རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།
སྟག་རྩེ་རིག་གཞུང། སྙན་ངག་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། སོབ་རིམ་བཅུ་པ་ལས་བཅུ་གཉིས་པ་ཚུན།

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

དཔེ་སྐྲུན་འབད་མི།
རྩ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་ ༩༧༥-༠༢-༣༣༢༨༨༥/༣༣༢༨༨༦

པར་སྐྲུན་ཐེངས་དང་པ། ༢༠༢༢
སྤར་དབང་ © རྩ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་དོན་ལུ་ རྩོམ་སྒྲིག་དང་དཔེ་སྐྲུན་འབད་ཡོདཔ་ལས་ ཤེས་རིག་གི་དོན་ལུ་ རྩ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ལས་གནང་བ་ཞུ་སྟེ་མ་གཏོགས་ དཔེ་སྐྲུན་དང་ཚོང་སྒྱུར་སོགས་འབད་ནི་ཚུ་ལས་འཛེམ་གནང་།

ISBN 978-99936-0-576-8

དགའ་ཚོར།
རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་ལེགས་བཅོས་དཔེ་སྐྲུན་གྱི་དོན་ལུ་ ཁྱད་རིག་དང་བསབ་སྟོན་གནང་མི་ ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་དང་ རྩོམ་སྒྲིག་གནང་མི་རིག་གཞུང་གི་སོབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་དགའ་སེམས་ཀྱི་གདིང་ལས་ཞུ་ནི་དང་ མ་དངུལ་རྒྱབ་གནང་མི་ ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་དང་ ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གོང་འཕེལ་གྲོགས་རམ་གནང་མི་ ཡུ་ནི་སེཕ་ (Unicef) དང་ འཛམ་གླིང་དངུལ་ཁང་ (world bank) སེཕ་ད་ཅིལ་ཌེན་ (Save the children) ཚུ་ལུ་ཡང་ ཧིང་གི་གདིང་ལས་ བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

པར་སྐྲུན་ཐེངས་དང་པའི་རྩོམ་སྒྲིག། ༢༠༢༢
གྲོས་སྟོན་པ།
བཀྲིས་རྣམ་རྒྱལ། མདོ་ཆེན། རྩ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
དབང་པོ་བསྟན་འཛིན། གཙུག་ལག་སྒྲིག་འཛིན། རྩ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

ཞིབ་འཚོལ་དང་རྩོམ་སྒྲིག་པ།
བདེ་ཆེན་དབང་འདུས། རིག་གཞུང་གི་རྩ་གཞུང་ འགོ་དཔོན། རྩ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། སོབ་དཔོན་རྣམ་རྒྱས་ཚེ་རིང། སྟག་རྩེ་སོབ་གྲྭ་ལྟེ་བ། ཀྲོང་གསར།
སོབ་དཔོན་ཀུན་ལེགས། སྟག་རྩེ་སོབ་གྲྭ་ལྟེ་བ། ཀྲོང་གསར།

ཆེད་བརྗོད།

ཕ་རོལ་མི་མངོན་རྡུལ་གྱི་ཁ་ལོས་ཤུགས་ཀྱིས་བསྐྱོད་པའི་རླབས་ཕྲེང་ལས།།

བརྟན་གཡོའི་སྒྲ་སྐད་དབྱངས་སུ་གྱེར་བས་ཚངས་ཆེན་ཡིད་ཀྱི་བརྟན་པ་འཕྲོག།

སྲིད་ཞིའི་མཛེས་སྡུག་གཅིག་ཏུ་སྡུད་པ་རྒྱལ་ཀུན་མཁྱེན་བརྩེའི་སྒྱུ་འཕྲུལ་གར།།
ཀུན་སྒྲོག་སྙན་དབྱངས་སྐུ་རུ་ཤར་བ་ཚངས་པའི་བུ་མོར་གུས་པས་འདུད།།



རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཞུགས།

འབྲུག་ཙན་དན་བཀོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང། །དཔལ་ལུགས་གཉིས་བསྟན་སྲིད་སྐྱོང་བའི་མགོན།།

འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། །སྐུ་འགྱུར་མེད་བརྟན་ཅིང་ཆབ་སྲིད་འཕེལ།།
ཆོས་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས།། འབངས་བདེ་སྐྱིད་ཉི་མ་ཤར་བར་ཤོག།།





མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་བརྟན།
ཨོཾ་སྭསྟི། དཀོན་མཆོག་རྩ་གསུམ་སྐྱབས་གནས་རྒྱ་མཚོ་ཡིས། །དགེ་ལེགས་རྟེན་འབྱུང་དམ་པའི་མཆོག་སོལ་བས། །ས་སྐྱོང་འཇིགས་མེད་
གེ་སར་མཚན་ཅན་གྱི། །སྐུ་ཚེ་ཡུན་བརྟན་མངའ་ཐང་རྒྱས་པར་ཤོག །བཅོམ་ལྡན་ཐུགས་རྗེའི་དབང་ཕྱུག་ཆེན་པོ་ཡིས། །བྱིན་རླབས་བདུད་
རྩིའི་ཆར་རྒྱུན་རྣམ་ཀུན་ཕབ། །མི་དབང་ཆོས་རྒྱལ་དམ་པའི་སྐུ་ཚེ་བརྟན། །ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་ཤོག །སྙིགས་དུས་
འགྲོ་མགོན་པདྨ་ཀཱ་ར་ཡིས། །འཆི་མེད་བདེ་ཆེན་གྲུབ་པའི་མཆོག་སྦྱིན་པས། །མི་དབང་ཆོས་རྒྱལ་དམ་པའི་སྐུ་ཚེ་བརྟན། །ཆབ་སྲིད་མངའ་
ཐང་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་ཤོག །སྐྱབས་མགོན་ངག་དབང་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ཡིས། །གསང་གསུམ་རོ་རྗེའི་དབང་བསྐུར་མི་བསླུ་བས། །མི་
དབང་ཆོས་རྒྱལ་དམ་པའི་སྐུ་ཚེ་བརྟན། །ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་ཤོག །ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་
འཕེལ། །རྒྱལ་བོན་འབངས་འཁོར་དམ་གཙང་མཐུན་འབྲེལ་ཟབ། །བདེ་སྐྱིད་ཕུན་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་དགུང་དུ་འཕྱུར། །
ལྗོངས་འདི་འཛམ་གླིང་ཀུན་གྱི་རྒྱན་འགྱུར་ཤོག།



ཆེད་བརྗོད།

ཕ་རོལ་མི་མངོན་རྡུལ་གྱི་ཁ་ལོས་ཤུགས་ཀྱིས་བསྐྱོད་པའི་རླབས་ཕྲེང་ལས།། བརྟན་གཡོའི་སྒྲ་སྐད་དབྱངས་སུ་གྱེར་བས་ཚངས་ཆེན་ཡིད་ཀྱི་བརྟན་པ་འཕྲོག།
སྲིད་ཞིའི་མཛེས་སྡུག་གཅིག་ཏུ་སྡུད་པ་རྒྱལ་ཀུན་མཁྱེན་བརྩེའི་སྒྱུ་འཕྲུལ་གར།།
ཀུན་སྒྲོག་སྙན་དབྱངས་སྐུ་རུ་ཤར་བ་ཚངས་པའི་བུ་མོར་གུས་པས་འདུད།།

༉ ད་རེས་ནངས་པ་དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་འཁྲིལ་ འཛམ་གླིང་གཅིག་འགྱུར་གྱི་དུས་ཚོད་ལུ་ གཞན་གྱི་ལམ་ལུགས་ལུ་ཆགས་སྟེ་ གནས་སྐབས་ཀྱི་ཕན་པ་ གཙོ་བོར་བཏོན་ཞིན་ན་ རང་གི་རིག་གཞུང་དང་ལམ་སྲོལ་ལུ་སྤྲོ་བ་ཞན་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་འབྲུག་པའི་ངོ་རྟགས་ཚུ་ཉམས་འགྱོཝ་ཨིནམ་ ཀུན་གྱིས་མཁྱེན་ས་དང་གཟིགས་ས་ཨིན། འདི་ཉམས་པ་སོར་ཆུད་དང་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་གཏང་དགོཔ་འདི་ག་ནི་བ་ཁག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ལུ་ཐུག་ཡོདཔ་ཨིན།

དེ་འབདཝ་ལས་ ཆོས་དང་སྲིད་ཀྱི་ཟུང་འབྲེལ་དུ་འགྱུར་པ་ རིག་གཞུང་གི་ཆོས་ཚན་འདི་ གནས་སྐབས་དང་ མཐར་ཐུགས་ཀྱི་བདེ་བ་འཐོབ་པའི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྔ་དང་ ཆུང་བ་ལྔ་ནང་ལུ་བསྡུ་ཡོདཔ་ལས་ རང་གི་རིག་གཞུང་ཆོས་དང་ལམ་སྲོལ་ རྩ་བའི་སྡོང་པོ་ལུ་བརྟེན་ འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པའི་ཐུགས་དགོངས་ལས་འཁྲུངས་པའི་ དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ལྟ་བའི་ དམིགས་དོན་ཚུ་ དཀའ་སྤྱད་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ཚུགས་པའི་ཁེ་ཕན་ཡོདཔ་མ་ཚད་ སྐོབས་ཚུད་ཅན་གྱི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་རང་བཙན་དང་ འབྲུག་མིའི་བསམ་སྤྱོད་ལས་བརྟེན་ འབྲུགཔ་ཨིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་སྟོན་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་སྦོམ་ཡོདཔ་ཨིན།

ང་བཅས་རའི་འབྲུག་གི་ན་གཞོན་ཚུ་ མ་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཕྱག་ཞུ་མི་ གཙོ་ཅན་ཅིག་འབད་ནི་འདི་གིས་ ན་གཞོན་གྱི་རྒྱུད་ལུ་ ཚིག་སྦྱོར་ཚུ་སྔ་ཕྱི་འབྲེལ་ཆགས་པ། ཚིག་དོན་གྱི་ཆ་ལུ་སྐྱོན་མེདཔ། བློ་མཆོག་དམན་ག་ར་གིས་གོཝ་འཇམ་པའི་ཁྱད་ཆོས་དང་ལྕོགས་གྲུབ་ཡོདཔ་འབད་བཟོ་དགོཔ་འདི་ག་ནི་བ་ཁག་ཆེཝ་ལས་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལུ་ ཆོས་ཚན་ག་རའི་ རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་ལེགས་སྒྱུར་འབད་བའི་ དུས་སྐབས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྙན་ངག་གི་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་འདི་

ཡང་ དེང་སང་དུས་རབས་༢༡པའི་ དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དོན་ཚན་འཕྲི་སྣོན་དང་ལེགས་སྒྱུར་གྱི་ཐོག་ལས་ གསར་རྩོམ་འབད་ཡོདཔ་ཨིན།

མཇུག་ར་ སྙན་ངག་གི་རྩ་གཞུང་འདི་གིས་ ལྷུར་བརྩོན་དང་ཡིད་ཆེ་གི་ཐོག་ལས་དང་ལེན་འབད་དེ་ ན་གཞོན་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ གཞན་གྱིས་བཤད་པའི་གཏམ་ཚུ་རང་གིས་ཉན་ཤེས་པའི་རིག་རྩལ་གྱི་མ་དོ་བར་ རྩོམ་ནི་དང་ གཞན་ལུ་བཤད་ནི་ལུ་ ཚིག་དོན་འབྲེལ་ཆགས་པ་དང་གཞན་ཡིད་འཕྲོག་པའི་རིག་རྩལ་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འཐོབ་ནི་ལུ་ ཕན་པའི་ལྷན་ཐབས་སྦོམ་ར་བྱུང་སྟེ་ མ་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཕྱག་ཕྱིདལེགས་ཤོམ་ཞུ་ཚུགས་པའི་ མི་ཁུངས་ཅིག་ལུ་གྱུར་བཅུག་ཟེར་བའི་ སྨོན་འདེབས་ཞུཝ་ཨིན།

བཀྲིས་རྣམ་རྒྱལ།
མདོ་ཆེན།

དཀར་ཆག

༡. ངོ་སོད། .............................................................................................. 1
༢. དམིགས་ཡུལ། ...................................................................................... 4
༣. ལྕོགས་གྲུབ་གཙོ་ཅན། ............................................................................... 5

༣.༡ ནང་པའི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྩི་མཐོང་གི་ལྕོགས་གྲུབ། .................................................................... 5 ༣.༢ སྐད་ཡིག་གི་ལྕོགས་གྲུབ། ................................................................................................ 6 ༣.༣ འཕོ་འགྱུར་ཁྱད་རིག་གི་ལྕོགས་གྲུབ། ..................................................................................... 6 ༣.༤ ཚོང་རིག་དོན་གཉེར་གི་ལྕོགས་གྲུབ། ....................................................................................... 7 ༣.༥ ཡུན་བརྟན་འཚོ་ཐབས་ཀྱི་ལྕོགས་གྲུབ། .................................................................................... 7 ༣.༦ གློག་རིག་ལག་ལེན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ། ...................................................................................... 8

༤. ལམ་སྟོན་གཞི་རྩ། ................................................................................... 9

༤.༡ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ཀ་ཆེན། ........................................................................ 9 ༤.༢ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། .................................................................................... 10 ༤.༣ དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ཐབས་ལམ། ................................................................................... 10 ༤.༤ ས་གནས་གཞི་བཞག་གི་ལྷབ་སྦྱང་ཐབས་ལམ། ........................................................................ 11 ༤.༥ གྲལ་བཙུགས་ཤེས་ཡོན། ............................................................................................... 11 ༤.༦ མ་འོངས་ཁྱད་རིག་གི་གོ་སྐབས། ........................................................................................ 11 ༤.༧ བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག། ................................................................................................... 12 ༤.༨ ལམ་སྲོལ་ཤེས་ཡོན། .................................................................................................. 12 ༤.༩ ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན། ................................................................................. 13

༥. རྩ་གཞུང་གཞི་བཀོད་རིས་དང་འགོ་རིམ་སྒྲིག་བཀོད། ................................................ 13 ༦ ལྷབ་སྦྱང་གི་ཐབས་ལམ། ........................................................................... 48

༦.༡ རང་ལུགས་ཆོས་འཆད་ཉན་གྱི་རྣམ་གཞག། .............................................................................. 48 ༦.༢ འོག་གི་དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ ལྷབ་སྦྱང་གི་ཐབས་ལམ། ............................................................ 50

༧ དབྱེ་ཞིབ་དང་སྙན་ཞུ་འབད་ཐངས། .................................................................. 53

༧.༡ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དགོས་པ། ................................................................................................. 53 ༧.༢ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་རིགས། ............................................................................................. 54 ༧.༣ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མཁོ་ཆས། ........................................................................................ 54 ༧.༤ སྦྱང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ། ................................................................................................. 56 དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་སྐུགས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་རེའུ་མིག། ............................................................. 57 དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་སྐུགས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་རེའུ་མིག། ............................................................. 58 ༧.༦ མཐར་འཁྱོལ་ལམ་ལུགས། ............................................................................................. 59 ༧.༧ དྲི་བའི་བཀོད་རིས། ..................................................................................................... 60 ༧.༨ སྙན་ཞུ་འབད་ཐངས། .................................................................................................. 60

༨. གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་པའི་གྲ་སྒྲིག། ............................................................... 61
༩. ཆོས་ཚན་ནང་སྒྲིལ་ཤེས་ཡོན། ....................................................................... 63 སྐུགས་ཀྱི་དཔྱ་བགོ། .................................................................................... 65 སྟག་རྩེ་རིག་གཞུང་སོབ་གྲྭའི་ཐུན་ཚན་དཔྱ་བགོ། ......................................................... 71 མིང་ཚིག་ཐོ་ཡིག ....................................................................................... 72 རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ། ..................................................................................... 73 མཇུག་དོན། ............................................................................................ 73

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 1

༡. ངོ་སོད།
སྤྱིར་སྙན་ངག་ལ་བལྟ་བྱའི་སྙན་ངག་དང་ མཉན་བྱའི་སྙན་ངག་གཉིས་ཡོད། དེ་ཡང་བལྟ་བྱའི་སྙན་ངག་ཟེར་མི་འདི་ སྒེག་པ་དང་ རོལ་བ་ལ་སོགས་པའི་ཉམས་གཙོ་བོར་གྱུར་པ་ ལུས་ཀྱི་འདུག་སྟངས་དང༌ རྐངམ་དང་ལགཔ་གི་གར་སྟབས་བཟུམ་ མིག་གི་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་དོན་གཙོ་བོར་སྟོན་པའི་སྙན་ངག་ཅིག་ཨིན། དཔེར་ན། ཀླུ་ཀུན་ཏུ་དགའ་བའི་ཟློས་གར་ལྟ་བུ་ལུ་བལྟ་བྱའི་སྙན་ངག་ཟེར་སླབ་ཨིན། མཉན་བྱའི་སྙན་ངག་ཟེར་མི་འདི། བལྟ་བྱའི་ཡུལ་མེན་པར་ རྣ་བར་སྙན་ཞིང་ཡིད་འཕྲོག་པའི་ཚིག་ཉམས་གཙོ་བོ་སྟོན་མི་ཅིག་ལུ་ མཉན་བྱའི་སྙན་ངག་ཟེར་སླབ་ཨིན། དེ་ཡང་ དོན་དག་ཧ་གོཝ་འཇམ་ལ་ ཉམས་མཚར་བའི་ཚིག་སྦྱོར་ཧན་ཏོང་ཏོ་དང་མཛེས་ཏོག་ཏོ་སྦེ་འོངམ་ཨིན། དཔེར་ན། སྔོན་བྱོན་རྒྱལ་བ་གོངམ་ཚུ་གི་གསུང་རྩོམ་ ས་སྐྱའི་ལེགས་བཤད་དང༌། མི་ལའི་མགུར་མ། རྣམ་དག་བདེ་ཆེན་ཞིང་གི་སྨོན་ལམ་བཟུམ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ སྐྱབས་རྗེ་དགེ་འདུན་རིན་ཆེན་དང་ དེང་སང་ཁྲི་ཐོག་བཞུགས་ཡོད་མི་ སྐྱབས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པའི་གསུང་རྩོམ་ཚུ་ཡང་ སྙན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་ཨིན།
འདིར་སྙན་ངག་གི་གཞུང་དང་སྙན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་གཉིས་ལུ་ཁྱད་པར་ཡོདཔ་ཨིན། སྙན་ངག་གི་གཞུང་ཟེར་མི་འདི་སྙན་རྩོམ་ཚུ་ ག་དེ་སྦེ་འབྲི་དགོཔ་ཨིན་ན་ འབྲི་ཐངས་སྟོན་མི་འདི་ལུ་སླབ་ཨིན། བརྗོད་བྱའི་དོན་གཅིག་ལུ་ བརྗོད་ཚུལ་གྱི་རྣམ་འགྱུར་མ་འདྲ་བའི་སྒོ་ལས་སྙན་པའི་ཉམས་བཏོན་ཐངས་ཀྱི་རིག་རྩལ་སྟོན་པའི་གཞུང་ལུགས་ཅིག་ཨིན་དགོ། སྙན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་ཟེར་མི་འདི་ སྙན་ངག་གཞུང་ནང་ལས་འཐོན་པའི་ལུས་དང་རྒྱན་གྱི་རིག་རྩལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་བརྩམས་ཡོད་པའི་རྩོམ་རིགས་ ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ལྷུག་སྤེལ་མའི་རང་བཞིན་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན།

༡.༡ རྒྱབ་ཁུངས།

བརྡ་སྤྲོད་རིག་པའི་ཡན་ལག་སྙན་ངག་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡང་། རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་ ཧེ་མ་དྲང་སྲོང་རྒྱས་པ་ཟེར་མི་གིས་སྙན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་བྷ་ར་ཏ་ཟེར་མི་ཅིག་ ཡིག་མཁན་ཚོགས་བདག་གླང་པོ་གིས་འབད་ཞིན་ན་ བྲིས་ཡོདཔ་ཨིན་པས། འདི་གི་ཤུལ་ལས་ དྲང་སྲོང་མེ་བཞིན་འཇུག་གི་བུ་མོས་སྙན་ངག་བསྒོམ་པའི་ཆོས་ཟེར་མི་ཅིག་མཛད་ནུག། ཡང་ དྲང་སྲོང་གྲོག་མཁར་གྱིས་སྙན་ངག་རཱ་མ་ཡ་ན་ མརྐེ་ཎ་ཊ་ཡིས་བརྩམས་པའི་སྙན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་ཁྱབ་འཇུག་གི་འཇུག་པ་བཅུ། རཱ་མ་ཤརྨས་མཛད་པའི་སྙན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་ཤོ་ལོ་ཀ་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་ཅུ་ཅན་མ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 2

ནག་མོ་ཁོལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྙན་ངག་གཞོན་ནུ་འབྱུང་བ། གཞན་ སྙན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་དབྱངས་ཅན་མགུལ་རྒྱན་བཟུམ་ལེ་ཤ་ཡོདཔ་ཨིན། ཤུལ་ལས་སློབ་དཔོན་དཎྜིའམ་དབྱུག་པ་ཅན་གྱིས་ ཧེ་མ་གི་སྙན་ངག་ཚུ་ལས་རྟ་དྲངས་ཏེ་ རྒྱས་བསྡུས་རན་ཏོག་ཏོ་སྦེ་མི་ སྙན་ངག་གི་གཞུང་མེ་ལོང་མ་ བརྩམས་ཡོད་པ་ལས་འགོ་བཟུང་སྙན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་འདི་དར་ཁྱབ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་བྱུང་ནུག།

ཧེ་མ་བོད་ལུ་སྙན་ངག་གི་གཞུང་དར་མེད་རུང་ ཤུལ་ལས་རབ་བྱུང་བཞི་པའི་དུས་སུ་ ས་སྐྱ་འགྲོ་མགོན་འཕགས་པའི་སྐུ་རིང་ལུ་ ལོ་ཙཱ་བ་ཤོང་སྟོན་རྡོ་རྗེ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་ དཔལ་ས་སྐྱའི་གཙུག་ལག་ཁང་ཆེན་པོ་ལུ་ སྙན་ངག་མེ་ལོང་མ་འདི་ཐོག་མར་སྐད་སྒྱུར་གནང་ནུག། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ དཔང་ལོ་ཙཱ་བ་བློ་གྲོས་བརྟན་པ་གིས་ གོཝ་ལ་ཁག་ཡོད་མི་དང་ དོན་ཁག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཚུ་ལུ་འགྱུར་བཅོས་མཛད་ནུག། དེ་མ་ཚད་ སྙེ་ཐང་བློ་བརྟན་ཞི་བ་གིས་ ཡང་བསྐྱར་འགྱུར་བཅོས་དང་འབྲེལ་ འཆད་ཉན་གྱི་རྒྱུན་ སྤེལ་བའི་བཀའ་དྲིན་གྱིས་ བོད་ལུ་དར་ཁྱབ་བྱུང་ནུགསྙན་ངག་འཆད་ཉན་གྱི་སྲོལ་འབྲུག་ལུ་དར་བའི་སྐོར་ ཁ་གསལ་བཀོད་པའི་ཡིག་ཆ་ཅིག་མཇལ་ས་མེད་རུང༌ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རིག་གནས་དང་གཞུང་དར་བའི་གནས་སྟངས་ལུ་ཚོད་དཔག་སྟེ་བལྟ་བའི་སྐབས་སུ་ དུས་རབས་བཅུ་བཞི་པའི་ནང་རྒྱལ་བ་ཀློང་ཆེན་རབ་འབྱམས་བྱོན་ཏེ་སྙན་ངག་གི་ལམ་ནས་དྲང་བའི་གསུང་རྩོམ་ལེ་ཤ་བརྩམས་གནང་བའི་ཁར་ དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་དཔལ་འབྲུག་པ་རིན་པོ་ཆེ་ངག་དབང་བདུད་འཇོམས་རྡོ་རྗེ་མཆོག་ ཆིབས་ཁ་ལྷོ་ལུ་བསྒྱུར་ཏེ་ ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་གཞུང་འགོ་བཙུགས་གནང་བའི་སྐབས་ གཙང་མཁན་ཆེན་འཇམ་དབྱངས་དཔལ་ལྡན་རྒྱ་མཚོ་གདན་དྲངས་ཏེ་ མཚན་ཉིད་བཤད་གྲྭའི་སྡེ་བཙུགས་གནང་བའི་ཁར་ སྡེ་སྲིད་ཁྲི་རབས་བཞི་པ་རྒྱལ་སྲས་བསྟན་འཛིན་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་ མཚན་ཉིད་པའི་སྡེ་ཡར་རྒྱས་གཏང་གནང་བའི་སྐབས་གཙོ་བོ་ཚད་མའི་གཞུང་ལུ་ཤུགས་སྟོན་ཡོད་རུང་ ཞོར་ཁར་སུམ་སྙན་དག་གསུམ་ ཚུ་ཡང་འཆད་ཉན་གྱི་སྲོལ་བཙུགས་གནང་ནུག།
དེ་ཤུལ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་ བུམ་ཐང་ཐར་པ་གླིང་ལུ་ཞུས་དག་པ་བསྟན་པ་རིན་ཆེན་ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སུ་ སུམ་སྙན་དག་གསུམ་གྱིས་གཙོས་པའི་རིག་གནས་དང་གཞུང་ཆེན་ཚུ་ འཆད་ཉན་གྱི་སྲོལ་བཙུགས་གནང་བའི་ཤུལ་ལས་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་མཁས་དབང་ཁོང་གི་སློབ་མ་ན་ལནྡའི་སློབ་དཔོན་དགྲ་ལས་རྣམ་རྒྱལ་དང་ ཚངས་ཁ་རིན་

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 3

པོ་ཆེ་པདྨ་རྣམ་རྒྱལ་ དེ་བཟུམ་སྦེ་སྐྱབས་རྗེ་ཞིང་གཤེགས་དགེ་འདུན་རིན་ཆེན་ལ་སོགས་པའི་མཁས་གྲུབ་གཉིས་ལྡན་གྱི་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་ཚུ་གིས་ རིག་གཞུང་སྤྱི་དང་ ལྷག་པར་དུ་སྙན་ངག་མེ་ལོང་མའི་གཞུང་ལུ་གཙོ་བོར་སྟོན་ཏེ་དཔེར་བརྗོད་དང་འགྲེལ་པ་ཚུ་ཡང་མཛད་གནང་ཞིནམ་ལས་ཚུར་ དར་ཁྱབ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་བྱུང་ནུག།
༡.༢ དགོས་དོན།
སྙན་ངག་གི་ཆོས་ཚན་འདི་སྦྱང་དགོ་པའི་ཁུངས་དོན་ཡང་། འཇིག་རྟེན་འདི་ནང་མཁས་པ་པཎྜི་ཏ་ལས་ ཐ་ན་ཕྱུགས་རྫི་ཡན་ཆད་ལུ་་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཁྱད་ཆོས་ མི་ཡོད་ཚད་ཀྱི་ངག་གི་རྒྱན་ཆ་དང་འདྲཝ་འདི་སྙན་ངག་འདི་ཨིན། ནང་དོན་རིག་པའི་གསུང་རབ་ མདོ་སྔགས་རིག་གནས་དང་བཅས་པའི་བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་མང་ཆེ་བ་ སྙན་ངག་གི་ཚིག་སྦྱོར་ཐོག་ལས་གསུངས་ཡོདཔ་ཨིན། སྙན་ངག་འདི་གིས་ རྩོམ་རིགས་ག་ཅི་ན་ཡང་འགྱོ་བཏུབ་ལས་བརྟེན་ སྲུང་དང་གཏམ་རྒྱུད་ རྣམ་ཐར་ཚུ་ཡང་ སྙན་ཚིག་གི་ཐོག་ལས་ཡོདཔ་མ་ཚད་ མ་མཐའ་གཏང་ཡིག་ཅིག་ལུ་ཡང་ སྙན་ངག་གི་ཚིག་མེད་མི་སྲིད། སྙན་ངག་འདི་ནི་རིག་གནས་ག་ར་ལུ་བལྟ་བའི་མིག་ཏོ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན།

དེ་མ་ཚད་ རང་གིས་གཞན་ལུ་ རིག་པའི་གནས་ལས་བརྩམས་ཏེ་འཆད་རྩོད་རྩོམ་གསུམ་དང༌། གཞན་ཡང་ ཆ་རོགས་ནང་རྡོག་ དོན་མེད་ཀྱི་བཤད་ཐོ་གཏང་ནི་བཟུམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ཡང་། ཚིག་སྦྱོར་ཚུ་སྔ་ཕྱི་འབྲེལ་ཆགས་པ་ ཚིག་དོན་གྱི་ཆ་ལུ་སྐྱོན་མེདཔ་ བློ་མཆོག་དམན་ག་ར་གིས་གོཝ་འཇམ་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ཚང་བའི་ སྙན་ངག་གི་ཉམས་རྩོལ་མེད་དུ་ཐོན་ཚུགས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་འདི་ཡང་སྙན་ངག་འདི་ཨིན། ཐ་ན་དགོད་བྲ་བའི་གཏམ་ཅིག་བཤད་ནི་ཨིན་རུང་ གཞན་གྱིས་གོཝ་ཙམ་ཅིག་གིས་བཞད་གད་ཤོར་ཚུགས་ནི་དང་། མི་གཞན་ལུ་ཁྲོ་བའི་ཚིག་སླབ་ནི་ཨིན་རུང་ སླབ་ཙམ་གྱིས་ གཞན་ལུ་འཇིགས་པའི་ཉམས་བསྐྱེད་ཚུགས་ནི། མྱ་ངན་གྱི་གཏམ་བཤད་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ གོཝ་ཙམ་གྱིས་ཡིད་རང་དབང་མེད་པར་སྐྱོ་ཚུགསཔ་འོང་དགོ་པ་ཅིན་ སྙན་ངག་གི་དོན་རྟོགས། སྙན་ངག་གི་ཚིག་སྦྱོར་ལུ་མཁས་པར་གོམས་པ་འདི་རྐྱངམ་ཅིག་མ་གཏོགས་ གཞན་མེདཔ་ཨིན།

དེ་འབདཝ་ལསལ་ སྙན་ངག་གི་གཞུང་འདི་ མཁས་འདོད་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ་པའི་གནས་ཅིག་ཨིན། སློབ་དཔོན་ཙནྡྲ་གོ་མི་གིས། གང་ཕྱིར་མཁས་པའི་ལས་གསུམ་ལས།། རྩོད་འཆད་ངག་ལ་མ་ངེས་པ།། སྲིད་ཕྱིར་མི་འཁྲུལ་རྩོམ་པ་སྟེ།། ཞེས་དང༌། རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོ་གིས། མཛད་པའི་རིན་པོ་ཆེ་གསུམ་གྱི་གཏམ་གྱི་སྦྱོར་བ་ལས།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 4

རིགས་ལམ་རྣམ་པར་ཕྱེད་པའི་རྣམ་དཔྱོད་དང༌།། གཞུང་ལུགས་གདམས་པར་ཤར་བའི་ཉམས་ལེན་དང༌།། ཚིག་སྦྱོར་ཚུལ་ལ་མཁས་པའི་ངག་གི་དཔལ།། ས་སྟེང་འདི་ན་རིན་ཆེན་རྣམ་གསུམ་སྣང༌།། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་ མཁས་པའི་བྱ་བ་འཆད་རྩོད་རྩོམ་གསུམ་ལས་ རྩོམ་པ་བཟང་བ་དང་ངན་པ་འདི་ སྙན་ངག་ཤེས་མི་ཤེས་ལུ་རག་ལསཔ་ཨིན་པས།

གལ་སྲིད་ཚིག་སྦྱོར་ལ་མ་མཁས་ན་ ཤེས་བྱའི་གནས་ གཞན་ལུ་ག་དེ་ཅིག་མཁས་རུང་ ཟུར་མཁར་བློ་གྲོས་རྒྱལ་བས། རྒྱལ་པོ་ལང་ཚོས་དྲེགས་གྱུར་ཀྱང༌།། རྒྱན་མེད་པ་ན་སྐྱེས་བོས་གླེང༌།། དེ་བཞིན་སྙན་ངག་མི་ལྡན་པའི།། བསྟན་བཅོས་མཁས་ལ་རྩིས་སུ་མེད།། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་ བརྗོད་བྱ་དོན་གནམ་མེད་ས་མེད་ཟབ་འདི་འབད་རུང༌། རྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཚིག་སྦྱོར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་མེད་པ་ཅིན། བརྗོད་བྱའི་དོན་ཉམས་པ་ འབྲེལ་མི་ཆགས་པ་དང༌ རང་ཚིག་སྔ་ཕྱིའི་གོ་རིམ་འཆོལ་བ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱོན་ཞུགསཔ་མ་ཚད་། རྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཚིག་མཛེས་ཏོག་ཏོ་མེད་པའི་གུ། རྣམ་ཅོ་ཁ་ལུ་ཡང་ཧན་ཏོང་ཏོ་མེདཔ་ལས་ མཁས་པ་ཚུ་བཞད་གད་ཀྱི་ཡུལ་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ནི་ཨིན་པའི་རྒྱུ་མཚན་ལས་བརྟེན་ གནས་སྐབས་མཁས་པའི་གྲགས་པ་དང༌། རྙེད་བཀུར། མཐར་ཐུག་མཆོག་གི་བྱང་ཆུབ་འཐོབ་དགོ་མནོ་མི་ཚུ་གིས་ དུས་ཨ་རྟག་ར་ ལེ་ལོ་དང་སྙོམ་ལས་སྤང་ཏེ་ སྙན་ཚིག་རིགས་པ་འདི་སྦྱང་དགོཔ་གལ་ཆེཝ་ཨིན་པས།
དེ་འབདཝ་ལས་ སྙན་ངག་གི་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་འདི་ རྒྱལ་ཡོངས་འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་གཞི་བཀོད་དང་འཁྲིལ་ བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་ནང་ལུ་ རིག་གཞུང་གི་ ངོ་སྤྲོད་ དགོས་དོན་ དམིགས་ཡུལ་ ལམ་སྟོན་གཞི་རྩ་ ལྕོགས་གྲུབ་ ལས་དོན་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ། དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ལྟ་རྟོག་འབད་ཐངས་ཚུ་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན།

༢. དམིགས་ཡུལ།
ན་གཞོན་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ སྙན་པའི་ཚིག་གི་ལམ་ལས་ རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་རྩོམ་ཐངས་རིག་རྩལ་ཐོབ་སྟེ་ རྒྱལ་ཡོངས་ནང་ལུ་རྩོམ་རིག་ལུ་མཁས་པའི་གོ་འཕང་འཐོན་ཏེ་ འཆད་རྩོད་རྩོམ་གསུམ་གྱི་བྱ་བ་ལུ་ཞུགས་ཞིན་ན་ རང་གཞན་གཉིས་ལུ་ཕན་ཐོག་ཚུགས་ནི་དང་ ལྷག་པར་དུ་ རིག་རྩལ་འདི་ལས་བརྟེན་ རྒྱལ་ཡོངས་ནང་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཁ་སྐད་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་དང་ དེ་བཟུམ་སྦེ་ སྲུང་དང་གླུ་གཞས་ གློག་བརྙན་གྱི་བློ་ཚུ་བཟོ་ཚུགས་ཏེ་ རང་གིས་རང་འགོ་འདྲོངསམ་སྦེ་སྡོད་ཚུགས་ནི་ལུ་སྤྲོ་བ་བསྐྱེད་ཚུགས་ནི།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 5

༣. ལྕོགས་གྲུབ་གཙོ་ཅན།
ལྕོགས་གྲུབ་གཙོ་ཅན་ཟེར་མི་འདི་ མགོ་རྙོགས་དྲགས་ཡོད་པའི་ལཱ་དང་གནས་སྟངས་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཨིན་རུང་ མཐར་འཁྱོལ་ཅན་དང་འཇོན་ཐངས་ཀྱི་སྒོ་ལས་འབད་ཚུགསཔ་དང་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཚུགས་པའི་ནུས་པ་གཙོ་བོ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། ཡང་ན་ ལཱ་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ མཐར་འཁྱོལ་དང་འཇོན་ཐངས་ཅན་སྦེ་འབད་ཚུགས་པའི་ནུས་ཚད་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན། དཔེར་ན་ གཞན་དང་བློ་སླབ་ད་ རང་གིས་གཞན་ལུ་བརྡ་སྤྲོད་དགོཔ་ཚུ་ འཇོན་ཐངས་ཅན་སྦེ་བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་འབད་ཚུགས་པའི་ལྕོགས་གྲུབ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན། དེ་བཟུམ་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ་འདི་ནང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ བརྩི་མཐོང་ བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཚུ་གཅིག་གྲོགས་གཅིག་ཕན་གྱི་སྒོ་ལས་འོང་དགོཔ་ལས་ དེ་ཚུ་ཚང་དགོཔ་ཨིན། རྒྱལ་ཡོངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཆོས་ཚན་གྱི་རྩ་གཞུང་བཟོཝ་ད་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་འཐོབ་དགོ་པའི་ ལྕོགས་གྲུབ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཅིག་ལུ་ཡང་གོཝ་ཨིན། དེ་ཡང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ལཱ་ཅིག་འབད་བའི་སྐབས་ ཤེས་ཡོན་རྐྱངམ་ཅིག་མེན་པར་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་རྩལ་ བརྩི་མཐོང་ བསམ་སྤྱོད་ བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཚུ་ཚང་བའི་སྒོ་ལས་ ལཱ་འདི་འཇོན་ཐངས་ཅན་སྦེ་འབད་ཚུགས་པའི་ནུས་པ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། རྒྱལ་ཡོངས་རྩ་གཞུང་གི་བཀོད་རིས་ནང་ བཀོད་དགོ་པའི་ལྕོགས་གྲུབ་ཚུ་ཡང་ ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྩི་མཐོང་གི་ལྕོགས་གྲུབ་ སྐད་ཡིག་གི་ལྕོགས་གྲུབ་ འཕོ་འགྱུར་མཁས་རིག་གི་ལྕོགས་གྲུབ་ ཚོང་རིག་དོན་གཉེར་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ་ ཡུན་བརྟན་གྱི་འཚོ་ཐབས་ཀྱི་ལྕོགས་གྲུབ་ གློག་རིག་ལག་ལེན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ་ འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཕན་བདེའི་ལྕོགས་གྲུབ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན།
༣.༡ ནང་པའི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྩི་མཐོང་གི་ལྕོགས་གྲུབ།
ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྩི་མཐོང་ཟེར་མི་འདི་ ཀུན་སློང་དང་ཀུན་སྤྱོད་ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ རང་གཞན་གྱི་རྒྱུད་ལུ་ གནས་སྐབས་དང་ མཐར་ཐུག་གི་སེམས་ཀྱི་དགའ་སྐྱིད་བསྐྲུན་ཐབས་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན།
སྙན་ངག་གི་ལམ་ལས་ གཞན་ ལྷ་དང་བླ་མ་ ཕམ་དང་གོངམ་ཚུ་ སྙན་ཚིག་བསྟོད་པའི་མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་སྒོ་ལས་ ཚོགས་གཉིས་བསགས་ཏེ་ གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་སྐྱིད་བསྒྲུབ་ཚུགས།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 6

སྙན་ངག་གི་ཆོས་ཚན་ ལྷབ་སྟོན་འབདཝ་ད་ རྩོམ་གྱི་ནང་དོན་ཚུ་ ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་བཀོད་དེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ དེ་བཟུམ་གྱི་བརྩི་མཐོང་བྱིན་ཚུགས།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སྙན་ངག་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་བའི་སྐབས་ ཐ་དམ་ཚིག་དང་ ལས་རྒྱུ་འབྲས། དགེ་སྡིག་སྤང་བླང་ལ་སོགས་པའི་བརྩི་མཐོང་གི་ ནང་དོན་ཚུ་བཀོད་དེ་གསར་རྩོམ་འབད་བཅུག་མི་འདི་གིས་ སྤང་བླང་གི་གནས་ཚུ་རང་གིས་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཧ་གོ་སྟེ་ ཚུལ་བཞིན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
༣.༢ སྐད་ཡིག་གི་ལྕོགས་གྲུབ།
སྐད་ཡིག་དང་བརྡ་སྤྲོད་ཟེར་མི་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་རྫོང་ཁ་དང་ ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལས་བརྩམས་ཞིན་ན་ རང་གི་སེམས་ཁར་ཡོད་པའི་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བརྡ་སྤྲོད་འབད་ཚུགས་མི་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན།
སྙན་ངག་གི་ཆོས་ཚན་འདི་ལས་བརྟེན་ སྐད་ཡིག་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ ཉམས་པ་སོར་ཆུད་འབད་ཚུགས་པའི་ཁར་ བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་ཚུ་ཡང་ སྔར་བ་ལྷགཔ་སྦེ་འབད་ཚུགས་པའི་ ཉན་སླབ་དང་འབྲི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ཚུ་ཐོབ་སྟེ་རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
སྙན་ངག་གི་ཆོས་ཚན་འདི་ སློབ་ཕྲུག་ནང་རྡོག་གྲོས་སྡུར་ རྩོད་སྡུར་འབད་ནི། སྤྱན་ཞུ་འབད་ནི། དཔེ་སྟོན་འབད་ནི་ སྐད་འགྱུར་འབད་ནི་ པར་རིས་དང་ ཉམས་དགའ་བའི་གནས་སྟངས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རྩོམ་རིགས་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་བཅུག་ནི་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་པ་ཅིན་ དེ་ལས་བརྟེན་ ཉན་སླབ་འབྲི་ལྷག་གི་རིག་རྩལ་ཡར་རྒྱས་འགྱོ་ཚུགསཔ་ལས་ ཐབས་ལམ་འདི་བཟུམ་ལུ་དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་དགོཔ་ཁག་ཆེ།
༣.༣ འཕོ་འགྱུར་ཁྱད་རིག་གི་ལྕོགས་གྲུབ།
འཕོ་འགྱུར་གྱི་ཁྱད་རིག་ཟེར་མི་འདི་ ཡུལ་དུས་ཀྱི་གནས་སྟངས་བསྟུན་ཏེ་ མི་ཚེ་ནང་ལཱ་གཡོག་ག་ཅི་འབད་རུང་ དེ་སྐབས་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་གཞི་རྟེན་རིག་རྩལ་ བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་ མཉམ་འབྲེལ་དང་ བསམ་ཞིབ་ གསར་གཏོད་རིག་རྩལ་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན།
སྙན་ངག་གི་རྩོམ་རིགས་ཚུ་ཡང་ དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྔར་སྲོལ་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་གཞི་བཟུང་ དེང་སང་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ཟུར་བརྒྱན་ཏེ་ བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་ མཉམ་འབྲེལ་དང་ བསམ་ཞིབ་ གསར་གཏོད་རིག་རྩལ་གྱི་སྒོ་ལས་ ལཱ་ག་ཅི་འབད་རུང་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ འཇོན་ཐངས་ཅན་སྦེ་འབད་ཚུགས།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 7

རིག་རྩལ་འདི་བཟུམ་འཐོབ་ནི་དོན་ལུ་ དཔེར་ན་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་དོན་ཚན་གཅིག་སྤྲོད་ཐོག་ལས་ འདི་གི་ཐོག་ལུ་ སྡེ་ཚན་གྲོས་སྡུར་དང་རྩོད་སྡུར་འབད་བཅུག་ནི་ དཀའ་ངལ་ཅན་གྱི་གནད་དོན་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་བཏོན་བཅུག་ནི་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་པའི་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི་ གློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི་ལ་སོགས་པའི་སྦྱོང་ལཱ་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལུ་གཙོ་བོར་བཏོན་དགོཔ་ཨིན།
༣.༤ ཚོང་རིག་དོན་གཉེར་གི་ལྕོགས་གྲུབ།
སྙིང་རུས་དང་ ལྷག་བསམ་ དྲང་བདེན་ ལྷུར་བརྩོན་ དཔའ་མ་ཞུམ་པར་ རང་གིས་རང་ལུ་ ཡིད་ཆེས་དང་ སྤོབས་པ་ལ་སོགས་པའི་རིག་རྩལ་ཚུ་ལུ་ ཚོང་རིག་དོན་གཉེར་ཟེར་སླབ་སྲོལ་ཡོདཔ་ཨིན།
གོང་གི་རིག་རྩལ་ཚུ་ རང་གི་མེ་ཚེ་ནང་ལུ་ མེད་ཐབས་མེདཔ་ཅིག་ཨིནམ་མ་ཚད་ དེ་ཚུ་རང་ལུ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལཱ་ག་ཅི་ནང་ལུ་ཡང་ འཐུས་མ་ཤོར་བར་ མཐར་འཁྱོལ་ཅན་སྦེ་ འགྱོ་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད།
ཚོང་རིག་དོན་གཉེར་གྱི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ནི་དོན་ལུ་ དཔེར་ན་ བསྟོད་རྩོམ་ ཞབས་ཁྲ་ རྩང་མོ་ བློ་ཟེ་གི་ཚིག་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་པའི་ རིག་རྩལ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ སྲུང་དང་གཏམ་རྒྱུད་ ཞབས་ཁྲ་ གློག་བརྙན་གྱི་བློ་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་དེ་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ཚུགས་ནི་གི་གོ་སྐབས་སྤྲོད་དགོ། རིག་རྩལ་དེ་ལས་བརྟེན་ མ་འོངས་པར་ རང་འཚོ་རང་ལང་སྦེ་སྡོད་ཚུགས་པའི་ཁར་ ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་རྩོམ་རིགས་ལྷབ་ནི་ལུ་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག་སྟེ་ ཚོང་རིག་དོན་གཉེར་གྱི་རིག་རྩལ་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས།
༣.༥ ཡུན་བརྟན་འཚོ་ཐབས་ཀྱི་ལྕོགས་གྲུབ།
ཡུན་བརྟན་འཚོ་ཐབས་ཤེས་ཡོན་ཟེར་མི་འདི་ མཐུན་རྐྱེན་དང་ རྒྱུ་དངོས་ཚུ་ཆུད་ཟོས་མ་གཏང་པར་ དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ ཚུལ་དང་མཐུནམ་སྦེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཤེས་པའི་ཤེས་ཡོན་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན། ཡུན་བརྟན་འཚོ་ཐབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྙན་ངག་གི་དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ རྒྱལ་ཁབ་དང་སྒེར་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ ཡུན་བརྟན་སྦེ་བཞག་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་བཙུགས་ཏེ་ བརྩམ་བཅུག་ནི་དང་ མི་སྡེ་ལུ་ རྩོམ་རིགས་ཀྱི་སྒོ་ལས་ གོ་བརྡ་སྤེལ་ནིའི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 8

སྙན་ངག་གི་ཐོག་ལས་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ རང་རྐྱང་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ གཞུང་གི་རྒྱུ་དངོས་ཚུ་ དོན་མེད་འཕྲོ་བརླག་མ་གཏང་པར་ བདག་འཛིན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་འཐོབ་ནི་དོན་ལུ་ སྙན་ངག་གི་རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་བའི་སྐབས་ བརྗོད་དོན་ཚུ་ རང་གཞན་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱུ་དངོས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་བརྗོད་དོན་ཐོག་ལུ་འབད་བཅུག་ནི་དང་ སྙན་ངག་གི་ཐོག་ལུ་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ རང་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་མཐུན་རྐྱེན་ དཔེར་ན་ གློག་མེ་ འབྲི་དེབ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ འཕྲོ་བརླག་མེད་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ ཡུན་རིང་འཚོ་ཐབས་ཀྱི་ལྕོགས་གྲུབ་འཐོབ་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་བཟོ་དགོཔ་ཨིན། དེ་བཟུམ་སྦེ་ རྒྱུ་དངོས་ཚུ་གསོག་འཇོག་གི་སྒོ་ལས་ དགོ་པའི་སྐབས་དཀའ་ངལ་མེད་པར་སྤྱོད་དེ་ ཡུན་བརྟན་སྦེ་བཞག་ཚུགས་པའི་མནོ་རིག་དང་ རིག་རྩལ་ཚུ་ཡང་ མི་ཚེ་ནང་དུས་རྒྱུན་དུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
༣.༦ གློག་རིག་ལག་ལེན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ།
དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་ བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག་གི་གོང་འཕེལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འགྲོ་བ་མིའི་བསམ་སྤྱོད་ཀྱི་འགྱུར་བ་འགྱོ་བའི་བསྒང་ལུ་ གློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་དང་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན།
དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་སྙན་ངག་གི་རྒྱན་དང་ རྩོམ་རིགས་ཚུ་ གློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ དཔེར་ན་ google, youtube, facebook, blog ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ གནས་ཚུལ་དང་རིག་པ་ཚུ་ལེན་ནི་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་ སྤྱན་ཞུ་འབད་ནི་ དེ་བཟུམ་སྦེ་ རང་གིས་ཡོངས་འབྲེལ་ blog བཟོ་ཞིན་ན་ རང་གིས་རྩོམ་རིགས་ཚུ་འདི་ནང་བཙུགས་ཏེ་ ཁྱབ་སྤེལ་གཏང་ནི་ལུ་སྤྲོ་བ་བསྐྱེད་བཅུག་པ་ཅིན་ དེ་ལས་བརྟེན་ སློབ་ཕྲུག་རང་གི་ལྷབ་སྦྱང་གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ གློག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་རིག་རྩལ་ཡང་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགསཔ་ཨིན། ༣.༧ འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཞི་བདེའི་ལྕོགས་གྲུབ།
ང་བཅས་ག་ར་འབད་རུང་ ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀ་བདེ་ཏོག་ཏོ་དགོཔ་ཨིན། ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ ག་ཅི་གི་ཐད་ལས་འབད་རུང་ཕྱིའི་ལུས་བདེ་ཏོག་ཏོ་མེདཔ་དང་ ནང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་མེད་པ་ཅིན་ ལཱ་དང་བྱ་བ་དམིགས་དོན་ཚུ་བསྒྲུབ་མི་ཚུགས། འཁོར་ཡུག་ནང་ལུ་ གནས་བདག་གཞི་བདག་ཚུ་གནས་ཡོདཔ་ལས་ གཙང་སྦྲ་དང་ལྡན་འབད་བཞག་དགོཔ་མ་ཚད་ ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་རྩ་བཞི་ཚུ་ལས་ སྔོན་འགོག་འབད་ནི་དོན་ལུ་ འཕྲོད་བསྟེན་དགོཔ་དང་ ལུས་བདེ་བར་

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 9

གནས་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ ཁ་ཟས་སྨན་དང་འདྲ་བར་ཟས་ཀྱི་འཕྲོད་སྟེན་དགོཔ་དང་ ནང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་གནས་ཚུགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ ཞི་གནས་ལ་སོགས་ལས་བརྟེན་ཏེ་ འཕྲོད་བསྟེན་འབད་དགོཔ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན།
སྙན་ངག་ ཆོས་ཚན་ནང་ལུ་ཡང་ རང་གཞན་ལུ་གནོད་པའི་ རྫས་ངན་སྤང་དགོཔ་དང་ བསམ་སྤྱོད་ངན་པའི་རིགས་ཚུ་སྤངས་ཏེ་ བདག་གཞན་གཉིས་ཕན་གྱི་ ལཱ་ལུ་བརྩོན་དགོ་པའི་བརྗོད་དོན་ཚུ་གུ་ སྙན་ངག་གི་རྒྱན་གྱིས་རྒྱན་ཏེ་ དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ་འབད་བཅུག་ནི་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི་ གྲོས་སྡུར་དང་རྩོད་སྡུར་འབད་བཅུག་ནི་ལ་སོགས་པའི་ལྷབ་སྦྱང་གི་ཐབས་ལམ་སྒྲིག་དགོ། དེ་བཟུམ་སྦེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སློབ་གྲྭ་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ གནས་བདག་དང་གཞི་བདག་གནས་ཏེ་ཡོདཔ་སྦེ་ཡིད་ཆེ་བསྐྱེད་དོ་ཡོད་ས་གནས་ཚུ་ནང་འཁྱིད་དེ་ ས་གནས་འདི་ཚུ་གཙང་སྦྲ་བཟོ་ཐོག་ལས་ འདི་ནང་བཞུགས་པའི་གནས་བདག་དང་གཞི་བདག་ཚུ་ལུ་བསྟོད་པའི་རྩོམ་རེ་བརྐྱབ་ནི་ལ་སོགས་པའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བྱིན་དགོཔ་ཨིན།

༤. ལམ་སྟོན་གཞི་རྩ།
ལམ་སྟོན་གྱི་གཞི་རྩ་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱལ་ཡོངས་དང་ ཤེས་རིག་གི་རྩ་གཞུང་བཟོ་ནི་དང་ སླབ་དཔོན་ཚུ་གིས་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་སྟོན་འབད་མི་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན། སྙན་ངག་གི་ཆོས་ཚན་རྩ་གཞུང་བཟོ་བའི་སྐབས་དང་ གཞན་རིག་གཞུང་ཆོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་རིམ་དང་ ལས་སྣའི་འཆར་གཞི་བཟོ་བཀོད་འབད་བའི་སྐབས་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་རྟེན་འབད་དགོཔ་གལ་ཆེ།
༤.༡ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ཀ་ཆེན།
རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཆར་གཞི་ གོང་འཕེལ་ལ་སོགས་པའི་ཕྱག་ལཱ་ག་ར་གི་ གཞི་རྟེན་དང་ལམ་སྟོན་འབད་མི་ཅིག་ཨིན། རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་གཞི་རྩ་ནང་ ཀ་ཆེན་བཞི་དང་ འཁོར་ལོ་རྣམ་པ་དགུའི་རྣམ་གཞག་ཚུ་བཀོད་ཡོད་མི་ནང་ལུ་ སྔར་སྲོལ་ལམ་ལུགས་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ ཉམས་པ་སོར་ཆུད་འབད་ནི་འདི་གལ་ཅན་ཅིག་ཨིན།
རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྔ་དང་ཆུང་བ་ལྔའི་ཡ་གྱལ་དུ་འགྱུར་པ་ སྙན་ངག་གི་རྒྱན་ཚུ་ཤེས་ནི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ཀ་ཆེན་ གཞུང་སྐྱོང་ལེགས་ལྡན་ ཡུན་བརྟན་དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་ ཆོས་དང་ལམ་སྲོལ་ རང་

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 10

བཞིན་གནས་སྟངས་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་དོན་ཚན་ཐོག་ལུ་ རྩོད་སྡུར་ གྲོས་སྡུར་ སྤྱན་ཞུ་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་བཅུག་ནི་ལ་སོགས་པའི་ཐབས་ལམ་ལུ་གཞི་བཟུང་དགོ།

༤.༢ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས།
ང་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆོས་ཚན་ག་ར་ རྒྱལ་ཡོངས་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་བཟོ་དགོཔ་གལ་ཆེ། དེ་སྦེ་བཟོ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཤེས་རིག་དམིགས་ཡུལ་དང་ ལྟ་བ་ཚུ་འདི་ནང་བཀོད་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ སྙན་ངག་གི་ཆོས་ཚན་རྩ་གཞུང་འདི་ཡང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དམིགས་དོན་ “རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཤ་ཞེན་ཆེ་བ་དང་ རྒྱལ་སྤྱི་ནང་ལུ་ནང་ལུ་དོ་འགྲན་འབད་ཚུགས་པའི་ལྕོགས་གྲུབ” ཟེར་མི་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་དགོཔ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་ རིག་གཞུང་གི་ཆོས་ཚན་འདི་ལས་བརྟེན་ ན་གཞོན་ཚུ་ འབྲུག་པའི་ཁྱད་ཆོས་ དྲང་པོ་(sincere) དྲན་ཤེས་ཅན།(Mindful) བློ་རིག་ཅན།(Astute) བཟོད་བསྲན་ཅན།(Resilient) འགྱུར་བ་མེདཔ།(Timeless) (SMART) ཚུ་དང་ལྡནམ་སྦེ་འགྱོ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ རིག་གཞུང་སྙན་ངག་ཆོས་ཚན་བཀོད་རིས་ཀྱི་ནང་དོན་ཡང་ རྒྱལ་ཡོངས་རྩ་གཞུང་གི་བཀོད་རིས་ཀྱི་ནང་དོན་དང་དབྱེ་བ་མེད་པར་བཟོ་བཀོད་འབད་ཡོདཔ་ཨིན།

༤.༣ དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ཐབས་ལམ།
དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ཐབས་ལམ་འདི་ མི་ཚེ་ནང་གལ་ཆེ་བའི་ རིག་རྩལ་དང་ ཤེས་ཡོན་ བསམ་སྤྱོད་ཚུ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཨིན། དེ་ནང་ལུ་ ལྷབ་སྦྱང་རིག་རྩལ་(Learning Skills) བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་གྱི་རིག་རྩལ(Literacy Skills) མི་ཚེ་རིག་རྩལ་(Life skills)ཚུ་ཚང་དགོཔ་ཨིན།
རྣ་བར་སྙན་ཅིང་ཡིད་འཕྲོག་པར་བྱེད་པའི་སྙན་ངག་གི་ ཆོས་ཚན་འདི་གིས་ཡང་ གོང་གི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལྷབ་སྦྱང་གི་ཉམས་མྱོང་འཐོབ་ཚུགསཔ་བཟོ་དགོཔ་ཁག་ཆེ། དཔེར་ན་ སྙན་ངག་གི་རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱན་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི་དོན་ལུ་ མི་ཚེ་རིག་རྩལ་གྱི་བརྗོད་དོན་ཐོག་ལས་ དབང་ཚད་ཕྱིར་སྤེལ་གྱི་དལ་དབང་དང་འགན་ཁུར་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དཔེར་བརྗོད་དང་ འབྲི་རྩོམ་ དགག་བཤེར་གྱི་རྩོད་གླེང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་འབད་བཅུག་ནི་ལུ་གཙོ་བོར་བཏོན་དགོཔ་ཨིན།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 11

༤.༤ ས་གནས་གཞི་བཞག་གི་ལྷབ་སྦྱང་ཐབས་ལམ།
ས་གནས་གཞི་བཞག་ཟེར་མི་འདི་ ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་སོགས་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ཅན་གྱི་མཁས་མཆོག་དང་ ཉམས་མྱོང་ཅན་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན།
རྩང་མོ་དང་བློ་ཟེ་ ཞབས་ཁྲ་ཚུ་ཡང་ སྙན་ངག་གི་གྲངས་སུ་ཚུད་དོ་ཡོདཔ་ལས་ རང་སོའི་མི་སྡེ་ནང་ཡོད་པའི་ཉམས་མྱོང་ཅན་དང་ མཁས་མཆོག་ཚུ་ལས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི་འདི་ སློབ་ཁང་ནང་རྐྱངམ་ཅིག་གིས་མ་ཚད་པར་ སྙན་ངག་གི་རྩོམ་རིགས་ ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་སྦེ་འབད་སའི་ ས་གནས་དང་མི་སྡེ་ནང་སོང་སྟེ་ མིག་མཐོང་ལག་བཟུང་སྦེ་ལྷབ་ནི་དོན་ལས་ མཛེས་པའི་ཆོས་མེ་ཏོག་དང་ཤིང་རིགས་སྣ་ཚོགས་ གངས་རི་དང་ མི་སྡེའི་ལམ་སྲོལ་ཚེས་བཅུ་དང་ལོ་མཆོད་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ཅན་གྱི་མཁས་མཆོག་དང་ ཉམས་མྱོང་ཅན་ཚུ་ སློབ་གྲྭ་ནང་གདན་འདྲེན་ཞུ་སྟེ་ ཉམས་མྱོང་དང་ཤེས་ཡོན་བརྗེ་སོར་འབད་དགོཔ་ཨིན།

༤.༥ གྲལ་བཙུགས་ཤེས་ཡོན།
གྲལ་བཙུགས་ཤེས་ཡོན་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་གི་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ ལམ་སྲོལ་ དཔལ་འབྱོར་ ལ་སོགས་པའི་དགོས་མཁོ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་མི་ཚུ་ དྲག་ཞན་གྱི་དབྱེ་བ་མེད་པར་ཚུད་ཚུགས་པའི་བྱ་རིམ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། སློབ་ཕྲུག་གི་ ཁམས་ དབང་པོ་ བསམ་པའི་མོས་པ་སྣ་ཚོགས་ཡོདཔ་ལས་ དེ་ཚུ་གི་གནས་སྟངས་དང་འཁྲིལ་བཟོ་དགོཔ་མ་ཚད་ ཕོ་མོ་དང་ མི་རིགས་ དྲག་ཞན་གྱི་དབྱེ་བ་མེད་པར་ ག་ར་གིས་ཡིད་ཆེ་དང་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཏུབ་པའི་རྩ་གཞུང་ཅིག་བཟོ་དགོཔ་གལ་ཆེ། དེ་བཟུམ་སྦེ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ ལྷབ་སྦྱང་གི་ལས་རིམ་དང་ལས་སྣ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་བརྩམས་རུང་ སློབ་ཕྲུག་དྲག་ཞན་ཆེ་ཆུང་ཡོད་ཚད་གཅིགཔ་གིས་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཚུགསཔ་སྦེ་བརྩོམ་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་རྩལ་ བསམ་སྤྱོད་ཚུ་ འཕྲལ་གྱི་ཕན་ཐབས་རྐྱངམ་ཅིག་གི་དོན་ལུ་མེན་པར་ ཕུགས་ཀྱི་བཙན་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་མི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 12

དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ནང་ ཡོན་ཏན་དང་རིག་རྩལ་སྣ་གཅིག་མེན་པར་ སྣ་ཁ་ལེ་ཤ་དགོཔ་གལ་ཆེ་བའི་གནས་སྟངས་ནང་ལྷོད་དེ་ཡོདཔ་ལས་ རྩོམ་རིགས་མའདྲཝ་ གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་པའི་ལྕོགས་གྲུབ་ཡོདཔ་སྦེ་ བཟོ་དགོཔ་གལ་ཆེ། དེ་འབདཝ་ལས་ དཔེར་ན་ སྙན་ངག་གི་བསྟོད་སྨད་ཀྱི་རྩོམ་དང་ སྲུང་དང་གཏམ་རྒྱུད་ ཞབས་ཁྲ་དང་ རྩང་མོ་ བློ་ཟེ་ གློག་བརྙན་གྱི་བློ་ཚུ་བརྩམས་ཏེ་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ཞིན་ན་ རང་གི་འཚོ་བ་བསྐྱང་ནིའི་དོན་ལུ་ ཁེ་ཕན་འབྱུང་ཚུགས་པའི་སློབ་སྟོན་དང་སྦྱང་བ་བྱིན་དགོ།
༤.༧ བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག།
བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག་ཟེར་མི་འདི་ ལྷབ་སྦྱང་དང་ གོང་འཕེལ་གྱི་ཕྱག་ལཱ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ བརྡ་དོན་ཚུ་ དངོས་སུ་གདོང་ཐུག་སྦེ་ཕྱད་དེ་ འབྲེལ་བ་འཐབ་མ་དགོ་པར་ རྒྱང་རིང་ལས་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ཚུགས་པའི་ཁར་ ལཱ་ཚུ་འཕྲལ་མགྱོགས་དང་སྤུས་ཚད་ཅན་སྦེ་འབད་ཚུགས་པའི་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ལུ་སླབ་ཨིན།
གུ་གཱལ་རིམ་ལུགས་ལ་སོགས་པ་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་རིམ་ལུགས་གཞན་དང་ ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་འཕྲུལ་རིག་ཚུ་ གཡོག་བཀོལ་ཏེ་ རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ཁྱབ་སྤེལ་གཏང་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ སློབ་ཕྲུག་གི་ལྕོགས་གྲུབ་དབྱེ་ཞིབ་ཡང་ བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག་གི་ཐོག་ལས་འབད་བཏུབ་པའི་དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་དེ་བཟོ་དགོ།

༤.༨ ལམ་སྲོལ་ཤེས་ཡོན།
ལམ་སྲོལ་ཤེས་ཡོན་ཟེར་མི་འདི་ དུས་དང་ཕུ་ཕ་མེས་ཀྱི་ངོ་བསྒང་ལས་ ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ལས་བརྟེན་ དར་ཁྱབ་སོང་སྟེ་ཡོད་པའི་ ཡིད་ཆེས་དང་ ལྟ་བ་ གོམས་གཤིས་དེ་ཚུ་ མི་རབས་ལས་མི་རབས་བརྒྱུད་དེ་ བརྩི་མཐོང་གི་སྒོ་ལས་རྒྱུན་སྐྱོང་འཐབ་སྟེ་ཡོད་མི་བྱ་སྒོའི་ལམ་ལུགས་ ཁྱད་པར་ཅན་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན།
སྙན་ངག་ནང་ལུ་ཡང་ མདོ་རྒྱུད་དང་ བསྟན་བཅོས་ མན་ངག་ མཐོང་བ་བརྒྱུད་པའི་ལག་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ རང་ལུགས་ཁྱད་ཆོས་ལེ་ཤ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལྷབ་སྦྱང་ཐབས་ལམ་སྒྲིག་དགོཔ་གལ་ཆེ། དཔེར་ན་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་ནང་དོན་ཐོག་ལུ་རྩོད་གླེང་འབད་བཅུག་ནི་དང་ གཡུས་ཁའི་ལོ་མཆོད་གཏང་ཐངས་གཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་ཞིན་ན་ དེའི་ཁུངས་ལྡན་ཚུ་ སྙན་ངག་རིག་པའི་ལམ་ལས་བཀོད་བཅུག་མི་འདི་གིས་ ལམ་སྲོལ་རྒྱུན་སྐྱོང་ལུ་ཕནམ་མ་ཚད་ སློབ་ཕྲུག་རང་གི་ འབྲི་ནི་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་ཕན་ཐོག་སྦོམ་ཡོདཔ་ཨིན།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 13

༤.༩ ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན།
གནས་སྟངས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ནང་ ནང་དོན་དང་ རིག་རྩལ་ བརྩི་མཐོང་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལཱ་ག་ཅི་འབད་རུང་ཚགས་ཁར་ཚུད་ཏོག་ཏོ་སྦེ་ འབད་ཚུགས་པའི་ལྕོགས་གྲུབ་འདི་ ད་རིས་ནངས་པའི་དུས་ལུ་ མེད་ཐབས་མེདཔ་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་རིག་གཞུང་ཆོས་ཚན་གྱི་རྩ་གཞུང་ཡང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལྕོགས་གྲུབ་ཅན་བཟོ་ཚུགས་པའི་དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་དེ་ ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན་ལུ་གཞི་བཞག་ཞིན་ན་བཟོ་བཀོད་འབད་དགོཔ་ཨིན། དཔེར་ན་ སྙན་ངག་གི་རྒྱན་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཡོད་མི་ལུ་བརྟེན་ གཞན་ཡིད་འཕྲོག་ཚུགས་པའི་ཞབས་ཁྲ་ རྩང་མོ་ གློག་བརྙན་གྱི་བློ་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་པའི་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་བཅུག་ནི་ལུ་གཙོ་བོར་བཏོན་དགོཔ་ཨིན།

༥. རྩ་གཞུང་གཞི་བཀོད་རིས་དང་འགོ་རིམ་སྒྲིག་བཀོད།
རིག་གཞུང་སློབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་གི་ གོ་རིམ་འདི་ཡང་། ཤེས་བྱའི་གནས། གནས་རིམ། གནས་རིམ་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ། སློབ་རིམ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ ཆོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ལྕོགས་གྲུབ། ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན། སློབ་སྦྱོང་དོན་ཚན་གྱི་དབྱེ་ཁག། ལྷབ་སྦྱང་གི་ཐབས་ལམ་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྙན་ཞུ་འབད་ཐངས་བཅས་བརྒྱད་པོ་འདི་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་པའི་གྲ་སྒྲིག་རྐྱབ་ཐོག་ལས་ སྒྲིག་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད།

༥.༡ ཤེས་བྱའི་གནས།

ཤེས་བྱའི་གནས་ཟེར་མི་འདི་ སྤྱིར་བཏང་སྙན་ངག་གི་ གནས་རིམ་ ༤ པ་དང་ ༥ པ་ ག་ར་ལུ་ ཁྱབ་ཚུགས་པའི་བརྗོད་དོན་ཅིག་དང་ རྒྱུ་མཚན་ལྡན་པའི་ ལྷབ་སྦྱང་གི་གོ་རིམ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། ཆོས་ཚན་འདི་གི་གཞི་རྟེན་འདི་ གནས་རིམ་ ༡ པ་ལས་ རྫོང་ཁའི་དང་དབྱིན་སྐད་ཀྱི་ཆོས་ཚན་དང་ སྣ་ཚོགས་ལས་རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི་ཡོདཔ་ཨིན།

སྙན་ངག་རྩ་གཞུང་གི་བཀོད་རིས་འདི་ལུ་ ཤེས་བྱའི་གནས་ ༤ སྦེ་ཡོད།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 14

ཀ ལུས།

• ལུས་ཟེར་མི་འདི སྙན་ཞིང་མཛེས་པའི་ཚིག་རྒྱན་གྱི་ཉམས་བཏོན་སའི་ཡུལ་ རྗོད་བྱེད་མིང་ཚིག་ཡི་གེ་གསུམ་ཚོགས་པའི་རང་བཞིན་ ཚིག་གི་ཕྲེང་བ་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན། དེ་ཡང་ ལུས་ནི་རེ་ཞིག་འདོད་པ་ཡི། །དོན་གྱི་རྣམ་བཅད་ཚིག་གི་ཕྲེང་། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན།
ཁ རྒྱན།

• སྙན་ངག་གི་ལུས་ ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ལྷུག་ སྤེལ་མ་གསུམ་མཛེས་པར་བྱེད་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ལུ་ རྒྱན་ཟེར་སླབ་ཨིན། དེ་ཡང་ སྙན་ངག་མཛེས་པར་བྱེད་པ་ཡི། །ཆོས་རྣམས་རྒྱན་ཞེས་རབ་ཏུ་བརྗོད། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན།
ག སྐྱོན་སེལ།
• རྒྱན་གྱིས་བརྒྱན་ཏེ་ ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ལྷུག་ སྤེལ་མའི་རྩོམ་ཚུ་འབྲི་བའི་སྐབས་ རང་གི་མི་ཤེས་པའི་དབང་གིས་ ཚིག་དོན་སྔ་ཕྱི་འགལ་བ། འབྲེལ་བ་མེད་པ། དགོས་དོན་མེད་པར་བསྐྱར་ཟློས་འབད་ནི་ལ་སོགས་པའི་སྐྱོན་ཚུ་འབྱུང་སྲིདཔ་ལས་ སྐྱོན་དེ་ཚུ་ག་ཏེ་ལས་འབྱུང་དོ་ག་བརྟགས་ཞིནམ་ལས་ སེལ་ཐབས་འབད་མི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། གཟུགས་བཟང་བུ་མོར་རྒྱན་གྱིས་བརྒྱན་པའི་ཚེ། །སྐྱོན་སེལ་མེ་ལོང་མདུན་དུ་འཇོག་པ་ལྟར། །སྙན་ཚིག་ལུས་ལ་དོན་གྱིས་བརྒྱན་པའི་ཚེ། །སྐྱོན་སེལ་མེ་ལོང་མདུན་དུ་འཇོག་དགོས་སོ།། ཟེར་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན།
ང མིང་གི་རྣམ་གྲངས།
• དངོས་པོའམ་དོན་ཅིག་ལུ་ ཐ་སྙད་དམ་མིང་གི་དབྱེ་བ་མ་འདྲཝ་ལེ་ཤ་ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། མིང་གི་རྣམ་གྲངས་འདི་ཚུ་ རྩོམ་རིགས་ གཞན་གྱིས་གོ་བདེ་ལ་ རྣ་བར་སྙན་ཞིང་ཡིད་འཕྲོག་པར་བྱེད་པའི་ཉམས་དང་ལྡན་པ་སྦེ་འབྱུང་ཐབས་ལུ་མེད་ཐབས་མེདཔ་ཅིག་ཨིན།
༥.༢ གནས་རིམ།
• སྤྱིར་བཏང་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ཤེས་རིག་གི་ལམ་ལུགས་ནང་ གནས་རིམ་ ༡ པ་ལས་ ༥ པ་ཚུན་ཡོད་རུང་ སྐད་ཡིག་དང་ལམ་སྲོལ་སློབ་སྦྱོང་གི་ སྙན་ངག་གི་ཆོས་ཚན་འདི་ གནས་རིམ་ ༤ ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 15

གནས་རིམ་ ༥ པ་ཚུན་ སློབ་ཕྲུག་གི་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ རིགས་སྟོབས་འཁྲིལ་ཏེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོཔ་སྦེ་ཚུད་དེ་ཡོད།
ཨང་ གནས་རིམ། སློབ་རིམ།
༡ དང་པ། བློ་གསར་ལས་སློབ་རིམ་གསུམ་པ་ཚུན།
༢ གཉིས་པ། སློབ་རིམ་བཞི་པ་ལས་དྲུག་པ་ཚུན།
༣ གསུམ་པ། སློབ་རིམ་བདུན་པ་ལས་བརྒྱད་པ་ཚུན།
༤ བཞི་པ། སློབ་རིམ་དགུ་པ་ལས་བཅུ་པ་ཚུན།
༥ ལྔ་པ། སློབ་རིམ་བཅུ་གཅིག་པ་ལས་བཅུ་གཉིས་པ་ཚུན།
༥.༣ གནས་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ།
ཤེས་བྱའི་གནས། ལུས།
གནས་རིམ་༤པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
• སྙན་ངག་གི་ལུས་ ཚིགས་བཅད་ཚིག་གི་ཆ་ལས་དབྱེ་བ་མ་འདྲཝ་དང་ དོན་གྱི་ཆ་ལས་དབྱེ་བ་མ་འདྲཝ་ཚུ་ ཧ་གོ་སྟེ་ འདིའི་ཐོག་ལས་ རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་བརྐྱབ་ཚུགས།

ཤེས་བྱའི་གནས། རྒྱན།
གནས་རིམ་༤པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
• རྒྱན་ཚུ་ལྷབ་ཞིན་ན་ འདི་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་པའི་ བསྟོད་རྩོམ་ རྩང་མོ་ ཞབས་ཁྲ་ལ་སོགས་པ་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ གཞན་གྱིས་ རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ རྐྱབ་ཡོད་པའི་རྩོམ་ཚུ་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ གོ་བ་ལེན་ཚུགས།
• རྒྱན་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་གནས་སྟངས་དང་འཁྲིལ་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ སྐོར་གཏམ་ དགྲ་གཏམ་ སྙན་ཚིག་ བཞད་གད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཁུངས་དང་སྦྲགས་ བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་འབད་ཚུགས།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 16

ཤེས་བྱའི་གནས། སྐྱོན་སེལ།
གནས་རིམ་༤པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
• རང་གི་རྩོམ་རེ་རྐྱབ་པའི་སྐབས་འབྱུང་དོ་ཡོད་པའི་སྐྱོན་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ཡོད་ག་དང་ དེ་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ཡོད་ག་ཧ་གོ་སྟེ་ རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ སྐྱོན་འདི་ཚུ་སྤང་ཞིན་ན་ གཞན་ཡིད་འཕྲོག་ཚུགས་པའི་རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཚུགས།

ཤེས་བྱའི་གནས། མིང་གི་རྣམ་གྲངས།
གནས་རིམ་༤པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
དོན་ཅིག་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཞིན་ན་ བསྐྱར་བཟློས་མེད་པར་མཛེས་ཆ་དང་ལྡན་པའི་རྩོམ་རིགས་ཚུ་བཀོད་དེ་ལྷག་མི་ཚུ་གི་ ཡིད་དབང་འཕྲོག་ཚུགས།
གནས་རིམ་༥པ།
ཤེས་བྱའི་གནས། ལུས།
གནས་རིམ་༥པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
སྙན་ངག་གི་ལུས་ ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ལྷུག་ སྤེལ་མའི་དབྱེ་བ་མ་འདྲཝ་ཚུ་ ཧ་གོ་སྟེ་ འདིའི་ཐོག་ལས་ རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་རྐྱབ་ཐོག་ལས་ མི་ཚེ་ནང་ ཡིག་ཐོག་ལུ་སྤུས་ཚད་དང་ལྡནམ་སྦེ་བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་འབད་ཚུགས།

ཤེས་བྱའི་གནས། རྒྱན།
གནས་རིམ་༥པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
• རང་དཔེ་གཟུགས་གསུམ་གྱི་རྒྱན་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ འདི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་པའི་ གཞན་གྱི་སེམས་ཁར་འབབ་པའི་ བསྟོད་རྩོམ་ རྩང་མོ་ ཞབས་ཁྲ་ སྲུང་གི་བློ་ཚིག་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 17

• གསལ་སོགས་བཅུའི་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་ ཁྱད་ཆོས་ བཀོད་ཐངས་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་ རྩོམ་རིག་མ་འདྲཝ་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ གཞན་གྱིས་ རྐྱབ་ཡོད་པའི་རྩོམ་ཚུ་གོ་བ་ལེན་ཏེ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་ཚུགས།
• གསལ་སོགས་བཅུའི་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་ ཁྱད་ཆོས་ བཀོད་ཐངས་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་ རྩོམ་རིགས་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུཊཔ་མ་ཚད་ གཞན་གྱིས་ རྐྱབ་ཡོད་པའི་རྩོམ་ཚུ་གོ་བ་ལེན་ཏེ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་ཚུགས།
• ཕྲ་སོགས་རྒྱན་ཉེར་གཉིས་གྱི་གོ་དོན་དང་ ཁྱད་ཆོས་ བཀོད་ཐངས་ཚུ་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ ཧ་གོ་བཞིན་ན་ རྒྱན་འདི་ཚུ་གནས་སྟངས་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་བསྟར་ཚུགས།

ཤེས་བྱའི་གནས། སྐྱོན་སེལ།
གནས་རིམ་༥པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
རང་གི་རྩོམ་རེ་རྐྱབ་པའི་སྐབས་འབྱུང་དོ་ཡོད་པའི་སྐྱོན་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ཡོད་ག་དང་ དེ་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ཡོད ག་ཧ་གོ་སྟེ་ རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ སྐྱོན་འདི་ཚུ་སྤང་ཞིན་ན་ གཞན་ཡིད་འཕྲོག་ཚུགས་པའི་རྩོམ་སྒྲིག འབད་ཚུགས།

ཤེས་བྱའི་གནས། མིང་གི་རྣམ་གྲངས།
གནས་རིམ་༥པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
དོན་ཅིག་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ བརྗོད་དོན་དང་མིང་ཚིག་བསྐྱར་བ་མེད་པའི་ཐོག་ལས་ ཀུན་གྱི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ཚུགས་པའི་ དཔེ་གཏམ་ སྲུང་ འབྲི་རྩོམ་ སྙན་རྩོམ་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས།
༥.༤ སློབ་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
སོབ་རིམ་ ༩ པ།
ཤེས་བྱའི་གནས། ལུས།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 18

གནས་རིམ་༤པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
དོན་ཚན/བརྗོད་
དོན།

སློབ་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ། སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན། ནང་གསེས་དོན་
ཚོན།
སྙན་ངག་གི་
ལུས་མདོར་
བསྡུས།

མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་
འབད་བའི་ཤོར་ཁར་ ཚིགས་
བཅད་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་
ཤེས་ཏེ་ རྩོམ་རིགས་འཇམ་
སམ་རེ་བཀོད་ཚུགས།

• མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་གི་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རྩོམ་རིགས་ནང་ལུ་ སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ་དང་ གཅོད་མཚམས་ཉམས་པའི་སྐྱོན་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུཊ་དགོ།
• ཉམས་དང་ལྡན་པའི་རྩོམ་རིགས་འཇམ་སམ་ དཔེར་ན་ རྩང་མོ་ ཞབས་ཁྲ་བཟུམ་ཚུ་
གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཚིགས་བཅད་ནང་རྩོམ་འབྲི་ནི་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡོད་པའི་
ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
ཤེས་བྱའི་གནས། རྒྱན།
གནས་རིམ་༤པའི་ལྕོགས་གྲུབ།

དོན་ཚནསློབ་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོགས་
གྲུབ།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན། ནང་གསེས་དོན་ཚོན།

• རྒྱན་མདོར་
བསྡུས།

མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མ་འདྲཝ་ཚུ་
དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་ནང་ན་ ལག་ལེན་
འཐབ་ཐངས་ཤེས་ ཉམས་དང་ལྡན་
པའི་རྩོམ་ཚུ་རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ལག་
ལེན་འཐབ་ཚུགས།

• དོན་གཅིག་ལ་ མིང་མ་འདྲ་བ་
ཡོདཔ་སླབ་ཚུགས།
• མིང་ཚིག་མ་འདྲཝ་ཚུ་ ལག་ལེན་
འཐབ་སྟེ་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ཉམས་
དང་ལྡནམ་སྦེ་བཟོ་ཚུགས།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 19

• རྩོམ་ནང་ལུ་མིང་ཚིག་མ་འདྲཝ་ཚུ་
ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་
བཀལ་ཚུགས།
ཤེས་བྱའི་གནས། སྐྱོན་སེལ།
གནས་རིམ་༤པའི་ལྕོགས་གྲུབ།

དོན་ཚན སློབ་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ། སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

ནང་གསེས་དོན་
ཚོན།
• སྐྱོན་སེལ་
མདོར་
བསྡུས།

• རྩོམ་རིགས་ནང་ལུ་ སྡེབ་སྦྱོར་
ཉམས་པ་དང་ གཅོད་མཚམས་
ཉམས་པའི་སྐྱོནའབྱུང་ཐངས་དང་
སེལ་ཐངས་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ སྐྱོན་འདི་
མེད་པའི་ཤོ་ལོ་ཀའི་རྩོམ་རྐྱབ་སྟེ་
གཞན་ཡིད་ཆེ་ཚུགསཔ་འབད་
ཚུགས།

• སྡེབ་སྦྱོར་དང་གཅོད་མཚམས་ཉམས་
པའི་གོ་དོན་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• སྐྱོན་འདི་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་སེལ་ཚུགས་དགོ།
སྐྱོན་སེལ་ཤེས་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་
བཤད་པ་བརྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

ཤེས་བྱའི་གནས། མིང་གི་རྣམ་གྲངས།
གནས་རིམ་༤པའི་ལྕོགས་གྲུབ།

དོན་ཚནསློབ་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོགས་
གྲུབ།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

ནང་གསེས་དོན་
ཚོན།
མིང་གི་དགོས་པ་
དང་དབྱེ་བ།

མིང་བཏགས་ཐངས་དང་བཏགས་
དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ཤེས་ཏེ་
གཞན་ལུ་ཁུངས་སྦྲགས་ཚུགས་པའི་
རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས།

• དངོས་པོ་ཚུ་ལུ་ མིང་བཏགས་དགོ་
པའི་དགོས་པ་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་
ཚུགས་དགོ།

མཚན་བཏགས་ཐངས་
དང་ བཏགས་

དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 20

• མིང་བཏགས་ཐངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མ་
འདྲཝ་ཚུ་ དཔེ་དང་བཅསཔ་
འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• འབྲུག་པའི་ས་དང་ མི་གི་མིང་ཚུ་
གི་ མིང་བཏགས་ཐངས་ དབྱེ་བ་
ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
• དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྟུན་པའི་
དངོས་པོ་གསརཔ་ཚུ་གི་མིང་གི་
ཁུངས་དོན་ཚུ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་
དགོ།

ཚུ་ཤེས་ཚུགས་
དགོཔ་ཨིན།

• སངས་རྒྱས་དང་
བྱང་སེམས་ཀྱི་

མཚན་གྱི་རྣམ་
གྲངས།

• སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་
དཔའི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མ་
འདྲཝ་དང་ གོ་དོན་དགོས་པ་
བཅས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ འདི་
ཚུ་རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ ནང་
ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གནད་
དོན་གོ་བདེ་བ་དང་བརྗོད་བའི་རིག་
རྩལ་འཐོབ་ཚུགས།

• སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་
དཔའ་ཚུ་གི་ མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་
ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ལག་ལེན་
འཐབ་སྟེ་ གཅོད་མཚམས།
སྡེབ་སྦྱོར་དང་ལྡན་པའི་ཐོག་ལས་
ཚིགས་བཅད་ནང་ བསྟོད་རྩོམ་རྐྱབ་
ཚུགས་དགོ།
• མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་དང་འཁྲིལ་བའི་
རྒྱབ་ཁུངས་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ བཤད་པ་
རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 21

༡ ས་བླའི་མིང་།
༡.༡ ལྷའི་མཚན

• ས་བླའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མ་
འདྲཝ་དང་གོ་དོན་དགོས་པ་
བཅས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ འདི་
ཚུ་རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ ནང་
ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གནད་དོན་
གོ་བདེ་བ་སྦེ་བརྗོད་པའི་རིག་
རྩལ་འཐོབ་ཚུགས།

• ལྷ་ཡུལ་དང་ ལྷ་རིགས་མ་འདྲཝ་
ཚུ་གི་ མཚན་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་
འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ལྷ་ཡུལ་དང་ ལྷ་རིགས་ཀྱི་མཚན་
ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོམ་
རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ལྷ་ཡུལ་དང་ ལྷ་རིགས་མ་འདྲཝ་
ཚུ་གི་ མཚན་དོན་གྱི་རྒྱབ་ཁུངས་ཚུ་
ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

འདོད་ལྷ་གོང་མ།
འདོད་ལྷ་འོག་མ།

༡.༢ ནམ་མཁའ་

དང་ཉི་ཟླ་ གཟའ་
སྐར་གྱི་མིང།

• ནམ་མཁའ་དང་ ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་
ཚུ་གི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་
སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྩོམ་ཚུ་ནང་ ནམ་མཁའ་དང་ཉི་ཟླ་
གཟའ་སྐར་གསུམ་ཚུ་གི་ མིང་གི་
རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་
སྟེ་ རྩོམ་རྐྱབ་ཚུཊ་དགོ།
• ནམ་མཁའ་དང་ ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་
གསུམ་ཚུ་གི་ མིང་བཏགས་པའི་
དགོས་པ་དང་དང་ཁུངས་ཚུ་བཤད་
ཚུགས་དགོ།

· ནམ་མཁའ་

· ཉི་ཟླ་
· གཟའ་བདུན།
· སྐར་མ།

༢ ས་སྟེང་གི་མིང། • ས་སྟེང་གི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་
མ་འདྲཝ་དང་ གོ་དོན་དགོས་

• འབྱུང་བ་བཞིའི་མིང་གི་རྣྣཾ་གྲངས་ཚུ་
སླབ་ཚུཊ་དགོ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 22

༢.༡ འབྱུང་བ་དང་

ཤིང་སོགས་ཀྱི་
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།

པ་བཅས་པ་ཧ་གོ་སྟེ་ འདི་ཚུ་
རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ནང་
ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གནད་
དོན་གོ་བདེ་བའི་རྩོམ་རིགས་བྲི་
ནིའི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས།

• སྔོ་ཤིང་ཚུ་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་
གི་ ངེས་ཚིག་འགྲེལ་ཚུགས་དགོ།
• མིང་གི་རྣམ་གྲངས་འདི་ཚུ་ ལག་
ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་
དགོ།
• མིང་གི་རྣམ་གྲངས་བཏགས་པའི་
དགོས་པ་དང་ཁུངས་ཚུ་ བཤད་
ཚུགས་དགོ།
༢.༢ རི་དྭགས་ཀྱི་
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།

• རི་དྭགས་ཀྱི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་
འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ·རི་དྭགས་ཀྱི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་
ཚུ་བཙུགས་ཏེ་ རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་
དགོ།
• རི་དྭགས་ལུ་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མ་
འདྲཝ་ཡོད་དགོ་པའི་དགོས་པ་དང་
ཁུངས་ཚུ་བཤད་ཚུགས་དགོ།

· འདབ་ཆགས་ཀྱི་
རིགས།

· གཅན་གཟན་གྱི་
རིགས།

༣. རྒྱལ་ཁབ་དང་

འབྲེལ་བའི་མངོན་
བརྗོད།

༣.༡ རྒྱལ་ཁབ་

• རྒྱལ་ཁབ་ རྫོང་གཞི་ མི་སེར་
གཟུགས་ རིན་ཆེན་ དུས་དང་
གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་མ་འདྲཝ་
དང་ གོ་དོན་དགོས་པ་བཅས་
ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ འདི་ཚུ་
རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ནང་

• རྒྱལ་ཁབ་ དཔོན་དང་དཔོན་ཁག་
གི་མཚན་དང་ མཚན་དོན་གྱི་
བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རྫོང་གཞིས་ཚུ་གི་མིང་ ག་དེ་སྦེ་
བཏགས་ཅི་ག་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

• རྫོང་གཞིས་
• དཔོན་ཁག།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 23

ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གནད་
དོན་གོ་བདེ་བ་དང་བརྗོད་བདེ་བའི་
རྩོམ་རིགས་བརྐྱབ་ཚུགས་རིག་
རྩལ་འཐོབ་ཚུགས།

• མིང་ཚུ་ སྒྲ་འདོད་རྒྱལ་དང་ རྗེས་
སྒྲུབ་ག་ཅི་གི་སྒོ་ལས་བཏགསཔ་
ཨིན་ན་ རྒྱུ་མཚན་བཀལ་ཚུགས་
དགོ།

༣.༢ མི་དང་
གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་
ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་
གྲངས།

• གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་ཚུ་
འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཐོག་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་སྐོར་
འཚོལ་ཞིབ་ཐོག་ལས་ བཤད་པ་
རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་ཚུ་
ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོམ་རྐྱབ་
ཚུགས་དགོ།
• མི་དང་མིའི་གཟུགས་ཀྱི་ ཆ་ཤས་
ཀྱི་མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་དང་
ཁུངས་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

• མིའི་མངོན་བརྗོད།
• མི་རིགས་ཀྱི་མངོན་
བརྗོད།
• གཟུགས་ཀྱི་མངོན་
བརྗོད།

༣.༣ རིན་པོ་ཆེ་དང་
གོ་མཚོན་གྱི་མིང་གི་
རྣམ་གྲངས།

• རིན་ཆེན་སྣ་ལྔའི་མིང་གི་དབྱེ་བ་དང་
དོན་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་
དགོ།
• དཔའ་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གི་མིང་རེ་རེ་
་བཞིན་དུ་སླབ་ཚུགས་དགོ།

• དཔའ་རྟགས་ཀྱི་
ཤུབས།

• རིན་ཆེན་སྣ་ལྔ།
• སྔོན་གྱི་གོ་མཚན།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 24

• སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་
དེང་སང་བཟོ་ཡོད་པའི་ཅ་ཆས་ཀྱི་
མིང་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ འབྲི་
སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• སྔོན་གྱི་གོ་མཚོན་དང་ དེང་སང་གི་
གོ་མཚོན་གི་ ཁྱད་པར་ཚུ་དབྱེ་བ་
ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
• དཔའ་རྟགས་དང་ གོ་མཚོན་གྱི་
མིང་བཏགས་པའི་དགོས་པ་དང་རྒྱུ་
མཚན་ཚུ་ ཁ་གསལ་སྦེ་བཤད་
ཚུགས་དགོ།

• དེང་སང་གི་གོ་
མཚན།

༣.༤ དུས་དང་

གྲངས་ཀྱི་ མིང་གི་
རྣམས་གྲངས།

• དུས་དང་ གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་
ཀྱི་གོ་དོན་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་
དགོ།
• དུས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་ཐོག་ལས་
དུས་ཚོད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
• དུས་དང་གྲངས་ཀྱི་མིང་ བཏགས་
པའི་དགོས་པ་ཚུ་ སླབ་ཚུཊ་དགོ།

• དུས་བཞི།
• དུས་དྲུག།
• གྱངས་ཁ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 25

སོབ་རིམ་༡༠པ།
ཤེས་བྱའི་གནས། ལུས།
གནས་རིམ་གནས་ཚད་ཀྱི་ལྕོགས་གྲུབ།

དོན་ཚནསོབ་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོཊ་གྲུབ།
ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།

ནང་གསེས་དོན་
ཚོན།
སྙན་ངག་གི་སྤྱི་
དོན།

སྙན་ངག་གི་ལུས་ཚིགས་
བཅད་ ཚིག་ལྷུག་སྤེལ་
མའི་ གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་ཚུ་
ལྷབ་སྦྱངས་འབད་དེ་ འདི་
ཚུ་ རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་
ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

• སྙན་ངག་རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་འབྲི་སླབ་འབད་
ཚུཊ་དགོ།
• སྙན་ངག་གི་ལོ་རྒྱུས་སྐོར་དབྱེ་དཔྱད་འབད་
ཚུགས་དགོ།
• སྙན་ངག་གི་ཤེས་པའི་ཁེ་ཕན་ཧ་གོ་སྟེ་ རྒྱུ་
མཚན་བཤད་ཚུགས་དགོ།

• རྩོམ་པ་པོ་ལོ་
རྒྱུས།
• སྙན་ངག་གི་
འབྱུང་ཁུངས།

སྙན་ངག་གི་
ལུས།
གྲངས་ཀྱི་མངོན་
བརྗོད་ཐོག་གི་
སྡེབ་སྦྱོར།

• ཚིགས་བཅད་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་གོ་དོན་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ཚིག་འབྲུ་དྲུག་མ་དང་ བདུན་མའི་སྡེབ་སྦྱོར་གྱི་ཐོག་ལས་ རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཚིགས་བཅད་ཚུ་ གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་ཐོག་
ལས་ ལྷབ་སྦྱངས་འབད་དེ་ ལག་ལེན་
འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• ཚིགས་བཅད་འབྲི་ཐངས་མ་འདྲཝ་ཡོད་དགོ་
པའི་རྒྱུ་མཚན་དང་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

• ཚིགས་བཅད།
• ཚིག་ལྷུག།
• སྤེལ་མ།

ཤེས་བྱའི་གནས། རྒྱན།
གནས་རིམ་༤པའི་ལྕོགས་གྲུབ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 26

རིགས་རང་
བཞིན་བརྗོད་པ།

རིགས་རང་བཞིན་བརྗོད་པ་དང་
ཆོས་དཔེ་ དངོས་དཔེ་
བཟློག་དཔེ་ བསྡུས་པ་དང་
མ་བསྡུས་པའི་གཟུགས་ཅན་
གྱི་རྒྱན་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ བརྗོད་
དོན་ཚུ་རང་བཞིན་དྲང་པོར་
སླབ་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ བརྗོད་
དོན་ཚུ་ཁ་གསལ་སྦེ་
གཞན་གྱིས་ཧ་གོ་ནི་དོན་ལུ་
དཔེ་སྦྱར་ཏེ་ བཤད་ཚུགས།

• རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་གོ་དོན་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་ཐོག་ལས་
བསྟོད་རྩོམ་བརྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱན་ ལྷབ་དགོཔ་ཁག་ཆེ་བའི་ཁུངས་བཤད་ཚུགས།

•

དཔེ་རྒྱན།
རྫོང་ཁའི་ནང་
ལག་ལེན་འཐབ་
བཏུབ་པའི་
མཚུངས་པ་
གསལ་བྱེད་ཀྱི་
སྒྲ།

• དཔེ་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་ དབྱེ་བ་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ རྒྱན་དེའི་སྐོར་ལས་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཆོས་དཔེ་ དངོས་དཔེ་ བཟློག་དཔེའི་རྒྱན་ཚུ་ གནས་སྟངས་ལུ་སྦྱར་ཚུགས་དགོ།
• ཆོས་སྐད་ནང་ཡོངས་གྲགས་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོད་པའི་ མཚུངས་གསལ་སྒྲ་དང་
རྫོང་ཁ་ནང་གི་མཚུངས་གསལ་སྒྲ་ཚུ་ དཔེ་ཅན་
དཔེ་དང་འདྲ་བར་སྟོན་ནིའི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་
འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• དཔེ་རྒྱན་གྱི་ཁེ་ཕན་ཚུ་བཤད་ཚུགས་དགོ།

• ཆོས་དཔེ།
• དངོས་དཔེ།
• བཟློག་པའི་
དཔེ་

གཟུགས་རྒྱན། • དཔེ་ཅན་དཔེའི་གཟུགས་ལུ་བཀོད་ཐངས་ཚུ་
འབྲི་སླབ་འབད་ཚུཊ་དགོ།
• དཔེ་ཅན་དང་དཔེ་གཉིས་ འབྲེལ་བ་བཟོ་མི་
འབྲེལ་སྒྲའི་ཕྲད་ཚུ་ དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་
ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

• བསྡུས་པ།
• མ་བསྡུས་པ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 27

• དཔེ་གཟུགས་གྱི་རྒྱན་ཚུ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• དཔེ་གཟུགས་ཀྱི་རྒྱན་ཚུ་ མི་ཚེ་ནང་ལག་ལེན་མངམ་འཐབ་པའི་རྒྱུ་མཚན་སླབ་ཚུཊ་དགོ།
འགོག་པའི་རྒྱན་
ལས།

ཕྱིའི་རྒྱུ་ཅུང་ཟད་
སྟོན་པའི་སྲིད་
པ་ཅན་གྱི་རྒྱན།
སྤྱིའི་བསྡུས་
བརྗོད་ཀྱི་རྒྱན།

འདས་པ་འགོག་པ། ད་ལྟ་
བ་འགོག་པ། མ་འོངས་
འགོག་པ་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་
དེ་ རང་གི་སེམས་ཁར་མ་
འབབ་པའི་ ལཱ་དང་བྱ་སྤྱོད་
ཚུ་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་
བཀག་ཚུགས་ནི་དང་ ཕྱིའི་
རྒྱུ་ཅུང་ཟད་སྟོན་པའི་སྲིད་པ་
ཅན་ སྤྱི་བསྡུས་བརྗོད་ཀྱི་
རྒྱན་ཚེ་ཤེས་ཏེ་ རྒྱན་འདི་
ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ རང་གི་
སེམས་ཁར་མ་འབབ་པའི་

གནད་དོན་ ཧན་པའི་གཏམ་
གྱི་ཐོག་ལས་ བཀག་
ཚུགས།

• མི་སྡེ་ནང་ཡོངས་སུ་གྲགས་ཡོད་པའི་
འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལུ་ཐེ་ཚོམ་ཟ་བའི་བློ་
རྒྱུ་མཚན་ཅིག་བཀོད་ཐོག་ལས་སེལ་ཚུགས་དགོ།
• རང་གཞན་གྱི་ལང་ཤོར་བཟང་ངན་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ རང་གི་སེམས་ཁར་མ་འབབ་པའི་
གནས་དོན་ཚུ་ ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་བཀག་ཚུགས་དགོ།
• མ་འོངས་པར་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་གནས་སྟངས་ཅིག་ རང་གི་འདས་པའི་ཉམས་མྱོང་ རྒྱུ་མཚན་དུ་བཀོད་དེ་བཀག་ཚུགས་དགོ།
• ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་ཕར་ མཁས་པ་གཞན་གྱིས་བརྩམས་ཡོད་པའི་ འགོག་པའི་
རྒྱན་གྱི་རྩོམ་རིགས་ཚུ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་
གནས་སྐབས་ཚུ་རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ ལག་
ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

• འདས་པ་
འགོག་པ། ད་
ལྟ་བ་འགོག་པ།
མ་འོངས་

འགོག་པ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 28

• ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་རྒྱུ་བཀག་ནས་ རྒྱུ་གཞན་ཅུང་ཟད་སྟོན་པའི་རྒྱན་འདི་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དོན་ཚུ་ བསྡུས་བཞིན་ན་ དཔེའི་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དོན་ཚུ་དཔེའི་ཐོག་ལུ་
བསྡུས་ཏེ་ སྟོན་མི་རྩོམ་ རྩང་མོ་དང་བློ་ཟེ་ཚུ་གི་ བསྡུས་པའི་དོན་ཚུ་ ཧ་གོ་སྟེ་
བཤད་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་ མི་ཚེ་གནས་སྟངས་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་པའི་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
ཐེ་ཚོམ་ཕུལ་
བྱུང་།
སེམས་ལྡན་རབ་
རྟོག།
སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ།

ཁྱད་འཕགས་ཕུལ་བྱུང་

སྐྱེད་བྱེད་རྒྱུའི་རྒྱན་ ཟུར་གྱི་
ཕྲ་མོ་ རྣམ་གྲངས་བརྗོད་
པའི་རྒྱན་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་
དེ་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་
གཞན་ལུ་སླབ་དགོ་པའི་
བརྗོད་དོན་ཚུ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་
གི་ཐོག་ལས་བརྗོད་པའི་ཚིག་

• ཁྱད་འཕགས་ཕུལ་བྱུང་གི་ཐོག་ལས་ ཡུལ་གོང་མ་ཚུ་ལུ་ བསྟོད་རྩོམ་ རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• སེམས་ལྡན་དངོས་པོའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་ རྣམ་པ་གཞན་ཅིག་ལུ་ སྒྲོ་བཏགས་ཏེ་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
གཞན་གྱིས་ རབ་རྟོག་ཀྱི་རྒྱན་ལག་ལེན་
འཐབ་སྟེ་ རྐྱབ་ཡོད་པའི་རྩོམ་གྱི་ནང་ལས་

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 29

ཚུ་ཉམས་དང་ལྡན་པ་སྦེ་འོང་
ཚུགས།

ས་བོན་ རབ་རྟོག་ རབ་རྟོག་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ཚུ་ སོ་སོ་ཕྱེ་སྟེ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱུའི་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• འབྲས་བུ་ཅིག་འབྱུང་བར་སྟོན་པའི་ དཔེར་བརྗོད་ཚུ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་ མི་ཚེ་གནས་སྟངས་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་བདེ་བའི་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

ཕྲ་མོའི་རྒྱན་
ལས་ཟུར་གྱི་ཕྲ་
མོ།
ཉམས་ལྡན་གྱི་
རྒྱན།
རྣམ་གྲངས་

བརྗོད་པའི་རྒྱན།

ཟུར་གྱི་ཕྲ་མོ། མི་སྡུག་
པའི་ཉམས། རྙིང་རྗེའི་ཉམས།
འཇིགས་རུང་གི་ཉམས། རྣམ་
གྲངས་བརྗོད་པའི་ རྒྱན་ཤེས་
ཏེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཐོག་
ལས་ གཞན་ ཡིད་
འཕྲོག་ཚུགས་པའི་རྩོམ་ཚུ་
བརྐྱབ་ཚུགས།

• ཕྲ་མོའི་རྒྱན་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཨིན་ན་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• བསམ་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་དངོས་སུ་སླབ་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ བརྡ་ཐབས་ཀྱིས་འབད་
གཞན་གྱིས་ཧ་གོ་ཚུགས་པའི་ཐབས་ལམ་བཏོན་ཚུགས་དགོ།
• ནང་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཚུ་ ཕྱི་ལུས་ངག་གི་རྣམ་འགྱུར་དུ་སྟོན་ཚུགས་དགོ།
• ཉམས་ལྡན་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་དང་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་འབྲི་
སླབ་འབད་ཚུཊ་དགོ།
• ནང་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཚུ་ གཞན་གྱིས་ཚོར་
ཚུགས་པའི་རྩོམ་རིགས་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་
དགོ།

• མི་སྡུག་པའི་
ཉམས།

• རྙིང་རྗེའི་
ཉམས།

• འཇིགས་རུང་
གི་ཉམས།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 30

• བསམ་དོན་འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཐབས་མཁས་
ཀྱི་རྣམ་གྲངས་གཞན་སྟོན་ཚུགས་དགོ།
• རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཚང་བའི་
དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་ མི་ཚེ་གནས་སྟངས་ནང་ལག་
ལེན་འཐབ་བཏུབ་པའི་ཁུངས་བཀལ་ཚུཊ་དགོ། ཀུན་ཕན་གྱི་
རྒྱན།
ཟུང་ལྡན་གྱི་
རྒྱན།

ཀུན་ཕན་གྱི་རྒྱན་དང་ཟུང་
ལྡན་གྱི་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་
རྒྱན་འདི་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་
ཞིན་ན་ གཞན་ཡིད་འཕྲོག་
པའི་རྩོམ་རིགས་བཀོད་ཚུགས།

• ཀུན་ཕན་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ཀུན་ཕན་གྱི་རྒྱན་འདི་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• གཞན་གྱིས་འབྲི་ཡོད་པའི་ཀུན་ཕན་རྒྱན་གྱི་རྩོམ་ཚུ་ལས་ གནས་སྐབས་ལེན་ཏེ་ རང་ཚིག་ནང་ལུ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཟུང་ལྡན་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• ཉམས་དང་ལྡན་པའི་རྩོམ་རིགས་འཐོན་ནིའི་དོན་
ལུ་ རྐང་པ་ཐོག་མཐའ་བར་གྱི་ཟུང་ལྡན་ཚུ་
ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་ མི་ཚེ་གནས་སྟངས་ནང་ལག་
ལེན་འཐབ་བཏུབ་པའི་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས།

• ཟུང་ལྡན་རྒྱན་

གྱི་ནང་གསེས་
རྐང་པ་ཐོག་
མའི་ཟུང་ལྡན།
རྐང་པ་བར་གྱི་
ཟུང་ལྡན།
རྐང་པ་མཐའ་

མའི་ཟུང་ལྡན།

• ཤེས་བྱའི་གནས། སྐྱོན་སེལ།
གནས་རིམ་༤པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
སྐྱོན་སེལ་བཅུ་
ལས།

ཚིག་འབྲུ་དང་ ཆ་ཡ་སྙོམས་
ཐངས་ཤེས་ཏེ་ ཤོ་ལོ་ཀའི་

• རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་བའི་
སྐབས་ལུ་ གཅོད་མཚམས་དང་ སྡེབ་སྦྱོར་

• ཚིག་འབྲུ་
སྒྲིག་པ་དང་

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 31

གཅོད་མཚམས་
ཉམས་པ།
སྡེབ་སྦྱོར་
ཉམས་པ།

ཐོག་ལུ་ ལྷག་དགོ་བདེ་
ཏོག་ཏོ་གི་རྩོམ་བཀོད་ཚུགས།

ཉམས་པ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱོན་ཚུ་བསལ་འཐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཚིགས་བཅད་ཀྱི་རྩོམ་འབྲི་བའི་སྐབས་ ཚིག་གི་ངལ་གསོ་དང་ གཅོད་མཚམས་ ཉམས་པའི་སྐྱོན་ཚུ་སེལ་ཚུགས་དགོ།
• བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་འབད་བའི་སྐབས་ སྐྱོན་
སྤངས་ཏེ་ མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་མཐུན་འབད་
ཚུགས་དགོ།
• སྐྱོན་སེལ་ཤེས་དགོ་པའི་དགོས་པ་སླབ་
ཚུགས་དགོ།

ཆ་ཡ་སྙོམས་
པའི་རྩོམ་
རིགས་རྐྱབ་
ཚུགས་དགོཔ་
ཨིན།

ཤེས་བྱའི་གནས། མིང་གི་རྣམ་གྲངས།
གྲངས་ཀྱི་མངོན་
བརྗོད།
མིང་གི་མངོན་
བརྗོད།

སྙན་ངག་རྒྱན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་
བརྐྱབ་པའི་ཞོར་ཁར་ མིང་
གི་མངོན་བརྗོད་ལག་ལེན་
འཐབ་པ་ལས་བརྟེན་ སློབ་
ཕྲུག་གི་རྒྱུད་ལུ་མིང་ཚིག་དོན་
ཅིག་ལ་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མ་
འདྲཝ་ལག་ལེན་འཐབ་
ཚུགས་པའི་རིག་རྩལ་འཐོབ་
ཚུགས།

• རྒྱན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་བརྐྱབ་པའི་སྐབས་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
• རྩོམ་རིག་ནང་ལུ་ མིང་གི་མངོན་བརྗོད་མ་འདྲཝ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་རྒྱུ་མཚན་སླབ་ཚུགས་
དགོ།

•

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 32

སོབ་རིམ་༡༡པ།
ཤེས་བྱའི་གནས། ལུས།
གནས་རིམ་༥པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
དོན་ཚན། སློབ་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ། ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན། ནང་གསེས་དོན་ཚོན། སྙན་ངག་གི་ལུས། ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ལྷུག་གི་
གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་ཚུ་ལྷབ་
སྦྱངས་འབད་དེ་ འདི་ཚུ་
རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ནང་
ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

• ཚིགས་བཅད་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ དེའི་ཁྱད་རྣམ་ ཚིགས་བཅད་ཐོག་ལས་སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• ཚིགས་བཅད་འབྲི་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཤེསཔ་ལས་ རྩོམ་རིག་གི་གཞི་འགྱམ་ཚུད་ཚུགས་དགོ།
• ཚིག་ལྷུག་གྱི་གོ་དོན་དང་ ཚིག་ལྷུག་གི་ཐོག་ལས་སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་འབྲི་ཚུགས་དགོ།
• ཚིག་ལྷུག་གི་སྐབས་སུ་བརྗོད་པ་གཅིག་གི་
ནང་ལུ་ཕྲད་དང་རྣམ་དབྱེ་ཚུ་བསྐྱར་ཟློས་ཀྱི་
སྐྱོན་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སྤོང་ཚུཊ་དགོ།
• ཚིག་འབྲུ་བརྒྱད་མ་དང་ དགུ་མའི་ཆ་དང་
ཡའི་སྡེབ་སྦྱོར་གྱི་ཐོག་ལས་ ཚིགས་བཅད་

• ཚིགས་བཅད།
• ཚིག་ལྷུག།
• སྤེལ་མ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 33

རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་
ཚུགས་དགོ།
• སྡེབ་སྦྱོར་གྱི་ཚིག་འབྲུའི་གྱངས་ཁ་དང་ ཚིག་གི་ངལ་གསོ་ ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་
ཁོད་སྙོམས་ཚུལ་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་
འབྲི་ཚུགས་དགོ།
• ཚིགས་བཅད་འབྲི་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ལྷབ་སྦྱངས་འབད་དེ་ རྩོམ་རིགས་གི་གཞི་འགྱམ་ཚུད་ཚུགས་དགོ།
ཤེས་བྱའི་གནས། རྒྱན།
གནས་རིམ་༥པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
རང་བཞིན་བརྗོད་པ། རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་
གོ་དོན་དབྱེ་བ་ཚུ་ཤེསཔ་ལས་
རིགས་ལ་སོགས་པ་ སོ་སོར་
གཅིག་མིན་སྣ་ཚོགས་པའི་སྒོ་
ལས་ཤུགས་བསྟན་ཙམ་མིན་
པར་ དངོས་སུ་ཚིག་གསལ་
བའི་ཐོག་ལས་ དྲང་པོའི་
གཏམ་ཚུ་ དུས་རྒྱུན་འཚོ་བའི་
གནས་སྟངས་ནང་ལག་ལེན་
འཐབ་ཚུགས།

• ཁྱད་ཆོས་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ དེ་ལྡན་གྱི་ཁྱད་གཞིའི་རིགས་མཐུན་གྱི་དངོས་པོ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ རང་གི་ཡང་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ལཱ་བཟང་ངན་ག་ཅི་རང་འབད་རུང་ དེ་དྲང་
པོར་སླབ་པའི་ཐོག་ལས་ བྱེད་པ་པོ་འདི་
དངོས་སུ་སྦེ་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་པའི་
རྩོམ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཡོན་ཏན་གཙོ་བོར་སྟོན་ཏེ་སླབ་པའི་ཐོག་
ལས་ འདི་ལྡན་གྱི་ཁྱད་གཞི་ངོས་འཛིན་

• རིགས་རང་
བཞིན་བརྗོད་པ།
• བྱ་བ་རང་བཞིན་
བརྗོད་པ།
• ཡྟོན་རང་བཞིན་
བརྗོད་པ།
• རྫས་རང་བཞིན་
བརྗོད་པ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 34

འབད་ཞིན་ན་ རང་གིས་ཡང་ཡོན་ཏན་དྲང་
པོའི་ཐོག་ལས་ བསྟོད་རྩོམ་དང་ ལེགས་
སྨོན་གྱི་ཚིག་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་
དགོ།
• རྫས་སམ་དངོས་པོ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཁྱད་གཞི་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་པའི་རྒྱན་ལྷབ་སྦྱངས་འབད་དེ་ རང་གིས་ ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་དང་ མི་ལ་སོགས་པ་ལུ་ལྡན་པའི་ ཅ་ལ་དང་ གྱོན་ཆས་ ཕྱག་མཚན་ལ་སོགས་པ་ལུ་གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་བའི་དྲང་པོར་བརྗོད་པའི་གསལ་བཤད་གཏང་ནི་དང་ སླབ་ནི་ ཉན་ནི་ འབྲི་ནི་ཚུ་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་ རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་ཚུ་བཙུག་ནི་དང་ དེ་ནང་ལས་འཚོལ་བལྟ་འབད་དེ་ རང་གིས་ཡང་སྙན་ཚིག་དེ་བཟུམ་འབྲི་ཚུགས་དགོ། དཔེ་རྒྱན། དཔེ་རྒྱན་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ བརྗོད་དོན་ག་ཅི་ཨིན་རུང་
གཞན་གྱིས་འཇམ་ཏོང་ཏོ་སྦེ་

• དཔེ་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་ཚུ་འབྲི་སླབ་
འབད་ཚུགས་དགོ།

• མཚུངས་གསལ་
སྒྲ།
• ཆོས་དཔེ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 35

ཧ་གོ་ནིའི་ཚུགས་པའི་རྩོམ་
རིགས་དཔེ་དོན་སྦྱར་ཏེ་བཀོད་
ཚུགས།

• མཚུངས་གསལ་ཀྱི་སྒྲ་ཚུ་ སྐབས་ཐོབ་དང་
འཁྲིལ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• གཞན་གྱིས་བརྩམས་ཡོད་པའི་ གཙང་མོ་ བློ་ཟེ་ གླུ་གཞས་ཚུ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་སྟེ་རྒྱན་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
• དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་སྦྱོར་ཚུལ་ལྷབ་སྦྱངས་འབད་དེ་ དཔེ་ལས་བརྟེན་དོན་ཧ་གོ་
ཚུགསཔ་བཟོ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ གནས་
སྟངས་དང་བསྟུན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགཧ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་གྱི་ཁེ་ཕན་ཡོད་པའི་ཁུངས་ཚུ་
སླབ་ཚུགས།

• དངོས་དཔེ།
• ངེས་པའི་དཔེ།
• རབ་བཏགས།
• རྨོངས་པ།
• ཐེ་ཚོམ།
• གཏན་
འབེབས།
• སྨད་པ།

• སྲིད་མིན།
• མང་བ།
• རྣམ་འགྱུར།

གཟུགས་རྒྱན། གཟུགས་རྒྱན་ལྷབ་སྦྱང་

འབད་དེ་ བརྗོད་དོན་ག་ཅི་
ཨིན་རུང་ གཞན་གྱིས་འཇམ་
ཏོང་ཏོ་སྦེ་ཧ་གོ་ནིའི་ཚུགས་
པའི་རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་
བཀོད་ཚུགས།

• གཟུགས་ཅན་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་ཧ་གོ་སྟེ་ དཔེ་ཅན་དཔེའི་གཟུགས་ལུ་བཀོད་ཐངས་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ གཟུགས་ཅན་རྒྱན་དང་འབྲེལ་བའི་ སྙན་རྩོམ་གྱི་རིགས་
ཚུ་ལུ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ རང་གིས་ཡང་
སྙན་ཚིག་དེ་བཟུམ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུཊ་
དགོ།
• གཞན་གྱི་རྩོམ་དང་གླུ་གཞས་ཚུ་ དབྱེ་བ་
ཕྱེས་ཏེ་རྒྱན་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།

• བསྡུས་ཤིང་མ་
བསྡུས་པའི་
གཟུགས་ཅན།
• མཐའ་དག་
གཟུཊ་ཅན།
• ཡན་ལག་

གཅིག་པའི་
གཟུགས་ཅན་ཚུ་
ལྷབ་དགོ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 36

• གཟུགས་རྒྱན་ཤེས་པའི་ཁེ་ཕན་བཤད་ཚུགས།
གསལ་བྱེད་རྒྱན།
གཉིས་ཀ་བསྐོར་བ།

གསལ་བྱེད་དང་ སྐོར་བ་
གཉིས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ རྒྱན་
དེའི་ དཔེར་བརྗོད་སྦྱོར་ཚུལ་
ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཧ་གོ་སྟེ་
རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ བརྗོད་ཚིག་
དང་བརྗོད་དོན་བསྐྱར་བཟློས་
འབད་བཤད་དགོཔ་འཐོན་རུང་
མཛེས་ཏོག་ཏོ་སྦེ་བཀད་
ཚུགས།

• སླབ་དགོ་མནོ་བའི་ བརྗོད་དོན་འདི་གི་ གནས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་གང་རུང་ལུ་ཡོད་པའི་ བརྗོད་ཚིག་གཅིག་གི་ ཚིག་དོན་གཞན་རྣམས་གསལ་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་པའི་རྒྱན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ རང་སྟོབས་
ཀྱིས་རྐྱབ་ཚུཊ་དགོ།
• ཚིག་དོན་གང་རུང་ བརྗོད་བྱའི་གནས་གསུམ་ལུ་ ཡང་ཡང་བསྐྱར་ཟློས་བཀོད་པའི་སྐབས་སུ་སྐྱོན་མེདཔ་སྦེ་བཀོད་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་གཉིས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དེང་སང་གི་གནས་སྟངས་དང་མཐུན་པའི་
སྙན་རྩོམ་དང་ ཞབས་ཁྲའི་ཚིག་ གསར་
རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• གཞན་གྱིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ སྙན་རྩོམ་ཚུ་
ལས་ གནས་སྐབས་ལེན་ཏེ་ རང་
སྟོབས་ཀྱིས་ རྩོམ་འབྲི་འབད་ཚུཊ་དགོ།

• བྱ་བ་དང་ཡོན་
ཏན་ཐོག་མའི་
གསལ་བྱེད།
• བྱ་བ་དང་ཡྟོན་
བར་གྱི་གསལ་
བྱེད།

འགོག་རྒྱན། འགོག་པའི་རྒྱན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རང་གི་སེམས་
ཁར་མ་འབབ་པའི་གནད་དོན་

• མི་སྡེ་ནང་ཡོངས་སུ་གྲགས་ཡོད་པའི་
འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཐེ་ཚོམ་ཟ་བའི་བློ་

• འདས་པ་
འགོག་པ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 37

ཚུ་ ཧན་པའི་གཏམ་སྣ་
ཚོགས་ཀྱི་སྒོ་ལས་བསྒྲུབ་མ་
བཅུག་པར་བཞག་ཚུགས།

རྒྱུ་མཚན་ཅིག་བཀོད་ཐོག་ལས་སེལ་ཚུགས་
དགོ།
• རང་གཞན་གྱི་ལང་ཤོར་བཟང་ངན་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ རང་གི་སེམས་ཁར་མ་འབབ་པའི་གནས་དོན་ཚུ་ ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་བཀག་ཚུགས་དགོ།
• འགོག་པའི་རྒྱན་ཚུ་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུཊ་དགོ།
• ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་ཕར་ མཁས་པ་གཞན་གྱིས་བརྩམས་ཡོད་པའི་ འགོག་པའི་རྒྱན་གྱི་རྩོམ་རིགས་ཚུ་འཚོལ་ཞིབ་
འབད་དེ་ གནས་སྐབས་ཚུ་རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• རང་གི་སེམས་ཁར་མ་འབབ་པའི་གནད་
དོན་ཚུ་ ཧན་པའི་གཏམ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྒོ་
ལས་བསྒྲུབ་མ་བཅུག་པར་བཞག་ཚུགས་
པའི་རྩོམ་བཀོད་ཚུགས་དགོ།

• ད་ལྟ་བ་འགོག་
པ།
• མ་འོངས་འགོག་
པ།
• རྒྱུ་འགོག་པ།
• འབྲས་བུ་འགོག་
པ།

• ཤིས་བརྗོད་ཀྱིས་
འགོག་པ།
• གཞན་དབང་
གིས་འགོག་པ།
• ཐབས་ཀྱིས་
འགོག་པ།

ཀུན་ཁྱབ་ཀྱི་དོན་
གཞན་བཀོད་པ་ཚུ་
ལྷབ་དགོ།

དོན་གཞན་བཀོད་པའི་གོ་དོན་
དང་ དཔེར་བརྗོད་བཀོད་
ཐངས་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་
རྒྱན་འདི་ཚུ་ལག་ལེན་འབད་

• སླབ་དགོ་མནོ་བའི་བསྒྲུབ་པར་བྱ་བའི་དོན་ཅིག་ཧེ་མ་བཀོད་ཞིནམ་ལས་ དོན་དེ་གི་སྒྲུབ་བྱེད་ནུས་པ་དང་ལྡན་པ་ཅིག་ཤུལ་མ་བཀོད་ཐངས་ཚུ་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 38

ཞིན་ན་ འོས་འབབ་ལྡན་རྒྱུ་
མཚན་བཀོད་ཚུགས།

• གཞན་གྱིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ སྙན་རྩོམ་ཚུ་
ལས་ཐབས་རིག་ལེན་ཏེ་ རང་སྟོབས་
ཀྱིས་ རྩོམ་འབྲི་འབད་ཚུཊ་དགོ།
• དོན་གཞན་བཀོད་པའི་རྒྱན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལེགས་བཤད་དང་བསླབ་བྱ་ཚུ་གི་གོ་དོན་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• དོན་གཞན་བཀོད་པའི་རྒྱན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལེགས་བཤད་དང་བསླབ་བྱ་ཚུ་ གསར་རྩོམ་འདབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དེང་སང་གནས་སྟངས་དང་མཐུན་པའི་ སྙན་རྩོམ་དང་ ཞབས་ཁྲའི་ཚིག་ཚུ་གསར་རྩོམ་
འབད་ཚུགས་དགོ།

ཤེས་བྱའི་གནས། སྐྱོན་སེལ།
གནས་རིམ་༥པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
སྐྱོན་སེལ། ཚིག་གི་གཅོད་མཚམས་དང་སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ་ དེ་ལས་
ཡུལ་ དུས་ འཇིག་རྟེན་
དང་འགལ་བའི་སྐྱོན་འབྱུང་
ཐངས་དང་སེལ་ཐངས་ཚུ་ལྷབ་

• རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་
བའི་སྐབས་ལུ་ གཅོད་མཚམས་དང་ སྡེབ་
སྦྱོར་ཉམས་པ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱོན་ཚུ་བསལ་
འཐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

• གཅོད་མཚམས་
ཉམས་པ།
• སྡེབ་སྦྱོར་
ཉམས་པ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 39

སྦྱང་འབད་དེ་ སྐྱོན་འདི་ཚུ་
མེད་པའི་ སྙན་རྩོམ་ བློ་ཟེ།
རྩང་མོ། ཞབས་ཁྲའི་རིགས་
ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས།

• ཚིགས་བཅད་ཀྱི་རྩོམ་འབྲི་བའི་སྐབས་ ཚིག་གི་ངལ་གསོ་དང་ གཅོད་མཚམས་ ཉཾས་པའི་སྐྱོན་ཚུ་སེལ་ཚུཊ་དགོ།
• ཞབས་ཁྲ་ རྩང་མོ་ བློ་ཟེ་ ལེགས་བཤད་དང་བསླབ་བྱ་ ལ་སོགས་པའི་རྩོམ་རིགས་ཚུ་འབྲི་བའི་སྐབས་ ཡུལ་དང་
དུས་ དེ་ལས་འཇིག་རྟེན་ཚུ་དང་འགལ་
བའི་སྐྱོན་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སྐྱོན་
སྤངས་འབད་ཚུཊ་དགོ།
• བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་འབད་བའི་སྐབས་
སྐྱོན་སྤངས་ཏེ་ མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་མཐུན་
འབད་ཚུགས་དགོ།

• ཡུལ་དང་
འགལ་བ།
• དུས་དང་འགལ་
བ།
འཇིག་རྟེན་དང་
འགལ་བ་བཅས་
ལྔ་ལྷབ་དགོ།

ཤེས་བྱའི་གནས། མིང་གི་རྣམ་གྲངས།
གནས་རིམ་༥པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
དཔེར་བརྗོད་ནང་གི་
མིང་ཚིག་དང་འབྲེལ་
བའི་མིང་གི་རྣམ་
གྲངས།

རྒྱན་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་བའི་
ཤོར་ཁར་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་
ཚུ་ཤེས་ཏེ་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་
བརྗོད་པ་རྩོམ་རིགས་ཚུ་ནང་
མིང་ཚིག་འདི་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་

• མངོན་བརྗོད་ཚུ་ ཞོར་ལུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རྩོམ་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ མིང་ཚིག་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 40

ཏོག་ཏོ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་
ཚུགས།

• ཚིག་བསྐྱར་བཟླས་ཚུ་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་
ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ སེལ་
ཚུགས་དགོ།

སོབ་རིམ་༡༢པ།
ཤེས་བྱའི་གནས། ལུས།
གནས་རིམ་༥པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
དོན་ཚན/བརྗོད་དོན། སློབ་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ། ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན། ནང་གསེས་དོན་ཚོན། སྙན་ངག་གི་ལུས།

སྙན་ངག་གི་ལུས་ ཚིགས་བཅད་
ཚིག་ལྷུག་ སྤེལ་མའི་གོ་དོན་
སྒྲིག་ཐངས་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཧ་
གོ་སྟེ་ སྙན་ངག་ལུས་ཀྱི་ཐོག་
ལུ་ བསྐྱར་བཟླས་དང་ སྐྱོན་
མེད་པའི་ཡིག་རིགས་བཀོད་
ཚུགས།

• ཚིགས་བཅད་དོན་གྱི་ཆ་ལས་དབྱེ་བ་བཞིའི་གོ་དོན་སླབ་ཚུཊ་དགོ།
• རྩོམ་རིགས་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཚིགས་བཅད་དོན་གྱི་
དབྱེ་བ་ག་ཅི་ནང་ཚུདཔ་ཨིན་ན་དབྱེ་བ་ཕྱེ་
ཚུགས་དགོ།
• སྙན་ངག་གི་ལུས་ ཚིག་ལྷུག་དང་སྤེལ་མ་
ཚུ་ རྩོམ་རིགས་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་
ཚུགས་དགོ།

ཚིགས་བཅད་ལས་
རིགས་ གྲོལ་བ་
མཛོད་ འདུས་པ།
ལུས་སྤེལ་མ།

ཤེས་བྱའི་གནས། རྒྱན།
གནས་རིམ་༥པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
ལྡོག་པ་ཅན་གྱི་
རྒྱན།

ལྡོག་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན་གྱི་ནང་
གསེས་ གཉིས་ཀྱི་ལྡོན་པ་ཅན་
འགོག་དང་གཏན་ཚིག་གི་ལྡོག་

• རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་གོ་དོན་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• དཔེ་དོན་གཉིས་ཀྱི་ འདྲ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཤུགས་ཀྱིས་སྟོན་ མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཆོས་

• གཉིས་ལྡོག།
• འགོག་པའི་
ལྡོག་པ་ཅན།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 41

པ་ཅན་ དཔེ་ལས་དཔེ་ཅན་ལྷག་
པ་དང་རྟེན་གྱི་དབྱེ་ལྡོག་པ་ཅན་
གྱི་ རྒྱན་ཚུ་ ཧ་གོ་སྟེ་ རྒྱན་
འདི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ རྩོམ་
རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་བཀོད་ཚུགས།

དངོས་སུ་སྟོན་ཐོག་ལས་བསྟོད་རྩོམ་བརྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ལྡོག་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན་ཚུ་ སྒྲས་ཟིན་མཚུངས་
པའི་ལྡོག་པ་ཅན་དང་ རྟོགས་པས་མཚུངས་
པའི་ལྡོག་པ་ཅན་གཉིས་ལུ་ཕྱེ་ཚུགས།
• ལྡོག་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན་གྱི་དགོས་པ་བཤད་
ཚུགས།

• གཏན་ཚིགས་ཀྱི་
ལྡོག་པ་ཅན།
• དཔེ་ལས་དཔེ་
ཅན་ལྷག་པའི་
ལྡོག་པ།
• རྟེན་གྱི་དབྱེ་བའི་
ལྡོག་པ།

སྲིད་པ་ཅན་
སོགས་རྒྱན་བཞི།

ཕྱིའི་རྒྱུ་ཅུང་ཟད་སྟོན་པའི་སྲིད་པ་
ཅན་ སྤྱིའི་བསྡུས་བརྗོད་ ཐེ་
ཚོམ་ཕུལ་བྱུང་ སེམས་ལྡན་རབ་
རྟོག་གི་རྒྱན་ཚུ་གི་གོ་དོན་
བཀོད་ཐངས་ཚུ་ ཞབས་ཁྲ་ བློ་
ཟེ་དང་གཙང་མོའི་ཐོག་ལས་ལྷབ་
སྦྱང་འབད་ཞིན་ན་ དེ་དང་ཆ་
འདྲ་བའི་རྩོམ་ཚུ་ གསར་རྩོམ་
འབད་ཚུགས།

• རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ ཐོག་ཆགས་མེད་པར་སླབ་ཚུགས།
• རྒྱན་འདི་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མཁས་པ་ཚུ་ཐུགས་དགྱེས་ཚུགས་པའི་རྩོམ་རིགས་བཀོད་ཚུགས།
• རྒྱན་འདི་ བློ་ཟེ་ གཙང་མོ་ ཞབས་ཁྲ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ལྷབ་ཞིན་ན་ རང་ལུགས་དུས་ སྔོན་འབྱོན་ཕམ་བཟང་པོ་ཚུ་གིས་བརྩམས་ཡོད་པའི་རྩོམ་རིགས་ཚུ་དབྱེ་དཔྱད་
འབད་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་ཤེས་པའི་ཁེ་ཕན་འབྲི་སླབ་
ཚུགས་དགོ།

• ཕྱི་རྒྱུ་ཅུང་ཟད་
སྟོན་པའི་ཟིད་
པ་ཅན།
• སྤྱིའི་བསྡུས་
བརྗོད།
• ཐེ་ཚོམ་ཕུལ་
བྱུང་།
• སེམས་ལྡན་རབ་
རྟོག།

རྒྱུ་སོགས་རྒྱན་
ལྔ་།

ཉམས་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ སྔ་ན་མེད་
པའི་བྱེད་རྒྱུ་ རིང་འབྲས་ཀྱི་རྒྱུ་

• རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་གོ་དོན་སླབ་ཚུགས་དགོ། • ཉམས་བྱེད།
• སྔ་ན་མེད་པ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 42

རྣམ་པའི་ཕྲ་མོ་ འོས་པའི་ཆ་
རིམ་པ་ཅན་ དངོས་འཐོབ་ཀྱི་
དགའ་བའི་རྒྱན་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་
འབད་དེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་ རང་གི་
མི་ཚེ་ནང་ གནས་སྟངས་དང་
བསྟུན་ལག་ལེན་བསྟར་ཚུགས།

• ཉམས་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ སྔ་ན་མེད་པའི་བྱེད་རྒྱུ་ རིང་འབྲས་ཀྱི་རྒྱུ་གསུམ་གྱི་ཁྱད་པར་ཁ་
གསལ་སྦེ་ཕྱེ་སྟེ་ དེའི་ཐོག་རྩོམ་མ་འདྲཝ་ཚུ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• སེམས་ཁར་མནོ་བའི་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་དངོས་སུ་སླབ་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ རྣམ་འགྱུར་གྱིས་ཐོག་ལས་ གཞན་གྱིས་ཧ་གོ་ཚུགས་པའི་ཐབས་ལམ་བཏོན་ཚུགས་དགོ།
• རང་གི་སྐྱོན་མི་མཛེས་པའི་ཆ་འདི་ འདི་དང་ཆ་འདྲ་བའི་དོན་ཅིག་གིས་ སྦ་ནིའི་ཐབས་ལམ་ བཀོད་ཚུགས།
• ཆའི་རྒྱན་ནང་གི་ བསྒྲིབ་བྱ་དང་ སྒྲིབ་བྱེད་ཚུ་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
• རིམ་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན་གྱི་ཁྱད་རྣམ་ཚང་བའི་རྩོམ་བརྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཡུལ་ཅིག་ལས་བརྟེན་ རང་ལུ་ དགའ་བ་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཅིག་འཐོབ་ཡོད་པའི་
ཉམས་འདི་ ཚིག་སྦྱོར་གྱི་ཐོག་ལས་བཀོད་
ཚུཊ་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོམ་
མ་འདྲཝ་ཚུ་བརྐྱབ་པ་ཅིན་ མཛེས་ཏོག་ཏོ་
འོང་བའི་རྒྱུ་མཚན་བཤད་ཚུགས།

• རང་འབྲས།

• རྣམ་པའི་ཕྲ་མོ།
• འོས་པའི་ཆ།
• རིམ་པ་ཅན།
• དངོས་འཐོབ་ཀྱི་
དགའ་བ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 43

• ཉམས་ལྡན་
སོགས་རྒྱན་
གསུམ།

དྲག་ཤུལ་ སྙིང་རྗེ་ མི་སྡུག་
བཞད་གད་ འཇིགས་རུང་གི་
ཉམས་དང་ གཟི་བརྗིད་ཅན་
རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པའི་རྒྱན་ཚུ་
ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་
འོས་ལྡན་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་
ཞིན་ན་ གཞན་ཡིད་འཕྲོག་
ཚུགས་པའི་རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་
ཚུ་བཀོད་ཚུགས།

• རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ནང་སེམས་ཀྱི་དགའ་སྐྱོ་ཆགས་སྡང་ལ་སོགས་པ་ དྲག་ཏུ་ཁོལ་བའི་འགྱུར་བ་ཚུ་ ཕྱི་ལུས་ངག་གི་རྣམ་འགྱུར་དུ་སྟོན་ཚུཊ་དགོ།
• ནང་སེམས་ཀྱི་དགའ་སྐྱོ་ཆགས་སྡང་དྲག་ཏུ་ཁོལ་བ་ཚུ་ གཞན་གྱིས་ཚོར་ཚུགས་པའི་རྩོམ་རིགས་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཉམས་ལྡན་གྱི་རྒྱན་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ སྲུང་ཐུང་ཀུ་རེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ།
• རང་ གཞན་ལས་ ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ལྟ་

བུའི་ང་རྒྱལ་གྱི་ཚིག་སླབ་སྟེ་བརྗིད་ཉམས་དང་ལྡན་པར་སྟོན་པའི་རྒྱན་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རང་གི་ཁྱད་ཆོས་གཞན་ལུ་སྟོན་ཚུགས་དགོ།
• གཟི་བརྗིད་རྒྱན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུཊ་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་ལུ་ རྒྱན་གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་
ཉམས་ཡོད་པའི་རྒྱུ་བཀོད་ཚུགས།
• རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཚང་
བའི་དཔེར་བརྗོད་ཚུ་ གསར་རྩོམ་འབད་
ཚུགས་དགོ།

• དྲག་ཤུལ་གྱི་
ཉམས།

• སྙིང་རྗེའི་ཉམས།
• མི་སྡུག་པའི་
ཉམས།
• བཞད་གད་ཀྱི་
ཉམས།

• འཇིགས་རུང་གི་
ཉམས།

• གཟི་བརྗིད་ཀྱི་
རྒྱན།
• རྣམ་གྲངས་
བརྗོད་པ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 44

• ཀུན་ཕན་
སོགས་རྒྱན་
དྲུག།

ཀུན་ཕན་ བསམ་པ་རྒྱ་ཆེ་བ་
ཆོས་ལ་བསྙོན་དོར་ ཡོན་ཏན་མ་
ཚང་བའི་ཁྱད་པར་བརྗོད་པ་
བསྟོད་པའི་མཚུངས་སྦྱོར་ རྫས་
འགལ་བའི་རྒྱན་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་
བརྗོད་འདོད་དངོས་པོའི་ཁྱད་ཆོས་
ཚུ་རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་
གཞན་གྱི་སེམས་ཁར་འབབ་སྦེ་
སྟོན་ཚུགས།

• རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་གོ་དོན་དབྱེ་བ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• གཞན་གྱིས་ རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ རྐྱབ་ཡོད་པའི་རྩོམ་རིགས་ཚུ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱ་ཆེ་བའི་རྒྱན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཡུལ་གོང་མའི་བསམ་པ་རྒྱ་ཆེ་བ་སྟོན་ཚུགས་དགོ།
• ཆོས་ལ་བསྙོན་དོར་གྱི་ཐོག་ལས་ ཡུལ་གོང་མ་དང་རང་མཉམ་ཚུ་ལུ་ བསྟོད་རྩོམ་
འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དོན་ཅིག་ ཆོས་གཞན་དང་ མིང་ངམ་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ སྒྲོ་བཏགས་ཏེ་ རིགས་མཚུངས་པར་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཡོན་ཏན་མ་ཚང་བའི་ཁྱད་པར་བརྗོད་པའི་རྒྱན་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཡུལ་དམ་པ་དང་
རང་མཉམ་ཚུ་ལུ་ བསྟོད་པ་བརྐྱབ་ཚུགས་
དགོ།
• རྫས་འགལ་བའི་རྒྱན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་
འཛོལ་བ་མེད་པར་ སྦྱོར་བ་གཅིག་གི་ནང་
ལུ་བཀོད་དེ་ དཔེར་བརྗོད་རྐྱབ་ཚུཊ་དགོ།

• ཀུན་ཕན།
• བསམ་པ་རྒྱ་ཆེ་
བ།
• ཆོས་ལ་བསྙོན་
དོར།
• ཡོན་ཏན་མ་ཚང་
བའི་ཁྱད་པར་
བརྗོད་པ།
• བསྟོད་པའི་
མཚུངས་སྦྱོར་།
• རྫས་རང་བཞིན་
བརྗོད་པ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 45

• སྐབས་མིན་
བསྟོད་པ་
སོགས་རྒྱན་
བཞི།

སྐབས་མིན་བསྟོད་པ་ ཟོལ་
གྱིས་བསྟོད་པ་ མཆོག་གི་ངེས་
བསྟན་ ཡོན་ཏན་ལྷན་ཅིག་
བརྗོད་པའི་རྒྱན་ཚུ་ ཤེས་ཏེ་
རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་
གཞན་ཡིད་འགུག་པའི་རྩོམ་
རིགས་བཀོད་ཚུགས།

• རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• བསྟོད་པའི་ཡུལ་མེན་མི་ལུ་བསྟོད་པ་རྐྱབ་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་བཤད་ཚུགས་དགོ།
• བརྗོད་འདོད་ཀྱི་ཡུལ་ཅིག་ལུ་ སྨད་པའི་ཆ་ལས་ བསྟོད་པར་སོང་བའི་ རྩོམ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ངེས་བསྟན་གྱི་རྒྱན་ཚུད་དེ་ཡོད་པའི་ རྩང་མོ་ བློ་ཟེ་ ཞབས་ཁྲ་ ལེགས་བཤད་ཚུ་
ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• མཆོག་གི་ངེས་བསྟན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་གསར་
རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཤེས་པའི་ཁེ་ཕན་བཤད་
ཚུགས་དགོ།

སྐབས་མིན་བསྟོད་
པ།

ཟོལ་བསྟོད།

མཆོག་གི་ངེས་
བསྟན།

ཡོན་ཏན་ལྷན་ཅིག་
བརྗོད་པ།

• ཡོངས་བརྗེས་

སོགས་རྒྱན་
གསུམ།

ཡོངས་བརྗེས་ ཤིས་བརྗོད་
སྟོབས་མཚུངས་རབ་སྤེལ་གྱི་
ཤེས་ཏེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཐོག་
ལས་ གཞན་ཡིད་འགུག་པའི་
གཏམ་བཤད་ཚུགསཔ་མ་ཟད་
དོན་གྱི་ཉམས་དང་ལྡན་པའི་རྩོམ་
རིགས་ཚུ་བཀོད་ཚུགས།

• རྒྱན་འདི་གི་གོ་དོན་དང་ ཁྱད་རྣམ་ཚུ་སླབ་
ཚུགས་དགོ།
• ཡོངས་བརྗེས་ཀྱི་རྒྱན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་
ཚིག་སྦྱོར་ཚུ་ཉམས་དང་ལྡན་པར་བཟོ་ཚུགས་
དགོ།

• ཡོངས་བརྗེས།
• ཤིས་བརྗོད།
• སྟོབས་མཚུངས་
རབ་སྤེལ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 46

• མངོན་པར་འདོད་པའི་དངོས་པོ་ཚུ་སྲུང་བ་དང་
ཡང་ན་ འཐོབ་ནི་དོན་ལུ་སྨོན་ཚིག་ཚུ་སླབ་
ཚུགས་དགོ།
• སྔར་སྲོལ་བཟང་པོ་ ཁྱིམ་སྒྲུབ་དང་
ལེགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་རྩིས་ས་ལས་ཕར་ གྱི་ལེགས་བཤད་དང་བརྡ་བཤད་འཐེན་ནི་ཡོད་མི་ཚུ་གོ་བ་ལེན་ཏེ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ལེགས་བཤད་དང་བརྡ་བཤད་འདྲ་བའི་ ཤིས་བརྗོད་ཀྱི་རྩོམ་མ་འདྲཝ་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• སྦྱོར་བ་གཅིག་གི་ནང་ རྒྱན་མ་འདྲཝ་ལེ་ཤ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱན་འདི་ཚུ་ མི་ཚེ་ནང་ཁག་ཆེ་བའི་ཁུངས་བཤད་ཚུགས་དགོ།
ཤེས་བྱའི་གནས། སྐྱོན་སེལ།
གནས་རིམ་༥པའི་ལྕོགས་གྲུབ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 47

• སྐྱོན་སེལ། དོན་ཉམས་ དོན་འགལ་ དོན་གཅིག་པ་ རིམ་པ་ཉམས་
པ་ སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ་
གཅོད་མཚམས་ཉམས་པའི་སྐྱོན་
སེལ་ཐངས་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ རང་
དང་གཞན་གྱི་རྩོམ་རིགས་ནང་
སྐྱོན་འདི་ཚུ་སྤང་ཚུགས།

• རྩོམ་རིགས་ཚུ་ནང་ འབྱུང་དོ་ཡོད་པའི་སྐྱོན་མ་འདྲཝ་ཚུ་ གོ་བ་ལེན་ཏེ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རང་གིས་ རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་རྐྱབ་པའི་
སྐབས་ སྐྱོན་དེ་ཚུ་སྤང་ཚུགས་དགོ།
• སྐྱོན་དང་བསྟུན་ སྐྱོན་སེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• སྐྱོན་སེལ་གྱི་དགོས་པ་སླབ་ཚུགས་དགོ།

• དོན་ཉམས་པ།
• དོན་འགལ་བ།
• དོན་གཅིག་པ།
• རིམ་པ་ཉམས་
པ།
• སྡེབ་སྦྱོར་
ཉམས་པ།

• གཅོད་མཚམས་
ཉམས་པ།

ཤེས་བྱའི་གནས། མིང་གི་རྣམ་གྲངས། གནས་རིམ་༥པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
• དཔེར་བརྗོད་
ནང་གི་མིང་
ཚིག་དང་
འབྲེལ་བའི་

མིང་གི་རྣམ་
གྲངས།

དོན་གྱི་ཉམས་ཡོད་པའི་རྩོམ་
རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ནང་བཀོད་
པའི་སྐབས་ མིང་གི་མངོན་བརྗོད་
ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཤེས་
ཏེ་ ཚིག་སྦྱོར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་
པའི་ རྫོང་ཁའི་རྩོམ་རིགས་བཀོད་
ཚུགས།

• མངོན་བརྗོད་ཚུ་ ཞོར་ལུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རྩོམ་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ མིང་
ཚིག་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུཊ་དགོ།
• ཚིག་བསྐྱར་བཟླས་ཚུ་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ སེལ་ཚུགས་དགོ།
• མིང་གི་རྣམ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ཁུས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 48

༦ ལྷབ་སྦྱང་གི་ཐབས་ལམ།
ལྷབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ རིག་གཞུང་གདམ་ཁའི་རྩ་གཞུང་གཞི་བཞག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས། འབད་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་དང་གནས་སྐབས་ཚུ་ ག་དེ་སྦེ་ར་ འབད་དགོཔ་ཨིན་ན? དེའི་སྐོར་ལས་བཤད་མི་ལུ་གོཝ་ཨིན། རིག་གཞུང་ཆོས་ཚན་གྱི་ ལྷབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་འདི་ འགོ་མཆོད་བརྗོད་དང་ རྟེན་འབྲེལ་གྱིས་བཙུགས་ཏེ་ མཇུག་བསྔོ་བ་དང་ བཀྲ་ཤིས་དང་བཅས་པའི་ ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དགེ་བའི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང་ གཙོ་བོ་ནང་པའི་ལུགས་ཀྱི་ སློབ་དཔོན་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ ཆོས་ཇི་ལྟར་འཆད་ཚུལ་དང་། སློབ་དཔོན་དགྲ་བཅོམ་པས་ཆོས་ཇི་ལྟར་འཆད་ཚུལ། དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་མཁས་པ་པཎྜི་ཏས་ ཆོས་ཇི་ལྟར་འཆད་པའི་ཚུལ་ཚུ་ལས་རྟ་དྲངས་ཏེ་ ལྷབ་སྟོན་འབད་དགོ་པའི་ཁར། རིག་གཞུང་གི་སློབ་ཚན་ཚུ་ འཆད་ཉན་གྱི་སྐབས་ སྔར་སྲོལ་རང་ལུགས་འཆད་ཉན་གྱི་ཐབས་ཤེས་ཀྱིས་ རྨང་གཞི་བཟུང་སྦེ་ དེང་སང་དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་གིས་ཟུར་བརྒྱན་ཏེ་ འཆད་ཉན་འབད་དགོཔ་གལ་ཆེ།

༦.༡ རང་ལུགས་ཆོས་འཆད་ཉན་གྱི་རྣམ་གཞག།
འཆད་ཐབས་ཡན་ལག་ལྔའི་སྒོ་ནས་བཤད་པ།
དགོས་དོན། སྡུད་དོན། ཚིག་དོན། མཚམས་སྦྱར། བརྒལ་ལན་ཏེ་ འཆད་ཐབས་ཡན་ལག་ལྔའི་ཐོག་ལས་བཤད་ནི།

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་སྒོ་ལས་བཤད་དགོ།

བླང་དབྱེ་བཤད་གསུམ་གྱི་འཆད་ཐབས།
སློབ་དཔོན་གྱི་ཐོག་མར་སེང་གེའི་ ལྟ་སྟངས་དང་འདྲ་བའི་ ལྟ་སྟངས་ཀྱིས་བལྟས་ཏེ། འཆད་བྱ་བདག་གིར་འཛིན་ནི་། བར་དུ་འཆད་བདེ་བ་དང་ འཛིན་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་ སྦལ་བའི་འཕར་བ་དང་འདྲ་བའི་རྣམ་པ་ལུ་བརྟེན་ནས་ཚན་པ་སོ་སོར་དབྱེ་

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 49

དགོས། མཇུག་ལུ་སློབ་ཕྲུག་གི་རྒྱུད་ལུ་བཞག་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལས་རུས་སྦལ་གྱི་འགྲོས་དང་འདྲ་བའི་སྒོ་ལས་ སྙན་པའི་ངག་གིས་ཚིག་དོན་ རེ་རེ་བཞིན་བཤད་ནི།

ཞུམ་རྒོད་རྨུགས་གསུམ་བསལ་བའི་འཆད་ཐབས།
ཞུམ་ལ་གཟེངས་བསྟོད་ཟེར་མི་ འཆད་ཐབས་འདི། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་དཔའ་ཞུམ་མ་བཅུག་པར་ སེམས་གསོ་སྟེ་ སློབ་སྦྱོང་གི་ཕྱོགས་ལུ་འགྱོ་ཚུགས་ཐབས་ལུ་ གཟེངས་བསྟོད་འབད་དེ། སློབ་སྟོན་འབད་མི་འདི་ ཐབས་ཤེས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཅིག་ཨིན། འདི་ཡང་ ཨ་ལོ་ཆུང་ཀུ་ཚུ་ བསྟོད་པ་ལ་དགའཝ་མ་ཟད། དར་མ་དང་ལོ་ལོན་རྒན་པ་ཡང་ བསྟོད་པ་ལུ་དགའཝ་ལས་བརྟེན་ བསྟོད་པའི་སྒོ་ལས་ དགའ་བཅུགས་སྦེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཅིག་ལུ་ སླབ་ཨིན། རྒོད་ཟེར་མི་ འཆད་ཐབས་འདི། འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ལེགས་པར་བཤད། ཟེར་གསུང་དོ་བཟུམ་འབད་ སློབ་སྦྱོང་གི་ཕྱོགས་ལུ་ ལྷུར་བརྩོན་འབད་མ་ཚུགས་མི་ སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་ལུ་ འཇིག་རྟེན་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བཤད་དེ་ སློབ་གསོ་འབད་དགོ། དེ་ཡང་ ཐར་པའི་གོ་འཕང་དོན་གཉེར་ཅན་གྱི་དོན་ལུ་ འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བཤད་དགོཔ་དང་། ལྷབ་སྦྱང་ལུ་ སྤྲོ་བ་ཞན་མི་འབད་བ་ཅིན། ཡོན་ཏན་མེད་པའི་ཉེས་དམིགས་བཤད་ན་འོས་སོ།། གང་ལྟར་སློབ་གསོའི་དགོས་མཁོ་ཡོད་དུས། ཐབས་ སྣ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ སློབ་གསོ་འབད་དེ་ སྟོན་ཐངས་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན།
རྨུགས་པ་ཟེར་མི་ འཆད་ཐབས་འདི། ལུས་སེམས་ལས་སུ་མི་རུང་བའི་ སློབ་ཕྲུག་ལེ་ལོ་ཅན་ཚུ་ལུ་འབད་བ་ཅིན། ངོ་མཚར་བའི་ གཏམ་བཤད་དེ་རྨུགས་པ་སངས་ནི་ ཐབས་ཤེས་འབད་དགོཔ་དང་། རྨུགས་པ་སངས་བའི་ཤུལ་ལས་ འཕྲོ་མཐུད་སློབ་སྟོན་འབད་དེ་ ཉན་བཅུག་དགོ། སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་ཧོངས་ལས་ ངོ་མཚར་བའི་གཏམ་བཤད་པའི་སྐབས་ལུ་ ངག་ཉུང་ དོན་སྡུད། ཉན་དགོ་མནོ་སི་སིའི་ཐོག་ བཤད་དགོཔ་ལུ་ སླབ་ཨིན།

འཆད་ཐབས་ཡན་ལག་གསུམ་ལྡན།

ཚིག་དོན་ངེས་པའི་ཡན་ལག་ཏུ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་སྟོན་ནི། གནད་དོན་ངེས་པའི་ཡན་ལག་ཏུ་ སྤྱི་དོན་བཤད་ནི། རྩོད་པ་འཕེལ་བའི་ཡན་ལག་ཏུ་ མཐའ་དཔྱོད་སྤྲོ་བ་ འཕེལ་བཅུག་ནི་ཚུ་གི་ ཐོག་ལས་ཡང་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 50

ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་གྱི་འཆད་ཐབས།
སློབ་ཚན་གྱི་ཁོག་ཕུབ་པ་སྟེ་ སྤྱི་དོན་ལེན་ནི། གཞུང་བཟུང་བ་སྟེ་ སློབ་ཚན་བདག་ཏུ་འཛིན་ནི། མཐའ་བཅད་པ་སྟེ་ ཨིན་མེན་སོགས་ཀྱི་ མཐའ་བཅད་པ་ལུ་བརྟེན་ནས། སློབ་མའི་རྒྱུད་ལུ་ཡོན་ཏན་བྱིན་ཏེ་ སློབ་མའི་ཉན་སླབ་ འབྲི་ལྷག་ལྕོགས་གྲུབ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོཔ་ཨིན།
༦.༢ འོག་གི་དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ ལྷབ་སྦྱང་གི་ཐབས་ལམ།
དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ལྷབ་སྦྱང་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ དེང་སང་གནས་སྟངས་དང་མཐུན་པའི་དཀའ་ངལ་བསལ་ནི་དང་ གཏིང་ཟབ་པའི་བསམ་ཞིབ་ཀྱི་རིག་རྩལ་ ལྕོགས་གྲུབ་ཚུ་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ལྷབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། དེ་དང་མཐུན་པའི་ཐབས་ཤེས་ནམ་མཁའི་སྐར་ཚོགས་བཟུམ་ཡོད་རུང་གཙོ་བོ་ ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག་གི་ལྷབ་སྦྱང་དང་ ས་གནས་གཞིར་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན་ ལས་འགུལ་གཞི་བཞག་གི་སློབ་སྟོན་ བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྷབ་ནི་ སློབ་ཁང་བརྗེ་ནི་ མཐུན་འབྲེལ་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ཨིན།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག་གི་ཐབས་ལམ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག་གི་ཐབས་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ ལྷབ་མི་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཤེས་ཡོན་དང་རིག་རྩལ་ བརྩི་མཐོང་ བསམ་སྤྱོད་བཟང་པོའི་འགྱུར་བ་འོང་ཚུགས་པའི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་འོག་གི་ཐབས་ཤེས་ག་ཅིའི་ཐོགས་ལས་ལྷབ་སྟོན་འབད་རུང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ལྕོགས་གྲུབ་འཐོབ་ཚུགས་པའི་སློབ་སྟོན་འབད་བ་ཅིན་ ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག་གི་ཐབས་ལམ་ནང་ཚུདཔ་ཨིན།

ས་གནས་གཞིར་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན།
ས་གནས་གཞིར་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན་ཟེར་མི་འདི་ གོ་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་རུང་གཙོ་བོ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སྲོལ་རྒྱུན་ས་གནས་དང་ ལམ་སྲོལ་ལ་སོགས་པ་དང་ལྡན་པའི་ས་གནས་ནང་འཁྱིད་ཞིནམ་ལས་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཆོས་ཚན་ཚུ་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཐོག་གཏིང་ཚུད་པའི་ལྷབ་སྦྱང་གི་ཉམས་མྱོང་འཐོབ་སྦེ་བཟོ་མི་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན། མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་ ཉམས་མྱོང་དང་ཤེས་ཡོན་ངོ་མའི་འབྱུང་ཁུངས་མཐའ་འཁོར་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ མི་སྡེ་ཚུ་དང་འབྲེལ་མཐུད་འབད་དེ་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ཡར་དྲག་གཏང་ཚུགས་པའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 51

ལས་འགུལ་གཞི་བཞག་གི་སློབ་སྟོན།
ལས་འགུལ་གཞིར་བཞག་གི་སློབ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ལཱ་ཅིག་སྤྲོད་ཞིན་ན་ ལྷབ་མི་ཁོང་ར་གིས་ཞིབ་འཚོལ་དང་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་བཅའ་མར་གཏོགས་པའི་སྒོ་ལས་ ཤེས་ཡོན་དང་རིག་རྩལ་ཐོབ་སྦེ་བཟོ་མིའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན། དེ་ཡང་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ལཱ་སྤྲོད་ནི་ལས་ལྷག་སྟེ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་པའི་སྒོ་ལས་གཏིང་ཚུད་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགསཔ་བཟོ་དགོཔ་ཨིན། དཔེར་ན་ མི་སྡེ་དང་འཛམ་གླིང་གི་དཀའ་ངལ་ངོ་མ་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་ཡངས་ཀྱི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་ཐོག་ ཁོང་ར་གིས་དེ་ཚུ་བསལ་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཞིབ་འཚོལ་དང་དབྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག་ནི་ལ་སོགས་པའི་སྒོ་ལས་འབད་དགོཔ་ཨིན།

བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྷབ་ནི།
བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྷབ་ནི་ཟེར་མི་འདི་ མཐོ་བའི་མནོ་རིག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ ཨ་ལུ་རང་རྐྱང་ཡང་ན་སྡེ་ཚན་སྦེ་ དྲི་བའི་ལན་ཁོང་ར་གིས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན།

ལྷབ་སྦྱང་སྤེལ་མའི་ཐབས་ཤེས།
ལྷབ་སྦྱང་སྤེལ་མའི་ཐབས་ཤེས་ཟེར་མི་འདི་ དཔེར་ན་ ནང་དོན་ཚུ་དེབ་དང་ཡོངས་འབྲེལ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ ཁྱིམ་ནང་སྦེ་རང་གིས་ལྷབ་ཞིནམ་ལས་ ཤེས་ཡོན་གཏིང་ཚུདཔ་དང་ བསམ་ཞིབ་ཀྱི་མནོ་རིག་ཡར་དྲག་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ སྦྱོང་ལཱ་སློབ་ཁང་ནང་འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། ཡང་ན་ དྲན་ཤེས་དང་གོ་རྟོགས་ལ་སོགས་པའི་རིག་སྟོབས་ཆུང་ཀུ་དང་འབྲེལ་བ་ཚུ་ཁྱིམ་ནང་སྦེ་ལྷབ་ནི་དང་ དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ་ གསར་གཏོད་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་སྟོབས་ཚུ་སློབ་ཁང་ནང་སྦྱོང་ལཱ་འབད་དེ་ལྷབ་སྟོན་འབད་མི་བཟུམ་ཚུ་ཨིན།

མཐུན་འབྲེལ་ཐབས་ཤེས།/མཉམ་འབྲེལ་ལྷབ་སྦྱང་།
མཐུན་འབྲེལ་ཐབས་ཤེས་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་ནང་རྡོག་མཐུན་ལམ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷབ་བཅུག་ནིའི་ཐབས་ཤེས་འདི་ལུ་ སླབ་ཨིན། ཐབས་ཤེས་འདི་ཡང་ ཨ་ལོ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་ཆུང་ཀུའི་ནང་སྦེ་ལྷབ་ཨིན། སྡེ་ཚན་ནང་གི་འཐུས་མི་ཚུ་རིག་པའི་ལྕོགས་གྲུབ་ཡང་ མ་འདྲཝ་སྦེ་ཡོདཔ་ལས་འཐུས་མི་རེ་རེ་གིས་འགན་ཁུར་རེ་འབག་སྟེ་ ལྷབ་ནིའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་འབད་དེ་

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 52

དོན་ཚན་འདི་ ཁ་གསལ་སྦེ་ཧ་གོ་ཚུགསཔ་ཨིན། སྡེ་ཚན་འདི་ནང་གི་འཐུས་མི་ཚུ་ རང་ལྷབ་ནི་རྐྱངམ་ཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ འཐུས་མི་གཞན་ཚུ་ལུ་ཡང་གྲོགས་རམ་འབད་ཚུགསཔ་ལས་ ཐབས་ཤེས་དྲག་ཤོས་ཅིག་འབད་ཆ་བཞགཔ་ཨིན། སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི།
སློབ་ཕྲུག་གི་རྒྱུད་ལུ་ཡོན་ཏན་གྱི་སྤོབས་པ་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ། སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་ཚན་ནང་གི་དོན་ཚན་ཚུ་གདམ་འཐུ་འབད་དེ་སློབ་ཕྲུག་རང་རྐྱང་དང་། ཡང་ན། སྡེ་ཚན་ལུ་སྤྲོད་དེ་དེབ་དང་ཡོངས་འབྲེལ་ མཁས་མཆོག་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ ཁོང་ར་གིས་ཞིབ་ཚོལ་འབད་ཞིནམ་ལས། བཤུདབརྙན་ནང་བཟོ་ནི་དང་ ཤོག་ཐང་གུར་བྲི་ནི་ གློག་བརྙན་བཟོ་ནི་ལ་སོགས་པ་བཟོ་སྟེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི་ཨིན། ལྷག་པར་དུ་ མི་སྡེའི་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ སྤྱན་ཞུ་འབད་ནི་དང་གོ་བ་བརྡ་སྤྲོད་བཅུག་ནི་ལ་སོགས་པའི་སྒོ་ལས་ལྷབ་སྟོན་འབད་མི་ཅིག་ཨིན།
ཞིབ་འཚོལ་འབད་བཅུག་ནི།
སློབ་སྟོན་པས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་ཚུ་སྤྲོད་ཞིནམ་ལས་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཆ་ལྷག་ནི་དང་ ཤེས་ཡོན་དང་ ཉམས་མྱོང་ཅན་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནིའི་གོ་སྐབས་སྤྲོད་དེ་ལྷབ་ནིའི་གོ་སྐབས་བཟོ་ནི།
གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་ནི།
ཆ་ ཡང་ན་ སྡེ་ཚན་ནང་སྦེ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ལུ་ དེབ་མ་འདྲཝ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ ག་བསྡུར་འབད་དེ་གྲོས་བསྟུན་འབད་བཅུག་ནི།
ནང་རྡོག་སྐྱོར་སྦྱང་འབད་བཅུག་ནི།
སློབ་ཁང་ནང་དོན་ཚན་གཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཤེས་མི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སློབ་ཕྲུག་གཞན་ཚུ་ལུ་ སློབ་སྟོན་འབད་བཅུག་ནི། ཡང་ན་ སློབ་སྟོན་པས་ ཨ་ལུ་དྲག་ཤོས་ཚུ་གདམ་འཐུ་འབད་དེ་ཁོང་ལུ་ དོན་ཚན་ཚུ་སྤྲོད་ཞིནམ་ལས་ བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་བཅུག་སྟེ་ རང་གི་ཆ་རོགས་ལུ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལ་སོགས་པའི་སྒོ་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ཨིན། བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག་ཐོག་ལས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་ནི།
དེང་སང་གྱི་དུས་ལུ་ ལྷབ་སྦྱང་གི་མཐུན་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ་ནང་ལས་འཐོབ་ཚུགསཔ་ལས་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ གནས་སྟངས་དང་དགོས་མཁོ་འཁྲིལ་ཏེ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 53

དགོ། འདི་གིས་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ དུས་རབས་༢༡པའི་ནང་་མེད་ཐབས་མེད་པའི་ བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགསཔ་ཨིན། བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག་གི་མཁོ་ཆས་ དཔེར་ན་ mentimeter, kahoot, google form and jamboard ལ་སོགས་པ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སློབ་དཔོན་གྱི་སློབ་ཕྲུག་གི་ལྷབ་སྦྱང་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚུགས།

༧ དབྱེ་ཞིབ་དང་སྙན་ཞུ་འབད་ཐངས།
དབྱེ་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི། སྙན་ངག་གི་ཆོས་ཚན་ལྷབ་སྦྱང་པའི་ཤེས་ཚད་ཧ་གོ་ནི་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཏེ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་པའི་བྱ་རིམ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། དེ་ཡང་ སྙན་ངག་གི་ཆོས་ཚན་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཡོད་མི་འདི། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་གནས་ཚད་ ག་དེ་སྦེ་ཡོད་ག? ཨ་ལུ་གི་གྲུབ་འབྲས་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཆོས་ཚན་འདི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་མི་འཁྲིལ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ ཕན་ནུས་ཅན་སྦེ་ འགྱོ་དོ་ཡོད་མེད་ ཧ་གོ་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ རང་གི་སློབ་སྟོན་ཡར་དྲག་གཏང་ནི་དང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་བྱིན་ཚུགས་ནིའི་ དོན་ལུ་ཨིན།
དབྱེ་ཞིབ་ལུ་ཡང་དབྱེ་བ་ཅིན། དུས་རྒྱུན་དང་། སྦྱང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་གཉིས་ཡོད། འདི་གཉིས་པོ་ ལྷབ་སྦྱང་གི་ལས་དོན་དང་ ལྷབ་སྦྱང་གི་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ གཤམ་གསལ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་རིགས་དང་ མཁོ་ཆས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

༧.༡ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དགོས་པ།
དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ་མི་འདི་ཡང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་ ཆ་ཚང་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཚུགས་ནི། ལྷབ་སྦྱང་དང་ གྲུབ་འབྲས་ལུ་ ལྟ་རྟོག་འབད་ཚུགས་ནི། སློབ་དཔོན་ཁོང༌རའི་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་ཚུ་ ཕན༌ཐོགས༌ཆེ༌ཧིང༌ག་དེ་སྦེ་འགྱོ༌དོ༌ག༌ བརྡ༌སྤྲོད༌འབད་ཚུགས་ནི། སློབ༌ཕྲུག༌གདམ༌འཐུ༌དང༌ སྡེ་རིམ་ཡར་སེང་ གནས་སོར༌ ངོ་སྦྱོར་ལག་ཁྱེར་ཚུ་བྱིན་ཚུགས་ནི། འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་དང་ སྲིད་བྱུས་ལམ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ བརྡ་དོན་བྱིན་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 54

༧.༢ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་རིགས།
དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་སྦྱང་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།
ལས་འགུལ། དོན་ཚན། གཙང་སྦྲ། རང་སྟོབས། སྒྲིག་བཀོད། སྡེབ་དང་སྦྱོར་བ།
ཡིག་བཟོ། ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཐབས་རིག། མཇུག་བསྡུ་ཐངས། སྙན་ཞུ་
བཀོད་ཐངས།

དབྱེ་ཚད།

སྤྱན་ཞུ། དོན་ཚན། བཅའ་སྒྲིག སྤྱན་འབུལ། ཞིབ་འཚོལ། གྲལ་གཏོགས།
བློ་སླབ་ཐངས། ཉན་ཐངས། བློ་སྤོབས། ཁུངས་གཟང་། ཚིག་དོན་
སྔ་ཕྱིའི་འབྲེལ་བ། དགག་ལན། རྗོད་སྒྲ།

དབྱེ་ཚད། དབྱེ་
དཔྱད་ཐོ།

རྩོད་སྡུར་ དོན་ཚན། བློ་སྤོབས། ཁུངས་གཟང་། ཚིག་དོན་སྔ་ཕྱིའི་འབྲེལ་བ།
དགག་ལན། ཞིབ་མནོ་རིག་རྩལ། གསར་རྩལ་མནོ་རིག བདེན་དཔྱད།
རྗོད་སྒྲ།

དབྱེ་དཔྱད་ཐོ། དབྱེ་
ཚད།

སློབ་ཁང་སྦྱོང་ལཱ། དོན་ཚན། བཀོད་རྒྱ། གཙང་སྦྲ། གྲལ་གཏོགས། ཡིག་བཟོ། ལྷུར་
བརྩོན། མཉམ་འབྲེལ། རང་སྟོབས། དུས་ཚོད།

རྒྱུས་ཐོ། བྱ་སྤྱོད་
དབྱེ་རྟགས།
ཁྱིམ་ལཱ། དུས་ཚོད། དོན་ཚན། གཙང་སྦྲ། རང་སྟོབས། སྒྲིག་བཀོད། སྡེབ་
དང་སྦྱོར་བ། ཡིག་བཟོ། བཀོད་རྒྱ། དུས་ཚོད། དོགས་སེལ།

དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།

ལྷག་ནི། རྗོད་སྒྲ ཚིག་གི་གཅོད་མཚམས། སྐད་ཀྱི་སེང་ཕབ། མགྱོགས་ལྷོད། དབྱེ་ཚད། རྒྱུས་ཐོ།
གསར་གཏོད་དང་ གསར་རྩོམ་
བཟོ་བཀོད་འབད་ནི།

སྒྲ་སྒྲིག་ཐངས། གདངས་དབྱངས། བཟོ་བཀོད། སྙན་འགྱུར། སྡེབ།
ཡིག་བཟོ། གཙང་སྦྲ།

དབྱེ་ཚད་ཐོ།

སློབ་ཚན་ཆོས་རྒྱུགས། ལན་ཕོག་ཧིང། གཙང་སྦྲ། ཡིག་བཟོ། དུས་ཚོད། དྲི་བ་དྲི་ལན།

༧.༣ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མཁོ་ཆས།
དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མཁོ་ཆས་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་ཉིན་བསྟར་ཞིན་དུ་ ལྷབ་སྦྱང་གི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ ག་དེ་སྦེ་འབྱུང་དོ་ག་ གནད་སྡུད་ཚུ་བསྡུ་ལེན་འབད་ཞིན་ན་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནི་དོན་ལུ་དགོ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་ཅིག་ཨིན།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 55

རྒྱུས་ཐོ།
རྒྱུས་ཐོ་འདི་ ལྷབ་སྦྱང་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལྟ་རྟོག་ཐོག་ལས་ བཅུད་བསྡུས་ཏེ་ ཐོ་བཀོད་བཞག་མི་ལུ་སླབ་ཨིན། དེ་ཡང་ སྟབས་བདེ་ཧིང་དང་འཁྲིལཝ་ད་ མང་ཤོས་ཀྱིས་ སློབ་དཔོན་རང་གི་ ཉིན་དེབ་ནང་ བཞག་སྲོལ་ཡོད། ཨིན་རུང་ ཨ་ལོའི་དོན་ལུ་ རྒྱུས་ཐོ་འདི་ ཟིན་དེབ་སོ་སོ་ཅིག་ནང་བཞག་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་འོང་ནི་དང་། ཡང་ན། ཤོག་ཆུང་གཅིག་གུ་བྲིས་ཡི་ར་ དཔེ་སྣོད་ནང་ བཙུགས་བཞག་རུང་འཐུས།

དཔེ་སྣོད།
དཔེ་སྣོད་ཟེར་མི་འདི་ ཨ་ལོ་གི་ལཱ་ཤུལ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡོད་པའི་གྲུབ་འབྲས་བསྡུ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་མི་ལས་ ཨ་ལོའི་ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ ལྕོགས་གྲུབ་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ ཧ་གོ་ཚུགས། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཁོང་ར་དང་ཕམ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ བཞག་པའི་ཡིག་ཆ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན།

དབྱེ་ཚད།
དབྱེ་ཚད་ཟེར་མི་འདི་ སྔོན་ལས་གདམ་ཁ་རྐྱབ་མི་ཚད་གཞི་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ ལྕོགས་གྲུབ་ཀྱི་དབྱེ་ཁག་ དཔེར་ན། གཞི་འཛུགས་ ཉེར་འབྱོར་ རེ་མཐུན་ རྨད་བྱུང་གི་བར་ གཞི་ག་ཅི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཐོབ་ཅི་ག། དབྱེ་ཁག་གི་བཤད་པ་རྐྱབ་ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། བཅུད་བསྡུ་བ་ཅིན་གཙོ་བོ་ར་ སྤུས་ཚད་ཀྱི་སྐོར་ལས་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་མི་ཅིག་ཨིན།
དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།
སྤྱིར་བཏང་ དབྱེ་དཔྱད་ཐོ་ཟེར་མི་འདི་ ཨ་ལོའི་རྒྱུད་ལུ་ གོ་དོན་ རིག་རྩལ་ བྱ་སྤྱོད་ འབད་ཐངས་ མནོ་ལུགས་ཚུ་ ག་དེ་སྦེ་ཚང་སྟེ་ཡོད་ག? དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནིའི་ ཐོ་ཁ་གསལ་ཅིག་ཨིན། དཔེར་ན། ཉོ་ཚོང་རྐྱབ་པར་འགྱོ་བ་

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 56

ཅིན་ ག་ར་ཚངམ་འབད་ཉོ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཉོ་ཚོང་གི་ཐོ་བཟོ་སྟེ་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཉོ་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན། དབྱེ་དཔྱད་ཐོ་འདི། འབད། མ་འབད་དང་། ཡོད། མེད། ཨིན། མེན་ རྟགས་བཀལ་ནི་ཅིག་ཨིན།
བྱ་སྤྱོད་དབྱེ་རྟགས།
སློབ་སྟོན་པ་གིས་ སློབ་ཁང་གི་ཕྱི་ནང་ ག་ཏེ་ལུ་འབད་རུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ བྱ་སྤྱོད་ཚུལ་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ འབད་མ་འབད་དང་ གོམས་འདྲིས་ཡོད་མེད་ ལྟ་རྟོག་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན། དཔེར་ན། ཨ་ལོ་གི་བྱ་སྤྱོད་ཚུ་ ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་ དབྱེ་ཁག་ དུས་རྒྱུན་ འཕྲལ་འཕྲལ་ རྒྱ་ལམ་ སྣང་མེད། ག་ཅི་ནང་ཚུདཔ་ཨིན་ན? ཐོ་བཞག་སྟེ་ ལེགས་འགྱུར་གྱི་དོན་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ནི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན།

༧.༤ སྦྱང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ།
ལོ་ཕྱེད་ཆོས་རྒྱུགས།
སློབ་སྟོན་འབད་དེ་ ལོ་ཕྱེད་ལངམ་ད འདི་གི་ནང་འཁོད་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ག་དེ་ཅིག་ཤེས་ནུག་ག? འདིའི་གྲུབ་འབྲས་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ། འདི་དང་འཁྲིལ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་དང་ འབྲེལ་ཡོད་ཚུ་ལུ་ སྙན་ཞུ་བྱིན་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་པའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཨིན།

ལོ་འཁོར་ཆོས་རྒྱུགས།
ལོ་གཅིག་གི་རིང་ལུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཡོད་པའི་སློབ་ཕྲུག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ ལྕོགས་གྲུབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན། སློབ་ཕྲུག་འདི་ གནས་རིམ་ཡར་སེང་འབད་ནི་དང་ ཆོས་ཚན་འཇུག་སྒོ་ གདམ་ཁ་རྐྱབ་ནིའི་གོ་སྐབས་སྤྲོད་ནི་དོན་ལུ་ཨིན། དེ་ལས་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ ཤེས་ཡོན་དང་ ལྕོགས་གྲུབ་ཀྱི་སྙན་ཞུ་སྤྲོད་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་པའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཨིན།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 57

དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་སྐུགས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་རེའུ་མིག།

སློབ་རིམ་ ༠༩ -༡༠ པ།
དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། སློབ་དུས་དང་པ། དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། སློབ་དུས་གཉིས་པ། ཡོངས་
སྡོམ།
མནོ་རིག། རིག་རྩལ། བསམ་སྤྱོད། ཆོས་
རྒྱུགས།

བསྡོམས། མནོ་རིག། རིག་རྩལ། བསམ་སྤྱོད། ཆོས་རྒྱུགས། བསྡོམས།

༥ ༥ ༥ ༢༥ ༤༠ ༥ ༥ ༥ ༤༥ ༦༠ ༡༠༠

ཁྱིམ་ལཱ།
སློབ་ཁང་

གི་ལཱ།
ལས་

འགུལ།

རིག་རྩལ་
བཞི།

སྤྱན་ཞུ།

རྩོད་སྡུར།

སྒོ་གསུམ་བྱ་
སྤྱོད།

• ཁྱིམ་ལཱ།
• སློབ་ཁང་གི་ལཱ།
• ལས་འགུལ།

• རིག་རྩལ་བཞི།

• སྤྱན་ཞུ།

• རྩོད་སྡུར།

• སྒོ་གསུམ་བྱ་སྤྱོད། ལས་འགུལ་ཚར་གཅིག།

༢ ༢༠ ༣ ༢༥ ༥༠ ༢ ༢༠ ༣ ༢༥ ༥༠ ༡༠༠

ཁྱིམ་ལཱ།
སློབ་ཁང་

གི་ལཱ།
ལས་

འགུལ།

རིག་རྩལ་
བཞི།

སྤྱན་ཞུ།

རྩོད་སྡུར།
ལུས་སྦྱོང།
དཔེ་སྟོན།

སྒོ་གསུམ་བྱ་
སྤྱོད།

ཁྱིམ་ལཱ།
སློབ་ཁང་གི་ལཱ།
ལས་འགུལ།

རིག་རྩལ་བཞི།

སྤྱན་ཞུ།

རྩོད་སྡུར།
ལུས་སྦྱོང།
དཔེ་སྟོན།

སྒོ་གསུམ་བྱ་སྤྱོད། སྒྲིག་ལམ། གླུ་དབྱངས་ལམ་འཁྲིད།
རི་མོའི་སློབ་སྦྱོང་ལམ་འཁྲིད།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 58

དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་སྐུགས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་རེའུ་མིག།

སློབ་རིམ་ ༡༡ -༡༢པ།
དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། སློབ་དུས་དང་པ། དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། སློབ་དུས་གཉིས་པ། ཡོངས་
སྡོམ།
མནོ་རིག། རིག་
རྩལ།

བསམ་སྤྱོད། ཆོས་
རྒྱུགས།

བསྡོམས། མནོ་རིག། རིག་རྩལ། བསམ་སྤྱོད། ཆོས་
རྒྱུགས།

བསྡོམས།

༤ ༣ ༣ ༢༥ ༤༠ ༤ ༣ ༣ ༤༥ ༦༠ ༡༠༠

ཁྱིམ་ལཱ།
སློབ་ཁང་གི་
ལཱ།
ལས་འགུལ།

རིག་རྩལ་བཞི།

སྤྱན་ཞུ།

རྩོད་སྡུར།

སྒོ་གསུམ་བྱ་
སྤྱོད།

• ཁྱིམ་ལཱ།
• སློབ་ཁང་གི་
ལཱ།
• ལས་འགུལ།

• རིག་རྩལ་
བཞི།

• སྤྱན་ཞུ།

• རྩོད་སྡུར།

• སྒོ་གསུམ་བྱ་སྤྱོད། ལས་འགུལ་ཚར་གཅིག།

༢ ༢༠ ༣ ༢༥ ༥༠ ༢ ༢༠ ༣ ༢༥ ༥༠ ༡༠༠

ཁྱིམ་ལཱ།
སློབ་ཁང་གི་
ལཱ།
ལས་འགུལ།

རིག་རྩལ་བཞི།

སྤྱན་ཞུ།

རྩོད་སྡུར།
ལུས་སྦྱོང།
དཔེ་སྟོན།

སྒོ་གསུམ་བྱ་
སྤྱོད།

ཁྱིམ་ལཱ།
སློབ་ཁང་གི་ལཱ།
ལས་འགུལ།

རིག་རྩལ་བཞི།

སྤྱན་ཞུ།

རྩོད་སྡུར།
ལུས་སྦྱོང།
དཔེ་སྟོན།

སྒོ་གསུམ་བྱ་སྤྱོད། སྒྲིག་ལམ། གླུ་དབྱངས་ལམ་འཁྲིད།
རི་མོའི་སློབ་སྦྱོང་ལམ་འཁྲིད།

དྲན་གསོ།

ལྷབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་ སྤུས་ཚད་འདི་ སློབ་སྟོན་པ་དང་སློབ་སྦྱོང་པའི་འཇོན་སྟབས་ལུ་རག་ལསཔ་ཨིན། དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ནང་གསེས་ མནོ་རིག་དང་ རིག་རྩལ་ བྱ་སྤྱོད་ཡོངས་ཁྱབ་ཚུ་ དམིགས་པ་བསྐྱེད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་ག་དེ་ཅིག་འབད་རུང་ མཐའ་མཇུག་ལུ་ སློབ་རིམ་ ༡༡-༡༢ པ་གཉིསལུ་ ཡོངས་སྡོམ་བརྒྱ་ཆ་ ༢༠% དང་ སློབ་རིམ་ ༠༩-༡༠ པ་གཉིས་ལུ་ ༣༠% ལུ་ཕབ་སྟེ འབྲུག་གི་ཆོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་ཕུལ་དགོཔ་ཨིན། ཨིན་རུང་ སྒྲིག་ལམ་རྣམ་གཞག། རི་མོའི་སློབ་སྦྱོང་ལམ་འཁྲིད། གླུ་དབྱངས་ལམ་འཁྲིད་ཆོས་ཚན་གསུམ་གྱིས་ སྐུགས་

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 59

བརྒྱ་ཆ་ ༥༠%ལུ་ ཕབ་སྟེ སློབ་གྲྭ་ལས་ སློབ་རིམ་༡༠ པ་དང་༡༢་པའི་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠% ནང་འཁོད་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ སྐུགས་ཐོ་ཚུ་ ཚོགས་སྡེ་ལུ་ཕུལ་དགོ།

༧.༦ མཐར་འཁྱོལ་ལམ་ལུགས།
• སློབ་རིམ་ ༩ པ་དང་ ༡༠ པའི་མཐར་འཁྱོལ་ལམ་ལུགས་འདི་ཡང ཨིང་ལིཤ་དང་རྫོང་ཁ་གུར་ གཞན་མི་རིག་གཞུང་གི་ཆོས་ཚན་བཞི་ལས་གསུམ་བཀལ་བའི་ཆོས་ཚན་ཡོངས་སྡོམ་ལྔའི་ནང་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་སྦྱང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་གཉིས་ཆ་ར་ལས་ བརྒྱ་ཆ་ ༤༠ རེ་ངེས་པར་དུ་ཐོབ་སྟེ་མཐར་འཁྱོལ་དགོཔ་ཨིན།
• སློབ་རིམ་ ༡༡ པ་དང་ ༡༢ པའི་མཐར་འཁྱོལ་ལམ་ལུགས་འདི་ཡང ཨིང་ལིཤ་དང་རྫོང་ཁ་གུར་ གཞན་མི་ རིག་གཞུང་གི་ཆོས་ཚན་བཞི་ལས་གཉིས་བཀལ་བའི་ཆོས་ཚན་ཡོངས་སྡོམ་བཞིའི་ནང་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་
དང་སྦྱང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་གཉིས་ཆ་ར་ལས་ བརྒྱ་ཆ་ ༤༠ རེ་ངེས་པར་དུ་ཐོབ་སྟེ་མཐར་འཁྱོལ་དགོཔ་ཨིན།
• མི་སྡེའི་ཞབས་ཏོག་གི་ལཱ་ SUPW སྡེ་རིམ་ (ང་) grade (D) ངེས་པར་འཐོབ་དགོ། གལ་སྲིད་ སྡེ་རིམ་ (ང) མ་འཐོབ་པ་ཅིན་ ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ མཐར་མ་འཁྱོལ་བའི་གྲས་སུ་བརྩི་དགོཔ་ཨིན།
• སློབ་རིམ་ ༩ པ་དང་ ༡༡ པའི་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་རིགས་ སློབ་གྲྭའི་ནང་འཁོད་ འབད་དགོཔ་ཨིན།
• སློབ་རིམ་ ༩-༡༢ ཚུན་ ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་དྲི་བ་ཚུ་ སྐུགས་ ༡༠༠ ཐོག་ལུ་བཟོ་རུང་ གནས་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དཔྱ་བགོ་ཕབ་དགོཔ་ཨིན།
• སློབ་རིམ་ ༡༠ པ་དང་ ༡༢ པའི་ ལོ་འཁོར་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཆོས་རྒྱུགས་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་ལེན་དགོ།
• དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་ སྦྱང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་གཉིས་ཆ་ར་ བློ་རིག་གི་རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་དྲུག། (དྲན་ཤེས། གོ་རྟོགས། ལག་ལེན། དབྱེ་དཔྱད། དབྱེ་ཞིབ། གསར་རྩོམ་) གི་ཐོག་ལས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ་རུང་ ལས་དོན་འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཚུ་ རིག་སྟོབས་དམའ་ཤོས་ནང་ ཉུང་སུ་སྦེ་ ལག་ལེན་འཐབ་པ་གིས་འཐུས།
དྲན་གསོ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 60

དབྱེ་ཞིབ་དོན་ལྡན་སྦེ་འགྱོ་ནི་འདི། ལྷབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་སྤུས་ཚད་དང་། སློབ་སྟོན་པ་དང་སློབ་སྦྱོང་པའི་འཇོན་སྟབས་ལུ་རག་ལསཔ་ཨིན། ཨིན་རུང་། དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ནང་གསེས་ མནོ་རིག་དང་ རིག་རྩལ་ བྱ་སྤྱོད་ཡོངས་ཁྱབ་ཚུ་ལུ་ དམིགས་པ་བསྐྱེད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་ག་དེ་ཅིག་འབད་རུང་ མཐའ་མཇུག་ལུ་ སློབ་རིམ་ ༡༡-༡༢ པ་གཉིསལུ་ ཡོངས་སྡོམ་བརྒྱ་ཆ་ ༢༠% དང་ སློབ་རིམ་ ༠༩-༡༠ པ་གཉིས་ལུ་ ༣༠% ལུ་ཕབ་དགོཔ་ཨིན།
༧.༧ དྲི་བའི་བཀོད་རིས།
དྲི་བ་བཀོད་རིས། སྡེ་ཚན་ཀ། ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་དྲི་བ་༡༠། (༡x༡༠=༡) སྡེ་ཚན་ཁ ལན་ཐུང་གི་དྲི་བ་ ༡༠། (༢x༡༠=༢)
སྡེ་ཚན་ ག། ལན་རིང་གི་དྲིབ་ ༨ ལས་ ༧ གདམ་ཁ་རྐྱབ་དགོ། (༡༠x༧=༧༠)
དྲན་གསོ། དྲི་བ་སྡེ་ཚན་
ག་པ།

སྐུགས་ ༡༠ འབད་མིའི་ དྲི་བ་ཚུ་གིསྐུགས་བགོ་བཀྲམ་
རྐྱབས་ཐངས།

དྲི་བ་གཅིག་ལུ་ ནང་གསེས་དྲི་བ་སྐུགས་༥རེ་འབད་མི༼ཀ་དང་
ཁ༽གཉིས།

༧.༨ སྙན་ཞུ་འབད་ཐངས།

སློབ་ཕྲུག་གི་ ཤེས་ཡོན་ རིག་རྩལ་ ལྕོགས་གྲུབ་ དེ་ལས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་ཚུ་ འབྲེལ་ཡོད་མི་ངོམ་ཚུ་གིས་ཤེས་ནི་དོན་ལུ་ བརྡ་དོན་སྤྲོད་མི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། བརྡ་དོན་འདི་གིས་ སློབ་སྟོན་པ་དང་ ཕམ་ཚུ་གིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཚུགས་པའི་གནས་སྟངས་བཟོཝ་ཨིན།

སློབ་གྲྭ་དང་འབྲེལ་བའི་སྙན་ཞུ།
སློབ་ཕྲུག་གི་ གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཉེས་ ག་ཅི་ཨིན་རུང་། བསམ་ལན་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ ངོ་རྐྱང་དང་ ཡིག་ཐོག་ ཡོངས་འབྲེལ་ མི་སྡེ་བརྡ་བརྒྱུད་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སྙན་ཞུ་འབད་དགོཔ་ཨིན། འདི་གིས་ ཕམ་དང་སློབ་གྲྭ་

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 61

མཉམ་རུབ་ཐོག་ལས་ སློབ་ཕྲུག་གི་ ཤེས་ཡོན་ རིག་རྩལ་ ལྕོགས་གྲུབ་ བྱ་སྤྱོད་ཚུ་ སྒྱུར་བཅོས་འབད་ནི་གི་ཐབས་ལམ་སྟོན་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོདཔ་ཨིན།

སློབ་ཁང་དང་འབྲེལ་བའི་སྙན་ཞུ།
སློབ་ཕྲུག་གི་བྱ་སྤྱོད་ལེགས་ཉེས་དང་ ལྷབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ སློབ་ཁང་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ངོ་རྐྱང་དང་ ཡིག་ཐོག་ ཡོངས་འབྲེལ་ མི་སྡེ་བརྡ་བརྒྱུད་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སློབ་གྲྭའི་སྐྱོང་དང་ སློབ་ཕྲུག་གི་ཕམ་ཚུ་ལུ་ ལོ་གཅིག་ནང་ཚར་བཞི་ སྙན་ཞུ་འབད་དགོཔ་ཨིན། འདི་གིས་ སློབ་གྲྭའི་བདག་སྐྱོང་ སློབ་ཁང་སློབ་དཔོན་མཉམ་རུབ་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་དང་ལྷབ་སྦྱང་བྱ་རིམ་ཚུ་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་སྒྱུར་བཅོས་དང་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཚུགསཔ་ཨིན།

༨. གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་པའི་གྲ་སྒྲིག།
ཨ་ལོའི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་རྩལ་ ལྕོགས་གྲུབ་ཚུ་ དུས་མཐུན་འབད་དེ་ ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་ གཏང་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལས་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ཁྱད་རིག་དང་ མཁོ་ཆས་ མཐུན་རྐྱེན་ སྲིད་བྱུས་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་པའི་གྲ་སྒྲིག་འབད་མི་ལུ་སླབ་ཨིན།

སློབ་གྲྭའི་འགོ་འཁྲིདཔ་དང་འཛིན་སྐྱོང་།
རྩ་གཞུང་འདི་མཐར་འཁྱོལ་ཅན་དང་ཕན་ནུས་ཅན་སྦེ་འབྱུང་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་གྲྭའི་བདག་སྐྱོང་ སློབ་དཔོན་ སློབ་ཕྲུག་སྤྱི་རུབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཕྱག་ལཱ་གནང་དགོཔ་གལ་ཆེ། འདི་གི་ནང་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱི་སློབ་སྟོན་ཕན་ནུས་ཅན་དང་ ལྷབ་སྦྱང་གནས་སྟངས་ བྱ་སྟབས་བདེ་ཏོག་ཏོ་འོང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་འདི་ སློབ་གྲྭའི་བདག་སྐྱོང་ཨིན། དེ་ལས་བརྟེན་ སློབ་གྲྭའི་བདག་སྐྱོང་གིས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ འཇོན་ཐངས་ཅན་གྱི་ཤེས་ཡོན་སྤྲོད་མི་ཅིག་ལུ་ འགྱུར་ཚུགས་པའི་མཐུན་རྐྱེན་དང་ཁྱད་རིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་དགོཔ་ཨིན།

ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 62

མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ “རང་ལུ་མེད་མི་འདི་ གཞན་ལུ་ག་དེ་སྦེ་སྤྲོད་ནི” ཟེར་ གསུང་དོ་བཟུམ་སྦེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཤེས་ཡོན་ཅན་ རིག་རྩལ་ཅན་དང་ འཇོན་ཐངས་ལྡནམ་འབད་བཟོ་ནི་དོན་ལུ། སློབ་དཔོན་རང་ལུ་ སྙན་ངག་རྩོམ་རིགས་གི་ཁྱད་ཆོས་ཚང་དགོཔ་ཨིན། ཡང་ན་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་གཅིག་ཁར་མཉམ་འབྲེལ་འབད་དེ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཁྱད་རིག་ལྡན་པའི་རིག་རྩལ་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ན་ རྒྱབ་སྐྱོར་ལེན་དགོཔ་མ་ཚད་ ཆོས་ཚན་འདིའི་ནང་དོན་ཚུ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་དགོ་པའི་ཁར་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང་ དེང་སང་གི་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ཏེ་ འཕྲུལ་རིག་དང་མི་སྡེ་བརྡ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་ཁྱད་རིག་ལྕོགས་གྲུབ་ཚུ་ གྲ་སྒྲིག་རྐྱབ་དགོཔ་ཨིན།
གནས་སྟངས་ཚབས་ཆེན་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ཤར་རུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ཆ་ར་གིས་གྲ་སྒྲིག་འབད་དགོ། དེ་གི་དོན་ལུ་ དངོས་འབྲེལ་དང་ དངོས་མེད་ དེ་ལས་ འདྲེས་མ་ལྷབ་སྦྱང་གི་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཞིནམ་ལས་ ཚབས་ཆེན་གྱི་གནས་སྟངས་དང་གཅིག་ཁར་ དུས་མཐུན་བཟོ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ཆོག་ཆོག་འབད་སྡོད་དགོཔ་ཨིན་པས།།

མཐུན་རྐྱེན།
སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱི་སློབ་སྟོན་དང་ སློབ་ཕྲུག་གི་ལྷབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས་ཅན་ཅིག་འོང་ནི་དོན་ལུ་ མཐུན་རྐྱེན་དང་མཁོ་ཆས་ཚུ་ མེད་ཐབས་མེདཔ་ཅིག་ཨིན། མཐུན་རྐྱེན་འདི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་སྒྲིག་བཀོད་འབད་ཡོད་པའི་ རྩ་གཞུང་གི་བཀོད་རིས་ སློབ་དེབ་ ལྷག་དེབ་ གཞི་རྟེན་དང་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་དཔེ་དེབ་ ཤོག་ཐང་ ལག་ཤོག་ ལཱ་ཤོག་ ཚིག་མཛོད་ཚུ་ འདྲ་ཤོག་དང་ གློག་རིག་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ མཉེན་འདྲ་ཚུ་མཁོ་སྒྲུབ་འབད་དེ་ འཐོབ་ཆོག་ཆོག་འོང་དགོཔ་ཨིན།
དངོས་འབྲེལ་དང་ དངོས་མེད་ དེ་ལས་ འདྲེས་མ་ལྷབ་སྦྱང་ ག་ཅི་ནང་ལུ་ཡང་ མཁོ་ཆེ་བའི་དེང་སང་གི་མཐུན་རྐྱེན་ གློག་རིག་ ཕང་གློག་ ལག་གློག་ ཕར་འཕྲུལ་ རླབས་འཕྲིན་ འགྲུལ་འཕྲིན་ལ་སོགས་པ་དང་ གློག་བརྙན་བཟོ་ཆས། དཔེར་ན། པར་ཆས་དང་མཉེན་ཆས་ རྒྱང་མཐོང་གསལ་སྒྲོམ་ ལ་སོཊ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་དགོ།

མི་སྡེ་དང་མཐུན་འབྲེལ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 63

མི་སྡེ་འདི་ རིག་གཞུང་ཤེས་ཡོན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་དང་ ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་འབད་ས་ཨིནམ་ལས་ འདི་བཟུམ་གྱི་ ཤེས་ཡོན་ རིག་རྩལ་ ལྕོགས་གྲུབ་ཚུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་འཐོབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ མི་སྡེ་དང་མཐུན་ལམ་བཞག་ཐོག་ལས་ རིག་པ་བརྗེ་སོར་འབད་ནི་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ལེན་དགོཔ་ཁག་ཆེ། དེ་འབདཝ་ལས མི་སྡེ་ནང་ཡོད་པའི་ཕམ་རྒན་ཤོས་དང་མཁས་མཆོག་ཚུ་སློབ་གྲྭ་ནང་གདན་འདྲེན་ཞུ་སྟེ་ ཡང་ན་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ གཡུས་སྒོ་ལས་ཕར་གཏང་སྟེ་ མི་སེར་ཚུ་དང་མཉམ་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་དང་བརྗེ་སོར་འབད་དེ་ རིག་གཞུང་གི་ཆོས་ཚན་ཚུ་ ཉམས་པ་སོར་ཆུད་དང་ མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུགས་པའི་ཐབས་ལམ་སྒྲིག་དགོཔ་ཨིན།

༩. ཆོས་ཚན་ནང་སྒྲིལ་ཤེས་ཡོན།

ཆོས་ཚན་ནང་སྒྲིལ་ཤེས་ཡོན་ཟེར་མི་འདི་ ཆོས་ཚན་གཅིག་ནང་གི་ ཤེས་ཡོན་ ནང་དོན་ བརྩི་མཐོང་ཚུ་ ཆོས་ཚན་གཞན་མི་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགསཔ་འབད་མི་ཅིག་ཨིན། ཆོས་ཚན་ཚུ་ནང་སྒྲིལ་འབད་ཐོག་ལས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་འདི་གིས་ ལྷབ་སྦྱང་པ་ཚུ་ལུ་ ཆ་ཚང་ཤེས་ཡོན་དང་ དོན་དང་ལྡན་པའི་ཤེས་ཡོན་འདི་སྤྲོདཔ་ཨིན། འདི་ལས་བརྟེན་ལྷབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས་ ཆོས་ཚན་གཅིག་ལས་འཐོབ་པའི་ ཤེས་ཡོན་ རིག་རྩལ་ བརྩི་མཐོང་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་གི་གནས་སྟངས་གཞན་ཚུ་ནང་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་ཨིནམ་ཧ་གོ་ཚུགས། དེ་མ་ཚད་ དེང་སང་དུས་རབས་ ༢༡ པའི་གནས་སྟངས་འདི་ རིག་རྩལ་གཅིགཔོ་གི་ཐོག་ལས་ མི་ཚེ་བསྐྱང་ཚུགས་པའི་ཐབས་མེདཔ་ལས་ ཆོས་ཚན་ནང་སྒྲིལ་འབད་ཐོག་ལས་ ཆ་ཚང་གི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་རྩལ་འཐོབ་དགོཔ་འདི་གལ་ཆེ། དེ་ཡང་དཔེར་ན་ དྲུང་འཚོ་གཅིག་ལུ་ གསོ་བའི་ཤེས་ཡོན་ རིག་རྩལ་ བརྩི་མཐོང་ཡོད་པའི་གུ་ བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཚུགས་པའི་ ཁ་སྐད་ཀྱི་རིག་རྩལ་ཡང་དགོ་དོ་བཟུམ་ཅིག་དང་ གནས་ཚུལ་བསྡུ་ལེན་པ་གཅིག་ལུ་ ཁ་སྐད་ཀྱི་རིག་རྩལ་ཡོད་པའི་གུ་ འབྱུང་རབས་དང་ ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ རིག་རྩལ་ བརྩི་མཐོང་ཚུ་ཚང་དགོ་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན། ཆོས་ཚན་གི་ནང་སྒྲིལ་འབད་ཐངས་ཡང་འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཨིན།
སྙན་ངག་དང་ནང་དོན་རིག་པ།
སྙན་ངག་གི་ཆོས་ཚན་འདི་ ནང་དོན་རིག་པའི་ཆོས་ཚན་ བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ་དང་ ཆུ་ཤིང་གི་བསྟན་བཅོས་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་རྒྱ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་ཡང་ སྔོན་བྱོན་རྒྱལ་བ་གོངམ་ཚུ་གིས་ ནང་དོན་རིག་པ་ཚུ་སྙན་ངག་གི་རྒྱན་གྱིས་རྒྱན་ཏེ་བཀོད་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་ ནང་དོན་རིག་པ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་བའི་སྐབས་ འདི་ནང་ལུ་ཚུད་

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 64

དེ་ཡོད་པའི་རྒྱན་ཚུ་ངོས་འབད་བཅུག་ཐོག་ལས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་པ་ཅིན་ ནང་དོན་རིག་པའི་བརྗོད་དོན་ལྷབ་སྦྱང་འབད་བའི་ཞར་དང་ཞོར་ལུ་ སྙན་ངག་གི་རྒྱན་ཚུ་ཤེས་འགྱོཝ་ཨིན།
སྙན་ངག་དང་སུམ་རྟགས་དག་གསུམ།

སྙན་ངག་གི་ཆོས་ཚན་འདི་ དཔེར་བརྗོད་ལ་སོགས་པ་ཚུ་བརྐྱབ་ཐོག་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་བའི་སྐབས་ དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ མིང་ཚིག་ཁྱད་ཚིག་ ཕྲད་རྣམ་དབྱེ་གི་སྐོར་ཚུ་ གཙོ་བོར་བཟུང་སྟེ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་བ་ཅིན་ འདི་གིས་ སྙན་ངག་གི་རྒྱན་ལྷབ་པའི་ཞོར་ཁར་ སུམ་རྟགས་དག་གསུམ་གྱི་རིག་རྩལ་ཡང་འཐོབ་ཚུགསཔ་ཨིན།

སྙན་ངག་དང་གླུ་དབྱངས།

སྙན་ངག་ཆོས་ཚན་དང་ གླུ་དབྱངས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་གཉིས་ལུ་ འབྲེལ་བ་རྒྱ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་ཡང་ སྔོན་བྱོན་རྒྱལ་བ་གོངམ་དང་ཕམ་བཟང་པོ་ཚུ་གིས་ གླུ་དབྱངས་ཀྱི་རིགས་ གཞུང་སྒྲ་ བོད་སྒྲ་ རིག་གསར་ཚུ་ག་ར་རྒྱན་གྱིས་རྒྱན་ཏེ་བཀོད་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་ གླུ་དབྱངས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་ལྷབ་སྦྱང་འབད་བའི་སྐབས་ འདི་ནང་ལུ་ཚུད་དེ་ཡོད་པའི་རྒྱན་ཚུ་ངོས་འབད་ཐོག་ལས་ལྷབ་སྟོན་འབད་བ་ཅིན་ གླུ་དབྱངས་ཀྱི་རིག་རྩལ་གྱི་མ་དོ་བར་ སྙན་ངག་གི་རྒྱན་ཚུ་ཤེས་པའི་རིག་རྩལ་ཡང་འཐོབ་ཚུགས།

སྙན་ངག་དང་སྒྲིག་ལམ།
སྙན་ངག་གི་ཆོས་ཚན་དང་ སྒྲིག་ལམ་ཆོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་བར་ནང་ཡང་ འབྲེལ་བ་སྦོམ་འདུག། དེ་ཡང་ བསྟན་བཅོས་དང་རྩོམ་རིགས་ག་ཅི་བཟུམ་ར་བཀོད་རུང་ སྙན་ངག་གི་ལམ་ལས་དྲངས་དགོཔ་ལས་བརྟེན་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་ སྒྲིག་ལམ་ཆོས་ཚན་གྱི་སྦྱོང་ལཱ་ བཅུད་དོན་བཏོན་ནི་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་འབྲི་བཅུག་ནི་བཟུམ་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ སྙན་ངག་གི་རྒྱན་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་འདྲཝ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ ཆོས་ཚན་འདི་གཉིས་ཆ་རའི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས།

སྙན་ངག་དང་རྒྱལ་རབས།

སྙན་ངག་གི་ཆོས་ཚན་དང་ རྒྱལ་རབས་ཆོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་བར་ནང་ཡང་ འབྲེལ་བ་སྦོམ་འདུག། དེ་ཡང་ ལོ་རྒྱུས་དང་རྩོམ་རིགས་ག་ཅི་བཟུམ་ར་བཀོད་རུང་ སྙན་ངག་གི་ལམ་ལས་དྲངས་ཏེ་བཀོད་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་ རྒྱལ་རབས་ཆོས་ཚན་གྱི་སྦྱོང་ལཱ་ བཅུད་དོན་བཏོན་ནི་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་འབྲི་བཅུག་ནི་བཟུམ་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ སྙན་ངག་གི་

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 65

རྒྱན་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་འདྲཝ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ ཆོས་ཚན་འདི་གཉིས་ཆ་རའི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས།

སྙན་ངག་དང་རྫོང་ཁ།
ནང་པའི་རིག་གཞུང་གི་ཆོས་ཚན་ཚུ་ལས་ དག་ཡིག་ སུམ་རྟགས་དང་ ངག་སྒྲོན་ སྙན་ངག་ཚུ་ཡང་ རྫོང་ཁའི་ཡིག་སྦྱོར་དང་ ཚིག་མཛོད་ སྙན་རྩོམ་ལ་སོགས་པའི་ དོན་ཚན་གྱི་རྣམ་པ་འབད་བཙུགས་ཏེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཚུགསཔ་བཟོ་སྟེ་ཡོདཔ་ལས་ནང་སྒྲིལ་འབད་བཏུབ་ཨིན།
བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག།
ད་རིས་ནངས་པར་ གློག་རིག་བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག་དེ་ཡང་ ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོ་པའི་ ལག་ཆས་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྙན་ངག་གི་ཆོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ རྒྱན་དང་དོན་ཚན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ཡང་ གཞི་རྟེན་འབད་དེ་ ལྷབ་བཏུབ་མ་ཚད། སློབ་ཁང་གི་ལྷབ་སྟོན་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཡང་ འཕྲལ་འཕྲལ་གློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་འབད་བཅུག་པ་ཅིན་ འདི་གིས་ ལྷབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ སྙན་ངག་གི་རིག་རྩལ་དང་ བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག་གི་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་བཏང་ཚུགསཔ་ཨིན།

སྐུགས་ཀྱི་དཔྱ་བགོ།

སོབ་རིམ་༩པ།
ལྕོགས་གྲུབ། སྐུགས།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་བའི་ཤོར་ཁར་ ཚིགས་བཅད་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཤེས་ཏེ་ རྩོམ་
རིགས་འཇམ་སམ་རེ་བཀོད་ཚུགས།

༥

མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་ནང་ན་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཤེས་ ཉམས་དང་ལྡན་པའི་
རྩོམ་ཚུ་རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༥

རྩོམ་རིགས་ནང་ལུ་ སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ་དང་ གཅོད་མཚམས་ཉམས་པའི་སྐྱོནའབྱུང་ཐངས་དང་ སེལ་ཐངས་
ཚུ་ཤེས་ཏེ་ སྐྱོན་འདི་མེད་པའི་ཤོ་ལོ་ཀའི་རྩོམ་རྐྱབ་སྟེ་ གཞན་ཡིད་ཆེ་ཚུགསཔ་འབད་ཚུགས།

༥

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 66

མིང་བཏགས་ཐངས་དང་བཏགས་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ཤེས་ཏེ་ གཞན་ལུ་ཁུངས་སྦྲགས་ཚུགས་པའི་རིག་རྩལ་
འཐོབ་ཚུགས།

༥

སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མ་འདྲཝ་དང་ གོ་དོན་དགོས་པ་བཅས་ལྷབ་སྦྱང་
འབད་དེ་ འདི་ཚུ་རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ ནང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གནད་དོན་གོ་བདེ་བ་དང་བརྗོད་བའི་
རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས།

༢༠

ས་བླའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མ་འདྲཝ་དང་ གོ་དོན་དགོས་པ་བཅས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ འདི་ཚུ་རྩོམ་རིགས་མ་
འདྲཝ་ཚུ་ ནང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གནད་དོན་གོ་བདེ་བ་སྦེ་བརྗོད་པའི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས།

༢༠

ས་སྟེང་གི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མ་འདྲཝ་དང་ གོ་དོན་དགོས་པ་བཅས་པ་ཧ་གོ་སྟེ་ འདི་ཚུ་རྩོམ་རིགས་མ་
འདྲཝ་ཚུ་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གནད་དོན་གོ་བདེ་བའི་རྩོམ་རིགས་བྲི་ནིའི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས།

༢༠

རྒྱལ་ཁབ་ རྫོང་གཞི་ མི་སེར་ གཟུགས་ རིན་ཆེན་ དུས་དང་གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་མ་འདྲཝ་དང་ གོ་
དོན་དགོས་པ་བཅས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ འདི་ཚུ་རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གནད་
དོན་གོ་བདེ་བ་དང་བརྗོད་བདེ་བའི་རྩོམ་རིགས་བརྐྱབ་ཚུགས་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས།

༢༠

སོབ་རིམ་༡༠པ།
ལྕོགས་གྲུབ། སྐུགས།
སྙན་ངག་གི་ལུས་ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ལྷུག་སྤེལ་མའི་ གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་ཚུ་ལྷབ་སྦྱངས་འབད་དེ་
འདི་ཚུ་ རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༡༠

རིགས་རང་བཞིན་བརྗོད་པ་དང་ ཆོས་དཔེ་ དངོས་དཔེ་ བཟློག་དཔེ་ བསྡུས་པ་དང་མ་བསྡུས་
པའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྒྱན་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ བརྗོད་དོན་ཚུ་རང་བཞིན་དྲང་པོར་སླབ་ཚུགསཔ་མ་ཚད་
བརྗོད་དོན་ཚུ་ཁ་གསལ་སྦེ་ གཞན་གྱིས་ཧ་གོ་ནི་དོན་ལུ་དཔེ་སྦྱར་ཏེ་ བཤད་ཚུགས།

༡༥

འདས་པ་འགོག་པ། ད་ལྟ་བ་འགོག་པ། མ་འོངས་འགོག་པ་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རང་གི་
སེམས་ཁར་མ་འབབ་པའི་ ལཱ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཚུ་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་བཀག་ཚུགས་ནི་དང་ ༢༠

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 67

ཕྱིའི་རྒྱུ་ཅུང་ཟད་སྟོན་པའི་སྲིད་པ་ཅན་ སྤྱི་བསྡུས་བརྗོད་ཀྱི་རྒྱན་ཚེ་ཤེས་ཏེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཐོག་
ལས་ རང་གི་སེམས་ཁར་མ་འབབ་པའི་གནད་དོན་ ཧན་པའི་གཏམ་གྱི་ཐོག་ལས་ བཀག་ཚུགས།
ཁྱད་འཕགས་ཕུལ་བྱུང་ སྐྱེད་བྱེད་རྒྱུའི་རྒྱན་ ཟུར་གྱི་ཕྲ་མོ་ རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པའི་རྒྱན་ཚུ་ལྷབ་
སྦྱང་འབད་དེ་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ གཞན་ལུ་སླབ་དགོ་པའི་བརྗོད་དོན་ཚུ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཐོག་
ལས་བརྗོད་པའི་ཚིག་ཚུ་ཉམས་དང་ལྡན་པ་སྦེ་འོང་ཚུགས།

༡༥

ཟུར་གྱི་ཕྲ་མོ། མི་སྡུག་པའི་ཉམས། རྙིང་རྗེའི་ཉམས། འཇིགས་རུང་གི་ཉམས། རྣམ་གྲངས་
བརྗོད་པའི་རྒྱན་ཤེས་ཏེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ གཞན་ཡིད་འཕྲོག་ཚུགས་པའི་རྩོམ་ཚུ་
བརྐྱབ་ཚུགས།

༡༥

ཀུན་ཕན་གྱི་རྒྱན་དང་ཟུང་ལྡན་གྱི་རྒྱན་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན་
གཞན་ཡིད་འཕྲོག་པའི་རྩོམ་རིགས་བཀོད་ཚུགས།

༡༥

ཚིག་འབྲུ་དང་ ཆ་ཡ་སྙོམས་ཐངས་ཤེས་ཏེ་ ཤོ་ལོ་ཀའི་ཐོག་ལུ་ ལྷག་དགོ་བདེ་ཏོག་ཏོ་གི་རྩོམ་
རིགས་བཀོད་ཚུགས།

༥

སྙན་ངག་རྒྱན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་བརྐྱབ་པའི་ཞོར་ཁར་ མིང་གི་མངོན་བརྗོད་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ལས་
བརྟེན་ སློབ་ཕྲུག་གི་རྒྱུད་ལུ་མིང་ཚིག་དོན་ཅིག་ལ་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མ་འདྲཝ་ལག་ལེན་འཐབ་
ཚུགས་པའི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས།།

༥

སོབ་རིམ་༡༡པ།
ལྕོགས་གྲུབ། སྐུགས།
ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ལྷུག་གི་ གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་ཚུ་ལྷབ་སྦྱངས་འབད་དེ་ འདི་ཚུ་ རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་
ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༡༠

རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་ གོ་དོན་དབྱེ་བ་ཚུ་ཤེསཔ་ལས་ རིགས་ལ་སོགས་པ་ སོ་སོར་གཅིག་མིན་སྣ་
ཚོགས་པའི་སྒོ་ལས་ཤུགས་བསྟན་ཙམ་མིན་པར་ དངོས་སུ་ཚིག་གསལ་བའི་ཐོག་ལས་ དྲང་པོའི་གཏམ་ཚུ་
དུས་རྒྱུན་འཚོ་བའི་གནས་སྟངས་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༡༥

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 68

དཔེ་རྒྱན་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ བརྗོད་དོན་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ གཞན་གྱིས་འཇམ་ཏོང་ཏོ་སྦེ་ཧ་གོ་ནིའི་ཚུགས་པའི་
རྩོམ་རིགས་དཔེ་དོན་སྦྱར་ཏེ་བཀོད་ཚུགས།

༡༥

གཟུགས་རྒྱན་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ བརྗོད་དོན་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ གཞན་གྱིས་འཇམ་ཏོང་ཏོ་སྦེ་ཧ་གོ་ནིའི་ཚུགས་
པའི་རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་བཀོད་ཚུགས།
གསལ་བྱེད་དང་ སྐོར་བ་གཉིས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ རྒྱན་དེའི་ དཔེར་བརྗོད་སྦྱོར་ཚུལ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཧ་གོ་སྟེ་
རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ བརྗོད་ཚིག་དང་བརྗོད་དོན་བསྐྱར་བཟློས་འབད་བཤད་དགོཔ་འཐོན་རུང་ མཛེས་ཏོག་ཏོ་སྦེ་
བཀད་ཚུགས།

༡༥

འགོག་པའི་རྒྱན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རང་གི་སེམས་ཁར་མ་འབབ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ ཧན་པའི་གཏམ་སྣ་
ཚོགས་ཀྱི་སྒོ་ལས་བསྒྲུབ་མ་བཅུག་པར་བཞག་ཚུགས།

༡༥

དོན་གཞན་བཀོད་པའི་གོ་དོན་དང་ དཔེར་བརྗོད་བཀོད་ཐངས་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་ལག་ལེན་
འབད་ཞིན་ན་ འོས་འབབ་ལྡན་རྒྱུ་མཚན་བཀོད་ཚུགས།

༡༥

ཚིག་གི་གཅོད་མཚམས་དང་སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ་ དེ་ལས་ ཡུལ་ དུས་ འཇིག་རྟེན་དང་འགལ་བའི་སྐྱོན་
འབྱུང་ཐངས་དང་སེལ་ཐངས་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ སྐྱོན་འདི་ཚུ་མེད་པའི་ སྙན་རྩོམ་ བློ་ཟེ། རྩང་མོ།
ཞབས་ཁྲའི་རིགས་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས།

༡༠

རྒྱན་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་བའི་ཤོར་ཁར་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ བརྗོད་པ་དང་རྩོམ་
རིགས་ཚུ་ནང་ མིང་ཚིག་འདི་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ཏོག་ཏོ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༥

སོབ་རིམ་༡༢པ།
ལྕོགས་གྲུབ། སྐུགས།
སྙན་ངག་གི་ལུས་ ཚིགས་བཅད་ ཚིག་ལྷུག་ སྤེལ་མའི་གོ་དོན་ སྒྲིག་ཐངས་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཧ་གོ་སྟེ་
སྙན་ངག་ལུས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ བསྐྱར་བཟླས་དང་ སྐྱོན་མེད་པའི་ཡིག་རིགས་བཀོད་ཚུགས།

༥

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 69

ལྡོག་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན་གྱི་ནང་གསེས་ གཉིས་ཀྱི་ལྡོན་པ་ཅན་ འགོག་དང་གཏན་ཚིག་གི་ལྡོག་པ་ཅན་ དཔེ་ལས་
དཔེ་ཅན་ལྷག་པ་དང་རྟེན་གྱི་དབྱེ་ལྡོག་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན་ཚུ་ ཧ་གོ་སྟེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ རྩོམ་རིགས་མ་
འདྲཝ་ཚུ་བཀོད་ཚུགས།

༡༠

ཕྱིའི་རྒྱུ་ཅུང་ཟད་སྟོན་པའི་སྲིད་པ་ཅན་ སྤྱིའི་བསྡུས་བརྗོད་ ཐེ་ཚོམ་ཕུལ་བྱུང་ སེམས་ལྡན་རབ་རྟོག་གི་རྒྱན་ཚུ་
གི་གོ་དོན་ བཀོད་ཐངས་ཚུ་ ཞབས་ཁྲ་ བློ་ཟེ་དང་ གཙང་མོའི་ཐོག་ལས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཞིན་ན་ དེ་དང་
ཆ་འདྲ་བའི་རྩོམ་ཚུ་ གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས།

༡༠

ཉམས་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ སྔ་ན་མེད་པའི་བྱེད་རྒྱུ་ རིང་འབྲས་ཀྱི་རྒྱུ་ རྣམ་པའི་ཕྲ་མོ་ འོས་པའི་ཆ་ རིམ་པ་ཅན་
དངོས་འཐོབ་ཀྱི་དགའ་བའི་རྒྱན་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ གནས་སྟངས་དང་
བསྟུན་ལག་ལེན་བསྟར་ཚུགས།

༡༥

དྲག་ཤུལ་ སྙིང་རྗེ་ མི་སྡུག་ བཞད་གད་ འཇིགས་རུང་གི་ཉམས་དང་ གཟི་བརྗིད་ཅན་ རྣམ་གྲངས་བརྗོད་
པའི་རྒྱན་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་འོས་ལྡན་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན་ གཞན་ཡིད་འཕྲོག་ཚུགས་
པའི་རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་བཀོད་ཚུགས།

༡༠

ཀུན་ཕན་ བསམ་པ་རྒྱ་ཆེ་བ་ ཆོས་ལ་བསྙོན་དོར་ ཡོན་ཏན་མ་ཚང་བའི་ཁྱད་པར་བརྗོད་པ་ བསྟོད་པའི་
མཚུངས་སྦྱོར་ རྫས་འགལ་བའི་རྒྱན་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ བརྗོད་འདོད་དངོས་པོའི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་
གཞན་གྱི་སེམས་ཁར་འབབ་སྦེ་སྟོན་ཚུགས།

༡༥

སྐབས་མིན་བསྟོད་པ་ ཟོལ་གྱིས་བསྟོད་པ་ མཆོག་གི་ངེས་བསྟན་ ཡོན་ཏན་ལྷན་ཅིག་བརྗོད་པའི་རྒྱན་ཚུ་ ཤེས་ཏེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ གཞན་ཡིད་འགུག་པའི་རྩོམ་རིགས་བཀོད་ཚུགས།

༡༠

ཡོངས་བརྗེས་ ཤིས་བརྗོད་ སྟོབས་མཚུངས་རབ་སྤེལ་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ རྒྱན་འདི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ གཞན་ཡིད་
འགུག་པའི་གཏམ་བཤད་ཚུགསཔ་མ་ཟད་ དོན་གྱི་ཉམས་དང་ལྡན་པའི་རྩོམ་རིགས་ཚུ་བཀོད་ཚུགས།

༡༠

དོན་ཉམས་ དོན་འགལ་ དོན་གཅིག་པ་ རིམ་པ་ཉམས་པ་ སྡེབ་སྦྱོར་ཉམས་པ་ གཅོད་མཚམས་ཉམས་
པའི་སྐྱོན་སེལ་ཐངས་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ རང་དང་གཞན་གྱི་རྩོམ་རིགསནང་ སྐྱོན་འདི་ཚུ་སྤང་ཚུགས།

༡༠

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 70

དོན་གྱི་ཉམས་ཡོད་པའི་རྩོམ་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ནང་བཀོད་པའི་སྐབས་ མིང་གི་མངོན་བརྗོད་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་
ཐངས་ཤེས་ཏེ་ ཚིག་སྦྱོར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ རྫོང་ཁའི་རྩོམ་རིགས་བཀོད་ཚུགས།

༥

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 71

སྟག་རྩེ་རིག་གཞུང་སོབ་གྲྭའི་ཐུན་ཚན་དཔྱ་བགོ།
གནས་རིམ་ ༤ པ།
སོབ་རིམ། ཆོས་ཚན། ཐུན་ཚན། སོབ་རིམ། ཆོས་ཚན། ཐུན་ཚན། དྲན་གསོ།

དགུ་པ།

༡ རོང་ཁ། ༦

བཅུ་པ།

༡ རོང་ཁ། ༦
༢ ཨིང་སྐད། ༦ ༢ ཨིང་སྐད། ༦
༣ ལེགས་བཤད་ལྗོན་དབང་། ༦ ༣ སུམ་རྟགས་སྡུད་སོམ། ༦
༤ ངག་སྒྲོན། ༦ ༤ ངག་སྒྲོན། ༦
༥ ཆུ་ཤིང་བསྟན་བཅོས། ༦ ༥ སྙན་ངག། ༦
གདམ་ཁ་ཆོས་ཚན། གདམ་ཁ་ཆོས་ཚན།
༦ སྙན་ཆ། ༤ ༦ རྒྱལ་རབས། ༤

༧ རྩིས། ༤ ༧ སྙན་ཆ། ༤
༨ རི་མོ་ལམ་འཁྲིད། ༤ ༨ རྩིས། ༤
༩ མངོན་བརྗོད། ༤ ༩ རི་མོ་ལམ་འཁྲིད། ༤
གནས་རིམ་ ༥ པ།
སོབ་རིམ། ཆོས་ཚན། ཐུན་ཚན། སོབ་རིམ། ཆོས་ཚན། ཐུན་ཚན། དྲན་གསོ།

བཅུ་

གཅིག།

༡ རོང་ཁ། ༦

བཅུ་

གཉིས།

༡ རོང་ཁ། ༦
༢ ཨིང་སྐད། ༦ ༢ ཨིང་སྐད། ༦
༣ སོད་འཇུག ༦ ༣ སོད་འཇུག ༦
༤ སྙན་ངག། ༦ ༤ སྙན་ངག། ༦

༥ ངག་སྒྲོན་དང་སུམ་ཅུ་པ། ༦ ༥ ངག་སྒྲོན་དང་རྟགས་འཇུག། ༦
གདམ་ཁ་ཆོས་ཚན། གདམ་ཁ་ཆོས་ཚན།
༦ སྒྲིག་ལམ། ༤ ༦ སྒྲིག་ལམ། ༤
༧ སྙན་ཆ། ༤ ༧ སྙན་ཆ། ༤

༨ རྩིས། ༤ ༨ རྩིས། ༤
༩ རི་མོ་ལམ་འཁྲིད ༤ ༩ རི་མོ་ལམ་འཁྲིད ༤
༡༠ འབྱུང་རབས། ༤ ༡༠ འབྱུང་རབས། ༤

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 72

མིང་ཚིག་ཐོ་ཡིག
༡ ངོ་སྤྲོད། Introduction
༢ རྒྱབ་ཁུངས། background

༣ ལྕོགས་གྲུབ་གཙོ་ཅན། Key competencies
༤ ལམ་སྟོན་གཞི་རྩ། Guiding Principles
༥ ཤེས་བྱའི་གནས། Strand
༦ རྩ་གཞུང་གཞི་བཀོད་དང་གོ་རིམ་སྒྲིག་ཐངས། Curriculum Structure and Organization ༧ ལྷབ་སྦྱང་གནས་ཚད། Learning standards
༨ སློབ་རིམ་བཞིན་ལྕོགས་གྲུབ་གཙོ་ཅན། Class-wise competencies for each Subjects ༩ སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན། Learning objectives
༡༠ རྒྱུན་སྲོལ་གསར་པའི་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། New Normal Curriculum Frameworkdy, ༡༡ འདྲ་ཤོག། Hard Copy
༡༢ མཉེན་འདྲ། Soft Copy
༡༣ གློག་རིག། Computer
༡༤ ཕང་གློག། Laptop
༡༥ ལག་གློག། Tablet
༡༦ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ། Projector ༡༧ རླབས་འཕྲིན། Wi-fi
༡༨ མཉེན་ཆས། Software
༡༩ རྒྱང་མཐོང་གསལ་སྒྲོམ་TV Screen ༢༠ དྲག་ཞན་དབྱེ་རྟགས། Rating scale ༢༡ སྐྱེ་ལྡན་རིག་པ།

རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 73

༢༢ མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་རིག་པ།
༢༣ ཟིན་དེབ། Note book
༢༤ དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྒྲའི་ལེའུ། Physic sound chapter
༢༥ འཇིགས་ཞུམ་མེད་པ་དང་ ཧུར་བརྩོན། Enterprising and Industrious

རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ།
སྙན་ངག་མེ་ལོང་མའི་རྩ་བ་ལེའུ་བར་པ། སློབ་དཔོན་དབྱུག་པ་ཅན།
སྙན་ངག་མེ་ལོང་མ་དཎྜིའི་དགོངས་རྒྱན། བོད་མཁས་མི་ཕམ་དགེ་ལེགས་རྣམ་རྒྱལ།
སློབ་དཔོན་པདྨ་རིག་འཛིན་གྱིས་བརྩམས་ཡོད་པའི་སྙན་ངག་ལེའུ་བར་པའི་དཔེར་བརྗོད།
དབྱངས་ཅན་དགྱེས་པའི་རོལ་མཚོ། འཇམ་མགོན་མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེ།
དབྱངས་ཅན་ངག་གི་རོལ་མཚོ། ཁམས་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེ།
མེ་ལོང་ལ་འཇུག་པའི་ཤན་སྦྱར་དན་ཌིའི་དགོངས་རྒྱན། མི་ཕམ་དགེ་ལེགས་རྣམ་རྒྱལ།
མངོན་བརྗོད་པད་འཕྲེང༌། དཔལ་ཁང་ཆོས་མཛད་ཙྭ་བ།
མངོན་བརྗོད་མཁས་པའི་རྣ་རྒྱན། ངག་དབང་འཇིགས་མེད་དབང་ཕྱུག།
སྙན་དཔེར་ཕྱོགས་བསྒྲིགས། མི་རིགས་དཔེ་བསྐྲུན་ཁང༌།
སྙན་ངག་ཚིག་འགྲེལ། སློབ་དཔོན་ནོར་བུ་དབང་ཕྱུག།
སྙན་དཔེར། རྗེ་དགེ་འདུན་རིན་ཆེན།
སྙན་ངག་གི་ལེའུ་བར་པའི་འགྲེལ་པ་དང་དཔེར་བརྗོད། བླ་མ་ནོར་བུ་དབང་ཕྱུགམཇུག་དོན།
དེ་ལྟར་འབད་པའི་མེ་ཏོག་སྦྲང་རྩི་རྣམས། །བློ་གསར་བུང་བ་རྣམས་ཀྱིས་ལོངས་སྤྱོད་དེ།།
འཆད་དང་རྩོམ་པའི་གཤོག་ཟུང་རབ་རྒྱས་པས། །རིག་གཞུང་སྙན་གྲགས་ཕྱོགས་སུ་སྤེལ་གྱུར་ཅིག།