# རྒྱལ་ཡོངས་སྒྲོན་གྱི་རི་རྒྱ་གཞུང་།

## ལྷག་རྡེ་རིག་གཞུང་ སྒོམ་རྒགས་དག་གསུམ་གྱི་རྒྱ་གཞུང་བཀོད་རིས།

### སྒྲོན་རིམ་དགུ་པ་ལས་བཅུ་གཉིས་པ་ཚུན།

## ཤེས་རིག

## རྒྱ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

## ཤེས་རིག་ལྷན་ཚན།

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

བཀྲུད་འཕྲིན་ཨང་ ৮৯৫-০২-৩৩২২২৫/৩৩২২২৬

པར་སྐྲུན་ཐེངས་དང་པ། ২০২২

གླར་དབང་ © རྫ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སྤྱོས་གླའི་དོན་ལུ་ རྩོམ་སྒྲིག་དང་དཔེ་སྐྲུན་འབད་ཡོད་པ་ལས་ ཤེས་རིག་གི་ དོན་ལུ་ རྫ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ལས་གནང་བ་ཞུ་སྟེ་མ་གཏོགས་ དཔེ་སྐྲུན་དང་ཚོང་སྤྱད་སོགས་ འབད་ནི་ཚུ་ལས་འཛོམ་གནང་།

ISBN 978-99936-0-575-1

## དགའ་ཚོར།

རྒ་གཞུང་བཀོད་རིས་ལེགས་བཅོས་དང་མེ་སྐྱེན་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཁྱད་རིག་དང་བསླབ་སྦྱོན་གནང་མི་ ཤེས་རིག་ལྟེན་ཁག་དང་ རྩོམ་སྒྲིག་གནང་མི་རིག་གཞུང་གི་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་དགའ་སེམས་ཀྱི་གཏིང་ལས་ཞུ་ནི་དང་ མ་དཀྱལ་རྒྱབ་གནང་མི་ ཤེས་རིག་ལྟེན་ཁག་དང་ ཕྱི་རྒྱལ་ཀྱི་གོང་འཕེལ་གྱོགས་རམ་གནང་མི་ ཡུ་ནི་སེཕ་ (Unicef) དང་ འཛམ་གླིང་དཔྱལ་ཁང་ (world bank) སེཕ་ད་ཅིལ་ཏེན་ (Save the children) ཚུ་ལུ་ ཡང་ ཏིང་གི་གཏིང་ལས་ བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

**པར་སྐྲུན་ཐེངས་དང་པའི་རྩོམ་སྒྲིག། ༢༠༢༢**

**གླིས་སྟོན་པ།**

བཀྲིས་རྣམ་རྒྱལ། མདོ་ཆེན། རྒ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

དབང་པོ་བསྟན་འཛིན། གཙུག་ལག་སྒྲིག་འཛིན། རྒ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

**ཞིབ་འཚོལ་དང་རྩོམ་སྒྲིག་པ།**

| | | | |
|---|---|---|---|
| བདེ་ཆེན་དབང་འདུས། | རིག་གཞུང་གི་རྒ་གཞུང་ འགོ་དཔོན། | | རྒ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། |
| བསྟན་འཛིན་ཆོས་འཕེལ། | སློབ་དཔོན། | སྟག་རྩེ་སློབ་གྲྭ་ཕྲེ་བ། | ཀློང་གསར། |
| ཀཱམ་ཆོས་སྒྲོན། | སློབ་དཔོན། | སྟག་རྩེ་སློབ་གྲྭ་ཕྲེ་བ། | ཀློང་གསར། |
| ཚེ་རིང་ཆོས་རྒྱུད། | སློབ་དཔོན། | སྟག་རྩེ་སློབ་གྲྭ་ཕྲེ་བ། | ཀློང་གསར། |
| ལྷུན་གྲུབ། | སློབ་དཔོན། | སྟག་རྩེ་སློབ་གྲྭ་ཕྲེ་བ། | ཀློང་གསར། |
| རྣམ་རྒྱས་ཚེ་རིན། | སློབ་དཔོན། | སྟག་རྩེ་སློབ་གྲྭ་ཕྲེ་བ། | ཀློང་གསར། |

## རྒྱལ་པོའི་བརྡན་བཞུགས།

འཇུག་ཙམ་དན་བཀོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནས། །དཔལ་ལྡན་གཞི་གཙོ་བས་སྟན་སྲིད་སྐྱོང་བའི་མཚོན།།
འཇུག་རྒྱལ་པོ་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། །སྐུ་འགྱུར་མེད་བརྡན་ཅིང་ཆབ་སྲིད་འཕེལ།།
ཆོས་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས། །འབངས་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་མ་ཤར་བར་གོག།།

### མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་བརྡན།

ཨོ་གཡོ། ། དཀོན་མཆོག་རྩ་གསུམ་སྐྱབས་གནས་རྒྱ་མཚོ་ཡིས། །དེགེ་ལེགས་རྡེན་འབྱུང་དམ་པའི་མཆོག་སྟོལ་བས། །ས་སྐྱོང་
འཛིགས་མེད་གེ་སར་མཚན་ཅན་ཀྱི། །སྐུ་ཚེ་ཡུན་བརྟན་མངའ་ཐང་རྒྱས་པར་གོག ། །བཅོམ་ལྡན་ཐུགས་རྗེའི་དབང་ཕྱུག་ཆེན་པོ་
ཡིས། །ཕྱི་ནས་བདུད་ཀྱི་ཚར་རྒྱུན་རྣམ་ཀུན་ཞི་བས། ། མི་དབང་ཆོས་རྒྱལ་དམ་པའི་སྐུ་ཚེ་བརྟན། །ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་དར་ཞིང་
རྒྱས་པར་གོག ། སྲིག་དུས་འགྲོ་མགོན་པཎ་ཀླ་ཀླུ་པ་ཡིས། ། འཚེ་མེད་བདེ་ཆེན་གྲུབ་པའི་མཆོག་སྨྱོན་པས། ། མི་དབང་ཆོས་རྒྱལ་དམ་
པའི་སྐུ་ཚེ་བརྟན། ।ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་གོག ། སྐྱབས་མགོན་ངག་དབང་ནམ་པར་རྒྱལ་བ་ཡིས། ।གསང་གསུམ་
རྡོ་རྗེའི་དབང་བསྐུར་མི་བསྐྱེ་བས། ।མི་དབང་ཆོས་རྒྱལ་དམ་པའི་སྐུ་ཚེ་བརྟན། ।ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་
གོག ། ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་འཕེལ། ।རྒྱལ་བློན་འབངས་འགོར་དམ་གཙང་མཐུན་འཛེལ་ཟབ། ।བདེ་སྐྱིད་
ཕུན་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་དགུང་དུ་འཕྱར། ।སྟོང་ཉིད་འཇམ་གྲོང་ཀུན་ཀྱི་རྒྱུན་འགྱུར་གོག།

# ཚེ་བཤད།

གཙོ་རྒྱ་རྒྱའི་སྐུ་ཡིས་འཚང་བ་པོ། །ཀུན་མཁས་སྒོ་ནས་མེས་ཁས་ཀུ་བཏུན། །
འཇིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་མྱུ་སེལ་པ། །འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

ཨ། རྒྱལ་པོར་མ་སྐྱེ་ཡིག་ཐོ་ཁ་འདི། རྒྱལ་ཁབ་ཤང་དབང་ཤང་བཅན་རྒྱ་ཏོ་རུ་གས། ཐུན་མོང་ལས་མ་ཡིན་པ་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་ཀྱི་འདི་གིས། ཤོད་ནས་བྱོན་ཁམ་བཟང་པོ་ཚུ་གིས། ཤྲི་ཏི་གི་ཁེམ་ཏོར་བཟུམ་ཅིག་འབད་བདེ་གཅིག་ཅཱཥ་ཁ་ཁ་ཏོ་ཡོད་པ་མ་ཚད། ཁྱད་པར་ཏུ། ཉན་ཐོས་ཀྱི། ཕྱོགས་ཀྱི་ཚུ། རྒྱལ་པོ་ཅིམ་ཐྲོན་ཀྱི། རྒྱལ་ཡོངས་སྐྱེ་ཡིག། ཚེ་ཉམས་ཁོང་འཕེལ་ཀྱི་དོན་ལུ། རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་འདུ་ཅིམ་པའི་ཁྲོས་ཚེད་ཚུ་དང་། འབྲེལ་གྱི་ཐུ་ཁྱིམས་ཆེན་ཨོའི་ནང་། རྒྱལ་ཡོངས་སྐྱེ་ཡིག་ཐོ་ཁ་ཀུན་གལ་ཆེས་ཤེ་ཆ་འཇོག་གས་གནང་ཨ་ཡོད། འདི་བཟུམ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཐུ་ཏོར་རྒྱལ་ཡོངས་ཁ་སྐྱེ་ཐོ་ཁ་འདི། ཡར་ཐུས་ཁོང་འཕེལ་ཁ་ཏང་ཚུགས་པའི་ཐུ་ཏྲེན་ཁ་ཏིག་འདི། ཐུམ་རྟགས་དང་ཁ་གསུམ་ཡུ་ཕྱང་བཟོ་ནི་འབད་ཀྱི་ཡིན་པ་ཡས་བརྟེན། འབྲེལ་པའི་ཁ་ཁོད་ཚུ་ཀྱི་ཡུ་ཡུ། དེའི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་ཚལ་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་ཁོ་ཀ་ཡིན།

དེ་འབད་ལྟ་ཡས། ཐུམ་རྟགས་དང་ཁ་གསུམ་གྱི་ཆོས་ཚན་འདི། ལྷོ་ཕུ་ཏེ་འབད་ཐང་ཀི་ཐད་ཀར། དེང་རྒྱས་ཀྱི་འཕྲུར་བ་དང་ཡང་ཕྱག་ཀུ་མཁན་གཞི་འབད་དེ་འཕྲོ་ཚུགས་ཀི་འདོ་དོན་ལུ། ཆོས་ཚན་ཁ་ཏའི་ཚ་ཁ་ཁུང་བཀོད་རིས་ཡེཁས་ལྷུར་འབད་བའི་རྒྱས་སྐྱབས་དང་འཕྲིན་ཏེ། ཐུམ་རྟགས་དང་ཁ་གསུམ་གྱི་ཚ་ཁ་ཁུང་བཀོད་རིས། ཏེ་ཁ་ཡས་ཡོད་ལ་ཀི་འདི། དེང་རྒྱས་ཀྱི་དགོས་མཚོ་དང་འཕྲིན་ཏེ་ཡེཁས་ལྷུར་ཀྱི་ཐོ་ཁ་ལས། བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཚ་ཁ་ཁུང་འདི། ཤྲཱི་བཏང་རིས་ཁ་ཁུང་གི་སྒོ་ནས་ཏོ་ཆོ་ལྷོ་ཕ་ལྷོ་ཁ་དང་། ལྷོ་ཕ་ཤྲ་ཁ་ཡོས་ཡོད་ཀྱི་ཇོ་ཁས། ཐུག་ཁ། ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ། ལྷོ་ཕ་ལ་ཁ་ཡོད་ཀྱི་ཇོ་ཁ། ཤ་ཁ་ཁ། ལྷོ་ཕ་ཁ་ཁ་ཁ། ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ། ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ། ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ།

མཐའ་དཔྱད་གནང་མི་རྣམ་གྲངས་སྤྱིགས་ཚུ་ཡང་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཅིག་ཡོད། དེ་གའི་ཐོག་ནས་ལེགས་ཤོམ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། དེ་ཅིས་དང་ཁ་ཅོག

མཇུག་བ་ རྣམ་གྲངས་འདི་གིས་ ཀ་གཙོ་ནས་སྨོན་ལམ་ཕུན་གཙུ་གི་ཆུ་དེ་ཡིན། ཆུལ་ཡོངས་ཁ་སྐྱེ་འདི་ཚུལ་མཐུན་དང་དགེ་ཅོ་ལགས་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་རིགས་རྣམ་པར་ཐེབ། རང་གཞན་གར་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཚུགས་པའི་ ཉན་ཐུན་པའི་མི་ཁུངས་ཆེན་ཡིན། ཁྱད་ཆུར་བཤད་ཟིན་པའི་སྒོ་ནས་འདིས་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཀན་ལྟར་ཨིན།

བཀྲིས་རྡུམ་ཆུལ།

མདོ་ཆེན།

## དཀར་ཆག


༡ དེ་སྒྲུབ་དང་རྒྱས་ཁྲིས། ..... ༡

༢ དགོས་ཡུལ། ..... ༢

༣ ཚོགས་གྲུབ་གཙོ་ཆེ། ..... ༥

- ༣.༡ ནང་པའི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བཙོ་མཐོང་། ..... ༥
- ༣.༢ ཤེས་ཡེས་དང་བརྟ་སྒྲུབ། ..... ༤
- ༣.༣ འཕེལ་འགྱུར་ཁྱད་ཅིག། ..... ༤
- ༣.༤ ཆོང་ཅིག་དོན་གཉིས། ..... ༦
- ༣.༥ ཡུན་བརྟན་འཆོ་ཐབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན། ..... ༦
- ༣.༦ གླེ་གཏམ། ..... ༩

- ༤ ལམ་སྟོན་གཞི་རྩ། ..... ༩
- ༤.༡ རྒྱལ་ཡོངས་དགེ་ཀློང་དང་པཎ་འཛིན་ཀྱི་ཀུན་ཆེན། ..... ༩
- ༤.༢ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་རྩ་གཙུང་བཀོད་ཅིས། ..... ༩
- ༤.༣ དུས་ཟབས་ནས་ད་པའི་ཐབས་ལམ། ..... ༩
- ༤.༤ ས་གཤས་གཞི་བཞག /མི་ལུ་གྲལ་གཏོད་གས། ..... ༡༠
- ༤.༥ གྲལ་བཙུགས་ཤེས་ཡོན། ..... ༡༠
- ༤.༦ ས་འདེས་ཀྱི་ཅིག་གི་གོ་རིམ། ..... ༡༠
- ༤.༧ བརྟ་དོན་འགྲལ་ཅིག། ..... ༡༡
- ༤.༨ ལམ་ལྟེ་ལ་ཤེས་ཡོན། ..... ༡༡
- ༤.९. ཚོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན། ..... ༡༡

- ༥ ཐོ་གཞུང་གཞི་བཀོད་དང་གོ་ཅིམ་ལྷོག་བཀོད། ..... ༡༢

༦ ཀློག་ལྡེར་གྱི་ཐབས་ལམ། ..... ༣༣

 ༦.༡ རང་ཁྱད་ཆོས་འཛིན་ཁྱད་ཀྱི་རྒྱུན་གཏན།། ..... ༣༣

 ༦.༢ བོད་གྱི་རྩོམ་རབས་ ༢༠པའི་ཀློག་ལྡེར་གྱི་ཐབས་ལམ། ..... ༣༤

 ། རྒྱུ་ཞིབ་དང་སྐྱན་ཁ་འབད་ཐེངས། ..... ༣ །

 ।.༡ རྒྱུ་ཞིབ་ཀྱི་དགོས་པ། ..... ༣ །

 ।.༢ རྒྱུ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་རིགས། ..... ༣ །

 ।.༣ དུས་རྒྱུན་དང་རྒྱུ་ཞིབ་ཀྱི་མཚོ་ཆས། ..... ༣ ཿ

 ।.ང ལྷུང་རྒྱུགས་དང་རྒྱུ་ཞིབ། ..... ང ༠

 ।.ང དུས་རྒྱུན་དང་རྒྱུ་ཞིབ་དང་ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་སྐྱུགས་ཀྱི་ཁྱད་ཚད་རེའུ་མིག།། ... Error! Bookmark not defined.

 ।.ཆ མཐར་འཁྱོལ་ལམ་ཁྲིགས། ..... ང །

 ।.། ཏི་བའི་ཐཱོ་ད་རིས། ..... ང ང

 ।.ཅ ལྷུ་ཀུ་འབད་ཐེངས། ..... ང ང

 ། གནས་ཡུངས་དང་བསྡུ་པའི་ཀ་ཕྱི།། ..... ང ང

ཆོས་ཚན་ནང་ལྷོ་ཡུལ་ཀྱིས་ཡོན། ..... ང ། ।

ལྷུགས་ཀྱི་ཁྱེད་ཚད། ..... ཅ ༠

མིང་ཚིག་ཐོ་ཡིག ..... ཅ ང

ཕྱག་རྒྱེན་དཔེ་རིས། ..... ཅ ཆ

མཇུག་དོན། ..... ཅ ། ।

## ། དེ་སྒྲུབ་དེང་རྒྱལ་ཁྲིམས།

### ཤུམ་རྟགས།

དེ་ཡང་བོད་བཙན་པོའི་རྒྱལ་ཁབས་མོ་གཤུམ་པ་ཆོས་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྒམ་པོའི་སྐུ་རིང་ཡུ་ བོད་ཀྱི་ལོ་ཐོ་བཅོག་མ་ཐོག་མི་ སམ་ཐུང་ཏ་ཁོས་རྒྱལ་པོའི་བཀའ་ལུང་བོར་བསྡུམས་ནས་ཀྱི་ན། རྒྱ་གར་ཡུ་ཡེས་ཏེ་ རྒྱ་གར་ཀྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚམས་པ་ཆེན་པོ་ བྱམ་ཟེ་ལི་ཀྱི་ལ་མོ་གས་པའི་སྨོན་བ་དགེ་ཏུ་མ་བསྡེན་ནས་ ཐུང་དང་ཏཱ་ཡུར་ཚུ་ལེགས་ཏོམ་ལ་ཁྱེ་ལ། ལོག་བོད་ཡུ་ ཡེས་ཏེ་ ཏུས་ཁབས་བཏུན་པའི་ནང་བཟུ་ལྷའི་བསྡན་བཅོས་བརྒྱ་བཞུམས་ཡོད་ པའི་ལོ་ཐུམ་ཡོད་ཏུང་། ཏ་ཀྱོ་ང་ བཙས་ཀྱིས་མཛལ་ཡུལ་ཏུ་ཡོད་མི་འདི། ཤུམ་ཐུ་པ་ཏང་རྟགས་འཇུག་ཀྱིས་མ་ཀྱོ་རྟགས་ཀ་ཁྲན་ཚུ་མེད་པ་ཙམ། ཁ་ཡུ་ ལོ་ཐོ་བཆོས་སྐྱོང་བཟང་པོ་ཀོས། ཤུམ་ཐུ་པའི་རྒྱམ་འགྲེལ་ཡས། ལོ་ནས་མཐའ་པོ་འདིས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡ་མཚོ་བའི་ བསྟན་བཅོས་བརྒྱ་མཛད་པར་གྲགས་པ་ཡས། བསྟན་པ་འཕེལ་འགྲིལ་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་ཤུམ་ཐུ་པ་ཏང་རྟགས་ཀྱི་ འཇུག་པ་ཀྱིས་ཡས་མི་སྣང་། ཁེས་པ་སོགས་ལོ་རྒྱུས་ཡེ་ཤེས་ཀི་ནང་ ཟླ་བ་དཔོན་ཐོག་མི་མཆོག་ཀོས་བཏུ་ལྷའི་ པའི་བསྟན་བཅོས་བརྒྱ་བཞུམས་པར་གྲགས་པའི་ནང་གསེས་ཤུམ་རྟགས་ཀྱིས་པོའི་ཐུ་ཀུང་འདི་ཐོག་མར་ཡེགས་ཀྱི་ ཀྱི་སྐད་ཡུ་བཞུམས་ཤིང་། དེ་ནི་ཕྱི་ལས་བོད་ཀྱི་བསྟུན་ཁེད་ཀྱི་ན། ཀུན་ལ་ཡབ་ཡར་ཝཱ་ར་ནི་ཀུང་ཤུམ་ཐུ་པ་ཏང་ རྟགས་ཀྱི་འཁྲིལ་པ་ཚུ། ཏ་ཡའི་ཕར་ན་ཡང་ བོད་ཀྱི་ཏིག་ཀུང་འཛིན་མི་ཚུ་ཀོས། ཁྱེ་བཐོན་འབར་ཏ་ཏང་འབར་ཁྱེན་ཏུ་ ཡོད་པ་ཡིན།

ཏུས་ཁབས་ཀྱི་འཁྲུར་བ་ཏང་མིའི་རྒྱམ་ཏཱ་ཡོ་ཏ་ཡིལ་རྒྱས་ཀྱི་འགྲོས་ཏང་བསྟན་ཏེ། བསྟན་པ་ཕྱི་ཏང་ཀྱི་ཤུགས་ཏས་ ཨ་ཕས་པའི་ཏང་ཡང་ཚུ་ལེགས་ཤུམ་རྟགས་ཀྱི་ཀྱི་ལ། ཏ་ཀ་ཡ་ཀ ཏ་ཁ ཏ ཏ ཏ

མིག་ལམ་དུ་མཐའ་རྒྱ། ཕྱང་དཀར་བའི་ཡོ་རྒྱས་འདོན་ཀྱི་ཞིང་དགེ་རྒྱུ་ཡ་ཚམ་མེད་པར། སྒོན་དུ་ཡོན་ཕྱིན་མིས་ཟླམ་རྒྱས་མཛད་པའི་རྟེས་ཀྱི་ཞིང་ལ་ཆེན་ཏིག་དང་ཕྱིས་འཐུང་གི་ཞིང་སྦྱོང་ལ་ཚུ་ཀ་ཏིག་གིས། དཔྱད་གཞི་ཁྱད་པར་གཏན་པའི་ཚད་ལེན་ཀྱི་ཞབས་པར་ཙམ་པར།

རབ་ཐུང་བརྒྱད་པའི་མ་ཡིན་ཏྲི་ལོ་རྒྱ་ཕྱི་ལོ་1946ལོར་གོང་ཡུལ་གཙང་གི། ཞལ་དུ་མཛད་སྨོན་རྡོར་ཀུན་ཁྱོན་གས་དཔལ་ཁང་ཞེས་བའི་ཕྱོམ་ཀ་སྐུ་འཁྱུར་ཏེ། ཀཱམ་མི་བསྟོད་ཏོ་ཏེ་དང་ཏུས་མཁན་ཏུ་ཐུགས་ཁོང་གིས་ཁ་ལུ་ལོ་ཕྲ་ཆོས་སྐྱོང་བཟང་པོ་དང་། སྐྱོ་གས་ཤོ་ཀ་ལོ་ཕྲ་བ་ངག་ཏུ་བང་ཅིན་ཆེན་བཀྲ་ཤིས་ས་གོ་བའི་ཐབ་ཀེན་ཀ་ཆེན་ལས་ཡོངས་ཀྱི་ཁབས་ཀྱས། མདོ་ཤ་གས་ཅིག་ཁམས་དང་བཅས་པར་ལྷན་ཕྱིན་ཕྱིན་པར་མཛད་ཡོད་པའི་མཁས་པ་ཆེན་པོ། ཏཱ་ལའི་ཕང་ལོ་ཕྲ་བ་ངག་ཏུ་བང་ཆོས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་གིས། རབ་ཐུང་དགུ་པའི་ས་ཕོ་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་1943 ལོ་ཡུ། ཐོད་ཀྱི་བརྡའི་ཁྱེ་ཐུག་གས་ལར་བར་ཁྱེ་པའི་ བཅུ་ཀ་བཅོས་ཚོག་ལེའུར་ཐུས་པ་མཁས་པའི་ངག་གི་ཕྲེང་མ་རིར་མི་ཏིག་མཛད་གནང་ནས།

## འབྲུག་ཡུ་དར་ཚུལ།

འབྲུག་ཡུ་ཟླམ་རྒྱས་དང་གཟུམ་དར་ཚུལ་ཡང། ཅིག་པའི་ཁམས་བཞུ་ཡུ་མཁས་འདོད། ཤོད་འབྱོད་ཀྱི་རྒྱུས་ཏུ་མ་པ་ཚུ་གིས། དཔྱད་བ་ཁྱད་ཏུ་གསོད། ངལ་བ་ཁང་ཏུ་ཟླང་ཏེ་བོད་ཡུ་ཡེས། ཅིག་པའི་ཁམས་ཚུ་ཡུ་མཁས་པར་ལྷན་ཏེ་ལོག་འབྲུག་ཡུ་འབྱོད་ཁིན་ཁ་ཟང་པའི་ཤེ་བཞུགས། འབྲུག་པའི་དོན་ཁ་ཅེ་ཀྱི་སྒོ་ལ་མ་ཚུ་ཡུ། སྒོ་ལ་འཕྲེ་ཁ་ཁུར། ཐོག་ལ་ཁ་ཁུར་ཏུ་ཟླ་ཁ་ཕ་ཁ་ཚུ། ཅིག་ལས་ཏུ་ཁ་ཁ་ཕ་ཁ་ཡ་ཁ། ཅ་ལ་ཁ་ཁ་ཏ་ཟླ་ཏ་ཡ། ཟླ་ཆ་ཁ་ཏ་ཏ་ཕ་ཡ། ཅ་ལ་ཡིག་ཏ་ཁ་ཟ། ཟླ་ཆ་ཁ་ཏ་ཏ་ཕ་ཡ། ཅ་ལ་ཡིག་ཏ་ཁ་ཟ། ལེགས་ཅ་ཅིག་ལས་ཅ་ཅིག་ལ་ཆ་ཁ་ཏ་ཏ། ཅ་ལ་ཡ་ཏ་ཏ་ཕ་ཡ

བློ་སྦས་ནི་དང་། ཡི་གེ་འབྲི་བའི་སྐབས་ཐབས་ཆགས་པའི་རང་བཞིན་ཕྱིན་ཅི་ལས་མེད། མིང་ཚིག་དགེ་ཏོག་ཏོ་ལྟེ་བྲི་མ་ཚུགས་པ་ཕྱིན་དོན་ལེགས་ཏོམ་ལྟེ་ཟློག་མི་ཚུགས། དཔེར་ན། ཁྱིམ་ཁྱེ་ཁིམ་བཅར་སྦྱན་པ་ཕྱིན་དོན་ཡང་དག་ཕྱིན་ཟློག་མི་ཚུགས་དེ་ཡོད་པ་ཡས་དག་ཡིག་ཏུ་ཁ་ཕྱོན་འདི་ལྟར་དགོས་པ་ཞན་ཏེ།

ཐུམ་རྟགས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་འདི་ནང་ཁྱེ། ཡུད་དང་རྒྱམ་དབྱིའི་ཕྱོ་ནས་ཀྱི་ལྟོ་བར་ཚུ། གསལ་ཏོག་ཏོ་ལྟེ་ཟློ་ཟློ་ནས་ཡོ་ཤ་ཡང་ཡི་ཀུ་ཡོ་ཝོའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་། ཇག་གི་ཕྱོ་གདངས་ཀ་ཡང་བདག་ཀུན་ཏུས་གཐུམ་ཀྱི་བྱ་ཚིག་ཚུ་ཁ་གསལ་ལྟེ་ཟཱཿདཱ་ཏོ་ཡོད་པ་ཙམེད། ཆོས་ཚན་འདི་ཁྱེ་ལྷོས་བསམ་འབར་དགོ་པའི་ཆུ་མཚན་ཡང་ཡང་ཕ་ཆོས་སྐད་ཅང་ཅང་རྒྱལ་ཡོངས་ཁ་སྐད་ཅང་ཐོ་ཁ་ཀ་ཏེ་ཁ་ཝོ་ཚིག་ཅང་། བྱ་ཚིག་ཚིག་ལྷན་གཐུམ་ཀྱིས་འགྲུབ་དགོ་ཏོ་ཡོད་པ་ཙམེད། དེ་ཚུ་ལས་གཏེག་མ་ཚང་ཏུང་དོན་ཆ་ཚང་བ་ཏེག་ལྟེ་ཟློ་ཟློ་ནས། དེ་ཡང་ཝོ་ཝི་ཀྱོ་ཤ་ཚུ་དག་ཡིག་ལས་ཟཱཿདཱ་ཡ་ཙམེད་ཅང་། ཚིག་ལྷན་ཀྱི་ཀ་ལས་ཐུམ་ཏུ་ཡར་ཟཱཿདཱ་ཡོད་ཙམེད། ལྷན་ཏེ་ཚུ་མེད་པ་ཏེག་བརྟ་ལྷོ་ཏུ་ཚུགས་པའི་ཐོ་ལྷ་ཕ་ཁྱིམ་ཅེས་ཁ་ཕ་ཙམ་ཟཱཿདཱ་ཅེས་ཏོ་ཐུམ་ལས་ཏ་ཏ་ཙ་ཙ་ཙ

## ། ཁྱོན་གྱི་ཁ་ཏོ་ཆེ།

ཁྱོན་གྱི་ཁ་ཏོ་ཆེ་ཟེར་མི་འདི། མཚོ་རྒྱུན་དྲན་ལས་ཡོད་པའི་ལྷ་དང་གནས་རྒྱས་ཀ་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་རྟེད། མཐར་འཕྲོལ་ཆེ་དང་འཇོག་ཐང་ཀྱི་རྒྱལ་ཁམས་ཀུན་ཏུ་ཁྱབ་ཅིང་ཅི་ཅིག་ཡོད་པ་ཁོ་ནས་ཁྱབ་ཡོད། ཇཱུ་ཀཱ་ཏའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ནང་ཁ་ཅིག་ཡོད་ཚོ་ཅིག་ཡང་སྣབ་ཡིན། ལྷ་ཀ་ཅི་ཡིན་རྟེད། མཐར་འཕྲོལ་དང་འཇོག་ཐང་ཆེ་ལྟར་ཁམས་ཆུ་ཅིག་ཡང་ཁ་ཏོ་ཆེ་ཡིན། དཔེར་ན། ནགས་དང་ཐོ་ཤྲན་ལ་བ། རང་གིས་ནགས་ཀུན་ཡང་ལྷ་ཆུ། འཇོག་ཐང་ཆེ་ལྟར་ཏེན་ལྟར་ལྷད་ཏེ་ལེན་ཡིན་བས། ཁྱོན་གྱི་ཁ་ཏོ་ནས་ཁ་ཅི་ཡིན། དེ་བཟུམ་གྱི་ཁ་ཏོ་ནས་ཀ་ཅི་ཡིན། ཁ་ཐུལ། བཙོ་མཐོང། ཐུ་ལྷུད་ཀྱི་འགྲུར་བ་ཆུ་ནི་ཅིག་ཕྱོགས་ནི་ཅིག་ལན་ཀ་ཅི་ལས་ཀོར་དགོས་ལས། དེ་ཆུ་ཆང་དགོས་ཡིན། རྒྱལ་ཡོངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཡིན་ཆོས་ཆན་གྱི་ཐ་ཁུངས་བཅོམ་པ་། ཇི་ནས་ཐུབ་བཅད་དེ་འཇོག་དགོས་ཡིན། ཁྱོན་གྱི་ཁ་ཏོ་ཆེ་ཟེར་ཀ་ཅི་ཡིན། ཁ་ཡང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ལྟ་ཅིག་འབད་བའི་སྐབས། ཀུན་ཡོད་ཆུར་མ་ཅིག་མེད་ཡར། ཁ་དང་འབྲེལ་བའི་ཅིག་ཐུགས། བཙོ་མཐོང། བས་མ་ལྟོད། བྱ་ལྟོད་ཀྱི་འགྲུར་བ་ཆུ་ཆང་བའི་སྒྲོ་ཡས། ལྷ་འདི་འཇོག་ཐང་ཆེ་ལྟར་ཁམས་ཆུ་ལས་ཡ་ཅིག་ཡང་ལྷད་ཡིན། རྒྱལ་ཡོངས་ཐུ་ཁ་ཏེ་ཀ་ཅིས་ནང་བཀོད་ཅིས་ནང་བཀོད་དགོ་ཡིན་ཁྱོན་གྱི་ཁ་ཏོ་ཡང་། ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐཙོ་ཆོས་ཀྱི་ཁ་ཏོ། ཤུ་ལི་ཅིག་ཀི་ཁྱོན་ཁ་ཏོ། ཁ་ཐོ་འགྲུར་མཁས་ཅིག་ཀི་ཁྱོན་ཁ་ཏོ། ཆོ་ཅིག་དེ་ནི་ཀཉིར་ཀྱི་ཁྱོན་ཁ་ཏོ། ཡུན་བརྟན་ཀྱི་འཚོ་ཐབས་ཀྱི་ཁྱོན་ཁ་ཏོ། ཐོ་ཅིག་ཅན་ཅིག་ཀྱི་ཁྱོན་ཁ་ཏོ། ཁ་ཐོ་ཁ་ཅན་ལ་ཁ་ཅན་ཀ་ཅི་ཡི

ལྷམ་རྟགས་དེ་གལ་ལྷམ་ཀྱི་ཆོས་ཚན། ཀུན་ཤེས་བཟང་ཁ་ལས། ཏཱ་ཡེས་བརྟན་ཀྱི་ནང་དོན་ཚུ། ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་བཀོད་དེ། སྨོན་ལུགས་ཚུ་གི་རྒྱུ་ཡུ། དེ་བཟུམ་ཀྱི་བསྟོན་མཛོད་ཕྱིན་ཚུལ།

སྨོན་ལུགས་ཚུ་གིས། ལྷམ་རྟགས་དེ་གལ་ལྷམ་ཀྱི་ཏཱ་ཡེས་བརྟན་ཚུ་ཀུན་པའི་སྐབས། ཐ་དན་ཚོགས་དང་ཡས་རྒྱུ་འབྲས། ཏཱ་ལ་ལྷ་ཁང་བླང་ཡ་ཝོགས་པའི་བསྟོན་མཛོད་ནི། ནང་དོན་ཚུ་བཀོད་དེ། གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན། ལྷང་བླང་གི་གནས་ཚུ་ཨང་གིས་ཡིག་ཆ་ཅིག་ཏུ། ཚུལ་བཞིན་ཡག་ཡེན་ཁ་ཅིག་ཏུ། ཚུལ་བཞིན་ཡག་ཡེན་འཕགས་ཀྱི་ཡུ། ཚུལ་ཁ་ཁ་ཅིས་ཡེགས་ཏོ་ལས་ཁ་ཅིག་ཏུ། ཚུལ་ཁ་ཁ་ཅིས་ཡ་ཡ་ཅ་ཅ་ཁ་ཅ

## ༣.༢ ལྷ་དེ་ཡིག་གི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཁ

ལྷ་དེ་ཡིག་དང་བརྡ་ཞྭ་ཟིར་མི་འདི། འབྲེ་ཀུལ་ཡོངས་ཀྱི་ལྷ་ཡིག་ཇི་བར་དང་། ཆོས་ལྷ་ཀྱི་ཐོ་ཡས་བཅུ་ལས་ཁ་ཤས་ནི། ཤ་ཁ་གི་སེམས་ཁར་ཡོད་པའི་མཁོ་དོན་ཚུ། གཞན་ཡང་བརྡ་ཞྭ་འབར་ཚུ་ཁ་ལ་ཀ་ཁ་ཅེས།

ལྷམ་རྟགས་དེ་གལ་ལྷམ་ཀྱི་ཆོས་ཚན་འདི་ཡས་བརྟེན། ལྷ་ཡིག་ལྷ་ཀྱི་ཐོ་ཡས་ཀ་ཁ ཀ ཁ ཀ ཁ ཀ

རིགས་རྒྱལ་འདི་བཟློག་འཕོ་ནི་རོལ་ཏུ། དཔེར་ན། སྨོན་ལམ་ཁྱད་ཏུ་འདོད་ཅིང་ཐུགས་ཁམས། འདི་ནི་ཕྱོགས་ལྟ། ཤེ་ཆགས་ཀྱིས་ཤུར་དང་ཕྱོད་ཤུར་འབར་བཞུག་ནི། དཀའ་ཚལ་ཆུ་ཀྱི་ནགས་འོག་ཏིག་ལྟ་ནས་ཀྱི། དཀའ་ཚལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུལ་བཅོད་བཞུག་ནི། ནགས་ཤུར་ཤར་དང་བསྡུན་པའི་གསལ་ཨཱཿདང་བར་བཞུག་ནི། གླིག་རིགས་ཡོངས་ཀྱི་ཕལ་ཆེ་ཤུ་ལ་ཁ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལས་ཀོགས་པའི་ཕྱོར་ལྟ་མ་འདྲལ་ཚུལ། གཏོ་ཕོར་བཅོད་དགོ་དགོས་པ་ཡིན།

## ༣.༥ ཚོར་རིག་འོག་ཏུ་ཉེ་ཞིགས་གྱུར།

སྐྱེ་རྒྱས་དང་། ཤེ་གས་ཐམ། ཏིང་བདེ་ཤུར་བཟློག། དཔའ་མ་ཁྲུམ་པར། རང་གིས་རང་ལྟ། ཡིད་ཆེས་དང་། ས་ཐོབ་པ་ལ་ས་ཁའི་རིག་ཚུལ་ལྟ། ཚོར་རིག་འོག་ཏུ་ཉེ་ཞིགས་ཟིར་སྨན་ལ་ཕྱོལ་ཡོད་པ་ཡིན།

གོང་གི་རིག་ཚུལ་ཚུ། རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ལྟ། མེད་ཐབས་མེད་པ་ཕིན་ཙམ་མ་ཚད། དེ་ཚུ་རང་ལྟ་ཡོད་པ་ཕིན། ལྟ་གཏི་ཕི ནང་ལྟ་ཡང། འཐུས་མ་ཏོར་བར། མཐར་འཁྱོལ་ཆུ་ཤེ། འཀྱོ་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད།

ཚོར་རིག་འོག་ཏུ་ཉིད་ཀྱི་ཚུལ་འཐོབ་ནི་འོག་ལྟ། དཔེར་ན། བསྟོད་ཕྱོམ། ཁུབས་ཁྱོ། ཐོ་ཟེ་ནི་ཚོགས་ཚུ་གས་ཕྱོམ་འབར་བའི་སྐབས། མིང་ཚོག་མ་འདྲལ་དང་། ཡུད་ཙམ་དབྱིའི་ཕྱོར་ཚུལ་ཚུ་ཤག་ཆེལ་ལས་བརྟེན། ཟླང་དང་གཅིག་ཏུ། ཁུབས་ཁྱོ། གྲོག་བརྟན་ཀྱི་བྲོ་ཚོགས་ཚུ། གསར་ཕྱོམ་འབར་ལ་དང་། ཕྱོར་བ་དང་མིང་ཚོག་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་འབར་ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི། ཚོར་འབྲེལ་འཐབ་ཚུགས་ནི་ནི་གོ་སྐབས་ལྟོད་དགོ།། རིགས་ཚུལ་འདི་ལས་བརྟེན། མ་འདེས་པར། རང་འཚོ་རང་ལང་ཤེ་ལྟོད་ཚུགས་པའི་ཁར། ཀ་གཞོན་ཚུ་ལྟ་ཕྱོམ་རིགས་ཀྱི་དོན་ལྟ། ཡིག་ཕྱོར་དང་མིང་ཚོག་སོགས། ཤུན་ནི་ལྟ་ལེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཞུག་ཀྱི། ཚོར་རིག་འོག་ཏུ་ཉིད་ཀྱི་ཚུལ་འཐོབ་ཚུགས།

## ༣.༦ ཡུན་བརྟན་འཚོ་ཐབས་ཀྱི་ཉོགས་གྱུར།

ཡུན་བརྟན་འཚོ་ཐབས་ཤེས་ཡོན་ཟེར་མི་འདི། མཐུན་ཏྲི་ཚུ་ཤུ་ཟོས་ཚ་ཁ་ཏུ་པར། ཏོས་མ་ཁོ་དང་། འཕྲིལ། ཚུལ་དང་མཐུན་མ་ཐེ། ཁག་ལེན་འཐབ་ཤེས་པའི་ཤེས་ཡོན་ཅིག་ལྟ་ཏོ་ལ་ཡིན།

ཡུན་བརྟན་འཚོ་ཐབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་འཐོབ་ཀྱིའི་རྟེན་ཡུ། ཐུམ་རྒྱས་དེ་ནི་གཐུམ་ཀྱི་དེ་པཱ་བཏོད་ཏུ་ཆུབ་པའི་སྐྱབས། རྒྱལ་བས་དང་སྐྱེས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ། ཡུན་བརྟན་ཞི་བཞག་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ཡམ་ཚུ་བཏུགས་ཏེ་ཆུབ་བཏུག་གི་དང་། མི་ཤེ་ཡུ། དེ་པཱ་ཏིགས་ཤུ་ཚོགས་ཀྱི་སྟོན་ཡས། གོ་བརྡ་ཨཱཡཿཀྱི་ཏིའི་ཏིག་ཕྱོགས་ཡའི་གོ་སྐྱབས་ཀྱིན་དེ་གོ།

ཐུམ་རྒྱས་དེ་ནི་ཐུམ་ཀྱི་ཐོག་ཡས། སྨོན་ལྷག་ཚུ་ཡུ་ཁུ་ཏང་། རྒྱལ་བས་ གཞན་གྱི་རྒྱུ་ཏོས་ཚུ། རོན་མེད་ཀཱ་ཤ། བདེ་གཤེགས་ཆགས་ཐབ་ཐཱབ་ཀྱི་ཏོན་ཡུ། ཐུམ་རྒྱས་དེ་ནི་ཐུམ་ཀྱི་དཔེ་ཏིགས། མ་ཀཏཱཥ་ཚུ་གསར་ཐྲོམ་ཀཏང་བའི་སྐྱབས། གཏོ་བོ་ཤང་གཞན་ཏུ་རྒྱུ་ཏོས་ཚུ། ཚུལ་མཐུན་ཁེ་ལག་ལེན་ཀཐབ་དགོ་པའི་བཏོ་ཏེ་ཏོན་ཡུ་ཀྱི་ཐབ་ཏུ་ཆུབ་བཏུག་གི་དང་། ཐུམ་རྒྱས་དེ་ནི་ཐོག་ཡུ་ཁྱོང་ལ་ཚུ་ཀཐབ་བའི་ཐྲོགས། ཤང་གི་མཐའ་ཀཱོར་ཡུ་ཡོད་པའི་མཐུན་ཀྱིན། དཔེ་ཏ། ཐྲི་ཏེ་ལ་ལོ་ཏོགས་པ་ཚུ། ཀཱོ་ཝ་ཏཱ། ལག་ལེན་ཀཐབ་བཏུག་ཁྱིན་ལས་ཡུན་རིང་ཀཐོབ་ཐབ་ཚུ་ཀྱི་ཏོན་ཡུ་ཀྱི་ཐབ་ཏུ་ཆུ་ཏང་ཐ་ཚོ་ཤ་ཙེན།། དེ་བཟུམ་ཁེ། ཆུ་ཏང་ཚུ་ཀོས་ཀཐ་ཀཏོ་ཀཐབ་ཏེ། ཁཀ་ཆེ་བའི་ཐྲོགས། དཀར་ཏང་ལ་མེད་པར་ཁྱོད་ཚུ་ཀོས་ཡ་ཚད། ཡུན་བརྟན་ཁེ་ལག་ཚུ་ཀོས་པའི་མཁོ་ཤེས་ཏེ། ཤེས་ཡོན་ཚུ་ཡང་ཏ་ཀཐ་ལེན་ཀཐབ་ཚུ་ཀོས།

## ༣.༤ སྨོན་ཤེས་ལག་ལེན་ཀྱི་ཡོངས་གྲུབ།

ཏུས་ཀྱི་ཀཆུར་བ་ཏང་། བརྟ་ཏོན་ཀཐུལ་ཤེས་ཀྱི་ཏོང་ཀཡེལ་ཏང་ཀཁྲོལ་ཅེ། ཀཁྲོ་བ་མིའི་བསམ་ཁྱོད་ཀྱི་ཀཆུར་བ་ཀཆོ་བའི་ བསྐྱང་ཡུ། སྨོན་ཤེས་ཡོངས་ཀབྱེལ་ཀྱི་ཐོག་ལས། སྨོན་ཁྱོན་ཏང་། ཁ་ཤས་ཁྱོན་ཀབར་མི་ཏེས་ཡུ་གོ་ཁ་ཙམ།།

ཀཁྲོ་བ་མིའི་ཤེས་ཡུ་ལ་ཡར་ཀཡེལ་ལས་བརྟེན། ཁ་ཤས་ཁྱོན་ཀྱི་ཐུན་ཀྱེན་ཚུ་ཡང་ ཝང་ཆེ་བ་སྨོན་ཤེས་ཡོངས་ཀབྱེལ་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཀཤམ་ཏོ་ཏོ་ཁ་ཁྱེས་ཐོག་ཏུ་ཡོད་ལས། ཁ་ཤས་ཁྱོ་ཀབར་ཆེ་ཏོ་ཡ་ཏོས། ཤེས་ཡོན་ཆུ་ བསྐྱེ་ཀྱི་ཏོན་ཡུ། སྨོན་ཤེས་ལག་ལེན་ཀཐབ་ཤེས་ཏོ་ཡ་ཀདེ་ཡང་། ཟབ་ཆེ་ཤེས་ཐེག་ཙམ།།

ཐུམ་རྒྱས་དེ་ནི་ཐུམ་ཀྱི་ཏཱ་ཡེས་ཐཏོ་ཏང་། ཐྲོགས་ཤེས་ཚུ། སྨོན་ཤེས་ཡོངས་ཀབྱེལ། དཔེ་ཏ། google, youtube, facebook, blog ལ་ལོགས་ཡའི་ཐོག་ལས། གནས་ཚུལ་ཏང་ཤེས་ཡ་ཚུ་ལེན་ཀྱི། ཁྱེད་ཀཆོལ་ ཀབར་ཀྱི། ལྷན་ཁུ་ཁབར་ཀྱི། ཏེ་ཐཟུམ་ལྷ། ཤང་ཀྱིས་ཡོངས་ཀབྱེལ་blog ཐཟོ་ཁྱོད་ཀ། ཤང་ཀྱི་ཐྲོགས་ཤེས་ཚུ་ཀདེ

ཤོག་གངས། ། ། 

ནང་བཞུགས་ཏེ། ཁྱབ་མཁའ་གཏུང་གི་ཡུལ་མཚོ་བ་བསྐྱེད་བཞུགས་པ་ཅིག་ དེ་ལས་བརྟེན་སྨོན་ལམ་ཕྱག་རང་གི་ཉན་ཐོས་ཕྱུང་གོང་འཕེལ་ གཏུང་ཚུགས་པ་མ་ཚད། ཐོག་རིགས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐང་ཀན་ཀྱི་རིགས་ཙམ་ཡང་ ཡར་རྒྱས་གཏུང་ཚུགས་པ་ཡིན།

## ༣.༩ འཕྲིན་བཅོན་དང་གྲོ་བའི་ལྟོགས་གྱུར།

ང་བཅས་གར་འབད་རྩོལ་ ཕྱི་ནང་གཏམ་ཆར་བའི་ཏོ་ཏོ་དགོས་ཡིན། ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཏམ་ གཅིག་ཐུན་ལས་ཀྱི་ཁ་དང་ ཕྱི་ཤེལ་ལས་ཀྱི་གྲོ་བའི་མེད་པ་ཅིག་ ལྷ་དང་བྱ་བ་ དམིགས་དོན་ཚུགས་བསྟན་མི་ ཚུགས། འཚོར་ཡུན་ནང་ལུ་ གནས་བདག་གཞན་ཚུགས་ཡོད་པ་ཡས་ གཙང་ས་ཀླུ་ཁང་འགྲམ་འབད་བཞག་ དགོས་མ་ཚད། ནང་ཤིས་བཞི་བཀྲ་ཐུག་ཚུ་ལས་ ཤོད་ཅིག་འགོ་ཁ་ཏོ་ཡིན་ལུ། འཕྲིན་བཅོན་དགོས་ཤོད་དང་ ལྟས་ བདེ་བར་གནས་ཚུགས་ཡའི་དོན་ལུ། ཞ་ཟས་ལྷན་དང་འབྲས་ཟས་ཀྱི་འཕྲིན་ཅོན་དགོས་ཤོད་ ནང་ལེམས་ཀྱི་ཁེ་བདེ་ ཁཐོབ་ཚུགས་ཡའི་ཐབས་ཤེས་ ཁེ་གནས་ལ་ཨོན་ཡ་ལས་བརྟེན་ཏེ། འཕྲིན་བཅོན་འབད་དགོས་ཤོད་ཡིན་ལུ་སྨན་ཅིག

ཟླུམ་རྩགས་དུ་ཁ་གསུམ་ཀྱི་ཆོས་ཚན་ནང་ལུ་ཡང་ ར་ཁ་ཀན་ལུ་ཁ་ཏོ་ཡའི་ཕྱོགས་ཀན་ལས་ཤང་དགོས་པ་ དང་བས་མ་ཕྱི་ཤང་ཀན་ཡའི་ རིགས་ཚུ་ལས་ཏེ། བདག་ཁ་ཀན་ཁ་ཏོ་ཡ་ལྷ་ཀྱི་ལྷ་ལུ་བཟོ་ཤང་ཏོ་ཡའི་བརྟེན་ དོན་ཚུ་ཀྱི། ཟླུམ་རྩགས་དུ་ཁ་གསུམ་ཀྱི་ཕྱོར་ བ་ཚུ་གི་ ཤ་ཡེར་བརྟེན་ཁས་ཟབ་ཀྱི་བཏུགས་ཀྱི་ ལྷན་ཁུ་འབད་བཏུགས་ཀྱི་ འཆོལ་ཁེབ་འབད་བཏུགས་ཀྱི་ ཁོས་ལྟར་ཤད་ བཟོ་ལྟར་འབད་བཏུགས་ཀྱི་ལས་མོས་ཡའི་ཉན་ཐབ་ལས་ལམ་སྒྲིག་ཤད། དེ་བཟུམ་ལྟ་ ཟླ་བ་ལྷན་ཚུ། ཟླ་བ་གླ་ཡི་ མཐའ་འཕེར་ལུ་ཡོད་ཡའི་ ལྟར་ཀ་ཀ་ཤད་ ཨཇོས་ཆ་ཤད་ལྟར་ཚུ་ཁ་ཏོ་ཡ་ཅིག་ ར་ཁ་ཀྱི་ལུས་ལེམས་བཀ་ཡེས་ ཅོ་ཀ་ཅོ་ཤད་ ཀ་ཁན་ཀྱི་ཡང་ཁེས་བསྟེད་ཚུགས་ཀྱི་ཀི་དོན་ལུ། ས་ཀན་ལས་ཚུ་ནང་འཁྱེ་དེ་ལྟམ་ཅ་ཚུ་ཀཏང་ཟླ་ཤད་ ལྟན་ཁ་བཟོ་ཐོག་ ཁ་ཤི་ནང་ཟླ་ལས་ཏེ་ཡོད་ཡའི་མ་ཅོ་ཀ་མ་འབྲལ་ཚུ་ལུ་ཀཀ་ཁ་ཀ་ ཤ་ཡེར་བརྟེན་བཏུགས་ཀྱི་ལས་ཁོས་ ཡའི་ཕྱོར་ལྟ་ཚུ་ཀྱི་ཤ་དགོས་ཡིན།

## ༨ ཡམ་སྟོན་གཞི་ཐོ།

ཡམ་སྟོན་གྱི་གཞི་ཐོ་ཟེར་མི་འདི། རྒྱལ་ཡོངས་དང་། ཀྱེས་ཏིག་གི་ཐོ་གཞུང་བཟོ་ཀྱི་དང་། ཡན་ལAG་འཐབས་ཀྱི། དབྱི་ཞིས་ཀྱི་སྐབས་ཡམ་སྟོན་འབད་མི་ཅིག་ཡུ་གོས་ཙམ། སྐྱན་འགེ་གི་ཆོས་ཚན་ཐོ་གཞུང་བཟོ་བའི་སྐབས། འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ། རྒྱལ་རིན་ཡར་དཀོར་གཡལ་ཆེ།

### ༨.༡ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་ལྡན་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ཀ་ཆེན།

རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་ལྡན་དཔལ་འཛོམས་འདི། རྒྱལ་བས་ཀྱི་འཚར་གཞི། གོང་འཕེལ་ལས་སོགས་པའི་ཕྱོགས་ལྷན་གཅིག་ཏུ། གཞི་རིན་ཏེ་ཡམ་སྟོན་འབད་མི་ཅིག་ཡིན། རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་ལྡན་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་གཞི་ཐོ་ནང་། ཀ་ཆེན་བཞི་དང་། འཕོར་ཡོ་རྩམ་པ་དགུའི་རྩམ་གཞན་ཚུ་བཀོད་ཡོད་མི་དང་འཕྲིན་ཏེ་ལྷམ་རྟགས་དགེ་གསུམ་ཡང་། ཀ་ཆེན་བཞི་དང་འཕོར་ཡོ་རྩམ་པ་དགུ་ཡས་མ་འགལ་ལ། ཐོག་ལྷོ་ཁ། ཐུ་ཚན་ཁ

### ༨.༢ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཐོ་ཞུང་བཀོད་ཀྱི་ཏིས།

ང་བཅས་འབྲེལ་རྒྱལ་བས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་གཅིག་ལ། རྒྱལ་ཡོངས་ཐོ་ཞུང་བཀོད་ཏིས་ཡུ་གཞི་བཞག་རྒྱ་བཟོ་ལྷ་ཡིན། ཏེ་ལྷ་བཟོ་དགོ་མི་འདི་ཡང་། རྒྱལ་བས་ཀྱི་ཀློས་ཏིག་དམིགས་ཡུལ་དང་། ཁ་བ་ཚུ་འདི་ཀུང་བཀོད་ཡོད་པ་ཡས་བརྟེན། ཐུམ་རྟགས་དགེ་གསུམ་ཀྱི་ཆོས་ཚན་ཐོ་ཞུང་འདི་ཡང་། རྒྱལ་བས་ཀྱི་དམིགས་ཡོད་ཀྱང་། ཁ་བ་ཅག་ཀྱང་ཐབས་ཀྱི་ཡོད་ལྡན་ཀྱི་ཡུལ་ལ་ཐུག་ཡོད།

### ༨.༣ ཏུས་ཅབས་ཨ།ཡའི་ཐབས་ལམ།

ཏུས་ཅབས་ཨ། ཡའི་ཐབས་ལམ་ཟེར་མི་འདི། མི་ཆོ་ཀུང་གལ་ཆེ་བའི་ ཏིག་ཐུལ་དང་། ཀྱེས་ཡོན། བསམ་ལྷུ་ཀུ་ཚུ་གོང་འཕེལ་གཏང་ཀྱི་ཐོ་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཡུ་སྣྲ་ཡིན། ཏེ་ནང་ཡུ། བསམ་འཕེལ་ཀྱི་མཆོ་ཏིག། གསར་གཏོད། ཡན་ཏན་ཁ་ཅིག་ཀྱི་ཐོ་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཡུ་སྣྲ་ཡིན། ཏེ་ནང་ཡུ། ཐབས་ཀྱི་ཀློ་ཏིག། ཁ་ཅིག་ཡོད། ཡན་ལAG་ཚུ་གི་ཏིག་ཐུལ་དང་གོ་ཡ་ཡིན། ཐུམ་རྟགས་དགེ་གསུམ་ཀྱི་ཆོས་ཚན་འདི་གིས་ཡང་། གོང་གི་ཏིག་ཐུལ་འཛིན་ཐབས་ཀྱི་ཏོན་ཡུ། ཁ་ཅག་ལྷུང་གི་ཁམས་ལྷོ་ཨར་འཛིན་ཚུ་གས་བཟོ་དགོ་ཡ་ཞག་ཆེ།

## ༨.༩ ས་གནས་གཙོ་བཞག།

ས་གནས་གཙོ་བཞག་ཟེར་མི་འདི། ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་ལས་སོགས་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་། རིག་རྩལ་ཆེན་གྱི་མཐས་མཆོག་དང་། ཉམས་སྲོང་ཆེན་ཏུ་འབྱོར་བ་འཐབ་རྒྱ། ཀུན་ལྡན་འབད་མི་ཕྱིག་ཡུ་གོམ་ལྡན།

རང་སོའི་མི་རྣམ་ཡོད་པའི་ཉམས་སྲོང་ཆེན་དང་། མཐས་མཆོག་ཏུ་ལས་ཀུན་ལྡན་འབད་ཀྱི་འདི། སྨོན་བར་ནང་ཁུངས་ཕྱིག་གིས་མ་ཚད་པར། ཤུམ་རྟགས་དག་གི་ལྟེམ། ཡག་ལེན་དེ་རོམ་འཐབ་ཁྲེ་འབད་པའི། ས་གནས་དང་མི་རྣམ་ནང་སོང་རྣམ། མིག་མཐོང་ལག་བཟུང་ཁྲེ་ཀུན་ཀྱི་དང་། ཡང་ན། ཤེས་ཡོན་ཆེ་ཏུ་ཡོད་ཅིང་། རིག་རྩལ་ཆེ་ཏུ་ཡོད་ཅིང་། ཉམས་སྲོང་ཆེ་ཏུ་ཡོད་ཀྱང། ཉམས་ལ་ཚུ། སྨོན་ཀུ་ནས་ཏུ་ནུ་ནས་ཏུ་ཟུན་ཁ་ལྟ། ཉམས་སྲོང་ཏུ་ཤེས་ཡོན་བཏེ་སོར་འབད་ཀྱི།

## ༨.༥ གྲལ་བཏུགས་ཤེས་ཡོན།

གྲལ་བཏུགས་ཤེས་ཡོན་ཟེར་མི་འདི། སྨོན་ལུགས་ཀྱི་ཁྲོགས་གྱི་ནང་། ཉམ་ས་ལྷོ། ཏ་ཡལ་འབྲོར། ལ་སོགས་པའི་ཏོས་ཡུལ་ཁ་ཤོ་ལ་ཁྲོགས་ཡོད་མི་ཚུ་ཏན་ཀན་ཀྱི་ཏ་ཀྱེ་ཕ་ཝར་ཚུ་ཏ་ཚུ་ཁྲོགས་པའི་བྱ་རིམ་ཕིག་ཡུ་སྨན་ཞིག། སྨོན་ལུགས་ཀྱི་ཁམས། ཏ་བང་ཡོ། བས་མ་པའི་མོས་པ་ལ་ཆོས་ཡོད་པ་ཡས། ཏེ་ཚུ་ཀྱི་ཀུན་ལས་ཅང་ཁ་ཤོ། ཀ་ར་ཏ་འབྲེལ། ཕ་ཡོད་པའི་ཆོས་ཚན་བཅོ་ཏོག།

## ༨.༦ མ་ཁོར་ཁ་ཁྱེད་རིག་ཀྱི་ཀོ་ལྷབས།

མ་ཁོར་ཁ་ཁྱེད་རིག་ཀྱི་ཀོ་ལྷབས་ཟེར་མི་འདི། ཤེས་ཡོན་ནང་། རིག་ཚུལ། བས་མ་ལྷོ་ཏ་ཚུ། འཕྲལ་ཀྱི་ལན་ལྡན་ཀྱང། ཕིག་ཀྱི་ཏོན་ཡུ་མེད་པར། ཕུ་ནས་ཀྱི་བཅན་ལྡན་ཀྱི་ཏོན་ཡུ། ཏ་མིག་ས་ཀུ་ཏ་བསྐྱེ་མི་ཕིག་ཡུ་སྨན་ཞིག།

ཏུས་ཅབས་[29] པའི་ནང་། ཡོན་ཏན་ནང་རིག་ཚུལ་ལྷ་ནས་ཕིག་མེད་པར། ལྷ་ཁ་ཡེ་ཤ་ཏོ་པ་ནལ་ཆེ་བའི་ནན་ས་ཅང་ནང་ལྟ་ཏ་ཡོད་པ་ཡས། ཐོ་མ་རིག་ས་མཁའ་ཁ་ནས་ཏ་ཅ་ཏ་ཅ་འབད། ནས་ཐོ་མ་འབད་ཚུ་ནས་ཀྱི་ཐོ་ལ་ཁ་ཤོ་ཕ་ཝར་ཏོ་པ་ནལ་ཆེ། ཏ་ཅ་ཏ་ལ་ཡས། བཟོ་ཏ་ལ་ཀྱི་ཐོ་ལ་ནང་། ཟླ་ཏ་ནས་ཁ་ཏ། ཕ་ཝ་ཏ། ཐ་ཝ། ཐ། ཟ། ལ། ལ། ཁ་ཤ་ཀ་ཀ་ཏ་ཆ་ཅ་ཐོ་ལ་མེ་ཏ་ཅ་ལ་ཏ་ཐ་ལ་ཐ་ཐ་ལ་ཁ་ཤ་ཀ། ཆོ་ཅ་ཏ་ཅ་ལ་ཅ་ལ་ནས་ཀ་ཀ། ནང་ཀ་ཀ་ཆོ་ལ་ནས་ཀ་ཀ་ཏ་ཅ་ལ་ཏ་ཐ་ལ་ཐ་ཐ་ལ་ཁ་ཤ་ཀ། ཀ་ལ་ཅ་ལ་ཅ་ལ་ནས་ཀ་ཀ། ནང་ཀ་ཀ་ཆ་ལ་ནས་ཀ་ཀ་ཏ་ཅ་ལ་ཏ་ཐ་ལ་ཐ་ཐ་ལ་ཁ་ཤ་ཀ། ཆ་ལ་ཅ་ལ་ཅ་ལ་ནས་ཀ་ཀ། ནང་ཀ་ཀ་ཆ་ལ་ནས་ཀ་ཀ་ཏ་ཅ་ལ་ཏ་ཐ་ལ་ཐ་ཐ་ལ་ཁ་ཤ་ཀ། ཆ་ལ་ཅ་ལ་ཅ་ལ་ནས་ཀ་ཀ།

## ༨.༩ བརྡ་དོན་འགྱུར་རིགས།

བརྡ་དོན་འགྱུར་རིགས་ཟེར་མི་འདི། ཀྱན་ལྡན་དང་། གོང་འཕེལ་ཀྱི་ཕྱག་ལྟ་ཁྱད་འབྲེལ་བའི། བརྡ་དོན་ཁྱོ། དེངོས་སུ། གདོང་ཐུག་ཚེ་ཕྱུད་དེ། འབྲེལ་བ་འཐབ་མ་དགོས་པར། རྒྱང་རིང་ཐུན་འབྲེལ་བ་འཐབ་ཁྱོད་ཀྱིས། འགྱུར་རིགས་ཡུལ་རིན་ཆེན། པའི་མཁོ་ཆས་ཅིག་ཡུལ་སྣོན་ཞིག།

ཐུ་གུལ་(google)རིམ་ཡུན་ལས་ལོག་པའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་རིམ་ཡུན་གཅིག་དང་། ཡན་ཏན་ཆུ་ཀྱི་འགྱུར་རིགས་ཁྱོ། གཡོག་བཀོལ་ཏེ། ཐུམ་རྒྱས་དགེ་གཏམ་ཀྱན་ལྡན་ཁྱད་ཆགས་བཟོ་ནི།

## ༨.༨ ལམ་སྲོལ་ཀྱེས་ཡོད།

ལམ་སྲོལ་ཀྱེས་ཡོད་ཟེར་མི་འདི། ཏུས་དང་ཡུ་ཡ་མེས་ཀྱི་ངོ་བསྟེན་ལས། ཆོས་དང་རིགས་གཉིས་ལས་བརྟེན། དར་ཁྱབ་ལོངས་ཤེ་ཡོད་པའི། ཡིད་ཚེས་དང་། ཀྱ་བ། གོམས་གཤིས་དེ་ཁྱོ། མི་ཏཱན་ལས་མི་ཏཱན་བརྒྱུད་དེ། བཙོ་མཐོང་གི་སྒོ་ལས། རྒྱུ་ཀློང་ཐཔ་ཤེ་ཡོད་མི་བྱ་སྒོ་འི་ལམ་ཡུན་ལས། ཁྱད་པར་ཆེ་ཅིག་ཡུ་གོ་ལྟ་ཞིག།

ཐུམ་རྒྱས་དགེ་གཏམ་ནང་ཡུ་ཡང་། མདོ་རྒྱུད། བཤད་བཅོས། མན་ངག། མཐོང་བ་བརྒྱུད་པའི་ལན་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི། ཤང་ཡུན་ལས་ཁྱད་ཆོས་ཀླ་ཀློ་ཡོད་མི་དང་འཕྲོལ་ཏེ། ཀྱན་ལྡན་ཐུགས་ཆེ་ཤ་ཡ་ལ་ཆེ། ཤ་ཡིར་ན། ཐོག་བཤད་ནང་ཡུ་མདོ་རྒྱུད་བཅོས་ཀྱི་ནང་དོན་ཐོག་ཡུ་ཐོ་ལ་ཀྱེ་ཁ་བར་བཤད་ནི་དང་། ཀུན་ཕྱེས་ཀ། ཐྲོག་ཅང་ཡུ་མདོ་རྒྱུད་བཅོས་ཀྱི་ནང་དོན་ཐོག་ཡུ་ཐོ་ལ། ཀྱེ་འགལ་ཁ་ཤད་ཀ་ཤ་ཡ། ཤ་ཡ་ཐ་ཡ་ཁ་ཤ་ཡ། ཀ་ཤ་ཡ། ཤ་ཡ་ཤ་ཡ། ཤ་ཡ་ཤ་ཡ། ཤ་ཡ

དེ་འབད་ལྟ་ཡས་རིག་གཞུང་ཆོས་ཚན་གྱི་རྩ་གཞུང་ཡང་ སྒྲོན་ལྷག་ཚུ་ཁྲོན་གྱི་ལས་ཀྱི་ཐུན་བཤད་ཚུ་ཁས་པའི་དམིགས་གཏད་བཅས་ཀྱིས་ཁ་ཅིག་ བཟློག་དེ་ཁ་ཁྲོན་གྱི་གཞི་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན་ཡུན་གཞི་བཞག་ཀྱིན་ནི་བཤད་པཝཱི་འབད་དགོས་ཡིན། དཔེར་ན་ ཤུས་རབ་ལྷག་ཤུས་ཚུ་ལས་ཀྱང་ཤུས་ཚུ་ཡོད་ཀྱིན། ཕྱི་རབ་ལྷག་ཤུས་ཆོས་པའི་རྩོམ་རིག་ཚུ་ གསར་རྩོམ་འབད་ཀྱིན། ཁམས་ཀྱི་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཆོ་ཅ་ཤེས་ཡོད་ཀྱི་ཡོད། ཁ་ཤས་ཀྱི་ ཤུས་ཅ་ཁ་ཤུས་ཀ་ཁ་ཤུས་ཚུ་ལས་ཡོད་ཀྱང་ཡོད། ཁ་ཤས་ཀ་ ཤུས་ཅ་ཁ་ཤུས་ཚུ་ལས་ཆོ་ཅ་ཤེས་ཡོད་ཀྱིན། ཕྱི་རབ་ལྷག་ཤུས་ཆོ་ཅ་ཤེས་ཀ་ཁ་ཤུས་ཚུ་ གསར་ཅ་ཁ་ཤུས་ཀ་ཁ་ཤུས་ཚུ་ཡང་ཡོད། ཁ་ཤས་ཀ་ ཤུས་ཅ་ཁ་ཤུས་ཚུ་ལས་ཆ་ཅ་ཤེས་ཡོད་ཀྱིན། ཤུས་ཅ་ཁ་ཤུ

### ༥.༢.༢ བྱ་ཚོགས་ནི་ཆོགས།

- བྱ་ཚོགས་ཚུ་དཔལ་གསུམ་ཀྱི་འཕྲིན་ཐབས་དང་དབྱེ་དཔྱད་དེ་ཁྱབ་ཁྱིམ་ན་ བཤད་ཟློས། ལྷུང་ གཏུང་ཡིག་ཀར་སོགས་ པའི་ཟློས་རིགས་ནང་ཡུ་ ཐཝོ་ལ་བ་མེད་པར་བེད་སྤྱོད་འབད་ཚུགས།
- བྱ་བྱེད་ཀས་གསུམ་དང་དཔལ་གསུམ་ཀྱི་རྒྱམ་གཞན་ཚུ་ དེ་ཕ་དཔྱད་དེ་ ཡག་ལེན་འཕྲལ་ཁྱིད་ནས་ཡིག་རིགས་ གསར་ཟློས་འབད་ཚུགས།

### ༥.༢.༣ ཚོགས་ཕྲད་ཀྱི་ཆོགས།

- རྟེས་འཇུག་ལ་ཉོས་པའི་ཕྲད་རྒྱམ་དེ་བྱེ་ཚུ་གི་ཁོར་ཚོགས་དང་ དེ་ཕ་ ཚྭར་ཚུལ་ཚུ་ཀོས་ཏེ་ ཕྲད་རྒྱམ་དེ་བྱེ་ཀྱི་འཐོལ་བ་མེད་པའི་ཟློས་རིགས་བྱེ་ཚུགས།
- ཕྲད་བར་དེ་བར་ཟུར་ཚུ་ ཇི་ཁ་ ཁོ་ཏོན་དང་ དེ་ཕ་ ཚྭར་ཚུལ་ཚུ་ཀོས་ཏེ་ བར་ཤོད་ཀྱིས་ ཀྱིས་ ཐཝོ་ཟློས་ལ་ལོགས་པའི་ཡིག་རིགས་ཚུ་ གསར་ཟློས་འབད་ཕ་ར་ ཆོར་འཕྲལ་མེད་པར་བེད་སྤྱོད་གཏང་ ཚུགས།

## ༥.༣ གནས་རིམ།

ཚྭར་བཏང་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཀོས་རིག་གི་ལམ་ལུགས་ནང་གནས་རིམ་༤པ་ཚུན་ཡོད་དུ་ རྩེད་ཡིག་དང་ལམ་སྲོལ་སྲོན་ ཚྭར་གི་ ཤུམ་རྒྱས་དེ་ག་གསུམ་ཀྱི་ཆོས་ཚན་ཐདཀ་ གནས་རིམ་༡༠པ་ ཡས་འགོ་བཏུགས་ཏེ་ གནས་རིམ་༤པ་ ཚུན་ སྲོན་ལྷག་ཀྱི་ཇོགས་གྲྭ་དང་། རིགས་ཤེས་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ཁྱབ་ཚྭར་འབད་དགོས་ལྟ་ཚུ་ཡོད་ཅིག།

| ཚད་ | གནས་རིམ། | སྲོན་རིམ། |
|---|---|---|
| ༡ | དང་པ། | བློ་གསར་ཡས་སྲོན་རིམ་གསུམ་པ་ཚུན། |
| ༢ | གཉིས་པ། | སྲོན་རིམ་བཞི་པ་ཡས་དྲུག་པ་ཚུན། |
| ༣ | གསུམ་པ། | སྲོན་རིམ་བདུན་པ་ཡས་བརྒྱད་པ་ཚུན། |
| ༤ | བཞི་པ། | སྲོན་རིམ་དགུ་པ་ཡས་བཅུ་པ་ཚུན། |
| ༥ | ལྔ་པ། | སྲོན་རིམ་བཅུ་གཅིག་པ་ཡས་བཅུ་གཉིས་པ་ཚུན། |

## ༥.༢ གནས་རིམ་བཞི་ཀྱི་ཚིགས་གྲྭ།

### གནས་རིམ ༡པ།

| ཤེས་བྱའི་གནས། ཤིང་དང་ཁྱད་ཆོག་གི་ཆོགས། |
|---|
| གནས་རིམ་རྒྱས་པའི་ལྷོག་གས་གྲྭ།<br>ཤིང་དེ་ཁྱད་ཆོག་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་བྱེ་བ་ཅ་གོ་ཆེ། ཆོག་མ་འདྲལ་ཡག་ཡེན་འཐབ་ཐོག། ཡིག་རིགས་གས་ཤོམ་འབད་ཚུགས། |

| ཤེས་བྱའི་གནས། བྱ་ཆོག་གི་ཆོགས། |
|---|
| གནས་རིམ་རྒྱས་པའི་ལྷོག་གས་གྲྭ།<br>བྱ་ཆོག་མ་འདྲལ་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་། རྒྱས་གསུམ་ཀྱི་ཡིག་ཆེས་ཚུ། དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་ཀྱབ་མི་འདི། ཡིག་རིགས་ཀ་ཅི་ཐི་རྒྱུང། རྒྱས་གསུམ་དང་འཕྲིན་ཏེ་ཡག་ཡེན་འཐབ་ཚུགས། |

| ཤེས་བྱའི་གནས། ཕྱད་རྟམ་དབྱེ་གི་ཆོགས། |
|---|
| གནས་རིམ་རྒྱས་པའི་ལྷོག་གས་གྲྭ།<br>ཕྱད་དང་རྟམ་དབྱེ་ཚུ་གི་དབྱེ་བ། གོ་དོན། ཕྱད་དོས་འཛིན། འཇུག་ཡུལ། རྒྱུ་དོན་ཀྱི་ཁྱད་རྫས་ཚུ། ཀྱབ་ཁྱད་འབད་དེ། འདི་ཚུ་གི་དཔེ་བཀོད་ཀྱི་དང། ཕྱད་དང་རྟམ་དབྱེ་ཡག་ཡེན་འཐབ་ཀྱི། ཡིག་རིགས་ཀ་ཅི་བ་ཐི་ཀུང། དོན་ད་འཕྲུམ་ཁ་ཐི་ཚུགས། |

### གནས་རིམ་༤པ།

| ཤེས་བྱའི་གནས། ཤིང་དང་ཁྱད་ཆོག་གི་ཆོགས། |
|---|
| གནས་རིམ་རྒྱས་པའི་ལྷོག་གས་གྲྭ།<br>ཤིང་དེ་ཁྱད་ཆོག་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་བྱེ་བ་ཅ་གོ་ཆེ། ཆོག་མ་འདྲལ་ཡག་ཡེན་འཐབ་ཐོག། ཡིག་རིགས་ཀ་ཅི་ཐི་ཀུང། |

| ཤེས་བྱའི་གནས།  བྱ་ཆོག་གི་ཆོགས། |
| --- |
| གནས་རིམ་ཤ་པའི་ལྷོགས་གྲུབ།<br>བྱ་ཆོག་མ་འད�་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་། རྣམ་གཤུམ་ཀྱི་ཡིག་རྒྱས་ཚུ། དཔྱད་ཀྱིས་འབད་དེ་ཀུན་ཝ་ཨའི། ཡིག་ཅིག་ས་གཅི་བྱེ་ཏུ། རྣམ་གཤུམ་དང་འཕྲིན་ཏེ་ལན་གཅིག་ཡིན་འཐད་ཚུགས། |

| ཤེས་བྱའི་གནས།  ཕད་རྟམ་དབྱེ་གི་ཆོགས། |
| --- |
| གནས་རིམ་ཤ་པའི་ལྷོགས་གྲུབ།<br>ཕྱད་དང་རྟམ་དབྱེ་ཚུ་གི་དབྱེ་བ། གོ་དོན། ཕྱད་ཇོས་འཛིན། འཇུག་ཡུལ། རྒྱུ་དོན་ཀྱི་ཁྱད་ཚུལ་ཚུ། ཀུན་ཁྱབ་འབད་དེ། འདི་ཚུ་གི་དཔེ་བཀོད་ཀྱི་དང་། ཕྱད་དང་རྟམ་དབྱེ་ལན་གཅིག་ཡིན་འཐད་ཀྱི། ཡིག་ཅིག་ས་གཅི་ཏཱི་བྱེ་ཏུ། དོན་དང་མཐུན་ལ་ཕྱི་ཚུགས། |

| ཤེས་བྱའི་གནས།  རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ། |
| --- |
| གནས་རིམ་དཀ་པའི་ལྷོགས་གྲུབ།<br>ཡི་ཀུ་ཡོ་མོ་མ་ཤེ་ཀྱི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་། དེའི་འཇུག་ཚུལ་ཚུ་ཀུན་ཁྱབ་འབད་དེ། ཤོད་ཕྲེས་ཀྱི་ཤུས་པ་ཁོས་ བདག་ཁ་ཁུས་གཤུམ་དང་། བྱ་བྱེ་ལས་ཆོག་གི་ཡིག་རྒྱ་ལན་གཅིག་ཡིན་འཐད་ཀྱི། ཡིག་ཅིག་ས་གཅི་ཏཱི་བྱེ་ཏུ། དོན་དང་ མཐུན་ལ་ཕྱི་ཚུགས། |

## ༥.༥ སྒྲོན་རིམ་བཞིན་ཀྱི་ཁྱོགས་གྲྭས་དང་ ཡུན་ལྡན་ཡོད་རྟེན།

## སྒྲོན་རིམ་༤་པ། ངག་སྒྲོན་དང་ལེགས་བཤད་ལྟར་ཐུན་དབང།

| ཤེས་བྱའི་གནས། ཞི་དེ་ཀུན་ཁྱོད་ཚོག་གི་ཆོགས། | | | |
|---|---|---|---|
| གནས་རིམ་᠉པའི་ཁྱོགས་གྲྭ། | | | |
| རྟེན་ཚན། | སྒྲོན་རིམ་བཞིན་ཀྱི་ཁྱོད་གྲྭ། | ཡུན་ལྡན་ཡོད་རྟེན། | ནང་གསལ་རྟེན་ཚོན། |
| ། བསྟན་བཅོས་ཐུན་པའི་ཡན་ཡག | བསྟན་བཅོས་ཐུན་པའི་ཡན་ཡག་གི་དབྱེ་བ་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ཅི་ཨེ་ ཀདི་གི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ཡང་ལེགས་འཐབ་ཞིན་པས་ མི་ཆོ་ནང་ཐུན་འབྲི་ཚུལ་མཐུན་ཝེ་བྲི་ནི་གི་ཅིམས་སྒྲུང་ཐོབ་ཚུགས། | • བསྟན་བཅོས་ཐུན་པའི་ཡན་ཡག་གི་ དགོས་པ་ཚུ་འགྲེལ་ཚན་ལག་ཏུ་ཆུད་དགོ། • ཐུན་པའི་ཡན་ལག་གི་དབྱེ་ཚུ་ཡང་ཞུ་ཡིག་ཁ་ཕྱི་ནས། བསྟན་བཅོས་ཀུན་ཚུ་ཡང་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཚུགས་དགོ། • ཐུན་པའི་ཡན་ལག་དང་དགོས་པ་ཚུ་གི་ཤེ ཡན་ཚུ་ལག་ཏུ་ཆུད་ཚུགས་དགོ། | • རིགས་པའི་གནས་ དང་བསྟན་ བཅོས་ཐུན་པ་ ཡོའི་ལོ་རྒྱུས། • མཚོན་ བརྗོད། • དཔེ་བཅའ་བ། |
| ། ཀ་རྡེ་ལས་ ཐ་རྡེ་ནང་ ཀི་མིང་། | མིང་མ་འདྲཁ་ཚུ་གི་གོ་དོན་ཚུ་ ཡུན་ལྡན་འབད་དེ་ ཆོས་ སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ཐུན་འབྲི་ ཚུ་ ཐུང་ཤའི་ནང་ཡན་ལེགས་ འབད་དེ་ འབྲི་ལྷན་འབད་ ནི་གི་མཚན་རྡེ་འབད་ ཚུགས། | • མིང་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་ འབྲི་ལྷན་འབད་ ཚུགས་དགོ། • ཡིག་རིགས་ཀ་ཅི་བྲི་རྩང་ མིང་ཚིག་མ་ འདྲཁ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུན་དགོ། • ཆོས་ཕྱོགས་ནང་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཐུང་ཤ་ནང་འགྲེལ་ཚན་ལག་ཏུ་ཆུད་དགོ། • ཆོས་ཕྱོགས་ལས་ཐུང་ཤ་ནང་འགྲེལ་ཚན་ ཆུ་བ་དགོ་པའི་ཞུང་ལམ་དང་དགོས་པ་ཚན་ ཚུ་ལག་ལ་ཆུད་ཚུགས་དགོ། | ཀ་རྡེ། ཁ་རྡེ། ག་རྡེ། ང་རྡེ། ཅ་རྡེ། ཆ་རྡེ། • ཉ་རྡེ། ཏ་ རྡེ། ཐ་རྡེ། ད་རྡེ། |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ३ ཀ་རེ་ཡས་ཐང་རེ་མཚོ་ཀྱི་ཁྱད་ཕྱོགས། | མཚོ་གི་ཁྱད་ཕྱོགས་ཚུ་གི་གོ་རིན་དང་ཡིག་རེའུ་ཚུ་ བསམ་ཞིག་འབད་དེ་ཡུན་རིང་འབད་ཞིན་ཡོད། ཐོག་རིགས་ཚུ་ལུ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁ་ཡིག་ཚུ་ལུ་ཀུན་ཁ་ཕྱི་ཁ་ཡོད་ཀི་ཀི་མཁས་རྣམས་ཀྱིས་འབད་ཚུགས།  | • མཚོ་གི་ཁྱད་ཕྱོགས་ཚུ་གི་གོ་རིན་དང་ ཡིག་རེའུ་ཚུ་ བསམ་ཞིག་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁ་ཡིག་ ཚུགས་དགོ།<br>• མཚོ་གི་ཁྱད་ཕྱོགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ནང་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ དགོ།<br>• ཐོག་རིགས་ཀ་ཅི་ཤུར་ མཚོ་གི་ཁྱད་ ཕྱོགས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ཤུ་དགོ་པའི་ ཀཱ ཡན་ཚད་ཁྱད་ཚུགས་དགོ། | ཀ་རེ་ ཀཱ་རེ<br>ཁ་རེ་ ཁ་རེ<br>ག་རེ ཆ་རེ<br>ང་རེ ཅ་རེ<br>ཏ་རེ ཐ་རེ |
| ཤེས་བྱའི་ཁམས། ཐུ་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས། | | | |
| ཁམས་རིམ་ཉཡའི་ཚོགས་ཀྱི། | | | |
| དོན་ཚན། | སྒོ་བཅོམ་པའི་ཁྱད་ཀྱི་ཚོད་ཀྱི། | • ཡུལ་ཤྱོང་ཡས་དོན། | ནང་གསལ་དོན་ཚོན། |
| ९ ཀ་ཤ་ཡས་ཐ་ལ་ཤ་ཀྱི་ཁ་ཡིག་ | ཐུ་ཚོགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་གོ་རིན་ དང་ རྒས་གསུམ་ཀྱི་ཡིག་ རེའུ་ཚུ་ ཤུལ་ཁྱད་ཞིག་འབད་ དེ་ཡུན་ཞིམ་ཡས་ ཡིག་ རིགས་ནང་ཡས་ཡར་ཡག་ ཡེཁ་འཐབ་རེ་ རྒས་གསུམ་ རྒྱམ་གཅིག་ ཤ་གཅོས་ འབད་ཚུགས།  | • ཐུ་ཚོགས་ཀྱི་གོ་བ་དང་ རྒས་གསུམ་ཀྱི་ ཡིག་རེའུ་ཚུ་འབྲུ་འཛིན་ཆུ་བ་ཚུདཔ་ དགོ།<br>• ཐུ་ཚོགས་ཤ་ཤུར་ འབད་དེ་ཡུན་ཞིམ་ཡས་ ཤ་ཅོ་ས་ལས་ཁ་ཤ་འཕྲིན་ཐབ་ཀི་ ཐ་ཚ་ཚོགས་ཀ་ཅ་ཡ་ ཕ་ཤ་ ཐ་ཚ་ ཀ་ཤ ཁ་ཤ ཐ་ཚ |
| ५ ཞེ་ས་ཀི་ཐུ་ ཚོགས | ཞེ་ས་ཀི་ཐུ་ཚོགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ ཀི་གོ་རིན་ཤ་ཐུ་ཚ་ཤ་ཤ་ དེ་ | • ཞེ་ས་ཀི་ཐུ་ཚོགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ཀི་གོ་རིན་ ཤ་ཐ་ལ་ཤ་ཐ་ཤ་ཤ་ཚུ་ལུ་ ཤ་ཐ་ | ཀ་ཤ ཐ་ཤ<br>ཀ་ཤ ཤ་ཤ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ཀློག་ཞིན་ལས། འདི་ཚུ་ཡུལ་དུས་དང་བསྟུན་པའི་ཡན་ལེན་དང་རྟེས་འཐབས་ཀྱི་གོམས་ཤུང་ཚུད་ཚུགས། | • ཞེས་པའི་བྱ་ཚོགས་ཚུ་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ཡུལ་ཁོས་འཛིན་དང་འོས་འཐབ་བཀྲ་ཞིན་ལས། ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པ། ཡང་ཡིན་ལ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁ་ཕྱི་ཕ་ཁ་ཤ་ཡ་ཁ་ཤ ཁ་ཤ ཅ་ཤ ཆ་ཤ ཇ་ཤ ཉ་ཤ ཏ་ཤ ཐ་ཤ | |
| ཤེས་བྱའི་གནས། ཕྱད་ཀྱམ་དབྱེ་གཅོད་ཚོགས། | | | |
| གནས་རིམ་ཤལ་འཛིན་ཚོགས་གྲུབ། | | | |
| ཡོན་ཚད། | སློབ་རིམ་བཞིན་ཀྱི་ཡོངས་གྲུབ། | ཀློག་ཐོབ་ཡས་ཡོན། | ནང་གསལ་ས་ཡོན་ཚོད། |
| ཅ ཐཱུན་ཐང་ཐཝ་ཡ་ཏ་ཡ་ཐ་ཐ་ཐ ཐ ཐ

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | • དབྱངས་གསལ་སོགས་ཀྱི་ཡེས་ཚོགས་དང་ དགོས་པ་ཚུ་བྱེད་ཏེ། མི་ཚོགས་སྒྲུབ་ ཚུགས་དགོ།<br>• ཐོམ་ཐང་ས་ཀྱི་བྱེ་བ་དང་དགོས་པ། དབྱངས་གསལ་ཀྱི་ཡེས་ཚོགས་དང་དགོས་ པ་ཚུ་ཤེས་ཞིན་ཁམ་ཡས། འདི་ཚུ་གི་ཁེ་ ཧན་ཁྲལ་བཀལ་ཚུད་དགོ། | |
| ། ཏེས་འཇུག་ ལ་ཀྱོས་ ཡའི་ལྷད་ རྒྱམ་དབྱེ། | ཏེས་འཇུག་ལ་ཀྱོས་ཡའི་ལྷད་ རྒྱམ་དབྱེ་ཚུ་ཡོས་འཛིན་དང་ དེའི་སྒྲ་ཚྭོར་དང་དོན་ཚྭོར་ཚུ་ ཀློན་ཚྭང་འབད་དེ། དཔེ་ དང་ལྷན་ཐགས་ཏེ། ཐོམ་སྒྲིག་ འབད་མི་གི་གོམས་ཚྭང་ ཚུ་དགོ་ཚུགས།། | • ཏེས་འཇུག་ལ་ཀྱོས་ཡའི་ལྷད་རྒྱམ་དབྱེ་ ཚུ་གི་དབྱེ་བ་དང་ ལྷད་ཡོས་འཛིན་ དེའི་སྒྲ་ཚྭོར་དང་དོན་ཚྭོར་ཚུ་འབྲི་སྒོ་ འབད་ཚུ་ཐགས་དགོ།<br>• ལྷད་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི། འཇུག་ ཡུལ་དང་འཕྲིལ་བའི་དཔེ་ཁ་མ་འབྱམ་ཚུ་ བཀོད་ཚུ་ཐགས་དགོ།<br>• ཡིག་ཚྭོར་ཚང་བའི་འབྲི་ཐོམ་ལ་སོགས་ ཡ་ཕྲི་ཀྱི་ལུ། གོམས་འདྲིས་ཚུད་ཚུ་ཐགས་ དགོ། | སྨར་བསལ། ལ་ཡོན། ཞི་བདག། ཆུན་ལྡན། ཀློག་བཤད། འབྱེད་ལྡན། ཤེར་པ་ཕ་ལྷོ་དགོས་ མི་དགོས། འབྲུ་ ཁྲལ། འགོད་ལྷུ། |
| ། ལྷད་ཟང་ དབང་ཆུ། | ལྷད་ཟང་དབང་ཆུ་ཚུ་གི་གོ་ ཡོན་ཏན། དབྱེ་བ། དཔེར་ བཏོན་ཐུང་ཀེ་ཀུན་གྱི་ཚུ་ཀ་ གོ་ཁྲིན་ན། འབྲི་ཐོམ་ལ་ ས་ཏེ་པའི་ཡིག་རིན་ཚུ་ | • ཟང་དབང་ཆུ་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ ཡེས་ཚོགས ལྷད་ཡོས་འཛིན། ལྷད་ཀྱི་ཐོབ་ ཐབས་དང་དཔེ་ཁ་ཚུ་ཕྱི་ཚུགས་དགོ། | ཀི་ཕྲ། དང་ཕྲ། ཏེ་ཕྲ། ཚྭི་ཕྲ། བདག་ཕྲ། དགག་ ཕྲ། |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | གསར་སྟོམ་འབད་བའི་སྐབས་ཤྱོར་བ་ཡུན་རྒྱུས་ཆོག་ཏོ་ཏོ་མཐུར་བའི་ སྟོམ་འབྲི་གི་དཔེ་ཤེད་འབད་ཚུགས། | • ཡང་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་དང་། འཇུག་ཚུལ་ཀྱི་བྱེ་བ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དཔེར་བརྗེད་ གསར་པ་ཆུབ་ཚུགས་དགོ།། • ཐོབ་ཐང་དང་འབྲེལ་བའི་ཡང་ཚུ་ལག་ ལེན་འཐབ་ཨེ་ ཡིག་རིགས་ཀྱི་ཤྱོར་ བ་ཚང་ཚུགས་དགོ་པའི་ཞེ་ཡན་བཀའ་ པ་ཆུབ་ཚུགས་དགོ།། | |
| ཅ ཚོག་ཡང་ གཞན་དག་ དང་ཚན་ ཀྱི། | ཚོག་ཡང་གཞན་དག་ངོས་ འཛིན་དང་། ཚན་ཀྱི་ཀྱི་ འཐོབ་ཐང་། དེ་ཚུ་གི་དབྱེ་ བ་ཚུ་ཅ་གོ་ལྟེམ་ལས། དེའི་ དབྱེ་བ་དང་ཐོབ་ལམ་དང་ བཤད་ཀྱ་ཏེ། འབྲི་ཐོམ་ལ་ སོགས་པའི་ཡིག་རིགས་ཚུ་ གསར་ཐོམ་འབད་ལ་ བོམས་འདིས། ཚུ་དེ་ལ་ཁག་ ལེན་འཐབ་ཚུགས། | • ཚོག་ཡང་གཞན་དག་གི་ ཡང་ངོས་ འཛིན། དབྱེ་བ། འཇུག་ཚུལ་ དང་ ཚན་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་ཚུ་འབྲི་སྒྲབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།། • ཚོག་ཡང་དང་ཚན་ཀྱི་ཚུ་ ཡིག་ རིགས་འབྲི་བའི་སྐབས་ རང་སོའི་ འཐོབ་ལམ་དང་འབྲེལ་བའི་ དཔེ་ཕྱུང་ ཀ་ཅེ་བཀོད་ཚུགས་དགོ།། • ཡིག་རིགས་ཚུ་འབྲི་བའི་སྐབས་ ཡང་ དང་ཚན་ཀྱི་ཤྱོར་གི་ཡུ་ བཟློ་མཐོང་ བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ | • ཚོག་ཡང་གཞན་ དག། ཚན་ཀྱི། |

## སྒྲོན་རིམ་༡༠པ། ངག་སྒྲོན་དང་བསྡུས་སྡོམ།

| | |
|---|---|
| ཀྱེས་བྱའི་གནས། | མིང་དང་ཁྱད་ཚོག་གི་ཚོགས། |
| གནས་རིམ་ཉཔའི་ཚོགས་ཀྱི་ | |

| རྟོག་ཚན/བརྗེད་རྟོག | སྒྲོན་རིམ་བཞིན་ཀྱི་ཁྱོད་གྱི་ཐུན | ཁྱབ་ཕྱོགས་ཡས་རྟོག | ནང་གསལ་རྟོག་ཚན |
|---|---|---|---|
| ། ད་རེ་ཡས་ཨ་རེ་ནང་གི་མིང་། | མིང་མ་འད



ཁ་ཚུ་གི་གོ་རོག་ཚུ་ཁྱབ་ཕྱོགས་འབར་དེ། ཆོས་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ཐོ་ཁ་འབྲི་ཚུ་ཐོ་ཁང་གིས་ཧཱ་ཡེ་ཁ་ཡིན་ཏེ། འབྲི་སྒྲ་འབར་ཀྱི་གི་ཨ་ཐར་ཡས་ཕྱོགས་འབར་ཚུགས། | • མིང་ཆོག་ཚུ་གི་གོ་རོག་ཅེས་ཕྲི་སྒྲ་འབར་ཚུགས་དགོ།<br>• ཡིག་རིགས་ཀ་ཅི་བྲི་རྩང་ མིང་ཆོག་མ་འདཁ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།<br>• ཆོས་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་མིང་ཆོག་ཚུ་ ཐོ་ཁ་ནང་འཁྱེལ་ཟཱུ་ རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།<br>• ཆོས་སྐད་ལས་ཐོ་ཁ་ནང་ འཁྱེལ་ཟཱུ་རྒྱབ་དགོ་པའི་ ཤུར་མ་དང་དགོས་པ་ཟཱུ་ཚུན་ དགོ། | ད་རེ། ནཱ་རེ<br>པ་རེ། ཕ་རེ<br>བ་རེ། མ་རེ<br>ཙ་རེ། ཚ་རེ<br>ཛ་རེ། ཟ་རེ<br>ཞ་རེ། ཡ་རེ<br>ར་རེ། ལ་རེ<br>ཤ་རེ། ས་རེ<br>ཧ་རེ། ཨ་རེ |
| ། ད་རེ་ཡས་ཨ་རེ་ནང་གི་མིང་གི་ཁྱད་ཆོག། | མིང་གི་ཁྱད་ཆོག་ཚུ་གི་གོ་རོག་ནང་ ཡིག་རེ་ཚུ་ ཐམས་ཅིག་ཁྱབ་ཕྱོགས་ཁ་ཅིག་ལ། ཐོ་ཁ་ཅིག་ཚུ་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་གི་ཨ་ཐར་ཡས་ཕྱོགས་འབར་ཚུགས། | • མིང་གི་ཁྱད་ཆོག་ཚུ་གི་གོ་རོག་ནང་ ཡིག་ཚེ་ཚུ་ ཐམས་ཅིག་ཁྱབ་ཕྱོགས་ཁ་ཅིག་ལ་ ཕྲི་ཁ་ཁ་ཅིག་ཚུགས་དགོ།<br>• མིང་གི་ཁྱད་ཆོག་མ་འདཁ་ཚུ་ ཡིག་ཅིགས་ཚུ་ནང་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།<br>• ཐོ་ཁ་ཅིགས་ཀ་ཅི་བྲི་རྩང་ མིང་གི་ ཁྱད་ཆོག་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་བྲི་དགོ་ ཡའི ཁ་ཡན་ཟཱུ་ཚུགས་དགོ། | ད་རེ། ནཱ་རེ<br>པ་རེ། ཕ་རེ<br>བ་རེ། མ་རེ<br>ཙ་རེ། ཚ་རེ<br>ཛ་རེ། ཟ་རེ<br>ཞ་རེ། ཡ་རེ<br>ར་རེ། ལ་རེ<br>ཤ་རེ། ས་རེ |

| | | | ཏ་རེ། ཨ་རེ། |
|---|---|---|---|
| ཤེས་བྱའི་གནས། | བྱ་ཚིག་གི་ཁྱོགས། | | |
| གནས་རིམ་ཉམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱི། | | | |
| ཡོན་ཏན། | སྨོན་རིམ་བཞིན་གྱི་ཡོངས་གྲགས། | ཀུན་གཞི་ཐུན་ཚམས་ཡོན་ཏན། | ནང་གསེས་ཡོན་ཏན་ཚོགས། |
| ༣ དཀའ་ལས་ཨོ་རྒྱའི། རྒྱས་གསུམ་གྱི་བྱ་ཚིག | བྱ་ཚིག་མ་འདྲཔ་ཚུ་གི་གོ་ཡོན་དང་། རྒྱས་གསུམ་གྱི་ཡིག་རྟེན་ཚུ། དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་ཀུན་ཞིམ་ལས། ཡིག་རིགས་ནང་ལས་ཕར་ལན་ལེན་འཐབ་རྟེ། རྒྱས་གསུམ་རྣམ་གཅོད། དཀའ་བཅོས་འབད་ཚུགས། | • བྱ་ཚིག་གི་གོ་བ་དང་། རྒྱས་གསུམ་གྱི་ཡིག་རྟེན་ཚུ་འབྲུ་འགྱེལ་ཀྱི་ཁ་ཚུགས་དགོ།<br>• བྱ་ཚིག་དབྱེ་རྒྱུད་འབད་དེ་ཀུན་མི་ལས། དགོས་མཚོ་དང་། འཕྲིལ་བའི། རྗེད་ཚིག་ཐུང་ཀུ་འི་བཟོ་རྟེ་ལྟ་ཐུ་ཚུགས་དགོ།<br>• ཡིག་རིགས་ནང་ལས་ཕར། རྒྱས་གསུམ་དང་འཕྲིལ་བའི་ཡིག་རྟེན་ཚང་དགོ་པའི་ཁུངས་བཀལ་ཚུདཔ་ཨ་ཡིན། | ད་རེ། ནཱ་རེ།<br>པ་རེ། ཕ་རེ།<br>བ་རེ། མ་རེ།<br>ཚ་རེ། ཚ་རེ།<br>ཛ་རེ། ཟ་རེ།<br>ཞ་རེ། ཟ་རེ།<br>འ་རེ། ཡ་རེ།<br>ར་རེ། ལ་རེ།<br>ཤ་རེ། ས་རེ།<br>ཧ་རེ། ཨ་རེ། |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ९ དུ་རྒྱ་ཡས་ཨ་ལ ཤ་ཡི་ཁ་ལའི་བྱ་ཚོགས | ཁ་ལའི་བྱ་ཚོགས་མ་འད�pa ཁ་ལ་ཀ་ཏ་ཏ་ཝ་ཏ་ཡཱ་ཏ་ཀ་ཆ ཁ་ལ་ཀ་ཏ་ཡ་ཡ་ཡ ཡ་ཡ ཡ ཡ

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | དེང་དུས་པ་ཚུ་བཤད་པ་རྒྱས་ཚུགས་དགོ<br>• ཐོམ་ཐང་ཀྱི་དབྱེ་བ། ཁྱད་པར་ དེང་དུས་པ་ཚུ་ལེགས་བར་ བཤད་ཀྱི་ ཐོམ་དུ་པེ་ཀིང་ཀྱི་ རྒྱང་ཡས་ཡར་ ཁྱད་ཆོས་ཕྱི་ བཀོད་ཚུགས་དགོ<br>• དབྱངས་ཀུས་ལས་སོགས་ཀྱི་ཡིས་ ཆོག་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ཟན་ཏེ་ ཝིང་ཆོག་སྒྲིལ་ཚུགས་དགོ<br>• ཐོམ་ཐང་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་དགོས་ པ། དབྱངས་ཀུས་ལས་ཀྱི་ཡིས་ ཆོག་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཤེས་ཀྱིན་ ཡས་ ཅཱི་ཚུ་ཀི་ཤེ་ཡན་ཁྱེད་ བཀལ་ཚུགས་དགོ | • ཡང་ཅཱུག |
| ৫ རྟེས་འཇུག་ལ་ཉོས་ པའི་ལྷད་རྣམ་དབྱེ | རྟེས་འཇུག་ལ་ཉོས་པའི་ལྷད་ རྣམ་དབྱེ་ཚུ་ངོས་འཛིན་དང་ དེའི་སྒྲ་ལྷོར་དང་ངོན་ལྷོར་ཚུ་ ཇི་ལྟ་ལྷུང་བཞད་དེ། དེ་པེ་དང་ ལྷན་གས་ཀྱིན་ཡས། ཐོམ་ ལྷོག་བཞད་ནི་ཀི་ཞོགས་ ལྷུངས་ཚུད་ཚུགས། | • རྟེས་འཇུག་ལ་ཉོས་པའི་ལྷད་རྣམ་ དབྱེ་ཚུ་ཀི་དབྱེ་བ་དང་ ལྷད་ངོས་ བཞི་ཀ། དེའི་སྒྲ་ལྷོར་དང་ངོན་ ལྷོར་ཚུ་བཤེ་ལྷན་བཞད་ཚུད་དགོ<br>• ལྷད་ཚུ་ལ་ཡན་ལེན་བཞག་ཨེ་ བཏུག་ཡུལ་དང་བཤེལ་བའི་དེ་པེ་ ཨ་བདག་ཚུ་བཀོད་ཚུད་དགོ | • ལྷན་བསལ<br>• ལ་ངོན<br>• ཚེ་ལྟན<br>• ཆུ་ཀ་ལྟར<br>• ཡིག་བཅས<br>• བཏེ་ལྟར<br>• བཤད་ཁྱེས |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | • ཡིག་ཕྱྲུར་ཚང་བའི་འབྲི་ཐོག་ལ་ སོ་གས་པ་བྱ་ཡི་ལུ་ ཞོ་མས་ འདྲིས་ཚུད་ཚུགས་དགོ། | • འབོད་སྒྲ། |
| ། ལྷད་ཀར་དབང་ཆུ། | ལྷད་ཀར་དབང་ཆུ་ཚུ་གི་ཞོ་ རོན་དང་ དབྱེ་བ་ དཔེར་ བརྗེ་བྱེ་ཀུ་ཀེ་ཆུ་ཀ་ ཞོ་ཁྱིམ་ན་ འབྲི་ཐོག་ལ་ སོ་གས་པའི་ཡིག་རིགས་ཚུ་ གས་ར་ཐོག་ལས་ འབད་པའི་སྐབས་ ཕྱྲུར་བ་ཡུན་ལྡན་ཚོགས་ཏོ་ཀ་ ཏོ་ལྷུར་བའི་ ཐོ་ཁྱིམ་འབྲི་ཀི་ དཔེ་ཅོ་ཧ་འབད་ཚུགས། | • ཀར་དབང་ཆུ་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ ཇེས་ཆོག ལྷད་ཇོས་འཛིན། ལྷད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་དང་དཔེ་ཚུ་བྱེ་ ཚུགས་དགོ། • ལྷད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་དང་འཇུག་ཚུལ་ ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་འཕྲིན་ཏེ་ དཔེར་ བརྗེ་གས་ཤ་བཀྲབ་ཚུད་དགོ། • ཐོབ་ཐང་དང་འཕྲིན་བའི་ལྷད་ཚུ་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཅེ་ ཡིག་ རིགས་ཀྱི་ཕྱྲུར་བ་ཚང་ཚུད་དགོ་ པའི་ཞེ་ཡན་ཅཊ་པ་ཀྱི་ཚུད་ དགོ། | • ཀྱ་ཕྲ། • དང་ཕྲ། • དེ་ཕྲ། • ཕྱི་ཕྲ། • བདག་ཕྲ། • དགག་ཕྲ། |

## ཕྲོད་རིམ་༡༡ པ། ངག་ཕྲོན་སྒོམ་ཐུ་པ།

| | | | |
|---|---|---|---|
| ཤེས་བྱའི་གནས། མིང་དང་ཁྱད་ཚོག་གི་ཚོགས། | | | |
| གནས་རིམ་པ་པའི་ཚོགས་གྲུབ། | | | |
| རོགས་ཚན། | ཕྲོད་རིམ་བཞིན་ཀྱི་ཁྲོད་གྲུབ། | ཁ་བཀྲོལ་ཡས་རོགས། | ནང་གསེས་རོགས་ཚོགས། |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ། བསྟན་བཅོས་སྤྱོམ་པའི་ཡན་ཡན་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ཁ་གོ་རྟེ། འདི་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ཀུན་ལས་ ཤི་ཚེ་རང་སྤྱོམ་འབྲི་ཁྲིད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཆགས་ཟློག་ཕྱིར་ཐོབ་ཚུགས། | • བསྟན་བཅོས་སྤྱོམ་པའི་ཡན་ཡན་གྱི་ དགོས་པ་ཚུ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་རྣམས་ ཚུགས་དགོ<br>• སྤྱོམ་པའི་ཡན་ཡན་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ཡུ་ གཞི་བཤད་ཀྱི། བསྟན་བཅོས་ གཞན་ཚུ་ཡང་དབྱེ་རྒྱུ་ལས་འབད་ ཚུགས་དགོ<br>• སྤྱོམ་པའི་ཡན་ཡན་དགོས་པ་ཚུ་ གི་ཐེ་ཆད་ཚུ་བཤད་ཚུགས་དགོ | • ཤེས་པའི་ གནས་དང་ བསྟན་བཅོས་ སྤྱོམ་པ་ཡོངས་ཀྱི་ ཆུས། <br>• མཚན་ བཏོན། <br>• དམ་བཅའ་བ། |
| ། ཀ་ཤ་ཡས་ ཐ་ཤ་ཚུན། | མིང་དང་ཁྱད་ཆོག་མ་འདྲཆ་ཚུ་ གི་གོ་རྟེན་ཚུ་ཀུན་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་ ཤེས་སྐད་དང་ཁང་ཡོད་པའི་ སྤྱོམ་འབྲི་ཚུ། ཐོངས་ཁའི་ཁང་ ཡན་ལེན་འབད་དེ། འབྲི་ སྨན་འབད་ཀྱི་གི་མཁས་ཤུར་ འབད་ཚུགས། | • མིང་ཆོག་ཚུ་གི་གོ་རྟེན་ འབྲི་སྨན་ འབད་ཚུགས་དགོ།<br>• ཡིག་ཤེས་ཁ་ཅི་བྲི་ཤུ། མིང་ཆོག་ མ་འདྲཆ་ཚུ་ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ<br>• ཤེས་སྐད་ཁང་ཡོད་པའི་མིང་ཆོག་ཚུ། ཐོངས་ཁ་ཁང་འགྲེལ་ཀུན་ཚུགས་ དགོ<br>• ཤེས་སྐད་ཡས་ཐོངས་ཁ་ཁང་འགྲེལ་ ཀུན་ཀྱི་ཁ་ཅེ་ཡི་ཁ་ཁང་ དགོས་པ་ཀུན་ཚུགས་དགོ | ཀ་ཤ། ཁ་ཤ། <br>ཁ་ཤ། ང་ཤ། <br>ཅ་ཤ། ཆ་ཤ། <br>ཉ་ཤ། ཏ་ཤ། <br>ཐ་ཤ། ཐ་ཤ། |
| • ཀེས་ཐུའི་ཁྱད་ཆས། ཐུ་ཆོག་གི་ཆོ་ཁས། | | | |
| ཁྱད་ཆོས་པ།ཡའི་ཡོ་ཁས་གྱུ་ཐ། | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ३ ཀ་རེ་ལས་ཐ་རེ། | བྱ་ཚོགས་མ་འད



ལ་ཞི་གོ་ཏོ་ཏོ། དང་ རྒྱས་གསུམ་ཀྱི་ཡིག་རེ་ཐུ་ཚ། དཔྱད་ཞིབ་འབད། ཏེ་ཀློ་ཞིན་ལས། ཡིག་རིགས་ནང་ལས་ཡར་ལག་ལེན་འཐབ་རེ། རྒྱས་གསུམ་རྒྱུ་གཤམ། དག་བཅོས་འབད་ཚུགས། | • བྱ་ཚོགས་གོ་གོ་བ་དང་ རྒྱས་གསུམ་ཀྱི་ཡིག་རེ་ཐུ་ཚ་ཡོད་ཅན་ཁྱད་ཆོས་ཚུགས་དགོ།<br>• བྱ་ཚོགས་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཏེ་ཀློ་ཞི་ལས། དགོས་མཚོན་དང་འཕྲིན་བའི་རྟེད་ཚོགས་ཐུང་ཀེ་བཟོ་རེ་ཤེ་ཕྲི་ཚུགས་དགོ།<br>• ཡིག་རིགས་ནང་ལས་ཡར་ རྒྱས་གསུམ་དང་འཕྲིན་བའི་ཡིག་རེ་ཐུ་ཚ་ཚང་ དགོ་ཡའི་ཁྱད་པར་ཚུགས་དགོ། | ཀ་རེ། ཁ་རེ། ག་རེ། ང་རེ། ཅ་རེ། ཆ་རེ། ཇ་རེ། ཉ་རེ། ཏ་རེ། ཐ་རེ། |
| • ཤེས་བྱའི་གནས། ཟླ་དེ་རྒྱུ་གཅིག་ཚོགས། | | | |
| གནས་རིམ་དཔལ་ཅེན་ཁྲོགས་གྲྭ། | | | |
| ९ བཤད་བཅོས་ལ་འཇུག་པའི་ཡན་ལག་དང་ ཟླ་བ་བྱ་ཡི་ཀྱི་རྒྱུ་གཤམ་ཀུན་ཏུ་ཕྱི་ཀ། | བཤད་བཅོས་ལ་འཇུག་པའི་མཚོ་དང་ ཟླ་བ་བྱ་ཡི་ཀྱི་རྒྱུ་ཐ་དང་ དེའི་དགོས་པ་ཚུ་ཁ་གོ་ཤེ་ འདི་ཚུ་གི་ཁྱད་ཚོས་ཚང་དགོ་ པའི་ཤེས་ཐག་ལ་ཞིན་ལས། ཐོག་འབྲི་གི་དཔེ་ ཤོད་འབད་ཚུགས། | • ནང་པའི་ཐོག་རིག་ཐོག་ཐཝས་ཀྱི་རྒྱུ་ཐ། ཤེས་དང་དགོས་པ། ཁྱད་ཆོས་ཐཟང་ཡོ་ཚུ་འགྱེ་ལ་ཁ་ཕན་ཐ་ཀྱི་ ཚུགས་ཚུགས་དགོ།<br>• དབྱངས་ཀུས་ལ། ཤོད་འཇུག ཇེས་འཇུག་དང་ཡང་འཇུག་ཚུ་གི་ཇེས་ ཚོག་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཕན་ཐ་ཀྱི་ ཚུགས་དགོ།<br>• ཐོག་ཐཝས་ཀྱི་རྒྱུ་ཐ། ཤེས་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ལེགས་ཤར་ཐཀ་ཀ་ཤེ། | • བཤད་བཅོས་ ཐོག་པ་ཡོའི་ལོ་ ཆ་ཤས།<br>• ཟླ་ཀ་ མཚོ་ད།<br>• དམ་ཐཅའ་ ཐ།<br>• དབྱངས་ཀུས་ལ།<br>• ཇེས་འཇུག<br>• ཡང་འཇུག |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | རྩོམ་དཔེ་གཞན་གྱི་ནང་ཁས་ཟས་ཁྲུ་ཆོས་ཚུ་ཚར་མཁོ་བཀོད་བྱས་པ་གོ<br>• བྱང་རས་གསལ་མོགས་ཀྱི་ཡིས་ཆོག་དང་ བོད་ས་པ་ཚུ་བྱེད་ཀྱི་ ཝིང་ཆོག་སྒྲུབ་ཚུགས་པ་གོ<br>• རྩོམ་ཐང་ས་ཀྱི་བྱེ་བ་དང་བོད་ས་པ། བྱང་རས་གསལ་གྱི་ཡིས་ཆོག་དང་ བོད་ས་པ་ཚུ་ཤེས་ཞིན་ཁས་ ཀཏ་ཚུ་གི་ཁེ་ཟན་ཁྲུངས་བཀལ་ཚུགས་པ་གོ | • ལོངས་ཉམས |
| ५ རྗེས་འཇུག་ལ་ཡོས་པའི་ལྷན་རྒྱུ་རྣམ་པ་བྱེད། | རྗེས་འཇུག་ལ་ཡོས་པའི་ལྷན་རྒྱུ་རྣམ་པ་བྱེད་ཚུ་ངོས་འཛིན་པ་དང་ བོད་ཕྱི་ལྷོར་དང་བོད་ལྷོར་ཚུ་ ཡུན་ལྷུང་འབད་དེ་ བཅེ་ དང་ལ་ཁ་ནས་ རྩོམ་ཕྱིག་ འབད་ནི་ཞོགས་ལྷངས་ ཚུད་ཚུབ། | • རྗེས་འཇུག་ལ་ཡོས་པའི་ལྷན་རྒྱུ་རྣམ་ བྱེད་ཚུ་གི་བྱེ་བ་དང་ ལྷན་ངོས་ ཨཥ་ཀ་ བོད་ཕྱི་ལྷོར་དང་བོད་ལྷོར་ ཚུ་འབྲི་ལྷབ་འབད་ཚུགས་པ་གོ<br>• ལྷན་ཚུ་ཡལ་ནང་འཕྲོ་བའི་ཉམ་ ཨདཔ་ཡུལ་ནང་འཕྲོ་ལ་ཁ་ལ་ཁ་ ཨདཔ་ལ་ཚུ་ཁགས་ཚུགས་པ་གོ<br>• ཡིག་ལྷོར་ཚང་བའི་ཨབྲི་རྩོམ་ལ་ ལོགས་པ་ཕྲི་ཀྱི་ལུ་ གོམས་ཨདོས་ ཚུད་ཚུགས་པ་གོ | • ལྷར་ཐལ།<br>• ལ་ཡོན།<br>• ཚེ་ལྡན།<br>• ཆུན་ལྡན།<br>• ཡིག་ཐམས།<br>• ཨཁྲེ་ལྡན།<br>• ཨཁྱུ་ཁུངས།<br>• ཨབོད་ཕྲེ། |
| ६ ལྷན་ཟང་དབང་ཆུ། | ལྷན་ཟང་དབང་ཆུ་ཚུ་གི་གོ་ དོན་དང་ བྱེ་བ་ ཤ་ཟས་ བཏོད་ཐུང་ཀ་ཅེ་ཆུ་ཤ་ | • ཟང་དབང་ཆུ་ཀྱི་བྱེ་བ་དང་ ཇེས་ ཆོག ལྷན་ངོས་ཨཥ་ལ། ལྷན་ཀྱི་ ཐོབ་ཐང་ས་དང་དཔེ་ཚུ་ཕྱི་ཚུགས་པ་གོ | • ཀ་ཕྲེ<br>• ཤ་ཕྲེ<br>• ཤ་ཕྲེ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | གོ་ཞིན་ནི་ འབྲི་ཐོ་མ་ཁ་ སོགས་པའི་ཡིག་རིགས་ཚུ་ གསར་ཐོ་མ་འབར་བའི་སྐབས་ ཕྱིར་བ་ཡུན་ལྡན་ཚོགས་ཏེ་ཀ་ ཏེ་ཕྱིར་བའི་ ཐོ་མ་འབྲི་གི་ དཔེ་རྟེན་འབར་ཚུགས། | • ཟླ་ཀྱི་ཐོག་ཐར་མ་དང་ འཇུག་ ཚུལ་ཀྱི་དགྱེ་བ་དང་འཕྲིན་ཏེ་ དཔེ་བཏོ་བ་ཀས་རབ་ཀྱབ་ཚུགས་ དགོ།<br>• ཐོག་ཐར་མ་དང་འཕྲིན་བའི་ཟླ་ཚུ་ ཁག་ཁེན་འཐབ་རྟེ་ ཡིག་ རིགས་ཀྱི་ཕྱིར་བ་ཚང་ཚུགས་དགོ་ པའི་ཞེ་ཡན་ལཱུ་པ་ཀྱབ་ཚུར་ དགོ།། | • ཤྱི་ཟླ།<br>• བདུན་ཟླ།<br>• དགུ་ཟླ།། |

## ཟློག་རིམ་༡༢་པ། ངག་ཟླིན་དང་རྒྱས་འཛིན

| | | | |
|---|---|---|---|
| ཀུན་བྱེད་གནས། | མིང་དང་ཁྱད་ཚོག་གི་ཚོགས། | | |
| གནས་རིམ་༤་པའི་ཡིག་ཆས་གྲྭ། | | | |
| རོགས་ཚན/བརྗེད་རོགས། | ཟློག་རིམ་བཀྲི་ཀྱི་ཡོངས་ གྲྭ། | ཡུན་ལྡན་ཁས་རོགས། | ནང་གསལ་རོགས་ཚོགས། |
| ༡ དུ་ཤེ་ཁས་ཆེ་ ཤེ་ཚུགས། | མིང་དང་ཁྱད་ཚོག་མ་འདྲཔ་ ཚུ་གི་གོ་རིགས་ཚུ་ཡུན་ལྡན་ ཁས་ལྟ་ཤུ་ནང་ ཡོད་པའི་ཐོ་མ་འབྲི་ཚུ་ ཐོ་ བའི་ནང་ཡན་ཁེག་འབར་དེ་ འབྲི་ཟླ་འབར་ཀྱི་གི་མཚན་ ལྟར་འབར་ཚུགས། | • མིང་ཚོག་ཚུ་གི་གོ་རོགས་ འབྲི་ལྷན་ ཁས་ཚུགས་དགོ།<br>• ཡིག་རིགས་ནི་ཅི་ཕྲི་ཏུ་ མིང་ཚོག་ མ་འདྲཔ་ཚུ་ཁག་ཁེག་འཐབ་ཚུར་དགོ<br>• ཆོས་ཀྱི་ནང་ཡོད་པའི་མིང་ཚོག་ཚུ་ ཐོ་བ་ནང་འཛིན་པར་ཀྱབ་ཚུར་ དགོ།། | ད་ཀེ། ཏ་ཀེ<br>པ་ཀེ། ཕ་ཀེ<br>བ་ཀེ། མ་ཀེ<br>ཚ་ཀེ། ཛ་ཀེ<br>ཝ་ཀེ། ཟ་ཀེ<br>འ་ཀེ། ཡ་ཀེ<br>ར་ཀེ། ལ་ཀེ<br>འ་ཀེ། ཤ་ཀེ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | • ཆོས་སྐད་ལས་ཐོངས་བའི་རྒྱང་འཕྲིན་ཟླཀ་ཏུ་ཀུན་དགོ་པའི་ཁྱད་པར་དང་དགོས་པ་ཟླཀ་ཏུ་ཚུགས་དགོ། | པ་རྒྱ། ལ་རྒྱ། ཀ་རྒྱ། ས་རྒྱ། ཏ་རྒྱ། ཡ་རྒྱ། |
| ཀེས་བྱའི་གནས། ཐུ་ཚོགས་ཀྱི་ཆོགས། | | | |
| གནས་རིམ་པ་འགེལ་ཚོགས་གྲུབ། | | | |
| ༣ དཀའ་ལས་ཡར་རྒྱ། | ཐུ་ཚོགས་མ་འདུལ་ཚུལ་གྱི་གོང་འོག་དང་རྒས་གསུམ་གྱི་ཡིག་རྒྱས་ཚུལ་དཔྱད་ཀྱི་ཁོད་འབད་དེ་ཀུན་ཞིན་ལས། ཡིག་རིགས་ཀྱང་ལས་ཕར་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱ། རྒས་གསུམ་རྒྱུ་ཁ་ལན་ཁ་ལ། དེ་ཕན་ཆད་ཀྱང་ཚུལ་ཁག། | • ཐུ་ཚོགས་གྱི་གོང་བ་དང་། རྒས་གསུམ་གྱི་ཡིག་རྒྱས་ཚུལ་འབྲུ་ཀའི་ཀུན་ཚུད་དགོ།<br>• ཐུ་ཚོགས་དབྱེ་དཔྱད་ཀའི་ཀུན་མི་ལས། དགོས་མཚོ་དང་ཀཱིལ་བའི་རྟོག་ཚོགས་ཐུང་ཀེ་བཟོ་རྒྱ་ཕྱི་ཚུལ་དགོ།<br>• ཡིག་རིགས་ཀྱང་ལས་ཕར། རྒས་གསུམ་དང་ཀཱིལ་བའི་ཡིག་རྒྱས་ཚང་དགོ་པའི་ཁྱད་པར་ལག་ལན་ཚུལ་གྱི། | དཀའ་ཀ་རྒྱ། པ་རྒྱ། ཕ་རྒྱ། བ་རྒྱ། མ་རྒྱ། ཚ་རྒྱ། ཚ་རྒྱ། ཛ་རྒྱ། ཞ་རྒྱ། ཟ་རྒྱ། འ་རྒྱ། ཡ་རྒྱ། ར་རྒྱ། ལ་རྒྱ། ཤ་རྒྱ། ས་རྒྱ། ཧ་རྒྱ། ཨ་རྒྱ། |
| ཀེས་བྱའི་གནས། ཏྲ་ཁས་ཀྱི་འཇུག་པ། | | | |
| གནས་རིམ་པ་འགེལ་ཚོགས་གྲུབ། | | | |
| **ཡིན་ཚུལ།** | **ལྟོབ་རིམ་བཀྲིན་གྱི་ཀྱོན་ཏན་གྲུབ།** | **ཀུན་ལྡོན་ལས་ཡིན།** | **མཁའ་ཁམས་ཡིན་ཚོགས།** |
| ༣ དབྱངས་ཁམས་ལ་དང་ཁམས་ཡིན། | དབྱངས་ཁམས་ལ་གྱི་ཏྲ་ཁས་ཡོས་འཛིན་འབད་དེ་ཀ ཚིར་ཁ་ཤེའི ཏྲ་ཁས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོ་མོ་སོ་ཁས་ | • དབྱངས་ཁམས་ལ་ཀ་ཏིས་ཀྱི་ ཚིར་ཁ་ཤ ཐུ་མ་གྱངས་དང་ཏྲ་ཁས་ཡོས་འཛིན་ འབད་དེ་ཀ ལྟོབ་འབད་ཚུལ་ཁས་དགོ། | • དབྱངས་ཁམས་ལ་གྱི ཏྲ་ཁས། |

| | | | |
|---|---|---|---|
| རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ། | ཤུ་བཞག་ཐཝངས་དང་ དེ་ལྟ་བཞག་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་དང་ ཞེ་ཡན་ཁྱངས་བཀལ་ཚུགས། | • མིང་གཞི་རྟགས་ ཡོ་མེའི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་དང་ དབྱེ་བ་གསུམ་དུ་བསྡུ་ཚུལ་འབྲི་ཚུན་དགོ།<br>• དབྱངས་གསལ་གྱི་རྟགས་དང་ མིང་གཞི་ཡོ་མེ་མ་མིང་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ འདི་ཚུ་གི་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་ཤེས་ཞིན་མེད་ཡས་ ཞེ་ཡན་ཁྱངས་བཀལ་ཚུན་ དགོ | • མིང་གཞི་རྟགས་ ཀྱི་དབྱེ་བ། |
| ༥ ཕྱོགས་འཛིན་ གི་རྟགས་ཀྱི་ འཛིན་ཚུལ། | ཕྱོགས་འཛིན་གྱི་རྟགས་ཀྱི་འཛིན་ ཚུལ་ངོས་ལྷར་འབར་དེ་ དཔེས་ཡོ་བར་གཅིག་ཏུས་ གསུམ་གྱི་ཕྱོར་བ་ཡན་ཆད་ ཐཔ་ཞིག་ཡས། ཕྱོམ་ལྷོག་ ཐབར་ནི་གོ་ཚོར་མས་ལྷུངས་ཚུད་ ཚུགས། | • ཕྱོགས་འཛིན་གྱི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ མིང་གཞི་ལ་འཛིན་པ་དང་མི་འཛིན་ པ་ དཔེས་ཡོ་བར་གཅིག་ཏུས་ གསུམ་དང་ ཕྱོགས་འཛིན་སོ་སོའི་ ཆུས་པ་ཁོས་ བར་གཅིག་ཏུས་ གསུམ་ལྷུག་ཐབས་ ཐབྱི་ཚུགས་དགོ།<br>• ཕྱོགས་འཛིན་སོ་སོའི་ཆུས་པ་ཁོས་ བར་གཅིག་ཏུས་གསུམ་ལྷུག་ཚུལ་ ཀྱི་ཏིག་པ་ཡན་ཆད་ཀྱི་ ཐཔ་ཏིག་ཚུ་ཁུ་ ཏུས་གསུམ་ཀྱི་ ཕྱོར་བ་ཚང་ཚུགས་དགོ།<br>• ཐཔ་ཏིག་ཚུ་ཁུ་ བར་གཅིག་ཏུ་ ཁ་ཏུས་གསུམ་ཀྱི་ཕྱོར་བ་ཚང་དགོ་ པའི་ ཞེ་ཡན་ཁྱངས་བཀལ་ཚུན་དགོ | • ཕྱོགས་འཛིན་གྱི་ རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།<br>• གང་ལ་གང་གིས་ འཛིན་པ།<br>• བར་གཅིག་ཏུས་ གསུམ་ཀྱི་གོ་བ།<br>• ཕྱོགས་འཛིན་སོ་ སོའི་འཛིན་ཏོག། |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ५ རྟེས་འཇུག་གི་རྒྱས་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ། | རྟེས་འཇུག་གི་སྒྲ་གཏམ་བྱས་ཏེ་ཞུན་ལར་མཁོ་ཁྱད་པར། བདག་གཞན་རྒྱས་གསུམ་སྒྲུབ་ཚུལ་དང་། མཇུག་ཐབ་འབྲེལ་ཚུལ་ཚུ་ཀློབ་ཀྱང་འབད་དེ། ཡིག་ཏིགས་ཀ་ཊིཀར་ཡང་ཚུལ་མཐུན་འབད་ཡན་ཚད་ཀློག་ཀྱི་མཁས་ཀྱང་འབད་ཚུགས། | • རྟེས་འཇུག་གི་རྒྱས་ཀྱི་བྱེ་བཅོས་འཇཱི་ལྟ་ཡང་། སྒྲ་གཏམ་ཏྲ་ཀ་ཞུན་ལར་མཁོ་ཁྱད་པར། བདག་ཀ་ཞུན་ལ་གསུམ་སྒྲུབ་ཚུལ་དང་། མཇུག་ཐབ་འབྲེལ་ཚུལ་ཚུ་ཅཱན་པ་ཀྱབ་ཚུགས་དགོ།<br>• བདག་ཀ་ཞུན་ལ་གསུམ་དང་། མཇུག་ཐབ་འབྲེལ་ཚུལ་ཚུ། ཐོ་མ་འབྲི་ཀློ་ལས་ཡར། ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།<br>• རྟེས་འཇུག་གི་སྒྲ་ཀ་ཞུན་ལ་ཏཱ་ཀ་ཞུན་ལར་ཁ་ཡི། ཀ་ཡན་ཚད་ཀློ་ཡ་ཀ་ཞུ་ཡ་ཀ་ཞུ་ཡ་ཀ་ཞ་ཡ་ཀ་ཞ་ཡ་ཀ་ཞ

## ༦ ཀུན་ཕྱུང་གི་ཐབས་ལམ།

ཀུན་ཟོན་ཐ་ཐབས་ལམ་བཅོ་མི་འདི་ཨིན་གཞུང་གདམ་ཁའི་རྩོ་གཞུང་གཞི་བཞག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་སྨོན་ཟོན་ཅན་བདེ་སྐྱབས། འབད་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་དང་གནས་སྐབས་ཚུ་གེ་ཤེ་འབད་དགོས་ཡིན་ན? དེའི་སྐོར་ལས་ཚན་མི་ཡུ་གོས་ཕྱི་ཡིན། ཨིན་གཞུང་ཆོས་ཚན་ཀྱི་ཀུན་ཟོན་ཐ་ཐབས་ལམ་འདི་འགོ་མཆོད་བརྗོད་དང་རྟེན་འབྲེལ་ཀྱིས་བཏུགས་ཏེ་མཇུག་བསྡོད་བར་དང་བཀྲ་ཤིས་དང་བཅས་པའི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་གི་བདེ་ཐོག་ལས་སྨོན་ཟོན་ཐ་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང་གཏོང་ནང་པའི་ཡུན་གྱི་སྨོན་དུ་ཡོད་ཀྱང་ཁམས་ཀྱིས་ཉམས་ཏེ་ཀུར་ཚུལ་དང་། སྨོན་དུ་ཡོད་དུ་གྲ་བཅོམ་པས་ཆོས་ཀྱི་ཀུར་འཛིན་ཚུལ། དེ་ལས་ སྨོན་དུ་ཡོད་མཐས་པ་པཎ་ཏྲི་ཏས་ཆོས་ཀྱི་ཀུར་འཛིན་པའི་ཚུལ་ཚུ་ལས་རྒྱ་ཕྱར་ལས་ཏེ་ཀུན་ཟོན་ཐ་ཐབས་དང་དགོ་པའི་ཕར། ཨིན་གཞུང་གི་སྨོན་ཚན་ཚུ་ཅན་གྱི་སྐབས་ལ་ས་ཡོལ་ར་ཡུན་ལས་ཏེ་ཀུན་ཟོན་ཐ་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལ་ཤེས་ཀྱི་ཕ་ཁང་ཁ་ཤས། ཁེ་ས་ཀ་ཏ་ས ས་ལས་ ༢༧ པའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་གིས་ཟུར་བརྒྱ་ཏེ་ཐཚུ་ཅན་ཏེ་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལ་ཤུ་ཁ་ཐུག་ཡོད།

### ༦.༡ ར་ཡུན་ཆོས་ཐཚུ་ཅན་གྱི་རྒྱ་ཁ་ཁ་ཤས།

**ཐཚུ་ཐབས་ཡན་ལག་ལ་ཡའི་སྒོ་ནས་ཕན་པ།**

དགོས་དོན། ཚུ་ཏ་དོན། ཚོག་དོན། མཚ�་ཀྱི། བརྒལ་ལན་ཏེ་ཐཚུ་ཐབས་ཡན་ལག་ལ་ཡའི་ཐོག་ལས་ཕན་པ་ཤེ།

**ཏ་ཁ་ཁ་ཤུམ་ཀུན་ཀྱི་ཐཚུ་ཐབས།**

མཁས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ཀུན་པའི་སྨོན་ཏ་ཡོན་ཀྱིས། བསམ་པ་བཟང་ཞིང་ཀུན་སྨོང་ཏ་ཁ་ལས་ཁོས་ཁའི་ཡོན་ཏན་དང་ཀུན་པའི་སྨོན་མ་ཡུ། བཏོད་བྱ་དོན་ལ་ཏོད་བྱེད་ཚོག་ཏོད་ཚུལ་ཀྱི་ཐབས་ཚུ་ཁ་ཏ་ཁ་པའི་སྒོ་ལས་ཕན་པ་ཤེ།

**བླང་ཏ་བྱེ་ཕན་ཁ་ཤུམ་ཀྱི་ཐཚུ་ཐབས།**

སྨོན་ཏ་ཡོན་ཀྱི་ཐོག་མར་ཝེ་ཁ་ཁི་ཀ་ཀྱར་ས་ཏ་ཐཏ་བའི་ཀ་ཀྱར་ཀྱིས་བཀས་ཏེ། ཐཚུ་བྱ་བཏ་ཁ་ཁི་ཐཕྱ་ཀྱི། བར་ཏུ་ ཐཚུ་བར་ཁ་ཏ་ཐཕྱ་བར་ཁ་ཁི་ཆེ་ཏུ་ལྷག་བའི་ཐཤར་ཁ་ཏ་ཐཏ་བའི་རྒྱ་ཁ་ཤས་ཡ་ཡུ་ཁ་རྟེན་ཀུས་ཚན་ཡ་ལོ་ལོར་ཏ་བྱེ་དགོས། མཇུག་ཡུ་སྨོན་ལྷག་ཁ་ཀྱུ་ཡུ་ཁ་ཀུན་ལྷ་ལ་ཁ་ཁ་ཏ་ཐཏ་ཁ་ཁ་ཤ

## ཞུམ་ཆོད་རྒྱུན་གསུམ་བསལ་བའི་འཚུད་ཕན།

ཞུམ་ཡང་གཟའ་བསྟོད་བཅོས་ཀྱི་འཚུད་ཕན་འདི། སྨོན་ལྷུག་ཚུན་དུ་པའ་ཞུམ་མ་བཏུག་པར་སེམས་གསོ་ཤེས་སྐྱོང་གི་ཕྱོགས་ཡུ་འཆི་ཚུགས་ཕན་ཡུ་གཟའ་བསྟོད་འབར་དེ། སྨོན་ལྷ་ཤེན་འབར་མི་འདི་ཕན་ཀུན་ཀྱང་ཡ་ཐེག་ཆེན། འདི་ཡང་ཚལ་ཡོ་ཆུང་ཀུ་ཚུན་བསྟོད་པ་ཡང་དུ་གཅིག་ལ། ཏར་མ་དང་ཡོ་ལོན་ཀྱི་ཆུན་པ་ཡང་བསྟོད་པ་ཡུ་དུ་གའ་ལས་ཐ་ཆད་ཀྱི་ལ་ཡ་ཐ་ཆད་ཀ་ཤ་ཡ་ཐ་ཆ་ལ་ཡ་ཐ་ཆ་ལ་ཡ་ཐ་ཆ་ལ

## ༦.༣ ཁོག་གི་དུས་ཁམས་ ༢༩ པའི་ཉིན་མཱུ་ཏི་ཐབས་ལམ།

དུས་ཁམས་ ༢༩ པའི་ཉིན་མཱུ་ཏི་རིས་མི་འདི། སྨོན་ལྷན་གྱི་ཚུ་ཁོས་ རེའུ་སའང་གནས་ཆུར་མཐུན་པའི་དཀའ་འབལ་ བསལ་ནི་དང་ གཏིང་ཟབ་པའི་ཐམས་ཅོད་ཀྱི་རིག་རྩལ་ཁོང་ལུ་ཡོད། ཁོ་དང་མཐུན་པའི་ཐབས་ཀྱིས་ཆོས་ཁམ་མཁའི་སྐར་ཚོགས་བཟུམ་ཡོད་ཅེང་གཙོ་བོ། ཁོང་གིས་ལག་ཁྱེར་བཞག་ གི་ཉིན་མཱུ་ཏི། ས་གནས་གཞི་རིས་བཞག་གི་ཀློས་ཡོན། ཡས་འགྲལ་ལ་གཞི་བཞག་གི་སྨོན་ཆེན། བརྟག་ཞིག་ཀྱི་ཐོག་ ཡས་ཉིན་ནི། སྨོན་ལང་བརྟེ་ནི། མཐུན་འབྲེལ་ཐབས་ཀློས་ཚུ་ཡིན།

### ཁོག་གིས་ལག་ཁྱེར་བཞག་གི་ཐབས་ལམ།

ཁོག་གིས་ལག་ཁྱེར་བཞག་གི་ཐབས་ལམ་ཆེར་མི་འདི། ཉན་མི་ཚུ་གི་རྒྱུ་ཡུ། ཀློས་ཡོན་དང་རིག་ཚུལ། བཏོ་མཐོང་ བསམ་སྒྲུབ་བཟང་ཡོད་འགྲུར་བ་འོང་ཚུགས་པའི་སྨོན་ཆེན་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཡུ་གོ་ལྟ་ཡིན། དེ་འབད་ལྟ་ལས་ཁོག་གི་ ཐབས་ཀློས་གཅིག་ཐེག་ཆེ་ལས་ཉན་ཆེན་ཆུ་ཤུ་ཡོད་ཀུར་ཡུ། ཇོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ཁོག་གིས་ལག་ཁྱེར་ ཚུ་ཁོས་པའི་སྨོན་ཆེན་ཁ་ཅིག། ཁོག་གིས་ལག་ཁྱེར་བཞག་གི་ཐབས་ལམ་ནང་ཚུ་པ་ཡིན།

### ས་གནས་གཞི་རིས་བཞག་གི་ཀློས་ཡོན།

ས་གནས་གཞི་རིས་བཞག་གི་ཀློས་ཡོན་ཆེར་མི་འདི། གོ་ཚུལ་སྐུ་ཚོགས་ཡོད་ཅེང་གཙོ་བོ། སྨོན་ལྷན་ཚུ། སྲོལ་ཆུན་ས་ གནས་དང་ ཡམ་སྲོལ་ལ་ཝོགས་པ་དང་ལུན་པའི་ས་གནས་ནང་འཕྲིད་ཀྱི་ཆེན་ལས། འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཆོས་ཚན་ཚུ་ཏེ་ བ་ཅུད་ཐོག་གཏིང་ཚུད་པའི་ཀློས་ཁྱུ་ཀྱི་ཅུམས་ལྷོད་ཁཱོ་ཆོ་ཅེ་མི་ཅིག་ཡུ་གོ་ལྟ་ཡིན། མདོར་བསྡུ་བ་ཅིག། ཅུམས་ ལྷོད་རམ་དང་ཀློས་ཡོན་ལོ་མའི་འབྱུང་ཁུངས་མཐའ་འཁོར་ཀྱི་ཆུལ་ལབ་བ་དང་། མི་ལྷ་ཚུ་དང་འབྲེལ་མཐུད་འབད་ཀྱི། ཀློས་ཡོན་ དང་། རིག་ཚུལ་ཡར་རྒྱས་གཏུང་ཚུད་ཀྱིས་པའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཡུ་སྨན་ཡིན།

### ལས་འགྲལ་ལ་གཞི་བཞག་གི་སྨོན་ལྷན།

ལས་འགྲལ་ལ་གཞི་རིས་བཞག་གི་སྨོན་ལྷན་ཆེར་མི་འདི། སྨོན་ལྷན་པ་ཚིས་ཏོག་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ལུ་ཅིག་ལྷོད་ཀྱི་ཁ་ ཀློས་ཡོ་ཁོར་བ་ཚིས་ཀྱི་བ་ཆགས་ཏོ་ལས་ཏ་ཅིག་ཡོ་ཅ་ཏ་ཅ་ཅ་ཅ་ཅ་ཅ་ ཀློས་ཡོན་དང་རིག་ཚུལ་ཐོག་ལ་ཁ ཐ་ཅ་ཅ་ ཏ་ཅ་ཅ་ ཏ་ཅ་ཅ་ ཏ

གཏིང་ཚུད་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་རྩལ་འཛིན་ཚུལ་གཅིག་ལས་བཟོ་དགོས་ཀྱི། དཔེར་ན། མི་རྣམ་དང་འཇམ་གླིང་གི་ཀུན་ཤལ་ངོ་མ་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་ཡར་ཀྱི་ཏི་ཀ། ཁོང་དང་གཞན་ཐུན་ལས་ལྷན་ཚུད་ཀྱི་ལས་ཀན་ཚུད་ལ་ཆགས་ཤིང་ཁམས་ཆགས་ཏེ། ཁ་ཅིག་ཀྱང་ཅན་ནན་ཏེ་ཀ་ལོག་པའི་སྒོ་ལས་ཅན་དང་ཁ་གསོས་ཀྱང་ཅན་ནན་ཏེ་ཀ་ལོ་ལ།

## བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཀྱི་ནི།

བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཀྱི་ཟེར་མི་འདི། མཐོ་བའི་མཁོ་རིག་གི་ཏི་བཙུན་བཀོད་དེ། ཨ་ཡུ་བང་ཀྱང་ཡང་ན་ཤེས་ཚད་ཏེ། ཏི་བའི་ལན་ཁོང་གིས་འཚོལ་ཞིབ་བའི་ཀུན་ཤལ་ཀྱི་ཟབ་ཁྱད་ཅན་ཡིན།

## སྨོན་ལམ་བཏེ་བའི་ཐབས་ཤེས།

སྨོན་ལམ་བཏེ་བའི་ཐབས་ཤེས་ཟེར་མི་འདི། དཔེར་ན། ནང་དོན་ཚུད་དེས་བདེ་ཡོངས་འབྲེལ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས། ཁྱིམ་ནང་ཤེར་གོས་ཀྱི་ཞིམ་ལས། ཤེས་ཡོན་གཏིང་ཚུད་པ་དང། བསམ་ཞིབ་ཀྱི་མཁོ་རིག་ཡར་ཐག་གཏང་ནི་ཁོ་དོན་ལ། ཕྱོང་ལ་སྨོན་ལམ་ནང་འབད་དེ་ཀན་ལེན་འཐབ་མི་ཏིག་ལ་སྤྱན་ལས་ཀི། ཡང་ན། ཏན་ཤེས་དང་གོ་ཆོགས་ལ་སོགས་པའི་རིག་ཆོ་ཐས་ཚུང་ཀུ་དང་འབྲེལ་བ་ཚུད་ཁྱིམ་ནང་ཤེར་ཀྱི་དང། དཔྱད་པཎ་ཏ་ཁ་ཅིག། གསར་གཏོད་ཁ་ཅིག་ལ་ཁ་ཅིག་ཆ་ཤས་ཚུད་སྨོན་ལམ་ནང་ཕྱོང་ལ་ཡུ་ཐབས་ཀྱི་ལས་ཀན་ཚུད་ཀ་ཤས་ཆ་ཤས་ཡོད།

## མཐུན་འབྲེལ་ཐབས་ཤེས། /མཉམ་འབྲེལ་ཀྱི་ཕྱོང་།

མཐུན་འབྲེལ་ཐབས་ཤེས་ཟེར་མི་འདི། སྨོན་ལམ་ནང་རྟོག་མཐུན་ལམ་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཀྱི་བཤད་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་འདི་ཡུ་སྨན་ཡིན། ཐབས་ཤེས་འདི་ཡང། ཡ་ཡོ་ཚུ། ཤེ་ཚན་ཁྱང་ཀུ་ལི་ནང་ཁ་ཤེ་ཀྱི། ཤེ་ཚན་ནང་གི་འཐུས་མི་ཚུ། རིག་པའི་ཡོངས་ཀྱི་ཕ་ཡང། མ་འདྲ་ལ་ཁ་ཡོངས་ཤ་ལས་འཐུས་མི་རེ་རེ་ཀོས་འགན་ཁུར་རེ་འབད་ཀྱི། ཀྱི་ནི་ཕྱོང་ལ་ཚུ། འབད་དེ། ཤེ་ཚན་འདི། ཁ་ཤས་ལ་ཁ་ཅོ་ཚུ་ཡིན། ཤེ་ཚན་འདི་ནང་ཀི་འཐུས་མི་ཚུ། རང་ཀྱི་ནི་ཆུ་རམ་ཏིག་ཀོས་མ་ཏོ་བར། འཐུས་མི་ཀན་ནན་ཚུ་ཡང་ཁོ་ལ་ཀུན་ཤས་འབད་ཚུ་ཐུན་ལས། ཐབས་ཤེས་ཏན་ཤེས་ཏིག་འབད་ཆ་བཤད་ཀྱི་ཡིན།

### སྡུག་ཞུ་འབར་བཤུལ་ཀྱི

སྨོན་ལུགས་གྱི་རྒྱུ་ཡུལ་ཅན་ཏན་ཀྱི་ལོངས་པ་འཐོབ་ཀྱིའི་རྟེན་ཡུ། སྨོན་དུ་ཡོད་ཀྱིས་སྨོན་ཚན་ནང་གི་རྟེན་ཚན་ཚུ་གཏམ་འཐུ་འབར་དེ་སྨོན་ལུགས་རང་ཀྱང་དུ། ཡང་ན། ཤེ་ཚན་ཡུ་ལྷོད་ཏེ་ཏེས་ནང་ཡོངས་འབྱེལ་མཚམས་མཚོན་ཚུ་ཏང་འབྱེལ་བ་འཐབ་ཤེ་ཁོང་བ་ཀིས་ཞིག་འཚོལ་འབར་ཞིན་ལས། བཏུད་བརྟན་ནང་བཟོ་ཀྱི་དང་། ཏོག་ཐང་ཀུར་ཕྱི་ཀྱི། ལྷོག་བརྟན་བཟོ་ཀྱི་ལ་ལོག་པ་བཟོ་ཤེ་དམངས་ཚར་སྡུག་ཞུ་འབར་བཤུལ་ཀྱི་ཚེན། ཀུན་པར་ཏུ། མི་ཤེས་ཤིད་དང་། འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡུ། སྡུག་ཞུ་འབར་ཀྱི་དང་ཞོ་བ་བརྡ་ལྷོད་བཤུལ་ཀྱི་ལ་ལོག་ཤ་ཤའི་ལྷོ་ལས་ཀུན་ཤེ་ཁོད་ཀྱི་ལ་ལོག་ཤ་ཤ་ཡ་ཚེ་ཀ་ཚེན།

### ཞིབ་ཚགས་ལ་ལ

ལྷོ་ཤ་ཤེ་ཀ་ཡས་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཤ་ཤ་ཤ་ཀ་ཚ་ཚ་ལྷོད་ཞིན་ལས། ཏ་ཏ་ཁ་ཀ་ཤ་ཤ་ཤ་ཀ་ཀ་ཏ་ཏ། ཀ་ཤ་ཤ་ཤ ཁ་ཤ་ཡ་ཀ་ཤ ཁ་ཤ་ཤ ཁ་ཤ ཁ ཁ ཁ

འགྲིལ་ སྐྱོབ་དཔོན་གྱིས་སྐྱོབ་རྟེན་འབད་ཐབས་ ཡན་རྒྱས་ཆུ་ཤེ་ འཆི་རོ་ཡོད་མེད་ ཇ་གོ་ཚུན་ཁས་པ་མ་ཚད་ རང་ གི་སྐྱོབ་རྟེན་ཡར་ཏན་གཏང་གི་དུང་ སྐྱོབ་ཡུན་ཚུ་ཡུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཕྱི་ཁྱེད་ཚུ་ཁས་ཀྱི་ཁེ་དོན་ཡུ་ཙམ་ཞིག།

དབྱི་ཁྲིས་ཡུ་ཡང་དབྱེ་བ་ཅིག། རྒས་རྒྱུན་དང་། ལྷུང་རྒྱས་དབྱེ་ཁྲིས་གཅིས་ཡོད། འདི་གཅིས་པོ་ངོས་ལྷུང་གི་ཡས་དོན་ དང་ངོས་ལྷུང་གི་གནས་ཚད་དང་འགྲིལ་གཤམ་གསལ་དབྱེ་ཁྲིས་ཀྱི་ཐབས་རིགས་དང་མཚོ་ཆས་ཚུ་ཡག་ལེན་འཐབ་དགོས་ ཞེག།

## ༩.༢ དབྱེ་ཁྲིས་ཀྱི་དགོས་པ།

དབྱེ་ཁྲིས་འབད་དགོ་མི་འདི་ཡང་སྐྱོབ་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ཚང་གོང་འཕེལ་གཏང་གི་ཡུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཕྱི་ཁྱེད་ཚུ་ ཁ་ཤས་འབྲས་ཡུ་ ཇ་ཅོག་ཚུ་ཁས་ཀྱི་ ཟླ་བ་དཔོན་ཁའི་ ཟླ་བ་རྟེན་ཐབས་ཤེས་ཡག་ལེན་ཚུ་ ཡན་ཐོག་ས་ཆེ་ཤིང་གི་ལྷེ་འཆི་དོ་གཏ་ བཤད་ལྷོད་འབད་ཚུ་ཁས་ཀྱི་ ཟླ་ཐུག་གི་ཤུགས་འཛིན་ དེ་ཨིམ་ཡར་ཝེང་ གནས་ཝོར་ ངོ་ལྷོར་ལག་ཁྱེར་ཚུ་གི་ཕྱི་ཁྱེད་ཚུ་ཁས་ཀྱི་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་རྟེ་དང་ ཁྱེད་ཐུག་ལམ་རྟོག་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱང་ བཤད་ དོན་ཕྱིད་ཚུ་ཁས་ཀྱི་ཁེ་དོན་ཡུ་ཙམ་ཞིག།

## ༩.༣ དབྱེ་ཁྲིས་ཀྱི་ཐབས་རིགས།

རྒྱས་རྒྱུན་དབྱེ་ཁྲིས་དང་ལྷུང་རྒྱས་དབྱེ་ཁྲིས་ཟུར་གཅིས་ཡོད་ སས་ལས་རྒྱས་རྒྱུན་དབྱེ་ཁྲིས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང་

| དབྱེ་ཁྲིས་ཐབས་ལམ། | དབྱེ་ཁྲིས་ཀྱི་ཚད་གཞི། | མཚོ་ཆས། |
|---|---|---|
| ལྷུན་ཐུ། | དོན་ཚན། བཅའ་སྒྲིག་ལྷན་འབྲལ། ཁྲིས་འཚོལ། གྲལ་གཏེར་གས། བློ་སྨན་ཐང་ས། ཇན་ཐང་ས། བློ་ལོངས། ཁྲུང་ས་ཀར་ཁ། ཚོག་དོན་ལ་ཕྱིའི་འབྲེལ་བ། དགག་ལན། རྗེ་དཔྱད། | དབྱེ་ཚད། དབྱེ་དཔྱད་ཐོ། |
| ཐོ་དཔེ་ལྟར་ | དོན་ཚན། བློ་ལོངས། ཁྲུང་ས་ཀར་ཁ། ཚོག་དོན་ལ་ཕྱིའི་འབྲེལ་བ། དགག་ལན། ཁྲིས་མཚོ་རིག་ཐུལ། གལར་ཐུལ་མཚོ་རིག་བདེན་དཔྱད། རྗེ་དཔྱད། | དབྱེ་དཔྱད་ཐོ། དབྱེ་ཚད། |

| | | |
|---|---|---|
| སྨོན་ལང་ལྷོ་ཡུལ། | དོན་ཚན། བཀོད་རྒྱ། གཙང་ལྷ། ཀུན་གདོང་གས། ཡིག་བཅོ། ཀུན་ལྡན་བཟོན། མཁན་འབྲེལ། རང་ལྷོ་བས། རྒས་ཚོ་ཁ། | རྒྱས་ཐོ། བྱ་ལྷུ་ རབྱེ་རུགས། |
| ཀྱིམ་ལྷ། | རྒས་ཚོ་ཁ། དོན་ཚན། གཙང་ལྷ། རང་ལྷོ་བས། ཕྱིག་བཀོད། ལུས་ རང་ལྷུ་ས་བ། ཡིག་བཅོ། བཀོད་རྒྱ། རྒས་ཚོ་ཁ། དོགས་ལེའུ། | རབྱེ་དཔྱད་ཐོ། |
| ཀུན་ཀྱི། | རྟོད་སྒྲོ་ཚོག་གི་གཏོད་མཚ�། སྐད་ཀྱི་ལེའུ་ཡབ། མཚོན་གས་ལྷོ་ཁ། | རབྱེ་ཚད། རྒྱས་ཐོ། |
| གསར་གཏེར། | ཕྱི་ཕྱི་ཐ་ཐང། གདངས་དབྱངས། བཅོ་བཀོད། ཟུན་ འཁྱུད། ལུས། ཡིག་བཅོ། གཙང་ལྷ། | རབྱེ་ཚད་ཐོ། |
| སྨོན་ཚན་ཆོས་རྒྱགས། | ཡན་ཡོག་ཀྱི། གཙང་ལྷ། ཡིག་བཅོ། ལུས་ཚོ་ཁ། | ཏྲི་བ་ཏྲི་ཡན། |

## ༩.༣ ལུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མཚོ་ཆས།

ལུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་མཚོ་ཆས་བཅས་མི་འདི་སྨོན་ལྷག་ཚུ་གི་ཉིན་བཅུར་ཞིན་ལུ་ཁ་ལྷུར་གྱི་ཐུན་ཚུ་ཡང་ཐུན་ དོ་ག་གནད་ཆུད་ཚུ་ལས་ལེན་འབད་ཞིན་ན་དབྱེ་དཔྱད་འབད་གི་དོན་ལུ་དགོ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་ཁག་ཨིག།

## རྒྱུས་ཐོ།

རྒྱུས་ཐོ་འདི་ཁ་ལྷུར་པའི་བྱ་ལྷུར་ཀ་རྟོག་ཐོག་ལས་བཤད་བསལ་ཏེ་ཐོ་བཀོད་བཞག་མི་ཡུ་སྨན་ཨིན། དེ་ཡང་ཁ་ལས་ བདེ་ཧོར་དང་འཕྲིལཝ་དང་མང་ཏོས་ཀྱིས་སྨོན་བདེ་ཡོན་རང་གི་ཉིན་དེས་ནང་བཞག་སྒོལ་ཡོད། ཨིན་རུང་ཨ་ལོའི་དོན་ལུ་རྒྱུས་ཐོ་ཌི་ཅིན་དེས་ཚོ་ཚོ་ཕེབས་ནང་བཞག་ཚུགས་པ་ཨིན་ལེགས་ཏོས་ཀྱིས་ཁོང་གི་དང་། ཡང་ན། ཏོག་ཚུར་གཏེག་ཀྱི་ཕྱིས་ཡི་རང་ཡི་སྒོ་ནང་བཏུགས་བཞག་རུང་འཐུས།

## དཔེ་སྒོ།

དཔེ་སྐོར་བཅས་མི་འདྲི་ཞེས་ཡོད་གི་ལྟ་ཤུལ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡོད་པའི་གྲྭབ་འབྲས་བསལ་ཕྱིག་འབད་ཡོད་མི་ཡས་ཞེས་ཡོའི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་ཚུལ་ངོ	s་ཀྱི་ཚུལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཀུན་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ཁོ་ཚུགས། དེ་ཡས་ཞེས་ཡོ་ཁོང་དང་ཐམ་སྒྲོན་དགོན་ཚུ་གིས་རྒྱབ་ཀྱིས་ཕྱིན་ཚུགས་ཀྱི་དོན་ཡུ་བཞག་པའི་ཡིག་ཆ་ཅིག་ཡུ་སྒྲབ་ཞིན།

## དབྱེ་ཚན།

དབྱེ་ཚན་བཅས་མི་འདྲི་ཇོན་ཡས་གང་མ་ཁ་རྒྱབ་མི་ཚད་གཅིག་འདི་ཡུ་གཅིག་བཞག་ཆེ་ཁོས་ཡོན་དང་རིག་ཚུལ་ངོགས་ཀྱི་ཀ་ཕ་ཁ་ན། གཅིག་ཏུ་ཐུགས་ཀྱིས་འབྱོར་ཏེ་མཐུན་ཟུང་ལྡན་ལ་ཀུན་ཏུ་ཐོབ་ཅི་གི། ཁ་ཕ་ཁ་ལ་ཡོ་ཤེ་ཁ་ལ་ཡ་ཁ་ལ་ཡ་ཁ་ལ་ཡ

## ལོ་ཀྱི་ཚེས་རྒྱུགས།

སྒྲོན་རྟོག་འབར་དེ་ལོ་ཀྱི་ཡར་མར་དང་འདི་གི་རྒྱང་འཕེད་ཡུལ་སྒྲོན་ཕྱོགས་ཀུན་དེ་ཅིག་ཤེས་རྒྱག་ཀ? འདིའི་གྲྭབ་འབྲས་དེ་ཕྱི་དཔྱད་འབར་དེ། འདི་དང་འཕྲོད་རྒྱབ་སྟོར་ཕྱི་ཚུགས་ནི་འདི་དོན་ཡུལ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཚུལ་སྐྱེན་ཞུ་ཕྱི་ཚུགས་ནི་འདི་དོན་ཡུལ་ཡག་ལེན་འཐབ་པའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཡིན།

## ལོ་འཕོར་ཚེས་རྒྱུགས།

ལོ་གཅིག་གི་རིང་ཡུ་ཀ་ལྷུང་འབར་ཡོད་པའི་སྒྲོན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་ཚུལ་ཀྱོགས་གྲྭབ་དང་ཕྱི་ཞིག་འབར་ཞིན་ན། སྒྲོན་ཕྱོགས་འདི་གནས་རིམ་ཡར་ལེང་འབར་ནི་དང་ཚེས་ཚན་འཛིན་སྒོ་གང་ལ་ཆུབ་ནི་ཁོ་གོ་སྐད་ཐབས་ལྟེད་ནི་དོན་ཡུལ་ཡིན། དེ་ལས་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཚུད་ཡལ་ལོ་ཚུད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་ཀྱོགས་གྲྭབ་ཀྱི་སྐྱེན་ཞུ་ལྟེད་ཚུགས་ནི་དོན་ཡུལ་ཡག་ལེན་འཐབ་པའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཡིན།

## ཏུས་ཆུན་དང་ཕྱི་ཞིས་དང་ཚེས་ཆུགས་ཀྱི་སྐྱེགས་ཀྱི་ཡིད་ཚད་མེད།

| ལོ་ཀ་ཤིས་ ০৫–১০ པ། | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ཏུས་ཆུན་དང་ཕྱི་ཞིས། | | | ཟླ་བ་ཏུས་དང་། | | ཏུས་ཆུན་དང་ཕྱི་ཞིས། | | | ཟླ་བ་ཏུས་ཀྱི་ཤས་། | | ཡོངས་སྒོ་མ། |
| མཚོ་ཤིས། | ཤིས་ཐུབ | བསམ་ལྷུན། | ཚེས་ཆུགས། | བསྡོམས། | མཚོ་ཤིས། | ཤིས་ཐུབ | བསམ་ལྷུན། | ཚེས་ཆུགས། | བསྡོམས། | |
| ༥ | ༥ | ༥ | ༢༥ | ༥০ | ༥ | ༥ | ༥ | ༥༥ | ༦০ | ১০০ |
| ཕྱིམ་ལྟ། ཟླ་བ་ཁང་ཞི་ལྟ། ལས་འབྲལ། ཤིས་ཐུབ་བཞི | སྐྱན་ཁ། ཐོད་ལུས། | ཐོག་ལུས་ཀྱ་ལྷུན། | | | • ཕྱིམ་ལྟ<br>• ཟླ་བ་ཁང་ཞི་ལྟ<br>• ལས་འབྲལ<br>• ཤིས་ཐུབ་བཞི | • སྐྱན་ཁ<br>• ཐོད་ལུས | • ཐོག་ལུས་ཀྱ་ལྷུན། | ལས་འབྲལ་ཆགས་ཁ་ཅིག | | |
| ༣ | ༣০ | ༣ | ২৫ | ৫০ | ৩ | ৩০ | ৩ | ২৫ | ৫০ | ১০০ |
| ཕྱིམ་ལྟ | ཟླ་ཁ། ཐོད་ལུས། | ཐོག་ལུས་ཀྱ་ལྷུན། | | | ཕྱིམ་ལྟ ཟླ་ཁ་ཁང་ཞི་ལྟ | ཟླ་ཁ། ཐོད་ལུས | ཐོག་ལུས་ཀྱ་ལྷུན། | ཐུགས་ལམ། ཀུན་དགའ་ལམ་འཕྲིན། ཡིན་ཝོ་ཡོན་ཟླ་ལྷུན་ལམ་འཕྲིན། | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| སྒྲོན་བཞང་ གཀོལ། ལས་ འཚུལ། རིག་རྟོག་ བཀྲི། | ཡུལ་ལྷོར། ཤ་ཀེ་ཡོ་ནི། | | | ལས་འཚུལ། རིག་རྟོག་བཀྲི | ཡུལ་ལྷོར། ཤ་ཀེ་ཡོ་ནི། | | |

## ཤས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་ཚོས་རྒྱུགས་ཀྱི་སྐྱེགས་ཀྱི་ཡིད་ཚད་རེའུ་མིག།

| ཤས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། | | | ཐོག་ཤས་དང་། | | ཤས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། | | | ཐོག་ཤས་ཀཱཥ་ཡ། | | ཡོངས་སྒྲུབ། |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| མཚོ་རིགས། | རིགས་ རྩལ། | བསམ་ལྷོར། | ཚོས་ རྒྱུགས། | བསྡོམས། | མཚོ་རིགས། | རིགས་རྩལ། | བསམ་ལྷོར། | ཚོས་ རྒྱུགས། | བསྡོམས། | |
| ༩ | ༣ | ༣ | ༢༥ | ༥༠ | ༩ | ༣ | ༣ | ༩༥ | ༦༠ | ༡༠༠ |
| ཕྱོགས་ལྷ། ཐོག་ཕར་ཀི་ ལྷ། ལས་འཕྲལ། རིག་རྟོག་ཀྱི | ལྷན་ཀུན། ཚོད་ལྡན། | སྒོ་གསུམ་བྱ་ ལྷོར། | | | • ཕྱོགས་ལྷ • ཐོག་ཕར་ཀི་ ལྷ • ལས་འཕྲལ • རིག་རྟོག་ ཀྱི | • ལྷན་ཀུན • ཚོད་ལྡན | • སྒོ་གསུམ་བྱ་ལྷོར། | ལས་འཕྲལ་ཚར་ཀཱཥ། | | |
| ༣ | ༢༠ | ༣ | ༢༥ | ༥༠ | ༣ | ༢༠ | ༣ | ༢༥ | ༥༠ | ༡༠༠ |
| ཕྱོགས་ལྷ། ཐོག་ཕར་ཀི་ ལྷ། ལས་འཕྲལ། རིག་རྟོག་ཀྱི | ལྷན་ཀུན། ཚོད་ལྡན། ཡུལ་ལྷོར། ཤ་ཀེ་ཡོ་ནི། | སྒོ་གསུམ་བྱ་ ལྷོར། | | | ཕྱོགས་ལྷ། ཐོག་ཕར་ཀི་ལྷ། ལས་འཕྲལ། རིག་རྟོག་ཀྱི | ལྷན་ཀུན། ཚོད་ལྡན། ཡུལ་ལྷོར། ཤ་ཀེ་ཡོ་ནི། | སྒོ་གསུམ་བྱ་ལྷོར། | ཐུགས་ཀ། ཐུ་དབྱར་ལས་ལམ་འགྲོ། ཤ་ཆེ་ཤ་ཐོག་ལྷ་ལས་ལམ་འགྲོ། | | |

## ཏན་ཁལ།

ཀ་ཤ་ལྷུང་གྲགས་འབྲས་ཀྱི་ སྡུས་ཚད་འདི། ཐོག་ཅོ་ན་དང་ཐོག་ལྷུང་པའི་འཇོན་ཀ་བས་ལྟ་རན་ལས་པ་ཞིག། ཤས་རྒྱུན་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ནང་གསལ། མཚོ་རིགས་དང་ རིགས་ཕྱོགས། བྱ་ལྷུང་ཡོངས་ཁྱབ་ཚུ། དམིགས་པ་བསྐྱེད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་ཀ་དེ་ཐིག་

འབད་རྩོལ་ མཐའ་མཇུག་ཏུ་ སློབ་རིམ་ ༡༡-༡༢ པ་གཉིས་ཏུ་ ཡོངས་རྫོགས་བརྒྱ་ཆ་ ༣༠% དང་ སློབ་རིམ་ ༠༩-༡༠ པ་གཉིས་ཏུ་ ༣༠% ཏུ་ཡས་རྗེ་ འབྲུག་གི་ཆོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་རྣམ་ཤུལ་དགོས་ཡོད།

ཡིན་རུང་ རྒྱོག་ཁམ་རྩམ་གནས། རི་མོའི་སློབ་ཕྲུང་ཁམ་འཕྲིད། ཀུན་བཟང་ཁམ་འཕྲིད་ཆོས་ཚན་གསུམ་གྱིས་ སྒྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠%ཏུ་ ཡས་རྗེ་ སློབ་གྲྭ་ཁམ་ སློབ་རིམ་༡༠ པ་དང་༡༢་པའི་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྒྲུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠% ནང་འཚོད་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ སྒྲུགས་ཐོ་ཚུ་ ཆོགས་རྣམ་ཤུལ་དགོ།

## ༩.༦ མཐར་འཕྲོལ་ཁམ་ཏུགས།

- སློབ་རིམ་༥ པ་དང་ ༡༠པའི་མཐར་འཕྲོལ་ཁམ་ཏུགས་འདི་ཡང་ ཚེང་ཀློག་དང་རྩོ་ཞབ་ཀུར་ གཞན་ཕྱི་མིའི་ གཞུང་གི་ཆོས་ཚན་བཞི་ཁས་གསུམ་བཀལ་བའི་ཆོས་ཚན་ཡོངས་རྫོགས་ལ་འདེན་དང་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་ཕྱུང་ རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་གཉིས་ཆ་ཤས་ཁས་ བརྒྱ་ཆ་᠓᠓ ར་རྟེས་པར་རྒྱ་ཐོབ་རྫོགས་ཀྱི་མཐར་འཕྲོལ་དགོས་ཡོད།
- སློབ་རིམ་ ༡༡ པ་དང་ ༡༢པའི་མཐར་འཕྲོལ་ཁམ་ཏུགས་འདི་ཡང་ ཚེང་ཀློག་དང་རྩོ་ཞབ་ཀུར་ གཞན་ཕྱི་ཡིག་གཞུང་གི་ཆོས་ཚན་བཞི་ཁས་གསུམ་བཀལ་བའི་ཆོས་ཚན་ཡོངས་རྫོགས་ལ་ཞེན་ཤེ་ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་ ཕྱུང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་གཉིས་ཆ་ཤས་ཁས་ བརྒྱ་ཆ་᠓᠓ ར་རྟེས་པར་རྒྱ་ཐོབ་རྫོགས་ཀྱི་མཐར་འཕྲོལ་དགོས་ཡོད།
- ཚེ་ལྷའི་ཞབས་ཏོག་གི་ལྟ་ SUPW ལྷ་ཡིས་ (ང་) grade (D) ཐེས་པར་འཐོབ་དགོ། གལ་ གྱིད་ ལྷ་ཡིས་ (ང) མ་འཐོབ་པ་ཅིག་ ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ མཐར་མ་འཕྲོལ་བའི་གྲས་སུ་བཏོ་ཀི་ཡིན།
- སློབ་རིམ་᠓ པ་དང་᠑᠑ པའི་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་རིགས་ སློབ་གྲྭའི་ནང་འཚོད་འབད་དགོས་ཡོད།
- སློབ་རིམ་᠓-᠓᠒ ཚུན་ ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་ཏཱ་བཏུ་ སྒྲུགས་᠑᠐᠐ ཐོག་ཏུ་བཟོ་ཏུ་ གནས་རིམ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ དཔྱ་བགོ་ཡབ་དགོས་ཡོད།
- སློབ་རིམ་᠑᠐ པ་དང་᠑᠒ པའི་ ལོ་འཚོར་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཆོས་རྒྱུགས་དང་ བརྟག་ཞིབ་ ཆོགས་ལ་གིས་ལེན་དགོ།
- དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་དང་ཕྱུང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ་གཉིས་ཆ་ཤ་ ཐོ་རིགས་གི་རིགས་ཀྱི་ཐབས་དབྱེ་རིམ་རྣམ། (དཔེ་ཀིས། གོ་ཇོགས། ཡན་ལེན། དབྱེ་དཔྱ། དབྱེ་ཞིབ། གསར་ཐོ་ཁ།) གི་ཐོག་ལས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ དགོ་ཏུ་ ལས་དོན་འཛིན་ཇོ་ཇོ་ཚུ་ རིགས་ཀྱི་ཐབས་ཀྱི་ཁད་ཀོས་ནང་ཁུ་སུ་ལ་ཡན་ལེན་འཐབ་པ་གིས་འཐུས།

## དཔེ་གསོ།

དབྱི་ཞིས་དོན་ལྡན་ཚེ་འཚོ་ཀྱི་འདོད། ཆོས་ལྷུང་གྱི་འཕྲིན་ཚུལ་དང་། སྨོན་ཨོན་པ་དང་སྨོན་ལྷུང་པའི་འཇོག་ཆོས་ཤུལ་རིག་ཡས་ཡ་ཙམ། ཙམ་ཀྱང་། རྒས་ཆུང་དབྱི་ཞིས་ཀྱི་ཀུང་གསེས། མཆོ་རིག་དང་། རིག་ཕྱོལ། བྱ་ལྷུར། ཡོངས་ཁྱབ་ཚུལ། དམིགས་པ་བསྟེན་དེ་དབྱི་ཞིས་གཏེ་ཕིག་འབར་རྩེ། མཐའ་མཇུག་ཡུ། སྨོན་རིམ། ༡༡-༡༣ པ་གཉིས་ཡུ། ཡོངས་ཨོམ་བཅུ་ཆ་༣༠%དང་ སྨོན་རིམ་༠ཉ-༡༠ པ་གཉིས་ཡུ་༣༠% ཡུ་ཡབ་དགོས་ཙམ།

### ༩.༩ ཏྲི་བའི་བཀོད་རིམ།

| | | | |
|---|---|---|---|
| ཏྲི་བ་བཀོད་རིམ། | ཤེས་ཚན་ཀ། | འགན་གཏམ་གང་ཆེན་ཏྲི་ཏྲི་བ་༡༠། | (༡x༡༠=༡) |
| | ཤེས་ཚན་གཉ | འགན་ཐུང་གི་ཏྲི་བ་༡༠། | (༣x༡༠=༣) |
| | ཤེས་ཚན་གཅ | འགན་རིང་གི་ཏྲི་བ་འཁས་ཤ་གཏམ་གང་ཆུབ་དགོ། | (༡༠x༩=༩༠) |
| ཏྲི་ཀ་ཁོ། | ཏྲི་བ་ཤེས་ཚན་ཀ་པ། | ཤུགས་༡༠ འབར་མིའི ཏྲི་ཚུ་ཀྱི་ཤུགས་བཀོ་བཀྲམ་ཆུབས་ཐང་ས།<br>ཏྲི་བ་ཀཱིག་ཡུ་ ནང་ཀས་ཏྲི་བ་ཤུགས་༤རེ་འབར་མི་ ཀ་དང་ གཅ་ཀཱིག་ཆེས། | |

### ༩.༥ ཤུན་ཐུ་འབར་ཐང་ས།

སྨོན་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་རིག་ཕྱོལ་ཅོ་ཀས་ཀྱབ་དེ་ཡས་བྱ་ལྷོར་ཀྱི་འགལ་ཏིམ་ཚུ་འབྲེལ་ཡོད་མི་ཏོམ་ཚུ་ཀྱིས་ཤེས་ཀྱི་དོན་ཡུ་ བརྟ་དོན་ལྷོད་མི་ཕིག་ཡུ་ལྷན་ཡས་ཙམ། བརྟ་དོན་འདི་ཀྱིས་སྨོན་ཨོན་པ་དང་ལམ་ཚུ་ཀྱིས་སྨོན་ལུགས་ཚུ་ཡུ་ཆུབ་ལྷོད་ཚུ་ཀྱིས་ པའི་ཀུན་ལས་ཨེར་ལ་བཟོ་ལ་ཙམ།

### སྨོན་ལྷ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤུན་ཐུ།

སྨོན་ལུགས་ཀྱི་ཀུབ་འབྲས་ལེགས་ཏེས་ཀ་ཅི་ཙམ་ཀྱང་། བསམ་ཡན་དང་ཡམ་ཨོན་ཀྱི་དོན་ཡུ་ཇོ་ཆུ་དང་ཡ་ཙམ་ཕྱོགས་ཡོངས་ འབྲེལ་མི་ཤེ་བརྟ་བཆུད་ཚུ་ཀྱི་ཕྱོགས་ཡས་ཤུན་ཐུ་འབར་དགོ་པ་ཙམ། འདི་ཀྱིས་ལམ་དང་སྨོན་ལ་ཀུ་ལམ་ཆུབ་ཕྱོགས་ཡས་སྨོན་ ལུགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་རིག་ཕྱོལ་ཅོ་ཀས་ཀྱབ་བྱ་ལྷོད་ཚུ་ཤུ་བཅོས་འབར་ཀྱི་ཀྱི་ཐབས་ཡས་ཨོན་ཀྱི་ཡུ་ལམ་ཕྱོགས་ཡོངས་པ་ཙམ།

### སྨོན་ལམ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲུབ་ཐུན།

སྨོན་ལུགས་གྱི་བྱ་སྒོར་ཁེགས་ཆེས་དང་ཁྱད་ཆུང་འབྲས་ཚུན་སྨོན་ལམ་དང་ཡོན་ཏན་ཀྱིས་ཏེ་ཆུང་དང་ཡིག་ཐོག་ཡོངས་འབྲེལ་མི་རྟེ་བརྟན་བརྒྱ་ཚུ་གི་ཐོག་ཡས་སྨོན་གྱི་ཡིག་ཆུང་ཤུགས་ཀྱི་ཡམ་ཚུ་ཡུལ་ཡོ་གཏིག་ནང་ཚར་བཅད་ཀྱི་སྒྲུབ་ཐུན་བཞུ་དགོས་ཡིན། འདི་གིས་སྨོན་གྱི་བདག་གི་རྒྱུད་སྨོན་ལམ་ཁུས་ཐོག་ལས་ཀྱི་ཤུགས་ལམ་དང་ཁྱད་ཆུང་བྱ་རིམ་ཚུ་གནས་ཤར་ནང་བསྡུན་སྒྲུར་བཅོས་ནང་ཡིག་སར་ཅོས་འབད་དེ་རྒྱ་ནས་རྒྱུད་ཚུ་གནས་ཤར་ནང་བསྡུན་པའི་གྲོ་ཕྱིག་འབད་མི་ཡུ་སྨན་པ་ཡིན།

## ༤ གནས་ཤར་ནང་བསྡུན་པའི་གྲོ་ཕྱིག

ཨ་ལོའི་ཤེས་ཡོན་ནང་རིག་རྩལ་ཅོག་ས་གྱི་ཚུ་ཡས་མཐུན་འབད་དེ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཁ་ཕར་ཁ་ཅར་ཚུ་གས་ཀོ་ཏེ་ནས་ལས་སྨོན་ནང་ནང་སྨོན་ལམ་ཁུ་ཚུ་ལུ་ཁྱད་རིག་ནང་མཁོ་ཆས་མཐུན་ཏྲེད་ཕྱི་ནང་ཡམ་ཤེན་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་གནས་ཤར་ནང་བསྡུན་པའི་གྲོ་ཕྱིག་འབད་མི་ཡུ་སྨན་ཡིན།

### སྨོན་གྱི་འགོ་འཛིན་པ་ནང་འཛིན་སྐྱོང།

ཆོ་གཤུང་འདི་མཐར་འཁྱོལ་ཆེན་ནང་ཡས་ཤུས་ཆེན་ཁེ་འབྲུང་གིའི་རྟེན་ལུ་སྨོན་གྱི་ལས་ཀྱི་ཐོག་ཡས་ལྷ་གནང་དགོས་ཡིན། འདི་གི་ནང་ཡས་སྨོན་པ་ཡོན་ཏན་གྱི་སྨོན་ཤེས་ཤུས་ཆེན་ནང་ཁྱད་ཆུང་གནས་ཤར་བྱ་ཤེས་བའི་ཏོ་ཏེ་ཨང་བའི་རྒྱ་ཁྱེན་ཏེ་ཨ་ལས་ཐ་ཅིག་ལུ་ཨ་ཁ་ལ་ཁ་ཅ་ལ་ཁ་ཏ་ལ་ཁ་ཐ་ལ་ཁ་ད་ལ་ཁ་ན་ལ་ཁ་ཕ་ལ་ཁ་བ་ལ་ཁ་མ་ལ་ཁ་ཚ་ལ་ཁ་ཛ་ལ་ཁ་ཝ་ལ་ཁ་ཞ་ལ་ཁ་ཟ་ལ་ཁ་འ་ལ་ཁ་ཡ་ལ་ཁ་ར་ལ་ཁ་ལ་ལ་ཁ་ཤ་ལ་ཁ་ས་ལ་ཁ་ཧ་ལ་ཁ་ཨ་ལ་ཁ་ཀ་ཡི་ཡིག་ཆུ་ཤས་ཀ་ཡ་ཡིན། ཏེ་ཡས་བརྟེན་སྨོན་གྱི་ལས་ཀྱི་ཐོག་ལས་སྨོན་པ་ཡོན་ཏན་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀ་ཡ་ཡ་ཡ

འབར་ཀྱིས་དགོ་པའི་ཞར་སྨོན་ཚིག་ཐམས་ཅན་ཚུ་ཡང་རྟེ་མདང་གི་གནས་ཆུར་ཁ་བསྐྱན་ཏེ་འཕྲུལ་རིག་དང་ཝི་ཤེ་བཅུ
བརྒྱད་ཀྱི་ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ཀན་གྱི་འཁོར་ལས་ཡའི་ཁྱད་རིག་ཅོག་གྱས་ཚུ་གྲ་སྒྲིག་རྒྱབ་དགོ་པ་ཞིག།
གནས་ཆུར་ཚབས་ཆེན་གཅིག་ཏོ་བཟླམ་པ་ཀར་ཏུ་སྨོན་ལྷག་ཚུ་གིས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཁ་ཅོལ་ལྷན་འབར་ཚུ་ཀས་ཀྱི་ཁེ་ཏོག་ཏུ་སྨོན
དགོན་དང་སྨོན་ལྷག་ཀྱིས་ཆ་པ་གིས་གྲྭ་སྒྲིག་འབར་དགོ། དེ་གི་ཏོག་ཏུ་ཏོར་འབྲེལ་དང་ཏོར་མེད་དེ་ཀས་འབྲེས་མ་ཀྱབ
ལྷུང་གི་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ཀན་ཅེས་ཀ་ཀིས་ཀ་ཀ་ཅིག་ཅེན་ཀྱི་ཀནས་ཆུར་ཁ་ཅོག་ཀར་ཏུས་མཐུན་བཟོ་ཆ་ལྷོ
ཀོ་ཏབར་ཆོག་ཆོག་ཏབར་ཀོ་ཏ་ཏགོ་པ་ཞིག་ཡས། །

## མཐུན་ཀྱེན།

སྨོན་ལ་ནི་ཏང་ཏུ་སྨོན་ཏ་ཡོན་ཀྱི་སྨོན་ཀོ་ཏ་ང་སྨོན་ལྷག་གི་ཀྱབ་ལྷུང་ཀུབ་ཏབས་ཅན་ཅིག་ཏོར་ཀྱི་ཏོ་ཏུ་ཏུ་མཐུན་ཀྱེན་ཏ་ཆགས
ཆགས་ཚུ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཞིག། མཐུན་ཀྱེན་ཏ་ཏ་ཀ་ཚུ་ཀེ་ཀ་ཀ་ཀ་ཀ་ཀ་ཀ་ཀ་ཀ་ཀ
ཏ་ཏ་ཏ ཡོངས་ཏ་ཏ ཡ་ཏ ཡ ཡ ཡ

## ཆོས་ཚན་རང་སྒྲོལ་ཤེས་ཡོན།

ཆོས་ཚན་རང་སྒྲོལ་ཤེས་ཡོན་བཅུ་མི་འདི། ཆོས་ཚན་གཏིག་རང་གི་ ཤེས་ཡོན་ རང་དོན་ བསྟོ་མཐོང་ཚུ་ ཆོས་ཚན་ གཞན་མི་ཚུ་རང་ཡག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་མི་ཏིག་ཡུ་སྨན་ཙམ། ཆོས་ཚན་ཚུ་ རང་སྒྲ་ཡབ་འབར་ཐོག་ལས་ཀྱབ་ཀྱུང་ འབར་མི་འདི་ཁིས་ ཀྱབ་ཀྱུང་པ་ཚུ་ཡུ་ ཤེས་ཡོན་ཆ་ཚང་དང་ དོན་དང་ལྡན་པའི་ཤེས་ཡོན་ལྷོད་ཚུགས་པ་ཙམ། འདི་ ལས་བརྟེན་ཏེ་ཀྱབ་ཀྱུང་པ་ཚུ་ཁིས་ ཆོས་ཚན་གཏིག་ལས་འཐོབ་པའི་ ཤེས་ཡོན་ ཏིག་ཙོལ་ བསྟོ་མཐོང་ཚུ་ ཀྱབ་ཀྱུང་གི་གནས་ཀྱངས་གཞན་ཚུ་རང་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་བརྟུབ་ཙམས་ཀྱ་གོ་ཚུགས། དེ་མ་ཚད་ དེང་མང་རྒས་འབས་ ༢༩ པའི་གནས་ཀྱངས་འདི་ ཏིག་ཙོལ་གཏིག་གི་ཐོག་ལས་ མི་ཆེ་བསྐྱང་ཚུགས་པའི་ཐབས་མེད་པ་ལས་ ཆོས་ཚན་ རང་སྒྲོལ་འབར་ཐོག་ལས་ ཤེས་ཡོན་ཆ་ཚང་དང་ཏིག་ཙོལ་འཐོབ་དགོས་འདི་གལ་ཆེ། དེ་ཡང་དཔེར་ན་ ཏྲང་འཚོ་ གཏིག་ཡུ་ གསོ་བའི་ཤེས་ཡོན་ ཏིག་ཙོལ་ བསྟོ་མཐོང་ཡོད་པའི་ཀུ་ བརྟེན་ལྷོད་ལེན་ལས་ཏོམ་འབར་ཚུགས་ པའི་ ཞ་སྣུ་ཀྱི་ཏིག་ཙོལ་ཡང་ དགོ་དོ་བཟུམ་ཏིག་དང་ གནས་ཚུལ་བསྡུ་ལེན་པ་གཏིག་ཡུ་ ཞ་སྣུ་ཀྱི་ཏིག་ཙོལ་ཡོད་ པའི་ཀུ་ འབྲུང་ཤས་དང་ ཚན་ཏིག་གི་ཤེས་ཡོན་ ཏིག་ཙོལ་ བསྟོ་མཐོང་ཚུ་ཚང་དགོ་དོ་བཟུམ་ཏིག་ཙམ། ཆོས་ ཚན་གྱི་རང་སྒྲ་ཡབ་འབར་ཐབས་ཡང་ཅོག་ཡུ་བཀོད་ཡོད་ དོ་བཟུམ་ཙམ།

### ཟླུམ་རྒྱས་དུ་གཏུམ་དང་ལྷན་འགྲ

ཆོས་ཚན་ཟླུམ་རྒྱས་དུ་གཏུམ་དང་ ལྷན་འགྲ་གྱི་བར་ན་རང་སྒྲ་ཡང་ ཟླུམ་རྒྱས་དུ་ཟླུམ་འདི་གཏོ་བོ་བ་ མིང་ ཆོག་དང་ ཕྱད་ནུམ་དབྱི་ཕྱོར་བ་ཚུ་ཙམ་ལས་ ལྷན་འགྲ་གྱི་ཤུགས་ ཐོ་མ་ཀྱི་ཁ་ཀུན་ཡུ་སྒྲ་ཚུགས་པ་བཟོ་ དགོ་པ་ཅིག་ ཟླུམ་རྒྱས་དུ་གཏུམ་ལྷན་ཀྱི་ ཕྱད་ཀྱི་ཕྱོར་བ་ཚུ་ལམ་ཐུན་དང་ ཀ་ཤག་པར་ཏུ། ཏག་ཐོག་ཀྱི་ཤུགས་ ཀྱི་མིང་ཆོག་དང་ མིང་གི་ནུམ་གཟས། འགལ་མིང་ ཁྱད་ཆོག་ ཁེ་སའི་ཆོག་ ཐུ་ཆོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་རང་ཀེ ཡན་ཡོད་པ་ཙམ།

### ཟླུམ་རྒྱས་དུ་གཏུམ་དང་ལྷོད་འཛིན

ཆོས་ཚན་ཟླུམ་རྒྱས་དུ་གཏུམ་དང་ ལྷོད་འཛིན་གྱི་བར་ན་རང་སྒྲ་ཡང་ ཟླུམ་རྒྱས་དུ་ཟླུམ་འདི་གཏོ་བོ་བ་ མིང་ ཆོག་དང་ ཕྱད་ནུམ་དབྱི་ཕྱོར་བ་ཚུ་ཙམ་ལས་ ལྷོད་འཛིན་གྱི་ཤུགས་ ནང་དོན་ཚུ་གཅིག་ ཆོས་ཤུགས་ནང་ཡོད་པ་ ལས་ འདི་ཚུ་གྱི་གོ་བ་འགྲེལ་ཅི་ ཅ་གོ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ་པ་ཅིག་ དང་པ་ ཟླུམ་རྒྱས་དུ་གཏུམ་ཀྱི་ ཕྱད་ནུམ་

དབྱིས་ཐུབ་པ་ཚུ། ཚུལ་མཐུན་ཁྱད་དགོས་དང། ཁྱག་པར་ཏུ། ངག་སྒྲོན་ནང་གི་མིང་ཚིག་མ་འབྲལ། མིང་གི་རྣམ་གྲངས། འགལ་མིང། ཁྱད་ཚིག། ཀེ་སའི་ཚིག། བྱ་ཚིག་ཚུ་ཁྱད་པ་འབབ་དེ། ཡན་ལེན་འཐབ་གི་ནང་གི་ཁ་ཕན་ཡོད་པ་ཡིན།

**ཟུམ་རྒྱས་དག་གཟུམ་དང། ཆུ་དང་ཤིང་གི་བཅུད་བཅོས།**

ཆོས་ཚན་ཟུམ་རྒྱས་དག་གཟུམ་དང། ཆུ་དང་ཤིང་གི་བཅུད་བཅོས་ཀྱི་བར་ན་ནང་སྒྲ་ཀོལ་ཡང། ཟུམ་རྒྱས་དག་ཟུམ་འདི་གཏོ་ཐོ་ར། མིང་ཚིག་དང། ཡུད་རྣམ་དབྱིས་ཐུབ་པ་ཚུ་ཡིན་ལས། ཆུ་ཤིང་བཅུད་བཅོས་སྐབས། ནང་དོན་ཚུ་གཅིག་ཏུ ཏོན་ཐུབ་ཏེ། ཆོས་སྐད་ནང་ཡིན་ལས། འདི་ཚུ་གི་གོ་བ་འགྱེལ་ཏེ། ཅ་གོ་ཚུ་གསལ་བཤད་དགོ་པ་ཅིག། དང་པ། ཟུམ་རྒྱས་དག་གཟུམ་གྱི། ཡུད་རྣམ་དབྱིས་ཐུབ་པ་ཚུ། ཚུལ་མཐུན་ཁྱད་དགོ་པ་དང། འགལ་སྒྲོན་ནང་ཁྱབ་ཁྱད་འབབ་དེ་ཡོད་ཅི་ཡི། མིང་ཚིག་མ་འབྲལ། མིང་གི་རྣམ་གྲངས། འགལ་མིང། ཁྱད་ཚིག། ཀེ་སའི་ཚིག། བྱ་ཚིག་ཚུ། ཡན་ལེན་དང་གོ་ཏོ། རྟོགས་འབད་དགོ་པ་ཡོད་པ་ཡས། ཆོས་ཚན་དེ་གཉིས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཡིན།

**ཟུམ་རྒྱས་དག་གཟུམ་དང་མཇུག་བརྗོད།**

ཆོས་ཚན་ཟུམ་རྒྱས་དག་གཟུམ་དང། མཇུག་བརྗོད་ཀྱིས་ཀྱི་བར་ན་ནང་སྒྲ་ཀོལ་ཡང། ཟུམ་རྒྱས་དག་ཟུམ་འདི་གཏོ་ཐོ་ར། མིང་ཚིག་དང། ཡུད་རྣམ་དབྱིས་ཐུབ་པ་ཚུ་ཡིན་ལས། མཇུག་བརྗོད་ཀྱི་སྐབས། མིང་གི་རྣམ་གྲངས་དང་དེའི་འགྱེལ་བཤད་ཡིན་ལས། འདི་ཚུ་གི་གོ་བ། ཅ་གོ་ཚུ་གསལ་བཤད་ཀྱི་དང། ཐོག་མ་ཅེ་ཆུབ་པའི་སྐབས་ཀུ། ཟུམ་རྒྱས་དག་གཟུམ་ཀྱི། ཡུད་རྣམ་དབྱིས་ཐུབ་པ་ཚུ། ཚུལ་མཐུན་ཁྱད་དགོ་པ་དང། འགལ་སྒྲོན་ནང་ཁྱབ་ཁྱད་འབབ་དེ་ཡོད་མི། མིང་ཚིག་མ་འབྲལ། མིང་གི་རྣམ་གྲངས་དང་འགལ་མིང་ཚུ། ཡན་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་འཛིན་ལས། ཆོས་ཚན་དེ་གཉིས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཡིན།

**ཟུམ་རྒྱས་དག་གཟུམ་ཞིང་ལྷུ།**

ཆོས་ཚན་ཟུམ་རྒྱས་དག་གཟུམ་ཞིང་ལྷུ་ཀྱི་བར་ན་ནང་སྒྲ་ཀོལ་ཡང། ཟུམ་རྒྱས་དག་ཟུམ་སྐབས་ཁྱབ་ཁྱད་འབབ་དེ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་དང། ཁྱག་པར་ཏུ་རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་ཚུ། ཞིང་ལྷུ་ཀྱི་སྐབས་ཡང(eight part of speech) ཁྱབ་ཁྱད་འབབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན། ས་མ་རྒྱས་དག་ཟུམ་ཀྱི་ཡུད་རྣམ་དབྱེ་དང། ཡི་ཀུའི་ཐུབ་པ་ཚུ། ལག་ལེན་འཐབ་ཐབས་ཚུ། ཞིང་ལྷུ་ནང་ཡང་ཡོད་པ་ལས་བརྗེ། ཆོས་ཚན་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཡིན།

**ཟུམ་རྒྱས་དག་གཟུམ་དང་ཐུ་ཚ།**

ཆོས་ཚན་གྱུམ་རྣམས་དེ་གཅིག་གྱུམ་དུ། ཐོ་ཤའི་བར་ན་ནང་སྒྲ་ཀཱ་ཡང། ཐོ་ཤའི་ཡིག་ཕྱོར་ཀྱི་གཞི་བཞག་པར་ཏོ་མ་ར་ གྱུམ་རྣམས་དེ་གཅིག་ཡིན་ལས་བརྗེན། ཐོ་ཤའི་ཡིག་ཕྱོར་ཁག་ལེན་འཐབ་པའི་སྐབས། ས་མ་རྣམས་དེ་གཅིག་ཏུ་རྒྱུར་རུ་ཁག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་ཕེ་ཡན་དུ། ཐོ་ཤའི་སྐབས་ཀྱི་གཞུང་ཚན། ཟན་ལྷོར་བར་དུ་རྒྱལ་གྱས་ཁག་ལེན་ཀྱི། ཐུ་འཕྲིན་དང་ཡོད་ཆོག་ཚུ། ཆོས་སྐད་ནང་ཡོད་པ་ཁས། དེ་ཚུའི་གོ་དོན་རྟོགས་ཐབས་དང། དོན་ཚུ་ཐོ་ཤའི་ནང་བསྡུར་ཀྱི་དོན་ཡུ། མིང་དང་ཆོག་གཞི་བཏུགས་ཐང་། ཡུན་ཕྱོར་ཀྱི་ཁག་ལེན་ཚུ། གཞི་གྱུམ་རྣམས་དེ་གཅིག་ཡུ་བཞག་ཆེ། ཐོ་ཤའི་ཐོག། ཕྱི་ཕན་འབྲས་ཀྱི་ཁ་ཅིག་ཀ་ཤ། ཁ་ཅིག་ཆོས་ཀ་ཤ ཆོས་ཚན་དེ་གཅིས་ཀ་ཤ ཁ་ཡོད་པ་ཁས།

**གྱུམ་རྣམས་དེ་གཅིག་ཏུ། ཐུ་ཏ་ཕྱིར་ཀྱི་ནང་སྒྲིལ་ཤེས་ཡོན།**

གྱུམ་རྣམས་དེ་གཅིག་ཀའི། ཐུ་གཞས་ཀྱི་ཆོག་ཕྱོར་ནང་ཡུ། མདེ་ཐབས་མདེ་པ་ཅིག་ཡིན། ཐུ་གཞས་ཀྱི་ ཟླུན་ཆོག་དང། ཡིག་ཕྱོར་ཚུ་གར། གྱུམ་རྣམས་ཡུ་བརྗེན་དགོས་ཁས། ཐུ་གཞས་ལས་བརྗེན། གྱུམ་རྣམས་ དེ་གཅིག་ཏུ་ཡན་ཐོག་གིས་ཀྱང། གྱུམ་རྣམས་ལས་བརྗེན། ཐུ་གཞས་ཏུ་ཡན་ཐོག་ལས་ཕྱི་ཡོད་པ་ཡིན།

**གྱུམ་རྣམས་དེ་གཅིག་ཏུ། རྒྱལ་ཁབས་ཀྱི་ཕྱིར་ནང་སྒྲིལ་ཤེས་ཡོན།**

གཞུང་ཐུ་བ་གྱུམ་ཏུ་ཡས་ཁ། བསྟན་པ་གཅིག་ཀྱི་ཡན་ཏེ། ། ཤིག་ཟྭེ་ལྷ་བ་རྒྱམས་ཀྱི་རྒྱུ། ། མིང་ ཆོག་བརྗེད་པ་ཀུན་ཀྱི་གཞི། ། ཡི་གེའི་ཕྱོར་བ་ཚཱུ་ད་པར་བྱ། ། ཟེར་ཚཱུ་ད་ཡོད་པ་བཞིན། རྒྱལ་ཁབས་ཀྱི་ བརྗེད་བྱའི་དོན་དང་བརྗེད་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་ཚུ། གྱུམ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱོར་བ་ཡུ་བརྗེད་ཅིང་ལས། རྒྱལ་ཁབས་ལས་བརྗེན། གྱུམ་ རྣམས་དེ་གཅིག་ཏུ་ཡན་ཐོག་ཕྱོགས་ཀྱི་དང། གྱུམ་རྣམས་ལས་བརྗེན། རྒྱལ་ཁབས་ཀྱི་བརྗེ་དོན་བསྟུ་བ་ཀྱི་ཡུ་ ཡན་ཐོག་ཕྱོགས་ཁོམ་ཡོད་པ་ཡིན།

**གྱུམ་རྣམས་དེ་གཅིག་ཏུ། སྒྲིག་ཡམ་ཀྱི་ནང་སྒྲིལ།**

གྱུམ་རྣམས་དེ་གཅིག་ཏུ་ཐབྱེལ། སྒྲིག་ཡམ་ཀྱི་ནང་དོན་ཚུ་ཀློ་ཁ་ལྷུ་ཐང་ཁ་ཏ་ཏེ་ཁང་གི་ཡམ་ཡུ་གས་ནང། ལ་ཁབས་ཀྱི་ ཡམ་ཡུ་གས་ཚུ་གི་ཕྱོག་ཡུ། ཏ་ཀྱེ་ཏཱ་ཁ་ཁ་ཏ་བཅུག་ཡའི་སྐབས། ཏ་ཡེ་ཏེས་མ་ཁ་ཏ་ལྷ་ཚུ་ཡས་ཁ་ཆོག་ཡ་ཁ་ཏ་ཏ་ཁ་ཀྱི་ལྷ་ཏ་ ཡི་ཀྱའི་ལྷེས་ཏ་ནང་ལྷུ་ཐ་བ་ཚུ། ར་ཐ་ཁ་ཀྱི་ཀྱིས་ཡར་ཆུས་ཁ་ཀྱོ་ཚུ་གས་པ་ཡིན།

# སྒྲུགས་ཀྱི་ལྷན་ཚད།

## སྒྲོན་རིམ་དགུ་པ།

### དགེ་སྦྱོན། [སྒྲུགས་100]

| ཡོན་ཚད། | སྒྲུགས་ཀྱི་ཧ་ཅོ་ཚད། |
|---|---|
| • བསྟན་བཅོས་རྫོགས་པའི་ཡན་ཡན་གྱི་དབྱེ་བ་དང་། དགོས་པ་ཚུན་ཆད་ཀྱི་ཁོ་ནས། འདི་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཚུན་ཚད་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ཡས། མི་ཚེ་ནང་རྫོགས་འབྲི་ཚུལ་མཐུན་ལྡན་ཁྱི་ཀྱི་ཀྱམས་སྦྱོང་ཐོབ་ཚུགས། | ༡༠% |
| • མིང་མ་འདྲལ་ཚུལ་གྱི་གོ་དོན་ཚུལ་ཤུལ་ལྟར། ཆོས་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་རྫོགས་འབྲི་ཚུལ། ཐོག་ཁང་ལས་ལེན་འབད་དེ། འབྲི་སྒྲ་འབད་ཀྱི་གྱི་མཚན་སྦྱོང་འབད་ཚུགས། | ༣༠% |
| • མིང་གྱི་ཁྱད་ཆོག་ཚུལ་གྱི་གོ་དོན་དང་། ཡིག་རྒྱས་ཚུལ། བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ཤུས་སྦྱོང་འབད་ཞིན་ན། ཐོམ་རིགས་ཚུལ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་གྱི། མཚན་སྦྱོང་འབད་ཚུགས། | ༣༠% |
| • བྱ་ཆོག་མ་འདྲལ་ཚུལ་གྱི་གོ་དོན་དང་། རྒྱས་གསུམ་ཀྱི་ཡིག་རྒྱས་ཚུལ། དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་ཤུས་ཞིན་ཡས། ཡིག་རིགས་ནང་ཡས་ཡར་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱ། རྒྱས་གསུམ་རྒྱམ་གཅིག་དཔེ་ཁ་བཅོས་འབད་ཚུགས། | ༢༥% |
| • ཞེས་འདི་བྱ་ཆོག་མ་འདྲལ་ཚུལ་གྱི་གོ་དོན་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ཤུས་ཞིན་ཡས། འདི་ཚུ་ཡུལ་རྒྱས་ནང་བསྡུན་པའི་ ལག་ལེན་དང་ཆས་འཐབ་ཀྱི་གོ་མཚན་སྦྱོང་ཚ་ཏེ་ཚུགས། | ༡༥% |

### ལེགས་བཤད་ལྷན་དབང། སྒྲུགས100

| ཡོན་ཚད། | སྒྲུགས་ཀྱི་ཧ་ཅོ་ཚད། |
|---|---|
| • བསྟན་བཅོས་ལས་འཕྲུ་པའི་མཚོ་དང་། ཕྱིར་བྱ་ཡི་ཀུའི་རྒྱམ་གཅན་གྱི་དབྱེ་བ་དང་། དེའི་དགོས་པ་ཚུན་ཆད་ཀྱི་ཁོ་ནས། འདི་ཚུ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཚང་དགོ་པའི་ཤུར་ཟས་བཀལ་ཞིན་ཡས། ཐོམ་འབྲི་གྱི་དཔེ་ཁ་ཅོ་ཅོན་འབད་ཚུགས། | ༡༠% |

| | |
|---|---|
| • རྟེས་འཇུག་ལས་ཀྱི་ཡུན་རྒྱུན་དུ་བྱེད་ཁུངས་འཛིན་དུང་། རེའི་སྒྲ་ཤྱོར་དང་དོན་ཤྱོར་ཚུ་ཀློ་ལས་ཤྱང་འབད་དེ། དཔེ་དང་ལྷན་གྱི། ཐོན་སྒྲིག་འབད་གི་གི་གོས་མས་ཤྱང་ཁུར་ཚུད་གས། | ৮০% |
| • ཡུན་རིང་དབང་ཆེན་ཚུ་གི་གོ་རོན་དང་། དགེ་བ། དཔེར་བརྗེ་ཐུང་ཀེ་ཏྲི་ཀ་ཚུ་རྟ་གོ་ཁྱིན་ཀ་ཨབྷི་ཐེམ་ལ་ཨོ་གས་ཀྱི་ཡིག་ཨིགས་ཚུ། གས་ར་ཐེམ་འབད་བའི་སྐབས། ཤྱོར་བ་ཡུན་ལྡན་ཆོ་གས་ཏོ་ཏོ་ཤྱར་བའི། ཐོན་འབྲི་གི་དཔེ་ཡི་ཤོད་འབད་ཚུད་གས། | ৩৫% |
| • ཆོག་ཡུན་གཞན་དགེ་ཏོས་འཛིན་དང་། ཆགས་ཧཱ་ཀྱི་འཐོབ་ཐབས། དེ་ཚུ་གི་དགེ་བ་ཚུ་ཁ་གོ་ཁྱིམ་ལས། རེའི་དགེ་བ་དང་ཐོབ་ལམ་དང་བསྡུན་ཏེ། འབྲི་ཐེམ་ལ་ཨོ་གས་ཀྱི་ཡིག་ཨིགས་ཚུ། གས་ར་ཐེམ་འབད་ལྟ་དེ། གོ་མས་འབྲིས། ཚུད་དེ་ལན་ལེན་འཐབ་ཚུད་གས། | ১৫% |

## སྒྲོན་རིམ་১০པ།

### ངག་སྒྲིག། [སྐུགས་১০০]

| དོན་ཚན། | ཐུགས་ཀྱི་ཡིད་ཚད། |
|---|---|
| • མིང་མ་འདྲལ་ཚུ་གི་གོ་རོན་ཚུ་ཀློ་ལས་ཤྱང་འབད་དེ། ཆོས་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ཐེམ་འབྲི་ཚུ། ཐོ་ཡིག་ནང་ཡག་ལེན་འབད་དེ། འབྲི་སྒྲ་འབད་ནི་གི་མཚན་ཤྱང་འབད་ཚུད་གས། | ৩৫% |
| • མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་རོན་དང་། ཡིག་ཆེ་ཚུ། བསམ་ཞིག་འབད་དེ་ལས་ཤྱང་འབད་ཞིན་ཀ་ཐེམ་ཡིགས་ཚུ་ནང་ཡག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་ མཚན་ཤྱང་འབད་ཚུད་གས། | ৩৫% |
| • བྱ་ཚིག་མ་འདྲལ་ཚུ་གི་གོ་རོན་དང་། རྒྱས་གསུམ་ཀྱི་ཡིག་ཆེ་ཚུ། དཔྱད་ཞིག་འབད་དེ་ལས་ཞིན་ཀ་ཡིག་ཨིགས་ནང་ཡས་ཡག་ལེན་འཐབ་ཀྱི། རྒྱས་གསུམ་རྒྱས་གཞན། དཀའ་བཅོས་འབད་ཚུད་གས། | ৩৫% |
| • ཞེས་པའི་བྱ་ཚིག་མ་འདྲལ་ཚུ་གི་གོ་རོན་དགེ་བྱེད་བ་ཏཱ་ཏེ་ལས་ཞིན་ཀ་ལས། འདི་ཚུ་ཡུལ་རྒྱས་ཏེ། ལག་ལེན་ཏེ་ཏོས་འཐབ་ཀྱི་གོས་ཤྱང་ཁུར་ཚུད་གས། | ১৫% |

## བསྟུས་བསྡོམས། [སྐུགས་༧༠༠]

| རྟོག་ཚན། | སྐུགས་ཀྱི་ཡིད་ཚད། |
|---|---|
| • བསྟན་བཅོས་ཐོམ་པའི་རྒྱུ་ ཆོས་པར་དང་ ལྷུར་བྱ་ཡི་གྲངས་རྒྱས་གཞན་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ དེའི་དགོས་པ་ཚུན་ཆད་གོ་རྟེ་ ཀདཿ་ཚུན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཚང་དགོ་པའི་ཁྱད་པར་བཀའ་ཞིན་ལས་ ཐོམ་འབྲི་གྱི་དཔེ་རྟེན་འབད་ཚུགས། | ༣༠% |
| • ཇེས་འཛིན་ལ་ཀྱོས་པའི་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་ཚུལ་འོས་འཛིན་དང་ དེའི་སྒྲ་ལྷོར་དང་དོན་ལྷོར་ཚུལ་ལྟར་ལྷུར་འབད་དེ་ དཔེ་དང་ལྷན་ཞིན་ལས་ ཐོམ་སྒྲིག་འབད་གྱི་གྱི་གོས་ལས་ལྷུར་ཚུད་ ཚུགས། | ཅ༥% |
| • ལྷན་ཁང་དབང་ཆུ་ཚུལ་གྱི་གོ་རྟེན་དང་ དབྱེ་བ་ དཔེར་བཏོད་ཐུང་ཀུ་ཏེ་ཏྲྀ་ཀ་ཡི་ཚུལ་ཏ་གོ་ཞིན་ན་ འབྲི་ཐོམ་ཡ་ཡོགས་པའི་ཡིག་ཅིགས་ཚུལ་ གནས་ཐོམ་འབད་བའི་སྐབས་ ལྷུར་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་ཏོག་ཏོ་ལྷུར་བའི་ ཐོམ་འབྲི་གྱི་དཔེ་རྟེན་འབད་ཚུགས། | ༣༥% |

## སྒྲོན་རིམ་༡༡པ།

## ངག་སྒྲོན། [ཟླ] ས་ཐུ་པ[ཟླ] ཡོངས་བསྡོམས། [༧༠༠]

| རྟོག་ཚན། | སྐུགས་ཀྱི་ཡིད་ཚད། |
|---|---|
| • བསྟན་བཅོས་ཐོམ་པའི་ཡན་ཡག་གི་དབྱེ་བ་དང་ དགོས་པ་ཚུན་ཆད་གོ་རྟེ་ ཀདཿ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཚུན་ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱིན་ལས་ མི་ཚེ་ནང་ཐོམ་འབྲི་ཚུལ་མཐུན་ཤེས་ཕྱི་ཀྱི་ཀྱི་ཅམས་ཡོང་ཐོབ་ཚུགས། | ཅ% |
| • མིང་དང་ཁྱད་ཚོག་མ་འདྲཁ་ཚུན་གྱི་གོ་རྟེན་ཚུན་ལྟར་ལྷུར་འབད་དེ་ ཆོས་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ཐོམ་འབྲི་ ཚུལ་ ཐོང་གི་ནང་ལས་ལེན་འབད་དེ་ འབྲི་ལྷན་འབད་གྱི་གྱི་མཚན་ལྷུར་འབད་ཚུགས། | ༧ཅ% |

| | |
|---|---|
| • བྱ་ཚོགས་མ་འདྲྀལ་ཚུལ་གྱི་གོ་རིམ་དེད། རྒས་གསུམ་གྱི་ཡིག་རྒྱས་ཚུལ། དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་ཉམས་ཞིན་ཡས། ཡིག་ཅིགས་ནང་ཡས་ཡར་ཡག་ཡེད་འཐབ་རྒྱ། རྒས་གསུམ་རྩམ་གཅིག། དེ་ལ་བཅོས་འབད་ཚུགས། | ༧༥% |
| • བཤད་བཅོས་ཡ་འཛིན་ཡའི་མཚོ་དང། ཐུན་བྱ་ཡི་ཀུའི་རྩམ་གཅིག་གི་དབྱེ་བ་དང། དེའི་དགོས་པ་ཚུལ་རྣ་གོ་རྒྱ། འདི་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཚང་དགོ་ཡའི་ཁྲལས་བཀལ་ཞིན་ཡས། ཐོག་འབྲི་གྱི་དཔེ་རིགས་ཤོད་ཀན་འབད་ཚུགས། | ༧༠% |
| • རྟེས་འཛིན་ལ་ཀྱོས་ཡའི་ཕྱད་རྩམ་དབྱེ་ཚུལ་འོས་འཛིན་ཁ་དང། དེའི་སྒྲ་ཐོག་ཐུན་ཕྱད་ཚུལ་ཀྱ་བ་ཐུད་ཀར་ཏེ། ཐོག་ལྷོ་ཐུན་ཕྱད་ཀྱི་ཁ་ཤས་ཐུད་ཚུལ་ཁྲད་ཚུགས། | ༣༥% |
| • ཕྱད་ཟང་དབང་ཅན་ཚུལ་གྱི་གོ་རིམ་དེད། དབྱེ་བ། དཔེར་བརྗེད་ཐྲང་ཀེ་ཀུབ་ནི་ཚུལ་ཁ་གོ་ཞིན་ན། འབྲི་ཐོག་ལ་སོགས་ཡའི་ཡིག་ཅིགས་ཚུལ། གསར་ཐོག་འབད་བའི་སྐབས། ཐུན་བ་ཡུན་ལྡན་ཚོགས་ཏོ་གཅ་ཏོ་ཐུན་བའི། ཐོག་འབྲི་གྱི་དཔེ་རིགས་འབད་ཚུགས། | ༣༠% |

## ངག་སྒྲོན། [ཟླ] རྟགས་འཛིན[ཚད] ཡོངས་བསྡོམས། [༧༠༠]

| ཡོན་ཚད། | ཐུན་གས་ཀྱི་ཁྱད་ཚད། |
|---|---|
| • མིང་དང་ཁྱད་ཚོགས་མ་འདྲྀལ་ཚུལ་གྱི་གོ་རིམ་ཚུལ་ཁ་ཐུན་ཕྱད་འབད་དེ། ཆོས་སྐད་ནང་ཡོད་ཡའི་ཐོག་འབྲི་ཚུལ། ཐོང་ཡའི་ནང་ཡས་ཡེན་འབད་དེ། འབྲི་ལྷབ་འབད་ཀྱི་གྱི་མཚས་ཕྱད་འབད་ཚུགས། | ༣༠% |
| • བྱ་ཚོགས་མ་འདྲྀལ་ཚུལ་གྱི་གོ་རིམ་དེད། རྒས་གསུམ་གྱི་ཡིག་རྒྱས་ཚུལ། དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ། ཡིག་ཅིགས་ནང་ཡས་ཡར་ཡག་ཡེད་འཐབ་རྒྱ། རྒས་གསུམ་རྩམ་གཅིག། རྒ་བཅོས་འབད་ཚུགས། | ༧༥% |
| • དབྱངས་གསལ་ལ་ཀྱི་རྟགས་འོས་འཛིན་འབད་དེ། མིང་གཞི་ཀྱི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཤེ་མོ་སོགས་སུ་བཞག་ཐངས་དང། དེ་ཤེ་བཞག་དགོ་ཡའི་ཆུ་ལམཚན་དང། ཁེ་ཡན་ཁྲངས་བཀལ་ཚུགས། | ༧༠% |

| | |
|---|---|
| • ཤོན་འཛུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཛུག་ཚུལ་ཁྱབ་ཚྱུར་འབད་དེ། དཔེར་ཡོ་བད་ནི་ཁུངས་གསུམ་ཀྱི་ཚྱུར་བ་ཡན་ལེན་འཐབ་ཀྱི་མ་ཡིན། ཐོག་ལྷོ་འབད་ཀྱི་གི་ཁོ་མས་ཚྱུར་ཚུད་ཚུགས། | ༣༥% |
| • རྗེས་འཛུག་གི་ལྷ་ཁ་དཔེར་ཟླ་ཁ་ཁན་ཆའི་ཁྱུད་ཡར། ཕད་ཁ་ཁན་ཁུངས་གསུམ་ལྷན་ཚུལ་དང་། མིང་མཐའ་འདྲེན་ཚུལ་ཚུ་ཁྱབ་ཚྱུར་འབད་དེ། ཡིག་ཅིག་ཁ་ཕྱི་ཁུར་ཡང་། ཚུལ་མཐུན་འབད་ཡན་ལེན་རྐྱ། མཁས་ཚྱུར་འབད་ཚུགས། | ༣༠% |

## ལྷག་རྩེ་རིག་གཞུང་སློབ་ཁྲྱི་ཐུན་ཚན་དཔྱ་བགོ།

| གནས་རིམ་༡ཡི | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| སློབ་རིམ། | ཆོས་ཚན། | ཐུན་ཚན། | སློབ་རིམ། | ཆོས་ཚན། | ཐུན་ཚན། | དན་གསོ། |
| དགུ་པ། | ༡ རྩོད་ཁ། | ༤ | བཅུ་པ། | ༡ རྩོད་ཁ། | ༤ | |
| | ༢ ཞིང་ལི། | ༤ | | ༢ ཞིང་ལི། | ༤ | |
| | ༣ ལེགས་བཤད་ལྷོན་ དབང་། | ༤ | | ༣ ལུམ་རྒྱས་སྦྱང་སྟོམ། | ༤ | |
| | ༤ དགེ་སློན། | ༤ | | ༤ དགེ་སློན། | ༤ | |
| | ༥ ཆུ་ཤིང་བསྟན་བཅོས། | ༤ | | ༥ སྟན་དགེ། | ༤ | |
| | གདམ་ཁ་ཆོས་ཚན། | | | གདམ་ཁ་ཆོས་ཚན། | | |
| | ༤ སྟན་ཆ། | ༤ | | ༤ རྒྱལ་རབས། | ༤ | |
| | ༧ ཐུགས། | ༤ | | ༧ སྟན་ཆ། | ༤ | |
| | ༢ རི་མོ་ལམ་འཁྲིད། | ༤ | | ༢ ཐུགས། | ༤ | |
| | ༨ མངོན་བརྗོད། | ༤ | | ༨ རི་མོ་ལམ་འཁྲིད། | ༤ | |

| གནས་རིམ་༢ཡི | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| སློབ་རིམ། | ཆོས་ཚན། | ཐུན་ཚན། | སློབ་རིམ། | ཆོས་ཚན། | ཐུན་ཚན། | དན་གསོ། |
| བཅུ་གཅིག | ༡ རྩོད་ཁ། | ༤ | བཅུ་གཉིས | ༡ རྩོད་ཁ། | ༤ | |
| | ༢ ཞིང་ལི། | ༤ | | ༢ ཞིང་ལི། | ༤ | |
| | ༣ ཕྱོད་འཇུག | ༤ | | ༣ ཕྱོད་འཇུག | ༤ | |
| | ༤ སྟན་དགེ། | ༤ | | ༤ སྟན་དགེ། | ༤ | |
| | ༥ དགེ་ཕྲེན་དང་ལུམ་ཆུ་པ། | ༤ | | ༥ དགེ་ཕྲེན་དང་རྒྱས་འཇུག | ༤ | |

| | གདམ་ཁ་ཚོས་ཚན། | | | གདམ་ཁ་ཚོས་ཚན། | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ༦ ཐྲྀགས་ལམ། | ཀ | | ༦ ཐྲྀགས་ལམ། | ཀ | |
| | ༧ སྐད་ཆ། | ཀ | | ༧ སྐད་ཆ། | ཀ | |
| | ༨ རྩི་མོ། | ཀ | | ༨ རྩི་མོ། | ཀ | |
| | ༩ རི་མོ་ལམ་འཁྱིད | ཀ | | ༩ རི་མོ་ལམ་འཁྱིད | ཀ | |
| | ༡༠ འཚུང་རབས། | ཀ | | ༡༠ འཚུང་རབས། | ཀ | |

## མིང་ཚིག་ཐོ་ཡིག

༡དཔེ་སྒྲོན།  Introduction

༢རྒྱབ་ལྟར།  background

༣དངོས་གྲུབ་གཙོ་ཆེན།  Key competencies

༤ལམ་སྟོན་གཞི་རྩ།  Guiding Principles

༥ཀུན་བྱེད་གནས།  Strand

༦ཚོ་གཞུང་གི་བཀོད་དང་བཟོ་རིམ་སྒྲིག་ཐབས།  Curriculum Structure and Organization

༧རྒྱབ་ཀྱི་ཐུང་གནས་ཚད།  Learning standards

༨སྒྲོན་རིམ་བཞིན་དངོས་གྲུབ་གཙོ་ཆེན།  Class-wise competencies for each Subjects

༩སྒྲོན་ཀྱི་ལས་དོན།  Learning objectives

༡༠རྒྱུན་སྒྲོལ་གསར་པའི་ཚོ་གཞུང་བཀོད་དེ་རིམ།  New Normal Curriculum Frameworkdy,

༡༡འདོ་ཤོག།  Hard Copy

༡༢མཉེན་འདོ།  Soft Copy

༡༣གློག་རིག།  Computer

༡༤ཕར་གློག།  Laptop

༡༥ཐག་གློག།  Tablet

১৫འཕར་གཟུགས་རྡེག་འགྱུལ།  Projector

১৬རྒྱབས་འཕྲིན།  Wi-fi

১৭མཉེན་ཚས།  Software

১৮རྒྱུང་མཐོང་གསལ་སྒྲོམ་TV  Screen

১৯ཤོག་ཁྱད་དཔྱིད་རྒྱས།  Rating scale

২০ཟིན་དེབ།  Note book

২২  དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྒྲའི་ལེའུ།  Physic sound chapter

২৩  འཛིན་ཁྲམ་མེད་པ་དང་  རྩུལ་བཙོན།  Enterprising and Industrious

## རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ།

ས্ལམ་རྒྱས་ཙ་བ།

ས্ལམ་རྒྱས་སི་ཏུ་དགོངས་རྒྱན།

ངག་སྒྲོན་ཙ་བ།

ངག་སྒྲོན་འགྲེལ་པ་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།

ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྷ་མིག།

ལེགས་བཤད་སྙང་བ་དམ་པ།

སི་ཏུ་འགྲེལ་ཆེན།

ས্ལམ་རྒྱས་བསྡུས་བསྟོམས།

རྫོང་ཁའི་བར་གཞུང་།

བར་གསར་རྟྲིང་གི་རྣམ་གཞག།

ས་མཐའི་རྣམ་དབྱེ།

ས্ལམ་ཅུ་པའི་རྣམ་བཤད།

རྟེ་དགེ་འདུན་རིན་ཆེན།

དཔལ་ལང་ལོ་ཙྭ་བ།

ངག་དབང་ཚོས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ།

རྒྱལ་ས্ལས་གཞན་ཕན་མཐའ་ཡས།

རྡོགས་ལྡན་ལྷག་བསམ་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན།

གཙུག་ལག་ཚོས་ཀྱི་སྙང་བ།

བྱ་མ་རྒྱལ་བ་ཉེ་མ།

རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

ཙ་ལག་ཤ་བསྟན་དར།

གཏེར་བཅོན་ཤེས་རབ་འོད་ཟེར།

སྒོམ་བྱམས་པ་ཚོས་རྒྱལ།

ཐུ་མི་དགོངས་རྒྱན། ཆོ་བཏུན་ཞབས་དྲུང་།
པད་དཀར་ཆུན་པོ། བདུད་འཇོམས་རིན་པོ་ཆེ།
དུས་གསུམ་རབ་གསལ། མཁན་པོ་ཆོ་དབང་བསོད་ནམས།
བཏུ་དག་འཕྲལ་གྱི་ལྷ་མིག ཨཁས་དབང་དགེ་འདུན་རིན་ཆེན།

## མཇུག་དོན།

དེ་ལྟར་འབད་པའི་མེ་ཏོག་བྲང་ཙྪ་རྣམས། ། བློ་ཞས་པ་ཁྱེ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་སྒྲུབ་དེ། །
འཛུད་དང་ཙྪ་ཙམ་པའི་ཁོ་ནོ་ཟུང་པས་རྒྱས་པས། ། རིག་ཀ་ཁྱེ་སྐྱན་གྲགས་ཀྱི་ཞལ་ལྷེ་ཡི་ཐུགས།།