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

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

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

བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་ ༩༧༥-༠༢-༣༣༢༨༨༥/༣༣༢༨༨༦

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

ISBN 978-99936-0-577-5

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། ཚེ་དབང་ལྷ་མོ། སོབ་དཔོན། སྟག་རྩེ་སོབ་གྲྭ་ལྟེ་བ། ཀྲོང་གསར།
བཀྲིས་བསྟན་འཛིན། སོབ་དཔོན། སྡེ་སྲིད་སོབ་གྲྭ་ཆེ་བ། ཐིམ་ཕུག།



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།

བྱུང་རབས་ཟེར་མི་འདི་ སྤྱིར་བཏང་སློབ་གྲྭ་ནང་ལྷབ་དོ་ཡོད་མི་བཟུམ་མེན་པར་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོས་དང་སྲིད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གཙོ་བོ་བཏོན་ཡོད་མི་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ལུ་ཡོད་མི་ཅིག་ཨིན། དེ་ལུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་ཚུ་གིས་ རང་གི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་དང་ སྲིད་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ཧ་གོ་སྟེ་ རང་གི་ཆོས་དང་ལམ་སྲོལ་ལུ་རྒྱུ་མཚན་ཤེས་པའི་ཡིད་ཆེས་དང་ བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ཉམས་སྲུང་འབད་ཚུགས་དང་རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་ཡང་གོང་འཕེལ་གཏང་ལུ་ཕན་འདེབས་འབད་ནིའི་དགོས་པ་ཚུ་འདུག།

དེ་འབདཝ་ལས་ རང་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པའི་ཆོས་ཚན་འདི་ སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་གི་ཐད་ཁར་ དེང་དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་ཡང་ཕྱག་ལྟག་མཉམ་གཞིབ་འབད་དེ་འགྱོ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཆོས་ཚན་ག་རའི་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་ལེགས་སྒྱུར་འབད་བའི་དུས་སྐབས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱུང་རབས་ཆོས་ཚན་གྱི་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་འདི་ཡང་ ཧེ་མ་ལས་ཡོད་མི་འདི་ དེང་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལེགས་སྒྱུར་གྱི་ཐོག་ལས་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན།
རྩ་གཞུང་འདི་ སྤྱིར་བཏང་རིག་གཞུང་གི་སློབ་དེབ་རྩོམ་སྒྲིག་དང་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ དེ་ལས་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ལྟ་རྟོག་འབད་ནི་ཚུ་གི་གཞི་རྟེན་འབད་ས་དང་། སློབ་གྲྭ་ནང་ལསས་ཕར་ རིག་གཞུང་གི་ཆོས་ཚན་གྱི་ལྷབ་སྟོན་ལམ་ལུགས་དང་གནས་སྟངས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ཡོད་མེད་བལྟ་ནི་གི་གཞི་རྟེན་ཅིག་ཡང་ཨིན།

རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་འདི་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་བའི་སྐབས་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་སློབ་དཔོན་ཚུ་དང་ ལཱ་གི་ལམ་སྟོན་དང་བཀོད་ཁྱབ་གནང་མི་རྩ་གཞུང་སྒྲིག་འཛིན། དེ་ལས་ལཱ་གི་འགོ་འདྲེན་དང་ རྩོམ་སྒྲིག་ཞུན་དག་དང་ མཐའ་དཔྱད་གནང་མི་རྩ་གཞུང་རྩོམ་སྒྲིགཔ་ཚུ་ལུ་ ལཱ་གི་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་བཏོན་མི་ལུ་ དགའ་ཚོར་དང་ངལ་རངས་སྦོམ་ར་ཡོད།

II

མཇུག་ར་ རྩ་གཞུང་འདི་གིས་ན་གཞོན་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོས་སྲིད་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ གཏིང་ཚུདཔ་སྦེ་ཧ་གོ་སྟེ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཤ་ཞེན་གྱི་ཐོག་ལས་ཕྱག་ཕྱིད་ལེགས་ཤོམ་ཞུ་ཚུགས་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། .... 1 ༢ དམིགས་ཡུལ། .... 3 ༣ ལྕོགས་གྲུབ་གཙོ་ཅན། 3

༣.༡ ནང་པའི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྩི་མཐོང་། .... 4 ༣.༢ སྐད་ཡིག་གི་ལྕོགས་གྲུབ། .... 4 ༣.༣ འཕོ་འགྱུར་ཁྱད་རིག་གི་ལྕོགས་གྲུབ། .... 5 ༣.༤ ཚོང་རིག་དོན་གཉེར་གི་ལྕོགས་གྲུབ། .... 5 ༣.༥ ཡུན་བརྟན་འཚོ་ཐབས་ཀྱི་ལྕོགས་གྲུབ། .... 6 ༣.༦ གློག་རིག་ལག་ལེན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ། 7

༤ ལམ་སྟོན་གཞི་རྩ། 8

༤.༡ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ཀ་ཆེན། .... 8 ༤.༢ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། .... 9 ༤.༣ དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ཐབས་ལམ། .... 9 ༤.༤ ས་གནས་གཞི་བཞག།/མི་སྡེ་གྲལ་གཏོགས། .... 10 ༤.༥ གྲལ་བཙུགས་ཤེས་ཡོན། .... 10 ༤.༦ མ་འོངས་ཁྱད་རིག་གི་གོ་སྐབས། .... 10 ༤.༧ བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག། .... 11 ༤.༨ ལམ་སྲོལ་ཤེས་ཡོན། .... 11 ༤.༩. ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན། 12

༥ རྩ་གཞུང་གཞི་བཀོད་དང་འགོ་རིམ་སྒྲིག་བཀོད། .... 12 ༦ ལྷབ་སྦྱང་གི་ཐབས་ལམ། 35

IV

༦.༡ ནང་པའི་ལུགས་ཀྱི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ། .... 35 ༦.༢ དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ལྷབ་སྦྱང་གི་ཐབས་ལམ། 37

༧ དབྱེ་ཞིབ་དང་སྙན་ཞུ་འབད་ཐངས། 40

༧.༡ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གཞི་རྩ། .... 40 ༧.༢ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དགོས་པ། .... 41 ༧.༣ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེ་བ།... 41 ༧.༣.༡ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། .... 41 ༧.༣.༢ སྦྱང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ། .... 43 ༧.༤ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེ་བ་གཞན། .... 44 ༧.༦ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་རིགས། .... 44 ༧.༧ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མཁོ་ཆས། .... 46 ༧.༨ མཐར་འཁྱོལ་ལམ་ལུགས། .... 53 ༧.༩ དྲི་བའི་བཀོད་རིས། .... 55 ༧.༩ སྙན་ཞུ་འབད་ཐངས། 56

༨ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་པའི་གྲ་སྒྲིག། .... 57 སྐུགས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད། .... 61 མིང་ཚིག་ཐོ་ཡིག .... 65 རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ། .... 67 མཇུག་དོན། 68

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 1

༡ ངོ་སོད་དང་རྒྱབ་ཁུངས།
བྱུང་རབས་ལུ་ ཕྱི་ནང་གི་མཁས་པ་ཚུ་ལུ་བཤད་ཚུལ་མ་འདྲཝ་ཡོད་རུང་ ནང་དོན་གྱི་དབང་ལུ་གཏང་པ་ཅིན་ བྱུང་རབས་ཟེར་མི་འདི་ རང་སོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་རིགས་དང་ལམ་སྲོལ་ ཆོས་དང་སྲིད་ དཔལ་འབྱོར་ལ་སོགས་པའི་འགྱུར་བ་དང་འབྲེལ་བའི་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འབྱུང་རིམ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། ཡང་ན་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྔོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་ནི་དང་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་ཅིག་ལུ་ཡང་ བྱུང་རབས་ཟེར་གོ་བའི་སྐབས་ཡོདཔ་ཨིན། སྤྱིར་བཏང་བོད་དང་ འབྲུག་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ ཆོས་གཙོ་བོ་བཏོན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལུ་ཆོས་བྱུང་དང་ རྒྱལ་པོ་དང་སྡེ་སྲིད་ལ་སོགས་པ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་གཙོ་བཏོན་མི་ཚུ་ལུ་རྒྱལ་རབས་དང་ དེབ་ཐེར་ལ་སོགས་པའི་ཐ་སྙད་མ་འདྲཝ་ཚུ་བཏགས་སྲོལ་ཡོདཔ་ཨིན། རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་བྱུང་རབས་འགོ་ཐོག་ར་ སྤྱི་ལོའི་སྔོན་གྱི་དུས་རབས་ ༥ པ་ནང་ གྷི་རིག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་ཁུངས་ཧེ་རོ་ཌོ་ཊཱས་ (༤༨༤-༤༢༥) ཀྱིས་ ཧིསི་ཊོ་རི་ཀ་ཟེར་བའི་བྱུང་རབས་ཅིག་གསར་རྩོམ་མཛད་མི་ལས་བརྟེན་བྱུང་ནུག། དེ་མ་ཚད་ (པི་རི་ཧིས་ཊོ་རི) ཡིག་ཐོག་ལུ་མེད་པའི་བྱུང་རབས་དང་ (པོར་ཊོ་ཧིས་ཊོ་རི) སྒྲུབ་བྱེད་ཚད་ལྡན་མེད་པའི་བྱུང་རབས་ (ཧིས་ཊོ་རི) སྒྲུབ་བྱེད་ཚད་ལྡན་ཡོད་པའི་བྱུང་རབས་ཟེར་དབྱེ་བ་གསུམ་ཡོདཔ་སྦེ་བཤདཔ་ཨིན་མས།
འཛམ་གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་མང་ཆེ་བ་ནང་ བྱུང་རབས་ཚུ་སློབ་གྲྭའི་ཆོས་ཚན་གྱི་གྲངས་སུ་བཙུགས་ཏེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དོ་ཡོདཔ་བཟུམ། འབྲུག་ལུ་ཡང་དེང་དུས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་འགོ་མ་བཙུགས་པའི་ཧེ་མར་ ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོས་འབྱུང་ཚུ་ རང་སོའི་བླམ་དང་ མཁས་པ་ཚུ་གིས་ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ རང་གི་སློབ་མ་ཚུ་ལུ་བཤད་དེ་དར་ཁྱབ་གཏང་དོ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ བཤད་གྲྭ་ཁག་ཚུ་ནང་ལུ་ ཆོས་ཚན་སྦེ་བཙུགས་ཏེ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དོ་ཡོདཔ་ཨིན། ཤུལ་ལས་མི་དབང་རིམ་འབྱོན་ཚུ་གི་སྐབས་ དེང་དུས་ཤེས་ཡོན་སྦྱང་བརྩོན་འབད་སའི་སློབ་གྲྭ་གཞི་བཙུགས་འབད་བའི་ཤུལ་ལུ་ བྱུང་རབས་འདི་སློབ་གྲྭའི་ཆོས་ཚན་ཅིག་སྦེ་བཙུགས་ཏེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་ལས་རིམ་པ་བཞིན་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལྷབ་སྲོལ་འདི་དར་ཁྱབ་སོང་ཡོདཔ་ཨིན། རིག་གཞུང་གི་སློབ་ཚན་ནང་ རྒྱལ་སྤྱི་དང་ སྤྱིར་བཏང་སློབ་གྲྭ་ནང་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དོ་བཟུམ་གྱི་ བྱུང་རབས་མེན་པར་ ནང་པའི་རིག་གནས་དང་ ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱུང་རབས་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དོ་ཡོདཔ་ཨིན།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 2

༡ ༡ .དགོས་དོན།

སློབ་གྲྭ་ཁག་ལས་ཕར་ བྱུང་རབས་ལྷབ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ དམངས་ལ་སྤྲིངས་པའི་གཏམ་ལས། རྒྱལ་ཁབ་ཆེ་ཆུང་སུ་ཡིན་ཀྱང་། །རང་དབང་རང་གིས་འཛིན་འདོད་ན། །རང་གི་ལུགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་། །ཆོས་དང་རིག་གཞུང་བསམ་སྤྱོད་སོགས། །ལུགས་སྲོལ་རྙིང་པ་སྲོག་བཞིན་དུ། །གཅེས་ཤིང་གོང་འཕེལ་མ་གཏང་། །རྩ་བ་རུལ་བའི་སྡོང་པོ་བཞིན། །མི་འདོད་བཞིན་དུ་འགྱེལ་བར་འགྱུར། ། ཟེར་གསུངས་ཡོདཔ་བཟུམ་ རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་རང་བཙན་སྦེ་སྡོད་དགོ་པ་ཅིན་ དེ་ནང་གི་མི་ཁུངས་འཆང་མི་ཚུ་གིས་ རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ངོ་རྟགས་ སྐད་ཡིག་ ལམ་སྲོལ་ལ་སོགས་པའི་ལུགས་སྲོལ་རྙིངམ་ཚུ་ རང་གི་སྲོག་བཟུམ་སྦེ་ བསྲུང་དགོཔ་གལ་ཆེཝ་སྦེ་གསུངས་ནུག། དེ་ཚུ་བསྲུང་དགོ་པ་ཅིན་ དང་པ་ར་རང་གིས་ དེ་གི་སྐོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཤེས་དགོཔ་གལ་ཆེཝ་དང་། བྱུང་རབས་ཚུ་ལྷབ་པ་ཅིན་ དེ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཧ་གོ་ཚུགས་པའི་ཁེ་ཕན་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ཨིན། ལྷག་པར་དུ་ བྱུང་རབས་ནང་འཐོན་ནི་ཡོད་པའི་ རང་གི་ཆོས་དང་ལམ་སྲོལ་ལ་སོགས་པའི་ངོ་རྟགས། སྔོན་བྱོན་རྒྱལ་བ་གོངམ་ཚུ་དང་ མི་དབང་རིམ་འབྱོན་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ རང་གི་སྐུ་སྲོག་ལུ་ཡང་མ་ཕངས་པར་ ཕྱག་ལཱ་མཛད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཧ་གོ་ཚུགསཔ་ལས་ མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་འབྲུག་རྒྱལ་ལྔ་པ་མཆོག་གིས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ན་གཞོན་ཚུ་ རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་དང་ ཤ་ཞེན་ལ་སོགས་པའི་རྩ་བ་བརྟན་པའི་ཐོག་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་དོ་འགྲན་འབད་ཚུགས་པའི་ལྕོགས་གྲུབ་ཅན་བཟོ་དགོ་པའི་དགོངས་འཆར་བསྒྲུབ་ནི་ལུ་ཡང་ ཕན་འདེབས་འབད་ཚུགསཔ་ཨིན། ཡང་དགོས་སུ་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་འཛམ་གླིང་གི་གནས་སྟངས་ཧ་གོ་ནི། རང་སོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆོས་དང་ལམ་སྲོལ་གྱིས་གཙོས་པའི་ངོ་རྟགས་ཚུ་ཤེས་རྟོག་འབྱུང་ནི། འདས་པའི་འཛོལ་བ་ཚུ་ལས་ལྷབ་སྟེ་ད་ལྟོ་དང་མ་འོངས་པའི་གནས་སྟངས་ཡར་དྲག་གཏང་ཚུགས་ནི། སྔོན་དང་ ད་ལྟོའི་གནས་སྟངས་གཉིས་འབྲེལ་བ་བཟོ་སྟེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་ཚུགས་ནི། མདོར་ན་ ཆུང་ས་ལས་རང་གི་གཡུས་སྒོ་ནང་གི་མི་རིགས་དང་ ཆོས་དང་ལམ་སྲོལ་ལ་སོགས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས། ཆེ་ས་ལས་འབད་བ་ཅིན་ རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ཉམས་སྲུང་འབད་ནི་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྔོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཡང་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ འཛམ་གླིང་ནང་གི་ལོ་རྒྱུས་རིག་པའི་མཁས་མཆོག་ཚུ་དང་དོ་འགྲན་འབད་ཚུགས་པའི་རིག་རྩལ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་འཐོབ་ནི་ལུ་ ཕན་འདེབས་འབད་ཚུགས་པའི་ ཁེ་ཕན་གྲངས་ཀྱིས་མ་ཆོད་པར་ཡོདཔ་ཨིན།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 3

༢ དམིགས་ཡུལ།
བྱུང་རབས་ལྷབ་མི་ལས་བརྟེན་ རང་གི་ངོ་རྟགས་དང་ ཆོས་དང་ལམ་སྲོལ་ རང་ངོ་ཤེས་ཚུགསཔ་སོང་སྟེ་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་པའི་སྒོ་ལས་ ཉམས་སྲུང་འབད་ནི།

རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་རྩ་བ་གཏན་ཏོག་ཏོ་བཟོ་དགོ་པ་ཅིན་ སྔོན་གྱི་ལམ་སྲོལ་དང་ དཔལ་འབྱོར་ སྲིད་ཀྱི་འགྱུར་བ་ མཐུན་འབྲེལ་གྱི་གནས་སྟངས་ཚུ་ཧ་གོ་ཞིནམ་ལས་ དེ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ མ་འོངས་པའི་འཆར་གཞི་བརྩམ་དགོཔ་ལས་ ད་ལྟོ་གི་ན་གཞོན་མ་འོངས་པའི་འགོ་འཁྲིདཔ་ཚུ་གིས་ དེ་གི་སྐོར་ལས་ཧ་གོ་སྟེ་དབྱེ་བ་དཔྱད་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ བྱུང་རབས་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་ ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཐངས་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནིའི་རིག་རྩལ་ ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་བརྩི་མཐོང་ བསམ་སྤྱོད་ཀྱི་འགྱུར་བ་འོང་ཐབས་དམིགས་ཡུལ་བསྐྱེདཔ་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་བསལ་ཚུགས་པའི་ནུས་པ་གཙོ་བོ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། ཡང་ན་ ལཱ་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ མཐར་འཁྱོལ་དང་འཇོན་ཐངས་ཅན་སྦེ་འབད་ཚུགས་པའི་ནུས་ཚད་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན། དཔེར་ན་ གཞན་དང་བློ་སླབ་ད་ རང་གིས་གཞན་ལུ་བརྡ་སྤྲོད་དགོཔ་ཚུ་ འཇོན་ཐངས་ཅན་སྦེ་བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་འབད་ཚུགས་པའི་ལྕོགས་གྲུབ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན། དེ་བཟུམ་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ་འདི་ནང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ བརྩི་མཐོང་ བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཚུ་གཅིག་གྲོགས་གཅིག་ཕན་གྱི་སྒོ་ལས་འོང་དགོཔ་ལས་ དེ་ཚུ་ཚང་དགོཔ་ཨིན།

རྒྱལ་ཡོངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཆོས་ཚན་གྱི་རྩ་གཞུང་བཟོཝ་ད་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་འཐོབ་དགོ་པའི་ ལྕོགས་གྲུབ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན། དེ་ཡང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ལཱ་ཅིག་འབད་བའི་སྐབས་ ཤེས་ཡོན་རྐྱངམ་ཅིག་མེན་པར་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་རྩལ་ བརྩི་མཐོང་ བསམ་སྤྱོད་ བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཚུ་ཚང་བའི་སྒོ་ལས་ ལཱ་འདི་འཇོན་ཐངས་ཅན་སྦེ་འབད་ཚུགས་པའི་ནུས་པ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། རྒྱལ་ཡོངས་རྩ་གཞུང་གི་བཀོད་རིས་ནང་བཀོད་དགོ་པའི་ལྕོགས་གྲུབ་ཚུ་ཡང་ ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྩི་མཐོང་གི་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ སྐད་ཡིག་གི་ལྕོགས་གྲུབ་ འཕོ་འགྱུར་མཁས་རིག་གི་ལྕོགས་གྲུབ་ ཚོང་རིག་དོན་གཉེར་

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 4

གྱི་ལྕོགས་གྲུབ་ ཡུན་བརྟན་གྱི་འཚོ་ཐབསཀྱི་ལྕོགས་གྲུབ་ གློག་རིག་ལག་ལེན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ་ འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཕན་བདེའི་ལྕོགས་གྲུབ་ ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན།

༣.༡ ནང་པའི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྩི་མཐོང་།
ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྩི་མཐོང་ཟེར་མི་འདི་ ཀུན་སློང་དང་ཀུན་སྤྱོད་ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ རང་དོན་གཙོ་བོར་བཏོན་ནི་སྤངས་ཞིནམ་ལས་ གཞན་དོན་གཙོ་བོར་བཏོན་པའི་སྒོ་ལས་ རང་གཞན་གྱི་རྒྱུད་ལུ་ གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་ལུས་སེམས་ཀྱི་དགའ་སྐྱིད་བསྐྲུན་ཐབས་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན།
བྱུང་རབས་ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ལྷབ་མི་ལས་བརྟེན་ ནང་སེམས་ཀྱི་མནོ་བསམ་གཏང་ཐངས་དང་ཕྱིའི་སྤྱོད་ལམ་ལུ་འགྱུར་བ་སོང་སྟེ་ གཞན་ལུ་ཞི་བདེ་བྱིན་ནི་དང་ སྔོན་བྱོན་རྒྱལ་བ་གོངམ་ཚུ་གིས་ འཁོར་ལོ་གསུམ་གྱི་སྒོ་ལས་ཆོས་ཕྱོགས་སུ་དཀའ་སྤྱད་མཛད་ཚུལ་གྱི་མཛད་བྱ་བཟང་པོ་ཚུ་མཇལ་མི་ལས་ སེམས་ཤུགས་ཐོབ་སྟེ་ཚོགས་གཉིས་བསགས་པའི་སྒོ་ལས་ གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་སྐྱིད་བསྒྲུབ་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།

བྱུང་རབས་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།

བྱུང་རབས་གི་ཆོས་ཚན་འདི་ འཚོལ་ཞིབ་ རྩོད་སྡུར་འབད་ནི། སྤྱན་ཞུ་འབད་ནི། དཔེ་སྟོན་འབད་ནི་ སྐད་འགྱུར་འབད་ནི་ ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཞིབ་འཚོལ་ཚུ་འབད་དེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་པ་ཅིན་ དེ་ལས་བརྟེན་ ཉན་སླབ་

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 5

འབྲི་ལྷག་གི་རིག་རྩལ་ཡར་རྒྱས་འགྱོ་ཚུགསལྷན་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཐབས་ལམ་འདི་བཟུམ་ལུ་དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་དགོཔ་ཁག་ཆེ།

༣.༣ འཕོ་འགྱུར་ཁྱད་རིག་གི་ལྕོགས་གྲུབ།
འཕོ་འགྱུར་གྱི་ཁྱད་རིག་ཟེར་མི་འདི་ ཡུལ་དུས་ཀྱི་གནས་སྟངས་བསྟུན་ཏེ་ མི་ཚེ་ནང་ལཱ་གཡོག་ག་ཅི་འབད་རུང་ དེ་སྐབས་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་གཞི་རྟེན་རིག་རྩལ་ བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་ མཉམ་འབྲེལ་དང་ བསམ་ཞིབ་ གསར་གཏོད་རིག་རྩལ་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན།

སྙན་ངག་གི་རྩོམ་རིགས་ཚུ་ཡང་ དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྔར་སྲོལ་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་གཞི་བཟུང་ དེང་སང་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ཟུར་བརྒྱན་ཏེ་ བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་ མཉམ་འབྲེལ་དང་ བསམ་ཞིབ་ གསར་གཏོད་རིག་རྩལ་གྱི་སྒོ་ལས་ ལཱ་ག་ཅི་འབད་རུང་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ འཇོན་ཐངས་ཅན་སྦེ་འབད་ཚུགས།

རིག་རྩལ་འདི་བཟུམ་འཐོབ་ནི་དོན་ལུ་ དཔེར་ན་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་དོན་ཚན་གཅིག་སྤྲོད་ཐོག་ལས་ འདི་གི་ཐོག་ལུ་ སྡེ་ཚན་གྲོས་སྡུར་དང་རྩོད་སྡུར་འབད་བཅུག་ནི་ དཀའ་ངལ་ཅན་གྱི་གནད་དོན་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་བཏོན་བཅུག་ནི་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་པའི་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི་ གློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི་ལ་སོགས་པའི་སྦྱོང་ལཱ་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལུ་གཙོ་བོར་བཏོན་དགོཔ་ཨིན།

༣.༤ ཚོང་རིག་དོན་གཉེར་གི་ལྕོགས་གྲུབ།
སྙིང་རུས་དང་ ལྷག་བསམ་ དྲང་བདེན་ ལྷུར་བརྩོན་ དཔའ་མ་ཞུམ་པར་ རང་གིས་རང་ལུ་ ཡིད་ཆེས་དང་ སྤོབས་པ་ལ་སོགས་པའི་རིག་རྩལ་ཚུ་ལུ་ ཚོང་རིག་དོན་གཉེར་ཟེར་སླབ་སྲོལ་ཡོདཔ་ཨིན།

གོང་གི་རིག་རྩལ་ཚུ་ རང་གི་མེ་ཚེ་ནང་ལུ་ མེད་ཐབས་མེདཔ་ཅིག་ཨིནམ་མ་ཚད་ དེ་ཚུ་རང་ལུ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལཱ་ག་ཅི་ནང་ལུ་ཡང་ འཐུས་མ་ཤོར་བར་ མཐར་འཁྱོལ་ཅན་སྦེ་ འགྱོ་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 6

ཚོང་རིག་དོན་གཉེར་གྱི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ནི་དོན་ལུ་ དཔེར་ན་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ རིག་རྩལ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྒྱལ་རབས་དང་འབྲེལ་བའི་ རྩོམ་ཡིག་དང་དཔེ་དེབ་ཚུ་པར་སྤྲུན་འབད་དེ་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ཚུགས་ནི་གི་གོ་སྐབས་སྤྲོད་དགོ། རིག་རྩལ་དེ་ལས་བརྟེན་ མ་འོངས་པར་ རང་འཚོ་རང་ལང་སྦེ་སྡོད་ཚུགས་པའི་ཁར་ ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་རྩལ་ འཐོབ་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་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བའི་སྐབས་ རྒྱལ་ཁབ་དང་སྒེར་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ ཡུན་བརྟན་སྦེ་བཞག་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་བཙུགས་ཏེ་ བརྩམ་བཅུག་ནི་དང་ མི་སྡེ་ལུ་ རྩོམ་རིགས་ཀྱི་སྒོ་ལས་ གོ་བརྡ་སྤེལ་ནིའི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ། ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་ཚུ་གིས་ ངག་ཐོག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་དང་ བྱུང་རབས་དང་འབྲེལ་བའི་རྩད་གཅོད་འབད་ཐངས་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ ལས་འགུལ་བྲིས་ཏེ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་ཡར་དྲག་གཏང་ཚུགས།

རྒྱལ་རབས་གི་ཐོག་ལས་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ རང་རྐྱང་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ གཞུང་གི་རྒྱུ་དངོས་ཚུ་ དོན་མེད་འཕྲོ་བརླག་མ་གཏང་པར་ བདག་འཛིན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་འཐོབ་ནི་དོན་ལུ་ འཚོལ་ཞིབ་དང་ཞིབ་འཚོལ་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ བརྗོད་དོན་ཚུ་ རང་གཞན་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱུ་དངོས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་བརྗོད་དོན་ཐོག་ལུ་འབད་བཅུག་ནི་དང་ རྒྱལ་རབས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ རང་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་མཐུན་རྐྱེན་ དཔེར་ན་ གློག་མེ་ འབྲི་དེབ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ འཕྲོ་བརླག་མེད་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ ཡུན་རིང་

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 7

འཚོ་ཐབས་ཀྱི་ལྕོགས་གྲུབ་འཐོབ་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་བཟོ་དགོཔ་ཨིན། དེ་བཟུམ་སྦེ་ རྒྱུ་དངོས་ཚུ་གསོག་འཇོག་གི་སྒོ་ལས་ དགོ་པའི་སྐབས་དཀའ་ངལ་མེད་པར་སྤྱོད་དེ་ ཡུན་བརྟན་སྦེ་བཞག་ཚུགས་པའི་མནོ་རིག་དང་ རིག་རྩལ་ཚུ་ཡང་ མི་ཚེ་ནང་དུས་རྒྱུན་དུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༣.༦ གློག་རིག་ལག་ལེན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ།
དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་ བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག་གི་གོང་འཕེལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འགྲོ་བ་མིའི་བསམ་སྤྱོད་ཀྱི་འགྱུར་བ་འགྱོ་བའི་བསྒང་ལུ་ གློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་དང་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན།

དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ ཆོས་བྱུང་གི་ལོ་རྒྱྒྱ྄ས་ཚུ་ གློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ དཔེར་ན་ google, youtube, facebook, blog ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ གནས་ཚུལ་དང་རིག་པ་ཚུ་ལེན་ནི་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་ སྤྱན་ཞུ་འབད་ནི་ དེ་བཟུམ་སྦེ་ རང་གིས་ཡོངས་འབྲེལ་ blog བཟོ་ཞིན་ན་ རང་གིས་རྩོམ་ཡིག་ཚུ་འདི་ནང་བཙུགས་ཏེ་ ཁྱབ་སྤེལ་གཏང་ནི་ལུ་སྤྲོ་བ་བསྐྱེད་བཅུག་པ་ཅིན་ དེ་ལས་བརྟེན་ སློབ་ཕྲུག་རང་གི་ལྷབ་སྦྱང་གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ གློག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་རིག་རྩལ་ཡང་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགསཔ་ཨིན།

༣.༧ འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཞི་བདེའི་ལྕོགས་གྲུབ།

ང་བཅས་ག་ར་འབད་རུང་ ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀ་བདེ་ཏོག་ཏོ་དགོཔ་ཨིན། ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ ག་ཅི་གི་ཐད་ལས་འབད་རུང་ཕྱིའི་ལུས་བདེ་ཏོག་ཏོ་མེདཔ་དང་ ནང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་མེད་པ་ཅིན་ ལཱ་དང་བྱ་བ་དམིགས་དོན་ཚུ་བསྒྲུབ་མི་ཚུགས། འཁོར་ཡུག་ནང་ལུ་ གནས་བདག་གཞི་བདག་ཚུ་གནས་ཡོདཔ་ལས་ གཙང་སྦྲ་དང་ལྡན་འབད་བཞག་དགོཔ་མ་ཚད་ ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་རྩ་བཞི་ཚུ་ལས་ སྔོན་འགོག་འབད་ནི་དོན་ལུ་ འཕྲོད་བསྟེན་དགོཔ་དང་ ལུས་བདེ་བར་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།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 8

རྒྱལ་རབས་ ཆོས་ཚན་ནང་ལུ་ཡང་ གནས་བདག་དང་གཞི་བདག་ཚུ་ལུ་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ གོ་བསྡུར་ འཚོལ་ཞིབ་ དྲིས་ལན་ཐོག་ འབད་ཚུགས་པའི་ཐབས་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་ཆེས་བསྐྱེད་དོ་ཡོད་སའི་གནས་ཚུ་ནང་འཁྱིད་དེ་ ས་གནས་འདི་ཚུ་གཙང་སྦྲ་བཟོ་བཅུག་སྟེ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ས་སྒོ་འདི་ན་ གནས་བདག་བཞུགས་ཡོད་པའི་ངོས་ལེན་དང་རྒྱབ་ཁུངས་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ བྲིས་དགོ་པའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་བྱིན་དགོཔ་ཨིན།

༤ ལམ་སྟོན་གཞི་རྩ།
ལམ་སྟོན་གྱི་གཞི་རྩ་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་རྩ་གཞུང་བཟོ་ནི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་འབད་མི་ཅིག་ཨིན། ལམ་སྟོན་གཞི་རྩ་འདི་གིས་ ནང་དོན་གཙོ་བོ་སྦེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལྕོགས་གྲུབ་གཙོ་བོར་བཏོན་ནི་དང་ སློབ་དཔོན་གཙོར་བཏོན་ཚུ་སློབ་ཕྲུག་གཙོ་བཏོན་སྦེ་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ཚད་མཉམ་བཟོ་ཐོག་ལས་གཙོ་བོ་མི་ཚེ་གཅིག་གི་རིང་ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་ཐབས་ལུ་དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་ཡོདཔ་ཨིན། བྱུང་རབས་ཆོས་ཚན་གྱི་ལམ་གཞི་རྩ་འོག་ལུ་རེ་རེ་བཞིན་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་ཡོད།

༤.༡ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ཀ་ཆེན།
རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཆར་གཞི་དང་གོང་འཕེལ་ལ་སོགས་པའི་ཕྱག་ལཱ་ག་ར་གི་ གཞི་རྟེན་དང་ལམ་སྟོན་འབད་མི་བཟུམ་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་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱུང་རབས་ཀྱི་རྩ་གཞུང་འདི་ཡང་ ཀ་ཆེན་བཞི་དང་འཁོར་ལོ་རྣམ་པ་དགུ་ལས་མ་འགལཝ་སྦེ་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་དགོཔ་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ཆོས་ཚན་འདི་ལས་བརྟེན་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་གཞི་རྩ་དང་བརྩི་མཐོང་ཚུ་ཡང་གོ་དོན་ལེན་ནི་དང་གོ་དོན་སྤྲོད་ནིའི་ཐབས་ལམ་གྱི་སྒོ་ལས་བཙུགས་ནིའི་གོ་སྐབས་བཟོཝ་ཨིན།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 9

༤.༢ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས།
རྒྱལ་ཡོངསཀྱི་རྩ་གཞུང་གི་བཀོད་རིས་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཆོས་ཚན་ག་ཅི་གི་རྩ་གཞུང་བཟོ་རུང་དེ་ནང་ཚུད་དགོཔ་དང་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་འབད་མི་ཅིག་ཨིན། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཤེས་རིག་དམིགས་ཡུལ་དང་ ལྟ་བ་ཚུ་འདི་ནང་བཀོད་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ ང་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆོས་ཚན་ག་ར་ རྒྱལ་ཡོངས་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་བཟོ་དགོཔ་ཁག་ཆེཝ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་ བྱུང་རབས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་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་རྒྱལ་རབས་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་ཟེར་མི་འདི་ མི་ཚེ་ནང་གལ་ཆེ་བའི་རིག་རྩལ་དང་ ཤེས་ཡོན་ བསམ་སྤྱོད་ཚུ་ཡུལ་དུས་ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་དགོས་མཁོ་འཁྲིལ་ཏེ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ལུ་སླབ་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།

རྒྱལ་རབས་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།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 10

༤.༤ ས་གནས་གཞི་བཞག།/མི་སྡེ་གྲལ་གཏོགས།
ས་གནས་གཞི་བཞག་ཟེར་མི་འདི་ ལྷབ་སྦྱངའབད་སའི་ས་གནས་ནང་ཡོད་པའི་ ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་སོགས་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ཅན་གྱི་མཁས་མཆོག་དང་ ཉམས་མྱོང་ཅན་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་དངོས་འཐབ་འབད་དེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན།

ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི་འདི་ སློབ་ཁང་ནང་རྐྱངམ་ཅིག་གིས་མ་ཚད་པར་ ལོ་རྒྱུས་བྱུང་ཡོད་པའི་ས་གནས་དང་མི་སྡེ་ནང་སོང་སྟེ་ མིག་མཐོང་ལག་བཟུང་སྦེ་ལྷབ་ནིའི་དོན་ལས་ གནས་བྱིན་བརླབས་ཅན་ མི་སྡེའི་ལམ་སྲོལ་ལས་རིམ་ཚུ་ནང་ དངོས་སུ་བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ ལམ་སྲོལ་དེ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ རྩོམ་ཡིག་བྲི་ནི་ ཡང་ན་ ངག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལུ་མཁས་པ་དང་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ཅན་གྱི་མཁས་མཆོག་དང་ ཉམས་མྱོང་ཅན་ཚུ་ སློབ་གྲྭ་ནང་གདན་འདྲེན་ཞུ་སྟེ་ ཉམས་མྱོང་དང་ཤེས་ཡོན་བརྗེ་སོར་འབད་དགོཔ་ཨིན།

༤.༥ གྲལ་བཙུགས་ཤེས་ཡོན།
གྲལ་བཙུགས་ཤེས་ཡོན་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་གི་རིག་པའི་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ ལམ་སྲོལ་ དཔལ་འབྱོར་ལ་སོགས་པའི་དགོས་མཁོ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་མི་ཚུ་དྲག་ཞན་གྱི་དབྱེ་བ་མེད་པར་ དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཤེས་ཡོན་འཐོབ་ཚུགསཔ་བཟོ་ནིའི་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་ཆེས་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།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 11

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་ སྔོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ད་ལྟའི་བྱུང་རིམ་ མ་འོངས་པའི་འཆར་བཀོད་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགསཔ་བཟོ་དགོཔ་ཨིན། དེ་སྦེ་འགྱོ་ཚུགས་ནིའི་ཆ་རྐྱེན་ཅིག་ རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་འབྲེལ་བའི་སྔོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཧ་གོ་ནི་འདི་ཨིན། དེ་ལས་བརྟེན་ ཤུལ་ལས་འབྱུང་སྲིད་པའི་གནས་སྟངས་སྔོན་དཔག་འབད་དེ་ མ་འོངས་པའི་འཆར་གཞི་བརྩམ་ནི་དང་ ལེགས་བཅོས་འབད་ནི་ལུ་ཕན་འདེབས་འབད་ཚུགསཔ་སྦེ་བཟོ་དགོཔ་གལ་ཆེ།

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།

དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་བསྟུན་ཡོན་ཏན་ཚུ་སློབ་དེབ་དང་ སློབ་སྟོན་པ་རྐྱངམ་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ལྷབ་ནི་མེན་པར་ གུ་གཱལ་རིམ་ལུགས་ལ་སོགས་པའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་རིམ་ལུགས་གཞན་དང་ ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིགས་ཚུ་ གཡོག་བཀོལ་ཏེ་ ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་དང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ རང་གིས་འཇམ་ཏོང་ཏོ་སྦེ་རྟོགས་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་བཟོ་དགོཔ་ཨིན།

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།

རྒྱལ་རབས་ནང་ལུ་ཡང་ དུས་དང་ཕུ་ལས་ཡོད་པའི་ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ ཆོས་ལུགས་མ་འདྲཝ་ ངོ་རྟགས་མ་འདྲཝ་སོགས་ རང་ལུགས་ཁྱད་ཆོས་ལེ་ཤ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལྷབ་སྦྱང་ཐབས་ལམ་སྒྲིག་དགོཔ་གལ་ཆེ། དཔེར་ན་ སློབ་

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 12

ཁང་ནང་ལུ་སྔོན་གྱི་ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་མཉམ་གནས་བཞག་དགོ་པའི་་ཐོག་ལུ་རྩོད་གླེང་འབད་བཅུག་ནི་དང་ གཡུས་སྒོ་ཁག་ནང་ལས་ཕར་ཡོད་པའི་ ལམ་སྲོལ་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་ཞིན་ན་ དེའི་བྱུང་རབས་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་ ལམ་སྲོལ་རྒྱུན་གནས་ཀྱི་ཐབས་རིག་ཚུ་ རྒྱལ་རབས་ལྷབ་སྦྱང་ལས་བརྟེན་ཤེས་ཚུགས་ནི་ཨིནམ་ལས་་ 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།

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་ རྒྱལ་ཡོངས་ངོ་རྟགས་ གྱོན་ཆས་ཀྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཡོད་མི་ལུ་བརྟེན་ རྒྱལ་ཡོངས་གྱོན་ཆས་ལུ་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ དང་པ་རང་གིས་ནམ་རྒྱུན་ གྱོན་ཆས་གོ་དང་དཀྱི་ར་གྱོན་ཏེ་ གཞན་ལུ་དཔེ་སྟོན་ཚུགས་པའི་ཁར་ གཞན་མི་ཚུ་གི་ཡང་རང་ལུགས་གྱོན་ཆས་གྱོན་ནི་ལུ་ སྤྲོ་བ་བསྐྱེད་བཅུག་ནི་ལུ་གཙོ་བོར་བཏོན་དགོཔ་ཨིན།

༥ རྩ་གཞུང་གཞི་བཀོད་དང་འགོ་རིམ་སྒྲིག་བཀོད། ༥.༡ ཤེས་བྱའི་གནས།

ཤེས་བྱའི་གནས་ཟེར་མི་འདི་ སྤྱིར་བཏང་ལྷབ་སྦྱང་གི་གནས་ཚད་ག་ར་ལུ་ཁྱབ་ཚུགས་པའི་ གོ་ཡངས་ཀྱི་བརྗོད་དོན་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་སྤྱིར་བཏང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་གནས་རིམ་ ༤ པ་དང་ ༥ ག་ར་ལུ་ ཁྱབ་ཚུགས་པའི་བརྗོད་དོན་ཅིག་དང་ རྒྱུ་མཚན་ལྡན་པའི་ ལྷབ་སྦྱང་གི་གོ་རིམ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། བྱུང་རབས་རྩ་གཞུང་གི་བཀོད་རིས་འདི་ལུ་ ཤེས་བྱའི་གནས་༣ སྦེ་ཡོད།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 13

རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་བྱུང་རབས།
རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་བྱུང་རབས་ཟེར་མི་འདི་ ལོ་དུས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ས་གནས་དང་ ཤེས་རིག་ དཔལ་འབྱོར་ སྲིད་ཀྱི་འགྱུར་བ་སོང་ཚུལ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་སྟོན་མི་ལུ་སླབ་ཨིན། གནས་རིམ་རེ་རེ་བཞིན་ནང་ ཧེ་མ་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ གལ་གནད་ཅན་གྱི་མི་སྣ་དེ་དང་དེའི་སྐབས་ས་གནས་དང་ ཤེས་རིག་ དཔལ་འབྱོར་ སྲིད་ལ་སོགས་པའི་འགྱུར་བ་སོང་ཚུལ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་དང་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནི་ལ་སོགས་པའི་སྒོ་ལས་ ཧ་གོ་ཚུགས་བཟོ་ནིའི་དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་དགོ།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱུང་རབས།
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་འབྱུང་རབས་ཟེར་མི་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཆོས་ལུགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་འབྱུང་ཚུལ་དང་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ བླམ་ མཁས་པ་ གྲུབ་ཐོབ་ དེ་ཚུ་གི་བརྒྱུད་པ་ཚུ་གིས་ འཁོར་ལོ་གསུམ་གྱི་སྒོ་ལས་ བསྟན་པ་འཛིན་ སྐྱོང་ སྤེལ་གསུམ་གནང་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་སྟོན་མི་ཅིག་ལུ་གོ་ནི་ཨིན། དེ་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་ལས་བརྟེན་ རང་ལུ་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྩི་མཐོང་དང་ མཐུན་འབྲེལ་ལ་སོགས་པའི་རིག་རྩལ་དང་ཤེས་ཡོན་འཐོབ་ཐབས་འབད་དགོ།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དབུ་འཁྲིདཔ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱུང་རབས།
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དབུ་འཁྲིདཔ་དང་འབྲེལ་བའི་འབྱུང་རབས་ཟེར་མི་འདི་ སྔོན་ལས་ ད་ལྟོ་ཚུན་གྱི་རིང་ལུ་བྱོན་པའི་ནང་ལས་ གཙོ་བོ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱག་ལཱ་མཛད་མི་ཚུ་གི་ འབྱུང་ཚུལ་སྐོར་ལས་སྟོན་མི་ལུ་གོཝ་ཨིན། གནད་དོན་འདི་ལྷབ་སྦྱང་འབདཝ་ལས་ སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ གོ་རྟོགས་བྱུང་སྟེ་ རང་ལུ་སྲིད་ནང་དངོས་དང་བརྒྱུད་པའི་སྒོ་ལས་བཅའ་མ་གཏོགས་ཏེ་ མི་སྡེ་ལུ་ ཕན་བདེ་བསྒྲུབ་ཚུགས་པའི་ཞབས་ཏོག་ཞུ་ནིའི་སེམས་ཤུགས་དང་ རིག་རྩལ་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས་དང་ རང་གཞན་ལུ་གནོད་པའི་སྲིད་ཀྱི་ལཱ་ཚུ་སྤང་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་དམིགས་པ་བསྐྱེད་དགོ།

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་ བྱུང་རབས་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།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 14

གནས་རིམ། སློབ་རིམ།
བཞི་པ། ༩ པ་དང་ ༡༠ པ་གཉིས་ལས་ ༡༠ པ་ནང་ལྷབ་སྦྱང་འབདཝ་ཨིན།
ལྔ་པ། ༡༡ དང་ ༡༢ པ་གཉིས་ཨིན།

༥.༢ གནས་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ།

གནས་རིམ་ ༤པ།

ཤེས་བྱའི་གནས། རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་བྱུང་རབས།
གནས་རིམ་༤ པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
• མངའ་བདག་རིམ་བྱོན་གྱིས་ དཔལ་འབྱོར་དང་ སྲིད་ ཤེས་རིག་གི་འགྱུར་བ་ནང་ མི་སྡེ་ལུ་ ཕན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད་མི་དང་ རྒྱུན་མ་ཉམས་པ་གནས་ཡོད་པའི་ཡོན་ཏན་ཚུ་ཧ་གོ་ཞིནམ་ལས་ མི་སྡེ་ནང་རང་ལུ་ཕོག་པའི་ འགན་ཁུར་འབག་སྟེ་གཞུང་ལུ་ཞབས་ཏོག་ཞུ་ཚུགས།

ཤེས་བྱའི་གནས། ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱུང་རབས།
གནས་རིམ་༤པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
༡ ཆོས་ལུགས་མ་འདྲཝ་བྱུང་ཚུལ་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ ཆོས་ལུགས་ལུ་བརྟེན་པའི་ལམ་སྲོལ་དང་ཁྱད་ཆོས་བཟང་པོ་ཚུ་ལུ་གཞི་ བཅོལ་ཏེ་ མི་རིགས་དང་ཆོས་ལུགས་ལུ་ཆགས་སྡང་ཕྱོགས་རིས་མེད་པར་ འདྲ་མཉམ་འབད་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་ཚུགས། ༢ ཆོས་འབྱུང་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་ཚན་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ རང་གི་ཁྱིམ་ནང་དང་ དེ་ལས་ལྷག་པའི་གནས་སྟངས་ ནང་ ལཱ་ག་ཅི་འབད་རུང་ ཆོས་དང་མཐུནམ་སྦེ་ རྩ་བ་གསུམ་ལུ་ ཕྱག་ཕྱིད་ཞུ་ཚུགས།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 15

ཤེས་བྱའི་གནས། དབུ་འཁྲིདཔ་གི་བྱུང་རབས།
གནས་རིམ་ ༤ པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
༡ དབུ་འཁྲིཔ་རིམ་བྱོན་དང་ མི་དབང་རིམ་བྱོན་ཚུ་གི་མཛད་རྣམ་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་རང་བཙན་དང་ གཅིག་མཐུན་ གྱི་ངོ་རྟགས་གཙོ་བོ་ཅིག་ཨིན་པའི་སྐོར་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་དང་བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ དེའི་རྗེས་སུ་འཇུག་ཚུགས།

གནས་རིམ་ ༥པ།

ཤེས་བྱའི་གནས། རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་བྱུང་རབས།
གནས་རིམ་༥ པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
• དཔལ་འབྱོར་དང་ཆབ་སྲིད་ ཤེས་རིག་གི་འགྱུར་བ་ནང་ འགོ་འཁྲིདཔ་དང་མི་སྡེ་གིས་བཅའ་མར་གཏོགས་ཚུལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་སྟེ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་བསམ་འཆར་བཤད་ཚུགས།
• ཧེ་མའི་འགོ་འཁྲིདཔ་ཚུ་གིས་རྒྱལ་ཁབ་ཞི་བདེ་གི་དོན་ལུ་ ཕྱག་ལཱ་གནང་ཚུལ་གྱི་གོ་བ་ལེན་ཏེ་ རང་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཞི་བདེའི་ཐོག་ལས་བསྐྱང་ནིའི་བློ་སྤོབས་ཐོབ་པའི་སྒོ་ལས་ འཆར་གཞི་བརྩམ་ཚུགས།

ཤེས་བྱའི་གནས། ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱུང་རབས།
གནས་རིམ་༥ པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
• འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཆོས་ལུགས་མ་འདྲཝ་དར་ཡོད་མི་ཚུ་གི་གནས་ཚུལ་ཧ་གོ་སྟེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཐོག་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་གསར་རྩོམ་འབད་ཚུགས།

• སྔོན་བྱོན་རྒྱལ་བ་གོངམ་ཚུ་གིས་ ལས་རྒྱུ་འབྲས་ ཐ་དམ་ཚིག་གི་སྒོ་ལས་ཕྱག་ཞུ་ཐངས་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ རང་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་ གཞན་ལུ་རྒྱུད་སྐུལ་འབད་ཚུགས།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 16

ཤེས་བྱའི་གནས། དབུ་འཁྲིདཔ་གི་བྱུང་རབས།
གནས་རིམ་༥ པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
• འབྲུག་པའི་བྱུང་རབས་ནང་ཚུད་པའི་ འགོ་འཁྲིདཔ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཐོག་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཚུགས།
• འབྲུག་པའི་འགོ་འཁྲིདཔ་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཕྱག་ལཱ་མཛད་ཐངས་ཚུ་རྟོགས་ཞིནམ་ལས་ དཔའ་ཉམས་བསྐྱེད་དེ་ རང་གིས་ཡང་ དེ་ཚུ་གི་ རྗེས་སུ་འཇུགས་ཚུགས་ནི་དང་ གཞན་ལུ་ཡང་བསྐུལ་མའི་བསམ་འཆར་བཀོད་ཚུགས།
• འབྱུང་རབས་དང་འབྲེལ་བའི་ལོ་ཚིགས་ཚུ་གི་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་སྟེ་ དེ་ཚུ་གཏན་འཁེལ་ཨིན་མིན་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཚུགས།
• སྔོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་གནས་སྟངས་ལས་ རིག་པ་ལེན་ཏེ་ ད་ལྟོ་དང་ མ་འོངས་པའི་ གནས་སྟངས་ལེགས་བཅོས་འབད་ཚུགས།

༥.༣ སློབ་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན།

སློབ་རིམ་བཅུ་པ།

ཤེས་བྱའི་གནས། རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་བྱུང་རབས།
གནས་རིམ་༤ པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
དོན་ཚན། སློབ་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ། ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན། ནང་གསེས་དོན་ཚན།
༡ རྒྱལ་ཁབ་

གོང་འཕེལ་གྱི་
འགྱུར་བ།

• མངའ་བདག་རིམ་བྱོན་གྱིས་
དཔལ་འབྱོར་དང་ སྲིད་ ཤེས་
རིག་གི་འགྱུར་བ་ནང་ མི་སྡེ་
ལུ་ཕན་བདེ་བསྒྲུབ་ཚུལ་གྱི་

• རྒྱལཔོ་རིམ་བྱོན་ཚུ་གི་སྐབས་ དཔལ་
འབྱོར་ སྲིད་ ཤེས་རིག་གི་ གོང་འཕེལ་
གྱི་འགྱུར་བ་སོང་ཚུལ་ཚུ་ བཤད་པ་རྐྱབ་
ཚུགས་དགོ།

• རྒྱལ་པོ་རིམ་བོན།

• ལྷོ་མོན་ཙན་དན་
བཀོད་པའི་ལྗོངས།
• ཤེས་རིག་དར་ཚུལ།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 17

༡.༡ ས་སྐྱོང་རྒྱལ་
པོ་ཚུ་གིས་རྒྱལ་
ཁབ་གོང་འཕེལ་
གྱི་ཕྱག་ཤུལ་
མདོར་བསྡུསཤེས་ཡོན་ཐོབ་སྟེ་ བརྩི་
མཐོང་བསྐྱེད་པའི་སྒོ་ལས་
མི་སྡེ་ནང་རང་ལུ་ཕོག་པའི་
འགན་ཁུར་འབག་སྟེ་གཞུང་ལུ་
ཞབས་ཏོག་ཞུ་ཚུགས།

• མི་དབང་རིམ་བྱོན་རྣམས་ཀྱིས་ དཔལ་འབྱོར་ སྲིད་ ཤེས་རིག་གོང་འཕེལ་གྱི་
ཕྱག་ལཱ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ དབྱེ་དཔྱད་
འབད་ཚུགས་དགོ།
• གོང་འཕེལ་གྱི་འགྱུར་བ་ལས་བརྟེན་ མི་སྡེ་ལུ་ཕན་བདེ་བསྒྲུབ་ཚུལ་གྱི་ཁེ་ཕན་
ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
༡.༢ དབང་ཚད་
ཕྱིར་སྤེལ།

• དབང་ཚད་ཕྱིར་སྤེལ་གྱི་ཤེས་
ཡོན་ལྷབ་སྦྱང་ལུ་བརྟེན་ རང་
གི་དལ་དབང་དང་འགན་ཁུར་
དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ མི་སྡེའི་
ཕན་བདེའི་དོན་ལུ་ འགན་
ཁུར་འབག་ཚུགས།

• མི་དམངས་གྲལ་གཏོགས་ཟེར་ དབང་ཚད་ཕྱིར་སྤེལ་གྱི་གོ་བ་ བཤད་ཚུགས་
དགོ།
• སྡེ་སྲིད་རིམ་བྱོན་ཚུ་དང མི་དབང་
འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་
སྐྱོང་བའི་སྐབས་ཀྱི་ མི་དམངས་གྲལ་
གཏོགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་
ཕྱེས་ཚུགས་དགོ།
• མི་དབང་མཆོག་གིས་ དབང་ཚད་ཕྱིར་སྤེལ་གྱི་ལམ་ལུགས་འགོ་བཙུགས་
གནང་དགོ་པའི་ དགོས་པ་ བཤད་
པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• མི་སྡེའི་ཕན་བདེའི་དོན་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་དགོ་པའི་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་
དགོ།

• མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་
བཞི་པ་དང་ལྔ་པ།
• སྡེ་སྲིད་ཀྱི་མཛད་
རྣམ་མདོར་བསྡུས།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 18

ཤེས་བྱའི་གནས། ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱུང་རབས།
གནས་རིམ་༤པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
དོན་ཚན/བརྗོད་དོན། སློབ་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ། ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན། ནང་གསེས་དོན་ཚན། ༣ སྔོན་བྱོན་རྒྱལ་
བ་གོང་མའི་མཛད་
བྱ།

སྔོན་བྱོན་རྒྱལ་བ་གོངམ་ཚུ་
གིས་ ཕྱག་ལཱ་མཛད་ཐངས་
དང་ མཛད་ཤུལ་ཚུ་ཧ་གོ་
སྟེ་ རང་གིས་ལཱ་ག་ཅི་འབད་
རུང་ ལས་རྒྱུ་འབྲས་དང་

ཐ་དམ་ཚིག་དཔང་དུ་བཙུགས་
ཏེ་ འབད་ཐོག་རྩ་བ་གསུམ་
ལུ་ ཕྱག་ཕྱིད་ཞུ་ཚུགས།

• ཞབས་དྲུག་ངག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་དང་ཕ་

ཇོ་འབྲུག་སྒོམ་ཞིག་པོ་མཆོག་གིས་
རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་མཐུན་གནས་གནང་
ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་
ཚུགས་དགོ།
• རྒྱལ་བ་གོང་མའི་མཛད་ཤུལ་ཚུ་
བརླབས་ཆེ་བ་ཨིན་པའི་ ཁུངས་དང་
དགོས་པ་བཤད་ཚུགས་དགོ།
• སྔོན་བྱོན་རྒྱལ་བ་གོང་མའི་ མཛད་བྱ་དང་དེང་སང་གི་ལམ་སྲོལ་གྱི་འགྱུར་
བ་ གཉིས་ལུ་གོ་བསྡུར་འབད་ཚུགས་
དགོ།
• སྔོན་བྱོན་རྒྱལ་བ་གོང་མའི་ མཛད་
ཤུལ་ལས་བརྟེན་ རང་གིས་ལཱ་ག་ཅི་
འབད་རུང་ འགན་འཁྲི་དང་འཁྲིལ་
འབད་ཚུགས་དགོ།

ཞབས་དྲུང་ངག་དབང་
རྣམ་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་ཐར་
མདོར་བསྡུས།
ཕ་ཇོ་འབྲུག་སྒོམ་ཞིག་
པོའི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་
བསྡུས།

རྫོང་གཞིས་གསར་
བཞེངས། ཁ་བཞི་
འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ།
རྒྱལ་ཚབ་སྐུ་ཚབ།

༤ ཆོས་ལུགས་དར་
ཚུལ།

• ཆོས་ལུགས་མ་འདྲཝ་བྱུང་
ཚུལ་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ ཆོས་
ལུགས་ལུ་བརྟེན་པའི་ལམ་
སྲོལ་དང་ཁྱད་ཆོས་བཟང་

• འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཆོས་དར་ཚུལ་གྱི་
རྒྱབ་ཁུངས་བཤད་ཚུགས་དགོ།

ཆོས་དར་བའི་ཧ་ཤོས་
བོན།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 19

པོ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཅོལ་ཏེ་
མི་རིགས་དང་ཆོས་ལུགས་
ལུ་ཆགས་སྡང་ཕྱོགས་རིས་
མེད་པར་ འདྲ་མཉམ་
འབད་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་
ཚུགས།

• འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དར་བའི་ཆོས་
ལུགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་ངོས་འཛིན་དབྱེ་
དཔྱད་ཐོག་ལས་འབད་ཚུགས་དགོ།
• མི་རིགས་ ཆོས་ལུགས་མ་འདྲཝ་ལུ་ཆགས་སྡང་ཕྱོགས་རིས་མེད་པར་ འདྲ་
མཉམ་འབད་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་དགོ་པའི་
རྒྱབ་ཁུངས་བཤད་ཚུགས་དགོ།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་
པ་།

གསང་སྔགས་ཀྱི་བསྟན་
པ།

ཤེས་བྱའི་གནས། དབུ་འཁྲིདཔ་གི་བྱུང་རབས།
གནས་རིམ་ ༤ པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
དོན་ཚན/བརྗོད་དོན། སློབ་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ། ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན། ནང་གསེས་དོན་ཚན། ༥ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
དབུ་འཁྲིཔ།
༥.༡ སྡེ་སྲིད་རིམ་
བྱོན།

སྡེ་སྲིད་དང་ མི་དབང་རིམ་
བྱོན་ཚུ་གི་མཛད་རྣམ་ཚུ་ཧ་གོ་
སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་རང་བཙན་
དང་ གཅིག་མཐུན་གྱི་ངོ་
རྟགས་གཙོ་བོ་ཅིག་ཨིན་པའི་
སྐོར་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་དང་
བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ དེའི་རྗེས་
སུ་འཇུག་ཚུགས།

• དབུ་འཁྲིཔ་རིམ་བྱོན་ཚུ་ རྒྱལ་ཁབ་རང་བཙན་དང་ གཅིག་མཐུན་གྱི་ངོ་རྟགས་
ཨིན་པའི་ཁུངས་ འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་
ཚུགས་དགོ།
• མི་དབང་ ཡབ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ རྒྱལ་
ཁབ་གཅིག་སྒྲིལ་བཟོ་གནང་མི་ཚུ་གི་ཁེ་
ཕན་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཚུགས་དགོ།
• མཛད་བྱ་བཟང་པོ་ཚུ་མཇལ་ཏེ་ དེ་
གི་རྗེས་སུ་འཇུག་ཚུགས་པའི་སྐོར་ལས་
ཁུངས་བཤད་ཚུགས་དགོ།

སྡེ་སྲིད་རིམ་བྱོན།
མི་དབང་རིམ་བྱོན།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 20

༥.༢ མི་དབང་རིམ་
བྱོན།

དབུ་འཁྲིདཔ་རིམ་བྱོན་ཚུ་གིས་
རྒྱལ་ཁབ་འདི་གི་མི་ཁུངས་ཨིན་
པའི་ འགན་ཁུར་འབག་ཐངས་
ཧ་གོ་སྟེ་ རང་ཡང་ དེ་གི་རྗེས་
སུ་ འཇུག་སྟེ་ ཕྱག་ཞུ་
ཚུགས།

• སྡེ་སྲིད་ཁྲི་རབས་ཚུ་གི་ ཐུགས་འགན་བཞེས་ཐངས་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་
ཚུགས་དགོ།
• མི་དབང་རིམ་བྱོན་དང་སྡེ་སྲིད་ཁྲི་རབས་ཀྱི་ཕྱག་འགན་བསྣམས་ཐངས་ལུ་དབྱེ་
སྟེ་ ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཚུགས་དགོ།
• མངའ་བདག་རིམ་བྱོན་ཚུ་གི་ ཕྱག་
འགན་བསྣམ་ཐངས་ཚུ་ལས་དཔེ་བླངས་
ཏེ་ རང་གཞན་རྗེས་སུ་འཇུག་དགོ་པའི་
རྒྱུད་སྐུལ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སྡེ་སྲིད་རིམ་བྱོན།
མི་དབང་རིམ་བྱོན།

༥.༣ དབུ་འཁྲིཔ། དབུ་འཁྲིཔ་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ དཀའ་སྤྱད་མཛད་
གནང་མི་ཚུ་གོ་རྟོགས་བྱུང་སྟེ་
ཁོང་གིས་དཀའ་སྡུག་མྱོང་མིའི་
གནས་སྟངས་ནང་རང་འཛུལ་
ཏེ་ རང་གིས་ཡང་དཀའཝ་
སྤྱད་ཚུགས་པའི་སྤོབས་པ་ཐོབ་
ཚུགས།

• དབུ་འཁྲིཔ་རིམ་བྱོན་ཚུ་གིས་ དཀའ་སྤྱད་གནང་མི་ཚུ་ཧ་གོ་ཚུགས་དགོ།
• དཀའ་སྤྱད་གནང་མི་ཚུ་ སེམས་ཁར་དྲན་ཏེ་ བདག་གཞན་བརྗེ་བའི་སྒོ་
ལས་ གནས་སྟངས་དབྱེ་བ་དཔྱད་
ཚུགས་དགོ།
• མི་དབང་རིམ་བྱོན་ཚུ་གི་ དཀའ་སྤྱད་
ལུ་བསམ་སྟེ་ རང་གཞན་ག་ར་གིས་
རྩ་བ་གསུམ་ལུ་ཕྱག་ཞུ་དགོ་པའི་རྒྱབ་
ཁུངས་སྦྲགས་ཚུགས་དགོ།

སྡེ་སྲིད་རིམ་བྱོན།
མི་དབང་རིམ་བྱོན།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 21

སོབ་རིམ་༡༡པ།

ཤེས་བྱའི་གནས། རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་བྱུང་རབས།
གནས་རིམ་༥ པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
དོན་ཚན/བརྗོད་དོན། སློབ་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ། ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན། ནང་གསེས་དོན་ཚོན།

ཆོས་སྲིད་ཀྱི་བསྟན་པ།

ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ་དང་ ཞབས་
དྲུང་ངག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་
ཆོས་སྲིད་ཀྱི་ཕྱག་ལཱ་མཛད་པའི་
སྐབས་ མི་དམངས་ཀྱིས་བཅའ་
མར་གཏོགས་ཐངས་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་
བསམ་ཞིབ་ཐོག་དཔེ་ལེན་ཚུགས།

• ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ གསང་
སྔགས་ཀྱི་བསྟན་པ་བཙུགས་པའི་
གནས་ཚུལ་ཧ་གོ་ཚུགས་དགོ
• ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ འབྲུག་
རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་འགྱུར་གྱི་ཕྱག་ལཱ་
མཛད་མི་ཚུ་ བཤད་ཚུགས་དགོ
• ཕྱག་ཤུལ་ཚུ་ལས་ མི་སྡེའི་ཕན་
བདེ་འགྲུབ་ཐབས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་
དེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
• མི་སྡེ་ལུ་ཕན་ཐོགས་པའི་ཕྱག་ལཱ་
མཛད་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ ངལ་རངས་
བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

ཨོ་རྒྱན་གུ་རུ་མོན་ཡུལ་
ལུ་བྱོན་པ།

ཞབས་དྲུང་ངག་དབང་
རྣམ་རྒྱལ།

དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པའི་
གཞུང་དབུ་གནས་ཚུལ།

ཕྱིའི་སྣོད་དང་ནང་
བཅུད་མཆེད་ཚུལ།

• འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་དང་
མིའི་འགྲོ་བ་འབྱུང་ཚུལ་ཧ་གོ་
སྟེ་ ད་ལྟོའི་གནས་སྟངས་དང་
ག་བསྡུར་འབད་དེ་ བསམ་
འཆར་བཤད་ཚུགས།

• ཕྱིའི་སྣོད་འཇིག་རྟེན་འདི་ག་དེ་སྦེ་
ཆགས་ཡོདཔ་ཨིན་ནིའི་ ཁུངས་
འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• མིའི་འགྲོ་བ་མི་བྱུང་སྟེ་ འགྱུར་བ་
སོང་ཚུལ་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ ག་བསྡུར་
འབད་ཚུགས་དགོ།

འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ།
ནང་བཅུད་མཆེད་ཚུལ།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 22

• མིའི་འགྲོ་བ་འབྱུང་ཚུལ་ལུ་ ག་
བསྡུར་འབད་དེ་ ད་ལྟོའི་གནས་
སྟངས་དང་འབྲེལ་བཟོ་སྟེ་ བསམ་
འཆར་བཤད་ཚུགས་དགོ།
རྒྱལ་ཁབ་རང་བཙན་
གནས་ཚུལ།

• ཨོ་རྒྱན་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་
ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེ་གིས་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་དོན་
ལུ་ ཕྱག་ལཱ་གནང་ཡོད་མི་ཚུ་
ཧ་གོ་སྟེ་ ད་ལྟོ་དང་ མ་
འོངས་པ་ནང་ཞི་བདེ་དང་
དགའ་སྐྱིད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་སྟོན་
ཚུགས།

• ཨོ་རྒྱན་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ རྒྱལ་
ཁབ་་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཕྱག་ལཱ་
གནང་མི་ཚུ་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་
དགོ།
• ཨོ་རྒྱན་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ ཞབས་
དྲུང་གཉིས་ཀྱི་ རྒྱལ་ཁབ་བདེ་སྐྱིད་
ཀྱི་ཕྱག་ལཱ་གནང་ཐངས་ཀྱི་ ཁྱད་
པར་ཚུ་ གོ་བསྡུར་འབད་དེ་ དབྱེ་
དཔྱད་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ཞབས་དྲུང་མཆོག་གིས་ལུང་
ཕྱོགས་ཁག་ནང་ལས་ཕར་ཞབས་
ཀྱིས་བཅའ་གནང་སྟེ་འགྲོ་དོན་
མཛད་ཚུལ་ཚུ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་
བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཞབས་དྲུང་མཆོག་གིས་ ཕྱི་ནང་
གསང་གསུམ་གྱི་དགྲའི་ཕྱོགས་ལས་
རྣམ་པར་རྒྱལ་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་

• ལུང་ཕྱོགས་སོ་
སོའི་ནང་འགྲོ་དོན་
མཛད་ཚུལ།
• ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་
ཆེ་མཆོག་གིས་ཕྱི་
ནང་གསང་གསུམ་

གྱི་དགྲ་ལས་
རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་
ཚུལ།
• ཨོ་རྒྱན་གུ་རུ་རིན་
པོ་ཆེས་ ལྡན་
མ་རྩེ་མང་འཁྱིད་
དེ་བྱོན་པ།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 23

འགྱུར་བཟོ་གནང་མི་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ མ་
འོངས་ཞི་བདེའི་ཐབས་སྟོན་ཚུཊ་དགོ།
རྒྱལ་ཡོངས་ངོ་རྟགས། • རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ངོ་རྟགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ལྷབ་
སྦྱངས་འབད་དེ་ བརྩི་མཐོང་གི་
སྒོ་ལས་ཉམས་སྲུང་གི་ཐབས་
ལམ་སྟོན་ཚུགས།

• རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ངོ་རྟགས་རེ་རེ་བཞིན་ངོས་
འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
• འབྲུག་པའི་ངོ་རྟགས་ཚུ་གི་ ཁུངས་དང་
དགོས་པ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་
དགོ།
• འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་

གཞན་གྱི་ ལམ་སྲོལ་གྱི་སྐོར་ལས་
ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཚུགས་དགོ།
• འབྲུག་པའི་ངོ་རྟགས་ཚུ་ལུ་ བརྩི་
མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ གཞན་ལུ་ལམ་སྟོན་
འབད་ཚུགས་དགོ།

• རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ངོ་
རྟགས་

• རྒྱལ་དར། བརྟན་
བཞུགས། རྡོ་རྗེ་རྒྱ་
གྲམ། མདའ། མེ་
ཏོག སེམས་ཅན།
བྱ། གྱོན་ཆས།
གཞུང་སྐད་རྫོང་ཁ།

ཤེས་བྱའི་གནས། ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱུང་རབས།
གནས་རིམ་༥ པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
དོན་ཚན/བརྗོད་དོན། སློབ་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ། ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན། ནང་གསེས་དོན་ཚོན། དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་
བསྟན་པ་དར་ཚུལ།

• སྔོན་བྱོན་རྒྱལ་བ་གོངམ་ཚུ་
གིས་ བྱ་བ་ལས་ཀྱི་འཁོར་
དང་ སྤོང་བ་བསམ་གཏན་
པའི་འཁོར་ལོ་ སློབ་པ་ཐོས་

བསམ་པའི་འཁོར་ལོ་གསུམ་
གྱི་སྒོ་ལས་ བསྟན་པའི་

• ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ དམ་པའི་ཆོས་
ཀྱི་ སྲོལ་གཏོད་གནང་ཚུལ་ཚུ་བཤད་
པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ རྫོང་གཞིས་
མ་འདྲཝ་ཚུ་ ཕྱག་བཏབ་གནང་ཚུལ་གྱི་
སྐོར་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ བྲི་
ཚུགས་དགོ།

• ཨྱོན་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་
བྱོན་ཏེ་གསང་སྔགས་
རྡོ་རྗེ་ཐེག་པའི་བསྟན་
པ་དར་ཚུལ།
• ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་
ཆེས་ རྫོང་གཞི་དང་
ཆོས་སྡེ་རྣམས་

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 24

ཕྱག་ལཱ་མཛད་ཡོད་མི་ཚུ་ཧ་
གོ་སྟེ་ གུས་ཞབས་དང་བརྩི་
བཀུར་ཞུ་སྟེ་ ཆོས་ལུགས་
མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་ བར་ན་
མཐུན་འབྲེལ་བཀོད་ཚུགས།

• ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ བཤད་
པའི་སྡེ་དང་ སྒྲུབ་པའི་སྡེ་ཚུ་ དབུ་
བཙུགས་གནང་མི་ཚུ་ ཞིབ་ཚོལ་འབད་
དེ་ བསམ་འཆར་བཤད་ཚུགས་དགོཕྱག་བཏབ་གནང་

ཚུལ་དང་ ཆོས་རྗེ་
དཔལ་འབྲུག་པའི་
དབང་འགྱུར་ཚུལ།
• གཏེར་སྟོན་པདྨ་
གླིང་པའི་གདུང་
འཛིན་རིམ་བྱོན་ཚུ་
གིས་གདན་ས་
བཏབ་སྟེ་ཆོས་རྒྱུན་
སྤེལ་ཚུལ།གཏེར་)
བཏོན་གྱི་རྣམ་ཐར་
ནང་བལྟ་སྟེ་སྟོན་
(ནི།
•ཆོས་ལུགས་འབྱུང་ཚུལ་ལྷབ་
སྦྱང་ལས་བརྟེན་ མི་སྡེའི་ཕན་
བདེ་བསྒྲུབ་ནི་ལུ་ ཁྱད་པར་མེད་
པར་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོག་ལས་
འགན་ཁུར་འབག་ཚུགས།

• ཆོས་ལུགས་མ་འདྲཝ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་
སྐོར་ལས་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཆོས་ལུགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་ ཆོས་
སྲིད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཚུ་དཔྱད་དེ་ ཕན་
གནོད་བྲི་ཚུགས་དགོ།
• ལས་རྒྱུ་འབྲས་དང་ ཐ་དམ་ཚིག་
བསྟེན་དགོ་པའི་ རྒྱབ་ཁུངས་ཚུ་བྲི་
ཚུགས་དགོ།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 25

• རྫོང་གཞི་རྣམས་བཞེངས་གནང་དགོ་
པའི་ཁུངས་དཔྱད་དེ་ རྫོང་གཞི་ནང་
ལས་ཕར་ཚུལ་མཐུན་གྱི་སྤྱོད་པ་
སྟོན་ཚུགས།

ཤེས་བྱའི་གནས། དབུ་འཁྲིདཔ་གི་བྱུང་རབས།
གནས་རིམ་༥ པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
དོན་ཚན/བརྗོད་དོན། སློབ་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ། ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན། ནང་གསེས་དོན་ཚོན། བསྟན་པ་སྔ་དར་གྱི་
ལོ་རྒྱུས།

• དུས་རབས་ ༨ པ་དང་ ༡༧

པའི་མི་རབས་ཚུ་གིས་ ཆོས་
སྲིད་ཀྱི་བྱ་སྒོའི་ འགན་ཁུར་
འབག་ཐངས་ཧ་གོ་སྟེ་ བརྩི་
མཐོང་བསྐྱེད་ཐོག་ འཕྲལ་
དང་ཕུགས་ལུ་ཕན་པའི་ལཱ་
ལུ་བརྩོན་ཚུགས།

• དུས་རབས་༨་པའི་༡༧་པའི་མི་རབས་
ཚུ་གིས་ ཆོས་སྲིད་ཀྱི་ཕྱག་ལཱ་གནང་
ཐངས་ཚུ་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས།
• དུས་རབས་ ༨ པའི་མི་རབས་ཚུ་
གིས་ ཆོས་དང་སྲིད་ཀྱི་ལཱ་ནང་
འགན་ཁུར་འབག་ཐངས་ཚུ་ དབྱེ་
དཔྱད་འབད་ཚུགས་དགོ།
• དུས་རབས་ ༡༧ པའི་ མི་རབས་
ཚུ་གིས་ ཆོས་སྲིད་ཀྱི་ལཱ་ནང་
གྲལ་གཏོགས་འབད་དེ་ རྒྱལ་ཁབ་
ལུ་ཤ་ཞེན་བསྐྱེད་ཐངས་ཚུ་གི་
དགོས་པ་སླབ་ཚུགས།

འབྲུག་པའི་བླ་མ་གོང་མ་
རྣམས་བྱོན་ཏེ་གདན་ས་
བཅགས་ཚུལ།

• རྒྱལ་ཁབ་རང་

བཙན་ཨིན་པའི་
ཁུངས།

• དབུ་འཁྲིཔ་བཟང་པོ་ཚུ་གིས་
རྒྱལ་ཁབ་འདི་སྔོན་ལས་རང་
དབང་རང་བཙན་གནས་གནང་

• འབྲུག་གི་གནའ་དུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་
ཤེས་ཏེ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་
གཞན་རྒྱལ་ཁབ་ག་གི་འོག་ལུ་ཡང་

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 26

ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ ལྷབ་
སྦྱང་འབད་མི་ལས་བརྟེན་
མ་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་རང་བཙན་
གནས་ཐབས་ལུ་ཅི་ལྕོག་གང་
ལྕོག་གི་ཐབས་ལམ་སྟོན་
ཚུགས།

མེད་པའི་ ཁུངས་འབྲི་སླབ་འབད་
ཚུགས་དགོ།
• རྒྱལ་ཁབ་རང་བཙན་གྱི་ཐབས་ལམ་
ཚུ་ལུ་ བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ དབྱེ་
དཔྱད་འབད་ཚུགས་དགོ།
• སྔོན་གྱི་མི་རབས་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་
ཁབ་རང་བཙན་གནས་ཐབས་ཀྱི་
འགན་ཁུར་འབག་ཐངས་ལུ་བརྩི་
མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་
རྒྱལ་ཁབ་རང་བཙན་གྱི་ཐབས་སྟོན་
ཚུགས།

རྒྱལ་ཁབ་སྔོན་གྱི་དུས་
ལས་ རང་དབང་རང་

བཙན་ཨིན་པའི་ཁུངས།

སོབ་རིམ་༡༢པ།

ཤེས་བྱའི་གནས། རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་བྱུང་རབས།
གནས་རིམ་༥ པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
དོན་ཚན/བརྗོད་དོན། སློབ་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ། ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན། ནང་གསེས་དོན་ཚན།
• སྡེ་སྲིད་རིམ་
བྱོན།

• སྡེ་སྲིད་རིམ་བྱོན་གྱི་སྐབས་
ཆབ་སྲིད་དང་ ཤེས་རིག་གི་
གནས་སྟངས་དང་ འགྱུར་

བ་ཚུ་ནང་ གྲལ་གཏོགས་
འབད་ཐངས་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་དབྱེ་

• སྡེ་སྲིད་དང་པ་ལས་བཞི་པ་ཚུན་
གྱི་སྐབས་ ཆབ་སྲིད་དང་ ཤེས་
རིག་གི་གནས་སྟངས་དང་ འགྱུར་
བ་ཚུ་ག་དེ་སྦེ་སོང་ཡོདཔ་ཨིན་ན་
བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

སྡེ་སྲིད་དང་པ་དབུ་མཛད་
བསྟན་འཛིན་འབྲུག་རྒྱལ།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 27

བ་དཔྱད་ཐོག་ འཆར་སྣང་
བཀོད་ཚུགས་དགོ།

• སྡེ་སྲིད་དང་པ་ལས་བཞི་པ་ཚུན་
ཆབ་སྲིད་དང་ཤེས་རིག་གི་གནས་
སྟངས་ནང་ མི་སེར་གྲལ་
གཏོགས་འབད་ཐངས་ འཚོལ་
ཞིབ་འབད་དེ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་
ཚུགས་དགོ།
• གོང་འཕེལ་དང་འབྲེལ་བའི་འཆར་
གཞི་བརྩམ་ནིའི་ལས་སྣ་ཚུ་ནང་
མི་སེར་གྱིས་གྲལ གཏོགས་
འབད་དེ་ ཕྱག་ཞུ་ནི་ཚུ་ གཞི་
རྟེན་འགན་ཁུར་དང་ ཐོབ་དབང་
ཨིནམ་ཧ་གོ་སྟེ་ གོ་བརྡ་སྤྲོད་
ཚུགས་དགོ།
• སྔོན་ལས་ད་ལྟོ་ཚུན་གྱི་བར་
ཤེས་རིག་གི་འགྱུར་བ་སོང་ཚུལ་ཚུ་
བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་
ཤེས་ཡོན་གལ་ཆེ་བའི་ ཁུངས་
དང་དགོས་པ་བཤད་ཚུགས།

སྡེ་སྲིད་གཉིས་པ་ ལ་
སྔོན་བསྟན་འཛིན་འབྲུག་
གྲགས།

སྡེ་སྲིད་གསུམ་པ་ ཆོས་
རྒྱལ་མི་འགྱུར་བརྟན་པ།

སྡེ་སྲིད་བཞི་པ་ རྒྱལ་
སྲས་བསྟན་འཛིན་རབ་
རྒྱས།

མི་དབང་རིམ་བྱོན།
• སྡེ་སྲིད་རིམ་
བྱོན།

• དཔལ་འབྱོར་དང་ སྲིད་
ཤེས་རིག་གི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་
འགྱུར་བ་ལས་བརྟེན་ རྒྱལ་
ཁབ་དང་མི་སེར་ལུ་ ཕན་

• དཔལ་འབྱོར་དང་ སྲིད་ ཤེས་
རིག་གི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ འགྱུར་
བ་ལས་བརྟེན་ རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་
སེར་ལུ་ ཕན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད་མི་

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 28

ཐོགས་བྱུང་ཡོད་མི་དང་ རྒྱུན་
མ་ཉམས་པར་གནས་ཡོད་མིའི་
ཤེས་ཡོན་ཚུ་ངོས་ལེན་འབད་དེ་
མ་འོངས་པའི་འཆར་གཞི་
བརྩམ་ཚུགས།

དང་ རྒྱུན་མ་ཉམས་པར་གནས་

ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་ཚུགས་
དགོ།
• སྡེ་སྲིད་དང་ མངའ་བདག་རིམ་
བྱོན་གྱི་བར་ན་ དཔལ་འབྱོར་དང་
སྲིད་ ཤེས་རིག་གི་ལམ་ལུགས་
ཀྱི་འགྱུར་བ་ལས་བརྟེན་ རྒྱལ་
ཁབ་དང་མི་སེར་ལུ་ ཕན་ཐོགས་
བྱུང་ཐངས་ཚུ་ ཁྱད་པར་ཕྱེ་སྟེ་
བཤད་ཚུགས་དགོ།
• སྡེ་སྲིད་ཚུ་གི་སྐབས་ཆོས་སྲིད་
བསྐྱང་ཐངས་ཚུ་ མི་དབང་རིམ་
བྱོན་ཚུ་གིས་ ལེགས་བཅོས་གནང་
སྟེ་ རྒྱུན་མཐུད་དེ་བསྐྱང་ཐངས་ཚུ་
འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ཁུངས་བཀལ་
ཚུགས་དགོ།།

མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་དང་
པ་ལས་ལྔ་པ་ཚུན།
སྡེ་སྲིད་དང་པ་ལས་ལྔ་པ་
ཚུན།

མི་རྗེ་འཇིགས་མེད་
རྣམ་རྒྱལ།

རྒྱལ་ཁབ་དང་ རང་གི་མི་སྡེ་
ནང་ དགའ་སྐྱིད་ཀྱི་ངང་ལུ་
གནས་མི་ལས་ཡོན་ཏན་ལེན་ཏེ་
ཞི་བདེ་གི་ཐོག་ལུ་མཉམ་གནས་
འབྱུང་ཚུགས་པའི་ལམ་སྟོན་
འབད་ཚུགས།

• མི་རྗེ་འཇིགས་མེད་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་
རྒྱལ་ཁབ་ནང་འཁོད་ཀྱི་ ནང་
འཁྲུག་ཚུ་ཞི་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་
དགའ་སྐྱིད་ལུ་བཀོད་གནང་པའི་
ལོ་རྒྱུས་ཆ་ཚང་བཤད་ཚུགས་དགོ།

མི་རྗེ་འཇིགས་མེད་རྣམ་
རྒྱལ་དང་ སྡེ་སྲིད་
རིམ་བཞིན་ ༡-༥༡ལས་
མི་དབང་བརྒྱུད་འཛིན་༡-
༥པ་ཚུན།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 29

• ཀྲོང་གསར་དཔོན་སློབ་འཇིགས་
མེད་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་ མཛད་བྱ་ཚུ་
འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ འབྲི་སླབ་
འབད་ཚུགས་དགོ།
• རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐའ་དོན་སྒྲུབ་མི་
མི་རྗེ་འཇིགས་མེད་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་
ཕྱག་ཤུལ་ཚུ་ལུ་ བརྩི་མཐོང་སྟེ་
ཁོ་གི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་ཚུགས།

དམངས་གཙོའི་
གཞུང་རིང་ལུགས་
དང་ སྡེ་སྲིད་དང་
མི་དབང་རིམ་བྱོན།

• མི་དམངས་གྲལ་གཏོགས་ཀྱི་
ལྷབ་སྦྱང་ལས་བརྟེན་ མི་སྡེ་
གི་ཕན་བདེའི་དོན་ལུ་ བཅའ་
མར་གཏོགས་ཏེ་ འགན་ཁུར་
འབག་ཚུགས།

• དམངས་གཙོའི་གཞུང་དབུ་བརྙེས་
གནང་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་འབྲི་
སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་
མཆོག་གིས་ གོང་འཕེལ་གྱི་
འཆར་གཞི་ཚུ་ནང་ དབང་ཚད་
ཕྱིར་སྤེལ་གནང་དགོ་པའི་ཁུངས་
བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས།
• མི་དམངས་གྲལ་གཏོགས་ཀྱི་
དགོས་པ་ཧ་གོ་སྟེ་ གོང་འཕེལ་
འཆར་གཞི་གི་ལས་སྣ་ཚུ་ནང་
བཅའ་མར་གཏོགས་ནིའི་འགན་
འབག་ཚུགས་དགོ།
•

འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པའི་
མཛད་རྣམ་དང་ འབྲུག་
རྒྱལ་བཞི་པ། སྡེྡེ་སྲིད་
༡-༣-༥༡ བཅས་ཡོད།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 30

ཤེས་བྱའི་གནས། ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱུང་རབས།
གནས་རིམ་༥ པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
དོན་ཚན/བརྗོད་དོན། སློབ་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ། ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན། ནང་གསེས་དོན་ཚན།

ཆོས་ཀྱི་དབུ་འཁྲི་
མཛད་གནང་བ།

• སྡེ་སྲིད་དང་ ཆོས་རྒྱལ་
རིམ་བྱོན་ཚུ་གིས་ ཆོས་དང་
འབྲེལ་བའི་མཛད་བྱ་ཚུ་
མཇལ་ཞིནམ་ལས་ རང་
གི་ཁྱིམ་ནང་དང་ དེ་ལས་
ལྷག་པའི་གནས་སྟངས་
ནང་ ལཱ་ག་ཅི་འབད་རུང་
ཆོས་དང་མཐུནམ་སྦེ་
འབད་ཚུགས་པའི་སྤོབས་
པ་དང་ ཡིད་ཆེས་ཐོབ་པའི་
སྒོ་ལས་ལཱ་འབད་ཚུགས།

• སྡེ་སྲིད་དང་ཆོས་རྒྱལ་རིམ་བྱོན་ཚུ་
གིས་ ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་མཛད་
རྣམ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་
བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• སྡེ་སྲིད་དང་ཆོས་རྒྱལ་རིམ་བྱོན་ཚུ་
གིས་ ཆོས་དང་སྲིད་ཀྱི་ཕྱག་ལཱ་
གཉིས་ ཕྱི་སེལ་རྐྱབ་སྟེ་བྲི་
ཚུགས་དགོ།
• གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་སྣ་ཚུ་ ཆོས་
དང་མཐུནམ་སྦེ་ཡོད་མེད་དབྱེ་བ་
དཔྱད་ ཚུགས་དགོ།
• སྡེ་སྲིད་དང་ཆོས་རྒྱལ་རིམ་བྱོན་ཚུ་
གིས་ ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་མཛད་
རྣམ་ཚུ་རྟོགས་ཏེ་ དཔེ་བླང་ཐོག་
རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་
དགོ་པའི་ཁུངས་བཤད་ཚུགས་དགོ།

ཆོས་རྒྱལ་རིམ་བྱོན།

སྡེ་སྲིད་རིམ་བྱོན།

ཆོས་སྲིད་ཀྱི་འགོ་
འཁྲིཔ།

• ཆོས་སྲིད་ཀྱི་འགོ་འཁྲིདཔ་
ཚུ་གིས་ཕྱག་ལཱ་ག་ར་ལས་
རྒྱུ་འབྲས་དང་ཐ་དམ་ཚིག་
གི་སྒོ་ལས་མཛད་མི་ཚུ་

• ཆོས་སྲིད་ཀྱི་འགོ་འཁྲིདཔ་ཚུ་གིས་
ཕྱག་ལཱ་ག་ར་ ལས་རྒྱུ་འབྲས་

དང་ཐ་དམ་ཚིག་གི་སྒོ་ལས་མཛད་
མི་ཚུ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 31

ལྷབ་སྦྱང་ལས་བརྟེན་
རང་གི་བསམ་སྤྱོད་ལུ་
འགྱུར་བ་གཏང་ཚུགས་ནི་
དང་ རྩ་བ་གསུམ་ལུ་
གུས་ཞབས་དང་ བརྩི་
བཀུར་བསྐྱེད་དེ་ ཕྱག་ཞུ་
ཚུགས།

• སྡེ་སྲིད་དང་མི་དབང་རིམ་བྱོན་ཚུ་
གི་ མཛད་བྱ་བླ་ན་མེད་པ་ཚུ་
མཐོང་ཐོས་བྱུངམ་ལས་ ལས་རྒྱུ་
འབྲས་དང་ཐ་དམ་ཚིག་གི་གོ་བ་
དཔྱད་དེ་ ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་
དགོ།
• ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་དབུ་འཁྲིདཔ་
བཟང་པོ་ཚུ་གི་ མཛད་བྱ་ལས་
བརྟེན་ རང་གི་ཀུན་སློང་དག་པའི་
སྒོ་ལས་ ལས་རྒྱུ་འབྲས་དང་ཐ་
དམ་ཚིག་གཙང་མའི་ཐོག་ རྩ་བ་
གསུམ་ལུ་ ཕྱག་ཞུ་ཚུགས་དགོ།

ཤེས་བྱའི་གནས། དབུ་འཁྲིདཔ་གི་བྱུང་རབས།
གནས་རིམ་༥ པའི་ལྕོགས་གྲུབ།
དོན་ཚན/བརྗོད་དོན། སློབ་རིམ་བཞིན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ། ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན། ནང་གསེས་དོན་ཚན།

མི་དབང་རིམ་བྱོན།
སྡེ་སྲིད་རིམ་བྱོན།

• སྡེ་སྲིད་དང་ མི་དབང་རིམ་
བྱོན་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
མཐའ་དོན་ལུ་ ཅི་ལྕོགས་
གང་ལྕོགས་ཀྱི་སྒོ་ལས་
ཕྱག་ལཱ་མཛད་མི་ཚུ་ཤེས་
རྟོགས་བྱུང་སྟེ་ ངལ་རངས་

• མི་དབང་རིམ་བྱོན་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་
ཁབ་རང་བཙན་དང་ གཅིག་མཐུན་
གྱི་ངོ་རྟགས་སྟོན་མི་ལུ་ བརྩི་
བཀུར་དང་གུས་ཞབས་ཕུལ་ནི་ཚུ་
བྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• སྡེ་སྲིད་གཉིས་པ་ གསུམ་པ་ ང་
གཅིག་པ་དང་ མི་དབང་འབྲུག་

མི་དབང་རིམ་བྱོན།
སྡེ་སྲིད་རིམ་བྱོན།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 32

བསྐྱེད་ཐོག་རྗེས་སུ་འཇུག་
ཚུགས།

རྒྱལ་བཞི་པ་ཚུ་གིས་དཔའ་རྩལ་
གྱི་སྒོ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་སྲུང་སྐྱོབ་
མཛད་མི་ཚུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་
ཚུགས།
• རྒྱལ་ཁབ་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ཕྱག་ལཱ་
གནང་མི་ལུ་ ངལ་རངས་སྐྱེད་དེ་
དེ་གི་རྗེས་སུ་འཇུག་དགོ་པའི་
དགོས་པ་བཤད་ཚུགས་དགོ།
• མི་དབང་ ཡབ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་
རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་སྒྲིལ་བཟོ་
གནང་བའི་ཁེ་ཕན་ཚུ་བྲི་ཚུཊ་
དགོ།
མི་དབང་རིམ་བྱོན།
སྡེ་སྲིད་རིམ་བྱོན།

• དབུ་འཁྲིདཔ་རིམ་བྱོན་ཚུ་
གིས་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་གི་
མི་ཁུངས་ཨིན་པའི་
འགན་ཁུར་འབག་ཐངས་ཧ་

གོ་སྟེ་ རང་ཡང་དེ་གི་རྗེས་
འཇུག་ཚུགས།

• དབུ་འཁྲིཔ་བཟང་པོ་ཚུ་གིས་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཐུགས་འགན་བཞེས་
ཐངས་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་
དགོ།
• གོང་མའི་ཕྱག་འགན་ཚུ་དཔྱད་རྩོད་
འབད་དེ་ འབྲུག་པའི་མི་ཁུངས་
ཨིན་པའི་འགན་ཁུར་འབག་ཐངས་
ཚུ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།
• མངའ་བདག་རིམ་བྱོན་ཚུ་གི་
ཕྱག་འགན་བསྣམ་ཐངས་ཧ་གོ་སྟེ་

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 33

དཔེ་བླངས་ཐོག་ དེའི་རྗེས་སུ་
འཇུག་དགོ་པའི་ རྒྱུད་སྐུལ་འབད་
ཐངས་ཚུ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

མི་དབང་རིམ་བྱོན།
སྡེ་སྲིད་རིམ་བྱོན།

• སྡེ་སྲིད་དང་ མི་དབང་རིམ་
བྱོན་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
དོན་ལུ་ དཀའཝ་སྤྱད་མི་
ཚུ་སེམས་ཁར་དྲན་ཏེ་
ཁོང་གིས་དཀའ་སྡུག་མྱོང་
མི་ལས་ སེམས་ཤུགས་
ཐོབ་སྟེ་ རང་གིས་ཡང་
གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ཏེ་
དཀའཝ་སྤྱད་ཚུགས།

• སྡེ་སྲིད་དང་ མི་དབང་རིམ་བྱོན་ཚུ་
གི་མཛད་རྣམ་ཚུ་མདོར་བསྡུར་ཏེ་
འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།
• མི་དབང་རིམ་བྱོན་ཚུ་གི་ དཀའ་
སྤྱད་ཚུ་སེམས་ཁར་དྲན་ཏེ་
བདག་གཞན་བརྗེ་བའི་སྒོ་ལས་
གནས་སྟངས་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ བྲི་
ཚུགས་དགོ།
• མི་དབང་རིམ་བྱོན་ཚུ་གི་ དཀའ་
སྤྱད་ལུ་བསམ་སྟེ་ རང་གཞན་
ག་ར་གིས་ རྩ་བ་གསུམ་ལུ་
ཕྱག་ཞུ་དགོ་པའི་ རྒྱབ་ཁུངས་
སྦྲགས་ཚུཊ་དགོ།

མི་དབང་རིམ་བྱོན།
སྡེ་སྲིད་རིམ་བྱོན།

མི་དབང་རིམ་བྱོན།
སྡེ་སྲིད་རིམ་བྱོན།

• སྔོན་བྱོན་རྒྱལ་བ་གོངམ་
རིམ་བྱོན་གྱི་སྐབས་ལམ་
སྲོལ་མ་འདྲཝ་ཡོད་མི་ཚུ་
མཐུན་ལམ་གྱི་ཐོག་ལས་
གནས་མི་ཚུ་ལས་ ཡོན་
ཏན་ལེན་ཏེ་ ད་ལྟོ་དང་མ་

• རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཡོད་པའི་ ལམ་
སྲོལ་མ་འདྲཝ་ཚུ་ མི་ཉམས་རྒྱུན་
སྐྱོང་དང་ ཉམས་པ་སོར་ཆུད་
འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ འབྲི་
སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

མི་དབང་རིམ་བྱོན།
སྡེ་སྲིད་རིམ་བྱོན།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 34

འོངས་པའི་མི་རབས་ཚུན་
ལམ་སྲོལ་མཉམ་གནས་ཀྱི་
སེམས་ཤུགས་ཐོབ་སྟེ་
ཐབས་ལམ་དང་ལམ་སྟོན་
འབད་ཚུགས།

• རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ལམ་སྲོལ་མ་
འདྲཝ་འབྱུང་ཐངས་ཚུ་ དབྱེ་བ་
དཔྱད་ཐོག་ ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་
དགོ།
• རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་
དབྱེ་བ་མ་དཔྱད་པར་ ལག་ལེན་
འཐབ་པ་ཅིན་ ཕྲལ་དང་ཕུགས་
ལུ་གནོད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་འབདཝ་
ཨིནམ་ཧ་གོ་སྟེ་ སྤང་ཚུགས་
དགོ།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 35

༦ ལྷབ་སྦྱང་གི་ཐབས་ལམ།
ལྷབ་སྦྱང་གི་ཐབས་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་གནས་སྟངས་དང་མཐུན་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ བསམ་སྤྱོད་བཟང་པོ་འཐོབ་ཚུགས་པའི་དོན་སྨིན་ཅན་གྱི་ལྷབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། ཧེ་མ་དང་ད་ལྟོའི་གནས་སྟངས་ག་ཅི་བཟུམ་སྦེ་རུང་ལྷབ་སྟོན་གྱི་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་ག་ཅི་བཟུམ་ཡོད་རུང་གཙོ་བོ་འདི་ ཇི་སྐད་དུ་ སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་། །བློ་ཡི་བྱེ་བྲག་ཇི་ལྟར་བ། །ཆེ་ཆུང་མཐུན་མོངས་ཐེག་པ་ཡི། །ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་དུ་གསོལ། །ཟེར་ཆོས་ཞུ་བའི་སྐབས་གསོལཝ་བཏབ་དོ་བཟུམ་ལྷབ་མིའི་འདོད་པ་དང་ རིག་པ་ཆེ་ཆུང་ སྤྲོ་བ་ལ་སོགས་པ་དང་བསྟུན་ སློབ་ཕྲུག་གིས་ཧ་གོ་ཚུགསཔ་དང་ ལྕོགས་གྲུབ་དང་རིགས་པ་ཡར་དྲག་གཏང་ཚུགས་པའི་ལམ་སྟོན་དང་ཐབས་ལམ་བཏོན་དགོཔ་གལ་ཆེ། སྤྱིར་བཏང་རིག་གཞུང་ཆོས་ཚན་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ འགོ་མཆོད་བརྗོད་དང་རྟེན་འབྲེལ་གྱིས་འགོ་བཙུགས་དགོཔ་དང་ མཇུག་བསྔོ་བ་དང་བཀྲ་ཤིས་དང་བཅསཔ་སྦེ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དགེ་བའི་ཐོག་ལས་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང་ཧེ་མ་ལས་ཡོད་པའི་ནང་པའི་ལུགས་ཀྱི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་དང་ རྒྱལ་སྤྱི་ནང་ཡོངས་གྲགས་ཅན་གྱི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་མི་ཚུ་ཡུལ་དུས་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ཁར་ རང་གིས་ཡང་གསར་གཏོད་འབད་དགོཔ་ཨིན།
༦.༡ ནང་པའི་ལུགས་ཀྱི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།
སློབ་སྟོན་འགོ་མ་བཙུགས་པའི་ཧེ་མར་ ཀུན་སློང་དང་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་སྤང་བླང་གི་གནས་ཚུ་ཧ་གོ་ཞིནམ་ལས་ སློབ་དཔོན་སངས་རྒྱས་དང་ དགྲ་བཅོམ་པ་ མཁས་པ་པཎྜི་ཏ་གསུམ་གྱིས་ ཆོས་ག་དེ་སྦེ་བཤད་དོ་ག་ དེ་ལས་རྟ་དྲངས་ཏེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་གྲ་སྒྲིག་འབད་དགོ།

འཆད་ཐབས་ཡན་ལག་ལྔའི་སྒོ་ལས་བཤད་པ།
སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་རྣམ་བཤད་རིག་པ་ལས། མདོ་དོན་སྨྲ་བ་དག་གིས་ནི། །དགོས་པ་བསྡུས་པའི་དོན་བཅས་དང་། །ཚིག་དོན་བཅས་དང་མཚམས་སྦྱར་བཅས། །བརྒལ་ལན་བཅས་པར་བསྙད་པར་བྱ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་ དགོས་དོན། སྡུད་དོན། ཚིག་དོན། མཚམས་སྦྱར། བརྒལ་ལན་ཏེ་འཆད་ཐབས་ཡན་ལག་ལྔའི་ཐོག་ལས་བཤད་ནི།

དག་པ་གསུམ་ལྡན་གྱི་འཆད་ཐབས།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 36

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་གི་བརྗོད་ཚུལ་གྱི་ཐབས་ཚུ་ ག་ར་དག་པའི་སྒོ་ལས་བཤད་དགོ།
བླང་དབྱེ་བཤད་གསུམ་གྱི་འཆད་ཐབས།
སློབ་དཔོན་གྱི་ཐོག་མར་སེང་གེའི་ལྟ་སྟངས་དང་འདྲ་བའི་ ལྟ་སྟངས་ཀྱིས་བལྟ་སྟེ། བཤད་ནི་ག་ཅི་ཨིན་ན་ངོས་འཛིན་ཏེ། བར་ན་བཤད་བདེ་བ་དང་འཛིན་བདེ་བའི་དོན་ལུ་ སྦལ་བའི་འཕར་ཐངས་དང་འདྲ་བའི་རྣམ་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་སྡེ་ཚན་སོ་སོ་སྦེ་བཤད་དགོ། མཇུག་ལུ་སློབ་ཕྲུག་གི་རྒྱུད་ལུ་བཞག་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལས་རུས་སྦལ་གྱི་འགྲོ་ཐངས་དང་འདྲ་བའི་སྒོ་ལས་ སྙན་པའི་ངག་གིས་ཚིག་དོན་ རེ་རེ་བཞིན་བཤད་ནི།
ཞུམ་རྒོད་རྨུགས་གསུམ་བསལ་བའི་འཆད་ཐབས།
ཞུམ་ལ་གཟེངས་བསྟོད་ཟེར་མི་འཆད་ཐབས་འདི། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་དཔའ་ཞུམ་མ་བཅུག་པར་སེམས་གསོ་སྟེ་ སློབ་སྦྱོང་གི་ཕྱོགས་ལུ་འགྱོ་ཚུགས་ནིའི་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་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་པའི་གོ་འཕང་དོན་གཉེར་ཅན་གྱི་དོན་ལུ་ འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བཤད་དགོཔ་དང་། ལྷབ་སྦྱང་ལུ་སྤྲོ་བ་ཞན་མི་འབད་བ་ཅིན། ཡོན་ཏན་མེད་པའི་ཉེས་དམིགས་བཤད་ན་འོས་སོ།། གང་ལྟར་སློབ་གསོའི་དགོས་མཁོ་ཡོད་དུས། ཐབས་ སྣ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་གསོ་འབད་དེ་ སྟོན་ཐངས་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན།
རྨུགས་པ་ཟེར་མི་འཆད་ཐབས་འདི། ལུས་སེམས་ལས་སུ་མི་རུང་བའི་སློབ་ཕྲུག་ལེ་ལོ་ཅན་ཚུ་ལུ་འབད་བ་ཅིན། ངོ་མཚར་བའི་ གཏམ་བཤད་དེ་རྨུགས་པ་སངས་ནི་ ཐབས་ཤེས་འབད་དགོཔ་དང་། རྨུགས་པ་སངས་བའི་ཤུལ་ལས་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་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་སི་སྦེ་བཤད་དགོཔ་ལུ་སླབ་ཨིན།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 37

འཆད་ཐབས་ཡན་ལག་གསུམ་ལྡན།

ཚིག་དོན་ངེས་པའི་ཡན་ལག་སྦེ་མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་སྟོན་ནི། གནད་དོན་ངེས་པའི་ཡན་ལག་སྦེ་སྤྱི་དོན་བཤད་ནི། རྩོད་པ་འཕེལ་བའི་ཡན་ལག་སྦེ་ མཐའ་དཔྱོད་སྤྲོ་བ་འཕེལ་བཅུག་ནིའི་ཐོག་ལས་ཡང་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ།
ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་གྱི་འཆད་ཐབས།
སློབ་ཚན་གྱི་ཁོག་ཕུབ་པ་སྟེ་སྤྱི་དོན་ལེན་ནི། གཞུང་བཟུང་བ་སྟེ་དོན་ཚན་ངོས་འཛིན་ནི། ཐག་བཅད་པ་སྟེ་ཨིན་མེན་སོགས་ཀྱི་ ཐག་བཅད་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ། སློབ་མའི་རྒྱུད་ལུ་ཡོན་ཏན་བྱིན་ཏེ་ཉན་སླབ་དང་ འབྲི་ལྷག་གི་ལྕོགས་གྲུབ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོཔ་ཨིན།
༦.༢ དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ལྷབ་སྦྱང་གི་ཐབས་ལམ།
དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ལྷབ་སྦྱང་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ དེང་སང་གནས་སྟངས་དང་མཐུན་པའི་དཀའ་ངལ་བསལ་ནི་དང་ གཏིང་ཟབ་པའི་བསམ་ཞིབ་ཀྱི་རིག་རྩལ་ ལྕོགས་གྲུབ་ཚུ་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ལྷབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། དེ་དང་མཐུན་པའི་ཐབས་ཤེས་ནམ་མཁའི་སྐར་ཚོགས་བཟུམ་ཡོད་རུང་གཙོ་བོ་ ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག་གི་ལྷབ་སྦྱང་དང་། ས་གནས་གཞིར་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན། ལས་འགུལ་གཞི་བཞག་གི་སློབ་སྟོན། བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྷབ་ནི། སློབ་ཁང་བརྗེ་ནི། མཐུན་འབྲེལ་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ཨིན།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག་གི་ཐབས་ལམ།
ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག་གི་ཐབས་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ ལྷབ་མི་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཤེས་ཡོན་དང་རིག་རྩལ་ བརྩི་མཐོང་ བསམ་སྤྱོད་བཟང་པོའི་འགྱུར་བ་འོང་ཚུགས་པའི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་འོག་གི་ག་ར་ ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག་གི་ཐབས་ལམ་ནང་ཚུདཔ་ཨིན།
ས་གནས་གཞིར་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན།
ས་གནས་གཞིར་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན་ཟེར་མི་འདི་ གོ་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་རུང་གཙོ་བོ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སྲོལ་རྒྱུན་ས་གནས་དང་ ལམ་སྲོལ་ལ་སོགས་པ་དང་ལྡན་པའི་ས་གནས་ནང་འཁྱིད་ཞིནམ་ལས་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཆོས་ཚན་ཚུ་དབྱེ་བ་དཔྱད་

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 38

ཐོག་གཏིང་ཚུད་པའི་ལྷབ་སྦྱང་གི་ཉམས་མྱོང་འཐོབ་སྦེ་བཟོ་མི་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན། མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་ ཉམས་མྱོངས་དང་ཤེས་ཡོན་ངོ་མའི་འབྱུང་ཁུངས་མཐའ་འཁོར་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ མི་སྡེ་ཚུ་དང་འབྲེལ་མཐུད་འབད་དེ་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ཡར་དྲག་གཏང་ཚུགས་པའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན།
ལས་འགུལ་གཞི་བཞག་གི་སློབ་སྟོན།
ལས་འགུལ་གཞིར་བཞག་གི་སློབ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ལཱ་ཅིག་སྤྲོད་ཞིན་ན་ ལྷབ་མི་ཁོང་ར་གིས་ཞིབ་འཚོལ་དང་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་བཅའ་མར་གཏོགས་པའི་སྒོ་ལས་ ཤེས་ཡོན་དང་རིག་རྩལ་ཐོབ་སྦེ་བཟོ་མིའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན། དེ་ཡང་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ལཱ་སྤྲོད་ནི་ལས་ལྷག་སྟེ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་པའི་སྒོ་ལས་གཏིང་ཚུད་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགསཔ་བཟོ་དགོཔ་ཨིན། དཔེར་ན་ མི་སྡེ་དང་འཛམ་གླིང་གི་དཀའ་ངལ་ངོ་མ་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་ཡངས་ཀྱི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་ཐོ་ ཁོང་ར་གིས་དེ་ཚུ་བསལ་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཞིབ་འཚོལ་དང་དབྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག་ནི་ལ་སོགས་པའི་སྒོ་ལས་འབད་དགོཔ་ཨིན།
བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྷབ་ནི།
བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྷབ་ནི་ཟེར་མི་འདི་ མཐོ་བའི་མནོ་རིག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ ཨ་ལུ་རང་རྐྱང་ཡང་ན་སྡེ་ཚན་སྦེ་ དྲི་བའི་ལན་ཁོང་ར་གིས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་ཅིག་ལུ་གོཝ་ཨིན།
སློབ་ཁང་བརྗེ་བའི་ཐབས་ཤེས།
སློབ་ཁང་བརྗེ་བའི་ཐབས་ཤེས་ཟེར་མི་འདི་ དཔེར་ན་ ནང་དོན་ཚུ་དེབ་དང་ཡོངས་འབྲེལ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ ཁྱིམ་ནང་སྦེ་རང་གིས་ལྷབ་ཞིནམ་ལས་ ཤེས་ཡོན་གཏིང་ཚུདཔ་དང་ བསམ་ཞིབ་ཀྱི་མནོ་རིག་ཡར་དྲག་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ སྦྱོང་ལཱ་སློབ་ཁང་ནང་འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། ཡང་ན་ དྲན་ཤེས་དང་གོ་རྟོགས་ལ་སོགས་པའི་རིག་སྟོབས་ཆུང་ཀུ་དང་འབྲེལ་བ་ཚུ་ཁྱིམ་ནང་སྦེ་ལྷབ་ནི་དང་ དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ་ གསར་གཏོད་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་སྟོབས་ཚུ་སློབ་ཁང་ནང་སྦྱོང་ལཱ་འབད་དེ་ལྷབ་སྟོན་འབད་མི་བཟུམ་ཚུ་ཨིན།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 39

མཐུན་འབྲེལ་ཐབས་ཤེས། /མཉམ་འབྲེལ་ལྷབ་སྦྱང་།
མཐུན་འབྲེལ་ཐབས་ཤེས་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་ནང་རྡོག་མཐུན་ལམ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷབ་བཅུག་ནིའི་ཐབས་ཤེས་འདི་ལུ་ སླབ་ཨིན། ཐབས་ཤེས་འདི་ཡང་ ཨ་ལོ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་ཆུང་ཀུའི་ནང་སྦེ་ལྷབ་ཨིན། སྡེ་ཚན་ནང་གི་འཐུས་མི་ཚུ་རིག་པའི་ལྕོགས་གྲུབ་ཡང་ མ་འདྲཝ་སྦེ་ཡོདཔ་ལས་འཐུས་མི་རེ་རེ་གིས་འགན་ཁུར་རེ་འབག་སྟེ་ ལྷབ་ནིའི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་འབད་དེ་ དོན་ཚན་འདི་ ཁ་གསལ་སྦེ་ཧ་གོ་ཚུགསཔ་ཨིན། སྡེ་ཚན་འདི་ནང་གི་འཐུས་མི་ཚུ་ རང་ལྷབ་ནི་རྐྱངམ་ཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ འཐུས་མི་གཞན་ཚུ་ལུ་ཡང་གྲོགས་རམ་འབད་ཚུགསཔ་ལས་ ཐབས་ཤེས་དྲག་ཤོས་ཅིག་འབད་ཆ་བཞགཔ་ཨིན།
སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི།
སློབ་ཕྲུག་གི་རྒྱུད་ལུ་ཡོན་ཏན་གྱི་སྤོབས་པ་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ། སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་ཚན་ནང་གི་དོན་ཚན་ཚུ་གདམ་འཐུ་འབད་དེ་སློབ་ཕྲུག་རང་རྐྱང་དང་། ཡང་ན། སྡེ་ཚན་ལུ་སྤྲོད་དེ་དེབ་དང་ཡོངས་འབྲེལ་ མཁས་མཆོག་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ ཁོང་ར་གིས་ཞིབ་ཚོལ་འབད་ཞིནམ་ལས། བཤུདབརྙན་ནང་བཟོ་ནི་དང་ ཤོག་ཐང་གུར་བྲི་ནི་ གློག་བརྙན་བཟོ་ལ་སོགས་པ་བཟོ་སྟེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ཞུ་འབད་ནི་དང་ དོན་ཚན་གྱི་འབྲེལ་བ་འཁྲིལ་ཏེ་མཐའ་འཁོར་གྱི་མི་སྡེ་དང་གཞན་ཁར་ལས་ཕར་ཡང་སྤྱན་ཞུ་འབད་དེ་གོ་བ་བརྡ་སྤྲོད་འབད་བཅུག་ནི་ཨིན།
ཞིབ་འཚོལ་འབད་བཅུག་ནི།
སློབ་སྟོན་པས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་ཚུ་སྤྲོད་ཞིནམ་ལས་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཆ་ལྷག་ནི་དང་ ཤེས་ཡོན་དང་ ཉམས་མྱོང་ཅན་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནིའི་གོ་སྐབས་སྤྲོད་དེ་ལྷབ་ནིའི་གོ་སྐབས་བཟོ་ནི།
གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་ནི།
ཆ་ ཡང་ན་ སྡེ་ཚན་ནང་སྦེ་ཚད་མའི་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ དེབ་མ་འདྲཝ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ ག་བསྡུར་འབད་དེ་གྲོས་བསྟུན་འབད་བཅུག་ནི།
ནང་རྡོག་སྐྱོར་སྦྱང་འབད་བཅུག་ནི།
སློབ་ཁང་ནང་དོན་ཚན་གཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཤེས་མི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སློབ་ཕྲུག་གཞན་ཚུ་ལུ་ སློབ་སྟོན་འབད་བཅུག་ནི།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 40

༧ དབྱེ་ཞིབ་དང་སྙན་ཞུ་འབད་ཐངས། དབྱེ་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི་ ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྒོ་ལས་ལྷབ་སྟོན་གྱི་གྲུབ་འབྲས། ལྷབ་སྦྱང་གི་བྱ་རིམ་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་ ཆུ་ཤིང་གི་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་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།

༧.༡ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གཞི་རྩ།
རིག་གཞུང་གི་རྩ་གཞུང་གི་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་གི་ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་འཇོན་ཐང་ཅན་སྦེ་གཡོག་བཀོལ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ཀྱི་ལྕོགས་གྲུབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ལུ་གཙོ་བོ་བཏོནམ་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ སྒྲུབ་བྱེད་བསྡུ་སྒྲིག་འབད་མི་འདི་གིས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་ཚུ་གི་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ ལྕོགས་གྲུབ་ཚུ་ག་དེ་ཅིག་ཧ་གོ་ཡོད་མེད་དང་ ག་དེམ་ཅིག་གོང་འཕེལ་སོང་ནུག་ག་ཚུ་རྟོགས་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན། མཐར་ཐུག་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འདི་ལྷབ་སྦྱང་འབད་མིའི་དཀའ་ངལ་ཧ་གོ་ཞིནམ་ལས་ ག་ར་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་སྒྲུབ་བྱེད་ལུ་མཁོ་གལ་ཆེཝ་ཨིན། སྒྲུབ་བྱེད་འདི་ལུ་བརྟེན་ སློབ་སྟོན་པའི་ལྷབ་སྟོན་གྱི་ཐབས་ལམ་བསྒྱུར་བཅོས་ཚུགས་པའི་ཁེ་ཕན་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབདཝ་ད་ འོག་གི་གཞི་རྩ་ཚུ་སེམས་ཁར་ངེས་དགོཔ་ཨིན།

• འབྲེལ་ཡོད་ག་ར་གིས་ཆ་གནས་དང་བློ་གཏད་ཡོདཔ་འབད་དགོ།
• སློབ་ཕྲུག་གི་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ སྒྲིག་བཀོད་འབད་དགོ།
• སློབ་སྟོན་དང་རྩ་གཞུང་གི་ ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་སྦེ་བཟོ་ཡོདཔ་ཅིག་དགོ།
• སློབ་ཕྲུག་གི་རྒྱུད་ལུ་ རང་ཉིད་དང་ནང་རྡོག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་རིག་རྩལ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུགསཔ་ཅིག་དགོ།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 41

༧.༢ 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་ལན་བྱིན་ཐོག་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་གདོང་ལེན་དང་འཁྲིལ་ ཐབས་ཤེས་གསརཔ་བཏོན་ཏེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན། ལྷག་པར་དུ་

• ཨ་ལོའི་ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ ལྕོགས་གྲུབ་ཆ་ཚང་སྦེ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབདཝ་ཨིན།
• སློབ་ཕྲུག་གི་ལྷབ་སྦྱང་དང་ གྲུབ་འབྲས་ལུ་ལྟ་རྟོག་འབདཝ་ཨིན།
• སློབ་དཔོན་ཁོང་རའི་སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་ཚུ་ ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཧིང་ག་དེ་སྦེ་འགྱོ་དོ་ག་ བརྡ་སྤྲོད་འབདཝ་ཨིན།
• སློབ་ཕྲུག་གདམ་འཐུ་དང་སྡེ་རིམ་ཡར་སེང་ གནས་སོར་ ངོ་སྦྱོར་ལག་ཁྱེར་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཨིན།
• འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་དང་ སྲིད་བྱུས་ལམ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ བརྡ་དོན་བྱིན་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

༧.༣ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེ་བ།
ཡོངས་གྲགས་ལུ་དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་སྦྱང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་ཟེར་དབྱེ་བ་གཉིས་ཡོད། འདི་གཉིསཔོ་ལྷབ་སྦྱང་གི་ལས་དོན་དང་ ལྷབ་སྦྱང་གི་གནས་ཚད་ ལྕོགས་གྲུབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གཤམ་གསལ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་རིགས་དང་ མཁོ་ཆས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་ གནས་སྟངས་དང་འབྲེལ་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རང་གིས་གསར་གཏོད་འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་རུང་འཐུསཔ་ཨིན།

༧.༣.༡ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ།
དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་སྟོན་ཐངས་དང་ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་ལྷབ་ཐངས་བསྒྱུར་བཅོས་འབད་དེ་ཡར་དྲག་གཏང་དགོཔ་དང་ ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོཔ་ཚུ་ཧ་གོ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་དང་དོན་ཚན་སོགས་མཇུག་བསྡུཝ་ད་ དུས་རྒྱུན་དུ་འབད་དགོ་པའི་དབྱེ་ཞིབ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 42

དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེ་བ།
དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ལུ་ཡང་ དུས་རྒྱུན་གཞི་བཟོ་དབྱེ་ཞིབ་དང་ དུས་རྒྱུན་སྦྱང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་ཟེར་གཉིས་ཡོད། དེ་ཚུ་སློབ་སྟོན་པ་རང་གིས་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཧ་གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་གལ་ཆེཝ་ཨིན།

དུས་རྒྱུན་གཞི་བཟོ་དབྱེ་ཞིབ།
དུས་རྒྱུན་གཞི་བཟོ་དབྱེ་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི་ ལྷབ་སྦྱང་གི་དུས་ཡུན་ག་ར་ནང་ སྦྱོང་ལཱ་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་དང་ལྷབ་སྟོན་གཉིས་ཆ་ར་སྤུད་ཚད་ཅན་འོང་འཐབ་ལུ་འབད་མི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། སློབ་ཕྲུག་གིས་འབད་མིའི་ལཱ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རང་རྐྱང་གིས་ག་དེམ་ཅིག་ཧ་གོ་ཡི་ག་དང་ ཡར་དྲག་གཏང་དགོ་པའི་གཞི་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཚུགསཔ་ཨིན། དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་བརྡ་དོན་དང་གནས་ཚུལ་ལས་བརྟེན་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་འོས་འབབ་དང་འབྲེལ་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དོན་ཚན་ཤུལ་མམ་ལུ་སྤོ་སོར་འབད་ནི་ཨིན་ན་དང་ ཧེ་མའི་དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ལུ་ཡང་བསྐྱར་དུ་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་སྟོན་དགོཔ་ཡོད་མེད་ཚུ་ ཐག་དཔྱད་ཚུགསཔ་ཨིན།

དམིགས་ཡུལ།
▪ སློབ་སྟོན་པ་དང་ལྷབ་མི་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ ལྷབ་སྦྱང་གི་བྱ་རིམ་དང་ མཐར་འཁྱོལ་གྱི་གནས་ཚད་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནིའི་གོ་སྐབས་བྱིནམ་ཨིན།
▪ སློབ་དཔོན་ལུ་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་དང་ མཁོ་ཆས་ག་འདི་ལེགས་ཤོམ་འདུག་ག་ཧ་གོ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་འབདཝ་ཨིན།
▪ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་ལྷབ་ཐངས་དང་ རང་སོའི་ཁྱད་པར་ཚུ་ཧ་གོ་ནི་ལུ་གྲོགས་རམ་འབདཝ་ཨིན།
▪ ཨ་ལུ་ཁོང་ར་ལུ་ ག་ཅི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཚུགས་ཅི་ག་དང་ ཡར་དྲག་གཏང་དགོཔ་ག་ཅི་འདུག་ག་ཚུ་ དྲན་གསོ་འབདཝ་ཨིན།
▪ ལྷབ་མི་ཚུ་གིས་ རང་གི་བརྩོན་ཤུགས་དང་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་མཐོང་ཚུགསཔ་ཨིན།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 43

▪ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ རང་ཉིད་དང་ ནང་རྡོག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་གོ་སྐབས་བྱིནམ་ཨིན།
▪ ལྷབ་མི་གཅིག་གིས་ ལྷབ་སྦྱང་གི་བྱ་རིམ་ནང་ ལྷབ་མི་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་མི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་མི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་མི་སྦེ་འགན་ཁུར་སྣ་ཚོགས་འབག་ནིའི་གོ་སྐབས་བྱིནམ་ཨིན།
▪ ཆ་རོགས་ཕན་ཚུན་གྱི་ རིག་རྩལ་ལུ་ངལ་རངས་ནི་དང་ ལེགས་བཅོས་འབད་དགོཔ་ཚུ་ངོས་ལེན་འབད་དེ་ གཏིང་ཚུད་པའི་བསམ་ཞིབ་དང་ དཀའ་ངལ་བསལ་ནིའི་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུགས།

དུས་རྒྱུན་སྦྱང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ།
དུས་རྒྱུན་སྦྱང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི་ ལྷབ་སྟོན་གྱི་ཆ་ཤས་རེ་རྫོགས་པའི་མཇུག་ལུ་འབད་མི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། དཔེར་ན་ དོན་ཚན་དང་ བརྗོད་དོན་ ལེའུ་ཚན་ལ་སོགས་པ་གཅིག་མཇུག་བསྡུཝ་ད་ རང་རྐྱང་དང་སྡེ་ཚན་གང་རུང་གི་སྒོ་ལས་བྲི་ནི་དང་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ སྐུགས་ཚུ་བྱིནམ་ཨིན།

༧.༣.༢ སྦྱང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ།
སྦྱང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ལྕོགས་གྲུབ་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ མཐར་འཁྱོལ་གྱི་གནས་རིམ་ཐག་དཔྱད་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་དུས་མཇུག་བསྡུཝ་དང་ལོ་མཇུག་བསྡུཝ་ད་རྐྱབ་པའི་ཆོས་རྒྱུགས་བཟུམ་ཚུ་ལུ་སླབ་ཨིན། དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་འདི་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་སློབ་རིམ་ཡར་སེང་དང་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ ཕམ་ཚུ་ལུ་སྙན་ཞུ་གི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན། སྦྱང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་འབདཝ་ད་ དྲི་བ་ཚུ་ བྷུ་ལུམ་གི་རིག་སྟོབས་དབྱེ་རིམ་ཚུ་གཡོག་བཀོལ་ཏེ་ ཤེས་བྱའི་གནས་ཀྱི་ལྕོགས་གྲུབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བཟོ་དགོཔ་ཨིན།

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།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 44

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།

༧.༤ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེ་བ་གཞན།
ལྷབ་སྦྱང་གི་དབྱེ་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི་ དོན་ཚན་དང་སྟོན་ཚན་མཇུག་བསྡུཝ་ད་ ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སྦྱང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་ཚུ་ལུ་སླབ་ཨིན། དབྱེ་ཞིབ་འདི་ སྡེ་རིམ་ཡར་སེང་དང་ སྙན་ཞུ་གི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོདཔ་ཨིན། དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་ཡང་ ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་དང་ དཔེ་སྣོད་ ལས་འགུལ་ ཟླ་རྒྱུགས་ལ་སོགས་པ་ཚུ་རྐྱབ་སྟེ་དབྱེ་ཞིབ་འབདཝ་ཨིན།

ལྷབ་སྦྱང་གི་དོན་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི་ དུས་རྒྱུན་དང་ལྷབ་ལུགས་ངོས་འཛིན་འབད་བའི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་ཅིག་ཨིན། དེ་ནང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་གནས་ཚད་ག་ཏེ་འདུག་ག་དང་ ག་ཏེ་ལུ་འགྱོ་དེས་ག་ གནས་ཚད་ནང་ག་དེ་སྦེ་ལྷོད་ནི་ཨིན་ན་ཚུ་བལྟ་ནིའི་དོན་ལུ་དང་ སློབ་དཔོན་ལུ་སློབ་སྟོན་སྒྱུར་བཅོས་དང་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་དྲན་ཚོར་བྱིན་ཐབས་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན། ལྷབ་དུས་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཧུར་བརྩོན་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷབ་སྦྱང་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་བཅུག་མི་ཅིག་ཨིན། དེ་གིས་སློབ་ཕྲུག་རང་གི་ལྷབ་སྦྱང་གི་འགན་ཁུར་འབག་ནི་དང་ ཡར་རྒྱས་ག་དེ་སྦེ་འགྱོ་དོ་ག་ལྟ་རྟོག་འབད་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགསཔ་ཨིན། ལྷག་པར་དུ་ཨ་ལུ་ཁོང་ར་གིས་ལས་དོན་བཟོ་ནི་དང་ དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གྲུབ་མ་གྲུབ་བརྟག་དཔྱད་འབདཝ་མ་ཚད་ བསམ་ཞིབ་རིག་རྩལ་དང་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་རིག་རྩལ་ཡང་ལྷབ་སྦྱང་འབདཝ་ཨིན།

༧.༦ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་རིགས།
དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་རིགས་ཟེར་མི་འདི་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་མིའི་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ རིག་རྩལ་ ཤེས་ཡོན་ཚུ་གི་གནས་སྟངས་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཐབས་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་རིགས་མ་འདྲཝ་ལེ་ཤ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཆོས་ཚན་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ཁར་ རང་

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 45

གིས་ཡང་ གསར་གཏོད་འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན། ཧེ་མ་ལས་ཡོངས་གྲགས་ཡོད་པའི་ཐབས་རིགས་ཚུ་ཡང་ ཉིན་ཐོ་བཞག་ནི། ལས་འགུལ། སྦྱར་དེབ་བཟོ་བཅུག་ནི། མཐོང་ཐོས། གོ་བ་གི་སབ་ཁྲ། རང་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ། ནང་རྡོག་དབྱེ་ཞིབ། དཔེ་སྣོད། ལྟ་རྟོག། རྒྱུས་ཐོ། གྲོས་ཚོགས། འབྲི་རྒྱུགས་ཚུ་ཨིན། དེ་ཚུ་གི་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཚུ་རང་གིས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་གལ་ཆེ། དབྱེ་བ་ལ་ལུ་ཅིག་གི་གནས་ཚུལ་མདོར་བསྡུས་རེ་འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད།

དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
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།
དབྱེ་རྟགས།

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།
དབྱེ་རྟགས།

སློབ་ཁང་སྦྱོང་ལཱ།

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

རྒྱུས་ཐོ། དབྱེ་རྟགས། དབྱེ་
དཔྱད། དབྱེ་ཚད། དཔེ་སྣོད།

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། དབྱེ་ཚད།
དབྱེ་རྟགས། རྒྱུས་ཐོ། དཔེ་
སྣོད།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 46

ལྷག་ནི།

རྗོད་སྒྲ ཚིག་གི་གཅོད་མཚམས། སྐད་ཀྱི་སེང་ཕབ། མགྱོགས་ལྷོད།

དབྱེ་ཚད། རྒྱུས་ཐོ། དབྱེ་
དཔྱད། དབྱེ་རྟགས། དཔེ་
སྣོད།

མགྱོགས་ཕབ། སྡེབ། ཡིག་བཟོ། གཙང་སྦྲ།

དབྱེ་ཚད་ཐོ། དབྱེ་རྟགས།
དབྱེ་དཔྱད།
སློབ་ཚན་ཆོས་རྒྱུགས། ལན་ཕོག་ཧིང། གཙང་སྦྲ། ཡིག་བཟོ། དུས་ཚོད། དྲི་བ་དྲིས་ལན།

༧.༧ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མཁོ་ཆས།
དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མཁོ་ཆས་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་ཉིན་ལྟར་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། དོན་ཚན་དང་ དམིགས་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཡོངས་འབྲེལ་དང་གློག་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་མཁོ་ཆས་ལ་སོགས་པ་རང་གིས་འཚོལ་ཞིབ་དང་གསར་གཏོད་འབད་དགོཔ་ཨིན། འདི་ནང་ཡོངས་གྲགས་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་མཁོ་ཆས་དག་པ་ཅིག་འོག་ལུ་བཤད་པ་རྐྱབ་ཡོདཔ་ཨིན།

དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།
སྤྱིར་བཏང་ དབྱེ་དཔྱད་ཐོ་ཟེར་མི་འདི་ ཨ་ལོའི་རྒྱུད་ལུ་ གོ་དོན་ རིག་རྩལ་ བྱ་སྤྱོད་ འབད་ཐངས་ མནོ་ལུགས་ཚུ་ ག་དེ་སྦེ་ཚང་སྟེ་ཡོད་ག? དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནིའི་ ཐོ་ཁ་གསལ་ཅིག་ཨིན། དཔེར་ན། ཉོ་ཚོང་རྐྱབ་པར་འགྱོ་བ་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། དབྱེ་དཔྱད་ཐོ་འདི་ དངོས་མེད་སློབ་སྟོན་གྱི་སྐབས་ གུ་གཱལ་ཕོམ་ལ་སོགས་པའི་ཡོངས་འབྲེལ་དང་ དངོས་འབྲེལ་སློབ་སྟོན་གྱི་སྐབས་ པར་སྐྲུན་གྱི་ཐོག་ལས་སྦེ་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ཏེ་བཟོ་དགོཔ་ཨིན།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 47

དབྱེ་དཔྱད་ཐོ་ནང་ཚང་དགོཔ།
▪ སློབ་སྟོན་གྲུབ་འབྲས་ ཡང་ན་ ལས་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་པའི་མཐར་འཁྱོལ་གྱི་བརྡ་སྟོན་ཚད་གཞི་སྦེ་འོང་དགོ།
▪ ཚད་གཞིའི་ཚིག་ཚུ་ཐུང་ཀུ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོདཔ་སྦེ་དགོ།
▪ གལ་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་གཙོ་རྟགས་བཀལ་དགོ།
▪ ཚད་གཞི་བཤད་པ་ཚུ་ནོར་འཁྲུལ་འབྱུང་ནིའི་ཉེན་ཁག་མེད་པའི་བཟོ་དགོ།
▪ སློབ་ཕྲུག་གི་མིང་ ཚེས་གྲངས་ དོན་ཚན་ དབྱེ་དཔྱད་པ་ སྤྱིར་བཏང་གྲུབ་འབྲས་བཀོད་སའི་ས་སྟོང་བཞག་དགོ།
▪ སློབ་སྟོན་པ་གཞན་གྱིས་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཡོད་མི་ཅིག་དགོ།
དབྱེ་དཔྱད་ཐོའི་དཔེ། དོན་ཚན་ ཚིགས་བཅད་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་ནི།

མིང་།

ལྷབ་སྦྱང་ལས་དོན། (ཚད་གཞི།)
སྐུགས།

སློབ་སྟོན་པའི་
བསམ་ལན།

རྗོད་སྒྲ། མིང་ཚིག་ག་
ར་དོན་དག།

བརྗོད་དོན། ཚིག་རྐང་རེ་རེ་
བཞིན་གྱི་དོན།
བསོད་ནམས། √ × √ ×
ཉི་མ་རྡོ་རྗེ། √ × √ ×
དབྱེ་རྟགས།

སློབ་སྟོན་པ་གིས་ སློབ་ཁང་གི་ཕྱི་ནང་ག་ཏེ་ལུ་འབད་རུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་བྱ་སྤྱོད་ཚུལ་མཐུན་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།

དབྱེ་རྟགས་ནང་ཁྱད་ཚད་ཚང་དགོཔ།
▪ མཐར་འཁྱོལ་གྱི་ཚད་གཞི་ གྲུབ་འབྲས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་བཟོ་དགོ།
▪ ཚད་གཞིའི་འགྲེལ་བཤད་ཁ་གསལ་དང་ གསལ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་རྐྱབ་དགོ།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 48

▪ གནད་དོན་གསལ་བཤད་ཚུ་ གོ་རིམ་ཅན་གྱི་ཚན་པ་སོ་སོ་ཡོདཔ་སྦེ་དགོ།
▪ གྲངས་ཚད་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ གྱངས་ཁ་དང་གཅིག་ཁར་ ཚིག་གཞི་ཚུ་ཁ་གསལ་སྦེ་བཀོད་དགོ།
▪ གསལ་བཀོད་ཅན་དང་ ཁྱད་པར་ཁ་གསལ་སྦེ་ཕྱེ་ཚུགས་པའི་ཐ་སྙད་གཡོག་བཀོལ་དགོ།
▪ ལག་ལེན་དངོས་ཐབས་ནང་བྱ་སྟབས་བདེ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཐུང་ཀུ་སྦེ་བཟོ་དགོ།
▪ གལ་ཆེ་བའི་ལཱ་དང་རིག་རྩལ་ཚུ་ གཙོ་རྟགས་བཀལ་དགོ།
▪ བསམ་ལན་བཀོད་ས་དང་ ལྟ་རྟོག་གི་དྲན་གསོ་བཀོད་ས་ཚུ་ དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བཞག་དགོ།
▪ སློབ་ཕྲུག་གི་ མིང་དང་ སྤྱི་ཚེས་ དོན་ཚན་ ལྟ་རྟོགས་པ་ གྲུབ་འབྲས་ཚུ་བརྡ་དོན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ས་སྟོང་
བཞག་དགོ།
▪ སློབ་སྟོན་པ་དང་ འབྲེལ་ཡོད་གཞན་ཚུ་གིས་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དགོ།

དབྱེ་རྟགས་ཀྱི་དཔེ།
དོན་ཚན་ སྤྱན་ཞུའི་གྲུབ་འབྲས་དབྱེ་ཞིབ།
ལས་དོན/གྲུབ་འབྲས། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ འཇིག་རྟེན་པའི་བསླབ་བྱའི་ནང་དོན་ཚུ་ འཛོལ་བར་མེད་པར་འཇོན་ཐངས་ཆེ་བའི་སྒོ་ལས་སྤྱན་ཞུ་འབད་ཚུགས་དགོ།
མཐར་འཁྱོལ་གྱི་ཚད་གཞི། ངོས་ལེན་རྩ་ལས་མེད་ - ངོས་ལེན་སྦོམ་ཡོད་ཀྱི་བར།
སྤྱན་ཞུའི་རིག་
རྩལ།

ངོས་ལེན་རྩ་
ལས་མེད།
༠

ངོས་ལེན་
མེད།
༡

ངོས་ལེན་ཨ་ཙི་
ཡོད།
༢

ངོས་ལེན་
ཡོད།
༣

ངོས་ལེན་
སྦོམ་ཡོད།
༤

སྐུགས། བསམ་
ལན།

སྐད་གསལ་

ཏོག་སྦེ་གོ་ཡི།
མགྱོགས་ཚད་
ལྡན་པས།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 49

སྐད་ཡིག་གི་
གནས་ཚད་ལྡན་
པས།

དབྱེ་རྟགས་བཟོ་བའི་སྐབས་ཀྱི་ལམ་སྟོན།
༡. ལྷབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མཐར་འཁྱོལ་གྱི་ཚད་གཞི་ཚུ་བསྐྱར་འབད་ཞིབ་འབད་དགོ།
༢. མཐར་འཁྱོལ་གྱི་གནས་རིམ་བརྡ་མཚོན་བཏོན་ནིའི་དོན་ལུ་ ཚད་རྟགས་ནང་ ཚིག་གཞི་རྐྱངམ་གཅིག་དང་ ཡང་ན་ ཚིག་གཞི་དང་གཅིག་ཁར་གྱངས་ཁ་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཨིན་ན་བརྟན་བརྟན་བཟོ་དགོ།
༣. ཚད་རྟགས་གུར་ཡོད་པའི་གནད་དོན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་བྲི་དགོ།
༤. དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་དབྱེ་ཁག་ཚུ་ དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཐོ་བཀོད་དགོ།
༥. རིག་རྩལ་རེ་རེ་བཞིན་ གསལ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་བཀོད་དགོ།
༦. གལ་ཆེའི་གོ་རིམ་དང་ དཔྱད་མཚམས་ ཡང་ན་ མཐའ་འཁྱོལ་གྱི་བརྡ་སྟོན་ཚུ་གཙོ་རྟགས་བཀལ་དགོ།
༧. དབྱེ་ཞིབ་པའི་དོན་ལུ་ བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ཁ་གསལ་སྦེ་བཀོད་དགོ།
༨. དབྱེ་རྟགས་ཚུ་རྒྱས་ཤིང་རྒྱསཔ་དང་ གསལ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དགོ།

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། ཡང་ན་ དབྱེ་ཚད་ཟེར་མི་འདི་ ལྷབ་མིའི་ལཱ་ག་ཅི་བཟུམ་ཨིན་རུང་ དེ་གི་གྲུབ་འབྲས་ཚད་གཞི་གི་ཆ་ཤས་ག་ར་གི་བརྡ་སྟོན་གསལ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་བཀོད་ཡོད་མིའི་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མཁོ་ཆས་ཅིག་ཨིན། དབྱེ་ཚད་འདི་ ལས་འགུལ་གྱི་སྐུགས་བྱིན་

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 50

ནི་དང་ སློབ་ཁང་ནང་བཅའ་མ་གཏོགས་ནི་ སྤྱིར་བཏང་སྡེ་རིམ་ཕྱེ་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན། དབྱེ་ཚད་ནང་ཆ་རྫོགས་དབྱེ་ཚད་དང་ དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་དབྱེ་ཚད་ཟེར་གཙོ་བོ་གཉིས་སྦེ་ཡོད།

བཅའ་མར་གཏོགས་ནིའི་ཆ་རྫོགས་དབྱེ་ཚད་ཀྱི་དཔེ།
ཀ ཁ ག ང སྐུགས། བསམ་ལན།
▪ སློབ་ཁང་དང་ གཞན་
གྱི་དོན་ལུ་འགོ་འཁྲིདཔ་
དང་ སྡེ་ཚན་ནང་ཕན་
ཐོགས་ཅན་སྦེ་བཅའ་མར་
གཏོགས་འོང་།
▪ ངོམས་བཏོན་མེན་པའི་
གསར་གཏོད་དང་ ཡར་
དྲག་བཏང་སྟེ་དཔེ་སྟོན་
འབད་འོང་།
▪ ཧ་གོ་ནིའི་དོན་ལུ་གཞན་
ལུ་འདྲི་ནི་དང་ གཞན་
གྱི་མནོ་ཐངས་ལུ་ངོས་
ལེན་འབད་འོང་།
▪ ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་ནང་
དོན་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཚུ་
དཀའ་ངལ་དང་གདོང་
ལེན་གསརཔ་ནང་གཅིག་

▪ སློབ་ཁང་ནང་ཕན་
ཐོགས་ཅན་སྦེ་
བཅའ་མར་

གཏོགས་ནི་དང་
གཞན་དང་གཅིག་
ཁར་ལཱ་ལེགས་
ཤོམ་སྦེ་འབད་
འོང་།
▪ ནང་དོན་ཤེས་ཡོན་
ཁྱད་འཕགས་ཅན་
འོང་།
▪ ཧ་གོ་ནི་དང་
ཡོན་ཏན་འཐོབ་
ནིའི་དོན་ལུ་
གཞན་ལུ་འདྲི་
འོང་།
▪ གཞན་གྱི་མནོ་
བསམ་དང་

▪ ནང་དོན་གྱི་ཤེས་
ཡོན་འབྲིང་ཅིག་
འོང་།
▪ ལཱ་ཚུ་ལུ་བསམ་
ཞིབ་འབྲིང་ཅིག་
འབད་འོང་།
▪ འཕྲལ་འཕྲལ་

སློབ་ཁང་ནང་ཧུར་
བརྩོན་གྱི་ཐོག་
ལས་བཅའ་མར་

གཏོགས་ནི་དང་
གཞན་དང་གཅིག་
མཐུན་ལམ་ཧ་

ལམ་ཅིག་འོང་།
▪ འཕྲལ་འཕྲལ་

གདོང་ལན་དང་
བསམ་ལན་ལུ་

▪ སློབ་ཁང་ནང་བརྒྱ་
ལམ་རེ་ཕན་ཐོགས་
ཅན་སྦེ་བཅའ་མར་
གཏོངས་འོང་།
▪ ནང་དོན་གྱི་ཤེས་
ཡོན་ཞན་སུ་ཅིག་
འོང་།
▪ སྒྱིད་སྡུག་སི་སི་
སྦེ་བཅའ་མར་

གཏོགས་ནི་དང་
འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་
ལུ་བློ་འདོད་མེདཔ་
སྡོད་འོང་།
▪ འཕྲལ་འཕྲལ་

བསམ་ལན་དང་
གདོང་ལེན་ལན་
འབད་ནི་ལུ་གུ་
དོག་ཀ་ཀ་འོང་།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 51

སྒྲིལ་འབད་ཆོག་ཆོག་སྦེ་
འོང་།
▪ རང་གི་མནོ་བསམ་དང་
ཐབས་ཤེས་ལུ་གདོང་
ལན་འབད་འོང་།

ཐབས་ཤེས་ལུ་
གདོང་ལན་འབད་
ནིའི་གོ་སྐབས་ཕྱེ་
འོང་།

ངོས་ལེན་འབད་
འོང་།

དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ་ལུ་གཞི་བཞག་པའི་དབྱེ་ཚད། དོན་ཚན་ ཉིན་ཐོ།

ཚད་གཞི།

སྐུགས་ཀྱི་དབྱེ་ཁག། སྐུགས་
༤ ༣ ༢ ༡ སྡོམ།

ཕྱི་ཤོག་གི་
བཟོ་བཀོད།

ཕྱི་ཤོག་གུར་དེབ་ཀྱི་
མིང་དང་ རྩོམ་སྒྲིག་
པའི་མིང་ སློབ་རིམ་

ཚང་བའི་ཁར་ གནམ་
མེད་ས་མེད་སེམས་
ཤོར་སི་སི་འོང་།

ཕྱི་ཤོག་གུར་ཆ་
ཤས་གསུམ་ག་ར་

ཚང་རུང་ཡིད་ཁར་
གནམ་མེད་ས་མེད་
མི་འོང་།

ཕྱི་ཤོག་གུར་ཆ་ཤས་
གཉིས་རྐྱངམ་ཅིག་
ཨིན་པའི་ཁར་ཡིད་
ཁར་ཡང་གནམ་མེད་
ས་མེད་མི་འོང་།

ཕྱི་ཤོག་གུར་ཆ་
ཤས་གཅིག་རྐྱངམ་
ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་
འཇམ་སམ་ཅིག་ར་
མས།

སྒྲིག་བཀོད།

ལཱ་དང་འབྲེལ་བའི་
དུས་ཚོད་དང་ ཐོ་
བཀོད་དགོ་པའི་རྒྱུ་
མཚན་ བརྡ་དོན་གྱི་
འབྱུང་ཁུངས་ རྒྱུན་
ཆད་མེད་པའི་སློབ་
སྟོན་པའི་བསམ་ལན་

ཆ་ཤས་ ༤ ལས་
༡ མ་ཚང་པའི་ཁར་
བསམ་ཞིབ་ཡང་
གནམ་མེད་ས་མེད་
ཞིབ་ཞིབ་མི་འོང་།

ཆ་ཤས་ ༤ ལས་
༢ མ་ཚང་པའི་ཁར་
བསམ་ཞིབ་ཡང་སྐྱོ་
སུ་ཅིག་འོང་།

ཆ་ཤས་ ༤ ལས་
༣ མ་ཚང་པའི་ཁར་
བསམ་ཞིབ་མི་འོང་།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 52

ཞིབ་བརྟག་གི་བསམ་
ཞིབ་ཚུ་ཚུད་དེ་འོང་།

ཐོ་བཀོད།
(དཔེ/འདྲ་
པར/པར་ལ་

སོགས་པ་ཚུ)

ཐོ་བཀོད་སྣ་ཁག་
༡༦ ལས་ ༢༠

ཚུན་འོང་། ཐོ་བཀོད་
ག་ར་གི་བརྡ་དོན་དང་
གནས་ཚུལ་ཚུ་ཁ་
གསལ་སྦེ་འོང་།

ཐོ་བཀོད་ ༡༡
ལས་ ༡༥ ཚུན་
ཡོད་རུང་སྣ་ཁག་
མི་ཉུང་སུ་ཅིག་འོང་།
ཐོ་བཀོད་ལ་ལུ་གི་
བརྡ་དོན་དང་གནས་
ཚུལ་ཚུ་ཁ་གསལ་
མི་འོང་།

ཐོ་བཀོད་ ༦ ལས་
༡༠ ཚུན་ཡོད་རུང་སྣ་
ཁག་མི་ཉུང་སུ་ཅིག་
འོང་། ཐོ་བཀོད་མང་
ཆེ་བ་གི་བརྡ་དོན་དང་
གནས་ཚུལ་ཚུ་ཁ་
གསལ་མི་འོང་།

ཐོ་བཀོད་ ༡
ལས་ ༥ ཚུན་
ཡོད་རུང་སྣ་ཁག་
མ་འདྲཝ་གཅིག་
གཉིས་ཅིག་འོང་།
ཐོ་བཀོད་གཅིག་
གཉིས་གཅིག་གི་
བརྡ་དོན་དང་གནས་
ཚུལ་ཚུ་འོང་།

སྤྱན་འབུལ།

ཐོ་བཀོད་ཚུ་རྒྱུ་མཚན་
ལྡན་པའི་གོ་རིམ་དང་
གཙང་སྦྲ་ལྡན་པ་
འགོ་འདྲེན་ལེགས་
ཤོམ་སྦེ་འོང་།

ཉིན་ཐོ་ཚུ་གཙང་སྦྲ་
ལྡན་རུང་ གོ་རིམ་
མི་ལྡན་པ་ འགོ་
འདྲེན་དེ་ཅིག་ར་མི་
འོང་།

ཉི་ཐོའི་གནད་དོན་ལ་
ལུ་གོ་རིམ་ལྡན་རུང་
གཙང་སྦྲ་མི་འོང་།
ཐོ་བཀོད་ཚུ་ཡང་འགོ་
འདྲེན་སྐྱོ་སུ་ཅིག་འོང་།

ཉིན་ཐོ་ནང་ཡོད་
པའི་གནད་དོན་ཚུ་
གོ་རིམ་མེད་པའི་
ཁར་ ལེགས་ཤོམ་
སྦེ་མ་བྲི་བ། ཐོ་
བཀོད་ཚུ་འགོ་
འདྲེན་ཐོག་མི་འོང་།

གསར་གཏོད།

ཐོ་བཀོད་ཚུ་གཞན་
དང་མ་འདྲ་བའི་ཁར་
འགོ་ལས་མཇུག་ཚུན་
སྤྲོ་བ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་འོང་།

ཐོ་བཀོད་ཚུ་ཡོངས་
གྲགས་ཀྱི་ལྟ་རྟོག་
གི་གནད་དང་མཐུན་
པ།

ཐོ་བཀོད་མང་ཆེ་བ་
ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་ལྟ་
རྟོག་གི་གནད་དང་
མཐུན་པ།

ཐོ་བཀོད་ཚུ་ཚན་
རིག་གི་གནད་དོན་
མི་མཐུན་པ་ཨིན།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 53

བྲིས་ཡོད་པའི་ཉིན་ཐོ་

ཚུ་ རིག་གསར་དང་

ཚན་རིག་གི་ཐབས་

ཤེས་གསརཔ་སྦེ་

འོང་།

བྲིས་ཡོད་པའི་ཉིན་

ཐོ་ཚུ་ གསར་

གཏོད་དང་ ཚན་

རིག་གི་ཐབས་ཤེས་

གསརཔ་ཉུང་སུ་

ཅིག་སྦེ་འོང་།

བྲིས་ཡོད་པའི་ཉིན་ཐོ་

ཚུ་ གསར་གཏོད་

དང་ ཚན་རིག་གི་

ཐབས་ཤེས་གསརཔ་

དག་པ་རེ་འོང་།

བྲིས་ཡོད་པའི་ཉིན་

ཐོ་ཚུ་ གསར་

གཏོད་དང་ ཚན་

རིག་གི་ཐབས་ཤེས་

དང་འབྲེལ་མེད་

འོང་།

སྐུགས་ཀྱི་ཡོངས་སྡོམ།

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།
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།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 54

དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་སྐུགས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་རེའུ་མིག།
སློབ་རིམ་ ༡༡ -༡༢པ།
དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། སློབ་དུས་དང་པ། དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། སློབ་དུས་གཉིས་པ། ཡོངས་
སྡོམ།
མནོ་རིག། རིག་
རྩལ།

བསམ་སྤྱོད། ཆོས་
རྒྱུགས།

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

བསྡོམས།

༤ ༣ ༣ ༢༥ ༤༠ ༤ ༣ ༣ ༤༥ ༦༠ ༡༠༠

ཁྱིམ་ལཱ།
སློབ་ཁང་གི་
ལཱ།
ལས་འགུལ།

རིག་རྩལ་བཞི།

སྤྱན་ཞུ།

རྩོད་སྡུར།

སྒོ་གསུམ་བྱ་
སྤྱོད།

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

• རིག་རྩལ་
བཞི།

• སྤྱན་ཞུ།

• རྩོད་སྡུར།

• སྒོ་གསུམ་བྱ་སྤྱོད། ལས་འགུལ་ཚར་གཅིག།

༢ ༢༠ ༣ ༢༥ ༥༠ ༢ ༢༠ ༣ ༢༥ ༥༠ ༡༠༠

ཁྱིམ་ལཱ།
སློབ་ཁང་གི་
ལཱ།
ལས་འགུལ།

རིག་རྩལ་བཞི།

སྤྱན་ཞུ།

རྩོད་སྡུར།
ལུས་སྦྱོང།
དཔེ་སྟོན།

སྒོ་གསུམ་བྱ་
སྤྱོད།

ཁྱིམ་ལཱ།
སློབ་ཁང་གི་ལཱ།
ལས་འགུལ།

རིག་རྩལ་བཞི།

སྤྱན་ཞུ།

རྩོད་སྡུར།
ལུས་སྦྱོང།
དཔེ་སྟོན།

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

དྲན་གསོ།

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

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 55

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།

༧.༨ མཐར་འཁྱོལ་ལམ་ལུགས།
• སློབ་རིམ་ ༩-༡༢ པའི་མཐར་འཁྱོལ་ལམ་ལུགས་འདི་ཡང ཨིང་ལིཤ་དང་རྫོང་ཁ་གཉིས་ཀྱི་ཁར་ ཆོས་ཚན་གཞན་མི་ཚུ་ལས་གསུམ་ནང་ངེས་པར་དུ་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་སྦྱང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་གཉིས་ཆ་ར་ལས་ བརྒྱ་ཆ་ ༤༠ རེ་
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།
༧.༩ 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)

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 56

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་ ༥ རེ་འབད་མི་ ༼ཀ་
དང་ཁ༽ གཉིས།

༧.༩ 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་མཁྱེན་ནིའི་དོན་ལུ་ བརྡ་དོན་སྤྲོད་མི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། བརྡ་དོན་འདི་གིས་ སློབ་སྟོན་པ་དང་ཕམ་ཚུ་གིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཚུགས་པའི་གནས་སྟངས་བཟོཝ་ཨིན།

སློབ་གྲྭ་དང་འབྲེལ་བའི་སྙན་ཞུ།
སློབ་ཕྲུག་གི་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཉེས་ག་ཅི་ཨིན་རུང་། བསམ་ལན་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ ངོ་རྐྱང་དང་ ཡིག་ཐོག་ ཡོངས་འབྲེལ་ མི་སྡེ་བརྡ་བརྒྱུད་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སྙན་ཞུ་འབད་དགོཔ་ཨིན། འདི་གིས་ཕམ་དང་སློབ་གྲྭ་མཉམ་རུབ་ཐོག་ལས་ སློབ་ཕྲུག་གི་ཤེས་ཡོན་ རིག་རྩལ་ ལྕོགས་གྲུབ་ བྱ་སྤྱོད་ཚུ་སྒྱུར་བཅོས་འབད་ནི་གི་ཐབས་ལམ་སྟོན་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོདཔ་ཨིན།

སློབ་ཁང་དང་འབྲེལ་བའི་སྙན་ཞུ།
སློབ་ཕྲུག་གི་བྱ་སྤྱོད་ལེགས་ཉེས་དང་ ལྷབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ སློབ་ཁང་སློབ་དཔོན་གྱིས་ངོ་རྐྱང་དང་ ཡིག་ཐོག་ ཡོངས་འབྲེལ་ མི་སྡེ་བརྡ་བརྒྱུད་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སློབ་གྲྭའི་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་དང་ 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།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 57

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

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

ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཤེས་ཡོན་ཅན་དང་རིག་རྩལ་ཅན་ འཇོན་ཐངས་ལྡནམ་སྦེ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ། སློབ་དཔོན་རང་ལུ་ ཆོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྱད་རིག་ཚང་དགོཔ་ཨིན། ཡང་ན་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་དང་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་སྦེ་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་

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 58

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།

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།
དངོས་འབྲེལ་དང་ དངོས་མེད་ དེ་ལས་ འདྲེས་མ་ལྷབ་སྦྱང་ ག་ཅི་ནང་ལུ་ཡང་ མཁོ་ཆེ་བའི་དེང་སང་གི་མཐུན་རྐྱེན་ གློག་རིག་ ཕང་གློག་ ལག་གློག་ ཕར་འཕྲུལ་ རླབས་འཕྲིན་ འགྲུལ་འཕྲིན་ལ་སོགས་པ་དང་ གློག་བརྙན་བཟོ་ཆས། དཔེར་ན། པར་ཆས་དང་མཉེན་ཆས་ རྒྱང་མཐོང་གསལ་སྒྲོམ་ ལ་སོགས་པའི་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་དགོ།

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་ རྩ་བའི་དོན་ཚན་ཚུ་ མི་སྡེ་ནང་ལས་ལྕོགས་གྲུབ་ཅན་གྱི་མི་ངོམ་ཚུ་སྐུ་མགྲོན་སྦེ་ཞུ་སྟེ་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི།

ཆོས་ཚན་ནང་སྒྲིལ་ཤེས་ཡོན།
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་སྒྲིལ་འབད་ཐོག་ལས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་འདི་གིས་ ལྷབ་སྦྱང་པ་ཚུ་ལུ་ ཆ་ཚང་ཤེས་ཡོན་དང་ དོན་དང་ལྡན་པའི་ཤེས་ཡོན་འདི་སྤྲོདཔ་ཨིན། དེ་ལས་བརྟེན་

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 59

ལྷབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས་ ཆོས་ཚན་གཅིག་ལས་འཐོབ་པའི་ ཤེས་ཡོན་ རིག་རྩལ་ བརྩི་མཐོང་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་གི་གནས་སྟངས་གཞན་ཚུ་ནང་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་ཨིནམ་ཧ་གོ་ཚུགས། དེ་མ་ཚད་ དེང་སང་དུས་རབས་ ༢༡ པའི་གནས་སྟངས་འདི་ རིག་རྩལ་གཅིགཔོ་གི་ཐོག་ལས་ མི་ཚེ་བསྐྱང་ཚུགས་པའི་ཐབས་མེདཔ་ལས་ ཆོས་ཚན་ནང་སྒྲིལ་འབད་ཐོག་ལས་ ཆ་ཚང་གི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་རྩལ་འཐོབ་དགོཔ་འདི་གལ་ཆེ། དེ་ཡང་དཔེར་ན་ དྲུང་འཚོ་གཅིག་ལུ་ གསོ་བའི་ཤེས་ཡོན་ རིག་རྩལ་ བརྩི་མཐོང་ཡོད་པའི་གུ་ བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཚུགས་པའི་ ཁ་སྐད་ཀྱི་རིག་རྩལ་ཡང་དགོ་དོ་བཟུམ་ཅིག་དང་ གནས་ཚུལ་བསྡུ་ལེན་པ་གཅིག་ལུ་ ཁ་སྐད་ཀྱི་རིག་རྩལ་ཡོད་པའི་གུ་ འབྱུང་རབས་དང་ ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ རིག་རྩལ་ བརྩི་མཐོང་ཚུ་ཚང་དགོ་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན། ཆོས་ཚན་གི་ནང་སྒྲིལ་འབད་ཐངས་ཡང་འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཨིན།

རྒྱལ་རབས་དང་སྤྱན་འཇུག་ནང་སྒྲིལ་ཤེས་ཡོན།
རྒྱལ་རབས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་ནང་ལྷབ་སྦྱང་འབད་བའི་ རྒྱལ་བ་གོང་མའི་མཛད་བྱ་ཚུ་ག་ར་ བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ གཞན་ཕན་གྱི་དོན་ལུ་མཛད་ཡོད་མི་པ་དང་ སྤྱིར་བཏང་ རྒྱལ་རབས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་འདི་ན་ ཕྱིའི་བཀོད་པ་འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ མཚན་རིག་དང་ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་ལུགས་གཉིས་ཆ་ར་ནང་ ཆགས་ཚུལ་ཆ་འདྲཝ་སྦེ་བཤད་ཡོད་པའི་ཁར་ འཛམ་བུ་གི་ཆ་ཤས་གཏོགས་པའི་ ་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཆགས་ཏེ་མི་བྱུང་བའི་ཤུལ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་འཁོད་ཀྱི་ ཆོས་ཀྱི་བྱུང་རབས་དང་སྲིད་ཀྱི་བྱུང་རབས་ ཆོས་དང་རིག་གཞུང་སོགས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི་ཡོད་མི་ཚུ་ སྤྱན་འཇུག་གི་ཆོས་ཚན་དང་མཐུན་པ་ཨིན།

རྒྱལ་རབས་དང་ལྷ་བྲིས་ནང་སྒྲིལ་ཤེས་ཡོན།
རྒྱལ་པོ་རིམ་བྱོན་དང་སྡེ་སྲིད་རིམ་བྱོན་དེ་ཚུ་གི་ མཛད་བྱ་བཟང་པོ་ཚུ་ནང་ རྫོང་གཞི་གི་བཀོད་པ་ཕུལ་དུ་ཕྱིན་པའི་གུ་ ལྡེབས་རིས་དང་ རི་མོ་སོགས་མཛད་གནང་ཡོད་མི་ཚུ་ ལྷ་བྲིས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོདཔ་ཨིན།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 60

རྒྱལ་རབས་དང་སྒྲིག་ལམ་ནང་སྒྲིལ་ཤེས་ཡོན།
རྒྱལ་རབས་དང་སྒྲིག་ལམ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་མཐུན་ཡང་ ཞབས་དྲུག་ངག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་ཀྱི་དོན་ཚན་བཤད་པའི་སྐབས་ དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པའི་སྒྲིག་ལམ་ཆོས་གསུམ་གྱི་དར་ཚུལ་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི་ཡོདཔ་མ་ཚད་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ངོ་རྟགས་ཡི་ནང་ཚན་ གྱོན་ཆས་ཀྱི་བྱུང་རབས་ དེའི་བརྡ་བཤད་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་སྟོན་ནི་ཡོདཔ་ལས་ སྒྲིག་ལམ་གྱི་ཆོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་སྦོམ་ཡོད། སྡེ་སྲིད་དང་པའི་མཛད་བྱ་ནང་ཡང་ དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པའི་སྒྲིག་ལམ་གྱི་སྐོར་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི་ཡོད།

རྒྱལ་རབས་དང་ སུམ་ཅུ་པ་དང་རྟགས་འཇུག་གཉིས་ཀྱི་ནང་སྒྲིལ་ཤེས་ཡོན།
གཞུང་རྩ་བ་སུམ་ཅུ་པ་ལས་ བསླབ་པ་གསུམ་གྱི་གཞི་འཛིན་ཅིང་།། རིག་བྱེད་སྨྲ་བ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ།། མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་ཀུན་གྱི་གཞི།། ཡི་གེའི་སྦྱོར་བ་བཤད་པར་བྱ།། ཟེར་བཤད་ཡོདཔ་ཞིན་ རྒྱལ་རབས་ཀྱི་བརྗོད་བྱའི་དོན་དང་བརྗོད་བྱེད་ཚིག་རྣམས་ སུམ་རྟགས་ཀྱི་སྦྱོར་བ་ལུ་བརྟེན་དགོཔ་ལས་ རྒྱལ་རབས་ལས་བརྟེན་ སུམ་རྟགས་ལུ་ཕན་ཐོགས་ནི་དང་ སུམ་རྟགས་ས་བརྟེན་ རྒྱལ་རབས་ཀྱི་བརྗོད་དོན་བསྒྲུབ་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་སྦོམ་ཡོདཔ་ཨིན།
རྒྱལ་རབས་དང་ མི་སྡེའི་ནང་སྒྲིལ་ཤེས་ཡོན།
རྒྱལ་རབས་ནང་ རྒྱལ་བ་གོང་མའི་མཛད་བྱ་ཚུ་མཇལ་ཏེ་ མི་སྡེའི་ནང་ལུ་ འགན་ཁུར་འབག་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཕྱག་ཕྱུད་ཞུ་ཚུགས་པའི་ འབྲུག་པའི་མི་ཁུངས་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་བཟོ་ཚུགས།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 61

སྐུགས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད།
སོབ་རིམ་བཅུ་པ།
ལྕོགས་གྲུབ། སྐུགས།
•མངའ་བདག་རིམ་བྱོན་གྱིས་ དཔལ་འབྱོར་དང་ སྲིད་ ཤེས་རིག་གི་འགྱུར་བ་ནང་ མི་སྡེ་ལུ་
ཕན་བདེ་བསྒྲུབ་ཚུལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་སྟེ་ བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་པའི་སྒོ་ལས་ མི་སྡེ་ནང་རང་ལུ་ཕོག་
པའི་ འགན་ཁུར་འབག་སྟེ་གཞུང་ལུ་ཞབས་ཏོག་ཞུ་ཚུགས།

༢༠

• དབང་ཚད་ཕྱིར་སྤེལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷབ་སྦྱང་ལུ་བརྟེན་ རང་གི་དལ་དབང་དང་འགན་ཁུར་དབྱེ་
དཔྱད་འབད་དེ་ མི་སྡེའི་ཕན་བདེའི་དོན་ལུ་ འགན་ཁུར་འབག་ཚུགས།

༡༠

སྔོན་བྱོན་རྒྱལ་བ་གོངམ་ཚུ་གིས་ ཕྱག་ལཱ་མཛད་ཐངས་དང་ མཛད་ཤུལ་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ རང་གིས་ལཱ་
ག་ཅི་འབད་རུང་ ལས་རྒྱུ་འབྲས་དང་ ཐ་དམ་ཚིག་དཔང་དུ་བཙུགས་ཏེ་ འབད་ཐོག་རྩ་བ་གསུམ་
ལུ་ ཕྱག་ཕྱིད་ཞུ་ཚུགས།

༡༥

• ཆོས་ལུགས་མ་འདྲཝ་བྱུང་ཚུལ་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ ཆོས་ལུགས་ལུ་བརྟེན་པའི་ལམ་སྲོལ་དང་ཁྱད་ཆོས་
བཟང་པོ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཅོལ་ཏེ་ མི་རིགས་དང་ཆོས་ལུགས་ལུ་ཆགས་སྡང་ཕྱོགས་རིས་མེད་པར་
འདྲ་མཉམ་འབད་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་ཚུགས།

༡༥

སྡེ་སྲིད་དང་ མི་དབང་རིམ་བྱོན་ཚུ་གི་མཛད་རྣམ་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་རང་བཙན་དང་
གཅིག་མཐུན་གྱི་ངོ་རྟགས་གཙོ་བོ་ཅིག་ཨིན་པའི་སྐོར་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་དང་བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་
དེའི་རྗེས་སུ་འཇུག་ཚུགས།

༡༥

དབུ་འཁྲིདཔ་རིམ་བྱོན་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་གི་མི་ཁུངས་ཨིན་པའི་ འགན་ཁུར་འབག་ཐངས་ཧ་
གོ་སྟེ་ རང་ཡང་ དེ་གི་རྗེས་སུ་ འཇུག་ནིའི་སེམས་ཤུགས་ཐོབ་སྟེ་ ཕྱག་ཞུ་ཚུགས།

༡༠

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 62

དབུ་འཁྲིཔ་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ དཀའ་སྤྱད་མཛད་གནང་མི་ཚུ་གོ་རྟོགས་བྱུང་སྟེ་ ཁོང་
གིས་དཀའ་སྡུག་མྱོང་མིའི་གནས་སྟངས་ནང་རང་འཛུལ་ཏེ་ རང་གིས་ཡང་དཀའཝ་སྤྱད་ཚུགས་པའི་
སྤོབས་པ་ཐོབ་ཚུགས།

༡༥

སོབ་རིམ་བཅུ་གཅིག་པ།
ལྕོགས་གྲུབ། སྐུགས།
ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ་དང་ ཞབས་དྲུང་ངག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་ ཆོས་སྲིད་ཀྱི་ཕྱག་ལཱ་མཛད་པའི་
སྐབས་ མི་དམངས་ཀྱིས་བཅའ་མར་གཏོགས་ཐངས་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ བསམ་ཞིབ་ཐོག་དཔེ་ལེན་
ཚུགས།

༡༥

འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་དང་ མིའི་འགྲོ་བ་འབྱུང་ཚུལ་ཧ་གོ་སྟེ་ ད་ལྟོའི་གནས་སྟངས་དང་ག་
བསྡུར་འབད་དེ་ བསམ་འཆར་བཤད་ཚུགས།

༡༠

ཨོ་རྒྱན་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཕྱག་ལཱ་
གནང་ཡོད་མི་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ ད་ལྟོ་དང་ མ་འོངས་པ་ནང་ཞི་བདེ་དང་ དགའ་སྐྱིད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་
སྟོན་ཚུགས།

༡༠

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ངོ་རྟགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ལྷབ་སྦྱངས་འབད་དེ་ བརྩི་མཐོང་གི་སྒོ་
ལས་ཉམས་སྲུང་གི་ཐབས་ལམ་སྟོན་ཚུགས།

༡༥

སྔོན་བྱོན་རྒྱལ་བ་གོངམ་ཚུ་གིས་ བྱ་བ་ལས་ཀྱི་འཁོར་དང་ སྤོང་བ་བསམ་གཏན་པའི་འཁོར་ལོ་
སློབ་པ་ཐོས་བསམ་པའི་འཁོར་ལོ་གསུམ་གྱི་སྒོ་ལས་ བསྟན་པའི་ཕྱག་ལཱ་མཛད་ཡོད་མི་ཚུ་ཧ་གོ་
སྟེ་ གུས་ཞབས་དང་བརྩི་བཀུར་ཞུ་སྟེ་ ཆོས་ལུགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་ བར་ན་མཐུན་འབྲེལ་
བཀོད་ཚུགས།

༡༠

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 63

ཆོས་ལུགས་འབྱུང་ཚུལ་ལྷབ་སྦྱང་ལས་བརྟེན་ མི་སྡེའི་ཕན་བདེ་བསྒྲུབ་ནི་ལུ་ ཁྱད་པར་མེད་པའི་
ཐོག་ལས་ འགན་ཁུར་འབག་ཚུགས།

༡༠

དུས་རབས་ ༨ པ་དང་ ༡༧ པའི་མི་རབས་ཚུ་གིས་ ཆོས་སྲིད་ཀྱི་བྱ་སྒོའི་ འགན་ཁུར་འབག་
ཐངས་ཧ་གོ་སྟེ་ བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་ཐོག་ འཕྲལ་དང་ཕུགས་ལུ་ཕན་པའི་ལཱ་ལུ་བརྩོན་ཚུགས།

༡༥

དབུ་འཁྲིཔ་བཟང་པོ་ཚུ་གིས་རྒྱལ་ཁབ་འདི་སྔོན་ལས་རང་དབང་རང་བཙན་གནས་གནང་ཡོད་པའི་སྐོར་
ལས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་ལས་བརྟེན་ མ་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་རང་བཙན་གནས་ཐབས་ལུ་ཅི་ལྕོག་
གང་ལྕོག་གི་ཐབས་ལམ་སྟོན་ཚུགས།

༡༥

སོབ་རིམ་བཅུ་གཉིས་པ།
ལྕོགས་གྲུབ། སྐུགས།
• སྡེ་སྲིད་རིམ་བྱོན་གྱི་སྐབས་ ཆབ་སྲིད་དང་ ཤེས་རིག་གི་གནས་སྟངས་དང་ འགྱུར་བ་ཚུ་ནང་
གྲལ་གཏོགས་འབད་ཐངས་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཐོག་ འཆར་སྣང་བཀོད་ཚུགས་དགོ།

༡༠

• དཔལ་འབྱོར་དང་ སྲིད་ ཤེས་རིག་གི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ལས་བརྟེན་ རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་
སེར་ལུ་ ཕན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད་མི་དང་ རྒྱུན་མ་ཉམས་པར་གནས་ཡོད་མིའི་ ཤེས་ཡོན་ཚུ་ངོས་
ལེན་འབད་དེ་ མ་འོངས་པའི་འཆར་གཞི་བརྩམ་ཚུགས།

༥

རྒྱལ་ཁབ་དང་ རང་གི་མི་སྡེ་ནང་ དགའ་སྐྱིད་ཀྱི་ངང་ལུ་གནས་མི་ལས་ཡོན་ཏན་ལེན་ཏེ་ ཞི་བདེ་
གི་ཐོག་ལུ་མཉམ་གནས་འབྱུང་ཚུགས་པའི་ལམ་སྟོན་འབད་ཚུགས།

༡༠

མི་དམངས་གྲལ་གཏོགས་ཀྱི་ལྷབ་སྦྱང་ལས་བརྟེན་ མི་སྡེ་གི་ཕན་བདེའི་དོན་ལུ་ བཅའ་མར་
གཏོགས་ཏེ་ འགན་ཁུར་འབག་ཚུགས།

༡༠

སྡེ་སྲིད་དང་ ཆོས་རྒྱལ་རིམ་བྱོན་ཚུ་གིས་ ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་མཛད་བྱ་ཚུ་མཇལ་ཞིནམ་ལས་ རང་
གི་ཁྱིམ་ནང་དང་ དེ་ལས་ལྷག་པའི་གནས་སྟངས་ནང་ ལཱ་ག་ཅི་འབད་རུང་ཆོས་དང་མཐུནམ་སྦེ་
འབད་ཚུགས་པའི་སྤོབས་པ་དང་ ཡིད་ཆེས་ཐོབ་པའི་སྒོ་ལས་ལཱ་འབད་ཚུགས།

༡༠

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 64

ཆོས་སྲིད་ཀྱི་འགོ་འཁྲིདཔ་ཚུ་གིས་ཕྱག་ལཱ་ག་ར་ལས་རྒྱུ་འབྲས་དང་ཐ་དམ་ཚིག་གི་སྒོ་ལས་མཛད་མི་
ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་ལས་བརྟེན་ རང་གི་བསམ་སྤྱོད་ལུ་འགྱུར་བ་གཏང་ཚུགས་ནི་དང་ རྩ་བ་གསུམ་ལུ་
གུས་ཞབས་དང་ བརྩི་བཀུར་བསྐྱེད་དེ་ ཕྱག་ཞུ་ཚུགས།

༡༥

སྡེ་སྲིད་དང་ མི་དབང་རིམ་བྱོན་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐའ་དོན་ལུ་ ཅི་ལྕོགས་གང་ལྕོགས་ཀྱི་
སྒོ་ལས་ ཕྱག་ལཱ་མཛད་མི་ཚུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་སྟེ་ ངལ་རངས་བསྐྱེད་ཐོག་རྗེས་སུ་འཇུག་ཚུགས།

༡༥

དབུ་འཁྲིདཔ་རིམ་བྱོན་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་གི་མི་ཁུངས་ཨིན་པའི་ འགན་ཁུར་འབག་ཐངས་ཧ་
གོ་སྟེ་ རང་ཡང་དེ་གི་རྗེས་འཇུག་ཚུགས།

༡༠

སྡེ་སྲིད་དང་ མི་དབང་རིམ་བྱོན་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ དཀའཝ་སྤྱད་མི་ཚུ་སེམས་ཁར་
དྲན་ཏེ་ ཁོང་གིས་དཀའ་སྡུག་མྱོང་མི་ལས་ སེམས་ཤུགས་ཐོབ་སྟེ་ རང་གིས་ཡང་ གནས་
སྟངས་དང་བསྟུན་ཏེ་ དཀའཝ་སྤྱད་ཚུགས།

༥

• སྔོན་བྱོན་རྒྱལ་བ་གོངམ་རིམ་བྱོན་གྱི་སྐབས་ལམ་སྲོལ་མ་འདྲཝ་ཡོད་མི་ཚུ་ མཐུན་ལམ་གྱི་ཐོག་
ལས་གནས་མི་ཚུ་ལས་ ཡོན་ཏན་ལེན་ཏེ་ ད་ལྟོ་དང་མ་འོངས་པའི་མི་རབས་ཚུན་ ལམ་སྲོལ་
མཉམ་གནས་ཀྱི་ སེམས་ཤུགས་ཐོབ་སྟེ་ ཐབས་ལམ་དང་ལམ་སྟོན་འབད་ཚུགས།

༡༠

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 65

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

༣ ལྕོགས་གྲུབ་གཙོ་ཅན། Key competencies
༤ ལམ་སྟོན་གཞི་རྩ། Guiding Principles
༥ ཤེས་བྱའི་གནས། Strand
༦ རྩ་གཞུང་གཞི་བཀོད་དང་གོ་རིམ་སྒྲིག་ཐངས། Curriculum Structure and Organization ༧ ལྷབ་སྦྱང་གནས་ཚད། Learning standards
༨ སློབ་རིམ་བཞིན་ལྕོགས་གྲུབ་གཙོ་ཅན། Class-wise competencies for each Subjects ༩ སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན། Learning objectives
༡༠ རྒྱུན་སྲོལ་གསར་པའི་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། New Normal Curriculum 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 བསམ་ཞིབ་མནོ་རིག། Critical thinking ༢༡ གསར་གཏོད་མནོ་རིག། creative thinking

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 66

༢༢ མཐུན་འབྲེལ་མནོ་རིག། personal relationship
༢༣ བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་གྱི་མནོ་རིག། Communication Skill
༢༤ མི་སྡེ་འགན་ཁུར་གྱི་མནོ་རིག། social responsibility
༢༥ ལམ་སྲོལ་གྱི་མནོ་རིག། cultural diversity
༢༦ དྲག་ཞན་དབྱེ་རྟགས། Rating scale
༢༩ ཟིན་དེབ། Notebook
༣༡ འཇིགས་ཞུམ་མེད་པ་དང་ཧུར་བརྩོན། Enterprising and Industrious
༣༢ ལྷབ་སྦྱང་གི་དབྱེ་ཞིབ། Assessment of learning
༣༣ ལྷབ་སྦྱང་གི་དོན་ལུ་དབྱེ་ཞིབ། Assessment for learning
༣༤ ལྷབ་དུས་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ། Assessment as learning
༣༥ ལྕོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག་གི་ཐབས་ལམ། Competency base learning ༣༦ ས་གནས་གཞིར་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན། place base learning
༣༧ ལས་འགུལ་གཞི་བཞག་གི་སློབ་སྟོན། project base learning
༣༨ བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྷབ་ནི། inquiry base learning
༣༩ སློབ་ཁང་བརྗེ་བའི་ཐབས་ཤེས། flip the classroom
༤༠ མཐུན་འབྲེལ་ཐབས་ཤེས།/མཉམ་འབྲེལ་ལྷབ་སྦྱང་། cooperative learning

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 67

རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ།
༡. འབྲུག་གི་རྒྱལ་རབས་འབྲུག་གསལ་བའི་སྒྲོན་མེ། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༨ ། སློབ་དཔོན་པདྨ་ཚེ་དབང་།
༢. དྷེ་ ཧིསི་ཏྲོ་རི་ ཨོཕ་བྷུ་ཏྲཱན། (༢༠༡༣) མཁས་དབང་ཀརྨ་ཕུན་ཚོགས།
༣. དཔལ་འབྲུག་པ་རིན་པོ་ཆེ་མཐུ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ངག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་ཐར་བརྒྱ་མཚོའི་སྙིང་པོ། (༡༩༨༧) དགེ་བཤེས་དགེ་འདུན་རིན་ཆེན།
༤. དཔལ་འབྲུག་གདུལ་ཞིང་ལྷོ་ཕྱོགས་ནགས་མོའི་ལྗོངས་ཀྱི་ཆོས་འབྱུང་བློ་གསར་རྣ་བའི་རྒྱན། (༡༩༨༧) དགེ་བཤེས་དགེ་འདུན་རིན་ཆེན།
༥. འབྲུག་དཀར་པོ། (༡༩༨༦) སློབ་དཔོན་གནག་དོག།
༦. འབྲུག་གི་སྡེ་སྲིད་ཁྲི་རབས་རིམ་བྱོན་གྱི་མཛད་རྣམ་དེབ་ཐེར་དཔྱོད་ལྡན་དགྱེས་པའི་དོ་ཤལ། (༢༠༡༧) སངས་རྒྱས་རྡོ་རྗེ། དཔལ་འབྲུག་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་བ།

སོབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་།

ཤོག་གྲངས། 68

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།