

ཞིབ་འདུག་མཁའ་གྱི་མཚན། .....

བརྒྱ་ཚ།  
  
མཚན་རྟགས། .....



### ཚུམ་ཡིག་གྲོག་ཐབས་ཀྱི་རྩ་དོན་བཞི།

#### དང་པོ། གོ་དོན་དང་དག་ཚ། (༡༤)

༡༥ མིང་ཚིག་བདམས་ཏེ་ཁ་སྐོང་ས། (༡༤×༡)

༡༥ ཚུམ་ཡིག་ཐོག་མར་གྲོག་སྐབས། མིང་ཚིག་གསར་པར་འབྲུད་རིམ་བཞིན་ཞ་རྒྱུག་གིས་རྟགས་སྐྱེས་པ་  
..... བརྒྱབ་རྗེས། ..... གྲོག་པའོ། གཞན་ལ་འདྲི་བ་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ཏེ།  
ཚུམ་ཡིག་ནང་མིང་ཚིག་གསར་པ་ཐོབ་ཡོད་ཀྱི་གོ་དོན་དེ་ཕྱིས་ཕྱིན་པ་རྟོགས་ཐབས་བྱ་དགོས། མིང་ཚིག་ཁ་གསལ་ལ་  
གོ་དོན་དུ་མ་ཡོད་སྲིད་པས། གནས་སྐབས་དེ་རིགས་བྱུང་ཚེ་ ..... གོང་འོག་གི་བརྗོད་དོན་དང་བསྟུན་  
ནས་གོ་བ་ལེན་དགོས། འདི་ལྟར་མིང་ཚིག་གསར་པའི་ནང་དོན་ཁོང་དུ་རྒྱུད་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཚུམ་ཡིག་གི་ནང་དོན་  
གོ་བ་ལེན་ཐབས་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་ཐོག་མ་དེ་ཡིན། (དེ་ཕྱིས་ཕྱིན་པ། ཟིན་བྲིས། ཚིག་མཛོད། དུམ་མཚན་སྐྱེས།)

༢༥ སློབ་ཚན་གྲོག་འདོན་བྱེད་སྐབས། ཚིག་སྐྱབ་རེ་རེ་བཞིན་གྲོག་དགོས་པ་མ་ཟད། ཚིག་སྐྱབ་གོང་འོག་སོ་སོའི་ནང་  
དོན་པན་ཚུན་ ..... བྱས་ཏེ་གོ་བ་ལེན་དགོས། ཚིག་སྐྱབ་ཁ་གསལ་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་དོན་རྟོགས་སྐྱེ་བ་  
དང་། ཁ་གསལ་ཚིག་སྐྱབ་གོང་འོག་དང་ ..... མ་བྱས་ན་གོ་དོན་རྟོགས་དཀའ་བས། གྲོག་གིན་གྲོག་གིན་  
..... བྱ་དགོས། (རྒྱུང་འབྲེལ། བསམ་གཞིགས། ཞིབ་བསྟུར། )

༣༥ སློབ་ཕྲུག་ཁ་ཅིག་གིས་ཚུམ་ཡིག་གྲོག་སྐབས་འ་རེ་ལུང་རེ་རེ་ཐོང་ས་གཅིག་བཞགས་པ་ཙམ་ལས། ཚུམ་ཡིག་གི་  
དུམ་མཚན་སོ་སོའི་ནང་དོན་ལ་ ..... མི་བྱེད་སྐབས། ཚུམ་ཡིག་གི་ནང་དོན་ལ་གོ་བ་ ..... ཞིག་



### གཉིས་པ། བད་དག་སྒྲིབ་པའི་སྐབས། ( ༡༤ )

༡༡ ག་གམ་གསལ་ནག་མདངས་ཅན་གྱི་ཡི་གེའི་གོ་དོན་ཡང་དག་པ་རེ་དོས་བྱུངས། ( ༥ × ༡ )

༡༢ ཚྱིམ་ཡིག་ཁྲིད་ཀྱི་མིང་ཚིག་རེ་རེའི་**སྒྲ་དོན་དག་ཆ་**ནམས་ཁོང་དུ་ཚུད་ཐབས་བྱ་དགོས།

༡༡) སྒྲ་འདོན་སྒྲུངས་དང་། དག་ཆ་འབྲི་སྒྲུངས།

༡༢) སྒྲ་རིག་པ་དང་། དག་ཡིག་རིག་པ་གཉིས་ལ་གོ།

༡༣) སྒྲིག་སྒྲུངས་དང་། གོ་དོན། དག་ཆ་གསུམ།

༡༤) སྒྲ་གདངས་སོ་སོའི་དོན་གྱི་དག་ཆ་ལ་ཟེར།

༡༥ ཚིག་རྒྱུ་བ་བམ་བཟོད་པ་རེ་རེའི་**བསྟན་བྱ་**མཚོར་བར་ཉོགས་པ།

༡༡) གོ་དོན་ནམ་ནང་དོན་གང་བསྟན་པ་དེ་ལ་ཟེར།

༡༢) མིང་ཚིག་ཡི་གེ་སོ་སོས་བཟོད་བྱ་གང་བསྟན་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཟེར།

༡༣) དངོས་ལུགས་ཅི་རིགས་ཀྱིས་བསྟན་པའི་ཚྱིམ་ཡིག་གི་བཟོད་དོན་སྟོང་པོ་ལ་ཟེར།

༡༤) མི་རྣམས་གཙོ་བོ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་ལ་ཟེར།

༡༦ སྒྲིབ་ཚན་གྱི་དུམ་མཚམས་སོ་སོའི་**ནང་དོན་སྟོང་བསྟུས་**བྱ་བ་ལ།

༡༡) དུམ་མཚམས་སོ་སོའི་བསྟན་བྱ་སྟོགས་བསྟོམས་བྱེད་པ་ལ་ཟེར།

༡༢) དུམ་མཚམས་སོ་སོའི་བཟོད་བྱ་མདོར་བསྟུས་བྱེད་པ་ལ་ཟེར།

༡༣) དུམ་མཚམས་སོ་སོའི་ནང་དོན་སྟོགས་ཅམ་སྟོན་པ་ལ་ཟེར།

༡༤) དུམ་མཚམས་སོ་སོར་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ་ལ་ཟེར།

༡༧ ཚྱིམ་ཡིག་ཀྱི་ལ་པོའི་ནང་དོན་སྟོང་བསྟུས་དང་སྒྲགས་ཚྱིམ་ཡིག་གི་**བསྟན་བྱ་གཙོ་བོ་**སྟོགས་བསྟུས་བྱ་བ།

༡༡) ཚྱིམ་ཡིག་ཀྱི་ལ་པོས་བསྟན་པའི་བསམ་གྲོ་དང་གནས་ལུགས་སོགས་ལ་ཟེར།

༡༢) ཚྱིམ་ཡིག་ཀྱི་ལ་པོ་བཟོད་བྱ་གང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ལ་ཟེར།

༡༣) ཚྱིམ་ཡིག་ཀྱི་ལ་པོ་བསྟུགས་རྗེས་ཀྱི་འཆར་སྐྱང་དེ་ལ་ཟེར།

༡༤) ཚྱིམ་ཡིག་གི་རྒྱ་ཚུལ་གྱི་ཉམས་ཀྱིས་བསྟན་དོན་ལ་ཟེར།

༥། གལ་སྲིད་སློབ་པ་པོས་རྩོམ་ཡིག་གི་ནང་དོན་རགས་ཙམ་ཤེས་པས་འདོད་སློབ་ཁང་ས་ཏེ། རྩོམ་ཡིག་དེས་ང་ཚོར་གནས་ལུགས་སམ་བསྐྱབ་བྱ་གང་ཞིག་བརྟན་ཡོད་པར་བསམ་སློབ་བཏང་བ་ཡིན་ན།

- ༡) འདིར་རྩོམ་ཡིག་གི་བརྟན་བྱ་གཙོ་བོ་ལ་གོ།
- ༢) འདིར་རྩོམ་ཡིག་གི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ལ་གོ།
- ༣) འདིར་རྩོམ་ཡིག་གི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ལ་གོ།
- ང་) འདིར་རྩོམ་ཡིག་གི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་ལ་གོ།

༧༥ གཤམ་གྱི་ཚིག་སློབ་རྣམས་ལས་ནང་དོན་འབྲེལ་ཆགས་ཤོས་དེ་གང་ཡིན་ནམ། ཚིའི་ཕྱིར། ( ༡ x ༡ )

༡ རྩོམ་ཡིག་འབྲི་སྐབས་དུམ་མཚམས་མ་དབྱེ་ན་ {  
 བརྟན་བྱ་གཙོ་བོ་གསལ་པོ་སྟོན་མི་ཐུབ།  
 སློབ་གཞིའི་གོ་རིམ་རྣམས་གསལ་པོ་མཐོང་མི་ཐུབ།  
 བརྗོད་དོན་ལ་གོ་རིམ་སློབ་མི་ཐུབ།

༢ དོན་དངོས་ཐོག་དུམ་མཚམས་སོ་སོས་ {  
 རྩོམ་ཡིག་གི་བརྟན་བྱ་གཙོ་བོ་སྟོན་པར་ཕན་ལུས་སྣ་ཚོགས་ཐོབ་ཡོད།  
 རྩོམ་ཡིག་གི་ནང་དོན་གོ་རིམ་སློབ་སྣང་ས་ལ་མེད་དུ་མི་རུང།  
 རྩོམ་ཡིག་གི་ནང་དོན་དབྱེ་བ་འབྲེད་སྣང་ས་ལ་སྣང་ས་འཛིན་བྱེད།

༣ རྩོམ་ཡིག་གིས་ཟིན་རྗེས་ {  
 རྩོམ་ཡིག་འགོ་ནས་མཇུག་བར་ཞིབ་དུ་བརྒྱགས་ཏེ་ཞུ་དག་ཡང་ཡང་གཏོང་དགོས།  
 དག་གནད་དང་གོ་གསལ་པོ་ལ་བརྟན་ནས་བསམ་ཚུལ་བསྟུ་ལེན་བྱ་དགོས།  
 ཡིག་གཟུགས་ལེགས་པོས་འབྲི་དེབ་ཐོག་བཟུང་དགོས།

**གསུམ་པ། སློབ་ཚན་རྒྱས་ལོན་(༡༧)**

གཤེ ཚིག་རྒྱབ་བཅོས། (༡༧ × ༣)

དུས་རྒྱུ། .....

ཡིད་ཚིམ་པ། .....

ཡོངས་རྫོགས། .....

འབྲུལ་མེད། .....

མིང་བརྒྱས། .....

མིལ་པོ། .....

སྤྱོད་སྤྱོད་བརྒྱས། .....

ཚིག་མཛོད། .....

བསམ་གཞིགས། .....

དུམ་མཚམས། .....

རང་རྒྱ་འཕེར་བ། .....

ཆ་རྒྱུ། .....









### ཚོམ་ཡིག་དབྱེ་ཞིབ།

༡ དུམ་མཚམས་དབྱེ་ཞིབ།

༡། དུམ་མཚམས་དང་པོ་དང་གཉིས་པ།

ཐངས་དང་པོར་ཐོབ་པའི་ཚེད་ཆས་དེའི་བྱང་བ་དང་། བྱང་ཚོས་བཅས་ཞིབ་ཚགས་ཀྱིས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།

༢། དུམ་མཚམས་གསུམ་པ།

འགྲིག་བཟོས་བྱིས་པ་དེའི་བཟོ་སྐྱེན་དང་པོའི་སྤྲོད་ཀྱི་བྱང་འཕགས་རང་བཞིན་ངོས་ཟེན་བྱང་ཚུལ་བཞག་ཡོད།

༣། དུམ་མཚམས་བཞི་པ།

ཡིད་དུ་འོང་བའི་འགྲིག་བཟོས་བྱིས་པ་དེར་བཅངས་པའི་དགའ་ཞེན་དང་སྣང་མེད་བཙུང་བ་མཚོན་པ་བརྒྱུད། འགྲིག་བཟོས་བྱིས་པ་དེ་བཟོ་སྐྱེན་བྱེད་པའི་ཚན་ཚུལ་ལ་དགའ་ཞེན་བཙུང་བ་མཚོན་པ་མཚོན་ཡོད།

༤། སློབ་ཚན་འདིའི་བསྟན་བྱ་སྤྱིང་པོ།

སློབ་ཚན་འདིའི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ནི། ཚོམ་པ་པོས་རང་ཉིད་ལ་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཚེད་ཆས་འགྲིག་བཟོས་བྱིས་པ་དེ་ཐངས་དང་པོར་ཐོབ་ཚུལ་དང་། འགྲིག་བཟོས་བྱིས་པ་དེའི་བྱང་མཚར་གྱི་བཟོ་སྐྱེན་ཚན་ཚུལ་ལ་ཡིད་འཕྲོག་ཚུལ་བཞག་པ་བརྒྱུད། འགྲོ་བ་མའི་འཚོ་བའི་ནང་བདེ་སྤྱིད་དཔག་མེད་སྐྱེན་བྱེད་ཀྱི་ཚན་ཚུལ་ལ་སེམས་གཏོང་ནས་དགའ་ཞེན་ཡོད་པ་མཚོན་ཡོད།

༥ ཚོམ་ཡིག་གི་བྱང་ཚོས།

ཚོམ་ཡིག་འདི་ཇི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚོམ་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཤིང་། དེ་ཡང་གོ་རིམ་ཇི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚོམ་ཡིག་ཅིག་ཡིན།

༡། ཚོམ་སྤྱོད།

ཚོམ་སྤྱོད་གོ་བདེ་ཞིང་གོ་དོན་འབྲེལ་ཆགས་པ། བཞག་འབྲིའི་བྱེད་ཐབས་ཞིབ་ཚགས་ཤིང་རན་པ།

༢། བརྗོད་བྱ་མཚོན་སྤངས་དང་རྒྱ་ཆ་གདམས་སྤྲིག་བྱེད་སྤངས།

ཚོམ་ཡིག་འདི་ནི་གཞི་སྤྱིར་བཏང་གི་བྱ་དངོས་ཤིག་བརྒྱུད་ནས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དོན་ཞིག་མཚོན་ཐབས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་ལེགས་ཤོས་ཤིག་ཡིན། བྱ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་གང་ཞིག་འབྲི་དགོས་པ་དང་། གང་ཞིག་འབྲི་མི་དགོས་པ། གང་ཞིག་ཞིབ་འབྲི་བྱ་དགོས་པ་དང་། གང་ཞིག་རགས་བསྐྱུས་ཀྱིས་འབྲི་དགོས་པའི་གནད་དོན་ལག་བསྟར་ཡག་པོ་གནང་འདུག

༣། སྤྲིག་གཞིའི་གོ་རིམ།

དུམ་མཚམས་སོ་སོའི་ནང་དོན་མངོན་པར་གསལ་བ། ཚོམ་ཡིག་གི་མཇུག་དུ་མ་གཏོགས་དངོས་སུ་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་གསལ་བ་ཁ་བཏོན་མེད་ཀྱང་། བོང་འཁོད་ནམས་མཇུག་གི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོའི་རམ་འདེགས་སུ་མ་གྱུར་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་དོ།





