







འོག་ལུ་ཡིག་འགྲུལ་གྱི་དོན་ཚན་ ༩ ལས་། གནམ་ཁ་རྒྱུ་སྟེ་ ཚོག་འབྲུ་༢༠༠ ལས་༢༥༠ གི་བར་ན་འབད་མི་ཅིག་གིས།

བཟོ་གསོ། རྒྱུ་རའི་མིང་དང་ སློབ་གྲུའི་མིང་དོན་ཚན་ ཅུ་ལས་གི་མི་ཚོགས།

༡ རྒྱུ་ ཀར་མ་སློབ་གྲུ་ཆེ་བའི་དབུ་འཛིན་བཀྲིས་ཡིན་མ་བཟོ་སྟེ་ ཤེས་རིག་ལྡན་ལག་གི་དྲུག་ཤོས་དབུ་ཆེན་མཚོགས་ལུ་ རྒྱུ་གྱི་  
སློབ་གྲུ་ནང་ སློབ་དཔོན་མ་ལང་བའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་ཁ་འབག་པ་གི་སློབ་དཔོན་གཏང་དགོ་པའི་དོན་ཚན་བཟུགས་ཏེ་  
ཞུ་ཡིག་ཅིག་གིས།

ཞུ་ཡིག་ནང་ལུ་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ཚུད་དགོ།

- སློབ་དཔོན་ག་དེམ་ཅིག་དགོཔ་ཡིན་ན།
- ཚོས་ཚན་ག་ཅི་གི་སློབ་དཔོན་དགོཔ་ཡིན་ན།
- ཏུས་ཚོད་ནམ་ལས་དགོཔ་ཡིན་ན།
- ཞུ་ཡིག་གི་ཁྱད་ནམ་ཚུ་ ཚངམ་སྟེ་གི་དགོ།

༢ རྒྱུ་ ཀམ་གླིང་སློབ་གྲུ་ནང་ སློབ་རིམ་བཅུ་པའི་ནང་ལུ་ལྟོབ་མི་ སངས་རྒྱལ་ཡིན་མ་བཟོ་སྟེ་ རྒྱུ་རའི་གཡུས་ཁ་ལུ་ ཡའི་  
ཕུད་དོག་ག་ཅིག་ཡོད་མི་འདི་ འུགས་ཅན་སྟེ་ ན་ཚེ་མ་བའི་གནས་ཚུལ་གོམ་ལས་ སློབ་གྲུ་ལས་ངལ་གསོ་འགྱུ་དགོ་པས་ཟེར་ ངལ་  
གསོའི་ཞུ་ཡིག་ཅིག་གིས།

ཞུ་ཡིག་ནང་ལུ་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ཚུད་དགོ།

- ངལ་གསོ་འགྱུ་དགོ་པའི་གནད་དོན།
- ནམ་ལས་འགྱུ་ནི་ཡིན་ན་དང་ ཉིན་གྲངས་ག་དེམ་ཅིག་འགྱུ་ནི་ཡིན།
- རྒྱུ་སློབ་གཞན་ག་ཅི་དགོཔ་ཡོད་ན།
- ཞུ་ཡིག་གི་ཁྱད་ནམ་ཚུ་ ཚངམ་སྟེ་གི་དགོ།

༣ རྒྱུ་ དབུངས་ཅན་སྟེ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲུ་གོང་མའི་སློབ་སྟུག་ ལྟམ་ལ་ཡིན་མ་བཟོ་སྟེ་ ལྟམ་ཅེ་སློབ་གྲུ་ལུ་བའི་ནང་ཡོད་མི་  
རྒྱུ་རའི་ཚུ་རོགས་ ལྷོ་བ་ལ་ལུ་ རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་འདི་ ང་བཅས་རའི་མི་ཚོ་ནང་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་སློབ་ལས་བཤད་པ་རྒྱུ་སྟེ་ གཏང་  
ཡིག་ཅིག་གིས།





༼སྤྲེའོ་ཚན་ལ་ རྣམ་ཡིག་དང་ཡི་གུ་འཛིན་སྐྱོར་བ་ རྒྱལ་ཁབ་ ༥༠༽

འཛིན་བ་གསུམ་པ།

རྣམ་ཡིག་གི་ཕྱད་རྣམ་དང་ཕྱད་ཚོས།

[༡༠]

༧ འོག་གི་འཛིན་བ་རྒྱ་གི་ ལན་བྲིས།

(༡༠)

༡ རྣམ་ཡིག་དབེ་འདི་ ག་ཅི་ལུ་བཞག་ཅུག་?

[༡]

༢ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ རྣམ་ཡིག་རྫོང་ཁ་དང་ཡིང་རྣམ་གཉིས་པ་ཚར་ ལྷ་བ་དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན་༢ བྲིས།

[༢]

༣ རྣམ་ཡིག་ལེ་ཤེས་མི་རྒྱ་ལུ་ ཁོ་ཕན་ག་དེ་སྤྲེའོ་ར་ འོང་ནི་མས་?

[༢]

ཁ འོག་གི་རྩི་བ་རྩུ་ལུ་ ལན་༧་རེ་ཡོད་མི་ལས་ ལན་དྲུག་ཤོས་འདི་གདམ་ཁ་རྒྱབ། (༡༥༥=༥)

༡ རང་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་དང་ ཕྱི་རོལ་པའི་རིག་བྱེད་བཞི་ དེ་ལས་ མིང་ ཚོག་ བརྗོད་པ་རྩུ་གི་གཞི་འདི་ ག་ཅི་སྟོ?

༧ ཡི་གེའི་སྟེབ་ཨིན། ཁ ཡི་གེའི་སྟོར་བ་ཨིན།

ག ཡི་གེའི་དབྱིབས་ཨིན། ཅ ཡི་གེའི་གཟུགས་ཨིན།

༢ སྤྲ་ཤེས་དོན་གོ་བ་མིའི་མཚན་ཉིད། ཟེར་བའི་སྐབས་ལུ་ སྤྲ་ ཟེར་མི་ཚོག་གི་དོན་དག་འདི།

༧ ཁ་ལས་སྟོ་སྐབ་ཤེས་ཟེར་བའི་དོན་ཨིན།

ཁ ཁ་ལས་ཚོག་འཐོན་འོང་ཟེར་བའི་དོན་ཨིན།

ག ཁ་སྐབ་རྩུ་གས་དགོ་ཟེར་བའི་དོན་དག་ཨིན།

ཅ ཁ་སྐབ་དགོ་པ་ཨིན་ཟེར་བའི་དོན་ཨིན་པས།

༣ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ཟེར་མི་འདི།

༧ མི་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་རྩུ་གས་པའི་སྐད་ཡིག་ཅིག་ཨིན།

ཁ འཇམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ག་ར་ནང་ལུ་ བརྗོད་འབད་རྩུ་གས་པའི་སྐད་ཡིག་ཅིག་ཨིན།

ག རང་གི་སེམས་ཁར་ མནོ་མི་རྩུ་ གཞན་ལུ་ སྐབ་རྩུ་གས་པའི་སྐད་ཡིག་ཅིག་ཨིན།

ཅ རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གི་མངའ་ཁོངས་ཡོངས་རྫོགས་ནང་ལུ་ བརྗོད་འབད་རྩུ་གས་པའི་སྐད་ཡིག་ཅིག་ཨིན།

༤ མ་བརྟམས་གནད་དུ་བྱུག་པའི་མཚོན། །མ་འཐུང་ཁོང་དུ་སོང་བའི་སྟེན། །

མ་ཚོང་ཡིད་འཕྲོག་སྤྲང་ཕྱིའི་རོ། །ཚོག་གི་བྱུང་པར་རྣམས་ལ་ཡོད། །ཟེར་བའི་སྐབས་ལུ་ རང་གི་ཁ་ལས་འཐོན་པའི་ཚོག་གི་  
དཔེ་གསུམ་དེ།

༧ གཟུགས་ལུ་ཕན་པའི་མཚོན་ཆ། རད་ལུ་ཕན་པའི་སྤྲང་ཕྱི། ཁ་ལུ་ཞིམ་པའི་སྟེན། རྩུ་ཨིན།

ཁ གཟུགས་ལུ་གཞོན་པའི་སྟེན། རད་ལུ་ཕན་པའི་མཚོན་ཆ། ཁ་ལུ་ཞིམ་པའི་སྤྲང་ཕྱི། རྩུ་ཨིན།

ག གཟུགས་ལུ་གཞོན་པའི་མཚོན་ཆ། རད་ལུ་ཕན་པའི་སྟེན་རིགས། ཁ་ལུ་ཞིམ་པའི་བྲས། རྩུ་ཨིན།

ཅ གཟུགས་ལུ་གཞོན་པའི་མཚོན་ཆ། རད་ལུ་ཕན་པའི་སྟེན་རིགས། ཁ་ལུ་ཞིམ་པའི་སྤྲང་ཕྱི། རྩུ་ཨིན།



- པ སྤྱིར་བཏང་སྐད་ཡིག་གི་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ཕན་ཐོགས་གཉིས་པོ་དེ།
- ཀ མཐུན་འབྲེལ་བཟོ་ནི་དང་ གཞན་སེམས་དགུག་ནི།
- ཁ གཞན་སེམས་དགུག་ནི་དང་ བརྗེས་འབྲེལ་ནི།
- ག བརྗེས་འབྲེལ་ནི་དང་ མཐུན་འབྲེལ་བཟོ་ནི།
- ང རང་དོན་བསྐྱེད་ནི་དང་ ཚོ་བརྗེས་འབྲེལ་ནི།

ཇི་བཞེད་པ།
ཡི་གུའི་སྐྱེད་པ།
[༤༠]

ཀ འོག་གི་ཇི་བཞེད་པ་གྲི་ལན་ཚང་མ་སྟེ་བྲིས།
(༡༠)

༡ ཏུས་གསུམ་ལུ་ ཡིག་སྟེབ་སོ་སོར་མེད་མི་ བྱེད་མེད་ལས་ཚོགས་ལྔ་དང་ ཡིག་སྟེབ་སོ་སོ་ཡོད་མི་ བྱེད་འབྲེལ་བྱ་ཚོགས་ལྔ་བྲིས། (༥)

ཡིག་སྟེབ་སོ་སོ་ཡོད་མི་བྱེད་མེད་ལས་ཚོགས།	ཡིག་སྟེབ་སོ་སོ་ཡོད་མི་བྱེད་འབྲེལ་བྱ་ཚོགས།

༢ སྟོན་ཚོགས་དང་དམོད་ཚོགས་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དཔེ་དང་བཅས་བྲིས།
[༣]


3 ཡི་གུའི་སྐྱོར་བ་མ་ཤེས་མི་དང་ ཤེས་མི་གཉིས་ལས་ག་འདི་དྲག་ག་དེ་སྟེ་

[༤]


ལ འོག་གི་ཁྲི་བ་3 གྱི་ལན་ཚང་མ་སྟེ་བྲིས།

1 བདག་སྐྱའི་ཕྱད་ པ། རོ། མ། མོ། མི། ཅན། ལྷན། མཁན། བརྒྱད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དཔེར་བཅོལ་རེ་བྲིས། (༤)


2 ཚོགས་ཕྱད་ ཅི་དང་ཡི་ གཉིས་ ཚོགས་དོན་བསྐྱར་བཅོལ་ལུ་ འཇུག་པའི་དཔེར་བཅོལ་གསུམ་གསུམ་རེ་རྒྱབ། (3)

ཅི།	ཡི།

3 སྐུལ་ཚོགས་ ། རྒྱུས་དང་ སྐུབས་ ། གཉིས་ རུས་གསུམ་དང་འཁྲིལ་ཉེ་བྲིས། (3)

སྐུལ་ཚོགས་ རྒྱུས།		
རུས་མ་འོངས་པ།	རུས་ད་ལྟ་བ།	རུས་འདས་པ།

སྐུལ་ཚིག་ སྐྱབས།		
དུས་མ་འོངས་པ།	དུས་ད་ལྟ་བ།	དུས་འདས་པ།

ག འོག་གི་རྩི་བ་རེ་ལུ་ལན་ ཀ་ལ་ག་ང ུ རེ་ཡོད་ས་ལས་ ལན་ངོ་མ་གཅིག་ཡོད་མི་འདི་ གདམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ ཀ་རྟགས་གྲུ་  
སྐོར་ཐིག་བཀལ། (༡x༥=༥)

༡ བཟོད་པ་བཟོ་བངས་མ་འདུམ་

ཀ གཉིས་ཡོད།                      ལ གསུམ་ཡོད།

ག བཞི་ཡོད།                         ང ལྡ་ཡོད།

༢ སྦྱིར་བཏང་བྱ་ཚིག་ལུ་ནང་གསེས་

ཀ བྱེད་འབྲེལ་བྱ་ཚིག་དང་བྱེད་འབྲེལ་བྱེད་ཚིག་ཡིན།

ལ བྱེད་འབྲེལ་བྱ་ཚིག་དང་དང་བྱེད་མེད་ལས་ཚིག་ཡིན།

ག བྱེད་མེད་ལས་ཚིག་དང་སྐོར་ཚིག་ཡིན།

ང བྱེད་པ་པོའི་སྐོར་ལས་ གཙོ་བོར་བཏོན་པའི་ཚིག་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།

༣ འཕྲིན་ལས་ཟེར་མི་ཚིག་གི་དོན་དག་འདི།

ཀ ལྷམ་དང་དཔོན་གྱི་ཕྱག་ལུ་ཟེར་བའི་དོན་ཡིན།

ལ ལྷམ་དང་དཔོན་གྱི་འཕྲིན་ལས་ཟེར་བའི་དོན་ཡིན།

ག ལྷམ་དང་དཔོན་བཟང་པོ་ཚུ་གི་མཚན་ལུ་གོམ་ཡིན་མས།

ང ལྷམ་དང་དཔོན་སྐུས་སྐུས་མོ་གི་མཚན་བཟང་པོ་ཅིག་ཡིན།

༤ བྱེད་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བྱ་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་

ཀ བྱེད་པ་པོའི་སྐོར་ལས་ གཙོ་བོར་བཏོན་མི་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།

- ཁ      གཞན་ལུ་བཀོད་ཀྱི་གཏང་བའི་ཚིག་ལུ་གོ་ནི་ཡིན།
- ག      བྱེད་པ་པོ་འདི་ གཙོ་བོར་བཏོན་མི་ལུ་སྐབ་ཡིན།
- ང      ཏུས་ཀྱི་བྱེད་པར་བཏོན་པའི་ཚིག་ལུ་སྐབ་ཡིན།

༥      སློན་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་

- ཀ      རང་དང་འཆམ་མཐུན་མ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འགྱོ་མ་བཅུག་ཟེར་ མནོ་བསམ་གཏང་མི་ལུ་སྐབ་ཡིན།
- ཁ      རང་གི་དག་བྱང་ཕྱེད་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འགྱོ་བཅུག་ཟེར་ མནོ་བསམ་མ་གཏང་མི་ལུ་སྐབ་ཡིན།
- ག      རང་དང་འཆམ་མཐུན་མ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འགྱོ་བཅུག་ཟེར་ མནོ་བསམ་གཏང་མི་ལུ་སྐབ་ཡིན།
- ང      རང་གི་དག་བྱང་ཕྱེད་ཚུ་ མེད་རུང་བཏུབ་པས་ཟེར་ མནོ་བསམ་གཏང་མི་ལུ་སྐབ་ཡིན།

༨      འོག་ལུ་ཐིག་སློན་ཀ་པ་ནང་ཡོད་མི་དང་ ཁ་པ་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ མཐུན་སྦྲིག་འབད། (༥)

ཀ	ཁ
༡ དངོས་པོའི་ཞེ་ས།	ཀ མཐུན་མོང་།
༢ གང་ཟག་གི་ཞེ་ས།	ཁ སངས་རྒྱལ།
༣ བྱ་ཚིག་གི་ཞེ་ས།	ག གསུང་རྒྱད།
༤ ཚིག་སྐྱུར་གྱི་ཞེ་ས།	ང གཟིགས།
༥ གདམ་ང་ཅན་གྱི་ཡི་གུ།	ཅ ཉ་བཟའ།
	ཆ རྒྱ་མགོན།

ཀ	ཁ
༡ དངོས་པོའི་ཞེ་ས།	
༢ གང་ཟག་གི་ཞེ་ས།	
༣ བྱ་ཚིག་གི་ཞེ་ས།	
༤ ཚིག་སྐྱུར་གྱི་ཞེ་ས།	
༥ གདམ་ང་ཅན་གྱི་ཡི་གུ།	

3 འོག་གི་དོན་མཚན་ལ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ལྷག་ཞིན་ལས་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད། འབྲེལ་སྦྲེལ་ཕྱད། བྱེད་སྦྲེལ་ཕྱད། བྱ་  
ཚོགས། དེ་ལས་ མིང་གི་བྱེད་ཚོགས། གཉིས་གཉིས་རེ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཐིག་སྦྲོམ་ནང་ལྷུ་བྲིས། (4)

དང་ལྷུ་འབད་བ་ཅིན་ ང་བཅས་ར་མི་ཚུ་གི་སེམས་ཁར་ མོ་མོ་ལུ་ དབྱེ་བ་ཡོད་པ་སྟེ་བཙུག་ལྷུ་འབད་རུང་ ཅུས་ཀྱི་མོ་འཁྱུར་དང་  
རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་དང་བསྐྱུན་མ་ད་ འཛམ་གླིང་ག་ཏེ་ལུ་ར་འབད་རུང་ མོ་མོ་འབྲེལ་མཉམ་འདི་ གལ་ཆེན་སྟེ་ཕྱིས་དོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ང་  
བཅས་ར་འུ་ཁབ་ནང་ལུ་ཡང་ འབྲེལ་མཉམ་དང་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་ མོ་མོ་གཉིས་ལུ་དབྱེ་བ་དང་ ཉེ་དེང་མ་པ་ལས་མེད་ཟེར་ ལུ་  
ནི་ཨིན། མོ་མོ་འབྲེལ་མཉམ་ཟེར་མི་འདི་ དཔེ་ཅིག་ལུ་བ་ཅིན་ ད་རེས་ནངས་པ་ ལུ་ག་ཅི་འབད་དགོ་རུང་ མོ་སྦྱེས་ཀྱིས་འབད་ཚུགས་མི་  
འདི་ ཨམ་སྦུ་ཚུ་གིས་ཡང་ འབད་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ང་བཅས་ར་འུ་ཁབ་ནང་ལུ་ དང་པ་ལུ་གཡོག་གི་གོ་སྐབས་ གཉིས་པ་གོ་  
ས་གོ་གནས་ཡར་སེང་གི་གོ་སྐབས་ གསུམ་པ་ཅེད་མོ་ཅེ་ནི་གི་གོ་སྐབས་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ག་ར་མོ་མོ་གཉིས་ལུ་ དབྱེ་བ་མེད་པར་ རང་  
སོའི་ལྷོགས་གྲུབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གཞུང་གི་ཁ་སྲུག་ལས་ འབྲེལ་མཉམ་སྟེ་ གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་འབད་ར་ ཡོད་པ་ཨིན།

ལྷག་བཅས།	འབྲེལ་སྦྲེལ།	བྱེད་སྦྲེལ།	བྱ་ཚོགས།	མིང་གི་བྱེད་ཚོགས།

4 འོག་གི་རྒྱ་བ་གསུམ་གྱི་ལན་ ཚང་མ་སྟེ་བྲིས། (4)

5 བྱ་ཚོགས་ རྒྱུལ། ཟེར་མི་འདི་གི་ ཅུས་འདས་པ་དང་ མ་འོངས་པའི་སྟེབ་ མ་འོངས་པར་བྲིས། (4)

--	--

༡ འོག་ལུ་སྒྲེབ་འཛོལ་ཏེ་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་ནི་ནམ་ལས་ བཙོལ་རྒྱབ་སྟེ་ ལག་བྲིས། (༢)

༡ རྒྱ་མ།	༢ ཉི་མ།	༣ ཀར་མ།	༤ རྣོད་མིད།	༥ འགལ་སྲས་ལག་ལེན།
༦ རྣོད་ལ།	༧ སངས་རྒྱས་སྤེལ་སྦྱོར།	༨ ལུ་འཛིན།	༩ བཙོན་འགྲུས།	༡༠ རྟན་ཡིག།

༢ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ དཔེར་བཞེད་རེ་གསུམ་རྩེ་མ་འབད། (༢)

ཉཱ།	བལྟ།	དགའ།	བགའ།