

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲི་རྩ་གཞུང་།
སློབ་ཚེ་རིག་གཞུང་། སློབ་ཚེ་རིག་གཞུང་ལམ་འབྲིན་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས།
སློབ་རིམ་དགུ་པ་ལས་བཅུ་གཉིས་ཚུན།



རྩ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

དཔེ་སྐྱོན་འབད་མི།
ཙུ་གཞུང་དང་བྱུད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་ ༧༧༥-༠༢-༣༣༢༡༡༥/༣༣༢༡༡༤

ཕར་སྐྱོན་ཐངས་དང་པ། ༢༠༢༢

སྤར་དབང་ © ཙུ་གཞུང་དང་བྱུད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིའི་དོན་ལུ་ ཚུམ་སྤྲིག་དང་དཔེ་སྐྱོན་འབད་ཡོད་པ་ལས་ ཤེས་རིག་གི་
དོན་ལུ་ ཙུ་གཞུང་དང་བྱུད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ལས་གནང་བ་ལུ་སླེ་མ་གཏོགས་ དཔེ་སྐྱོན་དང་ཚོང་སྤྲུའི་མོགས་
འབད་ནི་ཚུ་ལས་འཛེམ་གནང་།

དགའ་ཚོར།

ཅ་གཞུང་བཀོད་རིས་ལེགས་བཅོས་དཔེ་སྐྱོན་གྱི་དོན་ལུ་ རྒྱ་དིག་དང་བསྐྱབ་སྟོན་གནང་མི་ ་ཤེས་རིག་ལྷན་
ལག་དང་ ཚུ་མ་སློབ་གནང་མི་རིག་གཞུང་གི་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་དགའ་སེམས་གྱི་གདིང་ལས་ལུ་ནི་དང་ མ་དངུལ་
རྒྱབ་གནང་མི་ ་ཤེས་རིག་ལྷན་ལག་དང་ ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གོང་འཕེལ་གྲོགས་རམ་གནང་མི་ ཡུ་ནི་སེམ་ (Unicef)
དང་ འཛམ་གླིང་དངུལ་ཁང་ (world bank) སེམ་ད་ཅིལ་ཌེན་ (Save the children) ཚུ་ལུ་
ཡང་ ཉིང་གི་གདིང་ལས་ བཀའ་བྲིན་ཆེ་བེར་ལུ་ནི་ཨོན།

པར་སྐྱོན་བཅངས་དང་པའི་ཚུ་མ་སློབ་གློ་ ༡༠༡༡

གྲོས་སྟོན་པ།

བཀྲིས་རྣམ་རྒྱལ།

མདོ་ཆེན། ཅ་གཞུང་དང་རྒྱ་དིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

དབང་པོ་བསྟན་འཛིན།

གཙུག་ལག་སློབ་འཛིན། ཅ་གཞུང་དང་རྒྱ་དིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

ཞིབ་འཇོལ་དང་ཚུ་མ་སློབ་གློ་པ།

བདེ་ཆེན་དབང་འདུས།

རིག་གཞུང་གི་ཅ་གཞུང་ འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་རྒྱ་དིག་གོང་འཕེལ་ལས་

ཁུངས། ཡིས་ཚེས་སྟོན།

སློབ་དཔོན། ལྷག་ཅེ་སློབ་ལྷན་གྱི་གྲོང་གསལ།

བཀྲིས་བསྟན་འཛིན།

སློབ་དཔོན། ལྷན་གྱི་སློབ་ལྷན་གྱི་ཆེ་བ། ཐིམ་ཕུག།

ཀུན་ལེགས།

སློབ་དཔོན། སློབ་དཔོན། ལྷག་ཅེ་སློབ་ལྷན་གྱི་གྲོང་གསལ།

ཀླུ་པོའི་བརྟན་བཞུགས།

འབྲུག་ཙན་དན་བཀོད་པའི་ཀླུ་ལབ་ནང། །དཔལ་ལྷགས་གཉིས་བསྟན་སྲིད་སྦྱོང་བའི་མགོན།།
འབྲུག་ཀླུ་པོ་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། །སྐྱེ་འགྲུར་མེད་བརྟན་ཅིང་ཆབ་སྲིད་འཕེལ།།
ཚོས་སངས་ཀླུ་བསྟན་པ་དར་ཞིང་ཀླུ།། འབངས་བདེ་སྦྱིད་ཉི་མ་ཤར་བར་ཤོག།།



མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་བརྟན།

ཨོ་སྤྱི། དཀོན་མཆོག་ཙ་གསུམ་སྐྱབས་གནས་ཀྱི་མཚོ་ཡིས། །དགེ་ལེགས་རྟེན་འབྲུང་དམ་པའི་མཆོག་སྦྱོལ་བས། །ས་སྦྱོང་འཇིགས་མེད་
གོ་སར་མཚན་ཅན་གྱི། །སྐྱེ་ཚེ་ཡུན་བརྟན་མངའ་ཐང་ཀླུ་པར་ཤོག། །བཙམ་ལྷན་ཐུགས་རྗེའི་དབང་ལྷག་ཆེན་པོ་ཡིས། །ཕྱིན་རྒྱབས་བདུད་
ཅིའི་ཆར་རྒྱན་རྣམ་ཀུན་ལ། །མི་དབང་ཚོས་ཀླུ་པ་དམ་པའི་སྐྱེ་ཚེ་བརྟན། །ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་དར་ཞིང་ཀླུ་པར་ཤོག། །སྤྱིགས་དུས་འགོ་
མགོན་པདྨ་ཀླུ་པ་ཡིས། །འཆི་མེད་བདེ་ཆེན་གྲུབ་པའི་མཆོག་སྦྱིན་པས། །མི་དབང་ཚོས་ཀླུ་པ་དམ་པའི་སྐྱེ་ཚེ་བརྟན། །ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་
དར་ཞིང་ཀླུ་པར་ཤོག། །སྐྱབས་མགོན་ངག་དབང་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ཡིས། །གསང་གསུམ་རྩོམ་རྗེའི་དབང་བསྐྱར་མི་བསྐྱབས། །མི་དབང་
ཚོས་ཀླུ་པ་དམ་པའི་སྐྱེ་ཚེ་བརྟན། །ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་དར་ཞིང་ཀླུ་པར་ཤོག། །ཕན་བདེའི་འབྲུང་གནས་ཀླུ་པའི་བསྟན་པ་
འཕེལ། །ཀླུ་པོ་འབངས་འཁོར་དམ་གཙང་མཐུན་འབྲེལ་ཟེ། །བདེ་སྦྱིད་ལུན་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་དགུང་དུ་འཕྱུར། །

སྤྱིངས་འདི་འཇོམ་གྱིང་ཀུན་གྱི་ཀླུ་པ་འགྲུར་ཤོག།

ཚེད་བརྗོད།

༣ ལྷ་གཞུང་དང་སྐྱེ་ཆ་ཚུ་ རང་གི་བསམ་པ་སེམས་བསྐྱེད་དེ་ ལྷ་སྐྱེ་མི་གསུམ་ཐུགས་དབྱེས་པའི་མཚན་
 པར་དམིགས་ཏེ་ ལྷ་ག་བསམ་རྣམ་དག་གི་སྐོ་ལས་སྤུལ་བ་ཅིན་ འཕྲལ་རང་ཉམས་དགའ་བའི་ཁར་
 གཟིགས་མི་དང་གསལ་མི་ཚུ་ ཐུགས་དབྱེས་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ རང་ལུ་ར་ཆང་ལོངས་སྟོན་ཚུ་རྒྱུན་མ་ཚད་
 པར་ཐོབ་ཚུགས་ནི་དང་ བསོད་ནམས་གོང་དུ་འཕེལ་ཏེ་ མཐར་ཐུག་སངས་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་ཡང་ཐོབ་
 ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད་པ་རིག་གཞུང་ལྷ་སྐྱེ་འབད་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཚོས་ཚན་འབད་བཅུགས་ཡོད་པ་
 ཡིན།

ལྷ་གཞུང་དང་སྐྱེ་ཆ་ཚེའི་ཚོས་ཚན་འདི་ སྟོབ་སྟོན་འབད་ཐངས་གི་ཐང་ཁར་ དེད་དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་ཡང་
 ཐུག་ལྷ་ག་མཉམ་གཞིབ་འབད་དེ་འགྲོ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཚོས་ཚན་ག་རའི་ཙ་གཞུང་བཀོད་རིས་ལེགས་
 ལྷུང་འབད་བའི་དུས་སྐབས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལྷ་དབྱེད་ཀྱི་ཙ་གཞུང་བཀོད་རིས་འདི་ཡང་ ཉེ་མ་ལས་ཡོད་
 མི་འདི་ དེད་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ལེགས་སྐྱུར་གྱི་ཐོག་ལས་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཙ་གཞུང་འདི་ སྤྱིར་བཏང་རིག་གཞུང་གི་སྟོབ་དེབ་ཚོམ་སྐྱིག་དང་ སྟོབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ དེ་ལས་ཤེས་ཡོན་
 གྱི་ལྷོགས་གྲུབ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ལྷ་རྟོག་འབད་ནི་ཚུ་གི་གཞི་རྟེན་འབད་ས་དང་། སྟོབ་གྲུབ་
 ལས་ས་མར་ རིག་གཞུང་གི་ཚོས་ཚན་གྱི་ལྷ་སྟོན་ལམ་ལུགས་དང་གནས་སྤངས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ཡོད་མེད་
 བལྟ་ནི་གི་གཞི་རྟེན་ཅིག་ཡང་ཡིན།

ཙ་གཞུང་བཀོད་རིས་འདི་ ཚོམ་སྐྱིག་འབད་བའི་སྐབས་བཙའ་མར་གཏོགས་མི་སྟོབ་གྲུབ་གི་སྟོབ་དཔོན་
 ཚུ་དང་ ལྷ་གི་ལམ་སྟོན་དང་བཀོད་བྱུབ་གནང་མི་ཙ་གཞུང་སྐྱིག་འཛིན། དེ་ལས་ལྷ་གི་འགོ་འབྲེན་དང་
 ཚོམ་སྐྱིག་ལུན་དག་དང་ མཐའ་དབྱུད་གནང་མི་ཙ་གཞུང་ཚོམ་སྐྱིག་ཚུ་ལུ་ ལྷ་གི་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཤོམ་
 སྟེ་བཏོན་མི་ལུ་ དགའ་ཚོར་དང་རལ་རངས་སྟོམ་ར་ཡོད།

མཇུག་ར་ ཅ་གཞུང་འདི་གིས་ ན་གཞོན་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ལྷུ་གཞས་དང་སྟན་ཆའི་རིག་ཅུལ་འཕྲོབ་
སྟེ་ རང་གཞན་ག་ར་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཚུགས་པའི་ འབྲུག་པའི་མི་ཁྲལ་སྤྱི་ལུ་གྱུར་བཅུག་ཟེར་བའི་སློན་
འདེབས་ལུ་ཨོམ་ཨོན།



བགྲིས་ནམ་རྒྱལ།

མདོ་ཆེན།

དཀར་ཆག

༡	ངོ་སྤྱོད་དང་རྒྱབ་ཁྲུངས།.....	8
༡.༡	དགོས་དོན།.....	14
༢	དམིགས་ཡུལ།.....	15
༣.	ལྷོགས་གྲུབ་གཙོ་ཅན།.....	15
༣.༡	ནང་པའི་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྩེ་མཐོང་གི་ལྷོགས་གྲུབ།.....	16
༣.༢	སྐད་ཡིག་གི་ལྷོགས་གྲུབ།.....	16
༣.༣	འཕོ་འགྱུར་བྱུང་རིག་གི་ལྷོགས་གྲུབ།.....	17
༣.༤	ཚོང་རིག་དོན་གཉེར་གི་ལྷོགས་གྲུབ།.....	17
༣.༥	ཡུན་བརྟན་འཚོ་བའི་ལྷོགས་གྲུབ།.....	18
༣.༦	སློབ་རིག་ལག་ལེན་གྱི་ལྷོགས་གྲུབ།.....	18
༤	ལམ་སྟོན་གཞི་རྒྱ།.....	20
༤.༡	རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྤྱོད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ཀ་ཆེན།.....	20
༤.༢	རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཚུ་གཞུང་བཀོད་རིས།.....	21
༤.༣	དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ཐབས་ལམ།.....	21
༤.༤	ས་གནས་གཞི་བཞག་གི་སྟབ་སྟུང་ཐབས་ལམ།.....	21
༤.༥	གལ་བཅུགས་ཤེས་ཡོན།.....	22
༤.༦	བརྗོད་དོན་འཕྲུལ་རིག།.....	23
༥	ཚུ་གཞུང་གཞི་བཀོད་དང་འགོ་རིམ་སྤྱི་བཀོད།.....	24
༦	སྟབ་སྟུང་གི་ཐབས་ལམ།.....	42
༦.༡	རང་ལུགས་ཚོས་འཆད་ཉན་གྱི་རྣམ་གཞག།.....	43
༦.༡.༡	འཆད་ཐབས་ཡན་ལག་ལྔའི་སྟོན་ལུང་བཤད་པ།.....	43

6.7.2	དག་པ་གསུམ་ལྟན་གྱི་འཆད་ཐབས།	43
6.7.3	སྲང་དབྱེ་བཤད་གསུམ་གྱི་འཆད་ཐབས།	43
6.7.4	ལུས་ཚོད་རྒྱགས་གསུམ་བསལ་བའི་འཆད་ཐབས།	43
6.7.5	འཆད་ཐབས་ཡན་ལག་གསུམ་ལྟན།	44
6.7.6	ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་གྱི་འཆད་ཐབས།	44
6.2	དུས་རབས་༡།༡པའི་ ལྷ་བ་སྐྱེ་གི་ཐབས་ལམ།	45
6.2.1	ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་བསྐྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ།	45
6.2.2	སྤྱོད་ལུ་འབད་བཅུག་ནི།	45
6.2.3	ཞིབ་འཚོལ་འབད་བཅུག་ནི།	46
	མོས་སྦྱར་འབད་བཅུག་ནི།	46
6.2.4	ནང་རྟོག་སྦྱོར་སྦྱང་འབད་བཅུག་ནི།	46
6.2.5	ས་གནས་གཞི་བཞག་གི་སློབ་སྟོན།	46
མ	དབྱེ་ཞིབ་དང་སྟན་ལུ་འབད་ཐངས།	47
མ.1	དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དགོས་པ།	47
མ.2	དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་རིགས།	48
མ.3	དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མཐོ་ཆས།	49
མ.3.1	རྒྱུ་ལོ།	49
མ.3.2	དཔེ་སྟོན།	49
མ.3.3	དབྱེ་ཚད།	49
མ.3.4	དབྱེ་དབྱེད་ཐོ།	50
མ.3.5	བྱ་སྟོན་དབྱེ་རྟགས།	50
མ.4	སྐྱེད་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ།	50
མ.4.1	ལོ་ཕྱེད་ཚོས་རྒྱགས།	50
མ.4.2	ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱགས།	51
མ.5	དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་སྐྱགས་ཀྱི་ལྷིད་ཚད་རེ་འུ་མིག།	51
མ.6	མཐར་འཁྲེལ་ལམ་ལུགས།	52

༡.༡	ཇི་བའི་བཀོད་རིས།.....	53
༤	སྙན་ལུ་འབད་ཐངས།.....	53
༤.༡	སློབ་གྲ་དང་འབྲེལ་བའི་སྙན་ལུ།.....	54
༤.༢	སློབ་ཁང་དང་འབྲེལ་བའི་སྙན་ལུ།.....	54
༤.༣	གནས་སྐབས་དང་བསྐྱེད་པའི་ག་སྒྲིག།.....	54
༤.༤	སློབ་གྲའི་འགོ་འཁྲིད་པ་དང་འཛིན་སྐྱོང་།.....	54
༤.༥	ལྷན་རིག་གོང་འཕེལ།.....	55
༤.༦	མཐུན་ཆུན།.....	56
༤.༧	མི་སྡེ་དང་མཐུན་འབྲེལ།.....	56
	སྐྱགས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད།.....	59
	མིང་ཚིག་ཐོ་ཡིག།.....	65
	རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ།.....	66

༡ རོ་སློབ་དང་རྒྱུ་ལུངས།

སློབ་དབྱུངས་ཀྱི་འབྱུང་ལུངས།

དབྱུང་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ལས། གང་ཕྱིར་རྟེན་འབྱུང་མ་ཡིན་པའི། །ཚོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ། །དེ་ཕྱིར་
 རྟོན་ཉིད་མ་ཡིན་པའི། །ཚོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ལོ།། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ། སྲིད་པ་ལམས་གསུམ་
 འཁོར་བ་དང་། ཞི་བ་ལྷ་དཔལ་ལས་འདས་པའི་ཚོས་ག་ར་ བན་ཚུན་ལྟོས་གྲུབ་སྟེ་འབྱུང་མ་མ་གཏོགས་
 གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ མ་བརྟེན་པར་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་གྲུབ་པའི་ཚོས་ཅིག་ག་ཏེ་ཡང་མེད་པ་ཡིན།
 དཔེར་ན། རྟེན་སློབ་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ལུ་བརྟེན་ཏེ། བརྟེན་པ་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་དང་། རྟེན་ནམ་མཁའ་ལུ་
 བརྟེན་པ་ཉི་ལྷ་སྐར་གསུམ་ལ་སོགས་པའི། གཟུངས་སྐར་ཚུ་གནས་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན། འདི་དང་འདྲུལ་སྟེ། ང་
 བཅས་ར་འཇིག་རྟེན་འཇོམ་སྤྱིང་འདི་ར་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ འདི་ནང་གནས་མི་ ང་
 བཅས་ར་འགོ་བ་མི་དང་ མཐོ་མེད་དུད་འགོ་ཚུ་གི་སེམས་ཁར་ དགའ་སློབ་དང་ བདེ་སྤྱད་ ག་བཟུམ་ཅིག་
 ཡང་ཤར་སྲིད་པ་ཡིན། འདི་བཟུམ་མའི་དགའ་སློབ་དང་བདེ་སྤྱད་གི་ རྣམ་པ་ཚུ་སེམས་ཁར་ཤར་ཏེ་འོང་མ་ད་
 འདི་དང་བསྟུན་པའི་ཚོག་ཚུ་ཡང་ གདངས་དབྱུངས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རང་བཞིན་གྱིས་འཐོན་འོང་དོ་ཡོད་པ་
 ཡིན། དེ་ཡང་དཔེར་ན་ རང་གི་མཐོ་དོན་ཚུ་གྲུབ་སྟེ་འོང་བའི་སྐབས་ལུ་ དགའ་བའི་ཚོག་གདངས་དབྱུངས་
 སྟེ་ལེན་མི་ལུ་ དགའ་སྤྱད་དང་ རང་གིས་བཅུམ་པའི་ལུ་དང་བྱ་བ་ ག་ཅི་ར་ཡིན་རུང་ མཐོ་དོ་བཟུམ་སྟེ་
 འགྲུབ་མ་ཚུགས་པའི་སྐབས་ རང་གི་སེམས་ཁར་སློབ་ཅིག་བསྐྱེད་དེ་འོང་མ་ད་ སློབ་པའི་སློབ་ལུགས་ཚུ་
 དབྱུངས་སྟེ་འཐོན་མི་དེ་ལུ་ སློབ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡིན། དེ་ལས་ང་བཅས་ར་མི་ཚུ་ སེམས་དགའ་དྲགས་པའི་
 རྩུགས་ཀྱིས་ ཀྱང་མ་དང་ལག་པ་ཚུ་སྤར་ཏེ། ལྷན་པའི་ཚོག་ཚུ་རང་བཞིན་གྱིས་ཐོན་ཞིན་ན་ གདངས་
 དབྱུངས་བསྐྱེགས་ཏེ། འཐོན་མི་ལུ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཏེ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ དགའ་བ་དང་བརྟེན་པའི་སློབ་
 ལས་ ཚོག་གི་གདངས་དབྱུངས་དང་ ལེའུ་བསྐྱེགས་པ་ལ་སོགས་པའི་སློབ་ལས་ འཐོན་མི་ལུ་ ལྷ་གཞན་ཟེར་
 སྤྱོད་སྤྱོད་དར་བའི་ཁར་ སེམས་དགའ་སྤྱད་གི་རྣམ་པ་ཕྱི་ཁར་ཐོན་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་གདངས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་

ཀླུ་ཡོངས་སློབ་གྲིའི་ཙ་གཞུང་།

དབྱངས་འདི་མི་གཞན་གྱི་རྣམ་ཚུལ་ལར་ཉན་པའི་ཁྱད་ཚོས་ཐེབས་བཏོན་ཐབས་ལུ་ དབྱངས་རོགས་སྟེ་ལག་
ལེན་འཐབ་མི་རོལ་ཆ་ལུ་སྟན་ཆ་ཟེར་སྟེ་བསྟོན་ལུ་བྱུང་ཅུག།

སྐྱ་གཞས་དར་བྱུང་འགྲོ་རྒྱུ་ལ།

སྐྱ་གཞས་འཇིག་རྟེན་མི་ཡུལ་ལུ་དར་རྒྱུ་དེ་ལུ་ རིག་བྱེད་གྱི་ཚོས་ལུགས་ལས་བྱུང་བའི་ འཇིག་རྟེན་མི་ཚོས་
དང་འབྲེལ་བའི་ སྐྱ་གཞས་རིམ་པར་དར་རྒྱུ་དང་། རན་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱ་
གཞས་དར་རྒྱུ་ ལག་གཉིས་ཡོད། དང་པ་རིག་བྱེད་གྱི་ཚོས་ལུགས་ལས་བྱུང་བའི་ འཇིག་རྟེན་མི་ཚོས་དང་
འབྲེལ་བའི་སྐྱ་གཞས་དར་རྒྱུ་དེ་ཡང་ ལྷ་རྟ་ལུ་ཞི་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་འཁྲིལ་ཤ་ད། ཉེ་མ་བསྐྱལ་པ་རྫོགས་
ལྷན་གྱི་དུས་རྫོགས་ཏེ་ གསུམ་ལྷན་གྱི་དུས་འགོ་བཙུགས་པའི་སྐབས་ ལྷ་དེ་རྒྱ་གིས་ ལྷའི་རྒྱལ་པོ་ཚངས་པ་
ཚེན་པོ་ལུ་ གསོལ་ཕྱ་བཏབ་པ་བཞིན་ ལྷ་ཚངས་པ་གིས་ཡང་ཞལ་བཞེས་གནང་སྟེ་ རིག་བྱེད་བཞི་ཡོད་མིའི་
ནང་ལས་ སྲིད་སྲུང་གི་རིག་བྱེད་ལས་གཏམ་རྒྱུད་དང་། ལྷན་ཚོགས་གི་རིག་བྱེད་ལས་ཏེ་དབྱངས། མཚན་སྦྱོར་
གྱི་རིག་བྱེད་ལས་ ལུས་གྱི་རྣམ་འགྲུར་སྟོན་ཐངས་དང་ གར་གྱི་རོལ་སྟབས། དེས་བརྗོད་གྱི་རིགས་བྱེད་
ལས་ ཉམས་རྒྱ་བཏོན་ཞིན་ལས་ རྫོས་གར་གྱི་རིག་བྱེད་ཟེར་མི་ཅིག་ གསར་གཏོད་མཛད་གནང་ཅུག།
ལྷ་ཚེན་དབང་ལྷུག་དང་ ལྷ་མོ་ལུ་མ་ རྒྱབ་འཇུག་ བི་ལུ་ཀམ་རྒྱ་གིས་གར་གྱི་རོལ་སྟབས་དང་ འཁྲབ་
སྟེགས་རྒྱ་བཟོ་སྟེ་ ལྷ་ཡུལ་ལུ་དར་བྱུང་བཏང་ཅུག།

དེ་ལས་ལྷ་ཚངས་པ་གིས་ ལྷ་རྟ་ལུ་ཞི་ཟེར་ལུ་མི་དེ་ལུ་ རྫོས་གར་གྱི་རིག་བྱེད་འདི་གནང་སྟེ་ རིམ་པ་
བཞིན་དུ་ སྤྱི་ལོ་མ་འཐོན་པའི་གོང་གི་ལོ་ ༡༠༠༠ ཡས་མས་དེ་ཅིག་ལར་ རྫོས་གར་གྱི་མཚན་ཉིད་རོ་བོ་
སྟོན་པའི་ གཞུང་ཅིག་གསར་བཙུགས་མཛད་གནང་ཞིན་ན་ འཛམ་བུའི་སྤྱིང་ལུ་ རྫོས་གར་གྱི་རིག་གཞུང་
སྟེལ་ཏེ་ དར་བྱུང་མཛད་གནང་ཅུག། དེ་འབད་ཕྱ་ལས་ ང་བཅས་རའི་སྟོན་པ་སྤྱུགས་རྗེ་ཅན་ འཇིག་རྟེན་
གྱི་ལམས་ལུ་ མ་བྱོན་པའི་ཉེ་མ་ལས་ འཛམ་བུ་སྤྱིང་ལུ་རྫོས་གར་གྱི་ རིག་གཞུང་འདི་ སྤྱི་ཚོགས་ནང་
དར་བྱུང་བྱུང་ཡོད་པ་སྟེ་ བཤད་པ་ཨིན་པས།

ཀྲུལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཙུ་གཞུང་།

གཉིས་པ་ དམ་པའི་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་ རྒྱུ་གཞུང་གི་རིགས་ དར་ཚུལ་འདི་ཡང་། ཉེ་མ་ མི་
ཚུ་ ཚོ་ལོ་བརྒྱུད་མི་བྱུང་བའི་དུས་ལུ་ བསྐྱེད་བཟང་གི་རྣམ་འབྲེན་དང་པ་ སངས་རྒྱུས་འཁོར་བ་འཇིག་གི་
སྐབས་ ཐེག་ཚེན་བྱང་རྒྱུ་མེམས་དཔའི་ཚོས་ཀྱི་སྐྱུ་དང་ ཚོ་ལོ་བཞི་མི་བྱུང་བའི་དུས་ལུ་ སངས་རྒྱུས་
གསེར་བྱབ་ཀྱི་སྐབས་ དག་པ་ས་གསུམ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱུ་དང་དེ་གི་འབྲེལ་ལས ཚོ་ལོ་ཉེས་མི་གི་དུས་ལུ་
རྣམ་འབྲེན་གསུམ་པ་ ཀྲུལ་བའོད་སྐྱུ་གི་དུས་ལུ་ འོད་གསལ་ཚོས་སྐྱུ་འཇུར་སྐྱུ་ ལ་སོགས་པ་བྱུང་
ཡོད་པ་དང་། ཚུན་ལྡན་ཚོ་ལོ་བརྒྱུད་པའི་དུས་ལུ་ བདག་ཅག་གི་སློན་པ་འཇུར་བྱུང་བ་སངས་རྒྱུས་ཞིན་མ་ལས་
ཚོས་འཁོར་དང་པ་བསྐྱོར་གནང་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་ གདངས་རིང་བཅུན་པའི་སྐྱུ་ ཟེར་མི་འདི་བྱུང་ཡོད་པ་སྟེ་
བཤད་སློབ་ཡོད་པ་ཨིན་པས། དེ་གི་འབྲེལ་ལས་ སྐྱབ་བརྒྱུའི་སྤྱི་མེས་ དཔལ་ས་ར་ཉ་པའི་ཞལ་ལས་གསུངས་
པའི་ དོ་ཉ་མཛོད་ཀྱི་མཇུར་སྐྱུ་ཚུ་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། སངས་རྒྱུས་གཉིས་པ་ སྐྱུ་འབྲེལ་བྱུང་གནས་མཚོག་
ང་བཅས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ བོད་གངས་ཅན་གྱི་རྒྱུངས་ལུ་ རྩོམ་ཞིན་མ་ལས་ སྐྱུ་སྐྱེ་བཞི་དང་ ཀྲུལ་
པའི་དགའ་སྐྱུ་བཅུ་གསུམ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ དུས་རབས་བརྒྱུད་པའི་ནང་ལས་བྱུང་ལུག།

དེ་ལས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ རྗེ་བཅུན་མི་ལ་རས་པ་ ༡༠༥༩-༡༡༩༤ མཚོག་གིས་ མཛོད་པའི་མཇུར་འབྲུམ་
དང་། རྗེ་ཐེག་བརྟན་པའི་བདག་པོ་ ཀྲུལ་བ་སྐྱོང་ཚེན་རབ་འབྲུམས་ ༡༩༠༥-༡༩༤༩ མཚོག་གིས་མཛོད་
པའི་ མཇུར་སྐྱུ་སྐྱུ་ཚུ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་བྱུང་ལུག།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་སྐྱུ་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུལ།

འཇིག་རྟེན་འཛུལ་བྱ་སྤྱིང་གི་འགོ་ལུགས་དང་མཐུན་མ་སྟེ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཡང་ མིའི་འགོ་བཟོ་བཟོ་གས་
པའི་ནམ་དུས་ལས་ར་ སྐྱུ་གཞུང་འདི་ཡང་ རང་གཤིས་རང་ཆས་ཀྱི་ཚུལ་ལུ་ དར་ཡོད་པ་ཨིན་པས། སངས་
རྒྱུས་འཇུར་བྱུང་བ་མཚོག་ ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་དོན་སྐྱབ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱུ་ཡི་སྐྱེ་བ་བཞེས་ཏེ་ འགོ་བའི་དོན་
མཛོད་པའི་སྐབས་དང་། ཚོས་རྒྱལ་བྱི་མེད་ཀྱུན་ལྡན་མཚོག་ སྐྱུངས་ཐང་ཆ་འོག་ ཚུ་ཚུ་ཕུའི་ས་གནས་ཚུ་

ནང་ཕྱག་ཤེབས་ཏེ་ དཀའ་ཐུབ་སྤྱད་གནང་བའི་དུས་ལུ་ འཐེན་གནང་བའི་སྤྱི་ཚུ་གིས་ཡང་ དུས་དེའི་བསྐང་
ལས་ར་ སྤྱི་གཞུང་དང་ཡོད་པ་རྟོགས་ཚུགས་པ་ཡིན།

དེ་གི་ཤུལ་ལས་རྫོགས་ཆེན་གྱི་སྟོན་པ་ སྤྱུལ་སྤྱད་དགའ་རབ་དོ་རྗེ་མཚོག་ཡང་ ང་བཅས་རའི་ཀླུ་ཁབ་གྱི་སྟོ་
མཚམས་གྱི་ས་གནས་ལྟ་མོའི་རྗེ་ལ་(ཀུ་ལི་ལོ་ལ) ཚུ་ནང་ཕྱོན་ཏེ་ དམ་ཚོས་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་ཚོས་གྱི་
འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་གནང་བའི་སྐབས་ལུ། གསང་སྤྲུགས་དོ་རྗེ་ཐེག་པའི་ དོ་རྗེའི་ཐོལ་སྤྱི་ཚུ་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན་མ་
ཤུགས་གྱིས་ཤེས་ཚུགས་པའི་ཁར་ དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་ སྤྱུལ་པའི་ཚོས་ཀླུ་སྟོང་བཙན་སྐྱེམ་པོ་
མཚོག་གིས་ མཐའ་འདུལ་ཡང་འདུལ་གྱི་གཙུག་ལག་ཁང་ བརྒྱ་ཙུ་ལ་སོགས་པ་ བཞེངས་གནང་མའི་གས་
ལས་ ང་བཅས་རའི་ཀླུ་ཁབ་ནང་ཡང་ སྤྱི་གོ་སྤྱིར་ཚུ་ལྟ་ཁང་དང་ བུམ་ཐང་བུམས་པ་ལྟ་ཁང་ཚུ་ བཞེངས་
གནང་ཞིན་མ་ལས་ཚུར། ནང་པའི་ཚོས་གྱི་བསྟན་པ་དར་ནི་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ མི་ཚུ་གིས་དཀོན་མཚོག་
གསུམ་རོ་ཤེས་པ་དང་ ཁ་ལས་མ་ཁི་བཟུང་ཤེས་པ་ཙམ་བྱུང་ཡོད་པ་ལས་ ནང་པའི་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་ སྤྱི་
གཞུང་ཚུ་དར་ནི་འགོ་བཙུགས་ཀྱི་གྲུ། དེ་ལས་དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་ བུམ་ཐང་བུམས་མཁར་ཀླུ་པོ་
སི་རྩུ་ར་རྩུ་ ཤེལ་གིང་དཀའ་རོ་ལ་སོགས་པའི་ལྟ་འདྲའི་ཆད་པ་སོགས་སྟེ་ སྤྱི་བཙན་རིམ་གོ་ག་ཅི་གིས་
ཡང་ དྲག་མ་བདུབ་པར་ གཤམས་ནི་ལུ་སྟོད་པ་ད་ སྟོན་གྱི་སྟོན་ལམ་དང་ སྟོ་མོན་གྱི་སྟོངས་འདི་ནང་སྟེ་
མི་ འགོ་བ་སེམས་ཙན་སྤྱི་མཐུན་གྱི་ བསོད་ནམས་གཉིས་ དགྲུང་འཛོམས་པའི་མཐུ་ལས་བརྟེན་ ས་གསུམ་
ན་འགྲན་ལྷ་དང་བུལ་བའི་རིགས་སྤྲུགས་འཆང་བ་ ཨོ་ཀླུ་གྱི་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་པཎྜ་སལྷ་བ་མཚོག་ བལ་
ཡུལ་ཡང་ལེ་ཤོད་ལུ་བཞུགས་ཏེ་ཡོད་ས་ལས་ གདན་འདྲེན་ལུ་ཐ་བཞིན་དུ་ སྤྱི་ལོ་ ༡༧༩ ལུ་མོན་བུམ་ཐང་
ལུ་ཕྱོན་ཏེ་ ཤེལ་གིང་དཀའ་རོ་གིས་གཙོས་པའི་ ལྟ་འདྲའི་མཐུ་སྟོབས་ཙན་ཚུ་གར་ དམ་ལུ་བཏགས་ཞིན་མ་
ལས་ ཀླུ་པོ་བསྐྱུང་གཞི་ལས་གོལ་བའི་སྐབས་ལུ་ ཀླུ་སྟོན་བཙུན་མོ་དང་ མངའ་འབངས་མི་སེར་ཡོངས་
གྱིས་ བཀའ་བྲིན་གཏང་རག་གི་མཚོན་པ་སྤུལ་བའི་དུས་ལུ་ སྤྱི་གཞུང་གྱི་རིགས་ཚུ་ཡང་ གཟིགས་འབུལ་
སྤུལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཡོད་པ་དང་། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ཨོ་ཀླུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ བྲག་དམར་དོ་རྗེ་བཙུགས་པའི་
གྲུང་ཁང་ནང་ལུ་ རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་གསལ་བའི་མེ་ལོང་གི་ཚོས་གསུངས་ཏེ་ ཀླུ་སྟོན་འཁོར་བཅས་སྤྱིན་

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཚུ་གཞུང་།

གྲོལ་གྱི་ལམ་ལུ་ བཀོད་གནང་བའི་དུས་སྐབས་ལུ་ སྐྱགས་སྐྱེ་སྤྱོད་བཞི་ཚུ་ཡང་ དར་ནི་འགོ་བཙུགས་ཡོད་པ་
ཨིན་མ་ཉ་གོ་ཚུགས་པས།

དེ་ལས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ ཤེས་རིག་གི་སྐྱུ་རྩལ་ལ་སོགས་པ་ དར་ནི་འགོ་བཙུགས་པ་དང་གཅིག་ཁར་
ཡོངས་གྲགས་ཅན་གྱི་སྐྱུ་གཞུང་ ཉེ་ལུང་རྒྱུད་བཞིའི་ནང་ལུ་ རྒྱ་པའི་ཨུཊུ་ས་དང་། བུམ་ཐང་སྤེ་བཞི་ལུ་
ཨ་ཞེ་ལྷ་མོའི་རྫོས་གར། གདུང་སམ་པ་རྒྱ་དགའ་ཚལ་ཕྱོགས་ལུ་དར་བའི་ གདུང་སམ་པའི་ཁོ་རེ། མོང་སྐར་
ཆ་འོག་ རྩ་མང་གཡུས་ཚན་ལས་དར་བའི་ཨ་ལོ། བཀྲ་ཤིས་སྐར་ཆ་འདུས་ མེ་རག་དང་སག་སྤྱང་གི་མེད་
འོག་གཉིས་ནང་ཨ་ཚོ་ལྷ་མོ། མགར་ས་ཆ་འོག་ལ་ཡག་ལས་ ལ་ཡག་པའི་ཨུཊུ་ས། དར་དཀར་ནང་ལུ་
ཡོངས་གྲགས་ཡོད་པའི་གཤམ་གཤམ་རྩོམ་ལེབ་ ལ་སོགས་པ་ རང་སའི་པ་མེས་ཀྱི་ ཚོས་དང་ལམ་སློལ་གྱི་
གོམས་གཤིས་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ དར་བྱུང་འགྲོ་བའི་ཁར། གཞན་ཡང་ རྩེ་མོ་དང་ སློ་བེ་ སྐར་བཤད་དང་
ཁ་བཤད་ མདའ་རྒྱབ་སར་མདའ་ཁ་སློལ་ནི་དང་ ཞིང་ཚོ་སར་སྐྱུང་བསྐྱུལ་འབྲེན་ནི་ལ་སོགས་པ་ དར་བྱུང་
བྱུང་ཡོད་པ་མ་ཚད་ དེང་སང་དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་བསྐྱུར་ཉེ་ སྤྱི་ལོ་གཅིག་སྤོང་དགུ་བརྒྱ་བརྒྱ་བཙུག་
གངས་ལས་ རིག་གསར་གྱི་སྐྱུ་གཞུང་ཚུ་ཡང་དར་བའི་ཁར་ ད་རེས་ནངས་པར་ གཙམ་གཞུང་སྐྱུ་སྐྱུ་
འདི་ཚུ་ཡང་དར་བྱུང་འགྲོ་དང་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་ཨིན།

སྐྱུ་གཞུང་དང་སྐྱུ་ཚ་རྩལ་དགོ་པའི་ཁྱད་པར།

ང་བཅས་རའི་ཚོས་དང་ལམ་སློལ་ རྒྱལ་རབས་གོམས་གཤིས་ལས་བཞེན་པའི་ སྐྱུ་གཞུང་ གཞུང་སྐྱུ་
འབོད་སྐྱུ་ གཞུང་ གཞུང་མོ་ གཙམ་མོ་ སློ་བེ་ལ་སོགས་པ་དང་སྤེའི་སྐྱུ་རིགས་དང་ དེང་སང་དུས་ཀྱི་
འགྱུར་བ་དང་བསྐྱུར་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་སྐྱུ་ ཉེན་འབྲེལ་གྱི་སྐྱུ་ མངོལ་སྐྱུ་ སློ་སྐྱུ་ལ་སོགས་པ་དང་ ལུང་
ཕྱོགས་དང་གཡུས་ཕྱོགས་སོ་སོའི་སྐྱུ་གཞུང་ གཞན་ཡང་སྐྱུ་ཚའི་རིགས་ཚུ་ རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་རང་
བཙན་གྱི་ངོ་ཉུགས་གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན།

ཀླུ་ཡོངས་སློབ་གྲིའི་ཙ་གཞུང་།

སྤྱི་གཞུང་དང་སྤྱི་ཚོལ་ཆ་ཚུ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ཚུལ་བཞིན་འཐབ་ཚུགས་པ་ཅིན་ སྤྱིར་བཏང་
སེམས་ཀྱི་སློབ་འཕེལ་ནི་དང་ དབྱུངས་ཀྱི་མཚན་པ་བཟུམ་ཅིག་ཨིནམ་ལས། རང་གཞུང་གི་རྒྱུད་ལུ་ བསོད་
ནམས་ཀྱི་ཚོགས་རྒྱུགས་པའི་ཆ་རྒྱུན་ལུ་གྱུར་ཏེ་ འཕྲུལ་སྤྱུགས་གཉིས་ལུ་ཕན་བདེ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་ཡང་ཨིན།

ལྷག་པར་དུ་ འཛམ་གླིང་ཀླུ་ལབ་གཞུང་གི་མི་ཚུ་གིས་ སྤྱི་གཞུང་དང་སྤྱི་ཚོལ་ཆ་ལུ་དག་སྦྱང་དང་ བརྩི་
མཐོང་སློབ་སྦྱོང་བསྐྱེད་དེ་ འབྲུག་ཀླུ་ལབ་ཀྱི་ དཔོན་མེད་ལམ་སྲོལ་ཚུ་ ལོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་ཕན་
ཐོགས་པ་མ་ཚད་ མི་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ཤེས་རིག་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་གི་ རྒྱུ་ཚོས་མ་འདྲམ་ཅིག་ཡང་ཨིནམ་
ལས། སྤྱི་གཞུང་དང་སྤྱི་ཚོལ་ཆ་ཚུ་ ཉམས་མ་བཟུག་པར་བདག་འཛིན་འཐབ་ནི་དང་ མི་སློབས་གོང་འཕེལ་
གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོཔ་ཨིནམ་ལས། རིག་གཞུང་ཡན་ལག་ཚོས་ཚན་གྱི་གྲངས་སུ་
བརྩུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན།

ཀླུ་ཡོངས་དགའ་སྤྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ཀ་ཚེན་བཞིའི་ཡ་གྲུལ་ཚོས་དང་ལམ་སྲོལ་གྱི་ཀ་ཚེན་འདི་དགའ་
དུ་བཏེགས་ནིའི་དོན་ལུ་འབྲེལ་ཡོད་ལྷན་ཁག་དང་ལས་ཁུངས་ མི་སྡེ་དང་ཨ་ལུའི་ཕམ་ དེ་ལས་ ཚོས་སྡེ་
དང་སློབ་སྦྱོང་པ་ག་ར་གིས་རང་ལུགས་སྤྱི་གཞུང་དང་སྤྱི་ཚོལ་ཆ་འདི་རིགས་ཚུ་ ཡར་ངོའི་ལྷན་བཟུམ་སྡེ་གོང་
འཕེལ་འགྱུར་བཟུམ་ལུ་རྒྱུ་སྦྱོང་དང་མཉམ་འབྲེལ་གང་ཡགས་མཚན་གནད་བའི་རེ་བ་དང་སློབ་ལམ་ཡོད།
སྤྱི་ཚོལ་ཆ་ཟེར་མི་འདི་ རང་གི་སེམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་མཐུན་པའི་སྤྱི་གཞུང་དང་ཚོས་དབྱུངས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་
འཐེན་པའི་སྐབས་ ཉེང་སྐལ་ར་ཉན་ཉོང་ཉོ་སྡེ་གོ་ནིའི་དོན་ལུ་ དབྱུངས་རོགས་སྡེ་ སློག་མི་ལུ་གོམ་ཨིན།
དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བདག་གཞུང་གཉིས་ལུ་ དགའ་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོར་བ་བྱིན་ནི་དང་ རང་གི་རྒྱུད་ལུ་
བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་བསག་ནི། དེ་ལས་ གནས་སྐབས་ཚེ་འདིའི་འཚོ་བཟུམ་གྱི་ལྷན་ཐབས་འབད་དེ་ མི་
ཚོ་དགའ་སྤྱིད་ཀྱི་རང་ལུ་སྦྱོང་ཚུགས་པའི་ཤེས་བྱ་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཨིན།

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཙུང་གུ་ལུང་།

སྙན་ཆའི་རིགས་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ལམ་སྟོན་དང་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱུ་སྦྱོར་གྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་དངོས་འབབ་སྟེ་ལྷ་ས་སྤྱང་འབད་ནི་དང་སྙན་ཆ་མ་འབྲམ་ཚུ་གི་དགོས་པ་དང་ཁེ་སན་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་ནི་འབྲེལ་སྟོན་འབད་ནི་འོག་སྐབས་ཚུ་གང་མང་བྱིན་དགོ།

༡.༡ དགོས་དོན།

རང་ལུགས་སྐྱུ་གཞས་དང་སྙན་ཆའི་རིག་ཙུལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ལས་བརྟེན་ཏེ་རང་ལུགས་ཁྱད་ཚོས་སྐྱུ་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལམ་སྟོན་བཟང་པོ་ཚུ་རྒྱུ་སྦྱོར་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ད་རིས་གྱི་ཉན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་རྩིས་མཐོང་ཤེས་ཡོན་སྟོན་ཐབས་དེ་ལས་དུས་རྒྱུན་རང་གི་མི་ཚེ་འཚོ་ཐབས་དང་རང་གཞན་གཉེས་སེམས་ལུ་ཞི་བདེ་འབྱུང་ཚུགས་པའི་ཕན་ལྗོངས་ཡོད། རང་ལུགས་སྐྱུ་གཞས་དང་སྙན་ཆ་གི་འཕམ་ལུགས་ལུ་ཕན་ཡོན།

སྐྱུ་གཞས་ལས་བརྟེན་པའི་འཕམ་ལུགས་གྱི་ཕན་ཡོན་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་སྟོ་ཟེར་བ་ཅིན། བཤད་མཛོད་ཡིད་བཞིན་ལོར་བུ་ལས། འཕམ་ལུ་ཉམས་དགའ་སྐྱུ་གཞས་སུ་བཟུང་ཤིས། ར་ཆང་སྟོམ་གྱི་རྒྱུན་ནི་རབ་བབས་ཤིང་། དཀོན་མཆོག་མཚོན་སྐྱུ་བསོད་ནམས་གོང་དུ་འཕེལ། ཀུན་ཀུང་དགའ་བདེའི་དཔལ་ལ་ཡོངས་སུ་སྟོན། ཅེས་དང་སྐྱུ་གཞས་ག་ཅི་རྒྱུ་རུང་རང་གི་བསམ་པ་སེམས་བསྐྱེད་དེ་ལྷ་སྐྱུ་མི་གསུམ་སྐྱུ་གཞས་དབྱེས་པའི་མཚོན་པར་དམིགས་ཏེ་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གི་སྟོ་ལས་རྒྱུ་སྟེ་འབད་བ་ཅིན་འཕམ་རང་ཉམས་དགའ་བའི་ཁར་སྐྱུ་གཞས་ག་ཅིག་ཏེ་བཞུགས་མི་ཚུ་སྐྱུ་གཞས་དབྱེས་ཚུགས་པ་མ་ཚད་རང་ལུ་ར་ཆང་ཡོངས་སྟོན་ཚུ་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་ཐོབ་ཚུགས་ནི་དང་བསོད་ནམས་གོང་དུ་འཕེལ་ཏེ་མཐར་སྐྱུ་གཞས་རྒྱུ་སྟོན་གོ་འཕང་ཡང་ཐོབ་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད་པ་ཨིན།

༡ དམིགས་ཡུལ།

ན་གཞོན་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ རང་ལུགས་སྐྱུ་གཞན་དང་ སྙན་ཆའི་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་སྟེ་ ཀྲུལ་ཡོངས་ནང་ལུ་སྐྱུ་གཞན་དང་ སྙན་ཆའི་ལས་རིམ་སྐྱོ་ཚོགས་འགོ་བཟོན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ མི་དམངས་ལུ་ལས་རིམ་སློ་ཏོག་ཏོ་བཟོ་སྟེ་ལུ་ཚུགས་ནི། རིག་ཚུལ་དེ་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ རང་ལུགས་སྐྱུ་གཞན་དང་སྙན་ཆ་ཚུ་ ཀྲུལ་སྐྱི་གི་གཞན་ཚད་ནང་ལུ་ རོ་འགྲན་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ རང་ལུགས་སྐྱུ་གཞན་དང་ སྙན་ཆ་ཚུ་ལུ་བརྩི་མཐོང་དང་ སློ་བ་བསྐྱེད་ཚུགས་ནི།

༢. ལྷོགས་གྲུབ་གཙུག་ཅན།

ལྷོགས་གྲུབ་གཙུག་ཅན་ཟེར་མི་འདི་ མགོ་རྒྱུགས་དྲགས་ཡོད་པའི་ལཱ་དང་ གནས་སྤངས་ག་ཅི་བརྩམ་ཅིག་ཨིན་རུང་ མཐར་འཁྲོལ་ཅན་དང་ འཛོན་ཐངས་ཀྱི་ སློལ་ས་འབད་ཚུགས་པ་དང་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཚུགས་པའི་རུས་པ་གཙུག་པོ་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་ཨིན། ཡང་ན་ ལཱ་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ མཐར་འཁྲོལ་དང་ འཛོན་ཐངས་ཅན་སྟེ་འབད་ཚུགས་པའི་རུས་ཚད་ཅིག་ལུ་ གོམ་ཨིན། དཔེར་ན་ གཞན་དང་སློ་སྐབ་ད་ རང་གིས་གཞན་ལུ་བད་སྲུང་དགོས་ཚུ་ འཛོན་ཐངས་ཅན་སྟེ་བད་དོན་སྲུང་ལེན་འབད་ཚུགས་པའི་ ལྷོགས་གྲུབ་བརྩམ་ཅིག་ཨིན། དེ་བརྩམ་གྱི་ལྷོགས་གྲུབ་འདི་ནང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་ཚུལ་ བརྩི་མཐོང་ བྱ་སྟོད་ཀྱི་ འགྱུར་བ་ཚུ་ག་ཅིག་གོགས་ག་ཅིག་པན་གྱི་སློལ་ས་འོང་དགོས་ལས་ དེ་ཚུ་ཚང་དགོས་ཨིན། ཀྲུལ་ཡོངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ཚོས་ཚན་གྱི་ཙུ་གཞུང་བཟོ་མ་ད་ ལྷོགས་གྲུབ་འབད་དེ་འཐོབ་དགོ་པའི་ ལྷོགས་གྲུབ་མེད་དུ་ མི་རུང་བ་ཅིག་ལུ་གོམ་ཨིན། དེ་ཡང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ ལཱ་ཅིག་འབད་བའི་སྐབས་ ཤེས་ཡོན་རྒྱུང་ཅིག་མེན་པར་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་ཚུལ་ བརྩི་མཐོང་ བསམ་སྟོད་ བྱ་སྟོད་ཀྱི་ འགྱུར་བ་ཚུ་ཚང་བའི་སློལ་ས་ ལཱ་འདི་འཛོན་ཐངས་ཅན་སྟེ་འབད་ཚུགས་པའི་རུས་པ་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་ཨིན། ཀྲུལ་ཡོངས་ཙུ་གཞུང་གི་བཀོད་རི་ནང་བཀོད་དགོ་པའི་ལྷོགས་གྲུབ་ཚུ་ཡང་ ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྩི་མཐོང་གི་ལྷོགས་གྲུབ་ རྐང་ཡིག་གི་ལྷོགས་གྲུབ་ འཕོ་འགྱུར་མཁས་རིག་གི་ལྷོགས་གྲུབ་ ཚོང་རིག་དོན་གཉེར་གྱི་ལྷོགས་གྲུབ་ ཡུན་བརྟན་གྱི་འཚོ་ཐབས་ཀྱི་ལྷོགས་གྲུབ་ གྲོག་རིག་ལག་ལེན་གྱི་ལྷོགས་གྲུབ་ འཕྲོད་བསྟེན་དང་པན་བདེའི་ལྷོགས་གྲུབ་ཚུ་དོས་འཛོན་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།

3.1 རང་པོའི་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྩི་མཐོང་གི་ལྷོགས་གྲུབ།

རང་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྩི་མཐོང་ཟེར་མི་འདི་ ཀླུ་སློང་དང་ཀླུ་སློང་ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ རང་གཞན་གྱི་རྒྱུད་ལུ་ གནས་སྐབས་དང་ མཐར་ཐུག་གི་སེམས་ཀྱི་དགའ་སྲིད་བསྐྱེད་བསྐྱེད་ཐབས་ཅིག་ལུ་གོམ་ཨིན། རྒྱ་གཞས་དང་སྙན་ཆ་ལས་བརྟེན་ གཞན་ལུ་ཞི་བདེ་བྱིན་ནི་དང་ ལྷ་དང་བླ་མ་ལུ་ རྒྱ་དབྱེད་ཀྱི་མཚོན་པ་ རྩོམ་ལུ་བའི་སློབ་ལས་ ཚོགས་གཉིས་བསགས་ཏེ་ གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་སྲིད་བསྐྱེད་ཚུགས། རྒྱ་གཞས་དང་སྙན་ཆ་ལུ་བརྟེན་འབད་མ་ད་ ཚོས་དང་འབྲེལ་བ་བཞོན་དེ་ རྩོབ་ལྷན་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ དེ་བཟུམ་གྱི་བརྩི་མཐོང་བྱིན་ཚུགས། རང་ལུ་གསུམ་གྱི་ཚིག་ཚུ་ནང་ལུ་ ཐ་དམ་ཚིག་དང་ ལས་རྒྱ་འབྲས། དགོ་སྲིག་སྤང་བྱེད་ལ་སོགས་པའི་བརྩི་མཐོང་ཚུ་ བཞོན་དེ་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱ་གཞས་དང་སྙན་ཆ་ལུ་སློབ་བསྐྱེད་དེ་ རྩོབ་བཞིན་ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་མ་ཚོད་ འབྲེལ་ལྷན་གཉིས་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཨིན།

3.2 རྒྱ་ཡིག་གི་ལྷོགས་གྲུབ།

རྒྱ་ཡིག་དང་བརྟེན་སློང་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱ་གཞས་ཀྱི་རིགས་ག་ཅི་ར་ཨིན་རུང་ འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱ་ཡིག་ རྩོང་ཁ་དང་ ཚོས་རྒྱ་ཀྱི་ཐོག་ལས་བརྩམས་ཞིན་ན་ རང་གི་སེམས་ཁར་ཡོད་པའི་དགའ་སྲིད་ཚོར་སྤང་ཚུ་ རྒྱ་ཚིག་དེའི་ ཐོག་ལས་ གཞན་ལུ་ བརྟེན་འབད་ཚུགས་མི་ཅིག་ལུ་གོམ་ཨིན། རྒྱ་གཞས་དང་སྙན་ཆ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རྒྱ་ཡིག་མི་ཉམས་གོང་འབྲེལ་དང་ ཉམས་པ་སོར་རྒྱུད་འབད་ཚུགས་ པའི་ཁར་ བརྟེན་སློང་ལེན་ཚུ་ཡང་ རྒྱ་ཡིག་སྤྲོད་སྲིད་ཚུ་གསུམ་པའི་ ཉན་སྐབ་དང་འབྲི་ལྷན་ཤེས་ ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ཚུ་ཐོབ་སྟེ་རང་གི་མི་ཚོ་ནང་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས།

རྩོབ་ལྷན་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ རྒྱ་གཞས་དང་ སྙན་ཆ་དོན་ལུ་ ཐབས་ལམ། དུས་ཐུང་གི་ རྒྱ་གཞས་ཀྱི་ རྩོག་ བརྟེན་བཟུ་བརྟུག་ནི་དང་ ཡོངས་གྲགས་ཅན་གྱི་ རྒྱ་གཞས་ལུ་མཁས་པའི་ མི་ངོམ་ཚུ་ལུ་སྟེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་དང་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་བརྟུག་ནི་ དེལས་ རྩོག་གསུམ་བཟོ་ཞེན་ལས་ རྒྱ་གཞས་གསར་ཚུམ་འབད་ཐོག་ལས་

ཀུལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཚ་གཞུང་།

དངོས་མཐོང་སྡེ་ སྐད་འཐེན་རྒྱུ་སྡེ་ རིག་ཚུལ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ནི་ ཐབས་ལམ་འདི་བརྒྱུ་ལུ་ དམིགས་ གཏད་བསྐྱེད་དགོས་ལག་ཆེ།

༣.༩ འཕོ་འགྱུར་ཁྱད་རིག་གི་ལྷོགས་གྲུབ།

འཕོ་འགྱུར་གྱི་ཁྱད་རིག་ཟེར་མི་འདི་ དུལ་རུས་གྱི་གནས་སྤངས་བསྐྱེད་ཏེ་ མི་ཚོ་ནང་ལུ་གཡོག་ག་ཅི་ འབད་རུང་ དེ་སྐབས་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་གཞི་རྟེན་རིག་ཚུལ་ བརྒྱུན་སྐྱོད་ལེན་ མཉམ་འབྲེལ་དང་ བསམ་ཞིབ་ གསར་གཏོད་རིག་ཚུལ་ཅིག་ལུ་གོམ་ཨིན།

སྤྱི་གཞན་དང་སྐྱེན་ཆའི་རིགས་ཚུ་ དུས་གྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སྤར་སྲོལ་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་གཞི་ བརྒྱུང་ དེང་སང་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་རྒྱུར་བརྒྱུན་ཏེ་ བརྒྱུན་སྐྱོད་ལེན་ མཉམ་འབྲེལ་དང་ བསམ་ཞིབ་ གསར་གཏོད་ཀྱི་སློབ་ལས་ འཛོན་ཐངས་ཅན་སྡེ་འབད་ཚུ་གས།

རིག་ཚུལ་འདི་བརྒྱུམ་འཐོབ་ནི་དོན་ལུ་ དཔེར་ན་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་ལུ་དོན་ཚན་གཅིག་སློབ་ཐོག་ལས་ འདི་གི་ ཐོག་ལུ་ སྡེ་ཚན་གྲོས་སྤྱོད་དང་ཚོད་སྤྱོད་འབད་བརྒྱུག་ནི་ དཀའ་ངལ་ཅན་གྱི་གནད་དོན་ཅིག་ལུ་གཞི་ བཞག་སྡེ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་གྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་བཏོན་བརྒྱུག་ནི་ གནས་སྤངས་དང་བསྐྱེད་པའི་གསལ་ བཤད་འབད་བརྒྱུག་ནི་ སློབ་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ སྤྱི་ལུ་ འབད་བརྒྱུག་ནི་ལ་སོགས་པའི་སློབ་ལུ་མ་འདྲམ་ཚུ་ལུ་གཙོ་བོར་བཏོན་དགོས་ཨིན།

༣.༡༠ ཚོང་རིག་དོན་གཉེར་གི་ལྷོགས་གྲུབ།

ཚོང་རིག་དོན་ཟེར་མི་འདི་ སྤྱིང་རུས་དང་ ལྷག་བསམ་ དང་བདེན་ ལྷུང་བཙོན་ དཔེའ་མ་ཞུམ་པར་ རང་ གིས་རང་ལུ་ ཡིད་ཆེས་དང་ སློབས་པ་ལ་སོགས་པའི་རིག་ཚུལ་ཅན་ཅིག་ལུ་སྤྱོད་ཨིན།

གོང་གི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཨིནམ་མ་ཚད་ དེ་ཚུ་རང་ལུ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལཱ་ག་ཅི་ནང་ལུ་ ཡང་ འབྲུས་མ་ཤོར་བར་ རང་གི་མི་ཚོ་འདི་ མཐར་འཁྲུལ་ཅན་སྡེ་ འགྲོ་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད།

ཀླུ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཙུ་གཞུང་།

སྒྲིལ་ཆ་དང་ གདངས་དབྱངས་ ཚིག་ཚུ་གསར་ཙུ་འབད་ནི་དང་ སྒྲིལ་ཆ་བསྐྱོགས་ཏེ་ རང་འཚོ་རང་ལྷང་
སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གསལ་པའི་ཁར་ ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་སླུ་གཞུང་གི་སློབ་ལས་ ཚོང་རིག་དོན་གཉེར་གྱི་རིག་ཅུལ་ཚུ་འཐོབ་
ཚུ་གསལ།

༣.༥ ཡུན་བརྟན་འཚོ་ཐབས་གི་ལྷོགས་གྲུབ།

ཡུན་བརྟན་འཚོ་ཐབས་ཤེས་ཡོན་ཟེར་མི་འདི་ མཐུན་རྐྱེན་དང་ རྒྱ་དངོས་ཚུ་ཚུད་ཚོས་མ་གཏང་པར་ དགོས་
མཁོ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ཚུལ་དང་མཐུན་མ་སླེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཤེས་པའི་ཤེས་ཡོན་ཅིག་ལུ་གོམ་ཞིན།
དེ་བཟུམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཡོད་མི་ལས་བརྟེན་ རང་རྒྱུད་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ གཞུང་གི་རྒྱ་དངོས་ཚུ་ དོན་མེད་འཕྲོ་
བརྒྱལ་མ་གཏང་པར་ ཡུན་རིང་གི་སློབ་ལས་བཞག་དགོ་མཚོ་བའི་ཚོར་སྣང་འབྱུང་ཚུ་གསལ་པའི་ཁར་ རྒྱ་དངོས་
ཚུ་གསོག་འཛོག་གི་སློབ་ལས་ དགོ་པའི་སྐབས་དཀའ་ངལ་མེད་པར་ ཡུན་བརྟན་སླེ་བཞག་ཚུ་གསལ་པའི་མཚོ་
རིག་དང་ རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུ་གསལ།

ཡུན་བརྟན་འཚོ་ཐབས་གི་ཤེས་ཡོན་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ སླུ་ཚིག་བཅུམ་པའི་སྐབས་ རྒྱལ་ཁབ་དང་སླེར་གྱི་
མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ ཡུན་བརྟན་སླེ་བཞག་ཐབས་གི་གནད་དོན་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ བཅུམ་བཅུག་ནི་དང་ མི་སྣེ་ལུ་
སླུ་གཞུང་གི་སློབ་ལས་ གོ་བཤད་སླེལ་ནིའི་རིག་ཅུལ་འཐོབ་ཚུ་གསལ་པའི་གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ། སྒྲིལ་ཆ་ལ་སོགས་
པའི་ཅ་ཆས་གི་རིགས་ཚུ་ འཕྲོ་བརྒྱལ་མ་གཏང་བར་ ཡུན་བརྟན་སླེ་ གཞུང་གི་ལ་ཐབས་ལུ་བརྩི་མཐོང་
བསྐྱེད་ནིའི་གོམས་སླུང་ཚུ་དང་ཚུ་གསལ། དེ་བཟུམ་སླེ་ རྒྱ་དངོས་ཚུ་གསོག་འཛོག་གི་སློབ་ལས་ དགོ་པའི་སྐབས་
དཀའ་ངལ་མེད་པར་སློབ་དེ་ ཡུན་བརྟན་སླེ་བཞག་ཚུ་གསལ་པའི་མཚོ་རིག་དང་ རིག་ཅུལ་ཚུ་ཡང་ མི་ཚེ་ནང་
དུས་རྒྱུན་དུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གསལ།

༣.༦ སློབ་རིག་ལག་ལེན་གི་ལྷོགས་གྲུབ།

དུས་གི་འགྱུར་བ་དང་ བརྟེན་དོན་འཕྲུལ་རིག་གི་གོང་འཕེལ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ འཕྲོ་བ་མིའི་བསམ་སྦྱོང་གི་འགྱུར་
བ་འཕྲོ་བའི་བསྐྱང་ལུ་ སློབ་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་གི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྦྱོང་དང་ ལྷན་སྦྱང་འབད་མི་ཅིག་ལུ་

གོ་མ་ཡིན། དེ་ཡང་ དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་སྤྱི་གཞུང་དང་ ལྷན་ཆའི་རིགས་ཚུ་ སློབ་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་
དཔེར་ན་ google, youtube, facebook, blog ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ གནས་ཚུལ་དང་རིག་
པ་ཚུ་ལེན་ནི་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་ནི་ ལྷན་ལུ་འབད་ནི་ དེ་བཟུམ་སྟེ་ རང་གིས་ཡོངས་འབྲེལ་ blog བཟོ་
ཞིན་ན་ རང་གིས་སྤྱི་གཞུང་དང་ ལྷན་ཆ་ཚུ་ འདི་ནང་བཅུགས་ཏེ་ རྒྱབ་སྐྱེལ་གཏང་ནི་ལུ་སློབ་བསྐྱེད་
བཅུག་པ་ཅིན་ དེ་ལས་བརྟེན་ སློབ་སྤྱི་གཞུང་གི་ལྷན་སྐྱེད་གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ སློབ་རིག་
ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཚུལ་ཡང་ཡར་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་པ་ཡིན། ལྷན་སྐྱེད་འབད་དེ་ རིག་ཚུལ་གོང་
འཕེལ་གཏང་ཚུགས་པའི་ཁར་ ཞབས་ཁའི་ཚོག་གསར་ཚོམ་ཞིན་ན་ གདངས་དབྱངས་ ལྷན་ཆ་དང་
བཅས་པ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཅུགས་ཏེ་ གཞན་གྱིས་ལྷན་སྐྱེད་འབད་ནིའི་གོ་སྐབས་བཟོ་ཚུགས།

༣.༡ འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཞི་བདེའི་ལྷོགས་གྲུབ།

ང་བཅས་ག་རེ་འབད་རུང་ ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀ་བདེ་ཏོག་ཏོ་དགོས་ཡིན། ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ ག་ཅི་
གི་ཐད་ལས་འབད་རུང་ ཕྱིའི་ལུས་བདེ་ཏོག་ཏོ་མེད་པ་དང་ བར་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་མེད་པ་ཅིན་ ལཱ་དང་བྱ་བ་
དམིགས་དོན་ཚུ་བསྐྱབ་མི་ཚུགས། འཁོར་ཡུག་ནང་ལུ་ གནས་བདག་གཞི་བདག་ཚུ་གནས་ཡོད་པ་ལས་
གཙང་སྤྱད་ལཱ་འབད་བཞག་དགོས་མ་ཚད་ བད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཚ་བཞི་ཚུ་ལས་ སྤོམ་འགོག་འབད་ནི་
དོན་ལུ་ འཕྲོད་བསྟེན་དགོས་དང་ ལུས་བདེ་བར་གནས་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ ཁ་ཟས་སྤྲོད་དང་འབྲ་བར་
ཟས་ཀྱི་འཕྲོད་སྟེན་དགོས་དང་ བར་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་གནས་ཚུགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ ཞི་གནས་ལ་སོགས་
ལས་བརྟེན་ཏེ་ འཕྲོད་བསྟེན་འབད་དགོས་ཅིག་ལུ་སྤྱི་གཞུང་ཡིན།

སྤྱི་གཞུང་དང་ ལྷན་ཆའི་ ཚོས་ཚན་ནང་ལུ་ཡང་ རང་གཞན་ལུ་གཞོན་པའི་ རྣམ་ངན་སྤྱད་དགོས་དང་
བསམ་སྦྱོར་ངན་པའི་རིགས་ཚུ་སྤངས་ཏེ་ བདག་གཞན་གཉིས་པན་གྱི་ ལཱ་ལུ་བཅོམ་དགོས་པའི་བརྗོད་དོན་ཚུ་
ལུ་ སྤྱི་གཞུང་དང་ ལྷན་ཆ་ཚུ་ གསར་ཚོམ་འབད་བཅུག་ནི་ ལྷན་ལུ་འབད་བཅུག་ནི་ སློབ་སྤྱི་གཞུང་དང་
ཚོད་སྤྱི་གཞུང་འབད་བཅུག་ནི་ལ་སོགས་པའི་ལྷན་སྐྱེད་གི་ཐབས་ལམ་སྤྲོད་དགོ། དེ་བཟུམ་སྟེ་ སློབ་སྤྱི་གཞུང་
སློབ་གྲྲ་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ གནས་བདག་དང་གཞི་བདག་གནས་ཏེ་ཡོད་པ་སྟེ་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དོ་

༤.༢ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཚུ་གཞུང་བཀོད་རིམ།

ང་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚོས་ཚན་གར་ རྒྱལ་ཡོངས་ཚུ་གཞུང་བཀོད་རིམ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་བཅོམ་
ཨིན། དེ་སྟེ་བཅོ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཤེས་རིག་དམིགས་ཡུལ་དང་ ལྷ་བ་རྩུ་འདི་ནང་བཀོད་
ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ ལྷ་གཞུང་དང་སྟེན་ཚུ་ཚོས་ཚན་འདི་གིས་ཡང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དམིགས་དོན་དང་ ལྷ་བ་
འབྲུག་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ གཞི་འདི་ལུ་བཞག་དགོ་པ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ རིག་གཞུང་གི་ཚོས་ཚན་འདི་
ལས་བརྟེན་ ལྷ་གཞི་ཚུ་ འབྲུག་པའི་བྱུང་ཚོས་ ཅང་པོ་(sincere) ཅན་ཤེས་ཅན།(Mindful) རྩོ་
རིག་ཅན།(Astute) བཅོད་བསྐྱེན་ཅན།(Resilient) འབྲུར་བ་མེད་པ།(Timeless) (SMART)
རྩུ་དང་ལྷ་ལས་སྟེ་འབྲུ་རྩུ་གས་ནི་དོན་ལུ་ རིག་གཞུང་སྟེན་དག་ཚོས་ཚན་བཀོད་རིམ་ཀྱི་ནང་དོན་ཡང་ རྒྱལ་
ཡོངས་ཚུ་གཞུང་གི་བཀོད་རིམ་ཀྱི་ནང་དོན་དང་དབྱེ་བ་མེད་པར་བཅོ་བཀོད་འབད་ཡོད་པ་ཨིན།

༤.༣ དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ཐབས་ལམ།

དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ཐབས་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ མི་ཚེ་ནང་གལ་ཆེ་བའི་ རིག་ཚུལ་དང་ ཤེས་ཡོན་ བསམ་
སྦྱོང་རྩུ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཨིན། དེ་ནང་ལུ་ ལྷ་བ་སྤྱང་རིག་ཚུལ་
(Learning Skills) བརྟེན་སྦྱོང་ལེན་གྱི་རིག་ཚུལ་(Literacy Skills) མི་ཚེ་རིག་ཚུལ་(Life
skills)རྩུ་ཚང་དགོ་པ་ཨིན།
དེ་ནང་ལུ་ བསམ་ཞིབ་ཀྱི་མཛེས་རིག་ གསར་གཏོང་ བཅོ་སྦྱོང་ལེན་ མཉམ་འབྲེལ་
མི་ཁུངས་དང་ ལམ་སྲོལ་རྩུ་གི་རིག་ཚུལ་དགོ་པ་ཨིན། སྟེན་ཚུ་དང་ ལྷ་གཞུང་གི་ཚོས་ཚན་འདི་གིས་ཡང་
གོང་གི་རིག་ཚུལ་འཕོབ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལྷ་བ་སྤྱང་གི་ཉམས་ཚུང་འཕོབ་རྩུ་གས་པ་བཅོ་དགོ་པ་ཞེ་གེ།

༤.༤ ས་གནས་གཞི་བཞག་གི་ལྷ་བ་སྤྱང་ཐབས་ལམ།

ས་གནས་གཞི་བཞག་ཟེར་མི་འདི་ ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་སོགས་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་ཚུལ་ཅན་གྱི་
མཁས་མཚོ་ག་དང་ ཉམས་ཚུང་ཅན་རྩུ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་མི་ཅིག་ལུ་གོ་མ་ཨིན།

ཀླུ་ཡོངས་སློབ་གྲིའི་ཙ་གཞུང་།

ལས་གཞན་དང་ སྤྱི་གཞན་གྱི་རིགས་མ་འདྲམ་ཚུ་ རང་སོའི་མི་སྡེ་ནང་ཡོད་པའི་ཉམས་ཚུང་ཚན་དང་
མཁས་མཁའོག་ཚུ་ལས་སྤྱོད་སྤྱོད་འབད་ནི་འདི་ སློབ་ཁང་ནང་རྒྱུ་མ་ཅིག་གིས་མ་ཚད་པར་ སྤྱི་གཞན་དང་
སྤྱོད་ཚུ་ ལག་ལེན་དངོས་འབབ་སྡེ་འབད་སའི་ ས་གཞན་དང་མི་སྡེ་ནང་སོང་སྟེ་ མིག་མཐོང་ལག་བབུང་
སྡེ་སྤྱོད་ནི་དང་ ཡང་ན་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་ཚུལ་ཚན་གྱི་མཁས་ཚོགས་དང་ ཉམས་ཚུང་ཚན་ཚུ་ སློབ་གྲི་
ནང་གཞན་འབྲེན་ལུ་སྟེ་ ཉམས་ཚུང་དང་ཤེས་ཡོན་བརྗེ་སོར་འབད་དགོཔ་ཨིན།

༤.༥ གྲུ་བཟུགས་ཤེས་ཡོན།

གྲུ་བཟུགས་ཤེས་ཡོན་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་སྤྱོད་གི་སྤྱོད་གས་གྲུབ་དང་ ལམ་སྲོལ་ དཔལ་འབྱོར་ ལ་སོགས་
པའི་དགོས་མཁོ་སྤྱོད་ཚོགས་ཡོད་མི་ཚུ་དག་ཞན་གྱི་དབྱེ་བ་མེད་པར་ཚུད་ཚུགས་པའི་བྱ་རིམ་ཅིག་ལུ་སྤྱོད་ཨིན།
སློབ་སྤྱོད་གི་ ཁམས་ དབང་པོ་ བསམ་པའི་མོས་པ་སྤྱོད་ཚོགས་ཡོད་པ་ལས་ དེ་ཚུ་གི་གནས་སྤངས་དང་
འཁྲིལ་བཟོ་དགོཔ་མ་ཚད་ མོ་མོ་དང་ མི་རིགས་ དག་ཞན་གྱི་དབྱེ་བ་མེད་པར་ ག་ར་གིས་ཡིད་ཆེ་དང་བརྗེ་
མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ ལྷབ་སྤྱོད་འབད་བཏུབ་པའི་ཙ་གཞུང་ཅིག་བཟོ་དགོཔ་གལ་ཆེ། དེ་བཟུམ་སྟེ་ སློབ་གྲི་ནང་
ལུ་ ལྷབ་སྤྱོད་གི་ལས་རིམ་དང་ ལས་སྤྱོད་ག་ཅི་བཟུམ་ར་བཟུམས་རུང་ སློབ་སྤྱོད་དག་ཞན་ཆེ་ཚུང་ཡོད་ཚད་
གཅིག་པ་གིས་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཚུགས་པ་སྟེ་བརྗེ་མ་ནི་ལུ་གཙོ་བོར་བཟུང་དགོ།

༤.༦ མ་འོངས་ཁྱད་རིག་གི་གོ་སྐབས།

མ་འོངས་ཁྱད་རིག་གི་གོ་སྐབས་ཟེར་མི་འདི་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་ཚུལ་ བསམ་སྦྱོད་ཚུ་ འཕྲལ་གྱི་ཕན་
ཐབས་རྒྱུ་མ་ཅིག་གི་དོན་ལུ་མེན་པར་ སྤྱོད་གས་ཀྱི་བཅོན་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ དམིགས་གཏོད་བསྐྱེད་མི་ཅིག་ལུ་
སྤྱོད་ཨིན།

དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ནང་ ཡོན་ཏན་དང་རིག་ཚུལ་སྤྱོད་གཅིག་མེན་པར་ སྤྱོད་ལེ་ཤ་དགོཔ་གལ་ཆེ་བའི་
གནས་སྤངས་ནང་སྦྱོད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ སྤྱོད་ཚུ་དང་སྤྱི་གཞན་ཚུ་ གསར་བཏོད་འབད་ཚུགས་པའི་སྤྱོད་གས་

ཀླུ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཚ་གཞུང་།

སྐབ་ཡོད་པ་སྟེ་ བཟོ་དགོས་གཤམ་ཆེ། དེ་འབད་མ་ལས་ ལྷན་ཆ་གསར་བཟོ་དང་ཞབས་ཁྲ་བརྩམས་ཏེ་ རང་གི་འཚོ་བ་བརྒྱུང་ནིའི་དོན་ལུ་ ལེ་ཕན་འབྱུང་ཚུགས་པའི་སློབ་སྟོན་དང་སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།

༤.༡ བད་དོན་འཕུལ་རིག།

བད་དོན་འཕུལ་རིག་ཟེར་མི་འདི་ ལྷན་སྦྱང་དང་ གོང་འཕེལ་གྱི་ཕྱག་ལཱ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ བད་དོན་ཚུ་དངོས་སུ་གདོང་ཐུག་སྟེ་ཕྱད་དེ་ འབྲེལ་བ་འཐབ་མ་དགོ་པར་ རྒྱང་རིང་ལས་འབྲེལ་བ་འཐབ་ཚུགས་པའི་འཕུལ་རིག་ལུ་བརྟེན་པའི་མཁོ་ཆས་ཅིག་ལུ་སྦྱབ་ཨིན།

གྲུ་གཤམ་རིམ་ལུགས་ལ་སོགས་པའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་རིམ་ལུགས་གཞན་དང་ སན་ལུས་ཅན་གྱི་འཕུལ་རིགས་ཚུ་ གཤམ་གྲོལ་ཏེ་ རྒྱ་གཞན་འབྲེན་ནི་དང་ ལྷན་ཆ་བསྐྲོག་ནི་ཚུ་ལྷན་སྦྱང་འབད་དེ་ རྒྱབ་སྐྱེལ་གཏང་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ སློབ་སྦྱོལ་གི་ཚུ་གས་སྦྱབ་དབྱེ་ཞིབ་ཡང་ བད་དོན་འཕུལ་རིག་གི་སྐོག་ལས་འབད་བརྟེན་པའི་དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་དེ་བཟོ་དགོ།

༤.༢ ལམ་སྲོལ་ཤེས་ཡོན།

ལམ་སྲོལ་ཤེས་ཡོན་ཟེར་མི་འདི་ དུས་དང་སྐབ་ཕ་མེས་གྱི་དོ་བསྐྱུང་ལས་ ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ལས་བརྟེན་དང་འབྲེལ་མོང་སྟེ་ཡོད་པའི་ ཡིད་ཆེས་དང་ ལྷ་བ་ གོམས་གཤིས་དེ་ཚུ་ མི་རབས་ལས་མི་རབས་བརྒྱུད་དེ་ བརྩི་མཐོང་གི་སློབ་སྦྱོང་ལས་རྒྱུན་སྦྱོང་འཐབ་སྟེ་ཡོད་མི་བྱ་སྟོའི་ལམ་ལུགས་ རྒྱད་པར་ཅན་ཅིག་ལུ་གོམ་ཨིན། དུས་དང་སྐབ་ཕ་མེས་སྐབས་ལས་རང་ རྒྱ་གཞན་དང་ ལྷན་ཆ་ཚུ་ རྒྱབ་སྲོལ་དང་ འབྲེན་སྲོལ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་བའི་ རང་ལུགས་འབྲེན་ཚོས་ལེ་ག་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལྷན་སྦྱང་ཐབས་ལམ་སྐྱིག་དགོས་གཤམ་ཆེ། དཔེར་ན་ སློབ་སྦྱོང་ལུ་ རྒྱ་གཞན་ཚུ་འབྲེན་ནི་དང་རྒྱབ་ནི་ ལྷན་ཆ་ཚུ་བསྐྲོག་བརྩུག་མི་འདི་གིས་ ལམ་

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཙུ་གཞུང་།

སློབ་རྒྱུན་སློབ་ལུ་ཕན་མ་མ་ཚད་ སློབ་སྤྲུག་རང་གི་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ རིག་ཙུལ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་
ཕན་ཐོག་སློབ་ཡོད་པ་ཨིན།

༤.༧. ལྷོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན།

གནས་སྤངས་མ་འདྲམ་ཚུ་ནང་ རང་དོན་དང་ རིག་ཙུལ་ བརྩི་མཐོང་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལཱ་ག་
ཅི་འབད་རུང་ཚགས་ཁར་ཚུད་ཏོག་ཏོ་སྟེ་ འབད་ཚུགས་པའི་ལྷོགས་གྲུབ་འདི་ ད་རིས་ནངས་པའི་དུས་ལུ་
མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་རིག་གཞུང་ཚོས་ཚན་གྱི་ཙུ་གཞུང་ཡང་
སློབ་སྤྲུག་ཚུ་ལྷོགས་གྲུབ་ཅན་བཟོ་ཚུགས་པའི་དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་དེ་ ལྷོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་གི་ཤེས་
ཡོན་ལུ་གཞི་བཞག་ཞིན་ན་བཟོ་བཀོད་འབད་དགོ་པ་ཨིན། དཔེར་ན་ ལྷོགས་གཞུང་ ལྷོགས་ཚུ་ལྷོགས་སྤྱང་
འབད་ཡོད་མི་ལུ་བརྟེན་ གཞན་ཡིད་འཕྲོག་ཚུགས་པའི་ཞབས་ཁྲ་འཐེན་ནི་དང་ རྒྱབ་ནི་ དེ་ལས་ ལྷོགས་
ཚུ་བསྐྱོག་ཚུགས་པའི་ དེས་ཤེས་བསྐྱེད་བཅུག་ནི་ལུ་གཙོ་བོར་བཏོན་དགོ་པ་ཨིན།

༥ ཙུ་གཞུང་གཞི་བཀོད་དང་འགོ་རིམ་སློག་བཀོད།

རིག་གཞུང་སློབ་གྲིལ་ཙུ་གཞུང་གི་ གོ་རིམ་འདི་ཡང་། ཤེས་བྱའི་གནས་དང་། གནས་རིམ། གནས་རིམ་གནས་
ཚད། སློབ་རིམ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ ཚོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷོགས་གྲུབ། ལྷོགས་སྤྱང་ལས་དོན། སློབ་སློབ་དོན་ཚན་
གྱི་དབྱེ་ཁག། ལྷོགས་སྤྱང་གི་ཐབས་ལམ་དང་ དབྱེ་ཞིབ་གྱི་སྤྲུལ་ལུ་འབད་ཐངས་བཅས་བརྒྱུད་པོ་འདི་ གནས་
སྤངས་དང་བསྐྱེད་པའི་གསློག་རྒྱུ་ལྷོགས་སྤྱང་གི་ཐོག་ལས་ སློག་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད།

༥.༡ ཤེས་བྱའི་གནས།

ཤེས་བྱའི་གནས་ཟེར་མི་འདི་ ལྷོགས་བཏང་སྤྱོད་གཞུང་ ལྷོགས་ཚུ་གི་ གནས་རིམ་༤ པ་དང་༥ ག་ར་ལུ་ ལྷོགས་
ཚུགས་པའི་བརྗོད་དོན་ཅིག་དང་ ལྷོགས་ཚན་ལུ་ལྷོགས་སྤྱང་གི་གོ་རིམ་ཅིག་ལུ་སྤྱབ་ཨིན།
སྤྱོགས་གཞུང་ ལྷོགས་ཚུ་ཙུ་གཞུང་གི་བཀོད་རིམ་འདི་ལུ་ ཤེས་བྱའི་གནས་ ༡ རྟེན་ཡོད།

རང་ལུགས་སྐྱུ་གཞུང་གི་ཤེས་ཡོན།

རང་ལུགས་སྐྱུ་གཞུང་ཤེས་ཡོན་ཟེར་མི་འདི་ གཞུང་སྐྱུ་ འབོད་སྐྱུ་ རིག་གསར། ལས་གཞུང། གཞུང་དང་ གཞུང་མོ། མགུར་མ། ཚོགས་སྐྱུ་ སྐྱུང་སྐྱུ་དང་ གཡུས་སྤོགས་སོ་སོའི་སྐྱུ་གཞུང་དང་། དེའི་རྒྱབ་ཁྱུངས་དང་ དགོས་པ་ བདག་གཞན་གཉིས་ལུ་ཕན་ཡོན་དང་ རང་གི་རྒྱུད་ལུ་བསོད་ནམས་དང་ ཚོགས་བསལ་ནི། དེ་ལས་ གཞུང་སྐབས་ཚེ་འདིའི་འཚོ་ཐབས་ལྷན་ཐབས་འབད་དེ་ མི་ཚེ་དགའ་སྦྱིད་ཀྱི་རང་ལུ་སྦྱོང་རྒྱུགས་ནི་དང་མཐར་ ཐུག་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁུན་པའི་གོ་འཕང་འཐོབ་རྒྱུགས་པའི་ཤེས་བྱ་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་ཨིན།

རང་ལུགས་སྐྱུ་ཆ་ཤེས་ཡོན།

རང་ལུགས་སྐྱུ་ཆ་ཤེས་ཡོན་ཟེར་མི་འདི་ དཔེར་ན། སྐྱུ་སྐྱུ་ འཁྱེད་ཀྱི་ སྐྱིང་བུ། དབྱུངས་ཅན་བཞི་གི་ཐོག་ལུ་ གཞུང་སྐྱུ་ འབོད་སྐྱུ་ རིག་གསར་ལ་སོགས་པའི་སྐྱུ་གཞུང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འདུ་ཤེས་དང་མཐུན་པའི་སྐྱུ་ཆ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ བདག་གཞན་གཉིས་ལུ་ཚོར་བ་བྱིན་ནི་དང་ རང་གི་རྒྱུད་ལུ་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་བསལ་ བྱི་ དེ་ལས་ གཞུང་སྐབས་ཚེ་འདིའི་འཚོ་ཐབས་ལྷན་ཐབས་འབད་དེ་ མི་ཚེ་དགའ་སྦྱིད་སྦྱོང་རྒྱུགས་ནི་དང་ མཐར་ཐུག་གཏན་གྱི་བདེ་བ་འཐོབ་རྒྱུགས་པའི་ཤེས་བྱ་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་ཨིན།

༥.༢ གནས་རིམ།

སྤྱིར་བཏང་འབྲུག་ཀླུ་ཁབ་ཀྱི་ ཤེས་རིག་གི་ལམ་ལུགས་ནང་ གནས་རིམ་༥ པ་རྩུབ་ཡོད་རུང་ རྟན་ཡིག་ དང་ལམ་སློབ་སློབ་སློབ་གི་ སྐྱུ་དབྱུངས་ཀྱི་ཚོས་ཚན་འདི་ གནས་རིམ་༤ ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ གནས་རིམ་༥ རྩུབ་ སློབ་ཐུག་གི་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ རིགས་སློབས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལྷབ་སྐྱུང་འབད་དགོས་སྟེ་རྩུད་དེ་ཡོད།

ཨང་	གནས་རིམ།	སློབ་རིམ།
༡	དང་པ།	སློ་གསར་ལས་སློབ་རིམ་གསུམ་པ་རྩུབ།
༢	གཉིས་པ།	སློབ་རིམ་བཞི་པ་ལས་དུག་པ་རྩུབ།
༣	གསུམ་པ།	སློབ་རིམ་བདུན་པ་ལས་བརྒྱད་པ་རྩུབ།
༤	བཞི་པ།	སློབ་རིམ་དགུ་པ་ལས་བརྒྱ་པ་རྩུབ།

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཚུ་གཞུང་།

༥	ལཱ་པ།	སློབ་རིམ་བརྒྱ་གཅིག་པ་ལས་བརྒྱ་གཉིས་པ་ཚུ་ན།
---	-------	-------------------------------------------

༥.༣ གནས་རིམ་བཞིན་གྱི་ཕྱོགས་གྲུབ།

གནས་རིམ་ ༤པ།

ཤེས་བྱའི་གནས།	རང་ལུགས་སླུ་གཞས་ཤེས་ཡོན།
གནས་རིམ་ ༤ པའི་ཕྱོགས་གྲུབ།	<p>༡ སླུ་གཞས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་ ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོ་ན་ གཞུང་སྐྱོད་འབོད་སྐྱའི་རིག་གསར་ རིག་གསར་ཚུ་གི་གདངས་དབྱེད་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ་ གཞི་འདིའི་ཐོག་ལས་ རང་སྟོབས་ཀྱི་སློབ་ལས་གནས་སྤངས་དང་བསྐྱུན་ཉེ་རྒྱབ་ཚུ་གས།</p>

ཤེས་བྱའི་གནས།	རང་ལུགས་སྐྱུན་ཆ་ཤེས་ཡོན།
གནས་རིམ་ ༤ པའི་ཕྱོགས་གྲུབ།	<p>༡ སླུ་གཞས་ཀྱི་རིགས་མ་འདྲམ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འདུ་ཤེས་དང་མཐུན་པའི་རང་ལུགས་སྐྱུན་ཆ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་</p> <p>བདག་གཞན་གཉིས་ལུ་ཚོར་བ་བྱིན་ནི་དང་ མཐར་ཐུག་གཏན་གྱི་བདེ་བ་འཐོབ་ཚུ་གས་པའི་ཐབས་ལམ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ གནས་སྐབས་ཚོ་འདིའི་ འཚོ་བའི་སྐྱུན་ཐབས་འབད་དེ་ མི་ཚོ་དགའ་སྤྱིད་སྟོང་ཚུ་གས།</p>

གནས་རིམ་ ༥པ།

ཤེས་བྱའི་གནས།	རང་ལུགས་སླུ་གཞས་ཤེས་ཡོན།
གནས་རིམ་ ༥ པའི་ཕྱོགས་གྲུབ།	<p>༡ རང་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་བཟང་པོ་ སླུ་གཞས་རིགས་ གཞུང་སྐྱོད་ འབོད་སྐྱོད་ རིག་གསར་ ལས་གཞས། གཞས་དང་གཞས་མོ། མགུར་མ། ཚོགས་སྐྱོད་ སྐྱུང་སྐྱུང་དང་ གཡུས་ཕྱོགས་སོ་སོའི་སླུ་གཞས་དང་། དེའི་རྒྱབ་ཁུངས་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ་ ལྷུང་བརྩོན་ཐོག་ལས་འཐེན་ཚུ་གས།</p>

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཚུ་གཞུང་།

ཤེས་བྱའི་གནས།	རང་ལུགས་སྟན་ཆ་ཤེས་ཡོན།
གནས་ཤིང་། དཔེ་ལྗོད་གསུང་བཤམ།	
<p>༡ སྟན་ཆའི་གོ་དོན་ སྟན་ཆ་གི་འབྲུང་ཁྲུངས་ སྟན་ཆའི་དབྱེ་བ་ དབྲུངས་ཀྱི་ངེས་པ་བདུན་དོ་འི་མི་པ་དང་སྐྱུར་ཏེ་ སྐྱ་ཆེ་</p> <p>རྒྱུང་དང་སྐྱེད་མེད་པ་གི་དབྱེ་བ་ དེ་ལས་སྐྱེད་དབྲུངས་ཀྱི་ལྷན་པར་ཚུ་ཏེ་གོ་སྟེ་ གནས་སྟངས་དང་འཁྲིལ་བའི་སྟན་</p> <p>ཆ་རིགས་མ་འདྲམ་ཐོག་ལས་བསྟོགས་ཚུགས།</p>	

༥༤ སློབ་ཤིང་བཞེན་གྱི་ལྗོད་གསུང་དང་ ལྟ་སྐྱོད་ལས་དོན།

སློབ་ཤིང་ ༩ པ།

ཤེས་བྱའི་གནས།	རང་ལུགས་སྐྱེད་གནས་ཤེས་ཡོན།		
དོན་ཚན།	སློབ་ཤིང་བཞེན་གྱི་ལྗོད་གསུང་།	ལྟ་སྐྱོད་ལས་དོན།	ནང་གསེས་དོན་ཚན།
༡ རང་ལུགས་སྐྱེད་གནས་ཀྱི་སྐོར།	༡ སྐྱེད་གནས་ཀྱི་དོ་སློབ་དང་ གོ་དོན་དང་ སྐྱེད་གནས་འགོ་ཐོག་ ལྷན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ཏེ་གོ་ཞེན་ན་ སློབ་དང་ དང་འདོད་ ཀྱི་སྐོར་ལས་ལྟ་སྐྱོད་འབད་དེ་ ཉམས་སྐྱོད་འབད་ཚུགས།	<ul style="list-style-type: none"> • སྐྱེད་གནས་ཀྱི་གོ་དོན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ། • སྐྱེད་གནས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་མོ་མེད་སྟེ་དབྱེ་བ་ཚུ་ཚུགས་དགོ། • སྐྱེད་གནས་ཀྱི་སྐྱེད་ཚུ་ལུ་ ཡིད་ཆེས་དང་ ཁྲུངས་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུགས་དགོ། 	<ul style="list-style-type: none"> • སྐྱེད་གནས་ཀྱི་གོ་དོན། • སྐྱེད་གནས་ཀྱི་དབྱེ་བ། • སྐྱེད་གནས་དང་སྟན་ཆ་ ལྟ་བུ་དགོ་པའི་ཁྲུངས། • སྐྱེད་གནས་དང་མོ་འབྲུང་ཚུ་ལ།
༢ སྐྱེད་གནས་སྐོར། ༢.༡ སྐྱེད་གནས་ཀྱི་དབྱེ་བ།	༢ རང་ལུགས་སྐྱེད་གནས་ཀྱི་ འབྲུང་ཁྲུངས་དང་ ལྷན་ཚུ་གསུང་མོ་མོ་ན་ གཞུང་སྐྱེད་དང་ འཕོད་སྐྱེད་འི་རིགས་དང་ དེ་	<ul style="list-style-type: none"> • སྐྱེད་གནས་འགོ་ཐོག་བྱུང་ཚུ་ལུ་སྐོར་ ལས་ཤེས་ཚུ་གསུང་དགོ། 	<ul style="list-style-type: none"> • གཞུང་སྐྱེད་ འཕོད་སྐྱེད་ རིག་གསུང་གསུང་གི་ གདངས་དབྲུངས་ཀྱི་སྐོར།

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཚུ་གཞུང་།

	<p>ལས་ རིག་གསར་ཚུ་གི་ གདངས་དབྱངས་དང་ ལེའུ་ སྐྱུར་ཐངས་ཡོད་ལུགས་སློབ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཏེ་ རང་ སློབས་ཀྱི་སློབ་ལས་ ལེའུ་ནམ་ འགྱུར་དང་བཅས་པ་སླེ་བསྐྱུར་ཏེ་ ཐོ་འཁྲབ་ཚུ་གས།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རྒྱ་གཞས་ཚུ་གི་གདངས་ དབྱངས་དང་ ལེའུ་སྐྱུར་ ཐངས་ཡོད་ལུགས་སློབ་ རང་སློབས་ཀྱི་བཟོ་ཚུ་གས་ དགོ། • གདངས་དབྱངས་ཀྱི་ དགོས་མཁོ་དང་འཇུག་ཏེ་ རྒྱ་གཞས་ཀྱི་སློབ་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུ་གས་དགོ། 	
<p>༡-༡ རྒྱ་གཞས་ཀྱི་ ནང་གསེས་ དབྱེ་ བ།</p>		<ul style="list-style-type: none"> • གཞུང་སྐྱོ་ འབོད་སྐྱོ་ རིག་གསར་གསུམ་ གསུམ་ཀྱི་ ལུངས་དོན་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུ་གས་ དགོ། • རྒྱ་གཞས་དེ་གསུམ་ཀྱི་ གདངས་དབྱངས་དང་ ལེའུ་བསྐྱུར་ཏེ་ ཐོ་ འཁྲབ་ཚུ་གས་དགོ། • རྒྱ་གཞས་དེ་གསུམ་ཀྱི་ ཕན་པའི་ལུངས་བཤད་ ཚུ་གས་དགོ། 	<ul style="list-style-type: none"> • རྒྱ་གཞས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ གསུམ་འདིའི་ གདངས་དབྱངས་ དང་ ལེའུ་བསྐྱུར་ ཐངས་སློབ་།
<p>ཤེས་བྱའི་གནས།</p>	<p>རང་ལུགས་སྐྱུན་ཆ་ཤེས་ཡོན།</p>		
<p>དོན་ཚན།</p>	<p>སློབ་རིམ་བཞིན་ཀྱི་སློབ་གྲྲི་</p>	<p>སྐྱབ་སྐྱུང་ལས་དོན།</p>	<p>ནང་གསེས་དོན་ཚན།</p>

<p>༣ རང་ལུགས་ སྟན་ཆའི་སློབ་།</p>	<p>༣ སྟན་ཆའི་གོ་དོན་ སྟན་ཆ་ གི་འབྲུང་ཁུངས་ སྟན་ཆའི་དབྱེ་ བ་ འབྲུག་ཀླུ་ལབ་ནང་སྟན་ ཆ་དར་ཚུལ་ འབྲུག་ཀླུ་ལབ་ ཀྱི་སྟན་ཆ་གཙོ་བོ་ དེ་ལས་སྟན་ ཆ་ལྟབ་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ་ གཞན་ལུ་ གོ་བདེ་སྟེ་ཚུ་གསལ་མ་ཚད་ རང་གིས་ཡང་ཡིད་ཆེས་དང་ དག་སྲུང་བསྐྱེད་དེ་ འབྲི་སླབ་ འབད་ཚུ་གསལ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • སྟན་ཆའི་གོ་དོན་ འབྲུག་ཀླུ་ལབ་ཀྱི་སྟན་ ཆའི་དབྱེ་བ་ དེ་ལས་ སྟན་ཆ་ལྟབ་དགོ་པའི་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ ཚུ་གསལ་དགོ། • རང་ལུགས་སྟན་ཆ་ཚུ་ ལྷུ་ གཞན་ཀྱི་ གནས་སྤངས་ དང་བསྐྱེད་ཏེ་ དོས་སུ་ ལག་ལེན་འབྲུང་ཚུ་དགོ། • རང་ལུགས་སྟན་ཆ་ལུ་སློབ་ བ་ཡོད་པའི་ཁུངས་བཀལ་ ཚུ་གསལ་དགོ། 	<ul style="list-style-type: none"> • སྟན་ཆའི་གོ་དོན་དང་ སྟན་ཆ་གི་འབྲུང་ ཁུངས། • སྟན་ཆ་གི་དབྱེ་བ་དང་ འབྲུག་ཀླུ་ལབ་ཀྱི་ སྟན་ཆ་གཙོ་བོ། • འབྲུག་ཀླུ་ལབ་ནང་ སྟན་ཆ་དར་ཚུལ་ཀྱི་ ཁུངས་དོན་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ གཞན་ལུ་གོ་བདེ་སྟེ་ ཚུ་གསལ་དགོ་པ་ཨིན།
<p>༤ སྟན་ཆ་གི་ དབྱེ་བ་དང་ ལྷུ་འི་ སློབ་།</p>	<p>༤ དབྱེ་བ་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ དབྱེ་བ་ཀྱི་དུས་པ་འབྲུག་དོ་རི་མི་ ས་དང་སྐྱུར་ཏེ་ ལྷུ་ཆེ་ཚུང་དང་ སྐད་མེད་ཕབ་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ དབྱེ་བ་ཀྱི་རེ་འུ་མིག་ཚུ་ ཉ་གོ་ ཞེན་ན་ སྟན་ཆ་གི་རིགས་ཚུ་ བསྐྱོགས་ཤེས་མ་ཚད་ དབྱེ་བ་ ཚུ་ཡང་གསར་གཏོད་འབད་ ཚུ་གསལ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • དབྱེ་བ་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ སྟན་ཆ་དབྱེ་བ་ཅན་ཀྱི་ ཁུངས་དོན་བཤད་པ་ཀླུ་ ཚུ་དགོ། • དབྱེ་བ་ཀྱི་ ལྷུ་དོ་རི་མི་ས་ ཚུ་སྐྱུར་ཏེ་ ལྷུ་ཆེ་ཚུང་དང་ སྐད་མེད་ཕབ་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ ཚུ་གསལ་དགོ། • ཞབས་ཁྲ་གདངས་དབྱེ་བ་ ཚུ་ གསར་གཏོད་འབད་དེ་ 	<ul style="list-style-type: none"> • རང་ལུགས་ གཞུང་ སྐྱུ་ འབྲོད་སྐྱུ་ རིག་ གསར་ཀྱི་སྐྱུ་གཞན་ ཚུ་ སྟན་ཆ་ནང་ བཅུ་གསལ་ཏེ་ བསྐྱོག་ འི་དང་ གསར་ གཏོད།

ཀླུ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཙུ་གཞུང་།

		<p>དངོས་མཐོང་སྡེ་རྒྱུ་རྒྱུ་</p> <p>དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> སྒྲིལ་ཆ་གྱི་སྒྲིལ་རྒྱུ་ཡིད་ ཆེས་དང་། བརྩི་མཐོང་། བསྐྱེད་ཞིབ་ན་ ལྷངས་དོན་ རྒྱ་གཞུང་ལུ་བཤད་རྒྱུ་ དགོ། 	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

སློབ་རིམ་ ༡༠ པ།

ཤེས་བྱའི་གནས། རང་ལུགས་སྐྱུ་གཞུང་ཤེས་ཡོན།			
དོན་ཚན།	སློབ་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྷོད་སྐྱུ་	རྒྱུ་སྐྱུང་ལས་དོན།	ནང་གསེས་དོན་ཚན།
<p>༡ རྒྱུ་</p> <p>གཞུང་རྒྱུ་</p> <p>འཇིག་རྟེན་</p> <p>མི་ལུལ་</p> <p>དང་།</p> <p>འབྲུག་རྒྱུལ་</p> <p>ལབ་ནང་།</p> <p>ལུ་ དང་།</p> <p>རྒྱུ་ལ་སྐྱོད།</p>	<p>༡ རྒྱུ་གཞུང་འཇིག་རྟེན་མི་ལུལ་</p> <p>ལུ་ག་དེ་སྡེ་ར་དང་ཡོད་པ་ཡིན་ན་</p> <p>དང་། འབྲུག་རྒྱུལ་ལབ་ནང་རྒྱུ་</p> <p>གཞུང་གི་རིགས་རྒྱུ་ག་དེ་སྡེ་ར་</p> <p>དང་ལྷུ་བ་བྱུང་ཡི་ག་ཏུ་གོ་སྡེ་</p> <p>རང་ལུགས་སྐྱུ་གཞུང་། གཞུང་།</p> <p>སྐྱུ་ འབོད་སྐྱུ་འི་ རིགས་རྒྱུ་གི་</p> <p>གདངས་དབྱངས་དང་། ལེ་ལུ་</p> <p>སྐྱུ་ར་ཐངས་ཡོད་ལུགས་སྐྱོར་</p> <p>ལས་ འཚོ་ལ་ཞིབ་འབད་དེ་</p> <p>རང་རྒྱུ་བས་གྱི་སྐྱོར་ལས་གཞུང་།</p> <p>སྐྱུངས་དང་བསྐྱུ་ལུག་ལེན་</p> <p>འབབ་རྒྱུ་གས།</p>	<ul style="list-style-type: none"> རྒྱུ་གཞུང་འཇིག་རྟེན་མི་ལུལ་ལུ་ དང་རྒྱུལ་དང་། འབྲུག་ལུ་དང་ཡོ་ རྒྱུ་རྒྱུ་ཏུ་གོ་སྡེ་ རྒྱུ་མཚན་དང་། བཅས་ མི་གཞུང་ལུ་ བཤད་པ་ བརྒྱུ་རྒྱུ་གས་དགོ། གཞུང་སྐྱུ་ འབོད་སྐྱུ་ རིག་གསར་ རྒྱུ་གི་ གདངས་དབྱངས་དང་། ལེ་ལུ་སྐྱུ་ར་ཐངས་ཡོད་ལུགས་སྐྱོར་ ལས་ཏུ་གོ་སྡེ་ དབྱེ་བ་སོ་སོར་བྱེ་ རྒྱུ་གས་དགོ། རྒྱུ་གཞུང་འཇིག་རྟེན་མི་ལུལ་ལུ་ དང་རྒྱུལ་དང་། འབྲུག་རྒྱུལ་ལབ་ ནང་དང་རྒྱུལ་གྱི་ སྐྱོར་ལས་ཤེས་ རྒྱུ་གས་བྱུང་སྡེ་ བརྩི་མཐོང་དང་། 	<ul style="list-style-type: none"> རྒྱུ་གཞུང་དང་རྒྱུལ་དང་། རྒྱུ་ལུ་ལེ་སྐྱུ་གས་ གཞུང་སྐྱུ་ འབོད་སྐྱུ་། རིག་གསར་གྱི་རྒྱུ་གཞུང་། རྒྱུ་ གདངས་དབྱངས་ དང་། ལེ་ལུ་སྐྱུ་ར་འདི་ གཞུང་སྐྱུ་གས་དང་བསྐྱུ་ རྒྱུ་གས།

ཀྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཚུ་གཞུང་།

	བསྐྱབ་སྟོན་འབད་ཚུགས་པའི་ ཁར་ རང་གིས་ཞབས་ཁྲ་དག་པ་ ཅིག་ གནངས་དབྱངས་དང་ བཅས་པ་སྟེ་སྟེན་ཚེ་ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར་འབྲེན་ཚུགས།	འབྲེལ་བའི་ཚོར་སྣང་བྱིན་ཏེ་ ཀྱལ་ ཡོངས་དགའ་སྲིད་དཔལ་འཛོམས་ ཀྱི་ དམིགས་དོན་འགྲུབ་ཚུགས་ དགོ།	
༥ ལྷན་ཚའི་ སྐྱ་གདངས་ ཀྱི་ རྫོང་།	༥ སྐྱ་སྟེན་འདི་ཡུལ་དུས་གནས་ སྣངས་དང་ བསྐྱབ་ལག་ལེན་ འཐབ་སྟེ་ དོ་རི་མི་པ་གི་ སྐྱའི་ གདངས་དབྱངས་དང་ གཅིག་ ཁར་བསྐྱིགས་ཏེ་ ལྷན་ཚུ་བསྐྱོག་ ཐོག་ལས་ རང་གཞན་ལུ་འདྲ་ ཤེས་འབྲེལ་བའི་ ཚོར་སྣང་བྱིན་ ཏེ་ ཀྱལ་ཡོངས་དགའ་སྲིད་ དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ དམིགས་ དོན་འགྲུབ་ཚུགས།	<ul style="list-style-type: none"> • དོ་རི་མི་པ་གི་དབྱངས་ཀྱི་ གོ་དོན་ དང་ ལྷན་པན་ཏེ་གོ་སྟེ་ མི་གཞན་ ལུ་བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ། • དོ་རི་མི་པ་གི་དབྱངས་ཀྱི་ སྐྱ་དང་ གཅིག་ཁར་བསྐྱིགས་ཞེན་ལས་སྐྱ་ སྟེན་བསྐྱོག་ཤེས་དགོ། • ལྷན་ཚུ་འདི་ལུ་ སློབ་བསྐྱེད་དེ་ གཞན་ལུ་བསྐྱབ་སྟོན་འབད་དེ་ གཞན་ཀྱི་སེམས་ལུ་དགའ་བདེ་བྱིན་ ཚུགས་དགོ། 	ལྷན་ཚའི་སྐྱ་གདངས་ དོ་ རི་མི་པ་གི་ དབྱངས་ཀྱི་ རྫོང་ཏེ་གོ་ཚུགས།

སློབ་རིམ་ ༡༡ པ།

ཤེས་བྱའི་གནས། རང་ལུགས་སྐྱ་གཞན་ཤེས་ཡོན།			
དོན་ཚན།	སློབ་རིམ་བཞེན་གྱི་ལྷོ་ཏེ་གྲུབ།	སྐྱབ་སྐྱུང་ལས་དོན།	ནང་གསེས་དོན་ཚོན།
༡ སྐྱ་གཞན་ཀྱི་ གོ་དོན་དང་ སྐྱ་ གཞན་བྱུང་ཚུལ་ ཀྱི་རྫོང་།	༡ སྐྱ་གཞན་ཀྱི་ གོ་དོན་དང་ སྐྱ་གཞན་འགོ་ཐོག་བྱུང་ཚུལ་ ཀྱི་རྫོང་ལས་ཏེ་གོ་ཞེན་ན་ འཛིག་རྟེན་མི་ཡུལ་ལུ་དར་ཚུལ་ དེ་ལས་འགྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ སྐྱ་གཞན་ཀྱི་རིགས་དར་ཚུལ་ ཀྱི་རྫོང་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་	<ul style="list-style-type: none"> • སྐྱ་གཞན་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ ལྷངས་ཚུ་ཁ་གསལ་སྟེ་འབྲི་ སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ། • སྐྱ་གཞན་སྐྱབ་དགོ་པའི་ ལྷངས་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ མི་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུགས་དགོ། 	<ul style="list-style-type: none"> • སྐྱ་གཞན་ཀྱི་གོ་དོན་ དང་ སྐྱ་གཞན་ཚུ་ འཛིག་རྟེན་མི་ཡུལ་ དང་ འགྲུག་རྒྱལ་ ཁབ་ནང་དར་ཚུལ་ རྫོང་།

<p>༣ དཔེ་དེབ་ནང་གི་ རང་ལུགས་སྐྱུ་གཞས་ ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོ་ན་ གཏུང་སྐྱུ་དང་ འབོད་སྐྱུ་འཛིན་གསུམ་དང་ དེ་ལས་ རིག་གསུམ་ཚུ་གི་ གདངས་དབྱངས་དང་ ལེའུ་སྐྱུར་ཐངས་ཡོད་ལུགས་སྐྱོར་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ རང་སློབས་ཀྱི་ རྫོང་ལས་གནས་སྤངས་དང་ བསྐྱུན་ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།</p>	<p>༣ དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་ རང་ལུགས་སྐྱུ་གཞས་ ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོ་ན་ གཏུང་སྐྱུ་དང་ འབོད་སྐྱུ་འཛིན་གསུམ་དང་ དེ་ལས་ རིག་གསུམ་ཚུ་གི་ གདངས་དབྱངས་དང་ ལེའུ་སྐྱུར་ཐངས་ཡོད་ལུགས་སྐྱོར་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ རང་སློབས་ཀྱི་ རྫོང་ལས་གནས་སྤངས་དང་ བསྐྱུན་ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་གཏུང་སྐྱུ་གསུམ་དང་འབོད་སྐྱུ་གསུམ་དེ་ལས་རིག་གསུམ་གསུམ་གྱི་དོན་དག་བཤད་པ་རྒྱུ་ཚུགས་དགོ། • ཞབས་ཁྲ་ཚུ་གི་ ལེའུ་རྣམ་འགྱུར་དང་བཅས་པ་སླེ་བསྐྱུར་དེ་ རྫོང་ལས་ཚུགས་དགོ། • ལུ་གཞས་ཚུ་གི་ ཚོག་དང་གདངས་དབྱངས་ཚུ་གི་ རྒྱུ་ལུངས་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ བཤད་པ་རྒྱུ་ཚུགས་དགོ། 	<p>འབྲུག་ཀླུལ་ཁབ་ཀྱི་ ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོ་ན་ ཡོད་པའི་ ལུ་གཞས་ ཀྱི་ ལུངས་ དང་དགོས་པའི་སྐྱོར།</p>
<p>ཤེས་བྱའི་གནས། རང་ལུགས་སྐྱུ་ཆ་ཤེས་ཡོན།</p>			
<p>དོན་ཚན</p>	<p>སློབ་འཛིན་པ་ཞིན་གྱི་སྐྱོགས་སྐབ།</p>	<p>སྐྱུ་སྐྱུར་ལས་དོན།</p>	<p>ནང་གསེས་དོན་ཚན།</p>
<p>༤ ལྷན་ཆའི་སྐྱོར།</p>	<p>༤ ལྷན་ཆའི་གོ་དོན་དང་ འབྲུང་ལུངས་ དབྱེ་བ་ དེ་ལས་འབྲུག་ཀླུལ་ཁབ་ཀྱི་ལྷན་ཆ་གཙོ་བོ་ག་ཅི་ཡིན་ན་དང་ དབྱངས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ དབྱངས་ཀྱི་རེས་པ་བདུན་དོ་རི་མི་པ་དང་སྐྱུར་དེ་ སྐྱ་ཆེ་རྒྱུ་དང་ སྐད་མེད་པའ་ དེ་ལས་ རང་ལུགས་དང་མཐུན་མི་མཐུན་གྱི་ དབྱངས་ཀྱི་ དབྱེ་བ་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ་ སྤང་སྤང་རྒྱུ་</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལྷན་ཆའི་གོ་དོན་ འབྲུག་ཀླུལ་ཁབ་ཀྱི་ལྷན་ཆའི་དབྱེ་བ་ དེ་ལས་ ལྷན་ཆ་སྐྱུ་དགོ་པའི་ལུངས་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ འབྲི་སྐྱུ་འབད་ཚུགས་དགོ། • རང་ལུགས་སྐྱུ་ཆའི་རྒྱུ་ལུངས་དང་ དེ་ལས་བརྟེན་པའི་ ཕན་ཡོན་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ་ དོས་སུ་ལག་ལེན་ཚུགས་དགོ། • དབྱངས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ དབྱངས་ཀྱི་རེས་པ་བདུན་དོ་རི་མི་ 	<p>ལྷན་ཆ་དང་ དབྱགས་ ཀྱི་ལུངས་དང་ ལུ་མཚན་སྐྱོར།</p>

ཐུལ་ཡོངས་སློབ་གྲིའི་ཚ་གཞུང་།

	<p>བཞིན་ཉམས་སུ་གྲངས་ལྟེ་ ལྷན་ཚུ་བསྐྱོགས་ཏེ་ཞབས་ཁྲ་འཐེན་ཚུགས།</p>	<p>པ་ཚུ་ སྐྱ་ཚེ་རྒྱུང་དང་སྐྱད་མེང་ཕབ་ཀྱི་ དབྱེ་བ་བ་ཚུ་དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • རང་ལུགས་དང་ མཐུན་ མི་མཐུན་གྱི་ དབྱངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ཉ་གོ་ཞིན་ན་ སློབ་བསྐྱེད་དེ་ གཞན་ལུ་ཡང་གོ་བད་སློབ་ཚུ་དགོ། 	
<p>༥ ལྷན་ཚུ་ དབྱངས་ཚན་གྱི་ རྐྱེད།</p>	<p>༥ ལྷན་ཚུ་དབྱངས་ཚན་གྱི་ ལྷངས་དང་ཚུ་གས་ དབྱངས་ཚན་བསྐྱོག་ཐངས་ སྐྱ་དང་ དབྱངས་ཀྱི་ལྷད་པར་ཚུ་ཕྱེས་ཏེ་ ཞབས་ཁྲ་དག་པ་ཅིག་ གདངས་དབྱངས་དང་བཅས་པ་ སློབ་འཐེན་ཚུགས།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལྷན་ཚུ་དབྱངས་ཚན་གྱི་ ལྷངས་དང་ རྒྱ་མཚན་ཚུ་ ཉ་གོ་སླེ་ མི་སླེ་ནང་ སླབ་ཚུགས་དགོ། • ལྷན་ཚུ་དབྱངས་ཚན་བསྐྱོག་ཐོག་ ལས་ དབྱངས་ཚན་དང་གཅིག་ ལར་ ཞབས་ཁྲ་འཐེན་ཚུགས་དགོ། • ལྷན་ཚུ་དབྱངས་ཚན་ལུ་ སློབ་དང་ དང་འདོད་བསྐྱེད་དེ་ མི་གཞན་ལུ་སློབ་སློན་འབད་ཚུགས་དགོ། 	<ul style="list-style-type: none"> • ལྷན་ཚུ་དབྱངས་ཚན་གྱི་ ལྷངས་དང་ དགོས་པ་ དེ་ལས་ དོས་སུ་བསྐྱོག་ཚུགས།
<p>༦ ལྷན་ཚུ་ ལྷན་གྱི་སྐྱེད།</p>	<p>༦ ལྷན་ཚུ་སྐྱེད་ལྷན་གྱི་ རོ་སློབ་དང་འབྲུང་ལྷངས་ དབྱེ་བ་བཟོ་ནམ་ རྒྱ་ཚུ་ སྐྱ་ལྷན་གྱི་ ཐག་པ་བཏགས་ཐངས་ སྐྱ་ལྷན་གྱི་ ཐག་པའི་གྲངས་ལ་ བསྐྱོག་ཐངས་ སྐྱ་བཟླིག་</p>	<ul style="list-style-type: none"> • སྤྱིར་ལྷན་ཚུ་ སྐྱ་ལྷན་གྱི་གོ་དོན་དང་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ ལ་གསལ་འབད་བཤད་ཚུགས་དགོ། • སྐྱ་ལྷན་འདི་ལྷན་ཚུ་ལྷད་པར་ ཚན་ཅིག་ཨིན་ཚུ་ལ་ སྐྱ་ལྷན་འགོ་ཐོག་འཇིག་རྟེན་མི་ལུ་ལུ་དང་ 	<ul style="list-style-type: none"> • སྐྱ་ལྷན་གྱི་ འབྲུང་ལྷངས་ཚུ་དང་ སྐྱ་བཟླིག་ཐངས་ཚུ་ ཉ་གོ་སླེ་ ཞབས་ཁྲ་བཟླིགས་ཚུགས།

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཚུ་གཞུང་།

<p>ཐངས་དང་ དེལས་ སྐྱ་སྟན་ འདི་ དབྱངས་ཚན་ལྷ་མོའི་ ཕྱག་མཚན་ཡིན་དགོ་པའི་སྐོར་ སྐྱ་སྟན་འགོ་ཐོག་འཛིག་རྟེན་མི་ ཡུལ་ལུ་དར་རྒྱུ་གི་ ལོ་རྒྱུས་ གཞན་བཅས་ཉ་གོ་སྟེ་ རང་ ལུགས་སྟན་ཆ་ཡིན་པའི་ ཡིད་ ཚེས་ཀྱི་སྐོར་ལས་བརྩི་མཐོང་ བསྐྱེད་དེ་ གཞན་ལུ་སྟེལ་ ཚུགས་པའི་ཁར་ སྐྱ་སྟན་ བསྐྱོགས་ཉེ་ཞབས་ཁྲ་ཚུ་འཐེན་ ཚུགས།</p>	<p>ཚུལ་ཚུ་གི་ བྱངས་འབྲི་སྐབ་ འབད་ཚུགས་དགོ། • སྐྱ་སྟན་འདི་ཡུལ་དུས་གནས་ བྱངས་དང་བསྟུན་ལག་ལེན་འཐབ་ སྟེ་ བསྐྱོག་ཚུགས་དགོ། • སྐྱ་སྟན་གྱི་སྐྱ་ཐག་དོས་འཛིན་ འབད་དེ་ ཞབས་ཁྲ་བརྩུགས་ ཚུགས་དགོ། • སྐྱ་སྟན་ལུ་ སྟོ་བ་དང་ དང་ འདོད་བསྐྱེད་འདི་ རང་གཞན་ལུ་ འདུ་ཤེས་འབྲེལ་བའི་ ཚོར་སྣང་ ཕྱིན་ཉེ་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་ དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ དམིགས་དོན་ འགྲུབ་ཚུགས་དགོ།</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

སློབ་ཤིམ་ ༡༩ པ།

ཤེས་བྱའི་གནས། རང་ལུགས་སྐྱ་གཞན་ཤེས་ཡོན།			
དོན་ཚན།	སློབ་ཤིམ་བཞིན་གྱི་སྟེན་སྲུབ།	སྐབ་སྦྱང་ལས་དོན།	ནང་གསེས་དོན་ ཚོན།
<p>༡ སྦྱིར་སྐྱ་ གཞན་གྱི་ གོ་ དོན་དང་ འབྲུང་ བྱངས་ དབྱེ་བ་ དེལས་ འབྲུག་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་</p>	<p>༡ རྒྱ་གཞན་གྱི་ གོ་དོན་དང་ འབྲུང་བྱངས་ དབྱེ་བ་ འབྲུག་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རྒྱ་གཞན་གྱི་ ཤིགས་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་ དར་བྱབ་ བྱང་ཡི་ག་ ཉ་གོ་སྟེ་ རང་ལུགས་ སྐྱ་གཞན་ དཔེར་ན་ ལུང་ ཕྱོགས་སོ་སོ་ན་རྒྱལ་སྟོན་ཡོད་པའི་</p>	<p>• གཞུང་སྐྱ་འབོད་སྐྱ་ཤིག་གསར་ གསུམ་གྱི་གོ་ དོན་དང་འབྲུང་ བྱངས་ ཚུ་འབྲི་སྐབ་འབད་ ཚུགས་དགོ། • འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་སྐྱ་གཞན་གྱི་ ཤིགས་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ ན་ ཉ་གོ་སྟེ་ རང་སྟོབས་ཐོག་</p>	<p>• འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ གྱི་ ལུང་ཕྱོགས་ སོ་སོ་ན་ རྒྱལ་ སྟོན་ཡོད་པའི་ གཞུང་སྐྱ་ འབོད་སྐྱ་ཚུ་གི་ གདངས་དང་</p>

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཚུ་གཞུང་།

<p>དང་ལྷན་ཕྱེད་ ཚུ་སློབ་པ།</p>	<p>གཞུང་སྐྱོད་ལོ་རྒྱུས་རིག་ གསར་ཚུ་གི་གདངས་དང་ ལེུ་སྐྱུར་ཐངས་ དེ་ལས་སྐྱ་སྐྱེན་ཚོས་གཞུང་གི་ ལྷན་པ་དང་དགོས་པ་ཚུ་ལེས་ཏེ་ དེ་ལུ་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་ཐོག་ལས་ མི་ཉམས་དང་ལྷན་གཏང་ཚུ་གས།</p>	<p>ལུ་གནས་སྤངས་དང་བསྐྱེན་ ལག་ལེན་འཐབ་ཏེ་རྒྱལ་ཚུ་གས་ དགོ། • མོད་སྐྱོད་དང་ལོ་རྒྱུས་ལྷན་པར་ ཕྱིས་སྐྱེ་སྐྱེ་ཚུ་གས་དགོ། • སྐྱ་སྐྱེན་ཚོས་གཞུང་གི་ལྷན་པ་དང་ དགོས་པ་ཚུ་བཤད་དེ་དེ་ལུ་བརྩི་ མཐོང་བསྐྱེད་ཚུ་གས་དགོ།</p>	<p>ལེུ་སྐྱུར་ཐངས་ དེ་ལས་སྐྱ་སྐྱེན་ ཚོས་གཞུང་གི་ ལྷན་པ་དང་ དགོས་པ་ལེས་ ཚུ་གས།</p>
<p>༢ རྒྱལ་སྐྱུ་སྐྱ་ སྐྱེན་ཚོས་གཞུང་གི་ དང་དཀར་རྒྱུ་ ལག་ནང་དང་ཏེ་ ཡོད་མི་སྐྱ་གཞུང་གི་ གཞུང་གཞུང་རྒྱུ་ ལེས་ཏེ་སྐྱོད་།</p>	<p>༢ སྐྱ་གཞུང་གི་ལྷན་པ་དང་ དགོས་པ་གོ་དོན་དང་བཅས་པ་སྐྱེ་ ཏེ་གོ་ཞིན་མ་ལས་བརྩི་མཐོང་ བསྐྱེད་ཚུ་གས་པའི་ཁར་གཞུང་ལུ་ ཡང་དེའི་ཚིག་དོན་དང་དགོས་ པ་ཚུ་བཤད་དེ་རྒྱལ་ལབ་ལུ་ ཞབས་ཏོག་ལུ་ཚུ་གས།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • སྐྱ་གཞུང་གི་ལྷན་པ་དང་ དགོས་པ་གོ་དོན་དང་བཅས་ འབྲི་སྐྱེད་འབད་ཚུ་གས་དགོ། • སྐྱ་རིགས་དེ་ཚུ་གདངས་དབྱེད་ ཀྱི་ཐོག་ལས་མི་དམངས་ཀྱི་ གདོང་ཁར་དངོས་མཐོང་འབད་ འཐོན་ཚུ་གས་དགོ། • སྐྱ་དེ་ཚུ་ལུ་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་ ཚུ་གས་པའི་ཁར་གཞུང་ལུ་ཡང་དེའི་ ཚིག་དོན་དང་དགོས་པ་ཚུ་བཤད་དེ་ རྒྱལ་ལབ་ལུ་ཞབས་ཏོག་ལུ་ཚུ་གས་ དགོ། 	<p>སྐྱ་གཞུང་དེ་ཚུ་གི་ ལྷན་པ་དོན་ཏེ་གོ་སྐྱེ་ བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་ ཚུ་གས།</p>
<p>༣ མཛེལ་སྐྱུ་དང་ སྐྱོ་སྐྱུ་</p>	<p>༣ མཛེལ་སྐྱུ་དང་སྐྱོ་སྐྱུ་གོ་དོན་ དང་ལྷན་པར་ཚུ་ཕྱིས་ཞིན་ན་ གནས་སྤངས་དང་འབྲིལ་ཏེ་ལག་ ལེན་འཐབ་ཚུ་གས་པའི་ཁར་ལུང་ ཕྱོགས་སོ་སོ་གི་སྐྱ་གཞུང་མ་ འབྲེན་ཚུ་ལག་ཆེན་ཨིན་ཏེ་གོ་</p>	<ul style="list-style-type: none"> • མཛེལ་སྐྱུ་དང་སྐྱོ་སྐྱུ་སྐྱ་སྐྱེན་ གི་གོ་དོན་བཤད་ཚུ་གས་དགོ། • མཛེལ་སྐྱུ་དང་སྐྱོ་སྐྱུ་གི་ལྷན་ པར་ཚུ་ཕྱིས་ཏེ་གཞུང་སྤངས་ དང་འབྲིལ་ཏེ་ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུ་གས་དགོ། 	<ul style="list-style-type: none"> • མཛེལ་སྐྱུ་དང་ སྐྱོ་སྐྱུ་ དེ་ལས་སྐྱ་སྐྱེན་ གཞུང་སྤངས་དང་ འབྲིལ་ཏེ་ལག་ ལེན་འཐབ་ཚུ་གས།

ཀླུ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཚ་གཞུང་།

	<p>སྟེ་ ཉམས་སྲུང་འབད་དེ་ དར་ བྱབ་གཏང་ཚུགས།</p>	<ul style="list-style-type: none"> གནས་སྤངས་དང་ འབྲིལ་ཏེ་ སྤྱི་ཚིག་གསར་ཚུལ་འབད་ཚུགས་ དགོ། ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོ་གི་ སྤྱི་གཞུང་ མ་འདྲམ་ཚུ་ལག་ཆེམ་ཨིནམ་ཏེ་ གོ་སྟེ་ ཉམས་སྲུང་འབད་དེ་ དར་བྱབ་གཏང་ཚུགས་དགོ། 	
<p>༤ ལས་གཞུང་ དང་ རང་ ལུགས་ཚེད་ རིགས་དང་ འབྲེལ་བའི་ སྤྱི་ གཞུང་གི་རིགས་ ཚུ་གི་ སློབ་(ཐགས་ གཞུང་། སྤྱི་ གཞུང་། ཆང་ གཞུང་། སོ་ནམ་ ཞིང་ལྷོ་ ལོ་ ལེགས་། སྤྱི་ བསྐྱུལ་)</p>	<p>༤ ལས་གཞུང་དང་ འབྲེལ་བའི་ ཀླུ་ཡོངས་ཚུ་ ད་ཚུན་གྱི་བར་ན་ དཔེ་དེབ་དང་ བག་ཐོག་ལུ་དར་ཏེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཡོད་མི་ཚུ་ བསྐྱེ་ སྤྱི་གཞུང་འབད་ཞིནམ་ལས་ དགོས་ མཁོ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ ཞི་དང་ རང་ལུགས་ཚེད་རིགས་ དང་ འབྲེལ་བའི་ སྤྱི་གཞུང་གི་ རིགས་ཚུ་གི་ ལྷངས་ དགོས་པ་ ཚིག་ གཏངས་དབྱེད་ས་ ལེའུ་ བསྐྱེད་ཐངས་དང་བཅས་པ་སྟེ་ཏེ་གོ་ སྟེ་ ཡིད་ཆེས་དང་བརྩི་མཐོང་གི་ སློབ་ལས་ མི་ཉམས་གོང་འབྲེལ་དང་ ཉམས་པ་སོར་ཚུད་གཏང་ཞིའི་ ཐབས་ལམ་ལུ་བརྩོན་ཚུགས།</p>	<ul style="list-style-type: none"> ལས་གཞུང་དང་ རང་ལུགས་ ཚེད་རིགས་དང་ འབྲེལ་བའི་སྤྱི་ གཞུང་གི་ རིགས་ཚུ་གི་ ལྷངས་ དགོས་པ་ ཚིག་དང་ གཏངས་ དབྱེད་ས་ ལེའུ་ཚུ་གི་ དགོས་ དོན་ ཀླུ་ཡོངས་དང་བཅས་ བཤད་པ་ཀླུ་ཚུགས་དགོ། དེ་ཚུ་གི་ ལྷང་པར་ཕྱེ་ཚུགས་ དགོ། དེ་ཚུ་ གནས་སྤངས་དང་ འབྲིལ་ཏེ་ དངོས་མཐོང་འབད་ ཀླུ་ཚུགས་དགོ། དེ་ཚུ་ལུ་ ཡིད་ཆེས་དང་ བརྩི་ མཐོང་གི་སློབ་ལས་ མི་ཉམས་གོང་ འབྲེལ་དང་ ཉམས་པ་སོར་ཚུད་ གཏང་ཞིའི་ ཐབས་ལམ་ལུ་ བརྩོན་ཚུགས་དགོ། 	<ul style="list-style-type: none"> རང་ལུགས་ ལས་གཞུང་དང་ ཚེད་རིགས་དང་ འབྲེལ་བའི་ སྤྱི་ གཞུང་གི་རིགས་ ཚུ་གིས་ཚུགས།
<p>༥ གཞུང་དང་ གཞུང་མོ།</p>	<p>༥ གཞུང་དང་ གཞུང་མོའི་ འབྲུང་ལྷངས་ དབྱེ་བ་ ལེའུ་ གཏངས་དབྱེད་ས་ ཆས་བསྐྱིག་</p>	<ul style="list-style-type: none"> གཞུང་དང་ གཞུང་མོའི་ འབྲུང་ ལྷངས་ དབྱེ་བ་ ལེའུ་ གཏངས་ དབྱེད་ས་ ཆས་བསྐྱིག་ཐངས་ཚུ་ཏེ་ 	<ul style="list-style-type: none"> གཞུང་དང་ གཞུང་མོ་

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཚ་གཞུང་།

	<p>ཐངས་དང་བཅས་པ་ལྟ་བུ་སྤྱད་པ་ འབད་ཞིན་མ་ལས་ དགོས་མཁོ་ དང་ གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་ ཏེ་ གཞུང་དང་གཞུང་མེད་ རིགས་གང་རུང་རྒྱབ་ཚུགས་ དགོ།</p>	<p>གོ་སྟེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་ དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གཞུང་དང་གཞུང་མེད་ རིགས་ གང་རུང་ རྒྱབ་ཚུགས་པའི་ཁར་ འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་ཡང་བཤད་ཚུགས་ དགོ། 	<p>ཁུངས་དོན་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས།</p>
<p>༤ མགུར་མ་ ཚོགས་སྡེ་ རྒྱུང་ སྡེ་ ཚུ་གི་སྟོན་</p>	<p>༤ མགུར་མ་ ཚོགས་སྡེ་ རྒྱུང་སྡེ་ ཚུ་གི་ སྐོར་ལོན་ཏེ་གོ་སྟེ་ ཚོས་ཕྱོགས་དང་ མཐུན་པའི་སྡེ་ ཚུ་ ཚོས་དབྱེད་དང་བཅས་པ་ སྟེ་འཐེན་ཏེ་ སེམས་ལུ་ཞི་བདེ་ ཕྱིན་ཏེ་ སློ་སེམས་ཚོས་ལུ་ བསྐྱེད་ཚུགས།</p>	<ul style="list-style-type: none"> མགུར་མ་ ཚོགས་སྡེ་དང་ རྒྱུང་ སྡེ་ཚུ་གི་གོ་དོན་ཚུ་ འབྲི་སླབ་ འབད་ཚུགས་དགོ། དེ་གི་ སྐོར་ལོན་ཏེ་གོ་སྟེ་ རང་ གཞན་གཉིས་ལུ་ཕན་པའི་བསམ་ སྟོན་དང་ ཚོས་ཕྱོགས་དང་མཐུན་ པའི་སྡེ་ཚུ་ ཚོས་དབྱེད་དང་ བཅས་པ་སྟེ་འཐེན་ཏེ་ སེམས་ལུ་ ཞི་བདེ་ཕྱིན་ཚུགས་པའི་ རྒྱབ་ ཁུངས་བཀའ་ཚུགས་དགོ། 	<ul style="list-style-type: none"> མགུར་མ་ ཚོགས་སྡེ་ རྒྱུང་ སྡེ་ ཁུངས་དོན་ ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
<p>༥ བཀྲ་ཤིས་ ལེགས་སྲེལ་གྱི་ ཁུངས་དང་ དགོས་པའི་སྟོན་།</p>	<p>༥ བཀྲ་ཤིས་ལེགས་སྲེལ་གྱི་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་ དབྱེ་བ་ཚུ་ ཚིག་དང་ལེའུ་བསྐྱར་ཐངས་ གདངས་དབྱེད་དང་བཅས་པ་སྟེ་ ཏེ་གོ་སྟེ་ དུས་དང་ གནས་སྤངས་ མཐུན་པའི་ བཀྲ་ཤིས་ཕབ་ ཚུགས་པ་མ་ཚད་ གཞན་ལུ་ཡང་ བསྐྱེད་སྟོན་འབད་དེ་བྱབ་སྲེལ་ འབད་ཚུགས།</p>	<ul style="list-style-type: none"> བཀྲ་ཤིས་ལེགས་སྲེལ་གྱི་ཁུངས་ དང་ དགོས་པ་ཚུ་ བཤད་པ་རྒྱབ་ ཚུགས་དགོ། ཚུགས་དགོ། ལེགས་སྲེལ་གྱི་དབྱེ་བ་ཚིག་དང་ གདངས་དབྱེད་ཚུ་འཐེན་ཚུགས་ དགོ། རང་གིས་འགོ་འཁྲིད་འབད་དེ་བཀྲ་ ཤིས་ཕབ་ཚུགས་དགོས་མ་ཚད་ 	<ul style="list-style-type: none"> རང་ལུགས་ཀྱི་ བཀྲ་ཤིས་ལེགས་ སྲེལ་གྱི་ ཁུངས་ དང་ དགོས་པ་ ཚུ་ཏེ་གོ་སྟེ་ བཀྲ་ ཤིས་ཕབ་ཚུགས།

<p>སྟོན་ཆ་ལྟར་པར་ཅན་ཡིན་པའི་ ལྟངས་ སློང་མ་དང་ འབྲེལ་བའི་ ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ རྟོན་ལས་ཉ་གོ་སྟེ་ བརྩི་མཐོང་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ རྟོན་ ལས་ དག་སྐྱེད་བསྐྱེད་དེ་ ལྟངས་ བཀའ་ཚུགས་པའི་ཁར་ སྟོན་ཆ་དེ་ ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ རང་ གཞན་གྱི་སེམས་ལུ་ ཞི་བདེའི་ ཚོར་བ་བྱིན་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ རང་ ལུ་འོང་འབབ་ཡང་དུམ་གྲ་རེ་བརྩོ་ ཚུགས།</p>	<p>འབད་ཚུགས་དགོ། <ul style="list-style-type: none"> དོ་དེ་མི་ཡ་གི་དབྱངས་ཀྱི་དེས་པ་ཚུ་ ཚོག་དང་གདངས་དབྱངས་གཅིག་ ཁར་བསྐྱེགས་ཞིན་མ་ལས་བྱི་མང་ བསྐྱེག་ཚུགས་དགོ། སློང་མ་དང་ཅིག་ཁར་ ལྷ་གཞན་ ཚུ་ བརྩུགས་ཚུགས་དགོ། སློང་མ་དང་ འབྲེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ གཞན་ཚུ་གི་བསྟོན་ལས་ཉ་གོ་སྟེ་ བརྩི་མཐོང་དང་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ ཐོག་ལས་གཞན་ལུ་བཤད་པ་རྒྱལ་ ཚུགས་དགོ། </p>	<p>གཞན་ཚུ་ འབྲེལ་ཚུགས།</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------

སྟོན་ཆ་ལྟར་གི་ཐབས་ལམ།

སྟོན་ཆ་ལྟར་ཐབས་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ རིག་གཞུང་གདམ་ཁའི་ཙུང་གུ་ལུང་གཞི་བཞག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ སློབ་སྟོན་
འབད་བའི་སྐབས། འབད་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་དང་གནས་སྐབས་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ར་ འབད་དགོ་པ་ཡིན་ནེ་? དེའི་སྟོན་
ལས་བཤད་མི་ལུ་གོ་མ་ཡིན། རིག་གཞུང་ཚོས་ཚན་གྱི་ སྟོན་ཆ་ལྟར་ཐབས་ལམ་འདི་ འགོ་མཚོད་བརྗོད་དང་ རྟོན་
འབྲེལ་གྱིས་བརྩུགས་ཏེ་ མཇུག་བསྟོན་དང་ བཀའ་ཤིས་དང་བཅས་པའི་ ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དགོ་བའི་ཐོག་
ལས་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང་ གཙོ་བོ་ནང་པའི་ལུགས་ཀྱི་ སློབ་དཔོན་སངས་རྒྱལ་གྱིས་ ཚོས་ཅི་ལྟར་
འཆད་ཚུལ་དང་། སློབ་དཔོན་དག་བཅོམ་པས་ཚོས་ཅི་ལྟར་འཆད་ཚུལ། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་མཁས་པ་པར་སྐྱེ་ཏེ་
ཚོས་ཅི་ལྟར་འཆད་པའི་ཚུལ་ཚུ་ལས་ཉ་པར་ཏེ་ སྟོན་ཆ་ལྟར་འབད་དགོ་པའི་ཁར། རིག་གཞུང་གི་སློབ་ཚན་ཚུ་
འཆད་ཉན་གྱི་སྐབས་ སྐར་སྟོལ་རང་ལུགས་འཆད་ཉན་གྱི་ཐབས་ཤེས་ཀྱིས་ རང་གཞི་བརྗོད་སྟེ་ དེང་སང་དུས་
རབས་ ༡༡ པའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་གིས་ཟུར་བརྒྱན་ཏེ་ འཆད་ཉན་འབད་དགོ་པ་གལ་ཆེ།

༤.༡ རང་ལུགས་ཚོས་འཆད་ཉན་གྱི་ནུས་གཞག།

༤.༡.༡ འཆད་ཐབས་ཡན་ལག་ལྡེའི་སློབ་ལུགས་བཤད་པ།

དགོས་དོན། སྤྱད་དོན། ཚིག་དོན། མཚམས་སྦྱར། བཀལ་ལན་ཏེ་ འཆད་ཐབས་ཡན་ལག་ལྡེའི་ཐོག་ལས་
བཤད་ནི།

༤.༡.༢ དག་པ་གསུམ་ལྡན་གྱི་འཆད་ཐབས།

མཁས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པའི་སློབ་དཔོན་གྱིས། བསམ་པ་བཟང་ཞིང་ཀུན་སློང་དག་པ་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་
ཏན་དང་ལྡན་པའི་སློབ་མ་ལུ། བརྗོད་བྱ་དོན་དང་རྗོད་བྱེད་ཚིག་རྗོད་ཚུལ་གྱི་ཐབས་ཚུ་ ག་ར་དག་པའི་སློབ་ལས་
བཤད་དགོ།

༤.༡.༣ རྒྱང་དབྱེ་བཤད་གསུམ་གྱི་འཆད་ཐབས།

སློབ་དཔོན་གྱི་ཐོག་མར་སེང་གའི་ ལྷ་སྤངས་དང་འབྲ་བའི་ ལྷ་སྤངས་གྱིས་བལྟས་ཏེ། འཆད་བྱ་བདག་གིར་
འཛིན་ནི། བར་དུ་འཆད་བདེ་བ་དང་ འཛིན་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་ སྤེལ་བའི་འཕར་བ་དང་ འབྲ་བའི་རྣམ་པ་ལུ་
བརྟེན་ནས་ཚན་པ་སོ་སོར་དབྱེ་དགོས། མཇུག་ལུ་སློབ་ལུགས་གྱི་རྒྱུད་ལུ་བཞག་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལས་རུས་སྤེལ་གྱི་
འགྲོས་དང་འབྲ་བའི་སློབ་ལས་ ལྷན་པའི་ངག་གིས་ཚིག་དོན་ རེ་རེ་བཞེན་བཤད་ནི།

༤.༡.༤ ལྷུ་རྒྱུ་སྤྲུལ་གསུམ་བསལ་བའི་འཆད་ཐབས།

ལྷུ་ལ་གཟེངས་བསྟོད་ཟེར་མི་ འཆད་ཐབས་འདི། སློབ་ལུགས་ཚུ་དཔའ་ལྷུ་མ་བཅུག་པར་ སེམས་གསོ་སྟེ་
སློབ་སྦྱོང་གི་ཕྱོགས་ལུ་འགྲོ་ཚུགས་ཐབས་ལུ་ གཟེངས་བསྟོད་འབད་དེ། སློབ་སྟོན་འབད་མི་འདི་ ཐབས་ཤེས་
མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཅིག་ཨིན། འདི་ཡང་ ཨ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ བསྟོད་པ་ལ་དགའ་མ་ཟེང། དར་མ་དང་ལོ་ལོན་ཆུན་
པ་ཡང་ བསྟོད་པ་ལུ་དགའ་མ་ལས་བརྟེན་ བསྟོད་པའི་སློབ་ལས་ དགའ་བཅུགས་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་
ཅིག་ལུ་ སྤོབ་ཨིན།

ཚོད་ཟེར་མི་ འཆད་ཐབས་འདི། འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ལེགས་པར་བཤད། ཟེར་གསུང་དོ་བཟུམ་འབད་
སློབ་སྦྱོང་གི་ཕྱོགས་ལུ་ ལྷུང་བཙུན་འབད་མ་ཚུགས་མི་ སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་ལུ་ འཛིག་རྟེན་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་
བཤད་དེ་ སློབ་གསོ་འབད་དགོ། དེ་ཡང་ ཐར་པ་གོ་འཕང་དོན་གཉེར་ཅན་གྱི་དོན་ལུ་ འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་
བཤད་དགོཔ་དང་། ལྷུང་སྦྱང་ལུ་ སློབ་ཞན་མི་འབད་བ་ཅིན། ཡོན་ཏན་མེད་པའི་ཉེས་དམིགས་བཤད་ན་འོས་
སོ། གང་ལྟར་སློབ་གསོའི་དགོས་མཁོ་ཡོད་དུས། ཐབས་ ལྷ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ སློབ་གསོ་འབད་དེ་ ལྷོན་
ཐངས་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན།

རྒྱགས་པ་ཟེར་མི་ འཆད་ཐབས་འདི། ལུས་སེམས་ལས་སུ་མི་རུང་བའི་ སློབ་ཡུག་ལེ་ལོ་ཅན་ཚུ་ལུ་འབད་བ་ཅིན།
ངོ་མཚར་བའི་ གཏམ་བཤད་དེ་རྒྱགས་པ་སངས་ནི་ ཐབས་ཤེས་འབད་དགོཔ་དང་། རྒྱགས་པ་སངས་བའི་ཤུལ་
ལས་ འཕྲོ་མཐུང་སློབ་སྦྱོན་འབད་དེ་ ཉན་བཅུག་དགོ། སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་ཉོངས་ལས་ ངོ་མཚར་བའི་གཏམ་
བཤད་པའི་སྐབས་ལུ་ དག་ཉུང་ དོན་སྤྱད། ཉན་དགོ་མཚོ་སི་སིའི་ཐོག་ བཤད་དགོཔ་ལུ་ སླབ་ཨིན།

༤.༡.༥ འཆད་ཐབས་ཡན་ལག་གསུམ་ལྟན།

ཚོག་དོན་ངེས་པའི་ཡན་ལག་ཏུ་ མིང་ཚོག་གི་གོ་དོན་སྟོན་ན། གནད་དོན་ངེས་པའི་ཡན་ལག་ཏུ་ སློབ་དོན་བཤད་
ནི། ཚུད་པ་འཕེལ་བའི་ཡན་ལག་ཏུ་ མཐའ་དཔྱད་སློབ་ འཕེལ་བཅུག་ནི་ཚུ་གི་ ཐོག་ལས་ཡང་ སློབ་སྟོན་
འབད་དགོ།

༤.༡.༦ ཉི་ལྷན་སྐར་གསུམ་གྱི་འཆད་ཐབས།

སློབ་ཚན་གྱི་ཁོག་སྐབ་པ་སྟེ་ སློབ་དོན་ལེན་ནི། གཞུང་བཟུང་བ་སྟེ་ སློབ་ཚན་བདག་ཏུ་འཛིན་ནི། མཐའ་བཅད་
པ་སྟེ་ ཨིན་མེན་སོགས་གྱི་ མཐའ་བཅད་པ་ལུ་བརྟེན་ནས། སློབ་མའི་རྒྱུད་ལུ་ཡོན་ཏན་བྱིན་ཏེ་ སློབ་མའི་ཉུང་
སླབ་ འབྲི་ལྷག་ཕྱོགས་སྐབ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོཔ་ཨིན།

༤.༢ ལྷན་རུབ་ལྷན་པའི་ ལྷན་རྒྱུང་གི་ཐབས་ལམ།

༤.༢.༡ ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་བསྐྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ།

སྙན་ཆ་དང་ ལྷན་གཞུང་ཚུ་གི་ ལྷན་པའི་དགོས་པའི་ བརྟེན་དང་གནས་ཚུལ་འཐོབ་ཐབས་ལུ་ གོས་བསྐྱེད་
འབད་ནི་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནི་ མི་སྡེ་དང་ མཁམས་མཚོག་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་
འཐབ་སྟེ་ ཞིབ་འཚོལ་ལ་སོགས་པའི་སློབ་ཡུལ་གཙོ་བོ་བཏོན་གྱི་ ཐབས་ལམ་བཏོན་ནི།

སྙན་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་ བརྟེན་དང་གནས་ཚུལ་ཐོབ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ བསམ་པའི་ཤེས་རབ་
བསྐྱེད་ཐབས་ལུ་ གོས་བསྐྱེད་འབད་ནི་དང་ ལྷན་ལུ་འབད་ནི་ བཅུད་དོན་བཏོན་བཅུག་ནི་ལ་སོགས་པའི་ཐབས་
ལམ་བཏོན་ནི།

ལྷན་གཞུང་དང་སྙན་འབྲེལ་བའི་སློབ་འབྲུང་གི་ཤེས་རབ་འཐོབ་ཐབས་ལུ་ ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་དཔེ་སྟོན་འབད་ནི་
གསར་ཚུལ་དང་ གསར་གཏོད་འབད་བཅུག་ནི། མི་སྡེ་དང་ས་གནས་ཀྱི་མཁམས་མཚོག་ཚུ་ལས་ དངོས་མཐོང་
སྟེ་ ལྷན་བ་འབད་དེ་ལྷོ་བཏོན་ནི།

ལྷན་གཞུང་གྱི་ཚོག་དང་ ལྷན་ཆ་གསར་པ་བཅུམ་ཚུ་གསལ་དང་ ལྷན་གཞུང་ཚུ་ གདངས་དབྱེད་ལས་བཅས་ཏེ་ ཚུལ་
མཐུན་སྟེ་འཐོབ་ཚུ་གསལ་པའི་བྱ་སྤྱོད་བཏོན་ཚུ་གསལ་ནིའི་དོན་ལུ་ བསམ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ བམ་དང་སློབ་དཔོན་
མི་སྡེ་ཚུ་གིས་ ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ ལྷན་སྐྱེལ་འབད་དེ་ མཁམས་ལུགས་བསྐྱེད་ཚུ་གསལ་བཟོ་ནི།

༤.༢.༢ ལྷན་ལུ་འབད་བཅུག་ནི།

སློབ་ཡུལ་ལྷན་ལུ་ ཡོན་ཏན་གྱི་སློབས་པ་འཐོབ་ནི་དོན་ལུ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཚན་ནང་གི་དོན་ཚན་ཚུ་
གདམ་འབྲུ་འབད་དེ་ སློབ་ཡུལ་ རང་རྒྱུ་དང་། ཡང་ན། སློབ་ཚན་ལུ་སློབ་དེ་ ལྷན་ལུ་འབད་བཅུག་ནི།

ཀྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིའི་རྩ་གཞུང་།

6.2.3 ཞིབ་འཇོལ་འབད་བཅུག་ནི།

སློབ་སྟོན་པས་ ལྷན་ཆའི་བཟོ་དབྱིབ་དང་ བསྐྱོག་ཐངས་ གདངས་དབྱངས་འཐེན་ཐངས་ཚུ་ ལུང་ཚུགས་སོ་སོ་
ནང་ཕར་ཡོད་མི་ཚུ་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་སྤྱད་འབད་བཅུག་ནི།

སློབ་སྟོན་པས་ ལྷན་ཆའི་བཟོ་དབྱིབ་དང་ བསྐྱོག་ཐངས་ གདངས་དབྱངས་འཐེན་ཐངས་ཚུ་ ལུང་ཚུགས་སོ་སོ་
ནང་ཕར་ཡོད་མི་ཚུ་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ གྲོས་བསྤྱད་འབད་བཅུག་ནི།

6.2.4 བར་དོག་སྦྱར་སྤྱད་འབད་བཅུག་ནི།

སློབ་ཁང་ནང་ལས་ དོན་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ཤེས་མི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སློབ་ཕྲུག་གཞན་ཚུ་
ལུ་ སློབ་སྟོན་འབད་བཅུག་ནི།

6.2.5 ས་གནས་གཞི་བཞག་གི་སློབ་སྟོན།

ཨ་ལུ་ས་གནས་ནང་འབྱིད་ནི་ ཡང་ན་ མཁས་མཚོག་ཚུ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་སྟེ་ འབྲེལ་ཡོད་དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་
ལུ་ གོ་བཅ་སློད་ནི་དང་ སྤྱད་བ་འབད་ནིའི་ གོ་སྐབས་བྱིན་ནི།

༥ དབྱེ་ཞིབ་དང་སྟན་ཏུ་འབད་ཐངས།

དབྱེ་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི། ལྷ་གཞུང་དང་སྟན་ཏུ་ལྷ་བ་སྐྱུང་པའི་ཤེས་ཚད་ཉ་གོ་ནི་དང་ རྒྱལ་སྐྱེར་བྱིན་ཏེ་ ཡར་
རྒྱལ་གཏང་ཚུགས་པའི་བྱ་རིམ་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་ཨིན། དེ་ཡང་ སྟན་ཏུ་དང་སྐྱུ་གཞུང་ ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་ཡོད་མི་
འདི། སློབ་ཕུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་གནས་ཚད་ ག་དེ་སྤེལ་ཡོད་ག་? ཨ་ལུ་གི་གྲུབ་འབྲས་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཚོས་ཚན་
འདི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཨིན་མེན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ བན་རུས་ཅན་སྟེ་ འགྲོ་
དོ་ཡོད་མེད་ ཉ་གོ་ཚུགས་མ་ཚད་ རང་གི་སློབ་སྟོན་ཡར་བྲག་གཏང་ནི་དང་ སློབ་ཕུག་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་སྐྱེར་ཚུ་
བྱིན་ཚུགས་ནིའི་ དོན་ལུ་ཨིན།

དབྱེ་ཞིབ་ལུ་ཡང་དབྱེ་བ་ཅིན། དུས་རྒྱུན་དང་། སྐྱུང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་གཉིས་ཡོད། འདི་གཉིས་པོ་ ལྷ་བ་སྐྱུང་
གི་ལས་དོན་དང་ ལྷ་བ་སྐྱུང་གི་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ ག་ཤམ་གསལ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་རིགས་དང་ མཁོ་
ཚས་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་དགོས་ཨིན།

༥.༡ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དགོས་པ།

དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ་མི་འདི་ཡང་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གི་ ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་ཐངས་དང་ ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་
དང་བསྟན་ཏུ་པའི་ རིག་ཅུལ་ ལྷོགས་གྲུབ་དང་ ཕྱིས་མཐོང་ཚུ་ ལྷན་མི་ལྷན་ཉ་གོ་ནི། མཁོ་ཚས་དང་མཐུན་
རྒྱུན་ཚུ་ དགོས་མཁོ་དང་མཐུན་ མི་མཐུན་ཤེས་ཏེ་ བསམ་ལེན་བྱིན་ཐོག་ལས་ སློབ་ཕུག་ཚུ་གི་གདོང་ལེན་
དང་འཁྲིལ་ ཐབས་ཤེས་གསལ་རལ་བཏོན་ཏེ་ རྒྱལ་སྐྱེར་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

ཡ.༡ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལྟར་

དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་སྤྱད་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་ཟེར་གཉིས་ཡོད་ས་ལས་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ཡང་

དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ ལམ།	དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི།	མཁོ་ཆས།
སྤྱན་ལྷ།	དོན་ཚན། བཅའ་སྤྱི་ག སྤྱན་འབྱུང་། ཞིབ་འཚོལ། གཤམ་ གཏོགས། རྩོད་ཐངས། ཉན་ཐངས། རྩོད་སྤོབས། རྩུངས་ གཟུང་། ཚིག་དོན་སྤྱི་ལོ་འབྲེལ་བ། དགག་ལན། རྩོད་སྤྱོད།	དབྱེ་ཚད། དབྱེ་དབྱུང་ ཐོ།
ཚོད་སྤྱད་	དོན་ཚན། རྩོད་སྤོབས། རྩུངས་གཟུང་། ཚིག་དོན་སྤྱི་ལོ་འབྲེལ་ བ། དགག་ལན། ཞིབ་མཐོང་རིག་ཅུལ། གསར་ཅུལ་མཐོང་རིག་ བདེན་དབྱུང། རྩོད་སྤྱོད།	དབྱེ་དབྱུང་ཐོ། དབྱེ་ ཚད།
སློབ་ཁང་སློབ་ལྷ།	དོན་ཚན། བཀོད་རྒྱ། གཙམ་སྤྱོད། གཤམ་གཏོགས། ཡིག་བཟོ། རྩུང་བཟོན། མཉམ་འབྲེལ། རང་སྤོབས། དུས་ཚོད།	རྒྱུས་ཐོ། བྱ་སྤྱོད་དབྱེ་ ཉགས།
ཕྱི་ལྷ།	དུས་ཚོད། དོན་ཚན། གཙམ་སྤྱོད། རང་སྤོབས། སྤྱི་ག་བཀོད། རྩུང་དང་སྤོབས་བ། ཡིག་བཟོ། བཀོད་རྒྱ། དུས་ཚོད། དོགས་ སེལ།	དབྱེ་དབྱུང་ཐོ།
སྤྱན་ལོ།	རྩོད་སྤྱོད། ཚིག་གི་གཙམ་མཚམས། རྩོད་ཀྱི་སེང་ཕབ། མཐོགས་ རྩོད།	དབྱེ་ཚད། རྒྱུས་ཐོ།
གསར་གཏོད་དང་ གསར་ཚོམ་ བཟོ་ བཀོད་འབད་ལོ།	སྤྱི་ག་ཐངས། གདངས་དབྱུངས། བཟོ་བཀོད། སྤྱན་འབྱུང་། རྩུང་། ཡིག་བཟོ། གཙམ་སྤྱོད།	དབྱེ་ཚད་ཐོ།
སློབ་ཚན་ཚོས་ རྒྱུགས།	ལན་ཐོག་ཉིད། གཙམ་སྤྱོད། ཡིག་བཟོ། དུས་ཚོད།	ཨི་བ་ཨི་ལན།

ཡ.ཉ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མཁོ་ཆས།

དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མཁོ་ཆས་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གི་ཉིན་བསྟར་ཞིན་ཏུ་ ལྷབ་སྦྱང་གི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ ག་དེ་སླེ་འབྱུང་དོ་ག་ གནད་སྦྱང་ཚུ་བསྟུ་ལེན་འབད་ཞིན་ན་ དབྱེ་དབྱུང་འབད་ནི་དོན་ལུ་དགོ་པའི་མཐུན་ རྒྱུན་ཅིག་ཨིན།

ཡ.ཉ.༡ རྒྱུས་ཐོ།

རྒྱུས་ཐོ་འདི་ ལྷབ་སྦྱང་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལྟ་ཚུག་ཐོག་ལས་ བཅུད་བསྟུས་ཏེ་ ཐོ་བཀོད་བཞག་མི་ལུ་སྦྱབ་ཨིན། དེ་ཡང་ ལྷབས་བདེ་ཉིང་དང་འཁྲིལ་མ་ད་ མང་ཤོས་ཀྱིས་ སློབ་དཔོན་རང་གི་ ཉིན་དེབ་ནང་ བཞག་སྒོལ་ ཡོད། ཨིན་རུང་ ཨ་ལོའི་དོན་ལུ་ རྒྱུས་ཐོ་འདི་ ཟེན་དེབ་སོ་སོ་ཅིག་ནང་བཞག་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལེགས་ ཤོམ་འོང་ནི་དང་། ཡང་ན། ཤོག་རྒྱུང་ག་ཅིག་གྲུ་བྲིས་ཡི་ར་ དཔེ་སློད་ནང་ བཅུགས་བཞག་རུང་འབྲས།

ཡ.ཉ.༢ དཔེ་སློད།

དཔེ་སློད་ཟེར་མི་འདི་ ཨ་ལོ་གི་ལཱ་ལུ་ལྷབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡོད་པའི་གྲུབ་འབྲས་བསྟུ་སྦྱིག་འབད་ཡོད་མི་ལས་ ཨ་ལོའི་ཤེས་ཡོན་དང་ དིག་ཅུལ་ ལྷོགས་གྲུབ་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ ཏ་གོ་ཚུགས། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཁོང་ར་དང་མམ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ བཞག་པའི་ཡིག་ཆ་ ཅིག་ལུ་སྦྱབ་ཨིན།

ཡ.ཉ.༣ དབྱེ་ཚད།

དབྱེ་ཚད་ཟེར་མི་འདི་ སློན་ལས་གདམ་ཁ་རྒྱབ་མི་ཚད་གཞི་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཤེས་ཡོན་དང་ དིག་ ཅུལ་ ལྷོགས་གྲུབ་ཀྱི་དབྱེ་ཁག་ དཔེར་ན། གཞི་འཇུགས་ ཉེར་འབྲེལ་ དེ་མཐུན་ མད་བྱུང་གི་བར་ གཞི་

ག་ཅི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཐོབ་ཅི་ག། དབྱེ་ལག་གི་བཤད་པ་རྒྱབ་ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། བཅུད་བསྐྱེད་བ་ཅིན་གཙོ་
བོ་ར་ སླུ་ཚད་ཀྱི་སློབ་ལས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་མི་ཅིག་ཨིན།

མ.ཉ.༤ དབྱེ་དབྱད་ཐོ།

སྦྱིར་བཏང་ དབྱེ་དབྱད་ཐོ་ཟེར་མི་འདི་ ཨ་ལོའི་རྒྱུད་ལུ་ གོ་དོན་ རིག་རྩལ་ བྱ་སྦྱོད་ འབད་ཐངས་ མཚོ་
ལུགས་རྩེ་ ག་དེ་སྤྲོ་ཚང་སྤྲོ་ཡོད་ག་? དབྱེ་དབྱད་འབད་ནིའི་ ཐོ་ལ་གསལ་ཅིག་ཨིན། དཔེར་ན། ཉེ་ཚོང་
རྒྱབ་པར་འབྲོ་བ་ཅིན་ ག་ར་ཚངམ་འབད་ཉེ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཉེ་ཚོང་གི་ཐོ་བཟོ་སྤྲོ་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཉེ་དོ་
བཟུམ་ཅིག་ཨིན། དབྱེ་དབྱད་ཐོ་འདི། འབད། མ་འབད་དང་། ཡོད། མེད། ཨིན། མེན་ རྟགས་བཀའ་
ནི་ཅིག་ཨིན།

མ.ཉ.༥ བྱ་སྦྱོད་དབྱེ་རྟགས།

སློབ་སྟོན་པ་གིས་ སློབ་ཁང་གི་ཕྱི་ནང་ ག་ཏེ་ལུ་འབད་རུ་ ཨ་ལོ་རྩེ་གི་ བྱ་སྦྱོད་རྩེ་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་
འབད་མ་འབད་དང་ གོ་མས་འབྲེལ་ཡོད་མེད་ ལྷ་རྟོག་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཅིག་ལུ་གོ་ཐོ་
ཨིན། དཔེར་ན། ཨ་ལོ་གི་བྱ་སྦྱོད་རྩེ་ ལྷ་རྟོག་འབད་དེ་ དབྱེ་ལག་ རུས་རྒྱུན་ འཕྲལ་འཕྲལ་ རྒྱ་ལམ་
སྤང་མེད། ག་ཅི་ནང་རྩེད་པ་ཨིན་ན? ཐོ་བཞག་སྤྲོ་ ལེགས་འགྱུར་གྱི་དོན་ལུ་ རྒྱབ་སྦྱོར་བྱིན་ནི་ཅིག་ལུ་སླབ་
ཨིན།

མ.༩ རྒྱུད་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ།

མ.༩.༡ ལོ་ཕྱེད་ཚོས་རྒྱུགས།

སློབ་སྟོན་འབད་དེ་ ལོ་ཕྱེད་ལངས་ད འདི་གི་ནང་འཁོད་ལུ་ སློབ་ཕྱུག་རྩེ་གིས་ ག་དེ་ཅིག་ཤེས་རུག་ག་?
འདིའི་གྲུབ་འབྲས་དབྱེ་དབྱད་འབད་དེ། འདི་དང་འཁྲིལ་ རྒྱབ་སྦྱོར་བྱིན་རྩེ་གསལ་ནིའི་དོན་ལུ་དང་ འབྲེལ་
ཡོད་རྩེ་ལུ་ སྟན་ལུ་བྱིན་རྩེ་གསལ་ནིའི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་པའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཨིན།

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཚུ་གཞུང་།

མ.ཨ.ཉ ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱལ་ལ

ལོ་གཅིག་གི་རིང་ལུ་ ལྷ་བ་རྒྱུང་འབད་ཡོད་པའི་སློབ་ཕྲུག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་ཕུལ་ ལྷོགས་གྲུབ་དབྱེ་
 ཞིབ་འབད་ཞིན་ན། སློབ་ཕྲུག་འདི་ གནས་རིམ་ཡར་སང་འབད་ནི་དང་ ཚོས་ཚན་འཇུག་སློ་ གདམ་ཁ་
 རྒྱབ་ནིའི་གོ་སྐབས་སློབ་ནི་དོན་ལུ་ཨིན། དེ་ལས་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ ཤེས་ཡོན་དང་
 ལྷོགས་གྲུབ་ཀྱི་སློབ་ལུ་སློབ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཨིན།

མ.ཤ རྒྱལ་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་ཚོས་རྒྱལ་ལ་གྱི་སྐྱུགས་ཀྱི་ལྷིད་ཚད་རེ་ལུ་མིག་།

སློབ་རིམ་ ༧-༡༠ པ།

སློབ་རིམ་ ༠༧-༡༠ པ།										
རྒྱལ་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ།			སློབ་རྒྱུན་དང་པ།		རྒྱལ་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ།			སློབ་རྒྱུན་གཉིས་པ།		ཡོངས་བསྟོམས།
མཚོ་རིག་།	རིག་ཕུལ།	བསམ་བློ།	ཚོས་རྒྱལ་ལ།	བསྟོམས།	མཚོ་རིག་།	རིག་ཕུལ།	བསམ་བློ།	ཚོས་རྒྱལ་ལ།	བསྟོམས།	
༥	༥	༥	༢༥	༤༠	༥	༥	༥	༤༥	༦༠	༡༠༠

སློབ་རིམ་ ༡༡-༡༢ པ།

སློབ་རིམ་ ༡༡-༡༢ པ།										
རྒྱལ་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ།			སློབ་རྒྱུན་དང་པ།		རྒྱལ་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ།			སློབ་རྒྱུན་གཉིས་པ།		ཡོངས་བསྟོམས།
མཚོ་རིག་།	རིག་ཕུལ།	བསམ་བློ།	ཚོས་རྒྱལ་ལ།	བསྟོམས།	མཚོ་རིག་།	རིག་ཕུལ།	བསམ་བློ།	ཚོས་རྒྱལ་ལ།	བསྟོམས།	
༤	༣	༣	༣༠	༤༠	༤	༣	༣	༥༠	༦༠	༡༠༠

ཀླུ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཚུ་གཞུང་།

- དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་ རྒྱུང་རྒྱལ་དབྱེ་ཞིབ་གཉིས་ཆ་ར་ སློབ་རིག་གི་རིག་སློབ་ས་དབྱེ་རིམ་དུག་། (ཚན་ཤེས། ལོ་རྒྱུས། ལག་ལེན། དབྱེ་དབྱེད། དབྱེ་ཞིབ། གསར་ཚུལ་) གི་ཐོག་ལས་དབྱེ་ཞིབ་ འབད་དགོ་རུང་ ལས་དོན་འཇམ་རྟེན་རྟོ་རྒྱ་ རིག་སློབ་ས་དམའ་ཤོས་ནང་ ཉུང་སྤྱོད་ལག་ ལེན་འབབ་པ་གིས་འབྲུག་།

ཚན་གསལ།

དབྱེ་ཞིབ་དོན་ལུ་ལྷན་སྐྱེ་འཕྲོ་ཞི་འདི། ལྷན་སྐྱེད་ལྷན་འབྲུག་གི་སྤྱི་ཚད་དང་། སློབ་སློབ་པ་དང་སློབ་སློབ་པ་འི་ འཛོན་སྤྲུལ་ལུ་རག་ལས་པ་ཨིན། ཨིན་རུང་། དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ནང་གསེས་ མཚོ་རིག་དང་ རིག་ཚུལ་ བྱ་སློབ་ཡོངས་བྱུང་ཚུ་ དམིགས་པ་བསྐྱེད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་ག་དེ་ཅིག་འབད་རུང་ མཐའ་མཚུག་ལུ་ སློབ་རིམ་ ༡༡-༡༢ པ་གཉིས་ལུ་ ཡོངས་སློབ་བརྒྱ་ཆ་ ༣༠% དང་ སློབ་རིམ་ ༠༩-༡༠ པ་གཉིས་ལུ་ ༣༠% ལུ་ བབ་དགོཔ་ཨིན།

༡.༡ དྲི་བའི་བཀོད་རིམ།

དྲི་བ་བཀོད་རིམ།	སྤྱི་ཚན་ཀྱང་།	ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་དྲི་བ་༡༠།	(༡x༡༠=༡)
	སྤྱི་ཚན་ཁ་།	ལན་ཐུང་གི་དྲི་བ་ ༡༠།	(༡x༡༠=༡)
	སྤྱི་ཚན་ གྲུ།	ལན་རིང་གི་དྲི་བ་ ༥ ལས་ ༡ གདམ་ཁ་རྒྱབ་དགོ།	(༡x༡=༡)
ཚན་གསལ།	དྲི་བ་སྤྱི་ཚན་ག་པ།	སྤྱི་གསལ་ ༡༠ འབད་མིའི་ དྲི་བ་ཚུ་གི་སྤྱི་གསལ་བཀོད་པ་ལྷན་སྐྱེད་ལྷན་འབྲུག་ལུ་ དྲི་བ་གཅིག་ལུ་ ལན་གསེས་དྲི་བ་སྤྱི་གསལ་༥འབད་མི་༡༠ གདམ་ཁ་ཀྱི་གཉིས།	

༡ ལྷན་ལུ་འབད་ཐངས།

སློབ་སྤྲུག་གི་ ཤེས་ཡོན་ རིག་ཚུལ་ ལྷོགས་སྤྱབ་ དེ་ལས་བྱ་སློབ་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་ཚུ་ འབྲེལ་ཡོད་མི་ངོམ་ ཚུ་གིས་ཤེས་ནི་དོན་ལུ་ བརྟེན་དོན་སློབ་མི་ཅིག་ལུ་སྤྲུལ་ཨིན། བརྟེན་དོན་འདི་གིས་ སློབ་སློབ་པ་དང་ བཅའ་ཚུ་ གིས་ སློབ་སྤྲུག་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཚུ་གསལ་པའི་གནས་སྤངས་བཟོམ་ཨིན།

༡.༡ སློབ་གྲྲ་དང་འབྲེལ་བའི་སྟུན་ལྷན་གྲུ།

སློབ་ཤུག་གི་ སྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཉེས་ ག་ཅི་ཡིན་ཅུང་། བསམ་ལན་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ རོ་རྒྱུད་དང་ ཡིག་ཐོག་ ཡོངས་འབྲེལ་ མི་སྡེ་བདེ་བརླུང་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སྟུན་ལྷན་འབད་དགོཔ་ཡིན། འདི་གིས་ སམ་ དང་སློབ་གྲྲ་མཉམ་ཅུབ་ཐོག་ལས་ སློབ་ཤུག་གི་ ཤེས་ཡོན་ དེག་ཙུལ་ ལྷོགས་སྲུབ་ ལྷོ་སློབ་ཚུ་ སྲུབ་ བཅོས་འབད་ནི་གི་ཐབས་ལམ་སྟོན་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཡིན།

༡.༢ སློབ་ཁང་དང་འབྲེལ་བའི་སྟུན་ལྷན་གྲུ།

སློབ་ཤུག་གི་ལྷོ་སློབ་ལེགས་ཉེས་དང་ ལྷོ་སྲུབ་སྲུབ་འབྲས་ཚུ་ སློབ་ཁང་སློབ་དཔོན་གྱིས་ རོ་རྒྱུད་དང་ ཡིག་ཐོག་ ཡོངས་འབྲེལ་ མི་སྡེ་བདེ་བརླུང་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སློབ་གྲྲའི་སློབ་དང་ སློབ་ཤུག་གི་སམ་ཚུ་ལུ་ ལོ་གཅིག་ནང་ཚར་བཞི་ སྟུན་ལྷན་འབད་དགོཔ་ཡིན། འདི་གིས་ སློབ་གྲྲའི་བདག་སློབ་ སློབ་ཁང་སློབ་དཔོན་ མཉམ་ཅུབ་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་དང་སྲུབ་སྲུབ་ལྷོ་སློབ་ཚུ་ གནས་སྤངས་དང་བསྟུན་སྲུབ་བཅོས་ དང་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ རྒྱབ་སློབ་འབད་ཚུ་གསལ་ཡིན།

༡.༣ གནས་སྤངས་དང་བསྟུན་པའི་གྲྲ་སློབ་གྲྲ།

ཨ་ལོའི་ཤེས་ཡོན་དང་དེག་ཙུལ་ ལྷོགས་སྲུབ་ཚུ་ ཅུས་མཐུན་འབད་དེ་ ཡམ་རྒྱས་གོང་འཕེལ་ གཞུང་ ལྷོགས་ནིའི་དོན་ལས་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཤུག་ཚུ་ལུ་ ལྷོ་སློབ་དང་ མཁོ་ཆས་ མཐུན་ཚུམ་ སློབ་ཤུག་ དང་ལམ་སྟོན་གྱི་རྒྱབ་སློབ་ཚུ་ གནས་སྤངས་དང་བསྟུན་པའི་གྲྲ་སློབ་འབད་མི་ལུ་སྲུབ་ཡིན།

༡.༤ སློབ་གྲྲའི་འགོ་འཁྲིད་པ་དང་འཛིན་སློབ་ཚུ།

ཙུ་གཞུང་འདི་མཐར་འཁྲོལ་ཅན་དང་ཕན་ཅུས་ཅན་སྡེ་འབྲུང་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་གྲྲའི་བདག་སློབ་ སློབ་དཔོན་ སློབ་ཤུག་སློབ་ཤུག་གི་ཐོག་ལས་ལྷོགས་སྲུབ་གནང་དགོཔ་གལ་ཆེ། འདི་གི་ནང་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱི་སློབ་སྟོན་ཕན་ ཅུས་ཅན་དང་ ལྷོ་སྲུབ་གནས་སྤངས་ ལྷོ་སྲུབ་སྲུབ་བདེ་ཉོག་ཉོ་འོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་འདི་ སློབ་གྲྲའི་བདག་སློབ་

ཡིན། དེ་ལས་བརྗེན་སློབ་གྲྭའི་བདག་སྐྱོང་གིས་སློབ་དཔོན་ཚུ་འཛོན་ཐངས་ཅན་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་མི་
ཅིག་ལུ་འགྱུར་ཚུགས་པའི་མཐུན་རྐྱེན་དང་ལྷན་དུ་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་དགོས་ཡིན།

༤.༥ ལྷན་དུ་གི་གོང་འཕེལ།

མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ “རང་ལུ་མེད་མི་འདི་གཞན་ལུ་ག་དེ་སླེ་སློབ་ནི” ཟེར་གསུང་དོ་བརྩམ་
འབད་སློབ་ཡུག་ཚུ་ཤེས་ཡོན་ཅན་རིག་ཚུལ་ཅན་དང་འཛོན་ཐངས་ལྡན་མ་འབད་བཟོ་ནི་དོན་ལུ། སློབ་
དཔོན་རང་ལུ་རང་ལུགས་སྐྱུ་གཞན་དང་སྤྱན་ཚའི་ལྷན་དུ་གི་ལྷན་ཚོས་ཚང་དགོས་ཡིན། ཡང་ན་
འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་གཅིག་ཁར་མཉམ་འབྲེལ་འབད་དེ་སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ལྷན་དུ་གི་ལྡན་པའི་རིག་
ཚུལ་ཤེས་ཡོན་ཚུ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ནི་རྒྱབ་སྐྱོར་ལེན་དགོས་མ་ཚད་ཚོས་ཚན་འདི་འོན་ཏེ་དོན་ཚུ་ཡང་
ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་དགོ་པའི་ཁར་སློབ་སློབ་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང་དང་སང་གི་གནས་སྤངས་དང་བསྐྱེད་
ཏེ་འཕུལ་རིག་དང་མི་སྡེ་བརྒྱ་བརྒྱད་ཀྱི་ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་ལྷན་དུ་གི་སྡེ་གས་
གྲུབ་ཚུ་ག་སྤྲིལ་རྒྱབ་དགོས་ཡིན།

གནས་སྤངས་ཚབས་ཆེན་ག་ཅི་བརྩམ་ར་ཤར་ཏེ་སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་སྐྱབ་སྐྱོང་འབད་
ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཡུག་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ག་སྤྲིལ་འབད་དགོ། དེ་གི་དོན་ལུ་དངོས་
འབྲེལ་དང་དངོས་མེད་དེ་ལས་འདྲེས་མ་སྐྱབ་སྐྱོང་གི་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་མ་ལས་
ཚབས་ཆེན་གྱི་གནས་སྤངས་དང་གཅིག་ཁར་དུས་མཐུན་བཟོ་སྟེ་སློབ་སློབ་འབད་ཚོག་ཚོག་འབད་སྟོན་
དགོས་ཡིན།

༤.༤ མཐུན་རྐྱེན།

སློབ་གྲྎ་ནང་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱི་སློབ་སྟོན་དང་ སློབ་ཕྲུག་གི་རྩལ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས་ཅན་ཅིག་འོང་ནི་དོན་ལུ་
མཐུན་རྐྱེན་དང་མཁོ་ཆས་ཚུ་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཡིན། མཐུན་རྐྱེན་འདི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྡེ་སྡིག་བཀོད་
འབད་ཡོད་པའི་ ཚུ་གཞུང་གི་བཀོད་རིས་ སློབ་དེབ་ ལྷག་དེབ་ གཞི་རྟེན་དང་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་དཔེ་དེབ་ ཤོག་
ཐང་ ལག་ཤོག་ ལཱ་ཤོག་ ཚོག་མཛོད་ཚུ་ འདྲ་ཤོག་དང་ སློག་རིག་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ མཉམ་འདྲུན་ཚུ་
གི་ཐོག་ལུ་མཁོ་སྦྱབ་འབད་དེ་ འཕྲོ་ཚོག་ཚོག་འོང་དགོ་པ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ རིག་གཞུང་སློབ་གྲྎ་ནང་ལུ་
ཚོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་མཁོ་ཆས་ སླ་སྟེན་ བྱི་ཐང་ དབྱངས་ཅན་ སློང་མ་ རྩོན་ཆས་ཚ་ཚང་སྡེ་ མཁོ་
སྦྱབ་འབད་དགོ།

དངོས་འབྲེལ་དང་ དངོས་མེད་ དེ་ལས་ འབྲེལ་མ་སྦྱབ་སྦྱང་ ག་ཅི་ནང་ལུ་ཡང་ མཁོ་ཆེ་བའི་དེང་སང་གི་
མཐུན་རྐྱེན་ སློག་རིག་ སར་སློག་ ལག་སློག་ སར་འབྲུལ་ ལྷབས་འཕྲིན་ འགྲུལ་འཕྲིན་ལ་སོགས་པ་དང་
སློག་བརྟན་བཟོ་ཆས། དཔེར་ན། པར་ཆས་དང་མཉམ་ཆས་ རྒྱང་མཐོང་གསལ་སློམ་ ལ་སོགས་པའི་མཐུན་
རྐྱེན་ཚུ་ བཅའ་སྡིག་རྒྱབ་དགོ།

༤.༥ མི་སྡེ་དང་མཐུན་འབྲེལ།

མི་སྡེ་འདི་རིག་གཞུང་ཤེས་ཡོན་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་དང་ ལག་ལེན་དངོས་འབྲེལ་འབད་ས་ཡིན་མ་ལས་
འདི་བརྩམ་གྱི་ ཤེས་ཡོན་ རིག་ཚུལ་ ལྷོགས་གྲུབ་ཚུ་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་འཕྲོ་བ་ནི་གི་དོན་ལུ་ མི་སྡེ་དང་
མཐུན་ལམ་བཞག་ཐོག་ལས་ རིག་པ་བརྗེ་སོར་འབད་ནི་གི་རྒྱབ་སྦྱོར་ལེན་དགོ་པ་ལག་ཏུ། སློབ་གྲྎི་སྲིད་
བྱུས་ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་ གཞུང་དང་གཞུང་མོ་ གཞུང་སྐྱོང་དང་འབྲེལ་སྦྱོར་ལ་སོགས་པའི་ལམ་སྟོན་གྱི་དོན་
ཚན་ཚུ་ སློབ་སྟོན་འབད་བར་ མི་སྡེ་ནང་གི་ ལྷོགས་གྲུབ་ཅན་གྱི་མི་དོམ་ཚུ་ གཞུང་སྐབས་ཀྱི་སློབ་སྟོན་པ་
འབད་ལུ་དགོ་པ་ཡིན།

༤. ཚོས་ཚན་ནང་སྦྱིལ་ཤེས་ཡོན།

ཚོས་ཚན་ནང་སྦྱིལ་ཤེས་ཡོན་ཟེར་མི་འདི་ ཚོས་ཚན་གཅིག་ནང་གི་ ཤེས་ཡོན་ རང་དོན་ བརྩི་མཐོང་ཚུ་
ཚོས་ཚན་གཞན་མི་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་པ་འབད་མི་ཅིག་ཨིན། ཚོས་ཚན་ཚུ་ནང་སྦྱིལ་འབད་ཐོག་
ལས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་འདི་གིས་ ལྷབ་སྦྱང་པ་ཚུ་ལུ་ ཆ་ཚང་ཤེས་ཡོན་དང་ དོན་དང་ལཱ་པའི་ཤེས་ཡོན་
འདི་སྦྱང་པ་ཨིན། འདི་ལས་བརྟེན་ལྷབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས་ ཚོས་ཚན་གཅིག་ལས་འཐོབ་པའི་ ཤེས་ཡོན་ རིག་
ཅུལ་ བརྩི་མཐོང་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་གི་གནས་སྤངས་གཞན་ཚུ་ནང་ཡང་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བརྟེན་ཨིན་མ་ཉ་གོ་
ཚུགས། དེ་མ་ཚད་ དེང་སང་དུས་རབས་ ༢༡ པའི་གནས་སྤངས་འདི་ རིག་ཅུལ་གཅིག་པོ་གི་ཐོག་ལས་
མི་ཚོ་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ཐབས་མེད་པ་ལས་ ཚོས་ཚན་ནང་སྦྱིལ་འབད་ཐོག་ལས་ ཆ་ཚང་གི་ཤེས་ཡོན་དང་
རིག་ཅུལ་འཐོབ་དགོ་པ་འདི་གལ་ཆེ། དེ་ཡང་དབེར་ན་ དྲུང་འཚོ་གཅིག་ལུ་ གསོ་བའི་ཤེས་ཡོན་
རིག་ཅུལ་ བརྩི་མཐོང་ཡོད་པའི་གྲུ་ བརྟེན་སྦྱང་ལེན་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཚུགས་པའི་ ཁ་སྐད་ཀྱི་རིག་ཅུལ་
ཡང་དགོ་དོ་བཟུམ་ཅིག་དང་ གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་པ་གཅིག་ལུ་ ཁ་སྐད་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ཡོད་པའི་གྲུ་ འབྱུང་
རབས་དང་ ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ རིག་ཅུལ་ བརྩི་མཐོང་ཚུ་ཚང་དགོ་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན། ཚོས་ཚན་གི་
ནང་སྦྱིལ་འབད་བཅའ་ཡང་འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཨིན།

སྤྱད་བྱངས་དང་སྦྱོར་ལག་ནང་སྦྱིལ་ཤེས་ཡོན།

སྤྱད་བྱངས་ཀྱི་ ཚོག་གསར་རྩོམ་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ སྦྱོར་ལག་གི་ སྦྱོར་ཚོག་དང་རྒྱུན་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རྩོམ་
དགོ་པ་དང་ སྦྱོར་ལག་གི་ སྦྱོར་ཚོག་ཚུ་ལུ་ སྤྱད་བྱངས་དང་ གཅིག་ཁར་འཐོན་ནི་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ སྤྱད་
བྱངས་དང་ སྦྱོར་ལག་གཉིས་འབྲེལ་མཐུན་སྦྱོར་སྦྱོར་ཡོད།

སྤྱད་བྱངས་དང་སྦྱོར་འཇུག་ནང་སྦྱིལ་ཤེས་ཡོན།

སྤྱད་བྱངས་དང་ སྦྱོར་འཇུག་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་འཐུན་ཡང་ སྦྱོར་འཇུག་ལེུ་གཉིས་པ་ མཚོད་པ་སྟོན་པའི་
སྐབས་ལུ་ཡང་ སྟོན་པ་དབྱངས་ཀྱི་ མཚོད་པ་ཟེར་སྤྱད་བྱངས་ཀྱི་ཁྱད་ཅན་དུག་ལོགས་སུ་སྦྱོར་སྟོན་ནི་ཡོད་པ་

ཀླུ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཅུ་གཞུང་།

མ་ཚད་ གཞན་ཡང་མཚོན་པའི་ནང་གསལ་དབྱེ་བ་བདུན་གྱི་འཇུག་ལུ་ བརྒྱད་པ་ཤུ་ཟེར་མཚོན་དབྱངས་
དང་ རླུ་དབྱངས་ཚུ་ལུ་གོམ་མ་ཚད་ རླུ་དབྱངས་གྱི་མཚོན་པ་དངོས་སུ་སྤུལ་དགོས་ལས་ རློན་འཇུག་དང་
རླུ་དབྱངས་གཉིས་གྱི་ འབྲེལ་བ་སློམ་སླེར་ཡོད་པ་ཨིན།

རླུ་དབྱངས་དང་ སུམ་རྩུ་པ་དང་ཉམས་འཇུག་གཉིས་གྱི་ནང་སློལ་ཤེས་ཡོན།

རླུ་གཞན་གྱི་ཚིག་སློར་ཚུ་ སུམ་རྩུ་པ་དང་མ་འཁྲིལ་བར་ རླུ་བཟུང་མེད་པ་ལས་ རླུ་གཞན་
དང་སུམ་རྩུ་པ་གཉིས་གྱི་འབྲེལ་མཐུན་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ལྷན་ཆ་གི་ མིང་དང་ཁྲུངས་དོན་ དེ་ལས་ལྟ་བུ་སྤྱང་
ཚུ་ག་ར་ སུམ་རྩུ་པ་དང་ལུ་བརྟེན་དགོས་ལས་ རླུ་གཞན་ལས་བརྟེན་ སུམ་རྩུ་པ་ལུ་ཕན་ཐོགས་
ཅི་དང་ སུམ་རྩུ་པ་ལས་བརྟེན་ རླུ་གཞན་ལུ་ཕན་ཐོག་སློམ་ཡོད་པ་ཨིན།

རླུ་དབྱངས་གྱི་ཚོས་ཚན་འདི་ རྫོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་དང་ དབྱིན་སྐད་གཉིས་གྱི་ནང་སློལ་ཤེས་ཡོན།

རླུ་དབྱངས་གྱི་ ཚོས་ཚན་འདི་ རྫོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་ནང་ ལྷན་ཚུམ་དང་ཞབས་ཁའི་རིགས་ཚུ་དང་
ལུང་ཚུགས་སོ་སོའི་ རླུ་དབྱངས་གྱི་ཁྲུངས་དོན་ དེ་ལས་རྒྱབ་ཐངས་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་ནང་དམིགས་
གསལ་སྟེ་ལྟ་བུ་ཅི་ཡོད་མ་ཚད་ དབྱིན་སྐད་གྱི་ཚོས་ཚན་ནང་ཡང་ ཨ་ལའི་སློབ་ལུ་སོགས་པ་ལྟ་བུ་སྤྱང་
འབད་དེ་ སེམས་ཁམས་བཙོས་ཏེ་ བ་གཞོན་ཚུ་གིས་ རང་སློག་བཅད་པའི་དཀའ་ཚུ་ མར་ཕབ་རྒྱབ་ནི་ལུ་
ཕན་ཐོག་ཡོད་པ་ཨིན། རླུ་དབྱངས་གྱི་ཚོས་ཚན་འདི་ གཞན་ཡང་ཚོས་ཚན་མངམ་དང་འབྲེལ་མཐུན་ཡོད།

སྐྱུགས་ཀྱི་རྒྱིད་ཚད།

སློབ་རིམ་ ༧ པ།

ཨང་།	སྐྱུགས་གྲུབ།	རྒྱིད་ཚད།
༡	སྐྱུག་གཞས་ཀྱི་རོ་སློང་དང་། གོ་དོན་དང་། སྐྱུག་གཞས་འགོ་ཐོག་བྱུང་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་ཉ་གོ་ཞིན་ན་ སློབ་དང་ དང་འདོད་ཀྱི་སློབ་ལས་སྟབས་སྐྱུང་འབད་དེ་ ཉམས་སྦྱང་འབད་ཚུགས།	༢༠
༢	རང་ལུགས་སྐྱུག་གཞས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་། ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོ་ན་ གཞུང་སྐྱུང་དང་འབོད་སྐྱུང་གི་རིགས་དང་ དེ་ལས་ རིག་གསར་ཚུ་གི་གདངས་དབྱངས་དང་། ལེའུ་སྐྱུང་ཐངས་ཡོད་ལུགས་སྐོར་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ རང་སྟོབས་ཀྱི་སློབ་ལས་ ལེའུ་ནམ་འགྱུར་དང་བཅས་པ་སླེབས་ཏེ་ རྩོམ་འབྲེལ་ཚུགས།	༣༠
༣	སྟན་ཚའི་གོ་དོན་ སྟན་ཚའི་འབྱུང་ཁུངས་ སྟན་ཚའི་དབྱེ་བ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་སྟན་ཚུ་དང་ཚུལ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྟན་ཚུ་གཙོ་བོ་ དེ་ལས་སྟན་ཚུ་བྱུང་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ་ གཞན་ལུ་གོ་བརྟེན་སྟེ་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ རང་གིས་ཡང་ཡིད་ཆེས་དང་ དག་སྦྱང་བསྐྱེད་དེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།	༢༠
༤	དབྱངས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་། དབྱངས་ཀྱི་རིམ་པ་དུག་དོ་རིམ་པ་དང་སྐྱུར་ཏེ་ སྐྱ་ཆེ་ཆུང་དང་སྐྱད་སེང་མཐུན་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་། དབྱངས་ཀྱི་རེའུ་མིག་ཚུ་ ཉ་གོ་ཞིན་ན་ སྟན་ཚུ་གི་རིགས་ཚུ་ བསྐྱོགས་ཤེས་མ་ཚད་ དབྱངས་ཚུ་ཡང་གསར་གཏོད་འབད་ཚུགས།	༣༠

སློབ་རིམ་ ༡༠ པ།

ཨང་།	སྐྱུགས་གྲུབ།	རྒྱིད་ཚད།
༡	སྐྱུག་གཞས་འཛིག་རྟེན་མི་ཡུལ་ལུ་ག་དེ་སླེར་དང་ཡོད་པ་ཨིན་ན་དང་། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་སྐྱུག་གཞས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ག་དེ་སླེར་དང་འབྱུང་ལུ་ག་ཉ་གོ་སྟེ་ རང་ལུགས་སྐྱུག་གཞས་ གཞུང་སྐྱུང་ འབོད་སྐྱུང་གི་རིགས་ཚུ་གི་གདངས་དབྱངས་དང་། ལེའུ་སྐྱུང་ཐངས་ཡོད་ལུགས་སྐོར་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ རང་སྟོབས་ཀྱི་སློབ་ལས་གནས་སྟངས་དང་བརྟུན་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས།	༣༠

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཚུ་གཞུང་།

<p>༢</p>	<p>སྤྱི་གཞན་གྱི་རིགས་གཅིར་ཡིན་པུང་ ཡུལ་དང་ རུས་ཚོད་གྱི་གནས་སྤངས་དང་ འཁྲིལ་ ཉེ་རྒྱུ་དགོ་པའི་སློབ་ལས་ཤེས་ཉེ་ མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཚུ་ལུ་ཡང་བསྐྱབ་སློབ་འབད་ ཚུགས་ དེ་ལས་ སྤྱི་གཞན་གྱི་ཕན་ཡོན་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ཉེ་གོ་ཉེ་ བཟུ་མཐོང་དང་དག་སྤང་བསྐྱེད་ཞིན་ན་ གཞན་ལུ་གོ་བརྗེ་སློབ་དེ་ མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ཉམས་པ་སོར་རྒྱུད་འབད་ཚུགས།</p>	<p>༣༠</p>
<p>༣</p>	<p>དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་གཞུང་སྐྱ་གསུམ་དང་འབོད་སྐྱ་གསུམ་ དེ་ལས་རིག་གསར་གསུམ་ བཅས་ཉུང་མཐའ་སྤྱི་གཞན་དགུ་གི་ ཚོགས་དང་གདངས་དབྱངས་ ལེའུ་རྣམ་འགྲུར་དང་ བཅས་པ་སྡེ་བསྐྱར་ཉེ་ བོ་འཁྲབ་སྡེ་ རང་གཞན་གཉིས་ཀྱི་སེམས་ལུ་ཞི་བདེ་གྱི་ཚོར་སྤང་བྱིན་ ཚུགས།</p>	<p>༣༠</p>
<p>༤</p>	<p>སྤྱི་ཚུ་གི་རིགས་ཚུ་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ག་དེ་སྡེ་ར་དང་ཡོད་པ་ཡིན་ནའི་སློབ་ལས་ཤེས་ཉེ་ སྤྱི་ཚུ་ སྐྱ་སྤྱོད་དོ་སློབ་དང་ འབྲུང་ཁུངས་ དབྱེ་བ་ བཟོ་རྣམ་དང་ རྒྱ་ཚུ་ སྐྱ་སྤྱོད་གྱི་ ཐག་པ་བཏགས་ཐངས་ དང་ ཐག་གི་ཁྱུངས་ཁ་ སྐྱ་བསྐྱིག་ཐངས་ སྐྱ་སྤྱོད་འདི་ དབྱངས་ ཅན་ལྷ་མོའི་ཕྱག་མཚན་ཡིན་དགོ་པའི་སློབ་ སྐྱ་སྤྱོད་འགོ་བོག་འཛིག་ཉེན་མི་ཡུལ་ལུ་དར་ ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གཞན་ གཞན་ཡང་ཕན་ཡོན་དགོས་པ་དང་བཅས་པ་སྡེ་ཉེ་གོ་སྡེ་ གཞན་ལུ་ བཤད་པ་རྒྱུ་ཞི་དང་ བསྐྱབ་སློབ་འབད་ཚུགས་པའི་ཁར་ རང་གིས་ཞབས་ཁྲ་དག་པ་ཅིག་ གདངས་དབྱངས་དང་བཅས་པ་སྡེ་སྤྱོད་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་འཕྲོན་ཚུགས།</p>	<p>༣༠</p>
<p>༥</p>	<p>སྐྱ་སྤྱོད་འདི་ཡུལ་རུས་གནས་སྤངས་དང་ བསྐྱར་ལག་ལེན་འཐབ་སྡེ་ དོ་རི་མི་ལ་གི་ སྤྱི་ གདངས་དབྱངས་དང་ གཅིག་ཁར་བསྐྱིགས་ཉེ་ སྤྱི་ཚུ་བསྐྱོག་བོག་ལས་ རང་གཞན་ལུ་ འདུ་ཤེས་འབྲེལ་བའི་ ཚོར་སྤང་བྱིན་ཉེ་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྤྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ དམིགས་དོན་འགྲུབ་ཚུགས།</p>	<p>༣༠</p>

སློབ་རིམ་ ༡༡ པ།

ལང་།	ཚུགས་གྲུབ།	རྩིང་ཚད།
༡	སྐྱ་གཞུང་གི་གོ་དོན་དང་། སྐྱ་གཞུང་འགོ་ཐོག་བྱུང་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་ཏུ་གོ་ཞིན་ན་ འཇིག་རྟེན་མི་ཡུལ་ལུ་དར་ཚུལ་ དེ་ལས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ སྐྱ་གཞུང་གི་རིགས་དར་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་སྟེ་ བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ཁར་ ལམ་སྲོལ་མི་ཉམས་རྒྱུན་སྲོང་འབད་ཐབས་ལུ་དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་དེ་ གཞན་ལུ་སྲེལ་ཚུགས།	༡༠
༢	སྐྱ་གཞུང་གི་ཙུག་ལུང་ཚུལ་དང་། སྐྱ་རིགས་སྲུང་བརྒྱ་དུག་ཚུ་དར་ཚུལ་ སྐྱ་གཞུང་གི་ དབྱེ་བ་སོ་སོར་འབྲེས་ཚུལ་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ སྐྱ་གཞུང་གི་རིགས་གསར་ཚོམ་འབད་བའི་སྐབས་ ལྷན་ཚོགས་དང་ལྷན་པའི་ ཚོགས་ཚུ་གསར་ཚོམ་འབད་ཞིན་ན་ དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་གདངས་དབྱངས་བཟོ་སྟེ་ ལྷན་ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར་བསྐྱིགས་སྟེ་འཐེན་ཐོག་ལས་ མི་སྡེའི་སེམས་ལུ་དགའ་སྲོེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོར་བ་བྱིན་ཚུགས།	༣༠
༣	དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་ རང་ལུགས་སྐྱ་གཞུང་ ལུང་སློབ་སོ་སོ་ན་ གཞུང་སྐྱ་དང་ འཕོད་སྐྱའི་རིགས་དང་ དེ་ལས་ རིག་གསར་ཚུ་གི་ གདངས་དབྱངས་དང་ ལེའུ་སྐྱུར་ཐངས་ཡོད་ལུགས་སྐོར་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ རང་སློབས་གྱི་ སློབས་གནས་སྤངས་དང་བསྐྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།	༣༠
༤	ལྷན་ཚུའི་གོ་དོན་དང་ འབྱུང་ཁུངས་ དབྱེ་བ་ དེ་ལས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལྷན་ཚུ་གཙོ་བོ་ག་ཅི་ཡིན་ན་དང་ དབྱངས་གྱི་གོ་དོན་དང་ དབྱངས་གྱི་རེས་པ་བརྟམ་དོ་རི་མི་ལ་དང་སྐྱུར་ཏེ་སྐྱ་ཚེ་རྒྱུང་དང་ ལྷན་སེང་ལབ་ དེ་ལས་རང་ལུགས་དང་མཐུན་མི་མཐུན་གྱི་ དབྱངས་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ཏུ་གོ་སྟེ་ ལྷན་སྐྱུང་ཚུལ་བཞིན་ཉམས་སྲུ་བྱུང་སྟེ་ ལྷན་ཚུ་བསྐྱོགས་ཏེ་ཞབས་ཁྲ་འཐེན་ཚུགས།	༣༠
༥	ལྷན་ཚུ་དབྱངས་ཚན་གྱི་ཁུངས་དང་ཆ་ཤས་ དབྱངས་ཚན་བསྐྱོག་ཐངས་ ལྷན་དང་དབྱངས་གྱི་ཁུངས་པར་ཚུ་ལྷེས་ཏེ་ཞབས་ཁྲ་དག་པ་ཅིག་ གདངས་དབྱངས་དང་བཅས་པ་སྟེ་འཐེན་ཚུགས།	༡༠
༦	ལྷན་ཚུ་སྐྱ་སྐྱུན་གྱི་ རོ་སློད་དང་འབྱུང་ཁུངས་ དབྱེ་བ་ བཟོ་ནམ་ རྒྱུ་ཚུ་ ལྷན་སྐྱུན་གྱི་ཐག་པ་བཏགས་ཐངས་ ལྷན་སྐྱུན་གྱི་ ཐག་པའི་བྱངས་ཁ་ བསྐྱོག་ཐངས་ ལྷན་བསྐྱིག་ཐངས་དང་ དེ་ལས་ ལྷན་སྐྱུན་འདི་ དབྱངས་ཚན་ལྷན་མེདི་ རྒྱག་མཚན་ཡིན་དགོ་པའི་སྐོར་ ལྷན་སྐྱུན་འགོ་	༣༠

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

	<p>ཐོག་འཛིག་རྟེན་མི་ཡུལ་ལུ་དར་རྒྱལ་གྱི་ ལོ་རྒྱུས་གཞན་བཅས་ཉ་གོ་སྟེ་ རང་ལུགས་སྟུན་ཚ་ ཨིན་པའི་ ཡིད་ཆེས་ཀྱི་སློལ་ས་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ གཞན་ལུ་སྟེལ་རྒྱུགས་པའི་ཁར་ སླ་ སྟུན་བསྐྱོགས་ཉེ་ཞབས་ཁྲུ་འཐེན་རྒྱུགས།</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

སློབ་རིམ་ ༡༥ པ།

ཨང་།	ཚུགས་གྲུབ།	ལྡིང་ཚད།
༡	<p>སླུ་གཞན་གྱི་ གོ་དོན་དང་ འབྲུང་ཁྲུངས་ དཔྱེ་བ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ སླུ་གཞན་གྱི་ རིགས་རྒྱ་གཉེན་ལྟེ་ དར་བྱུང་ཡི་ག་ ཉ་གོ་སྟེ་ རང་ལུགས་སླུ་གཞན་ དཔེར་ན་ ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོ་ན་རྒྱབ་སྟོལ་ཡོད་པའི་ གཞུང་སླུ་ འབྲོང་སླུ་ རིག་གསར་རྒྱ་གི་ གདངས་དང་ ལེའུ་བསྐྱར་ཐངས་ དེ་ལས་ སླུ་སྟུན་ཚོས་གཞན་གྱི་ཁྲུངས་དང་དགོས་པ་རྒྱ་ ཤེས་ཉེ་ དེ་ལུ་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་ཐོག་ལས་མི་ཉམས་དར་བྱུང་གཏང་རྒྱུགས།</p>	༡༠
༢	<p>སླུ་གཞན་སུ་གི་ཁྲུངས་དང་ དགོས་པ་ གོ་དོན་དང་བཅས་པ་སྟེ་ ཉ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ བརྩི་ མཐོང་བསྐྱེད་རྒྱུགས་པའི་ཁར་ གཞན་ལུ་ཡང་ དེའི་ཚིག་དོན་དང་ དགོས་པ་རྒྱ་བཤད་དེ་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཞབས་ཉོག་ལུ་རྒྱ་རྒྱུགས།</p>	༡༠
༣	<p>རྒྱལ་སླུའི་ཁྲུངས་དང་ དགོས་པ་ གོ་དོན་དང་བཅས་པ་སྟེ་ ཉ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ བརྩི་མཐོང་ བསྐྱེད་རྒྱུགས་པའི་ཁར་ གཞན་ལུ་ཡང་ དེའི་ཚིག་དོན་དང་ དགོས་པ་རྒྱ་བཤད་དེ་ རྒྱལ་ ཁབ་ལུ་ཞབས་ཉོག་ལུ་རྒྱ་རྒྱུགས།</p>	༡༠
༤	<p>མཇེའ་སླུ་དང་ སློབ་སླུའི་གོ་དོན་དང་བྱུང་པ་རྒྱ་ ཕྱིས་ཞིན་ན་ གནས་སྤངས་དང་ འཁྲིལ་ ཉེ་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱུགས་པའི་ཁར་ ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོ་གི་ སླུ་གཞན་མ་འབྲམ་རྒྱ་ ཁག་ ཆེས་ཨིན་མ་ཉ་གོ་སྟེ་ ཉམས་སྤང་འབད་དེ་ དར་བྱུང་གཏང་རྒྱུགས།</p>	༡༠
༥	<p>ལས་གཞན་དང་ འབྲེལ་བའི་རྒྱབ་ཁྲུངས་རྒྱ་ ད་རྒྱུན་གྱི་བར་ན་ དཔེ་དེབ་དང་ རག་ཐོག་ ལུ་དར་ཉེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་མི་རྒྱ་ བསྐྱེད་ལའབད་ཞིན་མ་ལས་ དགོས་མཁོ་དང་ འཁྲིལ་ཉེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་ རང་ལུགས་ཚེད་རིགས་དང་ འབྲེལ་བའི་ སླུ་གཞན་གྱི་ རིགས་རྒྱ་གི་ ཁྲུངས་ དགོས་པ་ ཚིག་ གདངས་དབྱུངས་ ལེའུ་བསྐྱར་ཐངས་དང་བཅས་པ་</p>	༡༠

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཚུ་གཞུང་།

	སློབ་ཉེན་སྲུང་གི་ཡིད་ཆེས་དང་བརྩི་མཐོང་གི་སློབ་ལས་ མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ ཉམས་པ་སོར་ རྒྱུད་གཏང་ནིའི་ཐབས་ལམ་ལུ་བརྩོན་ཚུ་གསལ།	
༥	གཞན་དང་ གཞན་མེད་འབྲུང་ཁུངས་ དབྱེ་བ་ ལེའུ་ གདངས་དབྲུངས་ ཆས་བསྐྱིག་ ཐངས་དང་བཅས་པ་སྐྱབ་སྐྱུང་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དགོས་མཐོང་དང་ གནས་སྤངས་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ གཞན་དང་གཞན་མེད་རིགས་གང་རུང་རྒྱབ་ཚུ་གསལ་པའི་ཁར་ མགྱུར་མ་ ཚོགས་སྐྱུ་ སྐྱུང་སྐྱུ་ ཚུ་གི་ བན་ཡོན་ཉེན་སྲུང་ ཚོས་ཚོུགས་དང་ མཐུན་པའི་སྐྱུ་ཚུ་ ཚོས་དབྲུངས་དང་བཅས་པ་སྲུང་འཐེན་ཏེ་ སེམས་ལུ་ཞི་བདེ་བྱིན་ཏེ་ སློབ་སེམས་ཚོས་ལུ་ བསྐྱུལ་ཚུ་གསལ།	༡༠
	མགྱུར་མ་ ཚོགས་སྐྱུ་ སྐྱུང་སྐྱུ་ ཚུ་གི་ བན་ཡོན་ཉེན་སྲུང་ ཚོས་ཚོུགས་དང་ མཐུན་པའི་ སྐྱུ་ཚུ་ ཚོས་དབྲུངས་དང་བཅས་པ་སྲུང་འཐེན་ཏེ་ སེམས་ལུ་ཞི་བདེ་བྱིན་ཏེ་ སློབ་སེམས་ཚོས་ ལུ་བསྐྱུལ་ཚུ་གསལ།	༡༠
༤	བཀྲ་ཤིས་ལེགས་སྲེལ་གྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ དབྱེ་བ་ཚུ་ ཚོག་དང་ལེའུ་བསྐྱུར་ཐངས་ གདངས་དབྲུངས་དང་བཅས་པ་སྲུང་ཉེན་སྲུང་ རུས་དང་ གནས་སྤངས་མཐུན་པའི་ བཀྲ་ཤིས་ བབ་ཚུ་གསལ་མ་ཚད་ གཞན་ལུ་ཡང་བསྐྱུལ་སློབ་འབད་དེ་བྱབ་སྲེལ་འབད་ཚུ་གསལ།	༡༠
༢	སློབ་ཆ་ཕྱི་མང་གི་འབྲུང་ཁུངས་དང་ བསྐྱོག་ཐངས་ སྐྱ་བསྐྱིག་ཐངས་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལོ་ རྒྱུས་ བན་ཡོན་དགོས་པ་དང་བཅས་པ་སྲུང་ཉེན་སྲུང་ གཞན་ལུ་བཤད་པ་རྒྱབ་ནི་དང་ བསྐྱུལ་ སློབ་འབད་ཚུ་གསལ་པའི་ཁར་ རང་གིས་ཞབས་ཁྲ་ཚུ་ གདངས་དབྲུངས་དང་བཅས་པ་སྲུང་ སློབ་ཆ་དེ་ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར་འཐེན་ཚུ་གསལ།	༡༠
༡	སློབ་ཆ་སྤྱི་མང་གི་འབྲུང་ཁུངས་ རྒྱུ་ཆ་དང་ དོ་རི་མི་ཕ་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་འཕུ་ཐངས་ སྤྱི་མང་ འདི་སློབ་ཆ་བྱུང་པར་ཅན་ཨིན་པའི་ཁུངས་ སྤྱི་མང་དང་ འབྲེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་གྱི་ སློབ་ལས་ ཉེན་སྲུང་ བརྩི་མཐོང་དང་ཡིད་ཆེས་གྱི་ སློབ་ལས་ དག་སྐྱུང་བསྐྱེད་དེ་ ཁུངས་བཀའ་ཚུ་གསལ་ པའི་ཁར་ སློབ་ཆ་དེ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྲུང་ རང་གཞན་གྱི་སེམས་ལུ་ ཞི་བདེའི་ཚོར་བ་ བྱིན་ཚུ་གསལ་མ་ཚད་ རང་ལུ་འོང་འབབ་ཡང་རུམ་ག་རེ་བཟོ་ཚུ་གསལ།	༡༠

སྟག་ཅེ་རིག་གཞུང་སློབ་གྲིའི་བྱ་ཚད་དཔྱད་བཞོ།

གནས་ཤིང་༤༥།							
སློབ་ཤིང་།	ཚོས་ཚད།	བྱ་ཚད།	སློབ་ཤིང་།	ཚོས་ཚད།	བྱ་ཚད།	བྲན་གསོ།	
དགུ་པ།	༡ རྫོང་ལ།	༤	བརྩ་པ།	༡ རྫོང་ལ།	༤		
	༢ ཡིང་ལི།	༤		༢ ཡིང་ལི།	༤		
	༣ ལེགས་བཤད་སློབ་དབང་།	༤		༣ ལེགས་བཤད་སློབ་ལྷན་པ།	༤		
	༤ དག་སློབ།	༤		༤ དག་སློབ།	༤		
	༥ རྩ་ལོང་བསྟན་བཅོས།	༤		༥ ལྷན་དག།	༤		
	གདམ་ལ་ཚོས་ཚད།				གདམ་ལ་ཚོས་ཚད།		
	༦ ལྷན་ཚ།	༤		༦ རྩ་ལོང་བསྟན་པ།	༤		
	༧ ལྷན་ཚ།	༤		༧ ལྷན་ཚ།	༤		
	༨ རི་མོ་ལམ་འཁྲིད།	༤		༨ ལྷན་ཚ།	༤		
	༩ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།	༤		༩ རི་མོ་ལམ་འཁྲིད།	༤		
གནས་ཤིང་༥༥།							
སློབ་ཤིང་།	ཚོས་ཚད།	བྱ་ཚད།	སློབ་ཤིང་།	ཚོས་ཚད།	བྱ་ཚད།	བྲན་གསོ།	
བརྩ་གཉིས།	༡ རྫོང་ལ།	༤	བརྩ་གཉིས།	༡ རྫོང་ལ།	༤		
	༢ ཡིང་ལི།	༤		༢ ཡིང་ལི།	༤		
	༣ རྩོད་འཇུག	༤		༣ རྩོད་འཇུག	༤		
	༤ ལྷན་དག།	༤		༤ ལྷན་དག།	༤		
	༥ དག་སློབ་དང་སྟེང་ལྷན་པ།	༤		༥ དག་སློབ་དང་སྟེང་ལྷན་པ།	༤		
	གདམ་ལ་ཚོས་ཚད།				གདམ་ལ་ཚོས་ཚད།		
	༦ རྩོག་ལམ།	༤		༦ རྩོག་ལམ།	༤		
	༧ ལྷན་ཚ།	༤		༧ ལྷན་ཚ།	༤		
	༨ ལྷན་ཚ།	༤		༨ ལྷན་ཚ།	༤		
	༩ རི་མོ་ལམ་འཁྲིད།	༤		༩ རི་མོ་ལམ་འཁྲིད།	༤		
༡༠ འབྲུང་རབས།	༤	༡༠ འབྲུང་རབས།	༤				

མིང་ཚིག་ཐོ་ཡིག

- ༡ རོ་སློབ། Introduction
- ༢ རྒྱལ་ཁྲུངས། background
- ༣ ལྷོགས་གྲུབ་གཙོ་ཅན། Key competencies
- ༤ ལམ་སྟོན་གཞི་ཚ། Guiding Principles
- ༥ ཤེས་བྱའི་གནས། Strand
- ༦ ཚ་གཞུང་གཞི་བཞོན་དང་གོ་རིམ་སློབ་ཐངས། Curriculum Structure and Organization
- ༧ ལྟོན་སྲུང་གནས་ཚད། Learning standards
- ༨ སློབ་རིམ་བཞིན་ལྷོགས་གྲུབ་གཙོ་ཅན། Class-wise competencies for each Subjects
- ༩ སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན། Learning objectives
- ༡༠ རྒྱུན་སྲོལ་གསར་པའི་ཚ་གཞུང་བཞོན་རིས། New Normal Curriculum Framework.
- ༡༡ འབྲ་ཤོག། Hard Copy
- ༡༢ མཉེན་འབྲ། Soft Copy
- ༡༣ སློབ་རིག། Computer
- ༡༤ ཕང་སློབ། Laptop
- ༡༥ ལག་སློབ། Tablet
- ༡༦ འཕར་གཞུགས་སྟོན་འཕུལ། Projector
- ༡༧ རྒྱབས་འཕྲིན། Wi fi
- ༡༨ མཉེན་ཆས། Software
- ༡༩ རྒྱང་མཐོང་གསལ་སློབ་TV Screen
- ༢༠ དག་ཞན་དཔྱེ་རྟགས། Rating scale

ཀླུ་ཡོངས་སློབ་གྲིའི་ཚ་གཞུང་།

- ༡༡ རྒྱ་ལྷན་རིག་པ།
- ༡༢ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་རིག་པ།
- ༡༣ ཟིན་དེབ། Note book
- ༡༤ དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་ལེའུ། Physic sound chapter
- ༡༥ འཇིགས་ལུས་མེད་པ་དང་ ཏུར་བཙོན། Enterprising and Industrious

ཀླུ་རྟོན་དཔེ་དེབ།

- ༡ ཀུན་བཟང་ཕྱིན་ལམ། (༢༠༢༢) ལྷ་དེབ་སློབ་གསར་ལམ་སྟོན། སྤར་ཐངས་དང་པ།
- ༢ ཀླུ་གཞུང་འཆམ་དང་སློབ་གར། (༢༠༡༤) ལྷ་དེབ་གཞོན་པའི་དགའ་སྟོན། སྤར་ཐངས་དང་པ།
- ༣ དོན་དམ་སྤྲོ་བའི་སེངྒེ། (༡༩༧༤) བཤད་མཛོད་ཡིད་བཞིན་ལོར་བུ། སྤར་ཐངས་དང་པ།
- ༤ ས་པའ་ཀུན་དགའ་ཀླུ་མཚན། (༢༠༡༤) རོལ་མོའི་བསྟན་བཙོན། སྤར་ཐངས་དང་པ།
- ༥ དག་དབང་ཀུན་དགའ་བསོད་ནམས། (༢༠༡༡) རོལ་མོའི་བསྟན་བཙོན་གྱི་འགྲེལ་པ། སྤར་ཐངས་དང་པ།
- ༦ ཚེ་རིང་བསམ་གྲུབ། (༢༠༠༢) གཞན་གསོས་བྱ་མོའི་སློབ་གར། སྤར་ཐངས་དང་པ།
- ༧ སློབ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཛིན། (༢༠༡༢) རིག་གསར་བརྩམ་ཐངས།
- ༨ ཀླུ་གཞུང་སློབ་གར་སློབ་སྦྱོང་ལྟེ་བ། (༢༠༡༤) འབྲུག་གི་གཞུང་སློབ་ལམ་སྟོན།
- ༩ ཀུན་མཁྱེན་པརྟ་དཀར་པོ། (༢༠༡༣) ཚོས་ཇེ་གཙང་པ་རྒྱ་རས་གྱི་རྣམ་ཐར་རོ་མཚར་དད་པའི་རྒྱ་བས་སྤང་།
- ༡༠ ཨ་ཙཱ་ཀམ་སློབ་ལམ། (༢༠༠༤) བོད་གྱི་སློབ་གར་དང་སྐྱུ་ཙུལ།

མཇུག་དོན།

དེ་ལྟར་འབད་པའི་མེ་ཏྲིག་བྲང་ཅི་རྣམས། །སློ་གསར་བྱུང་བ་རྣམས་ཀྱིས་ལོངས་སློབ་དེ།
འཆད་དང་ཚུམ་པའི་གཤོག་བྱུང་རབ་རྒྱས་པས། །རིག་གཞུང་སྟོན་གྲགས་ཚུགས་སུ་སྤེལ་གྱུར་ཅིག།