

རིག་ཅུལ་ལྷོགས་གྲུབ་དབྱེ་ཞིབ།
སློབ་དཔོན་གྱི་རྒྱབ་རྟེན།
སློབ་རིམ་བཞི་པ།



འབྲུག་གི་སློབ་གྲིལ་ཚུགས་དང་བརྟུན་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ།
འབྲུག་ཐིམ་ཕུ།
སྟོན་མོ་ ༢༠༡༤།

གྲོས་སློབ་པ།

- ༡ གྲུབ་དགའ་ལྷན་གསུམ་པ། ཚོས་རྒྱལ་སྤྱི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་སློབ་འཇུག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་དུ་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྟེ།
- ༢ སངས་རྒྱལ་བསྟན་འཛིན། གཙོ་འཛིན་འགོ་དཔོན། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་སློབ་འཇུག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་དུ་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྟེ།

འགོ་མཛེད་པ།

- ༡ མ་ནི་དོ་མེ། ཤེས་རིག་ལྷ་རྟོག་འགོ་དཔོན། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་སློབ་འཇུག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་དུ་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྟེ།

ལྟན་དག་འབད་མི།

- ༡ གྲུབ་དགའ་ལྷན་གསུམ་པ། ལྟན་ཚེ། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་སློབ་འཇུག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་དུ་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྟེ།
- ༢ པུམ་དབང་འདུས། ཚོས་ཚན་མཁས་མཚོ། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་སློབ་འཇུག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་དུ་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྟེ།
- ༣ དབང་པུམ་དོ་མེ། ལྷ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ལྷ་གཞུང་ཞིབ་འཚོལ་དང་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
- ༤ བསྟན་འཛིན་དོ་མེ། ལྷ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ལྷ་གཞུང་ཞིབ་འཚོལ་དང་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
- ༥ སློ་ལུན་ཚོས་འཛིན། རིག་གཞུང་ཚོས་ཚན་མཁས་མཚོ། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་སློབ་འཇུག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་དུ་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྟེ།
- ༦ མ་ནི་དོ་མེ། ཤེས་རིག་ལྷ་རྟོག་འགོ་དཔོན། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་སློབ་འཇུག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་དུ་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྟེ།

དཔེ་དེབ་བཅོ་དེད་འབད་མི།

- ༡ མ་ནི་དོ་མེ། ཤེས་རིག་ལྷ་རྟོག་འགོ་དཔོན། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་སློབ་འཇུག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་དུ་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྟེ།

དཔར་དབང་ © རྒྱལ་པོར་ འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་སློབ་འཇུག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་དུ་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྟེ། ལྷ་ཡོད་པ་ལས་ ཡིག་ཐོག་གི་
གནང་བ་མེད་པར་ ག་འབད་རུང་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལས་ འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་སློབ་འཇུག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་དུ་ དཔར་ལོག་བཏབ་ནི་ཚུ་ འབད་མི་
ཚོ། དཔར་སྐྱབ་ཐབས་དང་པེ། སྤྱི་ལོ་༢༠༡༧ ལྷ།

ISBN :978-99936-635-3-9

བཀའ་འདྲིན་དགའ་ཚོར།

རིག་ཅུལ་ལྷོགས་གྲུབ་དབྱེ་ཞིབ་ སློབ་དཔོན་གྱི་རྒྱབ་རྟེན་འདི་ དཔེ་དེབ་གྱི་གཟུགས་སུ་ གྲུབ་ཚུགས་མི་འདི་ཡང་ མཐུན་རྐྱེན་ གཙོ་བོ་ ཚོས་རྒྱགས་དུང་ཆེན་ ཀུན་དགའ་ཐུགས་པ་གི་ བཀའ་སློབ་བཟང་པོའི་ཐོག་ལུ་ འོག་ལུ་གོ་བསྐྱར་ཞལ་འཛོམས་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ སློབ་གྲྭ་ལག་གི་སློབ་དཔོན་དང་ ལུན་དག་གནང་མི། དེ་ལས་ཐབས་སྟོན་པ་རྩུ་གི་ བཀའ་འདྲིན་ལས་ བརྟེན་ཏེ་ཡིན་མ་ལས་ ཚུམ་སློབ་ནང་ཕྱག་ལུ་གནང་མི་ཡོངས་ལུ་ ག་ཅི་དེ་ བཀའ་འདྲིན་དགའ་ཚོར་ཡོད་ཟེར་ ལུ་ཞི་ཡིན།

གོ་སྐྱར་ཞལ་འཛོམས་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི།

- ༡ ཨོ་རྒྱན་འཕྲིན་ལས་ (ལྷ་རྟོག་འགོ་དཔོན) ་ཤེས་རིག་ལྷ་ཞིབ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གྲེ་ཚན། ཐིམ་ཕུག།
- ༢ སངས་རྒྱལ་དོ་རྩེ། དབྱངས་ཅན་དགའ་ཚོལ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། ཐིམ་ཕུག།
- ༣ དོ་རྩེ། བདེ་ཆེན་ཚོས་གླིང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། ཐིམ་ཕུག།
- ༤ ཚོས་བཅུ་མོ། མོང་སྐར་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། མོང་སྐར།
- ༥ ཀུན་བཟང་དབང་ཕྱུག། བདེ་སྐྱིད་གླིང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། གསར་སྲང།
- ༦ ཚེ་རིང་དཔལ་འབྱོར། དགའ་མཁས་སྤེལ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། སྤེལ་འོ།
- ༧ པདྨ་ཚོས་སྟོན། ལུང་སྐར་ལ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། ཐིམ་ཕུག།
- ༨ སྤེལ་ཚེ་རིང་ལེབ་ཅ། རོར་རྒྱས་སྐར་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། བསམ་ཅེ།
- ༩ ཡེ་ཤེས་ཚོས་སྟོན། གཟི་ལུ་ལ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། ཐིམ་ཕུག།
- ༡༠ པདྨ་ལས་འཕྲོ། ཚང་ལ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། ཀྲོང་གསར།

ཐབས་སྟོན་པ།

- ༡ པདྨ་དབང་འདུས། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཚོས་རྒྱགས་དང་ བརྟེན་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ།
- ༢ རྣམ་རྒྱལ། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཚོས་རྒྱགས་དང་ བརྟེན་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ།
- ༣ རྒྱ་ལྷན་ཚོས་འཛིན། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཚོས་རྒྱགས་དང་ བརྟེན་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ།
- ༤ མ་ཞི་དོ་རྩེ། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཚོས་རྒྱགས་དང་ བརྟེན་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ།

དོན་སྤྲོད།

འདི་ནང་ཡོད་མི་ ཇི་བ་དང་ལན་གྱི་དཔེ་ དེ་ཚུ་གིས་ རྫོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་ཅུ་གཞུང་གི་ གནས་ཚད་གནས་རིམ་བརྟེན་ གཏན་ འབེབས་གྲུབ་ཡོད་མི་ཚུ་ ག་ར་འགབ་ཚུ་གསལ་འབད་ཡོད། དེ་གི་ནང་དོན་ཉིད་ལས་ སྤྲེ་རིམ་སོ་སོའི་ནང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ལྷོ་ དགོ་པའི་ སློབ་སློབ་ལས་དོན་ བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ལུ་ གཞི་རྩེན་འབད་དེ་ བཀོད་ཡོད།

དགོས་དོན།

དཔེ་དེབ་འདི་གི་ དགོས་དོན་གཙོ་བོ་ར་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ རྫོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་ ལྷོ་སྤྲོན་ལམ་ལུགས་ ག་དེ་འགྲུབ་ལེགས་ བོམ་ འགྲོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚོས་ཚན་ཅུ་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་ སློབ་དེབ་ནང་གི་ བཟོ་བྱ་རྒྱུ་ལུ་ བཟོ་བྱ་རྒྱུ་གཅིག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་མེན་ པར། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་ རིག་ཅུལ་ལྷོགས་གྲུབ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འདི་ གནས་མེད་ས་མེད་ གལ་ཆེས་ལས་བརྟེན་ཉེ་ཨིན། དེ་ འབད་ཞིན་མ་ལས་ དཔེ་དེབ་འདི་ནང་ རིག་ཅུལ་ལྷོགས་གྲུབ་འདི་ རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་ གནས་ཚད་ (ལྷོགས་རིག་དང་ཚུམ་རིག། ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི། འབྲི་ནི། རྐང་ཡིག་དང་ཡི་གུའི་སློབ་བ། བཞི་གི་སྐོག་ལུ་ མཐིལ་ཕྱིན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བཟོ་བྱ་གི་དོན་ལུ་ ཇི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ཡོད། དེ་གིས་མ་ཚད་ དཔེ་དེབ་འདི་གིས་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ ལྷོ་སྤྲོན་གྱི་རིམ་པ་ ག་དེ་སྤྲེ་འགྲོ་དོག་ སློབ་ དཔོན་ཚུ་ལུ་ བརྟེན་འབད་ནི་དང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་ རིག་ཅུལ་ལྷོགས་གྲུབ་ཚུ་ ཉ་གོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འདི་ ཇི་ བ་དང་ལན་གྱི་དཔེ་མ་འབྲས་ཚུ་ བཟོ་བྱ་གི་དོན་ལུ་ གཞི་རྩེན་འབད་སའི་ ཇི་བ་དང་ལན་གྱི་དཔེ་འབད་ བན་སྐོག་མ་ནི་ཨིན། ཨིན་རུང་ ཉན་སྐབ་ཀྱི་ཐད་ལུ་ ད་ལྟོ་ལག་ལེན་འབབ་བཞེན་ཡོད་པའི་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྤྲོན་དེ་གིས་ འགབ་ཚུ་གསལ་པས་མནོ་ སྤྲེ་ དཔེ་དེབ་འདི་ནང་ མ་བཀོད་པར་བཞག་ཡོད།

བཟོ་བྱ་གསོལ།

ཀི་དེབ་འདི་ ཏུས་ལུན་ཐུང་ལྷོ་ཕྱི་གནང་ ཚུམ་སྤྲིག་འབད་འབད་མ་ འབད་ནི་འདི་གིས་ འཛོལ་བ་ལེ་ཤ་ཅིག་ འོང་སྲིད་འོང། ཨིན་རུང་མཚུན་ལྷོ་སྤྲོན་གིས་ བཟོ་བྱ་པ་བཞེས་གནང་ཟེར་ལུ་ཉི་དང་འབྲེལ་ དཔར་ཐེངས་གཉིས་པའི་དོན་ལུ་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་ བྲོས་འཆར་རེ་ བཀོད་ནི་ཡོད་པ་ཅིན་ འགོ་འབྲིད་པ་ལུ་ ཐད་ཀར་ཏུ་ གསུང་གནང་ ཟེར་ལུ་ནི་ཨིན།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

སློབ་རིམ་༤ པ་མཚུགས་བསྐྱེད་པའི་སློབ་སྦྱོང་གི་སྐབས་སྤྱི་ལོ་ཞིབ་འཇུག་

- ༡ སློབ་རིམ་གསུམ་པ་ནང་ལྷན་ལེན་གྱི་སློབ་འཇུག་ལྟར་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- ༢ རྒྱ་ལའི་ཡིག་རིགས་གར་རོལ་འཇུག་འབད་དེ་སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ༣ མིང་གཞི་ང་ ཉ་ བ་ མ་ ཡ་ཚུ་ལུ་སློབ་འཇུག་ལྟར་མ་ལྟར་གྱི་རྒྱ་ལའི་ལྷན་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- ༤ ཡ་བཏགས་བདུན་ཡོད་མི་ཡི་གུ་ལུ་དབྱེས་དང་རྒྱ་ལའི་སློབ་འཇུག་ལྟར་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- ༥ རྒྱ་ལའི་མཚན་མཐུན་དེ་སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ༦ རྒྱ་ལའི་མཚན་མཐུན་གྱི་མིང་ཚིག་གི་ལོ་དོན་ཚུ་འཇོག་ཚུགས་དགོ།
- ༧ གནས་རིམ་དང་བསྐྱེད་པའི་སློབ་སྦྱོང་གི་ལོ་དོན་ཚུགས་དགོ།
- ༨ སློབ་དང་བསྐྱེད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་བཙག་འཐབ་འབད་དེ་སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ༩ གསུམ་པ་ནང་ལྷན་ལེན་གྱི་གསུམ་པ་ཐེབས་ཉུང་ཤོས་༡༠༠ བཀའ་ཉེ་བསྐྱེད་ཚུ་སློབ་ཚུགས་དགོ།
- ༡༠ ལྷན་ལེན་གྱི་དཔེ་དེབ་ཉུང་ཤོས་༡༠ ལྷན་ཚུ་དགོ།
- ༡༡ དཔེ་དེབ་གང་མང་ལྷན་ལེན་ལུ་སློབ་དང་བསྐྱེད་པའི་སློབ་ཚུགས་དགོ།

།དཀར་ཆག།

དོན་ཚན།	ཤོག་གྲངས།
བཀྱིན་དགའ་ཚོར།-----	ii
དགོས་དོན།-----	iv
དོ་སྤོང།-----	iv
དཀར་ཆག།-----	vi

དཔེ་ཚན་དང་པ། ལྷག་རིག་དང་ཚོམ་རིག།

སློབ་ཚན་དང་པ།

༡ སེམས་མཐུན་པའི་ཆ་རོགས།-----	༡
༢ རང་དང་ཆ་རོགས་ཀྱི་དོ་སྤོང།-----	༤
༣ སྤྱང་མའི་ཨ་ཞེ་དང་ཐི་ལི་རྒྱལ་མོ།-----	༩

སློབ་ཚན་གཉིས་པ།

༡ སློབ་གྲ།-----	༡༩
༢ རྒྱལ་དར།-----	༡༥
༣ དབཅས་དགའ་བའི་སློབ་གྲ།-----	༡༩
༤ ཚོ་རྟོ་དང་ཀླ་ལ་གངས་རི།-----	༢༩

སློབ་ཚན་གསུམ་པ།

༡ རླེ་ལ་བ། (རྫར་སི)-----	༢༡
༢ བྱའི་རྒྱལ་པོའི་ལོ་རྒྱུ།-----	༢༩
༣ ཀ་ཤ།-----	༣༩
༤ སློ་ཞོ་བ་དང་རྟ་ཤ།-----	༤༩

སློབ་ཚན་བཞི་པ།

༡ བྱ་བཀྱིས།-----	༤༥
༢ ཕོར་པ་དང་བར་ཅུང་བ་ལི་བྱུར་མ།-----	༤༨

༣	བུམ་རིག་པ་ཅན།	༥༩
༤	བརྗེད་མ་བཏུབ་པའི་ལམ་འགྲུལ།	༥༦

སློབ་ཚན་ལྔ་པ།

༡	བརྗེད་མ་ཚུགས་པའི་མཛར་ཅུམ།	༦༠
༢	བྱམས་སྐྱོང།	༦༥
༣	རོ་ཁྱི་དམ་ཚིག་ཅན།	༦༥

དཔེ་ཚན་གཉིས་པ། རྟོག་ཡིག་དང་ཡི་གུའི་སྦྱོར་བ།

༡	གསལ་བྱེད།	༧༤
༢	དབྱེད་ས།	༧༧
༣	མགོ་ཅན།	༧༥
༤	འདོགས་ཅན།	༩༠
༥	སྒྲིལ་འཇུག།	༩༩
༦	རྗེས་འཇུག།	༩༧
༧	ཡང་འཇུག།	༩༩
༨	མིང་གཞི།	༩༠
༩	ལོག་པའི་ཡི་གུ་དང་མཐུག་པའི་ཡི་གུ།	༩༩
༡༠	མིང་དང་མིང་ཚབ།	༩༥
༡༡	མང་ཚིག་དང་གཅིག་ཚིག།	༩༥
༡༢	བརྗེད་པ་བཟོ་བྱེད་ས།	༡༠༩
༡༣	ལ་དོན་གྱི་ཕྱད།	༡༠༤
༡༤	ཚག་ཤད།	༡༠༦

ཡིག་འགྲུལ།

༡	ཞུ་ཡིག།	༡༠༥
༢	གཏང་ཡིག།	༡༡༠

༼སློབ་ཚན་དང་པ༽ ང་དང་ངའི་ཆ་རོགས།༽

༡.༡ སེམས་མཐུན་པའི་ཆ་རོགས།

དོན་ཚན་འདི་ མཐུག་བསྐྱུལ་ད་ སློབ་སྲུག་ཚུ་གིས་

- ༡.༡.༡ འབྲི་ཚུམ་འདི་ ག་ཅིའི་སྐྱོར་ལས་ཡིན་ན་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཚུགས།
- ༡.༡.༢ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ཅུལ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ༡.༡.༣ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་ཀྱི་ ལྷན་པར་ལྷེ་ཚུགས།
- ༡.༡.༤ ཉེན་བསྐྱར་བཞིན་དུ་ གཡོག་བཀོལ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།
- ༡.༡.༥ ང་དང་ཆ་རོགས་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་ཚུགས།
- ༡.༡.༦ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ འཆར་གཞི་བཟུམ་ཚུགས།

ཇི་ལ།

(ཚན་ཤེས)

- ༡ རོ་རྗེ་དབང་མོ་གི་ ཆ་རོགས་འཆམ་ཤོས་ཀྱི་ མིང་ག་ཅི་སྟོ་?
- ལན། རོ་རྗེ་དབང་མོ་གི་ ཆ་རོགས་འཆམ་ཤོས་ཀྱི་ མིང་ བརྒྱ་ཚོས་སྟོན་ཡིན་ལགས།

ཇི་ལ།

(ཚན་ཤེས)

- ༢ རོ་རྗེ་དབང་མོ་འདི་ སློབ་རིམ་ག་ཅི་ནང་ ལྷབ་སྟོ་?
- ལན། རོ་རྗེ་དབང་མོ་འདི་ སློབ་རིམ་ ༤ པའི་ནང་ ལྷབ་ཡིན་ལགས།

ཇི་ལ།

(གོ་རྟོགས)

- ༣ སེམས་མཐུན་ཟེར་བའི་ དོན་དག་གིས་?
- ལན། སེམས་མཐུན་ཟེར་མི་འདི་ སེམས་གཉིས་མཐུན་ཏེ་ འཆམ་ཏོག་ཏེ་ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་ སླབ་ཡིན་ལགས།

ཇི་ལ།

(གོ་རྟོགས)

- ༤ འབྲི་ཚུམ་འདི་ ག་ཅིའི་སྐྱོར་ལས་ ཡིན་མས་?
- ལན། འབྲི་ཚུམ་འདི་ སེམས་མཐུན་པའི་ཆ་རོགས་ཀྱི་ སྐྱོར་ལས་ ཡིན་མས་ལགས།

ཇི་ལ།

(གོ་རྟོགས)

- ༥ འབྲི་ཚུམ་འདི་གི་ དོན་མཚམས་གཉིས་པའི་ དོན་དག་བཅུད་བསྐྱེ་སྟེ་གིས།
- ལན། མོ་པའི་ཆ་རོགས་ བརྒྱ་ཚོས་སྟོན་ཀྱི་ བཤད་པ་དང་ སམ་གིས་མོ་ལུ་ བརྗེ་གཏུང་ཡོད་པའི་སྐྱོར་ལས་ ཡིན་མས་ལགས།

ཇི་བ།

(ལག་ལེན)

༤ འོག་གི་ ཐིག་སྐྱོམ་ནང་གི་ སྤང་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ས་སྐྱོང་སྲུབ་ས།

ལུ་	འི་	ར་	ལས་
-----	-----	----	-----

- ཀ) སེམས་མཐུན་པ་ ----- ཆ་རོགས། ཁ) མོ་ ----- གནམ་མེད་ས་མེད་དགའ།
- ག) ལ་ལག་འཁྱུ་ཞིན་མ་ ----- ལ་སྐུན་གཏང། ཅ) ཨ་རྟག་ ----- མཉམ་གཅིག་སྤྱོད་པ་ཨིན།
- ལན། ཀ) འི། ཁ) ལུ། ག) ལས། ཅ) ར།

ཇི་བ།

(ལག་ལེན)

༥ འོག་གི་ མིང་ཚིག་སྟེ་བ་འཛོལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ བཅོལ་རྒྱུ།

- ཀ) བྱམ་དབྱངས། ཁ) སྐོབ་གྲ། ག) ཞབས་ལྷ། ཅ) ཚུལ།
- ལན། ཀ) འཇམ་དབྱངས། ཁ) སྐོབ་གྲ། ག) ཞབས་ལྷ། ཅ) ཚུལ་ལྷ།

ཇི་བ།

(ལག་ལེན)

༦ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་རེ་བཅོལ།

ཀ) ཆ་རོགས།	ཁ) གུས་ཞབས།	ག) འཆམ་ཤོས།	ཅ) རྫོ་མཛར།
------------	-------------	-------------	-------------

- ལན། ཀ) ཆ་རོགས། རང་གི་མི་ཚོ་ནང་ ཆ་རོགས་དགོས་ ལག་ཆེ།
- ཁ) གུས་ཞབས། ཕམ་དང་སྐོབ་དཔོན་ ཆམ་ཤོས་ཚུ་ལུ་ གུས་ཞབས་ འབད་དགོ།
- ག) འཆམ་ཤོས། དེའི་ཆ་རོགས་ འཆམ་ཤོས་ར་ ཡེ་ཤེས་ཚོས་སྐོན་ཨིན།
- ཅ) རྫོ་མཛར། རྫོ་པ་ཨ་རྟག་ར་ རྫོ་མཛར་ བཟའམ་ཨིན།

ཇི་བ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༧ ཆ་རོགས་ ལེགས་ཤོམ་དང་ ཟོག་པ་གི་ རྱུང་པར་གྱིས།

ལན། ཆ་རོགས་ ལེགས་ཤོམ་གྱིས་ གོང་མ་ལུ་ གུས་ཞབས་ འབད་འོང། ག་ར་དང་ འཆམ་རྟོག་རྟོ་འབད་ སྤྱོད་འོང། ཆ་རོགས་ཟོག་པ་གིས་ གཞན་དང་གཅིག་ལར་ འཐབ་འཛིང་ འབད་འོང། སྐོ་རྣམ་ ལག་ལེན་ འཐབ་འོང། །དེ་བཟུམ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ ལན་གཞན་གྱི་རུང་བཏུབ།

ཇི་ལ།

(དབྱེ་དཔྱད)

10 འོག་གི་(ཀ) ནང་ (ཁ) གཉིས་མཐུན་སྒྲིག་འབད་དེ་ ལན་འོག་གི་ས་སྟོང་ནང་ བྲིས།

(ཀ)	(ཁ)
1. སློབ་གྲྭ་འདི་	ཀ) སློབ་གྲྭ་ ཆེ་འབྲིང་རྒྱུ་ལྡན་ ཡོད།
2. སློབ་གྲྭ་འདི་ སློབ་ལོག་ས་ཁར་	ཁ) སུམ་བརྒྱ་ ལྡན་བཅུ་ཡོད།
3. རྫོང་ཁག་ ག་ར་ནང་	ག) དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་སའི་ ས་གོ་ཡིན།
4. སློབ་ཕྲུག་ བུ་ཚ་དང་བུ་མོ་	ང) ཤིང་དང་མེ་ཉེག་ ལེ་ཤ་ཡོད།
	ཅ) བཅུ་ཐམ་ཡོད།

1. ---- | 2. ---- | 3. ---- | 4. ---- |

ལན། 1. ཀ། 2. ང། 3. ཀ། 4. ཁ།

ཇི་ལ།

(དབྱེ་ཞིབ)

11 མི་ཚོ་ མཐར་བཀལ་ཐབས་ལུ་ ཆ་རོགས་དེ་ ལག་ཆེ་ཨིན་ན་ མེན་ན་ ལུངས་བཀལ།

ལན། མི་ཚོ་ མཐར་བཀལ་ཐབས་ལུ་ ཆ་རོགས་ལེགས་ཤོམ་དེ་ ལག་ཆེ་ལགས། ག་ཅི་འབད་ ཟེར་བ་ཅིན། ཆ་རོགས་ལས་བརྟེན་ རང་གི་རྒྱུ་ལུ་ བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་ ལེ་ཤ་འཐོབ་ཚུགས་པ་མ་ཚད། རང་ལུ་ ལྷན་སའ་མ་བདེམ་མེ་ འབྲུང་མ་དུ་ཡང་ ཆ་རོགས་ཀྱིས་ བསལ་ཚུགས་ལགས།

ཡང་ན།

མི་ཚོ་མཐར་བཀལ་ཐབས་ལུ་ ཆ་རོགས་དེ་ ལག་ཆེ་ལགས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། རང་གི་རྒྱུ་ལུ་ཡོན་ཏན་དེ་ར་ཡོད་ པ་ཅིན། མི་ཚོ་མཐར་བཀལ་ཚུགས། ཆ་རོགས་ལས་བརྟེན་ བཟང་པོ་གི་རྣམ་རྟོག་ ཤུལ་འོངས་ལས་ ཡོན་ཏན་སྦྱང་ཞི་ལུ་ བར་ཚད་ འབྲུང་མ་ཨིན་ལགས།

ཇི་ལ།

(དབྱེ་ཞིབ)

12 སམ་ལུ་ ཕྱག་ལུ་ཞུ་ནི་དང་ སློབ་དཔོན་ལུ་ ཕྱག་ལུ་ཞུ་ནི་གཉིས་ལས་ ག་འདི་ལག་ཆེ་བས་? ག་ཅི་འབད་?

ལན། སམ་ལུ་ ཕྱག་ལུ་ཞུ་ནི་དེ་ལག་ཆེ། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། སམ་དེ་ རྒྱུ་ལུ་བསྐྱེད་ལས་ར་ རྒྱུ་དང་ཨ་བ་ནང་ལས་ བཏོན་ཏེ་ ག་ཅེས་ག་ཅེས་ སངས་སངས་འབད་ བཞག་ནི་དེ་གིས་ ཨིན་ལགས།

ཡང་ན།

སློབ་དཔོན་ལུ་ ལྷག་ལུ་ཉི་དེ་ལག་ཆེ། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། སློབ་བྱ་ནང་བཅུགས་པའི་ ཉམ་དུས་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་
འབྲི་ལྷག་གི་ཡོན་ཏན་སྟོན་ཏེ་ འཇམ་སྤིང་གི་ ལུང་པ་ བསལ་གནང་མ་ལས་བརྟེན་ ཡིན་ལགས།

དྲི་བ།

(གསར་ཚུམ)

༡༣ ལན། རྒྱུ་རའི་ཆ་རོགས་ འཆམ་ཤོས་ཅིག་གི་སྐྱོར་ལས་ བཤད་པ་ རོན་མཚམས་ གཅིག་གིས།
དེའི་ ཆ་རོགས་ཚོས་སློབ་ཡིན། མོ་ ཨ་རྟག་ར་ ཀི་དེ་བ་ལྷག་ཉི་ལུ་ སློབ་བསྐྱེད་པ་ཡིན། མོ་ ག་ར་དང་གཅིག་ཁར་འཆམ་
རྟོག་རྟོ་འབད་ སྤྲོད་པ་ཡིན། མོ་ ཚེད་མོ་ཚེ་ཉི་ལུ་ཡང་ དགའ། མོ་གིས་ ག་ར་ལུ་ གུས་ཞབས་ འབད་མ་ཡིན། མོ་གིས་
སློབ་ཁང་ནང་ལས་ ཨ་རྟག་ར་ ཡང་དང་པ་ འཐོན་ཉི་ཡོད།

དྲི་བ།

(གསར་ཚུམ)

༡༤ ལན། རྩོམ་འབྲི་མཉམ་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཞབས་ཁྲ་ཚིགས་བཅད་པ་ གསར་ཚུམ་འབད།
དེའི་ཆ་རོགས་ལེགས་ཤོམ།། སེམས་མཐུན་རྩོམ་འབྲི་མཉམ་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལུ་
ཀུན་ཚང་ཤེས་ཡོན་ག་ར།། ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ཤེས་པས།།
ཆ་རོགས་རྩོམ་འབྲི་མཉམ་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལུ་ ཀུན་དང་མཐུན་ལམ་ཆེ་བས།།
དྲི་བ་ཚན་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ།། ཞབས་རྟོག་ལུ་ཉི་འདུག་གོ།། རྩོམ་འབྲི་མཉམ་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ལན་ གཞན་གྱི་རུང་བུ་བུ་།

༡.༢ རང་དང་ཆ་རོགས་ཀྱི་རྩོམ་འབྲི།

- དོན་ཚན་འདི་ མཐུག་བསྐྱེད་ད་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་
- ༡.༢.༡ རང་དང་ཆ་རོགས་ཀྱི་ རྩོམ་འབྲི་ འབད་ཚུགས།
- ༡.༢.༢ རྩོམ་འབྲི་ ག་ཅི་ར་ཚུད་པ་ཡིན་ན་ གོ་རིམ་ བསྐྱོག་ཚུགས།
- ༡.༢.༣ རྩོམ་འབྲི་ དགོས་པ་དང་ བཅུ་ཐོགས་ ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༢.༤ ཆ་རོགས་དང་ གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ འཐབ་ཚུགས།
- ༡.༢.༥ ཆ་རོགས་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ སྐྱོར་ལས་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༡.༢.༦ དྲི་བ་ལན་འབད་དེ་ གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་ལེན་འབད་མི་ཚུ་ སློབ་དང་སྦྱོང་གསལ་ཏེ་ རྩོམ་འབྲི་ཚུགས།

དྲི་བ།

(འབྲེལ་བའི་)

༡ ལན། རྩོམ་འབྲི་ ཆ་རོགས་འཆམ་ཤོས་ཀྱི་མིང་ ག་ཅི་སྟོན་?
དེ་གི་ ཆ་རོགས་འཆམ་ཤོས་ཀྱི་མིང་ ཚོས་འཕེལ་ཡིན་ལགས།

ཇི་ལ།

(གོ་རྟོགས།)

༡ རྩོད་རའི་ཕམ་གཉིས་ཀྱི་ ལུ་འགན་གྱི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ།
 ལན། དེ་གི་ཨ་པ་ བསམ་ཅེ་སློབ་གྲུ་ཆེ་བའི་སློབ་དཔོན་ཡིན། ཁོ་ སློབ་རིམ་བཞི་པའི་ནང་ དཔེ་ཆ་སྟོན་མ་ཡིན། དེ་གི་ཨ་འི་ སློབ་
 ཁང་ནང་ ལུ་འབད་མ་ཡིན། མོ་སློབ་གཞུང་གི་མོ་ཡིན། མོ་གིས་ནད་པ་རྩེ་ལུ་ དུས་ཚོད་ཁར་ སློབ་བྱིན་མ་ཡིན་ལགས།

ཇི་ལ།

(ལག་ལེན།)

༢ འོག་གི་མིང་ཚིག་རྩེ་གི་ འགལ་མིང་ ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ལས་འཚོལ་ཏེ་ ས་སྟོང་ནང་བྲིས།

༡.	འཐབ།	
༢.	རྩོ།	
༣.	བུམོ།	
༤.	ཐོག་པ།	
༥.	སོ་སོ།	
༦.	ལོངས།	
༧.	སྟོམ།	

ལན།

༡.	འཐབ།	༡. འཆམ།
༢.	རྩོ།	༢. དགའ།
༣.	བུམོ།	༣. བུམོ།
༤.	ཐོག་པ།	༤. ལེགས་ཤོམ།
༥.	སོ་སོ།	༥. གཅིག་ཁར།
༦.	ལོངས།	༦. ལོང།
༧.	སྟོམ།	༧. རྩེ།

ཇི་ལ།

(ལག་ལེན།)

༣ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རོ་སློབ་དཔེ་སྟོན་འབད་དོ་བཟུམ་ རྩོད་དང་རྩོད་རའི་ ཆ་རོགས་ཀྱི་ རོ་སློབ་འབད།
 ལན། ཀ། དེ་གི་མིང་ ཚོས་སྟོན་ཡིན། ད་ལོ་༡༡ ཡིན། རོ་སློབ་རིམ་བཞི་པ་ཡིན། དགའ་ལྷུ་སླུ་ན་ཁ་ལས་ ཡིན་ལགས།

ཁ) ཁོ་གི་མིང་དཔལ་འབྱོར་ཡིན། ཁོ་དེ་གི་ཆ་རྒྱུ་ཡིན། ཁོ་ལོ་༡༠ ཡིན། ཁོ་གི་གཡུས་ སྤྲོ་རོ་ལས་ཡིན་ལགས།

རྩི་བ།

(ལག་ལེན)

ལ ཆ་རྒྱུ་ཡིན་ཆ་འབད་སྤྱོད་ཞིན་མ་ལས་ མིང་ ལོ་ གཡུས་ བཅས་གི་མིང་ཚུ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ རྩིས་ལན་འབད་དེ་བྲིས།
ལན། དཔེ་རྒྱ།

རྩི་བ།	ལན།
༡. རྩོད་ཀྱི་མིང་ གཅི་སྟོན་?	༡. དེའི་མིང་ རྩོན་ཡིན།
༢. རྩོད་ ལོ་ག་དམ་ཅིག་སྟོན་?	༢. ད་ལོ་༡༠ ཡིན།
༣. རྩོད་ གཡུས་ ག་རྟེ་ལས་སྟོན་?	༣. ད་གཡུས་ སྤྲོ་རོ་ལས་ ཡིན།
༤. རྩོད་ཀྱི་ ཨ་པ་གི་མིང་ གཅི་སྟོན་?	༤. དེ་གི་ ཨ་པ་གི་མིང་ དབང་ཕུག་ཡིན།
༥. རྩོད་ཀྱི་ ཨ་འི་གི་མིང་ གཅི་སྟོན་?	༥. དེ་གི་ ཨ་འི་གི་མིང་ དབང་མོ་ཡིན།

རྩི་བ།

(ལག་ལེན)

ལ འོག་གི་ཐིག་སྟོན་ནང་གི་ མིང་ཚུ་གཅིག་ཚུ་ རྩོད་ཚུ་གཅིག་གིས་སྤྱོད་ནང་ ག་ཕོག་བཟུ་སྟེ་བྲིས།

ཕམ།	བསྟེན།	གཅིག་ཁར།	གུས་ཞབས།	ཆ་རྒྱུ་ཡིན།	རྩོད་འབད་སྤྱོད།
-----	--------	----------	----------	-------------	-----------------

- ཆ་རྒྱུ་ཡིན་ལེགས་ཤོམ་འདི་----- དགོ།
- ཨ་པ་དང་ཨ་འི་གཉིས་----- ཡིན།
- དཔེ་ཆ་----- རྩོད་འབད་སྤྱོད་ལེ་ཆེ།
- ཆ་རྒྱུ་ཡིན་དང་----- འཆམ་རྟོག་རྟོ་འབད་སྤྱོད།
- རང་ལས་སྟོན་ཚུ་ལུ་----- འབད་སྤྱོད་ལེ་ཆེ།

ལན།

- ཆ་རྒྱུ་ཡིན་ལེགས་ཤོམ་འདི་ བསྟེན་དགོ།
- ཨ་པ་དང་ ཨ་འི་གཉིས་ བཅས་ཡིན།
- དཔེ་ཆ་ རྩོད་འབད་སྤྱོད་ རྩོད་འབད་སྤྱོད་ལེ་ཆེ།
- ཆ་རྒྱུ་ཡིན་དང་ གཅིག་ཁར་ འཆམ་རྟོག་རྟོ་འབད་སྤྱོད་དགོ།

༥. རང་ལས་སྒྲིལ་ཚུ་ལུ་ སྲུང་ཞབས་ འབད་དགོ་པ་ལག་ཟེ།

ཨི་ག།

(དབྱེ་དམུད)

༧. ཆ་རོགས་ཡོད་མི་དང་ མེད་མི་གཉིས་ལུ་ ལྷན་པར་ག་ཅི་འདུག་?

ལན། ཆ་རོགས་ ཡོད་པ་ཅིན། རང་ལུ་ དཀའ་ངལ་འཐོན་མ་དུ། ཆ་རོགས་ཀྱིས་ གྲོགས་རམ་འབད་དེ་ དཀའ་ངལ་ཚུ་ བསལ་ཚུགས། ཆ་རོགས་ མེད་པ་ཅིན། རང་ལུ་ དཀའ་ངལ་འཐོན་མ་དུ། ཆ་རོགས་འབད་མི་ ག་ཡང་མེད་པར་ནང་དོག་འོང།

ཨི་ག།

(དབྱེ་དམུད)

༩. རྩེ་ཚན་ཀ་དང་ ལ་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་དེ་ ལན་འོག་གི་ ས་སྒྲོང་ནང་བྲིས།

(ཀ)	(ལ)
༡. སློབ་རིམ།	ཀ) ཚོས་འཕེལ་ཡིན།
༢. ར་ལུ།	ཁ) སླར་སྒྲོང་ལས་ཡིན།
༣. ཁོ་གི་མིང།	ག) ལྷ་མོ་ཡིན།
༤. ར་གཞུགས།	ང) བཞི་པ་ནང་ལྷབ་ཡིན།
	ཅ) སླུན་ཚགས་ལོང།

༡. _____ | ༢. _____ | ༣. _____ | ༤. _____ |

ལན། ༡. ཅ། ༢. ཅ། ༣. ཀ། ༤. ལ།

ཨི་ག།

(དབྱེ་དམུད)

༡༠. ཆ་རོགས་ ལེགས་ཤོམ་དང་ རོག་ཤོ་གཉིས་ཀྱི་ མཚན་བསམ་ གཏང་བསམ་ཀྱི་ ལྷན་པར་ ག་དེ་སྤྲེ་ར་ཡོད་ག་?

ལན། ཆ་རོགས་ ལེགས་ཤོམ་འདི། བསམ་དང་སློབ་དཔོན་གྱིས་ སླབ་པའི་ལ་ལུ་ ཉན་ནི་དང་། དཔེ་ཚ་ ཚ་འགོངས་ཏེ་ ལྷབ་ནི་གི་ མཚན་བསམ་ གཏང་མི་ཅིག་འོང།

ཆ་རོགས་ རོག་ཤོ་འདི། བཟུང་མ་ཤེས་པའི་ལུ་ཚུ་ འབད་ནི་གི་ མཚན་བསམ་མ་གཏོགས་ ལུ་ ལེགས་ཤོམ་ འབད་ནི་གི་ མཚན་བསམ་མི་གཏང།

ཨི་ག།

(དབྱེ་ཞིབ)

༡༡. རང་དང་ ཆ་རོགས་ཀྱི་བར་ན་ རོ་སྒྲོང་འབད་མ་དུ། བན་པ་ཡོད་ཟེར་མི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད་ག་མེད་? ལུངས་བཀའ།

ལན། རང་དང་ ཆ་རོགས་ཀྱི་བར་ན་ རོ་སྤྱོད་འབདམ་ད། བན་པ་ཡོད་ ཟེར་མི་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད། དེ་ཡང་
རང་གི་སྐོར་ལས་གཞན་ཚུ་གིས་ ཤེས་ཚུགས། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ཞིན་མ་ལས་
ཆ་རོགས་འཐོབ་ཚུགས།

ཡང་ན།

རང་དང་ ཆ་རོགས་ཀྱི་བར་ན་ རོ་སྤྱོད་འབདམ་ད། བན་པ་ཡོད་ ཟེར་མི་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་མེད། དེ་ཡང་ རང་རོ་ཚ་ནི་དང་
གཞན་གྱིས་ སྐྱོན་བཏགས་ནི། ཆ་རོགས་ངན་པ་འཕུད་ནི་གི་ཉེན་ཁག་ཚུ་ཡང་ ཡོད་པ་ཡིན་ལགས།

རྩི་བ།

(གསར་ཚུམ)

༡༡ ཆ་རོགས་ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་ ཚོག་འབྲུ་༥༠ ལས་མ་ཉུང་མ་ཅིག་གིས།

ལན། ཆ་རོགས་ ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ འཆམ་ཤོས་ར་ རོ་རྗེ་ཡིན། ཁོ་དང་ ཨ་རྟག་ར་ མཉམ་གཅིག་སྤྱོད་པ་ཡིན།
ང་བཅས་གཉིས་ སློབ་ཁང་གཅིག་ཁར་སྤྱོད་པ་ཡིན། སློབ་གྲུའི་ལས་རིམ་ མ་འདྲམ་ཚུ་ནང་ བཅའ་མར་ གཏོགས་པ་ཡིན།
སློབ་དཔོན་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་ ང་བཅས་གཉིས་ལུ་ དགའ། དེ་ལས་ ངལ་གསོའི་སྐབས་ལུ་ བམ་དང་སྐྱུན་ཚུ་ལུ་
ཆ་རོགས་ འབདམ་ཡིན་ལགས།

༡.༣ སྤྱང་མའི་ཨ་ཞེ་དང་ ཐེ་ལི་རྒྱལ་མོ།

དོན་ཚན་འདི་མཚུག་བསྐྱུལ་ད་སློབ་སྐྱུག་ཚུ་གིས་

- ༡.༣.༡ ཚོག་གི་རྫོང་སྐྱོད་ བཅད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལྷག་ཚུགས།
- ༡.༣.༢ སྤྱང་ཚེད་ཚུ་ རོས་འཛིན་ འབད་ཚུགས།
- ༡.༣.༣ སྤྱང་གི་ འབྲུང་རིམ་ ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༣.༤ སྤྱང་གི་ཉམས་ཚུ་ བྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།
- ༡.༣.༥ སྤྱང་གི་བརྗོད་དོན་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༡.༣.༦ སྤྱང་གཞན་ཡང་ གཏང་ཚུགས།
- ༡.༣.༧ སྤྱང་འདི་ནང་གི་ མིང་ཚོག་གསར་པ་ཚུ་གི་ སྤེབ་བྲི་ཚུགས།
- ༡.༣.༨ སྤྱང་འདི་ལྷག་སྟེ་ བསྐྱར་ཞིབ་ འབད་ཚུགས།

རྩི་བ།

(ཚན་ཤེས)

ལན་གཏམ་ཁ་ཅན།

༡ ཡིག་རྒྱུགས་ འདི་ནང་ལུ་ སྤྱང་ཚེད་པ་

- ༡ གསུམ་འདུག།
- ༢ བཞི་འདུག།
- ༣ ལྷ་འདུག།
- ༤ འདུག་འདུག།
- ལན། ༡ གསུམ་འདུག།

ཏི་བ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༡ སྤྱང་ཕྱེད་པ་དོ་མ་ ག་དང་ག་ཡིན་མས་?

ལན། སྤྱང་ཕྱེད་པ་དོ་མ་ སྤྱང་མའི་ཨ་ཞེ་དང་ ཐི་ལི་རྒྱལ་མོ་གཉིས་ ཡིན་ལགས།

ཏི་བ།

(གོ་རྟོགས)

༢ སྤྱང་འདི་ནང་གི་ སྤྱང་ཕྱེད་པ་ ག་འབད་རུང་ ག་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་གྲུལ་ཐེངས་ གསུམ་གྱིས།

ལན། དཔེར་ན། སྤྱང་ཕྱེད་པ་སྤྱང་མའི་ཨ་ཞེ་འདི་ བསམ་པ་བཟང་དུགས་འདུག། སྤྱང་མའི་ཨ་ཞེ་འདི་ མི་བརྩམས་འབད་ སེམས་ ལེགས་ཤོམ་འདུག། སྤྱང་མའི་ཨ་ཞེ་གིས་ ཐི་ལི་རྒྱལ་མོ་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་ཅུག།

ཏི་བ།

(གོ་རྟོགས)

༣ འོག་གི་ ཐིག་སྐོམ་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གི་ རོན་དག་གིས།

སྤྱང་དུགས།	འཛེགས།	གྲོགས་རམ།
------------	--------	-----------

- ལན། ༡. སྤྱང་དུགས། གསལ་དུགས་ ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་ གོམ་ཡིན།
- ༢. འཛེགས། དམའ་ས་ལས་ ཡར་མཐོ་སར་ འཛེག་ནི་ལུ་གོམ་ཡིན།
- ༣. གྲོགས་རམ། གཞན་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་ནི་ལུ་ སྐབ་ཡིན།

ཏི་བ།

(གོ་རྟོགས)

༤ སྤྱང་འདི་གི་ བཅུད་དོན་ ལུ་ཅིག་གིས།

ལན། གཞན་ལུ་ གཞོད་པ་བཀའ་ནི་མེན་པར་ ག་ཅིག་གིས་ག་ཅིག་ལུ་ ག་དེ་དུག་དུག་ གྲོགས་རམ་ འབད་དགོ་ཟེར་ཡིན་པས་ ལགས།

ཏི་བ།

(ལག་ལེན)

༥ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་བཟོ།

འདབ་མ།	དགའ་ཚོར།	མདུང་རྒྱུབ།
--------	----------	-------------

ལན། འདབ་མ། མེ་རྟོག་ལུ་ འདབ་མ་ གསུམ་འདུག།
 དགའ་ཚོར། ལེགས་ཤོམ་ འབད་མི་ལུ་ དགའ་ཚོར་བསྐྱེད་དགོ།
 མདུང་རྒྱབ་ སྐྱང་མ་གིས་ མདུང་རྒྱབ་ཨིན།

ཇི་བཞ།

(ལག་ལེན)

མ འོག་གི་རྫོང་ཚོགས་འདི་ གཅད་མཚམས་ མ་འཇོལ་བར་ ལྷག།

རོང་རྒྱ་ཅིག་གི་མཐའ་མར་ཤིང་སྐྱོམ་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཤིང་འདི་གུ་སྐྱང་མ་གི་ཚང་ཅིག་བཅའ་རུག།
 ཚང་དེ་ནང་སྐྱང་མ་རྒྱ་གི་ཨ་ཞེ་སེམས་གནམ་མེད་ས་མེད་སྐྱང་དྲགས་ཅིག་ཡོད་པ་མས།

ལན། རོང་རྒྱ་ཅིག་གི་ མཐའ་མར་ ཤིང་སྐྱོམ་ཅིག་ ཡོད་པ་མས། ཤིང་འདི་གུ་ སྐྱང་མ་གི་ཚང་ཅིག་ བཅའ་རུག། ཚང་དེ་ནང་
 སྐྱང་མ་རྒྱ་གི་ཨ་ཞེ་ སེམས་ གནམ་མེད་ས་མེད་ སྐྱང་དྲགས་ཅིག་ ཡོད་པ་མས།

ཇི་བཞ།

(ལག་ལེན)

༥ སྐྱང་རྩེད་པ་རྒྱ་གི་ གོ་རིམ་འདི་

- ༡) སྐྱང་མའི་ཨ་ཞེ། ཐི་ལི་རྒྱལ་མོ། བུ་ཚ།
- ༢) ཐི་ལི་རྒྱལ་མོ། བུ་ཚ། སྐྱང་མའི་ཨ་ཞེ།
- ༣) བུ་ཚ། སྐྱང་མའི་ཨ་ཞེ། ཐི་ལི་རྒྱལ་མོ།
- ༤) བུ་ཚ། ཐི་ལི་རྒྱལ་མོ། སྐྱང་མའི་ཨ་ཞེ།

ལན། ༡) སྐྱང་མའི་ཨ་ཞེ། ཐི་ལི་རྒྱལ་མོ། བུ་ཚ།

ཇི་བཞ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༧ སྐྱང་འདི་ས་གནས་ ག་བཟུམ་ཅིག་ནང་བྱུང་རུག? ག་དེ་སྐྱེ་ཤེས་ཅི?

ལན། ས་གནས་འདི་ རྒྱ་དང་ནགས་ཚལ་གྱི་ མཐའ་མར་ ཨིན་པས། ག་དེ་སྐྱེ་ ཤེས་ཅི་བཟེར་བ་ཅིན། ཉེ་མ་སྐྱང་མའི་ཨ་ཞེ་འདི་རྒྱ་
 གིས་ འབག་འཇོ་བའི་སྐོར་ལས་དང་། ཐི་ལི་རྒྱལ་མོ་འདི་ ཤིང་གུ་ འཛོགས་སྤོད་པའི་སྐྱབས་ བུ་ཚ་གཅིག་གིས་ མདའ་
 རྒྱབ་ནི་འབད་མི་ལུ་ བལྟམ་ད་ཤེས་པས་ལགས།

ཇི་བཞ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༡༠ སྐྱང་འདི་ལྷག་སྟེ་ རྩོད་གྱི་སེམས་ཁ་ལུ་ བན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ ག་ཅིར་ཐོབ་ཅི?

ལན། གཞན་ལུ་ མོགས་རམ་ འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་དང་ གཞོད་པ་ བཀའ་མ་བཏུབ་པའི་ བསྐྱབ་བྱ་རྒྱ་ ཐོབ་ཅི་ལགས།

དྲི་བ།

(དབྱེད་ཕྱད)

༡༡ ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ ལྷག་ཞེན་མ་ལས་ མིང་ཚིག་ ཉ་མ་གོ་མི་ཚུ་ འོག་ཐིག་འཐེན།
ལན། དཔེར་ན། སྤྱང་མ་ཚུ་གི་ཨ་ཞེ་འདི་ སེམས་གནས་མེད་ས་མེད་ སྤྱང་འཇུགས་ཡོད་པ་མས། བུཚ་འདི་གི་གདོང་གུ་
མདུང་རྒྱུ་བྱེད་ལུག། དེ་བཟུམ་གཞན་ཡང་ རིགས་བསྐྱེད་གོ།

དྲི་བ།

(དབྱེད་ཞིབ)

༡༢ རྩོད་ཀྱིས་ སྤྱང་ཕྱེད་པ་གསུམ་ལས་ ག་འདི་དགའ་ཡི? ག་ཅི་འབད?
ལན། དགིས་ སྤྱང་ཕྱེད་པ་གསུམ་ལས་ ཐི་ལི་རྒྱལ་མོ་འདི་དགའ་ཡི། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། སྤྱང་མ་ལུ་ ཆ་ཚོགས་འབད་ནི་
དེ་གིས་ ཨིན་ལགས།

ཡང་ན།

དགིས་ སྤྱང་ཕྱེད་པ་གསུམ་ལས་ སྤྱང་མའི་ཨ་ཞེ་ འདི་དགའ་ཡི། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། ཐི་ལི་རྒྱལ་མོ་ལུ་ རྩོག་སྤྱུ་བས་
འབད་ནི་དེ་གིས་ ཨིན་ལགས།

དྲི་བ།

(དབྱེད་ཞིབ)

༡༣ སྤྱང་འདི་ནང་གི་ ཐི་ལི་རྒྱལ་མོ་དང་ སྤྱང་མའི་ཨ་ཞེ་གཉིས་ལས་ མཚོ་བསམ་གཏང་བསམ་ ག་དྲག་པས་? ག་ཅི་འབད?
ལན། དགིས་འབད་བ་ཅིན་ ཐི་ལི་རྒྱལ་མོ་འདི་དྲག་པས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། སྤྱང་མ་དེ་གིས་ཁོ་ལུ་ ཕན་པའི་ལྷ་མ་འབད་
རུང་ སྤྱང་མ་ལུ་ ཆ་ཚོགས་འབད་དེ་ བྱིན་ལུག།

ཡང་ན།

དགིས་འབད་བ་ཅིན་ སྤྱང་མའི་ཨ་ཞེ་འདི་ དྲག་པས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། རང་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་མི་ལུ་ སྤོན་
ལན་ འཇུག་ཤེས་ནི་དེ་གིས་ ཨིན་ལགས།

དྲི་བ།

(གསལ་རྩོམ་ཤ)

༡༤ འོག་གི་ སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་ཞེན་མ་ལས་ སྤྱང་གསལ་རུ་ སྤྱང་ཀྱི་ཅིག་གིས།

ཀ་ཤ་	སྤྱ་	རི་བོང་
------	------	---------

ལན། ཉེ་མ་ རྒྱལ་ཚུལ་སློབ་ཅིག་ནང་ སེམས་ཅན་ ཀ་ཤ་གཅིག་དང་ སྤྱ་ རི་བོང་གསུམ་ འཆམ་ཉོག་ཉོ་འབད་ སྤོད་ལུག།
ཁོང་སེམས་ཅན་གསུམ་ལུ་ བཟུང་ནི་མེད་པའི་ སྤྱུག་བསྐྱེད་སློབ་ སྤྱང་ལུག། ཁོང་བཟུང་ནི་ལེ་རྩུ་དང་ ཤིང་འབྲས་འདི་ཚུ་
ག་ར་ མེད་པ་ ཡར་སོཔ་ཨིན་མས། ཨིན་རུང་ ཁོང་སེམས་ཅན་གསུམ་ འཆམ་ཉོག་ཉོ་ཡོད་པའི་ བསོད་ནམས་ལས་
བརྟེན། ད་རུང་ རྒྱལ་ཚུལ་ག་ནི་བ་ ཉམས་དགའ་ཉོག་ཉོ་ ཤིང་འབྲས་ཡང་ ལེ་ཤ་འབད་ཡོད་པའི་ སྤྱང་དགའ་ཉོག་ཉོ་
ཅིག་ནང་སྤོད་དེ་ དགའ་ཉོག་ཉོ་འབད་ སྤོད་ལུག།

། གློབ་ཚན་གཉིས་པ། རེ་ལྷོབ་གྲ། །

༡.༡ གློབ་གྲ།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱུལ་ད་ གློབ་སྐྱུག་ཚུ་གིས།

༡.༡.༡ འབྲི་ཚུམ་ འབྲི་ཐངས་གྱི་ རིག་ཅུལ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།

༡.༡.༢ རྫོང་སྐྱ་ དག་ཉོག་ཉོ་འབད་ ལྷག་ཚུགས།

༡.༡.༣ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་ཟེར་བའི་ གོ་དོན་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས།

༡.༡.༤ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་གྱི་ བྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།

༡.༡.༥ གློབ་གྲ་དང་ འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས།

༡.༡.༦ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་ འཆར་གཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འཇམ་སངས་ཅེ་ ལྷོབ་དང་སྐྱུགས་བྲི་ཚུགས།

ཨི་ག།

(བཅུ་ཤེས)

༡ འབྲི་ཚུམ་བྲིས་ད་ འགོ་དང་པར་ ག་ཅི་བྲིས་སྟོ?

ལན། འགོ་དང་པར་ དོན་ཚན་གྱི་དོ་སྟོན་ བྲིས་ཡིན་ལགས།

ཨི་ག།

(བཅུ་ཤེས)

༢ གློབ་གྲ་འདི་ནང་ གློབ་སྐྱུག་ཡོངས་བསྟོམས་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག?

ལན། གློབ་སྐྱུག་ཡོངས་བསྟོམས་^{༣༥༠} འདུག་ལགས།

ཨི་ག།

(གོ་རྟོགས)

༣ རོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་ཞེན་མ་ལས་གོ་དོན་བྲིས།

ཀ་ མཐའ་འཁོར། ཁ་ དཔེ་མཛོད། ག་ ཚིག་མཛོད། ང་ ལྷག་དེབ།

ལན། ཀ་ མཐའ་འཁོར། གློབ་གྲ་ཉེ་ཉེ་འདབས་ལུ་ སྐབ་ཡིན།

ཁ་ དཔེ་མཛོད། རྒྱབ་རྟེན་གི་དེབ་ཚུ་ བཞག་ས་ཡིན།

ག་ ཚིག་མཛོད། མིང་ཚིག་ ལེ་ཤ་ བསྐྱེད་འབད་བཞག་མི་ལུ་ སྐབ་ཡིན།

ང་ ལྷག་དེབ། ཁ་སྐོང་གི་དེབ་ཡིན། ཡང་ན། ལྷག་ཞེན་གི་དེབ་ཡིན།

ཨི་ག།

(ལག་ལེན)

༤ རོག་གི་པར་གྱི་ བཅུ་རྟགས་བཀལ་མི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ མིང་བྲིས།



༡.
༢.
༣.

ལན། ༡. མོ་སྒྲིག་། ༢. རྒྱལ་དར། ༣. མོ།

རྩི་བ།

(ལག་ལེན)

༤ འོག་གི་ རོན་མཚམས་འདི་ ལྷག་ཞེན་མ་ལས། སློབ་གྲྭ་རྒྱུ་བ་ལས་ གོང་མ་རྒྱུ་གོ་རིམ་བཟོ།
སློབ་གྲྭ་ནང་ ཤེས་ཡོན་ལྷན་པར་འགྲུལ་ད་ འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ། སློབ་གྲྭ་རྒྱུ་བ། འབྲིང་
རིམ་འོག་མ་རྒྱུ་ནང་ལུ་ འགྲོ་དགོས་ཡིན།

ལན། ༡. སློབ་གྲྭ་རྒྱུ་བ། ༢. འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། ༣. འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། ༤. འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།

རྩི་བ།

(དབྱེ་དམད)

༤ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩལ་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩལ་གཉིས་ཀྱི་ བྱུང་བར་བྲིས།

ལན། འབྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩལ་ཟེར་མི་འདི་ གནད་དོན་འདི་གི་སྐོར་ལས་བཤད་པ་རྒྱུ་ལྟེ་ འབྲི་མི་ལུ་སྒྲུབ་ནི་དང་། ལོ་རྒྱུས་འབྲི་
རྩལ་ཟེར་མི་འདི་ གནད་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་བྲིས་ད་ ག་ཅི་འབད་ཡི་ག་? ག་ཅི་འབད་ནི་ཡོད་ག་? དེའི་འབྲུང་རིམ་རྒྱུ་རིམ་
པ་བཞིན་དུ་ འབྲི་མི་ལུ་སྒྲུབ་ཡིན་ལགས།

རྩི་བ།

(དབྱེ་དམད)

༥ འོག་གི་རོན་མཚམས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་ལྟེ་ མིང་ཚབ་རྒྱ་སོ་སོར་བཏོན།

སློབ་ཕྲུག་ར་ ཤེས་ཡོན་ལུ་ སློབ་སྦྱེད་མི་ཅིག་ཡིན། ཁོང་སློབ་དཔོན་མཁས་པ་དགས་དང་ ཉམས་སྦྱོང་ཅན་རྒྱུ་ལས་
ཡོན་ཏན་སྦྱང་དོ། ང་བཅས་སློབ་ཕྲུག་གར་ ས་ཐག་རིང་ས་ལས་ ཤེས་ཡོན་སྦྱང་པར་འོང་ཡི། སློབ་དབུ་འཛིན་དེ་
མན་ཤོས་ཅིག་ཡིན་མ་དེ་ ཁོ་གིས་སློབ་གྲྭ་འདི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་མ་ཡིན།

ལན། ༡. ད། ༢. ཁོང། ༣. ང་བཅས། ༤. ཁོ།

རྩིབ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༤ སློབ་ལྷན་ནང་ ཞབས་ཁྲ་དང་ཚེད་རིགས་ཚུ་ སྦྲང་དགོ་པའི་ཁྲུངས་གྲིས།
 ལན། སློབ་ལྷན་ནང་ ཞབས་ཁྲ་དང་ཚེད་རིགས་ཚུ་ སྦྲང་དགོ་མི་དེ་ འབྲི་ལྷག་གི་ཡོན་ཏན་གྱི་ ཞབས་ཁྲ་དང་ཚེད་རིགས་ཚུ་
 ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་པ་ཅིན། ལཱ་གཞི་གམ་འཐོབ་པའི་ དཀའ་ངལ་འདི་ཚུ་ཡང་ སེལ་ཚུགས་ནི་དེ་གིས་ཨིན་ལགས།

རྩིབ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༧ ལྷོད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ དཔེ་ཆ་ལྷབ་ད་རིག་པ་ཡོད་མི་དང་ བཟོན་འགྲུས་ཡོད་མི་གཉིས་ལས་ ག་འདི་དག་གོ? ཁྲུངས་
 བཀའ།
 ལན། དཔེ་ཆ་ལྷབ་ད་ རིག་པ་ཡོད་མི་འདི་དག། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ག་ཅི་སྟོན་ཅུང་ རིག་པ་
 ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འཇམ་ཏོང་ཏོང་འབད་ཤེས་ཚུགས།
 ཡང་ན།
 དཔེ་ཆ་ལྷབ་ད་ བཟོན་འགྲུས་ཡོད་མི་འདི་དག། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། སློབ་དཔོན་གྱིས་སྟོན་མི་དེ་ བཟོན་
 འགྲུས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བམ་ཡང་མ་བརྟེན་པར་ སེམས་ཁར་བཞག་ཚུགས།

རྩིབ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༡༠ སློབ་ལྷན་ཟེར་མི་འདི་ དཔེ་ཆ་ལྷབ་སའི་ཁྱིམ་དང་ ས་གོ་ལུ་སྦྲབ་ཨིན། ཟེར་མི་འདི་ལུ་ ལྷོད་ཀྱིས་ ཆ་བཞག་ཚུགས་ག་མི་
 ཚུགས་? ག་ཅི་འབད་?
 ལན། སློབ་ལྷན་འདི་ དཔེ་ཆ་ལྷབ་སའི་ ས་གོ་འབད་ ཆ་བཞག་ཚུགས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། འབྲི་ལྷག་གི་ཡོན་ཏན་དང་ ཀུན་
 ཚང་ཤེས་ཡོན་གར་ ས་གོ་འདི་ནང་ལས་ འཐོབ་ཚུགས་པ་ལས་ བརྟེན་ཏེ་ཨིན་ལགས།
 ཡང་ན།
 སློབ་ལྷན་རྒྱུང་མ་གཅིག་ དཔེ་ཆ་ལྷབ་སའི་ས་གོ་འབད་ ཆ་བཞག་མི་ཚུགས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན། འབྲི་ལྷག་གི་ཡོན་ཏན་
 དང་ ཀུན་ཚང་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ རང་ར་སོ་སོའི་ཁྱིམ་ནང་ཡང་ བམ་ཤེས་ཡོན་ཅན་ཚུ་གིས་ སློབ་སྟོན་འབད་ཚུགས་པ་ལས་
 བརྟེན་ཏེ་ ཨིན་ལགས།

རྩིབ།

(གསུང་རྩོམ)

༡༡ ལྷོད་རའི་ སློབ་ལྷན་སྐོར་ལས་ འགྲེལ་བཤད་ འབྲི་ཚེམ་གཅིག་གིས།
 ལན། རའི་སློབ་ལྷན་མིང་ སློ་གསལ་གྱིང་ སློབ་ལྷན་རྒྱུང་བ་ཟེར་སྦྲབ་ཨིན། སློབ་ལྷན་མཐའ་འཁོར་ ཉིང་སངས་ས་ཡོད། སློབ་ལྷན་
 བུཚ་དང་ བུམོ་ཡོངས་བསྟོམས་ ༣༠༠ དང་ སློབ་དཔོན་ཡོངས་བསྟོམས་ ༡༠ ཡོད། སློབ་དཔོན་ཚུ་ ཉམས་སྦྱོང་ཅན་ཅང་ཅ་
 ར་ཡོད། ར་བཅས་ སློབ་ལྷན་གར་ མཐུན་ལམ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་ལགས།

དྲི་བ།

(གསལ་རྩོམ)

༡༢ སློབ་གྲྭ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཕུང་མོ་གསར་པ་ཤོ་ལོ་ཀ་། གྲིས།

ལན། ང་བཅས་སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ། ཀུན་ཚང་ཤེས་ཡོན་སྦྱང་དོ།
ཀུན་ཚང་ཤེས་ཡོན་སྦྱང་ཏེ། གཞུང་ལུ་ཞབས་ཏོག་ལུ་གོ།

༡.༢ རྒྱལ་དར།

དོན་ཚན་འདི་ མཉུག་བསྡུམ་ད་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་

- ༡.༢.༡ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ རོ་རྟུགས་ཨིན་མ་ ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༢.༢ རྒྱལ་དར་ འཕྲུལ་སའི་གནས་དང་ ཏུས་ཚོད་ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༡.༢.༣ རྒྱལ་དར་གྱི་ ཚོས་གཞི་དང་ བཟོ་རྩམ་གྱི་བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས།
- ༡.༢.༤ རྒྱལ་དར་དང་ འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་ཚུགས།
- ༡.༢.༥ རྒྱལ་དར་ལུ་ བརྩི་མཐོང་དང་གུས་བཀུར་ བསྐྱེད་ཚུགས།
- ༡.༢.༦ རྒྱལ་དར་གྱི་ པར་རིས་བྲི་སྟེ་ ཚོན་གཏང་ཚུགས།
- ༡.༢.༧ རྒྱལ་དར་གྱི་ དཔེ་གཞུགས་ བཟོ་ཚུགས།

དྲི་བ།

(འབྲེལ་ཤེས)

༡ རྒྱལ་དར་འདི་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ ག་ཅི་སྟོན་མ་སྟོན་?

ལན། རྒྱལ་དར་འདི་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ རོ་རྟུགས་ སྟོན་མ་ཨིན་ལགས།

དྲི་བ།

(འབྲེལ་ཤེས)

༢ རྒྱལ་དར་འདི་ ས་གནས་གཏེ་ལུ་ར་ འཕྲུལ་མ་སྟོན་?

ལན། རྒྱལ་དར་འདི་ སློབ་གྲྭ་དང་ ཡིག་ཚང་ རྫོང་གཞིས་ཚུ་ཡོད་སར་ འཕྲུལ་མ་ཨིན་ལགས།

དྲི་བ།

(འབྲེལ་ཤེས)

༣ རྒྱལ་དར་འདི་ ཏུས་ཚོད་ བམ་འཕྲུལ་མ་སྟོན་?

ལན། རྒྱལ་དར་འདི་ རྩོམ་སྦྱོང་༤:༣༠ ལུ་ འཕྲུལ་མ་ཨིན་ལགས།

དྲི་བ།

(གོ་རྟོགས)

༤ འབྲུག་གི་ལག་པར་ བོད་ལུ་ བཟུང་ཡོད་མི་འདི་གིས་ དོན་དག་ག་ཅི་སྟོན་མ་སྟོན་?

ལན། དཔལ་འབྱོར་ལོངས་སྤྱོད་ ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ བད་དོན་ ལྷོན་མ་ཡིན་ལགས།

ཇི་བཤ།

(གོ་རྟོགས)

༥ ཡིག་རྒྱགས་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་སྤོ་

ལན། ཡིག་རྒྱགས་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་རང་རང་སོ་སོ་གི་ རོ་རྟོགས་ རྒྱལ་དར་རེ་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ ཡིན་མས་ལགས།

ཇི་བཤ།

(གོ་རྟོགས)

༦ རྒྱལ་དར་ ཕུར་ཏེ་ཡོད་སར་ལུ་ ག་ཅི་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ ཤེས་རྒྱགས་གོ་

ལན། རྒྱལ་དར་ ཕུར་ཏེ་ཡོད་སར་ལུ་ རྫོང་གཞིས། རྫོང་ཁག། སློབ་གྲྭ། རྟེན་འཛིན་གྱི་བཤ། རྒྱལ་དར་ཡིན་མ་ ཤེས་རྒྱགས་པ་ཡིན་ ལགས།

ཇི་བཤ།

(ལག་ལེན)

༧ རྒྱལ་དར་གྱི་པར་བྲིས་ཏེ་ ཚོན་གཏང།

ལན། པར་བྲིས་ཏེ་ ཚོན་གཏང་ནི།

ཇི་བཤ།

(ལག་ལེན)

༨ འོག་གི་མིང་ཚིག་རྒྱ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་བཟོ།

རྒྱལ་དར།	བརྟན་བཞུགས།	འོར་བུ།	དགའ་སྟོན།	ཚོས་གཞི།
----------	-------------	---------	-----------	----------

- ལན།
༡. རྒྱལ་དར། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རོ་རྟོགས་ རྒྱལ་དར་ཡིན།
 ༢. བརྟན་བཞུགས། རྒྱལ་དར་ཕུར་ཏེ་ རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཞུགས་ ཕུལ་ཤ་ཡིན།
 ༣. འོར་བུ། འབྲུག་གི་ལག་པར་ འོར་བུ་འདུག།
 ༤. དགའ་སྟོན། སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ དགའ་སྟོན་ ཚུས་སྤྱད་ལུ་དོ།
 ༥. ཚོས་གཞི། རྒྱལ་དར་གྱི་ ཚོས་གཞི་འདི་ ལི་ཁྲི་དང་ སེར་པོ་གཉིས་འབད་ཡོད།

ཇི་བཤ།

(ལག་ལེན)

༩ འོག་གི་ རྫོང་ཚིག་རྒྱ་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་བྲིས།

༡. བ་གཞོན་ དཔེ་ཆ་ལྟར་སའི་ས་གོ་འདི་.....།
༢. རང་ར་ སོ་སོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རོ་རྟོགས་སྟོན་མི་འདི་.....།
༣. ཁ་བརྒྱུངས་ཏེ་ གནམ་ཁར་འཕུར་བའི་ རྒྱལ་ཁབ་དཔོན་མི་འདི་.....།

- ལན། ༡. བ་གཞོན་ དཔེ་ཆ་ལྟར་སའི་ས་གོ་འདི་.....སློབ་ལྷན་ནང་ཡིན།.....།
 ༢. རང་ར་ མོ་མོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྫོང་རྒྱལ་སློན་མི་འདི་..... རྒྱལ་དར་ཡིན།.....།
 ༣. ལ་བརྒྱུད་ཏེ་ གནམ་ཁར་འཕུར་བའི་ རྒྱལ་འབད་ཡོད་མི་འདི་.....འབྲུག་ཡིན།.....།

ཨི་ག (དབྱེ་དཔྱད)

༡༠ རྒྱལ་དར་གྱི་ ཡིག་རྒྱུག་ས་འདི་ལྷག་སྟེ་ མིང་ཚིག་ཏུ་མ་གོ་མི་ལྷན་ ཡོགས་སུ་བཏོན་ཏེ་བྲིས།
 ལན། དཔེར་ན།

སྤྱི་ཏྲོག།	རྒྱ་སློམ་ཤོས།	ལོ་རྒྱུ།	ཚོང་གཞིས།	དགའ་འདྲོན།
------------	---------------	----------	-----------	------------

ཨི་ག (དབྱེ་དཔྱད)

༡༡ ཡིག་རྒྱུག་ས་ འདི་གི་མིང་ རྒྱལ་དར་ཟེར་ བཏགས་དགོ་པའི་ བྱུངས་ག་ཅི་སྟེ་
 ལན། རྒྱལ་དར་ཟེར་ བཏགས་དགོ་པའི་ བྱུངས་འདི་ ཡིག་རྒྱུག་ས་འདི་ནང་ལུ་ དོན་དག་ག་ཅོ་བོ་ རྒྱལ་དར་གྱི་སློབ་ལས་ ཡོད་
 བྱི་དེ་གིས་ཡིན་ལགས།

ཨི་ག (དབྱེ་དཔྱད)

༡༢ རྒྱལ་དར་ལུ་ བརྩི་མཐོང་དང་ བྱུས་ཞབས་ འབད་དགོ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཡིན་མས་གོ་
 ལན། རྒྱལ་དར་ལུ་ བརྩི་མཐོང་དང་ བྱུས་ཞབས་ འབད་དགོ་མི་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྫོང་རྒྱལ་ཅིག་ འབད་ནི་དེ་གིས་ ཡིན་
 མས་ལགས།

ཨི་ག (དབྱེ་དཔྱད)

༡༣ སློབ་ལྷན་དང་ ཚོང་གཞིས་ཚུ་གི་ གདོང་ཁར་ རྒྱལ་དར་ འཕུར་མི་འདི་གིས་ བན་པ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་སྟེ་ བྱུངས་བཀའ།
 ལན། སློབ་ལྷན་དང་ ཚོང་གཞིས་ཚུ་གི་ གདོང་ཁར་ རྒྱལ་དར་འཕུར་མི་འདི་གིས་ བན་ཐོགས་ཡོད། རྒྱལ་དར་ལས་བརྟེན་ཏེ་
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྫོང་རྒྱལ་སློན་མཚན་ཚུ་ རྒྱལ་དང་མཐུན་མ་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་བན་པ་ཡོད།

ཨི་ག (དབྱེ་ཞིབ)

༡༤ རྒྱལ་དར་ འཕུར་ནི་འདི་ ལྷོད་ལུ་ ལྷབས་བདེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ འདུག་ག་? ག་ཅི་འབད་?
 ལན། རྒྱལ་དར་ འཕུར་ནི་འདི་ ལྷབས་བདེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་འདུག་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ རྒྱལ་དར་འདི་ འཕུར་ཏེ་ཡོད་པའི་བསྐྱེད་
 ལས་ རང་མོའི་ལྷོན་ཆས་ རྒྱལ་དང་མཐུན་མ་འབད་ ལྷོན་ཏེ་འགྲོམ་ད་ རང་ལུགས་ཀྱི་ ལྷན་སློབ་བཟང་པོ་ སྤྲིག་ལམ་
 ལྷན་གཞག་ཚུ་ བདག་འཛིན་ འབད་ཚུགས་པས་ལགས།

ཡང་ན།

རྒྱལ་དར་ འཕྲུལ་ནི་འདི་ ལྷབས་བདེ་ཉོག་ཉོ་ཅིག་ མིན་འདུག་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ རང་ག་དག་འཕྲ་འབད་ འགྲོ་ནི་
མེད་པར་ ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་ རྒྱུ་ཆས་ ཚུལ་དང་མཐུན་མ་འབད་ རྒྱུ་ཏེ་འགྲོ་དགོ་པ་འབྱུང་མས་ལགས།

ཨི་ག།

(གསར་ཚུམ)

༡༥ རྗེ་ཚན་ནང་འབད་ རྒྱལ་དར་ལུ་ གུས་ཞབས་ འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ ཞབས་ཁྲ་ཤོ་ལོ་ཀ་ག་ཅིག་ གྲིས།
ལན། ལྷན་སྡེ་དང་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། རྒྱུ་པར་འཕགས་པའི་རྒྱལ་དར་ཡོད།
དེ་ལུ་དམ་ཚིག་དཔང་བཅུགས་ཏེ། གུས་ཞབས་ལྷད་མེད་ལུ་ནི་ཨིན།

༡.༣ ང་བཅས་དག་འ་བའི་སྐོབ་ལྷ།
དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྐྱེད་ད་ སྐོབ་ལྷུག་ཚུ་གིས་

- ༡.༣.༡ ཚིགས་བཅད་ ལྷག་ནིའི་ སྐྱུང་བ་ཚུད་ཚུགས།
- ༡.༣.༢ ཞབས་ཁྲ་ནང་ ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ཚུགས།
- ༡.༣.༣ ཞབས་ཁྲ་འདི་གི་ གདངས་ འཐེན་ཚུགས།
- ༡.༣.༤ སྐྱིར་བཏང་ ཞབས་ཁྲ་གི་དབྱེ་བ་ རོས་འཛིན་ཚུགས།
- ༡.༣.༥ ཅ་བ་གསུམ་ལུ་ ཕྱག་ཕྱིད་ལུ་ནིའི་ མཐོ་བསམ་ གཏང་ཚུགས།
- ༡.༣.༦ ཚིགས་བཅད་ནང་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་འཆར་གཞི་ བཟོ་ཚུགས།
- ༡.༣.༧ འཆར་གཞི་(དོན་ཕན་)དང་ འཕྲིལ་བྲི་ཚུགས།

ཨི་ག།

(དན་ཤེས)

༡ ང་བཅས་ དག་འ་བའི་སྐོབ་ལྷ། ཟེར་མི་ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་ ཚིགས་བཅད་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་?
ལན། ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་ ཚིགས་བཅད་ བདུན་འདུག་ལགས།

ཨི་ག།

(དན་ཤེས)

༢ སྐྱིར་བཏང་ ཞབས་ཁྲ་ལུ་ དབྱེ་བ་ ག་དེ་མ་ཅི་ཡོད་?
ལན། ཞབས་ཁྲ་ལུ་ དབྱེ་བ་ བོད་སྐད། གཞུང་སྐད། རིག་གསར། ཟེར་གསུམ་ཡོད་ལགས།

ཨི་ག།

(དན་ཤེས)

༣ འོག་གི་ ཅུང་མོ་ ཚིག་རྒྱུང་ལུ་ ཚིག་འབྲུ་ ག་དེ་ལེ་འདུག་?
ལྷང་མ་ཚུ་ལུ་སྐྱེས་བ། ཡ་མཚན་ཆེ་རྒྱ་མིན་འདུག།
ཕྱག་འདི་སྐྱམ་པའི་ལོག་ལས། ལྷ་ཤིང་ཕྱག་པོ་འཁྲུངས་མས།

ལན། ཚོགས་ཀྱི་འཕུལ་བའི་ཚོགས་འཛུགས་ཀྱི་འཕུལ་བའི་ལུགས་ལུགས།

དྲི་བ།

(ཚན་ཤེས)

༤ ལན་གཤམ་ཁ་ཅན།
ཅ་བ་གསུམ་ཟེར་མི་འདི་

- ཀ) ལྷ། ལྷ། ལྷ།
- ཁ) ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།
- ག) ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།
- ང) ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།

ལན། ག) ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།

དྲི་བ།

(གོ་རྟོགས)

༥ ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།

ལན། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།

དྲི་བ།

(གོ་རྟོགས)

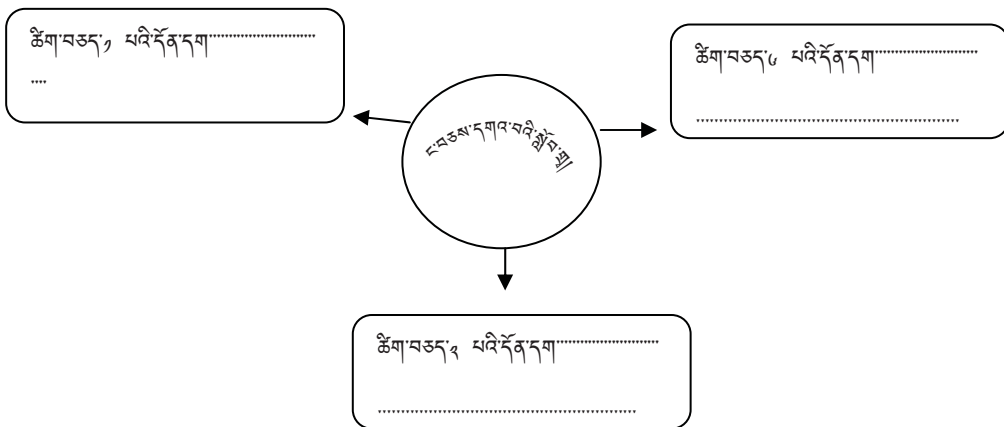
༦ ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།

ལན། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།

དྲི་བ།

(གོ་རྟོགས)

༧ ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།



ལན།

- ༡ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཚུལ་ཚུ་ རྩོམ་སྐོར་ཚོགས་ཏེ་ འབྲོན་པ་ལེགས་སོ་ཡོད་ ཟེར་བའི་དོན་ཡིན་མས་ལགས།
- ༢ སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་ལུ་ དགའ་སྲིད་ཡོད་པའི་ དོན་ཡིན་མས་ལགས།
- ༣ སློབ་ཚུལ་ཚུ་གིས་ ཡོན་ཏན་ལྷན་ཚུར་བའི་ལུ་ལུ་ གཞུང་ལུ་ལྷན་ཞུ་གི་ཟེར་བའི་ དོན་ཡིན་མས་ལགས།

ཇི་བཞིན་ལྟར་

(ལག་ལེན་)

༤ འོག་གི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་གི་ སློབ་བཅོམ་རྒྱུ་ལ།

ལས་པ།	ཟེར་པོ།	ཕྱིད་པ།	སློབ་གྲྭ།

ལན།

མཁས་པ།	བཟང་པོ།	ཕྱིད་པ།	སློབ་གྲྭ།

ཇི་བཞིན་ལྟར་

(དབྱེ་དཔྱད་)

༥ འོག་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་སླེ་ཚོན་ ཀ་དང་ ཁ་གཉིས་མཐུན་སྲིག་འབད་དེ་ ལན་འོག་གི་ ས་སློབ་ནང་གིས།

- | | |
|------------------------|---------------|
| (ཀ) | (ཁ) |
| ༡. སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ། | ཀ) སློབ་དཔོན། |
| ༢. ཤེས་ཡོན་གནང་མི། | ཁ) ལྷན་ཞུ། |
| ༣. ང་བཅས་རྒྱལ་ཁབ་ལུ། | ག) སློབ་ཚུལ། |
| ༤. ཡོན་ཏན་ཚུ་འགོངས་ཏེ། | ང) སྐྱེས་པ། |
| | ཅ) ལྷན་ཞུ། |

༡ ༢ ༣ ༤ |

ལན།

༡ ག ༢ ཀ ༣ ཁ ༤ ཅ |

ཇི་བཞིན་ལྟར་

(དབྱེ་དཔྱད་)

༡༠ ལྷན་ཞུ་འབྲེན་ནི་དང་ སློབ་འཇུག་གི་གཉིས་ལུ་ ལྷན་པར་ག་ཅི་འདུག་?

ལན། ཞབས་ཁྲ་འདི་ གདངས་འབད་ འཐེན་དགོས་མ་ཚད་ ལྷབ་ད་ཡང་ ཚིགས་བཅད་འབད་ ལྷབ་དགོས་ཨིན། སློབ་པའི་
སྐབས་ལུ་ གདངས་འཐེན་ནི་ མེད་མ་ཚད་ ཚིག་བཅད་འབད་ཡང་ ལྷབ་མ་དགོས་ཨིན་ལགས།

རྩི་བ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༡༡ རྒྱུད་ཀྱིས་ཞབས་ཁྲ་ལུ་ དགའ་ག་? ག་ཅི་འབད་?

ལན་ ང་ཞབས་ཁྲ་ལུ་དགའ་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ང་ཞབས་ཁྲ་རྒྱབ་ནི་དང་ འཐེན་ནི་ལུ་ སློབ་པ་ཡོད་མ་ཚད་
ཞབས་ཁྲ་འདི་ ཉེ་མའི་ལམ་སློལ་ཅིག་ ཨིན་མ་ལས་བརྟེན་ཉེ་ ཨིན་ལགས།

ཡང་ན།

མི་དགའ་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ང་ཞབས་ཁྲ་འཐེན་ནི་ལུ་ སློབ་པ་ཡང་མེད་པའི་ཁར་ སྐད་ཡང་ མེད་ནི་འདི་གིས་ ཨིན་
ལགས།

རྩི་བ།

(གསུང་རྩེ་མ)

༡༢ རྒྱུད་པའི་སློབ་གྲྭ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཞབས་ཁྲ་ ཚིགས་བཅད་གཅིག་བྲིས།

ལན། དཔེར་ན།

ཉམས་དགའ་བའི་བསམ་ཅེ་སློབ་གྲྭ་འདི། ཕྱི་ཤིང་དང་མེ་ཉླ་ལྷོ་གིས་བསྐྱོར།
ནང་ཤེས་རིག་ཡོན་ཉན་སྟེལ་མི་འདི། མཇུག་མ་འོངས་རང་གི་པ་གཞི་ཨིན།

རྩི་བ།

(གསུང་རྩེ་མ)

༡༣ རྒྱུད་པའི་དགའ་བའི་ ཆ་ལོགས་གཅིག་གི་སྐོར་ལས་ ཞབས་ཁྲ་ ཚིགས་བཅད་གཅིག་བྲིས།?

ལན། དཔེར་ན།

སེམས་མཐུན་པའི་ཆ་ལོགས་རྒྱུད་བཟུམ་ཅིག། ལྷོ་སློབ་གྲྭའི་ནང་ལུ་ཕྱད་དེ་ཡོད།
རང་དགའ་རུང་སྐྱོ་རུང་ཆ་ལོགས་འབད། དུས་ད་རིས་ཕྱད་དེ་སེམས་དགའ་ཡི།

རྩི་བ།

(གསུང་རྩེ་མ)

༡༤ འོག་གི་ ཞབས་ཁྲ་ ཚིགས་བཅད་གཅིག་པོ་འདི་ གདངས་བཟོ་སྟེ་འཐེན།

ཉམས་དགའ་བའི་བསམ་ཅེ་སློབ་གྲྭ་འདི། ཕྱི་ཤིང་དང་མེ་ཉླ་ལྷོ་གིས་བསྐྱོར།
ནང་ཤེས་རིག་ཡོན་ཉན་སྟེལ་མི་འདི། མཇུག་མ་འོངས་རང་གི་པ་གཞི་ཨིན། (སློབ་པའི་སྟེ་ཚན་ནང་འབད་ལག་ལེན་
འཐབ་དགོ)

ལན། གདངས་གསུང་བཟོ་སྟེ་འཐེན་ནི། ཞབས་ཁྲ་ གཞན་མི་གི་གདངས་ འབྲ་བུས་རྒྱབ་སྟེ་ གདངས་སློབ་སྟེ་ཉེ་ འཐེན་
རུང་བཟུབ། ཁོང་ར་གིས་ གདངས་བཟོ་སྟེ་ འཐེན་བཟུག་ནི།

༡.༤ ཚོ་རྟོ་དང་ཀྲུལ་གངས་རི།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྐྱུལ་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༡.༤.༡ ཚོག་མཚམས་དང་ དོན་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷག་ཚུགས།
- ༡.༤.༢ སྐྱུང་འདི་ནང་གི་ འབྱུང་རིམ་ཚུ་ ་ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༤.༣ སྐྱུང་འདི་གི་ བཟོད་དོན་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༡.༤.༤ དངོས་སྐྱུང་དང་ འཆར་སྐྱུང་གི་ བྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།
- ༡.༤.༥ སྐྱུང་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སྐྱུང་དགོད་བ་སི་སི་གཞན་ བསྐྱུ་ལེན་འབད་དེ་ གཏང་ཚུགས།
- ༡.༤.༦ སྐྱུང་འདི་ ལྷག་ཅེད་འབད་ ཚེ་ཚུགས།
- ༡.༤.༧ ཚོག་མཚོད་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ མིང་ཚོག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ འཚོལ་ཚུགས།
- ༡.༤.༨ སྐྱུང་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ བྲི་ཚུགས།
- ༡.༤.༩ སྐྱུང་འདི་ལྷག་སྟེ་ བསྐྱར་ཞིབ་ འབད་ཚུགས།

རྩིབ།

(ཨན་ཤེས)

- ༡ ཚོ་རྟོ་དང་ ཀྲུལ་གངས་རིའི་ སྐྱུང་འདི་ནང་ དོན་མཚམས་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག?
- ལན། ཚོ་རྟོ་དང་ ཀྲུལ་གངས་རིའི་ སྐྱུང་འདི་ནང་ དོན་མཚམས་ ༤ འདུག་ལགས།

རྩིབ།

(ཨན་ཤེས)

- ༢ ཚོ་རྟོ་དང་ ཀྲུལ་གངས་རིའི་སྐྱུང་འདི་ནང་ སྐྱུང་ཅེད་པ་ག་དེམ་ཅིག་འདུག?
- ལན། ཚོ་རྟོ་དང་ཀྲུལ་གངས་རིའི་སྐྱུང་འདི་ནང་ སྐྱུང་ཅེད་པ་ ༤ འདུག་ལགས།

རྩིབ།

(གོ་རྟོགས)

- ༣ ཚོ་རྟོ་དང་ ཀྲུལ་གངས་རིའི་ སྐྱུང་འདི་ནང་ འབྱུང་རིམ་དང་པ་འདི་ ག་ཅིའི་སྐྱོར་ལས་ཡིན་མས?
- ལན། འབྱུང་རིམ་ དང་པ་འདི་ སློབ་ཁང་ནང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚོ་རྟོ་ལུ་ རྩི་བ་འབྲི་བའི་སྐབས་སུ་ ཚོ་རྟོ་གིས་ ལན་ག་ཅི་ཡང་ མ་ཤེས་པའི་སྐྱོར་ལས་ ཡིན་མས་ལགས།

རྩིབ།

(ལག་ལེན)

- ༤ འོག་གི་མིང་ཚོག་གི་དོན་དག་ཚུ་ ཚོག་མཚོད་ནང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་བྲིས།
- ཀ། སྐར་ལྷོ། ཁ། རྒྱུགས་ལེན། ག། སྐལ་ཕུང། ང། དགོངས་མ་ལྷོལ།
- ལན། ཀ། སྐར་ལྷོ། སར་དང་ཚུར་སྐར་ལྷོ།
- ཁ། རྒྱུགས་ལེན། ཤེས་ག་མ་ཤེས་བལྟ་ལྷོ།

- ག) སྐྱེལ་ཚུངས། སྐྱེལ་པ་ཚུངས་ཀྱི།
- ང) དགོངས་མ་མ་ལེལ། ཅོག་པ་བཟའ་བའི་ཞེ་ས།

ཐོག་མའི་

(ལག་ལེན)

༥ ཚོ་རྒྱུ་དང་ ཀྱུ་ལ་གངས་འཛི་ སྐྱེལ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཤེས་རིག་ལྟ་རྟོག་ འགོ་དཔོན་དང་ ཚོ་རྒྱུ་ཡི་ ཀྱུ་བར་ན་ ཚབ་ཅེད་ འབད།

ལག་



ཡ་ཕྱེད་ཀྱི་སྐྱེལ་ལས་ བུ་ཚ་དག་ཤོས་ ཚོད་མ་གི་ཚོ་རྒྱུ་ བཟུམ་ཅིག་ག་ཡོད་གོ་?



ཚོ་རྒྱུ་ འཕྲིན་ལག་ས།



ཡ་དེ་འབད་ན་ ཚོ་རྒྱུ་ཕྱེད་ཀྱིས་ ཀྱུ་ལ་ གངས་འཛི་འཛི་ ག་ཏེ་ལ་ཐུག་འདུག་ག་?

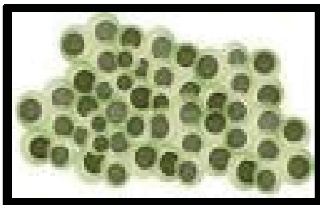


དགོངས་མ་མ་ལེལ། ཁོ་ད་སྟོ་ཆབ་ གསང་ནང་ ཡོད་ལག་ས།

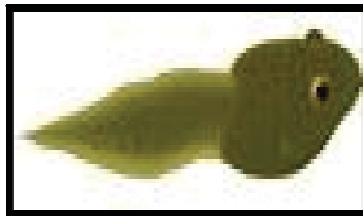
ཐོག་མའི་

(ལག་ལེན)

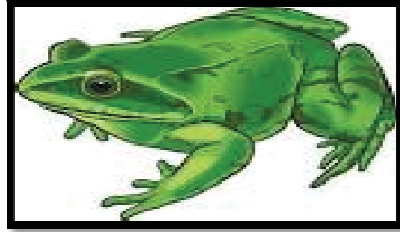
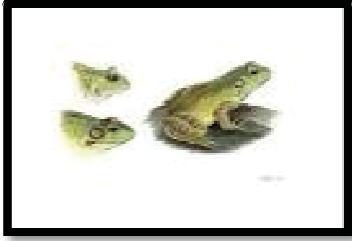
༦ སྐྱོད་རྩོག་ལས་ སྐྱེལ་པ་ལུ་འགྲུ་རྩམ་ད་ རིམ་པ་ག་དེ་འབད་ཡོད་? འོག་གི་པར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ མིང་བྲིས།



ཀ་.....།



ཁ་.....།



ག.....།

ང.....།

ལན། ཀ)སྒོང་དོག་། ཁ)..... སྐལ་ཐག་། ག)..... སྐལ་ཅུང་། ང)..... སྐལ་པ་།

ཇི་ག

(དབྱེ་དམད)

མ དངོས་སྲུང་དང་ འཆར་སྲུང་གི་ ལྷན་པར་བྲིས།

ལན། དངོས་སྲུང་ཟེར་མི་འདི་ རོམ་བྱུང་ཡོད་མི། དཔེར་ན། ལྷམ་གི་ནམ་ཐར་ རྒྱལ་པོ་གི་ལོ་རྒྱུས་བརྒྱུམ་ཅིག་དང་ འཆར་སྲུང་ ཟེར་མི་འདི་ རོམ་མེན་པར་ མི་གི་རིག་པ་གིས་བཟོ་སྟེ་ ཡོད་མི་ལུ་སྐྱབ་ཨིན། དཔེར་ན་སྐལ་པ་དང་ ལྷག་གི་སྲུང་བརྒྱུམ་ ཨིན་ལགས།

ཇི་ག

(དབྱེ་དམད)

འོག་གི་ ཅི་བ་ལུ་ ལན་བཞི་ཡོད་ས་ལས་ ངམ་ཤོས་འདི་ གནམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་བྲིས།

༤ ཤེས་རིག་ལྷ་རྟོག་ འགོ་དཔོན་ཚུ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ ཕྱོན་དགོ་མི་འདི།

ཀ སློབ་གྲྭ་ ལྷ་རྟོག་གནང་པར།

ཁ སློབ་གྲྭའི་ མཐའ་འཁོར་ གཟིགས་པར།

ག སློབ་དཔོན་གྱི་ ལྷོགས་སྲུབ་ གཟིགས་པར།

ང སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཕྲུག་ ལྱངས་ཁ་རྒྱབ་པར།

ལན། ཀ སློབ་གྲྭ་ ལྷ་རྟོག་གནང་པར།

ཇི་ག

(དབྱེ་ཞིབ)

༧ ལྷོད་ཀྱིས་ འབད་བ་ཅིན་ མི་གི་མིང་ཚོ་རྟོ་ ཟེར་བཏགས་མི་འདི་ལུ་ བརྟུབ་པས་ག་? ལུངས་བཀལ།

ལན། དགོས་ འབད་བ་ཅིན་ མི་ལུ་མིང་ཚོ་རྟོ་ ཟེར་བཏགས་བརྟུབ་པས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ཚོ་རྟོ་ཟེར་སྐྱབ་ད་ དགོད་བའི་ ཐོག་ལས་ སློབ་འབྱུང་རྒྱུགས་ནིའི་ དོན་ལུ་ཨིན་ལགས།

ཡང་ན།

དགོས་ འབད་བ་ཅིན་ མི་གི་མིང་ ཚོ་རྟོ་ཟེར་ བཏགས་མི་བརྟུབ་པས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ རོགས་ལུ་ སློན་བཏགས་ པའི་ ཚུལ་འབད་ནི་འདི་གིས་ ཨིན་ལགས།

དྲི་བ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༡༠ སློབ་ཁང་ནང་ ལྷ་རྟོག་འགོ་དཔོན་དེ་ལུ་ བུ་ཚ་ཚོ་རྟོ་གི་ལན་ ཀྱུ་ལ་གངས་རི་འདི་ ཆབ་གསང་ནང་ ཡོད་ཟེར་མི་དེ་ བདེན་ག་? མི་བདེན་? བྱུངས་བཀའ།

ལན། ཀྱུ་ལ་གངས་རི་ ཆབ་གསང་ནང་ཡོད་ཟེར་མི་འདི་ བདེན་ལགས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ཁོ་རའི་ཆ་རོགས་ བུ་ཚ་ཀྱུ་ལ་གངས་རི་ཟེར་མི་དེ་ ཆབ་གསང་འབད་བར་ འགྲོ་ནི་དེ་གིས་ ཨིན་མས།

ཡང་ན། ཀྱུ་ལ་གངས་རི་ ཆབ་གསང་ནང་ཡོད་ ཟེར་མི་འདི་ མི་བདེན་ལགས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ཀྱུ་ལ་གངས་རི་ཟེར་དྲི་བ་འདི་མ་དུ་ ལྷ་ཞིབ་པ་གིས་ ལགས་ འབྲུག་གི་སྐབས་ལྷ་གྲུ་ བཀའ་སློང་ དྲི་བ་དྲིས་ལུ་ དེ་ ཁོ་གི་ཆ་རོགས་འདི་མེན་པར་གངས་རི་ཚོམ་འདི་ ཨིན་མ་ཤེས་ལགས།

དྲི་བ།

(གསུང་རྩོམ)

༡༡ འོག་གི་ སྐབས་འདི་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ བྲིས།

ཉེ་མ་ དགའ་སྦྱིད་སྤྱི་ལོ་ཟེར་བའི་སློབ་གྲྭ་ནང་ བུ་ཚ་ཀམ་དང་ བུ་མོ་ཚོས་སློབ་ ཟེར་མི་གཉིས་ཡོད་པ་མས། ཀམ་འདི་ སློབ་གྲྭ་ནང་འགྲོ་མ་ད.....

.....

.....

.....

ལན། ཉེ་མ་ དགའ་སྦྱིད་སྤྱི་ལོ་ཟེར་བའི་སློབ་གྲྭ་ནང་ བུ་ཚ་ཀམ་དང་ བུ་མོ་ཚོས་སློབ་ཟེར་མི་ གཉིས་ཡོད་པ་མས། ཀམ་འདི་ སློབ་གྲྭ་ནང་འགྲོ་མ་ད་ བུ་མོ་ཚོས་སློབ་དང་གཅིག་ཁར་ འགྲོ་མ་ཨིན་མས། ཁོང་གཉིས་ ཉིན་མ་ཨ་རྟུག་ར་ སློབ་གྲྭ་ནང་ མཉམ་གཅིག་འགྲོ་མ་ལས་ ལམ་ཁར་ཆ་རོགས་ བཀའ་སློང་གིས་ལུ་གིས་ གཞོན་པ་བཀའ་མ་རྒྱུགས་པས། ཁོང་གཉིས་ འཆམ་རྟོག་རྟོ་འབད་ སྤྱོད་དེ་ མཐའ་མཐུག་ལུ་ སློབ་གྲྭ་འདི་ལ་ལས་ གཅིག་ཁར་ མཐའ་འཁྲོལ་ལུ་གྲུག། (ལན་དེ་བཟུམ་འོས་འབབ་ཡོད་མི་ གཞན་གྱི་རུང་བཏུབ།)

རི་བ།

(གསལ་རྩོམ)

༡༢ འོག་གི་ གངས་རི་གི་པར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ རྩོད་རའི་བསམ་འཆར་དོན་མཚམས་༢ གྱིས།



ལན། གངས་རི་གི་ ལམ་ཆགས་ཏེ་འདུག། གངས་རི་གི་ སྐད་པ་དང་ མཚུག་ལུ་ ལམ་མ་ལྟོད་པས། ལམ་ མ་ལྟོད་ས་ལུ་
ནགས་ཚལ་གྱིས་ རྒྱབ་སྟེ་འདུག། འབྲུག་གི་རྒྱལ་དར་གཅིག་ གངས་རི་འཕྲུལ་སྟེ་ རྩུ་ལུག། གངས་རི་འདི་ལར་
འཕྲོ་བ་ཅིན་ རི་དྲགས་སེམས་ཅན་ཡང་ ལེ་ཤ་མཐོང་ཚུགས་ནི་མས།

ང་བཅས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ མཐའ་འཁོར་ག་ར་ གངས་རི་གིས་ བསྐྱར་ཏེ་ཡོད། གངས་རི་ལས་བབས་པའི་ གཙང་རྒྱ་
རྒྱ་ལས་བརྟེན་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ འོང་འབབ་སློམ་འབྲུང་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ང་བཅས་ མི་སེར་རྒྱ་གིས་ གཙང་རྒྱ་རྒྱ་
ལམས་ལོག་སི་སི་ བཟོ་ནི་མི་འོང་བེར་ ལུ་ནི་ཨིན་ལགས།

སློབ་ཚན་ ༣ པ། སེམས་ཅན།

༣.༡ རྩེ་ལ་བ། (རྫོང་མི)

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱེད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༣.༡.༡ འབྲི་ཚུམ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ཅུལ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ༣.༡.༢ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་ཟེར་བའི་ གོ་དོན་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས།
- ༣.༡.༣ རོར་གྱི་གཟུགས་ཀྱི་ ཆ་ཤས་ཚུ་གི་ མིང་གི་ཚུགས།
- ༣.༡.༤ སློ་ལོར་གྱི་ འཐོན་ཁུངས་དང་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལེ་ཕན་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༣.༡.༥ བ་གསོ་སྐྱོང་ལས་བརྟེན་ རང་མགོ་རང་འདྲོངས་ཀྱི་ ཐབས་ཤེས་འཐོབ་ཚུགས།
- ༣.༡.༦ འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་གི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ སྐྱུང་ཚུགས།
- ༣.༡.༧ སློ་ལོར་དང་ རི་དུགས་ཀྱི་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས།
- ༣.༡.༨ སེམས་ཅན་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་ འཆར་གཞི་དང་འཁྲིལ་གྱི་ཚུགས།
- ༣.༡.༩ བ་ལུ་ གཙམ་སྐྱེད་ལོ་ལ་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༣.༡.༡༠ ལྷ་དང་ ཆག་གི་སློབ་ལས་ ཤེས་ཚུགས།

དྲི་བ།

(དཔྱད་ཤེས)

ལན་གཤམ་ཁ་ཅན་གྱི་དྲི་བ།

- ༡ ཨོམ་ འཐོན་ཤུགས་ཅན་གྱི་ སློ་ལོར་འདི་
 - ༧ གཡུས་ལོར་ཨིན།
 - འ ཡང་ཀུམོ་ཨིན།
 - ག རྩེ་ལ་བ་ཨིན།
 - ང རྒྱ་ཚོམོ་ཨིན།
- ལན། ག རྩེ་ལ་བ་ཨིན།

དྲི་བ།

(དཔྱད་ཤེས)

- ༢ རྩེ་ལ་བ་ གཅིག་གིས་ གཡུས་ལོར་
 - ༧ གཅིག་དང་ གཉིས་ཀྱི་བྱང་ཚོད།
 - འ གཉིས་དང་ གསུམ་གྱི་བྱང་ཚོད།

ག གསུམ་དང་ བཞི་གི་ལྱད་ཚོད།
 ང་ བཞི་དང་ ལྷ་གི་ལྱད་ཚོད།
 ལན། ག གསུམ་དང་ བཞི་གི་ལྱད་ཚོད།

ཇི་བ།

(འཇགས་ཤིང་)

༣ སྤེལ་བ་ (རྒྱ་མི) འདི་ གཞུགས་
 ཀ རྒྱ་ལྷོད།
 ཁ གྲིག་གི་ཕྱི་ལྷོད།
 ག ཏ་ལམ་ཕྱི་ལྷོད།
 ང་ སྤོམ་སྲུ་ཕྱི་ལྷོད།
 ལན། ང་ སྤོམ་སྲུ་ཕྱི་ལྷོད།

ཇི་བ།

(འཇགས་ཤིང་)

༤ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ འགལ་མིང་ ཡིག་རྒྱགས་ནང་ལས་ འཚོལ་ཉེ་བྱིས།
 ༡. རྒྱ་ལྷོད། ༢. རྩོག་པ། ༣. སྤོམ་པ། ༤. ལྷོད། ༥. ལེ་ཤ།

ལན།

༡. རྒྱ་ལྷོད།	༡. སྤོམ་པ།
༢. རྩོག་པ།	༢. ལེགས་ཤོམ།
༣. སྤོམ་པ།	༣. སྤོམ་པ།
༤. ལྷོད།	༤. བ།
༥. ལེ་ཤ།	༥. རྒྱ་སྲུ།

ཇི་བ།

(གོ་རྟོགས་ཤིང་)

༥ སྤེལ་བ་གི་སྤོམ་པ་ བཤད་པ་ དོན་མཚམས་གཅིག་བྱིས།
 ལན། སྤེལ་བ་འདི་ གཞུགས་ སྤོམ་སྲུ་ཕྱི་ལྷོད་པ་ལས་ ཉིན་མ་རེ་ལུ་ ཨོམ་ཡང་ལི་གར་༡༠ དེ་རེ་ འཕྱོར་མ་ཨིན། དེ་གིས་མ་
 ཚད་པར་ སྤེལ་བ་ བཞག་ས་ཡང་ འདམ་དང་ཚུ་ ཨ་བ་ཚུ་ འཕྲལ་འཕྲལ་ར་ འཕྲལ་སྟེ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བཞག་
 དགོ་པ་ཨིན་མས་ལགས།

དྲི་བ།

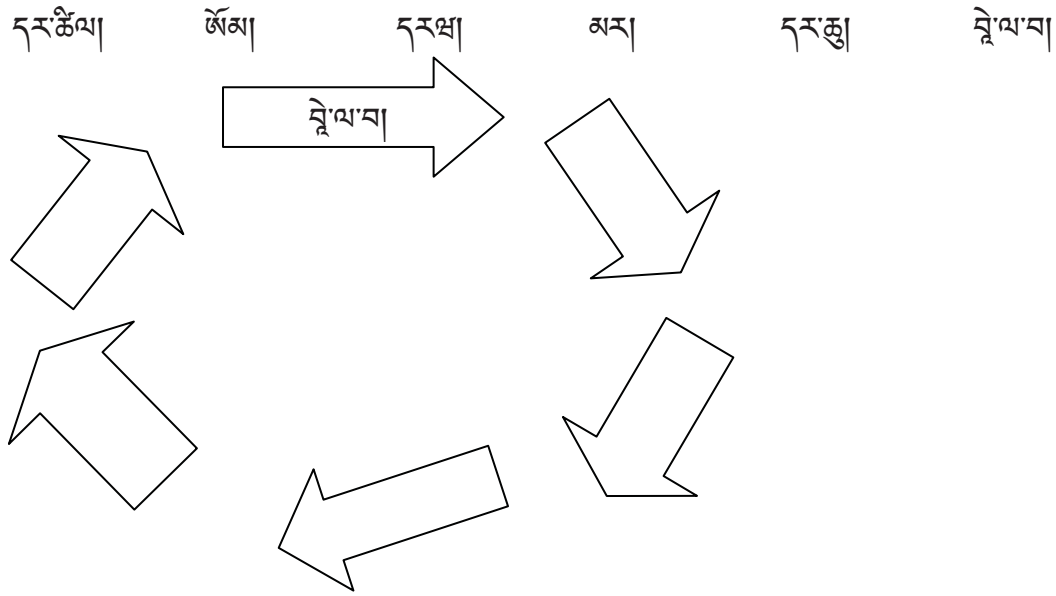
(གོ་རྟོགས་)

༤ འགྲེལ་བཤད་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་ གོ་དོན་བྲིས།
ལན་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུལ་ ཟེར་མི་འདི་ མི་དང་ སེམས་ཅན་ ཅེས་འདི་རིགས་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ དེའི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་
རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་མི་ལུ་ སྒྲིབ་ཞིན་ལགས།

དྲི་བ།

(ལག་ལེན་)

༥ སྤྲེལ་བ་ལས་འཐོན་པའི་ འཐོན་ཁུངས་ཚུ་ འོག་གི་འཁོར་རིམ་ནང་ གོ་རིམ་བཟོ་སྟེ་བྲིས།

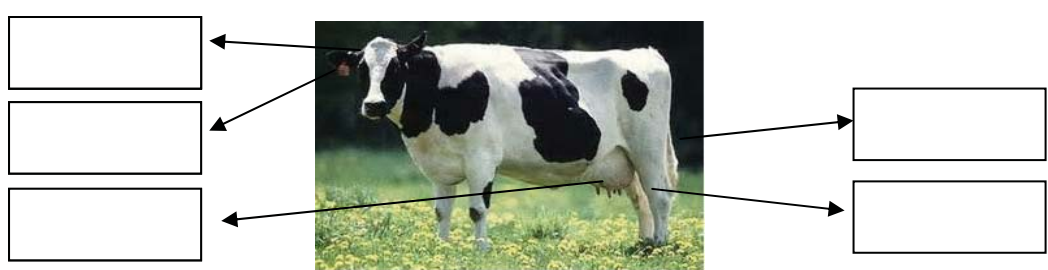


ལན། ༡. ཞོམ། ༢. མར། ༣. དར་ཤ། ༤. དར་ཚེལ། ༥. དར་ཚུ།

དྲི་བ།

(ལག་ལེན་)

༦ པར་ལུ་བཟོ་སྟེ་ གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ ལྷ་གི་མིང་བྲིས།



ལན། མགུ་རྟོ། ལྷ་མ་ཚོ། ཀླུ་མ། མཇུག་མ། ཞོམ།

རྩི་བཤུ་

(ལམ་ལུགས་)

༧ འོག་གི་ རྫོང་ཚོགས་གི་ གཡམས་ལ་ཐུག་ལུ་ ལན་གསུམ་ཡོད་ས་ལས་ དྲག་ཤོས་གཅིག་ གདམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ ས་སྤྲོད་ནང་ བྲིས།

- ༡. བྲེ་ལ་བ་གིས་.....བཟའམ་ཡིན། [ཤིང། རྩོ། ལྷ།]
- ༢. བྲི་ལི་གིས་.....འཕུངམ་ཡིན། [ཨོམ། རྒྱ། ར་]
- ༣. རྟ་གིས་.....བཟའམ་ཡིན། [བཞེས་སྒྲོ། ཆག། ལྷང།]
- ༤. བྲུམོ་གིས་.....བཟའམ་ཡིན། [གཟུགས། འབྲུལ། ས།]

ལན། ༡. ལྷ། ༢. ཨོམ། ༣. ཆག། ༤. འབྲུལ།

རྩི་བཤུ་

(དབེ་དཔུད་)

༡༠ འོག་གི་ འབྲི་རྩོམ་འདི་ལྷག་སྟེ་ འབྲི་རྩོམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ རྒྱད་ཚོས་ གསུམ་གྱི་མིང་ ས་སྤྲོད་ནང་བྲིས།

༡ ད་རེས་ང་གིས་ རོན་ཚན་ མེ་རྟོག་གི་སྒྲོར་ལས་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་ ཚོག་འབྲུ་༡༠༠ འབད་མི་ཅིག་ བྲི་ནི་ཨིན་ལགས།	༡.....
༢ མེ་རྟོག་ཟེར་མི་འདི་ ང་བཅས་མི་ག་ར་གིས་དགའམ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ མེ་རྟོག་འདི་སྒྲོབ་ གྲུ་དང་ལྷ་ལང། མཚོད་རྟེན་རྩོམ་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ བརྟུགས་ནི་ཡོད་པའི་ཁར་ རང་སོའི་བྲིས་ཀྱི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡང་ བརྟུགས་པ་ཡིན། མེ་རྟོག་འདི་ ཤར་བའི་བསྐྱང་ལས་ནི་ དགའ་རྟོག་རྟོ་འབད་ མཐོངམ་མ་ཚད་ ཡར་དཀོན་ མཚོག་ལུ་ ཕུལ་རུང་ བསོད་ནམས་བསག་འོང་ ཟེར་ལུ་ནི་ཨིན་ལགས།	༢.....
ད་རེས་ང་གིས་ མེ་རྟོག་གི་སྒྲོར་ལས་ བྲི་ནི་ཟེར་རུང་ དེ་མ་ཅིག་ར་ཨིན་ལགས།	༣.....

ལན། ༡. འགོ་བརྟུགས་ཐངས། ༢. བར་གྱི་གཞན་དོན། ༣. མཚུག་བསྐྱུ་ཐངས།

རྩི་བཤུ་

(དབེ་དཔུད་)

༡༡ ཐིག་ཁྲམ་ནང་ཡོད་པའི་ སྒྲོ་ལོར་སེམས་ཚན་དང་ རི་དྲགས་སེམས་ཚན་གྱི་མིང་ སོ་སོར་བྲིས་ཏེ་བྲིས།

སྟག།	རྟ།	དོམ།	འདོམ།	རོ་བྲི།	མགཤ།	གཟིག།	འཕརཤ།	བྲེ་ལ་བ།	སྒྲང།
------	-----	------	-------	---------	------	-------	-------	----------	-------

སློབ་ཚན་མཐུན་པའི་ཚན་ཁག་		རི་དྲུག་སློབ་ཚན་ཁག་	
༡		༡	
༢		༢	
༣		༣	
༤		༤	
༥		༥	

ལན།

སློབ་ཚན་མཐུན་པའི་ཚན་ཁག་		རི་དྲུག་སློབ་ཚན་ཁག་	
༡	ཉུང་བའི་ཚན་ཁག་	༡	སྤྱི་ཚབ་ཚན་ཁག་
༢	རྒྱ་མཚན་ཚན་ཁག་	༢	དོན་ཚན་ཚན་ཁག་
༣	ཕྱི་ལོ་ཚན་ཁག་	༣	འདོད་ཚན་ཚན་ཁག་
༤	བོད་ལྗང་ཚན་ཁག་	༤	གཞི་ཚན་ཚན་ཁག་
༥	སྤྱི་ཚབ་ཚན་ཁག་	༥	འཕེལ་སྤེལ་ཚན་ཁག་

དྲི་བ།

(དབྱེ་དཔྱད་)

༡༢

བྲེ་ལ་བ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ མ་བཞག་པ་ཅིན་ གཞོན་པ་ག་ཅི་འདུག་? རྩེ་སྤྱོད་པ་ལཱ།

ལན།

བྲེ་ལ་བ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ མ་བཞག་པ་ཅིན་ གཞོན་པ་འདི་ རྒྱ་མཚན་ཚན་ཁག་མ་ཚད་ ཨོམ་གྱི་འཕྲོད་ལྷན་ལཱ་ལང་ ཉུང་སྤྱོད་ འཕྲོད་ལཱ་ལཱ།

དྲི་བ།

(དབྱེ་ཞིབ་)

༡༣

ཚུན་གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ བྲེ་ལ་བ་ གསོ་ནི་དང་ གཞུགས་ཚུན་གསོ་ནི་གཉིས་ལས་ ག་དྲག་པས་གོ་? རྩེ་སྤྱོད་པ་ལཱ།

ལན།

དགོས་འབད་བ་ཅིན་ གཞུགས་ཚུན་གསོ་ནི་ལས་ བྲེ་ལ་བ་ གསོ་བ་ཅིན་དྲག་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ཨོམ་གྱི་ འཕྲོད་ལྷན་ ཚུན་གྱིས་ ཨོམ་ལཱ་ལཱ།

ཡང་ན།

ངགིས་འབད་བ་ཅིན་ བྲེ་ལ་བ་ གསོ་ནི་ལས་ གཡུས་ལོ་ར་གསོ་ནི་འདི་དྲག་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ གསོ་སྐྱོང་འབད་མ་
ད་ འཇམ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

རྩི་བ།

(གསར་ཚུམ)

༡༧ བྲེ་ལ་བ་ གསོ་སྐྱོང་འབད་མ་སྟེ་ རང་མགོ་རང་འདྲོང་འབད་ སྟོན་ཚུགས་པའི་སྐོར་ལས་ འགྲེལ་བཤད་ འབྲི་ཚུམ་ཅིག་བྲིས།
ལན། བྲེ་ལ་བ་ གསོ་སྐྱོང་འབད་བ་ཅིན་ ཨོམ་དང་མར་ དར་ཚེལ་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཉི་རུ་གི་འོང་འབབ་ཚུ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་
འབད་བཟོ་ཚུགས་པ་ཨིན། དེ་ལས་ རང་གི་བྱིམ་ནང་ལུ་ དགོ་པའི་ ཟ་འཐུང་གི་རིགས་དང་ ཕྱི་ཁར་གཏང་དགོ་པའི་ ཟད་
འགོ་ཚུ་ཡང་ འཐོན་ཚུགས་པའི་ཁར་ གཞན་ལུ་རེ་མ་དགོ་པར་ རང་མགོ་རང་འདྲོང་འབད་ རང་གི་མི་ཚེ་འདི་ དགའ་སྐྱིད་
རང་ལུ་ སྟོན་ཚུགས་ནི་ ཨིན་མས་ལགས།

རྩི་བ།

(གསར་ཚུམ)

༡༨ རྩོད་ར་གིས་དགའ་མི་ སྐོ་ལོར་སེམས་ཅན་ ཅིག་གི་པར་བྲིས་ཏེ་ དེའི་སྐོར་ལས་ དོན་མཚམས་གཅིག་བྲིས། དེ་འབད་མ་ད་
བྲེ་ལ་བ་གི་སྐོར་ལས་ བྲི་མི་ཚོགས།



ལན། ངགིས་དགའ་མི་ སྐོ་ལོར་སེམས་ཅན་འདི་ ཉ་ཨིན། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ཉ་གིས་ སྐུམ་འཁོར་ལམ་མེད་ས་ལུ་ ལྷར་ཆ་
འབག་སྟེ་ ང་བཅས་ལུ་ ཕན་ཐོགས་པ་ཨིན། དེ་གིས་མ་ཚད་པར་ ལམ་ཐག་རིང་སར་ འགྲོ་བའི་སྐབས་ལུ་ མི་ཚུ་ཡང་ ཉ་
གུ་བཞོན་ཏེ་ འགོ་འགྲུལ་འབད་མ་ཨིན་ལགས། (དེ་བཟུམ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ ལན་གཞན་ཡང་ བྲི་རུང་བཏུབ།)

༣.༡ བྱའི་རྒྱལ་པོའི་ལོ་རྒྱུས།

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

- ༣.༡.༡ ཚོག་མཚམས་དང་ དོན་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷག་ཚུགས།
- ༣.༡.༢ སྐྱུང་གི་འབྱུང་རིམ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ སླབ་ཚུགས།
- ༣.༡.༣ སྐྱུང་འདི་ལྷག་སྟེ་ མིང་ཚོག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ ལེན་ཚུགས།
- ༣.༡.༤ དངོས་སྐྱུང་དང་ འཆར་སྐྱུང་གི་ ལྷན་པར་ཕྱེ་ཚུགས།
- ༣.༡.༥ སྐྱུང་གི་བཟོད་དོན་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༣.༡.༦ བྱ་རིགས་ཀྱི་མིང་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

- ༣.༣.༧ སྤྱང་གསར་པ་ བརྩམ་ཚུགས།
- ༣.༣.༨ སྤྱང་འདི་ལྷོགས་སྟེ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཚུགས།

ཇི་བ།

(འཛིན་ཤེས)

- ༡ ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་ཇི་བ།
 - ༡ བྱའི་རྒྱལ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་འདི།
 - ༧ སྤྱང་ཡིན།
 - ཁ ཅུང་མོ་ཡིན།
 - ག ཞབས་ཁྲ་ཡིན།
 - ང འབྲི་ཚུམ་ཡིན།
- ལན།
 - ༧ སྤྱང་ཡིན།

ཇི་བ།

(གོ་རྟོགས)

- ༢ འོག་གི་ མིང་རྒྱུ་གི་ དོན་དག་ ཐིག་སྐྱོམ་གྱི་ ས་སྟོང་ནང་བྲིས།

སྟོབ་དཔོན།	ཁ་མདོག།	སྟོ།	སྐྱ་ཐལ་ཐལ།

ལན།

སྟོབ་དཔོན།	ཁ་མདོག།	སྟོ།	སྐྱ་ཐལ་ཐལ།
དཔེ་ཆ་སྟོན་གནང་མི་ལུ་ སྐྱབ་ཡིན།	ཚོས་གཞི་ལུ་ སྐྱབ་ཡིན།	བྱའི་སྟོ་ལུ་ སྐྱབ་ཡིན།	བཀྲལ་ཡལ་སུ་ཅིག་འགྲོ་མི་ ལུ་གོ་ཤ་ཡིན།

ཇི་བ།

(གོ་རྟོགས)

- ༣ སྤྱང་གི་ དོན་མཚན་ས་ གཉིས་པ་འདི་ ལྷོགས་ཞིན་མ་ལས་ བརྩུད་དོན་བྲིས།

ལན། ལུ་ཀྱུ་མགུ་ཉི་ སྐྱ་ཐལ་ཐལ་འཚན་ས་ ཡོད་མི་འདི་ ཐོས་མ་སྐྱེ་གིས་ ལུ་ཀྱུ་ལུ་ མགོ་སྐྱོར་རྒྱབ་པའི་སྐྱོར་ལས་ ཡིན་པས་ ལགས།

ཇི་བ།

(གོ་རྟོགས)

- ༤ བྱ་ཅིག་གི་སྐྱོར་ལས་ བཤད་པ་ གྲུལ་བེངས་གསུམ་བྲིས།

ལན། ངགིས་ བྱ་པོད་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ར་ ཤེས་ལགས།
བྱ་པོད་ཀྱི་ མཚོ་ཉོ་དང་ ཟེ་ཉོ་འདི་ བྱམ་ལས་སྦྱོམ་སྲུ་ཅིག་ ཡོད་པ་ཨིན།
སྐད་ཡང་ བྱ་རིགས་ ག་དང་ཡང་ མ་འབྲམ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཏུས་ཚོད་ཁར་ རྒྱུང་མ་གཅིག་ འབོལ་ཨིན།

ཨི་ག (ལག་ལེན)

༥ འོག་ལུ་ སྲུང་གི་དོན་མཚམས་དང་པ་ གོང་འོག་ དུག་གས་བཞག་ཡོད་མི་འདི་ གོ་རིམ་སྒྲིགས།
ཉིན་མ་གཅིག་ ཁོང་སྐྱུན་གྲོས་རྒྱབ་ད་ ཉིམ་ཤར་སར་ འགོ་དང་པ་ག་གིས་མཐོང་མི་དེ་ རྒྱལ་པོ་བསྐྱེ་ནི་གུ་ ཁ་འཆམས་ལུག་
ལགས། ཉེ་མ་ བྱ་ཡོད་རིགས་རྣམས་ཀྱིས་ རྒྱལ་པོ་ཅིག་བསྐྱེ་ནི་འབད་ བྱ་ཡོད་རེ་ཡོད་ཚད་ གཅིག་ཁར་འཛོམས་ལུག།

ལན། ཉེ་མ་ བྱ་ཡོད་རིགས་རྣམས་ཀྱིས་ རྒྱལ་པོ་ཅིག་བསྐྱེ་ནི་འབད་ ཉིན་མ་གཅིག་ བྱ་ཡོད་རིགས་ཡོད་ཚད་ གཅིག་ཁར་
འཛོམས་ལུག། ཁོང་ སྐྱུན་གྲོས་རྒྱབ་ད་ ཉིམ་ཤར་སར་ འགོ་དང་པ་ ག་གིས་མཐོང་མི་དེ་ རྒྱལ་པོ་བསྐྱེ་ནི་གུ་ ཁ་འཆམས་
ལུག་ལགས།

ཨི་ག (ལག་ལེན)

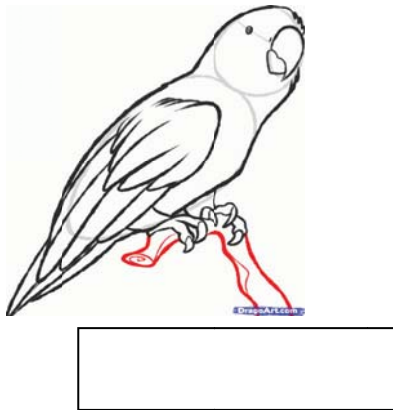
༦ སྲུང་འདི་གི་ འབྲུང་རིམ་ནང་ཡོད་པའི་ བྱ་གཉིས་ཀྱི་པར་བྲིས།

ལན།



ཨི་ག (ལག་ལེན)

༧ འོག་གི་ པར་རྒྱུ་ལས་ སྲུང་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ བྱའི་མིང་བྲིས།







ལན།

ཕུ་ཀྲ།	ཕྱི་མ་སྐྱེ།	བྱ་ཚོད།
--------	-------------	---------

རྩི་བ།

(རྩི་བཤེས)

- ༡ འོག་གི་ རྩོད་ཚིག་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་ ཡིན་ (✓) མེན་ (×) ཉམས་བཀའ།
- ༢ བྱ་འཁྱུལ་པོ་འདི་ བྱ་ཚོད་ཡིན། ()
- ༣ མགུ་སྐྱོར་རྒྱུ་མི་ བྱ་ཚོད་ཡིན། ()
- ༤ ཉིམ་ཤར་སར་ མཐོང་མི་ ཕྱི་མ་སྐྱེ་དང་ ཕུ་ཀྲ་གཉིས་ཡིན། ()
- ༥ གནམ་ཁར་ ག་བ་ཡང་མཐོམ་འབད་ འཕུར་ཚུགས་མི་ བྱ་ཕུ་ཀྲ་ཡིན། ()

- ལན།
- ༡. བྱའི་རྒྱལ་པོ་འདི་ བྱ་ཚོད་ཡིན། (✓)
 - ༢. མགུ་སྒོར་རྒྱབ་མི་ བྱ་ཨོ་ལ་ཡིན། (×)
 - ༣. ཉིམ་ཤར་སར་ མཐོང་མི་ ཕོམ་མ་སྐྱེ་དང་ སྤུ་ཀྱ་གཉིས་ཡིན། (✓)
 - ༤. གནམ་ཁར་ ག་བ་ཡང་མཐོམ་འབད་ འཕུར་ཚུགས་མི་ བྱ་སྤུ་ཀྱ་ཡིན། (×)

ཨི་ག།

(དབྱེ་དམུད)

༧ ཕོམ་མ་སྐྱེ་འདི་ བྱའི་རྒྱལ་པོར་ ག་ཅི་འབད་ མ་ཚུད་པ་ཡིན་ནེ་?

ལན། ཕོམ་མ་སྐྱེ་ བྱའི་རྒྱལ་པོར་ མ་ཚུད་མི་འདི་ གཟུགས་ཁར་སྤུ་མེད། ཁ་ནང་སོ་དང་ མགུ་ལུ་རུམ་ ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཡིན་ མས་ལགས།

ཨི་ག།

(དབྱེ་དམུད)

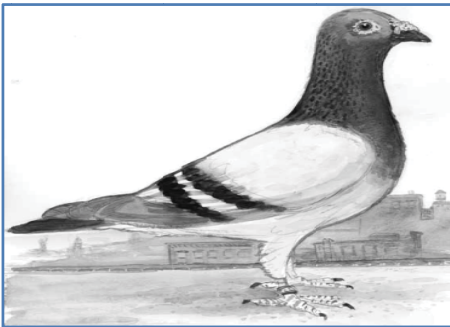
༡༠ བྱའི་རྒྱལ་པོ་ བསྐྱེ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཐབས་ཤེས་ཚར་གཉིས་ མོར་དགོ་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་ཡིན་ནེ་? བྱའི་རྒྱལ་པོ་ལགས།

ལན། ཁོང་གིས་ ཐབས་ཤེས་ མོར་དགོ་མི་འདི་ བྱའི་རྒྱལ་པོ་འབད་ ཕོམ་མ་སྐྱེ་འདི་ མི་དགོ་ནི་འབད་ཡིན་པས། ག་ཅི་འབད་ ཟེར་བ་ཅིན་ ཁོ་ བྱ་རིགས་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་ཁར་ མགུ་སྒོར་ ཚང་གས་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ ཡིན་མས་ལགས། ཕོམ་ མ་སྐྱེ་འདི་ བྱ་དམངས་དང་མ་འདྲ་བའི་ སྤྱོད་ལམ་ འབད་ནི་འདི་གིས་ ཡིན་པས་ལགས།

ཨི་ག།

(དབྱེ་དམུད)

༡༡ འོག་གི་ པར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བྱུད་པར་གཉིས་རེ་བྲིས།



ལན། ལུ་གུ་ལུ་ སློབ་དཔེ་ མཚུགས་ཡོད། སྐྱོ་མ་སླེ་འདི་ བྱི་ཚི་བཟུམ་ མཐོང་མ་ཡིན། ལ་ནང་ལུ་ སོ་དང་མཚེས་ཡོད།

ཨྱི་བ། (དཔྱེ་དཔྱད)

༡༢ རྩོད་ཀྱིས་ འབད་བ་ཅིན་ སྤྱང་འདི་ནང་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་དང་ རོགས་ག་ཅི་ར་འདུག་?

ལན། ང་གིས་ འབད་བ་ཅིན་ བྱི་རྒྱལ་པོ་བྱ་ཚོད་དང་ བྱ་རིགས་གཞན་ཚུ་གིས་ མཚོ་བསམ་གཏང་མི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འདུག།
རོགས་འདི་ སྐྱོ་མ་སླེ་འདི་གིས་ གེམ་དང་མགུ་སྐྱོར་ར་རྒྱབ་ནི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ མིན་འདུག་ལགས།

ཨྱི་བ། (དཔྱེ་ཞིབ)

༡༣ བྱི་རྒྱལ་པོའི་སྤྱང་འདི་ དངོས་སྤྱང་དང་ འཆར་སྤྱང་གཉིས་ལས་ ག་ཅི་ནང་ཚུད་པ་སློེ་ ག་ཅི་འབད་?

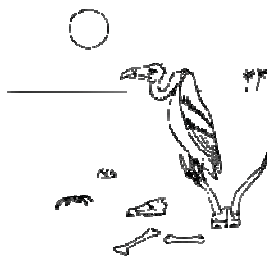
ལན། སྤྱང་འདི་ འཆར་སྤྱང་ཡིན་པས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ སྤྱང་འདི་ ང་བཅས་ར་ མི་འདི་ཚུ་གིས་ རྩ་རྒྱུན་ལུ་གོམ་
མ་གཏོགས་ འདི་དངོས་སུ་འབད་ མཐོང་ནི་མིན་འདུག་ལགས།

ཡང་ན།

སྤྱང་དེ་ དངོས་སྤྱང་ཡིན་པས་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ཉེ་མ་ བྱི་རྒྱལ་པོ་ བསྐྱེ་ནིའི་སློལ་མེད་པ་ཅིན་ ད་རེས་ དེ་གི་ལོ་
རྒྱུས་ཡང་ མི་འབྱུང་འོང་ ཉེ་མ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ད་རེས་ ལོ་རྒྱུས་འབྱུང་མ་ཡིན་པས།

ཨྱི་བ། (གསར་རྩོམ)

༡༤ འོག་གི་ པར་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སྤྱང་ དོན་མཚམས་གཅིག་བྲིས།



ལན། ཉེ་མ་ ལུང་སྤྱོད་ཅིག་ནང་ བྱ་ཚོད་ན་འཐན་ར་ ལོ་ན་ཆས་མི་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ལོ་སྤོད་སའི་ ས་གོ་འདི་ནང་ལུ་ ཟ་འབྱུང་
གི་རིགས་ ག་ཅི་ཡང་ མེད་དེ་འབད་རུང་ འཕྲལ་འཕྲལ་ རི་དྲགས་སེམས་ཅན་ ཤི་ཤི་བའི་ག་དང་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་རིགས་
དུམ་གྲ་རེ་ འཐོབ་དོ་ཡོད་པ་མས།

༣.༣ ཀ་ཤ།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱེད་དེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༣.༣.༡ ཚིག་མཚམས་དང་ དོན་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷག་ཚུགས།
- ༣.༣.༢ ལྷུང་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་ ལེན་ཚུགས།
- ༣.༣.༣ ལྷུང་འདི་ནང་གི་ ཚོར་སྣང་ལྷགས་ཆེ་ཤོས་ ག་ཅི་ཡིན་ན་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༣.༣.༤ ལྷུང་འདི་ ཉམས་ ག་ཅི་ནང་ཚུད་པ་ཡིན་ན་ རྒྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།
- ༣.༣.༥ ལྷུང་དེ་བ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་ སྤྱོད་ལུ་འབད་ཚུགས།
- ༣.༣.༦ ལྷུང་འདི་ ང་བཅས་རའི་མི་ཚེ་དང་ འབྲེལ་བ་བཀོད་ཚུགས།
- ༣.༣.༧ མེས་ཅན་གྱི་སློབ་ལས་ ལྷུང་གསར་པ་ བཅུམ་ཚུགས།

ཇི་ག།

(དན་ཤེས)

- ༡ ལྷུང་འདི་གི་ མིང་ག་ཅི་སློབ་?
- ལན། ལྷུང་འདི་གི་མིང་ ཀ་ཤ་ཡིན་ལགས།

ཇི་ག།

(དན་ཤེས)

- ༢ ལྷུང་འདི་ནང་ ལྷུང་ཅེད་པ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་?
- ལན། ལྷུང་འདི་ནང་ ལྷུང་ཅེད་པ་ བཞི་འདུག་ལགས།

ཇི་ག།

(གོ་རྟོགས)

- ༣ ལྷུང་འདི་གི་ཉམས་ ག་ཅི་སྟོན་མ་མས་?
- ལན། ལྷུང་འདི་གི་ཉམས་ སློབ་སི་སི་ སྟོན་མ་མས་ལགས།

ཇི་ག།

(གོ་རྟོགས)

- ༤ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་གྲིས།
- ཀ) དགའ་ཉོག་ཉོ། ཁ) རྩོག། ག) ལྷ་ལྷ། ང) མ་སྤྲ།

- ལན། ཀ) དགའ་ཉོག་ཉོ། སྤྱི་བཟུལ་མེད་པར་ སྤྲོ་བས་བདེ་ཉོག་ཉོ་ ཡོད་མི་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན།
- ཁ) རྩོག། བདའ་མ་ལུ་ལྷན་ཞེད་དོན་ལུ་ འཇོ་མི་ལུ་ སྤྲོ་བ་ཡིན།
- ག) ལྷ་ལྷ། ཚ་གྲུང་ཕོག་མི་ལུ་ སྤྲོ་བ་ཡིན།
- ང) མ་སྤྲ། ཡའི་དང་བུ་མོ་ལུ་ སྤྲོ་བ་ཡིན།

མི་བ།

(ལག་ལེན)

- ༥ འོག་གི་ རྫོང་ཚོག་གི་མུག་ལུ་ སྲུག་ཤད་ནང་ ལན་༢ ཡོད་ས་ལས་ རོ་མ་འདི་ ས་སྟོང་ནང་བྲིས།
 - ཀ) ཨ་པ་.....ཨའི་གིས་སྲུག་ལུ་ བཅུགས་ལུག། (དང་/ད)
 - ཁ) གཞན་གྱི་ཨ་པ་མཐོང་.....སྟོ་མི་སྟོ། (གི་/ཚོ)
 - ག) ཚོ་སྟོན་ལས་.....འཁོར་བའི་ལུག་གུ་ལྟོད། (ཀྱིས་/ཀྱི)
 - ང.) སེམས་ཉེང་སྐལ་ སྟོ་ཚི་ལུག། (ར/ཉ)

ལན།

- ཀ) ཨ་པ་.....དང་.....ཨའི་གིས་སྲུག་ལུ་ བཅུགས་ལུག།
- ཁ) གཞན་གྱི་ཨ་པ་མཐོང་.....ཚོ་.....སྟོ་མི་སྟོ།
- ག) ཚོ་སྟོན་ལས་.....ཀྱིས་.....འཁོར་བའི་ལུག་གུ་ལྟོད།
- ང.) སེམས་ཉེང་སྐལ་.....ར་.....སྟོ་ཚི་ལུག།

མི་བ།

(བཅུ་ཤེས)

༦ ཀ་ཤ་ ཨ་པ་མེད་པའི་ སྟོ་འགྲོད་ཟེར་བའི་ལྷག་དེབ་འདི་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས། ཀ་ཤ་ཨ་པ་གིས་ སྲུབ་མི་དང་ ཨའི་གིས་ སྲུབ་མི་ སྟོ་མ་འདྲམ་རེ་བྲིས།

ཀ.....

.....

.....



ཁ.....

.....

.....



ལན། ཨ་པ་གིས། དབའེ་ ཨམ་ཁོ་རེ། ང་བཅས་གཉིས་ལུ་ ལུག་གུ་གཅིག་ཡང་ འཐོན་ནི་མིན་འདུག་པ་ཡ། ཨའི་གིས། དབའེ་ ཨ་པ་ལྟོད་ ག་ཅི་གི་སྟོ་སྲུབ་སྟོ་ ང་བཅས་ར་ ག་ར་འབད་རུང་ རང་གིས་མཐོ་དོ་བཟུམ་འབད་ ལུ་ལས་ར་ འགྲོ་མི་བལུབ་སྟོ་རེ།

མི་བ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༧ སྲུབ་གི་ཉམས་ འདྲོག་སི་སི་དང་ སྟོ་སི་སི་ གཉིས་ཀྱི་ལྷད་པར་ ག་ཅི་ཡོད་?

ལན། སྲུང་ འདྲོག་སི་སི་འདི་ རྣམ་ཚཱ་ཁར་ གོ་བའི་བསྐྱང་ལས་ར་ འདྲོགས་ཏེ་ ཕྱི་ཁར་ཡང་ འགྲོ་མ་རུམ་ ཐལ་ཕ་ཨིན། སྲུང་
སློ་སི་སི་འདི་ རྣམ་ཚཱ་ཁར་ གོ་བའི་བསྐྱང་ལས་ར་ མིག་ཏོ་ལས་མིག་ཚུ་ཡང་ འཐོན་ཚུགས་པ་ཨིན་ལགས།

རྩི་བ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༤ འོག་གི་ མིང་ཚིག་(ཀ) དང་ (ཁ)་གཉིས་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་དེ་ ལན་འོག་གི་ ས་སྟོང་ནང་བྲིས།

(ཀ)	(ཁ)
༡. ཀ་ཤ་ཕོ་ལུ་	ཀ) དགའ་ཏོག་ཏོ་འབད་ རྫོང་རུག།
༢. ཀ་ཤ་མོ་ལུ་	ཁ) ལྷུག་གུ་༢ འདུག།
༣. ཏེ་མ་ཁོང་གཉིས་	ག) རུམ་ཡོད།
༤. ཁོང་བཟའ་ཚང་༢ ལུ་	ང) རུམ་མེད།
	ཅ) ལྷུག་གུ་༡ འདུག།

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

རྩི་བ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༥ འོག་གི་ ཚིགས་བཅད་འདི་ སེམས་སློ་སི་སི་འདུག་ག་? བྱངས་བཀལ།

ཨའེ་སློ།	ཚེ་སློན་ལས་ཀྱིས་འཁོར་བའི་ལྷུག་གུ་ཚུད།།	ལས་འཕྲོ་ཡོད་དེ་ཨའི་ད་འཕྱད་རུང་ར།།
	སྐལ་བ་མེད་པ་ལས་ཨལ་ད་འཕྱད་མ་ཚུགས།།	གཞན་གྱི་ཨ་པ་མཐོང་ཚེ་སློ་མི་སློ།།

ལན། སེམས་སློ་སི་སི་འདུག། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ལྷུག་གུ་ གཞན་ཚུ་ལུ་ ཨ་པ་དང་ཨའི་ གཉིས་ཆར་ ཡོད་པ་ མཐོང་རུང་
ཁོ་ལུ་ ཨའི་གཅིག་ལས་བརྒལ་ཏེ་ མེད་ནི་འདི་གིས་ ཨིན་ལགས།

རྩི་བ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༦ རྫོང་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ཀ་ཤ་ ཕོ་དེ་ འཕར་ཕ་གིས་ བཟའ་བའི་ལུལ་ལུ་ ཀ་ཤ་ཨའི་དང་ ལྷུག་གུ་གཉིས་ལས་ ག་ལུ་
ཕངས་འོང་གོ? ག་ཅི་འབད?

ལན། ཀ་ཤ་ཨའི་ལུ་ སངས་ཉི་མས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ཨའི་འདི་ མོ་ར་རྒྱུང་མ་གཅིག་གིས་ ལུག་གུ་ བདག་འཛིན་འཐབ་
དགོཔ་ད་ དཀའམ་སྤྲད་པ་ལས་ སངས་མས་ལགས།

ཡང་ན།

ལུག་གུ་འདི་ལུ་ སངས་ཉི་མས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ཁོ་ལུ་ ཉེན་སྲུང་འབད་མི་ ཨའི་གཅིག་མ་གཏོགས་ གཞན་
བརྩམ་ ཨ་པ་མེད་པར་ སངས་མས།

རྩི་བ།

(གསར་ཚུམ)

༡༡ འོག་གི་ སེམས་ཅན་གྱི་ པར་གཉིས་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ སྤྲུང་སྤྲུང་ཀྱ་ཅིག་བྲིས།



སྟོ་ཅིག་མི་འཐོབ་ག་
སྟོ་



སྤྲུག་མི་འོང་ག་སྟོ་?

ལན། ཉེ་མ་ ཉགས་ཚལ་ཅིག་ནང་ སྤྲུག་གཅིག་སྟོན་བཀའ་ཉེ་ རྩི་གཅིག་གུ་ འཛོགས་ཉེ་སྤྲོད་པ་ད། ཀ་ཤ་གཅིག་ འོང་སར་
མཐོང་ལུག། ཀ་ཤ་འདི་ཡང་ ཁོ་ གཞན་གྱིས་མི་བཟའ་ག་ཟེར་ འདྲོགས་ཡི་ར་ འོང་མ་ད་ སྤྲུག་མཐོང་སྟེ་ འོག་འཐོན་ད་
སྤྲུག་གིས་ མཚོང་ཕོག་གཅིག་གུ་ ཀ་ཤ་བརྩུང་ཆི་ལུག།
ཀ་ཤ་གིས་ ང་ལུ་སྤྲུག་གུ་ཡོད་ ང་གིས་ཨོམ་བྱིན་སྟེ་ འོག་འཐོན་འོང་ཟེར་ སྤྲུག་སྟེ་འཐོན་ཞིན་མ་ལས་ འོག་འོང་མ་བལྟ་
པས། སྤྲུག་ཡང་ ཀ་ཤ་མ་འོང་རུང་ ཤ་གཞན་ཅིག་ཐོབ་སྟེ་ ཕོན་འགྲངས་ཞིན་མ་ལས་ སེམས་དགའ་སྟེ་སྤྲོད་ལུག། །དེ་
བརྩམ་འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ལན་ གཞན་གྱི་རུང་བལྟ་བ། །

རྩི་བ།

(གསར་ཚུམ)

༡༢ ཀ་ལས་ ང་རྒྱན་གྱི་ ཚིགས་བཅད་གཅིག་ གསར་ཚུམ་འབད།

ལན།

ཀ་ལ་ལྟ་བ་པའི་དུས་ལུ།
ལ་བརྒྱུངས་སྤྲོད་པར་མི་བལྟ་བ།
ག་ར་སྟོན་སྤྲུག་འབདམ་ལས།
ང་བཅས་ཚ་སྤྲུང་འབག་དགོ།

༣.༤. སློབ་མོ་བ་དང་ ཉ་སྒྲུབ།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱུལ་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༣.༤.༡ སློབ་ཚུལ་ཟེར་བའི་ གོ་དོན་ཤེས་ཚུགས།
- ༣.༤.༢ ཚིག་འབྲུ་ ཚིག་རྒྱུ་དང་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་ བྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།
- ༣.༤.༣ སློབ་ཚུལ་གྱི་ དབྱེ་བ་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༣.༤.༤ སློབ་མོ་སེམས་ཚན་ཚུ་གིས་ ཕན་ཐོགས་སྒྲུབ་ཚུགས།
- ༣.༤.༥ སེམས་ཚན་གཞན་གྱི་ ཕན་གཞོན་གྱི་སློབ་ལས་ གོ་སྐྱུར་འབད་ཚུགས།
- ༣.༤.༦ སེམས་ཚན་ལུ་ བྱམས་པ་དང་བརྩེ་བ་ བསྐྱེད་ཚུགས།
- ༣.༤.༧ སློབ་མོ་སེམས་ཚན་གྱི་ སློབ་ལས་ཡོད་པའི་ ཞབས་ཁྲ་ གཞན་ཚུ་ གདངས་བཟོ་སྟེ་ འཐེན་ཚུགས།

དྲི་བ།

(དྲན་ཤེས)

- ༡ ཕམ་དང་འདྲ་བའི་ དྲིན་ཅན་ཨིན་ ཟེར་མི་འདི་ དཔེ་ག་ལུ་ བཞག་ཅུག་?
- ལན། ཕམ་དང་འདྲ་བའི་ དྲིན་ཅན་ཨིན་ཟེར་བའི་དཔེ་འདི་ སློབ་མོ་སེམས་ཚན་ལུ་ བཞག་ཅུག་ལགས།

དྲི་བ།

(དྲན་ཤེས)

- ༢ བྱམ་གིས་ ག་ཅི་བྱུད་འོང་?
- ལན། བྱམ་གིས་ སློབ་དོན་ བྱུད་འོང་ལགས།

དྲི་བ།

(ལག་ལེན)

- ༣ ཞབས་ཁྲ་ ཤོ་ལོ་ཀ་དང་པའི་ནང་ ཚིག་འབྲུ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་གོ་?
- ལན། ཤོ་ལོ་ཀ་ དང་པའི་ནང་ ཚིག་འབྲུ་ ཉེར་བརྒྱུད་ འདུག་ལགས།

དྲི་བ།

(གོ་རྟོགས)

- ༤ སློབ་ཚུལ་ ཟེར་བའི་ གོ་དོན་གྲིས།
- ལན། སློབ་ཚུལ་ ཟེར་མི་འདི་ ཚིག་ཉན་ཉོང་ཉོ་འབད་ དཔེ་དང་དོན་སྐྱུར་ཉེ་ འབྲི་མི་ལུ་ གོ་སྐྱུར་ཨིན་ལགས།

དྲི་བ།

(གོ་རྟོགས)

- ༥ འོག་གི་ ཚིག་རྒྱུ་གཉིས་པོ་འདི་ལྷག་སྟེ་ འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་བ།
- བྱམས་དང་བརྩེ་བའི་སེམས་ཀྱིས་འབད།། གསོ་སྦྱོང་ལེགས་ཤོམ་འཐབ་དགོས་ཨིན།།
- ལན། དབཅས་ ག་ར་འབད་རུང་ སེམས་ཚན་ཚུ་ལུ་ བྱམས་པ་དང་ བརྩེ་བའི་སེམས་ཀྱིས་སློབ་ལས་ གསོ་སྦྱོང་ ལེགས་ཤོམ་ འབད་དགོ་ཟེར་ ཨིན་མས་ལགས།

རྩི་བ།

(ལག་ལེན)

༤ འོག་གི་ རྩོད་ཚིག་འདི་ལྟག་སྟེ་ ཚོག་འབྲུ་བདུན་འབད་མི་ ཚོགས་བཅད་ གཅིག་བཟོ།

ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་སེམས་ཅན་ཚུ་མནོ་མེད་རྩུབ་སྦྱོད་མཛད་མ་གནང་བྱམས་དང་བརྩེ་བའི་སེམས་ཀྱིས་འབད་གསོ་སྦྱོང་ལེགས་ཤོམ་འབད་དགོཔ་ཨིན།།

ལན། ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་སེམས་ཅན་ཚུ། མནོ་མེད་རྩུབ་སྦྱོད་མཛད་མ་གནང།
བྱམས་དང་བརྩེ་བའི་སེམས་ཀྱིས་འབད།། གསོ་སྦྱོང་ལེགས་ཤོམ་འབད་དགོཔ་ཨིན།།

རྩི་བ།

(དབྱེ་དཔྱད)

ཤ་མིང་ཚིག་དང་ བར་ཚུ་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་དེ་ ཀ་རྟགས་འོག་གི་ ས་སྟོང་ནང་བྲིས།

༡. སྤང་གིས་ ཞིང་ཚོ་འོང།

ཀ།



༢. རྟ་གིས་ བྱམས་ཆ་འབག་འོང།

ཁ།



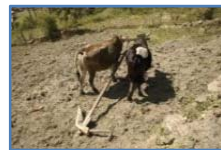
༣. བྱམས་གིས་ སྦོང་དོག་ འབྱུང་འོང།

ག།



༤. རོ་ཁྱི་གིས་ ཁྱིམ་བསྐྱུང་འོང།

ང།



ཅ།



ལན་ ༡.....ང.....།

༢.....ག.....།

༣.....ཀ.....།

༤.....ཁ.....།

དི་བ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༤ འོག་གི་ ཚུ་ལས་ ལྷན་ཚུམ་གྱི་རིགས་ཚུ་ ལོགས་སུ་བཏོན་ཏེ་ གྱིས།

༡. སྲུང།	༢. སློ་སྲུ།	༣. འབྲི་ཚུམ།	༤. ཕང་མོ།	༥. གཏང་ཡིག།	༦. རློ་བེ།
----------	-------------	--------------	-----------	-------------	------------

ལན། ༡. སློ་སྲུ། ༢. རློ་བེ། ༣. ཕང་མོ།

དི་བ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༧ སློ་ལོ་སེམས་ཚན་གྱི་ བན་པ་དང་གཞོན་པ་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་གྱིས།

ལན། སློ་ལོ་སེམས་ཚན་གྱི་ བན་པ་འདི་ གྲུང་གིས་ཞིང་མོ། རྟ་གིས་ལུང་ཆ་འབག། བུམ་གིས་སློང་རྫོག་འབྲུང་དེ་
ཕན་ནི་དང་། སློ་ལོ་སེམས་ཚན་གྱི་ གཞོན་པ་འདི་ ལྷུ་མ་ར་དང་ལོ་ཐོག་ཚུ་ལུ་ གཞོན་པ་བཀའ་ལྷན་ཡིན།

དི་བ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༡༠ སེམས་ཚན་ཚུ་ལུ་ བུམས་པ་དང་ བརྟེ་བ་ བསྐྱེད་དགོ་པའི་སློང་ལས་ ལུངས་བཀའ།

ལན། སེམས་ཚན་ཚུ་ལུ་ བུམས་པ་དང་ བརྟེ་བ་བསྐྱེད་དགོ་པ་འདུག། ག་ཅི་འབད་བེད་བ་ཅིན་ ཆོ་རྟེ་མ་ རང་གི་ཕམ་འབད་
འབད་མ་ཡིན་མ་མ་ཚད་ ང་བཅས་ལུ་ བན་པའི་ལུ་ཚུ་ཡང་ འབད་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཡིན་ལགས། དཔེར་ན། རྟ་གིས་ལུང་
ཆ་འབག་དོ་བཟུམ།

དི་བ།

(གསར་ཚུམ)

༡༡ སློ་ལོ་སེམས་ཚན་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཞབས་ཁྲ་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་ ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་གྱིས།

ལན། ང་བཅས་མི་ལུ་ཕན་པའི། སློ་ལོ་སེམས་ཚན་འདི་ཚུ།
ཅུ་དང་ཆག་ཚུ་བྱིན་ཏེ། གསོ་སྦྱང་ལེགས་ཤོམ་འབད་དགོ།

དི་བ།

(གསར་ཚུམ)

༡༢ འོག་གི་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ སླེ་ཚན་ནང་འབད་ གདངས་བཟོ་སྟེ་འབྲེན།

སློ་ལོ་སེམས་ཚན་རྟ་དང་ལོ་སྟེ། ཕམ་དང་འབྲེན་པའི་དེ་ལོ་ཚན་ཡིན། ཡོམ་དང་མར་དང་དར་ཚོལ་ཚུ།
བཟུད་ཚན་བཞེས་སློའི་འབྲུང་ལུངས་ཡིན། (སློང་ལུ་འདི་ སླེ་ཚན་ནང་འབད་ ལག་ལེན་འབྲེན་དགོ)

ལན། གདངས་ གསར་པ་བཟོ་སྟེ་ འབྲེན་ནི་ ཞབས་ཁྲ་ གཞན་མི་གི་གདངས་ལུ་ དཔེ་བལྟ་འབྲེན་ནི། གདངས་སློབ་སྟེ་སྟེ་
འབྲེན་ཅུང་བཟུབ།

༼སློབ་ཚན་བཞི་པ༽ རང་གི་ལམ་སྟོན།༽

༤.༡ བྱ་བུ་གིས།

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

- ༤.༡.༡ འབྲི་ཚུམ་ འབྲི་བངས་ཀྱི་ རིག་ཅུལ་ཚུ་ རོས་འཛིན་ཚུགས།
- ༤.༡.༢ འགྲེལ་བཤད་ འབྲི་ཚུམ་ཟེར་བའི་ གོ་དོན་བཤད་པ་ རྒྱབ་ཚུགས།
- ༤.༡.༣ དོན་མཚམས་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་བཅུད་དོན་ བཏོན་ཚུགས།
- ༤.༡.༤ འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་གི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་དང་ ཡིག་སྟེབ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- ༤.༡.༥ འབྲི་ཚུམ་འདི་ གླུ་དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ ལྷག་ཚུགས།
- ༤.༡.༦ བསམ་སྦྱོང་བཟང་པོ་ཚུ་ ཏུས་རྒྱན་ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།
- ༤.༡.༧ བསམ་སྦྱོང་བཟང་པོ་ཚུ་ ཚའོགས་ཚུ་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ཚུགས།
- ༤.༡.༨ སློབ་གྲྲ་དང་ གྱིམ་ནང་གི་ཚཆས་ཚུ་ བདག་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ༤.༡.༩ གཙམ་སྒྲ་ བསྟེན་ཚུགས།
- ༤.༡.༡༠ སློབ་གྲྲ་ནང་གི་ ལྷ་ཚོགས་ལས་རིམ་ཚུ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནིའི་ དང་འདོད་བསྟེན་ཚུགས།

ཐིག་

(ཐུན་ཤེས་)

འོག་གི་པར་ཁྲམ་ནང་ ཡོད་མི་ལས་རིམ་ཚུ་ལས་ བྱོད་ཀྱིས་ག་ཅིའི་ནང་ར་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཅི་? གདམ་འཐུ་འབད་དེ་ ཐིག་



ལན། ཞབས་ལྷ། ཚུམ་རིག། ཀང་ཚེད། པར་བྲི་ནི།

ཇི་ལ། (འཇན་ཤེས)

༡ འབྲི་ཚུམ་ མ་བྲི་བའི་རྟེ་མར་ ག་ཅིར་འབད་ནི་ཡོད་?

ལན། དོན་ཚན་ མཚོ་བསམ་གཏང་ནི་ཡོད། བཀོད་རིས་བཟོ་ནི་ཡོད། ཟིན་བྲིས་འབྲུབ་ནི་ཡོད།

ཇི་ལ། (འཇན་ཤེས)

༢ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འབྲི་ཚུམ་དོན་མཚམས་གཅིག་ བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ལྟག།

ལན། དཔེར་ན། དེ་གི་མིང་ ཀུན་མཛེས་ཨིན། དགོས་ ད་བཅས་རའི་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་དགའ། ད་བཅས་རའི་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ག་ནི་ བ་འཇའ་བའི་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ཚུ་ཡོད། (འབྲི་ཚུམ་འདི་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་བཅུག་ནི)

ཇི་ལ། (འཇན་ཤེས)

༣ ད་ལྟོ་ཚུན་ཚོད་ རྩོད་གྱིས་ སློབ་གྲུ་ལུ་ བན་པའི་ལུ་ ག་ཅིར་འབད་ཡི་? ཐོ་བཀོད།

ལན། དགོས་ སློབ་ཁང་ནང་གི་ འབྲི་ལི་དང་རྒྱ་ལྷི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བདག་འཇོན་འབད་ཡི། འདི་མ་ཚད་ སློབ་གྲུའི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ ཤིང་དང་མེ་ཏོག་ཚུ་ཡང་ བཅུགས་ཅི།

ཇི་ལ། (གོ་རྟོགས)

༤ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ དོན་མཚམས་ རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ བཅུད་དོན་བྲིས།

ལན། དོན་མཚམས་དང་པ། བུ་བཀྲ་ཤེས་གྱི་ དོ་སློབ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཨིན་མས།
དོན་མཚམས་གཉིས་པ། གཙང་སྤྱད་དང་ལྷན་འབད་ སྤོད་མི་ཅིག་གི་ སྐོར་ལས་ཨིན་མས།
དོན་མཚམས་གསུམ་པ། ཞབས་ལྷ་དང་ ལྷན་ཆ་དགོགས་པའི་ སྐོར་ལས་ཨིན་མས།
དོན་མཚམས་བཞི་པ། བུ་བཀྲ་ཤེས་ ལྷ་ཚོགས་ལས་རིམ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་པའི་ སྐོར་ལས་ཨིན་མས།
དོན་མཚམས་ལྔ་པ། གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ཐབས་ཐངས་གྱི་ སྐོར་ལས་ཨིན་མས།

ཇི་ལ། (ལག་ལེན)

༥ ལོ་འཁོར་བཅུག་ཉིས་པོ་ གོ་རིམ་སྒྲིགས།

ལན། སྐྱང་། ཡོས། ལྷག། ལྷི་བ། འབྲུག། སྤྲེལ། ལྷི། ལྷུལ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།
ལན། ལྷི་བ། སྐྱང་། ལྷག། ཡོས། འབྲུག། ལྷུལ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།

ཇི་ལ། (ལག་ལེན)

༦ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ རྩོད་ཚིག་བཟོ།

འབྲན་སྤྱད།	རྟེན་སངས་ས།	བདག་འཇོན།	བུ་རིས་མོ།
------------	-------------	-----------	------------

- ལན།
༡. སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ ཞབས་ཁའི་ འགྲན་སྡུར་ འབད་ནི་ཡོད།
 ༢. ང་བཅས་ཚུ་ ཨ་ཏྲག་ར་ ཉིང་སངས་ས་ སློད་དགོ།
 ༣. སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ ཡོད་པའི་ཅལ་ཚུ་ བདག་འཛིན་ འབད་དགོ།
 ༤. དམི་ ཆ་རོགས་འདི་ བྱ་རིས་མོ་ ཡོད།

ཇི་བཞུགས་པའི་ལུ་

(ལག་ལེན་)

༡ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ རྫོང་སྐྱུ་ མ་འཛོལ་བར་ལྷག།

སྐྱུ་བཞུགས་པའི་ལུ་	ལག་ལེན་པའི་ལུ་	བཅའ་ལུ་	བཟུང་ལུ་	ལྷག་ལུ་	མོ་བཞུགས་པའི་ལུ་	སྐྱུ་བཞུགས་པའི་ལུ་	ཉམ་ལུ་
--------------------	----------------	---------	----------	---------	------------------	--------------------	--------

།རྫོང་སྐྱུ་འདི་ཚུ་ དག་ཉོག་ཉོག་འབད་ ལྷག་བཟུགས་ནི།

ཇི་བཞུགས་པའི་ལུ་

(དབྱེ་དཔྱད་)

༢ མེ་ཉོག་གི་སྐྱོར་ལས་ འགྲོལ་བཤད་འབྲི་ཚུ་མ་ བྲི་བ་ཅིན། གཞན་ ལྷགས་ཀ་གི་སྐྱོར་ལས་ ཚུད་པ་ཅིན་བཟུབ་ག་? ལུངས་བཞུགས་པའི་ལུ་

ལན། མི་བཟུབ་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ འགྲོལ་བཤད་འབྲི་ཚུ་ འདི་བྲིས་ད་ལུ་ དོན་ཚན་གཅིག་གི་བཤད་པ་ ཁ་གསལ་འབད་རྒྱུ་ བྲི་དགོས་ཨིན།

ཇི་བཞུགས་པའི་ལུ་

(དབྱེ་དཔྱད་)

༡༠ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ རྫོང་གི་ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ དཔེ་བལྟ་བུའི་མི་དང་ མ་བཟུབ་མི་ སོ་སོར་བྱེས་ཏེ་ ས་སྤོང་ནང་བྲིས།

- ༡) བཤལ་ཏེ་ར་ སློད་མི།
- ༢) སམ་གིས་ སྐྱུ་བཞུགས་པའི་ལུ་ ཉམ་མི།
- ༣) ཉིང་སངས་ས་འབད་ སློད་མི།
- ༤) དཔེ་ཆ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་མི།
- ༥) ཆང་དང་ སྐྱོ་རྒྱུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་མི།

དཔེ་བལྟ་བུའི་མི།	དཔེ་བལྟ་མ་བཟུབ་མི།

ལན།

དཔེ་བལྟ་བུ་བཅིངས།	དཔེ་བལྟ་མ་བུ་བཅིངས།
༡. ཕམ་གེས་སྐབ་མི་ལུ་ཉན་མི།	༡. བཤལ་ཉེ་ར་སྣོད་མི།
༢. ཉིང་སངས་ས་འབད་སྣོད་མི།	༢. ཚང་དང་སྦྱོར་ཇུས་ལག་ལེན་འཐབ་མི།
༣. དཔེ་ཆ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷབ་མི།	

རྩི་བ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༡༡ རྩོད་རའི་ བྱིམ་ནང་གི་ཚལ་དང་སློབ་གྲུབ་ཚལ་གཉིས་ ག་ ལག་ཆེས་སྣོ་ ག་ཅི་འབད་?

ལན། སློབ་གྲུབ་ཚལ་འདི་ལག་ཆེ་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ སློབ་གྲུབ་ནང་གི་ ཚལ་འདི་ ང་བཅས་ དམངས་ལུ་ ཕན་ཐོགས་པའི་ ཚལ་ འབད་ནི་དེ་གིས་ཨིན།

ཡང་ན།

བྱིམ་ནང་གི་ ཚལ་འདི་ལག་ཆེ་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ང་བཅས་རའི་ ཕམ་གེས་དཀའ་འཕྲུལ་སྤྱད་དེ་ ཉོ་ཉོམ་ཨིན་མ་མ་ ཚད། ལུལ་ལས་ ཚལ་འདི་གིས་ རང་ལུ་ར་ ཕན་ཐོགས་པ་ལས་ ཨིན་ལགས།

རྩི་བ།

(གསལ་ར་ཚུམ)

༡༢ ག་ལྷུགས་ལམས་ འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་ ལག་ཆེ་ག་གི་སྐོར་ལས་ འབྲི་ཚུམ་ ཐུང་ཀྱ་ཅིག་བྲིས།

ལན། ང་བཅས་རའི་ ག་ལྷུགས་ལམས་ལུ་ གཙང་སྤྱོད་འཕྲོད་བསྟེན་འདི་ དགོ་པ་ལག་ཆེ་བས། ང་བཅས་རའི་ག་ལྷུགས་འདི་ སྤྱིང་སྤྱིང་འབད་ བཞག་དགོ་པ་ཅིན་ ན་ནི་ཚ་ནི་འདི་བཀག་དགོ། འདི་གི་དོན་ལུ་ ག་ལྷུགས་ཚུ་འཕྱུ་སྟེ་ གཙང་ཉོག་ཉོ་འབད་ སྣོད་དགོ་པ་འདི་ ལག་ཆེས་ཨིན།

རྩི་བ།

(གསལ་ར་ཚུམ)

༡༣ འོག་གི་པར་ ཀ་དང་ཁ་གཉིས་ཀྱི་ བཤད་པ་དོན་མཚམས་ ཐུང་ཀྱ་རེ་རེ་བྲིས།

(ཀ)

(ཁ)



ལན།

ཀ་ པར་རིས་ཀ་ནང་ལུ་ ཡོད་པའི་ཁྱིམ་འདི་ ཚོན་ཡང་ཕྱེད་ ལྷང་ཁ་དང་ ཕྱེད་དམར་པོ་འབད་འདུག། འདི་ཡང་ ལ་ལུ་ཅིག་ནང་ ལུ་ ཚོས་གཞི་ཡོད་པ་ ལ་ལུ་ཅིག་ནང་ལུ་ མེད་པ་འབད་ མ་འཇའ་སི་སི་འབད་འདུག། མཐའ་འཁོར་ཡང་ ལྷག་སེམས་ཤོག་ རག་རོག་དང་ ཤིང་ཁམས་ལོག་སེམས་ཚུ་འདུག།

ཁ་ པར་རིས་ ཁ་ནང་ལུ་བཟླ་བ་ཅིན་ ཆབ་གསང་ཡང་ རང་གི་སྡོད་སའི་ཁྱིམ་ལས་ ཐག་རིང་སེམས་ལུ་ རྒྱབ་ཡོད་མི་འདི་བཟླ་བ་ ཅིན་ གཙང་སྐྱོ་ཡོད་པའི་ རྟགས་ཚན་ཨིན་པས། འདི་མ་ཚད་ ཁྱིམ་ཡང་དག་འདྲོག་འདྲོ་ མཐོང་པའི་ཁར་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ ལྷུ་ར་ཚུ་ག་ཅི་དེ་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཡོད་པ་ མཐོང་མས་ལགས། །དེ་བཟུམ་ ལན་འོས་འབབ་ཡོད་མི་ གཞན་ཡང་ བཏུབ། །

༤.༡ མོར་པ་དང་བང་ཕྱེད་ཐའི་ཐུང་མ།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱུལ་ད་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་

- ༤.༡.༡ ཞབས་ཁྲ་ནང་ཡོད་པའི་ ཅའའི་མིང་ཚུ་ གི་ཚུགས།
- ༤.༡.༢ ཞབས་ཁྲ་འདི་གི་ གདངས་ འཐེན་ཚུགས།
- ༤.༡.༣ ཅའའི་མིང་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་རེ་ བཟོ་ཚུགས།
- ༤.༡.༤ ཁྱིམ་ནང་གི་ ཅའའི་གཞན་གྱི་ མིང་ཚུ་ཡང་ གི་ཚུགས།
- ༤.༡.༥ ཅའའི་ཚུ་གི་ སྡོད་ཐངས་དང་ ཕྱེད་ལས་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༤.༡.༦ དང་ཕྱེད་དང་ དེང་སང་གི་ ཅའའི་སྐྱེ་དབྱེ་བ་ ཤེས་ཚུགས།
- ༤.༡.༧ ཚོག་གི་དལ་འཚོ་ ཐོབ་ཐངས་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༤.༡.༨ སྐར་སོལ་གྱི་ཅའའི་སྐྱེ་ལུ་ བཅི་མཐོང་ བསྐྱེད་ཚུགས།
- ༤.༡.༩ ཅའའི་སྐྱེ་གཞན་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཞབས་ཁྲ་ཐུང་ཀུ་རེ་ གསར་པ་ བཟུམ་ཚུགས།

རྩི་བ།

(རྩི་བཞེས)

༡ ཞབས་ཁྲ་ལུ་ དབྱེ་བ་ ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་?

ལན། ཞབས་ཁྲ་ལུ་ དབྱེ་བ་ གསུམ་ཡོད།

ཧྲི་བ།

(རྩན་ཤེས)

༢ ཅུང་མོ་ ཚིག་རྒྱུ་རེ་ལུ་ ཚིག་འབྲུ་ག་དེ་རེ་འོང་གོ?
ལན། ཅུང་མོ་ གི་ཚིག་རྒྱུ་རེ་ལུ་ ཚིག་འབྲུ་ལྷུ་ རེ་འོང།

ཧྲི་བ།

(རྩན་ཤེས)

༣ འོག་གི་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་ ཨིན་ཏུགས་ (✓) ཨིན་ཏུགས་ (×) བཀའ།

- ཀ) ཐག་པ་འདི་ རྒྱ་དཔོག་པ་ད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན། ()
- ཁ) ཐ་ལི་འདི་ ལྷོ་བཟའམ་ད་དགོ། ()
- ག) བང་ཅུང་འདི་ རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ བཟོམ་ཨིན། ()
- ང) ལྷུགས་གཟར་འདི་ ཀ་ལ་གིས་བཟོ་འོང། ()

ལན། ཀ (×) ཁ (✓) ག (×) ང (✓)

ཧྲི་བ།

(གོ་རྟོགས)

༤ རྩོད་པའི་ ཐབ་ཚང་ནང་ཡོད་པའི་ ཅལ་གཅིག་གི་པར་བྲིས་ཏེ་ བཤད་པ་ལུང་ཀྱ་ཅིག་རྒྱབ།

ལན། དཔེར་ན།



འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ལས་འཕྲོན་པའི་ སྲི་པ་ཟེར་མི་འདི་ཨིན། སྲི་པ་འདི་
ཚར་དང་ སྲི་གིས་བཟོ་བཟོམ་ཨིན། སྲི་པ་འདི་ནང་ འབྲུག་མི་ཚུ་གིས་
མར་དར་ཚེལ་ཚུ་ འདེགས་བཞག་པ་ཨིན།

ཧྲི་བ།

(རྩན་ཤེས)

༥ འོག་གི་ ཐིག་སྒྲོམ་ནང་ཡོད་མི་ཅལ་ཚུ་ ག་ཅི་འབདམ་ད་ དགོཔ་སྒྲོ་? བཤད་པ་ལུང་ཀྱ་རེ་རྒྱབ།

རྩ་ལྷུག།	གཟར་རུ།	རྩ་སྲུམ།	ཐག་པ།
----------	---------	----------	-------

- ལན། ༡. རྩ་ལྷུག་འདི་ རྩ་ལྷུག་རྒྱབ་ད་ དགོ།
- ༢. གཟར་རུ་འདི་ ཚོད་མ་དང་རྒྱ་དཔོག་པ་ད་ དགོ།
- ༣. རྩ་སྲུམ་འདི་ སྲུ་རྩ་བཟོམ་ད་ དགོ།

༤. ཐག་པ་འདི་ ཤིང་འབག་པ་ད་ དགོ།

རྩི་བ།

(ལག་ལེན)

༥. འོག་གི་ པར་རྒྱ་གི་ མིང་བྲིས།



༡



༢



༣



༤

ལན། ༡. བང་ཅུང། ༢. ཐག། ༣. ཀ་ལ་རྒྱལ། ༤. ཐོང་པ།

རྩི་བ།

(རྩལ་ཤེས)

༦. འོག་གི་ ཅ་ལའི་མིང་རྒྱ་གི་ རྫོང་ཚོགས་བཟོ།

ཀ) ར་ཚག།	ཁ) ཟངས་གཞོང།	ག) རྫོབ།	ང) རོམ་གྱི།
----------	--------------	----------	-------------

- ལན།
- ཀ) ར་ཚག། ར་ ར་ཚག་གིས་ བཙག་དགོ།
 - ཁ) ཟངས་གཞོང། དེ་གི་ཁྱིམ་ནང་ ཟངས་གཞོང་ཡོད།
 - ག) རྫོབ། རྒྱ་བཟེད་ནིའི་རོན་ལུ་ རྒྱའི་རྫོབ་དགོ།
 - ང) རོམ་གྱི། རོམ་གྱི་འདི་ རོམ་མ་དང་ འབྲ་སྤྱ་ཅིག་ཡོད།

རྩི་བ།

(དཔེ་དཔྱད)

༧. ལྷ་རེ་དང་ བང་ཅུང་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ གཉིས་རེ་བྲིས།

ལན།

ལྷ་རེ།	བང་ཅུང།
<ul style="list-style-type: none"> • ལྷ་རེ་འདི་ ལྷ་གས་ཀྱིས་ བཟོ་བཟོས་ཡིན། • ལྷ་རེ་འདི་ ཤིང་བཏོག་ནི་དང་ བཀག་ནི་ལུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཡིན། 	<ul style="list-style-type: none"> • བང་ཅུང་འདི་ ཚར་གྱིས་ འཐབ་པ་ཡིན། • བང་ཅུང་ནང་ ལྷོ་བཟའ་བཏུབ་ཡིན།

རྩི་བ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༧ རྒྱལ་ཁབ་ གོང་འཕེལ་སོང་མི་ཚུ་གིས་ དང་སྐྱ་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ལུ་ བརྩེ་མཐོང་ག་ཅི་འབད་ བསྐྱེད་པ་སློལ་ རྒྱུ་ལུ་བཀའ་ལ།
 ལན། རྒྱལ་ཁབ་ གོང་འཕེལ་སོང་མི་ཚུ་གིས་ ད་རེས་ནངས་པའི་ཅ་ལ་ལས་ དང་སྐྱ་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ལུ་ བརྩེ་མཐོང་སྐྱེད་མི་འདི་
 དང་སྐྱ་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ རྒྱ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་གྲུ་ གོང་ཚད་ཡང་ སློམ་ལུ་གྲུ་རྩམ་ལས་ཁོང་གིས་ བརྩེ་མཐོང་སློམ་བསྐྱེད་པ་
 ཡིན་མས་ལགས།

རྩི་བ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༡༠ རྒྱལ་ཁབ་ ཡར་རྒྱས་འགྲོམ་ད་ རང་སོའི་ཁྱིམ་ནང་ དང་སྐྱ་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ འདུག་གམ་? ག་ཅི་འབད་?
 ལན། རྒྱལ་ཁབ་ ཡར་རྒྱས་འགྲོམ་ད་ རང་སོའི་ཁྱིམ་ནང་ དང་སྐྱ་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འདུག། དཔེར་ན། རེའི་ཁྱིམ་
 ནང་ ད་སྟོའི་བར་ཡང་ སྐྱ་ར་འདི་ ར་སྐྱམ་ནང་བསྐྱ་སྟེ་ འཐབ་ནི་ཡོད། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ཉེ་མའི་ལམ་སྟོལ་ཚུ་
 བདག་འཛིན་ འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

ཡང་ན།

རྒྱལ་ཁབ་ ཡར་རྒྱས་འགྲོམ་ད་ རང་སོའི་ཁྱིམ་ནང་ དང་སྐྱ་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མིན་འདུག། དཔེར་ན། རེའི་
 ཁྱིམ་ནང་ བཞེས་སློལ་ཚུ་ག་ར་ ཉེ་མའི་ཐབ་གུ་མེན་པར་ མེ་རླུང་ཐབ་གུ་བཟོམ་ཡིན། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ བྱ་སྐྱབས་
 བདེ་ནི་དེ་གིས་ ཡིན་ལགས།

རྩི་བ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༡༡ རྩོད་གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ དང་སྐྱ་གི་ཅ་ལ་དང་ ད་རེས་ནངས་པའི་ ཅ་ལ་གཉིས་ལས་ ག་ལུ་དགའ་? རྒྱུ་ལུ་བཀའ་ལ།
 ལན། ར་གིས་འབད་བ་ཅིན་ དང་སྐྱ་གི་ཅ་ལ་ལུ་དགའ། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ཅ་ལའི་སྐྱུས་ཚད་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མ་ཚད་
 ག་ར་འབྲུག་པའི་མི་གིས་ བཟོ་ནི་འདི་གིས་ཡིན་ལགས།

ཡང་ན།

ར་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ད་རེས་ནངས་པའི་ ཅ་ལ་ལུ་དགའ། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ད་རེས་ནངས་པའི་ཅ་ལ་ཚུ་ བཟོ་ཡང་
 འཇའམ་མ་ཚད་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ སྐྱབས་བདེ་ཏོག་ཏོ་ ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཡིན་ལགས།

རྩི་བ།

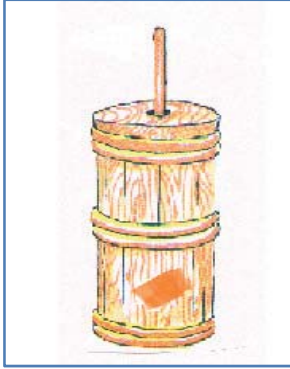
(གསར་རྩོམ)

༡༢ མེ་རླུང་ཐབ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཞབས་ཁུ་ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་ གསར་རྩོམ་འབད།
 ལན། ཁྱིམ་ནང་བཞེས་སློལ་བཟོམ་ད། མེ་རླུང་ཐབ་འདི་ལག་ཆེ།
 འདི་ཚུ་རང་ལུ་ཡོད་ན། བཞེས་སློལ་འབད་མ་ད་འཇམ་པས།

རིབ།

(གསར་ཕྱོགས)

༡༩ འོག་གི་ རང་ལུ་བཟུ་སྟེ་ རྩོད་རའི་བསམ་འཆར་གྱི་ཚུམ་ ཚོགས་བཅད་གཅིག་གིས།



ལན། འབྲུག་གི་ར་སྐུམ་འདི་ཚུ། རང་ལུགས་ཅ་ལ་རྩིང་མ་ཨིན།
འདི་ནང་སྐུ་ར་བསྐུ་སྟེ། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལུ་ཕུལ་གོ།

༤.༩. བུཚ་རིག་པ་ཅན།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱེད་དེ་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་

- ༤.༩.༡ སྐྱུང་འདི་གི་ བཟོད་དོན་ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༤.༩.༢ སྐྱུང་འདི་ ཚབ་ཚེད་འབད་ཚུགས།
- ༤.༩.༣ སྐྱུང་འདི་གི་འབྲུང་རིམ་ སློབ་བ་ཆེ་ཤོས་ག་ཅི་ཨིན་ན་ རོས་འཛིན་ཚུགས།
- ༤.༩.༤ སློབ་རིག་ཡོད་པ་དང་ མེད་པའི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།
- ༤.༩.༥ རང་ལུ་ དཀའ་ངལ་འབྱུང་མ་དེ་ གདོང་ལེན་གྱི་ ག་སྦྱིག་འབད་ཚུགས།
- ༤.༩.༦ སློབ་སྦྱོང་ནང་དོན་ག་ སློབ་རིག་བཟུ་མོར་འབད་དེ་ རིག་པ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས།
- ༤.༩.༧ དངོས་སྐྱུང་དང་ འཆར་སྐྱུང་གི་ ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།
- ༤.༩.༨ ཞེ་སའི་མིང་ཚོག་ཚུ་ སལ་སྐྱུང་དང་གཅིག་ཁར་ སྐྱུར་ཤེས།
- ༤.༩.༩ སྐྱུང་འདི་ལྷོག་སྟེ་ བཟུད་དོན་གྱི་ཚུགས།

རིབ།

(བཟོ་ཤེས)

༡ འབྲུག་རྒྱལ་ ལྷ་པ་གི་མཚན་ ག་ཅི་སྟོན་?

ལན། འབྲུག་རྒྱལ་ ལཱ་པའི་མཚན་འདི་ འཇིགས་མེད་གོ་སར་རྣམ་རྒྱལ་དབང་ཕྱུག་ཟེར་ལྷུ་ཡིན།

ཇི་བཞུགས།

(གོ་རྟོགས།)

༡ རྩོད་ཀྱི་ཆ་རྟོགས་ རིག་པ་ཡོད་མི་ཅིག་གི་སྐྱོར་ལས་ བཤད་པ་ཐུང་ཀྱི་ཅིག་གིས།

ལན། དེའི་ཆ་རྟོགས་ རིག་པ་ཡོད་མི་ཅིག་གི་སྐྱོར་ལས་ ལུ་བ་ཅིན། དེའི་ཆ་རྟོགས་ཀྱི་མིང་ ཀུན་བཟང་ཡིན། ཁོ་དཔེ་ཆ་ཤེས་ མི་ཅིག་ཡིན། ཁོ་གིས་ཨ་རྟག་ར་ ཚོས་རྒྱུགས་ནང་ལས་ ཡང་དང་པ་འཕྲོབ་མ་ཚད། རྩོད་རིགས་ནང་ལུ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་ ཡོད་པ་ཡིན་ལགས།

ཇི་བཞུགས།

(གོ་རྟོགས།)

༢ བུ་ཚ་རིག་པ་ཅན་ཟེར་ སྐབ་དགོ་པའི་དོན་དག་ ག་ཅི་སྟོ་?

ལན། བུ་ཚ་རིག་པ་ཅན་ཟེར་ སྐབ་དགོ་པའི་དོན་དག་འདི་ རིག་པའི་ཐོག་ལས་ དཔེ་དང་དོན་སྦྱར་ཏེ་ ལུ་ཤེས་ནི་དེ་གིས་ ཡིན་མས་ལགས།

ཇི་བཞུགས།

(གོ་རྟོགས།)

༣ ལན་ གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་ཇི་བཞུགས།

བུ་ཚ་ རིག་པ་ཅན་ཟེར་བའི་ སྲུང་གི་ བཟོད་དོན་འདི་

༡ རིག་པ་གི་ སྐྱོར་ལས་ཡིན་མས།

༢ རྒྱལ་པོ་གི་ སྐྱོར་ལས་ཡིན་མས།

༣ སྐོང་དོག་གི་ སྐྱོར་ལས་ཡིན་མས།

༤ བུ་ཚ་རིག་པ་ཡོད་པའི་ སྐྱོར་ལས་ཡིན་མས།

ལན། ང་ བུ་ཚ་རིག་པ་ཡོད་པའི་ སྐྱོར་ལས་ཡིན་མས།

ཇི་བཞུགས།

(གོ་རྟོགས།)

༥ དངོས་སྲུང་དང་ འཆར་སྲུང་ཟེར་བའི་ དོན་དག་གིས།

ལན། དངོས་སྲུང་ ཟེར་མི་འདི་ ཉེ་མ་དང་ད་ལྟོ་ལོ་རྒྱུས་ ག་ཅིར་འབད་རུང་ རོ་མ་ག་ཡིན་མི་ག་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་གིས་ ཡོད་མི་དང་ འཆར་སྲུང་ ཟེར་མི་འདི་ རོ་མ་མེན་པར་ རིག་པ་གིས་ གསར་པ་བཟོ་སྟེ་ འབྲི་མི་ལུ་ སྐབ་ཡིན་ལགས།

ཇི་བཞུགས།

(ལག་ལེན)

༤ རྩེ་ཚན་ནང་འབད་ ཚབ་ཚུད་འབད།



ཚུད་ག་ཅི་
འབད་མ་སྟོ?

ང་ རྩེ་སྤྲུང་པ་
ཨིན་ ལག་ས།



ཚུད་ཀྱི་ ཨ་པ་དང་
ཨའི་ ག་ཏེ་འཇུ་
ཡི?

ངའི་ ཨ་པ་ མིག་ཏོ་འཚོལ་
བར་དང་ ཨའི་ སྔམ་
འཚོལ་བར་ སོང་ཡི་ལག་ས།



ལན། (ཨ་ལོ་ཚུ་ ཚབ་ཚུད་འབད་བཅུག་ནི)

ཇི་བཞུགས།

(གོ་རྟོགས)

༦ བུ་ཚུ་འདི་ རིག་པ་ཚན་ཨིན་པའི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་ གྲུལ་ཐེངས་གཉིས་བྲིས།
ལན། རྒྱལ་པོ་གིས་ གསུངས་པའི་ལན་ལུ་ བུ་ཚུ་རིག་པ་ཚན་གྱིས་ དཔེ་དང་དོན་སྦྱར་ཏེ་ རྒྱ་ཚུགས་པའི་ཁར་ གསེར་གྱི་སྐོར་དོག་
གཉིས་ཡང་ རྩོགས་ཆགས་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ རྩེ་ཚན་བཀའ་ཚུགས་ནི་དེ་གིས་ རིག་པ་ཚན་འབད་ བཞག་ལུག་ལག་ས།

ཇི་བཞུགས།

(ལག་ལེན)

༧ སྤྲུང་དེ་ནང་ལས་ ཚུད་ར་སྟོ་བ་བྱུང་ཡོད་པའི་ རྩོད་ཚིག་གསུམ་ བཏོན་ཏེ་བྲིས།
ལན། ངའི་ཨ་པ་ མིག་ཏོ་འཚོལ་བར་ སོང་ཡི་ཟེར་མི་དང་ ཨའི་ སྔམ་འཚོལ་བར་སོང་ཡི། དེ་ལས་ གསེར་གྱི་སྐོར་དོག་
གཉིས་པོ་དེ་ རྩེ་ཚན་བཀའ་ད་ལུག། ཟེར་མི་ རྩོད་ཚིག་ཚུ་ལུ་ སྟོ་བ་བྱུང་ཡི་ལག་ས།

ཇི་བཞུགས།

(དབྱེ་དཔྱད)

༨ རྩོད་ཚིག་ཡོད་མི་དང་ མེད་མི་གཉིས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ བུངས་བཀའ་ཏེ་བྲིས།
ལན། རྩོད་ཚིག་ ཡོད་མི་ཚུ་གིས། དཔེ་ཆ་སྟོན་མ་ཅིག་ ཤེས་པའི་ཁར་ རྩོད་ཚིག་སྐབ་རུང་ ཉ་གོ་ཚུགས་པ་ཨིན།
རྩོད་ཚིག་ མེད་མི་ཚུ་གིས། ཐབས་དང་གནས་སྐབས་ ག་དེ་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་སྟོན་རུང་ མཚུགས་པར་ ཉ་གོ་མ་
ཚུགས་མི་ཅིག་ལུ་ སྐབ་ཨིན་ལག་ས།

རྩི་བ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༡༠ བལ་སྐད་དང་ ཞེ་ས་གཉིས་ མཐུན་སྦྲིག་འབད་དེ་ འོག་གི་ས་སྟོང་ནང་བྲིས།

(བལ་སྐད།)

(ཞེ་ས།)

- | | |
|-----------------|------------------|
| ༡. སེམས། | ཀ། བཞུགས། |
| ༢. བཤལ་བར་འགྲོ། | ཁ། གནང། |
| ༣. སླབ་ལུག། | ག། ཐུགས། |
| ༤. རྩོད། | ང། གསུངས་ལུག། |
| ༥. ཕྱིན། | ཅ། ཁམས་སངས་བྱོན། |
| | ཆ། རོ་བུ། |

ལན། ༡.....ག.....། ༢.....ཅ.....། ༣.....ང.....། ༤.....ག.....། ༥.....ཁ.....།

རྩི་བ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༡༡ རིག་པ་ཡོད་མི་ རྒྱང་མ་གཅིག་གིས་ དཔེ་ཆ་ མཐར་འཁྲོལ་ཚུགས་ ཟེར་མི་ལུ་ ཆ་བཞག་འོང་ག་? ག་ཅི་འབད་?

ལན། རིག་པ་ཡོད་པའི་ ཨ་ལོ་འདི་ལུ་ ཆ་བཞག་ཚུགས་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ རིག་པ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ དཔེ་ཆ་ འཇམ་རྟོང་རྟོ་ འབད་ ཤེས་ཚུགས་ནི་དེ་གིས་ཨིན།

ཡང་ན།

རིག་པ་ཡོད་མི་ རྒྱང་མ་གཅིག་ལུ་ ཆ་བཞག་མི་ཚུགས་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ རིག་པ་ཡོད་རུང་ བཟོན་འགྲུས་མེད་པ་ ཅིན་ མཐར་འཁྲོལ་མི་ཚུགས་ལགས།

རྩི་བ།

(གསར་ཚུམ)

༡༢ རྩོད་གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱལ་པོ་གིས་ཕྱག་ལུ་ ག་ཅི་ར་མཛད་འོང་གོ་? བསམ་འཆར་ཅིག་བྲིས།

ལན། ང་གིས་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱལ་པོ་གི་ཕྱག་ལུ་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་ མཐུན་ལམ་བཟོ་ནི། མི་སེར་ལུ་ སྤྱིད་སྦྱུག་ག་ཟིགས་ཏེ་ དགའ་རྟོག་ཏེ་དང་ སྤྱིད་རྟོང་རྟོ་འབད་ བཞག་ནི་ཚུ་ མཛད་འོང་ལགས།

༤.༤ བརྗེས་མ་བུ་བ་པའི་ལམ་འགྲུལ།

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

༤.༤.༡ རྒྱང་ནང་གི་ འབྲུང་རིམ་མ་འབྲས་ཚུ་ རོས་འཛིན་ཚུགས།

༤.༤.༢ རྒྱང་གི་ཁྱད་ནམ་ཚུ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་ཚུགས།

༤.༤.༣ རྒྱང་གི་ཉམས་ ཏ་གོ་ཚུགས།

- ༤.༤.༤ ལྷུང་འདི་གི་ བརྗོད་དོན་ སྐབ་ཚུགས།
- ༤.༤.༥ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ སྐབ་དག་ཉོག་ཉོ་འབད་ མི་ཚུགས།
- ༤.༤.༦ ལྷུང་གསར་པ་ བརྗོད་ཚུགས།
- ༤.༤.༧ ལྷུང་འདི་ལྷག་སྟེ་ བསྐྱར་ཞིབ་ འབད་ཚུགས།

ཇི་བ།

(ཅན་ཤེས)

- ༡ འོག་ལུ་ཡོད་མི་ རྗོད་ཚིག་འདི་ལྷག་སྟེ་ གྲུག་ཤད་ནང་ལུ་ (ཨིན) (མེན) བྲིས།
- ཀ། སྒོའི་བསྐྱད་ཤིང་ སྦྱིང་སྦྱིང་དགོ། ()
 - ཁ། བབ་ཤན་མ་འདི་ སེམས་ཅན་སྦོམ་ཨིན། ()
 - ག། ཨེ་ལུག་འཛེགས་ད་ ལུ་སྐྱུག་པ་ཨིན། ()
 - ང་། གནག་དུང་དུ་ནང་ལུ་ མིག་གིས་མཐོང། ()
 - ཅ། ར་བརྗོད་མ་ད་ སྐད་འཐོན་མ་ཨིན། ()

ལན།

- ཀ། སྒོའི་བསྐྱད་ཤིང་ སྦྱིང་སྦྱིང་དགོ། (ཨིན)
- ཁ། བབ་ཤན་མ་འདི་ སེམས་ཅན་སྦོམ་ཨིན། (མེན)
- ག། ཨེ་ལུག་འཛེགས་ད་ ལུ་སྐྱུག་པ་ཨིན། (ཨིན)
- ང་། གནག་དུང་དུ་ནང་ལུ་ མིག་གིས་མཐོང། (མེན)
- ཅ། ར་བརྗོད་མ་ད་ སྐད་འཐོན་མ་ཨིན། (ཨིན)

ཇི་བ།

(ཅན་ཤེས)

- ༢ ལྷུང་འདི་གི་མིང་ ག་ཅི་སྟོན་?
- ལན། ལྷུང་འདི་གི་མིང་ བརྗོད་མ་བརྟུབ་པའི་ ལམ་འགྲུལ་ཨིན་ལགས།

ཇི་བ།

(ཅན་ཤེས)

- ༣ འཛེགས་སྐད་སྟོན་པའི་ འབྲུང་རིམ་ནང་ལུ་ དོན་མཚན་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་?
- ལན། འབྲུང་རིམ་འདི་ནང་ལུ་ དོན་མཚན་ བཞི་འདུག་ལགས།

ཇི་བ།

(གོ་རྟོགས)

- ༤ ལྷུང་འདི་གི་ བརྗོད་དོན་བྲིས།

ལན། བརྒྱུད་དོན་འདི་ འདོག་པའི་ས་ཁར་སྟོད་པ་ད་ སླིང་སྟོབས་ བསྐྱེད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ ཡིན་མས་ལགས།

དྲི་བ།

(ལག་ལེན)

༥ འོག་ལུ་ ཡོད་མི་ སྐབས་འགོའི་ཚིག་ཚུ་ གོ་རིམ་སྒྲིགས།

ཚོས་ལ་སྐབས་སུ་མཆི། གྲུ་མ་ལ་སྐབས་སུ་མཆི། དགོ་འདུན་ལ་སྐབས་སུ་མཆི། སངས་རྒྱས་ལ་སྐབས་སུ་མཆི།

ལན། གྲུ་མ་ལ་སྐབས་སུ་མཆི། སངས་རྒྱས་ལ་སྐབས་སུ་མཆི། ཚོས་ལ་སྐབས་སུ་མཆི། དགོ་འདུན་ལ་སྐབས་སུ་མཆི།

དྲི་བ།

(ལག་ལེན)

༦ སྐབས་གི་ འབྲུང་རིམ་ཚུ་ གོ་རིམ་སྒྲིགས།

- ༡. འཛིགས་སྐྱེད་སྟོན་པའི་འབྲུང་རིམ།
- ༢. གནས་པོ་བརྟའ་བའི་འབྲུང་རིམ།
- ༣. སྐབས་འཚོལ་བའི་འབྲུང་རིམ།

ལན། ༡. གནས་པོ་བརྟའ་བའི་འབྲུང་རིམ།

- ༢. འཛིགས་སྐྱེད་སྟོན་པའི་འབྲུང་རིམ།
- ༣. སྐབས་འཚོལ་བའི་འབྲུང་རིམ།

དྲི་བ།

(ལག་ལེན)

༧ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ རྫོང་ཚིག་བཟོ།

༡. སྐྱ་སོག་སོ།	༢. ཞེ་ཁྲུག།	༣. ཕ་འགོངས།	༤. ས་ཁར་བྱད།
----------------	-------------	-------------	--------------

ལན། ༡. རོ་ཁྱི་འདི་ སྐྱ་སོག་སོ་ འདུག།

- ༢. ཞེ་ཁྲུག་ལས་ཡར་ འཛིག་མ་ཚུགས།
- ༣. མེ་རྟོག་གར་ ས་ཁར་ བྱད་སོ་རུག།
- ༤. དཔེ་ཆ་ ཕ་འགོངས་ཏེ་ ལྷབ་དགོ།

ཨི་བ།

(དབྱེ་དམད)

༤ འོག་གི་ ཐིག་སྒྲོམ་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་གི་དོན་དག་འདྲ་མི་ཚུ་ སོ་སོར་བཏོན་ཏེ་ ཆ་སྒྲིག་ས།

ཕྱི་རུ། རལ་ལོག། ལམ་གྱི་རྒྱུར་ཁར། ཚ་བར། ལུབ་མོ། ལམ་གྱི་མཐའ་མར། ལུལ་ལས། རྙིང་མ། རྙིང་ལས།
སྒོ་ལོགས་ཁར།

- | | | |
|-----|---------------------|-------------------|
| ལན། | ༡. ཕྱི་རུ། | ༡. ལུབ་མོ། |
| | ༢. རལ་ལོག། | ༢. རྙིང་མ། |
| | ༣. ལུལ་ལས། | ༣. རྙིང་ལས། |
| | ༤. ཚ་བར། | ༤. སྒོ་ལོགས་ཁར། |
| | ༥. ལམ་གྱི་རྒྱུར་ཁར། | ༥. ལམ་གྱི་མཐའ་མར། |

ཨི་བ།

(དབྱེ་དམད)

༧ སྤྱང་འདི་གི་ དོན་མཚན་དང་པའི་ནང་ འདྲོག་སི་སི་སྒྲོན་པའི་ ཚོག་ག་ཅིར་འདུག་གོ་?

ལན། དཔེར་ན། ༡. གནས་གནས་དུང་དུ། ༢. བྱིས་གནས་སྒོམ་ཅིག། ༣. རྙིང་ཉལ་ཉ། (དེ་ལས་རིག་བསྐྱེས།)

ཨི་བ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༡༠ རྙིང་ འདྲེ་སྤྱང་ལུ་དག་འག་ག་? ག་ཅི་འབད་?

ལན། ང་ འདྲེ་སྤྱང་འདི་དག་ལ། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ འདྲེ་འདི་ འདྲོག་སི་སི་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ སྤྱང་འདི་ ཉན་མ་ད་ལུ་ཡང་
སྒོ་བ་སྒོམ་འབྱུང་མས་ལགས།

ཡང་ན།

ང་གིས་ འདྲེ་སྤྱང་འདི་ མི་དག་ལ། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ འདྲེ་སྤྱང་འདི་ ཉན་ཞིན་མ་ལས་ ཕྱི་རུ་ཉལ་མ་ད་ཡང་
ཉལ་མ་ཚུ་གསལ་མ་ཚད། སུར་ཚུར་ འགྲོ་མ་ད་ཡང་ སེམས་ཁ་ལུ་སྤྱང་འདི་ དཔེར་ཅིག་ འདྲོག་པ་མས་ལགས།

ཨི་བ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༡༡ རྙིང་གི་བྱི་བྱིས་ནང་ མི་ངོ་མ་ཤེས་མི་ག་ཅིག་ གནས་པོ་བརྟུན་པར་འོང་བ་ཅིན་ རྙིང་བརྟུག་འོང་ག་? ག་ཅི་འབད་?

སྤྱང་བརྟུག་འོང། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ལམ་ཐག་རིང་ས་ལས་འོང་མ་ད། མི་ངོ་ཤེས་པ་མེད་པ་མ་ཚད་ རྙིང་སའི་བྱིས་ཡང་
མེད་ནི་དེ་གིས་ ཨིན་ལགས།

ཡང་ན།

སྔོན་མི་བཅུག་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ད་རེས་ནངས་པ་གི་ མི་ཚུ་ལུ་ གྲོ་གཏད་མ་ཚུགས་ནི་དེ་གིས་ ཡིན་ལགས།

རྩི་བ།

(གསར་རྩོམ)

༡༢ འོག་གི་ དོན་ཚན་གསུམ་ལས་ གཅིག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ སྲུང་གསར་པ་བྱུང་ཀྱ་ཅིག་བྲིས།

- ༡. སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱོར་ལས།
- ༢. འབྲེའི་སྐྱོར་ལས།
- ༣. མི་གི་སྐྱོར་ལས།

ལན།

སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱོར། དཔེར་ན།

ཉེ་མ་ གཡུམ་ཚན་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ བ་གདོང་ལེགས་མོ་དང་ བོ་ལུ་ཅུང་ལག་དཀར་ ཟེར་མི་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཉིན་མ་ གཅིག་ཁོང་མ་སྤྲད་གཉིས་ སྤང་དགའ་ཉོག་ཉོ་ཅིག་ནང་ ལྷ་བཟའ་སྔོན་པའི་བར་ན་ ག་ལས་འོང་ཡི་ག་ཡང་ མ་ཤེས་པ་ཅིག་ བྱང་ སེམས་ཅན་སྤྲུག་གཅིག་ འཐོན་འོང་སྟེ་ བོ་ལུ་ཅུང་འདི་བཟུང་ད་ཅུག། ཡིན་རུང་ ཁོང་མ་སྤྲད་གཉིས་ཀྱི་ རྩི་བདག་གི་ རོགས་པ་འདི་ འཐོན་འོང་མ་ད། སྤྲུག་འདི་གིས་ ཤ་རོགས་པ་འདི་གི་ལག་པར་ མདའ་གཞུ་ཡོད་པ་མཐོང་སྟེ་ བོ་ལུ་ཅུང་ཡང་ འདི་ཁར་ བཀོ་བཞག་སྟེ་ ཕྱོག་ཡར་སོ་ཅུག་གོ།

རྩི་བ།

(གསར་རྩོམ)

༡༣ བྱིས་ནང་སྔོན་མི་ སྲུང་ཅེད་པ་འདི་ རྒྱུད་ཡིན་པ་ཅིན་ གྲག་གྲག་གྲག་ བྲག་བྲག་ཟེར་གོམ་ད་ ག་ཅི་འབད་འོང་? བསམ་ འཆར་བྲིས།

ལན།

བྱིས་ནང་སྔོན་མི་ སྲུང་ཅེད་པ་འདི་ ང་ཡིན་པ་ཅིན་ གྲག་གྲག་ བྲག་བྲག་ ཟེར་བའི་སྐད་གོམ་ད་ ང་གིས་དཀོན་མཚོ་ག་ གསུམ་ལུ་ སྐབས་འཚོལ་ཉེ་ སྐབས་འགོ་ བཟུངས་སྔོན་འོང་ལགས། །དེ་བཟུམ་ བསམ་འཆར་གྱི་ལན་ གཞན་ཡོད་རུང་ བཏུབ། །

༼སློབ་ཚན་ ༥ པ༽ གྲོགས་རམ།༽

- ༤.༡ བརྗེས་མ་ཚུགས་པའི་མཛེས་རྩམ།
- དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྐྱེད་དུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་
 - ༤.༡.༡ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུལ་གྱི་ མཚན་ཉིད་ ཉ་གོ་ཚུགས།
 - ༤.༡.༢ གྲོགས་རམ་གྱི་ ཁེ་ཕན་ ཉ་གོ་ཚུགས།
 - ༤.༡.༣ ཉེན་སྲུང་གི་ ཐབས་ལམ་ ག་སྐྱིག་འབད་ཚུགས།
 - ༤.༡.༤ མིང་ཚིག་ལཱ་ལག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ཤེས་ཚུགས།
 - ༤.༡.༥ ཆ་རོགས་གྱི་ འདུ་ཤེས་ བསྐྱེད་ཚུགས།
 - ༤.༡.༦ འཆར་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་ཚུགས།

ཇི་བ། (ཨན་ཤེས)

- ༡ འབྲི་ཚུལ་འདི་ གི་མིང་ ག་ཅི་སློ་
- ལན། འབྲི་ཚུལ་འདི་གི་མིང་ བརྗེས་མ་བརྟུབ་པའི་ མཛེས་རྩམ་ཨིན་ལགས།

ཇི་བ། (ཨན་ཤེས)

- ༢ ཀུན་བཟང་གི་ ཆ་རོགས་ ག་སློ་
- ལན། ཀུན་བཟང་གི་ཆ་རོགས་ རབ་བརྟན་ ཨིན་མས་ལགས།

ཇི་བ། (ཨན་ཤེས)

༣ འོག་གི་ ཞེ་སའི་ཚིག་ཚུ་གི་ སལ་ཚིག་ ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་ ས་སྟོང་ནང་བྲིས།

ཞེ་སའི་ཚིག།	སལ་ཚིག།
༡. གསུང་གོས།	
༢. མཁྱེན་མི།	
༣. ཕྱོན་ལུག།	
༤. ཕྱག་མཐུད།	

ལན།

ཞེ་སའི་ཚིག།	ཕལ་ཚིག།
༡. གསུང་གྲོས།	༡. སྤྱོད་གྲོས།
༢. མཁུན་མི།	༢. ་ཤེས་མི།
༣. ཕྱོན་ལུག།	༣. འོང་ལུག།
༤. ཕུག་མཐུད།	༤. ལག་པ་མཐུད།

དྲི་བ།

(གོ་རྟོགས།)

༤ འབྲི་ཚུམ་འདི་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་གྱི་ གངས་སྤུ་རྒྱུད་དགོ་པའི་ དོན་དག་ག་ཅི་སྟོན་?

ལན། ལྷ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ འབད་ཡོད་པའི་ལཱ་རྒྱ་ གོ་རིམ་འབད་བཤའ་པ་རྒྱབ་སྟེ་ བྲིས་ཡོད་པ་ལས་ ཡིན་ལགས།

དྲི་བ།

(གོ་རྟོགས།)

༥ འོག་གི་ མིང་ཚིག་རྒྱ་གི་ དོན་དག་བྲིས།

ཀ) བར་སྟོང།	ཁ) རྒྱ་རྒྱུད།	ག) བཅོང།	ང) བརྗེད།
-------------	---------------	----------	-----------

ལན། ཀ) བར་སྟོང། འཕྲོ་བརྒྱལ་ གཏང་ནི་ལུ་ གོམ་ཡིན།

ཁ) རྒྱ་རྒྱུད། རྒྱ་ འབྲིལ་ཡོད་མི་ལུ་ སྲུབ་ཡིན།

ག) བཅོང། ཅལ་རྒྱ་ ཉི་རུ་གི་དོན་ལུ་ ཕར་གཏང་ནི་ལུ་ གོམ་ཡིན།

ང) བརྗེད། སེམས་ཁ་ལས་ ཡལ་འགྲོ་མི་ལུ་ སྲུབ་ཡིན།

དྲི་བ།

(ལག་ལེན།)

༦ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ སྟེ་བ་འཛོལ་ཡོད་མི་རྒྱ་ བཅོ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ས་སྟོང་ནང་བྲིས།

ཀ) དལ་སོ། ཁ) ཨ་ཏ་ར། ག) རོར་རུམ། ང) ཆ་རོ།

ལན། ཀ་.....དལ་གསོ་.....། ཁ་.....ཨ་ཏ་ག་ར་.....། ག་.....མཛོར་རུམ་.....། ང་..... ཆ་རོགས་.....།

དྲི་བ།

(དབྱེ་དཔྱད།)

༧ རྒྱའི་མཐའ་ལམ་ ཅུལ་རྒྱབ་པར་འགྲོ་བ་ཅིན་ ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ བྲུངས་བཀལ།

ལན། ལྷུ་མཐའ་མར་ ཅུལ་རྒྱལ་པར་འགྲོ་བ་ཅིན་ ཅུལ་རྒྱལ་ཤེས་རུང་ སྐབས་མ་ལེགས་པ་ཅིན་ ལྷུ་མཐའ་སྟེ་ ཤི་ཞི་འུལ་ལ་ ཡོད།

རྩི་བ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༤ འབྲུང་རིམ་འདི་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ འབྲུང་རིམ་དང་ རོན་མཚམས་གཉིས་ མཐུན་སྦྲིག་འབད་དེ་ ལན་འོག་གི་ས་སྟོང་ནང་ གྱིས།

འབྲུང་རིམ།	རོན་མཚམས།
༡. ཆ་རོགས་ བསྐྱོམས་པའི་སྟོང་།	ཀ) རོན་མཚམས་ བཞི་པ།
༢. སྟོག་སྐྱབས་ འབད་བའི་སྟོང་།	ཁ) རོན་མཚམས་ དང་པ།
༣. ཀུན་བཟང་ བའི་སྟོང་།	ག) རོན་མཚམས་ ལཱ་པ།
༤. རབ་བརྟན་ ལྷུ་མ་ ཐིམ་པའི་སྟོང་།	ང) རོན་མཚམས་ གཉིས་པ།
	ཅ) རོན་མཚམས་ གསུམ་པ།

༡.....། ༢.....། ༣.....། ༤.....།

ལན། ༡..... ཁ.....། ༢..... ག.....། ༣..... ང.....། ༤..... ཀ.....།

རྩི་བ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༥ ལྷོད་ཀྱིས་ འབད་བ་ཅིན་ རབ་བརྟན་གྱི་ཆ་རོགས་ ཀུན་བཟང་ བརྟུབ་པས་ག? ལུངས་བཀའ།

ལན། ར་གིས་ འབད་བ་ཅིན་ རབ་བརྟན་གྱི་ཆ་རོགས་ ཀུན་བཟང་བརྟུབ་པས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ཁོ་གིས་མ་ཤེས་མི་དཔེ་ ཆ་འདི་ ཀུན་བཟང་གིས་ སྟོན་བྱིན་མས་ལགས།

ཡང་ན།

ར་གིས་འབད་བ་ཅིན་ རབ་བརྟན་གྱི་ཆ་རོགས་ ཀུན་བཟང་འདི་ མི་བརྟུབ་པས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ རབ་བརྟན་འདི་ ཅུལ་རྒྱལ་མ་ཤེས་རུང་ ཀུན་བཟང་གིས་ བང་བཙོངས་ཏེ་ ལྷུ་མ་ ཅུལ་རྒྱལ་བཅུག་སྟེ་ ཤི་ཞི་འུལ་ལ་ཡང་བྱུང་ཅུག་ ལགས།

རྩི་བ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༦ སྟོབ་སྐྱ་ནང་ ལྷོད་རའི་ཆ་རོགས་ བ་སྟེ་སྟོན་པ་ད་ ཁོ་མོ་ལུ་ སྟོགས་རམ་འབད་ནི་ཡོད་ག? ལུངས་བཀའ།

ལན། སློབ་གྲྭ་ནང་ ང་ཚོའི་ ཆ་རོགས་ བླ་སྟེ་སྟོན་པ་དང་ ཁོ་མོ་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་ནི་ཡོད། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ཆ་རོགས་ ཟེར་མི་འདི་ར་ བླ་སྟེ་སྟོན་པ་དང་སློབ་མེས་ལུ་ འབད་ནི་འདི་ ལག་ཆེས་ལས་བརྟེན་ཨིན་ལགས།

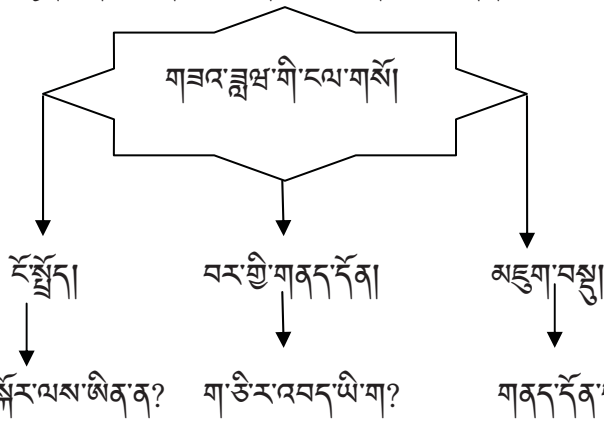
ཡང་ན།

སློབ་གྲྭ་ནང་ ང་ཚོའི་ཆ་རོགས་ བླ་སྟེ་སྟོན་པ་དང་ ཆ་རོགས་འབད་ནི་ཡོད། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་སྟོན་མི་ དཔེ་ཆ་འདི་ ཆད་ནི་ཨིན་མ་མཚན་ ང་ཚོ་ཡང་ སློབ་སྦྱོང་གི་ཚུ་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་ནི་ལུ་ སླབས་མ་བདེས་ལས་ ཨིན་ལགས།

ཇི་བཞུགས།

(གསལ་བཟླ་བ)

༡༡ ཉེ་མའི་ བདུན་ཕྱག་པུ་གསོ་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་ཡི་? བཞེད་རིས་བཟོ་སྟེ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུ་ཅིག་བྲིས།



ལན། ཉེ་མའི་བདུན་ཕྱག་ནང་ ང་ཚོའི་ཕམ་དང་གཅིག་ཁར་ སྤང་དག་འདྲི་ག་ཅིག་ནང་ ཉེ་མའི་སྟོ་བཅིངས་འབག་སྟེ་ བཟུང་བར་ སོང་ཡི།

ང་བཅས་ བཟུང་ཚང་ནང་ ཤ་བཟུང་གི་ ག་ཡང་མེད་ནི་འདི་གིས་ ཉེ་མའི་ཚོང་མ་འདི་ གེ་བ་དར་ཚོལ། ཤ་ལུ་དར་ཚོལ། ཨེ་ མ་དར་ཚོལ་ཚུ་ བཟོ་སྟེ་བཟུང་མ་ཚད། དེའི་ཨ་པ་གིས་ བར་ཆས་ཚུ་འབག་སྟེ་ བཟུང་ཚང་གི་ བར་ཚུ་བཏབ་སྟེ་ སློབ་ བཏོན་ཏེ་སྟོན་ཅི།

བདུན་ཕྱག་ལུ་མའི་ པུ་གསོ་འདི་ནང་ཡང་ ཆ་རོགས་ བཟུང་ལུ་ཕམ་དང་ ལ་བསྟོན་མས་ཏེ་ ཕམ་དང་ཚུར་བཤུགས་མ་སྟོན་ པར་ དཔེ་ཆ་ལྟེ་སྟེ་ སྟོན་ནི་ཨིན་ལགས།

དྲི་བ།

(གསལ་རྩོམ་)

༡ འོག་གི་ བར་གྱི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་ཅིག་བྲིས།



ལན། བར་འདི་ནང་། དེའི་ ཨ་པ་དང་། ཨ་འི། ཨ་ཞེས་དང་། ལུ་གཟུང་། དེའི་ རོ་ཁྱི་ སིན་གྱ་ཚུ་ཨིན། ང་བཅས་ ཆ་ལྷབ་ ཉེ་མའི་ལྷན་ནང་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ས་ལྷོ་བ་ ཐིམ་ཕུ་ལུ་ བཤལ་ཏེ་སོང་ཡི། ཐིམ་ཕུ་འདི་ ཁྲོམ་སྐོར་དང་ མི་ཡང་ལེ་ཤ་འཛོམ་སའི་ ཁྲོམ་ཅིག་ ཨིན་མས་ལགས།

༥.༢ བྱམས་སྐྱོང་།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྐྱུལ་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༥.༢.༡ གསལ་བཤད་ གཏང་བཤད་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ ཉ་གོ་ཚུ་གས།
- ༥.༢.༢ གསལ་བཤད་ཀྱི་ ལྷན་རྒྱུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གས།
- ༥.༢.༣ གསལ་བཤད་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་སྲུབ་ཚུ་གས།
- ༥.༢.༤ གསལ་བཤད་ གཏང་ནི་ལུ་ སློ་སློབ་ས་འཐོབ་ཚུ་གས།
- ༥.༢.༥ རང་ལས་ ལོ་ན་ཚུང་མི་ཚུ་ལུ་ བྱམས་སྐྱོང་བསྐྱེད་ཚུ་གས།
- ༥.༢.༦ རང་ལས་ རྒྱལ་ཤོས་ཚུ་ལུ་ གྲུས་ཞབས་དང་ ཕྱིས་བཀུར་འབད་ཚུ་གས།
- ༥.༢.༧ གསལ་བཤད་ གསལ་བཤད་ བྲི་ཚུ་གས།

དྲི་བ།

(དན་ཤེས་)

༡ གསལ་བཤད་ འདི་གི་མིང་ ག་ཅི་སློེ་

ལན། གསལ་བཤད་ འདི་གི་མིང་ བྱམས་སྐྱོང་ ཨིན་མས་ལགས།

དྲི་བ།

(དན་ཤེས་)

༡ གསལ་བཤད་འདི་ ག་ཏེ་ལུ་ གཏང་མ་སློེ་

ལན། གསལ་བཤད་འདི་ མི་དམངས་འཛོམས་སར་ གཏང་མ་ཡིན་ལགས།

ཨི་བ།

(གོ་རྟོགས)

༣ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་བྲིས།

བྱམས་སྐྱོང།	དགའ་བསུ།	རེ་བ།	ནང་དོག།	དམངས།
-------------	----------	-------	---------	-------

ལན། བྱམས་སྐྱོང། བརྩེ་བ་གི་ཐོག་ལས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་མི་ལུ་ གོམ་ཡིན།
 དགའ་བསུ། སེམས་དགའ་བའི་ཐོག་ལས་ གདོང་ལེན་འབད་ནི་ལུ་ སྲུབ་ཡིན།
 རེ་བ། རེ་ཚེ་ སྐྱོད་མི་ལུ་ གོམ་ཡིན།
 དམངས། མི་ ག་ར་ལུ་གོམ་ཡིན།
 ནང་དོག། ཐབས་ རུགས་ནི་ལུ་ གོམ་ཡིན།

ཨི་བ།

(གོ་རྟོགས)

༤ ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་ཨི་བ།

- དགའ་བསུ་དང་ བཅས་པ་འབད་ ཟེར་མི་འདི་
- ༡ གདོང་བསུ་ འབད་མི་ལུ་སྲུབ་ཡིན།
 - ༢ སེམས་ཤི་མི་ལུ་ སྲུབ་ཡིན།
 - ༣ ཚོགས་ ཟེ་མི་ལུ་སྲུབ་ཡིན།
 - ༤ སྲུ་མི་ལུ་ སྲུབ་ཡིན།
- ལན་ གདོང་བསུ་ འབད་མི་ལུ་སྲུབ་ཡིན།

ཨི་བ།

(གོ་རྟོགས)

༥ གསལ་བཤད་འདི་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ རྩོད་ཀྱིས་ ག་ཅིར་ཉ་གོ་ཡི་གོ་ གནད་དོན་གྱི་ བྲིས།

ལན། གསལ་བཤད་འདི་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ ངགིས་ གུས་ཞབས་དང་ཕྱིས་བཀུར་ འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ ཉ་གོ་ཡི་ལགས།

ཨི་བ།

(གོ་རྟོགས)

༦ ལྷེ་ཚན་ནང་འབད་ དོན་མཚམས་རེ་རེ་བཞིན་དུའི་ གནད་དོན་བྲིས།

- ལན།
༡. དོན་མཚམས་ དང་པ་ ངོ་སྟོན།
 ༢. དོན་མཚམས་གཉིས་པ་ སྟོབ་སྲུག་ གསར་པ་གི་དཀའ་ངལ།
 ༣. དོན་མཚམས་གསུམ་པ་ ལམ་སྟོན་དང་ ཆ་རོགས་འབད་ནི།

- ༤. རོན་མཚམས་བཞི་པ་ དགའ་བསུ་འབད་ནི།
- ༥. རོན་མཚམས་ལྔ་པ་ བྱམས་པ་དང་ བརྩེ་བ་འབད་ནི།

ཨི་ག།

(ལག་ལེན)

ཨ་ དམངས་ལུ་ གསལ་བཤད་གཏང་མ་ད་ གློ་གློབས་འཐོབ་ནིའི་ ཐབས་ལམ་གསུམ་བྲིས།

ལན།

- ༡. ཆ་རོགས་དང་ གཅིག་ཁར་ སྦྱང་བ་འབད་ནི།
- ༢. གློབ་ཁང་ནང་ ཆ་རོགས་ཚུ་གི་གདོང་ཁར་ གསལ་བཤད་གཏང་ནི།
- ༣. མི་དམངས་འཛོམ་སར་ གློ་གློབ་ནིའི་ གོ་སྐབས་མངམ་འབད་ ལེན་ནི་ཚུ་ཨིན།

ཨི་ག།

(ལག་ལེན)

༤ འོག་གི་ རྫོང་ཚིག་དང་འབྲེལ་ཏེ་ པར་བྲིས།

- ༡. སློམ་གྱི་རྒྱུང་ཀླ་ བདག་འཛིན་འབད་མི།
- ༢. གཅིག་ཁར་ སྤོད་དེ་ལྷོ་ཟ་མི།
- ༣. ཨའི་གིས་ ཨ་ལོ་ལུ་ ཨོམ་བྱིན་མི།

ལན།



ཨི་ག།

(ལག་ལེན)

༧ ཐིག་ཁྲམ་ནང་ ཨོད་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ འོག་གི་ ས་སྤོང་ནང་བརྩམས།

བདག་འཛིན།	སྤོན་བྱིན།	ཆ་རོགས།	ཉན་ཏོང་ཏོ།
-----------	------------	---------	------------

- ༡. ཨ་ལོ་ རྒྱུང་ཀླ་ཚུ་ལུ་ ཁ་..... སྦྱང་དགོཔ་ཨིན།
- ༢. ཆབ་གསལ་ད་ འགྲོམ་ད་..... འབད་དགོཔ་ཨིན།
- ༣. ཨ་ལོ་ རྒྱུང་ཀླ་ཚུ་..... ག་དེ་བྲག་བྲག་འབད་དགོ།

༤. ལམ་ སར་ཚུར་འགྲོ་སར་..... དགོ།

ལན། ༡ཉན་ཉོང་ཉོ་། ༢ཆ་རོགས་.....། ༣བདག་འཛིན་.....། ༤སྟོན་ཕྱིན་.....།

དྲི་བ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༡༠ གསལ་བཤད་གཏང་མ་དེ་ བྱད་ཚོས་ ག་ཅི་ར་ཚང་དགོཔ་སྟོ་? བྲིས།

ལན། གསལ་བཤད་གཏང་མ་དེ་ བྱད་ཚོས་ རྟན་གྱི་མེང་ཕབ། མིག་ཉོ་གི་འབྲེལ་བ། གཟུགས་གྱི་རྣམ་འགྲུར། རྗོད་སྐད་དག་ཉོ་ག་ཉོ་ ཚུ་ ཚང་དགོཔ་ཨིན་ལགས།

དྲི་བ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༡༡ རྗོད་གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ མི་དམངས་འཛོམ་ས་ལུ་ གསལ་བཤད་གཏང་ནི་འདི་ ཁག་ཆེ་ག་མི་ཆེ་? བྲངས་བཀའ།

ལན། མི་དམངས་འཛོམ་ས་ལུ་ གསལ་བཤད་གཏང་ནི་ འདི་ཁག་ཆེ། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ རང་གིས་སྐབ་དགོ་པའི་ གོ་བདེ་ ཚུ་ རྗོད་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ རྗོ་སྟོབས་ འཕྲོ་བ་ཚུགས་པ་ཨིན།

ཡང་ན།

མི་དམངས་འཛོམ་ས་ལུ་ གསལ་བཤད་གཏང་ནི་འདི་ ཁག་མི་ཆེ། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ རང་ལུ་ སྐབ་ཞི་མང་མས་ཟེར་ ཁ་གཏང་སྟེ་ རང་གི་མིང་གཏམ་ མེད་པ་འགྲོ་ནི་ ཨིན་མས་ལགས།

དྲི་བ།

(གསལ་རྩོམ)

༡༢ དོན་ཚན་ ཤེས་འདོད་འདི་ སྤང་བ་ཅིན། ལེགས་ཤོམ་ཨིན། ཟེར་མི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ གསལ་བཤད་ཅིག་བྲིས།

ལན། དེས་ངགིས་ རྗོད་ག་ར་ལུ་ སྐྱ་གཟུགས་བཟང་པོ་ ཟེར་ལྷུ་ནི་དང་གཅིག་ཁར་ དོན་ཚན་འདི་ ཤེས་འདོད་སྤང་དགོ་པའི་ རྗོད་ལས་ ལྷུ་ནི་ཨིན་ལགས། ཤེས་འདོད་སྤང་དགོ་པའི་ ག་ཅི་འདོད་འབད་རུང་ མི་ཚུ་གིས་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན་མས།

ངགིས་འབད་བ་ཅིན། ཤེས་འདོད་འདི་ ཞེས་ཉོ་ག་ཉོ་ཅིག་ཚོར་རུང་ གཞན་སེམས་ཅན་ལུ་ འཚོར་བ་ག་ནི་ཡང་ མེད་ པར་བསད་དེ་ བཟུང་ནི་འདི་གིས་ ལེགས་ཤོམ་མེན་པས་ ཟེར་ལྷུ་ནི་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ ཤེས་འདོད་འདི་ སྤང་ཞིན་མ་ ལས་ ངབ་ཅས་འབྲུག་ལས་ འཕྲོ་བ་ལོད་པའི་ བཟུང་ཅན་གྱི་ ཚོད་སྟེ་ཚུ་ བཟུང་བ་ཅིན་ གཟུགས་ཁམས་ཡང་ སྤྲིང་ སྤྲིང་འགྲོ་འོང་ཟེར་ ལྷུ་ནི་ཨིན་ལགས། དེས་ ངལས་ལྷུ་ནི་ཟེར་རུང་ དེ་མ་ཅིག་ར་ཨིན། བཀྲིན་ཆེ།

༥.༣ རོ་ཁྱི་དམ་ཚོག་ཅན།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྟུན་དུ་ སློབ་སྦྱོང་གི་ལོ་རྒྱུས་

- ༥.༣.༡ ཚོག་མཚམས་དང་ དོན་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷག་ཚུགས།
- ༥.༣.༢ སྐྱུང་གི་ཁྱད་ནུས་ཚུ་ སེམས་ཁར་བྲན་ཚུགས།
- ༥.༣.༣ སྐྱུང་གི་ཉམས་ ༡་གོ་ཚུགས།
- ༥.༣.༤ སྐྱུང་འདི་གི་ བཟོད་དོན་ ཤེས་ཚུགས།
- ༥.༣.༥ མིང་ཚོག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ ཚོག་མཚོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འཚོལ་ཚུགས།
- ༥.༣.༦ སྐྱུང་གསར་པ་ བརྒྱུ་ཚུགས།
- ༥.༣.༧ སྐྱུང་འདི་ལྷག་སྟེ་ བསྐྱར་ཞིབ་ འབད་ཚུགས།

དྲི་བ།

(བཤེས་པ་ལྷན་དྲུག་གི་ལྷན་འཇགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤེས་)

- ༡ སྐྱུང་འདི་གི་མིང་ ག་ཅི་སྟེ།
- ལན། སྐྱུང་འདི་གི་མིང་ རོ་ཁྱི་དམ་ཚོག་ཅན་ ཡིན་ལགས།

དྲི་བ།

(བཤེས་པ་ལྷན་དྲུག་གི་ལྷན་འཇགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤེས་)

- ༢ སྐྱུང་འདི་ནང་ལུ་ དམ་ཚོག་ཡོད་མི་ ག་སྟེ།
- ལན། སྐྱུང་འདི་ནང་ལུ་ དམ་ཚོག་ཡོད་མི་ རོ་ཁྱི་འདི་ཡིན་ལགས།

དྲི་བ།

(བཤེས་པ་ལྷན་དྲུག་གི་ལྷན་འཇགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤེས་)

- ༣ སྐྱུང་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ འོག་གི་ བར་བཞེ་ལས་ ག་འདི་ཡིན་མས་གོ། ག་དམ་ཁ་རྒྱུ་སྟེ་ ག་རྟགས་ས་སྟོང་ནང་བྲིས།

(ཀ)



(ག)

(ཁ)



(ང)



ལན།.....།

རྩི་བ།

(གོ་རྟོགས)

༤ འོག་གི་ རོན་མཚམས་འདི་ ལྷག་སྟེ་ བརྩུབ་དོན་གྱིས།
རྟེ་མ་ གཡུས་ཅིག་ནང་ མི་ཕྱག་པོ་ཅིག་ལུ་ རོ་བྱི་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ ཡོད་པ་མས། ཉིན་མ་ཅིག་འབད་མ་ད་ མི་འདི་རྟ་གུ་
བཞོན་ཏེ་ས་ ཕྱོགས་གཞན་ཅིག་ཁར་འབྱོལ་ད། རོ་བྱི་འདི་ཡང་ བྱིད་དེ་སོང་རུག། ཐག་རིང་ས་ ཅིག་ཁར་སྟོད་པ་ད་ ཤིང་
ཅིག་གི་རྩ་བར་ དལ་འཚོ་སྟེ་ སྟོད་རུག།

ལན། མི་ཕྱག་པོ་འདི་ལུ་ རོ་བྱི་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ ཡིན་མས་ལགས།

རྩི་བ།

(ལག་ལེན)

༥ འོག་གི་ མིང་ཚིག་གི་དོན་དག་ཚུ་ ཚིག་མཛོད་ནང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་བྲིས།

བཞོན།	བསྐྱོར།	སྦྱིན་བདག།	འཚོལ།	བྱིས་མ།
-------	---------	------------	-------	---------

- ལན།
༡. བཞོན། ཐོག་ཁར་ འཛོགས་ཞིན་མ་ལས་ རྐང་མ་གཉིས་སྐར་ཉལ་ཏེ་སྟོད་མི། དཔེར་ན། རྟ་གུ་བཞོན་ནི་བརྩུམ།
 ༢. བསྐྱོར། གདོང་བསྐྱིར་ཏེ་ འབད་ལོག་བརྩུག་ནི།
 ༣. སྦྱིན་བདག། ཅ་ལ་དང་བྱིམ་ཚུ་གི་ཚོ་བདག།
 ༤. འཚོལ། མེད་མི་འདི་ ཡོད་པ་བཟོ་ནི་དང་ མ་མཐོང་མི་ཚུ་མཐོང་མ་བཟོ་ནི།
 ༥. བྱིས་མ། བྱི་ཁ་ལས་འོང་མི་གིས་ སྟོད་མི་སེམས་དགའ་བརྩུག་ནི་གི་ཅ་ལ།

རྩི་བ།

(ལག་ལེན)

༦ སྲུང་འདི་ནང་ལུ་ ཡོད་པའི་ སེམས་ཅན་ཅིག་གི་པར་བྲིས།

ལན།



རྩི་བ།

(ལག་ལེན)

༧ འོག་ལུ་ ཡོད་པའི་པར་ཚུ་ལས་ སྲུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ པར་ལུ་མིང་བྲིས།



ལན།



ཉ

ར་ཁྱི

རྩ་བ།

(ལག་ལེན)

- ༡ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ རྫོང་ཚིག་བཟོ།
- ༢ དཔེ་ཚལ་ལྟུང་།
- ༣ ཡི་གུ་བྲི།
- ༤ ཚུ་འགོངས།
- ༥ བཙོན་འགྲུམ།

- ལན། ༡ དཔེ་ཆ་ལྟུང་། ང་ དཔེ་ཆ་ལྟུང་ནི་ལུ་ སློབ་བཞེད།
- ༢ ཡི་གུ་བྲི། ཨ་ལོ་རྒྱུ་ལྷ་ཚུ་ ཡི་གུ་བྲི་ནི་འདི་ ལཱ་ལག་གཏང་མ་མས།
- ༣ ཚུ་འགོངས། དཔེ་ཆ་ ཚུ་འགོངས་ཏེ་ ལྟུང་དགོ།
- ༤ བཙུན་འགྲུས། བཙུན་འགྲུས་ མེད་པ་ཅིན་དཔེ་ཆ་མི་ཤེས།

ཇི་བ། (དབྱེ་དཔྱད)

༧ སྲུང་འདི་ནང་གི་ སྲུང་ཚུད་པ་གཉིས་ལུ་ མནོ་བསམ་གཏང་བཅས་ཀྱི་ རྒྱད་པར་ ག་ཅི་འདུག་? རྒྱངས་བཀའ།

ལན། མནོ་བསམ་ གཏང་བཅས་ཀྱི་ རྒྱད་པར་འདུག་ ག་དེ་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ རོ་བྱི་གིས་སྦྱིན་བདག་ལུ་ དམ་ཚིག་བསྟེན་ཏེ་ཁོ་ར་ ཤི་ནི་ལར་ རྫོང་རུང་དཔུལ་ལྷག་འདི་ བདག་འཛིན་འབད་དེ་ རྫོང་རུག་ལགས། དེ་འབད་མ་ད་ སྦྱིན་བདག་འདི་ བརྟགས་ཤིང་ག་ནི་ཡང་མ་དཔྱད་པར་ ལཱ་འབད་མི་ཅིག་ ཨིན་པས་ལགས།

ཇི་བ། (དབྱེ་དཔྱད)

༡༠ སྲུང་འདི་ནང་ལུ་ སྟབས་མ་བདེམ་ རོ་མ་ར་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ རྒྱང་རུག་གོ་?

ལན། སྟབས་མ་བདེམ་ རོ་མ་ར་ མི་འདི་ཤིང་ག་ཅིག་གི་ཚུ་བར་ ངལ་འཚོ་སྤོང་སར་ དཔུལ་ལྷག་བྱུང་འགྱོམ་ལས་ རྒྱང་རུག་ ལགས།

ཇི་བ། (དབྱེ་དཔྱད)

༡༡ ལཱ་འབད་མ་ད་ མནོ་བསམ་ ཏེ་མ་ལས་བཏང་སྟེ་ འབད་དགོཔ་ གལ་ཆེ་བའི་སྟོན་ལས་ རྒྱངས་བཀའ།

ལན། ངགིས་འབད་བ་ཅིན་ མནོ་བསམ་ ཏེ་མ་བཏང་སྟེ་ ལཱ་འབད་བ་ཅིན་ཟུག་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ རྒྱལ་ལས་སློབ་འགྱོད་ བསྟེན་དགོཔ་མི་འཐོན།

ཇི་བ། (གསར་རྩོམ)

༡༢ པར་རིས་ནང་ལུ་ སླབ་མི་སློབ་འདི་ འཕྲོ་མ་བྱུང་དེ་ རྒྱོད་རའི་བསམ་འཆར་ ཅིག་བྲིས།



ལན། ང་ འཚབ་འཚབ་འབད་ ཁྲོམ་ཁར་འགྲོམ་ད་ ཉམ་ཚུ་བཟོ་འདི་ དེ་ལུ་ལྟག་འདི་ ཁྲིམ་ནང་ལུ་སོལ་ལས། ལོག་ཁྲིམ་ནང་
སྒྲོད་པ་ད་ ཨའི་གིས་ སྐབ་ལོང་ཟེར་ལོང་ ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ང་ དངས་ཡི། ང་ལུ་ ཉེ་རུ་མེད་པའི་སྐོར་ལས་ སྐབ་ད་
ཨའི་ཡང་ ང་ལུ་ཕངས་ཉེ་ སློ་འགྲོད་ བསྐྱེད་ལུག།
ང་འཚབ་འཚབ་འབད་ ཁྲོམ་ཁར་འགྲོམ་ད་.....

ཉི་མ། **(གསར་ཚུམ)**

13 སློབ་དེབ་ནང་གི་ སྐབ་འདི་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ དོན་མཚན་གསལ་ གསར་པ་ཅིག་གིས།
ལན། དེ་ལས་ སྐྱེན་བདག་འདི་ རོ་ཁྲི་ལུ་སྒྲི་ཆེ་སྟེ་ དེ་འཕྲོ་ལས་ སྐྱེན་ཁང་ནང་ལུ་འབག་སྟེ་ སྐྱེན་བཙུགས་འབད་དེ། ཁོ་ར་གིས་
འབད་མེ་ལུ་འདི་ལུ་ཡང་ སློ་འགྲོད་དང་འཛོལ་བ་རྩེ་ ཉ་གོ་ཚུ་གསལ་ལུག།

ཉི་མ། **(གསར་ཚུམ)**

14 རོ་ཁྲི་སྐྱེན་བདག་འདི་ རྒྱུད་ཨིན་པ་ཅིན་ རོ་ཁྲི་གིས་ཉལ་པའི་སྐབས་ལུ་ ག་ཅི་འབད་འོང་གོ་?
ལན། རོ་ཁྲི་སྐྱེན་བདག་འདི་ ང་ཨིན་པ་ཅིན། རོ་ཁྲི་གིས་ཉལ་ད་ལུ་ ཚར་གཅིག་ལོག་བཟླ་འོང། དེ་ལས་ ག་ཅི་འབད་ ཉལ་
ཨིན་ན་ དབྱེ་བ་དཔུང་དེ་ བཟླ་འོང་ལགས།

། རྒྱ་བེ་ཚན་གཉིས་པ། རྣམ་ཡིག་དང་ ཡི་གུའི་སྦྱོར་བ། །

༡.༡ གསལ་བྱེད།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྐྱུང་ད་ སློབ་སྦྱོར་ཚུ་གིས་

- ༡.༡.༡ གསལ་བྱེད་སྲུལ་ཅུ་ རོས་འཛིན་ འབད་ཚུ་གས།
- ༡.༡.༢ གསལ་བྱེད་སྲུལ་ཅུ་ཟེར་ སླབ་དགོ་པའི་ རྩེད་པ་གཞུང་ཚུ་གས།
- ༡.༡.༣ གསལ་བྱེད་སྲུལ་ཅུ་དེ་ སྡེ་པ་བྱེད་དང་བརྒྱུད་ལུ་ དབྱེ་བ་བྱེ་ཚུ་གས།
- ༡.༡.༤ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཚོད་སྐྱོད་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལྷག་ཚུ་གས།

རྩི་བ།

(རྩི་བའི་ས)

ལན་གདམ་ཁ་ཚན་གྱི་རྩི་བ།

- ༡ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གུ་
 - ཀ ༣༠ ཡོད།
 - ཁ ༣༠ ཡོད།
 - ག ༡༥ ཡོད།
 - ང ༡༠ ཡོད།
- ལན། ཀ ༣༠ ཡོད།

རྩི་བ།

(རྩི་བའི་ས)

- ༢ གསལ་བྱེད་ལུ་ སྡེ་པ་ ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་?
- ལན། གསལ་བྱེད་ལུ་ སྡེ་པ་ བྱེད་དང་བརྒྱུད་ ཡོད་ལགས།

རྩི་བ།

(གོ་རྟོགས)

- ༣ གསལ་བྱེད་སྲུལ་ཅུ་ཟེར་ སླབ་དགོ་པའི་ དོན་དག་གིས།
- ལན། ཁ་ལས་ སླབ་དགོ་པའི་ཚིག་ཚུ་ ག་ར་ ཡི་གུ་མ་འདྲཱ་ སྲུལ་ཅུ་ཐམ་པ་འདི་གིས་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་འབད་ སྦྱོར་མ་ལས་ གསལ་བྱེད་སྲུལ་ཅུ་ཟེར་ སླབ་ཞིན་ལགས།

རྩི་བ།

(ལག་ལེན)

- ༤ སྡེ་པ་གཉིས་པའི་ ཡི་གུ་ ཅ་ ཆ་ ཇ་ ཉ། བཞི་གིས་ མིང་ཚིག་རེ་བཟོ།

ལན། ཅལ། ཆ་རོགས། ར་བཅག། ཉ་རོགས།

ཨྱི་བ།

(ལག་ལེན)

༥ འོག་གི་ གསལ་བྱེད་ཚུ་ སླེ་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གོ་རིམ་འབད་ ས་སློང་ནང་བྲིས།

ཀ་ཅ་ཉ་པ་ཅ་ཁ་ཆ་ཐ་པ་ཚ་ག་ཨ་ཇ་ད་བ་ཇ་ཉ་ཞ་ཟ་འ་ཡ་ཤ་ས་ང་ཉ་ན་མ་ར་ལ་ཏ།

སླེ་པ་༡་པ།	སླེ་པ་༢་པ།	སླེ་པ་༣་པ།	སླེ་པ་༤་པ།	སླེ་པ་༥་པ།	སླེ་པ་༦་པ།	སླེ་པ་༧་པ།	སླེ་པ་༨་པ།

ལན།

སླེ་པ་༡་པ།	སླེ་པ་༢་པ།	སླེ་པ་༣་པ།	སླེ་པ་༤་པ།	སླེ་པ་༥་པ།	སླེ་པ་༦་པ།	སླེ་པ་༧་པ།	སླེ་པ་༨་པ།
ཀ་ཁ་ག་ང།	ཅ་ཆ་ཇ་ཉ།	ཏ་ཐ་ད་ན།	པ་ཕ་བ་མ།	ཅ་ཆ་ཇ་ཉ།	ཞ་ཟ་འ་ཡ།	ར་ལ་ཤ་ས།	ཏ་ཨ།

ཨྱི་བ།

(ལག་ལེན)

༦ འོག་གི་ ཐིག་སློམ་ནང་གི་པར་ཚུ་ གསལ་བྱེད་གྱི་ཡི་གུ་ ག་ཅི་གིས་ འགྲེམ་ཨིན་ན་ ས་སློང་ནང་བྲིས།



༡.....



༢.....



༣.....



༤.....

ལན། ༡. (མ) ༢. (ཕ) ༣. (ཁ) ༤. (ཤ)

ཇི་བ།

(དབྱེ་དམུང)

མ གསལ་བྱེད་སྲུམ་ཚུ་ མེད་པ་ཅིན་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་ར་ འོང་ནི་མས་? ལྷངས་བཀའ།

ལན། གསལ་བྱེད་སྲུམ་ཚུ་ མེད་པ་ཅིན་ རྩོན་འཇུག། རྩེས་འཇུག། ཡང་འཇུག་ དབྱངས་ཚུ་གི་ འཇུག་ཡུལ་མེད་པ་ལས་ ཚིག་ འོན་ཚུ་གི་དོན་དག་ ཉ་གོ་མ་ཚུ་གས་པའི་ དཀའ་ངལ་འོང་ལགས།

ཇི་བ།

(དབྱེ་དམུང)

༩ གསལ་བྱེད་སྲུམ་ཚུ་འདི་ ག་ཅི་འབད་ ལྷབ་དགོ་པ་ཨིན་ན་? ལྷངས་བཀའ།

ལན། གསལ་བྱེད་སྲུམ་ཚུ་ ལྷབ་དགོ་མི་འདི་ མིང་དང་ཚིག་ག་ཅི་བཟོ་རུང་ གཞི་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ ཡི་གུ་འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཤེས་ དགོ་པ་ལས་ ཉེ་མ་ར་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གུ་འདི་ ལྷབ་དགོ་པ་ཨིན་ལགས།

ཇི་བ།

(དབྱེ་དམུང)

ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་ཇི་བ།

- ༧ གསལ་བྱེད་ སྲུམ་ཚུ་ལས་ རྩེ་པ་དུག་པ་འདི་
 - ཀ ཅཅེ་ཉ།
 - ཁ ཉ་ཐ་ད་ན།
 - ག ཞ་ཟ་འ་ཡ།
 - ང ར་ལ་ཤ་ས།
- ལན། ཀ ཞ་ཟ་འ་ཡ།

ཇི་བ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༡༠ རྩོད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ གསལ་བྱེད་སྲུམ་ཚུ་འདི་ བརྗོད་སྐྱོད་དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ སྐབ་ཚུ་གས་དགོ་པ་འདུག་ག་? ལྷངས་ བཀའ།

ལན། ར་གིས་ འབད་བ་ཅིན་ གསལ་བྱེད་སྲུམ་ཚུ་འདི་ བརྗོད་སྐྱོད་ དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ སྐབ་ཚུ་གས་དགོ། ག་ཅི་འབད་ ཟེར་བ་ ཅིན་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་བརྗོད་སྐྱོད་འདི་ འཐོན་མ་ཚུ་གས་པ་ཅིན་ གཞན་ མིང་དང་ཚིག་གི་རྩོད་སྐྱོད་ཚུ་ མ་པ་ལས་ འཐོན་མི་ ཚུ་གས་ཟེར་བ་ལྟུ་ནི་ཨིན་ལགས།

ཡང་ན། ར་གིས་འབད་བ་ཅིན་ གསལ་བྱེད་སྲུམ་ཚུ་འདི་ རྩོད་སྐྱོད་དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ སྐབ་མ་ཚུ་གས་རུང་ལྷང་མེད། ག་ཅི་འབད་ཟེར་ བ་ཅིན་ འབྲུག་མི་ག་ར་ ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོ་ལས་ འབད་མ་ལས་ རྩོད་སྐྱོད་འོ་མ་འདི་ འཐོན་མ་ཚུ་གས་རུང་ གོ་དོན་བརྟོན་ ཚུ་གས་པ་ཅིན་ བརྟུབ་པས་ལགས།

ཅི་ག

(དབྱེ་ཞིབ)

༡༡ རྩོད་ལུ་ ཚུགས་ཡིག་དང་ མཚུགས་ཡིག་གཉིས་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ ག་འདི་འཇམ་པས་? ག་ཅི་འབད་? ལན། ད་ལུ་ ཚུགས་ཡིག་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འདི་ འཇམ་པས་ལགས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ཚུགས་ཡིག་འདི་ ཡི་གུ་ཡང་ སློམ་ཡོད་པ་ལས་ ལྷག་ནི་དང་ ཟླ་ལོ་འཇམ་པས་ལགས།

ཡང་ན།

ད་ལུ་ མཚུགས་ཡིག་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འདི་ འཇམ་པས་ལགས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ སློབ་དེབ་ག་ར་ མཚུགས་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ ཡོད་པ་ལས་ ལྷག་ནི། ཟླ་ལོ། ཉ་གོ་ནིའི་ སྤྱད་བ་མང་སུ་ ཡོད་པ་ལས་ཨིན་ལགས།

ཅི་ག

(གསར་རྩོམ)

༡༢ གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྡེ་པ་ གཅིག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཀ་རྩོམ་ཚིགས་བཅད་ གཅིག་བྲིས།
ལན། པ་ལང་ནང་གི་ཆང་འདི།།
ཕམ་གིས་བྱིན་རུང་མ་འཐུང་།།
བ་གི་བོའུ་རུང་བཟུམ་འབད།།
མ་འཐུང་སྐྱ་རེ་ཆ་ལོགས།།

༡.༢ དབྱངས།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྐྱམ་ད་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་

- ༡.༢.༡ དབྱངས་བཞི་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ༡.༢.༢ དབྱངས་ཟེར་ སླབ་དགོ་པའི་དོན་དག་ སླབ་ཚུགས།
- ༡.༢.༣ གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཚུ་ལུ་ དབྱངས་བཞི་སྐྱར་ཏེ་ ལྷག་ཚུགས།

ཅི་ག

(རྩོམ་ཞེས)

༡ དབྱངས་ཡིག་ ག་ཅི་ར་སྟོེ?
ལན། དབྱངས་ཡིག་ གི་གྲུ། ཞབས་གྲུ། འགྲེང་གྲུ། ར་རོ་བཞི་ཨིན་ལགས།

ཅི་ག

(གོ་རྟོགས)

༢ དབྱངས་ཟེར་ སླབ་དགོ་པའི་ གོ་དོན་བྲིས།
ལན། གསལ་བྱེད་ཀྱི་ ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་ དབྱངས་ཡིག་ ག་ཅི་འབད་རུང་ གཅིག་བཀལ་ཕམ་ད་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་ལས་ ལྷག་པའི་རྩོད་ སྐྱོ་ བཏོན་ཚུགས་པ་ལས་ ཨིན་ལགས།

ཇི་བ།

(ལག་ལེན)

༣ གསལ་ལྗེད་སྲུམ་ཅུ་ལུ་ དབྱངས་བཞི་སྦྱར་ཏེ་ རྫོང་སྐྱོ་ དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ལྷག།
 ལན། གི་ཁྱ་གོ་ངོ། ཅི་ཚུ་མེ་ཉོ། ཉི་ཐུ་དེ་ལོ། ཅི་སྦྱ་བེ་ལོ། ཅི་ཚུ་རྫོ་མོ། ཞི་ལུ་འེ་ལོ།
 རི་ལུ་ཤེ་ལོ། ཉེ་ལོ། རྫོང་སྐྱོ་ལུ་ ལྷག་ཅི་གི་སྦྱར་བ་ ཕྱི་ལོ་།

ཇི་བ།

(ལག་ལེན)

༤ ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་ཇི་བ།
 དབྱངས་ཡིག་ཚུ་གི་གོ་རིམ་འདི་
 ཀ་ ཞབས་ཀྱུ། གི་གྲ། ལ་ལོ། འཕྲེང་བ།
 ཁ་ ལ་ལོ། ཞབས་ཀྱུ། འཕྲེང་བ། གི་གྲ།
 ག་ གི་གྲ། ཞབས་ཀྱུ། འཕྲེང་བ། ལ་ལོ།
 ང་ འཕྲེང་བ། གི་གྲ། ལ་ལོ། ཞབས་ཀྱུ།
 ལན། ག་ གི་གྲ། ཞབས་ཀྱུ། འཕྲེང་བ། ལ་ལོ།

ཇི་བ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༥ དབྱངས་བཞི་ སྦྱར་ མ་སྦྱར་གྱི་ ལྷན་པར་གྲིས།
 ལན། དབྱངས་བཞི་ སྦྱར་མ་ད་ ཉེ་མའི་གསལ་ལྗེད་ཀྱི་སྐྱོ་ལས་ ལྷག་པའི་རྫོང་སྐྱོ་ མ་འདྲམ་འབད་འཐོན་མ་ཡིན།
 དབྱངས་བཞི་ མ་སྦྱར་བ་ཅིན་ རྫོང་སྐྱོ་མ་འདྲམ་ བཏོན་མི་ཚུ་གས།

ཇི་བ།

(གསལ་རྩོམ)

༦ དབྱངས་ཡིག་ བཞི་པོ་ཚར་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཤ་བཟའ་མ་བཏུབ་པའི་སྐྱོར་ལས་ རོན་མཚམས་ཅིག་གིས།
 ལན། ཤ་བཟའ་མི་འདི་ སྐྱོ་སྟོན་གྱི་ ལས་རིམ་ ག་ཅི་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན་མས། རང་ ཞིམ་ཏོག་ཏོ་འབད་ བཟའ་ལྷོ་བཟའ་
 གཞན་སེམས་ཅན་ལུ་ འཚོར་བ་ག་ནི་ཡང་ མེད་པར་ བསད་དེ་བཟའ་ལྷོ་དེ་ ལེགས་ཤོམ་མེན་པས་ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན། དེ་
 འབད་མ་ལས་ ཤ་འདི་སྦྱངས་ཞིན་མ་ལས་ ང་བཅས་འབྲུག་ལས་འཐོན་ནི་ཡོད་པའི་ བཅུད་ཅན་གྱི་ཚོད་སྟེ་ཚུ་ བཞེས་པ་
 ཅིན་ གཞུགས་ཁམས་ཡང་ སྦྱིང་སྦྱིང་འགྲོ་འོང་ ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན་ལགས།

༡.༣ མགོ་ཅན།

རོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱུལ་ད་ སྐོབ་སྦྱག་ཚུ་གིས་

༡.༣.༡ མགོ་ཅན་གྱི་ ཡི་གུ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུ་གས།

༡.༣.༢ མགོ་ཅན་གྱི་ ཡི་གུ་ཚུ་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུ་གས།

༡.༣.༣ མགོ་ཚན་ཟེར་ སླབ་དགོ་པའི་དོན་དག་ ཤེས་ཚུགས།

དྲི་བ།

(ཚན་ཤེས)

༡ མགོ་ཚན་གྱི་ ཡི་གུ་ ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་?

ལན། མགོ་ཚན་གྱི་ ཡི་གུ་ ག་སྐུམ་ཡོད་ལགས།

དྲི་བ།

(ཚན་ཤེས)

༢ མགོ་ཚན་གྱི་ ཡི་གུ་ ག་ཅི་ར་སྟོ་?

ལན། ར་མགོ། ལ་མགོ། ས་མགོ། ག་སྐུམ་ཨིན་ལགས།

དྲི་བ།

(གོ་རྟོགས)

༣ འོག་གི་ ཡི་གུ་ཚུ་གི་ དོན་དག་གིས།

༡. ཀངམ།

༢. ལྷ།

༣. ལྷོ།

ལན། ༡. ཀངམ། ཡན་ལག་ ཀངམ་ལུ་གོས་ཨིན།

༢. ལྷ། རྒྱངས་ཁའི་མིང་ཅིག་ལུ་གོས་ཨིན།

༣. ལྷོ། འཕྲོན་སར་དང་ འཕྲུལ་སར་ཅིག་ལུ་ གོས་ཨིན་ལགས།

དྲི་བ།

(གོ་རྟོགས)

༤ ར་མགོ་ཚན་ཟེར་བའི་ དོན་དག་གིས།

ལན། གསལ་བྱེད་གྱི་ ཡི་གུའི་མགུ་ལུ་ ར་བཀལ་ཏེ་འབྲི་མི་ལུ་ སླབ་ཨིན་ལགས།

དྲི་བ།

(ལག་ལེན)

༥ ས་མགོ་ཚན་གྱི་ ཡི་གུ་ཚུ་ གོ་རིམ་བསྐྱིགས་ཏེ་ འོག་གི་ས་སྟོང་ནང་གིས།

མ	ཉ	ཏ	ཤ	ལ	ཧ	ཡ	འ	ཨ	ཨ	ཨ
༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠	༡༡

ལན། ༡. ཤ། ༢. ཤ། ༣. ལྷ། ༤. ཉ། ༥. ཏ། ༦. ལྷ། ༧. ལྷ། ༨. ལྷ། ༩. ལྷ། ༡༠. ལྷ། ༡༡. ལྷ།

ཇི་བ།

(ལག་ལེན་)

༤ མགོ་ཚན་གྱི་ མིང་དང་ ཚིག་བཅུ་ཐམ་ གིས།

ལན། ལྟོད། རྒྱལ། ལྟོ། རོ། ལྟོ། རྟོ། རྟོ། རྟོ། རྟོ། རྟོ། རྟོ། རྟོ།

ཇི་བ།

(དབྱེ་དབྱེད་)

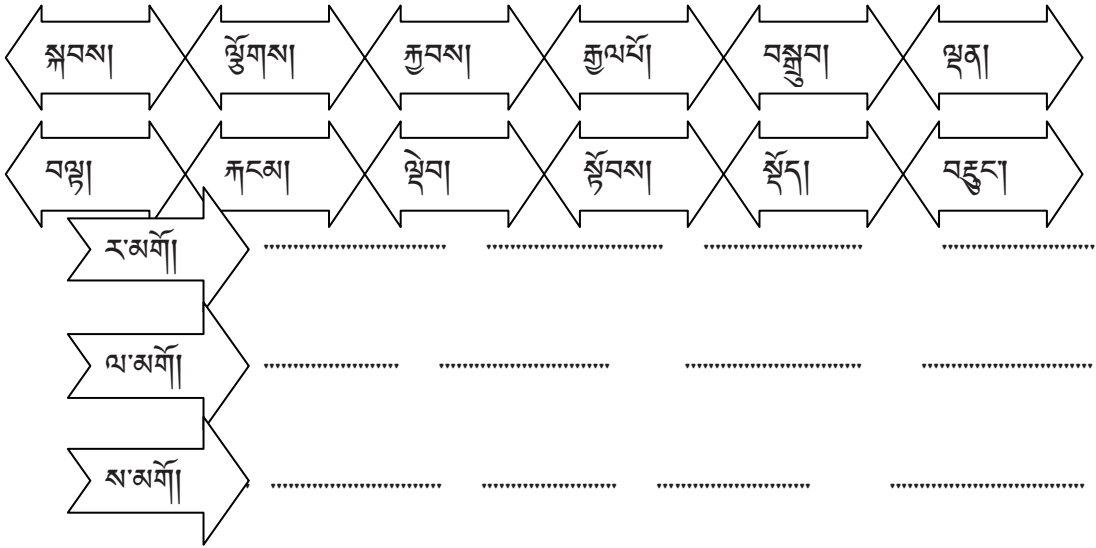
མ ར་མགོ་དང་ ལ་མགོ་འཕོབ་པའི་ མིང་གཞི་ཚུ་ སོ་སོར་ཕྱེས་ཏེ་གིས།

ལན་ ར་མགོ་འདི་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ ཀ་ག་ང་ཇ་ཉ་ད་ན་བ་མ་ཙ་ཇ་ཚུ་གི་ མགུ་ཏོ་ཁར་ ར་བཀལ་ཞི་དང་ ལ་མགོ་འདི་མིང་ གཞིའི་ཡི་གུ་ ཀ་ག་ང་ཇ་ཉ་ད་པ་བ་ཏ་ཚུ་གི་ མགུ་ཏོ་ཁར་ ལ་བཀལ་ཏེ་ བྱི་ནི་ཨིན་ལགས།

ཇི་བ།

(དབྱེ་དབྱེད་)

༥ མགོ་ཚན་གྱི་ མིང་ཚིག་འདི་ཚུ་ ཕྱི་སེལ་རྒྱུ་ལྟེ་ འོག་གི་བརྗོད་དང་འཁྲིལ་ རང་སོའི་ས་གོ་ནང་གིས།



- ལན།
༡. ར་མགོ། རྟོགས། རྟོགས། རྟོགས། རྟོགས།
 ༢. ལ་མགོ། རྟོགས། རྟོགས། རྟོགས། རྟོགས།
 ༣. ས་མགོ། རྟོགས། རྟོགས། རྟོགས། རྟོགས།

༡.༤ འདོགས་ཚན།
 རོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱེད་ ལྟོགས་ལྟོགས་ལྟོགས་

༡.༤.༡ འདོགས་ཚན་གྱི་ ཡི་གུ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་ལྟག་འབད་ཚུགས།

- ༡.༤.༡ འདོགས་ཚན་ཟེར་ སྐབ་དགོ་པའི་དོན་དག་ ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༤.༢ ཡ་བཏགས་ཡོད་མི་ཡི་གུ་ལུ་ དབྱངས་ཀྱིས་བསྐྱར་བའི་བཅོམ་སྐྱེ་ཚུ་ རྒྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ ལྷག་ཚུགས།
- ༡.༤.༣ མ་ཟུར་བཅུ་བཞི་དང་ འ་ཚུང་བཏགས་པའི་ཡི་གུ་ཚུ་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས།
- ༡.༤.༤ མ་ཟུར་དང་འ་ཚུང་ བཏགས་དགོ་པའི་དགོས་པ་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༡.༤.༥ མ་ཟུར་དང་ འ་ཚུང་ལུགས་པ་ད་ བཅོམ་སྐྱེ་སོ་སོར་བཏོན་དགོས་ ཡིན་མེས་ཚུགས།

ཇི་ག

(དན་ཤེས)

- ༡ འདོགས་ཚན་གྱི་ཡི་གུ་ ག་དེམ་ཅིག་ཡོད?
- ལན། འདོགས་ཚན་གྱི་ཡི་གུ་ གསུམ་ཡོད་ལགས།

ཇི་ག

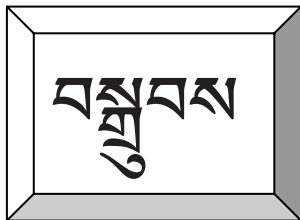
(དན་ཤེས)

- ༢ འདོགས་ཚན་ གསུམ་གྱི་མིང་གིས།
- ལན། ཡ་འདོགས་ཚན། ར་འདོགས་ཚན། ལ་འདོགས་ཚན། གསུམ་ཡིན་ལགས།

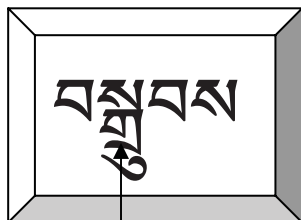
ཇི་ག

(ལག་ལེན)

- ༣ འདོགས་ཚན་གྱི་ཡི་གུ་ རོས་འཛོན་འབད་དེ་ བན་ཏགས་བཀལ།



ལན།



དྲི་བ།

(ལག་ལེན)

༤ འོག་གི་ ཡ་བཏགས་ཅན་ལུ་ དབྱངས་གི་གྲུ་ བཀའམ་ད་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཚིན་སྐྱ་ སོར་མ་འགྲོ་མི་ཚུ་ལུ་ སྐྱོར་ཐིག་ བཀའལ།

ཀྱི་ གྱི་ རྱི་ ལྱི་ ཡྱི་ རྱི་

ལན། ཀྱི་ གྱི་ རྱི་ ལྱི་ ཡྱི་ རྱི་

དྲི་བ།

(ལག་ལེན)

༥ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཚིན་སྐྱ་ དག་ཉོག་ཉོ་འབད་ལྟུགས།

ཞུ་མོ། རམ། ལྷ། ལྷ། ལ་སྐྱུ། ལྷ་ར་ཡ་ན། ལྷ། གནམ་ལྷུང།

ལན། ཚིན་སྐྱ་ དག་ཉོག་ཉོ་འབད་ ལྷུག་བཅུག་ནི།

དྲི་བ།

(དབྱེ་དམད)

༦ གསལ་བྱེད་ གསུམ་ཅུའི་སྐྱ་ལས་ མ་ལྷུང་འཐོབ་མི་ཚུ་ མ་ལྷུང་བཏགས་ཏེ་ ཐིམ། ཀའ་ལ་ག་ད། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཏ་ཐ་ད་ན། པ་ཐ་བ་མ། ཅ་ཆ་ཇ་མ། ཞ་ཟ་འ་ཡ། ར་ལ་ཤ་ས། ཏ་ཞ།

ལན།

ལན། ཀྱའ་ལ་ག་ཉ་ཏ་དུ་ཅུ་ཚུ་ཞུ་སྐྱ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་སྐྱ་ལྷ།

དྲི་བ།

(ལག་ལེན)

༧ འོག་གི་འདོགས་ཅན་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚིག་བཟོ།

ཀྱ་ ལྷ་ ལྷ་ ལྷ།

ལན། ལྷུགས། ལྷུང། ལྷུགས། ལྷུང།

དྲི་བ།

(ལག་ལེན)

༨ ལ་འདོགས་ཅན་གྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སོ་སོར་བཏོན་ཏེ་ འོག་གི་ས་སྐྱོང་ནང་ཐིམ། བཀྲ་ཤིས། ལྷུགས། ལྷུང་ལྷུགས། ལྷུང། ལྷུང་གི།

.....

ལན། ལྷུགས། ལྷུང།

ཇི་བ།

(ལག་ལེན)

༧ ལ་བཏགས་དྲུག་ལས་ ད་གི་རྫོང་སྐྱ་འཐོན་མི་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ རྫོང་ཚིག་བཟོ།
ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ།

ལན་ ལྷ་ རངས་པ་གཟའ་རྒྱལ་ཨིན་མ་ལས། རྩོམ་ཁར་ བཤལ་ཉེ་ འགྱེ་གོ།

ཇི་བ།

(ལག་ལེན)

༡༠ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལས་ ར་འདོགས་ཚན་ཚུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་བྲིས།
གྲམ། བཏུ་ཤིས། གྲང་ལྱིམ། འབྲི་དེབ།

ལན། བཏུ་ཤིས། འབྲི་དེབ།

ཇི་བ།

(དབྱེ་དམད)

༡༡ འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ བར་གྱི་མིང་ཚུ་བྲི་བ་ཅིན་ འདོགས་ཚན་གྱི་ཡི་གུ་ གསུམ་ལས་ ག་འདི་ཕོག་ནི་སྟོ་?



ལན། ལ་འདོགས་ཚན་དང་ ཡ་འདོགས་ཚན་ གཉིས་ཕོག་ནི་ཨིན་པས་ལགས། དཔེར་ན་ ལྷ་མ་བན་ད། དཀྱི་ར།

ཇི་བ།

(དབྱེ་དམད)

༡༢ ཡི་གུ་ལུ་ འ་རྒྱུང་བཏགས་དགོ་པའི་ ལྷངས་བྲིས།

ལན་ ཡི་གུ་ལུ་ འ་རྒྱུང་བཏགས་དགོ་མི་འདི་ རྫོང་སྐྱ་རིང་སུ་འབད་ འཐོན་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཨིན་ལགས། དཔེར་ན། ཨེ་སྤལ། ལྷ།
ཟེར་དོ་བཟུམ།

༡.༡ རྫོན་འཇུག།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱུལ་ད་ རྫོན་སྤུག་ཚུ་གིས་

༡.༡.༡ རྫོན་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།

༡.༡.༢ རྫོན་འཇུག་ཟེར་བའི་ དོན་དག་ རྫོན་ཚུགས།

༡.༡.༣ སློན་འཇུག་གི་ འཇུག་ཡུལ་མིང་གཞི་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།

༡.༡.༤ སློན་འཇུག་ སློབ་ཚུལ་གྱི་ དཔེར་བཞེད་ རྒྱབ་ཚུགས།

༡.༡.༥ མིང་གཞི་ ང་ ཉ་ བ་ མ་ ཡ་ཚུ་ལུ་ སློན་འཇུག་ ཞུགས་མ་ཞུགས་ཀྱི་ རྫོང་སྐུའི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ ལྷག་ཚུགས།

༡.༡.༦ སློན་འཇུག་ཅན་གྱི་ ཡི་གུ་ཚུ་ སློབ་སློག་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་ཚུགས།

དྲི་བ།

(འབྲེལ་ས)

༡ སློན་འཇུག་གི་ ཡི་གུ་ ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་?

ལན། སློན་འཇུག་གི་ ཡི་གུ་ ལྷ་ཡོད་ལགས།

དྲི་བ།

(འབྲེལ་ས)

༢ སློན་འཇུག་ ག་གི་ འཇུག་ཡུལ་ མིང་གཞི་ ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་?

ལན། སློན་འཇུག་ ག་གི་ འཇུག་ཡུལ་ མིང་གཞི་བཅུ་གཅིག་ ཡོད་ལགས།

དྲི་བ།

(གོ་རྟོགས)

༣ སློན་འཇུག་ ཟེར་བའི་དོན་དག་གིས།

ལན། སློན་འཇུག་ཟེར་མི་འདི་ མིང་གཞི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་ ཏེ་མ་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ སློན་འཇུག་ ཟེར་སྐབ་ཨིན་ལགས།

དྲི་བ།

(གོ་རྟོགས)

༤ སློན་འཇུག་ཟེར་བའི་ དོན་ཚན་འདི་གིས་ བཅུད་དོན་ག་ཅི་ སློན་མས་མས་?

ལན། དོན་ཚན་འདི་གིས་ སློན་འཇུག་གི་ འཇུག་ཡུལ་དང་ དཔེར་བཞེད་ རྒྱབ་ཐངས་ཀྱི་སློབ་ལས་ སློན་མས་ལགས།

དྲི་བ།

(ལག་ལེན)

༥ སློན་འཇུག་ལྷ་ མིང་གཞི་ལུ་འཇུག་པའི་ དཔེར་ ས་སློབ་ནང་གིས།

སློན་འཇུག།	དཔེར་བཞེད།
ག
ད
བ
མ
འ

ལན། ༡. གདོང། ༢. དཀོན། ༣. བཞག། ༤. མཉམ། ༥. འབད།

ཇི་ལ།

(ལག་ལེན)

༦ འོག་གི་ སྔོན་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ རྫོང་ཚིག་བཟོ།

ཀ། གདོང།	ཁ། དཔལ་འབྱོར།	ག། བཏོག།	ང། འདབ་མ།
----------	---------------	----------	-----------

ལན། ཀ། གདོང། གདོང་དཀར་པོ་ ཞོག་ཀ་ནང་གི་བ་ཡང་ཡོད།
 ཁ། དཔལ་འབྱོར། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ དཔལ་འབྱོར་གྱི་འོང་འབབ་འདི་ སློག་མེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།
 ག། བཏོག། གྱི་རུང་ ཅེད་མོ་ཅེ་བ་ཅིན་ ལག་པ་བཏོག་འོང།
 ང། འདབ་མ། མེ་ཏོག་གི་ འདབ་མ་བཏོག་ནི་མི་འོང།

ཇི་ལ།

(ལག་ལེན)

༧ ཡིག་རྒྱུག་སྲིད་གི་ འབྲི་ཚུལ་ བྲེ་ལ་བ་ཟེར་མི་འདི་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ སྔོན་འཇུག་ (འ) ཡོད་མིའི་མིང་ཚིག་ བཞི་བྲིས།

ལན། དཔེར་ན། འབད། འདི། འཕྲལ། འཐབ།

ཇི་ལ།

(ལག་ལེན)

༨ སྔོན་འཇུག་ལྷ་གིས་ མིང་གཞི་རྒྱུང་པ་ལུ་ འཇུག་པའི་ མིང་ཚིག་བརྩམས་ འོག་གི་ ས་སྟོང་ནང་བྲིས།

ལན། གཅིག། གཉིས། དཔལ། དབང། བཀའ། བཙུང། མཇལ། མདའ། འཐབ། འབངས།

ཇི་ལ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༩ འོག་གི་ཚིག་ཚུ་ལས་ སྔོན་འཇུག་ལྷག་སའ་ད་ རྫོང་སྐྱ་སོར་འགྲོ་མི་ཚུ་ལུ་ སྐྱར་ཐིག་བཀའ།

མཚོ། མཉམ། བསགས། བཟོངས། གཞོད། བལྷ། དཔོག།

ལན། མཚོ། མཉམ། བསགས། བཟོངས། གཞོད། བལྷ། དཔོག།

ཇི་ལ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༡༠ འོག་གི་ ཐིག་སྐྱོམ་ནང་ མིང་གཞི་ལུ་ སྔོན་འཇུག་སྐྱར་ཐམ་ད་ རྫོང་སྐྱ་སྐྱར་འགྲོ་མི་དང་ མ་འགྱུར་མི་གཉིས་ དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ འོག་གི་ ཐིག་སྐྱོམ་ནང་བརྩམས།

མངལ།	བཀའ།	དགའ།	དབྱངས།	གདན།	མཚོད།	གཞོད།	མཉམ།
------	------	------	--------	------	-------	-------	------

རྫོང་སྐྱེ་སྲུང་འགྲོ་མི།	རྫོང་སྐྱེ་སྲུང་མ་འགྲོ་མི།
ཀ།	༡
ཁ།	༢
ག།	༣
ང་།	༤

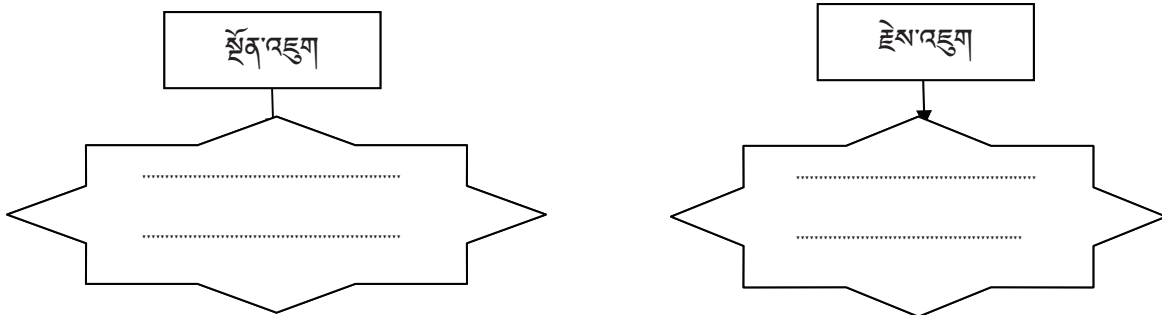
ལན།

རྫོང་སྐྱེ་སྲུང་འགྲོ་མི།	རྫོང་སྐྱེ་སྲུང་མ་འགྲོ་མི།
ཀ།) མངལ།	༡. བཀའ།
ཁ།) དབྱངས།	༢. དགའ།
ག།) གཞོན།	༣. གདན།
ང་) མཉམ།	༤. མཚོན།

རྩི་བ།

(དཔེ་དམན)

༡༡ སྲོན་འཇུག་དང་ རྫོང་འཇུག་གི་ བྱད་པར་གཉིས་རེ་ བྲིས།



ལན།

- ཀ། སྲོན་འཇུག་གི་ ཡི་གུ་ལྔ་ཡོད། མིང་གཞི་གི་ཉེ་མར་ འཇུག་པ་ཨིན།
- ཁ། རྫོང་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ བརྩ་ཐམ་ཡོད། མིང་གཞི་གི་ རྒྱལ་མར་ འཇུག་པ་ཨིན།

རྩི་བ།

(དཔེ་དམན)

༡༢ རྫོང་ཁའི་ངག་གཞིས་ལུ་ སྲོན་འཇུག་འདི་ ཁག་ཆེ་བའི་སྐྱོར་ལས་ བྱངས་བཀའ།

ལན། རྫོང་ཁའི་ངག་གཤིས་ལུ་ སྲོན་འཇུག་འདི་ཁག་ཆེ། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ སྲོན་འཇུག་ཡོད་མེད་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ཚུ་
སོ་སོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ དུས་གསུམ་གྱི་ རྒྱད་པར་ཡང་ སྲོན་འཇུག་ལས་བརྟེན་ ཉ་གོ་ཚུགས་ལགས།

དྲི་བ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༡༩ མིང་གཞི་ (ང་ཉན་བ་མ་ཡ) ཚུ་ལུ་ སྲོན་འཇུག་སྐྱར་ཏེ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ དཀའ་ངལ་འདུག་གམ་ རྒྱངས་བཀའ།

ལན། མིང་གཞི་ ང་ཉན་བ་མ་ཡ། ཚུ་ལུ་ སྲོན་འཇུག་སྐྱར་ཏེ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ དཀའ་ངལ་འདུག། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་
ཡི་གུ་འདི་ཚུ་ལུ་ སྲོན་འཇུག་སྐྱར་མ་ད་ སྐྱ་མ་འདམ་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ་ ལྷག་ཤི་ལུ་ ལཱ་ཁག་གཏང་མ་མས་ལགས།

ཡང་ན།

མིང་གཞི་ ང་ཉན་བ་མ་ཡ་ཚུ་ལུ་ སྲོན་འཇུག་སྐྱར་ཏེ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ དཀའ་ངལ་མིན་འདུག། ག་ཅི་འབད་ ཟེར་བ་ཅིན་
ཡི་གུ་འདི་ཚུ་ལུ་ སྲོན་འཇུག་སྐྱར་མ་ད་ སྐྱ་མ་འདམ་གྱུར་ཏེ་ ལྷག་དགོཔ་འདི་ ཉེ་མ་ རྫོགས་རྫོགས་རིམ་ལས་ར་ སྐྱར་བ་
སོང་སྟེ་ ཡོད་ལགས།

༡.༡ རྫོང་འཇུག།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱེད་ སྲོབ་ལྷུག་ཚུ་གིས་

- ༡-༡-༡ རྫོང་འཇུག་གི་ ཡི་གུ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ༡-༡-༢ རྫོང་འཇུག་ཟེར་བའི་ དོན་དག་ བཤད་ཚུགས།
- ༡-༡-༣ རྫོང་འཇུག་ སྲོབ་ཚུལ་གྱི་ དཔེར་བཅོལ་ཚུགས།
- ༡-༡-༤ རྫོང་འཇུག་ལྷགས་པའི་ མིང་ཚིག་ ཐོ་བཀོད་ཚུགས།
- ༡-༡-༥ རྫོང་འཇུག་ཅན་གྱི་ ཡི་གུ་ཚུ་ སྲོབ་ལྷོག་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་ཚུགས།

དྲི་བ།

(ཅན་ཤེས)

༡ རྫོང་འཇུག་ ག་དེ་མ་ཅི་ཡོད་?

ལན། རྫོང་འཇུག་ བརྩ་བམ་ཡོད་ལགས།

དྲི་བ།

(གོ་རྟོགས)

༡ རྫོང་འཇུག་ཟེར་བའི་ དོན་དག་ག་ཅི་སྟོ?

ལན། མིང་གཞི་ ཡི་གུ་ཚུ་གི་ རྒྱལ་ལས་ འཇུག་ནི་དེ་གིས་ ཨིན་ལགས།

དྲི་བ།

(ལག་ལེན)

༡ འོག་གི་ རྫོང་ཚིག་འདི་ལྷག་སྟེ་ རྫོང་འཇུག་ཡོད་མིའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ས་སྟོང་ནང་གིས།

༡. གོ་དང་དཀྱི་ར་འདི་ རྒྱལ་ཡོངས་གྱོན་ཆས་ཡིན།	
༢. སློམ་ཤོས་ལུ་ གུས་ཞབས་ འབད་དགོ།	
༣. དཔེ་ཆ་ ཚུ་འགོངས་ ལྟམ་གནང་ཟེར་སྐབ་ནི།	
༤. མཐའ་འཁོར་ བདག་འཛིན་ འབད་དགོ།	

- ལན།
༡. རྒྱལ། ཡོངས། གྱོན། ཆས། ཡིན།
 ༢. སློམ། ཤོས། གུས། ཞབས། འབད།
 ༣. འགོངས། ལྟམ། གནང། ཟེར། སྐབ།
 ༤. མཐའ། འཁོར། བདག། འཛིན། འབད།

རྩིབ།

(ལག་ལེན)

༤ འོག་ལུ་ཡོད་མི་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་ རྗེས་འཇུག་སྐྱུར་ཏེ་ དཔེར་བཞེད་རེ་རེ་བྲིས།

ཁ	ཤ	ལ	ཡ
---	---	---	---

- ལན། ཁབ་ཀྱིས་ གོ་ལ་བཙེམ། ཤར་གྱི་ཕྱོགས། ལམ་འགྲོ། ཡར་སོང།

རྩིབ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༥ འོག་གི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་ནང་ སློན་འཇུག་ མིང་གཞི་ རྗེས་འཇུག་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ རང་སོའི་ ས་ཁོངས་ནང་བྲིས།
ཐབ། དགའ། བཟུམ། དགོ།

མིང་ཚོགས།	སློན་འཇུག།	མིང་གཞི།	རྗེས་འཇུག།

ལན།

མིང་ཚིག་།།	སྡོན་འཇུག་།།	མིང་ག་ཞི།།	རྗེས་འཇུག་།།
ཐབ།		ཐ།	བ།
དག་ལ།	ད།།	ག།།	ལ།
བརྩམ།	བ།	ཟ།	མ།
དགོ།།	ད།།	ག།།	

༡.༣ ཡང་འཇུག།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱེད་ད་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་

༡.༣.༡ ཡང་འཇུག་གི་ ཡི་གུ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།

༡.༣.༢ ཡང་འཇུག་ ཟེར་བའི་དོན་དག་སླབ་ཚུགས།

༡.༣.༣ ཡང་འཇུག་གི་འཐོབ་ལམ་ ཤེས་ཚུགས།

ཇི་བ།

(འབྲེལ་མེས་)

༡ ཡང་འཇུག་གི་ ཡི་གུ་བྲིས་?

ལན། ཡང་འཇུག་གི་ཡི་གུ་ ས་ཨིན་ལགས།

ཇི་བ།

(འབྲེལ་མེས་)

༢ ཡང་འཇུག་ས་འདི་ རྗེས་འཇུག་ ག་ཅི་གི་མཐའ་མར་ འཇུག་པ་སློེ་?

ལན། ཡང་འཇུག་ ས་འདི་ རྗེས་འཇུག་ ག་ང་བ་མ་ བཞི་གི་མཐའ་མ་ལུ་ འཇུག་པ་ཨིན།

ཇི་བ།

(གོ་རྟོགས་)

༣ ཡང་འཇུག་ཟེར་ སླབ་དགོ་པའི་ དོན་དག་བྲིས།

ལན། ཡང་འཇུག་ཟེར་མི་འདི་ རྗེས་འཇུག་གི་ཤུལ་ལས་ ཡང་འཇུག་ནི་དེ་གིས་ ཨིན་ལགས།

ཇི་བ།

(ལག་ལེན་)

༤ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ རྗོད་ཚིག་བཟོ།

༡. བརྩམས།	༢. དབྱངས།	༣. སྐབས།	༤. འཛོམས།
-----------	-----------	----------	-----------

- ལན། ༡. བརྩམས། སློབ་ལྷན་ནང་ མེ་རྟོག་ བརྩམས་ནི་ཡིན།
 ༢. དབྱངས། དབྱངས་ བཞི་ ཡོད་ལགས།
 ༣. སྐབས། ཁོ་ལུ་ གནས་སྐབས་ འདུག།
 ༤. འཛོམས། ཞལ་ལོ་ ག་ར་ འཛོམས་ལུག།

ཇི་བཞུག

(ལག་ལེན)

༥ རྗེས་འཇུག་ (ག་ང་བ་མ) བཞི་ལུ་ ཡང་འཇུག་ (ས) འཇུག་པའི་ མིང་ཚིག་གཉིས་ཇེ་ ས་སློང་ནང་བྲིས།

རྗེས་འཇུག། (ག)	རྗེས་འཇུག། (ང)	རྗེས་འཇུག། (བ)	རྗེས་འཇུག། (ས)

ལན།

རྗེས་འཇུག། (ག)	རྗེས་འཇུག། (ང)	རྗེས་འཇུག། (བ)	རྗེས་འཇུག། (ས)
གཟིགས།	དབྱངས།	སྐབས།	ཁམས།
ལེགས།	སླུངས།	བབས།	བསྐྱོམས།

༡.༤ མིང་གཞི།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱུ་ལྟ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༡.༤.༡ མིང་གཞི་གི་ བོ་དོན་ སྐབ་ཚུགས།
 ༡.༤.༢ མིང་གཞི་འདི་ལུ་གུ་ཚུ་ རོས་འཛིན་ འབད་ཚུགས།
 ༡.༤.༣ མིང་གཞི་ལུ་ སློབ་འཇུག་ རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ སློབ་ཚུལ་གྱི་ དཔེར་བཅོལ་རྒྱབ་ཚུགས།
 ༡.༤.༤ སློབ་རྗེས་ཚང་བའི་ མིང་གཞི་ལུ་གུ་ཚུ་ སློབ་གྲོགས་རྒྱབ་ཚུགས།

ཇི་བཞུག

(འགྲེལ་བཤེས)

ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

- ༡ མིང་གཞི་འདི་ལུ་གུ་ ག་དེམ་ཅིག་ ཡོད་?
 ༡ བརྩམས་ཡོད།

ཁ སུམ་རྩུ་ཡོད།

ག བཞི་རྩུ་ཡོད།

ང བཅོམ་ཡོད།

ལན། ཁ སུམ་རྩུ་ཡོད།

ཇི་བ།

(གོ་རྟོགས)

ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

༡ མིང་གཞི་ཟེར་མི་འདི་

 ༧ རྗེས་འཇུག་གི་ རྒྱལ་ལས་ འཇུག་མི་ལུ་ སྲབ་ཡིན།

 ཁ རྗོད་སྒྲུ་རོམ་ འཕྲོན་མི་ལུ་སྲབ་ཡིན།

 ག ཡི་གུ་ལུ་ སྲབ་ ཡིན།

 ང མིང་ལུ་ སྲབ་ ཡིན།

ལན། ཁ རྗོད་སྒྲུ་རོམ་ འཕྲོན་མི་ལུ་སྲབ་ཡིན།

ཇི་བ།

(ལག་ལེན)

༡ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལས་ མིང་གཞི་ཡི་གུ་ཚུ་ སོ་སོར་བཏོན་ཏེ་བྲིས།

 བཞག་། བཀག་། གངས། བསྐྱབ།

ལན། ཞ། ཀ། ག། ཇ།

ཇི་བ།

(ལག་ལེན)

༡ འོག་གི་ མིང་གཞི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཚིག་བཟོ།

 ཁ། ཅ། ཇ། ཉ།

ལན། མཁས། ཆར། འཇལ། གཏང།

ཇི་བ།

(ལག་ལེན)

༤ མིང་གཞི་ (ཁ) བཅུགས་ཏེ་ མིང་ཚིག་༥ བྲིས།

ལན། རྩོམས། མཁས། འཁོར། ལམས། མཁུན།

ཇི་བ།

(ལག་ལེན)

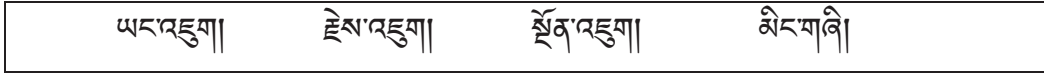
༥ ག་ད་ན་ གསུམ་ མིང་གཞི་འབད་བཟོ་སྟེ་ ཚིག་བྲིས།

ལན། དགོན། གདན། ནད།

ཧྲི་བ།

(ལག་ལེན)

༤ འོག་གི་ཚུ་ མིང་གཞི་ལུ་ འཇུག་སའི་སྐབས་ཀྱི་ �གོ་རིམ་བཟོ།

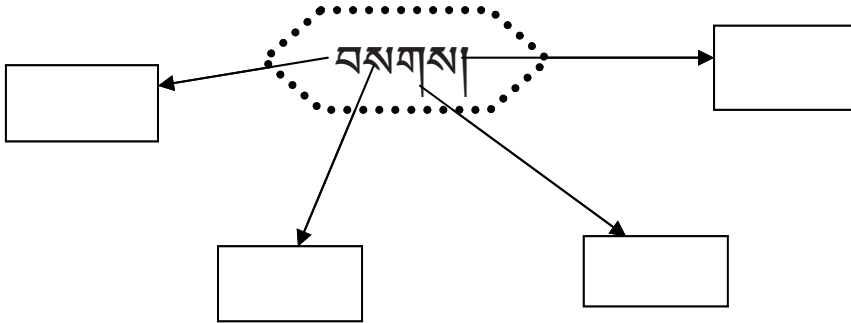


ལན། ༡. སྔོན་འཇུག ༢. མིང་གཞི། ༣. རྗེས་འཇུག ༤. ཡང་འཇུག།

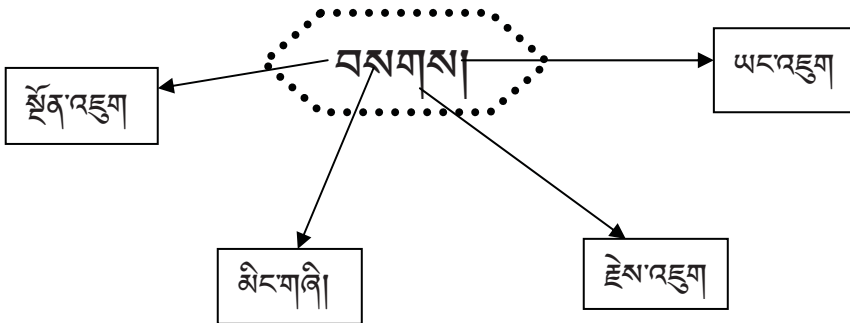
ཧྲི་བ།

(ལག་ལེན)

༧ འོག་གི་ སྔོན་འཇུག་ མིང་གཞི་ རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ཚུ་ རོ་ས་འཛིན་འབད་དེ་ ས་སྒྲོང་ནང་བྲིས།



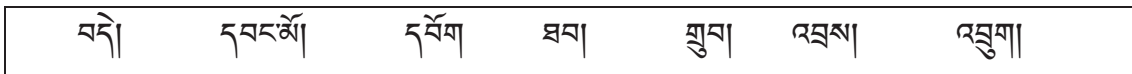
ལན།



ཧྲི་བ།

(ལག་ལེན)

༨ འོག་གི་ རྒྱུ་མ་ནང་ལུ་ (བ) མིང་གཞི་ཨིན་མི་ཚུ་ སོ་སོར་བདོན།



ལན། དབང། དབོག། འབྲས། འབྲུག།

རྩི་བ།

(དབྱི་དཔྱད)

༧ འོག་གི་ཚུ་ལས་ སྔོན་འཇུག་མེན་མི་ཚུ་ སོ་སོར་སྦྱེས།
 ཀ་ ག་ ཁ་ ད་ ང་ བ་ ཅ་ མ་ ཆ་ ཇ།
 སྔོན་འཇུག་མེན་མི་.....
 ལན། སྔོན་འཇུག་མེན་མི་ ཀ་ ཁ་ ང་ ཅ་ ཆ།

རྩི་བ།

(གསར་རྩོམ)

༡༠ མིང་གཞི་ ཀ་ཁ་ག་ང་ བརྩམས་ཏེ་ ཀ་རྩོམ་ ཚོགས་བཅད་གཅིག་བྲིས།
 ལན། ཀ་ཁ་ཕམ་གིས་སྟོན་མ་དཀ། ཁ་བརྒྱུངས་མ་སྟོན་ཆོར་གས།
 ག་ཡང་མེད་པའི་དུས་ལུ། ང་གིས་སྟོན་ཏེ་མི་བྱིན།

༣. འོག་པའི་ཡི་གུ་དང་ མཐུག་པའི་ཡི་གུ།
 རྟོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྟུན་ད་ སློབ་སྦྱོང་གིས་

- ༣.༡ འོག་ཡིག་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ༣.༢ འོག་ཡིག་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ སླབ་ཚུགས།
- ༣.༣ འོག་ཡིག་ བྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས།
- ༣.༤ མཐུག་ཡིག་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ༣.༥ མཐུག་ཡིག་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ ཤེས་ཚུགས།
- ༣.༦ མཐུག་ཡིག་ཚུ་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས།
- ༣.༧ འོག་ཡིག་དང་ མཐུག་ཡིག་སྦྱོར་ཚུལ་གྱི་ དཔེར་བཞེད་རྒྱབ་ཚུགས།
- ༣.༨ འོག་ཡིག་དང་ མཐུག་ཡིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བྲངས་ ཤེས་ཚུགས།

རྩི་བ།

(འབྲེལ་ཤེས)

༡ འོག་པའི་ཡི་གུ་ ག་དེ་མ་ཅི་ཡོད་?
 ལན། འོག་པའི་ ཡི་གུ་ ལྷ་ཡོད་ལགས།

རྩི་བ།

(འབྲེལ་ཤེས)

༢ མཐུག་པའི་ ཡི་གུ་ ག་དེ་མ་ཅིག་ ཡོད་?
 ལན། མཐུག་པའི་ ཡི་གུ་ འུག་ཡོད་ལགས།

ཇི་ག

(གོ་ཚོགས)

༣ ལོག་ཡིག་ ཟེར་བའི་ དོན་དག་གིས་?

ལན། ལོག་ཡིག་ ཟེར་མི་འདི་ ཡི་གུ་ ༡་ཐ་ད་ན་ཤ་ཚུ་ ལོག་གཟུགས་འབད་ ཟི་ནི་འདི་གིས་ ལོག་པའི་ཡི་གུ་ ཟེར་སྐབ་ཨིན་ ལགས།

ཇི་ག

(ལག་ལེན)

༥ ལོག་གི་པར་ལུ་བཟུ་སྟེ་ ཨིང་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚོག་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་ སྐད་སྐྱུར་འབད་དེ་ ས་སྟོང་ནང་བྲིས།



ཀ) སྤྱི་ལོ་ལ།

ཁ) སྤུ་མར་ཁི་ལམ།

ག) ཀམ་པི་འུ་ཁར།

ང) ཨིན་ཁར་ནེ་ལ།

ལན། ཀ) ཀར་ལེ།

ཁ) འཕྲུལ་སྐྱེད།

ག) སྐྱོག་རིག།

ང) ཡོངས་འབྲེལ།

ཇི་ག

(ལག་ལེན)

༦ རྫོང་ཁའི་ཡི་གུ་ནང་ ལོག་པའི་ཡི་གུ་ (ཁ་ཐ་ཌ) ཡོད་པའི་ མིང་ཚོག་གི་ དཔེ་རྒྱུས།

ལན། ཁ། སེན་ཁི་མི་ཁར།

ཐ། ཐ་ཀུར།

ཌ། ཌ་ལུ།

ཇི་ག

(ལག་ལེན)

༧ མཐུག་པོའི་ཡི་གུ་ (སྤ་རྩ་རྩ་རྩ་ལྷོ།) དཔེ་བཟུ་སྟེ་ བྲིས།

ལན། སྤ་རྩ་རྩ་རྩ་ལྷོ།

ཇི་ག

(དབྱེ་དཔྱད)

༨ ལོག་གི་ བྲིག་ཁྲམ་ནང་ཡོད་མི་ ལོག་པའི་ཡི་གུ་དང་ མཐུག་པོའི་ཡི་གུ་ཚུ་ སོ་སོར་བྲེས།

ཁ	ལྷ	ཐ	རྩ	རྩ	ཌ	ཌ	ལྷ	རྩ	ལྷ	ལྷ
---	----	---	----	----	---	---	----	----	----	----

ལོག་པའི་ཡི་གུ།	མཐུག་པོའི་ཡི་གུ།

ལན། ལོག་པའི་ཡི་གུ། ཀ་ཅ་ཇ་ཉ་ཏ། མཐུག་པོའི་ཡི་གུ། ལྷ་རྩ་རྩ་རྩ་རྩ།

རྩི་བ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༧ ལོག་པའི་ཡི་གུ་དང་ མཐུག་པོའི་ཡི་གུ་འདི་ ལྷ་བ་དགོས་འདུག་གམ་ ལུངས་བཀའ།

ལན། ལོག་པའི་ཡི་གུ་དང་ མཐུག་པོའི་ཡི་གུ་ ལྷ་བ་དགོས་འདུག། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ལོག་པའི་ཡི་གུ་དང་ མཐུག་པོའི་ཡི་གུ་གི་སྐོར་ལས་ མ་ཤེས་པ་ཅིན། ལོག་པའི་ཡི་གུ་དང་ མཐུག་པོའི་ཡི་གུ་བརྩམས་ཏེ་ བྲི་དགོ་པའི་ ཆོས་གསུང་གི་མིང་དང་ ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཁ་སྐད་ ལྷགས་ཀྱི་ཚིག་ཚུ་ བྲི་མི་ཤེས་ནི་མས་ལགས།

ཡང་ན།

ལོག་པའི་ཡི་གུ་དང་ མཐུག་པོའི་ཡི་གུ་འདི་ ལྷ་བ་དགོས་མིན་འདུག། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ལོག་པའི་ཡི་གུ་དང་ མཐུག་པོའི་ཡི་གུ་འདི་ རྫོང་ཁ་སྐད་ནི་དང་ བྲི་ནིའི་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ མིན་འདུག།

རྩི་བ།

(གསལ་རྩོམ)

༡༢ མཐུག་པོའི་ཡི་གུ་ ལྷ་བ་པའི་སྐབས་ལུ་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་ར་ཡོད་གམ་? ལྷེ་ཚན་ནང་ལུ་འབད་ བསམ་འཆར་ དོན་མཚམས་ ཅིག་བྲིས།

ལན། མཐུག་པོའི་ཡི་གུ་ ལྷ་བ་པའི་སྐབས་ལུ་ ལྷག་ནི་དང་ བྲི་ནིའི་སྐབས་ལུ་ ལཱ་ཁ་འདུག།

༤. མིང་དང་མིང་ཚབ།

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

- ༤.༡ མིང་ཟེར་མི་འདི་ དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཙམ་ སྟོན་མི་ཅིག་ཨིན་མ་ཤེས་ཚུགས།
- ༤.༢ མི་དང་སེམས་ཅན་ ཅལ་དང་ལཱ་གི་མིང་ཚུ་ སོ་སོར་ཕྱེ་ཚུགས།
- ༤.༣ མི་དང་སེམས་ཅན་ ཅལ་དང་ལཱ་གི་མིང་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- ༤.༤ རྫོང་ཁའི་ དག་གཤིས་ལུ་ ཡོད་པའི་མིང་ཚབ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ༤.༥ མིང་ཚབ་གྱི་ གོ་དོན་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༤.༦ རྫོང་ཁའི་དག་གཤིས་ལུ་ ཡོད་པའི་མིང་ཚབ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ༤.༧ མིང་དང་ མིང་ཚབ་གཉིས་གྱི་ ལུང་པར་ཕྱེ་ཚུགས།
- ༤.༨ མིང་ཚབ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

དྲི་བ།

(བཟོ་ཤེས)

ལན་གདམ་ཁ་ཙམ་གྱི་དྲི་བ།

- ༡ ཚབ་ཟེར་མི་འདི་
 - ༧ མིང་གི་ཚབ་འབད་ འཇུག་མི་ལུ་ སྲབ་ཨིན་ལགས།
 - ཁ མིང་འབད་ འཕོ་མི་ལུ་ སྲབ་ཨིན་ལགས།
 - ག རོ་མ་འབད་ འཕོ་མི་ལུ་ སྲབ་ཨིན།
 - ང ཚབ་མ་ལུ་ སྲབ་ཨིན།
- ལན། ༧ མིང་གི་ཚབ་འབད་ འཇུག་མི་ལུ་ སྲབ་ཨིན་ལགས།

དྲི་བ།

(བཟོ་ཤེས)

༡ འོག་གི་པར་ལུ་ བལྟ་སྟེ་ མིང་བྲིས།



ལན། ༡. རོ་མེ། ༢. རོ་ཁྱི། ༣. ཞལ་འཛོམ། ༤. བགཤ། ༥. ཁྱིམ། ༦. ཀང་ཁྱི། ༧. དགའ་སྟོན། ༨. ལྷ་མོ།

དྲི་བ།

(གོ་རྟོགས)

- ༡ མིང་ ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་ལུ་ སྲབ་སྟོན་?
- ལན། མིང་ཟེར་མི་འདི་ རོ་ཁྱི་རོ་བོ་ཙམ་ཅིག་ སྟོན་མི་ལུ་ སྲབ་ཨིན་ལགས།

ཨི་ག

(ལག་ལེན)

༤ འོག་གི་ མིང་ཚབ་ཚུ་ལུ་ རྫོང་ཚོག་རེ་རེ་བཟོ།
 མོ། འདི། ལོ། ད།
 ལན། མོ་བསྐྱེ་ཚོས་སྒྲོན་ ཨིན། འདི་རེ་གི་ ཨིན་མས། ལོ་ཀུན་བཟང་ ཨིན། ད་སློབ་ལྷན་ནང་ འགྲོ་ནི།

ཨི་ག

(ལག་ལེན)

༥ འོག་གི་ རྫོང་ཚོག་གི་ས་སྟོང་ནང་ མིང་དང་མིང་ཚབ་ཚུ་ བཅུགས།
 ༡. མེ་ཏྲོག་.....ལོགས་པས། (མིང་ཚབ)
 ༢. ཀུན་བཟང་གིས་..... ལུ་སྐྱབ་ཅི། (མིང)
 ༣. ཁྱིམ་ནང་.....མིན་འདུག། (མིང)
 ༤. ཡི་གུ་འབྲི་མི་.....ཨིན། (མིང་ཚབ)
 ལན། ༡. འདི། ༢. རོ་རྗེ། ༣. བདེ་སྦྱིད། ༤. ལོ།
 (རྫོང་ཚོག་གི་ ས་སྟོང་ནང་ མིང་གི་རིགས་དང་ མིང་ཚབ་ཀྱི་རིགས་ ག་ཅི་བྲི་རུང་བཏུབ་)

ཨི་ག

(དབྱེ་དཔྱད)

༦ ཀ་དང་ཁ་གཉིས་ མཐུན་སྦྱིག་འབད་དེ་ ལན་ འོག་གི་ ས་སྟོང་ནང་བྲིས།
 ཀ ཁ
 ༡. ལྷ་མོ། ཀ) ལོང་།
 ༢. རོ་རྗེ། ཁ) སར།
 ༣. རླབ་དང་ཉི་མ། ག) མོ།
 ༤. བསམ་ཚེ། ང) ལོ།
 ཅ) ལོང་།

ཨི་ག

(དབྱེ་དཔྱད)

༧ འོག་གི་ རོན་མཚམས་འདི་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ མིང་དང་མིང་ཚབ་ ལོགས་སུ་བཏོན།
 ༨ ཉེ་མ་ རྒྱལ་པོ་ཅིག་ ལམས་སངས་ལུ་ འབྲོན་མ་ད་ སྤུང་ཀའི་བུཚ་ཅིག་གི་ ཁྱིམ་ནང་ཕེབས་ཞིན་མ་ལས་ བུཚ་ལུ་

ཁྱོད་ག་ཅི་འབད་མ་སློེ་? ཟེར་གསུངས་ལུག། བུཚ་གིས་ང་ ཁྱིམ་སྲུང་ཡིན་ ཟེར་ལུ་ལུག། ད་རུང་ རྒྱལ་པོ་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་
ཨལ་དང་ ཨའི་ ག་ཏེ་ སོང་ཡི་ཟེར་གསུངས་ད་ བུཚ་གིས་ངའི་ཨལ་པ་ མིག་ཏོ་འཚོལ་བར་ཡར་སོ་ཡི།
ཨའི་ སོམ་འཚོལ་བར་ སོང་ཡི། ཟེར་ལུ་ལུག།

ལན། མིང། རྒྱལ་པོ། བུཚ། ཨལ། ཨའི། མིག་ཏོ། སོམ།
མིང་ཚབ། ང། ཁྱོད། ངའི། ཡར།

རྩི་བ། (དབྱེ་ཞིབ)

༧ ཁྱོད་ཀྱིས་ འབད་བ་ཅིན་ མིང་དང་མིང་ཚབ་ གཉིས་ལས་ ག་འདི་ལག་ཆེན་མེས་? ལུངས་བཀའ།
ལན། ང་གིས་ འབད་བ་ཅིན་ མིང་འདི་ལག་ཆེ་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ མིང་འདི་མེད་པ་ཅིན་ མི་ག་ར་ སློན་མགོ་བརྒྱུམ་སླེ་འགྲོ་
ནི་ཨིན་མས།

ཡང་ན།
ང་གིས་ འབད་བ་ཅིན་ མིང་ཚབ་ ལག་ཆེ་དགོལ་འདི་ མིང་མེད་དེ་འབད་རུང་ མིང་ཚབ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཉ་གོ་ཚུགས་པ་
ཨིན་ལགས།

རྩི་བ། (གསལ་ར་རྩོམ)

༡༡ མིང་དང་ མིང་ཚབ་ ལག་ལེན་འཐབ་སླེ་ ཚུམ་ཤོ་ལོ་ཀ་ག་ཅིག་བྲིས།
ལན། ལྷ་མོ་ཁྱོད་དང་ང་བཅས་གཉིས། བསམ་ཅེ་སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་ལྷ།
བསྐྱེད་གྲོས་པར་རྒྱུར་རྒྱུ་སླེ་གིས། རྒྱུ་རྟེན་དཔེ་དེ་བ་བཟོ་སྤོང་ཅི།

༥. **མང་ཚོགས། ག་ཅིག་ཚོགས།**

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱེད་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༥.༡ མང་ཚོགས་ཟེར་བའི་ གོ་དོན་ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༥.༢ མང་ཚོགས་ཡི་གུ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་ཚུགས།
- ༥.༣ མང་ཚོགས་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།
- ༥.༤ ག་ཅིག་ཚོགས་གི་ གོ་དོན་ སླབ་ཚུགས།
- ༥.༥ ག་ཅིག་ཚོགས་གི་ ཡི་གུ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་ཚུགས།
- ༥.༦ ག་ཅིག་ཚོགས་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།
- ༥.༧ མང་ཚོགས་དང་ ག་ཅིག་ཚོགས་གི་ ལུང་པར་ཕྱེ་ཚུགས།

དྲི་བ།

(དྲན་ཤེས)

- ༡ མང་ཚོགས་ ག་དེམ་ཅིག་ འདུག་གོ?
- ལན། མང་ཚོགས་ ཚུ་དང་ཆ་ཁྱབ་ གཉིས་འདུག་ལགས།

དྲི་བ།

(ལག་ལེན)

- ༢ མང་ཚོགས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ ག་དེ་འབད་སྟོ་? བཤད་པ་རྒྱབ།
- ལན། མི་ལུ་ མང་ཚོགས་ཚུ་དང་ ཆ་ཁྱབ་གཉིས་འགྲོ་ནི་དང་ སེམས་ཅན་དང་ཅ་ལ་ལུ་ ཚུ་རྒྱུ་མ་གཅིག་ འགྲོ་བཏུབ་ཨིན་ལགས།

དྲི་བ།

(ལག་ལེན)

- ༣ འོག་གི་ མིང་འདི་ཚུ་ མང་ཚོགས་བཟོ།
- ཕགས། བྲ། རོ། ལྷག། གོ་ལ།
- ལན། ཕགས་ཚུ། བྲ་ཚུ། རོང་ཆ་ཁྱབ། ལྷག་ཚུ། གོ་ལ་ཚུ།

དྲི་བ།

(ལག་ལེན)

- ༤ འོག་ལུ་ གཅིག་ཚོགས་འགྲོ་མིའི་ པར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ རྫོང་ཚོགས་རེ་རེ་བཟོ།



༡

༢

༣



༤

༥

༦

- ལན་ ༡ བྲའི་ བགའ་སྟེ་ རྫོང་ལུག།
- ༢ ཀ་ཀུར་གྱི་ རྫོང་མ་འདི་ ཞིམ།
- ༣ ལྷག་འདི་ ངལ་འཚོ་ རྫོང་ལུག།
- ༤ ཨ་ལོ་འདི་ རྫོང་མོ་ རྫོང་ལུག།

རྩི་བ།

(ལག་ལེན)

༥ མང་ཚོགས་ ཚུ་དང་ཚ་ཁྱབ་ ཟེར་མི་གཉིས་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དཔེར་བརྗོད་ལྔ་ བྲིས།
 ལན། དཔེ་ཚ་ཚུ། ཆ་ལོགས་ཚུ། དགོ་སྟོང་ཚ་ཁྱབ། བུ་ཚ་ཁྱབ།

རྩི་བ།

(ལག་ལེན)

༦ འོག་གི་ ཐིག་སྟོམ་ནང་ལུ་ མི་དང་སེམས་ཅན་གྱི་ གཅིག་ཚོགས་དང་ མང་ཚོགས་བྲིས།

གཅིག་ཚོགས།	མང་ཚོགས།
དཔོན་	དཔོན་ཚ་ཁྱབ་
སྲང་	སྲང་ཚུ་

རྩི་བ།

(ལག་ལེན)

༧ འོག་གི་ གཅིག་ཚོགས་ཚུ་ མང་ཚོགས་བཟོ།

༡. ཕྱེད་མོ།	
༢. ཀླང་ཁྲི།	
༣. དཔེ་དེབ།	
༤. ལས་རིམ།	
༥. ཞབས་ཁྲུལ།	
༦. སྟོབ་དཔོན།	
༧. ལྷུང་ཡིག།	

ལན། དཔེར་ན།

༡. ཕྱེད་མོ།	༡. ཕྱེད་མོ་ཚུ།
༢. ཀླང་ཁྲི།	༢. ཀླང་ཁྲི་ཚུ།
༣. དཔེ་དེབ།	༣. དཔེ་དེབ་ཚུ།
༤. ལས་རིམ།	༤. ལས་རིམ་ཚུ།

༥. ཞབས་ཁྲུལ།	༥. ཞབས་ཁྲུལ་ཆ་ཁྲུལ།
༦. སློབ་དཔོན།	༦. སློབ་དཔོན་ཚུ།
༧. རྩེ་ཡིག།	༧. རྩེ་ཡིག་ཆ་ཁྲུལ།

རྩི་བ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༤ འོག་གི་ རོན་མཚམས་འདི་ ལྷག་སྟེ་ མང་ཚོགས་ཚུ་ མོ་སོར་བཏོན།
 རི་ཁའི་སེམས་ཅན་ཚུ་ གཡུམ་ཁར་ འོང་ནི་མིན་འདུག། འོང་ཆ་ཁྲུལ་ རི་ཁའི་རྩ་འདི་ར་ བཟའ་སྒྲིང་ཡིན། ང་བཅས་མི་
 ཚུ་འབད་བ་ཅིན་ བཞེས་སློབ་བཟའ་སྒྲིང་མི་ཅིག་ འབད་ནི་འདི་གིས་ བྱིས་ཚུ་ བདག་འཛིན་འབད་དེ་ ཆ་རོགས་ཆ་ཁྲུལ་ལུ་
 སན་ཐོགས་པའི་ ལཱ་འབད་མ་ཡིན།

ལན། སེམས་ཅན་ཚུ། འོང་ཆ་ཁྲུལ། བྱིས་ཚུ། ཆ་རོགས་ཆ་ཁྲུལ།

རྩི་བ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༥ འོག་གི་ རྩེ་ཡིག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གཅིག་ཚོགས་ཚུ་ འོག་སྲིད་བཏོན།
 ༡. ཀ་ཤ་ཚུ་ སྤང་ནང་ འདུག།
 ༢. སྤང་ནང་ ཡོད་མི་ ཀ་ཤ་མེན།
 ༣. སློབ་སྦྲུག་ཚུ་ ག་ར་ འོང་ལུག།
 ༤. ང་ཡང་ སློབ་སྦྲུག་ ཡིན།

ལན། ༡. སྤང་ནང་ཡོད་མི་ཀ་ཤ་མེན།
 ༤. ང་ཡང་སློབ་སྦྲུག་ཡིན།

རྩི་བ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༦ མང་ཚོགས་དང་ གཅིག་ཚོགས་གི་ རྩེ་ཡིག་ག་ཅི་སྟོ?

ལན། མང་ཚོགས་ཟེར་མི་འདི་ མི་དང་སེམས་ཅན་ ཅ་ལ་དང་ ལཱ་གི་མིང་དང་ མིང་ཚབ་ཚུ་ གྲངས་ཁ་གཉིས་ལས་ལྷག་སྟེ་ ཡོད་
 པ་ཅིན་ མང་ཚོགས་ཡིན། གྲངས་ཁ་ གཅིག་ལས་མེད་པ་ཅིན་ གཅིག་ཚོགས་ཡིན་ལགས།

རྩི་བ།

(དབྱེ་དམུད)

- ༡༡ མངའ་ཚོགས་གི་ རོན་ཚན་འདི་ནང་ལུ་ བརྟུབ་མ་བརྟུབ་ ག་དེ་སླེ་འདུག་?
- ལན། མངའ་ཚོགས་གི་ རོན་ཚན་འདི་ནང་ལུ་ བརྟུབ་མི་འདི་ མི་ལུ་ མངའ་ཚོགས་ ཚུ་དང་ཆ་ལྷན་ གཉིས་འགྲོ་ནི་དང་ བེམས་ཚན་དང་ ཅེ་ལ་ལུ་ ཚུ་ རྒྱུ་མ་གཅིག་ འགྲོ་བརྟུབ་ཟེར་ ཁ་གསལ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་ བདེ་བས་ལགས། མ་བརྟུབ་འདི་ འདི་ནང་ལུ་ དབྱེ་བ་མང་ནི་འདི་གིས་ མགོ་འཐོམ་ནི་མས་ལགས།

རྩི་བ།

(གསལ་རྩོམ)

- ༡༢ གཅིག་ཚོགས་དང་ མངའ་ཚོགས་ཡོད་པའི་ སྲུང་ རོན་མཚམས་གཅིག་བྲིས།
- ལན། ཉེ་མ་ རྒྱལ་ཁབ་ ཟངས་ལྡན་ཟེར་ས་ལུ་ མི་སེར་ཚུ་ དགའ་ཉོག་ཉོ་འབད་ སྤོད་དོ་ཡོད་པ་མས། ལོ་ཨ་རྟག་ར་ ཁོང་གི་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ ལས་རིམ་ཚུ་ ཕྱིས་སྲུང་ འབད་ས་ལུ་ མི་ཚུ་ འཛོམ་དོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ ཕྱིད་ རིགས་ཚུ་ཡང་ བཟུ་ནི་འོ་གོ་སྐབས་ འཐོབ་དོ་ ཡོད་པ་མས།

༤. བརྗོད་པ་བཟོ་བྲངས།

རོན་ཚན་འདི་ མཚུགས་བསྐྱེད་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་

- ༤.༡ བརྗོད་པ་ཟེར་བའི་ གོ་དོན་ ཤེས་ཚུགས།
- ༤.༢ བརྗོད་པ་བཟོ་མ་དེ་ ཅུ་བའི་བརྗོད་པ་ བྱ་བའི་ཡུལ་ བྱ་ཚོགས་གསུམ་ཚང་དགོས་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༤.༣ གནད་དོན་ གང་རུང་གི་ཐོག་ལུ་ བརྗོད་པ་བཟོ་ཚུགས།

རྩི་བ།

(དམ་ཤེས)

- ༡ རོན་ཚན་འདི་གི་ མིང་ག་ཅི་སློེ་?
- ལན། བརྗོད་པ་ བཟོ་བྲངས་ཀྱི་སློབ་ལས་ ཨིན་མས་ལགས།

རྩི་བ།

(དམ་ཤེས)

- ༢ བརྗོད་པ་བཟོ་མ་དེ་ བྱད་ཚོས་ག་ཅིར་ ཚང་དགོས་སློེ་?
- ལན། བརྗོད་པ་བཟོ་མ་དེ་ ཅུ་བའི་བརྗོད་པ་ བྱ་བའི་ཡུལ་དང་ བྱ་ཚོགས་ཚུ་ ཚང་དགོས་ལགས།

ཉི་ཤེན་

(ལག་ལེན)

༣ འོག་ལུ་ ཐིག་སློབ་མ་ནང་གི་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་ ཅུ་བའི་རྫོང་པ་ ཅུ་བའི་ཡུལ་ ཅུ་ཚིག་ཚུ་ དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་བྲིས།

ལོ། སློབ། གྲ་ནང། འགྲོ་དགོ། མོ། ཁྱིམ་ནང། ལོག་དགོ།

ལན།

ཅུ་བའི་བརྫོང་པ།

ཅུ་བའི་ཡུལ།

ཅུ་ཚིག།



- ༡. ལོ་..... སློབ་གྲ་ནང་..... འགྲོ་དགོ་.....
- ༢. མོ་..... ཁྱིམ་ནང་..... ལོག་དགོ་.....

ཉི་ཤེན་

(ལག་ལེན)

༤ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་རེ་བཟོ།

ལྷག



.....

ལེན



.....

སློབ་



.....

འབྲི



.....

- ལན། ལྷག། བརྫ་གིས་ སློབ་གྲ་ནང་ ལྷག་དེ་བ་ལེ་ཤ་ ལྷག་དེས།
- ལེན། ལ་ལོ་གིས་ བམ་ལས་ ཏི་རུ་ལེ་ཤ་ མ་ལེན།
- སློབ། རོགས་ཀྱི་ ཅུལ་ ལོག་ སློབ་དགོ།
- འབྲི། ཁྱིམ་ལུ་ ཏུས་ཚོད་ཁར་ འབྲི་དོ།

དྲི་བ།

(དབྱེ་དམད)

༥ འོག་གི་ བརྗོད་པ་ནང་ ཅུ་བའི་རྗོད་པ་དང་ བྱ་བའི་ཡུལ་ བྱ་ཚོགས་ མ་ཚང་མི་ཚུ་ ས་སྤོང་ནང་བྱིས།

- ༡) རང་ཉེ་གི་
- ༢) ཡི་གུ་བྱི་གི་
- ༣) བྱི་ན་གི་

- ལན། ༡) བྱ་བའི་ཡུལ་མེད།
- ༢) ཅུ་བའི་རྗོད་པ་མེད།
- ༣) ཅུ་བའི་རྗོད་པ་དང་ བྱ་བའི་ཡུལ་ གཉིས་ཆ་ར་མེད།

དྲི་བ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༤ རྗོད་འཁའི་ རག་གཞིས་ནང་ རྗོད་ཚོགས་གི་ཁྱད་ཚོས་ཚུ་ ཡིན་ཅི་ མིན་ཅི་ ཚང་དགོས་འདུག་གམ་? རྩལ་ས་བཀའ།

ལན། རྗོད་ཚོགས་གི་ཁྱད་ཚོས་ཚུ་ ཡིན་ཅི་ མིན་ཅི་ཚང་དགོས་འདུག། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ རྗོད་ཚོགས་ག་ཅི་ཡིན་རུང་ ཅུ་བའི་ བརྗོད་པ། བྱ་བའི་ཡུལ། བྱ་ཚོགས་ཚུ་ མ་ཚང་པ་ཅིན་ རོགས་ལུ་ གོ་བརྟེན་ ལ་གསལ་འབད་ རྗོད་མི་ཚུ་གསལ་ལགས།

ཡང་ན།

རྗོད་ཚོགས་གི་ ཁྱད་ཚོས་ཚུ་ ཚང་དགོས་མིན་འདུག། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ རྗོད་ཚོགས་ཚུ་ནང་ ཡིན་ཅི་ མིན་ཅི་ ཅུ་བའི་ བརྗོད་པ། བྱ་བའི་ཡུལ། བྱ་ཚོགས་ཚུ་ ཚང་དགོས་མེད། དཔེར་ན། དེའི་མིང་ པརྟ་ ཡིན། ཟེར་བའི་སྐབས་སུ་ བྱ་བའི་ ཡུལ་དང་བྱ་ཚོགས་མེད་ལགས།

དྲི་བ།

(གསལ་རྩོམ)

༧ འོག་གི་ པར་ལུ་བཟླ་སྟེ་ རྩོད་རའི་བསམ་འཆར་ བརྗོད་པ་གསུམ་བཟོ།



- ལན། རྩོམ་འདི་ རྩོམ་མི་ཡིན་མས།
- རྩོམ་གི་ གཞུང་ལ་ཐུག་ལུ་ ཤིང་གཅིག་འདུག།
- རྩོམ་ཐོག་གི་ ལ་དོག་འདི་ དམར་པོ་ཡིན་མས།

ལ་དོན་གྱི་ཕྱད།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྐྱུ་ཕྱད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༡ རྫོང་ཁའི་ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས།
- ༢ ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་ཚུ་ རྫོང་འཚུག་ག་ར་གི་ རྫོང་སྐུ་འཚུགས་ཡིན་མ་ ཤེས་ཚུགས།
- ༣ ལ་དོན་གྱི་དཔེར་བཞེད་ རྒྱབ་ཚུགས།

བྱི་བ།

(དུག་ཤེས)

༡ ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་ ག་དེམ་ཅི་ཡོད་?

ལན། ཅུ་ར་ལུ་ གསུམ་ཡོད་ལགས། དུག་གསོ། རྒྱ་འདི་ད་ལྟོ་ དོགས་སེལ་ འབད་དགོཔ་ཡོད་པ་ལས་ ཅུ་ར་མ་བཏོད།

བྱི་བ།

(གོ་རྟོགས)

༢ དབྱེ་བ་མེད་པར་ ཟེར་བའི་ གོ་དོན་གྱིས།

ལན། རྫོང་འཚུག་ག་ར་ལུ་ རྒྱད་པར་མེད་པ་འབད་ འཚུག་ནི་འདི་གིས་ ཡིན་མས་ལགས།

བྱི་བ།

(ལག་ལེན)

༣ འོག་གི་ ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ས་སྟོང་ནང་གིས།

ན་	ར་	ལུ་
----	----	-----



༡) འབྲི་མི་འོག་.....ཕྱི་ལི་འདུག།



༢) ལམ་ཁ་.....སྐྱུམ་འཁོར་ གཅིག་འདུག།



༣) ལྷུམ་ར་.....མེ་རྟོག་ ལེ་ག་འདུག།

ལན། ཀ) ལུ། ཁ) ལར། ཅ) ཅ།

ཇི་བ།

(དབྱེ་དམད)

༤ འོག་གི་ ཐིག་སློམ་ནང་ ཡོད་མིའི་ཕྱད་ཚུ་ལས་ ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ སློབ་ཐིག་བཀལ།

གྱི་	ན་	གོ་	ཀྱ་
ར་	ཉ་	ཡི་	ལྷ་
འི་	ལྷ་	ནི་	དེ་
གི་	ཐི་	ལྷ་	ར་

ལན།



ཇི་བ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༥ ལྷོད་གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ ལ་དོན་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ སློབ་རིམ་ བཞི་པའི་ཤེས་ཚད་ནང་ ལྷབ་དགོས་འདུག་ག་? ག་ཅི་འབད་?

ལན། ར་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ལ་དོན་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ སློབ་རིམ་བཞི་པའི་ ཤེས་ཚད་ནང་ ལྷབ་དགོས་འདུག། ག་ཅི་འབད་ཟེར་ བ་ཅིན་ སློབ་རིམ་བཞི་པ་ནང་ ལྷོད་ཞིན་མ་ལས། མིང། ཚིག། བརྗོད་པ། ཕྱད་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ ཤེས་དགོས་ཨིན་ ལགས།

ཡང་ན།

ར་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ལ་དོན་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ སློབ་རིམ་བཞི་པའི་ ཤེས་ཚད་ནང་ ལྷབ་དགོས་མིན་འདུག། ག་ཅི་འབད་ ཟེར་བ་ཅིན་ སློབ་རིམ་བཞི་པ་ནང་ འབྲེལ་སྒྲུབ་དང་ ལྷོད་སྒྲུབ་འཕྲོག་ཐབས་ཀྱི་སློབ་ལས་ རྒྱུ་མ་གཅིག་ འབད་རུང་བརྟུབ་ པས་ལགས།

༡. ཚག་ཤད།

དོན་ཚན་འདི་ མཚུག་བསྐྱུལ་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༡.༡ ཚག་རྒྱབ་དགོས་པའི་ དགོས་པ་ ཉ་གོ་ཚུགས།
- ༡.༢ ཚིག་འབྲུའི་བར་ན་ ཚག་ཚུ་ བཀལ་ཚུགས།
- ༡.༣ ཤད་རྒྱབ་དགོས་པའི་ དགོས་པ་ ཉ་གོ་ཚུགས།

- ༡.༤ འདྲ་ཀྱི་དབྱེ་བ་ རོས་འཛིན་ཚུགས།
- ༡.༥ འདྲ་ཀྱི་འཐོབ་ལམ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།

ཇི་བ།

(འཇག་ཤེས)

ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་ཇི་བ།

- ༡ ཡི་གུ་འབྲིམ་ད་ ཚག་འདི་
 - ཀ་ ཚིག་འབྲུ་གི་ རྒྱལ་མར་བཀལ་ནི།
 - ཁ་ ཚིག་མོགས་ཀྱི་ ཉེ་མར་བཀལ་ནི།
 - ག་ ཚིག་རྒྱུ་གི་ རྒྱལ་མར་བཀལ་ནི།
 - ང་ འདྲ་ཀྱི་རྒྱལ་མ་ལུ་ བཀལ་ནི།
- ལན། ཀ་ ཚིག་འབྲུ་གི་ རྒྱལ་མར་བཀལ་ནི།

ཇི་བ།

(འཇག་ཤེས)

- ༢ འདྲ་ མ་འདྲམ་ ག་དེམ་ཅི་ འདུག་?
- ལན་ འདྲ་ མ་འདྲམ་ གཉིས་ འདུག་ལགས།

ཇི་བ།

(གོ་རྟོགས)

- ༣ ཚིག་ བཀལ་དགོ་པའི་ རོན་དག་གིས།
- ལན། ཚིག་བཀལ་དགོ་པའི་ རོན་དག་འདི་ མིང་ཚིག་ ག་ཅིར་འབྲི་རུང་ ཉེ་མ་དང་རྒྱལ་མའི་ཚིག་ སྐྱེལ་ཏེ་ མི་འགྲོ་ཞིའི་དོན་ ལུ་ བཀལ་མ་ཞེན་ལགས།

ཇི་བ།

(ལག་ལེན)

- ༤ ཚིག་དང་གཅིག་འདྲ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་གཉིས་བཟོ།
- ལན། འབྲུང་བ་བཞི་ཟེར་མི་འདི་ ས་དང། རྩ་དང། མེ་དང། རྩུང་ཚུ་ཞིན།
- མུགས་བཞི་ཟེར་མི་འདི་ འར་དང། རྩོ་དང། ལུབ་དང། རྩུང་ཚུ་ཞིན།

ཇི་བ།

(ལག་ལེན)

- ༥ འོག་གི་ རྫོང་ཚིག་འདི་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ གཉིས་འདྲེན་ཏེ་ ཚིགས་བཅད་བཟོ།
- ལྷམ་ར་ནང་ལུ་འར་བའི་མེ་རྟོག་ལུ་དུམ་མ་ར་མཚོད་བཤམ་ལྷ་མོའི་ནང་ལུ་དཀོན་མཚོག་མཚོད་པ་སྐལ་གོ།
- ལན། ལྷམ་ར་ནང་ལུ་འར་བའི། མེ་རྟོག་ལུ་དུམ་མ་ར། མཚོད་བཤམ་ལྷ་མོའི་ནང་ལུ། དཀོན་མཚོག་མཚོད་པ་སྐལ་གོ།

ཇི་བཞུགས།

(དབྱེ་དཔྱད)

ཡ གཅིག་ཤད་དང་ གཉིས་ཤད་འཐེན་དགོ་པའི་ བྱེད་སྒྲུབ་ལྟུང་།
 ལན། གཅིག་ཤད་འདི་ མིང་ཚིག་དང་ཚོད་ཚིག་རིང་ཐུང་ ག་ཅི་བཟུམ་ར་ཨིན་རུང་ ཚོད་ཚིག་གཅིག་ མཇུག་བསྐྱུལ་ད་ འཐེན་
 དགོ་པ་ཨིན། གཉིས་ཤད་འདི་ ཚོགས་བཅད་ཀྱི་སྐབས་དང་། ཡང་ན། དོན་ཚན་གཅིག་དང་ ལེ་ལེ་ཚན་གཅིག་ མཇུག་
 བསྐྱུལ་ད་ འཐེན་དགོ་པ་ཨིན་ལགས།

། རྒྱ་ཡིག་འགྲུལ།

༡ རྒྱ་ཡིག།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱུལ་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་

- ༡.༡ རྒྱ་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་ཨིན་ན་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས།
- ༡.༢ རྒྱ་ཡིག་གི་ བྱེད་ཚུལ་ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༣ སློབ་དཔོན་ལུ་ རྒྱ་ཡིག་གི་ཚུགས།

ཇི་བཞུགས།

(ཚན་ཤེས)

༡ ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་ཇི་བཞུགས།

རྒྱ་ཡིག་འདི་

- ཀ་ བམ་ལུ་ཐི་ཞི་འི་ ཡི་གུ་ཨིན།
- ཁ་ གནས་ཚུལ་གྱི་ ཡི་གུ་ཨིན།
- ག་ སྐྱིད་སྐྱུག་ལུ་ཞི་འི་ ཡི་གུ་ཨིན།
- ང་ ཆ་རོགས་ལུ་ བསྐྱུལ་ཞི་འི་ཡི་གུ་ཨིན།

ལན། ག་ སྐྱིད་སྐྱུག་ལུ་ཞི་འི་ཡི་གུ་ཨིན།

ཇི་བཞུགས།

(གོ་རྟོགས)

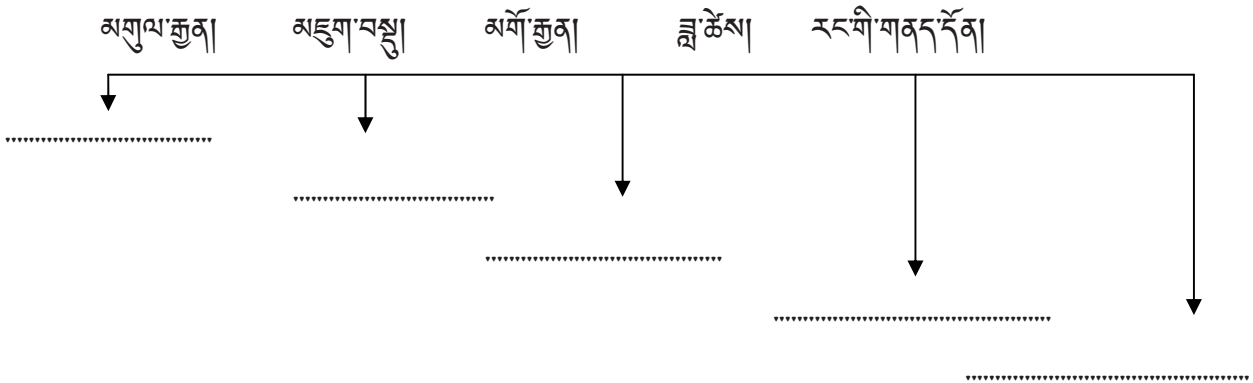
༢ རྒྱ་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་ལུ་གོ་མ་སློབ་? བཤད་པ་རྒྱབ།

ལན། རྒྱ་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ རང་གི་གོང་མ་ཚུ་ལུ་ སྐྱིད་སྐྱུག་ལུ་ཞི་འི་དོན་ལུ་ སྐྱུལ་མི་ཡི་གུ་ལུ་ སླབ་ཨིན་ལགས།

ཇི་བཞུགས།

(ལག་ལེན)

༣ རྒྱ་ཡིག་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་བྱེད་ཚུལ་ཚུ་ འོག་གི་བཀོད་ཁམ་ནང་ གོ་རིམ་བསྐྱོགས་ཏེ་བྲིས།



ལན། མགོ་རྒྱུ། མགྲུལ་རྒྱུ། རང་གི་གནད་དོན། ལྷོ་ཚེས། རང་གི་གནད་དོན། ལྷོ་ཚེས།
 ཇི་བ། (ལག་ལེན)

- ༤ རྩོད་ར་ ཚ་རིམ་ས་ཀྱིས་ བ་སྟེ་ཡོད་ཟེར་ སློབ་སྟེ་འོ་སློབ་དཔོན་ལུ་ ལུ་ཡིག་ཅིག་བྲིས།
 ལུ་ཡིག་ནང་ལུ་ ཚང་དགོས།
༡. མགོ་རྒྱུ།
 ༢. མགྲུལ་རྒྱུ།
 ༣. རང་གི་གནད་དོན།
 ༤. མཁུལ་བསྐྱུ།
 ༥. ལྷོ་ཚེས།

ལན། རྩོད་ར་ སློབ་སྟེ་འོ་སློབ་དཔོན་མཚོག་ལུ།

གུས་ སློབ་རིམ་བཞི་པ་ རང་ལས་ རྩོད་ར་འོ་སློབ་ལྷུག་ ཨོ་རྒྱུན་ཕྱིན་ལས་མིང་པས་
 ལུ་དོན་འདི་ནི་ ལ་ཙ་ སློབ་སྟེ་འོ་སློབ་དཔོན་ལས་བཏང་སྟེ་ རྩོམ་ནང་ མ་ལྟོད་པ་ཅིག་ལར་ ཚར་པ་ལྷུགས་འབད་རྒྱུ་ གཞུགས་
 ག་ར་ཚར་པ་ སླང་ནི་དེ་གིས་ ཚ་རིམ་ས་ཐོབ་སྟེ་ ཡོད་ཟེར་ལུ་ནི་ཨིན།
 དེ་འབད་མ་ལས་ མ་དྲག་རྩོད་ཚོད་ སློབ་མཚོག་གིས་ དལ་གསོ་གནང་སྟེ་ བཀའ་བྲིན་བསྐྱུང་གནང་ཟེར་ ལུ་ནི་ཨིན་
 ལགས། ཞེས་སློབ་སྟེ་འོ་སློབ་དཔོན་གྲུབ་ལུ་ རྩོད་ར་འོ་སློབ་དཔོན་མཚོག་ལུ།

ཕུལ།
 ཨོ་རྒྱུན་ཕྱིན་ལས།

ཇི་བཞུགས།

(དབྱེ་ཞིབ།)

༥ ཉེ་མ་དང་ ད་རེས་ནངས་པའི་ ལྷ་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ གཉིས་ལས་ ག་སྐབས་བདེ་བས་? ག་ཅི་འབད་?
ལན། ཉེ་མ་གི་ སྐབས་བདེ་བས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ སྐྱོན་ཚིག་ཚུ་ བཅུགས་ནི་ཡོད་པའི་ཁར་ སྲར་སྲོལ་ལམ་
ལུགས་ཅིག་ འབད་ནི་དེ་གིས་ཨིན།

ཡང་ན།

ད་རེས་ནངས་པ་གི་ སྐབས་བདེ་བས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ སྐྱོན་ཚིག་ཚུ་ བཅུགས་མ་དགོ་པའི་ཁར་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ལམ་
ལུགས་དང་འབྲེལ་ཉེ་ འཇམ་ཉོང་ཉོང་འབད་ བྲི་ཚུགས་ནི་དེ་གིས་ ཨིན་ལགས།

༡. གཏང་ཡིག།

དོན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྐྱུལ་ད་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་

- ༡.༡ གཏང་ཡིག་ཟེར་མི་ ག་ཅི་ཨིན་ན་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས།
- ༡.༢ གཏང་ཡིག་གི་ བྱད་ཚེས་ཤེས་ཚུགས།
- ༡.༣ སམ་དང་སྐྱུན་ཆ་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ གཏང་ཡིག་འབྲི་ཚུགས།
- ༡.༤ ལྷ་ཡིག་དང་ གཏང་ཡིག་གི་ མགོ་རྒྱན་གྱི་ བྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།

ཇི་བཞུགས།

(འབྲི་ཚུགས།)

༡ གཏང་ཡིག་བྲིས་ད་ ཉེ་མ་ག་ཅི་བྲི་དགོ་?
ལན། མགོ་རྒྱན་ བྲི་དགོ་ལགས།

ཇི་བཞུགས།

(གོ་དོན་གས།)

༢ གཏང་ཡིག་ ཟེར་བའི་ གོ་དོན་བྲིས།
ལན། གཏང་ཡིག་ ཟེར་མི་འདི་ སམ་དང་སྐྱུན་ཆ་ སློབ་དཔོན་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་བཅུགས་སྟེ་ ཡི་གུ་བྲིས་ཉེ་
བསྐྱུལ་ནི་ལུ་ སློབ་ཨིན་ལགས།

ཇི་བཞུགས།

(གོ་དོན་གས།)

༣ འོག་གི་ དོན་མཚམས་ནང་ལུ་ གཏང་ཡིག་གི་གནད་དོན་ ག་ཅི་ར་ཚུད་དེ་འདུག་ག་ དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཉེ་བྲིས།
ད་རིས་ བྱད་ཕམ་གཉིས་ལུ་ ཡི་གུ་བསྐྱུལ་དགོ་མི་འདི་ དགན་མ་དགུན་ དལ་གསོའི་སྐབས་ལུ་ བྱིམ་ནང་འོང་དོ་ ཟེར་ལྷ་
ཞི་དང་ ད་ལྟོ་ ཟད་འགོ་གཏང་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཉི་ཅུ་༥༠༠ བསྐྱུལ་གནང་ ཟེར་ལྷ་ནི་འབད་ ཨིན་ལགས།

ལན། ཁོ་མོ་ དགུན་ངལ་གསོའི་སྐབས་ལུ་ ཁྱིམ་ནང་འོང་ནིའི་སྐོར་ལས།
ཁོ་མོ་ལུ་ ཟད་འགོ་ཉི་རུ་༥༠༠ བསྐྱུལ་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་འདུག་ལགས།

རྩིབ།

(གོ་རྟོགས)

༤ གཏང་ཡིག་གི་ཕྱི་དྲི་ གོ་རིམ་ག་དེ་སྟེ་ར་ བྱི་དགོཔ་སྟོ་

ལན། མགོ་རྒྱུ། མགུལ་རྒྱུ། རང་དང་གཞན་གྱི་གནས་ཚུལ། གནད་དོན་རོམ། མཚུག་བསྐྱུ་དང་ ཆོས་གྲངས་ཚུ་ཚང་དགོཔ་
ཨིན་ལགས།

རྩིབ།

(ལག་ལེན)

༥ རྩོད་རའི་ཆ་རོགས་གཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ གཏང་ཡིག་ནང་ལུ་ རང་གི་གནས་ཚུལ་དང་ གཞན་གྱི་གནས་ཚུལ་བཅུགས་
ཐངས་ཀྱི་ དཔེ་གཅིག་བྲིས།

ལན་ དཔེ་རན་ སར་ལུ་ཡོད་པའི་ཆ་རོགས་རྩོད་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ར་ ཡོད་པའི་རེ་བ་ཡོད། ང་ཡང་རྒྱ་ སྟོབ་ལྷན་ལུ་
ལེགས་ཤོམ་འབད་ར་ཡོད་ ཟེར་ལུ་ནི།

རྩིབ།

(ལག་ལེན)

༦ འོག་ལུ་ གཏང་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ རྒྱད་ཚུལ་ཚུ་ གོ་རིམ་སྟོགས།

མགུལ་རྒྱུ། མགོ་རྒྱུ། མཚུག་བསྐྱུ་དང་ལྷོ་ཆོས། རང་དང་གཞན་གྱི་གནས་ཚུལ། གནད་དོན་རོམ།

ལན། མགོ་རྒྱུ། མགུལ་རྒྱུ། རང་དང་གཞན་གྱི་གནས་ཚུལ། གནད་དོན་རོམ། མཚུག་བསྐྱུ་དང་ལྷོ་ཆོས།

རྩིབ།

(ལག་ལེན)

༧ བདེ་ཆེན་ཚུལ་གྱིང་ འབྲིང་རིམ་སྟོབ་ལྷན་ བར་མའི་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ རྩོད་རའི་ཆ་རོགས་ ལས་འཕྲོ་ལུ་ གནས་དགུན་གྱི་ངལ་
གསོའི་སྐབས་ལུ་ རྩོད་འཕྱད་པར་ཤོག་ ཟེར་བའི་ གནད་དོན་བཅུགས་ཏེ་ གཏང་ཡིག་ཅིག་བྲིས།

གཏང་ཡིག་ནང་ལུ་ཚང་དགོཔ།

༡. མགོ་རྒྱུ།
༢. མགུལ་རྒྱུ།
༣. རང་དང་གཞན་གྱི་ གནས་ཚུལ།
༤. གནད་དོན་རོམ།
༥. མཚུག་བསྐྱུ་དང་ལྷོ་ཆོས།

ལན། དཔེར་ན།

༤ སེམས་ཉིང་ལས་ དགའ་བའི་ ཆ་རོགས་ལས་འཕྲོ་ལུ།

བདེ་ཆེན་ཚོས་སླིང་ འབྲིང་རིམ་སློབ་ཟླ་བར་མའི་ནང་ལས་ རྒྱུད་རའི་ཆ་

རོགས་ ཚེ་རིང་རྗེ་རྗེ་དཔལ་ དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ར་ ཡོད་ཟེར་ལུ་ཞི། སར་ལུ་ཡོད་མི་ ཆ་རོགས་ལས་འཕྲོ་
རྒྱུད་པལ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ར་ ཡོད་པའི་རེ་བ་དང་ སློབ་ལམ་ཡོད།

ད་རིས་ ཆ་རོགས་རྒྱུད་ལུ་ ཡི་གུ་བསྐྱུལ་དགོ་མི་འདི་ གནམ་དགུན་ངལ་གསོའི་སྐབས་ལུ་ སར་ཚུར་འགྱུ་ནི་གི་ ལཱ་གཞན་
མེད་པ་ཅིན་ ལྷ་མིམ་སྲུག་ལུ་ ད་དང་འཕྱད་པར་ ཤོག་ཟེར་སྐབ་ནི་འབད་ཨིན།

ད་རིས་ ངལས་སྐབ་ནི་ཟེར་རུང་ དེམ་ཅིག་ར་ཨིན། དགུན་ངལ་གསོའི་སྐབས་ལུ་ སྐྱ་གཟུགས་བཟང་པོ་འབད་ འཕྱད་གོ་
རྒྱུད་ཀྱི་ཆ་རོགས་ཀྱིས་

ཐུལ།

ཚེ་རིང་རྗེ་རྗེ།

བདེ་ཆེན་ཚོས་སླིང་འབྲིང་རིམ་སློབ་ཟླ་བར་མ།

རྩི་བ།

(དབྱེ་དམུང་)

༥ ཆ་རོགས་ལུ་ བསྐྱུལ་ནིའི་གཏང་ཡིག་དང་ སམ་ལུ་བསྐྱུལ་ནི་གཉིས་ལུ་ རྒྱུད་པར་ག་ཅི་འདུག་?

ལན། སམ་དང་ཆ་རོགས་ལུ་ གཏང་ཡིག་གིས་ད་ རྒྱུད་པར་འདི་ མགོ་རྒྱན་དང་ མགུལ་རྒྱན་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ རྒྱུད་པར་ཡོད་ལགས།
དཔེར་ན། སམ་ལུ་མགོ་རྒྱན་ (རྒྱུ་འདི་འཕྲོ་བ་ནི་དང་ ཆ་རོགས་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ མགོ་རྒྱན་ ༣ འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།
འདི་མ་ཚད་མགུལ་རྒྱན་པལ་ སམ་ལུ་ཨིན་པ་ཅིན། བཀའ་རྒྱུ་ཆེ་བའི་ ཚོག་དང་ བཟེ་གཏུང་ ཞེ་སའི་ཚོག་ཚུ་ བཟུགས་
ཏེ་ བྲི་ནི་དང་། ཆ་རོགས་ལུ་ཨིན་པ་ཅིན། བཟེ་གཏུང་ ཡོད་པའི་ཚོག་ཚུ་ བཟུགས་ཏེ་ བྲི་ནི་ཡོད་ལགས།

རྩི་བ།

(དབྱེ་དམུང་)

༧ གཏང་ཡིག་གིས་ད་ རང་ལུ་ཕན་པ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་?

ལན། ཡིག་བཟོ་ སྐྱུང་བ་འཕྲོ་བ་ནི། ཡིག་སྲེབ་སེམས་ཁར་ བཞག་ཚུགས་ནི། ཚོག་གཞི་བཟུགས་ཐངས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་པའི་
ཕན་པ་འདུག་ལགས།

རྩི་བ།

(དབྱེ་དཔྱད)

༡༠ གཏང་ཡིག་གི་མིང་དུ་ ཉེ་མ་དང་ ད་རིས་ནངས་པ་གཉིས་ལུ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ ག་ཅི་འདུག་?
 ལན། གཏང་ཡིག་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཉེ་མ་འབད་བ་ཅིན་ མགོ་རྒྱན་ མགྲུལ་རྒྱན་ རང་དང་གཞན་གྱི་གནད་དོན་ གནད་དོན་དོ་
 མ་ མཇུག་བསྟུ་དང་ལྷོ་ཚེས་ཚུ་ ག་ར་ཚང་དགོཔ་ཨིན། ད་རིས་ནངས་པ་འབད་བ་ཅིན་ རང་གི་ལ་བྱང་ ལྷོ་ཚེས་ གནད་
 དོན་དོ་མ་ མཇུག་བསྟུ་ཚུ་བཙུགས་ཏེ་ བྲི་དགོ་པའི་ ཁྱད་པར་ཡོད་ལགས།

རྩི་བ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༡༡ གཏང་ཡིག་དང་ལྷོ་ཡིག་གཉིས་ལུ་ མགོ་རྒྱན་གྱི་ཁྱད་པར་ བཞག་དགོཔ་འདུག་ག་? ག་ཅི་འབད་?
 ལན། མགོ་རྒྱན་གྱི་ཁྱད་པར་ བཞག་དགོཔ་འདུག་ལགས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ མགོ་རྒྱན་འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ གོང་མ་དང་
 འོག་མ་གི་ཁྱད་པར་ ཤེས་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ གྲུས་ཞབས་ ཡོད་མེད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡང་ ཤེས་ཚུགས་ལགས།
 ཡང་ན།
 མགོ་རྒྱན་གྱི་ཁྱད་པར་ མ་བཞག་རུང་བརྟུབ་ནི་མས་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ མགོ་རྒྱན་གྱི་ ཁྱད་པར་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཡི་གུ་
 འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ མགོ་འཐོམས་ འགྲོ་མ་ཨིན་མས་ལགས།

རྩི་བ།

(དབྱེ་ཞིབ)

༡༢ ད་རིས་ནངས་པ་ གཏང་ཡིག་ བྲི་དགོཔ་འདུག་ག་? ག་ཅི་འབད་?
 ལན་ འདུག་ལགས། ག་ཅི་འབད་ ཟེར་བ་ཅིན། ཡིག་ཚང་བཀའ་རྒྱ་དང་ ས་བུར་ལ་སྟོན་མི་ཚུ་གིས་ མང་ཤོས་ར་ ཡི་གུ་བྲི་ནི་
 འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ ལག་ཆེབས་ལགས།
 ཡང་ན།
 མིན་འདུག་ལགས། ག་ཅི་འབད་ ཟེར་བ་ཅིན་ ད་རིས་ནངས་པ་ མི་མང་ཤོས་ར་ འགྲུལ་འཕྲིན་དང་ སློག་འཕྲིན་ཚུ་ ལག་
 ལེན་འཐབ་ནི་འདི་གིས་ ཨིན་པས་ལགས།

རྩི་བ།

(གསར་ཚུམ)

༡༣ ད་རིས་ནངས་པ་ གཏང་ཡིག་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ ཉུང་སུ་འབད་འགྲོ་མ་དུ་ ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ གཞོད་པ་ཡོད་པའི་སྐོར་
 ལས་ རྒྱུད་རའི་ བསམ་འཆར་ གྲུལ་གསུམ་གྲིས།
 ལན།
 ༡. ད་རིས་ནངས་པ་ གཏང་ཡིག་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ ཉུང་སུ་འབད་ འགྲོ་མི་ལས་རྟེན་ གཏང་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ གོ་རིམ་
 ཚམ་ར་ མ་ཤེས་པའི་སྐོར་ཡོད།
 ༢. ཁོ་མོ་རའི་ སེམས་ཁར་མཐོ་མི་ཅིག་ཡང་ ཡི་གུའི་ཐོག་ལུ་ བྲི་མ་ཚུགས་པའི་ དཀའ་ངལ་འདུག།
 ༣. སློབ་ཁང་ནང་ གཏང་ཡིག་ལྷན་ཁྲིམས་ཡང་ སློབ་ཞན་སུ་ཅིག་འབད་ སྟོན་པ་ཨིན་པས།