

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིཾ་ཙ་གཞུང་།
སླུ་ཚེ་རིག་གཞུང་། ཉང་དོན་རིག་པའི་ཙ་གཞུང་བཀོད་རིས།
སློབ་རིམ་བཅུ་པ་ལས་བཅུ་གཉིས་པ་ཚུན།

བཀོད་སྒྲིག་
ཞེས་རིག་

ཙ་གཞུང་དང་བྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་བྱུངས།
ཞེས་རིག་ལྷན་ཁག།

དཔེ་སྐྱུན་འབད་མི།

ཅ་གཞུང་དང་བྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

བརྒྱད་འཕྲིན་ཨང་ ༩༧༥-༠༩-༣༣༩༩༩༥/༣༣༩༩༩༥

དཔེ་སྐྱུན་ཐངས་དང་པ། ༢༠༢༢

སྤར་དབང་ © ཅ་གཞུང་དང་བྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིའི་དོན་ལུ་ ཚུམ་སྤྱིལ་དང་དཔེ་སྐྱུན་འབད་ཡོད་པ་ལས་ ཤེས་རིག་གི་
དོན་ལུ་ ཅ་གཞུང་དང་བྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ལས་གནང་བ་ལུ་སྤྲེམ་གཏོགས་ དཔེ་སྐྱུན་དང་ཚོང་སྤྱོད་སོགས་
འབད་ནི་ཚུ་ལས་འཛུལ་གནང་།

ISBN 978-99936-0-578-2

དགའ་ཚེ།

ཅ་གཞུང་བཀོད་ཅིས་ལེགས་བཅས་དཔེ་སྐྱོན་གྱི་དོན་ལུ་ ཟུང་རིག་དང་བསྐྱབ་སྟོན་གནང་མི་ ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་དང་
ཚུམ་སྒྲིག་གནང་མི་ རིག་གཞུང་གི་སྟོབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ དགའ་ཚེ་རེམས་གྱི་གདིང་ལས་ཁྱེ་དང་ མ་དངུལ་རྒྱབ་སྐྱོར་
གནང་མི་ ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་དང་ ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གོང་འཕེལ་གྲོགས་རམ་གནང་མི་ ཡུ་ནི་སེམ་ (Unicef) དང་ འཛམ་
གླིང་དངུལ་ཁང་ (world bank) སེམ་ད་ཅིལ་ཌེན་ (Save the children) ཚུ་ལུ་ཡང་ ཉིང་གི་གདིང་ལས་
བཀའ་ངེན་ཆེ་ཟེར་ཁྱེ་ཨིན།

པར་སྐྱོན་ཐངས་དང་པའི་ཚུམ་སྒྲིག། ༡༠༡༩

མོས་སྟོན་པ།

བཀྲིས་ནམ་རྒྱལ།

མདོ་ཆེན། ཅ་གཞུང་དང་ཟུང་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

དབང་པོ་བསྟན་འཛིན།

གཙུག་ལག་སྒྲིག་འཛིན། ཅ་གཞུང་དང་ཟུང་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

ཞིབ་འཇོལ་དང་ཚུམ་སྒྲིག་པ།

བདེ་ཆེན་དབང་འདུས།

རིག་གཞུང་གི་ཅ་གཞུང་ འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ཟུང་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

དབང་ལྷུག་

སྟོབ་དཔོན། ལྷག་ཅེ་སྟོབ་བྲ་ལྷེ་བ། ཁྲིང་གསར།

ནམ་རྒྱལ་ཆེ་རི།

སྟོབ་དཔོན། ལྷག་ཅེ་སྟོབ་བྲ་ལྷེ་བ། ཁྲིང་གསར།

ཀྲུལ་པོའི་བརྟན་བཞུགས།

འབྲུག་ཙན་དན་བཀོད་པའི་ཀྲུལ་ཁབ་ནང། །དཔལ་ལྷུགས་གཉིས་བསྟན་སྤིང་སྦྱང་བའི་མགོན།།

འབྲུག་ཀྲུལ་པོ་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། །སྤྱི་འགྱུར་མེད་བརྟན་ཅིང་ཆབ་སྤིང་འཕེལ།།

ཆོས་སངས་ཀྲུས་བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས།། འབངས་བདེ་སྦྱིད་ཉི་མ་ཤར་བར་ཤོག།།



མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་བརྟན།

ཨོ་སྤྲི། དཀོན་མཆོག་ཙ་གསུམ་སྐབས་གནས་ཀྱི་མཚོ་ཡིས། །དག་ལེགས་རྟེན་འབྱུང་དམ་པའི་མཆོག་སྦྱེལ་བས། །ས་སྦྱང་འཇིགས་
མེད་གེ་སར་མཚན་ཅན་གྱི། །སྤྱི་ཚེ་ཡུན་བརྟན་མངའ་ཐང་རྒྱས་པར་ཤོག། །བཙམ་ལྷན་གྲགས་ཆེའི་དབང་ཕྱུག་ཆེན་པོ་ཡིས། །བྱིན་
ལྷབས་བདུད་ཅིའི་ཆར་རྒྱན་རྣམ་ཀྱུར་པལ། །མི་དབང་ཆོས་ཀྲུལ་དམ་པའི་སྤྱི་ཚེ་བརྟན། །ཆབ་སྤིང་མངའ་ཐང་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་
ཤོག། །སྤྲིགས་དུས་འགྲོ་མགོན་པདྨ་ཀྱུར་ཡིས། །འཆི་མེད་བདེ་ཆེན་གྲུབ་པའི་མཆོག་སྦྱིན་པས། །མི་དབང་ཆོས་ཀྲུལ་དམ་པའི་སྤྱི་ཚེ་
བརྟན། །ཆབ་སྤིང་མངའ་ཐང་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་ཤོག། །སྐྱབས་མགོན་དག་དབང་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ཡིས། །གསང་གསུམ་རྩོམ་ཆེའི་དབང་
བསྐྱར་མི་བསྐྱེད་པས། །མི་དབང་ཆོས་ཀྲུལ་དམ་པའི་སྤྱི་ཚེ་བརྟན། །ཆབ་སྤིང་མངའ་ཐང་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་ཤོག། །ཕན་བདེའི་འབྱུང་
གནས་ཀྲུལ་བའི་བསྟན་པ་འཕེལ། །རྒྱལ་ཁྱོན་འབངས་འཁོར་དམ་གཙང་མཐུན་འབྲེལ་ཟེམ། །བདེ་སྦྱིད་ལུན་ཆོགས་དཔལ་ཡོན་དགྲང་
དུ་འཕྱུར། །ཐོབ་པ་འདི་འཇོམ་གླིང་ཀུན་གྱི་རྒྱུ་འབྱུར་ཤོག།།

མེ་བཞོན།

བྱུགས་བསྐྱེད་ཉལ་བསམ་ཆོལ་པའི་ཚ་བ་བརྟན། །སྤབས་ཆེན་སྟོན་པའི་ཡལ་འདྲ་བ་ལྷོགས་སུ་རྒྱས།།

དོན་གཏིས་འབྲས་བུའི་ཁྲ་གྱིས་རབ་དུད་པའི། །འཇམ་དཔལ་མི་ཡི་གར་བསྐྱར་ཁྱོད་ལ་འདུད།།

༔ འབྲུག་པའི་ན་གཞོན་ཚུ་ལ། དེ་དུས་ཀྱི་ཤིས་ཡོན་དང་རིག་ཚུལ་ཡོད་པའི་ཁར་ གཞུང་སྤྱོད་ཀྱི་ལཱ་ག་ཅི་བབྲམ་འབད་
དུ་ སེམས་དང་མནོ་བསམ་གྲུང་བཟུང་ལེགས་ཤོམ་དེ་གོ་པའི་ཁར་ འབྲུག་པའི་ཁྱད་ཆོས་མཐུན་མེད་ས་མ་ཡིན་པ་ལས་
རྒྱ་འབྲས་དང་ བཟུམ་ཚིག་བསྐྱེད་ཤིས་ནི་དང་ འབྲུག་པའི་བཙོན་མཐོང་གཞན་ཚུ་གིས་ལྷག་པའི་མི་ཅིག་ལྟ་བུར་ རྒྱ་
ཁབ་གཞན་མ་འདྲ་བའི་མི་རབས་ཅིག་བཟོ་དགོཔ་གཤེད་ཆེ་བས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོན་འཇུག་གི་ཆོས་ཚན་གྱིས་གོང་
གི་དམིགས་དོན་ཚུ་བསྐྱབ་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ ལཱ་ག་ཅི་འབད་དུ་ བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྒྲིལ་སེམས་དཔའ་མ་ལུ་མ་ལུ་མ་ལུ་
འབད་ཚུགས་པའི་མི་ཅིག་བཟོ་ཚུགས་པའི་རྒྱས་པ་ཡང་འདུག།

དེ་འབད་ལས་ རང་ལྷགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པའི་ཆོས་ཚན་འདི་ སྤབ་ལྷོན་འབད་བཟུང་ཀྱི་བཟུང་ཁར་ དེ་དུས་ཀྱི་
འབྲུར་བ་དང་ཡང་ལྷག་ཉལ་མཉམ་གཞི་བཟོ་འབད་དེ་འབྲེལ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ ཆོས་ཚན་ག་པའི་ཚ་གཞུང་བཀོད་རིས་ལེགས་
སྒྲུར་འབད་བའི་དུས་སྐབས་དང་འཁྲུལ་དེ་ བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོན་པ་ལ་འཇུག་པའི་བརྟན་བཅོས་ཀྱི་ཚ་གཞུང་བཀོད་
རིས་འདི་ཡང་ དེ་མ་ལས་ཡོད་མི་འདི་ དེ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲུལ་དེ་ལེགས་སྒྲུར་གྱི་བྲོག་ལས་ བསྐྱར་ཞིབ་
འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།

ཚ་གཞུང་འདི་ སྤྱིར་བཏང་རིག་གཞུང་གི་སྤབ་དེ་བཙོན་སྤྱོད་དང་ སྤབ་ལྷོན་བཟུང་ལམ་ དེ་ལས་ཤིས་ཡོན་གྱི་ཆོགས་
གྲུབ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ཉུ་རྟོག་འབད་ནི་ཚུ་གི་གཞི་རྟོག་འབད་ས་དང་། སྤབ་གྲུང་ལས་ས་ལམ་ རིག་གཞུང་
གི་ཆོས་ཚན་གྱི་ཉལ་ལྷོན་ལམ་ལྷགས་དང་གནས་སྤྱངས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ཡོད་མེད་བཏུ་ནི་གི་གཞི་རྟོག་ཅིག་ཡང་ཨིན།

ཚ་གཞུང་བཀོད་རིས་འདི་ ཚོམ་སྤྱིག་འབད་བའི་སྐབས་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་སྤབ་གྲུང་ལག་གི་སྤབ་དེ་ལྟ་ཚུ་དང་ ལཱ་གི་
ལམ་ལྷོན་དང་བཀོད་བྱུབ་གནད་མི་ཚ་གཞུང་སྤྱིག་འཛིན། དེ་ལས་ལཱ་གི་འགོ་འདྲེན་དང་ ཚོམ་སྤྱིག་ལུན་དག་དང་ མཐའ་

དཔྱད་གནང་མི་ཅ་གཞུང་ཚོམ་སྒྲིག་པ་ཚུ་ལུ་ ལཱ་གི་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཤོམ་མེ་བརྟོན་མི་ལུ་ དྲག་འཚོ་དང་པལ་རངས་
མོམ་ར་ཡོད།

མཚུགས་ ཅ་གཞུང་འདི་གིས་ ཉ་གཞོན་སྒོ་བ་ཡུག་ཚུ་གི་རྒྱ་ལུ་ ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་ བྱམས་སྤྱི་ཇི་ བྱང་ཚུ་སེམས་
དང་དྲན་པ་འི་སྒྲི་ལས་ རང་གཞན་ག་ར་ལུ་ཡན་ཐོགས་ཚུགས་པ་འི་ འབྲུག་པ་འི་མི་ཁྲམས་ཅིག་ལུ་རྒྱ་བཅུ་ཟེར་བ་འི་
སྟོན་འདེབས་ཁྲམ་ཅིན



བཀྲིས་རྒྱལ་རྒྱལ།

མདོ་ཆེན།

ဒ်ကုသ်ဆဲး

၁	ဒ်ဆဲးဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်	၇
၁.၁	ဒ်ဆဲးဒ်ဒ်ဒ်	၇
၂	ဒ်ဆဲးဒ်ဒ်ဒ်	၃
၃	ဒ်ဆဲးဒ်ဒ်ဒ်	၃
၃.၁	ဒ်ဆဲးဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်	၉
၃.၂	ဒ်ဆဲးဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်	၉
၃.၃	ဒ်ဆဲးဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်	၄
၃.၄	ဒ်ဆဲးဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်	၆
၃.၅	ဒ်ဆဲးဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်	၈
၃.၆	ဒ်ဆဲးဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်	၈
၃.၈	ဒ်ဆဲးဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်	၄
၄	ဒ်ဆဲးဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်	၉
၄.၁	ဒ်ဆဲးဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်	၉
၄.၂	ဒ်ဆဲးဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်	၇၀
၄.၃	ဒ်ဆဲးဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်	၇၀
၄.၄	ဒ်ဆဲးဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်	၇၇
၄.၅	ဒ်ဆဲးဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်	၇၇
၄.၆	ဒ်ဆဲးဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်	၇၃
၄.၈	ဒ်ဆဲးဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်ဒ်	၇၃

[illegible]

༡ རྩོམ་པ་རྒྱུ་ལྟུང་།

བྱུང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་འབྱོར་པ་ལ་འཇུག་པ་ཟེར་མི་འདི་ རྩལ་རབས་ ༤ ནང་ ༥ པའི་བར་ལུ་བྱོན་པའི་ རྒྱ་གར་གྱི་
མཁས་པ་དང་། གྲུབ་ཐོབ་ ༥༠ གྲངས་ལྟ་ཡོད་མི་ རྒྱ་ལུ་སྤྲོད་ཞིག་ཏུ་གྲིས་བཅོམས་གནང་ཡོད་པ་ཡིན། དེའི་བརྗོད་
དོན་གཏོ་བོ་འདི་ བར་པ་དང་བམས་པ་མཁུན་པའི་རྒྱུ་འབྱེད་པ་ གྲུབ་ཐོབ་དང་དོན་དམ་བྱུང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་བཅས་
དང་། མི་ཉམས་པར་བསྐྱེད་བཅས་ རྒྱུ་འབྱེད་པ་གྲུབ་ཐོབ་སྟོན་མི་ཚུ་ ལཱ་བཟུལ་སྤྱོད་ལས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་མི་ཅིག་
ཡིན། བྱུང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་འབྱོར་འཇུག་འདི་ ཉེ་མ་རྩལ་རབས་ ༥ པའི་ནང་ རྒྱ་གར་ནང་ཉུ་ལྟ་འཇུག་ལག་ཁར་
ནང་མེ་ སློབ་དཔོན་ཞིག་ཏུ་ཁོ་རེ་གིས་གསུངས་གནང་པའི་ལུ་ལུ་ རྒྱ་བོད་འབྲུག་གསལ་གྱི་འགྲན་གྱི་ཁག་ཚུ་ནང་
མིམ་པ་བཞིན་དུ་འགྲན་སྤྱོད་པ་བྱུང་མེད་ཡོད་པ་ཡིན། ཏུག་པར་དུ་ མཉམ་ཞུས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་མོ་འདི་གི་
གཞུང་སློབ་སྦྱོང་འབད་ས་འདི་ སློབ་གྲྭ་འགོ་དང་པ་རབ་བྱུང་ ༡༩ པ་དང་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལོའི་ནང་ འབྲུག་བརྒྱུད་
འཛིན་གྱི་རྒྱལ་རབས་གསལ་པ་ དཔལ་མི་དབང་མཐུན་པ་འཛིན་མེད་ཉེ་དབང་ལྷན་མཆོག་གི་ཞབས་ལས་རྒྱལ་
ཁབ་ནང་ དེ་རྩལ་གྱི་རིག་གསར་ཤེས་ཡོན་སྐྱེད་བཅས་ཀྱི་འཆར་གཞི་ བཅོམས་གནང་པ་དང་གཅིག་ཁར་ རྒྱལ་ཁབ་
ནང་རང་ལུ་གསར་ཤིག་གཞུང་དང་། ལྷན་པ་ལྷན་ ལམ་སྤྱོད་ཀྱི་ རྒྱུ་འབྱེད་ཚུ་ མི་ཉམས་ཐོང་འཁོར་དང་ ཉམས་པ་སོར་
ཚུན་ལུ་དོན་ཤོད་ཀྱི་ ཟུང་དོན་དབང་འཕུལ་ཆོ་ལུ་ འགོ་བཙུགས་གནང་པའི་སྐབས་ལས་འགྲན་སྤྱོད་འགོ་བཙུགས་ཀྱི་ ད་
ཉི་ཚུན་ཆོད་མི་ལོ་ ༩༠ སོར་ཡོད་པ་ཡིན།

༡ ༡. དོན་ཤོད་དོན།

དེ་སྐད་ལྟ་ སེམས་ཉི་ཀྱུ་ལུ་དབང་འཇུར་རྒྱལ་པོ་འདྲ། ལུས་ཉི་དུ་ཉི་ཤེས་ཀྱི་ཉི་ཤེས་པོ་ཡིན། བྱེད་གསུངས་
ཡོད་པ་བཟུམ་ ལུས་དང་སེམས་གཉིས་ལས་གཏོ་བོ་ནང་སེམས་ཀྱི་ཀྱུ་སྤྱོད་ལུ་རྒྱ་ལས་པ་སྐྱེད་སྤྱོད་ལུ་ དེ་ཡང་
ཀྱུ་སྤྱོད་ལུ་གསར་ཤོམ་མེད་པ་ལས་ཀྱུ་སྤྱོད་ཡང་ཚུ་བཟུགས་སྐྱེད་པ་ལྟ་ བཟུང་ཚད་དང་། མི་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་ རྒྱལ་
སྤྱིའི་ནང་དུ་ཀའ་པར་ལུ་ཤེས་བཟོ་མེད་ཡིན། ཏུག་པར་དུ་ ཉེ་གཞི་ཉེ་ཤེས་ཡོན་ཅན་ལུ་གཞི་གཞི་མེད་པ་དང་ བཟུང་འབྲུད་

མ་ལཱ་པའི་དུལ་པ་ལ་སོགས་པ་རྒྱུ་ཀླུ་སྤྱི་དུལ་པ་ཡིན་པོ་བཟུམ་ཆེ་ སེམས་མ་རྒྱུ་པ་ལས་བརྟེན་རང་སྟོན་
གཞུང་མི་ལ་སོགས་པའི་རྟུ་སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་དུལ་པ་ལེ་ག་ཅིག་འབྲུང་བཞིན་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ ཀླུ་སྤྱི་
དུལ་པ་གཏོ་བོ་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་ལས་བྱུང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོན་པ་ལ་འཕྲུག་པ་འདི་ལྟ་བུ་འབྲུང་འབད་བ་ཅིན་
འདྲོད་ཆགས་དང་ ཞེ་སྤང་ གཏྲི་ལྷན་གསེས་གཏོས་པའི་ཀླུ་སྟོང་པ་ལྟ་བུ་ལ་སོགས་པ་བཟོ་སྦྲུག་འབད་མི་ གཞུང་ལྷ་གཞོན་པའི་
ཀླུ་སྟོན་པ་ལ་རྒྱུ་སྤྱི་ལས་ཀྱི་ བུམས་སྟེང་མི་ བྱུང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ཀླུ་སྟོང་པ་བཟུང་པོ་དང་ སྟོན་པ་མར་ཁྱིམ་ལྷན་གཏྲི་ལྷན་
སྟོན་བཟུང་པོ་དང་ལྟུམ་ཆེ་སོངས་ཀྱི་ རྟུ་སེམས་ལས་བརྟེན་འབྲུང་བའི་དུལ་པ་བསལ་ལྟེ་ལྷ་མཉམ་འདྲེབས་འབད་
ཚུགས་པ་མ་ཚད་ ཀླུ་ཡོངས་དུག་ཀྱི་དུལ་པ་འཛོམས་ཡང་གཏོ་བ་རྟུ་སེམས་དང་འབྲེལ་བ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་
དམིགས་པོ་ཉེ་པར་འབྲེལ་ཆུགས་པའི་དམིགས་པ་ཡོད་པ་སྤྲེལ་དམིགས་པ་མེད་པ་ཡིན། ཡང་དམིགས་ལུ་ བྱུང་ཆུབ་སེམས་
དཔའི་སྟོན་འཕྲུག་འདི་ཚུ་ལ་བཞིན་ཉམས་ལུ་ལེན་པ་ཅིན་མཐར་ཐུག་རང་གཞུང་སེམས་ཅན་ག་རྟུམ་མཉམ་ཁུམ་གཏྲི་ལྷན་གྱི་བདེ་
བ་འབྲེལ་ཆུགས་པའི་དམིགས་པ་ཡོད་པ་ཡིན།

༡ དམིགས་ལུ་ཡུལ།

དུལ་པ་མི་དཔེ་མཐའ་བདུག་འི་ཉེ་པོ་ཆེ་གིས་ “འབྲུག་པའི་ཉེ་གཞོན་ཚུ་ འབྲུག་པའི་ཉུང་ཆོས་ལྟན་པའི་ཐོག་ལས་ ཀླུ་
སྤྱི་རྟུ་ དེ་འབྲུག་ཆུགས་པའི་མི་ལོ་ཅིག་དུགོ” ཟེ་གསུངས་པའི་དམིགས་པ་བཞེད་དང་འབྲེལ་ཀྱི་ བྱུང་ཆུབ་སེམས་
དཔའི་སྟོན་པ་ལ་འཕྲུག་པ་འདི་གིས་ ཀླུ་སྟོང་པ་ལྟོ་སྟོན་བཟུང་པོ་འལ་འབྲུག་ཀྱི་ འབྲུག་པའི་མཐུན་མེད་མ་ཡིན་
པའི་ཉུང་ཆོས་ ལས་རྒྱུ་འབྲས་དང་ཐ་དམ་ཚིག་བསྟན་ཤིས་པ་སོང་སྟེ་ དྲོད་ལྟུམ་གཏོང་མའི་ཐོག་ལས་འབྲུག་གི་ཆ་བ་
གསུམ་ལུ་ རྒྱུ་ཁྱིམ་ལྷན་པོ་ཟེ་བའི་མཉམ་པ་བཟུང་པོ་བཟུང་སྟེ་ རྒྱུ་ཁྱིམ་ལྷན་པོ་ཟེ་ཆུགས་པའི་ཆུགས་ལྷན་ཅན་གྱི་མི་
ལོ་ཅིག་འཛུལ་ཐབས་དང་ དེ་ལས་བརྟེན་ ཀླུ་སྤྱི་རྟུ་ རྟུ་གི་མཉམ་པ་དང་ཁྱིམ་ལྷན་པོ་ཟེ་ཆུགས་ལུ་དེ་འབྲུག་འབད་
ཆུགས་པའི་ཆུགས་ལྷན་དང་ མིག་དཔེ་བཟུང་པོ་སྟོན་ཆུགས་པའི་ མི་ལོ་ཅིག་བཟོ་ཆུགས་པ་ཡིན།

༣ ལྷོགས་གྲུབ་གཙོ་ཅན།

ལྷོགས་གྲུབ་གཙོ་ཅན་ཟེར་མི་འདི་ མགོ་རྒྱ་གསུམ་ཡོད་པའི་ལཱ་དང་གནས་སྤངས་ གཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་པུ་ མཐར་
འཁྱུང་ཅིག་དང་ འཛོལ་ཐངས་ཅིག་གི་སྒྲིལ་ལས་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ དྭ་འཕུལ་བསལ་ཚུགས་པའི་རྒྱུ་ལཱ་སྤྲོ་
ཡིན། ཡང་ན་ ལཱ་གཅི་ཡིན་པུ་ མཐར་འཁྱུང་དང་ འཛོལ་ཐངས་ཅིག་མེ་ འབད་ཚུགས་པའི་རྒྱུ་ཚད་ཅིག་ལཱ་གོ་ཁྱ་
ཡིན།

དཔེ་ན་ སྒྲིལ་ལམ་དང་མཐུན་པའི་མི་ཉུང་གཉིས་ཀྱི་སྤྱད་ལམ་གཟུབ་པའི་སྒྲིལ་ལས་ གཞུན་དང་སྤོ་སྤྲོ་བ་ད་ མཛེས་
དམན་ཀྱི་མི་ཉུང་གོ་ཚུགས་པའི་མཛེས་ ཆ་བཞུག་དང་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ འཛོལ་ཐངས་ཅིག་གི་ བདེ་དྲོ་སྤྱད་
ལཱ་འབད་བའི་ ལྷོགས་གྲུབ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན། དེ་བཟུམ་གྱི་ལྷོགས་གྲུབ་འདི་ནང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་
རིག་ཅུལ་ བཅི་མཐོང་ བྱ་སྤྱད་ཀྱི་འགྲུལ་བ་ཚུ་ གཅིག་གོ་གསུམ་གཅིག་ཡན་གྱི་ སྒྲིལ་ལས་འོང་དགོ་པ་ལས་ དེ་ཚུ་ཚད་
དགོ་པ་ཡིན།

རྒྱལ་ཡོངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཆོས་ཚན་གྱི་ཆ་གཞུང་བཟོ་ཁྱད་ ལྷོགས་གྲུབ་འབད་དགོ་པའི་
ལྷོགས་གྲུབ་མེད་པའི་རྒྱུ་ལཱ་གོ་ཁྱ་ཡིན། དེ་ཡང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཀྱི་ལཱ་ཅིག་འབད་བའི་སྒྲིལ་ལས་ ཤེས་ཡོན་རྒྱུ་ལཱ་ཅིག་
མེད་པར་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་ཅུལ་ བཅི་མཐོང་ བསམ་སྤྱད་ བྱ་སྤྱད་ཀྱི་འགྲུལ་བ་ཚུ་ ཚད་བའི་སྒྲིལ་ལས་ ལཱ་
འདི་འཛོལ་ཐངས་ཅིག་མེ་ འབད་ཚུགས་པའི་རྒྱུ་ལཱ་སྤྲོ་བ་ཡིན།

རྒྱལ་ཡོངས་ཆ་གཞུང་གི་བཀོད་རིས་ནང་ བཀོད་དགོ་པའི་ལྷོགས་གྲུབ་ཚུ་ཡང་ ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བཅི་མཐོང་དང་།
སྐད་ཡིག་ འཕྲོ་འགྲུལ་མཁས་རིག་གི་ལྷོགས་གྲུབ་ སྤོ་ཁྱེད་དང་འབད་སྤོ་ཁྱེད་ཅིག་ལྷོགས་གྲུབ་ ཡུན་བརྟན་གྱི་འཛེ་
བ། འཕྲོད་བརྟེན་དང་ཡན་བདེ། སྒྲིལ་ཐོག་ཡེད་གནས་ཅིག་གི་ལྷོགས་གྲུབ་ཚུ་འོས་འཛོལ་ཐངས་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།

སྟོན་འཇུག་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཡང་ རྟེན་མཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བཅི་མཐོང་དང་ གྲུ་སྟོང་དང་གྲུ་སྟོན་
ལེགས་སྒྲུབ་ ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་ཐ་དམ་ཚིག་ ཡུན་བརྟན་འཛི་ཐབས་ རྟོན་ཡིག་ཚུ་ཨིན།

༣.༡ རྟེན་མཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བཅི་མཐོང་གི་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་བུ།

རྟེན་མཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བཅི་མཐོང་ཟེར་མི་འདི་ སང་དོན་གཏོ་བོར་བརྟན་གི་སྤངས་ཞིན་མ་ལས་ གཞན་དོན་གཏོ་བོར་
བརྟན་པའི་སྒྲི་ལས་ སང་གཞན་གྱི་རྒྱ་དུ་ གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་ ལུས་སེམས་གྱི་དྲན་གྱི་བསྐྱུན་ཐབས་
ཅིག་ལུ་གོ་ཤ་ཨིན།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོན་འཇུག་འདི་ཡང་ རིག་གནས་བཅུ་ལས་གཏོ་བོ་རྟེན་མཆོས་ལུ་གཏོགས་པ་ལས་
རྟེན་སེམས་གྱི་མཉམ་པས་མ་གྲུང་བྲལ་དང་ གྱིད་ཐུང་བཅའ་འགྲོ་གསུམ་སྟོན་ལམ་ལུ་འཇུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ བྱམས་པ་དང་
སྤྱི་ཤེ་ བྱང་ཆུབ་སེམས་གྱི་སྒྲི་ལས་ གཞན་ལུ་གི་བདེ་བྱིན་ཚུ་གས།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོན་པ་ལུ་འཇུག་པའི་གཞུང་བཟང་ཡིན་བཞིན་གྱི་ཁོར་བུ་འདི་རྟེན་མཆོས་ལོ་མ་ཨིན་ཏུ་ གྲུ་སྟོང་གི་
ལོ་ རྟེན་མཆོས་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡང་ ཉེ་འདབས་བྲ་སྟོང་ཅི་འབྱོར་ལུ་སྟེ་ ལུང་འབྲེལ་གི་དང་ བྱང་སྟོང་ལུ་གི་ གྲུ་སྟོང་
དང་གྲུ་སྟོན་གྱི་ སྤང་བྲལ་གྱི་བསྐྱེད་བྱ། གཞུང་གསུམ་པའི་དོན་ཚན་དང་ བསྐྱེད་བྱ་དང་འབྲེལ་བའི་ སྟོན་
ལམ་ཚུ་ཉམས་ལུ་བྲལ་ཏེ་ ལག་ལུན་བསྟར་གི་དོན་ལུ་ དཔེ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་ བཅི་མཐོང་བསྐྱེད་ཚུ་གས།

༣.༢ རྟོན་ཡིག་གི་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་བུ།

རྟོན་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ སང་གཞན་གྱི་མེ་འདོད་ཚུ་ བརྟན་སྟོན་ལུ་འཇུག་ཏེ་ཏེ་མེ་ འབད་གི་མཐོང་གསུམ་ལུ་
གོས་ཅིག་ཨིན། དེ་སྤང་གི་ལུས་ལུ་རྟོན་ཡིག་ལུ་གི་ གསུམ་དགོ་མ་ཚད་ དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་བརྟན་སྟོན་ལུ་གི་ ལེགས་
གོ་མ་འབད་ཚུ་གསུམ་མི་འདི་ཡང་ རིག་ཚུ་ལུ་གཞུང་མེ་གོས་ཨིན།

ཉལ་པར་འབྲུག་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཅན་གྱི་བཅོམ་ཐོན་མཐའ་ཆེ་བའི་གཞི་སངས་རྒྱལ་དང་ བྱམ་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ རྟོན་གྱི་
རྟེན་པའི་མཁས་པ་ཚུ་གོས་གསུངས་ཡོད་མི་ལས་ འཕྱོད་དོ་ཡོད་པ་དང་ དེ་མེས་རྟེན་པ་དེ་ཚུ་ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལས་
ཡོད་པ་ལས་ སྟོན་འཕྲུག་ཉལ་བྱུང་འབད་མི་འདི་གོས་ ཆོས་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚིག་མ་འབྲམ་ལེ་གཉེན་གྱི་
སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལས་འབྲི་སྒྲིབ་འབད་ཚུགས་པ་ལས་ཁ་ སྐད་གསར་པ་ཅིག་གིས་ཚུགས་པ་དང་ ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་
དམག་གཞུས་དང་ གོས་ཡོན་ དམག་པ་གསར་པ་ལེ་གཉེན་ཚུགས་། དེ་གོས་སའི་ འབྲུག་ཀྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་གསུམ་ཀྱི་སྟོན་
ཅོད་ཀྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྩོད་ཁ་ལུ་ཡན་གྱོགས་སའི་སོང་གྱི་ རྩོད་ཁའི་ཐོག་ལས་བརྟེན་སྟོན་ལེན་ ཐོགས་ཆགས་མེད་
པར་འབད་ཚུགས།

ཆོས་མཚན་འདི་གི་ སྐད་ཡིག་གི་དམག་ཅོད་འབྲེལ་བཅས་ དེ་ཡང་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ ཆོས་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ རྩོད་ཁ་
རྟེན་སྐད་སྒྲིབ་འབད་དེ་ འབྲི་ནི་དང་། རྟོན་ཅན་རྟེན་ལུ་ ཆོས་སྐད་རྟེན་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ རྩོད་ཁ་ཁག་གི་ ཁ་སྐད་
རྟེན་སྒྲིབ་སྟོན་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ག་ཅིར་ཨིན་ནུ་ དོས་འཛིན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་ གར་ལུ་བརྟེན་དབྱུང་
ག་དང་ག་གོས་ ལག་ལེན་འབྲེལ་དོ་གའི་གོས་སྐད་དང་ རྟོན་སྐད་འབད་དེ་ སྟོན་ལུ་འབད་ནི་ ལ་སོགས་པའི་བཅས་
ལམ་ལུ་བརྟེན་དེ་ སྐད་ཡིག་གི་ཁོ་གསུམ་གྲུབ་ཡར་རྒྱས་བརྟེན་ཅི་ལུ་མིགས་གྲྲད་བསྟེན་ཚུགས་དགོ།

3.3 འཕྲུག་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གི་ལྟུང་གསུམ་གྲུབ།

འཕྲུག་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཟེན་མི་འདི་ ལུ་ལ་དུས་ཀྱི་གནས་ལྟུང་ས་བསྟན་དེ་ མི་ཚོ་རྟེན་ལུ་གཞིག་ག་ཅི་འབད་དུ་ དེ་
སྐབས་དུག་ས་མཐོ་ཆེ་བའི་གཞི་རྟེན་ཅིག་ཅོད་ བརྟེན་སྟོན་ལེན་ མཉམ་འབྲེལ་དང་ བསམ་ཞིབ་ གསར་གཏོད་
དམག་ཅོད་ལུ་གོ་མ་ཨིན།

སྟོན་འཕྲུག་གི་གཞུང་འདི་གོས་ དུས་ཀྱི་འཕྲུག་དང་འབྲེལ་དེ་ རྩ་སྟོན་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་གཞི་བཟུང་ དེ་མཐའ་
ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ཟུར་བརྟེན་དེ་ གྲུག་སྟོན་དང་གྲུག་སྟོན་ཡང་དམག་གི་སྒྲིབ་ བརྟེན་སྟོན་ལེན་ མཉམ་འབྲེལ་དང་

བསམ་ཞིང་། གསུང་གྱོད་རིག་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་ག་ཅི་འབད་ཅུང་ རང་གི་མི་ཚོ་ནང་ འདྲོ་བཟུངས་ཅན་སེལ་འབད་
ཚུགས།

རིག་ཚུལ་འདི་བཟུམ་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ན་པེར་ན་ སྤོབ་ལྷན་ཚུ་ལུ་དོན་ཚན་གཞིལ་སྟོན་བློ་གྲོས་ལས་ འདི་གི་བློ་ལུ་ སྟེ་
 ཚན་གྲོས་སྤྱད་དེ་ཐོན་སྤྱད་འབད་བཟུལ་གྱི་ ན་གཤམ་པེ་ཆུ་གྱི་གནད་དོན་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ན་གཤམ་སེལ་
 ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་བརྟོན་བཟུལ་གྱི་ གནས་སྤྱད་པ་སྤྱད་པའི་གསལ་བཤད་འབད་བཟུལ་གྱི་ སྟོན་རིག་ཡོངས་
 འབྲེལ་ཚུ་ལག་ཁུ་འབྲེལ་བློ་གྲོས་ལས་ཞིབ་འཇོལ་འབད་དེ་ སྤྱན་རླུ་འབད་བཟུལ་གྱི་ལ་སོགས་པའི་སྟོན་ལུ་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལུ་
 གཙུ་བོར་བརྟོན་དུ་གོ་པ་ཨིན།

3.4 ཚོང་རིག་དོན་གཏོར་གྱི་ཚུགས་གྲུབ།

ཉིང་རྩམ་དང་ ཉལ་བསམ་ དང་བདེན་ རྩེ་བཅོན་ དཔའ་མ་ཁུམ་པར་ རང་གིས་རང་ལུ་ ཡིད་ཆེས་དང་ སྟོབས་
པ་ལ་སོགས་པའི་དཔེ་ཆ་ལུ་ ཆོད་དེ་ཉེན་གཏོར་ཟེར་སྐབ་སྤྲུལ་ཡོད་པ་མིན།

གོང་གི་མི་ཚུ་ལ་ རང་གི་མ་ཚེ་རྒྱ་ལུ་ མཉེ་ཐབས་མཉེ་པ་ཅིག་ཡིན་མ་མཚན་ རྟེན་རྒྱ་ཡོད་པ་ཅིག་ ལྷ་གཉི་
རྒྱ་ལུ་ཡང་ འཐུས་མ་གོ་ས་བར་ མཐར་འཁྱུལ་ཅི་མེད་ འཁྱུལ་གསལ་པའི་དགོས་པ་ཡོད།

མོང་མིག་དོན་གཏེན་གྱི་མིག་ཚེལ་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་ དཔེར་ན་ ཀླུ་ཀླུ་ལྟ་བུ་མེད་པའི་ རྩ་བ་རྣམ་དག་དང་ དྲང་
བདེན་སྒྲིལ་ས་ ལཱ་གེ་ཅིང་འབད་པུ་ སེམས་དཔལ་མ་ཚུམ་པར་ མཐོང་པ་དང་ལྟུང་བཞེད་གྱི་ཐོག་ལས་ ཡུག་ལུ་
དཔོན་པའི་མིག་ཚེལ་སྤྲོད་དཔོན་ མིག་ཚེལ་དེལ་ས་བརྟེན་ མ་འོངས་པར་ དྲང་བདེན་དང་སྤྲོ་བས་ཅན་གྱི་ མི་ཤོམ་ཅིག་
ལཱ་ སྤྲོ་ཚུགས་པའི་ སེམས་ལྷགས་བརྟེན་བཟུལ་སྟེ་ མིག་ཚེལ་ཚུ་འབྲེལ་ཚུགས།

༣.༥ ཡུན་བརྟན་འཛོམས་ཀྱི་ཁྱེད་ལྟེན་གྲུབ།

ཡུན་བརྟན་འཛོམས་ཟེར་མི་འདི་ ཆོས་དང་མཚན་རིག་མཁས་ཚོ་གྲུབ་ཤིང་གསུངས་དོ་བཟུམ་ སང་འདྲོད་ཀྱི་སྒོ་པུ་དང་། ལོག་འཛོམས་ལ་ལོ་གསུམ་པའི་སྒོ་ལས་ བསྐྱབས་པའི་འཛོམས་པ་ལས་སྟེ་ འདྲོད་ཚུད་ཆོག་གིས་དང་ ཆོས་དང་མཚན་པའི་ འཛོམས་པའི་སྒོ་ལས་ སང་གི་མི་ཚོ་སྒྱུར་གྱི་མི་འཁྲུག་ལུ་སྤྲུལ་ཨིན།

ཆོས་ཚན་འདི་ལྟ་བུ་ལྟར་འབད་ལཱ་ལས་བརྟན་ འདྲོད་ཚུད་ཆོག་གིས་ཀྱི་སྒོ་ལས་འཛོམས་བསྐྱབས་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ་ སང་གི་དོན་ ལུ་ སྤྱི་མི་རྒྱ་དོས་ལོག་སྟོན་འབད་གི་ཚུ་ལས་སྟེ་ ལཱ་ག་ཅི་འབད་ཅུ་ པུ་ཉ་ཉ་མེད་པར་འབད་དེ་ འཛོམས་བསྐྱབས་ ཚུགས་སྟེ་ བསམ་སྟོན་གྱིས་གཞན་མཉན་གཅོ་བོ་བར་བཟུང་མ་ལས་ མི་སྤྱི་མི་མཚན་ལམ་དམ་ཟབ་འབྱེ་སྟེ་ ཡུན་བརྟན་ འཛོམས་ལུ་ གནས་ཚུགས་པའི་དོན་ལཱ་པ་ཡོད།

ཕག་གི་ཐོག་ལས་སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ སང་རྒྱུད་དང་ རྒྱལ་ཁབ་གཞུང་གི་རྒྱ་དོས་ཚུ་ དོན་མེད་འབྲོ་བ་རྣམས་མ་གྲུང་པར་ བདག་འཛིན་འབྲེལ་དོན་པའི་ དུན་གསེ་དང་བསྐྱབས་བྱ་ལུ་ཐོག་གི་ སློབ་ཡུག་ཁོང་ར་ སྤོམ་ཉན་ནང་ ཡུལ་ན་ སྤེ་ གོ་གསུམ་ནང་ སང་འདྲོད་ཡོད་མི་དང་ མེད་མི་ཁྱུ་པར་ཡོ་སྟེ་ སྒྱུ་ལོན་འབྲི་སྤྲུལ་འབད་བཅུག་གི་ སྤྱན་ལུ་དང་ གོས་ ལུ་ལུ་འབད་གི་ སང་གཞན་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱ་དོས་ཚུ་ ཚུ་ལཱ་མཚན་མེ་ ལག་ལུ་ཉན་འབྲེལ་དོན་པའི་བཅོད་དོན་ཐོག་ ལུ་ གནས་སྤྲུལ་དང་བཟུན་སྟེ་ ཁབ་སྟོན་སྟོན་གི་ གཞུ་སྒྱུ་དང་དང་བདེ་ཉེ་གི་ཐོག་ལས་ འབྲི་ཚོམ་དང་ གསལ་ བཤད། སྤྲུལ་ལོ་གསུམ་པ་གི་བཅུག་ཐོག་ལས་ ཡུན་བརྟན་འཛོམས་ཀྱི་ཁྱེད་ལྟེན་གྲུབ་འབྲོམ་ཚུགས་པའི་ གོ་སྤྲུལ་བཟོ་ དོན་པ་ཨིན།

༣.༦ ཐོག་རིག་ལག་ལུ་ཉན་ཀྱི་ཁྱེད་ལྟེན་གྲུབ།

ལུས་ཀྱི་འཕྲོ་འབྲུས་དང་ བརྟེན་འབྲུལ་རིག་གི་གོང་འཕེལ་དང་བཟུན་སྟེ་ འབྲོ་བ་མི་དེ་བསམ་སྟོན་གི་འབྲུས་བཟོ་ བའི་བསྐྱུང་ལུ་ ཐོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་གི་ཐོག་ལས་ གནས་ཚུ་ལུ་དང་ གོ་བརྟེན་གིས་ཡོན་དང་ སློབ་སྟོན་དང་ ལྟ་བ་ ཡུལ་འབད་མི་འཁྲུག་ལུ་གོ་ལཱ་ཨིན།

ဒီဂျစ်တယ်နယ်လ်အတွက် အဓိကအားဖြင့် အသုံးပြုသည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ google, youtube, facebook, blog ဝက်ဘ်ဆိုက်များသည် အသုံးပြုသူများအတွက် အသုံးပြုရန် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်များ ဖြစ်ပါသည်။ အသုံးပြုသူများသည် ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင် အသုံးပြုရန် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်များ ဖြစ်ပါသည်။

၃.၈ ဒီဂျစ်တယ်နယ်လ်အတွက် အသုံးပြုရန်

ဒီဂျစ်တယ်နယ်လ်အတွက် အသုံးပြုရန် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ google, youtube, facebook, blog ဝက်ဘ်ဆိုက်များသည် အသုံးပြုသူများအတွက် အသုံးပြုရန် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်များ ဖြစ်ပါသည်။ အသုံးပြုသူများသည် ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင် အသုံးပြုရန် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်များ ဖြစ်ပါသည်။

ဒီဂျစ်တယ်နယ်လ်အတွက် အသုံးပြုရန် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ google, youtube, facebook, blog ဝက်ဘ်ဆိုက်များသည် အသုံးပြုသူများအတွက် အသုံးပြုရန် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်များ ဖြစ်ပါသည်။ အသုံးပြုသူများသည် ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင် အသုံးပြုရန် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်များ ဖြစ်ပါသည်။

༤ ལམ་སྟོན་གཞི་ཙ།

ལམ་སྟོན་གྱི་གཞི་ཚུ་བཅུ་མི་འདི་ རྒྱལ་ཡོངས་ཤེས་རིག་གི་ཚུ་གཞུང་བཅོ་ཉི་ཤེས་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་
ཐངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་འབད་མི་ཅིག་ཨིན། ལམ་སྟོན་གཞི་ཚུ་འདི་གིས་ ནད་དོན་གཅོ་བོ་སྐོམ་ཡོད་མི་ཚུ་ཁྱེད་གྱི་གཅོ་བོ་
བཅོ་ཉི་ཤེས་ སློབ་དཔྱད་གཅོ་བོ་བཅོ་ཉི་ཤེས་ལམ་ཚུ་ སློབ་ཡུག་གཅོ་བོ་བཅོ་ཉི་ཤེས་ལམ་སྐོ་ ཚད་མཉམ་བཅོ་ཐོག་
ལས་ གཅོ་བོ་མི་ཚུ་གཅིག་གི་འདི་ཉལ་སྤྱད་འབད་མི་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་དཔལ་འཛེམས་ཀྱི་དམིགས་དོན་
འགྲུབ་ཐབས་ལཱ་དམིགས་གཏོར་བསྟེན་དགོ་པ་ཨིན། རིག་གཞུང་ཚོས་ཚན་སྤྱི་དང་ བྱུ་པར་སྤྱད་འཇུག་གི་ཚོས་ཚན་གྱི་
ལམ་སྟོན་གཞི་ཚུ་ཚུ་འཁོར་ཉལ་ཨིན།

༤.༡ རྒྱལ་ཡོངས་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་དཔལ་འཛེམས་ཀྱི་ཀ་ཆེ།

རྒྱལ་ཡོངས་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་དཔལ་འཛེམས་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཆར་གཞི་དང་གོ་ཤེས་འཕེལ་ལུ་སྐོས་པ་འདི་ཡུག་ལཱ་ག་ར་
གི་ གཞི་རྟེན་དང་ལམ་སྟོན་འབད་མི་བཟུམ་ཅིག་ཨིན་མ་ཚད་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་སྲུང་འཕེལ་གཞི་གྱི་རྒྱ་ལུ་ གྱིད་
མཐུན་ཀྱི་དང་ནད་གི་མེད་ཐངས་ལས་འབྱུང་བའི་ དཔྱད་ཞིབ་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས་པའི་དམིགས་པ་བསྟེན་མི་ཅིག་ཨིན།
རྒྱལ་ཡོངས་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་དཔལ་འཛེམས་ཀྱི་གཞི་ཚུ་དང་ ཀ་ཆེ་བཞི་དང་ འཁོར་ལོ་རྒྱུ་པ་དཔྱད་ཞིབ་གཞི་ཡོད་པའི་
ནད་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་དང་འཁྱུལ་ཏེ་ སྤྱད་འཇུག་གི་ཚོས་ཚན་འདི་ཡང་ ཀ་ཆེ་བཞི་དང་འཁོར་ལོ་རྒྱུ་པ་དཔྱད་ཞིབ་
གཞི་ཚུ་ མི་ཉམས་གོ་ཤེས་འཕེལ་དང་ ཉམས་པ་སྤྱད་འབད་མ་ཨིན།

དེ་མ་ཚད་ སྤྱད་འཇུག་གི་ཚོས་ཚན་འདི་ལས་བཅོ་ཉི་ཤེས་ རྒྱལ་ཡོངས་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་དཔལ་འཛེམས་ཀྱི་གཞི་ཚུ་དང་ བཅོ་
མཐོང་ཚུ་ཡང་གོ་དོན་ལེན་ནི་དང་ གོ་དོན་སྤྱད་ནི་ཐབས་ལམ་གྱི་སྐོ་ལས་ དུ་གོ་ཐོག་དཔྱད་ཞིབ་ འཐོབ་ཚུགས་པའི་
གོ་སྐབས་བཅོ་ཐོག་ཨིན།

རིག་གཞུང་ཆེ་བ་འདྲ་ཚུར་བ་འཕེལ་ ཉུན་འགྲུབ་གི་ཆེ་བ་འདི་ཡ་ཡུལ་ལཱ་ལཱ་པའི་ ནད་དོན་རིག་པའི་གཞུང་འདི་འཕེས་
ནི་དོན་ལུ་ ཡོངས་དཔྱད་ཀྱི་དཔལ་འཛེམས་ཀྱི་ཀ་ཆེ་ གཞུང་སྤྱད་ལེགས་ཏུ་ ཡུན་བརྟན་དཔལ་འབྱོར་གོ་ཤེས་

འཕུལ་ ཆོས་དང་ལམ་སྤྲོལ་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་སྤྱད་སྒྲིབ་ཀྱི་དོན་ཚན་བཅས་ལུ་ ཚོད་སྤྱད་ གོས་སྤྱད་ ལྷན་ལུ་
འབད་བཅུག་ནི་འི་ ལམ་གནས་པའི་བབས་ལམ་ལུ་གཞི་བབྱུང་དགོ།

༥.༢ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཚེ་གཞུང་བཀོད་དེ་སྤྱོད་

རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཚེ་གཞུང་གི་བཀོད་དེ་སྤྱོད་ཀྱི་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཆོས་ཚན་ག་ཅི་གི་ཚེ་གཞུང་བཅོལ་དུ་དེ་དུང་ཚུན་དུ་གོ་པ་
དང་བཅོལ་བཅས་ཀྱི་ལམ་སྤྲོལ་འབད་མི་ཅིག་ཨིན། ཚེ་གཞུང་གི་བཀོད་དེ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ཤེས་རིག་གི་དམིགས་
ཡུལ་དང་ ཉལ་བཟུང་ཁ་གསལ་ལམ་སྤྲོལ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ དཔེ་ལམ་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆོས་ཚན་ག་ཅི་ རྒྱལ་ཡོངས་
ཚེ་གཞུང་བཀོད་དེ་སྤྱོད་ཀྱི་ལུ་གཞི་བཞུག་སྟེ་བཅོལ་ཨིན། དེ་འབད་ལམ་སྤྲོལ་ སྤྱོད་འབྲུག་གི་ཆོས་ཚན་འདི་གིས་ཡང་ རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་དམིགས་དོན་ “རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཤུ་ཞུན་ཆེ་བ་དང་ རྒྱལ་སྤྱི་ནང་ལུ་དོ་འགན་འབད་ཚུགས་པའི་ཆེགས་གུབ་” ཟེ་
མི་འདི་ལུ་གཞི་བཞུག་དགོ་པ་ཨིན། དེ་འབད་ལམ་སྤྲོལ་ཆོས་ཚན་འདི་གིས་ ཉལ་བཟུང་ཁ་གསལ་ལམ་སྤྲོལ་ དཔེ་
(sincere) དུ་གིས་ཟེ།(Mindful) རྩོམ་ཟེ།(Astute) བཅོལ་བསྐྱེད་ཟེ།(Resilient) འགྱུར་བ་
མེད་པ།(Timeless) (SMART) ཚུ་དང་དུ་གསལ་ལམ་སྤྲོལ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ རྒྱུ་དོན་རིག་པའི་ཆོས་ཚན་བཀོད་
དེ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ རྒྱལ་ཡོངས་ཚེ་གཞུང་གི་བཀོད་དེ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་དུ་བཅོལ་པའི་ཆེགས་གུབ་ བཅོལ་བཀོད་ཀྱི་འབད་ཡོད་པ་ཨིན།

༥.༣ རྒྱལ་ཡོངས་ ༣༡ པའི་བབས་ལམ་ལུ་

རྒྱལ་ཡོངས་ ༣༡ པའི་བབས་ལམ་ལུ་ཟེ་མི་འདི་ མི་ཚེ་ནང་གཞུང་ཆེ་བའི་རིག་ཆ་ལུ་དང་ ཤེས་ཡོན་ བསམ་སྤྱོད་ཚུ་ཡུལ་
རྒྱལ་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་། དུ་གོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ མོད་འཕུལ་གྱི་དམིགས་ལམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོལ་ཨིན། དེ་དུང་ལུ་
བསམ་ཞིབ་ཀྱི་མཉམ་ཤིང་ གསལ་གཏོད་ ཡན་ཚུས་ཟེ་ཀྱི་བདུན་པོ་སྤྱོད་ལེན་ མཉམ་འབྲེལ་ མི་ཁུངས་དང་ལམ་སྤྲོལ་
ཚུ་གི་རིག་ཆ་ལུ་ལམ་སྤྲོལ་པ་ཚུ་དགོ་པ་ཨིན། སྤྱོད་འབྲུག་གི་ཆོས་ཚན་འདི་གིས་ཡང་ མོད་གི་རིག་ཆ་ལུ་འབྲེལ་བཅས་ཀྱི་
དོན་ལུ་ ཉལ་བཟུང་གི་ཉམས་སྤྱོད་འབྲེལ་ཚུགས་པ་བཅོལ་སྟེ་ཡོད།

བྱུང་ཚུལ་སེམས་དཔེ་སྤྱད་པ་ལ་འཕྲག་པའི་ཚུལ་འདི་གིས་ཡང་ གོང་གི་རིག་ཚུལ་འཐོབ་ཐབས་གྱི་དོན་ལུ་ རྟེན་གྱི་ཉམས་མྱོང་འཐོབ་ཚུགས་པ་བཅོམ་དགོས་པ་ལག་ཏུ་ དཔེ་ན་ བསམ་སྤྱད་བཟུང་པ་དང་ དེའི་མཉམ་གཞི་དུ་ ལ་ སོགས་པ་ལྟ་བུ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ མི་ཚེ་རིག་ཚུལ་གྱི་བརྟེན་ཐོག་ལས་ དཔེ་ཚུན་གྱིས་སྤོངས་ཀྱི་དཔེ་དང་ འགན་ཁུངས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འགྲེལ་བཞུགས་བྱེད་ཀྱི་དཔེ་ གསལ་བཞུགས་ རྟེན་ལྷན་ མོན་གྱི་ལ་སོགས་པ་པ་ཚུ་ འབད་བཅུག་ནི་ལུ་གཙོ་བོ་བརྟེན་དགོས་ཡིན།

༥.༥ ས་གནས་གཞི་བཞག་གི་ཕྱད་ཐབས་ལམ།

ས་གནས་གཞི་བཞག་ཟེར་མི་འདི་ རྟེན་གྱི་འབད་སའི་ས་གནས་ནང་ཡོད་པའི་ ཚུལ་དང་འཛིན་ཀྱི་ལ་སོགས་པའི་ ཁེས་ཡོན་དང་ རིག་ཚུལ་ཅན་གྱི་མཁས་མཚན་དང་ ཉམས་མྱོང་ཅན་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ མིག་མཐོང་ལག་བཟུང་ དཔེ་དོན་སྤྱད་ཉམས་སྤྱད་ཐོག་ལས་ རྟེན་གྱི་འབད་མི་ཅིག་ལུ་གོ་ཨ་ཡིན།

རྟེན་གྱི་འབད་ནི་འདི་ སློབ་ཁང་ནང་ཁྱེད་མ་ཅིག་གིས་མ་ཚད་པར་ བཞུགས་ཀྱི་དཔེ་སློབ་སྟེ་ཅུ་པེ་སྟེ་ མིག་མཐོང་ ལག་བཟུང་སྟེ་རྟེན་གྱི་དཔེ་ ཡང་ན་ དོན་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་འཆད་མོན་མོམ་གསུམ་ལུ་ མཁས་པ་དང་། ཁེས་ཡོན་ དང་ རིག་ཚུལ་ཅན་གྱི་མཁས་མཚན་དང་ ཉམས་མྱོང་ཅན་ཚུ་ སློབ་གྲྭ་ནང་གནད་འདོན་ལུ་སྟེ་ ཉམས་མྱོང་དཔེ་ ཡོན་བཅེས་པ་འབད་དགོས་ཡིན།

༥.༥ གྲུབ་འབྲས་ཁེས་ཡོན།

གྲུབ་འབྲས་ཁེས་ཡོན་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཡུག་གི་རིག་པའི་ཚུགས་གྲུབ་དང་ ལམ་སྟོན་ དཔེ་ལུ་འབྱོར་ དཔེ་ལུ་ སོགས་པའི་ དཔེ་མཁོ་སྤྱོད་ཚུགས་ཡོད་མི་ཚུ་ རྟེན་གྱི་ཐོག་ལུ་ཐོབ་མེད་པར་ དཔེ་མཁོ་དང་འབྲེལ་དེ་ཁེས་ཡོན་ འཐོབ་ཚུགས་པ་བཅོམ་ནིའི་བྱ་མཁུ་ལུ་སྤྱོད་ཡིན། ཚུལ་ཚུན་འདི་ཡང་ སློབ་ཡུག་གི་ ཁམས་ དཔེ་ལོ་ བསམ་པའི་ མེས་པ་ སྤྱོད་ཚུགས་ཡོད་པ་ལས་ དེ་ཚུ་གི་གནས་ལྟངས་དང་འབྲེལ་བཅོམ་དགོས་པ་མ་ཚད་ མོ་མོ་དང་ མི་རིགས་ རྟེན་ གྱི་ཐོག་ལུ་ ག་ཅེས་ཡོད་མེད་པར་ ག་ཅེས་ཡོད་མེད་པར་ཐོ་མཐོང་བཞུགས་དེ་ རྟེན་གྱི་འབད་བཅུག་པའི་ཚུ་གཞུང་ཅིག་བཅོམ་

དཀོལ་གཤམ་ཆེ། དེ་བཟུང་ལ་སྤྱོད་ལྟ་དུ་ཉལ་ལྟར་གྱི་ལས་འཁོར་དང་ལས་སྤྱོད་གཅིག་བཟུང་ན་བཅོམ་པ་དུང་། སྤྱོད་ལྟ་གཅིག་ཉན་ཆེ་ཆུང་ཡོད་ཚད་གཅིག་ལ་གསེང་། བཅོམ་པ་གཏོགས་ཚུགས་པ་ལ་བཅོམ་གྱི་ལྟ་གཅིག་ཐོབ་བཟུང་དཀོ།

၂.၆ မ၊လိလ၊ဗြဟ္မ၊သီ၊ရ၊ဂါ၊ရ်၊နူ၊ဗ၊

མ་འོངས་པའི་བྱ་རྒྱུ་མཁོ་སྐབས་ཟེར་མི་འདི་ ཡུལ་འཕེལ་གྱི་དམིགས་མཆོ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཞེས་ཡོན་དང་མཁོ་སྐབས་ རྟོགས་
གྲུབ་རྒྱུ་འཕུལ་བཟོ་བའི་ མ་འོངས་པའི་མི་རབས་རྒྱ་གར་གྱི་འབད་མི་ཅིག་ལུ་སྐབས་ཡིན། དེ་ལྟོ་འབྲེལ་རྟོགས་ནི་མི་ཆ་རྒྱུ་
ཅིག་འཕེལ་བྱམ་པ་ཡིན་པུ་བཟོ་མཐོང་འདི་ཡིན། དེ་དང་གཞིག་ཁར་ འཕེལ་བཟུངས་གསུམ་པའི་ནང་ ཡོན་ཏུ་དང་མཁོ་སྐབས་
ལྷ་གཞིག་མེད་པར་ ལྷ་ཁ་ལུ་ཤུག་ཤུག་པ་ཆེ་བའི་ གནས་སྤྲུལ་དང་འབྲེལ་བའི་དཔེ་ལུ་སྐབས་ རྟོགས་མཁུ་
གསུམ་རྟོགས་འབད་རྟོགས་པའི་རྟོགས་གྲུབ་ཡོད་པ་ལྟོ་ བཟོ་དམིགས་པ་གྲུབ་ཆེ།

དེ་འབད་ལུ་ཁུམ་ དཔེ་ན་ ཡ་པའ་བསམ་ཕྱིན་གྱི་སྒོ་ལུ་ ཅོམ་དང་ སྤང་དང་གཏམ་རྒྱུ་ ཁུམ་ཁྲོག་བརྟན་
 གྱི་སྤང་དང་ སྒོ་ལ་སོགས་པ་ག་ཅི་དང་གྱི་རུ་ རྟེན་ཅོམ་གྱི་བཟུ་དོན་ཚུ་ རྒྱ་རྟེན་འབད་བཅགས་ཏེ་ གྱི་ཚུགས་པ་ཁོ་
 ཡན་ འབྲུ་ཚུགས་པ་ཁོ་སྒོ་ཡོད་དུ་ཕྱུང་བ་གྱི་དོན།

၁.၈ ခန္တိတရား

བདེན་པ་འཕྲུལ་མིག་ཟེན་མི་འདི་ ཉལ་ཕྱང་དཔལ་ལོང་འཕྲུལ་གྱི་ཡུལ་ལྷ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་བདེན་པ་ཚུ་ དེས་ཀླ་གཏོང་
བྱས་མེ་ཡུལ་དེ་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་མ་དགོ་པར་ རྒྱུ་འཕྲུལ་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་ཚུགས་པའི་ འཕྲུལ་མིག་ལུ་བརྟེན་པའི་
མཐོ་ཆས་མིག་ལུ་སྤྲུབ་ཤིག།

རྒྱུ་གྱི་འཕྲོ་འཁྱུར་དང་བསྐྱེད་ཡོན་ཏུན་ཚུ་སྤོབ་དེབ་དང་ སྤོབ་རྟོན་པ་རྒྱུ་མིག་ཤུ་བརྟེན་ཏུ་བཞི་མཉེ་པར་ བྱ་གྲུལ་
 མིམ་ཤུགས་ལ་སོགས་པའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མིམ་ཤུགས་གཞན་དང་ ཡན་ཅུས་ཆེན་གྱི་བརྟེན་འཇུག་མིགས་ཚུ་
 གཡོག་བཀོལ་ཏེ་ ཆོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་དང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ རང་གིས་འཇམ་རྟེན་རྟེ་སྡོམ་ཅུགས་ཚུགས་
 པའི་གོ་སྐབས་བཅོམ་དང་གཅིག་ཁར་བརྟེན་འཇུག་མིག་གི་འཇུགས་གྲུབ་ཡང་འབྲེལ་ཚུགས་པ་སྡོམ་དེལ་མིན།

༥.༩ ལམ་སྲོལ་ཤེས་ཡོན།

ལམ་སྲོལ་ཤེས་ཡོན་བཅས་མི་འདི་ རྒྱས་དང་ཡུ་མ་མེས་ཀྱི་ཕྱོད་བསྐྱེད་ལས་ ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ལས་བརྟེན་ དྲུག་ཐབས་སོང་
སྟེ་ཡོད་པའི་ ཡིད་ཆེས་དང་ ཉུ་བ་ གོམས་གཤིས་དེ་ཆུ་ མི་རབས་ལས་མི་རབས་བརྒྱུད་དེ་ བཅོམ་མཐོང་གི་སྒོ་ལས་
རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲེལ་སྟེ་ཡོད་མི་བྱ་སྒྲིལ་ལམ་ལུགས་ བྱ་པར་ཞུ་ཅིག་ལུ་གོ་ཤ་ཡིན། སྟེ་འཕྲུག་ཀླུ་ མདོ་རྒྱུད་དང་
བསྟན་བཅོས་ མཉམ་པ་ མཐོང་བ་བརྒྱུད་པའི་ལག་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ རེ་ལུགས་ལྟ་ཆོས་ལེ་ཤེས་པ་དང་འབྲེལ་
དེ་ བཅོམ་དཔྱད་པ་གཞུགས།

དཔེར་ན་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་རྟེན་དོན་ཐོག་ལུ་ཐོད་གྲུབ་འབྲེལ་གྱི་དང་ གཡུས་ཁའི་ཡོ་མཚན་
གྲུང་ཐངས་གཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་ཞིན་ན་ དེའི་ཁྲུངས་ལྟ་ཆུང་དང་ གཡུས་སྒྲིལ་ལམ་སྲོལ་དང་ སྒྲིག་ལམ་ལུ་བྱ་པར་
ཡོད་མེད་ དཔེ་མའི་རིགས་ལམ་ཀྱིས་དཔྱད་དེ་ བཀོད་བཅུག་མི་འདི་གིས་ ལམ་སྲོལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལུ་མཉམ་མ་ཚད་ སློབ་
ཡུག་རང་གི་ མདོ་རིག་གི་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་གྲུང་གི་ལུ་མཉམ་ཐོག་མཐོང་ཡོད་པ་ཡིན།

༥.༡༠ རྟོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན།

གནས་སྤངས་མ་འདུལ་ཆུང་དང་ རྟེན་དོན་དང་ རིག་ཅུལ་ བཅོམ་མཐོང་ཆུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ ལུ་གུ་ཅི་འབད་
རྒྱུ་ཚགས་ཁང་ཆུང་དོག་དོ་མེ་ འབད་ཆུགས་པའི་རྟོགས་གྲུབ་འདི་ དེ་མིས་ཀླུངས་པའི་རྒྱུ་ལུ་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་
ལུ་འཁྱུར་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་རིག་གཞུང་ཆོས་ཚན་གྱི་ཅེ་གཞུང་ཡང་ སློབ་ཡུག་ཆུ་རྟོགས་གྲུབ་ཅི་བཅོམ་ཆུགས་
པའི་དམིགས་གྲུབ་བརྟེན་དེ་ རྟོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན་ལུ་གཞི་བཞག་གིན་ན་བཅོམ་ཐོག་འབད་ཡོད་པ་
ཡིན།

དཔེར་ན་ རྟེན་དོན་རིག་པའི་རྟེན་དོན་ཉུ་བ་མཐོང་འབད་ཡོད་མི་ལུ་བརྟེན་ རྟེན་གྱི་བསམ་པ་དང་ གྱིད་སྦྱོར་ལམ་མིག་རྟེ་
ཉུ་ཐངས་ལས་འགོ་བཅུགས་དེ་ བཟའ་བཅའ་འགོ་གསུམ་དང་ སློབ་ཐངས་ཆུ་ལུ་ཉུ་བ་ ཅེས་ཤེས་བརྟེན་བཅུག་གི་ལུ་
གཅོ་བོར་བརྟེན་དཔྱད་པ་ཡིན།

༥ ཙ་གཞུང་གཞི་བཀོད་རིས་དང་འགོ་རིམ་སྒྲིག་བཀོད།

རིག་གཞུང་སློབ་གྲུང་ཚེ་གཞུང་གི་ གོ་རིམ་འདི་ཡང་། ཤེས་བྱའི་གནས་དང་། གནས་རིམ་། གནས་རིམ་གནས་ཚད།
སློབ་རིམ་སེ་སེ་བཞིན་གྱི་ ཆོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོག་ས་བྱུང་། རྟུང་ཕྱུང་ལས་དོན། སློབ་ཕྱོད་དོན་ཚན་གྱི་དབྱེ་ཁག།
རྟུང་ཕྱུང་གི་ཐབས་ལམ་དང་། དབྱེ་ཞིབ་གྱི་སྒྲུབ་ལུ་འབད་ཐངས་བསམ་བརྒྱུད་ལོ་འདི་ གནས་སྤངས་དང་བསྐྱུན་པའི་ག་
སྒྲིག་ཀྱི་བཅོམ་ལས་། སྒྲིག་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད།

༥.༡ ཤེས་བྱའི་གནས་།

ཤེས་བྱའི་གནས་ཟེར་མི་འདི་ སྤྱིར་བཏང་རྟུང་ཕྱུང་གི་གནས་ཚད་ག་ར་ལུ་བྱབ་ཚུགས་པའི་ གོ་ཡངས་གྱི་བཅོམ་དོན་ཅིག་
ལུ་སྤྲུབ་ཨིན། དེ་འབད་ཕྱུང་ལས་། ཆོས་ཚན་འདི་ནང་དོན་རིག་པ་ཆུ་ཤིང་བསྐྱུན་བཅོས་། འདི་ཤེས་བྱའི་གནས་༥་པ་དང་།
སྤྱི་འཇུག་འདི་ཤེས་བྱའི་གནས་༥་པ་ གཤིས་ལོས་། ག་ར་ལུ་ བྱབ་ཚུགས་པའི་བཅོམ་དོན་དོན་ཅིག་དང་། རྒྱ་མཚན་དོན་
པའི་ རྟུང་ཕྱུང་གི་གོ་རིམ་ཅིག་ལུ་སྤྲུབ་ཨིན།

ཆུ་དང་ཤིང་གི་བསྐྱུན་བཅོས་ལུ་ ཤེས་བྱའི་གནས་༢་ དང་། སྤྱི་འཇུག་གི་འགོ་མཇུག་བར་གསུམ་གྱི་བཅོམ་དོན་ ག་ར་
བཅོམ་དོན་གཅི་བོ་གཤིས་ནང་བསྐྱུན་ཚུགས་པ་ལས་། ཅེ་གཞུང་འདི་ནང་ཀྱན་སྤྱོད་དང་ཀྱན་སྤྱོད་ཟེར་ཤེས་བྱའི་གནས་༢
འབད་ཕྱུང་ད་བསྐྱུན་པའི་ ཤེས་བྱའི་གནས་ ༥ ཡོད།

༦ འཛིན་རྟེན་ལཱ་གས་དང་འབྲེལ་བའི་བསྐྱུན་བཅོམ་ལཱ་གས་འབད།

འཛིན་རྟེན་ལཱ་གས་དང་འབྲེལ་བའི་བསྐྱུན་བཅོམ་ལཱ་གས་འབད་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱལ་པོ་ལཱ་གས་གྱི་བསྐྱུན་བཅོས་ལས་། མི་ཡི་ཆོས་
ལཱ་གས་ལཱ་གས་སྤྱད་ན། རྟུང་ཕྱུང་ལཱ་གས་མི་རིམ་། རྟུང་ཕྱུང་མི་ཡི་བཅོམ་སྐྱུས་ལ། འཛིན་པ་ན་ཐར་པ་གམ་ན་
གནས་། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་། རང་ལུ་སྤྱུག་བསྐྱུན་ལཱ་མ་དུ་གོ་པར་། བདེ་བ་དུ་གོ་མི་ཚད་ཅེ་ཨིན། རང་ལུ་བདེ་བ་འདི་ཐོབ་དུ་གོ་
ན་ རང་དམ་པའི་ཆོས་བསྐྱུན་མ་ཚུགས་ཏེ་འབད་ལུང་ར་། འཛིན་རྟེན་ཡེ་འབས་ལཱ་གས་བཟུང་ལུ་གནས་ཚུགས་པའི་ཅིན་ འཕྲུལ་

མི་སྲིད་ནང་ལུ་ནི་བདེ་དྲང་། དཔལ་ལྷན་ཁྱིམ་འབྲུང་ཚུགས་པའི་ཁར་། ཡུགས་ལྟ་མི་བདེ་བ་ཡང་འཐོབ་ཚུགས། དེ་མེན་ཉི་འདི་གིས་འཛིན་ཀྱིན་པའི་སྐྱོ་གསུམ་གྱི་སྤྱད་པ་འདི་ ཡ་རབས་བཟུང་པའི་ལུགས་བཟུང་ལུ་ གོམས་འདྲིས་ཚུན་ཉི་འདི་དོན་ལས་ འཛིན་ཀྱིན་ལུགས་གྱི་བསྐྱབ་བྱུ་ལུ་ལྷུང་བཅོླ་འབད་དེ་ མི་བཟུང་ཅིག་ལུ་འབྲུང་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། །

၈ နံနက် ၃ နာရီခွဲလောက်မှာ ရောက်ရှိခဲ့ပြီး နေရာချထားမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ བསྐྱབ་བྱ་ཡག་ས་བཞད་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱལ་སྤུས་ཞི་བ་ཉུས། དུལ་འབྱོར་འདི་ནི་རྟེན་པ་གི་ཏུ་
 དུལ་ད། ཁྱིམ་བུའི་དོན་སྐྱབ་འཛོལ་པར་ཁྱུང་པ་ལ། གཤམ་རྟེ་འདི་ལ་ཡན་པ་མ་བསྐྱབས་ན། ཁྱིམ་འདི་ཡང་དུག་འབྱོར་པ་ག་
 ལ་འཁྱུད། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་ལྷོ་ ང་བཅས་འདི་མི་ལུས་འི་ཉེ་ལོ་ཆེ་འདི་འཛོལ་དུལ་བ་ཡི་ན། དུ་ཏེ་ཐོབ་པའི་སྐྱབས་སུ་
 རང་གཞན་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ཡན་པའི་ དུམ་པའི་ཆོས་ཅིག་མ་སྐྱབ་པ་ཅིན་ གྲུལ་ལས་ལུས་རྟེན་བཟང་ལོ་འདི་བཟུམ་འཛོལ་ཚུགས་
 པར་ལུ་ཡག་ཡོད། དེ་ལྟོ་ནི་འདི་གིས་ ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བསྐྱབ་བྱ་འདི་ལུ་ཉུང་བཅོྲ་འབད་དེ་ མི་ཆོ་དོན་དང་ཉུན་པ་ལྷོ་
 བཟོ་ཚུགས་པའི་དུག་ས་པ་ཡོད།

॥ गुरुभ्यो नमः ॥

གྲུང་པ་རྒྱ་མཚོ་མི་འདི་ ལཱ་གེ་ཅི་འབད་ཅུ་བསྐྱབ་དམོག་མཉེ་བའི་བསམ་པ་ཅིག་ལཱ་གོ་ནི་དང་ དེ་བཟུམ་གྱི་ཀླ་
 མོང་མ་འདྲུལ་ལཱ་གེ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་ཡང་ མཛོད་ལས་ ཀླ་མོང་རྩམ་གཏིས་རྒྱ་དང་ནི། དེ་ཡི་རྩས་གྱི་མོང་ཞེས་
 ཅུ། བཟུམ་གྲུང་པ་ཡོད་པ་བཟུམ་ གཞོ་ཤོ་ རྒྱ་ཀླ་མོང་དང་ རྩས་གྱི་ཀླ་མོང་མཉེ་པ་ཡོད་པ་ཨིན། ཨིན་
 ཅུ་ ལྷ་བས་འདིར་ རྒྱ་རྩས་ཀླ་མོང་གེ་ཅི་ཨིན་ཅུ་གཞོ་ཤོ་ འདྲོད་ཆགས་ལ་སོགས་པའི་རྩོམ་མེད་པའི་ཀླ་མོང་དུ་པ་
 དང་ བུམས་པ་དང་ སྤྱི་ཅེ་བྱུང་རྒྱལ་མེས་ལ་སོགས་པ་བཟུང་པའི་ཀླ་མོང་ཅིག་ལཱ་གོ་ཁ་ཨིན།

རྒྱས་ཀྱི་འཕྲོ་འཇུག་དྲང་འཁྲིལ་ རྒྱལ་ཁབ་ཡང་རྒྱས་འཁྱོ་བའི་ནུམ་རྒྱས་ལུ་ ང་བསེ་འདི་མནོ་བསམ་གྱི་དྲང་བྲངས་ལོག་
 ལམ་རུ་ཞུགས་ནི་དེ་ལྟེ་ཁ་ཡོད། མི་དབང་མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ་མཆོག་གིས་ཡང་། ང་བསེ་འབྲུག་མིའི་ མནོ་བསམ་

གྲུང་ཐངས་ སྐྱུ་བོའི་འབད་དཔོལ་མེ་གསུངས་ཏེ་ཡོད། རྟེན་འབད་ནི་འདི་གིས་ མ་འོངས་པ་འདི་འགོ་ཁྲིད་པ་ སློབ་
ཡུག་ཨ་ཁོ་ཚུ་གིས་ རྒྱ་དང་གི་འཕྲུལ་བོའི་དྲུང་སྟོན་འཕྲུལ་གི་གཞུང་འདི་ཉལ་སྐྱུང་འབད་ནི་ལས་ མཉེ་བསམ་
གྲུང་ཐངས་སྐྱུ་བོའི་བྲུང་ཏེ་གཞུང་ཚུ་བ་གསུམ་ལུ་ དྲུང་བཟེན་དྲུང་། སློབ་གྲུང་ཡིད་ཆེས། ཁ་ཞེན་གཏིས་མེད་ཀྱི་
སློབ་ས་ ཡུག་ཡིད་ལུ་མི་ མི་འོ་མེ་ལུ་འཕྲུལ་ཚུགས།

༤ ལྷན་སྟོན་གིས་ཡོན།

ལྷན་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ ལྷན་སྟོན་བཟུང་འཇུག་གི་རྣམ་པ་ཡིན་ལས་འགོ་ཐོག་ལུ་ཤར་འོང་མི་ལུ་གོ་ཐུག་ཡོད་པུ་ སྟོན་
འཕྲུལ་གི་སྐྱབས་ འདྲོད་ཆགས་ལ་སོགས་པ་འདི་རྒྱ་དྲུང་གི་ལྷན་སྟོན་ལས་བཟུང་སྟོན་གོ་ཐོག་ལུ་སོགས་པ་འདི་ལུ་འབད་ནི་དྲུང་
རྒྱ་དྲུང་ཚུ་བསམས་ཀྱི་ལྷན་སྟོན་ལས་བཟུང་ ཡར་ཡིན་ཕུག་དྲུང་དྲུག་པ་འདི་སྟོན་པ་བཟུང་འཇུག་ཚུ་ལུ་གོ་ཐུག་ཡོད།

འབྲུག་པ་འདི་རྒྱ་ཁབ་འདི་ ཆོས་ལྷན་གི་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཡོད་པུ་ དུས་ཀྱི་འཕྲོ་འཕྲུང་དྲུང་བསྟན་ཏེ་ ལས་རྒྱ་འབྲས་ལུ་
བཅོམ་ཐོང་ཏུ་མས། གོ་མཚན་དཔོན་གཡོག་དྲུང་ཡམས་སྐུན་མཆོད་ལ་སོགས་པ་འདི་བར་ན་ ཐུག་ཚུགས་མཚན་ཏུ་མས་འཕྲུག་བའི་
རྣམ་པ་ལུ་ དུམ་པ་འདི་ཆོས་ཀྱི་རྟེན་ཏེ་ ཉལ་སྐྱུང་འབད་མི་འདི་གིས་ ལམ་སྟོན་དྲུང་འབྲུག་བའི་རྟེན་པ་འདི་ཆོས་ཀྱི་གྲྭ་
ཏེ་ལུ་ཡིད་ཆེས་དྲུང་ དྲུང་པ་འཇུག་ལུ་སྐྱུ་བོའི་བྲུང་ཏེ་ རྒྱ་གི་བསམ་པ་ཡང་ལས་རྒྱ་འབྲས་ལུ་བཅོམ་ཐོང་བཟུང་
གིས་ཏེ་ ཚུ་བ་གསུམ་ལུ་ཐུག་ཚུགས་གི་སློབ་ས་ མི་རྣམས་ལྷན་གི་དཔེ་འོས་པ་འདི་ཡིན་ཕུག་སྟོན་གཟུབ་པ་འདི་ཁར་ གཡོ་
རྒྱ་དྲུང་འབྲུག་བའི་འཕྲུག་ལ་སོགས་པ་ གཤམ་ཡང་མེད་པ་འདི་སློབ་ས་ཡུག་ལུ་ཚུགས་པ་འདི་མི་འོ་མེ་ལུ་འཕྲུལ་ཚུགས།

༤.༢ གནས་འཛིན།

གིས་བྱའི་གནས་ཟེར་མི་འདི་ སྟོན་བྲུང་རྟེན་ཏེ་གི་པ་འདི་གཞུང་འབད་ནི་འདི་གིས་ གནས་འཛིན་ ༤ པ་དྲུང་ ༥ ག་ར་
ལུ་ འབྲུག་པ་འདི་བཟོད་ཏེ་ལུ་ལུ་ རྒྱ་མཚན་ལྷན་པ་འདི་ ཉལ་སྐྱུང་གི་གོ་མི་ལུ་སྐྱབས་ཡོད། རྒྱ་དང་གི་འཕྲུལ་
ཚུ་གཞུང་འདི་ལུ་ གིས་བྱའི་གནས་ ༤ ཡོད།

ཕྱིར་བུང་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ཤེས་རིག་གི་ལམ་ལུགས་ནང་ གནས་ཤིང་ ༡ པ་ལས་ ༥ པ་ཚུན་ཡོད་པུ་
སྐད་ཡིག་དང་ལམ་སྲོལ་སློབ་སྦྱང་གི་ རྒྱ་ཤིང་གི་བརྟན་བཅོས་འདི་གནས་ཤིང་ ༥པ་དང་ སྐད་འབྲུག་གི་ཚིམ་ཚན་འདི་
གནས་ཤིང་ ༥ པ་ཚུན་གྱི་ སློབ་ཕྲག་གི་ཁོགས་གྲུབ་དང་ རིགས་སྟོབས་འཁྲིལ་ཏེ་ རྟུམ་སྦྱང་འབད་དེ་གོ་པ་སྟེ་ཚུན་
དེ་ཡོད།

ལུང་	གནས་ཤིང་།	སློབ་ཤིང་།
༡	དྲུལ་།	སློབ་གསར་ལས་སློབ་ཤིང་གསལ་པ་ཚུན།
༢	གཉིས་པ།	སློབ་ཤིང་བཞི་པ་ལས་དྲུག་པ་ཚུན།
༣	གསལ་པ།	སློབ་ཤིང་བདུན་པ་ལས་བརྒྱད་པ་ཚུན།
༤	བཞི་པ།	སློབ་ཤིང་དྲུག་པ་ལས་བཅུ་པ་ཚུན།
༥	ལ་པ།	སློབ་ཤིང་བཅུ་གཅིག་པ་ལས་བཅུ་གཉིས་པ་ཚུན།

༥.༢ གནས་ཤིང་བཞི་ཏེ་གྱི་ཁོགས་གྲུབ།

ཤེས་བྱའི་གནས། འཛིག་རྟེན་པའི་ལྟ་བ་བཟང་པོ།

གནས་ཤིང་ ༤ པའི་སློབ་གསལ་གྲུབ།

- ཚོས་དང་འཛིག་རྟེན་གཉིས་ཀྱི་སངས་ལྷན་གྱི་གནས་དང་ རང་བཞིན་གནས་སྟངས་ཀྱི་ཡན་ཐོག་གི་སྒྲིལ་ལས་ ལགས་ཤོམ་འབད་ལྟུང་སྟེ་
འཁོར་ཡུག་སྤང་སློབ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ལྟན་ཐབས་ དེ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་སེང་གི་ཐུག་ཏེ་ལུ་ ཕྱིན་སོགས་ཡར་
ཕྱིན་པུག་གི་སྒྲིལ་ ཡུག་ཕྱིན་ཁུ་ཚུགས་པའི་སློབ་པས་བསྟེན་ཚུགས།

[illegible]

१. རྟེན་བསམ་པ་འོ་སྟོན་པས་ཀྱང་བཞིན་མ་པས་ ཡང་གྱིན་ཕྱག་གི་འོ་བོ་དང་དབྱེ་བ། གྱིན་དང་ཡོན་ཏན་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ་ མགོ་བསམ་བཤད་
ཐངས་ཡང་ རང་ཁྲགས་ཀྱི་སྒྲིག་པམ་རྣམ་གཞག་དང་མཐུན་པའི་ ཚད་མཉེ་བཞི་དང་ བསྐྱ་བའི་དངོས་པོ་བཞི་ཚུ་ རང་གི་མི་ཚོ་རྟེན་ཁྲ་
ཁྲག་ཁྲེན་འཐབ་ཚུགས།

३ རྩ་བསམ་པའི་སྐོར་ལས་ཀྱང་ཁྱིམ་ལས་པ་ལས་པ་ལྟ་བུ་གྱི་པོ་དང་དབྱེ་བ། རྩོམ་དང་ཡིན་ཏེ་རྩ་མཉམ་པའི་མཉམ་པའི་བརྒྱུད་ཐངས་ཡང་། རང་ལྟགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་རྩམ་གཞན་གྱི་དང་མཐུན་པའི་ཚད་མཉམ་པའི་དང་། བསྐྱེད་པའི་དེས་པོ་བཞི་ཚུ་ རང་གི་མི་ཚོ་རྩ་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༥.༥ སློབ་མིམ་བཞིན་གྱི་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲུབ་དང་ རྒྱལ་ལྷན་ལས་དོན།

སློབ་མིམ་ ༩ པ།

ཚུ་གིང་བསྐྱེད་བཅོས།

ཤེས་བྱའི་གནས། འཛིན་ཏེན་པའི་ལྷ་བ་བཟང་པོ།			
གནས་མིམ་ ༩ པའི་ཕྱོགས་གྲུབ།			
དོན་ཚན་/བརྗོད་དོན།	སློབ་མིམ་བཞིན་གྱི་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲུབ།	རྒྱལ་ལྷན་ལས་དོན།	ཀླུ་མཁའ་མིམ་དོན་ཚན།
༡ འཛིན་ཏེན་པའི་ རྒྱལ་བཟང་པོ།	འཛིན་ཏེན་པའི་ལུ་འདྲི་གི་ ཀླུ་མཁའ་མིམ་ཏེ་ ལེགས་ཏེ་ གྱི་དབྱེ་བ་དྲུག་ཤེས་ཞིན་མ་ ལས་ གཞུགས་ལུ་པའི་ལོ་སྤྱི་ གྱི་ སྒྲིག་བྱེད་པའི་དུས་ལྡན་ བསྐྱེད་ལམ་འབད་ཚུགས།	• མཆོད་པའི་ལུ་མཁའ་མིམ་ཤེས་བྱེད། • མཆོད་པའི་དུས་ བཅོམ་པའི་དུས་བཅའ་ དུག་པའི་ལུ་མཁའ་མིམ་ཤེས་བྱེད་ རུ་གི་ ལམ་སྤྱོད་དུ་ མཁའ་མིམ་ལུ་པའི་ལོ་སྤྱི་ དུག་པའི་ལུ་མཁའ་མིམ་ འཛིན་སྐྱོབ་ འབད་ཚུ་དུག་ • དུ་པའི་ལུ་མཁའ་མིམ་འབད་ཚུགས་དུག་ • མཆོད་པའི་ལུ་མཁའ་མིམ་ རུ་གི་ལུ་མཁའ་མིམ་ ལུ་མཁའ་མིམ་འབད་ཚུགས་དུག་ • ལུ་མཁའ་མིམ་ལུ་མཁའ་མིམ་གྱི་བྱེད་པའི་དུས་ བཟང་པོ་ལུ་ དུ་པའི་ལུ་མཁའ་མིམ་ དུག་	• མཆོད་པའི་དུས་བཅའ་ བཅོམ་པའི་དུས་བཅའ་ • རུ་གི་ལུ་མཁའ་མིམ་ཤེས་བྱེད་ ལུ་མཁའ་མིམ་ཤེས་བྱེད་པའི་ལོ་སྤྱི་ འཛིན་སྐྱོབ་ འཛིན་ ཏེན་པའི་ལུ་མཁའ་མིམ་ • བྱེད་པའི་ལུ་མཁའ་མིམ་ བསྐྱེད་པའི་ལུ་མཁའ་མིམ་ • སྤྱོད་པའི་ལུ་མཁའ་མིམ་ འཛིན་པའི་ལུ་མཁའ་མིམ་ཤེས་བྱེད་ མིམ་
༢ ཤེས་པའི་ བསྐྱེད་པའི་ལས།	• ལུ་མཁའ་མིམ་ལུ་མཁའ་མིམ་ བཟང་པོ་དུ་པའི་ལུ་ སྤྱི་ བྱེད་པའི་དུས་ལྡན་ལུ་མཁའ་མིམ་	• མཆོད་པའི་དུས་ བྱེད་པའི་ལུ་མཁའ་མིམ་ ཤེས་བྱེད་ འཛིན་སྐྱོབ་འབད་ཚུ་དུག་ • དུ་པའི་ལུ་མཁའ་མིམ་འབད་ཚུགས་དུག་	• མཆོད་པའི་དུས་བྱེད་པའི་ལུ་མཁའ་མིམ་ ཤེས་བྱེད་ • བཅོམ་པའི་དུས་བཅའ་

འཇིག་རྟེན་པའི་ཏུ་ བ།	དཔེ་བ་ལྟོ་དཔོ་པའི་རྒྱ་ མཚན་ཚུ་ ཏུ་གོ་སྟེ་བསམ་ གསལ་བཤད་པ་ མོམ་གྱི་ འབད་འབད་ཚུ་གསལ་དགོ།	• དཔེ་བ་བཟུད་དཔ་ འབྱོར་པ་བཅའི་རྟེན་ གཙམ་མེས་ཚུ་གསལ་དགོ། • དཔོན་མཁོ་དཔ་འཁྱུ་ཏེ་ བསྟན་ བཅོས་འདི་རྟེན་པས་ འབྱོར་པའི་བསྐྱབ་ བྱ་ཚུ་ སྤམ་ཚུ་གསལ་དགོ།	• དཔེ་འབྱོར་ཐོབ་པའི་དུས་ སུ་ སྟིེ་པོ་ལེན་དཔོ་པ་ ཚུ། • ལས་མི་དཔོན་མཁ་ཟད་ ཀྱི་བར་དུ་ རྟེན་ བསམ་ལྟོ་གསལ་གི་མེད།
ཤེས་བྱའི་གནས། མོས་ཀྱི་ལྷ་བ།			
གནས་རིམ་ ༤ པའི་ལྷོགས་གྲུབ།			
༡ མོས་ཀྱི་ཏུ་བ་ཡར་ ལྷོན་ཕུག	གཏུན་ལྷོ་བདེ་བ་ཐོབ་དཔོ་པ་ཅིན་ ལམ་ཡར་ལྷོན་ཕུག་ལུ་བརྟེན་ དཔོ་པ་ཏུ་གོ་སྟེ་ ཡར་ལྷོན་ ཕུག་གི་ཏུ་མས་ལེན་ལུ་ བཅོལ་ ཚུ་གསལ།	• ལྷོན་ཕུག་དཔོ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་འགོ་དྲོན་ རུ་ཁྱེད་ཏུ་ བྱི་ཚུ་གསལ་དགོ། • ལེགས་བཤད་འདི་གི་ དཔེ་དྲོན་པོས་ འཇིན་འབད་ཚུ་གསལ། • བསྐྱབ་བྱ་འདི་ཚུ་ ཐོ་ལྷོ་གནས་སྟངས་ བསྟན་ཏེ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུ་གསལ་ དགོ། • བསྐྱབ་བྱ་འདི་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཐོ་ སྤམ་གི་དཔེ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ སྤམ་གི་དཔེ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་	• མོས་ཀྱི་འབྲུལ་ལུ་ལས་ སུ་མས་ཀྱིས་ལུ་བུག་ དཔོ་པ། • ཐོས་པ་ཏུ་མས་ལུ་བྱེད་ དཔོ་པ། • རྒྱལ་སྤྱི་ལུ་བྱེད་ཚུ་ སེམས་དཔེ་འཇུ་གིས་ བསྟན་པ་རྟམ་བཞི་ལུ་ བརྟེན་ཏེ་ གཞུག་དྲོན་ བསྐྱབ་པ།
༢ མོས་ཀྱི་ཏུ་བ་ཐོས་ བསམ་བསྐྱོམ་གསལ།	གི་བདེ་ཐོབ་སེམས་གི་དྲོན་ལུ་ ཐོས་བསམ་བསྐྱོམ་གསལ་ལུ་ བརྟེན་དཔོ་པ་ཨིན་པ་ཏུ་གོ་སྟེ་ ཐོས་བསམ་སྐྱོམ་ལུ་ བཅོལ་ ཚུ་གསལ།	• ཡར་ལྷོན་ཕུག་གི་མིང་དཔ་ མོ་དྲོན་མ་ འཇོ་ལུ་བར་ འཇིན་སྤམ་འབད་ཚུ་གསལ་དགོ། • ཏུ་ཏུ་མོ་ལས་ཕུག་གསལ་པོས་འཇོན་འབད་ དེ་ སྤམ་ཐབས་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ བཤད་	• ཡར་ལྷོན་ཕུག་ཐར་ལྷོན་ དཔོ་པ། • ཐུམས་པ་དཔ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ དུ་མའི་ཏུ་བ་གིས་

དཔྱད་པའི་སྐོར་ལས་ འབྲི་སྤེལ་ འབད་དེ་གཞན་ལཱ་ལུ་བཞུགས་ ཚུགས།	པ་རྒྱལ་ཚུགས་དཔྱད་ • བྱམས་པ་དང་སྤྱི་ཤེས་ལཱ་ལུ་བཞུགས་ ཆ་ཚུགས་ཚུ་ལཱ་ དཔྱད་པའི་སྐོར་ལས་ དཔྱད་པའི་སྐོར་ལས་	དཔྱད་པའི་སྐོར་ལས་འབྲི་སྤེལ་པ།
---	--	--------------------------------------

སྟོབ་རིམ་ ༡༡ པ།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྒྲིང་པ་ལ་འཇུག་པ།

[illegible]

ནང་དོན་ཡིག་པའི་ཚུ་གཞུང་བཀོད་ཤིས། མོག་གར་ས། 23

	ཐུག་ཁྱིུ་ལུ་དྲན་གོ་པ་འདྲི་སྐྱོད་ལས་ འགྲོ་པ་རྒྱུ་ཚུགས།		
༥ བཀ་ཡོད་བསྟན་པ།	བཀ་ཡོད་ཀྱི་དྲན་ཚན་འདྲི་ལྟ་བུ་ སྤྱད་འབད་ཞིན་མ་ལས་ རུས་ ཉམས་རང་འབད་རུང་ རང་འདྲོད་ མེད་པ་འདྲི་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ འགྲོ་ལྟ་མེད་པར་ རུང་བཟེད་ཀྱི་ ལས་སྟོན་འབད་ཚུགས།	• བཀ་དྲུང་དྲན་དྲན་པ་འདྲི་སྐྱོད་ལས་ འབྲི་སྤྱད་འབད་ཚུགས་དྲན། • རྟོན་མེད་པ་འདྲི་ཤེས་པ་འཛུགས་འཛིན་ འབད་དེ་ སྤེལ་ཞིན་ཐབས་ལམ་བཟོན་ ཚུགས་དྲན། • བཀ་ཡོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལུ་བཟོན་དེ་ རྟོན་མེད་པ་སྤེལ་པ་འདྲི་ཐོ་མཉམ་ འགྲོ་པ་རྒྱུ་ཚུགས་དྲན།	• བསྐྱུ་བ་བསྐྱུ་པ་ལ་ བསམ་དེ་བཀ་ཡོད་ པར་བྱ་བ། • རྟོན་དུ་ལ་འབྱོར་ལ་ བསམས་དེ་བཀ་ཡོད་ པར་བྱ་བ། • སྤེལ་བྱ་རྟོན་མེད་པ་ ལ་བསམས་དེ་བཀ་ ཡོད་པར་བྱ་བ།

སློབ་རིམ་ ༡༩ པ།

ཤེས་བྱ་གནས། ཀུན་སློང་དང་ཀུན་སྦྱོང་ཤེས་ཡོན།			
གནས་རིམ་ ༤པ་འདྲི་སྐྱོགས་གྲུབ།			
དྲན་ཚན་བཟོད་དྲན།	སློབ་རིམ་བཞིན་ཀྱི་ཁྱེད་གས་གྲུབ།	ལྟ་བུ་སྤྱད་ལས་དྲན།	ནུང་གསེས་དྲན་ཚན།
༡ ཤེས་བཞིན་ཀྱི་ལུ་བྱ།	ཤེས་བཞིན་ཀྱི་དེ་མོ་དུང་ བྱེད་ལས། རྫོང་གསུམ་ལས་ སེམས་གཏོ་ཐོ་མེད་ཉམས་ཏུ་གོ་ སྟེ་ ལཱ་དྲུང་བྱ་བ་གཅི་རང་	• སེམས་བསྐྱུང་དྲན་པ་འདྲི་རྒྱ་མཚན་ དུང་བསྐྱུང་བཟུང་ཀྱི་སྐྱོད་ལས་ འབྲི་སྤྱད་འབད་ཚུགས་དྲན། • རྒྱུ་འབྲེལ་ཀྱི་དྲུག་དུང་ དེ་མོ་	• བསྐྱུ་པ་བསྐྱུང་བའི་ ཐབས་ལུ་སེམས་བསྐྱུང་ བ་ལས་ མདོར་ བསྟན་པ།

	འབད་ཅུ་ དྲུ་པ་དང་ཤེས་ བཞིན་གྱི་སྤྱོད་ལས་ འབད་ ཚུགས་དགོ།	སྒྲིན་ཡོན་བཅས་ དེ་ཉིད་ཡུན་ འབད་ཚུགས་དགོ། - གཞིན་པ་ཐམས་ཅད་སེམས་ལས་ འབྱུང་ཚུལ་ འབྲི་སྤྲུལ་འབད་ ཚུགས་དགོ། - དཔེ་བ་ཐམས་ཅད་ སེམས་ལས་ འབྱུང་མ་ཡིན་མ་ ཁངས་བཀལ་ ཚུགས་དགོ། - སེམས་སྤྱད་དགོ་པའི་དགོས་པ་ སྤྲུལ་ཚུགས་དགོ། - ཤེས་བཞིན་མེད་པའི་ཉེས་ དམིགས་དང་ དྲུ་པ་སྒྱུ་བའི་ རྒྱུ་ལས་ལས་ ཁངས་བཀལ་ ཚུགས་དགོ། - ཉེས་པའི་སྒྲིན་དང་ ང་རྒྱལ་ རྒྱགས་པ་ལ་སོགས་པ་དེ་ཡིས་ སེམས་ཁང་ལེ་ཉེ་ དེ་སྤང་ ཐབས་སྒྲིག་ཚུ་དགོ། - སྒྲིན་སྤྲུལ་གྱི་སྒྲིན་པ་ ལེགས་ བཅོས་འབད་ཐངས་ སྤྲུལ་ཚུགས་ དགོ། - བྱུང་ཚུལ་སེམས་དཔེ་བསྤྲུལ་པ་	- བསྐྱབ་པ་བསྐྱུང་བའི་ ཐབས་སྤྱོད་སེམས་བསྐྱུང་ བ་ལས་ རྒྱ་ལས་པར་ བཞུད་པ། - སེམས་བསྐྱུང་བའི་ ཐབས་སྤྱོད་དཔེ་བ་ བསྐྱུར་ཚུལ་ལས་ མེད་པ་བསྐྱུར་པ། - སེམས་བསྐྱུང་བའི་ ཐབས་སྤྱོད་དཔེ་བ་ བསྐྱུར་ཚུལ་ལས་ རྒྱས་པར་བཞུད་པ། - དྲུ་པ་ཤེས་དང་ལྟན་པའི་ སྒྲིན་པ་ སེམས་སྤྱོད་ གི་སྒྲིན་པ་ལ་སྤྲུལ་ ཚུལ་ལས་ ཉེས་སྒྲིན་ སྤྱོད་པའི་ཚུལ་བྲིམས། - དྲུ་པ་ཤེས་དང་ལྟན་པའི་ སྒྲིན་པ་ སེམས་སྤྱོད་ གི་སྒྲིན་པ་ལ་སྤྲུལ་ ཚུལ་ལས་ དཔེ་བ་ ཚུས་བསྐྱུར་གྱི་ཚུལ་
--	--	---	--

		མི་ཉམས་པར་སྤང་ཚུགས་དགོ། • ལུ་ལ་ཆགས་པ་མེད་དགོ་པའི་ ཁྲུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ། • སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བསྐྱབ་པའི་ ཐབས་ཤིང་། རྟོན་ཤིང་དགོ། • ཟུང་བའི་དཔེ་ལྟ་བུ་སྒྲིལ་པ་ གཞན་དོན་འབད་ཤིང་དགོ། • ཡོ་ཤོ་ལ་གྱི་མ་དྲད་པའི་སྤྱད་པ་ སྤང་ཚུགས་དགོ། • ཚུལ་ཁྲིམས་བསྤང་བའི་ཡན་པའི་ སྒྲིལ་པ་ཉ་མོ་སྤྱད་པའི་ ཁྲིམས་ ལུགས་ཚུ་ལུ་ བཅོམ་ལྷན་བསྐྱེད་ ཚུགས་དགོ།	ཁྲིམས། • དྲན་ཤིང་དྲང་ལྟ་པའི་ སྒྲིལ་པ་ སེམས་སྤྱད་ གི་སྤྱད་པ་ལ་སྤྱབ་ ཚུལ་ལས་ སེམས་ ཅན་དོན་གྱི་ཚུལ་ ཁྲིམས། • བསྐྱབ་པ་ཡུན་ལུ་མ་ སོགས་པའི་ཡན་ལག་ གཞན་བསྐྱབ་པ་ལས་ ཡན་ལག་དངོས་བཞུད་ པ། • བསྐྱབ་པ་ཡུན་ལུ་མ་ སོགས་པའི་ཡན་ལག་ གཞན་བསྐྱབ་པ་ལས་ དེ་མེད་པའི་བཟུང་ལྟ་ ལུ་འཕྲིའི་དོན་བསྐྱབ་པ།
༣ བཅོད་པ་སྒྲིལ་པ།	ཁོང་ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་མིགས་དང་ བཅོད་པའི་ཡོན་ཏན་ཚུ་ལྟ་བ་ སྤྱད་འབད་དེ་ བཅོད་པ་སྒྲིལ་ ནི་དེ་མོ་ལྟ་བུ་འབད་ཐོག་ལས་ རང་གི་མི་ཚོ་ནང་ལུ་ རྟེན་པའི་མ་	• ཁོང་ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་མིགས་ཀྱི་སྒྲིལ་ ལས་ འབྲི་སྤྱབ་འབད་ཚུགས་ དགོ། • བཅོད་པའི་དབྱེ་བ་དང་དེ་མོ་ སྒྲིལ་ ཡོན་བཅས་ འབྲི་སྤྱབ་འབད་	• ཁོང་ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་མིགས་ཀྱི་སྒྲིལ་ ལས་ བཅོད་པ་སྒྲིལ་ཚུལ་ ལས་ བཅོད་པ་ལུ་ དེ་མོ་བཟུང་པ། • བཅོད་པ་སྒྲིལ་པ་དེ་མོ་

	བདེ་མ་གཏི་རྒྱུ་རྒྱུ་ བཅོད་ བསྐྱེད་གྱི་སྒོ་ལས་ ལཱ་དང་བྱ་ བཅུ་འབད་ཚུགས།	ཚུགས་དགོ། • རྒྱ་གཞུང་ལ་ཚུ་རྒྱུ་ཡི་སྐྱབས་ བཅོད་པ་སྒོམ་ཚུ་ལ་ བཞད་ ཚུགས་དགོ། • ཆོས་ལ་ཤེས་སེམས་ཀྱི་བཅོད་པ་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ། • གཞོན་བྱེད་ཚུ་ལ་ བཅོད་པ་སྒོམ་ ཚུ་ལ་ ལག་ལེན་དེ་སྤྲོས་བས་ འབད་ཚུགས་དགོ། • རང་ལཱ་བསྐྱེད་པ་དང་ཚོགས་ཚུ་ འབྲུང་ཡི་སྐྱབས་ བཅོད་པ་ བསྒོམ་བས་ འབྲི་སྐབ་འབད་ ཚུགས་དགོ། • མཆོའ་བཞེས་ཚུ་ལ་ གཞོན་པ་ འབྲུང་ཡི་སྐྱབས་ རྒྱ་གཞུང་ དང་ལཱ་ལེན་གཉིས་དགོ། • རང་གི་དྲན་ལཱ་ བདེ་བཅུ་འབྲོག་ ཡི་སྐྱབས་ བཅོད་པ་བསྒོམ་ དགོ་ཡི་ཁྲུང་ས་བཀལ་ཚུགས་ དགོ། • རང་གི་དྲན་ལཱ་ རྒྱ་གཞུང་ ལས་གྲོལ་བའི་བྱ་བ་སྒྲོལ་འབད་	ལས་ མི་འདྲོད་པ་ བྱེད་པ་ལ་བཅོད་པ་ སྒོམ་པ། • བཅོད་པ་སྒོམ་པ་དེ་སྤྲོས་ ལས་ འདྲོད་པ་འི་ གཞུང་བྱེད་པ་ལ་ བཅོད་པ་སྒོམ་པ། • སེམས་ཆེན་ལ་གྲུས་ པར་བྱ་བ།
--	--	--	--

		བའི་སྐབས་ བཅོད་བསྐྱོམ་དུ་གོ་ པའི་ཁྲུང་ས་ སྐབས་ཚུགས་དུ་གོ། • རང་གི་མཛའ་བཤེས་ལུ་ གཞོད་ པ་བཀལ་བའི་སྐབས་ བཅོད་པ་ བསྐྱོམ་དུ་གོ་པའི་ཁྲུང་ས་ བཤད་ ཚུགས་དུ་གོ། • གཞུང་ནས་གསུངས་ཡོད་པའི་ཉེས་ སྦྱོར་དང་ རང་ལུགས་ཀྱི་ཉེས་ སྦྱོར་གྱི་ རྒྱ་པར་ཕྱེ་ཚུགས་ཏེ་ སྒྲིག་ལམ་ལུ་གཞུང་ཚུགས། • སེམས་ཅན་ཚུ་ བསོད་ནམས་ བསམས་པའི་ཞིང་ཨིན་པའི་ ཁྲུང་ས་བཀལ་ཚུགས་དུ་གོ། • སེམས་ཅན་ལུ་གྲས་ཀྱི་བས་འབད་ བ་ཅིན་ སངས་རྒྱས་པ་དང་བྱུང་ཚུབ་ སེམས་དཔལ་ཚུ་ ཐུགས་མཉེས་ པའི་རྒྱ་མཚན་ འབྲི་སྐབ་འབད་ ཚུགས་དུ་གོ། • ཡན་གཞོན་གྱི་འབྲས་བུ་ལ་བསམ་ ཏེ་ སེམས་ཅན་ལུ་ གྲས་ ཀྱི་བས་འབད་ཤིས་དུ་གོ། • ཞིང་གཉིས་པོས་འཛིན་འབད་	
--	--	--	--

		ཞིན་མ་ལས་ རྟེན་ཤིང་ཚུགས་ བསམས་ཤིང་ཆུ་ མཉམ་པ་ལོན་ པའི་ ཁུངས་བཀའ་ཚུགས་དཔྱད་།	
༣ བཙུག་འགྲུས།	བཙུག་འགྲུས་ཀྱི་འོ་མ་ དེ་བུ་བ། ལེ་ལོ་འཛིན་ཏེ་དེ་ བཙུག་ འགྲུས་དང་ལྟ་པའི་ཡོན་ཏན་ བཅས་ རྟེན་ཞིན་མ་ལས་ རང་གི་མི་ཚེ་ན་ ལཱ་ག་ཅི་རང་ འབད་རུ་ ལེ་ལོ་སྤུངས་ཏེ་ ལཱ་འགན་ལུ་ བཙུག་ལུགས་ བརྟེན་ཚུགས།	• བཙུག་འགྲུས་ཀྱི་འོ་མ་ དེ་བུ་བ། དེ་འོ་མ་དེ་ཆུ་ འབྲི་སྤུངས་འབད་ ཚུ་དཔྱད་། • ལེ་ལོ་འཛིན་ཏེ་དེ་འགྲུས་ལུ་ རོས་ འཛིན་འབད་དེ་ བཅུ་ཚུགས་ དཔྱད་། • རྟེན་མ་ལས་བདེ་བའི་ལེ་ལོ་སྤུངས་ ཚུ་ལུ་ འབྲི་སྤུངས་འབད་ཚུགས་ དཔྱད་། • བུ་བ་དེ་ཞིན་མ་ལོ་ལོ་ སྤུངས་ ཞིན་མ་ལས་ དེ་གེ་བའི་ལཱ་ལུ་ བཙུག་ཤིང་དཔྱད་། • རྟེན་ལུགས་ཀྱི་ལེ་ལོ་འཛིན་ཏེ་འོ་མ་ ལུ་ལེ་ལོ་དེ་རོས་འབྲུག་འབད་ ཚུགས་དཔྱད་། • མོས་པའི་དཔྱད་ཀྱི་སྤུངས་ལས་ འབྲི་སྤུངས་འབད་ཚུགས་དཔྱད་། • བཙུག་པའི་དཔྱད་ཀྱི་སྤུངས་ལས་ ལས་ཀྱི་ར་ཁྱུ་ལུ་ རྟེན་པའི་ར་	• བཙུག་འགྲུས་ཀྱི་འོ་མ་ རོས་བཟུང་བ། • མི་མཐུན་ཞུགས་སྤུངས་ བ་བཙུན་པ་ལས་ ལེ་ ལོ་ཆུ་འགྲུས་དང་བཅས་ རོས་བཟུང་བ། • མི་མཐུན་ཞུགས་སྤུངས་ བ་བཙུན་པ་ལས་ ཅི་ ཏུ་སྤུངས་ཚུ་ལུ་བཅུ་ པ། • མཐུན་ཞུགས་བསྐྱུ་པ་ ལས་ མཛེས་བཙུན་ པ། • མཐུན་ཞུགས་བསྐྱུ་ པའི་རྟེན་པའི་ལས་ དཔྱད་བཞི་བསམས་པ། • མཐུན་ཞུགས་བསྐྱུ་ པའི་རྟེན་པའི་ལས་ སྤུངས་ཀྱི་སྤུངས་བཟུན་

		ཐུལ་དང་ ཉེན་མེད་ས་མེད་བའི་ ད་ཐུལ་ཚུ་ བསྐྱེད་ཤེས་དགོ། • དུག་འཕེལ་དུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ སྟེ དུག་འཕེལ་ལུ་བཞུགས་ཚུགས་ དགོ། • དོར་བའི་དུལ་གི་སྐྱོད་ལས་ ཁུལ་བཀལ་ཚུགས་དགོ། • ལུས་ལེན་པའི་སྟབས་ཀྱི་སྐྱོད་ལས་ ལའུ་སྤེལ་ཚུགས་དགོ། • དཔལ་བསྐྱེད་བའི་སྟབས་ཀྱི་སྐྱོད་ ལས་ གཞུགས་པའི་ཀྱི་སྤེལ་ བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ། • དུལ་བཞི་དང་ སྟབས་གཉིས་ ཀྱི་གོ་དོན་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ འབྲིས་པ་འབད་ཚུགས། • བཞུགས་འགྲུས་ཀྱི་སྐྱོད་དང་ ཡོན་ ཉན་གྱི་དབྱེ་བ་ལྟེ་སྤེལ་བའི་ འབད་ཀྱི་མི་ ཐབས་ཤེས་ལག་ ལེན་འཐབ་ཚུ་དགོ། • སེམས་ལུ་ཡོད་པའི་ ལའུ་གི་ གཞོན་པ་འཕྲི་འཕྲི་འབད་དེ་ སེམས་ཀྱི་སྐྱོད་ཀྱི་ཚུགས་དགོ།	ཚུལ།
--	--	---	------

༥ བསམ་གྲུག་།	བསམ་གྲུག་གྱི་པོ་དེ་ རྒྱུ་ བ། རྒྱུ་དང་ཡོན་ཏན་ བསམ་ གོ་རྒྱུ་ལས་འབད་དེ་ སེམས་རྣམ་རྒྱུ་གི་མེས་སུ་ མ་གྲུང་པར་ ལཱ་ག་ཅི་རུ་ འབད་པར་ རྒྱུ་པ་མེ་གཞི་ རུ་བཀལ་དེ་འབད་ཚུགས།	• བསམ་གྲུག་གྱི་པོ་དེ་དང་ རྒྱུ་ བ། དེ་མི་གོ་དོན་ཚུ་ བཤད་པ་ རྒྱུ་ཚུགས་དགོ། • བསམ་གྲུག་གྱི་མི་མཐུན་ལྟོགས་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ མཐུན་ ལྟོགས་འབད་ནི་མཐུན་ལམ་ སྒྲིག་ཚུ་དགོ། • འཛིན་རྒྱུ་མཐུན་དགོ་པའི་ རྒྱུ་དང་དགོས་པ་ལྟ་གོ་སྟེ་ རྒྱུ་ལས་པ་མཐུན་ལྟོགས་མཐུན་ ལམ་ བཤད་ཚུ་དགོ། • སེམས་ཅན་གྱི་འཛིན་རྒྱུ་ལུ་ རྒྱུ་ལས་པ་མཐུན་ལྟོགས་ལམ་ བཤད་ཚུགས་དགོ། • གྱི་རྒྱུ་སྟོན་གྱི་རྒྱུ་ལུ་ རྒྱུ་ལས་ པ་མཐུན་དགོ་པའི་སྟོན་ལམ་ འབྲི་སྟོན་འབད་ཚུགས་དགོ། • འཛིན་རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ དཔེ་པའི་ གནས་གྱི་ཡོན་ཏན་ཚུ་ སྟོན་ ཚུགས་དགོ། • འཛིན་རྒྱུ་དང་ འཛིན་རྒྱུ་ལམ་ འབད་པའི་རྣམ་རྒྱུ་ མཐོང་	• མཚམས་སྦྲུལ་བའི་སྟོན་ ལམ་མཐོང་བཟུལ་པ། • བསམ་གྲུག་འགྲུབ་ པའི་རྒྱུ་ཚུགས་རྒྱུ་ པར་བཤད་པ་ལམ་ མཐོང་བཟུལ་པ། • བསམ་གྲུག་འགྲུབ་ པའི་རྒྱུ་ཚུགས་རྒྱུ་ པར་བཤད་པའི་རྒྱུ་ ལམ་ འཛིན་རྒྱུ་ མཐོང་པ་བཤད་པ། • བསམ་གྲུག་འགྲུབ་ པའི་རྒྱུ་ཚུགས་རྒྱུ་ པར་བཤད་པའི་རྒྱུ་ ལམ་ རྣམ་རྒྱུ་དོན་ བའི་མཐོང་བཟུལ་པ།
---------------------	--	---	---

[illegible]

	རང་གི་མི་ཚོ་ནང་ རྟག་པ་བསྟོན་ བཅས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ རྟོན་ ལུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས།	རྟལ་ཤོན་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ། - གཞན་ལྟ་ལུ་རྟག་པ་བསྟོན་བའི་ཁོ་མཉམ་ བཞུ་པ་རྟལ་ཚུགས་དགོ། - བསྟོན་པ་རྟལ་མཉམ་ཀྱི་ཁྱད་པར་ འབྲི་སྤྲེལ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ། - བསྟོན་པ་རྟལ་མཉམ་བསྟོན་པ་ མཉམ་ གནོད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ གྱི་གཉིས་དགོ། - ཁམས་གསུམ་གྱི་དང་ འབྲེལ་ སོ་སོའི་སྤྲེལ་བསྟེན་ལུ་ བུ་ལ་ ཚུགས་གྱི་འོ་ཤོ་ལུ་ རྟག་པ་བསྟོན་ བཅས་ ལག་ལེན་པ་རྟོན་འབྲེལ་ འབྲེལ་གཉིས་དགོ། - མཚན་གྱི་དགོད་པ་ རྟོན་ གྱི་འོ་ཤོ་ལུ་ རྟག་པ་བསྟོན་གཉིས་ དགོ། - རང་ཤོན་དང་ གཉིས་ཤོན་གྱི་ཤོན་ ལུ་ རྟག་པ་བསྟོན་བཅས་ འབྲི་ སྤྲེལ་འབྲེལ་ཚུགས་དགོ།	རྟལ་བསྟོན་གྱི་ - རྟལ་པར་བཞུ་པ་ ལས་ རང་ཤོན་བྱང་ རྟལ་ཤོན་པ་འོ་ཤོ་ བསྟོན་གྱི་ - རྟལ་པར་བཞུ་པ་ ལས་ གཉིས་ཤོན་ བསྟོན་པ་རྟལ་རྟལ་ལུ་ བསྟོན་གྱི་
--	--	---	---

༤. ལྷ་བ་ལྷ་གི་ཐབས་ལམ།

ལྷ་བ་ལྷ་གི་ཐབས་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གི་རྒྱ་ལྷ་གནས་སྤངས་དང་མཐུན་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་ཚུལ་
བསམ་སྟོན་བཟུང་པོ་འབྲེལ་ཚུགས་པའི་ རྟོན་མིན་ཅེ་གྱི་ལྷ་བ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཅིག་ལྷ་སྤེལ་ཨིན། དེ་མ་དང་དྲོའི་
གནས་སྤངས་ག་ཅི་བཟུམ་སེ་ཕུ་ལྷ་བ་སྟོན་གྱི་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་ག་ཅི་བཟུམ་ཡོད་ཕུ་གཙོ་བོ་འདི་ སྤྲོ་དྲུ་ སེམས་
ཅེ་ནུམས་གྱི་བསམ་པ་དང་། སློ་ཡི་བྱེ་བྲག་ཅི་ཉར་བ། ཁེ་ཚུ་མཐུན་མེད་སྤེལ་བཅའ་པ་ཡི། རྩོམ་གྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱར་དུ་
གསོལ། རྩེ་ཚོས་ལུ་བའི་སྐབས་གསོལ་ལམ་བརྟལ་དོ་བཟུམ་ལྷ་བ་མི་འདྲོད་པ་དང་ རིག་པ་ཁེ་ཚུ་ སློ་བ་ལ་སོགས་པ་
དང་བསྟན་སློབ་སྟོན་འབད་དེ་གོ་པ་མ་ཚད་ ལྷ་བ་ལྷ་འབད་མི་འདི་པ་དང་ རྩོགས་གྲུབ་ རིག་ཚུལ་ཡར་བྲག་གྲུབ་
ཚུགས་པའི་ལམ་སྟོན་དང་ ཐབས་ལམ་བརྟན་དེ་གོ་པ་གཞུང་།

སྤྱིར་བཏང་རིག་གཞུང་ཚོས་ཚན་ག་ཅི་ཨིན་ཕུ་ འགོ་མཚན་བརྟེན་དང་རྟོན་འབྲེལ་གྱིས་འགོ་བཟུགས་དེ་གོ་པ་དང་ མཐུག་
བསྐྱེད་དང་བྱ་གྲིས་དང་བསམ་པ་སེ་ ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དེ་གོ་བའི་ཐོག་ལས་ རྩེ་སློབ་ལམ་ལྷ་གནས་མ་ཉུམས་པར་
འབད་དེ་གོ་པ་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡར་དེ་མ་ལས་ཡོད་པའི་ རྟེན་པའི་ལྷ་གནས་གྱི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་དང་
རྒྱལ་སྤྱི་རྟེན་ཡོད་སྤེལ་གསུམ་ཅེ་གྱི་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་སྤྱོད་ཚུགས་ཡོད་མི་ཚུ་ ཡུལ་དུས་གནས་སྤངས་དང་བསྟན་
ལག་ལེན་འབྲེལ་དེ་གོ་པའི་ཁར་ རྩེ་གིས་ཡར་གསུམ་གྲོད་འབད་དེ་གོ་པ་ཨིན།

༤.༡ རྟེན་པའི་ལྷ་གནས་གྱི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།

སློབ་སྟོན་འགོ་མ་བཟུགས་པའི་དེ་མར་ ལྷ་སློབ་དང་ལྷ་སྟོན་གྱི་སྤེལ་བྲུང་གི་གནས་ཚུ་དེ་གོ་གིན་མ་ལས་ སློབ་དཔོན་
སངས་རྒྱས་དང་ དཔུང་བཅོམ་པ་ མཁས་པ་པཎྈི་ཏ་གསུམ་གྱིས་ ཚོས་ག་དེ་སེ་བཅུ་དོ་ག་ དེ་ལས་རྟེན་དངས་ཏེ་ སློབ་
ཡུལ་ཚུ་ལྷ་བ་ལྷ་འབད་གི་འདྲོད་ལྷ་ག་སྤྱི་ག་འབད་དེ་གོ།

འཆད་ཐབས་ཡན་ལག་ལཱ་འདི་སྒྲིལ་པ་ལྟར་པ།

སློབ་དཔོན་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱིས་རྣམ་པ་ལྟར་འདི་པ་ལས། མདོ་དོན་སྤྱོད་པ་དུག་གིས་ནི། དེ་གོས་པ་བསྐྱུས་པ་འདི་དོན་བསེ་དང་། ཚིག་དོན་བསེ་དང་མཛམས་སྦྱར་བསེ། བཞུག་ལུག་བསེ་པར་བསྐྱུར་པར་བྱ། བཟུངས་པ་དོན་བཟུངས་དོན། སྤྱོད་དོན། ཚིག་དོན། མཛམས་སྦྱར། བཞུག་ལུག་ཏེ་ འཆད་ཐབས་ཡན་ལག་ལཱ་འདི་སྒྲིལ་པ་ལྟར་པ་ནི།

དུག་པ་གསུམ་ལྟར་གྱི་འཆད་ཐབས།

མཁས་པ་འདི་ཡོན་ཏན་དང་ལྟན་པ་འདི་སློབ་དཔོན་གྱིས། བསམ་པ་བཟུང་ཞིང་ཀྱུན་སྤྱོད་དུག་པ་ལ་སོགས་པ་འདི་ཡོན་ཏན་དང་ལྟན་པ་འདི་སློབ་མ་ལུ། བཅོད་བྱ་དོན་དང་ཐོན་བྱ་ཚིག་གི་བཅོད་ཚུལ་གྱི་ཐབས་ཚུ་ ག་ར་དུག་པ་འདི་སྒྲིལ་པ་ལྟར་དུག།

བྱེད་པ་ལྟར་གསུམ་གྱི་འཆད་ཐབས།

སློབ་དཔོན་གྱི་ཐོག་མར་ སེའུ་གོ་དང་འདྲ་བའི་ཏཱ་ལྷ་ལས་གྱི་སྒྲིལ་པ་ ལྟར་པ་ནི་གཅི་ཡིན་པ་དོས་འདྲི་ཏེ། བར་ཏུ་ལྟར་བདེ་བ་དང་འདྲི་བ་དེ་བའི་དོན་ལུ། སྤྱོད་པ་འདི་ལས་བྱེད་པ་དང་འདྲ་བའི་རྣམ་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ། སྤེལ་ཆོས་སོ་སོ་ལྟར་དུག། མཚུགས་ལུ་སློབ་ཡུག་གི་རྒྱ་ལུ་བཞག་ཚུགས་ཉིད་དོན་ལས། རྒྱ་སྤྱོད་ལུ་འགྲོ་བཟུང་དང་འདྲ་བའི་སྒྲིལ་པ་ ཏུན་པ་འདི་ལག་གིས་ཚིག་དོན་ སེའུ་བཞིན་ལྟར་པ་ནི།

ལུ་མ་རྒྱ་ལུ་སྤྱོད་པ་གསུམ་པ་ལུ་བའི་འཆད་ཐབས།

ལུ་མ་ལུ་གཟེས་བཏོད་ཟེར་མི་འཆད་ཐབས་འདི། སློབ་ཡུག་ཚུ་དཔལ་ལུ་ལུ་མ་བཟུག་པར་སེམས་གསོ་ཏེ། སློབ་སྦྱོར་གི་ལྟ་སྤྱོད་ལུ་འགྲོ་ཚུགས་ཉིད་ཐབས་ལུ། གཟེས་བཏོད་འབད་དེ། སློབ་ཏུན་འབད་མི་འདི། ཐབས་ཤེས་མཛོག་ལུ་གྲུ་པ་ཅིག་ཡིན། འདི་ཡང་ ཨཱ་ལོ་ཚུར་ཀྱུ་ཚུ་བཏོད་པ་ལུ་དུག་འཕྲུལ་ཟུག་ དུ་མ་དང་ལོ་ན་རྒྱ་པ་ཡང་ བཏོད་པ་ལུ་དུག་འཕྲུལ་བརྟེན་ བཏོད་པ་འདི་སྒྲིལ་པ་དུག་འཕྲུལ་ལུ་ སློབ་ཏུན་འབད་བཟུང་ཅིག་ལུ་སྤྱོད་ཡིན།

རྒྱ་ལུ་ཟེར་མི་འཆད་ཐབས་འདི། འཁོར་བའི་ཏེས་དུ་མིགས་ལེགས་པར་ལྟར། ཟེར་གསུང་དོན་བཟུངས་ལུ་ སློབ་སྦྱོར་གི་ལྟ་སྤྱོད་ལུ་ རྒྱ་བཅོལ་འབད་མ་ཚུགས་མི་སློབ་སྦྱོར་པ་ཚུ་ལུ། འཛིན་རྟེན་འཁོར་བའི་ཏེས་དུ་མིགས་ལྟར་དེ། སློབ་གསོ་འབད་དུག། དེ་ཡང་ ཐར་པ་འདི་གོ་འཕེད་དོན་གཏེ་ཞུ་གྱི་དོན་ལུ། འཁོར་བའི་ཏེས་དུ་མིགས་ལྟར་དུག་པ་དང་། རྒྱ་བཅོལ་པ་འདི་སྒྲིལ་པ་ལྟར་པ་ནི།

ཡུལ་སྤྱོད་པ་ཞུགས་མི་འབད་བ་ཅིན། ཡོན་ཏན་མེད་པའི་ཉེས་དམིགས་པའི་ཉེས་སོ། གང་ཏུ་སློབ་གསོའི་དམིགས་
མཐོ་ཡོད་ཏུས། ཐབས་སྒྲུ་ཚེགས་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་གསོ་འབད་དེ་ ཉོན་ཐངས་ཅིག་ལུ་སྤྲུལ་ཨིན།

ལྷན་པ་ཟེར་མི་འཆད་ཐབས་འདི། ལུས་སེམས་ལས་སྤྱི་འཇུག་པའི་ སློབ་ཡུག་ལེ་ལོ་ཅན་ཚུ་ལུ་འབད་བ་ཅིན། རོ་མཚན་
བའི་ གྲུམ་པའི་དེ་ལྷན་པ་མངས་ནིའི་ ཐབས་ཤེས་འབད་དེ་གོ་པ་དང་། ལྷན་པ་མངས་བའི་ལུ་ལས་ འཕྲོ་
མཐུན་དེ་སློབ་ཉོན་འབད་དེ་ཉེན་བཅུག་དགོ། སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་ཉེན་ལས་ རོ་མཚན་བའི་གྲུམ་པའི་དེ་སྤྲུལ་ལུ་
པག་ཏུ་དོན་ལྡན། ཉེན་དགོ་མཚན་སྤྱི་མཐུན་དེ་གོ་པ་ལུ་སྤྲུལ་ཨིན།

འཆད་ཐབས་ཡན་ལག་གསུམ་ཏུ་ན།

ཚིག་དོན་ཤེས་པའི་ཡན་ལག་ཆེ་མེད་ཚིག་གི་དོན་ཉོན་ནི། གནད་དོན་ཤེས་པའི་ཡན་ལག་ཆེ་མེད་དོན་འབྱེད་ནི། ཚུད་པ་
འཇོལ་བའི་ཡན་ལག་ཆེ་ མཐའ་དཔྱད་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་འཇོལ་བཅུག་ནིའི་ཐོག་ལས་ཡང་ སློབ་ཉོན་འབད་དེ་གོ།

ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་གྱི་འཆད་ཐབས།

སློབ་ཚན་གྱི་ཁོག་ཡུལ་པ་སྟེ་སྤྱི་དོན་ལེན་ནི། གཞུང་བཟུང་བ་སྟེ་དོན་ཚན་ཤེས་འཛིན་ནི། ཐག་བཅད་པ་སྟེ་ཨིན་མེན་
སོགས་གྱི་ ཐག་བཅད་པ་ལུ་བརྟེན་དེ་ སློབ་མའི་རྒྱ་ལུ་ཡོན་ཏན་གྱི་དེ་ཉེན་སྤྲུལ་དང་ འབྲི་ལྷག་གི་ཁྱེད་གསུམ་
ཡང་རྒྱས་གྲང་དེ་གོ་པ་ཨིན།

༤.༢ ཏུས་པའི་ ༡) པའི་ལྷན་པ་ཡུལ་གི་ཐབས་ལམ།

ཏུས་པའི་ ༡) པའི་ལྷན་པ་ཡུལ་ཟེར་མི་འདི། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ དེ་མང་གནས་སྤྲུལ་དང་མཐུན་པའི་དུག་འཇུག་
བས་ལ་ནི་དང་ གཤིང་ཐབ་པའི་བསམ་ཞིབ་གྱི་རིག་ཚུལ་ ཁྱེད་གསུམ་ཚུ་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷན་ཉོན་འབད་ཐངས་ཅིག་
ལུ་སྤྲུལ་ཨིན། དེ་དང་མཐུན་པའི་ཐབས་ཤེས་ ནུམ་མའི་སྤྱི་ཚེགས་བཟུམ་ཡོད་ཏུ་གཙོ་བོ་ ཁྱེད་གསུམ་གཞིར་བཞག་
གི་ལྷན་པ་ཡུལ་དང་ ས་གནས་གཞིར་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན་ ལས་འགྲུལ་གཞིར་བཞག་གི་སློབ་ཉོན་ བརྟག་ཞིབ་གྱི་ཐོག་
ལས་ལྷན་ནི་ སློབ་ཁང་བཅེས་པ་འབད་ནི་ མཐུན་འབྲེལ་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ཨིན།

ཉེགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག་གི་ཐབས་ལམ།

ཉེགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག་གི་ཐབས་ལམ་ཟེར་མི་འདི ཉལ་མི་ཚུ་གི་རྒྱ་ལུ་ ཤེས་ཡོན་དང་རིག་ཚུལ་ བཅི་མཐོང་ བསམ་སྦྱོར་བཟུང་པའི་འགྲུས་བའི་ཚུགས་པའི སློབ་ཉྱུག་ཐབས་ལམ་ཅིག་ལུ་གོ་ཐུག་ཡིན། དེ་འབད་ཐུག་ལམ་འོག་གི་ ཐབས་ཤེས་ ག་ཅི་ཅི་ཐོགས་ལམ་ཉལ་ཉྱུག་འབད་ཅུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་རྒྱ་ལུ་ དྲོད་ཚུག་དང་འབྲེལ་བའི་ཉེགས་གྲུབ་ འཐོབ་ཚུགས་པའི་སློབ་ཉྱུག་འབད་བའི་ ཉེགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག་གི་ཐབས་ལམ་ཉལ་ཅུ་པ་ཡིན།

ས་གནས་གཞིར་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན།

ས་གནས་གཞིར་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན་ཟེར་མི་འདི ག་ཚུལ་ལྟ་ཚུགས་ཡོད་ཅུ་གཅོ་ཅོ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ སློབ་རྒྱུ་ས་ གནས་དང་ ལམ་སློབ་ལ་སོགས་པ་དང་དྲན་པའི་ས་གནས་ནང་འགྱིད་ཞིན་མ་ལམ་ འབྲེལ་བའི་དྲ་ཡིག་པའི་ཆོས་ཚུ་དྲུག་ བ་དྲུག་ཐོག་ག་དྲིའི་ཚུ་པའི་ཉལ་སྦྱང་གི་ཉམས་སྦྱང་འཐོབ་སྐྱེ་བཟོ་མི་ཅིག་ལུ་གོ་ཐུག་ཡིན། མདོར་བསྡུ་བའི་ ཉམས་ སྦྱངས་དང་ཤེས་ཡོན་པའི་འབྲུ་ཁྲུངས་མཐའ་འཁོར་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ མི་སྡེ་ཚུ་དང་འབྲེལ་མཐུད་འབད་དེ་ ཤེས་ཡོན་ དང་ རིག་ཚུལ་ཡར་ཕྱག་ག་དྲུག་ཚུགས་པའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཡིན།

ལས་འགྲུལ་གཞིར་བཞག་གི་སློབ་ཉྱུག་

ལས་འགྲུལ་གཞིར་བཞག་གི་སློབ་ཉྱུག་ཟེར་མི་འདི སློབ་ཉྱུག་པ་གིས་དྲོད་ཚུག་དང་འབྲེལ་བའི་ལུ་ཅིག་སྦྱོར་ཞིན་ཅ་ ཉལ་མི་ཁོང་ར་གིས་ཞིབ་འཇོལ་དང་དྲུག་དྲུག་དེ་བཅའ་མར་གཏོགས་པའི་སྒྲིལ་ ཤེས་ཡོན་དང་རིག་ཚུལ་ཐོབ་སྐྱེ་ བཟོ་མི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ལུ་གོ་ཐུག་ཡིན། དེ་ཡང་སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ལུ་སྦྱོར་དེ་ཉམས་ཉལ་ཉྱེ་ དྲུག་དྲུག་པའི་སྒྲིལ་ ག་དྲིའི་ཚུ་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་ཚུལ་འཐོབ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ་པ་ཡིན། དཔེར་ན་ མི་སྡེ་དང་འཛམ་གླིང་གི་དྲུག་འཕལ་ ངོ་མ་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་ཡངས་ཀྱི་འཕུལ་བཞུག་ཐོ་ ཁོང་ར་གིས་དེ་ཚུ་བསལ་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཞིབ་འཇོལ་དང་དྲུག་ དྲུག་འབད་བཟུག་དེ་ལ་སོགས་པའི་སྒྲིལ་ལས་འབད་དགོ་པ་ཡིན།

བརྟན་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྟ་བུ་ནི།

བརྟན་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྟ་བུ་ནི་ཟེར་མི་འདི། མཐོ་བའི་མཉེ་རིག་གི་དེ་བུ་ཆུ་བཀོད་དེ། ཡུལ་རང་རྒྱུ་ཡེ་ལྟ་སྟེ་ཚན་སྟེ་
དེ་བའི་ལུ་ཁོང་ར་གིས་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ལྟ་བ་ལྷུ་འབད་མི་ཅིག་ལུ་གོ་ཤ་ཨིན།

སློབ་ཁང་བདེ་བའི་ཐབས་ཤེས།

སློབ་ཁང་བདེ་བའི་ཐབས་ཤེས་ཟེར་མི་འདི། དཔེར་ན་ རྟ་དོན་ཚུ་དེ་བུ་ཡོངས་འབྲེལ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ བྱིས་
རྟ་སྟེ་རང་གིས་ལྟ་བུ་ཞིན་མ་ལས་ ཤེས་ཡོན་གྱི་ཚུ་པ་དང་ བསམ་ཞིབ་ཀྱི་མཉེ་རིག་ཡར་ཕྱག་གྱུར་གྱི་དོན་ལུ་
སྦྱོར་ལཱ་སློབ་ཁང་རྟ་འབད་དེ་ལག་ལུ་འབྲེལ་མི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། ཡེ་ལྟ་ དེ་ཤེས་དུ་གོ་རྟོགས་ལ་སོགས་པའི་
རིག་སྟོབས་ཚུ་ཀྱང་འབྲེལ་བ་ཚུ་བྱིས་རྟ་སྟེ་ལྟ་བུ་ནི་དང་ དབྱེ་ཕྱད་དུ་དབྱེ་ཞིབ་ གསར་གཏོད་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་
སྟོབས་ཚུ་སློབ་ཁང་རྟ་སྦྱོར་ལཱ་འབད་དེ་ལྟ་བུ་སྟོན་འབད་མི་བཟུམ་ཚུ་ཨིན།

མཐུན་འབྲེལ་ཐབས་ཤེས་/མཁུ་འབྲེལ་ལྟ་བུ་ལྷུ་།

མཐུན་འབྲེལ་ཐབས་ཤེས་ཟེར་མི་འདི། སློབ་ལྟ་རྟ་དོན་མཐུན་ལམ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལྟ་བུ་བཟུག་གི་ཐབས་ཤེས་འདི་ལུ་
སླབ་ཨིན། ཐབས་ཤེས་འདི་ཡང་ ཡུལ་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ཚུ་ཀྱི་ལྟ་བུ་སྟེ་ལྟ་བུ་ཨིན། སྟེ་ཚན་རྟ་གི་འབྲས་མི་ཚུ་རིག་པའི་
ཁོགས་གྲུབ་ཡང་ མ་འདྲུས་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་འབྲས་མི་དེ་གིས་འགན་ཁུར་དེ་འབག་སྟེ་ ལྟ་བུ་ནི་སྦྱོར་ལཱ་ཚུ་འབད་དེ་
དོན་ཚན་འདི། ཁ་གསལ་ལ་སྟེ་གོ་ཚུགས་པ་ཨིན། སྟེ་ཚན་འདི་རྟ་གི་འབྲས་མི་ཚུ་ རང་ལྟ་བུ་ནི་རྒྱུ་མ་ཅིག་གིས་མ་དོ་
བར་ འབྲས་མི་གཞན་ཚུ་ལུ་ཡང་གོ་གསལ་མ་འབད་ཚུགས་པ་ལས་ ཐབས་ཤེས་ཕྱག་ཤོས་ཅིག་འབད་ཆ་བཞག་པ་ཨིན།

སྟན་ལུ་འབད་བཟུག་ནི།

སློབ་ལྟ་གི་རྒྱུ་ལུ་ཡོན་ཏུ་ཀྱི་སྟོབས་པ་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ། སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་ཚན་རྟ་གི་དོན་ཚན་ཚུ་གྲུམ་འབྲུ་
འབད་དེ་སློབ་ལྟ་རང་རྒྱུ་དང་། ཡེ་ལྟ་ སྟེ་ཚན་ལུ་སྦྱོར་དེ་དེ་དུ་ཡོངས་འབྲེལ་ མཁུ་མཛོག་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་
འབྲེལ་སྟེ་ ཁོང་ར་གིས་ཞིབ་འཛོལ་འབད་ཞིན་མ་ལས། བཟུན་བརྟན་རྟ་བཟོ་གི་དང་ ཤོག་ཐང་གྲུམ་གྱི་ནི་ ཐོག་བརྟན་

ကျိပ်၊ အနီ၊ အဝါ၊ အစိမ်း၊ အပြာ၊ အညို

འོག་གྲངས། ༣༩

༥ དབྱེ་ཞིབ་དང་སྒྲུབ་ཀྱི་འབད་ཐངས།

དབྱེ་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི་ ཐངས་ལམ་སྒྲུབ་ཆོག་གི་སྒྲིལ་ལུ་ཉལ་ཉོན་གྱི་གྲུབ་འབྲས། ཉལ་ཕྱུང་གི་བྱ་མི་དང་། སློབ་ཉོན་གྱི་གནས་ལྟངས་ཚུ་ ག་དེ་མེ་འབྱོར་ག་རྟོགས་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ལཱ་གས་མཐུན་གྱི་སྒྲིལ་ དབྱེ་བ་དམུག་ཐངས་གྱི་བྱ་མི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། དེ་ཡང་། དོན་ཚན་གཅིག་གི་སྒྲིལ་ལུ་ཉལ་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གི་རྒྱ་ལུ་གནས་ཚད་དང་། མཐུན་མ་མེ་ཡོད་མེད་དང་། ཨ་ལུ་གི་གྲུབ་འབྲས་ལུ་བཏུ་མཉེ་ ཆོས་ཚན་འདི་དགོས་མཐོང་དང་འབྲེལ་ཏེ་ཨིན་མེད། སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་ཉོན་འབད་ཐངས་ ཡན་ཚུ་ཅན་མེ་འབྱོར་ཡོད་མེད་ཏེ་མེ་ཚུགས་པ་མཛད་ དང་གི་སློབ་ཉོན་ཡར་འགྲུག་དང་གི་དང་སློབ་ཕྲག་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་བྱིན་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ཨིན།

དབྱེ་ཞིབ་ལུ་ཡང་དབྱེ་བ་ཅིན། དུས་རྒྱུན་དང་ཕྱུང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་གཏིས་ཡོད། འདི་གཏིས་མོ་ཉལ་ཕྱུང་གི་ལས་དོན་དང་། ཉལ་ཕྱུང་གི་གནས་ཚད་ རྟོགས་གྲུབ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གཤམ་གསལ་དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཐངས་འགྲུལ་དང་། མཐོ་ཆས་ཚུ་ལཱ་ལུ་འབྲལ་དཔོན་པ་ཨིན།

༥.༡ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ།

ཉལ་ཕྱུང་གི་དབྱེ་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི་ དོན་ཚན་དང་། ཉོན་ཚན་མཐུག་བསྐྱེད་ལཱ་ལུ་ཁོ་འབྲལ་པ་འཁྱུང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་ཚུ་ལུ་སླབ་ཨིན། དབྱེ་ཞིབ་འདི་ སེམས་ཡར་མེད་དང་། སྒྲུབ་ཆོག་དོན་ལུ་ལཱ་ལུ་ཁོ་འབྲལ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་ཡང་། ཆོས་རྒྱུགས་གྱི་ཐོག་ལས་དང་། དཔེ་སྟོན་ ལས་འགྲུལ་ ཟུག་རྒྱུགས་ལས་གསལ་པ་ཚུ་རྒྱབ་སྐྱོར་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་ཨིན།

ཉལ་ཕྱུང་གི་དོན་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི་ དུས་རྒྱུན་དང་། ཉལ་ལཱ་གས་ཤོས་འཛོན་འབད་བའི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་ཅིག་ཅིག་ཨིན། དེ་དང་། སློབ་ཕྲག་ཚུ་གི་གནས་ཚད་ཏེ་འཕྲུག་ག་དང་། ག་དེ་ལུ་འབྱོར་མེ་ག་ གནས་ཚད་ནད་ག་དེ་མེ་ཉོན་ནི་ཨིན་ཏེ་བཏུ་གི་དོན་ལུ་དང་། སློབ་དཔོན་ལུ་སློབ་ཉོན་རྒྱ་བཅོས་དང་། ལཱ་གས་བཅོས་གྱི་དཔེ་ཚོར་བྱིན་ཐངས་ལུ་ ལཱ་ལུ་ཁོ་འབྲལ་ཨིན།

ཉལ་འཕེལ་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི། སློབ་ཡུལ་ཚུ་ཁྱེད་པོ་ཉལ་གྱི་ཐོག་ལས་ཉལ་ཕྱད་ནང་བཅའ་མས་གྲོགས་བཅུག་མི་ཅིག་
ཡིན། དེ་གིས་སློབ་ཡུལ་རང་གི་ཉལ་ཕྱད་གི་འགན་ཁུར་འབག་གི་དང་། ཡས་ཀྱིས་ག་དེ་མེ་འགྲོ་དོ་ག་ཉ་རྩ་ག་འབད་གི་ལུ་
ཡན་ཐོགས་པ་ཡིན། ཉལ་པ་རུ་ཨ་ལུ་ཁོང་ར་གིས་ལས་དོན་བཅོ་གི་དང་། དེ་དང་འཁྱུལ་ཏེ་གྲུབ་མ་གྲུབ་བརྟག་དཔྱད་
འབད་ཕྱི་མ་ཚད་། བསམ་ཞིབ་མིག་ཚུ་ལ་དང་དཀའ་འཁུལ་སྐྱེ་བཅས་ཀྱི་མིག་ཚུ་ལ་ཡང་ཉལ་ཕྱད་འབད་ཕྱི་མ་ཚད་ཡིན།

༡.༢ དབྱེ་ཞིབ་གྱི་གཞི་ཅི།

- འགྲུལ་ཡོད་ག་ར་གིས་ཆ་གནས་དང་སྒྲིག་ཏུ་ཡོད་པ་འབད་དེ་གོ། .
- སློབ་ཡུལ་གི་ཉལ་ཕྱད་འབད་ཡོད་མི་དང་འཁྱུལ་། སྒྲིག་བཀོད་འབད་དེ་གོ། .
- སློབ་ཉུན་དང་ཚུ་གཞུང་གི་ ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་མེ་མེ་ཡོད་པ་ཅིག་དེ་གོ། .
- སློབ་ཡུལ་གི་རྒྱུ་ལུ་ རང་ཉིད་དང་ཉལ་དོན་ག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་གི་མི་མིག་ཚུ་ལ་ གོང་འཁུལ་གྲུང་ཚུ་གསལ་། ཅིག་དེ་གོ།

༡.༣ དབྱེ་ཞིབ་གྱི་དགོས་པ།

- དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་གོ་མི་འདི་ཡང་། སློབ་ཡུལ་ཚུ་གི་ཉལ་ཕྱད་འབད་བཅས་དང་། ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་དང་། བརྟག་པའི་མིག་ཚུ་ལ་ རྟོགས་གྲུབ་དང་བཅོ་མཐོང་ཚུ་ལྟ་མི་ལྟ་དུ་གོ་གི། མཐོང་མས་དང་མཐུན་ཀྱི་ཚུ་དགོས་། མཐོང་དང་མཐུན་མི་མཐུན་ཤེས་ཏེ་བསམ་ལུ་བྱེད་ཐོག་ལས་། སློབ་ཡུལ་ཚུ་གི་གདོང་ལེན་དང་འཁྱུལ་། བསམ་ཤེས་གསལ་པ་བརྟག་ཏེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་གི་གོ་དོན་ལུ་ཡིན། ཉལ་པ་རུ་
- ཨ་ལུ་འདི་ཤེས་ཡོན་དང་། མིག་ཚུ་ལ་ རྟོགས་གྲུབ་ཆ་ཚད་མེ་གོང་འཁུལ་གྲུང་གི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཕྱི་མ་ཚད་ཡིན།
- སློབ་ཡུལ་གི་ཉལ་ཕྱད་དང་། གྲུབ་འབྲས་ལུ་ཉ་རྩ་ག་འབད་ཕྱི་མ་ཚད་ཡིན།
- སློབ་དཔོན་ཁོང་ར་འདི་སློབ་ཉུན་བསམ་ཤེས་ལག་ལེན་ཚུ་ ཡན་ཐོགས་ཆེ་ཉིད་ག་དེ་མེ་འགྲོ་དོ་ག་། བརྟ་སྤྱོད་འབད་ཕྱི་མ་ཚད་ཡིན།

- སློབ་ཡུག་གནམ་འབྲུ་དང་སྟེ་རིམ་ཡར་སེང་། གནས་སོང་། རོ་སྐྱོད་ལག་བྱེད་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཡིན།
- འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྟེ་དང་། སྟོན་བྱས་ལམ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ བརྟ་དོན་གྱི་ཉིད་དོན་ལུ་ཡིན།

༡.༥ དེ་ཞིག་གི་ཐབས་ལམ་ས།

དུས་རྒྱུ་དེ་ཞིག་དང་སྐྱུ་རྒྱས་དེ་ཞིག་ཟེར་གཏིས་ཡོད་ས་ལས་ དུས་རྒྱུ་དེ་ཞིག་གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང་།

དེ་ཞིག་ཐབས་ལམ་ས།	དེ་ཞིག་གི་ཚད་གཞི།	མཐོ་ཆས།
སྐྱུ་ལྷ།	དོན་ཚན། བཅའ་སྒྲིལ། སྐྱུ་འབྲུལ། ཞིབ་འཇོལ། གཤམ་གྱོགས། རྩོ་སྐབ་ཐངས། ཉུག་ཐངས། རྩོ་སྐབས། ལྷུངས་གཟུང་། ཚིག་དོན་སྤྱི་ལྷུང་། འབྲེལ་བ། དག་གཤམ་ལྷ། རྩོ་སྐབ་སྤྱི་ལྷ།	དེ་ཞིག་དང་། དེ་ཞིག་དང་། དེ་ཞིག་དང་།
སྐྱུ་ལྷ།	དོན་ཚན། རྩོ་སྐབས། ལྷུངས་གཟུང་། ཚིག་དོན་སྤྱི་ལྷུང་། དག་གཤམ་ལྷ། ཞིབ་འཇོལ་ལྷུང་། གསལ་ལྷུང་ལྷུང་། བརྟ་དོན་དང་། རྩོ་སྐབ་སྤྱི་ལྷ།	དེ་ཞིག་དང་། དེ་ཞིག་དང་། དེ་ཞིག་དང་།
སྐྱུ་ལྷུང་ལྷ།	དོན་ཚན། བཀོད་ཀྱི། གཤམ་སྤྱི། གཤམ་གྱོགས། ཡིག་བཅོ། ལྷུང་བཅོ། བཅའ་ལྷུང་། རྩོ་སྐབས། དུས་ཚོད།	རྩོ་སྐབ་དང་། རྩོ་སྐབ་དང་། དེ་ཞིག་དང་།
ལྷུང་ལྷ།	དུས་ཚོད། དོན་ཚན། གཤམ་སྤྱི། རྩོ་སྐབས། རྩོ་སྐབ་ལྷུང་། ཡིག་བཅོ། བཀོད་ཀྱི། དུས་ཚོད། དོན་ཚན་ལྷུང་།	དེ་ཞིག་དང་། དེ་ཞིག་དང་། དེ་ཞིག་དང་།
ལྷུང་ལྷ།	རྩོ་སྐབ་ཚིག་གི་ཚད་མཆོམས། ལྷུང་གི་སེང་མཆོམས། ལྷུང་གསལ་ལྷུང་།	དེ་ཞིག་དང་། ལྷུང་གི་སེང་མཆོམས།
ལྷུང་གསལ་ལྷུང་།	སྤྱི་ལྷུང་། ཡིག་བཅོ། གཤམ་སྤྱི།	དེ་ཞིག་དང་། དེ་ཞིག་དང་།
སྐྱུ་ལྷུང་ལྷུང་།	ལྷུང་ལྷུང་། གཤམ་སྤྱི། ཡིག་བཅོ། དུས་ཚོད།	དེ་ཞིག་དང་། དེ་ཞིག་དང་།

༢.༥ རྩམ་རྒྱུ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མཇུག་མཐུས།

རྩམ་རྒྱུ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མཇུག་མཐུས་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གི་ཉེ་ཉར་ཉར་དུ་ རྩམ་རྒྱུ་གི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ ག་དེ་སེ་
འབྲུ་དོ་ག་ གནད་སྤྱད་ཚུ་བསྐྱེད་འབད་ཞིན་ན་ དབྱེ་དབྱུད་འབད་ནི་དོན་ལུ་དཔོན་པའི་མཐུན་ཀྱིན་ཅིག་ཨིན།

རྒྱུ་ཐོ།

རྒྱུ་ཐོ་འདི་ རྩམ་རྒྱུ་འབད་མི་མེ་མེ་བཞིན་གྱི་བྱ་སྤྱད་ཉ་རྩེ་ག་ཐོག་ལས་བཟུ་བསྐྱེད་ཉ་ ཐོ་བཞོན་བཞག་མི་ལུ་སྐབ་
ཨིན། དེ་ཡང་ རྩམ་པ་དེ་དྲི་དང་འབྲེལ་ཁུ་དུ་མང་ཤོས་ཀྱིས་ སློབ་དཔོན་པའི་ཉེ་ཉར་ཉར་བཞག་སྤྱུ་ཡོད། ཨིན་
དུ་ ཨ་ཁེ་འོ་ཤོ་ལུ་ རྒྱུ་ཐོ་འདི་ ཟེར་དེ་སོ་སོ་ཅིག་ནང་བཞག་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་འོ་མི་དང་། ཡང་ན།
ཤོག་ཚུ་ག་ཅིག་གྱུ་བྱིས་ཡི་ར་ དཔོན་ཉེ་དང་ བཞག་པ་བཞག་དུ་འབྲས།

དཔོན་ཉེ།

དཔོན་ཉེ་ཟེར་མི་འདི་ ཨ་ཁེ་གི་ལུ་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡོད་པའི་གྲུབ་འབྲས་བསྐྱེད་ཤིག་འབད་ཡོད་མི་ལས་ ཨ་ཁེ་
ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་ཚུ་ལུ་ རྩམ་པ་གྲུབ་ཚུ་ ཡང་རྒྱུ་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནས་ཚུ་ལུ་ ཉ་གོ་ཚུགས། དེ་ལས་ ཨ་ཁེ་
ཁོང་ར་དང་མཇུག་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ རྒྱུ་ཐོ་ཉེ་ཉར་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ བཞག་པའི་ཡིག་ཆ་ཅིག་ལུ་སྐབ་ཨིན།

དབྱེ་ཚད།

དབྱེ་ཚད་ཟེར་མི་འདི་ རྩམ་པ་གི་ལུ་ལུ་རྒྱུ་ཐོ་ཚད་ག་ཞི་འདི་ལུ་ག་ཞི་བཞག་ཉེ་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་ཚུ་ལུ་ རྩམ་པ་
གྲུབ་ཀྱི་དབྱེ་ལག་ དཔེར་ན། ག་ཞི་འཛུགས་ ཉེ་འབྲུམ་ མེ་མཐུན་ མེ་མཐུན་གི་བར་ ག་ཞི་ག་ཅི་ལུ་བརྟེན་ཉེ་ཐོབ་
ཅིག། དབྱེ་ལག་གི་བཞག་པ་རྒྱུ་ཐོ་ཚད་མི་ཅིག་ལུ་སྐབ་ཨིན། བཟུ་བསྐྱེད་པའི་གོ་བོ་ར་ སྐབས་ཚད་ཀྱི་སྐོར་ལས་
འབྲེལ་བཞག་རྒྱུ་ཐོ་ཚད་ཨིན།

གླིང་བཀྲང་། རྩེད་ཡུད་ཐོ་ཟེང་མི་འདི་ ལཱ་ཁྲིའི་རྒྱ་ལུ་ གོ་དོན་ དུག་ཚུལ་ བྱ་ཡོད་ འབད་ཐངས་ མནོ་ལུགས་
 ཚུ་ ག་དེ་མཐོང་ཉལ་ཡོད་ག་? རྩེད་ཡུད་འབད་ནི་ ཐོ་ལ་གསལ་ཤིག་ཡིན། དཔེར་ན། ཏྲ་ཚེད་རྒྱལ་པུ་འབྲུག་
 ཅིག་ ག་པ་ཚེད་མ་འབད་ཏྲ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ ཏྲ་ཚེད་གི་ཐོ་བཟོ་ཉལ་ དེ་དང་འབྲེལ་ཏྲོད་པ་བྱུང་ཤིག་ཡིན། རྩེད་ཡུད་
 ཐོ་འདི་ འབད་ མ་འབད་དྲང་། ཡོད་ མེད་ ཡིན། མེད་ རྩགས་བཀལ་ནི་ཤིག་ཡིན།

སྤྲུལ་ཉོན་པ་གིས་ སྤྲུལ་ཁང་གི་གྲིན་དང་ ག་ཏེ་ལུ་འབད་ཏུ་ ཨེ་ལེ་ཚུ་གི་ བྱ་སྤྱོད་ཚུ་ལ་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ འབད་
 མ་འབད་དྲང་ གོམས་འདྲིས་ཡོད་མེད་ ཏཱ་རྟེན་འབད་ནི་ལོ་ཏེན་ལུ་ ལག་ལུ་འབྲམ་མི་ཅིག་ལུ་གོ་ཤ་ཨིན། དཔེར་ན།
 ཨེ་ལེ་གི་བྱ་སྤྱོད་ཚུ་ ཏཱ་རྟེན་འབད་དེ་ དེ་བྱེད་ལག་ དུས་རྒྱུ་ འཕྲལ་འཕྲལ་ རྒྱ་ལམ་ སྤང་མེད། ག་ཅི་ནང་
 ཚུད་པ་ཨིན་ནུ་? ཐོ་བཞག་སྟེ་ལེགས་འཇུག་གི་ཏེན་ལུ་ རྒྱ་སྤྱོད་ཐོག་ནི་ཅིག་ལུ་སྤྲུལ་ཨིན།

၁.၆ ဗြဟ္မာ့ကုဏ္ဍာန်သို့ပြောင်းရန်

ပဲ'ဗွဲ'ဆဲး'ကူရ်း၊

སྤྱབ་སྟོན་འབད་དེ་ ལཱ་ཁྱེ་ལངམ་ད་ འདི་གི་རྩ་འཁོད་ལཱ་ སྤྱབ་སྒྲུག་ཚུ་གིས་ ག་དེ་ཅིག་གིས་ཞུག་ག་? འདི་མི་གྲུབ་
 འབས་དབྱེ་དྲན་འབད་དེ་ འདི་དང་འཁྱུལ་ རྒྱབ་སྟོན་གྱི་ཚུ་གས་གི་མི་དོན་ལཱ་དང་ འབྲེལ་ཡོད་ཚུ་ལཱ་ ཉུན་ལཱ་གྱི་
 ཚུ་གས་གི་མི་དོན་ལཱ་ ལག་ལེན་འབབ་པའི་བབས་ལམ་ཅིག་ཨིན།

ပျံ့လွယ်သော အရာများ

ཡོ་གཤིག་གི་དེ་ལུ་ ཉུང་ཟུང་འབད་ཡོད་པའི་ཚུབ་ཟུག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་ཅུལ་ རིག་ས་ཁྱབ་དཔྱེ་ནི་བ་འབད་
ནི་ལཱ་ ཚུབ་ཟུག་འདི་ གནས་འཛམ་ལང་མེད་འབད་ནི་དང་ ཚུམ་ཚན་འཕྲུག་སྒོ་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ནི་མི་གོ་སྐབས་སྟོན་
ནི་དོན་ལུ་ཨིན། དེ་ལས་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ ཨ་ཁོ་ཚུ་གི་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་ས་ཁྱབ་ཁྱུ་ཉུན་ཁུ་སྟོན་ཚུ་གས་
ནི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འབབ་པའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཨིན།

၁.၁ ဇွန် ၁၉၆၃ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၁ ရက်နေ့၊ ဇွန်လ ၁ ရက်နေ့၊ ဇွန်လ ၁ ရက်နေ့။

སྐབས་མེད་ ༠༩-༡༠ པ།											
རྩལ་རྒྱུ་ཁྱེ་གི་པ།			སྐབས་རྩལ་པ་པ།		རྩལ་རྒྱུ་ཁྱེ་གི་པ།			སྐབས་རྩལ་གྱིས་པ།		ཡོངས་སྟོན།	
མཉེ་ མིག།	མིག་ ཚུ།	ཐངས་མ་ སྟོན།	ཆོས་ རྒྱུགས།	ཐུན་མས།	མཉེ་ མིག།	མིག་ ཚུ།	ཐངས་མ་ སྟོན།	ཆོས་ རྒྱུགས།	ཐུན་མས།		
པ	པ	པ	༣༥	༤༠	པ	པ	པ	༤༥	༦༠	༡༠༠	

ਸ਼੍ਰੀ ਬਾ'ਨਿਸ਼ਾ' ੧੧-੧੩ ਪ।

[illegible]

འཕྲུལ་གསོ།

[illegible]

[illegible]

၁။ နှစ်စဉ် အသက် ၁၀ နှစ်အောက် ကလေးများကို နှစ်စဉ် အသက် ၁၀ နှစ်အောက် ကလေးများကို နှစ်စဉ် အသက် ၁၀ နှစ်အောက် ကလေးများကို	နှစ်စဉ် အသက် ၁၀ နှစ်အောက် ကလေးများကို	နှစ်စဉ် အသက် ၁၀ နှစ်အောက် ကလေးများကို	(၁၀x၁၀=၁၀၀)
	နှစ်စဉ် အသက် ၁၀ နှစ်အောက် ကလေးများကို	နှစ်စဉ် အသက် ၁၀ နှစ်အောက် ကလေးများကို	(၁၀x၁၀=၁၀၀)
	နှစ်စဉ် အသက် ၁၀ နှစ်အောက် ကလေးများကို	နှစ်စဉ် အသက် ၁၀ နှစ်အောက် ကလေးများကို	(၁၀x၁၀=၁၀၀)
၂။ နှစ်စဉ် အသက် ၁၀ နှစ်အောက် ကလေးများကို	နှစ်စဉ် အသက် ၁၀ နှစ်အောက် ကလေးများကို	နှစ်စဉ် အသက် ၁၀ နှစ်အောက် ကလေးများကို	(၁၀x၁၀=၁၀၀)

སྲོབ་ཡུག་གི་ ཤེས་ཡོན་ དེ་མཁའ་ལ་ རྟོགས་གྲུབ་ རྟེན་ལས་བྱ་སྟོན་གྱི་འཕུལ་རིམ་ཚུ་ འབྲེལ་ཡོད་མི་དེ་མཁའ་ཚུ་གིས་
 མཆུན་མི་དོན་ལུ་ བདྟ་དོན་སྟོན་མི་ཅིག་ལུ་སྦབ་ཡིན། བདྟ་དོན་འདི་གིས་ སྲོབ་སྟོན་པ་དང་མཁའ་ཚུ་གིས་ སྲོབ་ཡུག་
 ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྟོར་གྱིན་ཚུགས་པ་ལི་གནས་སྐད་ས་བཟོམ་ཡིན།

སྲོབ་ཡུག་གི་རྒྱབ་འབྲས་ལེགས་ཏེ་སྒྲིལ་ཅི་ཡིན་ཟེ་། བསམ་ལན་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ དེ་རྒྱུ་དང་ ཡིག་ཐོག་
 ཡོད་ས་འབྲེལ་ མི་སྡེ་བདེ་བར་རྒྱ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སྟོན་ལུ་འབད་དེ་མོ་པ་ཡིན། འདི་གིས་མཇམ་དང་སྲོབ་གྲུ་མཉམ་འབྲེལ་
 ཐོག་ལས་ སྲོབ་ཡུག་གི་གིས་ཡོན་ སྒྲིལ་ཅི་ལུ་ རྒྱ་ཚུ་གི་རྒྱུ་བཅོས་འབད་ནི་གི་ཐབས་ལམ་སྟོན་ནི་
 ལུ་མན་ཐོག་ས་ཡོད་པ་ཡིན།

འཕྲིན་གྲུངས། ༤༧

སློབ་ཡུག་གི་བྱ་སྤྱད་ལེགས་ཏེ་དང་ རྟེན་གྱི་འབྲས་ལྡན་ཆེ་ སློབ་ཁང་སློབ་དཔོན་གྱིས་དེ་རྒྱུད་དང་ ཡིག་ཐོག་
 ཡོད་ས་འབྲེལ་ མི་ཉེ་བདུ་བརྒྱུད་ཆེ་གི་ཐོག་ལས་ སློབ་གྲུ་འཛི་བདུ་གསྐྱེད་དང་སློབ་ཡུག་གི་ཡམ་ཆེ་ལུ་ ལོ་གཅིག་ནང་ཚར་
 བཞི་ ཉུན་ལུ་འབད་དེ་གོ་པ་ཡིན། འདི་གིས་ སློབ་གྲུ་འཛི་བདུ་གསྐྱེད་དང་ སློབ་ཁང་སློབ་དཔོན་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ལས་
 སློབ་ཉུན་ཐབས་ལམ་དང་རྟེན་གྱི་འབྲས་ལྡན་ཆེ་ གནས་སྤྱད་ས་དང་བརྟུན་སྐྱུར་བཅོས་དང་ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ རྒྱུ་རྐྱེན་
 འབད་ཚུགས་པ་ཡིན།

၄. ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်

ཨ་ཁེ་ལི་ཤེས་པོ་ན་དང་རིག་ཅུལ་ རྟེན་ས་གྲུབ་ཚུ་འཕྲུག་འབད་དེ་ ཡར་ཁྱུ་གོང་འཕྲུག་ཤུལ་གྲུང་ཚུ་གས་ནི་དོན་ལས་
སྲོལ་དེ་ལོན་དང་སྲོལ་ལྷན་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་རིག་དང་མཐོ་ཆས་ བཟུལ་ཁྱེན་ སྤྱོད་བྱས་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་ཁྱབ་སྤྱོད་ཚུ་ གནས་
སྤངས་དང་བཟུལ་པའི་གསྒྲིག་འབད་མི་ལུ་སྲུབ་ཨིན།

སྒྲིབ་གྲུ་ཁི་འགོ་འཁྲིད་པ་དྲུང་འཛིན་སྒྲིབ་པ།

ཅ་གཞུང་འདི་མཐར་འཁྱུང་ཅན་དང་ཡན་ཚུས་ཅན་སྟེ་འབྲུང་ནི་འདྲོལ་ སྤོང་གཉི་བདག་སྤྱོད་དང་སྤོང་དཔོན་ སྤོང་ལྷག་
 གྱི་རྩ་བ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཡུག་ལཱ་གནད་དུ་གོཔ་གལ་ཆེ། འདི་གི་ནད་ལས་ སྤོང་དཔོན་གྱི་སྤོང་ལྷག་ཡན་ཚུས་ཅན་དང་ རྟལ་
 རྒྱུད་གནས་སྤངས་ བྱ་སྤངས་བདེ་རྒྱལ་རྒྱ་ལོ་ལ་བཞུགས་ཀྱིས་འདི་ སྤོང་གཉི་བདག་སྤྱོད་ཡིན། དེ་ལས་བརྟེན་ སྤོང་གཉི་
 བདག་སྤྱོད་གིས་ སྤོང་དཔོན་ཚུ་ འཛོན་ཐངས་ཅན་གྱི་གིས་ཡོན་སྤྱད་མི་ཅིག་ལ། འབྲུང་ཚུགས་པ་འཛུགས་ཀྱིས་དང་ལྷན་
 རིག་གི་རྒྱུ་སྤྱོད་གནད་དུ་གོཔ་ཡིན།

ဗြဟ္မာ၊ သီရိ၊ နိရိုဇ၊ ဂန္ဓဝါယ၊

སྲོབ་ལྷན་ཚུ་གིས་ཡོན་ཏེན་དང་རིག་ཐུབ་ཏེན་ འཛོལ་བཟུངས་ཀྱིས་མཐོང་གི་དོན་ལྟ། སྲོབ་དཔོན་རང་ལྟ། མོས་ཚན་དང་
 འབྲེལ་བའི་ལྷན་རིག་ཚང་དགོཔ་ཞིན། ཡང་ན་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་དང་གཞིག་ཁར་མཉམ་འབྲེལ་འབད་ནི་ སྲོབ་དཔོན་



ཚུ་གི་རྒྱུ་ལུ་ བྱུ་རིག་ལྟ་པའི་རིག་ཚུ་ལ་ཤེས་ཡོད་ཚུ་ མོང་འཕེལ་གྲུང་ནི་ཉ་རྒྱུ་ཚྭ་ལེན་དགོས་མཛད་ ཚུ་ ཚུ་འདྲི་ཉ་དོན་ཚུ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སེམས་དགོ་པའི་ཁར་ སློབ་ཉྟེན་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང་དེ་སང་གི་གནས་སྟངས་ དང་བསྟུན་ཏེ་ འཕུལ་རིག་དང་མི་སྡེ་བརྒྱུ་གྱི་ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་བྱུ་རིག་ཆོགས་གྲུབ་ ཚུ་ ག་སྒྲིག་རྒྱུ་དགོས་ཡིན།

གནས་སྟངས་ཚབས་ཆེན་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ཤར་ཏེ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་རྒྱུ་ཚད་མེད་པར་ རྟུང་ཕྱུང་འབད་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཡུག་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ག་སྒྲིག་འབད་དགོ། དེ་གི་དོན་ལུ་ དེ་སང་འབྲེལ་དང་དེ་སང་མེད་ དེ་ལས་ འདྲེས་མ་རྟུང་གི་མཐུན་ཀྱེན་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཉམ་ལས་ ཚབས་ཆེན་གྱི་གནས་སྟངས་དང་གཞིག་ཁར་ ཏུ་ མཐུན་བཟོ་ཏེ་ སློབ་ཉྟེན་འབད་ཆོག་ཆོག་འབད་ཉྟེན་དགོས་ཡིན།

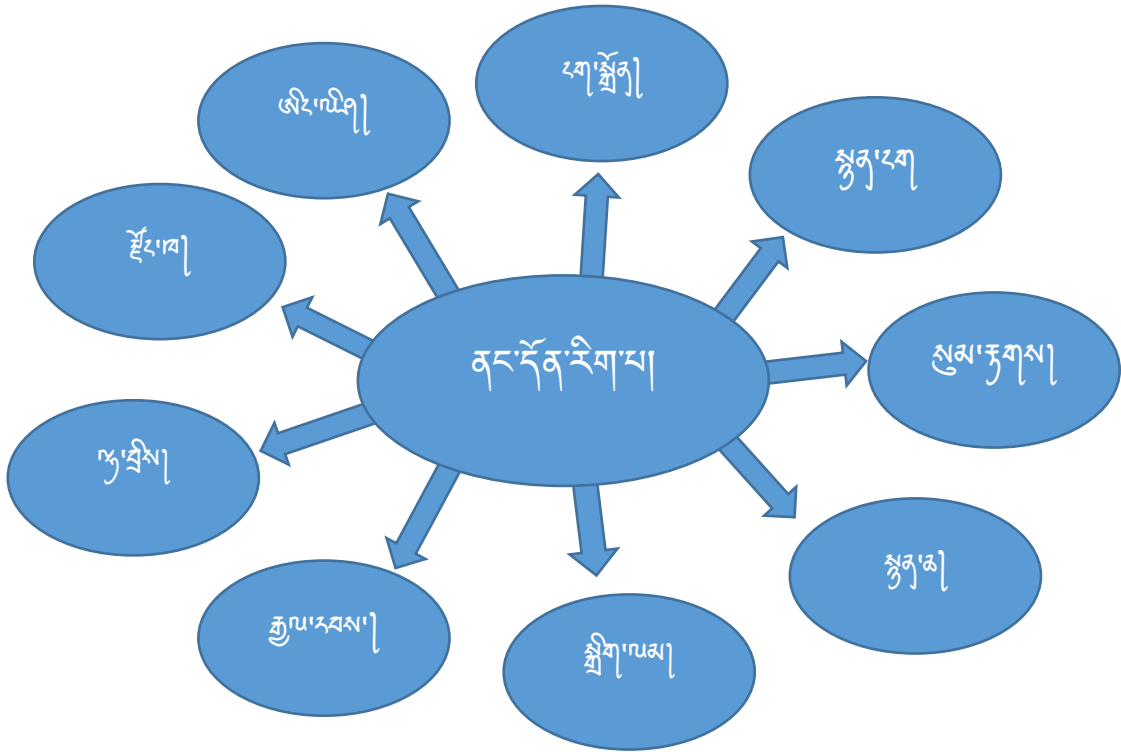
མཐུན་ཀྱེན།

སློབ་གྲུང་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱི་སློབ་ཉྟེན་དང་ སློབ་ཡུག་གི་རྟུང་ཕྱུང་གྲུབ་འབྲས་ཅན་ཅིག་འོང་ནི་དོན་ལུ་ མཐུན་ཀྱེན་ དང་མཐོ་ཆས་ཚུ་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཡིན། མཐུན་ཀྱེན་འདི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སེམས་གི་བཀོད་འབད་ཡོད་པའི་ ར་ གཞུང་གི་བཀོད་རིས་ སློབ་དེབ་ རྟུག་དེབ་ གཞི་རྩེ་དང་རྒྱུ་རྩེ་གྱི་དཔེ་དེབ་ ཤོག་ཐང་ ལག་ཤོག་ ལཱ་ཤོག་ ཚིག་མཛོད་ཚུ་འདྲ་ཤོག་དང་ མཉེན་འདུ་གཉིས་ཆ་ར་འཕྲོ་ལུ་མཐོ་སྒྲུབ་འབད་དེ་ འཕྲོ་ཆོག་ཆོག་འོང་དགོས་ཡིན།

དེ་སང་འབྲེལ་དང་ དེ་སང་མེད་ དེ་ལས་ འདྲེས་མ་རྟུང་གི་མཐུན་ཀྱེན་ གྲོག་རིག་ ཡང་གྲོག་ ལག་གྲོག་ ཡང་འཕུལ་ རྐབས་འཕྲིན་ འགྲུལ་འཕྲིན་ལ་སོགས་པ་དང་ གྲོག་བརྟན་བཟོ་ ཆས། དཔེ་ན། པར་ཆས་དང་མཉེན་ཆས་ རྒྱུ་མཐོང་གསལ་སྒྲོམ་ ལ་སོགས་པའི་མཐུན་ཀྱེན་ཚུ་ བཅའ་སྒྲིག་རྒྱུ་ དགོ།

མི་སྡེ་དང་མཐུན་འབྲེལ།

ཚོས་ཚན་གྱི་ནད་སྨྱིལ་བཀོད་རིམ་བཟུམ་ཅིན།



- ༡ ནད་དོན་རིག་པ་དཔལ་ - ཡག་སྐྱོན་གྱི་ནད་སྨྱིལ་ཤེས་ཡོན།
དེ་ཡང་ ཡག་སྐྱོན་འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ནད་དོན་རིག་པ་འཛུགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚུགས།
- ༢ ནད་དོན་རིག་པ་དཔལ་ - སྤྱད་པ་གྱི་ནད་སྨྱིལ་ཤེས་ཡོན།
ནད་དོན་རིག་པ་འཛུགས་ཀྱི་ཚུ་ རང་བཞིན་བཅོད་པ་དཔལ་དཔལ་ལྡན་གྱི་སྨྱིལ་དཔལ་ རྒྱ་ཤིང་འབད་བ་ཅིན་ རང་བཞིན་བཅོད་པ་དཔལ་ དཔལ་ལྡན་དཔལ་ལྡན་གྱི་སྨྱིལ་ཤེས་ཡོན་ལས་ ནད་སྨྱིལ་སྤོམ་ཡོན།
- ༣ ནད་དོན་རིག་པ་དཔལ་ - རྒྱུ་རྒྱུ་གྱི་ནད་སྨྱིལ་ཤེས་ཡོན།

གཞུང་ཚོག་གི་ཡུལ་དང་རྒྱལ་དབྱེ་ཚུ། ལུས་རྒྱས་ཀྱིས་ཕྱོགས་ལས་། རྟ་སྒྲིལ་ཡོད།

၉ ကုသိုလ်ကျိပ်စာ - နှစ်ဆယ်ကုသိုလ်ကျိပ်စာ

ཁུའུ་དྲུང་པ་དྲུང་གཏིས་པར་ བཞོན་པ་ཁྱུ་དབྱུངས་ཀྱི་མཚན་པའི་སྐབས་ ལྷན་ཆའི་མེད་དེ་ ཁྱུ་དབྱུངས་ཀྱི་སྒོར་
ལས་འཐོན་གྱི་ཡོད་པ་ལས་ ཉེད་སྒྱུ་ཡོད།

၄ ကုသိုလ်ဒါနသံဂဟ - နှစ်ရာလမ်း၌ကုသိုလ်နှစ်ရာစုံ

ནད་ཤོན་ཡིག་པའི་གཞུང་འདི་གི་བརྗོད་ཤོད་གཞི་བོ་འདི་ ཟུང་ཟུང་སེམས་དཔའི་ཡོད་པ་འབད་ནི་འདི་གིས་ སློག་
ཁམ་རྩམ་གཞག་དང་ནད་སླུ་ཡོད།

၆ နှင်းတိုက်ခိုက်သည့် - နှစ်ပတ်လည်နှင်းတိုက်ခိုက်သည့်

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དྲུང་གི་རྒྱལ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་ཚུ་གི་མཛད་བྱ་བ་ཟེར་པའི་སྐོར་ལས་ཡོད་པ་ལས་ རྟ་དོན་མི་
 པའི་གཞུང་དང་ རྒྱལ་ཁབ་དང་རྟ་སྒྲིལ་ཡོད།

၁။ ရှေးဦးစွာ 'သုတေသန' - နှစ်နှစ်စဉ် ရှင်းချက်

བདེ་གཤེགས་མཆོད་རྟེན་བརྒྱན་དང་། སངས་རྒྱལ་དང་བྱུང་ཚུལ་གྱིས་དཔལ་ཚུ་གི་སྐྱབས་བརྟེན་བསྐོས་དགོས་ཀྱིས།
འབག་གི་དབྱ་ཁྱིེ་རྒྱལ་བྱུང་ཚུལ་སེམས་དཔོན་ལས། རྟ་ཁྱིེ་དང་རྟ་ཁྱིེ་ཡོད།

၄ ကုဋိကုဋိကုဋိကုဋိ - နိဗ္ဗာန်ကုဋိကုဋိကုဋိ

ཇོ་མོ་གླང་མའི་མེད་མཆོག་ཚུ་གི་གཤམ་ཀྱི་རྩེ་ མོས་སྐད་འབད་མི་འདི་གིས་ ཇོ་མོ་གླང་མ་ལྟ་སྒྲིལ་ཡོད།

၉ နှင်းခွံအိုးအိုး - ဖိတ်ပျံအိုးအိုးအိုးအိုးအိုး

དེ་ཡང་ རྟོན་སྒྲིག་གི་དཔེ་བཅུ་རྣམས་ ཡང་དག་པའི་ཏཱ་བ་ཁུན་མན་གཙོ་བོར་ བརྟན་དགོས་ཚུགས་སུ་
རྟོག་དཔྱད་ཀྱང་ རྟོན་འགྲེམ་པའི་ཁུན་རྣམས་ ཞིའི་ལོག་རྣམས་ཀྱིས་ཡོད།

སྐྱགས་ཀྱི་ཁྲིད་ཚད།

སློབ་རིམ་ལ། རྒྱ་གཞི་བསྟན་བཅོས།

ལུང་།	དོན་ཚན།	སྐྱགས་བཞོ་བཤའ།
༡	འཇིག་རྟེན་པའི་ཡེ་ཤུ་འདི་གི་ རྟེན་དོན་གསལ་བྱེ་ ཡགས་ཀྱིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དཔྱད་གཞི་གི་རྟེན་མ་ལས་ གཞན་ལུ་དཔེ་འོས་ཀྱི་ སྐྱབ་ཐྱེ་དུས་དཔེ་དུས་སུ་ བསྐྱེལ་འབད་ཚུགས།	༣༠
༢	ཡ་རབས་དཔེ་མ་རབས་བཟུང་པོ་དཔེ་པ་ སྤྱི་ཐུ་དཔེ་པ་དཔེ་མི་པེ་ཚུ་གི་དབྱེ་བ་ཐུ་ དེ་གོ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཚུ་ རྟེན་པེ་བསམ་གསལ་བཤུད་པ་ མོམ་གྱི་འབད་འབད་ཚུགས་ དེ་གོ།	༣༠
༣	གཏུན་ཀྱི་བདེ་བ་ཐོབ་དེ་གོ་པ་ཅིན་ ལམ་མཐུན་ཕྱག་ལུ་བརྟེན་དེ་གོ་པ་ཅིན་པེ་ གི་ཉམས་ལེན་ལུ་ བཅོམ་ཚུགས།	༣༠
༤	གི་བདེ་བ་ཐོབ་མཐུན་གི་ཕྱག་ལུ་ ཐོས་བསམ་བསྐྱོམ་གསལ་ལུ་བརྟེན་དེ་གོ་པ་ཅིན་པེ་ཅིན་པེ་ བསམ་སྐྱོམ་ལུ་ བཅོམ་དེ་གོ་པའི་སྐྱེ་ལས་ འགྲི་སྐབ་འབད་དེ་གཞན་ལུ་བཤུད་ཚུགས།	༣༠
		༡༠༠

[illegible]

ནང་དོན་ཟིག་པའི་རྩ་གཞུང་བཀོད་ཟིམ།

ལུང་།	དྲིན་ཚན།	སྐྱུགས་བཞོ་ བཤའ།
༡	ཤེས་བཞིན་གྱི་འོ་ཤོ་དང་། རྩེ་ལས། སློ་གསུམ་ལས་། སེམས་གཏོ་ཤོ་ཨིན་མ་ཉ་གོ་སྟེ་ ལཱ་དང་གྲ་ བ་ག་ཅི་རང་འབད་ཅུ་ དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་སློ་ལས་། འབད་ཚུགས་དུ་གོ།	༣༠
༢	ཁོང་ཁོ་འདི་ཉེས་དུ་མིགས་དང་། བཟོད་པ་ལི་ཡོན་ཉན་ཚུ་ལྟ་བུ་ལྟར་འབད་དེ་ བཟོད་པ་སློམ་གྱི་དཔེ་ སྟོན་འབད་ཐོག་ལས་། རང་གི་མི་ཚོ་ནང་ལཱ་ རྩལ་མ་མ་བདེ་མ་ག་ཅི་རྩུ་ཅུ་ བཟོད་པ་སྟོན་གྱི་སློ་ ལས་། ལཱ་དང་གྲ་བ་འབད་ཚུགས།	༣༠
༣	བཟོན་འགྱུས་གྱི་འོ་ཤོ་ དེ་བུ་ལ། ལེ་ལོ་འདི་སྟོན་དང་། བཟོན་འགྱུས་དང་ལྟན་པ་ལི་ཡོན་ཉན་བཅས་ ཉ་ གོ་ཞིན་མ་ལས་། རང་གི་མི་ཚོ་ན་ ལཱ་ག་ཅི་རང་འབད་ཅུ་ ལེ་ལོ་སྤངས་ཉ་ ལཱ་འགན་ལཱ་ བཟོན་ ལྱགས་བཟྱེ་ཚུགས།	༣༠
༤	བསམ་གྲུན་གྱི་འོ་ཤོ་ དེ་བུ་ལ། སྟོན་དང་ཡོན་ཉན་བཅས་ གོ་རྟོགས་འབད་དེ་ སེམས་རྩམ་རྟོག་ གི་ཤེས་སུ་མ་གྲང་པར་ ལཱ་ག་ཅི་རང་འབད་ཅུ་ དྲན་པ་ཚུ་གཅིག་ཏུ་བཀལ་ཉ་འབད་ཚུགས།	༡༠
༥	ཤེས་རབ་གྱི་འོ་ཤོ་ དེ་བུ་ལ། སྟོན་དང་ཡོན་ཉན་བཅས་ གོ་རྟོགས་ལྷུ་ཉེ་ ལེགས་ཉེས་དང་ བདེན་ ཚུན་གྱི་རྩམ་གཞན་ཚུ་ལཱ་ དེ་བུ་བུ་ལྟར་དེ་ བསམ་སྟོན་བཟང་ལོ་འདི་དཔེ་སྟོན་འབད་ཚུགས།	༡༠
༦	དཔེ་ཚུ་བཟོ་བྲལ་ཤེས་ཉ་ རང་གིས་གཞན་ལཱ་མན་པ་ལི་ལཱ་དང་། དཔེ་བ་ལ་སོགས་པ་ ག་ཅི་རང་ བསྐྱབ་ཅུ་ མ་བཟོ་བའི་ཉེས་དུ་མིགས་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ་ རང་གི་མི་ཚོ་ནང་ དཔེ་བ་བཟོ་བྲལ་གྱི་ལམ་ ལཱ་ས་ དེ་ཤེས་སུ་ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས།	༡༠
༧		༡༠༠

སླལ་ཅེ་རིག་གཞུང་སློབ་གྲོལ་བྱུང་ཚན་དབྱ་བཤོ།

གནས་ཤིང་ལ།						
སློབ་ཤིང།	ཚོས་ཚན།	བྱུན་ཚན།	སློབ་ཤིང།	ཚོས་ཚན།	བྱུན་ཚན།	དན་གསོ།
དགུ་པ།	༡ རྫོང་ལ།	༤	བཅུ་པ།	༡ རྫོང་ལ།	༤	
	༢ ཡིང་ལ།	༤		༢ ཡིང་ལ།	༤	
	༣ ལེགས་བཤད་སློན་དབང་།	༤		༣ ལེགས་བཤད་སློན་ལྷོ་ལ།	༤	
	༤ དག་སློན།	༤		༤ དག་སློན།	༤	
	༥ རྫོང་ལ་བཤད་བཅུང་།	༤		༥ རྫོན་དག།	༤	
	གདམ་ལ་ཚོས་ཚན།			གདམ་ལ་ཚོས་ཚན།		
	༦ རྫོན་ཚ།	༤		༦ རྫོན་ལ་དབས།	༤	
	༧ རྫོན།	༤		༧ རྫོན་ཚ།	༤	
	༨ རྫོན་ལམ་འཁྲིད།	༤		༨ རྫོན་ལམ་འཁྲིད།	༤	
	༩ མཛོན་བཛོད།	༤		༩ རྫོན་ལམ་འཁྲིད།	༤	
གནས་ཤིང་ལ།						
སློབ་ཤིང།	ཚོས་ཚན།	བྱུན་ཚན།	སློབ་ཤིང།	ཚོས་ཚན།	བྱུན་ཚན།	དན་གསོ།
བཅུ་གཅིག་པ།	༡ རྫོང་ལ།	༤	བཅུ་གཅིག་པ།	༡ རྫོང་ལ།	༤	
	༢ ཡིང་ལ།	༤		༢ ཡིང་ལ།	༤	
	༣ རྫོན་འཁྲུག	༤		༣ རྫོན་འཁྲུག	༤	
	༤ རྫོན་དག།	༤		༤ རྫོན་དག།	༤	
	༥ དག་སློན་དང་སླལ་ཙ་ལ།	༤		༥ དག་སློན་དང་སླལ་ཙ་ལ།	༤	
	གདམ་ལ་ཚོས་ཚན།			གདམ་ལ་ཚོས་ཚན།		
	༦ རྫོན་ལམ།	༤		༦ རྫོན་ལམ།	༤	

	ཡ སྟན་ཆ།	༤		ཡ སྟན་ཆ།	༤	
	༡ ཟླ་བ།	༤		༡ ཟླ་བ།	༤	
	༢ རི་མོ་ལམ་འཁྲིད།	༤		༢ རི་མོ་ལམ་འཁྲིད།	༤	
	༣ འབྲུང་རབས།	༤		༣ འབྲུང་རབས།	༤	

མིང་ཆིག་ཐོ་ཡིག

- ༡ རོ་སྤྲོད། Introduction
- ༢ རྒྱུ་ལྡན། background
- ༣ རྒྱུ་སྤྲོད་ཐོ་ཡིག། Key competencies
- ༤ རམ་སྤྲོད་ཐོ་ཡིག། Guiding Principles
- ༥ རྒྱུ་སྤྲོད་ཐོ་ཡིག། Strand
- ༦ རྒྱུ་སྤྲོད་ཐོ་ཡིག་དང་རྒྱུ་སྤྲོད་ཐོ་ཡིག་གི་ཐོ་ཡིག། Curriculum Structure and Organization
- ༧ རྒྱུ་སྤྲོད་ཐོ་ཡིག་ཆེན་ཆུང་། Learning standards
- ༨ རྒྱུ་སྤྲོད་ཐོ་ཡིག་ཆེན་ཆུང་། Class-wise competencies for each Subjects
- ༩ རྒྱུ་སྤྲོད་ཐོ་ཡིག། Learning objectives
- ༡༠ རྒྱུ་སྤྲོད་ཐོ་ཡིག་ཆེན་ཆུང་། New Normal Curriculum Framework
- ༡༡ རྒྱུ་སྤྲོད་ཐོ་ཡིག། Hard Copy
- ༡༢ རྒྱུ་སྤྲོད་ཐོ་ཡིག། Soft Copy
- ༡༣ རྒྱུ་སྤྲོད་ཐོ་ཡིག། Computer
- ༡༤ རྒྱུ་སྤྲོད་ཐོ་ཡིག། Laptop
- ༡༥ རྒྱུ་སྤྲོད་ཐོ་ཡིག། Tablet
- ༡༦ རྒྱུ་སྤྲོད་ཐོ་ཡིག་ཆེན་ཆུང་། Projector

- ༡༨ རྒྱུ་ལུ་ལྷོ་ལྷོ། Wi-Fi
- ༡༩ མཉམ་མཉམ་ Software
- ༢༠ རྒྱ་མཐོང་གསལ་སྒྲིལ། TV Screen
- ༢༡ བསམ་ཞིབ་མཉམ་མཉམ། Critical thinking
- ༢༢ གསལ་གཏོར་མཉམ་མཉམ། creative thinking
- ༢༣ མཐུན་འབྲེལ་མཉམ་མཉམ། personal relationship
- ༢༤ བརྟེན་སྤྱོད་ལེན་གྱི་མཉམ་མཉམ། Communication Skill
- ༢༥ མི་སྡེ་འགན་ཁུར་གྱི་མཉམ་མཉམ། social responsibility
- ༢༦ ལམ་སྲོལ་གྱི་མཉམ་མཉམ། cultural diversity
- ༢༧ རྩི་རྩི་གསལ། Rating scale
- ༢༨ ཟུག་རྩི། Notebook
- ༢༩ འཛིན་སྒྲུབ་མཉམ་མཉམ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ། Enterprising and Industrious
- ༣༠ རྩི་ལྷན་གྱི་རྩི་ལྷན། Assessment of learning
- ༣༡ རྩི་ལྷན་གྱི་རྩི་ལྷན་ལྷན་པོ། Assessment for learning
- ༣༢ རྩི་ལྷན་གྱི་རྩི་ལྷན། Assessment as learning
- ༣༣ རྩི་ལྷན་གྱི་རྩི་ལྷན་གྱི་རྩི་ལྷན་ལྷན་པོ། Competency base learning
- ༣༤ ས་གནས་གྱི་རྩི་ལྷན་གྱི་རྩི་ལྷན། place base learning
- ༣༥ ལས་འགུལ་གྱི་རྩི་ལྷན་གྱི་རྩི་ལྷན། project base learning
- ༣༦ བརྟེན་ཞིབ་གྱི་རྩི་ལྷན་ལྷན་པོ། inquiry base learning
- ༣༧ རྩི་ལྷན་ལྷན་པོ། flip the classroom
- ༣༨ མཐུན་འབྲེལ་ལྷན་པོ།/མཐུན་འབྲེལ་ལྷན་པོ། cooperative learning

རྒྱལ་རྒྱུ་དཔེ་དེབ།

༡. བྱུང་རྒྱུ་སེམས་དྲུ་པའི་སྟོན་པ་ལ་འཕྲུག་པའི་ཚིག་འགྲེལ་འདམ་དྲུ་བྱུངས་བྲམ་མའི་ལྟ་ལ་ལྟར་བཤད་ཅི་མཉམས་པ་ནི་བྱ་
བ། (༢༠༡༡) མཁན་པོ་ཀླུ་བཟའ་དྲུ་པ་ལ་དྲུ།
༢. སྟོན་འཕྲུག་གི་འབྲུ་འགྲེལ་དྲུ་བྲམ་མའི་ལམ་གྱི་སྟོན་མ། (༢༠༡༣) ཀླུ་མཁྱེན་འཕྲུག་པ་པལ་དྲུ་ལ་པོ།
༣. བྱུང་རྒྱུ་སེམས་དྲུ་པའི་སྟོན་པ་ལ་འཕྲུག་པའི་འགྲེལ་པ་ལེགས་པར་བཤད་པའི་རྒྱ་མཚོ། རྒྱལ་སྤྱི་ཐོག་ས་མཉེ་
བཟའ་པོ།
༤. བྱུང་རྒྱུ་སེམས་དྲུ་པའི་སྟོན་པ་ལ་འཕྲུག་པའི་རྒྱ་མཁྱེན་འཕྲུག་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་ཐོག་ས་མཉེ་
བཟའ་པོ།

མཁྱེན་བྲུ་པ།

བྱུང་རྒྱུ་སེམས་མཚོ་ལྟོ་པོ་ཆེ། རྒྱ་མཁྱེན་པ་རྒྱུ་སྤྱི་ཐོག་ས་མཉེ་
རྒྱུ་སྤྱི་ཐོག་ས་མཉེ་པ་པོ་ལ། རྒྱ་མཁྱེན་པ་པོ་ལྟོ་པོ་ལྟོ་པོ་ལ།