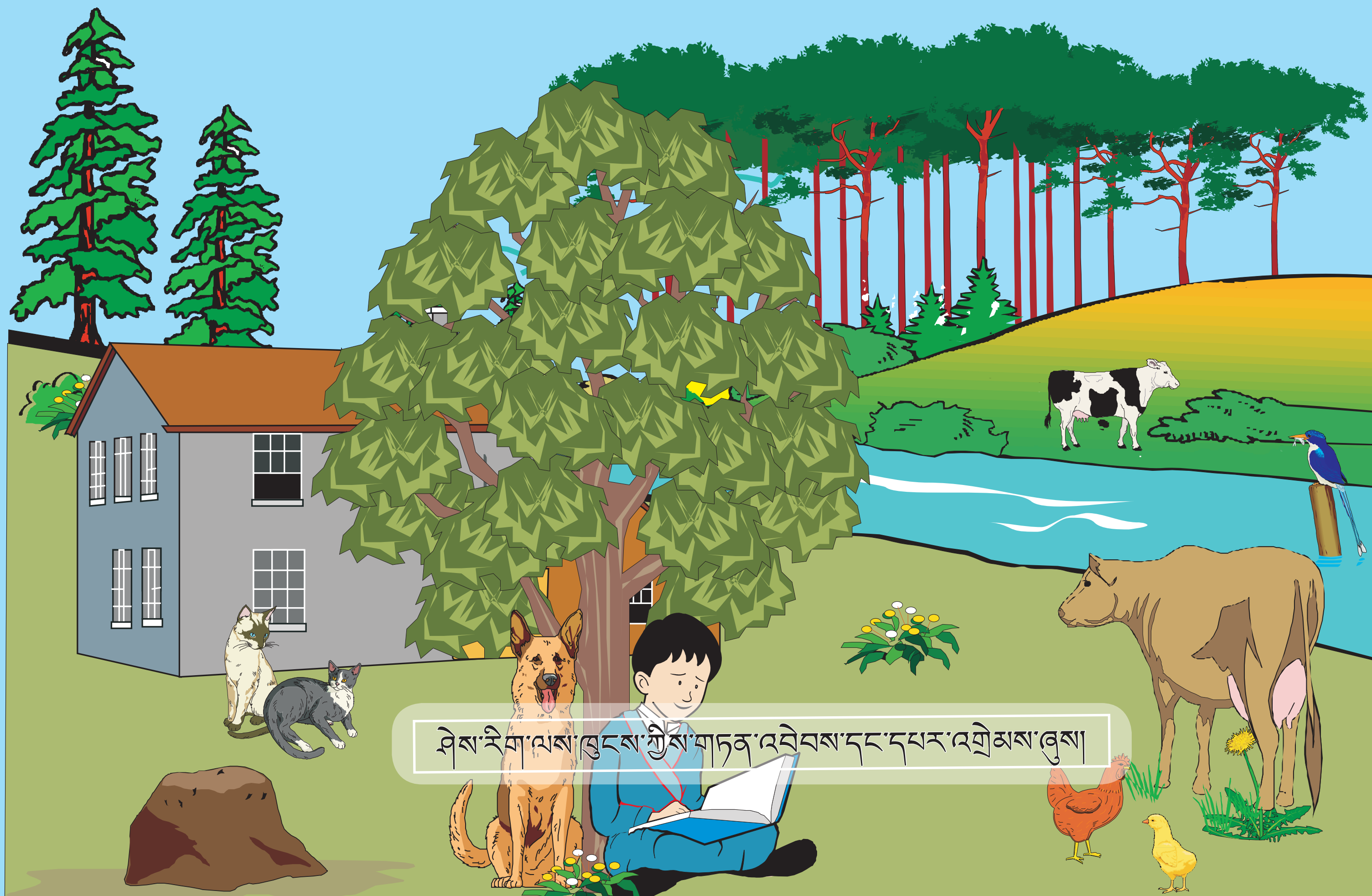
རང་བྱུང་ཚན་རིག

འཛིན་རིམ་གསུམ་པ།



ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་དང་དཔར་འགྲེམས་ཞུས།

རང་བྱུང་ཚན་རིག

འཛིན་རིམ་གསུམ་པ།

བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་དང་དཔར་འགྲེམས་ཞུས།

ཚོམ་སྒྲིག་ཐེངས་དང་པོ། ༢༠༡༨	First Edition 2018	Printed and Distributed by: Sherig Parkhang Trust R-27 & 28, Ramesh Park Laxmi Nagar, New Delhi-110092 Ph: +91-11-2245 3672 Email: shepardelhi@gmail.com Web: www.sherigparkhang.com
བསྐྱར་སྐྲུན། ༢༠༢༢/༩	Reprint: Sept 2022	
དཔར་གྲངས་ ༡༢༠༠	1200 Copies	

སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན། དྲུང་འཕར་ཚེ་རིང་བསམ་གྲུབ།
ཚོམ་སྒྲིག་འགན་འཛིན། ཟུར་དྲུང་བསོད་ནམས་བཟང་པོ།

ཚོམ་སྒྲིག་དང་ཏུས་འགོད། བསོད་ནམས་བཟང་པོ།
འཕྲིན་ལས་དཔང་འདུས།

གཏན་འཞེབས་ཚོགས་མི།

སྐལ་བཟང་དབྱངས་ཅན། སྤྱི་ཚན་དགེ་རྒན།
སྒྲོན་ལགས། ཚན་རིག་དགེ་རྒན།
ཉི་མ་ཚེ་རིང་། ཚན་རིག་དགེ་རྒན
བུད་ཧླ་སྐྱབས། སློབ་དེབ་རྩོམ་སྒྲིག་པ་ཟུར་པ།
བསམ་གྲུབ། བོད་ཡིག་རྒྱུས་སྟོན་པ།

སློབ་དེབ་འདི་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲ་ཚིགས་ www.bodyiglobjong.com ནས་ཕབ་ལེན་བྱ་ཐུབ།

©Department of Education, CTA

First edition funded by Danish International Development Agency (DANIDA) through CICED.

Disclaimer

"Reprinting of this book is made possible by the support of the American People through the United States Agency for International Development (USAID). The contents of this book are the sole responsibility of the Department of Education, Central Tibetan Administration and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government."

སྔོན་བརྗོད།

༄༅། །སྤྱིར་ཤེས་ཡོན་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་པ་ལེགས་ལམ་དུ་འཚོས་ཐབས་དང་ནུས་པ་གོང་ནས་གོང་དུ་གཏོང་བར་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཁྱད་པར་དུ་རང་རེའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་དང་། རིག་གཞུང་། སྐད་ཡིག གོམས་སྲོལ་བཅས་ནི་བོད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡུན་གནས་ཐུབ་ཐབས་ཙམ་དུ་མ་ཟད། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དར་སྤེལ་གྱི་བྱུང་རབས་ཁྲོད་དུ་ཡང་རིན་ཐང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་བོད་མི་རྣམས་གཞིས་བྲེས་གཉིས་སུ་གྱེས་དགོས་བྱུང་ཞིང་། ཕྱི་ནང་གི་དཀའ་ཚེགས་རབ་དང་རིམ་པར་གདོང་ལེན་བྱ་དགོས་བྱུང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༠ ལོར་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཆེད་འཛུགས་ཀྱིས་བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་གཏན་ཉིན་སློབ་གྲྭ་ཁག་ཏུ་དེང་རབས་དང་སྲོལ་རྒྱུན་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ལག་བསྟར་དོན་སྨིན་ཡོང་བར་འབད་བརྩོན་གང་དགེ་གནང་ཡོད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༩ ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༢༨ ཉིན་བཞུགས་སྒར་རྡ་ས་རུ་ཤེས་རིག་སྐོར་གྱི་དམིགས་བསལ་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་དང་པོའི་སྐབས་སྐྱབས་མགོན་༸གོང་ས་༸སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་བོད་ཕྲུག་ཚོའི་ཆེད་དུ་སློབ་གྲྭ་ཟུར་འཛུགས་བྱ་དགོས་པའི་དམིགས་ཡུལ་དང་། རིམ་བཞིན་ཨིན་ཡིག་ཐོག་ཡོད་པའི་དེང་རབས་ཀྱི་རིག་ཚན་ཁག་བོད་སྐད་ཐོག་བསྒྱུར་ཏེ། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ནས་གནའ་དེང་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་སློབ་གཉེར་བྱ་ཐུབ་པ་ཡོང་བར་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་འབད་པ་བྱ་གལ་གྱི་བཀའ་སློབ་སྩི་ཕེབས་ལ་བརྟེན། ༡༩༧༥ ལོ་ནས་འཛིན་རིམ་དང་པོ་ནས་ལྔ་པ་བར་གྱི་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས་པར་བསྒྱུར་ཞིབ་བྱ་འགོ་བཙམས།

དེ་ལྟར་ནའང་ཉེར་མཁོའི་ཆ་རྐྱེན་མ་འཛོམས་པའི་དུས་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་གི་རིང་། བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་གཏན་ཉིན་སློབ་གྲྭ་ཁག་ཏུ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་མ་གཏོགས། ཚན་རིག་དང་། ཨང་རྩིས། སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་སོགས་སློབ་ཚན་གཞན་ཚང་མ་ཨིན་སྐད་ཐོག་སློབ་དགོས་བྱུང་ཡོད།

ཕྱི་ལོ་༡༩༧༢ ལོར་སྐྱབས་མགོན་༸གོང་ས་༸སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་བོད་ཁྱིམ་དུ་ཆིབས་སྒྱུར་བཀྲིན་བསྐྱངས་གནང་སྐབས། བོད་པའི་ཕྲུ་གུ་ཚོར་བོད་ཡིག་ཐོག་དེང་དུས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་སྤྲོད་ཐབས་གནང་དགོས་པའི་བཀའ་སློབ་ཟབ་རྒྱས་ཕེབས་པ་དང་། ༡༩༨༥ ལོའི་ཤེས་རིག་ལྷན་ཚོགས་ཐེངས་གསུམ་པའི་སྐབས་སྐབས་སྐར་ཡང་ལས་དོན་འདིའི་ཐོག་དགོངས་འཆར་བཀའ་སློབ་ནན་བསྟུད་གནང་དོན་བཞིན། བོད་ཁྱིམ་ནས་དམིགས་བསལ་འགན་ཁུར་གྱིས་སློབ་དེབ་རྩོམ་སྒྲིག་ཚོགས་ཆུང་ཆེད་འཛུགས་གནང་སྟེ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༨༨ ལོ་ནས་འཛིན་གྲྭ་དང་པོ་ནས་ལྔ་པ་བར་གྱི་ཨང་རྩིས་དང་། ཚན་རིག སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་བཅས་ཀྱི་སློབ་དེབ་པར་བསྐྲུན་གྱིས། གོང་གསལ་བསླབ་གཞི་ཁག་བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་སློབ་གྲྭ་ཡོངས་སུ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་སློབ་འགོ་བཙུགས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་རིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་དོན་ལྟར། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོར་སྐབས་བཅུ་གསུམ་པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་བརྒྱད་པའི་ཐོག་བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སྲིད་བྱུས་སྤྱི་མོས་ཀྱིས་གཏན་ལ་ཕབ་པ་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༨ ལོར་སྔོན་འགྲོ་དང་གཞི་རིམ་འོག་མ། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ ལོར་གཞི་རིམ་བར་མ་བཅས་ཀྱི་བསླབ་གཞི་རྩ་འཛིན་གཏན་འབེབས་ཀྱིས། གཞི་རིམ་བར་མའི་སློབ་དེབ་ཁག་རིམ་བཞིན་བོད་ཡིག་ཐོག་རྩོམ་སྒྲིག་དང་དཔར་འགྲེམས་བྱས་ཏེ། སམ་བྷོ་ཊའི་ཁྲབ་ཁོངས་སློབ་ཁག་ནང་ལག་བསྟར་གནང་འགོ་བཙུགས་ཡོད། དེ་བཞིན་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ལོར་བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་ཐེངས་ལྔ་པའི་ཐོག་གཞི་རིམ་གོང་མའི་བསླབ་གཞི་རྩ་འཛིན་གཏན་འབེབས་གནང་ཡོད།

སློབ་གྲྭའི་བསླབ་གཞི་ཁག་ལ་དུས་བསྟུན་བསྒྱུར་བཅོས་དང་ཐབས་ལམ་གསར་སྟོན་དགོས་རྒྱུ་ནི་གལ་འགངས་ཤ་ཅང་ཆེ་བས། གཞི་རིམ་འོག་མའི་གནས་སྐབས་སུ་རིག་ཚན་མང་པོ་ལོགས་སུ་བཀར་ནས་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པ་དེས། སློབ་མས་ཁོར་ཡུག་ལ་གོང་བུ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ནས་ལྟ་བའི་དོན་དངོས་དང་བར་ཆོད་པ་དང་། སློབ་སྦྱོང་གི་སྟུས་ཚད་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱེད་པ། དགེ་རྒན་གྱིས་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་དུས་ཚོད་བཀྲུང་སྐྱུམ་བྱ་རྒྱུར་ཚད་བཀག་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་དུ་མ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པར་བརྟེན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༧ ཉིན་བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་ཐེངས་ལྔ་པའི་ཐོག་འཛིན་རིམ་གསུམ་པ་ནས་ལྔ་པ་བར་གྱི་ཚན་རིག་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་ཅེས་ལོགས་སུ་མི་དབྱེ་བར། རང་བྱུང་ཚན་རིག་གི་བསླབ་གཞི་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་རྒྱུར་ཐག་གཅོད་གནང་ཡོད་ཅིང་། དེ་དོན་སློབ་ཁག་ཡོངས་ལ་གཞི་རིམ་འོག་མའི་བསླབ་གཞི་བཅོས་སྒྲིག་བྱ་གཏན་ཁེལ་བའི་ཡོངས་ཁྱབ་གསལ་བསྒྲགས་སྤེལ་ཡོད།

ཐེངས་འདིར་གསར་དུ་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས་པའི་རང་བྱུང་ཚན་རིག་གི་བསླབ་གཞིའི་ནང་། དང་པོ་རང་ཉིད་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ། རིམ་བཞིན་ནང་མི་དང་། གྲོགས་མོ། སློབ་གྲྭ། སྤྱི་ཚོགས། རྒྱལ་ཁབ་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐོག་རྒྱ་སྐྱེད་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་དང་། ཚན་རིག ཁོར་ཡུག་ཤེས་བྱ་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་རྣམས་གོང་བུ་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་ཏེ། འཛིན་རིམ་ལྔ་པ་སློབ་མཐར་སོན་སྐབས་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་རང་ངོ་རང་ཤེས་དང་། རང་ཉིད་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པ། རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འགན་ཇི་ཙམ་འཁུར་དགོས་པ། དེ་བཞིན་ཚན་རིག་གི་གཞི་རྩའི་ཤེས་བྱ་གང་འཚམ་ངེས་ཤེས་རྙེད་པར་བྱ་རྒྱུ་བཅས་ཀྱི་དམིགས་འབེན་བཟུང་ཡོད་ལ། སློབ་ཚན་དང་སྦྱོང་ཚན་བཀོད་སྒྲིག་སོགས་ལའང་ཐབས་ལམ་དང་རྣམ་པ་གསར་རྒྱུང་སྤྱད་ཡོད། སློབ་དེབ་འདི་བཞིན་ཕྱི་ལོ་༢༠༡༩ ནས་བཟུང་སློབ་ཁག་ཡོངས་ཀྱིས་ལག་བསྟར་གནང་དགོས་པ་དང་། དགེ་རྒན་དང་། ཕ་མ། ཤེས་ཡོན་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ལེགས་བཅོས་ཀྱི་དགོངས་འཆར་ཇི་ཡོད་འདི་ལས་སུ་གནང་སྐྱོང་ཡོང་བ་ཞུ།

ཕྱི་ལོ་༢༠༡༨ ཕྱི་ཟླ་༡༢ ཚེས་༡ ཉིན། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས།

དགེ་རྒན་དང་ཁྲིམ་བདག་རྣམས་ལ་གསལ་འདེབས།

བཙན་གྱོལ་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་སྲིད་ཇུས་དང་། གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭའི་བསླབ་གཞི་ཚད་འཛིན། ༢༠༠༥ ལོའི་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་བསླབ་གཞི་ཚད་འཛིན་བཅས་ཀྱིས། སློབ་གྲྭའི་ཤེས་ཡོན་ནི་སློབ་མ་སོ་སོའི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བ་དང་། སློབ་གྲྭའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་བཅས་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་དགོས་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་བཞིན། སློབ་དེབ་འདི་རྩོམ་སྒྲིག་བྱེད་སྐབས་གནད་དོན་འདི་གལ་འགངས་ཆེ་ཤོས་སུ་བཟུང་ཡོད།

སློབ་མ་ཚོས་ཁོར་ཡུག་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་སྐབས། གོང་བུ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ནས་བལྟ་བ་ལས། "ཚན་རིག" དང་། "སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག" ཅེས་རིག་ཚན་ལོགས་སུ་འགར་གྱི་མེད་སྟབས། དོན་དངོས་ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་འཚམ་པ་དང་། སྦྱང་བྱའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཁུར་པོ་ཡང་དུ་གཏོང་བ། སློབ་སྦྱོང་གི་སྤུས་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་ཐབས་བཅས་ཀྱི་ཆེད། གཞི་རིམ་འོག་མ་འཛིན་རིམ་གསུམ་པ་ནས་ལྔ་པ་བར་ཚན་རིག་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་གི་སློབ་དེབ་ལོགས་སུ་མི་དབྱེ་བར། རང་བྱུང་ཚན་རིག་ཅེས་བསླབ་གཞི་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་རྒྱུའི་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད།

རང་བྱུང་ཚན་རིག་གི་བསླབ་གཞིའི་ནང་གཙོ་བོ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནད་དོན་འདྲ་མིན་སྐོར་གླེང་གི་ཡོད་སྟབས། བསླབ་གཞི་རྣམས་འབྲེལ་ལམ་དང་། ཟས་རིགས། སྡོད་གནས། ཆུ། འགྲུལ་བཞུད། བྱ་འགུལ། བོད་བཅས་དོན་ཚན་ཆེ་ཁག་བདུན་ནང་བསྡུས་ཡོད། དགེ་རྒན་རྣམ་པས་སློབ་ཁྲིད་གནང་སྐབས་གཙོ་ཆེ་གོང་གསལ་དོན་ཚན་བདུན་པོའི་ནང་དོན་ལ་གཞིགས་ཏེ་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་འཛིན་དགོས་པ་མ་ཟད། བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་སྲིད་ཇུས་ཀྱི་དགོངས་དོན་ཏེ། ཤེས་ཡོན་སྤྲོད་པའི་དགོས་དམིགས་ཆེན་པོ་བཞི་ཡང་ངེས་པར་དུ་འགྲུབ་ཐབས་གནང་དགོས། དགོས་དམིགས་དེ་དག་ནི། རང་དབང་དང་། གཞན་ཕན། རྒྱུན་འཛིན། གསར་གཏོད་བཅས་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་དགོས་དམིགས་གལ་ཆེན་རྣམས་འཛིན་གྲྭའི་སློབ་ཁྲིད་སྐབས་ངེས་པར་དུ་དོན་འཁྱོལ་ཡོང་ཐབས་བྱེད་དགོས།

འཛིན་རིམ་གསུམ་པའི་རང་བྱུང་ཚན་རིག་སློབ་དེབ་ནང་སློབ་མའི་ནུས་པ་བསྐྱེད་སྲིང་ཆེད། བྱེད་སྒོ་དང་། རི་མོ། སྙན་ཚིག སྒྲུང་གཏམ་སོགས་གང་མང་བཀོད་ཡོད་ཅིང་། གནས་ཚུལ་གོ་ཤེས་ཙམ་གྱི་དྲི་བ་འདོན་པའི་གོམས་གཤིས་དོར་གང་ཐུབ་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་དགེ་རྒན་རྣམ་པས་སློབ་དེབ་འདི་ཉིད་ཙམ་ལ་མི་བརྟེན་པར། འབྲེལ་ཡོད་རྒྱ་ཆ་གང་མང་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་ཁུངས་གཏུགས་ཏེ། སློབ་མར་སློབ་ཁྲིད་གནང་བ་དང་ལྷན་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་ཚད་དང་ཆེད་ལས་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱུར་ཐུགས་སྣང་ངེས་པར་གནང་དགོས། སློབ་ཚན་གྱི་བྱེད་སྒོ་སོགས་སློབ་སྦྱོང་གི་བརྒྱུད་རིམ་མང་པོ་ཞིག་ཁྲིམ་བདག་རྣམས་ལའང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པས། ཁྲིམ་བདག་ཚོས་ཕྲུ་གུའི་ཤེས་ཡོན་ཐད་ཁུར་མཉམ་ལེན་དང་། མཐུན་སྐྱོར་རོགས་རམ་གང་ཐུབ་གནང་དགོས།

རང་བྱུང་ཚན་རིག་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པའི་དགོས་དམིགས།

གཞི་རིམ་འོག་མར་རང་བྱུང་ཚན་རིག་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་སྐབས། གཤམ་འཁོད་དགོས་དམིགས་རྣམས་འགྲུབ་ཐབས་བྱེད་དགོས།

- སློབ་ཕྲུག་ཚོའི་ལྟ་ཞིབ་དང་། ངོས་འཛིན། དབྱེ་ཞིབ་སོགས་ཀྱི་ནུས་པ་ཡར་རྒྱས་ཡོང་ཐབས། (རང་དབང་དང་གསར་གཏོད།)
- སློབ་ཕྲུག་ཚོའི་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློའི་ནུས་པ་གོང་འཕེལ་ཡོང་ཐབས། (རང་དབང་དང་གསར་གཏོད།)
- སློབ་ཕྲུག་ཚོས་ཁོར་ཡུག་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་དུ་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་དང་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་བར་གྱི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་གནས་ལུགས་ལ་ཕྱོགས་ཡོང་ནས་གོ་བ་ཟབ་མོ་རྟེད་ཐབས། (རྒྱུན་འཛིན།)
- སློབ་ཕྲུག་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ངོས་འཛིན་པའི་ཚོར་བ་རྣོན་པོ་སྐྱེད་ཐབས་དང་། དེ་བཞིན་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་མི་འདྲ་བ་སོ་སོའི་ཁྱད་པར་དང་། སྣ་ཚོགས་པའི་རང་བཞིན་ལ་བསམ་ཤེས་དང་གུས་བཀུར་བྱེད་པའི་བློ་རྒྱ་སྐྱེད་ཐབས། (གཞན་ཕན།)
- སློབ་ཕྲུག་ཚོར་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་རིག་གནས་ཀྱི་ཚན་པ་གལ་ཆེ་བའི་སྐོར་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཐབས། (རྒྱུན་འཛིན།)

སློབ་ཚན་ཁྲིད་ཐབས།

སློབ་ཕྲུག་རྣམས་སློབ་ཁྲིད་ལ་མཉམ་ཞུགས་དང་སློབ་གཉེར་གང་ལེགས་ཡོང་སླད། དགེ་རྒན་གྱིས་རྣམ་དཔྱོད་དང་ཐབས་ཤེས་འདྲ་མིན་སྤྱོད་པའི་ཐུགས་འགན་ཆེན་པོ་བཞེས་དགོས། བསླབ་གཞིའི་ཁྲིད་ཐབས་གཙོ་བོ་ནི་སློབ་མ་དབུས་བཞག་ཐོག་གནང་དགོས་པ་དང་། བྱེད་སྒོའི་ལམ་ནས་སློབ་ཕྲུག་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་དང་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་སྐོར་ལ་གོ་རྟོགས་ཟབ་མོ་སྐྱེ་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས། གོ་རྟོགས་དེ་ཡང་ལྟ་ཞིབ་དང་པར་རིས་སོགས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤེལ་ཐབས་བྱེད་དགོས། གཤམ་དུ་འཁོད་པའི་སློབ་ཁྲིད་ཐབས་ལམ་ཁག་ནི་ལམ་སྟོན་གྱི་ཚུལ་དུ་བཀོད་པ་ཡིན་མོད། དགེ་རྒན་རྣམ་པས་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་འདྲ་མིན་དང་། དུས་དང་གནས་སྐབས་ལ་འཚམ་པའི་བསྒྱུར་བཅོས་དང་བབ་བསྟུན་གནང་རྒྱུ་གལ་ཆེ།

- གཟུགས་རིས་ནི་རང་བྱུང་ཚན་རིག་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། གཟུགས་རིས་ལྟ་ཀློག་གིས་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་དགའ་ཚོར་སྐྱེད་པ་དང་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་རིག་རྩལ་རྒྱས་པར་བྱེད་པ་མ་ཟད། དེས་སློབ་དེབ་དང་ཡིག་ཚོགས་ཀྱི་ཁུར་པོ་ཡང་དུ་གཏོང་གི་ཡོད། སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཁག་བགོས་ཀྱིས་གཟུགས་རིས་ལ་ལྟ་ཀློག་བྱེད་པའི་བྱེད་སྒོའི་ཁྲོད། སྤྱི་ཚོགས་ནང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་སྟངས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་སྦྲགས། སློབ་མའི་རྒྱབ་ལྗོངས་ལ་གཞིགས་པའི་ཤེས་བྱ་དང་གོ་རྟོགས་གསར་པ་སྐྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཀྱང་སྤྲུན་གྱི་ཡོད།

- སྐྱོང་གསོམས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ལ་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་དགའ་མོས་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་མ་ཟད། དེ་དག་བརྒྱུད་གོ་རྟོགས་དང་སྦྱོང་འབྲས་ཀྱང་ལེགས་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་ས་གནས་སུ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ཆ་བེད་སྤྱད་དེ་ཙ་དངོས་རིགས་སྣ་ཚོགས་བཟོ་འཇུག་པ་དང་། ཙ་དངོས་དང་ས་ཁྲའི་རི་མོ་འབྲི་རུ་འཇུག་དགོས། དེ་བཞིན་སྒྱུ་རྩལ་དང་ལག་རྩལ་གྱི་བྱེད་སྒོ་སོགས་གང་མང་སྤེལ་དགོས། སློབ་ཕྲུག་ཚོའི་རིག་རྩལ་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་ཐབས་རྩལ་ལ་ངེས་པར་དུ་དོ་སྣང་དང་བསྐུལ་སློང་བྱེད་དགོས།
- སློབ་ཕྲུག་ཚང་མར་སོ་སོའི་ཉམས་མྱོང་དང་གོ་སྐབས་ལ་གཞིགས་པའི་སྦྱོང་འདོད་ཀྱི་བློ་དང་ནུས་པ་རང་ཆས་སུ་ཡོད། ཁོ་ཚོས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ལ་གཞིགས་ཏེ་གནས་ལུགས་གསར་པ་རྟོགས་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས། སློབ་ཕྲུག་ཚང་མའི་སློབ་གཉེར་བྱེད་སྟངས་གཅིག་མཚུངས་གཏན་ནས་མིན། འོན་ཀྱང་སློབ་མ་ཚོས་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་དང་སྦྱོང་སྟངས་མི་འདྲ་བ་དེ་དག་འཛིན་གྲྭའི་ནང་སློབ་ཁྲིད་སྐབས་སུ་མཐུན་པའི་རྐྱེན་དང་གོ་སྐབས་ལ་བརྩི་དགོས། སློབ་མ་སོ་སོར་ཉམས་མྱོང་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་དེ་རིགས། སློབ་ཚན་ཁྲིད་སྐབས་ཀྱི་བསླབ་གཞི་དེར་ཕྱོགས་འདྲ་མིན་ནས་གོ་བ་ལེན་ཐབས་སུ་སྤྱོད་ཆོག སློབ་མ་ནང་ཁུལ་བསམ་ཚུལ་དང་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རེས་བྱེད་པ་དེ། གནད་དོན་ཞིག་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་གོ་བ་ཟབ་མོ་ལེན་པར་ཕན་ནུས་ཆེན་པོ་ཡོད།
- བསམ་ཚུལ་དང་ལྟ་ཚུལ་མི་འདྲ་བས་སྦྱོང་འབྲས་ཀྱི་སྤུས་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན། དགེ་རྒན་རྣམ་པས་དྲིས་ལན་གཅིག་ཁོ་ནར་ཐུགས་རེ་དང་ཐུགས་ཡིད་ཆིམས་ནས་མི་བཞུགས་པར། སློབ་མ་ཚོར་རང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་རང་དབང་ངང་ཤོད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་སྐྲུན་ཐབས་གནང་དགོས།
- དགེ་རྒན་རྣམ་པས་སློབ་དེབ་ཀྱི་ནང་དོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བ་དངོས་གཉིས་འབྲེལ་ཆགས་པ་བཟོ་དགོས། སློབ་མ་ཚོས་གང་དག་ཤེས་པ་དེ་དག་སྤྱད་ནས་མ་ཤེས་པའི་རིགས་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན། རྩི་ཤིང་དང་སྲོག་ཆགས་སྐོར་ལ་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་སྐབས། སློབ་མ་རྣམས་འཛིན་གྲྭའི་ཕྱི་རོལ་དུ་ཁྲིད་དེ། ཉེ་འཁོར་གྱི་རྩི་ཤིང་དང་སྲོག་ཆགས་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།
- ཤེས་བྱ་གང་ལའང་གོ་རྟོགས་གསར་པ་སྐྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་སློབ་མ་ཚོའི་མཉམ་ཞུགས་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཡིན། དེས་སློབ་མ་སོ་སོའི་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་དང་སློབ་གྲྭའི་ཁོར་ཡུག་ནས་སློབ་གཉེར་བྱེད་པའི་ཤེས་བྱ་གཉིས་མཐུན་སྦྱོར་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ། དགེ་རྒན་གྱིས་འཆད་ཁྲིད་ཁོ་ན་མི་བྱེད་པར། སློབ་ཚན་རྣམས་སློབ་མ་ཚོའི་བསམ་ཚུལ་དང་། གྲོས་བསྡུར། བགྲོ་གླེང་སོགས་ཀྱི་ལམ་ནས་སློབ་གཉེར་བྱེད་ཐབས་གོང་འཕེལ་གཏོང་ཐུབ་པ་དགོས།
- སྐད་ཡིག་ནི་གནས་ལུགས་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་ལྡེ་མིག་ལྟ་བུ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སློབ་མའི་བོད་ཡིག་གི་ཚུ་ཚད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུར་ངེས་པར་དུ་གཞོགས་འདེགས་བྱེད་དགོས། དགེ་རྒན་རྣམ་པས་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་

སློབ་མ་ཚོར་བོད་ཡིག་འབྲི་ཀློག་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་གང་མང་བསྐྲུན་དགོས། དེ་བཞིན་སློབ་མའི་སྦྱོང་ཚན་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་སྐབས་དག་ཆ་དང་ཡིག་གཟུགས་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་ཐུགས་སྣང་གནང་དགོས། དེས་ཤེས་ཡོན་སྲིད་བྱུས་ཀྱི་དགོས་དམིགས་ཀྱི་ཡ་གྱལ་ "རྒྱུན་འཛིན་" འགྲུབ་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོང་ངེས།

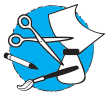
- ◈ མདོར་བསྡུས་ན། རང་བྱུང་ཚན་རིག་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད། སློབ་ཕྲུག་ཚོས་སློབ་ཚན་གྱི་ནང་དོན་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། ཁོ་ཚོར་བརྒྱུད་རིམ་འགའ་ཤས་ཀྱི་ཐོག་ལ་སྦྱོང་བ་གཏིང་ཟབ་སྤེལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

སློབ་ཚན་གྱི་ནང་དོན་དང་སྦྲགས། གཤམ་འཁོད་བརྒྱུད་རིམ་ཁག་ལའང་སྦྱང་པ་དགོས་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེའོ།།

- ◈ དྲི་ཞིབ་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ། སློབ་མ་ཚོས་དྲི་བར་གཞིགས་ཏེ་གནས་ཚུལ་བསྡུ་རུབ་དང་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱིས། གྲུབ་དོན་རྣམས་སློབ་གྲོགས་ཕན་ཚུན་ལ་སྤེལ་རེས་བྱེད་དགོས།
- ◈ བསམ་གཞིག་གི་བརྒྱུད་རིམ། སློབ་མའི་འཚོལ་ཞིབ་དང་། འབྲེལ་མཐུད། ལག་བསྟར། ཕྱོགས་བསྡོམས། དཔྱད་ཞིབ་སོགས་ཀྱི་ནུས་རྩལ་གོང་མཐོར་གཏོང་ཐབས་བྱེད་དགོས།
- ◈ སྐད་ཡིག་གི་བརྒྱུད་རིམ། སློབ་མའི་ཀློག་རྩལ་དང་། འབྲི་རྩལ། འཆད་རྩལ། ཉན་རྩལ་སོགས་གོང་མཐོར་གཏོང་ཐབས་བྱེད་དགོས།
- ◈ གཟུགས་རིས་དང་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ། སློབ་མ་རྣམས་སྒྱུ་རྩལ་ལ་དགའ་མོས་ཡོང་ཐབས་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སྦྱོང་ཚོར་བརྗོད་པར་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་ཐབས་རྩལ་སྤྱོད་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།
- ◈ མཉམ་ཞུགས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ། སློབ་མ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་བཤད་པ་དང་། གཞན་དང་མཉམ་རུབ་ཀྱིས་ལས་དོན་གཉེར་བ། དེ་བཞིན་ཧུར་བརྩོན་ཆེ་བའི་ཆབ་འབབས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་ཐབས་བཅས་བྱེད་དགོས།

སློབ་དེབ་འདིའི་ནང་གི་མཚོན་རྟགས་དང་མཚོན་དོན།

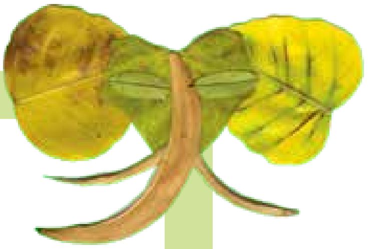
འབྲི་བ།


བྱེད་སྒོ། འཚོལ་བཤེར། བཟོ་བ།

ཤོད་པ། གྲོས་བསྡུར།

དགེ་རྒན་ལ་དྲན་སྐུལ།

དཀར་ཆག



སློང་བརྗོད།

དགེ་རྒན་དང་ཁྱིམ་བདག་རྣམས་ལ་གསལ་འདེབས།

༡། སློབ་གྲྭ་ཐོག་མ། ༡

༢། སྐད་ཆ་བཤད་པར་བརྡ་སྤྲོད་པ། ༦

༣། ང་ཚོའི་ཉེ་འཁོར། ༡༡

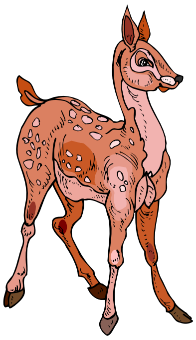
༤། ང་ཚོའི་ཁ་ལག ༢༣

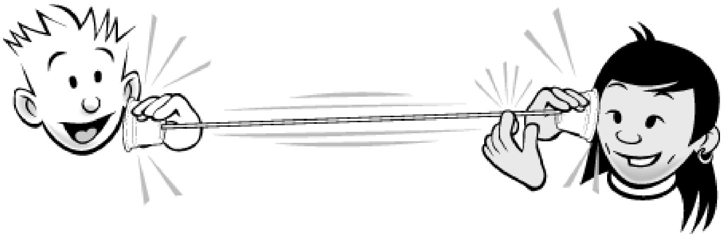
༥། ང་ཚོའི་སྡོད་གནས། ༣༢

༦། གཡས་གཡོན། ༤༣

༧། སྐྱིད་པའི་ཕ་ཡུལ། ༥༣

༨། སྙན་གྲགས་ཅན་གྱི་མི་སྣ། ༥༨





༩། ཆུ། ༦༩

༡༠། འགྲུལ་བཞུད། ༧༡

༡༡། གཡས་གཡོན། ༧༩

༡༢། ང་ཚོའི་བྱ་འགུལ། ༨༨

༡༣ རྩེད་རིགས་སྣ་ཚོགས། ༩༨

༡ སློབ་གྲྭ་ཐོག་མ།

ང་ཚོས་སློབ་གྲྭའི་ནང་ཤེས་ཡོན་མང་པོ་སྦྱོང་གི་ཡོད། འོ་ན་སློབ་གྲྭ་ཐོག་མ་དེ་ག་རེ་ཡིན་མིན་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་སམ། དེ་ནི་ང་ཚོའི་ཁྱིམ་རེད། ང་ཚོས་དགེ་རྒན་གཞན་སུ་ཡང་མ་བསྟེན་གོང་། ནང་མིའི་དྲུང་ནས་ཤེས་ཡོན་ཧ་ཅང་མང་པོ་སྦྱངས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ང་རང་ཚོ་ནང་མི་དང་སེམས་ཐག་ཧ་ཅང་ཉེ་བའི་དབང་གིས། འདིའི་སྐོར་ལ་དོ་སྣང་དེ་ཙམ་བྱུང་མེད།

གཤམ་ལ་ང་ཚོས་ནང་མིའི་སྐོར་ལ་བསམ་བློ་བཏང་ནས་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན།

ཁྱེད་རང་གི་ནང་མིའི་རི་མོ་འབྲི་བའམ་ཡང་ན་འདྲ་པར་ཞིག་སྦྱར་དགོས།

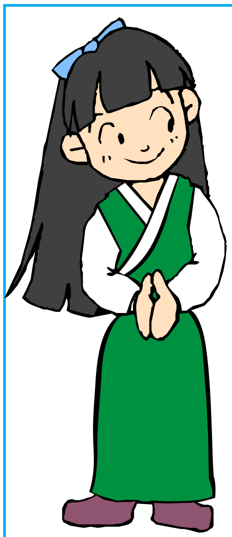
ཁྱེད་ཀྱི་ནང་ལ་ནང་མི་སུ་དང་སུ་ཡོད། ཁྱེད་དང་ཁོ་ཚོའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་གང་ཡིན།

མིང་།	འབྲེལ་བ།	མིང་།	འབྲེལ་བ།

* ཁྱེད་ལ་ནང་མིས་ཇི་ལྟར་འབོད་ཀྱི་འདུག ཁྱེད་ལ་གཅེས་མིང་ཡོད་དམ།
ཁྱེད་རང་གིས་ནང་མི་རྣམས་ལ་ཇི་ལྟར་འབོད་ཀྱི་ཡོད།

གཤམ་གྱི་པར་ལ་ལྟོས་དང་། སུ་དང་སུ་འདྲ་པོ་འདུག ཁོ་ཚོའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་གང་འདྲ་ཡིན་མིན་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཐུབ་པ་འདུག་གམ།

* ཁྱེད་ཀྱི་ནང་མིའི་ཁོངས་ནས་ཁྱེད་རང་འདྲ་ཤོས་སུ་ཡིན་ནམ། སྐད་ཆ་ཤོད་སྟངས་དང་། གོམ་པ་རྒྱུག་སྟངས། གད་མོ་དགོད་སྟངས་སོགས་འདྲ་བའི་ཆ་གང་དང་གང་འདུག



ངའི་མིང་ལ་ལྷ་མོ་ཟེར་གྱི་ཡོད།
ང་ནི་བསྟན་འཛིན་གྱི་གཅེན་མོ་ཡིན།
ང་ཚོའི་ཁྱིམ་ཚང་ཆུང་ཆུང་ཡིན་ནའང་ནང་མི་དྲུག་ཡོད།
དེ་དག་ནི་པ་ལགས་དང་། ཨ་མ་ལགས། སྤོ་ལགས། རྨོ་ལགས།
གཅུང་པོ་བསྟན་འཛིན། ང་རང་བཅས་ཡིན།
ངའི་གྲོགས་མོ་སྐྱིད་འཛོམས་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་ཆེན་པོ་ཡོད།
ཁོ་ཚོའི་ནང་ལ་ནང་མི་བཅུ་ཡོད་རེད།

མཐུན་སྦྱོར་བྱ་དགོས།

ཀ	ཁ
པ་ལགས་ཀྱི་གཅེན་མོའམ་གཅུང་མོ་ལ་	སྲུ་མོ་ཟེར།
ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་གཅེན་པོའམ་གཅུང་པོ་ལ་	ཨ་ཁུ་ཟེར།
པ་ལགས་ཀྱི་གཅེན་པོའམ་གཅུང་པོ་ལ་	ཨ་ནེ་ཟེར།
ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་གཅེན་མོའམ་གཅུང་མོ་ལ་	སྤོ་བོ་ཟེར།
པ་ལགས་ཀྱི་ཨ་མ་ལགས་ལ་	ཨ་ཞང་ཟེར།
པ་ལགས་ཀྱི་པ་ལགས་ལ་	རྨོ་མོ་ཟེར།

གཡུ་སྒྲོན་གྱི་ནང་མི་ཚང་མ་ཞིང་པ་རེད།   ཕོ་ཚོས་ས་ཞིང་འདེབས་ལས་དང་སྒོ་ཕྱུགས་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁྱེད་རང་གི་ནང་མི་རྣམས་ཀྱིས་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་གམ། འདུག་ན། ལས་ཀ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་འདུག

____

____

* ཁྱེད་ཀྱིས་ནང་མི་ཚོར་ལས་ཀ་བྱེད་རོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

____

____

ང་ཚོས་ནང་མིའི་དྲུང་ནས་ཤེས་བྱ་འདྲ་མིན་སྦྱངས་ཡོད།   ལྷ་མོ་མཚོས་ཨ་ཕའི་དྲུང་ནས་ཁང་འཁོར་བཞོན་སྟངས་སྦྱངས་པ་དང་། འབྲུག་རྒྱལ་གྱིས་ཨ་ཁུའི་དྲུང་ནས་ཕྱུ་པ་གྱོན་སྟངས་སྦྱངས་པ་རེད།

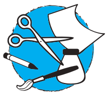
ཁྱེད་ཀྱིས་ཀྱང་ནང་མིའི་དྲུང་ནས་གནད་དོན་མང་པོ་སྦྱངས་ཡོད་སྲིད།   ཁྱེད་ཀྱིས་སུའི་དྲུང་ནས་གང་དང་གང་སྦྱངས་པ་ཡིན། ཁྱེད་རང་གིས་ནང་མི་ཚོར་ག་རེ་བསླབས་མྱོང་ངམ།

བསམ་བློ་བཏང་ནས་བྲིས།

- ང་སེམས་པ་སྐྱོ་དུས་ངའི་________________ སར་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
- ང་སྨྱུང་ཉན་འདོད་ཡོད་དུས་ངའི་________________ སར་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
- ངས་ནོར་འཁྲུལ་ཤོར་དུས་ངའི་________________ ལ་ལབ་ཀྱི་ཡོད།
- ངའི་གསང་བ་ཚང་མ་ངའི་________________ ལ་ལབ་ཀྱི་ཡོད།
- ངས་ཡི་གེ་མ་ཤེས་དུས་ངའི་________________ ལ་སྐད་ཆ་འདྲི་ཡི་ཡོད།

ཚེ་རིང་གི་ནང་མི་ཚོ་ནང་ལ་འཛུལ་སྐབས་ལྷམ་ཕྱི་ལ་ཕུད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་ཁོ་ཚོའི་གོམས་སྲོལ་ཞིག་རེད། ཐེངས་ཤིག་ང་ཚོ་སློབ་གྲོགས་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ལྷམ་མ་ཕུད་པར་ཚེ་རིང་གི་ནང་དུ་འཛུལ་བས། ཚོ་ལགས་སྐྱ་ལྷུང་བཞེངས་ནས་ང་ཚོར་གཤེ་གཤེ་བཏང་བྱུང་།

ཁྱེད་རང་གི་ཁྱིམ་ལ་དམིགས་བསལ་གོམས་སྲོལ་གང་ཡོད་དམ།


ཁྱེད་རང་གི་ནང་མི་གང་རུང་ཞིག་ལ་དམིགས་བསལ་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་དོ་སྣང་བྱུང་ངམ། དཔེར་ན་སྐད་ཤུགས་ཆེན་པོས་གད་མོ་དགོད་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོད་དམ། ཁྱེད་ཀྱིས་ནང་མི་དེའི་བྱེད་སྟངས་ལ་ལད་ཟློས་བྱེད་ཐུབ་པ་འདུག་གམ།

ཁྱེད་ཀྱིས་ནང་མི་རྣམས་ལ་གུས་ཞབས་གང་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ནང་མི་དང་གྲོང་པ་ཁྱིམ་མཚེས་སོགས་ཀྱིས་ཕན་ཚུན་གུས་ཞབས་གང་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ལྟ་ཞིབ་གྱིས་དང་།

རྒན་ལགས། སློབ་མ་རྣམས་ལ་ནང་མི་ཚོས་གད་མོ་དགོད་སྟངས་དང་། གཞས་གཏོང་སྟངས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་དུ་བཅུག་ན། སློབ་མ་ཚོས་སོ་སོའི་ནང་མི་རྣམས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ཁྱད་ཆོས་ངོས་འཛིན་ཐུབ་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

སྐད་ཆ་མ་བཤད་པར་བརྡ་སྤྲོད་པ། ༢

སློབ་ཕྲུག་ཚོ། དེ་རིང་ང་ཚོས་རྩེད་མོ་ཞིག་རྩེ་ཡི་ཡིན། རྩེད་མོ་དེ་ནི་སྐད་ཆ་མ་བཤད་པར་གཞན་ལ་བརྡ་སྤྲོད་ཐབས་ཤིག་ཡིན།

- རྒན་ལགས་ཀྱིས་སློབ་མ་རྣམས་སྡེ་ཚན་འོས་འཚམ་དུ་བགོས་རྗེས། ཤོག་བུའི་ཐོག་བརྗོད་པ་རེ་བྲིས་ཏེ་སྡེ་ཚན་སོ་སོར་གནང་དགོས།
- སྡེ་ཚན་སོ་སོས་རྒན་ལགས་ཀྱིས་གནང་བའི་བརྗོད་པ་དེ་ཞིབ་པར་བཀླག་དགོས། བརྗོད་པའི་ནང་དོན་གསལ་པོར་རྟོགས་རྗེས། འཁྲབ་སྟོན་བྱས་ཏེ་སློབ་ཕྲུག་དམངས་ལ་གོ་བརྡ་སྤྲོད་ཐབས་བྱ་དགོས། འཁྲབ་སྟོན་སྐབས་གདོང་དང་ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་དང་འགུལ་སྐྱོད་ལ་བརྟེན་པ་མ་གཏོགས་སྐད་ཆ་ཤོད་མི་ཆོག
- སྡེ་ཚན་གཅིག་གི་འཐུས་མིས་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་སྐབས། སྡེ་ཚན་གཞན་ཚོས་འཁྲབ་སྟོན་གྱི་ནང་དོན་གང་ཡིན་ཤེས་ཐབས་བྱེད་དགོས།

རྩེད་མོ་འདི་སྐྱིད་པོ་བྱུང་ངམ།

སྐད་ཆ་མ་བཤད་པར་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་སྐབས་དཀའ་ངལ་འདུག་གམ།

གཡས་ཀྱི་པར་རིས་ལ་ལྟོས་དང་། པར་རིས་ནང་གི་ཕྲུ་གུ་ཚོས་སྐད་ཆ་མ་བཤད་པར་བརྡ་སྤྲོད་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

* ཁྱེད་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་བརྡ་ལ་བརྟེན་ནས་གླེང་མོལ་བྱེད་མཁན་དེ་འདྲ་མཐོང་མྱོང་ངམ།
* གླེང་མོལ་འདི་འདྲ་ག་དུས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

རྒན་ལགས། སློབ་ཕྲུག་ཚོས་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་ཐུབ་པའི་བརྗོད་པ་ཐུང་ཐུང་རེ་གནང་དགོས།

ང་རང་ཚོ་མང་ཆེ་བ་སྐད་ཆ་ཤོད་ཐུབ་པ་དང་གོ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་མི་ཁ་ཤས་སྐད་ཆ་ཤོད་མི་ཐུབ་པའམ་ཡང་ན་ཨམ་ཅོག་གིས་གོ་ཐུབ་ཀྱི་མེད། ཁོ་ཚོས་ལུས་ཀྱི་བརྡ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་དང་གླེང་མོལ་བྱེད་པ་དང་། གཞན་གྱི་མཚུ་ཏོ་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་སྟངས་ལ་བརྟེན་ནས་གོ་བ་ལེན་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ང་རང་ཚོ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་གཞས་ཡག་པོ་གཏོང་ཤེས་པ་དང་། ཁ་ཤས་ཀྱིས་རི་མོ་ཡག་པོ་འབྲི་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཁ་ཤས་ཤིང་སྡོང་གི་རྩེ་མོར་མགྱོགས་པོར་འཛེགས་ཐུབ་པ་དང་། ཡང་ཁ་ཤས་རྒྱུགས་ཤར་ཡག་པོ་རྒྱོད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། མི་ཚང་མར་ལེགས་ཆ་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་ཡོད། དེར་བརྟེན་སློབ་གྲྭའི་ནང་ང་ཚོ་ཕན་ཚུན་སློབ་སྦྱོང་སྣ་ཚོགས་སྦྱོང་རེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་ཨམ་ཅོག་གིས་མི་གོ་བ་དང་། ཁ་ཡིས་སྐད་ཆ་ཤོད་མི་ཐུབ་པའི་སློབ་ཕྲུག་ཚོ་ཡང་སློབ་གྲྭའི་ནང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོ་ཚོས་སློབ་གྲྭའི་ནང་མཚོན་རྟགས་སྐད་ཡིག་སྦྱོང་གི་ཡོད།

* མིག་དང་། རྣ་བ། ལྕེ་བཅས་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་མི་མཐོང་སྒྲོང་ངམ།

ང་ཡི་གཅུང་མོ།

ང་ལ་གཅུང་མོ་ཞིག་ཡོད།
མོ་ནི་འོན་པ་རེད།
མོ་ནི་དམིགས་བསལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
ང་ཡི་གཅུང་མོ་འདྲ་བ་མང་པོ་མེད།

ངའི་གཅུང་མོས་སྒྲ་སྙན་དཀྲོལ་གྱི་ཡོད།
མོས་རྒྱུད་སྐྲུད་ལ་བརྟེན་ནས་རོལ་སྦྱོང་བྱེད།
འོན་ཀྱང་མོས་གཞས་ཆ་ཚང་ཞིག་གཏོང་ཤེས་ཀྱི་མེད།
མོའི་ཨམ་ཅོག་གིས་སྒྲ་དབྱངས་གོ་ཐུབ་ཀྱི་མེད།

མོ་ནི་མཆོངས་རྒྱག་དང་ཨ་ལོག་རྒྱག་རྒྱུར་དགའ་ཞིང་།
ར་བའི་ཐོག་འཛེགས་རྒྱུར་ཏ་ཅང་དགའ།
ད་ཆ་ངའི་གཅུང་མོ་སློབ་གྲྭར་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
འོན་ཀྱང་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་མོ་ལ་ད་དུང་སྐད་ཆ་ཤོད་སྟངས་དང་།
མཆུ་ཏོ་ལ་བརྟེན་ནས་གོ་བ་ལེན་ཐབས་སློབ་ཀྱི་ཡོད།

རྣ་ལགས་དང་སློབ་ཕྲུག་ཚོས།
མོས་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་གང་ཡང་ཤེས་ཐུབ་ཀྱི་མེད།
ཐ་ན་མཛུབ་མོ་དང་ཆུ་ཙམ་ཡང་ཤེས་ཀྱི་མེད།

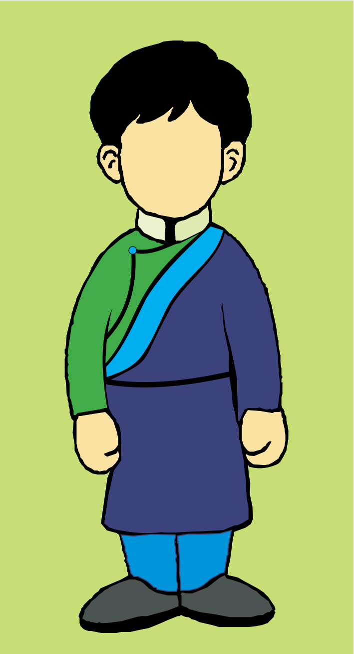
ཁ་སང་ངས་མིག་ཤེལ་གྱོན་པ་ཡིན།
དེའི་ཤེལ་སྒྲོམ་མཐུག་ཅིང་ཤེལ་སྒྲོ་ཏ་ཅང་ནག
ངས་གཅུང་མོར་སྐད་ཆ་ཤོད་སྐབས།
གཅུང་མོས་ངའི་མིག་ཤེལ་མར་ཕུད་སོང་།
ངའི་ཁྲ་ཞིང་སྒོར་བའི་མིག་ཟུང་གིས།
མོའི་ཁྲ་ཞིང་སྒོར་བའི་མིག་ཟུང་ལ་སྐད་ཆ་ག་རེ་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

སྙན་ཚིག་འདི་ནི་ཕི་ཊར་སན་ (Jeanne W. Peterson) གྱིས་བརྩམས་གནང་བ་བོད་སྒྱུར་བྱས་པ་ཡིན། སྙན་ཚིག་བརྒྱུད་ང་ཚོ་མི་རེ་ངོ་རེར་ནུས་རྩལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་སྐོར་གྲོས་བསྡུར་བྱས་ཆོག་ཅིང་། སློབ་ཕྲུག་སྒེར་གྱི་ཉམས་མྱོང་ལ་བརྟེན་ནས། གནད་དོན་འདི་ཚོའི་ཐོག་གོ་བསྒྲོན་བསླབ་བྱ་བྱས་ཆོག།

ང་ཚོའི་མིག་གིས་བརྡ་མང་པོ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད། ཕྲུ་གུ་ཆུང་ཆུང་ཚོས་སྐད་ཆ་ཤོད་མ་ཤེས་གོང་གདོང་དང་ལག་པར་བརྟེན་ནས་བརྡ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད། ཁོ་ཚོས་གཞན་གྱི་རྣམ་འགྱུར་མང་པོ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

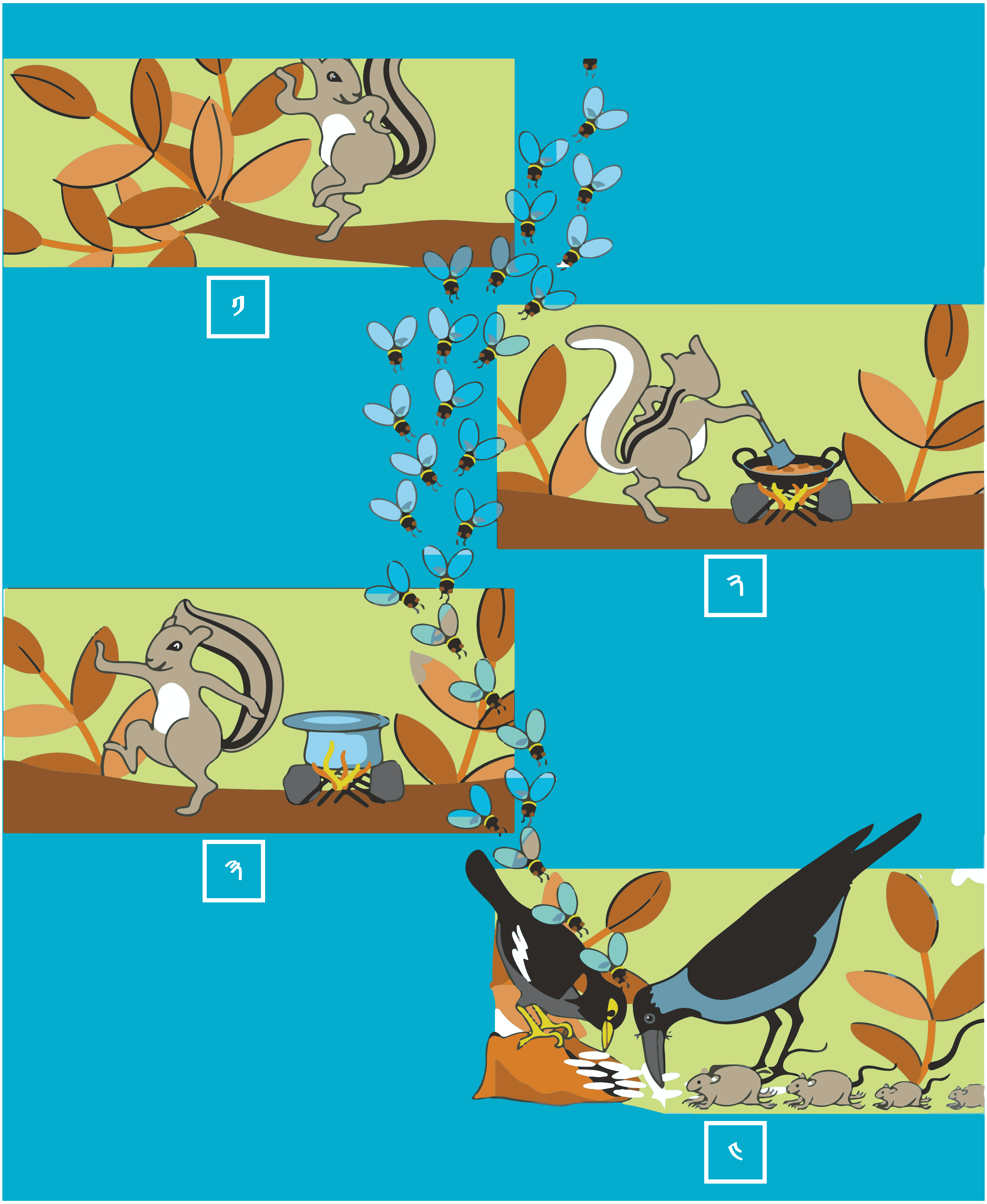
གཤམ་གྱི་པར་རིས་ནང་། མིག་དང་། སྣ་ཁུག ཁ་བཅས་མེད་པས་ཁྱེད་རང་ཡ་མཚན་སྐྱེ་སྲིད། ཁྱེད་ཀྱིས་གཤམ་གསལ་གནད་དོན་ཁག་ལ་བལྟས་ཏེ། རི་མོ་དེ་གཉིས་ཆ་ཚང་བར་འབྲི་དགོས།

འདི་ནི་བློ་བཟང་རེད།
ཁོའི་རྩེད་ཆས་ཡག་ཤོས་དེ་ཆག་པ་རེད།
ཁོ་སེམས་ཧ་ཅང་སྐྱོ་པོ་བྱུང་བ་རེད།
ཁོའི་གདོང་གི་རྣམ་འགྱུར་གང་འདྲ་ཡོད་དམ།



འདི་ནི་བདེ་སྐྱིད་རེད།
མོ་ལ་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་རྟན་པ་མང་པོ་གནང་བས།
མོ་ཧ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་བ་རེད།
མོའི་གདོང་གི་རྣམ་འགྱུར་གང་འདྲ་ཡོད་དམ།

གཏམ་གྱི་རི་མོར་ལེགས་པར་བལྟས་ནས་སྒྲུང་ཞིག་བྲིས།
སྒྲུང་དེ་སོ་སོའི་འཛིན་གྲོགས་ལ་ཤོད།



ང་ཚོའི་ཉེ་འཁོར། ༣

ང་ཚོའི་ཉེ་འཁོར་ལ་དངོས་པོ་སྣ་ཚོགས་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད། དཔེར་ན། ཁྱི་དང་། ཞི་མི། རྡེ་ཤིང་། རྡོ། སྣག་ཚ། ཝ་སྨྱུག་སོགས་ཡོད།

* ཁྱེད་ཀྱིས་མཐོང་བའི་དངོས་པོ་དེ་ཚོར་ཁྱད་ཆོས་ག་རེ་འདུག
* དེ་དག་ཚང་མ་གཅིག་པ་རེད་འདུག་གམ།

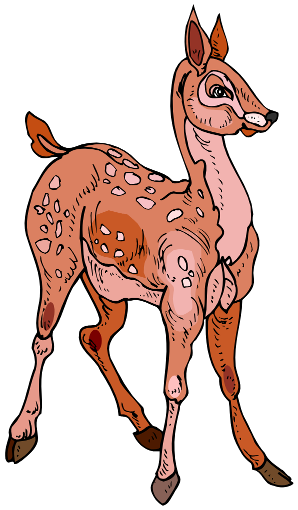
མི་དང་ཁྱི་སོགས་སྲོག་ཆགས་རྣམས་ཐོག་མར་ཨ་མ་ལས་སྐྱེས་པ་དང་། དེ་ནས་འཚར་ལོངས་བྱུང་བ། མཐའ་མ་འཆི་བ་བཞིན། རྩི་ཤིང་ནི་ཐོག་མར་ས་བོན་ལ། ཆུ་དང་། རླུང་། ཉི་འོད། ལུད་སོགས་འཛོམས་པར་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བ་དང་། དེ་ནས་སྡོང་པོ་ལ་ཡལ་ག་དང་ལོ་མ། མེ་ཏོག་སོགས་ཤར་ནས་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བ། མཐའ་མ་རིམ་བཞིན་སྙམ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྲོག་ཆགས་དང་རྩི་ཤིང་ལ་སྐྱེ་ལྡན་གྱི་དངོས་པོ་ཟེར།

གཤམ་གསལ་རྣམས་སྲོག་ཆགས་དང་རྩི་ཤིང་གི་པར་རིས་གང་ཡིན་ངོས་ཟུངས།

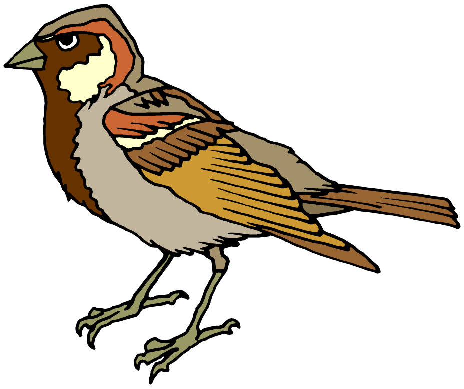
རྩི་ཤིང་། / སྲོག་ཆགས།

རྩི་ཤིང་། / སྲོག་ཆགས།

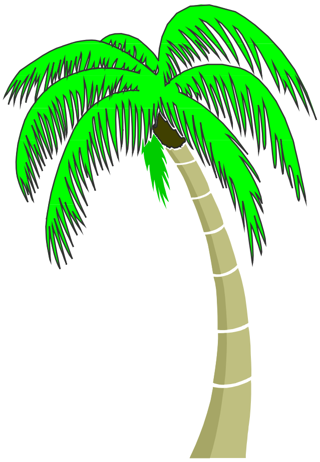
རྩི་ཤིང་། / སྲོག་ཆགས།



རྩི་ཤིང་། / སྲོག་ཆགས།



རྩི་ཤིང་། / སྲོག་ཆགས།



རྩི་ཤིང་། / སྲོག་ཆགས།

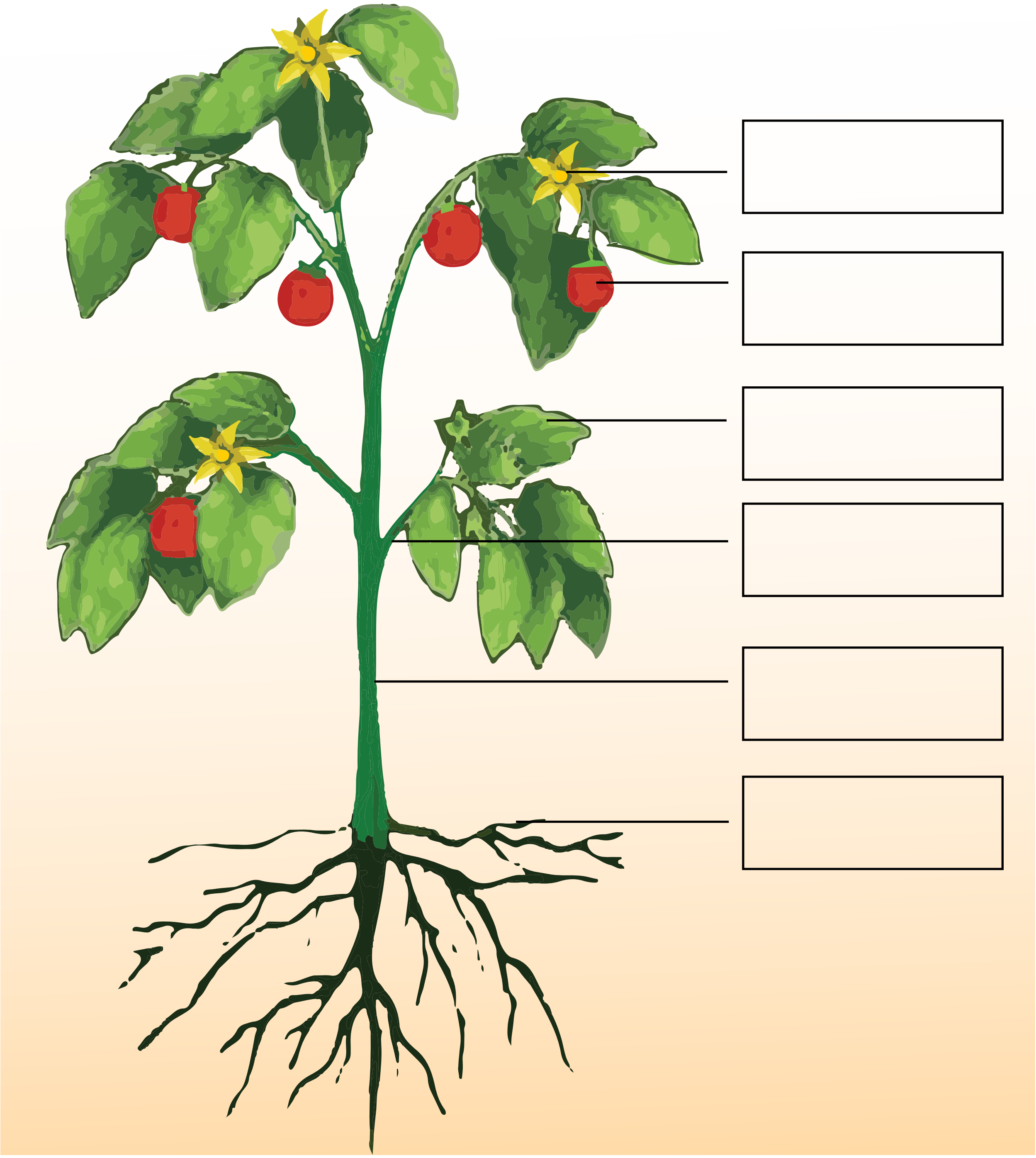
ཁྱེད་རང་གི་ཉེ་འཁོར་དུ་རྩི་ཤིང་ག་རེ་མཐོང་རྒྱུ་འདུག་གམ།

* རྩི་ཤིང་དེ་དག་ཆེ་ཆུང་གཅིག་པ་རེད་འདུག་གམ།

ཁྱེད་ཀྱིས་མཐོང་སྣང་བའི་རྩི་ཤིང་ཆེ་ཤོས་དང་ཆུང་ཤོས་ཀྱི་རི་མོ་རེ་བྲིས།

ང་ཚོའི་གཟུགས་པོར་རྐང་པ་དང་ལག་པ་སོགས་དབང་པོའི་ཡན་ལག་མང་པོ་ཡོད་པ་ནང་བཞིན། རྩི་ཤིང་ལའང་ཆ་ཤས་མང་པོ་ཡོད། དེ་དག་ནི་རྩ་བ་དང་། སྡོང་པོ། ཡལ་ག ལོ་མ། མེ་ཏོག འབྲས་བུ་བཅས་ཡིན། དེ་དག་ཚང་མར་ལས་འགན་རེ་ཡོད།

གཏམ་གྱི་དཔེ་རིས་ལ་བལྟས་ནས་རྩི་ཤིང་གི་ཆ་ཤས་རྣམས་ཀྱི་མིང་བྲིས།



ལོ་མ་ཚང་མའི་བཟོ་ལྟ་དང་། ཚེ་ཚད། ཁ་དོག་བཅས་གཅིག་པ་རེད་འདུག་གམ།

གོང་གི་པར་རིས་ལ་ཞིབ་པར་ལྟོས་དང་། ལོ་མ་ཁ་ཤས་སྒོར་སྒོར་དང་། ཁ་ཤས་ཟུར་གསུམ། ཁ་ཤས་ནར་ནར་སོགས་བཟོ་ལྟ་སྣ་ཚོགས་འདུག དེ་བཞིན་ལོ་མ་ཁ་ཤས་ལྗང་ཁུ་དང་། ཁ་ཤས་སེར་པོ། ཡང་ཁ་ཤས་ཁྲ་ཁྲ་སོགས་ཚོན་མདོག་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་འདུག ཁྱེད་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱུང་ངམ། ལོ་མ་འདི་ཚོའི་སྙིང་རྩ་རིས་ཀྱང་སྣ་ཚོགས་འདུག ཁ་ཤས་འཛོངས་པོ་དང་ཁ་ཤས་ཀྱོག་ཀྱོག་རེད་འདུག

* ཁྱེད་ཀྱིས་སློབ་གྲྭའི་ཉེ་འཁོར་ནས་ལོ་མ་མི་འདྲ་བ་གང་མང་བསྡུགས་ཏེ། དེ་དག་ལ་ཁྱད་ཆོས་གང་འདུག་ལྟོས་དང་།

རྒན་ལགས། སློབ་མ་རྣམས་སློབ་གྲྭའི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཁྲིད་ནས། རྩི་ཤིང་དང་དེའི་ཆ་ཤས་ངོ་སྤྲོད་གནང་རོགས།

རྩེ་ཞིང་ལས་བྱུང་བའི་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་མིང་དང་པར་རིས་ཆོལ།

༡ ཤིང་ཏོག

སེ་འབྲུ།

མངའ་རིས་ཁམ་བུ།

༢ ཚལ།

ལོ་འཁོར་པད་ཚལ།

པད་ཚལ།

༣ འབྲུ་རིགས།

གྲོ།

ནས།

༤ ཡོ་ཆས།

དེབ།

ཅོག་ཙེ།

ཙེ་ཤིང་དང་གྲོགས་པོ་བསྒྲིགས་པ།

ཁྱེད་རང་གི་སློབ་གྲྭའི་ཉེ་འཁོར་ནས་ཙེ་ཤིང་གཅིག་བདམས་ཏེ། དེ་དང་གྲོགས་པོ་སྒྲིག་དགོས།

* ཙེ་ཤིང་དེ་གང་རེད་དམ། ཙེ་ཤིང་དེའི་སྐོར་མ་ཤེས་ན་རྒན་ལགས་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུ་དགོས།
* ཁྱེད་ཀྱིས་ཙེ་ཤིང་དེ་ལ་མིང་ཞིག་བཏགས་ན། མིང་ག་རེ་འདོགས་སམ།
* ཙེ་ཤིང་དེ་ལ་མེ་ཏོག་དང་ཤིང་ཏོག་སྐྱེ་ཡི་འདུག་གམ།
* ཙེ་ཤིང་དེའི་ལོ་མ་གང་འདྲ་འདུག་གམ།
* ཙེ་ཤིང་དེའི་ཐོག་སྲོག་ཆགས་གནས་ཀྱི་འདུག་གམ། འདུག་ན་སྲོག་ཆགས་ག་རེ་གནས་ཀྱི་འདུག

ལོ་མས་གཟུགས་དབྱིབས་སྣ་ཚོགས་བཟོ་བ།

གཤམ་གྱི་གཟུགས་དབྱིབས་ལ་ལྟོས་དང་། དེ་དག་ས་ལ་ལྷུང་བའི་ལོ་མས་བཟོས་པ་རེད།
ཁྱེད་ཀྱིས་འདི་ལྟ་བུའི་གཟུགས་དབྱིབས་བཟོ་ཐུབ་པ་འདུག་གམ།

སྲོག་ཆགས།

གོང་གི་པར་རིས་ལ་བལྟས་ནས། ཁྱེད་ཀྱིས་མཐོང་སྐྱོང་བའི་སྲོག་ཆགས་རྣམས་ཀྱི་མིང་བྲིས།	ཁྱེད་ཀྱིས་མཐོང་སྐྱོང་ཡང་གོང་གི་པར་རིས་ནང་མེད་པའི་སྲོག་ཆགས་རྣམས་ཀྱི་མིང་བྲིས།

ང་ཡི་མིང་ལ་གང་ཟེར་རམ།

གཏམ་གསལ་སྒྲོག་ཚགས་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ། རི་མོ་བྲིས་པའམ་པར་རིས་སྦྱོར།

ང་ཡི་མགོ་ལ་ཟེ་གྲོག་ཡོད།།
སྒྲོ་ནི་མཛེས་ཤིང་ཞབས་བྲོ་མཁས།།
འབྲུག་སྒྲ་གྲགས་དུས་སྐད་སྙན་སྒྲོག །
ང་ཡི་མིང་ལ་གང་ཟེར་རམ།།

ང་ནི་ངང་ལག་བཟའ་རྒྱུར་དགའ།།
ཤིང་སྡོང་ཐོག་ཏུ་ཕར་ཚུར་མཆོངས།།
ཚང་མས་ང་ལ་འཚུབ་ཐེར་ཟེར།།
ང་ཡི་མིང་ལ་གང་ཟེར་རམ།

གཟུགས་སྟོབས་ཆེ་ཞིང་རྣ་ཅོ་སྲོམ།།
སྤུ་མདོག་ནག་ལ་ཧུར་སྒྲ་སྒྲོག །
གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་གཅེས་ནོར་ཡིན།།
ང་ཡི་མིང་ལ་གང་ཟེར་རམ།།

གྱང་དང་རྩིག་ཟུར་ཐུག་ཐུག་ཏུ།།
ང་ཡི་དྲ་བ་མང་པོ་ཡོད།།
འབུ་སྲིན་ཚང་མ་དེ་རུ་འཛུར།།
ང་ཡི་མིང་ལ་གང་ཟེར་རམ།།

སློབ་ཕྲུག་ཚོ། ང་ཚོའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་སྲོག་ཆགས་འགའ་རེ་ནམ་མཁར་འཕུར་བ་དང་། འགའ་རེ་ས་སྟེང་དུ་འཚོ་བ། ཡང་འགའ་རེ་ཆུའི་ནང་གནས་ཀྱི་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་གསལ་བཞིན་ང་ཚོ་མི་རྣམས་ཀྱང་ས་སྟེང་དུ་འཚོ་བའི་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་གྲས་ཡིན།

གཤམ་གསལ་རེའུ་མིག་ལ་བསམ་གཞིག་ལེགས་པར་བྱས་ནས། སྲོག་ཆགས་སོ་སོའི་སྡོད་གནས་དང་འཚམ་པར་རེའུ་མིག་ཁ་སྐོངས།

གནམ་ལ་འཕུར་བའི་སྲོག་ཆགས།	སའི་སྟེང་ལ་གནས་པའི་སྲོག་ཆགས།	ཆུ་ལ་གནས་པའི་སྲོག་ཆགས།
* ཕོ་རོག།	* ཞི་མི།	* རུས་སྦལ།
* ཁྲུང་ཁྲུང་།	* རི་བོང་།	* སྡིག་སྲིན།
*	*	*
*	*	*
*	*	*
*	*	*
*	*	*

སྲོག་ཆགས་ནས་འོ་མ་དང་། མར། སྒོ་ང་། སྤུང་རྩི། བལ་སོགས་ཐོན་སྐྱེད་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་གི་ཡོད། སྲོག་ཆགས་ནས་ཐོན་སྐྱེད་གཞན་གང་དང་གང་འབྱུང་ངམ།

གོང་གི་པར་རིས་ལ་ལེགས་པར་བལྟས་ནས་དྲི་བར་ལན་རྒྱོབ།

* ཁྱེད་ཀྱིས་མཐོང་སྦྱོང་བའི་སྲོག་ཆགས་ཆེ་ཤོས་གང་རེད་དམ།
* ཁྱེད་ཀྱིས་མིང་ཤེས་ཀྱང་མཐོང་སྦྱོང་མེད་པའི་སྲོག་ཆགས་གང་འདུག
* སྲོག་ཆགས་ཚང་མར་རྐང་ལག་མང་ཉུང་གཅིག་པ་འདུག་གམ།
* སྲོག་ཆགས་གང་དང་གང་ལ་མཇུག་མ་འདུག་གམ།
* སྲོག་ཆགས་ཀྱི་མཇུག་མར་བེད་སྤྱོད་གང་ཡོད།

ཁྱེད་རང་སྲོག་ཆགས་གང་ཞིག་བྱེད་འདོད་ཡོད་དམ། རྒྱུ་མཚན་ཤོད།

ཉིན་གུང་ཚ་བ་ཆེ་བའི་སྐབས། འུག་པ་ཞིག་ཤིང་སྡོང་ཐོག་གཉིད་ཁུག་ཐབས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

འོན་ཀྱང་ཤིང་སྡོང་དེའི་ཐོག་བྱ་བྱིའུ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་སྐད་ཅོར་བརྒྱབ་པས།

འུག་པ་དེ་ཉིན་གང་གཉིད་ཁུག་མ་ཐུབ། དེ་ནས་དུས་ཡུན་གང་འཚམ་རྗེས།

ཉི་མ་ནུབ་ནས་མུན་ནུབ་པས། ཁོར་ཡུག་ཚང་མ་འཇམ་ཐིང་ངེར་གྱུར།

འུག་པས། འུ་འུ་འུ་ཞེས་སྐད་ཆེན་པོ་བརྒྱབ་པས། ཚང་མ་གཉིད་ལས་དགྲོགས་པ་རེད།

བྱ་བྱིའུ་ལ་སྐད་མི་འདྲ་བ་གང་འདྲ་འདུག ཁོ་ཚོས་ཕན་ཚུན་སྐད་ཆ་ཤོད་རེས་བྱེད་ཀྱི་འདུག་གམ། ཁྱེད་རང་གི་ཉེ་འཁོར་ལ་བྱ་བྱིའུ་ག་རེ་འདུག

ནན་ལྟགས། སློབ་མ་རྣམས་སློབ་གྲྭའི་ཉེ་འཁོར་དུ་འཁྲིད་ནས། བྱ་བྱིའུ་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དུ་འཇུག་རོགས།

ང་ཚོའི་ཁ་ལག ༤

ཨ་ཕས་དགོང་ཟས་ལ་མོག་མོག་
བཟོས་སོང་། ངས་མོག་མོག་སྡེར་
མ་གཉིས་བཟས་པ་ཡིན།

ང་ཐུག་པ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། མདང་དགོང་
ཐུག་པ་ཕོར་པ་དོ་བཏུང་པ་ཡིན། ད་ལྟ་ཡང་
གྲོད་ཁོག་རྒྱགས་འདུག

ངས་སྤགས་ཕོར་པ་
གང་བཟས་པ་ཡིན།

ངའི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་པད་
ཚལ་དང་གྲིང་མོག་བཟོས་
གནང་སོང་། ངས་གྲིང་མོག་
གཅིག་བཟས་པ་ཡིན།

མདང་དགོང་ང་ཚོའི་ནང་ལ་
ཁ་ལག་བཟོས་མ་སོང་།
བྱས་ཙང་ང་ད་ལྟ་གྲོད་ཁོག་
ཞི་དྲག་ལྟོགས་ཀྱི་འདུག

ཁྱེད་ཀྱིས་དགོང་ཟས་ག་རེ་བཟས་པ་ཡིན།

* སློབ་ཕྲུག་རེས་མོས་བཞིན་ནག་པང་ཐོག་དགོང་ཟས་གང་བཟས་མིན་བྲིས།
* སློབ་ཕྲུག་ཚང་མས་དགོང་ཟས་གཅིག་པ་བཟས་འདུག་གམ། རྒྱུ་མཚན་གང་རེད།
* གོང་གི་དཔེ་རིས་(ཤོག་གྲངས་༡༧) ནང་བསྟན་པ་བཞིན། མདང་ནུབ་ཕྲུ་གུ་ཞིག་གི་ནང་ལ་དགོང་ཟས་བཟོས་མེད་པ་དོ་སྣང་བྱུང་ངམ། དེའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན་སྲིད་དམ།

ཁྱེད་རང་གྲོད་ཁོག་ཞེ་དྲག་ལྟོགས་ནའང་ཟ་རྒྱུ་གང་ཡང་མ་རག་པ་དེ་འདྲ་བྱུང་མྱོང་ངམ། གལ་སྲིད་བྱུང་ཡོད་ན། དེ་འདྲ་བྱུང་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་རེད་དམ།

* ཁྱེད་རང་གྲོད་ཁོག་ལྟོགས་སྐབས་གང་འདྲ་ཚོར་གྱི་འདུག

ཁ་ལག་དགའ་ཤོས།

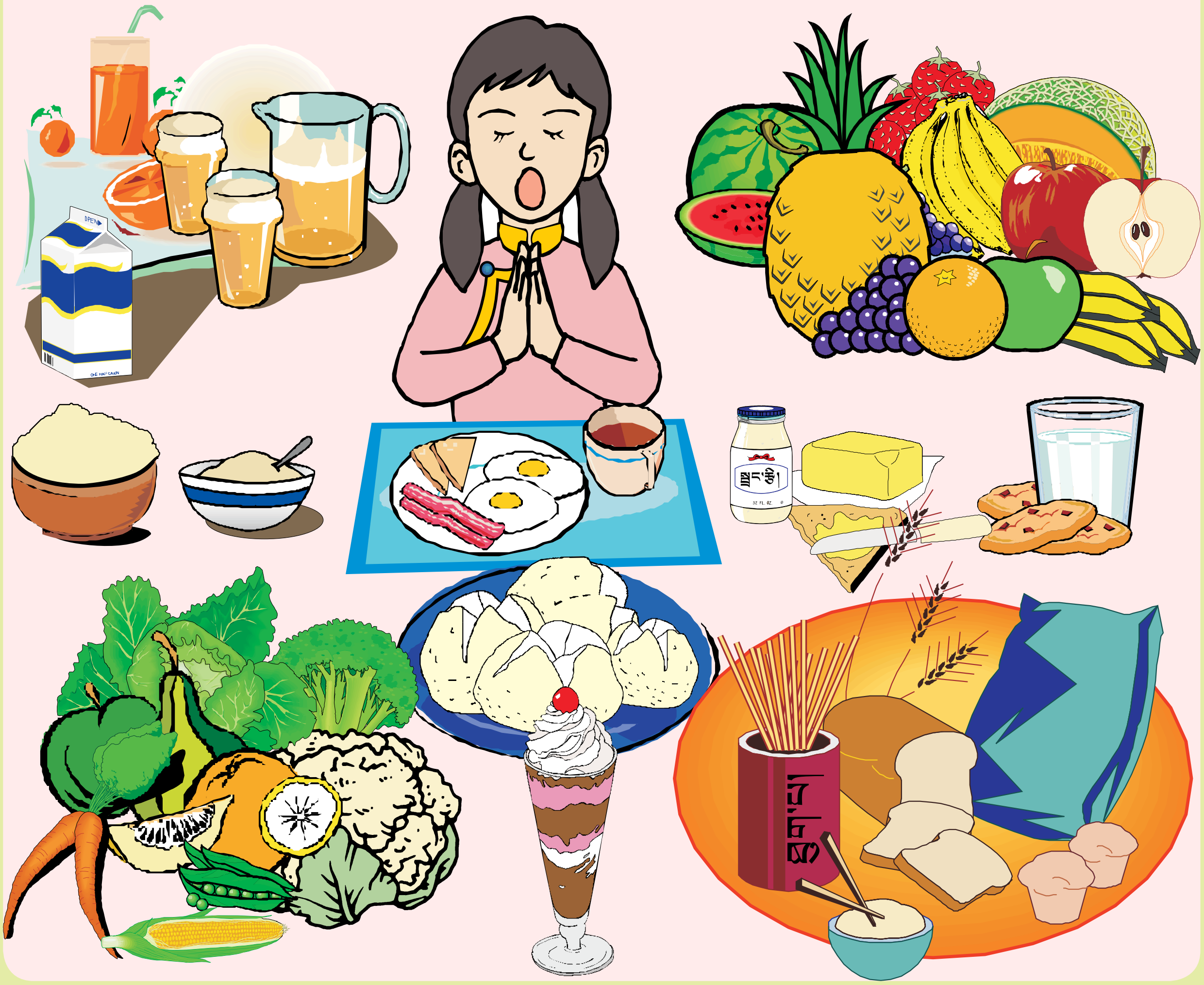
ཁྱེད་རང་གི་དགའ་ས་དང་མི་དགའ་སའི་ཁ་ལག་གསུམ་རེའི་མིང་བྲིས།

དགའ་ས། ____________ ____________ ____________

མི་དགའ་ས། ____________ ____________ ____________

རྒན་ལགས། སློབ་མ་རྣམས་ཕན་ཚུན་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་ལེན་དང་། གཞན་གྱི་གནས་སྟངས་རྒྱུས་ལོན་ཐུབ་ཐབས་སུ། རང་དབང་ངང་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་པའི་ཁོར་ཡུག་བསྐྲུན་རྒྱུ་ད་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། གཞན་གྱིས་ཁ་ལག་ཅི་ཞིག་བཟའ་ཡི་ཡོད་མེད་གྲོས་བསྡུར་བྱས་པ་བརྒྱུད། འཚོ་བའི་གོམས་གཤིས་དང་གནས་སྟངས་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་ཤེས་ཐུབ།

སྟོན་པ་བླ་མེད་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ། །སྐྱོབ་པ་བླ་མེད་དམ་ཆོས་རིན་པོ་ཆེ། །
འདྲེན་པ་བླ་མེད་དགེ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ། །སྐྱབས་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་མཆོད་པ་འབུལ། །



གོང་གི་པར་རིས་ལ་ལྟོས་དང་། ཤིང་ཏོག་དང་། ཚལ། འབྲུ་རིགས། འོ་མ། སྒོང་སོགས་ལ་ཟས་ཟེར། ཟས་ནི་ང་ཚོའི་གཟུགས་པོའི་ནུས་ཤུགས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། ཟས་མེད་ན་ང་ཚོ་འཚོ་གནས་དང་འཚར་ལོངས་བྱེད་མི་ཐུབ། ང་ཚོ་མི་རྣམས་ལ་ཟས་དགོས་པ་བཞིན། ཞི་མི་དང་། བྱི་ཝུ། གླང་ཆེན། འབུ་གྲོག་མ་སོགས་སྲོག་ཆགས་ཚང་མར་ཟས་དགོས་པ་ཡིན།

སྒྲོག་ཆགས་ཀྱི་ཟས།

ཁྱེད་ཀྱིས་གཞམ་གསལ་སྒྲོག་ཆགས་རྣམས་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ནས། སྒྲོག་ཆགས་དེ་ཚོའི་ཟས་ཀྱི་མིང་བར་སྟོང་ནང་བྲིས། གལ་ཏེ་མ་ཤེས་ན་རྒན་ལགས་དང་ཕ་མར་བཀའ་འདྲི་ཞུ་དགོས།

ནེ་ཙོ། ____________ ____________ ____________

རི་བོང་། ____________ ____________ ____________

ར། ____________ ____________ ____________

གླང་། ____________ ____________ ____________

ཞི་མི། ____________ ____________ ____________

སྟག ____________ ____________ ____________

ཏྭ། ____________ ____________ ____________

ཁྱི། ____________ ____________ ____________

ཕོ་རོག ____________ ____________ ____________

ང་ཚོས་ཟས་སོས་པ་བཟའ་དགོས། ཟས་རིགས་གཅིག་ཙམ་མིན་པར། སྣ་ཁ་འདྲ་མིན་བཟའ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ཚལ་དང་ཤིང་ཏོག་རིགས་མང་ཙམ་བཟའ་དགོས། བཅུད་མེད་པའི་ཇན་པ་འདྲ་མིན་བཟའ་རྒྱུ་མེད། དེ་ཚོ་ཕན་པ་ལས་གནོད་པ་ཆེ་བ་ཡོད།

རྒན་ལགས། སློབ་མ་རྣམས་ལ་སྒྲོག་ཆགས་ཀྱིས་ཟས་རིགས་བསྟེན་སྟངས་སྐོར་བརྟན་ཐུབ་སྟོན་ཐབས་གནང་རོགས།

གོང་གི་དཔེ་རིས་ལ་ཞིབ་པར་བལྟས་ནས། ཚེག་ཡོད་པའི་ཁུལ་དུ་ཚོན་ཐོངས།
ཁྱེད་ཀྱིས་གང་ཞིག་མཐོང་བྱུང་ངམ།

__________ __________ __________ __________

__________ __________ __________ __________

གོང་གི་དཔེ་རིས་ནང་ཁྱེད་ཀྱིས་ཐབ་ཚས་འགའ་ཤས་མཐོང་ཡོད། ཁྱེད་རང་གི་ནང་ལ་ཐབ་ཚས་གཞན་གང་ཡོད་དམ།

__________ __________ __________

__________ __________ __________

ཐབ་ཚས་དེ་དག་རྒྱུ་ཆ་གང་གིས་བཟོས་འདུག

__________ __________ __________

__________ __________ __________

ང་ཚོས་ཟས་ཡོད་ཚད་བཙོ་ཡི་མེད། ཁ་ཤས་བཙོས་ནས་ཟ་བ་དང་ཁ་ཤས་མ་བཙོས་པར་ཟ་ཡི་ཡོད། ཡང་ཁ་ཤས་རྗེན་པ་དང་བཙོས་མ་གཉིས་ཀ་ཟ་ཡི་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་བསམ་གཞིག་ལེགས་པར་བྱས་ནས་གཤམ་གྱི་རེའུ་མིག་སྐོང་ཐུབ་པ་འདུག་གམ།

རྗེན་པ་ བཟའ་བ།	བཙོས་མ་ བཟའ་བ།	རྗེན་པ་དང་བཙོས་མ་ གཉིས་ཀ་བཟའ་བ།

ཁྱེད་ཀྱིས་བག་ལེབ་བཟོ་བ་མཐོང་མྱོང་ངམ། བག་ལེབ་སྲེག་པར་གོ་རིམ་མང་པོ་བརྒྱུད་དགོས། ཐོག་མར་གྲོ་ཞིབ་སྣོད་ཆས་ནང་བླུགས་ཏེ་བཙེ་དགོས་པ་དང་། དེ་ནས་བག་རིལ་བཟོ་དགོས། དེ་རྗེས་ལེབ་ལེབ་བཟོ་དགོས། དེ་ནས་ཐབ་སྟེང་དུ་བསྲེགས་རྗེས། གཞི་ནས་སྲེར་མའི་ནང་བླུག་གི་ཡོད།

ཐབ་ཚང་ནང་ཕྱིན་ནས་ཁ་ལག་བཟོ་སར་དོ་སྣང་བྱོས་དང་། ཁ་ལག་བཟོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་རྣམས་མ་ནོར་བར་ཐོ་འགོད་བྱས་ཏེ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོ་འགོད་བྱས་པ་རྣམས་འཛིན་གྲོགས་དང་གོ་བསྡུར་བྱོས།

ཁ་ལག་གི་མིང་། ______________________

བརྒྱུད་རིམ།

༡______________ ༢______________ ༣______________

༤______________ ༥______________ ༦______________

ཁ་ལག་བཟོ་བར་ཐབས་ཤེས་སྣ་ཚོགས་ཡོད། ཁ་ཤས་སྲེག་པ་དང་ཁ་ཤས་རྫོ་ཡི་ཡོད། གཤམ་གསལ་ཐབས་ཤེས་སོ་སོ་དང་འཚམ་པའི་ཁ་ལག་གི་མིང་གཉིས་རེ་བྲིས།

ཁ་ལག་བཟོ་ཐབས།	ཁ་ལག་གི་མིང་།	
ཚ་བཙོས་རྒྱག་པ།		
སྲེག་པ།		
རྫོ་བ།		
རླངས་བཙོས་རྒྱག་པ།		

གཞམ་གསལ་ཐབ་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ། དེ་དག་ལ་བུད་རྫས་གང་ཞིག་སྤྱོད་མིན་མཐུན་སྦྱོར་གྱིས། མཐུན་སྦྱོར་གཅིག་ལས་མང་བ་བྱས་ཆོག

ས་སྣུམ།

རྡོ་སོལ།

སོལ་རླངས།

ཤིང་།

གློག

ཉི་འོད།

ལྕི་བ།

རྒན་ལགས། སློབ་མ་རྣམས་ལ་བུད་རྫས་སྐོར་གྲོས་བསྡུར་བྱ་རྒྱུ་བཅུག་སྟེ། བུད་རྫས་གང་ཞིག་སྤྱད་ན་ལེགས་པ་དང་། བུད་རྫས་གང་དག་གིས་ཁོར་ཡུག་ལ་གནོད་སྐྱོན་བཟོ་ཡི་ཡོད་མེད་ངོ་སྤྲོད་གནང་རོགས།

ཟས་བཅུད་ལྡན་པའི་བོད་ཀྱི་ཁ་ལག

སྤགས།

ཞོ།

འབྲས་སིལ།

འཐེན་ཐུག

རྒྱ་ཐུག

བག་ཐུག

ཟན་གོང་།

བག་ཚ་མར་ཁུ།

ཕིང་ཤ

གྲིང་མོག

ཤ་བག་ལེབ།

མོག་མོག

ད་ཚོའི་སྡོད་གནས། ༥

གལ་སྲིད་ང་ཚོ་ལ་ཁང་པ་མེད་ན།

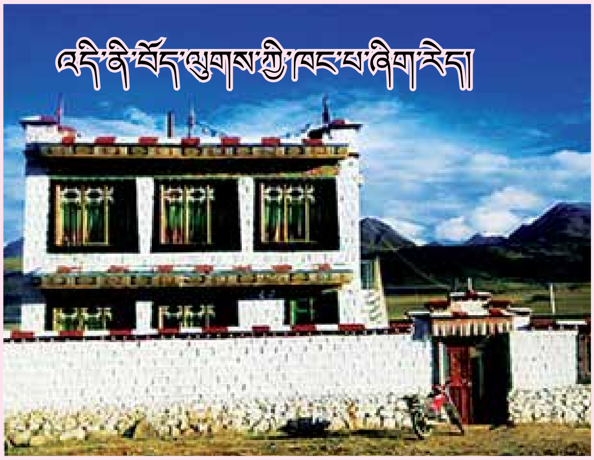
དགེ།	སྐྱོན།	དོགས།
* ཉིན་ལྷར་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་ནང་བསྡད་ཆོག	* མཚན་མོའི་དུས་སུ་འཁྱག་གི་རེད།	* གནའ་སྔ་མོའི་མི་ཚོའི་ཁང་པ་གང་འདྲ་ཡོད་ན།
*	*	*
*	*	*
*	*	*
*	*	*
*	*	*

ཁང་པ་ནི་སྡོད་གནས་ཞིག་རེད། ཁང་པས་ཆར་པ་དང་། ལྷགས་པ། རྐུན་མ། གཅན་གཟན་སོགས་ཀྱི་གནོད་འཚེ་ལས་སྐྱོབ་ཀྱི་ཡོད། ཁང་པར་རིགས་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་ཡོད། ཁ་ཞེང་ཆེན་པོ་དང་། ཁ་ཞེང་ཆུང་ཆུང་། ཁ་ཞེང་ཐོག་བརྩེགས་བརྒྱ་ཕྲག་བརྒྱལ་བ་དེ་འདྲ་ཡང་ཡོད།

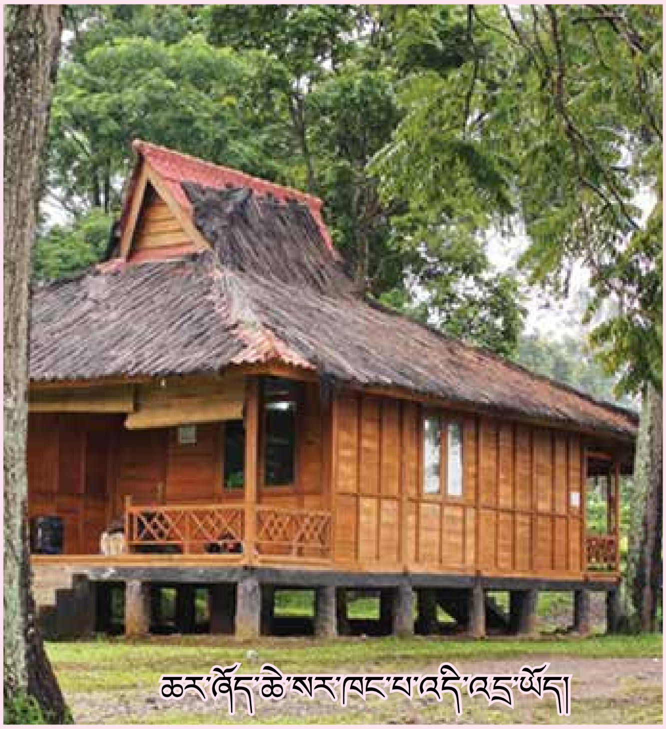
ཁྱེད་ཀྱིས་རྩྭ་ཁང་དང་། གུར། ཐོག་བརྩེགས་ཅན་གྱི་ཁང་པ་བཅས་མཐོང་མྱོང་ངམ། དེ་ཚོ་གང་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་ནམ།

སྡོད་གནས་མི་འདྲ་བ་འགའ།

སྔ་མོའི་མི་རྣམས་བྲག་ཕུག་ནང་སྡོད་ཀྱི་ཡོད།


འདི་ནི་བོད་ལུགས་ཀྱི་ཁང་པ་ཞིག་རེད།

གུར་ཡང་སྡོད་གནས་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།


ཚར་ཞོད་ཆེ་སར་ཁང་པ་འདི་འདྲ་ཡོད།

གྲོང་ཁྱེར་ནང་ཐོག་བརྩེགས་ཁང་ཆེན་མང་།

ཁང་པ་ནི་ས་གནས་ཀྱི་གནམ་གཤིས་དང་ཐོན་ཁུངས་ལ་གཞིགས་ཏེ་སྐྲུན་གྱི་ཡོད།
གཤམ་གསལ་ཁང་པ་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ་ཁ་སྐོངས།

རྡོ་ཁང་། ཤིང་ཁང་། རྩྭ་ཁང་། སོ་ཕག་ཁང་པ། ཨིག་ལུ། ས་ཁང་།

ཁྱེད་རང་གི་ཁང་པར་རྒྱུ་ཆ་གང་ཞིག་བེད་སྤྱོད་བྱས་པར་ ✓རྟགས་རྒྱོབ།

རྩྭ།	འདམ་བག	ཤིང་།	ཨར་འདམ།	ཉིར་པླལ།	ལྕགས།
འཁྱིག	རྡོ་ཐལ།	སྨྱུག་མ།	སོ་ཕག	ཤེལ།	རྡོ།

ཁྱེད་རང་གི་ཁྱིམ་མཚེས་ཀྱི་ཁང་པར་ལྟ་ཞིབ་ལེགས་པར་བྱོས་དང་། ཁང་པ་དེ་རྒྱུ་ཆ་གང་དག་གིས་བཟོས་འདུག་གམ། ཁྱེད་ཀྱིས་རྒྱུ་ཆ་དེ་དག་ཐོ་འགོད་བྱོས།

ཁྱེད་རང་གི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཁང་པ་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་གང་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་རེ་ཁྱེར་ཡོང་དགོས།

ས་ཕག་བཟོ་བ།

* འདམ་བག་ཧྲོག་ཙམ་བཟོ་དགོས། ཙག་སྒྲའི་སྒམ་ཆུང་སྟོང་པ་ཞིག་ནང་འདམ་བག་ལེགས་པར་རྒྱོངས། དེ་རྗེས་ས་ཕག་དེ་ཉི་མར་ལེགས་པར་བསྐམ་དགོས།
* ས་ཕག་དེ་འདྲ་གང་མང་བེད་སྤྱད་ནས་ཁང་ཆུང་སྙིང་རྗེ་པོ་ཞིག་བཟོ་དགོས།
* ཁང་ཆུང་གི་ཐོག་ལེགས་པར་དགབ་དགོས།

ཚེ་རིང་གི་ཁྱིམ།

ཚེ་རིང་གྲོང་ཁྱེར་ནང་ཐེངས་དང་པོ་སླེབས་པ་རེད།

རི་མོར་བལྟས་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཁག་ལ་ལན་ཐོབས།

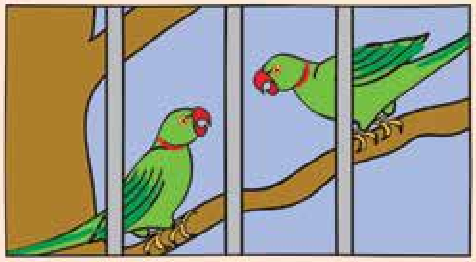
* སྡུབས་མདོང་མཐོང་སྐབས་ཚེ་རིང་ལ་བསམ་བློ་གང་འཁོར་བ་རེད།
* ཚེ་རིང་གིས་སྡུབས་མདོང་དེ་བེད་སྤྱོད་གང་འདྲ་བཏང་ཡོད།
* ཚེ་རིང་གི་ཁྱིམ་ལ་དམིགས་བསལ་ཁྱད་ཆོས་གང་འདུག
* ཅིའི་ཕྱིར་ཚེ་རིང་གིས་ཁོ་རང་གི་ཁྱིམ་དུ་རིན་ཆེན་མགྲོན་འབོད་བྱས་པ་རེད་དམ།
* གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལ་ནང་མེད་ན་གང་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

ཁྱེད་རང་གི་ཁྱིམ་གྱི་རི་མོ་ཞིག་བྲིས་ནས་དེར་ཚོན་ཐོངས།

རྒྱན་ལགས།   སློབ་མ་རྣམས་ལ་ཁྱིམ་ཚང་གི་གནས་སྟངས་འདྲ་མིན་སྐོར་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་བཅུག་སྟེ། རང་གཞན་གོ་བརྗེས་དང་གཞན་ཕན་གྱི་བསམ་བློ་སྐྱེད་ཐབས་གནང་གལ།

ཛོ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་ཁྱིམ་ཚང་།

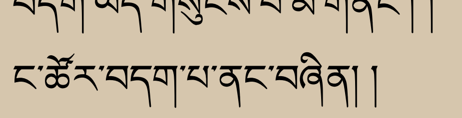
ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ཁྱིམ་འདི། །
ང་ཚོ་གཅིག་པུར་བདག་གསུངས། །
བུ་ཆུང་ང་ཡིས་བལྟས་ན། །
དེ་འདྲ་ཡིན་ས་མ་རེད། །



དུག་སྦྲང་ཟེར་སྦྲ་སྦྲོག་ཅིང་། །
ཕར་འཕུར་ཚུར་འཕུར་བྱེད་ཀྱི། །
གྲོག་མ་ནག་རིལ་དེ་ཚོ། །
མེ་འཁོར་ནང་བཞིན་ཡོང་གི །

ཐོག་ལ་ཨ་ཁྲུ་སྦོམ་དང་། །
གྱང་ལ་རྩངས་པ་ཁ་རལ། །
རྩིག་ཟུར་ཙི་ཙི་འཚུབ་ཐེར། །
ཡར་རྒྱུགས་མར་རྒྱུགས་བྱེད་ཀྱི། །

སྒོ་རའི་ནང་གི་ནེ་ཙོ། །
ནེ་ཙོ་སྐད་ཅོར་ཆ་པོ། །
ང་དང་གཅུང་མོ་འཛོམས་སྐྱིད། །
ཁ་ཇོད་རྒྱག་དང་འདྲ་བ། །



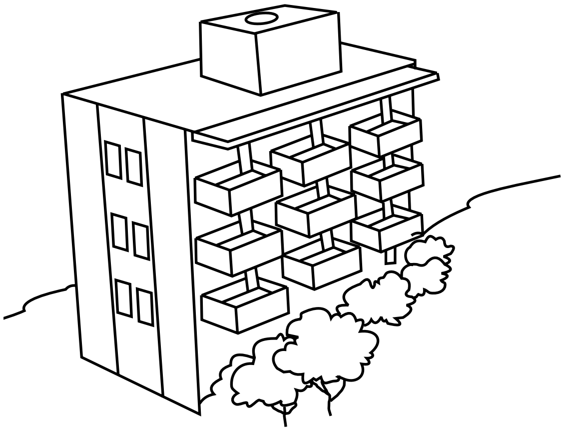
ཁྱིམ་འདི་ང་ཚོ་གཅིག་པུར། །
བདག་ཡོད་གསུངས་པ་མ་གནང་། །
ང་ཚོར་བདག་པ་ནང་བཞིན། །
སྲོག་ཆགས་གཞན་ལའང་བདག་ཡོད། །

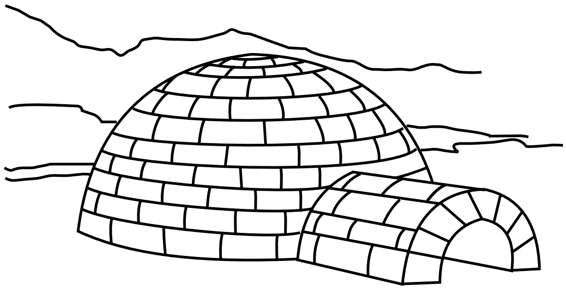
ཁྱེད་རང་གི་ཁྱིམ་དུ་མ་བོས་ཀྱང་མགྲོན་དུ་སླེབས་པའི་སྲོག་ཆགས་གཉིས་ཀྱི་རི་མོ་བྲིས་ཏེ། དེ་གཉིས་ཀྱི་མིང་འོག་ཏུ་འབྲི་དགོས།

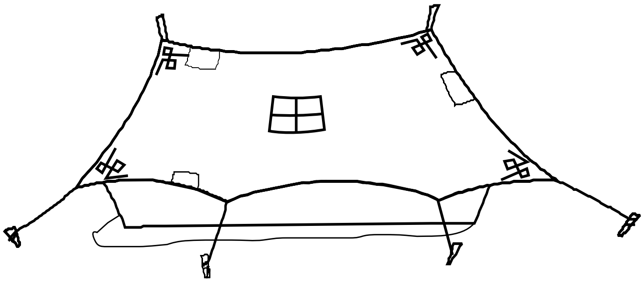
ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞལ་ཁང་གཙང་མ་ཇི་ལྟར་ཉར་གྱི་ཡོད།

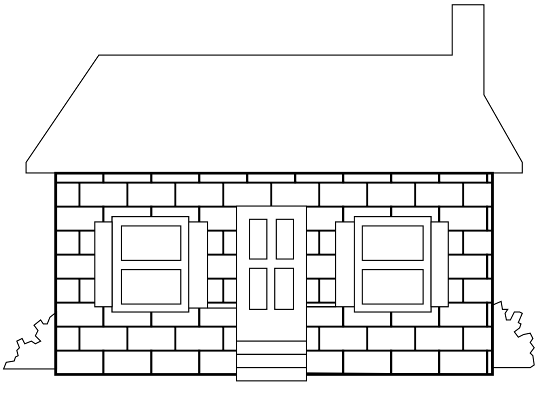
* ཁྱེད་རང་གི་ཞལ་ཁང་སྲུས་གཙང་མ་བཟོ་རོགས་བྱེད་ཀྱི་འདུག་གམ།
* ཁྱེད་རང་གི་ཁྱིམ་གྱི་གད་སྙིགས་རྣམས་དབྱེ་སེལ་ཇི་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
* ཁྱེད་རང་གི་ཁང་པའི་གཡས་གཡོན་གཙང་མ་རེད་འདུག་གམ།

གཤམ་གསལ་ནང་རྣམས་ལ་ཚོན་བཏང་ནས། དེ་དག་གི་མིང་འབྲི་དགོས།

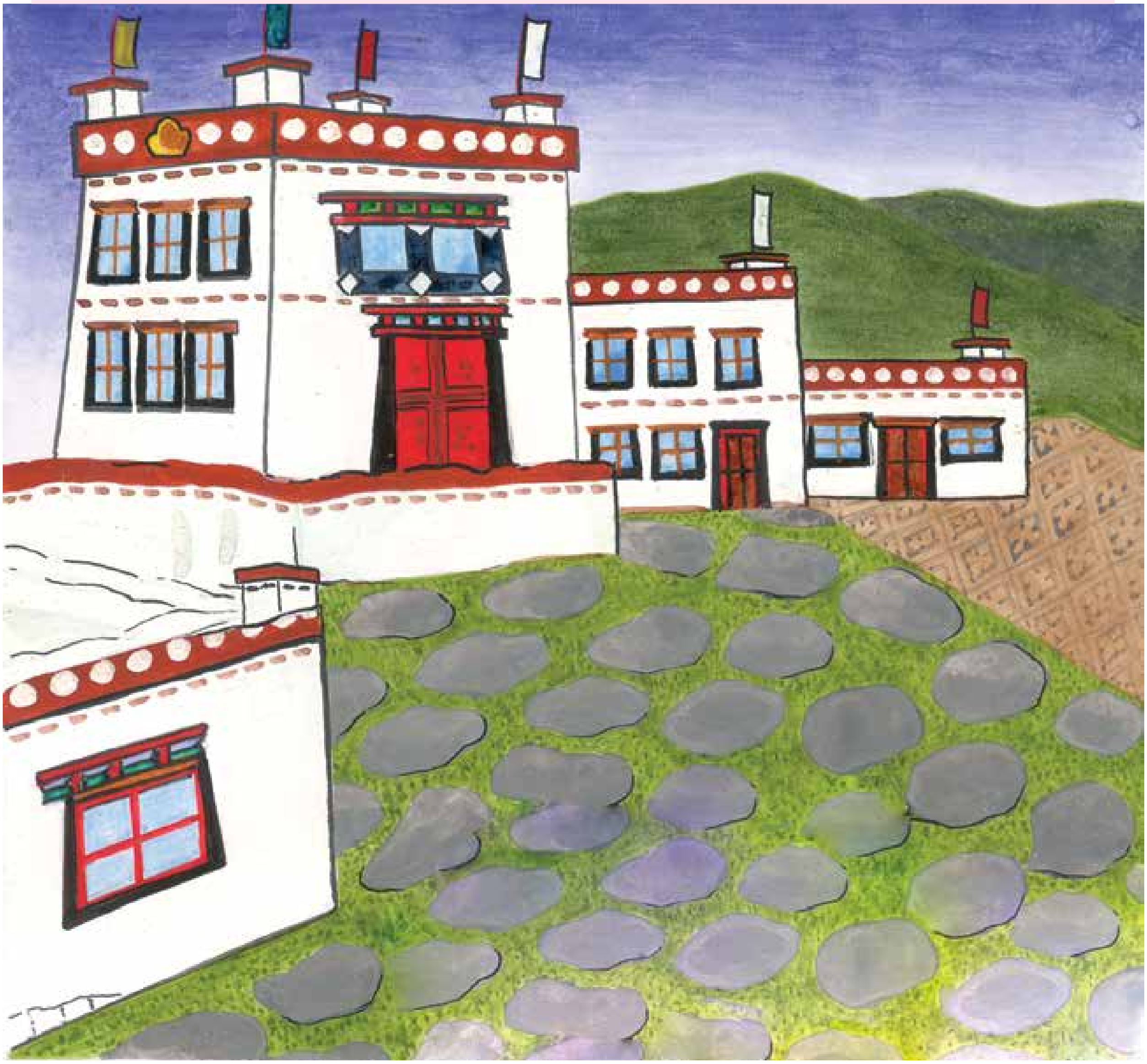








བོད་ཀྱི་ཁང་པ།



འདི་ནི་བོད་ཁང་ཞིག་རེད། བོད་ཁང་ཕལ་ཆེ་བ་རྒྱུ་འདམ་བག་དང་། རྡོ། ཤིང་བཅས་ལས་གྲུབ་ཡོད། ཁང་པའི་སྙེའུ་ཁུང་ལ་ཁྲ་ཡོལ་དང་། སྒོ་ལ་སྒོ་ཡོལ། དེ་བཞིན་ཤམ་བུ་བཅས་འགེལ་སྲོལ་ཡོད། ཁང་པའི་ཐོག་ཁར་ཚོན་སྣ་ལྔ་ཅན་གྱི་དར་ལྕོག་སྒྲེང་འཛུགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བོད་ཁང་ཕལ་ཆེ་བའི་ཚོན་མདོག་གང་རེད་འདུག་གམ།

བོད་ཁང་དང་ཁང་པ་གཞན་དག་དབར་འདྲ་བ་དང་མི་འདྲ་བའི་ཆ་གང་འདུག

གོང་གི་པར་རིས་ལ་ཞིབ་པར་ལྟོས་དང་། ཁང་པ་འདིའི་ཐོག་རྩེ་རྡོ་པོ་བཟོ་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

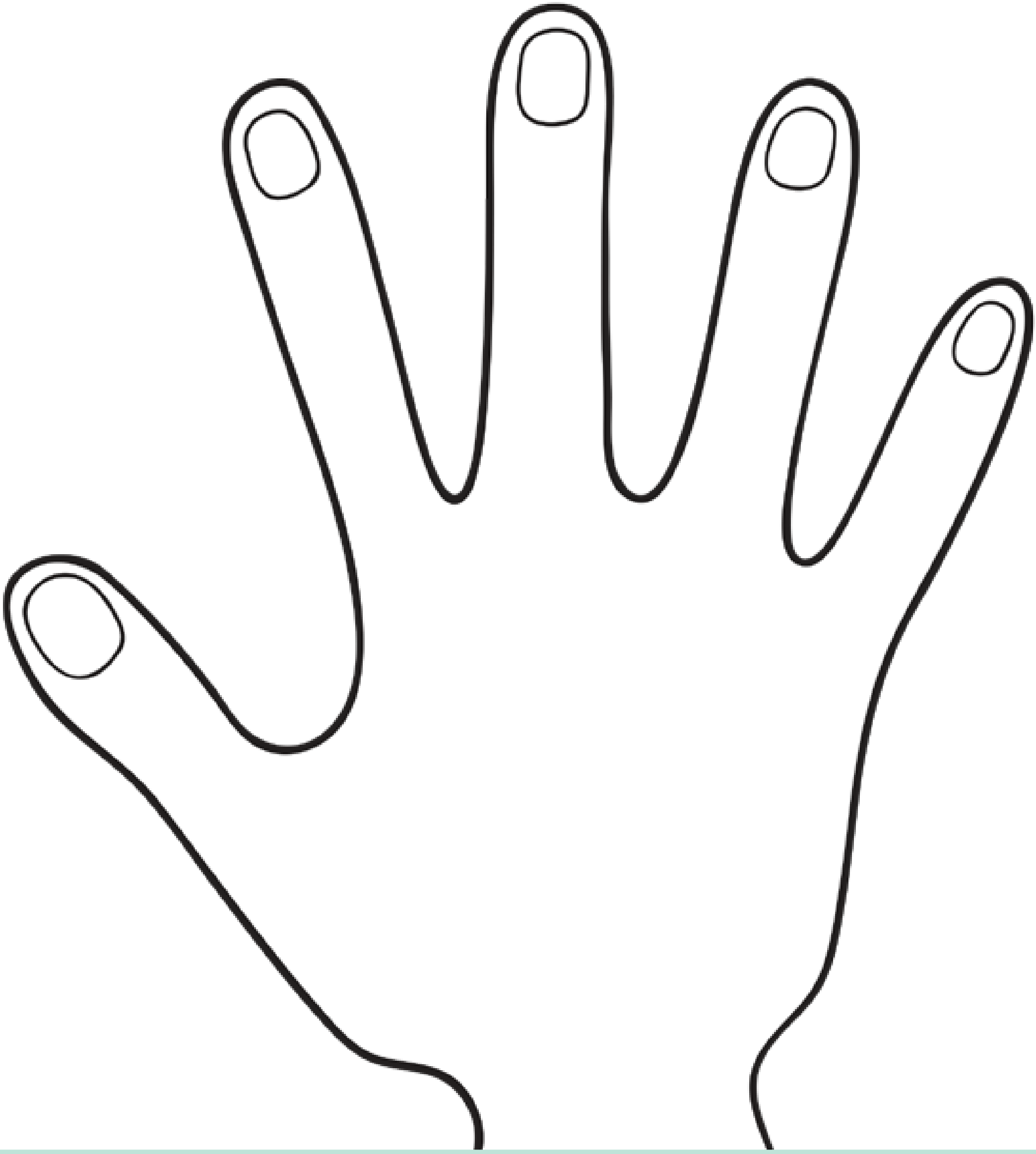
* ཆར་དུས་དང་དགུན་དུས་སྐབས་སུ་ཁྱེད་ཀྱི་ཉལ་ཁང་ལ་སྐྱོན་བྱེད་ཀྱི་འདུག་གམ།

གོང་གི་པར་རིས་ལ་ཞིབ་པར་ལྟོས་དང་། ཁྱེད་ཀྱི་ཉེ་འཁོར་ལ་ཁང་པ་འདི་འདྲ་མཐོང་རྒྱུ་འདུག་གམ།

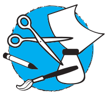
* ཐོག་བརྩེགས་ཅན་གྱི་ཁང་པར་འགྲོ་སོང་ཇི་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

༦ གཡས་གཡོན།

འོག་གི་རི་མོ་འདི་ནི་ལག་པའི་དཔེ་རིས་ཤིག་རེད། ཁྱེད་རང་གི་ལག་མཐིལ་ཤོག་བུར་གནད་དེ་རི་མོའི་ཐིག་ཤོག་དང་། ཁྱེད་རང་གི་ལག་པའི་མཐེ་བོང་དང་མཛུབ་མོ་རྣམས་རི་མོའི་ཐིག་ཏག་ཏག་ཁེལ་བ་འཇོག་དགོས།



རི་མོའི་ཐོག་ཏག་ཏག་ཁེབས་པ་དེ་ནི་ཁྱེད་རང་གི་ལག་པ་གཡས་པ་རེད། ཁྱེད་རང་གི་ལག་པ་གཞན་དེ་འབྲི་དེབ་ཐོག་བཞག་ནས། དེའི་བྱུར་རྣམས་ལ་ལག་པ་གཡས་པས་ཐིག་རིས་འཐེན་དང་། ཐིག་རིས་འཐེན་པའི་རི་མོ་དེ་ནི་ཁྱེད་རང་གི་ལག་པ་གཡོན་མ་རེད།



ལག་པ་གཡས་པ་མར་རྐྱོངས། །
ལག་པ་གཡས་པ་ཡར་སྐྱུམས། །
ལག་པ་གཡས་པ་མར་རྐྱོངས། །
གཡས་ལ་སྐོར་བ་གཅིག་རྒྱོབ། །

ལག་པ་གཡོན་མ་མར་རྐྱོངས། །
ལག་པ་གཡོན་མ་ཡར་སྐྱུམས། །
ལག་པ་གཡོན་མ་མར་རྐྱོངས། །
གཡོན་ལ་སྐོར་བ་གཅིག་རྒྱོབ། །

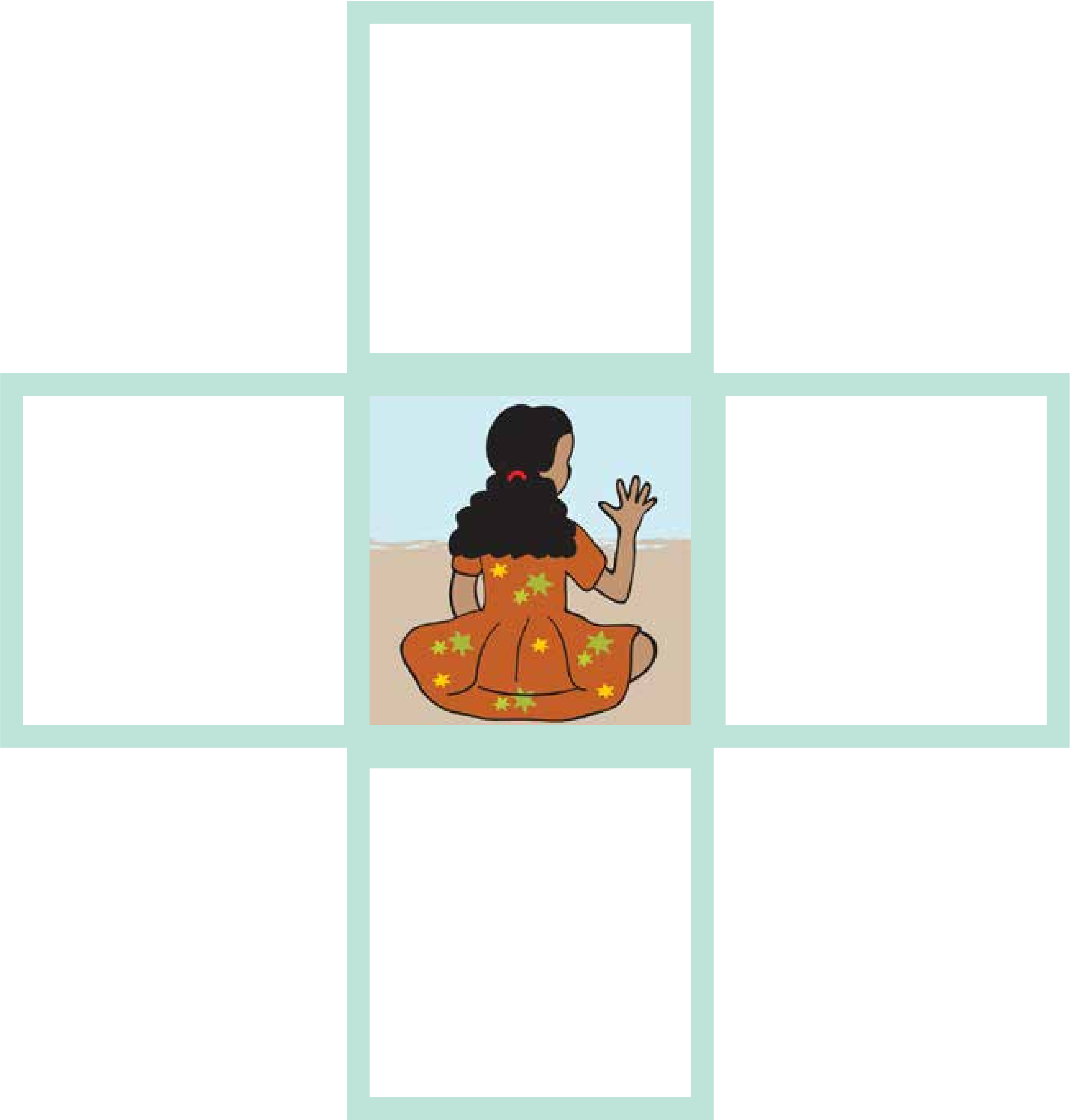
* རྐང་པ་གཡས་པ་དང་གཡོན་མ་ལའང་གོང་བཞིན་བྱེད་དགོས།

ཁྱེད་རང་གིས་འཛིན་གྲྭའི་ནང་ལེགས་པར་བལྟས་ཏེ་ཤོད་དགོས།

- ཁྱེད་རང་གི་གཡོན་ལ་གང་འདུག་གམ།
- ཁྱེད་རང་གི་རྒྱབ་ལ་གང་འདུག་གམ།
- ཁྱེད་རང་སུའི་གཡོན་ལ་འདུག་གམ།
- ཁྱེད་རང་གི་གཡས་ལ་སུ་འདུག་གམ།
- ཁྱེད་རང་གི་མདུན་ལ་སུ་འདུག་གམ།
- ཁྱེད་རང་སུའི་གཡས་ལ་འདུག་གམ།

གཤམ་གྱི་དཔེ་རིས་ནང་ཚེ་རིང་སྒྲོལ་མ་དཀྱིལ་དུ་བསྡད་ཡོད། སྟོང་པ་གཞན་དག་ནང་ གཤམ་གསལ་རི་མོ་རྣམས་འབྲི་དགོས།

- གཡོན་དུ་རྐུབ་སྟེགས་ཤིག
- གཡས་སུ་སྒྲོག་ཆགས་གཅིག
- མདུན་དུ་དེབ་ཅིག
- རྒྱབ་ཏུ་ཤིང་སྡོང་ཞིག



* ཁྱེད་ཀྱིས་ལྷ་མོ་མཚོ་ཁྱིམ་ནས་སློབ་གྲྭར་ཁྲིད་རོགས་བྱེད་ཐུབ་པ་འདུག་གམ། རི་མོའི་ནང་ཐོག་མར་ལྷ་མོ་མཚོའི་ཁྱིམ་དང་སློབ་གྲྭ་འཚོལ་དགོས། དེ་ནས་ཁྱིམ་ནས་སློབ་གྲྭ་བར་གྱི་ལམ་འཚོལ་དགོས། དེ་རྗེས་ལྷ་མོ་མཚོའི་ཁྱིམ་ནས་སློབ་གྲྭ་བར་གྱི་ལམ་ཐོག་ཚོན་ཁྲ་ཅན་གྱི་ཞྭ་སྨྱུག་ཅིག་གིས་རྟགས་རྒྱོབ།

ལྷ་མོ་མཚོ་ཁྲིམ་ནས་སློབ་གྲྭ་བར་གང་དང་གང་བརྒྱུད་ནས་འགྲོ་དགོས་སམ། དེ་དག་གི་མིང་བྲིས།

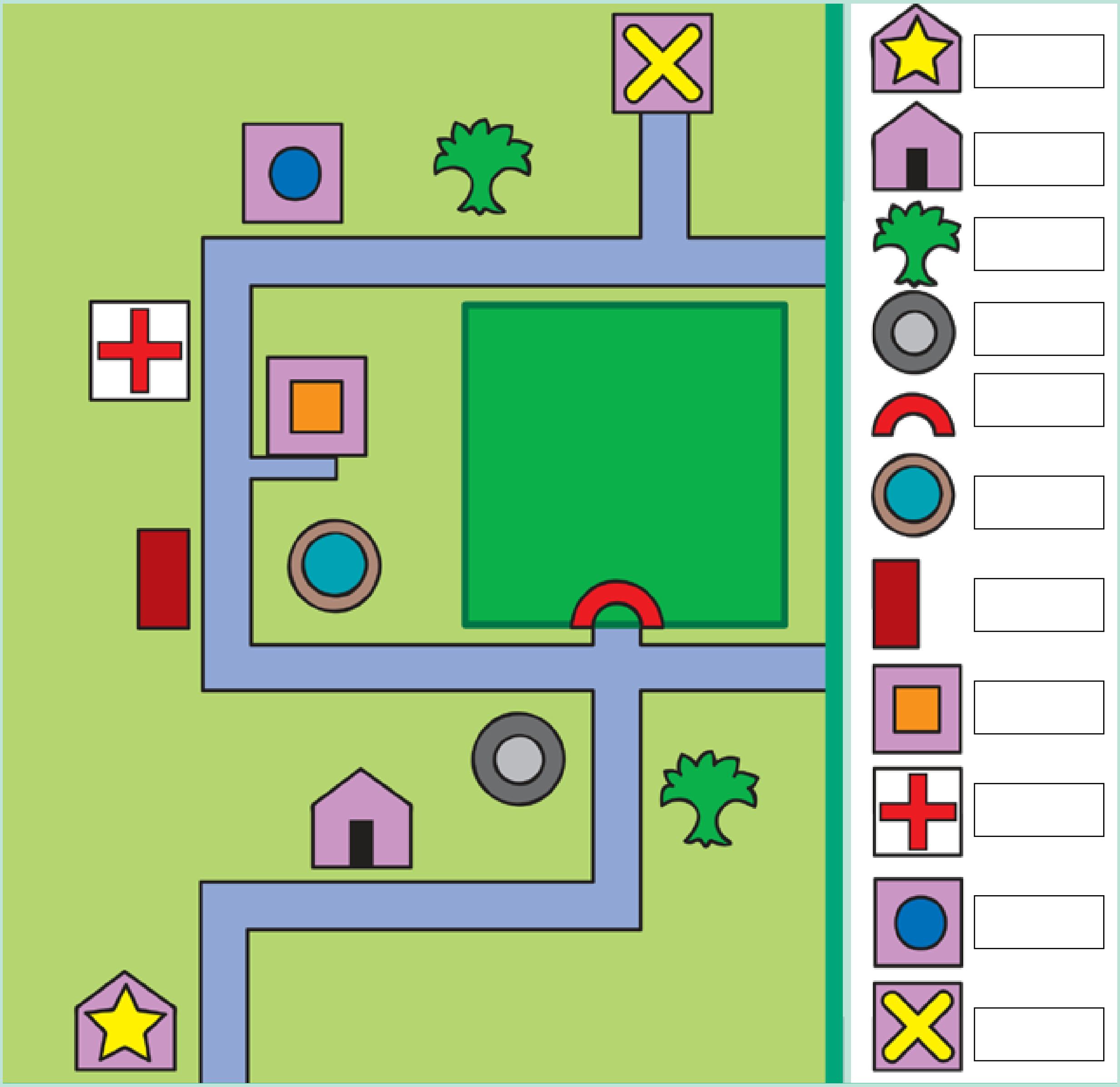
----------------	----------------	----------------	----------------
----------------	----------------	----------------	----------------
----------------	----------------	----------------	----------------

* གོང་གསལ་ཐོ་འགོད་བྱས་པའི་ཁྲོན་པ་སོགས་ལྷ་མོ་མཚོའི་གཡས་སུ་གང་ཡོད་པ་དང་། གཡོན་དུ་གང་ཡོད་པ་རྣམས་འོས་པར་སྐོངས།

ལྷ་མོ་མཚོའི་གཡས།	ལྷ་མོ་མཚོའི་གཡོན།
--------------------------------	--------------------------------
--------------------------------	--------------------------------
--------------------------------	--------------------------------
--------------------------------	--------------------------------
--------------------------------	--------------------------------
--------------------------------	--------------------------------

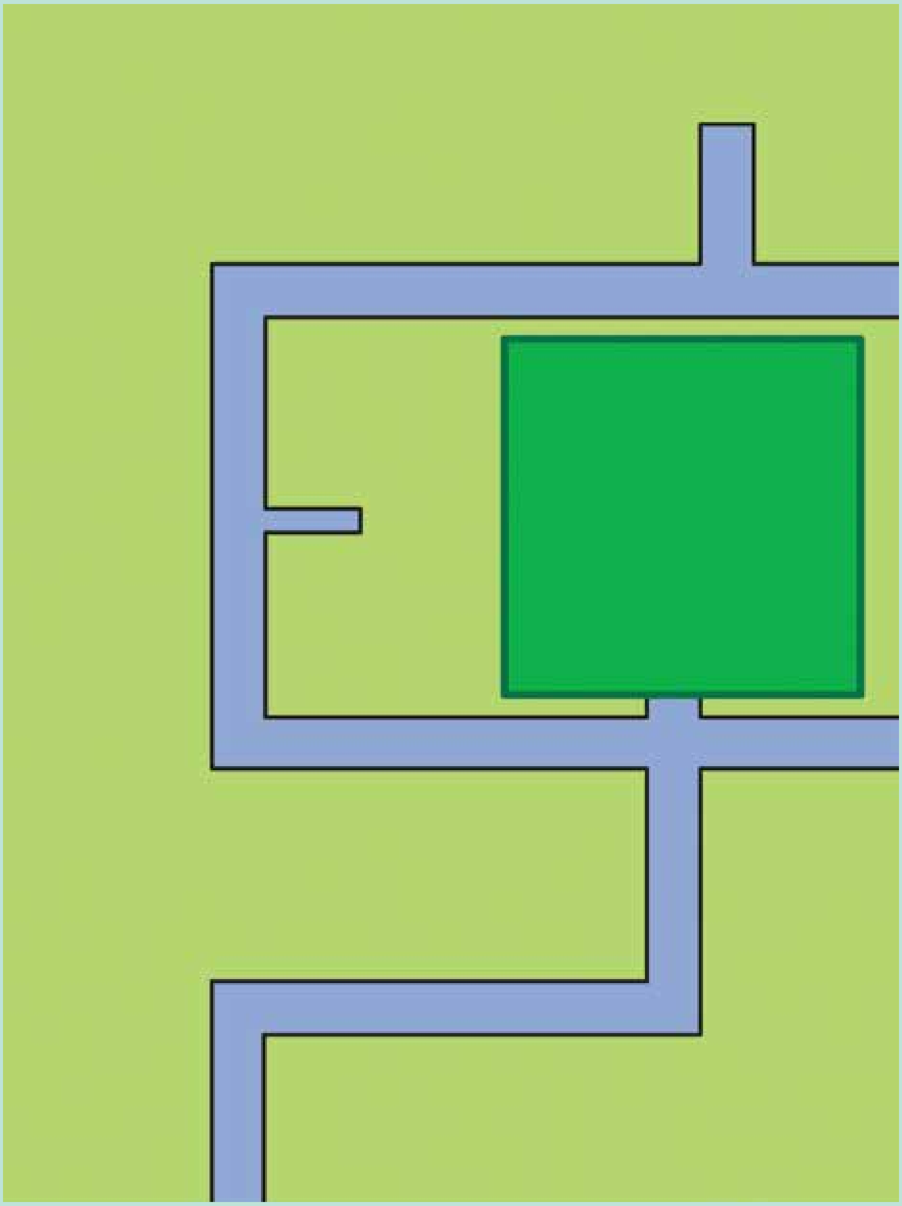
* ལྷ་མོ་མཚོ་ཁྲིམ་ནས་སློབ་གྲྭར་འགྲོ་སྐབས་ལམ་བར་ནས་གཡས་གཡོན་ལ་ཐེངས་ག་ཚོད་ཁ་སྒྱུར་དགོས་སམ།

གོང་གི་ལྷ་མོ་མཚོ་གནས་སའི་པར་རིས་འདྲ་བ་ཞིག་གཤམ་དུ་བཀོད་ཡོད། པར་རིས་འདིའི་ནང་དངོས་པོའི་ཚབ་ཏུ་མཚོན་རྟགས་བཀོད་ཡོད། པར་རིས་འདི་འདྲ་ལ་ས་ཁྲ་ཟེར། མཚོན་རྟགས་དེ་དག་ངོས་བཟུང་སྟེ་མཚོན་དོན་གང་ཡིན་ཟུར་དུ་བྲིས།



མཚོན་རྟགས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

གཞམ་གསལ་ཐོ་གཞུང་ལ་བལྟས་ཏེ། ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་དག་ལ་མཚོན་རྟགས་རེ་འབྲི་ཐུབ་པ་འདུག་གམ། མཚོན་རྟགས་གསར་པ་འབྲི་བ་ལས་གོང་གི་མཚོན་རྟགས་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་མི་ཆོག



ལྷ་མོ་མཚོའི་ཁྱིམ།

སློབ་གྲྭ།

སྨྱུག་ཁང་།

ཞིང་སྟོང་།

སྨན་ཁང་།

འབབ་ཆུགས།

ཁྲོན་པ།

ཚོང་ཁང་།

རྒྱལ་སྒོ།

ཁྱིམ།

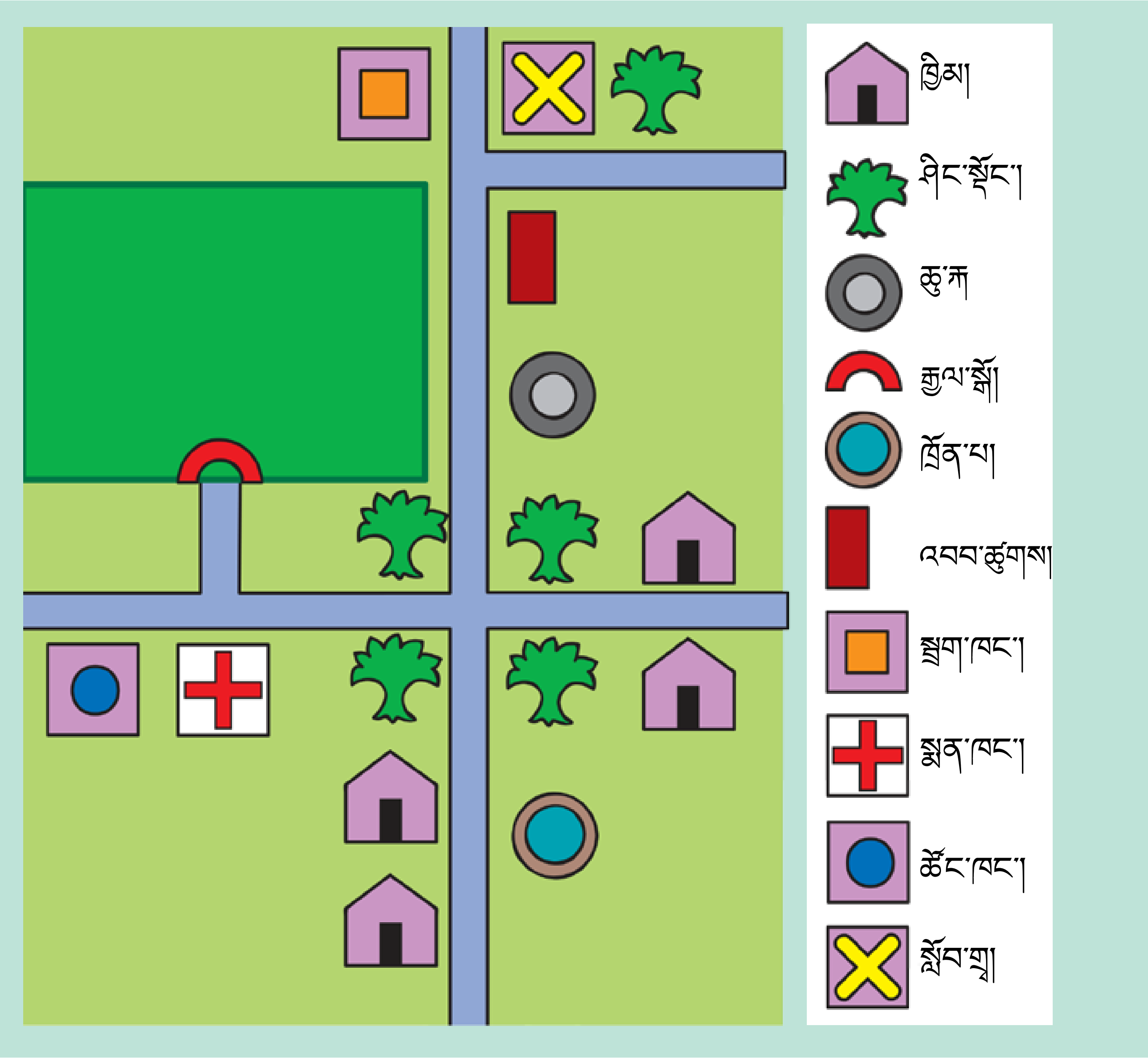
རྒྱབ་ལྗགས། ས་ཁྲའི་ནང་མཚོན་རྟགས་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཚུལ་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་རོགས། དེ་བཞིན་སློབ་མ་རང་ཉིད་ནས་བྲིས་པའི་མཚོན་རྟགས་སྐོར་ལའང་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།

གོང་གི་པར་རིས་ནང་སྨན་ཁང་གི་མཚོན་རྟགས་ལ་ + བྲིས་ཡོད་པས། མཚོན་རྟགས་ལ་བལྟས་པ་ཙམ་གྱིས་ང་ཚོས་དེ་སྨན་ཁང་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

ཁྱེད་རང་གི་ཉེ་འཁོར་དུ་མཚོན་རྟགས་གཞན་དག་ག་རེ་མཐོང་རྒྱུ་འདུག་གམ། ཁྱེད་ཀྱིས་མཚོན་རྟགས་དང་དེ་དག་གི་མཚོན་དོན་ག་རེ་ཡིན་མིན་འབྲི་ཐུབ་པ་འདུག་གམ།

མཚོན་རྟགས།	མཚོན་དོན།
	--
	--
	--
	--
	--

གཤམ་གསལ་ས་ཁྲའི་མཚོན་རྟགས་ཁག་ལ་ལྟ་ཞིབ་ལེགས་པར་བྱས་ཏེ། འོག་གི་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་ཐོབ།



◇ ས་ཁྲའི་ནང་དུ་ཁྱིམ་ག་ཚོད་འདུག་གམ། __________

◇ ས་ཁྲའི་ནང་སྨན་ཁང་ག་ཚོད་འདུག་གམ། __________

◇ ས་ཁྲའི་ནང་ཤིང་སྡོང་ག་ཚོད་འདུག་གམ། __________

- སློབ་གྲྭ་དེ་སྨན་ཁང་དང་སྒྲིག་ཁང་གང་ལ་ཐག་ཉེ་བ་འདུག་གམ། ____________

- འབབ་ཚུགས་ཀྱི་འཁྲིས་ལ་གང་འདུག་གམ། ____________

- ས་ཁྲའི་མཚོན་དོན་མ་གློག་པར་མཚོན་རྟགས་གཅིག་ཕུར་བལྟས་ཏེ། ཁྱེད་ཀྱིས་ས་ཁྲ་བལྟ་ཤེས་ཀྱི་འདུག་གམ། ____________

ཁྱེད་ཀྱིས་འཛིན་ཁང་གི་པར་རིས་ཤིག་འབྲི་ཐུབ་པ་འདུག་གམ། ཡང་ན་འཛིན་ཆས་རྣམས་མཚོན་རྟགས་ཀྱིས་མཚོན་པར་བྱས་ནས་འཛིན་ཁང་གི་ས་ཁྲ་ཞིག་བྲིས་ཀྱང་ཆོག།

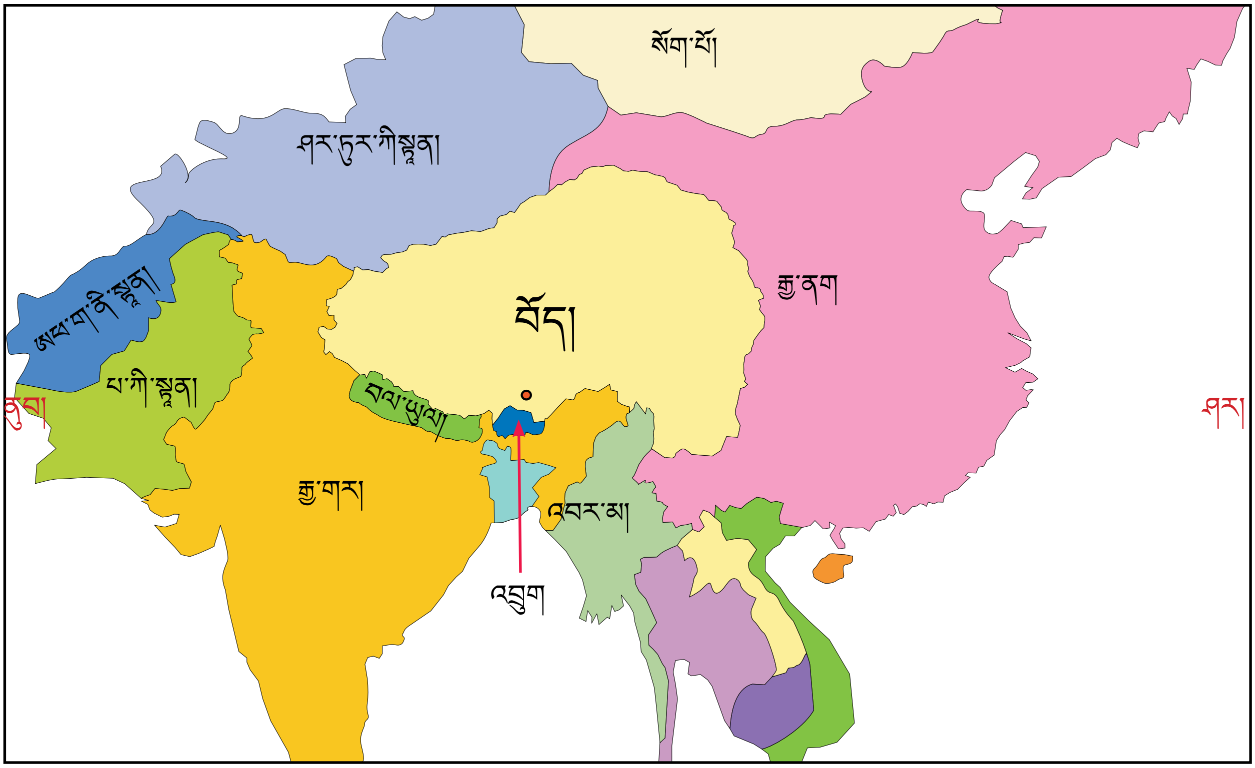
སྐྱིད་པའི་ཕ་ཡུལ། ༥

ང་ཚོའི་ཕ་ཡུལ་བོད།

ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ།	ཤེས་འདོད་པ།	ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ།

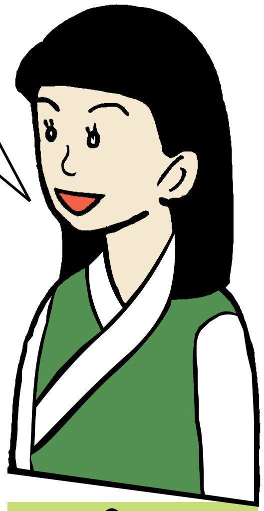
རྒན་ལགས། ཤེས་གསུམ་རེའུ་མིག་སྐར་པ་གསུམ་པ་དེ་སློབ་ཚན་ཁྲིད་ཟིན་རྗེས་འགེངས་འཇུག་དགོས།

གཉམ་གསལ་སློབ་གྲོགས་ཚོས་གྲོས་བསྡུར་བྱས་པར་གཟིགས་དང་།



བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་མང་ཆེ་བར་དབྱིད་དུས་དྲོ་གྲང་སྙོམས་པས་ས་ཞིང་འདེབས་ལས་བྱེད། དབྱར་དུས་གནམ་གཤིས་དྲོ་བས་མེ་ཏོག་ཁྲ་ལམ་མེར་བཞད། སྟོན་དུས་གནམ་གཤིས་བསིལ་བས་འབྲུ་རིགས་དང་ཤིང་ཏོག་སོགས་སྨིན་གྱི་ཡོད། དགུན་དུས་གྲང་ངར་ཆེ་བས་ཁ་བ་འབབ་པ་དང་། ཆུ་ལ་དར་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

བསོད་ནམས་ཚེ་རིང་།



བོད་ནི་ནགས་ཚལ་གྱི་ཐོན་ཁུངས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ་ཡོད་པའི་ཡུལ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ནགས་ཚལ་གྱིས་བོད་ཀྱི་ས་ཆ་སྤྱིའི་བརྒྱ་ཆ་ ༡༡ ཙམ་ཟིན་གྱི་ཡོད། གཞན་ཡང་བོད་དུ་གསེར་དང་། ལྕགས། དངུལ། ཏ་ཡང་། ཙྭ་སོགས་གཏེར་ཁ་སོགས་མང་པོ་ཡོད།

བོད་དུ་ལོ་རྒྱུས་ཡུན་རིང་ལྡན་པའི་དགོན་པ་དྲུག་སྟོང་ལྷག་བྱུང་ཡོད།

ཟླ་ཕྲིད།

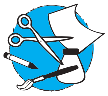
གོང་དུ་སློབ་ཕྲུག་ཁག་ཅིག་གིས་ང་ཚོའི་ཕ་ཡུལ་བོད་ཀྱི་སྐོར་ལ་གྲོས་བསྡུར་ཡག་པོ་བྱས་སོང་། ད་ཁྱེད་ཀྱིས་གཤམ་གསལ་གནད་དོན་སྐོར་ལ་ཤོད་ཐུབ་པ་འདུག་གམ།

◇ ཁྱེད་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་གཙང་པོ་ཁ་ཤས་ཀྱི་མིང་ལབ་ཐུབ་པ་འདུག་གམ།

◇ ཁྱེད་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་རི་ཁ་ཤས་ཀྱི་མིང་ལབ་ཐུབ་པ་འདུག་གམ།

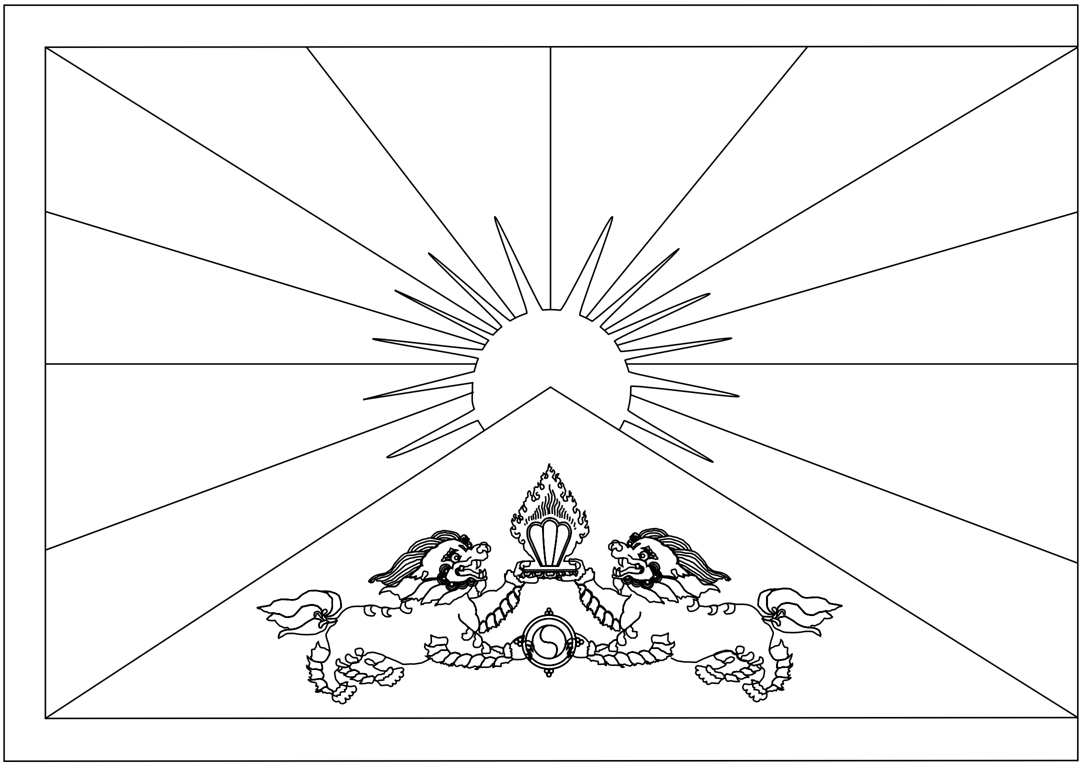
◇ ང་ཚོའི་ཁྱིམ་མཚེས་ལ་རྒྱལ་ཁབ་གང་དང་གང་འདུག

◇ བོད་ཀྱི་དགོན་པ་ཁག་ཅིག་གི་མིང་ཤོད་ཐུབ་པ་འདུག་གམ།



ཁྱེད་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་ས་ཁྲ་ཞིག་འབྲི་ཐུབ་པ་འདུག་གམ།

བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་ལ་བལྟས་ཏེ་གཞམ་གྱི་རི་མོར་ཚོན་ཐོངས།



བོད་ཀྱི་དབྱར་ཁ་དང་དགུན་ཁའི་ཁྱད་ཆོས་མཚོན་པའི་རི་མོ་རེ་བྲིས།

དབྱར་ཁ།	དགུན་ཁ།

ང་ཚོ་བོད་མི་རྣམས་བྱམས་སེམས་ཆེ་བ་དང་། ལས་ལ་བརྩོན་པའི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན། བོད་མིའི་འཚོ་ཐབས་གཙོ་བོ་གསུམ་ཡོད་པ་ནི། ཞིང་ལས་དང་། འབྲོག་ལས།ས་མ་འབྲོག་བཅས་ཡིན།

ས་ཞིང་འདེབས་ལས་བྱེད་མཁན་ལ་ཞིང་པ་ཟེར།

ས་ཞིང་འདེབས་ལས་དང་ཕྱུགས་རིགས་གསོ་སྐྱོང་གཉིས་ཀར་རྟེན་མཁན་ལ་ས་མ་འབྲོག་ཟེར།

ནོར་ལུག་སོགས་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་ལ་འབྲོག་པ་ཟེར།

ཁྱེད་རང་གི་ཚོ་ལགས་དང་སྡེ་ལགས་ཀྱི་ལས་རིགས་གང་རེད།

ཁྱེད་རང་གི་སློབ་གྲྭའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཡུལ་མི་རྣམས་ཀྱི་ལས་རིགས་གང་རེད།

གོང་གསལ་ལས་རིགས་གསུམ་པོ་མ་ཡིན་པའི་ལས་རིགས་གཞན་དག་གང་འདུག་གམ།

ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་འབྲོག་པ། (གཞས།)

ཕུ་ལ་གངས་དཀར་ཡོད།
སྲིད་པའི་གངས་རི་ཡོད།
རྩེ་མོ་གནམ་ལ་ཐུག
རྩ་བ་བརྟན།
གངས་དཀར་རྩེ་མོ་ནས།
ཆུ་རྒྱུན་དྭངས་བསིལ་འབབ།
གཙང་ཆུའི་རྒྱུན་བཟང་གིས།
གཙང་ཆུ་རྒྱུག
ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་འབྲོག་པར།
ཟ་རྒྱུ་འཐུང་རྒྱུ་ཞིམ་ལ།
ཕྱུ་ར་མར་དང་གཡག་ཤ
བཙུད་ཀྱང་ཆེ།
ང་ཚོ་འབྲོག་པའི་ལོ་རྒྱུས།
སྙན་ལ་རིང་།

གཡས་གཡོན་སྤང་གི་རིར།
རྩྭ་དང་མེ་ཏོག་ཁེངས།
སྨན་སྣའི་མེ་ཏོག་གི།
དྲི་ཞིམ་ཁྱབ།
དེ་ལ་ནོར་ལུག་རྣམས།
ཞི་བདེ་བག་ཕེབས་རྒྱུ།
སྤང་རྩྭ་ཟ་བཞིན་དུ།
དལ་པོར་རྒྱུག
ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་འབྲོག་པར།
ཟ་རྒྱུ་འཐུང་རྒྱུ་ཞིམ་ལ།
ཕྱུ་ར་མར་དང་གཡག་ཤ
བཙུད་ཀྱང་ཆེ།
ང་ཚོ་འབྲོག་པའི་ལོ་རྒྱུས།
སྙན་ལ་རིང་།

ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་འབྲོག་པའི།
གླུ་གཞས་ལེན།
འབྲོག་པའི་ལོ་རྒྱུས།
སྙན་ལ་རིང་།
ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་འབྲོག་པར།
ཟ་རྒྱུ་འཐུང་རྒྱུ་ཞིམ་ལ།
ཕྱུ་ར་མར་དང་གཡག་ཤ
བཙུད་ཀྱང་ཆེ།
ང་ཚོ་འབྲོག་པའི་ལོ་རྒྱུས།
སྙན་ལ་རིང་།

སྐད་གྲགས་ཅན་གྱི་མི་སྣ། ༨

༄༅། །ཁྲི་ལོ་ ༦༡༩ ལོར་བོད་སྙེ་མོ་ཐོན་གྱི་ཞིང་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ཞིག་ཏུ་ཐོན་མི་ཨ་ནུ་ཞེས་པའི་བུ་ཞིག་སྐྱེས་པ་རེད། ཡོངས་གྲགས་སུ་ཐོན་མི་སམ་བྷོ་ཊ་ཞེས། ཁོང་ནི་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་དང་། བརྡ་སྤྲོད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་གསར་གཏོད་མཛད་མཁན། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ལུགས་བོད་སྐད་དུ་སྒྱུར་མཁན་ལོ་ཙཱ་བ་ཐོག་མ། ཀུན་གྱིས་གཙུག་ཏུ་བཀུར་བའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟེ། བོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཤིན་ཏུ་མཛད་རྗེས་ཆེ་ཞིང་། འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་ལྷབས་ཆེན་གྱི་མི་སྣ་ཞིག་ཡིན།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོན་མི་སམ་བྷོ་ཊའི་སྐོར་ལ་གང་ཞིག་ཤེས་སམ།

གཤམ་གྱི་ལྷང་བུ་ཆ་འགྲིག་གི་སྟོང་ཆ་ལེགས་པར་སྐོངས།

མི་མཐུན་པ།		མཐུན་པ།		མི་མཐུན་པ།
....	ཐོན་	....	ངའི་	....
....	མི་	....	བོད་	....
....	སམ་	....	ཡིག་	....
....	བྷོ་	....	དགེ་	....
....	ཊ།	....	རྒན།	....

༄༅། །ཉིན་ཞིག་རྒྱལ་པོ་སྲོང་བཙན་སྒམ་པོས། ཐོན་མི་སོགས་བློ་རྣོ་བའི་བུ་ཕྲུག་མང་པོ་ཞིག ཕོ་བྲང་གི་ཚོམས་ཆེན་ནང་ཆེད་དུ་བསྐོངས་ཏེ། རྒྱལ་པོས་བུ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་བྱམས་བརྩེའི་འཛུམ་མདངས་དང་བཅས། སྙིང་ཉེ་བའི་བུ་ཕྲུག་ཚོ། ཁྱེད་རྣམས་བོད་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་སོན་རྩ་དང་། རེ་བ་བཅོལ་ས་ཡིན། བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་ལྡན་པ་དང་། སྟོབས་འབྱོར་མངའ་ཐང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་དགོས་པ་ནི། ང་ཚོ་ཐུན་མོང་གི་རེ་བ་དང་ལས་འགན་ཡིན། ང་ཚོའི་རེ་བ་དང་ལས་འགན་འདི་ལེགས་འགྲུབ་ཡོང་བ་ལ། བོད་མི་རིགས་རང་ལ་ཡི་གེ་ཚད་ལྡན་ཞིག་དགོས་པ་མ་ཟད། བོད་མི་ཡོངས་རྫོགས་ཤེས་ཡོན་ལྡན་པ་ཞིག་བྱ་དགོས། དེར་བརྟེན་བློ་གསལ་ཞིང་། རིག་པ་རྣོ་བའི་གཞོན་ནུ་རྣམས། བོད་མི་རིགས་དང་བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་རྒྱ་གར་ལ་ཕྱིན་ཏེ། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་ལ་བྱང་ཆུབ་པ་ཞིག་ཡོང་བར་འབད་བརྩོན་བྱ་དགོས། འགྲོ་གྲོན་ཡོངས་རྫོགས་རྒྱལ་པོའི་ཕོ་བྲང་ནས་གྲ་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་རེད།

དེ་ནས་དུས་ཚེས་བཟང་བའི་ཉིན་ཞིག་ལ། བློ་རྣོ་བའི་བུ་ཕྲུག་རྣམས། ལྷ་ས་ནས་ལམ་དུ་ཆས། སྐབས་དེར་ཐོན་མིའི་ཕ་ཨ་ནུ་སྣང་གྲགས་ཀྱིས། ངའི་བུ་ནོར་བུ། ཁྱོད་འགྲོ་དགའ་བའི་ལམ་འཕྲང་

དང་། གཙན་གཟན་གྱི་འཛིགས་པ། ཚ་གྲང་བཀྲེས་སྐོམ་གྱི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་ཁྱད་དུ་བསད་ནས། ཐག་རིང་རྒྱ་གར་ཡུལ་དུ་འགྲོ་དགོས་པ་ནི། ངེད་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་བློས་གཏོང་དཀའ་ཡང་། རྒྱལ་པོའི་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་། བོད་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་པས། རྒྱལ་པོའི་ཐུགས་རེ་ཚུད་ཟོས་སུ་མ་བཏང་བར། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་ལ་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་པ་ཞིག་བྱ་དགོས་ཞེས་བསླབ་བྱ་གནང་བ་རེད།

དེ་ནས་བུ་ཕྲུག་རྣམས་ཉིན་གྲངས་མང་པོར་གོམ་པ་སྤོས་ནས་འགྲོ་སྐབས། བུ་ཕྲུག་རེ་ཟུང་ཚ་བ་དང་། དཀའ་སྡུག་སོགས་ཀྱི་རྐྱེན་པས་གྲོངས་ཤིང་། བུ་ཕྲུག་རེ་ཟུང་འཇིགས་སྐྲག་དང་དཀའ་ངལ་མ་བཟོད་པས། ལམ་བར་ནས་ཕྱིར་ལོག་པ་རེད། མཐའ་མ་དེར་ཐོན་མི་དང་། ལམ་འཁྲིད་མཁན་གཅིག་མ་གཏོགས། གཞན་དག་སུ་ཡང་མ་ལྷག་པ་རེད། ཐོན་མི་དགུང་ན་ཤིན་ཏུ་ཆུང་ཡང་། ཕ་མའི་བསླབ་བྱ་དང་། རྒྱལ་པོའི་ཐུགས་རེ། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཡིད་ལ་དམ་པོར་བཅངས་ནས། ངེས་པར་དུ་རྒྱ་གར་ལ་ཕྱིན་ནས་ཡི་གེ་སྦྱང་ཐུབ་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས། སྙིང་སྟོབས་ཆེན་པོས་རྒྱུན་མཐུད་དུ་འགྲོ་བ་རེད།

ཁྱེད་ཀྱིས་གཤམ་གསལ་རྣམས་ལ་ལན་འདེབས་ཐུབ་བམ།

- ◇ བོད་མི་རང་ལ་ཡི་གེ་ཚད་ལྡན་ཞིག་དགོས་དོན་གང་རེད།
- ◇ རྒྱལ་པོས་བོད་ཕྲུག་རྣམས་ལ་ཐུགས་རེ་གང་གནང་ཡོད།
- ◇ ཐོན་མིའི་ཕ་ལགས་ཀྱིས་བསླབ་བྱ་གང་བརྒྱབ་ཡོད།
- ◇ ཐོན་མི་དང་ལམ་ཁྲིད་པ་གཅིག་མ་གཏོགས་རྒྱ་གར་དུ་འགྲོ་མ་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་རེད།

གནད་ལགས། མི་སྣ་ངོ་སྤྲོད་གནང་སྐབས་སློབ་མ་རྣམས་ལ་གདམ་བརྗོད་ཐུང་ཐུང་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་བཅུག་ན། སྤྲོ་སྣང་ཆེ་བ་དང་མི་སྣར་རྒྱུས་ལོན་ཐུབ་པར་དགེ་མཚན་ཆེ།

ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་དཀའ་ངལ་ཡོད་ཚད་ལ་གདོང་ལེན་བྱས་ཏེ་མཐར་རྒྱ་གར་དུ་འབྱོར་བ་རེད། ཐོན་མིས་མཁས་པ་ཆེན་པོ་བྲམ་ཟེ་ལི་བྱིན་ཀ་ར་དང་ལྷ་རིག་པའི་སེང་གེ་སོགས་དགེ་རྒན་ལ་བསྟེན་ནས། ལོ་བདུན་ཙམ་རིང་རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གནས་སྣ་ཚོགས་ལ་སྦྱངས་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་མཛད་པ་རེད། དེ་ནས་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་གསར་བཟོ་དང་རིག་གནས་ནང་འདྲེན་སོགས་ཀྱི་ཆེད་བོད་དུ་ཕྱིར་ལོག་པས། ཡུལ་མི་དང་བློན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཕེབས་བསུའི་སྣེ་ལེན་གཟབ་རྒྱས་ཞུས་པ་རེད།

ཐོན་མི་རྒྱལ་པོའི་སྐུ་མདུན་དུ་བཅར་སྐབས། རྒྱལ་པོས་ཁྱེད་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱུང་བའི་གཏམ་བཟང་སྔོན་མ་ནས་བདག་གིས་ཐོས་ཡོད། དེ་རིང་བདེ་ཐང་ངང་འབྱོར་བར་བདག་དགའ་པོ་བྱུང་། ད་བོད་ཡུལ་མུན་པའི་གླིང་དུ་ཤེས་རིག་དར་སྤེལ་ཐུབ་མིན་ནི་བུ་ཕྲུག་ཁྱེད་ལ་ཐུག་ཡོད། སང་ཉིན་ནས་ངས་ཁྱེད་ཀྱི་ས་ནས་ཡི་གེ་སྦྱོང་གི་ཡིན། མ་ཟད་རྒྱལ་ཁབ་ཡོངས་ལ། ཡི་གེ་སྦྱོང་དགོས་པའི་ཁྲིམས་བསྒྲག་གི་ཡིན་གསུངས།

དེ་ནས་བཟུང་ཐོན་མིས། སྐུ་མཁར་མ་རུ་ཞེས་པའི་བཙན་པོའི་སྐུ་མཁར་དུ། རྒྱལ་པོ་ལ་ཡི་གེ་སློབ་ཁྲིད་ཞུས་པ་དང་མཉམ་དུ། དབྱངས་གསལ་སོ་བཞིའི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི། བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་དང་བརྡ་སྤྲོད་ཀྱི་རིག་གནས་སོགས་གསར་རྩོམ་གནང་བ་དང་། དམ་པའི་ཆོས་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་འགོ་བརྩམས་ཏེ། བོད་དེ་རིམ་བཞིན་འཛམ་གླིང་ནང་སྙན་གྲགས་ཆེ་བའི་ཤེས་རིག་གི་བང་མཛོད་ཅིག་ཏུ་གྱུར་བ་རེད།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

- ཐོན་མིས་རྒྱ་གར་ནས་སློབ་སྦྱོང་གང་སྦྱངས་ཡོད།
- རྒྱལ་པོ་སྲོང་བཙན་སྒམ་པོས་དགེ་རྒན་སུ་བསྟེན་ཡོད།
- རྒྱལ་པོས་ཁྲིམས་གང་ཞིག་བསྒྲགས་པ་རེད།
- སྐུ་མཁར་མ་རུ་མཁར་གསར་རྩོམ་གང་ཞིག་བྱས་པ་རེད།

* ཐོན་མི་སམ་བྷོ་ཊས་རྒྱལ་པོ་དང་ཕ་མའི་རེ་བ་བསྒྲུབས་འདུག་གམ།
* ཁྱེད་ཀྱིས་དགེ་རྒན་དང་ཕ་མའི་རེ་བ་ཇི་ལྟར་བསྒྲུབ་ཀྱི་ཡིན་ནམ།

ཁྱེད་རང་གི་དད་མོས་བྱེད་སའི་མི་སྣ་སུ་ཡིན་ནམ། མི་སྣ་དེའི་རི་མོ་འབྲི་བའམ། ཡང་ན་འདྲ་པར་འཚོལ་སྒྲུབ་བྱས་ནས་ཀྱང་སྦྱར་ཤོག་བུའི་སྦྱར་རྫེས། འདྲ་པར་དེ་དག་འོག་འགྲེལ་བརྗོད་ཐུང་ངུ་རེ་འབྲི་དགོས།

རྒན་ལགས། སྙན་གྲགས་ཅན་གྱི་མི་སྣའི་དངོས་བྱུང་གློག་བརྙན་རིགས་སྟོན་གནང་རོགས།

ཆུ། ༩

ཆུ་ནི་ཚེ་སྲོག་གི་གཞི་རྩའི་དགོས་མཁོ་ཞིག་ཡིན། ཆུ་མེད་པར་ང་ཚོ་མི་དང་། སྲོག་ཆགས། རྩི་ཤིང་སོགས་སྐྱེ་དངོས་ཚང་མ་འཚོ་གནས་བྱེད་མི་ཐུབ། ཆུ་ནི་ང་ཚོར་དགོས་མཁོ་ཆེན་པོ་ཡོད། དཔེར་ན། འཐུང་རྒྱུ་དང་། གྱོན་གོས་འཁྲུ་ཆེད། ཁ་ལག་བཟོ་ཆེད་སོགས་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་བེད་སྤྱོད་མང་པོ་གཏོང་གི་ཡོད།

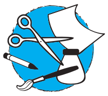
ཁྱེད་རང་གིས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཆུའི་འབྱུང་ཁུངས་གང་ཡིན་ནམ། དེ་དག་གི་མིང་བྲིས།

ང་ཚོར་རྒྱུག་ཆུ་དང་། འཁྱིལ་ཆུ། ཁྲོན་པ། ས་འོག་བཅས་ནས་ཆུ་འབྱུང་གི་ཡོད་ཀྱང་། འབྱུང་ཁུངས་དེ་ཚོ་ཆར་པ་ལ་རག་ལས་པས། ཆར་པ་ནི་ཆུའི་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན།

ཁྱེད་རང་གི་ནང་ལ་ཆུ་སུས་ལེན་གྱི་འདུག གང་ནས་ལེན་གྱི་འདུག ཆུ་དེ་འཐུང་ཆུ་གཙང་མ་ཞིག་རེད་འདུག་གམ།

འཁྱིལ་ཆུ་དང་ཆར་ཆུ་ནི་སྤྱིར་བཏང་གཙང་མ་མིན།
དེ་ཚོའི་ནང་ནད་འབུ་དང་རྫས་རིགས་མང་པོ་ཡོད།
ང་ཚོས་ཆུ་གཙང་མ་བེད་སྤྱོད་བྱ་དགོས།
ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་བརྒྱུད་ནས་ཆུ་གཙང་མ་བཟོ་ཐུབ།
ཆུ་བསྐོལ་བ་དེས་ནད་འབུ་མང་པོ་མེད་པ་བཟོ་ཐུབ།
ང་ཚོས་བཙག་ཆུ་འཐུང་དགོས།

ས་མཐོ་སར་གངས་ཞུ་བའི་ཆུ་དང་། མཚོའུ། རྫིང་བུ་བཅས་ནས་ཆུ་འབྱུང་གི་ཡོད།
ས་དམའ་སར་རྒྱུག་ཆུ་དང་། མཚོའུ། ཁྲོན་པ་བཅས་ནས་ཆུ་འདྲེན་གྱི་ཡོད།



ཆུ་མེད་ན་རྩི་ཤིང་དང་སྲོག་ཆགས་ལ་དཀའ་ངལ་གང་ཞིག་འཕྲད་ཀྱི་རེད་དམ། གྲལ་མཆེས་ཕན་ཚུན་གྲོས་བསྡུར་བྱས་ནས་གཤམ་གྱི་རེའུ་མིག་ནང་བྲིས།

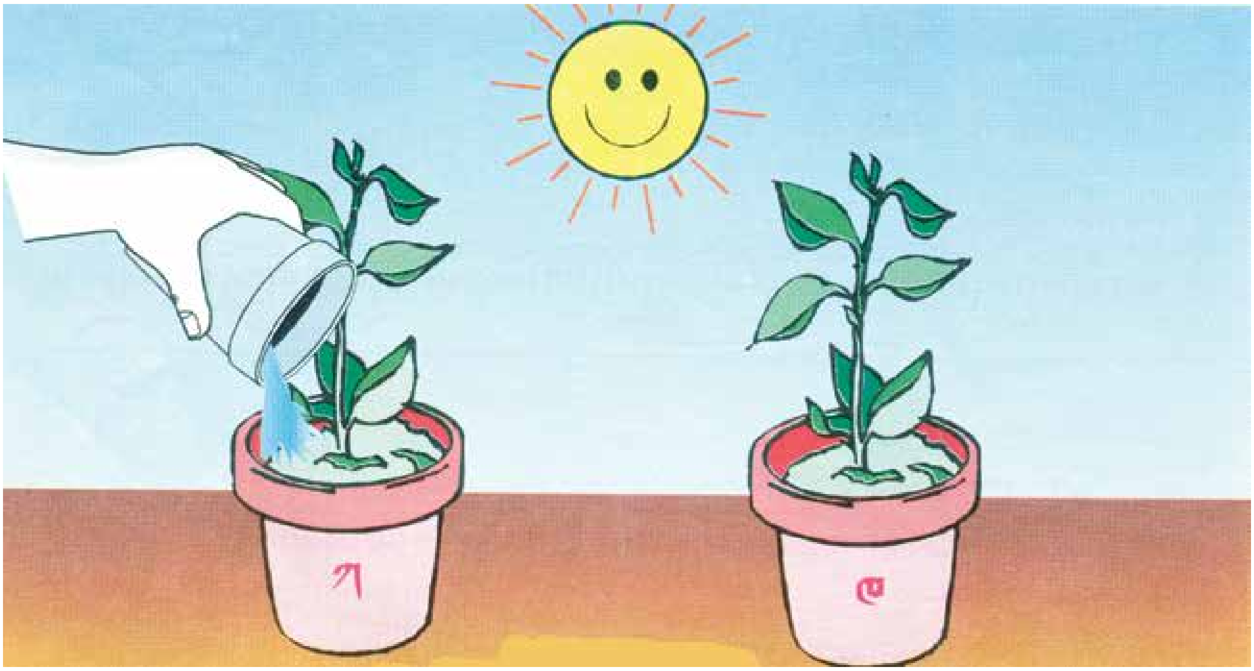
རྩི་ཤིང་ལ་ཆུ་མ་རག་ན།	སྲོག་ཆགས་ལ་ཆུ་མ་རག་ན།

རྩི་ཤིང་དང་སྲོག་ཆགས་ཚང་མར་ཆུ་མང་ཙམ་ཞིག་དགོས་སམ།

ཆུ་ནི་སྐྱེ་ལྡན་རྣམས་འཚོ་གནས་ཐུབ་པར་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་དགོས་མཁོ་གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྲོག་ཆགས་སྤྲལ་པར་ཆུའི་མང་ཉུང་ཇི་ཙམ་དགོས་པ་དེ་རྩངས་པ་ཁ་རལ་ལ་དགོས་ཀྱི་མེད། དེའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་སམ།

བྱེད་སྒོ།

- རྩི་ཤིང་བཏབ་པའི་ཕོག་མ་གཉིས་ལ་ (ཀ) དང་ (ཁ) ཞེས་མིང་བྲིས།
- ཕོག་མ་གཉིས་ཀ་ཉི་མ་ཡོད་སར་ཞོག
- ཕོག་མ་(ཀ)དེར་བདུན་ཕྲག་གཅིག་རིང་ཉིན་ལྟར་ཆུ་བླུགས། ཕོག་མ་གཞན་དེར་ཆུ་མ་བླུགས་པར་ཞོག
- དེ་ནས་སོ་སོའི་དེབ་ནང་ཉིན་ལྟར་ཕོག་མ་གཉིས་པོའི་རྩི་ཤིང་ལ་འགྱུར་བ་གང་མཐོང་བ་རྣམས་ཐོ་བཀོད་ནས་མཐའ་བསྡོམས་རྒྱོབ།



ཁྱེད་ཀྱི་ས་ཁུལ་དུ་ཆུའི་དཀའ་ངལ་མང་ཤོས་ག་དུས་འཕྲད་ཀྱི་འདུག་གམ།

གནམ་གཤིས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཆེན་པོ་ཕྱིན་པས། ཆུའི་རྒྱུན་འཁོར་ལའང་འགྱུར་བ་ཐེབས་ནས། སྔར་ཆར་པ་འབབ་སའི་ས་ཁུལ་ལ་དེང་སང་ཆར་པ་མ་བབས་པར་ཆུ་ཞུང་དྲགས་པའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད། ཡང་ས་ཁུལ་ཁ་ཤས་ལ་སྔར་བྱུང་མྱོང་མེད་པའི་ཆར་ཞོད་ཆེན་པོ་བྱུང་ནས། ཆུ་ལོག་གི་གནོད་འཚེ་ཆེན་པོ་ཐོག་གི་ཡོད། དཔེར་ན། ༢༠༡༥ ལོར་རྒྱ་གར་ལྷོ་ཕྱོགས་ཀེ་ར་ལར་ཆར་པ་ཤུགས་ཆེར་བབས་པའི་རྐྱེན་གྱིས། མི་རྒྱ་གཉིས་ལ་གྲོང་གྱུན་ཆེན་པོ་ཐོག་ཡོད།

གལ་སྲིད་ཆར་པ་མ་བབས་ན།

དགེ།	སྐྱོན།	དོགས།

ཆུ་འཕྲོ་བརླག་གཏོང་བ་མཐོང་མྱོང་ངམ།

ཆུ་ནི་ང་ཚོ་མི་སོགས་སྐྱེ་དངོས་ཚང་མར་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཀྱང་། སའི་གོ་ལའི་ཐོག་མིའི་གྲངས་འབོར་དང་བཟོ་གྲྭའི་འཛུགས་སྐྲུན་ཇེ་མང་དུ་སོང་བའི་རྐྱེན་གྱིས། ཆུའི་དགོས་མཁོ་དང་འབབ་བཙོག་གཉིས་ཀ་མང་དུ་ཕྱིན་ནས། འཐུང་ཆུ་ཉིན་རེ་བཞིན་དཀོན་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།

འཛམ་གླིང་ས་ཁུལ་ཁ་ཤས་སུ་ཆར་པ་མ་བབས་པར་བརྟེན། ཆུ་མི་འདང་བའི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་པས། ང་ཚོས་ཆུ་འཕྲོ་བརླག་གཏོང་མི་རུང་། དུས་རྒྱུན་སྤྱི་དགོང་སོ་དང་གདོང་སོགས་འཁྲུ་སྐབས་ཆུ་ཀ་ལ་ནས་དོན་མེད་ཆུ་གློད་མ་བཞག་པར་འགོག་དགོས། ཆུ་མ་བཀག་པར་གློད་བཞག་ན་སྐར་མ་གཅིག་ནང་ཆུ་ལི་ཏར་ ༧ ཙམ་འཕྲོ་བརླག་འགྲོ་ཡི་ཡོད།

ཆུ་འཕྲོ་བརླག་གཏོང་བའི་རྒྱུ་འབྲས་ས་ཁྲའི་བྱེད་སྒོ་ཞིག་སྤེལ་དང་།

ཆུ་འཕྲོ་བརླག་གཏོང་བ།

རྒྱུ་རྐྱེན།

- ◈ ....
- ◈ ....
- ◈ ....
- ◈ ....
- ◈ ....

འབྲས་བུ།

- ◈ ....
- ◈ ....
- ◈ ....
- ◈ ....
- ◈ ....

ཆུ་གསོག་ཉར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་གང་འདྲ་ཡོད་དམ།

....

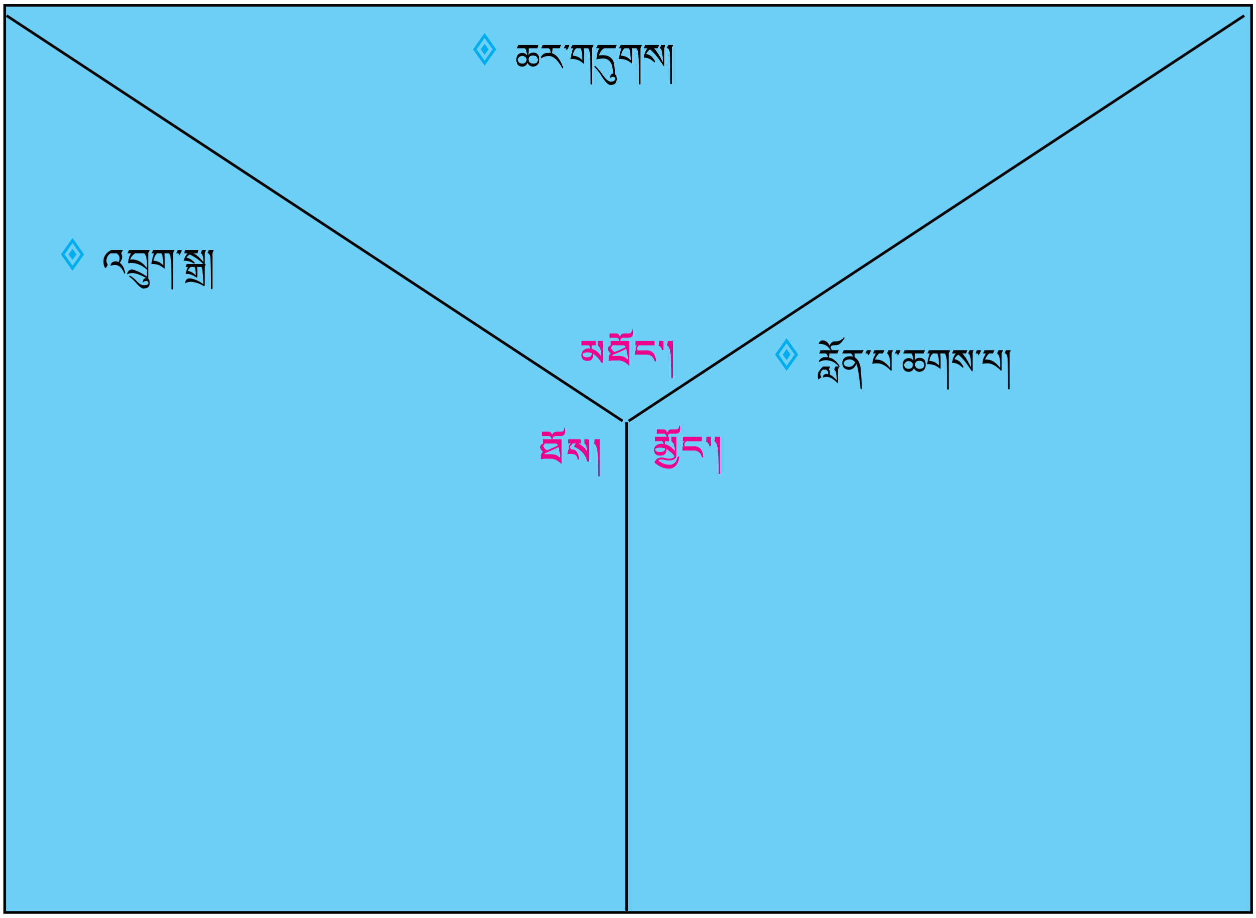
....

....

ཆུ་བསྐྱར་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

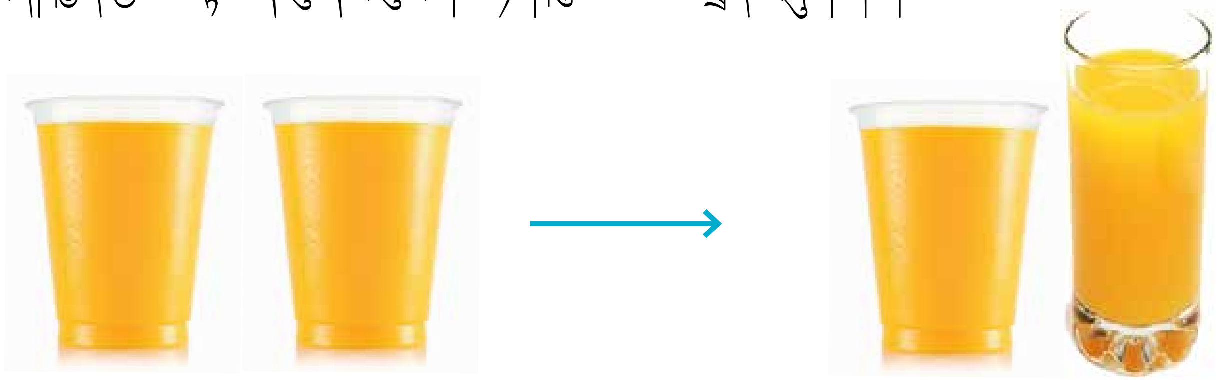
ཆུ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་བརྟེན། དེང་སྐབས་མི་ཚོས་འཕྲུལ་ཆས་དང་། ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་བརྒྱུད་པེད་སྤྱོད་བྱས་ཟིན་པའི་ཆུ་བསྐྱར་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཆར་དུས་སུ་ཁྱེད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གི་རྣམ་པ་ཇི་འདྲ་ཡོད་སྐོར་མཐོང་ཐོས་མྱོང་གསུམ་གྱི་དཔེ་རིས་སྐོང་ཐུབ་པ་འདུག་གམ།



རྒན་ལགས། གོང་གསལ་གྱི་བྱེད་སྒོ་ཁག་སྤེལ་སྐབས། སློབ་མ་རྣམས་སྡེ་ཚན་དུ་བགོས་ནས། གྲོས་བསྡུར་བྱེད་དུ་ཆུག དེ་རྗེས་གྲུང་སྦྱར་རམ་ཤོག་བུའི་ཐོག་དཔེ་རིས་དང་བཅས་ཏེ་འབྲི་འདུག་དགོས། བྱེད་སྒོ་སྤེལ་སྐབས་དུས་ཚོད་ལ་སྟངས་འཛིན་གནང་དགོས།

ཨ་ཕུ་བློ་བཟང་གིས་ཤིང་ཏོག་ཁུ་བ་མང་ཉུང་གཅིག་པ་རེ་འཁྱིག་ཕོར་ནང་བླུགས་ཏེ། བུ་ནོར་བུ་དང་ བུ་མོ་སྒྲོལ་མ་གཉིས་ལ་གནང་། བུ་ནོར་བུས་ཨ་ཕུ་ལ་ཤིང་ཏོག་ཁུ་བ་དེ་ཤེལ་ཕོར་ནང་དགོས་ཟེར་བས། ཨ་ཕུས་འཁྱིག་ཕོར་ནང་ཡོད་པའི་ཤིང་ཏོག་ཁུ་བ་དེ་ཤེལ་ཕོར་ནང་བླུགས་ཏེ་སྤྲད། བུ་མོ་སྒྲོལ་མས་ ནོར་བུའི་ཤེལ་ཕོར་ལ་བལྟས་ནས། ཁོ་ལ་ཤིང་ཏོག་ཁུ་བ་མང་བ་བླུགས་འདུག་ཅེས་སྐྱོག་བྲ་བཤད་པ་ རེད། ཁྱེད་ཀྱིས་བལྟས་ན་བུ་ནོར་བུར་ཤིང་ཏོག་ཁུ་བ་མང་བ་སྤྲད་འདུག་གམ།



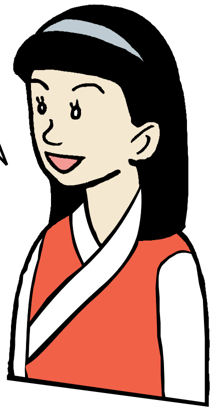
འགྲུལ་བཞུད། ༡༠

འགྲུལ་བཞུད་ནི་ས་གནས་གཅིག་ནས་ས་གནས་གཞན་དུ་བསྐྱོད་པ་ལ་ཟེར། ང་ཚོས་ཉིན་ལྟར་ཕར་ཚུར་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སློབ་ཕྲུག་ཚོས་རང་གི་ཁྱིམ་ནས་སློབ་གྲྭར་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་པ་དང་། མི་རྒན་པ་ཚོས་ལས་ཀ་འདྲ་མིན་ཆེད་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

ཁྱེད་རང་ནང་མི་དང་མཉམ་དུ་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་མྱོང་ཡོད་དམ། འགྲུལ་བཞུད་ཇི་ལྟར་བྱས་སམ། དུས་ཡུན་ཇི་ཙམ་འགོར་སོང་ངམ།

* སློབ་གྲྭའི་ལོ་འཁོར་གུང་གསེང་རིང་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ས་གནས་གང་སར་ཕ་མ་སྤུན་མཆེད་མཉམ་དུ་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འཛིན་གྲྭའི་ནང་སློབ་མ་ཕན་ཚུན་གུང་གསེང་སྐབས་འགྲུལ་བཞུད་ཇི་ལྟར་བྱེད་ཚུལ་ཞོད་རེས་གྱིས།

གུང་གསེང་སྐབས་པ་ལགས་ང་ཚོ་སྤུན་མཆེད་ཐུག་འཕྲད་ཆེད་རྒྱ་གར་ལྷོ་ཕྱོགས་ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན། ཐོག་མར་ང་ཚོས་ཌྷ་རམ་ས་ལ་ནས་རྒྱལ་ས་ལྡི་ལི་བར་སྤྱི་སྤྱོད་སྣུམ་འཁོར་ནང་འགྲུལ་བཞུད་བྱས་པ་དང་། དེ་ནས་མེ་འཁོར་བརྒྱུད་ལྡི་ལི་ནས་ལྷོ་ཕྱོགས་སྦེང་ལོར་བར་ཉིན་གཉིས་རིང་འགྲུལ་བཞུད་བྱས། སྦེང་ལོར་མེ་འཁོར་འབབ་ཚུགས་ནས་སྤྱི་སྤྱོད་སྣུམ་འཁོར་བརྒྱུད་ཆུ་ཚོད་བཞི་ཙམ་འགྲུལ་བཞུད་བྱས་ནས། མཐར་ཨ་ཁུ་ཕུན་ཚོགས་ལགས་ཀྱི་ཁྱིམ་དུ་འབྱོར་ཐུབ་པ་བྱུང་།



གུང་གསེང་སྐབས་ང་དང་ངའི་ནང་མི་རྣམས་བལ་ཡུལ་དུ་སྤོ་ལགས་དང་རྨོ་ལགས་ཐུག་འཕྲད་དང་མཉམ་དུ་ལོ་གསར་གཏོང་བར་བསྐྱོད། ཐོག་མར་མ་སུ་རི་ནས་སྤྱི་སྤྱོད་སྣུམ་འཁོར་ནང་མཚན་གཅིག་རིང་འགྲུལ་བཞུད་བྱས་པས་ལྡི་ལིར་འབྱོར། དེ་ནས་སང་ཉིན་དེར་སླར་ཡང་སྤྱི་སྤྱོད་སྣུམ་འཁོར་ལ་བསྡད་ནས། ཉིན་གཉིས་རིང་འགྲུལ་བཞུད་བྱས་ནས་མཐར་བལ་ཡུལ་དུ་འབྱོར་ཐུབ་པ་བྱུང་།

ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲོ་ལགས་དང་རྫོ་ལགས་སོགས་སྐུ་ན་གཞོན་དུས་ཐག་རིང་པོར་འགྲུལ་བཞུད་གནང་མྱོང་འདུག་གམ། ཁོ་ཚོས་སྐབས་དེ་དུས་འགྲུལ་བཞུད་ཇི་ལྟར་གནང་བའི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་དྲིས་ནས་གཤམ་གྱི་སྟོང་ཆ་སྐོངས།

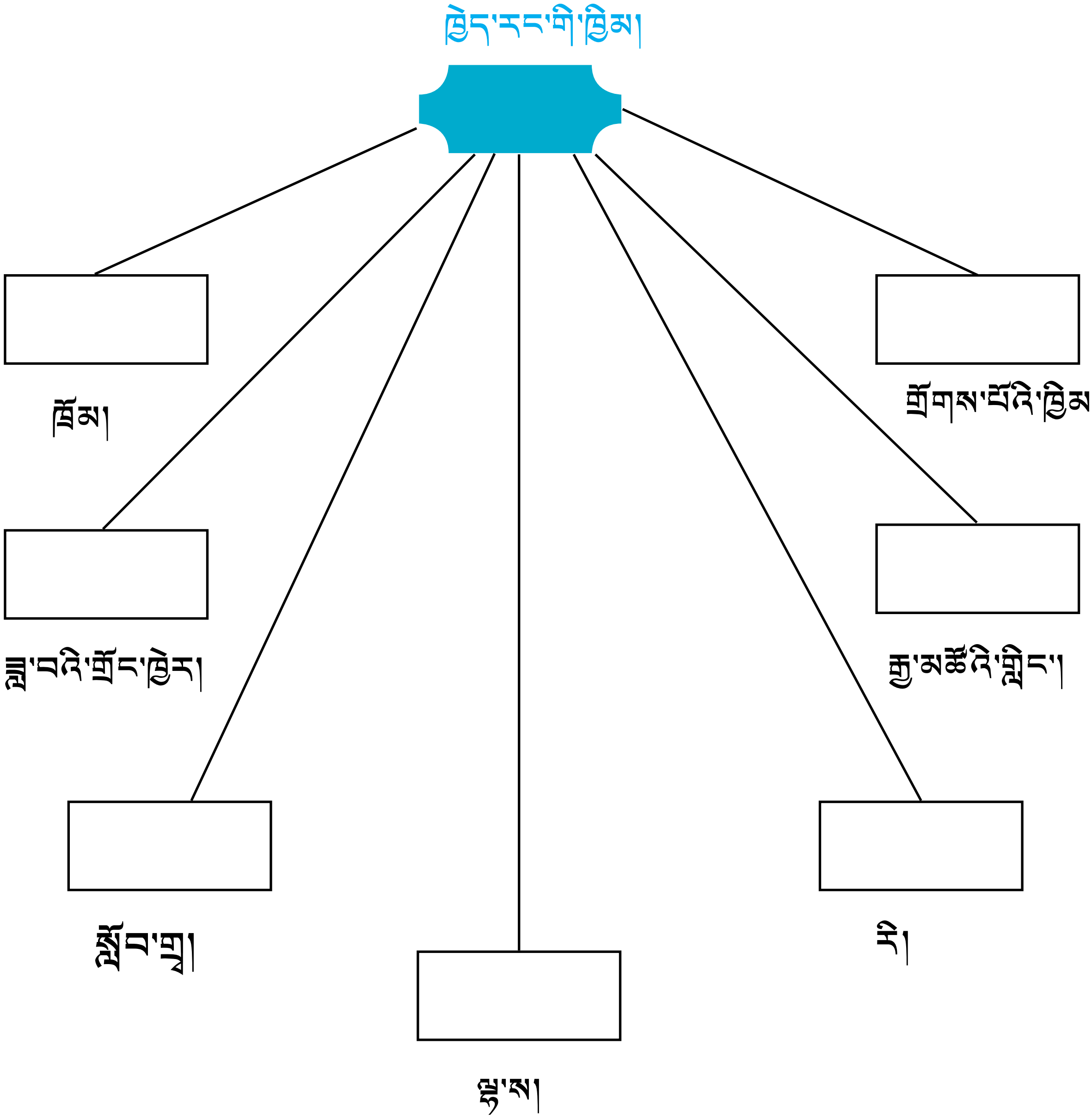
སྐད་ཆ་འདྲི་ཡུལ།	ལན།
༡ སྒྲོ་ལགས།	....
༢ རྫོ་ལགས།	....
༣ ཨ་ཁྲུ་ལགས།	....
༤ དགེ་བཤེས་ལགས།	....
༥	....
༦	....
༧	....
༨	....
༩	....
༡༠	....

ང་ཚོས་དུས་རྒྱུན་སྣུམ་འཁོར་དང་། རྐང་འཁོར། སྣག་སྣག མེ་འཁོར་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ས་ཐོག་ཏུ་
འགྲུལ་བཞུད་མང་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

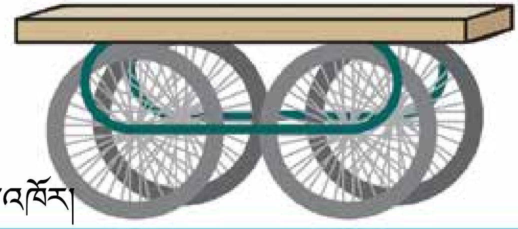
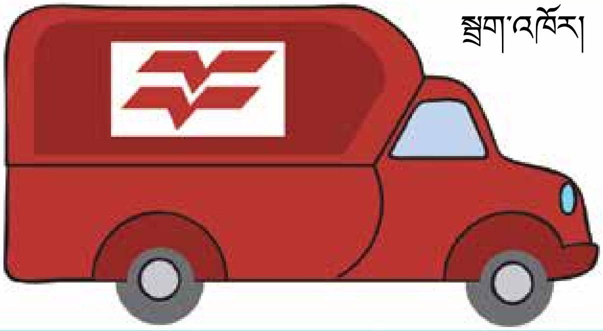
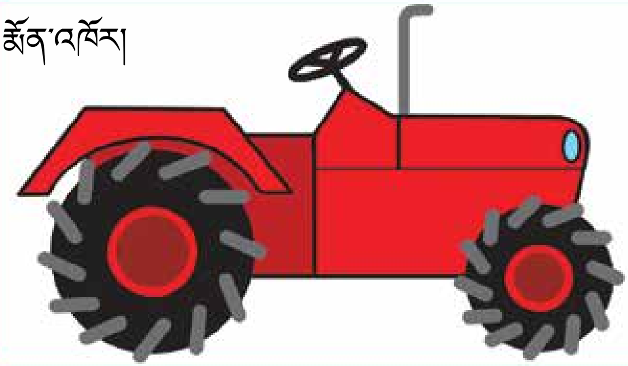
སྐབས་དེ་ལས་ཀའི་ཛ་དྲག་གི་གནས་སྟངས་དང་། དགོས་མཁོ་འདྲ་མིན་ལ་བརྟེན་ནས་གནམ་གྲུར་བསྡད་ནས་མཁའ་དབྱིངས་སུ་འཕྱུལ་བཞུད་བྱས་ཏེ། དུས་ཡུན་ཐུང་ཐུང་ནང་ས་ཐག་རིང་པོར་བསྐྱོད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

ཡང་མི་ཁ་ཤས་གྲུ་གཟིངས་ལ་བསྡད་ནས་མཚོ་ཐོག་ཏུ་འཕྱུལ་བཞུད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

གཤམ་ལ་ཡོད་པའི་ས་གནས་དེ་དག་ལ་ཁྱེད་རང་གི་ཁྱིམ་ནས་འགྲུལ་བཞུད་ཇི་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་ས་གནས་ལ་གཞིགས་ནས་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་སྟངས་གཤམ་གྱི་སྟོང་ཆའི་རེའུ་མིག་ནང་སྐོང་དགོས།



འོག་གི་པར་རིས་ནང་ཡོད་པའི་འཕྲུལ་འཁོར་ཁག་ངོས་བཟུང་ནས། དེ་དག་གང་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་མིན་གཡས་ཕྱོགས་སུ་བྲིས།

འཕྲུལ་འཁོར།	བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཡུལ།
 འགྲོག་འཁོར།	....
 སྦྲག་འཁོར།	....
འཁོར་གསུམ་ལག་འཁོར།	....
 རྨོན་འཁོར།	....

....

....

....

....

འོ་ན་མི་ཚོས་བྱེ་ཐང་དུ་འགྲུལ་བཞུད་གང་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་སམ།

ཁྲིད་ཚོས་ཉིན་ལྟར་ཁྱིམ་ནས་སློབ་གྲྭ་བར་ཕར་ཚུར་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁ་ཤས་རང་གི་ཁྱིམ་ནས་སློབ་གྲྭ་བར་ལམ་ཐག་རིང་པོ་ཡོད་པས་སྤྱི་སྤྱོད་སྣུམ་འཁོར་དང་། རྐང་འཁོར་སོགས་འཕྲུལ་འཁོར་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། ཡང་ཁ་ཤས་ཁྱིམ་ནས་སློབ་གྲྭ་བར་ཉེ་པོ་ཡོད་པས་གོམ་པ་རྒྱག་གི་ཡོད། སློབ་ཕྲུག་མང་ཆེ་བ་ཞོགས་པ་སློབ་གྲྭའི་སྣུམ་འཁོར་གྱིས་ལེན་པར་ཡོང་གི་ཡོད། སློབ་ཕྲུག་ཚང་མར་སོ་སོའི་ཁྱིམ་ནས་སློབ་གྲྭ་བར་ལམ་ཐག་རིང་ཐུང་སྣ་ཚོགས་དང་། ལམ་ཀྱག་ཀྱོག་འདྲ་མིན་བརྒྱུད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པས། སློབ་གྲྭར་འགྲོ་བའི་འགྲུལ་བཞུད་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཡང་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཡོད།

མེ་འཁོར་འབབ་ཚུགས་མཐོང་སྔོང་ངམ། དེར་གང་དང་གང་མཐོང་རྒྱུ་འདུག

མེ་འཁོར་འབབ་ཚུགས་ནི་མེ་འཁོར་དུ་བསྐྱོད་མཁན་རྣམས་ཕར་འགྲོ་ཚུར་འོང་བྱེད་སའི་ས་ཚིགས་ཤིག་ཡིན། དེར་འགྲུལ་པ་རྣམས་སོ་སོའི་ཅ་ལག་འཁྱེར་ནས་ཕར་ཚུར་བྲེལ་འཚུབ་དང་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། ཡང་ཁ་ཤས་སོ་སོའི་མེ་འཁོར་བསྒུགས་ནས་བསྡད་ཡོད། དེ་མིན་གང་དང་གང་འདུག

སློབ་ཡིག་བསྐྱར་བ། ༡༡

སྦྲག་ཁང་བརྒྱུད་ཡི་གེ་བསྐུར་ན་ངའི་གྲོགས་མོར་ཇི་ལྟར་འཕྲོད་ཀྱི་རེད་དམ། གནའ་སྔ་མོར་ཡི་གེ་ཇི་ལྟར་སྐུར་གྱི་ཡོད་དམ།

ང་ནི་ཡི་གེ་ཞིག་ཡིན། མཚོ་མོས་རང་གི་གཅེན་མོ་བསྟན་ཆོས་ལ་ཤོག་བུའི་སྟེང་སྨྱུ་གུས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་ཡིན། མཚོ་མོས་ཤོག་བུའི་ཐོག་ཏུ་ང་བྲིས་ཚར་རྗེས་ཡིག་སྒྲོགས་ནང་བཅུག་སྟེ། གཅེན་མོ་བསྟན་ཆོས་ཀྱི་ཁ་བྱང་བྲིས་པ་དང་། སྦྲག་འཛིན་སྦྱར་ཏེ་ང་སྦྲག་སྒམ་ནང་བླུགས་སོང་། དེ་རྗེས་སྦྲག་པས་ང་དང་རོགས་པ་མང་པོ་མཉམ་དུ་ཁུག་མ་ཞིག་ནང་བླུགས་ཏེ། སྦྲག་ཁང་དུ་ཁྱེར། དེར་འབྱོར་མ་ཐག་ང་ཚོ་ཕྱིར་བཏོན་ཏེ་སྦྲག་ཁང་དོ་དམ་པའི་ལག་ཏུ་སྤྲད། སྦྲག་ཁང་དོ་དམ་པས་ང་བླུགས་སའི་ཡིག་སྒྲོགས་སྟེང་སྦྲག་ཐེལ་བརྒྱབ། སྦྲག་ཐེལ་དེ་ནི་སྤྲེལ་ཀོབ་ལུགས་བསམ་ས་གནས་ཀྱི་ཡིན་ཞིང་། དེའི་མཚམས་ནས་ངའི་འགྲུལ་བཞུད་དངོས་སུ་འགོ་ཚུགས།

ང་སྣར་ཡང་ཡི་གེ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཁུག་མ་ཆེན་པོ་ཞིག་ནང་བླུགས་བྱུང་། ཁུག་མ་དེའི་ནང་ཡོད་པའི་ཡི་གེ་ཚང་མ་ལྷི་ལིར་འགྲོ་མཁན་ཤ་སྟག་རེད་འདུག སྦྲག་ཁང་གི་སྣུམ་འཁོར་དམར་པོས་ང་ཚོ་ཚང་མ་མེ་འཁོར་འབབ་ཚུགས་སུ་བསྐྱལ་བྱུང་། མེ་འཁོར་འབབ་ཚུགས་ནས་ང་ཚོ་ཚང་མ་མེ་འཁོར་བརྒྱུད་ཉིན་ཤས་འགྲུལ་བཞུད་བྱས་ཏེ། མཐར་ལྷི་ལིར་འབྱོར་ཐུབ་ཙམ་བྱུང་། དེར་འབྱོར་མ་ཐག་སྦྲག་ཁང་དོ་དམ་པས་ང་ཚོའི་སྟེང་ཁ་བྱང་གང་བཀོད་པ་བཞིན་དབྱེ་སེལ་བྱས་ནས། མཐའ་མའི་སྦྲག་ཐེལ་བརྒྱབ་སྟེ། ང་མཚོ་མོའི་གཅེན་མོ་བསྟན་ཆོས་ཀྱི་ཁྱིམ་ལ་ཏག་ཏག་བསྐྱལ་བྱུང་།

མཚོ་མོས་ཁོང་གི་གཅེན་མོ་བསྟན་ཚོས་ལ་ཡི་གེ་བྲིས་པ་བཞིན། ཁྱེད་ཚོ་འཛིན་གྲོགས་ནང་ཁུལ་ཡི་གེ་འབྲི་རེས་བྱོས། ཡི་གེ་བྲིས་ཚར་རྗེས་ཡིག་སྐོགས་སྟེང་བསྐུར་ཡུལ་འཛིན་གྲོགས་ཀྱི་མིང་འབྲི་རྒྱུ་མ་བརྗེད་པར་གྱིས།

སློབ་ཕྲུག་ཚང་མས་སོ་སོའི་ཡི་གེ་བྲིས་ཚར་ཡོད་ཤག་རེད། འོན་ཀྱང་ཡི་གེ་དེ་དག་གང་འདྲ་བྱས་ནས་བསྐུར་དགོས་སམ།

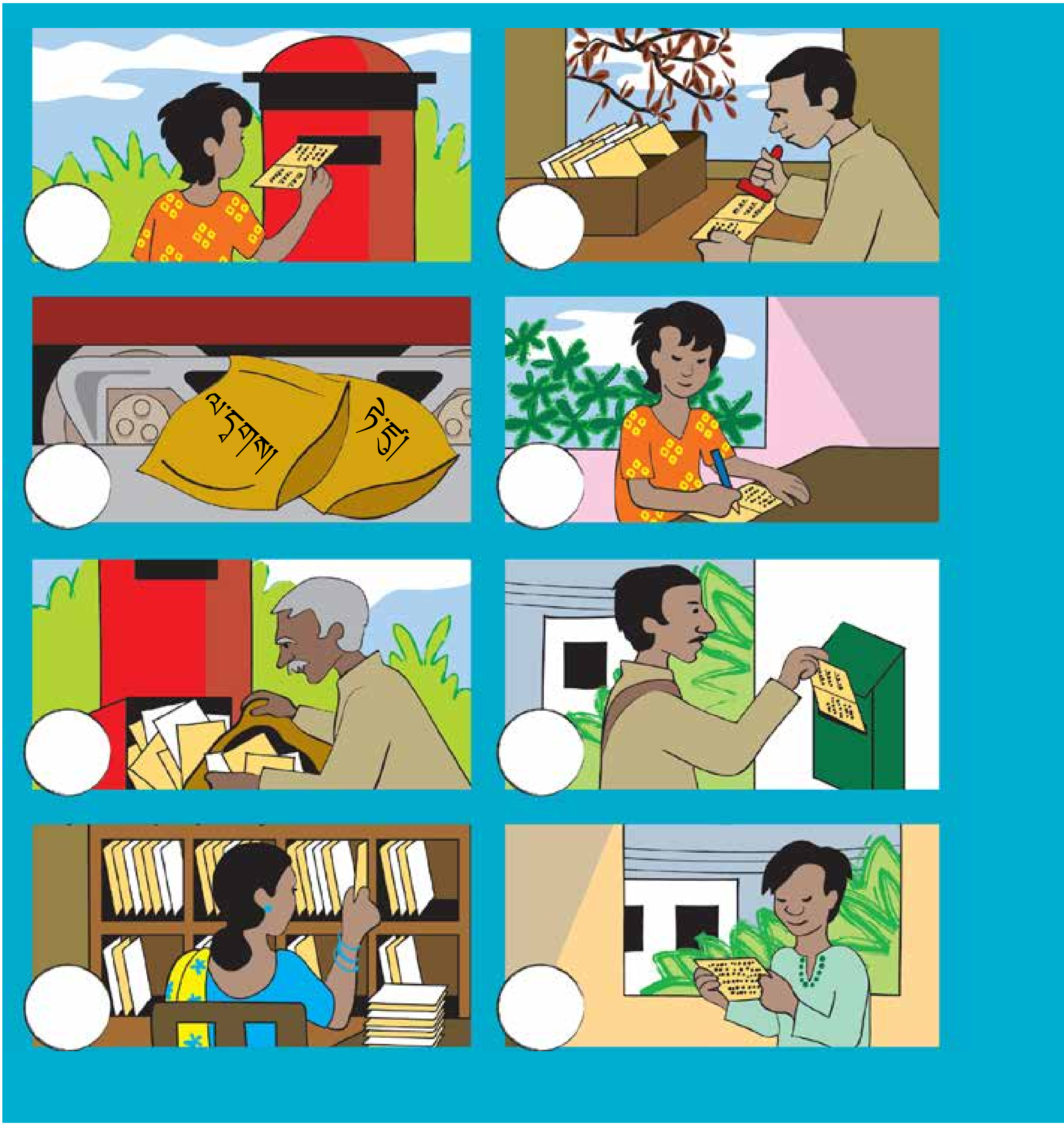
གཤམ་ལ་ང་ཚོས་འཛིན་གྲྭའི་ནང་སྦྲག་སྒམ་ཞིག་བཟོ་བར་བྱ།

- ཐོག་མར་ཤོག་སྒམ་སྟོང་པ་ཞིག་འཁྱེར་ཡོང་དགོས།
- ཤོག་སྒམ་ཐོག་ཚོན་རྩི་དམར་པོ་བྱུག་པའམ་ཡང་ན། ཤོག་བུ་དམར་པོ་ཞིག་གིས་ཤོག་སྒམ་དེའི་ངོས་ཡོངས་སུ་བཏུམ་དགོས།
- ཤོག་སྒམ་དེ་ལ་ཡི་གེ་ཤོང་ཙམ་གྱི་ཨི་ཁུང་ནར་མོ་ཞིག་བརྟོལ།
- ཁྱེད་ཀྱིས་འཛིན་གྲོགས་ལ་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་དེ་སྦྲག་སྒམ་ནང་ལྡུགས། འཛིན་གྲོགས་གཞན་ནས་ཁྱེད་ལ་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་དེ་འབྱོར་རྒྱུར་བསྒུགས་ནས་སྡོད།
- སློབ་ཕྲུག་གཅིག་གིས་སྦྲག་པ་བྱས་ཏེ། སྦྲག་སྒམ་ནང་ཡོད་པའི་ཡི་གེ་རྣམས་ཁ་བྱང་གཞིར་བཟུང་སློབ་ཕྲུག་སོ་སོར་སྤྲོད་དགོས།

ཁྱེད་ལ་འཛིན་གྲོགས་གཞན་གྱིས་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་དེ་ཀློག་སྐབས་ཚོར་སྣང་གང་འདྲ་བྱུང་ངམ། འཛིན་གྲོགས་ཕན་ཚུན་སྒྲུག་གྲོགས་བཟོས་ཏེ། འཛིན་གྲྭའི་སྦྲག་སྒམ་བེད་སྤྱད་ནས་ཕན་ཚུན་ཡི་གེ་གང་མང་བསྐུར་རེས་བྱོས།

རྒན་ལགས། འཛིན་གྲྭའི་སློབ་མ་གཉིས་རེ་ཕན་ཚུན་སྒྲུག་གྲོགས་སྒྲིག་རོགས་བྱས་ཏེ། ཡི་གེ་འབྲི་རྒྱུའི་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།

གཤམ་གྱི་པར་རིས་ཁག་ནི་ཡི་གེ་ཞིག་གི་འགྲུལ་བཞུད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཡིན། འོན་ཀྱང་བརྒྱུད་རིམ་རྣམས་གོ་རིམ་བཞིན་མེད་པས། ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་དག་གོ་རིམ་བཞིན་ཨང་གྲངས་འགོད་དགོས།



ཁྱེད་ཀྱིས་འཛིན་གྲོགས་མིན་པའི་རང་གི་སྤུན་མཆེད་ཚོར་ཡི་གེ་བྲིས་ནས་བསྐུར་བ་བཞིན། ཁྱེད་ལའང་ཁྱེད་ཀྱི་གྲོགས་མོ་དང་། ཐག་རིང་གི་སྤུན་མཆེད་ཚོའི་ཡི་གེ་འགྱོར་ཡོད་ངེས་རེད། ཁྱེད་ལ་འགྱོར་བའི་ཡི་གེ་དེ་དག་འཛིན་གྲྭར་འཁྱེར་ཡོང་སྟེ། སློབ་གྲོགས་ཀྱི་ཡི་གེ་དང་ཡི་གེ་གཞན་དག་དབར་བསྡུར་དང་།

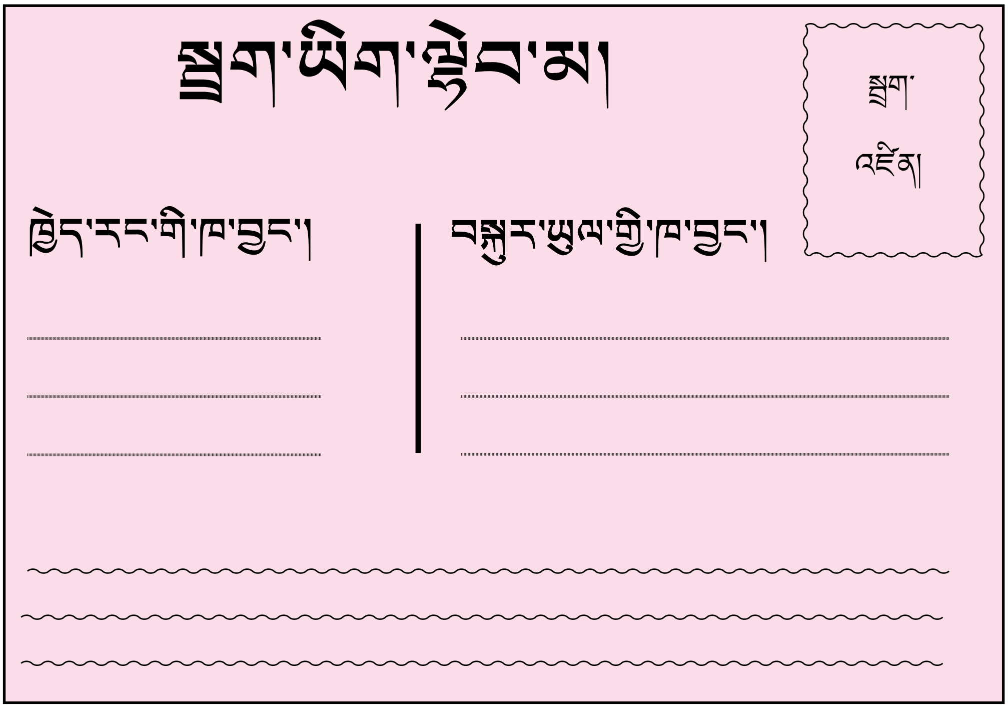
- ཡི་གེ་དེ་དག་དབར་ཁྱད་པར་གང་འདུག་གམ།
- ཡི་གེ་གང་དང་གང་ལ་སྤྲག་འཛིན་སྦྱར་འདུག
- སྤྲག་འཛིན་ཚང་མ་གཅིག་མཚུངས་རེད་འདུག་གམ།
- ཡིག་སྐོགས་ཐོག་སྤྲག་ཁང་གི་སྤྲག་རྟགས་བཀོད་འདུག་གམ།
- གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་ཐག་རིང་ནས་སྤྲག་ཡིག་འགྱོར་གྱི་མེད་ན། འབྲེལ་ལམ་གང་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༣༠ ནང་བལ་ཡུལ་ནས་བོད་ལ་བསྐུར་བའི་ཡི་གེ

ཁྱེད་ཀྱིས་སྨྲུག་འཛིན་འདྲ་མིན་གང་མང་བསགས་ཏེ། གཉམ་གྱི་སྟོང་ཚའི་རེའུ་མིག་ནང་སྦྱོར་དགོས།

◈ ཁྱེད་ཀྱིས་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་དེ་དག་གཞན་ལ་ཇི་ལྟར་འགྲོར་ཐུབ་བམ། དེ་ནི་ཁྱེད་ཀྱིས་ཡིག་སྐོགས་སྙེང་ཡི་གེ་སྐྱུར་མཁན་དང་བསྐྱུར་ཡུལ་གྱི་ཁ་བྱང་གསལ་པོར་བཀོད་པས་འགྲོར་ཐུབ་པ་ཡིན།

གཤམ་ལ་ཡོད་པའི་སྦྲག་ཡིག་ལྷེབ་མའི་སྟེང་ཁྱེད་རང་གི་ཁ་བྱང་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་བྲིས།



ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་གསལ་བཞིན་བུ་མོ་མཚོ་མོས་ཁོང་གི་གཅེན་མོ་བསྟན་ཆོས་ལ་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་དེ་མེ་འཁོར་བརྒྱུད་བསྐུར་ཡོད། འོན་ཀྱང་མེ་འཁོར་མེད་པའི་ས་ཐག་རིང་པོར་ཡི་གེ་ཇི་ལྟར་བསྐུར་དགོས་སམ།

སློབ་ཕྲུག་ཚོས་སློབ་གྲྭའི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་པའི་སྦྲག་ཁང་ལ་ལྟ་སྐོར་དུ་ཕྱིན་ནས། སྦྲག་ཁང་ལ་ཡི་གེ་ཇི་ལྟར་འབྱོར་མིན་དང་། སྦྲག་ཁང་ནས་ས་གནས་གཞན་ལ་ཡི་གེ་ཇི་ལྟར་བསྐུར་མིན་ཐོག་ལྟ་ཞིབ་བྱོས། དེ་བཞིན་སྦྲག་ཁང་ནང་ལས་བྱེད་ཚོས་ཕྲུག་ལས་གཞན་ག་རེ་གནང་གི་འདུག་གམ།

ཀན་ལགས། སློབ་གྲྭའི་ཉེ་འཁོར་ལ་སྦྲག་ཁང་ཡོད་ན་སློབ་མ་རྣམས་སྦྲག་ཁང་ལ་ལྟ་ཞིབ་ཆེད་འཁྲིད་ནས་ངོ་སྤྲོད་གནང་རོགས།

གནམ་གྱི་དཔེ་རིས་ནང་མགོན་པོ་སླབས་དང་གཡུང་དྲུང་མཚོ་གཉིས་ག་རེའི་སྐོར་སྐད་ཆ་ཤོད་ཀྱི་འདུག

ཁྱེད་ཀྱིས་ཁ་པར་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

....

◇ ཁ་པར་སུ་ལ་གཏོང་གི་ཡོད།

....

◇ ཁྱེད་ཀྱིས་ཐག་རིང་ལ་ཡོད་པའི་གྲོགས་པོ་དང་སྤུན་མཆེད་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པར་ཡི་གེ་བསྐུར་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཡང་ན་ཁ་པར་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་གཉིས་གང་ལ་དགའ་མོས་ཆེ་བ་ཡོད།

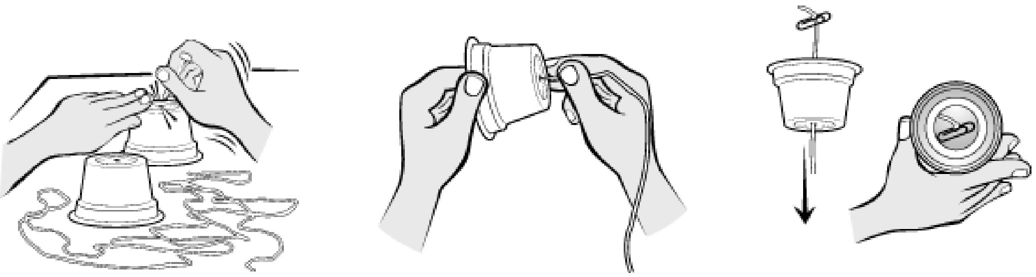
....

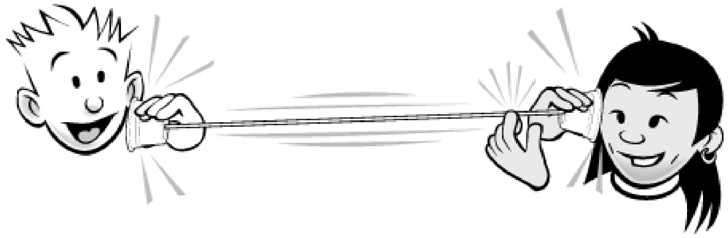
ཁ་པར་ལ་གཟུགས་དབྱིབས་དང་། བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཕྱོགས་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པས། ཁྱེད་ཀྱིས་མཐོང་མྱོང་ཡོད་པའི་ཁ་པར་གཉིས་ཀྱི་རི་མོ་འབྲི་བའམ། ཡང་ན་པར་རིས་སྦྱོར་དང་།

ཁྱེད་ཀྱིས་རྩེད་ཆས་ཁ་པར་བཟོ་ཐུབ་བམ།

- རྩེད་ཆས་ཁ་པར་དེ་བཟོ་ཆེད་ཁྱེད་ལ་སྐུད་པ་རིང་པོ་གཅིག་དང་། འཁྱིག་ཕོར་གཉིས་དགོས། ཐོག་མར་འཁྱིག་ཕོར་གཉིས་ཀྱི་མཐིལ་ལ་སྐུད་པ་ཤོང་ཙམ་གྱི་ཨི་ཁུང་རེ་བརྟོལ་དགོས།
- སྐུད་པ་རིང་པོ་དེའི་སྣེ་གཉིས་པོ་འཁྱིག་ཕོར་རེ་རེའི་ཨི་ཁུང་ནང་དུ་བཙུག་སྟེ། འཁྱིག་ཕོར་ནང་ངོས་སུ་སྐུད་པའི་སྣེ་མོ་ནས་མདུད་པ་བརྒྱབ་སྟེ་ཕྱིར་མ་འབུད་པ་བྱ་དགོས།
- སྐུད་པས་མཐུད་པའི་འཁྱིག་ཕོར་གཉིས་བར་ཐག་རིང་པོར་འཐེན་དགོས།
- སློབ་ཕྲུག་རེ་རེས་འཁྱིག་ཕོར་རེ་རེ་བཟུང་ནས་སྐུད་པའི་རིང་ཐུང་བཞིན་བསྡད་ནས། སློབ་ཕྲུག་གཅིག་གིས་འཁྱིག་ཕོར་བརྒྱུད་སྐད་ཆ་གང་བཤད་པ་དེ། སློབ་ཕྲུག་གཞན་དེས་ཨམ་ཅོག་ལ་འཁྱིག་ཕོར་གཏུག་ནས་ཡག་པོ་ཉན་ན། སྐད་ཆ་ཚང་མ་གསལ་པོར་གོ་ཐུབ།

རྩེད་ཚས་ཁ་པར།





* ང་ཚོ་ཚང་མས་གཞན་ལ་ཡི་གེ་བྲིས་ནས་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། ཁ་པར་བརྒྱུད་ནས་ཀྱང་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཁ་པར་དང་ཡི་གེ་གཉིས་ཀྱི་མཚུངས་པ་དང་། མི་མཚུངས་པའི་ཆ་གང་ཡོད་ངོས་འཛིན་གྱིས་གཤམ་གསལ་ལྟར་བྱ་ཆ་འགྲིག་གི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ།

མི་མཚུངས་པ།	ཡི་གེ།	མཚུངས་པ།	ཁ་པར།	མི་མཚུངས་པ།
....		....		....
....		....		....
....		....		....
....		....		....
....		....		....

* ཐག་རིང་གི་མི་ལ་ཁ་པར་གཏོང་རྒྱུ་དང་། ཡི་གེ་འབྲི་རྒྱུ་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་མཐུད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གཞན་ག་རེ་ཡོད།

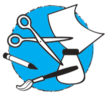
ད་ཚོའི་བྱ་བགུལ། ༡༡

དུས་རྒྱུན་བཞིན་ཕུན་ཚོགས་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཇ་ཁང་མདུན་དུ་སླེབས། ད་རེས་ཁོང་གིས་གྲོང་གསེབ་ནས་ཕེབས་པའི་སྤུན་མཆེད་ཨ་ཇོ་པ་སངས་ལགས་ཀྱང་མཉམ་དུ་འཁྲིད་ཡོད། ཇ་ཁང་དུ་འགྲོ་མ་ཐག་ཇ་ཁང་གི་ལས་མིས་ཁོང་གཉིས་ལ་ཇ་བཀྱགས་ཏེ། ཕུན་ཚོགས་ལ་དེ་རིང་གི་ཚགས་པར་སྤྲད། ཨ་ཇོ་པ་

སངས་ཀྱིས་ཕུན་ཚོགས་ལ་ཁྱེད་རང་ཉིན་ལྟར་དེ་འདྲ་བྱས་ནས་བསྡད་ན། ཉི་མ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་འཕྱོལ་གྱི་འདུག་གམ་ཞེས་དྲིས་པས། ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་ཨ་ཇོ། དེ་འདྲ་མ་ཟེར། དུས་ཚོད་གང་འདྲ་ཕྱིན་

མིན་ཤེས་ཀྱི་མ་རེད། ཕྲུ་གུ་དེ་ཚོར་ལྟོས་དང་། ཉིན་ལྟར་སློབ་གྲྭར་རྗེས་ལུས་མ་ཐེབས་པའི་ཆེད་དུ་རྒྱུགས་ཤར་སྒྲོད་ནས་ཡོང་གི་རེད། དེ་རིང་ཡང་ཁོ་ཚོ་རྒྱུགས་ནས་ཡོང་གི་མི་འདུག་གམ། དེ་རིང་རྐན་ལགས་ཀྱང་བྲེལ་འཚུབ་དང་ཐེབས་པས། བསིལ་ལྷམ་ཆད་དེ་འཆམ་པར་འགྲོ་བཞིན་འདུག དེ་ཡག་པོ་བྱུང་། ཞོགས་པ་སྔ་པོ་ནས་ལྷམ་བཟོ་བ་སྐལ་བཟང་ལ་འགོ་ཚོང་ཐོག་གི་རེད།

ལྟོས་དང་སྒྲོལ་མས་མེ་ཏོག་སི་ར་གང་འཚོང་རྒྱུར་ཁྱེར་འདུག   སྨུག་ཁང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ཨ་ཅག་ལགས་དེས་ཉིན་ལྟར་མེ་ཏོག་རེ་ཉོས་ནས་འཁྱེར་འགྲོ་ཡི་རེད། ཡང་ཨར་ལས་འགོ་ཚུགས་པ་འདྲ། ལས་མི་ཚོས་བྲེལ་འཚུབ་ངང་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་འདུག   ཕ་གིར་ལྟོས་དང་།   སྐྱེལ་འདྲེན་སྣུམ་འཁོར་གྱིས་ཅ་དངོས་འོར་འདྲེན་བྱེད་བཞིན་འདུག   དེའི་འཁྲིས་ལ་ཨེམ་ཆི་ལགས་དང་།   སྨན་ཞབས་གཉིས་དུས་གཅིག་ཏུ་སྨན་ཁང་ནང་འཛུལ་བཞིན་འདུག   ལྟོས་དང་།   སློ་བཟང་གིས་འཁྱོག་འཁོར་ནང་ཤིང་ཏོག་འཁྱེར་ནས་ཡོང་གི་འདུག   དེང་སང་ཕོས་བུ་མོ་མཚོ་མོ་མཉམ་དུ་འཁྲིད་ནས།   ཕྱོགས་གང་སར་ཤིང་ཏོག་སྐྱེལ་བར་འགྲོ་ཡི་འདུག   ཤིང་སྡོང་འོག་གི་སྐྲ་བཞར་བ་བཀྲ་ཤིས་ལ་ལྟོས་དང་།   དེ་རིང་སྐྲ་བཞར་དགོས་མཁན་མེད་པ་འདྲ།   གཞུང་ལམ་དཀྱིལ་ལ་ལྟོས་དང་།   འཁྲིམ་འཁྲུལ་དོ་དམ་པ་བསོད་ནམས་ལགས་ཤུ་སྦྲ་སྒྲོག་བཞིན། འཁྲིམ་འཁྲུལ་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ལབ། དེ་ནས་ཕོ་གཉིས་ཀྱིས་ཇ་བཏུངས་ནས། ཇ་རིན་སྤྲད་དེ་ནང་ལ་ལོག་པ་རེད།



གོང་གི་པར་རིས་ལ་ཡག་པོ་བལྟས་ནས་མི་ཚོས་ལས་ཀ་འདྲ་མིན་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རྣམས་གཤམ་ལ་ཐོ་འགོད་བྱོས།

༡.. ༢..

༣.. ༤..

༥.. ༦..

༧.. ༨..

གཤམ་གྱི་ཐོ་གཞུང་ལ་བལྟས་ནས།   སློབ་ཚན་འདིའི་པར་རིས་ནང་ཡོད་པའི་ཁང་པ་རྣམས་ལ་ཚོན་དམར་པོས་སྒོར་རྟགས་རྒྱོབ།   དེ་ནས་པར་རིས་ནང་མེད་ཀྱང་ཁྱེད་རང་གི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་པའི་ཁང་པ་རྣམས་ལ་ཚོན་ལྗང་ཁུས་རྟགས་རྒྱག་དགོས།

སྦྲག་ཁང་།　　སྨན་ཁང་།　　དགོན་པ།　　གློག་བརྙན་ཁང་།

སྤྱི་སྤྱོད་གསང་སྤྱོད།　　སློབ་གྲྭ།　　མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།　　མི་འཁོར་འབབ་ཚུགས།

ལས་ཁུངས།　　ཁྲིམས་ཁང་།　　དཔེ་མཛོད་ཁང་།　　ཉེན་རྟོག་ལས་ཁུངས།

ལྷ་ཁང་།　　མགྲོན་ཁང་།　　རྡོ་སྣུམ་ས་ཚིགས།　　བུ་བཙོལ་ཁང་།

སྨྱུན་གཟིགས་ཁང་།　　སྣུམ་འཁོར་འབབ་ཚུགས།　　དངུལ་ཁང་།　　ཚོང་ཁང་།

ཁྱེད་ཀྱི་གྲོང་མི་ཚོས་ཕྱག་ལས་ག་རེ་གནང་གི་འདུག་གམ།　　དོ་སྣང་བྱས་ནས་ཕྱག་ལས་གང་གནང་གི་ཡོད་པ་ཐོ་འགོད་བྱས་ཏེ། ལས་གནས་ཀྱི་མིང་གཡས་ཕྱོགས་སུ་འབྲི་དགོས།

ལས་ཀ།	ལས་གནས་ཀྱི་མིང་།
དཔེར་ན། སློབ་གྲྭའི་ཁ་ལག་བཟོ་བ།	མ་བྱུན།

ཁྱེད་ཀྱིས་མཐོང་གསལ་བཞིན་ཨར་ལས་བྱེད་སར་མི་མང་པོས་མཉམ་རུབ་ཐོག་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནང་བཞིན་ང་ཚོའི་སློབ་གྲྭ་དེ་ཡང་མི་མང་པོས་ཚོགས་པའི་ལས་ཀ་བྱེད་སའི་གནས་ཞིག་ཡིན་པས། སློབ་གྲྭའི་ནང་ལས་ཀ་གང་དང་གང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རྣམས་ཐོ་འགོད་གྱིས།

....

....

....

གཤམ་གྱི་པར་རིས་ནང་གི་ཕྲུ་གུ་ཚོས་ནང་གི་ལས་ཀ་གང་དང་གང་བྱེད་ཀྱི་འདུག ཁྱེད་ཀྱིས་ལས་ཀ་དེ་ཚོ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་དམ།

....

....

བུ་མོ་སྒྲོལ་དཀར་ཡང་སློབ་གྲྭར་འགྲོ་མི་ཐུབ་མཁན་གྱི་ཕྲུ་གུ་ཞིག་ཡིན། གཤམ་ལ་ང་ཚོས་མོའི་སྐོར་ལ་ཀློག་ཀློག་ཀྲུས་ལོན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

བུ་མོ་སྒྲོལ་དཀར་ནི་ནང་གི་ཕྲུ་གུ་རྒན་ཤོས་དེ་ཡིན་ཞིང་། མོའི་པ་ལགས་ཚལ་འཚོང་མཁན་ཡིན་པས། ཉིན་ལྟར་ཞོགས་པ་སྔ་པོ་ནས་ཁྲོམ་ལ་ཚལ་ཚོང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། མོའི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱང་ཞོགས་པ་སྔ་པོ་ནས་མི་གཞན་གྱི་ཁྱིམ་དུ་སྡོད་ཚས་བཀྲུ་བར་འགྲོ་ཡི་ཡོད། དེར་བརྟེན་བུ་མོ་སྒྲོལ་དཀར་གྱིས་ཞོགས་པ་སྔ་པོ་ལངས་ནས་རང་གི་གཅུང་པོ་དང་གཅུང་མོ་ཚོར་ཁ་ལག་བཟོས་ཤིང་། ཐབ་ཚང་གི་སྡོད་ཚས་རྣམས་བཀྲུས་པ་མ་ཟད། ཁྱིམ་གྱི་ཕྱི་ནང་ཚང་མར་གད་ཕྱིས་ལེགས་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྒྲོལ་དཀར་ལས་ཀ་བྱེད་སྐབས་ རླུང་འཕྲིན་ཉན་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད། རླུང་འཕྲིན་ནང་གི་གསར་འགྱུར་དང་གནས་ཚུལ་འདྲ་མིན་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མོས་ཁྱིམ་གྱི་ལས་ཀ་ཚང་མ་བྱས་ཟིན་རྗེས། གཅུང་པོ་པ་ལགས་སར་བསྐྱལ་ནས། གཅུང་མོ་གཉིས་སློབ་གྲྭར་སྐྱེལ་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། དེ་ནས་མོས་ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་ལས་ཀར་རོགས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཉིན་རྒྱབ་ཏུ་གཅུང་མོ་གཉིས་ལེན་པར་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ཕྱི་དྲོ་མོས་སྤུན་ཚང་རྣམས་ཁྲིད་ནས་ཕྲུ་གུ་གཞན་དང་མཉམ་དུ་རྩེད་མོ་རྩེ་འདུག་གི་ཡོད། ཨ་མ་ལགས་ཁྱིམ་དུ་ཕྱི་པོ་མ་གཏོགས་ཕེབས་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པས། སྒྲོལ་དཀར་གྱིས་དགོང་ཟས་བཟོ་ཡི་ཡོད། པ་ལགས་ཀྱང་མཚན་མོ་ཕྱི་པོ་མ་གཏོགས་ཁྱིམ་ལ་ཕེབས་ཐུབ་ཀྱི་མེད། དགོང་ཟས་ཚར་རྗེས་སྒྲོལ་དཀར་ཉལ་ཁྲིའི་ཐོག་རང་གི་གཅུང་མོ་ཚོའི་དཔེ་དེབ་ཀློག་ནས་སྡོད་ཀྱི་ཡོད། སྒྲོལ་དཀར་ནི་དེ་སྔ་འཛིན་རིམ་གསུམ་པ་བར་སློབ་གྲྭར་འགྲོ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་ཡང་། མོའི་གཅུང་པོ་སྐྱེས་པ་ནས་བཟུང་སློབ་གྲྭ་ནས་ཕྱིར་འཐེན་བྱས་ཏེ། གཅུང་

པོར་ལྔ་སྐྱོང་བྱས་ནས་སྟོད་དགོས་བྱུང་། འོན་ཀྱང་མོས་དུས་ཚོད་ནམ་བྱུང་ལ་དཔེ་དེབ་ཡང་ཡང་ཀློག་གི་ཡོད་པས། དེབ་བཀླགས་ནས་ཕོ་མོར་ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་ངལ་གསོ་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།

བུ་མོ་སྒྲོལ་དཀར་གྱིས་ནང་གི་ལས་ཀ་གང་བྱེད་པ་རྣམས་བྲིས།

....

....

....

* ཁྱེད་རང་གིས་ཀྱང་ནང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ། གལ་སྲིད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན། གང་དང་གང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རྣམས་གཤམ་ལ་བྲིས།

....

....

....

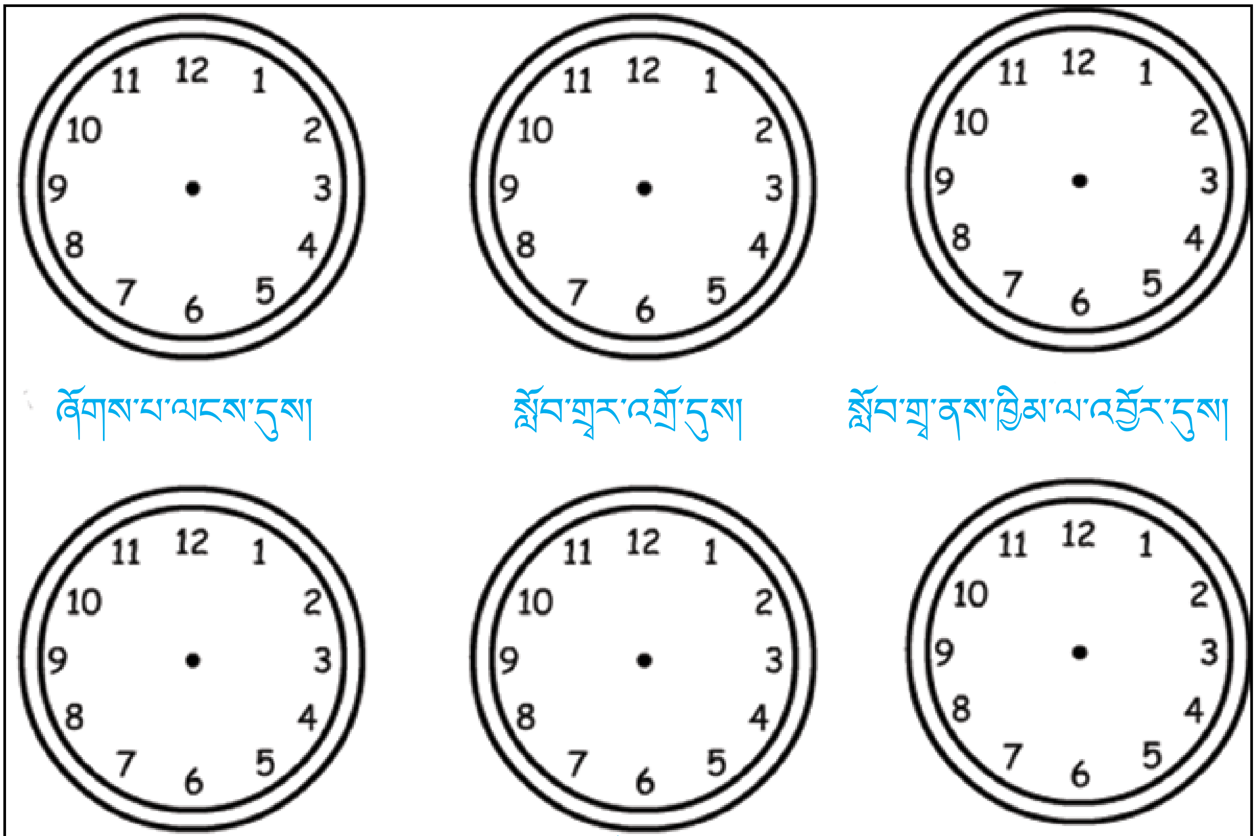
* ཁྱེད་ཀྱིས་ནང་གི་ལས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ལས་ཀ་གཞན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ། གལ་སྲིད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན། ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་གཤམ་ལ་བྲིས།

....

....

....

གཉམ་གྱི་དཔེ་རིས་ནང་བཀོད་པ་རྣམས་ཉིན་གཅིག་གི་བྱེད་སྒོ་རྣམས་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཉིན་རེའི་བྱེད་སྒོ་རྣམས་ཆུ་ཚོད་ཀྱི་དཔེ་རིས་ནང་བཟ་བྲིས་ཏེ་སྟོན།



ཞོགས་པ་ལངས་དུས། སློབ་གྲྭར་འགྲོ་དུས། སློབ་གྲྭ་ནས་ཁྱིམ་ལ་འཁོར་དུས།

རྩེད་མོ་རྩེ་བར་འགྲོ་དུས། ནང་སྦྱོང་བྱེད་དུས། ཉལ་དུས།

ཁྱེད་རང་གི་ནང་མི་ཚོས་ལས་ཀ་གང་དང་གང་བྱེད་པ་བར་སྟོང་ནང་བྲིས།

ནང་མི། ལས་ཀ།

....

....

....

ཁྱེད་རང་གི་ནང་མི་སུས་ལས་ཀ་གང་བྱས་ནས་དངུལ་གསོག་གི་ཡོད་དམ།

ནང་མི།	ལས་ཀ།
....	....
....	....
....	....

ཁྱེད་ཀྱི་སྤོ་ལགས་དང་། རྨོ་ལགས་རྣམ་གཉིས་གཞོན་དུས་ཕྱག་ལས་ག་རེ་གནང་མིན་བཀའ་འདྲི་ཞུས་ནས་ཐོ་འགོད་བྱོས།

....	....
....	....
....	....

མཚོ་མོས་རང་གི་རྨོ་ལགས་ལ་ཁོང་ཆུང་དུས་ལས་ཀ་ག་རེ་བྱས་མིན་སྐད་ཆ་དྲིས་པས། རྨོ་ལགས་ཀྱིས་ངས་ཆུང་དུས་ཕ་མར་རོགས་པ་བྱས་ནས། མེ་ཤིང་སྒྲུག་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་། བ་ཕྱུགས་ཀྱི་ལྕི་བ་སྒོར་སྒོར་བཟོས་ཏེ། ཁང་པའི་གྱང་ངོས་སུ་སྦྱོར་རོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེང་སྐབས་ཁྱེད་ཚོས་དེ་འདྲ་བྱེད་མི་དགོས་པར། མཐུན་རྐྱེན་ཡག་ཏུ་ཕྱིན་ཡོད་སྟབས། ཁང་པའི་ནང་ཡར་ཐོན་ཅན་གྱི་ཐབ་འདྲ་མིན་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བྱས་ཙང་མེ་ཤིང་དང་ལྕི་བ་སྒྲུག་མཁན་དཀོན་པོ་ཡིན།

གོང་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་ནང་གི་ལས་ཀ་གང་དང་གང་བྱེད་མིན་བྲིས་ཟིན་པས། ཁྱེད་རང་དང་སྡུར་མི་རབས་རྒན་པ་ཚོའི་ནང་གི་ལས་ཀའི་དབར་ལ་ཁྱད་པར་གང་འདུག་གམ།

བུ་མོ་སྒྲོལ་དཀར་གྱིས་ནང་གི་དཀའ་ངལ་དང་ལས་དོན་ཆེད་སློབ་གྲྭར་འགྲོ་རྒྱུ་བཞག་དགོས་བྱུང་ཡོད། དེ་བཞིན་ཁྱེད་རང་གི་གྲོང་པ་ཁྱིམ་མཚེས་ནང་ལོ་དྲུག་ཟིན་པའི་ཕྲུ་གུ་སློབ་གྲྭར་མི་འགྲོ་མཁན་དེ་འདྲ་འདུག་གམ། གལ་སྲིད་དེ་འདྲ་འདུག་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་ཕོ་ཚོའི་སར་ཕྱིན་ཏེ། སློབ་གྲྭར་མི་འགྲོ་བའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན་སྐད་ཆ་དྲིས་ནས་གཤམ་གྱི་གནད་དོན་ཁག་བསྐང་དགོས།

ཕྲུ་གུ་དང་པོའི་མིང་། ....

སློབ་གྲྭར་མི་འགྲོ་བའི་རྒྱུ་མཚན། ....

ཕྲུ་གུ་གཉིས་པའི་མིང་། ....

སློབ་གྲྭར་མི་འགྲོ་བའི་རྒྱུ་མཚན། ....

ཕྲུ་གུ་གསུམ་པའི་མིང་། ....

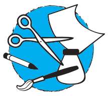
སློབ་གྲྭར་མི་འགྲོ་བའི་རྒྱུ་མཚན། ....

ཕྲུ་གུ་བཞི་པའི་མིང་། ....

སློབ་གྲྭར་མི་འགྲོ་བའི་རྒྱུ་མཚན། ....

རྩེད་རིགས་སྣ་ཚོགས། ༡༧

འཛོམས་སྐྱིད་དང་སྣང་མཛེས་གཉིས་ཐིག་རིས་བྲིས་པའི་ཨང་གི་རྟིང་ཀ་རྩེད་མོ་རྩེ་བཞིན་ཡོད། ཁྱེད་ཚོས་ཨང་གི་རྟིང་ཀའི་རྩེད་མོ་དེ་རྩེ་ཤེས་སམ། རྩེད་རིགས་དེ་ནི་དབྱིངས་ཚ་པོ་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོག་མར་རྩེད་མོ་དེ་རྩེ་སྐབས་སའི་ཐོག་ཐིག་རིས་ནས་ཐིག་རིས་དང་པོའི་སྟེང་མཚམས་རྟགས་བཀོད་ཆེད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཞིག་གཡུག་ནས། རྐང་པ་གཅིག་བརྐྱགས་ཏེ་ཨང་གི་གཉིས་པར་མཆོང་དགོས། ཨང་གི་༤-༥ དང་ ༧-༨ གཉིས་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་རྐང་པ་གཉིས་ཀ་བཞག་ཆོག མཚམས་རྟགས་དངོས་པོ་གཡུག་སའི་ཨང་གིའི་ཐོག་རྐང་པ་བཞག་མི་ཆོག་པར་ཨང་གི་རྗེས་མར་མཆོང་དགོས། ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བརྩེས་ནས་ཐིག་མཐའ་མར་སླེབས་རྗེས། རྒྱབ་ཏུ་འཁོར་ནས་སྔར་བཞིན་ཕྱིར་ལོག་བྱས་ཏེ། མཚམས་རྟགས་དངོས་པོ་དེ་བླངས་ནས་ཐིག་རིས་ཀྱི་ཕྱི་ལ་དོན་དགོས།



ཁྱེད་ཀྱིས་ཨང་གི་རྟེང་ག་རྩེ་སྟངས་མི་འདྲ་བ་གཞན་ཤེས་སམ།   གལ་སྲིད་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ན་དེ་ལྟར་རྩེ་མིན་གྱི་དཔེ་རིས་ཤིག་བྲིས་དང་།

ཁྱེད་རང་གི་རྩེད་མོ་དགའ་ཤོས་གང་ཡིན་ནམ།

....

....

ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་གྲྭའི་ནང་རྩེད་མོ་དར་ཆེ་ཤོས་གང་རེད་དམ།

ང་ཚོས་དུས་རྒྱུན་རྩེད་རིགས་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་རྩེ་བཞིན་ཡོད།   རྩེད་རིགས་ཁ་ཤས་ཡུལ་སྲོལ་ལྟར་མི་རབས་ནས་མི་རབས་ལ་དར་སྤེལ་བྱུང་ཞིང་ད་ལྟའང་རྩེ་བཞིན་ཡོད། དམིགས་བསལ་བོད་ལ་རྩེད་རིགས་ཁ་ཤས་ གླུ་གཞས་ལེན་བཞིན་རྩེ་སྲོལ་ཡོད་པས་དེ་དག་ལ་རོལ་རྩེད་ཅེས་འབོད་སྲོལ་ཡོད།   གཤམ་ལ་ང་ཚོས་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་རྩེད་རིགས་ཁ་ཤས་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

ཐེབས་པད།

ཐེབས་པད་ནི་བྱ་སྒྲོ་སོགས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་རྐང་རྩེད་ཀྱི་རྩེད་ཆས་ཤིག་ཡིན། དེར་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་ཏུ་མའི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་ཞིང་། དེ་ལྟའི་རྩེད་མོའི་རྣམ་གྲངས་རྣམས་ནི་དབུས་གཙང་སོགས་བོད་ཀྱི་ས་ཆ་ཁག་ཏུ་དར་ཁྱབ་བྱུང་ཡོད་ལ། ས་ཁུལ་ཁག་སོ་སོར་རབ་ལ་ཐང་དཀར་རྒོད་པོའི་སྒྲོ་ལས་བཟོས་པའི་ཐེབས་པད་དང་། འབྲིང་ལ་བྱ་དེའི་སྒྲོ་ལས་བཟོས་པའི་ཐེབས་པད། ཐ་མར་རས་སོགས་ལས་བཟོས་པའི་ཐེབས་པད་སྣ་ཚོགས་ཡོད། དེ་ཡང་ལོ་ན་ཆེ་ཆུང་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཐག་པ་འདོགས་དགོས་མིན་གཉིས་སུ་ཡོད་དེ། ལོ་ན་བཞི་ལྔ་ཙམ་ལས་མ་སོན་པའི་བྱིས་པས་རྩེ་སྐབས་ལག་འཛིན་ཐག་པ་འདོགས་པ་དང་། ལོ་ན་ཆེ་ཙམ་ལ་སླེབས་པའི་ལོ་ཆུང་བྱིས་པ་ཚོས་རྩེ་སྐབས་ཐག་པ་འདོགས་མི་དགོས་པར་མདུན་རྩེད་དང་། རྒྱབ་རྩེད། (རྒྱབ་ལོན་མ།) གཡས་རྩེད། གཡོན་རྩེད་སོགས་རྩལ་སྣ་ཚོགས་འདོན་གྱི་ཡོད།

གབ་རེས་ཞུར་རེས།

གབ་རེས་ཞུར་རེས་སམ་གབ་རེས་ཡིབ་རེས་ཞེས་པ་ནི་བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཁག་ཏུ་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་དུ་མའི་རིང་ཁྱབ་ནས་ཡོད་པའི་བྱིས་པའི་རྩེད་མོའི་རིགས་ཤིག་སྟེ། སྤྱིར་རྩེ་སྟངས་ལ་ཡང་རྣམ་པ་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན། བྱིས་པ་མང་པོ་རྩེད་མོ་རྩེ་སྐབས་གཅིག་གབ་ནས་གཞན་དག་གིས་འཚོལ་བའམ་ཡང་ན། གཅིག་གི་མིག་བཀབ་ནས་གཞན་རྣམས་འཚོལ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།

ཐག་མཆོང་།

ཐག་མཆོང་གི་རྩེད་མོའི་རྣམ་གྲངས་ལ་རྐྱང་རྩེད་དང་། སྡེབ་རྩེད་གཉིས་ཡོད། རྐྱང་རྩེད་ལ་ཡང་བྱིས་པ་གཅིག་པོ་ནས་རྩེ་བའམ་ཡང་ན་གཞོགས་གཡས་གཡོན་གཉིས་ནས་བྱིས་པ་གཉིས་ཀྱི་ཐག་སྣེ་བཟུང་ཞིང་གཡུག་པ་དང་ཆབས་ཅིག་དབུས་སུ་གཅིག་གིས་རྩེ་བ་ལྟ་བུ་དང་། སྡེབ་རྩེད་ལའང་གཞོགས་གཡས་གཡོན་གཉིས་ནས་བྱིས་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཐག་སྣེ་བཟུང་ཞིང་གཡུག་པ་དང་ཆབས་ཅིག་བྱིས་པ་གཉིས་སམ་ཁ་ཤས་སྡེབ་མཆོང་གིས་རྫོག་སྒྲ་གཅིག་ལྟ་བུར་རྩེ་བ་དང་། ལག་གཉིས་སྐྱེད་གཟེར་བྱས་ཏེ་མཆོང་བའམ་གཡས་གཡོན་དུ་སྐོར་བ་རྒྱུག་ཅིང་མཆོང་བ། ས་སྟེང་ནས་དངོས་པོ་སྒྱུག་པ་སོགས་རྐང་ལག་གི་སྟངས་སྟབས་སྣ་ཚོགས་ཡོད།

ཁྱེད་ཀྱིས་མཐོང་མྱོང་བའི་རྩེད་རིགས་ཁག་གི་མིང་དང་། རྩེད་རིགས་དེ་དག་རྩེ་སྐབས་རྩེད་མཁན་མི་ག་ཚོད་དགོས་མིན་གྱི་ཁ་གྲངས་འགོད་དགོས། དེ་བཞིན་རྩེད་རིགས་དེ་དག་རྩེ་སྐབས་རྩེད་ཆས་གང་དག་དགོས་པ་བཅས་རེའུ་མིག་ནང་ཐོ་འགོད་བྱ་དགོས།

རྩེད་རིགས་ཀྱི་མིང་།	རྩེད་མཁན་མི་གྲངས།	རྩེད་ཆས་གང་དགོས་མིན།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་སམ།

རྒྱུག་ཤར་སློད་པ་དང་། རྐང་པོལ་རྩེ་བ། སིལ་པོལ་རྩེ་བ་སོགས་བྱས་ན། གཟུགས་པོ་བདེ་ཐང་ཡོང་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོད། དེ་ལས་ལྷག་སྙེ་ཁ་པར་དང་བརྙན་འཕྲིན་སོགས་ལ་ཡུན་རིང་བལྟས་ན། མིག་ཤེད་ཉམས་པ་སོགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གནོད་སྐྱོན་འབྱུང་གི་ཡོད།

ཁྱེད་རང་གི་ནང་མི་དང་ལྷན་དུ་རྩེད་མོ་རྩེ་ཡི་ཡོད་དམ། ནང་མི་སུ་དང་རྩེད་མོ་གང་དང་གང་རྩེ་མིན་གཤམ་གྱི་རེའུ་མིག་ནང་ཐོ་འགོད་གྱོས།

ནང་མིའི་མིང་།	རྩེད་མོའི་མིང་།

* ཁྱེད་རང་གནས་སྡོད་བྱེད་སའི་ས་ཁུལ་ནང་གྲགས་ཅན་ལུས་རྩལ་བ་ཡོད་དམ། གལ་ཏེ་ཡོད་ཚེ་ལུས་རྩལ་བ་དེའི་མིང་དང་། ཆེད་ལས་རྩེད་རིགས་གང་ཡིན་བྲིས།

....

....

ཁྱེད་ཀྱིས་བོད་རིགས་ལུས་རྩལ་བ་ཚོས་དབྱངས་སྐྱིད་ངོ་ཤེས་སམ། ཁོང་གི་རྩེད་རིགས་གང་གི་ཐོག་རྩེད་འགྲན་གནང་གི་ཡོད་པ་འཚོལ་ཞིབ་གྱིས། བོད་མི་རྩེད་འགྲན་པ་གཞན་དག་སུ་ཡོད་ཀྱི་འདྲ་པར་འཚོལ་ཞིབ་གྱོས།

ཁྱེད་རང་གི་རྩེད་མོ་བ་དགའ་ཤོས་སུ་ཡིན་ནམ།

....

ཁྱེད་རང་གི་ནང་མིའམ་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་རབས་རྒན་པ་རྣམས་ཆུང་བྱིས་པའི་སྐབས་རྩེད་རིགས་གང་དག་རྩེ་མིན་སྐོར་དྲིས་ནས་ཐོ་འགོད་གྱོས།

གུང་གསེང་སྐབས་རྩེད་མོ་མིན་པའི་ལས་དོན་གཞན་གང་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡོད།

ཁྱེད་རང་གི་ནང་མི་ཚོས་དུས་ཚོད་སྐྱོང་པའི་སྐབས་ག་རེ་གནང་གི་འདུག་གམ། གཤམ་གྱི་སྐྱོང་ཚའི་ནང་རི་མོ་བྲིས་ནས་ཚོན་ཐོངས།

ཆ་འཁྲིག་རྩེད་མོ།

སློབ་ཕྲུག་ཚོ། ཁྱེད་ཚོས་ཆ་འཁྲིག་རྩེད་མོ་རྩེ་མྱོང་ཡོད་དམ།

རྩེད་མོ་དེ་རྩེ་སྟངས་ནི། སློབ་མ་གཅིག་དཀྱིལ་དུ་ལངས་ཏེ། གཞན་རྣམས་དེའི་མཐའ་སྐོར་དུ་སྒོར་སྒོར་བྱས་ཏེ་ལངས་དགོས། དཀྱིལ་གྱི་སློབ་མ་དེས་གཞས་གཏོང་སྐབས་སློབ་མ་རྣམས་སྒོར་སྒོར་བྱས་ཏེ་རྒྱུག་ཤར་སློད་དགོས། གཞས་གཏོང་མཁན་དེས་གློ་བུར་དུ་གཞས་གཏོང་མཚམས་བཞག་ནས། གཉིས། བཞི། ལྔ་སོགས་གྲངས་གང་རུང་འབོད་སྐབས། སློབ་མ་ཚོས་གྲངས་དང་འཚམ་པའི་སྡེ་ཚན་བཟོ་དགོས། སྡེ་ཚན་ནང་མ་ཚུད་པའི་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་རྩེད་མོ་ནས་རིམ་བཞིན་བུད་དགོས། མཐར་སློབ་མ་གཉིས་ལ་མ་སླེབས་བར་རྩེད་མོ་མུ་མཐུད་རྩེ་དགོས།

གཤམ་གྱི་དོན་གནད་ཁག་ལ་གྲོས་བསྡུར་བྱོས་དང་།

- ཁྱེད་རང་དགོས་མཁོའི་གྲངས་ཀ་བཞིན་སྡེ་ཚན་ནང་ཚུད་དུས་ཚོར་སྣང་གང་བྱུང་ངམ། རྒྱུ་མཚན་གང་རེད།
- ཁྱེད་རང་སྡེ་ཚན་གང་ལ་ཡང་མ་ཚུད་པའི་སྐབས་ཚོར་སྣང་གང་བྱུང་ངམ། རྒྱུ་མཚན་གང་རེད།
- ཁྱེད་རང་མི་གཞན་དུ་མཉམ་དུ་སྡོད་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད་དམ།
- མི་སུ་དང་མཉམ་དུ་སྡོད་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད་དམ།
- ཁྱེད་རང་རྟག་པར་གཅིག་པུར་སྡོད་དགོས་བྱུང་ན་གང་འདྲ་ཚོར་ས་རེད།

ཟུར་ལྟའི་དཔེ་དེབ།

- རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ཤེས་ཡོན་ཉམས་ཞིབ་དང་སྦྱོང་བརྡར་ཁང་ནས་འདོན་སྤེལ་ཞུས་པའི་འཛིན་རིམ་གསུམ་པའི་ཁོར་ཡུག་ཚན་རིག་སློབ་དེབ། Looking Around, Environmental Studies, Textbook for Class, III, NCERT, 2006
- འཛིན་རིམ་དང་པོ་དང་གཉིས་པའི་མེ་ཏོག་གསར་པ། ཁོར་ཡུག་ཚན་རིག ཀྐ་ས་བོད་ཁྱིམ། ༢༠༠༨
- འཛིན་རིམ་གསུམ་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་སློབ་དེབ། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས། ༢༠༡༩
- འཛིན་རིམ་གསུམ་པའི་ཚན་རིག་སློབ་དེབ། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས། ༢༠༡༥
- གཏམ་རྒྱུད་བྱིས་པའི་དགའ་ཚལ། གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་ལམ་ནས་མེས་པོའི་ཞབས་རྗེས་འཚོལ་བ། རེ་མདོ་སེང་གེ ༢༠༡༧