



། ཉན་ཞིའི་དོན་ཚན་ ། ཡ།
སློབ་ཚན་དང་ངེས་ལམ།

ངེས་དང་ལན་གྱི་དཔེ།

འབྲུག་གི་སློབ་ཚན་རྒྱལ་ཁབ་གཏེ་ལུ་ཕྱོན་པའི་སྐོར་ལས་ངེས་འདི་དེས།

- ༡། རྒྱ་གར།
- ༢། བར་མ།
- ༣། ལྷང་ལ་དེག། ✓
- ༤། བལ་ཡུལ།

ཉན་རིམ་ ། ཡ།

གདམ་ཁའི་ངེས་བ།

༡། འབྲུག་རྒྱལ་བསྐྱབས་ལས་ངེས་བཀོད་མི་ག་ཨིན་པས།

- ༡། ཚོ་དབང།
- ༢། བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱས།
- ༣། ཀམ།
- ༤། སུར་པ།

༢། རྒྱ་གར་གཞུང་མ་བཅུས་པར་འབྲུག་དང་ཚོང་འབྲེལ་ཆེ་ཤོས་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ག་ཨིན་མ་སྟེ་གསུངས་དེས།

- ༡། བལ་པོ།
- ༢། ལྷང་ལ་དེག།
- ༣། རྒྱ་གར།
- ༤། ཐའི་ལེན།

༣། གཞུང་དབུ་བརྟེན་པའི་ཤུལ་ལས་ མགྲོན་བན་དང་པ་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་གཏེ་ལས་ཕུལ་ལུག།

- ༡། རྒྱ་གར།
- ༢། རྒྱ་གར།
- ༣། བལ་ཡུལ།

ང) ར་སྒྲུབ།

༤༽ ལྷང་ལ་དེལ་ལུ་འབྱོན་ནིའི་མགོན་བདེའི་བརྒྱུད་འཕྱིན་སུལ་མིའི་སློན་ཆེན་ག་སློ།

ཀ) ཨལ་དུལ་མོ་མན།

ཁ) **ཤེག་ཉ་སི་ན།**

ག) ལ་ལེ་རྟ་ཟི་ཡ།

ང) མོ་ཉ་མོད་ལུ་ཉེས།

༥༽ གཞུང་འབྲེལ་གཟིགས་སྐོར་ཡར་མར་བསྐྱོམས་ཉིན་གངས་ག་དེམ་ཅིག་སློ།

ཀ) ༤།

ཁ) ༩།

ག) **༤།**

ང) ༥།

ལན་ཐུང་གི་དྲི་བ།

༤༽ སློན་ཆེན་གྱིས་ལྷང་ལ་དེལ་གི་གཞུང་དང་གཅིག་ཁར་ དཔེ་ཆ་བཟུ་ནི་དང། ལྷང་འཚོ་ལྟ་བུ་ནི།
དེལ་ས་ག་ཅིའི་སྐོར་ལས་གསུང་གོས་གནང་ལུག། **ཚོང་འབྲེལ།**

༥༽ བྱམ་དང་རྩོ་ཚུ་ ག་ཅིའི་ཐོག་ལས་ཕྱིར་ཚོང་འབྲེལ་ནི་སླེ་ གསུང་གོས་གནང་ལུག། **གྲ།**

༦༽ ཉེ་མ་ལས་ཡོད་པའི་གུ་ དགའ་ཚོར་སླེ་ རོག་འར་ལྟ་བུ་ནིའི་ས་གོ་འབྲེལ་ ག་དེམ་ཅིག་གནང་ཡི།
ལ།

༧༽ སློན་ཆེན་གྱི་ཕྱག་ལུ་སླེ་ སློན་པོ་ག་བྱོན་ལུག། **གསོ་བའི་སློན་པོ།**

༨༽ ཉལ་ལོང་གཉིས་ཀ་ལུ་ ཐུགས་བསམ་ག་ཅི་བཞེས་ལུག། **འཕྲལ་དང་མཇུག་གི་མཛོ་བསམ།**

ཉན་རིམ་ ༩ པ།

རྫོང་ཚོགས་ཁ་སྐོར་གི་དྲི་བ།

སྐྱ་གཞུང་ཉན་ཞིན་མ་ལས་ འོག་གི་རྫོང་ཚོགས་ཚུ་ལ་སྐོར་རྒྱལ།

༡༡༽ ངར་མར་འབྱོམ་ད་ལུ་ཡང་ ངར་གིས་སག་ཟེར་རུང་འདྲ་བས།

ཀ) སློ་བ་ཟེར་རུང་འདྲ་བས།

ཁ) སུག་བསྐལ་ཟེར་རུང་འདྲ་བས།

ག) **ཚ་གུང་ཟེར་རུང་འདྲ་བས།**

ང) རེ་བ་ཟེར་རུང་འདྲ་བས།

༡༢ ་ རྒྱལ་བ་ཅིན་

- ༡) རྒྱལ་མ་བསལ་ནི།
- ༢) གཡུར་བ་གཟང་ནི།
- ༣) གྲུ་ལམ་བཟོ་ནི།
- ༤) ཟམ་རྒྱབ་ནི།

༡༣ ་ ལག་ཆེ་ཤོས་ཆེ་ཤོས་ར་

- ༡) མར་གྱི་སྲིད་འཛིན་དང་འཕྱད།
- ༢) མར་གྱི་སློན་པོ་འདི་ཚུ་ཡང་གར་འཕྱད།
- ༣) ཆིངས་ཡིག་གུ་མཚན་རྟགས་བཀོད་ནི་འདི་ཡིན།
- ༤) ཏང་དཔོན་ཚུ་དང་འཕྱད་ནི།

༡༤ ་ ངར་ལུ་གྲུབ་འབྲས་སློམ་ཤོས་སློམ་ཤོས་འདི་ར་

- ༡) གསུང་གོས་གནང་ཚུགས་ནི་འདི་གིས་དགའ་ཡི།
- ༢) ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྲོད་ཚུགས་ནི་འདི་གིས་དགའ་ཡི།
- ༣) སློ་མཐུན་ཚུགས་ནི་འདི་གིས་དགའ་ཡི།
- ༤) ཏུང་འཚོ་ཚུ་དང་འཕྱད་ཚུགས་ནི་འདི་གིས་དགའ་ཡི།

༡༥ ་ ཆིངས་ཡིག་མཚན་རྟགས་ ལྟ་བཤུལ་གྱི་ ཚོང་འབྲེལ་ དེ་ལས་

- ༡) སློན་གཡོག་པའི་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནང་ཅུག།
- ༢) འཕྲུལ་རིག་པའི་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནང་ཅུག།
- ༣) ཤེས་རིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནང་ཅུག།
- ༤) ཚེད་རིགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གནང་ཅུག།

ཨིན་མེན་དང་བདེན་རྒྱན་གྱི་རྒྱ་བ།

༡༦ ་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ མི་སེར་ལུ་ རྣམ་ཚཱ་མེད་པར་བཞག་ཚུགས་པ་ཅིན་
རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཞི་བཞི་རོམ་ཅིག་ འདི་ཨིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག། **བདེན་རྒྱན་**/
བཀོད་དེ་མེད།

༡༧ ་ གསོ་བའི་ཞབས་ཏོག་འདི་ མི་སེར་གར་ལུ་འདྲ་མཉམ་ཕུལ་དགོ་པའི་ཁར་ སྤུས་ཚད་ལག་མི་
ཆེ་ཟེར་གསུངས་མས། **ཨིན་མེན་**/བཀོད་དེ་མེད།

༡༨ ་ ལྷང་ལ་དེལ་ལུ་ཏུང་འཚོ་མཁས་མཚོག་ལངས་སྟེ་ཡོད། **ཨིན་མེན་**/བཀོད་དེ་མེད།

༡༩ ་ ཉེ་མ་ལས་འཕུལ་རིག་མཁས་མཚོག་འཚོལ་ཉེ་ ལོ་བཙོ་ལྷ་བཏུ་ཏུག་དེ་ཅིག་ཡར་སོ་ཡི་ཟེར་གསུངས་ཅུག། **ཨིན་མེན་**/**བཀོད་དེ་**
མེད།

༢༠ ་ སློན་ཆེན་གྱིས་ཕྱི་ལས་འཚོལ་མིའི་ཏུང་འཚོ་མཁས་མཚོག་ཚུ་ལུ་ ལོ་རྟུར་བཞིན་ཏུ་ རོ་ལར་

སྤོང་ཕྱག་གཉིས་ལས་ སུམ་སྤོང་ལྔ་བརྒྱ་ཚུན་ཚོད་ སུམ་ནིའི་འོས་འབབ་འདུག་ཟེར་ཨིན་པས།
ཨིན་མེན་བཀོད་དེ་མེད།

༼ ཉན་ནིའི་དོན་ཚན་ ༣ པ༽
སུམ་འཁོར་གྱི་སྐོར།

ཉན་རིམ་ ༣ པ།

ས་སྤོང་གསུབ་ནིའི་རི་བ།

༡༡ ༽ ག་ཏེ་འགྲོ་རུང་སུམ་འཁོར་བཞག་སའི་.....འཕྲོབ་མ་ཚུགས།

༡) ལྷིམ།

ཁ) ས་ལོ།

ག) འཕྲུལ་ཁང།

ང) ཐང།

༡༢ ༽ ལམ་འགྲུལ་ཉེན་སྲུང་དང་སྐྱེལ་འབྲེན་དབང་འཛིན་གྱིས་.....སྤོན་སྤོན་མ་ཅིག་འདུག།

༡) གྲངས་ཁ།

ཁ) ལོང་ཚད།

ག) ཚད་ཅིངས།

ང) སྤོན་ཅིངས།

༡༣ ༽ རྒྱལ་ས་ལྷོ་བ་ཐིམ་ཕུག་ལུ་ སུམ་འཁོར་.....ཡར་སོ་རུག།

༡) གྲངས་ཁ་ ༥༥༡༥༤།

ཁ) གྲངས་ཁ་ ༥༥༢༥༤།

ག) གྲངས་ཁ་ ༥༥༡༧༤།

ང) གྲངས་ཁ་ ༥༥༡༣༤།

༡༤ ༽ སུམ་འཁོར་གྲངས་ཁ་ཡར་སེང་འགྲོ་ནི་འདི་གིས་ སྤོབ་དཔོན་ཀམ་ཚ་གྲང་.....ཨིན།

༡) བསྐྱེད་པ་བསྐྱེད་ས།

ཁ) ལངས་མ་ལངས་ས།

ག) འབག་པ་འབག་ས།

ང) བཞེས་པ་བཞེས་ས།

༢༥ ་ ལྷུམ་འཁོར་གྱི་ལམ་འདི་ཚུ་ ཉེ་མ་ཡོད་མི་འདི་ཁ་ལས་.....ག་ནི་ཡང་འབད་ནི་མེད།

ཀ) ཡར་རྒྱལ།

ཁ) རྒྱ་རྒྱུད།

ག) ཚིག་ཅན་ག།

ང) མར་ཕབ།

༢༦ ་ མྱི་རུ་འཁྱོལ་ད་འདི་ གནམ་ཁའི་སྐར་མ་ས་ཁར་བུད་སོཔ་བཟུམ་སྟེ་.....སྟེ་མཐོང་མ་མས།

ཀ) ཁ་ལམ་ལམ།

ཁ) སྐྱ་གསལ་གསལ།

ག) ལ་ཆེམ་ཆེ།

ང) སྟོ་ཁར།

༢༧ ་ འོ་རྒྱལ་གཅིག་སྟེབ་ད་.....ཟེར་མི་འདི་མས།

ཀ) གཉིས།

ཁ) གསུམ།

ག) ག་ར།

ང) གཅིག།

མཐུན་སྟེག་གི་དྲི་བ།

༢༡ ་ ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་སྐྱུམ་འཁོར་ཉུང་མཐའ།

༢༧ ་ ཚུ་ཚོ་ད་ ༥ ལྷ།

༣༠ ་ ཉ་འབབ་ལས་རྒྱ་བར་རྒྱ་རྩོད་རྩོད།

༣༡ ་ ཚུ་ཚོ་ད་ ༧ དེ་ཅིག་ལྷ།

༣༢ ་ ལྷུམ་འཁོར་གྱི་དཀར་ལམ་འདི།

༣༣ ་ དཀར་ལམ་འདི་གསལ་ཆེ་ཤོས་འདི།

༣༤ ་ གཞུང་ལམ་འདི།

༣༥ ་ ལུང་ལམ་འདི།

ཀ) གྲངས་ཁ་ཉུང་།(༣༥) ཁ) ཁེལ་གཅིག་གཉིས།(༣༡) ག) ཚུ་ཚོ་ད་གཅིག་(༣༠)

ང) རྩོ་བ་དང་མྱི་རུ།(༣༣) ཅ) མི་སེར་ཡོངས་ལུ་འཐོན་མ་མས།(༣༢) ཆ) རྒྱ་རྒྱུད།(༣༤)

ཇ) ཡིག་ཚང་ནང་རྩོད་ནི།(༣༡) ཉ) ལྷུམ་འཁོར་ལས་འཐོན།(༣༧)

ཉན་རིམ་ ༤ པ།

བཀོད་ཁྲིམ་དང་བཀོད་རིམ་གྱི་དྲི་བ།

སྐྱ་གཟུང་ཉན་ཞིན་ལས་ འོག་གི་བཀོད་ཁྲིམ་ནང་ཡོད་པའི་པར་རིམ་ཚུ་གི་ མིང་གནས་ག་ཕོག་མི་འདི་གདམ་ཁ་རྒྱབ།



..... ༣༤
ཀ༽ སྐྱམ་འཁོར། ཁ༽ འགྲུལ་འཁོར། ག༽ སྐྱ་འཁོར།



..... ༣༥
ཀ༽ སྐྱམ་འཁོར་ཐང། ཁ༽ སྐྱམ་འཁོར་བཞག་ས། ག༽ སྐྱམ་འཁོར་བཀག་ས།



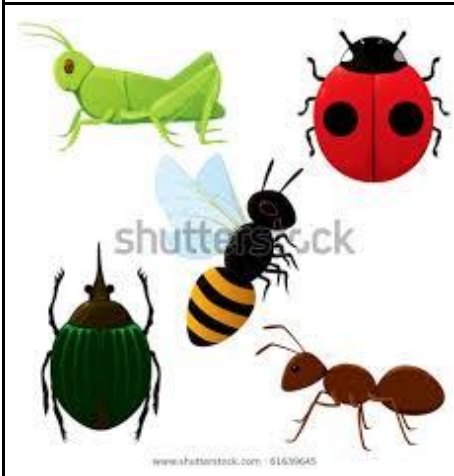
..... ༣༦
ཀ༽ མི་ལམ། ཁ༽ ཀླང་ལམ། ག༽ ལྷ་ལམ།



..... ༣༧
ཀ༽ ཞིམས་སྲུང་འགག་པ། ཁ༽ སྐྱ་སྲུང། ག༽ བཟུན་སྲུང།



.....༤༡.....
 ཀ་། བརྒྱུད་ཅི། ལ་། རླུག་རྒྱུ་། ཀ་། ལ་། རླུག་རྒྱུ་ཅི།



ཀ་། སེམས་ཅན། ལ་། འབྲུལ་འགྲོག་མོ། ཀ་། སྲོག་ཆགས།



.....༤༢.....
 ཀ་། ཚེ་མ། ལ་། རླུ་ཤིང་ནགས་ཚལ། ཀ་། ཚེ་མ།

དོན་ཚན་བརྒྱུད་བསྐྱེད་ཀྱི་དྲི་བ།
 ཐིག་ལྷམ་ནང་ལས་ མིང་ཚིག་ཚུ་འབྲུ་སྟེ་ འོག་གི་ས་སྟོང་ཚུ་ནང་བརྒྱུགས་ཞིན་མ་ལས་ དོན་ཚན་བརྒྱུད་བསྐྱེད་འདི་མཁུག་བསྐྱེད།

ཀ་། ལྷག (40) ལ་། ལམ་ལུགས། (༤༡)

ག། ལྷོག་མེ། (༤༦)	ང། རང་འདྲེན། (༤༤)
ཅ། བཅག་འབྲ། (༤༥)	ཆ། ཞིབ་འཚོལ། (༤༩)
ཇ། གནམ་གཤིས་འགྱུར་འགྲོམ། (༤༧)	ཉ། ས་སྐྱམ། (༤༡)

༩ ད་ཅེས་ནངས་པ་ཚན་རིག་པ་རྒྱ་གིས་ ༤༩འབད་ཡོད་མི་ནང། སྐྱམ་འཁོར་གྱི་དྲུ་པ་གིས་..... ༤༧
འགྲོ་ནི་ལུ་ ལྷན་ཐབས་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་པས། ཐབས་ལམ་གསར་པ་..... ༤༥ལས་གྲུབ་པའི་འདས་པའི་
 གཞུང་ཁག་གཉིས་གྱིས་ ༤༦ལུ་བརྟེན་པའི་སྐྱམ་འཁོར་ནང་འདྲེན་འབད་དེ། ༤༡ལུ་བརྟེན་པའི་
 སྐྱམ་འཁོར་མར་ཕབ་རྒྱབ་རྒྱགས་པའི་དམིགས་གཏང་དང་དམིགས་ལུལ་བཞག་ལུག། དེ་ལས་ སྐྱམ་འཁོར་མར་ཕབ་རྒྱབ་ནི་ལུ་
 ༤༤གྱི་ཁྲལ་ཡར་སེང་རྒྱབ་ནི། རང་བཞིན་གནས་སྤངས་གྱི་ཁྲལ་སེང་ནིའི་གཞུང་གི་ཁྲིམས་ལུགས་..... ༤༨
 རྒྱིང་རྒྱི་བཟོ་ནི་ལག་ཆེ། ཨིན་རུང་འདི་རོགས་གྱི་..... ༥༠ལུ་ཨིན་པས།