

རིག་ཅུལ་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་དབྱེ་ཞིབ།
སྒྲིབ་དཔེ་ན་གྱི་རྒྱབ་རྟེན།
སྒྲིབ་རིམ་ལྔ་པ།



འབྲུག་གི་སྒྲིབ་གྲུའི་ཆོས་རྒྱལ་སྐད་བརྟག་ཞིབ་ཆོག་སྒྲིག་ལྷན།
འབྲུག་ཐིམ་ཕུ།
སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༧།

བཀའ་བློན་དགའ་ཚོར།

རིག་ཅུལ་ལྷོགས་གྲུབ་དབྱེ་ཞིབ་ སློབ་དཔོན་གྱི་རྒྱབ་རྟེན་འདི། དཔེ་དེབ་གྱི་གཟུགས་སུ་ གྲུབ་ཅུགས་མི་འདི་ཡང་ མཐུན་རྒྱུན་གཙོ་བོ་
ཆོས་རྒྱལ་དུང་ཆེན་ བསྟན་འཛིན་དོན་རྗེ་གི་ བཀའ་སློབ་བཟང་པོའི་ཐོག་ལས་ འོག་ལུ་གོ་སྤྱད་ཞུ་འཇོམས་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་
མི་ སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་སློབ་དཔོན་དང་ ལུན་དག་གནང་མི། དེ་ལས་ཐབས་སྟོན་པ་ཚུ་གི་ བཀའ་བློན་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་མ་ལས་ ཚུ་མ་
སློག་ནང་ ཕྱག་ལུ་གནང་མི་ཡོངས་ལུ། ག་ཅི་དེ་ བཀའ་བློན་དགའ་ཚོར་ཡོད་ཟེར་ ལུ་ནི་ཡིན།

གོ་སྤྱད་ཞུ་འཇོམས་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི།

༡. ཕུར་པ་དབང་འདུས། རྟ་རྒྱལ་སློབ་གྲྭ་རྒྱུ་བ།
༢. ཆེ་རིང་། གསེར་གྱི་ཐང་སློབ་གྲྭ་རྒྱུ་བ།
༣. ལྷ་སྤྱད་སློབ་མ། བསམ་གཏན་སྤྱད་སློབ་ལྷེ་བ།
༤. དབང་འདུས། མཁར་གསར་གྲུབ་ཅུང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ།
༥. ལྷོན་དཔལ་མོ། འཇིགས་མེད་སློབ་གསལ་སློབ་གྲྭ་རྒྱུ་བ།
༦. སྐལ་བཟང་སློབ་མ། དམ་ཐང་སློབ་གྲྭ་རྒྱུ་བ།
༧. བསྐྱེད་ཆོས་བཟང་། ཆང་ཁ་སློབ་གྲྭ་ལྷེ་བ།
༨. འཕྲིན་ལས་བསྟན་འཛིན། འཇིགས་མེད་རྣམ་རྒྱལ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ།
༩. བསྟན་འཛིན་དབང་ཕྱུག། ཤེས་རབ་དགའ་ཚལ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ།
༡༠. ཀམ་རིག་འཛིན། སྤྱི་པ་འཛོལ་ཁར་ འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ།
༡༡. བསྟན་འཛིན་ཞོར་བཟང་། དག་ཉེ་ཁར་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ།
༡༢. ཀམ་ཆོས་སློབ། ཆང་ཁ་སློབ་གྲྭ་ལྷེ་བ།

ཐབས་སྟོན་པ།

༡. བསྐྱེད་དབང་འདུས། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་འི་ཆོས་རྒྱལ་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཆོགས་སྟེ།
༢. སློབ་ལུན་ཆོས་འཛིན། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་འི་ཆོས་རྒྱལ་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཆོགས་སྟེ།
༣. མ་ནི་དོན་རྗེ། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་འི་ཆོས་རྒྱལ་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཆོགས་སྟེ།

གྲོས་སྒྲིག་པ།

༡. བསྟན་འཛིན་དོ་མཚན། ཚོས་རྒྱལ་སྤྱི་ཆེན། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་འཛིན་སྒྲིགས་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ།
༢. སངས་རྒྱལ་བསྟན་འཛིན། གཙོ་འཛིན་འགོ་དཔོན། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་འཛིན་སྒྲིགས་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ།

འགོ་ཁྲིད་པ།

༡. མ་ནི་དོ་མཚན། ཤེས་རིག་ལྷ་རྟོག་འགོ་དཔོན། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་འཛིན་སྒྲིགས་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ།

ཁྱུན་དག་འབད་མི།

༡. ཕྱེད་དབང་འདུས། ཚོས་ཚན་འགོ་འདེན་པ། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་འཛིན་སྒྲིགས་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ།
༢. བསྟན་འཛིན་དོ་མཚན། ཅུ་གཞུང་འགོ་དཔོན། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།
༣. སློ་ལྡན་ཚོས་འཛིན། རིག་གཞུང་ཚོས་ཚན་འགོ་འདེན་པ། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་འཛིན་སྒྲིགས་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ།
༤. མ་ནི་དོ་མཚན། ཤེས་རིག་ལྷ་རྟོག་འགོ་དཔོན། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་འཛིན་སྒྲིགས་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ།

དཔེ་དེབ་བཙོང་འབད་མི།

༡. མ་ནི་དོ་མཚན། ཤེས་རིག་ལྷ་རྟོག་འགོ་དཔོན།
༢. ཀམ་འཛིགས་མེད་ལེབ་ཅ། ཚོས་ཚན་མཁས་མཆོག། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་འཛིན་སྒྲིགས་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ།
པར་དབང་ © སྤེལ་པར་ འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་འཛིན་སྒྲིགས་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་ལུ་ཡོད་པ་ལས་ ཡིག་ཐོག་གི་གནད་
བ་མེད་པར་ ག་འབད་རུང་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལས་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་ནི་དང་ པར་ལོག་བཏབ་ནི་ཚུ་ འབད་མི་ཆོག། པར་
རྒྱུན་ཐེངས་དང་པ་≡སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལུ།

ISBN 978-99936-718-4-8

དོན་རྒྱུ།

འདི་ནང་ཡོད་མི་ ཅི་བ་དང་ ལན་གྱི་དཔེ་དེ་ཚུ་གིས། རྫོང་ཁའི་ཆོས་ཚན་ཅུ་གཞུང་གི་ གནས་ཚད་གནས་རིམ་བརྟེན་ གཏན་ འབབས་གྲུབ་ཡོད་མི་ཚུ་ ག་ར་འགབ་ཚུ་གསལ་འབད་ཡོད། དེ་གི་ནང་དོན་ཉིད་ལས་ སྤེ་རིམ་སོ་སོའི་ནང་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་ལྷབ་དགོ་ པའི་ སློབ་སྦྱང་ལས་དོན་ བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ལུ་ གཞི་རྟེན་འབད་དེ་ བྲིས་ཡོད་པ་ཨིན།

དགོས་དོན།

དཔེ་དབུ་འདི་གི་ དགོས་དོན་གཙོ་བོ་རུ། སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ རྫོང་ཁའི་ཆོས་ཚན་ ལྷབ་སྟོན་ལམ་ལུགས་ ག་དེ་འགྲུག་འགྲུག་ལེགས་ཤོམ་ འགྲོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཆོས་ཚན་ཅུ་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་ སློབ་དཔེ་ནང་གི་ ནང་དོན་རྒྱུང་མ་གཅིག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་མེན་པར། སློབ་ ཕྱག་ཚུ་གི་ རིག་ཅུལ་ལྷོགས་གྲུབ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འདི་ གལ་ཆེས་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན། དཔེ་དབུ་འདི་ནང་ རིག་ཅུལ་ལྷོགས་གྲུབ་ འདི་ རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་ གནས་ཚད་ ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག། ཉན་ནི་དང་སླབ་ནི། བྲི་ནི། སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གཱའི་སྦྱོར་བ། བཞི་ གི་ཐོག་ལུ་ མཐེལ་ཕྱིན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ། བལྟ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཅི་བ་ཚུ་ རེ་འདུན་དང་བཅས་པ་འབད་ བཀོད་དེ་ཡོད།

དེ་གིས་མ་ཆད་ དཔེ་དབུ་འདི་གིས་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ ལྷབ་སྟོན་གྱི་རིམ་པ་ ག་དེ་སྤྱོད་འགྲོ་དོ་ག་? སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ བརྟེན་འབད་ནི་ དང་། སློབ་ཕྱག་ཚུ་གི་ རིག་ཅུལ་ལྷོགས་གྲུབ་ཚུ་ ཉ་གོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འདི་ ཅི་བ་དང་ལན་གྱི་དཔེ་མ་འབྲམ་ཚུ་ བཟོ་ ནི་གི་དོན་ལུ་ གཞི་རྟེན་འབད་སའི་ ཅི་བ་དང་ལན་གྱི་དཔེ་འབད་ སན་ཐོགས་ཐབས་ལུ་ཨིན། ཉན་སླབ་ཀྱི་ཐད་ལུ་ ད་ལྟོ་ ལག་ལེན་ འཐབ་བཞིན་ཡོད་པའི་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དེ་གིས་ འགབ་ཚུ་གསལ་མ་ཆད། འབྲི་ལྷག་དང་གཅིག་ཁར་ ཉན་སླབ་ཀྱི་སྦྱོང་ལུ་ཡང་ ཞོར་ཁར་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གསལ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ དཔེ་དབུ་འདི་ནང་ མ་བཀོད་པར་བཞག་ཡོད།

བཟོ་དགོས་ལ།

ཀེ་དབུ་འདི། དུས་ཡུན་ཐུང་ཀྱི་ཅིག་ནང་ ཚུམ་སྒྲིག་འབད་འབད་མ་ འབད་ནི་འདི་གིས་ འཛེལ་བ་ལེ་ག་ཅིག་ འོང་མ་སྤིད། དེ་ལུ་ མཁྱེན་ལྡན་ཚུ་གིས་ བཟོ་ད་པ་བཞེས་གནང་ཟེར་བྱ་ནི་ཨིན། འདི་དང་གཅིག་ཁར་ འཛོན་རིམ་གཉིས་པའི་དོན་ལུ་ ལེགས་བཅས་ཀྱི་ གྲོས་འཆར་རེ་ བཀོད་ནི་ཡོད་པ་ཅིན། འགོ་འཁྲིད་པ་ལུ་ ཐད་ཀར་དུ་ གསུང་གནང་ ཟེར་བྱ་ནི་ཨིན།

སློབ་རིམ་ ༥ པའི་སློབ་སྦྱང་ལས་དོན།

སློབ་རིམ་ ༥ པ་མཚུག་བསྐྱུང་ད་ སློབ་ཡུག་ཚུགས་

༡. སློབ་རིམ་བཞི་པ་ནང་ལྟ་བུའི་ ལྷག་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. ཆོག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན་ འཛོལ་ཚུགས་དགོ།
༣. ཇི་བ་དང་བསྐྱུན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཏེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༤. པར་ཁྲུ། ཐེག་ཁྲུ། རིམ་ཚུ་ལུ་བཟླ་སྟེ་ གོ་དོན་བརྒྱུར་འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. སྤང་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ སྤང་ཅེད་པ་གི་བྱད་ཆོས་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༦. གཏང་ཡིག་ལྷུ་ཡིག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ དོན་དག་གོ་ཚུགས་དགོ།
༧. ཆོགས་བཅད་ དཔེར་ན། ཅུང་མོ། སློ་ཟེ་ཚུ་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་བྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༨. སློབ་རིམ་བཞི་པ་ནང་ལྟ་བུའི་ མིང་ཆོག་ཚུ་གྲུ་ གསར་པོ་ཐེབས་ཉུང་ཤོས་ ༢༠༠ བཀལ་ཏེ་བསྐྱེམས་ ༤༠༠ ལྷག་སྟེ་ཉ་གོ་ ཚུགས་དགོ།
༩. ལྷག་ནི་གི་དཔེ་དེབ་ ཉུང་ཤོས་ ༡༥ ལྷག་ཆར་དགོ།
༡༠. དཔེ་དེབ་ལྷག་ནི་ལུ་ སློབ་དང་བཅོམ་ལུགས་ བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

༼དཀར་ཆག༽

དོན་ཚན།

ཤོག་གྲངས།

བཞིན་དགའ་ཚེ།	ii
དགོས་དོན།	iv
ངོ་སྟོན།	iv
དཀར་ཆག།	vi

སློབ་ཚན་དང་པ། ལྷག་རིག་དང་རྩལ་རིག།

བརྗོད་དོན། གཞུགས་དང་ཉེ་ཆོན།

༡. གཞུགས་ཀྱི་བཤད་པ།	༡
༢. རྩལ་མོ།	༥
༣. ལུ་རུའི་རྩེད་མོ།	༩
༤. སྤྱོད་ཆ་གཉིས་ཀྱི་འཇིགས་སྒྲུང་།	༡༣

སློབ་ཚན་གཉིས་པ།

བརྗོད་དོན། མཉམ་འབྲེལ།

༡. རྩལ་ཞིན་དོ་རྩེ་དང་ བསྐྱེད་ཆོ་རིང་།	༡༥
༢. རྩལ་མོ།	༡༩
༣. ས་དང་བྲུ།	༢༣

སློབ་ཚན་གསུམ་པ།

བརྗོད་དོན། བདག་འཇིགས།

༡. རྣམས་ཚལ།	༢༧
༢. ར་བཅས་རའི་སློབ་གྲ།	༣༡
༣. རལ་ལྷ།	༣༤
༤. སྤྱིད་པའི་བཟའ་ཚང་།	༣༩

སློབ་ཚན་བཞི་པ།

བརྗོད་དོན། རང་གི་ལམ་སྟོན།

༡. ཡིད་ཆེས།----- ༤༥
༢. ཆོས་ལྷ།----- ༤༩
༣. རེ་མི་ཆོ།----- ༥༩
༤. བུ་མོ་བསོད་ནམས།----- ༥༥

སློབ་ཚན་ལྔ་པ།

བརྗོད་དོན། ཞབས་རྟེན།

༡. དབྱ་ཅེ་ལྟ་ཁང།----- ༤༠
༢. འཇམ་གླིང་ཡོངས།----- ༤༤
༣. ལུ་མོ་འཁྱུང་རྒྱུ།----- ༤༩

སློབ་ཚན་དྲུག་པ།

བརྗོད་དོན། ཉེན་སྲུང་།

༡. ཏྲག་བུ་བཅོ་བ་བརྟོན་དགོས།----- ༧༩
༢. སྐྱམ་འཁོར་བྱུག་རྒྱུ།----- ༧༧
༣. ཐབས་དང་གནས་སྐབས།----- ༩༠

དཔེ་ཚན་གཉིས་པ།

བརྗོད་དོན། རྒྱ་ཡིག་དང་ཡི་གུ་འཁྱུང་བ།

༡. ལུ་ཡིག།----- ༩༩
༢. སྟོན་འཇུག།----- ༩༥
༣. རྟེན་འཇུག།----- ༩༧
༤. མིང་གཞི།----- ༩༠
༥. ཡང་འཇུག།----- ༩༩

༤.	མིང་དང་མིང་གི་ཁྱད་ཆོག།	༩༩
༧.	ལ་དོན།	༩༩
༩.	འབྱུང་ཁུངས།	༡༠༡
༩.	མིང་མཐའ།	༡༠༥
༡༠.	བྱ་ཆོག་གི་ཆོག་གོགས།	༡༠༩

སྒྲིབ་ཚན་དང་པ། གཡུས་དང་ཉེ་ཚལ།

དོན་ཚན་འདི་ མཐུག་བསྐྱུལ་ད་ སྒྲིབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་

- ༡.༡.༡ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ནང་དོན་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༡.༡.༢ དོན་ཚན་འདི་ནང་ལས་ འཐོན་པའི་མིང་ཆོག་གསར་པ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ གོ་དོན་འབྲེལ་ཚུགས།
- ༡.༡.༣ དོན་ཚན་འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ དོན་ཚན་གཞན་གྱི་ཐོག་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་ཐུང་ཀྱ་རེ་བྲི་ཚུགས།
- ༡.༡.༤ ཁྱིམ་དང་ ཤིང་གི་རིགས་མ་འདྲམ་ཚུ་ འབྲི་སྒྲིབ་འབད་ཚུགས།
- ༡.༡.༥ སྒྲེལ་འདྲེན་ཞབས་ཏོག་གི་སྐོར་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ འཇུར་བ་ཚུ་ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༡.༡.༦ ཤིང་དང་མེ་ཏོག་ཚུ་ འཐུག་སྐྱུང་དང་མཐའ་སྐྱུང་ འབད་ཐངས་ཀྱི་ ཁེ་ཕན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༡.༧ ཉེ་ཚན་རྩིས་ཐངས་ ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༡.༨ རང་ལུགས་ཀྱི་ ལས་རིམ་མ་འདྲམ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཁྱངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༡.༡.༩ གཡུས་ཚན་ཁག་གི་ གནས་སྤངས་མ་འདྲམ་ཚུ་ནང་ མི་སྡེའི་འབྲེལ་བ་ འཐབ་ཐངས་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༡.༡༠ ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ལུ་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ཚུགས།
- ༡.༡.༡༡ དོན་ཚན་དེ་ལྷན་སྟེ་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བསམ་འཆར་ བཀོད་ཚུགས།

༡.༡ གཡུས་ཀྱི་བཤད་པ།

བཀོད་ཀྱ། འོག་གི་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་རྒྱ་བ་ལུ་ ལན་བཞི་རེ་ཡོད་ས་ལས་ ལན་རོམ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་བྲིས།

སྒྲིབ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

སྒྲིབ་འདུན་ མིང་ཆོག།

སྒྲིབ་སྒྲིབས་ གོ་རྟོགས།

༡. འཇུག་པའི་ལས་སྒོལ་འདི་ ཉེ་མ་ལས་ར་ ཡོད་མི་ཅིག་ཨིན་ དེའི་སྐབས། སྤར་སྒོལ་ཟེར་མི་འདི་
 - ཀ ད་རེས་ནངས་པའི་ལུགས་སྒོལ་ཅིག་ལུ་སྒྲིབ་ཨིན།
 - ཁ གོ་དང་དཀྱི་ར་ཐོན་མི་ཅིག་ལུ་སྒྲིབ་ཨིན།
 - ག ཉེ་མ་གི་ལུགས་སྒོལ་ཅིག་ལུ་སྒྲིབ་ཨིན།
 - ང སྒྲིག་ལམ་ནམ་གཞན་ལུ་སྒྲིབ་ཨིན།

༼འིག་སྟོབས་ བཀ་ཤེས།༽

- ལན། ༡) ༡ དང་ ༣ ཡིན།

ཁྲིག་སྟོབས་ དབྱེད་པུད།

- ཉེ་ཆར་ཟེར་མི་འདི་ གཉེན་འབྲེལ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ གོ་ལའི་མི་ དབྱེ་འབད་བ་ཅིན་ གཉེན་གྲོགས་ཀྱི་ བཅ་དང་སྤྱན་ཆ་ དེ་
ལས་རང་གི་སྤྱན་ཆ་ ཐག་རིང་མོ་འབད་ གོ་ལའི་ཚུ་ལུ་སྤྲུལ་ཨིན།

ཁྲིག་སྟོབས་ ལག་ལེན།

༡. འོག་གི་བཅོད་པ་གི་མཁུག་ལུ་ གྲུག་ཤང་ནང་ཡོད་མི་ ལན་གཉིས་ལས་ ག་ཨིན་མི་འདི་ ས་སྟོང་ནང་བྲིས།
- ༡) གཡུས་ཀྱི་བཤད་པ་འདི་ ----- ཨིན། (འོ་རྒྱས་འབྲི་ཚུམ་འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་)
- ༢) གསང་ཡུམ་བེད་མི་འདི་ ----- ཨིན། (ཨམ་སྲུ་ཨའི་)
- ༣) རྒྱུ་ཚོད་གཅིག་ ---- ན་ ས་ཁར་ སློ་ཏྲག་ཅིག་འདུག (འབྲེལ་སྒྲ་བྱེད་སྒྲ་)

༤) ཅིག་ཁྱིམ་འདི་རྒྱ་གཙོ་བོ་ ———གིས་རྒྱབ་ཡིན། (དྲི་ས)

ལན། ༡) འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུལ།

༢) ཡམས་སྒྲ།

༣) གི།

༤) དྲོ།

དྲི་བ་ ལན་ཐུང།

དྲི་འདུན་ མིང་ཆོག་གི་འབྲེལ་བ།

དྲི་གཞི་སྒྲིག་སྒྱུ་ དབྱེ་དཔྱད།

༤. འོག་གི་མིང་ཆོག་ཚུ་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་དེ་ ལན་གྱི་ཀ་རྟགས་ འོག་གི་ས་སྟོང་ནང་བྲིས།

༡) ཞབས་ཁྲ་

ཀ) བྱད་ཆོག།

༢) དོས་སྒྲོར་

ཁ) ཁྱིམ།

༣) འཇའ་ཆེ་ཆེ་

ག) ཕྱེད་མོ།

༤) གཞིམ་ཅུང་

ང) སྒྲན་ཚུལ།

ཅ) ཕྱང་མོ།

ལན། ༡ - ང།

༢ - ག།

༣ - ཀ།

༤ - ཁ།

དྲི་བ་ ལན་ཐུང།

དྲི་འདུན་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་ནང་དོན།

དྲི་གཞི་སྒྲིག་སྒྱུ་ བྲན་ཤེས།

༥. འོག་གི་ རྫོང་ཆོག་ཚུ་ལྟག་སྟེ་ ཡིན་ (✓) མེན་ (x) གྱི་ རྟགས་བཀལ།

༡) ཅིག་ཁྱིམ་དང་ གྲང་ཁྱིམ་འདི་ སྤར་སྒྲོལ་གྱི་ ཁྱིམ་མེན། ()

༢) གྲང་བྱུལ་ཟེར་མི་འདི་ གྲང་འཁོགས་ཅིག་ལུ་སྤྲོབ་ཡིན། ()

༣) བྱང་མེ་ཁ་གི་གཡུས་འདི་ དབང་འདུས་ རྫོང་ཁག་ནང་ མེན། ()

༤) གཡུས་ཚན་འདི་ དཔེ་བཅུབ་པའི་ གཡུས་ཅིག་ཡིན། ()

ལན། ༡) (x) ༢) (✓) ༣) (x) ༤) (✓)

དྲི་བ་ ལན་རིང་མོ།

དྲི་འདུན་ ཐག་བཅད་དེ་ བྱངས་བཀལ་ནི།

དྲི་གཞི་སྒྲིག་སྒྱུ་ དབྱེ་ཞིབ།

༦. བ་ཡུལ་ཟམ་པའི་འོག་ལུ་ཡིན་རུང་དགའ། ཟེར་ སྤྲོབ་སྒྲོལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ བྱོད་ར་ གཡུས་ཁར་སྤོད་ནི་ལུ་ དགའ་ག་ག་
ག་ཅི་འབད།

ལན། ང་ གཡུས་ཁར་ སྤོད་ནི་ལུ་ དགའ། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ དང་པ་གཡུས་འདི་ ང་ར་ སྤྲོ་ས་དང་ སྤོམ་ས་ཅིག་ཡིན།
གཉིས་པ་ རང་གི་ཕམ་དང་ སྤྲོ་ཆ་ ཉེ་ཆ་ཚུ་ཡང་ ག་ར་སྤོད་སའི་ ས་གནས་ཅིག་ཡིན། དེ་གིས་མ་ཆད་ གཡུས་འདི་

ཁོམ་དེ་འཕྱད་པ་དེ་ བཙོག་རྒྱུ་ཚུ་མེད་པར་ ཤིང་འབྲས་དང་ སྡོ་ཤིང་ཚུ་ ག་ནི་བ་ མཛེས་ཏྲོག་ཏྲོ་ཡོད་པ་ལས་ དགའ་ཏྲོག་
ཏྲོ་དང་ སྒྲིད་ཏྲོང་ཏྲོ་འབད་ གཡུས་ཁར་ སྡོད་ནི་ལུ་དགའ་མ་ཡིན་ལགས།
ཡང་ན།

ང་ གཡུས་ཁར་སྡོད་ནི་ལུ་ མི་དགའ་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ གཡུས་ཁ་ལུ་ ད་རེས་ནངས་པའི་ མཐུན་རྒྱུན་ འཕུལ་ཆས་
སྒྲིག་རིག་ རྒྱུ་མཐོང་ཚུ་ མེད་པ་མ་ཚད་ གཙང་སྤྱོད་བསྟེན་འབད་རུང་ གཡུས་ཁ་ལུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ བསྟེན་
ཚུགས་པར་ ལཱ་ཁག་ཡོད་པའི་ཁར་ ལཱ་གིས་འབད་ དལམ་མེད་པ་ལས་ མ་དགའ་མི་འདི་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཡིན་ལགས།

༡༣༥ རྒྱ་བ་ ལན་ཐུང།

༡༣༦ རྒྱ་བ་ བསམ་འཆར་བཀོད་ཐངས།

༡༣༧ རྒྱ་བ་སྒྲོབས་ གསར་ཚུ།

༡. འོག་གི་ པར་འདི་ལུ་བལྟ་སྟེ་ རྒྱུ་རའི་བསམ་འཆར་ རོན་མཚམས་གཅིག་ བྲིས།



ལན། འདི་ ང་བཅས་རའི་ འབྲུག་པའི་གཡུས་ཚན་ དགའ་ཏྲོག་ཏྲོ་ཅིག་ཡིན་མས། གཡུས་འདི་ནང་ ཁྱིམ་འཇའ་ཆེ་ཆེ་ ལེ་ག་ར་
ཡོད་པ་མ་ཚད་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡང་ ཤིང་རིགས་ཚུ་ ག་ནི་བ་ལེགས་པ་འབད་འདུག། གཡུས་འདི་ནང་གི་མི་ཚུ་ སོ་ནམ་
ཞིང་ལཱ་ལུ་ གཙོ་བོ་བརྟེན་ཏེ་ སྡོད་མི་ཅིག་ཡིན་མས། ཡིན་རུང་ར་ གཡུས་འདི་ནང་ལུ་ མི་སྒྲོབས་ཉུང་སྤྱོད་ཅིག་ལས་བརྟེན་ཏེ་
མེད་ནི་འདི་གིས་ ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དགའ་ངལ་སྒྲོམ་འབད་ འཐོན་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། ཡིན་རུང་ མཐུན་འབྲེལ་ལུ་
བརྟེན་ཏེ་ ལཱ་ཚུ་དུས་ཚོད་ཁར་འབད་དེ་ གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་ཐོན་ཏེ་འདུག།

༼བཟླ་དོན་གཞུག་དང་ཉེ་ཆོ།༽

དོན་ཆོན་འདི་ མཐུག་བསྐྱུལ་ད་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་

- ༡.༢.༡ ཆོག་རྒྱ་རེ་ནང་ལུ་ ཆོག་འབྲུག་དེ་རེ་འོང་མ་ཡིན་ན་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༡.༢.༢ ཅུང་མོ་འདི་ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་ན་ བྱི་སྐྱབ་འབད་ཚུགས།
- ༡.༢.༣ མིང་ཆོག་ཚུ་གི་སྤེབ་ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༢.༤ མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན་ཉ་གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- ༡.༢.༥ ཆོགས་བཅད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཅུང་མོ་བྱི་ཚུགས།
- ༡.༢.༦ ཅུང་མོ་གི་བཅུད་དོན་ འབྱི་སྐྱབ་འབད་ཚུགས།
- ༡.༢.༧ ཅུང་མོ་གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- ༡.༢.༨ གདངས་དང་སྐྱགས་ཏེ་ འཐེན་ཐངས་མ་འདྲམ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༢.༩ མིང་ཆོག་ཉ་མ་གོ་མི་ཚུ་ ཆོག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༢.༡༠ ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ལུ་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ཚུགས།
- ༡.༢.༡༡ དོན་ཆོན་འདི་ལྷག་སྟེ་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བསམ་འཆར་ བཀོད་ཚུགས།

༡.༢ ཅུང་མོ།

༼རྩི་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

༼རི་འབྲུན་ ཆོག་འབྲུ་འོས་འཛིན།༽

༼རིག་སྟོབས་ དན་ཤེས།༽

༡. ཆོགས་བཅད་ཀྱི་ནང་ ཆོག་འབྲུ་གྲངས་ཁ་མང་ཅུང་ མ་འདྲམ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས། ཅུང་མོ་འདི་ ཆོག་འབྲུ་
 - ཀ བདུན་མ་ཡིན།
 - ཁ བརྒྱད་མ་ཡིན།
 - ག སྤྲུག་མ་ཡིན།
 - ང ལྷ་མ་ཡིན།
- ལན། ག ཆོག་འབྲུ་སྤྲུག་མ་ཡིན།

།རྩི་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

།རྩི་འདུན་ དཔེ་དོན་ངོས་འཛིན།།

།རིག་སྒྲིབས་ གོ་རྟགས།།

༡. སྒྲན་ཚུམ་ནང་ དཔེ་དང་དོན་གྱི་གཞི་བཞག་ས་ ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ཡིན། ད་ལྟོ་གི་ཚུང་མོ་འདི་

༡ སམ། སྒྲོབ་གྲ། ལྷོམ་ལུ་གཞི་བཞག་ཅུག།

༢ སམ། སྒྲོབ་གྲ། གཡུས་ལུ་ གཞི་བཞག་ཅུག།

༣ སྒྲོབ་གྲ། གཡུས། ལྷ་ཁང་ལུ་གཞི་བཞག་ཅུག།

༤ གཡུས། རྒྱལ་ཁབ། སྒྲོབ་གྲ་ལུ་ གཞི་བཞག་ཅུག།

ལན། ལ སམ། སྒྲོབ་གྲ། གཡུས་ལུ་ བཞག་ཅུག།

།རྩི་བ་ ལན་ཐུང།

།རྩི་འདུན་ བརྗོད་དོན་ངོས་འཛིན།།

།རིག་སྒྲིབས་ བཞག་ཞེས།།

༢. ཚུང་མོ་འདི་ནང་ རྩི་ཅན་གྱི་ཕམ་གཉིས་བཞག་ས་ ག་ཏེ་ཡིན་ཟེར་ཕམ་མས་གོ་

ལན། རྩི་ཅན་གྱི་ཕམ་གཉིས་ བཞག་ས་འདི་ གཡུས་བབ་ལྷ་མོའི་ནང་ ཡིན་ཟེར་ཕམ་མས་ལགས།

།རྩི་བ་ ལན་ཐུང།

།རྩི་འདུན་ ཕྱིས་མཐོང་།།

།རིག་སྒྲིབས་ དབྱེ་དཔྱད།།

༣. བཙེ་སེམས་ལྷན་པའི་ ཆ་རོགས་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་འོང་ དགོཔ་སྒྲོ་

ལན། བཙེ་སེམས་ལྷན་པའི་ཆ་རོགས་འདི་ དགའ་བ་དང་སྒྲོབ་ག་ཅི་འབྱུང་རུང་ ཉིང་ལས་ར་ ཆ་རོགས་འབད་མི་ཅིག་ དགོཔ་ཡིན་ ལགས།

།རྩི་བ་ ལན་ཐུང།

།རྩི་འདུན་ ཡིག་སྒྲེབ།།

།རིག་སྒྲིབས་ ལག་ལེན།།

༤. འོག་གི་ མིང་ཆོག་ཚུ་གི་ ཡིག་སྒྲེབ་བཅོམ་རྒྱུ་ལྟེ་ ཟུར་ཁར་ཡོད་པའི་ ས་སྒྲོང་ནང་གིས།

༡ ལྷངས་ལྷངས། _____

༢ ལྷགས། _____

༣ ཕྱེ་སེམས། _____

༤ སྒྲོ་རོག། _____

ལན། ག ལྷངས་ལྷངས། ལ ལྷགས། ག ཕྱེ་སེམས། ང སྒྲོ་རོགས།

༼རི་བ་ ལན་ཐུང།

༼རི་འདུན་ ཆོགས་བཅད་བྱི་ནི།

༼རིག་སྒྲོབས་ གསར་ཚུམ།

༤. འོག་གི་ སར་ལུ་བཟླ་སྟེ་ ཅང་མོ་ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་ བྲིས།



ལན། མེ་རྟག་ལེགས་པའི་མགུ་ལུ། གསེར་སྤངས་ལས་ཀྱིས་འཁོར་ཡོད།
གསེར་སྤངས་མེ་རྟག་གཉིས་ཀྱ། འབྲལ་བ་འབྲལ་ས་མིན་འདུག།

༼རི་བ་ ལན་ཐུང།

༼རི་འདུན་ འགྲེལ་བཤད།

༼རིག་སྒྲོབས་ གོ་རྟོགས།

༥. འོག་གི་ཅང་མོ་འདི་ ལྷག་སྟེ་ བཤད་པ་རྒྱབ།
སྦྱིད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང། དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ་ཆགས་ཡོད།
ན་གཞོན་བྱ་དང་བྱ་མོ། སེམས་ཀྱི་སློབ་འཕེལ་དོ།

ལན། མི་དབང་རིམ་འབྱོན་ཚུ་གི་ བཀའ་ངེན་ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ སྦྱིད་རྟོང་རྟོ་ ཡོད་པའི་ཁར་ ཡོན་ཏན་སྤངས་པའི་ སློབ་གྲྭ་
ཡང་ ག་ནི་བ་དགའ་མ་འབད་ ཆགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན། འདི་ནང་ལུ་ ན་གཞོན་བྱ་དང་བྱ་མོ་ཚུ་ཡང་ དགའ་སློའི་ཐོག་ལས་
དཔེ་ཆ་ལྷག་སྟེ་ཡོད།

༼བརྗོད་དོན་གཞུགས་དང་ཉེ་ཆོ།༽

༡.༣ ལུ་རུ་ལེ་ཆེད་མོ།

དོན་ཚན་འདི་མཚུགས་བསྐྱེད་སྒྲིག་སྒྲིག་གིས་

༡.༣.༡ གསལ་བཤད་འདི་ལས་རིགས་བསྒྲིག་ཏེ་གཞན་བཟོ་ཚུགས།

༡.༣.༢ ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ལྟ་སྟེ་བརྗོད་དོན་འབྲི་སྒྲིག་འབད་ཚུགས།

༡.༣.༣ མིང་ཆོག་ཀྱི་སྒྲིག་འབད་ཚུགས།

༡.༣.༤ རྗོད་སྒྲིག་དག་ཏོག་ཏོག་འབད་ལྟ་ཚུགས།

༡.༣.༥ མིང་ཆོག་ཀྱི་འཇུག་པ་དང་འཇུག་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༡.༣.༦ མིང་ཆོག་གསར་པ་ཀྱི་གོ་དོན་ཤེས་ཚུགས།

༡.༣.༧ མིང་ཆོག་དང་ལྷན་ཆོག་གི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས།

༼རྒྱ་བ་ལན་གདམ་ཁ་ཅན།༽

༼རྒྱ་འབྲུག་ལམ་སྒྲིག་༽

༼རིག་སྒྲིག་པ་ཅན་ཤེས།༽

༡. འབྲུག་ལུ་རུས་སྒྲིག་ཅིས་སྒྲིག་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ལོ་གསར་འདི་ལྷན་

ག ༡༠ པ་དང་ ༡༡ པའི་ནང་བཅུས་ཨིན།

ཁ ༡༡ པ་དང་ ༡༢ པའི་ནང་བཅུས་ཨིན།

ག ༡ པ་དང་ ༡༣ པའི་ནང་བཅུས་ཨིན།

ང ༡༣ པ་དང་ ༡ པའི་ནང་བཅུས་ཨིན།

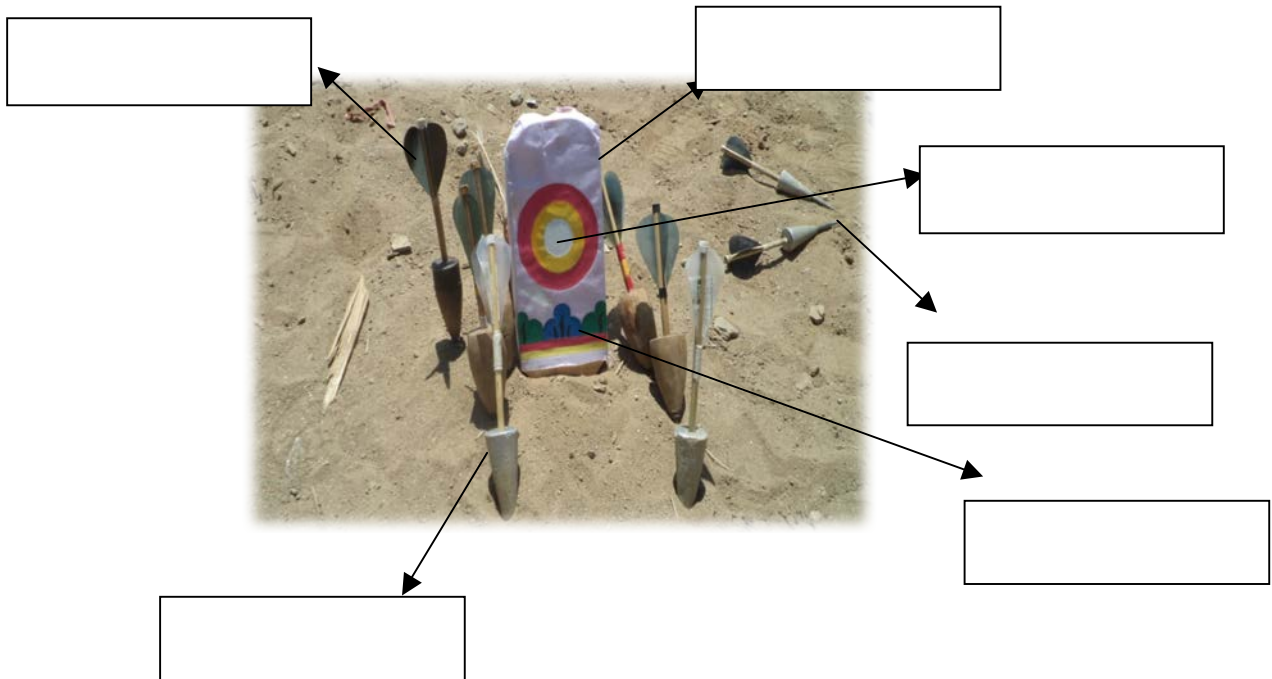
ལན། ང ༡༣ པ་དང་ ༡ པའི་ནང་བཅུས་ཨིན།

།རྩི་བ་ ལན་ཐུང་།

།རྩི་འདུན་ མིང་ཤེས་ནི།

།རྩིག་སྒྲིབ་ས་ ལག་ལེན།

༡. འོག་གི་ པར་གྱི་བད་རྟགས་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ཐིག་སྒྲིམ་ནང་མིང་བྲིས།



ལན། སྒྲི། འབའ། ལྷགས་གཟེར། ལུ་ལྷ། སྒྲིར་ཐིག་ པར།

།རྩི་བ་ ལན་ཐུང་།

།རྩི་འདུན་ མིང་དང་ཆོག་གི་དབྱེ་བ།

།རྩིག་སྒྲིབ་ས་ དབྱེ་དཔྱད།

༢. འོག་ལུ་ ཐིག་སྒྲིམ་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་དང་ལུད་ཆོག་ཚུ་ སོ་སོ་འབད་ཕྱེས་ཏེ་ བྲིས།

ལུ་ལྷ།	ལོ་གསར།	སྒྲི་རྟག་རྟོ།	པམ།	སྒྲིབ་གྲ།	ཡར་དག།	བཟང་པོ།	གཡུས།	ལེགས་ཤོམ།
--------	---------	---------------	-----	-----------	--------	---------	-------	-----------

ལན།

མིང།	ལུད་ཆོག་
ལུ་ལྷ།	སྒྲི་རྟག་རྟོ།
ལོ་གསར།	ལེགས་ཤོམ།
པམ།	ཡར་དག།

སྒྲིབ་ལྷན།	བཟང་པོ།
གཡུས།	

།རྒྱ་བ་ ལན་ཐུང་།

།རྒྱ་བུན་ མིང་མཐའ་།།

།རྒྱ་སྒྲིབ་ས་ ལག་ལེན།།

༤. མིང་མཐའ་ སྒྲིབ་ས་ཁྱེད་ཚུ་གིས་ ཉེ་མ་ལས་ལྷབ་སྟེ་ཡོད། འོག་ལུ་ཡོད་མི་ མིང་མཐའ་ཚུ་ འཕྲོ་བ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ ཉེ་ ས་སྒྲིབ་ནང་ལུ་བཟུགས།

ཆ	མོ་	མ་	ཕ་
---	-----	----	----

- ༡ ཕམ་ཀན་ཤོས་ཚུ་དང་ཉེ་ ----- ཉེ་འཁོར་ཚུ་ འཛོམས་ལུག།
 ༢ ལུ་རུའི་ཅེད་ ----- ཡར་དྲག་གཏང་དགོང་ ཡིན།
 ༣ ད་རེས་ རེས་གཟའ་ཉི་ ----- ཡིན།
 ༤ ལྷ་ཚོགས་ལས་རིམ་གྱི་ལྟ་ ----- འདི་ སྒྲིབ་ཆེད་གཏོ་ཉི་འདུག།

ལན། ༡. ཕ་ ༢. མོ་ ༣. མ་ ༤. མོ་

།རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ། །རྒྱ་བུན་ ཐག་བཅད་དེ་ཁྱེད་ས་བཀལ་ཐངས་དང་ འབྲི་ཅུལ་བཟུ་ནི། ། །རྒྱ་སྒྲིབ་ས་ དབྱེ་ཞིབ།།

༥. ཁྱེད་གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ མདའ་དང་རྩོས་སྒྲིབ་གྱི་ ཅེད་མོ་གཉིས་ལས་ ག་འདི་འཇམ་ཉོང་ཉོང་འབད་ འགོ་འབྲེན་འཐབ་ཚུགས་ བྱིས་ས་?

ལན། ར་གིས་འབད་བ་ཅིན་ མདའ་དང་རྩོས་སྒྲིབ་གྱི་ ཅེད་མོ་གཉིས་ལས་ རྩོས་སྒྲིབ་གྱི་ཅེད་མོ་འདི་ འགོ་འབྲེན་འཐབ་ནི་ལུ་ འཇམ་པས་ ཟེར་ལྷ་ནི་ཡིན་ལགས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ རྩོས་སྒྲིབ་འདི་ ཅེ་བའི་སྐབས་ལུ་ དགོང་ཟེར་རུང་ རང་གིས་ གཡུག་ཚུགས་པའི་ རོ་ཆ་གཅིག་ ཐང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་འབད་བཟོ། ཅེད་ཐང་ནང་ འབའ་ཡི་ཆབ་འབད་ ཅུང་དུམ་བཟུགས་ཞིན་མ་ ལས་ ཆ་རོགས་གཅིག་ར་འབད་རུང་ ཅེ་ཆོག་ཆོག་ཡིན། དེ་མ་ཆད་ ཅེད་མོ་འདི་ལུ་ ཟད་འགོ་ཡང་གཏང་དགོང་ ག་ནི་ཡང་ མེད་པ་ལས་ བཟུ་ར་འབད་རུང་ འགོ་འབྲེན་འཐབ་ཆོག་ཆོག་ཡིན་ ཟེར་ལྷ་ནི་ཡིན་ལགས།

ཡང་ན།

ར་གིས་འབད་བ་ཅིན་ མདའ་དང་རྩོས་སྒྲིབ་གྱི་ ཅེད་མོ་ གཉིས་ལས་མདའ་ཅེད་འདི་ འགོ་འབྲེན་འཐབ་ནི་ལུ་ འཇམ་པས་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ མདའ་འདི་ ཅེ་བའི་སྐབས་ རྩོགས་གཉིས་ལས་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ མི་གྲངས་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ ལས་ ལཱ་ག་ཅི་འབད་རུང་ མདའ་ཅེད་པ་འཐུས་མི་ཚུ་གིས་ འགན་ཁུར་འབག་སྟེ་ འབད་ནི་ཡོད་པ་ལས་ བརྟེན་ཡིན། དེ་

ཡང་ རྩེད་ཐང་བཟོ་ནི། འབའ་བཟོ་ནི། དར་འཕྱར་ནི་ཚུ་ མཉམ་རུབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་འབད་མ་ཨིན། རང་གིས་འབད་དགོཔ་ཟེར་
རུང་ མདའ་གཞུ་བཅའ་སྤྱི་ག་ རྒྱབ་ནི་ཅིག་ལས་གཞན་མེད་ནི་དེ་གིས་ མདའ་རྩེད་འགོ་འབྱེན་འཐབ་ནི་འདི་ འཇམ་པས་ཟེར་
ལྷོ་ནི་ཨིན།

༼དྲི་བ་ ལན་རིང་མོ།༽ ༼རེ་འདུན་ ཚིག་བཅུགས་ཐངས་དང་ ཡིག་སྦྱར་ཚུ་བལྟ་ནི།༽ ༼རིག་སྟོབས་ གསར་ཅོམ།༽

༤. རྩེད་རིགས་འདི་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་འབད་མ་ལས། ལུ་རུའི་རྩེད་མོ་གི་གསལ་བཤད་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ རྩེད་ཀྱིས་
དགའ་མི་ རྩེད་མོ་ཅིག་གི་སྒོར་ལས་ འབྲེལ་བཤད་འབྲེལ་ཚུ་ཅིག་བྲིས།

ལན། རྩེད་རིགས་འདི་ སྤྱིར་འཇམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ གནས་ཚད་ནང་ཡང་ ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ཁར་ འབྲུག་ལུ་འབད་རུང་ རྩེད་རིགས་
མ་འབྲམ་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ཨིན། རྩེད་རིགས་ལུ་ མི་རང་སོའི་ལྷོགས་གྲུབ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སློབ་ཡང་ སོ་སོ་འབད་ཡོད་པ་ཨིན། ང་
ར་ སྤྱིར་བཏང་རྩེད་རིགས་ ག་ར་ལུ་ར་དགའ་རུང་ དགའ་ཤོས་འདི་ར་ རྒྱང་རྩེད་འདི་ཨིན།
རྒྱང་རྩེད་འདི་ ག་ཅི་འབད་དགའ་མ་སྟོ་ ཟེར་བ་ཅིན། དཔེ་གཏམ་ལས། གཞུགས་ཁམས་བདེན་རྒྱ་ཞོར་ཨིན། ཟེར་དོ་བཞུམ་
དང་པ། གཞུགས་ཁམས་སྤྱིང་སྤྱིང་འབད་ བཞག་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ གཉིས་པ། མི་དང་ཅིག་ཁར་མཐུན་ལམ་ཡང་ བཟོ་
ཚུགས་པ་ཨིན། ངར་ཡང་ རྒྱང་རྩེད་ལེགས་ཤོམ་འབད་ རྩེ་ཤེས་པའི་ཁ་ལུ་ ཆ་ཚོགས་ཚུ་དང་ཅིག་ཁར་ བདུན་ཕྱག་ཨ་རྟག་
ར་ རྩེ་ནི་ཡོད། རྒྱང་རྩེད་འདི་གིས་ སེམས་ཁམས་ལུ་ཡང་ བན་པ་ཡོད་པ་ཨིན།
རྒྱང་རྩེད་འདི་ ལུས་ཅུལ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་གི་ རྩེད་རིགས་བྲག་ཤོས་ཅིག་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ རྩེད་མོ་འདི་གི་ལམ་ལུགས་ཡང་
ག་ནི་བ་སྟབས་བདེ་ཏོག་ཏོ་འདུག། ངར་ རྒྱང་རྩེད་ལུ་སློབ་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱང་རྩེད་འབྲུན་སྤྱུར་འགོ་འབྱེན་འཐབ་རིགས་འཐབ་
ཚད་ནང་ལུ་ ཨ་རྟག་ར་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་ཡོད།

བཤེད་དོན། གཡུས་དང་ཉེ་ཆོ།

སྤང་འདི་མཐུག་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཕྱག་ཚུ་གིས་

༡.༤.༡ སྤང་གི་ཉམས་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས།

༡.༤.༢ སྤང་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཆོག་གི་ཡིག་སྤེབ་དང་ གོ་དོན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

༡.༤.༣ རང་སྤོབས་ཀྱིས་ སྤང་བྱང་ཀྱ་རེ་བྲིས་ཏེ་ གཏང་ཚུགས།

༡.༤.༤ སྤང་འདི་ནང་གི་ སྤང་ཅེད་པ་ཚུ་གི་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས།

༡.༤.༥ དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལུ་ དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་ བསྐྱེད་ཚུགས།

༡.༤.༦ གནས་དང་དུས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།

༡.༤.༧ མིང་དང་བྱ་ཆོག་གི་ བྱང་པར་ཕྱེ་ཚུགས།

༡.༤.༨ སྤང་གི་སྒྲིབ་ལས་ ཞིབ་འཆོལ་ཚུང་ཀྱ་རེ་ འབད་ཚུགས།

༡.༤.༩ སྤང་ཚུ་ ག་སྤུར་འབད་དེ་ སྒྲིབ་དང་ཡོན་ཏན་གྱི་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས།

༡.༤.༡༠ སྤང་གི་ རྟོགས་གཞི་དང་ ཞི་ཐབས་ཚུ་ཉ་གོ་ཚུགས།

༡.༤.༡༡ མིང་ཆོག་ཚུ་ གནས་སྤངས་སོ་སོའི་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༡.༤.༡༢ སམ་དང་སྤྱན་ཆ་ལུ་ དག་སྤང་བསྐྱེད་ཚུགས།

༡.༤ སྤྱན་ཆ་གཉིས་ཀྱི་འཇིགས་སྤང་།

ཁྱི་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

ཁྱི་འདུན་ སྤང་གི་གནས་ངོས་འཇིན།

ཁྱི་སྤོབས་ བྲན་ཤེས།

༡. འཇིགས་སྤང་མ་འདྲམ་ལེ་ག་ཡོད་རུང་ ཁོང་སྤྱན་ཆ་གཉིས་འབྱོར་བའི་ལམ་འདི་ ཉིན་མ་ཡང་ མིག་གིས་མ་མཐོང་པའི་

༡ གནས་ཆ་ལ་སྤོབས་ཚུང་རན་ཏྲོག་ཏྲོ། སྤྱ་ཏང་ཏ། འདྲོག་སི་སི་ཅིག་ཨིན།

༢ གནས་ཆ་ལ་དག་འདྲོག་ཏྲོ། དམར་ཆོག་ཆོ། འདྲོག་སི་སི་ཅིག་ཨིན།

༣ གནས་ཆ་ལ་སྤོབས་ གནས་དུང་དུང་། འདྲོག་སི་སི་ཅིག་ཨིན།

༤ གནས་ཆ་ལ་ཚུང་ཀྱ། སྤྱ་སེང་སེ། འདྲོག་སི་སི་ཅིག་ཨིན།

ལན། ག བྱས་ཚལ་སྒྲིམ། གནག་དྲང་དྲང་། འདྲི་སེ་སེ་ཅིག་ཡིན།

།རྩི་བ་ ལན་ཐུང་།།

།རེ་འདུན་ མིང་ཚིག་རྒྱ་བསྐྱེད།།

།རིག་སྒྲིབས་ དན་ཤེས།།

༡.
རྒྱགས་



འོག་
ནང་ལས་



གི་པར་རྒྱ་གི་མིང་ ཡིག་
འཚོལ་ཏེ་བྲིས།

༡

༢



༣

༤

ལན། ༡) རོང་རྒྱ། ༢) བྱས་ཚལ། ༣) བྲག། ༤) ལམ།

།རྩི་བ་ ལན་ཐུང་།།

།རེ་འདུན་ སྤང་གི་ཉམས།།

།རིག་སྒྲིབས་ དབྱེ་དཔྱད།།

༡. སྤྱིར་བཏང་ སྤང་གི་རིགས་ག་ཅིར་ཡིན་རུང་ ཉམས་མ་འདྲམ་རེ་ ཡོད་པ་ཡིན། དེ་བཟུམ་འབད་ སྤྱན་ཆག་ཉིས་ཀྱི་ སྤང་
འདི་ ཉམས་ག་ཅིན་ རྒྱུད་པ་སྒྲིམ་?

ལན། སྤྱན་ཆག་ཉིས་ཀྱི་ སྤང་འདི་ འདྲི་པའི་ཉམས་ནང་ རྒྱུད་པ་ཡིན་ལགས།

༼རི་བ་ ལན་ཐུང་༽༽ ༼རི་འདུན་ བཅེ་གདུང་གི་རྩིས་མཐོང་༽༽ ༼རིག་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་ གསར་ཅོམ་༽༽

༤. འོག་གི་ རྫོང་ཆོག་འདི་ལྟ་ག་སྟེ་ སྤུན་ཆ་གི་བར་ན་བཅེ་གདུང་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་འོང་ནི་མས་? བསམ་འཆར་ཅིག་བྲིས།
- “ ང་གིས་ཀུ་གཙུང་ལུ་བཤེད་ ཀུ་གཙུང་གིས་ང་ལུ་བཤེད་དེ་ ད་འབདན་ཤིམ་ཟེར་རུང་ དེམ་ཅིག་རང་འོང་ནི་ ཡིན་པས་” ”
- ལན། ཁོང་གཉིས་ ག་དེམ་ཅིག་འདོག་རུང་ ག་ཅིག་གིས་ག་ཅིག་ལུ་བཤེད་དེ་ བཀོ་མ་བཞག་པར་ སྤྲོད་མི་ལུ་བཟླ་བ་ཅིན་ ཤི་རུང་ ག་ཅིག་ཁར་དང་ སྤྲོད་རུང་ག་ཅིག་ཁར་གྱི་ མཉོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ བཅེ་གདུང་སྒྲིམ་ཡོད་པའི་ འཆོར་སྤང་བྱུང་ཡི། དེ་འབདམ་ ལས་ སྤུན་ཆའི་བར་ན་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་ བཅེ་གདུང་ཡོད་པའི་ རྟགས་མཚན་ལེགས་ཤོམ་ དེ་བཟུམ་ལུ་བཟླ་སྟེ་ ག་ ར་འབདན་རུང་ སམ་དང་སྤུན་ཆ་ཚུ་ལུ་ བཅེ་གདུང་བསྐྱེད་དགོ་ལགས།

༼སྒྲིབ་ཚན་གཉིས་པ། བརྫོང་དོན་མཉམ་འབྲེལ༽༽

༡.༡ ཏ་མཐིན་དོ་རྩེ་དང་ བསྐྱེ་རིང་།

སྒྲིབ་ཚན་འདི་ མཐུག་བསྐྱུལ་ད་ ཨ་ལུ་ཚུ་གིས།

- ༡.༡.༡ རྩེ་མོ་རྩེ་བའི་སྐྱབས་ ཆ་རོགས་དང་འབྲེལ་བ་ འཐབ་ཐངས་ཏ་གོ་ཚུགས།
- ༡.༡.༢ སམ་ཁ་འབྲེལ་བ་ཅིན་ བྱ་གཞིས་ལུ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བའི་ སྐྱོར་ལས་ཏ་གོ་ཚུགས།
- ༡.༡.༣ དབང་པོ་ སྒྲིག་སྒྱུ་བ་མེད་མི་ཚུ་གི་ གནས་སྤངས་ཏ་གོ་སྟེ་ འབྲི་སྒྲིབ་འབད་ཚུགས།
- ༡.༡.༤ གཟུགས་ཁར་ བད་གཞི་རེ་འཁོར་བ་ཅིན་ རུང་འཆོ་དང་འབྲེལ་བ་ འཐབ་དགོཔ་ཡིན་མ་ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༡.༥ སྒྲིབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སྒྲིབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ བྱམས་སྦྱོང་སྦྱེད་ཐངས་ ཏ་གོ་ཚུགས།
- ༡.༡.༦ དོན་ཚན་འདི་ནང་ལས་ མིང་ཆོག་གསར་པ་ཚུ་ སྒྲིབ་དང་སྒྲིག་སྒྱུ་ཏེ་ ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༡.༧ འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རང་དང་ཆ་རོགས་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ འབྲི་རྩོམ་བྲི་ཚུགས།
- ༡.༡.༨ འབྲི་རྩོམ་གྱི་བྱད་ནམ་ཚུ་ ཏ་གོ་ཚུགས།

༼རྩི་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན༽

༼རི་འདུན་ མཉམ་འབྲེལ་གྱི་རིམ་པ༽

༼རིག་སྒྲོབས་ བཞུགས༽

༡. དབང་པོ་ སྒྲིན་ཅན་ཚུ་ལུ་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་དགོཔ་ ཁག་ཆེ་བས། སྤང་འདི་ནང་འབད་བ་ཅིན་ མཉམ་འབྲེལ་དང་པ་འདི་
 ཀ གཡུས་གྱི་མི་དང་གཅིག་ཁར་ཨིན།
 ཁ སྒྲོབ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁར་ཨིན།
 ག ཆ་རྒྱལ་དང་གཅིག་ཁར་ཨིན།
 ར ཕམ་དང་གཅིག་ཁར་ཨིན།
 ལན། ག ཆ་རྒྱལ་དང་གཅིག་ཁར་ཨིན།

༼རྩི་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན༽

༼རི་འདུན་ དབང་པོ་སྒྲིན་ཅན་གྱི་གནས་སྤངས༽

༼རིག་སྒྲོབས་ བཞུགས༽

༢. ཁོང་བླུ་ཆ་གཉིས་ གཞན་ག་དང་ཡང་ མ་འདྲམ་འབད་ མཐོང་མི་འདི་
 ཀ གོ་ལ་མ་འདྲམ་གྱིན་ནི་འདི་གིས་ཨིན།
 ཁ ཕྱེད་མོ་མ་ཕྱེ་བར་སྤྱོད་ནི་འདི་གིས་ཨིན།
 ག ལོ་ན་ཆོད་ཚུང་ཀྱང་འབད་ནི་འདི་གིས་ཨིན།
 ར དབང་པོ་སྒྲིགས་གྲུབ་མེད་ནི་འདི་གིས་ཨིན།
 ལན། ར དབང་པོ་སྒྲིགས་གྲུབ་མེད་ནི་འདི་གིས་ཨིན།

༼རྩི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རི་འདུན་ ཁྱུངས་བཀལ་ཐངས༽

༼རིག་སྒྲོབས་ དབྱེ་དཔྱད༽

༣. ཚུ་མ་འོང་མ་ལས་གཡུར་བ། ཅན་མ་འོང་མ་ལས་རིམ་གྱོ། ཟེར་ ཅན་རང་འབད་རུང་ སྒྲན་བཅོས་འདི་ དུས་ཆོད་ཁར་འབད་
 དགོཔ་འདི་གལ་ཆེ། ཏྲ་འགྲིན་རྩི་རྩི་འདི་ ག་ཅི་འབད་གཟུགས་ཕྱེད་ཀ་ བརྒྱུད་སྒྲུམ་འབད་མ་བརྟུབ་ ཐལ་སོཔ་སྒྲོ་
 ལན། ཏྲ་འགྲིན་རྩི་རྩི་འདི་ ག་ཅི་འབད་ གཟུགས་ཕྱེད་ཀ་ བརྒྱུད་སྒྲུམ་འབད་མ་བརྟུབ་ ཐལ་སོཔ་སྒྲོ་ཟེར་བ་ཅིན་ སྒྲན་
 བཅོས་འབད་ནི་ འཕྱིས་སོ་ནི་འདི་གིས་ ཨིན་མས་ལགས།

༼རི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རི་འདུན་ བརྗོད་པ་བཟོ་ཐངས༽

༼རིག་སྒྲིབས་ ལག་ལེན༽

༤. འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ གནས་སྤངས་གཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་འབད་ རྫོང་ཚིག་བཟོ།
- ༡) དབང་པོ། ༢) སྒྲིགས་གྲུབ། ༣) ཁས་བླངས། ༤) བདག་འཛིན།

- ལན། ༡) དབང་པོ། དབང་པོ་ལུ་ ཐོ་ཐོག་མི་འདི་ ག་རྟེ་ལུ་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན།
- ༢) སྒྲིགས་གྲུབ། ཁོང་ལུ་ མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲ་གི་ སྒྲིགས་གྲུབ་ཡོད་པ་ཤེས་དགོ།
- ༣) ཁས་བླངས། ཁོང་ཆ་ཁུབ་ལུ་ ཁས་བླངས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ།
- ༤) བདག་འཛིན། ཁོང་ཆ་ཁུབ་ བདག་འཛིན་ འཐབ་ནི་འདི་འགན་ཁུར་འདི་ཡང་ ར་བཅས་ག་ར་ལུ་ ཐོག་པ་ཨིན།

༼རི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རི་འདུན་ མིང་ཚིག་ལག་ལེན༽

༼རིག་སྒྲིབས་ གོ་རྟོགས༽

༥. འོག་གི་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་གི་ གོ་བ་ལེན་རྟེ་ མིང་ཚིག་དང་ མཐུན་སྒྲིག་འབད།

- | | | | | |
|------------------------|------------------|-------|----|--------------|
| ༡) མིག་རྟོ། | ནམ་ཙོ། | ལྷ་པ། | ལ། | ༡) སྒྲོབ་གྲ། |
| ༢) བདེ་པ་ | སྒྲན་བཅོས་འབད་ས། | | | ༢) དབང་པོ། |
| ༣) གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ལུ་ | ཐོ་ཐོག་མི། | | | ༣) སྒྲན་ཁང་། |
| ༤) འབྲི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་ | སྤྱང་ས། | | | ༤) སྒྲོན་ཙན། |
| | | | | ༥) བདེ་པ། |

- ལན། ༡—ལ། ༢ —ག། ༣ —ང། ༤ —ག།

༼རི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རི་འདུན་ མིང་སྟེབ༽

༼རིག་སྒྲིབས་ ལག་ལེན༽

༦. དར་ལུ་བཟྭ་སྟེ་ མིང་གི་སྟེབ་ མ་འཛོལ་བར་བྲིས།



ལན།	གངས་རི།	དུང་འཛོ།	སྒྲོབ་ཕུག།	རྫོང་།
-----	---------	----------	------------	--------

༼རྩི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རི་འདུན་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས༽

༼རིག་སྒྲོབས་ ལག་ལེན༽

ཡ. འབྲི་ཚུམ་ བྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་ བྱད་ནམ་ཚུ་ གོ་རིམ་འབད་བྲིས།

ལན། རོསྒྲོད། རོན་ཚན་ག་ཅི་ཡིན་ན། ག་དེ་སྤེ་བྲི་ནི་ཡིན་ན། ག་ཅི་འབད་བྲིས་མ་ཡིན་ན།

བར་གྱི་གནད་དོན། རོསྒྲོད་སྐབས་ (ག་དེ་སྤེ་བྲི་ནི་ཡིན་ན) ཡན་ལག་གི་དོན་ཚན་ བཀོད་ཐངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཆོག་

མཚམས་ རྫོད་མཚམས་ རོན་མཚམས་བཅད་དེ་ བྲི་དགོ།

མཐུག་བསྟུ། གོང་གི་གནད་དོན་བཅུད་བསྟུས། རང་གི་བསམ་འཆར། ལེགས་སྒྲོན་བཅས་བཀོད་དགོ།

༼རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ༽

༼རི་འདུན་ མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ བསམ་འཆར་བཀོད་ནི༽

༼རིག་སྒྲོབས་ གསར་ཚུམ༽

༤. ག་དེམ་ཅིག་འབད་ ཉམ་གྲིན་དོ་རྗེ་དང་ བརྒྱ་ཆེ་རིང་གཉིས་ སྒྲོབ་རིམ་ཁྱད་དང་ ག་ཅིག་ཁར་ཡིན་པ་ཅིན་ མཉམ་འབྲེལ་
ག་དེ་འབད་ར་འཐབ་འོང། བསམ་འཆར་ཅིག་བྲིས།

ལན། ཁོང་གཉིས་ལུ་ གཞུགས་གྱི་ཡན་ལག་ཚུ་ བརྒྱུད་སྐྱུམ་འབད་མ་བརྟུབ་པའི་ དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ལས་ དཔེ་ཆ་ལྟབ་ནི་དང་

ལམ་འགྲུལ་འབད་དགོ་པའི་སྐབས་ ཆ་རོགས་འབད་ནི་དང་ གཞན་ཡང་ ན་ཚ་རེ་ཕོག་པའི་སྐབས་ལུ་ གྲོགས་རམ་གང་དྲག་

འབད་ནི་ཡིན་ལགས།

བཅོམ་པོ་མཉམ་འབྲེལ།

སྒྲིག་སྒྲིག་འདི་མཐུག་བསྐྱུ་ད་ སྒྲིག་སྐྱུག་ཚུ་གིས་

- ༡.༡.༡ གསལ་བཤད་ཀྱི་བྱ་རྒྱུ་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུ་གསལ།
- ༡.༡.༢ མིང་ཆིག་གི་གོ་དོན་དང་ ཡིག་སྐྱུ་ཚུ་ཤེས་ཚུ་གསལ།
- ༡.༡.༣ རང་སྒྲིག་གིས་ གསལ་བཤད་བྱུང་ཀྱི་རེ་བྲིས་ཏེ་ གཏང་ཚུ་གསལ།
- ༡.༡.༤ གསལ་བཤད་ཀྱི་གནད་དོན་དང་ འབྲེལ་ཏེ་དབྱེ་གཏམ་དང་ ལུང་འབྲེལ་འཇམ་སངས་རེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུ་གསལ།
- ༡.༡.༥ གསལ་བཤད་འདི་ནང་གི་ མིང་ཆིག་ཚུ་ གནས་སྐྱུངས་སོ་སོའི་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གསལ།
- ༡.༡.༦ གཙང་སྐྱུ་ལག་ཆེ་བའི་སྒྲིག་ལས་ ཉ་གོ་སྒྲིག་གཞན་ལུ་ གོ་བད་སྒྲིག་ཚུ་གསལ།
- ༡.༡.༧ གཞན་གྱིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ གསལ་བཤད་ནང་གི་ སྒྲིག་དང་ཡོན་ཏན་ཚུ་ དབྱེ་བ་བྱེ་ཚུ་གསལ།
- ༡.༡.༨ གསལ་བཤད་གཉིས་ ག་སྐྱུར་འབད་དེ་ ག་འདི་དག་པས་ག་ ལུངས་བཀལ་ཚུ་གསལ།
- ༡.༡.༩ ཆེ་གསལ་ཚུ་ལུ་ གསལ་བཤད་བྲི་ནི་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ ཡ་ཙཱ་རེ་བྲིན་ཚུ་གསལ།

༡.༢ གཙང་སྐྱུ།

ཁྱི་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

ཁྱི་འདུན་ གཙང་སྐྱུ་གལ་ཆེ་བའི་སྒྲིག།

ཁྱི་རིག་སྒྲིག་སྐྱུ་ དན་ཤེས།

༡. གསལ་བཤད་འདི་ནང་ འབད་བ་ཅིན་ གཙང་སྐྱུ་བསྐྱུན་དགོཔ་འདི་
 - ཀ རང་དང་སྒྲིག་སྐྱུ་འཇམ་སྐྱུ་སྒྲིག་སྐྱུ་མཐའ་འཁོར་ཡིན།
 - ཁ བཀལ་གོ་ལ་དང་གཞུགས་ཁམས་རྒྱུང་གཙིག་ཡིན།
 - ག རང་གི་བྲིས་དང་རང་གི་གཞུགས་རྒྱུང་གཙིག་ཡིན།
 - ང རང་གི་གཞུགས་དང་མཐའ་འཁོར་རྒྱུང་གཙིག་ཡིན།
- ལན། ཀ རང་དང་སྒྲིག་སྐྱུ་འཇམ་སྐྱུ་སྒྲིག་སྐྱུ་མཐའ་འཁོར་ཡིན།

༼རི་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན༽

༼རི་འདུན་ བཅུད་དོན་བཏོན་ནི༽

༼རིག་སྒྲིབ་ས་ གོ་རྟོགས༽

༡. གསལ་བཤད་འདི་ འགོ་ལས་མཚུག་ཚུན་ལྟ་བུ་དེ་ རང་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཉ་གོ་མི་ གནད་དོན་གཙོ་བོ་འདི་

ཀ གཙུག་སྒྲིབ་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ཡིན།

ཁ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཡིན།

ག གཟུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཡིན།

ང སློབ་ཁྱ་ཉིང་སངས་ས་བཞག་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ཡིན།

ལན། ཀ གཙུག་སྒྲིབ་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ཡིན།

༼རི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རི་འདུན་ ཞེས་དང་ཕལ་སྐད་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ༽

༼རིག་སྒྲིབ་ས་ དབྱེ་དབྱེ༽

༢. འོག་གི་ ཕལ་སྐད་དང་ཞེས་ རྒྱུ་མཐུན་མཐུན་འབད་དེ་ ཞེས་དང་རྒྱུ་མཐུན་གི་ ཀ་ཉག་ས་ འོག་ལུ་སྐོར་ རང་བྱིས།

ཨང་	ཕལ་སྐད།	ཞེས།	རྒྱུ་མཐུན།
༡	གཟུགས།	ཀ གཟུགས་ཅུང་།	ཅ སྐོར་ཐུགས་དབྱེས་ཅུག།
༢	སེམས།	ཁ ཁུས་གནང་།	ཆ འག་ཤོས་ཀྱི་ སྐོར་གཟུགས་སྐོར་འདུག།
༣	ཁྱེད་ཀྱི་	ག སྐོར་གཟུགས།	ཇ དཔོན་ཀྱི་གཟུགས་ཅུང་ དག་འདྲི་ཉི་འདུག།
༤	ཁྱིམ།	ང ཐུགས།	༨ སྐོར་སྐོར་ཁུས་གནང་དེས།

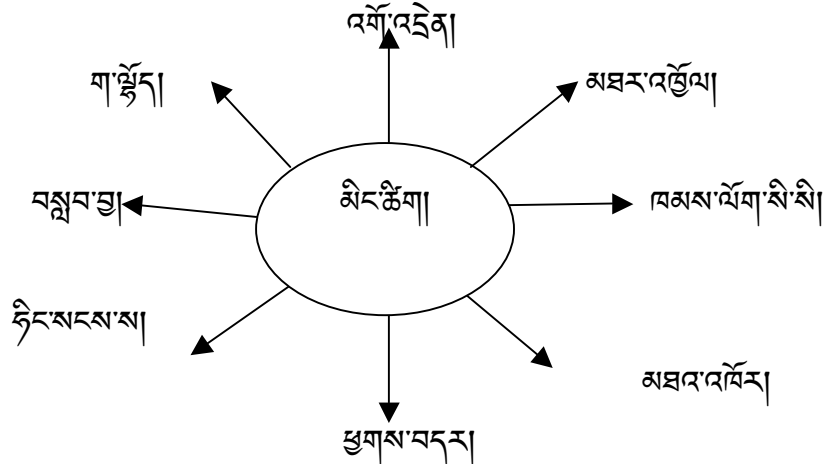
ལན། ༡) ༡ - ཀ - ཅ ༢) ༢ - ཁ - ཆ ༣) ༣ - ཁ - ཇ ༤) ༤ - ཀ - ཇ

༼རྩི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རི་འདུན་ མིང་ཚིག་འབྲེལ་བ༽

༼རིག་སྒྲིག་སྒྱུ་ ལག་ལེན༽

༤. མིང་ཚིག་ཚུ་ ག་ཕྱི་ག་བཟླ་སྟེ་ འོག་གི་ས་སྟོང་ནང་ བཅུག་ས།



- ༡) ང་བཅས་ར་ ག་ར་འབད་རུང་ ཕྱགས་སྒྲིག་ས་ བཀོ་ནི་མི་འོང།
- ༢) རང་སྟོན་སའི་ འདི་ཉིང་སངས་ས་འབད་ བཞག་དགོ།
- ༣) ང་བཅས་ཀྱིས་ ཕྱགས་བདར་ལས་རིམ་ འཐབ་ཅི།
- ༤) རང་བཞིན་གནས་སྟངས་ བཟོ་བ་ཅིན་ གཙང་སྒྲུ་དང་ མི་ལྷན་མ་ཡིན།

- ལན།
- ༡) ང་བཅས་ར་ ག་ར་འབད་རུང་ ཕྱགས་སྒྲིག་ས་ ག་སྟོན་..... བཀོ་ནི་མི་འོང།
 - ༢) རང་སྟོན་སའི་ མཐའ་འཁོར་ འདི་ཉིང་སངས་ས་འབད་ བཞག་དགོ།
 - ༣) ང་བཅས་ཀྱིས་ ཕྱགས་བདར་ལས་རིམ་ འགོ་འདྲེན་..... འཐབ་ཅི།
 - ༤) རང་བཞིན་གནས་སྟངས་ ཁམས་ལོག་སི་སི་ བཟོ་བ་ཅིན་ གཙང་སྒྲུ་དང་ མི་ལྷན་མ་ཡིན།

༼རྩི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རི་འདུན་ རོན་འབྲེལ་རྒྱུ་བཅས༽

༼རིག་སྒྲིག་སྒྱུ་ ག་རྟོག་ས༽

༥. གཙང་སྒྲུ་ལྷན་ན་ལྟ་དང་འབྲ། ཆེ་རིང་དོན་དུ་གཙང་སྒྲུ་བསྟེན། ཟེར་བའི་ དཔེ་གཏམ་འདི་གི་དོན་དག་ བྲིས།

ལན། ང་བཅས་ར་ ག་ར་འབད་རུང་ གཙང་སྒྲུ་ཡོད་བ་ཅིན་ ལྟ་བུམ་ཅིག་ཡིན། ཆེ་རིང་ནི་དང་ གཞུགས་ཁམས་སྒྲིང་སྒྲིང་ འབད་ སྟོན་དགོ་བ་ཅིན་ ཨ་རྟག་ར་ གཙང་སྒྲུ་བསྟེན་དགོ་པ་འདི་ གལ་ཆེ།

། རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ།

། རྒྱ་འདུན་ མོག་བཙུགས་ཐངས་དང་ཡིག་སྒྱུར།

། རྒྱ་སྒྲོལ་ས་ གསར་ཚུ།

༤. ཕྱགས་སྒྲིགས་ བདག་འཛིན་འཐབ་ནི་འདི་ ག་ར་གི་འགན་ཁུར་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་ལས་ འོག་གི་ པར་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ བཤད་པ་བྱུང་ཀྱ་ཅིག་གིས།



ལན། ཕྱགས་སྒྲིགས་ བདག་འཛིན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་ སྐོར་ལས་ཁུ་བ་ཅིན། ང་བཅས་ར་ ག་ར་འབད་རུང་ ཕྱགས་སྒྲིགས་འདི་ ཕྱི་སེལ་རྒྱུ་ལྟེ་ འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཁེ་ཕན་ཡང་སྤོང་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ དང་པ་ ཕྱགས་སྒྲིགས་ལ་ལུ་ བསྐྱར་སྤྱོད་བསྐྱར་སྐྱུན་འབད་བརྟུབ་ཡིན། དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཕྱགས་སྒྲིགས་ཀྱི་རིགས་ མར་ཕབ་གཏང་ནི་ལུ་ སན་ཐོགས་ ཡོད་པ་མ་ཚད་ མཐའ་འཁོར་ཡང་ གཙང་སྤྱོད་དང་ལྷན་མ་འབད་ བཞག་ཚུགས་པ་ཡིན་ལགས།

། རྒྱ་བ་ ལན་བྱུང་།

། རྒྱ་འདུན་ གསལ་བཤད་ཀྱི་ ཁྱད་ནམ་ངོས་འཛིན།

། རྒྱ་སྒྲོལ་ས་ བཟུང་ཤེས།

༥. གསལ་བཤད་ གཏང་པའི་སྐབས་ མི་དམངས་ལུ་ གོ་བཞུགས་ཤོམ་འབད་ འཕྱོད་ནི་འདོན་ལུ་ ཁྱད་ནམ་ ག་ཅིར་ ཚང་དགོ་པ་སྟེ་

ལན། གསལ་བཤད་ གཏང་པའི་སྐབས་ལུ་ ཚང་དགོ་པའི་ཁྱད་ནམ་ཚུ་ཡང་ དོན་ཚན་གདམ་ཁ། རྒྱ་སྒྲོལ་ས་ཀྱི་ སྐད་ཀྱི་སེང་ཕབ། མིག་ཏོ་གི་འབྲེལ་བ། གཟུགས་ཀྱི་ནམ་འཁྱུར། རུས་ཚོད་ ཚུ་ཚང་དགོ་པ་ཡིན།

༼བཅོམ་དོན། མཉམ་འབྲེལ།༽

དོན་ཚན་འདི་ མཐུག་བསྐྱུལ་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།

- ༡.༣.༡ སྤང་འདི་གི་ བཅོམ་དོན་ག་ཅི་ཡིན་ན་ བཅུད་དོན་བཏོན་ཚུགས།
- ༡.༣.༢ སྤང་འདི་ལས་ རིག་ས་བསྐྱེས་ཏེ་ སྤང་བྱུང་ཀྱང་གི་ཚུགས།
- ༡.༣.༣ སྤང་ཅེད་པ་གི་འགན་ཁུར་དང་ གནས་སྤངས་ཚུ་ གི་ཚུགས།
- ༡.༣.༤ ཆོག་མཚམས་དང་ བཅོམ་མཚམས་ དོན་མཚམས་ཚུ་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས།
- ༡.༣.༥ སྤང་གི་ཆོག་ས་གཞི་དང་ ཞི་ཐབས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ༡.༣.༦ དོན་མཚམས་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ བཅུད་དོན་བཏོན་ཏེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།

༡.༣ ས་དང་བྱ།

༼རྒྱ་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།༽

༼རེ་འདུན་ བཞིན་བསམ་ཤེས།༽

༼རིག་སྒྲོབས་ ཅན་ཤེས།༽

༡. ཡའི་འདི་ རབ་ཅས་ལུ་ ཅིན་ཅན་ཅིག་ཡིན། ཡའི་གིས་ཕོ་ཕྱ་ནང་
 - ཀ ཟླ་རོ་ ༩ འབག་པ་ཡིན།
 - ཁ ཟླ་རོ་ ༩ འབག་པ་ཡིན།
 - ག ཟླ་རོ་ ༡༠ འབག་པ་ཡིན།
 - ང ཟླ་རོ་ ༡༠ འབག་པ་ཡིན།
- ལན། ཀ ཟླ་རོ་ ༩ འབག་པ་ཡིན།

༼རྒྱ་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།༽

༼རེ་འདུན་ ས་གནས་རོས་འཛིན།༽

༼རིག་སྒྲོབས་ ཅན་ཤེས།༽

༡. འབྲུག་ལུ་ ལྷ་མ་སྒྲོམ་ལེ་ག་ཅིག་ ཕྱོན་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ཆོས་རྒྱུ་ལྷག་པ་ཀྱུན་ལེགས་གྱི་ གདམ་ས་གཙོ་བོ་འདི་
 - ཀ ཏྲ་མགོ་ལུ་ཡིན།
 - ཁ ས་རྒྱུ་ལུ་ཡིན།
 - ག ལྷ་མ་ལུ་ཡིན།

འ
ལན། འ བྱི་མེད་ལྷ་ཁང་ལུ་ཡིན།

།རྒྱ་བ་ ལན་ཐུང་།། །རི་འདུན་ སྤང་ཅེད་པ་འོས་འཛིན།། །རིག་སྒྲོབས་ དན་ཤེས།།

༣. “དབའི་ བྱེད་གཉིས་ལུ་ བྱ་གཞིས་དགོཔ་ ཐད་རི་བ་རི་ཡིན་པ་ཅིན་ ཚོས་ཇེ་འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས་ཀྱི་ གདན་ས་བྱི་མེད་ ལྷ་ཁང་ནང་སོང། ” ཟེར་སྒྲུབ་མི་འདི་ ག་ཡིན་ན་?

ལན། “དབའི་ བྱེད་གཉིས་ལུ་ བྱ་གཞིས་དགོཔ་ ཐད་རི་བ་རི་ཡིན་པ་ཅིན་ ཚོས་ཇེ་འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས་ཀྱི་ གདན་ས་བྱི་མེད་ལྷ་ ཁང་ནང་སོང།” ཟེར་སྒྲུབ་མི་འདི་ ག་ཡུས་ཁའི་ ཨ་ཀས་ཅིག་ཡིན།

།རྒྱ་བ་ ལན་ཐུང་།། །རི་འདུན་ བཅུད་དོན་བཏོན་ནི།། །རིག་སྒྲོབས་ གོ་རྟོགས།།

༤. སྤང་རེ་ལུ་བཅུད་དོན་རེ་འོང་མ་ཡིན། འདི་འབད་མ་ལས་ ད་ལྟོ་གི་སྤང་འདི་གི་བཅུད་དོན་ ག་ཅི་སྟོན་མ་སྟོ?

ལན། སྤང་འདི་གི་ བཅུད་དོན་ བྱའི་དངོས་གྲུབ་ ལུ་དགོ་པའི་སྟོང་ལས་ ཡིན་མས།

།རྒྱ་བ་ ལན་ཐུང་།། །རི་འདུན་ ཚིག་གི་སྒྲིབ་བ།། །རིག་སྒྲོབས་ ལག་ལེན།།

༥. འོག་གི་ ཚིག་གོང་འོག་ ད་ཀུགས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ གོ་རིམ་བསྒྲིགས་ཏེ་ བྲིས།

- ༡) དངོས་གྲུབ་ ལུག། བྱ་གི་ ལུ་
- ༢) གསར་རིས་མོ་ རྒྱེས་ བྱ་ ལུག། ཅིག་
- ༣) རིག་པ་ ཁོ་མོ་ ཡོད། འདི་ མ་འདྲམ་ གཞན་དང་ ཅིག་
- ༤) ལུ་ ལེགས་ཤོམ་ ལུ་ ཕྱག་ཕྱིད་ འབད་ རྒྱལ་ཁབ་

ལན། ༡) བྱ་གི་ དངོས་གྲུབ་ ལུ་ལུག།
 ༢) བྱ་ གསར་རིས་མོ་ཅིག་ རྒྱེས་ལུག།
 ༣) ཁོ་མོ་ འདི་ རིག་པ་གཞན་དང་ མ་འདྲམ་ཅིག་ཡོད།
 ༤) རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ཕྱག་ཕྱིད་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལུ།

༼རྩི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རྩི་འདུན་ ཟུང་ནམ་རྩི་འཛིན༽

༼རིག་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་ དབྱེ་དབྱེ༽

༤. འོག་ལུ་ སྤང་གི་ ཟུང་ནམ་དང་ གོ་དོན་ མཐུན་སྒྲིག་འབད།

- | | | |
|-----------------|----|---|
| ༡) སྤང་ཅེད་པ། | ༧ | སྤང་གི་ གནད་དོན་སོར་ཏེ་ འཇུ་མི་ཅིག་ལུ་ སྤང་ཨིན། |
| ༢) རྒྱུག་སྒྲིག། | ༨ | སྤང་ནང་ འབྲེལ་ཅེད་པ་འབད་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཅིག་ལུ་ སྤང་ཨིན། |
| ༣) ཞི་ཐབས། | ༩ | སྤང་ནང་ སྤང་སྒྲིག་མ་བདེ་བའི་ གནད་དོན་འབྱུང་ས་ཅིག་ལུ་ སྤང་ཨིན། |
| ༤) འབྱུང་རིམ། | ༡༠ | སྤང་ནང་ དཀའ་ངལ་བསལ་ནིའི་ ཐབས་ཤེས་ཅིག་ལུ་ སྤང་ཨིན། |

ལན། ༡ - ལ། ༢ - ག། ༣ - ད། ༤ - ཀ།

༼རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ༽

༼རྩི་འདུན་ སྤང་འབྲི་ཐངས་དང་ཡིག་སྒྲིག༽

༼རིག་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་ གསལ་རྩིས༽

༥. དཀོན་མཆོག་ལུ་གསོལ་ཕྱོད་བཟུགས། ལས་འབྲས་བསྐྱུ་བ་མི་སྤྲོད། ཟེར་བའི་ དབྱེ་གཏམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྤང་སྤང་ ཀྱི་ཅིག་གིས།

ལན། ཏེ་མ་ དབང་འདུས་ རྫོང་ཁག་ ཤར་ དགོ་ལེགས་ཁ་ལས་ ཨམ་སྒྲོལ་མ་ཟེར་མི་ཅིག་ཡོད་པ་མས། མོ་གཉེན་རྒྱུ་སྟེ་འབད་ རུང་ ཨ་ལོ་ལུ་བར་རྒྱུ་བྱུང་སྟེ་ ཨ་ལོ་གཉིས་ཡང་ ཤི་སོ་རུག། དེ་ལས་མོ་ར་ གཡུས་ཁའི་ ཆས་ཤོས་དང་ ཤེས་པ་ མཐོང་མ་ཚུ་ལུ་དྲིས་བའི་སྐབས་ སྤང་སྟེང་ཀྱུ་མ་བྱ་དགོན་པ་ དཀོན་མཆོག་གསལ་བའི་རྒྱལ་མོ་བཞུགས་སར་ སྤྲོ་སྤྲོ་བསྟེན་པ་ ཅིན་ དག་འོང་ ཟེར་སྤང་རུག། དེ་ལས་ མོ་ར་ དཀོན་མཆོག་གསལ་བའི་རྒྱལ་མོ་ལུ་ གསོལ་ཕྱོད་བཟུགས་བཞུགས་ཏེ་ ད་རུང་ ཨ་ལོ་ཅིག་ སྤྲོ་རུག།

ཨ་ལོ་འདི་འབག་སྟེ་ དཀོན་མཆོག་མཆོད་པར་འབྱུང་ད་ ལ་ཕ་ལ་ལུ་ སྟོད་པ་ད་ མི་གི་རྩ་སྒྲིག་ཅིག་གོ་རུག། མོ་ར་དང་ ཨ་ ལོ་རྒྱུང་མ་གཅིག་འབད་ཕ་ལས་ ཆ་རོགས་ཅིག་ཨིན་མས་མོ་སྟེ་ བསྐྱུགས་སྟོད་རུག། ཨིན་རུང་ འོང་ནི་ར་མེད་པ་ལས་ ལམ་གི་ལྷག་ལུ་ ཨ་ལོ་ ཨོམ་ ཕྱིན་སྟེ་སྟོད་པ་ད་ རོ་ཁྱི་དམར་པོ་ཅིག་འོངས་ཏེ་ མི་བཟུམ་འབད་ར་ རྩ་སྒྲིག་རྒྱུ་མར་མཐོང་ སྟེ་ མོ་གིས་འདྲེ་ཨིན་མེས་རུག། དེ་འཕྲོ་ལས། དཀོན་མཆོག་ གསལ་བའི་རྒྱལ་མོ་མཁུན་ལོ། ཟེར་ གསོལ་ཕྱོད་བཟུགས་ཅི་ ར་ ཀྱུ་མ་བྱ་དགོན་པ་ ཁ་ཐུག་འབྱུང་རུག། དེ་མ་ཅིག་གི་བར་ན་ ཨང་ཆས་ གོ་ལ་མེར་པོ་ཁྱོན་མི་ཅིག་འོངས་སྟེ་ བུམ་བུམ་ རྒྱ་ཤོག་ཟེར་སྤང་སྟེ། ཨང་ཆས་འདི་གིས་ རྒྱུ་ཁར་ འཐེན་མ་ཅིག་ འཁར་ཕྱོད་ཀྱི་ཁ་ནང་ སྤྲོ་སྟེ་ དེ་འཕྲོ་ལས་ བུལ་བཟང་ད་རུག། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་འདི་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་གསོ་ཚུགས་རུག།

།རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ།། །རྩི་འདུན་ ཡིད་ཆེས་ཡོད་མེད་ ཐག་བཅད་དེ་ ཁུངས་བཀལ་ནི།། །རྩིག་སྟོབས་ དབྱེ་ཞིབ།།

༤. བྱི་མེད་ལྷ་ཁང་ལས་ བྱའི་དངོས་སྒྱུ་བ་ གནང་མ་ཡིན། ཟེར་མི་དེ་ལུ་ ཡིད་ཆེས་ཡོད་ག?

ལན། ཡིད་ཆེས་ཡོད། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ སྒྲུལ་སྒྲོམ་ཅིག་གཏན་ས་ཡིན་པའི་ཁར་ ནང་པའི་ཆོས་ལུ་དད་པ་དང་ ཡིད་ཆེས་
སྦྱེད་མི་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ཡིན།

ཡང་ན།

ཡིད་ཆེས་མེད། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ སེམས་ཅན་ག་ར་ ལས་ལས་བརྟེན་འབྱུང་མ་ལས་ རང་སྤོང་ཆོ་སྒྲོན་མའི་ལས་ལུ་
རག་ལས་དགོ་ནི་དེ་གིས་ཡིན།

།རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ།། །རྩི་འདུན་ བཤད་པ་རྒྱུ་བ་ཐངས་དང་ཡིག་སྦྱར།། །རྩིག་སྟོབས་ ལག་ལེན།།

༧. འོག་ལུ་ བྱི་མེད་ལྷ་ཁང་གི་ པར་རིས་ལུ་བལྟ་ཞིན་མ་ལས་ བཤད་པ་དོན་མཚམས་གཅིག་ གྱིས།



ལན། འདི་ བྱི་མེད་ལྷ་ཁང་གི་པར་ ཡིན་མས་ལགས། ལྷ་ཁང་གི་བྱུར་ཁར་ མཆོད་རྟེན་གཉིས་འདུག། དེ་ལས་ ཤིང་སྒྲོམ་གཉིས་
འདུག། མཆོད་རྟེན་གནག་པོ་འདི་གི་རྩ་བར་ མི་དག་པ་ཅིག་འདུག། ལྷ་ཁང་གི་རྒྱུ་བ་ཁར་ དར་ཤིང་ལེ་ག་ཕྱར་ཅུག། ལྷ་
ཁང་འདི་ ག་ནི་བ་ མཛེས་ཏྲིག་ཏྲི་དང་ བྱིན་སྒྲུབ་ས་ཆེ་ཏྲིག་ཏྲི་འབད་ མཇུག་མས་ལགས།

།རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ།། །རྩི་འདུན་ ཕྱིས་མཐོང་གི་སྒྲོར་ལས་གསར་བཟོ་དང་ཡིག་སྦྱར།། །རྩིག་སྟོབས་ གསར་རྩོམ།།

༡༠. ས་རྒྱས་པ་མཐོ་བུ་གསོ། ཟེར་ བའི་དབྱེ་གཏམ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ དོན་མཚམས་གཅིག་གྱིས།

ལན། རབ་ཅས་ བྱ་གཞིས་རྩ་གིས་ བཞིན་ཅན་གྱི་སམ་ལུ་ ཞབས་ཏྲིག་ག་དེ་བྱུག་བྱ་ ལྷ་དགོཔ་འདི་ག་ནི་བ་གལ་ཆེ། ག་ཅི་འབད་
ཟེར་བ་ཅིན་ དབྱེ་གཏམ་ལས་ཡང་ ས་རྒྱས་པ་མཐོ་བུ་གསོ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ སམ་རྩ་གི་རེ་འདོད་ལས་འབད་རུང་ རང་ལོ་ན་
རྒྱས་ཏེ་ ལཱ་གཡོག་འབད་མ་རྩུགས་བའི་སྐབས་ལུ་ སན་ཐོག་འོང་མཐོ་སྟེ་ བྱ་གཞིས་རྩ་གསོས་ཡིན་མ་ལས། སམ་ལུ་བྱིན་
ལན་འཇུག་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ།

སློབ་ཚན་གསུམ་པ། བརྗོད་དོན་བདག་འཛིན།

- ༣.༡.༡ འབྲི་ཚུལ་འདི་གི་ གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་ བརྗོད་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༣.༡.༢ རྒྱལ་ཚུལ་གྱི་ཉིན་མ་ ཕྱིས་སྤང་ལུ་དགོ་པའི་ བྱུངས་དོན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
- ༣.༡.༣ ཤིང་རིགས་འཛུགས་སྐྱོང་གི་ རིག་ཅུལ་ཐོབ་སྟེ་ མི་སྤེའི་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- ༣.༡.༤ ཤིང་ལས་བརྟེན་ འོང་འབབ་བཟོ་ཐངས་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༣.༡.༥ ཤིང་གི་ ཁེ་སྤོང་གཞན་ཡང་ བསྐྱ་སྒྲིག་འབད་ཚུགས།
- ༣.༡.༦ སློབ་གྲུའི་ཅའམ་ཚུ་ བདག་འཛིན་འབད་དགོ་པ་ཨིན་མ་ ཤེས་ཚུགས།

༣.༡ རྒྱལ་ཚུལ།

།རྗོང་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།།

།རྗོང་འདུན་ མཐའ་འཁོར་འཛིན་སྐྱོང་།།

།རྗོང་སྒྲོབས་ འཕྲུལ་ཤེས།།

- ༡. རབ་ཅས་རའི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ ཤིང་བཙུགས་པ་ཅིན་
 - ཀ མཐའ་འཁོར་ཚུ་བྱ་ཆེ་ཆེ་མཐོང་མ་ཨིན།
 - ཁ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་སྤངས་སྐྱོབ་འབད་མ་ཨིན།
 - ག བྱིས་ཀྱི་ཞི་དང་ཐབ་ཤིང་གི་དཀའ་ངལ་བསལ་མ་ཨིན།
 - ང རྒྱལ་ཚུལ་སྤངས་སྐྱོབ་དང་ཡུན་བརྟེན་འབད་བཞག་པ་ཨིན།
- ལན། ང རྒྱལ་ཚུལ་སྤངས་སྐྱོབ་དང་ཡུན་བརྟེན་འབད་བཞག་པ་ཨིན།

།རྗོང་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།།

།རྗོང་འདུན་ མཐའ་འཁོར་འཛིན་སྐྱོང་།།

།རྗོང་སྒྲོབས་ འཕྲུལ་ཤེས།།

- ༡. རྒྱལ་ལབ་ནང་ ལོ་རན་ཆད་མེད་པར་ རྒྱལ་ཚུལ་གྱི་ཉིན་མ་འདི་ སྤྱི་ཟླ་
 - ཀ ༡༠ པའི་སྤྱི་ཚེས་ ༡ ལུ་ཨིན།
 - ཁ ༩ པའི་སྤྱི་ཚེས་ ༡ ལུ་ཨིན།
 - ག ༤ པའི་སྤྱི་ཚེས་ ༡ ལུ་ཨིན།

ང ག སེམས་ཀྱི་ལུ་ཡིན།
ལན། ག ག སེམས་ཀྱི་ལུ་ཡིན།

༡ རི་བ་ ལན་ཐུང་། རི་འདུན་ མཐའ་འཁོར་འཛིན་སྒྲིང་། རིག་སྒྲིབས་ གོ་རྟེན་ས།

༢ རི་ཕྱོག་འདི་གིས་ བཅུད་དོན་ག་ཅི་སྟོན་སྟོ་?

ལན། རི་ཕྱོག་འདི་གིས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་ རྟགས་ཚལ་གྱི་ཉིན་ ཕྱིས་སྤང་ལུ་དགོ་པའི་
སྒྲིང་ལས་དང་ ཤིང་བཅུགས་ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་དགོ་པའི་ སྒྲིང་ལས་ ཡིན་པས་ཟེར་ལུ་
ནི་ཡིན་ལགས།

༣ རི་བ་ ལན་ཐུང་། རི་འདུན་ མིང་ཆོག་ལག་ལེན། རིག་སྒྲིབས་ ལག་ལེན།

༤ ཐེག་སྒྲིབ་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཆོག་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འོག་གི་ཚོད་ཆོག་གི་ ས་སྒྲིང་ནང་བཅུགས།

ཉིན་མ།	ལུང་མ།	ར་བ།	མཐའ་འཁོར།
--------	--------	------	-----------

༡ ཤིང་བཅུགས་པ་ཅིན་ སློབ་གྲུ་འི་.....བྱ་ཆི་ཆི་མཐོང་འོང།

༢ རྟགས་ཚལ་གྱི་.....འདི་ སློབ་གྲྭ་ནང་ ཕྱིས་སྤང་ལུ་ནི་ཡོད།

༣ ཤིང་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་.....རྒྱུ་དགོ།

ང ཤིང་གི་.....འདི་ཕྱང་སྟེ་ བཅུགས་དགོ་པ་ཡིན།

ལན། ག མཐའ་འཁོར། ག ཉིན་མ། ག ར་བ། ག ལུང་མ།

༥ རི་བ་ ལན་ཐུང་། རི་འདུན་ སྟོབ་སྒྲིང་། རིག་སྒྲིབས་ ལག་ལེན།

༦ འོག་ལུ་ མིང་ཆོག་སྟོབ་འཛིན་ཏེ་ ཡོད་མི་ཚུ་ བཅོམ་རྒྱུ་སྟེ་ ལུང་ཁར་ས་སྒྲིང་ནང་ བྲིས།

༡ རྒྱུག་རྒྱལ་ཁབ།

༢ རྟགས་ཚལ།

༣ འདུན་ཕྱག།

ང སློབ་གྲྭ།

ལན། ག འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ། ག རྟགས་ཚལ། ག འདུན་ཕྱག། ག སློབ་གྲྭ།

༼རྩི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རི་འདུན་ ཆོག་གི་འབྲེལ་བ༽

༼རིག་སྒྲོབས་ དབྱེ་དཔྱད༽

༤. འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ སྡེ་ཚན་ཀ་དང་ཁ་གཉིས་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་དེ་ ལན་འོག་གི་ ས་སྤྱོད་ནང་བྲིས།

(ཀ)

(ཁ)

༡) རྒྱལ་ཚལ་འདི་

༡) ཤིང་གིས་བཟོས་ཡིན།

༢) སྒོ་བ་ཟུ་འདི་

༢) དེ་ཁོ་མེས་མ་ཚན་ཚུ་འབྲུམ་ས་ཡིན།

༣) ཕྱག་སྒྲིག་སྒྲིག་ལུ་

༣) སྒྲིང་ཁྱིམ་ནང་སྤྱོད་པ་ཡིན།

༤) འབྲི་ཁྱི་དང་རྒྱ་ཁྱི་ཚུ་

༤) རུལ་བརྒྱབ་དང་མ་བརྒྱབ་ཡོད།

༥) རྒྱ་ཁྱི་ཚུ་ཡོན་ཏན་སྤྱོད་ས་ཡིན།

ལན། ༡ ཁྱི་ཚུ་ལྟ་བུ་ཡིན།

༢ རྒྱ་ཁྱི་ཚུ་ལྟ་བུ་ཡིན།

༣ རུལ་བརྒྱབ་ལྟ་བུ་ཡིན།

༤ རྒྱ་ཁྱི་ཚུ་ལྟ་བུ་ཡིན།

༼རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ༽

༼རི་འདུན་ ཐག་བཅད་དེ་ བསམ་འཆར་བཀོད་ནི༽

༼རིག་སྒྲོབས་ དབྱེ་ཞིབ༽

༥. རྒྱུད་ཀྱིས་ འབད་བ་ཅིན་ མི་སྡེ་རྒྱལ་ཚལ་གྱི་ ཉེན་མ་ཕྱིས་སྤྱོད་ཞི་འདི་ ལག་ཆེག་? ག་ཅི་འབད།

ལན། མི་སྡེ་རྒྱལ་ཚལ་གྱི་ ཉེན་མ་ཕྱིས་སྤྱོད་ཞི་འདི་ ལག་ཆེ། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ རང་བཞིན་གཞན་གྱིས་སྤྱོད་ཞི་འདི་ མི་སྡེ་གི་འོང་འབབ་ཚུ་ རྒྱལ་ཚལ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ འབྱུང་དོ་ཡོད་པ་ལས་ འབྱུག་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ ཉེན་མ་འདི་ལར་ ཤིང་ག་དེ་ མང་མང་བཟུགས་ཏེ་ རྒྱལ་ཚལ་བདག་འཛིན་འཐབ་དགོཔ་ཡིན།

ཡང་ན།

མི་སྡེ་རྒྱལ་ཚལ་གྱི་ ཉེན་མ་ཕྱིས་སྤྱོད་ཞི་འདི་ ལག་མི་ཆེ། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ཤིང་བཟུགས་ཏེ་འབད་རུང་ རྒྱལ་ཚལ་གྱི་ བཅའ་ཁྲིམས་མ་འདྲམ་ ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ལས་ མི་ཚུ་རྒྱལ་ཚལ་ ག་དག་འཕྲ་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་ དབང་ ཚད་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ མི་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཚལ་གྱི་ཉེན་མ་ ཕྱིས་སྤྱོད་ཞི་འདི་ མི་དག་འབས་ཟེར་ཞི་འདི་ཡིན་ལགས།

༼རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ༽

༼རི་འདུན་ ཐག་བཅད་དེ་ བསམ་འཆར་བཀོད་ནི༽

༼རིག་སྒྲོབས་ དབྱེ་ཞིབ༽

༦. རྒྱུད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ ཤིང་གསར་པ་བཟུགས་ནི་དང་ ཉེན་མ་ལས་ཡོད་པའི་ཤིང་ཚུ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི་གཉིས་ལས་ ག་ འདི་ལག་ཆེ་? ག་ཅི་འབད།

ལན། དགས་འབད་བ་ཅིན་ ཉེན་མ་ལས་ཡོད་པའི་ཤིང་ཚུ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི་འདི་ལག་ཆེ། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། ཤིང་ གསར་པ་བཟུགས་ནི་གི་ ལཱ་འབད་མ་དགོ་པའི་ལར་ ཟད་འགོ་ཡང་འཐབ་ གཏང་མ་དགོཔ་མ་ཚད་ རང་བཞིན་གྱི་འཕྲོད་ བསྐྱེད་དང་ལྷན་འབད་ཡང་ གནས་ཚུགས།

ཡང་ན།

ངགིས་འབད་བ་ཅིན་ ཤིང་གསར་པ་བཙུགས་ནི་འདི་ཁག་ཆེ། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ཤིང་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཅིར་ རྫོགས་ནི་ཉེན་ཁ་ཡོད། དེ་འབད་མ་ལས་ མ་འོངས་བྱ་གཞིས་ཚུ་གི་ རོན་ལུ་ཡང་ རྒྱལ་ཚུ་གི་ མཐུན་ རྒྱུ་ཚུ་ ཡུན་བརྟན་འབད་ གནས་ཚུགས་ནི་དང་། འཛིན་སྐྱོང་འབད་ཐབས་ལུ་ རྒྱལ་ཚུ་གི་ཉེན་ ཅིས་སྤང་ལུ་སྟེ་ ཤིང་འཛུགས་སྐྱོང་འབད་དགོཔ་འདི་ གཤམ་ཆེ་ཟེར་ལུ་ནི་ཨིན་ལགས།

༡. རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ། རྒྱ་བ་འདུན་ རྒྱལ་ཚུ་གི་སྐྱོར་ལས་གསར་བཟོ་དང་ ཡིག་སྐྱར་། རྒྱ་བ་སྟོབས་ གསར་ཅོམ། རྒྱལ་ཚུ་གི་ རྒྱལ་ཚུ་གི་ རོན་ལུ་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ཆ་བཞག་སྟེ་ རྒྱ་བ་འདུན་ལས་འཆར་ རོན་མཆོམས་གཅིག་གིས།

ལན། ང་བཅས་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ ཡོངས་ཀྱི་སྤྲུལ་ལུ་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་ མཛེས་ཆ་དང་ ལྷན་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གི་མི་ཚུ་ཡང་ ལྷ་སྐྱོར་ལུ་འོང་མ་ཨིན། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ཏེ་མ་གི་ཕམ་ཚུ་གིས་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བདག་འཛིན་འཐབ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ རྒྱལ་ཚུ་གི་སྤང་ སྤང་ཡོད་པའི་ སྤོ་ ཤིང་དང་ སྤོ་མཛེས་ཀྱི་རིགས་དེ་ཚུ་ མ་ཉམས་པར་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འོང་འབབ་ གཙོ་ཅན་ཅིག་ལུ་སྤྲུལ་ཏེ་ ཡོད་པ་ཨིན།

༢. རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ། རྒྱ་བ་འདུན་ ཐག་བཅད་དེ་ བསམ་འཆར་བཞོད་ནི། རྒྱ་བ་སྟོབས་ གསར་ཅོམ། བར་ལུ་བཟུ་སྟེ་ རྒྱ་བ་འདུན་ལས་འཆར་ཅིག་གིས།



ལན། སྤྱི་ཟླ་ ༤ པའི་སྤྱི་ཚེས་ ༩ ཀྱི་ཉེན་མ་འདི་ སྤོབ་ཕུག་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཚུ་གི་ ཉེན་ཅིས་སྤང་ལུ་སྟེ་ སྤོབ་ཕུག་གི་ཚུ་ རང་ ཤིང་རིགས་མ་འདམ་ཚུ་ བཙུགས་པ་ཨིན་མས། ཤིང་ཚུ་བཙུགས་དགོ་མི་འདི་ཡང་ སྤོབ་ཕུག་དང་ ཁྱིམ་གི་མཐའ་འཁོར་ ཚུ་ མཛེས་ཏོག་ཏོ་འབད་ མཐོང་ནི་དང་། ཚུ་རུད་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་ སྤང་སྐྱོང་འབད་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ཕན་ཐོགས་འབྱུང་ནི་གི་ ཐབས་ལམ་ཅིག་ ཨིན་པས་ཟེར་ལུ་ནི་ཨིན་ལགས།

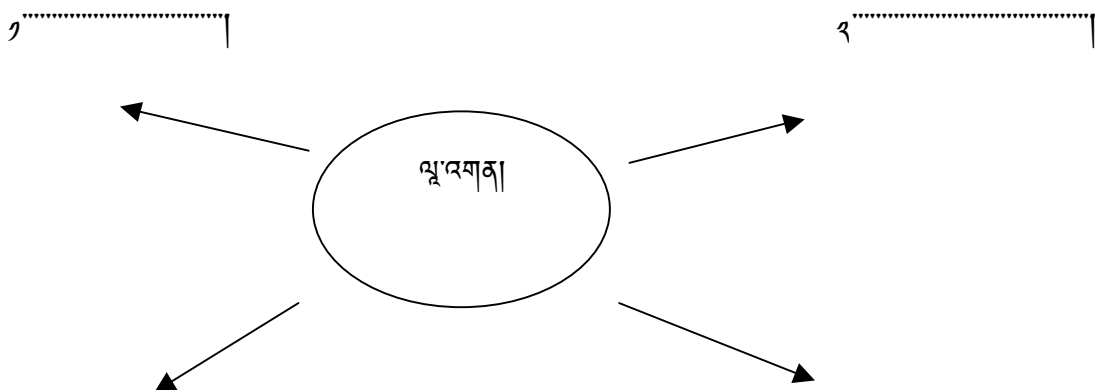
བརྗོད་དོན། བདག་འཛིན།

- ༣.༡.༡ མིང་ཚིག་གི་ གོ་དོན་དང་སྒྲེབ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།
- ༣.༡.༢ འབྲི་ཚུམ་མ་འབྲས་གི་ བྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།
- ༣.༡.༣ བཅུད་དོན་ བཏོན་ཏེ་ བྲི་ཚུགས།
- ༣.༡.༤ འབྲི་ཚུམ་འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ འབྲི་ཚུམ་སྤངས་ཀྱི་མེ་ བྲི་ཚུགས།
- ༣.༡.༥ འབྲི་ཚུམ་གྱི་བའི་སྐྱབས་ ལུང་འབྲེན་དང་དཔྱེ་གཏམ་ཚུ་ ཨ་ཅི་རེ་འོས་འབབ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།
- ༣.༡.༦ སློབ་གྲུའི་ཅའམ་ཚུ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི་ལུ་ སློབ་བསྐྱེད་ཚུགས།
- ༣.༡.༧ སློབ་གྲུའི་གནས་སྤངས་ཚུ་ཏ་གོ་སྟེ་ གཟུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ ལཱ་མ་འབད་ རྟོད་ཚུགས།
- ༣.༡.༨ གཞན་གྱིས་ བྲིས་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཚུམ་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་ གོ་བ་ལེན་ཚུགས།

༣.༢ རབ་ཅས་པའི་ སློབ་གྲུ།

བྲི་བ་ ལན་སྤང་། བྲི་འདུན་ སློབ་གྲུའི་བདག་དབང་འགན་ཁུར། བྲི་སྟོབས་ ཅན་ཤེས།

༡. བྲོད་ཀྱིས་ སློབ་གྲུ་ནང་ལུ་ ཕན་པའི་ལཱ་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་? འོག་གི་ས་སྟངས་ནང་ལུ་བྲིས།



༣

- ལན། ༡ སློབ་གྲུ་འཛིན་ཅུ་ཆས་ བདག་འཛིན་འབད་ནི།
 ༢ རྒྱལ་སྤྱི་གསལ་འཛིན་སྒྲིང་འཐབ་ནི།
 ༣ ཆབ་གསལ་ཉིང་སངས་ས་བཞག་ནི།
 ༤ མེ་ཏྲག་དང་ཚོད་བསྐྱུ་ར་བཟོ་ནི།

༤

༡. རྒྱ་བ་ ལན་ཐུང་།

༢. རྒྱ་བ་ དཔུང་རིག་གཏང་ནི།

༣. རྒྱ་བ་སློབ་སྤྱི་ཤེས་།

༡. རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ (✓) མེན་ (x) རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་
 ༡ སློབ་གྲུ་འཛིན་ཅུ་ཆས་ བདག་འཛིན་འབད་ནི། ()
 ༢ སློབ་གྲུ་འཛིན་ཅུ་ཆས་ བདག་འཛིན་འབད་ནི། ()
 ༣ སློབ་གྲུ་འཛིན་ཅུ་ཆས་ བདག་འཛིན་འབད་ནི། ()
 ༤ སློབ་གྲུ་འཛིན་ཅུ་ཆས་ བདག་འཛིན་འབད་ནི། ()
 ༥ སློབ་གྲུ་འཛིན་ཅུ་ཆས་ བདག་འཛིན་འབད་ནི། ()
- ལན། ༡. (✓) ༢. (x) ༣. (x) ༤. (x) ༥. (✓)

༡. རྒྱ་བ་ ལན་ཐུང་།

༢. རྒྱ་བ་ བཅུང་བསྐྱུ་ནི།

༣. རྒྱ་བ་སློབ་སྤྱི་ཤེས་།

༣. རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་
 ལན། རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་
 རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་
 རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་

༡. རྒྱ་བ་ ལན་ཐུང་།

༢. རྒྱ་བ་ བསམ་ཞིབ་འབད་ནི།

༣. རྒྱ་བ་སློབ་སྤྱི་ཤེས་།

༤. རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་
 ལན། རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་
 རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བ་ལྟ་ཡོད་པའི་

༼རྩི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རི་འདུན་ གོ་བ་དང་འབྲི་ཅུལ༽

༼རིག་སྒྲོལ་ས་ ལག་ལེན༽

༥. འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ རྫོང་ཆོག་ཚུ་དང་ འཁྲུལ་བའི་ པར་རི་བྲིས།
- ཀ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་ཚུ་ བརྟན་བཞུགས་ཐང་ནང་ རྩོམ་ཐུག་གཏང་དེས།
- ཁ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་ཚུ་ ཆོད་སྤྲོ་ལྷུ་མ་ར་ནང་ ལཱ་འབད་དེས།
- ག སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་ཚུ་ དཔེ་དེབ་ ལྷག་པའི་བསྐྱར་ ཨིན་པས།

ལན།



༼རྩི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རི་འདུན་ བརྫོད་པ་དང་ཡིག་སྒྲིག༽

༼རིག་སྒྲོལ་ས་ ལག་ལེན༽

༦. འོག་གི་ ཐིག་སྒྲོམ་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཆོག་ཚུ་གི་ རྫོང་ཆོག་རེ་རེ་བཟོ།

ཀ འབྲི་ལྷག།	ཁ ཉིང་སངས་ས།	ག བྱ་ཆེ་ཆེ།	ང ཕུགས་སྒྲིག་ས།
-------------	--------------	-------------	-----------------

- ལན། ཀ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ འབྲི་ལྷག་གི་ཡོན་ཏན་ ལྷབ་དགོཔ་ཁག་ཆེ།
- ཁ སློབ་ཕྲུག་འདི་ ཕྱི་ནང་གཉིས་ཆ་ར་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བཞག་དགོ།
- ག སློབ་ཕྲུག་ནང་འགྱུར་ད་ རང་སོའི་སྒྲིག་གོ་ཚུ་ བྱ་ཆེ་ཆེ་འབད་ ཐོན་ཏེ་འགྱུར་དགོཔ་ཨིན།
- ང རུལ་བརྟུབ་དང་ མ་བརྟུབ་པའི་ ཕུགས་སྒྲིག་ས་ཚུ་ ཕྱི་སེལ་རྒྱུ་སྤེ་ བཞག་དགོཔ་གལ་ཆེ།

༡. རྒྱ་བ་ ལན་ཐུང་། རྒྱ་འདུན་ ཅ་ཆས་ཀྱི་ཁྱད་པར། རྒྱ་རིག་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་ དབྱེ་དཔྱད།

ཐུང་གི་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་ ཡོད་པའི་མིང་ཆོག་ཚུ་ ཕྱི་སེལ་རྒྱུ་བ་སྟེ་ འོག་ལུ་ ལ་བྱང་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྲིས།

ཆོག་ཏོར། འཕྲུལ་སྒྲུང། ལྷ་ས་པར། འགྲུལ་འཁོར། སྒྲིག་པར། ལ་མིག་གཉའ་ཤིང། བད་སྟེར། བང་སྒྲོམ།
ཁྲི་ཁེབས། ཁྱི་ཕུང། ཆོས་དྲིལ། དཔུལ་ཀོང། རྟོ་ཏྲི། བལ་རོལ།

ལན།

ཆོས་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་ཅ་ཆས།	འཛིག་རྟེན་པའི་ཅ་ཆས།
ལྷ་ས་པར། བད་སྟེར། སྒྲིག་པར། དཔུལ་ཀོང།	འཕྲུལ་སྒྲུང། འགྲུལ་འཁོར། སྒྲིག་མེ། འབྲི་ཁྲི་རྒྱུ་ཁྲི།
ཁྲི་ཁེབས། ཆོས་དྲིལ། ཆོག་ཏོར། བལ་རོལ།	སྒྲི་རས། བང་སྒྲོམ། ཁྱི་ཕུང།

༢. རྒྱ་བ་ ལན་ཐུང་། རྒྱ་འདུན་ གནད་དོན་ཐོ་བཀོད་ནི། རྒྱ་རིག་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་ དབྱེ་དཔྱད།

༡. མི་སྡེ་གི་ནང་ སྒྲོ་བ་ལྷ་མེད་པ་ཅིན་ གནད་པ་ག་ཅི་ར་འོང་ནི་མས་? གསུམ་ཐོ་བཀོད།

ལན། ༡ ཨ་ལོ་ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ ཤེས་ཡོན་མི་འཐོབ།

༢ བཅ་ལུ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་ནི།

༣ ཨ་ལོ་ཚུ་མེད་པ་ཐལ་ནི།

༣. རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ། རྒྱ་འདུན་ ཐག་དཔྱད་དེ་ཁྱད་སྒྲུབ་བཀའ་ཉི་དང་ ཡིག་སྒྲིག་། རྒྱ་རིག་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་ དབྱེ་ཞིབ།

༡. ཁྱད་ཀྱིས་འབད་ན་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ རྒྱུ་ལོ་གིས་མ་དོ་བར་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ རྐྱད་ཡིག་ཚུ་ཡང་ ཤེས་དགོས་ འདུག་ག་? ག་ཅི་འབད་?

ལན། དགིས་ འབད་བ་ཅིན་ རྒྱུ་ལོ་ལོ་སྐད་ཡིག་གི་མ་དོ་བར་ རྐྱད་ཡིག་གཞན་ཡང་ ཤེས་དགོས་འདུག་ ཟེར་ལུ་ནི་ཨིན། ག་ ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ མི་དང་ཅིག་ཁར་ རྒྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་གི་ དོན་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ གཞན་གྱི་ རྐྱད་ཡིག་ཚུ་ཡང་ ཤེས་དགོས་པའི་ཆེ་བས་ ཟེར་ལུ་ནི་ཨིན་ལགས།

ཡང་ན།

དགིས་ འབད་བ་ཅིན་ རྒྱུ་ལོ་ལོ་ རྐྱད་ཡིག་རྒྱུ་ལོ་ལོ་གི་ ཁག་ཆེ་བས་ཟེར་ལུ་ནི་ཨིན། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ རྒྱུ་ལོ་ འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལོ་ལོ་ རྐྱད་ཡིག་ཅིག་ཨིན་མ་མ་ཚད། དབཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ རྒྱུ་ལོ་ལོ་ གཅིག་གིས་ར་འཐུས་པས།

༼དྲི་བ་ ལན་རིང་མོ།༽ ༼རེ་འདུན་ ཤེས་ཡོན་གྱི་སྒྲིབ་ ཐག་བཅད་དེ་ཁུངས་བཀལ་ནི།༽ ༼རིག་སྒྲོབས་ དབྱེ་ཞིབ།༽

༡༠. ཁྱོད་ འབྲི་ལྷག་གི་ཡོན་ཏན་ ལྷབ་ནི་ལུ་དགའ་ག་ ག་ཅི་འབད་?

ལན། ང་ འབྲི་ལྷག་གི་ཡོན་ཏན་ ལྷབ་ནི་ལུ་དགའ། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ འབྲི་ལྷག་གི་ཡོན་ཏན་འདི་ ང་བཅས་ མི་ག་ར་ལུ་
བལྟ་བའི་མིག་ཏོ་དང་ ཁོག་པའི་ནང་གི་ རོན་ཉིང་བཟུམ་འབད་ ཁག་ཆེ་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

ཡང་ན།

ང་ འབྲི་ལྷག་གི་ཡོན་ཏན་ ལྷབ་ནི་ལུ་མི་དགའ། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། ད་རེས་ནངས་པ་ འབྲི་ལྷག་གི་ཡོན་ཏན་མེད་རུང་
ལལ་ཤེས་རིག་ཅུལ་དང་ ཚོང་ལཱ་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ཤེས་རིག་ཅུལ་ཚུ་ ཡོད་པ་ཅིན་ མི་ཆེ་འདི་ རང་མགོ་རང་
འབྲོངས་འབད་ སྒྲིང་ཚུགས་པས་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན་ལགས།

༼དྲི་བ་ ལན་རིང་མོ།༽ ༼རེ་འདུན་ ཚོགས་བཅད་དང་ཡིག་སྒྲིབ།༽ ༼རིག་སྒྲོབས་ གསར་ཚུལ།༽

༡༠. རང་ལུ་ ཕྱི་ནང་གི་ཡོན་ཏན་ འཐོབ་མི་འདི་ལུ་ བཀྲིན་བསམ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ བསྟོད་ཚུམ་ཤོ་ལོ་ཀ་ ༡ བྲིས།

ལན། ག་ཚུང་སྟོབ་ཕྱག་ར་བཅས། རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་སྐྱེས་ཏེ།
གསེར་སྒང་བརྒྱལ་ལས་ལྷག་པའི། ཕྱི་ནང་ཡོན་ཏན་ཐོབ་ཡོད།

དྲིན་ཅན་པ་མ་གཉིས་དང། མི་དབང་རྒྱལ་པོ་མཆོག་ལུ།

སྟོག་སྐྱུམ་གྲུས་པའི་ཐོག་ལས། བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཟེར་ཞུ་གི།

བརྗོད་དོན། བདག་འཛིན།

དོན་ཚན་འདི་ མཐུག་བསྐྱུལ་ད་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས།

- ༣.༣.༡ ཆོག་ས་བཅད་ ལྷག་ཐངས་དང་ འཁྱུལ་ཏེ་ ལྷག་ཚུ་གས།
- ༣.༣.༢ ཆོག་ས་བཅད་ རེ་རེ་ སློབ་དོན་ཤེས་ཚུ་གས།
- ༣.༣.༣ དཔེ་དོན་དབྱེ་བ་ ཕྱེ་ཚུ་གས།
- ༣.༣.༤ གཤངས་ཀྱི་ ཐོག་ལས་ འཐེན་ཚུ་གས།
- ༣.༣.༥ ཕྱང་མོ་འི་རིག་ས་ བསྐྱུ་གི་ འབད་ཚུ་གས།
- ༣.༣.༦ གཞན་དོན་གཞན་ བཙུག་ས་ཏེ་ ཕྱང་མོ་བཙུམ་ཚུ་གས།
- ༣.༣.༧ མིང་ཆོག་ཚུ་གཞན་སྤངས་ གཞན་མི་འི་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གས།

༣.༣ བཅུ་ལྔ་

བྱི་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

བྱི་འདུན་ སྒྲུ་ཚོམ་དབྱེ་བ།

བྱི་སྒྲིབ་ས་ བཅུ་ལྔ་ཤེས།

- ༡ སྒྲུ་ཚོམ་ནང་ ཆོག་ས་བཅད་འབྲི་ཐངས་མ་འདྲུལ་ ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ཕྱང་མོ་འི་ཆོག་རྒྱུ་འདི་ རོས་འཛིན་འབད།
- ༢ གསེར་སྤང་བཙུ་ལས་ཡོན་ཏན་སྒྲུ་གཅིག་དགའ།
- ༣ དགུང་སངས་མཐོན་པོ་ཁྱི་གཤུགས་ཉིམ་ཤར།
- ༤ བསམ་སློབ་ལ་གཏང་ན་མཁས་པ།
- ༥ བཅུ་ལྔ་བྱེ་བྱེ་ལུ།
- ལན། ༥ བཅུ་ལྔ་བྱེ་བྱེ་ལུ།

བྱི་བ་ ལན་ཐུང་།

བྱི་འདུན་ འབྲེལ་བཤད།

བྱི་སྒྲིབ་ས་ གོ་རྒྱུ་གས།

- ༡ འོག་གི་ རྩུམ་མེ་འོག་གས་བཅད་འདི་ལུ་ རྩུད་ཀྱིས་ བཤད་པ་ཅིག་རྒྱབ།
 རྣམ་ལྷན་གྱི་དུས་ལུ། རྩུ་ཏ་གང་ཡང་རྩུས་སོང་།
 རྩུ་ཚད་ཞལ་ལ་མ་མཚོད། རྣམ་ཞིག་དུག་དང་འཕྲད་འོང་།
 ལན། གནམ་བྱར་གྱི་ དུས་ལུ་ ག་ཅི་ཡང་རྩུས་འོང་། དེ་འབད་ཕྱ་ད་ རྩུས་ཚད་ཅིག་པ་ ག་ར་བཟའ་ནི་མི་འོང་། ག་རྩྭ་བཟའ་བ་
 ཅིན་ རྣམ་ཅིག་གི་ཚེ་ དུག་དང་འཕྲད་འོང་བའི་དོན་ཨིན།

༼རྩི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རྩི་འདུན་ རྩུ་སྒྲིག་གི་གོ་རིམ༽

༼རྩིག་སྒྲིབས་ ལག་ལེན༽

༣. འོག་གི་ རྩུམ་མེ་བཅད་ཀྱི་བཟོད་པ་ དཀྱུགས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ གོ་རིམ་བསྒྲིག་ཞིན་མ་ལས་ ལན་ངོ་མ་ག་ཨིན་མི་འདི་ གནམ་
 ལ་རྒྱབ་སྒྲིབ་ཐིག་

- | | | | |
|---|---------------------------|---|------------------------|
| ༡ | གནམ་སེམས་དགའ་བའི་མེ་ཏྲོག། | ༢ | ཐ་དང་དམ་ཚིག་བརྟན་སོང་། |
| ༣ | ལ་ལས་སྒྲུབ་པའི་ཏྲན་གཏམ། | ༤ | དགའ་དང་མཐུན་པའི་ངང་ལས། |
| ༡ | ༡ ༢ ༣ ༤ | | |
| ༢ | ༢ ༣ ༤ ༡ | | |
| ༣ | ༣ ༡ ༤ ༢ | | |
| ༤ | ༤ ༢ ༡ ༣ | | |

ལན། ག་ ༣ ༡ ༤ ༢ |

༼རྩི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རྩི་འདུན་ བསམ་ཞིབ༽

༼རྩིག་སྒྲིབས་ དབྱེ་དཔྱད༽

༤. རྣམ་ཚུམ་གྱི་ནང་ལས་ རྩུམ་མེ་འདི་ ལྷབ་སྟེ་ རྩུད་ལུ་རིག་པ་འཐེབ་ ག་ཅི་ར་ཐོབ་ཅི་
 ལན། རྣམ་ཚུམ་གྱི་ནང་ལས་ རྩུམ་མེ་འདི་ ལྷབ་སྟེ་ རྩུམ་མེ་འཐེབ་ཐངས་ཀྱི་ གདངས་དབྱངས་དང་ རྩུམ་མེ་བཅད་ ལྷག་ཐངས་
 ཤེས་པ་མ་ཚད་ རང་གིས་ རྩུམ་མེ་གསར་ཚུམ་ འབད་ནི་གི་ རིག་པ་འཐེབ་ཐོབ་ཅི་བཟེ་ རྩུ་ནི་ཨིན་ལགས།

༼རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ༽

༼རྩི་འདུན་ ཐག་བཅད་དེ་ བྱངས་བཀལ་ནི༽

༼རྩིག་སྒྲིབས་ དབྱེ་ཞིབ༽

༥. རྩུད་ཀྱིས་ རྩུམ་མེ་འཐེབ་ནི་ལུ་ རྩུ་བ་ཡོད་ག་? ག་ཅི་འབད་?

ལན། རགིས་ ཅུང་མོ་འཐེན་ནི་ལུ་ སློབ་ཡོད། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། ཅུང་མོ་འདི་ གདངས་དབྱངས་འབད་ འཐེན་སྒོལ་ ཡོད་
པའི་ཁར་ ཆོག་ཚུ་ཡང་ སར་ལོགས་མའི་ ལན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གཉེན་སྒྲུ་དང་ དག་སྒྲུ་འབད་ ལན་འཇལ་ནི་ཡོད་པ་ལས་
ཅུང་མོ་འཐེན་ནི་ལུ་ སློབ་ཡོད་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན་ལགས།

ཡང་ན།

ཅུང་མོ་ འཐེན་ནི་ལུ་ སློབ་མེད། ག་ཅི་འབད་ ཟེར་བ་ཅིན། ཅུང་མོ་གི་ གདངས་དབྱངས་ཚུ་ འཐེན་ནི་ལུ་ ལཱ་ཁག་
ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཨིན་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན་ལགས།

།རྒྱ་བ་ ལན་སྤྱང་།།

།རི་འདུན་ ཆོགས་བཅད་གསར་བཟོ།།

།རིག་སྒྲོབས་ གསར་ཚུམ།།

༤. འོག་གི་ སར་ལུ་བཟྭ་སྟེ་ གཉེན་སྒྲུའི་ཅུང་མོ་ ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་ གིས།



ལན། རྒྱ་ནི་མཛེས་པའི་མེ་རྟོག། རནི་གསེར་སྒྲུང་མ་གཞོན་ལུ།
ལས་དང་སྒྲོན་ལམ་ཡོད་པ་ལས། ལུ་མ་ར་ནང་ལུ་འཛེམས་ཡོད།

བཅོམ་ཤོད་ཀྱི་བདག་འཛིན།

དོན་ཚན་འདི་མཚུགས་བསྟུན་ནས་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༣.༤.༡ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་དང་ ཡིག་སྐབས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།
- ༣.༤.༢ བཅོམ་ཤོད་ བཅུད་བསྟུ་སྟེ་ བྲི་ཚུགས།
- ༣.༤.༣ སྤྱད་གི་ འབྱུང་རིམ་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༣.༤.༤ སྤྱད་ཅེད་དང་ དེ་ཚུ་གི་བྱ་སྤྱོད་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༣.༤.༥ སྤྱད་གི་ཉམས་དང་ ཚོར་སྣང་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༣.༤.༦ ཞིབ་འཇོལ་འབད་དེ་ སྤྱད་བྱུང་ཀྱ་རེ་ གཏང་ཚུགས།
- ༣.༤.༧ སྤྱད་གི་ རྟོགས་གཞི་དང་ ཞེ་ཐབས་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༣.༤.༨ སྤྱད་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སྤྱད་གསར་པ་བྱུང་ཀྱ་རེ་ བྲི་ཚུགས།
- ༣.༤.༩ སྤྱད་ནང་ལས་ འཕྲོན་མི་གནད་དོན་ཚུ་ རང་གི་མི་ཚོའི་ གནས་སྤངས་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- ༣.༤.༡༠ བྱ་གསོ་སྤྱོད་དང་ ཚོད་སྤྱོད་ལུ་ར་གི་ ཁེ་སྤྱོད་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས།

༣.༥ སྤྱོད་པའི་བཟའ་ཚང་།

ཁྱིམ་ ལན་བྱུང་།

ཁྱིམ་འདུན་ ཞེ་ས་པལ་སྐད།

ཁྱིམ་སྤྱོད་པའི་ བཟའ་ཚང་།

༡. ཞེ་ས་དང་པལ་ཚིག་ཚུ་ ཉེ་མ་ལས་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལས། འོག་གི་ཞེ་སའི་ ཚིག་ཚུ་གི་ པལ་ཚིག་བྲིས།

ཞེ་སའི་ཚིག།	པལ་ཚིག།
གཞི་མ་ཅུང་།	
ཕྱག་ལུ་གཞུག་།	

༡༥ ལོ་ལྷན་ཐུང་།

༡༦ རི་འདུན་ བཤད་པ་རྒྱུ་ཐངས།

༡༧ རིག་སློབས་ ལག་ལེན།

༡. རོག་གི་པར་རེ་རེ་ལུ་ བཤད་པ་གཉིས་རེ་ གྲིས།



- ལན། ༡ ཡམ་ཅིག་ ཚོད་སྡེ་ བཅོང་དེས།
 ༢ ཚོད་སྡེ་གི་ རིགས་ལེ་ཤ་འདུག།



- ༡ ཡམ་འདི་ བྱ་གསོ་སྦྱང་གི་ ལཱ་འབདམ་ཨིན་ པས།
༢ བྱ་གསོ་སྦྱང་གི་ལཱ་འདི་གིས་ འོང་འབབ་སློམ་ བཟོ་ཚུགས་པ་ ཨིན།

༡ རི་བ་ ལན་ཐུང་།

༢ རི་འདུན་ མིང་ངོས་འཛིན།

༣ རིག་སྒྲིགས་ ལག་ལེན།

༤ རིག་གི་ སུ་རིས་ མ་འདུལ་ཚུ་གི་ མིང་བཏགས།



༡

༢



༣

༤

- ལན།
- ༡ ཚོད་སྒྲིག
 - ༢ སྒྲིག་འབྲས།
 - ༣ སྒྲིག་འབྲས་ཚན།
 - ༤ རི་ཁོང་སྒྲིག་འབྲས་ཚན།

༡ རི་བ་ མཐུན་སྒྲིག།

༢ རི་འདུན་ མིང་ཚིག་འབྲས་བུ།

༣ རིག་སྒྲིགས་ དབྱེ་དཔྱད།

༤ རིག་སྒྲིག་ནང་ ཡོད་པའི་མིང་དང་ བྱ་ཚིག་གཉིས་ མཐུན་སྒྲིག་འབྲས་དེ་ ལན་འོག་གི་ ས་སྒྲིང་ནང་བྲིས།

མིང་།	བྱ་ཚིག་།
༡ ཕྱི་ཁར།	༡ སྒྲིག་ཅུག།
༢ ལྷ་གཞན།	༢ རི་འགོ་དང་ཉེ་འབད།
༣ ཚོད་བཅུ་དང་ཚོས་སྒྲིག།	༣ སྒྲིག་ཅི་ཐོབ་ཅུག།
༤ དགའ་བ་དང་སྒྲིག་པ།	༤ རྒྱུ་ཁར་ཐོན་སྒྲིག་ཅུག།

༥ ལྷ།	ཙ འབད་ནི།
༦ བུ་ཅིག།	ཛ སྒྲ་བཏགས་ལུག།
	ཇ གནམ་ཁར་འཕུར་དེས།

ལན། ༡་་་་་་་་་་། ༢་་་་་་་་་་། ༣་་་་་་་་་་། ༤་་་་་་་་་་། ༥་་་་་་་་་་། ༦་་་་་་་་་་།

༼རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ།༽ ༼རྩི་འདུན་ ལྷ་པར་བྲི་ནི།༽ ༼རིག་སྒྲིགས་ དབྱེ་དཔྱད།༽

༧. ཉེ་མ་དང་ ད་རེས་ནངས་པའི་ བཟའ་ཚང་སྐྱོང་ཐངས་ཀྱི་ ལྷ་པར་བྲིས།

ལན། ཉེ་མ་གི་མི་ཚུ་ ཕྱི་ནང་གི་ཤེས་ཡོན་ ལྷ་པར་མི་ཉུང་མ་ལས་བརྟེན་ འཛོ་བ་གཙོ་བོ་ འཇིག་རྟེན་སོ་ནམ་གྱི་ ལྷ་འབད་དེ་ ཨ་པ་
གིས་ཕྱི་ཁད་ ལྷ་བཀོད་འབད་ནི་དང་ ཨའི་གིས་ནང་གི་ལྷ་འབད་དེ་ བཟའ་ཚང་སྐྱོང་སྤྱོད་ལུག། ད་རེས་ནངས་པ་ འབད་བ་
ཅིན་ གཞུང་བཀྲིན་ཆེས་ལས་བརྟེན་ མི་ཚུ་གིས་ ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་ ལྷ་བ་ནི་འི་ གོ་སྐབས་ཐོབ་ལས་ གཞུང་གཡོག་དང་
ཚོང་འབྲེལ་ དེ་ལས་རིག་གསར་ སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ་གི་ ཐབས་ཤེས་ ལྷ་ཚོགས་ཀྱི་ ཐོག་ལས་ བཟའ་ཚང་གཉིས་ ཆར་གིས་
ཕྱི་ནང་གི་ལྷ་ཚུ་ མཉམ་རུབ་འབད་ བཟའ་ཚང་སྐྱོང་མ་ཨིན་པས་ཟེར་ ལུ་ནི་ཨིན་ལགས།

༼རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ།༽ ༼རྩི་འདུན་ མི་ཚོ་གི་སྒྲོར་ལས་ ཐག་བཅད་དེ་ཁྱུངས་བཀལ་ནི།༽ ༼རིག་སྒྲིགས་ དབྱེ་ཞིབ།༽

༨. ཁྱོད་ཀྱི་མི་ཚོ་འདི་ ཆོ་དབང་དང་ ཆོས་སྒྲོན་བཟུམ་འབད་ སྤྱོད་ཚུགས་པ་ཅིན་ དགའ་ནི་མས་ག་? ག་ཅི་འབད་?

ལན། དེ་གི་མི་ཚོ་འདི་ ཆོ་དབང་དང་ ཆོས་སྒྲོན་བཟུམ་འབད་ སྤྱོད་ཚུགས་པ་ཅིན་དགའ་ནི་མས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། ཁོང་
གཉིས་ཀྱི་མི་ཚོ་འདི་ རོགས་ལུ་རེ་མ་དགོ་པར་ རང་མགོ་རང་འཛོང་འབད་ དགའ་སྦྱིད་ཀྱི་རང་ལུ་ མི་ཚོ་སྐྱོང་སྤྱོད་ཚུགས་པ་
ལས་ བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

ཡང་ན།

མི་དགའ་བས་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། སམ་གཅིག་གི་བྱ་གཞིས་འབད་ ཟུང་ཀྱའི་བསྐང་ལས་ གཅིག་ཁར་ཕོ་མ་བརྒྱུག་པའི་
མཐའ་མར་ སོ་སོར་ཐོན་འགྱོད་གོ་པའི་ དུས་སྐབས་ དེ་བཟུམ་འཐོན་མ་ད་ སེམས་འཁྲུལ་ཏེ་ སྤྱོད་དགོ་པ་འབྱུང་ནི་མས་ཟེར་
ལུ་ནི་ཨིན་ལགས།

། རིག་སྟོབས་ གསར་ཅུ། །

༼ རིག་སྟོབས་ གསར་ཅུང་༽

Page 44

སྒྲིག་ཚན་བཞི་པ། བཛྲོད་དོན། རང་གི་ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་མཁུག་བསྐྱུ་ད་ སྒྲིག་སྒྱུག་ཚུ་གིས་

- ༤.༡.༡ སྐྱུང་འདི་གི་ བཛྲོད་དོན་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༤.༡.༢ སྐྱུང་གི་ འབྱུང་རིམ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ༤.༡.༣ སྐྱུང་གི་ བྱང་ཚོས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།
- ༤.༡.༤ ལྷ་ལུ་ ཆགས་དང་ཕྱོགས་རིས་ མེད་ཟེར་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༤.༡.༥ རང་གི་བྱ་བ་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ བསམ་ཞིབ་འབད་ཚུགས།
- ༤.༡.༦ བསོད་ནམས་ ཡོད་མེད་ཀྱི་ བྱང་པར་ བྱེ་ཚུགས།
- ༤.༡.༧ བསོད་ནམས་ དག་བའི་ལཱ་ལུ་ སྒྲིག་བཞུགས་ཚུགས།
- ༤.༡.༨ རང་སྒྲིག་རང་གིས་ བཟུང་ཚུགས།

༤.༡ ཡིད་ཆེས།

སྒྲིག་པ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

སྒྲིག་པ་ སྐྱུང་ཕྱོད་པ་རོས་འཛིན།

སྒྲིག་སྒྲིག་པ་ བཟུང་ཤེས།

- ༡. སྐྱུ་ལོ་རྒྱུ་བདག་པོ་ ལྷ་ནམ་ཐོས་སྐྱུ་ལུ་ རི་བ་བཀོད་མི་འདི་
 - ཀ འཛིག་རྟེན་དབང་ལྷུག་ཡིན།
 - ཁ ལྷ་དབང་ལྷུག་ཡིན།
 - ག ལྷ་ཚངས་པ་ཡིན།
 - ང བཟུ་བྱེན་ཡིན།
- ལན། ཁ ལྷ་དབང་ལྷུག་ཡིན།

སྒྲིག་པ་ ལན་ཐུང་།

སྒྲིག་པ་ སྐྱུང་ཕྱོད་པ་རོས་འཛིན།

སྒྲིག་སྒྲིག་པ་ བཟུང་ཤེས།

༡. སྤང་འདི་ནང་ སྤང་ཅེད་པ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག? དེ་ཅེ་བཞིན་དུ་བྲིས།

ལན། སྤང་འདི་ནང་ ལྷ་དབང་ཕུག། རྣམ་ཐོས་སྤྲུལ། སྤང་ཀ་གཉིས་དང་། ཕུག་པོ་གཅིག་འབད་ སྤང་ཅེད་པ་ལྷ་འདུག།

༼རྩི་བ་ ལན་ཐུང་༼

༼རི་འདུན་ གོ་བ་ལེན་ནི༼

༼རིག་སྒྲོབས་ གོ་རྟོགས༼

༢. ཕུག་པོ་ཟེར་མི་འདི་ མི་ག་བརྒྱམ་ལུ་ སྤབ་སྒྲོ་?

ལན། ཕུག་པོ་ཟེར་མི་འདི་ ཟ་འཐུང་དང་ བཀའ་གོ་ལ། རྒྱུ་ཞོར་ ག་ཅིག་འཐུང་ལས་འབད་རུང་ དཀའ་ངལ་མེད་མི་ཅིག་ལུ་སྤབ་ ཡིན།

༼རྩི་བ་ ལན་ཐུང་༼

༼རི་འདུན་ དཔེ་དང་དོན་སྒྲུབ༼

༼རིག་སྒྲོབས་ གོ་རྟོགས༼

༣. རྒྱལ་ཁབ་ཆར་པ་འབོ་ལ། ཟེར་མི་ དཔྱེ་དེའི་ དོན་བཤད་པ་རྒྱབ་སྒྲེ་ བྲིས།

ལན། ཉེ་མ་ལས་ རྒྱུ་ཞོར་ཡོངས་སྤྱོད་ རྩོམ་འབད་ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་ ད་རུང་ ཉེང་སྤྲུལ་ གོང་མ་བསོད་ནམས་ཅན་རྒྱུ་ལས་འཐུལ་ འཐུལ་ར་ གསོལ་རས་ མ་དངུལ་འབོར་ཆེ་རྟོག་རྟོ་འབད་འཐོབ་མི་ བརྒྱམ་ཅིག་ལུ་ སྤབ་ཡིན།

༼རྩི་བ་ ལན་ཐུང་༼

༼རི་འདུན་ མིང་ཆོག་རྒྱ་སྒྲེད༼

༼རིག་སྒྲོབས་ དན་ཤེས༼

༤. འོག་གི་ མིང་ཆོག་རྒྱ་གི་ འགལ་མིང་ སྤང་ནང་ལས་ འཛོལ་ཏེ་བྲིས།

༡ ཕུག་པོ། ༢ ཡམ་སྤྲ། ༣ དཀའ་རྟོ། ༤ དཀའ་རྟོག་རྟོ།

ལན། ༡ སྤང་ཀ། ༢ རོ་སྤྲེས། ༣ གནག་པོ། ༤ རྒྱ་སྤྲེས།

༼རྩི་བ་ མཐུན་སྒྲིག༼

༼རི་འདུན་ འབྲེལ་བ་བཟོ་ནི༼

༼རིག་སྒྲོབས་ ལག་ལེན༼

༥. འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ མིང་དང་པར་གཉིས་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་དེ་ ཀ་རྟགས་འོག་གི་ས་སྤྲོང་ནང་བྲིས།

༡. གསེར།	ཀ་ 
༢. གོས་ཆེན།	ཁ་ 
༣. དངུལ་གུམ།	ག་ 
༤. རྒྱ།	ང་ 

	ཅ་	
--	----	---

ལན། ༡་་་་་། ༢་་་་་་། ༣་་་་་་། ༤་་་་་་།

༡. རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ། རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ། རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ། རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ།

ལན། མི་སྤྱད་ཀ་གིས་ ལམ་ཁར་གསེར་བཀལ་བཞག་རུང་ མ་མཐོང་མི་དང་ ལྷག་པོ་རྒྱ་བ་ཞོན་མི་གིས་ གསེར་སྒྲ་བཞག་རུང་ མ་ཐོང་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་ཡིན་ནེ་

ལན། མི་སྤྱད་ཀ་འདི་གིས་ གསེར་མ་མཐོང་མི་འདི་ ཆེ་རྒྱུ་ བསོད་ནམས་བསམ་ག་ནི་གི་ལྷ་ མ་འབད་ལམ་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་པས། ལྷག་པོ་ རྒྱ་བ་ཞོན་མི་གིས་ གསེར་མ་ཐོང་མི་འདི་ ཆེ་རྒྱུ་ དག་བའི་བསོད་ནམས་ སྒྲོམ་བསམ་གསལ་ཡོད་པའི་ འབྲས་བུ་ ཅིག་ཡིན་པས།

༢. རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ། རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ། རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ། རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ།

ལན། མི་སྤྱད་ཀ་དང་ ལྷག་པོ་གི་གནས་སྤངས་ ག་དེ་སྤྱོད་འོང་གོ་ རྒྱ་བ་ལམ་ཁར་

ལན། མི་སྤྱད་ཀ་དང་ ལྷག་པོ་གི་བར་ན་ རྒྱ་བ་ལམ་ཁར་ མི་སྤྱད་ཀ་ཚུ་ རང་གི་མི་ཆེ་ནང་ལུ་ བཟའ་ནི་འཐུང་ནི། བཀལ་གོ་ལ། ས་ཞིང་། སྤྱོད་པའི་ཁྱིམ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་དང་ལངས་འབད་མེད་པར་ རྒྱ་བ་ཐང་ཆད་དེ་ སྤྱོད་མི་ཅིག་ལུ་སྤྱོད་མི་ ལྷག་པོ་ཚུ་གིས་ མི་ཆེ་སྤྱོད་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྒྱ་བ་ལམ་ཁར་སྤྱོད་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རང་མགོ་ རང་འབྲོངས་ཀྱི་ ཐོག་ལས་ མི་ཆེ་ ཉམས་དགའ་ཏོག་ཏོག་འབད་ སྤྱོད་པའི་ཁྱིམ་ལགས།

༣. རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ། རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ། རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ། རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ།

ལན། རྒྱ་བ་འདི་དང་འཁྲིལ་ཕྱང་ རྒྱ་བ་ལམ་ཁར་ བསོད་ནམས་ཅིག་འདུག་ག་ ག་ཅི་འབད་

ལན། རྒྱ་བ་འདི་དང་འཁྲིལ་ཕྱང་ རང་ལུ་བསོད་ནམས་ཅིག་འདུག་ ཟེར་མཐོང་མས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ རང་ཅས་ན་གཞོན་ སྤྱོད་ཕྱག་ཚུ་ ཆེ་ད་རེས་ མཐུན་ཆེན་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་ སྤྱོད་ཕྱག་ནང་ ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ རིན་མེད་སྤྱོད་པར་ ལྷག་པོ་གི་གོ་སྐབས་ ལེགས་ཤོམ་འཐོབ་ནི་ དེ་གིས་ཡིན་ལགས།

ཡང་ན།

ལན། རྒྱ་བ་འདི་དང་འཁྲིལ་ཕྱང་ རང་ བསོད་ནམས་མེད་པ་བཟུམ་ཅིག་ ཆོར་ཕྱ་མས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ སྤྱོད་ཕྱག་ནང་ རང་ བཅས་སྤྱོད་ཕྱག་ཚུ་ ཡོན་ཏན་ལྷག་པོ་གི་ གོ་སྐབས་ཐོབ་རུང་ སྤྱོད་ཕྱིམ་གྱིས་འབད་ དགའ་བ་དང་ སྤྱོད་པའི་ཐོག་ལུ་ སྤྱོད་ནི་དེ་ གོ་སྐབས་མིན་འདུག་ཟེར་ རྒྱ་བ་ཡིན་ལགས།

༼རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ༽

༼རི་འདུན་ འཆར་སྤང་བསྐྱེད་ཀྱིས་དང་ ཡིག་སྒྲིག༽

༼རིག་སྒྲིགས་ གསར་ཅོམ༽

༡༠. རོ་རིས་ལྷ་དང་འདྲ་བའི་ཕོ་སྒྲིམ་གྱིས་ ལམ་འོག་ལས་གསེར་འཕོབ་དོ་བཟུམ། བྱེད་གྱིས་ཡང་ ཉི་རུ་གི་སྒྲིམ་ཅིག་འཕོབ་པ་ཅིན་
ག་དེ་སྒྲེ་འབད་ནི? བསམ་འཆར་ཅིག་བྲིས།

ལན། རོ་རིས་ ལྷ་དང་འདྲ་བའི་ ཕོ་སྒྲིམ་གྱིས་ གསེར་འཕོབ་དོ་བཟུམ་ ར་གིས་ཡང་ ཉི་རུ་གི་སྒྲིམ་ཅིག་ འཕོབ་པ་ཅིན། དང་པ།
ཉི་རུ་ ཐོབ་ཡོད་པའི་སྒྲོར་ལས་ བྱབ་བསྐྱེད་ཀྱིས་འབད་ནི། གཉིས་པ། རོ་བདག་ འཕོན་ནི་མེད་པ་ཅིན་ ཉེ་མ་རང་ ལྷ་ཁང་
དགོན་སྡེ་ཚུ་ནང་ ཕུལ་ནི་དང་། གསུམ་པ། སམ་ལུ་སྒྲོད་ནི་དང་ ཆ་རོགས་འཆམ་མཐུན་མ་ ག་ར་ལུ་ མཛེར་རུང་མ་གི་
ལས་རིམ་ཅིག་ འགོ་འདྲན་འབབ་འོང་། བཞི་པ། བྱིས་ནང་ཁག་ཆེ་བའི་ ཅ་ཆས་ཚུ་ཉོ་འོང་ ལཱ་པ། དེ་གི་ལྷག་ལུས་འདི་
དདུལ་ཁང་ནང་ གསོག་འཛོག་གི་ ཕྱིས་ཁྲ་ནང་ བཙུགས་བཞག་འོང་བེར་ ཞུ་ནི་ཡིན་ལགས།

༼བརྗོད་དོན། རང་གི་ལམ་སྟོན།༽

སློབ་ཚན་འདི་མཇུག་བསྟུན་དྲ་སློབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་

- ༡.༡.༡ འབྲི་ཚུམ་འདི་གི་ སྤྱི་དོན་ བྲི་སླབ་ འབད་ཚུགས།
- ༡.༡.༢ འབྲི་ཚུམ་ བྲི་ཐངས་ཀྱི་ དབྱེ་བ་དོས་འཛིན་ འབད་ཚུགས།
- ༡.༡.༣ མིང་དང་བྱ་ཚིག་ བྱད་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་ དོན་ཏ་གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།
- ༡.༡.༤ འབྲི་ཚུམ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ གཞི་གཞི་ལུ་དོས་འཛིན་དང་ མི་ཚེ་སྦྱོང་ཐངས་ཀྱི་ བྱད་པར་ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༡.༥ ཁྲོམ་དང་གཡུ་མ་ཁའི་ མི་ཚེ་སྦྱོང་ཐངས་ ཏ་གོ་ཚུགས།
- ༡.༡.༦ མི་ཚེ་འཚོ་ཐབས་ཀྱི་ ལུ་གཞི་གཞི་ གཞན་ཡོད་པ་ཨིནམ་ ཏ་གོ་ཚུགས།
- ༡.༡.༧ འབྲི་ཚུམ་འདི་ལས་ རིག་སྒྱུ་བ་སྟེ་ འབྲི་ཚུམ་གཞན་ བྲི་ཚུགས།

༡.༢ ཚེམ་ལཱ།

༼རྒྱ་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།༽

༼རི་འདུན་ ལུ་འབད་མི་ དོས་འཛིན།༽

༼རིག་སྟོབས་ དན་ཤེས།༽

༡. ཏ་མ་ཁྲོམ་སློབ་ཅིག་ནང་ ཚེམ་རྒྱུ་སྟེ་ སྟོན་མི་འདི་

༡ གྲུན་དག་འཛེ་རིང་ཨིན།

ཁ ཨམ་ལེབ་ཏང་ཨིན།

ག ཨམ་དོ་མེ་ཨིན།

ང ལྷན་སྒྱུ་བ་ཨིན།

ལན། ལྷན་སྒྱུ་བ་ཨིན།

༼རྒྱ་བ་ ལན་ཐུང་།༽

༼རི་འདུན་ ལུ་གཞི་གཞི་མ་འདུལ་དོས་འཛིན།༽

༼རིག་སྟོབས་ དན་ཤེས།༽

༡. ལྷན་སྒྱུ་བ་ཀྱིས་ ཚེམ་ལུ་འབད་དོ་བཟུམ་འབད་ ཁྲོམ་ཁ་ལུ་ འབད་ནི་ཡོད་པའི་ ལུ་གཞན་ལུ་གི་མིང་བྲིས།

ལན། ༡ གོ་ལ་བཅེམ་ནི། ༢ ལྷམ་བཅེམ་ནི། ༣ སྒྱ་བརྟེན་ནི། ༤ ཆོང་རྒྱུ་ནི།
༥ བཟོ་བཟོ་ནི།

༼རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ།༽ ༼རི་འདུན་ འཆར་སྤང་བསྐྱེད་པ་ ཡིག་སྒྱུར།༽ ༼རིག་སྒྲིབ་ས་ གོ་རྟོགས།༽

༣. འབྲི་ཚུམ་རེ་གིས་ བཟོད་དོན་མ་འདུལ་རེ་ སྟོན་ནི་ཡོད་པ་བཟུམ། ཆོམ་ལཱ་འི་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ལས་ བྱེད་ཀྱིས་ག་ཅི་ར་ཏ་
གོ་ཡི?

ལན། ར་གིས་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ ལྷམ་ཞེན་མ་ལས་ ག་ཅི་ར་ཏ་གོ་ཡི་ཟེར་བ་ཅིན། ཆོམ་ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ མི་བྲག་ཞན་ཆེ་རྒྱུ་
མེད་པ་དང་ཅིག་ཁར་ མཐུན་ལམ་བཟོ་ནི་དང་ རོ་ཤེས་འདྲིས་ཤེས་ བཟོ་ནི་གི་གོ་སྐབས་ ཐོབ་མ་ཚད་ ཡོན་ཏན་ཟེར་མི་འདི་
འབྲི་ལྷམ་རྒྱུ་རྒྱུ་གཅིག་གིས་ མ་དོ་བར་ ལག་ཤེས་རིག་ཅུལ་གཞན་ཡང་ ཤེས་དགོ་པ་གལ་ཆེ་བའི་ སྒྲིབ་ལས་ ཏ་གོ་ཡི་
ལགས།

༼རྩི་བ་ ས་སྒྲོང་བསྐྱུ་བ་ནི།༽ ༼རི་འདུན་ ཆོག་སྒྱུར།༽ ༼རིག་སྒྲིབ་ས་ ལག་ལེན།༽

༤. གྲུག་ཤད་ནང་གི་ བྱེད་ཆོག་ཚུ་ འོག་གི་ས་སྒྲོང་ནང་ འཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བཟུགས།
(དག་འཁྱོག་ཏྲོ) (ཐོབ་ཐོབ) (ཆ་རེར་བརྟོན) (ལེགས་ཤོམ) (རིང་མོ)

༡ སྒྲོབ་ལྷ་ནང་ ཏེ་འགྱོ།
༢ འབྲུག་རྒྱུ་ལབ་ནང་ ཡོད།
༣ མི་ལྷུག་པོ་ཚུ་ལུ་ ཏི་རུ་ འབད་འོང།
༤ བཀྲིས་ལས་ བད་མ་གཟུགས་ འདུག།
༥ དུས་ནམ་ར་ འབད་རུང་ལཱ་ འབད་དགོ།

ལན། ༡ དུས་ནམ་ར་ འབད་རུང་ལཱ་.....ལེགས་ཤོམ་.....འབད་དགོ།
༢ བཀྲིས་ལས་ བད་མ་གཟུགས་.....རིང་མོ་.....འདུག།
༣ མི་ལྷུག་པོ་ཚུ་ལུ་ ཏི་རུ་ཐོབ་ཐོབ་.....འབད་འོང།
༤ འབྲུག་རྒྱུ་ལབ་ནང་.....དག་འཁྱོག་ཏྲོ་.....ཡོད།
༥ སྒྲོབ་ལྷ་ནང་.....ཆ་རེར་བརྟོན་.....ཏེ་འགྱོ།

༼རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ།༽ ༼རི་འདུན་ ལཱ་གཡོག་གི་བྱེད་པར།༽ ༼རིག་སྒྲིབ་ས་ དབྱེ་དཔེ།༽

༥. འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ལས་ འབྲི་ལྷག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་ ལག་ཤེས་རིག་ཅུལ་གཉིས་ཀྱི་ བྱད་པར་བྲིས།
 ལན། འབྲི་ལྷག་གི་ ཤེས་ཡོན་འདི་གིས་ ཡིག་ཚང་ནང་གི་ལྷ་ རྒྱུ་མ་གཅིག་ལུ་ གཙོ་བོ་བཏོན་ཏེ་ རླེང་མི་གི་ དངུལ་ཕོགས་ལུ་
 བཏོན་ཏེ་ སྤྲོད་པ་ཡིན།
 ལག་ཤེས་ རིག་ཅུལ་འདི་གིས་ རང་མགོ་རང་འབྲོང་འབད་ སྤྲོད་ཚུགས་པའི་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་ཅན་ བཟོ་ཚུགས་པ་མ་ཆད་
 གཞན་དང་ཅིག་ཁར་ མཐུན་ལམ་གི་འབྲེལ་བ་ཡང་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་པ་ཡིན་ ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན་ལགས།

༼དྲི་བ་ ལན་རིང་མོ།༽ ༼རེ་འདུན་ བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ བྱད་པར་བྲིས་ནི།༽ ༼རིག་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་ དབྱེ་ཞིབ།༽

༦. བྱད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ མི་ཆེ་སྤྱོད་ནི་གི་དོན་ལུ་ གཞུང་དང་སྐྱེར་གི་ལྷ་ འབད་ནི་གཉིས་ལས་ ག་འདི་དྲག་པས་? ག་ཅི་
 འབད།
 ལན། དགིས་འབད་བ་ཅིན་ གཞུང་གཡོག་རྒྱུ་ལྷེ་ མི་ཆེ་སྤྱོད་པ་ཅིན་ དག་ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ གཞུང་
 གཡོག་ནང་འབད་ནི་ སྤྱོད་བཏོན་མ་དགོ་པར་ དག་འདྲོག་ཏེ་འབད་ སྤྲོད་ནི་འོག་སྐྱབས་ཐོབ་མ་ཆད་ སྤྱོད་བཅར་ མ་འདུལ་
 ཚུ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ ཡོན་ཏན་གསར་པ་ལེ་ག་ འཐོབ་ནི་འི་ གོ་སྐྱབས་ཡང་འདུག་ཟེར་ ལུ་ནི་ཡིན་ལགས།
 ཡང་ན།
 དགིས་འབད་བ་ཅིན་ སྐྱེར་གི་ལྷ་དང་ ཆོང་ལྷ་འབད་དེ་ མི་ཆེ་སྤྱོད་པ་ཅིན་ དག་ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་
 ག་དང་ཡང་འབྲེལ་མ་དགོ་པར་ རང་གིས་ར་ ཉིན་རུབ་བཅར་འབྲེལ་ཏེ་ ལྷ་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་ རང་དབང་གི་སྐོག་ལས་
 འོངས་འབབ་ཡོད་པའི་ ལྷ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ འབད་ཚུགས་པ་ཡིན་ལགས།

༼དྲི་བ་ ལན་རིང་མོ།༽ ༼རེ་འདུན་ ཐབས་རིག་གསར་གཏོད་དང་ ཡིག་སྒྱུར།༽ ༼རིག་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་ གསར་ཚུ།༽

༧. གཞུང་གིས་ ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་ སྤྱོད་པར་གནང་ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་རུང་ བྱད་རའི་རྒྱུ་སྤྱོད་གི་ ཟད་གོ་བཟོ་ནི་འདི་དོན་ལུ་
 གནས་སྐྱབས་གི་ལྷ་ ག་ཅི་བཟུམ་འབད་དེ་ ཟད་གོ་བཟོ་ནི་སྤོ? བསམ་འཆར་ཅིག་བྲིས།
 ལན། གནས་དགུན་གི་ དལ་གསོ་གཏང་མ་ཅིག་ སྐྱེར་གི་ལས་སྤྲེ་དང་ ལག་འབག་པ་ཚུ་གི་འོག་ལུ་ སྤྱོད་པར་གསུམ་ནི་ དེ་ལས་ཁྲོམ་
 སྤོམ་ཚུ་ ནང་ལས་པར་ ཆོང་བཙོང་མའི་ལས་རོགས་པ་གི་ལྷ་ཚུ་ འཆོལ་ཞེན་མ་ལས་ འདི་ལས་ཐོབ་པའི་ མ་དངུལ་ཚུ་ ང་
 རའི་རྒྱུ་སྤྱོད་གི་ ཟད་གོ་གཏང་ནི་ཡིན་ལགས།

བཤེད་དོན། རང་གི་ལམ་སྟོན།

དོན་ཚན་འདི་མཐུག་བསྐྱུང་ན་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

༤.༣.༡ ཞབས་ཁྲའི་ གོ་དོན་དང་གདངས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།

༤.༣.༢ མིང་ཚིག་གི་ གོ་དོན་ཚུ་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ཚུགས།

༤.༣.༣ ཞབས་ཁྲ་འདི་གིས་ བསམ་སྟོན་སྒྲུབ་བཅོས་ འགྲོ་ཚུགས།

༤.༣.༤ ཚིགས་བཅད་དང་ ཚིག་ལྷག་གི་ཁྱད་པར་ ཉ་གོ་ཚུགས།

༤.༣.༥ ཞབས་ཁྲའི་ཐོག་ལས་ གཞུང་དང་ཕམ་ལུ་ ཞབས་རྟོག་ལུ་ནི་གི་ མཐོ་བསམ་གཏང་ཚུགས།

༤.༣.༦ ཞབས་ཁྲའི་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས།

༤.༣.༧ ཇི་ན་ཅན་ཕ་མ་ལུ་ བགྲིན་བསམས་ཏེ་ ཞབས་རྟོག་ལུ་ཚུགས།

༤.༣ རེ་འུ་ཆེ།

བྱི་བ་ ལན་ཐུང་།

བྱི་འདུན་ ཞབས་ཁྲའི་མིང་ཚིག་འཛིན།

བྱི་ལུ་སྟོབས་ བཟུང་ཤེས།

༡. ལམ་སྟོན་བདག་འཛིན་ལུ་ ཕན་ཐོགས་མི་ ཞབས་ཁྲ་ ༡ གྱི་མིང་བྲིས།

ལན། ལམ་སྟོན་བདག་འཛིན་ལུ་ ཕན་མི་ཞབས་ཁྲ་འདི་ གཞུང་སྒྲུབ་དང་ བོད་སྒྲུབ་ གཉིས་ཡིན་ལགས།

བྱི་བ་ ལན་ཐུང་།

བྱི་འདུན་ བཟུང་དོན།

བྱི་ལུ་སྟོབས་ གོ་རྟོགས།

༢. ཞབས་ཁྲ་ ཞོ་ལོ་ཀ་ལུ་པ་འདི་གིས་ དོན་དག་ག་ཅིག་སྟོན་མ་སྟོ?

ལན། ཞབས་ཁྲ་ ཞོ་ལོ་ཀ་ལུ་པ་འདི་གིས་ རང་གི་ཕམ་ལུ་ བགྲིན་བསམས་ནི་དང་ ཞབས་རྟོག་ལུ་ དགོ་པའི་ སྐོར་ལས་ སྟོན་མ་མས་ལགས།

བྱི་བ་ ལན་ཐུང་།

བྱི་འདུན་ བཟུང་དོན་བཏོན་ནི།

བྱི་ལུ་སྟོབས་ གོ་རྟོགས།

༣. ཞབས་ཁྲ་འདི་ གནས་སྤངས་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ བྲིས་ཅུག་
ལན། ཞབས་ཁྲ་འདི་ ཨ་ལའི་མི་ཆེན་པོ་ལུ་ ཡམ་བཞིན་ཆེ་བའི་སྒྲོར་ལས་ བྲིས་ཅུག་ལགས།

༼རྩི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རི་འདུན་ རོན་དག་ཉ་གོ་ནི༽

༼རིག་སྟོབས་ གོ་རྟོགས༽

འོག་གི་རྩི་བ་ལུ་ ལན་ བཞི་རེ་ཡོད་ས་ལས་ ལན་ངོམ་ག་ཡིན་མི་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་བྲིས།

༤. ཡ་རབས་བཟང་པོ་ ཟེར་མི་འདི་
ཀ འབད་གཞག་བཅའ་གཞག་ལུ་སྒྲབ་ཡིན།
ཁ བསམ་སྟོད་ལེགས་ཤོམ་ལུ་སྒྲབ་ཡིན།
ག ལེགས་པའི་སྟོད་ལམ་ལུ་སྒྲབ་ཡིན།
ང རྟོགས་གྲུབ་ཅན་ལུ་སྒྲབ་ཡིན།
ལན། ཁ བསམ་སྟོད་ལེགས་ཤོམ་ལུ་སྒྲབ་ཡིན།

༼རྩི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རི་འདུན་ དཀའ་ངལ་སེལ་མི་ རོས་འཛིན༽

༼རིག་སྟོབས་ བཟང་ཤེས༽

༥. དཀའ་ངལ་ག་ཅི་བཟུམ་བྱུང་སྟེ་འབད་རུང་ བྲིས་ནང་འབད་བ་ཅིན་ ཨ་པ་གིས་བསམ་ལམ་ཡིན། དེ་བཟུམ་འབད་ སྟོབ་གྲུའི་
གནས་སྤངས་ནང་འབད་བ་ཅིན་ དཀའ་ངལ་བསམ་ལམ་གནང་མི་འདི་
ཀ སྟོབ་དཔོན་ཡིན།
ཁ སྟུན་ཆ་ཡིན།
ག ཨའི་ཡིན།
ང ཨ་པ་ཡིན།
ལན། ཀ སྟོབ་དཔོན་ཡིན།

༼རྩི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རི་འདུན་ ཡིག་སྟེབ༽

༼རིག་སྟོབས་ ལག་ལེན༽

༦. འོག་ལུ་མིང་ཆོག་ སྟེབ་འཛིན་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ བཅོ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་བྲིས།

༡ ཀ་ངལ།	༢ ཞབས་རྟོག།	༣ རིན་ཐུག།	༤ བྲམ་ཅེ།
---------	-------------	------------	-----------

ལན།	དཀའ་ངལ།	ཞབས་རྟོག།	རིན་ཅན།	བྲམས་བཅེ།
-----	---------	-----------	---------	-----------

༼རྩི་བ་ མཐུན་སྒྲིག་༽

༼རྩི་འདུན་ འབྲེལ་བ་བཟོ་ནི་༽

༼རིག་སྒྲོབ་ས་ དབྱེ་དཔྱད༽

ཤ. འོག་གི་མིང་ཚིག་དང་ འབྲེལ་བ་ཤད་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་དེ་ ཀ་རྟགས་ འོག་གི་ས་སྟོང་ནང་བྲིས།
(ཀ) (ཁ)

༡ ཡ་རབས།

ཀ) བྱམས་པ་དང་བརྩེ་བའི་སྒོ་ལས་པངས་མི།

༢ ཡུད།

ཁ) ལུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་བཅུག་ནི་གི་ཁ་བཀོད།

༣ གཅེས།

ག) བྱ་བ་སྟོད་ལམ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི།

༤ བསྐྱབ་སྟོན།

ང) ཞབས་རྟོག་ལེགས་ཤོམ་ཞུ་མི།

ཅ) ཟས་རིགས་ལྷག་མ་མེན་མི།

ལན། ༡ ཀ ། ༢ ཅ ། ༣ ཀ ། ༤ ཁ།

༼རྩི་བ་ ཡིན་མེན་གྱི་རྟགས་བཀལ་ནི་༽

༼རྩི་འདུན་ མིང་ངོས་འཛིན༽

༼རིག་སྒྲོབ་ས་ བྲན་ཤེས༽

༩. འོག་གི་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་ ཡིན (✓) མེན (x) གྱི་ རྟགས་བཀལ།

༡ བསྐྱབ་སྟོན་གནང་མི་འདི་ བ་མ་ཡིན། ()

༢ དཀའ་ངལ་སེལ་མི་འདི་ སྟོབ་དཔོན་ཡིན། ()

༣ ཟས་ལུད་བྱིན་མི་འདི་ ཆ་རོགས་ཡིན། ()

༤ བྲན་ཅན་པམ་ལུ་ ཞབས་རྟོག་ཞུ་དགོ། ()

ལན། ༡ (✓) ༢ (x) ༣ (x) ༤ (✓)

༼རྩི་བ་ ཐུང་༽

༼རྩི་འདུན་ ཚིགས་བཅད་བཅུམ་ནི་༽

༼རིག་སྒྲོབ་ས་ གསར་ཅུམ༽

༧. མི་ཆེདི་ གནས་སྤངས་གྱི་ ཉམས་སྦྱང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཁྱད་རའི་བསམ་འཆར་ ཞབས་ཁྲ་ ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་བྲིས།

ལན། དཔེར་ན། རྒྱུང་ཆེ་མི་གྲལ་བཅུགས་མི། སྟོམ་ཆེ་ཡོན་ཏན་ཐོབ་པ།
བགྱིན་ཤིན་རྒྱུ་ཆེ་བའི། བྲན་ཅན་པམ་ཡིན་ནོ།

༼རྩི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རྩི་འདུན་ ལམ་སྟོལ་ངོས་འཛིན༽

༼རིག་སྒྲོབ་ས་ བྲན་ཤེས༽

༡༠. འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ལམ་སྟོལ་གྱིས་ ཡུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན། ལམ་སྟོལ་ཚུ་ ག་ཅིར་སྟོ་

ལན། ལམ་སྟོལ་ཚུ་ཡང་ འཆམ་དང་ཞབས་ཁྲ། སྟོན་ཆས། རྒྱལ་ཡོངས་གྱི་ཁ་སྐད་རྫོང་ལ། སྒྲིག་ལམ་རྣམས་གཞག་ཚུ་ཡིན་ལགས།

༼དྲི་བ་ ལན་རིང་མོ༽

༼རེ་འདུན་ ཐག་བཅད་དེ བྱངས་བཀལ་ནི༽

༼རིག་སྒྲོབས་ དཔྱེ་ཞིབ༽

༡༡. རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་ འགྲོམ་ད་གཅིག་ཁར་ བཅ་ལུ་དྲིན་ལན་ འཇལ་དགོས་འདུག་ག་? ག་ཅི་འབད།

ལན། བཅ་ལུ་དྲིན་ལན་འཇལ་དགོས་འདུག། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། ལྷན་དགུ་ཕྱི་མ་ནང་འབག། བྱངས་རྒྱ་ལུ་མ་ཤོར། ཚམས་མེ་ལུ་
མ་བཏང། ཟས་ཀྱི་ཕུད་དང་བཀལ་གོ་ལ་ ཡོད་པ་རང་ལས་བཏོན། མེད་པ་རོགས་ལས་འཛོལ་ཏེ་ དཀའ་ངལ་ལུ་མ་བཟུ་བར་
རང་གི་བྱ་གཞིས་རྒྱ་ བངས་སེམས་ཀྱི་སྒྲོ་ལས་ གསོ་ནི་འདི་གིས་ཡིན།

ཡང་ན།

བཅ་ལུ་དྲིན་ལན་འཇལ་དགོས་མེད། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ རང་གི་བྱ་གཞིས་ གསོ་དགོས་འདི། བཅ་ཁོང་ར་གི་འགན་
ཁུར་ཅིག་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ ད་རེས་ནངས་པ་ རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་འགྲོམ་ད་བསྐྱུན་ བཅ་རྒྱ་ཁོང་ར་གིས་ མི་ཚོ་གཅིག་ལང་
པའི་རྒྱ་ཁོར་བསྐྱུབས་ཡོད་པ་ལས་ དྲིན་ལན་འཇལ་དགོས་མེད་འདུག་ ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན་ལགས།

༼བརྗོད་དོན། རང་གི་ལམ་སྟོན༽

དོན་ཚན་འདི་མཐུག་བསྐྱུང་གི་སྒྲིབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་

- ༡.༡.༡ འབྲི་ཚུམ་འདི་ ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ཚུ་ ༡་གོ་ཚུགས།
- ༡.༡.༢ མིང་ཆོག་ གསར་པ་ཚུ་གི་ གོ་དོན་དང་ སྟེ་ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༡.༣ དལ་གསལ་སྒྲིག་པས་ ལཱ་ག་ཅི་འབད་དགོ་པ་ཨིན་ན་ ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༡.༤ འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་ བྱི་ཞི་འོ་གོ་མས་འདྲིས་ ཚུད་ཚུགས།
- ༡.༡.༥ འབྲི་ཚུམ་འདི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ བསམ་འཆར་བཀོད་ཚུགས།
- ༡.༡.༦ བསམ་པ་བཟང་པ་ཅིན་ ལམ་འགོ་འབྱུང་འོང་བཟེ་ དེས་ཤེས་འདྲོང་ཚུགས།
- ༡.༡.༧ མི་ཆེ་འོ་ན་ ལཱ་འབད་བརྟུབ་དང་ མ་བརྟུབ་པའི་སྐོར་ལས་ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༡.༨ རོགས་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་ནི་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ཚུགས།

༡.༢ བྱམ་བཟོ་དོན་མས།

༡. རྒྱ་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

༢. རྒྱ་བུན་ བཟུང་དོན་བཏོན་ནི།

༣. རྒྱ་བ་སྒྲིབ་ས་ གོ་རྒྱུགས།

༡. ཡིག་རྒྱུགས་འདི་གི་ བཟུང་དོན་

༡ གཞུགས་ཁམས་སྤྱི་སྤྱི་བཞག་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ཨིན།

༢ རང་ལུགས་བདག་འཛིན་འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ཨིན།

༣ རྒྱ་བ་རམ་འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ཨིན།

༤ སོ་ནམ་ལཱ་འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ཨིན།

ལན། ག རྒྱ་བ་རམ་འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ཨིན།

༡. རྒྱ་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

༢. རྒྱ་བུན་ བཟུང་དོན་བཏོན་ནི།

༣. རྒྱ་བ་སྒྲིབ་ས་ གོ་རྒྱུགས།

༡. རྟོན་མཆའ་མཁས་གཉིས་པ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐྱོར་ལས་ཡིན་པས་གོ་
 ཀ བཟའ་ནི་གི་རིགས་ཚུ་མ་ཤེས་པ་འབད་བྱིན་པའི་སྐྱོར་ལས་ཡིན།
 ཁ ག་ཅི་གི་གིས་ག་ཅི་ག་ལུ་གྲོགས་རམ་འབད་བའི་སྐྱོར་ལས་ཡིན།
 ག ཕམ་གི་མ་ཤེས་པ་འབད་གྲོགས་རམ་འབད་བྱིན་པའི་སྐྱོར་ལས་ཡིན།
 ང ཨ་པ་དང་ཨ་འི་གི་བྱིས་ཚང་དང་ག་ཅི་ག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་མ་བཅུག་པའི་སྐྱོར་ལས་ཡིན།
 ལན། ཀ བཟའ་ནི་གི་རིགས་ཚུ་མ་ཤེས་པ་འབད་བྱིན་པའི་སྐྱོར་ལས་ཡིན།

༼རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ།༽ ༼རི་འདུན་ ཐག་བཅད་དེ་ ཁུངས་བཀལ་ནི།༽ ༼རིག་སྒྲོབས་ དབྱེ་ཞིབ།༽

༣. བྱིས་ཚང་དང་ག་ཅི་ག་ཁར་ མ་འཆམ་པ་ཅིན་ གཞོད་པ་འདུག་ག་? ག་ཅི་འབད།
 ལན། བྱིས་ཚང་དང་ག་ཅི་ག་ཁར་ མ་འཆམ་པ་ཅིན་གཞོད་པ་ཡོད། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། དང་པ་ བྱིས་ཚང་དང་མཐུན་འབྲེལ་
 མེད་པ་ལས་ གྲོགས་རམ་མི་འཐོབ། གཉིས་པ་ རང་ལུ་ཆ་བཞག་དང་ ཕྱིས་བཀྱར་འབད་མི་ ག་ཡང་མི་འོང་ལགས།
 ཡང་ན།
 བྱིས་ཚང་དང་ག་ཅི་ག་ཁར་ མ་འཆམ་པ་ཅིན་ གཞོད་པ་མེད། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། རང་གི་ལཱ་རང་འབད་ རང་གི་བཞེས་
 སྐྱོར་རང་བཟའ་སྐྱེ་ མི་ག་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་ མ་འཐབ་པ་ཅིན། འཐབ་འཛིང་འབད་དགོཔ་མེད་པ་ལས་ དག་འཁྱོག་ཏྱ་དང་
 སྐྱིད་ཏྱ་དང་ཏྱ་འབད་སྟོན་ཚུ་གས།

༼རྩི་བ་ མཐུན་སྒྲིག།༽ ༼རི་འདུན་ འགལ་མིང་འཆོལ་ནི།༽ ༼རིག་སྒྲོབས་ དབྱེ་དཔྱད།༽

༤. འོག་ལུ་ འགལ་མིང་ ཀ་དང་ཁ་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་དེ་ ཀ་རྟགས་ཚུ་ འོག་གི་ས་སྟོང་ནང་བྲིས།
- | (ཀ) | (ཁ) |
|-------------|---------------|
| ༡ གཡུས་ | ཀ རེ་རེ་གཉིས། |
| ༢ ཨ་ཀླས་ | ཁ སོང། |
| ༣ ཆ་མཉམ་ | ག ཁྲོམ། |
| ༤ མཐོགས་པར་ | ང གཞོན་མ། |
| ༥ ཤོག་ | ཅ གོ་ལ། |

ཆ དགའ་བ།

ལན། ༡ ག ། ༢ ང། ༣ ཀ། ༤ ཅ། ༥ ཁ།

།རྩི་བ་ ལན་ཐུང་།།

།རྩི་འདུན་ མིང་ལུ་ཞེ་ས་སྦྱར་ནི།།

།རྩིག་སྒྲོབས་ ངན་ཤེས།།

༥. འོག་གི་སྐལ་སྐད་ཀྱི་ མིང་ཚུ་ལུ་ ཞེ་ས་འཛིག་སྦྱར་ཏེ་བྲིས།

- ༡ གཟུགས།.....
- ༢ གཡུས།.....
- ༣ ཨ་བ།.....
- ༤ ཨ་འི།.....

ལན། ༡ སྒྲིག་ཟུགས། ༢ འབྲུངས་ཡུལ། ༣ ཡབ། ༤ ཡུམ།

།རྩི་བ་ ལན་ཐུང་།།

།རྩི་འདུན་ ཐག་བཅད་དེ་ བྲུངས་བཀལ་ནི།།

།རྩིག་སྒྲོབས་ ལག་ལེན།།

༦. འོག་གི་ ཐིག་སྒྲོམ་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་བཟོ།

བསྐྱད་ཤིང་།	མེ་རླུང་རྒྱ་རྩི།	སྒྲན་བཅོས།	གཟུགས་ཁམས།
-------------	------------------	------------	------------

- ལན། ༡ བསྐྱད་ཤིང་འདི་ བྱུགས་ཀྱིས་བཟོས་ཨིན།
- ༢ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ མེ་རླུང་རྒྱ་རྩི་ དགྲོག་ནི་མི་འོང།
- ༣ སྒྲན་བཅོས་ འབད་ནི་འདི་ ལག་ཆེ།
- ༤ གཟུགས་ཁམས་ སྒྲིང་སྒྲིང་བཞག་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ལུས་སྦྱོང་འབད་དགོ།

།རྩི་བ་ ས་སྒྲོང་བསྐྱབ་ནི།།

།རྩི་འདུན་ ཚིག་སྦྱོར།།

།རྩིག་སྒྲོབས་ ལག་ལེན།།

༧. གྲུག་ཤད་ནང་ ཚིག་གཉིས་རེ་ཡོད་ས་ལས་ ག་འོས་འབབ་ཡོད་མི་འདི་ རྫོང་ཚིག་གི་ས་སྒྲོང་ནང་ལུ་ བྲིས།

- ཀ བུམ་བསོད་ནམས་འདི་གཡུས་.....ལས་ཨིན། (དགའ་སྒྲིང་། /དགའ་ལྗན)
- ཁ གཡུས་ཁའི་མི་ ཆམ་ཉམ་གྱིས་ བསོད་ནམས་ལུ་.....ཨིན། (སངས་ /དགའ་ལྗན)
- ག ས་ཁར་འབྱེལ་ཏེ་ འབྱེལ་མི་འདི་.....ཨིན། (ཨ་ཁས་ /བསོད་ནམས་)
- ང བྱིས་ཚང་.....དང་ཅིག་ཁར་ སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཟེར་ སྒྲུབ་ཅུག། (ཨང་ཁས་/ཨ་ཁས་)

ལན། ཀ དགའ་ལྗན། ཁ དགའ་ལྗན། ག བསོད་ནམས། ང ཨ་ཁས།

༼རྒྱ་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རི་འདུན་ མིང་ཆོག་རྒྱ་བསྐྱེད༽

༼རིག་སྒྲོབས་ བཅུ་ཤེས༽

༤. འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ མིང་ཆོག་ཚུ་གི་ རྣམ་གྲངས་བྲིས།

༡ མཐོགས་པ།

༢ སེམས་ཁར་འབབ།

༣ ས་ཁར་འབྱེལ།

༤ ཆ་རོགས།

ལན། ༡ ཆ་རེར་བརྟོན། ༢ ཡིད་ཁར་འོང། ༣ རྩོམ་རིལ་ནི། ༤ རྩོ་ཆང།

༼རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ༽

༼རི་འདུན་ གསར་ཚུལ་དང་ཡིག་སྒྲིག༽

༼རིག་སྒྲོབས་ གསར་ཚུལ༽

༥. གཞན་ལུ་གྲོགས་རམ་ འབད་བ་ཅིན་ཕན་པ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ཨིན་ན་? དེ་གི་སྒྲོར་ལས་ བསམ་འཆར་ཅིག་བྲིས།

ལན། གཞན་ལུ་ གྲོགས་རམ་འབད་བ་ཅིན་ ཕན་པ་ཡོད། དེ་ཡང་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ཕན་པའི་ལཱ་ ག་ཅི་ར་འབད་བྱིན་རུང་ འདི་གིས་གཞན་ལུ་ཕན་མ་མ་ཆད་ སེམས་ལུ་དགའ་བ་ཡང་ བསྐྱེད་ཚུགས། གཞན་སེམས་དགའ་བའི་ཕན་པ་གིས་ རང་གི་ རྒྱུད་ལུ་ བསོད་ནམས་བསག་ནི་དང་ བྱ་བ་ལམ་གྲོས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འོང་ནི་ཨིན་ལགས།

༼དྲི་བ་ ལན་རིང་མོ༽

༼རི་འདུན་ པར་ལུ་བཤད་པ༽

༼རིག་སྒྲིག་སྒྱུ་ ལག་ལེན༽

༡༠. འོག་གི་ པར་འདི་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བཤད་པ་རྒྱབ།



ལན། འདི་དགོ་གཡུས་ཡིན། གཡུས་འདི་ དགའ་རྟོག་རྟོ་ཡོད་པའི་གུ་ བྱིས་ཆང་ཡང་ ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་
སྡེ་ཤིང་མེ་རྟོག་རྟོ་དང་ གཙང་རྩ་སྡོམ་ཅིག་ཡང་ཡོད། དེ་གི་གཡུས་འདི་ མཐའ་བྱར་གྱི་ གཡུས་ཅིག་འབད་མ་ལས་ སྤྱིད་
རྟོ་རྟོ་ཡོད་ལགས།

༼དྲི་བ་ ལན་རིང་མོ༽

༼རི་འདུན་ གསར་སྐྱེད་དང་ཡིག་སྒྲིག༽

༼རིག་སྒྲིག་སྒྱུ་ གསར་ཅོམ༽

༡༡. སྤྱང་འདི་ནང་གི་ ཨ་རྒྱས་ཁྱོད་ཡིན་པ་ཅིན་ བུ་མོ་བསོད་ནམས་ཀྱི་ ཨལ་དང་ཨའི་འོངས་ད་ ག་ཅི་འབད་འབད་མ་འོང་?
བསམ་འཆར་ཅིག་བྲིས།

ལན། སྤྱང་འདི་ནང་གི་ ཨ་རྒྱས་པ་ཡིན་པ་ཅིན། བུ་མོ་བསོད་ནམས་ཀྱི་ ཨལ་དང་ཨའི་ལུ་ གནས་སྤངས་འདི་གི་སྒྲོར་ལས་ མ་
བརྟུབ་བརྟུབ་འབད་ བཤད་བྲིན་ནི་དང་། ལྷག་པར་དུ་ མི་ཆེ་གཅིག་ལུ་ཕན་པའི་ བསྐྱབ་བྱ་རྩ་རྩ་གསོ་འབད་ནི། དེ་ལས་
གཞན་ཡང་ ཕར་ལོག་མཐའ་ལུ་ཕན་པའི་ ལཱ་འབད་མ་རྩ་གསུང་ རང་གི་རྟོང་ས་ལས་ གཞོད་པའི་སེམས་འདི་ ཅུ་བ་ལས་
སྤངས་དགོ་པ་ གལ་ཆེ་བའི་སྒྲོར་ལས་ རྩ་སྐྱེད་འབད་ནི་ཡིན་ལགས།

སྒྲིབ་ཚན་ལ། བཟོད་དོན་ཞབས་ཏྲུག།

དོན་ཚན་འདི་མཐུག་བསྐྱུ་ད་ སྒྲིབ་སྤྱད་ཚུ་གིས་

- ༤.༡.༡ འབྲི་ཚུམ་ འདི་ནང་གི་ བཟོད་དོན་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༤.༡.༢ ཞབས་ཏྲུག་གི་ ལཱ་གི་གྲངས་སུ་ ག་ཅི་ར་ཚུད་པ་ཡིན་ན་ ཤེས་ཚུགས།
- ༤.༡.༣ གནས་སྤངས་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རང་ལུ་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་ ག་ཅི་ཡོད་ག་ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༤.༡.༤ ཞབས་ཏྲུག་གི་ ལཱ་ལས་བརྟེན་ ཕན་པ་ཡོད་ལུགས་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༤.༡.༥ རོགས་རམ་ག་ལུ་ འབད་དགོ་པ་ཡིན་ན་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།

༤.༡ དབྱ་ཅེ་ལྟ་ཁང་།

སྒྲིབ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

སྒྲིབ་འདུན་ གནས་རོས་འཛིན།

སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ འབྲི་ཤེས།

- ༡. ལྟ་ཁང་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ དབྱ་ཅེ་ལྟ་ཁང་ ཆགས་ཡོད་པའི་ ས་གནས་འདི་
 - ༡ གྲོང་གསར་སྤངས་སྤྱི་ལུ་ཡིན།
 - ༢ བུམ་ཐང་སྤངས་སྤྱི་ཡིན།
 - ༣ སྤྱི་ན་ཁ་ཏྲ་ལོག་ལུ་ཡིན།
 - ༤ སྤྱི་རོ་སྤྱི་དུ་ལུ་ཡིན།

ལན། བུམ་ཐང་སྤངས་སྤྱི་ཡིན།

སྒྲིབ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

སྒྲིབ་འདུན་ ཐག་བཅད་དེ་ བྱངས་བཀལ་ནི།

སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ དབྱེ་དཔྱད།

- ༢. དུས་ནམ་ར་འབད་རུང་ རྫོང་གཞིས་དང་ ལྟ་ཁང་ཚུ་ མཇལ་བར་འགྱུར་ད་
 - ༡ སྤྱི་ག་ལས་ཀྱི་ཐོག་ལས་འགྱུར་གོ་པ་ཡིན།
 - ༢ སྤྱི་ག་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐོག་ལས་འགྱུར་གོ་པ་ཡིན།
 - ༣ རང་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་འགྱུར་གོ་པ་ཡིན།

A photograph of a traditional Tibetan Buddhist monastery building. The structure features a prominent yellow roof with multiple tiers and a small golden stupa on top. The walls are white with dark wooden trim around the windows and doors. The building is situated on a grassy hillside, with green mountains in the background under a blue sky with scattered clouds.

༥. འོག་ལུ་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་གྱིས།
 ༡ བབ་ཤན་མ། ༢ རྩེ་ཤིང། ༣ སྒྱ་རྩེ་མ། ༤ ལྷ་ཁྲི།
 ལན། ༡ བབ་ཤན་མ་"" འབྲུབ་ཅིག་གི་མིང་ལུ་སྒྲུབ་ཞིན།
 ༢ རྩེ་ཤིང་""རི་ཁ་ལུ་རང་བཞིན་གྱིས་ སྒྱེ་བའི་ཤིང་དང་ རྩེ་སྒྲན་ཚུ་ལུ་སྒྲུབ་ཞིན།
 ༣ སྒྱ་རྩེ་མ་""སངས་ཀྱི་སྒྱུ་འདྲ་ ལ་མོག་ས་པ་ལུ་སྒྲུབ་ཞིན།

༤ ལཱ་ཁྲི་ལཱ་འབད་སའི་སྒྲིགས་ཁྲི་གི་མིང་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།

༼རྩི་བ་ ས་སྒྲོང་བསུབ་ནི༽

༼རྩི་འདུན་ ཡིག་སྒྱུར༽

༼རིག་སྒྲོབས་ ལག་ལེན༽

༤. བཟོད་པ་གི་ མཐའ་མར་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ས་སྒྲོང་ནང་བྲིས།
- ༡ གཡུས་ཚན་འདི་ གཡམས་གཡོན་ལུ་ མཚོད་རྟེན་འདུག། (ཀྱི་ཀྱི་གི་)
- ༢ སངས་ཀྱི་སྐྱུ་ སྐྱུ་གཞན་ཡང་ལེ་ག་འདུག། (དང་/ནང་/ལུ་)
- ༣ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ཁྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན། (ཚོས་ལྷན་ནང་པ་ཕྱི་རྒྱལ་)
- ༤ ལྷ་ཁང་འདི་ རྟོག་རྟོ་ཅིག་ཡིན། (ཡིད་ཆེས་/ཅུ་ཆེ་/ཁག་ཆེ་)

ལན། ༡ གི། ༢ དང། ༣ ཚོས་ལྷན། ༤ ཅུ་ཆེ།

༼རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ༽

༼རྩི་འདུན་ གསར་གཏོད་དང་ཡིག་སྒྱུར༽

༼རིག་སྒྲོབས་ གསར་ཅོམ༽

༥. བྱིས་འདི་གི་ བཟོ་རྒྱུ་དང་མཐའ་འཁོར་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཞབས་ཁྲ་ཚོགས་བཅད་ཅིག་བྲིས།



ལན། དགའ་བའི་ཁང་བཟང་ཁྲ་མོའི་ནང། ས་མ་སྤྱན་ཆ་འཛོམས་ཏེ་ཡོད།
འདི་ནང་སྐྱེས་པའི་སྤྱོན་ཤིང་འདི། བྱ་རིགས་སྤྱ་ཚོགས་ཆགས་ས་ཡིན།

༼རྩི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རྩི་འདུན་ མིང་ཚོག་རྒྱ་བསྐྱེད༽

༼རིག་སྒྲོབས་ དབྱེ་དཔྱད༽

༦. འོག་གི་ ཐིག་སྒྲོམ་ནང་ལས་ མིང་ཚོག་གི་དོན་དག་ ཆ་འདྲམ་གཉིས་རེ་ཡོད་མི་ཚུ་ སོ་སོར་བཏོན་ཏེ་ ས་སྒྲོང་ནང་བྲིས།

རལ་འཁོགས། སྐྱུ་རྟེན།	ཞབས་རྟོག། གྲལ་བསྐྱར།	སྐྱུ་འབྲ། འཐེབ།	རྟིང་མ། ལྷག།	བཞེངས། གྲོགས་རམ།	གྲལ་བསྐྱིག།
-------------------------	-------------------------	--------------------	-----------------	---------------------	-------------

ལན། ༡ རལ་འཁོགས། རྟིང་མ།
༢ སྐྱུ་འབྲ། སྐྱུ་རྟེན།
༣ གྲལ་བསྐྱར། གྲལ་བསྐྱིག།
༤ གྲོགས་རམ། ཞབས་རྟོག།

༼རི་བ་ ཡིན་མེན་གྱི་རྟགས་བཀའ་ནི༽

༼རི་འདུན་ བདེན་རྒྱུན་ཕྱེ་ནི༽

༼རིག་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་ དཔེ་ཤེས༽

༤. རོག་གི་ རྫོང་ཚོག་ཚུ་ ཡིན་ (✓) མེན་ (x) གྱི་ རྟགས་བཀའ།
- | | | |
|---|--|-----|
| ༡ | ལྷ་ཁང་གི་དཀོན་གཉེར་ལུ་ གླམ་ཟེར་ལུ་ཨིན། | () |
| ༢ | འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་ ལྷ་ཁང་མང་ཤོས་ར་ རྟིང་མ་ཨིན། | () |
| ༣ | ཟངས་གསེར་གྱིས་ བཞེངས་མི་སྐུ་ཚུ་ཡང་ཡོད། | () |
| ༤ | ལྷ་ཁང་ཚུ་ལུ་ ཞབས་རྟོག་ལུ་ནི་མི་འོང། | () |
- ལན། ༡ (x) ༢ (✓) ༣ (✓) ༤ (x)

བརྗོད་དོན། ཞབས་ཏྲུག།

སློབ་ཚན་འདི་མཐུག་བསྐྱུང་ད་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་

- ༥.༡.༡ ཞབས་ཏྲུག་གི་ ཡུལ་ཚུ་ལས་ གཙུ་རིམ་བསྐྱེགས་ཏེ་ གོ་རིམ་བཟོ་ཚུགས།
- ༥.༡.༢ ཞབས་ཁའི་ གདངས་དབྱངས་འཐེན་ཏེ་ ལེའུ་བསྐྱར་ཚུགས།
- ༥.༡.༣ མིང་ཆོག་ རྒྱ་སྐད་གཏང་ཚུགས།
- ༥.༡.༤ ཆོགས་བཅད་ནང་ ཞབས་ཁྲ་གསར་ཚུ་མ་ འབད་ཚུགས།
- ༥.༡.༥ ཞབས་ཏྲུག་ ལུ་དགོ་པའི་ ར་ཁྲངས་སྒྲིག་ཚུགས།

༥.༢ འཛམ་གླིང་ཡོངས།

ཁྲི་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

ཁྲི་འདུན་ མིང་ཆོག་རྒྱ་སྐད།

ཁྲི་ག་སློབས་ དན་ཤེས།

འོག་གི་རི་བ་ཚུ་ལུ་ ལན་བཞི་རེ་ཡོད་ས་ལས་ ལན་ངོ་མ་ག་ཡིན་མི་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྤྲེ་བྱིས།

༡. ལྷན་གྲགས་ཟེར་བའི་ཆོག་གི་ རྣམ་གྲངས་འདི་

ཀ ཡོངས་གྲགས་ཅན་ཡིན།

ཁ རྒྱ་གྲགས་ཅན་ཡིན།

ག མིང་གཏམ་ཅན་ཡིན།

ང གསུམ་ཆ་ར་ཡིན།

ལན། ང གསུམ་ཆ་ར་ཡིན།

ཁྲི་བ་ གདམ་ཁ་ཅན།

ཁྲི་འདུན་ ཐག་བཅད་དེ་ ཁྲངས་བཀལ་ནི།

ཁྲི་ག་སློབས་ དན་ཤེས།

༢. འབྲུག་ལུ་ཞབས་ཁྲ་ མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ འབྲུག་རྒྱལ་གསུམ་པ་མཆོག་གིས་

ཀ རྒྱལ་གཞུང་འཆམ་དང་སྒྲོས་གར་སློབ་སྦྱོང་ལྟེ་བ་གཞི་བཙུགས་གནང་ཅུག།

ཁ བཀྲིས་སྒྲན་ཆ་སྤྲེ་ཆན་གཞི་བཙུགས་གནང་ཅུག།

ག ལུ་བྲུག་སྤྱད་བྱངས་གཞི་བཙུགས་གནང་ཅུག།

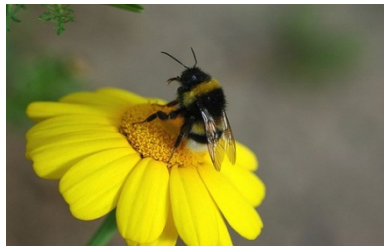
༨ རིག་གཞུང་སྒྲོབ་ཟླ་གཞི་བཙུགས་གནང་ཅུག།
ལན། རྒྱལ་གཞུང་འཆམ་དང་སྒྲོས་གར་སྒྲོབ་སྒྲོང་ལྟེ་བ་གཞི་བཙུགས་གནང་ཅུག།

༼རྩི་བ་ ལན་ཐུང་༽ ༼རི་འདུན་ བརྗོད་པ་བཟོ་ནི༽ ༼རིག་སྒྲོབས་ ལག་ལེན༽

༩. འོག་གི་ མིང་ཆོག་ཚུ་གི་རྗོད་ཆོག་ ཡིག་རྒྱལ་ས་ནང་ལས་མེན་པར་ རང་སྒྲོབས་ཀྱིས་བཟོ།
༡ འཇམ་གླིང་། ༢ སྟན་ཟགས། ༣ གོང་འཕེལ། ༤ ཤ་རུས།
ལན། ༡ འཇམ་གླིང་ནང་ ཁ་སྐད་མ་འདྲམ་ ལེ་ཤ་ཡོད།
༢ འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་མཆོག་ སྟན་ཟགས་ཅན་གྱི་ རྒྱལ་པོ་ཅིག་ཡིན།
༣ ལས་སྒོལ་ གོང་འཕེལ་གཏང་དགོ།
༤ ཁོ་ངེས་ ཤ་རུས་གཅིག་ལས་མཆེད་པའི་ སྟན་ཆ་ཡིན།

༼རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ༽ ༼རི་འདུན་ ཆོགས་བཅད་གསར་གཏོང་༽ ༼རིག་སྒྲོབས་ གསར་ཅོམ༽

༡༠. འོག་གི་ པར་ལུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་བལྟ་སྟེ་ ཅུང་མོ་ཆོགས་བཅད་གཅིག་ བྲིས།



ལན། དགའ་བའི་སྤང་གཤོང་འདི་ནང་། སེར་ཤོག་མེ་རྟོག་ཤར་ཅུག།
ལས་ཀྱིས་འཁོར་བའི་གསེར་སྤང་མ། སྤང་ཅི་འཕུང་པར་འོང་ཡི།

༼རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ༽ ༼རི་འདུན་ ཐག་བཅད་དེ་ བྲངས་བཀལ་ནི༽ ༼རིག་སྒྲོབས་ དབྱེ་ཞིབ༽

༡༡. ཞབས་ཁྲའི་ མཆོད་པ་ལུ་བ་ཅིན་ རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཆོགས་བསག་འོང། ཟེར་མི་འདི་ལུ་ཆ་བཞག་འོང་ག་? ག་ཅི་འབད་?
ལན། རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ཆོགས་བསག་འོང། དེ་ཡང་ག་དེ་སྟེ་སྟེ་ ཟེར་བ་ཅིན་ ཞབས་ཁྲ་འདི་མི་མང་ལུ་ འཕུལ་བ་ཅིན་ མི་ག་ར་
སེམས་དགའ་འོང། སེམས་དགའ་བའི་ཕན་པ་དེ་གིས་ རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཆོགས་བསག་འོང། ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན་ལགས།
ཡང་ན།

རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ཚོགས་མི་བསག། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། ཞབས་ཁྲའི་ཚོག་དང་གདངས་དབྱངས་ཚུ་ ཅུལ་དང་མཐུན་མ་
འབད་ མ་ཐུལ་བ་ཅིན་ ཚོགས་མི་བསག་ཟེར་ ལུ་ནི་ཡིན་ལགས།

།རྒྱ་བ་ ས་སྤྱོད་བསུབ་ནི།

།རྩེ་འདུན་ ཚོག་སྤྱོད།

།རྩེ་སྤྱོད་མ་ ལག་ལེན།

༤. ཐེག་སྤྱོད་ནང་ཡོད་མི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ འོས་འབབ་བཟླ་སྟེ་ ས་སྤྱོད་ནང་བེམ།

མཁས་པ།	འབྲུག་ཡུལ།	རྒྱལ་ཁབ།	སྤྱིང་ལས།
སྤྱིག་ལུ།	ན་གཞོན།	གནང་མི།	མི་མཉམ།

༡ འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་.....།

༢ སྤྱན་གྲགས་ཅན་ཀྱི་.....།

༣གོང་འཕེལ་དོན་ལུ།

༤ཞབས་ཏྲོག་ལུ་དགོ།

ལན། ༡ སྤྱིག་ལུ།

༢ འབྲུག་ཡུལ།

༣ མི་མཉམ།

༤ རྒྱལ་ཁབ།

།རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ།

།རྩེ་འདུན་ ཚོག་གི་འབྲེལ་བ་བཟོ་ནི།

།རྩེ་སྤྱོད་མ་ ལག་ལེན།

༥. ཞབས་ཁྲ་ འཛམ་གླིང་ཟེར་མི་འདི་ དབྱེད་རིག་བཏང་སྟེ་ འོག་གི་ཚོག་རྒྱུ་ གོ་རིམ་སྤྱིགས།
ཕྱིན་རྒྱབས་ཆེ་བའི་གྱོན་ཆས་འདི། མི་མཉམ་གོང་འཕེལ་བཏང་དགོ།
ཁྱད་ཆོས་གོ་དང་དྲི་ར་ཡིན། སྤྱི་ཁྱེད་ལམ་ལུགས་བཟང་པོ་འདི།

ལན། སྤྱི་ཁྱེད་ལམ་ལུགས་བཟང་པོ་འདི། ཁྱད་ཆོས་གོ་དང་དྲི་ར་ཡིན།

ཕྱིན་རྒྱབས་ཆེ་བའི་གྱོན་ཆས་ཚུ། མི་མཉམ་གོང་འཕེལ་བཏང་དགོ།

།རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ།

།རྩེ་འདུན་ འབྲེལ་བཟང་།

།རྩེ་སྤྱོད་མ་ གོ་རྒྱུགས།

༦. འོག་གི་ཚོགས་བཅད་འདི་གི་ གོ་དོན་ དོན་མཚམས་ གཅིག་ནང་བེམ།

ང་བཅས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་པོས། འབྲུག་གི་ན་གཞོན་ཡོངས་ལུ།

ཤེས་ཡོན་སྤྱོད་པར་གནང་བ། རྒྱལ་པོ་ལུ་ཞབས་ཏྲོག་ལུ་དགོ།

ལན། འབྲུག་གི་སྤྱི་ལོར་དམ་པ་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་ ང་བཅས་ན་གཞོན་ཡོངས་ཀྱི་ མཐའ་དོན་ལུ་ ཐུགས་
མཆེན་ཀྱི་ ཆེས་ལས་གཟིགས་ཏེ་ ཤེས་ཡོན་རིན་མེད་ སྟོང་པར་གནང་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ ཤེས་ཡོན་སྤྱངས་ཆར་བའི་ཤུལ་ལས་
མི་དབང་རྒྱལ་པོ་མཆོག་ལུ་ ཁ་ཚམ་ཆོག་ཚམ་མེན་པར་ ཞབས་ཏྲོག་ཞུ་ནི་འདི་ ནམ་ཡང་ སེམས་ལས་བརྗེད་ནི་ མི་འོང་
ཟེར་བའི་ དོན་སྟོན་མས་ལགས།

༼དྲི་བ་ ཡིན་མེན་གྱི་རྟགས་བཀལ་ནི༽

༼རི་འདུན་ བདེན་རྒྱན་ཕྱེ་ནི༽

༼རིག་སྟོབས་ དན་ཤེས༽

༤. འོག་གི་ རྫོང་ཆོག་འདི་ལྷག་སྟེ་ ཡིན་ (✓) མེན་ (x) གྱི་ རྟགས་བཀལ།

༡ ཞབས་ཁྲ་འདི་ ཆོས་དང་ལམ་སློལ་ལུ་ འབྲེལ་བ་ཡོད། ()

༢ འབྲུག་གི་ཞབས་ཁྲ་འདི་ རྒྱ་གར་ལས་བྱུང་བུག། ()

༣ ཏེ་མའི་པམ་ཚུ་ རིག་གསར་གྱི་ཞབས་ཁྲ་ལུ་ གཙོ་བོ་བཏོན་བཞུགས་བུག། ()

༤ ཞབས་ཁྲ་ལས་བརྗེད་ཏེ་ མི་ཆེ་སྦྱང་ཚུགས། ()

ལན། ༡ (✓) ༢ (x) ༣ (x) ༤ (✓)

བཅོམ་དོན་ ཞབས་ཏྲིག།

སྤྱི་ཚན་འདི་མཁུག་བསྐྱེད་ སྤྱི་ཕུག་ཚུ་གིས་

༥.༣.༡ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ འབྲི་སྤྱི་འབད་ཚུགས།

༥.༣.༢ སྤྱི་གི་ཁྱད་ནམ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།

༥.༣.༣ སྤྱི་གི་ཉམས་དང་ ཚོར་སྤྱི་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

༥.༣.༤ བཅོམ་དོན་ བཅུད་བསྐྱེད་ བྲི་ཚུགས།

༥.༣.༥ དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེད་ཏེ་ སྤྱི་གསར་པ་ཐུང་ཀྱ་རེ་ བྲི་ཚུགས།

༥.༣.༦ སྤྱི་བསྐྱེད་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ སྤྱི་ཡོན་ཕྱེ་ཚུགས།

༥.༣.༧ རང་གི་ ལྷོགས་གྲུབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཕྱག་ལུ་མི་ལུ་ བྱམ་ཚུད་ཚུགས།

༥.༣ ལུ་མེད་སྤྱི་ཚུ་བ།

ཁྱི་བ་ ལན་ཐུང་།

ཁྱི་འདུན་ ལྷག་སྤྱི་གོ་དོན་ལེན་ནི།

ཁྱི་གསྤོབས་ གོ་རྟོགས།

༡. འཁོར་ལམ་ བཏོན་པའི་སྐབས་ལུ་ མི་སེར་ཚུ་གིས་ལུ་ ག་དེ་སྤྱི་ར་འབད་ལུག་?

ལན། འཁོར་ལམ་ བཏོན་པའི་སྐབས་ གླ་ཆ་འཐོབ་ནི་མེད་རུང་ མི་སེར་ཚུ་སྤྱི་ར་ཚུ་འབད་ ཁོང་ར་མི་སྤྱི་ལུ་ ཕན་པ་ཡོད་པ་ ཤེས་ཏེ་ སྤྱི་བའི་ཐོག་ལས་ ལུ་ལུ་བརྒྱུགས་ལུག།

ཁྱི་བ་ ལན་རིང་མོ།

ཁྱི་འདུན་ རིག་པ་གསར་གཏོང་དང་ ཡིག་སྦྱོར།

ཁྱི་གསྤོབས་ གསར་ཚུ་མ།

༢. ག་དེ་མ་ཅིག་འབད་ འབྲེ་དང་ཐུད་པའི་སྐབས་ ཡལ་སྤྱི་ཐལ་ཁྱོད་ཡིན་པ་ཅིན་ ཁོ་དང་མ་འབྲེ་བའི་ གནས་སྐབས་ ག་ཅི་ བཟུམ་ཅིག་བཏོན་ནི་སྤྱི་? བསམ་འཆར་ཅིག་བྲིས།

ལན། ག་དེ་མ་ཅི་འབད་ ཡལ་སྤྱི་ཐལ་པ་ཅིན་ ཏེ་མ་ར་ ཆ་རོགས་འཚོལ་བར་འགྱོ་ནི་དང་ དེ་ལས་ ཆ་རོགས་མ་འཐོབ་པར་ ཅིན་ མེ་འཕུ་སྤྱི་ མ་འདྲོག་པར་ དཀོན་མཆོག་གསུམ་སེམས་ཁར་བཟུང་ཏེ་ ཁ་ལས་སྤྱི་བས་འགྱོ་སྤྱི་ ནང་ན་ལས་ཁོང་དངོས་ མེད་དང་ ང་དངོས་ཅན་ཡིན་ཟེར་ མཛོ་བསམ་དོད་རིལ་རིལ་ བཏང་སྤྱི་ སྤྱི་ནི་ཡིན་ལགས།

༼དྲི་བ་ ལན་རིང་མོ༽

༼རེ་འདུན་ སྒྲིན་ཡོན་ངོས་འཛིན༽

༼རིག་སྒྲོབས་ དབྱེ་དཔྱད༽

༣. སྤང་ཅིག་ལྷག་ཞིན་ལས་ འདི་ནང་གི་སྒྲིན་དང་ཡོན་ཏན་ཚུ་ དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ འོག་གི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་བྲིས།

ཡོན་ཏན།	སྒྲིན།
༡	༡
༢	༢
༣	༣
༤	༤

ལན། ཡོན་ཏན། སྒྲིན་ཏན་ཡོད་པའི་ རིགས། དཔེར་ན། འབད་བརྟུབ་དང་ མ་བརྟུབ་ཚུ་ ཏ་གོ་ནི།
 སེམས་བཅོལ་ རྒྱབ་ཚུགས། འཛོལ་བ་ཚུ་ བཅོལ་ཚུགས། འབད་གཞག་བཅའ་གཞག་ཚུ་ སྤང་བཅོས་འབད་ཚུགས།
 མ་འོངས་པའི་ ལམ་སྒྲིན་ཚུ་ ཏ་གོ་ཚུགས་ནི་བཟུམ།
 སྒྲིན། སྒྲིན་ཏན་མེད་པའི་རིགས། དཔེར་ན། དུས་ཚོད་འཕྲོ་བརྟུག་འཕྲོ་ནི། སྤང་ལས་དཔེ་བཟླ་སྟེ་ ངན་པའི་ལཱ་འབད་ནི།
 བྱ་ངན་གྱི་གནས་སྐབས་ གསར་པ་འཐོབ་ནི། ངན་པའི་དབང་ལུ་ཐལ་ནི་བཟུམ།

༼དྲི་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན༽

༼རེ་འདུན་ ལྷན་ཀླུ་ངོས་འཛིན༽

༼རིག་སྒྲོབས་ བཅུ་ཤེས༽

འོག་གི་དྲི་བ་ལུ་ ལན་བཞི་རེ་ཡོད་ས་ལས་ ལན་ངོམ་ག་ཡིན་མི་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་བྲིས།

༤. སྤང་ལུ་ ཉམས་བརྒྱད་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ད་ལྟོ་ལྷག་པའི་ སྤང་གི་ཉམས་འདི་
- ༡ སྒྲི་སི་སི་ཨིན།
 - ༢ འདྲོག་སི་སི་ཨིན།
 - ༣ ཏ་ལས་སི་སི་ཨིན།
 - ༤ ངལ་རངས་སི་སི་ཨིན།

ལན། འདྲོག་སི་སི་ཨིན།

འཛིག་སྟོབས་ གོ་རྟལ་།

ལན། ང མི་རྒྱུང་རྒྱལ་འབད་མེད་པ་ད་བྱུང་ནུག།

ཁྲིག་སྟོབས་ དབྱེདཔུད།

6. འོག་གི་ ཐིག་སྟོན་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་དོན་དག་ ཆ་འདྲ་མི་ཚུ་ གཅིག་ཁར་སྟེགས།

ཕྱི་ཕྱ	ཕྱག་ལྷ།	ཆ་རྟགས།	ལྷ་མོ།
ཞབས་རྟོག།	ལྷོ་ཆང་།	ལྷ་དྲ།	རྟོགས།
རྟིང་ལས།	རྟིན་མར།	ལྷ་ལྷ་དྲ།	ལྷ་ལྷ་ལྷ།

১	১৫	২	১৬
---	----	---	----

ལན། ༡ གཤམ་རྟེན་ལྷ། ༢ ལྷ་མོ། ༣ ལྷོ་ཆང་། ༤ ལྷ་པ། ༥ ལྷ་པ་ལ།

།རྟེན་གྲུབ་སྒྲིབ་སྒྲུབ་ དབྱེ་དཔྱད།།

ཁ. བར་འདི་ལུ་བཟུ་སྟེ་ སྤང་གི་ཉམས་ ག་ཅི་བཟུམ་ར་ རྩོད་དེ་འདུག་ག་? ཉམས་རྩོད་དེ་འདུག་གིས།



དགའ་བ།

༼དྲི་བ་ ཡིན་མེན་གྱི་རྟགས་བཀའ་ནི༽

༼རི་འདུན་ བྱད་ནམ་ངོས་འཛིན༽

༼རིག་སྟོབས་ བཟུངས༽

༤. རྫོང་ཆོག་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷན་སྟེ་ ཡིན་ (✓) མེན་ (x) གྱི་ རྟགས་བཀའ།

༡ དང་ཕུ་ བུར་ལཱ་བརྒྱུག་ད་ གླེང་ཆོལ། ()

༢ ལུ་མོའི་སྤྱད་ཀྱབ་གི་ལཱ་འདི་ འཇམ་རྟོང་རྟོ་ཡིན། ()

༣ འཕྲུལ་ཆས་གྱི་རིགས་ཚུ་ ཚན་རིག་མཁས་པ་ཚུ་གིས་ བཟོམ་ཡིན། ()

༤ སྤྱིད་སྤྱུག་ཤོག་མི་ལུ་ དཀའ་ངལ་བསལ་དགོ། ()

ལན། ༡ (x) ༢ (x) ༣ (✓) ༤ (✓)

༼དྲི་བ་ ས་སྟོང་བསྐྱབ་ནི༽

༼རི་འདུན་ ཡིག་སྒྲིག༽

༼རིག་སྟོབས་ ལག་ལེན༽

༥. འོག་གི་ཤད་ཚུ་ འཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ས་སྟོང་ནང་བྲིས།

ཡི། རི།	འབད། སྟེ།	ཀྱིས། ཀྱི།	སྟེ། ཏེ།
---------	-----------	------------	----------

༡ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ལྷན་སྟེ་བཟོམ་ཡིན།

༢ གཤམ་འདི་བྱ་ཆེ་ཆེ་འདུག།

༣ སྤྱིད་ཤོར་ར་ཡར་སོང་ལུག།

༤ ལྷ་ཁང་བཞེངས་འདུག།

ལན། ༡ ཀྱིས། ༢ འབད། ༣ ཡི། ༤ ཏེ།

སློབ་ཚན་རྒྱུག་པ། བརྗོད་ནི་ཉན་སྤྱད།

སློབ་ཚན་འདི་མཁུག་བསྐྱམ་དུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

༤.༡.༡ མཐུག་པོ་ཡི་གྲ་ཚུ་ རྗོད་སྒྲུ་དག་པ་འབད་ ལྷག་ཚུགས།

༤.༡.༢ ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ བྱ་སྤྱོད་ག་ཅི་འབད་རུང་ དེ་དང་གཅིག་ཁར་ ཉན་ཁག་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ ཤེས་
ཚུགས།

༤.༡.༣ མི་གཞན་ལས་བརྟེན་ ཉན་ཁག་འབྱུང་བའི་སྐབས་ རྒྱུ་སྐྱོར་ག་ལས་ ལེན་ནི་ཨིན་ན་ ཉ་གོ་ཚུགས།

༤.༡.༤ རང་གི་ཉེ་ཆ་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ ཉན་སྤྱད་འབད་ཐངས་གྱི་ ལམ་སྟོན་འབད་ཚུགས།

༤.༡.༥ རོམ་ཤེས་པའི་མི་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་ལས་ འཛུམ་ཚུགས།

༤.༡.༦ རོགས་ལུ་ ཉན་འཚུབ་བཀལ་དགོ་པའི་ རྒྱ་མཚན་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས།

༤.༡ རྒྱག་བྱ་བ་པ་བརྟེན་དགོ་པ།

༼རྗོ་བ་ ལན་རིང་མོ༽

༼རྗོ་འདུན་ ཐག་བཅད་དེ་ ཁུངས་བཀལ་ནི༽

༼རིག་སྟོབས་ དབྱེ་ཞིབ༽

༡. རོགས་གྱི་རྒྱ་མོར་ལུ་བཟྭ་སྟེ་ བྱོད་གྱིས་ ཆགས་སེམས་བསྐྱེད་ནི་ཡོད་ག་? ག་ཅི་འབད་?

ལན། རོགས་གྱི་རྒྱ་མོར་ལུ་བཟྭ་སྟེ་ ཆགས་སེམས་བསྐྱེད་ནི་ཡོད། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ རྒྱ་མོར་འདི་ཡོད་པ་ཅིན་ རོགས་གྱི་
གཞི་ཁར་ བཟང་ལམ་ལམ་འབད་སྟོན་ཚུགས། དཀའ་ངལ་མི་འཐོན། རང་ལུ་ཆ་བཞག་བསྐྱེད་འོང། ལྷག་པར་དུ་ ལུ་ག་
ཅིར་འབད་རུང་ འཛུམ་རྟོང་རྟོང་འབད་ འབད་ཚུགས་ནི་མས་མནོ་སྟེ་ཨིན་ལགས།

ཡང་ན།

རོགས་གྱི་རྒྱ་མོར་ལུ་བཟྭ་སྟེ་ ཆགས་སེམས་བསྐྱེད་ནི་མེད། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ རོགས་གྱི་རྒྱ་མོར་གྱིས་རང་ལུ་ བན་པ་
མེད་པ་མ་ཆད། ག་འཕྱད་ར་ རོགས་གྱི་རྒྱ་མོར་ལུ་ ཆགས་སེམས་བསྐྱེད་ན་ ཡར་མ་བརྒྱ་ནི་གི་ སེམས་བྱུགས་ཡང་བསྐྱེད་ནི་
ཨིན་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཆགས་སེམས་བསྐྱེད་ནི་ མེད་ཟེར་བྱ་ནི་ཨིན་ལགས།

༼རི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རི་འདུན་ བརྗོད་པ་བཅོམ་༽

༼རིག་སྟོབས་ ལག་ལེན༽

༡. འོག་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ རྗོད་ཚིག་བཅོམ་

༡, སྐྱེལ་འབྲེན། ༢, རོས་འཛིན། ༣, ཁང་གཡོག་པ། ༤, ཨར་རྒྱན། ༥, ལམ་ཡིག།

ལན། ༡ ཐིམ་ཕུ་དང་ སྐུ་ན་ཁ་གི་བར་ན་ སྐྱེལ་འབྲེན་བུ་སི་ཡོད།

༢ སྐྱེལ་སྐྱུ་ཅིག་ རོས་འཛིན་ འབད་ཅུག།

༣ ཡིག་ཚང་ནང་ ཁང་གཡོག་པ་འདུག།

༤ ཚོང་ཁང་གི་ཅེལ་ཚུ་ ཨར་རྒྱན་ཤོར་ཅུག།

༥ བཟླ་བཤལ་ལུ་ འགྱོ་བ་ཅིན་ ལམ་ཡིག་དགོ།

༼རི་བ་ ལན་ཐུང་༽

༼རི་འདུན་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས༽

༼རིག་སྟོབས་ བཅོམ་ཤེས༽

༢. དབྱེ་འབད་བ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་གྱི་རྣམ་གྲངས་ བྱ་ཆེ་ཆེ་ཡིན། དེ་བཟུམ་འབད་ འོག་གི་མིང་ཚིག་ལུ་ རྣམ་གྲངས་བྲིས།

༡ སློ་ལོགས་ཁར། ༢ བརྟག་དཔུང། ༣ ཆ་རོགས། ༤ ལུ་མོ།

ལན། ༡ ཉེ་འདབས།/ཚ་བར། ༢ ཞིབ་དཔུང།/དབྱེ་དཔུང། ༣ རྩོ་ཆང། ༤ ཕྱི་རུ།

༼རི་བ་ ལན་རིང་མོ༽

༼རི་འདུན་ ཐག་བཅད་དེ་ ཁུངས་བཀལ་ནི༽

༼རིག་སྟོབས་ དབྱེ་ཞིབ༽

༤. སྐྱུང་གི་ནང་དོན་དང་ འཁྲིལ་བ་ཅིན་ ཁྱུང་གིས་ ཕྱི་རི་རྒྱལ་ཁབ་གི་མི་ལུ་ སློ་གཏང་ཚུགས་ག? ག་ཅི་འབད?

ལན། ར་གིས་འབད་བ་ཅིན། ཕྱི་རི་རྒྱལ་ཁབ་གི་མི་ལུ་ སློ་གཏང་མི་ཚུགས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། རྒྱུ་ཆ་དང་ཁ་སྐྱོད་མ་ཤེས་ པའི་གྲ། ར་གི་བསམ་པ་དང་ སེམས་སྦྱིད་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ ག་དེ་སྦྱེ་ཡོད་ག་ མ་ཤེས་པ་ལས་བརྟེན་ སློ་གཏང་མི་ཚུགས་པས་ ཟེར་ ཞུ་ནི་ཨིན་ལགས།

ཡང་ན།

ར་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ཕྱི་རི་རྒྱལ་ཁབ་གི་མི་ལུ་ སློ་གཏང་ཚུགས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་གི་མི་ཚུ་ ཡོན་ཏན་ དང་སྒྲིགས་གྲུབ་ཡོད་པའི་ཁར་ མི་གཞན་ལུ་མཁུ་སྐྱོར་དང་གཡོ་སྐྱུ་གི་ ལཱ་འབད་མི་ ཉུང་སྐྱུ་ཅིག་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ སློ་གཏང་ ཚུགས་པས་ཟེར་ ཞུ་ནི་ཨིན་ལགས།

།རྒྱ་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།།

།རྩེ་འདུན་ མཐུག་ཡིག་ངོས་འཛིན།།

།རིག་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་ དན་ཤེས།།

༤. འོག་གི་ཆོག་ཚུ་ལས་ མཐུག་པའི་ཡི་གུ་འདི་

ག ར་ཐུ།

ཁ ཐུན།

ག ཞེ་ལུ།

ང རྩེ་སྒྲིག་ལ།

ལན། ཁ ཐུན།

།རྒྱ་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།།

།རྩེ་འདུན་ རྩོད་དག་ཤེས་ནི།།

།རིག་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་ གོ་རྒྱུ་ལ།།

༥. རྩོད་ཐུ་ཐེ་མེ་འདི་ རྩོད་དག་འདི་

ག རྩོད་ལ་རྩོད་རྩོད་ཆོད་ཁར་ལུ་འབད་ནི་ལུ་སྒྲིབ་ཡིན།

ཁ རྩོད་ཐུ་ར་ར་གི་ཐུ་གཞིས་ཐུ་ཐེ་ཐེ་ལུ་སྒྲིབ་ཡིན།

ག ལ་རྩོད་ར་ལུ་ཆུ་གི་གི་ལུ་འབད་ནི་ལུ་སྒྲིབ་ཡིན།

ང རྩོད་ཆུ་ཐུ་ཐེ་མེས་ཁར་མཐོ་ནི་ལུ་སྒྲིབ་ཡིན།

ལན། ང རྩོད་ཆུ་ཐུ་ཐེ་མེས་ཁར་མཐོ་ནི་ལུ་སྒྲིབ་ཡིན།

།རྒྱ་བ་ ལན་ཐུ།།

།རྩེ་འདུན་ མིང་ཆོག་ཆུ་སྒྲིབ།།

།རིག་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་ དབྱེ་དཔེ།།

༦. འོག་ལུ་ཡོད་མི་ མིང་དང་བྱ་ཆོག་ཆུ་ སོ་སོར་བྱེས་ཏེ་ ཐིག་སྒྲིམ་ནང་བྲིས་?

སི་ཀོ། འཐུང་། ཐུང་། དུལ། འཐོ། ཐིག། ཐིག་ཐུང་། ཐིག་ཐུང་།

ལན།

མིང་།	བྱ་ཆོག་ཐུང་།
སི་ཀོ།	འཐུང་།
དུལ།	ཐུང་།
ཐིག་ཐུང་།	འཐོ།
ཐིག་ཐུང་།	ཐིག་ཐུང་།

༼རྩི་བ་ མཐུན་སྒྲིག༽

༼རི་འདུན་ གོ་དོན་དཔྱད་ཞིབ༽

༼རིག་སྒྲོབས་ དབྱེ་དཔྱད༽

༤. མིང་དང་གོ་དོན་གཉིས་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་དེ་ ས་སྟོན་ནང་བྲིས།
མིང། གོ་དོན།

༡	བྱང་འཛོ།	༧	ཇོ་བདག་གིས་མ་ཤེས་པ་འབད་ ཅ་ལ་ཚུ་འབྲུ་འབག་མི་ མི་ལུ་ སྤྲབ་ཨིན།
༢	སྤྱང་རྒྱུབ།	༨	ས་གནས་ཅིག་གི་ མིང་ལུ་སྤྲབ་ཨིན།
༣	ཨར་ཤ།	༩	སྤྲན་བཙུག་འབད་བྱིན་མི་ མི་ལུ་སྤྲབ་ཨིན།
༤	ཚུ་སྤྲ།	༡༠	བདག་འཛིན་འབྲུག་མི་གི་ མི་ལུ་སྤྲབ་ཨིན།
		༡༡	སྤྲན་ཁང་ནང་ བདེ་པ་འདུག།

ལན། ༡ ་་་་ག། ༢ ་་་་་་་། ༣ ་་་་་་་། ༤ ་་་་་་་།

༼རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ༽

༼རི་འདུན་ གསར་གཏོད་དང་ ཡིག་སྒྲིག༽

༼རིག་སྒྲོབས་ གསར་ཚུམ༽

༥. སྤྱང་གི་ཉམས་ སངས་སི་སི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སྤྱང་གསར་པ་ཅིག་བྲིས།

ལན། སྤྲན་མ་ བྱམ་བཤོད་ནམས་ཟེར་མི་འདི་ སྤྲོ་བ་གྲུ་ནང་ལུ་ ག་གིས་ཡང་ རོ་འབྲུན་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ བྱམ་འཛིན་ཡོད་མི་
ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ དཔེ་ཆ་ཡང་ཤེས་མི་ཅིག་ཨིན་མས། ཨིན་རུང་ ཆེ་ཉེ་མ་ རང་རང་སོ་སོའི་ ལས་ལས་བརྟེན་ མོ་རའི་
གཟུགས་ལུ་ དོན་ཉིང་གི་ནད་གཞི་ ཡོད་པ་ལས་ སེམས་དག་འཁྱོད་འབད་ བཞག་དགོཔ་ ཁག་ཆེ་བེད་བྱང་འཛོ་གིས་
སྤྲབ་ཅུག།
བྱང་འཛོ་གིས་གསུང་མི་དེ་ ཏུས་རྒྱན་ཏུ་ སེམས་ཁར་བརྟེན་འབད་རུང་ བད་གཞི་འདི་གི་སྒྲོར་ལས་ མཐོ་བསམ་
གཏང་ར་ མ་ཚུགས་པར་ སེམས་ཤི། སྤྲོ་པམ། ཞན་པ་ལོག་སྟེ་ ཆང་དང་སྦྱོ་ཇུས་གྲུ་བྱུགས་ཐལ་ཏེ་ དོན་དང་ལྷན་པའི་མི་
ཆེ་ཐོབ་ས་ཅིག་རུང་ སེམས་ཁར་ལུ་ བཟོད་མ་ཚུགས་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཐོག་སྟེ་ གསེར་གྱི་གླིང་ལུ་སྤྲོས་རུང་ གསེར་མ་འཐོབ་
ཟེར་བའི་དབྱེ་བཟུམ་ མི་ཆེ་དོན་མེད་ཀྱི་ངང་ལུ་ ལུས་ཅུག་ལགས།

སློབ་ཚན་དྲུག་པ། བརྗོད་ཀྱི་ཉན་སྒྲུང་།

༤.༡ སྐྱུམ་འཁོར་ཐུག་ཀྱིན།

སློབ་ཚན་འདི་མཚུག་བསྐྱེད་དེ་སློབ་ཐུག་ཚུ་གིས་

- ༤.༡.༡ གསལ་བཤད་ཚུ་ ལྷག་ནི་གི་སྒྱུར་བ་ འཐོབ་ཚུགས།
- ༤.༡.༢ གསལ་བཤད་ཀྱི་ བྱད་ནམ་ཚུ་ ཏ་གོ་ཚུགས།
- ༤.༡.༣ དོན་ཚན་འདི་ལས་ རིག་སྒྲིག་གི་ གསལ་བཤད་བྱུང་ཀྱང་ བྲིས་ཏེ་ གཏང་ཚུགས།
- ༤.༡.༤ ཉན་སྒྲུང་གི་དོན་ལས་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་པ་ཨིན་ན་ ཏ་གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- ༤.༡.༥ གཞན་གྱིས་ བྲིས་ཡོད་པའི་གསལ་བཤད་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ དབྱེ་བ་བྱེ་ཚུགས།
- ༤.༡.༦ རང་ལས་ སློབ་རིམ་ཚུ་མི་ཚུ་ལུ་ གསལ་བཤད་བྲི་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཚུགས།
- ༤.༡.༧ གསལ་བཤད་བྲི་ནི་དང་ ཡིག་སྐྱེབ་ དག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཆོག་མཛོད་ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།
- ༤.༡.༨ གསལ་བཤད་ཚུ་ ག་སྐྱུར་འབད་དེ་ ག་འདི་དྲག་པ་ཨིན་ན་ ཐག་བཅད་དེ་ བྱངས་བཀལ་ཚུགས།

༡. རྒྱ་བ་ ལན་བྱང་།

༢. རྒྱ་བ་ ཉན་སྒྲུང་ལོ་ལོ་ལོ་།

༣. རིག་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་ ལག་ལེན་།

༡. སྐྱུམ་འཁོར་ བརྗོད་ཀྱི་ཉན་སྒྲུང་གི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་ར་ཤེས་དགོ་? ཐོ་བཀོད་འབད།
- ལན། ༡ བྲིས་ལམ་བདེ་ལྟེ་འགྱུར་དགོ།
- ༢ མིག་ཏོ་ ལམ་གཡས་གཡོན་དང་ རྒྱབ་དང་གཞོང་ལུ་བཟུང་དགོ།
- ༣ སྐྱུམ་འཁོར་གྱི་ བརྗོད་ཀྱི་བཟུང་དགོ།
- ༤ སྐྱུམ་འཁོར་ལམ་ བདེ་ལྟེ་འགྱུར་མི་ཆོག།
- ༥ སྐྱུམ་འཁོར་ གཡས་ཏོངས་ཀྱི་སློབ་ལས་ འཐོན་ནི་མི་འོང།

༼རི་བ་ ལན་རིང་མོ།༽

༼རི་འདུན་ མིང་ཆོག་གྱུ་སྒྲིད།༽

༼རིག་སྒྲོབས་ དབྱེ་དཔྱད།༽

༡. རྩོད་ཀྱི་ གཡུས་ཁར་ སྐྱུམ་འཁོར་གྱི་ལམ་ཡོད་པ་ཅིན་ བན་གཞོད་ག་ཅིར་འདུག་? དབྱེ་བ་ཕྱེ་སྟེ་བྲིས།

ལན། གཡུས་ཁར་ སྐྱུམ་འཁོར་གྱི་ལམ་ཡོད་པ་ཅིན་ བན་པ་

༡ མི་ཆོ་འཆོ་སྒྲིང་ གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུགས།

༢ ཆོང་འབྲེལ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ འཐབ་ཚུགས།

༣ མི་དང་གཅིག་ཁར་ མཐུན་ལམ་བཞག་ཚུགས།

༤ སྒོ་ཞོར་གྱི་འཐོན་བསྐྱེད་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས།

གཡུས་ཁར་ སྐྱུམ་འཁོར་གྱི་ལམ་ཡོད་པ་ཅིན་ གཞོད་པ་

༡ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་གཞོད་འོང།

༢ ས་རུད་དང་ཚུ་རུད་ཚུ་ བཀག་མི་ཚུགས།

༣ ཕྱགས་སྟིགས་དང་ བཅོག་རྒྱང་ཚུ་བཀག་མི་ཚུགས།

༤ བྱར་བྱེལ་འཐབ་སྟེ་ སྒྲིད་ཏོང་ཏོ་ མི་འོང།

༼རི་བ་ ལན་རིང་མོ།༽

༼རི་འདུན་ ཐག་བཅད་དེ་ བྱངས་བཀལ་ནི།༽

༼རིག་སྒྲོབས་ དབྱེ་ཞིབ།༽

༣. སྐྱུམ་འཁོར་ ཐུག་རྒྱུན་འབྱུང་སར་ གྲོགས་རམ་འབད་དགོཔ་འདི་ ཁག་ཆེག་? ག་ཅི་འབད་?

ལན། གྲོགས་རམ་འབད་དགོཔ་འདི་ ཁག་ཆེ། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ཐུག་རྒྱུན་འབྱུང་མི་ལུ་ དེ་འཕྲོ་ལས་ སྒོ་བྱར་གྱི་ཞབས་

ཏྲུག་ ཕྱིན་ཞིན་མ་ལས། ཁྱིམ་ས་སྤང་འགག་པ་ལུ་ སྐྱུན་ཁུ་འབད་ནི་དང་ སྒྲེལ་འབྲེན་གྱི་ ཞབས་ཏྲུག་ཕྱིན་ཏེ་ བདེ་ཐོན་ཏེ་ ཡོད་མི་ཚུ་སྐྱུན་ཁར་ནང་ བསྐྱེད་ཏེ་ སྒོག་སྒྲུབས་འབད་ཚུགས་ལགས།

ཡང་ན།

སྐྱུམ་འཁོར་ ཐུག་རྒྱུན་འབྱུང་སར་ གྲོགས་རམ་འབད་དགོཔ་འདི་ ཁག་མི་ཆེ། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། མ་བཏོན་དང་ཁྲག་ བཏོན་མ་ཐོང་པའི་སྐབས་ལུ་ རང་ཡང་བྲན་མེད་འབྱེལ་ནི་གི་ ཉེན་ཁ་དང་ དེ་མ་ཆད་ རང་ལུ་ཅ་ཆས་ཚུ་ འབྱུ་བའི་ ཁ་ཉེས་ ཐོག་ནིའི་ ཉེན་ཁ་ཚུ་ཡོད་པ་ལས་ བཞེན་ཏེ་ཡིན།

༼རྩི་བ་ ཡིན་མེན་གྱི་རྟགས་བཀལ་ནི༽

༼རི་འདུན་ རྟོག་ཚུལ་བསྐྱར་ཞིབ༽

༼རིག་སྒྲིབས་ བཅུག་ཤེས༽

༤. རོག་གི་ རྫོང་ཚོག་ཚུ་ལྟག་སྟེ་ ཡིན་ (✓) མེན་ (x) གྱི་ རྟགས་བཀལ།

༡ སྤུམ་འཁོར་ ལམ་གྱི་སྤྱུག་ལས་པར་ འགྱུར་གོ། ()

༢ ལམ་སྐྱེད་པ་བརྟགས་ཏེ་ འགྱུར་བའི་སྤྱུག་ལས་ལམ་འགྱུར་གོ། ()

༣ སྤུམ་འཁོར་འདི་ ག་ཏེ་ཁ་ཐུག་འགྱུར་ཡིན་ནམ་? སྤུམ་འཁོར་གྱི་ བད་སྟོན་བཟུང་གོ། ()

༤ སྤུམ་འཁོར་གཏང་མ་དུ་ འགྲུལ་འཕྲིན་ལག་ལེན་འཐབ་རུང་ཁྱད་མེད། ()

ལན། ༡ (x) ༢ (✓) ༣ (✓) ༤ (x)

༼རྩི་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན༽

༼རི་འདུན་ རྒྱ་འབྲས༽

༼རིག་སྒྲིབས་ དབྱེ་དཔྱད༽

༥. གསལ་བཤད་གཏང་ནི་ལུ་ སྒྲོ་བ་བསྐྱེད་པ་ཅིན་

༡ རོ་ཚ་འོང།

༢ འདྲོག་འོང།

༣ སྒྲོ་བས་བཏགས་འོང།

༤ སྒྲིད་ཐག་འདར་འོང།

ལན། ༡ སྒྲོ་བས་བཏགས་འོང།

༼རྩི་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན༽

༼རི་འདུན་ གོ་དོན༽

༼རིག་སྒྲིབས་ གོ་རྟོགས༽

༦. ཐུག་རྒྱུན་ཟེར་མི་འདི་

༡ སྤུམ་འཁོར་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བརྟུང་མི་ལུ་སྤྲོབ་ཡིན།

༢ འཕྲུལ་ཆས་མེད་པ་ཐལ་མི་ལུ་སྤྲོབ་ཡིན།

༣ འཁོར་ལོ་བེད་འགྱུར་མི་ལུ་སྤྲོབ་ཡིན།

༤ མར་ལུ་རྫོགས་མི་ལུ་སྤྲོབ་ཡིན།

ལན། ༡ སྤུམ་འཁོར་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བརྟུང་མི་ལུ་སྤྲོབ་ཡིན།

༼དྲི་བ་ ལན་རིང་མོ༽

༼རི་འདུན་ ཐག་བཅད་དེ་ ཁུངས་བཀལ་ནི༽

༼རིག་སྒྲོབས་ གསར་ཅོམ༽

ཡ. སྐུམ་འཁོར་ཐུག་རྒྱུན་ མར་ཕབ་རྒྱབ་ནི་གི་ འཆར་གཞི་ཅིག་བཟོ།

ལན། སྐུམ་འཁོར་ཐུག་རྒྱུན་ མར་ཕབ་རྒྱབ་ནི་འཆར་གཞི་དེ་ཡང་

༡ སྐུམ་འཁོར་གྲངས་པའི་སྐབས་ལུ་ འབྲུལ་འཕྲིན་ལག་ལེན་ འཐབ་མ་ཚོག་པའི་ལམ་ལུགས་ སྤྲོད་སྤྲོད་བཟོ་ནི།

༢ ལུགས་ཚད་ལས་བཞུལ་ཏེ་ གྲངས་མི་ལུ་ཡང་ ཉེས་བྱ་ཡང་ཆག་མེད་པར་བཀལ་ནི།

༣ ཆང་འབྲུང་མ་འབྲུང་དང་ སྐུམ་འཁོར་གྱི་ཡིག་ཆས་ཚུ་ ཏང་ཏོམ་མར་ཞིབ་དཔྱད་འབད་ནི།

༤ འཕྲལ་འཕྲལ་འབད་ར་ གོ་བ་བརྟེན་གྱི་ལས་རིམ་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།

བརྒྱུད་ཀྱི་ ཉམས་སྒྲིག་

སྒྲིག་ཚན་འདི་མཇུག་བསྒྲིག་དང་ སྒྲིག་ཕྱག་ཚུ་གིས་

- ༤.༡.༡ སྒྲིག་འདི་ལྟག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཞིན་མ་ལས་ ག་ཅི་གི་སྒྲིག་ལས་ཡིན་ན་ འབྲི་སྒྲིག་འབད་ཚུགས།
- ༤.༡.༢ སྒྲིག་འདི་གི་ འབྲུང་རིམ་དང་ བྱེད་ཀྱི་ཚུ་ལུ་བཟུ་སྟེ་ འབྲི་ཐངས་ཤེས་ཚུགས།
- ༤.༡.༣ མིང་ཆོག་ལུ་ཁག་ཚུ་ ཆོག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གོ་དོན་འཆོལ་ནི་དང་ བྱ་ཆོག་དང་བྱེད་ཆོག་ མིང་ཚུ་གི་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས།
- ༤.༡.༤ སྒྲིག་གི་བརྒྱུད་ཀྱི་ཚུ་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་དེ་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་སྒྲིག་ལས་ གོ་སྒྲིག་འབད་ཚུགས།
- ༤.༡.༥ སྒྲིག་འདི་ལས་ རིགས་བསྒྲིག་ཏེ་ གསར་པ་བྲི་ཚུགས།
- ༤.༡.༦ མིང་ཆོག་ གསར་པ་ཚུ་ལྟ་བུ་སྟེ་ རྒྱ་སྐད་འབད་ཚུགས།
- ༤.༡.༧ འབྲི་ཚུ་དང་ སྒྲིག་གི་རིགས་གཞན་ཡང་ལྟ་བུ་སྟེ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ལེན་ཚུགས།

༤.༢ ཐབས་དང་གནས་སྐབས་

ཁྱིམ་ ལན་ཐུང་།

ཁྱིམ་འདུན་ མིང་ཆོག་རྒྱ་སྐད་།

ཁྱིམ་སྒྲིག་ཐབས་ བཟུང་ཤེས་།

༡. འོག་གི་ མིང་ཆོག་ཚུ་གི་ རྒྱ་སྐད་ཐངས་བྲིས།

- | | | | |
|---------------|--------------|------------|------------------|
| ༡ རྒྱ་སྐད་ལ། | ༢ མཐོ་བསམ་ལ། | ༣ ལ་བཟེད། | ༤ འཆམ་ཏྲོག་ཏྲོ། |
| ལན། ༡ ཐོ་ཆོམ། | ༢ བསམ་སྒྲོ། | ༣ རོས་ལེན། | ༤ མཐུན་ཏྲོག་ཏྲོ། |

ཁྱིམ་ ལན་ཐུང་།

ཁྱིམ་འདུན་ བཟུང་བསྒྲིག་ཞི།

ཁྱིམ་སྒྲིག་ཐབས་ གོ་ཏྲོགས།

༡. སྒྲིག་འདི་གི་བརྒྱུད་ཀྱི་ ག་ཅི་སྒྲིག་མ་སྟོ་ བྱེད་ཐངས་གཉིས་ནང་བྲིས།

- ལན། སྒྲིག་གི་བརྒྱུད་ཀྱི་ ག་ཅི་སྒྲིག་མ་སྟོ་ཟེར་བ་ཅིན་ དུས་ནམ་ར་འབད་རུང་ རང་གི་མི་ཆོ་ནང་ ལུ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ ཐབས་ཤེས་ གནས་སྐབས་ཀྱི་ བཀའ་ཏེ་འབད་བ་ཅིན་ འབད་མ་ཚུགས་པའི་ དབྱེ་མི་སྲིད་ཟེར་བའི་དོན་སྒྲིག་མས་ལགས།

།རྒྱ་བ་ ལན་ཐུང་།།

།རྒྱ་བུན་ ལུང་རྣམ་འཛིན།།

།རྒྱ་སྒྲིབས་ གོ་རྒྱུ་ལས།།

༣. སྒྲུང་འདི་གིས་ ཉམས་ག་ཅི་སྒྲིན་མ་མས་?

ལན། སྒྲུང་འདི་གིས་ དགོད་བའི་ཉམས་ སྒྲིན་མ་ཡིན་ལགས།

།རྒྱ་བ་ ལན་ཐུང་།།

།རྒྱ་བུན་ དཔྱེ་བ་ཕྱེ་ནི།།

།རྒྱ་སྒྲིབས་ དཔྱེ་དཔྱད།།

༤. བཟླ། སྒྲུག། ཐོག། རྟ། འཐེན། ཨ་ཞང། ལྷ། ཉིམ། གཏམ། སྒྲ། བསྐྱུག། ཟེར་མི་ཚུ་ མིང་དང་བུ་ཚོག་ སོ་སོ་ཕྱིས་ཏེ་བྲིས།

ལན། མིང། སྒྲུག། རྟ། ཨ་ཞང། ཉིམ། སྒྲ། གཏམ།

བུ་ཚོག། བཟླ། ཐོག། འཐེན། ལྷ། བསྐྱུག།

།རྒྱ་བ་ ལན་ཐུང་།།

།རྒྱ་བུན་ སྒྲོ་ཚིག་འཛིན།།

།རྒྱ་སྒྲིབས་ དཔྱེ་དཔྱད།།

༥. འོག་གི་ ཐིག་སྒྲོམ་ནང་ཡོད་པའི་ རོན་འདི་ ལྷག་སྟེ་ སྒྲུང་ཅེད་པ་གཉིས་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ སྒྲུབ་པའི་སྒྲོ་ཚིག་དང་ སྒྲུང་གཏང་མི་གི་ སྒྲོ་ཚིག་ཚུ་ སོ་སོ་བརྟན་ཏེ་ བྲིས།

ད་ སྒྲུབ་པ་དེ་ ལམ་ཏོ་གཅིག་ལུ་ བཟའ་ད་ནི་ཟེར་ མཉོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ གནས་སྐབས་བསྐྱེད་མ་ཡིན་མ་ སྒྲུབ་པ་གིས་ ཡང་ ཏ་གོ་ཆི་ལུག། ཉིན་མ་ཅིག་འབད་མ་ད་ ལྷག་གིས་ སྒྲུབ་པ་ལུ་ དཔའི་ ཨ་ཞང་སྒྲུབ་པ། ད་རིས་དེ་གི་མགུ་རྟོ་འདི་ གཡའ་སྟེ་ རྟེན་ས་ར་མ་ཚུགས། མགུ་རྟོ་ལུ་ ལྷག་ལེ་ཡང་ཡོད་པ་འདྲས། རྒྱ་ད་ཉམས་འཛིན་རུང་ དེ་གི་མགུ་རྟོ་ལམ་ ལྷག་ ཅིག་བཟླ་གནང་མེ། ཟེར་ སྒྲུབ་ལུག། དེ་ལས་ སྒྲུབ་པ་གིས་ཡང་ བཏུབ། ཟེར་ལ་བཟེད་དེ་ ཉིམ་འཛིན་ཐོན་སྟེ་ སྒྲུབ་པ་ ལྷག་གི་མགུ་རྟོ་ལུ་ འཛིགས་སྟེ་ ལྷག་བཟླ་སྟོན་ལུག།

ལན། ལྷག། ུ་་་་ དཔའི་ ཨ་ཞང་སྒྲུབ་པ། ད་རིས་དེ་གི་མགུ་རྟོ་འདི་ གཡའ་སྟེ་ རྟེན་ས་ར་མ་ཚུགས། མགུ་རྟོ་ལུ་ ལྷག་ལེ་ ཡང་ཡོད་པ་འདྲས། རྒྱ་ད་ཉམས་འཛིན་རུང་ དེ་གི་མགུ་རྟོ་ལམ་ ལྷག་ཅིག་བཟླ་གནང་མེ།

སྒྲུབ་པ། ུ་་་ བཏུབ།

སྒྲུང་གཏང་མི། ུ་་་་ ད་ སྒྲུབ་པ་དེ་ ལམ་ཏོ་གཅིག་ལུ་ བཟའ་ད་ནི་ཟེར་ མཉོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ གནས་སྐབས་བསྐྱེད་མ་ ཡིན་མ་ སྒྲུབ་པ་གིས་ཡང་ཏ་གོ་ཆི་ལུག། ཉིན་མ་ཅིག་འབད་མ་ད་ ལྷག་གིས་ སྒྲུབ་པ་ལུ།

༡ ཟེར་ སྒྲུབ་ལུག། དེ་ལས་ སྒྲུབ་པ་གིས་ཡང་།

༢ ཟེར་ལ་བཟེད་དེ་ ཉིམ་འཛིན་ཐོན་སྟེ་ སྒྲུབ་པ་ལྷག་གི་མགུ་རྟོ་ལུ་ འཛིགས་སྟེ་ ལྷག་བཟླ་སྟོན་ལུག།

།རྩི་བ་ ལན་ཐུང་།།

།རྩི་འདུན་ ཁྱད་ནམ་རྩལ་འཛིན།།

།རྩིག་སྒྲོབས་ དབྱེ་དབྱང་།།

༤. འོག་གི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་ལས་ སྤང་གི་ཁྱད་ནམ་ཚུ་ ལོགས་སུ་བརྟོན་ཏེ་ བྲིས།

ས་གནས	གསལ་བཤད།	རྟོགས་གཞི།	སྤང་ཅེད་པ།	ཞི་ཐབས།
སྒོ་ཟེ།	ཚོར་བ།	ཅུང་མོ།	ལས་མི།	ལཱ་འགན།

ལན། སྤང་གི་ཁྱད་ནམ་ཚུ་..... ས་གནས། ཚོར་བ། རྟོགས་གཞི། སྤང་ཅེད་པ། ཞི་ཐབས།

།རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ།།

།རྩི་འདུན་ ཐག་བཅད་དེ་ཁྱད་ས་བཀལ་ནི།།

།རྩིག་སྒྲོབས་ དབྱེ་ཞིབ།།

༥. གལ་སྲིད་ སྤང་འདི་ནང་གི་ སྤང་པ་འཕྲོད་ཡིན་པ་ཅིན་ སྤྱག་གིས་སྤང་པ་ཡོད་པའི་ སྒོ་ཚིག་དེ་ ཁྱད་ཀྱི་སེམས་ཁར་ འབབ་ བྲིས་པ་ག་? ག་ཅི་འབད་?

ལན། གལ་སྲིད་སྤང་འདི་ནང་གི་ སྤང་པ་འཕྲོད་པ་ཅིན་ སྤྱག་གིས་སྤང་པ་ཡོད་པའི་ སྒོ་ཚིག་དེ་ རེ་གི་ སེམས་ཁར་མི་འབབ་ནི་མས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། སྤྱག་འདི་གིས་ སེམས་ཅན་ཅུང་ལྷ་ ར་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ འབྱེད་སྒྲོར་ཆུབ་སྟེ་ གསལ་ནི་དེ་ལུ་ བཅམ་མི་དེ་ ལས་བརྟེན་ ཡིན་ལགས།

ཡང་ན།

སྤང་འདི་ནང་གི་ སྤང་པ་འཕྲོད་པ་ཅིན། སྤྱག་གིས་སྤང་པ་ཡོད་པའི་སྒོ་ཚིག་དེ་ རེ་གི་སེམས་ཁར་འབབ་ནི་མས། ག་ཅི་འབད་ ཟེར་བ་ཅིན་ སྤྱག་འདི་ སྒྲོབས་ཤུགས་ཅན་གྱི་ སེམས་ཅན་ཅིག་འབད་རུང་ ཐབས་ཤེས་དང་རིག་པ་ ཁོ་བ་ར་མཁས་ནི་ འདི་གིས་ ཁོ་གིས་ར་ལུ་ གཞོད་པ་བཀལ་ནི་གི་ ཉམ་ཁ་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཡིན་ལགས།

།རྩི་བ་ ལན་ཐུང་།།

།རྩི་འདུན་ གསར་སྐྱེན་དང་ཡིག་སྒྲིག་།།

།རྩིག་སྒྲོབས་ གསར་ཅོམ།།

༦. སེམས་ཅན་གྱི་པར་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ སྤང་ཐུང་ལུ་ཅིག་བྲིས།



ལན། ཏེ་མ་ བྲགས་ཚལ་སྤྱོད་ཅིག་ནང་ སྤྱག་གཅིག་ སྤྱོད་བཤེས་ཏེ་ སྤྱོད་ཅིག་ ག་ཏེ་ལས་འཛོལ་ཕ་ཤྱག་ག་ཟེར་ མཐོང་བསམ་ བཏང་སྟོན་པའི་བར་ན་ར་ ཤམ་སྟེ་ཚན་གཅིག་འོང་སར་ མཐོང་ལྷག། ཤམ་འདི་ཚུ་ དབྱེད་རིག་མེད་པའི་རི་ལས་ རྣམ་རྟོག་ མེད་པའི་ཆར་ཟེར་དོ་བཟུམ་འབད་ སྤྱག་མཐོང་མ་ཅིག་ རང་དབང་མེད་པར་རང་གི་ སྤྱག་ལུ་ཕངས་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་ ཐ་ན་ རང་གི་ཤུགས་ཀྱི་ལུ་ཡང་ མ་ཕངས་པར་ བཀོ་བཞག་འབད་ ཁ་བྱལ་ཏེ་ ཡར་སོ་ལྷག། ཡིན་རུང་ ཉིན་མོ་གཅིག་གི་ སྤྱབས་ལེགས་སྟེས་དབང་དང་ ཁ་རྩེ་ལ་ཐུག་ལས་བརྟེན་ སྤྱག་གིས་གཞོད་པ་ག་ནི་ཡང་ བཀལ་མ་ཚུགས་པས་ལགས།

༡. རྩོམ་ཆུང་། ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག།

སྒྲིབ་ཆུང་འདི་མཁུག་བསྐྱུ་དང་སྒྲིབ་སྤྱུག་ཚུ་གིས་

- ༡.༡ ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་གི་ གོ་དོན་ལེན་ཚུགས།
- ༡.༢ ལྷ་ཡིག་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ བྱད་པར་ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༣ ལྷ་ཡིག་གི་ བྱད་རྣམ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༤ འོས་འབབ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ཞེ་སའི་ཆོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༡. ལྷ་ཡིག།

༡. རྩོམ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

༢. རྩོམ་འདུན་ དབྱེ་བ་དོས་འཛིན།

༣. རྩོམ་སྒྲིབ་སྤྱུག་ བཅུ་ཤེས།

༡. རང་ལུ་ ལེགས་ཏེས་ཀྱི་ བྱ་སྐྱབས་མ་བདེམ་ཅེ་ འཕྲོན་པའི་སྐྱབས་ རང་གི་གོང་མ་ལུ་ སྤྱིད་སྤྱུག་ལུ་དགོ་པའི་སྐྱོར་ལས་ ཡི་གུ་འབྲི་སྒྲིབ་ཡོད་མི་འདི་ལུ་
 - ཀ ལྷ་ཡིག་ཟེར་སྐྱབ་ཡིན།
 - ཁ གན་ཚུ་ཟེར་སྐྱབ་ཡིན།
 - ག འབྲི་ཚུ་ཟེར་སྐྱབ་ཡིན།
 - ང གཏང་ཡིག་ཟེར་སྐྱབ་ཡིན།
- ལན། ཀ ལྷ་ཡིག་ཟེར་སྐྱབ་ཡིན།

༢. རྩོམ་ ཡིན་མེན་གྱི་ཏྲགས་བཀལ་ནི།

༣. རྩོམ་འདུན་ བྱད་རྣམ་དོས་འཛིན།

༤. རྩོམ་སྒྲིབ་སྤྱུག་ བཅུ་ཤེས།

༡. འོག་གི་ རྩོད་ཆོག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ ཡིན་ (✓) མེན་ (×) གྱི་ ཏྲགས་བཀལ།
 - ༡ དེང་སང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཡིག་ནང་ སྤྱུ་མི་གི་ཁ་བྱང་འདི་ མཁུག་ལུ་བཀོད་ནི་ཡོད། ()
 - ༢ སྤྱི་ལོ་ལྷ་ཡིག་ནང་ལུ་ མགོ་རྒྱུ་བྱི་ནི་མེད། ()

༣ ལྷ་ཡིག་འབྲི་བྲངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་གསུམ་ཡོད། ()

༤ སྤར་སྒོལ་ལྷ་ཡིག་ནང་ སྤུལ་མི་གི་ མིང་དང་ཁ་བྱང་ཚུ་ གྲུས་པ་བ་ལས་འགོ་བཙུགས་དགོ། ()

ལན། ༡ (✓) ༢ (X) ༣ (X) ༤ (✓)

།རྒྱ་བ་ ཡིན་མེན་གྱི་རྟགས་བཀལ་ནི།། །རྒྱ་འདུན་ རྟེན་རྣམ་ངོས་འཛིན།། །རྒྱ་སྒྲོབས་ ལག་ལེན།།

༣. རྟེན་རྒྱུ་ལྷ་ཡིག་ནང་ ཡིད་ལྡན་འབྲེན་སྟེ་ ཡོད་པ་མ་ཚད། ཡ་པ་ཡང་ ས་གནས་གཞན་ཅིག་ཁར་ འགྲོམ་ཁ་བྱུག་རྒྱུ་ ཡོད་པ་ལས་ རྟེན་རྒྱུ་ སྒོབ་སྒྲོབ་ནང་ལུ་ རྟོན་མི་རྟེན་གསུམ་པས་ཟེར་ སྒོབ་སྒྲོབ་དཔོན་ལུ་ ལྷ་ཡིག་ཅིག་བྲིས།

ལྷ་ཡིག་ནང་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ཚུད་དགོ།

- ✓ ལྷ་ཡིག་གི་ མགོ་རྒྱན་དང་ མགུལ་རྒྱན།
- ✓ ལྷ་ཡིག་ ག་ལུ་སྤུལ་མ་ཡིན་ན་ འདི་གི་ཁ་བྱང་དང་ ལྷ་ཡིག་སྤུལ་མི་རང་གི་ ཁ་བྱང།
- ✓ རལ་གསོའི་དེ་ རྟེན་གྲངས་ ག་དེམ་ཅིག་དགོཔ་ཡིན་ན་གི་ ཁ་གསལ།
- ✓ ལྷ་ཡིག་སྤུལ་བའི་ལྷ་ཚེས།

ལན།

དབྱིན་ཆེས་ ༠༠/༠༠/༠༠༠༠

སྒོབ་སྒྲོབ་སྒོབ་དཔོན་མཆོག་ལུ།

སྒོབ་རིམ་ ༥ པ།

རིན་ཆེན་འབྲིང་རིམ་སྒོབ་སྒྲོབ་གོང་མ།

འབྲུག་ཐིམ་ཕུ།

ཅ་དོན། རལ་གསོའི་ལྷ་ཡིག།

སྒོབ་མཆོག་ཕྱགས་འཆར་རུང་། ད་རིས་ རྟེན་རྒྱུ་ཡ་པ་དང་མོ་རྟེན་མེད་པའི་ཁར། ཡིད་ལྡན་ཆེས་འབྲེན་སྟེ་ ཡོད་པ་ལས་ མོ་ལུ་ བཞེས་སྒོ་འབྲེན་མི་དང་ རྟེན་གཞན་གྱི་མི་ག་ཡང་ མེད་པ་ལས་ ད་རིས་དང་ནངས་པ་ རྟེན་མ་གཉིས་ རྟེན་རྒྱུ་ལྷ་ཡིག་དགོཔ་འཛོན་ནི་མས། དེ་ལུ་ སྒོབ་མཆོག་གིས་ སྒོབ་ཁང་ནང་ ཆད་མེད་པ་ཅིག་འབད་ བཀའ་རིན་བསྐྱེད་གནང་ཟེར་ ལྷ་ནི་ཡིན། ཞེས་གསུངས་གསལ་སྒོབ་སྒྲོབ་གིས་ གྲུས་པའི་སྒོ་ལས་

སྤུལ།

ཀམ་རིན་ཆེན།

བར་པའི་ས། རྟོན་ཐིམ་ཕུ།

བརྒྱུད་འཛིན། # ༧༧XXXXX

སློབ་ཚན་འདི་མཁུག་བསྐྱུ་ད་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་

- ༡.༡ སློན་འཁུག་གི་ཡི་གུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ༡.༢ སློན་འཁུག་དང་ མིང་གཞི་སློབ་ཅུལ་ ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༣ སློན་འཁུག་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་ གོ་བ་ལེན་ཚུགས།
- ༡.༤ སློན་འཁུག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ འཁུག་ཡུལ་མིང་གཞི་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- ༡.༥ སློན་འཁུག་གིས་འབད་ རྫོང་སྤྱི་ གྲུང་འགྱུ་མི་ མིང་གཞི་ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

དོན་ཚན། ཡིག་སྒྲིག་།

༡. སློན་འཁུག་།

དྲི་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

དྲི་འདུན་ སློན་འཁུག་རོས་འཛིན།

དྲི་ག་སྟོབས་ བན་ཤེས།

༡. སློབ་ཕྱག་འབད་སྟོན་པའི་སྐབས་ལུ་ དཔེ་ཆ་ཚུ་འགོངས་ཏེ་ ལྷག་དགོ་ཟེར་ཕ་ད་(འགོངས་)ཟེར་མི་ནང་ལུ་ ཡི་གུ་(འ)འདི་
 - ཀ སློན་འཁུག་ཨིན།
 - ཁ རོས་འཁུག་ཨིན།
 - ག ཡང་འཁུག་ཨིན།
 - ང མིང་གཞི་ཨིན།
- ལན། ཀ སློན་འཁུག་ཨིན།

དྲི་བ་ ལན་ཐུང་།

དྲི་འདུན་ དཔེ་ར་བརྩོན་ཟི་ནི།

དྲི་ག་སྟོབས་ ལག་ལེན།

༡. སྔོན་འཇུག་ (ད) གིས་ འཇུག་ཡུལ་མིང་གཞི་ (ཀ་ག་ངམ་བ་མ) ཟུག་ལུ་འཇུག་པའི་ དཔེར་བཅོམ་རྟེན་རྩེ་བྱིས།
ལན། དཀལ། དགལ། དཔལ། དཔལ། དབང། དམལ།

༡. རྩི་བ་ ཡིན་མེན་གྱི་རྟགས་བཀལ་ནི།

༢. རྩི་འདུན་ འཇུག་ཚུལ་ངོས་འཛིན།

༣. རྩི་ག་སྟོབས་ བཅུ་ཤེས།

༢. རྟག་གི་རྩི་ཚིག་ཚུ་ལྟག་སྟེ་ ཡིན་ (✓) མེན་ (x) གྱི་རྟགས་བཀལ།

༡) སྔོན་འཇུག་ཚུ་ མིང་གཞི་འབད་ འཇུག་མི་བདུབ། ()

༢) མིང་གཞི་ (བ་མ) ལུ་ སྔོན་འཇུག་ད་ འཇུག་པ་ད་ མིང་གཞི་འོ་རྩི་སྒྱུར་འགྲུལ་ཡིན། ()

༣) བཅུ་ཤེས་འདོགས་དང་ དབྱངས་ཡོད་པའི་ མིང་གཞི་ལུ་ སྔོན་འཇུག་མི་འོང། ()

༤) བཤོ། བདུབ། ཟེར་མི་འདི་ སྔོན་འཇུག་(བ)གིས་ མིང་གཞི་རྒྱུང་པ་ལུ་ འཇུག་པའི་དཔེ་ཡིན། ()

ལན། ༡ (x) ༢ (✓) ༣



(x) ༤ (✓)

༡. རྩི་བ་ མཐུན་སྒྲིག་།
དབྱེ་དཔྱད།

༢. རྩི་འདུན་



སྔོན་འཇུག་གི་འཇུག་ཚུལ།

༣. རྩི་ག་སྟོབས་

༤. སྔོན་འཇུག་དང་ བར་མཐུན་སྒྲིག་འབད་དེ་ ཀ་



རྟགས་ རྟག་གི་སྟོབས་ལྟོང་ནང་བྱིས།

༡) ཀ། ཀ།

༢) ད། ཁ།

༣) བ། ག།

༤) མ། ང།



པ) འ

ཅ)

ཆ)



ལན། ༡"ལ"

༢"ང"

༣"ཅ"

༤"ཀ"

༥"ག"

༼རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ༽

༼རི་འདུན་ དགོས་པ༽

༼རིག་སྟོབས་ དབྱེ་དབྱད༽

༤. རྩོན་འཇུག་གི་ འཇུག་ཚུལ་ཤེས་པ་ཅིན་ བན་ཐོགས་ ག་ཅིར་འདུག་གོ་

ལན། རྩོན་འཇུག་གི་ འཇུག་ཚུལ་ཤེས་པ་ཅིན་ ཡིག་སྟེབ་ཤེས་ནི་དང་ བརྗོད་སྒྲིག་དབྱེ་བ་ ཏུས་འདས་པ། མ་འོངས་པ། ད་ལྟ་བ་ གསུམ་གྱི་འཇུག་ཚུལ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ཚུགས་ནི་གི་ བན་ཐོགས་འདུག།

༼དོན་ཚན། ཡིག་སྟེབ༽

སྟོབ་ཚན་འདི་མཇུག་བསྟུན་ད་ སྟོབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་

༣.༡ རྩོན་འཇུག་གི་ ཡི་གུ་ ༡༠ རོས་འཛིན་ འབད་ཚུགས།

༣.༢ རྩོན་འཇུག་ཟེར་བའི་ གོ་དོན་ཤེས་ཚུགས།

༣.༣ མིང་གཞི་ལུ་ རྩོན་འཇུག་སྦྱར་ཏེ་ མིང་ཆོག་བཟོ་ཚུགས།

༣.༤ ཡ་བདགས་ཡོད་པའི་མིང་གཞི་ (ཀ་ལ་ག) གསུམ་ལུ་ རྩོན་འཇུག་ (ད་ན་ལ་ས) བཞི་ཞུགས་པ་ད་ མིང་གཞི་གི་རྗེས་སྒྲིག་ གྲུར་འགྱུ་མི་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས།

༣.༥ རྩོན་འཇུག་ཞུགས་པའི་མིང་ཆོག་ཚུ་ ལྷག་པ་ད་ སྒྲ་ཡོད་པ་དང་སྒྲ་མེད་པ་ སྒྲ་ཕྱེད་འཐོན་མི་གི་ ཁྱད་པར་ ཕྱེ་ཚུགས།

༣. རྩོན་འཇུག།

༼རྩི་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན༽

༼རི་འདུན་ མིང་རོས་འཛིན༽

༼རིག་སྟོབས་ ལག་ལེན༽

༡. རྩོན་འཇུག་ (མ) ཡོད་པའི་ བར་རོས་འཛིན་འབད་དེ་ མིང་འོག་ལུ་བྲིས།

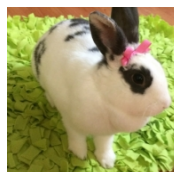
ཀ)



ཁ)



ག)



ང)



ལན། ༡) བྱིས།

།རྩི་བ་ ལན་ཐུང་།།

།རྩི་འདུན་ གོ་དོན།།

།རྩིག་སྒྲོབས་ གོ་དོན།།

༡. རྩི་འདུག་ཟེར་ སྒྲུབ་དགོ་པའི་ དོན་དག་གིས།

ལན། རྩི་འདུག་ཟེར་ སྒྲུབ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ མིང་གཞི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་ཤུལ་ལས་ འདུག་ནི་འདི་གིས། རྩི་འདུག་ཟེར་སྒྲུབ་
ཡིན་ལགས།

།རྩི་བ་ ས་སྒྲོང་བསྐྱབ་ནི།།

།རྩི་འདུན་ རྩི་འདུག་རོས་འཛིན།།

།རྩིག་སྒྲོབས་ ལག་ལེན།།

༣. རྩི་ཚིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ རྩི་འདུག་ཅན་གྱི་ མིང་ཚིག་རེ་ མཉོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ འོག་གི་ས་སྒྲོང་ནང་བྲིས།

༡. གངས་ལས་བབས་པའི་ ཚུ་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་ ཏོང་ཏོ་འོང་མ་ཡིན།

༢. ཚུ་ནང་ཅུལ་ པའི་སྐབས། རིག་པ་བསྐྱེམ་དགོ།

༣. ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་མཉོ་ ལེགས་ཤོམ་གཏང་དགོ།

ལན། ༡ བསིལ། ༢ རྒྱབ། ༣ བསམ།

།རྩི་བ་ ཡིན་མེན་གྱི་རྟགས་བཀལ་ནི།།

།རྩི་འདུན་ རྩི་འདུག་གི་འདུག་ཚུལ།།

།རྩིག་སྒྲོབས་ ཅན་ཤེས།།

༤. འོག་གི་ རྩི་ཚིག་ཚུ་ལྟག་སྟེ་ ཡིན་ (✓) མེན་ (x) གྱི་ རྟགས་བཀལ།

༡. (བབས) ཟེར་བའི་སྐབས་ (བ) གཉིས་པ་འདི་ མིང་གཞི་མེན་པར་ རྩི་འདུག་ཡིན། ()

༢. རྩི་འདུག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ མིང་གཞི་ག་ར་ལུ་ མི་འདུག། ()

༣. རྩི་འདུག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་གིས་ མིང་གཞི་འབད་ཡང་ འདུག་པ་ཡིན། ()

༤. རྩི་འདུག་གི་ཡི་གུ་ བརྩམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན། ()

ལན། ༡ (✓) ༢ (x) ༣ (✓) ༤ (x)

༼རྩི་བ་ མཐུན་སྒྲིག་༽

༼རི་འདུན་ དཔེར་བཞིན་འཛིན༽

༼རིག་སྒྲོབས་ དབྱེ་དཔྱད༽

༤. འོག་གི་རྒྱུ་འབྱུང་དང་ དཔེར་བཞིན་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་དེ་ ཀ་ཉགས་ ས་སྒྲོང་ནང་བྲིས།

(ཀ)	(ཁ)
༡. ག	ཀ གནས།
༢. ང	ཁ ངན།
༣. ད	ག དབང།
༤. ན	ང བཀལ།
༥. བ	ཅ བཏོག།
༦. མ	ཆ འབབ།
༧. འ	ཇ འདོད།
༨. ར	ཉ འཇལ།
༩. ལ	ཏ དཀར།
༡༠. ས	ཐ ལམ།
	ད དགོ།

ལན། ༡ རྩི་བ་༡ རྩི་བ་༢ རྩི་བ་༣ རྩི་བ་༤ རྩི་བ་༥ རྩི་བ་༦ རྩི་བ་༧ རྩི་བ་༨ རྩི་བ་༩ རྩི་བ་༡༠ རྩི་བ་༡༡

༼རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ་༽

༼རི་འདུན་ བྱ་ཚིག་འཛིན༽

༼རིག་སྒྲོབས་ ལག་ལེན༽

༤. རྒྱུ་འབྱུང་གི་ ཡི་གུ་རིགས་ རྩི་སྒྲིག་ལག་ལེན་ འཐབ་སྒྲོལ་ཡོད་མི་ བྱ་ཚིག་གཉིས་རེ་བཅོ་སྟེ་བྲིས།

ལན། རྒྱུ་འབྱུང་ ག།	༡. འབབ།	༢. དཔོག།
ང།	༡. འབྱུང།	༢. བཟུང།
ད།	༡. འབད།	༢. སྒྲོད།
ན།	༡. ཐོན།	༢. འཐེན།
བ།	༡. བཀལ།	༢. སྒྲུབ།
མ།	༡. བསྒྲོལ།	༢. བགམ།
འ།	༡. བདལ།	༢. བཟལ།
ར།	༡. བསྒྲིར།	༢. བཙུར།
ལ།	༡. བསྒྲོལ།	༢. བཀལ།
ས།	༡. བཙུགས།	༢. མཆོངས།

ཁྲིམ་ཆུང་གི་ཡིག་སྒྲིག་ཀྱི་

སྒྲིག་ཆུང་འདི་ མཚུགས་བསྐྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་ཆུང་གིས་

- ༡. སྒྲིག་ཆུང་མིང་གཞི་ཆུང་ རྒྱུ་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ༢. སྒྲིག་ཆུང་གཞི་ཆུང་ མ་འཚུགས་པའི་མིང་གཞི་ ༡༠ རྒྱུ་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ༣. མིང་གཞི་ རྒྱུ་འཛིན་ཆུང་གིས་ཆུང་ཐོག་ཆུགས།
- ༤. དབྱེ་སྒྲིག་ཆུང་གིས་ མིང་གཞི་ རྒྱུ་འཛིན་འབད་དེ་ རྒྱུ་འཛིན་ཆུགས།
- ༥. སྒྲིག་ཆུང་འཛིན་པའི་ མིང་གཞི་ཆུང་ རྒྱུ་འཛིན་ཆུགས།

༢. མིང་གཞི་

ཁྲིམ་ཆུང་གི་ཡིག་སྒྲིག་ཀྱི་

ཁྲིམ་ཆུང་གི་ཡིག་སྒྲིག་ཀྱི་ཆུང་ཐོག་ཆུགས།

ཁྲིམ་ཆུང་གི་ཡིག་སྒྲིག་ཀྱི་

༡. རྒྱུ་འཛིན་འབད་པའི་ མིང་གཞི་ཆུང་གིས་ མིང་གཞི་ཆུང་ཐོག་ཆུགས།

ཀ ཉ།

ཁ ཉ།

ག ད།

ང བཞག།

ལམ། ཀ ཉ།

ཁྲིམ་ཆུང་གི་ཡིག་སྒྲིག་ཀྱི་

ཁྲིམ་ཆུང་གི་ཡིག་སྒྲིག་ཀྱི་ཆུང་ཐོག་ཆུགས།

ཁྲིམ་ཆུང་གི་ཡིག་སྒྲིག་ཀྱི་

༢. རྒྱུ་འཛིན་འབད་པའི་ མིང་གཞི་ (༡) གིས་འཚུགས་པའི་ མིང་གཞི་ཆུང་ཐོག་ཆུགས།

ལན། བཤ། བེང།
བཤ་འདི་ ཉགས་ཚལ་ནང་ སྟོད་ཅུག།
བེང་འདི་ཚུ་ ག་ཅི་འདེ་ལེགས་པས།

།རྩི་བ་ ས་སྟོང་
ལག་



བསྐྱབ་ནི། །
ལེན། །

།རྩི་འདུན་ མིང་ལག་ལེན། །

།རིག་སྟོབས་

༣. འོག་གི་པར་ཚུ་ རོས་འཛོན་
ཕོག་མི་འདི་ ས་སྟོང་ནང་ སྟེབ་མ་



འབད་དེ་ མིང་ཚིག་ག་
འཛོལ་བར་བྲིས།

- ༡) གཟུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དོན་ལུ་ འཕམ་འཕམ་འབད་ར་ གཟུགས་འཕྲུ་དགོཔ་ཨིན། གཟུགས་དང་ཁ་
ལག་ཚུ་འཕྲུ་བའི་སྐབས་ལུ་ འཕམ་ག་ནི་དོན་ལས་ ༡..... འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།
- ༢) ཉེ་མ་ འབད་བ་ཅིན་ བཀའ་བཀོལ་དང་ཅད་རོས་ཚུ་ བཞག་ནི་དོན་ལུ་ སྟོམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟོལ་འདུག། ད་
རེས་ནངས་པ་ ཡར་རྒྱས་གྱི་ འགྱུར་བ་དང་བསྐྱེད་ཉེ་ མང་ཤོས་གྱིས་ར་ ༢.....
.....འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འདུག།

ལན། ༡. མ་འཕྲུ་མ་ མ་འཕྲུ་མ་

།རྩི་བ་



ཨིན་མེན་གྱི་ཉགས་བཀའ་ནི། །

།རྩི་འདུན་ མིང་གཞི་རོས་

འཛིན། ། རྒྱ་རིག་སྒྲིགས་ དྲན་ཤེས། །

༤. འོག་གི་ རྒྱ་རིག་སྒྲིགས་སྒྲིག་ཡིན་ (✓) མེན་ (X) གྱི་ རྒྱ་རིག་སྒྲིགས་ལ།
- ༡ མིང་གཞི་ཡི་གུ་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱ་རིག་སྒྲིགས་ བཏོན་ཚུགས་མི་འདི་ལུ་ སྒྲིབ་ཡིན། ()
- ༢ (ཤ་ ཅ་ ཉ་ ས་ ལ) མིང་གཞི་རྒྱ་རིག་སྒྲིགས་ ཡི་གུ་མེན། ()
- ༣ (སྒྲིབས) ཟེར་མ་ད་ མིང་གཞི་ཡི་གུ་འདི་ (ཀ) འབད་ལོས་འཛིན་འབད་ནི་ཡིན། ()
- ལན། ༡ (✓) ༢ (X) ༣ (✓)

༼རྩི་བ་ མཐུན་སྒྲིག༽

༼རིའདུན་ མིང་གཞི་ངོས་འཛིན༽

༼རིག་སྒྲོབས་ གོ་རྟོགས༽

༤. འོག་ལུ་སྡེ་ཚན་ (༡) བྱང་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་ (ལ) གོ་རྟོག་ཚུ་ནང་ མིང་གཞི་འབད་ ཚུད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ མཐུན་སྒྲིག་ འབད་དེ་ ཀ་རྟགས་ ས་སྟོང་ནང་བཟིས།

སྡེ་ཚན་ཀ།

༡) ཀ

༢) ལ

༣) ག

༤) ང

སྡེ་ཚན་ལ།

༡) མོ་ལུ་ ཉི་རུ་བཅུ་ཐམ་ ཡོད།

ལ) ཚུའི་རྒྱ་འདི་ གཙང་སྒྲ་དང་ལུ་ནམ་འབད་ བཞག་དགོ།

ག) བྱ་འདི་གི་མིང་ ངང་པ་བཟེ་ སྒྲ་བ་ཨིན།

ང) བྱིས་འདི་ བྲ་ཆེ་ཆེ་མ་འབད་ འདུག།

ཅ) གངས་ལུ་ མེ་རྟོག་ཤར་ཅུག།

ལན། ༡) "ལ" ༢) "ང" ༣) "ཅ" ༤) "ག"

༼རྩི་བ་ ལན་རིང་མོ༽

༼རིའདུན་ བྱང་རྒྱུ་ངོས་འཛིན༽

༼རིག་སྒྲོབས་ ལག་ལེན༽

༥. འོག་ལུ་ ཐིག་ཁམ་གྱི་ མགུ་ཡིག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བཞེད་ ༡ དེ་རྒྱབ།

	༡ སྡོན་འཇུག་ཡོད་ པའི་མིང་གཞི།	༢ སྡོན་འཇུག་དང་རྒྱུ་ འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་གཞི།	༣ མགོ་ཅན་ཡོད་ པའི་མིང་གཞི།	༤ འདོགས་ཅན་ཡོད་ པའི་མིང་གཞི།
ལན།	འགོ། བགོ།	དཔར། བཀག།	སྒོ། སྒོར།	མྲ། ལྷ།

དོན་ཚན། ཡིག་སྒྱུར།

སློབ་ཚན་འདི་མཚུག་བསྐྱུ་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༤.༡ ཡང་འཇུག་ཟེར་ སླབ་དགོ་པའི་ བྱངས་ཤེས་ཚུགས།
- ༤.༢ ཡང་འཇུག་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ༤.༣ འཇུག་ཡུལ་མེས་འཇུག་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ༤.༤ ཡང་འཇུག་གི་ དཔེར་བཞེད་ཚུ་ བྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས།

༤.༡ ཡང་འཇུག།

ཁྱི་བ་ ཡིན་མེན་གྱི་རྟགས་བཀལ་ནི། ཁྱི་འདུན་ ཡང་འཇུག་རོས་འཛིན། ཁྱི་སྒྲོབས་ ལག་ལེན།

༡. འོག་ལུ་ཡོད་མི་ པར་འདི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཟླ་སྟེ་ ལན་རོམ་ག་ཡིན་མི་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་བྲིས།

- ཀ རྒྱུངས།
- ཁ གངས་རི།
- ག རྟགས་ཚལ།
- ང ཐབས་ཤེས།

ལན། ཀ རྟགས་ཚལ།



ཁྱི་བ་ ལན་ཐུང། ཁྱི་འདུན་ རོན་དག། ཁྱི་སྒྲོབས་ གོ་རྟོགས།

༡. ཡང་འཇུག་ཟེར་ སླབ་དགོ་པའི་བྱངས་ ག་ཅི་འོང་ནི་མས།

ལན། མེས་འཇུག་གི་ཡུལ་མར་ རོ་རུང་ཡང་ འཇུག་ནི་འདི་གིས་ ཡང་འཇུག་ཟེར་སླབ་ཡིན་ལགས།

༼རྩི་བ་ ས་སྟོང་བསུབ་ནི༽

༼རི་འདུན་ མིང་ཚིག་འབྲེལ་བ༽

༼རིག་སྟོབས་ ལག་ལེན༽

༣. འོག་གི་ གྲག་ཤད་ནང་ལས་ ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་འབྲེལ་སྟེ་ ས་སྟོང་ནང་བཅུག་ས།
(བཏགས། འབད། མཚམས། བསགས། འཆས།)

༡) ཞིང་གི་སྤྲུག་ན་ར་ ཉ་དང་ལོ་ལ་ ཉེ་བཞག་ཅུག།

༢) རྩོགས་བཞི་ལུ་ བཞི་ དེས་པར་དུ་འོང་མ་ཡིན།

༣) སམ་གཤིས་ པའི་ རྒྱ་ལོ་ལ་འདུག།

ལན། ༡) བཏགས། ༢) མཚམས། ༣) བསགས།

༼རྩི་བ་ ཡིན་མེན་གྱི་རྟགས་བཀལ་ནི༽

༼རི་འདུན་ ཡང་འཇུག་གི་འཇུག་ཚུལ༽

༼རིག་སྟོབས་ བཤེས༽

༤. འོག་གི་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ལྷག་སྟེ་ ཡིན་ (✓) མེན་ (X) གྱི་ རྟགས་བཀལ།

༡) ཡང་འཇུག་ (ས) འདི་ རྩེས་འཇུག་ (ག་ང་བ་མ) བཞི་གི་ཤུལ་ལུ་ རྒྱང་མ་གཅིག་འཐོབ་ཡིན། ()

༢) ཡང་འཇུག་ (ས) འདི་གིས་ རྩེས་འཇུག་གི་ཡི་གྲུ་ག་ར་ལུ་ དབྱེ་བ་མེད་པར་འཇུག་པ་ཡིན། ()

༣) བྱ་ཚིག་གི་ཚིག་གོགས་ (པས་ མས་ བས) གསུམ་གྱི་ས་འདི་ ཡང་འཇུག་ཡིན། ()

ལན། ༡ (✓) ༢ (X) ༣ (X)

༼རྩི་བ་ མཐུན་སྦྲིག༽

༼རི་འདུན་ རོས་འཛིན༽

༼རིག་སྟོབས་ དབྱེ་དབྱེ༽

༥. འོག་གི་ པར་དང་མིང་ཚུ་ མཐུན་སྦྲིག་འབད་དེ་ ས་སྟོང་ནང་ བྲིས།

༡) མཚོངས་

ཀ)



༢) གངས་རྒྱ།

ཁ)



༣) རྟགས་ཚུལ་

ག)



ང)



ལན། ༡) ལྟ་བུ་ ༢) ལྟ་བུ་ ༣) ལྟ་བུ་

༤) ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་

༥) ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་



ལན། ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་

དོན་ཚན། ཡིག་སྒྲིབ།

སྒྲིབ་ཚན་འདི་མཚུགས་བསྐྱེད་པ་སྒྲིབ་སྒྲིག་ཚུ་གིས་

- ༤.༡ མིང་གི་གོ་དོན་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༤.༢ མིང་གི་དབྱེ་བ་ ཤེས་ཚུགས།
- ༤.༣ མིང་གི་ཡིག་སྐྱེབ་ སྒྲིབ་ཚུགས།
- ༤.༤ བྱ་ཚིག་གི་ གོ་དོན་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༤.༥ བྱ་ཚིག་ལས་ འགྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༤.༦ བྱ་ཚིག་ཚུ་ རྩིས་འཛིན་ འབད་ཚུགས།
- ༤.༧ མིང་ལུ་ བྱ་ཚིག་སྒྲུབ་ཐངས་ ཤེས་ཚུགས།

༤. མིང་དང་མིང་གི་བྱ་ཚིག།

དྲི་བ་ གནམ་ཁ་ཅན།

དྲི་བ་ བྱ་ཚིག་རྩིས་འཛིན།

དྲི་བ་སྒྲིབས་ རྩིས་ཤེས།

- ༡. འོག་གི་ བར་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ བྱ་ཚིག་འདི་ གནམ་ཁ་རྒྱབ་ཏེ་ བྲིས།
- ག ལྷ་མི་མི།
- ཁ ཚ་རྩིས་ཏོ།
- ག སྒྲིག་ཏོ།
- ང བསེལ་རྩིས་ཏོ།
- ལན། ང བསེལ་རྩིས་ཏོ།



དྲི་བ་ ལན་ཐུང་།

དྲི་བ་ ཚིག་བཅོམ་ཏོ།

དྲི་བ་སྒྲིབས་ ལན་ལེན།

- ༡. འོག་གི་མིང་གཉིས་ལུ་ བྱ་ཚིག་སྒྲུབ་ཏེ་ རྩིས་འཛིན་པའི་
- ༡ དབང་འདུས་འབྲུག་པ། ༢ བཀྲིས་ཚོས་རྩིས།

- ལན། ༡ དབང་འདུས་འབྲུག་པ་འདི་ མོ་རྒྱལ་གཟུབ་རྟོག་རྟོ་ཅིག་འདུག།
 ༢ བཀྲིས་ཆོས་རྫོང་འདི་ འོད་ཆེས་ཆེས་འབད་ མཇེལ་ཤ་ཡིན་མས།

ཁྱི་བ་ ས་
 རོས་



སྤོང་བསྐྱབ་ནི།
 འཛིན།

ཁྱི་འདུན་ བྱད་ཆོག་
 ཁྱི་སྤོང་བས་ ལག་ལེན།

༣.
 བྱད་ཆོག་བཟུགས།

འོག་གི་རྫོང་ཆོག་གི་ ས་སྤོང་ནང་ བར་ལུ་བཟུ་སྟེ་

- ༡) གཡག་གི་སྤུ་འདི་ འབད་འདུག།
 ༢) མེ་རྟོག་འདི་གི་ ཆོས་གཞི་ སྟེ་འདུག།

- ལན། ༡) གནག་པོ་/ རིང་མོ་/ བྱ་ཆེ་ཆེ་/ ལེགས་ཤོམ།
 ༢) དམར་པོ་དང་དཀར་པོ།

ཁྱི་བ་ ཡིན་མེན་གྱི་རྟོགས་བཀལ་ནི།

ཁྱི་འདུན་ རོན་དག་ཤེས་ནི།

ཁྱི་སྤོང་བས་ བར་ཤེས།

༤. འོག་གི་ རྫོང་ཆོག་ཚུ་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ ཡིན་ (✓) མེན་ (X) གྱི་རྟོགས་བཀལ།

- ༡) མིང་དང་ མིང་གི་བྱད་ཆོག་ ཟེར་མི་གཉིས་ རོན་གཅིག་མིང་གི་ རྣམ་གྲངས་ཡིན། ()
 ༢) མིང་འདི། བད་མ། ཟེར་དོ་བཟུམ་མིང་ཅམ་སྟོན་མི་དང་། བྱད་ཆོག་འདི་རིང་མོ་ཟེར། བྱད་པར་སྟོན་མི་ལུ་གོ་ནི། ()
 ༣) བྱད་ཆོག་ཚུ་ མིང་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲུག་པ་ཡིན། ()

- ལན། ༡ (X) ༢ (✓) ༣ (✓)

ཁྱི་བ་ མཐུན་སྦྲིག།

ཁྱི་འདུན་ བྱད་རྣམ་རོས་འཛིན།

ཁྱི་སྤོང་བས་ དབྱེ་དཔྱད།

༥. འོག་གི་ མིང་ཆོག་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་སྟེ་ ཆ་འདྲ་བའི་མིང་ཆོག་ཚུ་ མཐུན་སྦྲིག་འབད།

(ག)

(ཁ)

- ༡) སེམས་ཅན་
 ༢) གང་ཟེག་

- ༡) ཉིང་སངས་ས།
 ༢) ཀ་ག།

༣) དངོས་པོ་

ག) རྒྱུ་མཐོང་།

༤) བྱད་ཆོག་

ང) ལེགས་ལྷན།

ཅ) འཕྱང་།

ལན། ༡ "ཁ" ༢ "ང" ༣ "ག" ༤ "ཀ"

༡ རྒྱུ་མཐོང་།

༢ བྱད་ཆོག་འགྲེལ་བཤད།

༣ རིག་སྒྲིགས་གོ་རྟོགས།

༤. འོག་གི་ཚུལ་འདི་ནང་ མིང་གི་བྱད་ཆོག་ཚུ་ ཚུད་དེ་འདུག་ག་? ཡོད་པ་ཅིན། བྱད་ཆོག་ཚུ་ ལེགས་སུ་བརྟོན་ཏེ་ དེ་གི་ རོན་དག་བྲིས།

ཆོ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ལུ་ལེགས་པའི་ཡོན་ཏན་འདི།

རང་སྒྲོབ་དཔོན་མཁས་པ་ཚུ་ལས་ཁུ་བ་ཅིན།

འཕམ་མི་ཆོ་དག་འཁྱུད་རང་ལུ་སྒྲིང་ནི་དང་།

མཚུག་གཞུང་དང་མ་མའི་དྲིན་ལན་འདི་གིས་འབྱོར།

ལན། ཚུལ་འདི་ནང་ མིང་གི་བྱད་ཆོག་ཚུ་ ཚུད་དེ་འདུག།

༡) ལེགས་པའི། བྱ་ཆེ་ཆེ་བཟང་པོ་ ཟེར་བའི་དོན།

༢) མཁས་པ། རིག་པའི་སྒྲིགས་གྲུབ་ཡོད་པའི་དོན།

༣) དག་འཁྱུད། དག་འཁྱུད་ཏོ་དང་ སྒྲིང་ཏོ་དང་ཟེར་བའི་དོན།

འོན་ཀྱང་། ཡིག་སྒྲིག་།

སྒྲིག་ཚན་འདི་མཚུགས་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་

- མ.༡ ལ་དོན་གྱི་གོ་དོན་ ཤེས་ཚུགས།
- མ.༢ ལ་དོན་གྱི་ སྤང་དོས་འཛིན་ འབད་ཚུགས།
- མ.༣ སྤང་ (ར) མཐའ་མེད་དང་ འཚུགས་ཚུལ་ཤེས་ཚུགས།
- མ.༤ ལ་དོན་གྱི་ དཔེར་བཞིན་ སྒྱུར་བཏང་འབད་ བྲི་ཚུགས།

མ. ལ་དོན་།

འོན་ཀྱང་ ལན་གདམ་ཅན།།

འོན་ཀྱང་ སྤང་དོས་འཛིན།།

འོན་ཀྱང་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་ དབྱེ་དཔྱད།།

༡. འོག་ལུ་ ལན་(ཀ་ཁ་ག་ང་) འབད་ བཞི་རེ་བཞོན་དེ་ཡོད་ས་ལས་ ལན་ངོ་མ་ག་ཡིན་མི་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྒྲིག་ཐེ་བྲིས།

ཕར་གྱི་སྤང་ག་ཤོང་བདེ་མོའི་ནང་ན་ལུ། མིག་ཁར་མཛེས་པའི་མེ་ཉྒྱུ་ཤར་ཉྒྱུ་འདུག།

ཟེར་མི་ཞབས་ཁྲ་ ཆོག་རྒྱུ་གཉིས་ནང་ ལ་དོན་གྱི་སྤང་ ག་ཅིར་ ཚུད་ཅུག་?

- ཀ ར་ན་ལུ་ར།
- ཁ གྱི་འི་ནང་ཉ།
- ག ར་ན་ལུ་ག།
- ང གྱི་གྱི་འི་ཡི།

ལན། ཀ ར་ན་ལུ་ར།

འོན་ཀྱང་ ས་སྒྲིག་བསྒྱུ་བ་ནི།།

འོན་ཀྱང་ སྒྱུར་བ།།

འོན་ཀྱང་སྒྲིག་སྒྱུ་བ་ ལག་ལེན།།

༢. འོག་གི་ས་སྒྲིག་ནང་ ལ་དོན་གྱི་སྤང་ཚུ་ ག་ཕོག་བཟླ་སྒྲིག་བཟུགས།

ང་བཅས་ར་ མི་དྲག་ཞན་མེད་ཀྱི་ཉེ་མ་ལྟོ་ལྟོ་ འབྲུག་མི་ཆམ་ཉམ་གྱི་ཁྱིམ་ནང་ཉེ་མ་ ཕྱག་དང་མཚོད་པ་ཕྱུལ་ནི་གི་དོན་ཉེ་མ་
མཚོད་བཤམ་ཆུང་ཀྱ་རེ་འོང་མ་ཡིན། མཚོད་བཤམ་འདི་ ཁྱིམ་གྱི་ནང་ཉེ་མ་ ག་ཏེ་འབད་རུང་མ་བརྟུབ་མེད། དེ་འབད་ཕྱ་ར་
མཚོད་བཤམ་འདི་ ཡིན་ཅིག་མིན་ཅིག་ མཚོད་ཁྱིམ་ཉེ་མ་ བཞག་པ་ཡིན།

ལན། ༡་པར་ ༢་ལུ་ ༣་ལུ་ ༤་ན་ ༥་ལུ་

༡་རི་བ་ ས་སྟོང་བསྐབ་ནི། ༢་རི་འདུན་ བྱང་ཆོག་འགྲེལ་བཤད། ༣་རིག་སྟོབས་ ལག་ལེན།

༤་ འོག་གི་བརྗོད་པ་འོས་སྟོང་ནང་ ཡུལ་ཆོག་ ༡ ལས་ འོས་འབབ་ཆེ་མི་འདི་ ས་སྟོང་ནང་བཅུགས།

༡) ཐ་ལི་གི་ཉེ་མ་ སྐྱེས་ཆུང་མ་འདུག། (བྱར་ཁར་ཐོག་ཁར) ༡)



༢) ཞིང་གི་ ཉེ་མ་ སྐྱེས་ཆུང་མ་འདུག། (རྒྱུ་ཁར་ཐོག་ཁར) ༢)



༣) སྟོན་གི་ཉེ་མ་ བྱི་ལི་འདུག། (ནང་ན་རྒྱུ་ཁར) ༣)



༤) ཆང་གི་ཉེ་མ་ འུག་པ་འདུག། (གཞོང་ཁར་ནང་ན) ༤)

ལན། ༡་ བྱར་ཁར་ ༢་ ཐོག་ཁར་ ༣་ རྒྱུ་ཁར་ ༤་ རང་ན་

༡་རི་བ་ ལན་ཐུང་། ༢་རི་འདུན་ དཔེར་བརྗོད། ༣་རིག་སྟོབས་ ལག་ལེན།

༤་ ལ་དོན་ཟེར་མི་འདི། དཔེར་ན། སྟོབ་ལྷ་ནང་ལུ་ སྟོབ་ལྷ་ཆུ་ཡོད། ཟེར་དོ་བཟུམ་འབད་ བྱ་བའི་ཡུལ་གསལ་ལེ་ལེ་འབད་
སྟོན་ཆུགས་མི་ཅིག་ལུ་ སྟོབ་ཡིན། གཞི་འདི་གྲུ་བཞག་སྟེ་ ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་ (ན་ར་ལུ་གྲུ་ ཆུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དཔེར་
བརྗོད་རེ་རྒྱུ།

ལན། དཔེར་ན། ཁྱིམ་ནང་ན་ མི་འདུག། ཞིང་ཁར་བྱ་འདུག།

དཔལ་འབྱོར་ལུ་ཁྱིམ་འདུག། ཁྱིམ་ཐོག་གུ་དར་ཤིང་ཡོད།།

སློབ་ཚན་འདི་མཇུག་བསྟུན་ན་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་

༡.༡ འབྲུང་ཁྲུངས་ཀྱི་ འཇུག་ཚུལ་དང་ དབྱེ་བ་ཤེས་ཚུགས།

༡.༢ འགན་སྐྱུར་གྱི་ གོ་དོན་ཤེས་ཚུགས།

༡.༣ སྤྱད་པའི་སྒྲུབ་ གོ་དོན་ཤེས་ཚུགས།

དོན་ཚན། ཡིག་སྒྲིབ།

༡. འབྲུང་ཁྲུངས།

དྲི་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

དེ་འདུན་ དཔེ་བཞུགས་འཛིན།

དྲི་བ་སློབས་ དན་ཤེས།

༡. འོག་གི་པར་ལུ་བཟླ་སྟེ་ ལན་དོམ་ ག་ཡིན་མི་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ས་སྟོང་ནང་བྲིས།

༡) ཤིང་འབྲས་ག་ར་ལས་སོན་འཐོབ།

༢) ཤིང་འབྲས་ལས་ནད་གཞི་འཐོབ།

༣) ཤིང་འབྲས་ལས་སྤྱད་ཅི་འཐོབ།

༤) ཤིང་འབྲས་ལས་བཟུད་འཐོབ།

ལན། ༥) ཤིང་འབྲས་ལས་བཟུད་འཐོབ།



དྲི་བ་ ལན་ཐུབ།

དེ་འདུན་ ཁྱད་པར།

དྲི་བ་སློབས་ དབྱེ་དཔྱད།

༡. འབྲུང་ཁྲུངས་དངོས་དང་ ཆ་འདྲ་བའི་ ཁྱད་པར་བྲིས།

ལན། འབྲུང་ཁྲུངས་དངོས་ཟེར་མི་འདི། འགོ་དང་པ་འབྲུང་སའི་ གནས་དོམ་ལུ་སྒྲུབ་ཡིན།

འབྱུང་ཁུངས་ཆ་འདྲ་བ་ཟེར་མི་འདི། འགོ་དང་པ་འབྱུང་སའི་གནས་ལོ་མ་མེན་རུང་ གནས་སྐབས་ཅིག་ དེ་ལས་འབྱུང་དོན་
བརྒྱུ་མའི་ དོན་སྟོན་པའི་ ཆོག་ཅིག་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།

༼རྒྱ་བ་ ས་སྒྲོང་བསུབ་ནི༽

༼རྩ་འདུན་ དཔེར་བཅོམ་དུ༽

༼རིག་སྒྲོབས་ ལག་ལེན༽

༣. འོག་གི་སྒྲོག་རིག་ ལེབ་གྲོབ་ཀྱི་ པར་འདི་ལེགས་ཤོམ་འབད་བལྟ་སྟེ་ འདི་གིས་ ང་བཅས་ལུ་ སུན་ཐོགས་ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ ཡིན་ནམ་? སྟེ་ (ལས) བཟུགས་ཏེ་ འབྲུང་ཁུངས་ཆ་འདྲ་བའི་དཔེར་བཅོམ་ ས་སྒྲོང་ནང་བྱིས།

- ལན། ༡) སྒྲོག་རིག་ལས་ གནས་ཚུལ་མ་འདྲམ་འཐོབ།
 ༢) སྒྲོག་རིག་ལས་ ཆོག་གསར་པ་ལེ་ཤ་འཐོབ།
 ༣) སྒྲོག་རིག་ལས་ རིག་པ་གསར་པ་ལེ་ཤ་འཐོབ།



༼རྒྱ་བ་ ཡིན་མེན་གྱི་རྟགས་བཀལ་ནི༽

༼རྩ་འདུན་ དཔེར་བཅོམ་དོས་འཛིན༽

༼རིག་སྒྲོབས་ བཟུགས་ཏེ༽

༤. འོག་གི་པར་དང་ ཆོག་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཡིན་ (✓) མེན་ (X) གྱི་ རྟགས་བཀལ།

༡)



ལས་



མཐོགས། (འབྲུང་ཁུངས་ཆ་འདྲ་བའི་དཔེ་ཡིན།) ()

༢)



ལས་



བྱུང་ཁུག། (འབྲུང་ཁུངས་དོས་ཀྱི་དཔེ་ཡིན།) ()

༣)



ལས་



འཐོན། (འགན་སྐྱར་གྱི་ཁྱད་རིམ་སྒྲོན་པ།) ()

༤)



ལས་



ཚུན། (འབྲུང་ཁུངས་སྤྱད་པའི་སྒྲིག་པ།) ()

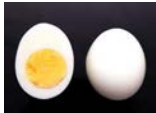
ལན། ༡ (X) ༢ (✓) ༣ (X) ༤ (✓)

༼རི་བ་ མཐུན་སྒྲིག༽

༼རི་འདུན་ རོས་འཛིན༽

༼རིག་སྒྲིག་ དབྱེ་དཔྱད༽

༥. རོག་ལུ་ ཡོད་པའི་པར་ཚུ་ལུ་ འབྲུང་ཁྱད་ཀྱི་ཕྱད་ (ལས་) བཅུགས་ཏེ་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ཀ་རྟགས་རོག་གི་ ས་སྒྲོང་ནང་བྲིས།

སྒྲེ་ཚན་ ཀ།	ཕྱད།	སྒྲེ་ཚན་ལ།
	ལས་	
		
		
		
		
		

ལན། ༡་ག་

༢་ང་

༣་ཅ་

༤་ཁ་

༥་ཆ་

༼རྒྱ་བ་ ལན་རིང་མོ༽

༼རི་འདུན་ བྱང་པར་ངོས་འཛིན༽

༼རིག་སྒྲིབས་ དབྱེ་དབྱད༽

༤. སྤྱད་པ་དང་ འགན་སྤྱར་གྱི་བྱང་པར་ཕྱེས་ཏེ་བྲིས།

ལན། སྤྱད་པ་ཟེར་མི་འདི། ཨ་པ་ལས་རྒྱ་ཚུན། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ཕྱད་ལས་འདི་གིས་ བར་ནང་གི་ ཡུལ་དང་རྩས་ གང་ཟག་དང་
དངོས་པོ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ སྤྱབ་མ་དགོ་པར་ བསྐྱ་གཏང་མི་ལུ་སྤྱབ་ཨིན།

འགན་སྤྱར་གྱི་བྱང་པར་འདི། ང་ལས་ཁོ་ལེགས། ཟེར་དོ་བཟུམ་ གང་ཟག་དང་དངོས་པོ་སོགས། ག་སྤྱར་འབད་དེ་ གཅིག་
ལས་གཅིག་ འགན་ཞན་དང་མཐོ་དམའ་ ལེགས་ཉེས་སོགས་ཀྱི་ བྱང་པར་སྤྱན་མི་ལུ་སྤྱབ་ཨིན།

དོན་ཚན། ཡིག་སྒྱུར།

སློབ་ཚན་འདི་འཇུག་བསྐྱེད་པ་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༡.༡ མིང་མཐའ་གི་ གོ་དོན་ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༢ མིང་མཐའ་དང་ བདག་སྐྱེའི་ཁྱད་པར་ ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༣ མིང་མཐའི་འཇུག་པ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༤ མིང་མཐའི་ འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བཞིན་རྒྱབ་ཚུགས།

༢. མིང་མཐའ།

ཁྱིམ་ལ་ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

ཁྱིམ་འདུན་ དཔེར་བཞིན་དོས་འཛིན།

ཁྱིམ་སྒྲིབ་ས་ དཔེར་བཞིན།

འོག་གི་ཁྱིམ་ལུ་ ལན་བཞི་རེ་ཡོད་ས་ལས་ ལན་དོ་མ་ག་ཡིན་མི་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྒྲིབ་ཐོབ།

༡. མིང་མཐའ་ཡོད་པའི་ དཔེར་བཞིན་འདི་

ཀ འདི་ཚུ་མི་སེར་ཡིན།

ཁ འདི་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན།

ག ཁོ་འདི་མི་ཕྱུག་པོ་ཡིན།

ང སེམས་ཅན་གེ་ར་གི་སོ་རུག།

ལན། ག ཁོ་འདི་མི་ཕྱུག་པོ་ཡིན།

ཁྱིམ་ལ་ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

ཁྱིམ་འདུན་ དཔེར་བཞིན་དོས་འཛིན།

ཁྱིམ་སྒྲིབ་ས་ དཔེར་བཞིན།

༢. མིང་མཐའི་ འཇུག་ཚུལ་འདི་

ཀ རྒྱབ།

ཁ ཀླུ་མ།

ག དཔེ་ཆ།

ང དགའ་བས།
ལན། ཁ ཀངས།

།རྩི་བ་ ལན་ཐུང།།

།རི་འདུན་ དཔེ་བཟོད།།

།རིག་སྒྲིབས་ ལག་ལེན།།

༣. མིང་མཐའ་ (པ་པོ་མ་མོ་མ་པོ) ཅུ་ལས་ (ཤ) གིས་མིང་གྲུབ་ཅུལ་ ༥ བྱིས།
ལན།

མིང་མཐའ།	དཔེ་བཟོད།
ཤ	གཟའ་ལྷུ་ཤ།
ཤ	ཤིང་གི་ཐོལ།
ཤ	སྒྲིང་གི་གཉའ་ཤིང་དང་ཤལ་ཤ།
ཤ	གཙན་གཟན་འཕར་ཤ།
ཤ	མིག་རྩོ་ཞར་ཤ།
ཤ	ཤིང་གི་འཁར་ཤ།

།རྩི་བ་ ས་སྒྲིབ་བསྐྱབ་ནི།།

།རི་འདུན་ དཔེ་བཟོད།།

།རིག་སྒྲིབས་ ལག་ལེན།།

༤. འོག་གི་ མིང་མཐའ་ཚིག་ཅུ་ལས་ ག་པོག་བཟྭ་སྒྲེ་ ས་སྒྲིབ་ནང་བྱིས།
(ཉིམ། བཟོ་བོ། གསར་པ། དཀར་པོ། ཐོད་པ།)

- ༡) ཕྱི་མ་བསྐྱབས་ཞིན་མ་ལས་ཡང་༡..... ལུ་ རང་གི་མི་ལས་ལྷག་པའི་ ཕྱི་མ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོ།
- ༢) གོ་ལ་༢..... ཐུན་ནི་ཡོད་པ་ཅིན། ཨ་ལོ་མ་ཚད་ རང་ཡང་ག་ཅི་འདྲེ་ སྒྲིབ་འབྱུང་ནི་ཡོད།
- ༣) སྒྲིང་མོ་ཆེ་གི་ མཆེས་༣..... འདི། ལྷ་ཁང་དགོན་ཁང་ཚུ་ནང་ མཆོད་པའི་རྩལ་འབད་བཏུབ་ཨིན།
- ༤) ལྷག་བསྐྱལ་མེད་ན་ སེམས་ལུ་ དགའ་བའི་.....༤.....ཤར་འོང།
- ༥) ཀ་སྤ་ལི་དང་༥..... ཟེར་རུང་ རྒྱ་གཅིག་ར་ཨིན།

ལན། ༡) བཟོ་བོ། ༢) གསར་པ། ༣) དཀར་པོ། ༤) ཉིམ། ༥) ཐོད་པ།

།རྩི་བ་ ལན་ཐུང།།

།རི་འདུན་ ལུངས་དོན།།

།རིག་སྒྲིབས་ གོ་རྟོགས།།

༤. (པ་ བོ་ མ་ མོ་ ལ་ བོ) རྩལ་ལུ་ མིང་མཐའ་ཡི་གུ་ཟེར་ སྒྲུབ་དགོ་པའི་ཁྲུངས་བྲིས།

སྒྲོབ་ཚན་འདི་མཁུག་བསྐྱུ་ད་ སྒྲོབ་སྐྱུག་ཚུ་གིས་

- ༡༠.༡ རྩལ་གསུམ་གྱི་ ཆོག་གོགས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ༡༠.༢ བྱ་ཆོག་དང་གཅིག་ཁར་ ཆོག་གོགས་སྐྱར་ཏེ་ དཔེར་བཞེད་རྒྱབ་ཚུགས།
- ༡༠.༣ ཆོག་གོགས་དང་འཁྲིལ་ རྩལ་གསུམ་གྱི་སྤྱེབ་ མོ་མོར་ཡོད་མི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- ༡༠.༤ ཆོག་གོགས་དང་གཅིག་ཁར་ ཆི་ ད་ མོ་ གསུམ་གྱི་འཁུག་ཚུལ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།
- ༡༠.༥ པས་ མས་ བས་ ཅི་ ཡི་ལཱ་པོ། རྩལ་འཁུག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འཐོབ་ཐངས་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༡༠.༦ ཆོག་མཛོད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་ གོ་རིམ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལན། (པ་ བོ་ མ་ མོ་ ལ་ བོ) ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མིང་འགྲུབ་དགོ་ནི་འདི་གིས་ མིང་མཐའ་ཟེར་སྒྲུབ་ཨིན།

དོན་ཚན། ཡིག་སྒྲུབ།
༡༠. བྱ་ཆོག་གི་ཆོག་གོགས།

དྲི་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

དྲི་འདུན་ རྩལ་གྱི་དཔྱེ་བ།

དྲི་ག་སྒྲོབས་ དཔྱེ་དཔྱད།

༡. འོག་གི་པར་ལུ་ བཟླ་སྟེ་ལན་རོམ་ག་ཨིན་མི་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་བྲིས།

- ཀ རོ་བྱི་འདི་བ་གུ་འཛོགས་ཅུག།
- ཁ རོ་བྱི་འདི་བ་གུ་འཛོག་དེས།
- ག རོ་བྱི་འདི་བ་གུ་འཛོག་འོང།
- ང རོ་བྱི་འདི་བ་གུ་འཛོག་དོ།



ལན། ཀ རོ་བྱི་འདི་བ་གུ་འཛོགས་ཅུག།

དྲི་བ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

དྲི་འདུན་ རྩལ་གྱི་དཔྱེ་བ།

དྲི་ག་སྒྲོབས་ གོ་རྒྱུགས།

༡. བྱ་ལི་གིས་ ཕུག་གུ་
 ༡ འབག་ཅི།
 ༢ འབག་འོང།
 ༣ འབག་དེས།
 ༤ འབག་ཅུག།
 ལན། ༡ འབག་དེས།



༡ རྒྱ་བ་ ལན་ཐུང་། རྒྱ་བ་ལྟན་ ཆོག་གོགས་སྦྱར་ཚུལ། རྒྱ་བ་སྦྱོབས་ ལག་ལེན།

༢. (ཡི་ ཅུག) གཉིས་འདས་པ་དང་། (ནི་ འོང་ གོ) མ་འོངས་པའི་ཆོག་གོགས་དང་། གཅིག་ཁར་ (ཆིད་སོ) གསུམ་སྦྱར་བའི་ དཔེར་བཞིན་རེ་བཞོན།

- ལན། ཅུས་འདས་པ། ཡི། གྲུབ་ཆི་ཡི། གྲུབ་ད་ཡི། གྲུབ་སོ་ཡི།
 ཅུག། གསུམ་ཆི་ཅུག། གསུམ་ད་ཅུག། བྱ་སོ་ཅུག།
 མ་འོངས་པ། བྱ། འབད་ཆི་བྱ། འོང་། འབད་ཆི་འོང་། གོ། འབད་ཆི་གོ།
 བྱ། སྦྱབ་ད་བྱ། འོང་། སྦྱབ་ད་འོང་། གོ། སྦྱབ་ད་གོ།
 བྱ། ཡར་སོ་བྱ། འོང་། ཡར་སོ་འོང་། གོ། ཡར་སོ་གོ།

༡ རྒྱ་བ་ ས་སྦྱོང་བསུབ་ནི། རྒྱ་བ་ལྟན་ ཆོག་གོགས་སྦྱར་ཚུལ། རྒྱ་བ་སྦྱོབས་ ལག་ལེན།

༣. བྱ་ཆོག་གི་ཆོག་གོགས་(ཆི་ ད་ སོ) གསུམ་འདི་ ས་སྦྱོང་ནང་ ག་ཤོག་བཟང་སྟེ་ བཅུགས།
 དེ་གི་ལྟག་དེབ་འདི་ ཁོ་གིས་འབག་ ་་་་་ ཅུག།
 ངར་འི་ ཁ་ཐུག་ལས་འབད་རུང་ བྱ་ ་་་་་ ༡ ་་་་་ བྱ་ཟེར་ མཐོ་ཡི།
 འདི་འབད་མ་ད་ སྦྱོ་འདི་ཉེ་མ་ལས་རང་ སྦྱབ་ནི་འདི་ འཕྱིས་ ་་་་་ ༢ ་་་་་ ཅུག།
 ད་ ངག་མ་གསང་པར་ ཐང་སྟེ་སྦྱབ་ ་་་་་ ༣ ་་་་་ གོ།
 རྒྱ་བ་ལྟན་ལྟར་ ཉན་ནི་གི་ མཐོ་བསམ་གཏང་ ་་་་་ ༤ ་་་་་ འོང་།
 དེ་མཐོ་བའི་ཉེ་གཏང་ རྒྱ་བ་ ་་་་་ ༥ ་་་་་ ཡི།

- ལན། ༡ ་་་་་ ༢ ་་་་་ ༣ ་་་་་ ༤ ་་་་་ ༥ ་་་་་ ༦ ་་་་་

༡ རྒྱ་བ་ ཞིན་ཞིན་གྱི་རྒྱ་བ་བཀལ་ནི། རྒྱ་བ་ལྟན་ ཆོག་གོགས་འོས་འཛིན། རྒྱ་བ་སྦྱོབས་ བཅུག་ཤེས།

༥. འོག་གི་ཚོད་ཆོག་ཚུ་ལུ་ ཡིན་མེན་གྱི་རྟགས་བཀལ།

༡) (ཆི་ ད་ སོ་) གསུམ་ལུ། བྱ་ཆོག་གསལ་བྱེད་གྱི་ ཆོག་གོགས་ཟེར་ སྐབ་ཡིན། ()

༢) སྐབ་ཅི། གོ་ཡི། སྐབ་རུག། ཟེར་མི་འདི་ ཏུས་མ་འོངས་པའི་ ཆོག་གོགས་ཡིན། ()

༣) བྱངས་པ་འགྱུ་ནི། འཕྱོ་འོང་། འགྱུ་གེ་ཟེར་བ་ཅིན། ཏུས་འདས་པའི་ཆོག་གོགས་ཡིན། ()

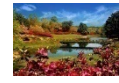
༤) (ཆི་ ད་ སོ་) གསུམ་འདི་ (ཡི་ རུག) དང་། (ནི་ འོང་ གོ) ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འཇུག། ()



ལན། ༡ (✓) ༢ (×) ༣ (×) ༤ (✓)

༡ རྒྱ་བ་ མཐུན་སྒྲིག།

༢ རྒྱ་བ་ དཔེར་བཞེད་འོས་འཛིན།



༣ རྒྱ་བ་སྒྲིགས་ དབྱེ་དཔྱད།

དཔྱད།

༦. འོག་ལུ་ ཡོད་མི་པར་དང་ཆོག་གཉིས་མཐུན་སྒྲིག་འབད་དེ་ ཀ་རྟགས་ འོག་གི་ས་



སྒྲིག་འབད་བཟུམ་ཅི།

༡) གཉིད་ལོག་ད་རུག། ཀ)



༢) ཉལ་ད་ནི། ཁ)



༣) འཇུ་ཆི་ཡི། ག)

༤) འབྱུལ་ཆི་རུག། ང)

ཅ)

ལན། ༡ ག་ ༢ ཁ་ ༣ ག་ ༤ ཁ་

། རྒྱུ་ལྡན་པ། །