རྒྱུན་སྲོལ་གསར་པའི་རྩ་གཞུང་འཁྲོལ་བའི་

རིག་གཞུང་གངས་པའི་ཆོས་ཚན་གྱི་

གླེང་སྟོན་ལམ་སྟོན།

གླེང་རིམ་༡༡ པ་ལས་ ༡༢ པ་ཆུན།

རྩ་གཞུང་རྩོམ་སྒྲིག་ལྷེ་བ།

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།

དཔེ་སྐྲུན་འབད་མི།

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྤྱི།

བཀྲུད་འཕྲིན་ཨང་ ཅ།ཅ-༢-༢ཅ།།།།

པར་འཕྲིན་ཨང་ ཅ།ཅ-༢-༢ཅ།ཅ།།

གློག་འཕྲིན་ཕྱིར་ www.rec.gov.bt

སྒར་དབང་ © ༢༠༢། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྤྱི།

དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་གྲྭའི་དོན་ལུ་ ཆོས་སྒྲིག་དང་ དཔེ་སྐྲུན་འབད་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྤྱི་ལས་ གནང་བ་མེད་པར་ དཔེ་སྐྲུན་དང་ ཚོང་སྐྱོར་སོགས་འབད་ནི་ཚུ་ལས་འཛེམ་གནང་།

དཔེ་སྐྲུན་ཐེངས་དང་པ། ༢༠༢།

ISBN

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྤྱི།

ROYAL EDUCATION COUNCIL

ཆེད་བརྗོད།

༄ འབྲུག་གི་ན་གཞོན་ཚུ་ མ་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ བདེ་གཅན་ཡོད་ན་མེད་ན་ཅིག་ ཁེན་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ དཀའ་སྡུག་ཆེ་བའི་གནས་སྟངས་ གཅིག་བཟུམ་ར་འཐུང་རྒྱུ་ ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ ཏུས་དང་འཕྲིལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་སྤྱོགས་གྲུབ་ཚུ་ ཆྱུན་ཆད་མེད་པར་ འཚོག་ཚུགས་པར་བཟོ་དགོས་ འདི་ཁག་ཆེ་བས།

ཕྱི་ཟླ་ ། ། །

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཆོས་སྒྲིའི་ཁ་ཐུག་ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་དང་ སྤྱས་ཚད་ཡར་རྒྱས་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ཁག་ཆེ་བའི་མ་དངུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མི་ འབྲུག་རྒྱལ་གཞུང་ལུ་ བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་ཞུ་ནི་ཡིན། དེ་དང་གཅིག་ཁར་ དུས་དང་འཁྱིལ་བའི་ རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཅན་མ་ གསར་རྩོམ་འབད་ཡོད་མི་འདི་ ལག་ལེན་ལེགས་ཤོམ་འཐབ་ཆུགས་ནི་དོན་ལུ་ སློབ་སྦྱོན་ལམ་སྟོན་ཅིག་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་མི་གི་ལྟ་ནང་ ཁྱད་རིག་གི་གྲོས་སྟོན་དང་ ཕན་འདེབས་ཀྱི་གྲོགས་རམ་མཛད་མི་ གཤམ་གསལ་ ཤེས་ཡོན་མཁས་མཆོག་དང་ ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་སློབ་དཔོན་ཡོངས་ལུ་ རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཆོས་སྒྲིའི་ཁ་ཐུག་ལས་ དགའ་ཚོར་དང་བཅས་པའི་ལེགས་སོ་ཡོད།

སྤྱི་བཤད་བཀོད་ཁྱབ་དང་ལམ་སྟོན།

རྩ་གཞུང་མཁས་མཆོག་དང་ རྩ་གཞུང་འགོ་དཔོན་ཡོངས་ གྲོས་བསྡུན་གཅིག་མཐུན་ཐོག་ལས་ ཆོས་ཚན་ག་རའི་རྩ་གཞུང་བཀོད་ རིས་ལག་ལེན་གྱི་ལམ་སྟོན་ གཅིག་མཚུངས་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ལམ་སྟོན་གྱི་སྒྲིག་གཞི་ཅིག་བཟོ་ཡོད། དེ་དང་འཁྱིལ་ཏེ་ རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་ ལག་ལེན་གྱི་ལམ་སྟོན་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཆོས་སྒྲིའི་ རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་ལག་ལེན་གྱི་ ལམ་སྟོན་སྒྲིག་གཞི་དང་འཁྱིལ་ཏེ་བཟོ་ཡོད་པ་ཡིན།

རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་ལག་ལེན་ལམ་སྟོན་རྩོམ་སྒྲིག་པའི་མིང་ཐོ།

༡- རྒྱ་རྒྱ། རྩ་གཞུང་ལྟོམ་ལྷོག་པ། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཆོས་ལུགས།

༢- རིན་ཆེན་དབང་ཕན། སྨོན་ལམ་པོའི། ཙོང་ཁ་རིག་ཀློག་ཁང་གཞུང་གཤམ།

༣- ཤབ་ཕྱུག། སྨོན་ལམ་པོའི། ལྷན་གསར་ཀུན་བཏུས། རིམ་གསོན་ལྷན་ཚུལ་ཁང་མ།

དཀར་ཆག།

ངོས་ཚན།	ཤོག་གྲངས།
༡- རྒྱུན་སྲོལ་གསར་པའི་རྩ་གཞུང་གི་དགོངས་དོན་བཅུད་བསྡུས།	༠༨ - ༣༧ ཚུན།

། - ལྷོན་རིམ་བཅུ་གཉིས་པའི་ ལྷོན་སྟོན་ལམ་སྟོན།	། - - - ཚུན།
།.། - ནང་ཆོས་རྒྱས་མཐོང་གི་ལྷོགས་གྱུབ་དང་འཕྲིལ་བའི་ལྷོན་སྟོན་ལམ་སྟོན།	། - ། ཚུན།
།.། - ཆོག་རྒྱན་རིག་རྩལ་ཀྱི་ལྷོགས་གྱུབ་དང་འཕྲིལ་བའི་ལྷོན་སྟོན་ལམ་སྟོན།	། - ། ཚུན།
།.། - ཆོས་སྐད་དང་རྩོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་ལྷོགས་གྱུབ་དང་འཕྲིལ་བའི་ལྷོན་སྟོན་ལམ་སྟོན།	། - ། ཚུན།
། - ལྷོན་རིམ་བཅུ་གཉིས་པའི་ ལྷོན་སྟོན་ལམ་སྟོན།	། - ། ཚུན།
།.། - ནང་ཆོས་རྒྱས་མཐོང་གི་ལྷོགས་གྱུབ་དང་འཕྲིལ་བའི་ལྷོན་སྟོན་ལམ་སྟོན།	། - ། ཚུན།
།.། - ཆོག་རྒྱན་རིག་རྩལ་ཀྱི་ལྷོགས་གྱུབ་དང་འཕྲིལ་བའི་ལྷོན་སྟོན་ལམ་སྟོན།	། - ། ཚུན།
།.། - ཆོས་སྐད་དང་རྩོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་ལྷོགས་གྱུབ་དང་འཕྲིལ་བའི་ལྷོན་སྟོན་ལམ་སྟོན།	། - ། ཚུན།

རྒྱུན་སྲོལ་གསར་པའི་རྩ་གཞུང་གི་དགོངས་དོན་བཙུད་བསྡུས།

གོ་དོན།

འཇམ་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ཅུང་ཙམ་ཤུད་འབའ་ཞིག། རྒྱས་ཡོན་ཅན་ཐུན་ཚུད་འབར་ལ་ཀྱི་ཡམ་ལུགས་ལས་ཨ། ས་ཁུངས་ཀྱི་དགེ་ཚན་ཁ་ཤས་ཀྱང་འཕྲིལ་ཏེ། ཇོ་གས་ཀྱུར་གནས་གཤིན་ཏུ་ཚོགས་ལས། ཁྱབ་བདེ་ཆེན་ཁམས་ལས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ལེགས་ལྡན་ཡིན་པས། ཕཆོས་ཀྱི་ཁམས་ལས་ཡོད་པའི་ རྩ་གཞུང་ཡུ་ཀོག་ལས།

དེ་ནང་ལུ་ འགྲུར་བ་གཅིག་ཅི་ར་ཡོད་པ་སྟེ?

ཐུགས་ཀྱི་ཕྱེ་ཁ་ཕུ་ཚན། ཤོག་གཞུང་ ། / ། ། །

ནང་ཁས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཤས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཁ་ཡིག་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁ་ཡིག་ཁ་ཤ། ཆུ་ཡལ་ཀྱི་པོ་ལོ་ཁ་ཅན་ཁ་ཤ་ཁ་ཡིག་ཁ་ཤ།

- ལོ་ཁ་ཅན་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ།
- ཡར་ལྷུང་བ་ལང་པོ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ།
- དུས་མཐའ་ཀྱི་ཡར་ཀྱི་ཆུ་ཚད་ཁ་ཤ།
- ཁ་ཤ་ལས་ཀྱང་བ་ཁ་ཤ་ལ་ཡོད་ཀྱི་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ།
- ཨ་རྒོ་པོ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ།
- ཤེལ་མཐོ་པ་ནང་པ་ཁ་ཤ་ལས་ལྡོ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ།

ཙ་གཞུང་གསར་བས་འདི་དང་འཕྲལ་ཏེ་ཁ་ཡོད་ཡོད་ལ་ཐེ་ར་ཡོད་ལ་ལ্ল?

- ✓ ལྷོ་ཨར་ཀྱི་ཀཆར་ནས་ཕྱི་ཤ། ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ། ལས་དོན་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ།
- ✓ ལྷོ་ཨར་ཀྱི་ཀཤར་ཆར། ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ། ལས་དོན་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ།
- ✓ ལྷོ་ཨར་ཀྱི་ཐང་ལ་ཆེ་ཤ། ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ ལྷོ་ཨར་ཀྱི་ཐང་ལ་ཆེ་ཤ། ནཱ་ཤ་ཀ་ཆ་ཤ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ།
- ✓ ཤ་ཁ་ཀ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ ལ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ ལས་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ། ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ ལ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ།
- ✓ ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ ལ་ཁ་ཤ ཤ་ཁ་ཤ ལ་ཁ་ཤ ལ་ཁ་ཤ ལ

རྩ་གཞུང་གི་གནས་ཡུན་དང་ལེགས་སྒྲུར།

- ཤ་གཞུང་འདི། མ་འོངས་དུས་གྱི་དཔེ་ཆ། ཤ་གཞུང་།ཐེག་ཆེན་ལས། ཡུན་རིང་གི་ཞབས་ཏོག་བཟོར་ཚུགས་ཀྱི་ཡོད་པའི་ དུས་ཚིགས་གྱི་དཔེ་ཆ་ཡིན།
- ཤ་གཞུང་འདི། ཚར་གཅིག་བཟོ་ཚར་ཞིན་མ་ལས། གྲུབ་འཇ�eས་བཟང་ཞབས་ཀྱི་ཞེན་པར་ གཤམ་ལྟར་ལས་དང་འགྲེས་ཐག་ཆད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཡིན། ཏུས་མཐུན་བཟོ་ཅེ་ ཞགས་ཀྱི་ལེགས་ཤུལ་ཡིན།

ཏུས་མཐུན་ཅན་གྱི་ ཐུ་གཞུང་དང་ སྒོབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་ ཕབ་ལེན་འབད་དགོས།

དཀོན་མཆོག་བཅུས་ཐོག་ལྟ་བཏུགས་ཡོད་པའི་ རྒྱུན་སྲོལ་གལ་ཆེ་ཤ་ཁ་ལ། ཐུ་ཥ་ཚོའི་ཤར་དང་ ཉི་ཟླ་ཚོའི་ཤར་ཁ། ཁ་ཤར་རང་ཡུན་རིང་གི་ཞབས་ཏོག་བཟང་ཁ་ཤས། ཐུ་ཥ་ཚོ་ཡོད་ཀ། ཤ་ཁ་ཚོ་ཡོད་ཀ། ཁ་ཤར་ཁ་ཕུ་ཤ་ལ། ཐ་ཡ་ལ་ཆེ་ཤ་ལ། ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ལ། ཐ་ཡ་ལ་ཆ་ཤ་ལ།

ཁ་ཤས་ཀྱི་ཟླ་ཕྱི་ཟླ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཚེ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁ་ཤས་ལས། ཤ/ ᠪᠣᠯᠣᠨ ᠵᠠᠭᠠᠭᠠᠨ ᠳᠤ᠄

སྒོ་བ་རིམ་༡༢ པའི་ ཐུགས་ཀྱི་ཡིག་ཆ། ཕྱི་ཟླ་ ། ། །

༧) ནང་ཆོས་ཀྱི་རྩེས་མཐོང་གི་ལྟོགས་གྱུར་འཐོབ་དགོས།

ལྟོགས་གྱུར།

- ཐུང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བསམ་སྦྱོང་ཚུ་ ཏ་གོ་སྟེ་ དེའི་ཐོག་ལུ་ གཞན་ལུ་བསྟན་སྟོན་ཆོས་བཤད་ཚུ་ འབད་ཚུགས་ནི་ དང་རང་ཡང་ བསམ་སྦྱོང་བཟང་པོའི་མི་ཁུངས་ཅིག་འབད་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཕྱག་ཕྱི་ཞུ་ཚུགས།

ལས་དོན།

- ཏན་ཤེས་ཀྱི་གོ་དོན་ཏ་གོ་སྟེ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།

ཤེས་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་མཚན་མདོར་བསྡུན་པ་དང་ བསྡུར་གཞི་ལེགས་ཉེས་སེམས་སུ་བསྡུ་ཚུལ། དེ་ལས་ སྡུར་ཐུད་ཏན་ཤེས་རྒྱུད་ལ་ བསྟེན་ཚུལ་ཚུ་ གདམ་འཐུ་འབད་ཡོད་པའི་ རྩ་ཆོག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ།

- ཏན་པ་དང་ ཤེས་བཞིན་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ གོ་བསྡུར་ཐོག་ལས་ ཉན་སྒྲབ་འབད་ནི་དེ་གོ་སྐབས་ཐུབ།
- རྩ་ཆོག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ འགྲེལ་བཤད་ ལེགས་ཤོམ་འབད་རྒྱབ་ཐུབ།
- རྩ་ཆོག་དང་འཁྲིལ་བའི་གོ་དོན་ཚུ་ལུ་ སྟེ་ཚན་དང་ ཡང་ན་ རང་རྒྱང་འབད་ བདེན་རྫུན་དཔྱོད་དཔྱད་འབད་བཅུག།
- གོ་དོན་ཚུ་ དཔེ་ཆ་གཞན་ཚུ་ལས་ ཀ་དེ་སྟེ་ར་འཐོན་ནི་ཡོད་ཀ་ འཚོལ་ཏེ་ལྟོག་ནི་ སྤྱོང་ལྟ་རེ་ཐུབ།
- བརྗོད་དོན་དེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཕྱོང་ལའི་ཐོག་ལུ་ གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་ཟི་ནི་དང་། དཔྱད་དཔྱད་འབད་ནི། རྒྱས་བཤད་རྒྱབ་སྟེ་ཟི་ནི། བཅུད་སྡུད་རྒྱབ་སྟེ་ཟི་ནི་དེ་ སྤྱོང་ལྟ་ཚུ་ཐུབ།
- བརྗོད་དོན་དེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ ཆོས་བཤད་འབད་ནི་དང་ ཆོད་བསྡུར་འབད་ནི་ སྤྱོང་ལྟ་ཚུ་འགོ་འཛིན་འཐབ།

དངོས་འཐེལ་མེན།

- གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་དགོ་པའི་རིགས་ མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས་བཟོ་ནི་དང་ ཡང་ན་ གཞན་ཀྱིས་བཟོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྟབ་བཅུག་དགོ།
- དེ་སྟེ་ལྟབ་ཡོད་པ་ཅིས་བདེན་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ལྟབ་ཞིན་ལས་ ལན་བྱེ་དགོ་པའི་ ཏ་བ་ཚུ་ ཡོངས་འཐེལ་ཐོག་ལུ་ བསྒྲུལ་བཏང་ཞིན་ལས་ ལན་བྱེས་ཏེ་ བསྒྲུལ་བཅུག་དགོ།
- རྩ་ཆོག་དང་ མིང་ཆོག་གོ་དོན་ དེ་ལས་ བཅུད་དོན་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ བཤད་རྒྱུད་རྟོན་ཐོག་ལུ་ བཟོ་ཞིན་ལས་ཡོངས་ འཐེལ་ཐོག་ལུ་གསལ་བཤད་འབད་དགོ།

- སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ཆ་ཚོག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ གཅེ་སྒྲེ་ཏ་གོ་ཡོད་གཱ་ མཐོང་ཐོས་བཟོ་སྟེ་ བསྒྲུལ་གཏང་བཅུག་ཞིན་ལས་ དེ་དང་འཁྲིལ་ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བསམ་ལན་ཚུ་ ཏུས་ཐོག་ལུ་ཕྱིན་དགོ།

དབྱེ་ཞིབ།

- མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས་བཟོ་སྟེ་ ཡོངས་འཛིལ་ཐོག་ལུ་གཏང་ལེན་འབད་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལན་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་ཡོད་མེད་ དབྱེ་ཞིབ་འབད།
- ལན་སློབ་དེབ་ནང་ལས་འཚོལ་ཏེ་ཕྱི་ནི་འི་ དེ་བ་ཚུ་ བཟོ་སྟེ་ ལན་རྒྱབ་ཚུགས་པའི་ ཡྱོགས་གྲུབ་ཡོད་མེད་ དབྱེ་དཔྱད་འབད།
- ལན་ཕྱིས་བཏང་ཞིན་ལས་ ལན་དེ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ དེ་བ་གཅིག་བཟུམ་ཅིག་ འོང་དགོས་ཡིན་ན་ ཕྱིས་ཏེ་བསྒྲུལ་བཅུག།
- ཏན་ཤེས་ཀྱི་ནང་དོན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ དེ་བ་ཁག་ལེ་ཤ་བཟོ་བཅུག་སྟེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ལས་ དེ་བ་དེ་ ཚུ་ སློབ་ཕྲུག་ནང་རོགས་ བཏེ་སོར་འབད་དེ་ ལན་ཕྱི་བཅུག་ནི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་ཚུ་འབད་དགོ།
- ཏན་ཤེས་ཀྱི་རྒྱོར་ལས་ གོ་བ་དང་ ཁག་ཆེ་ཚུལ་གི་རྒྱོར་ ཐོུད་འཛུག་དང་ དཔེ་ཆ་གཞན་ཚུ་ལས་འཐོན་མི་ཚུ་ གཅིག་སྡོམ་ རྒྱབ་སྟེ་ གསལ་བཤད་རེ་འབད་བཅུག་སྟེ་ གོ་རྟོགས་ཀྱི་གནས་ཚད་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

མཐུན་རྐྱེན་མཁོ་ཆས།

ཐོུད་འཛུག་མཁན་པོ་ཀུན་དཔལ་འགྲེལ་པ། རྒྱལ་ས་ལག་ལེན་གྱི་རྩ་འགྲེལ། བཤེས་སྒྲིངས་རྩ་འགྲེལ། ཀུན་བཟང་བློ་མའི་ཞལ་ལུང། ཡོངས་འཛིལ་ཁ་བྱང་ https://youtu.be/j8uEDEnXjH0?t=13
ཏན་ཤེས་སོགས་ལེའུ་ལྔ་པའི་བཅུད་དོན། https://youtu.be/j8uEDEnXjH0

ཡྱོགས་གྲུབ།

  ༣- ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ རང་གི་མི་ཚེ་ ཕྱི་ཁྲིམས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྤོད་ཚུགས།

ལས་དོན།

  ༢- ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་ དབྱེ་བ་ ས྄ང་ཚུལ་ཚུ་ ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་འཛིན་བླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།

➢ ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་ནི་འི་དོན་ལུ།

དངོས་འབྲེལ།

- ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ ངོ་བོ་དང་དབྱེ་བ་ ཁྱད་པར་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ ནང་དོན་ཚུ་ ཁྲིད་ལུང་དང་འད�་འབད་ ལྟག་ཕྱེ་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ཐྲེན་ནི།
- དོན་ཚན་དེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ གོ་དོན་གཅིག་ལེན་ཡོད་གཱ་ སྒོོ་བ་དཔོན་དང་ ཡང་ན་ སྒོོ་བ་ལྟག་ནང་རྟོག་ ཏིས་ལན་ འབད་ནི་འི་གོ་སྒྲབས་ཐྲེན།
- དོན་ཚན་དེ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ དོན་ཚན་བགོ་བཤད་རྒྱབ་ཐྲེན་ཏེ་ དཔེ་དེབ་གཞན་ཚུ་ལས་ གཅིག་ལྟར་ཐེག་ཁ་ཡོད་གཱ་ འཚོལ་བཏུག་ཞིན་ལས་ སྒོོ་བ་ཁང་ནང་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཏུག།
- ང་བཅས་རང་མི་ཚེའི་ཐུ་སྤྱོད་ཚུ་ དོན་ཚན་དེ་ཚུ་དང་འཁྲིལཕ་ད་ ཐུང་བློང་འབད་དགོཔ་གཅིག་ཏུ་ཡོད་གཱ་དང། དེ་ཐྲེ་ འབད་མ་ཚུགས་མི་འདི་ གཅིག་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཕེན་ན་ དཔྱད་ཕྱད་འབད་བཏུག།
- ཚུལ་ཁྲིམས་ཚུ་ ཆོས་པ་རྒྱང་མ་གཅིག་གིས་མེན་པར་ སྤྱི་བཏང་འཛིག་རྟེན་པ་ཚུ་གིས་ཡང་ གཅིག་བསྡུད་དགོཔ་ ཡོད་གཱ་ཚུ་ དཔྱད་པ་དཔྱད་བཏུག་ནི།

དངོས་འབྲེལ་མིན་པ།

- རྩ་ཆོག་གི་གོ་དོན་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཐྲེན་དགོཔ་ཚུ་ མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས་བཟོ་ནི་དང་ ཡང་ན་ གཞན་ཀྱིས་བཟོ་ཡོད་ མི་ཚུ་ འོས་འབབ་བལྟ་སྟེ་ ཁ་བྱང་ཚུ་ཐྲེན་ཞིན་ལས་ ལྟབ་བཏུག་དགོཔ་དང། དེ་ཐྲེ་ལྟབ་ཡོད་པ་ཏོས་བདེན་བཟོ་ ནི་འི་དོན་ལུ་ ལྟབ་ཞིན་ལས་ ལན་བྱེ་དགོ་པའི་ ཏི་བ་ཚུ་ ཡོངས་འཛིལ་ཐོག་ལུ་ བསྒྲལ་བཏང་ཞིན་ལས་ ལན་ཐྲེས་ཀྱི་ བསྒྲལ་བཏུག་དགོ།
- མིང་ཆོག་གོ་དོན་བཤད་པ་རྒྱབ་དགོཔ་དང་ ཆོགས་བཅད་ཀྱི་བཏུད་དོན་ཚུ་ བཤུད་རྒྱན་ཐོག་ལུ་ བཟོ་ཞིན་ལས་ ཡོངས་འཛིལ་ཐོག་ལུ་གསལ་བཤད་འབད་དགོ།
- སྒོོ་ཕྱུག་ཚུ་ལུ་ རྩ་ཆོག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ གཅིག་ལྟ་ཏོ་ཡོད་གཱ་ མཐོང་ཐོས་བཟོ་སྟེ་ བསྒྲལ་གཏང་བཏུག་སྟེ་ དེ་དང་ འཁྲིལ་ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བསམ་ཡན་ཚུ་ དུས་ཐོག་ལུ་ཐྲེན་དགོ།

དཔྱད་ཞིབ།

སྒོོ་ཕྱུག་ཚུ་ ཁོང་རང་གིས་ར་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནུག་གཱ་ཚུ་བལྟ་སྟེ་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་ནི།

དེ་གི་དོན་ལུ་ དཔྱད་ཚད་བཟོ་སྟེ་ སྒོོ་ཕྱུག་ཚུ་ལུ་ ཏན་གསོ་འབད་ནི་དང་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་ནི། དཔེར་ན།

ཐུགས་ཀྱི་ཤེས་པ་ལྟ་ཁྱད་ཆོས་ལྡན། ཤོག་གྲངས་ ། / ། ། །

སྒྲོལ་ཡིན།། པཱལས།། པཱ།ཤ།ལ།ཀ། ཕ།ལ།ལ།ལ

འབད་དེ་ རང་གི་གནས་སྟངས་ནང་ གཏེ་སྒེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཕེན་ན་ སྟེ་ཚན་གྱོས་བསྡུར་དང་སྒྲུན་ཞུ་ཚུ་འབད་བཏུག།

- རང་གི་གནས་སྟངས་ནང་འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་བཟུམ་གྱི་ གནོད་པ་རེ་འོང་པ་ཅིན་ མགོ་བསམ་གཏེ་སྒེ་བཏང་སྟེ་ བཟོད་པ་བསྒོམ་ཚུགས་གཏན་ འབྱི་སྒྲབ་འབད་བཏུག།

གནོད་པ	མགོ་བསམ་གཏེ་སྒེ་བཏང་སྟེ་ བཟོད་པ་སྒོམ་ཐབས་འབད་ནི་སྲོ?
ཆོག་ངན་སྐྱོན་བཏགས་པ་ཅིན་	
སྟྲག་བསྲལ་རེ་འབྱུང་པ་ཅིན་	
དཔེ་ཆའི་གོ་དོན་ལྟ་ཁག་མཐོང་པ་ཅིན་	
རང་གི་གཉེན་གྱོགས་དང་བྱ་གཞིས་ལུ་ ཨ་བཏུབ་འབད་མི་ འཐོན་པ་ཅིན།	
ཆོས་བཅུ་མཇལ་བའི་སྐབས་ ཆར་པ་ཀྱབ་པ་ཅིན།	
དབང་ཞུ་བའི་སྐབས་ཉིམ་ཚ་སྟེ་འབད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན།	

དངོས་འཛིལ་མེན་མ།

- ཆ་ཆོག་གི་གོ་དོན་ བཤད་པ་ཀྱབ་བྱིན་དགོས་ཚུ་ མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས་བཟོ་ནི་དང་ ཡང་ན་ གཞན་གྱིས་བཟོ་ཡོད་ མི་ཚུ་ འོས་འབབ་བལྟ་སྟེ་ ཁ་ཐུང་ཚུ་བྱིན་ཞིན་ལས་ ལྟབ་བཏུག་དགོས་དང། དེ་སྒེ་ལྟབ་ཡོད་པ་ངེས་བདེན་བཟོ་ ནི་འི་དོན་ལུ་ ལྟབ་ཞིན་ལས་ ལན་བྱེ་དགོ་པའི་ ཏ་བ་ཚུ་ ཡོངས་འཛིལ་ཐོག་ལུ་ བསྒྲལ་བཏང་ཞིན་ལས་ ལན་ བྱེས་ཏེ་ བསྒྲལ་བཏུག་དགོ།

- མིང་ཆོག་གོ་དོན་བཤད་པ་ཀྱབ་དགོས་དང་ ཆོགས་བཅད་ཀྱི་བཏུད་དོན་ཚུ་ བཤད་ཆུན་ཐོག་ལུ་ བཟོ་ཞིན་ལས་ ཡོངས་འཛིལ་ཐོག་ལུ་གསལ་བཤད་འབད་དགོ།

- སྒོོབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ཆ་ཆོག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ གཏེ་སྒེ་ཏ་གོ་ཡོད་གཱ་ མཐོང་ཐོས་བཟོ་སྟེ་ བསྒྲལ་གཏང་བཏུག་སྟེ་ དེ་དང་ འཁྲིལ་ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བསམ་ཡན་ཚུ་ དུས་ཐོག་ལུ་བྱིན་དགོ།

དགེ་ཞིག

- མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས་བཟོ་སྟེ་ ཡོངས་འཛིན་ཐོག་ལུ་གཏང་ལེན་འབད་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལན་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་ཡོད་མེད་དཔྱེ་ཞིབ་འབད།
- དུས་ཡུན་ཅིག་ཕྱིན་ཞིན་ལས་དེ་གི་ནང་འཁོད་ལུ་ བཟོད་པ་དང་འཛིལ་བའི་ དེ་བ་ཚུ་དག་པ་ཅིག་བཀོད་ཞིན་ལས་ ལན་དཔེ་དེབ་དང་ ཡོངས་འཛིལ་མཐུན་རྒྱན་གང་རུང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་ཐོ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ཀྱི་དཔྱེ་ཞིབ་འབད།
- བཟོད་པ་དང་འཛིལ་བའི་ ནང་དོན་ཚུ་ལྷག་ཞིན་ལས་ དེ་བ་བཟོ་སྟེ་ གནད་དོན་དང་འཛིལ་བའི་ དཔྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དེ་བ་བཟོ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད།
- བཟོད་པའི་སྐོར་ལས་ གོ་བ་དང་ ཁག་ཆེ་ཚུལ་གི་སྐོར་ སྤྱོད་འཇུག་དང་ དཔེ་ཆ་གཞན་ཚུ་ལས་འཐོན་མི་ཚུ་ གཅིག་སྟོམ་རྒྱབ་སྟེ་ གསལ་བཤད་རེ་འབད་བཅུག་སྟེ་ གོ་རྟོགས་ཀྱི་གནས་ཚད་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

མཐུན་རྒྱན་མཁོ་ཆས།

བཤེས་སྦྱོངས་ཀྱི་རྩ་འགྲེལ། རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་གྱི་རྩ་འགྲེལ། ཡོངས་འཛིལ་ཁ་བྱང་ (13) སྤྱོད་འཇུག་ལེའུ་དྲུག་པ་བཟོད་པའི་ལེའུ། ཥཱི་ཏ་གཱི་ས་པའི་ཐུ་ཏྲཱི། - YouTube

བཟོད་པའི་ལེའུ་གི་བཙུད་དོན་སྒོམ་སྟོན་དང་པ། https://youtu.be/mrqit3kH7oU

བཟོད་པའི་ལེའུ་གི་བཙུད་དོན་སྒོམ་སྟོན་གཅིས་པ། https://youtu.be/Sp-8mia4NK8

༢) སློབ་རིམ་བཅུ་གཉིས་པའི་ཚོགས་ཆུན་རིག་རྩལ་གྱི་ལྟོགས་འགྲུབ།

ལྟོགས་འགྲུབ།

- ཤུན་དག་གྱིར་བཏང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཅ་གོ་སྟེ་ ཤུན་དག་ལྷག་ནི་ལུ་བརྩོན་ཤུགས་བསྐྱེད་ཚུགས།

ལས་དོན།

- -ཤུན་དག་གྱིར་བཏང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ལྷག་སྤྱང་འབད་ནི་ལུ་བརྩོན་ཤུགས་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྦྱོང་ཐབས་ལམ།

➢ སྙན་ངག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ལུ་བཙོན་ཤུགས་བསྐྱེད་ནི་ཞིན་ལུ།

དངོས་འཛིལ།

- སྙན་ངག་གི་དགོས་པ། སྙན་ངག་གི་ ལུས་རྒྱུན་ སྤྱོད་སེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་བསྐྱར་ཞིབ་འབད།
- སྙན་ངག་ལུ་མཚས་སྦྱང་ཡོད་མི་ཚུ་ ཕྱོག་ཁང་ནང་ཞུ་ཞིན་ལས་ སྙན་ངག་ལྟར་དགོ་པའི་དགོས་དོན་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི།
- སྙན་ངག་ལུ་མཚས་པ་ཅིན་ དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གོ་སྒྲབས་དང་མཚོ་དོན་འགྲུབ་ནི་ཚུ་ལུ་ ཕན་ཐོགས་གཏེ་སྒྲ་ར་ཡོད་གཏ་ གོ་བསྟར་འབད་ནི།
- བརྗོད་དོན་སྙན་ངག་གིས་བརྒྱན་ཏེ་ཡོད་མི་ཅིག་དང་ རྒྱན་མ་བཙུགས་པར་ཡོད་པའི་བརྗོད་དོན་ཅིག་ བཀོད་ཞིན་ལས་ དེ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ དཔྱད་བཅུག།

དངོས་མེད།

- སྙན་ངག་གི་དགོས་པ། སྙན་ངག་གི་ ལུས་རྒྱུན་ སྤྱོད་སེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དགོས་ཚུ་ ཡོངས་འཛིལ་ སློབ་སྦྱོང་མཚོ་ཆས་བཟོ་སྟེ་ གཏན་ཐོག་ལས་བསྐྱར་ཞིབ་འབད།
- སྙན་ངག་ལུ་མཚས་སྦྱང་ཡོད་མི་ཚུ་ ཡོངས་འཛིལ་ཐོག་ལས་ ཁྱད་ཞིན་ལས་ སྙན་ངག་ལྟར་དགོ་པའི་དགོས་དོན་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་སྟེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་དང་ཏིས་ལན་འབད་བཅུག།
- སྙན་ངག་ལུ་མཚས་པ་ཅིན་ དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གོ་སྒྲབས་དང་མཚོ་དོན་འགྲུབ་ནི་ཚུ་ལུ་ ཕན་ཐོགས་གཏེ་སྒྲ་ར་ཡོད་གཏ་ དེའི་སྒོར་ ཡོངས་འཛིལ་ཐོག་ལུ་ གོ་བསྟར་འབད་ནི་འི་ གོ་སྒྲབས་བཟོ།
- བརྗོད་དོན་སྙན་ངག་གིས་བརྒྱན་ཏེ་ཡོད་མི་ཅིག་དང་ རྒྱན་མ་བཙུགས་པར་ཡོད་པའི་བརྗོད་དོན་ཅིག་ བཤད་བཆན་ཐོག་ ལུ་བཀོད་ཞིན་ལས་ ཡོངས་འཛིལ་ཐོག་ལུ་བཏང་སྟེ་ དེ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ དཔྱད་བཅུག་སྟེ་ བསམ་འཆར་སྒྲིག་ བཅུག།

དཔྱད་ཞིབ།

- སྙན་ངག་ལྟར་དགོ་པའི་དགོས་དོན་ཚུ་ མཐོང་ཐོས་མཚོ་ཆས་བཟོ་ཐོག་ལས་ ཡོངས་འཛིལ་ཐོག་ལས་ གསལ་བཤད་ འབད་དེ་ ཁ་དེ་སྒེ་ཏ་ཁོ་སྟེ་ཡོད་མདེ་བལྟ་ནི།

- སྙན་ངག་གི་དགོས་པ། སྙན་ངག་གི་ ལུས་རྒྱན་ སྐྱོན་སེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་འབྲེལ་བའི་དཔེ་ཚུ་ ཡོངས་འཛིལ་ཐོག་ལས་བཏང་ཞིན་ལས་ ལན་བྱིས་ཏེ་ གློག་འཕྲིན་ཐོག་ལས་གཏང་བཅུག་སྟེ་ དཔེ་ཞིབ་འབད།
- སྙན་ངག་གི་དགོས་པ། ལུས་རྒྱན་ སྐྱོན་སེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ ལས་འགྱལ་བྱེ་ནི་འི་ དཔེ་བ་ཚུ་ བཀོད་ཞིན་ལས་ ལས་འགྱལ་བྱིས་ཏེ་གཏང་བཅུག་སྟེ་དཔེ་ཞིབ་འབད།

མཐུན་རྐྱེན་མཚོ་ཆས།

སྙན་ངག་ལེའུ་གཉིས་པའི་དཔེར་བརྗོད་བློ་གསར་དགའ་བའི་གླུ་དབྱངས། ཙྪོན་བསྟན་འཛིན་ཤཱན্ཏི། སྙན་ངག་ལ་ལྟ་བའི་མིག། མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲིས། རྗོང་ཁའི་སྙན་ངག་བློ་གསར་དགའ་བའི་མིག་གི་བདུད་རྩི། ཀཱཫ་དབང་འདུས། གཞན་ཡང་ ཡོངས་འཛིལ། མཁས་པ་ཚུ་གིས་བྱིས་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ། https://youtu.be/GFP0bcINISc?t=186

ལྷོ་གས་འགྲུབ།

། དཔེ་རྒྱན་མཛོས་པའི་དཔེ་ལས་ ཆུའི་དཔེ་ཚུན་གྱི་མཚན་ཉིད་ཚུ་ཅ་གོ་སྟེ་ རང་གི་མཚོ་དོན་ཚུ་ དཔེ་རྒྱན་ནང་བཙུགས་ཏེ་རྩོམ་ཀྱབ་ཚུགས།

ལས་དོན།

། -དཔེ་རྒྱན་མཛོས་པའི་དཔེ་ལས་ ཆུའི་དཔེ་ཚུན་གྱི་ མཚན་ཉིད་ཅ་གོ་སྟེ་ དཔེར་བརྗོད་ཀྱབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།

དཔོན་འཛིལ།

- དཔེ་རྒྱན་རེ་བཞིན་གྱི་ མཚན་ཉིད་དང་དཔྱེ་བ་ དཔེར་བརྗོད་ཀྱབ་ཐངས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ རྒྱན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གོ་དོན་བརྗོད་འབད།
- རྒྱན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ ཀྱབ་ནི་འི་སྒྲུང་བ་གང་མང་བྱེན།
- རྒྱན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ ཆོག་ལྡན་གྱི་ཐོག་ལས་ཡང་ བྱེ་ནི་འི་སྒྲུང་བ་བྱེན།
- རྒྱན་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ མཁས་པ་གཞན་གྱིས་ ཀ་དེ་སྒྲེ་ར་ཀྱབ་ནུ་ཀ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བལྟ་བཅུག་ ཞིན་ལས་ དེ་དང་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་བྱེ་ནི་འི་སྒྲུང་བ་བྱེན།

སྒྲོལ་ཡིན།། པཱས་ཁ། པཱ།ཤ།ས།ཀ།ཡ།ཁ།ལ།ཀ།ཡ།ཁ།ལ།ཀ།ཡ།ཁ།ལ

དངོས་འཛིལ་དང་དངོས་འཛིལ་མེན་པ་གང་རུང་གི་ཐོག་ལས་ དཔེ་རྒྱན་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་གི་ཏི་བ་ཚུ་ ཐུན་ཞེན་ལས་ ཤེས་མ་ཤེས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། གནད་དོན་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རྒྱན་དང་འཁྲིལ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ བྱི་ཚུགས་མི་ཚུགས་བལྟ་ནི། གཞན་གྱིས་བྱིས་ཡོད་པའི་རྟོགས་ཚུ་ ལྟག་ཞིན་ལས་ གོ་དོན་དང་རྒྱན་ཚུ་ ཤེས་མ་ཤེས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

མཐུན་རྐྱེན་མཚོ་ཆས།

སྟན་ངག་ལེའུ་གཉིས་པའི་དཔེར་བརྗོད་བློ་གསར་དགའ་བའི་གླུ་དབྱངས། ཙོན་བསྟན་འཛིན་ཤྲཱི།
སྟན་ངག་ལ་ལྟ་བའི་མིག། མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲིས། ཇོང་ཁའི་སྟན་ངག་ཐྲི་གསར་དགའ་བའི་མིག་གི་བདུད་རྩི།
ཀཱམ་དབང་འདུས། རང་གྲོལ་དང་དབྱངས་སྒྲོན། གཞན་ཡང་ མཁས་པ་ཚུ་གིས་བྱིས་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ།

ལྟོག་གས་གླུབ།

༣ གཟུགས་རྒྱན་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་རྩོམ་ལུགས་ཚུ་ཅ་གོ་སྟེ་ རང་གི་མཚོ་དོན་ཚུ་ གཟུགས་ཅན་གྱི་ཐོག་ལུ་ཕབ་སྟེ་ རྩོམ་རྒྱབ་ཚུགས།

ལས་དོན།

༣- གཟུགས་ཅན་རྒྱན་གྱི་མཚན་ཉིད་ཅ་གོ་ཐོག་ལས་ དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ཁྱད་པར་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷོག་སྟོན་ཐབས་ལམ།

গৰুগাৰ্ম্ম ৰক্ষণ গ্ৰী ৰ্ম্মিৰ ৰ্মাম্ম ৰ্মৰ্ম্ম ৰ্মৰ্ম্ম ৰ্মৰ্

སྒྲོལ་ཡིན།། པཱས་ᲜᲐ པཱ།ᲨᲐᲨᲐ ᲨᲐᲨᲐ ᲨᲐᲨᲐ

སྒོམ་ཡིག་ཀ། པཱས་ཁ། པཱསཁ་ཀྱི། ཡིག་ཚགས་ཁ་ལྷུང་བ་ལས་ལྡོག་ཕྱིར། སྒོམ་ཐོབ་ཀྱི། ལས་ཀྱི། ཁ། ལྷ། ལ། ཀ། ཁ། ལ། ཀ། ཁ། ལ། ཀ། ཁ

- དགེ་དང་དགེ་ཅན་འབད་བཀོད་ཡོད་པའི་ ཞབས་ཞུ་དང་ ཟོམ་ བརྟེན་པ་ཚུ་ འཚོལ་ཏེ་ སྒོབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ལས་ དགེ་དོན་དང་ བརྟེན་དོན་ དཔྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག།
- དགེ་དེ་ཚུ་ལས་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ ཁོང་ར་ལུ་ཡང་ དགེ་དོན་སྤྱར་ཏེ་ཡོད་པའི་ ཞབས་ཞུ་དང་ ཟོམ་ བརྟེན་པ་ཚུ་བྱེ་ནི་ནི་ཤུར་བ་ཐྱིན།

དངོས་འབྲེལ་མེན་མ།

- བརྟེན་བྱའི་དོན་ཏོ་གོ་ཐབས་ལུ་ དགེ་སྤྱར་ཏེ་ ལྷག་ནི་དང་ དགེ་མ་སྤྱར་བར་ལྷག་མི་གཏེས་ཀྱི་ ཁྱད་པར་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ དཔྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག།
- དགེ་དང་དགེ་ཅན་འབད་བཀོད་ཡོད་པའི་ ཞབས་ཞུ་དང་ ཟོམ་ བརྟེན་པ་ཚུ་ འཚོལ་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་སྒྲོན་སྟོན་མཁོ་ཆས་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་ དགེ་དོན་དང་ བརྟེན་དོན་ དཔྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ ལན་ཚུ་སྒྲུབ་བཅུག།
- དགེ་དེ་ཚུ་ལས་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ ཁོང་ར་ལུ་ཡང་ དགེ་དོན་སྤྱར་ཏེ་ཡོད་པའི་ ཞབས་ཞུ་དང་ ཟོམ་ བརྟེན་པ་ཚུ་ བྱིས་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་ སྒོབ་དཔོན་ལུ་ བསྐྱལ་བཅུག་དགོ།

དཔྱེ་ཞིག

- ཡོངས་འབྲེལ་དང་ཡོངས་འབྲེལ་མེན་པ་ གང་རུང་གི་ཐོག་ལས་ གནད་དོན་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སྟན་པའི་ཆོག་གི་ཐོག་ལས་ དགེ་དོན་སྤྱར་ཏེ་ བྱི་ཚུགས་མི་ཚུགས་བལྟ་ནི།
- དགེ་དོན་སྤྱར་ཏེ་ཡོད་པའི་ཟོམ་ཚུ་ ལྟག་ཞིན་ན་ དགེ་དོན་ཚུ་ ཤེས་མ་ཤེས་དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- གནད་དོན་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སྟན་པའི་ཆོག་གི་སྒོ་ལས་ དགེ་དོན་སྤྱར་ཏེ་ འབྱི་སྒྲབ་འབད་ཚུགས་མ་ཚུགས་བལྟ་ནི་ལ་སོགས་པ་ འོག་གི་ཤོག་ཕྲམ་བཟུམ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

དཔེར་ན།

དོན་ཚན།	སྐུགས།	ཏན་གསོ།
རྒྱུན་ཝོག་མ་ཝོག	༥	
དགེ་དོན་སྤྱར་ཏེ་ཡོད་མེད།	༥	

སྒོ་བོ་རྒྱ་ཆེ་ཀ། པཱན་ཆེ་རྒྱ། པཱན་ཆེ་ཐུགས་ཁ་ལགས་ལ་ཀུན་ཏུ་ཡང་ཁ་ཕྱིས་ཀྱི། ཟླ་ཚེས་བཅུ་དགུ། ཕྱི་ལོ་ ། ། །

སྒྲོལ་ཡིན།། པཱལས་ཏཱ། པཱཏཱ།ལ་ཀ་ཡ། ལ་ཁ་ཡ། ལ་ཁ་ཡ། ལ་ཁ

ཅ ས།ལ་ས།ཁ	ཟ

ལས།ཐུན་ཀྱི་ལས་ཀས།

ས།ན་དགེ་ལེའུ་གཉིས་པའི་དཔེར་བརྗོད་བློ་གསར་དགའ་བའི་གླུ་དབྱངས། ཚེ་ན་བས།ན་འཛིན་ཤཱཀྱ། ས།ན་དགེ་ལ་ལྟ་བའི་མིག། མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲིས། ཇོང་ཁའི་ས།ན་དགེ་བློ་གསར་དགའ་བའི་མིག་གི་བདུད་རྩི། ཀཱཪ་དབང་འདུས། རང་གོལ་དང་དབྱངས་སྒྲོན། གཞན་ཡང་ མཁས་པ་ཚུ་གིས་བྲིས་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ། ཡོངས་འཛིལ་ཁ་བྱང་ བེ་རི་རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་ཕོ་བྲང། The Palace of Beri Prince : ས།ན་དགེ་ལེའུ་གཉིས་པའི་རྒྱན་སོ་སོའི་གོ་དོན་དང། དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་བསྡུས།

ལྷོགས་གླུབ།

ཟུང་ལྡན་གྱི་རྒྱན་གྱི་ གྲྭ་དོན་ལྡན་སྟེ་ འཛིལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ ཟུང་ལྡན་གྱི་ཐོམ་ནང་བཀོད་དེ་ ཏན་ཏོང་ཏོ་འབད་བཤད་ཚུགས།

ལས་དོན།

ཟུང་ལྡན་གྱི་རྒྱན་ཚུ་ འཛིལ་ཡོད་གནས་སྟངས་གཞན་ནང་ དུམ་གྲ་རེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།

➢ ཟུང་ལྡན་གྱི་སྐོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་ཐབས་ལུ།

དངོས་འཛིལ།

- གྲྭ་བཏང་ ཟུང་ལྡན་གྱི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ གོ་བསྟར་ཐོག་ལས་ གྲྭ་དོན་ཚུ་ ཏ་གོ་བཅུག་དགོ
- གཙམ་འཐུ་འབད་ཡོད་པའི་ཟུང་ལྡན་གྱི་ རྒྱན་གྱི་རྩ་ཆོག་དང་ མཁས་སྦྱང་ཅན་གྱི་མི་ཚུ་གིས་བྲིས་ཡོད་པའི་རྩོམ་དེབ་ཚུ་ ལྟག་ཞིན་ན་ ཉམས་ཚོང་འཐོབ་བཅུག་ནི།
- སློབ་དཔོན་རང་གིས་ཡང་ དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་དཔེ་ཅིག་བྱིན་ཞིན་ལས་ དེ་ལུ་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ ཟུང་ལྡན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ ཐོམ་བཅུག་ནི།

སྒོམ་ཡིག་ ། པཙཱནཏ ། པཙཱནཏ་ཀྱི་ ལོག་ཁྱབ་ཁ་ལན་ལན་ལས་ཀྱི། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་ཨར་ཌོ།། ཐུག་ཕ་ ། ཨ། ། །

སྙན་ངག་ལ་ལྟ་བའི་མིག། མཁན་པོ་ཕྱན་ཆོགས་བཀྲིས། ཕྱོང་ཁའི་སྙན་ངག་བློ་གསར་དགའ་བའི་མིག་གི་བདུད་རྩི། ཀན་ཆ་དབང་འདུས། རང་གྱོལ་དང་དབྱངས་སྒྲོན།

གཞན་ཡང་ མཁས་པ་ཚུ་གིས་བྲིས་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ། ཡོངས་འཛིལ་ཁ་བྱང་ [ཙེ་རི་རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་ཕོ་བྲང་། The Palace of Beri Prince : སྙན་ངག་ལེའུ་གཉིས་པའི་རྒྱུན་གོ་སོའི་གོ་དོན་དང་། དཔེར་བརྗོད་ཕྱོགས་བསྡུས།]

ལྷོགས་གླུས།

སྙན་རྩོམ་ནང་ལུ་ མངོན་བརྗོད་ཀྱི་རིགས་རྩལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་གི་ཐ་སྙད་ཚུ་ བསྒྲུར་བ་མེད་པར་ འོས་འབབ་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ བརྩམ་ཚུགས།

ལས་དོན།

གང་ཟག་དང་དངོས་པོའི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མ་འདྲཡ་ཚུ་ཅ་གོ་སྟེ་ འཕྲི་གླུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སྙན་ངག་གི་རྒྱུན་ནང་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཕྱོང་ཁའི་ཐོག་ལུ་རྩོམ་འཕྲི་འབད་ཚུགས་དགོ།

གླེང་སྟོན་ཐབས་ལམ།

➢ མངོན་བརྗོད་ཀྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་ནང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ཐབས་ལུ།

དངོས་འཛིལ།

- སྙན་ངག་གི་རྩོམ་རྒྱབ་ནི་ འགོ་བཙུགས་རྣམ་ཅིག་ ཚར་གཅིག་མངོན་བརྗོད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ སྙན་ངག་གི་རྩོམ་ཁྱན་ནི་ དང་ཚིག་གི་གཏམ་ཁ་ལེགས་ཤོམ་འཐོབ་ནི་འི་དོན་ལུ་ མངོན་བརྗོད་འདི་ ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་ དཔེ་དང་རྒྱབ་ཁྱད་བཅས་ བཅས་ བཤད་བརྒྱན་བཟོ་སྟེ་ གླེང་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ མངོན་བརྗོད་ཤེས་དགོས་འདི་ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར་ ཏ་གོ་བཙུག་དགོ།
- དེ་ལས་ མངོན་བརྗོད་ནང་ལུ་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ཀ་ཅིའི་སྐོར་ལས་ར་ ཡོད་པ་ཕེན་ན་དང་ དེ་ཚུ་རྩོམ་ནང་ལུ་ གདམ་འཐུ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཚུ་ ཁ་གསལ་འབད་བ་ཤད་བརྒྱན་བཟོ་སྟེ་ གོ་བ་བརྗོད་འབད་དགོ།
- དེ་ལས་ སྙན་ངག་གི་རྒྱུན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྩོམ་ཚུ་ རྒྱབ་པའི་སྐབས་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ མངོན་བརྗོད་ལག་ལེན་ འཐབ་སྟེ་ རྒྱབ་དགོ་པའི་ ཏན་གསོ་འབད་དེ་ ཁོང་ར་གིས་ ལྟབ་བཙུག་ནི་མ་གཏོགས་ དོན་ཚན་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལྟག་ སྟེ་ སྒོབ་སྟོན་འབད་དགོས་མེད།

སྒོམ་ཡིག་ཀ། པཾཙནཾ་ པཾཙནཾ་ལྟ་ཀ། ལྷན་ཅིག་ཁ་ཁ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་

རྟོང་ཁའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་དང་འགལ་མིང་སྐར་ཚོགས་ཕྲེང་བ། ཡོངས་འཛིན་ལས། མངོན་བརྟོད་རྒྱ་མཚོའི་ཆུ་ཕིག། མངོན་བརྟོད་རྩོམ་རིག་གི་འབྱུང་བ། ཡོངས་འཛིན་ལས། གཞན་ཡང་ མཁས་པ་ཚུ་གིས་བྱིས་ཡོད་པའི་ལྷག་དེབ་ཚུ།

ལྷོགས་གྲྭ།

༢) སྒོམ་རིམ་བཅུ་གཉིས་པའི་ ཆོས་སྐད་སྐད་ཡིག་གི་ལྷོགས་གྲྭ།

ཀ- ཆོས་སྐད་དང་འཕྲིན་བའི་ མིང་ཚིག་གི་ཐ་སྙད་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་ ནང་ཆོས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ བཤད་པ་ཆུབ་ཚུগས།

ལས་དོན།

๑- ནང་ཚོས་དང་འཁྲིལ་བའི་ མིང་ཚིག་གི་ཐ་སྙད་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ ནང་ཚོས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ལེན་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།

➢ ཚོས་སྐད་དང་འཁྲིལ་བའི་ མིང་ཚིག་གི་ཐ་སྙད་ཚུ་ ཤེས་ནི་དེ་ན་ལུ།

དངོས་འཛིན།

- ནང་ཚོས་དང་ ཚིག་རྒྱན་དང་འཛིན་བའི་ དོན་ཚན་ཚུ་སྟོན་པའི་སྐབས་ དེ་ཚུའི་ནང་ཡོད་པའི་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་ཚིག་ཚུ་གི་ མིང་ཚིག་གོ་དོན་ཚུ་ རྩོད་ཁའི་ཐོག་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་འབད་དེ་ སྟོན་ཨིན་དགོ།
- རྩོད་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྟན་ཚོགས་ཀྱི་ཡོངས་འཛིན་འཚར་སྒོའི་ནང་ལས་ ཚོས་སྐད་རྩོད་ཁའི་ཚིག་མཇོད་ཚུ་ ཕབ་ལེན་འབད་བཏུག་ཞིན་མ་ལས་ དོན་ཚན་དང་འཛིན་བའི་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་ཚིག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་འཚོལ་ཏེ་ ལྷག་བཏུག་དགོ།
- འཕྲལ་འཕྲལ་ རྩ་ཚིག་དང་འཁྲིལ་བའི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ སྟོན་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གོ་དོན་རང་གིས་ འཚོལ་ཏེ་ ལེན་ཚུགས་མི་ཚུགས་ལྟ་རྟོག་འབད་དགོ།
- ནང་ཚོས་དང་ ཚིག་རྒྱན་དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡོངས་གྲགས་ཆེ་བའི་ཚོས་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ ཐོ་ཡིག་བཏོན་ཞིན་མ་ལས་ དེ་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཚུ་ སྒྲུབ་བ་འབད་བཏུག་དགོ།
- འཕྲལ་འཕྲལ་སྐབས་ ཚོས་སྐད་ཐོག་ལུ་བྱིས་ཡོད་པའི་ རྩོམ་རིག་ཐུང་ཀུ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་བཟོ་སྟེ་ ལྷག་བཏུག་ཞིན་མ་ལས་ དེ་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་དང་ བརྗེད་དོན་ཚུ་གི་ གོ་བ་ལེན་ཚུགས་མི་ཚུགས་ གྲོས་བསྡུར་ཐོག་ལས་བལྟ་དགོ།

- འཕྲལ་འཕྲལ་སྐབས་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་ མིང་ཚིག་བྱིས་ཅིན་ཞིན་མ་ལས་ རྩོད་ཁ་ནང་བསྒྱུར་བཏུག་ནི། དཔེར་ན་

ཚོས་སྐད	རྩོད་
ཆུ་ཏང་	
ཤིན་ཏུ	

ངོ་མཚར	

- ཆོས་སྐད་ཀྱི་ ངོན་མཚ�་དག་པ་རེ་བྱིས་བསྒྱལ་ཏེ་ དེ་ཇོང་ཁ་ནང་བྱིས་གཏང་བཅུག་ནི།

དབྱེ་ཞིག

- ཆོས་སྐད་ཀྱི་མིང་ཆོག་གོ་དོན་ཇོང་ཁའི་ནང་བྱི་བཅུག་ནི།
- ཆོས་སྐད་ཀྱི་རྩོམ་རིག་བཇོད་དོན་ ཇོང་ཁའི་ནང་བསྒྲུར་ནི།
- ཆོས་སྐད་ཀྱི་རྩོམ་རིག་ལྷག་སྟེ་ ཇོང་ཁའི་ཐོག་ལུ་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི།
- ཆོས་སྐད་ཀྱི་མིང་ཆོག་ བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཇོད་ཆོག་བཟོ་བཅུག་ནི། ལ་སོགས་པའི་དབྱེ་ཞིས་ཚུ་འབད་དགོ།

མཐུན་རྐྱེན་མཁོ་ཆས།

ཐུན་གྱི་དཔེ་ཆ། ཇོང་གོང་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་ཆོས་སྐད་ཇོང་ཁའི་ཆོག་མཇོད། ནང་ཆོས་ཀྱི་དཔེ་ཆ། བསླབ་བྱ་ལ་སོགས་ པའི་ཆོས་ཆོགས་ཡོད་པའི་དཔེ་ཆ་ཚུ།

ལྟོགས་གྲུབ

༢- ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཕད་དང་རྣམ་དབྱེའི་སྟོར་ཚུལ་ཚུ་ ཏ་གོ་ཞེན་མ་ལས་ རྩོམ་རིག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ཚུལ་བཞིན་རྟོགས་ཚུགས།

ལས་དོན།

༢- ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཕད་དང་ རྣམ་དབྱེའི་སྟོར་ཚུལ་ཚུ་ ཏ་གོ་ཞེན་མ་ལས་ ཇོང་ཁའི་ནང་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཀུན་ཏུ། བོད་ཡིག ། / ། ། །

སྒྲོལ་ཡིན།། པཱལས། པཱཏཱ་ལ། ཡན་ལག་ཅན་ལས་ཀ་ཤ་ཡ་ཡི། ཕ་ཁ་ཡ་ཡ། ཕ་ཁ་ཡ་ཡ། ཕ་ཁ་ཡ་ཡ

དངོས་འབྲེལ་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་གང་རུང་གི་སྒོ་ལས་

- ནང་ཆོས་དང་ཆོག་རྒྱན་གྱི་ ཐུ་ཆོག་ཚུ་བཀོད་ཞིན་ལས་ དེ་ནང་ ཕྱད་རང་དབང་ཅན་དང་ གཞན་དབང་ཅན་ གཅ་ཅི་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་འདུག་ག་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་མི་ཚུགས་བལྟ་ནི།
- ཕྱད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་ དཔེར་བརྗེད་དབྱེ་བ་ ག་ཅིའི་ནང་ཚུད་ནི་ཁིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་མི་ཚུགས་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནི།
- ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཕྱད་དེ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དཔེར་བརྗེད་རྒྱབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནི།

མཐུན་རྐྱེན་མཚོ་ཆས།

ཡིག་སྦྱོར་གྱི་ཤོག་ཕྲམ། ཆོས་སྐད་སྒྲམ་རྒྱས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་རིགས། རྩོང་ཁའི་བརྡ་གཞུང་ཚུ།

ལྟོག་གས་གླུབ།

༡- ཆོག་གི་སྟན་ཆའི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ མངོན་བརྗོད་ཀྱི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་དང་ འབྲེལ་བའི་མིང་ཆོག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ལེན་ཞིན་ན་ སྟན་རྩོམ་བྱིཥ་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

ལས་དོན།

༡- ཆོག་གི་སྟན་ཆའི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ མངོན་བརྗོད་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་གི་ མིང་ཆོག་གོ་དོན་ལེན་ཞིན་ན་ སྟན་རྩོམ་བྱིཥ་དང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སྒོོ་ལ་སྟོན་ཐབས་ལམ།

མངོན་བརྗོད་ཀྱི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཆོག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ལེན་ནིའི་དོན་ལུ།

དངོས་འབྲེལ།

- ཆོག་རྒྱན་སྒོོ་ལ་སྟོན་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ ཆོག་གི་སྟན་ཆ་དང་ མིང་ཆོག་གངས་ཁའི་དོན་ལུ་ མངོན་བརྗོད་ལྷབ་དགོ་པའི་སྐོར་ རྒྱུད་སྐུལ་འབད་དགོ་པ་དང།། མངོན་བརྗོད་ཀྱི་མིང་དེ་ཚུ་ཡང་ ཆོག་མཇོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཐབས་འབད་ནི་དང་ ཏ་མ་གོ་མི་ཚུ་ སྒོོ་བདོན་ལུ་ཏྲིས་ཏེ་ ཏ་གོ་ཐོག་ལས་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ནང་ མིང་གི་མངོན་བརྗོད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ རྒྱུད་སྐུལ་འབད་ནི།

- ཆོག་རྒྱན་གྱི་རྩོམ་ཚུ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ མདོན་བརྗོད་གা་དེ་དག་དག་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོས་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ མིང་དེ་སྒེ་འཐོབ་དགོ་པའི་དགོས་དོན་ཚུ་ སྒྲབ་བཅུག་དགོ།

དཔོན་འཛིལ་མེན་མ།

གོང་འཕོད་སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ བཤད་བརྟན་དང་ མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས་བཟོ་ཞིན་ལས་ ཡོངས་འཛིལ་ཐོག་ལུ་ བཏང་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་ཞིན་ལས་ སློང་ལྟ་ཚུ་ཡང་ ཡོངས་འཛིལ་ཐོག་ལུ་ སྐྱེལ་ལེན་འབད་དེ་ ལྷབ་སྟོན་འབད་དགོཔ་ཨིན།

དཔྱེ་ཞིབ།

- ཆོགས་བཅད་དང་ཆོག་ལྟུག་གི་རྩོམ་ཚུ་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་བཙུགས་ཏེ་ ཐི་ཚུགས་མི་ཚུགས་བལྟ་ནི།
- མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་ རྩོམ་རིག་ཚུ་ ཐྲིན་ཞིན་ལས་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ངོས་འཛིན་བཅུག་ནི།
- སྟན་དགེ་གི་རྒྱན་ཚུ་གི་ནང་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོང་ཁའི་ཐོག་ལུ་ རྩོམ་འཛིའི་འབད་བཅུག་ནི།
- དཔེར་ན། འོག་གི་མིང་ཆོག་ཚུ་ གང་རུང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོམ་འཛིའི་འབད་བཅུག་ནི།
  ［སྨན་ལྷོངས། དཔྱི་ཀྱི་ཤོ་ཉ། མི་དབང། ཀྵི་ལ་ཤ།］
  སྨན་ལྷོངས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ། །ལྷ་ཡི་ཞིང་ཁམས་བཟུམ་ནས། །སྲུལ་པའི་མི་དབང་འཛུངས་ཏེ། །ང་བཅས་སྐལ་བ་བཟང་ན། ། ཟེར་ཕ་ལ་ས་ཁགས་པ་བཟུམ་གྱི་སྨྲོང་ལྟ་ཚུ་འབད་བཅུག་ནི།

མཐུན་རྐྱེན་མཁོ་ཆས།

མདོན་བརྗོད་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་རྒྱ་མཚོའི་ཆུ་ཐིགས། རྩོང་ཁོང་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་སྟོན་པའི་དཔེ་དེབ།

ལྟོགས་གླུབ།

༡- ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཁོ་བ་ལེན་ཏེ་ རྩོང་ཁའི་ནང་སྒྲ་གྱུར་དང་ དོན་གྱུར་འབད་ནི་ སྐད་གྱུར་གྱི་འགན་ཁག་འབག་ཚུགས།

ལས་དོན།

- ཆོས་སྐད་ཀྱི་རྩོམ་རིག་ཚུ་ ཁོ་བ་ལེན་ཏེ་ རྩོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་ནང་ སྒྲ་གྱུར་དང་དོན་གྱུར་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྦྱོན་ཐབས་ལམ།

ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གོ་བ་ལེན་ཏེ་ཕྱོང་ཚའི་ནང་ སྒྲ་སྒྱུར་དང་དོན་སྒྱུར་འབད་ནི་འི་དོན་ལུ།

དངོས་འབྲེལ།

- ཆོག་རྒྱན་དང་ཆོས་ཀྱི་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ རྒ་བའི་ཆོག་ཚུ་གི་ མིང་ཆོག་གོ་དོན་ལྟ་ཁག་ཚུ་ ཕྱོང་ཚའི་ནང་ མིང་ཆོག་སྦྱོན་སྦྱོན་འབད་དགོཔ་དང་། འཕྲལ་འཕྲལ་ ཆོས་སྐད་ཕྱོང་ཚའི་ ཆོག་མཇོད་ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་སྟེ་ མིང་ཆོག་ཚུ་གི་གོ་བ་ལེན་བཅུག་དགོཔ་དང་། འཕྲལ་འཕྲལ་ མིང་ཆོག་ལྟ་ཁག་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ནང་གོ་བསྡུར་འབད་ཐོག་ལས་ གོ་བ་ལེན་བཅུག་དགོ།
- ནང་དོན་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་ རྒ་ཆོག་དང་ ཡང་ན་ འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ འཕྲལ་འཕྲལ་ཕྱོང་ཁ་ནང་སྒྲ་སྒྱུར་དང་ དོན་སྒྱུར་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

  དཔེར་ན་ འོག་གི་འགྲེལ་བཤད་འདི་ ཕྱོང་ཁ་ནང་བསྒྱུར་ཏེ་བྱིས། ཟེར་དོ་བཟུམ།

  ३ སྒྲ་ན་ཡིད་ཕེབ་པ་དང་ ཆོག་འབྲེལ་ཆགས་པར་འགྱུར་བ་དང་། ཐེ་ཚོམ་ཆོད་པས་ དོན་གསལ་བ་དང་ ཡིད་ཆོམ་པར་བྱེད་པས་ ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་། ཆགས་པ་དང་ཞེ་སྡང་སྒེར་པ་དང་། ཆོག་རྒྱབ་མེད་པས་ འཇམ་ཞིང་ཏ་ཅང་མང་ཉུང་མ་སོང་བར་ རན་པར་སྒྲ་བར་བྱའོ།།

- བོད་མི་ཚུ་གིས་ ཆོས་སྐད་ནང་བཤད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཉན་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ དེ་ཕྱོང་ཁ་ནང་ སྐད་སྒྱུར་འབད་དེ་ ལྷག་བཅུག་ནི།

དངོས་འབྲེལ་མེན་མ།

གོང་འཁོད་སློབ་སྦྱོན་ཐབས་ཤེས་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ བཤད་བརྡུན་དང་ མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས་བཟོ་ཞིན་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་ བཏང་སྟེ་ ལྷག་ཐུང་འབད་བཅུག་ཞིན་ལས་ སྤྱོང་ལྟ་ཚུ་ཡང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་ སྐྱེལ་ལེན་འབད་དེ་ ལྷག་སྦྱོན་འབད་དགོཔ་ཨིན།

དཔྱེ་ཞིག

- ཆོག་རྒྱན་དང་ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ དོན་ཚན་ཚུ་བཀོད་ཞིན་ལས་ དེ་ ཕྱོང་ཁའི་ནང་ བསྒྱུར་བཅུག་ནི།
- ཕྱོང་ཁའི་ནང་རྩོམ་རྒྱབ་ཞིན་ལས་ ཆོས་སྐད་ནང་བསྒྱུར་བཅུག་ནི།
- ཆོས་སྐད་ཀྱི་མིང་ཆོག་ཚུ་གི་ཐོ་ཅིག་བཀོད་ཞིན་ལས་ དེ་ཚུ་ཕྱོང་ཁའི་ནང་བསྒྱུར་བཅུག་ནི།

ཐུན་ཁ།ལ།ཀ།ཤ།ཀ།ཐ།ཀ།ཤ།ཀ།ཤ།ཀ།ཤ

- ཆོས་རྒྱུན་དང་ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ དོན་ཚན་ཚུ་གི་རྩ་ཆོག་ཅིག་བཀོད་ཞིན་ལས་དེ་གི་ འགྲེལ་བཤད་དང་ ཡང་ན་ བཅུད་དོན་ རྩོང་ཁའི་ནང་བྱི་བཅུག་ནི།

མཐུན་རྐྱེན་མཚོ་ཆས།

རྩོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཆོས་སྒྲུབ་རྩོང་ཁའི་ཆོག་མཛོད། ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་ https://youtu.be/gwHYQzpssF0 བཟུམ་ཚུ་ཨིན།

སྒོ་བ་རིམ་༡༡ པའི་ སྒོ་བ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

སྒོམ་ཡིག་ ། །བཅས། པ་ཐམ་པ། པཱན্ཌི་ཏ་ཀུ་ལ་ལས་ཁ་ལན་ཁ་ཤ་ལ་ལས་ཀྱི། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཡིན།། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཡིན།། ཐུགས་ཀྱི་ཡིག་ཆ། ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ། ། །

སྒོམ་ཡིག་ཀ། པཾཙནཾ་ཏཱ། པཾཙནཾ་ཏཱ། ཀུན་ལྡན་ཀུན་ཁྱབ་ཀུན་ཁ་ཕྱུར་ལས་ཀྱི། ཐོག་ཕྱི་ལས་ཀྱི། ཐོག་ཕྱི་ལས་ཀྱི། ཀུ་ལི་ཁ། ཀུ་ལི་ཁ། ཀ། ཀ། ཀ

སྲོ�Შ.ᲨᲨ པཱས᲼Შ᲼ པཱ།ཕ᲼ᲨᲨ ᲨᲨ།ᲨᲨ ᲨᲨ᲼ᲨᲨ ᲨᲨ᲼ᲨᲨ ᲨᲨ᲼

སྒོམ་ཡིག།། པཾ་ཙཱ། པཱན་ཆེན་ཀུ ཡིག་ཁྱབ་ཁ་ལན་ལན་ལན་ལ་ཡི ཐོག་ཏུ།།ཡན་ལག་བདུན།། ཕྱི་ཟླ་ ། ། །

- སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གི་བར་ན་ཡང་ བརྡ་དོན་དང་གསལ་བཤད་འབད་དགོས་དང་ གོ་བརྡ་སྦྱོང་དགོས་ཚུ་ ཡོངས་འཛིན་དང་ མི་སྟེའི་བརྡ་རྒྱུད་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཕར་ཚུར་གཏང་ལེན་འབད་ཐོག་ལས་ ལྷག་སྒྲུང་འགྲོ་མཐུད་འབད་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོས་ཨིན།

དཔྱ་ཞིབ།

- རྒྱ་ཆོག་དང་འཁྲིལ་བའི་ གནད་དོན་གལ་ཅན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ གསལ་བཤད་འབད་བཏུག་སྟེ་ གོ་རྟོགས་དང་གསལ་བཤད་ཀྱི་རིག་རྩལ་ག་དེ་སྒྲེ་ཡོད་ག་ དཔྱ་ཞིབ་འབད་ནི།
- རྒྱ་བའི་ས་བཅད་རེ་མཇུག་བསྡུཿད་ གནད་དོན་གལ་ཅན་ཚུ་ ཏ་གོ་དང་མ་གོ་བལྟ་ནི་འི་ བྱ་བ་རེ་བཀོད་དེ་ ལན་བྱེ་བཏུག་ནི།
- བརྗེད་དོན་གལ་ཅན་ཚུ་དང་འཛིལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ དཔེ་ཆ་གཞན་ ཆུལ་སྒས་ལག་ལེན་ཚུ་ནང་ལས་ ག་དེ་སྒྲེ་ར་ འཐོན་ནི་ཡོད་ག་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ སློབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་བལྟ་ནི།
- བརྗེད་དོན་གལ་ཅན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ ལས་འགྱུལ་བྱེ་བཏུག་ནི་ལ་སོགས་པའི་དཔྱ་ཞིབ་ཚུ་འབད་དགོ།

མཐུན་རྐྱེན་མཚོ་ཆས།

སྒྲོད་འཛུག་ཀུན་དཔལ་འགྲེལ་པ། ཆུལ་སྒས་ལག་ལེན། ཡོངས་འཛིལ་ཁ་བྱང་ https://youtu.be/Yn4U8Po8c3s
དཔལ་འཕྱོར་རྟེད་དཀར་དང་སྨོན་འཛུག་སེམས་སྐྱེད། https://youtu.be/cT6BKXJTzBo
ལེའུ་དང་པའི་བཅུད་དོན་བློས་སྟོན། https://youtu.be/Yn4U8Po8c3s

ལྷོག་གས་གྱུབ།

༩- མཆོད་པའི་དཔྱ་བ་དང་ཕན་ཡོན་ སྟེགས་པ་བཤགས་ཐངས་ཚུ་གི་སྐོར་ཁ་གོ་སྟེ་ ཆོས་གསལ་གསལ་གྱིས་སྒྲུང་གི་ལུ་ཚུ་ རང་གིས་འབད་ནི་དང་ གཞན་ལུ་བཤད་ནི་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ཚུགས།

ལས་དོན།

༩- མཆོད་པའི་དཔྱ་བ་དང་ཕན་ཡོན་ སྟེགས་པ་བཤགས་ཐངས་ཚུ་གི་སྐོར་ཁ་གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྦྱོང་ཐབས་ལམ།

➢ མཚོད་པའི་དཔྱེ་བ་དང་ཕན་ཡོན་ སྟེགས་པ་བཤགས་ཐབས་ཚུ་གི་སྐོར་ཅ་གོ་ནི་དེ་དོན་ལུ།

དངོས་འབྲེལ།

- ཆ་ཚོགས་ནང་ཚུད་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོགས་ལུ་ཁག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་བྱེས་ཏེ་ཕྱིན།
- སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ གདམ་འཐུ་འབད་ཡོད་པའི་ ཆ་ཚོགས་ཤེ་བཞིན་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ ས་བཅད་བཙུགས་ཐོག་ལས་ གོ་དོན་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་སྟེ་ཅ་གོ་བཙུག།
- ཆ་ཚོགས་ཤེ་བཞིན་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ འགྲེལ་པ་ལྟག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་བཙུག།
- ཆ་ཚོགས་གི་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ ཁོང་རའི་གོ་ཚུལ་ལྟར་ སྐོར་རྒྱབ་སྟེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་བཙུག།
- བཤད་པ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ མ་བཏུབ་ཤེ་ཡོད་ན་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ ཅ་གོ་བཙུག།
- ཆ་ཚོགས་དང་འགྲེལ་བའི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ བདེན་ཟུན་དཔྱེ་དཔྱད་དང་ གོ་བ་གཏིང་ཟབ་གཅིག་ཏུ་སྟེ་ར་ཡོད་གཅིག་ ཁྱད་སྒྲགས་ཁ་ཕད་བཙུག།
- མཚོད་པའི་དཔྱེ་བ་དང་ཕན་ཡོན་ཀྱི་སྐོར་ལས་ བྱིས་ཏེ་ཡོད་པའི་ཀི་དེབ་ཚུ་ ལྟག་བཙུག་ནི།
- མཚོད་པ་ཕྱལ་ཐབས་ཚུ་ཡང་ མཚོད་པའི་དངོས་ཟླས་ཚུ་ འབག་འོང་ཞིན་ལས་ ལག་ལེན་དངོས་འབད་ཕྱལ་བཙུག་ནི།
- ཤུལ་ལས་སྟེགས་པ་མི་འབད་ནི་ལུ་ ཁས་བླངས་འབད་བཙུག་ནི། དལེར་ན་ སློབ་ཕྲུག་ ཤོག་རྒྱབ་སྟོད་མི་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་ ཤོག་ཀྱི་ཉེས་དམིགས་རེ་བཤད་ཐུབ་ཏེ་ ད་ལས་ཕར་ཤོག་མི་རྒྱབ་ཟེར་ ཁས་བླངས་འབད་བཙུག་ནི་ བཟུམ་ཡིན།
- ཆ་ཚོགས་དེ་ཚུ་དང་འཕྲེལ་བའི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་དཔེ་དེབ་དང་ འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས་ཚུ་གི་ཁ་བྱང་རེ་འཚོལ་ཐུབ་ཞིན་ལས་ ལྟབ་སྒྲུང་འབད་བཙུག།
- ཆོས་སྒྲོད་དང་མདོ་མངས་ཚུ་ནང་ སྟེགས་བཤགས་དང་ མཚོད་པའི་དཔྱེ་བ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ འཐོན་ནི་ཡོད་མི་ཚུ་ ལྟག་དགོ་པའི་ལམ་སྟོན་ཐུབ་ནི།

ཏན་གསོ།

- གོང་གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ དངོས་འབྲེལ་མེན་པའི་གནས་སྟངས་ནང་འབད་བ་ཅིན་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་མི་སྟེའི་བརྟན་རྒྱུ་ཚུ་ནང་ ལྟབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་ཚུ་བཟོ་སྟེ་བཙུགས་ཐོག་ལས་ ལྟབ་སྒྲུང་འབད་བཙུག་ནི་དང་།

- སྒོམ་དགོན་དང་སྒོམ་ཕྲུག་གི་བར་ན་ཡང་ བརྟ་དོན་དང་གསལ་བཤད་འབད་དགོས་དང་ གོ་བརྟ་སྦྱོང་དགོས་ཚུ་ ཡོངས་འཛིན་དང་ མི་སྟེའི་བརྟ་རྒྱུད་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཕར་ཚུར་གཏང་ལེན་འབད་ཐོག་ལས་ ལྷག་སྒྲུང་འགྲོ་མཐུད་འབད་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོས་ཨིན།

དབྱེ་ཞིབ།

- མཆོད་པའི་དབྱེ་བ་དང་ སྟོག་པ་བཤགས་ཐབས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ རེ་བཞིན་གྱི་སྐོར་ སྐོར་རྒྱབ་སྟེ་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་སྟེ་ གོ་རྟོགས་དང་ གསལ་བཤད་ཀྱི་རིག་རྩལ་ གཏི་སྟེ་ཡོད་གཏ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- རྩ་བའི་ས་བཅད་རེ་མཇུག་བསྡུཿད་ གནད་དོན་གལ་ཆན་ཚུ་ ཏ་གོ་དང་མ་གོ་བལྟ་ནི་འི་ བྱ་བ་རེ་བཀོད་དེ་ ལན་བྱེ་བཅུག་ནི།
- མཆོད་པའི་དབྱེ་བ་དང་ སྟོག་པ་བཤགས་ཐབས་ཀྱི་སྐོར་ དཔེ་ཆ་གཞན་ རྒྱལ་སྡས་ལག་ལེན་ཚུ་ནང་ལས་ གཏི་སྟེ་ར་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་མི་ཚུགས་བལྟ་ནི།
- བརྗོད་དོན་གལ་ཆན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ ལས་འགྱུལ་བྱེ་བཅུག་ནི་ལ་ སོགས་པའི་ དབྱེ་ཞིབ་ཚུ་འབད་དགོ།

མཐུན་རྐྱེན་མཚོ་ཆས།

མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་བྱ་རིམ། བློ་གཏེར་དཔེ་སྐྱེན།

མདོ་མངས། ［སྟོག་བཤགས་དང་འཛེལ་བའི་མདོ་ཚུ་ ལྷག་ནི།］

ཉེར་མཚོའི་ཆོས་སྒྲོད་དཔེ་ཆ། ［སྟོག་བཤགས་དང་འཛེལ་བའི་ཐུན་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ཚུ་ ལྷག་ནི།］

ལྟོག་གས་གྱུབ།

༥ བློ་སྒྲོང་འབད་ནི་དང་ ས་མས་རྐྱེད་ལེན་ཐབས་ཀྱི་རིམ་པ་ཚུ་ཁ་གོ་སྟེ་ རང་ཉམས་ལེན་འབད་ནི་དང་ གཞན་ལུ་བཤད་པ་ རྒྱབ་ནི་ཚུ་འབད་ཚུགས།

ལས་དོན།

༥- ས་མས་རྐྱེད་ཀྱི་རིམ་པ་ ཡན་ལག་ལྷག་མ་བཞི་ ཉེར་ལེན་གྱི་སྟོན་འགྲོས་བློ་སྒྲུངས་པ་ དངོས་གཞི་བྱང་ས་མས་ ཡོངས་སུ་གཟུང་བ། རང་གཞན་ དཀའ་བ་སྐོམ་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་ འཕྲི་སྒྲབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སྒོོག་ཐུན་ཐབས་ལམ།

སྒོམ་ཡིག་ཀ། པཱས་ཅ་ པཱ་ཕྱི་ཐ། ལོ་ཁ་ཁ་ཕ་ལ་ལ་ལ

དབྱེ་ཞིབ།

- ས་མས་སྐྱེད་ལེན་ཐངས་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་གལ་ཆན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ སྐོར་རྒྱབ་སྟེ་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ སྟེ་ གོ་རྟོགས་དང་ གསལ་བཤད་ཀྱི་རིག་རྩལ་ གཏི་སྟེ་ཡོད་གཏ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- རྩ་བའི་ས་བཅད་རེ་མཇུག་བསྡུཿད་ གནད་དོན་གལ་ཆན་ཚུ་ ཅ་གོ་དང་མ་གོ་བལྟ་ནི་དེ་ བཏ་རེ་བགོད་དེ་ ལན་གྱི་ བཅུག་ནི།
- བརྗེད་དོན་གལ་ཆན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ ལས་འགྱུལ་གྱི་བཅུག་ནི་ལ་སོགས་པའི་དབྱེ་ཞིབ་ཚུ་འབད་དགོ།

མཐུན་རྫོན་མཉོ་ཆས།

ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་ Rigzhung e-Learning – Royal Education Council (rec.gov.bt)

༢) སློབ་རིམ་བཅུ་གཅིག་པའི་ཚོགས་རྒྱུན་གྱི་ལྷོགས་འགྲུབ།

ལྷོགས་གྲུབ།

༡	གྲྭིན་བཏང་སྟན་དགེ་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་ རྩོམ་པ་ཡོའི་མཚན་རྩོམ་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ཁ་གསལ་འབད་འཛིན་སྲུབ་འབད་དེ་ སྟན་དགེ་ལུ་ སྲོ་བ་དང་ ཡིད་ཆེས་ཡོད་པའི་ཚུལ་སྟོན་ཚུགས།
༢	མིང་བཏགས་ཚུལ་དང་ མཆོད་བརྗོད་དགོས་སོགས་ཆོས་བཞི་ཚུ་བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ སྟན་དགེ་གི་རྒྱབ་ཁྱངས་ཁ་གསལ་

སྒྲོལ་ཡིན།། པཱས་ཕ། པཱ།ཤ།ཀ།ཡ། ལ།ལ།ལ།

སྒོམ་ཡིག་ཀ། པཱས་ཅ་ པཱ་ཤ་ཕ་ཀ་ ལ་ལ་ཁ་ཁ་ ལ་ལ་ཁ་ ལ་ལ་ ལ་ ལ ལ ལ

སྒྲོལ་ཡིན།། པཱས་ཁ པཱ།ཤ།ལ།ཀ། ཡིན་ཁ།ཀ།ལ།ཁ།ལ།ལ།ཀ། ཐ།ཁ།ལ།ཁ།ལ།ལ།ཀ། ཐ།ཁ།ལ།ཁ།ལ།ལ།ཀ། ཀ

སྒྲོལ་ཡིན།། པཱས་ཅ། པཱ།ཤ།ཀ།ཡ། ཀ།ཤ།ཡ།ཁ།ཤ།ཀ།ཡ།ཁ།ཤ།ཀ།ཡ།ཁ།ཤ།ཀ

། ར་ང་གི་བལྟ་བའི་མིག་ཁར་ལེགས་པའི་ཡིད་འོང་འདི་ལུ་ མཐོང་ནི་མེད་པའི་སེམས་འདི་ ཤོར་ཏེ་འབད་རྩོལ་ ཆོ་སྟོན་བསྐོས་པའི་ལས་འཕྲོ་ཅིག་མེད་པ་འདྲཕ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ ར་ང་གི་ཉིང་ལས་དགའ་བའི་མི་ལས་ དགའ་བའི་སེམས་ཀྱི་བརྩེ་བ་འཐོབ་ཚུགས་པར་ལྟ་ཁག་ཀྱི་ཞིན་མས།	

ཏན་གསོ།

- གོང་གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ དངོས་འབྲེལ་མེན་པའི་གནས་སྟངས་ནང་འབད་བ་ཅིན་ ཡོངས་འཛིལ་དང་མི་སྡེའི་བརྟན་རྒྱུ་ཚུ་ནང་ལྟབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་ཚུ་བཟོ་སྟེ་བཙུགས་ཐོག་ལས་ ལྟབ་སྒྲུང་འབད་བཙུག་ནི་དང།
- སྒོབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གི་བར་ན་ཡང་ བརྟ་དོན་དང་གསལ་བཤད་འབད་དགོས་དང་ གོ་བརྟ་སྒོད་དགོས་ཚུ་ ཡོངས་འཛིལ་དང་ མི་སྡེའི་བརྟན་རྒྱུ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཕར་ཚུར་གཏང་ལེན་འབད་ཐོག་ལས་ ལྟབ་སྒྲུང་འཕྲོ་མཐུད་འབད་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོས་ཨིན།

དཔྱ་ཞིབ།

- གནད་དོན་གཅིག་ནང་འབད་རྩུད་ ཡོངས་འཛིལ་དང་ཡོངས་འཛིལ་མེན་པ་གང་རྩུད་ཐོག་ལས་ གནད་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ ལྟུག་པ་ནང་བྱིས་ཡོད་མི་འདི་ ཕྱིན་ཞིན་ལས། ཆོགས་བཅད་ནང་ བྱི་བཙུག་སྟེ་ དཔྱ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ཆོགས་བཅད་ནང་ཡོད་མི་འདི་ ཕྱིན་ཞིན་ལས་ ལྟུག་པ་ནང་བྱི་བཙུག་སྟེ་ དཔྱ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ཆོག་བཅད་ལྟུག་སྒྲོལ་མའི་གོ་དོན་འགྲོལ་བཤད་ཀྱི་བཙུག་སྟེ་ དཔྱ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ཆོག་བཅད་ལྟུག་སྒྲོལ་མའི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་ཚུ་ དཔེ་དེབ་གཞན་ཚུ་ལས་ འཚོལ་བཙུག་ནི།

མཐུན་རྐྱེན་མཁོ་ཆས།

ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་ཁྱད་ཆོས། ཤོག་གངས་ ། / ། ། །

སྙན་ངག་ལེའུ་གཉིས་པའི་དགེར་བཤད་བརྗོད་བློ་གསར་དགའ་བའི་གླུ་དབྱངས། ཡོན་བསྟན་འཛིན་ཤཱཀྱ། སྙན་ངག་ལ་ལྟ་བའི་མིག། མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲིས། ཇོང་ཁའི་སྙན་ངག་ཐོ་གསར་དགའ་བའི་མིག་གི་བདུད་རྩི། ཀཱམ་དབང་འདུས། རང་གོལ་དང་དབྱངས་སྒྲོན།

ལྷོག་ལྷུབ།

  ༥ སྙན་ངག་གི་རྒྱུན་སེལ་རྣམ་གཞག་ཚུ་ཅ་གོ་སྟེ་ རྩོམ་ཚུ་ རྒྱུན་གྱི་ཆ་སྒྲངས་ཏེ་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཚུགས།

ལས་དོན།

  ༥ -སྙན་ངག་གི་རྒྱུན་སེལ་རྣམ་གཞག་ཚུ་བཤད་པ་ཆུབ་ཚུགས་དགོ།

  ༤- རྩོམ་ཚུ་ རྒྱུན་གྱི་ཆ་སྒྲངས་ཏེ་ ཆུབ་ནིའི་གཞི་འགྱམ་ཚུད་ཚུགས་དགོ།

ཐོག་སྟོན་ཐབས་ལམ།

  སྙན་ངག་གི་རྒྱུན་སེལ་རྣམ་གཞག་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་ཏེ་ རྩོམ་ཚུ་ རྒྱུན་གྱི་ཆ་སྒྲངས་ཏེ་ ཆུབ་ནིའི་གཞི་འགྱམ་ཚུད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ།

དཔེས་འཛིལ།

  རྒྱུན་སེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་རྒྱོར་ དཔེ་དོན་བཅས་ བཤད་བཆུན་བཟོ་ཞིན་ལས་ ཐུན་ཞུ་འབད་དེ་ རྒྱུན་ཡོན་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ནི།

  རྒྱུན་ཡོད་པའི་རྩོམ་ཚུ་ འཆོལ་འབག་སྟེ་ ཐོན་ཐོག་ལས་ རྩོམ་ཆུབ་པའི་སྒབས་ཀྱི་ རྒྱུན་གྱི་ཆ་ཚུ་ སེམས་ཁར་ངེས་བཅུག་དགོ།

  རྒྱུན་དང་ཡོན་ཏན་ གཅིག་ཁུག་གི་བལྟ་སྟེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་བཅུག་ནིའི་དོན་ལུ་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་བཟུམ་གྱི་ སྒྲོང་ལྟ་ཚུ་ཕྱིན་དགོ། དཔེར་ན།

རྒྱུན་ཡོངས།	རྒྱུན་སེལ།
ནམ་མཁའི་དཀར་གསལ་གྱི་ཟླ་བ། །ཕར་ཤར་ཕྱོགས་ལས་ཤར་བའི་ཚེ། ། ཏིན་ཆེན་གྱི་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱི། །ཏིང་ཁ་ལས་ཡང་ཡང་ཏན་མས། །	

སྒོམ་ཡིག་ ། པཙཱ་ཏ། པཱན་ཌི་ཏ། ཡིན་ཏཱ་ཡ། ཡིན་ཏཱ་ཡ། ཕ་ཆུ་ཁ་ཡ། ཕ་ཆུ་ཁ་ཡ། ཕ་ཆུ་ཁ་ཡ། ཕ་ཆ། ཕ་ཆ། ཕ་ཆ

སྒྲོལ་མིད།། པཱལཱ། པཱ།ཤ།ཏ།ནཱ། ཡི།ཁ།ཀ།ཕ།ལ།ལ།ནཱ།ལ།ཡི། ཐ།ཁ།ཅ།ཁ།ལ།ལ།ནཱ

- གཞན་གྱིས་བྱིས་ཡོད་པའི་རྩོམ་ཚུ། ལྷག་ཞིན་ལས། གོ་དོན་དང་ རྒྱན་ཚུ། ཤེས་མ་ཤེས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ལ་སོགས་པ་ འབད་ནི།

མཐུན་རྐྱེན་མཚོ་ཆས།

རང་བཞིན་བརྗོད་པ་དང་དཔེ་རྒྱུན་གྱི་བཅུད་དོན། https://youtu.be/FmBvNvg4HzQ

ལྷན་ངག་ལེའུ་གཉིས་པའི་དཔེར་བརྗོད་བློ་གསར་དགའ་བའི་གླུ་དབྱངས། ཚྱོན་བསྟན་འཛིན་ཤྲཱི། ལྷན་ངག་ལ་ལྟ་བའི་ མིག། མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲིས། ཕྱོང་ཁའི་ལྷན་ངག་བློ་གསར་དགའ་བའི་མིག་གི་བདུད་རྩི། ཀཱམ་དབང་འདུས། ཡོངས་འཛིལ་ཁ་བྱང་ Microsoft Word - 1. Cover (dharmadownload.net)

ལྟོག་གས་གླུབ།

๗ ལྷན་རྩོམ་ནང་ལུ་ མངོན་བརྗོད་ཀྱི་རིག་རྩལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་གི་ཐ་ལྷད་ཚུ་ བསྒྲར་བ་མེད་པར་ འོས་ འབབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བཙུམ་ཚུགས།

ལས་དོན།

๗๐ - རྒྱལ་བ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་མཚན། ལྷ་གནས་དང་ལྷའི་མིང་། ནམ་མཁའ་དང་གཟའ་སྐར་ལ་སོགས་པའི་མིང་། དུས་དང་བསྐལ་པ་ལ་སོགས་པའི་མིང་། ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་༤ རེ་བཤད་པ་དང་སྒྲགས་འཛིན་སྒྲབ་འབད་ ཚུགས་དགོ།

๗๗- ལྷན་རྩོམ་ནང་ལུ་ མངོན་བརྗོད་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འཛིན་སྒྲབ་འབད་ནི་དང་ གོ་དོན་ཚུ་ ལེན་ཚུགས་དགོ།

སྒོབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།

➢ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་ཐབས་ལུ།

དཔེས་འཛིལ།

- སྤྱིར་བཏང་མངོན་བརྗོད་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ བརྗོད་དོན་ དགོས་དོན་ཚུ་ བཤད་བཏུན་གྱི་ཐོག་ལུ་བཟོ་ཞིན་ལ་ གསལ་བཤད་ འབད་དགོ།

- རྩོམ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ མངོན་བརྗོད་ལག་ལེན་ འཐབ་དང་མ་འཐབ་པའི་ཁྱད་པར་ བཤད་བཏུན་ཐོག་ལུ་བཟོ་སྟེ་ སྟོན་ཞིས་ ལས་ རྩོམ་ནང་ མངོན་བརྗོད་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ སྒོ་བ་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།

- རྩོམ་ཚུ་ཆུབ་པའི་སྐབས་ མངོན་བརྗོད་ཁུངས་གཏུགས་འབད་ཐངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ དཔེ་དང་བཅས་ ལམ་སྟོན་བྱེན་དགོ།
- ལམ་སྟོན་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རྩོམ་ཚུ་ཆུབ་པའི་སྐབས་ མངོན་བརྗོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོད་མེད་ དཔྱད་དཔྱད་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ སྒྲོ་བ་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།
- སྒྲོབ་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་ མངོན་བརྗོད་ཀྱིས་མ་དོ་བར་ མངོན་བརྗོད་ཀྱི་དཔེ་དེབ་གཞན་ཡང་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེབ་ཀྱི་མིང་དང་ ཡོངས་འཛིལ་ཁ་བྱང་ཚུ་ འཚོལ་ཏེ་ ཁུངས་གཏུགས་འབད་བཅུག་དགོ།

དན་གསོ།

མངོན་བརྗོད་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ སྒྲོབ་ཕྲུག་རང་གིས་ལྟབ་སྟེ་ རྩོམ་དང་ འཛིལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་མ་གཏོགས་ སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ བཤད་པ་ཆུབ་སྟེ་ སྒྲོབ་སྟོན་འབད་དགོཔ་མེད། ཨིན་རུང་ དུམ་གྲ་རེ་ ཏ་མ་གོཕ་ རེ་ཡོད་ན་ སྒྲོབ་དཔོན་ལུ་དོགས་སེལ་འབད་དེ་ ཤེས་བཟོ་དགོ།

དངོས་འཛིལ་མེན་པའི་གནས་སྐབས་ནང་འབད་བ་ཅིན་

- གོང་གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ཡོངས་འཛིལ་དང་མི་སྡེའི་བརྒྱུད་ཚུ་ནང་ ལྟབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་ཚུ་བཟོ་སྟེ་བཙུགས་ཐོག་ལས་ ལྟབ་ཐུང་འབད་བཅུག་ནི་དང།
- སྒྲོབ་དཔོན་དང་སྒྲོབ་ཕྲུག་གི་བར་ན་ཡང་ བརྗོན་དང་གསལ་བཤད་འབད་དགོཔ་དང་ གོ་བརྗོད་སྒྲོད་དགོཔ་ཚུ་ ཡོངས་འཛིལ་དང་ མི་སྡེའི་བརྒྱུད་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཕར་ཚུར་གཏང་ལེན་འབད་ཐོག་ལས་ ལྟབ་ཐུང་འཕྲོ་མཐུད་འབད་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོཔ་ཨིན།

དབྱེ་ཞིག

- དངོས་འཛིལ་དང་དངོས་འཛིལ་མེན་པ་ གང་རུང་གི་སྒོ་ལས་ ངག་ཐོག་གི་ཏི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ སྒྲབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་བལྟ་ནི།
- མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཐོ་ཅིག་བཏོན་བྱེན་ལས་ དེ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན་ རྒྱན་གང་རུང་གི་རྩོམ་ཆུབ་ནི་འི་སྒྲོང་ལྟ་ཚུ་བྱེན་ཏེ་ རྩོམ་ཆུབ་ཚུགས་མ་ཚུགས་བལྟ་ནི།
- མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་ རྩོམ་ཅིག་བྱེན་ཞིན་ལས་ རྩོམ་འདི་ནང་གི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་འདི་ རྣམ་གྲངས་གཞན་ཅིག་བཙུགས་ཏེ་ རྩོམ་ཆུབ་བཅུག་ནི།
- འོས་འབབ་དང་འཁྱོལ་བའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ བཙུགས་ཚུགས་མི་ཚུགས་ཚུ་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ལ་སོགས་པ་བཟུམ་ འབད་ནི།

མཐུན་རྫོགས་མཚོ་ཆས།

རྫོང་ཁའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་དང་འགལ་མིང་སྐར་ཚོགས་ཕྱེང་བ། མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོའི་ཆུ་ཕིག།

མངོན་བརྗོད་རྩོམ་རིག་གི་འཐུང་བ། ཡོངས་འཛིལ་ཁ་བྱང་ Ant_&_Syn(text)_9cb26c71be8c1f95c7108db64d0d24dd.pdf (dzongkha.gov.bt)

༣) སློབ་རིམ་བཅུ་གཅིག་པའི་ཚོས་སྐད་སྐད་ཡིག་གི་ལྟོགས་གྲུབ།

ལྟོགས་གྲུབ།

༡- ནང་པའི་རིག་གཞུང་གི་ སྐད་ཡིག་གི་གཞི་འགྱམ་ཚུད་དེ་ ཚོས་སྐད་ཀྱི་རྩོམ་རིག་ཚུ་ནང་གི་ བཤད་དོན་ཚུ་ལེན་ཚུགས།

ལས་དོན།

༡- ནང་པའི་ཚོས་ཀྱི་ རྩིས་མཐོང་དང་འཛིལ་བའི་དོན་ཚན་ཚུ་གི་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་ སྐད་སྒྱུར་འབད་དེ་ འབྲི་སྒྲིག་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།

➢ ནང་པའི་རིག་གཞུང་གི་ སྐད་ཡིག་གི་གཞི་འགྱམ་ཚུད་ནི་འདི་དོན་ལུ།

དཔོན་འཛིན།

- ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཐུས་མཐོང་དང་ ཆོག་རྒྱན་གྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ ཆོས་སྐད་དང་འཛིན་བའི་ མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ འགྲེལ་བཤད་བྱེས་ཁྱིན་ཏེ་ ཕྱོང་བའི་ཐོག་ལུ་ཅ་གོ་བཅུག་དགོ།
- འཕྲལ་འཕྲལ་ ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཐུས་མཐོང་དང་ ཆོག་རྒྱན་གྱི་རིག་རྩལ་ཚུ་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ ཆོས་སྐད་དང་ འཛིན་བའི་ མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ ཆོག་མཇོད་ཚུ་ལས་བལྟ་སྟེ་ འཆོལ་བཅུག་དགོ།
- འཕྲལ་འཕྲལ་ ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཐུས་མཐོང་དང་ ཆོག་རྒྱན་གྱི་རིག་རྩལ་ཚུ་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ ཆོས་སྐད་དང་ འཛིན་བའི་ མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན་ སྟོན་ཡོད་མི་གི་ཐོག་ལུ་ རྩོད་ཆོག་བཙོ་བཅུག་དགོ།
- ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཐུས་མཐོང་དང་ ཆོག་རྒྱན་གྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ནང་ལས་ ཆོས་སྐད་ཀྱི་རྩོད་ཆོག་ཚུ་ ལོག་ས་སུ་བཏོན་ཏེ་ རྩོད་པའི་ནང་སྐད་སྒྲུར་འབད་དེ་བྱེ་ནི་དེ་ སྒྲུར་བ་ཐུན་དགོ།
- ཆོས་སྐད་ཀྱི་ མིང་ཆོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བློ་སྒྲབ་ནི་དང་ བརྩོད་པ་བྱེ་ནི་ སྒྲུར་བ་ཐུན་དགོ།
- ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་ རྩོམ་རིག་གི་དོན་ཚན་དུམ་གྱི་རེ་ ཁྱིན་ཞིན་ལས་ གོ་དོན་ལེན་བཅུག་དགོ།

དཔོན་འཛིན་མེན་པའི་གནས་སྐབས་ནང་འབད་བ་ཅིན་

- གོང་གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ཡོངས་འཛིན་དང་མི་སྟེའི་བརྡ་རྒྱུད་ཚུ་ནང་ ལྷག་སྟོན་མཁོ་ཆས་ཚུ་བཟོ་སྟེ་བཅུགས་ཐོག་ལས་ ལྷག་སྒྲུར་འབད་བཅུག་ནི་དང་།
- སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གི་བར་ན་ཡང་ བརྡ་དོན་དང་གསལ་བཤད་འབད་དགོཔ་དང་ གོ་བརྡ་སྦྱོར་དགོཔ་ཚུ་ ཡོངས་འཛིན་དང་ མི་སྟེའི་བརྡ་རྒྱུད་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཕར་ཚུར་གཏང་ལེན་འབད་ཐོག་ལས་ ལྷག་སྒྲུར་འཕྲོ་མཐུད་འབད་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོཔ་ཨིན།

སྒྲོལ་མིན།། པཱལཾ། པཱལ།ཁ།ཀ།ཁ།ཁ།ཁ

- ཆོས་སྐད་རྫོང་ཁའི་ཆོག་མཛོད་ཚུ་ ཁྱད་སར་གཏུགས་འབད་བཅུག་སྟེ་ ཆོས་སྐད་ཀྱི་ ཆོག་བཅད་དང་ཆོག་ལྡན་གྱི་རྩོམ་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ རྫོང་ཁའི་ཐོག་ལུ་ བསྒྲུར་ནི་འི་སྒྲུང་བ་ གཅེ་མང་མང་བྱེན་དགོ།
- ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ བཀོད་ཡོད་པའི་ སྒྲིར་བཏང་གི་རྩོམ་དང་ སྒྲོལ་མའི་བསྟོད་པ་དང་ གུ་རུའི་གསོལ་འདེབས་བཟུམ་ ཚུ་ལས་ ཆོགས་བཅད་དག་པ་རེ་ལོགས་སུ་ བཏོན་ཞིན་ལས་ དེ་ཚུ་རྫོང་ཁའི་ནང་བསྒྲུར་ཏེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་ནི་འི་གོ་སྐབས་ཚུ་ཕྱིན་དགོས་དང་ འབད་མ་ཚུགས་པ་དང་ མ་གོཁ་རེ་འཐུང་པ་ཅིན་ སྒོམ་དཔོན་གྱི་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཕྱིན་དགོ།

དངོས་འབྲེལ་མེན་མ།

སྒོམ་ཁང་ནང་ འོང་མ་ཚུགས་པ་དང་ སྒོམ་དཔོན་དང་སྒོམ་ཕྱུག་ གཅིག་ཁར་སྟོད་མ་ཚུགས་པའི་གནས་སྟངས་རེ་འཐུང་པ་ཅིན་ ཤེས་ཡོན་འཕྲོ་མཐུད་ཕྱིན་ནི་འི་དོན་ལུ་ ཆོས་སྐད་དང་རྫོང་ཁའི་ སྐད་སྒྲུར་ལུ་ཞན་པའི་ སྒྲིར་བཏང་གི་ལམ་སྟོན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་ གོ་བརྗོད་དང་། ཆོས་སྐད་ཀྱི་རྩོམ་འཛམ་སངམ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ རྒྱལ་ཡོད་མི་རྩོམ་ཚུན་གྱི་ རྩོམ་མ་འདཔ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་ བཏང་ཞིན་ལས་ དེ་ཚུ་རྫོང་ཁའི་ནང་བསྒྲུར་ཏེ་ ཐེ་ནི་དང་ སྒྲབ་ནི་འི་མཐོང་ཐོས་ཚུ་ བཟོ་གཏང་བཅུག་ནི་དང་ དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་ དཔྱེ་ཞིས་ཚུ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་ཕྱིན་ནི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སྐད་སྒྲུར་གྱི་ཉམས་མྱོང་འཐོབ་བཅུག་དགོ།

དཔྱེ་ཞིས།

- ཆོས་སྐད་ཀྱི་མིང་ཆོག་གོ་དོན་ ཅ་གོ་དང་མི་གོ་བལྟ་ནི་འི་དཔྱེ་ཞིས།
- ཆོས་སྐད་ཀྱི་ ཆོགས་བཅད་ཀྱི་རྩོམ་ རྫོང་ཁའི་ཐོག་ལུ་ སྐད་སྒྲུར་འབད་དེ་ ཐེ་ཚུགས་མི་ཚུགས་བལྟ་ནི།
- ཆོས་སྐད་ཀྱི་ ཆོག་ལྡན་གྱི་རྩོམ་ རྫོང་ཁའི་ནང་བསྒྲུར་ཏེ་ཐེ་ནི།
- ཆོས་སྐད་ཀྱི་ རྩོམ་རིག་ རྫོང་ཁའི་ནང་བསྒྲུར་ཏེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་ནི་འི་ དཔྱེ་ཞིས་ཚུ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

མཐུན་རྐྱེན་མཁོ་ཆས།

ཆོས་སྐད་རྫོང་ཁ་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ། འོད་ཟེར་བཀྲ་པ། 2010 རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཆོགས།

ལྟོགས་གྲུབ།

༡- ཆོས་སྐད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་འཛིན་པ་ལུ་ ཉམས་མྱོང་ཐོབ་སྟེ་ ཆོས་སྐད་ཀྱི་བརྗེད་པ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ཐེ་ཚུགས།

ལས་དོན།

སྒྲོལ་མིར།། པཱལས།། པཱ།ཤ།ཐ།ནི། པཱ།ཤ།ཐ།ནི།ལ།ལ།ནས།ལ།ལ།ནི། ཐ།ལ།ལ།ལ།ནི། ཐ།ལ།ལ།ལ།ནི། ཐ།ལ།ལ།ལ།ནི།

- ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཕད་ནས་དབྱེ་དང་ མིང་ཆོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོད་ཆོག་ཆོག་བྱེ་ཚུགས་མི་ཚུགས་བལྟ་ནི།
- ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཕད་ནས་དབྱེ་དང་ མིང་ཆོག་ཚུ་ རྩོང་ཁའི་ནང་ གཅེ་ར་ཙེན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་མི་ཚུགས་བལྟ་ནི།

མཐུན་རྐྱེན་མཚོ་ཆས།

རྩོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུའི་སྒྲོར་བ་གི་སློབ་དེབ། སློབ་རིམ།།།པ།

གོང་རིམ་རྩོང་ཁའི་བརྡ་གཞུང་། རྩོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྟན་ཆོགས།

ལྟོགས་གྲུབ།

๑- མངོན་བརྗོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སྦྱང་ཐོག་ལས་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལུ་ཐོགས་ཆགས་མེདཔ་འགྱོ་སྟེ་ རྩོམ་རིག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ ལེན་ཚུགས།

ལས་དོན།

༤- མིང་གི་མངོན་བརྗོད་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན་དང་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ རྩོང་ཁའི་ནང་སྐད་སྒྲུར་འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།

➢ མངོན་བརྗོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སྦྱང་ཐོག་ལས་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལུ་ཐོགས་ཆགས་མེདཔ་འགྱོ་སྟེ་ རྩོམ་རིག་གི་གོ་དོན་ལེན་ཚུགས་ནི་དེ་ལུ།

དཔྱད་འབྲེལ།

- མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ བཙུགས་དགོ་པའི་དགོས་དོན་དང་ གནས་སྟངས་ཚུ་ བཤད་ཐུབ་ཏེ་ ཏ་གོ་ཐོག་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་བཙུག་དགོ།
- མངོན་བརྗོད་ཀྱི་སློབ་དེབ་ནང་བཀོད་ཡོད་པའི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱི་གོ་བ་ལེན་ཏེ་ རྩོམ་རིག་ཚུ་ ཕྱི་བའི་སྐབས་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དེ་ ལམ་སྟོན་བྱེན་དགོ།
- རྩོམ་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚུ་གི་ཚབ་ལུ་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དེ་ སྒྲོང་ལྟ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ།

དཔྱད་འབྲེལ་མེན་མ།

- གོང་གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ཡོངས་འཛིན་དང་མི་སྟེའི་བརྟན་རྒྱུད་ཚུ་ནང་ ལྷག་སྟོན་མཁོ་ཆས་ཚུ་བཟོ་སྟེ་བཙུགས་ཐོག་ལས་ ལྷག་ས྄ོང་འབད་བཙུག་ནི་དང་།
- སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གི་བར་ན་ཡང་ བརྟ་དོན་དང་གསལ་བཤད་འབད་དགོས་དང་ གོ་བརྟ་སྒོང་དགོས་ཚུ་ ཡོངས་འཛིན་དང་ མི་སྟེའི་བརྟ་རྒྱུད་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཕར་ཚུར་གཏང་ལེན་འབད་ཐོག་ལས་ ལྷག་ས྄ོང་འགྲོ་མཐུད་འབད་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོས་ཨིན།

དགེ་ཞིག

- མིང་རྣམ་གྲངས་བཙུགས་ཏེ་ཡོད་པའི་ དོན་མཚམས་རེ་ ལྷག་བཙུག་ཞིན་ལས་ མིང་ག་ཅི་ལུ་གོ་ཨིན་ན་བྱི་ བཙུག་ནི།
- མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ གོ་དོན་ཚུ་ རྩོང་ཁ་ནང་ཡང་ བྱི་བཙུག་ནི། དཔེར་ན་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ སྨན་ལྷོངས་ ཟེར་སྨྲ་དགོ་པའི་ དོན་དག་བྱིས། ཟེར་དོ་བཟུམ།
- མིང་གི་རྣམ་གྲངས་བཙུགས་པ་དང་མ་བཙུགས་པའི་ཁྱད་པར་ཚུ་ དགེ་དཔྱད་འབད་བཙུག་ནི།
- མིང་གཅིག་བཀོད་ཞིན་ལས་ དེའི་རྣམ་གྲངས་བྱི་བཙུག་ནི།
- མིང་མ་འད�་ཚུ་གི་ རྣམ་གྲངས་མ་འདལ་ ལེ་ཤ་བཀོད་ཞིན་ལས་ ཕྱི་སེལ་རྒྱབ་བཙུག་ནི།
- རྩོམ་ཚུ་ནང་ མིང་གི་མངོན་བརྗོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོམ་རྒྱབ་བཙུག་ནི།

མཐུན་རྐྱེན་མཁོ་ཆས།

ཆོས་སྐད་ཀྱི་དཔེ་ཆ། མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡོད་པའི་སློབ་དེབ། མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཆོའི་ཚུ་ཐིག། གློག་རིག་ཡོངས་འཛིན་ཁང་ [མངོན་བརྗོད་ - Wikipedia](#) ཡང་ན་ [(33) མངོན་བརྗོད་ ༧་ནས་༡༠་བར། - YouTube](#)