

གཞི་དམ་ལོག་མའི་བསྐྱབ་གཞི།

སྤྱི་ཚོགས། སེམས་སྤྱོད་། བཟང་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་

ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ།

སེམས་དང་བསམ་སློ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་ཤེས་ཡོན།

ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་དབར་འགྲེམས་ཞུས།

- གཞི་དམ་ལོག་མའི་བསྐྱབ་གཞི།

སྤྱི་ཚོགས། མེས་ས་ཕྱོད་། བཟང་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་
ཤེས་ཡོན་སྒྲོབ་གསོ།

མེས་ས་དང་བསམ་སྒྲོ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་ཤེས་ཡོན།

ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སྒྲོབ་གཞིར་ཁང་ནས་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས།

ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་དཔར་འགྲེམས་བྱས།

ཚཱ་སྒྲིག་ཐེངས་དང་པོ།	First Edition	མངགས་ཉི་ཁ་བྱང་། Printed and Distributed by: Sherig Parkhang R-27 & 28, Ramesh Park Laxmi Nagar, New Delhi-110092 Ph: +91-11-2245 3672 Fax: +91-11-2245 5634 Email: shepardelhi@gmail.com Web: www.sherigparkhang.com
ཕྱི་ལོ། ༢༠༢༤	2024	
དཔར་ཐེངས་དང་པོ།	First Printing	
དཔར་གྲངས། ༤༠༠།	400 Copies	

སྒྲིག་འགན་འཛིན།

རྒྱང་འཕར་བསྟན་འཛིན་པ་སྒྲིག་

བོད་སྐད་བཞུགས་པ།

ཆེ་རིང་ལོ་རྒྱུ་ (བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་།)

དེབ་གཟུགས་རྩམ་འགྲུལ་པ།

བསྟན་འཛིན་དཔལ་ལ།

ཁུ་དག་པ།

བཙུགས་འགྲུལ་བསམ་འཕེལ། (ཨ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་།)

བསྟན་འཛིན་དཔལ་ལ།

Special Acknowledgement
Funded by DANIDA through CICED



དཀར་ཆག



ང་སྤྱད་དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བ། ༡

སློབ་ཚན། ༡།

སྤྱི་ཚུལ་ལུ་འཛིན་ཁང་ཞིག་སྤྱད་པ། ༡༥

སློབ་ཚན། ༢།

སོར་རྒྱུ་རྒྱས་པ་སྤྱེད་པ། ༤༠

སློབ་ཚན། ༣།

ཡིད་བྱེད་དང་རང་རྒྱུ་རང་ཤེས་བརྟན་དུ་གཏོང་བ། ༡༥༠

སློབ་ཚན། ༤།

སེམས་སྤྱོད་ཁ་སྤྱོད་པ། ༣༤༤

སློབ་ཚན། ༥།

ཕན་ཚུན་རྒྱས་མངའ་ལོན་རེས་དང་། སློབ་སྤྱོད་སྤྱེད་རེས་བྱེད་པ། ༣༠༣

སློབ་ཚན། ༦།

རང་དང་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྤྱོད་རྗེ། ༣༣༥

སློབ་ཚན། ༧།

ང་ཚོ་ཚང་མ་འདིའི་ནང་མཉམ་དུ་རྒྱུད་ཡོད། ༣༤༡

ཅེ་རྟོག་ལས་འཆར། འཇིག་རྟེན་བཟང་བ་ཞིག་སྤྱད་པ། ༤༣༣

རྩ་སྒྲིག་དང་ལེགས་གསོ།

གཞི་རིམ་འོག་མའི་འཛིན་གྲྭ་ནམས་ (ལོ་ ༩ ནས་ ༡༠ བར་) གྱི་ཆེད་དུ་བསྒྲིགས་པའི་སྤྲེལ་ཡོན་གྱི་བསྐྱབ་གཞིར་ཕེབས་པར་དགའ་བསུ་བྱ། བསྐྱབ་གཞི་འདི་ཨ་རིའི་མངའ་སྡེ་ཚོར་ངེ་ཡ་ནང་གི་ཨ་ཏ་ལེན་ཏར་ཏེན་གཞི་བྱས་པའི་ཨ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློམ་སྤྱབ་ཚན་རིག་དང་སྤྱི་རྒྱུ་ཆེ་གཞི་ཅར་བཟུང་བའི་བཟང་སློད་ལྟེ་གནས་ཁང་གིས་གསར་དུ་སྒྲིག་སྒྱུར་བྱས་པའི་སྤྲེལ་ཡོན་གས་དང་། སེམས་བྱོང་། བཟང་སློད་བཅས་གྱི་ཤེས་ཡོན་ལས་འཆར་ (སྤྲེལ་ཡོན་བསྐྱབ་གཞི།) དང་མཉམ་དུ་བཀོལ་སློད་བྱ་རྒྱུ་ཆེད་དུ་འཆར་བཀོད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།

འཆར་འཕེལ་གྱི་གནད་དོན་ཕུད་གཞི་རིམ་འོག་མའི་བསྐྱབ་གཞི་འདི་ལ་སྡོན་འགྲོའི་བསྐྱབ་གཞི་དང་འདྲ་ཆོས་མང་པོ་ལྡན་ཅིང་། བྱམ་ཆད་དང་གོ་རིམ་གཅིག་པ་ལག་བསྟར་བྱེད་གྱི་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། བསྐྱབ་གཞིའི་པར་མ་མི་འདྲ་བ་ནམས་སྤྲེལ་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་ཐོག་ནས་སློབ་སྤྱུག་ཆོར་སྒྱུར་བ་ལག་ལེན་དང་པོ་དེ་ཆགས་རྒྱུ་འཆར་བཀོད་བྱས་ཡོད། འདིའི་དོན་ནི་སློབ་སྤྱུག་ཆོས་འདི་འགོ་མ་བཅུགས་སྡོན་སྡོན་འགྲོའི་བསྐྱབ་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་ཡར་རྒྱས་ཆ་ཆང་འགྲོ་བྱུང་པ་དགོས་གྱི་མེད། གལ་སྲིད་སྡོན་འགྲོའི་བསྐྱབ་གཞི་ཁག་ལ་སྡོན་ཚུད་ནས་སློབ་གཉེར་ཟིན་ནའང་གཞི་རིམ་འོག་མའི་ལོ་རིམ་ནང་མ་ཞུགས་པའི་སློབ་སྤྱུག་དེ་འདྲ་མཆིས་ཆོ། སྡོན་ཚུད་ནས་ཤེས་བྱ་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱ་དང་དགོས་མེད་གྱི་བསྐྱར་སྒྲིལ་མི་ཡོང་བའི་སླད་བསྐྱབ་གཞི་འདི་ལས་ཁྱེད་གྱིས་བཀོལ་སློད་བྱེད་པའི་བྱོང་ཆན་ཁག་གི་ནང་ནས་འདེམས་སྤྱུག་བྱས་ན་འགྲིག་སྡོན་འགྲོའི་བསྐྱབ་གཞི་ཆ་ཆང་སློབ་གཉེར་ཟིན་པའི་སློབ་སྤྱུག་ཆོའི་འབྱུང་འཁྱུར་གྱི་ཡར་རྒྱས་ལ་དམིགས་ཏེ་གཞི་རིམ་འོག་མའི་བསྐྱབ་གཞི་འདི་འཆར་གཞི་བསྒྲིགས་པ་ཞིག་ཡིན།

སྤྲེལ་ཡོན་བསྐྱབ་གཞི་འདི་ལག་བསྟར་མ་བྱས་གོང་སློབ་གྲྭ་ཁག་དང་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྡོན་པ་ནམས་གྱིས་དང་པོ་ཨ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ངམ་དེའི་འབྲེལ་ཡོད་གང་རུང་ལ་དེབ་སྒྲིལ་བྱས་ཏེ། ཏ་ཐོག་གི་འཛིན་གྲྭ་ཨང་ SEE 101 ཐོག་རྒྱས་སྡོན་སློབ་ཚན་ནམ་ངོ་འཕྲད་སློབ་ཚན་ཞིག་གི་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱ་རྒྱུ་ལམ་སྡོན་ནན་པོ་བྱ་གི་ཡོད། གཞན་ཡང་ཁྱེད་གྱིས་བསྐྱབ་གཞི་འདིའི་ཐོག་ནས་མདུན་སྡོད་བྱེད་སྐབས། གཞན་ལ་སོ་སོའི་ཉམས་བྱོང་སྤྲེལ་རྒྱ་དང་གཞན་ལས་སློ་སྒྲིད་ལེན་ཕྱིར་སྤྲེལ་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་ཏ་ཐོག་གི་རྒྱ་ཆ་འདི་བེད་སློད་བྱེད་བཞིན་པའི་འཛམ་སྤྱི་རྒྱ་བྱེད་གྱི་སྤྲེལ་ཡོན་ཆོགས་པ་ཁག་དང་ཕྱར་བ་བྱ་འདེགས་གནང་རྒྱ་དང་། ཁྱེད་དང་ཁྱེད་གྱི་སློབ་སྤྱུག་ཆོར་རོགས་རམ་སླད་འཆར་བཀོད་ཞུས་པའི་དེ་ཡོད་གྱི་ཆེད་ལས་ཡར་རྒྱས་གོ་སྐབས་ནང་ཞུགས་ཕྱིར་ལམ་སྡོན་བྱ་གི་ཡོད།

གཞན་ཡང་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྡོན་པ་ནམས་གྱིས་སྤྲེལ་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་རྒྱུ་སློད་ལག་དེབ་ཐོག་རྒྱུ་ལམ་སྡོན་བྱ་རྒྱ་དང་། དེའི་ནང་ཆོས་གལ་ཆེ་བའི་དམིགས་ལུལ་ཁག་དང་། རྒྱ་མཚན། ལས་འཆར་འདིའི་སློམ་གཞི། བྱད་པར་དུ་བསྐྱབ་གཞི་

འདི་བེད་སྒྱུད་གནད་སྒྲིག་གཏོང་ཚུལ་ཐད་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གསལ་བའི་ལག་ལེན་བསྟར་
ཚུགས་ཀྱི་སློབ་ཚན་བཅས་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་གི་ཡོད། བསྐྱབ་གཞི་འདི་ལག་དེབ་དེའི་ནང་གསལ་བའི་སྤྲེཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་
གཞིའི་སློམ་གཞིའི་ཐོག་ཐད་ཀར་ཚ་བ་ཚུགས་ཤིང་། དེ་ཡང་གཙོ་ཆེ་བ་ཡགོང་ས་ཡཏུ་ལའི་སྤྲེམ་མཆོག་གི་གསུང་ཚིམ་ཁག་
དང་། དེ་བཞིན་བསམ་སློབ་དང་རིགས་གཅིག་རྒྱུ་འདྲིན་གྱི་ཤེས་ཡོན་མི་སྣ་གཞན་གྱི་བཅའ་སྟོན་ཆོས་བཅས་ལ་བརྟེན་
ནས་བྱུང་། བསྐྱབ་གཞི་དེས་གཞི་རྒྱུ་འདྲིན་འགྲོ་བ་མའི་རིན་ཐང་དང་། མ་ལག་གི་ལྟ་ཚུལ་ཡིད་བྱེད་དང་སོར་རྒྱུད་ནས་པའི་ཚལ་
བཅས་རྒྱུད་སྒྱུར་དང་། དེ་མིན་གལ་ཆེ་བའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལག་ལེན་ཐོག་ནས་སྤར་ཡོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་དང་སེམས་སྤྱོད་ཤེས་
ཡོན་གྱི་བསྐྱབ་གཞི་དེ་ཆ་ཆང་བར་བྱ་བྱིར་བྱུང་ཆེ་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོར་ཉེ་བར་གཟིགས་ཏེ་མཁོ་སྤྱོད་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སྤྲེཤེས་ཡོན་ལས་འཆར་འདིའི་ནང་བྱི་ལོ་ ༡༠༡༥ ནས་ ༡༠༡༩ བར་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་མི་གངས་དུག་བརྒྱ་ལྷག་གིས་
མཉམ་ཞུགས་བྱས་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་ཆོས་རྒྱུད་གཞིའི་བཤད་སྤྱོད་ལ་བཅར་ནས་སོ་སོའི་སློབ་སྤྱུག་ནམས་སྤྲེཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་
གཞིའི་སྤྱོད་ཚན་ཁག་ལ་ཞུགས་སུ་བཅུག་ཐོག་སྤྲེཤེས་ཡོན་དུ་ཁག་གི་ཆོགས་མི་ལྟེ་བ་ཆོས་ཆེད་བཅར་ཞུས་ཏེ་གཟིགས་ཞིབ་
གནང་རྗེས་ལམ་སྟོན་ཡོ་བསྐྱེད་གནང་བ་དང་དགོངས་ཚུལ་ལྷུག་པོར་གསུངས་ཡོད།

བསྐྱབ་གཞི་འདི་ཡང་སྤྲེཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་ལས་འཆར་དེས་སྟོན་པ་རྒྱ་པ་ལིན་ཌ་ལན་ཏེ་རི (Linda Lantieri)
དང་། སྤྲེཤེས་ཡོན་ལས་འཆར་གྱི་འགན་འཁུན་གཞན་པ་བེ་རན་ཌན་ ཨོ་ཇ་ཤ་ ཏི་ སེལ་ཤ་ (Brendan Ozawa-de
Silva) སྤྲེཤེས་ཡོན་ལས་འཆར་གྱི་ལས་འཆར་འབྲེལ་མཐུད་པ་ལིན་ཏེ་རི་ སེ་ཏེ་རི་ལན་ཏེ་མི་ (Linday Settevendemie)
བཅས་ཀྱི་ལྟ་ཞིབ་འོག་སྤྱི་གྲུ་སྤྱོད་ཞུས་པ་ཞིག་ཡིན། གཞན་ཡང་བསྐྱབ་གཞིའི་ཡི་གེ་བ་གཙོ་གསལ་ཁོངས་ཨན་ མེག་ཁས་ བི་རི་
སན་ (Ann McCay Bryson) དང་། ཇི་ནི་པར་ འོག་སེ། (Jennifer Knox) ཨི་མི་ལི་ ཨོ་ར། (Emily Orr) ཀེ་ལི་རི་ རི་ཆར་
ཏེ། (Kelly Richards) ཁེ་རི་སེ་ ཏི་ན་ ཏི་ན་རི་ (Christina Tinari) བཅས་ཡོད་ཅིང་། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་དང་བསྐྱབ་
གཞིའི་ཡི་གེ་བ་གཞན་མང་པོས་ཐོག་མའི་བསྐྱབ་གཞིའི་པར་མ་ཁག་ལ་རིན་བྲལ་གྱི་ལེགས་སྤྱོད་སྤུལ་བ་དང་། ཤེས་ཡོན་
སློབ་སྟོན་པ་བརྒྱ་མ་བེན་ཅམ་གྱིས་སྤྱོད་ཚན་སོ་སོར་གནད་ཆེ་བའི་དགོངས་ཚུལ་ལྷུག་པོར་གནང་ཡོད། སྤྲེཤེས་ཡོན་ལས་
འཆར་གྱི་སློ་ཀྱན་ནས་རྒྱུད་རིམ་འདི་ལ་ཨོ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གྲུའི་སློམ་སྤྱུབ་ཚན་རིག་དང་སྟོང་རྗེ་གཞི་རྒྱུད་བཟུང་
བའི་བཟང་སྤྱོད་ལྟེ་གནས་ཁང་གི་འགན་འཁུན་ཁུ་བ་འབྱམ་རམས་པ་སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ལགས་ཀྱིས་ཀྱང་གཟིགས་
ཞིབ་གནང་ཡོད།

ཁྱབ་ཆད་དང་གོ་རིམ།

སྤྲེཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་ལེའུ་ (ཡང་ན་ཆོན་པ་) བདུན་དང་མཐའ་མའི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ལས་འཆར་གཅིག་གཏོགས་
ཡོད་ཅིང་། ལེའུ་སོ་སོའི་ནང་དོན་གྱི་སྟོང་པོ་བསྐྱུས་ཏེ་སྟོན་པའི་ངོ་སྤྱོད་ཀྱི་ས་བཅད་རེ་རེའི་ཐོག་ནས་འགོ་བཙུགས་པའི་རྗེས་

ཁྱོད་ཚན། (ཡང་ན་སློབ་ཚན།) ལག་གསུམ་ནས་བདུན་བར་སྤེལ་གྱི་ཡོད། ཁྱོད་ཚན་རེ་རེ་དུས་ཡུན་སྐར་མ་ ༡༠ ནས་ ༤༠
བར་འཆར་བཀོད་བྱས་ཤིང་། འཆར་བཀོད་བཀྱིས་པའི་དུས་ཡུན་དེ་ཡང་ཁྱོད་ཚན་དེ་དང་དེའི་གྲུབ་ཆ་ནམས་ཡོངས་སུ་སྒྲུབ་
པ་ལ་འགོར་སྤྱད་པའི་ཉུང་མཐའི་དུས་ཚོད་ཀྱི་ཆ་ནས་བཞག་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དུས་ཚོད་དང་བསྟུན་ནས་ཁྱོད་ཚན་དེར་
རིམ་པ་བཞིན་དུ་སློབ་གཉེར་གཏིང་ཟབ་པོ་ཞིག་ཡོང་བྱིས། ཉིན་དེ་གའི་ནང་ཁྱོད་ཚན་ལག་ཁྱེད་ནམ་བཟང་ཡང་ཆོག
ཡང་ན་ཉིན་གཅིག་གམ་དེ་ལས་མང་བ་སྒྲར་ནའང་འགྲིག། གཞན་ཡང་ཁྱོད་ཚན་ག་གེ་མོ་ཞིག་སློབ་ཐུག་གཅིག་ནང་ཆ་ཆང་
ཆར་བར་དུས་ཚོད་ཀྱིས་འདང་གི་མེད་ན། ཁྱོད་ཚན་མང་ཆེ་བ་ཚན་པ་གཉིས་སུ་བགོས་ན་འགྲིག།

ཁྱོད་ཚན་སོ་སོར་རིམ་པ་ལྟ་བུར་ཡོད། དེ་དག་ནི།

༡. སློབ་འགྲོའི་རྒྱས་ལོན།

༡. སྒྱུན་བསྟར། / བགོ་སྐྱེད།

༡. དེས་ཤེས་བྱེད་སྒོ།

༤. ཤར་སྒོམ་ལག་ལེན།

༥. མཇུག་གི་རྒྱས་ལོན།

སློབ་ཤེས་ཡོན་བསྐབས་གཞིའི་ཁྱོད་ཚན་གྱི་རིམ་པ་ལྟ་བུར་སློབ་ཤེས་ཡོན་བསྐབས་གཞིའི་བྱིན་ཐབས་ཀྱི་དཔེ་གཟུགས་གཉིས་
འབྲེལ་པོ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ནས་བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་དང་། དེ་ནས་སྒོམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཏུ་འཕོ་
བར་བྱེད། སྤྱིའི་ཆ་ནས་སྒྱུན་བསྟར་/ བགོ་སྐྱེད་གི་ཚན་པས་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་སྦྱེད་པར་བྱེད་ཅིང་། དེས་ཤེས་བྱེད་
སྒོའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་སྦྱེད་ཆེད་དང་། ཤར་སྒོམ་གྱི་སྦྱོར་བརྒྱུད་ཀྱིས་སྒོམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་སྦྱེད་པར་
བྱེད་པ་ལ་རང་ངོས་ནས་བསམ་སྒོ་གཏིང་ཟབ་པོ་གཏོང་རྒྱུར་ཁྱེད་བྱེད། འདི་དག་ནི་བསྐབས་གཞི་འདིའི་སློབ་ཚན་དང་པོའི་ངོ་
སློང་ནང་རྒྱས་པར་འབྲེལ་བཞེད་བྱས་ཡོད།

སློབ་ཚན་དང་ཁྱོད་ཚན་ལག་གི་གོ་རིམ་འཆར་བཀོད་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་གཟབ་ནན་བྱས་ཤིང་། དེ་ལ་བཞེན་ནས་དེ་དག་
རིམ་གྱིས་གཅིག་པན་གཅིག་གྲོགས་གྱིས་གོང་འཕེལ་དང་ཡར་རྒྱས་འགོ་སྟོན་པུ་དེ་དག་གོ་རིམ་བཞིན་དུ་བསྟར་པ་ལྟར་ལག་
བསྟར་བྱ་རྒྱུར་ང་ཚོས་ལམ་སྟོན་ཞུ་གི་ཡོད། སློབ་ཤེས་ཡོན་ལས་འཆར་ལྟ་བུའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལས་འཆར་ལག་བསྟར་མིང་ SAFE
ཞེས་གྲགས་པའི་ཆ་འཛིན་བཞིའི་རྩིས་སུ་འབྲངས་ཏེ་ལག་བསྟར་བྱས་ན་གནད་ལ་སློབ་ཤེས་ཡོང་བ་ཞིབ་འཇུག་གིས་བསྟན་
ཡོད། བཞི་པོ་ནི།

- **གོ་རིམ་དེས་པ།** རྩལ་རིགས་ཡར་རྒྱས་གོང་སྤེལ་སྒྲིབ་སྤེལ་མཐུད་དང་མཐུན་སྦྱོར་ལྟར་པའི་བྱ་གཞག

- **མྱོད་པོ།** སློབ་མ་ཆོས་རྩལ་དང་འདུ་ཤེས་འཕྲེར་སོ་གསར་པ་ལ་བྱང་པ་ཐོན་པར་རོགས་བྱེད་པའི་སློབ་རིག་མྱོད་པའི་སྦྱོང་ཐབས།
- **ཅེ་གཅིག་པ།** སྒྲིབ་དང་སྦྱི་ཆོགས་ཀྱི་རྩལ་ནམས་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱུར་དོན་ཅན་བྱེད་པའི་བྱུང་ཆ་ཞིག
- **ཁ་གསལ་པོ།** སྦྱི་ཆོགས་དང་སེམས་ཐྱོང་གི་རྩལ་ངེས་ཅན་དེ་འདྲ་དམིགས་པར་འཛིན་པ།

གོ་རིམ་ལས་བྱུར་འདོན་བཀྲིས་པའི་སློབ་ཆན་ནམས་ཐྱོང་ཆན་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་ལ་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པས་བྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྱག་ཁོང་མགོ་རྟོག་བཟོ་གིས། དཔེར་ན། བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་འགོ་སྟོད་དུ་རོ་སྟོད་ཁྱུས་པའི་འཆར་སྟོ་ (རྟེན་འབྲེལ་ལམ་དབང་ཅའི་མ་ལག་ཞི་སྟོད་བཟོ་བྱེད་སོར་རྒྱུས་པའི་རྩལ་ལེད་སྟོད་བྱེད་པ་ལྟ་བུ) མང་པོ་ཞིག་བྱིས་སུ་ (མ་ལག་ཤེས་རྟོགས་སྟངས་རྟེན་འབྲེལ་བྲན་གསེབ་བྱེད་པའམ་སེམས་ཐྱོང་ཁག་ཤེས་རྟོགས་སྟངས་དབང་ཅའི་མ་ལག་སྟོར་གང་སྦྱངས་པའི་ཐོག་འགོ་ནས་བསམ་སྟོ་གཏོང་བ་ལྟ་བུ) བསྐྱབ་གཞིའི་སྟོད་དུ་གོང་འཕེལ་གཏོང་གི་ཡོད། སྤྱི་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞི་འདི་སོར་རྒྱུས་པ་དང་སེམས་ནད་ངེས་འདྲོངས་ཀྱི་ལས་འཆར་ཞིག་ཡིན་སྟབས། སོར་རྒྱུས་པའི་རྩལ་ནམས་སློབ་ཕྱག་ཆོར་སློབ་ཆན་ ༡ ནང་སློབ་ཅིང་། སློབ་ཆན་འདི་མཆོངས་ཏེ་སོང་ན་ཁྱབ་ཁོངས་འདིའི་ནང་གི་སྦྱོང་བཟར་ལེགས་ཤོས་ཁག་ལ་རྒྱས་མང་འཕེད་པའི་ལས་འཆར་ཞིག་ཆགས་ངེས། བྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྱག་ཆོར་སྐབས་ཤིག་ལ་འཕོ་འགྱུར་གྱི་འགྲོ་མཆོམས་ཡིན་པའི་ཐྱོང་པའི་འབྲུལ་བཞུད་འདིར་ཁྱུགས་སུ་འཇུག་པས་རྗེས་ཐོགས་ཀྱི་ཆན་པ་སོ་སོར་གདེང་ཆོད་དང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མདུན་སྟོད་བྱ་རྒྱུར་ཁོང་ཆོར་མང་གཞིའི་ཤེས་བྱ་ཡོད་མེད་ངེས་བརྟན་བཟོ་བྱེད་པན་འདོགས་པ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རིམ་གྱིས་འཆར་སྤྲང་ལྟེ་བ་ཁག་ལ་སྤངས་འཛིན་གྱི་རུས་པ་དང་བདག་དབང་གི་ཆོར་བ་ཞིག་སྟོད་པར་བྱེད། གལ་སྲིད་བྱེད་ཀྱིས་བསྐྱབ་གཞི་ཆ་ཆང་ལག་བསྟར་མ་བྱུང་ན། གཤམ་དུ་མཁོ་འདོན་བཀྲིས་པའི་སྟོང་བསྐྱུས་ཁག་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུར་སྒྲུལ་མ་ཁྱུ་གི་ཡོད།

སློབ་ཆན་ ༡། སྟོང་རྗེ་ལྟན་པའི་འཛིན་ཁང་ཞིག་སྐྱབ་པ།

སློབ་ཆན་འདིས་མ་ལག་གི་ལྟ་ཚུལ་དང་། སྟོང་རྗེ། དཔུང་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་སྟོ་ནམས་སློབ་ཆན་རེ་རེའི་ནང་དེ་ལྟར་བསྐྱུས་པར་སྟོན་འགྲུའི་ལྟ་ཞིབ་བྱེད། སྦྱིར་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསེའི་བསྐྱབ་གཞིའི་ལྟེ་བར་སློབ་ཕྱག་གིས་རང་དང་གཞན་ལ་ལྟ་རྟོག་ལེགས་ཤོས་དེ་ལྟར་བྱ་དགོས་སྟོར་དང་། ཁྱད་པར་དུ་ཁོང་ཆོའི་སྦྱི་ཆོགས་དང་སེམས་ཐྱོང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་ཐབས་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་སྤངས་ཐད་ཁོང་ཆོས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཚུལ་སྟོར་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསེའི་བསྐྱབ་གཞི་ཆང་མ་སྟོང་རྗེ་སྟེ། རང་ལ་དམིགས་པའི་སྟོང་རྗེ་དང་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྟོང་རྗེའི་ཐོག་རྩ་བ་ཚུགས། འོན་ཏེ་རང་དང་གཞན་ལ་སྟོང་རྗེ་ཅན་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཞེས་སློབ་ཕྱག་ནམས་ལ་སྒྲུལ་མ་གཏོང་བ་ཙམ་གྱིས་མི་འགྲིག་པར། སྟོའི་འཕྲེར་སོ་འདི་ལ་འཆོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཐབས་ལམ་སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་ཐྱོང་དུ་འཇུག་པ། ལག་ཆ་ཆ་ཆང་བ་མཁོ་སྟོད་བྱ་རྒྱུ་བཅས་ནི་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་སུ་སྤྲང་། ནམ་ཞིག་སློབ་ཕྱག་གིས་ལག་ཆ་དང་ཐབས་ལམ་དེ་དག་གི་རིན་ཐང་ལ་རྒྱས་མང་འཕེན་པ་ན། རང་སྟོང་

དུ་བཀོལ་སྒྱུད་བྱེད་འགོ་འཇུགས་ངེས། དེ་ལྟར་བྱུང་ན། སློབ་སྤྱད་ནམས་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་དགོ་ཆན་ཞིག་ཆགས་སྟབས།

སློབ་ཚན། ༡། སོར་ཆུད་རྒྱས་པ་སྤེལ་བ།

སློབ་ཚན་ ༡ པའི་ནང་ང་ཚོའི་བདེ་སྦྱིད་དང་བདེ་ཐབས་སྤྱད་རང་ཅག་གི་ལུས་པོ་དང་། ལྷག་པར་དུ་དབང་ཅའི་མ་ལག་གིས་གལ་ཆའི་བྱ་བ་བྱེད་ཚུལ་ཐད་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་གི་ཡོད།

དེང་དུས་ཀྱི་མི་ཚའི་ནང་། འོན་ཏེ་དངོས་སུ་ང་ཚོའི་འཆོ་གནས་ལ་ཉེན་ཁ་ངོ་མ་མེད་ནའང་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱིས་ད་དུང་ཉེན་ཁར་ཡེ་ལན་བྱེད་ཅིང་། ཡང་ན་ཉེན་ཁ་དེ་མེད་པ་ཆགས་ཚར་ནའང་ཉེན་ཁར་འཛིན་གི་ཡོད། དེས་རང་འགྲུལ་དབང་ཅའི་མ་ལག་འཁྲུག་པ་དང་འཆོལ་བར་བྱེད་ཅིང་། དེས་སེམས་ཅེ་གཅིག་དུ་གཏོང་བྱ་དང་སློབ་གཉེར་བྱ་བྱའི་སློབ་སྤྱད་གི་རྒྱས་པ་ཞན་དུ་གཏོང་བ་དང་། ཐ་ན་ཁོང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡང་ཉམ་དམས་སུ་གཏོང་གི་ཡོད། ལྷག་པར་ལགས་པ་ཞིག་ལ་སློབ་སྤྱད་གིས་སོ་སོའི་ལུས་དང་སེམས་ཞི་འཇམ་བཟོ་བྱ་དང་དབང་ཅའི་མ་ལག་སྤངས་འཛིན་བྱ་བྱ་སྒྱུར་སྟབས་ཀྱི་ཡོད། སློབ་ཚན་འདིས་རང་གཅེས་འདི་རིགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱིས་སློབ་སྤྱད་ལ་སོར་ཆུད་རྒྱས་པའི་ཆལ་དེ་འདྲ་ངོ་སྤྲོད་བྱེད།

ཆལ་དེ་དག་ལས་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱད་སྒྱུར་དང་སོར་ཆུད་རྒྱས་པའི་ཐད་འབད་ཆོལ་བཀྱིས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གོང་འཕེལ་དུ་སོང་ཞིང་། དེ་ཡང་ནད་གཞི་བརྟག་དབྱེད་དང་ཚན་རིག་གི་ཉམས་ཞིབ་གལ་ཆེན་མང་པོར་གཞི་བཞག་ཡོད། བྱིད་ཀྱི་སློབ་སྤྱད་ཆོ་དང་ལྷན་དུ་ལུས་ཚར་ཐད་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་སྐབས། ཁོང་ཚོ་ཁ་ཤས་ལ་ཉམས་སྤྱོད་ཁག་པོ་དེ་འདྲ་དང་། བྱིད་པར་དུ་སེམས་གཅོང་ལྟ་བུའི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལ་ཐུངས་པའམ་སྤྱོད་བཞིན་པ་ཁག་ལ་བྱིད་ཀྱི་ངོས་ནས་གདོང་ལེན་ཏག་ཏག་མི་སྟབས་པ་དེ་འདྲ་འབྱུང་གིད། དེའི་ཆེ་མོལ་བྱུང་གི་ནམ་འགྱུར་ཞིག་ཐོན་མ་ཐག་སྤྱ་གུ་དེར་འཕྲལ་གི་རྟགས་བྱེད་ཐབས་ལམ་ཁག་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ན་དགོ་མཆན་ཆེ། གལ་སྲིད་བྱིད་ལ་སློབ་སྦྱོར་པའམ་སློབ་གྲུའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྲོ་བ། ཡང་འཛིན་སྤྱོད་བྱེད་པོའམ་ལས་རྟགས་སྒོ་རིག་ལྷན་པ་ཞིག་ཡོད་ན། དགོས་མཐོལ་གཞིགས་ཏེ་དེ་དག་ལས་རྟགས་སྤྱོད་དང་ལམ་སྦྱོར་ལྷ་རྒྱུར་ང་ཚོས་སྤྱལ་མ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་བཀོལ་སྒྱུད་བྱས་པའི་ཐབས་ལམ་ནི། བསྐྱད་སྒྱུར་བཅོས་ཐབས་ཐད་མིན་པར་སློབ་སྤྱད་སྒྲེར་སོ་སོའི་རྒྱས་སྤྱོད་ལ་དོ་ནན་བྱས་ཏེ་སོར་ཆུད་ཀྱི་རྒྱས་པའི་ཐོག་གཞི་བཞག་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་དག་ནི་ཁོང་ཚོའི་བསྐྱད་སྒྱུར་ཚབས་ཆེ་ཆུང་ལ་མ་སྟོས་པར་སྦྱིར་བདེ་ཐབས་ཀྱི་ཆལ་གང་ཞིག་ཆང་མར་པན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན། སློབ་སྤྱད་ཆོར་སོ་སོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་ཆེ་བ་ཡོད་པའི་སྐབས་དོ་སྤྲོད་བྱེད་དང་སེམས་སྤྱོད་གི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་ཞེས་པའི་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་གི་སློབ་ཚན་རྩིས་མའི་ཐད་འཆོལ་ཞིབ་བྱ་བྱ་སྒྱུར་སྟབས་ཀྱི་གནས་བབས་བཟང་པོར་འགྱུར་བྱ་རེད།

སློབ་ཚན། ༩ ཡིད་བྱེད་དང་རང་རྒྱུད་རང་ཤེས་བརྟན་ཏུ་གཏོང་བ།

ལུས་པོའི་གོ་རྟོགས་དང་དབང་ཅའི་མ་ལག་གི་གོ་རྟོགས་ཙམ་ལ་མ་ཟད་རང་ལ་དམིགས་པའི་སྤྲིང་རྒྱུ་དང་སྤྲིང་རྒྱུ་གཉིས་ལའང་“སེམས་ཚུང་གི་གོ་རྟོགས་”དང་། ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་སྤངས་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་གཉིས་ཀྱིས་རམ་འདེགས་བྱེད། དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་གཟབ་གཟབ་དང་དོ་སྣང་ཞིབ་ཚགས་བྱས་ཏེ་སོ་སོའི་སེམས་དང་ཚུང་བ་ལ་བརྟན་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ་པ་དགོས། འདི་ནི་སློབ་ཚན་ ༩ པ་“ཡིད་བྱེད་དང་རང་རྒྱུད་རང་ཤེས་སྤེལ་བ་”ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞི་ཡིན།

དོ་སྣང་སྤྲིང་བརྟན་ལ་བརྟན་ནས་སློབ་ཕྱག་ཚོར་ཁེ་སན་གཞན་ཡང་མང་པོ་ཡོད་དེ། སེམས་ཅེ་གཅིག་པ་དང་། སློབ་གཉེར་བྱེད་པ། གནས་ཚུལ་བློ་རྒྱ་སོགས་ལ་སན་ཐོགས་ཆེ། དེས་རང་གི་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགུལ་ལ་ཚོད་འཛིན་ལགས་པ་བྱེད་པ་དང་། ལུས་དང་སེམས་ཞི་ལྷིང་བཟོས་ཏེ་ལུས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གོང་མཐོར་གཏོང་བར་བྱེད། འོན་ཏེ་དོ་སྣང་བྱོས་ཞེས་རྒྱན་ཏུ་སྤྲུལ་མ་གཏོང་བ་ཙམ་ལས། སྤྲིང་བརྟན་དང་དོ་སྣང་གི་རྩ་ལ་སློབས་ཆེ་ཏུ་གཏོང་བུམ་པའི་ཐབས་ལམ་དེ་འདྲ་སློབ་ཕྱག་ཚོ་ལ་དངོས་སུ་སློབ་མཁན་ཏེ་ཅང་དགོན་པོ་ཆགས་ཡོད། སྤྲེལ་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་། དོ་སྣང་ནི་བཙན་བྱགས་ཀྱིས་རྒྱུ་སྤྲིང་བྱེད་ཏུ་མི་འཕྱག་པར། རྩ་ལ་གཞན་དང་འདྲ་བར། ཡང་ནས་ཡང་ཏུ་སྤྲིང་བརྟན་གྱི་ལམ་ནས་གོ་སྐབས་བསྐྱབ་ཏེ་རྒྱུ་སྤྲིང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སློབ་ཕྱག་ཚོས་སོ་སོས་དགའ་མོས་བྱེད་སའི་བྱ་དངོས་ལ་དོ་སྣང་སྤྲིང་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་མེད། དཀའ་ངལ་ནི་བྱ་དངོས་གང་ཞིག་ཡིད་ལ་དེ་ཙམ་མི་འཐད་པའམ་ནམ་གཤེད་བྱང་བའི་སྐབས་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱ་ཁག་པོ་ཡོད་གི་ཡོད། དེར་བརྟན་སློབ་ཚན་ ༩ པའི་ནང་དོ་སྣང་སྤྲིང་བརྟན་ཆེད་ཁྱད་ཚེས་མང་པོ་ལྟན་པའི་ཐབས་ལམ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད། དང་པོ། དོ་སྣང་སྤྲིང་བརྟན་དང་དེའི་ཁེ་སན་གྱི་གནད་དོན་དོ་སྤྲོད་བྱེད་པ་དང་། གཉིས་པ། ང་ཚོས་བྱ་དངོས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་སྐབས་ཐོག་མར་བསམ་པ་ལས་ལྷག་པའི་དབྱིངས་སམ་དགའ་མོས་འབྱུང་བ་སློབ་ཕྱག་ཚོར་སྟོན་གྱི་ཡོད། གསུམ་པ། སློལ་འཐད་པོ་དང་འཕྱག་སྤྲེལ་དོ་སྣང་གི་སྤྲིང་བརྟན་དེ་འདྲ་དོ་སྤྲོད་བྱེད། མཐར་གོམ་པ་སྤྲོ་བའམ་དབྱགས་གཏོང་ལེན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ལྟ་བུའི་བཏང་སྟོམས་དང་འགུལ་བྱགས་དེ་ཙམ་མེད་པའི་ཡུལ་གྱི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་སྤྲིང་བརྟན་བྱ་རྩ་ལ་དོ་སྤྲོད་བྱེད། རྒྱུ་རིམ་འདིའི་སྤྲེལ་བར་གསུམ་ཏུ་སློབ་ཕྱག་ཚོས་སེམས་ཞི་འདྲམ་དང་། བརྟན་པོ། གསལ་པོ་བཙས་གྱི་ཐོག་ནས་དོ་སྣང་བྱེད་ཐུབ་སྐབས་སོ་སོའི་སེམས་དང་ལུས་ནང་ག་རེ་བྱང་བར་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུར་སེམས་བྱགས་སྤེལ་དགོས།

སློབ་ཚན། ༥། སེམས་ཚུང་ཁ་རྒྱུར་བ།

སེམས་ཚུང་ཁག་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དང་མ་ལག་གི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་གནད་དོན་ཐོག་ནས་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པ་དང་། དང་པོ་སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ་ཞིག་བཟོས་པའི་ཐོག་ནས་སློབ་ཕྱག་ཚོར་སོ་སོའི་སེམས་ཚུང་དང་དེ་དག་གི་དོན་ལ་བསམ་སློ་གཏོང་རྒྱལ། སེམས་ཚུང་དང་དེའི་ཁྱད་ཚེས་ལ་སོགས་པའི་སེམས་བྱང་འདྲ་མིན་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྩ་ལ་དོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུར་སློབ་ཚན་འདིས་

རོགས་རམ་བྱེད། སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ་ནི་སེམས་ཚུང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཅིང་། འདིས་སེམས་ཚུང་གི་ནམ་དཔྱད་ལ་
མཐུན་སྦྱར་བྱེད་པ་དང་སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་སེམས་ཚུང་གི་མི་ཆོར་ཁ་ལོ་སྒྱུར་རྒྱ་ཆགས་ཚུད་ཐུབ་པར་རོགས་རམ་བྱེད།
སེམས་ཚུང་དག་པོས་སྦྱོད་ལམ་གྱི་སྐྱོན་བྱེད་སྟབས། སེམས་ཚུང་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་རྒྱ་སྒྱུར་ན། སློབ་ཕྲུག་གིས་རང་གཞན་
གཉིས་ཀར་གཞོན་པའི་སྦྱོད་ལམ་ལས་སྒྲིག་པའམ་སྒྲུབ་སེམས་ལག་བསྟར་བྱ་ཚུལ་ཐད་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཐུབ། ཁོང་ཆོས་དེ་
ངོས་འཛིན་ཐུབ་ཆེ་སེམས་ཚུང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་བྱ་རྒྱུའི་རིན་ཐང་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ། དེ་ཡང་སེམས་ཚུང་ཁག་ལ་མགོ་
གཞོན་ཅམ་བྱ་རྒྱ་མིན་པར། དེ་དག་ལ་གཏོང་ལེན་བྱེད་ཐབས་གནད་ལ་སློབ་པོ་ཞིག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པའི་དོན་ཡིན།

སློབ་ཆན། ༥། པན་ཚུན་གྱི་སྐྱོར་དང་པན་ཚུན་ལས་སྦྱོང་བ།

སློབ་ཆན་འདིའི་ཐོག་ནས་སྤྲུལ་ཡོན་སློབ་གསོའི་བསྐྱབ་གཞི་འདི་ཉིད་སྐར་གྱི་བྱུང་ཁོངས་ནས་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་བྱུང་
ཁོངས་སུ་ཁ་སྒྱུར་ཞིང་། འདིའི་ནང་གི་ཚུང་ཆན་ཁག་གིས་སློབ་ཕྲུག་གི་དོ་སྣང་དེ་རང་སྟོགས་ནས་གཞན་སྟོགས་ལ་ཁ་སློ་
རྒྱུར་ཁོང་ཆོར་རོགས་རམ་བྱ་ཐབས་ལ་འབད་གྱི་ཡོད། སྐར་གྱི་བྱུང་ཁོངས་སྐབས་སློབ་ཆན་ ༡ ནས་ ༩ པ་བར་རྒྱུད་སྦྱོང་
བྱས་པའི་རྒྱལ་མང་པོ་ཞིག་འདིར་ཡང་རང་འཇགས་བཀོལ་སྦྱོད་བྱས་ན་འགྲིག་འོན་ཀྱང་སྐབས་འདིར་སོ་སོའི་འཛིན་སྟོགས་
དང་ཉན་ལྟར་ཐུག་འཕྲད་ཡོང་མི་ནམས་ལ་ཁ་སར་སྟོགས་ཏེ་དོ་སྣང་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་བྱེད་དགོས།

ལོ་ན་འདི་ཅམ་ལ་སོན་པའི་ཕྱ་གུ་ནམས་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་གཞན་གྱི་སྐྱོར་ཤེས་འདོད་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་དེ་དག་ལ་དོ་
སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྐབས་རེ་ཁོང་ཆོར་གཞན་ལ་དོ་སྣང་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་མིན་དང་། ཇི་བ་འདི་རྒྱ། ཡང་
ན་རང་གཞན་དབར་གྱི་འདྲ་བ་དང་མི་འདྲ་བའི་ཆ་ལ་འཆོལ་ཞིབ་བཅས་བྱ་ཚུལ་ཐད་རྒྱལ་འདང་གི་མེད། དེར་བརྟེན་སློབ་
ཆན་འདིས་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་གསུམ་གྱི་ཐོག་དོན་ན་བྱེད་ཅིང་། དེ་དག་རེ་རེ་ཚུང་ཆན་རེ་རེའི་ནང་སྤེལ་ཡོད། གསུམ་པོ་ནི།
སྐབས་དོན་ལ་གཞིགས་ནས་གཞན་གྱི་སེམས་ཚུང་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པ། གན་པ་བསྟེན་ནས་ཉན་པ། འགྲོ་བ་མི་ནམས་འདྲ་བ་
དང་མི་འདྲ་བའི་རྒྱལ་ལ་འཆོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་བཅས་ཡིན། ཚུང་ཆན་འདི་དག་གི་རྒྱུན་མཐུད་དེ་ཡོད་པའི་སྤྲོད་གཞི་ནི་གཞན་
ཆོར་ཤེས་ནུས་ཏེ། གཞན་གྱི་གནས་སྟངས་དང་སེམས་ཚུང་གི་གནས་སྟངས་ཤེས་པ་དང་སྦྱིད་སྦྱག་མཉམ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་ནུས་
པ་ཡིན། གཞན་ཆོར་ཤེས་ནུས་དང་དེའི་སྟོགས་སུ་འཇུག་པའི་འདྲ་བ་བསྟེན་ནས་ཉན་པའི་རྒྱལ་གྱིས་རང་ལ་དམིགས་པའི་
སྤྲོད་རྗེ་དང་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྤྲོད་རྗེ་ཞེས་པའི་གཤམ་གསལ་སློབ་ཆན་གྱི་མང་གཞི་འདིར་བར་བྱེད།

ལོ་ཆོད་འདིར་སོན་པའི་ཕྱ་གུ་ཆོས་སྐབས་རེ་ཁོང་ཆོས་གང་བསམ་པ་དང་ཆོར་བ་ལྟར་གཞན་གྱིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བསམ་
པ་དང་ཆོར་དགོས་བྱེད་གྱི་ཡོད། འོན་ཏེ་དེ་ལྟར་མིན་ན། མི་གཞན་ཞིག་གི་མི་འདྲ་བའི་ཆ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་རང་དང་
ཐད་དེ་མི་འདྲ་བར་ཆོར་སྤྲོད། སློབ་ཆན་འདིའི་དམིགས་དོན་ནི། འདྲ་བ་དང་མི་འདྲ་བའི་ཆ་གང་ཡོད་པ་དེར་བརྟེན་མཐོང་
བྱེད་པ་དང་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་མི་གཞོན་པར་ལྟ་བུའི་སློབ་པ་མཐའ་དེ་གཉིས་ཀྱི་དབར་དུ་དབྱ་མའི་གཞི་རྒྱ་ཞིག་འཆོལ་

ཞིབ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན། འདྲ་བ་དང་མི་འདྲ་བའི་ཆ་གང་ལ་འདྲ་བ་གསོད་མི་བྱེད་མཁན་གྱི་དེ་ལྟའི་དབུ་མའི་གཞི་ཅའི་ཐོག་ནས་
གཞན་ལ་གྲས་བཅེ་དང་བཅོས་མིན་གྱི་སྒྲིང་རྩེ་ཡོང་བྱུང་གི་ཡོད།

སློབ་ཚན། ༤། རང་དང་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྒྲིང་རྩེ།

སློབ་ཚན་འདིའི་ནང་སློབ་ཕྱག་ཆོས་རང་གཞན་པན་ཚུན་དང་སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་སྤར་ལྷག་བྱམས་བཅེ་བྱ་ཚུལ་སྤྱོད་རྒྱར་
དོན་བྱེད་ཅིང་། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་སློབ་ཕྱག་ཆོའི་སེམས་ཚུང་གི་མི་ཆེ་དང་གཞན་གྱི་སེམས་ཚུང་གི་མི་ཆེའི་ཐད་ཁོ་རང་ཆོའི་
གོ་རྟོགས་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱར་རོགས་རམ་བྱེད་པ་གཏོགས་ཡོད། སྐབས་དོན་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཁོང་ཆོས་གཞན་གྱི་སེམས་
ཚུང་དང་སྤྱོད་ལམ་ཤེས་བྱུང་པ་བྱུང་ན། གཞན་ལ་ཤ་ཆའི་ཐོག་ནས་སྤྱོད་སྤྱུག་མཉམ་ཚུང་ལེགས་པ་བྱེད་བྱུང་པ་དང་། དེ་ལ་
བརྟེན་ནས་གཞན་དང་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ཆོར་སྤང་བསྐྱུན་ཏེ། བློགས་མེད་གཅིག་ཕྱ་དང་ཁེར་རྒྱུད་གི་ཆོར་བྱུགས་རྒྱུད་བ་ཡོད།

དེའི་ཕྱིར་སློབ་ཚན་འདིའི་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་ནི་སྒྲིང་རྩེ་དང་རང་ལ་དམིགས་པའི་སྒྲིང་རྩེ་ཡིན། སྒྲིང་རྩེའི་ཐོག་སྤྱན་
གྲགས་ཅན་གྱི་མཁས་དབང་འབུམ་རམས་པ་ཐུབ་བསྟན་ལྷིན་པ་ལགས་ཀྱིས། གཞན་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་མནར་བ་མཐོང་བའི་
ཆེ་སེམས་ཁུར་གྱི་ཆོར་བ་ཞིག་ངང་གིས་མངོན་དུ་འགྱུར་ནས་དེ་དག་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལས་བྱུང་བར་འདོད་པའི་སློབ་ཞིག་ལ་སྒྲིང་
རྩེ་ཞེས་འབྲེལ་བརྗོད་མཛད་ཡོད། དེས་ན་སྒྲིང་རྩེ་ནི་གཞན་གྱི་གནས་སྤངས་ཤེས་རྒྱ་དང་དེ་དག་དང་མཉམ་ཚུང་བྱེད་པའི་
བྱས་པར་རག་ལུས་ཤིང་། དེ་ཡང་མི་དེ་དག་དམིགས་པའི་བཅེ་བའམ་བྱམས་པས་ཟིན་པ་དགོས། རྒྱ་ཆོས་འདི་དག་ནི་རང་
ལ་དམིགས་པའི་སྒྲིང་རྩེ་ལའང་གལ་ཆེ། བརྗོད་གཞི་དེའི་ཐོག་འཛམ་སྤྱི་ནང་མཁས་པའི་ཡང་ཅེར་སོན་པ་སེམས་ཁམས་
རིག་པ་སྤྱོད་བ་འབུམ་རམས་པ་ཁེར་སི་ཁྱོན་ བེབ་ (Kristin Neff) ཀྱིས། མི་སྤྱོད་སོ་སོར་བྱ་བ་ལམ་འགྲོ་མ་བྱུང་བའི་སྐབས་
སེམས་བཟང་དང་བསམ་ཤེས་བྱེད་པ་ནི་རང་ལ་དམིགས་པའི་སྒྲིང་རྩེའི་གོ་དོན་ཡིན་ཞེས་གསུངས།

རང་ལ་དམིགས་པའི་སྒྲིང་རྩེར་འཆོལ་ཞིབ་བྱ་ཕྱིར་སློབ་ཕྱག་ལོ་རྒྱུད་ཆོར་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། གང་ཡིན་
ཞེ་ན། ཁོང་ཆོ་ནི་སོ་སོའི་མི་ཆེའི་རིམ་པ་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་ནང་ཞུགས་བཞིན་པ་ཅམ་ཡིན་ཅིང་། དེར་ཁོང་ཆོའི་དགོ་རྒྱུན་
དང་། ས་མ། ལྷ་སྤྱོད་བྱེད་པོ། ལོ་ལྷ་བཅས་ཀྱི་བློགས་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་ནས་ཁོང་ཆོའི་འཛོན་ཐང་སོགས་ཀྱི་ཐད་ཆོད་
དཔག་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་སློབ་གཉེར་གྱི་རྒྱུད་རིམ་མམ་མི་ཆེའི་ནང་འཐུས་ཤོར་གང་བྱུང་ཡང་དེ་ལ་རིན་ཐང་ཅི་ཡང་མེད་
པར་མ་བསམས་པར། འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ཡར་རྒྱས་སྤྱད་དེ་དག་གིས་ཚུང་ཆོན་གྱི་ཚུལ་དུ་པན་འདོགས་བྱུང་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱ་
གནད་ཆེ།

སློབ་ཚན། ༥། ར་ཆོ་ཆང་མ་འདིའི་ནང་མཉམ་དུ་རྒྱུད་ཡོད།

བསྐྱབ་གཞི་འདིའི་ནང་གི་སློབ་ཚན་ ༥ པས་མ་ལག་དང་མ་ལག་གི་ལྷ་ཚུལ་ཐོག་དོན་བྱེད་ཅིང་། དེ་དག་ནི་བརྗོད་
གཞི་གསར་པ་གང་ཡང་མིན་པར། བསྐྱབ་གཞིའི་སྤྱི་བར་གསུམ་དུ་དོ་སྤྱོད་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། སློབ་ཚན་ ༩ པའི་

ནང་སློབ་ཕྱག་ཚོས་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་བླ་བ་བྲིས་ཏེ། དངོས་པོ་འཕམ་བྱུང་བ་གཅིག་ཉིད་ཚོས་གཞན་མང་པོར་བརྟེན་པའི་ཚུལ་
བསྟན་ཡོད། སློབ་ཚན་ ༡ དང་ ༩ པའི་ནང་རྒྱ་དང་སྐབས་དོན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཚུང་ཁག་རི་ལྟར་མངོན་དུ་འགྱུར་
བ་དང་། མེ་སྟག་ཅིག་ཤིང་ནགས་ཕྱིལ་པོ་འཛིག་པའི་མེར་འགྱུར་ནས་དེའི་ཉེ་འཁོར་ལ་ཤུགས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པའི་ཚུལ་ལ་འཛོལ་
ཞིབ་བྱས་ཡོད། མ་ལག་གི་ལྟ་ཚུལ་ཐད་ཚུལ་འདི་བསྐྱབ་གཞི་ཕྱིལ་པོའི་ཆ་ཤས་སུ་གཏོགས་ཡོད་ནའང་། སློབ་ཚན་འདིའི་
ནང་། དེ་ལ་དངོས་སུ་ཁ་གསལ་པོར་འཇུག་གི་ཡོད།

སྤྱི་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་མ་ལག་གི་ལྟ་ཚུལ་ཞེས་པ་ནི། གཏིང་ཟབ་པའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ནམ་གཞག་ཁྲོད་མི་
དང་། དངོས་པོ། བྱུང་བ་ནམས་མི་གཞན་དང་། དངོས་པོ་གཞན། བྱུང་བ་གཞན་ལ་རི་ལྟར་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་འཕམ་གནས་
པའི་ཚུལ་ཤེས་པའི་རྣམས་པ་ཞིག་དུ་བཀྲལ་ཡོད།

མ་གཞི་དེ་རྟོག་འདྲི་ཆེན་པོ་ཞིག་དུ་སྒྲུབ་ནའང་། སྤྱི་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚུང་ཚོ་ལའང་མ་ལག་གི་ལྟ་ཚུལ་ཐད་རང་བཞིན་ལྟན་
སྒྲིལ་གྱི་རྣམས་པ་ལྟན་ཡོད། ཁོང་ཚོས་མ་ལག་ཅེས་པའི་ཐ་སྟངས་མི་སྤྱོད་མོད། ཁོང་ཚོའི་ནང་མིའམ་བྱིས་ཆང་གི་ཁོར་ལུག་ནི་
དམིགས་བསལ་སྤུལ་ཤུགས་ལྟན་ལ་རྟོག་འདྲི་ཆེ་བའི་མི་སྤེལ་ཡིན་པ་ཤེས་པའི་ལྟན་སྒྲིལ་གྱི་གོ་རྟོགས་ཤིག་ཁོང་ཚོར་
ལྟན་ཡོད། བྱིས་ཆང་རམ་འདྲིན་ཁང་ཅིག་གི་མི་ཆང་མས་དངོས་པོ་གཅིག་ཉིད་ལ་མི་དགའ་ཞིང་། ཁོང་ཚོའི་བྱེད་སྒྲུབ་
ཀྱང་གཅིག་པ་མིན། མ་ལག་དེ་དག་ནང་གི་གཅིག་ལ་འགྱུར་བ་བྱིན་ན་ཆང་མར་ཤུགས་སྒྲིབ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། ཤེས་ཡོན་ལམ་
ལུགས་ཁྲོད་དགོས་གལ་ཆེ་བ་ནི་དེ་ལྟའི་མ་ལག་གི་ལྟ་ཚུལ་ཐད་ལྟན་སྒྲིལ་གྱི་རྣམས་པ་དང་ལེན་བྱས་ཏེ་སྤྱོད་བཅར་དང་
ལག་བསྟར་གྱི་ཐོག་ནས་རྣམས་པ་དེ་རྒྱུད་སྤྱོད་ལྟག་པོ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

ཅེ་རྟོག་ལས་འཆར། འཛིག་རྟེན་བཟང་བ་ཞིག་སྒྲུབ་པ།

སྤྱི་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་ཉམས་ཞིབ་ལས་འཆར་ནི་བྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྱག་ཆེད་མཇུག་གཞོན་བྱེད་སློ་ཞིག་ཡིན། སློབ་ཕྱག་
ཚོས་གལ་ཏེ་ཁོང་ཚོའི་སློབ་གྲྭ་ཡོངས་རྫོགས་བྱམས་བཅེ་དང་རང་ལ་དམིགས་པའི་སྤྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚུང་ཚོར་ཅིང་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་
གཞིའི་ལག་ལེན་ཁག་དུ་འཇུག་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་གང་འདྲ་ཆགས་མིན་ཐད་ཁོང་ཚོས་བསམ་ཞིབ་བྱེད། དེ་གང་འདྲ་སྤྱང་
མིན་ཡིད་ལ་བྱས་པའི་རྒྱུ་དོན་དོན་ཐོག་སློབ་གྲྭའི་ནང་གང་འབྱུང་བཞིན་པ་དང་ཁོ་རང་ཚོའི་འཆར་སྤྱང་གཉིས་བསྟར་
བར་བྱེད། དེ་ནས་ཁོང་ཚོས་དོན་ན་བྱ་ལུལ་གཅིག་བདམས་ནས་ལེ་ལག་ཆང་བའི་སྤྱི་སྤྱིར་གྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཐག་གཅོད་བྱེད། བྱ་
བ་དེ་དག་ནང་ཁྱེད་ཀྱིས་པའི་རྒྱུ་ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་ཉམས་ཚུང་ཐོག་བསམ་ཞིབ་བགྱིས་ཏེ་གཞན་དང་མཉམ་དུ་སོ་སོའི་ཤེས་
བྱ་སྤེལ་རེས་བྱེད།

ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ལས་འཆར་འདི་རིམ་པ་བརྒྱད་དུ་བཀོས་ཤིང་། རེ་རེ་འབྲུབ་པ་ལ་ཉུང་མཐར་སློབ་ཐུན་རེ་འགོར་གྱི་ཡོད།
བསྐྱབ་གཞི་འདི་སློབ་གྲྭའི་ནང་ལོ་འཁོར་མོ་འགོར་བའི་སློབ་ཚན་ཞིག་དུ་སྤྱོད། བྱེད་ཀྱིས་བསྐྱབ་གཞི་ཆ་ཆང་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་ནས་
ཉམས་ཞིབ་ལས་འཆར་གྱི་ཐོག་ནས་མཇུག་བསྟར་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་སྤྱི་གྲྭ་སྐབས། མཉམ་ཅུབ་ཀྱི་ལས་འཆར་འདི་ཆ་ཆང་བར་

ལྷུ་བ་ཆེད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཉུང་མཐར་སློབ་ཐུན་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་བསྟུ་རྒྱ་དང་། རབ་བྱུང་ན་སློབ་ཐུན་ ༡༠ ནས་ ༡༡ ནང་ཆ་ཆང་བ་
ལྷུ་བ་རྒྱུ་མཆམས་སྟོར་ལྷ་གི་ཡོད།

ལེགས་བརྒྱུད།

འདྲིན་ཁང་དང་སློབ་གྲུའི་ནང་ག་རེ་དགོས་པ་ཐག་གཅོད་བྱེད་མཁན་ཡག་ཤོས་ནི་དགེ་ཆན་ཆོ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་
སོ་སོའི་འདྲིན་གྲུའི་བབས་ལ་བསྟན་ནས་ཁྱོད་ཆན་ནང་གི་མི་སྤྱིའི་མིང་དང་། སྤྱང་། ཞིབ་པའི་གནས་ཚུལ་ངེས་ཅན་གཞན་
པ་ཆོ་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་ཆོག་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་དེ་ལས་ཀྱང་འགྱུར་བ་གལ་ཆེ་བ་གཏོང་འདོད་ན། སྟོན་ལ་ཁྱོད་ཆན་གྱི་
བསྟུ་བ་བྱ་ལ་གཟབ་གཟབ་ལྟ་རོགས་ཞེས་ང་ཆོས་སྐུལ་མ་ལྷ་རྒྱ་རྒྱ་དང་། ཁྱོད་ཆན་གྱི་དགོས་དོན་དང་། རྒྱགས་རྒྱུན། ཡང་ན་
བརྟན་ཆ་བཅས་ཀྱི་ཐད་ལ་ཁོང་ཆོས་བསམ་སྟོ་མ་བཏང་བའི་ཐོག་ནས་འགྱུར་བ་མི་གཏོང་བ་ངེས་བརྟན་བཟོ་བྱིས། ཁྱེད་ཀྱིས་
སོ་སོའི་ལས་རོགས་དང་མཉམ་དུ་འགྱུར་བ་དེའི་སྐོར་ལ་གྲོས་བསྟར་བྱེད་འཆར་ཡོད་པའི་དམིགས་ལུལ་ལའང་ལྟ་དགོས།

བསྟུ་བ་ཆན།

སྟོན་ལ་ཡོན་བསྟུ་བ་གཞི་ནི་ལོ་གཅིག་གམ་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ཆན་གྱི་རིང་ལག་བསྟར་བྱས་ན་འགྲིག། འོན་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱིས་སྟོ་
ཤེས་ཡོན་བསྟུ་བ་གཞི་ཆ་ཆང་ལག་བསྟར་མ་ཐུབ་ན། གཤམ་གསལ་བསྟུ་བ་པའི་པར་མ་དེ་དག་བྱ་རྒྱུར་ང་ཆོས་འོས་སྟོར་
ལྷ་གི་ཡོད། འདིས་བསྟུ་བ་གཞིའི་རིང་ཆད་བྱེད་ཀ་ཙམ་ཐུང་དུ་བཏང་ནའང་། ད་དུང་འདིའི་ནང་སྟོན་ཆན་ཆང་མའི་ནང་གི་
གལ་ཆེའི་གྲུབ་ཆ་ནམས་གཏོགས་ཤིང་རིག་པ་དང་མཐུན་པའི་ལམ་ནས་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་གི་ཡོད་སྟབས། ཕྱིས་ཀྱི་རྩལ་ནམས་
ཟུང་གཞི་ཡང་དག་པ་ཞིག་གི་ཐོག་གོང་མཐོར་གཏོང་བྱུང་བ་ཆགས་ཡོད། བསྟུ་བ་པའི་པར་མའི་ནང་གཤམ་གསལ་ཁྱོད་ཆན་
ལག་གཏོགས་ཤིང་མཐའ་མའི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ལས་འཆར་བཅུག་མེད། གལ་སྲིད་བསྟུ་བ་ཞིབ་ཀྱི་པར་མ་སྤེལ་པོ་བྱེད་མ་ཐུབ་ན།
དང་པོ་ནས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་དུས་ཆོད་ཀྱི་ཁོམ་པ་ཡོད་པ་དེ་སྲིད་དུ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐབས་ཀྱིས།

སྟོན་ཆན། ༡ ཁྱོད་ཆན། ༡ ཁྱོད་ཆན། ༤ ཁྱོད་ཆན། ༥།

སྟོན་ཆན། ༢། ཁྱོད་ཆན། ༡ ཁྱོད་ཆན། ༢ ཁྱོད་ཆན། ༤ ཁྱོད་ཆན། ༥།

སྟོན་ཆན། ༣། ཁྱོད་ཆན། ༡ ཁྱོད་ཆན། ༢ ཁྱོད་ཆན། ༤།

སྟོན་ཆན། ༤། ཁྱོད་ཆན། ༡ ཁྱོད་ཆན། ༢ ཁྱོད་ཆན། ༤།

སྟོན་ཆན། ༥། ཁྱོད་ཆན། ༡

སྟོན་ཆན། ༦། ཁྱོད་ཆན། ༡ ཁྱོད་ཆན། ༣ ཁྱོད་ཆན། ༤།

སྤྲེལ་སྟེང་སློབ་གསུང་གནད་སྤྲེལ་གྱི་ལག་བསྟར།

ལས་འཆར་གང་ཡིན་རུང་གནད་ལ་སྤྲོད་པོས་ལག་བསྟར་བྱེད་པས་སློབ་ཕྲུག་ཆེད་གྲུབ་འབྲས་དང་ཁེ་སྤོང་ཐད་ཤུགས་ གྱུན་གྱིན་རྒྱུར་གལ་ཆེད་བྱེད་སྟོན་སློབ་གྱི་ཡོད། ལག་བསྟར་ཞེས་པ་ནི་ལས་འཆར་དེ་ལག་ལེན་ནང་འགའ་བའི་ཚུལ་ལ་གོ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་འཆར་དེར་མཐུན་སྒྱུར་བྱ་ཚུལ་ཤེས་སུ་འཇུག་པ་དང་། དེ་ནི་ལས་དོན་གནད་སྤྲེལ་ཡོང་བར་བྱེད་ པའི་གལ་ཆེད་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཡིན། སློབ་གྲུའི་ནང་རྒྱ་མཚན་གཞི་ལ་བཅོལ་བའི་ལས་འཆར་གྱི་ཆོད་མཐོའི་ལག་བསྟར་ནི་ལས་ འཆར་དེས་དམིགས་ཡུལ་དུ་བབྱུང་བའི་གྲུབ་འབྲས་ངེས་ཅན་དེ་སློབ་པར་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད།

སྤྲེལ་སྟེང་བསྟན་གཞི་ལག་བསྟར་བྱེད་སྐབས། བྱེད་རང་གི་འདོན་ཁང་གི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་ལམ་སྟོང་འབྱུང་སྤྱི་པའི་ གོ་སྐབས་ཆེ་རུ་གཏོང་སྟེ་ལས་འཆར་སྤྲོད་པ་པོས་ (གྲས་བཅུ་) བསྐྱེགས་པ་ལྟར་ལས་འཆར་ནང་གི་སློབ་ཚན་དང་བྱེད་སྟོན་ (ཐུན་ཆད་) ཆོད་མ་ཡོངས་སུ་སློབ་ཕྲུག་གལ་ཆེད་རང་བཞིན་ངོས་འདོན་བྱ་རྒྱུ་དེ་གནད་འགག་ཡིན། ལག་ལེན་སྤྲེལ་ཆོད་ལྟར་ པ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུར་བསྟན་གཞི་འདི་བཞིན་སྤྲེལ་སྟེང་བསྟན་གཞི་སྟོན་གཞི་ནང་གི་ཆ་འཇུགས་ཟེན་པ་དང་ནམ་གཞག་ གཞི་འདོན་གྱི་ལམ་སྟོན་ཐོག་ནས་མཐུན་སྒྱུར་དགོས་རྒྱུ་གཤོག་མི་ཟ།

ལག་བསྟར་རྒྱུད་རིམ་གྱི་ད་ལྟའི་བྱ་རྒྱུད་དང་རྒྱུར་བྱེད་པ་ནི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ཉམས་ཞིབ་གྱིས་ སྟོན་གྱི་ཡོད། ཏར་ལག་ (Durlak) དང་ལས་རྟོགས་ཆེད་རང་དབང་གི་དབྱུང་ཞིབ་ཀྱི་རྟེན་དོན་ནང་། ཤེས་ཡོན་གྱི་ཁེ་སྤོང་ (game, gains) དང་། ཡིད་ལྷན་དང་སེམས་འཆོབ་རྒྱུ་དུ་གཏོང་བ། ཀྱན་སྟོང་གྱི་དཀའ་ངལ་རྒྱུད་དུ་གཏོང་བ་བཅས་གྱི་ ཐོག་སྤྱོད་ཆོགས་དང་སེམས་སྤྱོད་ཤེས་སྤྱོད་གི་བཟང་སྤྱོད་ཤུགས་གྱུགས་ཀྱིས་གཞིགས་འདེགས་བྱེད་དེ་དེའི་འཆར་འགོད་དང་ ཐུན་ཆད་ལ་མཐའ་གཅིག་དུ་གྲུས་བཅི་དང་བཅས་ལག་བསྟར་བྱས་ན་ལྷ་བ་འཁྱར་གྱི་ཆེ་བ་ཡོད་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་།

བསྟན་གཞི་ནང་དམིགས་ཡུལ་དུ་བབྱུང་ཞིང་ཆ་ཆོད་འགྲེལ་བཟོད་ཞུས་པའི་ལས་འཆར་དང་དེའི་གྲུབ་ཆ་རེ་རེ་ནས་ ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་མོད་གྱི། ལས་འཆར་གྱི་ལག་ལེན་སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་ནས་བསམ་སྟོན་གཏོང་རྒྱུ་ དེའང་ཆོད་མར་གཅིག་པ་ཆགས་ཡོད། བྱེད་གྱི་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་སྟངས་ལ་འཆོམ་པ་འམ་ཡང་ན་བྱེད་གྱི་འདོན་ཁང་ནང་སློབ་ ཕྲུག་གི་དོ་དམིངས་དང་དགོས་མཁོ་ངེས་ཅན་ལག་སྟོང་ཕྱིར་བསྟན་གཞི་མཐུན་གྱུན་ལག་ལ་བྱེད་གྱིས་བསྟན་འཁྱར་བྱ་རྒྱུ་ གདམ་ཀ་བྱས་ཀྱང་ཆོག་སྐབས་རེ་དུས་གྱི་ཆོད་འདོན་གྱིས་གྱུན་པས་ལག་ལེན་ཆ་ཆོད་སྟབས་མི་སྤྱི། འོན་ཀྱང་ཤེས་དགོས་ པ་ཞིག་ལ་དམིགས་འདུན་བཅངས་པའི་ལག་ལེན་དེར་འཁྱར་བ་གཏོང་རྒྱུ་མང་དགས་ན་བསྟན་གཞི་པན་ནུས་ཆ་ཆོད་བ་

1 བཟོད་གཞི་གཅིག་གི་སྤྱིའི་འཁྱར་བ་དང་ཡར་རྒྱས་ཐོགས་ཐག་གཅོད་ཆེད་བཟོད་གཞི་དེ་ཉིད་ལ་རང་དབང་བད་མང་པོས་ཞིབ་འཇུག་གས་བརྟག་བ་བྱེད་པ།

ཐོན་རྒྱུ་དོ་ཐོག་འགོ་ལྔ།

ལག་ལེན་གྱི་སྒྲུབ་ཆ་ད་མཐོ་ཙུ་བརྩོ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་འཛིན་པ།

- **ཡིད་ཆེས་འཕེར་བ།** བསྐྱབ་གཞིའི་གྲུབ་ཆ་ཆེ་ལག་འཆར་འགོད་བྱས་པ་བཞིན་དོན་ཐོག་ཏུ་སྒྲེལ་ཆད།
- **ཐུན་ཆད།** ལས་འཆར་ལག་བསྟར་ངེ་ཙམ་ཐུབ་པ། (སློབ་ཆན་ངེ་ཙམ། ཇི་ལྟར་ཡོངས་སུ་སྒྲུབ་པ།)
- **ལག་ལེན་སྒྲུབ་ཆད།** ལག་ལེན་གོ་སྒྲིག་དང་མཐུན་སྒྱུར་བར་སྒྱུར་བར་དང་རྒྱབ་སྒྱུར་གྱི་བྱུང་ཆད་ཆ་ཆར་བཅི་ལྟར་གོ་སྒྲིག་བྱས་པ།
- **ལེགས་བསྒྱུར།** ལས་འཆར་ལ་འགྱུར་བའམ་བསྒྱུར་འགྱུར་གང་ནས་གཏང་ཡང་།
- **མཉམ་ཞུགས་པའི་ལག་ལེན།** སློབ་སྤྱུག་གིས་བྱེད་སློབ་ལ་ཞུགས་པའི་ཆད།

སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་སྤྱོད་ཤེས་སྤྱོད་ཞེས་པ་གང་རེད་དམ།

སྤྱི་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་སློམ་གཞི་ནི་སློབ་གྲུའི་ནང་ཤེས་ཡོན་ཆ་ཆར་བ་ཞིག་དོ་སྤྱོད་བྱ་ཐབས་བྱེད་མཁན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་སྤྱོད་ཤེས་སྤྱོད་གི་གསར་གཏོད་ཀྱི་བྱ་གཞག་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་གསར་གཏོད་གཞན་གྱི་ཐོག་ལ་གོང་འཕེལ་བཏང་བ་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་སྤྱོད་ཤེས་སྤྱོད་ནང་། སློབ་སྤྱུག་དང་ནར་སོན་པ་ཆོར་སོ་སོའི་སེམས་སྤྱོད་ཤེས་པ་དང་སྤངས་འཛིན་བྱ་ཆུ། གཞན་ལ་མཉམ་སྤྱོད་ཆོར་བ་དང་སྟོན་ཆུ། དམིགས་ལུལ་བཟང་པོ་བསྐྱུན་ནས་སྒྲུབ་པ་བྱ་ཆུ། བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་སྒྲེལ་ནས་རྒྱན་སྤྱོད་བྱ་ཆུ། འགན་འཁུའི་ཐག་གཅོད་བྱ་ཆུ་བཅས་ཀྱི་ཐད་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་དང་། སློབ་འབྲེལ་སོ། རྩལ་རྣམས་འཕྲོ་བ་དང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་རྒྱུད་རིམ་གཏོགས་ཤིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་སོ་སོ་དང་། ང་ཚོའི་འབྲེལ་ལམ། གནད་ལ་སླིན་ཅིང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལས་དོན་བསྐྱབ་རྒྱ་བཅས་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་ཐུབ།

སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་སྤྱོད་ཤེས་སྤྱོད་གི་རྣམས་རྩལ་རྣམས་ཏ་ལམ་མའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཀུན་གྱི་རྩ་བར་གནས་པའི་“སྤུལ་བྱུང་གི་རྩལ་”ཏུ་ལྟ་བ་དང་། དེར་མ་ཟད་ “ཆོད་ལྟའི་མི་ཆེ་མིན་པར་མི་ཆེའི་ཆོད་ལྟའི་” ཆེད་གྲ་སྒྲིག་ཡག་པོ་བྱ་བྱིར་ཤེས་སྤྱོད་འདིས་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་དང་། སློབ་སྤྱུག་ནང་མི། ཚོགས་སྡེ་བཅས་ལ་འོས་ཤིང་འཆམ་པའི་ཐབས་རྒྱས་དང་སྤྱོད་བརྟེན་སྤྱོད་ཅིང་། ཤེས་སྤྱོད་འདིའི་རྣམས་རྩལ་ཁོངས་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འཕྲོད་བཞེན་སྤྱོད་བརྟེན་དང་། ལས་བྲེལ་ཅན་གྱི་མི་སེར། སློབ་གྲྭ་དང་སློབ་གྲུའི་སྤྱི་རོལ་ཏུ་ཤེས་ཡོན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་སོགས་ཀྱི་ཆེད་གཞི་རྩའི་རྩལ་རིགས་ལག་གཏོགས་ཡོད། གླུ་བས་རེ་སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་སྤྱོད་ཤེས་སྤྱོད་འདི་ལ་ཆ་མ་ཆར་བའི་ཚུལ་ཐུང་ཞེས་བརྗོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེས་སློབ་གྲུའི་གྲུབ་འབྲས་དང་སོ་སོར་འབྱེད་ཐབས་མེད་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་མཆོན་ཞིང་། དེ་ལ་ཉེ་དུས་བར་དུ་མ་གཏོགས་དངོས་སུ་གསལ་པོར་མ་བཤད་པའམ་དེ་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱས་མེད་པའང་སྲིད། བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་སློབ་འབྲེལ་སོ་དང་། ཀུན་

སྒྱུད། བསམ་སྒྲུབ་རྒྱུ་རིམ་བཅས་ལ་དམ་འཛིན་བྱེད་མཁན་གྱི་ཆལ་སྒྱུར་རྒྱུ་གོ་སྐབས་སྒྱུན་སྐབས་བསྐབ་གཞིའི་བྱ་བ་
ཁོངས་དང་སྐབས་དོན་ཁྲིད་ཡོངས་བྱ་བ་བཟོ་ཐུབ་པའི་ཆལ་རིགས་གཏོགས་པའི་སྒྱུར་ཆོས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཁག་ལ་སྤྱི་ཚོགས་
དང་སེམས་སྒྱུར་ཤེས་སྒྱུར་གིས་ནན་ཏན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་སྒྱུར་ཤེས་སྒྱུར་གི་ཆལ་
ནམས་ཆེད་མངགས་གཅེས་སྒྱུར་དང་སེམས་ཁུར་ལྡན་པའི་སློབ་གཉེར་གྱི་ཁོར་ཡུག་བསྐྱུན་པ་དང་ཉམས་སྒྱུར་གི་ཐོག་ནས་
སྒྱུར་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

བྲན་པ་ཉེར་བཞག་སྐྱེར་གྱི་མཆན་ཞིག

བྲན་པ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འདི་ནི་འདས་པའི་མི་ལོ་བཅུ་ཕྱག་ནང་དར་སྒོལ་ཆེན་པོ་ཆགས་པ་དང་། ད་ལྟའི་ཆར་ཐབས་
རྒྱས་དང་ལག་ལེན་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བཀོལ་སྒྱུར་བྱེད་ཅིང་། དེ་དག་ལས་མང་པོ་ཞིག་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་ལས་ཐ་དད་དུ་
ཐུར། དེར་གི་བྲན་པའི་གོ་དོན་གྲགས་ཆེ་བ་ཞིག་གིས། བྲན་པ་ཞེས་པ་ནི་ཆོད་དཔག་དང་བྲལ་བའི་ད་ལྟ་བའི་གོ་རྟོགས་
ཤིག་ཏུ་བཟུལ་ཡོད། འདི་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དང་། ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ། སྒྲོམ་དང་འབྲེལ་བ།
ཡང་ན་སྒྲོམ་ལ་མ་བརྟེན་པའི་ཐོག་ནས་སྒྱུར་རྒྱ་ཡོད་པ་བཅས་གང་ཡིན་ཐད་མང་པོས་ཚོད་པ་བྱས་ཡོད། ད་གནས་ཀྱི་ཚོད་
པ་འདིའི་རྒྱུ་གྱིས་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིས་དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་ལ་རིག་པ་སྒྲིམ་རྒྱུར་གདམ་ཀ་བྱས་ཡོད། དོ་སྣང་བྱེད་
པའི་རྒྱས་པ་ནི་མི་ཆང་མར་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། དེ་ལ་བསམ་སྒྲུབ་ཆོད་ཆོས་རིག་དང་དབང་ཅའི་ཆོད་ཆོས་རིག་གིས་ལོ་རྒྱུ་ཕྱག་
རིང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཡོད། ཁ་ཤས་ཀྱིས་བྲན་པ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འདི་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་མིན་ཐད་ངི་བ་འདི་སྲིད་ནའང་།
དོ་སྣང་གི་ཐོག་ངི་བ་དེ་འདྲ་མེད།

སྤྱི་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིས་ནང་བྲན་པ་ཞེས་པ་ནི། ཐན་ཐོགས་ཆེ་བའི་དངོས་པོ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་སེམས་ནང་འཛིན་
པའམ་ཉར་བར་གོ་ཞིང་། དེ་ནི་ཡིད་ལ་འཛིན་པའམ་མི་བརྟེན་པ་དང་ཆོས་མཆུངས། དཔེར་ན། གལ་སྲིད་ངས་རང་གི་ལྗེ་
མིག་བྲན་དགོས་ན། དེ་ལྟར་བྲན་པར་རོགས་བྱེད་མཁན་ནི་བྲན་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་ངས་རང་གི་ལྗེ་མིག་བརྟེན་ན། དེ་ནི་བྲན་
པ་མེད་པའི་རྒྱུ་གྱིས་རེད། འདིར་ག་རེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་བརྟེན་ན། སློབ་ཕྱག་གིས་སོ་སོའི་རིན་ཐང་དང་ཆོད་སེམས་
ལ་བྲན་པ་བརྟེན་ཐུབ་པའི་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་ཁོང་ཆོས་ཀྱིས་སྤྱི་བར་བྱེད། དེ་ནི་བཟང་སྒྱུད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་
གཏོང་བར་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཡིན། བྲན་པ་ནི་ང་ཆོས་སོ་སོའི་རིན་ཐང་ལ་གནས་རྒྱ་དང་དེ་མཆུངས་བྱ་རྒྱུར་རོགས་རམ་
བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། དུས་མཆུངས་བྲན་པ་བརྟེན་པ་ནི་སོ་སོའི་རིན་ཐང་ལས་ལྡོག་པའི་ལས་སྤྱི་འཇུག་པར་བྱེད་
པའི་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན།

སྤྱི་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིས་ “བྲན་པ་དང་བཅས་ཉན་པ་” དང་ “བྲན་པ་དང་བཅས་གོམ་པ་སློབ་” སོགས་ཡོངས་གྲགས་
ཀྱི་སྒྱུར་བཅར་དེ་འདྲ་འབྲེལ་བརྟེན་སྤྱད་ “བྲན་པ་” ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འདིར་གཅེས་སྤྱད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་མཆན་ནི་དེ་དག་རྒྱུ་
སྒྱུད་ཀྱི་ཐ་སྙད་ཆགས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་གྲྭ། དཔེར་ན། “ཡིད་བྱེད་དང་བཅས་ཏེ་ཉན་པ་” “ཡིད་བྱེད་དང་བཅས་

ཏེ་ཟ་བ།” ཡང་ན། “ཡིད་བྱེད་དང་བཅས་ཏེ་གོམ་པ་སྟོབ་”སོགས་ཀྱི་ཐ་སྙད་གཞན་སྟོན་འདོད་ན། བྱེད་ཀྱིས་བརྗེ་འགྱུར་བྱས་
ན་ཆོག་ལྟེན་ཀྱི་གནས་སྟངས་ལ་ཐ་སྙད་གང་འཆམ་པ་མཐོང་ཡང་། གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་སྟོབ་སྤྱད་ཆོས་དོ་སྟངས་སྟོང་བའི་རིན་ཐང་
དང་། དེ་སྟེན་ནས་ཁོང་ཆོའི་ནང་དང་བྱི་ཡི་གནས་སྟངས་ཐད་ནས་དབྱེད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་ཡིན་པ་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

བྱེད་ཀྱིས་སྤྲེཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིར་དོ་དབྱིངས་གནང་བར་ང་ཆོས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཁྱུ་ལྟེན་དང་། འདིས་བྱེད་དང་བྱེད་ཀྱི་
སྟོབ་སྤྱད་ཆོར་པན་ཐོགས་ཆེ་བའི་མཐུན་རྒྱུན་ཞིག་མཐོ་སྟོན་སྤྱབ་རྒྱུ་དེད་ཅག་གི་རེ་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་བྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་
ཉམས་སྟོང་དང་ངེས་ཤེས་ཁག་སོ་སོའི་ས་ཁུལ་དང་འཛམ་གླིང་རྒྱ་བྱུང་གི་སྤྲེཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་ཆོགས་སྟེ་དང་མཉམ་
སྟོན་གནང་བའི་རེ་བ་ཁྱུ་ཡིན།

སྒྲིབ་རྩེ་ལྷན་པའི་འཛིན་ཁང་ཞིག་སྐྱབ་པ།

སྒྲིབ་ལྟེན་པ།

སྒྲིབ་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསལ་བསྐྱབ་གཞིའི་ལྷོ་བར་སློབ་སྤྱུག་གིས་རང་དང་གཞན་ལ་ལྷ་རྟོག་ལེགས་ཤོས་དེ་ལྟར་བྱ་
དགོས་སྒྲིབ་དང་། བྱད་པར་དུ་ཁོང་ཆོའི་སྒྲིབ་ཆོག་དང་སེམས་ཐུང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་ཐབས་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱ་ཚུལ་ཐད་
ཁོང་ཆོར་ཤེས་བྱ་སྤེལ་སྒྲིབ་གསལ་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསལ་བསྐྱབ་གཞི་ཆང་མ་སྒྲིབ་རྩེ་སྤྱི་རང་ལ་དམིགས་
པའི་སྒྲིབ་རྩེ་དང་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྒྲིབ་རྩེའི་ཐོག་ཙ་བ་ཚུགས། འོན་ཏེ་རང་དང་གཞན་ལ་སྒྲིབ་རྩེ་ཅན་ཞིག་བྱེད་དགོས་
ཞེས་སློབ་སྤྱུག་ནམས་ལ་སྤྱུལ་མ་གཏོང་བ་ཙམ་གྱིས་མི་འགྲིག་པར། གོ་རིམ་ལྷན་པའི་ཐབས་ལམ་སྤྱི་ཆོག་ཤིག་མཐོ་སྤྱོད་
བྱས་ཏེ་སྤྱི་འབྲེལ་སོ་འདིའི་རིན་ཐང་འཆོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་ནི་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་སུ་གནས། ནམ་ཞིག་སློབ་སྤྱུག་གིས་ཐབས་
ལམ་དེ་དག་གི་རིན་ཐང་ལ་རྒྱས་མངའ་ལོན་པ་ན། རང་སྒྲིབ་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་འགོ་འཛུགས་ངེས། དེ་ལྟར་བྱུང་ན། སློབ་
སྤྱུག་ནམས་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་དགོ་ཆུན་ཞིག་ཆགས་སྟབས།

དེའི་བྱིར་སྒྲིབ་རྩེ་དང་ལྷན་པའི་འཛིན་ཁང་གི་ཁོར་ཡུག་སྐྱབ་པ་ཞེས་པའི་སློབ་ཆན་དང་པོས་བྱམས་པ་དང་སྒྲིབ་རྩེ་ཡི་
གཞི་ཆའི་ལྷ་ཚུལ་ངོ་སྤྱོད་བྱེད་ཅིང་། བྱམས་པ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འདི་ལོན་གཞོན་པའི་སློབ་སྤྱུག་ཆོའི་ཆེད་དུ་དང་། སྒྲིབ་རྩེ་
ནི་ལོན་ཅུང་ཆུན་པའི་སློབ་སྤྱུག་ཆོའི་ཆེད་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཡོད། མ་གཞི་དེ་གཉིས་དབར་བྱད་པར་སྤྲོ་མོ་ཡོད་སྤྱི་ཁྱད་ཀྱང་
སྤྱི་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་དགོངས་དོན་གཙོ་བོ་ནི། བྱམས་པ་དང་སྒྲིབ་རྩེའི་ལྷ་ཚུལ་ངོ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། སློབ་སྤྱུག་དང་ལྷན་དུ་
དེ་གཉིས་ལ་འཆོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེ་ལྟར་རྒྱུད་རིམ་ཁོད་ནས་མཐར་ཁོང་ཆོས་ལྷ་ཚུལ་དེ་གཉིས་ལ་རང་སྤྱོད་ཀྱིས་ངེས་
ཤེས་རྟེན་པ་དང་དངོས་གཞིའི་ལག་ལེན་ཁོད་དེ་གཉིས་ཀྱི་པན་རྒྱས་ཐད་རྒྱས་ལོན་བྱེད་སྟབས། བསྐྱབ་གཞི་འདིའི་སློབ་ཆན་
བྱི་མ་ནམས་རང་ལ་དམིགས་པའི་སྒྲིབ་རྩེ་ཞེས་པ་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་གཞི་རྟེན་ཐོག་ཙ་བ་ཚུགས་ཤིང་། དེ་ཡང་གང་ཟག་
སྒྲིབ་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་ནང་སོ་སོའི་ལུས་དང་། སེམས། སེམས་ཐུང་བཅས་དང་འབྲེལ་བ་ནི་སློབ་ཆན་ ༡ ནས་ ༤ པར། གཞན་ལ་
དམིགས་པའི་སྒྲིབ་རྩེ་ནི་སློབ་ཆན་ ༥ དང་ ༦ མ་ལག་གི་བྱུང་ཁོངས་ཁོད་སྒྲིབ་རྩེ་ཞེས་པ་ནི་སློབ་ཆན་ ༧ པ་བཅས་ཀྱི་ནང་
གསལ་ཡོད། དེར་བརྟེན་སློབ་ཆན་དང་པོས་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསལ་བསྐྱབ་གཞི་ངོ་སྤྱོད་དང་། སློབ་ཆན་བྱི་མ་ནམས་ཀྱིས་
བསྐྱབ་གཞིའི་དགོངས་དོན་ལག་ལག་བསྐྱར་བྱ་ཚུལ་མཛུབ་སྟོན་བྱེད།

ཐུང་ཆན་དང་པོ། བྱམས་བཅེ་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་ཞེས་པས་བྱམས་བཅེའི་ལྷ་ཚུལ་ངོ་སྤྱོད་བྱེད་ཅིང་། དེའི་དོན་ལ་དཔྱད་
པ་དང་། ང་ཆོར་དེ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ལ་དཔྱད་པར་བྱེད། དེ་བཞིན་གོམ་པ་ནང་སློ་གོམ་པ་བྱིར་སྤྱོད་དང་རང་ལ་བྱམས་

བཅེའི་ཚོར་སྤང་བྱུང་བའི་སྐབས་ཤིག་རིམ་མོང་འགོད་པའི་བྱེད་སྒོ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱམས་བཅེ་དང་སྤྱིང་རྗེའི་དབར་གྱི་
འབྲེལ་བར་དབྱེད་པར་བྱེད། གཞན་ཡང་སློབ་ཕྱག་ཚོས་བྱམས་བཅེ་དང་སྤྱིང་རྗེའི་འབྲེལ་ལམ་ཐད་འཆོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་ཤིན་
ཏུ་གལ་ཆེ། གཞན་གྱིས་རང་ལ་གདུག་རྒྱུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་མིན་པར་བྱམས་བཅེའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུའི་ང་ཚོ་སྤྲོད་མོང་།
གི་འདོད་པ་དེ་ང་ཚོའི་བདེ་ཐབས་དང་བདེ་སྦྱིད་འདོད་པའི་ཐོག་ཙམ་ཐུགས་པ་སློབ་ཕྱག་གིས་ངོས་འཛིན་སྟབས་ན། དེས་
གཞན་ལ་འདུག་མེད་མིན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་དགོས་པར་སྐྱུལ་མ་བྱེད་པ་ངོས་འཛིན་སྟབས། དེར་བརྟེན་གཞན་གྱིས་རང་
ལ་བྱམས་བཅེའི་ཐོག་ནས་ལྟ་དགོས་ན། རང་ངོས་ནས་ཀྱང་གཞན་ལ་བྱམས་བཅེའི་ཐོག་ནས་ལྟ་དགོས་པ་རང་གིས་ཆོར།
འདི་ནི་བྱམས་བཅེས་ཤིང་དྲིན་དུ་གཟོ་བའི་ཚ་འཛིན་ཞིག་ཡིན།

ཁྱོད་ཚན་གཉིས་པ། འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་ཞེས་པས་སློབ་ཕྱག་ཆང་མར་བདེ་འཇགས་དང་བྱམས་བཅེ་ལྟ་བུའི་
འཛིན་ཁང་གི་ཁོར་ཕྱག་ཅིག་སྐྱབ་ཆེད་སློབ་ཕྱག་མི་རེ་ངོ་རེས་སྤྱད་བཅེ་དགོས་པའི་གྲོས་མཐུན་རིམ་པ་མང་པོ་ཞིག་འཛིན་
ཁང་ནང་འཛོགས་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་གྲོས་མཐུན་གཏན་འབེབས་བྱེད་པས་སློབ་ཕྱག་ཚོས་བྱམས་བཅེའི་རིན་
ཐང་ལ་ཐད་ཀར་རྒྱས་ལོན་བྱ་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཞིང་། དེས་ཁོར་ཕྱག་གཅིག་གི་ནང་གཞན་དང་མཉམ་དུ་འདུས་སྡོད་བྱེད་
སྐབས་བྱམས་བཅེ་དགོས་པའི་ཉགས་མཚན་གསལ་པོ་ཞིག་སྟོན་ཀྱི་ཡོད།

ཁྱོད་ཚན་གསུམ་པ། བྱམས་བཅེ་སྤྱིང་བཟར་བྱེད་པ་ཞེས་པ་འདི་བྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྱག་ཚོའི་སེམས་ནང་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་
མཐུན་ནམས་ཏན་ཏན་ཏིག་ཏིག་བཟོ་རྒྱུའི་འདུན་པ་དང་བཅས་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་ཐོག་ཕྱིར་ལོག་སྟེ་བྱེད་དགོས། ཐོག་
མར་སློབ་ཕྱག་ཚོས་ངོས་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ཞིག་གི་ནང་ཞུགས་ནས་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་ནམས་ལུས་ངག་གི་ནམ་འགྲུ་
ཐོག་ནས་སྟོན་སྟབས་པའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་དཔེ་མཚན་དུ་སྒྱུར་བ་དང་། དེ་ནས་ཁོང་ཚོས་དཔེ་མཚན་དེ་དག་སློབ་ཕྱག་ནང་ཕན་
ཚུན་གྱི་མདུན་དུ་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་ཏེ་ཁྱོད་པ་གང་བྱུང་བར་བསམ་ཞིབ་བྱེད། སྟོན་བྱུང་གི་ཁྱོད་པ་འམ་དངོས་ཁྱོད་གོ་རྟོགས་ཀྱི་
རྒྱུད་རིམ་འདི་སློབ་གཉེར་གྱི་དུས་རིམ་ཁོད་མ་མཐུད་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ། ལོ་འཁོར་མའི་ནང་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་ལག་
ལ་སྟོན་བསྟན་རྒྱ་ལས་སྤྱོད་པ་ཡོང་གི་ཡོད།

ཁྱོད་ཚན་བཞི་པ། བྱམས་བཅེ་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ཅིས་པས་སློབ་ཕྱག་ཚོར་སྤྱིང་འགའ་བཤད་རྗེས་གོ་བསྟར་
བྱས་པའི་ཐོག་ནས་བྱམས་བཅེའི་གོ་རྟོགས་གཏིང་ཟབ་དུ་གཏོང་རྒྱུར་དམིགས་ཡོད། ང་ཚོས་སྤང་མེད་དུ་བྱམས་བཅེ་ནི་ཕྱིའི་
བྱ་སྟོད་ཅན་དང་འབྲེལ་བར་འཛིན་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། མི་ཞིག་ལ་ཟས་སམ་དངུལ་སྦྱིན་པ་དང་། ཆིག་སྟན་པོ་དེ་འདྲ་སྟེ་
བ། ཡང་ན་མི་ཞིག་མར་འབྲེལ་བའི་སྐབས་ཡར་སློང་རོགས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ། འོན་ཏེ་བྱ་སྟོད་དང་ཆིག་དེ་དག་གི་ཀྱན་སྟོང་
དེ་མཐར་རང་ཉིད་ལ་ཁེ་སན་འཐོབ་ཕྱིར་དམིགས་ན། བྱམས་བཅེ་ངོ་མཉམ་བཅོས་མིན་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་མེད་ལ་རོགས་རམ་
ཡང་དག་པ་ཞིག་མ་ཡིན། སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྟོབ་གསོའི་བསྐྱབ་གཞིའི་དམིགས་ལྟུལ་ནི། སློབ་ཕྱག་ནམས་ལ་ཕྱིའི་ལུས་ཀྱི་ཐོག་
ནས་བྱེད་ལུགས་བྱེད་སྤངས་སམ་ཚུལ་མཐུན་གྱི་སྟོད་ལམ་བསྟེན་དགོས་ཞེས་ནན་སྐུལ་བྱ་རྒྱུ་ཅན་མིན་པར། གཙོ་བོ་རང་

གཞན་གཉིས་ཀར་དགེ་མཚན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ནང་སེམས་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོང་ནལ་མ་ཞིག་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱུ་སློབ་ཕྲུག་ནམས་
ལ་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུ་དམིགས་ཡོད། དེ་ལྟ་བུས་ན། སློབ་ཕྲུག་ཚོས་ཕྱི་ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་ཙམ་མིན་པར་ནང་སེམས་ཀྱི་ཡོན་
ཏན་གྱི་གལ་གནད་ཐད་རིམ་གྱིས་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་གནད་ཆེ། དེ་བཞིན་བྱམས་བཅེ་ཞེས་པ་ནི་ཕྱི་ལུས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་
རིམ་པ་ལས་གཏིང་ཟབ་པའི་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་གནས་སྐྱབས་ལ་ཐུག་པ་སྟེ། གཞན་ལ་རོགས་རམ་དང་བདེ་སྲིད་སྤྱན་རྒྱུའི་ཀུན་
སྒྲོང་དང་འབྲེལ་བ་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་རིམ་གྱིས་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱུ་དང་གལ་ཆེ། བོ་རྟོགས་དེ་གཞི་ལ་བཞག་ནས་སློབ་ཕྲུག་སོ་སོས་
བྱམས་བཅེའི་ངེས་ཆོག་རེ་བཟོས་ན། ཕྱིས་སུ་གོ་བ་ལྟག་མ་རེ་རྟེན་ཆེ་ཁ་སྟོན་དང་བཟོ་བཅོས་བྱེད་ཆོག།

ཁྱེད་ཚོ་ལྟ་པ། བྱམས་བཅེ་ངོས་འཛིན་པ་དང་རྟེན་འབྲེལ་ལ་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པ། ཞེས་པའི་ཐོག་ནས་སློབ་ཚན་འདི་
མཇུག་བསྟུ་གི་ཡིན། དེའི་ནང་བྱམས་བཅེར་འཚོལ་ཞིབ་ལྟག་པོ་བྱེད་པ་ཚུད་ཅིང་། ད་ཐེངས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ཐོག་
ནས་བྱེད་ཅིང་། དེ་ནི་བཀའ་བློན་ལ་བསམ་ཤེས་བྱེད་པ་དང་ཆ་འཕྲ་ཞིང་། སློབ་ཚན་ཕྱི་མ་ཁག་གི་ནང་རྒྱས་པར་འཚོལ་ཞིབ་
བྱ་རྒྱུ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི་མ་གཞི་ང་ཚོ་བྱམས་བཅེའི་ནམ་འགྱུར་ཁྲོད་ཉིན་ལྟར་འཚོ་གནས་བྱེད་མོད་ཀྱི། ང་ཚོས་རྒྱུད་དུ་དེ་
དག་ངོས་འཛིན་མ་ཐུབ་པའམ་ཡིན་ཤིག་ཤིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཉིན་རེའི་བྱ་གཞག་ཁག་ལ་ཞིབ་པར་ལྟ་བ་དང་བྱམས་བཅེ་ལྟ་
པའི་སྤྱོད་ཚུལ་སྟོ་ཚོགས་ལ་ལྟ་བས། སློབ་ཕྲུག་གིས་བྱམས་བཅེ་ནི་དུས་ནས་དུས་སུ་གོང་འབྲེལ་འགྲོ་བའི་ཚལ་ཞིག་ཏུ་དེ་
ལ་ཡི་རངས་བྱ་རྒྱུ་སྤྱོད་བརྟུན་ཐུབ། མཐར་ཁྲོད་ཚོས་རང་གི་ཉེ་འཁོར་ནས་བྱམས་བཅེའི་ནམ་འགྱུར་མང་བ་མཐོང་ཐུབ་པ་
དང་། དེས་རྒྱུན་པས་རང་གི་བྱམས་བཅེའི་ནམ་འགྱུར་ངོས་འཛིན་དང་དེ་ལ་ཡི་རངས་བྱ་རྒྱུ་ལེགས་པ་ཡོང་གི་ཡོད། རྣམ་
པ་འཕྲ་མིན་ཐོག་ནས་བྱམས་བཅེ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུའི་ཚལ་སྤྱོད་བས་བྱམས་བཅེ་ནི་རང་ཅག་གི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་
དང་། བདེ་སྲིད། ཐ་ན་ང་ཚོའི་འཚོ་གནས་བཅས་ལ་དགོས་གལ་ཆེ་ཚུལ་ཐད་བོ་རྟོགས་གཏིང་ཟབ་པོ་ཞིག་རྟེན་པར་བྱེད།
ཁྱེད་ཚོ་འདིའི་ནང་། སློབ་ཕྲུག་ཚོར་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ནམ་གཞག་དང་ཁོང་ཚོའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་དངོས་པོ་ནམས་གཞན་གྱི་བྱམས་
བཅེའི་བློ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཚུལ་ངོ་སྤྱོད་བྱེད་པས། བསྐབ་གཞིའི་སྤྱད་དུ་རྟེན་འབྲེལ་དང་བཀའ་བློན་བསམ་ཤེས་ཐད་
འཚོལ་ཞིབ་ལྟག་པོ་བྱ་རྒྱུ་ཕྱིར་སྤྲོད་ཆོག་ཞིག་སྤྱན་གྱི་ཡོད།

སློབ་ཕྲུག་ལ་ལར་རང་དང་གཞན་རྒྱུད་ཀྱི་བྱམས་བཅེ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་ཁག་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། དཔེར་ན། མི་ཞིག་གིས་
གཞན་ཞིག་ལ་སློ་འབྲེད་རོགས་བྱེད་པ་ (ཡང་ན་སློབ་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལྟ་བུ) ང་ཚོར་བྱམས་བཅེའི་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཏུ་སྤྲང་ནའང་། བྱེད་
ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་ལ་ལར་དེ་དག་བྱམས་བཅེའི་སྤྱོད་པར་སྤྲང་མདོག་ཁ་པོ་མ་རེད། དེ་ལྟའི་སྐབས་ང་རྒྱུད་རིང་ཙམ་བྱས་ཏེ་རང་
གི་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་ལྟ་ཚུལ་དེ་དག་ལ་རིམ་གྱིས་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས། སློབ་ཕྲུག་གཞན་གྱིས་བྱམས་བཅེའི་ཀུན་
སྤྱོད་དུ་གང་མཐོང་བ་འབྲེལ་བཟོ་བྱེད་པར་ཉན་དུ་འཇུག་རྒྱ་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། སློབ་ཕྲུག་ཁ་
ཤས་ཀྱིས་རང་གི་སློབ་ཤོགས་ཚོས་བཅམས་པའི་བྱམས་བཅེའི་ཀུན་སྤྱོད་དེ་འདྲ་དོ་སྤྲང་བྱུང་ནས་འབྲེལ་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
དེ་ལ་དུས་ཚོད་རིང་པོ་འགོར་གྱི་ཀྱང་། བམ་ཞིག་ནམ་པ་འདྲ་མིན་ཐོག་ནས་བྱམས་བཅེ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུའི་རུས་པ་སྐབས་
ཆེ་བ་ཞིག་རིམ་གྱིས་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་མཐོང་ཚུལ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་མིག་སྤར་མདོན་ངེས།

སྤྲེལ་ཡོད་སྟོབ་གསའི་ཕྱོད་ཆན་གྱི་བྲུང་ཆ།

ཕྱོད་ཆན་ཁག་སེ་སེ་སྟོན་འགྲོའི་རྒྱལ་ཡོན་ཐོག་ནས་འགོ་འདྲུགས་བྱེད་པ་བྱེད་ནས་དོ་སྣང་འབྱུང་རྒྱ་རེད། རྒྱལ་ཡོན་དེ་དག་དུས་ནས་དུས་སུ་འགྱུར་བ་དང་གོང་འཕེལ་འགྲོ་ཞིང་། རྒྱལ་ཡོན་དེ་དག་གིས་བསྐབ་གཞི་འདིའི་ནང་གི་ཕྱོད་ཆན་ཁག་གི་རྒྱུད་རིམ་ཁོད་འཕེ་འགྱུར་གྱི་ལམ་ཞིག་མཁོ་འདོན་བྱེད་ཅིང་། ཉེན་དེའི་ནང་གི་འགྱུར་བ་ཞིག་བརྟེན་བྱེད་པ་མ་ཟད་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྤྱོད་བརྟེན་བྱས་པ་བརྒྱུད་ཅལ་ནམས་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་བ་གཏོང་བའི་ལམ་ཞིག་ཀྱང་ཆགས་ཡོད། རྒྱལ་ཡོན་དེ་དག་སྐབས་གཞན་དུ་འང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཐ་ན་བྱེད་རང་ལ་ཕྱོད་ཆན་གྱི་རིམ་ཆ་ཆང་འགྲིམ་རྒྱུ་ཁོམ་པ་མེད་པའི་ཆེན་འང་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ་བྱེད་ལ་དགའ་བསུ་དང་སྐུལ་མ་ཁུ་རྒྱ་ཡིན།

སྟོབ་སྤྲུག་ཆོར་བརྟེན་དམ་བསམ་ཚུལ་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་གཞི་རྒྱུ་མོ་རྟོགས་སྤེལ་བྱིས་ཕྱོད་ཆན་ཁག་གཅིག་གི་ནང་བཀོ་སྤྱོད་རམ་སྤྱན་བསྟར་གྱི་བྱེད་སྟོབ་བསྐྱེད་ཡོད། དེ་ནི་ཐོས་སྟོབས་ཀྱི་ཤེས་རབ་སྤྱོད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན། ཐོས་སྟོབས་ཀྱི་ཤེས་རབ་དེ་དབྱེད་སྟོབས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཀྱི་དོ་བོར་སྒྱུར་སྤྲེལ་ཕྱོད་ཆན་ཁག་ནང་དུ་དང་དེས་ཤེས་གྱི་བྱེད་སྟོབ་སྤྱོད་དེ་འདྲ་ཆེད་དུ་གཏན་ལ་ཐབ་པས་སྟོབ་སྤྲུག་ཆོར། “ཨ་ལས་” སྟམ་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཡོང་གི་ཡོད། ཐོས་སྟོབས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ (འོགས་སུ་སྤྱན་བསྟར་མ་ཞུས་པར་) དེ་གོ་སྐབས་ནམ་བྱུང་ལ་དེས་ཤེས་གྱི་བྱེད་སྟོབ་ཁག་དང་མཉམ་སྤེལ་བྱས་ན། སྟོབ་སྤྲུག་གིས་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྱོད་བྱུང།

གཞན་ཡང་ཕྱོད་ཆན་ནང་ཤར་སྟོམ་གྱི་ལག་ལེན་དུ་མ་བསྟར་གིང་། དེ་དག་ནི་དབྱེད་སྟོབས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ལས་སྟོམ་སྟོབས་ཀྱི་ཕྱོད་པའི་དོ་བོར་འཕོ་རྒྱུ་དང་ཕྱོད་བ་གཏོང་ཟབ་དུ་གཏོང་བྱིས་དམིགས། སྐབས་དོན་འགའ་ཞིག་ཁོད་དེས་ཤེས་གྱི་བྱེད་སྟོབ་དང་ཤར་སྟོམ་གྱི་ལག་ལེན་དབར་ཁྱད་པར་མཐོན་གསལ་དོད་པོ་དེ་འདྲ་མེད། རྒྱ་མཆན་ནི་ཤར་སྟོམ་ལག་ལེན་གྱིས་གོ་རྟོགས་སྤྲེལ་པའམ་དེས་ཤེས་འདེན་བྱུང་ཅིང་། ཤར་སྟོམ་དང་རྒྱུད་འཇགས་ལྟག་པོ་བྱིས་དེས་ཤེས་གྱི་བྱེད་སྟོབ་བསྟར་རྒྱས་དང་གཏོང་ཟབ་དུ་གཏོང་བྱས། སྐབས་དེ་དེས་ཤེས་དང་བྱེད་སྟོབ་གཉིས་ཀར་སྐར་ཉགས་བརྒྱབ་ཡོད་ཅིང་། ཉགས་དེའི་བསྟན་དོན་ནི། གལ་སྲིད་རང་དོས་ནས་དེ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བར་མཐོང་ན་དེ་ལ་ལན་གཅིག་ལས་མང་བ་འདྲུག་རྒྱུ་སྐུལ་ལྟག་གཏོང་གི་ཡོད།

མཐར་སྟོབ་སྤྲུག་ནམས་ཀྱིས་ཕྱོད་ཆན་འི་པོའི་གནད་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་དང་རང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་དང་། ཆོར་བ། འི་བ་སོགས་འགོད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་སུ་དམིགས་ཏེ་སྟོབ་ཆན་རེ་རེའི་མཛུགས་ཏུ་མཛུགས་གི་རྒྱལ་ཡོན་གྱི་དུས་ཆེད་རེ་བྱུར་བཀོལ་ཞུས་ཡོད།

དུས་ཡུན་དང་མཁུགས་ཆད།

མྱོང་ཚན་རེ་རེར་ཉུང་མཐར་སྐར་མ་ ༡༠ རེ་གཏོང་རྒྱ་འཁར་འགོད་བྱས་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་དུས་ཚོད་ཡོད་པ་དང་ཁྱེད་
ཀྱི་སློབ་སྤྱུག་གི་རྒྱས་པས་སློབ་པ་ན། དམིགས་བསལ་བྱེད་སྒོ་དང་ཤར་སྒོམ་ལག་ལེན་ཐོག་དུས་ཡུན་འདི་ལས་རིང་བ་གཏོང་
སྟབས་ལག་པོ་ཡོད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་དུས་ཚོད་སྐར་མ་ ༡༠ ལས་ཉུང་བ་ཡོད་ན། བྱེད་སྒོ་གཅིག་གམ་དེའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ལ་
འདུག་རྒྱ་བདམས་ན་ཆོག་ཅིང་། མྱོང་ཚན་དེ་ཆོགས་སྟབས་མའི་ནང་ཚར་བ་དགོས། འོན་ཀྱང་སྟོན་འགྲོའི་རྒྱས་ལོན་དང་
ངེས་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ནམས་དུས་ཚོད་ལ་ལྟོས་མེད་ཀྱིས་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དྲན་དགོས།

ཞིབ་དཔྱད་ལྟར་ཆ་ཞིག་བརྗོད་བ།

སློབ་སྤྱུག་ནམས་ཀྱི་སེམས་འཁྲུགས་པའམ་སྒྲེར་གྱི་དུས་ཚོད་དགོས་པའི་སྐབས་རང་འདོད་ཀྱིས་འགྲོ་སའི་ཞིབ་དཔྱད་ལྟར་
ཞིག་སྟུན་རྒྱུར་ཁྱེད་ལ་ཐུགས་འདོད་ཡོད་ཤས་ཆེ། དེ་ནི་སྤྱི་ཤེས་སློབ་ལ་ཕན་པའི་ཀྱང་སྒྱུར་པར་གཞི་དང་། སྒྱུ་རྩལ་དངོས་
རིགས། པར་རིས་སོགས་རང་གི་སློབ་སྤྱུག་གིས་བཟོས་པའི་དངོས་རིགས་འདྲིལ་སའི་ས་ཆ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན། འདྲིལ་ཁང་ཁ་
ཤས་ནང་སྟུང་མགོ་དང་། སེམས་ཅན་གྱི་འདྲ་གསོ་བ། དམིགས་བསལ་གྱི་པར། སོར་རྒྱུད་རྒྱས་པའི་ལྟ་བུ་གྱི་པར་རིས། (སློབ་ཚན་
གཉིས་པའི་ནང་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད།) གངས་ཀྱི་ཤེལ་བུམ། རོལ་དབྱངས། བྱེད་སྒོ་ཆུ་ཆོད། སྒྱུར་དེབ་སོགས་ཀྱི་དངོས་པོ་འདྲིལ་
སྟོན་ཡོད། ཞིབ་དཔྱད་ལྟར་ཞེས་པ་ནི་སློབ་སྤྱུག་ཚོས་རང་གིས་རང་ལ་བྱམས་བཅེ་དང་སྒྲིང་རྩི་སྒྲིང་སའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་དང་།
སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསའི་བསྐྱབ་གཞི་ལས་གང་སློབ་བཞིན་པའི་གནད་དོན་ཁག་གཅིག་སློབ་བརྟེན་བྱེད་སའི་ས་ཆ་ཞིག་ཡིན་
པ་དགོས་ཆུང་གིས་སློབ་སྤྱུག་ལ་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས། སྐབས་སྐབས་སུ་ཞིབ་དཔྱད་ལྟར་དུ་འགྲོ་བ་ཙམ་གྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་
སྤྱུག་ཚོས་རང་དོན་རང་གིས་ཞི་འགྲིག་གམ་སྟུང་གི་ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་གི་གནས་བབས་སུ་བསྐྱར་ལོག་བྱེད་དགོས་པའི་ཆོ་
ཁོང་ཆོར་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ར་འཕྲོད་བྱུང་ངེས། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཁོང་ཆོས་གནས་དེའི་བརྟན་ཆ་དང་སྒྲིང་འཇགས་ཀྱི་གནས་
བབས་མྱོང་གི་ཡོད།

སློབ་སྤྱུག་སྒྲེར་གྱི་ཉམས་ལེན།

མཐར་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་སྤྱུག་ཚོས་རང་རང་གིས་བཀོལ་སྟོན་རྒྱས་པའི་སྒྲེར་གྱི་སློབ་བརྟེན་དེ་འདྲ་བར་འགྱུར། སྤྱི་ཤེས་ཡོན་
སློབ་གསའི་བསྐྱབ་གཞིས་སློབ་སྤྱུག་མི་རེ་རོ་རེ་སློབ་བརྟེན་མི་འདྲ་བ་ཆ་ཆང་བ་རེ་དང་འབྲེལ་ཆགས་པ་ངོས་འདྲིན་བྱེད།
གཞན་ཡང་སློབ་བརྟེན་ཁག་ལ་རྩལ་དང་ལྷན་པའི་ཐོག་ནས་མ་ཞུགས་ན། སློབ་བརྟེན་ཁག་གཅིག་གིས་སློབ་སྤྱུག་ནམས་ལ་
ཕན་འདོགས་རྒྱུའི་ཆ་བརྟེན་ཉེན་ཡོད་པ་བསྐྱབ་གཞི་འདིས་ངོས་བཟུང་བའི་ཐོག་ནས་སློབ་བརྟེན་ཁག་རིམ་གྱིས་འཕེལ་
རྒྱས་གཏོང་གི་ཡོད། སློབ་ཚན་དང་པོས་བདེ་འཇགས་དང་བྱམས་སློབ་ལྷན་པའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་བསྐྱབ་ནས་སྒྲེར་གྱི་སློབ་

བདར་ཆེད་ཕྱིངས་ཆ་སྒྲུབ་པ་དང་། དེ་ནས་སློབ་ཚན་གཉིས་པས་དབང་ཚུལ་མ་ལག་མི་འབྲུགས་པ་དང་སྐྱེད་པ་འཛིན་ཁྱེད་
པའི་སློབ་བདར་དོ་སློབ་ཁྱེད། སློབ་ཚན་གསུམ་པས་སེམས་ཆེ་གཅིག་པ་སློབ་བཟེ་བའི་སློབ་བདར་ཁག་དོ་སློབ་ཁྱེད། (ཡོངས་
གྲགས་སུ་བློན་པ་སློབ་བཟེ།) སློབ་ཚན་བཞི་པས་སེམས་སློབ་ཟེ་བའི་སློབ་བདར་ཁག་དོ་སློབ་ཁྱེད། རིམ་པ་དེ་དག་གི་གོ་རིམ་
མ་འབྲུགས་པར་ལག་བསྟར་ག་ཆེད་ཐུབ་ཐུབ་བྱ་རྒྱུར་ལམ་སྟོན་ཞུ་ཞིང་། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་ཆོས་སློབ་བདར་
ཀྱི་རིགས་འཕར་མ་སོ་སོར་ག་སྒྲིག་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། གལ་སྲིད་ཁོང་ཆོའི་སེམས་འབྲུགས་པའམ་རྒྱས་པ་ཉམས་པ་ན་
སྐབས་བདེའི་སློབ་བདར་ཁག་ལ་བསྐྱར་ལོག་ཐུབ་པ་ཡོང་ངེས།

དཔེ་བཅན་སྒྲིབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན།

སློབ་ཚན་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པའི་ནང་གི་སློབ་བདར་ཁག་གཅིག་གི་ཐོག་གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་སྟོན་ཚུད་ནས་རྒྱས་མངའ་
མ་མཆིས་ཆོ། དེ་དག་རང་གི་སློབ་ཕྲུག་ཆོར་སློབ་བྲིད་མ་བྱས་སྟོན་དུ་དང་པོ་རང་དོས་ནས་འགོ་འཛུགས་བྱ་རྒྱུར་ལམ་སྟོན་
ནན་པོ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། ཐ་ན་སོ་སོས་སློབ་བདར་ཆུང་ཆུང་དེ་འདྲ་ (ཉིན་རེར་སྐར་མ་ཁ་ཤས་ཅམ་) བྱེད་པས་རང་གི་སློབ་བྲིད་དེ་
གནད་ལ་སྒྲིབ་པོ་ཞིག་ཆགས་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཏེ་ཅང་ཆེ། སློབ་ཕྲུག་ཆོར་སློབ་བྲིད་མ་བྱས་གོང་སྔ་ས་ནས་འགོ་འཛུགས་བྱེད་
པས་རང་ལ་སློབ་བདར་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཆེད་རིང་བ་འཐོབ་ཀྱི་ཡོད།

བྱུང་ལུ་སློབ་དེབ་དང་རྒྱ་ཆ།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྲེལ་ཡོན་རྒྱུ་སློབ་ལག་དེབ་ནང་གཏོགས་པའི་སྤྲེལ་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་སྒྲིམ་གཞི་དེ་ད་དུང་
སློབ་ཆར་མེད་ན། སྒྲིབ་ཀྱི་བྱུང་ལུ་ཁོངས་ཀྱི་བར་དུ་སློབ་རྒྱུར་ལམ་སྟོན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

གཞན་ཡང་། ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་མཛད་པའི་དཔེ་དེབ་<<ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མཚམས་ལས་འདས་པ། སློབ་ལོ་གསར་
པའི་བཟང་སློབ།>> དང་། <<རྒྱལ་སྤྱི་འཛིན་ཉེན་>>སོགས་དང་། འབྲུམ་རམས་པ་ཌེ་ནི་ཡལ་ གོལ་མན་ (Dr. Daniel
Goleman) དང་པེ་ཏར་ སེན་གེ་ (Peter Senge) གཉིས་ཀྱི་དེབ་ཆུང་། <<དམིགས་གཏད་གསུམ་>>ཞེས་པ་དང་། ལིན་ཏ་
ལན་ཏི་རི་ (Linda Lantieri) དང་གོལ་མན་གཉིས་ཀྱིས་བཅུམས་པའི་<<སེམས་སློབ་གི་ཤེས་རབ་སྒྲུབ་པ་སྟེ། སྤྱི་ཁྱེད་ནང་
གི་སོར་ཆུད་རྒྱས་པ་སྒྲིད་པའི་ལག་ལེན་>>དཔེ་དེབ་དེ་སློབ་རྒྱུར་ལམ་སྟོན་ཞུ་གི་ཡོད།

ཆོས། _____

བཅེ་བའི་པ་མའམ་ལྟ་སྤྱོད་མཁན་ནམས་ལ་ཁྱུ་རྒྱུ།

ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱ་བུས་ད་ཆ་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྟོབ་གསེའི་བསྐྱབ་གཞི་སྟོབ་གཉེར་བྱེད་འགོ་འདྲུགས་བཞིན་ཡོད། སྤྱི་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞི་འདི་ནི་གཞོན་སྤྱོད་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་དང་། སེམས་ཚུང་། བཟང་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱིང་ཨ་མ་རི་གཙུག་ལག་སྟོབ་གཉེར་ཁང་གིས་གསར་དུ་བསྒྲིགས་པའི་སྟོན་འགྲེའི་སྟོབ་ཕྱ་ནས་འདྲིན་རིམ་བཅུ་གཉིས་བར་གྱི་ཤེས་ཡོན་ལས་འཆར་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞི་འདིའི་ནང་དོ་སྣང་སྤྱོད་བཟང་དང་། སྤྱིང་རྩེ། སེམས་ཁྱུར། རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་མ་ལག་གི་གོ་རྟོགས། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལས་སུ་ཞུགས་པ་བཅས་ཆེད་དུ་གསར་སྟོན་བཀྱིས་ཏེ་དཔོན་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་དང་སེམས་ཚུང་བསྐྱབ་གཞིའི་སྤྱོད་ཁ་སྐོང་ཞུས་པ་ཞིག་ཡིན།

སྤྱིར་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྟོབ་གསེའི་བསྐྱབ་གཞིའི་ལྟེ་བར་སྟོབ་ཕྱག་ནམས་ལ་ཐོག་མར་རང་དང་དེ་ནས་རང་གཞན་པན་ཚུན་དབར་སེམས་ཁྱུར་བྱ་ཐབས་གནད་ལ་སྤྱིན་པོ་ཞིག་སྟོབ་བྲིད་བྱ་རྒྱུའི་སྐོར་དང་། ལྷག་པར་དུ་སྟོབ་ཕྱག་གི་སེམས་ཚུང་དང་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་དམིགས་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྟོབ་གསེའི་བསྐྱབ་གཞི་ཆང་མ་སྤྱིང་རྩེ་སྟེ། རང་ལ་དམིགས་པའི་སྤྱིང་རྩེ་དང་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྤྱིང་རྩེའི་ཐོག་ཙ་བ་ཚུགས། འོན་ཏེ་སྤྱིང་རྩེ་ནི་གོང་རིམ་ནས་བཀའ་བཀོད་གཏོང་བ་ལྟར་མ་ཡིན་པར། རྩལ་ངེས་ཅན་དེ་འདྲ་དངོས་སུ་སྤྱངས་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱོད་དགོས། དཔེར་ན། རང་གི་དབང་ཆའི་མ་ལག་སྤངས་འདྲིན་བྱ་རྒྱུ་དང་སྤྱིད་གཞོན་ལ་གདོང་ལན་བྱ་རྒྱུ་སྤྱོད་པ། སོ་སའི་སེམས་ཚུང་སྐོར་ལ་ཤེས་པ་བྱས་ཏེ་དེ་དག་ལ་གནད་ལ་སྤྱིན་པོས་ཁ་གཏད་གཅོག་རྒྱ། སྤྱི་ཆོགས་དང་འབྲེལ་ལམ་གྱི་རྩལ་སྤྱོད་པ། དེད་ཅག་གང་དུ་གནས་སའི་ཆོགས་སྟེ་དང་སྤྱི་ཆོགས་ཐད་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བསམ་སྟོན་གཏོང་ཚུལ་སྤྱོད་བ་སོགས་ལྟ་བུ། སྤྱི་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་དམིགས་ལུལ་ནི་སྟོབ་ཕྱག་ནམས་ཀྱི་ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་པའི་བདེ་ཐང་སྤྱད་ཐབས་ལམ་མཐོ་སྤྱོད་ཞུ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

སྟོབ་ཆན། ༡། འགོ་འདྲུགས་བྱེད་ཚུལ།

སྤྱི་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞི་ནི་སྟེ་ཆན་ནམ་སྟོབ་ཆན་སོ་སོར་ཆ་བགོས་བྱས་ཡོད། སྟོབ་ཆན་ ༡ སྤྱིང་རྩེ་དང་ལྷན་པའི་འདྲིན་ཁང་རྒྱན་པ་ཞེས་པས། དམས་བཅེ་དང་སྤྱིང་རྩེའི་གཞི་ཆའི་ལྟ་ཚུལ་ཁག་ངོ་སྤྱོད་བྱེད་ཅིང་། དམས་པ་ཞེས་པའི་ཐ་སྤྱད་འདི་ལོན་གཞོན་པའི་སྟོབ་ཕྱག་ཆོའི་ཆེད་དུ་དང་། སྤྱིང་རྩེ་ནི་ལོན་ཅུང་ཁན་པའི་སྟོབ་ཕྱག་ཆོའི་ཆེད་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཡོད། སྤྱིང་རྩེ་ནི་རང་དང་གཞན་ལ་དམས་སྤྱོད་ངམ་སེམས་ཁྱུར་བྱ་རྒྱུའི་རྣམས་པ་ལ་གོ་ཞིང་། སྟོབས་དང་རྣམས་ཕྱགས་ཀྱི་འབྱུང་ཙ་ལྟ་བུར་སྟོབ་པ་ལས་འཁོས་ཀ་རྒྱུང་བའམ་རང་ངམ་གཞན་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུར་རྣམས་མེད་ཀྱི་ཏྲགས་མཆན་ཞིག་མ་ཡིན། སྤྱིང་རྩེ་

རྒྱུད་ལ་སྒྲིབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་ལམ་ཐད་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་སྐོར་ཚན་རིག་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་
ཉིད་དོན་ཉིན་རེ་བཞིན་ངེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་མཆིས།

ཁྱིམ་ཆང་ནང་གི་སྒྲིབ་བརྟན།

ཁྱེད་ཀྱི་སྤུ་གུས་སྤྲི་ཤེས་ཡོན་བསྐྲབ་གཞི་འདིར་དངོས་སུ་ཞུགས་པའི་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱིས་རྒྱུ་སྒྲིབ་ཆེན་པོས་ཆ་ཤས་ལེན་
རྒྱུར་ང་ཚོས་ཁྱེད་ལ་སྐྱུ་ལ་ལྷག་ཞུ་གི་ཡོད། ཁྱེད་ལ་བསྐྲབ་གཞི་འདི་ལྟ་སྟོག་གནང་བདེ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལ་སྤྲི་ཤེས་ཡོན་བསྐྲབ་
གཞིའི་རྒྱུ་སྒྲིབ་ལག་དེབ་ཅེས་བརྗོད། དེའི་ནང་ལས་འཆར་ཁྲོད་བཀོལ་སྒྲིབ་བཀྲིས་པའི་སྤྱི་ཁོག་དང་། སྒྲོམ་གཞི། ལས་
འཆར་འདི་གཞི་འདོག་སའི་ཆེན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྲུང་ས་གཏུག་ཡིག་ཆ་བཅས་བསྐྲུས་ཡོད།

སློབ་ཚན་འདིའི་ཆེད་དུ། ནང་དུ་ཞལ་ལག་མཚོད་པའི་སྐབས་སམ་ཡང་ན་དུས་གཞན་ཞིག་ལ། ནང་མི་མི་རེ་ངོ་རེ་ནས་
བྱམས་བཅེའི་སྒྲིབ་པ་གང་དང་གང་དོ་སྣང་བྱུང་ངམ་ཞེས་དང་། ཡང་ན། ཉིན་དེར་བྱམས་བཅེའི་སྒྲིབ་པ་གང་བཅུམས་སམ་
ཞེས་ངི་བ་འདི་ཐབས་ཀྱོས། དུས་གཞན་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་བྱམས་བཅེའི་སྒྲིབ་པ་མ་དེ་འདྲ་བྱས་ཆེ་བྱམས་བཅེ་དང་སྟོང་རྗེའི་སྐབས་
དེ་ཁྱེད་ཀྱི་སྤུ་གུས་བསྐྲབ་ནས་ངོས་འཛིན་ཀྱོས། དེ་བཞིན་སྤུ་གུ་ལའང་དེ་ལྟར་བྱེད་དུ་སྐྱུ་ལ་མ་ཀྱོས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱམས་
བཅེ་དང་སྟོང་རྗེ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་དང་དེ་གཉིས་ལ་རིན་ཐང་བཅི་རྒྱུའི་ཚལ་གོང་མཐོར་གཏོང་བྱུང་།

བྱུང་ལུ་ལྟོག་དེབ་དང་རྒྱ་ཆ།

སྤྲི་ཤེས་ཡོན་ཀྱི་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ནམས་ང་ཚོགས་འདི་ནས་པལ་ལེན་བྱུང་པ་ཡིན། www.compassion.emory.edu

དེ་བཞིན་དུ་ཁྱེ་གི་ཡལ་སྟོལ་མན་དང་། བེ་ཏར་སེང་གེ་གཉིས་ཀྱི་དམིགས་པ་གསུམ་ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་དང་། ལིན་ཏུ་ལེན་ཁྱེ་
ཡ་རི་དང་། ཁྱེ་གི་ཡལ་སྟོལ་མན་གཉིས་ཀྱི་སེམས་སྤྱོད་གི་ཤེས་རབ། བྱིས་པའི་ནང་གི་སོར་ཚུད་ནུས་པ་སྒྲིབ་པའི་ལག་ལེན་
ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་གཉིས་སྟོག་རོགས་ཞེས་ལམ་སྟོན་ཡང་ཞུ་གི་ཡོད།

གལ་ཏེ་ངི་བ་ཡོད་ན་ང་ཚོར་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས།

མན་ལགས་/ ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་མཚན་ཉགས། _____

མན་ལགས་/ ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་མཚན། _____

མན་ལགས་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུགས་ཞུ་ས། _____

སྒྲིབ་ཚན་དང་པོ། རྩིང་རྩེ་ལྗན་པའི་འཛིན་ཁང་ཞིག་སྒྲུབ་པ།

ཕྱིང་ཚན། ༡། བྱམས་བཅེའི་སྐྱར་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པ།

དགོས་པ།

ཕྱིང་ཚན་དང་པོ་འདིའི་དམིགས་ལུལ་ནི། བྱམས་བཅེ་དང་དེ་ང་
ཆོར་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་འཆོལ་ཞིབ་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་སྒྲིབ་སྤྱད་
ཆོར་སྤྱོད་ལོན་བསྐྱབ་གཞི་འདི་ངོ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན། སྤྱོད་པའི་
ལོན་བསྐྱབ་གཞིའི་མང་གཞི་ནི་བྱམས་བཅེ་དང་སྤྱིང་རྩེ་ཡིན། དང་
པོ་སྒྲིབ་སྤྱད་ཆོས་བྱམས་བཅེ་ཞེས་པ་གང་ཡིན་དང་། དེ་ང་ཆོར་
དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཐད་སྒྲིབ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།
ང་ཆོ་ཆང་མས་བདེ་བ་དང་བདེ་ཐང་འདོད་ཅིང་སྤྱད་བསྐྱལ་དང་
དཀའ་ངལ་མི་འདོད་པའི་དབང་གིས་གཞན་ལས་བྱམས་བཅེ་བྱང་
ན་སྒྲུབ་པའི་འདོད་པ་བྱེད། གལ་སྲིད་ང་ཆོས་དེ་ངོས་འཛིན་སྤྱད་
ན། གཞན་ནམས་ཀྱང་ང་ཆོ་དང་འབྲ་བར་བདེ་བ་འདོད་ཅིང་སྤྱད་
བསྐྱལ་མི་འདོད་སྟབས།

གཞན་ལ་བྱམས་བཅེའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་བྱེད་
དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཤེས་སྤྱད། (མཆན། བདེ་འཇགས་
དང་གནད་ལ་སྤྱིན་པའི་སྒྲིབ་གཉེར་ཁོར་ལུག་ཅིག་སྤྱད་ཆེད་
གཉིས་མོས་ཀྱིས་མོས་མཐུན་བྱས་པའི་འཛིན་ཁང་གི་སྐོས་
མཐུན་གྱི་ཐོ་གཞུང་ཞིག་བཟོས་པའི་ཐོག་ནས་ཕྱིང་ཚན་རྩེ་
མའི་ནང་དེ་ལྟའི་བྱམས་བཅེ་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ།)

* སྐར་ཏྲགས་བརྒྱབ་པ་དེས་བྱེད་སྒོ་དེ་ལན་མང་པོ་
བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་ཆོག་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། (སྐར་བཙས་
བྱས་ནའང་ཆོག་མ་བྱས་ནའང་ཆོག།)

སྤྱད་སྤྱོད་ལུལ་

སྒྲིབ་སྤྱད་གིས།

- ང་ཆོ་ཆང་མས་བདེ་བ་དང་བྱམས་བཅེ་འདོད་པ་ངོས་འཛིན་སྤྱད་པ།
- བྱམས་བཅེ་དང་བདེ་སྤྱོད་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་སྤྱད་པ།
- སྒྲིབ་སྤྱད་སོ་སོས་བྱམས་བཅེའི་རི་མོ་རེ་བྲིས་ཏེ་བྱིས་སུ་མཐུན་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བེད་སྤྱོད་སྤྱད་པ་བཅས་ཡིན།

གཞི་རྒྱུ་གྲུབ་ཆ་སྤྲོད་པ།



གང་ཟག་ནང་ཕན་ཚུན་གྱི་གོ་རྟོགས།

མཁོ་ཆས།

- གཤམ་ཏུ་བཏོན་པའི་དི་གཞུང་།
- སློབ་ཕྲུག་རེར་ཉིན་དེབ་དང་ཞ་སྒྲུག་རེ།
- ཞ་སྒྲུག་དང་། ཆོན་སྒྲུག་གམ་སྒྲུ་ཁྱ་གཞན།

ཡུན་ཆད།

སྐར་མ། ༡༠

སྒྲིག་འགྲུའི་རྒྱུ་ལོན། སྐར་མ། ༩

- འདི་ལོ་ང་ཆོས་ང་ཆོ་རང་ཉིད་དང་རང་གཞན་ཕན་ཚུན་དབར་རྒྱུ་ལོན་ཆེད་གཟའ་འཁོར་རེར་དུས་ཆོད་ཕན་བྱ་གཏོང་རྒྱ།
- བདེ་སྲིད་དང་བྱམས་བཅེ་ཞེས་པ་གང་ཡིན་ཤེས་རྟོགས་སྤང་ང་ཆོས་བྱེད་སློ་འགའ་སྤེལ་རྒྱ་ཡིན།
- ང་ཆོའི་འདྲིན་ཁང་འདི་བདེ་འཇགས་ངང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སའི་ཁོར་ཡུག་སྲིད་པོ་ཞིག་ཏུ་ངེ་ལྟར་རྒྱུར་བྱས་མིན་ཐད་ང་ཆོས་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

ངེས་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་སློ། ༡། སྐར་མ། ༡༡།

གོམ་པ་ནང་སློ་དང་། གོམ་པ་ཕྱིར་སློའི་བྱེད་སློ།

སྒྱི་ཁོག

དགེ་ཆེན་གྱིས་དྲི་བ་བསྐྱལ་བ་ལ་གཞིགས་ནས་སློབ་ཕྲུག་ཆོས་སློར་སློར་ཞིག་གི་བྱི་ནང་དུ་གོམ་པ་སློ་རྒྱ། དེ་ནས་སློབ་ཕྲུག་ཆོས་གོམ་པ་མདུན་དུ་སློ་མཁན་སྲ་དང་སྲ་འདུག མ་སློ་མཁན་སྲ་དང་སྲ་འདུག་ལྷག་ཅམ་དོ་སྤང་བྱེད་དགོས། དེས་ག་རེ་སྟོན་གྱི་རེད་ཅེ་ན། སྲ་དང་སྲ་ལ་རང་གཤེས་སམ་ཉམས་ཚུང་གཅིག་པ་ཡོད་མེད་སྟོན་གྱི་ཡོད།

ནང་དོན། / འཆོལ་ཞིབ་དགོས་པའི་ངེས་ཤེས།

ང་ཆོར་མི་འདྲ་བའི་ཆ་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། བདེ་བ་དང་བྱམས་བཅེ་འདོད་པ་ནི་ང་ཆོ་ཆང་མར་གཅིག་གྱུར་ཡིན།

མཁོ་ཆས།

གཤམ་དུ་བརྟོན་པའི་བརྗོད་པ་ཁག

ལམ་སྟོན།

- སློབ་ཕྱག་ནམས་སྟོར་སྟོར་ཞིག་ཏུ་འཁོད།
- གཤམ་གསལ་དཔེ་མཚོན་གྱི་བརྗོད་པའི་ནང་ནས་དྲི་བ་ཁག་སྤྱད་དེ། གལ་ཏེ་དྲི་བ་དེ་རང་ལ་འཇུག་གི་འདུག་ན་གོམ་པ་ནང་དུ་སློ་རུ་ཆུགས།
- སུ་ནང་དུ་ཡོད་པ་དང་སུ་ཕྱི་དུ་ཡོད་པར་སློབ་ཕྱག་ཆོར་དོ་སྣང་བྱེད་དུ་བཅུག་སྟེ་གོས་བསྐྱར་གྱིས།
- དྲི་བའི་མཇུག་ཏུ་ཁོང་ཆོར་འདི་ལྟར་ཤོད།

“གཡས་གཡོན་ལ་གཟིགས་དང་། མི་ནམས་ཀྱིས་ང་ཆོར་བྱམས་བཅེ་སྟོན་ན་ང་ཆོ་ཆང་མ་སྦྱིད་པོ་ཡོད་པར་སྣང་། གཅིན་གཅུང་མང་ཡོད་གཅིག་པ་དང་འདྲ་བར། ང་ཆོས་དགའ་སའམ་ང་ཆོར་ཡོད་པའི་བྱ་དངོས་ལ་ང་ཆོས་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐུབ་པ་ལྟར། དེ་ཅག་གི་འདྲི་ན་གོགས་ཆང་མ་མཉམ་དུ་འདྲུ་བར་བྱེད་མཁན་དེར་ང་ཆོས་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐུབ་སྟེ། ང་ཆོས་རང་ཉིད་དང་རང་ལ་བྱམས་བཅེ་བྱེད་མཁན་ལའང་བདེ་བ་འདོད་ཀྱི་ཡོད།”

སློབ་ཁྲིད་མན་ངག

- གོམ་པ་ནང་དུ་དང་ཕྱི་དུ་སློ་བར་སློབ་ཕྱག་ནམས་སྟོར་སྟོར་བྱེད་སའི་ས་ཆ་ཆེན་པོ་ཞིག་དགོས་ལྟ་བུས། བྱེད་ཀྱིས་སྟོག་ཅེ་དང་རྒྱབ་སྟེགས་ནམས་སྟོས་ཀྱང་ཆོག་བྱེད་སྟོ་དེ་སྟེལ་བར་གདམ་ཀ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཁང་པའི་ཕྱི་ལོགས་སམ་ལུས་ཅེད་ཁང་ནང་གཉེར་ཀྱང་ཆོག་
- སློབ་ཕྱག་ཆོ་སྟོར་སྟོར་ནང་གོམ་པ་མདུན་དུ་སློ་བའི་ཆབ་དུ་རྒྱབ་སྟེགས་ནམས་སྟོར་སྟོར་དུ་བཞག་སྟེ་དེའི་སྟེང་དུ་ཡར་ལངས་མར་སྟོན་དུ་བཅུག་ཀྱང་ཆོག་ཡང་ན་བསྐྱད་ནས་བྱས་ཀྱང་འགྲིག་ཡང་ན་གོམ་པ་སློ་བའི་ཆབ་དུ་ལག་པ་བརྒྱུད་བཅུག་ཀྱང་ཆོག་དེ་ལྟར་བྱས་ན་འདྲི་ན་གོགས་ཆོས་དྲི་བ་སོ་སོར་ལན་དེ་ལྟར་འདེབས་པ་མཐོང་བྱུང་།
- གཤམ་གྱི་དཔེ་མཚོན་བརྗོད་པའི་ནང་གསལ་བའི་དྲི་བ་ཁག་གི་སྟེང་འཆོམ་པོ་དང་དུས་ཆོད་ཀྱི་གོགས་མ་བྱས་ན་བྱེད་ཀྱིས་དྲི་བ་འཕར་མ་ཁ་སྟོན་བྱས་ཀྱང་འཕྱས། སློབ་ཕྱག་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱུན་ནས་བྱེད་ཀྱིས་དྲི་བར་བཞོ་བཅོས་བྱས་ན་འང་འགྲིག་དོན་གྱི་སྟེང་པོ་ནི་སློབ་ཕྱག་ཆོར་ཆང་མ་གཅིག་གྱུར་དུ་མེད་པའི་བྱ་དངོས་ཁག་གི་ཐོག་ནས་འགོ་འཇུགས་དགོས། དཔེར་ན། གདམ་ཀའམ་ཁོང་ཆོའི་ནམ་པ་ལྟ་བུ། དེ་ནས་ང་ཆོ་ཆང་མར་གཅིག་གྱུར་དུ་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་ཁ་སློ་དགོས། དཔེར་ན། ང་ཆོས་བདེ་བ་དང་བྱམས་བཅེ་འདོད་པ་ལྟ་བུ།
- དྲི་བ་མཐའ་མ་དེ་ཆོ་སྒྲུལ་སྐབས་སློབ་ཕྱག་ཁ་ཤས་ཀྱི་གོམ་པ་ནང་དུ་སློ་གི་མི་འདུག་ན་ཁོང་ཆོར་དོ་སྣང་བྱ་དགོས།

གཅིག་བྱས་ན་ཁོང་ཚོས་དེ་བཅག་འཛོམས་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། འོན་ཀྱང་སློབ་ཕྲུག་ཚོ་དེས་པར་དུ་གོམ་པ་ནང་དུ་སློབ་འཇུག་དགོས་ཀྱི་འདུག་སྟེ་མ་པའམ་བྱེད་ཀྱི་ཞལ་ལ་ཉན་དུ་འཇུག་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་པའི་བསམ་སློབ་གཏོང་མི་ཉན། རྒྱུ་ཚབ་རྒྱུ་མེད་མའི་སྐབས་སུ་མཐུན་དེ་བདེ་སྦྱིད་དང་བྱམས་ཆེད་སྒྲོར་གཏོང་བ་ལ་པོ་འཛོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ནས་ཞིག་ཁོང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་བྱེད་པ་དང་རང་རང་སོ་སོའི་ལྷ་ཚུལ་དང་ཚོར་སྣང་ལག་ལ་འཇུག་བཞེས་སྤྱིད།

དཔེ་མཚན་གྱི་བརྗོད་པ།

- ཚང་མ་སྒྲོར་སྒྲོར་བྱེད་རྒྱུ་སྒྲོར་སྒྲོར་འདི་བདེ་འཇགས་ལྡན་པའི་སྒྲོར་སྒྲོར་ཞིག་རེད། གཞན་གྱི་འབྲེལ་བཤད་དམ་ཚད་དཔག་མེད་པར་མི་རྣམས་ཀྱིས་བསམ་སློབ་གཏོང་བ་དང་ཚོར་སྣང་ལྱུང་བར་རང་དབང་རེད།
- ངས་བྱེད་རང་ཚོའི་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་བརྗོད་ན། གོམ་པ་མཐུན་དུ་སློབ་རྒྱུ་དང་ཚོས་སྐད་ཆ་མ་བཤད་པར་སོ་སོའི་མཐའ་སྒྲོར་དུ་གང་བྱུང་བར་དོ་སྣང་ཅམ་བྱས་ཏེ་བྱེད་སྒྲོར་འདི་སྤེལ་གྱི་ཡིན།
- ད་འགོ་འཇུགས་ཀྱི་ཡིན།
- གལ་སྲིད་བྱེད་རང་ལ་གཅེན་པོ་འམ་གཅེན་མོ་ཡོད་ན། གོམ་པ་མཐུན་དུ་སློབ།
- སློབ་ཟིན་པ་དང་དེ་གར་ལངས་ཏེ། བྱུག་ཅམ་རིང་གཡས་གཡོན་དུ་བལྟས་ནས་གཞན་སུ་ལ་གཅེན་པོ་འམ་གཅེན་མོ་ཡོད་པ་དང་སུ་ལ་མེད་པ་ལྟ་དགོས། ད་གོམ་པ་བྱིར་འཐེན་གནང་རྒྱུ་ཡིན།
- ད་ང་ཚོས་དགའ་སའི་དངོས་པོ་ཞིག་གི་སྒྲོར་ལ་བསམ་སློབ་གཏོང་གི་ཡིན།
- བྱེད་རང་མོག་མོག་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་ན། གོམ་པ་མཐུན་དུ་སློབ།
- ཡང་བྱུག་ཅམ་རིང་གཡས་གཡོན་དུ་བལྟས་ནས་མོག་མོག་ལ་དགའ་མཁན་གཞན་སུ་འདུག་ལྟ་དགོས།
- ད་གོམ་པ་བྱིར་འཐེན་གནང་རྒྱུ་ཡིན།
- གལ་ཏེ་བྱེད་རང་རྒྱུ་ཆེད་པོ་ལོ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་ན། གོམ་པ་མཐུན་དུ་སློབ།
- ཡང་གཡས་གཡོན་དུ་བལྟས་ནས་རྒྱུ་ཆེད་པོ་ལོར་དགའ་མཁན་གཞན་སུ་འདུག་ལྟ་དགོས། ད་གོམ་པ་བྱིར་འཐེན་གནང་རྒྱུ་ཡིན།
- བྱེད་རང་མཉམ་ཞུགས་ཆེད་མོའི་རིགས་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་ན། གོམ་པ་མཐུན་དུ་སློབ།
- གཡས་གཡོན་དུ་བལྟས་ནས་མཉམ་ཞུགས་ཆེད་མོ་ལ་དགའ་མཁན་གཞན་སུ་འདུག་ལྟ་དགོས། ད་གོམ་པ་བྱིར་འཐེན་གནང་རྒྱུ་ཡིན།
- རང་ལ་གཞན་ཞིག་དང་འདྲ་ཚོས་ཤིག་ཡོད་པ་སུས་དོ་སྣང་བྱུང་ངམ། དེ་གང་རེད་དམ། (དེ་ལྟའི་ལམ་ནས་སྤྱི་གྲུ་

ཆོས་འབྲེལ་བ་མང་ཙམ་བཟོ་འགོ་འདུགས་སྐྱབ་པ་དང་གོམ་པ་རྗེས་མའི་སྤྲད་གྲ་སྒྲིག་སྐྱབ་པར་གལ་ཆེ་བའི་ངི་བ་ཁག་ཡིན།)

- ངས་དོ་སྤངས་བྱུང་གསལ་ལ་གོམ་པ་མདུན་དུ་སློབ་མཁན་སློབ་སྟུག་འགའ་ཞིག་ལས་མི་འདུག ད་ངས་ངི་བ་གཞན་ཞིག་བསྐྱལ་ནས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། གལ་ཏེ་བྱེད་རང་བདེ་བ་འདོད་ཅིང་སྐྱག་བསྐྱལ་མི་འདོད་ན། གོམ་པ་མདུན་དུ་སློབ།
- ད་གཟིགས་དང་། ང་ཆོ་ཆང་མས་གོམ་པ་མདུན་དུ་སློབ་འདུག དེས་ང་ཆོ་ཆང་མ་བདེ་བ་འདོད་ཅིང་སྐྱག་བསྐྱལ་མི་འདོད་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། ད་གོམ་པ་ཕྱིར་འཐེན་གནང་རོགས།
- བདེ་བ་དང་སྐྱག་བསྐྱལ་གཉིས་ལས་སྐྱག་བསྐྱལ་ལ་དགའ་མཁན་ཡོད་ན། གོམ་པ་མདུན་དུ་སློབ།
- གཡས་གཡོན་དུ་གཟིགས་དང་། གོམ་པ་མདུན་དུ་སློབ་མཁན་ག་ཆོད་འདུག
- གཞན་གྱིས་རང་ལ་སེམས་གནག་པོ་བྱེད་པ་ལ་མི་དགའ་བར་བཟང་པོ་བྱ་རྒྱུར་དགའ་ན། གོམ་པ་མདུན་དུ་སློབ།
- གཟིགས་དང་། ང་ཆོ་ཆང་མས་གོམ་པ་མདུན་དུ་སློབ་འདུག
- གཞན་གྱིས་རང་ལ་སེམས་བཟང་པོ་བྱེད་པར་ང་ཆོ་ཆང་མ་དགའ་ཡི་འདུག ད་གོམ་པ་ཕྱིར་འཐེན་གནང་རོགས།
- གཅེན་པོ་དང་གཅེན་མོ་མང་པོ་ཡོད་པ་ནང་བཞིན། ང་ཆོས་དགའ་སའམ་ང་ཆོར་ཡོད་པའི་བྱ་དངོས་ལ་ང་ཆོས་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྐྱབ་པ་ལྟར། རེད་ཅག་གི་འཛིན་གྲོགས་ཆང་མ་མཉམ་དུ་འདུ་བར་བྱེད་མཁན་དེར་ང་ཆོས་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྐྱབ་སྟེ། ང་ཆོས་རང་ཉིད་དང་རང་ལ་བྱམས་བཅེ་བྱེད་མཁན་ལའང་བདེ་བ་འདོད་གྱི་ཡོད།

ངས་ཤེས་གྱི་བྱེད་སྒྲིག་ ༡། ལྷན་མ། ༡༡།

བྱམས་བཅེ་བྱེད་ནས་རི་མོར་འགོད་པ།

སྒྱི་ཁོག

མི་ཞིག་གིས་རང་ལ་བྱམས་བཅེ་བྱས་པའི་སྐྱོར་སློབ་སྟུག་གིས་རི་མོ་ཞིག་འབྲི་རྒྱ་དང་དེའི་འོག་ཏུ་ཆོག་སྐྱབ་ཁ་ཤས་ནང་དེའི་འཆར་སྤང་དང་ཆོར་སྤང་རི་ལྟར་བྱང་རྒྱལ་འབྲེལ་བཟོད་བྱ་རྒྱ།

ནང་དོན། / འཆོལ་ཞིབ་དགོས་པའི་ངས་ཤེས།

- ང་ཆོས་བྱམས་བཅེའི་སྒྱོད་པ་བྱེད་པའམ། ཡང་ན་མོས་པ་བྱེད་སྐྱབ།
- བྱམས་བཅེ་ཡིས་ང་ཆོའི་བདེ་བ་གོང་སྤེལ་གཏོང་གི་ཡོད།
- ང་ཆོ་ཆང་མ་བདེ་སྒྱིད་འདོད་པ་ཡིན།

མཁའ་ཆས།

- སློབ་ཕྱག་རེར་ཉིན་དེབ་རེ།
- རི་མོ་འབྲི་ཆེད་ཞུ་སྒྲུག་དང་། ཆོན་སྒྲུག་གམ་སྒྲུ་གྲ།

ལམ་སྟོན།

- མི་ཞིག་གིས་རང་ལ་བྱམས་བཅེ་བྱས་པའི་སྐབས་ཤིག་སློབ་ཕྱག་ཆོར་ཁུ་སིམ་པོར་ཡིད་ལ་འཆར་དུ་ཆུགས།
- སློབ་ཕྱག་ཆོར་འཆར་སྣང་དེའི་རི་མོ་སྤྲེཤས་སྤྱོད་གི་ཉིན་དེབ་ནང་འབྲི་བུ་ཆུགས། དེ་ནས་བྲན་པའམ་འཆར་སྣང་དེའི་སྐོར་གྱི་དྲི་བ་འདི་དག་ལ་ཆོག་སྒྲུབ་ཁ་ཤས་ནང་ཁོང་ཆོར་ལན་འདེབས་སུ་ཆུགས།
- དེ་གང་འདྲ་སྣང་ངམ། དེ་གང་འདྲ་ཆོར་རམ། བྱིད་རང་གང་འདྲ་སྣང་ངམ། བྱིད་ལ་ཆོར་བ་གང་འདྲ་བྱང་ངམ།
- དགོས་པ་མཆིས་ཆེ་སློབ་ཕྱག་སྒྲེར་ལ་ལམ་སྟོན་བཀྲིས་ཏེ་རི་མོ་དང་ཡི་གེར་འགོད་བྱེད་ཁོང་ཆོར་སྐར་མ་ཁ་ཤས་སྟོན། སློབ་ཕྱག་མང་ཆེ་བ་ཆོར་འདུག་སྟམ་ན། བསམ་ཚུལ་ཤོད་རྒྱུ་སྐུལ་མ་བྱོས།
- ཁོང་ཆོས་བསམ་ཚུལ་སྤེལ་བའི་སྐབས་གཞན་གྱིས་རང་ལ་བྱམས་བཅེ་བྱས་པའི་སྐབས་དེར་གང་འདྲ་ཆོར་རམ་ཞེས་དྲིས།
- གལ་སྲིད་སློབ་ཕྱག་གིས་བྱམས་བཅེ་མིན་པའམ་སེམས་སྒྲུག་ཏུ་བརྟུག་པའི་སྐབས་དེ་འདྲ་བཤད་ན། ང་ཆོར་གཞན་ལས་བྱམས་བཅེ་ཐོབ་སྐབས་དེ་ནི་ང་ཆོར་བདེ་བ་སྦྱིན་མཁན་ཡིན་ཞེས་ཁོང་ཆོར་བྲན་སྐུལ་བྱས་ཏེ། གཞན་ལས་བྱམས་བཅེ་ཐོབ་སྟེ་དེ་ཐོབ་པ་བརྟེན་ནས་རང་ལ་བདེ་བ་བྱང་བའི་སྐབས་གཞན་ཞིག་བསམ་སྟོ་ཐོངས་ཞེས་ཁོང་ཆོར་སྐུལ་མ་བྱོས།
- ང་ཆོ་ཆང་མས་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་བྱམས་བཅེ་ལ་བརྟེན་ནས་བདེ་བ་འབྱུང་སྟབས། ང་ཆོ་ཆང་མར་བྱམས་བཅེ་དགོས་པའི་དོན་དངོས་དེ་ལ་སྤུ་གྲ་ཆོའི་དོ་སྣང་བཀྲུག་སྟེ། དུས་ཆོད་ཀྱིས་འདང་ན་སྤུ་གྲ་གང་མང་ལ་བསམ་ཚུལ་ཤོད་དུ་ཆུགས།

སློབ་བྲིད་མན་ངག།

- ཅོག་ཅེའམ་སློག་ཅེའི་འགམ་དུ་བསྟན་པའམ་འདྲིན་གྲོགས་ཆང་མ་མཉམ་དུ་སྐོར་སྐོར་བྱས་ནས་བསྟན་དེ་བྱིད་ཀྱིས་བྱིད་སྐོ་འདི་སྤེལ་ན་འགྲིག གཤམ་གྱི་བརྗོད་པ་དེ་ཅོག་ཅེའམ་སློག་ཅེའི་གམ་དུ་བསྟན་པའི་སློབ་ཕྱག་ཆོའི་ཆེད་དུ་བྲིས་པ་རེད།
- སློབ་ཕྱག་གཞན་ནམས་འཁར་ནས་སྟོན་སྐབས་ཁ་ཤས་ལ་སོ་སོར་བྱམས་བཅེ་ཐོབ་པའི་སྐོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད་དུ་བརྟུག་ན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་ཕྱག་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྱ་རྒྱུ་དགེ་མཚན་ཆེ།

- དཀར་པང་ངམ་ཁྱེད་ལྟ་བུ་པར་ཤོག་སྟེང་དེ་བཤུག་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བྲིས་པ་བྱེད་ལ་དགོས་འདོད་པ་སྟེ།
- བྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་གཞུགས་བརྟན་སྟངས་དེ་བའི་ལན་ཁ་ཤས་སྟེང་དེ་བཟོས་པའི་རིམ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་དཔེ་སྟོན་འདོད་པ་སྟེ།
- བྱེད་ཀྱི་འཛིན་ཁང་གི་ཆེ་ཆུང་དང་སྟོབ་སྟུག་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཅུ་ཁག་ཆེན་པོའི་མདུན་དུ་སྐད་ཆ་ཤོད་འདོད་མིན་ལ་གཞིགས་ཏེ་དང་པོ་གཉིས་གཉིས་ཆ་བཤོས་བྱེད་དུ་བཅུག་ནའང་འགྲིག།
- སྟོབ་སྟུག་གཞན་ཀྱིས་ཁོ་རང་ཆོར་བྱམས་བཅེ་ཐོབ་པའི་སྐབས་ཤིག་གི་སྐོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད་སྐབས་དེ་མིན་གྱི་སྟོབ་སྟུག་ཆོར་ཆོར་སྟངས་ལ་རེ་བྱུང་ངམ་ཞེས་དྲིས། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེས་ཁོང་ཆོར་བའི་བ་སྐྱེན་གྱི་པའམ་དེ་དང་འདྲ་བའི་བྱམས་བཅེ་ཞིག་རང་ལའང་ཐོབ་པ་དཔྱད་སྟེ་བྱེད་སྟེ།
- ཆོགས་ཐུན་འདྲ་མིན་ནང་རིམ་འདི་བྱེད་སྟོན་དེ་གཅིག་ལས་མང་བ་སྟེ་ལ་ན་ཆོག་འོན་ཏེ་མྱོང་ཆུང་རྩིས་མའི་ནང་བསྐྱར་དུ་བེད་སྟོད་སྟངས་ཉུང་མཐར་རིམ་འདི་འདྲ་བཤུས་གཅིག་ཉར་ཆོགས་བྱ་རྒྱུ་མ་བཟོད་པ་བྱོས། སྟོབ་སྟུག་ཆོས་སོ་སོའི་རིམ་ཉར་ཆོགས་བྱེད་པའམ་བྱེད་ཀྱིས་ཁྱེད་དུ་དབྱངས་ཁྱེད་ཆོག་ཡང་ན་བྱེད་ཀྱིས་དེ་དག་བསྟུས་ནས་བྱིས་སུ་དགོས་པའི་དུས་སུ་སོ་སོར་བཤོ་འགྲེམས་བྱས་ནའང་འགྲིག། བྱེད་སྟོན་འདི་ལྷ་རེར་ཉུང་མཐར་ཐེངས་གཅིག་མང་བ་སྟེ་ལ་ན་འགྲིག།

དཔེ་མཆོན་གྱི་བརྗོད་པ།

- དང་ཆོ་སོ་སོའི་སྟོན་ས་ལ་རང་འཇགས་སྟོན་རོགས་གནང་།
- གཞན་གྱིས་ང་ཆོར་སེམས་བཟང་པོ་བྱེད་སྐབས་ང་ཆོ་ཆང་མ་དགའ་བ་ང་ཆོས་ངེ་ལྟར་མཐོང་བ་དཔྱད་ཀྱི་འདུག་གམ།
- ལྷག་ཙམ་རིང་ལུ་སེམས་པོར་བསྟན་དེ་གཞན་གྱི་རང་ལ་བཟང་པོ་བྱས་པའི་སྐབས་ཤིག་ལ་བསམ་སྟོན་གཏོང་དགོས། སྐབས་རེ་ང་ཆོར་མིག་བཙུམས་པའམ་ཞ་ལའི་སྟེང་བལྟས་ནས་དཔྱད་གསུང་བྱ་རྒྱུ་དེ་སྟུགས་བའི་བ་ཡོད། ངས་ང་རང་གི་མིག་བཙུམ་གྱི་ཡིན།
- གཞན་དེ་དམིགས་བསལ་ཞིག་ཡིན་གྱི་ལ་དཀྱུས་མ་དེ་འདྲ་ཡང་ཡིན་སྟེ།
- དེ་བྱེད་ལ་རོགས་པ་བྱེད་མཁན་ནམ་བྱེད་ལ་སྐད་ཆ་ཡག་པོ་ཤོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་སྟེ།
- དེ་ནི་རང་དང་མཉམ་དུ་ཅེད་མ་ཅེ་མྱོང་བའི་གྲགས་པོ་ཞིག་གམ་རང་ལ་ཅེད་ཆས་སམ་རྩན་པ་བྱིན་མཁན་ཞིག་ཡིན་སྟེ།
- གལ་སྟེ་བྱེད་ནས་མི་ཞིག་གིས་རང་ལ་བྱམས་བཅེ་བྱས་པའི་སྐབས་ཤིག་དཔྱད་ན་ལག་པ་ཁྱོད་སྟེ། (སྟོབ་སྟུག་གཞན་ནམས་འཁར་ནས་སྟོན་སྐབས་ཁ་ཤས་ལ་སོ་སོར་བྱམས་བཅེ་ཐོབ་པའི་སྐོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད་དུ་བཅུག་ན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོབ་སྟུག་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྱ་རྒྱུ་དགེ་མཆོན་ཆེ།)

- དང་ཚོས་མི་ཞིག་གིས་རང་ལ་བྱམས་བཅེ་བྱས་པའི་སྐབས་གང་བྱང་བ་ནམས་རི་མོར་འབྲི་རོགས་གནང་།
- ང་ཚོའི་སློབ་གཉེན་དང་བསམ་ཚུལ་སྒོར་ཐོ་འགོད་སྤྲད་དམིགས་བསལ་ཉིན་དེབ་ཅིག་འཛོལ་པ་བྱས་ཏེ། སྐབས་རེ་ང་ཚོས་ཉིན་དེབ་དེའི་ནང་བྱེད་ལ་རི་མོ་འབྲི་རོགས་ཞེས་བརྗོད་སྟེ། སྐབས་རེ་ཡི་གར་འབྲི་རྒྱ་དང་། སྐབས་རེ་གཉིས་ཀ་འབྲི་རྩ་འཇུག་སྟེ། དེ་རིང་བྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཉིན་དེབ་ཀྱི་ཤོག་གངས་དང་ཕོ་དེ་ཁ་ཕྱེ་ནས་རི་མོ་དང་ཡི་གེ་འབྲི་འགོ་འཇུགས་རོགས།
- གྲི་བ་འདི་དག་ལ་ལན་ཐོབ་སྟེ། སྐབས་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྤང་ངམ། སྐབས་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་ཚོར་ངམ། བྱེད་རང་གང་འདྲ་སྤང་ངམ། བྱེད་རང་ལ་ཚོར་སྤང་ག་རེ་བྱུང་ངམ། (སློབ་སྤྱུག་ལ་འབྲི་རྒྱའི་ཆེད་དུ་སྤྲོད་སྟེ་སྐར་མ་ཁ་ཤས་སྤྲད་དེ། དགོས་མཁོ་མཆིས་ཆེ་སློབ་སྤྱུག་སོ་སོར་ལམ་སྟོན་བྱེད། སློབ་སྤྱུག་པལ་ཆེ་བས་བྲིས་ཚར་འདུག་བསམས་ན། སློབ་གྲོགས་ཚང་མའི་ཁྱོད་དུ་སོ་སོས་གང་བྲིས་པ་དེ་སྟོན་རེས་བྱེད་དུ་ཚུགས།)
- “ཡ། དང་ཚོས་མི་གཞན་གྱིས་ང་ཚོར་བྱམས་བཅེ་བྱས་པའི་སྐབས་གང་བྱང་རི་མོར་བཀོད་ཟིན།
- སོ་སོའི་རི་མོ་དེ་སློབ་གྲོགས་ཚོ་ལ་བསྟན་ནས་དེའི་སྒོར་ཐོད་འདོད་ཡོད་མཁན་སུ་ཡོད་དམ།
- གལ་ཏེ་བྱེད་ལ་བྱམས་བཅེའི་སྐབས་ཤིག་ངན་སྤྲད་ངན་སྤྲུལ་བྱེད་ཕོ་དགོས་ཆེ་མཐུན་ཆེན་གྱི་ཚུལ་དུ་རི་མོ་འདི་དག་བྱེད་ཀྱི་ཉིན་དེབ་ནང་ལྟ་ཆོག་ཆོག་ཡོད། ང་ཚོས་གང་བྱས་པ་དེ་དག་ལ་བསྐྱར་དུ་བལྟས་ནས་ཚོར་སྤང་བཟང་ཕོ་ཞིག་བསྐྱེད་དེ་ལོག་རྒྱར་ང་ཚོས་བྱེད་ལ་ཉག་ཏུ་བསུ་བ་ཁྱེ་རྒྱ་ཡིན།

མཇུག་གི་རྒྱས་ལོན། སྐར་མ། ༩

- བྱེད་རང་ག་རེ་བསམ་གྱི་འདུག་གམ། ང་ཚོ་ཚང་མས་བདེ་བ་འདོད་དམ། ང་ཚོ་ཚང་མས་གནག་སེམས་ལས་བྱམས་བཅེར་དགའ་བ་བྱེད་དམ།
- མི་ནམས་གྱིས་ང་ཚོར་བྱམས་བཅེ་བྱེད་སྐབས་ང་ཚོར་ཚོར་བ་གང་འདྲ་འབྱུང་ངམ། མི་ནམས་གནག་སེམས་ཅན་ཡིན་ན་ང་ཚོར་ཚོར་བ་གང་འདྲ་འབྱུང་ངམ།
- བྱམས་སྒྲིང་ལྟན་པའི་འཛིན་ཁང་ཞིག་སྤྲོད་རྒྱུ་འདི་ལོ་ང་ཚོས་ཕན་ཚུན་རོགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། གལ་ཏེ་ང་ཚོ་ཚང་མས་བདེ་བ་དང་བྱམས་བཅེ་འདོད་ན། ང་ཚོས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བཟང་ཕོ་བྱ་རྒྱུ་ངས་པར་དུ་སྒྲིང་དགོས། ང་ཚོས་གང་བྱེད་འཆར་ཡོད་པ་དེ་ཡིན།

སློབ་ཚན་དང་པོ། རྩིང་རྩེ་ལྷན་པའི་འཛིན་ཁང་ཞིག་སྐྱབ་པ།

སློབ་ཚན། ༡། འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན།

དགོས་པ།

སློབ་ཚན་འདིའི་དོ་སྣང་གི་སྐོར་གཞི་བོ་ནི་སློབ་གཉེར་གྱི་ཁོར་ལུག་བཟན་པོ་དང་གནད་ལ་སློན་པོ་ཞིག་ཡོང་བར་ཕན་འདོགས་སྤྲད་གཉིས་མོས་འཛིན་ཁང་གྲོས་མཐུན་གྱི་ཐོ་གཞི་ཞིག་བཟོས་ཏེ། དེ་དང་ཆོ་དགོས་པའི་ཚུལ། དེའི་ཕན་ཡོན་བཅས་ལ་འཆོལ་ཞིབ་འཕར་མ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན། སློབ་སྤྲུག་གིས་བཟོས་པའི་གྲོས་མཐུན་དེས་བྱམས་བཅེར་ཐད་ཀར་འཆོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་ཁོང་ཆོར་ཕན་འདོགས་ཤིང་། དེས་གཞན་དང་མཉམ་འཆོ་གནས་བྱེད་པའི་ས་གནས་ཤིག་གི་ནང་རེད་ཅག་ལ་བྱམས་བཅེར་དགོས་པའི་ཉུགས་མཚན་གསལ་པོ་ཞིག་སྟོན་གྱི་ཡོད། འཛིན་ཁང་ནང་ཕན་པ་དང་མི་ཕན་པར་མཐོང་བ་གང་ཡིན་ཐད་དེས་ད་དུང་ཁོང་ཆོའི་མ་འཇུགས་མཐོ་རུ་གཏོང་གི་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཐོ་གཞི་དང་གསལ་བའི་གྲོས་མཐུན་དེ་དག་གིས་ཐད་ཀར་རང་དང་གཞན་ལ་བྱུགས་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཁོང་ཆོས་མཐོང་བྱུང་གྱི་ཡོད། ད་དུང་དེས་གཞན་ཡོད་པ་དང་ཁོང་ཆོའི་ཆོར་སྣང་དང་དགོས་མཁོ་བཅས་ཀྱི་དོན་དངོས་ལ་སློབ་སྤྲུག་ཆོས་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱ་རྒྱས་སྟོན་བྱེད།

* སྐར་ཉུགས་བརྒྱབ་པ་དེས་བྱེད་སྟོན་དེ་ལན་མང་པོ་བསྐྱར་སྟོན་བྱེད་ཆོག་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། (སྐར་བཅོས་བྱས་ན་འང་ཆོག་མ་བྱས་ན་འང་ཆོག)

སྐྱབ་འབྲས།

སློབ་སྤྲུག་གིས།

- ང་ཆོར་བྱམས་བཅེར་དགོས་པ་དང་དེའི་བྱིར་ང་ཆོས་ཕན་ཚུན་རི་ལྟར་བྱེད་པའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་བསྟན་དོན་ཁ་ཤས་ལ་འཆོལ་ཞིབ་བྱུང་པ།
- བྱམས་བཅེར་དང་བྱམས་སྦྱོང་ལྷན་པའི་འཛིན་ཁང་ཞིག་སྐྱབ་རྒྱུར་ཕན་པའི་གྲོས་མཐུན་དོན་འཛིན་བྱུང་པ།

གཞི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཆ་སྒྲིབ་པ།  གང་ཟག་ནང་ཕན་ཚུན་གྱི་གོ་རྟོགས།	མཁོ་ཆས། • འགོ་བརྗོད་དུ་“ང་ཚོའི་འཛིན་ཁང་ནང་ང་ཚོས་མོས་མཐུན་.....བྱ་རྒྱུ་”ཞེས་བྲིས་ཤིང་གྲང་སྒྲིབ་དབྱང་ཐུབ་པའི་གྲང་སྒྲུབ་ཤོག་སྒྲིབ་ཞིག • བསམ་ཚུལ་འབྲི་ཆས་སུ་དཀར་པང་དམ་གྲང་སྒྲུབ་ཤོག་སུ་ཞིག • ཚོན་སྒྲུག
ཡུན་ཚད། སྐར་མ་ ༤༥ བྱང་ན་ཉིན་གཉིས་ལ་བཞགས། (ཉིན་དང་པོར་སྐར་མ་ ༡༠ ཉིན་གཉིས་པར་སྐར་མ་ ༡༥།)	

ཚུན་འགྲོའི་རྒྱུས་ལོན། སྐར་མ། ༩

- ཁ་སྒྲོན་ང་ཚོས་བྱམས་བཅེ་དང་བདེ་སྦྱིད་སྐྱོར་སྒྲུབ་པ་དང་། དེ་བཞིན་གོམ་པ་ནང་དུ་སློབ་དང་ཕྱིར་སློབ་འཛིན་མོ་ཅེས་པ་མ་ཟད་གཞན་ལས་རང་ལ་བྱམས་བཅེ་ཐོབ་པའི་སྐབས་ཤིག་དྲན་པར་བྱས་ཏེ་རི་མོའང་བྲིས་པ་རེད།
- ང་ཚོས་གང་བཤད་པ་ལས་གཞན་དོན་ཁ་ཤས་ཤིག་དྲན་མཁན་ཁྱེད་རང་ཚོ་སུ་ཡོད་དམ།
- ཁྱེད་རང་ཚོས་ག་རེ་དྲན་གྱི་འདུག ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་བྱམས་བཅེ་དང་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་སྐྱོར་ཤོད་རྒྱ་གང་ཡོད་དམ། (ང་ཚོ་ཚང་མས་བདེ་བ་འདོད་ཅིང་གཞན་གྱིས་རང་ལ་སེམས་ངན་མ་བྱས་པར་སེམས་བཟང་པོ་བྱ་རྒྱུར་དགའ་བོ་ཡོད་ཅིས་ལན་འདེབས་སྲིད།)
- གཞན་གྱིས་རང་ལ་སེམས་བཟང་པོ་བྱས་ན་དེས་རང་ཉིད་སྦྱིད་པོ་ཡོང་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་སམ།
- བྱུག་ཙམ་རིང་སྒྲོན་གྱི་ང་ཚོའི་བྱམས་བཅེའི་རི་མོ་ (ཡང་ན་གསར་པ་ཞིག་) དྲན་གསོ་བྱས། ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་ལུས་པོའམ་ཚོར་བར་འགྱུར་བ་བྱིན་པ་དོ་སྤང་བྱུང་དམ། ཁྱེད་ལ་མི་འདྲ་བ་རི་ལྟར་ཚོར་གྱི་འདུག་གམ།

ངེས་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ། རྒྱུ་མཉམ་ ༡༥།

འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་འཛིག་པ།

སྤྱི་ཁོག་

སློབ་ཕྲུག་ཆོས་འཛིན་ཁང་ནང་བདེ་སྦྱིད་དང་བྱམས་བརྩེ་སྤྱན་རྒྱུར་གང་གིས་ལེགས་སྦྱིས་འབུལ་བྱུང་མིན་ཐད་བསམ་སློབ་བྱེད་ནས་གྲོས་མཐུན་ནམས་ཐོ་འགོད་གྱིས།

ནང་དོན། / འཆོལ་ཞིབ་དགོས་པའི་ངེས་ཤེས།

- ང་ཆོ་ཆང་མར་བྱམས་བརྩེ་དང་བདེ་སྦྱིད་དགོས་པ།
- རང་གཞན་གྱི་བདེ་སྦྱིད་ལ་ཕན་འདོགས་སྤྲད་ང་ཆོས་བྱེད་བྱུང་པའི་བྱ་སྤྱོད་ངེས་ཅན་དེ་འདྲ་ཡོད་པ།

མཁོ་ཆས།

- གྲུང་སྤྱར་ཤོག་བྱུང་མ་དཀར་པང་།
- ཆོན་སྒྲུག་

ལམ་སྟོན།

- ང་ཆོས་རང་གཞན་ཕན་ཚུན་དབར་གང་བྱེད་བྱུང་པར་མོས་མཐུན་བྱེད་དམ་ཞེས་སློབ་ཕྲུག་ཆོར་དིས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཆོར་སྦྱིད་ཆོར་དང་། བདེ་འཇགས། བྱམས་སྦྱོང་། བདེ་སྦྱིད་བཅས་དང་ལྡན་པའི་འཛིན་ཁང་ཡོང་བུ།
- བསམ་ཚུལ་གང་མང་སྤངས་ནས་སློབ་ཕྲུག་ཆང་མས་མཐོང་སར་དཀར་པང་ངམ་གྲུང་སྤྱར་ཤོག་སྟོང་ཞིག་གི་ཐོག་ཐོ་གཞུང་བཟོས། གཤམ་གསལ་མིང་ཆོག་ཁག་སྤྲས་ཏེ་སློབ་ཕྲུག་ཆོར་བྱུང་བྱས་ཀྱང་ཆོག

དཔེར་ན།

- བྱམས་བརྩེ། • སྤང་བ་སྦྱིད་པོ་བྱེད་པ། • དབང་ཡོད་མི་ཤོད་པ།
- ཕན་ཚུན་རོགས་རམ་བྱེད་པ། • མཉམ་སྦྱོད་དམ་བང་རིམ་བྱེད་པ།
- ཕན་ཚུན་གྲུས་བརྩེ་བྱེད་པ། • ཕན་ཚུན་ཉན་འཛིག་བྱེད་པ། • སེམས་གནག་མི་བྱེད་པ།
- རྒྱུ་ཚོར་མ་རྒྱག་པ། • རོགས་རམ་ཁུ་བ། • དོ་སྤང་བྱེད་པ། • དགོངས་དག་སྤྲེལ་བ།

སྒྲིབ་ཁྱིད་མན་ངག་

ཐོག་མའི་བསམ་འཆར་ཤོད་མཁན་དེ་ཙམ་མིན་པར། མཐུག་སྒྲིབ་གི་དེ་བ་ཁག་ལ་སྒྲིབ་ཕྱག་སྲ་རུང་ལ་ལན་འདེབས་སྲ་
ཚུགས།

དཔེ་མཆོན་གྱི་བརྗོད་པ།

- ང་ཆོས་ང་ཆོའི་འཛིན་གྱ་འདི་གང་འདྲ་ཆགས་འདོད་སྒོར་ཐོ་གཞུང་ཞིག་བཟོ་ཐབས་བྱེད་གྱི་ཡིན།
- ང་ཆོ་ཆང་མས་བདེ་བ་འདོད་གྱི་ཡོད། འདོད་པ་དེ་ང་ཆོ་ཆང་མར་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན།
- ང་ཆོ་སྒྱིད་པོ་བཟོ་མཁན་གཅིག་ནི་མི་ནམས་ཀྱིས་ང་ཆོར་བྱམས་བཅེ་སྟོན་སྐབས་སྲ་ཡིན་པ་ང་ཆོས་མཐོང་ཡོད།
- དེར་བརྟེན་བྱམས་བཅེ་ནི་ང་ཆོས་ཐོ་གཞུང་ནང་འགོད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་ག་རེ་བསམ་གྱི་འདུག།
- ང་ཆོའི་འཛིན་གྱ་འདི་ངོས་ནས་བྱ་རྒྱུར་མོས་མཐུན་བྱེད་ངེས་པ་གང་ཞིག་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཆོ་སྒྱིད་པོ་དང་ཉེན་ལ་
མེད་ཅིང་བྱམས་སྒྲིབ་ལྟ་ན་པའི་འཛིན་གྱ་ཞིག་འབྱུང་བར་ང་ཆོས་ཐོ་གཞུང་ནང་གཞན་ག་རེ་འགོད་དམ།
- སྒྲིབ་ཕྱག་ཅིག་གིས་བསམ་འཆར་ཤོད་སྐབས། སྒྲིབ་ཕྱག་གཞན་ཆང་མར་གཤམ་གྱི་དེ་བ་སོགས་ལས་གཅིག་གམ་
གཉིས་བསྐྱུལ་ནས་ཁོང་ཆོའི་བསམ་ཞིབ་གཏིང་ཟབ་དུ་གཏོང་བྱིར་གོ་སྐབས་ཤིག་དུ་དེ་བཅད་སྒྲིབ་བྱེད་དགོས།
- དེའི་དོན་དག་ག་རེ་རེད།
- དེ་གང་འདྲ་སྒྲིབ་གི་འདུག།
- ང་ཆོ་ཆང་མས་དེ་ལྟར་བྱས་ན་ག་རེ་འབྱུང་རྒྱ་རེད།
- ང་ཆོས་དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་ག་རེ་འབྱུང་རྒྱ་རེད།

(དུས་ཆོད་ཡོད་ན་རྒྱུད་རིམ་འདི་ལྟ་མཐུད།)

ངེས་ཤེས་གྱི་བྱེད་སྒྲིབ་

སྐར་མ། ༡༥། (བྱང་ན་ཉེན་གཞན་ལ།)

འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་འདོག་པ། དུམ་ཆན། ༡།

སྒྲིལ་ལྟ་

སྒྲིལ་ཕྱག་ཚེས་འཛིན་ཁང་ནང་བདེ་སྐྱིད་དང་བྱམས་བཅེ་སྐྱོན་རྒྱུ་གང་གིས་ལེགས་སྐྱེས་འབྲུལ་ཐུབ་མིན་ཐད་བསམ་སྒྲིལ་བྱུང་ནས་གྲོས་མཐུན་ནམས་ཐོ་འགོད་གིས།

ནང་དོན། / འཆོལ་ཞིབ་དགོས་པའི་ངེས་ཤེས།

- ང་ཚོ་ཚང་མར་བྱམས་བཅེ་དང་བདེ་སྐྱིད་དགོས་པ།
- རང་གཞན་གྱི་བདེ་སྐྱིད་ལ་ཕན་འདོགས་སྤང་ང་ཚོས་བྱེད་ཐུབ་པའི་བྱ་སྤྱོད་ངེས་ཅན་དེ་འདྲ་ཡོད་པ།

མཁོ་ཆས།

- གུང་སྐུར་ཤོག་བྲམ་དཀར་པང་།
- ཆོན་སྐྱུག་

ལམ་སྟོན།

- འགོ་བརྗོད་དུ་“ང་ཚོའི་འཛིན་ཁང་ནང་ང་ཚོས་མོས་མཐུན་.....བྱ་རྒྱུ”ཞེས་བྲིས་དྲེ། མཉམ་དུ་གྲོས་མཐུན་ཁག་གྲེ་ཆོན་སོ་སོར་བྱེ་སྤྱོད་གུང་སྐུར་པར་གཞི་ཞིག་གི་ཐོག་བྲིས།
- དེའི་ཕྱིར་བྱ་བའི་ནམ་འཇུག་ནམས། དཔེར་ན། བཟང་པོ་བྱོས། ཡང་ན། རོགས་རམ་བྱོས། ཡང་ན། དགོས་པའི་དུས་སུ་རོགས་རམ་འཆོལ་ཞིབ་པ་ལྟ་བུའི་སྐབས་པའི་ནམ་པ་ཅན་དུ་འགོད་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།
- གྲོས་མཐུན་ཁག་སྤྱད་ཆེན་པོས་མཉམ་དུ་སྒྲོགས།
- གྲོས་མཐུན་བཀོད་པའི་གུང་སྐུར་པར་གཞིའི་སྟེང་ཕྱ་གྲུ་ནམས་ལ་མིང་རྟགས་འགོད་དུ་བཅུག་སྟེ་འཛིན་གྲུའི་ནང་དབྱངས་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེ།
- བྱིད་ཀྱིས་གྲོས་མཐུན་བཟོ་བ་དང་། དེ་ལ་བཞེན་ནས་ངེད་ཅག་གིས་འཛིན་གྲུའི་ནང་སྐྱིད་པོ་དང་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཆོར་བ་ཕྱོད་ཐུབ་པ་སྒྲིལ་ཕྱག་ཆོར་བྱས་ཀྱིས།

སྒྲིལ་བྱིད་མན་ངག།

- གུང་ན་ངེས་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་འདི་ཉིད་དང་པོའི་རྗེས་ཀྱི་ཉིན་དེར་ཆར་བ་བྱོས། སྒྲིལ་ཕྱག་ཚེས་གྲོས་མཐུན་ཐད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཁག་ཡིད་ལ་འཇགས་པོ་དང་ཟུག་པོ་བཟོ་བྱིར་ཁོང་ཆོར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་དུས་ཆོད་དགོས། བྱིད་ཀྱིས་ཁོང་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་བཞེས་ན་རྗེས་མ་ཁོང་ཆོར་སྐབས་རེ་བསམ་ཚུལ་སྤར་བས་མང་བ་ཡོང་གི་ཡོད།
- གལ་སྲིད་བྱིད་ཀྱིས་བྱེད་སྒོ་འདི་ཉིད་དང་པོའི་རྗེས་སུ་ཆར་ཐུབ་ན། འགོ་འཇུགས་སྤང་གཤམ་དུ་མཁོ་འདོན་ཞུས་

དཔེ་མཆོན་གྱི་བརྗོད་པ།

- (གལ་ཏེ་བྱེད་ཀྱིས་ཉེན་གཞན་ཞིག་ཏུ་ཆར་གྱི་ཡོད་ན་འདི་ལྟར་སྡོན་འགྲོའི་རྒྱུ་ལོན་བྱས། ང་ཆོའི་འཛིན་ཁང་ནང་བདེ་འཇགས་དང་སྦྱིད་པོ་ཆོར་བྱིར་སྡོན་མ་ང་ཆོ་འཛོམས་ནས་ཐོ་གཞུང་རིང་པོ་ཞིག་བཟོས་པ་རེད། དེ་རིང་ང་ཆོས་ཐོ་གཞུང་དེ་ལ་བསྐྱར་དུ་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན། གལ་སྲིད་བྱེད་ཀྱིས་ཁ་སྦྱོན་བྱེད་པ་དེ་འདྲ་མཐོང་ཆོ། ང་ལ་གསུང་རོགས་གནང་།)
- གལ་སྲིད་འདྲ་པོ་ཡོད་པའི་བསམ་ཚུལ་ཁག་ང་ཆོས་དེ་དག་མཉམ་དུ་བཞག་ན། གན་གསལ་སྤྱོད་པའི་གྲོས་མཐུན་གཙོ་བོ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོང་ཐུབ།
- ཤོག་བྱ་འདིའི་སྟེང་། ང་ཆོའི་འཛིན་ཁང་ནང་ང་ཆོས་མོས་མཐུན་བྱ་རྒྱུ་....ཞེས་གསལ་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེའི་འོག་ཏུ་ང་ཆོས་ད་ལྟ་རང་བཟོས་པའི་ཐོ་གཞུང་ལས་གྲོས་མཐུན་ནམས་བྲིས་ན་འགྲིག།
- འདི་དག་མཉམ་དུ་བྲིས་ན་གང་འདྲ་ཡོད་དམ་སྟེན་གྱི་འདུག།
- ང་ཆོས་དེ་དག་འདི་ལྟར་བྲིས་ན་འགྲིག་ཞེས་བཟང་པོ་བྱས།
- (དུས་ཆོད་ཡོད་ན་རྒྱུད་རིམ་འདི་སྤྱོད་ཐུབ།)
- ད་ཆ་ང་ཆོས་པན་ཚུན་དབར་བྱེད་ཐུབ་པའི་གྲོས་མཐུན་འགའ་བྱུང་ཡོད།
- དེ་དག་ལ་བལྟས་ནས་སྐད་ཤུགས་ཆེན་པོས་མཉམ་དུ་སློག་གི་ཡིན།
- ང་ཆོས་དེ་ང་ཆོའི་ཆེད་དུ་བྱ་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཆོ་འཛིན་ཁང་ནང་སྦྱིད་པོ་དང་ཉེན་ཁ་མེད་པ་ཆོར།
- ང་ཆོར་ཁ་སྦྱོན་བྱེད་དགོས་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་པའི་སྐབས་ཡང་བསྐྱར་མ་ཐུག་བར་ཐོ་གཞུང་དེར་བསམ་སློལ་ཐུབ་ཐོངས།

མཐུག་གི་རྒྱུ་ལོན། སྐར་མ། ༡

- འདི་ལོ་ང་ཆོས་རང་གཞན་པན་ཚུན་དབར་གང་ཐུབ་ཀྱིས་ཞེས་པ་བཟང་པོ་བྱ་རྒྱུ་དང་ཇི་ལྟར་བྱ་བར་འགྱུར་བའི་ཐབས་ལམ་ཐད་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུ་དང་། ང་ཆོས་མཉམ་དུ་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་གྲོས་མཐུན་འདི་ང་ཆོའི་གོམ་པ་དང་པོ་ཆགས་ཡོད།
- དེ་རིང་བྱེད་ཀྱིས་གང་སྐྱབས་པ་ལས་མ་འོངས་པར་རང་ཉིད་དམ་གཞན་གྱི་དགོས་མཐོ་སྐོར་རྒྱུར་བེད་སྤྱོད་ཐུབ་པའམ། པན་ཐོགས་ཆེ་བའི་གནད་དོན་གང་ཞིག་ཆོག་གཅིག་གམ་ཆོག་སྐྱབ་གཅིག་ནང་གསུང་ཡས་དེ་འདྲ་

ཡོད་དམ།

(སློབ་ཕྱག་ཚོར་དེའི་ཐད་བསམ་ཚུལ་ཤོད་རྒྱུ་དང་། ཡང་ན་ཉིན་དེའི་ཁག་ནང་འབྲི་རྒྱུ་སྐུལ་མ་བྱོས།)

- གཟུང་འཁོར་གཅིག་གམ་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་དང་འབྲེལ་སློབ་ཕྱག་ཚོར་སོ་སོའི་ཉིན་དེའི་ནང་འབྲི་བྱ་རྒྱུ་ལ། དཔེར་ན། གྲོས་མཐུན་གཅིག་ནི། རང་དང་གཞན་གྱི་ཆེད་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཁོར་ལུག་བདེ་འཇགས་ལྷན་པ་ཞིག་སྐྱུན་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ན། ཉིན་དེའི་ནང་འབྲི་རྒྱུའི་ངི་བ་ནི། འདི་གང་འདྲ་སྤང་ངམ། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་འདི་མ་བྱས་ན་དེ་གང་འདྲ་སྤང་ངམ། འདི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་དོན་གང་རེད་དམ།
- བསམ་ཚུལ་གཞན་ཞིག་ནི་གྲོས་མཐུན་གྱི་བསམ་ཚུལ་ས་ཁྲ་ / གྲང་རིས་¹བཟོ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། རུ་ཁག་རྒྱུང་རྒྱུང་ནང་། སློབ་ཕྱག་གིས་གྲོས་མཐུན་གཅིག་སྤངས་ནས་དེར་བསམ་སློབ་གཏོང་སྐབས་སེམས་ནང་ཤར་བའི་ཆོག་དང་། ཆོག་འགྲོས་ཐུང་བ་ལྟར་འདྲ་པར་བཅས་ཀྱི་ཐད་བསམ་ཚུལ་བསྐྱེད་ལེན་བྱོས།

སློབ་ཚན་དང་པོ། རྟེན་རྒྱུན་པའི་འདྲིན་ཁང་ཞིག་སྐྱུན་པ།

སློབ་ཚན། ༡། བྱམས་བཅེ་སློབ་བཟར་བྱེད་པ།

དགོས་པ།

སློབ་ཚན་གསུམ་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི། སྟོན་དུ་སྦྱངས་པ་ནམས་ བྱམས་བཅེ་དང་། འདྲིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན། ལག་ལེན་གོང་སྤེལ་གཏོང་རྒྱ་དང་། དེ་དག་གཞི་ཅན་བཞག་སྟེ་སློབ་བཟར་དང་། སྐབས་གང་འདྲ་སྤང་མིན་བཅས་ལ་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་སྟོན་བྱུང་གི་གོ་རྟོགས་རྟེན་ཕྱིར་དངོས་སུ་དཔེ་སྟོན་རྒྱ་དང་བྱམས་ འགྲོ་གི་རེད། སྟོན་བྱུང་གི་གོ་བའི་རྒྱ་དེ་མ་འདི་སྟོབ་བཅེའི་སློབ་བཟར་ལ་འཕུག་རྒྱ་དེ་ཡིན། འདིའི་ནང་རིམ་པ་གཉིས་ ཏུས་ཤིལ་པོའི་རིང་མ་མཐུད་དགོས་པ་དང་། ལོ་འཁོར་ཡོད་དེ། དེས་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་སྟོན་གང་ཞིག་བརྒྱུད་སྟོབ་ཕྱག་ཚོས་ མའི་ནང་འདྲིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་ཁག་ལ་བསྐྱུན་རྒྱ་འདྲིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་ཁག་ལུས་ངག་གི་ནམ་འགྱུར་ཐོག་ནས་ ལས་སྤྲོ་བ་ཡོང་གི་རེད།

སྟོན་སྐབས་པའི་དངོས་ཡོད་དཔེ་མཚོན་དུ་སྦྱར་བ་དང་། དེ་ནས་ སློབ་བཟར་གྱི་བྱེད་སྟོན་གང་ཞིག་གི་སྐབས་ཁོང་ཚོས་དཔེ་མཚོན་ དེ་དག་རང་གཞན་པན་ཚུན་གྱི་མདུན་ལ་འཁྲབ་རྒྱུ་ཉམས་སློབ་ གང་བྱུང་ཐོག་ཤར་སྟོན་བྱ་རྒྱ་ཡིན། ཁོང་ཚོས་འདྲིན་ཁང་ནང་ དགོས་ཞེས་བཤད་པའི་དོན་ཚན་དེ་ག་རང་འཁྲབ་ན།

* སྐར་ཉགས་བརྒྱབ་པ་དེས་བྱེད་སྟོན་དེ་ལན་མང་པོ་ བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་ཆོག་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། (སྦྱར་བཅོས་བྱས་ བཤད་ཆོག་མ་བྱས་ནའང་ཆོག)

སྦྱངས་འབྲས།

སྟོབ་ཕྱག་གིས།

- འདྲིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་ཐོག་གཞི་བཞག་སྟེ་བྱམས་བཅེ་སྟོན་པའི་ཐབས་ལམ་ངེས་ཅན་དེ་འདྲ་ཡར་རྒྱས་ ཐོངས།
- མདོན་གསལ་དོད་པའི་སྟེར་དང་སྦྱི་མཐུན་གྱི་བྱ་བའི་ཁྲོད་ཁོང་ཚོའི་བྱམས་བཅེའི་གོ་རྟོགས་བཀོལ་སྦྱོད་བྱོས།

གཞི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཆ་སྒྲིབ་པ།



འབྲེལ་ལམ་གྱི་རྒྱལ།

མཁོ་ཆས།

- གྲུང་སྐྱུར་པར་གཞི་འཇམ་དཀར་པང་སྒྲིབ་ཐོ་འགོད་བྱས་པའི་བྱི་ཀྱི་འཛིན་གྱི་འགྲོ་མཐུན།

ཡུན་ཆད།

སྐར་མ། ༡༠ (བྱི་ཀྱི་སྒྲིབ་ཐོ་ཆད་འདི་གཅིག་ལས་མང་བ་
བསྐྱར་སྒྲིབ་བྱེད་མི་ཅིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱི་ཀྱི་འཛིན་
ཁང་གི་འགྲོ་མཐུན་ཆད་མ་ལེགས་སྐྱབ་བྱུང་།)

སྒྲིབ་འགྲོ་ལྟ་བུ་ཆ་སྐར་མ། ༩

- ང་ཚོས་ཁྱུ་ཙམ་རིང་ཁྱ་སེམ་པོར་བསྐྱད་དེ། མོ་སོའི་ལུས་སེམས་ལ་ངལ་གསོ་བྱིན་ན་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་རྒྱུ་ཁྱུ་ལྟ་བུ་ཡོད། (མཚམས་ཞོག) གཅིག་བྱས་ན་བྱི་ཀྱི་རང་ཐང་ཆད་པའམ་ནུས་ཤུགས་ཀྱིས་ཁེངས་ཡོད་རྒྱུ་རེད། གཅིག་བྱས་ན་ཞོགས་པ་ (ཉིན་) དེ་ཁག་པོའམ་སྒྲོ་སེམས་འཁོལ་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་རྒྱུ་རེད། གང་ལྟར་ཡང་སྒྲིབ་མེད།
- ད་ལྟ་བར་དུ་བྱམས་བཅེ་ཐོབ་པའི་སྐབས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ང་ཚོ་ཆད་མས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བྱུང་མིན་ལྟར་ཡིན། སྐབས་དེ་རང་གི་ནང་ངམ་སྒྲོ་བ་གྲུང་འགྲོ་བའི་ལམ་བར། ཡང་ན་སྐར་མ་གཅིག་གི་སྒྲོ་ཙམ་གང་དུ་ཡིན་ཡང་ཁྱུ་ལྟ་བུ་ཡོད། ག་རེ་འཁོར་བྱུང་མིན་ལྟར་དགོས། གལ་ཏེ་བྱི་ཀྱི་ལ་བསམ་སྒྲོ་ཅི་ཡང་མ་འཁོར་ནའང་སྒྲིབ་མེད། དེ་ལྟར་སྐབས་གི་ག་དུས་ཡིད་ལ་བྱས་ཀྱང་ཆོག་མཚམས་ཞོག།
- བྱི་ཀྱི་བྱམས་བཅེ་འཛིན་སྐབས་དེར་ཁྱུ་ཙམ་རིང་བསམ་ཞིབ་བྱོས།
- བྱི་ཀྱི་རང་ཆོའི་དཀྱིལ་ནས་བསམ་སྒྲོ་གང་འཁོར་བ་འབྲེལ་བཤད་བྱི་ཀྱི་འདོད་མཁན་འདྲ་ཞེ་ཡོད།
- དེས་བྱི་ཀྱི་རང་ལ་ཆོར་སྒྲིབ་འཛིན་ལྟར་ལྟ་བུ་བཅུག་བྱུང་།
- གཞན་གོད་མཁན་སྐྱེ་ཡོད་དམ།

ངེས་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ། སྐར་མ། ༡༧།

འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་ཁག་པན་ལས་སུ་སྦྱར་བ།

སྤྱི་ཁོག་

རུ་ཁག་ཚུང་ཚུང་གི་ཐོག་ནས་སློབ་སྤྲུལ་ཆོས་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་ལས་གཅིག་འཁུལ་རྒྱ་དང་། གྲོས་མཐུན་གང་ཞིག་ཁོང་ཆོས་དཔེ་སྟོན་བྱེད་པ་སློབ་སྤྲུལ་དེ་བྱིངས་ཀྱིས་ཆོད་དཔག་བྱ་རྒྱ་རེད། བྱེད་ཀྱིས་སྤྱོད་ཆོད་འདི་གཅིག་ལས་མང་བ་བསྐྱར་སློབ་བྱེད་སྤིང་ཅིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་ཀྱིས་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་ཆང་མ་ལེགས་སྒྲུབ་སྟབས།

ནང་དོན། / འཆོལ་ཞིབ་དགོས་པའི་ངེས་ཤེས།

- ང་ཆོ་ཆང་མར་བྱམས་བཅེ་དང་བདེ་སྦྱིད་དགོས།
- རང་གཞན་གྱི་བདེ་སྦྱིད་སྤང་པན་ཚུན་རྒྱབ་སྦྱོར་བྱ་བྱིར་ང་ཆོས་བྱེད་སྟབས་པའི་བྱ་བ་ངེས་ཅན་དེ་འདྲ་ཡོད།

མཁོ་ཆས།

- བྱང་སྦྱར་པར་གཞིའམ་དཀར་པང་སྟེང་བཀོད་པའི་བྱེད་ཀྱི་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་ཐོ་གཞུང་།
- ཐོག་བྱ་གཞན་གྱི་ཐོག་བྲིས་པའི་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་སོ་སོ།

ལམ་སྟོན།

- བྱེད་ཀྱིས་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་ཁག་མས་མཐུན་བྱས་རྗེས་དེ་དག་རེ་རེ་ཐོག་བྱ་མི་འདྲ་བའི་ཐོག་འཁོད། (ཐོག་བྱ་རེར་གྲོས་མཐུན་རེ།)
- སློབ་སྤྲུལ་ནམས་རུ་ཁག་ཚུང་ཚུང་ (རེ་རེར་སློབ་མ་ ༩ ནས་ ༥ བར་) ཏུ་བགོས་ནས་རུ་ཁག་རེར་གྲོས་མཐུན་རེ་སྟོན།
- ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གྲོས་མཐུན་ཁག་གང་འདྲ་སྤང་མིན་སྟོན་བྱིར་གྲོས་མཐུན་དེ་དག་དངོས་སུ་བྱ་རྒྱ་སློབ་སྤྲུལ་གི་འགན་འཁུལ་རེད་ཅེས་ཁོང་ཆོར་བརྗོད་དགོས། རུ་ཁག་ནམས་ཀྱིས་གྲོས་མཐུན་ཁག་མིག་སྟོན་གསལ་བཤད་བྱ་རྒྱའི་ཐབས་ལམ་ལེགས་ཐོས་ཐད་བསམ་སྟོབ་དང་སྟེ། སློབ་གྲོགས་ཆོར་མ་སྟོན་གོང་མུར་ཏུ་སྦྱོར་བཅར་བྱ་རྒྱ། ཐག་གཅོད་དང་སྦྱོང་བཅར་ཆེད་སྐར་མ་ ༩ ནས་ ༥ བར་སྟོན།
- རུ་ཁག་ནམས་བྱ་སྒྲིག་ཟིན་མཆམས་སུ་སློབ་གྲོགས་ནམས་ཀྱི་མདུན་ཏུ་གྲོས་མཐུན་དེ་དངོས་སུ་འཁུལ་རྒྱ་རེད། འཁུལ་སྦྱོང་རེ་རེ་མ་འཁུལ་གོང་གང་འཁུལ་འཆར་ཡོད་པ་མ་བཤད་པར་ལྷ་མཁན་ཁྱོད་ཀྱི་སློབ་སྤྲུལ་གཞན་ནམས་

ལ་གང་འཁྲབ་མིན་ཆོད་དཔག་བྱེད་དུ་བཅུག་ནའང་འགྲིག གལ་ཏེ་དུས་ཆོད་འདང་གི་མི་འདུག་ན། ཆོགས་ཐུན་
རྗེས་མའི་སྐབས་མུ་མཐུད་ན་ཆོག

སློབ་ཁྲིད་མན་ངག

- བྱེད་སྐབས་འདི་འཛིན་ཁང་གི་གོས་མཐུན་ཁག་ལ་ཆོད་ལྟ་བུ་སྤྱོད་མཆམས་འཛོགས་ས་ཡག་པོ་ཞིག་བྱང་བ་ན། སློབ་
ཕྲུག་གི་འདུ་འཛུལ་གཞན་གྱི་སྐབས་གོས་མཐུན་ལྟག་མ་ཁག་ལ་བསྐྱར་སློབ་བྱ་རྒྱུ་ཁྲིད་གྱིས་བསམ་འཆར་
བཏོན་ན་འགྲིག མཐར་ཁྱུ་འདི་གོས་མཐུན་རེ་རེ་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་ཚུལ་ངེས་ཅན་དེ་འདྲ་བྱེད་ལ་ཡོང་རྒྱ་རེད།
- ལོ་དུས་ལྟག་མའི་སྐབས་དབྱེད་གཞིའི་ཚུལ་དུ་དགོད་བྲོའི་འཁྲབ་སྟོན་དེ་དག་ཐོ་འགོད་བྱས་ན་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་
ཡོང་ངེས།
- སློབ་ཕྲུག་ཆོར་དགོས་མཁོ་ཆུང་བའི་སྟོན་ལམ་དཔེ་སྟོན་བྱེད་དུ་འཇུག་རྒྱུའི་ཆབ་དུ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་སྟོན་ལམ་
འཁྲབ་དུ་འཇུག་རྒྱ་གལ་ཆེ།

དཔེ་མཆོད་ཀྱི་བརྗོད་པ།

- སྟོན་མ་ང་ཆོ་མཉམ་དུ་ཡོད་སྐབས་ང་ཆོས་འཛིན་ཁང་གི་གོས་མཐུན་ཁག་ཡར་རྒྱས་བཏང་ཡོད། རང་ཅག་དབར་
གོས་མཐུན་དེ་རིགས་དགོས་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆོད་གང་རེད་དམ། (སློབ་ཕྲུག་ཁག་ལ་བསམ་ཚུལ་
ཤོད་དུ་རྒྱགས།)
- གལ་སྲིད་སྲུ་གཅིག་གིས་ཀྱང་དེ་མ་བརྗོད་ན་ཁ་སྟོན་གྱིས། ང་ཆོར་འཛིན་ཁང་གི་གོས་མཐུན་འདི་དག་བྱང་སྐབས།
འཛིན་ཁང་ནང་བདེ་སྦྱིད་དང་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཆོར་བཤུགས་ཆེ་བ་ཡོང་ཐུབ།
- ང་ཆོའི་གོས་མཐུན་ཁག་གང་འདྲ་སྤང་མིན་དེ་རིང་ང་ཆོས་འཁྲབ་སྟོན་བྱ་རྒྱ་ཡིན། དང་པོ་ངས་ཁྲིད་རང་ཆོ་རུ་
ཁག་ཆུང་ཆུང་ཁག་དུ་བལྟོ་བཤའ་རྒྱག་གི་ཡིན།
- ད་ཆ་ཁྲིད་རང་ཆོ་རུ་ཁག་ཆུང་ཆུང་ཁག་ནང་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས། ངས་རུ་ཁག་རེ་རེར་གོས་མཐུན་རེ་སྟོན་གྱི་ཡིན།
གོས་མཐུན་འདི་ལག་བསྟར་བྱས་ན་གང་འདྲ་སྤང་མིན་སྟོན་བྱེད་རུ་ཁག་གི་ངོས་ནས་དངོས་སྲུ་འཁྲབ་རྒྱུ་དེ་ཁྲིད་
ཀྱི་ལས་འགན་རེད། ཁྲིད་ཀྱི་དགོད་བྲོའི་འཁྲབ་སྟོན་སྤང་སྤང་དེའི་ཐད་བསམ་ཚུལ་བསྐྱེད་ལེན་དང་། མོས་མཐུན།
ལག་བསྟར་བཅས་བྱ་རྒྱུ་དུས་ཆོད་ཏོག་ཅམ་ལས་མེད། དེ་ནས་འཛིན་གྲོགས་ཆོའི་མདུན་དུ་དེ་འཁྲབ་དགོས།
(ཐག་གཅོད་དང་སྟོང་བཅར་སྤྲད་སྐར་མ་ ༩ ནས་ ༥ བར་སྟོན།)
- ད་འཛིན་གྲོགས་ཆོར་རུ་ཁག་དང་པོ་དེས་སྒྲུབ་བསྟར་བྱ་རྒྱུ་ལས། གོས་མཐུན་གང་ཞིག་འཁྲབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ཉན་
མཁན་ཆོའི་ངོས་ནས་ཆོད་དཔག་བྱ་རྒྱུ་འགྲིག་གྱིས། ང་ཆོར་དུས་ཆོད་ཀྱིས་འདང་གི་མི་འདུག་ན། མཉམ་དུ་སློབ་
ཆོན་རྗེས་མའི་སྐབས་ཆར་བ་བྱས་ན་འགྲིག

- (གྲོས་མཐུན་ཚང་མ་མ་ཚར་བར་རུ་ཁག་ཚུང་ཚུང་སོ་སོར་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་དུ་ཚུགས།)

མཐུག་གི་རྒྱས་ལོན། སྐར་མ། ༥

- ལྷག་ཅམ་རིང་མར་བསྐྱད་ནས་ང་ཚོས་གང་མཐོང་བ་དང་ཚོར་བའི་ཐད་བསམ་ཐོ་གཏོང་རྒྱ་ཡིན།
- མི་གཞན་ལ་རོགས་རམ་དགོས་པའམ་རོགས་རམ་ཐོབ་པ་མཐོང་འཕྲལ་བྱེད་རང་ལ་ཚོར་སྣང་ངི་ལྟར་བྱུང་བར་བྱེད་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱུང་ངམ།
- རོགས་རམ་ཐོབ་པ་ཅམ་མིན་པར་རོགས་རམ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་འང་ཚོར་སྣང་སྒྲིད་པོ་འབྱུང་ཞིང་། ཐ་ན་མི་ཞིག་ལ་གཞན་གྱིས་རོགས་རམ་བྱེད་པ་མཐོང་ནའང་སྒྲིད་པོ་ཡོད། གཞན་གྱིས་ང་ཚོར་རོགས་རམ་བྱས་པ་དང་ང་ཚོར་བྱམས་བཅའི་ནམ་འཁྱར་བསྟན་པ་དེས་ང་ཚོར་བདེ་སྒྲིད་དང་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་སྒྲིབ་གྱི་ཡོད།
- སྐབས་རེ་བྱེད་ཀྱིས་ཡང་བསྐྱར་བེད་སྤྱོད་འདོད་པ་གང་ཞིག་བྱམས་བཅའི་སྐོར་ཉོགས་པའམ་ལག་བསྟར་བྱས་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་དམ།
- དེ་རིང་ང་ཚོས་གང་བྱས་པའི་རྗེས་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་ཐོག་ཁ་སྟོན་བྱེད་དགོས་པ་དེ་འདྲ་བྱེད་རང་ཚོའི་སེམས་ལ་འཁོར་བྱུང་ངམ།

ལག་ལེན་འཕར་མ།

- གནས་སྐབས་དངོས་ཀྱི་ནང་སྤྱ་གུ་ཚོས་བྱམས་བཅའི་ལག་ལེན་སྤེལ་བ་བྱ་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། རྗེས་ཀྱི་གཟའ་འཁོར་སྐབས་སྤྱ་གུས་ཚོས་གྲོས་མཐུན་ཁག་ལས་གཅིག་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུའི་དམིགས་ཡུལ་དེ་ཉིན་སོ་སོར་ (དེ་ཡང་ཉིན་དེའི་འགོ་འཇུགས་སྐབས་ནས་སྒྲིག་ན་འགྲིག) བཟུང་སྟེ་དེ་གང་འདྲ་བྱུང་བ་མཐོང་བྱིར་མཐུག་ཏུ་རྒྱས་ལོན་བྱོས། སྤྱ་གུ་ནམས་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་ལ་དོ་དབྱིངས་མེད་པ་ལྟ་བུར་མངོན་ཆེ་བྱ་རིམ་འདི་ལོ་འཁོར་མའི་ནང་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱས་ཀྱང་ཆོག།
- གལ་སྲིད་མི་ཞིག་གིས་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་ཞིག་ཅིས་མེད་གཏོང་གི་འདུག་ན་དེ་ལ་སྤྱ་གུ་ཚོས་ཡ་ལན་ངི་ལྟར་བྱེད་དགོས་མིན་ཐད་སོ་སོས་སྒྲིམ་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་ཉིན་དེབ་ནང་བྲིས་ན་འགྲིག དཔེར་ན། མི་ཞིག་གིས་འཛིན་ཁང་གི་སྤྱ་རྒྱས་ལ་དོ་ཁུར་མི་བྱེད་པ་ང་ཚོས་མཐོང་ན། ང་ཚོས་དེ་ལ་གང་བཟོད་པའམ་བྱེད་སྤེལ་བམ། གཞན་ཡང་མི་ཞིག་གིས་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་ལ་བཅི་སྤྱད་བྱེད་པ་རང་གིས་མཐོང་བའམ་རང་ངོས་ནས་བཅི་སྤྱད་བྱེད་སྐབས་དེའི་སྐོར་ཡང་ཉིན་དེབ་ནང་བཀོད་ན་འཕྱུས།

གཞི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཆ་སྤྲོད་པ།  གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྤྲོད་རྒྱུ།	མཁོ་ཆས། • བྱམས་བཅེ་ཞེས་པ་དགྲིལ་དུ་བྲིས་པའི་ཁྱད་སྒྲུབ་པར་གཞི་རྒྱུ་དང་། ཅུ་ཁག་ཚུང་ཚུང་སོ་སོར་འདར་ངེས་ཀྱི་ཁྱད་སྒྲུབ་རེ། ཆོན་སྒྲུག། • སློབ་ཕྲུག་གི་སྤྲོ་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་ཉིན་དེབ། འབྲི་ཆས། • གཤམ་དུ་སྤྲད་པའི་སྒྲུང་། • ཟུང་ཆན་གཉིས་པའི་སྐབས་བྲིས་པའི་བྱམས་བཅེའི་རི་མོ།
ཕྱན་ཆད། སྐར་མ། ༩༠	

སྒྲོན་འགྲོའི་རྒྱས་ལོན། སྐར་མ། ༩

- སྒྲོན་མ་ང་ཆོས་བྱམས་བཅེ་དང་བྱམས་སྤྲོད་ལྟན་པའི་འཛིན་ཁང་ཞིག་སྒྲོན་ཕྱགས་ཐད་སྤོང་སྤོང་བྱས་ཏེ་འཛིན་ཁང་གི་གོས་མཐུན་འགའ་བཅོས་ཡོད། ང་ཆོས་སྤོང་སྤོང་བྱས་པ་དང་ཐོ་གཞུང་ནང་བཀོད་པ་ཁ་ཤས་དྲན་མཁན་ཡོད་དམ། (ཤོད་རྒྱུ་དུས་ཆོད་སྤྲོད།)
- དེ་རིང་ང་ཆོས་བྱམས་བཅེ་ལག་ལེན་རི་ལྟར་ཐུབ་མེན་ཐད་བསམ་སློབ་གཏོང་རྒྱ་ཡིན།

ངེས་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ། ༡། སྐར་མ། ༡༠

གཅེན་གཙུང་གཉིས་དང་ངང་ཕྲག

སྤྱི་ལོག

བྱེད་སྒོ་འདིའི་ནང་། བྱམས་བཅེས་ང་ཆོས་བརྟན་ཆ་དང་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཆོར་སྤང་ཞིག་སྤྲོད་སྐབས་ང་ཆོ་ཆང་མས་བྱམས་བཅེར་རང་བཞིན་གྱིས་དགའ་པོ་བྱེད་ཚུལ་བསྟན་པའི་སྤྲོད་ཞིག་བྱེད་ཀྱིས་སློབ་ཕྲུག་ཆོར་སྤོག་རྒྱ། བྱམས་བཅེ་ནི་ང་ཆོའི་ཀུན་སྤོང་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པ་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡིན་ཚུལ་སྟན་པའི་སྤྲོད་ཞིག་འདིར་བྱེད་ཅག་ལ་ཞུས་ཡོད། གལ་སྲིད་བྱེད་ཆོ་སྤྲོད་ཞིག་གིས་བྱམས་སེམས་ཆེ་བའམ་སེམས་པ་བཟང་པོ་ཡིན་མདོག་མདོག་བྱས་ཏེ། གཞན་གྱི་དྲུང་ནས་ཁེ་བཟང་བཟང་འདོད་ན། དེ་ནི་བྱམས་བཅེ་ཡང་དག་པ་ཞིག་མ་ཡིན། ཅི་སྟེ་སློབ་ཕྲུག་ཆོས་བྱམས་བཅེ་ཞེས་པ་ཕྱི་

ལུས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅམ་མིན་པར་ནང་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡིན་པ་ཤེས་ན། གཞི་ནས་བྱམས་བཅེ་སོ་སོའི་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་པར། ཕྱི་
ལུས་ཀྱི་ནམ་འགྱུར་ཅམ་མིན་པར་རང་རྒྱུད་ཏུ་ཡོན་ཏན་དེ་སྐྱེད་དགོས་པ་ཤེས་ནྟགས་སྟབས།

ནང་དོན། / འཆོལ་ཞིབ་དགོས་པའི་ངེས་ཤེས།

- ང་ཆོ་ཆང་མས་བྱམས་བཅེར་འདམ་ག་བྱེད་ཅིང་། བྱམས་བཅེའི་ཕྱོགས་ལ་འགོ་འདྲོད་པ་ལས་སེམས་གནག་བྱ་རྒྱུ་
མི་འདོད།
- བྱམས་བཅེས་ང་ཆོར་བརྟན་ཆ་དང་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཆོར་སྣང་སྦྱབ།
- བྱམས་བཅེ་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ཡིན།
- བཅོས་མའི་བྱམས་བཅེ་ (ཀུན་སྤྱོད་ཡག་པོ་མེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་) ནི་ཡང་དག་པའི་བྱམས་བཅེ་ཞིག་མ་ཡིན།

མཁོ་ཆས།

གཤམ་དུ་སྤྱད་པའི་སྦྱང་།

ལམ་སྟོན།

- བྱེད་ཀྱི་སྟོབ་ཕྱག་ཆོར་སྦྱང་སྟོགས།
- གྲོས་བསྐྱར་ཞིག་ལ་མཐུན་སྦྱོར་བྱས། བྱེད་ཀྱིས་བཀོལ་སྤྱོད་སྤྱད་བརྗོད་པ་དེའི་ནང་དཔེ་མཆོན་གྱི་དྲི་བ་མཁོ་འདོན་
ཁྱས་ཡོད།

སྟོབ་ཁྱིད་མན་ངག།

- དཔེ་མཆོན་གྱི་བརྗོད་པའི་ནང་སོ་འགོད་བྱས་པའི་གྲོས་བསྐྱར་བྱ་རྒྱུའི་དྲི་བའི་དཔེ་མཆོན་ནམས་ཀྱིས་བྱེད་ལ་གྲོས་
བསྐྱར་ཞིག་ཡོང་རྒྱུར་རྟགས་རམ་བྱེད་པ་དང་། སྦྱང་དེ་དང་དེའི་བྱེད་ཆོས་སྣ་ཆོགས་ལ་འཆོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་སྟོབ་
ཕྱག་ཆོར་སྦྱལ་སྟབས་བྱེད། རང་ངོས་ནས་དྲི་བ་ཁ་སྟོན་ཁྱེར་ཐེ་ཆོམ་མ་བྱས་པར་གྲོས་བསྐྱར་གྱི་རྒྱུད་རིམ་ཁོད་ལ་
ལན་བྱོས།
- རང་དབང་ངང་ཁོང་ཆོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད་དུ་རྒྱགས། དན་དགོས་པ་ཞིག་ལ་འདི་འགྲིག་པའམ་འདི་ནོར་བ་རེད་
ཟེར་བའི་ལན་དེ་འདྲ་མེད། དེ་བཞིན་བྱེད་ཀྱིས་ཁོང་ཆོར་རྒྱས་སྟོན་བྱེད་པའི་དབྱེད་སྟོབས་ཀྱི་ངེས་ཤེས་ (གོང་དུ་ཐོར་
བཀོད་པ་) དེ་དག་ཡིད་ལ་འཛོག་དགོས། ངེས་ཤེས་དེ་དག་རང་བཞིན་གྱིས་མངོན་དུ་འགྱུར་དགོས་ཤིང་། སྟོབ་ཕྱག་
ཆང་མར་ངེས་ཤེས་ཆང་མ་ལམ་སང་མི་རྟེན་ཀྱང་སྟོན་མེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། མ་འོངས་པའི་བྱོང་ཆོན་ཁག་ནང་མུ་
མཐུད་དེ་དག་ཐོག་བསྐྱར་སྟོག་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

དཔེ་མཚན་གྱི་བརྗོད་པ།

- བྱམས་བཅེ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱང་ཞིག་ང་ཚོས་མཉམ་དུ་སློག་གི་ཡིན། སྐབས་རེ་མི་ནམས་ཀྱིས་ཕྱི་ཚུལ་ནས་བྱམས་མདོག་ཁ་པོ་བྱེད་ནའང་། དོན་དངོས་ཐོག་ཁོང་ཚོའི་སེམས་ནང་བྱམས་བཅེ་དང་སྤྱང་རྩི་རྩི་ཅ་བ་ནས་མེད། ངས་སྤྱང་འདི་སློག་སྐབས་འདིའི་ནང་ངོ་ཐོག་ཏུ་བཟང་པོ་སུ་ཡིན་པ་དང་རྩུན་མ་སུ་ཡིན་པའི་ཐད་བསམ་སློབ་ཐོངས།
- གཤམ་གྱི་སྤྱང་སློགས།
- ད་ང་ཚོས་སྤྱང་དེའི་སློར་གྲོས་བསྐྱར་ཏོག་ཙམ་བྱེད་གྱི་ཡིན།
- སྤྱང་དེའི་ནང་གང་བྱུང་ངམ། བྱེད་ཀྱིས་དོ་སྤྱང་བྱུང་བའི་བྱ་དངོས་ཁ་ཤས་གང་ཡོད་དམ།
- སྤྱང་ནང་གི་མི་སོ་སོར་ཚོར་བ་བྱུང་བ་བྱེད་ཀྱིས་རི་ལྟར་བསམ་གྱི་འདུག་གམ།
- གལ་སྲིད་ངང་སྤྱག་གིས་ང་ཚོར་སྤྱང་ཆ་ཤོད་ཐུབ་ན། ཁོ་མོས་བརྗོད་ངེས་པའི་སྤྱང་ཆ་ཁ་ཤས་གང་དང་གང་རེད་དམ། དེ་མིན་གཞན་གང་ཡོད་དམ།
- ངང་སྤྱག་གིས་གཙུང་པོ་དེའི་རྩ་ལ་འགོ་དོན་གང་རེད་སྤྱམ་གྱི་འདུག
- གཅེན་པོ་དེས་ཆོག་འཇམ་པོའི་ཐོག་ནས་ངང་སྤྱག་བོས་པའི་རྩིས་གང་བྱུང་བ་བྱེད་གྱི་འདུག་གམ།
- གཅེན་པོ་དེས་ཆོག་འཇམ་པོའི་ཐོག་ནས་འཕོད་སྐབས། ཁོ་པ་དངོས་གནས་སེམས་བཟང་པོ་ཡོད་དམ། ཡོད་པའམ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན།
- བྱམས་བཅེ་ཞེས་པ་རོགས་རམ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་རེད་དམ།
- མི་ཞིག་གིས་སེམས་བཟང་མདོག་བྱས་ཀྱང་། ཁོ་པའི་སེམས་ནང་དངོས་གནས་མི་གཞན་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་འདོད་མེད་ན། དེ་བྱམས་བཅེ་རེད་དམ། བྱེད་གྱི་བསམ་སློབ་འབྲེལ་བཤད་བྱོས།
- བྱམས་བཅེ་ཞེས་པ་ཆོག་འཇམ་སྤྱ་བ་ལྟ་བུའི་ཕྱིའི་སྤྱོད་པ་ཙམ་རེད་དམ། ཡང་ན་ནང་སེམས་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་རེད། ནང་གི་ཡོན་ཏན་རེད་དམ། བྱེད་གྱི་བསམ་སློབ་འབྲེལ་བཤད་བྱོས།
- དང་པོ་མཐོང་སྤྱང་ལ་སེམས་ངན་མདོག་ཁ་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་ངོ་ཐོག་ཏུ་བཟང་པོ་ཡོད་པ་སྲིད་དམ། དཔེར་ན། ཨ་མ་ཞིག་གིས་རང་གི་བྱ་ལ་མ་བྱེད་ཅེས་བརྗོད་ན། དེ་ཉལ་ཏུ་མི་བཟང་བ་རེད་དམ། ཡང་ན་བཟང་པོར་འཇུར་ཐུབ་བམ། གལ་སྲིད་སྤྱ་བྱ་ཞིག་གིས་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་བྱ་བ་ཞིག་བྱེད་བྱལས་འདུག་ན། ཨ་མས་མ་བྱེད་ཅེས་བརྗོད་པ་དེ། བཟང་པོ་རེད་སྤྱག་ཅག་རེད། བྱེད་རང་གིས་ག་རེ་བསམ་གྱི་འདུག

ཕྱུང་། གཅེན་གཙུང་གཉིས་དང་དང་ཕྱུག

ཉིན་ཞིག་གཅེན་གཙུང་གཉིས་སྤིང་ག་ཞིག་གི་ནང་ཅེད་མོ་ཅེ་བའི་སྐབས་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་དང་ཕྱུག་སྤིང་རྗེ་པོ་ཞིག་མཐོང་བ་
དང་། གཅེན་པོ་དེའི་སེམས་ནང་། ཨ་ཙོ། དང་ཕྱུག་འདི་ཅི་འདྲའི་སྤིང་རྗེ་བ་ལ་ཨང་ཞེས་དང་ཕྱུག་འདི་ན་འདོད་དེ། རྒྱག་པ་
ཞིག་སྤངས་ནས་དང་ཕྱུག་དེར་གཞུགས། དང་ཕྱུག་ཞིད་ཐག་ཆོད་ནས་བྱོས་ཐབས་བྱས། འོན་ཏེ་འདབ་གཤོག་མ་རྒྱས་པས་ཡག་
པོ་འཕྱར་མི་བྱུང་སྐབས། གོམ་པ་བརྒྱབ་ནས་བྱོས་དགོས་ཞེས། དེའི་ཆོག་ཙུང་པོས། མ་གཞུགས། དང་ཕྱུག་ལ་གཞོད་མ་སྤྲུལ། དེ་
སྤྱ་གྲུ་ཆུང་ཆུང་རེད་འདུག་ཅེས་བཤད་དེ། དང་ཕྱུག་གི་རྩེ་ཕྱིན་ནས་སྤྱོད་ཐབས་བྱས། དེ་ནས་དང་ཕྱུག་ལ་བྱུལ་བྱུལ་བྱས་
ཏེ་ཁ་ལག་སྤྲད། འོན་ཏེ་གཅེན་པོས་དེ་མཐོང་བ་དང་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་ནས་དང་ཕྱུག་གི་འཁྱིས་སུ་ཕྱིན་ནས་འདི་ན་ཐབས་བྱས།

སྐབས་དེར་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ཨ་མ་དེར་སྤེབས་ནས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཅེས་སྒྲུས་པར། དང་ཕྱུག་འདི་ན་སྤིང་འདོད་པའི་གཅེན་
པོ་དེས། དང་ཕྱུག་དེ་དའི་ཡིན། ཨ་མ་བྱེད་ཀྱིས་གཙུང་པོར་དང་ཕྱུག་དེ་ད་ལ་སྤོད་བཅུག་དང་ཞེས་སྒྲུས།

གཙུང་པོས། མ་རེད། དང་ཕྱུག་དེ་གཅེན་པོར་མ་སྤོད་རོགས་གནང་། གཅེན་པོས་དང་ཕྱུག་ལ་གཞོད་སྤྲུལ་ཅིས་བྱེད་ཀྱི་འདུག་
ཅེས་བཤད།

ཨ་མས། དང་ཕྱུག་དང་པོ་མཐོང་དུས་ད་འདིར་མེད་སྐབས་གནས་ཚུལ་གང་བྱུང་མི་ཤེས། གཅིག་བྱས་ན་དང་ཕྱུག་མོ་རང་ལ་
ཐག་གཅོད་བྱེད་དུ་བཅུག་ན་ལེགས། ཞེས་བཤད།

དེ་ནས་དང་ཕྱུག་དེ་གཅེན་གཙུང་གཉིས་ཀྱི་དབྱས་སུ་བཞག་སྟེ། དང་ཕྱུག་ཁྱོད་གཅེན་གཙུང་གཉིས་ལས་སུ་དང་མཉམ་དུ་
འགོ་འདོད་ཡོད། ཅེས་དྲིས།

དང་ཕྱུག་ལ་གཞོད་པ་བསྐྱུལ་ནས་འདི་ན་ཅིས་བྱེད་མཁན་ཀྱི་གཅེན་པོས། དང་ཕྱུག་ཆུང་ཆུང་། དའི་རྩ་ལ་ཤོག་དང་། དས་
ཁྱོད་ལ་བྱམས་སྤོང་བྱས་ཆོག་ ཅེས་ཆོག་འཇམ་པོའི་ཐོག་ནས་དང་ཕྱུག་ཁོ་པའི་དུང་དུ་འགྲག་ཐབས་བྱས།

འོན་ཏེ་དང་ཕྱུག་གིས་གཅེན་པོའི་དུང་དུ་མ་ཕྱིན་པར། རང་ཉིད་སྤྱོད་ཐབས་བྱེད་མཁན་ཀྱི་གཙུང་པོའི་རྩ་ལ་ཕྱིན། དེས་ན་ཨ་
མས། སྤོས་དང་། དང་ཕྱུག་གིས་ཁྱོད་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ དང་ཕྱུག་གཙུང་པོ་ཁྱོད་ཀྱི་ཉར་ན་ཆོག་ ཅེས་བཤད་དེ། དང་
ཕྱུག་གཙུང་པོར་སྤྲད། གཙུང་པོས་དང་ཕྱུག་ལ་དུས་ཐོག་དུ་ཁ་ལག་སྤྲད་པ་དང་། ལྷ་རྟོག་ལེགས་པར་བྱས་ཏེ་ཉར་རོ།

(རྫོགས་སོ།)

ཤར་སྒོམ་ལག་ལེན། སྐར་མ། ༡༥།

བྱམས་བཅའི་གོ་དོན་འབྲི་བ་དང་དེའི་ཐོག་བསམ་ཞིབ་བྱེད་པ།

སྤྱི་ཚོགས་

ཤར་སྒོམ་གྱི་ལག་ལེན་འདིའི་ནང་། སློབ་ཕྲུག་གིས་བྱམས་བཅའི་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་ཆོག་གི་ས་ཁྲ་ཞིག་བཟོ་རྒྱ། དེའང་འཛིན་ཁང་ནང་བཅད་སྟེད་སྟེད་ (ཆོག་སྒྲུབ་གཅིག་གམ་གཉིས་ནང་) བྱམས་བཅའི་གོ་དོན་སྟབས་བདེ་ཞིག་བཟོ་རྒྱར་བཅད་སྟེད་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། དེ་ནས་ཁོང་ཆོའི་རྒྱུད་ལ་བྱམས་བཅའི་གོ་དོན་གས་རྒྱ་ཆེ་རུ་དང་གཏོང་ཐབ་ཏུ་གཏོང་སྟེད་གོ་དོན་དེ་འབྲི་བ་དང་བྲིས་བྲིན་པའི་རྒྱུད་སྟེད་ཕྲུག་གིས་ཁྲུག་ཙམ་རིང་ཁུ་སེམ་པོར་ཤར་སྒོམ་བྱེད་དགོས།

ནང་དོན། / འཆོལ་ཞིབ་དགོས་པའི་ངེས་ཤེས།

- ང་ཆོ་ཆང་མས་བྱམས་བཅའ་འདམ་ག་བྱེད་ཅིང་། བྱམས་བཅའི་ཚུགས་ལ་འགོ་འདྲོད་པ་ལས་སེམས་གནག་བྱ་རྒྱ་མི་འདོད།
- བྱམས་བཅའ་ང་ཆོར་བརྟན་ཆ་དང་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཆོར་སྤང་སྒྲུབ།
- བྱམས་བཅའ་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ཡིན།
- བཅོས་མའི་བྱམས་བཅའ་ (ཀུན་སྒོང་ཡག་པོ་མེད་པའི་བྱ་སྟོན་) ནི་ཡང་དག་པའི་བྱམས་བཅའ་ཞིག་མ་ཡིན།

མཁོ་ཆས།

- བྱམས་བཅའ་ཞེས་པ་དཀྱིལ་དུ་བྲིས་པའི་ཁྲུང་སྒྲུབ་པར་གཞི་རེ་དང་། རུ་ཁག་ཚུང་ཚུང་སོ་སོར་འདྲང་ངེས་ཀྱི་ཁྲུང་སྒྲུབ་རེ། ཆོན་རྒྱུག་
- སློབ་ཕྲུག་གི་སྤྲེའུ་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་ཉིན་དེབ། འབྲི་ཆས།
- གཤམ་དུ་སྟེད་པའི་སྒྲུང་།
- ཁྲུང་ཆན་གཉིས་པའི་སྐྱབས་བྲིས་པའི་བྱམས་བཅའི་རི་མོ།

ལམ་སྟོན།

- སློབ་ཕྲུག་ཆོར་སྒྲུང་དང་གོས་བསྐྱར་དེའི་ཐད་ཁུ་སེམ་པོར་བསམ་སྟོག་གཏོང་དུ་རྒྱགས།
- ཁོང་ཆོར་བྱམས་བཅའ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དང་དེའི་དོན་ཁོང་ཆོར་གང་ཡིན་ཐད་བསམ་སྟོག་གཏོང་དུ་རྒྱགས། དེ་རྒྱུ་ཁོང་ཆོར་རུ་ཁག་ཚུང་ཚུང་དུ་བགོ་བཤའ་བྱོས།

- རྩུལ་ལག་རེ་རེར་དཀྱིལ་དུ་བྱམས་བཅེ་ཞེས་པ་བྲིས་པའི་ཀྱང་སྐྱར་པར་གཞི་དེ་སྔོན། རྩུལ་ཆུང་ཆུང་ནང་སློབ་ཕྲུག་གིས་བྱམས་བཅེ་འགྲེལ་བཞེད་བྱེད་མཁན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་ཆོག་བཞེད་སྟུ། ཁོང་ཆོར་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་ལག་ཀྱང་སྐྱར་པར་གཞི་དེའི་མཐའ་སྐོར་དུ་འབྲི་བྱ་ཆུགས།
- སྐར་མ་ ༥ ནས་ ༥ ཕྱིན་པའི་རྗེས་རྩུལ་ཆང་མ་དགྲུགས་ཏེ་འགོ་ནས་བགོས། དཀྱིལ་དུ་བྱམས་བཅེ་ཞེས་བྲིས་པའི་ཀྱང་སྐྱར་པར་གཞི་ཆེན་པོ་ཞིག་དགོས།
- སློབ་ཕྲུག་ཆོར་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་ཤོད་དུ་བཅུག་ཏེ་སྐྱར་རིས་སྤེང་ཁ་སྟོན་བྱོས། ཁོང་ཆོས་བསམ་ཚུལ་ཤོད་སྐབས་བསམ་ཚུལ་གསར་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་ཤས་ཆེ།
- བྱིད་གྱི་བསམ་པར་བསམ་ཚུལ་འདྲང་ངེས་སྤེལ་སོང་སྟམ་ན། (འདི་ཉིན་གཞན་ཞིག་ལ་བྱས་ཀྱང་ཆོག) སློབ་ཕྲུག་ནམས་སོ་སོའི་སྔོན་སར་སྔོན་དུ་བཅུག་ཏེ་སྤྲོ་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་ཉིན་དེབ་མར་འདོན་དུ་ཆུགས། དེ་ནས་བྱམས་བཅེ་འགྲེལ་བཞེད་བྱིར་ཆོག་སྐྱབ་གཅིག་འབྲི་བྱ་ཆུགས།
- སློབ་ཕྲུག་གིས་བྱེད་སློ་འདིའི་མཇུག་གམ་བྱིས་སུ་སོ་སོའི་ཆོག་སྐྱབ་དེའི་སྐོར་ཤོད་རེས་བྱས་ན་འགྲིག

སློབ་བྱིད་མན་ངག་

- མཆན། སྤྲོ་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ཤར་སློམ་སྦྱང་བརྒྱུ་མང་པོའི་ནང་སློབ་ཕྲུག་ཆོར་བསམ་སློ་གཏོང་རྒྱ་དང་། བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱ། སོ་སོའི་ངེས་ཤེས་ལག་རྒྱ་དང་འཇགས་བྱ་རྒྱ་བཅས་གྱི་ཆེད་དུ་ངག་བཅད་ཤར་སློམ་གྱི་སྐབས་མང་པོ་གཏོགས་ཡོད། སྐབས་དེ་དག་གི་རིང་ཆད་ནི་འདྲིན་ཁང་གི་ཁོར་ལུག་དང་བྱིད་གྱི་སློབ་ཕྲུག་ཆོར་རག་ལུས་ཡོད། བྱང་ན་སྐར་ཆ་ ༡༥ དང་རིང་ན་སྐར་མ་ཁ་ཤས་བྱས་ན་འགྲིག ལུན་ཆད་སྟོམས་པོ་ཞིག་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུར་བྱིད་ལས་ལྷག་པ་མེད། དེ་ཡང་བྱིད་གྱིས་སྦྱང་བརྒྱུ་དང་མཉམ་དུ་ཤེས་ཤིང་། སློབ་ཕྲུག་ནམས་སྐབས་དེ་དག་ལ་སྦྱིད་སྦྱང་དང་འདྲིས་ཆེན་པོ་ཆགས་ངེས་པས། དེའི་ཆོ་བྱིད་གྱིས་ལུན་ཆད་རིང་དུ་བཏང་ན་ཆོག
- ཆོད་ལྟའི་སྤྲད་དུ་སྐར་མ་ཁ་ཤས་སམ་ཆ་བགོས་བྱས་པའི་དུས་ཀྱི་བྱེད་ཀ་ཅམ་གྱི་རིང་བྱིད་གྱིས་བྱེད་སློ་དེའི་ཆ་ཤས་ཆུང་ཆུང་དེ་སློབ་ཕྲུག་ཆོར་ཁུ་སེམ་པོའི་ངང་བྱེད་དུ་འཇུག་རྒྱུར་བསམ་སློ་བཏང་ཡང་ཆོག
- ཁོང་ཆོའི་བྱམས་བཅེའི་གོ་དོན་དེ་བྱིད་གྱིས་དབྱད་གཞིའི་ཚུལ་དུ་འདྲིན་ཁང་གི་ཕྱོགས་ཤིག་ལ་སྒྲིག་གཤོམ་བྱེད་འདོད་པའང་སྲིད། དཔེར་ན། སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་གོ་དོན་གྱི་ཆོག་སྐྱབ་བཟོས་ནས་ཀྱང་སྤེད་དུ་དབྱང་བྱུབ།

དཔེ་མཆོན་གྱི་བཞེད་པ།

- ང་ཆོས་ཆོག་སྐྱབ་གཅིག་ནང་བྱམས་བཅེ་ཞེས་པ་གང་ཡིན་འགྲེལ་བཞེད་ཐུབ་ཞེ་ཡོང་སྟམ་གྱི་འདུག དེར་བརྟེན་མི་ཞིག་གིས་ང་ཆོར་བྱམས་བཅེའི་གོ་དོན་གང་རེད་ཅེས་དྲིས་ན། ང་ཆོས་ལན་འདེབས་ཆོག་ཆོག་ཡོད།
- ད་ལྟག་ཅམ་རིང་གོང་གི་སྐྱུང་དང་ང་ཆོས་བགོ་སྤྲོད་གང་བྱས་པར་བསམ་སློ་གཏོང་རྒྱ་ཡིན།

- ངས་ཁྱེད་ཚོ་རུ་ཁག་ཚུང་ཚུང་ཁག་ཏུ་བགོ་བཤའ་རྒྱུ་གི་ཡིན། ཁྱེད་རང་གི་རུ་ཁག་གིས་བྱམས་བཅེ་ཞེས་པའི་ཐ་སྐད་དཀྱིལ་དུ་བྲིས་པའི་ཤོག་བྱ་ཞིག་ལེན་དགོས། ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་རུ་ཁག་གིས་བྱམས་བཅེ་དང་དོན་འདྲ་བའི་མིང་ཆིག་དེ་འདྲ་གསུང་རོགས་གནང་། མིང་ཆིག་དེ་དག་ང་ཚོས་བྱམས་བཅེ་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་སྐབས་བེད་སྤྱོད་གཏང་ཆོག་རོགས་རམ་སྲུང་ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་བྱམས་བཅེའི་རི་མོར་བལྟས་ན་འགྲིག།
- (སྐར་མ་ ༥ ནས་ ༥ བར་སློབ་ཕྱག་ཚོ་རུ་ཁག་ཚུང་ཚུང་ནང་ལས་དོན་སྦྱབ་ཏུ་ཚུགས།)
- ད་རུ་ཁག་སོ་སོའི་ཁྱོད་ཚོར་ཉན་རྒྱ་ཡིན། ང་ཚོའི་འཛིན་ཁང་གི་བྱམས་བཅེའི་ཁྱད་སྟར་པར་གཞིའི་སྟེང་ང་ཚོས་ཁ་སློན་གང་བྱེད་དམ།
- འདིར་ང་ཚོར་བསམ་ཚུལ་ཡག་པོ་མང་པོ་བྱུང་ཡོད། ད་གོམ་པ་མཐའ་མ་དེ་བྱམས་བཅེའི་གོ་དོན་བཟོ་རྒྱུ་དེ་རེད། ཁྱེད་ཀྱིས་སྒྲིམ་ཡོན་སློབ་གསོའི་ཉིན་དེབ་བྲིས་ནས་སོ་སོའི་ས་གནས་སུ་བསྟོད་དེ་བྱམས་བཅེ་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་མཁན་གྱི་ཆིག་སྒྲུབ་གཅིག་བྲིས། བྱམས་བཅེའི་དོན་ནི་.....ཞེས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཆིག་སྒྲུབ་འབྲི་འགོ་བཙུགས་ཀྱང་ཆོག།
- (སློབ་ཕྱག་ནམས་སྐར་མ་ ༩ ནས་ ༥ བར་རུ་ཁག་ནང་ལས་དོན་སྦྱབ་ཏུ་ཚུགས། དུས་ཚོད་ཀྱིས་འདང་ན་སློབ་ཕྱག་ཚོས་སོ་སོའི་ཆིག་སྒྲུབ་དེ་པན་ཚུན་སྟོན་རེས་བྱོས།)

མཚུག་གི་རྒྱས་ཡོན། སྐར་མ། ༣

བྱམས་བཅེའི་སྐོར་ལ་དེ་རིང་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་པའམ་སྦྱངས་པ་ག་རེ་ཡོད་དམ།

སློབ་ཚན་དང་པོ། རྩིང་རྩེ་ལྗན་པའི་འཛིན་ཁང་ཞིག་སྐྱབ་པ།

སློབ་ཚན། ༡། བྱམས་བཅེ་ངོས་འཛིན་དང་རྟེན་འབྲེལ་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པ།

དགོས་པ།

སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ས་ནི་བྱམས་བཅེ་ངོས་འཛིན་དང་རྟེན་འབྲེལ་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་སློབ་བརྟན་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། མ་གཞི་བྱམས་བཅེ་ཞེས་པ་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་ཐད་སློབ་ཕྱག་ཚོར་སྟོན་ཚུད་ནས་རྒྱས་མངའ་ཕྱན་བྱ་ཡོད་མོད་ཀྱི། རྟེན་རེའི་བྱ་གཞག་ཁག་ལ་གཏིང་ཟབ་རྒྱ་ལྡན་དང་བྱམས་བཅེ་གཏོགས་པའི་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་ལ་ལྟ་བས། ཁོང་ཚོའི་བྱམས་བཅེར་བཅི་མཐོང་བྱེད་ལྷགས་སྤར་བས་གོང་འཕེལ་འགྲོ་ཐུབ་ཅིང་། དེ་བཞིན་སློབ་ཕྱག་ཚོར་རྟེན་འབྲེལ་ལ་རྒྱས་མངའ་ཕྱན་བྱ་ཡོད་སྟེད་ཀྱང་། སྐབས་འབྲས་ཤིག་གི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ཐམས་ཅད་འཆོལ་བའི་སྐབས་བདེའི་བྱེད་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་ཆེས་གསལ་པོར་མཐོང་རྒྱུ་ཁོང་ཚོར་རོགས་རམ་བྱེད། རྟེན་འབྲེལ་ཞེས་པ་ནི་ཆོས་སམ་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་རྒྱ་རྒྱུན་སྣ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་སྟེ། ཆོས་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་དོན་དངོས་ལ་གོ། རྟེན་འབྲེལ་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་ནི་ང་ཚོ་གཞན་ལ་བརྟེན་པ་དང་གཞན་ནམས་ང་ཚོར་བརྟེན་པའི་ཚུལ་ངོས་འཛིན་ཆེད་སྟོབས་ལྷགས་ཆེ་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་དང་།

བྱས་པ་གཙོ་འདུལ་གྱི་གལ་གནད་ལ་ནན་གྱིས་རྟོག་པ། བཀའ་རིན་བསམ་ཤེས་དང་གཞན་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོར་བ་ཞིག་གི་གཞི་རྟེན་བཅས་བྱེད། དེས་ད་དུང་མ་ལག་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་དེ། རྟེན་འབྲེལ་ནི་མ་ལག་ཡོད་དོ་ཅོག་གི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཆགས་ཡོད།

སྤྱི་ཤེས་ཡོན་ཏན་བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་། བྱམས་བཅེ་དང་རྟེན་འབྲེལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་རེད་ཅག་གི་ནུས་པའི་རིགས་ནམས་ལྟན་སྐྱེས་ཡིན་ཅུང་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སློབ་བརྟན་བྱས་ན་སྟོབས་ལྷགས་ཆེ་རུ་དང་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ་པའི་ཆུལ་རིགས་སུ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་གཉིས་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུའི་ཆུལ་སློབ་བས་དེ་གཉིས་ནི་ང་ཚོའི་རྟེན་རེའི་འཆོ་བ་དང་། བདེ་སྦྱིད། ཐ་ན་ང་ཚོའི་འཆོ་གནས་ལའང་ཤིན་ཏུ་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ཚུལ་ལ་ཡི་རངས་གཏིང་ཟབ་བྱེད་ཐུབ།

སློབ་སྐབས་འབྲས།

སློབ་ཕྱག་གིས།

- ཁོང་ཚོས་རྟེན་རེའི་བྱམས་བཅེའི་ནམ་འགྲུར་ཁག་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པ།
- རྟེན་འབྲེལ་ནི་རེད་ཅག་སྐྱེན་མོང་གི་དོན་དངོས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པ།
- ང་ཚོར་དགོས་པའི་བྱ་དངོས་ཁག་གཞན་གྲངས་མེད་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པ།

གཞི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཆ་སྒྲིབ་པ།



གང་ཟག་ནང་པན་ཚུན་གྱི་གོ་རྟོགས།

ཡུན་ཚད།

སྐར་མ། ༡༥

མཁོ་ཆས།

- དཀར་པང་ངམ་གུང་སྒྲུབ་ཤོག་བྲ།
- ཚོན་སྒྲུག་
- སྤྲེལ་ཡོན་སྒྲོབ་གསལ་ཉིན་དེབ།
- འབྲི་ཆས།

སྒྲིབ་འགྲེལ་རྒྱུ་ལོན། སྐར་མ། ༥

- བྱམས་བཅེལ་ཤིང་དོན་གང་ཡིན་ང་ཚོས་གང་བཤད་པ་ཁྱེད་རང་ཚོ་སྒྲུབ་བྱ་གྱི་འདུག ང་ཚོས་དེ་གཞན་ལ་འགྲེལ་བཅོལ་བྱེད་ཐབས་ཤིག་གསར་གཏོད་བྱས་ཡོད། ང་ཚོས་གང་བཤད་པ་སྒྲུབ་བྱ་གྱི་འདུག །
- ད་བྱམས་བཅེལ་ཤིང་གང་ཡིན་གྱི་ང་ཚོའི་འགྲེལ་བཤད་ལ་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན། ངས་འགྲེལ་བཤད་དེ་ཤོག་བྲ་འདིའི་སྒྲིབ་བྱས་ཡོད།
- ཁྱེད་རང་ཚོའི་དཀྱིལ་ནས་དེ་རིང་བྱམས་བཅེལ་ཚོར་སྒྲུབ་བྱུང་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོད་ན། ཚོར་སྒྲུབ་དེ་གང་འདྲ་འདུག གལ་སྲིད་དེ་རིང་ཚོར་སྒྲུབ་དེ་འདྲ་བྱུང་བའི་སྐབས་ཤིག་བྱ་གྱི་མི་འདུག་ན། རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་ཚོར་སྒྲུབ་དེ་འདྲ་བྱུང་བའི་སྐབས་ཤིག་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན་འགྲིག
- ད་སྐར་ཆ་ཁ་ཤས་རིང་ཁྱེད་ཅམ་རིང་མར་བསྐད་དེ་བྱམས་བཅེལ་ཚོར་སྒྲུབ་གང་འདྲ་ཡོད་མིན་བྱ་ཐབས་བྱོས། བདེ་པོ་འདུག་ན་མིག་བཙུམས་ན་འང་ཚོག་གང་ལྟར་གང་ཟག་གཞན་ཞིག་གིས་རང་ལ་བྱམས་པོ་བྱས་པའམ་རང་ངོས་ནས་གཞན་ལ་པར་བྱམས་བཅེལ་ཚོར་སྒྲུབ་བཏུན་པའི་སྐབས་ཤིག་དོ་སྒྲུབ་བྱེད་དགོས། ཅི་སྟེ་ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་འཆར་སྒྲུབ་བཤད་སྟེན་བྱས་ན། སྐབས་དེ་སེམས་ལ་འཆར་བ་བྱོས། མཚམས་ཞོག
- ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཡིད་ལ་འཁོར་བའི་བྱམས་བཅེལ་ནམ་འཇུག་ལས་ཁ་ཤས་ཤིག་སྒྲོབ་གྲོགས་ཚོར་བཤད་ན་འགྲིག་གས།

སློབ་ཁྲིད་མན་ངག་

- བྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་སློབ་ཕྱག་ལ་རྒྱུ་མངའ་ཡོད་སྟབས་རང་དབང་གི་ཐོག་ནས་འདིའི་ཐད་ལམ་སྟོན་བྱེད་དགོས། དུམས་བཅེ་ཐོབ་པའི་སྐབས་ཤིག་བསམ་སློབ་གཏོང་དུ་ཚུགས། ཚུང་ཚུང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཆོག་དཔེར་ན། སློབ་ཕྱིད་པ་ཞིག་གིས་ཁོང་ཆོར་འདྲུམ་ཅམ་བྱས་པའམ་དགོས་པའི་དུས་སུ་ཐུ་གུ་ཕྱག་རྟོགས་བྱས་པ། ཡང་ན་རྒྱུན་དུ་དོ་སྣང་མི་བྱེད་སའི་མི་ཞིག་ལ་འདྲུམ་ཅམ་བྱས་པ་སོགས་གང་ཡིན་ཡང་ཆོག་གལ་སྲིད་དེ་ལྟའི་སྐབས་ཤིག་བསམ་སློབ་འཁོར་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག་ནའང་སྟོན་མེད་པ་སློབ་ཕྱག་ཆོར་ཤེས་སུ་འདུག་དགོས། གང་ཡིན་ཞེ་ན། གཅིག་རྟོག་བཞེས་མི་ཡིད་ལ་བྱས་ན་འགྲིག་དེ་ལྟར་སྦྱོང་བརྟེན་བྱེད་པས་རིམ་གྱིས་ལས་སླ་དུ་འགྲོ་གི་རེད། ང་ཆོ་ཆང་མས་མཉམ་དུ་དེའི་སློབ་ལ་འཆོལ་ཞིབ་དང་ཡ་མཚན་གྱི་ཆོར་སྣང་སྟེ། ཤེས་འདོད་དམ་དོན་གཉེར་གྱི་འདུན་པ་ཞིག་སྟུན་ཐབས་བྱེད་དགོས།
- བྱེད་ནས་ཞོགས་པའི་འདུ་འཛོམས་སྐབས་རྒྱུ་ལོན་བྱ་རྒྱུར་ཐུགས་འདོད་ཡོད་སྲིད་པས། དེས་ན་སྦྱོང་ཚན་གྱི་ཆ་ཤས་གཞན་དེ་ཉིན་དེའི་དུས་ཆེད་ལྟག་མའི་སྐབས་བྱ་རྒྱུར་བཞག་ན་འགྲིག་དེ་ལྟར་བྱས་ན། བྱེད་སློབ་རྒྱུ་མའི་སྐབས་སློབ་ཕྱག་ཆོས་བཅེས་ཐད་བསམ་སློབ་གཏོང་རྒྱུར་སྟོན་ཚུད་ནས་ཁ་ཕྱོགས་ཟིན་པ་ཆགས་ཀྱི་རེད།

ངེས་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ། རྒྱུ་མཉམ་ ༡༥།

དུམས་བཅེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ།*

སྒྲི་ཁོག་

བྱེད་སྒོ་འདིའི་ནང་། སློབ་ཕྱག་ཆོས་ཉིན་དེར་དོ་སྣང་བྱུང་བའམ་ལག་བསྟར་བྱས་པའི་དུམས་བཅེས་སྐབས་ཤིག་གི་སློབ་ལ་བསམ་ཚུལ་ཤོད་རྒྱུར་བྱེད་ཀྱིས་དགའ་བསུ་ཞུ་དགོས། དེ་ཡང་སྐབས་དེས་རང་དང་གཞན་ལ་ཆོར་སྣང་ངེ་ལྟར་སྟེར་བ་དང་གཞོན་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱིས་དུམས་བཅེས་ནམ་པ་གང་མང་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུར་ཁོང་ཆོར་ལམ་སྟོན་བྱེད་དགོས།

ནང་དོན། / འཆོལ་ཞིབ་དགོས་པའི་ངེས་ཤེས་

- ང་ཆོས་ཉིན་ལྟར་ང་ཆོའི་གཡས་གཡོན་ནས་དུམས་བཅེས་ནམ་འགྱུར་གངས་མེད་མཐོང་གི་ཡོད་ཀྱང་། ཞིབ་ཆགས་པོ་མ་བཞུས་ན་ཉུང་ཤས་མ་གཏོགས་ངོས་འཛིན་ཐུབ་ཀྱི་མེད།

མཁོ་ཆས་

- དཀར་པང་ངམ་གུང་སྒྱུར་ཤོག་བྲ།
- ཆོན་སྒྲུག་

ལམ་སྟོན།

དེ་རིང་སློབ་ཕྱག་ཚོར་བྱང་བ་ཁག་ལས་བྱམས་བཅའི་རྣམ་འགྱུར་གྱི་ཅམ་བཟོད་པའམ་བསམ་སློབ་འཁོར་ཕྱབ་བམ་ཞེས་ཁོང་ཚོར་ངེས་ཏེ། བྱང་གིས་ཁོང་ཚོས་བཤད་པ་རྣམས་དཀར་པང་སྟེང་གིས་ནས་འགོ་བཙུགས་ན་འགྲིག། དེ་ནས་བྱང་སྟོན་མཁུག་ཏུ་སློབ་ཕྱག་ཚོས་དང་ཐོག་ཚོད་དཔག་བྱས་པ་དེ་འགྲིག་པའམ་ཏེ་ཅང་དམའ་དྲགས་པ། ཡང་ན་ཏེ་ཅང་མཐོ་དྲགས་པ་བཅས་ལས་གང་བསམ་གྱི་འདུག་ཅེས་ངེས།

སློབ་ཁྲིད་མན་ངག།

ངེས་ཤེས་གྱི་བྱང་སྟོན་ཚང་མའི་ནང་ལྟར་སློབ་ཕྱག་ཚོར་དབྱེད་སྟོབས་གྱི་ངེས་ཤེས་གཞན་ཡང་རྟེན་སྤྲོད། དེ་ལྟར་ན། མེགས་བྱ་ཞིག་གི་སྟེང་དེ་དག་ཐོའམ་མཆན་དུ་བཀོད་ན། ཕྱིས་སུ་དེ་དག་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་ཆོག་ལྟ་ཚུལ་འདྲིན་པ་དང་རང་ལས་ཆེ་བར་བསམ་སློབ་གཏོང་བའི་སྟོན་འགྲོའི་ལོ་ཚད་གྱི་སྤྱུ་གྱུ་ཚོའི་རྣམ་པ་ཡར་རྒྱས་འགོ་བཙུག་ཡོད། འདི་ནི་མྱུར་སྟོང་གང་ཞིག་ལོ་འཁོར་མའི་ནང་ཐེངས་མང་པོ་བྱེད་ཕྱབ་ཅིང་། དེས་གཡས་གཡོན་གང་སར་བྱམས་བཅའི་རྣམ་སྟོབས་སྟེལ་གྱི་ཡོད།

དཔེ་མཚོན་གྱི་བཟོད་པ།

- ངས་བྱང་རང་ཚོར་ངེས་པ་ཞིག་ཡོད། ང་ཚོ་ཚང་མ་སློབ་གྲུའི་ནང་མཉམ་དུ་བསྐྱད་པའི་རིང་ལ་བྱང་རང་ཚོས་བསམ་སློབ་བྱང་ན། བྱང་རང་གིས་བྱམས་བཅའི་རྣམ་འགྱུར་གྱི་ཚམ་གྲངས་ཀྱི་ཁྱེད་ཕྱབ་སྟོན་གྱི་འདུག་བཅུ། ཡང་ན། ཉི་ཤུ་(ཁོང་ཚོར་ཚོད་དཔག་བྱེད་དུ་བཙུག་ནས་དེ་དག་གི་ཁ་གྲངས་ནག་པང་ངམ་གྱང་སྐྱར་ཤོག་སྟེང་དུ་བྲིས།)
- ངས་གྲངས་ཀྱི་དེ་དག་འདྲིན་ནག་པང་སྟེང་འབྲི་གི་ཡིན། ང་ཚོས་རྗེས་སུ་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ཆོག།
- དང་ཚོས་བྱམས་བཅའི་རྣམ་འགྱུར་གྱི་ཅམ་གསལ་འདོན་ཕྱབ་མིན་ལྟ་ཚུ་ཡིན། དེ་རིང་བྱང་བའི་བྱ་སྟོང་གང་ཞིག་བྱམས་བཅའི་དཔེ་མཚོན་ཡིན་པ་ཞིག་བྱང་རང་ཚོ་སུས་བསམ་སློབ་འཁོར་གྱི་འདུག་གམ། སུས་དེ་རིང་བྱང་རང་ལ་བྱམས་བཅའི་རྣམ་འགྱུར་བསྟན་ནམ། ཡང་ན་རང་ངོས་ནས་གཞན་ལ་བྱམས་བཅའི་རྣམ་འགྱུར་བསྟན་ནམ།
- སློབ་ཕྱག་ཚོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད་དུ་ཆུགས། བྱང་ལ་འདོད་པ་ཡོད་ན། ནག་པང་སྟེང་གང་གིས་པའི་བསམ་ཚུལ་ཁག་གི་དོན་སྟེང་མཚོན་བྱེད་བྱང་གིས་ཆོག་རེའམ་ཆོག་དུམ་རེ་བྲིས་ན། ཐོག་འཁུང་གི་ཁ་གྲངས་འཕེལ་བར་འགྱུར། སློབ་ཕྱག་གིས་བསམ་ཚུལ་སྟེལ་ཚར་བའི་རྗེས། གཤམ་གསལ་ངེས་པ་ཁག་སྐྱུལ་ན་ཆོག་དཔེར་ན། དེ་བྱམས་བཅའ་ག་རེ་བྱས་ནས་རེད། དེས་བྱང་རང་ལ་ཚོར་སྣང་གང་འདྲ་བྱིན་བྱུང་། དེས་མི་གཞན་ལ་ཚོར་སྣང་བྱིན་པ་བྱང་ལ་བསམ་སློབ་རྟེན་འཁོར་རམ།
- ངེས་པ་འདི་དག་བསམ་ཚུལ་ཤོད་མཁན་གྱི་སློབ་ཕྱག་ཅམ་ལ་མིན་པར་སློབ་ཕྱག་གཞན་ལ་འང་སྐྱུལ་ན་འགྲིག་དེར་བརྟེན་ཁོང་ཚོས་བྱ་སྟོང་གང་ཞིག་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་ཐོག་ནས་བཟང་པོ་ཡིན་སྟངས་ཐད་བསམ་སློབ་འཁོར་ཕྱབ་པ་དང་། དེས་གཞན་ལ་ཚོར་སྣང་བྱིན་ཚུལ་ཐད་ལ་འང་བསམ་སློབ་རྟེན་ཕྱབ།

- ད་དེ་ལས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་ལྷ་སྐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ངའི་བསམ་པར། ང་ཚོས་བྱམས་བཅའི་ནམ་འགྱུར་ད་དུང་མང་ཙམ་རྟེན་ཐུབ་ཨེ་ཡོང་སྟེ་ཀྱི་འདུག།
- བྱིད་རང་གི་བསམ་པར་ང་ཚོས་མི་ཤེས་པའམ་དོ་སྣང་མ་བྱུང་བའི་བྱམས་བཅའི་ནམ་འགྱུར་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་འགོ་བསམ་ཀྱི་འདུག་གམ།
- ང་ཚོས་ཞིབ་ཏུ་ལྷ་སྐབས་བྱམས་བཅའི་ནམ་འགྱུར་མང་པོ་རྟེན་ཡོད། མ་རེད་དམ། ང་ཚོ་བྱམས་བཅའི་ནམ་འགྱུར་མང་པོའི་ཁྲོད་གནས་པ་ཤེས་འཕྲུལ་ཚོར་སྣང་གང་འདྲ་ཞིག་སྐྱེ་གི་འདུག་གམ།
- ད་གཅིག་ལྟོས་དང་། ང་ཚོར་ག་ཚེད་ཙམ་རྟེན་དམ། ང་ཚོས་རྟེན་གྱི་རེད་བསམས་པ་ལས་མང་བ་ང་ཚོར་རྟེན་དམ། (བྱིད་ཀྱིས་སྟོན་མ་སྟོབ་སྤྱད་ཚོས་བཏོན་པའི་གྲངས་ཀ་དང་ད་ལྟོ་ནག་པང་རྟེན་བྲིས་པ་གཉིས་བསྟར་ན་ཆོག)
- གལ་སྲིད་ང་ཚོས་བཅའ་ན་བྱམས་བཅའི་སྟོད་པ་ཏུ་ཅང་མང་པོ་རྟེན་རྒྱ་ཡོད་པར་སྣང་། འོན་ཏེ་མ་བཅའ་ན། དེ་དག་མཐོང་མི་ཐུབ།

གར་སྐྱེས་སྤྱོད་བཟང་། རྒྱུ་མཉམ་། ༡༠

རྟེན་འབྲེལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ།

སྤྱི་ཁོག

བྱིད་སྟོ་འདིའི་ནང་། སྟོབ་སྤྱད་ནམས་རུ་ཁག་སོ་སོར་བཞོས་ནས་གྲུབ་འབྲས་སམ་བྱུང་བ། ཡང་ན་དངོས་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བའི་རི་མོ་འབྲི་རྒྱ།

ནང་དོན། / འཚོལ་ཞིབ་དགོས་པའི་ངེས་ཤེས།

- ཚོས་དང་བྱུང་བ་ནམས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བའི་ཁྲོད་གནས་ཏེ། དེ་དག་དངོས་པོ་དང་བྱུང་བ་གཞན་གྲངས་མེད་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོད།
- གཞན་ནམས་ཐ་ན་ང་ཚོས་ངོ་མི་ཤེས་ཀྱང་། ང་ཚོ་གཞན་དེ་དག་དང་འབྲེལ་ཞིང་གཞན་གྲངས་མེད་པར་ཚུལ་སྟོན་ཆོགས་ཀྱི་ལམ་ནས་བརྟེན་ཡོད།

མཁོ་ཆས།

- རུ་ཁག་རེར་རི་མོ་འབྲི་སའི་ཤོག་བྱ་བྲེ་ཁ་ཆེན་པོ་རེ།
- ཚོན་སྤྱད།

ལམ་སྟོན།

- བྱེད་ཀྱི་རུ་ཁག་ལ་དགོས་མཁོ་མཆིས་ཆོ། རུ་ཁག་ཚུང་ཚུང་ནང་བྱེད་ཀྱིས་ཁོང་ཆོར་གང་བྱེད་དུ་འདུག་འདོད་པ་སྟོན་ཕྱིར་བྱེད་སྟོན་དེ་དཔེ་སྟོན་བྱོས། (གཤམ་གྱི་བརྗོད་པའི་བྱེད་སྟོན་ནང་གནད་དོན་མི་འདྲ་བ་གཉིས་དཔེ་སྟོན་བྱས་ཡོད།)
- སྟོབ་སྤྱག་ནམས་བཞིའམ་ལྷ་རུ་བྱས་ཏེ་སྡེ་ཆལ་སོ་སོར་བགོས།
- སྡེ་ཆལ་ཁག་ལ་སྤྱན་མོང་དུ་འཇུར་བའི་གལ་ཆེད་ཀྱི་འབྲས་སམ་བྱུང་བ་རེའམ་ཡང་ན་ཆང་མས་དེའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱས་པ་རེ་སྡེ་ཆལ་སོ་སོར་ངོས་འཛིན་བྱེད་དུ་ཚུགས། དཔེར་ན། འབྲུལ་བཞུད་བྱེད་པ། སྤྱག་སྤྱག་གཏོང་སྤངས་སྦྱོང་བ། ཅེད་མོ་ཞིག་ཅེ་རྒྱ་སྦྱོང་བ། དེ་གེ་འབྲི་སྟོག་སྦྱོང་བ་ལྟ་བུ། དེའི་ཕྱིར་དུས་ཆོད་སྐར་མ་ ༡ གམ་ ༡ སྟོན།
- གལ་སྲིད་ཆང་མར་སྤྱན་མོང་དུ་འཇུར་པའི་བྱུང་བའམ་གྲུབ་འབྲས་རེ་ཁོང་ཆོས་བསམ་སྟོ་འཁོར་མི་སྤྱབ་ན། ཁོང་ཆོ་ཆང་མར་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་མིས་བཟོས་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ངོས་འཛིན་བྱེད་དུ་ཚུགས།
- སོ་སོའི་ཤོག་བྱ་ཆེན་པོ་དེའི་དཀྱིལ་དུ་གྲུབ་འབྲས་སམ་བྱུང་བ་ཡང་ན་དངོས་པོ་དེ་རི་མོར་འབྲི་རུ་ཚུགས། རི་མོ་དེ་ཁོང་ཆོའི་བརྗོད་གཞི་ཡིན།
- དེ་ནས་དང་པོ་སྟོར་ཐིག་ཅིག་འབྲི་རུ་བཅུག་སྟེ། ཁོང་ཆོའི་བརྗོད་གཞི་དེ་གང་ལ་བརྟེན་པའམ་དེ་གནས་པར་དགོས་པ་གང་ཡིན་རུང་དེའི་ནང་ (རི་མོར་རམ་ཡེ་གེར་) འགོད་དུ་ཚུགས། དེ་དག་དཀྱིལ་གྱི་བརྗོད་གཞིར་མཐུད་མཁན་གྱི་ཐིག་ཅིག་འཐེན་ན་འགྲིག་ དཔེར་ན། གལ་སྲིད་ཁོང་ཆོས་སྤྱག་སྤྱག་གཏོང་སྤངས་སྦྱོང་བ་བརྗོད་གཞིར་བདམས་ན། དེ་ལ་དགེ་ཆན་ཞིག་དང་། ཤོགས་པོ་ཞིག་སྤྱག་སྤྱག་ཅིག་གཏོང་སའི་ཐང་ཞིག་ དེ་བཟོ་མཁན་གྱི་མི་ཞིག་སོགས་འབྲི་ངས། གལ་ཏེ་ཁོང་ཆོས་ཞ་སྤྱག་ཅིག་བརྗོད་གཞིར་བདམས་ན། དེ་ལ་ཤིང་དང་། འ་ཉེ། བཟོ་བྲ། ཆོན་སོགས་བྲིས་ན་འགྲིག་ སོ་སོའི་བརྗོད་གཞི་དེ་བརྟེན་སའི་མིའམ་དངོས་པོ་བཅུ་ཉུང་མཐར་བསམ་སྟོ་གཏོང་དུ་ཚུགས།
- དེ་རྗེས་སྟོར་ཐིག་དང་པོ་དེའི་ནང་བྲིས་པའི་དངོས་པོ་དེ་དག་བརྟེན་ས་ནམས་ཁ་སྟོན་དང་རི་མོར་འབྲི་རུ་བཅུག་སྟེ། དེ་དག་དངོས་པོ་དེ་ལ་མཐུད་མཁན་གྱི་ཐིག་ཅིག་འབྲི་རུ་ཚུགས།
- ཤོག་ངོས་སྟེང་དངོས་པོ་གང་ཡིན་རུང་བདམས་ཏེ་དེ་དག་བརྟེན་སའི་ཆོས་གཞན་ནམ་མི་ནམས་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ་བྱ་རིམ་འདི་རང་དབང་ངང་སྤྲུལ་མཐུད་དེ་བྱེད་དུ་ཚུགས། དགོས་མཁོ་མཆིས་ཆོ་སྡེ་ཆལ་སོ་སོར་ལམ་སྟོན་གྱིས། བྱེད་ཀྱིས། དངོས་པོ་འདི་འདི་ལ་འདུག་ འདི་རང་དབང་ངང་གནས་སམ་ཡང་ན་འདི་གནས་པར་མི་གཞན་ནམ་དངོས་པོ་གཞན་ལ་བརྟེན་དགོས་སམ། ཞེས་པའི་དྲི་བ་འདི་རིགས་བྲིས་ཏེ། ད་དུང་ཁོང་ཆོར་བསམ་སྟོ་འཕར་མ་གཏོང་དུ་བཅུག་ན་འགྲིག་

- རྩེ་ཚན་སོ་སོར་ཤོག་བྱའི་སྒྲིང་དེ་ལྟར་འགོང་རྒྱུ་དུས་ཚོད་འདྲ་དེས་སྤོབ་ཟེན་པ་དང་། མཚམས་བཞག་སྒྲི་སོ་སོའི་བརྗོད་གཞིའི་སྤྲད་ཁྱོན་བསྐྱམས་མི་ག་ཚོད་ཅམ་དགོས་མིན་རོབ་ཅིས་རྒྱག་ཏུ་རྒྱགས། དཔེར་ན། ཞ་སྤྱུག་དེ་བཟོ་ཆེད་ཁྱོན་མི་གྲངས་ག་ཚོད་དགོས་སམ། ཡང་ན་སྤྲག་སྤྲག་གཏོང་སྤངས་སྦྱོང་བར་ཁྱོན་མི་ག་ཚོད་དགོས་སམ། ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་དྲི་བ་དྲིས། ཁོང་ཚོར་སྐར་མ་གཅིག་སྤྲད་དེ་གྲངས་ཀ་རྒྱག་ཏུ་བཅུག་ནས་སོ་སོའི་ཤོག་ངོས་ཐོག་འབྲི་བྱ་རྒྱགས།
- དེ་ནས་རྩེ་ཚན་སོ་སོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད་བྱ་རྒྱགས། ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་བརྗོད་གཞི་དེ་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པ་དང་། སོ་སོས་བྲིས་པའི་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་བའི་ནམ་པ་སྣ་ཚོགས་སྟོན་དགོས། གཞི་ནས་དེའི་ཁོངས་མི་ག་ཚོད་ཚུད་ཡོད་པ་གསལ་འདོན་བྱེད་དགོས།

སྒྲིབ་ཁྲིད་མན་དག

ངས་ཤེས་བྱེད་སྒྲི་ཚང་མའི་ནང་ལྟར། ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྲ་མཐུད་མདུན་སྒྲིད་བྱེད་སྐབས་སྒྲིབ་སྤྱུག་ཚོར་དཔུད་སྟོབས་ཀྱི་ངས་ཤེས་གཞན་ཉིད་མིད་པས། དེ་དག་དཀར་པང་སྒྲིང་ཐོ་འགོད་དམ་མཆན་འགོད་འཁོད། ཕྱིས་སུ་དེ་དག་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་ཆོག

དཔེ་མཚན་གྱི་བརྗོད་པ།

- ང་ཚོའི་མི་ཚའི་ནང་གི་བྱམས་བཅེའི་སྐོར་ལ་ང་ཚོས་བརྟག་དཔུད་མང་པོ་བྱས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལས་ང་ཚོར་ཉིད་པའི་ངས་ཤེས་གཅིག་ནི། བྱམས་བཅེ་ཞེས་པའི་ནང་རང་ཉིད་ཅམ་མིན་པར། ང་ཚོའི་མི་ཚའི་ནང་བྱུང་བའི་བྱམས་བཅེའི་ནམ་འཁྱར་ཁྲོད་ཉུང་མཐར་མི་གཞན་ཞིག་གཏོགས་པ་གསལ་པོ་ཤེས་ཡོད། དེ་ལ་ང་ཚོས་ཉེན་འབྲེལ་ཞེས་འབོད་ཅིང་། ང་ཚོ་དུས་རྒྱུ་ཏུ་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོད། ཉེན་འབྲེལ་ཞེས་པ་བྱམས་བཅེའི་ནམ་འཁྱར་ཅམ་ལ་མིན་པར། ཉེན་ལྟར་ང་ཚོས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་དངོས་པོ་འཕྲུང་བ་ཆང་མར་བྱུང་ཡོད།
- དེ་རིང་ང་ཚོས་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་འཆར་སློ་འདི་ལ་བརྟག་དཔུད་གཏིང་ཟབ་ཅམ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། རྩེ་ཚན་ཚུང་ཚུང་ཞིག་གི་ནང་། ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་མཉམ་ཚོར་ཐུན་མོང་དུ་འཁྱུར་པའི་བྱུང་བ་འབྲས་སམ་བྱུང་བ་གལ་ཆེན་ཞིག་གི་སྐོར་ལ་སྤྲོད་སྒྲིབ་བྱ་ཡིན། དཔེར་ན། འབྲུལ་བཅུད་བྱེད་པ། སྤྲག་སྤྲག་གཏོང་སྤངས་སྦྱོང་བ། ཅིང་མོ་ཞིག་ཅེ་རྒྱ་སྦྱོང་བ། ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་སྦྱོང་བ་གང་ཡང་ཡིན་སྟེ། ཁྱེད་ཀྱི་རྩེ་ཚན་གྱིས་བརྗོད་གཞི་གཅིག་ཐག་བཅད་ཟེན་པ་དང་། དེ་ཁྱེད་ཚོས་ཤོག་བྱའི་དཀྱིལ་དུ་རི་མོ་འཕེལ་ཡི་གེར་འབྲི་དགོས། དེ་ཁྱེད་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་རེད།
- (སྒྲིབ་སྤྱུག་ནམས་བཞིའམ་ལྟ་བུ་བྱས་ཏེ་རྩེ་ཚན་སོ་སོར་བཤོགས། ད་བར་ཁྱེད་ཀྱིས་ལམ་སྟོན་གནང་བ་ལྟར་བྱེད་སྒྲིབ་དེ་ཆ་ཆང་བྱེད་བྱ་རྒྱགས།)
- ད་ཁྱེད་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་དེ་བརྟེན་སའི་མིའམ་དངོས་པོ་ཁག་གི་ཐད་བསམ་སྒྲོ་སྒྲོངས། གཅིག་བསམ་སྒྲོ་འཁོར་བ་དང་ལམ་སང་བྲིས་ནས་དེ་ལ་སྒྲོར་ཐིག་ཅིག་འཐེན་ཏེ། དེ་ནས་བརྗོད་གཞི་དེ་ལ་མཐུད་མཁན་གྱི་ཐིག་ཅིག་བྲིས། དང་

པོ་ངས་བྱེད་སྒོ་འདི་གང་འདྲ་བྱས་པ་སྟོན་གྱི་ཡིན། ངའི་བྱུང་འབྲས་ཆེད་། མི་ཟན་པ་ཁ་ཤས་ལས་བྱུང་པའི་སྡེ་ཚན་
 ཞིག་ཡོད་པའི་མོས་པ་བྱས། ང་ཚོས་མོ་ཏ་གཏོང་སྟངས་སྦྱོང་བ་བདམས་པ་ཡིན། དེ་ཚང་མར་གཅིག་གྱུར་ཆགས་
 ཡོད། ངས་དེ་ཤོག་བྱའི་དཀྱིལ་དུ་བྲིས་པ་ཡིན།

- དེ་རྗེས་ང་ཚོ་མི་རེ་དོ་རེས་མོ་ཏ་ཡག་པོ་གཏོང་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་མི་སྲུ་དང་དངོས་པོ་གང་ལ་བརྟེན་ཡོད་མེད་སྟོར་གོ་
 བསྟར་བྱས་པ་ཡིན། ངས་ང་རང་གི་པ་ལགས་མིང་འདོན་བྱས་པ་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཁོང་གིས་མོ་ཏ་འཛོག་
 སའི་ནང་ང་རང་ལ་མོ་ཏ་སྦྱོང་བཅུག་བྱུང་། ངའི་སྡེ་ཚན་ནང་ནས་མི་གཞན་ཞིག་གིས། འཁོར་ལོ་མིང་འདོན་བྱས་
 སོང་། གང་ཡིན་ཞེ་ན། འཁོར་ལོ་མེད་ན། ཁོ་རང་གིས་མོ་ཏ་གཏོང་བྱུང་གི་མ་རེད།
- བྱེད་རང་གི་བརྗོད་གཞི་དེ་བརྟེན་སའི་དངོས་པོ་ ༡༠ བསམ་སྒོ་འཁོར་ཐབས་བྱས་ཏེ། སྡེ་ཚན་གྱི་ཤོག་བྱའི་སྟེང་དུ་རི་
 མོར་རམ་ཡི་གེར་བྲིས། (དེའི་ཕྱིར་དུས་ཚོད་འདྲང་ངས་སྟོན།)
- བྱེད་གྱི་བརྗོད་གཞི་དེ་བརྟེན་སའི་དངོས་པོ་བྲིས་པ་རེ་རེར་སྟོར་ཐིག་རེ་འཐེན། ད་ང་ཚོས་ལུ་མཐུད་དེ་བརྟེན་ཞིབ་
 འཕར་མ་བྱེད་གྱི་ཡིན། ང་ཚོས་བྲིས་པ་དང་བསམ་སྒོ་བཏང་བའི་དངོས་པོ་རེ་རེར་ཞིབ་ཏུ་བརྟེན་རྒྱུ་ཡིན། དངོས་
 པོ་དེ་གང་ལ་བརྟེན་ནམ། དཔེར་ན། འཁོར་ལོ་ལ་གཞིགས་ན། བཟོ་བྱ་ཞིག་གི་ནང་མི་ཞིག་གིས་མ་བཟོས་ན་མོ་ཏ་འི་
 འཁོར་ལོ་དེ་བྱུང་མི་སྟོན། དེར་བརྟེན་ངས་འཁོར་ལོ་འོག་ཏུ་བཟོ་བྱའི་ལས་མི་ཞེས་འབྲི་རྒྱུ་ཡིན།
- སྟོར་ཐིག་རེ་རེའི་ནང་གི་དངོས་པོ་སོ་སོ་བརྟེན་སའི་ཚོས་དེ་ཡི་གེར་རམ་རི་མོར་བྲིས་ནས་ལུ་མཐུད་དེ་རྟེན་འབྲེལ་
 གྱི་བྱ་བ་བཟོས། རང་ལུས་གང་སྟོགས་གྱིས་བྱ་བ་འཆམ་པོ་བཟོ་དགོས། བྱེད་གྱིས་མཐུད་སྦྱོར་རི་ཅམ་བྱེད་བྱུང་
 མིན་སྟོན། (དེ་ཚང་བ་དང་། སྡེ་ཚན་སོ་སོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད་དུ་ཆུགས། དུས་ཚོད་གྱིས་མ་འདྲང་ན། བསམ་ཚུལ་
 ཤོད་རེས་བྱ་རྒྱུ་དེ་དུས་ཚོད་གཞན་ལ་བྱས་ན་ཆོག)

གར་སྟོན་སྦྱོང་བརྟེན། སྐར་མ། ༥

སོ་སའི་མི་ཆེད་ནང་ནས་རྟེན་འབྲེལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ།

མཁོ་ཆས།

- སྤྲེལ་ཡོན་བསྐབ་གཞིའི་ཉིན་དེབ།
- འབྲི་ཆས།

ལམ་སྟོན།

- བྱ་སྐུ་པོར་སྟེར་གྱི་ཉིན་ཐོ་འབྲི་བྱེད་སྟེན་ལྟར་སྤྲེལ་ཡོན་བསྐབ་གཞིའི་ཉིན་དེབ་མར་འདོན་དུ་ཆུགས།
 གཤམ་ཏེ་འདོད་པ་མེད་ན་སོ་སོས་གང་བྲིས་པ་དེ་གཞན་ལ་སྟོན་མི་དགོས་ཞེས་འབྲེལ་བཤད་བྱོས།

- སློབ་ཕྱག་ཚོར་སོ་སོའི་མི་ཚེའི་ནང་གི་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་འདེམས་སུ་ཚུགས། དཔེར་ན། བྱང་བ། གྲུབ་འབྲས། མི། དངོས་པོ་སོགས། དེ་སོ་སོའི་བརྗོད་གཞི་ཡིན། སྐར་མ་ ༥ རིང་ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་བརྗོད་གཞི་དེ་བརྟེན་ས་ཁག་འབྲི་ཡི་རེད། དེ་ཡང་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བའི་གཞུགས་སུ་འཕེལ་གོ་གང་དུ་བྲིས་ན་འདྲ་འགྲིག།

མཚུགས་གི་རྒྱུས་ལོན། སྐར་མ་ ༥

- སོ་སོ་སྐྱེས་གྱི་འཕམ་སོ་སོའི་སྤྲེལ་ཆོན་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བའི་གཞུགས། རང་ཉིད་བའི་འདིའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པར་བསམ་སྟོབས་ཀྱི་དུས་ཚོར་སྤང་གང་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག་གམ། བསམ་ཚུལ་འདིའི་ཐད་ཁྱེད་གྱིས་ག་རེ་བསམ་གྱི་འདུག།
- རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཚུལ་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་པས་ང་ཚོར་བྲིན་བྲན་གྱི་ཚོར་བ་རི་ལྟར་སྐྱེར་རམ། རྟེན་འབྲེལ་ཞེས་པ་བྱམས་བརྟེན་དང་རི་ལྟར་འབྲེལ་ལམ།

སོར་ཆུད་རྒྱས་པ་སྒྲིལ་བ།

སྤྱི་ཁོག

སྒྲིབ་ཆེན་དང་པོའི་ནང་བྱམས་བཅེ་དང་བདེ་སྦྱིད་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་འཆོལ་ཞིབ་བྱས་པ་དང་། དེ་ཡང་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་འོག་དེད་ཅག་མཉམ་གནས་སྐབས་དེ་གཉིས་ང་ཚོར་གལ་ཆེ་ཆུང་ཇི་ཙམ་ཡིན་མིན་ཐད་འཆོལ་ཞིབ་བྱས་ཡོད། སྒྲིབ་ཆེན་གཉིས་པའི་ནང་ང་ཚོའི་བདེ་སྦྱིད་དང་བདེ་ཐབས་སྤྲད་རང་ཅག་གི་ལུས་པོ་དང་། ལྷག་པར་དུ་དབང་ཆའི་མ་ལག་གིས་གལ་ཆེའི་བྱ་བ་བྱེད་ཚུལ་ཐད་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་གཤམ་གསལ་ལྟར་ངོ་སྤྲོད་བགྱིས་ཏེ་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སོར་ཆུད་ཁྱུལ་།

སོར་ཆུད་ཁྱུལ་ཞེས་པ་ནི། དབང་ཆའི་མ་ལག་སྒྲངས་འཛིན་ (ལུས་ཁམས་སྒྲིམས་གནས་) འོག་ཡོད་ཅིང་། ཚོར་ཤུགས་སྦྱེན་པོ་ (མཐོ་ཁྱུལ་དུ་འཁར་བ་) མེད་ལ་ཚོར་ཤུགས་ཆུང་བ་ (དམའ་ཁྱུལ་དུ་འཁར་བ་) གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་གནས་སྒྲངས་བར་མ་ཞིག་ཡིན། བྱེད་ཀྱིས་དེ་ལ་ “སྒྲིམས་ཁྱུལ་” ལམ་ “བདེ་ཐང་གི་ཁྱུལ་” ཞེས་བཞོད་ཀྱང་ཆོག

ལུས་ཆོར།

ལུས་པོའི་ནང་གི་འམ་དབང་ཤེས་ལྡན་ལ་བརྟེན་པའི་ཚོར་བའམ་འདུ་ཤེས་ལ་གོ་ཞིང་། སེམས་ཚུང་དང་གཟུགས་ཅན་མ་ཡིན་པ་ལ་བརྟེན་པའི་ཚོར་བ་ (བདེ་བའམ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལྟ་བུ།) ལས་ཐ་དད་དུ་སྤྲང་།

བྱར་བྱེད་པ།

ལུས་པོའི་གོ་རྟོགས་སམ་ཤེས་ཀྱི་གོང་མཐོར་གཏོང་སྤྲད་ལུས་ཆོར་ཡིད་ལ་བྱེད་པ།

1 མཐུན་ཆེན་གང་ཡོད་པ་ཡིད་ལ་བྱས་ཏེ། ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་སྐབས་སོ་སོའི་ལུས་པོའི་ནང་ཚོར་བ་བདེ་སྤྱུག་བཏང་སྒྲིམས་གང་བྱུང་བར་དོ་སྤྲོད་སྤྲོད་པ་དང་། དེ་ལས་རིམ་གྱིས་ཆོར་བ་འདྲ་མིན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་ལུས་པོའི་གནས་སྒྲངས་ཇི་ལྟར་འགྱུར་བ་ངོས་འཛིན་བྱུང་།

སྒྲིབ་ཀྱི་མཐུན་ཁྱེན་²

སོ་སོའི་སོར་ཚུད་ཁྱུ་ལ་དུ་བསྐྱར་ལོག་གམ་རང་སོར་གནས་ཕྱིར་རང་གིས་ཡིད་ལ་བྱེད་ཐུབ་པའི་རང་གི་དགའ་ས་
དང་ཉེན་ཁ་མེད་ཅིང་བདེ་ཐང་དུ་ཆོར་བའི་དངོས་རིགས་སོགས།

གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་³

སོར་ཚུད་ཁྱུ་ལ་དུ་བསྐྱར་ལོག་གམ་རང་སོར་གནས་ཕྱིར་རང་གི་ལུས་པོས་བྱིའི་དངོས་པོའམ་ས་ངོས་ལ་རེག་ཐུག་
བྱེད་པར་དོ་སྣང་སྒྲོད་པ།

འཕུལ་པན་ཐབས་རྒྱུ།

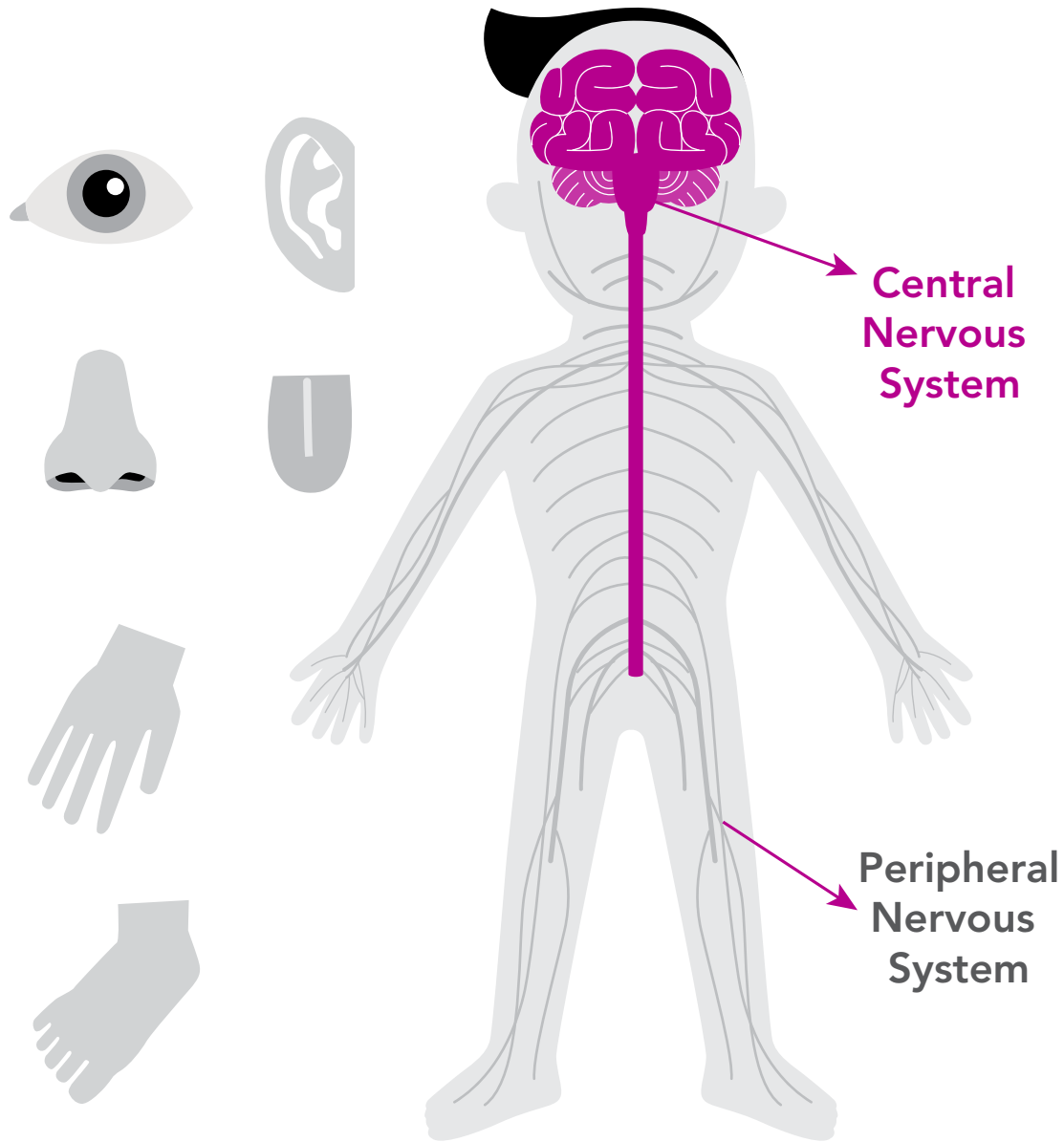
སློབ་ཕྲུག་ནམས་སོ་སོའི་སོར་ཚུད་ཁྱུ་ལ་དུ་གནས་མི་ཐུབ་པའི་སྐབས་དེར་བསྐྱར་ལོག་ཐུབ་ཆེད་ཁོང་ཆོར་རོགས་
རམ་བྱེད་མཁན་གྱི་སྐབས་བདེའི་འཕུལ་གྱི་མན་ངག་གམ་ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཡིན།

2 སློབ་ཕྲུག་གི་སེམས་ནང་བརྟན་ཆ་ནི་མཐུན་ཁྱེན་གང་ཡོད་པའི་ཐོག་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དུ་བརྟག་སྟེ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ། མཐུན་ཁྱེན་ཡང་བྱིའི་མཐུན་ཁྱེན་དང་། ནང་གི་མཐུན་ཁྱེན་
འཆར་སྣང་གི་མཐུན་ཁྱེན་གང་ཡིན་ཡང་ཆོག།

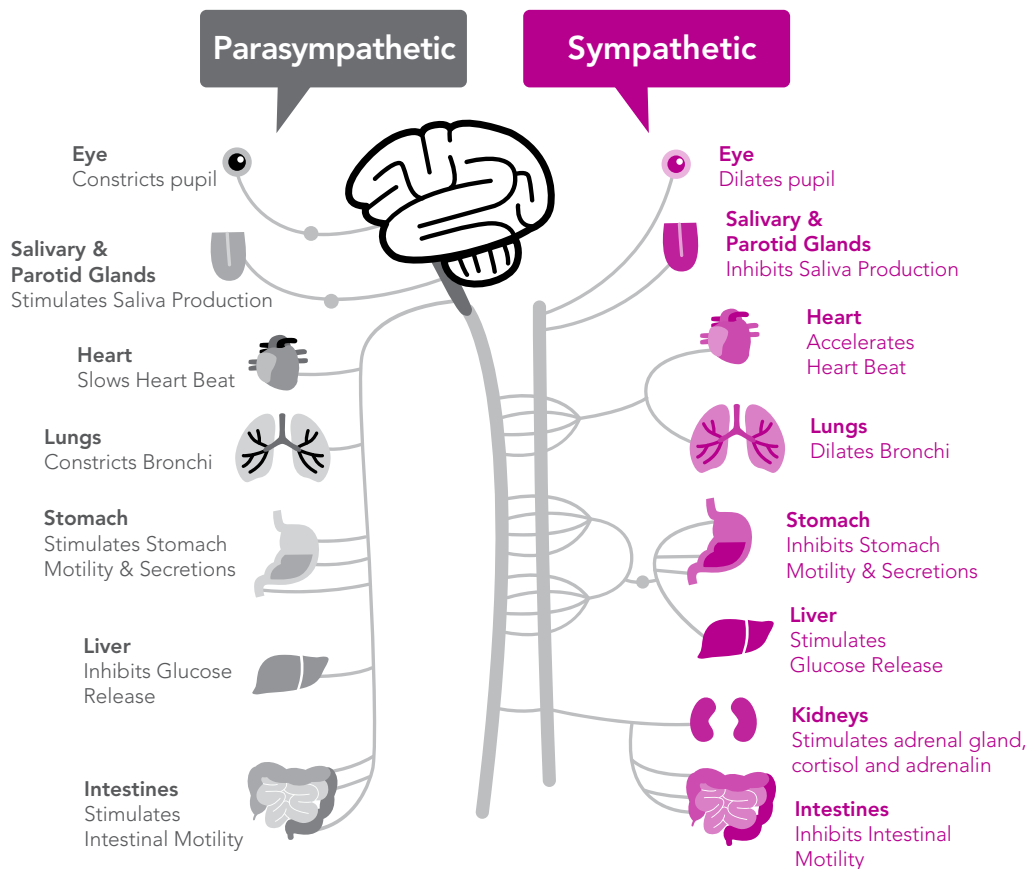
3 འདིའི་ནང་རང་ཉིད་གང་དུ་བརྟེན་སའི་གཞི་གང་ཞིག་གིས་ཆོར་བ་བདེ་བ་དང་། བརྟན་ཆ། སྐྱག་བསུལ་སོགས་གང་བསྐྱར་པར་སེམས་གཏོང་བ་དང་། དེའང་གཞིའི་དངོས་པོ་ལ་རེག་པ་
དང་འཇིན་པའི་ཐོག་ནས་དཔྱིག་ས་གཏོང་བྱེད་པ་རྒྱུ།

དབང་ཆུང་མ་ལག

དབང་རྩ་ཉི་བཞི་མ་ལག་དང་མཐར་གནས་དབང་རྩ་མ་ལག་



རང་འགྲུལ་དབང་ཆུང་མེ་མེད་ལག



ཉེ་བའི་གཅེས་ཆོར་དབང་ཆུང་མེ་མེད་ལག

མིག

མིག་གི་རྒྱལ་མོ་འདྲུམས་པ།

མཆིལ་མ་དང་རྩ་འགྲམ་ཆེན་བྱ།

མཆིལ་མ་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་པ།

སྤྱིང་།

སྤྱིང་གི་འཕར་ཆད་དལ་བྱ་གཏོང་བ།

གཅེས་ཆོར་དབང་ཆུང་མེ་མེད་ལག

མིག

མིག་གི་རྒྱལ་མོ་རྒྱ་སྐྱེད་པ།

མཆིལ་མ་དང་རྩ་འགྲམ་ཆེན་བྱ།

མཆིལ་མ་ཐོན་སྐྱེད་འགོག་པ།

སྤྱིང་།

སྤྱིང་གི་འཕར་ཆད་སྤྲོད་པ།

སློབ་པ། སློབ་ལུ་འབྲུག་པ། ཕོ་བ། ཕོ་བའི་གཡོ་འགྲུལ་དང་གཤེར་ཁུ་འཇག་ཐོན་སྐྱུལ་བར་ བྱེད། མཆིན་པ། གྲུ་ལུ་མངར་ཇས་སློད་འགོག རྒྱ་མ། རྒྱ་མའི་གཡོ་འགྲུལ་སློང་བ།	སློབ་པ། སློབ་ལུ་ཆེ་རུ་གཏོང་། ཕོ་བ། ཕོ་བའི་གཡོ་འགྲུལ་དང་གཤེར་ཁུ་འཇག་ཐོན་འགོག་པ། མཆིན་པ། གྲུ་ལུ་མངར་ཇས་སློད་རྒྱ་སྐྱུལ་བ། མཁལ་མ། མཁལ་སློད་ཆེན་བྱ་དང་། ཁོ་ཤི་སོལ། ཞེ་ཤི་རི་ན་ལིན་སློང་ བ། རྒྱ་མ། རྒྱ་མའི་གཡོ་འགྲུལ་འགོག་པ།
---	--

དབང་ཅའི་མ་ལག

དེད་ཅག་གི་དབང་ཅའི་མ་ལག་ནི་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་གཡུ་ཆེའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་ཅིང་། དེར་རྒྱས་མངའ་བྱུང་ན་ང་ཚོའི་བདེ་
ཐང་ལ་སུན་ཐོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ། ང་ཚོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་ནི་ང་ཚོའི་ལྷན་པ་དང་སྐལ་ནག (དབུས་ཀྱི་དབང་ཅའི་མ་ལག་ཀྱང་
ཟེར་) དེ་བཞིན་ལྷན་པ་དང་སྐལ་ནག་གཉིས་ནང་གི་དབང་པོ་དང་ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་ (མཐར་གནས་དབང་ཅའི་མ་ལག་ཀྱང་
ཟེར་) ཐེ་བའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ལྷག་མ་ནམས་ལ་མཐུད་བྱེད་ཀྱི་དབང་ཅའི་སྒྲེལ་མཐུད་ཀྱི་ང་བ་ལས་བྱུང་།

ང་ཚོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་ལ་ཆེད་དུ་སྒྲངས་འཛིན་མི་དགོས་པར་རང་འགྲུལ་གྱིས་བྱ་བ་བྱེད་ཅིང་། དེ་
ལ་རང་འགྲུལ་ (ཆོག་དོན་ལྟར་ན་རང་སློང་) དབང་ཅའི་མ་ལག་ཟེར། ང་ཚོའི་རང་འགྲུལ་དབང་ཅའི་མ་ལག་གིས་ང་ཚོའི་འཆོ་
གནས་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ལུས་ཀྱི་བྱ་རིམ་མང་པོ་ཞིག་སྒྲངས་འཛིན་བྱེད། དཔེར་ན། སྤྱིང་གི་འཕར་ཚད་དང་། དབུགས་
གཏོང་ལེན། བྲག་ཤེད། འབྲུ་བྱེད་རུས་པ་ལྟ་བུ། དེས་ད་དུང་ཕོ་བ་དང་། མཆིན་པ། མཁལ་མ། གཅིན་སྒྲང་། སློབ་པ། མཆིལ་མའི་
ཆེན་བྱ་སོགས་ནང་གི་དབང་པོ་ནམས་སྒྲངས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ང་ཆོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་གི་བྱེད་ལས་གཙོ་བོ་དེ་ང་ཆོ་གསོན་པོར་འཆོ་བར་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་སྟབས། འཛིགས་སྐྱུལ་ལམ་བདེ་འཇགས་གང་ཆོར་ཡང་དེ་ལ་རྒྱུར་དུ་ཡ་ལན་བྱེད། ང་ཆོའི་རང་འགྲུལ་དབང་ཅའི་མ་ལག་ལ་དབྱེ་བ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། དེ་གཉིས་ཀྱིས་ང་ཆོར་ཉེན་ཁའམ་ (འཐབ་བྲོས་གང་རུང་གི་ཡ་ལན།) བདེ་འཇགས་ (སྟོན་འཇུག་ཡ་ལན།) གང་ཆོར་ཡང་དེ་ལ་གཞི་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་བྱ་བ་བྱེད། འཐབ་བྲོས་གང་རུང་གི་ཡ་ལན་གྱིས་འཇུ་བྱེད་དང་འཆར་ལོངས་ཀྱི་མ་ལག་ལ་འགོག་སྒྲིལ་བཅོས་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་བྱ་སྟོན་དང་འབྲུང་སྤྱིད་པའི་མས་སྒྲིལ་ལ་གྲ་སྒྲིག་བཀྱིས་ཏེ། ང་ཆོའི་གཅེས་ཆོར་དབང་ཅའི་མ་ལག་ལ་སྒྲིལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལུས་མཚུངས་སྟོན་འཇུག་ཡ་ལན་གྱིས་ལུས་པོ་སྟོན་སྟོན་བཅོ་བ་དང་འཆར་ལོངས་དང་ཟས་འཇུ་བ་ལྟ་བུའི་བྱ་བ་ནམས་སྟ་མཐུད་བྱ་བ་བྱེད་དུ་བརྟག་སྟེ། ང་ཆོའི་ཉེ་བའི་གཅེས་ཆོར་དབང་ཅའི་མ་ལག་ལ་སྒྲིལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ང་ཆོར་ཉེན་ཁ་ཞིག་ཆོར་བ་དང་འཐབ་བྲོས་གང་རུང་གི་ཡ་ལན་མངོན་དུ་འགྱུར་བའི་སྐབས་ང་ཆོའི་སྤྱིང་གི་འཕར་ཆད་དང་། དབུགས་གཏོང་ལེན། བྲག་ཤེད། མིག་གི་རྒྱལ་མོ་རྒྱ་བསྐྱེད་པ། ཉང་གི་དབང་པོ་བཅས་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་ང་ཆོས་དོ་སྣང་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་རྗེས་ཉེན་ཁ་དེ་མེད་པ་ཆགས་པ་ཆོར་ན། ང་ཆོར་སྤྱིར་བདེ་འཇགས་ཐོབ་སྟེ། དབང་པོ་དེ་དག་ནང་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་ང་ཆོས་དོ་སྣང་ཡོང་གི་ཡོད།

དེང་ལུས་ཀྱི་མི་ཆོའི་ནང་། ང་ཆོའི་འཆོ་གནས་ལ་ཉེན་ཁ་དོ་མ་མེད་ནའང་སྐབས་རེ་ང་ཆོའི་ལུས་ཀྱིས་ཉེན་ཁར་ཡ་ལན་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་ཉེན་ཁ་དེ་མེད་པ་ཆགས་ཆོར་ནའང་ད་དུང་ཉེན་ཁར་འཛིན་ཀྱི་ཡོད། དེས་རང་འགྲུལ་དབང་ཅའི་མ་ལག་འཁྲུག་པའམ་འཆོལ་བར་བྱེད་དེ། ཉེ་བའི་གཅེས་ཆོར་དབང་ཅའི་མ་ལག་དང་གཅེས་ཆོར་དབང་ཅའི་མ་ལག་དབར་གྱི་རྒྱུན་ལྷན་རྒྱས་འགྱུར་བ་སྟེ་ལེན་ཀྱི་བྱ་བར་འགོག་སྒྲིལ་བྱེད། དབང་ཅའི་མ་ལག་ལ་འཁྲུག་འཆོལ་བྱུང་ན་གཉན་ཆད་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དུ་མ་འཕྲད་ཅིང་། གཙོང་ནད་ལྗིད་གཞོན་ཞེས་པ་ང་ཆོའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་ཐང་ལ་གཞོན་ཆབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ཞིག་དེ་རེད།

སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ། ང་ཆོས་སོ་སོའི་ལུས་པོ་དང་སེམས་ཞི་ལྷིང་བཅོ་རྒྱུ་དང་དབང་ཅའི་མ་ལག་སྤངས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ང་ཆོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་གིས་ནང་ནས་ (དངངས་སྒྲག་བག་ཡངས། རྟོད། གང་མོ། ལ་ཟུག་སོགས་) དང་བྱེ་རོལ་ནས་དབང་ཤེས་ལྡ་བརྒྱུད་དེ་གང་ཆོར་ཤེས་བྱུང་བ་གཞི་བྱས་ཏེ། ང་ཆོའི་ལུས་པོའི་གནས་ཚུལ་རྒྱུན་དུ་མཁོ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སློབ་ཆན་འདིས་རང་གིས་རང་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་པ་འདི་རིགས་རེ་ལེགས་སུ་གཏོང་སྟེ་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་གནས་ཚུལ་དང་ཅུལ་རིགས་ཐོག་དོ་ནན་བྱེད།

ལུས་ཆོར།

ཁྱེད་ཆན་དང་པོ་ “ལུས་ཆོར་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པ།” ཞེས་པས་ངེད་ཅག་གི་དབང་ཅའི་མ་ལག་གི་གནས་སྤངས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཕྱོགས་ཐད་ལམ་སྟོན་གྱི་ཚུལ་དུ་སློབ་སྤྲུལ་ཆོར་ལུས་ཆོར་གྱི་ཐ་སྟོན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད། (རྟོན་དང་། གང་ཆ། ཆ་བོ། ཆ་གཟེར། ཆོར་བ་གིམ་པོ་སོགས་) ལུས་ལ་བརྟེན་པའི་ལུས་ཆོར་ནམས་ (ཡིད་སྦྱོང་དང་། ཁོང་ཁྱོད་བདེ་བ། སྤྲག་

དོག་སོགས་) གྱི་སེམས་ཚུང་ལས་སོ་སོར་འབྱེད་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་བསྐྱབ་གཞི་འདིའི་སློབ་ཚན་རྩིས་མ་ལག་གི་ནང་འཁོལ་
ཞིབ་བྱ་རྒྱ་ཡིན། མ་གཞི་ཚོར་བ་ལག་སློབ་ཚན་རྩིས་མའི་ནང་འཁོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་ཡིན་མོད་གྱི་ཚོར་བ་དང་། རྟོག་པ། ཡིད་ཆེས་
བཅས་ལ་དེ་མཚུངས་ཀྱི་ལུས་ཚོར་རེའམ་ལུས་ཚོར་ཆ་ཆང་བ་རེ་ཡོད་པར་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ལུས་ཚོར་སྐྱོར་
སློང་བས་ང་ཚོ་རང་ཉིད་དང་ང་ཚོའི་བྱ་ལུག་ལ་རྒྱས་མངའ་བྱ་རྒྱུའི་སློ་གཞན་ཞིག་ངོ་སྟོན་བྱེད་གྱི་ཡོད།

འབྲུལ་ཕན་ཐབས་རྒྱས།

དེ་ནས་ཚུང་ཚན་དང་པོ་འདི་འབྲུལ་ཕན་ཐབས་རྒྱས་ཐོག་ཁ་སློ་ཞིང་། ཐབས་ལམ་འདི་དག་ནི་ལས་སླ་བའི་བྱ་སྟོན་གང་
ཞིག་ང་ཚོའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་སུ་ཟུར་དུ་ཕྱིར་ལོག་ཐབས་སྟོན་ལག་བསྟར་བྱེད་ཐབས་པ་དང་། གལ་སྲིད་
ང་ཚོ་མཐོ་བའམ་དམའ་བའི་ཁྱལ་ (ཆེས་སྐྱེན་པོའམ་ཆེས་ཆད་མ་ལོངས་པ་) དུ་ལྷུང་ན། དེས་ང་ཚོའི་ལུས་པོ་སྒར་གྱི་ཆ་སྟོམས་པའི་
གནས་བབས་སུ་སྒར་གསོ་ཐབས་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་བྱ་བ་བྱེད།

མཐུན་ཁྱེན་སྟེན་སྟོར།

ཚུང་ཚན་གཉིས་པ་ “མཐུན་ཁྱེན་སྟེན་སྟོར།” ཞེས་པས་སློབ་ཚན་དང་པོའི་སྐབས་བྲིས་པའི་སོ་སོའི་བྲམས་བརྗེའི་རི་མོ་
དེ་སྒེར་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་དུ་བཅུ་སྟོན་བྱེད། སྒེར་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ནི། ནང་གི་མཐུན་ཁྱེན་དང་། ཕྱིའི་མཐུན་ཁྱེན། གང་ཟག་སོ་སོར་
ཐུན་མེན་དུ་ཡོད་པའི་འཆར་སྣང་གི་མཐུན་ཁྱེན་བཅས་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་ང་ཚོས་དངོས་སུ་ཡིད་ལ་བྱས་ན་བདེ་ཐང་དང་
བདེ་འཇགས། ཡང་ན་བདེ་སྲིད་གྱི་ཚོར་སྣང་སྐྱེན་གྱི་ཡོད། ང་ཚོས་སྒེར་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ (ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་བྲན་པ། དགའ་སའི་ས་
ཆ། བརྗེའི་མི། དགའ་མོས་ཆེ་བའི་བྱ་བ། བག་ཐེབས་གྱི་སྟོ།) ཞིག་བསམ་སྟོ་གཏོང་སྐབས་དེས་རྒྱན་དུ་ལུས་པོའི་ནང་ཚོར་བ་བདེ་
བ་སྐྱེན་གྱི་ཡོད། ཅི་སྟེ་ང་ཚོས་ལུས་ཚོར་དེ་དག་ལ་ཆེད་དུ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་དུས་ཚོད་དང་གོ་སྐབས་ཅུང་ཟད་སྟངས་ན། དེ་དག་
གཏོང་ཟབ་དུ་འགྲོ་ཐུབ། དེས་ང་ཚོའི་དབང་ཆའི་མ་ལག་གི་བདེ་འཇགས་གྱི་ཚོར་ཤུགས་ཆེ་དུ་བཏང་སྟེ། ལུས་པོའི་ནང་བདེ་
ཐབས་དང་ཞི་སྟོང་གི་ཚོར་བ་སྒར་བས་ལྷབས་ཆེ་བ་ཞིག་སྟེར་བར་བྱེད།

བྱ་རའི་ལག་ལེན།

ལུས་ཚོར་ཡིད་ལ་བྱེད་ཅིང་དེ་ལ་སེམས་གཏོད་པ་ལ་བྱ་ར་བྱེད་ཅིས་བྱ་ཞིང་། ལུས་ཚོར་ནམས་དབང་ཆའི་མ་ལག་གི་ཐ་
སྟོན་ཡིན་སྐབས། ང་ཚོས་ལུས་ཚོར་ལག་ལ་བྱ་ར་བྱེད་པའམ་བརྟག་པ་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་པོའི་གོ་རྟོགས་ཏེ།
ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་ཐད་ང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་དང་། སྡིད་གཞོན་དང་བདེ་འཇགས་ལ་ལུས་པོས་ཡ་ལན་སྟོན་ཚུལ་ཐད་གོ་རྟོགས་
འཕེལ་བར་འགྱུར། མ་གཞི་ང་ཚོ་ཆང་མའི་དབང་ཆའི་མ་ལག་གི་སྤང་གཞིའི་ཆགས་དབྱིབས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་ཡང་། ང་ཚོའི་
ལུས་ཀྱིས་སྡིད་གཞོན་དང་བདེ་འཇགས་ལ་ནམ་འགྱུར་སྟོན་སྟོགས་ཐད་བྱུང་པར་ཕྱན་བྱ་ཡོད་དེ། ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་

མི་འདྲ་བའི་ནང་འཆབ་འཕྲུལ་ལང་གིས། གཞན་ཡང་ང་ཚོས་བདེ་འཇགས་ལ་ཡ་ལན་སྤོང་སྤངས་ཀྱང་མི་འདྲ། ང་ཚོས་སོ་སོའི་བྲང་ཁོག་ནང་ཉམས་དགའ་བའི་དོད་ཀྱི་ཆོར་བ་ཞིག་གམ་སོ་སོའི་གདོང་གི་ཤ་གནད་འབྱེད་པ་དང་སྤྲོད་པའི་ཆོར་བ་མྱོང་གིས། ང་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་ཆོར་ལ་བྱ་ར་བྱ་རྩུ་སྤྱོད་བས་ཞི་ཞིང་དང་། བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཕོ་བཅས་ཆོར་བ། ཡང་ན་མྱིད་གཞོན་གྱི་ནམ་འཕྱར་བྱང་སྐབས་དེ་དག་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པར་ཕན་ཐོགས་བྱེད། རུས་པ་འདིས་འདམ་གའི་གོ་སྐབས་བསྐྱུན་ཏེ། དཀའ་ལྷག་བྱང་བའི་སྐབས་ང་ཚོས་སོ་སོའི་དྲན་པ་དེ་ལུས་པོའི་ནང་གི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཆོར་བའམ་བཏང་སྟོམས་ཤིག་ལ་གཏོད་རྒྱུར་འདམ་ག་བྱེད་ཐུབ། དེ་ལྟོའི་དྲན་པས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཆོར་བ་དང་མྱོང་བ་སྤེལ་བར་བྱེད།

དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ། ལུས་ཆོར་ནམས་མི་ཆང་མའམ་དུས་དང་ནམ་པ་ཀྱན་ཏུ་རང་བཞིན་གྱིས་བདེ་བ་དང་། ལྷག་བསྐྱེད། བཏང་སྟོམས་སུ་ངེས་པ་གང་ཡང་མ་ཡིན། དཔེར་ན། དོད་ལྟ་བུ་དུས་མི་འདྲ་བ་ལ་བདེ་བ་དང་། ལྷག་བསྐྱེད། བཏང་སྟོམས་སུ་མྱོང་བ་ཡོད་ཅིང་། རྩུ་མཆན་དེའི་བྱིར་ལུས་ཆོར་བྱེད་བྱེད་པ་ཞིག་བདེ་བ་དང་ལྷག་བསྐྱེད་ཡང་ན་བཏང་སྟོམས་གང་ཡིན་སྐད་ཆ་འདྲི་རྒྱ་གལ་ཆེ།

བྱ་ར་བྱེད་པ་བརྒྱུད་ལུས་ཆོར་ལྷག་བསྐྱེད་པ་སྤྲོད་པར་བྱེད་མིང་ཅིང་། རྩུ་མཆན་སྤོང་གིས་སྤྲོད་སྤྲོད་ལྷག་ཏུ་མཐུན་རྩེན་སྟོན་སྤྱོད་དང་། གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན། ཡང་ན་འཕྲལ་ཕན་ཐབས་རྒྱས་དང་མཉམ་དུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བྱ་ར་བྱེད་པ་དོ་སྣང་བྱེད་སྐབས་གཤམ་གསལ་སྟོས་ཏེ་འཛོག་པ་ཞེས་པའི་ཐབས་ལམ་དེའང་བསྐྱབ་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

སྟོན་ཏེ་འཛོག་ལ།

བྱ་ར་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་གཅིག་ནི་ལུས་ཆོར་བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། ཡང་ན་བཏང་སྟོམས་གང་ཡིན་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་ཆོར་བ་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་གང་རུང་ཞིག་རྟོན་ན། ང་ཚོའི་དོ་སྣང་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་དེའི་ཐོག་འཛོག་པས་སྐབས་རེ་ལུས་ཆོར་དེ་གཏོང་བར་ཏུ་འགོ་བ་དང་། ལུས་ལ་ཞི་ཞིང་བསྐྱུན་ནས་སོར་ཚུད་ཁུལ་དུ་བསྐྱར་ལོག་ཐུབ་པར་བྱེད། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་ལུས་ཆོར་མི་བདེ་བ་ཞིག་རྟོན་ན། ང་ཚོས་སྟོན་ཏེ་འཛོག་པ་ཞེས་པ་ལག་བསྟར་བྱས་ན་འགྲིག དེ་ཡང་སོ་སོའི་ལུས་པོར་ཞིབ་ཏུ་བཤེར་ནས་ཆོར་བ་བདེ་བ་སྤྱི་སའི་གནས་ (ཆོར་བ་བཏང་སྟོམས་སམ་བདེ་བ་) ཤིག་རྟོན་ཐབས་བྱས་ཏེ། དེ་ནས་སོ་སོའི་དོ་སྣང་གནས་གསར་པ་དེའི་སྤོང་འཛོག་པ་ལ་ཟེར།

གཏོར་སྐྱམ་དང་མཐུན་རྩེན་གྱི་དོན།

མྱོང་ཆན་གསུམ་པ་ “གཏོར་སྐྱམ་བཟོ་བ།” ཞེས་པ་སློབ་ཕྲུག་ནམས་ལ་སྟེར་གྱི་མཐུན་རྩེན་ལྷག་སའི་ “གཏོར་སྐྱམ།” མམ་ “ཆས་སྐྱམ།” ཞིག་བཟོ་བཀོད་བྱ་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ་སྟོན་གྱི་ཉམས་མྱོང་ཐོག་གཞི་བཞག་སྟེ་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་དང་། དེ་དགོས་པའི་དུས་སུ་བེད་སྤྱོད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མཐུན་རྩེན་སྟོན་སྤྱོད་དང་བྱ་ར་བྱེད་པའི་རྩལ་གོང་མཐོར་གཏོང་བར་བྱེད།

གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན།

ཁྱོད་ཚན་བཞི་པ་ “གཞི་ཚུགས།” ཞེས་པས་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་ནམ་སྤྱོད་བརྟེན་དུ་གྱུར་བའི་སྤྱོད་བྱེད། གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་ནི་དང་ཆོས་རིག་པའམ་རི་ལྟར་ལངས་པ། ཡང་ན་སྤྱོད་པ་སོགས་ཐེ་བའི་དང་ཆོའི་ལུས་ཀྱིས་བྱེད་དོས་པོར་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་ལ་དོ་སྣང་སྤྱོད་པ་ཡིན། གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་ནི་ལུས་སེམས་ཞི་ལྟོང་བཟོ་བར་པན་ཐོགས་ཏེ་ཅང་ཆེ་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན། སྤྱིར་སྤྱོད་དལ་དང་། བརྟན་པོ། བདེ་འཇགས་བཅས་ཀྱི་ཆོར་སྣང་ཡོང་རྒྱུར་པན་འདོགས་བྱེད་དང་ཆོས་སྤྱི་སྤྱོད་པ་གཞི་རྟེན་གྱི་ཐབས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱས་ཡོད། དེ་དག་ནང་འདུག་སྣངས་ག་གེ་མོ་ཞིག་དུ་སྤྱོད་པ། ལག་པ་གཅིག་གི་སྤྱོད་ལ་གཅིག་བཞག་ནས་སྤྱོད་པ། སོ་སོས་དགའ་སའི་དངོས་པོ་ཞིག་འཛིན་པ། ཉལ་ཁྲིའི་སྤྱོད་ཉལ་སྣངས་ག་གེ་མོ་ཞིག་དུ་ཉལ་བ་སོགས་གཏོགས་སྤྱོད་པ། འོན་ཀྱང་དང་ཆོས་དེ་དག་སོ་སོའི་ལུས་པོ་ཞི་ལྟོང་བཟོ་ཆེད་དང་སོར་ཚུད་ཁུལ་དུ་བསྐྱར་ལོག་སྤྱོད་བྱེད་པས་མ་འོངས་པའི་ཞི་བདེ་སྤྱོད་གཏོད་གི་ཡོད་རྒྱུ་མ་རེད། གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་ལག་བསྟར་བྱེད་པས་ཐབས་ཚུལ་གསར་པ་དེ་འདྲ་དོ་སྤྱོད་བྱེད་ཅིང་། དང་ཆོས་སྤྱི་སྤྱོད་པ་གསར་གཏོད་བྱས་པ་ཁག་གསལ་དུ་གཏོད་བ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དགོས་པའི་དུས་སུ་དང་ཆོས་དེ་དག་བཀོལ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཡོང་གི་ཡོད།

ཁུལ་གསུམ།

ཁྱོད་ཚན་ལྔ་པ་ “སོར་ཚུད་ཁུལ།” གྱིས་ངེད་ཅག་གི་ལུས་པོས་ (དང་སྒོས་སུ་རང་འགྲུལ་དབང་ཆའི་མ་ལག་གིས་) བྱ་བ་རི་ལྟར་བྱེད་པ་གསལ་པོ་ཤེས་པའི་ཐབས་སུ་ “ཁུལ་གསུམ་” དོ་སྤྱོད་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཁུལ་གསུམ་པོ་ནི། མཐོ་ཁུལ་དང་། དམའ་ཁུལ། སོར་ཚུད་ཁུལ་ (ངམ་བདེ་ཐང་གི་ཁུལ་) བཅས་ཡིན། དཔེ་གཞུགས་འདི་ཤེས་ན་དགེ་ཆུན་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་གཉིས་ཀར་པན་ཐོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

དཔེ་འགྲོས་འདིའི་ནང་། དང་ཆོའི་ལུས་པོ་ཁུལ་གསུམ་པོ་གང་རུང་དུ་གནས་སྤྱོད། དང་ཆོའི་སོར་ཚུད་ཀྱི་ཁུལ་ནི་དང་ཆོའི་བདེ་ཐང་གི་ཁུལ་ཡིན་ཞིང་། དེར་གནས་ན་ཞི་ལྟོང་དང་གྱུང་པོ་ཆོར་བ་དང་། སྣངས་འཛིན་དང་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱེད་སྤྱོད་པའི་ཆོར་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོང་བྱལ། མ་གཞི་དང་ཆོ་ཁུལ་དེ་གསུམ་པོ་གང་རུང་ནང་ཡར་མར་འཕྲོས་ཏེ་སྤྱོད་སེམས་སམ་བྱུངས་ཞན་པའི་ཆོར་བ་སྤྱོད་སྤྱོད་ནའང་། དང་ཆོའི་ནམ་དཔྱིད་མི་ཉམ་པ་དང་དང་ཆོའི་ལུས་པོ་གཞོད་ཆབས་ཆེ་བའི་ལྗོད་གཞོན་འོག་མེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དང་ཆོའི་རང་འགྲུལ་དབང་ཆའི་མ་ལག་ཆ་སྟོམས་པོར་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལ་ལུས་ཁམས་སྟོམས་གནས་བརྟན་པོ་ཞེས་བཀྲལ་ནའང་ཆོག་ དེར་གཅིས་ཆོར་དབང་ཆའི་མ་ལག་དང་ཉེ་བའི་གཅིས་ཆོར་དབང་ཆའི་མ་ལག་གི་བྱ་བ་མ་འཇུགས་པར་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

སྐབས་རེ་མི་ཆའི་ནང་གི་བྱུང་བ་སྤྱོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དང་ཆོ་སོ་སོའི་སོར་ཚུད་ཁུལ་གྱི་བྱེད་པ་དང་། དེ་ལྟར་

གྱུར་བའི་ཆོ་ང་ཆོའི་རང་འགྲུལ་དབང་ཚའི་མ་ལག་གིས་བྱ་བ་ཏྲག་ཏྲག་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད། གལ་ཏེ་ང་ཆོ་མཐོ་ཁུལ་དུ་འཁར་
ན། ང་ཆོའི་རྒྱུད་ལ་ཆོར་བ་ཆེས་སྒྲིན་པོ་བྱུང་སྟེ། སློ་འཆབ་དང་། ཁོང་ཁྱོ་ཆ་གི་ཆོ་གོ། མ་ཞི་བ། ཞེད་སྤང་། སེམས་སྤྱད་སྤྱང་
སྤང་། ཡང་ན་ཆོད་འཛིན་མི་སྤྱབ་སོགས་ཆོར་སྲིད། ལུས་ཁམས་རིག་པའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། ང་ཆོས་འདར་སེལ་རྒྱག་པ་
དང་། དབུགས་མཚོགས་ལ་ཐུང་བྱུང་གཏོང་བ། མགོ་ན་བ། ཞེ་མེར་ལང་བ། ཤ་གནད་དམ་པོ། ཟས་འཇུ་མི་སྤྱབ་པ། མཐོང་
ཤུགས་དང་ཐོས་ཤུགས་ལ་འགྱུར་བ་ཐེབས་པ་སོགས་མྱོང་སྲིད།

གལ་སྲིད་ང་ཆོ་དམའ་ཁུལ་དུ་འཁར་ན། ཆོར་ཤུགས་ཆེས་ཞན་པོ་མྱོང་བ་དང་། དེས་རྒྱུན་པས་སྦྱིད་ལྷག་པ་དང་། ཐང་
ཆད་པ། ཟུངས་ཟད་པ། མལ་ལས་ལང་མི་འདོད་པའམ་གྱུང་ཤ་དོད་པོ་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཆོར་བ་སྦྱིད་པར་བྱེད། གཞན་ཡང་
ཁེར་རྒྱུང་དང་། ཆོར་བ་མེད་པ། མཐར་སྤྱད་པ། ཀུན་སློང་མེད་པ། བཟང་སར་ལྷ་མི་སྤྱབ་པའམ་རྒྱུན་དུ་དགའ་མོས་ཆེ་བའི་
བྱ་གཞག་ལ་དོ་དེའི་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཆོར་སྤང་སྤེབས་སྲིད། མཐོ་ཁུལ་དང་དམའ་ཁུལ་གཉིས་ཀྱི་འཁྲུལ་འཆོལ་བྱུང་བའི་
གནས་སྐབས་ཤིག་ཡིན་སྟབས། དེ་གཉིས་པན་ཚུན་ལྷོག་ཕྱོགས་མིན་པར། ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཁྱད་ཆོས་གཅིག་གྱུར་
ལྡན་སྲིད་པ་དང་། འཁྲུལ་འཆོལ་བྱུང་སྐབས་ངེད་ཅག་མཐོ་དམའ་གཉིས་སུ་འཕར་བ་དང་ལྷུང་བ་བཅས་བྱེད་པ་ཤེས་རྒྱ་
གལ་ཆེ།

མྱོང་ཆན་དུག་པའི་ནང་། སློབ་སྤྱད་ཆོས་འཁྲབ་སྤྱོད་གི་ཐོག་ནས་ཁུལ་གསུམ་པོའི་སྒོར་སྤྱོད་རྒྱ་དང་། དེ་ནས་སྡོན་ལ་
གང་སྤྱངས་ཟེན་པའི་ཆལ་ (མཐུན་རྒྱུན་སྟེ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆུགས་ལག་ལེན། བྱ་ར་བྱེད་པ། འཕྲལ་ཕན་ཐབས་རྒྱས།) ཀྱི་སྟེང་གཞི་བཞག་སྟེ།
སོ་སོའི་སོར་རྒྱུད་ཀྱི་རྣམ་པའི་ཁུལ་དུ་ངེ་ལྟར་བསྐྱར་ལོག་བྱེད་ཕྱོགས་ཐད་པན་ཚུན་ལམ་སྟོན་བྱ་རྒྱ་རེད།

ང་ཆོའི་ལུས་པོའི་གནས་སྤངས་ལ་ལྷ་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་ནི་ང་ཆོའི་བདེ་ཐང་དང་བདེ་སྦྱིད་ཆེད་གལ་འགངས་ཤིན་ཏུ་ཆེ། གང་
ཡིན་ཞེ་ན། ང་ཆོའི་རང་འགྲུལ་དབང་ཚའི་མ་ལག་གིས་ (ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱར་གཞོད་པ་དང་འཛིན་སྦྱོང་གི་བྱེད་ལས་ལ་དོ་གལ་མི་བཅི་
བ་) ང་ཆོའི་ལྷན་པའི་ཆ་ཤས་གཞན་ལ་གོགས་བྱེད་སྲིད། ང་ཆོས་སོ་སོའི་སོར་རྒྱུད་ཁུལ་དུ་གནས་དགོས་སྒོར་ཤེས་ན། ང་ཆོའི་
ལུས་པོར་འཕྲོད་བཞེན་ཀྱི་ཆ་ནས་ཁེ་པན་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན། སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་སྤྱང་སྦྱོབ་དང་། སོ་སོའི་ཀུན་སྤྱོད་
དང་སེམས་མྱོང་གི་རྣམ་འགྱུར་ལ་ཆོད་འཛིན་སྤབས་ཆེ་བ་སྤྱབ་པ་ལྟ་བུ།

མྱོང་ཆན་བདུན་པ་ “ལུས་པོའི་ནང་བྱམས་བཅེ་དང་བདེ་སྦྱིད།” ཅེས་པས་སློབ་ཆན་འདི་གོང་གི་སློབ་ཆན་དང་པོའི་
བརྗོད་བྱ་བདེ་སྦྱིད་དང་། བྱམས་བཅེ། འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་བཅས་དང་མཆམས་སྦྱོར་བྱེད། སློབ་སྤྱད་ཆོས་སོ་སོའི་བདེ་
ཐབས་དང་བདེ་སྦྱིད་ཐད་སོ་སོའི་ལུས་པོས་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་སྦྱིན་པ་ཤེས་ན། རང་གཞན་པན་ཚུན་བྱམས་བཅེ་དང་བསམ་
ཤེས་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆན་ཐད་ཁོང་ཆོར་གོ་བ་ལེགས་པ་རྟེན་ཐུབ་ཅིང་། སེམས་གནག་པོའམ་པན་ཚུན་
བསམ་ཤེས་མི་བྱེད་པས་ལྷིད་གཞོན་ཀྱི་རྒྱུན་བྱེད་པ་དང་། དེ་ལ་ང་ཆོའི་ལུས་ཀྱིས་ཡ་ལན་ཡག་པོ་མི་སྤྱོད་པར། ང་ཆོའི་བདེ་
སྦྱིད་ཀྱི་རྣམ་པ་ལ་གོགས་བྱེད་པ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ། ང་ཆོས་རྟག་ཏུ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་པན་ཚུན་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་དང་ཆང་
མ་གོ་ལའི་བྱིམ་ཆང་ཆེན་པོ་འདིའི་ནང་མཉམ་གནས་བྱེད་སྟབས། སོ་སོའི་སོར་རྒྱུད་ཁུལ་དུ་གནས་རྒྱུའམ་ལུས་ཁམས་ཆ་མི་

སྟོམས་པའི་སྐབས་དེར་བསྐྱར་ལོག་ཐུབ་ཕྱིར་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་པའི་གནས་ལུགས་དེར་སློབ་
ཕྲག་གིས་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ།

གནད་དོན་འགའ་ཞིག་སྟོན་སློབ་ཆོན་འདིའི་ནང་གི་བྱེད་སྒོ་ཁག་གིས་རང་གིས་འདོད་པའི་འབྲས་བུ་འཕེལ་རྒྱས་
དེ་འབྲལ་མ་ཉིད་དུ་སྟེར་ཐུབ་ཐུག་པོ་རེད། འོན་ཏེ་སེམས་བྱུགས་ཆག་མི་ཉན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ལོ་ན་གང་འཆོལ་སོན་པ་
ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་ལུས་ཆོར་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་འགྲེལ་བཅོལ་བྱ་རྒྱུ་དང་པོ་ཁག་པོ་ཡོད། བྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྲག་ཆོས་ལུས་ཆོར་
འགྲེལ་བཅོལ་ཐུབ་པ་དང་། དེ་དག་ཆོར་བ་བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་བཅས་གང་ཡིན་དང་། མཐུན་ཆེན་སྟེན་
སྟོར་དང་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་གྱི་ཆལ་བཀོལ་སྟོན་བཅས་ཐུབ་པར་བྱེད་སྒོ་ཁག་གཅིག་ཐེངས་འགའ་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་
དགོས་ལེལ་སྟེ། ཅི་སྟེ་ཁོང་ཆོར་རེས་ཤེས་ཐུར་དུ་རྟེན་ནའང་། ཆལ་དེ་དག་ཕྱོད་བར་སྒྲིལ་སྟངས་བསྐྱར་སྒྲོས་ཀྱིས་འཇུག་རྒྱ་
གནད་ཤིན་ཏུ་ཆེ། མཐར་སློབ་ཕྲག་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཆལ་རིགས་དེ་དག་ངམ་བྱུགས་ཀྱིས་ལག་བསྟར་བྱེད་འགོ་འཇུགས་རྒྱ་དང་།
ཁྱད་པར་དུ་དཀའ་ཆོགས་ཆེ་བའམ་ལྡིང་གཞོན་ཆེ་བའི་གནས་སྟངས་སྟོན་ལག་བསྟར་ཐུབ་སྟེ།

ཆལ་དེ་དག་ལས་མང་པོ་ཞིག་བསྟན་སྟོན་དང་སོར་ཆུད་ཀྱས་པའི་སྟོང་བརྟན་ལ་བརྟེན་ནས་གོང་འཕེལ་དུ་སོང་ཞིང་།
ནད་གཞི་བརྟག་དབྱེད་དང་ཆོན་རིག་གི་ཉམས་ཞིབ་གལ་ཆེན་མང་པོར་གཞི་རྩ་བྱས་ཡོད། བྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྲག་ཆོ་དང་ལྟན་
དུ་ལུས་ཆོར་ཐད་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཁོང་ཆོ་ཁ་ཤས་ལ་ཉམས་སྟོང་ཁག་པོ་དེ་འདྲ་དང་། ཁྱད་པར་དུ་
བསྟན་སྟོན་ལྟ་བུའི་སྟུག་བསྟུལ་བྱངས་པའམ་སྟོང་བཞིན་པ་ཁག་ལ་བྱེད་རང་གི་ངོས་ནས་གདོང་ལེན་ཏག་ཏག་བྱེད་མི་
ཐུབ་པ་དེ་འདྲ་འབྱུང་སྟེ། ཅི་སྟེ་སྟོ་བྱར་གྱི་ནམ་འགྱུར་ཞིག་ཐོན་ན་ཕུ་གུ་དེར་འབྲལ་པན་ཐབས་རྒྱས་ཁག་ངོ་སྟོན་བྱས་
ན་འགྲིག་གལ་སྟེ་སློབ་ཕྲའི་ནང་སློབ་སྟོན་པའམ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྒྲུབ། ཡང་ན་སྟོ་རིག་བཟླ་བའི་འཛིན་སྟོང་བྱེད་
པོའམ་ལས་རོགས་ཤིག་ཡོད་ན། དགོས་མཁོ་ལ་གཞིགས་ཏེ་དེ་དག་ལས་རོགས་སྟོར་དང་ལམ་སྟོན་འཕར་མ་ཞུ་རྒྱུར་ང་ཆོས་
སྟུལ་མ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྟེ་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་བཀོལ་སྟོན་བྱས་པའི་ཐབས་ལམ་ནི། བསྟན་སྟོན་བཅོས་པའི་
ཐོག་ལ་མིན་པར་སློབ་ཕྲག་སྟེར་སོ་སོའི་ཀྱས་སྟོབས་ལ་དོ་ནན་བྱས་ཏེ་སོར་ཆུད་ཀྱི་ཀྱས་པའི་ཐོག་གཞི་བཞག་པ་ཞིག་ཡིན།
དེ་དག་ནི་ཁོང་ཆོའི་བསྟན་སྟོན་ཆབས་ཆེ་ཆུང་ལ་མ་སྟོས་པར་སྟོར་བདེ་ཐབས་ཀྱི་ཆལ་གང་ཞིག་ཆང་མར་པན་ཐོགས་ཆེ་བ་
ཞིག་ཡིན། སྟེ་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་གི་སློབ་ཆོན་རྩེ་མ་སྟེ། སློབ་ཕྲག་ཆོར་སོ་སོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་སྟངས་འཛིན་
བྱེད་པའི་ཀྱས་པ་ཆེ་བ་ཡོད་པའི་སྐབས་དོ་སྣང་རྒྱུ་སྟོང་དང་སེམས་སྟོང་གི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱུགས་ཐད་འཆོལ་
ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་སློབ་ཕྲག་ནམས་ཀྱི་གནས་བབས་བཟང་པོར་འགྱུར་རྒྱུ་རེད།

སྟོན་འགྲོའི་རྒྱས་ལོན་དང་རྒྱན་གྱི་ལག་ལེན།

སློབ་ཆོན་གཉིས་པ་ནས་བཟུང་བསྐྱབ་གཞི་འདིའི་ནང་གི་སྟོང་བརྟན་ནི་སྟེར་བས་གལ་ཆེ་བུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། སློབ་
ཆོན་འདིའི་ནང་གི་སྟོན་འགྲོའི་རྒྱས་ལོན་ནམས་སྟོང་ཆོན་སྟོན་མའི་སྐབས་སྟངས་ཟིན་པའི་ཆལ་དང་རྒྱ་ཆ་ནམས་མཉམ་

སྒྲིབ་ཀྱིས་འཕེལ་རྒྱས་བཏང་བ་ཁྱད་ཀྱིས་དོ་སྣང་འབྱུང་རྒྱ་རེད། སྒོན་འགྲོའི་རྒྱས་ལོན་གང་ཞིག་ཁྱད་ཀྱི་སྒོ་བ་སྤྱད་ཆོར་
ལེགས་ཤོས་མཐོང་ཡང་དེ་འདམ་རྒྱར་ཐེ་ཆོམ་བྱེད་མི་ཉན། དེ་རྗེས་ཐ་ན་ཁྱད་ཀྱིས་སྒྲིམ་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་སྒོ་བ་སྤྱད་ཆོར་
མ་འགྲིམ་གྱི་མེད་ཀྱང་དེ་དག་འཆར་ཅན་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས། མ་གཞི་སྤྱང་ཆན་ཁག་ནང་སྒོ་མ་བྱུང་གི་སྤྱང་བ་སྒྲིད་
བྱིར་ “ཤར་སྒོ་མ་ལག་ལེན་” གྱི་སྤྱད་སྒྲ་ཆོགས་གཏོགས་མོད་གྱི། སྒོན་འགྲོའི་རྒྱས་ལོན་བསྐྱར་སྒོས་དང་ངེས་ཤེས་གྱི་བྱེད་
སྒོ་བསྐྱར་སྒོས་ (བཅོས་བཅོས་དགོས་པར་མཐོང་ན་བཅོ་བཅོས་བྱས་ཀྱང་ཆོག) བྱེད་པས་སྒོ་བ་སྤྱད་གིས་གང་སྤྱང་བཞིན་པ་ནམས་
རྒྱད་འཇགས་སྤྱབ་པར་བྱེད་པ་ལ་གཞོགས་འདེགས་སྐབས་ཆེན་བྱེད་ཅིང་། མཐར་ཁོང་ཆོའི་རྒྱད་གྱི་རང་གཤིས་གཉིས་པ་
ཞིག་ཏུ་འགྱུར་གྱི་ཡོད།

དུས་ཡུན་དང་མཁྱེགས་ཆད།

སྤྱང་ཆན་རེ་རེར་ཉུང་མཐར་སྐར་མ་ ༡༠ རེ་གཏོང་རྒྱ་འཆར་འགོད་བྱས་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁྱད་ལ་དུས་ཆོད་ཡོད་པ་དང་
ཁྱད་ཀྱི་སྒོ་བ་སྤྱད་གི་རྒྱས་པས་སྒྲིགས་ན་དུས་ཡུན་འདི་ལས་རིང་བ་དང་། ཁྱད་པར་དུ་བྱེད་སྒོ་དང་ཤར་སྒོ་མ་ལག་ལ་གཏོང་
སྤྱབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད། གལ་སྲིད་ཁྱད་ལ་དུས་ཆོད་སྐར་མ་ ༡༠ ལས་ཉུང་བ་ཡོད་ན། བྱེད་སྒོ་གཅིག་གམ་དེའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ལ་
འདུག་རྒྱ་བདམས་ན་ཆོག་ཅིང་། སྤྱང་ཆན་དེ་ཆོགས་སྤྱད་རྗེས་མའི་ནང་ཆར་བ་དགོས། འོན་ཀྱང་སྒོན་འགྲོའི་རྒྱས་ལོན་དང་
ངེས་ཤེས་གྱི་བྱེད་སྒོ་ནམས་དུས་ཆོད་ལ་ལྟོས་མེད་ཀྱིས་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་བྲན་དགོས།

སྒོ་བ་སྤྱད་སྒྲིམ་གྱི་ལག་ལེན།

སྒྲིམ་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་གི་རིམ་པ་འདིའི་སྐབས། ཁྱད་ཀྱི་སྒོ་བ་སྤྱད་ཆོས་ཐ་ན་སྣང་མེད་ཐོག་ནས་ཀྱང་སྒྲིམ་གྱི་
ལག་ལེན་དེ་འདྲ་འགོ་འདུགས་བྱེད་གྱི་ཡོད་སྲིད་པ་ཁྱད་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། དེ་ལྟར་ཁྱད་ཀྱིས་ཁོང་ཆོར་
རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་སྐབས། སྒོ་བ་སྤྱད་མི་རེ་རྩི་གཅིག་པ་མ་ཡིན་པར། སྒོ་བ་སྤྱད་ལ་ལར་སེམས་ཞི་ལྟོང་དུ་འགོད་པར་བྱེད་སྲིད་
པའི་གཞུགས་བརྟན་དང་། སྒྲིམ་བྱེད་སྒོ་ནམས་སྒོ་བ་གོགས་གཞན་འགར་ངར་སྤྱང་བྱེད་ཅིག་ཆགས་སྲིད་པ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱ་
གལ་ཆེ། དཔེར་ན། དེའི་སྤྱི་སྒྲིམ་དང་། སྒོག་ཆགས་སྒྲིམ་རྗེ་པོ་ཞིག་གི་པར། ཡོ་ག་ཅེ་སྐབས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་འདུག་སྣངས། ཡུན་རིང་
ཁུ་སིམ་པོར་སྤྲོད་པ། ཡང་ན་མར་བསྐྱད་དེ་དབུགས་རིང་གཏོང་བ་ལྟ་བུ་སྒོ་བ་སྤྱད་ཁ་ཤས་ཀྱི་སེམས་ནང་མི་བདེ་བ་ཆོར་སྲིད་
པས། དོན་དངོས་སུ་ཁོང་ཆོའི་རྒྱད་ལ་ཞི་ལྟོང་སྤེལ་རྒྱུའི་ཆར་ཏུ་དེའི་རྒྱས་པར་གོགས་བྱེད་སྲིད། དེ་ཡང་ཁྱད་ཀྱིས་སྒོ་བ་སྤྱད་
ཆོར་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་ཁོང་ཆོའི་དགའ་འཕྱོགས་གང་ཡིན་སྐད་ཆ་དེས་ཏེ་ཤེས་རྟོགས་སྤྱབ། དེ་ནས་འདམ་ག་སྤྲད་ན། ཁོང་
ཆོས་སོ་སོར་འཆོམ་པའི་སྤྱང་བརྟན་ཞིག་འགོ་འདུགས་བྱེད་སྤྱབ།

དགོ་ཆན་སྒྲིལ་ལག་ལེན།

ཇི་ཙམ་དུ་སྒྲིལ་བཅར་དེ་དག་ལ་རྒྱུ་མངའ་ཆེ་བ་ཡོད་པ་དེ་ཙམ་དུ་རང་གི་སྒྲིལ་བྲིད་གནད་ལ་འཁེལ་བ་ཡོང་རྒྱུ་ནི་
རང་བཞིན་ཡིན། གལ་སྲིད་སྐབ་ན། བྱེད་རང་གི་ལས་རྒྱུ་དང་། རྒྱུ་ལས་པོ། རང་མི་སོགས་དང་ལྷན་དུ་སྒྲིལ་བཅར་འདི་
དག་དང་པོ་རང་ངོས་ནས་བྱ་རྒྱུ་འབད་བཅོལ་གྱིས། བྱེད་ལ་སྒྲིལ་རྒྱུ་ལས་ཇི་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་ཙམ་དུ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་ཕྱག་དང་
མཉམ་དུ་སྒྲིལ་བཅར་འདི་དག་བྱ་རྒྱུ་ལས་སྒྲིལ་བྱ་འགྲོ་གི་རེད། སྒྲིལ་ཆན་འདིའི་ནང་དོ་སྒྲིལ་བྱས་པའི་སྒྲིལ་བཅར་ཆང་མ་ཕྱ་གྱུ་
ཆན་པ་དང་མི་ཆན་པ་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་བྱས་ནའང་ཆོག།

བྱུང་ལུ་སྒྲིལ་དེབ་དང་རྒྱ་ཆ།

སྒྲིལ་ཆན་འདིའི་ནང་གི་སྒྲིལ་ཆན་གྱི་ནང་དོན་ནམས་ཨི་ལན་ མི་ལར་ཀ་ར་སེ་ (Elaine Miller-Karas) དང་བསྟན་
སྒྲིལ་གསོ་དབྱུང་བསྟེན་གནས་ཁང་ (Trauma Resource Institute) གི་དཔེ་དེབ་ལ་ཁོང་ཆོའི་ཆོག་མཆན་ཐོབ་པའི་འོག་
བཅོས་སྒྲིག་ཕྱན་བྱ་ཞུས་ཡོད། སྒྲིལ་ཆན་འདིའི་ནང་དོན་དང་རྒྱལ་གྱི་སྒྲིལ་ཆན་འདོད་ཡོད་པའི་དགོ་ཆན་ནམས་ལ་
བསྟན་སྒྲིལ་ལས་སོར་རྒྱུ་གྱི་རྒྱུ་པ་སྒྲིལ་བ་ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་སྒྲིག་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞུ་ཞིན། ཨི་ལན་ མི་ལར་ཀ་ར་སེ་ཡི་
བསྟན་སྒྲིལ་དང་སྒྲིལ་ཆོག་གི་སོར་རྒྱུ་རྒྱུ་པའི་དཔེ་འགྲོས་ (༢༠༡༥) ཞེས་པ་དྲ་ཆོག་ས་འདི་ནས་གཟིགས་ཐུབ། www.traumaresourceinstitute.com

དེ་བཞིན་བེ་སེལ་ བན་ ཏར་ ཀོལ་ (Bessel van der Kolk) གྱིས་བཅུམས་པའི་ “ལུས་ཀྱིས་བྲངས་ཐོ་ཉར། བསྟན་སྒྲིལ་
བཅོས་ཐབས་ཁྲོད་ཀྱི་ལུས་སེམས་ལྷན་གསུམ། (༢༠༡༥) ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་དེའང་སྒྲིག་སྐབ་ན་ལེགས།

པ་མ་དང་ཕུ་གུ་ལྟ་སྟོང་བྱེད་མཁན་ནམས་ལ་སྤྲོད་པ།

ཆོས། _____

བཅེ་བའི་པ་མཁའ་ལྟ་སྟོང་བྱེད་མཁན་ནམས་ལ་བྱ་རྒྱུ།

འཕྲིན་ཡིག་འདི་བཞིན་ཁྱེད་ཀྱི་ཕུ་གུས་ད་ཆ་སྤྲོ་ཤེས་ཡོན་སྟོབ་གསའི་བསྐབ་གཞིའི་སྟོབ་ཆན་གཉིས་པ་སྟེ། སོར་ཚུད་
རྒྱས་པ་སྤེལ་བ་ཞེས་པ་སྟོབ་གཉེར་བྱེད་འགོ་འདུགས་བཞིན་པའི་སྟོར་ཁྱེད་ལ་བད་ལན་འབུལ་བྱིན་ཡིན། སྤྲོ་ཤེས་ཡོན་བསྐབ་
གཞི་འདི་ནི་གཞོན་སྐྱེས་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་དང་། སེམས་སྟོང་། བཟང་སྟོང་བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱིན་ཨོ་མོ་རི་
གཙུག་ལག་སྟོབ་གཉེར་ཁང་གིས་གསར་དུ་བསྐྱེགས་པའི་སྟོན་འགྲོའི་སྟོབ་གྲ་ནས་འཛིན་རིམ་བཅུ་གཉིས་བར་གྱི་ཤེས་ཡོན་
ལས་འཆར་ཞིག་ཡིན་པ་ཁྱེད་ཀྱིས་དྲན་ཤས་ཆེ།

སྟོབ་ཆན་གཉིས་པའི་ནང་། ཁྱེད་ཀྱི་ཕུ་གུས་མྱིད་གཞོན་དང་རྒྱུན་ལ་གཏད་དུ་སོར་ཚུད་རྒྱས་པ་གོང་མཐོར་
གཏོང་སྟངས་སོ་སོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་སྟངས་འཛིན་བྱ་བྱིན་ཐབས་ལམ་སྣ་ཆོགས་ཤིག་སྟོབ་སྟོང་བྱ་རྒྱུ་རེད། དེ་དག་ནང་
ལུས་པོར་བདེ་ཐང་ངམ་དཀའ་སྟུག་གང་བྱུང་བད་གཏོང་བྱེད་པོ་སྟེ་ལུས་ཆོར་ཁག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ (བྱ་ར་བྱེད་པ།) ཆལ་
སྐབས་ཆེ་བ་དེ་འདྲ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་དང་ལུས་པོ་ཞི་འཇམ་བཟོ་ཆེད་སྟབས་བདེའི་ཐབས་རྒྱས་དེ་འདྲ་སྟོང་བ་ཚུད་ཡོད།
ཐབས་ལམ་དེ་དག་ནི་མྱིད་གཞོན་ལུས་ཁམས་རིག་པའི་ཁྲོད་རང་འབུལ་དབང་ཅའི་མ་ལག་གི་བྱེད་སྟོར་ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་
བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་། འོན་ཏེ་ཆལ་དེ་དག་ལས་སོ་སོར་འཆམ་པ་དང་པན་པའི་ཆལ་འབའ་ཞིག་བཀོལ་སྟོང་དང་ལག་
བསྟར་བྱ་རྒྱུར་ཁྱེད་ཀྱི་ཕུ་གུར་སྐུལ་ཕྱག་གཏོང་རྒྱ་ཡིན།

ཁྱིམ་ཆང་ནང་གི་སྟོང་བདར།

སྟོབ་ཆན་འདིའི་ནང་ཁྱེད་ཀྱི་ཕུ་གུས་སྟོང་བར་འགྱུར་བའི་ཆལ་མང་པོ་ཞིག་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་རྒྱུད་ལའང་འཆོལ་ཞིབ་བྱས་
ན་འགྲིག་ཅིང་། དེ་དག་ཕུ་གུ་ཆོར་ལག་བསྟར་བྱུང་བ་ལྟར་མི་ཟན་པ་ལའང་བྱུང་། ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་ལུས་པོའི་ནང་ནས་
མྱིད་གཞོན་ཇི་ལྟར་ངོས་འཛིན་བྱུང་བ་དང་བདེ་ཐང་ལས་ཕྱོག་སྟེ་མྱིད་གཞོན་སྟོང་བའི་སྐབས་སོ་སོའི་ལུས་པོས་སོ་སོར་
བད་ལན་གང་སྟོང་པའི་སྟོར་སོ་སོའི་ཕུ་གུ་དང་མཉམ་དུ་སྟེང་སྟོང་བྱ་རྒྱུར་འཕོད་སྐུལ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་རང་གི་སོར་ཚུད་
རྒྱས་པ་ཉག་ཉག་ཉར་བྱིན་རྒྱས་ལྡན་གྱི་ཐབས་རྒྱས་གང་འདྲ་ཞིག་ཁྱེད་ཀྱིས་བཅད་སྟོང་བྱེད་སྟོར་དང་གནས་སྟངས་སམ་
འགོ་སྟངས་གང་ཞིག་ལ་ཐབས་རྒྱས་གང་ཞིག་འཆམ་མིན་སྟོར་གོ་བསྟར་བྱས་ན་དག་མཆན་ཤིན་ཏུ་ཆེ། ཁྱེད་ཀྱི་ཕུ་གུས་སྟོབ་
གཉེར་བྱེད་བཞིན་པའི་ཐབས་ལམ་སྟོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད་རྒྱ་དང་དེ་དག་ཁྱེད་ལ་གསལ་སྟོན་བྱེད་རོགས་ཞེས་བརྗོད་རྒྱུར་ཐེ་

ཚམ་བྱེད་མི་ཉན།

གོང་གི་སློབ་ཚན་ནང་།

སློབ་ཚན་དང་པོའི་ནང་བྱམས་བཅེ་དང་སྙིང་རྩེའི་སྒྲ་ཚུལ་དང་། དེ་དག་བདེ་སྦྱིད་དང་བདེ་ཐང་ལ་རྩི་ལྟར་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་ལ་འཆོལ་ཞིབ་ཁུས་ཡོད།

བུར་ལྟའི་སློབ་དེབ་དང་རྒྱ་ཆ།

ལིན་ཌ་ ལེན་ཏི་རི་ (Linda Lantieri) ཡིས་བཅུམས་པའི་<<སེམས་སྤྱོད་གི་ཤེས་རབ་སྦྱན་པ་སྟེ། སྤུ་གྲའི་ནང་གི་སོར་རྒྱུད་ཁུས་པ་སྦྱིད་པའི་ལག་ལེན།>> དང་། དེའི་ནང་གི་དོ་སློང་ནི་ཏི་ནི་ཡལ་ གོལ་མན་ (Daniel Goleman) གྱིས་བྲིས།

སྤུ་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་གཞིའི་རྒྱ་ཆ་ནམས་ང་མཛོད་འདིའི་ནང་ནས་གཟིགས་ཐུབ། www.compassion.emory.edu.

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་དྲི་བ་ཡོད་ཆེ་འབྲེལ་གཏུག་གནང་རྒྱུར་དགའ་བསུ་ཞུ།

དགེ་ཆན། / ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་མཆན་ཉགས། _____

དགེ་ཆན། / ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་མཆན། _____

དགེ་ཆན། / ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་འབྲེལ་གཏུག་ཁ་བྱང་། _____

སློབ་ཚན་གཉིས་པ། སྤར་རྒྱུ་རྒྱས་པ་སྤྲེལ་བ།

སློབ་ཚན། ༡། ལུས་ཚོར་འཆོལ་ཞིབ།

དགོས་པ།

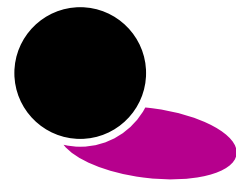
སློབ་ཚན་དང་པོ་འདིས་ལུས་ཚོར་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་དེ་དག་འགྲེལ་བཞིན་སློབ་སྤྲེལ་ཚོར་ཐ་སྟད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་རོགས་རམ་བྱེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ལུས་ཚོར་གྱིས་ང་ཚོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་གི་གནས་སྟངས་ལ་ཐད་ཀར་ལུགས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་གི་ཡོད། སློབ་སྤྲེལ་གིས་ད་དུང་འཕུལ་པན་ཐབས་རྒྱས་སློབ་རྒྱ་དང་། དེ་དག་པལ་ཆེ་བའི་ནང་ཁང་པའི་ནང་གི་དངོས་པོ་ཁག་ལ་ཚོར་ཤེས་བྱེད་པ་རྒྱུ་ཡོད། (ཨི་ལན་ མི་ལར་ཀ་ར་སེ་དང་བསྟན་སྒྲོལ་གསོ་དབྱུང་བསྟེ་གནས་ཁང་གིས་གསར་གཏོད་བྱས་པའི་) འཕུལ་པན་ཐབས་རྒྱས་ཁག་ནི། གལ་ཏེ་སློབ་སྤྲེལ་ནམས་སེམས་འཆོབ་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་ལངས་པ་ལྟ་བུ་ལུས་ཁམས་འཁྲུག་འཆོལ་གྱི་གནས་སྟངས་སུ་གྱུར་ཡོད་ཆོ། ལུས་ཁམས་སྟོམས་གནས་སུ་བསྐྱར་ལོག་སྟབས་པར་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་གྱི་འཕུལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་དང་། དེ་དག་ད་དུང་ལུས་ཚོར་གྱི་གནད་དོན་དོ་སློབ་བྱེད་སྟངས་དང་དེ་དག་ལ་དོ་སྟངས་སློབ་བརྗེད་བྱེད་ཐབས་མདུན་བྱུང་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

སྤྲེལ་འབྲས།

སློབ་སྤྲེལ་འདི་ལྟར་སྟབས་པ་དགོས།

- ལུས་ཚོར་འདྲ་མིན་འགྲེལ་བཞིན་བྱེད་མཁན་གྱི་ཐ་སྟད་ཡར་རྒྱས་བཏང་ནས་གྲངས་ཐོ་ཞིག་བཟོ་སྟབས་པ།
- ལུས་པོ་སྟངས་འདྲིན་སླད་འཕུལ་པན་ཐབས་རྒྱས་སློབ་བ་དང་སྤྲེལ་ལུས་ཚོར་ལ་དོ་སྟངས་བྱ་རྒྱ་སློབ་བརྗེད་སྟབས་པ།

གཞི་ཅའི་སྟབས་ཆ་སྟོང་པོ།



ཡིད་བྱེད་དང་རང་རྒྱུད་རང་ཤེས།

ཡུན་ཚད། སྐར་མ། ༡༠	མཁོ་ཆས། • ལུས་ཚོར་འབྲེལ་བཅོམ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཐ་སྟངས་ཁག་ཐོ་གཞུང་བཟོ་སའི་ཤོག་སྟོང་ཆེན་པོ་ཞིག་གསལ་དཀར་པང་ཞིག • འཕྲུལ་པན་ཐབས་རྒྱས་ཀྱི་པར་བསྟན། (གདམ་ཀ) • ཉགས་སྒྲུག
---------------------------------	--

སྟོན་འགྲོའི་རྒྱས་ལོན། སྐར་མ། ༥

- རྩོད་པ་ལེགས། རྩོད་ཀྱིས་དེ་རིང་ཞོགས་པ་གཉིད་སད་པ་ནས་བཟུང་ད་ལྟ་འཛིན་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་བར་བསམ་སྟོབ་ཏང་ནས། རང་གིས་བྱམས་བཅེའི་ཚོར་བ་མུངས་པའམ་གཞན་ལ་བྱམས་བཅེ་བྱས་པ་དེ་འདྲ་བསམ་སྟོབ་འཁོར་ན་ལག་པ་རྒྱུང་རོགས་གནང་། སྟོབ་གོགས་ཚོར་བསམ་སྟོབ་ཤོད་འདོད་མཁན་ཡོད་དམ།
- རྩོད་རང་ཚོའི་དཀྱིལ་ནས་སྒྲུབ་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་བཅུད་སྟུང་དེ་བྱམས་བཅེ་སྟོང་བཟར་བྱས་སམ། བྱམས་བཅེ་གང་འདྲ་ཞིག་དེ་གང་འདྲ་ཚོར་བྱུང་ངམ།
- འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་ཁག་ལས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་སྟོང་བཟར་བྱེད་མཁན་སྟོབ་གོགས་གཞན་སྒྲུབ་མཐོང་བྱུང་། དེ་འབྲེལ་བཅོམ་བྱོས། དེ་མཐོང་དུས་ཚོར་སྒྲུང་གང་འདྲ་བྱུང་ངམ།
- གལ་སྲིད་ང་ཚོས་སྒྲུབ་མཐུད་དེ་བྱམས་བཅེ་སྟོང་བཟར་བྱས་ན་གང་འབྱུང་མིན་ཐད་ཁྱེད་ལ་བསམ་སྟོབ་ག་རེ་ཡོད།

སྟོན་བསྐར་/ བཟོ་སྟོང་། སྐར་མ། ༡༠

ལུས་ཚོར་གང་དག་རེད་དམ།

སྟོབ་ཞིག

སྟོན་བསྐར་འདིའི་ནང་། ལུས་ཚོར་ཞེས་པ་གང་ཡིན་སྟོབ་ཕྱག་ཚོས་ཤེས་ཉོགས་ཐུབ་ཆེད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོང་ཚོར་རོགས་རམ་བྱེད་རྒྱ་དང་། དེ་ནས་ལུས་ཚོར་འབྲེལ་བཅོམ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཐ་སྟངས་རྣམས་བསམ་སྟོབ་གཏོང་དུ་རྒྱགས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚང་མའི་ལུས་ཚོར་གྱི་ཐ་སྟངས་ཕྱག་རྒྱ་འགོ་ཐུབ།

ནང་དོན། / འཚལ་ཞིབ་དགོས་པའི་ངེས་ཤེས།

- ང་ཚོའི་དབང་ཤེས་ལྟུང་གི་འོས་ཀྱི་ཚོས་མཐོང་སྟབས་ལྟར། ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཚོར་བ་ལའང་དོ་སྣང་སྟོང་སྟབས།
- ལུས་ཚོར་ལ་བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་ཡང་ཡོང་སྟེ།
- དེ་དག་ནི་ང་ཚོའི་ལུས་པོ་ཞི་ལྷིང་དང་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཆེ་བ་སྟེ་ཆེད་ང་ཚོས་བེད་སྟོད་སྟབས་པའི་ཐབས་ལམ་སྟབས་བདེ་ཁག་ཡིན།

མཁོ་ཆས།

- ཤོག་སྟོང་ཆེན་པོ་འཕྲུལ་དཀར་པང་།
- ཉག་སྟུག་

ལམ་སྟོན།

- དབང་ཤེས་ལྟུང་གི་སྟོར་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་དེ་དག་ང་ཚོས་གང་གི་ཕྱིར་བེད་སྟོད་མིན་སྟོར་སྟེང་བྱོས། དབང་ཆའི་མ་ལག་སྟོར་དང་དེ་དབང་ཤེས་དང་འབྲེལ་ཚུལ་ཐད་གོ་བསྐྱར་བྱོས། ལུས་ཚོར་གྱི་གནད་དོན་ཐོག་གོ་བསྐྱར་གྱིས།
- སྟོབ་སྟུག་དང་མཉམ་དུ་ལུས་ཚོར་ཐ་སྟད་ཀྱི་ཐོག་ཁུང་ཞིག་བཅོས།
- གལ་ཏེ་ཁོང་ཚོས། ང་ཚོའི་པོ་ཚོར་གྱི་འདུག་ལྟ་བུ་བཟོ་དཀྱི། དེ་ནི་ཚོར་བ་ཡིན་པ་ལས་ལུས་ཚོར་མ་ཡིན། དེས་ན། ཚོར་བ་ཚྱིད་པོ་ཞེས་པ་ལུས་པོའི་ནང་གང་འདྲ་ཚོར་གྱི་འདུག་ཡང་ན་ཚོར་བ་དེ་ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་གང་དུ་ཡོང་གི་འདུག་ཅེས་པ་ལྟ་བུའི་དེ་བའི་ནས་ཁོང་ཚོར་དེ་ལུས་ཚོར་གྱི་ཐ་སྟད་ཐོག་ནས་འཆད་རྒྱུ་སྟོན་སྟབས་སྟེལ་དགོས། སྟོབ་སྟུག་གིས་བཤད་པའི་ཆོག་ཁ་ཤས་ལུས་ཚོར་གྱི་ཐ་སྟད་ཉག་ཉག་མ་ཡིན་ཡང་སྟོན་མེད། འབྱུང་འབྱུར་གྱི་བྱེད་སྟོན་ཁག་གིས་ལུས་ཚོར་ཞེས་པ་གང་ཡིན་ཐད་ཁོང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་འགོ་བར་རོགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་རེད།

སྟོབ་ཁྱིད་མན་ངག།

- ལུས་ཚོར་ཞེས་པ་ནི་ལུས་ལ་བརྟེན་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། རྟོད་དང་། གང་ཆ། སྟོད་པ། ལྷག་པོ། གིམ་པོ། སྟོད་པོ། ཡང་པོ། ཁ་འབྲེད་པ་སོགས་ཡིན། ལུས་ཚོར་གྱི་ཐ་སྟད་ནམས་སྦྱར་བཏང་གི་ཚོར་བའི་ཐ་སྟད། དཔེར་ན། བཟང་པོ། ངན་པ། སྟོད་གཞོན། བཟོད་ཡང་སོགས་དང་འདྲ་ཡི་མེད། དེ་བཞིན་བདེ་བ་དང་། ལྷག་བསྐྱེལ། ཞེད་སྣང་། སེམས་ངར་སོགས་སེམས་སྦྱང་གི་ཐ་སྟད་དང་མི་འདྲ། རང་གི་སྟོབ་སྟུག་ལ་ལུས་ཚོར་གྱི་ཐ་སྟད་ཀྱི་གངས་ཐོ་བཟོ་རོགས་བྱེད་པས་ཁོང་ཚོར་ལུས་པོའི་ནང་གི་ལུས་ཚོར་ཁག་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུར་ཐན་ཐོགས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལ་

བརྟེན་ནས་ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་པོའི་གནས་སྐབས་ལ་སྐབས་འཛིན་བྱ་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད།

- དེ་ལྟར་བྱ་རྒྱུར་བདེ་པོ་དང་སྦྱིད་པོ་ཚོར་ན། ད་དུང་ཁྱེད་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོལ་ཆོར་དབང་ཅའི་མ་ལག་གི་བྱེད་ལས་རོ་སློང་བྱེད་དགོས། དབང་ཅའི་མ་ལག་ནི་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གང་ཞིག་ (དཔེར་ན། དབང་པོ་ལྟ་བུ་དང་) ཉན་གྱི་ལུས་ཆོར་སྦྱོང་བ་དང་། ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་ཚོར་བར་བྱེད་ཅིང་། དེས་ང་ཚོའི་དབུགས་གཏོང་ལེན་དང་། སྦྱིང་གི་འཕར་ཆད། བྲག་གི་འཁོར་སྦྱོང་། ཟས་འདུ་བ་སོགས་ཀྱི་གལ་ཆའི་བྱ་བ་མང་པོར་སྐབས་འཛིན་བྱས་ཏེ་ང་ཚོ་འཆོ་གནས་སྤུངས་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སློབ་ཚན་འདི་ཆ་ཆང་དབང་ཅའི་མ་ལག་ (ལྷག་པར་དུ་རང་འགྲུལ་དབང་ཅའི་མ་ལག་) ཤེས་རྟོགས་བྱེད་དགོས་སྒྲིབ་ཡིན། རང་འགྲུལ་དབང་ཅའི་མ་ལག་ཐད་ཁྱེད་ཀྱིས་གནས་ཚུལ་འཕར་མ་འདྲ་རོ་སློང་སྤུངས་ན། དབང་ཅའི་མ་ལག་ཅིས་དམིགས་བསལ་མིང་འདོགས་མ་བྱས་པར། དེའི་ཆབ་རྒྱ་སྒྱིར་བཏང་གི་ཐ་སྟོན་ “ལུས་པོ་” ལྟ་བུ་སྤྱད་དེ། སློབ་ཚན་འདིའི་ནང་དོན་དང་ཅལ་ནམས་སློབ་བྲིད་བྱས་ན་ཆོག་གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་དབང་ཅའི་མ་ལག་སྒྲིབ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་འཕར་མ་འགའ་རིམ་གྱིས་ཁ་སྒྲོན་སྤུངས་ན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྱེད་རང་གི་སློབ་སྦྱོལ་ཆོར་སྦྱོང་ཡོངས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ངེས་རེད།

དཔེ་མཚན་གྱི་བརྗོད་པ།

- “ང་ཚོས་བྱམས་བཅེ་དང་བདེ་སྦྱིད་སྒྲིབ་འཆོལ་ཞིབ་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེ་རིང་ང་ཚོས་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱིས་ཆོར་སྐྱང་ག་རེ་སྦྱང་བཤེས་རྟོགས་སྤྱད་ང་ཚོའི་དབང་ཤེས་ཀྱིས་རོགས་རམ་བྱ་ཚུལ་ཐད་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱ་སྦྱོང་གི་ཡིན།
- ང་ཚོས་དབང་ཤེས་ལྟ་ལ་མིང་འདོགས་སྤུངས་མིན་ལྟ་གི་ཡིན། དེ་དག་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་མཐོང་ཆོར་འབྱུང་བ་སྟེ། མཐོང་བ་དང་། ཐོས་པ། གི་མ་ཁ་བ། རེག་པ། རོ་སྦྱང་བ་བཅས་ཡིན།
- དབང་ཤེས་ལྟ་བུ་དང་ང་ཚོས་མཐོང་ཆོར་འབྱུང་བའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་གང་དང་གང་ཡོད་དམ། རྣམ་གོ་བ་ལྟ་བུ་གཅིག་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་ན། ད་ལྟག་ཙམ་རིང་ཁྱ་སིམ་པོར་བསྟན་དེ། ཁྱ་སིམ་པོར་སྟོང་པའི་རིང་ང་ཚོས་སྒྲ་གང་ཞིག་གོ་བར་དོ་སྤང་བྱ་རྒྱ་ཡིན། ཁྱེད་རང་གིས་ག་རེ་གོ་སོང་། དབང་ཤེས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་རང་གང་མཐོང་ཆོར་འབྱུང་བཞིན་པ་དེ་སློབ་གྲོགས་ཆོར་ཤོད་མཁན་སུ་ཡོད་དམ། མིག་གིས་མཐོང་བའི་ཐོག་ནས་བྱས་ན་གང་འདྲ་འདུག་ཡང་ན་རེག་པ། ཡང་ན་གི་ཁ་བ།
- ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་བྱེད་ནང་གི་ཆོས་རྣམས་མཐོང་ཆོར་བྱེད་པར་རོགས་བྱེད་མཁན་གྱི་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡོད། དེ་ལ་དབང་ཅའི་མ་ལག་ཟེར།
- གང་ཡིན་ཞེ་ན། ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ནང་དབང་ཅས་ཁེངས་ཤིང་། དབང་ཅས་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་འདྲ་མིན་དང་ལྡན་པའི་དབར་གནས་ཚུལ་བརྟེན་ལན་སྟོང་གྱི་ཡོད། ང་ཚོའི་བདེ་སྦྱིད་དང་བདེ་ཐང་གོང་མཐོར་གཏོང་བར་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་གྱི་ང་ཚོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་སྒྲིབ་ལ་ང་ཚོས་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

- དེར་བཞེན་ང་ཆོའི་དབང་ཤེས་ཀྱིས་སྒྲུབ་ཀྱི་ལྷ་བྱ་ང་ཆོའི་ཕྱི་རོལ་དུ་ཡོད་པའི་ཆོས་ནམས་གོ་ཚོར་ཐུབ་པར་ཕན་ཐོགས་བྱེད། ད་ང་ཆོས་ལུས་པོའི་ནང་ཆོར་བ་གང་བྱུང་བར་དོ་སྣང་བྱེད་ཐུབ་མེད་ལྟ་ཆུ་ཡིན། སོ་སོའི་ལག་པ་གཅིག་སོ་སོའི་སྤྱིང་གི་ཐོག་ཏུ་དང་གཞན་དེ་གྲོད་ཁོག་སྤྱིང་དུ་བཞག་སྟེ། བྱུག་ཙམ་རིང་མིག་བཅུ་མས་ནས་ལུས་པོའི་ནང་ཆོར་བ་གང་བྱུང་བར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།
- སྐབས་རེ་ལུས་པོའི་ནང་ཆ་པོའམ་གང་མོ་ལ་སོགས་པ་དེ་འདྲ་ཆོར་ཞིང་། དེ་རིགས་ལ་ང་ཆོས་ལུས་ཆོར་ཞེས་བརྗོད་པ་དང་། ང་ཆོས་དེ་དག་ཆོར་ཤེས་ཡོང་གི་ཡོད།
- ལུས་ཆོར་ཞེས་པ་ནི་ལུས་ཀྱིས་ཐྱོང་བ་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེ་ནི་ང་ཆོའི་ལུས་ཀྱིས་གང་ཆོར་བའམ་ཐྱོང་བ་ལ་གོ། ང་ཆོས་གང་ཆོར་བ་ང་ཆོའི་ལུས་པོས་བརྗོད་གྱི་ཡོད།
- ད་ང་ཆོས་ཕྱི་རོལ་ནས་ཆོར་ཤེས་འབྱུང་བའི་དངོས་པོ་ཁག་ལ་བསམ་སྟོབ་བྱང་སྟེ། ལུས་ཆོར་ཁག་ཐོ་འགོད་བྱེད་གྱི་ཡིན།
- བྱེད་ཀྱིས་ཅོག་ཅེ་ཞིག་ལ་ལག་པ་འཆང་སྐབས། དེ་མཁྱེན་པོ་ཆོར་གྱི་འདུག་གམ། ཡང་ན་དེ་སོབ་སོབ། རྫོན་མོའམ་གང་མོ་གང་ཆོར་གྱི་འདུག་
- ཡང་བྱེད་གྱི་ཐོན་ཆས་ལ་ལག་པ་འཆང་སྐབས། སོབ་སོབ་དང་འཇམ་རྩལ་ག་རེ་ཆོར་གྱི་འདུག་ ཡང་ན་ཆོར་སྣང་གཞན་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག་གམ།
- བྱེད་ཀྱིས་ཞ་སྒྲུག་གམ་ཆོན་སྒྲུག་ ཡང་ན་སྒྲུག་ཞིག་སྤངས་ཏེ། དེ་ལ་ལག་པ་འཆང་སྐབས། དེ་སྒོར་སྒོར་དང་། ལེབ་ལེབ། རྫོང་འཇམ། གང་ཆ། རྫོ་བོ་སོགས་ག་རེ་ཆོར་གྱི་འདུག་ དེ་མེན་གཞན་ག་རེ་ཆོར་གྱི་འདུག་
- བྱེད་གྱི་ཅོག་ཅེའི་སྤྱིང་ངམ་འཁྱིས་སུ་ལུས་ཆོར་གྱི་ཐ་སྟངས་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་འདོད་པའི་ཅ་ལག་གཞན་ག་རེ་འདུག་
- ད་ང་ཆོས་ལུས་པོའི་ནང་ཆོར་སྣང་གང་བྱུང་བར་བསམ་སྟོབ་གཏོང་གི་ཡིན། དཔེར་ན། ང་ཆོ་ཉི་མའི་དཀྱིལ་དུ་ལངས་པའི་སྐབས། ང་ཆོའི་དབང་ཤེས་ཀྱིས་ཆ་པོ་ཆོར་བ་ཤེས་སུ་བཅུག་ནས། ང་ཆོས་གྲིབ་ནག་ཅིག་གི་འོག་ཏུ་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་གྱི་ཡོད། འགོ་སྟོད་དུ་ང་ཆོའི་ལུས་ནང་རྫོད་དམ་ཆ་པོ་ཆོར་བ་དང་། དེ་ནས་གྲིབ་ནག་འོག་ཏུ་སྒྲོས་རྩིས་གང་མོའམ་བསེལ་པོ་ཆོར། དེ་མ་ཡིན་པའི་ང་ཆོའི་ལུས་པོས་ཐྱོང་བའི་ལུས་ཆོར་གཞན་གྱི་སྒྲོར་ལ་ང་ཆོ་མཉམ་དུ་བསམ་སྟོབ་གཏོང་གི་ཡིན།
- ང་ཆོའི་དཀྱིལ་ནས་ལུས་ཆོར་དེ་འདྲ་བསམ་སྟོབ་འཁོར་ཐུབ་མཁན་ག་ཆོད་ཡོད་མེད་ལྟ་གི་ཡིན། བྱེད་རང་གིས་གཅིག་བཤད་པ་དེ་ལུས་ཆོར་ཡིན་མེན་གསལ་པོ་མ་ཤེས་ན། དེ་ངས་འདིར་ལོགས་སུ་འབྲི་གི་ཡིན།”
- (སྤུ་གུ་འགའ་ཞིག་ལ་ལུས་ཆོར་ཤེས་རྟོགས་སྤྱད་རོགས་སྦྱོར་འཕར་མ་དགོས་སྟེ། དེ་འདྲ་འདུག་ན་གཤམ་གསལ་

དེ་བ་ཁག་བསྐྱལ་ན་ཕན་ཐོགས་ཡོད།)

- བྱེད་རང་གཞི་དབྱེ་བའི་སྐབས་ལུས་པོའི་ནང་ག་རེ་ཆོར་གྱི་འདུག
- གཞི་དབྱེ་བ་སོ་སོའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཆ་ཤས་ག་རེས་སྟོན་གྱི་འདུག
- བྱོད་ཁོག་སྟོགས་པའི་སྐབས་གང་འདྲ་འདུག
- སྐྱིད་སྐྱིད་གཏོང་བའི་སྐབས་ལུས་ནང་ཆོར་སྒྲུང་ག་རེ་ཡོང་གི་འདུག
- སྐྱིད་པོ་བྱུང་བའི་སྐབས་ལུས་ནང་ཆོར་སྒྲུང་ག་རེ་ཡོང་གི་འདུག
- ཅེད་རིགས་ཤིག་ཅེ་བའི་སྐབས་ལུས་ནང་ཆོར་སྒྲུང་ག་རེ་ཡོང་གི་འདུག
- སེམས་ངར་བྱུང་བའི་སྐབས་ལུས་ནང་ཆོར་སྒྲུང་ག་རེ་ཡོང་གི་འདུག
- ཆོར་སྒྲུང་དེ་བྱེད་རང་གི་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཆ་ཤས་གང་དུ་ཆོར་གྱི་འདུག

(སྐྱིད་སྐྱིད་གཏོང་བར་བསམ་སྟོབས་གཏོང་སྐབས། དའི་དབྱུང་པ་དང་མཁུར་ཆོས་ཀྱི་སྟེང་དུ་བྱོད་ཆོར་ཡོང་གི་འདུག་ཅེས་པ་ལྟ་བུའི་དགོ་ཆན་གྱི་ངོས་ནས་དཔེ་དེ་འདྲ་བསྟན་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་སྟེ།)

ངེས་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ། མཇུག་མ། ༡༧།

བྱི་ནང་དུ་ལུས་ཆོར་སྒྲུང་བ།

སྤྱི་ཁོག་

- ང་ཆོས་ (དབང་པོ་ལྟ་བུ་དེ་) བྱི་དང་ (ཁ་ནང་དུ་བཞུགས་ནས་སོ་སོའི་ལུས་པོའི་ནང་ཆོར་བ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་དང་མིང་འདོགས་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་) ནང་གི་ཆོས་ཆོར་ཐུབ་པ་མཁུར་དང་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་བྱེད་སྒོ་འདིས་སྟོབས་ཐུག་ཆོར་རོགས་རམ་བྱེད།
- བསྐྱེད་སྟོན་བསྟོན་གནས་ཁང་གིས་འཆར་འགོད་བྱས་པའི་སྤྱི་ཁོག་གི་སོར་རྒྱུ་ལུས་པོའི་དཔེ་འགྲོས་ཀྱིས་ “འཕྲུལ་ཕན་ཐབས་རྒྱུས།” ཞེས་པའི་བྱེད་སྒོ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་མཁོ་འདོན་བྱས་ཤིང་། དེ་དག་ནང་ངེས་ནམ་གྱི་བྱེད་སྒོ་འཕྲུལ་ལུས་ཆོར་ལ་དོ་སྣང་གཏོང་བའི་བྱེད་སྒོ་ལས་སྤྱོད་པའི་དང་གཏོགས་ཡོད། དབང་ཆའི་མ་ལག་འབྲུགས་པའི་སྐབས་དེ་ལྟའི་བྱེད་སྒོའི་ཐོག་ནས་དོ་སྣང་ཡོངས་རྒྱུགས་ལུས་ཆོར་ཐོག་གཏོང་བས། ལུས་པོར་ཞི་ལྷིང་གི་ཆོར་བ་ཞིག་འཕྲུལ་དུ་སྟེར་བར་འཕྲོད་བྱུང་ཡོད། ངེས་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་འདི་འཕྲུལ་ཕན་ཐབས་རྒྱུས་ཐོག་ནས་སྤེལ་ཞིང་། རྒྱལ་ཞིག་གི་ངོ་པོའི་ཐོག་ནས་དོ་སྣང་ (བསྐྱེད་གཞི་འདིའི་སྟོབས་ཆོན་རྒྱུ་མ་ཁག་གི་ནང་རྒྱས་པར་སྟེང་རྒྱ་ཡིན།) རྒྱུད་སྦྱོང་གི་གཞི་རྟེན་བྱེད། རྒྱ་མཆན་ནི་འཕྲུལ་ཕན་ཐབས་རྒྱུས་ཞེས་པའི་བྱེད་སྒོ་ཆང་མའི་ནང་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་རྒྱ་ཆུང་ཡོད།

ནང་དོན། / འཚལ་ཞིབ་དགོས་པའི་ངེས་ཤེས།

- ང་ཚོའི་དབང་ཤེས་ལྡན་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཚོས་མཐོང་ཐུབ་པ་ལྟར། ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཚོར་བ་ལའང་དོ་སྣང་སྟོན་ཐུབ།
- ལུས་ཚོར་ལ་བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་ཡང་ཡོང་སྟེ།
- དེ་དག་ནི་ང་ཚོའི་ལུས་པོ་ཞི་ལྷིང་དང་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཆེ་བ་སྟེ་བཅའ་ངེས་པའི་སྟོན་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་སྟབས་བདེ་ཁག་ཡིན།

མཁོ་ཆས།

- གདམ་ཀ་ གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ས་ཆོགས་སྒོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན། བཞོ་འབྲེམས་བྱས་པའི་ས་ཆོགས་ཀྱི་འདྲ་བཤུས།
- འཕྲལ་པན་ཐབས་རྩས་ཀྱི་སྒྱུར་རིས། (དེ་གཉིས་ཀ་ཚུང་ཆན་འདིའི་མཁུག་ཏུ་གསལ།)

ལམ་སྟོན།

- སྟོབ་ཕྱག་ནམས་སྟེ་འཁྲིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་འཕྲལ་པན་ཐབས་རྩས་ཤིག་འདེམས་དགོས། ལུས་ཚོར་ཐད་དྲི་བ་འདྲི་རྒྱ་བདེ་པོ་ཡོང་སྟེ་གཤམ་ཀྱི་བརྗོད་པ་དེ་ལག་བསྟར་བྱས། འདྲི་བྱའི་སྟོབ་མ་ཚོར་འཕྲལ་པན་ཐབས་རྩས་ཀྱི་སྒྱུར་རིས་སྟོན།
- གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་དུས་ཚོད་ཡོད་ན་འཕྲལ་པན་ཐབས་རྩས་འདྲ་མིན་འཚལ་ཞིབ་སྟེ་ཐབས་འདི་བཅའ་ངེས་པའི་སྟོན་དགོས་པ་དང་། དགོས་མཁོ་མཆིས་ཆེ་བྱེད་སྟེ་འདི་བསྒྱུར་སྟོན་བྱས།
- མཆན། ཁྱེད་ཀྱིས་འདྲི་བ་ཁང་ནང་ས་ཆོགས་འདྲ་མིན་བཅོས་ཏེ་སྟོབ་ཕྱག་ཚོར་འཕྲལ་པན་ཐབས་རྩས་རྒྱས་ལོན་ནམ་འཚལ་ཞིབ་བྱེད་དུ་བཅུག་ནའང་འགྲིག། གཤམ་ཀྱི་དུམ་ཆན་ནང་མཁོ་སྟོན་བྱས་པའི་ས་ཆོགས་གམ་རང་ངོས་ནས་བཅོས་ཏེ་འདྲི་བ་ཁང་གི་གྲང་ངོས་ལ་དུངས་ནས་བཅའ་ངེས་པའི་སྟོན་བྱས། སྟོབ་ཕྱག་ནམས་གཉིས་གཉིས་ལ་བཞོས་ཏེ་རང་ངོས་ནས་ཆོད་ལྟ་བུ་འདྲི་བའི་འཕྲལ་པན་ཐབས་རྩས་ཀྱི་ས་ཆོགས་ཤིག་མ་རྟེན་བར་འདྲི་བ་ཁང་ནང་པར་ཚུར་སོང་ནས་འཚལ་ཞིབ་རྒྱགས། དེ་ནས་ཁོང་ཚོས་འཕྲལ་པན་ཐབས་རྩས་དེ་མཉམ་དུ་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ་ཚུང་བ་གང་བྱུང་སྟོབ་ཤོགས་ཚོར་ཤོད་ཐུབ། སྟོབ་ཕྱག་ཚོར་མར་ས་ཆོགས་གཉིས་སམ་གསུམ་ལ་ཆོད་ལྟ་བུ་རྒྱའི་གོ་སྐབས་བྱུང་རྗེས་སོ་སོའི་རྒྱབ་སྟེགས་ཐོག་སྟོན་དུ་བཅུག་ནས་ས་ཆོགས་གང་ཞིག་ལ་ཆོད་ལྟ་བུ་བྱས་པ་དང་། ཚུང་བ་གང་བྱུང་བསམ་ཚུལ་སྟེ་ལྟ་བུ་རྒྱགས།

སྟོབ་ཁྲིད་མན་ངག།

- སྟོབ་ཕྱག་ཚོས་སོ་སོའི་གཞུགས་པོའི་སྟེང་ཐབས་རྩས་དེ་དག་གི་ཤུགས་རྒྱུན་འཚལ་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་དུས་མཚུངས་

ཁོང་ཚོས་མྱོང་བའི་ལུས་ཚོར་ཁག་བདེ་བ་དང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ལ། བཏང་སྟོམས་བཅས་གང་ཡིན་དོ་སྤངས་མྱོང་བ་ལྟ་བུ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན། ཐ་སྟད་འདི་དག་ (བདེ་བ། སྤྱག་བསྐྱེད་ལ། བཏང་སྟོམས་ལ།) དང་ཐ་སྟད་འདི་དག་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཚོར་བ་ཁག་ལ་སྦྱར་བའི་ནུས་པ་གཉིས་སྟོབ་ཆེན་འདིའི་ནང་གི་མྱོང་ཆེན་ཆང་མར་གཤམ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད་སྟབས། བྱེད་སྤངས་གསུམ་པོ་འདིའི་ཐོག་ནས་སྟོབ་སྤྱག་གི་ལུས་ཚོར་ལ་དོ་སྤངས་བྱ་རྒྱུའི་གོ་རྟོགས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བྱིས་མཆམས་ཅེ་ཁོང་ཚོར་རྒྱས་ལོན་ནམ་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ན་དགེ་མཆོན་ཆེ། དོ་སྤངས་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ། ལུས་ཚོར་ནམས་མི་ཆང་མའམ་དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་རང་བཞིན་གྱིས་བདེ་བ་དང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ལ། བཏང་སྟོམས་སུ་ངེས་པ་གང་ཡང་མ་ཡིན། དཔེར་ན། རྫོང་ལྷ་བུ་དུས་མི་འདྲ་བ་ལ་བདེ་བ་དང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ལ། བཏང་སྟོམས་སུ་མྱོང་བ་ཡོད།

- དོ་སྤངས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་འབྲལ་པན་ཐབས་རྒྱས་ཆང་མ་སྟོབ་སྤྱག་ཆང་མར་འཇུག་པོ་ཡོང་རྒྱུ་ཁག་པོ་རེད། ཁ་ཤས་གྱིས་གྲང་གི་ཁ་གཏད་དུ་འབྱུང་རྒྱག་གཏོང་རྒྱར་དགའ་པོ་བྱེད་ཅིང་། ཁ་ཤས་གྱིས་གྲང་ལ་སྟེ་རྒྱར་དགའ་པོ་བྱེད་མིན། ཡང་ཁ་ཤས་གྱིས་རང་གི་འཁྲིས་སུ་ཡོད་པའི་ནང་ཆས་ལ་ལག་པ་འཆང་རྒྱར་དགའ་པོ་བྱེད་ཅིང་ཁ་ཤས་གྱིས་དེ་ལྟར་མི་བྱེད། བྱ་རིམ་འདིའི་གཤམ་ཆེའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ནི་སྟོབ་སྤྱག་མི་རེ་ངོ་རེས་བྱེད་སྟོ་གང་ཞིག་རང་ལ་འཇུག་པོ་ཡོད་མེད་ཏུ་གོ་བ་དགོས། དུས་མཚུངས་རང་ཉིད་དགེ་ཆེན་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སྟོབ་སྤྱག་སོ་སོར་གང་འཆམ་མིན་ཤིས་པ་དགོས། དེ་ལ་ལུས་པོའི་གོ་རྟོགས་ཏེ། རང་གི་ལུས་པོའི་གནས་སྤངས་དང་ལུས་གྱིས་བདེ་ཐང་དང་དཀའ་སྤྱག་རི་ལྟར་མྱོང་བཤེས་པའི་ཤིས་རྒྱ་སྟེལ་བ་ཞེས་བྱ། བྱ་ཐབས་གང་ཞིག་སྐབས་ཤིག་ལ་འཇུག་པོ་ཡོད་ཏུ་སྐབས་གཞན་དུ་འཇུག་པོ་མེད་པ་འོང་མིན་པས། ཐབས་ལམ་སྣ་ཆོགས་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ་ཡག་ཤོས་ཡིན།
- བཅ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་སྟོབ་སྤྱག་ཚོ་འབྲལ་པན་ཐབས་རྒྱས་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུར་གོ་མས་འདྲིས་ཐེབས་པ་དང་། ཁོང་ཚོ་རང་གི་ངོས་ནས་འབྲལ་པན་ཐབས་རྒྱས་དེ་འདྲ་གསལ་སྟོན་བྱེད་དུ་བཅུག་སྟེ། དེ་དག་འཛིན་ཁང་གི་མཐའ་སྐོར་དུ་ཞོག།

འདིར་འབྲལ་པན་ཐབས་རྒྱས་ཀྱི་ཐོ་ཞིག་དང་། འོག་དུ་ཐབས་ལམ་དེ་དག་ལས་ཁ་ཤས་ཤིག་ལ་དུས་གཅིག་ལ་འཆོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་བྱེད་ཀྱིས་བྱེད་སྟོ་སྟེ་ཁྲིད་རི་ལྟར་ཐུབ་མིན་གྱི་དཔེ་མཆོན་གྱི་བརྗོད་པ་ཞིག་རེད།

- འཛིན་ཁང་ནང་གི་སྒྲ་ཡིད་ལ་བྱས་ནས་བྱི་རོལ་གྱི་སྒྲ་ཡིད་ལ་བྱོས།
- འཛིན་ཁང་ནང་གི་ཆོན་མདོག་ནམས་ལ་མིང་ཐོགས།
- བྱེད་ཀྱི་འཁྲིས་སུ་ཡོད་པའི་ནང་ཆས་ཤིག་ལ་ལག་པ་བཅངས་ནས་དེའི་ཆ་རྫོང་དང་རེག་བྱ་ (གང་མོད་དང་། ཆ་པོ་རྫོང་འཇམ་གང་རེད་འདུག འཇམ་པོ་འཇམ་རྩལ་པོ། དེ་མིན་གཞན་གང་ཡིན་) ལ་དོ་སྤངས་བྱོས།
- བྱེད་ཀྱི་ལག་པ་འཇམ་སྐལ་པས་གྲང་ཞིག་གི་ཁ་གཏད་དུ་འབྱུང་རྒྱག་བཏང་ནས། བྱེད་ཀྱི་ཤ་གནད་ལ་ཚོར་བ་རི་བྱུང་ལ་དོ་སྤངས་བྱོས།

- བཅུ་ནས་ལྷག་ས་ལྷོག་གིས་གངས་ཀ་ཅིས།

དཔེ་མཆོན་གྱི་བརྗོད་པ།

“ང་ཆོས་སྤྱི་ཤོ་ཆོར་འདོད་པ་དང་བྱམས་བཅེ་མྱོང་འདོད་ཡོད་ཅིས་བཤད་པ་བྲན་པ་བྱོས།

- ང་ཆོའི་ལུས་པོས་བདེ་བ་ཆོར་སྤྱབ་ལ་མི་བདེ་བའང་ཆོར་སྤྱབ། གལ་སྲིད་ང་ཆོས་དེ་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ན། ང་ཆོའི་ལུས་པོར་བདེ་བ་སྤྱི་མཐའ་དེ་འདྲ་ང་ཆོས་བྱེད་སྤྱབ།
- ང་ཆོས་དབང་ཤེས་ཀྱིས་ཆོར་བར་བྱེད་པའི་བྱེད་སྟོལ་འགའ་ཆོད་ལྟ་བུས་ཏེ། སོ་སོའི་ལུས་པོའི་ནང་གང་བྱུང་བར་དོ་སྣང་སྤྱབ་མིན་ལྟ་གི་ཡིན།
- དེ་ཡང་ང་ཆོས་ཀྱི་རྩོམ་གྱི་བྱུང་བ་ཁག་ཆོར་བ་བྱས་ཏེ་འགོ་འཇུག་ས་ཀྱི་ཡིན།
- ད་ང་ཆོ་ཆང་མས་ཉན་ཏེ། འཛིན་ཁང་ནང་ནས་སྤྲ་གསུམ་གོ་སྤྱབ་མིན་ལྟ་བུ་ཡིན། ཉན་ནས་གསུམ་གོ་བ་དང་ལག་པ་རྒྱུང་རོགས་གནང་། (སློབ་སྤྱད་ཆང་མའམ་མང་ཆེ་བས་ལག་པ་མ་བརྒྱུངས་བར་སྤྱད།)
- ད་པན་ཚུན་ཤོད་རིས་བྱེད་ཆུ་ཡིན། བྱེད་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱུང་བ་གསུམ་གང་དང་གང་རེད་དམ། (སློབ་སྤྱད་སོ་སོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད་དུ་འཇུག་དགོས།)
- ད་ང་ཆོས་འཛིན་ཁང་གི་བྱི་ལོགས་ནས་སྤྲ་གསུམ་གོ་སྤྱབ་མིན་ལྟ་བུ་ཡིན། བྱི་ལོགས་ནས་སྤྲ་གསུམ་གོ་བ་དང་ལག་པ་རྒྱུང་རོགས་གནང་། (མཆན། བྱེད་སྟོལ་འདི་རྩོམ་དབྱངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཉེར་ཀྱང་ཆོག བྱེད་ཀྱིས་རྩོམ་དབྱངས་ཤིག་བཏང་ནས་སློབ་སྤྱད་ཆོས་རྩོམ་དབྱངས་ཉན་པའི་སྐབས་ལུས་པོའི་ནང་གང་བྱུང་གི་འདུག་གམ་ཞིས་འདྲི་དགོས།)
- (སློབ་སྤྱད་མང་ཆེ་བའམ་ཆང་མས་ལག་པ་བརྒྱུངས་ཟིན་པ་དང་། བསམ་ཚུལ་ཤོད་དུ་ཆུགས།)
- ང་ཆོ་ཆང་མས་བྱི་ནང་གི་སྤྲ་ཉན་པའི་སྐབས་ང་ཆོའི་ལུས་པོའི་ནང་ག་རེ་བྱུང་གི་འདུག་གམ། བྱེད་ཀྱིས་ག་རེ་དོ་སྣང་བྱུང་། (བསམ་ཚུལ་ཤོད་དུ་ཆུགས། བྱེད་ཆོ་ཆང་མས་སྤྲ་ཉན་པའི་སྐབས་རང་ཉིད་ཁྱ་སེམ་དུ་དང་ཞི་འཇམ་དུ་བྱིན་པ་དོ་སྣང་འབྱུང་གི།)
- ད་ང་ཆོས་དེ་ལྟར་བྱེད་པའི་སྐབས་སོ་སོའི་ལུས་པོའི་ནང་གང་བྱུང་བར་དོ་སྣང་བྱེད་ཆུ་ཡིན།
- ང་ཆོའི་ལུས་ཆོར་ནི་བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་སྲིད། དེ་ལ་ལུས་ཆོར་འདི་འགྲིག་པ་དང་འདི་ནོར་བ་རེད་ཟེར་བ་དེ་འདྲ་མེད། ལུས་ཆོར་ནི་ང་ཆོར་བརྗོད་ལན་སྤྱི་མཐའ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། ཉེ་མའི་ཁྲོད་ཆ་བ་འཆོག་པའི་སྐབས། བསེལ་པོ་ཡོང་ཆེད་གྲིབ་ནག་འོག་སྟོད་གོས་ཞིས་བརྗོད་གཏོང་བ་ལྟ་བུ། བཏང་སྟོམས་ཞིས་པ་བར་མ་ཞིག་རེད། དེ་ཡང་ལུས་ཆོར་གང་ཞིག་བདེ་བ་མིན་ལ་མི་བདེ་བའང་མིན་པ་ཞིག་

ལ་གོ །

- འཇིག་ཁང་གི་ཕྱི་འཇམ་ནང་ནས་དེ་སྡོན་ང་ཚོས་དོ་སྣང་མ་བྱུང་བའི་སྐྱེ་གསུམ་ལ་ཉན་རྒྱུ་ཡིན། (མཚམས་ཞོག)
- ང་ཚོས་དེ་ལྟར་ཉན་སྐབས། སོ་སའི་ལུས་པོའི་ནང་ནས་ག་རེ་དོ་སྣང་བྱུང་ངམ། ད་ལྟ་རང་ལུས་པོའི་ནང་ནས་ལུས་ཚོར་འབྲ་དོ་སྣང་བྱུང་ངམ། གལ་སྲིད་བྱུང་ན་ལག་པ་རྒྱུང་རོགས་གནང་།
- ག་རེ་དོ་སྣང་བྱུང་། ཚོར་བ་དེ་གང་དུ་བྱུང་ངམ། བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་ག་རེ་རེད་འདུག (སྟོབ་སྟུག་གཞན་ཚོར་ཤོད་དུ་རྒྱུགས།)
- ད་ཁང་པ་འདིའི་ནང་ཁ་དོག་ངེས་ཅན་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་མཐོང་ཐུབ་མིན་ལྟ་གི་ཡིན། དམར་པོ་ནས་འགོ་བཙུགས་ན་འགྲིག
- འཇིག་ཁང་གི་ནང་དུ་གང་སར་བལྟས་ནས་དམར་པོ་གསུམ་མཐོང་ཐུབ་མིན་ལྟས།
- ཅ་ལག་དམར་པོ་ཞིག་མཐོང་བ་དང་རང་གི་ལུས་པོའི་ནང་ཚོར་བ་གང་བྱུང་བར་དོ་སྣང་བྱོས། བྱེད་རང་ཚོའི་དཀྱིལ་ནས་ལུས་པོའི་ནང་ལུས་ཚོར་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་དོ་སྣང་བྱུང་མཁན་ཡོད་པས། ཡོད་ན་ལག་པ་རྒྱུང་རོགས་གནང་།

ཐབས་རྒྱུ།	ཁྱེད་ཀྱི་ལྷན་པོ་འདི་ ནང་ལྷན་ཚོར་ གང་དང་གང་དྱི་ སྤང་བྱུང་ངམ།	ལྷན་ཚོར་ནམས་ བདེ་བ་དང་། མི་ བདེ་བ། བཏང་ སྒྲུམས་གང་རེད་ འདུག
• འཛིན་ཁང་ནང་ནས་དོ་སྤང་བྱུང་བའི་ཁ་དོག་དུག་གི་མིང་སྟོན། • བཅུ་ནས་ལུགས་ལྟོག་གིས་གངས་ཀ་ཚིས། • འཛིན་ཁང་གི་ཕྱི་ནས་སྐྱ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་དང་ནང་ནས་གསུམ་ལ་དོ་སྤང་བྱོས། • ཟུ་ཕོར་པ་གང་ག་ལེར་བཏང་ནས་ཁ་དང་མེད་པའི་ནང་ཚོར་བ་བྱེད། • རྒྱར་མ་གཅིག་རིང་འཛིན་ཁང་ནང་པར་ཚུར་བསྐྱོད་དེ། རྒྱར་པར་ཚོར་བ་གང་བྱུང་ལ་དོ་སྤང་བྱོས། • ལག་མཐེལ་གཉིས་སྒྱུར་ནས་ཚ་པོ་མ་ཆགས་བར་བརྟེན་དགོས། • ནང་ཆས་ཤིག་གམ་འཁྲིས་ཀྱི་ངོས་ཤིག་ལ་ལག་པ་བཅངས་ནས་རྫོད་དང་འཇམ་རྩལ་གང་ཡིན་ལ་དོ་སྤང་བྱོས། • རང་གི་རྒྱབ་བམ་ལག་པས་གྲང་ངོས་སུ་ག་ལེར་འབྱུང་རྒྱག་བཏང་ནས་ཤ་གནད་ནང་ཚོར་བ་རི་བྱུང་ལ་དོ་སྤང་བྱོས། • འཛིན་ཁང་གི་གཡས་གཡོན་དུ་བཞུགས་ནས་རང་གི་དོ་སྤང་གང་གིས་འཕྲོག་པར་དོ་སྤང་བྱོས།		

• དེ་གང་རེད་འདུག བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྒྲུམས་གང་རེད་འདུག

གལ་ཏེ་བྱེད་ལ་དུས་ཚོད་ཡོད་ན་འཕུལ་པན་ཐབས་རྩས་འདྲ་མིན་འཆོལ་ཞིབ་ཆེད་བྱ་ཐབས་འདི་བེད་སྤྱོད་དགོས་པ་དང་།
དགོས་མཁོ་མཆིས་ཆེ་བྱེད་སྒོ་འདི་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱོས།

མཁུག་གི་རྒྱས་ལོན། སྐར་མ། ༡༩།

- དེ་རིང་བྱེད་ཀྱིས་ལུས་ཚོར་སྐྱོར་ལ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་གང་དང་གང་ཡོད་དམ།
- ལུས་ཚོར་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པའི་ཐ་སྙད་འགའ་གང་དང་གང་རེད་དམ།
- ལུས་ཚོར་སྐྱོར་ལ་ཤེས་རྟོགས་མང་ཙམ་བྱེད་པས་ང་ཚོ་སྤྱིད་དུ་དང་སེམས་བཟང་དུ་འགྲོ་བར་པན་ཐོགས་ཇི་ལྟར་
བྱེད་དམ།
- འཕུལ་པན་ཐབས་རྩས་དེ་དག་ལས་གཅིག་སྐབས་གང་ཞིག་ཏུ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ན་དགེ་མཚན་ཆེ་བར་བསམ་གྱི་
འདུག།
- ང་ཚོས་གང་སྦྱངས་པ་ནམས་དྲན་པ་བྱས་ཏེ་རྗེས་མ་ང་ཚོས་མཉམ་དུ་བེད་སྤྱོད་སྤུངས་མིན་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན།

འབྲུལ་པན་བཟུང་སྒྲིལ།

ས་ཆེགས། ༡།



ཕུ་ཤོར་པ་གང་ག་ལེར་བཏུང་ནས་རང་གི་མིད་པ་དང་ཁའི་ནང་ཆོར་བ་བྱོས།

རང་གི་ལུས་པོའི་ནང་ནས་ག་རེ་དོ་སྒྲུང་བྱུང་ངམ།

བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྒྲུལ་གང་རེད་འདུག།

འབྲུལ་ཕན་ཐབས་རྒྱུ།

ས་ཆེགས། ༡།



རང་གིས་མཐོང་བའི་ཁ་དོག་རྒྱག་གི་མིང་སྟོན།
རང་གི་ལྷས་པོའི་ནང་ནས་ག་རེ་དོ་སྣང་བྱུང་།
བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་རེད་འདུག།

འབྲུལ་པན་ཐབས་རྒྱུ།

ས་ཆེགས། ༡།



འཛིན་ཁང་གི་གཡས་གཡོན་དུ་བཞུས་ནས་རང་གི་དོ་སྣང་གང་གིས་འཕྲོག་པར་དོ་སྣང་བྱས།
རང་གི་ལུས་པོའི་ནང་ནས་ག་རེ་དོ་སྣང་བྱུང་།
བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྒྲུལ་གང་རེད་འདུག།

འབྲུལ་པན་ཐབས་རྒྱུས།

ས་ཆེགས། ༥།



འདི་ན་ཁང་ནང་པར་ཚུར་འགོ་བའི་ཆེ་བཅུ་ནས་གཅིག་བར་ལུགས་ལྟོག་གིས་གངས་ཀ་ཅིས།
རང་གི་ལུས་པོའི་ནང་ནས་ག་རེ་དོ་སྤང་བུང་།
བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་རེད་འདུག།

འབྲུལ་པན་ཐབས་རྒྱུ།

ས་ཆེགས། ༥།



ནང་ཆས་ཤིག་གམ་རང་གི་ཉེ་འགམ་གྱི་ས་ངོས་ཤིག་ལ་ལག་པ་བཅངས་ནས་བྱོད་དང་འཇམ་རྩབ་གང་ཡིན་ལ་དོ་སྣང་བྱོས།
རང་གི་ལུས་པོའི་ནང་ནས་ག་རེ་དོ་སྣང་བྱུང་།
བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་རེད་འདུག།

འབྲུལ་པན་ཐབས་རྒྱུ།

ས་ཆེགས། ༦།



ལག་མཐིལ་གཉིས་སྐྱར་ནས་ཆ་པོ་མ་ཆགས་བར་བརྟར་དགོས།

རང་གི་ལྷས་པོའི་ནང་ནས་ག་རེ་དོ་སྤང་བྱུང་།

བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་རེད་འདུག།

འབྲུལ་པན་ཐབས་རྒྱུ།

ས་ཆེགས། ༥།



འཇིན་ཁང་གི་བྱི་ནས་སྐྱ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་དང་ནང་ནས་གསུམ་ལ་དོ་སྣང་བྱོས།

རང་གི་ལྷས་པོའི་ནང་ནས་ག་རེ་དོ་སྣང་བྱུང་།

བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་རེད་འདུག།

འབྲུལ་པན་ཐབས་རྒྱུ།

ས་ཆེགས། ༡།



འཛིན་ཁང་ནང་པར་ཚུར་བསྐྱོད་དེ། ཀང་པ་ལ་ཆོར་བ་གང་བྱུང་དོ་སྤང་བྱོས།

རང་གི་ལྷས་པོའི་ནང་ནས་ག་རེ་དོ་སྤང་བྱུང་།

བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་རེད་འདུག།

འབྲུལ་པན་ཐབས་རྒྱུ།

ས་ཆེགས། ༧།



རང་གི་སྒྲུལ་པ་འཕམ་ལག་པ་ག་ལེར་གྱང་ངོས་སུ་འབྲུད་རྒྱལ་གཏོང་དགོས།

རང་གི་ལུས་པོའི་ནང་ནས་ག་རེ་དོ་སྣང་བྱུང་།

བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་རེད་འདུག།

སློབ་ཚན་གཉིས་པ། སོར་ཚུད་རྒྱས་པ་ཐེལ་བ།

སློབ་ཚན། ༡། མཐུན་ཁྱེན་ཉེན་སྦྱོར།

དགོས་པ།

སློབ་ཚན་འདི་དམིགས་ལུ་ནི། ལུས་པོ་ནང་བདེ་ཐང་གི་ཚོར་བ་སྐབས་ཆེན་པོ་ཞིག་སྦྱང་ཆེད་སློབ་ཕྱག་ནམས་ལ་
སླེར་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ (སྐབས་འདིར། སློབ་ཚན་དང་པོ་འཐུས་ཐིམ་པའི་བྱམས་བཞེད་རིམ་)། བེད་སྟོད་གཏོང་ཕྱོགས་ཐད་འཚོལ་
ཞིབ་བྱ་རྒྱར་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན། སླེར་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ལའང་ནང་གི་མཐུན་ཁྱེན་དང་། ཕྱི་མཐུན་ཁྱེན། འཆར་སྤང་
གི་མཐུན་ཁྱེན་བཅས་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་གིས་ལུས་པོ་ནང་བདེ་ཐང་གི་ཚོར་བ་སྐབས་ཆེན་ཞིག་སྦྱར་པར་བྱེད། མི་སོ་
སོའི་མཐུན་ཁྱེན་མི་འདྲ། སླེར་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ལ་བསམ་སྟོག་ཏོང་བས་ལུས་པོ་ནང་བདེ་ཐང་གི་ཚོར་བ་སྦྱར་པར་བྱེད།
ང་ཚོས་ལུས་ཚོར་དེ་དག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ (བྱ་ར་བྱེད་པ་) པ་དང་། དེ་ནས་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་ཐོག་སེམས་འཛིག་
སྐབས། ལུས་པོར་ངལ་གསོ་སྟེར་བ་དང་དེའི་སོར་ཚུད་ཁུལ་ (སློབ་ཕྱག་ཚོས་དེའི་སྐོར་རིམ་སྦྱང་རྒྱ་ཡིན།) དུ་བསྐྱར་གསོ་འོང་
བར་པན། ང་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་པོའི་སྐོར་དང་ལུས་པོས་སྦྱང་གཞོན་དང་བདེ་ཐབས་ལ་ཡ་ལན་རིམ་ལྔར་བྱེད་པའི་སྐོར་
སྦྱོང་བཞིན་ཡོད་སྐབས། མཐུན་ཁྱེན་ཉེན་སྦྱོར་དང་བྱ་ར་བྱེད་པ་གཉིས་ཀ་ཙམ་གང་ཞིག་སྦྱོང་བརྒྱུད་བྱེད་ཀྱིན་བྱེད་ཀྱིན་
ཡར་རྒྱས་འགོ་ཞིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་པོའི་གོ་རྟོགས་ཞེས་པ་རྙེད་པར་བྱེད།

སྦྱངས་འབྲས།

སློབ་ཕྱག་གིས།

- ལུས་པོ་སྦྱང་དལ་དང་ཞི་འཇམ་བཟོ་ཆེད་སླེར་གྱི་མཐུན་
ཁྱེན་བེད་སྟོད་བྱ་རྒྱལ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ།
- ལུས་པོ་ནང་གི་ལུས་ཚོར་ཁག་ལ་བྱ་ར་བྱེད་པ་དང་
ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུའི་ཚལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱུང་བ།

གཞི་ཚའི་གྲུབ་ཆ་སྟེང་པོ།



རང་ཉིད་སྦྱངས་འཛིན།

ལུན་ཚད། སྐར་མ། ༡༠	མཁོ་ཆས། སློབ་ཚན་དང་པོའི་སྐབས་སློབ་ཕྱག་གིས་བྲིས་པའི་བྱམས་བཞེའི་རིམ། གལ་ ཏེ་རིམ་དེ་དག་མེད་ན། གསར་པ་ཞིག་བྲིས་ན་ཆོག་འོན་ཀྱང་དེ་ལ་དུས་ཚོད་ འཕར་མ་གཏོང་དགོས།
---------------------------------	--

ཡོན་འབྲེའི་རྒྱས་ལོན། སྐར་མ། ༥

- “ང་ཆོས་སྤངས་བྲིན་པའི་འབྲལ་པན་ཐབས་རྩས་འགའ་སྤྱོད་བཅས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། (སློབ་ཕྱག་ཆོར་འབྲལ་པན་ཐབས་
རྩས་བྱེད་སློལ་ས་གཅིག་འདམ་དུ་མ་བཅུག་སྟོན་བྱེད་ཀྱིས་བྱེད་སློལ་གི་པར་རིས་བྱང་ན་སྟམ་སྲིད།)
- ང་ཆོས་ཨམ་ཆོག་ཉན་ནས་འཛིན་ཁང་གི་ནང་ནས་སྐྱ་གསུམ་གོ་བྱུང་མེད་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན།
- ད་ང་ཆོས་ཨམ་ཆོག་ཉན་ནས་འཛིན་ཁང་གི་བྱི་ནས་སྐྱ་གསུམ་གོ་བྱུང་མེད་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན།
- ང་ཆོར་དེ་ལྟར་ཉན་པའི་སྐབས་ལུས་པོའི་ནང་ནས་དོ་སྣང་ག་རེ་བྱུང་། བྱེད་ཀྱིས་ཆོར་བ་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་
གང་རུང་ཞིག་དོ་སྣང་བྱུང་ངམ། བཏང་སྟོམས་ཟེར་དུས་བར་མ་ཞིག་ལ་བརྗོད་པ་མ་བརྗོད་པ་བྱོས།
- འཛིན་ཁང་གི་གཡས་གཡོན་ལ་བལྟས་ནས་ཆོར་བ་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་གང་གིས་སོ་སོའི་དོ་སྣང་འབྲོག་པར་
བྱེད་མེད་ལྟ་དགོས། དེ་དངོས་པོ་ཞིག་དང་། ལ་དོག་ཅིག་གྲོགས་པོ་ཞིག་ཡང་ན་གཞན་ཞིག་ཡིན་ཡང་འབྱུང་།
- ད་ང་ཆོར་ལུས་པོའི་ནང་རྒྱས་ལོན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། བྱེད་ཀྱིས་ལུས་པོའི་ནང་ནས་ག་རེ་དོ་སྣང་བྱུང་། བྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་
ལུས་པོའི་ནང་ནས་ཆོར་བ་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་གང་རུང་ཞིག་རྟོག་གི་འདུག་གམ།
- བྱེད་རང་ཆོར་དཀྱིལ་ནས་ཆོར་བ་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་མ་རྟོག་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོད་དམ། ཡོད་ན་ལག་པ་རྒྱུང་
རོགས་གནང་། (གལ་སྲིད་སློབ་ཕྱག་འགས་ལག་པ་བརྒྱུངས་ན། ཆོར་བ་ལག་པོ་སླེབས་སའི་ཁོང་ཆོར་ལུས་པོའི་ཆ་
ཤས་གཞན་ཞིག་ལ་དོ་སྣང་ལ་སློབ་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱོས།)
- བཅའ་ཞིག་བྱེད་ལ་ཆོར་བ་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་རྟོག་ན། བྱག་ཅམ་རིང་ཁྱ་སེམ་པོར་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་དེ་ག་རང་ལ་
དོ་སྣང་བྱོས། ཆོར་བ་དེ་འགྱུར་བ་འགྲོ་གི་འདུག་གམ་ཡང་ན་རང་འཇགས་སྟོན་གི་འདུག་སྟེ།”

ངེས་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ། གྲུ་མ། ༡༠

བྱམས་བཅའི་རིམ་དེ་སྒྲིལ་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ཞིག་ཏུ་བཅད་སྟོང་བྱེད་པ།

སྤྱི་ཚུལ་

བྱེད་སྒོ་འདིའི་ནང་། སྟོབ་ཕྱག་ཆོས་སོ་སོའི་རིམ་པན་ཚུན་སྟོན་རེས་བྱས་རྗེས་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཆོར་བ་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་དང་།
དམིགས་བསལ་ལུས་ཆོར་བ་དེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།

ནང་དོན། / འཆོལ་ཞིབ་དགོས་པའི་ངེས་ཤེས།

- ལུས་ཆོར་ནི་བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་དང་། ལུས་ཆོར་གཅིག་ཉིད་ (རྟོག་འཇམ་
ལྟ་བུ།) དེ་གསུམ་ལས་གང་རུང་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་གྲིད།
- ང་ཆོས་ཆོར་བ་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་གང་རུང་ཞིག་གི་ཐོག་ཡིད་གཏོད་སྐབས་ང་ཆོའི་ལུས་པོ་སྟོང་དལ་ཏུ་
འགྱུར།
- ང་ཆོས་སོ་སོའི་ལུས་པོ་སྟོང་དལ་བཟོ་བྱེད་མཐུན་ཁྱེན་ཁག་དང་ལུས་ཆོར་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་ལག་བསྟར་བྱས་ན་
འགྲིག།

མཁོ་ཆས།

སྟོབ་ཆན་དང་པོའི་སྐབས་སྟོབ་ཕྱག་གིས་བྲིས་པའི་བྱམས་བཅའི་རིམ།

ལམ་སྟོན།

ཐོག་མར་མཐུན་ཁྱེན་སྟོན་སྟོར་ལ་མཐུན་སྟོར་ཆེད་གཤམ་གྱི་བརྗོད་པ་ལག་བསྟར་བྱོས།

སྟོབ་ཁྱིད་མན་ངག་

- དངོས་པོ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ཡིད་ལ་བྱས་ཏེ། བདེ་ཐབས་དང་། བདེ་འཇགས། ཡང་ན་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ཆོར་བ་
སྐབས་ཆེན་ཞིག་སྟོང་པར་བྱེད་མཁན་ལ་“མཐུན་ཁྱེན་སྟོན་སྟོར་” ཞེས་བྲ། གེམས་ནང་འཆར་བར་བྱེད་པའི་དངོས་
པོ་དེ་ལ་སྒྲིལ་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ཟེར། མངོན་ཏུ་གྱུར་པའི་ལུས་ཆོར་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པར་ “བྱ་ར་བྱེད་པའམ་” ཡང་ན་
“སྟོང་ཞིབ་བྱེད་པ་” ཞེས་བྲ། (ཁྱེད་ཀྱིས་འདོད་མོས་ལྟར་ཐ་སྟོན་དེ་གཉིས་ལས་གང་སྟུང་ཁྱེད་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་
ལུས་ཆོར་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་ཤིག་རྟོག་སྐབས། བྱག་ཙམ་རིང་ཆོར་བ་དེའི་ཐོག་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱིན་དེ་ལ་རྟོག་
ཞིབ་བྱས་ཏེ། དེ་རང་འཇགས་སྟོང་གི་འདུག་ཡང་ན་འགྱུར་བ་འགྲོ་གི་འདུག་ལྟ་དགོས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོར་
ཕྱགས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་བྱིན་ནས་ལུས་པོ་སྟོང་ཤིག་ཤིག་ཡོང་གི་ཡོད།

- མ་གཞི་ང་ཚོ་ཚང་མར་དབང་ཅའི་མ་ལག་ཡོད་ཀྱང་། བདེ་ཐབས་སམ་མྱིང་གཞན་དང་འབྲེལ་གང་ཞིག་གིས་ང་ཚོར་སྒྲེར་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་གྱི་གོ་འཕེར་བ་དང་ལུས་ཚོར་གང་འདྲ་ཞིག་མཛོན་དུ་འཁྱུར་བའི་ཐད་མི་འདྲ་བའི་ཆེན་པོ་ཡོད། ཅི་སྟེ་བྱ་ར་བྱེད་པ་བརྒྱད་ང་ཚོར་ལུས་ཚོར་མི་བདེ་བ་ཚོར་བའི་ཁྱེན་བྱས་ན། ང་ཚོས་ལུས་པོའི་ནང་དུ་ཚོར་བ་ཡག་པོ་སྒྲེ་སའི་ཆ་ཤས་གཞན་ཞིག་རྟེན་ཐབས་བྱས་ཏེ། དེར་སེམས་གཏོད་དགོས། དེ་ལ་“སྟོན་ཏེ་འདྲི་ག་པ་”ཞེས་བྱ། བྱ་ར་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་ལུས་པོའི་ནང་ཚོར་བ་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་ཤིག་རྟེན་ན། ལུས་ཅམ་རིང་དེའི་ཐོག་དོ་སྣང་རྒྱུ་བསྐྱེད་པ་ནས་སྟོན་དགོས། གོང་གསལ་ལྟར། བྱ་སེམ་པོར་དོ་སྣང་བྱེད་པ་འདིས་རང་གི་ཚུང་བ་གཏིང་ཟབ་དུ་བཏང་ནས་ང་ཚོ་བདེ་པོ་ཡིན་སྟོར་ལུས་པོར་བདེ་ལམ་སྒྲེལ་བ་དང་། དེ་ལ་ལུས་པོས་ཞི་སྟོན་ངང་ཡ་ལན་སྟོན་གྱི་ཡོད།
- མཐུན་ཁྱེན་སྟོན་སྟོར་གྱི་སྟོང་བརྟན་སྟོབ་སྟུག་ཚོས་བྱམས་བཅའི་རི་མོ་ལས་གཞན་པའི་དངོས་པོ་ལས་བྱུང་བའི་ལུས་ཚོར་སྟོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད་སྟེ། དཔེར་ན། སྟོབ་སྟུག་ག་གེ་མོ་ཞིག་སྐད་ཆ་ཤོད་རྒྱུར་ཆ་གི་ཆེ་གི་ཆགས་ཏེ། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལུས་ཚོར་འབྲེལ་བཞིན་བྱེད་སྟེ། དེ་ལྟར་བྱུང་ན། བྱེད་ཀྱིས་སྟོབ་སྟུག་དེ་བྱམས་བཅའི་རི་མོར་བསྐྱར་དུ་ཁ་ཕྱོགས་རྒྱུར་ལམ་སྟོན་བྱས་ཏེ། ལུས་ཚོར་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་གང་སྟོང་མིན་བལྟས་ན་འགྲིག་གལ་སྟེད་སྟོབ་སྟུག་དེས་ལུས་ཚོར་བདེ་བ་ཞིག་བསྐྱེད་སྟོར་བཞིན་ན། ལྟག་ཅམ་རིང་མཚམས་འདྲི་ཏུ་བརྟག་ནས་དེ་གའི་ཐོག་དོ་སྣང་བྱེད་དུ་རྒྱགས། ལྟག་ཅམ་རིང་མཚམས་བཞག་སྟེ་དེ་ལྟར་དོ་སྣང་བྱེད་པས་ལུས་པོ་སྟོན་སྟོན་བཅོས་ནས་བདེ་འཇགས་གྱི་ཚུང་བ་ཟབ་མོ་ཞིག་སྟོར་བར་བྱེད། གལ་སྟེད་སྟོབ་སྟུག་དེས་ལུས་ཚོར་མི་བདེ་བ་ཞིག་བསྐྱེད་སྟོར་བཞིན་ན། ལུས་པོའི་ནང་ཚོར་བ་ཡག་པོ་བྱུང་སའི་གནས་གཞན་ཞིག་འཚོལ་དུ་རྒྱགས། དེ་ནས་ལྟག་ཅམ་རིང་མཚམས་བཞག་སྟེ་ཚོར་བ་ཡག་པོ་བྱུང་ས་དེ་ག་རང་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དུ་རྒྱགས།
- མཆན། ལུས་ཚོར་གཅིག་ཉིད་ (རྫོང་འཇམ་ལྷ་བླ།) བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་དུ་འང་འཁྱུར་སྟེ། དེ་བཞིན་གང་མོའང་བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་སུ་འཁྱུར་བ་ཡོད། དེར་བརྟེན་ལུས་ཚོར་གང་ཞིག་བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་ཡིན་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་སྟོབ་སྟུག་ལ་སྐད་ཆ་བྲིས་ན། དེ་ལྟེ་ལམ་ནས་ཁོང་ཚོས་བྱ་ར་བྱེད་པའི་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་སྟབས་སམ་ཐོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ། གཞན་ཡང་དབང་ཅའི་མ་ལག་གིས་སྒྲུལ་བྱེད་ལ་ཡ་ལན་ཏེ་ཅང་མཁྱོགས་པོ་བྱེད་པ་ཤེས་དགོས། སྟོབ་སྟུག་གིས་སོ་སོའི་བྱམས་བཅའི་རི་མོའི་སྟོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད་སྟེ་སྐབས་བྱེད་ཀྱིས་ཏེ་ཅང་ལུས་རིང་པོ་བསྐྱེད་ན་ཁོང་ཚོའི་དོ་སྣང་དེ་ལུས་གཞན་ལ་གཡེངས་ཏེ། བྱམས་བཅའི་སྐབས་ཤིག་དྲན་གསོ་བྱེད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ལུས་ཚོར་ཁག་དེ་ནས་བརྒྱུང་ཚུང་མི་སྟབས། ལུས་ཚང་ནི་སྟོང་བརྟན་དང་མཉམ་དུ་ག་ལེར་གསལ་པོ་ཆགས་ངེས།

དཔེ་མཚན་གྱི་བཞིན་པ།

- “ང་ཚོ་ཚང་མས་བྱམས་བཅའི་དགའ་པོ་ཡོད་ཅིས་ངེ་ལྟར་བཞིན་པ་དྲན་གྱི་འདུག་གམ།

- ང་ཚོས་སོ་སོས་དགའ་སའི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་ལྟ་བུའམ་བསམ་སྒོ་གཏོང་བས་ལུས་པོའི་ནང་ཚར་བ་སྦྱིན་ཚུལ་ཐད་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
- ཕྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་ཚོར་ཤེས་བྱུང་ནས་ང་ཚོའི་ཁྲད་པར་བརྟེན་སྦྱེལ་མཁན་གྱི་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་དེ་ལ་ང་ཚོས་ག་རེ་བརྟེན་ཀྱི་ཡོད་པ་སུས་བྱུང་གྱི་འདུག་གམ། དེ་ལ་དབང་ཅའི་མ་ལག་ཟེར། ད་དེའི་སྐོར་མང་ཙམ་སྦྱང་གི་ཡིན།
- ལུས་ཚོར་ནི་བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། དེ་གཉིས་ཀ་མིན་པའང་ཡིན་སྲིད། གལ་སྲིད་བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ་གཉིས་ཀ་མིན་ན། ང་ཚོས་དེ་ལ་བཏང་སྟོམས་སམ་བར་མ་ཞེས་བརྟེན་ཀྱི་ཡོད།
- བྱེད་ཀྱི་བསམ་པར་ལུས་ཚོར་གང་འདྲ་ཞིག་བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་སུ་འགྱུར་སྲིད་དམ།
- རྟོད་ལ་མཆོན་ན། བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་བཅས་ཚོར་བའི་སྐབས་གང་འདྲ་ཡོད་དམ།
- ཡང་ན་བསེལ་པོ།
- ཡང་ན་ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ནང་ནུས་ཤུགས་དང་གཡོ་འགུལ་ཤུགས་ཆེན་པོ་བྱུང་སྐབས་གང་འདྲ་ཡོད་དམ། དེ་འདྲ་བྱུང་བ་དང་དེ་བདེ་བ་ཡིན་ན་གང་འདྲ་ཡོད། བྱེད་རང་ཚོར་ཚོར་བ་གང་ཞིག་མི་བདེ་བར་ཚོར་ཐུང་ཡོད་དམ། དེ་བར་མ་དང་བཏང་སྟོམས་སུ་འགྱུར་སྲིད་དམ།
- ད་ང་ཚོས་བཞོས་པའི་སོ་སོའི་བྱམས་བཅའི་རི་མོ་མར་སྟོན་རོགས།
- བྱུག་ཙམ་རིང་སོ་སོའི་རི་མོར་བཞུགས་ནས་དེ་ག་རེའི་སྐོར་ཡིན་མིན་བྱུང་བ་བྱོས།
- གལ་ཏེ་བྱེད་ལ་འདོད་པ་ཡོད་ན། རི་མོར་ལྟ་སྐབས་རང་གི་དོ་སྣང་གང་གིས་འཕྲོག་པར་བྱེད་ཀྱི་འདུག དེ་ལ་ལག་པ་འཆང་དགོས།
- ལུས་ཚོར་ཁག་བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་རེད་འདུག བྱམས་བཅའི་རི་མོར་ལྟ་བ་དང་འཆང་བའི་དབར་ལ་བྱེད་པར་འདུག་གམ།
- བྱེད་རང་ཚོའི་དཀྱིལ་ནས་རང་གི་བྱམས་བཅའི་རི་མོའི་སྐོར་སྟོབ་གྲོགས་ཆོལ་ཤོད་འདོད་མཁན་སུ་ཡོད་དམ།
- སྟོབ་གྲོགས་གཅིག་གིས་བསམ་ཚུལ་ཤོད་སྐབས། གཞན་ཚོས་ཁྱེད་པོའི་ཐོག་ནས་ཉན་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད།”
- ཏུས་གཅིག་ལ་སྟོབ་ཕྱག་གཅིག་ལ་བསམ་ཚུལ་ཤོད་ཏུ་རྒྱགས། སྟོབ་ཕྱག་དེས་བཤད་ཟིན་པའི་རྗེས་སྟོབ་གྲོགས་ཚོར་འཕལ་ཏུ་ (ལུན་རིང་པོ་བསྐྱུགས་ན་ལུས་ཚོར་ཁག་ཡལ་སྲིད།) ཇི་བའདི་དག་སྐུལ་དགོས།
- བྱེད་ཀྱིས་བྱམས་བཅའི་སྐབས་དེ་བྱུང་བ་དང་ལུས་པོའི་ནང་ནས་དོ་སྣང་ག་རེ་བྱུང་ངམ།

- བྱེད་ཀྱི་ལུས་པོའི་ནང་ནས་དོ་སྣང་བྱུང་བའི་ལུས་ཚེར་དེ་འདྲ་འདུག་གམ།
- བྱེད་ཀྱིས་ད་ལྟ་རང་ང་ལ་བཤད་པའི་ལུས་ཚེར་དེ་བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། ཡང་ན་བཏང་སྟོམས་གང་རེད་འདུག།
- བྱམས་བཅེ་ཐོབ་པའི་སྐབས་དེ་དྲན་པ་དང་བྱེད་ཀྱི་ལུས་པོའི་ནང་ནས་ཚེར་བ་གཞན་དག་ག་རེ་དོ་སྣང་བྱུང་།
- རང་གི་བསམ་ཚུལ་ཤོད་འདོད་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོད་དམ།

གདམ་ཀ་སློབ་ཕྲུག་ནམས་ལ་ཚེར་སྣང་སྦྱིད་པོ་དང་། བདེ་པོ། ཡག་པོ་བཅས་སྦྱིན་མཁན་གྱི་བྱམས་བཅེའི་རི་མོ་མ་ཡིན་པའི་བརྗོད་གཞི་གཞན་གྱི་སྐོར་ཤོད་དུ་ཆུགས།

- “བྱེད་ཀྱིས་བྱམས་བཅེའི་རི་མོའི་ཚབ་དུ་བསམ་སྟོ་གཏོང་ས་གཞན་ཞིག་བདམས་ན། རང་ལ་ཚེར་བ་ཡག་པོ་སྦྱིན་མཁན་གྱི་མི་དང་། ས་ཆ། དུད་འགོ། དངོས་པོའམ་དྲན་པ་སོགས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་བསམ་སྟོ་བཏང་ན་ཆོག་དེ་ནས་དེའི་སྐོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད།”

སློབ་ཕྲུག་ཁ་ཤས་ལ་བསམ་ཚུལ་ཤོད་དུ་བཅུག་ནས་རེ་རེ་བྱས་རྒྱུད་རིམ་དེ་ལྟར་བྱོས། སློབ་ཕྲུག་ཅིག་གིས་ལུས་ཚེར་བདེ་བ་ཐུངས་ནས་དེའི་སྐོར་བསམ་ཚུལ་སྟེལ་བ་དང་། ཁོ་པའི་ལུས་པོའི་ནང་ལུས་པོ་སྟོད་དལ་ཆགས་པ་ལ་བརྟེན་པའི་མངོན་གསལ་དོད་པོའི་འཁྱར་བ་ཡོང་སྲིད་ཅིང་། སློབ་ཕྲུག་གཞན་ཚོས་དེ་དོ་སྣང་ཡོང་མདོག་ཁ་པོ་རེད། དོ་སྣང་བྱུང་ན། ལུས་ཀྱི་འཁྱར་བ་གང་འདྲ་ཞིག་དོ་སྣང་བྱུང་སྐོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད་དུ་འདུག་དགོས།

བྱེད་ཀྱིས་རྒྱུད་རིམ་འདི་ཐེངས་གཉིས་སམ་གསུམ་དཔེ་སྟོན་བྲིན་པ་དང་། སློབ་ཕྲུག་ནམས་གཉིས་གཉིས་སུ་ཆ་བགོས་བྱས་ཏེ་ཕན་ཚུན་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་ལེན་བྱེད་དུ་ཆུགས།

མཐུག་གི་རྒྱས་ལོན། སྐར་མ། 74།

- སྐར་གྱི་མཐུན་རྒྱུན་དང་ལུས་ཚེར་སྐོར་ལ་ང་ཚོས་ཤེས་རྟོགས་གང་བྱུང་ཡོད་དམ།
- ང་ཚོས་སྐར་གྱི་མཐུན་རྒྱུན་ལ་ལྟ་བའི་སྐབས་ལུས་ཚེར་གང་འདྲ་བྱུང་ངམ།
- ལུས་ཚེར་དེ་དག་ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་གང་དུ་ཚེར་ངམ།
- མ་འོངས་པར་ང་ཚོས་སྐར་གྱི་མཐུན་རྒྱུན་སྤར་བས་མང་བ་བསམ་སྟོ་འཁོར་བྱབ་གྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་གམ།
- བྱེད་ལ་ཚེར་བ་མི་བདེ་བ་ནམ་བུང་ཡང་། རང་གི་ལུས་པོས་ཚེར་བ་སྦྱིད་པོ་ཞིག་ཐོང་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་སྤྱད་སྐར་གྱི་མཐུན་རྒྱུན་ཞིག་བེད་སྟོད་བྱེད་བྱས་ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་གམ།

ལྷན་ཐབས་བྱེད་སྒོ།

ཚུལ་བྱིས།

- ངན་པ་བདེ་བའམ་ཡག་པོ་ཞིག་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་མཐུན་ཁྱེན་སྦྱོར་ལག་བསྟར་བྱས་པའམ་ཡང་ན་འཕུལ་པན་ཐབས་རྒྱས་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ། བྱིད་ཀྱི་ལུས་པོའི་ནང་ལུས་ཚོར་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་གང་ཞིག་བྱང་བའི་སྐབས་ཤིག་གི་སྐོར་ལ་བྱིས།

སློབ་ཚན་གཉིས་པ། སྐར་ཆུད་རྒྱས་པ་སྒྲེལ་བ།

སློབ་ཚན། ༡། གཏེར་སྐྱམ་བཟོ་བ།

དགོས་པ།

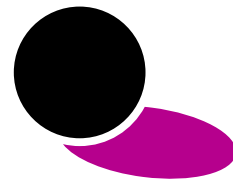
སློབ་ཚན་འདི་ནི། སློབ་ཕྱག་ནམས་ལ་སྒྲེར་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་སྒྲུག་སའི་“གཏེར་སྐྱམ་”ཞིག་བཟོ་རྒྱུའི་ཕྱིད་སྒྲེལ་ལྟེང་ཡར་རྒྱས་གྱི་ནམ་པར་ཅ་འདྲུགས་བྱས་ཡོད། སྒྲེར་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ལ་ནང་གི་མཐུན་ཁྱེན་དང་། ཕྱི་མཐུན་ཁྱེན། འཆར་སྤང་གི་མཐུན་ཁྱེན་བཅས་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་ང་ཚོས་ཡིད་ལ་བྱས་ན་ལུས་པོ་འདྲ་བའི་ཐབས་གྱི་ཚོར་བ་སྐྱབས་ཆེན་ཞིག་སྦྱང་པ་ལ་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད། མཐུན་ཁྱེན་ཁག་མི་སོ་སོར་མི་འདྲ། སྒྲེར་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ཐད་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བས་ལུས་པོ་འདྲ་བའི་ཐབས་གྱི་ཚོར་བ་སྦྱང་པར་བྱེད། མཐུན་ཁྱེན་ཡང་གཅིག་ལས་མང་བ་ཡོད་ན་ཡག་པོ་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། མཐུན་ཁྱེན་གཅིག་གིས་ནམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་ཕན་ཐོགས་པོ་ཡོང་རྒྱུ་ཁག་པོ་རེད། དཔེར་ན། མཐུན་ཁྱེན་འགའ་ཞིག་གིས་ང་ཚོ་སེམས་བྱུགས་ཆག་པའི་སྐབས་རྒྱས་བྱུགས་སྒྲེལ་བ་དང་། ཡང་ཁག་གཅིག་གིས་ང་ཚོའི་ཚོར་བྱུགས་ཆད་ལས་བརྒལ་བའི་སྒྲིམ་པོ་ཡོད་སྐབས་ལྟོད་ལྟོད་བཟོ་གི་ཡོད། ལུས་པོ་འདི་གོ་རྟོགས་གོང་སྒྲེལ་གཏོང་མཁན་དེ་བྱ་ར་བྱེད་པའི་ཅལ་ཡིན་སྐབས། མཐུན་ཁྱེན་སྒྲེན་སྦྱོར་དང་བྱ་ར་བྱེད་པ་གཉིས་བྱུང་སྒྲེལ་བྱ་རྒྱུ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

སློབ་སྒྲུག་འབྲས།

སློབ་ཕྱག་གིས།

- རྒྱུད་གཞོན་བྱུང་བའི་སྐབས་སེམས་རྒྱུད་ཞི་བར་བྱ་ཆེད་པེད་སྦྱོད་སྒྲུབ་པའི་སྒྲེར་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་སྒྲུག་སའི་གཏེར་སྐྱམ་ཞིག་བཟོ་སྒྲུབ་པ།
- ལུས་པོ་ལྟོད་ལྟོད་དང་ཞི་འཇམ་བཟོ་ཆེད་སྒྲེར་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ཁག་པེད་སྦྱོད་གཏོང་རྒྱུ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་སྒྲུབ་པ།
- ལུས་པོ་འདྲ་བའི་ལུས་ཚོར་ཁག་ལ་བྱ་ར་བྱེད་པ་དང་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུའི་ཅལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་སྒྲུབ་པ།

གཞི་ཅིན་སྒྲུབ་ཆ་སྒྲིང་པོ།



རང་ཉིད་སྤངས་འཛིན།

ཡུན་ཚད། སྐར་མ། ༡༠ (གདམ་ཀའི་བྱེད་སྒོར་སྐར་མ། ༤༠)	མཁོ་ཆས། • སློབ་ཚན་དང་པོའི་སྐབས་བྲིས་པའི་བྱམས་བརྩེའི་རིམ། • སློབ་ཕྱག་རེ་རེ་ཆ་ཚད་ ༤x༥ ཅན་གྱི་ཚོན་ཁ་ཅན་ནམ་ཤོག་སྒོང་དཀར་པོ་ (ཤོག་བྱ་གདུབས་ནས་རྒྱ་རྒྱ་བཟོས་ནའང་འགྲིག་) ཞིག་དང་ཚོན་སྒྲིག་གམ་སྒྲི་ བྱ་གཞན་ཞིག • སློབ་ཕྱག་རེ་རེ་གཏེར་སྐམ་གྱི་ཚུལ་དུ་སྒེར་གྱི་མཐུན་རྒྱུན་གྱི་རིམ་ཉར་སའི་ སྐམ་རྒྱུད་ཞིག་དང་། ཟུག་མ། ཡང་ན་ཚོན་ཁ་ཅན་གྱི་ཤོག་ཟུག་གཅིག་དགོས། • ཚོན་ཁ་ཅན་གྱི་རྩ་སྐུ་མ་དང་། རྩོམ་ཕྱག་རྩེལ་ལམ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་ རིགས་སྐམ་རྒྱུད་གང་དགོས། (གདམ་ཀ།) • གཏེར་སྐམ་ལ་མཛེས་རྒྱན་གྱི་ཆེད་དུ་རིམ་འདི་དགོས་མཁོ། (གདམ་ཀ།)
--	---

སྒྲིག་འགྲུའི་རྒྱུ་ལོན། སྐར་མ། ༤

- རྒྱུད་ཚན་སྤྱི་མའི་སྐབས་གྱི་བྱམས་བརྩེའི་རིམ་ནམས་སློབ་ཕྱག་སོ་སོར་བགོ་འགྲེམས་བྱས།
- “ཉིན་ཤས་སློབ་དཔེ་བྲིས་པའི་བྱམས་བརྩེའི་རིམ་ནམས་མར་སྟོན་པ་དང་ཟུག་ཅམ་རིང་སྟོང་སྟོང་བྱས།
- འཛིན་ཁང་ནང་པར་རྒྱུ་བལྟས་ནས་ཚོར་བ་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་སྒྱུན་མཁན་གྱི་དངོས་པོ་གང་ཞིག་གིས་རང་
གི་དོ་སྣང་འཕྲོག་གི་འདུག་སྟེ། དེ་དངོས་པོ་ཞིག་དང་། ལ་དོག་ཅིག་གྲགས་པོ་ཞིག་ཡང་ན་གཞན་ཞིག་ཡིན་
སྟེ།
- ལུས་པོའི་ནང་དུ་ཚོར་བ་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་ཚོར་སའི་གནས་དེར་དོ་སྣང་གཏོད་དགོས།
- ད་དེང་ཟུག་ཅམ་རིང་བྱམས་བརྩེ་ཐོབ་པའི་སྐབས་སམ་མཐུན་རྒྱུན་གྱི་རིམ་ཞིག་ལ་བསམ་སྟོན་གཏོང་རྒྱ་ཡིན།
(མཚམས་ཞོག) སོ་སོའི་རིམ་པ་བལྟས་ནས་རང་གིས་བྲིས་པའི་བྱམས་བརྩེའམ་མཐུན་རྒྱུན་དེ་དང་། དེ་དུས་རང་
ཉིད་གང་དུ་ཡོད་པ། ཡང་ན་སྐད་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་བཞག་མིན་སྟེ།

- བྱམས་བཅེ་ཐོབ་པའི་སྐབས་སམ་མཐུན་རྒྱུ་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བའི་སྐབས། བྱིད་རང་གི་ལུས་པོའི་ནང་ནས་དོ་སྣང་ག་རེ་བྱུང་། (གལ་སྲིད་སྒོ་བ་སྤྱད་གིས་ཚོར་བ་བདེ་བའམ་བཏང་སྒྲིམས་སྒྲོར་བཅོང་ན། ལུས་ཚོར་དེ་དག་ཐོག་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་སྒྲོད་དུ་ཚུགས། གལ་སྲིད་ཁོང་ཚོས་ལུས་ཚོར་མི་བདེ་བའི་སྒྲོར་བཅོང་ན། སྒོས་ཏེ་འཛོག་པའམ་འཕྲལ་པན་ཐབས་རྒྱས་ལས་གཅིག་འདམ་རྒྱུར་སྒྱལ་མ་བྱོས།)
- ང་ཚོས་དེ་ལྟར་བྱེད་པས། སོ་སོའི་ལུས་པོའི་སྒྲོར་ལ་སྦྱོང་བ་དང་། ལུས་པོ་ཞི་འཇམ་ངེ་ལྟར་བཟོ་བ་དང་། ཚོར་སྣང་ཡག་པོ་སྦྱོར་ཚུལ་སྦྱོང་གི་ཡོད།

ངེས་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་སྒྲུབ། ཟླ་མ། ༡༩།

དོ་བདག་གི་མཐུན་རྒྱུ་འཛོག་སའི་གཏེར་སྒྲམ་བཟོ་བ།

སྤྱི་ཁོག

བྱིད་སྒོ་འདིའི་སྐབས་སྒོ་བ་སྤྱད་གིས་སྒྲེར་གྱི་མཐུན་རྒྱུ་ཟེར་བ་གང་ཡིན་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཅིང་། སྒྲེར་གྱི་མཐུན་རྒྱུ་ནི་རང་རང་སོ་སོར་བྱུང་མིན་དུ་ཡོད་པ་གང་ཞིག་དེ་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐབས་ཚོར་བ་བདེ་བའམ་ཡག་པོ་སྦྱོར་མཁན་ཞིག་ཡིན། དེ་ནས་ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་ཆེད་དུ་སྒྲེར་གྱི་མཐུན་རྒྱུ་ཆ་ཆང་ཞིག་བཟོས་ཏེ། རེ་རེ་བཞིན་ཤོག་ཐོག་དུ་རི་མོར་བཀོད་ནས་མིང་འདོགས་ཀྱི་ཡོད། འབྲི་སའི་ཤོག་བྱ་དེ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཡོད་ན། ལྷེ་ཆོགས་བརྒྱབ་སྟེ་སྒྲམ་རྒྱུང་ (ཡང་ན་ཚོན་ཁ་ཅན་གྱི་ཁྱུག་མའི་) ནང་སྤྱད་བདེ་ཞིང་། དེས་སྒོ་བ་སྤྱད་ཆོད་སྒྲེར་གྱི་མཐུན་རྒྱུ་སའི་གཏེར་སྒྲམ་གྱི་ཆབ་བྱེད། བྱིད་དམ་བྱིད་ཀྱི་སྒོ་བ་སྤྱད་ཆོད་འདོད་མོས་ལྟར། གཏེར་སྒྲམ་ལ་“གཏེར་ཁྱུག་”གས་“ཆས་སྒྲམ།” “ཡག་སྒྲམ་” སོགས་མིང་གཞན་བཏགས་ཀྱང་ཆོག (གཞན་ཡང་སྒྲམ་གྱི་ཆབ་དུ་ཁྱུག་མ་སྤྱད་ཀྱང་ཆོག) སྦྱོང་ཆན་འདིའི་མཐར་སྒོ་བ་སྤྱད་སོ་སོར་སྒྲེར་གྱི་མཐུན་རྒྱུ་ཁ་ཤས་ཡོད་པའི་གཏེར་སྒྲམ་མམ་གཏེར་ཁྱུག་རེ་འཛོལ། འདི་ལྟར་དུས་ཚོད་དང་མཉམ་དུ་ཁོང་ཚོས་གཏེར་སྒྲམ་ནང་སྒྲེར་གྱི་མཐུན་རྒྱུ་ཁ་སྟོན་བྱེད་ཆོག་པ་དང་། དགོས་པའི་དུས་སུ་གཏེར་སྒྲམ་ལས་མཐུན་རྒྱུ་སྒྲངས་ཏེ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བྱུང་།

ནང་དོན། / འཆོལ་ཞིབ་དགོས་པའི་ངེས་ཤེས།

- ལུས་ཀྱིས་ཞི་ལྷིང་དང་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་བ་སྦྱོང་བར་པན་ཐོགས་སྤྱད་ང་ཚོས་མཐུན་རྒྱུ་སྒྲ་ཆོགས་ཡར་རྒྱས་དང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བྱུང་པ་དང་།
- ང་ཚོས་དགའ་སའམ་ལོངས་སྤྱོད་བྱེད་པའི་དངོས་རིགས་སམ་ཡང་ན་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་སྦྱོར་མཁན་གྱི་དངོས་པོ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐབས་ང་ཚོའི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གིས་ཡ་ལན་བྱེད་པ།
- སྐབས་འགའ་ཞིག་ལ་མཐུན་རྒྱུ་ཁ་ཤས་གཞན་ལས་པན་ཐོགས་ཆེ་བ།
- སྦྱོང་བརྟེན་དང་མཉམ་དུ་མཐུན་རྒྱུ་སྟོན་སྦྱོར་གྱི་ཡག་ལེན་ལས་སྤྱོད་འགྲོ་བ་བཅས་ཡིན།

མཁོ་ཆས།

- ཆ་ཆད་ ༤x༦ ཅན་གྱི་ཆོན་ཁྲ་ཅན་ནམ་ཤོག་སྒྲིང་དཀར་པོ། (ཤོག་བྱ་གཏུབས་ནས་ཚུང་ཚུང་བཅོས་ནའང་འགྲིག་)
- སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་ཆོན་སྒྲིག་གམ་ཉག་སྒྲིག་
- སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་གཏེར་སྒྲམ་གྱི་ཚུལ་དུ་སྒེར་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་གྱི་རི་མོ་ཉར་སའི་སྒྲམ་ཚུང་ཞིག་དང་། ལྷག་མ། ཡང་ན་ཆོན་ཁྲ་ཅན་གྱི་ཤོག་ལྷག་གཅིག་དགོས།
- ཆོན་ཁྲ་ཅན་གྱི་རྟ་སོ་མ་དང་། རྩོད་ལྷག་ཚུམེལ་ལམ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་རིགས་སྒྲམ་ཚུང་གང་དགོས། (གདམ་ཀ།)
- གཏེར་སྒྲམ་ལ་མངའ་སྡུག་གྱི་ཆེད་དུ་རི་མོའི་དགོས་མཁོ། (གདམ་ཀ།)

ལམ་སྟོན།

- བྱེད་ཀྱིས་གཏེར་སྒྲམ་ཞིག་བཅོ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་སློབ་ཕྲུག་ཆོར་བཤད་དེ་མཐུན་ཁྱེན་སྒྲོར་ཁོང་ཆོར་འབྲེལ་བཤད་བྱས།
- སློབ་ཕྲུག་ཆོས་སོ་སོའི་མཐུན་ཁྱེན་སྒྲོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད་རྒྱུར་དེ་བ་བྲིས།
- སོ་སོའི་མཐུན་ཁྱེན་རི་མོར་འབྲི་རྒྱུར་དུས་ཚོད་འདྲ་དེས་སྤྱད་དེ་བསམ་ཚུལ་སྤེལ་དུ་ཚུགས། བསམ་ཚུལ་སྤེལ་རྒྱུ་དེའང་སློབ་མ་གཉིས་གཉིས་སམ་འཛིན་གྲོགས་ཚང་མ་མཉམ་དུ་འཕམ་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་ལག་བསྟར་བྱས་ན་འགྲིག་

སློབ་ཁྲིད་མན་ངག་

- ཟུང་ཆན་འདིའི་ནང་གི་གལ་གནད་ནི། དངོས་པོ་གང་ཞིག་གིས་སྒེར་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་གྱི་གོ་ཆོད་པ་སློབ་ཕྲུག་གིས་ངོས་འཛིན་ཐུབ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་རང་ལ་ཆོར་བ་ཡག་པོ་འཕམ་བདེ་བ་སྦྱོར་མཁན་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ཞིག་དུ་སོ་སོའི་མི་ཆའི་ནང་གི་ཆོས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གི་རིན་ཐང་ངོས་འཛིན་པ་ལ་བྱ། མ་གཞི་ང་ཆོ་ཆང་མར་སོ་སོའི་མི་ཆའི་ནང་ཆོར་བ་བདེ་བ་སྦྱོར་མཁན་གྱི་དངོས་པོ་ (མི་དང་། ས་ཆ། བྱེད་སྟོ། འབྲེལ་བ་རེ་བ་སོགས་) ཡོད་ནའང་། སྐབས་རེ་ང་ཆོས་ཡིན་ཤག་ཤག་བཅིས་པའམ་དེ་དག་ལ་དམིགས་བསམ་གྱི་རིན་ཐང་ལྡན་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་མེད།
- མཐུན་ཁྱེན་སྒྲུར་བས་མང་བ་སྒྲུབ་སྤྱད་བྱེད་ལ་བྱེད་སྟོ་འདི་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱ་རྒྱུའི་འདོད་པ་འབྱུང་སྟེ། དེ་བཞིན་བྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་ཆོར་སོ་སོའི་གཏེར་སྒྲམ་སྤྱིར་ཐོ་བཅོ་རྒྱུ་དང་སྒེར་བདག་དུ་སྒྲུར་སྤྱད་དུས་ཚོད་ཟུར་འདོན་བྱེད་དགོས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ཐུན་མིན་གྱི་ངོ་བོར་འཕྲུང་ཐུབ། དེ་ལྟའི་ལམ་ནས་གཏེར་སྒྲམ་དེ་ཉིད་སློབ་ཕྲུག་རང་རང་ལ་མཐུན་ཁྱེན་ཞིག་ཆགས་སྟེ། གཏེར་སྒྲམ་ནང་ཁ་སྒྲོན་རྒྱག་ཆེད་བྱེད་ཀྱིས་གཤམ་གསལ་ཁ་སྒྲོང་གི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་སྟོ་དེ་ (གཏེར་རྟོ།) སྤེལ་ནའང་འགྲིག་
- མཆན། སྒེར་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ནི་ཅུང་སྟབས་བདེ། དེ་དག་དམིགས་བསམ་གྱི་ངོ་མཆར་ཆེ་བ་དེ་འདྲ་ཡིན་མི་དགོས།

སྒྲིལ་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ནམས་མི་སོ་སོར་འདྲ་གི་མེད། མི་གཅིག་ལ་ཕན་ཐོགས་པོ་ཡོད་པ་དེ་མི་གཞན་ལ་དེ་ལྟར་ཡོད་པའི་ངེས་པ་མེད། ཐོག་མར་བྱབ་ཆད་དེ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བསྐྱེད། སྒྲིལ་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ཞེས་པ་གང་ཡིན་འགྲེལ་བཞིན་སྟེ་ “བདེ་སྦྱིད་” “བདེ་འཇགས་” “དགའ་པོ་བྱུང་བ་” ཐོགས་ཐ་སྟོང་རྒྱུད་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་མིན་པར་ཐ་སྟོང་འདྲ་མིན་བཅད་སྟོང་བྱེད་དགོས། དེས་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྱག་ཆོས་རང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་དངོས་པོ་འཕམ་མཐུན་ཁྱེན་འཆོལ་རྒྱ་ལས་སླ་བ་བསྐྱེད་གི་ཡོད།

དཔེ་མཆོན་གྱི་བཞིན་པ།

- “དེ་རིང་ང་ཆོས་གཏེར་སྒྲམ་ཞིག་བསྐྱེད་གི་ཡིན།
- གཏེར་སྒྲམ་ཞེས་པ་ག་རེའི་ཆེད་དུ་རེད། གཏེར་སྒྲམ་ཞིག་གི་ནང་ནས་བྱེད་ལ་ག་རེ་རྟེན་གྱི་རེད།
- སྒྲམ་འདིའི་ནང་། ང་ཆོས་ཆོར་བ་སྦྱིད་པོ་སྦྱིན་མཁན་དང་། བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཆོར་སྤྲང་སྦྱིན་མཁན། ཡང་ན་དགའ་སའི་དངོས་པོ་བཅས་དྲན་སྦྱུལ་བྱེད་པོ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་སྤྱད་གི་ཡིན།
- ང་ཆོས་འདི་དག་ལ་སྒྲིལ་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ཞེས་བཞིན། མཐུན་ཁྱེན་ཞེས་པ་ནི་བཅད་སྟོང་ཆེ་བའི་དངོས་པོ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་གོ། །དེ་སྒྲིལ་གྱི་ཡིན་ཏེ་ང་ཆོས་མཐུན་ཁྱེན་ནི་རང་ཉིད་ལ་དམིགས་བསལ་ཆགས་ཡོད། གཞན་ལ་དམིགས་བསལ་དེ་འདྲ་ཡིན་མི་དགོས།
- སྒྲིལ་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ནི་དངོས་པོ་གང་ཞིག་རང་ལ་ཆོར་བ་བདེ་བའམ་སྦྱིད་པོ་ཡང་ན་བདེ་འཇགས་སྦྱན་མཁན་ལ་ཟེར།
- དེ་དག་ནི་ང་ཆོས་བྱེད་འདོད་པའི་བྱ་བ་ཞིག་དང་། ང་ཆོས་སྟོང་དལ་བསྐྱེད་མཁན་ནམ་སྦྱིད་ཆོར་སྤྲང་མཁན་ཞིག་ང་ཆོས་དགའ་སའི་མི། ཐ་ན་ང་ཆོར་ང་གི་བྱེད་ཆོས་ཏེ། ང་ཆོས་སློབས་པ་བྱེད་སའམ་སྦྱིད་པོ་ཆོར་བ་ཞིག་ཡིན་ཆོག
- ཁྱེད་ཀྱིས་མི་ཞིག་བསམ་སྟོག་ཏེ་རྒྱབ་སྤྲོད་པའི་ཁྱེད་ལ་བདེ་འཇགས་དང་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཆོར་སྤྲང་ཕྱགས་ཆེ་སྦྱིན་མཁན་གྱི་ཁྱེད་ཀྱིས་དགའ་སའི་མི་དེ་འདྲ་ཡོད་དམ།
- ཁྱེད་ཀྱིས་ས་ཆ་ག་གོ་མོ་ཞིག་ལ་འགྲོ་བའམ་དེ་བསམ་སྟོག་ཏེ་རྒྱབ་སྤྲོད་པའི་ཆོར་སྤྲང་ཡག་པོ་སྦྱིན་མཁན་གྱི་ཁྱེད་ཀྱིས་དགའ་སའི་ས་ཆ་དེ་འདྲ་ཡོད་དམ།
- སྦྱིད་སྤྲང་སྤྲང་མཁན་གང་ཞིག་ཁྱེད་ཀྱིས་བྱེད་འདོད་པའི་བྱ་བ་དངོས་དེ་འདྲ་ཡོད་དམ།
- དེ་དག་ཆང་མ་སྒྲིལ་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ཡིན། ཁྱེད་རང་སྦྱིད་པོ་མེད་པའི་རྒྱབ་སྤྲོད་ཆོར་སྤྲང་ཡག་པོ་དང་སྦྱིད་པོ་བསྐྱེད་མཁན་གྱི་དངོས་པོ་གང་ཡིན་རུང་ཆོག
- དེ་ནི་དངོས་པོ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་བསམ་སྟོག་ཏེ་རྒྱབ་སྤྲོད་པའི་ཆོར་སྤྲང་ཡག་པོ་འཕམ་བདེ་བ་སྦྱིན་མཁན་གྱི་འཆར་སྤྲང་གི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཆོག

- ལྷག་ཙམ་རིང་སོ་སོའི་ཆེད་དུ་སྒྲེར་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ཞིག་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་རྒྱ་ཡིན། གཉིས་སམ་གསུམ་ཡོད་ཀྱང་འགྲིག།
- ད་ང་ཆོའི་མཐུན་ཁྱེན་ཞིག་གམ་མཐུན་ཁྱེན་ནམས་རི་མོར་འགོད་སྤྲད་དུས་ཆོད་ཏྲོག་ཙམ་གཏོང་གི་ཡིན།
- ང་ཆོའི་མཐུན་ཁྱེན་དེའི་མིང་རི་མོའི་ཐོག་དུ་འབྲི་གི་ཡིན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གང་བྲིས་པ་བྱིས་སུ་བྲན་གསོ་བྱེད་ཐུབ།
- (སྒོ་བ་སྤྱག་ཆོར་རི་མོ་འབྲི་ཆེད་དུས་ཆོད་འདང་ངེས་སྟོན།)
- ད་ང་ཆོས་སྒྲེར་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ཁ་ཤས་བཟོས་ཟིན། མཐུན་ཁྱེན་ཆང་མ་གཏོར་དང་འབྲ། རིན་ཐང་ཆེ། གཏོར་དང་འབྲ་བར་ང་ཆོས་དེ་དག་མ་འོངས་པའི་ཆེད་དུ་གསོག་འཛོག་བྱས་ཏེ། དགོས་པའི་དུས་སུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ།
- ང་ཆོས་སོ་སོའི་མཐུན་ཁྱེན་ནམས་སོ་སོའི་གཏོར་སྐམ་ནང་ཉར་ཏེ། སོ་སོའི་མིང་དེའི་སྟེང་འབྲི་དགོས།
- ད་ང་ཆོས་གང་བཟོས་པའི་ཐོག་པན་ཚུན་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་ལེན་བྱེད་གྱི་ཡིན། བྱེད་རང་ཆོའི་དཀྱིལ་ནས་སུས་སོ་སོའི་མཐུན་ཁྱེན་ཞིག་གི་སྒྲོར་སྒྲིང་འདོད་དམ། དེ་བྱེད་རང་ལ་མཐུན་ཁྱེན་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་རེད།”

ཤར་སྒོ་མ་གྱི་ལག་ལེན། རྒྱར་མ། ༡

མཐུན་ཁྱེན་སྟེན་སྦྲེལ་དང་བྱ་ར་བྱེད་པའི་སྦྱོང་བཟུང་།

སྦྱི་ཁོག

ཤར་སྒོ་མ་གྱི་ལག་ལེན་འདིའི་ནང་། སྒོ་བ་སྤྱག་གིས་སྒྲེར་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ལས་གཅིག་བདམས་ནས་ལྷག་ཙམ་རིང་དེ་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས། བསམ་སྒོ་གཏོང་སྐབས་ལུས་ཆོར་དེ་འབྲ་བྱང་མིན་ཐད་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ། བདེ་བ་དང་། མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་ (བར་མ་) གང་ཡིན་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས།

སྒོ་བ་བྲིད་མན་ངག

- མཆན། གལ་སྲིད་སྒོ་བ་སྤྱག་གིས་ལུས་ཆོར་མི་བདེ་བའི་སྒྲོར་བཤད་ན། ཆོར་བ་ཅུང་ཡག་པོ་འཕམ་བཏང་སྟོམས་ཆོར་སའི་ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་གཞན་ཞིག་ལ་ཁ་སྟོ་རྒྱར་བྲན་སྐྱུལ་བྱེད། ཅུལ་དེ་ལ་ “སྒོས་ཏེ་འཛོག་པ་” ཟེར། དེ་བཞིན་ལུས་ཆོར་ཞེས་པ་གང་ཡིན་ཤེས་ཏྲོགས་སྤྲད་བྱིས་སྒོ་བ་སྤྱག་ཆོར་རོགས་རམ་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་བྲན་དགོས། གལ་སྲིད་སྒོ་བ་སྤྱག་གིས། “ཆོར་སྣང་ཡག་པོ་འདུག” ཡང་ན། “ཆོར་སྣང་ཡག་པོ་མི་འདུག” ཅེས་བརྗོད་ན། བྲིད་གྱིས། “ཆོར་སྣང་ཡག་པོ་དེ་གང་འདྲ་ཆོར་གྱི་འདུག་གམ། བྲིད་གྱིས་ཆོར་བ་དེ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་ན་འགྲིག་གམ།” ཞེས་རོགས་གྱི་དྲི་བ་སྐྱུལ་དགོས། བྱོང་ཆན་ཟུ་མའི་སྐབས་བྲིད་གྱིས་སྒོ་བ་སྤྱག་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་བཟོས་པའི་ལུས་ཆོར་གྱི་ཐ་སྟད་གྱི་ཐོ་གཞུང་དེ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ན་ཆོག།

- མཐུན་རྒྱུན་སྒྲུབ་ནི་ཚལ་གང་ཞིག་དེ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་ལ་དུས་ཚོད་འགོར་གྱི་ཡོད། སློབ་ཕྲུག་ཚོས་སྒེར་གྱི་ མཐུན་རྒྱུན་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ ལུས་པོའི་ནང་གི་ཚོར་བ་བདེ་བར་དངོས་གྱི་ཚུང་བ་མ་སྒྲིད་ བར་སྒྱུར་བཅར་འདི་ཐེངས་ཁ་ཤས་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་བྱ་རྒྱུ་ཁྱེད་ལ་ལམ་སྟོན་ཞུ་གི་ཡོད། དེ་ལྟའི་ངེས་ཤེས་ བསྒྲིད་པའི་ཐེས་ སྐར་མ་མཐུད་དེ་སྒྱུར་བཅར་བྱས་ན། ཁོང་ཚོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་གིས་ཚོར་བ་འདྲ་མིན་གྱི་ ཚུལ་དང་ལྗེད་གཞོན་དང་བདེ་ཐབས་གྱི་ནམ་འགྲུར་སྟོན་པའི་ཚུལ་ལ་སྒྲིམ་བྱུང་གི་གོ་རྟོགས་ཤིག་རྟེན་པར་བྱེད།

དཔེ་མཚན་གྱི་བརྗོད་པ།

- “དང་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཚོར་བ་ལག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་གྱི་ཡིན། (དགོས་པ་མཆིས་ཆེ། དཔེ་དང་བཅས་ལུས་ཚོར་ ཞེས་པ་གང་ཡིན་ཐད་བསྐྱར་ཞིབ་བྱོས།)
- དུས་ཚོད་ལྷག་ཙམ་བཏང་སྟེ། རང་གི་དགའ་སའི་མཐུན་རྒྱུན་ཞིག་བདམ་དགོས།
- དང་པོ་རང་ཉིད་ལྟོད་ལྟོད་བྱས་ཏེ། རང་གི་མཐུན་རྒྱུན་གྱི་རིམ་དེ་སོ་སོའི་མཐུན་དུ་ཞུགས།
- གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་གི་སེམས་གཡེང་འགྲོ་ཉན་འདུག་ན། རྣམ་གཡེང་གི་རྒྱུ་སའི་ས་ཆ་ཞིག་ལ་སློས།
- ལྷག་ཙམ་རིང་འཇམ་ཐིང་ངེས་བཟུང་དེ་སོ་སོའི་མཐུན་རྒྱུན་ལ་བལྟས་ནས་དེ་ལ་བསམ་སྒྲོ་ཐོངས།
- ང་ཚོས་མཐུན་རྒྱུན་ལ་ལྟ་བ་དང་དེ་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐབས་ལུས་པོའི་ནང་ཚོར་བ་གང་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག
- ཁྱེད་ཀྱིས་ལུས་ཚོར་བདེ་བ་དེ་འདྲ་དོ་སྣང་བྱུང་ངམ། གལ་ཏེ་མ་བྱུང་ནའང་སྒྲོན་གང་ཡང་མེད།
- གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་ལུས་ཚོར་མི་བདེ་བ་ཞིག་དོ་སྣང་བྱུང་ན། ཚོར་བ་ཅུང་ཡག་པོ་ཚོར་སའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཞན་ ཞིག་རྟེན་ཐབས་བྱས་ཏེ་དེར་ཁ་སློས་ནས་སྟོང་།
- ཅི་སྟེ་ལུས་ཚོར་བདེ་བ་ཞིག་ཚོར་བའམ་བཏང་སྟོམས་ཤིག་དོ་སྣང་བྱུང་ན། ལུས་ཚོར་དེར་སེམས་གཏད་ནས་སྟོང་ དགོས། (མཚམས་ཞོག)
- དེ་ནི་ང་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་པོ་དང་ལུས་ཚོར་ལ་ཚུང་ཞིབ་བྱེད་པ་འདྲ་པོ་ཡོད། དེ་ལ་ང་ཚོས་བྱ་ར་བྱེད་པ་ཟེར་ཞིང་། བྱ་ར་བྱེད་པའི་དོན་ནི་བྱ་དངོས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་ཞིབ་མོར་དབྱེད་པར་གོ། ང་ཚོས་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཚོར་ བ་དོ་སྣང་བྱུང་སྟེ་དེ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པར་བྱ་ར་བྱེད་པ་ཟེར།
- སོ་སོའི་ལུས་པོའི་ནང་ནས་དོ་སྣང་བྱུང་བའི་ལུས་ཚོར་ཞིག་གི་སྒྲོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད་མཁན་སུ་ཡོད་དམ།
- ཁྱེད་ཀྱིས་ལུས་ཚོར་དེ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་སྐབས་དེ་གང་འདྲ་ཚོར་གྱི་འདུག”

མཐུག་གི་རྒྱུ་ལོན། ལྷན་མ། ༩

- “མཐུན་རྒྱུ་གི་མཛོད་འདི་དག་ནི། བྱེད་ཀྱིས་བདེ་འཇགས་དང་། ཞི་འཇམ། ཞི་བདེ་བཅས་ནམ་ཙམ་ཆོར་དགོས་ཀྱང་། བྱེད་ལ་རོགས་པའི་ཚུལ་དུ་བཅུད་སྤྱོད་བྱས་ན་འགྲིག།
- ཞི་འཇམ་གྱི་ཆོར་བ་སྐྱེད་པ་ལ་བྱེད་ལ་རོགས་རམ་འགའ་དགོས་འདུག་ཅེས་བྱེད་ཀྱིས་ནམ་བསམས་ཀྱང་། ལྷག་ཙམ་རིང་ཁྱ་སེམ་པོར་སོ་སོའི་དོ་རྒྱུད་ལ་ལག་པ་བཅངས་ཏེ། སོ་སོར་བྱིན་དུ་ཆོར་བའི་བྱ་དངོས་ཤིག་དྲན་ཐབས་བྱས། ཡང་ན་བྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་མཐུན་རྒྱུ་གི་པར་རིས་ལ་སྟོས།
- ང་ཆོས་སྒྲེར་གྱི་མཐུན་རྒྱུ་ལ་ལྟ་བུའི་སྐབས། ལུས་ཆོར་གྱི་རིགས་གང་འདྲ་སྐྱེ་གི་འདུག།
- བྱེད་ཀྱི་བསམ་པར་མ་འོངས་པར་ང་ཆོས་སྒྲེར་གྱི་མཐུན་རྒྱུ་སྤར་ལས་མང་བ་བསམ་སྟོ་འཁོར་སྤུབ་གྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་གམ།
- བྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་མཐུན་རྒྱུ་གི་མཛོད་དེ་ག་དུས་བཅུད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་ཁེལ་སྤིང་དམ།”

གདམ་ཀ་ཅན་གྱི་རིས་ཤེས་བྱེད་སྟོ། ལྷན་མ། ༡༠

དོ་རིགས་མཐུན་རྒྱུ།

སྤྱི་ལོག

གདམ་ང་ཅན་གྱི་ཁ་སྐོང་གི་རིས་ཤེས་བྱེད་སྟོ་འདི་མཐུན་རྒྱུ་གི་མཛོད་གྱི་བྱེད་སྟོ་དང་མཉམ་དུ་སྟེལ་ན་ཆོག་སྟོབ་ཆོན་གཅིག་གི་སྐབས་བྱེད་སྟོ་གཉིས་ཀ་བྱ་རྒྱུར་བྱེད་ལ་དུས་ཆོད་ཡོད་མདོག་ཁ་པོ་མ་རེད། དེར་བརྟེན་བྱེད་ཀྱིས་བྱེད་སྟོ་འདི་རྗེས་ལ་ག་དུས་བྱས་ཀྱང་འགྲིག་བྱེད་སྟོ་འདིའི་ནང་། བྱེད་ཀྱིས་སྟོབ་སྤྱུག་ནམས་སྟོར་སྟོར་བྱས་ཏེ་སྤོང་དུ་བཅུག་ནས་ལྷག་མཉམ་སྐྱམ་ཆུང་ཞིག་གི་ནང་ནས་དོ་རྒྱུད་ཆུང་ཞིག་གམ་ཆུ་ཤེལ། ཡང་ན་དེ་མིན་གྱི་དངོས་པོ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་བདམ་དུ་ཆུགས། དེ་ནས་ཁོང་ཆོ་སོ་སོས་བྱིན་དུ་བསམ་པའི་ཅ་ལག་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་བསམ་སྟོ་གཏོང་དགོས། དོ་རྒྱུད་ངམ་ཆུ་ཤེལ་སོགས་ཀྱིས་ཅ་ལག་དེ་མཆོན་པར་བྱེད། དེ་ནས་སྟོབ་སྤྱུག་ཆོས་སོ་སོའི་མཐུན་རྒྱུ་གི་མཛོད་ནང་ཅ་དངོས་དེ་ཁ་སྟོན་བྱེད།

མཁོ་ཆས།

- སྟོབ་སྤྱུག་རེ་རེ་དོ་རྒྱུད་དང་། ཆུ་ཤེལ་ལམ་དེ་མིན་གྱི་དངོས་པོ་ཆུང་རིགས།
- སྟོབ་སྤྱུག་གི་གཏོར་སྐམ།

ལམ་སྟོན།

- སློབ་སྤྱུག་ནམས་སྟོར་སྟོར་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱ་རྒྱུ་ལོ།
- སློབ་སྤྱུག་རེར་ཆུ་ཤེལ་ལམ་དོ་ཆུང་ཡང་ན་དེ་མིན་གྱི་དངོས་པོ་ཆུང་ཆུང་རེ་སྟོན། ཡང་ན་སྐམ་མམ་ཁྲུག་མའི་ནང་ནས་སོ་སོས་དགའ་ས་ཞིག་བདམ་དུ་ཆུགས། ཁོང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་བདམ་དགོས།
- གཤམ་གྱི་དཔེ་མཆོན་བརྗོད་པ་ལྟར་མཐུན་ཆུན་སྟེན་སྟེན་གྱི་ཐོག་ནས་ཁོང་ཆོ་སྤྲེད་བྱེད་བྱེད།

དཔེ་མཆོན་གྱི་བརྗོད་པ།

- “འདི་ནི་བྱེད་ཀྱི་མཐུན་ཆུན་གྱི་མཛོད་ནང་གི་གཏེར་དམིགས་བསལ་ཞིག་ཡིན།
- རྩོམ་སྒྲིག་ (གམ་ཆུ་ཤེལ་) དེས་བྱེད་ཀྱིས་ཞི་འཇམ་དང་། བདེ་འཇགས། ཞི་བདེ་བཅས་ཀྱི་ཆོར་བ་ཇི་ལྟར་མྱོང་བ་དྲན་སྐྱེལ་བྱེད་རོགས་བྱེད། ང་ཆོར་མཐུན་ཆུན་ཞིག་དྲན་སྐྱེལ་ཆེད་དེ་བེད་སྟོད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་སྟབས། ང་ཆོས་དེ་ལ་དོའི་མཐུན་ཆུན་ཞེས་བྱ།
- འོན་ཀྱང་དེའི་སྟོན་དུ་ང་ཆོས་གསར་པ་ཞིག་སྟོང་བཅར་བྱེད་དགོས།
- བྱེད་ཀྱིས་དྲིན་དུ་ཆོར་བའི་བྱ་དངོས་ཤིག་ལ་བསམ་སྟོག་ཏོང་རྒྱུ་དུས་ཆོད་ཏོག་ཙམ་ཐོངས།
- དེ་ཡང་སྒྲེར་གྱི་མཐུན་ཆུན་ཞིག་གམ་གསར་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཆོག།
- ཆུང་ས་ནས་མི་ཞིག་གིས་བྱེད་ལ་འཇུག་དཔྱུལ་བྱས་པ་དང་། ཆེ་ས་ནས་བྱེད་ཀྱི་མི་ཆེའི་ནང་གི་གང་ཟག་དམིགས་བསལ་ཅན་དེ་འདྲའི་དྲིན་དྲན་ན་ཆོག།
- ས་ཆ་ཞིག་དང་། མི་ཞིག་དངོས་པོ་འམ་དེ་མིན་གཞན་ག་རེ་ཡིན་ཡང་། ང་ཆོས་དྲིན་དུ་ཆོར་བ་དེའི་ཐོག་ཁྲུག་ཙམ་རིང་བསམ་སྟོག་ཏོང་གི་ཡིན།
- དེ་ཡང་མི་ཆུན་པ་ཞིག་དང་། གཅེས་ཉར་སྟོག་ཆགས། དགའ་སའི་སྤིང་ག་སོགས་གང་ཡིན་ཡང་། ཁྲུག་ཙམ་རིང་དེ་ཡིད་ལ་གསལ་པོ་ཤར་བ་བྱེད་དགོས།
- བྱེད་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱ་དངོས་དེར་བསམ་སྟོག་ཏོང་སྐབས། རང་གི་དོ་ཆུང་དེ་ག་ལེར་བཙོར་དགོས། དེ་མིན་མཇུག་མོས་བྱུལ་བྱུལ་བྱས་ནའང་འགྲིག།
- བྱེད་ཀྱིས་དོ་ཆུང་དེ་བཟུང་བ་དང་གང་དྲིན་དུ་ཆོར་བ་དེར་དོ་སྤྲང་བྱེད་སྐབས་ལུས་ནང་ཆོར་བ་གང་བྱུང་གི་འདུག།
- ད་ང་ཆོས་བང་རིམ་བྱས་ཏེ་གང་དྲིན་དུ་ཆོར་བ་དེའི་ཐད་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་སྟེལ་རེས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།
- ངས་འགོ་འཇུགས་ཀྱི་ཡིན། ངས་དྲིན་དུ་ཆོར་བ་ནི།..... (ཕྱི་ནས་མཐོང་བའི་ཤིང་སྟོང་དང་། ནང་དུ་ལོག་པ། ངའི་གྲོགས་པོ། ངའི་ཞི་མི་) སོགས་ཡིན།”

ཚང་མས་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་མ་བཤད་བར་བར་རིམ་བྱས་ཏེ་ཤོད་དུ་ཆུགས།

- “ང་ཚོར་དམིགས་བསལ་ཡིན་པའི་བྱ་དངོས་དེའི་དྲིན་ཚོར་བ་དང་། ད་ལུས་པོའི་ནང་ཚོར་བ་ཇི་ལྟར་བྱུང་བར་དོ་སྣང་བྱོས།
- ལུས་པོའི་ནང་ནས་ཚོར་བ་གང་ཡང་རུང་བ་དོ་སྣང་ཡོང་གི་འདུག་གམ། དོ་སྣང་ག་རེ་བྱུང་ངམ།
- ད་ཁྱེད་རང་ཚོ་སོ་སོའི་རྒྱལ་སྤྱེགས་ཐོག་བསྐྱད་ནས་སོ་སོའི་དམིགས་བསལ་གྱི་དོ་ཆུང་དེ་སོ་སོའི་མཐུན་ཆེན་གྱི་མཛོད་ནང་སྤྱགས།
- ང་ཚོས་མཆན་ཞིག་བྲིས་ནས་སོ་སོའི་མཐུན་ཆེན་གྱི་མཛོད་ནང་སྤྱགས་ན། ང་ཚོས་དྲིན་དུ་ཚོར་བ་དེ་གང་ཡིན་ཐད་དྲན་པ་མི་བརྟེན་པའི་བྱུང་པར་ཡོད།”

སྒྲིབ་ཚན་གཉིས་པ། སོར་ཚུད་རྒྱས་པ་སྤེལ་བ།

སྒྲིབ་ཚན། ༡། གཞི་རྒྱགས་ལག་ལེན།

དགོས་པ།

སྒྲིབ་ཚན་འདི་དེ་དམིགས་ལུ་ནི། སོར་ཚུད་ཁྱུ་ལམ་སྒྲིམས་ཁྱུ་ལ་དུ་བསྐྱར་ལོག་དང་རང་སོར་གནས་པའི་ཐབས་ལམ་
ཞིག་ཏུ་གཞི་རྒྱགས་ལག་ལེན་གྱི་ཚལ་འཛོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན། གཞི་རྒྱགས་ལག་ལེན་ཞེས་པ་ནི། སོ་སོའི་ལུས་པོས་ཅ་
དངོས་ཤིག་ལ་རེག་སྤྱད་བྱེད་པར་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ལ་གོ་ཞིང་། ཉག་ཏུ་བྱ་ར་བྱེད་པ་ (ལུས་པོའི་ནང་གི་ཚོར་བ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་
པ་) དང་མཉམ་དུ་ལག་བསྟར་བྱེད། རྒྱ་མཚན་ནི་དེ་གཉིས་བྱུང་འབྲེལ་གྱིས་ལུས་པོའི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་གྱི་ཡོད། གཞི་རྒྱགས་
ལག་ལེན་བསྟར་སྒྲུབ་མང་པོ་ཡོད་སྟབས། སྒྲིབ་སྤྱད་སོ་སོས་རང་ལ་པན་ཐོགས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དེ་འདྲ་གདམ་
ངས་སྟབས། སྒྲིབ་ཚན་འདིའི་ནང་གི་བྱེད་སྒོ་ཁ་ཤས་ཐེངས་འགའ་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱ་རྒྱུར་བྱེད་ལ་ལམ་སྟོན་ཞུ་གི་ཡོད།

སྒྲུབ་སྤེལ་ལུ་བྱས།

སྒྲིབ་སྤྱད་གིས།

- ང་ཚོའི་ལུས་པོ་ཕྱོགས་ངས་ཅན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་སྒྲིབ་བྱེད་
སྐབས། ལུས་པོས་ཚོར་སྣང་ངེ་སྟར་སྒྲིབ་པའི་གོ་རྟོགས་གོང་
མཐོར་གཏོང་བྱུང་བ།
- ལུས་པོའི་འདུག་སྒྲུབ་སྒྲིམས་ལ་བརྟེན་ནས་གཞི་རྒྱགས་
ལག་ལེན་གྱི་སྒྲིབ་བཅར་ལ་སྒྲུབ་ཤ་ཐོན་བྱུང་བ།
- ཅ་དངོས་ཤིག་བབྱུང་ནས་གཞི་རྒྱགས་ལག་ལེན་གྱི་སྒྲིབ་
བཅར་ལ་སྒྲུབ་ཤ་ཐོན་བྱུང་བ།

གཞི་རྒྱུ་གྲུབ་ཚ་སྒྲིབ་པོ།



རང་ཉིད་སྒྲུབ་སྤེལ་བ།

ཡུན་ཚད། སྐར་མ། ༡༠	མཁོ་ཆས། • སློབ་ཕྲུག་གི་གཏེར་སྐམ། • སློབ་ཕྲུག་ཆོས་སེམས་ཅན་གྱི་འདྲ་གསོབ་དང་། ཨ་ལད་པད་གོ། རས་འདྲ་མིན། རྟེན་ཆུན། རྟེན་ཆས་གཞན་སྤྱད་སའི་ཁྱད་མ་ཞིག་དགོས། (གལ་ཏེ་བྱིད་ལ་འདོད་པ་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་ཅིད་ཆས་འདི་རིགས་ཀྱི་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་ལག་པོ་འདུག་ན། བྱིད་སྟོ་འདིར་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་དེ་འདྲ་འཁྱེད་ཤོག་ཅེས། བྱིད་ཀྱིས་སློབ་ཕྲུག་ཆོར་སྟོན་ནས་སྤྱུལ་མ་བྱས་ན་ཆོག།)
---------------------------------	---

སྟོན་འགྲོའི་རྒྱས་ལོན། སྐར་མ། ༥

- “ང་ཆོས་གཏེར་སྐམ་མར་བཏོན་ནས་ང་ཆོས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་འདོད་པའི་ཅ་དངོས་དེ་འདྲ་ཡོད་མེད་ལྟ་གི་ཡིན།
- བྱིད་རང་ཆོས་སྟེར་གྱི་མཐུན་རྟེན་ལས་གཅིག་བདམས་ནས་སོ་སོའི་ལག་ཏུ་འཛིན་པའམ་སོ་སོའི་མདུན་དུ་ཞོགས།
- བྱིད་རང་ཆོའི་མིག་སོ་སོས་བདམས་པའི་ཅ་དངོས་དེར་ལྟ་བའམ་ཡང་ན་མིག་བཙུམས་ནས་ལག་པས་དངོས་པོ་དེ་གཟབ་གཟབ་བྱས་ཏེ་ཆོར་བ་བྱོས།
- སོ་སོའི་དངོས་པོ་དེར་དངོས་སྤྱོད་སྟོན་ཆེད་དུས་ཆོད་ཏྲོག་ཙམ་གཏོང་གི་ཡིན། (མཆམས་ཞོགས།) དེ་ལྟར་བྱེད་པའི་ཆེ། བྱིད་ཀྱི་ལྷས་པོའི་ནང་ཆོར་བ་གང་བྱུང་ལ་དོ་སྣང་བྱ་ཐབས་བྱོས། གཅིག་བྱས་ན་བྱིད་ཀྱིས་ཆོར་བ་བྱོད་འཇམ་མམ་གང་མོ། ཡང་པོའམ་ལྗིད་པོ། སྤྱིད་པ། གཅིག་བྱས་ན་སོ་སོའི་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་སོགས་ཆོར་སྤྱོད། ཤེས་འདོད་དགོས། བྱིད་ཀྱིས་ལྷས་ཆོར་གང་ཡང་དོ་སྣང་མ་བྱུང་ན་སྟོན་མེད། སྐབས་དེར་བྱིད་ལ་ལྷས་ཆོར་གང་ཡང་མི་ཆོར་བ་རང་ལ་དོ་སྣང་བྱོས། བྱིད་ཀྱིས་ད་དུང་མར་བཞུད་ནས་སོ་སོའི་ཅ་དངོས་དེར་བལྟས་ན་འགྲིག།”

རིས་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ། #༧། སྐར་མ། ༡༧།

སོ་སོའི་སྣངས་སྟབས་དང་འབྲེལ་བའི་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན།

སྤྱི་ཞོག

བྱིད་སྟོ་འདིའི་ནང་། སློབ་ཕྲུག་གིས་ལྷས་ཀྱི་སྣངས་སྟབས་སྣ་ཆོགས་དང་ལྷས་པོའི་ནང་བདེ་ཐབས་ཀྱི་ཆོར་བ་སྐབས་ཆེ་བ་ཞིག་གང་གིས་སྤྱོད་པར་བྱེད་མིན་ལ་ལྟ་བའི་ཐོག་ནས་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་གྱི་ཅལ་སྤྱོད་རྒྱ་རེད།

ནང་དོན། / འཆོལ་ཞིབ་དགོས་པའི་ངེས་ཤེས།

- ང་ཆའི་ལུས་པོས་བྱེ་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་དང་བྱེ་རོལ་ལ་རེག་ཐུག་བྱེད་སྐབས་དབང་ཅའི་མ་ལག་གིས་ཡ་ལན་སྤྱོད་པ།
- གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་གྱིས་ལུས་པོར་ཞི་ལྷོད་སྟེར་སྐབས་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཆོར་བ་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ།
- ང་ཆོ་མི་རེ་ངོ་རེར་པན་ཐོགས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་གྱི་ཐབས་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་པ།
- གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་ཞེས་པ་སྤྱོད་བཟར་བྱེད་ཀྱིན་བྱེད་ཀྱིན་ལས་སླ་རུ་དང་གནད་ལ་སློན་པ་འོང་བ།

མཁོ་ཆས།

མེད།

ལམ་སྟོན།

- ཐོག་མར་སློབ་ཕྲུག་ཆོར་སྟོག་ཅའི་སྟངས་མར་འབྱུང་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཁྱང་ངོས་སུ་འབྱུང་བ་དང་སྟེ་བར་ས་ཆ་ཞིག་བྱེད་ཀྱིས་ག་སྐྱིག་བྱེད་དགོས་སྟེ།
- སོ་སོའི་འདུག་སྐྱེད་ས་དང་ཐོག་མར་བྱ་ར་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་བརྒྱུད་བྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་ཆོར་ལམ་སྟོན་བྱ་བྱིར་གཤམ་གྱི་བརྗོད་པ་དེ་སྤྱོད།
- གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་ཞེས་པའི་ཅུལ་ཞིག་སྤྱོད་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཡང་ལུས་པོས་ཆོར་བ་ཡག་པོ་དང་། བདེ་འཇགས། ཉེན་ཁ་མེད་པ། བརྟན་པོ་བཅས་ཕྱོད་བར་པན་འདོགས་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་བྱེད་ཀྱིས་སློབ་ཕྲུག་ཆོར་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས། (དེའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། འདི་ནི་མཐུན་ཁྱེན་སྟེར་སྤྱོད་དང་ཅུང་འདྲ་པོ་ཡོད། འོན་ཏེ་མཐུན་ཁྱེན་ཞིག་ཡིད་ཤར་བྱེད་པའི་ཆབ་དུ་འདིའི་ནང་རང་ལ་བདེ་ཉམས་ཤིག་མ་སྟེབས་བར་ལུས་པོ་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་པ་གཏོགས་ཡོད།)
- བྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་ཆོར་ལུས་ཀྱི་སྐྱེད་ས་ཀ་ (ལངས་པ་དང་། རྩོད་པ། སྟོག་ཅེ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འབྱུང་པ། ཁྱང་ངོས་སུ་སྟེ་བ།) ལྟ་ཆོགས་ཀྱི་སྟོན་ནས་འདུག་རྒྱུར་སྟེ་བྲིད་དེ། སྐྱེད་ས་ཀ་རེ་རེའི་དབར་དུ་དུས་སྟོང་ཉོག་ཅིམ་བཞག་སྟེ་སོ་སོའི་ལུས་ཆོར་ལ་བྱ་ར་བྱེད་དུ་འདུག་དགོས། དེ་ནས་ལུས་ཆོར་གང་འདྲ་ཞིག་དོ་སྣང་བྱུང་བའི་ (གལ་ཏེ་བྱུང་ན་) ཐད་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་ཤོད་དུ་རྒྱགས།
- སློབ་ཕྲུག་སོ་སོས་དགའ་ཤོས་ཀྱི་ལང་སྐབས་སམ་འདུག་སྐྱེད་དེའི་ཐོག་ནས་སྤྱོད་བཟར་བྱེད་དུ་བརྒྱག་ནས་མཐུག་བསྐྱུས། དོ་སྣང་དགོས་པ་ཞིག་ལ་རང་རྒྱུད་ཞི་ལྷོད་དམ་ལུས་ལ་བདེ་ཉམས་ཀྱི་ཆོར་བ་ཞིག་སྟེད་པར་ནམ་བྱེད་དགོས་ཀྱང་དེ་ལྟའི་ལང་སྐབས་སམ་འདུག་སྐྱེད་དེ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ན་འགྲིག།

སློབ་ཁྲིད་མན་ངག་

- ང་ཚོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་གིས་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་སྤངས་ཀ་དང་ང་ཚོའི་ལུས་དང་ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོའི་ (དཔེར་ན། ཞལ་དང་། ཉལ་སྒྲི། རྒྱལ་སྤྲེགས་སོགས་ང་ཚོ་བརྟེན་སའི་དངོས་རིགས་ཐེ་བའི་) དབར་གྱི་འབྲེལ་བར་རྟག་ཏུ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་སྤྲེགས། ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་སྤངས་ཀ་བརྗེ་བ་ཙམ་གྱིས་དབང་ཅའི་མ་ལག་གིས་ལུས་པོ་སྤངས་འཛིན་ལེགས་པ་བྱ་རྒྱུར་གཞུགས་འདེགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལུས་ཚོར་ལ་བྱ་ར་བྱེད་པས་ཚུང་བ་གཏིང་ཟབ་ཏུ་དང་ལུས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གོང་འཕེལ་གཏོང་གི་ཡོད།
- གལ་སྲིད་བྱེད་ལ་འདོད་པ་མཆིས་ཆོ། བྱེད་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་སྤངས་ཀ་གཞན་ཁ་སྟོན་བྱེད་ཆོག་ དཔེར་ན། མར་ཉལ་བའམ་ཁྱང་ལ་རྒྱབ་བསྐྱེས་ནས་སྟོད་པ་ལྟ་བུ། ལག་ངར་གྱི་སྤངས་ཀ་འང་བཀོལ་སྟོད་བྱེད་ཆོག་ དཔེར་ན། ལག་ངར་ལྟེན་ཆོགས་བརྒྱབ་ནས་སྟོད་པ་ལྟ་བུ། བྱ་ར་བྱེད་པས་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་སོ་སོའི་ལུས་ཀྱི་སྤངས་ཀ་གང་ཞིག་རང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་མཐོང་དུ་འཕྱག་པས། སློབ་ཕྲུག་ཚོའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཚོར་བ་ཁག་ངོས་འཛིན་ཐུབ་ཆེད་ཁོང་ཚོར་བྱ་ར་བྱེད་དགོས་ཞེས་སློབས་སྤེལ་རྒྱ་མ་བརྗེད་པ་བྱོས།

དཔེ་མཚན་གྱི་བརྗོད་པ།

- “གཞི་རྒྱུགས་ལག་ལེན་ཞེས་པའི་རྩལ་སྟོང་བར་ང་ཚོས་རེག་ཚོར་བེད་སྟོད་བྱས་ན་ཆོག
- ང་ཚོས་ཚོད་ལྷ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་བྱས་ཏེ། ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱིས་ག་རེ་བྱེད་པ་ལ་སྟོས་ནས་ཚོར་སྣང་ཐ་དད་པ་ལྟོང་མིན་ལྟ་ཡི་ཡིན། དྲན་དགོས་པ་ཞིག་ལ་ང་ཚོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་ནམས་མི་འདྲ་བ་ཡིན་སྤྲེགས། བྱེད་ལ་བདེ་བ་ཚོར་བ་དེ་གཞན་ལ་མི་བདེ་བ་ཚོར་སྲིད། ད་ལྟ་ང་ཚོ་ཚང་མ་མར་བསྐྱད་ཡོད་སྤྲེགས། སྟོད་པ་ལས་བྱུང་བའི་ང་ཚོའི་ལུས་ཚོར་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། སོ་སོར་འདུག་སྤངས་གང་བདེ་ཡང་དེ་ལ་བརྗེ་བོ་རྒྱུག་རྒྱུར་འཆོར་སྣང་མ་བྱེད། ད་ང་ཚོས་ལུས་པོའི་འདུག་སྤངས་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་ལུས་ཚོར་ལ་བྱ་ར་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། (མཚམས་ཞོག)
- ད་ཚང་མ་ཡར་ལང་རོགས་གནང་། སོ་སོར་ལང་སྤངས་གང་བདེ་ཡང་དེ་ལྟར་ལོངས།
- ད་ལྟ་ང་ཚོ་ཡར་ལངས་སྤྲེགས་ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ནང་ཚོར་བ་གང་བྱུང་བར་བྱ་ར་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ནང་ཚོར་བ་གང་བྱུང་བར་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན། (མཚམས་ཞོག)
- བསམ་རྒྱལ་ཤོད་མཁན་སུ་ཡོད་དམ། (སློབ་ཕྲུག་ཚོར་སོ་སོས་ཚུང་བཞིན་པ་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་ཏུ་རྒྱགས།)
- ཡར་ལངས་ན་བདེ་བ་ཚོར་མཁན་ཚོས་ལག་པ་རྒྱོངས། ཡང་མར་བསྐྱད་ན་བདེ་བ་ཡོད་མཁན་ཚོས་ལག་པ་རྒྱོངས།
- དེ་སློ་མཁུ་རྒྱས་ཤིག་འདུག་ མི་འདུག་གམ། བྱ་ར་བྱེད་པས་གང་ཞིག་ང་ཚོར་བདེ་བ་ཚོར་བ་ཤེས་པར་རོགས་རམ་བྱེད། དེ་ཡང་ང་ཚོ་སོ་སོར་འདྲ་གི་མེད།
- ང་ཚོས་གང་བྱེད་བཞིན་པ་དེ་ལ་“གཞི་རྒྱུགས་ལག་ལེན་”ཟེར།

- གཞི་རྒྱུགས་ལག་ལེན་ནི་དང་ཆོས་ལུས་པོར་བདེ་འཇགས་དང་། སློབ་སྤྲོད་ལྟུང་། ཉེན་ཁ་མེད་པའམ་བདེ་སྲིད་བཅས་
ཀྱི་ཆོར་བ་ཡོང་རྒྱུར་རྟོགས་རམ་སྤྲད་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
- གང་ལགས་ཤེ་ན། ང་ཆོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་གིས་རྟག་ཏུ་དང་ཆོའི་ལུས་ཀྱི་སྤངས་ཀ་དང་དང་ཆོས་གང་ལ་རེག་ཐུག་
བྱེད་པ་ལ་དོ་སྤངས་བྱེད། དེས་དང་ཆོའི་ལུས་ཀྱི་འདུག་སྤངས་ཆོར་ནས་དེ་ལ་ཡ་ལན་སྤྱོད་ཅིང་། དང་ཆོས་ཇི་ལྟར་ལངས་
པའམ་གང་ལ་རེག་ཐུག་བྱེད་པ་ལ་སྟོས་ནས་དེས་ཆོར་བ་ལག་པོའམ་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་མེད་པ་ཆོར་ཀྱི་ཡོད།
- ད་ལྟ་དང་ཆོས་ལུས་ཆོར་ལ་དོ་སྤངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྟབས། དང་ཆོས་སོ་སོའི་ལུས་ཀྱི་སྤངས་ཀ་འཛིན་ཕྱོགས་ཀྱིས་ལུས་
ཆོར་དེ་དག་ལ་འཇུག་བ་ཐེབས་མིན་དང་ཆོས་མཐོང་སྟབས།
- སྐབས་རེ་ཡང་སྤངས་སམ་འདུག་སྤངས་ལ་འཇུག་བ་བཏང་བས་ཆོར་བ་ལག་པོ་ཡོང་བར་ཕན་ཐོགས་བྱེད།
- ད་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། དང་ཆོས་སོ་སོའི་ལག་པས་ཅོག་ཅའི་སྟེང་མར་གཞོན་དགོས། ལྷག་ཏུ་
ཅང་ཆེན་པོས་གཞོན་མི་དགོས། དེ་ནས་ལུས་པོར་ཆོར་བ་གང་བྱུང་ལ་བྱ་ར་བྱོས། (མཆོམས་ཞོག) (གལ་སྲིད་སྟོབ་
སྟུག་ནམས་ཅོག་ཅེ་ལས་རྒྱུ་རིང་ཏུ་སྒྲོར་སྒྲོར་བྱས་ཏེ་བསྡད་ཡོད་ན། རྒྱུ་སྟེགས་སམ་ཞ་ལའི་སྟེང་ལག་པ་འཛོག་
པ་དང་། ལུས་པོ་ཡར་འགྲོག་ཆེད་ལྷགས་བརྒྱབ་ནས་རེག་པ་དང་ལག་ངར་ཀྱི་གཞོན་ལྷགས་ཆོར་བ་བྱོས།)
- ལུས་པོའི་ནང་ཆོར་བ་གང་དོ་སྤངས་བྱུང་ངམ། (སྟོབ་སྟུག་ཆོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད་ཏུ་རྒྱགས།)
- ཡང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། དང་ཆོས་སོ་སོའི་ལག་པས་གྲུང་ངོས་སུ་འབྱུང་རྒྱུ་གཏོང་དགོས། དེ་
ལྟར་འབྱུང་རྒྱུ་གཏོང་སྐབས། བྱ་ར་བྱེད་དགོས། དང་ཆོས་དེ་ལྟར་འབྱུང་སྐབས་དང་ཆོའི་ལུས་པོའི་ནང་ལུས་ཆོར་
གང་བྱུང་ལ་དོ་སྤངས་བྱ་རྒྱུ་དང་། ལུས་ཆོར་དེ་དག་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གང་ཏུ་ཆོར་བར་དོ་སྤངས་བྱོས། (མཆོམས་ཞོག)
- བྱེད་ལ་ལུས་ཆོར་གང་དང་གང་དོ་སྤངས་ཡོང་གི་འདུག (སྟོབ་སྟུག་ཆོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད་ཏུ་རྒྱགས།) དེ་དག་བདེ་བ་རེད་
འདུག་མི་བདེ་བ་རེད་འདུག་ཡང་ན་བཏང་སྟོམས་རེད་འདུག
- ཡང་དང་ཆོའི་སྐལ་པ་གྲུང་ངོས་སུ་བསྟེན་ནས་ཆོད་ལྟ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། སྐལ་པ་གྲུང་ལ་བསྟེན་པའི་སྐབས་དེར་ལུས་ལ་
ཆོར་བ་གང་བྱུང་བར་དོ་སྤངས་བྱས་ཏེ་བྱ་ར་བྱེད་དགོས། (མཆོམས་ཞོག)
- ད་ཐེངས་བྱེད་ལ་ལུས་ཆོར་གང་དང་གང་དོ་སྤངས་ཡོང་གི་འདུག (སྟོབ་སྟུག་ཆོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད་ཏུ་རྒྱགས།) བདེ་བ་རེད་
འདུག་མི་བདེ་བ་རེད་འདུག་ཡང་ན་བཏང་སྟོམས་རེད་འདུག
- གྲུང་ངོས་སུ་འབྱུང་སྐབས་ཆོར་བ་ལག་པོ་སྟེབས་མཁན་ཆོས་ལག་པ་རྒྱོང་ས། སྐལ་པ་གྲུང་ངོས་སུ་བསྟེན་སྐབས་
ཆོར་བ་ལག་པོ་སྟེབས་མཁན་ཆོས་ལག་པ་རྒྱོང་ས། ཅོག་ཅེའམ་རྒྱུ་སྟེགས་སྟེང་མར་གཞོན་སྐབས་ཆོར་བ་ལག་པོ་
སྟེབས་མཁན་ཆོས་ལག་པ་རྒྱོང་ས།
- ད་དང་ཆོས་སོ་སོའི་འདོད་པ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། གལ་སྲིད་བྱེད་རང་མར་སྟོད་འདོད་ན་སྟོད་རྟོགས་གནང་། ཡར་

ལང་འདྲོད་ན་ལང་རོགས་གནང་། ཡང་ལག་པས་ཅོག་ཅེའི་སྟེང་མར་གཞོན་འདྲོད་ན་གཞོན་རོགས་གནང་།
ཁྱང་ངོས་སུ་སྟེ་འདྲོད་ན་སྟེ་རོགས་གནང་། ཁྱང་ངོས་སུ་འབྱུང་བྱུག་གཏོང་འདྲོད་ན་གཏོང་རོགས་གནང་། སོ་སོས་
དགའ་ཤོས་དེ་བྱས་ན་ཡག་པོ་ཡོད།

- ད་བྱ་ར་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་ང་ཆོའི་ལུས་ནང་གི་ཆོར་བ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ལུས་ཆོར་སྤྱོད་བར་རོགས་རམ་
སྤྲད་མིག་བཙུམས་ན་འང་འགྲིག།
- བྱེད་ཀྱིས་དོ་སྣང་ག་རེ་བྱུང་། ང་ཆོ་ཆང་མས་བྱ་དངོས་གཅིག་པ་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་དམ།
- བྱེད་ལ་ཆོར་བ་ཡག་པོ་སྦྱོན་མཁན་ཞིག་རྟེན་བྱུང་དམ།
- ང་ཆོས་དེ་ལྟར་བྱེད་པའི་ཆོ། གང་ཡག་ཤོས་ཆོར་བ་དེ་ང་ཆོས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང། ཅི་སྟེ་ང་ཆོའི་ལུས་པོར་ཞི་འཇམ་གྱི་
ཆོར་བ་མེད་ཆོ། ཆོར་བ་དེ་སྦྱེད་ཆེད་ང་ཆོས་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་གྱི་སྤྱོད་བཟར་འདི་བྱས་ན་འགྲིག།

ངེས་ཤེས་གྱི་བྱེད་སྒོ། ༡། རྒྱུ་མ། ༡༠

ཅ་དངོས་དང་འབྲེལ་བའི་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན།

སྦྱི་ཁོག

བྱེད་སྒོ་འདིའི་ནང་། བྱེད་ཀྱིས་མཁོ་སྤྱོད་བཀྱིས་པའི་གདམ་ཀ་ལས་ (ཡང་ན་སློབ་སྤྲུག་སོ་སོར་འཁྱེར་ཤོག་ཅེས་བཞོན་ན་འང་འགྲིག།)
དངོས་པོ་ཞིག་སློབ་སྤྲུག་ཆོར་གདམ་དུ་ཚུགས། ཁོང་ཆོས་དངོས་པོ་ཁ་ཤས་འདྲིན་པའི་སྤྱོད་བཟར་བྱས་ཏེ། དེ་ལྟར་འདྲིན་
པའི་ཆོ་ལུས་ཆོར་གང་ཡོང་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་རེད།

ནང་དོན། / འཆོལ་ཞིབ་དགོས་པའི་ངེས་ཤེས།

- ང་ཆོའི་ལུས་པོས་བྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་དང་བྱི་ངོས་ལ་རེག་ཐུག་བྱེད་སྐབས་དབང་ཅའི་མ་ལག་གིས་ཡ་ལན་སྤྱོད་པ།
- གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་གྱིས་ལུས་པོར་ཞི་སྟོན་སྟེར་སྐབས་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཆོར་བ་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་ལ་དོ་
སྣང་བྱེད་པ།
- ང་ཆོ་མི་རེ་ངོ་རེར་པན་ཐོགས་ཆེ་ཤོས་གྱི་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་གྱི་ཐབས་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་པ།
- གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་ཞེས་པ་སྤྱོད་བཟར་བྱེད་ཀྱིན་བྱེད་ཀྱིན་ལས་སྤྱོད་དང་གནད་ལ་སྦྱིན་པ་འོང་བ།

མཁོ་ཆས།

སློབ་སྤྲུག་ཆོས་སེམས་ཅན་གྱི་འདྲ་གསོབ་དང་། ཨ་ལད་པད་ཀོ། རས་འདྲ་མིན། རྟེན་ཆུན། རྟེན་ཆོད། ཅེད་ཆས་གཞན་སྤྲུག་སའི་

ལྷག་མ་ཞིག་དགོས། (གལ་ཏེ་བྱེད་ལ་འདོད་པ་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་ཆེད་ཆས་འདི་རིགས་ཀྱི་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་ལག་པོ་འདུག་ན། བྱེད་སྒོ་འདིར་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་དེ་འདྲ་འབྱེད་ཤོག་ཅེས། བྱེད་ཀྱིས་སློབ་ཕྱག་ཚོར་སྟོན་ནས་སྤྲུལ་མ་བྱས་ན་ཆོག།)

ལམ་སྟོན།

དངོས་པོ་ཞིག་དང་། ཐོག་མར་བྱ་རྒྱུ་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་བརྒྱུད་བྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྱག་ཚོར་ལམ་སྟོན་བྱ་བྱིར་གཤམ་གྱི་བརྗོད་པ་དེ་སྤྱོད།

སློབ་བྱིད་མན་ངག་

- གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་ནི་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱིས་བྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོར་རེག་ཐུག་བྱེད་པ་ཡིན། བྱེད་སྒོ་སྡུ་མའི་སྐབས་ལྟར་དངོས་པོ་དེ་ཡང་ཞ་ལ་དང་། རྒྱབ་སྟེགས། གུང་སོགས་གང་ཡིན་ཡང་ཆོག་དེ་བཞིན་དུ་དངོས་པོ་ཞིག་བབྱུང་ན་འང་འགྲིག། ང་ཚོས་དངོས་པོ་ཞིག་བབྱུང་བ་ལས་བྱུང་བའི་ལུས་ཚོར་མྱོང་བའི་སྐབས། ལུས་ཚོར་དེར་དོ་སྣང་བྱེད་པས་ང་ཚོར་ཞི་ལྷིང་གི་ཚོར་བ་ཡོང་བ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ།
- བྱེད་ལ་སོབ་སོབ་བམ་རེག་བྱ་འཇམ་པོ་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་སྣ་ཚོགས་དང་། དེ་བཞིན་ཤིང་ལས་གྲུབ་པའམ་རྩོ་ལྟ་བུའི་དངོས་པོ་མཁྲེགས་པོ་ཁ་ཤས་དགོས་འདོད་ཡོད་ཀྱིད། སློབ་ཕྱག་གིས་མྱོང་ཆན་སྡུ་མའི་སྐབས་ཀྱི་ཁོ་རང་ཚོའི་རྩི་མཐུན་ཞུན་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཀྱང་ཆོག། གལ་སྲིད་བྱེད་ལ་སློབ་ཕྱག་ཚོའི་ཆེད་དུ་དངོས་རིགས་འདྲང་ངེས་མ་བྱུང་ན། བྱེད་སྒོ་འདི་མ་གཉེར་གོང་སློབ་ཕྱག་སོ་སོའི་བྱིས་ནས་འབྱེད་ཤོག་ཅེས་འཛོད་སྤྲུལ་ཞུས་ཀྱང་ཆོག།

དཔེ་མཚན་གྱི་བརྗོད་པ།

- “ང་ཚོས་ཅ་དངོས་འཛིན་པའམ་དེ་དག་ལ་རེག་པའི་ཐོག་ནས་ཀྱང་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་བྱེད་ཐུབ།
- འདིར་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་སྤྱོད་བནར་སྤྱད་ང་ཚོས་བེད་སྤྱོད་ཐུབ་པའི་དངོས་པོ་འགའ་ཡོད། བྱེད་རང་ཚོས་སོ་སོས་བབྱུང་ན་སྒྱིད་པོ་ཡོང་ས་རེད་སྟམ་པའི་དངོས་པོ་རེ་བདམས་ན་འགྲིག།
- ད་མར་བསྟན་ནས་སོ་སོའི་དངོས་པོ་འཛིན་དགོས། སོ་སོའི་ལག་པས་དངོས་པོ་དེ་ཚོར་བ་བྱོས། ཡང་ན་དེ་བྱེད་ཀྱི་པང་དུ་ཞོག།
- དེ་རི་ལྟར་ཚོར་བར་དོ་སྣང་བྱོས།
- ལུས་ཚོར་གྱི་ཐ་སྟད་སྤྱད་དེ། བྱེད་རང་ཚོ་སུས་སོ་སོའི་དངོས་པོ་དེ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་དམ། དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་ཚོར་རམ།
- ད་ང་ཚོས་བྱ་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ང་ཚོས་སོ་སོའི་དངོས་པོ་དེ་བབྱུང་བའི་སྐབས་སོ་སོའི་ལུས་ཚོར་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

- ལྷག་ཙམ་རིང་ཁྱ་སེམ་པོར་བསྟན་དེ། དངོས་པོ་དེ་བཟུང་བའི་སྐབས་ལུས་ཚོར་གང་བྱང་ཡང་དེ་ལ་དོ་སྣང་བྱོས།
- བྱིད་ཀྱིས་དོ་སྣང་ག་རེ་བྱང་། དེ་བྱིད་རང་གི་ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་གང་དུ་ཚོར་རམ།
- ཡང་བསྐྱར་ཁྱ་སེམ་པོར་བསྟན་དེ་བྱ་ར་འཕར་མ་བྱོས། (མཚམས་ཞོག།)
- ད་ཐེངས་བྱིད་ལ་དོ་སྣང་ག་རེ་བྱང་ངམ།
- སོ་སའི་དངོས་པོ་དེ་བརྗེ་པོ་རྒྱག་འདོད་མཁན་ཡོད་པས། (གལ་སྲིད་ཁོང་ཚོས་དང་པོ་བཟུང་བའི་དངོས་པོ་དེར་འདོད་པ་མེད་ན། དངོས་པོ་གཞན་ཞིག་ལེན་དུ་བརྒྱག་ནས་བྱིད་སྟོ་ཡང་བསྐྱར་སྟེ།)
- འདི་ཡང་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་ཡིན།”

བྱིད་ཀྱིས་འདི་ཐེངས་འགའ་བྱས་པའི་རྗེས། སྟོབ་སྤྱག་ཁ་ཤས་ཀྱིས་དངོས་པོ་བྱེ་བྲག་པ་ལ་དམིགས་བསལ་དགའ་ཚོས་བྱང་སྟེ། གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་གྱི་ཆེད་དུ་དེ་དག་བེད་སྟོད་སྤྱབ་པ་བྱིད་ཀྱིས་མཐོང་སྲིད། དེ་ལྟར་ན། བྱིད་ཀྱི་སྟོབ་སྤྱག་ཚོས་དེ་དག་དགོས་པར་ཚོར་བའི་ཆོ་ཁོང་ཚོས་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་སྟངས་བཀོལ་སྟོད་བྱ་བྱིར་དངོས་པོ་དེ་དག་ལས་ཁ་ཤས་བྱིད་ཀྱིས་འདྲིན་ཁང་ནང་འདྲིན་རྒྱར་འདོད་པ་ཡོང་སྲིད།

གདམ་ཀ་ཅན་གྱི་རིས་ཤེས་གྱི་བྱིད་སྟོ # ༡། སྐར་མ། ༡༠

ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་དང་འབྲེལ་བའི་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན།

སྤྱི་ཚོགས་

བྱིད་སྟོ་འདི་ནི་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་ཆེད་སྟོབ་སྤྱག་ཚོས་བེད་སྟོད་སྤྱབ་པའི་ཐབས་ལམ་འཕར་སྟོན་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་སྐབས་འདིར་སྟོབ་སྤྱག་གིས་རྒྱང་པ་དང་ལག་པ་ག་ལེར་ཅོག་ཅེ་ཞིག་གི་སྟེང་འདྲིན་པ་དང་། ལུས་པོ་ཁྱུང་ངོས་སུ་སྟེ་བ། སྟོད་པའམ་ལང་པ་བཅས་བྱིད་པའི་སྐབས་སོ་སའི་རྒྱང་པ་དང་ལག་པ་ལ་བརྟེན་པའི་ཚོར་བར་རྒྱས་མངའ་ལོན་པའི་ཐོག་ནས་བྱིད་ཀྱི་ཡོད། གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་གྱི་བྱིད་སྟོ་གཞན་ལྟར། གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་དང་བྱ་ར་བྱིད་པ་(ལུས་པོའི་ནང་གི་ཚོར་བ་ཤེས་ཉིགས་) གཉིས་བྱང་སྟེལ་དགོས་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

དཔེ་མཚན་གྱི་བརྗོད་པ།

- “བྱི་ངོས་ཤིག་ལ་ང་ཚོའི་ལུས་པོས་འབྲེལ་བ་བྱིད་སྟངས་ཤེས་ཚོར་སྤྱབ་པའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོས་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་བྱིད་སྤྱབ།
- ང་ཚོའི་ལག་པ་ཅོག་ཅེ་དང་། ཁྱུང་། ཡང་ན་ཞུ་ལའི་སྟེང་བཞག་སྟེ་ཚོད་ལྟ་བྱིད་ཀྱི་ཡིན།
- ང་ཚོའི་རྒྱང་པ་དང་རྒྱང་པ་ཞུ་ལའི་སྟེང་འདྲིན་སྟངས་གཉིས་པོར་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱ་ཐབས་ཤེས་བྱིད་ཀྱི་ཡིན།

- ད་བྱ་ར་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ང་ཚོས་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཚོར་བ་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།
- ཟུག་ཅམ་རིང་ཁྱ་སིམ་པོར་བསྐྱད་དེ། ལུས་པོའི་ནང་ཚོར་བ་གང་བྱུང་ཡང་དེ་ལ་དོ་སྣང་བྱོས། (མཚམས་ཞོག)
- བྱེད་ཀྱིས་དོ་སྣང་ག་རེ་བྱུང་། དེ་ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་གང་ནས་དོ་སྣང་བྱུང་།
- ཡང་བསྐྱར་ཁྱ་སིམ་པོར་བསྐྱད་དེ། བྱ་ར་འཕར་མ་བྱོས། (མཚམས་ཞོག)
- ད་ཐེངས་བྱེད་ལ་དོ་སྣང་ག་རེ་བྱུང་ངམ།
- བྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་ལག་པ་དང་རྒྱུང་པ། ཡང་ན་གཉིས་ཀ་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་དགའ་པོ་བྱུང་ངམ།
- འདི་ཡང་གཞི་རྒྱུགས་ལག་ལེན་ཡིན།”

མཚུག་གི་རྒྱས་ལོན། སྐར་མ། ༥

- “ང་ཚོས་གཞི་རྒྱུགས་ལག་ལེན་བསྐྱར་སྐྱེས་སྐྱེས་ཚོགས་དང་ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཚོར་བ་ཁག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱིན་དུས་ཚོད་ཏོག་ཅམ་མཉམ་དུ་བཏང་ཡོད། དེ་དག་ལས་གང་ཞིག་བྱེད་ལ་ཡག་ཤོས་བྱུང་ངམ། (དཔེར་ན། བྱེད་ལ་ཚོར་བ་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་སྦྱིན་མཁན་ལྟ་བུ) གང་ཞིག་གིས་བྱེད་ལ་ཕན་ཐོགས་མ་བྱུང་ངམ།
- མི་གཞན་གྱིས་ཉམས་ཐུང་བཤད་པའི་སྐབས་དེས་ཚོར་བ་དང་ཐོས་པའི་ལུས་ཚོར་ཞིག་བྱེད་རང་ཚོས་སུ་བླན་གྱི་འདུག་གམ།
- གཞི་རྒྱུགས་ལག་ལེན་ཞེས་པ་དེ་བྱེད་ཀྱིས་ག་དུས་བེད་སྟོད་ཐུབ་པ་འདུག་བསམ་གྱི་འདུག”

སློབ་ཚན་གཉིས་པ། སོར་ཚུད་རྒྱས་པ་ཐོལ་བ།

སློབ་ཚན། ༥། བོལ་སོན་དང་སོར་ཚུད་ཁུལ།

དགོས་པ།

སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ་ནི། སློབ་ཕྲུག་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཀྱི་མཐུན་ཆེན་དུ་ཨ་ལད་པ་དང་གོ་དང་ཁྱེད་སྒྱུར་བའི་སློབ་ཕྲུག་ཏེ། སོར་ཚུད་ཁུལ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་དོ་སློབ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན། འདི་ལ་ “སྟོམས་ཁུལ་” ལམ་ “བདེ་ཐང་གི་ཁུལ་” ཞེས་ཀྱང་བྲ། སོར་ཚུད་ཁུལ་ཞེས་པ་ནི་དེད་ཅག་གི་སེམས་དང་ལུས་པོ་གཉིས་བདེ་ཐང་གི་གནས་སུ་ཡོད་པ་ལ་ཟེར། ང་ཚོ་སོ་སོའི་སོར་ཚུད་ཁུལ་དུ་ཡོད་སྐབས། ཉིན་མོ་མྱིད་གཞོན་བྱུང་བར་ང་ཚོའི་ངོས་ནས་ཡ་ལན་ཡག་ཤོས་ཀྱིས་ཁ་གཏད་གཅོག་ཐུབ། མྱིད་གཞོན་གྱིས་དེད་ཅག་སོར་ཚུད་ཁུལ་གྱི་མཐོ་ཁུལ་ལམ་དམའ་ཁུལ་གང་རུང་དུ་དབྱེ་ཐུང་ཐོང་།

མཐོ་ཁུལ་དུ་ལྷུང་ན། སློ་འཚུབ་པ་དང་། སེམས་ནལ་དུ་མ་པབ་པ། ཆེ་གེ་ཆེ་གེ་ཁོང་ཁྱོད་མྱིད་གཞོན་གྱིས་གཟེར་བ་སོགས་ཚོར་ཐོང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོའི་ལུས་པོ་འབྱུགས་ཏེ། སེམས་དམིགས་པ་ལ་གཏོད་རྒྱ་དང་། ཤེས་བྱ་གསར་པ་སློབ་རྒྱ། ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱ་རྒྱ་སོགས་ཁག་པོ་བཟོ་བཞིན་ཡོད། ཡང་ང་ཚོ་དམའ་ཁུལ་དུ་ལྷུང་ན། ཐང་ཆད་པ། རྒྱས་པ་ཟད་པ། བཅ་རྒྱུན་དགའ་པོ་བྱེད་སའི་དངོས་པོར་སློབ་བསྒྲག་པ། ཀུན་སློང་མེད་ཅིང་སེམས་བྱགས་ཆག་པ་སོགས་སུ་གྱུར་ཏེ། ཤེས་བྱ་གསར་པ་སློབ་བ་དང་། དཀའ་ངལ་སེལ་བ། གདམ་ཀ་ཡག་པོ་བྱ་རྒྱ་སོགས་ཁག་པོ་ཡོང་གི་ཡོད།

རྒྱུང་ས་འབྲས།

སློབ་ཕྲུག་གིས།

- ང་ཚོའི་ཁུལ་གསུམ་ཤེས་ཐུབ་པ།
- བྱ་ར་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་སྐབས་གང་ཞིག་དུ་རང་ཉིད་ཁུལ་གང་དུ་ཡོད་པ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱའི་ཚལ་གོང་མཐོར་གཏོང་ཐུབ་པ།
- མཐུན་ཆེན་སྟོན་སྟེན་སློབ་དང་གཞི་རྒྱགས་ལག་ལེན་བཀོལ་སློབ་བྲུག་ཏེ་སོར་ཚུད་ཁུལ་དུ་བསྐྱར་ལོག་བྱ་རྒྱའི་ཚལ་གོང་མཐོར་གཏོང་ཐུབ་པ།

ཡུན་ཚད། སྐར་མ། ༡༠	གཞི་ཚའི་བྱ་བ་ཆ་སྒྲིབ་པོ།  རང་ཉིད་སྒྲངས་འཛིན།
མཁོ་ཆས། • བྱུང་གསུམ་པོ་འབྲི་སའི་ནག་པང་ཞིག་གམ་གྱང་སྒྱུར་པར་གཞི་ཞིག • རྒྱན་སྒྲོན་ཨ་ལད་པད་ཀོ་ཞིག (ཡང་ན་སེམས་ཅན་གྱི་འདྲ་གསོལ་བམ་ཅིང་ཆས་འཇམ་པོ་ཞིག་གིས་ཆབ་བྱས་ན་འབྲས།)	

སྒྲིབ་འགྲོའི་རྒྱས་ཡོན། སྐར་མ། ༥

- “ཁྱེད་ཀྱི་ལུས་ཚོར་ལ་དོ་སྣང་སྒྲོན་གྱི་རྒྱས་ཚོད་དོག་ཅམ་ཐོངས། ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོར་བྱས་ཤུགས་ཇི་ཅམ་ཡོད་མེད་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་འདོད་སྟེ། དེ་ཡང་རང་ལ་ཚོར་བ་ལྡིང་པོའམ་ཡང་པོ། རྟོད་དམ་གྱང་མོ། སྒྲོན་པོ་དང་ཞི་དུལ་ལམ་གྱིས་པོ་དང་ཆ་གོ་ཆོ་གོ་སོགས་གང་ཚོར་མིན་ཤེས་ན་འདོད། གང་བྱུང་བཞིན་པར་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུར་ཁྱེད་ལ་སྒྱུ་མ་བྱ་ཡི་ཡོད།
- ཞི་འཇམ་དང་ཚོར་སྣང་ལག་པོ་སྒྲོན་ཆེད་སོ་སོའི་ལུས་པོ་དང་དབང་ཤེས་ཁག་སྟེ། སྒྲོན་དུ་ང་ཚོས་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་སྒྲོར་ལ་སྒྲུག་ཆ་བཤད་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་ཐབས་ཤེས་བྱས་ཏེ་ཚོར་བ་བདེ་བའམ་བཏང་སྒྲུམས་ཚོར་བ་དེ་འདྲ་བྲན་གྱི་འདུག་གམ། (ཐབས་ལམ་མང་ཆེ་བ་འགྲེལ་བཟོད་ཟེན་པ་ཚོར་ཆེད་བསམ་ཚུལ་གང་མང་སྟེ།) དེ་དག་བྲན་རྒྱུ་ཁག་པོ་བྱེད་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོད་དམ། (ཡོད་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོ་གཞུང་ཞིག་བཞེས་ནས་འཛིན་ཁང་ནང་སྒྱུར་འདོད་ཡོད་སྟེ།)
- ཁྱེད་ཀྱིས་ད་ལྟ་རང་ཚོད་ལྟ་བྱེད་འདོད་པའི་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་དེ་འདྲ་ཡོད་དམ། (སོ་སོར་གདམ་ག་དང་འཚོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་དུས་ཚོད་སྒྲོན། ཡང་ན་སྒྲོབ་ཤུག་ཚང་མས་ཚོད་ལྟ་བྱ་སྒྲོན་ཁྱེད་ཀྱིས་ཕྱོད་བ་ཞིག་བདམས་ནའང་འགྲིག།)
- ད་ཁྱེད་ལ་གང་འདྲ་ཚོར་གྱི་འདུག་སྒྱུར་བཟར་དེ་ཁྱེད་ལ་སན་ཐོགས་པོ་བྱུང་ཡོད་མེད་གསུང་རོགས་གནང་། ཁྱེད་ཀྱི་ལུས་པོའི་ནང་ནས་ཁྱད་པར་དེ་འདྲ་དོ་སྣང་བྱུང་དམ།

སོར་ཆུད་ཁྲུལ་།

སྤྱི་ཁོག་

འདིར་བྱེད་སྒྲིལ་མར་གོ་རྟོགས་དང་གོ་སྤྲིན་སྤྲོད་མཐུན་སྦྱོར་བྱིས་ཨ་ལད་པད་ཀོ་དང་གྲུང་སྦྱར་བཀོལ་སྦྱོད་བྱས་ཏེ། སོར་ཆུད་ཁྲུལ་དང་། མཐོ་ཁྲུལ་དང་དམའ་ཁྲུལ་བཅས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་ཐད་བྱིད་ཆོས་ལྷན་བསྐྱོར་དང་བཀྲ་སྒྲིང་བྱ་རྒྱུ་རེད། དེ་ཡང་(ནེལ་སོན་ལྷ་བྱུང་)ལྷ་གྲུ་ཞིག་གི་ཉིན་མོའི་ཐོག་ནས་ཉིན་དེར་སྤྱ་གྲུ་དེའི་ལུས་སོ་དང་དབང་ཅའི་མ་ལག་ནང་ཆོར་བ་རི་ལྷར་ཐུངས་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤེལ་དགོས། གཤམ་སྤྱིད་བྱིས་ཨ་ལད་པད་ཀོ་བེད་སྦྱོད་གཏོང་མ་ཐུབ་ཆོ། བྱིད་ཀྱི་སྦྱོབ་སྤྱུག་གི་ན་ཆོད་དང་ཏ་ལམ་མཉམ་པའི་སྤྱ་གྲུ་ཞིག་གི་འདྲ་པར་གྱིས་ཆབ་བྱས་ན་འགྲིག་

ནང་དོན། / འཆོལ་ཞིབ་དགོས་པའི་ངེས་ཤིང་།

- གཞོན་ཀྱིན་གྱིས་ང་ཆོ་སོར་ཆུད་ཁྲུལ་ལས་བྱིར་འབྱིན་པ་དང་། མི་ཆང་མས་མཐོ་ཁྲུལ་ལམ་དམའ་ཁྲུལ་དུ་འཁར་བའི་ཆོར་བ་ཁྱོད་གི་ཡོད།
- ཁྲུལ་དེ་གཉིས་གང་རུང་དུ་ལྷུང་སྐབས་ང་ཆོའི་སེམས་འཁྲུགས་ནས་ཡོད་པས། ཐག་གཅོད་ཡག་སོ་བྱེད་མི་འདོད་ལ་ཆོར་སྤང་ཡག་སོ་ཡོང་གི་མེད།
- སོར་ཆུད་ཁྲུལ་དུ་བསྐྱར་ལོག་ཆེད་ང་ཆོས་བྱེད་ཐུབ་པའི་སྦྱོང་བཟར་ངེས་ཅན་དེ་འདྲ་ཡོད།
- ནམ་ཞིག་སོར་ཆུད་ཁྲུལ་དུ་བསྐྱར་ལོག་ཐུབ་པ་ན། ང་ཆོས་བདེ་ཐང་གི་ཆོར་སྤང་ཁྱོད་བ་དང་། ལུས་སོ་ཐང་སོ་ཆོར་བ། རང་གཞན་གཉིས་ཀར་སེམས་བཟང་བ། ཐག་གཅོད་ལེགས་སོ་ཐུབ་པ་སོགས་ཆོར་གྱི་ཡོད།

མཁོ་ཆས།

- ཁྲུལ་གསུམ་སོ་འབྲི་སའི་ནག་པང་ཞིག་གམ་གྲུང་སྦྱར་ཤོག་བྱ་ཞིག་
- ལྷན་སྦྱོད་ཨ་ལད་པད་ཀོ་ཞིག་ (ཡང་ན་སེམས་ཅན་གྱི་འདྲ་གསོབ་བམ་ཅིང་ཆས་འཇམ་སོ་ཞིག་གིས་ཆབ་བྱས་ན་འཐུས།)

ལམ་སྦྱོར།

- སྦྱོབ་སྤྱུག་ཆོར་ཨ་ལད་པད་ཀོ་དེ་བསྐྱར་ནས་སྦྱོབ་བྱ་འགྲིམ་བཞིན་པའི་བྱེད་རང་གི་སྦྱོབ་སྤྱུག་དང་ཏ་ལམ་ལོ་ན་མཉམ་པའི་སྤྱ་གྲུ་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་དེ་ངོ་སྤྲོད་གིས། དེ་ནས་དེ་ལ་མིང་འདོགས་སུ་ཆུགས། (འདིར་ནེལ་སོན་ཞེས་བེད་སྦྱོད་བྱེད་གི་ཡིན།) བྱིད་ཀྱིས་ནེལ་སོན་གྱི་ཉིན་མོའི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་ཤོད་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པ་

དང་། ཉེན་མོ་དེར་ནེལ་སོན་གྱི་སེམས་ནང་ཚོར་སྤང་གང་བྱུང་བའི་ཐད་ཁྱེད་རང་ཚོས་བསམ་སྒྲོ་སྒྲོངས་ཞེས་ཁོང་
ཚོར་སྒྲུལ་མ་བྱོས། དེའི་ཕྱིར། ཁྱལ་མི་འདྲ་བའམ་ནེལ་སོན་གྱི་ལུས་པོའི་ནང་ཚོར་སྤང་ཁྱེད་སྤངས་མི་འདྲ་བ་སྟོན་
མཁན་གྱི་ཁྱད་སྒྱུར་པར་གཞི་ཞིག་ཁྱེད་ཀྱིས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་འགྲེལ་བཤད་བྱོས།

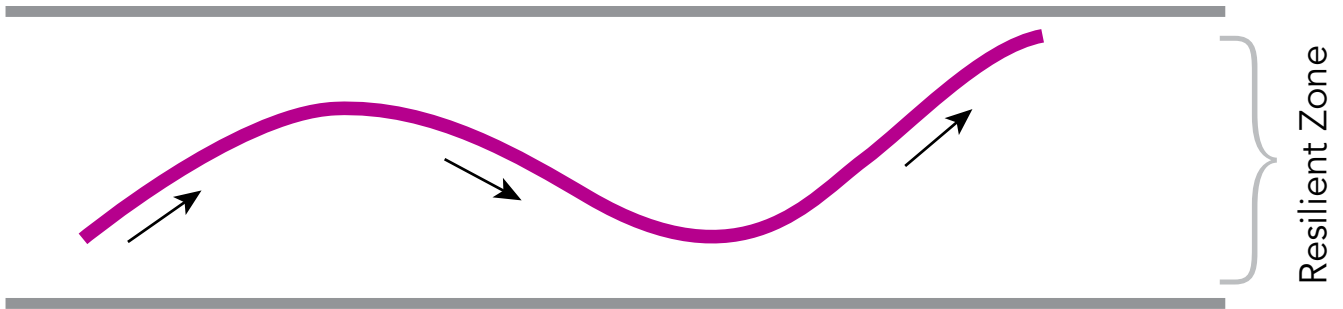
- སོར་ཚུད་ཁྱལ་གྱི་ཁྱད་སྒྱུར་ཤོག་བྱ་ཞིག་སྟོན་པའམ་ཡང་ན་ནག་པང་ངམ་ཁྱད་སྒྱུར་ཤོག་བྱ་ཞིག་གི་ཐོག་གཅིག་
བྲིས། ཁྱེད་ཀྱི་རི་མོའི་སྤྱོད་འབྲེད་ཐིག་གཉིས་དང་དེ་གཉིས་དབར་གྱི་རྒྱ་ཡོད་པའི་སྤྱོད་རིས་ཅན་གྱི་ཐིག་ཅིག་
འབྲི་དགོས།
- ང་ཚོའི་ལུས་པོ་དང་ལྷག་པར་དུ་དབང་ཅའི་མ་ལག་ལ་མཆམས་རེ་སེམས་ངར་སྐྱེད་པའམ་སྒྲོ་ལང་བ་དང་།
མཆམས་རེ་ཐང་ཆད་པའམ་རྒྱས་ཤུགས་ཟད་པ་ཚོར་བའི་སྒྲོ་ནས་ཉེན་མོ་དེ་རི་ལྟར་འགྲིམ་པ་རི་མོ་འདིས་སྟོན་གྱི་
ཡོད་ཅེས་འགྲེལ་བཤད་བྱོས།
- དབུས་ཀྱི་ཁྱལ་འདི་“སོར་ཚུད་ཁྱལ་”ཡིན་པ་འགྲེལ་བཤད་བྱོས། (སྟོམས་ཁྱལ་སམ་བདེ་ཐང་གི་ཁྱལ། ཡང་ན་མིང་
གཞན་ཞིག་སྟོབ་སྤུག་ཚོས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན་འཕྱས།) འདི་ནི་ནེལ་སོན་ལ་ཚོར་སྤང་ཡག་པོ་བྱུང་སྐབས་ང་ཚོས་
ཁོ་རང་འཛོག་ས་དེ་ཡིན། ཁྱལ་འདིའི་ནང་ཁོ་པས་སེམས་སྤྱོད་དང་ཚོར་བའི་རིགས་མང་པོ་སྤྱོད་སྲིད་ན་འདྲ། ཁོ་
པའི་ལུས་པོ་དང་བདེ་པོར་གནས་ཏེ་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ། ཁོ་པ་ཅུང་སེམས་སྒྲི་བོའམ་ཅུང་རིགས་
འཚོ་མ་ཟིན་པ་གང་ཆག་ཀྱང་སྟོན་ཟེད། ད་དུང་ཁོ་པ་སོར་ཚུད་ཁྱལ་ལམ་སྟོམས་ཁྱལ་དུ་གནས་ཡོད།
- སོར་ཚུད་རྒྱས་པ་ཟེར་ན་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་ནམ་ཁ་གཏད་གཅོག་པ་དང་། སྤར་སོར་ཚུད་ཐུབ་པ། ལང་
གི་སྟོབས་ཤུགས། བསྐྱེད་ཚུགས་སམ་སྤུག་འབྱེད་ཐུབ་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ལ་གོ་བ་ཁྱེད་ཀྱིས་འགྲེལ་བཤད་བྱུག་
དགོས།
- གཞོན་ཁྱེན་ནམ་སྤོང་ཁྱེན་མཚོན་ཆེད་དུ་སྟོག་དམར་གྱི་མཚོན་རྟགས་ (ཡང་ན་མཚོན་བྱེད་གཞན་འགའ་) བྲིས།
སྐབས་རེ་ནེལ་སོན་ལ་མ་སྐྱེད་པའམ་བདེ་འཇགས་མེད་པའི་ཚོར་སྤང་སྐྱེན་མཁན་གྱི་དོན་ཁྱེན་དེ་འདྲ་འབྱུང་
སྲིད་པ་འགྲེལ་བཤད་བྱོས། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་སྤྱོད་འདིའི་ནང་ནས་དོན་ཁྱེན་དེ་འདྲ་མཐོང་ན། ནེལ་སོན་ལ་གཞོན་
ཁྱེན་འཕྲད་པ་སྟོན་ཕྱིར་སྟོག་དམར་གྱི་མཚོན་རྟགས་ཤིག་བེད་སྤྱོད་བྱས་ན་འགྲིག། འདིས་ནེལ་སོན་ཁོ་པ་སོ་སོའི་
སོར་ཚུད་ཁྱལ་ལས་ཕྱིར་འབྱེན་སྲིད། དེ་ལྟར་བྱུང་ན། ཁོ་པ་མཐོ་ཁྱལ་ལམ་དམའ་ཁྱལ་གང་རུང་དུ་འཁར་སྲིད།
- ད་སྐབས་ཁྱེད་མཐོ་ཁྱལ་ལམ་དམའ་ཁྱལ་དུ་འཁར་བ་མཚོན་ཆེད་འདྲ་པར་གཉིས་སྟོན། རི་མོའི་ནང་མཐོ་འདོན་བྱས་
པ་ལྟ་བུ། (ཁྱེད་ཀྱི་དེ་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་པའི་རི་མོ་པར་བལྟ་བྱས་ཏེ་དེའི་ཆབ་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ན་འགྲིག།)
- མཐོ་ཁྱལ་དུ་འཁར་བའི་སྐབས་དེ་ལ་ཁོང་ཁྱོད་དང་། ཆ་གེ་ཆེ་གེ་སྟོ་འཚབ་སོགས་ཀྱི་ཚོར་སྤང་གང་བྱུང་ཐད་ཁྱེད་ཚོས་
ག་རེ་བསམ་གྱི་འདུག་ཅེས་སྟོབ་སྤུག་ཚོར་སྐྱད་ཆ་བྲིས། གལ་སྲིད་ནེལ་སོན་མཐོ་ཁྱལ་དུ་འཁར་ན། ཁོ་པའི་ལུས་
ནང་ཚོར་བ་གང་བྱུང་ངམ།

- ཁྱེད་ཀྱིས་དང་པོ་དཔེ་མཚན་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་ཁེལ་སྲིད། ལུས་ཚོར་གྱི་ཐ་སྟད་ཁག་ལ་ཚོན་ཁྲ་མི་འདྲ་བ་ (དམར་པོ་ལྟ་བུ་) སྤྱད་དེ་ཁོང་ཚོས་བཤད་པའི་ཐ་སྟད་ཁག་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བྲིས། དེ་ནས་བྱ་ཐབས་འདི་དམའ་ཁུལ་ལ་བསྐྱར་སྒྲིམ་བྱོས། དམའ་ཁུལ་ཏུ་འཁར་བའི་བུ་མོ་དེ་ལ་སེམས་སྤྲུག་དང་། ཐང་ཆད་པ། ཁེར་རྒྱུ་སོགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་གང་བྱུང་ཐད་ཁྱེད་ཚོས་ག་རེ་བསམ་གྱི་འདུག་གམ། གལ་སྲིད་ནེལ་སོན་དམའ་ཁུལ་ཏུ་ལྷུང་ན། ཁོ་པའི་ལུས་པོའི་ནང་ག་རེ་ཚོར་ངེས་སམ། ལུས་ཚོར་གྱི་ཐ་སྟད་ཁག་ལ་ཚོན་ཁྲ་མི་འདྲ་བ་སྤྱད་དེ་ཁོང་ཚོས་བཤད་པའི་ཐ་སྟད་ཁག་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བྲིས།
- དེ་ནས་གཤམ་གྱི་དཔེ་མཚན་གྱི་བརྗོད་པའི་ནང་གསལ་ནེལ་སོན་གྱི་སྐྱུང་དེ་ཤོད། མཚམས་འདྲི་གིན་འདྲི་གིན། (ཀ) ནེལ་སོན་གྱི་ལུས་ནང་ཚོར་བ་གང་བྱུང་ཐད་སློབ་ཕྲུག་གིས་ག་རེ་བསམ་མིན་དང་། (ཁ) ཁོ་པ་སོར་ཆུད་ཁུལ་གྱི་བྱང་སྐྱར་པར་གཞིའི་བྱང་ཁོངས་གང་ཏུ་གནས་མིན། (ག) དེ་གར་སྤྱོད་པའམ་སོར་ཆུད་ཁུལ་ཏུ་བསྐྱར་ལོག་སྤྱད་ཁོ་པས་ག་རེ་བྱེད་བྱུང་མིན་བཅས་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱོས།
- ང་ཚོས་སོར་ཆུད་ཁུལ་ཏུ་བསྐྱར་ལོག་བྱུང་བྱིར་བེད་སྤྱོད་ཀྱིས་པའི་རྩལ་རིགས་མང་པོ་ང་ཚོས་སྐྱབས་བྲིན་པ་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་བློ་སྤྲུལ་བྱས་ཏེ། གོ་བསྐྱར་དེ་མཚུག་སྒྲོམ་རྒྱུ་རྒྱ་མ་བཟེད་པ་བྱོས། ཁྱེད་ཀྱིས་མཚུག་སྒྲོམ་བརྒྱབ་པ་དང་། མཐུན་རྒྱུ་ལྟོན་སྤྱོད་རམ་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་བྱ་རྒྱུར་ཁོང་ཚོར་སྐུལ་མ་བྱོས།

སློབ་ཁྲིད་མན་ངག་

- ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་ལམ་སང་ངེས་ཤེས་དེ་དག་མཛོན་འཇུག་མ་བྱུང་ནའང་སེམས་ཁུལ་བྱ་རྒྱ་མེད། རྒྱ་མཚན་ནི་ཁྱོད་ཚོར་བྱི་མ་ཁག་གི་ནང་སྤར་ཡང་སྤྱོད་རྒྱ་ཡིན།
- བདེ་འཇགས་ཐོག་མཚན། ཁུལ་གསུམ་པོའི་སྐོར་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་སྐབས། མཐོ་ཁུལ་ལམ་དམའ་ཁུལ་ཏུ་འཁར་བ་མཚོན་ཆེད་ངོ་ཆབ་ (ཨ་ལད་པད་ཀོ། འདྲ་པར། ཚོར་རིས་ལྟ་བུ་) ཅིག་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ་དང་། ངོ་ཆབ་དེ་ལ་ཚོར་བའམ་ཁྱོད་བ་གང་བྱུང་ཐད་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་ག་རེ་བསམ་གྱི་འདུག་ཅེས་ངེས་ན་བརྟན་ཤོས་ཡིན། འདི་ནི་ཁུལ་གསུམ་པོའི་ཐད་ལ་ཐོག་མར་སྐོར་ནས་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན། དེ་མིན་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་གཤམ་གསལ་ངེ་བ་འདི་རིགས་ཐད་ཀར་མ་སྐུལ་རོགས་ཞེས་འབོད་སྐུལ་བྱ་རྒྱ་ཡིན། དཔེར་ན། ཁྱེད་རང་མཐོ་ཁུལ་ཏུ་ལྷུང་བའི་ཆེ་ཚོར་སྤང་གང་འདྲ་འདུག་ཡང་ན། ང་ཚོ་མཐོ་ཁུལ་ཏུ་ལྷུང་ན་གང་འདྲ་འདུག་སྐབས་ཤིག་ལ་ཁྱེད་རང་མཐོ་ཁུལ་ཏུ་འཁར་བ་བྱེད་གྱི་འདུག་གམ། དེ་ལྟར་བྱེད་པས་ཞེས་དབང་གིས་སློབ་ཕྲུག་ལ་བསྟན་སྦྱོར་གྱི་ཁྱོད་བ་བྱེད་ཏུ་འཇུག་པའམ་ཁོང་ཚོར་ཕྱད་པའི་གནད་དོན་སྤྲུག་ཤོས་དེ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཏུ་འཇུག་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་ཏུ་སློབ་ཕྲུག་ནམས་མཐོ་ཁུལ་ལམ་དམའ་ཁུལ་ཏུ་དངོས་སུ་ལྷུང་བ་ལྟ་བུའི་ཚོར་བ་སྤོང་མཁན་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་མ་བསྐྱབ་པར་ངོ་ཆབ་བམ་དཔེ་མཚན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་སྤེལ་ན་ཡག་ཤོས་ཡིན།

སྤོང་ཆུང་ཁྱེད་ཀྱི་



(ག) བསྐྱད་སྒྲོན་གསོ་དཔུང་བསྐྱེད་གནས་ཁང་།

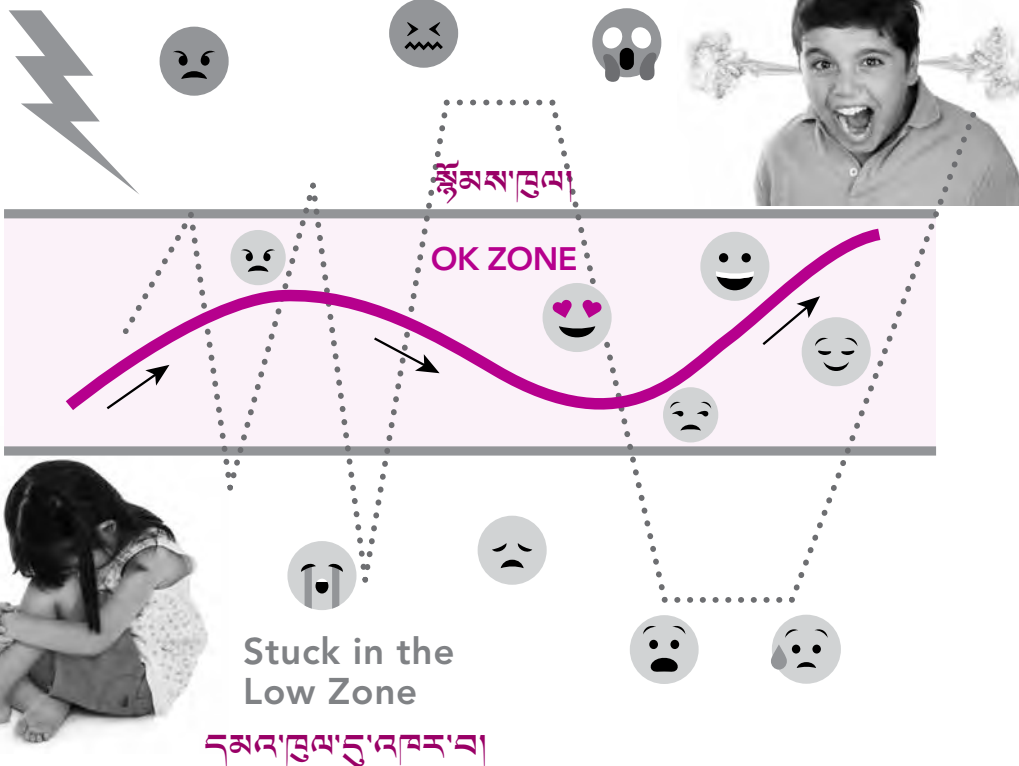
པེ་ཏེ་ལི་ལོ་མོ་ / ཉི་ལར་ (Peter Levine/Heller) གྱི་རིས་དབྱིབས་ཨ་མར་བཞོ་བཅོས་བྱས། རི་ཁྱི་ཨི་ཤ་རེ་ཤིས་ (Genie Everett) ཐོག་མའི་སྒྲོན་བརྒྱན་པེང་ཤོག་འཆར་བཀོད་བཀྱིས།

སྤོང་ཆུང་དང་གཞོན་སྤོང་གི་བྱུང་བ།

Trigger or Stressful Event

Stuck in the High Zone

མཐོ་ཁྱེད་ཀྱི་འཁར་བ།



དཔེ་མཚན་གྱི་བརྗོད་པ།

- “ང་ཚོས་ང་ཚོའི་ལུས་དང་བྱད་པར་དུ་དབང་ཅའི་མ་ལག་སྐོར་སློབ་སྦྱོང་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་ཡོད།
- ང་ཚོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་གིས་གང་བྱེད་པའི་ཐད་ང་ཚོས་ག་རེ་སྤྲད་པ་ཡོད་དམ།
- ང་ཚོས་ང་ཚོའི་ལུས་ཚོར་ཁག་ལ་དོ་སྣང་བྱས་པ་དང་། དེ་བཞིན་མཐུན་ཀྱིན་སྟེན་སྦྱོར་དང་། གཞི་རྒྱུགས་ལག་ལེན། འབྲལ་པན་ཐབས་རྩས་བཅས་བཅད་སྤྱད་དེ། ང་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་སེམས་ཞི་ལྷོང་བཅོ་ཚུལ་སྤྲད་པ་ཡོད།
- ངས་བྱེད་ཚོར་ང་རང་གི་གོགས་པོ་ཞིག་ངོ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། (ཨ་ལད་པད་ཀོ་སྟོན།) ང་ཚོའི་གོགས་པོར་མིང་ཞིག་དགོས་ཀྱི་འདུག ང་ཚོས་མིང་ག་རེ་འདོགས་ཀྱི་ཡིན། (བརྗོད་པ་འདིའི་ནང་ནེལ་སོན་ཞེས་འབོད་ཀྱི་ཡིན།)
- ནེལ་སོན་དང་བྱེད་ཚོ་མང་ཆེ་བ་ལོ་ལྔ་རེད། བྱེད་ཚོ་ལྟར་ཁོ་པའང་སློབ་གྲུར་འགོ་བཞུགས་ཡོད། ནེལ་སོན་ཁོ་རང་གི་ཉིན་གཅིག་ནང་ཕྱིར་བ་གང་བྱུང་ང་ཚོར་བསྟན་ནས་ང་ཚོར་དབང་ཅའི་མ་ལག་ཤེས་རྟོགས་སྤྲད་པར་རོགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཁོ་པར་བྲེལ་བེད་ཆེ་བའི་ཉིན་མོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད།
- དེ་ལྟར་བྱེད་པར་ང་ཚོས་སོ་སོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་སྐོར་ཤེས་རྟོགས་སྤྲད་རོགས་རམ་གྱི་ཆེད་དུ་པར་ཞིག་བཅོ་ཡི་ཡིན། ང་ཚོའི་པར་དེས་ཉིན་དེར་ནེལ་སོན་གྱིས་ཁོ་པའི་ཉིན་མོ་འགྲིམས་སྐབས་དབང་ཅའི་མ་ལག་གིས་གང་བྱེད་པ་སྟོན་ཀྱི་རེད།
- དབུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་དེ་ལ་སོར་རྒྱུད་ཁུལ་ཞེས་བྲ། (སྟོམས་ཁུལ་ལམ་བདེ་ཐང་གི་ཁུལ།) རྒྱ་མཚན་ནི་དབུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་འདིར་ནེལ་སོན་གྱི་ལུས་པོས་སོར་རྒྱུད་རྒྱས་པ་ཚོར་གྱི་ཡོད།
- སོར་རྒྱུད་རྒྱས་པ་ཞེས་པ་ནི་ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་སྟོབས་ཤུགས་ཤིག་དང་། སྤངས་འཛིན་འོག་ཡོད་པ། དཀའ་ངལ་གང་ལའང་གདོང་ལེན་ཏྲག་ཏྲག་བྱེད་སྤྲོད་པ་ལ་གོ། བཅ་ན་གནད་དོན་ཁག་པོ་དེ་འདྲ་ཕྲད་ནའང་། ང་ཚོ་སོར་རྒྱུད་རྒྱས་པའི་གནས་སྤངས་སུ་ཡོད་སྟབས། ང་ཚོས་སྤར་སོར་རྒྱུད་སྤྲོད་པ་དང་སྤར་སྤངས་འཛིན་འོག་གནས་སྤྲོད་པ་ཡོང་གི་ཡོད།
- ང་ཚོ་སོ་སོའི་སོར་རྒྱུད་ཁུལ་དུ་ཡོད་སྐབས་དཀའ་ངལ་འགའ་ཡོད་སྲིད་ནའང་། ང་ཚོར་ནང་གི་སྟོབས་ཤུགས་ཡོད་སྟབས་དེ་དག་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་སྤྲོད། ང་ཚོ་ཆད་ལས་བཟུལ་བའི་མྱེད་གཞོན་དང་དཀའ་རྒྱུག་གིས་མནར་མེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ང་ཚོས་སོ་སོར་ཚོར་སྤང་ཡག་པོ་སྦྱེད་ཕྱིར་པན་འདོགས་ཆེད་དུ་ལུས་དང་སེམས་གཉིས་གནས་བཟང་ས་ཞིག་ཏུ་འཕོ་ཚུལ་ཐད་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཡོད།
- ནེལ་སོན་ཁུལ་འདིའི་ནང་དུ་ཡོད་སྐབས། ཁོ་པའི་ལུས་པོའི་ནང་ཚོར་བ་འབྱུང་བར་བྱེད་ཀྱིས་གང་འདྲ་བསམ་གྱི་འདུག།
- ཉིན་མོ་དེའི་ནང་ང་ཚོར་སྤྱིད་སྤྱག་སྤྱེ་ཚོགས་འབྱུང་ངེས། (སོར་རྒྱུད་ཁུལ་དེར་སྤྱོད་རིས་ཅན་གྱི་ཐིག་ཅིག་བྲིས།) ཐིག་ཡར་

འགྲོ་མཁན་དེས་ང་ཚོར་སེམས་ངར་སྐྱེད་པ་དང་རྒྱས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་དོན་དང་། མར་འགྲོ་མཁན་དེས་ང་ཚོ་གཉིད་བྱོལ་མ་རྒྱས་ཤུགས་ཞེ་དག་མེད་པ་མཛོན། འོན་ཀྱང་སོར་ཆུད་ཁུལ་དུ་ཡོད་ནའང་དེ་ལྟར་འོང་སྟེ།

- འོན་ཀྱང་དེ་རྗེས་ཞེད་སྐྱང་ཆ་པོའམ་ང་ཚོས་མི་དགའ་བ་ཞིག་བྱུང་ན། (ཐིག་འཐི་བའམ་སྟོག་དམར་ལ་བརྟེན།) དེས་ང་ཚོས་སོར་ཆུད་ཁུལ་ལས་བྱིར་བྱུང་སྟེ། མཐོ་ཁུལ་དུ་འཁར་བར་བྱེད་ངེས།
- ཞེལ་སོན་མཐོ་ཁུལ་དུ་ལྷུང་ན་ཁོ་པའི་ཚོར་སྐྱང་ཐད་བྱེད་ཀྱིས་གང་འདྲ་བསམ་གྱི་འདུག (ལན་འདེབས་སུ་ཆུགས།)
- (གལ་སྟེན་བྱེད་ཀྱིས་དེ་ཕན་ཐོགས་པོར་ཚོར་ན། མཐོ་ཁུལ་དང་དམའ་ཁུལ་དུ་ལྷུང་སྐབས་ཚོར་སྐྱང་གང་འདྲ་འདུག་ཅེས་སྟོབ་སྟུག་ཚོས་ཞེལ་སོན་ལ་ཐད་ཀར་ངི་བ་འདི་རུ་བརྟུག་ཀྱང་ཆོག དེས་སྟོབ་སྟུག་གིས་ཤོད་མ་ངེས་པའི་ཚོར་བ་དང་ལུས་ཚོར་སྟོར་བསམ་ཚུལ་སྟེལ་རྒྱར་ཁྱེད་བྱེད།) ཞེལ་སོན་། བྱེད་རང་མཐོ་ཁུལ་དུ་ལྷུང་བའི་ཆོར་སྐྱང་གང་འདྲ་འདུག་གམ། ཞེས་སྐད་ཆ་ངེས།
- ཞེལ་སོན་གྱིས། ང་དེ་ལ་དགའ་ཡི་མི་འདུག སྐབས་རེ་དངངས་སྟག་དང་ཞེད་སྐྱང་ཡོང་གི་འདུག སྐབས་རེ་དེར་ལྷུང་སྐབས་རྒྱངས་ལངས་ནས་ཁོང་ཁྱོད་ཡི་འདུག ངས་ང་རང་གིས་གང་བྱེད་དགོས་མིན་ཤེས་གྱི་མི་འདུག སོ་སོས་སོ་སོ་ཆོད་འཛིན་ཐུབ་གྱི་མི་འདུག དེར་ལྷུང་སྐབས་སྟེང་གཞོན་ཞེ་དག་འདུག འོན་ཏེ་སྐབས་རེ་སྟེང་གཞོན་ཡོད་ནའང་དམའ་ཁུལ་དུ་ལྷུང་སྟེ། དམའ་ཁུལ་དུ་འཁར་ཆོ། ང་རང་པར་རིས་ནང་གི་བྱ་ཕོ་དེ་འདྲ་པོ་ཚོར་གྱི་འདུག
- དམའ་ཁུལ་དུ་ལྷུང་པའི་བྱ་ཕོ་དེར་ཚོར་བ་གང་བྱུང་ཐད་བྱེད་ཀྱིས་ག་རེ་བསམ་གྱི་འདུག (བསམ་ཚུལ་ཤོད་དུ་ཆུགས།)
- ཞེལ་སོན་བྱེད་རང་ཡང་དེ་འདྲ་བསམ་གྱི་འདུག་གམ།
- ཞེལ་སོན་གྱིས། ང་དམའ་ཁུལ་དུ་ལྷུང་ཆོ། རྒྱས་ཤུགས་ཞེན་པ་དང་སེམས་སྐྱོ་པོ་ཚོར་གྱི་འདུག གང་ཡང་བྱེད་སྟེང་འདོད་གྱི་མི་འདུག སྐབས་རེ་ནམ་རྒྱན་དགའ་སའི་ཆེད་ཕོ་དེ་ཆོའང་ཆེ་འདོད་ཡོང་གི་མི་འདུག དབྱིངས་མེད་པ་ཆགས་གྱི་འདུག སྐབས་རེ་གཅིག་ཤུར་སྟོད་འདོད་འདུག སྐབས་རེ་གཡས་གཡོན་དུ་མི་ཡོད་ཀྱང་གཅིག་ཤུ་འདྲ་པོ་ཚོར་གྱི་འདུག དམའ་ཁུལ་དུ་ལྷུང་ན་ཡག་པོ་མི་འདུག དེ་ཅམ་ཡིན། འོན་ཏེ་སོ་སོའི་སོར་ཆུད་ཁུལ་དུ་བསྐྱར་ལོག་ཐུབ་སྐབས་ཡང་བསྐྱར་སྐྱེད་པོ་ཚོར་གྱི་འདུག

ངས་ཤེས་གྱི་བྱེད་སྟོན། རྒྱར་མ། ༡༡

ཞེལ་སོན་གྱི་ཉིན་མོ།

སྤྱི་ཁོག

ངས་ཤེས་གྱི་བྱེད་སྟོན་འདིའི་ནང་། སྟོབ་སྟུག་གིས་ཞེལ་སོན་གྱི་ཉིན་མོར་ཆད་ཞིབ་བམ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཅིང་། དེ་ནི་བྱེད་གྱི་སྟོབ་

ཕྱག་དང་ཏ་ལམ་ལོན་མཉམ་པའི་བྱིས་པ་ཆོའི་མི་ཆོའི་ནང་གི་དམིགས་བསལ་ཉིན་མོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། བྱིས་ཀྱིས་ཨ་ལད་
པད་ཀོ་བེད་སྟོང་བྱིད་པའི་ནེལ་སོན་གྱི་ཉིན་མོའི་སྤྱང་དེཤོད་པ་དང་། སོར་ཆུད་ནུས་པའི་ཁྱད་སྤྱར་གྱི་ཁྱལ་གང་དུ་ནེལ་སོན་
འདུག་ཅེས་ངོས་ཏེ་སྟོབ་ཕྱག་ཆོར་རྒྱད་རིམ་དེ་སྟེ་འཁྲིད་དུ་ཆུགས།

ནང་དོན། / འཆོལ་ཞིབ་དགོས་པའི་ངེས་ཤེས།

- གཞོན་ཀྱིན་གྱིས་ང་ཆོ་སོར་ཆུད་ཁྱལ་ལས་བྱིར་འབྱིན་གྱིད་ཅིང་། མི་ཆང་མ་མཐོ་ཁྱལ་ལས་དམའ་ཁྱལ་དུ་འཁར་
བའི་ཆོར་བ་ཁྱོད་གི་ཡོད།
- ང་ཆོ་ཁྱལ་དེ་གཉིས་གང་རུང་དུ་ལྷུང་སྐབས། ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱེད་མི་འདོད་ལ་ཆོར་སྤང་ཡག་པོ་ཡོད་གི་མེད།
- སོར་ཆུད་ཁྱལ་དུ་བསྐྱར་ལོག་ཆེད་ང་ཆོས་བྱེད་ཐུབ་པའི་སྟོང་བརྒྱུད་པར་ངེས་ཅན་དེ་འདྲ་ཡོད།
- བཅ་ཞིག་སོར་ཆུད་ཁྱལ་དུ་བསྐྱར་ལོག་ཐུབ་པ་ན། ང་ཆོས་བདེ་ཐང་གི་ཆོར་སྤང་ཁྱོད་བ་དང་། ལུས་པོ་ཐང་པོ་ཆོར་
བ། རང་གཞན་གཉིས་ཀར་སེམས་བཟང་བ། ཐག་གཅོད་ལེགས་པོ་ཐུབ་པ་སོགས་ཆོར་གྱི་ཡོད།

མཁོ་ཆས།

- དཔེ་མཆོན་གྱི་སྤྱང་། (གཤམ་གསལ།)
- ཉགས་སྒྲུག
- དཀར་པང་ངམ་ཁྱད་སྤྱར་ཤོག་བྲ།

ལམ་སྟོན།

- སྤྱང་ནང་གི་གནད་དོན་རེ་རེར་སྐར་ཉགས་ཡོད་པས་བྱིས་པའི་དེར་མཆོམས་བཞག་སྟེ། ནེལ་སོན་ལ་ཆོར་སྤང་
ངོ་བྱུང་དང་སོར་ཆུད་ནུས་པའི་ཁྱད་སྤྱར་གྱི་ཁྱལ་གང་དུ་ཡོད་དམ་ཞེས་ངོས་ནས་སྟོབ་ཕྱག་ཆོར་སྟེ་འཁྲིད་དུ་
ཆུགས། བྱིས་ཀྱིས་བསམ་པར། ད་ལྟ་རང་ནེལ་སོན་གྱི་ལུས་པོའི་ནང་ཆོར་སྤང་ག་རེ་ཁྱོད་གི་འདུག་གམ་ཞེས་འདྲི་
དགོས། དེ་ལ་སྟོབ་ཕྱག་གིས་བསམ་ཚུལ་བཤད་རྒྱུ། ནེལ་སོན་ཁོ་པ་ཁྱལ་གསུམ་ལས་གང་དུ་འདུག་ཅེས། མིང་
སྟོས་བྱེད་དུ་ཆུགས། གལ་ཏེ་ཁོ་པ་སོར་ཆུད་ཁྱལ་དུ་ཡོད་ན། མཐོ་བ་དང་། དམའ་བ། བར་མ་བཅས་གང་དུ་འདུག་
གམ། ཡང་ན་ཁོ་པ་སོར་ཆུད་ཁྱལ་གྱི་བྱི་རོལ་དུ་ཁྱར་རམ། ཅི་སྟེ་མཐོ་ཁྱལ་དུ་འཁར་ན། མཐོ་ཆད་ངོ་ཅམ་དུ་འཁར་
རམ། སྟོབ་ཕྱག་གིས་ལན་བཏབ་པ་དང་། ཁོང་ཆོས་གང་སྤྱས་པ་གཞིར་བྱས་ཏེ་ནེལ་སོན་གྱི་ཉིན་མོ་དང་ཁོ་པ་
པར་རིས་གྱི་བྱོགས་གང་དུ་ཡོད་པ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་མཁན་གྱི་སྟེར་རིས་ཅན་གྱི་ཐིག་ཅིག་བྱིས་ཀྱིས་གཡོན་ནས་
གཡས་སུ་འབྲི་དགོས།
- སྐབས་འགར་སྟོབ་ཕྱག་གི་བསམ་པར། ནེལ་སོན་སོར་ཆུད་ཁྱལ་ལས་བྱིར་ལྷུང་བར་བྱེད་མཁན་གྱི་མྱོད་གཞོན་ཆེ་

བ་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་པའང་ཆོར་གྱིད། དེའི་ཆེ་བྱིད་ཀྱིས། ང་ཆོས་འདིར་སློབ་དམར་གྱི་རྟགས་ཤིག་འདྲུག་དགོས་སམ། རྟགས་དེ་ཆེན་པོ་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་གང་དགོས་སམ། ཞེས་ངེས་ན་ཆོག་གལ་སྲིད་བྱི་སློབ་སྤྲུག་ཆོས་དེ་དག་གིས་ནེལ་སོན་ཁོ་རང་གི་སོར་རྒྱུ་ཁྲུལ་གྱི་ཕྱིར་བྱུང་པར་བསམས་ན། དེ་བཞིན་དུ་དེ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཐིག་འབྲི་དགོས།

- ད་དུང་སྤྱང་ནང་ནས་བྱིད་ཀྱིས་སྐར་རྟགས་བརྒྱུ་པ་དེ་འདྲ་མཐོང་ན་བར་མཆོམས་ཏོག་ཙམ་བཞག་སྟེ། ནེལ་སོན་གྱིས་རང་རྒྱུ་ཞི་བའམ་ཆོར་སྤང་ཡག་པོ་བསྐྱེད་རྒྱུར་ལག་བསྟར་ནུས་པའི་ཐབས་དེ་རིགས་བྱིད་ཀྱིས་སློབ་སྤྲུག་ཆོར་མཆོམས་སྤྱོད་བྱོས་ཞེས་སྒྲུལ་མ་བྱས་ན་འཕྱུག་ནེལ་སོན་གྱིས་དེ་དག་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་དང་། ཁོ་པ་སོར་རྒྱུ་ཁྲུལ་དུ་བསྐྱར་ལོག་བྱས་མིན་ཁོང་ཆོས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཆོག་ རོ་སྤང་དགོས་པ་ཞིག་ལ་སྤྱང་ནང་ཐོན་པའི་སྐར་རྟགས་ལ་རྟག་དུ་དམ་འཛིན་བྱེད་དགོས་ཀྱི་མེད། འདི་དག་ནི་རང་ངོས་ནས་མཆོམས་འཛིན་དང་རྒྱས་ལོན་བྱ་རྒྱུར་བསམ་འཆར་ཙམ་ཡིན། བྱིད་དང་སློབ་སྤྲུག་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ལས་གྲུ་ཡངས་བ་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་ཆོས་བྱེད་སྟོར་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་ཕྱོགས་དང་བསྟུན་ནས་བྱིད་ཀྱི་སྤྲུགས་འདོད་ལྟར་མཆོམས་འཛིན་བྱས་ན་འགྲིག།
- མཐུག་དུ་ཁོང་ཆོ་པར་ངེས་གང་ཆང་ལ་ལྟ་རུ་བཅུག་ནས་སོ་སོས་དོ་སྤང་གང་བྱུང་བཤོད་དུ་ཆུགས། མཐར་ནེལ་སོན་གྱིས་ཁོ་རང་གི་ཉིན་མོ་བསམ་སྟོ་འཁོར་མིན་དང་། སྤྱིད་གཞོན་ཆེ་བའི་བྱ་དངོས་དེ་འདྲ་འབྱུང་གྲབས་ཡོད་པ་ཤེས་མིན། དེ་ལྟར་མ་བྱུང་བའི་སྟོན་རྒྱུད་ནས་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་སྐབས་མིན་སོགས་འཆོལ་ཞིབ་གྱིས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་སོ་སོའི་སོར་རྒྱུ་ཁྲུལ་ལས་ཕྱིར་ལྷུང་ཆད་ཉུང་བ་ཡོད།
- སློབ་སྤྲུག་རང་ངོས་ནས་མཐུན་ཆེན་ཉེན་སྦྱོར་དང་གཞི་རྒྱུགས་ལག་ལེན་གྱི་སྦྱོང་བརྩམས་བྱ་རྒྱུར་གོ་སྐབས་སྤྲད་དེ་མཐུག་བསྟུ་དགོས།

སློབ་བྱིད་མན་ངག་

- བྱིད་ལ་དཔེ་མཆོན་གྱི་བརྗོད་པ་ཞིག་མཁོ་སྤྱོད་ཞུས་ཡོད། འོན་ཏེ་བྱེད་སྟོ་འདི་མ་སྤེལ་བའི་སྟོན་དུ་བྱིད་ཀྱི་སློབ་སྤྲུག་ཆོར་ཡོད་སྲིད་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཁྱོད་བ་དང་འཆོམ་པར་བྱེད་སྟོ་འདི་སྤྱོད་བཅོས་གཏོང་རྒྱུར་ཐེ་ཆོམ་བྱེད་མི་ཉན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་ཆོས་ནེལ་སོན་གྱི་ཁྱོད་བ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་བཟོ་བྱུང། བྱིད་ཀྱི་སློབ་སྤྲུག་དང་མཉམ་དུ་སྦྱོང་བརྩམས་འདི་ཐེངས་གཅིག་བྱས་པ་དང་། བྱིད་ཀྱིས་སྤྱང་གང་ཞིག་བསྐྱུགས་པའམ་བཤད་པ་ལྟར་ཁོང་ཆོས་དེ་ལྟའི་སྦྱོང་བརྩམས་ཅིས་ཀྱང་བྱེད་སྐབས་པ་དགོས། དེ་ཡང་སྤྱང་ནང་གི་མི་སྤྱིའི་ལུས་པོའི་ནང་ཆོར་སྤང་གང་བྱུང་བ་དང་། ཁོང་ཆོ་སོ་སོའི་སོར་རྒྱུ་ཁྲུལ་ (ཡང་ན་ཕྱི་ལ་) གང་དུ་གནས་པ་བྱིད་ལ་བརྗོད་བྱུང།
- གཞན་ཡང་བྱིད་ཀྱིས་ཞ་ལའི་སྟེང་ཐག་པའམ་སྤྱིན་ཐག་གིས་སོར་རྒྱུ་ཁྲུལ་གྱི་བཅད་མཆོམས་བཟོས་ཏེ། སློབ་སྤྲུག་ནམས་ཀྱིས་ནེལ་སོན་གྱི་སྤྱང་ཐོས་པ་དང་ཁྲུལ་གཅིག་ནས་གཞན་དུ་འགྲུལ་སྦྱོད་བྱེད་དུ་བཅུག་ནས་སྐར་རྟགས་བརྒྱུ་པ་ལག་བསྟར་བྱས་ན་འགྲིག།

ནེལ་སོན་གྱི་ལྷུང་།

ནེལ་སོན་ཞོགས་པ་སྤེལ་པོ་གཉིད་སངས། ལྷུང་ཆོད་ ༡ བར་སློབ་གྲུ་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་མེད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་མཚན་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་
བརྟེན་ནས་ཁོ་པའི་སེམས་ནང་སློབ་སྦྱང་ཁེངས་ཏེ་ནེལ་སློབ་དང་མི་འདྲ་བར་གཉིད་སྤེལ་སངས་པ་རེད། རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་
ནམ།

སྐབས་དེར་ནེལ་སོན་གྱི་ཨ་མ་ཁོ་པའི་ཉལ་ཁང་ནང་སླེབས་ཏེ། ནེལ་སོན་། བྱོད་གཉིད་སྤེལ་སངས་ནང་སོ་བཟུས་ནས་གོས་
མི་ཁྱོན་པ་ག་རེ་རེད་ཅེས་བཤད་དེ། ཀླུ་ལྷུང་ཁེམས་མར་བཏོན་ནས་ནེལ་སོན་ལ་སྤྲད། འོན་ཏེ་ཁོ་པ་ཀླུ་ལྷུང་དེ་དག་ལ་
དགའ་པོ་མེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཀླུ་ལྷུང་དེ་དག་གིས་ཁོ་པའི་ཀླང་པར་བྱ་འཕྲུག་སློང་གི་ཡོད།

ཨ་མ་ལགས། ང་ཀླུ་ལྷུང་དེ་ལ་དགའ་པོ་མེད་ཅེས་བྲུས།

ཨ་མས། དགའ་པོ་མེད་ན་སློན་མེད། བྱ་བྱོད་ཀྱིས་ཀླུ་ལྷུང་དེ་དག་མ་ཁྱོན་ན་ཆོག་ཀླུ་ལྷུང་གཞན་ག་རེ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་
ཅེས་དྲིས།

ནེལ་སོན་གྱིས་བཅའ་བཅའ་ནས་ཁོ་པས་དགའ་སའི་འཇམ་ཚེན་ཅན་གྱི་ཀླུ་ལྷུང་ཆ་དེ་རྟེན། ཀླུ་ལྷུང་དེ་ཉ་ཅང་འཇམ་
པོ་ཡོད་སྟབས། ང་དེ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་ཅེས་བྲུས།

བྱས་ན་འགྲིག་ཤག་ བྱ་བྱོད་ཀྱིས་དེ་ཁྱོན་ན་འགྲིག་ཅེས་བཤད་པ་དང་། ཁོ་པས་ཀླུ་ལྷུང་དེ་ཁྱོན་པས་ཀླང་པར་ཉ་ཅང་བདེ་
པོ་ཆོད།

དེ་རྗེས་ནེལ་སོན་གྱིས་སོ་བཟུས་ནས་འོག་ཁང་ལ་མར་བསྐྱོད། དེའི་ཆོ་ཨ་མས་ཞོགས་ཟས་བཟོ་བཞིན་ཡོད། ཞོགས་ཟས་ནི་
ཁོ་པས་དགའ་པོ་བྱེད་སའི་སློང་དང་ཞོ་ཞོག་བསྐྱེད་མ་ཡིན། དེ་མཐོང་བ་དང་དགའ་ཆོར་དང་བཅས་མར་བསྐྱེད་དེ་ཞོགས་
ཟས་ལ་རོལ།

ཨ་མས། བྱ་ཁ་ལག་མཁྱེད་པོ་མ་བཟས་ན་ང་ཆོ་རྗེས་ལུས་ཤོར་ཉེན་འདུག་མཁྱེད་པོ་བཟས་ཆར་བ་གྱིས། དཔེ་ཁྱུག་མཉམ་
དུ་ཡོད་པས། ཞེས་དྲིས་པར།

ནེལ་སོན་གྱིས་ཁ་ལག་བྱ་གྱིན། མེད། རྟེན་ཁང་ནང་ཡོད་རེད། ཅེས་ལན་བཏབ།

བྱས་ན་ལེན་དུ་རྒྱགས། ནང་སློང་གི་འབྲི་དེབ་ལྷུག་རྒྱ་མ་བརྗེད་པ་བྱེད་ཨང་ཞེས་མངགས།

ང་ད་ལྟ་ཁ་ལག་བྱ་བཞིན་པའི་སླང་ཡིན། ཞེས་ཁ་ལག་ལ་ཐུ་མཐུད་རོལ།

བྱ་བྱོད་ད་ལྟ་ལེན་དུ་རྒྱགས་མ་གཏོགས་ང་ཆོ་རྗེས་ལུས་ཤོར་རྒྱ་རེད་འདུག་ ད་ལྟ་ང་རྒྱགས་ཞེས་སྟུགས།

ཉེལ་སོན་སློབ་གྲུ་མྱི་སློང་ཆངས་འཁོར་ནང་འགྲོ་དགོས་ཤིང་། དེ་ཉིན་རྟོག་ཅམ་མ་གཏོགས་མྱི་སློང་ཆངས་འཁོར་ཤོར་
 གྲལས་བྱས། འོན་ཏེ་རྗེས་ཟིན་ཐུབ་ཅམ་བྱུང་ནས་ཆངས་འཁོར་སྟེང་ཡར་འཛེགས་རྗེས། ཁོ་པའི་གྲོགས་པོ་འཕགས་པ་མཐོང་
 བས་འཕགས་པའི་འཁྲིམ་གྱི་རྒྱུ་སྟེགས་ཐོག་བསྐྱད་དེ། དབུགས་རིང་ཞིག་བཏང་ནས་རྗེས་ཟིན་ཐུབ་ཅམ་བྱུང་ཞེས་སྟེས།
 སློབ་གྲུ་སྟེབས་རྗེས་ཤར་རེར་འཛིན་ཁང་ནང་བསྐྱོད། ཀྭ་ལགས་ཐེབས་པ་དང་སློབ་ཕྲུག་ཆང་མ་སྟོར་སྟོར་བྱས་བསྐྱད།
 ཀྭ་ལགས་གྱིས། ངས་ཁྱིད་ཆོར་ནང་སློང་སྤྱད་པ་བྱལ་གྱི་འདུག་གམ། ད་ནང་སློང་ལ་ལྟ་རྒྱ་ཡིན། ཞེས་གསུངས།
 ཉེལ་སོན་གྱིས་སློབ་ཕྲུ་དུ་ནང་སློང་སྤྱད་པ་བྱལ་ནའང་། ཁོ་པས་ནང་སློང་བྱས་མེད།
 ད་དཔེ་བསགས་སོང་། ངས་ནང་སློང་འབྲི་རྒྱ་ཡང་བསྐྱར་རི་ལྟར་བརྗོད་པ་ཡིན་ནམ་སྟེ།
 དེ་ནས་ཀྭ་ལགས་གྱིས། སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་བཞིན་བང་རིམ་བྱས་ཏེ་ནང་སློང་ལ་ལྟ་རྒྱ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ཉེལ་སོན་
 གྱིས་ཁོ་པའི་བང་རིམ་མཁྲོགས་པོ་བསྟེན་ངེས་པ་ཤིས།
 ཉེལ་སོན་ལ། ད་ཁྱིད་རང་གི་བང་རིམ་ཡིན་པས། ནང་སློང་ག་པར་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པས།
 ཀྭ་ལགས། ངས་ནང་སློང་བྱས་མེད། དགོངས་པ་མ་འཆོམས་ཞེས་བྱས།
 ཀྭ་ལགས་གྱིས་ཁོ་པར་འཇུག་མདངས་སྟོན་གྱིན། སེམས་ཁྲལ་མ་བྱེད། སང་ཉིན་འཁྱེར་ཡོང་ན་འགྲིག་ཅེས་གསུངས།
 སློབ་ཕྲུག་གཞན་ཁ་ཤས་གྱིས་ཀྱང་ནང་སློང་བྱས་མེད་པ་ཉེལ་སོན་གྱིས་མཐོང་། ཁོང་ཆོར་ཡང་ཀྭ་ལགས་གྱིས། སང་ཉིན་
 འཁྱེར་ཤོག་ཅེས་གསུངས།
 ཉིན་གྲུང་ཁ་ལག་ནི། ཉེལ་སོན་གྱིས་དགའ་ཤོས་བྱེད་ས་མོག་མོག་ཡིན་པས། དགའ་ཆོར་ཆེན་པོ་བྱུང་།
 ཁ་ལག་བཟས་རྗེས་ཕྱི་རུ་ཅེད་མོ་ཅེ་བར་སོང་། གྲུང་ཟས་རྗེས་འཛིན་གྲུ་མ་འཆོགས་བར་ཉག་པར་ཅེད་མོ་ཅེ་རྒྱུའི་བར་སང་
 རྟོག་ཅམ་ཡོད། ཁོ་པས་སློབ་གྲོགས་ཁ་ཤས་པོ་ལོ་ཅེ་བ་མཐོང་།
 ཉེལ་སོན་པོ་ལོ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་སྟབས། ཁོང་ཆོ་མཉམ་དུ་ཅེ་བར་བསྐྱོད། འོན་ཏེ་འཁྲིམ་སུ་སྟེབས་པ་དང་། ཁོང་ཆོ་ནི་སློབ་
 ཕྲུག་ཆེན་པོ་ཤ་སྟག་ཡིན་པས། ཁོང་ཆོས། ཁྱོད་གྱིས་ངེད་ཆོ་མཉམ་དུ་ཅེ་མི་ཐུབ་ཟེམ། ཅེ་རུ་མ་བཅུག་པ་མ་ཟད་ད་དུང་ཁྱོད་
 ཡག་པོ་མི་འདུག་ཅེས་སྐད་བརྒྱབ།
 ཉེལ་སོན་ཏང་སངས་པ་དང་སེམས་སྟོན་ནས་གཅིག་ཕྱར་ཅེད་ཐང་གི་བྱར་ཞིག་ཏུ་ལངས་ནས་བསྐྱད། སློབ་ཕྲུ་དུ་སྟེགས་དང་
 ཡང་ཅེད་མོ་ཅེ་སྟོང་མི་འདོད་པ་ཆགས་པ་དང་། ལུས་པོ་ཡོངས་རྫོགས་ལྷིད་ཏིག་ཏིག་ཆོར།
 དེ་ནས་ཉེལ་སོན་གྱི་གྲོགས་མོ་ཆོ་སྟོལ་དེར་སྟེབས།

ཆོ་སྐྱོལ་གྱིས། མེ་ཞེལ་སོན། དེད་ཆོའང་པོ་ལོ་ཅེ་བཞིན་ཡོད། བྱོད་ང་ཆོ་མཉམ་དུ་ཅེ་བར་ཡོང་གི་མིན་པས། བྱོད་དེད་ཆོའི་རུ་
ལག་ནང་ཅེ་རྒྱུར་ང་ཆོས་དགའ་བསུ་བྱ་ཡི་ཡིན། ཞེས་སྒྲུས།

ནེལ་སོན་གྱིས། དངོས་གནས་རེད་པས། དངོས་གནས་ཡིན་ན་ང་ཡོང་གི་ཡིན་ཞེས་བཤད།

ཆོ་སྐྱོལ་སོགས་དང་ལྟན་དུ་བར་སེང་མ་རྒྱལ་ས་བར་པོ་ལོ་ཅེ་ནས་བསྐད།

ཕྱི་རྩོ་སྐྱོབ་གྲུ་གྲོལ་རྒྱུ་ནང་དུ་ལོག་ནས་ནང་མི་མཉམ་དུ་དགོང་ཟས་བཟས་རྗེས་ཁོ་པ་ཉལ་ཁང་ནང་དུ་བསྐྱོད། ཉིན་མོ་པོ་
ལོ་ཅེས་དྲགས་ནས་ཐང་ཆད་པ་དང་རྐང་པར་ན་བྱག་བཏང་། འོན་ཏེ་སྤྲུམ་མགོ་འབོལ་པོ་ཡོད་པས། མགོ་སྤྲུམ་མགོའི་སྤྲང་
བཞག་པ་དང་བདེ་སིང་སིང་འདྲ་ཆོར།

རྒྱུགས།

མཚུག་གི་རྒྱུས་ལོན། རྒྱུར་མ། ༥

- “སོར་རྒྱུད་ཁུལ་གྱི་དོན་གང་ཡིན་གྱི་རི་མོའི་ཆ་ཤས་ཤིག་འགེལ་བཞེད་བྱེད་འདོད་མཁན་སུ་ཡོད་དམ།
- གལ་ཏེ་མི་ཞིག་ཁོ་རང་གི་མཐོ་ཁུལ་དུ་ཡོད་ན། དེ་ང་ཆོས་ཇི་ལྟར་ཤེས་གྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག
- ཁོང་ཆོ་དམའ་ཁུལ་དུ་ཡོད་པ་ཇི་ལྟར་ཤེས་སམ།
- སོར་རྒྱུད་རྒྱུས་པ་ཟེར་ན་གང་ཡིན་མི་ཞིག་ལ་འགེལ་བཞེད་བྱ་རྒྱུར་ང་ཆོས་བེད་སྤྱོད་སྐབ་པའི་ཐ་སྙད་གཞན་ག་རེ་
བསམ་སློའའོའོ་གྱི་འདུག་གམ།
- རྒྱུགས་རེ་མི་མང་ཆེ་བ་མཐོ་ཁུལ་དུ་ལྷུང་བྱོང་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་གམ། དམའ་ཁུལ་གྱི་ཐད་ག་རེ་བསམ་གྱི་
འདུག
- རྒྱུགས་རེ་རང་ལ་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཆོར་ནས་ཕྱིས་སུ་དྲན་གསོ་འདོད་པ་གང་ཞིག་དེ་རིང་ཤེས་པ་དེ་འདྲ་
ག་རེ་ཡོད་དམ།”

སློབ་ཚན་གཉིས་པ། སྐར་ཚུད་རྒྱས་པ་སྒྲེལ་བ།

སྐར་ཚན། ༦། བྱུང་བའི་ཐོག་ནས་སྐར་ཚུད་ཁྲུལ་འཛོལ་ཞིབ་བྱེད་པ།

དམིགས་པ།

སྐར་ཚན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ་ནི། སྐར་ཚན་ལྟ་བུ་ “ཞེལ་སོན་དང་སྐར་ཚུད་ཁྲུལ།” ཞེས་པ་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་བྱུང་བ་དེས་ཅན་ནང་གི་མི་སྣར་ཚོར་སྣང་གང་བྱུང་ཐད་སློབ་སྦྱོང་གིས་ངེ་སྣང་ཚོར་བ་དང་བསྟན་ནས། ཁོང་ཚོ་ཞེལ་སྐྱོད་ཁྲུལ་གསུམ་གྱི་ས་ཁོང་ཐོག་འགྲུལ་སློང་བྱེད་ཀྱི་བརྒྱུག་ལྟོང་དགོས། འདིས་སློབ་སྦྱོང་ཚེ་སྐར་ཚུད་རྒྱས་པ་དང་དབང་ཅའི་མ་ལག་གི་གོ་རྟོགས་སྐར་བར་སྒྲིལ་སྤྱད་རོགས་རམ་བྱེད་པ་དང་། རྒྱས་མཚུངས་ཁོང་ཚོ་མཐོ་ཁྲུལ་ལམ་དམའ་ཁྲུལ་དུ་སྒྱུར་སྐབས་གང་འདྲ་འདྲག་ཅེས་མ་དྲིས་པར། བྱུང་བའི་ནང་གི་མི་སྣ་བརྒྱུད་འཛོལ་ཞིབ་སྒྲུབ་པའི་ལྷགས་གྱི་འཇུག་ཐབས་ཤིག་རྒྱུ་སློང་བྱེད་གྱི་ཡོད།

སྐྱེད་སྒྲུབ་འབྲས།

སློབ་སྦྱོང་གིས།

- ང་ཚོའི་ཁྲུལ་གསུམ་ཐོ་ཤེས་སྒྲུབ་པ།
- བྱུང་བའི་ཐོག་ནས་ཁོང་ཚོ་སྐབས་གང་ཞིག་ཏུ་ཁྲུལ་གང་དུ་ཡོད་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཅུལ་གོང་མཐོར་གཏོང་སྒྲུབ་པ།
- མཐུན་ཁྱེན་སྟེན་སྟོར་དང་གཞི་རྒྱུགས་ལག་ལེན་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་སྐར་ཚུད་ཁྲུལ་དུ་སྒྲུབ་གསོ་སྒྲུབ་པའི་ཅུལ་གོང་མཐོར་གཏོང་སྒྲུབ་པ།

ཡུན་ཚད།

སྐར་མ། ༡༠

གཞི་རྒྱུགས་ཐོག་མཐོང་སྟེ།



རང་ཉིད་སྣང་སྟེ་འཛིན།

མཁོ་ཆས།

- སློབ་ཕྱག་གིས་མཐོང་བྱིང་གྲང་སྟེང་དུ་དབྱང་བྱའི་སོར་ཆུད་ཁྲལ་དང་དབང་ཅའི་མ་ལག་གི་གྲང་སྟེང་།
- (མཁོ་སྟོང་བྱས་པའི་) དཔེ་མཚན་གྱི་བྱང་བ།
- ཁྲལ་གསུམ་བཟོ་བྱིང་ཞུ་ལའི་སྟེང་འདྲི་ཆུང་ཆོན་ཁྲ་ཅན་གྱི་སྟོན་ཐག

སྟོན་འགྲེལ་རྒྱུ་ལོན། སྐར་མ། ༥

- “ཁྱེད་གྱི་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཆོར་བ་ལག་ལ་དོ་སྣང་སྟོང་བྱིང་དུས་ཆོད་པུ་ཐོངས། གཅིག་བྱས་ན་ཁྱེད་གྱིས་སོ་སོར་རྒྱས་བྱགས་ཅི་ཅམ་ཡོད་མེད་དང་། རང་ལ་ཆོར་བ་སྟེ་བའམ་ཡང་མོ། ཆ་བའམ་གང་མོ། སྟོང་པོ་དང་ཞི་དུལ་ལམ་གྱིས་པོ་དང་ཆ་གོ་ཆོ་གོ་སོགས་གང་ཆོར་མེན་བརྟག་ཞིབ་བྱེད་འདོད། གང་འབྱུང་བཞིན་པར་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་ངས་ཁྱེད་ཆོར་སྟེ་མ་གཏོང་རྒྱ་ཡིན།
- ང་ཆོར་ཞི་འཇམ་དང་ཆོར་བ་ཡག་པོ་འོང་བྱིང་ང་ཆོའི་ལུས་པོ་དང་དབང་ཆོར་ལག་སྟེང་དེ་ལ་སྟོན་ང་ཆོས་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་སྟོར་ལ་སྟེང་སྟོང་བྱས་ཟིན། ཆོར་བ་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་བསྟེད་པ་གང་ཞིག་ཁྱེད་གྱིས་ཆོད་ལྟ་བུས་པ་ཞིག་བྱན་གྱི་འདུག་གམ། (ཐབས་ལམ་པལ་ཆེ་བ་འབྲེལ་བཟོད་ཟིན་པ་ཤེས་བྱིང་ཡ་ལན་ཉག་ཉག་བྱོས།) དེ་དག་བྱན་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་དམ། (ཡོད་ན། འདྲིན་ཁང་ནང་སྟོར་ཆེད་ཐོ་ཞིག་བཟོ་འདོད་པའང་སྟི།)
- ད་ལྟ་རང་ཁྱེད་གྱིས་ཆོད་ལྟ་བྱེད་འདོད་པའི་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་དེ་འདྲ་འདུག་གམ། (སྟེར་གྱི་གདམ་ཀ་དང་འཆོལ་ཞིབ་ཆེད་དུས་ཆོད་ཁྲལ་ཅམ་སྟོང་། ཡང་ན་སློབ་ཕྱག་ཆང་མར་ཆོད་ལྟའི་ཆེད་ཚུང་བ་ཞིག་ཁྱེད་གྱིས་འདེམས་འདོད་པའང་སྟི།)
- ད་ལྟ་ཁྱེད་རང་གང་འདྲ་ཆོར་གྱི་འདུག་སྟོང་བཟར་དེ་ཁྱེད་ལ་པན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད་མེད་བཤད་ན་འགྲིག་གི་རེད་དམ། ཁྱེད་གྱི་ལུས་པོའི་ནང་ནས་བྱུང་པར་འདྲ་དོ་སྣང་བྱུང་ངམ།

ངེས་ཤེས་གྱི་བྱེད་སྟོ། སྐར་མ། ༡༠

བྱུང་བ་བརྒྱུད་དེ་ཁྲལ་གསུམ་པོར་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པ།

སྟོའོག

བྱེད་སྟོ་འདྲིའི་ནང་། ཁྱེད་གྱིས་བྱུང་བ་སྟོ་ཆོགས་མཁོ་སྟོང་བྱ་རྒྱུ་དང་། སློབ་ཕྱག་ནམས་ཁྲལ་གསུམ་སྟོན་མཁན་གྱི་ཞུ་ལའི་སྟེང་གི་ཐིག་གམ་དཔེ་རིས་ཤིག་གི་འཁྲིལ་སྟེ་ལང་རྒྱ་རེད། དེས་བྱུང་བ་དེ་གཞིར་བཞག་སྟེ་ཁོང་ཆོས་སྟེང་ནང་གི་མི་སྟོ་དེ་

ལུས་པོའི་ཆ་ནས་གང་དུ་ཡོད་པར་བསམ་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། ཁོང་ཚོས་ཁྱལ་དེ་དག་ནང་ལྷུང་ན་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་བསམ་ཚུལ་
སྤེལ་རྒྱ་རེད། དེ་ནས་སོར་རྒྱུ་ཁྱལ་དུ་བསྐྱར་ལོག་ཆེད་མི་སྣ་དེས་གང་བྱེད་སྤྱོད་མིན་ཐད་ཁོང་ཚོ་ནང་པན་ཚུན་བསམ་ཚུལ་
བརྩེ་ལེན་བྱ་རྒྱ་རེད། མཐོ་ཁྱལ་ལམ་དམའ་ཁྱལ་དུ་ལྷུང་བ་དེ་དག་གིས་བསམ་ཚུལ་སྤེལ་བའི་སྤྱོད་བཟུང་དེ་ཆོ་ལག་བསྟར་
བྱ་རྒྱ་དང་། གལ་སྲིད་ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་སོར་རྒྱུ་ཁྱལ་དུ་བསྐྱར་ལོག་བྱེད་གྱི་འདུག་བསམ་ན་མདུན་སྟོན་བྱས་ན་ཆོག་ དེ་
ནི་བྱེད་གྱིས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བྱེད་འདོད་པ་སྲིད་པའི་བྱེད་སྟོན་ཞིག་ཡིན།

ནང་དོན། / འཆོལ་ཞིབ་དགོས་པའི་ངེས་ཤེས།

- གཞོན་རྒྱུ་གིས་ང་ཚོ་སོར་རྒྱུ་ཁྱལ་ལས་ཕྱིར་འབྱོན་སྲིད་ཅིང་། མི་ཚང་མ་མཐོ་ཁྱལ་ལམ་དམའ་ཁྱལ་དུ་འཁར་
བའི་ཆོར་བ་སྤྱོད་གི་ཡོད།
- ང་ཚོ་ཁྱལ་དེ་གཉིས་གང་རུང་དུ་ལྷུང་སྐབས། ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱེད་མི་འདོད་ལ་ཆོར་སྣང་ཡག་པོ་ཡོད་གི་མེད།
- སོར་རྒྱུ་ཁྱལ་དུ་བསྐྱར་ལོག་ཆེད་ང་ཚོས་བྱེད་སྤྱོད་མེད་པའི་སྤྱོད་བཟུང་ངེས་ཅན་དེ་འདྲ་ཡོད།
- བཅ་ཞིག་སོར་རྒྱུ་ཁྱལ་དུ་བསྐྱར་ལོག་སྤྱོད་པ་ན། ང་ཚོས་བདེ་ཐང་གི་ཆོར་སྣང་སྤྱོད་བཟུང་། ལུས་པོ་ཐང་པོ་ཆོར་
བ། རང་གཞན་གཉིས་ཀར་སེམས་བཟང་བ། ཐག་གཅོད་ལེགས་པོ་སྤྱོད་པ་སོགས་ཆོར་གྱི་ཡོད།

མཁོ་ཆས།

- སློབ་ཕྲུག་གིས་མཐོང་ཕྱིར་ཁྱེད་དུ་དབྱང་བྱའི་སོར་རྒྱུ་ཁྱལ་དང་དབང་ཅའི་མ་ལག་གི་ཁྱེད་སྒྱུར།
- (མཁོ་སྟོན་བྱས་པའི་) དཔེ་མཆོན་གྱི་བྱང་བ།
- ཁྱལ་གསུམ་བཟོ་ཕྱིར་ཞ་ལའི་སྟེང་འཛོག་རྒྱུའི་ཆོན་ཁ་ཅན་གྱི་སྒྱུན་ཐག

ལམ་སྟོན།

- ཞ་ལའི་སྟེང་མིག་གིས་མཐོང་སྤྱོད་པའི་ཁྱལ་གསུམ་པོ་མཆོན་བྱེད་ཅིག་བྲིས། དེ་ནི་བྱེད་གྱི་ “ཁྱལ་གྱི་ས་ཁྲ” ཡིན།
དེའི་ཕྱིར་ཆོན་ཁ་ཅན་གྱི་སྒྱུན་ཐག་བདེ་སྟོན་བྱས་ཏེ་ཐད་གཤིབ་གྱི་ཐིག་གཉིས་བྲིས་པའི་ཐོག་ནས་ཁྱལ་གསུམ་
བཟོ་རྒྱ་ནི་བྱ་སྐབས་བདེ་པོ་ཞིག་ཡིན། སོར་རྒྱུ་ཁྱལ་ནི་ཐིག་དེ་གཉིས་གྱི་དབྱུག་སྒྱ་དང་། མཐོ་ཁྱལ་ནི་སྒྲིང་ཐིག་
གི་སྟེང་དུ་དང་། དམའ་ཁྱལ་ནི་འོག་ཐིག་གི་གཤམ་དུ་ཆགས་རྒྱ་རེད། གལ་སྲིད་བྱེད་ལ་འདོད་པ་ཡོད་ན། མཐོ་
ཁྱལ་དང་། སོར་རྒྱུ་ཁྱལ་། (ཡང་ན་བདེ་ཐང་གི་ཁྱལ་) དམའ་ཁྱལ་བཅས་སྟོན་མཁན་གྱི་མཆོན་རྟགས་རེ་ཞ་ལའི་
སྟེང་དུ་བཞག་ན་འང་ཆོག
- གལ་སྲིད་བྱེད་གྱིས་པན་ཐོགས་ཆེ་བར་མཐོང་ན། བྱག་པང་ངམ་ཤོག་སྟེང་དུ་ “སོར་རྒྱུ་ལུས་པོ་” ཞེས་པའི་ཐ་སྟོན་
དེ་བྲིས་ནས་དེ་དང་འདྲ་བའི་ཐ་སྟོན་གཞན་སློབ་ཕྲུག་ཆོར་ཤོད་དུ་བཅུག་ན། ཆོག་གི་ས་ཁྲ་ཆགས་རྒྱ་རེད། གང་

ཡིན་ཞེ་ན། བྱིད་ཀྱི་སློབ་ཕྱག་ཚོར་སོར་ཚུད་ནུས་པ་ཞེས་པའི་ཐ་སྟོད་དེར་རྒྱས་མངའ་གཏིང་ཚུགས་པ་མེད།

- དེ་རྗེས་བྱིད་ཀྱིས་བཟླགས་པའི་བྱུང་བ་ཞིག་གཞིར་བཟུང་སྟེ་ཁུལ་གྱི་ས་ཁྱ་དེའི་ཐོག་ལང་མཁན་དང་སྤངས་པ་ ༡ ལྟ་བུ་ ༤ བར་འབོད་སྐྱལ་ཞུ་དགོས། གཞན་ཆང་མ་བྱུར་ཉན་པ་ཡིན་ཞེས་འགྲེལ་བཤད་བྱོས། དེ་ནས་བྱིད་ཀྱིས་གཤམ་གསལ་དཔེ་མཚོན་གྱི་བརྗོད་པ་ (ཡང་ན་རང་ངོས་ནས་བཞོས།) ལས་བྱུང་བ་ཞིག་བཟླགས་ཏེ། དང་སྤངས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱང་ནང་གི་མི་སྣ་རྣམས་ཁུལ་གསུམ་ལས་གང་དུ་གྱུར་ངེས་རེད་སྟེ་སྟེ་པ་དེར་ཁོང་ཚོ་ལང་དུ་འཇུག་དགོས། ཁུལ་གསུམ་པོ་རྒྱན་གཅིག་ཡིན་པ་ཁོང་ཚོར་བརྗོད་དགོས། དཔེར་ན། ཁོང་ཚོ་སོར་ཚུད་ཁུལ་དུ་གནས་ནའང་དེའི་མཐོ་ཁུལ་དུ་གནས་སྲིད་ (དཔེར་ན། ཉ་ཅང་རྩར་པོ་འཕ་སེམས་ངར་བསྐྱེད་ཀྱང་། རྩིད་གཞོན་གྱིས་མི་གཞོན་པའི་སྐབས་ལྟ་བུ།) པ་དང་། (རྩིད་གཞོན་རྩེ་ཡོད་པའི་སྐབས།) མཐོ་ཁུལ་དུ་གནས་པ་ཙམ། (རྩིད་གཞོན་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་སྐབས།) མཐོ་ཁུལ་གྱི་མཐོ་ཤོས་སུ་གནས་པ་ལྟ་བུ།
- ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་གནས་བབས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་རྗེས། བྱིད་ཚོས་གང་དུ་ལངས་པ་དེར་ཅིའི་ཕྱིར་ལངས་སམ་ (ཁོང་ཚོས་ཆང་མས་གནས་གཅིག་ལ་མོས་མཐུན་བྱེད་པའམ་ལང་དགོས་ཀྱི་མེད།) ཞེས་དང་སྤངས་པ་ཚོར་འདྲི་དགོས་པ་དང་། ཁོང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ནང་ཚོར་བ་གང་བྱུང་ཤོད་དུ་ཚུགས།
- དེ་ནས་མི་སྣ་དེ་དག་གིས་རང་རྒྱུད་ལ་ཚོར་བ་ལག་པོ་སྐྱེད་ཕྱིར་གང་བྱེད་ཐུབ་མིན་ཐད་སློབ་ཕྱག་ (བྱུར་ཉན་པ་) ལྟག་མ་རྣམས་ལ་བསམ་ཚུལ་ཤོད་དུ་ཚུགས། ཁོང་ཚོས་འབྲལ་པན་ཐབས་རྒྱས་དང་། མཐུན་རྒྱུན་སྟེན་སྦྱོར་རམ་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་ལྟ་བུའི་རྩལ་འགའ་ཞིག་སྒྲོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད་དགོས། དང་སྤངས་པ་ (དང་། བྱིད་ལ་འདོད་པ་ཡོད་ན། བྱུར་ཉན་པ་) ཚོར་གང་བཤད་ཟིན་པའི་བསམ་ཚུལ་ཁག་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུའི་འདོད་པ་ཡོད་དམ་ཞེས་འདྲི་དགོས། འདོད་པ་ཡོད་པ་དང་ཐུབ་ས་རེད་བསམ་མཁན་ཚོས་རྩལ་དེ་དག་ལག་བསྟར་བྱོས། དེ་ནས་ད་ལྟ་མི་སྣ་དེའི་སེམས་ནང་གང་འདྲ་ཚོར་མིན་དང་། མི་སྣ་དེ་ད་ལྟ་གང་དུ་གནས་ཡོད་མེད་འགྲེལ་བརྗོད་ལེགས་པ་ཐུབ་ཕྱིར་ས་ཆ་གཞན་དུ་སློབ་འདོད་མིན་ཁོང་ཚོར་དྲིས།
- བྱུང་བ་དང་དང་སྤངས་པ་གསར་པ་བརྗེས་ནས་བསྟར་སློབ་བྱོས།

སློབ་ཁྲིད་མན་ངག

- རོ་སྤང་དགོས་པ་ཞིག་ལ་བྱེད་སྒོ་འདི་ནི་ཁུལ་དང་སྤྱིང་བཟར་ཁག་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ལམ་སྟབས་བདེ་པོ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི། བྱིད་ཀྱིས་སློབ་ཕྱག་ཚོར་ཐད་ཀར་ཁོང་ཚོའི་ལུས་པོ་ཁུལ་གང་དུ་ཡོད་མེད་མ་དྲིས་པར། བྱུང་བ་ཁག་བཤད་སྤྱིད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟ་ནའང་ང་ཚོའི་དབང་རྩེ་མ་ལག་གིས་ཉག་དུ་རྒྱུན་ནམ་གནས་སྤངས་ལ་རྣམ་འགྱུར་སྟོན་གྱི་ཡོད་སྟབས། རོ་ན་དངོས་སུ་མཐོ་ཁུལ་ལམ་དམའ་ཁུལ་དུ་སྤྱང་མཁན་གྱི་སློབ་ཕྱག་དེ་འདྲ་པལ་ཆེར་ཡོད། ང་ཚོའི་དབང་རྩེ་མ་ལག་གིས་ད་དུང་རྟོག་པ་དང་འཆར་སྤང་ཁག་ལ་དངོས་གནས་ཡིན་པ་ལྟ་བུར་རྣམ་

འགྱུར་སྟོན་གྱི་ཡོད། དེར་བཞེན་སྤྱིར་བཏགས་འདིའི་ནང་འཆར་སྣང་དང་དོན་དངོས་བྱུང་སྐྱེལ་བྱེད་པ་དང་། བྱིང་རང་དགེ་ཆུན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་འདི་ཤེས་རྒྱ་དང་དབང་ཅའི་མ་ལག་གྲུང་པོ་དང་ཏུར་པོ་ཆགས་རྒྱ་ཡོད་པ། དེ་བཞིན་སློབ་སྤྲུག་གིས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་སྤྱིར་བཏགས་ཁག་གིས་སོ་སོའི་ལུས་པོ་སྣངས་འཛིན་བྱ་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་པ་བཅས་ཤེས་ན་ཡག་པོ་ཡོད།

- རྒྱལ་འདི་དག་རིམ་བཞིན་སྤྱིར་བས་བྱིང་གི་སློབ་སྤྲུག་གི་སོར་ཆུད་ཁྱལ་རིམ་གྱིས་རྒྱུད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷན་གཞིན་ལ་བཞེན་ནས་མཐོ་སྒྲུལ་ལམ་དམའ་སྒྲུལ་དུ་སྤྱོད་བ་ལམ་སེང་མི་ཡོང་། གལ་ཏེ་སྤྱོད་ཡང་སོར་ཆུད་ཁྱལ་དུ་བསྐྱར་ལོག་སྤྱོད་རྒྱ་ལས་སྤྱོད་པ་ཡོང་གི་ཡོད།
- བྱིང་གི་འཛིན་གྲུའི་ནང་ངམ་སློབ་སྤྲུག་དབར་དངོས་སུ་བྱུང་བའི་བྱུང་བ་དེ་འདྲ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། བཅའ་ཞིག་སློབ་སྤྲུག་གིས་རྒྱུད་རིམ་དེ་ཤེས་པ་ན། གནད་ལ་སླིན་པོ་ཞིག་འོང་ངེས། འདིས་མཉམ་ཁྱོད་དང་། ལྷ་ཚུལ་འཛིན་པ། ཚོད་རྟོག་ལེགས་བཅོས་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་གལ་ཆའི་རྒྱལ་ནམས་གོང་མཐོར་འགོ་བར་པན་ཐོགས་ཆེ་ཞིང་། དེ་དག་ནི་བསྐྱབ་གཞིའི་སློབ་ཆུན་གྱི་མ་ཁག་གི་ནང་རྒྱས་པར་འཆོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

དཔེ་མཆོན་གྱི་བྱུང་བ།

བྱུང་བ་འདི་དག་དཔེ་མཆོན་ཅམ་དུ་མཁོ་འདོན་ཞུས་ཡོད། བྱིང་རང་གི་སློབ་སྤྲུག་ལ་རན་པོ་འོང་བྱིར་མི་སྣ་ཁག་གི་མིང་བརྗེ་པོ་རྒྱག་རྒྱ་དང་། ཡང་ན་ཁོང་ཆོར་འཆོམ་པའི་གནས་སྣངས་དེ་འདྲ་གདམ་རྒྱུར་མཆོར་སྣང་མ་བྱེད། སློབ་སྤྲུག་ཆོས་སོ་སོ་གང་དུ་གནས་དགོས་བསམ་པ་དེར་གནས་རྒྱུར་བྱིང་གིས་ཁོང་ཆོར་སྣང་བ་སྤྱོད་པ་དང་། ཆབས་ཅིག་རྒྱ་མཆོན་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས། དམིགས་བསལ་ཡ་ལན་སྟོར་གྱི་བསམ་ཚུལ་འགའ་ཀྱག་ཏུགས་ནང་འབྲི་རྒྱུ་ཡིན།

- དག་ལྷ་ནི་བྱིང་རང་དང་ལོ་ན་མཉམ་པའི་སློབ་སྤྲུག་ཅིག་ཡིན། ཁོ་པ་སློབ་སྤྲུག་ཆང་མའི་མདུན་དུ་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དག་ལྷ་རྒྱུར་སྣང་འབྱུང་བཞིན་པ་བྱིང་གིས་ངེ་ལྷར་བསམ་གྱི་འདུག ཁོ་པའི་སེམས་ནང་ཆོར་སྣང་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་གི་ཡོད་རེད་བྱིང་ཆོ་སུས་བསམ་གྱི་འདུག གལ་སྲིད་ཁོ་པས་སྤྱིར་བཏགས་མང་པོ་བྱས་པ་དང་བྱ་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད་ན་ག་རེ་ཡོང་གི་རེད། ཁོ་པས་ཆོར་བཞིན་པའི་ལུས་ཆོར་འགའ་གང་དག་ཡིན་ནམ།
- རྒྱིད་ལུ་ནང་དུ་ཉལ་ནས་ཡོད་ནའང་། གཉིད་ཁྱག་སྤྱོད་ཀྱི་མེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། སང་ཉིན་མོ་རང་གི་སྐྱེས་སྐར་རེད། ཁོ་མོས་སང་ཉིན་རང་ཉིད་ལ་རྩན་པ་ཡག་པོ་དེ་འདྲ་རག་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། (མོ་རང་སློ་སེམས་འཁོལ་བ་ལས་སྤྱོད་གཞོན་མེད། དེར་བཞེན་པལ་ཆེར་མཐོ་སྒྲུལ་དུ་མི་གྱུར།)
- བཟང་མོ་མོ་རང་གི་ཐོགས་མོ་དང་ལྷན་དུ་ཅེད་མོ་ཅེ་བར་འགོ་ནའང་། ཐོགས་མོ་སུས་ཀྱང་མོ་དང་མཉམ་དུ་ཅེ་འདོད་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཆང་མས་མཉམ་དུ་མ་སོང་བར་བཟང་མོ་ཁེར་རྒྱུ་དུ་ལུས་ཀྱི་ཡོད། (གཅིག་བྱས་ན་དམའ་སྒྲུལ་དུ་འཁར་བའམ་སོར་ཆུད་ཁྱལ་གྱི་དམའ་སར་འཁར་ཡོད་སྲིད། ཡང་ན་ཁོ་མོ་རྒྱུང་ལངས་ནས་མཐོ་སྒྲུལ་དུ་འཁར་

ཚོར་བ་མི་བདེ་བ་ཞིག་བྱུང་ན། ལུས་པོའི་ནང་ཚོར་བ་ཡག་པོ་བྱུང་སའི་གནས་ཞིག་བཅའ་ནས་དེར་ངལ་གསོ་བྱ་
ཆུ་ཡིན།

- བྱེད་ཀྱིས་དོ་སྣང་ག་རེ་བྱུང་ངམ།
- བྱེད་ཀྱིས་དེ་སོ་སོར་སྐབས་རེ་པན་ཐོགས་ཆེ་བར་ཚོར་བའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱིས་སྲུང་ན་གསོ་འདོད་པ་དེ་
འདྲ་དེ་རིང་གང་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ངམ།

སློབ་ཚན་གཉིས་པ། སོར་རྒྱུ་རྒྱས་པ་ཐོལ་བ།

སློབ་ཚན། ༥། བྱམས་བརྟེན་དང་བདེ་འཇགས་ཀྱིས་ལུས་པོར་བྱགས་སྒྲིན་སྒྲིན་ཚུལ།

དགོས་པ།

སློབ་ཚན་གཉིས་པའི་ནང་གི་སློབ་ཚན་མཐའ་མའི་དམིགས་ལུས་ནི། སློབ་ཚན་དང་པོའི་སྐབས་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་པའི་བྱམས་བརྟེན་དང་། བདེ་སྦྱིད། བདེ་འཇགས་བཅས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་ལྟ་ཚུལ་ཐོག་བསྐྱར་ལོག་བྱ་རྒྱུ་དང་དེ་དག་སློབ་ཚན་གཉིས་པའི་ནང་ནས་གང་ཤེས་པ་དང་མཐུན་སྦྱོར་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ད་ཆ་སློབ་སྤྱད་ཚེར་སོ་སོའི་ལུས་པོ་དང་། དེ་ཞི་འཇམ་ངེ་ལྟར་བཟོ་བ། སོར་རྒྱུ་ལུས་བཅས་ཀྱི་ཐད་གོ་རྟོགས་ལེགས་པ་ཡོད་སྐབས། ཁོང་ཚོས་དེ་དག་བདེ་སྦྱིད་དང་། བྱམས་བརྟེན། འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་གྱི་རིན་ཐང་བཅས་ཀྱི་སྒོར་གང་ཤེས་པ་དང་འབྲེལ་བ་བཟོ་ཐུབ། སྤྱིན་གཞོན་དང་འཇིགས་སྤྱང་གིས་ང་ཚོ་སོ་སོའི་སོར་རྒྱུ་ལུས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་ཏུ་བྱུང་དེ། སེམས་སྦྱིད་པོ་མེད་པ་བཟོ་བ་དང་། རོན་དངོས་ཐོག་ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ནང་རྩིས་སྒོད་པ་དང་ང་ཚོའི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་བྱེད་ལས་འཁྲུག་པར་བྱེད་ཅིང་། འདིས་ལུས་ཁམས་མི་བདེ་བ་བཟོ་བ་དང་སྤྱད་སྤྱོད་གཞོན་སྦྱོར་ཆེན་པོ་བཟོ་སྤྱིད། ང་ཚོ་སོ་སོའི་སོར་རྒྱུ་ལུས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་ཏུ་ངེ་ལྟར་སྤྱང་བ་འཚོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་དང་། དེར་སྦྱིད་པོ་མེད་པ་ངེ་ལྟར་ཚོར་བའི་ཐད་ད་ཆ་སློབ་སྤྱད་ཚེར་དངོས་ཀྱི་སློབ་བ་ཡོད་པ་དང་། ད་དུང་བྱམས་བརྟེན་ཐོག་ནས་སོར་རྒྱུ་ལུས་ལས་སྦྱོན་མེད་ཀྱི་ལུས་ཏུ་བསྐྱར་ལོག་བྱ་རྒྱུར་ཕན་ཚུན་རོགས་རམ་ཐུབ་པ་ཤེས་སྐབས། ཁོང་ཚོས་གཏིང་ཟབ་པོའི་ཐོག་ནས་བྱམས་བརྟེན་དང་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་གྱི་གལ་གནད་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ། ཁོང་ཚོས་སེམས་པ་སྦྱིད་པོ་དང་ཐང་པོ་ཡོང་ཆེད་ཕན་ཚུན་རོགས་རམ་བྱེད་པ་ཙམ་མ་ཟད་ད་དུང་ལུས་པོ་སྦྱིད་པོ་དང་བདེ་ཐང་ཡོང་ཆེད་ཕན་ཚུན་རོགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

རྒྱུ་རྒྱས་འབྲས།

སློབ་སྤྱད་གིས།

- ལུས་ཀྱིས་བྱམས་བརྟེན་དང་། བདེ་འཇགས། བདེ་སྦྱིད་བཅས་སློབ་ཚུལ་རྟོགས་པའི་གོ་རྟོགས་དང་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་གཉིས་མཉམ་སྡེབ་བྱེད་ཐུབ་པ།
- དབང་རྩའི་མ་ལག་འཁྲུགས་པ་དང་ལུས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་དོས་འཛིན་ཐུབ་པ།

ཡུན་ཚད། སྐར་མ། ༡༠	གཞི་ཚའི་གྲུབ་ཆ་སྟོང་པོ།  གང་ཟག་ནང་པན་ཚུན་གྱི་གོ་རྟོགས།
---------------------------------	--

མཁོ་ཆས།

- སློབ་ཚན་དང་པོའི་སྐབས་བཅོས་པའི་འདྲི་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་དང་པན་ལས་བྱ་སྟེད་གྱི་གྲང་སྟུང་།
- སོར་ཚུད་ཁུལ་གྱི་གྲང་སྟུང་།
- རང་འགྲུལ་དབང་ཚའི་མ་ལག་གི་རིས་དབྱིབས། (བྱུང་ན་ཁྱེད་གྱི་བེད་སྟོད་སྟེད་སློབ་ཚན་དོ་སྟོད་ནང་གཅིག་དགོས།)

ཚུན་འབྲེལ་གྱི་སྒྲུབ་ཆ་སྟོང་པོ། ༥

- “ང་ཚོས་གཏོར་སྐམ་མར་བཏོན་ནས་དེའི་ནང་བེད་སྟོད་བྱེད་འདོད་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་མེད་ལྟ་བུ་ཡིན། ཡང་ན་ཁྱེད་གྱིས་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་གྱི་སྟེང་བཅར་བྱེད་འདོད་ན། སྟོད་སྟངས་དང་ལང་སྟངས། ཡང་ན་སྟེ་སྟངས་བཤེ་པོ་ཞིག་འཛོལ་དགོས།
- གལ་སྲིད་ཁྱེད་གྱིས་མཐུན་ཁྱེན་སྟོར་ལག་བསྟར་བྱས་ན། སྟེར་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་ཞིག་སྒྲངས་ནས་ལག་ཏུ་བྱུངས། ཡང་ན་ཁྱེད་རང་གི་མདུན་དུ་ཞོག དེ་ནས་མིག་དེའི་སྟེང་དུ་གཏོད་པའམ་མིག་བཙུམས་ཏེ་ལག་པས་དངོས་པོ་དེར་རེག་ནས་ཆོར་བ་བྱོས།
- གལ་སྲིད་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་བྱས་ན། རྟོ་སྒྲང་ཡོངས་རྫོགས་སོ་སོའི་ལུས་སྟེང་དུ་འདྲོག་དགོས།
- ད་ང་ཚོས་ཁྱུག་ཙམ་རིང་བྱ་ར་བྱེད་པའི་སྟེང་བཅར་བྱས་ཏེ། ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཆོར་བ་ཁག་ལ་རྟོ་སྒྲང་སྟེད་ཆུ་ཡིན།
- གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་ཆོར་བ་བཤེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་ཤིག་ཆེད་ན། དེ་ལ་རྟོ་སྒྲང་བྱས་ཏེ་ལྟ་ཞིབ་བྱོས། དེ་འགྱུར་བ་འགྲོ་ཡི་འདུག ཡང་ན་རང་འཇགས་སྟེད་གྱི་འདུག་ལྟ་དགོས།
- གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་ཆོར་བ་བཤེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་ཤིག་མ་ཆེད་ན། རང་ལ་ཆོར་བ་ཡག་པོ་བྱུང་སའི་ཁྱེད་གྱི་ལུས་

པོའི་ཆ་ཤས་གཞན་ཞིག་རྟེན་ཐབས་བྱས་ཏེ་དེའི་ཐོག་ཁ་སྤོ་ཐབས་བྱས། བྱེད་ཀྱིས་དོ་སྣང་ག་རེ་བྱང་ངམ།”

སྒྱུ་བ་ལྟར་ / བཟོ་སྒྲིང་། མཁར་མ། ༥

སྒྱུ་ལོག

བཟོ་སྒྲིང་འདིའི་དམིགས་དོན་ནི། སློབ་ཕྲུག་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་པོའི་ནང་ཚོར་བ་གང་མཉམས་དང་མྱོང་བཞིན་པ་དེས་སྒྱུ་ཆ་
ནས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་སྦྱིད་ལ་ཤུགས་སྒྱེན་སྦྱོད་པ་ཤེས་རྟོགས་སྤྱད་ཁོང་ཚོར་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན།

ནང་དོན། / འཚོལ་ཞིབ་དགོས་པའི་ངས་ཤེས།

- བྱམས་བཅའི་ཚོར་བ་མེད་ན་ང་ཚོར་མྱིད་གཞོན་དང་བདེ་འཇགས་མེད་པའི་ཚོར་སྣང་སྒྱུར་ཞིང་། སོར་ཚུད་ཁུལ་
ལས་ལྷུང་བར་བྱེད། བྱམས་བཅའི་ཚོར་བ་ཡོད་ན་ང་ཚོར་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་སྒྱུར་པ།
- མྱིད་གཞོན་ཚུང་ན་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ།
- གཞན་ལ་བྱམས་བཅའ་དང་གུས་བཅའ་བྱས་ན། གཞན་ལ་བདེ་འཇགས་དང་། བདེ་སྦྱིད། བདེ་ཐང་བཅས་ཀྱི་ཚོར་བ་
ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོང་རྒྱུར་ང་ཚོས་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་པ།

མཁོ་ཆས།

- སོར་ཚུད་ཁུལ་གྱི་གུང་སྒྱུར་པར་གཞི།
- རང་འགྲུལ་དབང་ཅའི་མ་ལག་གི་རིས་དབྱིབས། (བྱུང་ན་བྱེད་ཀྱི་བེད་སྤྱོད་སྤྱད་སློབ་ཚན་དོ་སྣང་ནང་གཅིག་
དགོས།)

ལམ་སྟོན།

- ལུས་ཚོར་དང་དེ་དག་ལས་ང་ཚོར་འཕྲོལ་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོག་བསྐྱར་ཞིབ་བྱས་ཏེ་འགོ་ཚུགས།
- སློབ་ཕྲུག་ཚོར་སོར་ཚུད་ཁུལ་གྱི་གུང་སྒྱུར་བསྐྱར་དུ་སྟོན། ང་ཚོ་སོར་ཚུད་ཁུལ་གྱི་བྱེད་པ་ནང་དུ་ཡོད་སྐབས་ང་ཚོའི་
ལུས་པོའི་ནང་གང་འབྱུང་མིན་ཐད་བསྐྱར་ཞིབ་བྱོས། མཐོ་ཁུལ་དང་དམའ་ཁུལ་དུ་ཡོད་སྐབས་ལུས་པོས་ངེ་སྟར་
ཚོར་བའི་ཐད་གོས་བསྐྱར་གྱིས། སོ་སོའི་ལུས་པོ་སོར་ཚུད་ཁུལ་དུ་བསྐྱར་ལོག་བྱ་རྒྱུར་ཕན་པའི་ཐབས་ལམ་ཐད་གོ་
བསྐྱར་གྱིས།
- ཁུལ་ཁག་གི་ཐད་སྒྲིང་སློང་ཟིན་རྗེས་མཐུན་སྒྱེན་སྦྱོར་ཆེད་གཏེར་སྤེལ་བེད་སྤྱོད་བྱོས།
- བྱུང་ན་རང་འགྲུལ་དབང་ཅའི་མ་ལག་གསུམ་ལུས་པོའི་ནང་གི་དབང་པོ་ཁག་སྟོན་མཁན་གྱི་མའི་ལུས་ཀྱི་འདྲ་པར་

ཞིག་སྟོན།

- རང་འགུལ་དབང་ཅའི་མ་ལག་དང་དེས་ཉེན་ཁ་དང་མྱིང་གཞོན་ལ་ཁ་གཏད་གཅིག་ཚུལ་ཐད་འབྲེལ་བཤད་བྱས།
- ང་ཚོས་གཞན་དང་གཞན་གྱི་ཁུལ་ཁག་ལ་ཤུགས་སྒྲིབ་སྟོན་ཚུལ་དང་། གཞན་ནམས་སོར་ཚུད་ཁུལ་དུ་བསྐྱར་ལོག་བྱ་རྒྱུ་དང་ཚོས་པན་ཇི་ལྟར་རོགས་རམ་ཐུབ་མིན་སྟོར་གོ་བསྐྱར་གྱིས།

སློབ་ཁྲིད་མན་ངག་

- ང་ཚོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་ནམས་དང་ཚོ་གསོན་པོར་ཉར་ཕྱིར་གྱུ་བ། དཔེར་ན། འཇིགས་སྤང་ལ་ཡ་ལན་བྱ་རྒྱུའམ་གཅིས་ཚོར་དབང་ཅའི་མ་ལག་གི་གྲུང་ཆའམ་ཉུར་ཆ་སྟོང་དགོས་པ་ལྟ་བུ། མྱིང་གཞོན་གྱི་ནམ་འགྱུར་འདིས་ལུས་པོའི་ནང་རྩིས་རིགས་སྟོན་པ་དང་ལུས་པོས་ཉེན་ཁར་གདོང་ལེན་བྱ་རྒྱུ་ག་སྒྲིག་བྱེད་པའི་ཆོ་གཉན་ཁ་ཆེ་བྱ་གཏོང་། འདི་ནི་འབྲེལ་གྱི་དཀའ་ངལ་ཞིག་མ་ཡིན་ཡང་། གཉན་གཅོང་དང་མྱིང་གཞོན་གྱིས་རིམ་པས་དང་ཚོའི་ལུས་པོ་སྟོ་བྱ་བཏང་སྟེ། ལུས་སེམས་གྱི་ནད་རིགས་འགོ་སླ་བ་བཟོ་བཞིན་ཡོད།
- འདིའི་དོན་ནི་དང་ཚོར་བདེ་འཇགས་དང་། ཞི་འཇམ་། བདེ་སྦྱིད་སོགས་ཀྱི་ཚོར་སྤང་བྱུང་སྐབས། ང་ཚོའི་ལུས་པོ་ཐང་བ་དང་། ལུས་བདེ་ན་སློབ་གཉེར་དང་། འཚར་ལོངས། ཡར་རྒྱས། ངལ་གསོ། ཟས་འཇུ་བ། ལུས་ཤུགས་སོགས་བསྐྱར་དུ་སྟེ་བ་དང་གསོ་བ་སོགས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་ཐུབ། ང་ཚོར་བདེ་འཇགས་མེད་པ་དང་སྦྱིད་པོ་མེད་པ་ཚོར་སྐབས། བྱ་བ་དེ་དག་བྱེད་འཇུག་མཁན་གྱི་དང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་མ་ལག་ལ་འགོག་སྒྲིབ་བཟོས་ཏེ། ཉེན་ཁ་སོགས་ལ་ག་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོས་གནས་ལུགས་དེ་ཤེས་ན། རང་གཞན་དབར་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཕྱོགས་ནི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་ཚོས་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ། གཞན་ལ་སེམས་གནག་བྱེད་པས་དེ་དག་ལ་མྱིང་གཞོན་དང་བདེ་འཇགས་མེད་པའི་ཚོར་སྤང་བྱིན་ཏེ། ཁོང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་ནས་ནད་རིགས་འགོ་སླ་བ་བཟོ་ཡི་ཡོད། གཞན་ལ་སེམས་བཟང་བྱེད་པས་དེ་དག་ལ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྤང་བྱིན་ཏེ། ཁོང་ཚོའི་ལུས་པོ་ཐང་པོ་བཟོ་ཡི་ཡོད། ང་ཚོས་བདེ་ཐང་དང་བདེ་སྦྱིད་འདོད་སྐབས། གཞན་གྱིས་དང་ཚོར་སེམས་བཟང་བྱ་རྒྱུར་རེ་བ་བྱེད་པ་དང་། བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྤང་ཁྱོད་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་དང་ཚོས་བྱམས་བཅེ་དང་སྟོང་རྩེ་འདོད་པ་ལྟར་རང་ངོས་ནས་མི་གཞན་ལ་པར་བྱམས་པ་དང་སྟོང་རྩེའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས་ཞེས་པར་དོན་སྟོང་ཆེན་པོ་ལྟན།

དཔེ་མཚན་གྱི་བརྗོད་པ།

- “དང་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཚོར་བ་ཁག་ལ་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ང་ཚོས་དེ་དག་ལ་དོ་སྤང་བྱེད་སྐབས། ཚོར་བ་བདེ་བ་དང་། སྦྱིད་པོ། བརྟན་པོ་ཚོར་མིན་ཤེས་པ་དང་། ཡང་ན་ཚོར་བ་མི་སྦྱིད་པ་དང་། བརྟན་པོ་མེད་པ། ཆ་གོ་ཆེ་གོ་སོགས་གང་ཚོར་མིན་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།
- ད་དུང་དང་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་པོའི་ནང་ཚོར་བ་སྦྱིད་པ་དང་། ཞི་འཇམ་པ། བརྟན་པ་བཅས་ཚོར་ཕྱིར་རང་ངོས་ནས་

གང་ཕྱིད་ཐུབ་མིན་ཐད་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱ་བྱིར་ང་ཚོས་སྤངས་པའི་གནད་དོན་ཁ་ཤས་གང་དང་གང་
རེད་དམ། (སློབ་ཡུག་ཚོས་གོང་གི་སློབ་ཚན་དང་མཚམས་སྦྱར་བྱེད་སྲིད་བསམ་ཚུལ་གང་མང་གོད་དུ་ཆུགས།)”

- སོར་ཆུད་ཁུལ་གྱི་གྲང་སྤར་སྟོན། ང་ཚོ་སོར་ཆུད་ཁུལ་ལམ་སྟོམས་ཁུལ་དུ་ཡོད་སྐབས། དེར་བྱིད་གྱི་ལུས་པོའི་ནང་
གང་འདྲ་ཚོར་མིན་ང་ལ་སུ་རུང་གིས་སྟོན་ཐུབ་བམ། རྒྱ་མཚན་གང་རེད།
- ང་ཚོ་སོ་སོའི་སོར་ཆུད་ཁུལ་ལམ་སྟོམས་ཁུལ་དུ་ཡོད་སྐབས་ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ནང་ག་རེ་འབྱུང་གི་ཡོད་རེད་བསམ་
གྱི་འདུག བྱིད་རང་གི་བསམ་པར། ང་ཚོའི་ལུས་པོ་སོར་ཆུད་ཁུལ་དུ་གནས་ན་བདེ་ཐང་ཡོད་རེད་སྟེ་གྱི་འདུག་
གམ། འདུག་ན་རྒྱ་མཚན་གང་རེད། མི་འདུག་ན་རྒྱ་མཚན་གང་རེད།
- ང་ཚོ་སོ་སོའི་མཐོ་ཁུལ་དུ་ལྷུང་སྐབས་ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ནང་ག་རེ་འབྱུང་གི་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག བྱིད་རང་གི་
བསམ་པར། ང་ཚོའི་ལུས་པོ་མཐོ་ཁུལ་དུ་ལྷུང་ན་བདེ་ཐང་ཡོད་རེད་སྟེ་གྱི་འདུག་གམ། འདུག་ན་རྒྱ་མཚན་གང་
རེད། མི་འདུག་ན་རྒྱ་མཚན་གང་རེད།
- དམའ་ཁུལ་གྱི་ཐད་ག་རེ་བསམ་གྱི་འདུག རྒྱ་མཚན་གང་རེད།
- ང་ཚོའི་མཐུན་ཁྱེན་གྱི་མཛོད་ནང་གི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་བལྟས་ནས་མཐུན་ཁྱེན་ཞིག་ལ་བསམ་སློབ་གཏོང་རྒྱ། ཡང་ན་
གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་བྱོས། དེའི་ཆེ་ལུས་པོའི་ནང་གང་འབྱུང་བ་ཤེས་པ་བྱོས།
- (བྱུང་ན། མིའི་ལུས་པོའི་རང་འགྲུལ་དབང་ཅའི་མ་ལག་གམ་ལུས་པོའི་ནང་གི་དབང་པོ་སྟོན་མཁན་གྱི་པར་རིས་
ཤིག་སྟོན།) ང་ཚོར་བདེ་འཇགས་མེད་པའི་ཚོར་སྤང་ངམ་མཐོ་ཁུལ་ལམ་དམའ་ཁུལ་དུ་ཡུན་རིང་འཁར་ན། ལུས་
པོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཡག་པོ་མེད་པ་ཚན་རིག་པས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད།
- ང་ཚོར་མྱིད་གཞོན་བྱུང་སྐབས། ང་ཚོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་གིས་ལུས་པོའི་ནང་རྩིས་མང་པོ་སློད་ཅིང་། གཟུབ་
གཟུབ་མ་བྱས་ན་རྩིས་དེ་དག་གིས་ན་ཚ་བཅོ་སྲིད་པ་ཡིན།
- ང་ཚོས་འདོད་པའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་གི་ལས་ཀ་ཁ་ཤས་གང་རེད་དམ། དེ་ནི་འཕོ་བ་དང་། སྟིང་། སློབ་ལྟ་བུའི་ང་
ཚོའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཆ་ཤས་གང་ཞིག་ང་ཚོའི་ནང་གི་དབང་པོ་ཁག་སྤངས་འཛིན་བྱེད་མཁན་དེ་རེད། དེས་ཁ་
ལག་འཇུ་བར་བྱེད་པ་དང་། གཉིད་ཁུག་རྒྱ་དང་ངལ་གསོ་ལའང་རོགས་པ་བྱེད། དེ་བཞིན་ལུས་པོ་འཚར་ལོངས་
དང་ལུས་སྟོབས་རྒྱས་པ་ལའང་ཕན་འདོགས། མ་ཟད་སྟིང་གི་གཡུག་ཚད་དང་། སློབ་སྲིད་དབུགས་གཏོང་ལེན། ཁྲག་
རྒྱ་བ་བཅས་གྱི་བྱ་བ་སྤངས་འཛིན་བྱེད།
- བྱ་བ་དེ་དག་ཚང་མ་བྱེད་མཁན་དབང་ཅའི་མ་ལག་རེད། ང་ཚོ་སོར་ཆུད་ཁུལ་ལམ་སྟོམས་ཁུལ་དུ་ཡོད་སྐབས། བྱ་
བ་དེ་དག་ཉག་ཉག་བྱེད་ཐུབ་གྱི་ཡོད། དེས་ད་དུང་ང་ཚོ་ནད་འབྱ་དང་ནད་རིགས་ལས་སྤང་སློབ་བྱེད།
- འོན་ཏེ་ང་ཚོ་མཐོ་ཁུལ་ལམ་དམའ་ཁུལ་དུ་ལྷུང་སྐབས། དབང་ཅའི་མ་ལག་གིས་བྱ་བ་དེ་དག་བྱ་རྒྱུ་ཁག་པོ་བྱེད་གྱི་

ཡོད། དེ་ལས་སྒྲིག་སྟེ། ཉེན་ཁ་ལ་དོགས་ཐོན་ཆེ་བ་ཆགས་ནས་བདེ་ཐང་ཡོང་བར་ཕན་པའི་བྱ་བ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད།

- དངོས་གནས་ཉེན་ཁ་ཞིག་བྱུང་ན་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་རེད། ང་ཚོས་རྒྱུ་རྩུ་བྱོས་པའམ་ཐབས་ཤེས་ཤིག་བྱེད་དགོས། འོན་ཏེ་ཉེན་ཁ་དངོས་གནས་མེད་པ། དེ་ལྟར་དོགས་ཐོན་བྱེད་དགོས་ཀྱི་མེད།
- ང་ཚོ་མཐོ་ཁྲལ་ལམ་དམའ་ཁྲལ་དུ་སྒྱུར་སྐབས། ང་ཚོའི་སྤྱི་ལ་ག་རེ་འབྱུང་གི་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དང་། ཟས་འཇུ་བའི་རུས་པ། ངལ་གསེའི་རུས་པ་སོགས་ཀྱི་ཐད་ག་རེ་བསམ་ཀྱི་འདུག
- གལ་སྲིད་ཟས་ཏྲག་ཏྲག་འཇུ་མི་ཐུབ་པ་དང་། ངལ་གསེའི་ཏྲག་ཏྲག་མི་ཐུབ་པ། འཚར་ལོངས་ཏྲག་ཏྲག་མི་ཐུབ་ན་དཀའ་ངལ་རེད། མ་རེད་དམ།
- གལ་སྲིད་ང་ཚོར་ཉེན་ཁ་མ་ཕྱད་པ་དང་། ང་ཚོ་བདེ་འཇགས་ངང་གནས་ཕྱིར་དབང་ཅའི་མ་ལག་གིས་དམིགས་བསལ་བྱ་བ་བྱེད་མི་དགོས་ན། ང་ཚོ་ཁྲལ་གང་ཞིག་དུ་གནས་ངེས་སམ།
- ང་ཚོས་མི་གཞན་ཞིག་གི་སེམས་ནང་བདེ་འཇགས་མེད་པ་དང་མཐོ་ཁྲལ་ལམ་དམའ་ཁྲལ་དུ་སྒྱུར་བ་བཟོ་དགོས་སམ། དེ་གཉིས་གང་རུང་དུ་སྒྱུར་བར་བྱེད་པ་ལ་ང་ཚོས་གང་བྱེད་ངེས་སམ། (བསམ་ཚུལ་ཤོད་དུ་ཆུགས།)
- གལ་སྲིད་མི་ཞིག་སོར་ཆུད་ཁྲལ་གྱི་ཕྱི་རོལ་དུ་ཁྱར་ཆོ། དེ་སོར་ཆུད་ཁྲལ་དུ་གནས་རྒྱུའམ་སྤར་གསོ་བྱ་རྒྱུར་ང་ཚོས་རོགས་རམ་གང་བྱེད་ངེས་སམ། (བསམ་ཚུལ་ཤོད་དུ་ཆུགས།)

ངེས་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ། རྒྱུ་མཉམ་ ༡༩

བྱ་ར་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་འདྲིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་འཁུལ་སྟོན་བྱེད་པ།

སྤྱི་ཁོག

སྦྱོང་བཟར་འདིའི་ནང་། སློབ་ཕྲག་ཚོས་མཉམ་རུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་དགོད་བྲོའི་འཁུལ་སྟོན་ཞིག་བཟོ་རྒྱུ་རེད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་འདི་ལྟར་བྱ་རྒྱུའི་རུས་པ་ཡོད་ཆོ། འཁུལ་སྟོན་དེ་བརྟན་པར་བརྒྱབ་སྟེ་སྤྱི་གཞི་བརྟན་ཐུང་ཐུང་ཞིག་བཟོ་ཡི་ཡིན་ཞེས་སློབ་ཕྲག་ཚོར་ཤོད་དགོས།

ནང་དོན། / འཚོལ་ཞིབ་དགོས་པའི་ངེས་ཤེས།

- དུམས་བཅའི་ཚོར་བ་མེད་ན་ང་ཚོར་ལྗེད་གཞོན་དང་བདེ་འཇགས་མེད་པའི་ཚོར་སྣང་སྦྱིན་ཞིང་། སོར་ཆུད་ཁྲལ་ལས་སྒྱུར་བར་བྱེད། དུམས་བཅའི་ཚོར་བ་ཡོད་ན་ང་ཚོར་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་སྦྱིན་པ།
- ལྗེད་གཞོན་ཆུང་ན་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ།
- གཞན་ལ་སྤྱི་ཇེ་དང་གྲས་བཅི་བྱས་ཏེ། གཞན་ལ་བདེ་འཇགས་དང་། བདེ་སྦྱིད། བདེ་ཐང་བཅས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཤུགས་

མཁོ་ཆས།

- འདྲིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་གྱི་གུང་སྒྱུར།
- སློབ་ཚན་དང་པོའི་སྐབས་བཅོས་པའི་ཕན་ལས་གྱི་གུང་སྒྱུར།

ལམ་སྟོན།

- སློབ་ཚན་དང་པོའི་སྐབས་བཅོས་པའི་འདྲིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་དང་ཕན་ལས་ཁག་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གྲོས་མཐུན་སྒྱུར་བཅི་བྱེད་མིན་ལ་མ་སྟོན་པར། དེ་དག་གི་ཐོག་གཞི་བཞག་ཏེ་སྒྱུར་བཅོ་ཡི་ཡིན་ཞེས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས། སྒྱུར་བཅོས་རྒྱུ་ལྟ་ཡིན། (ཁྱེད་ཀྱིས་སྐབས་ལྔ་པ་སྟོན་ཞིག་བཅོས།) སྒྱུར་བཅོ་བའི་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་སྒྱུག་ཆོད་དངོས་མིང་མ་ཡིན་ཅིང་ག་སྒྲིག་ཟེན་པའི་མི་སྡེའི་མིང་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུ་མ་བཤེད་པ་བྱོས། སྟོན་ལྟར་སློབ་སྒྱུག་གཅིག་གིས་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ལྟར་འབྲེལ་བྱ་དང་། གཞན་གཅིག་གམ་གཉིས་ཀྱིས་དེ་མཐོང་ནས་དངོས་སུ་ཕན་པའི་ལས་སུ་འཇུག་གི་ཡོད་པ་འབྲེལ་དགོས།
- སྒྱུར་བཅོས་ཆར་བའི་རྒྱུ་དང་སྒྲུང་པ་ཁག་ལ་དེ་འབྲེལ་བྱ་འཇུག་དགོས། ཁྱེད་ཀྱིས་ “འགོ་ཚུགས་” ཞེས་བཤེད་སྐབས། ཁོང་ཆོས་སྒྱུར་དེ་འགོ་འཇུགས་དགོས་པ་དང་གཞན་ཆར་མ་ཁུ་སེམ་པོར་བལྟས་ནས་སྟོན་དགོས། ཞེས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་ལ། ཡང་ཁྱེད་ཀྱིས་ “དལ་དུ་ཐོངས་” ཞེས་བཤེད་སྐབས། ཁོང་ཆོས་ལུས་ཀྱི་གཡོ་འགྲུལ་དལ་དུ་བཏང་སྟེ། ལྷག་ཅུ་རིང་སོ་སོའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཆོར་བ་ཁག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས། (བྱ་རྒྱེད་པ།) ད་དུང་ཟུར་ཉན་སློབ་སྒྱུག་ཆོར་སྒྱུར་ནང་གི་མི་སྡེ་དེ་དག་གི་ལུས་པོའི་ནང་ཆོར་སྒྱུར་གང་འདྲ་བྱུང་མིན་དང་མི་སྡེ་དེ་དག་ལྟར་གང་དུ་ཡོད་མིན་ཐད་ཁྱེད་རང་ཆོས་ག་རེ་བསམ་གྱི་འདུག་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོག་མར་དྲིས་ན་འདྲ་ཆོག་ཡང་བསྐྱར་ཁྱེད་ཀྱིས་ “འགོ་ཚུགས་” ཞེས་བཤེད་སྐབས། འབྲེལ་མཁན་སློབ་སྒྱུག་ཆོས་སུ་མཐུད་དེ་འབྲེལ་དགོས། ཁྱེད་ཀྱིས་ “མཆམས་ཞོག” ཅེས་བཤེད་སྐབས། ཁོང་ཆོས་འབྲེལ་མཆམས་འདྲིན་དགོས།
- སྐར་མ་གཅིག་ཅུ་འགོར་སྟེད་པའི་བྱུང་བ་དེ་འབྲེལ་ཟེན་པའི་རྒྱུ་དང་སྒྲུང་པ་ཁག་ཆོར་སྒྱུར་ཉན་པ་གཉིས་ཀར་སོ་སོས་གང་མཐོང་བ་དང་ཆོར་བའི་ཐད་བསམ་ཚུལ་ཤོད་དུ་རྒྱགས། དེ་ནས་ཁྱེད་རང་ཆོར་སྒྱུར་ནང་ཡོད་ན་ཕན་ལས་གང་འདྲ་ཞིག་བྱས་ཡོད་རྒྱུ་རེད་ཅེས་ཟུར་ཉན་པ་ཆོར་འདྲིན་དགོས།
- ལྷན་ལོན་དེ་ཆར་བ་དང་། དུས་ཆོད་ལྷག་ན་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་སྒྱུག་ཆོར་སྒྱུར་གཞན་ཞིག་བཅོ་དུ་རྒྱགས།

སློབ་ཁྱིད་མན་ངག།

ཤར་སྟོན་གྱི་ལག་ལེན་འདི་ཁྱེད་ཀྱིས་ཐེངས་འགའ་ཡང་བསྐྱར་བྱས་ཀྱང་ཆོག། བྱེད་ཐེངས་རེར་འདྲིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་མི་

འདྲ་བ་རེའམ་བྱེད་སྒོ་མི་འདྲ་བ་རེར་དོན་ན་བྱེད་དགོས། དེ་བཞིན་བྱིད་ཀྱིས་འཛིན་ཁང་ནང་དངོས་སུ་བྱུང་བ་དེ་འདྲ་ལག་
བསྟར་བྱས་ན་འང་ཆོག དེ་ཡང་འབྲབ་མཁན་ཆོས་སོ་སོའི་ལུས་ཆོར་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་དང་རྩལ་ལམ་བྱ་སྟོན་གང་འདྲ་ཞིག་
ཕན་ཐོགས་ཆེ་མེན་བསམ་རྒྱུ་ཤོད་དུ་བཅུག་པ་དང་ཆབས་ཅིག་བྱུང་བ་དེ་དག་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་ལ་འབྲེལ་བ་རི་
ལྟར་ཡོད་མེད་དང་། བྱུང་བའི་རྒྱུ་རིམ་ཁོད་སྟོབ་ལྷག་ཆོར་མཐུབ་སྟོན་བྱེད་དགོས།

མཚུག་གི་རྒྱས་ལོན། སྐར་མ། 4

- “དེ་རིང་བྱིད་ཀྱིས་ང་ཆོའི་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་སྐོར་ལ་ཤེས་རྟོགས་ག་རེ་བྱུང་ངམ།
- འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་ཀྱིས་ང་ཆོའི་ལུས་པོར་ཤུགས་རྒྱུ་རི་ལྟར་སྦྱིན་ནམ།
- བདེ་སྦྱིད་ཅེས་པ་ང་ཆོས་ལུས་པོའི་ནང་ནས་ཆོར་བ་ཞིག་རེད་དམ། དེ་ང་ཆོས་རི་ལྟར་ཤེས་སམ། བྱམས་བཅེ་རི་ལྟར་
ཆོར་ངམ།
- དེ་རིང་ང་ཆོས་གང་བྱས་པའི་རྗེས་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་ཐོག་ཁ་སྟོན་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་འདུག་སྟམ་པ་དེ་འདྲ་
འདུག་གམ།
- བྱིད་ཀྱིས་བྱམས་བཅེའི་སྐོར་ལ་ཤེས་པའམ་སྟོང་བརྟར་བྱས་པ་གང་ཞིག་སྐབས་རེ་ཡང་བསྐྱར་བེད་སྟོན་བྱེད་འདོད་
པ་དེ་འདྲ་ཡོད་དམ།”

ཆོས་བྲིས་འཕར་མ། (writing extension)

བྱམས་བཅེས་ང་ཆོར་སྦྱིད་པོ་དང་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཆོར་སྣང་སྦྱིན་སྐོར་ང་ཆོས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད། ང་ཆོར་ཉིན་ལྟར་གཞན་
ལས་བྱམས་བཅེ་ཐོབ་སྐབས་གཞན་ལ་ཕར་སེམས་བཟང་བྱ་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ། གཞན་ལ་སེམས་བཟང་བྱེད་སྐབས་ཁོང་
ཆོར་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཆོར་བ་སྦྱིན་ཞིང་། སོར་རྒྱུད་ལུལ་དུ་གནས་པའམ་བསྐྱར་ལོག་བྱ་རྒྱ་ལས་སྒྲ་བ་བཟོ་ཡི་ཡོད། ང་ཆོས་
གཞན་ལ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཆོར་སྣང་རི་ལྟར་སྦྱིན་པའི་ཐད་ང་ཆོའི་གསར་དེབ་ནང་ལྟ་དགོས། གཟའ་འཁོར་རྗེས་མར་གྲོགས་
པོ་ཞིག་ལ་རོགས་པ་བྱེད་དགོས་པ་མཐོང་ན། བྱིད་ཀྱིས་ཕན་ལས་གང་དང་གང་བྱ་ཐབས་བྱེད་དམ།