རྒྱལ་ཡོངས་སོབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།
སྟག་རྩེ་རིག་གཞུང། རི་མོའི་ སོབ་སོང་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། སོབ་རིམ་དགུ་པ་ལས་བཅུ་གཉིས་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 978-99936-0-573-7

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་ ཚེ་དབང་རྒྱལ་མཚན། སྟག་རྩེ་རིག་གཞུང་སོབ་གྲྭ་ལྟེ་བ། ཀྲོང་གསར།





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།
ཨོཾསྭསྟི། 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་ཐངདར་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།



I

ཆེད་བརྗོད།
༉ 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།

II

མཇུག་ར་ རྩ་གཞུང་འདི་གིས་ ན་གཞོན་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ རི་མོའི་རིག་རྩལ་གྱི་གཞི་འགྱམ་འཐོབ་སྟེ་ དེ་རིམ་གྱིས་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཞིན་ན་ རང་གཞན་ག་ར་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཚུགས་པའི་ འབྲུག་པའི་མི་ཁུངས་ཅིག་ལུ་གྱུར་བཅུག་ཟེར་བའི་སྨོན་འདེབས་ཞུཝ་ཨིན།

བཀྲིས་རྣམ་རྒྱལ།
མདོ་ཆེན།

III

དཀར་ཆག
༡ ངོ་སྤྲོད་དང་རྒྱབ་ཁུངས།... 6 ༢ དམིགས་ཡུལ། 11
༣. ལྕོགས་གྲུབ་གཙོ་ཅན། .... 11 ༣.༡ ནང་པའི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྩི་མཐོང་གི་ལྕོགས་གྲུབ། .... 12 ༣.༢ སྐད་ཡིག་གི་ལྕོགས་གྲུབ། .... 12 ༣.༣ འཕོ་འགྱུར་ཁྱད་རིག་གི་ལྕོགས་གྲུབ། .... 13 ༣.༤ ཚོང་རིག་དོན་གཉེར་གི་ལྕོགས་གྲུབ། .... 13 ༣.༥ ཡུན་བརྟན་འཚོ་ཐབས་ཀྱི་ལྕོགས་གྲུབ། .... 14 ༣.༦ གློག་རིག་ལག་ལེན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ། .... 15 ༣.༧ འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཞི་བདེའི་ལྕོགས་གྲུབ། 15
༤. ལམ་སྟོན་གཞི་རྩ། 16

༤.༡ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ཀ་ཆེན། .... 16 ༤.༢ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། .... 16 ༤.༣ དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ཐབས་ལམ། .... 17 ༤.༤ ས་གནས་གཞི་བཞག་གི་ལྷབ་སྦྱང་ཐབས་ལམ། .... 17 ༤.༥ གྲལ་བཙུགས་ཤེས་ཡོན། .... 18 ༤.༦ མ་འོངས་ཁྱད་རིག་གི་གོ་སྐབས། .... 18 ༤.༧. བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག། 19

IV

༤.༨ ལམ་སྲོལ་ཤེས་ཡོན། 19

༤.༩. ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན། 20

༥ རྩ་གཞུང་གཞི་བཀྟོད་དང་གྟོ་རིམ་སིག་བཀྟོད། .... 20 ༦ ལྷབ་སྦྱང་གི་ཐབས་ལམ། .... 51 ༦.༡.༡ འཆད་ཐབས་ཡན་ལག་ལྔའི་སྒོ་ལས་བཤད་པ། .... 51 ༦.༡.༢ དག་པ་གསུམ་ལྡན་གྱི་འཆད་ཐབས། .... 51 ༦.༡.༣ བླང་དབྱེ་བཤད་གསུམ་གྱི་འཆད་ཐབས། .... 51 ༦.༡.༤ ཞུམ་རྒོད་རྨུགས་གསུམ་བསལ་བའི་འཆད་ཐབས། .... 52 ༦.༡.༥ འཆད་ཐབས་ཡན་ལག་གསུམ་ལྡན། .... 52 ༦.༡.༦ ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་གྱི་འཆད་ཐབས།.. 53

༦.༢ འོག་གི་དུས་རབས་༢༡ པའི་ ལྷབ་སྦྱང་གི་ཐབས་ལམ། .... 53 ༦.༢.༡ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། .... 53 ༦.༢.༢ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བཅུག་ནི། .... 53 ༦.༢.༣ གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་ནི། .... 53 ༦.༢.༤ ནང་རྡོག་སྐྱོར་སྦྱང་འབད་བཅུག་ནི། 53

༧ དབྱེ་ཞིབ་དང་སྙན་ཞུ་འབད་ཐངས། .... 54 ༧.༡ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དགོས་པ། 54

༧.༢ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་རིགས། 55

༧.༣ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མཁོ་ཆས། .... 55 ༧.༣.༡ རྒྱུས་ཐོ། .... 56 ༧.༣.༢ དཔེ་སྣོད། .... 56 ༧.༣.༣ དབྱེ་ཚད། .... 56 ༧.༣.༤ དབྱེ་དཔྱད་ཐོ། .... 56 ༧.༣.༥ བྱ་སྤྱོད་དབྱེ་རྟགས། 57

V

༧.༤ སྦྱང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ། .... 57 ༧.༤.༡ ལོ་ཕྱེད་ཆོས་རྒྱུགས།.. 57 ༧.༤.༢ ལོ་འཁོར་ཆོས་རྒྱུགས། .... 57 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 ༧.༧.༡ སློབ་གྲྭ་དང་འབྲེལ་བའི་སྙན་ཞུ། .... 60 ༧.༧.༢ སློབ་ཁང་དང་འབྲེལ་བའི་སྙན་ཞུ། 61
༨ གནས་སངས་བསྟུན་པའི་གྲ་སིག། 61

༨.༡ སློབ་གྲྭའི་འགོ་འཁྲིདཔ་དང་འཛིན་སྐྱོང་། .... 61 ༨.༢ ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ། .... 62 ༨.༣ མཐུན་རྐྱེན།.. 62 ༨.༤ མི་སྡེ་དང་མཐུན་འབྲེལ། 63
༩. ཆྟོས་ཚན་གི་ནང་སིལ། 63
༡༠. སྐུགས་ཀི་དཔྱ་བགྟོ། .... 66 མིང་ཚིག་ཐྟོ་ཡིག .... 69 རྒྱབ་རྱེན་དཔྱེ་དྱེབ། .... 71 མཇུག་དྟོན། 71

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 6

༡ ངོ་སོད་དང་རྒྱབ་ཁུངས།
ལྷ་བྲིས་ཟེར་མི་འདི་ རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྔ་དང་ཆུང་བ་ལྔ་སྦེཝ་ད་ བསྡོམས་ཀྱི་རིག་པའི་གནས་བཅུ་ཐམ་ཡོད་ས་ལས་ ཆེ་བ་ལྔའི་གྲས་ལས་བཟོ་རིག་པའི་གྲངས་སུ་ཚུད་མི་གཅིག་ཨིནམ་དང་། བཟོ་རིག་པ་ལུ་ཡང་ལུས་བཟོ་ ངག་བཟོ་ ཡིད་བཟོ་གསུམ་ལས་ ལུས་བཟོ་གི་གྲས་སུ་ཚུདཔ་མ་ཚད་ གཞན་རྗེས་སུ་བཟུང་ནིའི་རིག་པ་ཅིག་ཡང་ཨིནམ་ལས་ འདི་ལུ་སྦྱང་བརྩོན་འབད་བ་ཅིན་ རང་གི་མི་ཚེའི་འཚོ་བ་དཀའ་ངལ་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་བསྐྱང་ཚུགས་པའི་ཁར་ གཞན་ལུ་ཡང་ཕན་སྦོམ་ར་ཐོགས་ཚུགསཔ་ལས བདག་གཞན་གཉིས་ཕན་གྱི་ལཱ་ཅིག་ཨིན། དཔྱེ་གཏམ་ལས་ཡང་། ལགཔ་བཟོ་ཤེས་ཀུན་གྱི་གཡོགཔོ། ཟས་ཞིམ་ཅིག་བཟའན་འདི་གིས་བཟའ། ཟེར་སླབ་སྲོལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ བཟོ་རིག་ཤེས་པའི་མི་འདི་ ག་དེམ་ཅིག་ར་ཐ་རྡུགས་རུང་ཕོཝ་ལྟོགསཔ་རྩ་ལས་མི་ལུསཔ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་ མ་འོངས་པར་ང་བཅས་རའི་ན་གཞོན་ཚུ་གི་མི་ཚེ་རང་མགོ་རང་འདྲོང་གི་ཐོག་ལས་ སྐྱིད་ཉམས་དང་ལྡནམ་སྦེ་བསྐྱང་ཚུགས་ནི་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ཉམས་པ་སོར་ཆུད་ཐབས་ལུ་ ལྷ་བྲིས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་འདི་ རིག་གཞུང་ སློབ་རིམ་དགུ་པ་ལས་བཅུ་གཉིས་ཚུན་གྱི་རིང་ སྦྱང་བརྩོན་འབད་ནིའི་ཆོས་ཚན་གཅིག་སྦེ་བཙུགས་ཏེ་ཡོདཔ་ཨིན།

རིག་བྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ལྷ་བྲིས་དང་ རི་མོ་གི་སྒྱུ་རྩལ་འགོ་ཐོག་ག་དེ་སྦེ་དར་ཡོད་ག་ཟེར་བ་ཅིན་ གཞན་ཕན་རོལ་པའི་རྡོ་རྗེ་གིས། སྔོན་ཚེ་མི་ཡུལ་ཚེ་ལོ་འབུམ་གྱི་དུས། །རྒྱལ་པོ་གཅེར་ཐུལ་ཞེས་བྱ་བྲམ་ཟེའི་བུ། །རི་མོར་བྲིས་པ་ཚངས་པས་བྱིན་བརླབས་ནས། །མི་རུ་དངོས་སུ་གྱུར་འདི་འཇིག་རྟེན་འདིར། །རི་མོ་བྲིས་པ་ཀུན་གྱི་ཐོག་མ་ཡིན།། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་ ཧེ་མ་འཛམ་གླིང་འདི་ནང་གི་མི་ཚུ་ ཚེ་ལོ་འབུམ་ལས་མར་གྲིབ་སྟེ་འགྱོ་བའི་དུས་ཚོད་ནང་ དམ་པའི་ཆོས་ལུ་དད་པ་དང་དག་སྣང་སྦོམ་ཡོད་མི་ མིའི་རྒྱལཔོ་འཇིག་ཐུལ་ཟེར་མི་དེ་གིས་རྒྱལ་སྲིད་སྐྱོང་བའི་སྐབས་ མངའ་འོག་ལུ་ཡོད་མི་བྲམ་ཟེའི་བུ་གཅིག་གློ་བུར་དུ་ཚེ་ལས་འདས་སོ་མི་དེ་ ལོག་གསོ་ཐབས་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ལྷ་ཚངས་པ་ལུ་ཞུཝ་བཞིན་དུ་ ཚངས་པ་གིས་བྲམ་ཟེའི་བུ་ཅོག་ར་འཐད་པའི་རི་མོ་ཅིག་བྲིས་བཅུག་ཞིན་ན་ དེ་ལུ་ལྷ་ཚངས་པའི་མཐུ་དང་ནུས་པ་ལས་བརྟེན་ བུ་དངོས་སུ་སྲོག་དང་ལྡནམ་ལུ་གྱུར་མི་དེ་ བྲམ་ཟེ་ལུ་གནང་ཞིནམ་ལས་ཚུར་འཛམ་བུ་གླིང་ལུ་རི་མོའི་སྒྱུ་རྩལ་འདི་འགོ་དང་པ་དར་ཡོདཔ་ཨིན་པས།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 7

༡.༡ དགོས་དོན།
དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པའི་མི་རིགས་ཡོངས་དང་། ལྷག་པར་དུ་ རིག་གཞུང་འབྲིང་རིམ་བར་མའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ རིག་གཞུང་གྱི་ཤེས་ཡོན་ རྒྱ་སྐྱེད་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ ཆོས་ཚན་ཚུ་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་འབད་མིའི་གྲས་ལས་ ལྷ་བྲིས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་འདི་ཡང་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་འབད་ཡོདཔ་ཨིན། མ་གཞི་ལྷ་བྲིས་འདི་ཆུང་མཐའ་མེ་ཏོག་གི་འདབ་མ་ཅིག་ལས་འགོ་བཟུང་ སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྐུའི་ཐིག་ཚད་ཚུན་གྱི་བར་ན་ ལྷ་བྲིས་པའི་རིག་རྩལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འདྲ་མི་འདྲ་ལེ་ཤ་འབྲི་སྲོལ་ཡོད་མིའི་ནང་ལས་ མི་ཚེའི་ནང་ ནམ་ར་འབད་རུང་ གཡོག་བཀོལ་ཆོགཔ་དང་ ཁག་ཆེ་བའི་རི་མོ་དག་པ་ཅིག་གདམ་འཐུ་འབད་དེ་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་འབད་ཡོད་པའི་ཁར། རི་མོ་འདི་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཧ་གོ་ནིའི་དོན་ལུ་ བཤད་པ་ཚུ་ཡང་ རྒྱས་བསྡུས་རན་ཏོག་ཏོ་སྦེ་རྐྱབ་སྟེ་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་གིས་ རི་མོ་འགོ་དང་པ་ལྷབ་མི་ཚུ་དང་ ལྷག་པར་དུ་ རིག་གཞུང་སློབ་རིམ་དགུ་པ་ལས་བཅུ་གཉིས་པའི་བར་གྱི་སློབ་ཕྲུག་དོན་གཉེར་ཅན་ཚུ་ལུ་ ཕན་ཐོགས་འབྱུང་ཚུགས་པའི་རེ་བ་སྦོམ་སྦེ་ཡོད།
༡.༢ རྒྱ་བོད་གཉིས་ལུ་དར་ཁྱབ་འགྱོ་ཚུལ།
བསྐལ་བཟང་གི་རྣམ་འདྲེན་གསུམ་པ་སངས་རྒྱས་འོད་སྲུང་གི་སྐབས་ལས་རི་མོ་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་དར་བའི་ཁར་ ང་བཅས་རའི་སྟོན་པ་འདི་གི་དབང་དུ་བཏང་པ་ཅིན་ རི་མོ་འགོ་ཐོག་ར་དགེ་འདུན་གྱི་རྒྱུ་དངོས་ཚུ་ཐུན་མོང་སྦེ་མི་སྤྱོད་ནི་དང་ ཨརཝ་མ་ཤོར་ནིའི་དོན་ལུ་ ཀེང་རུས་ཀྱི་ཐིའུ་ཅིག་བཟོ་མི་དེ་ལས་རིམ་པ་བཞིན་དར་ཡོདཔ་དང་། ལྷ་སྐུའི་རི་མོ་གི་ཐོག་མ་ གྲོང་ཁྱེར་སྒྲ་སྒྲོགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཨུ་ཏྲ་ཡ་ན་ལུ་གནང་བའི་ཐུབ་པ་ཆུ་ལོན་མ་ཟེར་ཞུ་མི་དེ་དང་། ཐུབ་པ་འོད་ཟེར་མ་ཟེར་མི་རས་བྲིསམ་ཅིག་བྲིས་ཏེ་བྱིན་རླབས་མཛད་ཞིན་ན་ སིངྒ་ལའི་རྒྱལ་པོའི་སྲས་མོ་མུ་ཏིག་འཁྲི་ཤིང་ལུ་གནང་བའི་ཤུལ་ལུ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་རྒྱན་དྲུག་མཆོག་གཉིས་ལ་སོགས་པའི་པཎ་གྲུབ་དེ་ཚུ་གིས་ རི་མོ་དང་ལྷ་བྲིས་ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ་ཚུ་དར་ཁྱབ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་བཏང་གནང་ནུག། དེ་ལས་སྤྱི་ལོ་མ་ཐོན་པའི་ལོ་ཉིས་བརྒྱ་དེ་ཅིག་གི་ཧེ་མ་བྱོན་མི་བོད་ཀྱི་རྒྱལཔོ་གཉའ་ཁྲི་བཙན་པོའི་སྐབས་ ཕོ་བྲང་ཡུམ་བུ་བླ་སྒང་བཞེངས་གནང་མིའི་ནང་ རྒྱལཔོ་ཁོ་ར་ཁྲི་གུར་བཀལ་ཞིནམ་ལས་མི་བཞི་གིས་ཁྲི་གཉའ་བར་བཀལ་ཏེ་གོང་དུ་བཀུར་ཞིནམ་ལས་རྒྱལཔོ་བསྐོས་ཚུལ་གྱི་རི་མོ་ཚུ་བྱུང་ཡོདཔ་དང་ དེ་གི་ཤུལ་ལས་རྒྱལཔོ་སྲོང་བཙན་སྒམ་པོ་དང་ཁྲི་སྲོང་ལྡེ་བཙན་ལ་སོགས་པའི་ཆོས་རྒྱལ་མེས་དབོན་རྣམ་གསུམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ ལྷ་ས་དང་བསམ་ཡས་ལ་སོགས་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་ཚུ་ནང་ རོ་སྒྲུང་དང་ བསམ་ཡས་བཞེངས་ཚུལ་ལ་སོགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་རི་མོའི་

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 8

ཐོག་ལུ་བཀོད་མི་དེ་ལས་ ད་ལྟོ་གི་བར་ན་ཡང་གཙང་བྲིས་དང་སྒར་བྲིས་ཟེརཝ་ལ་སོགས་པའི་རི་མོ་བྲིས་ཐངས་དང་ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཐངས་ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ་ཚུ་དར་ཁྱབ་སྦོམ་བྱུང་ནུག།

༡.༣ འབྲུག་ལུ་དར་ཁྱབ་བྱུང་ཚུལ།
ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རི་མོ་དང་ལྷ་བྲིས་ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ་དེ་འགོ་ཐོག་དུས་དེ་ཅིག་ཁ་ལས་དར་ཡི་ཟེར་སླབ་མ་ཚུགས་རུང་ རིག་པ་གིས་དཔྱད་པ་ཅིན་ ཧེ་མ་ཆོས་རྒྱལ་དོན་གྲུབ་དང་ དྲི་མེད་ཀུན་ལྡན་ལ་སོགས་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལུ་སྤྱོད་པའི་སྐབས་ལས་ སེམས་ཀྱི་འཆར་སྣང་དང་འཁྲིལ་བའི་རི་མོའི་སྒྱུ་རྩལ་ཚུ་བྱུང་ཡོདཔ་ཨིནམ་ཤེས་ཚུགས་པས། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་བདུན་པའི་ཆོས་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྒམ་པོ་གིས་ བུམ་ཐང་བྱམས་པ་ལྷ་ཁང་དང་སྤ་རོ་སྐྱིར་ཆུ་ལྷ་ཁང་གཉིས་བཞེངས་གནང་ཞིནམ་ལས་ དེ་ནང་གི་ལྡེབས་རི་བཀོད་གནང་མི་དེ་ཚུ་དང་ དེ་ལས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་དུས་རབས་བརྒྱད་པ་ལས་འགོ་བཟུང་ ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ་དང་ ལྷ་སྲས་གཙང་མ་ལ་སོགས་པའི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཚུ་ལྷོ་མོན་གྱི་ལྗོངས་འདི་ནང་བྱོན་ཞིནམ་ལས་ ཆོས་གཞིས་བཏབ་གནངམ་ད་ དེ་ནང་ལྡེབས་རི་ཚུ་བྲིས་གནང་ཡོད་པའི་ཁར་ དེའི་རྟིང་ལས་ ས་དགེ་དཀར་རྙིང་བཞིའི་ཆོས་ལུགས་འཛིན་མི་མཁས་གྲུབ་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་བྱོན་ཏེ་ རང་སོའི་གྲུབ་མཐའ་དང་མཐུན་པའི་རྫོང་གཞིས་དང་གཙུག་ལག་ཁང་ཚུ་ཕྱག་བཏབ་གནང་བའི་སྐབས་ དེ་ཚུ་ནང་ རང་སོའི་ཆོས་བརྒྱུད་ཀྱི་བླ་མ་ ཡི་དམ་ མཁའ་འགྲོ་ ཆོས་སྐྱོང་དང་གཏེར་བདག་ཚུ་གི་སྐུ་བརྙན་ལྡེབས་རི་རྐྱབ་ནི་དང་ ཤིང་ཚོན་བཏང་མི་ཚུ་ལས་དར་ཁྱབ་བྱུང་ནུག།

ལྷག་པར་དུ་ དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་མཐུ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ངག་དབང་བདུད་འཇོམས་རྡོ་རྗེ་མཆོག་ཆིབས་ཁ་ལྷོ་ལུ་བསྒྱུར་ཞིནམ་ལས་ གདན་ས་དང་པ་ལྕགས་རི་རྡོ་རྗེ་གདན་གྱི་གཙུག་ལག་ཁང་དང་ དེ་གི་ཤུལ་ལས་རིམ་པ་བཞིན་སེམས་རྟོགས་ཁ་དང་སྤུངས་ཐང་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཕོ་བྲང་ལ་སོགས་པའི་རྫོང་གཞིས་ཚུ་བཞེངས་ཞིནམ་ལས་ ཕྱིའི་ཤིང་ཚོན་དང་ནང་གི་ལྡེབས་རི་ཚུ་རྐྱབ་གནང་བའི་ཁར་ གཙང་མཁན་ཆེན་ལས་གཙང་བྲིས་ལྷབ་བཅུགཔ་ལ་སོགས་པ་དང་ དེ་གི་ཤུལ་ལས་ སྡེ་སྲིད་ཁྲི་རབས་གཉིས་པ་ ལ་སྔོན་པ་བསྟན་འཛིན་འབྲུག་སྒྲ་དང་ སྡེ་སྲིད་གསུམ་པ་ཆོས་རྒྱལ་མི་འགྱུར་བརྟན་པ་ དེ་

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 9

ལས་སྡེ་སྲིད་ཁྲི་རབས་བཞི་པ་ རྒྱལ་སྲས་བསྟན་འཛིན་རབ་རྒྱས་ལ་སོགས་པའི་སྐབས་ལས་ དམིགས་བསལ་སྦེ་ལྷ་བྲིས་ཀྱི་སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་སྟེ་དར་ཁྱབ་སྦོམ་བཏང་གནང་ནུག།

དེ་ལས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་ དབང་ཕྱུག་བརྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཆོས་རྒྱལ་རིམ་བྱོན་སྤྱི་དང་ ལྷག་པར་དུ་ མི་དབང་ཆོས་རྒྱལ་བཞི་པའི་སྐབས་ བཟོ་རིག་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་ལྷ་བྲིས་སློབ་སྦྱོང་འབད་སའི་སློབ་གྲྭ་ཅིག་ཐིམ་ཕུ་ཀ་བ་གྱང་ས་ལུ་བཙུགས་གནང་བའི་ཤུལ་ལུ་ རིམ་པ་བཞིན་བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་སྤེལ་ཁང་ལུ་བསྒྱུར་བཅོས་གནང་སྟེ་ ལྷ་བྲིས་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྱུ་རྩལ་ཚུ་ཡར་ངོའི་ཟླཝ་བཟུམ་གོང་ལས་གོང་དུ་དར་ཁྱབ་འགྱོ་དང་འགྱོ་བཞིན་དུ་ཡོདཔ་ཨིན།

༡.༤ ལྷ་བྲིས་ལྷབ་དགོ་པའི་ཁུངས།
ང་བཅས་རའི་ཆོས་དང་ལམ་སྲོལ་ རྒྱལ་རབས་གོམས་གཤིས་ལས་བརྟེན་པའི་ ལྷ་བྲིས་དང་རི་མོའི་སྒྱུ་རྩལ་ལ་སོགས་པ་ གནའ་དུས་ཀྱི་རིག་རྩལ་དང་ དེང་སང་དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྟུན་པའི་ རི་མོ་དང་ཚོན་སྦྱོར་ལ་སོགས་པ་ཚུ་རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་རང་བཙན་གྱི་ངོ་རྟགས་གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན།

ལྷ་བྲིས་དང་རི་མོའི་སྒྱུ་རྩལ་ཚུ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ཚུལ་བཞིན་འཐབ་ཚུགས་པ་ཅིན་ གནས་སྐབས་རང་མགོ་རང་འདྲོངས་སྦེ་སྡོད་ཚུགས་པའི་ཁར་ མཐར་ཐུག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་ཚུགས་པའི་ཆ་རྐྱེན་ལུ་གྱུར་ཏེ་ འཕྲལ་ཕུགས་གཉིས་ལུ་ཕན་བདེ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་ཡང་ཨིན།

ལྷག་པར་དུ་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་མི་ཚུ་གིས་ ལྷ་བྲིས་དང་རི་མོའི་སྒྱུ་རྩལ་ལུ་དག་སྣང་དང་ རྩིས་མཐོང་སྦོམ་སྦེ་བསྐྱེད་དེ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ལམ་སྲོལ་ཚུ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགསཔ་མ་ཚད་ མི་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ཤེས་རིག་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་གི་ ཁྱད་ཆོས་མ་འདྲཝ་ཅིག་ཡང་ཨིནམ་ལས་ ལྷ་བྲིས་དང་རི་མོའི་སྒྱུ་རྩལ་ཚུ་ ཉམས་

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 10

མ་བཅུག་པར་བདག་འཛིན་འཐབ་ནི་དང་ མི་སྟོབས་གོང་འཕེལ་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོཔ་ཨིནམ་ལས་ རིག་གཞུང་ཡན་ལག་ཆོས་ཚན་གྱི་གྲངས་སུ་བཙུགས་ཏེ་ཡོདཔ་ཨིན།

རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ཀ་ཆེན་བཞིའི་ཡ་གྱལ་ཆོས་དང་ལམ་སྲོལ་གྱི་ཀ་ཆེན་འདི་དགུང་དུ་བཏེགས་ནིའི་དོན་ལུ་འབྲེལ་ཡོད་ལྷན་ཁག་དང་ལས་ཁུངས་ མི་སྡེ་དང་ཨ་ལུའི་ཕམ་ དེ་ལས་ ཆོས་སྡེ་དང་སློབ་སྟོན་པ་ག་ར་གིས་ལྷ་བྲིས་དང་རི་མོའི་སྒྱུ་རྩལ་ཚུ་ དབྱར་གྱི་མཚོ་བཟུམ་སྦེ་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་འགྱོ་ཐབས་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་མཉམ་འབྲེལ་གང་དྲགས་མཛད་གནང་བའི་རེ་བ་དང་སྨོན་ལམ་ཡོད།

༡.༥ དགོས་དོན།
རང་ལུགས་ལྷ་བྲིས་རིག་རྩལ་ ལྷབ་དགོ་པའི་དགོས་པ།
རང་ལུགས་ལྷ་བྲིས་ཀྱི་རིག་རྩལ་ལྷབ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ རང་ལུགས་ཁྱད་ཆོས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ཚུ་ རྒྱུན་སྐྱོང་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ ད་རིས་ཀྱི་ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ བརྩི་མཐོང་ཤེས་ཡོན་སྤྲོད་ཐབས་ དེ་ལས་ དུས་རྒྱུན་རང་གི་མི་ཚེ་འཚོ་ཐབས་དང་ རང་གཞན་གཉིས་ལུ་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་འདོད་དོན་འགྲུབ་ཚུགས་པའི་ཕན་རླབས་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ཨིན།

རང་ལུགས་ལྷ་བྲིས་ཀྱི་འཕྲལ་ཕུགས་ལུ་ཕན་ཡོན།
དཔྱེ་གཏམ་ལས། ལགཔ་བཟོ་ཤེསན་ཀུན་གྱི་གཡོགཔོ། ཟས་ཞིམ་ཅིག་བཟའན་དེ་གིས་བཟའ། ཟེར་སླབ་དོ་བཟུམ་ འཕྲལ་རང་གི་ལཱ་འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་གཞན་ལུ་ཕན་ཐོགས་ནི་དང་ དེའི་འབྲས་བུ་དེ་རང་ལུ་བྱུང་སྟེ་ མི་ཚེ་རང་མགོ་རང་འདྲོངས་ཀྱི་ངང་ལུ་སྡོད་ཚུགསཔ་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ དམ་ཆོས་པདྨ་དཀར་པོ་ལས། གང་དག་ལ་ལ་དེ་ན་སློབ་པའི་ཚེ། །རྩེད་མོ་དག་དང་གསར་བ་བྱེད་པ་ན། །རྩིག་ངོས་སེན་མོས་ཤིང་བུས་གཟུགས་བྲིས་པ། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འགྱུར།། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་ རི་མོ་དང་ཚོན་སྦྱོར་གྱི་རིགས་ག་ཅི་ར་ཨིན་རུང་ རང་གི་བསམ་པ་སེམས་བསྐྱེད་ བདག་གཞན་གཉིས་ཕན་ ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གི་སྒོ་ལས་རྐྱབ་སྟེ་འབད་བ་ཅིན་ རང་གི་བསོད་ནམས་གོང་དུ་འཕེལ་ཏེ་ མཐར་ཐུག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཐོབ་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཡང་ཡོད།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 11

༢ དམིགས་ཡུལ།
ན་གཞོན་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ རང་ལུགས་ལྷ་བྲིས་དང་རི་མོའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ ལག་ལེན་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ཐོབ་པའི་སྒོ་ལས་ བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ ཉམས་སྲུང་འབད་ནི། དེ་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་ནང་ལུ་ ལྷ་བྲིས་དང་རི་མོའི་སྒྱུ་རྩལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་རིམ་སྣ་ཚོགས་འགོ་ཁྲིད་འབད་དེ་ ཁྱིམ་དང་རྫོང་གཞིས་ དེ་ལས་རྒྱལ་བའི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གི་ རི་མོ་བཀོད་དེ་ ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཚུགས་ནི་དང་། རིག་རྩལ་དེ་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ རང་ལུགས་ལྷ་བྲིས་དང་རི་མོའི་སྒྱུ་རྩལ་ཚུ་གི་སྒོ་ལས་ རྒྱལ་སྤྱི་གི་གནས་ཚད་ནང་ལུ་ དོ་འགྲན་འབད་ཚུགས་ནིའི་དམིགས་གཏད་ཨིན།

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་ཚུགས་པ་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་སྤྲད་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་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་རི་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།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 12

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།

ལྷ་བྲིས་གི་ལམ་ལས་ གཞན་ ལྷ་དང་བླ་མ་ ཕམ་དང་གོངམ་ཚུ་ལུ་ རི་མོ་དང་ཚོན་བཏང་སྟེ་ འཕུལ་མི་ལས་ ཚོགས་གཉིས་བསགས་ཏེ་ གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་སྐྱིད་བསྒྲུབ་ཚུགས།

ལྷ་བྲིས་ཀྱི་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་གི་ རི་མོ་དང་ཚོན་གཏང་པའི་སྐབས་ ཐ་དམ་ཚིག་དང་ ལས་རྒྱུ་འབྲས། དགེ་སྡིག་སྤང་བླང་ལ་སོགས་པའི་བརྩི་མཐོང་གི་ ནང་དོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ 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་མནོ་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བརྡ་སྤྲོད་འབད་ཚུགས་མི་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན།

ལྷ་བྲིས་ཀྱི་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།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 13

ལྷ་བྲིས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་ནང་ སློབ་ཕྲུག་ནང་རྡོག་གྲོས་སྡུར་ནི་ རྩོད་སྡུར་འབད་ནི། སྤྱན་ཞུ་འབད་ནི། དཔེ་སྟོན་འབད་ནི་ སྐད་འགྱུར་འབད་ནི་ ཅ་དངོས་དང་ཁྱིམ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་ པར་རིས་དང་ཚོན་བཏང་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ དབྱེ་དཔྱད་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།

རི་མོའི་རིགས་ཚུ་ཡང་ དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྔར་སྲོལ་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་གཞི་བཟུང་ 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།

རིག་རྩལ་འདི་བཟུམ་འཐོབ་ནི་དོན་ལུ་ དཔེར་ན་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ཁྱིམ་གཅིག་ཚོན་བཏང་ཡོད་མི་ 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།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 14

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་ རི་མོ་དང་ཚོན་ཚུ་བཏང་སྟེ་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ཚུགས་ནི་གི་གོ་སྐབས་སྤྲོད་དགོ། རིག་རྩལ་དེ་ལས་བརྟེན་ མ་འོངས་པར་ རང་མགོ་རང་འདྲོང་སྦེ་སྡོད་ཚུགས་པའི་ཁར་ ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ ལྷ་བྲིས་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་ རི་མོ་དང་ཚོན་གཏང་པའི་སྐབས་ རྒྱལ་ཁབ་དང་སྒེར་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ ཡུན་བརྟན་སྦེ་བཞག་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་བཙུགས་ཏེ་ འབད་བཅུག་ནི་དང་ མི་སྡེ་ལུ་ རི་མོ་དང་ཚོན་གྱི་སྒོ་ལས་ གོ་བརྡ་སྤེལ་ནིའི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ།

ལྷ་བྲིས་ཀྱི་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་ རི་མོ་དང་ཚོན་གཏང་པའི་སྐབས་ 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་ ལྷ་བྲིས་ནང་ལུ་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ རང་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་མཐུན་རྐྱེན་ དཔེར་ན་ གློག་མེ་ འབྲི་དེབ་ ཚོན་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།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 15

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་ལྷ་བྲིས་ཀྱི་རི་མོ་ 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་རི་མོ་དང་ཚོན་བཏང་ཡོད་མི་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་བཏང་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་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།

ལྷ་བྲིས་ 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་ རི་མོ་དང་ཚོན་གཏང་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་

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 16

ཆེ་བསྐྱེད་དོ་ཡོད་ས་གནས་ཚུ་ནང་འཁྱིད་དེ་ ས་གནས་འདི་ཚུ་གཙང་སྦྲ་བཟོ་ཐོག་ལས་ ཚོན་གཏང་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་ ལྷ་བྲིས་ཤེས་ནི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ཀ་ཆེན་ གཞུང་སྐྱོང་ལེགས་ལྡན་ མི་སྡེ་དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་ ཆོས་དང་ལམ་སྲོལ་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ རང་བཞིན་གནས་སྟངས་སྲུང་ཉམས་སྲུང་གི་དོན་ཚན་ཐོག་ལུ་ རྩོད་སྡུར་ གྲོས་སྡུར་ སྤྱན་ཞུ་ཚུ་ 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་

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 17

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་ལྷ་བྲིས་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།
ལྷ་བྲིས་ཀྱི་ 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་ རི་མོ་བྲི་ནི་དང་ཚོན་གཏང་ནི་གི་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་ མི་སྡེ་གྲལ་གཏོགས་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་ནི་ལུ་གཙོ་བོར་བཏོན་དགོཔ་ཨིན།

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།

ལྷ་བྲིས་ཀྱི་རི་མོ་བྲི་ནི་དང་ཚོན་གཏང་ནི་ལུ་ 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་མེན་པར་ ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་སྦེ་འབད་སའི་ ས་གནས་དང་མི་སྡེ་ནང་སོང་སྟེ་ མིག་མཐོང་ལག་བཟུང་སྦེ་ལྷབ་ནི་དོན་ལས་ ཁྱིམདང་ཅ་དངོས་ཚུ་ལུ་རི་མོ་བྲི་ནི་དང་ཚོན་གཏང་ནི་ ཡང་ན་ ལྷ་

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 18

བྲིས་ཀྱི་ 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།

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་ ལྷ་བྲིས་ཀྱི་རི་མོ་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས་པའི་ལྕོགས་གྲུབ་ཡོདཔ་སྦེ་ བཟོ་དགོཔ་གལ་ཆེ། དེ་འབདཝ་ལས་ དཔེར་ན་ རི་མོ་བྲི་ནི་དང་ཚོན་ཚུ་བཏང་སྟེ་ 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།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 19

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་ རི་མོ་དང་ཚོན་གཏང་ནི་ལུ་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།

ལྷ་བྲིས་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་ དང་ཕུ་གི་རི་མོ་དང་ཚོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་རྩོད་གླེང་འབད་བཅུག་ནི་དང་ ལྷ་ཁང་དགོན་སྡེ་གཅིག་གི་རི་མོ་དང་ཚོན་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་ཞིན་ན་ དེའི་ཁུངས་ལྡན་ཚུ་ ལྷ་བྲིས་རིག་པའི་ལམ་ལུ་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།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 20

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་ རི་མོ་དང་ཚོན་བཏང་ཚུགས་པ་ཅིན་ རང་སོའི་མི་ཚེ་ནང་ཕན་པ་ཡོདཔ་ཨིནམ་ ཤེས་ཚུགས་པའི་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་བཅུག་ནི་ལུ་གཙོ་བོར་བཏོན་དགོཔ་ཨིན།

༥ རྩ་གཞུང་གཞི་བཀོད་དང་གོ་རིམ་སྒྲིག་བཀོད། རིག་གཞུང་སློབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་གི་ གོ་རིམ་འདི་ཡང་། ཤེས་བྱའི་གནས་དང་། གནས་རིམ། གནས་རིམ་གནས་ཚད། 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།
རི་མོའི་སྒྱུ་རྩལ།
བཟོ་རིག་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་སྨོན་ལམ་ལས། སྲིད་དང་ཞི་བའི་རྣམ་འགྱུར་ལུས་ཀྱི་བཟོ། །རིས་སུ་བྲིས་དང་། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་དང་ མ་ཕམ་པས། དེ་བས་གཞན་དག་ཚར་གཅོད་རྗེས་བཟུང་བྱ་ཕྱིར་དང་། །རང་ཉིད་ཀུན་ཤེས། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་ཚར་གཅོད་ རྗེས་བཟུང་ རང་ཉིད་ཀུན་ཤེས་ཀྱི་རིག་པ་གསུམ་ལས་ གཞན་རྗེས་སུ་བཟུང་བའི་རིག་པ་དང་ རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྔའི་ནང་ལས་བཟོ་རིག་པའི་ཡ་གྱལ་ ལུས་བཟོའི་གྲངས་སུ་ཚུདཔ་ཨིན། དེ་ཡང་ཆུང་ཤོས་རྩེདམོ་རྩེ་ནིའི་དོན་ལུ་འབྲི་མི་རི་མོ་ཅིག་ལས་འགོ་བཟུང་ སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྣང་བརྙན་ཚུ་ ནང་སེམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོར་སྣང་ཚུ་རི་མོའི་ལམ་ལས་འབྲི་སྲོལ་ཡོད་པའི་རིག་རྩལ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 21

ཚོན་སྦྱོར་རིག་རྩལ།
ཚོན་སྦྱོར་རིག་རྩལ་ཟེར་མི་འདི་ དཀར་སེར་དམར་ལྗང་ལ་སོགས་པའི་རྩ་བའི་ཁ་དོག་ཚུ་ལས་ ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་མ་འདྲཝ་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ རི་མོའི་ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གཙང་དག་ལེགས་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་སྤུས་ཚད་དང་ལྡནམ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་མི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན།

༥.༢ གནས་རིམ།
སྤྱིར་བཏང་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ཤེས་རིག་གི་ལམ་ལུགས་ནང་ གནས་རིམ་ ༥ པ་ཚུན་ཡོད་རུང་ སྐད་ཡིག་དང་ལམ་སྲོལ་སློབ་སྦྱོང་གི་ རི་མོ་སློབ་སྦྱོང་ལམ་འཁྲིད་ཆོས་ཚན་འདི་ གནས་རིམ་ ༤ ལས་ ༥ ཚུན་ སློབ་ཕྲུག་གི་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ རིགས་སྟོབས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོཔ་སྦེ་ཚུད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན།
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། རི་མོའི་སྒྱུ་རྩལ།
གནས་རིམ་༤པའི་ལྕོགས་གྲུབ།

• འཛམ་གླིང་ནང་རི་མོ་འགོ་ཐོག་འབྱུང་ཚུལ་དང་ ལྷ་བྲིས་ལྷབ་དགོ་པའི་དགོས་པ་དང་ རི་མོའི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 22

• ལུག་མགོ་དང་པ་ལས་འགོ་བཙུགས་ པ་ཏྲ་གི་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་དགོས་དོན་དང་ རི་མོ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་སྟེ་ ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཐོག་ མཆོད་བཤམ་དང་སྒྲོམ་ཚུ་ ཚོན་གཏང་ཚུགས།
• མེ་ཏོག་འདབ་མ་དང་ སྦུབ་ཅུང་གི་རིགས་མ་འདྲ་བའི་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་ཚོན་སྦྱོར་
འབད་ཐོག་ ཤོག་ཀུ་དང་ཤིང་ཚུ་གུར་ མཛེས་ཆ་ལྡན་པའི་ཚོན་གཏང་ཚུགས།
• འདོད་ཡོན་ལྔ་གི་ཁུངས་དོན་ ཕན་ཡོན་དང་ཉེས་དམིགས་བཅས་པའི་བརྡ་དོན་དང་ ཕན་གནོད་ཡོད་པའི་བརྡ་
དོན་འཐོབ་མི་ལུ་བརྟེན་ བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ རི་མོ་དང་ ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཞིན་ན་ ཉེར་མཁོའི་ཅ་དངོས་ཚུ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་སྦེ་བཟོ་ཚུགས།
• རས་གཞི་བཟོ་ཐངས་དང་ ཚོན་སྦྱོར་ དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་བའི་ པྱིར་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དོན་སྨིན་ཅན་གྱི་རི་མོ་ཚུ་ཚོན་བཏང་ཚུགས།
• གཡུང་དྲུང་ཁྲ་ཚོམ་ དར་དཔྱངས་ཀྱི་རིགས་ རྒྱས་བསྡུས་འབྲིང་གསུམ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་སྦེ་ཚོན་བཏང་ཞིནམ་ལས་ མི་སྡེ་ལུ་ཕན་བཏག་ནི་དང་རང་ལུ་འོང་འབབ་བཟོ་ཚུགས།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་ རྫས་བརྒྱད་ ནོར་བུ་ཆ་བདུན་གྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་རི་མོ་དང་ཚོན་སྦྱོར་ཐངས་ཀྱི་སྦྱང་བ་ཐོབ་སྟེ་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ལུ་འོང་འབབ་བཟོ་ཚུགས།

གནས་རིམ་༥པ།
ཤེས་བྱའི་གནས། ཚོན་སྦྱོར་རིག་རྩལ།
གནས་རིམ་༥པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
• མེ་ཏོག་དང་སྤྲིན་རིས་གཡུང་དྲུང་ཚུ་གི་ཁུངས་དོན་ཧ་གོ་སྟེ་ བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་ནི་དང་ རི་མོ་བཀོད་ཐོག་
ཚོན་བཏང་ཞིནམ་ལས་ ཅ་ཆས་ཆུང་ཀུ་ཚུ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་སྦེ་བཟོ་ཚུགས།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 23

• ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཤེས་ཞིན་ན་ དེ་ལུ་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ གཞན་ལུ་དགོས་པ་དང་
ཕན་ཡོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་བཤད་ཚུགས་པའི་ཁར་ རི་མོ་བཀོད་དེ་ཚོན་གཏང་ཚུགས།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་དང་ རི་མོ་ ཚོན་སྦྱོང་གི་སྦྱང་བ་ཐོབ་སྟེ་ བརྩི་མཐོང་
བསྐྱེད་ཐོག་ སྒྲོམ་དང་ ཅོག་སྒྲོམ་ཚུ་གུར་ཚོན་གཏང་ཚུགས།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཕན་ཡོན་ རི་མོ་དང་ཚོན་སྦྱོར་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་སྟེ་ བཟོ་
དབྱིབས་དང་ལྡན་པའི་རི་མོ་བཀོད་ཐོག་ཚོན་བཏང་སྟེ་ འོང་འབབ་བཟོ་ཚུགས།
• འདབ་ཆགས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་གི་བརྡ་དོན་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ རི་མོ་བྲིས་ཞིན་ན་ཚོན་བཏང་ཐོག་ མི་སྡེ་ལུ་ཞབས་ཏོག་བསྒྲུབ་ཚུགས།
• མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་དང་ ངང་མཚོ་རལ་གྲི་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ ཚོན་སྦྱོར་བཀོད་ཐངས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ཐོབ་ཐོག་ལས་ རི་མོ་བཀོད་དེ་ཚོན་གཏང་ཚུགས།
• སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་དང་རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་གི་བརྡ་དོན་ཐོབ་ཞིན་ན་ གཞན་ལུ་བཤད་པ་རྐྱབ་སྟེ་བྱིན་ཚུགས་པའི་ཁར་ རང་གིས་དེ་ལུ་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་ནི་དང་ རི་མོ་བཀོད་ཐོག་ཚོན་གཏང་ཚུགས།
• མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་དང་ ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་གི་ཤེས་ཡོན་དང་ རི་མོ་བཀོད་ཐངས་ཀྱི་སྦྱང་བ་ཐོབ་སྟེ་ ཤོག་ཀུ་དང་རས་ དེ་ལས་ཁྱིམ་གྱི་གྱང་ཚུ་གུར་ཚོན་གཏང་སྟེ་རང་གཞན་གྱི་འདོད་པ་འགྲུབ་ཚུགས།
• གོང་གི་རི་མོའི་རིགས་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ ཕན་ཡོན་དང་ཉེས་དམིགས་ཚུ་ཧ་གོ་ཞིནམ་ལས་ རང་གིས་སྤང་བླང་ཚུལ་བཞིན་འབད་ཚུགས་པའི་ཁར་ གཞན་ལུ་ལམ་སྟོན་འབད་ཚུགས།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 24

• གོང་གི་རི་མོ་ཚུ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ཐང་ཀ་དང་གྱང་ཚུ་གུར་རྐྱབ་ནི་དང་ དེ་ལས་ཤོག་ཀུ་དང་ཉེར་མཁོའི་ཅ་ཆས་

ཚུ་གུར་ཚོན་བཏང་སྟེ་ མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་སྦེ་བཟོ་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ ཚོང་བསྒྱུར་འཐབ་སྟེ་འོང་འབབ་ཡང་
བཟོ་ཚུགས།

༥.༤ སློབ་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།
སོབ་རིམ་དགུ་པ།
ཤེས་བྱའི་གནས། རི་མོའི་སྒྱུ་རྩལ།
གནས་རིམ་༤པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
དོན་ཚན/བརྗོད་དོན། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ། ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན། ནང་གསེས་དོན་ཚོན།

༡༽ རི་་མོའི་
འབྱུང་ཁུངས།

• འཛམ་གླིང་ནང་རི་མོ་
འགོ་ཐོག་འབྱུང་
ཚུལ་དང་ ལྷ་བྲིས་
ལྷབ་དགོ་པའི་
དགོས་པ་དང་ རི་
མོའི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་ཧ་
གོ་སྟེ་ བཤད་
པ་རྐྱབ་ཚུགས།

▪ འཛམ་གླིང་ སྟོན་པ་ཞལ་བཞུགསཔ་ད་ བོད་དང་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་
རི་མོ་འགོ་དང་པ་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་སྐོར་
ལས་ དཔྱད་པ་བཏང་སྟེ་བཤད་པ་
རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
▪ འབྲུག་གི་ལྷ་འབྲི་ལམ་སྲོལ་ལུ་
ཉམས་སྲུང་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་
ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཚུགས་དགོ།
▪ ལྷ་བྲིས་ལྷབ་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཚུ་
འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

▪ སྤྱིར་འཛམ་གླིང་ནང་
འབྱུང་ཚུལ།
▪ རྒྱ་གར་ནང་འབྱུང་ཚུལ།
▪ སྟོན་པ་ཟལ་
བཞུགསཔ་ད་འབྱུང་
ཁུངས།

▪ བོད་ལུ་འབྱུང་ཚུལ།
▪ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་

འབྱུང་ཚུལ།
▪ ལྷ་བྲིས་ཀྱི་དགོས་པ།
▪ ལྷ་བྲིས་ལམ་སྲོལ།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 25

༢༽ རི་མོ་ ལུག་
མགོ་ལས་པ་ཏྲ་
ཡོངས་རྫོགས།

• ལུག་མགོ་དང་པ་
ལས་འགོ་བཙུགས་
པ་ཏྲ་གི་རིགས་
ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་
དགོས་དོན་དང་ རི་
མོ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་

ཤེས་ཡོན་ཐོབ་སྟེ་
ཚོན་སྦྱོར་འབད་
ཐོག་ མཆོད་བཤམ་
དང་སྒྲོམ་ཚུ་ ཚོན་
གཏང་ཚུགས།

▪ ལུག་མགོ་དང་ པ་ཏྲ་གི་ཁྱད་པར་
ཕྱེས་ཏེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
▪ ལུག་མགོ་དང་པ་ལས་པ་ཏྲ་གི་རི་མོ་ཚུ་ རང་སོའི་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་
མ་འཛོལ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
▪ ལུག་མགོ་དང་པ་ཏྲ་ལག་ལེན་འཐབ་
སྟེ་ ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།
▪ ལུག་མགོ་དང་པ་ཏྲ་རི་མོ་སྤུས་ཚད་
ལྡན་སྦེ་འབྲི་དགོ་པའི་དགོས་མཁོ་གི་
བཤད་ཚུགས་དགོ།

▪ ལུག་མགོ་དང་པ་ལས་
གསུམ་པ་ཚུན།
▪ པ་ཏྲ་གསུམ་པ། ལྔ་
མ། བདུན་མ། བཅུ་
གསུམ་མ། ཉེར་
གསུམ་མ།/ གྱེན་
སྒྲིལ་ཧྲིལམ། ནོར་
འཛིན་པ་ཏྲ། འགོ་
འཁྱམས་པ་ཏྲ། ཚེས་
བརྒྱད་པ་ཏྲ། ཚོན་དང་
པྱིར་གྱི་དབྱེ་བ།

༣༽ མེ་ཏོག་གི་
རིགས།

མེ་ཏོག་འདབ་མ་དང་
སྦུབ་ཅུང་གི་རིགས་མ་
འདྲ་བའི་འབྲི་ཐངས་ཚུ་

ཧ་གོ་སྟེ་ དེ་དང་
འཁྲིལ་བའི་ཚོན་སྦྱོར་
འབད་ཐོག་ ཤོག་ཀུ་
དང་ཤིང་ཚུ་གུར་

▪ མེ་ཏོག་ཚུ་གི་ དགོས་དོན་ཁ་གསལ་
སྦེ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།
▪ སེའུ་མེ་ཏོག་དང་ མཐོང་གསལ་མེ་
ཏོག་གི་ཁྱད་པར་ ཕྱེས་ཚུགས་དགོ།
▪ མེ་ཏོག་དེ་ཚུ་ སྐབས་ཐོབ་དང་བསྟུན་ཏེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
▪ མེ་ཏོག་གི་སྦུབ་ཅུང་དང་ འདབ་མའི་
རིགས་ཚུ་ རྒྱས་བསྡུས་ཕྱེས་ཏེ་ བྲི་
ཚུགས་དགོ།

▪ མེ་ཏོག་གི་སྦུབ་ཅུང་
དང་འདབ་རྒྱས་བསྡུས།
▪ སེའུ་མེ་ཏོག།
▪ མཐོང་གསལ་མེ་ཏོག།

མེ་ཏོག་ཆ་ཚང་གི་རི་མོ་
དང་ཚོན་གཏང་ནི།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 26

མཛེས་ཆ་ལྡན་པའི་ཚོན་
གཏང་ཚུགས།

མེ་ཏོག་ཆ་ཚང་གི་རི་མོ་ཚུ་ལུ་ཚོན་བཏང་
དགོ་པའི་དགོས་མཁོ་བཤད་ཚུགས་དགོ།

༤༽ འདོད་ཡོན་
ལྔ།

༤.༡༽ འདོད་ལྔ་
གི་སྤྱི་དོན།

• འདོད་ཡོན་ལྔ་གི་
ཁུངས་དོན་ ཕན་
ཡོན་དང་ཉེས་
དམིགས་བཅས་པའི་
བརྡ་དོན་དང་ ཕན་
གནོད་ཡོད་པའི་བརྡ་
དོན་འཐོབ་མི་ལུ་
བརྟེན་ བརྩི་མཐོང་
བསྐྱེད་དེ་ རི་མོ་
དང་ ཚོན་སྦྱོར་
འབད་ཞིན་ན་
ཉེར་མཁོའི་ཅ་དངོས་
ཚུ་མཛེས་ཆ་དང་
ལྡནམ་སྦེ་བཟོ་
ཚུགས།

▪ འདོད་ཡོན་ལྔ་འགོ་ཐོག་དར་ཚུལ་སྐོར་
འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
▪ འདོད་ཡོན་ལྔ་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ཆགས་
པའི་ཉེས་དམིགས་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་
ཚུགས་དགོ།
▪ འདོད་ཡོན་ལྔ་གཅིག་ཁར་བྲི་ཐངས་ཚུ་
ཤེས་ཏེ་ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་སྦེ་ཚོན་
གཏང་ཚུགས་དགོ།
▪ འདོད་ཡོན་ལྔ་གི་དགོས་པ་ཚུ་ལྷབ་སྟེ་
ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

འདོད་ཡོན་ལྔ་གི་མིང་དང་
གོ་དོན།
འདོད་ཡོན་ལྔ་གི་དགོས་
པ་དང་གནོད་པ།

༤.༢༽ གཟུགས་
མཛེས་པ།

▪ གཟུགས་མཛེས་པའི་གོ་དོན་ཚུ་བྲི་སླབ་
འབད་ཚུགས་དགོ།
▪ མེ་ལོང་གི་རི་མོ་ བཟོ་དབྱིབས་ག་
བཟུམ་ར་ཨིན་རུང་ མཛེས་ཏོག་ཏོ་
སྦེ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
▪ གཟུགས་མཛེས་པའི་དཔེ་སྦེ་མེ་ལོང་བྲི་དགོ་པའི་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

གཟུགས་མཛེས་པའི་གོ་
དོན་དང་མཚོན་བྱེད།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 27

༤.3༽ སྒྲ་སྙན་
པ།

▪ སྒྲ་སྙན་པ་ཟེར་མི་འདི་ག་བཟུམ་ཅིག་
ལུ་སླབ་ཨིན་ན་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་
དགོ།
▪ རོལམོ་དང་སྒྲ་སྙན་ གླིངམ་ལ་སོགས་པ་སྒྲ་སྙན་པ་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་རི་མོ་ག་
བཟུམ་ར་བྲི་རུང་ ཐིག་ཚད་
དང་ལྡན་སྦེ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
▪ སྒྲ་སྙན་པའི་མཆོདཔ་ཕུལ་བའི་ཕན་
ཡོན་གྱི་སྐོར་ལས་གསལ་བཤད་འབད་
ཚུགས་དགོ།

སྒྲ་སྙན་པའི་གོ་དོན་དང་
མཚོན་བྱེད།

༤.4༽ དྲི་ཞིམ་
པ།

▪ དྲི་གི་གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་ཚུ་ཕྱེས་ཏེ་
བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
▪ དྲིའི་མཆོད་པ་མཚོད་བྱེད་ཀྱི་རི་མོ་ག་ཅི་
ར་བྲི་རུང་ མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་སྦེ་བྲི་
ཚུགས་དགོ།
▪ དྲི་ཞིམ་པའི་མཆོདཔ་ཕུལ་བ་ཅིན་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་ཕན་ཡོན་ག་
ཅི་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་
དགོ།
▪

▪ རོའི་དོན་དག་དང་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་
ཚུ་ཕྱེས་ཏེ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

དྲི་ཞིམ་པའི་གོ་དོན་དང་
མཚོན་བྱེད།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 28

༤.5༽ རོ་མངར་
བ།

༤.༦༽ རེག་བྱ་
འཇམ་པ།

▪ རོའི་མཆོད་པ་མཚོད་བྱེད་ཀྱི་རི་མོ་གི་
རིགས་ག་བཟུམ་འབད་བྲི་དགོ་རུང་
མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་འབད་བྲི་ཚུགས་
དགོ།
▪ རོའི་མཆོད་པ་ཕུལ་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་གཞན་ལུ་གོ་བརྡ་
སྤྲོད་ཚུགས་དགོ།
▪ རེག་བྱའི་གོ་དོན་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ གཞན་
ལུ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
▪ རེག་བྱའི་རི་མོ་གི་བཟོ་དབྱིབས་ག་
བཟུམ་ར་བྲི་དགོ་རུང་ མཛེས་ཏོག་ཏོ་
བྲི་ཚུགས་དགོ།
▪ རེག་བྱའི་མཆོད་པ་ཕུལ་དགོ་པའི་ཁུངས་
དང་དགོས་པ་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་གཞན་ལུ་གོ་
བརྡ་སྤྲོད་ཚུགས་དགོ།

▪

▪

རོ་མངར་བའི་གོ་དོན་དང་
མཚོན་བྱེད།

རེག་བྱ་འཇམ་པའི་གོ་དོན་
དང་མཚོན་བྱེད།

ཤེས་བྱའི་གནས། ཚོན་སྦྱོར་རིག་རྩལ།
དོན་ཚན/བརྗོད་དོན། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ། ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན། ནང་གསེས་དོན་ཚོན།
▪ པྱིར་གྱི་མིང་། རས་གཞི་བཟོ་ཐངས་
དང་ ཚོན་སྦྱོར་འབད་

▪ རས་ཤིང་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་ཤེས་
ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

▪ པྱིར་གྱི་མིང་།
▪ པྱིར་གྱི་དབྱེ་བ།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 29

▪ པྱིར་གྱི་དབྱེ་
བ།

▪ ཚོན་སྦྱོར་
ཐངས།

▪ ཚོན་བཏུལ་
ཐངས།
▪ རས་གཞི་བཟོ་
ཐངས།

ཐངས་སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་
ཚོན་གཏང་ཐངས་ཧ་གོ་
ཞིནམ་ལས་ ནམ་
རྒྱུན་ཚོན་གཏང་པའི་
སྐབས་ལག་ལེན་མ་
འཐབ་ཚུགས།

▪ ཚོན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ངོས་འཛིན་འབད་
ཚུགས་དགོ།
▪ ཚོན་ཚུ་སླ་བསྲེས་ཏེ་སྦྱོར་ཚུགས་དགོ།
▪ ཚོན་སུམ་མདངས་རྐྱབ་སྟེ་གཏང་ཚུགས་དགོ།
▪ པྱིར་དང་ཕག་ཟེ་གི་རིགས་ཚུ་རེ་རེ་
བཞིན་མིང་དང་སྦྲགས་ཏེ་བྲི་སླབ་
འབད་ཚུགས་དགོ།

▪ ཚོན་སྦྱོར་ཐངས།
▪ ཚོན་བཏུལ་ཐངས།
▪ རས་གཞི་བཟོ་ཐངས།

སློ་བ་རིམ་བཅུ་པ།
ཤེས་བྱའི་གནས། ཚོན་སྦྱོར་རིག་རྩལ།
དོན་ཚན/བརྗོད་དོན། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ། ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན། ནང་གསེས་དོན་ཚོན།
༡༽ ཚོན་སྦྱོར་
ཐངས་ ཚོན་བཏུལ་
ཐངས་དང་ རས་
གཞི་བཟོ་ཐངས།

• རས་གཞི་བཟོ་ནི་དང་
རྡར་དཔྱད་རྐྱབ་ནིའི་
ཤེས་ཡོན་དང་སྦྱང་བ་
ཚུ་ཐོབ་སྟེ་ སྤུས་ཚད་
ཅན་སྦེ་བཟོ་བཀོད་
འབད་ཚུགས།

• རས་ཤིང་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་
ཤེས་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• ཚོན་སུམ་མདངས་རྐྱབ་སྟེ་གཏང་ཚུཊ་
དགོ།
• ཚོན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ངོས་འཛིན་འབད་
དེ་སྦྱོར་ཐངས་ཀྱི་དགོས་པ་འབྲི་སླབ་
འབད་ཚུགས་དགོ།

• ཚོན་སྦྱོར་ཐངས།
• ཚོན་བཏུལ་ཐངས།
• རས་གཞི་བཟོ་
ཐངས།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 30

• ཚོན་སྦྱོར་ཐངས་དང་
གཏང་ཐངས་ཀྱི་ཉམས་
མྱོང་ཐོབ་སྟེ་ གོང་གི་
རི་མོ་ཚུ་གུར་ཐོབ་ལམ་
དང་འཁྲིལ་བའི་ཚོན་ཚུ་
གཙང་དག་མགྱོགས་
གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་
གཏང་ཚུགས།
ཤེས་བྱའི་གནས། རི་མོའི་སྒྱུ་རྩལ།
༢༽ གཡུང་དྲུང་
གི་ཁུངས་དོན་དང་
གཡུང་དྲུང་གི་རི་མོ།

༣༽ ཁྲ་ཚོམ་གྱི་རི་
མོ་ཚུ་བྲི་ནི།

• གཡུང་དྲུང་དང་ཕྲ་ཚོམ་
གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་
ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ བཤད་པ་
རྐྱབ་ཚུགས་པའི་ཁར་
རི་མོ་བྲིས་ཏེ་ལག་ལེན་
དངོས་འཐབ་འབད་
ཚུགས།

• གཡུང་དྲུང་གི་གོ་དོན་དང་ དགོས་པ་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• གཡུང་དྲུང་གི་རི་མོ་ དཔེ་མ་བལྟ་བར་ལེགས་ཤོམ་འབད་འབྲི་ཚུགས་
དགོ།
• གཡུང་དྲུང་གི་རི་མོ་གི་ ལགལེན་ཚུ་
ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• ཕྲ་ཚོམ་དང་ དར་དཔྱངས་རྒྱས་
བསྡུས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ མཉེན་ཁུག་དང་
ལྡནམ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།

▪ གཡུང་དྲུང་གི་
ཁུངས་དོན།
▪ གཡུང་དྲུང་གི་རི་
མོ་བྲི་ནི།
▪ ཁྲ་ཚོམ་གྱི་རི་
མོ་ཚུ་བྲི་ནི།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 31

• ཕྲ་ཚོམ་དང་ དར་དཔྱང་ཚུ་ཡུལ་དང་བསྟུན་ཏེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
༤༽ དར་དཔྱང་
རྒྱས་ སྡུད་

འབྲིང་གསུམ།

• དར་དཔྱངས་ཀྱི་རིགས་
མ་འདྲཝ་༌འབྲི་ཐངས་ཧ་
གོ་ཞིནམ་
ལསརི༌མོ༌ག༌ཅི༌ནང༌
འབད༌རུང༌ ལག་ལེན་
མཛེས་ཏོག་ཏོ་སྦེ་
འཐབ་ཚུགས།

• དར་དཔྱངས་རྒྱས་སྡུད་འབྲིང་གསུམ་ དཔེ་དང་མ་འབྲལ་བར་བྲིས་ཚུགས་
དགོ།
• དར་དཔྱངས་འདི་རི་མོ་ག་ཅི་ནང་ཡང་
འབྲི་བཏུབ་ཨིནམ་ཧ་གོ་སྟེ་ ལག་
ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• དར་དཔྱང་གི་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་འབྲི་
ཐངས་ཀྱི་སྦྱང་བ་ཐོབ་སྟེ་ ཚོང་
གཏང་ཚུགས་དགོ།

▪ དར་དཔྱང་
རྒྱས་ སྡུད་

འབྲིང་གསུམ་
གྱི་རི་མོ་བྲི་ནི།

༥༽ བཀྲིས་
རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་
ཁུངས་དང་དགོས་
པ།

༥.༡༽ བཀྲིས་
རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་
མོ་དང་ཚོན་སྦྱོར།

• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་
རེ་རེ་བཞིན་གྱི་དགོས་
དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་གི་
ཤེས་ཡོན་ཐོབ་སྟེ་
འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགསཔ་
མ་ཚད་ རི་མོ་ཚུ་

• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་གོ་དོན་
དང་ འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་འབྲི་སླབ་
འབད་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ ག་ཏེ་ལུ་ བེད་སྤྱོད་འབད་དགོཔ་ཨིན་ན་ལྷབ་
སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

བཀྲིས་རྟགས་
བརྒྱད་ཁུངས་
དང་དགོས་པ།
བཀྲིས་རྟགས་
ཀྱི་རི་མོ་དང་
ཚོན་སྦྱོར།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 32

དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་
ཏེ་ལེགས་མགྱོགས་
དག་གསུམ་གྱི་སྒོ་ལས་
རས་དང་ཤོག་ཀུ་ལ་
སོགས་པའི་ཐོག་ལུ་
བྲིས་ཏེ་ཚོང་བསྒྱུར་
འཐབ་ཚུགས།

• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་ཕན་ཡོན་
ག་ཅི་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ཤེས་ཏེ་ ཁུངས་
བཀལ་ཚུགས་དགོ།
•

༥.༢༽ གདུགས།

• གདུགས་ཀྱི་བཤད་པ་དང་ ཕན་ཡོན་
ཚུ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• གདུགས་ཀྱི་རི་མོ་དར་དཔྱངས་དང་
བཅསཔ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།

གདུགས་ཀྱི་དགོས་
དོན་དང་རི་མོ།

༥.༣༽ གསེར་ཉ།

• གསེར་ཉ་གི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་
བཤད་ཚུགས་དགོ།
• གསེར་ཉ་གི་རི་མོ་རྒྱས་བསྡུས་རན་པ་
ཅིག་བྲི་ཚུགས་དགོ།

གསེར་ཉ་གི་དགོས་
དོན་དང་རི་མོ།

༥.༤༽ བུམ་པ།

• བུམ་པ་གི་བརྡ་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་གི་
ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• བུམ་པ་གི་རི་མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་
ཚུགས་དགོ།

བུམ་པ་གི་དགོས་དོན་
དང་རི་མོ།

༥.༥༽ མེ་ཏོག་

པད་མ།

• མེ་ཏོག་པདྨ་གི་དགོས་པ་དང་ཕན་
ཡོན་གྱི་སྐོར་ལས་རྟོགས་ཚུགས་དགོ།
• མེ་ཏོག་པདྨ་གི་རི་མོ་ཚུ་བཟོ་རྣམ་མ་
འདྲཝ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།

མེ་ཏོག་པད་མ་གི་
དགོས་དོན་དང་རི་མོ།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 33

༥.༦༽ དུང་དཀར།

• དུང་དཀར་གྱི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་
ཚུ་ཁ་གསལ་འབད་བཤད་ཚུགས་དགོ།
• དུང་དཀར་གྱི་རི་མོ་དར་དཔྱང་དང་
བཅསཔ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།

དུང་དཀར་གྱི་དགོས་
པ་དང་རི་མོ།

༥.༧༽ དཔལ་
བེའུ།

• དཔལ་བེའུ་གི་བརྡ་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་
འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• དཔལ་བེའུ་གི་རི་མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་
བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།

དཔལ་བེའུ་གི་དགོས་
པ་དང་རི་མོ།

༥.༨༽ རྒྱལ་
མཚན།

• རྒྱལ་མཚན་གྱི་རྣམ་བཤད་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་
བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས།
• རྒྱལ་མཚན་གྱི་རི་མོ་དར་དཔྱང་འབྲིང་
ཙམ་དང་གཅིག་ཁར་བྲི་ཚུགས་དགོ།

རྒྱལ་མཚན་གྱི་དགོས་
པ་དང་རི་མོ།

༥.༩༽ འཁོར་ལོ། • འཁོར་ལོ་གི་བརྡ་བཤད་དང་ཕན་ཡོན་
ཚུ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• འཁོར་ལོ་གི་རི་མོ་རྒྱས་བསྡུས་ཕྱེས་ཏེ་
བྲི་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་གུ་
ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཚོན་གཏང་
ཚུགས་དགོ།

འཁོར་ལོ་གི་དགོས་
པ་དང་རི་མོ།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 34

༦༽ བཀྲ་ཤིས་
རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་མིང་
རི་མོ་དང་ཚོན་གཏང་
ནི།

• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་
ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཕན་
ཡོན་དང་བཅས་པ་ཤེས་
ཡོན་ཐོབ་སྟེ་ བརྩི་
མཐོང་བསྐྱེད་ནི་དང་
གཞན་ལུ་ཡང་དེའི་སྐོར་
ལས་བཤད་ཚུགསཔ་མ་
ཚད་ ས་གོ་གནས་
སྟངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་རི་
མོ་བྲིས་ཞིན་ན་མཛེས་
ཆ་དང་ལྡན་ཏོག་ཏོ་བཟོ་
ཚུགས།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་
དང་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁྱད་
པར་ཧ་གོ་སྟེ་ དེ་དང་
མཐུནམ་སྦེ་བྲིས་ཚུགས་
པའི་ཁར་ བརྡ་དོན་ཚུ་
གཞན་ལུ་ཡང་བཤད་དེ་

• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱདཔ་ཚུ་ ག་ཏེ་ལུ་བེད་སྤྱོད་གཏང་སྲོལ་ཡོདཔ་ཨིན་ན་
རྟོགས་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་བྲི་ནི་
དང་ མཆོདཔ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་ཚུ་
བྲི་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་རྫས་
བརྒྱད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཚུགས་དགོ།

བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་
ཀྱི་རི་མོ་ མིང་དང་
ཚོན་གཏང་ནི།

▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ལས་མེ་ལོང་།
གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་ཁུངས་
དང་དགོས་པ་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་
ཚུགས་དགོ།
▪ དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་རི་མོ་གུ་གཞི་
བཞག་སྟེ་ རི་མོ་གི་བཟོ་དབྱིབས་མ་
འདྲཝ་ཚུ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་མེ་ལོང་དང་
འདོད་ཡོན་ལྔའི་མེ་ལོང་གི་ཁྱད་པར་
ཕྱེས་ཚུགས་དགོ།

མེ་ལོང་། གི་ཝང་།
ཞོ། དུར་བ།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 35

བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་
ཚུགསཔ་བཟོ་ཚུགས།

▪ མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་རི་མོ་ ཆ་ཚད་དང་ལྡནམ་འབད་བྲི་
ཚུགས་དགོ།
▪ མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་བཀྲ་ཤིས་པའི་རྫས་འབད་བྱིན་གྱིས་
རླབས་གནང་དགོ་པའི་ཁུངས་བཀལ་
ཚུགས་དགོ།
▪

▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ལས། བིལ་བ།
དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་
གི་ཁུངས་དོན་ཚུ་གི་བཤད་པ་རྐྱབ་
ཚུགས་དགོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ལས། བིལ་བ།
དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་
གི་རི་མོ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་ཚུགས་
དགོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་
དང་ རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་གཉིས་
ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་གུ་
བཅད་མ་བཏུབ་བཏུབ་འབད་རྐྱབ་

ཚུགས་དགོ།

དུང་དཀར། ལི་ཁྲི།
ཡུངས་ཀར། བིལ་
བ།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 36

▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་ རི་མོ་
བྲིས་ཏེ་ ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་བཟོ་
རྣམ་མ་འདྲ་བའི་ཐོག་ལས་བྲི་ཚུགས་
དགོ།
▪ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་གུ་
བཅད་མ་བཏུབ་བཏུབ་འབད་རྐྱབ་

ཚུགས་དགོ།

• ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་རི་མོ་
བྲི་དགོ་བའི་ཁུངས་དོན་
རྟོགས་ཏེ་ཡིད་ཆེས་དང་
བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་ཐོག་
ལས་ བཤད་པ་རྐྱབ་

ཚུགས་པའི་ཁར་ རི་མོ་
ཚུ་ཚུལ་དང་མཐུནམ་སྦེ་
བཀོད་ཞིན་ན་ ཐོབ་
ལམ་དང་འཁྲིལ་བའི་
ཚོན་སྦྱོར་འབད་དེ་འོང་
འབབ་བཟོ་ཚུགས།

• ནོར་བུ་ཆ་བདུན་གྱི་དགོས་པ་ཚུ་ལྷབ་
སྟེ་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• ནོར་བུ་ཆ་བདུནཔོ་ཚུ་ག་ཏེ་ལུ་བྲི་དགོཔ་
ཨིན་ན་ལྷབ་སྟེ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་
དགོ།
• བསེ་ལི་རྭཝ། གླངམོ་ཆེ་མཆེཝ། བྱུ་
རུའི་ཤིང་། སེངྒྒེའི་ལྷ་པ་ཚུ་གི་བརྡ་
དོན་དང་དགོས་པ་བཤད་ཚུགས་པའི་
ཁར་ རི་མོ་འདི་ཚུ་གུ་དར་དཔྱང་དང་
བཅསཔ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• གསེར་གྱི་གླེགས་ཤིང་། རྒྱལ་པོའི་
སྙན་རྒྱན། བཙུན་མོའི་སྙན་རྒྱན་ཚུ་གི་
གོ་དོན་དང་བརྡ་དོན་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་
ཚུགས་དགོ།

ནོརབུ་ཆ་བདུན་རེ་རེ་
བཞིན་གྱི་ཁུངས་དོན།
བསེ་ལི་རྭཝ། གླངམོ་
ཆེ་མཆེཝ། བྱུ་རུའི་
ཤིང་། སེངྒྒེའི་ལྷ་པ།
གསེར་གྱི་གླེགས་ཤིང་།
རྒྱལ་པོའི་སྙན་རྒྱན།
བཙུན་མོའི་སྙན་རྒྱན།
ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་རི་
མོ་རྐྱབ་ནི།
ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་ཚོན་
སྦྱོར་འབད་ནི།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 37

• ནོརབུ་ཆ་བདུནམ་ཚུ་ལུ་མིང་གཞན་དང་
རི་མོ་བྲི་ཐངས་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ངོས་
འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་རི་མོ་ཚུ་ལུ་ཐོབ་ལམ་
དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།
• ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་དགོས་པ་ཚུ་ཁ་
གསལ་འབད་ཤེས་ཏེ་གཞན་ལུ་
བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སོ་བ་རིམ་བཅུ་གཅིག་པ།
ཤེས་བྱའི་གནས། ཚོན་སྦྱོར་རིག་རྩལ།
གནས་རིམ་༥པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
དོན་ཚན/བརྗོད་དོན། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ། ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན། ནང་གསེས་དོན་ཚོན།
• པྱིར་གྱི་དབྱེ་བ་དང་
མིང་ཚུ་ངོས་འཛིན་
འབད་ནི།
• ཚོན་སྦྱོར་ཐངས་
དང་བཏུལ་ཐངས།

• ཚོན་གསུམ་
མདངས་རྐྱབ་ནི།

• ཚོན་གྱི་ངོས་འཛིན་དང་
སྦྱོར་ཐངས་ཚུ་ཤེས་ཏེ་
འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་
གཞི་ཚུ་གུར་ ཚུལ་
དང་མཐུནམ་སྦེ་གཏང་
ཚུགས།
• གོང་གི་རི་མོ་ཚུ་གུར་
ཚོན་གྱི་ཐོབ་ལམ་དང་

• པྱིར་གྱི་མིང་ཚུ་ ངོས་འཛིན་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
• ཚོན་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་མིང་དང་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཚོན་གསུམ་མདངས་མཐར་ཕྱིནམ་སྦེ་སྦྱང་
བ་ཚུད་དེ་ མཆོད་གཤམ་ ཁྱིམ་ལ་
སོགས་པ་ གཏང་ཚུགས་དགོ།

• པྱིར་གྱི་དབྱེ་བ་
དང་མིང་ཚུ་ངོས་
འཛིན་འབད་ནི།
• ཚོན་སྦྱོར་ཐངས་
དང་བཏུལ་
ཐངས།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 38

འཁྲིལ་ཏེ་ གཏང་ནིའི་
སྦྱང་བ་ཐོབ་ཐོག་ དེ་
ཚུ་གཞན་ཁར་བཙོང་སྟེ་
འོང་འབབ་ཡང་བཟོ་

ཚུགས།

• ཚོན་གསུམ་
མདངས་རྐྱབ་

ནི།

• རི་་མོའི་འབྱུང་
ཁུངས།

• འཛམ་གླིང་ནང་རི་མོ་
འགོ་དང་པ་བྱུང་ཚུལ་
དང་དགོས་པ་གི་སྐོར་
ལས་ཧ་གོ་སྟེ་ བརྩི་
མཐོང་བསྐྱེད་ཐོག་
གཞན་ལུ་གོ་བརྡ་སྤེལ་
ཚུགས།

• འཛམ་གླིང་ནང་རི་མོ་འགོ་དང་པ་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་
དགོ།
• ལྷ་བྲིས་ལྷབ་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཚུ་
འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• འབྲུག་གི་ལྷ་འབྲི་ལམ་སྲོལ་ལུ་ ཉམས་
སྲུང་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ ཐོ་
བཀོད་འབད་ཚུགས་དགོ།

• སྤྱིར་འཛམ་
གླིང་ནང་འབྱུང་
ཚུལ།
• རྒྱ་གར་ནང་

འབྱུང་ཚུལ།
• སྟོན་པ་ཟལ་
བཞུགསཔ་ད་
འབྱུང་ཁུངས།
• བོད་ལུ་འབྱུང་
ཚུལ།
• འབྲུག་རྒྱལ་
ཁབ་ནང་འབྱུང་

ཚུལ།
• ལྷ་བྲིས་ཀྱི་
དགོས་པ།
• ལྷ་བྲིས་ལམ་
སྲོལ།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 39

• བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་
ཀྱི་ཁུངས་དོན་དང་རི་
མོ།

• མེ་ཏོག་གི་རིགས་
དང་ བཀྲ་ཤིས་
རྟགས་བརྒྱད་ རྫས་
བརྒྱད་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་
ཁུངས་དང་ དགོས་
པ་ཕན་ཡོན་ཚུ་ཧ་གོ་
སྟེ་ གཞན་ལུ་གོ་བ་
དང་ བརྡ་དོན་སྤེལ་
ཚུགས།

• བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་
དང་ རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་
མོ་དང་ཚོན་སྦྱོར་འབད་
ཐངས་ཚུ་སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་
རི་མོ་ཚུ་ཤོག་ཀུ་དང་
རས་ དེ་ལས་ཤིང་དང་
རྡོ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་
ལུ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་
སྦེ་བྲིས་ཞིན་ན་འགྲེམ་
སྟོན་འབད་ཚུགས།

• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་གོ་དོན་དང་
འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་
དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱདཔོ་ཚུ་ག་ཏེ་ལུ་བེད་སྤྱོད་གཏང་དགོཔ་ཨིན་ན་ཤེས་ཏེ་ལག་
ལེན་འཐབ་ཚུགས།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ག་ཅི་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ཤེས་ཏེ་ ཁུངས་བཀལ་
ཚུགས་དགོ།
• གདུགས་ཀྱི་བཤད་པ་དང་ ཕན་ཡོན་ཚུ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• གདུགས་ཀྱི་རི་མོ་དར་དཔྱངས་དང་བཅསཔ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• གསེར་ཉ་གི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་བཤད་ཚུགས་དགོ།
• གསེར་ཉ་གི་རི་མོ་རྒྱས་བསྡུས་རན་པ་ཅིག་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• བུམ་པ་གི་བརྡ་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་གི་
ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• བུམ་པ་གི་རི་མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་
ཚུགས་དགོ།
• མེ་ཏོག་པདྨ་གི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་གྱི་
སྐོར་ལས་རྟོགས་ཚུགས་དགོ།

• བཀྲིས་རྟགས་
བརྒྱད་ཁུངས་
དང་དགོས་པ།
• བཀྲིས་རྟགས་
ཀྱི་རི་མོ་དང་
ཚོན་སྦྱོར།

༡༽གདུགས།
༢༽གསེར་ཉ།
༣༽བུམ་པ།
༤༽མེ་ཏོག
༥༽དུང་དཀར།
༦༽སྤེལ་བེའུ།
༧༽རྒྱལ་མཚན།
༨༽འཁོར་ལོ།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 40

• མེ་ཏོག་པདྨ་གི་རི་མོ་ཚུ་བཟོ་རྣམ་མ་
འདྲཝ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• གོང་གི་རི་མོ་དེ་ཚུ་གུ་བཅད་ཚུ་ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• དུང་དཀར་གྱི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་ཁ་གསལ་འབད་བཤད་ཚུགས་དགོ།
• དུང་དཀར་གྱི་རི་མོ་དར་དཔྱང་དང་བཅསཔ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• དཔལ་བེའུ་གི་བརྡ་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• དཔལ་བེའུ་གི་རི་མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱལ་མཚན་གྱི་རྣམ་བཤད་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་
བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས།
• རྒྱལ་མཚན་གྱི་རི་མོ་དར་དཔྱང་འབྲིང་ཙམ་དང་གཅིག་ཁར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• འཁོར་ལོ་གི་བརྡ་བཤད་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• འཁོར་ལོ་གི་རི་མོ་རྒྱས་བསྡུས་ཕྱེས་ཏེ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• གོང་གི་རི་མོ་བཞིཔོ་ཆ་ར་ སྤུས་ཚད་དང་ལྡནམ་འབད་བཅད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 41

• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་གུ་
ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་
བརྒྱད་རེ་རེ་བཞིན་
གྱི་རི་མོ་དང་ ཚོན་
སྦྱོར་འབད་ནི།

• མེ་ཏོག་གི་རིགས་
དང་ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་
བརྒྱད་ རྫས་བརྒྱད་རེ་
རེ་བཞིན་གྱི་ཁུངས་
དང་ དགོས་པ་ཕན་
ཡོན་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་
གཞན་ལུ་གོ་བ་དང་
བརྡ་དོན་སྤེལ་ཚུགས།
• བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱད་
དང་ རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་
མོ་དང་ཚོན་སྦྱོར་འབད་
ཐངས་ཚུ་སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་
རི་མོ་ཚུ་ཤོག་ཀུ་དང་
རས་ དེ་ལས་ཤིང་དང་
རྡོ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་
ལུ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་
སྦེ་བྲིས་ཞིན་ན་འགྲེམ་
སྟོན་འབད་ཚུགས།

• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཟེར་མི་འདི་ག་
བཟུམ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན་ན་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱདཔ་ཚུ་ག་ཏེ་ལུ་བེད་སྤྱོད་གཏང་སྲོལ་ཡོདཔ་ཨིན་ན་རྟོགས་
ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་བྲི་ནི་དང་མཆོདཔ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་ཚུ་བྲི་ཚུགས་
དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ལས་མེ་ལོང་། གི་
ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་
དགོས་པ་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་རི་མོ་གུ་གཞི་བཞག་
སྟེ་ རི་མོ་གི་བཟོ་དབྱིབས་མ་འདྲཝ་ཚུ་
བྲི་ཚུགས་དགོ།

• བཀྲ་ཤིས་རྫས་
བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་
མིང་དང་ཚོན་
གཏང་ནི།
• བིལ་བ། དུང་
དཀར། ལི་
ཁྲི། ཡུངས་
ཀར།

བིལ་བ། དུང་
དཀར། ལི་
ཁྲི།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 42

• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་མེ་ལོང་དང་ འདོད་ཡོན་ལྔའི་མེ་ལོང་གི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་
ཚུགས་དགོ།
• མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་གི་རི་མོ་ ཆ་ཚད་དང་ལྡནམ་འབད་བྲི་
ཚུགས་དགོ།
• མེ་ལོང་། གི་ཝང་། ཞོ། དུར་བ་ཚུ་བཀྲ་ཤིས་པའི་རྫས་འབད་བྱིན་གྱིས་རླབས་གནང་དགོ་པའི་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ལས། བིལ་བ།
དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་གི་
ཁུངས་དོན་ཚུ་གི་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་
དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ལས། བིལ་བ།
དུང་དཀར། ལི་ཁྲི། ཡུངས་ཀར་ཚུ་གི་
རི་མོ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་དང་ རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་དུང་དཀར་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་
པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་གུ་བཅད་མ་བཏུབ་བཏུབ་འབད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་ རི་མོ་བྲིས་ཏེ་ ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 43

• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་བཟོ་རྣམ་མ་འདྲ་བའི་ཐོག་ལས་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་གཅིག་ཁར་བྲི་དགོ་པའི་ཁུངས་དོན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཆ་ཚང་གི་རི་མོ་ཚུ་ བཟོ་དབྱིབས་ག་བཟུམ་ར་ཨིན་རུང་
ལེགས་མགྱོགས་དག་གསུམ་གྱི་སྒོ་ལས་
བྲི་ཚུགས་དགོ།
• རས་གཞི་དང་ཤོག་དཀར་ ཡང་ན་
ཡང་ན་འབྲུག་ཤོག་གང་རུང་གུ་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཚུ་བཀོད་དེ་ཚོན་སྦྱོར་ཚུ་འབད་
ཚུགས་དགོ།
• བྱ་གསུམ་གྱི་རི་མོ་བྲི་
ནི་དང་ ཚོན་གཏང་
ནི།

• བྱ་ཚེ་རིང་དང་རྨ་བྱ་
དེ་ལས་ཁྲུང་ཁྲུང་གི་
དགོས་དོན་དང་ རི་
མོ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་སྦྱང་

བ་ཚུད་དེ་ རི་མོ་དང་
འབྲེལ་བའི་ཚོང་འབྲེལ་

འཐབ་ཚུགས།

• རྨ་བྱའི་སྐོར་ལས་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རྨ་བྱའི་གཟུགས་ལུ་ཐིག་ལེ་བྱུང་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་
ཚུགས་དགོ།
• ཁྲུང་ཁྲུང་གི་སྐོར་ལས་ ཁ་གསལ་འབད་
བཤད་ཚུགས་དགོ།
• བྱ་གཞན་དང་ཁྲུང་ཁྲུང་གི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་
ཚུགས་དགོ།

• བྱ་ཚེ་རིང་རྨ་བྱ་
དང་ ཁྲུང་ཁྲུང་

ཚུ་གི་རི་མོ་བྲི་
ནི་དང་ཚོན་
གཏང་ནི།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 44

• བྱ་ཚེ་རིང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཐུང་ཀུ་རེ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• གོང་གི་བྱ་གསུམ་གྱི་རི་མོ་དཔེ་མ་བལྟ་
བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• གོང་གི་བྱ་གསུམ་གྱི་རི་མོ་གུ་བཅད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རྨ་བྱ། ཁྲུང་ཁྲུང་། བྱ་ཚེ་རིང་་གསུམ་གྱི་རི་མོ་བྲིས་ཞིནམ་ལས་ཚོན་གཏང་ཚུགས་
དགོ།
• རྨ་བྱ། ཁྲུང་ཁྲུང་། བྱ་ཚེ་རིང་གི་རི་མོ་ཚུ་གུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འདབ་ཆགས་
གཞན་གྱི་རི་མོ་ཡང་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྲི་
ཚུགས་དགོ།
ཙི་པ་ཏྲ་གི་རི་མོ་འབྱུང་
ཁུངས།

ཙི་པ་ཏྲ་གི་རི་མོ་འཐོབ་
ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བྲི་
ནི།
• ཙི་པ་ཏྲ་གི་
རི་མོ་ཚུ་གུ་
སྐྱོ་འབུར་
བཀལ་ནི།

• རྩི་པ་ཏྲ་གི་འབྱུང་
ཁུངས་ཤེས་ཏེ་ རི་མོ་
ལུ་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་
ཚུགས་པའི་ཁར་ རི་
མོ་བཀོད་ཐངས་ཚུ་ཧ་
གོ་སྟེ་ ཚུལ་དང་
མཐུནམ་སྦེ་བྲིས་ཞིན་
ན་སྒྲོམ་དང་ཅོག་སྒྲོམ་
ལ་སོགས་པའི་ཉེར་

• ཅི་མ་འདྲ ཡང་ན་ ཙི་པ་ཏྲའི་གོ་དོན་དང་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་
ཚུགས་དགོ།
• ཅི་མ་འདྲ ཡང་ན་ ཙི་པ་ཏྲའི་རི་མོ་འདི་
ག་ཏེ་ལུ་བེད་སྤྱོད་གཏང་དགོཔ་ཨིན་ན་
ཤེས་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
• སེམས་ཅན་གཞན་དང་ཅི་མ་འདྲ ཡང་ན་
ཙི་པ་ཏྲ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ཁུངས་
བཀལ་ཚུགས་དགོ།

• ཙི་པ་ཏྲ་གི་རི་
མོ་འབྱུང་
ཁུངས།

• ཙི་པ་ཏྲ་གི་རི་
མོ་འཐོབ་ལམ་

དང་འཁྲིལ་ཏེ་
བྲི་ནི་དང་ཚོན་
གཏང་ནི།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 45

མཁོའི་ཅ་ཆས་ཚུ་མཛེས་
ཆ་དང་ལྡནམ་སྦེ་བཟོ་
སྟེ་ རང་གཞན་
གཉིས་ཀྱི་མནོ་དོན་
འགྲུབ་ཚུགས།

• རི་མོ་དེ་ལུ་ཅི་མ་འདྲ ཡང་ན་ ཙི་པ་ཏྲ་ཟེར་སླབ་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་བཀོད་ཚུགས་དགོ།
• ཅི་མ་འདྲ ཡང་ན་ ཙི་པ་ཏྲའི་རི་མོ་འདི་
དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲིས་ཏེ་ཚོན་སྦྱོར་ཡང་
འབད་ཚུགས།
• ཅི་མ་འདྲ ཡང་ན་ ཙི་པ་ཏྲའི་རི་མོའི་
ནང་ པ་ཏྲ་དང་མེ་ཏོག་ག་ཅི་ར་བཙུགས་
ཏེ་བྲི་དགོ་རུང་བྲི་ཚུགས།

ཙི་པ་ཏྲ་གི་རི་མོ་
ཚུ་གུ་སྐྱོ་འབུར་
བཀལ་ནི།

སོབ་རིམ་བཅུ་གཉིས་པ།
ཤེས་བྱའི་གནས། རི་མོའི་སྒྱུ་རྩལ་དང་ཚོན་སྦྱོར་རིག་རྩལ།
དོན་ཚན/བརྗོད་དོན། ལྷབ་སྦྱང་ལྕོགས་གྲུབ། ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན། ནང་གསེས་དོན་ཚོན།
• མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་
གི་ ཁུངས་དང་
དགོས་པ།
• རེ་རེ་བཞིན་གྱི་རི་
མོ་བྲི་ནི་དང་
ཚོན་སྦྱོར་འབད་ནི།
• མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་
གི་དགེ་མཚན་ཚུ་
དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

• མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་དང་
ངང་མཚོ་རལ་གྲི་གི་རི་
མོ་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་
དགོས་པ་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་
བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་ཐོག་
གཞན་ལུ་གོ་བརྡ་སྤེལ་
ཚུགས།

• མི་མཐུན་གཡུལ་ལས་རྣམ་
རྒྱལ/མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་གི་གོ་དོན་
འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་བྲི་དགོ་
པའི་ཁུངས་དོན་བཤད་ཚུགས་དགོ།
• མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་རི་
མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲིས་ཚུགས་
དགོ།

• མི་མཐུན་རྣམ་
དྲུག་གི་ ཁུངས་
དང་དགོས་པ།
• རེ་རེ་བཞིན་གྱི་རི་
མོ་བྲི་ནི་དང་
ཚོན་སྦྱོར་འབད་
ནི།
• མི་མཐུན་རྣམ་
དྲུག་གི་དགེ་

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 46

• མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་ཚུ་རས་
གཞི/ཤོ་ཀུ་གུ་བྲིས་ཏེ་ རློན་
མདངས་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་བྲི་བ་
ཅིན་ཕན་པ་ག་ཅི་ཡོད་ག་ཁུངས་
གཟང་ཚུགས་དགོ།

མཚན་ཚུ་དབྱེ་
ཞིབ་འབད་ནི།

• རི་དྭགས་ཆོས་
འཁོར་སྡོམ་བརྩོན་
དམ་པ་གི་ལོ་རྒྱུས།
བརྡ་དོན། རི་མོ་
བྲི་ནི་དང་ ཚོན་
སྦྱོར་འབད་ནི

• རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་
སྡོམ་བརྩོན་དམ་པ་
གི་ལོ་རྒྱུས། བརྡ་
དོན། རི་མོ་བྲི་ནི་
དང་ ཚོན་སྦྱོར་
འབད་ཐངས་ཚུ་ཧ་གོ་
སྟེ་ བརྩི་མཐོང་
བསྐྱེད་ཐོག་ གཞན་
ལུ་གོ་བརྡ་སྤེལ་
ཚུགས།

• སྡོམ་བརྩོན་དམ་པའི་དགོས་པ་དང་
ཕན་ཡོན་ཚུ་ཁ་གསལ་འབད་
བཤད་ཚུགས་དགོ།
• སྡོམ་བརྩོན་དམ་པ/ངང་མཚོ་རལ་
གྲིའི་རི་མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་
ཚུགས་དགོ།
• སྡོམ་བརྩོན་དམ་པ/ངང་མཚོ་རལ་
གྲིའི་རི་མོ་བྲིས་ཏེ་རློན་མདངས་དང་
གསུམ་མདངས་གཉིསཔོ་ཆ་ར་རྐྱབ་
ཚུགས་དགོ།
• རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་འབྱུང་
ཁུངས་ཁ་གསལ་འབད་བཤད་

ཚུགས་དགོ།
• རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་རི་མོ་དང་
འཁྲིལ་བའི་བརྡ་དོན་ཚུ་ ཁུངས་
བཀལ་ཚུགས་དགོ།

• རི་དྭགས་ཆོས་
འཁོར་གྱི་ལོ་
རྒྱུས།
• རི་དྭགས་ཆོས་
འཁོར་གྱི་བརྡ་དོན།
• རི་མོ་བྲི་ནི་དང་
ཚོན་སྦྱོར་འབད་ནི
• སྡོམ་བརྩོན་དམ་
པའི་ལོ་རྒྱུས།
• སྡོམ་བརྩོན་དམ་
པའི་བརྡ་དོན།
• རི་མོ་བྲི་ནི་དང་
ཚོན་སྦྱོར་འབད་ནི

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 47

• རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་བྲི་སའི་ཡུལ་
ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ དེ་སྦེ་བྲི་
དགོ་པའི་ཁུངས་བཀལ་ཚུཊ་དགོ།
• རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་རི་མོ་འདི་
དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་རི་མོ་ཕྱེད་
ཀ་འབད་བྲི་ནི་དང་ ཧྲིལ་བུམ་
འབད་བྲི་ནི་ཚུ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་རི་མོ་བྲིས་
ཏེ་ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།
• ཆུ་རིས་དང་བྲག་རིས་གི་རི་མོ་བྲི་
ཚུགས་དགོ།
• གོང་གི་རི་མོ་ཚུ་གུ་ཐོབ་ལམ་དང་
འཁྲིལ་ཏེ་ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།
• སྟག་སེང་ཁྱུང་
འབྲུག་གི་རི་མོ་བྲི་
ནི།
• ཚོན་སྦྱོར་འབད་ནི།
• རྒྱུ་མཚན་འཚོལ་
ཞིབ་འབད་ནི།
• ཁུངས་དང་དགོས་
པ་བཤད་ནི།

• སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་
དང་ རི་དྭགས་ཆོས་
འཁོར་ཀྱི་འབྱུང་
ཁུངས་དང་དགོས་དོན་
ཚུ་གི་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་
སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་
འབད་ནི་དང་
འཐད་མི་འཐད་ཀྱི་

• སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་གོ་དོན་
བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་འབྱུང་
ཁུངས་ཚུ་རྒྱུ་མཚན་དང་བཅསཔ་སྦེ་
ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་རེ་རེ་བཞིན་
གྱི་བཤད་པ་ཚུ་གསལ་བཤད་
འབད་ཚུགས་དགོ།

• སྟག་སེང་ཁྱུང་
འབྲུག་གི་རི་མོ་བྲི་
ནི།
• ཚོན་སྦྱོར་འབད་
ནི།
• རྒྱུ་མཚན་འཚོལ་
ཞིབ་འབད་ནི།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 48

ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་
པའི་ཁར་ དེ་ཚུ་གི་
རི་མོ་ཚུ་བཟོ་དབྱིབས་
ལེགས་པའི་ཁར་
ཚད་ལྡན་སྦེ་བྲི་ནིའི་
སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་ རས་
དང་ཤོག་ཀུ་ དེ་
ལས་གྱང་ཚུ་གུར་
བཀོད་ཞིན་ན་
མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་
སྦེ་བཟོ་ནི་དང་
ཚོང་བསྒྱུར་ཡང་འཐབ་
ཚུགས།

• སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་རི་མོ་ཚུ་
དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་རི་མོ་རས་
གཞི/ཤོ་ཀུ་གུ་བྲིས་ཏེ་ཚོན་གཏང་
ཚུགས་དགོ།
• སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་རི་མོ་བྲི་
བའི་དགོས་པ་འབྲི་སླབ་འབད་
ཚུགས་དགོ།

• ཁུངས་དང་དགོས་
པ་བཤད་ནི།

• མཐུན་པ་སྤུན་
བཞིའི་འབྱུང་
ཁུངས།
• མཐུན་པ་སྤུན་

བཞིའི་ལོ་རྒྱུས།
• མཐུན་པ་སྤུན་
བཞི་རེ་རེ་བཞིན་
གྱི་རི་མོ།
• ཚོན་སྦྱོར་འབད་ནི།

• མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་
གི་རི་མོ་བྲི་དགོ་པའི་
ཁུངས་དང་དགོས་པ་
མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་
གི་རི་མོ་འབྲི་ཐངས་
ཀྱི་སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་
རང་དང་གཞན་གྱི་
ཁྱིམ་དང་ཅོག་སྒྲོམ་
དེ་ལས་ རས་དང་

• མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་གི་རི་མོའི་
འབྱུང་ཁུངས་འབྲི་སླབ་འབད་
ཚུགས་དགོ།
• མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་གི་རི་མོ་བྲི་
བའི་ཕན་ཡོན་ཚུ་བཤད་པ་རྐྱབ་
ཚུགས་དགོ།
• མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་གི་རི་མོ་ཚུ་
ཚད་དང་ལྡན་ཏོག་ཏོ་འབད་བྲི་
ཚུགས་དགོ།

• མཐུན་པ་སྤུན་
བཞིའི་འབྱུང་
ཁུངས།
• མཐུན་པ་སྤུན་

བཞིའི་ལོ་རྒྱུས།
• མཐུན་པ་སྤུན་
བཞི་རེ་རེ་བཞིན་
གྱི་རི་མོ།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 49

ཤོག་ཀུ་ཚུ་གུར་སྤུས་
ཚད་དང་ལྡནམ་སྦེ་
བྲིས་ཏེ་འོང་འབབ་
བཟོ་ཚུགས།

• རས་གཞི་དང་ཤོ་ཀུ་ཚུ་ནང་བྲིས་ཏེ་
ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།
• རི་མོའི་འབྱུང་ཁུངས་དེ་ལུ་དབྱེ་
དཔྱད་འབད་དེ་འབྲི་རྩོམ་བྲི་ཚུགས་
དགོ།

• ཚོན་སྦྱོར་འབད་
ནི།

• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་
གི་ལོ་རྒྱུས།
• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་
རིགས་མ་འདྲཝ་
ཚུ་ག་བསྡུར་
འབད་དེ་དབྱེ་
དཔྱད་ནི།
• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་རེ་
རེ་བཞིན་གྱི་རི་
མོ་བྲི་ནི།
• ཚོན་སྦྱོར་འབད་
ཚུགས་དགོ།
• ཚོན་སྐྱ་ཚོས་བཟོ་
ནི།
• གསུམ་མདངས་
དང་རློན་མདངས།

• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་རེ་རེ་
བཞིན་གྱི་རི་མོའི་
ཁུངས་དང་དགོས་པ་
ཕན་ཡོན་དང་
བཅསཔ་སྦེ་ཤེས་
རྟོགས་བྱུང་སྟེ་
ཡིད་ཆེས་དང་བརྩི་
མཐོང་བསྐྱེད་ཚུགས་
པའི་ཁར་ གཞན་
ལུ་ཡང་དེའི་བརྡ་དོན་
ཚུ་བཤད་བྱིན་
ཚུགསཔ་མ་ཚད་ དེ་
ཚུ་གི་རི་མོ་བྲིས་ཞིན་
ན་ཚོན་སྦྱོར་འབད་
ཐངས་ཀྱི་སྦྱང་བ་ཚུད་
དེ་ རས་དང་གྱང་
གུར་བཏང་ཞིན་ན་

• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་
བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་རེ་རེ་བཞིན་བཤད་
པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཁུངས་བཀལ་
ཚུགས་དགོ།
• མི་ཚེ་རིང་ཐིག་ཚད་རྐྱབ་ཚུགས་
དགོ།
• མི་ཚེ་རིང་གཅེར་བུ་དང་ན་བཟའ་
ཡོད་མི་གཉིསཔོ་ཆ་ར་ཐོག་ཆགས་
མེདཔ་འབད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་རི་
མོ་ཚུ་དཔེ་མ་བལྟ་བར་བྲི་ཚུགས་
དགོ།
• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་འདི་ག་ཏེ་
ལུ་བེད་སྤྱོད་གཏང་སྲོལ་ཡོདཔ་
ཨིན་ན་རྟོགས་ཚུགས་དགོ།

• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་
གི་ལོ་རྒྱུས།
• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་
རིགས་མ་འདྲཝ་
ཚུ་ག་བསྡུར་
འབད་དེ་དབྱེ་
དཔྱད་ནི།
• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་རེ་
རེ་བཞིན་གྱི་རི་མོ་
བྲི་ནི།
• ཚོན་སྦྱོར་འབད་
ཚུགས་དགོ།
• ཚོན་སྐྱ་ཚོས་བཟོ་
ནི།
• གསུམ་མདངས་
དང་རློན་མདངས།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 50

རང་གི་ཁྱིམ་གྱི་མཛེས་
རྒྱན་སྦེ་བཞག་ནི་
དང་ གཞན་ལུ་

བཙོང་སྟེ་འོང་འབབ་
དུམ་གྲ་རེ་བཟོ་
ཚུགས།

• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་བྲིས་ཏེ་
ཚོན་གཏང་ཚུགས་དགོ།
• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་བྲི་ཐངས་
མ་འདྲཝ་ཡོད་མི་ཚུ་འཚོལ་ཞིབ་
འབད་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་རི་མོ་བྲི་བའི་
ཕན་ཡོན་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ རྩིས་མཐོང་
བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 51

༦ ལྷབ་སང་གི་ཐབས་ལམ།
ལྷབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ གནས་སྟངས་དང་མཐུན་པའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ བསམ་སྤྱོད་འཐོབ་ཚུགས་པའི་ དོན་སྨིན་ཅན་གྱི་ ལྷབ་སྟོན་གྱི་ཐབས་ཤེས་ ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན།
ལྷ་བྲིས་ཀྱི་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་ ལྷབ་སྟོན་འབད་དགོཔ་གལ་ཆེ།

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

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

༦.༡.༣ 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་

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 52

དབྱེ་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།

༦.༡.༤ ཞུམ་རྒོད་རྨུགས་གསུམ་བསལ་བའི་འཆད་ཐབས།
ཞུམ་ལ་གཟེངས་བསྟོད་ཟེར་མི་ འཆད་ཐབས་འདི། སློབ་ཕྲུག་ཚུག་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་ལོ་ན་རྒན་པ་ཡང་ བསྟོད་པ་ལུ་དགའཝ་ལས་བརྟེན་ བསྟོད་པའི་སྒོ་ལས་ དགའ་བཅུག་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་སྦེ་ 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་པ་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།

༦.༡.༥ 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།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 53

༦.༡.༦ 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།
༦.༢.༡ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི།
སློབ་ཕྲུག་རྒྱུད་ལུ་ ཡོན་ཏན་གྱི་སྤོབས་པ་འཐོབ་ནི་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་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། ལྷ་བྲིས་དང་འབྲེལ་བའི་དེབ་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས། མཁས་མཆོག་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ ཁོང་ར་གིས་ ཞིབ་ཚོལ་འབད་ཞིནམ་ལས། བཅུད་དོན་དྲིལ་ཏེ་ དམངས་ཁར་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི་ཨིན།

༦.༢.༢ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བཅུག་ནི།
སློབ་སྟོན་པས་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་ཚུ་སྤྲོད་ཞིནམ་ལས་ ལྷ་བྲིས་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡིག་ཆ་ལྷག་ནི་དང་ ཤེས་ཡོན་དང་ ཉམས་མྱོང་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནིའི་གོ་སྐབས་སྤྲོད་ནི།

༦.༢.༣ གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་ནི།
རི་མོ་དང་ ལྷ་བྲིས་མ་འདྲཝ་ཚུ། མན་ངག་དང་ དེབ་མ་འདྲཝ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་ ག་བསྡུར་འབད་དེ་ གྲོས་བསྟུན་འབད་བཅུག་ནི།

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

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 54

༧ དབྱེ་ཞིབ་དང་སྙན་ཞུ་འབད་ཐངས། དབྱེ་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི་ ལྷབ་སྟོན་གྱི་གྲུབ་འབྲས། ལྷབ་སྦྱང་དང་ སློབ་སྟོན་གྱི་གནས་སྟངས་ཚུ་ ག་དེ་སྦེ་འགྱོ་དོ་ག་རྟོགས་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ལུགས་མཐུན་གྱི་སྒོ་ལས་ དབྱེ་བ་དཔྱད་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། དེ་ཡང་ ལྷ་བྲིས་དང་ རི་མོ་ལྷབ་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་གནས་ཚད་དང་མཐུནམ་སྦེ་ཡོད་མེད་དང་ ཨ་ལུ་གི་གྲུབ་འབྲས་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཆོས་ཚན་འདི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཨིན་མེན་ 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་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཐངས་དང་ ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་དང་བསྟུན་པའི་ རིག་རྩལ་ ལྕོགས་གྲུབ་དང་ བརྩི་མཐོང་ཚུ་ ལྡན་མི་ལྡན་ཧ་གོ་ནི། མཁོ་ཆས་དང་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ དགོས་མཁོ་དང་མཐུན་མི་མཐུན་ཤེས་ཏེ་ བསམ་ལེན་བྱིན་ཐོག་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་གདོང་ལེན་དང་འཁྲིལ་ ཐབས་ཤེས་གསརཔ་བཏོན་ཏེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 55

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།

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། རི་མོ། 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།
མགྱོགས་ཕབ། 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།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 56

༧.༣.༡ 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།
༧.༣.༢ 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་སླླླབ་ཨིན། ༧.༣.༣ 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།
༧.༣.༤ 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་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།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 57

༧.༣.༥ 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།
༧.༤.༡ 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།
༧.༤.༢ 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།
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། སྤྱན་ཞུ།
རྩོད་སྡུར།

སྒོ་གསུམ་བྱ་
སྤྱོད།

• ཁྱིམ་ལཱ།
• སློབ་ཁང་གི་ལཱ།

• སྤྱན་ཞུ།

• རྩོད་སྡུར།

• སྒོ་གསུམ་བྱ་སྤྱོད། ལས་འགུལ་ཚར་གཅིག།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 58

སློབ་ཁང་

གི་ལཱ།
ལས་

འགུལ།

རིག་རྩལ་
བཞི།

• ལས་འགུལ།

• རིག་རྩལ་བཞི།

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།

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།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 59

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་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།
• ཆོས་ཚན་ ག་ར་ནང་ལུ་ མཐར་འཁྱོལ་སྐུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ བརྒྱ་ཆ་ ༤༠% ངེས་པར་འཐོབ་དགོ།
• 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་ནི་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།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 60

དྲན་གསོ།
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་ དམིགས་པ་བསྐྱེད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་ག་དེ་ཅིག་འབད་རུང་ མཐའ་མཇུག་ལུ་ སློབ་རིམ་ ༩-༡༢ པ་ཚུ་ལུ་ ཡོངས་སྡོམ་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠% 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།

༧.༧.༡ 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་

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། 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།

༧.༧.༢ 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་བདག་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་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།
༨.༡ སློབ་གྲྭའི་འགོ་འཁྲིདཔ་དང་འཛིན་སྐྱོང་།
རྩ་གཞུང་འདི་མཐར་འཁྱོལ་ཅན་དང་ཕན་ནུས་ཅན་འབད་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།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 62

༨.༢ ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཤེས་ཡོན་ཅན་ རིག་རྩལ་ཅན་དང་ འཇོན་ཐངས་ལྡནམ་འབད་བཟོ་ནི་དོན་ལུ། སློབ་དཔོན་རང་ལུ་ ལྷ་བྲིསགི་ཁྱད་རིག་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།
༨.༣ 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་ མཉེན་འདྲ་གཉིས་ཆ་རའི་ཐོག་ལུ་མཁོ་སྒྲུབ་འབད་དེ་ འཐོབ་ཆོག་ཆོག་འོང་དགོཔ་ཨིན། ལྷག་པར་དུ་ རིགས་གཞུང་སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ ཆོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་མཁོ་ཆས་ ཚོན་ པྱིར་སྣ་ཚོགས་ སྤྱིན་ རས་གཞི་ ཚོན་ཕོར་ བཏུལ་ཤིང་ རྡར་དཔྱད་རྡོ་ ཨེན་ཏ་ སོལ་མོ་ པི་སི་ ཡིག་ཀྲེག་ ཡིག་གྲི་ ཐིག་ཤིང་ ལྟབས་ལྕགས་ དབྱིབས་བརྩ་རིག་པའི་སྒྲོམ་ སྨྱུག་གུ་ སྣག་རྩི་ སྐུདཔ་ རྟ་ཁབ་ སྐྱོང་འབུར་ ལ་སོགས་པ་མཁོ་སྒྲུབ་འབད་དགོ།

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་

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 63

ཆས། དཔེར་ན། པར་ཆས་དང་མཉེན་ཆས་ རྒྱང་མཐོང་གསལ་སྒྲོམ་ ལ་སོགས་པའི་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་དགོ།

༨.༤ མི་སྡེ་དང་མཐུན་འབྲེལ།
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། སློབ་གྲྭའི་སྲིད་བྱུས་ལམ་སྟོན་དང་འཁྲིལ་ དོན་ཚན་ཚུ་ མི་སྡེ་ནང་ལས་ལྕོགས་གྲུབ་ཅན་གྱི་མི་ངོམ་ཚུ་ སྐུ་མགྲོན་འབད་ཞུ་སྟེ་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི།

༩. ཆོས་ཚན་གྱི་ནང་སྒྲིལ།
ཆོས་ཚན་ནང་སྒྲལ་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་སྒྲལ་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་སྤྲདཔ་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་སྒྲལ་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་སྤྲད་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་སྒྲལ་འདབ་ཐངས་ཡང་འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཨིན།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 64

ལྷ་བྲིས་དང་ཆོས་ཚན་གཞན།
ལྷ་བྲིས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་ལུ་ཁྱད་ཆོས་ ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཡོདཔ་ཨིན། མི་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་གསུམ་ ཨ་ལུ་ན་ཆུང་ལས་འགོ་
བཙུགས་རྒན་ཤོས་ཚུན་ ལྷ་བྲིས་སྒྱུ་རྩལ་ལུ་ མ་དགའ་མི་མེདཔ་ཨིན། རང་སོའི་མི་ཚེ་ནང་ལུ་ཡང་ སྒྱུ་རྩལ་འདི་གིས་ མནོ་རིག་དང་གསར་གཏོད་ལུ་ ཁེ་ཕན་སྦོམ་ཡོདཔ་ཨིན། ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནིའི་ཆོས་ཚན་/དོན་ཚན་ཚུ་མེན་མ་ཤེས་ ཡོད་རེ་ཡོད་ཚད་ཅིག་ལུ་ ལྷ་བྲིས་ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ་ལས་བསྟེན་ བྱ་སྟབས་བདེ་བ་ལུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི་ལུ་ཡང་ སྤྲོ་བ་འཕེལ་ཚུགསཔ་ཨིན། ཕྱི་པ་དང་ནང་པའི་ཤེས་ཡོན་ ག་ཅི་ལྷབ་སྟོན་འབད་རུང་ རི་མོ་གི་ཐོག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ བློར་འཛིན་ནི་འཇམ་པ་ལུ་ ཡུན་བརྟན་སྦེ་བཞག་ཚུགས་པའི་ དགོས་པ་ཡང་སྦོམ་ཡོདཔ་ཨིན། མཐའ་ན་ སྲུང་གཅིག་འབད་རུང་ རི་མོའི་ཐོག་ལུ་ཡོད་པ་ཅིན་ མི་གླེན་གོ་ལས་འགོ་བཙུགས་ མཁས་པ་ཚུན་ གོ་བ་ལེན་མ་ཚུགས་པའི་ དཔེ་མི་སྲིད། ལྷ་བྲིས་ཆོས་ཚན་དེ་ལུ་ སྤྲོ་བ་ལེན་ སྦྱང་བརྩོན་འབད་བ་ཅིན་ རིག་པ་ཡང་རྒྱ་བསྐྱེད་ཡང་འགྱོཝ་ཨིན།

སྤྱོད་འཇུག་གི་ཆོས་ཚན་ནང་འབད་བ་ཅིན་ བདེ་གཤེགས་མཆོད་རྟེན་ལས་འགོ་བཙུགས་ བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ལྷ་ཚོགས་ཚུ་ བསྐྱེད་རིམ་གྱི་ཐོག་ལས་འབདཝ་ད་ ལྷ་བྲིས་འདི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཅིག་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ ཡིད་ཀྱི་སྤྲུལ་པའི་མཆོད་པ་གི་སྐབས་ལུ་ཡང་ ག་ར་ནང་སེམས་ཀྱི་རི་མོ་གི་ཐོག་ལས་འབདཝ་ལས་ ལྷ་བྲིས་ཤེས་པ་ཅིན་ དེ་ལུ་ཡང་ཕན་པ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་ཡོད།

སུམ་རྟགས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་ནང་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ རྩམ་པ་པོ་གི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་པའི་སྐབས་ པར་རིས་ཀྱི་ཐོག་ལས་སྟོནམ་ད་ ལྷབ་སྟོན་འབད་མི་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ བློ་རིག་ནང་ཕན་པ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ རྩ་བ་ས་བཅད་བགོ་བའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ རི་མོ་གི་ཐོག་ལས་ འབད་ནི་ལུ་དགོས་པ་སྦོམ་ཡོདཔ་ཨིན།

ངག་སྒྲོན་ནང་འབད་རུང་ མིང་དང་ཁྱད་ཚིག་ཚུ་ལྷབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ རི་མོ་གི་ཐོག་ལས་སྟོནམ་ད་ ལྷབ་སྦྱང་ཡུན་བརྟན་སྦེ་བཞག་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་སྦོམ་ཡོདཔ་ཨིན།

རི་མོ་གི་ཐོག་ལུ་ སྙན་རྩོམ་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་བཅུག་ནི་དང་ ཕྱིའི་རང་བཞིན་གནས་སྟངས་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་གནས་པ་ཚུ་ ག་ར་ལྷ་བྲིས་ཀྱི་གཞི་འབྱམས་ཡོད་པ་ཅིན་ སྙན་ངག་ཆོས་ཚན་ནང་གི་རྩོམ་རིག་ལུ་ དགོས་པ་སྦོམ་ཡོདཔ་ཨིན།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 65

གླུ་དབྱངས་ལམ་འཁྲིད་ཀྱི་ཆོས་ཚན་ནང་ལུ་ཡང་ སྙན་ཆ་གི་རིགས་ལུ་རང་ལུགས་ཀྱི་ཚོན་གཏང་ནི་དང་ རང་སོའི་གྱོན་ཆས་གདམ་འཐུ་འབད་ནི་དང་ རྟགས་ནི་ལུ་ ལྷ་བྲིས་ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ་ལས་ དམངས་ཀྱི་གདོང་ཁར་འཇའ་ཆི་ཆི་དང་ ཕོག་ཏོག་ཏོ་སྦེ་གྱོན་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད། ནང་དོན་ནང་འབད་རུང་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བཤད་པའི་སྐབས་ རི་མོ་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ དགོས་པ་སྦོམ་ཡོད།

རྒྱལ་རབས་ནང་འབད་རུང་ འབྱུང་རབས་དང་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བཤད་པའི་སྐབས་ ལྷ་བྲིས་ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ་ལས་བསྟེན་ རི་མོ་དང་ཚོན་སྦྱོར་གྱི་ཐོག་ལུ་ ལྷབ་སྟོན་ལུ་ དགོས་པ་སྦོམ་ཡོདཔ་ཨིན།

སྒྲིག་ལམ་གྱི་ཆོས་ཚན་ནང་ལུ་ཡང་ ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་གྱི་ནང་ལུ་ ཕྱིའི་བཅའ་སྒྲིག་ལས་འགོ་བཟུང་ནང་མནོ་བའི་བསམ་པ་ཚུན་ ལྷ་བྲིས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་རིག་རྩལ་མནོ་ལུགས་ལུ་འབྲེལ་བ་སྦོམ་བཟོཝ་ཨིན།

ཕྱི་པའི་ཆོས་ཚན་ མཚན་རིག་ རྩིས་ དངོས་ཁམས་རིག་པ་ རྫས་སྦྱོར་རིག་པ་ལ་སོགས་པའི་ཆོས་ཚན་ནང་ལུ་ རི་མོ་དང་འབྲེལ་བ་མེད་མི་མེདཔ་ཨིན།

ཕྱི་ནང་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་དགོས་པ་སྦོམ་ཡོད་པའི་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ཚུ་ ལྷ་འབྲི་ནང་ཡོདཔ་ཨིན། རང་སོའི་མི་ཚེ་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ ལྷ་བྲིས་གི་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ལས་ ཕྱི་བལྟ་བའི་མིག་ཁར་ལེགས་པ་ལུ་ ནང་སེམས་ལུ་ཡང་ཞི་བདེ་འབྱུང་ཚུགསཔ་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ སྒྱུ་རྩལ་དེ་ལས་བསྟེན་ མི་ཚེ་སྐྱོང་ནི་ལུ་ཡང་ དཀའ་ངལ་མེདཔ་མ་ཚད་ ཕྱག་ཞབས་བཏོག་ལུ་ཡང་ ཁེ་ཕན་སྦོམ་ཡོདཔ་ཨིན། འཇིག་རྟེན་དང་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པ་ལུ་ ཆ་བཞག་རུང་ རང་སྡོད་པའི་རིང་ལུ བཟང་ལམ་ལམ་སྦེ་སྡོད་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ མཐར་པའི་འགོ་འཕང་ཡང་འཐོབ་ནིའི་ དགོས་པ་དང་ ལོ་རྒྱུས་ཡང་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་ ལྷ་འབྲི་གི་སྒྱུ་རྩལ་གྱིས་ ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་ལུ་ ཕན་པ་སྦོམ་ཡོདཔ་ཨིན།

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 66

༡༠. སྐུགས་ཀྱི་དཔྱ་བགོ།
སོབ་རིམ་༩པ།
ལྕོགས་གྲུབ།

སྐུགས་བགོ་
བཤའ།

༡ འཛམ་གླིང་ནང་རི་མོ་འགོ་ཐོག་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་བཤད་ཚུགས་པའི་ཁར་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཚུགས། ༡༠
༢ ལུག་མགོ་དང་པ་ལས་པ་ཏྲ་གི་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་གོ་དོན་བྲི་ཚུགས་པའི་ཁར་ རི་མོ་བྲི་ཚུགས། ༢༠
༣ མེ་ཏོག་དང་སྦུབ་ཅུང་གི་རིགས་ཚུ་གི་བཤད་པ་དང་ རི་མོ་ཚུ་ལེགས་མགྱོགས་དག་གསུམ་གྱི་སྒོ་
ལས་བྲི་ཚུགས།

༡༥

༤ འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལྔ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་དོན་ཕན་ཡོན་དང་བཅསཔ་སྦེ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་
པའི་ཁར་ རི་མོ་ཚུ་ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བཀོད་ཚུགས།

༢༥

༥ རས་གཞི་བཟོ་ཐངས་དང་ཚོན་བཏུལ་ཐངས་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས། ༡༥
༦ པྱིར་གྱི་དབྱེ་བ་དང་མིང་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་པའི་ཁར་ཚོན་སྦྱོར་ཐངས་དང་བཏུལ་ཐངས་ཚུ་
ཤེས་ཏེ་ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་འབད་ཚུགས།

༡༥

སོབ་རིམ་༡༠པ།
ཨང་། ལྕོགས་གྲུབ། སྐུགས་བགོ་བཤའ།
༡ གཡུང་དྲུང་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་བཤད་ཚུགས་པའི་ཁར་ རི་མོ་བྲིས་ཏེ་ལག་ལེན་
འཐབ་ཚུགས།

༡༠

༢ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་དགོས་དོན་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་
ཚུགསཔ་མ་ཚད་ རི་མོ་ཚུ་དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་ཏེ་ལེགས་མགྱོགས་དག་གསུམ་གྱི་
སྒོ་ལས་བྲི་ཚུགས།

༡༥

༣ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཕན་ཡོན་དང་བཅསཔ་བཤད་ཚུགས་པའི་
ཁར་ རི་མོ་ཡང་བྲི་ཚུགས།

༡༥

༤ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་རྫས་བརྒྱད་ དེའི་ནང་གསེས་ལུ་ཡོད་མི་དུང་དཀར་གཉིས་
དེ་ལས་ གདུགས་དང་རྒྱལ་མཚན་ཚུ་གི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས།

༡༠

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 67

༥ ནོརབུ་ཆ་བདུན་གྱི་ཁུངས་དོན་དང་རི་མོ་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་པའི་ཁར་ རི་མོ་ཚད་
དང་ལྡན་ཏོག་ཏོ་སྦེ་བྲི་ཚུགས།

༡༥

༦ རས་གཞི་བཟོ་ནི་དང་རྡར་དཔྱད་རྐྱབ་ནི་ཚུ་སྤུས་ཚད་དང་ལྡནམ་སྦེ་འབད་ཚུགས། ༡༠
༧ ཚོན་སྦྱོར་ཐངས་དང་གཏང་ཐངས་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ གོང་གི་རི་མོ་ཚུ་གུ་ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་
བའི་ཚོན་ཚུ་གཙང་དག་མགྱོགས་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་ཚུགས།

༢༥

སོབ་རིམ་༡༡པ།
ལྷ་བྲིས།
་ ལྕོགས་གྲུབ། སྐུགས་བགོ་བཤའ།
༡ འཛམ་གླིང་ནང་རི་མོ་འགོ་ཐོག་འབྱུང་ཚུལ་བཤད་ཚུགས་པའི་ཁར་མེ་ཏོག་གི་རིགས་མ་
འདྲཝ་ཚུ་བྲི་ཚུགས།

༡༠

༢ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་བྲི་ཚུགས་པའི་ཁར་ རི་མོ་ཡང་
བཀོད་ཚུགས།

༡༥

༣ བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་དགོས་དོན་དང་འབྱུང་ཁུངས་བཤད་ཚུགས་པའི་ཁར་
རི་མོ་ཚུ་ཚུལ་དང་མཐུནམ་སྦེ་བཀོད་ཚུགས།

༢༠

༤ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་རྫས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་པའི་ཁར་ རྟགས་བརྒྱད་
བུམ་གཟུགས་དང་རྫས་བརྒྱད་ཡོངས་རྫོགས་གཅིག་ཁར་བྲིས་ཏེ་བཅད་རྐྱབ་ཚུགས།

༢༠

༥ བྱ་ཚེ་རིང་དང་ རྨ་བྱ་ ཁྲུང་ཁྲུང་། དེ་ལས་རྩི་པ་ཏྲ་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་དོན་བཤད་
ཚུགས་པའི་ཁར་དེ་ཚུ་གི་རི་མོ་ཡང་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་སྦེ་བྲི་ཚུགས།

༢༠

༦ གོང་གི་རི་མོ་ཚུ་གུ་ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཚུགས། ༡༥

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 68

སོབ་རིམ་༡༢པ།
ལྷ་བྲིས།
ཨང་། ལས་དོན། སྐུགས་བགོ་བཤའ།
༡ མི་མཐུན་རྣམ་དྲུག་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་པའི་ཁར་རི་མོ་བྲིས་
ཏེ་ཚོན་གཏང་ཚུགས།
ངང་མཚོ་རལ་གྲི་གི་ཁུངས་བཀལ་ཚུགསཔ་མ་ཚད་རི་མོ་བཀོད་དེ་ཚོན་སྦྱོར་འབད་ཚུགས།

༢༠

༢ སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་བཤད་ཚུགས་པའི་ཁར་རི་མོ་བྲིས་ཏེ་ཚོན་
གཏང་ཚུགས།

༢༠

༣ རི་དྭགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་བརྡ་དོན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་
པའི་ཁར་རི་མོ་བྲིས་ཏེ་ཚོན་མདངས་རྐྱབ་ཚུགས།

༢༠

༤ མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་གི་འབྱུང་ཁུངས་དགོས་དོན་དང་བཅསཔ་སྦེ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་
པའི་ཁར་ རི་མོ་ཚུ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྲིས་ཏེ་ཚོན་གཏང་ཚུགས།

༢༠

༥ ཚེ་རིང་རྣམ་དྲུག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ དགེ་མཚན་དང་བཅསཔ་སྦེ་འབྲི་སླབ་
འབད་ཚུགསཔ་མ་ཚད་རི་མོ་ཚུ་ལེགས་མགྱོགས་དག་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ཚོན་གཏང་
ཐངས་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༢༠

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

དགུ་པ།

༡ རོང་ཁ། ༦

བཅུ་པ།

༡ རོང་ཁ། ༦
༢ ཨིང་ལི། ༦ ༢ ཨིང་ལི། 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

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 69

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་༥པ།
སློབ་རིམ། ཆོས་ཚན། ཐུན་ཚན། སློབ་རིམ། ཆོས་ཚན། ཐུན་ཚན། དྲན་གསློ།

བཅུ་གཅིག།

༡ རོང་ཁ། ༦

བཅུ་གཉིས།

༡ རོང་ཁ། ༦
༢ ཨིང་ལི། ༦ ༢ ཨིང་ལི། 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

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

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 70

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 Framework
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 མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་རིག་པ།
༢༢ ཟིན་དེབ། Notebook
༢༣ དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ འོད་མདངས་ཀྱི་ལེའུ། Physic light chapter ༢༤ འཇིགས་ཞུམ་མེད་པ་དང་ཧུར་བརྩོན། Enterprising and Industrious

རི་མོའི་ལམ་འཁྲིད་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ཤོག་གྲངས། 71

རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ།
༡ སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས། (༢༠༠༢) མདོ་རྒྱ་ཆེར་རོལ་པ། སྡེ་དགེ་བཀའ་འགྱུར། ཨ་དརྴ་ཡོངས་འབྲེལ།
༢ བཟོ་གནས་ཉེར་མཁོའི་ཟ་མ་ཏོག། འཇུ་མི་ཕམ་འཇམ་དབྱངས་རྣམ་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ།
༣ བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་དཔར་ཁང་། (༡༩༨༡) བོད་ཀྱི་རི་མོ་འབྲི་ཚུལ་དེབ་གསར་ཀུན་ཕན་ཉི་མ། སྤར་ཐེངས་དང་པ།
༤ ག་ཟི་ནུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད། (༢༠༡༤) བོད་གངས་ཅན་པའི་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལུགས། སྤར་ཐེངས་དང་པ།
༥ མཁན་པོ་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས། (༢༠༠༣) འབྲུག་གི་བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་རྣམ་བཤད་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན།
སྤར་ཐེངས་དང་པ།
༦ སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས། (༢༠༠༡) ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྣང་བ་གསར་པ། སྤར་ཐེངས་དང་པ།
༧ བླམ་སྐལ་བཟང་ཆོས་འཕེལ། (༢༠༠༢) བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་སློབ་སྦྱང་ལམ་སྟོན་ལག་དེབ། སྤར་ཐེངས་དང་པ།
༨ དཀོན་མཆོག་བསྟན་འཛིན། (༡༩༩༤) བཟོ་གནས་སྐྲ་རྩེའི་ཆུ་ཐིགས། སྤར་ཐེངས་དང་པ།
༩ རིག་འཛིན་རོལ་པའི་རྡོ་རྗེའི་གཏེར་མ། (༢༠༡༨) རླུང་རྟ་ཡར་སྐྱེད་བསང་མཆོད། སྤར་ཐེངས་དང་པ།
༡༠ སློབ་དཔོན་པདྨ་ཚེ་དབང་། (༡༩༩༤) འཁོར་འདས་ལམ་གསུམ། སྤར་ཐེངས་དང་པ།
༡༡ ཡེ་ཤེས་རྣམ་རྒྱལ། (༢༠༡༦) ཁྱིམ་ཚོན་དང་པ་དང་གཉིས་པ།
༡༢ ཚེ་དབང་བསྟན་འཛིན་དང་བཀྲ་ཤིས་བསྟན་འཛིན། (༢༠༢༠) འབྲུག་ལུགས་བྲིས་སྐུའི་ཐིག་རྩ་དང་དཔེ་རིས་རྣམ་བཤད། སྤར་ཐེངས་དང་པ།

མཇུག་དོན།
དེ་ལྟར་འབད་པའི་མེ་ཏོག་བྲང་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།