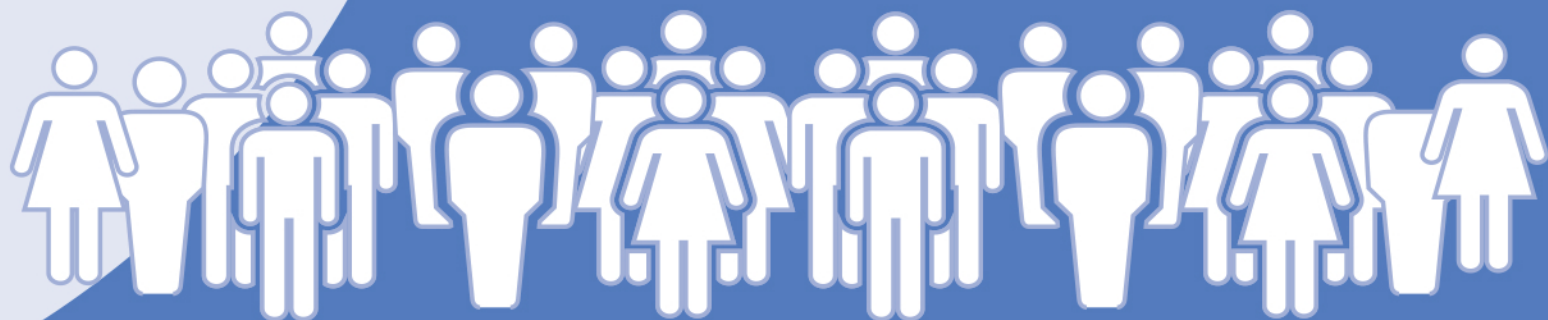
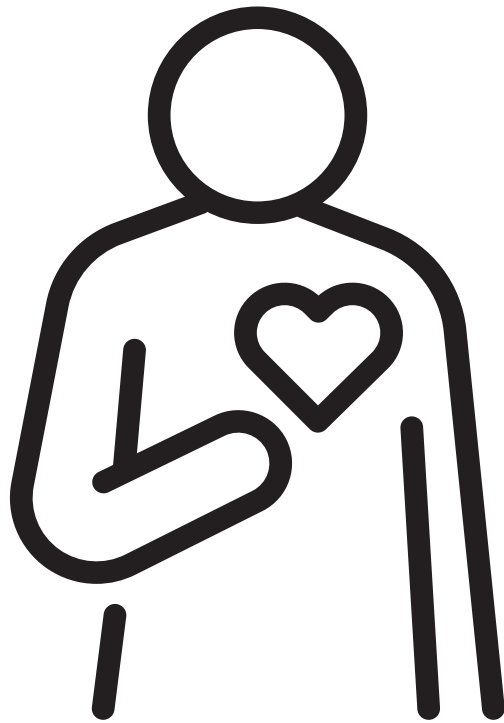


སྤྱི་ཤིས་ཡོན་ཏྲོན་གསོ་བྱེད་དེབ།



ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་དཔར་འགྲེམས་བྱས།

ཕྱི་ལོ་ལོ་ན་སློབ་གསོ་ལྟེན་དེ་བ།



ཨ་མ་དེ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་ཚྭ་སྒྲིག་བྱས།

ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་དབར་འགྲེམས་བྱས།

ཚཱ་སྒྲིག་ཐེངས་དང་པོ།	First Edition	མངགས་ཉེ་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
བྱི་ལོ། ༢༠༢༣	March 2023	
དཔར་ཐེངས་དང་པོ།	First Printing	
དཔར་གྲངས། ༡༠༠༠།	1000 Copies	

སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན།

བྱང་འཕར་བསྟན་འཛིན་བསྐྱེད་པ་

ཐོད་སྦྱར་བ།

དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་མཆོན་ལེགས།

དེབ་གཟུགས་དང་

ཁྱབ་ཤིང་ལྟུང་འགོད་བ།

བསྟན་འཛིན་དཔལ།

ཁུ་དག་པ།

བཙུན་འགྲུས་བསམ་འཕེལ། བསྟན་འཛིན་བསྐྱེད་པ་

དགེ་འདུན་དོན་ཡོད། བསྟན་འཛིན་དཔལ།

Special Acknowledgement
Funded by DANIDA through CICED



Cable: SHERIG
Phone: +91-1892-222572/222721
Fax: +91-1892-223481
Email: education@tibet.net
Web: www.sherig.org/tb

མཉམ་པ་ལྷན་དུ།

ཅེད་དེབ་འདི་ནི་ཨི་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་ཚཱ་སྒྲིག་གནང་བའི་སྤྲི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསལ་ཅེད་དེབ་ (The SEE Learning Playbook) ཞེས་པ་ས་རྒྱ་བོད་ཀྱི་མཐོ་རིམ་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སྤྲི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསལ་མཐུན་སྦྲུང་བ་དང་ལྷ་བྱུང་དགེ་ལྡན་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་མཆོན་ལེགས་ལགས་ལ་འབོད་སྐུལ་ཞུས་པ་བཞིན། ཨིན་ཡིག་ཐོག་ཡོད་པ་བོད་སྐད་ཀྱིས་འདི་ག་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་དབར་འབྲེམས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། ཅེད་དེབ་འདིའི་ནང་ཉན་ཆབས་ཆེ་བའི་སེམས་སྤྱོད་སྒྲངས་འཛིན་དང་། བན་པ་ཉེར་བཞག་གི་བྱེད་སྒྲོ། རང་ལ་དམིགས་པའི་སྣང་རྗེ། མི་གཅིག་གྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས་སོགས་སྤྲི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསལ་བརྗོད་གཞི་མང་སོ་ཞིག་བྱེད་སྒྲོ་དང་ལག་ལེན་བྱུང་འབྲེལ་གྱིས་བསྟན་ཡོད་ལ། ཆོག་དོན་གྱི་ཐད་ནས་གཞི་རིམ་གོང་འོག་བར་གསུམ་མཐ་སྟོན་སློབ་དགེ་ལྡན་ཆང་མས་གོ་བྱུང་བ་མ་ཟད། ལག་ལེན་བསྟར་བར་སྟབས་བདེ་བས། ཅེད་དེབ་འདི་བརྒྱུད་དགེ་སློབ་གཉིས་ཀའི་སེམས་སྤྱོད་

སྤངས་འཛིན་དང་། བྱམས་སྤྱང་རྩེའི་སློ་གོང་འཕེལ་འགོ་བའི་རེ་བ་དང་བཅས། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༣
ཆོས་ ༡༠ ལ།



ནང་དོན་མེད་མེད།

[illegible]

ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ་ཡུལ།

ཅེད་དེབ་འདི་སྤེལ་ཡོན་སློབ་གསལ་བསྐྱབ་གཞིའི་ཅ་འཛིན་ཅོམ་སྤྲིག་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་ལིན་ཏི་ སེ་གི་སེན་ཏི་མི། (Lindy Settevendemie) ཁི་རིས་ཀྱ་ ཏི་ན་རི། (Christa Tinari) རླེན་ཏེན་ཨོ་ཇ་བ་ ཏི་ སིལ་བ། (Brendan Ozawa-de Silva) དགོ་བཤེས་སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན་བཅས་ནས་ཅོམ་སྤྲིག་གནང་། གཞན་ཡང་སློབ་སྟོན་གཙོ་གསུམ་ཨི་ལན་ མི་ལར་ ཀེ་རྩས་ (Elaine Miller-Karas) དང་སེམས་བསྐྱད་བཅས་ཐབས་ལྟེ་གནས་ཁང་གི་སྤྲི་ཚོགས་སོར་ཚུད་སློམ་གཞི་ནས་སེམས་བསྐྱད་སོར་ ཚུད་ནས་པའི་ཐད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ནམས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་བཅུག་པར་བཀའ་བློན་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཅེད་དེབ་འདིའི་ནང་གི་བྱེད་སློ་དང་ལག་ལེན་ ཁག་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་དང་། དགོངས་ཚུལ་གསུང་མཁན་གྱི་འཛམ་གླིང་ས་ཁྱོགས་གང་སར་བཞུགས་པའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་བ་དང་ ། སློབ་མ་ཆང་མར་སྟོང་དབུས་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ།



ཀླུ་ཆེན་མོ་གྲོག་པ་པོ་རྒྱལ་སྤྱི་ལ།



སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྦྲེལ་གསལ་ཆེད་དེབ་གཟིགས་པར་དགའ་བསུ་བྱ།

ང་ཚོའི་མི་ཆེ་ལ་སྤྱིད་སྤྱུག་གཉིས་ཀའི་རང་བཞིན་དུས་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་འདྲིའི་ཐད་བྱེད་རང་ངོ་མཆར་སྤྱིས་སྤྱོད་ངམ། འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་མི་ཆེ་ལ་སྤྱིད་སྤྱུག་ཉམས་སུ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ལུས་དང་སེམས་རང་ཆས་སུ་ཡོད། མི་ཆེ་དོན་སྤྱིད་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོད་ཀྱི་ནི་སྤྱི་སེམས་ལྡན་པ་དང་། ཡང་ན་མགོ་རྒྱུག་ཅན་ཞིག་དེ་གཉིས་ཀའང་ཡིན་སྟེ། ཡིན་ནའང་སྤྱབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ། མི་ཆེ་སྤྱངས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཡོངས་རྫོགས་ང་ཚོར་སྤྱོད་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོ་ཆང་མར་སོར་ཆུད་དང་བདེ་ཐབས་ཀྱི་རྒྱས་པ་རང་བཞིན་ལྡན་སྤྱིས་སུ་ཡོད་པ་དང་། རྒྱས་པ་དེ་ཚོ་ང་ཚོར་ཡོད་པ་དོ་ཤེས་པས་ཀྱང་དེ་དག་གི་རྒྱས་པ་ཤུགས་ཆེ་དུ་འགྲོ་བར་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

དེབ་འདྲིའི་ནང་གི་ནང་དོན་དང་བྱེད་སྒྲུབ་ང་ཚོའི་རང་བཞིན་ལྡན་སྤྱིས་ཀྱི་བཟང་པོའི་རྒྱས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཕྱོགས་སྤྱིག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། བྱེད་རྒྱུ་པས་དེ་དག་ལ་བལྟས་ཏེ་གང་ལ་དགའ་མོས་ཆེ་བ་ཡོད་མེད་གཟིགས་ཀྱི་སྤྱི་སྤྱོད་མ་ཁུ་ཡི་ཡོད། བྱེད་སྒྲུབ་ཤིང་གཉིད་གཅིག་ལུས་བྱེད་བྱུང་ལ། ཁ་ཤིས་ནི་བྱེད་རང་གི་གྲོགས་པོ་དང་ནང་མི་མཉམ་དུ་བྱིས་ཆང་དང་འཛིན་བྱེད་ཕྱི་ལོགས་ལའང་བྱེད་བྱུང་། བྱེད་རང་བྱེད་སྒྲུབ་དེ་དག་ནས་ཁག་ཅིག་ལ་དགའ་མོས་ཆེ་བ་ཡོད་སྟེ། དེ་དག་གི་ཁྲིད་ནས་བྱེད་རང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཤོས་བྱུང་བ་དེ་སྤྱི་མཐུན་དེ་ཉམས་ལེན་བྱས་ན་འགྲིག།

དེབ་འདྲི་ནི་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་ལས་གཞི་ཞེས་སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་སྤྱོད་། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སྦྲེལ་གསལ་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོ་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཟས་གོས་གནས་མལ་དང་། ཐོན་སྐྱེད་སོགས་ཀྱི་དངོས་པོའི་མཐུན་རྐྱེན་དགོས་པ་ནི་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན། ཡིན་ནའང་། ཆན་རིག་དང་རྒྱན་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཀྱང་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་སྤྱོད་གི་བདེ་ཐབས་ཆེད་དུ་མཛུབ་སྟོན་དང་། བདེ་འཇགས། དོན་སྤྱིད་ལྡན་པ། རང་སོ་སོའི་སེམས་སྤྱོད་ཤེས་རྒྱུ་དང་སྤྱངས་འཛིན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པའང་བཤད་ཡོད། སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྦྲེལ་གསལ་ཡིས་ང་ཚོའི་སེམས་སྤྱོད་དང་། སྤྱི་ཚོགས། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བདེ་ཐང་ཐད་ལ་དམིགས་ཀྱི་ཡོད།

འདྲིའི་ནང་སྤྱིད་རྗེ་དང་། མ་ལག་ལ་ལྟ་ཚུལ་། སེམས་སྤྱོད་འཕྲོད་བསྟེན་སོགས་སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་སྤྱོད་གི་རྒྱས་སྤྱོད་པ་གོང་འཕེལ་དུ་བཏང་ནས། མི་ཆེ་ལ་སྤྱིད་པའི་སྤྱིད་སྤྱུག་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གཏོང་ལེན་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་ལག་ཆ་དང་ཐབས་ལམ་རྒྱམས་གསལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལུས་པོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ནི་ལུས་ཀྱི་གཙང་སྦྲ་དང་ནད་ན་ཆ་ལས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེད་དུ། རང་གིས་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་གོམས་གཤེས་འཇགས་པའི་ཐོག་ནས་ཁ་དང་ལག་ལ། སོ་སོགས་རྒྱན་དུ་འཁུས་པ། དེ་བཞིན་དུས་ཐོག་ལ་གཉིད་དང་ལུས་རྩལ་སྤྱོད་པ་ཞིག་ལ་

ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སེམས་སྤྱོད་འཕྲོད་བསྟེན་ནི་རང་གི་སེམས་སྤྱོད་འབྲ་མིན་དང་། སེམས་ཁྲལ། དེ་བཞིན་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་
ལམ་སོགས་ལ་སྐྱེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་པན་ཐོགས་ཡོད་པའི་གོམས་གཤེས་བཟང་པོ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་གི་ཆར་ཆན་
རིག་ཉམས་ཞིབ་མང་པོའི་ནང་དུ་ང་ཚོས་སེམས་སྤྱོད་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་རྒྱུ་པ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བྱུང་བ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོའི་
ལུས་སེམས་གཉིས་དང་། འབྲེལ་ལམ་སོགས་ལ་ལུགས་སྒྲིལ་ཏེ་ཅང་བཟང་པོ་འཛོལ་བྱུང་བ་གསལ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཅིང་དེ་བའི་མི་ཆང་མས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་པས་རང་གི་ཐོགས་པོ་དང་ནང་མི་སྤྱ་འབྲ་ཞིག་ལ་འང་བྱུགས་བདེ་པོའི་ངང་ནས་ཁྲལ་སྟེལ་
གནང་རོགས། དངོས་གཞི་འགོ་མ་བཅུགས་གོང་ལ་བྱེད་རང་གི་ཆོར་བ་དང་དཀའ་ངལ་ལ་སོགས་སྟོ་ཐག་ཉེ་པོའི་ཐོག་ནས་བཤད་སའི་
གང་ཟག་ཅིག་བསམ་སྟེའི་ནང་དུ་ཤར་བར་གནང་རོགས། སྤྱིར་བཏང་བྱེད་སྟོ་འདི་དག་རང་ཉིད་གཅིག་ལུས་རང་དབང་གི་ཐོག་ནས་བྱེད་
བྱུང་ནའང་། གཞན་ལས་རོགས་བ་ལེན་བ་དང་། རང་གིས་གང་སྤྱོད་བཞིན་པའི་སྟོར་སྟེང་མོལ་བྱེད་ཆེད་གཞན་ལ་འབྲེལ་གཏུགས་བྱས་
ནའང་འགྲིག་གི་ཡོད།

སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྟོབ་གསའི་ཅིང་དེ་བའི་རིན་མེད་ཡིན་པ་དང་། རང་གི་ཐོགས་པོ་དང་ནང་མི་སྤྱ་འབྲ་ཞིག་ལ་འང་ཁྲལ་སྟེལ་གནང་ན་འགྲིག་
གི་ཡོད། གལ་ཏེ་བྱེད་རང་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྟོབ་གསའི་སྟོར་ལ་མང་ཙམ་མཁྱེན་འདོད་ཡོད་ན། ང་ཚོའི་བླ་ཆོགས་ (seelearning.
emory.edu) དང་སྤྱི་ཆོགས་བླ་ཆུ་ལ་གཞིགས་རོགས། (seelearning.emory.edu compassion.emory.edu)



seelearning@emory.edu



seelearning.emory.edu
compassion.emory.edu

ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་སྟོར་མང་ཙམ་མཁྱེན་འདོད་ཡོད་ཆོ། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཤེས་
རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བླ་ཆོགས་ secularethics.net ལ་གཞིགས་རོགས་གནང་།

ཕྱེད་དེ་བ་ཐེད་ལྷོད་བྱེད་སྟངས།

ཅད་དེ་བ་འདི་ལོ་ནང་གི་བྱེད་སྒོ་ཁག་གིས་རང་ལ་ཡུན་གནས་སྐབ་པའི་བྱས་ཅས་གསར་བ་རིགས་རོ་སྟོན་བྱེད་གྱི་ཡོང། ཅད་དེ་བ་འདི་གོ་
རིམ་ཉམས་རྒྱུན་དུ་སྤྱད་ན་རང་ལ་ཅས་གྱི་རིགས་སྟོང་རྒྱ་དང་། དེ་དག་གི་བྱས་པ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོང། བསམ་
གྲོ་གསར་བ་དང་། ཆོར་བ། རང་གཞན་གཉིས་ཀར་སེམས་ཁུར་གྱི་བསམ་གྲོ་ཡར་རྒྱས་ཡོང་རྒྱུར་དུས་ཆོད་དང་སྟོང་བརྟན་དགོས་ངེས།
དེར་བརྟེན་ང་ཆོའི་རེ་བ་ལ། བྱེད་ཆོས་ཅད་དེ་བ་འདི་བརྒྱུད་དེ། ཨ་རྒྱ། ཞེས་པའི་བསམ་པ་སྐྱེ་འགྱུར་རེ་འདུན་ཞུ་ཡི་ཡོང།

བྱིད་རང་གིས་ཉི་མ་རེ་རེ་དང་། ཡང་ན་བདུན་ལྷག་རེ་རེའི་ནང་རང་ལ་བན་རྩ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཚལ་གསར་བ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་སྤྱད་
འདོད་ཉན་ཉན་ཡོད་པ་དང་། དེ་བརྒྱད་ནས་ཚལ་གང་ཞིག་རང་ལ་འཚམ་པ་ཤེས་ཐུབ། རང་ལ་བན་ཐོགས་ཆེ་ཤོས་གང་ཡིན་པ་དེ་འཚོམ་
དགོས། ཚལ་གསར་བ་དེ་ཉིད་གོམས་འདིས་ཡང་ཡང་བརྟེན་ན་གོམས་གཤིས་སུ་ཆགས་འཕྲོ་བ་དེ་ཡང་བན་དགོས། དེར་བརྟེན་ཐོག་
མར་དགའ་ངལ་སྤྱད་པའི་སྐབས་ལམ་སངས་ལྟོས་གཏོང་བྱེད་མི་རུང་། ལག་ལེན་བྱེ་བྲག་པ་ཁ་ཤས་གོམས་འདིས་གང་འཚམ་ཐེབས་ཐེས།
མི་གཞན་དང་ལྷན་དུ་འང་མཉམ་སྦྲེད་བྱེད་སྤྱི་འདོད་པ་སྐྱེབས་ངེས། དེ་ནི་རང་གི་ཐོགས་པོ་དང་ནང་མིར་བྱམས་བཅེ་བསྐྱབ་ཚུལ་ལག་
ཤོས་ཤིག་ཆགས་ཡོད།

ཆེད་དེབ་འདི་ལས་བྱེད་ཀྱིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ཁག་ནི།

འབྲས་མའི་ཐབས་བྱས། (Help Now! Strategies) འདི་ནི་རང་ཉིད་དུས་རྒྱུད་དུ་སེམས་ཞི་སྟོང་རང་གནས་འདོད་དང་། སེམས་ལ་
རྒྱས་ཤུགས་འཕར་མ་སྟོན་པའམ། སོར་ཚུད་ཁུལ་ལ་ཕྱིར་ལོག་སྐབས་ལ་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལ་བཅུད་སྟོན་བྱས་ཆོག དེ་དག་མང་ཆེ་བའི་
དུས་ཡུན་སྐར་ཆ་ ༡༠ ཡིན། འོན་ཏེ་དུས་ཆོད་ཡོད་ཆེ་དེ་ལས་མང་བའང་བཏང་ཆོག

ངག་འདོན་ཆིག (self-scripts) འདི་དག་གི་དུས་ལུན་ཉ་ཅང་ཐུང་བ་དང་། སྐར་ཆ་ ༡༠ རང་ཚུན་ལ་ཆར་བྱལ། སྒྱིར་བཏང་འདི་དག་ས་གནས་ག་པར་བྱས་ནའང་ཆིག་གྲང་། རྣམ་གཤེད་མེད་པར་སྟོད་སྟོད་ངང་ཆིག་དོན་རྣམས་ལ་བསམ་སྟོག་གཏོང་བྱལ་བའི་ས་ཆ་ཞིག་ལ་མར་སྟོད་པའི་དུས་སུ་བྱེད་སྟོལ་འདིར་བྱལ་འབྲས་ཡག་ཤོས་ཐོན་བྱལ། ངག་འདོན་ཆིག་འདིའི་དགོས་དམིགས་ནི་ལག་ལེན་ནས་བྱེད་སྟོལ་དེའི་ནང་དོན་སྟོང་པོ་རང་ཉིད་ལ་བྲན་སྒྲུལ་ཡོང་བའི་ཆེད་ཡིན།

སྐྱེར་བཅར་ར་ཆོས་ཉིན་པའི་འཆོལ་པའི་བརྒྱད་རིམ་ཁོད་གང་ལ་གང་འཆམ་སྐྱེར་ས་ཡོད་ཀྱང་ལམ་སེར་བརྗེད་གི་ཡོད། རག་འདོན་ཆིག་འདི་
དག་སྐྱེར་སྐྱེར་བྱས་པས། རྣམ་གཞག་འདི་དག་ར་ཆོལ་ཉིན་པའི་ནང་བརྟན་པོར་གནས་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་
རག་འདོན་དེ་དག་སྐྱེ་འབྱུག་བྱས་ཏེ་སྤྲ་དགོང་གང་རྩང་ལ་ཁོམ་པ་ཡོད་སྐབས་ཉན་ན་ཡང་ཆོག་ཡང་ཁྱེད་རང་གིས་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཤོས་
ཡོད་པའི་རག་འདོན་ཆིག་སྐྱེར་བརྒྱད་ཐུབ་ན། ག་དྲིས་ཡིན་ཡང་འདྲ་ཐུབ་པ་དང་སྐྱེར་སྐྱེར་བྱེད་ཐུབ།

ལག་ལེན་ཁག འདི་ལ་དུས་ལུན་ཅུང་རིང་བ་འགོར་བ་དང་། སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན་འདི་ཚའི་དུས་ལུན་སྐར་མ་ ༡ ནས་ ༣ བར་ཡིན། ས་ཆ་ཁ་ཁུ་སེམ་པོ་ཞིག་བཅའ་ནས་རང་ཉིད་གཅིག་བྱ་དང་། ཡང་ན་གཞན་དང་མཉམ་དུ་བྱས་ན་འང་འགྲིག་ཐོག་མར་ལག་ལེན་གྱི་ལམ་སྟོན་ཁག་མར་སློབ་དགོས། ཆོག་སྐྱབ་རེ་རེའི་མཆམས་ལ་སྐར་ཆ་ཁ་ཤས་རེ་བར་མཆམས་བཞག་ནས་སློབ་སྦྱོང་། གནད་འགག་སྐབས་བར་མཆམས་ལུན་རིང་ཅམ་འཛོག་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ལག་ལེན་གྱི་ལམ་སྟོན་ཐོག་བསམ་སྟོབ་གཏོང་རྒྱའི་དུས་ཚོད་མང་བ་ཐོབ་ཐུབ། བྱིད་རང་གིས་ལག་ལེན་གྱི་ལམ་སྟོན་སྤྱི་འདུག་བྱས་ནས་ཉན་པ་འཇམ། མི་གཞན་ཞིག་ལ་སློབ་ཏུ་བཅུག་ན་འང་འགྲིག་ལག་ལེན་གྱི་ལམ་སྟོན་ནང་ནས་གནད་དོན་བྱེ་བྲག་པ་ཁ་ཤས་ཏེ། དཔེར་ན། ཚོད་རྩོག་འདུམ་སླིག་ཆེད་དུ་འགོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་གྱི་བསམ་བ་ལྟ་བུ་ནི་གནས་སྐབས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་དམིགས་ཏེ་ཆེད་སླིག་བྱས་ཡོད་པས། རང་ཉིད་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ལ་དཀའ་ངལ་སྤང་བ་དང་། གཞན་དང་ཚོད་རྩོག་གྱུར་བ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་ལག་ལེན་བསྐྱར་རྒྱའི་གནད་དོན་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

བྱིད་སློབ་འགྲུལ་ཤོག བྱིད་སློབ་འདི་དག་ལ་དུས་ཚོད་མང་ཤོས་འགོར་གྱི་ཡོད། བྱིད་རང་གིས་བྱིད་སློབ་ཞིག་མཐུག་བསྐྱེལ་བར་ཚུ་ཆེད་བྱིད་ཀའམ་དེ་ལས་མང་བ་འགོར་སྤིང་། བྱིད་སློབ་ག་དུས་སྤེལ་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་། རང་ཉིད་གཅིག་བྱས་སྤེལ་རྒྱ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་རོགས་པ་དང་མཉམ་དུ་སྤེལ་དགོས་མིན་ཐད་སྟོན་ཚུད་ནས་བསམ་སྟོབ་གཏོང་དགོས།

གལ་ཏེ་བྱིད་ཀྱིས་བྱིད་སློབ་འགྲུལ་ཤོག་དེ་ཐེངས་གཅིག་ལས་མང་བ་བཅད་སྟོང་གཏོང་རྒྱ་ཡིན་ན། འགྲུལ་ཤོག་ནང་ལན་བརྒྱབ་པ་དེ་འབྲི་དེབ་ཀྱི་ནང་འགོད་ཐུབ་པ་བྱིད་དགོས།

གལ་ཏེ་དུས་ཚོད་ཡོད་ན་ཐོག་མར་བྱིད་སློབ་འགྲུལ་ཤོག་ནས་འགོ་བཅུགས། དེ་ནས་སྐབས་ཐོག་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ལག་ལེན་དང་། དེ་ནས་རང་གི་དག་འདོན་ལག་བསྐྱར་དེ་དག་གོ་རིམ་ལྟར་སློབ་ཐབས་གནང་རོགས། གལ་ཏེ་བྱིད་ཀྱིས་བྱིད་སློབ་འགྲུལ་ཤོག་སྟོན་ལ་བཀང་ཡོད་ན་བྱིད་སློབ་ཇི་ཅམ་གྱི་ཐུང་བ་དེ་དག་ལ་བྱུབ་འབྲས་ལེགས་པ་ཐོན་གྱི་རེད། གལ་ཏེ་བྱིད་རང་ལ་དུས་ཚོད་དེ་ཅམ་མེད་ན་གོ་རིམ་སྟོན་སྟེ་བྱས་ན་ལེགས། དེ་ཆོ་ཆང་མ་བྱིད་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་བསྐྱར་ལྟར་ག་ཆེད་བྱས་ཀྱང་ཆོག་ཡིན་ན་འང་ལག་ལེན་དང་དག་འདོན་ཆོག་འདི་དག་བསྐྱར་ལྟར་བྱིད་ཆེད་བཅོས་པ་ཞིག་རེད།

བཅད་སྟོང་ཐབས་ལམ་གཞན། བྱིད་རང་འཛིན་ཁང་དུ་ཡོད་སྐབས་ཀྱན་ལགས་ཀྱིས་སློབ་མ་ཆོར་ཅེད་དེབ་བཅད་སྟོང་གཏོང་དགོས་པའི་ཐག་གཅོད་གནང་སྤིང་པ་རེད། སྐབས་དེ་དུས་དགོ་ཀྱན་གྱི་ལམ་སྟོན་གཞིར་བཟུང་དེབ་བཅད་སྟོང་བྱིད་རྒྱའི་རེ་བ་ལྟ། ཅེད་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་ཆ་ཤས་གང་ཡིན་རུང་གཞན་དང་མཉམ་སྟོང་བྱིད་ཆོག་ལྟག་པར་དུ་གཞན་ལ་ངོ་སྟོང་བྱིད་རྒྱའི་ལག་ལེན་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་རིགས་བཅད་སྟོང་བཏང་ཆོག་བྱིད་རང་གིས་བྱིད་སློབ་འགྲུལ་ཤོག་དེ་པར་བཤུས་བྱས་ནས་གཞན་ལ་བཀམས་ན་འང་འགྲིག་གི་ཡོད།



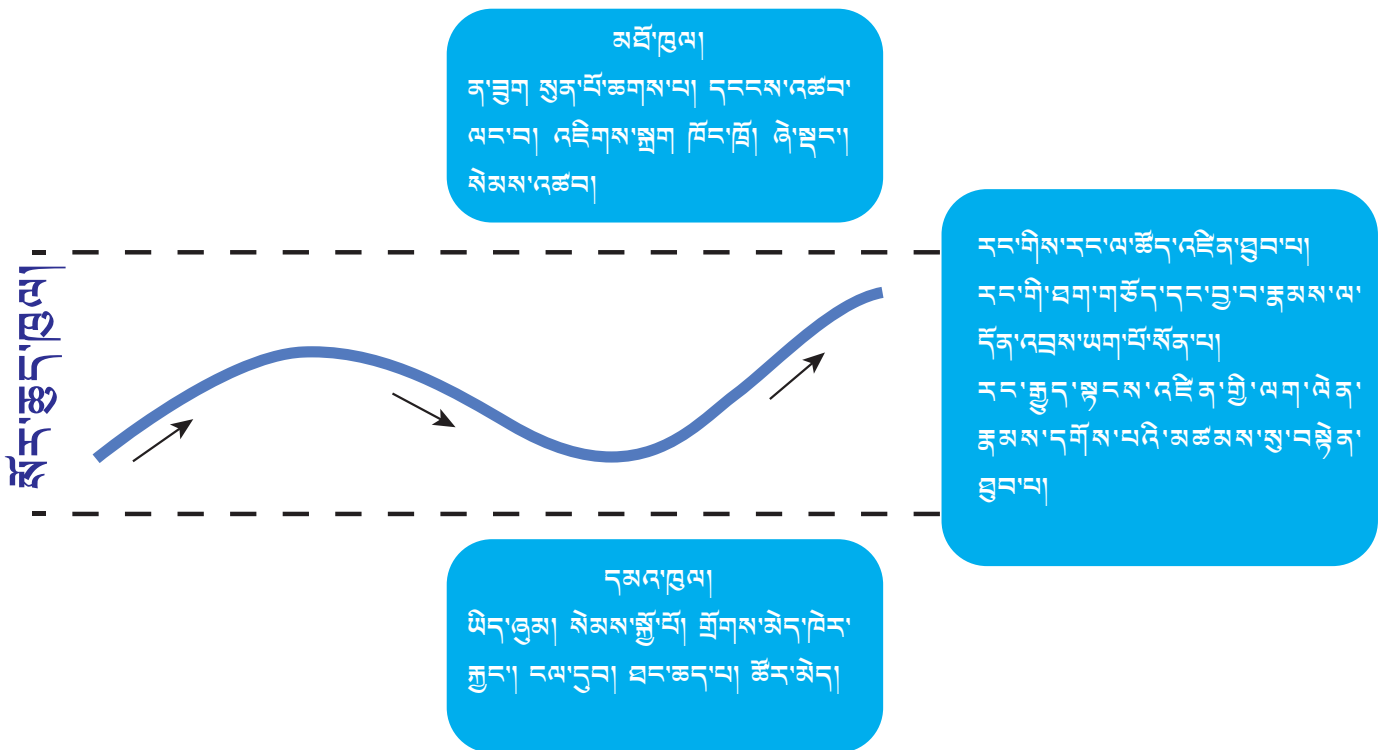
སོར་རྒྱུ་ཁྲུལ་།



སོར་རྒྱུ་ཁྲུལ་ནི་རང་གི་ལུས་སེམས་ཀྱི་གནས་བབ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་རེད། མི་ཆེའི་ནང་གི་ཉི་མ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་
སྒྱིད་སྤྱད་དང་སེམས་སྤྱོད་ལྟ་མིན་སྣ་ཆོགས་སྤངས་དང་སྤྱོད་བཞིན་པ་རེད།

གལ་ཏེ་ཉིན་རེར་སྤྱད་བཞིན་པའི་དཀའ་ངལ་དེ་དག་བྱེད་རང་གིས་སྤངས་འཛིན་སྤྱད་ཀྱི་ཡོད་ན། བྱེད་རང་སོར་རྒྱུ་ཁྲུལ་ལ་གནས་ཡོད།
སོར་རྒྱུ་ཁྲུལ་ལ་གནས་ན་བྱེད་རང་གིས་གང་བྱེད་འདོད་ཡོད་པ་དེ་རང་དབང་ངང་བྱེད་སྤྱད་པ་དང་། ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱེད་སྤྱད་པ།
བསམ་སྒྲོགས་ལ་པོ་གཏོང་སྤྱད་པ། མི་ཆེའི་ནང་གི་དཀའ་ངལ་ཆེ་རྒྱུ་མང་པོར་གཏོང་ལོན་བྱེད་སྤྱད་པའི་ལུས་པ་ཡོད།

སྐབས་རེར་བྱེད་རང་ཁོང་ཁྱོད་ལང་བའམ། སེམས་སྤྱོད་པ། དགའ་སྤྱད་པ། ཡིད་ཐང་ཆད་པ་སོགས་སེམས་ཆོར་ཅི་རིགས་ཤིག་སྤྱོད་སྤྱིད་ཀྱང་།
སྤྱི་ཡོངས་ནས་རང་གི་མི་ཆེ་སྤངས་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་སྤྱད་ཀྱི་ཡོད།

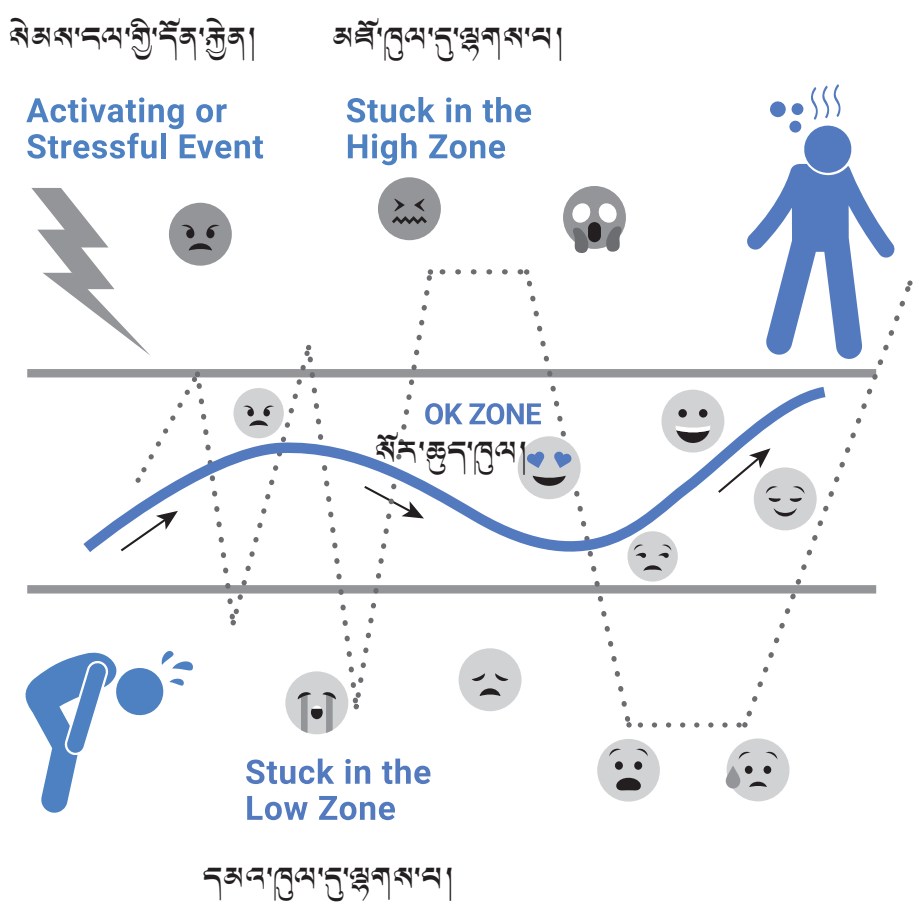


གལ་ཏེ་བྱེད་རང་སོ་སོའི་གྲོགས་པོ་འམ་ནང་མི་མཉམ་དུ་ཚོད་པ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཤོར་བ་དང་། ཡང་ན་ཡིག་རྒྱགས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་
རྒྱགས་མ་སྟོད་པའམ། བསམ་ལུལ་ལས་འདས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་གིས་བྱེད་ལ་དཀའ་ངལ་དང་སེམས་འཛབ་བཟོས་པ། རྒྱ་མཚན་

མེད་པར་རང་ཉིད་མ་སྐྱིད་པ་ཆགས་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རིགས་སྤྱང་སྐབས་ཀྱི་ཐབས་ཅི་ཡོད། གལ་ཏེ་གནས་ཚུལ་འདིའི་རིགས་སྤྱང་ན་རང་གི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀར་སེམས་ངལ་གྱི་རྒྱ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་སེམས་ངལ་མང་བྱགས་ན་སྤྱིང་རང་མཐོ་ཁྲལ་ལམ་དམའ་ཁྲལ་གང་རུང་ལ་འགོ་ཡི་རེད། འདི་ང་ཆོ་ཆང་མར་ཡོང་གི་ཡོད། ང་ཆོའི་ལུས་ཤིའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་གིས་རྒྱན་ལྡན་ནས་སེམས་ངལ་ཤུགས་ཆེ་བར་ཡ་ལན་བྱེད་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད།

མཐོ་ཁྲལ་ཟེར་ན་གང་འདྲ་ཞིག་རེད་དམ། མཐོ་ཁྲལ་ནང་སླེབས་སྐབས་ང་ཆོའི་སེམས་སྤྱང་དང་། ལུས་ཤོ། དབྱད་ཞིབ་ཀྱི་བྱས་པ། བན་རྒྱན་འབྲེལ་ལམ་དང་ཐག་གཅོད་ཀྱི་བྱས་པ་སོགས་ཆང་མར་འགྱུར་བ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། སྤྱིང་རང་གིས་མི་གཞན་མཐོ་ཁྲལ་ནང་སླེབས་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་མཐོང་ཡོད་སྤྱིང་པ་རེད། མཐོ་ཁྲལ་ནང་སླེབས་པའི་སྐབས་སུ་ཁོང་ཆོར་སློ་འཆབ་དང་། ཁོང་ཁྱོ། བསུན་སྒྲིང་། ཞེད་སྒྲིང་། རང་ཉིད་སྐྱངས་འཛིན་མི་སྐབས་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད།

ལུས་ཀྱི་དབང་ཅའི་མ་ལག་འཁྲུག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱིང་གི་འཕར་ཅ་མགྲོགས་པ་དང་། གཞུགས་རེས་པ། དབྱགས་སྤང་བ་སོགས་ལས་ཤེས་རྟོགས་སྐབས་ཀྱི་ཡོད།



དེ་བཞིན་དུ་མགོ་ན་བ། སྐྱུག་མེར་ལངས་པ། ཟས་མ་འབྲུ་བ་དང་གཉིད་མི་ཁྲག་པ་ལ་སོགས་པའང་འབྱུང་མིད་པ་རེད། མདོར་ན་མཐོ་
 ཁུལ་ལ་སླེབས་པས་ང་ཚོའི་གཞུགས་པའི་དབང་པོ་ཆང་མར་གཞིད་སྐྱོན་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་མ་ཟད། སོ་སའི་གདོང་གི་ནམ་འགྱུར་དང་སྐད་
 གདངས་ལའང་འགྱུར་བ་འགོ་བ་ཆོར་བྱུང་། རྒྱུན་ལྡན་ནས་ང་ཚོ་མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་འགྲོགས་འདྲིས་བྱེད་སྐབས། མི་དེ་མཐོ་ཁུལ་ལ་
 སླེབས་ཡོད་པ་ཤེས་ན། རང་ཉིད་ལ་མི་བདེ་བ་དང་བདེ་འཇགས་མེད་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་ཡོད་གི་ཡོད།



མེས་པ་ངལ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་དམའ་ཁུལ་ལའང་སླེབས་མིད། ཁྱེད་རང་གིས་དམའ་ཁུལ་ལ་
 སླེབས་པའི་མི་ཞིག་ཉན་ཉན་ངོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་མིད། རྒྱ་མཚན་ནི་ཁོང་ཚོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་ནམས་
 ཀྱི་རྒྱས་སྟོབས་ཞན་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། ཐང་ཏ་ཅང་ཆད་བྲགས་ཏེ་ཉལ་ཁྲི་སྟེང་ནས་ལངས་
 འདོད་མེད་པ། མི་དང་བྱུག་འདོད་མེད་པ། ཁེར་རྒྱུད་གི་ཆོར་བ། ལུས་ཆོར་ཉམས་པ། འབྲེལ་
 ཐག་ཆད་པ། ཆོར་བྲུགས་མེད་པ་སོགས་ཆོར་བ་སྣ་ཆོགས་སྤྱོད་གི་ཡོད། དེ་མ་ཟད་ཁོ་རང་གིས་
 ཉན་རྒྱུན་དགའ་མོས་བྱེད་པའི་ཁ་ཟས་དང་ལས་རིགས་སོགས་ལའང་དོ་དམིངས་མེད་པར་འགྱུར་
 བའང་ང་ཚོས་ཤེས་བྱུང་།

སྤྱིར་བཏང་རང་ཉིད་སོར་རྒྱུད་ཁུལ་ནས་བྱིར་ཐོན་པ་ལ་སྐྱོན་གང་ཡང་མེད། ང་ཚོ་ཆང་མར་
 མཚམས་མཚམས་སུ་གནས་སྐྱབས་འདི་འདྲ་འབྱུང་བ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་རེད། ཡིན་ནའང་མཐོ་ཁུལ་ལས་དམའ་ཁུལ་གང་རུང་དུ་ཡུན་རིང་
 གནས་པ་དང་། ཡང་ཡང་སླེབས་པ། དེས་རྒྱུན་པས་ཆོར་བ་སྐྱུག་བསྐྱེད་བྲུགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ། ལུས་ངག་གི་བྱ་སྤྱོད་ངན་པའི་རིགས་སྤྱང་
 ཆེ་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འབྲད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི་མཐོ་ཁུལ་ལས་དམའ་ཁུལ་གང་རུང་དུ་སླེབས་ཆེ་སོ་སའི་རང་རྒྱུད་རང་ཤེས་
 དང་ང་ཚོའི་ཐག་གཅོད་ལེགས་པོ་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་ཉམས་དམས་སུ་གཏོང་གི་ཡོད།

སྐབས་ལེགས་ཏེ་ལུས་བྲན་པ་ལ་བཞག་ཡོད་ན་རང་ཉིད་སོར་རྒྱུད་ཁུལ་ལ་གནས་ཡོད་མེད་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་བྱེད་བྱུང་གི་ཡོད།
 དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་གང་ཡིན་མིན་ངོས་འཛིན་བྱུང་ན་རང་ཉིད་སོར་རྒྱུད་ཁུལ་ལ་བསྐྱར་ལོག་བྱེད་རྒྱུའི་ཐབས་བྱས་གང་བེད་སྤྱོད་
 གཏོང་བའི་ཐད་ལ་རང་དབང་ཆ་ཆང་ཡོད། མདོར་བསྡུས་ཏེ་ཞུས་ན། རང་ལ་འདེམས་ཀྱི་བྱེད་རྒྱུའི་རང་དབང་ཡོད།

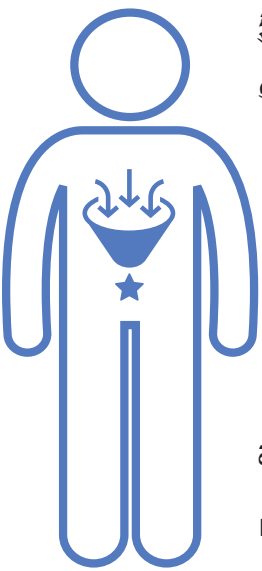
ཕྱིའི་ཁོར་ཡུག་དང་མི་གཞན་གྱིས་གང་བྱས་པ་ནམས་ལ་ང་ཚོས་སྐྱབས་འཛིན་བྱེད་མ་བྱས་ཀྱང་། ང་ཚོས་གནས་སྐྱབས་འདྲ་མིན་ལ་ཡ་
 ལན་གང་འདྲ་བྱེད་མིན་ཐད་ལ་སྐྱབས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐབས་ལས་སྤྱོད་རྒྱ་མང་བ་ཡོད། ང་ཚོ་ཆང་མར་སོར་རྒྱུད་རྒྱས་ཅལ་ནམས་རང་
 ཆས་སུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ནའང་། གནད་འགག་ཆེ་བ་ནི་རང་ལ་ཡོད་བཞིན་པའི་ཅལ་ནམས་དགོས་མཁོ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་སྐབས་སུ་བེད་
 སྤྱོད་བྱུང་རྒྱ་དེ་ཆགས་ཡོད། རང་གི་རྒྱས་པ་ཏྲིག་ཙམ་རྒྱ་བསྐྱེད་གཏོང་ཆེད་དུ་སོར་རྒྱུད་ཅལ་གསར་བ་ཁ་ཤས་སྤྱང་བ་ལ་སྐྱོན་གང་ཡང་
 མེད།



འབྲུལ་མའི་ཐབས་བྱས།



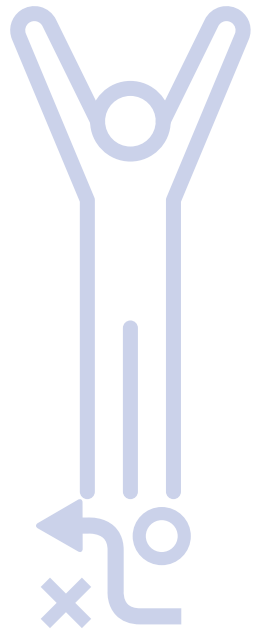
འབྲུལ་མའི་ཐབས་བྱས་ནི་སྟབས་བདེ་པོ་དང་། ཏུས་ཚོད་ཐུང་ཐུང་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཆོད་ལུས་དང་། སེམས་། ཟུག་པ་སོགས་ཏུས་ད་ལྟ་བུར་ཁྱིད་ཐུབ་པའི་ལག་ལེན་ཞིག་རེད། ལག་ལེན་འདི་ནི་གཙོ་བོ་རང་ཉིད་མཐོ་ཁུལ་དང་དམའ་ཁུལ་གཉིས་ནས་སོར་ཆུད་ཁུལ་ནང་བྲངས་ཏེ། རང་གི་ལུས་པོ་དེ་བཞིན་ཆ་སྟོམས་ཀྱི་གནས་བབ་དང་བསྐྱར་སྒྲིག་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན། ཐབས་བྱས་འདི་དག་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཏུས་ལྷན་ཐུང་ཏུ་དང་སྟབས་བདེ་པོའི་ཐོག་ནས་ལག་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པ་ལ་སྟུག་ཡིན་པ་མ་ཟད། ལག་ལེན་འདི་དག་སེམས་ལ་དཀའ་ངལ་ལམ་སེམས་སྟུག་ཡོད་པའི་སྐབས་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་དང་། རང་ཉིད་སེམས་ཞི་སྟོན་དང་། སེམས་ངལ་གསོ་བ། བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བ། ལག་བསྟར་རི་ལྟར་བྱེད་ལུགས་ཀྱི་ཏུས་པ་སོགས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་རྒྱུར་པན་ཐོགས་ཀྱང་ཡོད།



ཉམས་ཞིབ་སྟན་ཐོ་ལས་དུ་ཆོད་དབང་ཅའི་མ་ལག་ལ་འཁྱུག་ཐབས་པ་དང་སྟངས་འཛིན་ཀྱི་ཏུས་པ་ཤོར་བའི་སྐབས་། འབྲུལ་མའི་ཐབས་བྱས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས་ཟུག་པ་དེ་ལུས་ཚོར་གཞན་ཞིག་ལ་ཁ་སྤྲོས་ཆེ། སྐར་ཆ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ནང་ལུས་པོའི་སྟངས་དུ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཐོན་ཐུབ། འབྲུལ་མའི་ཐབས་བྱས་འདི་བྱ་རའི་ལག་ལེན་དང་། (རང་གི་ལུས་ཚོར་བདེ་སྟུག་སོགས་ལ་དོ་སྣང་དང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ།) མཉམ་དུ་སྒྲེལ་ནས་ལག་ལེན་འགུལ་ཐུབ་ན་ཏུས་པ་ཆེ་བ་ཐོན་ཐུབ།

དཀའ་ངལ་འཕྲད་པའི་སྐབས་སུ་ཐབས་བྱས་འདི་རྣམས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ་པ་ཞིག་འབྱུང་བར། ཉམས་རྒྱན་རང་ཉིད་སོར་ཆུད་ཁུལ་ལ་ཡོད་པའི་སྐབས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ལག་ལེན་བྱེད་དགོས། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཤི་རྒྱུས་ཟུག་པ་ (muscle memory) གསར་པ་སྦྱང་སྦྱོང་བྱེད་པར་པན་ཐོགས་དང་། རང་ཉིད་ལ་དགོས་མཁོ་ནས་ཡོད་ལ་རྩལ་དེ་ལམ་སང་ག་སྒྲིག་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

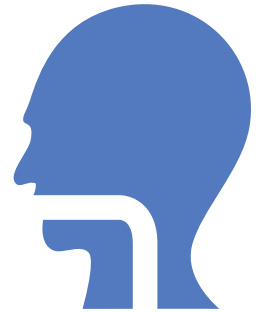
ཤོག་གྲངས་རྗེས་མ་ནས་འབྲུལ་མའི་ཐབས་བྱས་མི་འདྲ་བ་དགུ་བཀོད་ཡོད་ཅིང་། ཐབས་བྱས་འདི་དག་ཏུས་ཐོག་ཏུ་བེད་སྤྱོད་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་བར་ད་ལྟ་ནས་ལག་ལེན་བྱེད་དགོས།



ཐབས་བྱས། ༡



ཕུ་ཤོར་བ་གང་ག་ལེར་འཐུང་ཞོར། དེ་ཁ་དང་མིད་བ་བརྒྱད་དེ་འགོ་ཡི་ཡོད་བ་སྤྱིང་ཆོར་གྱིས་དང་།
ལུས་ཤོར་སྤྱིང་ཆོར་གང་བྱུང་སོང་ངམ། བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་རེད་འདུག་གམ།



ཐབས་བྱས། ༢

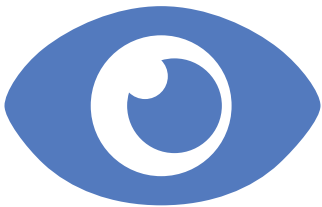
བྲིད་རང་གིས་ད་ལྟ་མཐོང་བཞིན་པའི་ཆོན་མདོག་བྱག་ཤོད་དང་།

ལུས་ཤོར་སྤྱིང་ཆོར་གང་བྱུང་སོང་ངམ། བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་རེད་འདུག་གམ།



ସଂସ୍କୃତି | ୩

ཁང་པའི་ནང་ལ་བལྟས་ནས་བྱེད་རང་གི་དོ་སྣང་མང་བ་གང་ལ་སྤྱད་སྤང་ངམ།



ལུས་པོར་ཁྱོད་ཚོར་གང་བྱུང་སྟེང་ངམ། བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་རེད་འདུག་གམ།

ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସୂଚୀ ୧

ཁང་པའི་ནང་གོས་པ་སྟོ་བཞིན་པའི་རང་གྲངས་ཀ་བརྟུ་ནས་གཅིག་གི་བར་སྟོག་ཅིས་གྱིས་དང་།



ལུས་པོར་ཁྱེར་ཚོར་གང་བྱུང་སོང་ངམ། བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ། བཏང་སྒྲིམས་གང་མེད་འདུག་གམ།

ସରକାରଙ୍କୁ ୫

བྱིད་ཀྱི་འབྲིས་སྤུ་ཡོད་པའི་འཛིན་ཆས་སམ་ཅ་དངོས་ཤིག་ལ་ལག་བ་བཅངས་ཏེ། དེའི་བྱིད་ཆད་དང་འཇམ་རྩབ་སོགས་ཀྱི་བྱིད་ཆོས་ལ་
དོ་སྣང་བྱོས།

དོ་སྣང་བྱིས།

ལུས་པོར་སྤྱོད་ཆོར་གང་ལྟར་སོང་ངམ། བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ། བཏང་སྒྲིམས་གང་མེད་འདུག་གམ།



ସମସ୍ତଙ୍କୁ ୬

རང་གི་ལག་མཛེས་གཉིས་ཆ་པོ་མ་ཆགས་པར་དུ་བྱགས་ཀྱིས་མཐའ་ཉེ་གཙུག་བརྟན་ལྟོས།

ལུས་པོར་ཁྱོད་ཆོར་གང་བྱུང་སོང་ངམ། བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་རེད་འདུག་གམ།



ཐབས་བྱས། ༥ གྲྭ



ཁང་པའི་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་སྒྲ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་རེ་ལ་དོ་སྣང་བྱོས།

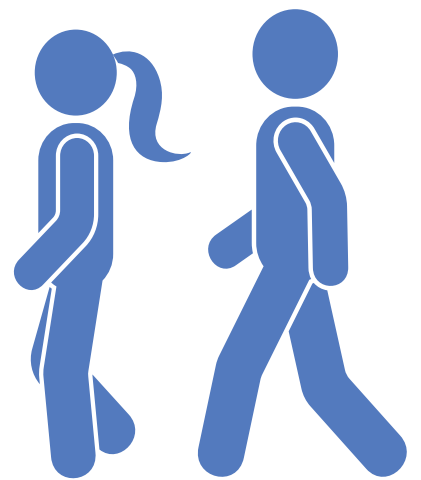
ལུས་པོར་སྤྱོད་ཚོར་གང་བྱུང་སོང་ངམ། བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་རེད་འདུག་གམ།



ཐབས་བྱས། ༦ གྲྭ

ཁང་པའི་ནང་གོམ་བ་སྟོས་ནས་འགོ་སྐབས་ཀྱང་མཐེལ་ལ་ཚོར་སྣང་གང་འབྱུང་མིན་ལ་དོ་སྣང་བྱོས།

ལུས་པོར་སྤྱོད་ཚོར་གང་བྱུང་སོང་ངམ། བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་རེད་འདུག་གམ།



ཐབས་བྱས། ལྟུང་མཁུ་



ཁྱེད་རང་གི་ལག་པའམ། ལུས་རྒྱལ་གྱིས་གྲང་ངམ་སྒོ་ལ་ག་ལེར་འབྲུད་རྒྱག་ཐོང་དང་།
 ལུས་ཐོར་སྤྱོད་ཆོར་གང་བྱང་སོང་ངམ། བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་རེད་འདུག་
 གམ།





ལག་ལེན། འབྲུལ་མའི་ཐབས་བྱས།



འབྲུལ་མའི་ཐབས་བྱས་དགུ་པོ་གང་རུང་གཅིག་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་ཅིག་བཏོན་དང་།

༡། བྱེད་རང་གི་འཁྲིས་སུ་ཡོད་པའི་ཅ་དངོས་སམ། ངོས་ཤིག་ལ་ལག་བ་བཅངས་ནས་དེའི་བྱོད་ཚད་དང་འཇམ་རྩལ་ལ་དོ་སྣང་བྱོས།

༢། ཁང་པའི་ནང་དང་ཁང་པའི་ཕྱིའི་སྤྱི་མི་འབྲེལ་བ་གསུམ་རེ་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ནའང་འགྲིག

༣། བྱེད་རང་ཁང་པའི་ནང་གོམ་པ་སྟོ་སྐབས་ཀླང་པར་ཚོར་སྣང་གང་རུང་ལ་དོ་སྣང་དང་། ཡང་ན་རང་གི་ལག་བའམ་ལུས་ཀྱི་རྒྱབ་
ལོ་དེ་ཅིག་པའམ་སྟོ་ལ་ག་ལེར་འབྲུད་རྒྱག་བཏང་ནའང་འགྲིག

གོང་གི་ལག་ལེན་དེ་དག་ལས་གང་རུང་བྱེད་སྐབས་ལུས་པོར་སྤྱིར་ཚོར་གང་འབྲུང་གི་འདུག་གམ། བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་
གང་རེད་འདུག་གམ།

བྱེད་སྒོ། བྱམས་བརྟེན་པ།



བྱེད་རང་ལ་བྱམས་བརྟེན་སྤྱོད་མཁན་གྱི་
གང་ཟག་ཅིག་ཡིད་ལ་བྱམས་པར་གྱིས་དང་།
དེས་བྱེད་རང་ལ་ལམ་པའི་ཆོག་དང་བྱ་བ་
གང་ཡོད་པ་སོགས་གཤམ་དུ་ཐོར་ཁྲིད།

ང་ཚོས་བྱ་བ་བཟང་པོ་ལས་མི་བཟང་པོ་ཞིག་བྱམས་པའི་སྐབས། དེས་ང་
ཚོའི་ལུས་པོར་ཚོར་བ་སྐྱེད་པོ་དང་། བདེ་བ། གསོན་ཤུགས་བཅས་
སྤྱོད་པར་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོའི་ལུས་པོས་ཡ་ལན་གང་འདྲ་
སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེར་དོ་སྣང་བྱེད་དུས་དངོས་སུ་སྤྱོད་བཞིན་པའི་ཚོར་
བ་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་ཡིད་ལ་བྱམས་སྐབས། སྤར་ལས་སྟག་
པའི་ལུས་ཚོར་བདེ་བ་སྤྱོད་སྐབས་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

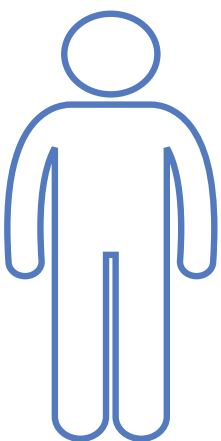
ཐོ་གཞུང་ནང་ནས་གཅིག་བདམས་ཏེ་དེའི་རིམ་འཕྲིམ་ཡང་ན་དེའི་སྒོར་ལ་བྱིས།



ཡུན་ཙམ་གྱི་རིང་བྱེད་རང་གིས་བྱིས་པའི་རིམ་འཕྲིམ་ཡི་གོ་དེར་བསམ་སྒོ་ཐོངས། སྐབས་དེ་དུས་བྱེད་རང་ལ་ནང་གི་ཚོར་བ་གང་
འདྲ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག་གམ།

ཚོར་བ་.....

དོ་དམ་གྱི་ལས་འགན།



རང་གི་ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་གང་དང་
གང་ལ་ལུས་ཚོར་བྱུང་བ་དེ་བྱིས།

.....



དོ་དམ་གྱི་གཞི་མ་ཉལ་གོང་བྱེད་རང་གིས་མི་གཞན་
ལ་བྱམས་བརྟེན་བྱས་པའམ། ཡང་ན་གཞན་
གྱིས་རང་ལ་བྱམས་བརྟེན་གནང་བ་གང་རུང་
ཞིག་ལ་ཉོག་ཙམ་རིང་བྱམས་གསོ་གྱིས་དང་། དེ་
བྱམས་པའི་སྐབས་སུ་ཚོར་བ་གང་འདྲ་འདུག་ ལུས་ཚོར་བདེ་
བའམ་བཏང་སྟོམས་གང་བྱུང་བ་ལ་དོ་སྣང་གྱིས།

དོ་དམ་གྱི་བསམ་སྒོ་གང་འདྲ་ཞིག་གཏོང་ཅིས་ཡིན་ནམ།



ལག་ལེན། མཐུན་ཁྱེན་བསྟན་སྒྱུར།



བསམ་སྒྲོ་ཞིག་ཐོང་དང་། ཇི་བ་ལ་ལན་
འབྲི་མི་དགོས།

སྐར་མ་གཅིག་གི་མཐུན་ཁྱེན་བསྟན་སྒྱུར།

རང་ཉིད་སྒྲོ་བ་དེ་པོ་འཕམ། བདེ་འཇགས། ཡང་ན་སྤྱིད་པོ་ཡོང་བའི་ཆོས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་བྱ་བ་བྱེད་དང་། འདི་བྱེད་རང་གི་མཐུན་ཁྱེན་
ཆགས་ཡོད། འདི་ནི་དངོས་གནས་ཡོད་པ་ཞིག་གས། ཡང་ན་རྟོག་བཟོ་ཡང་ཡིན་ཆོག་ དེ་ནི་འདས་པ་འཕམ། ད་ལྟ། ཡང་ན་མ་འོངས་པ་
ནས་ཡིན་ཆོག་ དེའི་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་ ཇི་མ། དེག་བྱ། གོ་བ་དང་སྐྱ་བཅས་ཅི་འདྲ་ཡོད་མེད་སོགས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་རྣམས་སེམས་ནང་
གསལ་པོ་ཤར་བྱུང་བ་དགོས།



གཟུགས་པོའི་ནང་ལ་ཕྱོད་ཆོར་གང་འདུག་གས། ནང་དུ་ཕྱོད་ཆོར་གང་བྱུང་བར་དོ་སྣང་བྱུང་ངམ།

ལུས་ཆོར་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་གང་བྱུང་ཡང་ངོས་འཛིན་བྱུང་བ་བྱོས།

གལ་ཏེ་ཆོར་བ་མི་བདེ་བ་བྱུང་ན། དེ་ནས་ལུས་ཆོར་བདེ་བ་ཡོད་སའི་ཕྱོགས་ལ་སྒྲོ་འཛིན་བྱོས།

མཐུན་ཁྱེན་དེའི་དུས་ལུན་རིང་བྱུང་བྱེད་ཀྱི་འདོད་པ་བཞིན་བྱ་བར་གྱིས། དེས་ཆོར་བ་དང་ལུས་ཆོར་གང་ཡོང་བར་
དོ་སྣང་བྱོས།

ངག་འདོན་ཆོག

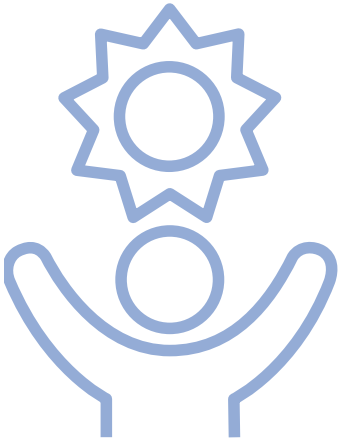
ངས་མཐུན་ཁྱེན་དེ་སེམས་ལ་གསལ་པོར་ངེས་ཡོད།

ངའི་གཟུགས་པོས་ལ་ལན་ངེ་ལྟར་བྱས་པ་རྟོགས་ཡོད།

མཐུན་ཁྱེན་དེ་ངས་ག་དུས་ཡིན་ནའང་བེད་སྤྱོད་བཏང་ཆོག

ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་བྱམས་བཅེ་སྟེ་ཆེད། མཐུན་ཁྱེན་དེ་ངས་ག་དུས་ཡིན་ནའང་བེད་སྤྱོད་བཏང་ཆོག





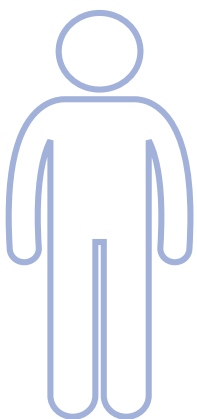
བྱེད་སྒོ། སྤྱོད་འཛིན།

ང་ཚོས་སོ་སོའི་དོ་སྣང་གང་ལ་བྱེད་པར་གདམ་ཀ་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་བཟང་
སྤྱོད་པ་ཞིག་ལ་དོ་སྣང་སྤོས་ནས་དེར་བཞག་ནའང་འགྲིག། འདིས་ང་ཚོའི་ལུས་སེམས་གཉིས་གནས་
བབ་བདེ་པོ་ཞིག་ལ་འཛོག་རྒྱར་པན་ཐོགས་ཡོད། ཅུལ་དེ་ནི་ང་ཚོས་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་རེག་བྱ་དང་འབྲེལ་
ནས་ལག་ལེན་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

- ② རང་ལ་ཡོད་པའི་ཅ་དངོས་ཁ་ཤས་ཞིག་བདམས་ཏེ་རེག་བྱ་ (འཇམ་བ། རྩལ་བ། བསེལ་བ། འཛོལ་བོ་) སོགས་སྤྱོད་
ཚོར་གང་འབྱུང་གི་ཡོད་པར་དོ་སྣང་བྱོས།

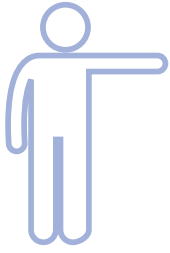
སྤྱོད་ཚོར་ཡག་ཤོས་བྱུང་བའི་ཅ་དངོས་དེ་ཚོའི་མིང་བཀོད་དེ། རེ་རེ་ནས་སྤྱོད་ཚོར་གང་བྱུང་བ་རྣམས་བྲིས། དཔེར་
ན། ཅོག་ཅེ་འཇམ་བོ། ཞེས་དམ་གང་མོ།

- ③ ཏོག་ཅམ་རིང་བསམ་སྒྲོ་ཐོངས།



དེ་ནས་རང་གི་ལག་པ་འཆང་འདོད་པའི་ཅ་དངོས་ཞིག་འདོམས། དེ་ལ་རེག་སྐབས་ལུས་སེམས་ནང་ལ་ཚོར་
བ་གང་འདྲ་ཞིག་སྤྲོས་ཀྱི་འདུག་གས།

ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གང་ལ་རེག་ཚོར་སྤྱོད་བ་དེ་ལ་རྟགས་རྒྱུ་བ།



- ③ གལ་ཏེ་ལུས་པོར་ཚོར་བ་མི་བདེ་བ་ཡོང་ན། རང་གི་དོ་སྣང་ཚང་མ་ལུས་པོའི་
ནང་ཚོར་བ་བདེ་བ་སྤོང་སར་ཁ་སློམ། ཡང་ན་ཅ་ལག་གཞན་ཞིག་ལ་རེག་ནས་
དོ་སྣང་ཁ་སློམ་ཐབས་བྱོས། དོ་སྣང་གཞན་ལ་ཁ་སློམ་པའི་སྐབས་ལུས་པོའི་ནང་གང་
སྤོང་བ་རྣམས་གཤམ་ལ་བྲིས།

④ དེ་རིང་གི་ལས་འགན།



རང་ཉིད་སེམས་ངལ་ལམ། སེམས་ཁྲལ། དངངས་སྐྱག་སྐྱེས་པ་དང་། ཡང་
ན་རང་ཉིད་ལ་གཅེས་སྤྱོད་བྱེད་འདོད་པའི་སྐབས་ཤིག་ལ། དུས་ལུན་ཉོག་
ཅམ་རིང་ལ་ཅ་དངོས་ཤིག་ལ་རེག་པའམ་སྤོང་བའི་ཐོག་ནས་དོ་སྣང་སློམ་པའི་
ལག་ལེན་ཞིག་གནང་དང་། ཅ་དངོས་ལ་རེག་པའི་ཐོག་ནས་རང་གི་དོ་སྣང་དེ་གཞན་ལ་ཁ་སློམ་
པའི་སྐབས་ལུས་པོའི་ནང་ལ་ཚོར་བ་གང་འབྱུང་མིན་ལ་དོ་སྣང་ཞིག་གནང་དང་། རང་ལ་
ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཤོས་བྱུང་བའི་ཅ་དངོས་སམ་ངོས་གང་ཡིན་པ་དེ་གཤམ་ལ་བྲིས།



ལག་ལེན། གཞི་རྒྱུགས་ལག་ལེན།



སྐར་མ་གཅིག་གི་གཞི་རྒྱུགས་ལག་ལེན།

ལུས་ཀྱི་འདུག་སྐྱེས་གང་འབྲེལ་ཡིན་ནའང་བདེ་ཤིས་དེར་ཞོག། བྱེད་ལ་བདེ་བའི་ཆོར་བ་སྤྱོད་ཀྱི་རེད་བསམ་བའི་ཅ་
དངོས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་རེག་བའམ་ལག་ཏུ་བཟུང་།

ངོས་སམ་ཅ་དངོས་ཤིག་ལ་རེག་བའི་སྐབས་སུ་ལུས་ལ་རེག་བྱ་གང་འབྱུང་མིན་ལ་དོ་སྣང་བྱོས།

ལུས་ལ་ཆོར་བ་གང་འབྱུང་གི་འདུག་གམ། བྱེད་རང་གིས་ལུས་ཆོར་གང་སྤྱོད་གི་འདུག་གམ། ལུས་པོར་ཆོར་བ་བདེ་བའམ་བཏང་
སྟོམས་གང་སྐྱེས་པ་དེ་ངོས་འཛིན་གྱིས་དང་། གལ་ཏེ་ཆོར་བ་མི་བདེ་བ་འབྲས་སྐྱེ་ཡི་ཡོད་ན། ཆོར་བ་བདེ་བ་ཡོད་པའི་ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་
གཞན་ཞིག་ལ་ཁ་སྤྲོས་ནའང་འགྲིག།

བྱེད་རང་གིས་སེམས་ཆོར་དང་ལུས་ཆོར་གང་སྐྱེས་པ་ནམས་ངོས་འཛིན་བྱུང་བའི་ཐོག་གཞི་རྒྱུགས་ལག་ལེན་དེ་དུས་
ཡུན་རིང་མུང་རང་གི་འདོད་མོས་ལྟར་བྱས་ན་འགྲིག།



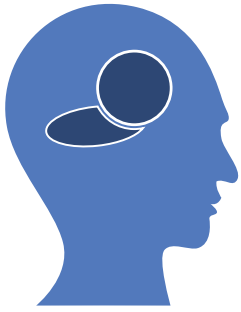
ངག་འདོན་ཆེག

དང་ཐོག་ལུས་པོའི་འདུག་སྐྱེས་སྟོམས་སྒྲིག་བྱེད་རྒྱ།

ངའི་ལུས་པོས་གང་ལ་རེག་བའདེ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ལ་ངའི་གཟུགས་པོས་ཡ་ལན་ཇི་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ལུས་པོ་གཞི་རྒྱུགས་ཡོང་ཆེད་དུ་ཅ་དངོས་ལ་རེག་གི་ཡོད།



བྱེད་སྒོ། དྲན་པ་ཉེར་བཞག

དྲན་པ་ཉེར་བཞག་པ་ཞེས་པ་ནི་སྐད་ཅིག་རེ་རེ་ནས་སེམས་སྡོད་སྡོད་ངང་དམིགས་པ་ཡིད་ལ་བྱེད་པའམ་དེ་ལ་བཞག་པའི་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཅན་ཞིག་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད། དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལག་ལེན་གྱི་སྐབས་ང་ཚོར་རྟོག་པ་དང་། སེམས་སྦྱང་། དབང་ཚོར་གསར་པ་མི་འདྲ་བ་མང་པོར་དོ་སྣང་ཡོང་གི་ཡོད། ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་ལག་ལེན་འཁེལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་དྲན་པ་ཡག་ཏུ་འགོ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ལུས་པོའི་ཕྱི་ནང་གཉིས་ལ་གང་བྱུང་བ་ནས་ལ་དོ་སྣང་སྐྱབས་སུ་བ་པ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད། ལས་ཤོག་འདྲིའི་ནང་དྲན་ཤེས་བསྟན་པའི་ཐོག་ནས་ཟས་བཟའ་བ་དང་། ལུས་བརྒྱང་བསྐྱམ་བྱེད་པ། འཕུར་མཉེད་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ནམས་གསལ་སྟོན་བྱེད་གྱི་ཡོད།



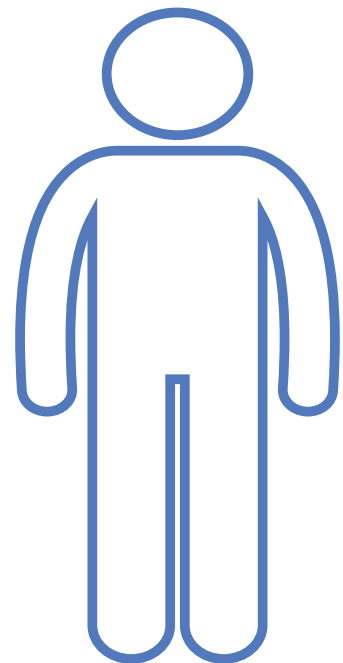
དྲན་ཤེས་བསྟན་པའི་ཐོག་ནས་བཟའ་བའི་ལག་ལེན།

- ❶ ལུས་པོར་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་ཀྱི་ཚོར་བ་གང་མཉམ་སོང་ངམ། ལུས་ཚོར་གང་བྱུང་བ་དང་། གནས་གང་དུ་བྱུང་བ་ནམས་བྲིས།

- ❷ ཁ་རྟོག་ཅིག་སྒྲངས་ཏེ་ལམ་སང་མ་བཟས་པར་ཁའི་འགྲམ་དུ་འབྱེད། དེ་ལ་ཡག་པོ་བྱས་ནས་སྟོས། དེག་བྱ་བྱངས། ཅི་མ་བསྐྱམས། སྒྲ་ཉན།



- ❸ ཁ་རྟོག་དེ་ལ་སོ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་བཏབ། ལམ་སང་མིད་བྱུར་མ་གཏོང་། ཚོར་བ་དང་། ཐོ་བ། སྒྲ་གང་འདྲ་འདུག



ཚོར་བའི་འགྲེལ་བཤད།

ཐོ་བའི་འགྲེལ་བཤད།

སྒྲ་འགྲེལ་བཤད།



- ❹ ཁ་རྟོག་དེ་བྱེད་རང་གིས་སྡོད་སྡོད་བྱས་ནས་སུ་མཐུད་དེ་མཚོད། དོ་སྣང་གང་ཡོང་གི་འདུག་གམ། གལ་ཏེ་དྲན་པ་གཞན་ལ་གཡོང་བ་དང་། དམིགས་པ་གཞན་ལ་ཤོར་ན་སྒྲར་ཡང་ཁ་རྟོག་དེ་གའི་སྐད་ལ་དྲན་པ་སྟོས་ནས་ཁོངས་སུ་སྦྱོད། དྲན་ཤེས་བསྟན་ནས་ཟ་བ་དེས་ཁ་རྟོག་བཟས་པའི་ཉམས་སྦྱང་ལ་འགྱུར་བ་གང་ཐེབས་སོང་།



བླ་མེས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་བརྒྱུད་བསྐྱེད་དང་འཕུར་མཉེད།



དུས་ཡུན་རྒྱུ་ཅུ་ལ་རང་གི་ལུས་པོར་ཞིབ་བཞེས་བྱས་ནས་ན་ཟུག་ཡོད་པའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ལ་དོ་
སྒྲུང་ཞིག་གནང་དང་། བརྒྱུད་བསྐྱེད་དང་འཕུར་མཉེད་གཏོང་འདོད་ཡོད་པའི་ན་ཟུག་སྐྱེས་སའི་ལུས་ཀྱི་
གནས་ཤིག་བདམས། རང་གི་བསམ་སྒྲུབ་ཐོབ་ཐོག་ནས་གནས་དེར་བརྒྱུད་བསྐྱེད་དང་འཕུར་མཉེད་གཏོང་གི་ཡོད་
པའི་མོས་པ་བྱེད། ལུས་ཚོར་གང་འབྱུང་གི་འདུག་གམ།

དེའི་རྗེས་ལ་དལ་ལྷོད་ཀྱི་རང་ནས་རང་གི་ལུས་པོ་བརྒྱུད་བསྐྱེད་དང་འཕུར་མཉེད་ཐོང་། སྐབས་དེ་དུས་ལུས་ཚོར་གང་
སྐྱེ་ཡི་འདུག་གམ། ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གང་ལ་སྤྱོད་ཚོར་བྱུང་བ་དེ་རྣམས་བྲིས།

གལ་ཏེ་ཚོར་བ་མི་བདེ་བ་བྱུང་ཆོ། ཕྱོགས་གཞན་ལ་ཁ་སྤོ་ཐབས་བྱེད། བདེ་བའི་ཚོར་བ་བསྐྱེད་ནས་ཡོང་གི་འདུག་གམ། ཡང་
ན་ལངས་ནས་ཡོང་གི་འདུག་པ་དེ་བཞིན་གནང་ཆོག་ བརྒྱུད་བསྐྱེད་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་བྱས་ནས་ཤི་རྒྱུས་མཉེན་པོ་བཟོས་པའམ།
ཡང་ན་ལག་བས་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ཀྱིས་སྒོ་ནས་མཐུན་ནའང་འགྲིག་ ཡང་ན་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གསར་བ་གཞན་ཞིག་
བདམས་ཏེ་བརྒྱུད་བསྐྱེད་དང་འཕུར་མཉེད་ཐོང་།

ལུས་ལ་ཚོར་བ་བདེ་བ་དང་བཏང་སྒྲུབ་གང་སྤྱོད་པ་རྣམས་བྲིས།



གལ་ཏེ་བྱེད་རང་གི་སེམས་གཞན་ལ་གཡེང་
བའམ། ཡང་ན་དམིགས་པ་གཞན་ལ་ཤོར་བ་
སོགས་བྱུང་ཆེ་སྤྱད་ཡང་རྒྱུད་བསྐྱེད་དང་འཕུར་མཉེད་ཀྱི་སྒྲུབ་ལ་བློ་བཞིག་



བྱེད་སྒོ་འདི་བཞིན་ཚར་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་རྒྱུད་བསྐྱེད་དང་འཕུར་མཉེད་གཏོང་སའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་
ཤས་དེ་ལ་ལག་བས་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་བཞག་ནས། “ང་
བདེ་པོ་དང་སྤྱོད་པོ། ཐང་པོ་ཡོང་བར་ཤོག” ཅེས་མོས་
པ་བྱེད།

དེ་རིང་གི་ལག་ལེན།



བླ་མེས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་ལག་ལེན་བྱེད་སྒོ་གཞན་ཞིག་ལ་བསམ་སྒྲུབ་ཐོང་སྤྱོད་ཐོང་། བྱེད་ཀྱིས་བླ་མེས་བཞེན་པའི་ཐོག་
ནས་ཐོས་པ་སྒྲུབ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ཚོན་གཏོང་བ། འགྲི་བ། ཉན་པ་སོགས་གང་ཡང་བྱུང་བ་ཞིག་བྱས་ནའང་
འགྲིག་ གལ་ཆེ་བ་ནི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བའི་སྐབས་ལུས་ཚོར་ལ་དོ་སྒྲུང་དེས་བར་དུ་བྱོས། དེ་ནས་ཉམས་སྤྱོད་གཞན་

ལ་མཉམ་སྤྱོད་བྱོས།



ལག་ལེན། རྒྱལ་པ་ཉེར་བཞག



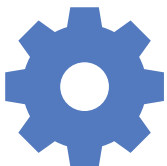
སྐར་མ་གཅིག་གི་རིང་རྒྱལ་པ་ཉེར་བཞག་གི་དབུགས་འབྱུང་རྒྱུ།



ཐོག་མར་རང་ཉིད་བདེ་པོ་ཞིག་ལ་གནས། དུས་ལུན་ཏོག་ཅམ་གྱི་རིང་ལ་གཞི་ཚུགས་སམ་མཐུན་སྒྲིལ་
ལག་ལེན་ཐོག་ལ་བསམ་སྒྲོ་ཐོངས། དེ་ནས་བསམ་སྒྲོ་ཆ་ཆང་དབུགས་ཕྱིར་འབྱུང་བ་དང་ནང་དུ་རྒྱུ་
བ་ཁོ་ནའི་སྐར་ལ་སྒྲོད་སྒྲོད་བྱས་ནས་ཞོག

དབུགས་ནང་ལ་ཚུར་རྒྱུ་པའི་སྐབས། ངས་དབུགས་ཡར་ལེན་གྱི་ཡོད་སྒྱུ་པ་དང་། དབུགས་
ཕྱི་ལ་གཏོང་བའི་སྐབས། ངས་དབུགས་པར་གཏོང་གི་ཡོད་བསམ་ནའང་འགྲིག་གི་ཡོད།

དབུགས་འབྱུང་རྒྱུ་དེ་བཞིན་ཆར་ ༣, ༥ ཡང་ན་ ༡༠ བར་གྱིད། དབུགས་གཏོང་ལེན་སྐབས་གངས་ཀ་ཅི་དགོས་མེན་འདོད་མོས་གནང་།
གལ་ཏེ་སེམས་གཞན་དུ་གཡེང་བ་སོགས་བྱུང་ན་སྐར་ཡང་དབུགས་ཀྱི་སྐར་ལ་སེམས་གཏད། མཐར་གཟུགས་པོའི་ནང་ཆོར་བ་བདེ་སྤྱད་
བཏང་སྒྲོམས་སོགས་སྤྱིང་ཆོར་གང་འབྱུང་གི་འདུག་གས།



ངག་འདོན་ཆེག

- ཏོག་ཅམ་གྱི་རིང་ལ་ངས་གཞི་ཚུགས་སམ་མཐུན་སྒྲིལ་བསྟེན་རྒྱ།
- ང་རང་གི་དབུགས་ནང་ལ་རྒྱུ་པ་དང་ཕྱིར་འབྱུང་བ་གཉིས་ཤེས་བྱུག།
- ངའི་ལུས་པོས་ཡ་ལན་གང་བྱས་པའང་ཤེས་བྱུག།
- དབུགས་དེ་ང་རང་ལ་ག་དུས་མཁོ་ནའང་ཡོད་ཡོད་པ་ཡིན།



བྱེད་སྒོ། རང་ལ་དམིགས་པའི་སྒྲིབ་རྒྱུ།



ང་ཚོས་གཞན་ལ་བྱས་ས་བཅེ་སྤྱད་པ་ནང་བཞིན་
རང་ཉིད་ལ་འང་བཅེ་བ་སྤྱད་ཆོག། ང་ཚོས་སྤྱོད་
བཞིན་པའམ་དཀའ་ངལ་འབྱ་སྤྱོད་བཞིན་པའི་
སྐབས། བྱེད་རང་གིས་གོགས་པོར་ལྟ་སྤྱོད་བྱས་པ་ལྟར་རང་
ལ་འང་ལྟ་སྤྱོད་དེ་ལྟར་བྱེད་དགོས། དེ་འབྱ་བྱས་ན་དཀའ་ངལ་
འབྱུང་པའི་དུས་ཡུན་རིང་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་ལྟ་སྤྱོད་ཡག་
པོ་བྱེད་ཐུག།

④ མོ་གཞུང་གི་ནང་ནས་ལག་ལེན་གང་རུང་ཞིག་བདམས་ནས་དེ་
རང་གིས་ངེ་ལྟར་བྱེད་ལུགས་མཆོན་པའི་རིམ་སྐབས་བདེ་ཞིག་
བྲིས།



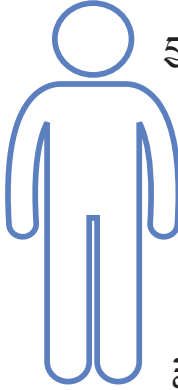
⑤ བྱ་བ་དེ་ལེགས་འབྲུབ་བྱུང་བར་སོ་སོས་སོ་སོར་
གཟེངས་སུ་བསྟོད་པའི་ཆོག་སྐབས་ཅིག་བྲིས། དཔེར་ན།
ངས་འབད་ཚུལ་ཆེན་པོ་བསྟེན་ནས་ལག་ལེན་གསར་པ་
ཞིག་སྤངས་པ་དེར་སློབས་པ་སྐྱེ་ཡི་འདུག ལྟ་བུལ། །



① བྱེད་རང་གི་ཐོག་གཞུང་བྲིས།

ཐོག་མར་དཀའ་ངལ་ཁག་པོ་ཡོད་ལ། དུས་བྱིས་སུ་སྤྱོད་བཅར་
དང་དུས་ཆོད་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་སྒྲུབ་བྱིན་པའི་ལག་
ལེན་གྱི་ཐོག་གཞུང་ཁ་ཤས་འདིར་བཀོད།

③ རང་གིས་བྲིས་པའི་རིམ་ལ་ལྟ་སྤྱོད།



བྱ་བ་ལེགས་འབྲུབ་བྱུང་བ་དེའི་སྐོར་བསམ་སྒོ་
གཏོང་དུས་ཆོར་བ་གང་འབྱུང་འདུག་གམ།
ལུས་ཆོར་བ་དེ་སྤྱུག་བཏང་སྟོམས་སོགས་དེ་
སྤྱང་གང་འབྱུང་ངམ།
ཆོར་བ་དེ་ལུས་པོའི་ཕྱོགས་གང་ལ་འབྱུང་ངམ།

ཆོར་བ་བྱུང་སའི་ལུས་པོའི་ཕྱོགས་དེ་ལ་ཆོན་ཁ་ཐོང་།

⑥ ཏྲག་ཙམ་རིང་བསམ་སྒོ་ཞིག་བྲིས།

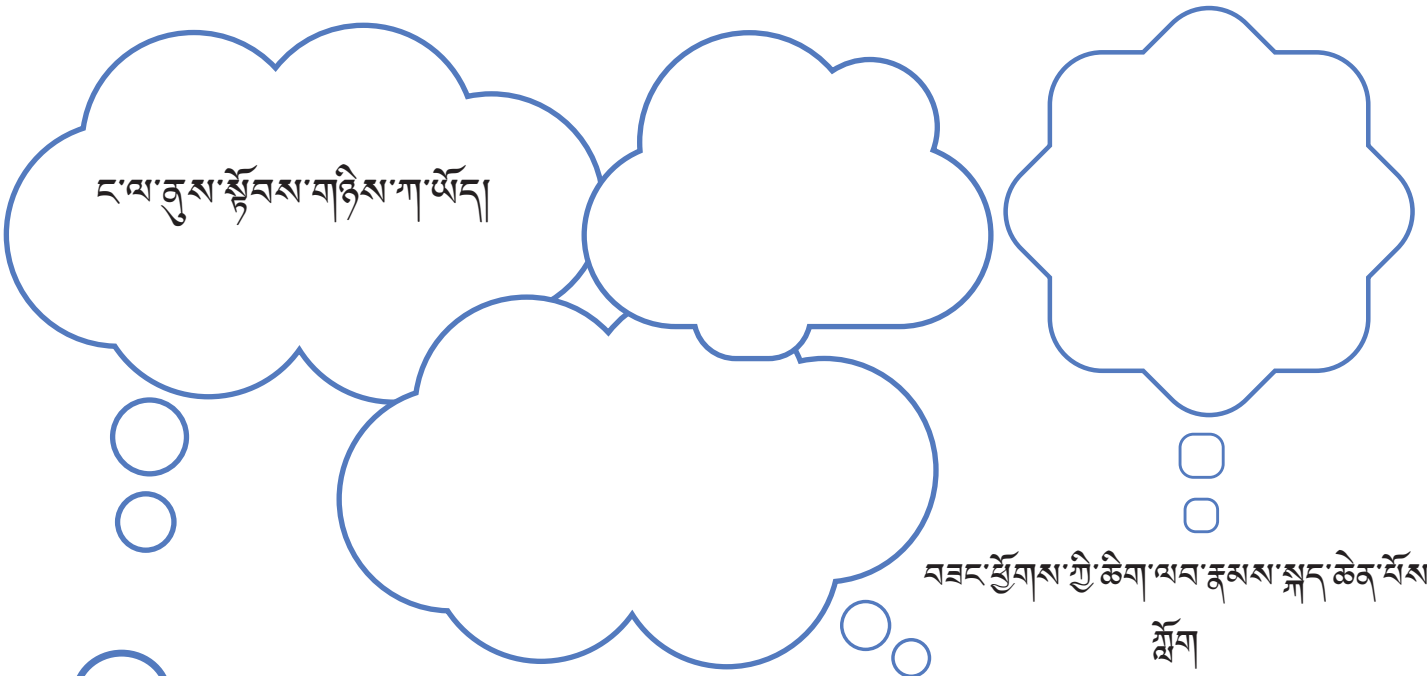
- བྱེད་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བར་གང་གིས་རོགས་བྱས་སོང་ངམ།
- རང་ལ་སུས་པན་ཐོགས་སོང་ངམ།
- སོ་སོས་སོ་སོར་པན་ཐོགས་ངེ་ལྟར་བྱས་པ་ཡིན་ནམ།



བཟང་པོའི་ཆེག་ལབ་བརྒྱུད་ནས་རང་ལ་བརྟེན་པ།

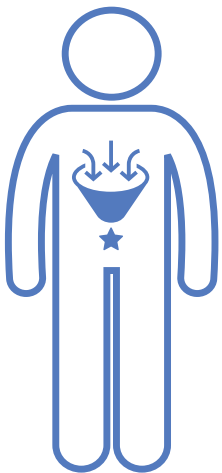
དེ་རིང་གི་ཉིན་མོའམ་ཡང་ན་བདུན་ཟླ་ལ་དེའི་ནང་ཁྱེད་རང་ལ་འཕྲད་སྲིད་པའི་གཞོན་ལེན་ནམ་དགའ་ངལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་གི་སྒྲོར་བསམ་སྒྲོ་ཐོང་། ངས་གཞོན་ལེན་གྱེད་དགོས་པ་ནི་ _____

དགའ་ངལ་གང་རྒྱུ་ཞིག་འཕྲད་པའི་སྐབས་སོ་སོས་སོ་སོར་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐད་ཆ་ག་རེ་ཤོད་ཀྱི་ཡིན། བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆེག་ལབ་དེ་དག་གཤམ་གྱི་བསམ་སྒྲོའི་སྒྲུང་བུའི་ནང་བྲིས།



བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆེག་ལབ་ནམས་སྐད་ཆེན་པོས་
སྒྲིག

ཁྱེད་རང་གིས་ཕྱོགས་པོ་ཞིག་ལ་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་པ་
འདྲ་པོ་དགོས།



དབང་ཚོར་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱོས། སྐད་ལྷགས་ཆེན་
པོའི་ཐོག་ནས་རང་ཉིད་ལ་ཆེག་ལབ་རྒྱག་པའི་
སྐབས་སུ་ལུས་པོའི་ནང་ལ་འགྱུར་བ་གང་ཡོད་
པར་དོ་སྣང་བྱོས།





ལག་ལེན། རང་ལ་དམིགས་པའི་སྤྱོད་རྒྱུ།

སྐར་མ་གཅིག་གི་རིང་རང་ལ་བརྟེ་བའི་ལག་ལེན།

ཐོག་མར་རང་ཉིད་གནས་བཞུགས་པའི་ཁོ་ཞིག་ལ་གནས། དེ་ནས་དུས་ལྷན་ཏྲོག་ཙམ་ཞིག་གི་རིང་ལ་གཞི་ཚུགས་དང་མཐུན་སྤྱོད་གང་རུང་
 ཞིག་ཡིད་ལ་བློ་བ་བྱོས། དེ་ནས་སེམས་ལ་རང་བཞིན་ལྷན་སྤྱོད་ཀྱི་རང་བཞེས་སྤྱོད་འདོད་པའི་སྒོ་དེ་སྤྱོད།
 ང་ཚོ་ཆང་མར་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་ནའང་དུས་ཚོད་ཀྱི་དབང་གིས་ཆང་མ་འགྱུར་བ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་བློ་
 དགོས།



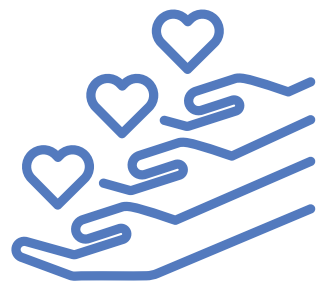
གལ་ཏེ་རང་གིས་རང་ལ་གཞིན་ཕྱགས་སྤྱོད་རྒྱ་མང་བྱས་པའམ། ཡང་ན་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་མི་
 མཐུན་པའི་རེ་བ་བཅང་པའི་གནས་སྤངས་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ། ཁྱེད་རང་གི་ས་ཆར་ཁྱེད་ཀྱི་གོགས་པོ་དེ་ཡོད་ན།
 ཁོང་ལ་རོགས་པ་བྱེད་རྒྱུར་བསྐྱབ་བྱའམ་ཐབས་ཤེས་བཟང་པོ་གང་འདྲ་ཞིག་སྤྱོད་རྒྱ་ཡིན་ནམ།



ཁྱུག་ཙམ་ཞིག་གི་རིང་ལ་རང་གིས་རང་ལ་བསམ་སྒོ་ཡག་པོ་འཕྲ། ཡང་ན་རང་ཉིད་ལ་སེམས་གསོ་དང་གསོན་
 ཕྱགས་སྤྱོད་ཐུབ་པའི་སྒྲུལ་མ་ཞིག་ཐོང་དང་། སྐབས་དེ་དུས་ཁྱེད་རང་ལ་བྱས་ཕྱགས་དང་། སོར་རྒྱུ།
 གདེངས་སྤོབས་མཆོན་བྱེད་རང་གི་སྤྱོད་ཁ་ནས་འགོ་འཇུགས་ཀྱིས་གཟུགས་པོ་ཆ་ཆང་ལ་འོད་སྟོར་སྟོར་ཞིག་
 ཁྱབ་པའི་དམིགས་པ་སྒྲོམ་དགོས། དམིགས་པ་སྒྲོམ་པའི་སྐབས་སྤྱོད་ཆོར་གང་བྱུང་བ་ལའང་རྒྱས་ལོན་ཐུབ་པ་
 དགོས།

ངག་འདོན་ཆོག

- ཆང་མ་བཞེས་པའི་འདོད་པ་དང་སྤྱུག་བསྐྱལ་མི་འདོད་པ་ཞིག་རེད།
- ཆང་མར་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་དུས་ཚོད་དེས་ཅན་ནང་འགྱུར་བ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
- ང་སྤྱོད་མ་དཀའ་ངལ་མང་པོ་བརྒྱུད་ནས་ཡོང་སྟེ། དེས་ང་ལ་སོར་རྒྱུ་ཀྱི་བྱས་པ་ཡོད་པ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།
- ངས་བཞེས་སྤྱོད་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་ཆེད་དུ་རང་གིས་རང་ལ་བྱས་པ་དང་། རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།





བྱེད་སྒོ། ཉེན་ཆ་བས་ཆེ་བའི་སེམས་སྤྱོད་སྒྲུབ་པ་འདྲིན།

ང་ཆོ་ཆང་མར་སེམས་སྤྱོད་ཡོད། བྱེད་འདྲིན་ཉེན་ལ་ང་ཆོས་ཡ་ལན་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་སེམས་སྤྱོད་བདེ་བ་དང་སྤྱོད་བསྐྱེད་གཉིས་ཀ་སྤྱི་ཡི་ཡོད། སྐབས་རེར་ “ཉེན་ཆ་བས་ཆེ་བའི་” སེམས་སྤྱོད་སྤྱོད་ནས་ལུས་པོར་ཆོར་བ་དྲག་པོ་དང་གཞན་གྱི་གསུང་ཆེན་པོ་འཕྲད་སྤྱིང་བ་རེད། ཉེན་ཆ་བས་ཆེ་བའི་སེམས་སྤྱོད་གིས་ང་ཆོའི་བསམ་སྤྱོད་འཁྱུལ་བཅུག་པ་དང་། བསམ་སྤྱོད་མ་བཟང་བའི་ཐོག་ནས་ཡ་ལན་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཉེན་ལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ང་ཆོར་གཞན་གཉིས་ཀའི་བདེ་དོན་གྱི་ཆེད་དུ་ཉེན་ཆ་བས་ཆེ་བའི་སེམས་སྤྱོད་ངོས་འདྲིན་ཐུབ་པ་དང་སྒྲུབ་པ་འདྲིན་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་གདམ་ཀ་བྱེད་སྒྲུབ་པ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད། གཤམ་གྱི་བྱེད་སྤྱོད་འདྲིན་ནང་བྱེད་ཀྱིས་ཉེན་ཆ་བས་ཆེ་བའི་སེམས་སྤྱོད་སྒྲུབ་པ་འདྲིན་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཕན་ཐོགས་པའི་ཐབས་ལམ་བསྟན་པའི་དུས་ཆེད་དེ་གསོ་གཏོང་དུ་འཇུག་གི་ཡོད།

❶ ཉེ་ཆར་ཉེན་ཆ་བས་ཆེ་བའི་སེམས་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་དུས་ཆེད་ཅིག་སྤྱོད་ལ་ཤར་བ་གྱིས་དང་། སྐབས་དེ་དུས་བྱེད་རང་གིས་ཡ་ལན་གང་བྱས་པ་དེ་ཕན་པར་གྱིས། བསམ་སྤྱོད་མ་བཟང་བའི་ཐོག་ནས་ཡ་ལན་སྤྱོད་པ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་བྱེད་རང་གིས་ཕན་ཐོགས་པའི་ཐབས་བྱས་ཐེད་སྤྱོད་བཟང་བ་ཡིན།



❷ གཤམ་ཏེ་བྱེད་ཀྱིས་ཐབས་བྱས་ཤིག་བསྟན་ཡོད་ན། གང་བསྟན་པ་ཡིན་ནམ། དེས་རང་དང་གཞན་གཉིས་ལ་ཕན་ཐོགས་གང་འདྲ་བྱུང་བ་རྣམས་གཤམ་ལ་བྲིས།

❸ ཐོ་གཞུང་ལ་གཞིགས་ནས་བྱེད་རང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོང་ངེས་པའི་ཐབས་བྱས་ལ་སྒྲོར་ཐིག་འཐེན།



❹ བྱེད་རང་གིས་ཕན་ཐོགས་པའི་ཐབས་བྱས་གང་རུང་ཞིག་ལག་བསྟར་བྱེད་བཞིན་པའི་རང་གི་འདྲ་རིས་ཤིག་བྲིས། བྱེད་རང་གིས་བསམ་སྤྱོད་འཁོར་བའམ། ཡང་ན། གཤམ་ལ་ཐོ་འགོད་བྱས་པ་ནས་ཡིན་ནའང་ཆོག།



• ལུས་ཇ་ཐོར་བ་གང་འཕྱང་།



• བྱེད་ལོགས་སུ་གོམ་པ་རྒྱག།



• ཅེད་མོ་ཞིག་ཅེ།



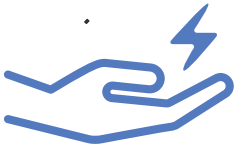
• རང་གིས་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ལ་སྐད་ཆ་ཤོད།



• རང་གི་སེམས་ལ་ཞི་སྟོན་དང་སྤྱིད་སྤྱང་སྟེར་མཁན་ཞིག་སྤྱོད་ལ་ཤར།

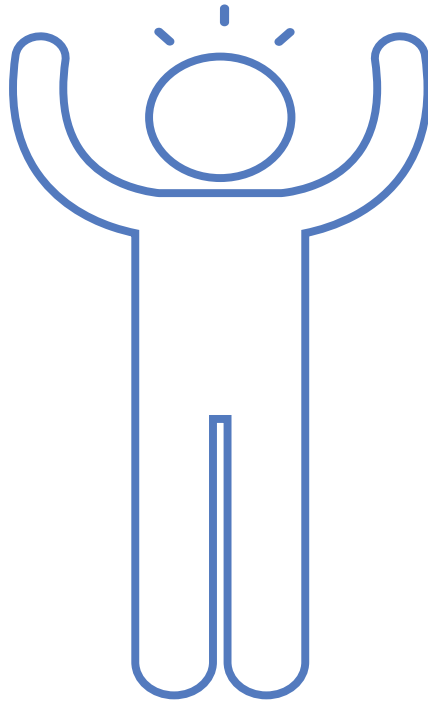


• ལུས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་ལྟ་ལྟ་གཞན་ཞིག་ནས་སྟོས།



ཉེན་ཆ་བས་ཆེ་བའི་སེམས་སྤྱོད་སྒྲུབ་པ་འཛིན།

བྱིད་ཀྱིས་ཉེན་ཆ་བས་ཆེ་བའི་སེམས་སྤྱོད་ལ་སྒྲུབ་པ་འཛིན་སྤྱོད་ཆེད་མེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུ་འདི་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་སྒྲོ་ལ་ཤར་བར་གྱིས། འདི་ནི་རང་ཉིད་ཀྱིས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་བའམ། ཡང་ན་གོང་གི་ཞོག་ངོས་ཀྱི་ཐོ་གཞུང་ནང་ནས་ཡིན་ནའང་འགྲིག་གི་ཡོད། དབང་ཚོར་གང་སྤྱི་བ་ལ་དོ་སྣང་བྱོས། ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་གང་གི་ཕྱོགས་ལ་ཚོར་བ་རྟགས་སྤྱོད།

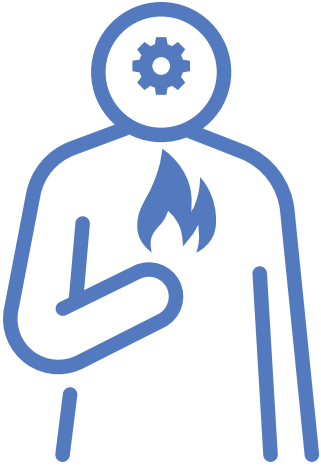


དེ་རིང་གི་ལས་འགན།

བྱིད་རང་གིས་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཞིང་དགའ་ཚོས་བྱིད་པའི་ཐབས་བྱས་ནས་ཀྱི་ཐོ་གཞུང་ཞིག་གིས་ནས་མཐོང་བདེ་པོ་ཡོད་ས་ཞིག་ལ་ཞོག། ཕྱིས་སུ་ཉེན་ཆ་བས་ཆེ་བའི་སེམས་སྤྱོད་ཞིག་སྤྱི་བའི་སྐྱབས་སུ་ཐབས་བྱས་གང་རུང་གཅིག་མེད་སྤྱོད་གྱིས།



ལག་ལེན། རྩོམ་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པ།



རང་ཉིད་གནས་བཞུགས་པའི་པོ་ལོ་བཞུགས། དུས་ལུན་ཉོག་ཅམ་གྱི་རིང་གཞི་ཚུགས་དང་མཐུན་ཆུན་གང་
རུང་ཞིག་སློལ་ཤར་བར་གྱིས།

རང་གིས་སེམས་སྤྱོད་སྤངས་འཛིན་སྟབས་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་སློལ་ཤར་བར་བྱས། ཐོག་མར་ལས་སླ་
པོ་ཞིག་ནས་འགོ་ཚུགས། དཔེར་ན། མི་ཞིག་གིས་རང་ལ་ཆོག་ཚུབ་སྤྲོས་པ་འཕམ། ཡང་ན་མ་སྤྱོད་པ་
བཅོས་ནའང་རང་གིས་པར་འཁོན་ལན་མ་སློག་པ་ལྟ་བུ།

ཡང་ན། རང་ཉིད་བསུན་པོ་རུང་ཅམ་ཆགས་ཀྱང་སྤངས་འཛིན་སྟབས་པ་བྱུང་བ་དང་། དེར་ལ་ལན་སློག་
པའི་དབང་དུ་བཏང་ནའང་རང་གིས་གཞོན་ཆེན་པོ་སྤྱོད་སྟབས་ཀྱང་རུང་ཅམ་མ་སྤྱོད་པ།

འདི་ནི་བྱེད་རང་གིས་སེམས་སྤྱོད་གི་མེ་སྟག་དེ་བཞིན་མེ་སྟེ་ལྟ་བུར་འབར་མ་བཅུག་པར་བཀག་སྡོམ་བྱས་པའི་དུས་ལུན་དེ་ཆགས་ཡོད།
དེས་ན་རང་ལ་སེམས་སྤྱོད་ངོས་འཛིན་སྟབས་པ་དང་དེ་བཞིན་ཤེས་ཀྱིས་ཟེན་སྟབས་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་ར་འཕྲོད་སྟབས་
ཞིག་དགོས།



མཐའ་མར་རང་ལ་ཡོད་པའི་རྒྱས་པ་དེ་ཆེ་རུ་གཏོང་ཐབས་ལ་བསམ་སློབ་བྱས་ཅམ་ཞིག་ཐོང་། གལ་ཏེ་འདིས་པན་
ཐོགས་ཀྱི་ཡོད་ན། རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་གང་རུང་ཞིག་ལ་དམིགས་ཏེ་སྤྱོམ་སེམས་ཀྱི་
རྒྱས་པ་སློབ་འཆར་དུ་ཆུག་དཔེར་ན། རང་གི་སྤྱང་ཁར་འོད་སྟོར་སྟོར་ཞིག་དང་། འོད་སྟངས་དེ་རང་གི་ལུས་ལ་ཆ་ཆང་བྱུང་བར་བསམས་
ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་སྟོབས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བ་ལྟ་བུ། དེའི་སྟབས་ནང་ལ་སྤྱོད་ཆོར་གང་འབྱུང་གི་འདུག་གམ།



དག་འདོན་ཆོག

- དཀའ་ངལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་འཕྲད་ཀྱང་རུང་། ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་སྤྱོད་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་སྟབས།
- མེ་སྟག་རུང་ཅམ་ཞིག་གིས་ཤིང་ནགས་ཡོངས་རྫོགས་མེ་སྟེ་ལྟ་བུར་རྒྱས་པས། ངས་སེམས་སྤྱོད་གི་མེ་སྟག་ངོས་འཛིན་གྱིས་བཞུགས་ཀྱི་རྒྱས་སྟོབས་རྒྱས་སྟབས།



བྱེད་སྒོ། བན་ཚུན་རྒྱས་ཡིན།

ང་ཚོས་དུས་ཚོད་བཏང་སྟེ་གཞན་ལ་ངེ་བ་འདྲི་བ་དང་། བསམ་སྒོ་གྲུ་ཡངས་པའི་ཐོག་ནས་སྐད་ཆར་ཉན་བཤད་བྱས་ན་མི་གཞན་གྱི་སྒྲོར་ལ་རྒྱས་ཡིན་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ། བན་ཚུན་རྒྱས་ཡིན་བྱུང་ན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བསམ་ཤེས་བྱ་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ངེས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོ་དོ་ཤེས་པའི་མི་ནང་ཕན་ཚུན་ལའང་སྒོ་ཐག་ཉེ་རུ་འགྲོ་བར་ཕན་ཐོགས་ཡོད། སྐབས་རེར་ང་ཚོས་ཡ་མཚན་པའི་གནས་ཚུལ་ཡང་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ། གཤམ་གྱི་བྱེད་སྒོ་འདི་ནི་མི་ཞིག་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་ཏེ་དོ་ཡག་པོ་ཤེས་ཆེད་དུ་དམིགས་པ་ཞིག་ཡིན།



ཐོག་མར་རང་གིས་བཅར་འདྲི་བྱེད་པའི་མི་ཞིག་ཚོལ། ཟླགས་གཉིས་ཀའི་བཅར་འདྲི་དང་ལེན་བྱས་པ་ཞིག་དགོས། མི་དེ་སུ་རེད། _____



བཅར་འདྲིའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་རང་གཞན་གཉིས་ཀས་ཤེས་མི་ཐུབ་པའི་ཐུན་མོང་གི་གནད་དོན་གསུམ་རྒྱས་ཡིན་ཁྱོད། _____



 བཅར་འདྲིའི་ངེ་བ་འདི་དག་ཐོང་། གཤམ་ཏེ་བཅར་འདྲི་བྱ་སའི་མི་དེས་ངེ་བའི་ལན་མ་ཐེབས་པའམ་ཡང་ན་ལན་རྒྱག་འདོད་མེད་ནའང་འགྲིག་གི་རེད། ངེ་བ་རྗེས་མ་དེ་ཐོངས། རྟོག་དཔྱད་དང་ཐེ་བླས་གང་ཡང་མ་བྱས་པར་ཉན་དགོས་པ་ནི་གཤམ་གནད་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། བཅར་འདྲི་བྱས་ཆར་བ་དང་ཕན་ཚུན་ལས་འགན་བརྗེས་ཏེ་བྱེད་རང་གིས་ངེ་བ་ལ་ལན་རྒྱུ་བ། བྱེད་རང་གཉིས་ཀྱི་ལན་འགན་བརྗེས་མ་ཆར་བའི་བར་དུ་ “ངའི་ལན་” གྱི་ས་མིག་དེ་སྟོང་པར་ཞོག།

 བྱེད་རང་གི་ཁ་ལག་དགའ་ལོས་དེ་གང་ཡིན་ནམ། དེ་ལ་དགའ་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

ཁོང་གི་ལན། _____

ངའི་ལན། _____

 བྱེད་རང་གི་པོ་ཚོད་དམ་ཡིད་སྟོན་བྱེད་ས་སུ་ཡིན་ནམ། གང་ཟག་དེར་ཡིད་སྟོན་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

ཁོང་གི་ལན། _____

ངའི་ལན། _____

 བྱེད་རང་གི་བརྗེད་པར་དགའ་བའི་ཉན་མོ་སྒྲིད་ཤོས་དེ་གང་རེད་དམ།

ཁོང་གི་ལན། _____ ངའི་ལན། _____

བྱེད་ཀྱིས་སྒྲུངས་ཟིན་པའམ་སྒྲོང་བཞིན་པའི་ནང་དགའ་མོས་ཆེ་ཤོས་བྱེད་ས་དེ་གང་ཡིན། འདི་ལ་དགའ་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

 ཁོང་གི་ལན། _____ ངའི་ལན། _____

བྱེད་རང་ལ་མ་འོངས་པའི་མདོན་འདོད་གང་ཡོད་དམ།

 ཁོང་གི་ལན། _____ ངའི་ལན། _____

 བྱེད་རང་ཉིད་ཀྱི་དྲི་བ་ནུམས་བྲིས།



ངའི་དྲི་བ། _____ ཁོང་གི་ལན། _____



ཁོང་གི་དྲི་བ། _____ ངའི་ལན། _____



- ལན་འདེབས་བྱས་པའི་ནང་བྱེད་རང་ཉིད་ལས་དགོས་པ་གང་འདུག་གམ། _____
- ཁོང་གི་སྒྲོར་ཤེས་པ་ནས་བསྐྱུགས་བརྗོད་བྱེད་འོས་པ་གང་འདུག་ _____

བྱེད་གཉིས་ཀྱི་ལས་འགན་འདི་ནས་པན་ཚུན་བརྗེས། རོགས་པས་བྱེད་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་ནས་བྱེད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་ལན་ཡིག་ཐོག་ཏུ་
ཕབ་དགོས། བསྐྱར་དུ་དྲི་བ་དང་ཐོ་ནས་མགོ་ཚུགས། བཅར་འདྲི་རྒྱགས་པའི་མཆའས་ལ་སླེབས་དུས། བྱེད་ཀྱིས་ལན་གང་གིས་རོགས་
པ་ཁོང་ལ་མཆན་སྒྲིམ་སོང་ངམ་ཞེས་དྲིས། _____

བྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་བསྐྱུགས་བརྗོད་བྱེད་འོས་པ་གང་འདུག་གམ། _____ 

པན་ཚུན་ཉན་བཤད་དང་ཉམས་སྲོང་སླེལ་རེས་བྱས་པ་དེར་ཆོར་བ་གང་འབྱུང་ཡོད་མེད་སྒྲོར་རོགས་པར་སྐད་ཆ་དྲིས། བྱེད་སྒྲོ་སླེལ་
བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར་བྱེད་གཉིས་ཀྱིས་བསམ་སྒྲོའམ་དབང་ཆོར་གང་སྒྲིམ་པར་དོ་སྣང་བྱུང་ངམ། _____



དེ་རིང་གི་ལས་འགན།

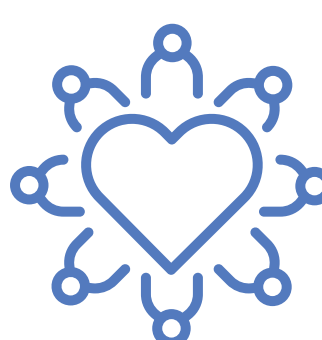
བྱེད་སྒྲོ་འདི་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་པར་བཅར་འདྲི་བྱ་ཡུལ་མི་ ༡- ༩ ཆོལ། ཁོང་ཆོའི་མིང་གཤམ་ལ་བྲིས།



ལག་ལེན། མི་གཅིག་གྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས།

ཚིག་རྟོག་འདུམ་སྒྲིག་ལ་ཀླབ་སྒྱུར།

ཐོག་མར་ཞི་སྟོན་པའི་རང་ཉོག་ཙམ་བཞུགས། དེ་ནས་གཞི་རྒྱུགས་ལག་ལེན་དང་མཐུན་ཆེན་བསྟེན་སྒྱུར་ལག་ལེན་གང་རུང་ཞིག་ཁྱེད་ཀྱི་ཚམ་རིང་སྒོ་ལ་ཤར་བར་གྱིས། སོ་སོ་རང་ཉིད་རྟོག་འཛིང་ཅན་གྱི་གནས་སྐབས་ཤིག་གི་ནང་ཚུད་པའི་སྐབས་ཚོར་བ་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་དང་། དགོས་མཁོ་གང་ཡིན་མིན་ཐོག་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱས། བྱེད་རང་ལ་འཛིག་ཉེན་ཀྱང་གྱིས་འདོད་པའི་གྲུས་ཞབས་དང་། བདེ་འཇགས། ཡིད་ཆེས། སྒོགས་པོ་སོགས་དགོས་མཁོ་རྣམས་ཚོར་གྱི་འདུག་གས། བྱེད་རང་དང་རྟོག་འཛིང་ཡོད་པའི་མི་དེ་ལ་ཚོར་བ་དང་གཞི་རྒྱུགས་དགོས་མཁོ་གང་ཡོད་དམ། བྱེད་རང་གཉིས་ཀའི་དགོས་མཁོ་དེ་སྤུས་བསྐྱབ་སྤུས་བས།

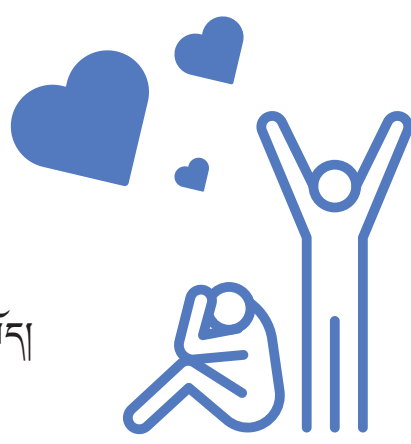


ཆང་མ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྤུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་པ་ཁྱེད་ཀྱི་ཚམ་རིང་བསམ་སྒོ་ཐོངས། མི་ཆང་མར་དགོས་མཁོ་ཡོད་ལ་རང་གི་དགོས་མཁོ་དེ་མ་འགྲུབ་ན་ཚོར་བའང་ཁ་ཁ་སྒྲེ་ཡི་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་ནང་མི་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཚོགས་ཤིག་ཡོད་པ་བཞིན་མི་སོ་སོར་བསམ་ཚུལ་ཡང་འདྲ་མིན་ཞིག་ཡོད། ཉོག་ཙམ་རིང་རང་ཉིད་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བ་གང་ཡིན་དང་། རང་ལ་དམིགས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ལྷན་པུགས་རང་ཉིད་ལ་སྟོན་ཆུ།

གལ་ཏེ་བྱེད་རང་གིས་བྱེད་སྤུས་ན། སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་པོ་ཞིག་སྤྱེས་ནས་མི་གཞན་ལ་དགོས་མཁོ་ཆེ་ཤོས་གང་ཡོད་པ་དེ་སྤྱིན། ནང་སེམས་ལ་ཚོར་བ་གང་ཡོད་པ་རྒྱས་ལོན་བྱས།

ངག་འདོན་ཆེག

- ཆང་མ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྤུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་ཤ་སྟག་ཡིན།
- ཆང་མར་དཀའ་ངལ་འཕྲད་གྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་དུས་དང་བསྟུན་ནས་འགྱུར་བ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
- རང་ལ་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་ལྟར་གཞན་ལ་འདོད།
- ངས་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་དགོས་མཁོ་ཆེ་ཤོས་དེ་འགྲུབ་པའི་སྟོན་ལམ་བརྒྱབ་ཡོད།





བྱེད་སྒོ། མཉམ་ཁྲིལ་།

རང་ཉིད་སེམས་པ་སྐྱོ་བའི་གནས་སྐབས་སུ་གཞན་གྱིས་བཅེ་བའི་རྣམ་འགྲུར་སྟོན་པ་ཆོར་ཁྱོད་ངམ། རང་ཉིད་སྐྱོ་སྤང་སྤྱེ་བའི་གནས་སྐབས་སུ་གཞན་ཡང་རང་དང་མཉམ་དུ་སྐྱོ་སྤང་སྤྱེ་བ་ཆོར་ཁྱོད་ངམ། དེ་ཡང་གཞན་གྱིས་ཁྱེད་རང་བདེ་སྤྱག་གི་ཆོར་བ་ལ་སེམས་ཁུར་བྱས་པ་ནི་མཉམ་ཁྲིལ་གི་བསམ་པ་བསྟན་པ་ཡིན། མཉམ་ཁྲིལ་གི་བསམ་པ་ནི་གཞན་ལ་ཁེར་རྒྱུ་མེད་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། གཞན་གྱི་བདེ་སྤྱག་ལ་དོ་སྤང་དང་གཞན་གྱི་ཆོར་བར་རྒྱས་ལོན་བྱས་པ་ནི་རང་གི་མཉམ་ཁྲིལ་གི་རུས་པ་གོང་སྤེལ་གཏོང་གི་ཡོད།

ཁྱེད་གྱིས་མི་གཞན་ཞིག་གི་ཆོར་བ་ལ་རྒྱས་ལོན་དང་སེམས་ཁུར་བྱས་པའི་དུས་ཡུན་ཞིག་ཅན་གསོ་བྱོས། མི་གཞན་པ་དེའི་ནང་མེད་མེད་གོ་བས་ལོ། དགོ་ཆུན། གཅེས་སྤྱག་ མི་ངོ་མི་ཤེས་པ་ལས་སུ་ཞིག་ཡིན་ནའང་ཆོག་ སྐབས་དེ་དུས་གང་བྱུང་བའི་སྐོར་ལ་ཆོག་ཁ་ཤས་བྲིས།



གཞན་གྱིས་གང་ཆོར་བ་དང་། རང་ཉིད་ལ་ཆོར་བ་གང་བྱུང་བ་ལ་དོ་སྤང་བྱུང་བ་རྣམས་ཅན་གསོ་བྱོས། གལ་ཏེ་གཞན་ལ་བཅེ་བའི་སེམས་ཁུར་ཡོད་པའི་རྣམ་འགྲུར་སྟོན་པ་ལས་ལ་ཉན་པ་འདོད་པ་བྱུང་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱང་ཅན་པར་བྱོས། གཤམ་གྱི་གྲུ་བཞིའི་ནང་དེའི་སྐབས་བྱུང་བའི་གནད་དོན་མཆོན་ཁྱེད་རིམ་ཞིག་བྲིས།

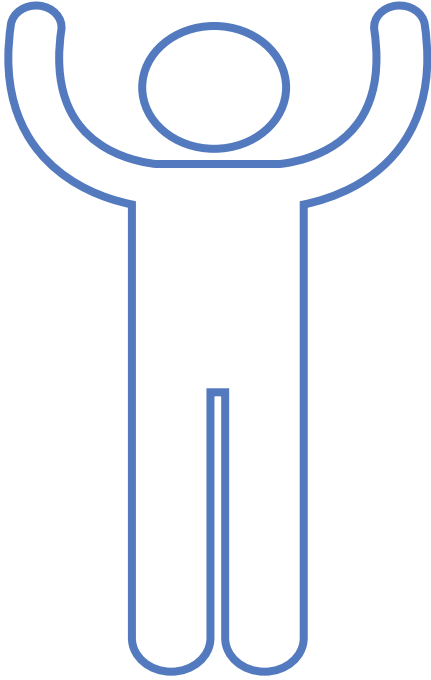


མཉམ་མྱོང་གི་བསམ་བ་སྐྱེ་བའི་སྐབས་ཚོར་བ་གང་
འདྲ་འདུག་གམ། ད་ལྟ་མཉམ་མྱོང་གི་བསམ་བ་སྐྱེ་
བའི་སྐབས་ལུས་ཚོར་གང་བྱུང་མིན་ལ་རྒྱས་ལོན་
ཁྱོས།

གཤམ་གྱི་གཟུགས་རིས་དེའི་ནང་ཚོར་བ་གང་ལ་
བྱུང་བ་རྣམས་ཉགས་རྒྱུ་



རང་ཉིད་གྱིས་མི་གཞན་ལ་མྱོང་ཚོར་གང་བྱུང་བ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་
ཐབས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་གང་དང་གང་ཡོད།



དེ་རིང་གི་ལས་འགན།

དེ་རིང་མཉམ་མྱོང་བྱེད་སའི་གང་ཟག་སུ་དང་སུ་ཡིན་ནམ། དེ་དག་གི་མིང་གཤམ་ལ་བྲིས། དེ་དག་ལ་ཚོར་བ་
གང་འདྲ་སྐྱེ་མིན་རྒྱས་ལོན་གསལ་པོ་བྱེད་དགོས། གཤམ་ཉེ་དེ་དག་གི་ཚོར་བ་གསལ་པོ་རྒྱས་ལོན་ཐུབ་མེད་ན།
ཁོང་ལ་སྐད་ཆ་བྲིས་ནའང་འགྲིག ཁོང་ཚོའི་མིང་གི་འཁྲིས་དེར་ཁོང་ཚོར་མྱོང་ཚོར་གང་འབྱུང་མིན་པ་དེ་རྣམས་ཀྱང་བྲིས།



ལག་ལིན། བྱམས་བརྟེ།



སྐར་མ་གཅིག་དིང་གི་སྒྲིང་རྒྱུ་བཟང་།



ཐོག་མར་ཁྱུག་ཙམ་རིང་རང་ཉིད་ཞི་སྟོང་པོའི་རང་བཞུགས། དུས་ལུན་ཅུང་ཟད་རིང་གཞི་ཚུགས་ལག་
ལེན་དང་མཐུན་རྒྱུན་བསྟེན་སྒྲིང་ལག་ལེན་གཉིས་ལ་བསམ་སྒྲོ་ཐོངས། དེ་ནས་རང་གིས་སེམས་པ་
བཟང་པོའམ་སྒྲིང་རྒྱུ་སྒྲི་སའི་གང་ཟག་གྲེ་བྲག་དེ་སྒྲོ་ལ་ཤར་བར་གྱིས། མི་དེ་དངོས་སུ་རང་གི་མདུན་
ལ་ཡོད་སྟམ་པའི་མོས་པ་བྱས་ནའང་འགྲིག།

གང་ཟག་དེ་འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པ། དེ་ཡང་རང་དང་འབྲ་བ་བདེ་བ་འདོད་ལ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་
འདོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་སོམས། གཞན་ལ་སྤང་པའི་དཀའ་ངལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་
ཁྱུག་ཙམ་གྱི་རིང་ལ་དེ་དག་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་དགོས།

རང་གིས་བྱས་པ་གང་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་སྒྲོ་བཟང་པོའམ་སྒྲིང་རྒྱུ་བཟང་སྒྲི་བསམ་བྱོས། གལ་ཏེ་བྲིད་རང་བདེ་པོ་འདུག་ན།
རང་གི་སྒྲིང་ག་ནས་ངོ་སྒྲིད་ལྡན་པའི་བདེ་བའི་འོད་སྤང་ཞིག་འཕྲོས་ཏེ་རིམ་བཤམ་རང་གི་ལུས་པོ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་བྱུང་བར་མོས་ནའང་
འགྲིག།



ངག་འདོན་ཆོག

- ཆང་མ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་ཤ་སྟག་ཡིན། ཡིན་ནའང་མི་
འདོད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཆང་མར་འབྲུད་ཀྱི་ཡོད།
- ངའི་སེམས་ཀྱིས་བྲིད་རང་དང་བྲིད་རང་ལ་སྤང་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གཉིས་ཀ་མཐོང་གི་
ཡོད།
- ངའི་སེམས་ཀྱི་གཉིང་ནས་བྲིད་རང་ལ་སྒྲིང་རྒྱུ་དང་། བྲིད་ཀྱི་དགོས་དོན་ཆེ་ཤོས་གཉིས་ཀ་སྟེར་རྒྱུ་ཡིན།



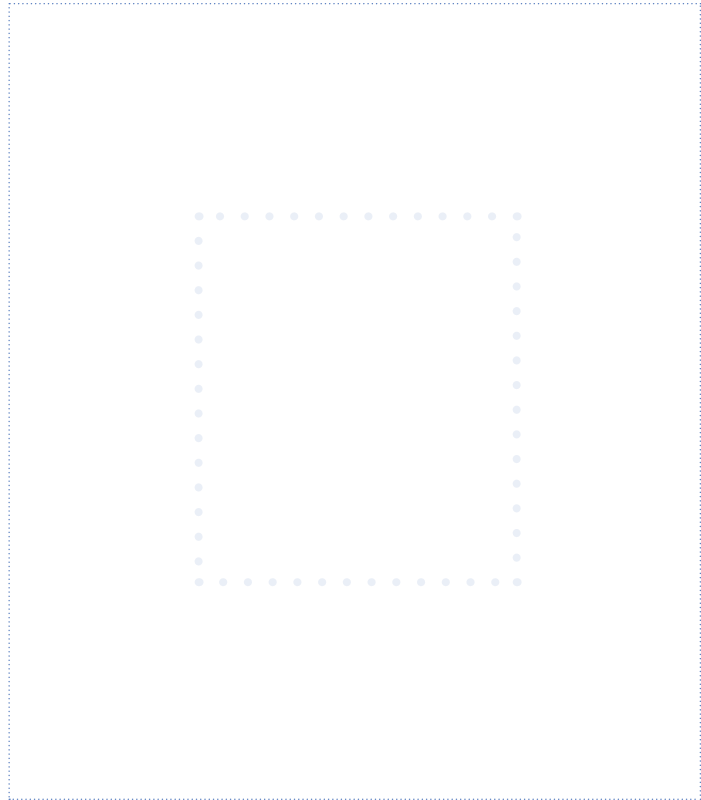


བྱེད་སྒོ། ང་ཚོ་ཚང་མ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ནས་ཡོད།

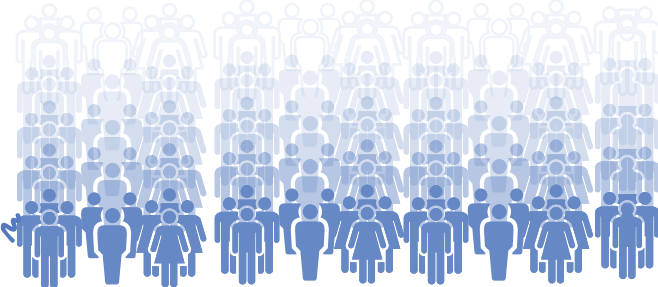
བྱེད་སྒོ་འདིའི་ནང་རང་གིས་རྒྱན་དུ་ལོངས་སྤྱོད་པའི་བཟའ་བཏུང་གི་རིགས་ཁ་ཤས་ཤིག་སེམས་ལ་བློ་
 བློ་དེ་དག་བཟོ་མཁན་གཙོ་མོར་གྱུར་བའི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་མི་སྣ་ཚང་མ་བློ་པའི་བྱེད་སྒོ་ཞིག་ཡིན། རང་
 གིས་ལོངས་སྤྱོད་བྱའི་བཟའ་བཏུང་འཛོལ་པར་བཀའ་བློན་རྒྱུ་ལྡན་ཅི་མི་སྣ་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་
 བྱེད་ཀྱིས་ཤེས་སམ། སྤྱིར་བཏང་ང་ཚོའི་མི་ཚའི་ནང་གི་དངོས་པོ་གང་འདྲ་ཞིག་ལའང་ཞིབ་ཆགས་སོས་
 བལྟས་ན། ཅ་དངོས་བཟོ་སྐྱོན་དང་རང་ལ་རག་ཐབས་བྱེད་མཁན་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣ་ཚང་མ་ཞིག་མཐོང་ཐུབ། མི་དེ་ཚོ་རེ་རེ་ནས་ངོ་མི་
 ཤེས་ཀྱང་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་རང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤིས་ལྟག་ཡིན།

❶ རང་གིས་ཉེ་ཆར་བཟས་པའི་བཟའ་བཏུང་གང་རུང་ཞིག་བློ་གསོ་
 གྱིས། གཤམ་གྱི་གྲུ་བཞིའི་དཀྱིལ་དེར་དེའི་རི་མོ་སྟབས་བདེ་ཞིག་
 བྲིས།

❷ བཟའ་བཏུང་གང་རུང་ཞིག་གི་ནང་རྒྱ་ཆའི་རྩིས་གང་
 ངང་གང་ཡོད། དེ་དག་གང་ནས་སྟེབས་པ་རེད།



❸ འབྲུ་རིགས་འདེབས་ལས་བྱེད་མཁན་དང་བཅས་མ་རྩ་མཁན་
 སོགས་ཀྱི་མི་ཚང་མ་བློ་བར་གྱིས། དེ་བཞིན་དུ་བཟོ་སྐྱོན་བྱེད་
 མཁན་གྱི་མི་ཚོའང་ཐེངས་གཅིག་སོམས། དེ་ནས་མཐར་རང་གི་
 མདུན་དུ་སྒྲེལ་མཁན་གྱི་བར་གང་ཟག་མི་སྣ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱོད་ཅིག་ཡོད་པ་
 ཚང་མར་བསམ་སྟོན་ཞིག་ཐོངས།



❹ རང་གིས་བྲིས་པའི་རི་མོའི་མཐའ་འཁོར་དུ་དངོས་པོ་
 དེ་བཟོ་མཁན་ནས་བཅིས་ཏེ་རང་གི་མདུན་དུ་སྒྲེལ་
 མཁན་བར་གྱི་མི་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཚང་མའི་རི་མོ་དང་
 མིང་གང་ཐུབ་བྲིས།

❺ རང་གིས་བྲིས་པའི་རི་མོའི་ནང་ཡོད་པའི་མི་སྣ་ཚང་མར་ལྟོས་དང་། མི་དེ་ཚོ་ཚང་མ་པན་ཚུན་གཅིག་
 ལ་གཅིག་བརྟེན་ཡིན་པ་དང་། དེ་དག་རང་དང་འབྲེལ་བ་གང་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་གས།



ང་ཚོ་ཚང་མ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ནས་ཡོད།



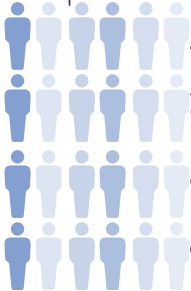
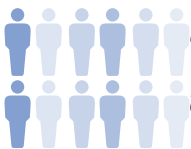
རང་གིས་བྲིས་པའི་བཟའ་བཏུང་དང་མིའི་ཐོ་གཞི་གི་རི་མོར་ལྟོས། འདིའི་ནང་ནས་མི་བྱེ་བྲག་པ་གཅིག་བདམས། མི་དེས་རང་གི་བཟའ་བཏུང་རག་ཐབས་ལ་ལས་ཀ་གང་བྱས་ཡོད་དམ། ཐོ་བཀོད་ནས་གཤམ་ལ་བྲིས།



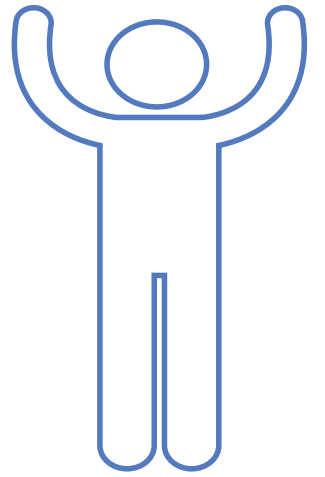
1.	4.
2.	5.
3.	6.
7.	8.



མི་དེ་དང་ཁྱེད་གཉིས་ནས་ཡང་ཐུག་སྤྱོད་མེད་ནའང་། གཤམ་ཏེ་མི་དེ་མེད་ན་རང་ལ་བཟའ་བཏུང་དེ་དག་རག་ཐབས་མེད། གཤམ་སྤྱིད་མི་དེ་དང་ཐུག་ན་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་རི་ལྟར་བྱ་རྒྱུ་ཅིས་ཡོད་དམ།

རང་གིས་བཟའ་བཏུང་དེ་འཐོབ་པར་མི་ཉ་ཅང་མང་པོས་ཆའགས་དང་མཉམ་ཞུགས་བྱས་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་

 བསམ་སྒྲོ་ཞིག་ཐོངས། མི་དེ་དག་རང་དང་ཁ་ཐག་རིང་པའམ་རང་ལ་པན་འདོགས་པའི་ཀྱན་
 སྤྱོད་མེད་ནའང་། ཁོང་ཚོའི་བྱ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ལ་པན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད། རང་གིས་

 མི་དེ་དག་ལ་བཀའ་དྲིན་བསམ་ཤེས་ཀྱི་བསམ་བ་སྐྱེ་བྱུང་། སྐབས་དེ་དུས་རང་གི་ལུས་པོའི་

 ནང་ཚོར་བ་བདེ་སྐྱུག་བཏང་སྟོམས་གང་ཡོང་གི་འདུག་གམ། དེ་བཞིན་དུ་རང་ལ་སེམས་
 སྤྱོད་མི་འདྲ་བ་གང་འབྱུང་གི་འདུག་གམ། གཤམ་ཀྱི་གཟུགས་རིས་ཀྱི་ནང་ལུས་ཚོར་ལུས་
 ཀྱི་གནས་གང་དུ་སྤྱོད་གི་ཡོད་པར་ཚོན་ཁ་དང་ཡི་གས་ཉགས་རྒྱུ་།



དེ་རིང་གི་ལས་འགན།



ཁྱེད་རང་གིས་ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་ཉེར་མཁོའི་ཅ་དངོས་མི་འདྲ་བ་རེའི་སྐད་དབྱེད་སྒྲོམ་བྱས་ནའང་འགྲིག་ རང་ཉིད་གཞན་
 དང་མཉམ་དུ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ཡིན་པ་སྟོན་པ་ནས་བསམ་སྒྲོ་ཐོང་དང་། དེ་ལྟར་བསམ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་
 གཞན་ལ་བཀའ་དྲིན་བསམ་ཤེས་དང་། གཞན་དང་པན་ཚུན་ལྟོས་བྱུང་ཡིན་པ་དོ་སྐྱོང་བྱེད། བྱེད་སྟོན་དེ་ཡང་བསྐྱར་སྟེལ་
 ཆེད་དུ་ཅ་དངོས་ཁ་ཐག་ཤིག་ཐོ་འགོད་བྱོས།



ལག་ལེན། བཀའ་ངིན་བསམ་ཤིས།



བཀའ་ངིན་མཐུན་རྒྱུ་བཞེན་སྒྱུར་གྱི་ལག་ལེན།



ཁྱུག་ཙམ་རིང་ཞི་ལྷོད་པོར་བཞུགས། དེ་ནས་རང་ཉིད་ལ་སྤྱིད་སྤང་དང་། བདེ་འཇགས། བདེ་བ་སྐྱེན་ཐབས་ཀྱི་
མཐུན་རྒྱུ་ཞིག་སེམས་ལ་དྲན་པར་བྱས། མཐུན་རྒྱུ་དེ་རྒྱ་རྒྱུ་གང་ལ་བརྟེན་འདུག་གས། མི་སྤྱད་སྤྱུ་ལ་
འབྲེལ་བ་འདུག་གས།

མི་རེ་རེ་ནས་སེམས་ལ་ཤར་བ་བྱས། ཁོང་ཚོས་རྒྱུར་ངོ་མ་ཤིས་ནའང་སེམས་ལ་དྲན་པར་བྱས། ཁོང་ཚོ་ཆང་མ་རང་དང་འདྲ་བར་བདེ་བ་
འདོད་ཅིང་སྤྲུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པའི་འགྲོ་བ་མི་གཅིག་པ་ཡིན་པར་བསམ།

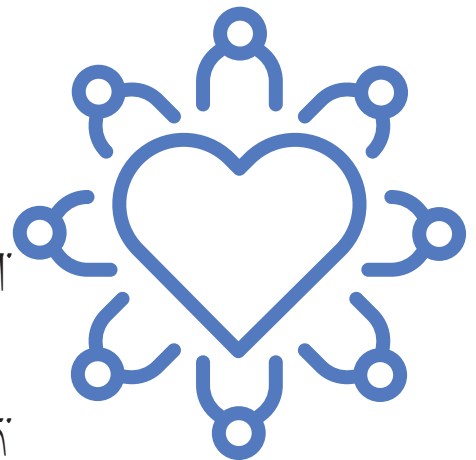


ཁོང་ཚོ་ཡང་རང་གི་དགའ་སའི་མཐུན་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོད་པ་ངོས་བཟུང་། རང་ལ་ཆོར་བ་གང་བྱུང་བར་རྒྱས་ལོན་
བྱས། གལ་ཏེ་བྱེད་ཐུབ་ན། རང་གི་ནུས་པ་གང་ཡོད་ཀྱིས་གཞན་ལ་སེམས་པ་བཟང་པོ་དང་སྤྱིད་རྒྱུ་སྤྱོད་ཐབས་བྱས།



ངག་འདོན་ཆོག

- ང་རང་གི་དགོས་མཁོ་དང་དགའ་ཚོས་ཡོད་ཆད། གངས་ལས་འདས་པའི་གང་ཟག་
གཞན་གྱི་བྱ་བ་ལས་བྱུང་།
- ངའི་དགོས་མཁོ་གང་ཡིན་པ་སེམས་ལ་དྲན་པའི་ཐོག་ ང་རང་འགྲོ་བ་གཞན་ཐམས་ཅད་
དང་ལྷོས་གྲུབ་ཡིན་པར་འཆོལ་ཞིབ་དང་དགའ་ཚོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།





ཡིན་ཏེ།



CONTACT

 seelearning@emory.edu
 seelearning.emory.edu

The SEE Learning program is a part of Emory University's Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics.

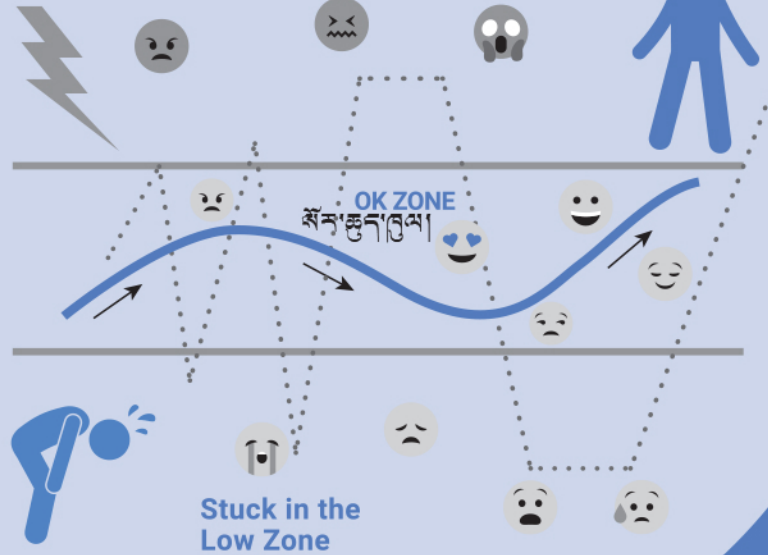
To learn more about the Center please visit us online at compassion.emory.edu.

ཞེན་མཁུ་བྱ་དོན་ཀློན།

མཐོ་བྱ་ལ་བྱ་གཏུག་པ།

Activating or
Stressful Event

Stuck in the
High Zone



དམའ་བྱ་ལ་བྱ་གཏུག་པ།

