རིག་དང་ལྷུང་གི་མཁོ་ཆས་ གདམས་ལ་རྒྱབ་ཤིའི་ཚད་གཞི།

- མི་བདེའི་ནང་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ བཅི་མཐོང་ དཔེ་དེབ་ མི་ཚོས་གཅོང་མ་བཅུ་རྒྱལ་ ལྷ་ཚོས་དགོ་བ་བཅུ་  
དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་ ཡར་ལྗོན་རྒྱལ་དང་ ཚད་མཉམ་པའི་ལཱ་སོགས་པའི་སྐོར་ལས་ ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- དེང་སང་དང་ དང་ལྷུང་གི་ཅོམ་སྐྱོག་པ་ཚུ་གིས་ བྲིས་ཡོད་པའི་ཅོམ་རིག་ རྩོད་གཞུགས་ཅན་ཚུ།
- ལཱ་གས་བཤད། བསྐྱེད་ཐུང་དང་། རྣམ་རྒྱུ་ལཱ་ལཱ་ འབྲུག་དགོ་པའི་ལཱ་བཤད། དཔྱེ་གཏུམ་ རྐོར་  
གཏུམ་ཚུ་ རྒྱ་དེ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་རིགས།
- ཉེ་མ་ལས་དཔེ་དེབ་ཡོད་པའི་ རུང་མོ་ རྩོ་བེ་ཚུ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- ཚོས་དང་ལམ་སྐོལ་དང་ མཐུན་པའི་གནད་དོན་དང་ལྷན་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།
- རྩོ་བུ་གུ་ཚུ་གིས་བྲིས་ཡོད་མི་ ཅོམ་དང་ལྷུང་ ལཱ་གས་ཤོམ་ཚུ།

- གཏུང་ཡིག་ འཕྲི་དེབ་ འབྲི་ཚོམ་ རྣམ་ཐང་ རྩོགས་བརྗོད་ གཏུང་རྒྱན་ ལོ་རྒྱུས་ གནས་ཚུལ་ གསལ་བཤད་ རྩུག་ཁུལ་སོགས་པའི་ དཔེ་དེབ་ཚུ།
- འཛམ་གླིང་ནང་གི་ མཁས་པ་མིང་གཏུང་ཅན་ཚུ་གི་ རྣམ་ཐང་དང་སྤྱང་ཚོམ་ དཔེ་བཞག་བརྒྱུ་བའི་ཚུ།

## བྱིས་པའི་རིག་སྒྲིལ་དོན་ཚན་གསལ་ཁའི་ཚད་གཞི།

སྲིད་འཕྲུལ་ དོན་ཚན་གསལ་ཁ་ལྟར་དུ།

- ཚོས་དང་ལམ་སྟོན་ལྟ་ལྟ་ཡན་པའི་ནང་དོན་ཡོད་མི།
- ལཱ་ལོའི་ཤེས་ཚད་/ལོ་ཚད་དང་འཁྲུལ་བའི་དཔེ་དེབ།
- སྲིད་འཕྲུལ་དུས་ཚད་ནང་ མཇུག་བསྟུ་སྒྲིག་མི་དོན་ཚན།
- དུས་མཐུན་གྱི་འགྲུས་བཤམ་དང་ མཐུན་པར་བཟོ་བྱེ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ།
- དངོས་ཚུལ་འཆར་ཚུལ་ ལྟན་ཚུལ་གྱི་རིགས་ དཔེ་ལཱ་གསལ་ཤོས་ཡོད་མི།
- ཚུལ་རིག་དཔེ་དུ། ལྟམས་ལྟ། རྒྱ་མོ། སློབ་ཤོ། དཔེ་གྲུམ། ལ་བཤམ། གནས་ཚུལ་གསལ་ཤོག་ཚུ།
- ཡི་གུ་འབྲི་བའི་སྒྲིག་བཞུགས་ རྣམ་གཞན་གྱི་དཔེ་ལཱ་གསལ་ཤོས་ཡོད་མི།
- ཡོ་མོ་དང་ རྣམ་གཞོན་ སོ་སོའི་བསམ་འཆར་བཞུགས་ཡོད་མི་ ཚུལ་གྱི་རིགས།
- ལྷུང་འདྲེ་ སྒྲིག་གྲུམ་ སྒོར་གྲུམ་ ཡལ་གྲུམ་ ཡོད་པའི་ཚུལ་དེབ་དང་ ལོ་ན་དང་འཁྲུལ་བའི་ འབྲེལ་ཡོད་དང་སྲོ་བ་ཡོད་པའི་སྤྱང་།
- རྩ་དམ་ཚིག་དང་ ལས་ལྗོངས་ བཅི་མཐོང་དང་ བསམ་སྟོན་ལྟ་ལྟ་ཡན་པའི་རིགས།
- དུས་ཚུན་གྱི་ལཱ་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ དཔེ་དུ། ལྟམས་བཤམ་དང་མ་བཤམ་ཚུ་གི་སྒོར་ལས་ཚུན་ དེ་ཡོད་མི།
- སྤྱང་དང་ཚིགས་བཅད་གྱི་ ཚུལ་གྱིས་གཅིག་གིས་གཅིག་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི།
- པར་དང་ཡི་གུ་གྲིས་ སློབ་མིའི་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ཚན་ལྟན་ཡོད་མི།

- ཡི་གུ་ལོ་སྟོར་བ་ཚུ་ ཤེས་ཚད་ཀྱི་རིམ་པ་དང་ འཕྲིལ་ཏེ་ཡོད་མི།
- གནས་རིམ་མ་འདྲ་ལ་ སློབ་མི་ ༤ པ་ ༡༠ པ་ ༡༢ པ་གསུམ་ནང་ལག་ལཱ་ལྟེ་འབྲེལ་ཚུགས་པའི་  
ཚིག་མཛད་ཚུ།
- མི་ཚོའི་ལག་ལཱ་ནང་ མཁོ་ཆེ་བའི་ཀི་དེ་བ་ དཔེ་ན། (འགྲེམ་ཁང་ དུལ་ཁང་ འཕུལ་ཁང་  
ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ ཡོད་མི་དེ་བ་ཚུ་)
- རྫོང་རྒྱའི་དབྱེ་བ་ རྟོག་ཡིག་གི་འབྲུང་ཁུངས་ རྒྱ་ནམ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ གནད་དོན་ཚུ་དེ་ལོ་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་ལུ་ལོ་མ་རིག་གི་ ལམ་ལྟོན།
- དོན་ཚན་གཤམ་ཁ་རྒྱ་བ་ད་ རྟོག་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྟོར་བ་ ལམ་སྟོན་ རང་ལྟོ་བས་གོང་འཕེལ་གཏང་  
ཚུགས་པའི་གནས་ལུ་བཏང་དགོ་པ།
- སློབ་ཕུག་གི་ཤེས་ཚད་དང་ འཕྲིལ་མ་འཕྲིལ་བཏང་ནི་གི་དོན་ལུ་ གནས་ཚད་དང་སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན་  
ལུ་བཏང་དགོ།
- ཡོ་མོའི་དབྱེ་བ་དང་ རིགས་ ཚོས་ལུགས་ གཞུས་ཕྱོགས་ཚུ་གི་ དུག་ཞན་དང་ ཏེ་རིང་ཕྱོགས་  
རིས་ཀྱི་ དབྱེ་བ་མེད་པའི་དོན་ཚན་ལུ་ གཞི་བཅོལ་དགོ།
- ཏེ་མ་དང་ དེ་རེས་ཀྱི་ ལོ་མ་རིག་འབྲི་བཞོན་ཀྱི་ རྒྱ་པར་ཚུ་ཚད་མཉམ་འབད་ཚུ་དེ་དགོ་པ།
- གནས་ཚུལ་དང་རྒྱ་བ་མཐོང་ཚུ་ནང་ རྒྱ་བ་བསྐྱགས་དང་ གསལ་བསྐྱགས་ བཏང་མི་ཚུ་ ལགས་  
ཤོམ་ཡིན་ཟེ་བའི་ རྣམ་རྟོག་གི་བཟག་བཟོན་ཏེ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དགོ་པའི་སྟོན།



དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས། (༡༡ པ་དང་ ༡༢ པ།)

**ངོ་སྟོན།**

ཕྱི་ལོ་འདི་ ཚོས་ཚན་ཅིག་ལྷན་དུ་ ༢༠༠༧ ར་མ་འདི་ ལཱ་ལོ་རྒྱུ་གི་རྒྱུད་ལཱ་ རྟན་ཡིག་ ཉམ་གཞི་དང་བྲི་བྲི་ སྐབ་ཞི་དང་ ༡༣་ཞི་འི་  
རིག་ཅུ་ལཱ་རྒྱུ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་གི་འདི་དོན་ལཱ་ཡིན། སློབ་དཔོན་འདི་དང་ ལོ་ལྟེ་དང་ ལོ་ལའོ་ར་ཚོས་རྒྱལ་ས་ རྒྱུའམ་ཅིག་གིས་མ་  
ཚད་པར་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་ལུགས་རྒྱུ་ཡང་བཅུགས་ཏེ་བཟོ་ཡོད་པ་ཡིན། དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ དམིགས་དོན་རྒྱུ་ཡང་།

- ལཱ་ལོ་རྒྱུ་ ཤེས་ཡོན་སྤུང་ཅུ་ལཱ་དང་ ཡར་རྒྱས་གཏང་གི་སྐོ་འགྲོ་དོན་གཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་གི།
- ལཱ་ལོ་རྒྱུ་གི་ཤེས་ཚད་རྒྱ་ གནས་རིམ་བརྟུན་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ སློབ་རིམ་ཡར་སེང་གཏེ་སྐོ་གཏང་དགོ་པ་ཡིན་ན་ དབྱེ་ཞིབ་  
འབད་གི།
- ལཱ་ལོ་རྒྱུ་གི་སྤྱི་འབྲུང་ གྲུབ་འབྲས་ བརྟུན་ཞིབ་འབད་གི་རྒྱུ་ཡིན།

**ཤེས་ཚད་ཀྱི་གཞི་བཞག་སཱ།**

ཕྱི་ལོ་འདི་རྟན་ཡིག་གི་ ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་འདི་ ལཱ་ལོ་རྒྱུ་སློབ་རིམ་ ༡༢ པ་ མཐར་འཁྲུལ་ཡམ་དུ་ འོང་གི་རྒྱུ་ལཱ་  
ཤེས་ཡོན་གཏེ་བཟུམ་དགོ་ག་ ཞིབ་འཚོལ་དང་ དབྱེ་དཔུན་འབད་དེ་ བཟོ་བཟོ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ ཡིང་ལེ་ཤ་གི་ཤེས་ཡོན་  
གནས་ཚད་ རྒྱ་སེལ་ཀུན་ཏེ་རྟེ་ (The silken Knot) ལཱ་ ཡང་གཞི་བཞོལ་འབད་ཡི།

**དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན།**

སློབ་སྦྱང་ལས་དོན་འདི་གིས་ སྡེ་རིམ་སེ་སེ་བཞེད་ནང་ གནས་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་འདི་ གཏེ་སྐོ་འགྲུབ་རྒྱུ་གས་ག་ བརྟུན་  
འབད་ཡམ་ཡིན། དེ་འབད་ཡམ་ལས་དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས་འདི་སློབ་སྦྱང་ལས་དོན་རྒྱུ་གཞི་བཞག་བཞག་པ་ཡིན།

**དབྱེ་ཞིབ་མ་འབྲམ།**

ལོ་གཅིག་ནང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ་མི་རྒྱུ་ འོག་ལཱ་བཞོད་དེ་ཡོད།

1. དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།
2. དུས་རྒྱུན་སྤུང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ།
3. ཚོས་རྒྱལ་ས།
  - 3.1 ལོ་ལྟེ་ཚོས་རྒྱལ་ས།
  - 3.2 ལོ་ལའོ་ར་ཚོས་རྒྱལ་ས།

**དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།**

དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དཔྱེ་ཞིབ་འདེགས་ལ། ལམ་སྟོན་གསལ་ ལོ་གཅིག་ནང་ ཤེས་ཡོན་གཅིར་ཉམ་ཉེ་འབད་ཅུང་ འདེགས་གྲུབ་འབྲས་  
དང་ ཚེགས་གྲུབ་ཚུ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་གསལ་མཚན་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ སློབ་ཚོ་ལྟེ་འབད་བའི་ཚུ་ཡང་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ལ་  
ཡིན། དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ དམིགས་ལུ་ལྟོ་གཏོ་བོ་ད།

- སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ལཱ་གཉེས་ཀྱི་ སློབ་ཚོ་དང་གྲུབ་འབྲས་གཤེས་བྱེ་བའི་གཤེས་ཀྱི་ཚུགས་ནི།
- སློབ་དཔོན་ལུ་ སློབ་ཚོ་ལྟེ་འབད་བའི་ཤེས་དང་མཁོ་ཆས་ཚུ་ གཤེས་ལྟེ་འབད་དགོཔ་ཡིན་ན་ མོ་གསལ་མཚན་ལྟེ་འབད་ལ།
- སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་སྟོན་ལུ་བཞུགས་དུ་གི་ ཉམ་ཉེ་འབད་བའི་གཤེས་ཚོ་ལྟེ་འབད་བའི་ ཉམ་གྱི་ཚུགས།
- ལམ་སྟོན་གསལ་ ཁོང་འདི་ལུ་ གཤེས་ལྟེ་འབད་ལོག་དང་ གཅི་ཡང་རྒྱས་གྲུང་དགོཔ་ཡོད་གཤེས་ཉམ་གྱི་ཚུགས།
- ལམ་སྟོན་གསལ་ ཁོང་འདི་བཟོན་ལཱ་གསལ་དང་ གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་ལྷན་པུ་ ཉམ་གྱི་ཚུགས།
- ལམ་སྟོན་གསལ་འདེགས་འདེད་དང་ མཚན་གསལ་ནང་ནིག་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ལུ་གོ་སྐབས་ལྷན་ཚུགས།
- ལམ་སྟོན་གསལ་ དཔེ་ཆ་ཉམ་ནི་དང་ མཚན་གསལ་འབད་ནི་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ ཉམ་ཉེ་འབད་ལུ་ལྟོགས་ཚུ་ནང་ བཅའ་མཚན་  
གཏོགས་ཚུགས།
- ལམ་སྟོན་གསལ་ ཁོང་འདི་གཅིག་གཅིག་གི་ ཚེགས་གྲུབ་དང་སྟོན་ཚུ་ དང་ལཱ་ལྟེ་འབད་ཚུགས།
- ལམ་སྟོན་གསལ་ མནོ་བསམ་འབྲེལ་གྲུང་ནི་དང་ དཀའ་འཕྲུལ་བསམ་ལུ་ནི་དེ་ལྟེ་འབད་ལུ་ ཡང་རྒྱས་འབྱེད་ཚུགས།

འོག་གི་ཚུ་ དུས་རྒྱུ་དུས་རིམ་དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གོ་སྐབས་འཆར་སྤོང་ལུ་ཡིན།

- དཔེ་ཆ་སློབ་ཚོ་ལྟེ་འབད་བའི་བསྐྱེད་ དག་ཚེག་ལུ་བྱི་བའི་ཚུ་བཀོད་དགོ།
- ལམ་སྟོན་དེ་ནིག་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དེ་ གོ་སྐབས་ལྷན་དགོ།
- འདེགས་འདེད་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དེ་ གོ་སྐབས་ལྷན་དགོ།
- ལམ་སྟོན་ ལེ་ཚན་ནང་འབད་ཅུང་ མཚན་འབད་ཅུང་ ཉམ་གྱི་ལཱ་ལྟེ་འབད་དེ་ རོ་བཞག་དགོ།
- བྱི་ནི་ལུ་སྤོང་ལུ་འབད་ལཱ་དང་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དེ་ དུས་ཚིན་མང་ལུ་ བཞག་དགོ།
- ལམ་སྟོན་ བཅའ་མཚན་གཏོགས་ནི་དང་ཉམ་སྤྱོད་ ཉམ་གྱི་དེ་ལྟེ་འབད་ལུ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དེ་ལུ་ དཔྱེ་ཚན་ལཱ་ལཱ་  
འབྲེལ་དགོ།
- བྱི་ནི་དང་ ཉམ་གྱི་གི་སྤོང་ལུ་ལེ་དོན་ལུ་ དཔེ་ཆ་ལྟེ་འབད་བཞག་དགོ།
- དུས་རིམ་དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་སློབ་དཔོན་ཚུ་གསལ་ལམ་སྟོན་ལུ་ལྟེ་འབད་དེ་རྒྱས་ཚོ་བཞག་དགོ།

དུས་རྒྱུན་སྤང་རྒྱལ་སྤང་དབྱེ་ཞིབ།  
དུས་རྒྱུན་སྤང་རྒྱལ་སྤང་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ནང་ སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་ ལག་ལཱ་འཛམ་གྱི་ཡོད་མི་ འདྲ་སྤྱད་དང་ཉམ་གཞི་གི་འདི་སྤང་རྒྱལ་སྤང་  
དང་ ཚོས་རྒྱལ་སྤང་ལག་གཉེས་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚུད་པ་ཡིན།

ཚོས་རྒྱལ་སྤང་ གྱི་གྲི་ཚོས་རྒྱལ་སྤང་ རྩོད་ལ་དང་པ་དང་གཉེས་པ་ཟེར་ དེ་ཤོག་ལག་གཉེས་འབད་ཡོད།

བྲི་ཤོག་དང་པ། བྲི་ཞི་འུ་ལྷ་དང་རྒྱུད་ཡིག་ཡི་གུ་འབྲི་སྤྱོད་བ།  
དེ་ཤོག་དང་པ་འདི་ནང་ བྲི་གྲི་གི་རིག་ཕུལ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་གྱི་ནང་ རྒྱུད་ཡིག་ཡི་གུ་འབྲི་སྤྱོད་བ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་གྱི་ཚུ་ ཚུད་པ་ཡིན།  
འདི་གི་དོན་ལུ་ འཛམ་ལམ་ཚུ་ཡང་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

དུས་ལུ་ དེ་ཤོག་ཉམ་གཞི་གི་དོན་ལུ་ དུས་ལུ་རྒྱུ་མ་མ་ ༡༥ དང་ བྲི་གྲི་འདི་དོན་ལུ་ ཚུ་ཚོད་ ༢ ཡིན།

སྐྱུ་གས་ཀྱི་ལྷོད་ཚོད།  
བྲི་གྲི་འུ་ལྷ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་སྤང་ ༤༠ དང་ རྒྱུད་ཡིག་ཡི་གུ་འབྲི་སྤྱོད་བ་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ ༤༠ འབད་ ཡོངས་  
བཟོ་མཁས་ ༡༠༠ ཡིན།

བྲི་བའི་བཟོ་བཀོད། དེ་ལུ་ལཱ་ལྷོ་ཚོན་ ༧་དང་ ༧་ཨ་ ༢ འབད་ཡོད།

སྤེ་ཚོན་ཀ།  
ལཱ་ལྷོ་ཚོན་ཀ་འདི་ བྲི་གྲི་འུ་ལྷ་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ཡིན། འདི་ལུ་རྒྱལ་སྤང་བཟུ་ཚོ་ ༤༠ ཡོད། འདི་གིས་ ཡེ་ལོ་འུ་གི་གྲི་  
རིག་ཕུལ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་མ་ཡིན།

སྤེ་ཚོན་ ༧ ལུ་ཡང་ བྲི་བའལ་ ༢ ལུ་དབྱེ་སྤྱོད་ཡོད།

འལ་དང་པ།  
འབྲི་ཚོམ་དང་གཏུང་ཡིག་གི་དེ་ལོ་དཔོན་དེ་ཡོད་མི་ནང་ལས་དེ་ལོ་དཔོན་ལཱ་ལྷ་བཟོ་བྱེ་ ལན་བྲི་དགོ། དེ་ལུ་ རྒྱལ་སྤང་ ༢༠ ཡིན།

འལ་བཀྲིས་བ།  
ཡིག་རྒྱལ་སྤང་གཏུང་དེ་ལོ་དཔོན་ལཱ་ཚུ་བྲི་དགོ། དེ་ལུ་རྒྱལ་སྤང་ ༢༠ ཡིན། དེ་གིས་ ཉམ་གཞི་གི་རིག་ཕུལ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་མ་ཡིན།

སྡེ་ཚོན་ལ།

འདེཚན་ལ་འདི་སྐད་ཡིག་ཡི་གུའི་སློབ་པ་གི་ དེག་ཕལ་དཔྱེའི་བ་ འབད་ཤིའི་དོན་ལཱ་ཡིན། འདི་ལཱ་སྐྱགས་ ༥༠ ཡོད།

སྡེ་ཚོན་ ལ་ ལུ་ཡང་ ཅི་བཤག་༢ ལུ་དབྱེ་སྟེ་ཡོད།

ལག་དང་པ། སྐྱགས་༡༠ |

འདི་ནང་ལཱ་ སྐད་ཡིག་གི་ཁྱད་ཚེས་དང་ཁྱད་ནམ་ཚུ་ ཉ་གོ་ག་མ་གོ་ དཔྱེའི་བ་འབད་ལཱ་ཡིན།

ལག་གཉིས་པ། སྐྱགས་༣༠ |

འདི་ནང་ལཱ་སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ཡི་གུའི་འདེབ་དང་སློབ་པ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ཤེས་དོ་ག་ དཔྱེའི་བ་འབད་ལཱ་ཡིན།

ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་སྐྱགས་ཀྱི་ལྗོངས་ཚད།

ཐི་ཤི་འི་དེག་ཕལ།

👉 འབྲི་ཚོམ་ལཱ་ སྐྱགས་བརྒྱཚ་༢༠ |

👉 གཏུང་ཡིག་ལཱ་ སྐྱགས་བརྒྱཚ་༡༠ |

སྐད་ཡིག་ཡི་གུའི་སློབ་པ།

👉 སྐད་ཡིག་གི་ཁྱད་ནམ་དང་ཁྱད་ཚེས་ལཱ་ སྐྱགས་བརྒྱཚ་༡༠ |

👉 ཡི་གུའི་འདེབ་དང་ སློབ་པ་ལཱ་ སྐྱགས་བརྒྱཚ་༤༠ |

སྐྱགས་ཡོངས་བསྟོམས་༡༠༠ ཡིན།

དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དཔྱེའི་བ་ཀྱི་སྐྱགས།

དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དཔྱེའི་བ་ དེ་ནང་ལཱ་ཡང་ ཉན་སྐབ་ཀྱི་དོན་ལཱ་ སྐྱགས་༢༠ ཡིན།

སྐྱགས་བགོ་བཤའ་གི་དཔྱེ། ཅི་ཤོག་དང་པ།

སློབ་དུས་དང་པ།		སློབ་དུས་གཉིས་པ།		
དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དཔྱེའི་བ།	ཚོས་རྒྱགས།	དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དཔྱེའི་བ།	ཚོས་རྒྱགས།	བསྟོམས།
ཉན་ཞི་དང་སྐབ་ཞི། ༡༠%	༣༠%	ཉན་ཞི་དང་སྐབ་ཞི། ༡༠%	༤༠%	༡༠༠%

ངེ་ཤོག་གཉིས་པ། ལྷག་རིག་དང་ཚོམ་རིག།

དེ་ཤོག་གཉིས་པ་འདི་ནང་ རྩུང་རྒྱགས་དཔེ་ཞེས་འབད་ཡང་ ག་ཅི་རུང་པ་ལོ་ཟེའེ་བ་ཅིན། ཚོམ་རིག་གི་ དཔེ་སྟོན་བཞག་ནི་  
དང་ བྲི་ནི་ལོ་རྩུགས་རྒྱ་རྒྱུ་ལོ་ཞེས། ཚོམ་རིག་གི་ དཔེ་སྟོན་བཞག་ནི་དང་ལཱ། འུག་ནི་གི་ཐོ་བཞག་ནི་དང་ ཀི་དེ་བ་ དེ་  
དཔུན་འབད་ཡོད་པའི་སྟུན་ལཱ། ལཱ་ལོ་གིས་བྲིས་ཡོད་མི་དང་ལམ་ ལེགས་ཤོམ་རྒྱ་ གནམ་འབྲུ་འབད་དེ་ བཞག་དགོ་པ་རྒྱ་ལོ་ཞེས།  
ཚོམ་རིག་གི་དཔེ་སྟོན་འདི་ ལཱ་ལོ་འེ་འེ་བཞག་དུ་ལཱ། ནང་འཁོད་དཔེ་ཞེས་ཀྱི་ རྒྱགས་ཀྱི་དོན་ལཱ། བཞག་དགོ་པ་ལོ་ཞེས།

དུས་ལུག། དེ་ཤོག་འུག་ནི་གི་དོན་ལཱ། དུས་ལུག་སྐར་མ་ ༡༥ དང་ བྲི་ནི་གི་དོན་ལཱ། རྒྱུ་ཚུན་ཉ ལོ་ཞེས།

རྒྱགས་ཀྱི་ལྷེད་ཚོད།

ལེ་ཚན་ ༡། ལཱ་ག་དང་ འེ་འེ་བཞག་དུ་ལཱ། རྒྱགས་ ༢༥ འེ་འེ་བཞག་ རྒྱགས་ཡོངས་བསྟོམས་ ༡༠༠ ལོ་ཞེས།

ངེ་བའི་བཟོ་བཀོད།

དེ་བའི་ལེ་ཚན་ ༤ ལཱ། དེ་ལྟེ་ཡོད། ལེ་ཚན་ ༡། འབྲི་ཚོམ། ལེ་ཚན་ ༢། ལཱ་སྟུན་ཚོམ། ལེ་ཚན་ ༣། ལཱ་སྟུང་ལཱ། ལེ་ཚན་ ༤།  
རྒྱགས་བཟོད་ / བཞག་སྤྲིངས། ལེ་ཚན་འེ་འེ་བཞག་དུ་ལཱ་ཡང་ ནང་གསལ་དེ་བཞག་འེ་འེ་བཞག་དགོ་པ་ཡོད་མི་རྒྱ་ ག་དེ་གཞན་དོན་  
སོ་སོ་ལཱ་གཞི་བཞག་ཉེ་བཟོ་དགོ་པ་ལོ་ཞེས། ལེ་ཚན་འེ་འེ་དང་ ལཱ་འེ་དང་ ལཱ་སྟུང་ཟེའེ་ དེ་བཞག་གཉིས་འེ་བཞག་ཡོད། དེ་  
གཉིས་མ་འེ་དང་ལམ་ ལཱ་རྒྱ་གནམ་ལཱ་ལྷེད་ བྲི་དགོ་པ་ལོ་ཞེས། ལཱ་ལོ་རྒྱ་གིས་ ལཱ་དེ་བཞག་ འུག་བཞག་ནི་ལོ་དོན་ལཱ། ལཱ་  
གི་དེ་བཞག་བཟོ་ཡང་ དེ་བཞག་ལོ་འེ་ འབྲེ་ལཱ་ཡོད་སྟོབ་འེ་ལྷེད་ འུག་དེ་བཞག་དང་ལམ་བཟོ་དགོ་པ་ལོ་ཞེས།

ཚོན་དང་པ། [རྒྱགས་ ༢༥]

- ལཱ་གནམ་ལཱ་ཅན་གྱི་ དེ་བའི་ལཱ་རྒྱུ་ལོ་ཞེས། རྒྱགས་ ༥ ]
- དེ་བའི་ལཱ་ ལཱ་སྟུང་ལཱ་ལོ་ཞེས། རྒྱགས་ ༡༠]

ཚོན་གཉིས་པ། [སྐྱགས་༡༠]

བལྟོས་ཏེ་ ལེ་ཚན་ལེ་ལྷ་ རྒྱགས་༢༥། ལེ་ཚན་བཞི་བལྟོས་ཏེ་ རྒྱགས་༡༠༠ གི་རྩི་བ་བཟོ་དགོས་ཡིན།

ངོ་བོ་སྤེལ་ཆོད་ཀ་པ་ནང་ལས་ ཉེ་མ་ལས་མ་ལྷ་བ་པའི་ ཡིག་རྒྱུགས་དང་ ངོ་བོ་སྤེལ་ཆོད་ཀ་པ་ནང་ལས་ ཉེ་མ་ལས་ མ་ལྷ་བ་པའི་ སྐྱེན་ཚུ་ལྟ་ཡང་འཕྲོན་འོང་།

ཚོས་རྒྱུགས་ཀྱི་སྐྱགས་ཀྱི་ལྗོངས་ཚད།

- ལེ་ཚན་ ༡། འབྲི་ཚོམ་ལྷ་ རྒྱགས་༢༥ །
- ལེ་ཚན་ ༧། རྩུན་ཚོམ་ལྷ་ རྒྱགས་༢༥ །
- ལེ་ཚན་ ༧། རྩུན་ཚོམ་ལྷ་ རྒྱགས་༢༥ །
- ལེ་ཚན་ ༤། རྩུན་ཚོམ་ལྷ་/བཞེས་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ རྒྱགས་༢༥ །
- རྒྱགས་ཡོངས་བལྟོས་༡༠༠ །

དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐྱགས།

དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ དེ་ནང་ལྷ་ཡང་ རྩུན་ཚོམ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ རྒྱགས་༢༠ ཡིན།

སྐྱགས་བཟོ་བཤའ་གི་དབྱེ། ངོ་བོ་གཉིས་པ།

སློབ་དུས་དང་པ།		སློབ་དུས་གཉིས་པ།		
དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།	ཚོས་རྒྱུགས།	དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ།	ཚོས་རྒྱུགས།	བསྟོས་པ།
ཚོས་རིག་དཔེ་སྟོན། ༡༠%	༣༠%	ཚོས་རིག་དཔེ་སྟོན། ༡༠%	༥༠%	༡༠༠%

བཟོ་གསོ།

༡. སློབ་གྲྭ་འཛིན་པ་ལེ་ལྷ་ འབད་བཞི་ལྷ་ སློབ་དུས་དང་པ་གི་ཚོས་རྒྱུགས་འདི་ རྒྱགས་༡༠༠ གི་དོན་ལྷ་ རྩུན་ཚོམ་ལྷ་ལྷ་ འདི་ལོག་བརྒྱུ་ ༣༠ ནང་ལམ་དགོ། དེ་བརྩམ་སྟེ་ ལོ་འཛིན་ཚོས་རྒྱུགས་འདི་ཡང་ རྒྱགས་༡༠༠ གི་དོན་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ ལས་ ལོག་བརྒྱུ་ ༥༠ ནང་ལམ་དགོ། འདི་གྱ་ དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐྱགས་བརྒྱུ་ ༢༠ པོ་བཟོ་ལྷ་ཏེ་ རྒྱགས་ཚད་༡༠༠ བཟོ་དགོས་ཡིན།

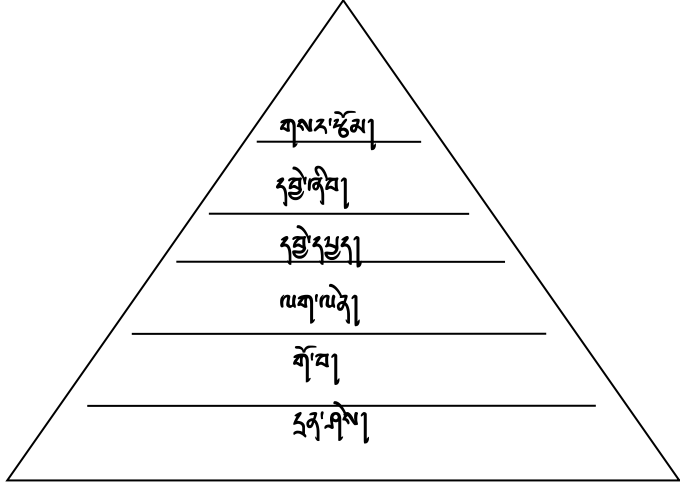
- ༢. དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དཔྱད་ཞིབ་སྐབས་ ཡལེ་ཚུ་ རྩོམ་རིག་དཔེ་ལོ་ནོད་དང་ ཉན་ཞི་དང་སྤྲེལ་ཞི་འཛིན་དང་ལས་ མཐར་འཁྲུལ་ཞི་འཛིན་ རོན་ལཱ་ རྒྱགས་ཀྱི་ཐོབ་ཚད་འདི་ རྒྱགས་'༢༠ ལས་'༤ འཛེབ་དགོ། ག་དེམ་ཅིག་འབད་ཡལེ་ཚུ་གིས་ རྒྱགས་'༤ འཛེབ་ མ་ཚུགས་པར་ མཐར་མ་འཁྲུལ་བ་ཅིན་ སློབ་གྲྭ་ནང་འཁོད་ཀྱི་ཚོས་རྒྱགས་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚོགས།
- ༣. དུས་རྒྱུན་དུས་རིམ་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་རྒྱགས་ཚུ་ ཡལེ་འཛིན་ལས་རྒྱས་ཤོག་བྱང་ནང་ བཞེད་དེ་བཞེད་དགོ།
- ༤. སློབ་འཇུག་'༡༢ པ་གཞུང་གི་ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་དྲི་བ་འདི་ རྒྱགས་བརྒྱུ་ཚ'༡༠༠ གི་ཐོབ་ལཱ་ཡིན།

སྤྲུམ་གྱི་རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ།

སྤྲུམ་གྱི་རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ ཟེར་མི་འདི་གཅི་མོ་?

སྤྱི་ལོ་༡༩༥༤ ལཱ་སློབ་ཇ་མིའི་སྤྲུམ་གྱི་ འགོ་ལོ་ཐོག་ལཱ་ རྣམ་རིག་ལཱ་མཁའ་པའི་ ཤེས་རིག་མཁའ་མཚོག་འདེའོ་ཅོན་ཅིག་གིས་ ལཱ་བ་བྱེད་སྐབས་ལཱ་གཞུང་མཁའི་ སློ་རིག་རྣམ་དབྱེད་རིམ་པ་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟེས་ལཱ། ཁོང་གིས་ སློ་རིག་གི་ རིམ་པ་ཚུ་ ལག་དུག་ལཱ་དབྱེ་ལཱ། སློ་རིག་གི་རིམ་པ་ཚུ་གི་མིང་ཡང་ སྤྲུམ་གྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ 'Bloom's Taxonomy' ཟེར་བའི་ཐ་སྟོན་དེ་ལཱ། སྤྲུམ་དང་ ཁོ་གི་ཚ་རོགས་ཚུ་གིས་བཏུ་མ་དེ་ སྤྱི་བ་བརྒྱ་ཚུ་ལཱ་ དེ་ཅིག་ སློ་བ་ལཱ་གི་ཚུ་གིས་མཁོ་བསམ་གཏུང་དཔོན་པའི་རིག་ལཱ་ དེ་ཤེས་ འདི་རིག་ལཱ་ཚུ་གི་གསལ་ལས་ དམའ་ཤོས་འདེ་ལོ་ཤེས་འབད་མཐོང་ལཱ།

སྤྲུམ་གྱིས་ རིག་ལཱ་རིམ་པ་དམའ་ཤོས་ དེ་ཤེས་ལས་ འདེ་ལོ་ཤེས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ ཡང་ཡང་འབད་ རིག་ལཱ་ལཱ་ལཱ་གི་ཤོས་ མགྲོན་ལཱ་དབྱེ་ལཱ་ དབྱེ་ལོ་ཚུན་ ལག་དུག་འབད་ འོས་འཛིན་འབད་ལཱ། རིག་ལཱ་དེ་ཚུ་འཇམ་ཤོས་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ ལཱ་ལག་ཤོས་ཚུན་གཤམ་གསལ་བཟུམ་གོ་རིམ་བརྒྱུགས་ལཱ།





རྒྱལ་ལོ་གི་ རིག་སྟོན་བསམ་དབྱེ་བ་ རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ འབྲེལ་བཤད།

དཔྱད་རིམ་དང་ཕ། དཔྱད་ཤེས། དཔྱད་ཤེས་ཟེར་མི་འདི་ ཉེ་མ་ཉམས་མི་ཚུ་ མེས་ལཱ་དཔྱད་ནི་ ཡང་ན་ རོ་ལྷོ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལཱ་སྤང་ ཡིན། དཔྱད་ཤེས་འདི་ཉམས་སྤང་ལཱ་ལག་ཁེ་བའི་ སློ་རིག་གི་གསལ་ལས་ དམའ་ཤོས་ས་འདི་ཡིན། འདི་གི་སྐབས་ལཱ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ གིས་ ཉེ་མ་ཉམས་མི་ཚུ་ མེས་ལཱ་དཔྱད་ཚུགས་མི་ཚུགས་བཏུ་ནི་འདི་དོན་ལཱ་ལཱ་ཅིག་རོས་འཛིན་འབད་ནི་དང་ལཱ་ཅིག་བཤད་པ་ རྒྱབ་བཅུག་ནི་འདི་ཡིན།

དཔྱད་ཤེས་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལཱ་ འོག་གི་དེ་ཚོ་གི་ / སྐུ་ལཱ་ཚོགས་ཚུ་ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་ཡིན།

ཐོབ་ཤོད། སྤང་བ། བཤད་པ་རྒྱབ། རོས་འཛིན། རྟོན། ལ་བྱང་བཏུགས། བཟུ་ལཱ་འབད། མེད་བློས། གནམ་ལོ་བློས། དཔྱད་ཚེས་བློས། ག། ནམ། གནམ་ལ་རྒྱབ། མཐུན་སྦྱོག་འབད། ག་ཉེ་ལཱ་ སོགས།

དཔྱད་རིམ་གཉེས་པ། གོ་བ། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ གནམ་དོན་ཚུ་ གཞན་ལཱ་བཤད་ཚུགས་ག? གོ་བ་ལཱ་ལྟེ་ ཟེར་མི་འདི་ གནམ་ཚུ་ལཱ་གི་ དོན་དག་ཉམས་ལྷོད་ནི་ ཅིག་ལཱ་སྤང་ཡིན། འདི་དང་ལཱ་ ཡིག་ཐོག་ལཱ་ཡོད་པའི་གནམ་ དོན་ཚུ་ ཕར་རིས་དང་ ཐོག་ལཱ་ལས་སོགས་པ་གཞན་ལཱ་ བཟུ་ས་ནི་དང་ སྐད་སྐྱུང་རྒྱབ་ནི་ དེ་ལས་ཐབས་ཤེས་ རྒྱ་སྟེན་འབད་ནི་ ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ་པ་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལཱ་ སློབ་ཡུག་རང་གིས་ ཉེ་མ་ཉམས་མི་ཚུ་ དཔྱད་རིག་གཏུང་ཞེན་མ་ལས་ གནམ་ཉམས་གཞན་ལཱ་ འབྲེལ་བ་ བཞེད་ཚུགས་དགོ། ཁོང་ས་གིས་ ཤེས་མི་ཚུ་གོ་བ་བཤད་བཅུག་ནི་ རྒྱ་ཕར་ལྷོ་བཅུག་ནི་ རོ་ལྷོ་དཔྱད་འབད་ནི་དང་། བཅུད་དོན་བཏོན་ནི་ཚུ་འབད་བཅུག་འོང།

གོ་བ་གི་རིག་ལཱ་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལཱ་ འོག་གི་དེ་ཚོ་གི་ / སྐུ་ལཱ་ཚོགས་ཚུ་ལག་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་ཡིན།

བཅུད་དོན་བཏོན། བཤད་པ་རྒྱབ། རྒྱ་ཕར་ལྷོ་ རོ་ལྷོ་ལཱ་ལྟེ་ རྒྱ་སྟེན་འབད། རོས་འཛིན། བཟུ་ས་ཞེས་འབད། དམེ་ རྟོན། ཚེད་དཔག། ལོག་ཉེ་བློས། ལས་སོགས་པ།

དཔྱད་རིམ་གསུམ་པ། ལག་ལཱ་ལྟེ་ ལག་ལཱ་ལྟེ་ ཟེར་མི་འདི་ ཉེ་མ་ལས་ ཤེས་མི་རིག་པ་གཞན་ལོག་ལཱ་ཉེ་ འབད་དགོ་པའི་ དཀའ་ངལ་ མེ་ལུ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལཱ་ སྤང་ཡིན། འདི་དང་ལཱ་ གཞན་ཤེས་ལྷན་ལཱ་ རིགས་བསྐྱེ་ཟེར་སྤང་དོ་བཟུམ་ རིག་པ་འདི་

གནས་ལྷན་གཞན་ལུ་ གཞི་གཞུང་ལུ་ཚུགས་དགོཔ་ཡིན། ལག་ལཱ་འདི་ནང་ལུ་ དྲན་ཤེས་དང་ གོ་བཤེན་ཤི་ལས་ཉུག་པའི་ རིག་ཆ་ལུ་དགོཔ་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཡུག་རང་གིས་ ཤེས་མི་རིག་པ་དང་ ཡོན་ཏན་ཚུ་ དངོས་བཟུང་ ལག་ལཱ་འཐབ་དགོཔ་ཡིན། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ རང་གི་རིག་ཆ་ལུ་ལྷོན་ཤི་གི་དོན་ལུ་ བརྟག་དཔྱད་འབད་ནི་ པར་རིས་བྲི་ནི་ ཟབས་ཤེས་དང་དཔྱེ་བཟོ་ནི་ཚུ་འབད་དགོཔ་ཡིན།

ལག་ལཱ་གྲུ་རིག་ཆ་ལུ་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་ཚིག་/ རྒྱུ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལཱ་འཐབ་ཡིན།

དཔྱེ་བཟོ་འབད། པར་རིས་ཀྱི་ཚོན་ལུ་དཔྱེ་བཟོ། རྒྱུ་བཅོས་འབད། སོར་ལྟེ་བཟུང། བརྟག་དཔྱད་འབད། འབྲེལ་བ་བཀོད། ལེགས་བཅོས་འབད། རྟོག་སྐྱེ་བཟུང། འཇུག་ལྷོན་འབད། ལག་ལཱ་འཐབ།

དཔྱེ་རིམ་བཞི་པ། དཔྱེ་དཔྱད། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ ཡུ་ཚུགས་པས་ག་? དཔྱེ་དཔྱད་ ཟེར་མི་འདི་ ཡིག་ཚུགས་ལུ་སོགས་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ བཟུང་གསལ་ལུ་དཔྱེ་བཟོ་ བཏུ་ཚོན་ལས་ ལེ་སྐྱིག་བཀོད་དེ་ ཏཱ་གོ་ཚུགས་ནི་ཅིག་ལུ་སྐབས་ཡིན། དཔྱེ་དཔྱད་འདི་ལུ་ གོ་བཤེན་ཤི་དང་ ལག་ལཱ་འཐབ་ཤི་ལས་ཉུག་པའི་ རིག་ཆ་ལུ་དགོཔ་ཡིན་མི་མེད་པའང་ འདི་ནང་ལུ་ སྐྱིག་བཀོད་དང་བཟུང་དོན་གཉིས་ཆེས་ ཏཱ་གོ་ཚུགས་དགོཔ་ཡིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ བཟུང་གསལ་ལས་ ཡན་ལག་ཡན་ཚུ་གྲུ་བཟུང་ན་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ཡུ་ཚུགས་དགོཔ་ཡིན། རིང་ཚུ་གིས་ བཟུང་དོན་ཚུ་དེ་ཚོ་དང་ ཡང་ན་ དཔྱེ་ལག་སོ་སོར་ཡུ་ནི། ག་ལུ་བཟུང་ཞེས་ལས་ ལྷན་པར་ཡུ་ནི། དེ་ལས་དཔྱེ་དཔྱད་དང་ ཞིབ་འཚིལ་འབད་ཚུགས། དེ་ལྷན་ལུ་ཚུ་གིས་ ཡན་པ་དང་གཞོན་པ། ལྷན་ལེགས་ཤོམ་དང་ རོག་པ་ དེ་ལས་ དངོས་ཅན་དང་ བསམ་འཚར་ཚུ་གི་ལྷན་པར་ ཡུ་ནི་འདི་རིག་ཆ་ལུ་ཚུ་ ཡར་ཚུས་གཏུང་ཚུགས།

དཔྱེ་དཔྱད་གྲུ་རིག་ཆ་ལུ་བཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་ཚིག་/ རྒྱུ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལཱ་འཐབ་ཡིན།

དཔྱེ་བཟུང་དཔྱད། ལག་འཐུ། གོ་རིམ་སྐྱོན་ལ། འགྲེལ་བཤད་བཟུང། བཅག་འཐུ་བཟུང། ག་ལུ་བཟུང། རྒྱུ་བཅོས་དོན། གཞུ་ཅིང་ཡུ། དཔྱེ་བཟུང། ལུ་སོགས་པ།

དཔྱེ་རིམ་ལ་པ། དཔྱེ་ཞིབ། དཔྱེ་ཞིབ་ ཟེར་མི་འདི་ ཚན་ལན་གྲུ་འགྲོ་ལུགས་དང་འཇུག་ཏུ་ འོས་འབབ་དང་ལན་པའི་ མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་ གོ་བཤེན་གཞན་ཚུ་གི་ལུ་སྐབས་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ ཚན་གཞི་དང་འཇུག་ཏུ་ རྒྱ་དངོས་ལས་ བཟུང་དོན་ཚུ་གི་

བཅི་ཁྲུངས་ཚུ་ མཐའ་དཔུན་གྱི་ གྲོས་ཐག་བཅད་ཚུགས་དགོཔ་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ དྲན་ཤེས་ལས་ གཅིག་བསྟུན་གྱི་རིག་པ་  
ཚུན་ ག་ར་ཚུད་པ་ལས་ སློབ་སྦྱོང་གུ་འབྲས་དང་ རིག་ཕུལ་ག་ར་ལས་ མཐོ་ཤོས་ཡིན།

འདི་གི་སྐྱབས་ལུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ གནད་འགག་ཆེ་བའི་སློབ་ལས་ མཚོ་བསམ་གཏང་གི་དང་ བརྟེན་ཚུ་སྐྱབས་འཚོལ་གྱི་  
འབྲེལ་བ་ ཡོད་ཉིང་དང་ ཁྲུངས་བརྟན་ཉིང་ བདན་ཉིང་ གྲིག་གྱི་ཡོད་ཉིང་ཚུ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་གི་འི་ རིག་པ་ཡར་ཚུས་བརྟུང་  
ཚུགས་པ་ཡིན།

དཔྱེ་ཞིབ་གྱི་རིག་ཕུལ་བཏུ་གི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་ཚིག་/ སྐུལ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཐབས་ཡིན།

བརྟན་དཔུན་འབད། ཐག་བཅད། གོང་འོག་སྒྲིགས། ལོ་རྒྱུ་བཀོད། གྲོས་འཆར་བཀོད། བཅོམ་འབྲུག་བྱུང། གནམ་ལ་  
རྒྱལ། འགྲེལ་བཤད་རྒྱལ། དཔྱེ་བ་ལྟེན། རྒྱལ་སྦྱོར་བཀོད། མཚུགས་སྤྱོད། ག་སྤྱོད་རྒྱལ། ལྷན་པར་ལྟེ ཁྲུངས་བཀའ་ལ།  
མིས་མཐོང་བཀོད། རྟོག་དཔུན་འབད། བཅུན་བསྟུ། རྟོག་མིས་བརྟོན། ལ་སོགས་པ།

དཔྱེ་རིམ་དུག་པ། གཅིག་བསྟུན། གཅིག་བསྟུན། ཟེར་མི་འདི་ རང་བྱོལ་གྱིས་ གནད་དོན་དང་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ གཅིག་བསྟུན་  
ཐོག་ལས་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཚུགས་ཀྱི་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ རིག་པ་འམ་ ལྷན་ཚོས་གྱི་ཡན་ལག་ མ་འདྲེན་ཚུ་  
གཅིག་ལའ་བསྟོམས་ཞིན་མ་ལས་ སྤྱི་ལཱ་སྤྱི་ལཱ་ རྟོག་རྟོག་ཅིག་ གསར་བརྟན་འབད་ཚུགས་པའི་ འོགས་གུ་བཅད་ གཞན་གྱི་རིག་  
པ་དང་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ལཱ་འབྲེལ་བཀོད་ཞིན་མ་ལས་ བརྟེན་དོན་གཅིག་ ཡང་ན་ གསལ་བཤད་དང་ འཆར་གཞི་ལ་སོགས་པ་  
འགྲུབ་ཚུགས་དགོཔ་ཡིན།

འདི་གི་སྐྱབས་ལུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ རིག་པ་གསར་བརྟན་འབད་གི་ལུ་ བཅོམ་ལྷགས་བསྐྱེད་བཅུག་པ་མ་ཚད་ འབད་ཐངས་གྱི་  
ཐབས་ལམ་གསར་བཅོམ་གི་དང་རང་བྱོལ་གྱིས་གསར་བརྟན་འབད་གི་འི་སེམས་ལྷགས་བསྐྱེད་བཅུག་པ་ཡིན།

གཅིག་བསྟུན་གྱི་རིག་ཕུལ་བཏུ་གི་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དྲི་ཚིག་/ སྐུལ་ཚིག་ཚུ་ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཐབས་ཡིན།

གཅིག་ལའ་བསྟོམས། ལོགས་བཅོས་འབད། ལོག་ཏུ་སྒྲིགས། ཚབ་བཅུགས། འཆར་གཞི་བཅུ། གསར་པ་བཅོ།  
གསར་སྟོམས་འབད། རྟོམས། གྲ་སྒྲིག་འབད། བསྟུ་སྒྲིག་འབད། བསྐྱེད་ཞིབ་འབད། གོ་རིམ་སྒྲིགས། གྲུལ་རིམ་ལྟེན།  
འོག་ཏུ་བྲིས། ལ་སོགས་པ།

བླ་ལུ་མ་གྱི་ རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ བརྒྱད་བསྟུན།

རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ།	གཅི་ལུ་སློབ་ཡིན་ནུ་?	ང་བཅས་ཀྱིས་ གཅི་སློབ་ཡིན་ནུ་?
ངན་ཤེས།	ཉེ་མ་གཅུ་ངན་ནི་དང་ དཔྱད་རིག་གཏང་ནི།	ག་ཡིན་མ་འདི་སྟོན་ཚུགས་ནི།
གོ་བ།	གནས་ཚུལ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཉ་གོ་ནི།	གཅི་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་ནུ་ཤེས་ཚུགས་ནི།
ལག་ལེན།	རང་གིས་ཤེས་མི་འདི་ ལུ་བཀོལ་ཚུགས་ནི།	ལུ་བཀོལ་ནི་དང་ བཀོལ་བཞག་ནི།
དབྱེ་དཔྱད།	ཤེས་མི་འདི་ལྷངས་བཀལ་ནི། ལག་དབྱེ་སྟེ་བཟུ་ནི།	ལག་སོ་སོར་དབྱེ་ནི།
དབྱེ་ཞིབ།	གྲུབ་འབྲས་དང་ གནས་ཚུལ་གྱི་ཁེ་ཕན་དང་ བརྗེ་ ལྷངས་ཚུ་ལྟེ་ནི།	འོས་འབབ་བཟུ་སྟེ་ ཐག་བཅད་ཚུགས་ནི།
གཅིག་བསྟུན།	ཤེས་མི་ཡོན་ཏན་དང་རིག་པ་ཚུ་གཅིག་ཁར་བརྗེ་གས་ ཞིན་མ་ལས་གསར་བཅོད་འབད་ནི།	གསར་ཚུ་མ་དང་ གསར་བསྐྱུན་འབད་ནི།

འཛིན་སྐྱབས་ རིག་རྒྱལ་དཔེ་སྟོན།

<p>༡. དཔོན་ལོ་སྟོན།</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ལྟེ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ དཔུང་རིག་གཏང་ནི་དང་ བརྟག་དཔུང་འབད་ནི།</li> <li>ལྟེ་ ས་གནས་དང་ ཚེས་གྲངས་ ཏུ་སྐྱབས་ འབྲུང་རིམ་ཚུ་ ཅུ་ནི།</li> <li>ལྟེ་ ལཱ་གལ་ཚན་ཚུ་ ཅུ་ནི།</li> <li>ལྟེ་ རོན་ཚན་གྱི་སྐོར་ལས་ གོམས་སྦྱང་ཚུ་དུ་ནི།</li> </ul> <p>རྒྱ་ཚིག་།</p> <p>ཐོ་བཀོད། སྐབས་ བཤད་པ་རྒྱུ་ རོས་འཛིན། སྟོན། ལ་བྱང་བཏགས། བསྐྱེད་འབད། མིང་བྲིས། གནམ་ལོ་བྲིས། དཔེ་སྟོན་ཚེས་བྲིས། གྲ་ བཅུ་ གདམ་ལ་རྒྱུ་ མཐུན་སྦྲིག་འབད། གཏེ་ལཱ། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>༢. རིག་ལོ་སྟོན།</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ལྟེ་ གནས་ཚུལ་ཏེ་གོ་ནི།</li> <li>ལྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ནི།</li> <li>ལྟེ་ རིག་པ་འདི་ གནས་སྐྱབས་གསར་པའི་ནང་ ལག་ལེན་འབབ་ནི།</li> <li>ལྟེ་ སྐྱེ་སྐྱུར་བརྒྱུར་འབད་ནི། ག་སྐྱུར་རྒྱུ་ལུ་ རྩུ་པར་ལྷེ་ནི།</li> <li>ལྟེ་ གོ་རིམ་བསྐྱིག་ནི། སྤེ་ཚན་བཟོ་ནི།</li> <li>ལྟེ་ བཅུ་ཐོགས་དང་ འབྲས་བུ་ ག་ཅི་བཟུམ་འབྲུང་འོང་ག་? སྤེ་ལེས་བཟོ་ནི།</li> </ul> <p>རྒྱ་ཚིག་།</p> <p>བཟུང་དོན་བཏོན། བཤད་པ་རྒྱུ་ རྩུ་པར་ལྷེ། སྤེ་ཚིས་བཏོན། རྒྱ་སྐྱེད་འབད། རོས་འཛིན། བསྐྱེད་ལེན་འབད། དཔེ་སྟོན། ཚོད་དཔག། ལོག་སྟེ་བྲིས། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>༣. ལག་ལེན།</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ལྟེ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་ནི།</li> <li>ལྟེ་ ཐབས་ལེས་དང་ གོ་བ་ རོན་ལྷིང་གི་རིགས་ཚུ་ གནས་སྐྱབས་གསར་པའི་ནང་ ལག་ལེན་འབབ་ནི།</li> <li>ལྟེ་ རིག་སྦྱོབས་གྱི་ཐོག་ལས་ དཀའ་ངལ་སེལ་ནི།</li> </ul> <p>རྒྱ་ཚིག་།</p> <p>དཔེ་སྟོན་འབད། པར་རིས་གྱི་ཐོག་ལཱ་དཔེ་སྟོན། སྐྱུར་བཅོས་འབད། རོས་སྤེ་བརྒྱུ་ བརྟག་དཔུང་འབད། འབྲེལ་བ་བཀོད། ལོགས་བཅོས་འབད། རྐྱད་སྐྱུར་རྒྱུ་ འབྲས་སྟོན་འབད། ལག་ལེན་འབབ། ཟེར་མི་ཚུ།</p>

<p>༡. དེ་དུང་།</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ དཔལ་སྐྱོན་ལོ།</li> <li>↳ ལྷན་ཚོས་ ཡན་ལག་ཚུ་བསྐྱོག་ལོ།</li> <li>↳ ལོ་དོན་ཐང་ཀར་ མ་སྟོན་མི་ཚུ་ རོས་འཛིན་ཚུ་གསལ་ལོ།</li> <li>↳ ལྷན་ཚོས་ཡན་ལག་སོ་སོ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གསལ་ལོ།</li> </ul> <p>རྩི་ཚིག་ལ།          དེ་བུ་བདེ་ལྷན། ལག་དཔེ། ལོ་རིམ་སྐྱོག་ལ། འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་བ། བཅོམ་འཇུག་རྒྱུ་བ། གསུར་རྒྱུ་བ། རྒྱུ་བ་ཚོང་།          གལ་ཆེ་ཉེ་ལྷུ་ས། དེ་བུ་བུ། ཟེར་མི་ཚུ།</p>
<p>༢. དེ་ལོ་བ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ ཐབས་ཤེས་སོ་སོ་ལེ་བར་ན་ ག་དྲག་བཟུ་ཞིན་མ་ལས་ དེ་བུ་བུ།</li> <li>↳ རོན་ལྷིང་དང་ གསལ་བཤད་རྒྱ་གི་ བཅོ་ལུངས་བརྟག་དཔྱད་འབད་ལོ།</li> <li>↳ ལུངས་དང་ འཇིག་ཏེ་ ག་དམ་ལུ་བཟུ་ལོ།</li> <li>↳ དཔང་ལོ་དང་ ར་ལུངས་ཀྱི་བཅོམ་ཚོང་ བདེན་གསལ་བཤོད་ལོ།</li> <li>↳ རང་བཞིན་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ལོ།</li> </ul> <p>རྩི་ཚིག་ལ།          བརྟག་དཔྱད་འབད། ཐག་བཅད། ལོང་ལོག་སྐྱོག་ལ། ལྷེ་རིམ་བཤོད། ལྷོས་འཆར་བཤོད། ག་དམ་འཇུག་རྒྱུ་བ།          ག་དམ་ལུ་བཟུ་བ། འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་བ། དེ་བུ་བུ། རྒྱུ་བ་སྐྱོར་བཤོད། མཇུག་བསྐྱུ་ གསུར་རྒྱུ་བ།          ལྷན་པར་ལྷུ་ས། ལུངས་བཀའ་ལ། ལྷོས་མཚོང་བཤོད། ལྷོན་དཔྱད་འབད། བཅུད་བསྐྱུ་ ལྷོན་ལྷོས་བཤོད། ཟེར་          མི་ཚུ།</p>
<p>༣. གཅིག་བསྐྱུ་ལ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ ཐབས་ཤེས་རྫོང་མ་གཤམ་གཤམ་བཤོད་ཏེ་ ཐབས་ཤེས་གསལ་པ་ལག་ལེན་འཐབ་ལོ།</li> <li>↳ རིག་པ་ མ་འདྲམ་ཐོབ་མི་ཚུ་ ཕན་ཚུན་ནང་འགྲེལ་བཤོད་ལོ།</li> <li>↳ ལྷོན་དཔྱད་འབད་ལོ་དང་ མཐའ་ཚིག་བཤོད་ལོ།</li> </ul> <p>རྩི་ཚིག་ལ།          གཅིག་ལམ་བསྐྱོམས། ལེགས་བཅོས་འབད། ལོག་སྐྱོག་ལ། ཚེབ་བཅུག་ལ། འཆར་གཞི་བཅུ་མ།          གསལ་པ་བཤོད། གསལ་སྐྱོས་འབད། ལྷོས་ས། ག་སྐྱོག་འབད། བསྐྱུ་སྐྱོག་འབད། བསྐྱུར་ཞིབ་འབད། ལོ་རིམ་          ལྷོག་ལ། ལྷུ་ལ་རིམ་ལྷུ་ས། ལོག་སྐྱོག་ལ། ཟེར་མི་ཚུ།</p>

## དཔེ་སྟོན།

དོ་སྟོན།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཕུག་ཚུ་ དཔེ་ཆ་ཉམ་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་ལོའི་སྒྲིལ་དང་ཡོན་ཏན་ དེ་འབྲོལ་ལས་ཏུ་གོ་ཚུགས་པའི་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་མཁོ་ཆས་ མེད་ཟབས་མེད་པ་ཅིག་ཡིན། འདི་ གིས་གཙོ་བོ་ས་ ག་ཅི་ལུ་ཡན་མ་མོ་ཟེར་བ་ཅིན་ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལུ་རང་གི་རིག་པའི་ཚུགས་གུ་བ་དང་ རང་གི་ ཚུད་ལུ་ཡོན་ཏན་ཡར་ཚུམ་ ག་དེ་མ་ཅིག་འགྲོ་ཡིག་? རིག་ཅུ་ལ་ག་ཅི་འདི་ ཡར་ཚུམ་ག་ཏུ་དགོ་པ་ འདུག་ག་? ལམ་གས་ཤོམ་སྟེ་ཏུ་གོ་ཚུགས་པ་ཡིན།

དེ་གིས་མ་ཚད་ སློབ་ཕུག་དང་སློབ་ཕུག་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་དཔོན་ སློབ་དཔོན་དང་ཡམ་ སློབ་དཔོན་ དང་སློབ་ཕུག་གི་བར་ན་ ཉམ་ཉེ་ན་གྱི་སྟོར་ལས་ དུངས་གསལ་ལཱ་འབད་གོ་བར་སྟོན་ཚུགས་ནི་དེ་གིས་ དུས་ཚུན་དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ རྒྱགས་ཚུ་བྱིན་པའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕུག་གཉིས་ ལཱ་ལོ་ཚུགས་ཀྱི་ རྩོག་ལས་ རྒྱགས་བྱིན་ནི་གི་ལམ་ལུགས་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ཧེ་རིང་གི་དབང་ལུ་མི་ཟུམ། དེ་འབད་ནི་དེ་ གིས་ དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མཁོ་ཆས་འདི་ དཔེ་ཆ་ཉམ་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ རང་གི་སྒྲིལ་ཡོན་མཚོང་ཚུགས་ པའི་ མེ་ལོང་བརྒྱུམ་ཅིག་འབད་ལཱ་ལཱ་འབྲེ་འབྲེ་ཡིན།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་བའི་དོན་དག།

དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ ལཱ་ལོ་དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ལཱ་ལོའི་སྟོར་ལས་ གནས་ཚུ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ དེ་ལས་ ཁོང་རའི་ལཱ་འབད་ནི་འོན་ཏེ་ བརྒྱུ་ལཱ་ལཱ་འབད་དེ་བཞག་པའི་ ལཱ་ལོའི་ལཱ་གི་དཔེ་ཅིག་ཡིན།

(North Carolina Department of Public Instruction, 1992) དཔེ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ ལཱ་ ལོའི་ལཱ་གི་སྟོར་ལས་བཏུ་ནི་དང་ ལཱ་དེ་ལུ་ ཁོང་ར་གིས་ མནོ་བསམ་བཏུང་བཅུག་ནིའི་ ཡིག་ཆའི་ཚོང་

ཅིག་ཡིན། (Seidel and Walters, ༡༩༩༢) དཔེ་སྟོན་འདི་ ལཱ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ གནམ་ལ་རྒྱུ་  
ཡོད་པ་དང་ ཡང་ན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལཱ་ གནམ་ལ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ ལཱ་ལོ་འི་ཡར་  
བརྒྱུད་དང་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལྷ་སྤྲུལ་ཚུ་ རྒྱན་མ་ཚད་པར་ བསྐྱེད་འབད་དེ་ བཞག་བཞག་པའི་ལྷ་  
སྤྲུལ་གྱི་ སྐོར་ལམ་ བདེ་ལཱ་ལཱ་ཟེང་རྒྱགས་པའི་དཔེ་ཅིག་ཡིན།

དཔེ་སྟོན་ཡོངས་གྲགས་ཆེ་བའི་ བདེན་ལཱ་དང་ བཞག་ཐོགས།

- ✎ འཕྲུལ་འཕྲུལ་ར་ ལཱ་ལོ་འི་གྲུ་ལཱ་ལཱ་ལ་ཡར་དྲག་བཟོ་ནི་ལཱ་ ལམ་ལྷོ་རྒྱ་རྒྱགས་པ་ཡིན།
- ✎ ལཱ་ལོ་གི་ལྷ་སྤྲུལ་ལཱ་གསལ་དང་ རྒྱ་ཆེ་དྲགས་འབད་བསྐྱེད་ཡོད་མི་དེ་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་ བཅུན་  
བསྐྱེད་ཀྱི་ ལྷ་སྤྲུལ་ཚུ་ནང་བཞག་པ་ད་ ཚང་མ་འབད་རྒྱན་རྒྱགས་པ་ཡིན།
- ✎ ལཱ་ལོ་རྒྱ་གིས་ དཔེ་སྟོན་ལྷོ་བཞག་གི་འི་འགན་ལཱ་འབད་ནི་དང་ དེ་ལམ་ཁོང་རའི་ རྒྱུ་  
ལཱ་ལཱ་དང་འཁྲུལ་ཀྱི་ འབད་རྒྱགས་ཀྱི་ཉ་ཉ་གོ་ནི།
- ✎ ལཱ་ལོ་རྒྱ་ལཱ་ མནོ་བསམ་བཟུང་ལྱེ་ལྱེ་བཞག་པ་དང་ རྒྱུ་ལཱ་ལཱ་ལ་ཡར་དྲག་བཟོ་ནི་ལཱ་ རྒྱ་གསལ་རམ་  
འབད་མ་ཡིན།
- ✎ སློབ་ཕུག་གི་ རྒྱུ་ལཱ་ལཱ་ཡོངས་ལྷོ་གསལ་འབད་ ལྷ་སྤྲུལ་གི་འི་དོན་ལཱ་ གནམ་ལ་རྒྱ་  
ལཱ་གསལ་ལཱ་བཞག་པ་ཡིན།
- ✎ ལཱ་ལོ་རྒྱ་ལཱ་གི་ཅི་དགོ་པ་ཡིན་ན་དང་ཡར་དྲག་བཟོ་དགོ་པ་ཚུ་ལོ་ན་དཔྱད་འབད་རྒྱགས་པ་ཡིན།

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

- སློབ་ཕུག་གི་འི་བཞག་གི་ དཔྱེ་ཞིབ་འདི་མེད་པ་ཅིན་ དཔེ་སྟོན་འདི་ ལཱ་ལཱ་ལྷོ་མི་འོང།
- འཇམ་རྟོང་རྟོ་འབད་ འབད་མི་རྒྱགས།
- འཚམ་གཞི་རྒྱུ་ལཱ་དང་ལྷ་སྤྲུལ་རྟོ་དང་ བཞོན་འགྲུས་བརྒྱུད་དེ་འབད་དགོ།



དཔེ་སྟོན་བཅོ་བརྒྱའི་ཐངས།

༡. བརྒྱ་ལུ་ལཱ་ལྟེ་འབད་ནི།
༢. གནམ་ལ་ཀླུ་བ་ནི།
༣. དཔྱད་པ་གཏང་ནི།
༤. རྩོམ་དཔྱད་འབད་ནི།

དཔེ་སྟོན་བཅོ་བརྒྱའི་དང་གནད་དོན་སེམས་ཁར་བཞག་དགོས།

- ༡ དཔེ་སྟོན་ཚུ་གནད་དོན་དང་གནམ་ཚུ་ལ་རྒྱུ་ལུ་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་བཅོ།
- ༢ ལོ་ལཱ་ཁོ་རྣམས་དཔེ་སྟོན་འདི་ལགས་བཅོས་དང་སྐྱུ་ས་བཅོས་འབད་ཡི་ས་ རྩོམ་དགོ།
- ༣ ཡི་གེ་ཐོག་སྐྱ་ཐག་གྲོག་བརྒྱན་པས་རིམ་འཛིན་བཅོ་ལས་འགྲུལ་ལ་སོགས་པའི་དཔེ་མ་འདྲ་ཚུ་ལག་ལུ་ལྟེ་འབད་དགོ།
- ༤ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ཁོང་འདི་ལཱ་ཚུ་གནམ་ལ་ཀླུ་བ་ནི་དང་དཔྱད་པ་གཏང་ནི་འི་གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ། གནམ་ལ་ཀླུ་བ་མི་ལཱ་འདི་ལཱ་འགོག་མེ་སྟོན་དེ་དེ་གྲུ་གཅོ་མོ་བཅོན་དགོ།
- ༥ ཁོ་རྣམས་དཔེ་སྟོན་འདི་ལཱ་ལོ་ཁོང་འགོ་མོ་ཐོབ་ཚུགས་ལཱ་འབད་བཞག་དགོ།
- ༦ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ལྷན་ལཱ་གསལ་ཡར་དུ་གཏོག་དཔེ་སྟོན་ཚུ་གསལ་དང་ཁོང་འདི་དཔེ་སྟོན་བཅོན་འཛིན་གྱི་འགན་ཁུར་འབག་ཚུགས་དགོ།
- ༧ སློབ་ཕྲུག་དང་སློབ་དཔོན་སློབ་ཕྲུག་ནང་དོན་ཡང་ན་སློབ་ཕྲུག་དང་ཡམ་ཚུ་གི་བར་ན་ཞལ་ཚུགས་འབད་ནི་འི་སེམས་ཀྱིས་བརྒྱུན་བཅུག་དགོ།
- ༨ རྩོམ་བརྒྱུ་ལུ་ལྟེ་འབད་ནི་འགོ་བཅུགས་ཞིན་ན་དེ་ལས་འགྲོས་ཀྱིས་བཏང་ལཱ་ལོ་འདི་ཡར་

རྒྱལ་སྟོན་པའི་ དཔེ་སྟོན་གནམ་ལ་རྒྱལ་དགོ།

༩ ལཱ་གཞིག་ལས་འབད་དེ་ཐབས་ཤེས་དང་ རིག་པ་ལགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་བརྩེ་སོར་འབད་དགོ།

དཔེ་སྟོན་རྣམ་པ་མ་འདམ།

༡༢ ཡར་སྐྱེ་གྱི་ / དཔེ་སྟོན་བཟོ་ནི།

དམིགས་བསལ་ལཱ་དུས་ཚཱ་ཅིག་ལཱ་ ཡང་ན་ རིག་ཕལ་གཞིག་གི་ཐོག་ལས་ ལཱ་ལོ་གཞིག་གི་ ཡར་རྒྱས་འདི་སྟོན་དགོ། ལཱ་ལོ་འདི་གིས་ རིག་ཕལ་ལྷན་དག་ འབད་རྒྱགས་པའི་ ལཱ་ཚུ་ག་ ས་བསྐྱུ་ལཱ་འབད་དེ་ བཞག་མི་ཅིག་ལཱ་ ལྷབ་ཡིན།

ཐབས་ཤེས།

☞ ལཱ་ལོ་ཚུ་གིས་ བཏུ་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་ལྷན་གྱུ་བཟུང་འབྲས་གྱི་སྟོར་ལས་ མནོ་ བསམ་བཏུང་ཉེ་ ཡིག་ཐོག་ལཱ་བཞོན་དགོཔ་ཡིན།

☞ དཔེ་སྟོན་འདི་ནང་ འགོ་ལས་མཇུག་ཚུན་གྱི་གྱུ་བཟུང་ཚུ་ འཇམ་ཉེན་ཉེ་འབད་ མཐོང་རྒྱགས་ཤི་འདི་ལཱ་གྱུ་བཟུང་གྱི་དཔེ་གོ་རིམ་བཞོན་ལཱ་བཞག་དགོ།

ལ༣ དམིགས་བསལ་ ལས་འགུལ་ དཔེ་སྟོན།

ལས་འགུལ་སྐྱོམ་ཅིག་བཅའ་སྒྲིག་རྒྱལ་དུ་ ལཱ་ལོ་འདི་གིས་ འགོ་ལས་མཇུག་ ཚུན་གྱི་ ལས་འགུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལཱ་གི་དཔེ་ཚུ་ བསྐྱུ་ལཱ་འབད་དེ་ ཡིག་ཆ་ འབད་བཟོ་དགོཔ་ཡིན། འདི་གིས་ མ་འོངས་ལཱ་ཤིང་གི་འཚར་གཞི་ཚུ་ མནོ་

བསམ་བཟང་མ་དགོ་པར་ འབད་ཚུགས། འདི་འབད་ལཱ་ལས་ ལས་འགུལ་འདི་  
དཔེ་སྟོན་བཟོ་ནིའི་ འགོ་བཅུགས་ཟངས་ ལཱ་གས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན།

ཐབས་ཤེས།

- ⊙ ཡུན་རིང་གི་ལས་འགུལ་ཚུ་ལཱ་ རྒྱ་ཆེ་བའི་ མནོ་ཟངས་དང་རིག་ལཱ་ཚུ་དགོ་པའི་ལས་  
གོ་སྐབས་དང་ དོན་ཚན་ཚུ་ཡང་ གནམ་ལ་ཡོད་པ་དགོ།
- ⊙ ལུས་ཚད་ཅན་གྱི་ལཱ་ བརྟེན་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལཱ་ ལཱ་ལོ་ཆ་དང་ ལཱ་ཚན་ནང་ལཱ་འབད་  
དགོ། (འདི་གིས་ ཆ་རོགས་ནང་རྟོག་གི་ བསམ་འཆར་ཚུ་ཡང་ ཡིག་ཆ་ནང་བཅུགས་  
ཚུགས་)

ག༣ བཀའ་སྟོན་གྱི་དཔེ་སྟོན།

དུས་ཚད་ཐོན་ཏེ་འབད་ཡོད་པའི་ སློབ་ཕུག་གི་ལཱ་ལུ་ལཱ་གས་ཤོམ་ཅིག་ རྟོན་མ་ཡིན། ལཱ་  
ལོ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ལཱ་ལུ་དུག་ཤོས་ཅིག་ཡིན་ཟེ་མནོ་ལྟེ་ གནམ་འབྲུ་རྒྱ་བམི་དེ་ ག་ཅི་  
འབད་ དུག་ཤོ་གི་གུལ་ལས་བཅིམ་ཡིན་ན་ མནོ་བསམ་བཟང་ཚུགས། ཁོང་གི་ གནམ་  
འབྲུ་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ དེ་ཡར་དུག་བཟོ་ལྟེ་ དཔེ་སྟོན་ལཱ་གས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ འདི་གིས་  
ལཱ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ དཔེ་སྟོན་ལཱ་གས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ལཱ་ ལམས་ལུགས་བསྐྱེད་བཅུག་པ་ཡིན།

ཐབས་ཤེས།

- ⊙ ལྷན་རིག་དཔེ་སྟོན་ལཱ་བཟུ་ལྟེ་ ཁོང་རའི་དཔེ་སྟོན་གྱི་ ཚད་གཞི་བཟོ་ནི་ལཱ་ གྲོགས་རམ་  
འབད་ལཱ་ཡིན།
- ⊙ ལཱ་ལོ་ཚུ་ལཱ་འདི་ འགོ་བཅུགས་པའི་སྐབས་ལཱ་ དེ་ཕྱོགས་འབད་ནི་དང་ ཡར་དུག་བཟོ་

བཅུག་པ་ཡིན། ལཱ་ལོ་གིས་ འབད་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་ལཱ་ལས་ དཔེ་ཅིག་གཞན་མ་ལ་ཀྱེ་  
 ཉེ་ ག་ཅི་འབད་གཞན་མ་ལ་ཀྱེ་བཞིན་གྱི་ མནོ་བསམ་གཏང་བཅུག་པ་ཡིན།

སློབ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྟོག་ཡིག་རིག་ཐུལ་བཞིན་ དུས་ཚོད་དཔྱད་བཞོ།

སློབ་རིམ།	ཉན་སྒྲིབ།	རྟོག་ཡིག་དང་ཚུམ་ རིག།	བྲི་ནི།	རྟོག་ཡིག་
སློབ་གསལ།	༥༠	༣༠	༢༠	ཡིག་སྐྱོར་ཚུ་མ་སྟོན་པར་རྟོག་
དང་པ།	༥༠	༣༠	༢༠	ཡིག་ཉན་སྒྲིབ་ཐོག་ལས་བཅོད་
གཉེས་པ།	༧༠	༣༠	༣༠	དོན་སྟོན་ལེན་ཐོམས་འདྲིས་
གསུམ་པ།	༧༠	༣༠	༣༠	ཚུད་བཅུག་ནི།
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་༡༢ པའི་རྫོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་གྱི་དོན་ལུ་ འཕྲོ་བ་དགོ་པའི་དུས་ཚོད་རེ་ལུ་མི་གས།

ཤེས་ཡོན་ཙུ་གཞུང་དང་ལྷན་དུ་སྤྲོད་པའི་སྐབས་ལྷན་ལྷན་གྱི་ ལམ་སྟོན་འདི་དང་འཁྲིལ་ལྷན་ སློབ་གྲྭ་ལག་གིས་ ཚོས་རྒྱགས་དང་དུས་ཚུན་ལུ་གསོ་ཚུ་ མ་བཅི་བས་སློབ་རིམ་༡༡ པ་དང་༡༢ པའི་རྫོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་གྱི་དོན་ལུ་ ལོ་གཅིག་ནང་ ལྷན་སྟོན་འབད་ནི་གི་དུས་ཚོད་ཉིན་གྲངས་༡༥༠ དང་། ཡང་ན་ ལོ་གཅིག་ལུ་ལྷན་སྟོན་འབད་ནི་གི་ བདུན་ལྷན་༣༠ ཡོད་སའ་ལས་ བདུན་ལྷན་འདི་ནང་སྐར་མ་༥༠ འབད་མི་ ཟུན་ཚན་༥ འཕྲོ་བ་པའི་དབང་དུ་བཟུང་ལྟེ་ ལོ་གཅིག་གི་ནང་ ཚུ་ཚོ་དྲུ་ལྷན་ དེས་བདེེ་ འཕྲོ་བ་དགོ་པ་ཨིན།

ཐུན་ཚན་བགོ་བཤམ།

ཉན་སྐབ།	༡༥
ལྷན་སྟོན་དང་ཚོམ་རིག།	༤༥
བྲི་ནི།	༥༢
སྐད་ཡིག།	༣༤
ཐུན་ཚན་བསྟོམ་ས།	༡༥༠

སློབ་དཔོན་དང་པའི་སློབ་སྟོན་འཆར་བཞོན།

བདུན་ཕྱག་།	མིག་དམར།	ལྷག་པ།	ཕུར་བུ།	པ་སངས།	སློབ་པ།	ཉེ་མ།
གཅིག་།	ལྷག་ཚུམ།	ལྷག་ཚུམ།	མི་ལོ།	སྐད་ཡིག་།	སྐད་ཡིག་།	-
གཉིས་།	ལྷག་ཚུམ།	མི་ལོ།	ལྷག་ཚུམ།	སྐད་ཡིག་།	སྐད་ཡིག་།	-
གསུམ་།	མི་ལོ།	ལྷག་ཚུམ།	ལྷག་ཚུམ།	སྐད་ཡིག་།	སྐད་ཡིག་།	-
བཞི་།	ལྷག་ཚུམ།	སྐད་ཡིག་།	མི་ལོ།	ལྷག་ཚུམ།	སྐད་ཡིག་།	-
ལྔ།	ལྷག་ཚུམ།	ལྷག་ཚུམ།	མི་ལོ།	སྐད་ཡིག་།	ལྷག་ཚུམ།	-
དྲུག་།	སྐད་ཡིག་།	མི་ལོ།	ལྷག་ཚུམ།	ལྷག་ཚུམ།	སྐད་ཡིག་།	-
བདུན་།	ལྷག་ཚུམ།	ལྷག་ཚུམ།	མི་ལོ།	སྐད་ཡིག་།	མི་ལོ།	-
བརྒྱུད།	ལྷག་ཚུམ།	ལྷག་ཚུམ།	མི་ལོ།	སྐད་ཡིག་།	སྐད་ཡིག་།	-
དབུ།	མི་ལོ།	མི་ལོ།	ལྷག་ཚུམ།	ཉན་སྐབས།	མི་ལོ།	-
བཟུ།	ལྷག་ཚུམ།	ལྷག་ཚུམ།	མི་ལོ།	ཉན་སྐབས།	སྐད་ཡིག་།	-
བརྟུག་ཅིག་།	ལྷག་ཚུམ།	ལྷག་ཚུམ།	ཉན་སྐབས།	ལྷག་ཚུམ།	སྐད་ཡིག་།	-
བརྟུག་ཉིས་།	སྐད་ཡིག་།	ལྷག་ཚུམ།	མི་ལོ།	ཉན་སྐབས།	སྐད་ཡིག་།	-
བརྟུག་སུམ་།	ལྷག་ཚུམ།	ལྷག་ཚུམ།	མི་ལོ།	ཉན་སྐབས།	སྐད་ཡིག་།	-
བརྟུག་བཞི་།	ལྷག་ཚུམ།	ལྷག་ཚུམ།	མི་ལོ།	ཉན་སྐབས།	སྐད་ཡིག་།	-
བརྟུག་ལྔ།	ལྷག་ཚུམ།	ལྷག་ཚུམ།	མི་ལོ།	ཉན་སྐབས།	སྐད་ཡིག་།	-

སློབ་དཔོན་གཉིས་པའི་སློབ་སྟོན་འཆར་བཞོན།

བདུན་ཕྱག་།	མིག་དམར།	ལྷག་པ།	ཕུར་བུ།	པ་སངས།	སློབ་པ།	ཉེ་མ།
གཅིག་།	ལྷག་ཚུམ།	མི་ལོ།	མི་ལོ།	མི་ལོ།	སྐད་ཡིག་།	-
གཉིས་།	མི་ལོ།	ལྷག་ཚུམ།	མི་ལོ།	མི་ལོ།	མི་ལོ།	-
གསུམ་།	ལྷག་ཚུམ།	མི་ལོ།	མི་ལོ།	སྐད་ཡིག་།	སྐད་ཡིག་།	-
བཞི་།	སྐད་ཡིག་།	ལྷག་ཚུམ།	མི་ལོ།	ཉན་སྐབས།	མི་ལོ།	-
ལྔ།	ལྷག་ཚུམ།	མི་ལོ།	མི་ལོ།	མི་ལོ།	སྐད་ཡིག་།	-
དྲུག་།	ལྷག་ཚུམ།	ལྷག་ཚུམ།	སྐད་ཡིག་།	ཉན་སྐབས།	སྐད་ཡིག་།	-
བདུན་།	མི་ལོ།	མི་ལོ།	མི་ལོ།	སྐད་ཡིག་།	མི་ལོ།	-
བརྒྱུད།	ལྷག་ཚུམ།	མི་ལོ།	སྐད་ཡིག་།	སྐད་ཡིག་།	མི་ལོ།	-
དབུ།	ཉན་སྐབས།	མི་ལོ།	མི་ལོ།	སྐད་ཡིག་།	སྐད་ཡིག་།	-
བཟུ།	ལྷག་ཚུམ།	མི་ལོ།	མི་ལོ།	ལྷག་ཚུམ།	ཉན་སྐབས།	-
བརྟུག་ཅིག་།	མི་ལོ།	ལྷག་ཚུམ།	སྐད་ཡིག་།	མི་ལོ།	ཉན་སྐབས།	-
བརྟུག་ཉིས་།	ལྷག་ཚུམ།	མི་ལོ།	མི་ལོ།	ཉན་སྐབས།	སྐད་ཡིག་།	-
བརྟུག་སུམ་།	མི་ལོ།	མི་ལོ།	སྐད་ཡིག་།	སྐད་ཡིག་།	མི་ལོ།	-
བརྟུག་བཞི་།	ལྷག་ཚུམ།	མི་ལོ།	མི་ལོ།	ཉན་སྐབས།	ལྷག་ཚུམ།	-
བརྟུག་ལྔ།	ལྷག་ཚུམ།	མི་ལོ།	མི་ལོ།	ཉན་སྐབས།	སྐད་ཡིག་།	-