

ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ།

སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་གྱི་ ལས་གཞི་གཤམ་ཚུ་ལུ་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་  
དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ རྩལ་སྤེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ལག་དེབ།



ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ ༡༠༧༥

ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་

**SHEP** ལག་ལེན་འཐབ་ཞིའི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་དངོས་ལྟར་གྱི་ལམ་སྟོན་དཔེ་དེབ།  
ང་ལྷོ་རྒྱལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་ཁྲུ།





སོ་ནམ་གྱི་སྐྱེད་ཀྱི་ ལས་གཞི་གཞི་ལྟ་བུ་

ཞིང་ཚུངས་ལྷན་པ་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་དང་ ལྷན་སྐྱེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ལག་དེབ།

ཞིང་ཚུངས་ལྷན་པ་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཞིའི་དོན་ལྟ་

ལག་ལེན་དོན་ལྟ་གྱི་ལམ་སྟོན་དེབ་དེབ།

ཆེད་བརྗོད། ..... ༡

ལྷག་མི་ཚུ་ལུ། ..... ༢

ངལ་རངས། བཀྱིན་དག་འཚོ། ..... ༣

ལག་དེབ་པར་སྐྱོན་འབད་ནི་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་མི། ..... ༤

**བམ་ཚན་དང་པ། དངོས་དོན།** ..... ༥

༡༽ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་དགོངས་དོན། ..... ༧

    ༡.༡. ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ གཞི་རྟེན་གཙོ་བོ་གཉིས། ..... ༧

    ༡.༢. ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ གོ་རིམ་གལ་གནད་བཞི། ..... ༡༡

    ༡.༣. ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ནང་ལུ་ རོ་མོ་འདྲ་མཉམ། ..... ༡༣

༢༽ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལེ་ཕན། ..... ༡༥

    ༢.༡. ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་འདི་ ཐབས་ལམ་གཞན་ཚུ་ལས་ མ་འདྲམ་ག་དེ་སྤྲོད་ཅིག་? ..... ༡༥

    ༢.༢. ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ གྲུབ་འབྲས་དང་ཕན་པ། ..... ༡༦

**བམ་ཚན་གཉིས་པ། ལག་ལེན།** ..... ༡༨

གོ་རིམ་དང་པ- སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ དམིགས་དོན་བཤད་བྱིན་ནི། ..... ༡༩

    ༡.༡. ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་སྐྱོར་ལས་ ཏ་གོ་རྒྱུགས་པ་བཟོ་ཞིའི་སྤྱོད་བཟུང་། ..... ༡༩

གོ་རིམ་གཉིས་པ- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་གོ་རྒྱུགས་གོང་འཕེལ་བཟང་ནི། ..... ༢༡

    ༡.༡. གཞི་རྟེན་གྲལ་གཏོགས་གྱི་བརྟག་ཞིབ། ..... ༢༡

    ༡.༢. ལེ་གྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་གི་གྲོས་གནས། (གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་ལས་སྐྱོལ་ཞིན།) ..... ༢༤

    ༡.༣. ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ། ..... ༤༠

གོ་རིམ་གསུམ་པ- སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་ གྲོས་ཐག་ཚོད་ནི། ..... ༤༢

    ༣.༡. དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ། ..... ༤༢

    ༣.༢. ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྤྱོད་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ ལྷན་ཐོ་བཟོ་ནི། ..... ༤༩

གོ་རིམ་བཞི་པ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་རིག་ཅུལ་ཐོབ་ནི། ..... ༤༤

    ༤.༡. ལག་ལེན་དངོས་བཟུང་གི་སྤྱོད་བཟུང་། ..... ༤༤

གོ་རིམ་ལྔ་པ་ སྤྱོད་བཟུང་ནང་ལུ་གྲལ་གཏོགས་འབད་ཡོད་པའི་ འགོ་བཙུགས་མཚམས་གྱི་བརྟག་ཞིབ་རྩིས་ཏེ་

སྤྲོད་ཅིག་ལེན། ..... ༥༤

གོ་རིམ་དྲུག་པ་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ནང་ལུ་ རོ་མོ་འདྲ་མཉམ་གྱི་གོ་རྒྱུགས་བྱིན་མི་སྤྱོད་བཟུང་གི་དཔེ། ..... ༦༡

**བམ་ཚན་གསུམ་པ། ལམ་སྟོན།** ..... ༡༩

**དངཔ་ འཕལ་འཕལ་སྐྱེ་རྩི་མི་རྩི་བ།** ..... ༢༠

༡.༡. ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ ལག་ལེག་འཐབ་བརྟུབ་མ་བརྟུབ་དང་ དེའི་ཐབས་ལམ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལམ་རྩི་བ།... ༢༠

༡.༢. ལོ་ཐོག་རྩི་ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ནིའི་ནང་ གདོང་ལེན་ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དང་འབྲེལ་བའི་རྩི་བ། ..... ༢༢

༡.༣. སོ་ནམ་པ་རྩི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ག་བརྩམ་ཡོད་པ་ཡིན་ནའི་རྩི་བ། ..... ༢༢

༡.༤. དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པ་སྐྱེ་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་རྩི་བ། ..... ༢༤

༡.༥. སོ་ནམ་རྩི་སྐྱེད་ལམ་བྱེད་པ་དང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྐོར་ལམ་རྩི་བ། ..... ༢༥

༡.༦. སོ་ནམ་པ་རྩི་ལུ་ དངུལ་འབྲེལ་གྱི་ཐོན་ལུངས་ག་དེ་སྐྱེ་ཐོབ་ཡིན་ནའི་རྩི་བ། ..... ༢༥

༡.༧. ཞིང་ལུ་འབད་མིའི་ནང་ སོ་མོའི་དབྱེ་བ་ག་དེ་སྐྱེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ..... ༢༥

**གཉིས་པ་ རྒྱབ་རྟེན།** ..... ༢༧

**པར་རིས་རྩི་གི་ཐོ།**

པར་རིས་དངཔ་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ གཞི་རྟེན་གཙོ་བོ་གཉིས། ..... ༧

པར་རིས་གཉིས་པ་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ གལ་གནད་ཅན་གྱི་གོ་རིམ་བཞི། ..... ༡༡

པར་རིས་གསུམ་པ་ སོ་ནམ་པའི་སེམས་ཤུགས་དང་ རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནིའི་འབྲེལ་མཐུན། ..... ༡༢

པར་རིས་བཞི་པ་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ནང་ལུ་ སོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ལུ་གཙོ་བོ་བསྟེན་ནི། ..... ༡༣

པར་རིས་ལྔ་པ་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་མ་ལས་ བསྐྱར་བ་ལེགས་ཤོམ་ག་ཅི་ར་འོང་ཡི་ག། ..... ༡༤

པར་རིས་དྲུག་པ་ སོ་ནམ་པ་རྩི་ལུ་ བཞུགས་བྱེད་ནིའི་དོན་ལུ་ གཞི་རྟེན་གསུམ་གཏོགས་ཀྱི་བརྟེན་ཞིབ། ..... ༡༥

པར་རིས་བརྟན་པ་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོང་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་སྐྱོང་ལུ་ ལམ་དོན་ག་ཅི་ར་སྟོན་ནི་ཡིན་ན། ..... ༤༠

པར་རིས་བརྒྱུད་པ་ བཀའ་སྤྲེལ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱོང་བརྟེན་དང་ མཁོ་འདོད་བསྐྱེད་མི་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱོང་བརྟེན་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་

ག་བསྟུན། ..... ༤༧

པར་རིས་དགུ་པ་ ཀའ་ལ་ལུ་བཟོ་མི་ཀླ་མི་གི་བྱའི། ..... ༧༢

པར་རིས་བརྩུ་པ་ རྟེན་ལུ་ བེ་ལི་སི་ཀའི་ནི། ཨར་མན་དང་ ཨི་ཐོ་པི་ལ་ལུ་བཟོ་ཡོད་པའི་ སྐྱོང་བརྟེན་གྱི་ དེབ་རྒྱུང། ..... ༧༣

པར་རིས་བརྩུ་གཅིག་པ་ བེ་ལི་སི་ཀའི་ནི་ལུ་ཡོད་པའི་ སྐྱོང་བརྟེན་གྱི་སྐྱུར་ཡིག། ..... ༧༣

པར་རིས་བརྩུ་གཉིས་པ་ ལུ་མཐུན་དང་རྟེན་གྱི་ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ སོ་ནམ་པ་རྩི་མཐར་འཁྲོལ་ཅན་སྐྱེ་འབད་

རྩི་གས་ནི། ..... ༧༥

**སྐོམ་རྩི་གི་ཐོ།**

སྐོམ་དངཔ་ མཛོན་གསལ་ཅན་གྱི་ གཞི་རྟེན་བརྟེན་ཞིབ་རྩི་གི་ཚད་གཞི་སྐྱུར་སོར། ..... ༩༧

སྒྲོམ་གཉིས་པ་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་དང་སྐྱེལ་འདྲེན་ནང་ལུ་ ཟད་འགོ་ག་དེམ་ཅིག་འགྲུལ་ཡིན་ན་ ཅུས་རྒྱལ་པའི་ལཱ་ཤོག།	༡༧
སྒྲོམ་གསུམ་པ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ཚཝོགས་འབད་ནི།	༡༨
སྒྲོམ་བཞི་པ་ རྩེ་ཚན་དང་ རྒྱུ་ལོད་མི་ཞིང་གཉིས་ཆ་རའི་ གཞི་རྟེན་གྱི་བརྟག་ཞིབ།	༡༩
སྒྲོམ་ལྷ་པ་ གཞི་རྟེན་བརྟག་ཞིབ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྦྱོང་ལཱ་བྱིན་མི་སྐོར།	༢༠
སྒྲོམ་དྲུག་པ་ ཚོད་བསྐྱེད་བཅོང་མི་དང་ཉེ་མི་གི་གོ་སྐོས་འཛོམས་འབད་ས།	༢༡
སྒྲོམ་བདུན་པ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་རོ་ཚབ་མང་ཤོས་གིས་ར་ གོས་འཛོམས་འདི་ཁར་བཅའ་མར་གཏོགས་ཡོད་པ།	༢༢
སྒྲོམ་བརྒྱུད་པ་ ལཱ་མངམ་མ་དགོ་པའི་ལག་ཆས་དང་མཁོ་ཆས་ཚུ་སྟོན་ཡོད་པ།	༢༣
སྒྲོམ་དགུ་པ་ འོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཚོད་སྐྱེད་དང་ལས་ཚོགས་ཚུ་ནང་འགྲོ་ཡོད་པ།	༢༤
སྒྲོམ་བརྒྱུད་པ་ འོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་འདི་ འགོ་མ་བརྟགས་པའི་རྟེ་མ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་མཐའ་སྦྱོང་འབད་ཡོད་པ།	༢༥
སྒྲོམ་བརྒྱུད་གཅིག་པ་ ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ འོམ་ཁར་བརྟག་ཞིབ་འབད་ནིའི་གྲོ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པ།	༢༦
སྒྲོམ་བརྒྱུད་གཉིས་པ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་དྲུག་ལས་ལྷག་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ གདམ་ཁ་རྒྱལ་ནི།	༢༧
སྒྲོམ་བརྒྱུད་གསུམ་པ་ འོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་པར་ཡོད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ གདམ་ཁ་རྒྱལ་ཡོད་པ།	༢༨
སྒྲོམ་བརྒྱུད་བཞི་པ་ ལཱ་གསལ་མཐུན་དང་ལཱ་གསལ་ཡངས་ཀྱི་ཚོང་འབྲེལ་གཉིས་ཆ་རའི་ནང་ལུ་ འོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།	༢༩
སྒྲོམ་བརྒྱུད་ལྷ་པ་ བཅའ་དྲུས་མ་འདྲམ་གཉིས་ཀྱི་དོན་ལུ་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་གདམ་ཁ་རྒྱལ་ནི།	༣༠
སྒྲོམ་བརྒྱུད་དྲུག་པ་ ལོ་ཐོག་འཛུགས་སྦྱོང་གི་འཆར་དཔྱད།	༣༡
སྒྲོམ་བརྒྱུད་བདུན་པ་ ལོ་ཐོག་ཚུ་ལུ་ མཁོ་མངག་མཐོ་ཤོས་ཡོད་མི་སྐོར།	༣༢
སྒྲོམ་བརྒྱུད་བརྒྱུད་པ་ རྩེ་ཚན་ནང་དང་ རང་རྒྱུ་གི་སོ་ནམ་པའི་དོན་ལུ་ ལོ་ཐོག་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་ཐོག་བཟོལ་མི།	༣༣
སྒྲོམ་བརྒྱུད་དགུ་པ་ སོ་ནམ་པའི་ནང་དོག་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ཐབས་རིག་ རྒྱ་སྐྱེད་འབད་ནི།	༣༤
སྒྲོམ་ཉེ་ལྷ་ ཞིང་ཁར་སྦྱོང་བརྟམ་འབད་ས་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་	༣༥
སྒྲོམ་ཉེར་གཅིག་ ཞིང་ཁར་སྦྱོང་བརྟམ་འབད་ས་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྐེར་གྱི་ཞབས་ཏོག་བྱིན་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་ནི།	༣༦

**ཕྱང་ཐིག་གི་ཐོ།**

ཕྱང་ཐིག་དང་པ་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཚགོང་འཕེལ་གྱིས་ བརྟམ་དོན་མ་འདྲམ་ཡོད་མི་ཚུ་ བཀག་ཐབས་འབད་ནི།	༡
ཕྱང་ཐིག་གཉིས་པ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སེམས་ལྷགས་བྱིན་ནིའི་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་གསུམ།	༢
ཕྱང་ཐིག་གསུམ་པ་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཚགོང་འཕེལ་གྱི་ འོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་དོན་ལུ་ དགོས་དོན་སོ་སོ།	༣
ཕྱང་ཐིག་བཞི་པ་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཚགོང་འཕེལ་གྱི་ འོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་དོན་ལུ་ གཞི་རྟེན་གསུམ།	༤
ཕྱང་ཐིག་ལྷ་པ་ ཐོན་སྐྱེད་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ཤེས་དོན་ལུ་ སྦྱོང་བརྟམ་བྱིན་ནིའི་རྒྱ་ཆས་མ་འདྲམ་ཡོད་མི།	༥
ཕྱང་ཐིག་དྲུག་པ་ མཁག་སོ་ནམ་པའི་སྦྱང།	༦
ཕྱང་ཐིག་བདུན་པ་ ལམ་སྤུ་སོ་ནམ་པའི་སྦྱང།	༧

སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ཞབས་ཏྲིག་གི་དོན་ལུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་འདི་ སྲུང་ག་ཡིན་མ་བཟོ་ནི།

ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་འདི་ ཀེན་ཡ་དང་ཇ་ཡུན་གྱི་བར་ན་ལུ་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ཀྱི་ཞབས་ཏྲིག་ཡར་འགྲུབ་འདི་དོན་ལུ་ འཕྲུལ་རིག་གི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་མོ་བཏབ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ རྒྱུ་རྒྱུ་མ་ཡིན། མཉམ་འབྲེལ་འདི་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༤ ལུ་ འགོ་བཙུགས་ཡོད་པ་ད་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་འདི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ དཔལ་འབྱོར་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་འབད་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་སྤེལ་འགོ་བཙུགས་ལུག་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པའི་གོང་འཕེལ་འདི་ ཞིང་རྒྱུ་འབད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ཚོང་སྐྱོར་ཐབས་ཚུ་གསལ་པའི་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཡིན། གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ ཀེན་ཡ་གི་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་འགྲུལ་གྱིས་ ཐབས་ལམ་འདི་ལག་ལེན་འབབ་ཡོད་པ་དང་ འདི་གིས་ ལོ་གཉིས་ཀྱི་ནང་འཁོད་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ ༣,༥༠༠ གིས་ འོང་བབ་ཚུ་ཡར་སེང་རྒྱབ་རྒྱུགས་པ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ལུ་ ཀྲོ་ཀི་ཡོ་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ ཨེེ་རི་ཀེན་གོང་འཕེལ་གྱི་སྐྱོར་ལས་ ཞལ་འཛོམས་ཚོགས་པའི་སྐབས་ལུ་ འགོ་བྱེད་ཀྱི་གསལ་བཤད་ནང་ལུ་ ཇ་ཡུན་གྱི་སྐོན་ཚེན་ཤི་ལོ་ལ་བི་གིས་ ཨེེ་རི་ཀེན་གྱི་སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འདི་ “འཇུགས་སྐྱོང་འབད་ནི་དང་ བཅོང་ནི” རྒྱུ་མ་གཅིག་མེན་པ་ “བཅོང་ནིའི་དོན་ལུ་ འཇུགས་སྐྱོང་འབད་ནི”ལུ་ འཇུག་བཅོས་འབད་ནི་གི་རེ་བ་ཡོད་ཟེར་གསུངས་ལུག་ དེ་ལས་ཚུར་ ཨེེ་རི་ཀེན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ཀྱི་ལས་བྱེད་དང་ གཞན་སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་འགོ་དཔོན་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པའི་གོང་འཕེལ་གྱི་སྐྱོར་ལས་ ཡོན་ཏེན་ཚུ་སྤེལ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཇ་ཡུན་གྱི་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ་གིས་ ཀེན་ཡ་གི་གཞུང་དང་གཅིག་ཁར་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་དེ་ལཱ་འབད་ནི་འགོ་བཙུགས་ཅི། ད་ལྟོ་འབད་བཅོམ་ ཨེེ་རི་ཀེན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཉི་ཤུ་ལྷག་པ་ཅིག་ནང་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པའི་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།

དགིས་འབད་བཅོམ་ ཨེེ་རི་ཀེན་གྱི་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པའི་གོང་འཕེལ་འདི་ མཚོགས་འགྲུབ་སྤེལ་སྤོམ་ར་འགྲོ་མི་འདི་ལུ་རྒྱུ་མཚན་གསུམ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ དང་པ་ར་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པའི་གོང་འཕེལ་གྱི་རྟེན་གས་ “འཇུགས་སྐྱོང་འབད་ནི་དང་ བཅོང་ནི” རྒྱུ་མ་གཅིག་མེན་པ་ “བཅོང་ནིའི་དོན་ལུ་ འཇུགས་སྐྱོང་འབད་ནི” འདི་འཇམ་སམ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཡིན། བརྟེན་འདི་གིས་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ནང་ལུ་ ཁེ་སང་བཟོ་ནིའི་སྐྱོར་ལས་ གོ་བཅ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་སྤེལ་རྒྱུ་གསལ་པའི་ཨེེ་རི་ཀེན་ལས་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ཀྱི་ནང་ལུ་ ཉམས་སྲུང་ཡོད་མི་ག་འབད་རུང་ འདི་ཚུ་གིས་ བརྟེན་འདི་ལུ་དག་འོང། རྒྱུ་མཚན་གཉིས་པ་འདི་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པའི་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་དང་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ལཱ་ལུ་ བརྒྱུད་སྐྱུལ་འབད་རྒྱུ་གསལ་པའི་ རང་བཞིན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཡོད་པ་ཡིན། ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འབབ་མི་ཚུ་གི་དམིགས་གཏང་འདི་ “ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པའི་གོང་འཕེལ་འདི་མེད་པ་ཅིན་ སྤོ་བ་མེད་ཟེར་མི་འདི་ཨེེ་རི་ཀེན་དང་ སོ་ནམ་པ་དང་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་གིས་འབད་མི་ལཱ་ལུ་སྤོ་བ་ཡོད་ཟེར་ ལྷན་ལུ་འབད་མི་ཡང་ ཉལ་མ་ཅིག་ར་ཐོན་ཡི། རྒྱུ་མཚན་གསུམ་པམ་འདི་ ཀེན་ཡ་དང་ ཨེེ་རི་ཀེན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ཚུ་གི་བར་ན་ མཉམ་འབྲེལ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ཡིན། ཀེན་ཡ་ལུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པའི་གོང་འཕེལ་གྱི་ཡོན་ཏེན་ འགོ་ཐོག་བརྩམས་མི་འདི་གིས་ ཨེེ་རི་ཀེན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ཚུ་ནང་ འཇམ་ཏོང་ཏེ་སྤེལ་ལག་ལེན་འབབ་བཏུབ་ལས་ ཁོང་ཚུ་གི་བར་ན་ མཉམ་འབྲེལ་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་རྒྱུ་གསལ་པ་ཡིན། དེ་མ་ཅིག་གི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྟེ་ཚོན་ཚུ་ལུ་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ཀྱི་ཡོན་ཏེན་ཚུ་སྤེལ་ཐབས་ལུ་ ཇ་ཡུན་གྱི་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ་གིས་ རྒྱལ་སྤྱི་ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པའི་གོང་འཕེལ་གྱི་སྐྱོང་བརྟེན་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འབབ་པའི་བསྐྱར་ར་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ ག་འབད་རུང་ འདི་ནང་ལུ་ བཅོམ་མར་གཏོགས་གནང་ཟེར་ལུ་ནི།

འཕྲི་འདི་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པའི་གོང་འཕེལ་གཞུག་བཀོལ་ནིའི་ནང་ལུ་ ལག་ལེན་འབབ་མི་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ཞབས་ཏྲིག་ཚུ་གི་ ལག་ལེན་དོན་བསྟར་གྱི་ ལག་དེབ་ཡིན། ཀེན་ཡ་ནང་བཀོད་ཡོད་པའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ཀྱི་ཞབས་ཏྲིག་ནང་ བཅོམ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལུ་ འགོ་ལུགས་བཟུམ་ཅིག་ འབྲུང་འོང་མཚན་བའི་རེ་བ་ཡོད་པ་ད། མ་འོངས་པ་ལུ་ འཇམ་སྐྱོང་ནང་གི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཞིང་ལཱ་འདི་ “བཅོང་ནིའི་དོན་ལུ་ཞིང་ལཱ་འབད་ད” ཟེར་སྐབ་དོ་འོང་མཚན་བའི་རེ་བ་ཡོད་པ་ཡིན། འཕྲི་དམིགས་པ་འདི་སེམས་ཁར་བཞག་ཞིན་ལས་ ད་བཅས་ཀྱིས་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ འཕྲོ་མཐུད་དེར་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་ ༣ པ། ༢༠༡༤།  
ཀེན་ཡའི་ ཤི་ཤི་དོ།  
ཡོངས་ཁབ་མདོ་ཚེ།  
གོང་གསལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།  
ཇ་ཡུན་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ།

ཚུང་གིས་སོ་ནམ་ཟུ་སྐྱེད་ཀྱི་ཞབས་ཏྲུག་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་འི་བ་གཉིས་འདི་ཤེས་དགོ།

༡༽ ཚུང་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་གནས་སྤངས་ནང་འགྲོ་མ་བཏུབ་མི་ ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་འི་ཐབས་ལམ་འདི་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་འོང་ག་?

༢༽ ཚུང་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་ནི་འི་སེམས་ཤུགས་མ་བྱེན་མི་ ལས་རིམ་ཡང་ན་ ལས་འགུལ་འདི་ ལག་ལེན་འབབ་འོང་ག་?

ངགིས་འབད་བ་ཅིན་ འཕྲི་འདི་མི་བཏུབ། སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་ནི་འདི་ ཚུང་རའི་འཚོ་ཐབས་ཅིག་ཨིན་པ་ཅིན་ ཚུང་གི་ག་ཅི་འཇུགས་སྐྱོང་འབབ་ ཨིན་ན་དང་ འདི་ཚུ་ ག་ཏེ་ལུ་ཚོང་འབྲེལ་འབབ་ཨིན་ན་འདི་ གནས་མེད་ས་མེད་གལ་ཆེ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཚོང་ལམ་གྱིས་ མཁོ་མངག་ འབད་བའི་དུས་ཚོང་ལུ་ སྤུས་ཚད་ཅན་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་བཙོང་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཁོའི་སངས་ལང་འཇམ་ཏྲོང་ཏེ་སྤོ་བཟོ་ཚུགས། དེ་མེན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ གིས་ ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ག་ཐོབ་སྤོ་བཙོང་ནི་འི་ཕྱིས་རྒྱབ་པ་ཅིན་ གོང་ཚད་ཚུ་ཡང་ ཁོང་གིས་ དེ་བ་བསྐྱེད་དོ་བཟུམ་སྤོ་བཟོ་མི་ཚུགས། ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་ བསྐྱང་གི་རྒྱུ་ཁབ་ཚུ་ནང་ལུ་ ཞིང་རྒྱུང་འབད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་སྐྱོར་ལས་ལེགས་ཤོམ་སྤོ་བཟོ་ཏེ་མ་གོ་བར་ ཁོང་ར་གིས་ ལོ་ཐོག་ཚུ་ འཇུགས་སྐྱོང་འབད་ཡོད་མི་འདི་ དེ་སྤོ་ར་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ འབད་ཡོད་པ་སྤོ་བཟོ་ཏེ་གས་བྱུང་ལུག

ལྷག་པར་དུ་ སོ་ནམ་ཟུ་སྐྱེད་ཞབས་ཏྲུག་གཙོ་བོ་འདི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ བར་སྐྱོད་འབད་ནི་གཉིས་ལུ་ རགས་ལས་པ་ཨིན། ཨིན་རུང་ གནད་དོན་ མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ སོ་ནམ་ཟུ་སྐྱེད་ཞབས་ཏྲུག་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ལུ་མེན་པ་ སོ་ནམ་གྱི་ཐབས་རིག་རྒྱུང་མ་གཅིག་ལུ་ སྤྱང་དག་བསྐྱེད་པ་ཨིན་ པས། དེ་འབད་མ་དུ་ ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་འི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ གལ་གནད་ཅན་ཅིག་ཨིན་པ་ལས་ སོ་ནམ་ཟུ་སྐྱེད་ཞབས་ཏྲུག་ཚུ་གིས་ ཁོང་ཚུ་ ལུ་ གལ་ཅན་སྤོ་བཟོ་དགོ་པ་འདི་གལ་ཆེ། སོ་ནམ་ཟུ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཐབས་ཤེས་འདི་ཚུ་འི་སྐྱོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་ སྤོ་བཟོ་མ་སྤོ་བཟོ་བ་ གོང་འཕེལ་བཏང་ནི་འི་ཕྱིས་རྒྱབ་ཨིན་པས། འདི་གིས་ ཐབས་ཤེས་འདི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་འི་ནང་འཁོད་ དར་བྱབ་འགྲོ་ནི་དང་ འཕྲོ་ མཐུད་དེ་ ལག་ལེན་འབབ་ནི་བཟུམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཨིན་པས། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་སྤོ་བཟོ་དོད་ར་མེད་པ་ཅིན་ ཐོན་སྐྱེད་ཡང་ཡར་སེང་རྒྱབ་མ་ཚུགས་པའི་ ཁར་ སྤུས་ཚད་ཡང་ལེགས་ཤོམ་སྤོ་བཟོ་མི་ཚུགས།

ཞིང་རྒྱུང་ལྷུ་ར་རིག་པའི་གོང་འཕེལ་འདི་ སོ་ནམ་ཟུ་སྐྱེད་འབད་ནི་འི་ཐབས་ཤེས་ཅིག་ཨིན། འདི་གིས་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ནང་ལུ་ ཁོ་གྲོང་ཡོད་མི་དང་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་རའི་བར་ན་ལུ་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བར་དོན་ཚུ་ བརྗེ་སོར་འབད་དེ་ ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་འདི་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལཱ་ཅིག་ལུ་བཟོ་མ་ཨིན། འདི་ གིས་ ཐབས་ལམ་འདི་འི་བར་དོན་ཚུ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སྤོ་བཟོ་མི་ཚུགས་པའི་ཁར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བྱེད་ནི་དོན་ལུ་ ལས་སྤུ་ཡང་ ལེ་ག་ཅིག་ར་བཅུམ་ཚུགས་པ་ཨིན། ཞིང་རྒྱུང་ལྷུ་ར་རིག་པའི་གོང་འཕེལ་འདི་ སོ་ནམ་ཟུ་སྐྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ རང་བཞིན་གྱི་གོ་རིམ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འབབ་དགོ་མི་ཅིག་ཨིན། ལས་སྤུ་རྒྱུང་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ གལ་གནད་ཅན་ཅིག་ག་ནི་ཡང་མེད།

འཕྲི་ཐབས་ཤེས་འདི་ འགོ་ཐོག་ར་ ཀེན་ལ་ལུ་བཟོ་ཡོད་པ་ཨིན་རུང་ ད་ལྟོ་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱུ་ཁབ་ཉི་ཤུ་ལྷག་པ་ཅིག་ནང་ལུ་ ལག་ལེན་འབབ་ སྤོ་ཡོད་པ་ཨིན། ཐབས་ཤེས་འདི་ལས་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ཁོང་ར་ངལ་རངས་ཏེ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་ལུ་ཡང་སྤོ་བཟོ་བ་ཐོན་ཏེ་ འདུག། འཕྲི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ རང་མགོ་རང་འཛོངས་སྤོ་བཟོ་ཚུགས་པ་སྤོ་ཡོད་པ་ཨིན།

འཕྲི་ལག་དེབ་འདི་ སོ་ནམ་ཟུ་སྐྱེད་ཀྱི་ལས་སྤུ་ནང་ལུ་ ཞིང་རྒྱུང་ལྷུ་ར་རིག་པའི་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ ལག་ལེན་འབབ་མི་ལས་ ལག་ ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་ཉམས་སྤོང་ཐོབ་མི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྤོ་བཟོ་བཅུམ་ཨིན། འདི་གིས་ སོ་ནམ་ཟུ་སྐྱེད་ཀྱི་ལཱ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ ལུ་ དེ་འཕྲོ་ལས་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་པའི་དམིགས་པ་བསྐྱེད་པ་ཨིན། ཨིན་རུང་ ཀེད་པ་འདི་ནང་ལུ་ ཐབས་རིག་དང་ཐབས་ལམ་ལ་ལུ་ཅིག་ ལེགས་ཤོམ་སྤོ་བཟོ་འགྲེལ་བཤད་མ་རྒྱབ་པ་ཡང་ཡོད་པ་འོང། འཕྲི་འདི་ ཚུང་ར་ལག་ལེན་འབབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གསར་བཏོད་དང་འབྲེལ་མཐུན་ཚུ་ཐོབ་ བཅུགས་ཏེ་ ལག་ལེན་འབབ་འོང་མཚོ་བའི་རེ་བ་ཡོད། འཇམ་སྤྱིང་ནང་གི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་སྤུ་ག་སྤོ་ཡོད་པ་ལས་ ཚུང་ར་འདི་ཁར་སོང་གིག།

ཇི་རོ་ ཨའེ་ག་ཤ།

ང་ལཱ་གྱི་རྒྱུ་སྤོ་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྤོ་བཟོ་ གོས་བསྟར་པ་གོང་མ། ཞིང་རྒྱུང་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་གོས་བསྟར་པ།

**ངལ་རངས། བགྲིན་དགའ་ཚོར།**

སོ་ནམ་རྒྱ་རྒྱུད་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ ལྷན་སྐྱེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ལག་དེབ་འདི་ ཀེན་ཡ་གི་ སོ་ནམ་ ལྷན་ཁག་གི་ལས་བྱེད་པ་དང་ ཀེན་ཡ་འི་མི། ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་འདི་ ཡར་སེང་བཏང་མི་འདོན་ལུ་ སྡེ་ཚན་སྡེ་བཟོ་ཡོད་ མི་ ལས་འགུལ་འགོ་འདྲེན་སྡེ་ཚན་དང་ འདས་པ་འི་ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་འདི་ ཡར་སེང་བཏང་མི་འདོན་ལུ་ སྡེ་ཚན་སྡེ་བཟོ་ཡོད་ གཏོགས་མི་ཚུ་གིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་སྡེ་ཚན་སྡེ་བཟོ་ཡོད་པ་ལོ། ལས་བྱེད་པ་འདི་ཚུ་གིས་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་འདི་ བརྩམས་ནི་ལུ་རྒྱུ་ལྷུ་མ་གཅིག་ཆ་རོགས་འབད་འབད་མ་མེན་པ་ ཐབས་ཤེས་འདི་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ར་ ལེགས་བཅས་འབད་དེ་ཡོད་པ་ལོ། ལྷག་པར་ དུ་ ལས་འགུལ་འགོ་འདྲེན་སྡེ་ཚན་གྱིས་ ཞེ་མི་རི་ཀེན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཉེ་གཉེས་ལས་ ལས་བྱེད་པ་༥༠༠ ལྷག་པ་ཅིག་ལུ་ སྦྱོང་བརྗེས་བྱིན་ཡོད་པ་ ལོ། སྦྱོང་བརྗེས་ཐོབ་མི་འདི་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་སོང་ཞིན་མ་ལས་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ འདི་ ལག་ལེན་འབབ་ཡིན་པས། ཀེན་ཡ་འི་སོ་ནམ་པ་བཅའ་མར་གཏོགས་མི། ཁོ་གྱོང་ཡོད་མི་དང་ སོ་ནམ་ལྷན་ཁག་གི་འཛིན་སྐྱོང་དག་ཤོས་ཚུ་ གིས་ ཐབས་ལམ་འདི་ མཐར་འཁྲུལ་ཅན་སྡེ་འཕྲོ་མི་འདོན་ལུ་ མཉམ་རུབ་གྱི་འབད་བརྩོན་བསྐྱེད་མི་འདི་ལུ་ ངལ་རངས་ཡོད་པ་ལོ།

ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་འདི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་འདི་ ཡར་སེང་བཏང་མི་ ལས་འགུལ་འགོ་འདྲེན་སྡེ་ཚན་གྱི་འཐུས་མི།	
མིང།	ལས་འགུལ་གྱི་གོ་གནས།
པ་རིན་སེས་ཀ་ མ་ལིན་གི་	རྒྱལ་ཡོངས་ལས་འགུལ་འགོ་འདྲེན་པ།
ཨིས་ཀྱོ་མེན་ ཀེའོ་ཀོ་	ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་དང་སྤྱི་ཚད་བཀག་འཛིན།
ཀོལ་ལིན་སི་ ཨོ་གྲིའི་ནོ་	ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་དང་སྤྱི་ཚད་བཀག་འཛིན།
ཐོ་ལྷུ་ས་ ལུ་ལུ་	ཕོ་མོ་འི་གཙོ་གཞུང་དང་ སྡེ་ཚན་གྱི་དབང་ཆ་བྱིན་མི།
ཕོ་ལ་རིན་སི་ མམ་བུ་འ་	ཕོ་མོ་འི་གཙོ་གཞུང་དང་ སྡེ་ཚན་གྱི་དབང་ཆ་བྱིན་མི།
པི་ཏར་ ཨོ་རན་གི་	སྦྱོང་བརྗེས་འགོ་འདྲེན་པ་/ བདག་སྐྱོང།
ཨོ་ལི་བྱི་བུའ་ཨོམ་བུ་ཐི་	ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་ཞིབ།
རྩེ་ལྷོ་ན་ཏི་ ཅི་ལུ་ལི་	ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་ཞིབ།
ཨོན་གོ་མི་ན་ ལུ་ཀྱ་	བརྗོད་འཛིན་སྦྱོང་
ཨིས་ཀྱོ་མེན་ ཨོན་བེའོ་ཀུ་	ངོ་རྒྱུའོ་གི་བཟོ་དཔོན་ལག་ལེན་འབབ་སྡེ་ ས་ཁོངས་ལེགས་བཅས་འབད་མི།
ཨོ་ལའི་སི་ ཉལ་ཀུ་	སོ་ནམ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་བཟོ་སྐྱོར་འབད་མི་འཕུལ་རིག་འགོ་དཔོན།
རྩེ་ལོན་ ཨོམ་ཀུ་ལ་	རྒྱ་བརྗེས་འཕུལ་དང་ སྦྱོང་མིའི་འཕུལ་རིག་འགོ་དཔོན།
ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་འདི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་སྡེ་ཚན་	
རིམ་ས་ ཨོ་ལོ་ལ་ལ་ ཨོ་རིམ་	སྡེ་ཚན་འགོ་ཁྲིད་པ་འོག་མ།
གེར་སི་ ཨོམ་བུ་ཐི་	ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་དང་སྤྱི་ཚད་བཀག་འཛིན།
ཕོ་ལ་རིན་སི་ ལུང་ཨོ་ལི་	ཕོ་མོ་འི་གཙོ་གཞུང་དང་ སྡེ་ཚན་གྱི་དབང་ཆ་བྱིན་མི།
རྩེ་ལོན་ ཨོའི་རི་རི་	ཕོ་མོ་འི་གཙོ་གཞུང་དང་ སྡེ་ཚན་གྱི་དབང་ཆ་བྱིན་མི།
གེར་སི་ ཀེལ་ལུ་ལུའ་	གྲོང་གསེབ་གཞི་རྟེན་མཁོ་ཆས་བདག་སྐྱོང།

# ལག་དེབ་པར་སྐྱོན་འབད་ནི་ལུ་གོ་གསུམ་རམ་གནང་མི།

སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ཀྱི་ལས་གཞི་གཞུང་ལུ་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཚགོང་འཕེལ་ རྒྱབ་སྐྱེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ལག་དེབ་འདི་པར་སྐྱོན་འབད་ བཟོ་འཕུལ་ ར་པར་གྱི་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྡེ་དང་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཚགོང་འཕེལ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ གིས་ རྒྱབ་སྐྱོན་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། དམིགས་བསལ་ལུ་ ལག་དེབ་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ བར་དོན་རྒྱས་བཤད་སྡེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ལྷོ་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷོ་ལྷོ་ ༤ པ་ལས་ ལྷོ་ལྷོ་ ༡༠ པ་ཚུན་ ལེ་སྤྱོད་ལྷོ་ ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་ཨེེ་རི་ཀ་དང་ ཟིམ་བཤེལ་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་སོང་སྟེ་ བསྐྱེལ་འབད་ཡོད་མི་བར་ དོན་ཚུ་ཨིན། ལག་དེབ་འདི་གི་ལག་བྲིས་མ་འདི་ ར་པར་གྱི་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྡེ་ལེ་སྡེ་ཚུ་གིས་ གྲུ་སྐྱོན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གོང་ལུ་བཀོད་ ཡོད་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རོ་ཚབ་ཚུ་གིས་ བསྐྱེལ་འབད་འབད་མ་ཨིན། མཐའ་མ་མཇུག་ལུ་ རྒྱ་དག་སྟེ་ཚུ་གི་བསམ་བཀོད་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ ར་པར་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྡེ་ལེ་སྡེ་ཚུ་གིས་ པར་སྐྱོན་འབད་འབད་མ་ཨིན། འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ ར་པར་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་ ལེ་སྡེ་ཚུ་གི་འཇུགས་མི་དང་ རྒྱ་དག་སྟེ་ཚུ་གིས་ ལག་དེབ་པར་སྐྱོན་འབད་ནི་ལུ་ ཚུ་གསུམ་འབད་མི་ཚུ་ཨིན།



ལྷོ་ལྷོ་ ༡༢ པའི་ ལྷོ་ལྷོ་ལུ་ ལྷོ་ལོ་ ༢༠༡༧ ལུ་ ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་ཨེེ་རི་ཀ་དེམ་གནས་ བེར་ཀོ་རི་ལུ་འགོ་འདྲན་འཐབ་ཡོད་མི་ རྒྱ་དག་གི་ཞུ་འཇོམས།

[རྒྱ་དག་གི་ཞུ་འཇོམས་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ།]

- ལི་མ་ཀཱ་ཚོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལེ་སྤྱོད་ཐོན་སྐྱེད་འགོ་དཔོན་གྱི་གཙོ་འཛིན་ (ལྷུ་མ་ར་རིག་པ)། སོ་ནམ་དང་བཟའ་འཇུག་ཉེན་སྲུང་གི་ལྷན་ཁག། ལེ་སྤྱོད་ མར་ཐ་ མོ་ལུ་ཐ། རྒྱུང་ལག་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་འགོ་དཔོན། སོ་ནམ་དང་བཟའ་འཇུག་ཉེན་སྲུང་ལྷན་ཁག། ལེ་སྤྱོད་ ཨེན་ཅི་ལུ་ རྒྱ་ལྷན་ཁག། སོ་ནམ་ཚོང་འབྲེལ་འགོ་དཔོན་གོང་མ། སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ཞབས་ཏྲིག་ལས་ཁུངས། ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ རྒྱ་ལུ་ ཅིམ་བེ་ཏ་ ཟིན་གྲུ་ལྷོ། སོ་ནམ་ཚོང་འབྲེལ་འགོ་དཔོན། སོ་ནམ་ལྷན་ཁག། རྒྱ་ལུ་དང་ཚུ་གོང་འཕེལ། སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ཞབས་ཏྲིག་ལས་ ཁུངས། ལྷོ་ལོ་ལྷོ་
- ཏུ་རུ་ ཀཱ་ཏུ་ཇི་མ། ལྷོ་ལྷོ་ལུ་འགོ་དཔོན། ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཚགོང་འཕེལ་གྱི་ཚོང་འབྲེལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་འགུལ། ལྷོ་ལོ་ ལྷོ་
- ཐོན་གྲུ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ མདོ་ཚེན་འོག་མ། རྒྱལ་ཡོངས་རྒྱ་སྐྱེད་གོ་གསུམ་རམ། སོ་ནམ་ལས་ཁུངས། བཀགས་ཚལ་དང་ཉལ་སྐྱོང་། ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་ཨེེ་ རི་ཀ།

ཨམ་པོ་ ལུ་རྒྱུ་ མདོ་ཆེན་འོག་མ། རྒྱལ་ཡོངས་རྒྱ་སྐྱེད་ཞབས་ཏྲི་ག། སོ་ནམ་ལས་ཁྱེད་ལ། བཀས་ཚལ་དང་ཉུག་སོ་སྐྱེད། ལྷོ་ཕྱོགས་ཨེའི་རི་ག།  
རྒྱ་ལ་རྒྱ་ ཅི་རྒྱུ་ མདོ་ཆེན་འོག་མ། གེ་བེཌ་ཨེན་གྱི་སོ་ནམ་ལས་ཁྱེད་ལ། རྒྱུང་གསེབ་གོང་འཕེལ། ཕྱོགས་ཨེའི་རི་ག།

བློ་ལི་སིང་ ལུ་ལུ་བླ། སོ་ནམ་གྱི་གོས་སྟོན་པ་གོང་མ། གེ་བེཌ་ཨེན་གྱི་སོ་ནམ་ལས་ཁྱེད་ལ། རྒྱུང་གསེབ་གོང་འཕེལ། ཕྱོགས་ཨེའི་རི་ག།

མཁས་དབང་ ལུ་ལུ་ ཚོ་གོ་ལོ་མོ། མདོ་ཆེན། ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད། སོ་ནམ་དང་གྲོང་གསེབ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་ཁྱེད་ལ། ལི་མ་པོ་པོ་མང་འ་སྟེ། ལྷོ་  
ཕྱོགས་ཨེའི་རི་ག།

སྤྱི་བོན་གི་ལི་ རིམ་པོ། ལུ་ས་མན་གྱི་ཉི། ཚན་རིག་པའི་ཐོན་སྐྱེད། ལུ་རི་མ་ལ། ལི་མ་པོ་པོ་གི་ སོ་ནམ་དང་གྲོང་གསེབ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁྱེད་ལ། ལྷོ་  
ཕྱོགས་ཨེའི་རི་ག།

མ་གྲུ་རྒྱུ་ ལུ་ལུ་མི་ ཐོ་ལུ་ས། སོ་ནམ་གྱི་གོས་སྟོན་པ་གོང་མ། ལི་མ་པོ་པོ་གི་ སོ་ནམ་དང་གྲོང་གསེབ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁྱེད་ལ། ལྷོ་ཕྱོགས་ཨེའི་རི་  
ག།

མཁས་དབང་ ཨམ་ལུ་རྒྱ་རྒྱུ་ ལུ་སྤྱི་གི་ གེ་གྲུ་པོ་ལ། མདོ་ཆེན། སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་དང་ རྒྱུང་གསེབ་ཞབས་ཏྲི་ག། ཨམ་ལུ་ལུ་ལུ་སྤྱི་གི་ སོ་ནམ་ལས་  
ཁྱེད་ལ། རྒྱུང་གསེབ་གོང་འཕེལ། ས་དང་རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་ལས་དོན། ལྷོ་ཕྱོགས་ཨེའི་རི་ག།

རྒྱ་རྒྱུ་གི་ལི་ ཨམ་ལུ་བུ་ལྷི། མདོ་ཆེན་འོག་མ། ཚོང་འབྲེལ། ཨམ་ལུ་ལུ་ལུ་སྤྱི་གི་ སོ་ནམ་ལས་ཁྱེད་ལ། རྒྱུང་གསེབ་གོང་འཕེལ། ས་དང་རང་  
བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་ལས་དོན། ལྷོ་ཕྱོགས་ཨེའི་རི་ག།

ལུ་གི་ལ་བྲ་ ལུ་ལུ་བླ། མདོ་ཆེན་འོག་མ། དཔལ་འབྱོར་སྟོན། ཨམ་ལུ་ལུ་ལུ་སྤྱི་གི་ སོ་ནམ་ལས་ཁྱེད་ལ། རྒྱུང་གསེབ་གོང་འཕེལ། ས་དང་རང་  
བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་ལས་དོན། ལྷོ་ཕྱོགས་ཨེའི་རི་ག།

ལུ་ས་སྤྱི་ ལུ་ད་ཉི་མི། མདོ་ཆེན་འོག་མ། སའི་ལས་ཁྱེད་ལ། སོ་ནམ་དང་གྲོང་གསེབ་གཞི་གསལ། སོ་ནམ་ལས་ཁྱེད་ལ། འཕྲུལ་རིག་དང་རྒྱ་སྐྱེད་  
ཞབས་ཏྲི་ག། ཟིམ་བཤམ་མི།

ཉིལ་དུ་གི་ ལུ་རྒྱ་བྲིཌ་མ་པ། སོ་ནམ་གི་ལུ་མ་ར་རིག་པའི་རྒྱ་སྐྱེད་ཞབས་ཏྲི་གི་གཙོ་འཛིན། སའི་ལུ་ལུ་ལུ། སོ་ནམ་དང་གྲོང་གསེབ་གཞི་གསལ།  
སོ་ནམ་ལས་ཁྱེད་ལ། འཕྲུལ་རིག་དང་རྒྱ་སྐྱེད་ཞབས་ཏྲི་ག། ཟིམ་བཤམ་མི།

[རྩ་བུ་གྱི་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྤེལ་སྟེ་ཚན།]

མཁས་དབང་ རི་པོ་ ཨའེ་གུ་མ། རྒྱུང་གསེབ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁྱེད་ལ། རྩ་བུ་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ།

གི་ལུ་སྤྱི་གི་ ཨའེ་གྲོ། རྒྱུང་གསེབ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁྱེད་ལ། རྩ་བུ་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ།

རི་ས་ ལུ་རྒྱུ་ རྒྱུང་གསེབ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁྱེད་ལ། རྩ་བུ་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ།

ལོ་གོ་ ཨེ་ཅི་གུ་མ། རྒྱུང་གསེབ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁྱེད་ལ། རྩ་བུ་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ།

རྒྱུ་ལི་ལོ་ ལུ་ར་གུ་མི། རྩ་བུ་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ། ལྷོ་ཕྱོགས་ཨེའི་རི་ག།

ལུ་རི་ལ་ གོ་མི་ལི། རྩ་བུ་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ། ལྷོ་ཕྱོགས་ཨེའི་རི་ག།

ཨེ་མ་ ཨེན་དི་རུ་ལུ་གི། རྩ་བུ་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ། ལྷོ་ཕྱོགས་ཨེའི་རི་ག།

རྒྱ་གུ་ལ་ ཨའེ་མ། ལྷོ་ཕྱོགས་ཨེའི་རི་ལུ་ཡོད་པའི་ རྩ་བུ་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེའི་མཁས་མཚོ་ག།

གུ་མི་གོ་ ལུ་རྒྱུ་ ཞིང་རྒྱུང་ལུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ རྒྱུང་གསེབ་ལུ་ ཨའེ་ཨམ་མི་ ཨེང་ག།

## བམ་ཚན་དང་པ། དགོངས་དོན།

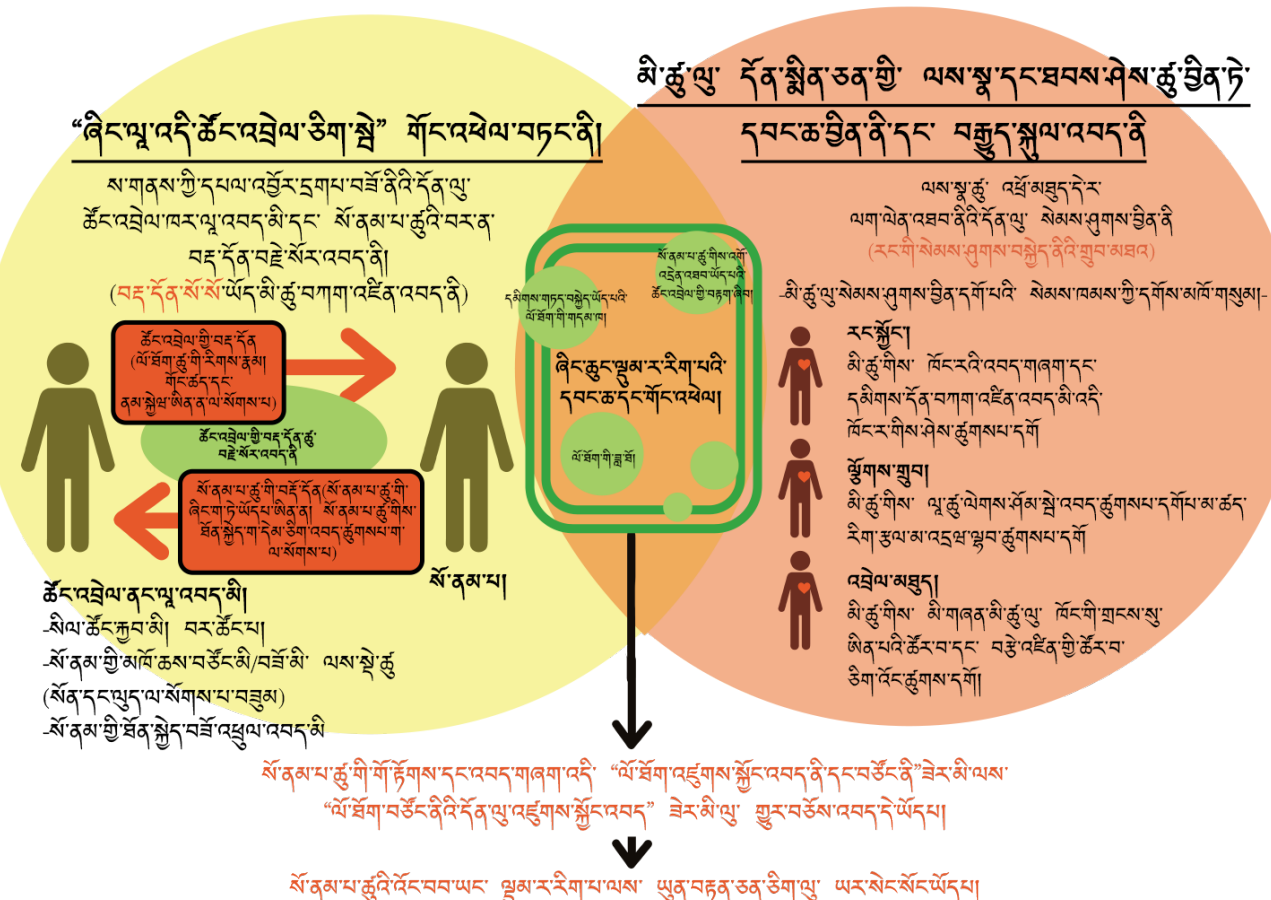
བམ་ཚན་དང་པའི་དགོངས་དོན་འདི་གིས་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་དགོངས་  
དོན་དང་གཅིག་ཁར་ ཐབས་ལམ་འདིའི་རྒྱབ་རྟེན། འདིའི་ ཁེ་ཕན་དང་ རོ་མ་ལུ་ ཕན་གཞོན་ཚུ་ ག་དེ་སྤེལ་ར་ཡོད་པ་  
ཨོན་ན་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ཨོན།

# 1. ཞིང་ཚུང་ལྷུམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་དགོངས་དོན།

## 1.1. ཞིང་ཚུང་ལྷུམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་གཞི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་གཉིས།

### གཞི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་གཉིས་ ཞིང་ཚུང་ལྷུམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ སྲོག་ཤིང་ཡིན་པའི་སྐོར།

ཞིང་ཚུང་ལྷུམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་རྒྱུ་ལྟ་ ལྷུམ་ར་རིག་པའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་དོན་ ལུ་ འཛུགས་སྐྱོང་འབད་བཅུག་ནི་ལུ་ དམིགས་པ་བསྐྱེད་པ་ཨིན། འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་རྒྱུ་ལྟ་ དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ ཚོང་འབྲེལ་དང་ ཐོན་སྐྱེད་ གྱི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ཕྱིན་ཐོག་ལས་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འདི་ ཡུན་བརྟན་ཅན་གྱི་ ཚོང་འབྲེལ་སྤེལ་བཟོ་ནི་ལུ་ རྩ་འགོངས་མ་ཨིན་པས། དེ་སྤྱོད་འབད་བའི་སྐབས་ ལུ་ ཞིང་ཚུང་ལྷུམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱིས་ དམིགས་པ་བསྐྱེད་དོ་བཟུམ་ར་ སོ་ནམ་པ་རྒྱུ་རང་མགོ་རང་འདྲོངས་བཟོ་ནི་དང་ ཡུན་ བརྟན་ཅན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་ཚུགས་པ་སྤེལ་བཟོ་ནི་ལུ་ ཐབས་ཤེས་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་རྒྱུ་གི་ རང་དབང་གི་སེམས་ཤུགས་ཕྱིན་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ འབད་དགོ་མི་ལུ་གཙོ་བོ་བརྟེན་ཨིན། འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ ཞིང་ཚུང་ལྷུམ་ར་རིག་པའི་གོང་འཕེལ་གྱི་གཞི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་གཉིས་ཀྱིས་ “ཞིང་ ལཱ་འབད་ནི་འདི་ཚོང་འབྲེལ་ཅིག་སྤེལ་ར་རྒྱས་བརྟང་”ཅི་དང་ “སོ་ནམ་པ་རྒྱུ་དབང་ཆ་ཕྱིན་ནི་དང་ སེམས་ཤུགས་ཕྱིན་ནི་” གནད་དོན་གཉིས་ སེལ་བའི་སྐོར་ལས་སྤོར་ཨིན། ཞིང་ཚུང་ལྷུམ་ར་རིག་པའི་གོང་འཕེལ་གྱི་སྲོག་ཤིང་ཡིན་མི་ གཞི་རྒྱུ་གཉིས་ཚར་ ཤེས་ཡོན་དང་ཞིབ་ཚོལ་གཉིས་ ཀྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་ཡང་ དང་པ་ར་ “ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་འདི་ཚོང་འབྲེལ་ཅིག་སྤེལ་ར་རྒྱས་བརྟང་”ཅི་དེ་ གཞི་རྒྱུ་འདི་ནང་ལུ་ དཔལ་འབྱོར་གྱི་གྲུབ་མཐའ་ “ཚོང་འབྲེལ་ནང་ལུ་བརྟན་སོ་སོ་མེད་པ་བཟོ་མི” ཟེར་མི་གིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་བཟུམ་སྤེལ་ “སོ་ ནམ་པ་རྒྱུ་ལྟ་དབང་ཆ་ཕྱིན་ནི་དང་ རྒྱལ་མ་འབད་ནི་” གཞི་རྒྱུ་འདི་ནང་ལུ་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ “རང་གི་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ནི་འདི་གྲུབ་ མཐའ་” གིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།



**དཔལ་འབྱོར་གྱི་གྲུབ་མཐའ་: “བད་དོན་མ་འདུལ་ཡོད་པའི་ཚོང་འབྲེལ”**

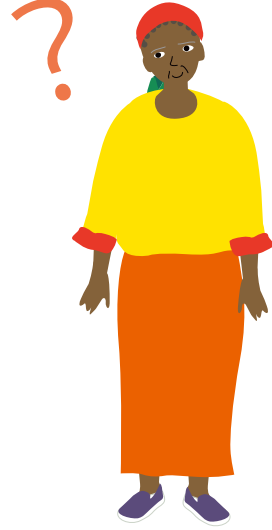
ལྷག་ལུ་ཡོད་པའི་ གཡམ་རྩོལ་གྱི་སྐོར་ཐིག་འདི་གིས་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷན་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་བྱས་རོམ་ ཐོན་སྐྱེད་དང་འབྲེལ་བ་འདི་ལུ་རྒྱབ་འགལ་འབད་དེ་ ཚོང་འབྲེལ་དང་འབྲེལ་བ་བཟོ་མི་འདི་སྤྱོད་མ་ཡིན། ཞིང་རྒྱུ་ལྷན་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་རྒྱུ་ལྷན་ར་རིག་པ་དང་ གཞན་ཚོང་བསྐྱེད་ཅི་མི། སོ་ནམ་གྱི་ལུ་འབད་ནི་ལུ་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་རིགས་བཅོང་མི་དང་ མ་དངུལ་གྱི་གཙུག་སྤྱི་ཚུ་འི་བར་ན་ བད་དོན་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་མ་ཚུགས་མི་འདི་གིས་ ས་གནས་གྱི་དཔལ་འབྱོར་ ལེགས་ཤོམ་མ་འབྱེད་ཡིན་ཟེར་བཤད་པ་ཡིན་པས། འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་རྒྱུ་ལྷན་ར་རིག་པ་དང་ འཕམ་འཕམ་ར་ དཀའ་ཕུག་སྤྱད་དགོ་པ་ཐོན་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༡ ལུ་ དཔལ་འབྱོར་གྱི་ནང་ལུ་ ལྷན་ཏུ་འཕགས་པའི་གཟེང་བསྟོད་རྟུགས་མ་ཐོབ་མི་ རྫོང་རི་ ཨ་ཀའ་ལེམ། མའི་ཀལ་ ཨིས་པེ་ནའིས་དང་ རྫོང་མི་ ཨི་ ཨིས་ཀྱི་ཀའི་ཀའི་ཐེ་གིས་ དཔལ་འབྱོར་གྱི་གྲུབ་མཐའ་ “ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ནང་ལུ་ བད་དོན་མ་འདུལ་སྤྱོད་པའི་ཚོང་འབྲེལ་བཟོ་ནི” ཟེར་མི་གིས་ འཕྲི་གནས་སྤངས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་པ་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། གྲུབ་མཐའ་འདི་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ བད་དོན་ཚུ་བཅོག་འབད་པ་སྤྱོད་པ་བཟོ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཉོ་བཅོང་གི་ནང་ལུ་ དབང་ཆ་ཡང་ འོས་ལུན་སྤྱོད་བཟོ་ཚུགས་པའི་ཁར་ ས་གནས་གྱི་དཔལ་འབྱོར་ཡང་ སྤྱི་ཚུ་བཟོ་ཚུགས་པ་ཟེར་ཡིན་པས། གོ་རྟོགས་འདི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷན་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱིས་ སོ་ནམ་པ་རྒྱུ་ལྷན་ར་རིག་པ་དང་ ཚོང་འབྲེལ་བརྟུག་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ཚོང་འབྲེལ་ནང་ལུ་འབད་མི་ཚུ་ དང་འབྲེལ་མཐུན་བཟོ་སྤྱོད་(ཕྱང་ཐིག་དང་པ) སོ་ནམ་པ་དང་ ཁོང་འདི་ཚོང་རོགས་གྱི་བར་ན་ བད་དོན་ཚུ་འབྲེལ་སྤྱོད་འབད་མ་ཡིན།



**ཕྱང་ཐིག་དང་པ། ཞིང་རྒྱུ་ལྷན་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱིས་ བད་དོན་མ་འདུལ་ཡོད་མི་ཚུ་བཀག་ཐབས་འབད་ནི།**

བད་དོན་མ་འདུལ་ཡོད་མི་ལས་བྱུང་བའི་དཀའ་ངལ།

- ཚོང་འབྲེལ་གྱི་དཀའ་ངལ་བྱུང་མ་ཡིན། ལྷན་ར་རིག་པའི་ལོ་ཐོག་ཉོ་བཅོང་འབད་ནི་འདི་ གྲུབ་མ་ཚུགས་པ་ཡིན། འདི་ནང་ལུ་ ཚོང་ཉོ་མི་ཚུ་གིས་ ཚོང་བཅོང་མི་མཐོང་མ་ཚུགས་པའི་ཁར་ ཚོང་བཅོང་མི་ཚུ་གིས་ ཚོང་ཉོ་མི་ཚུ་འཚོལ་མ་ཐོབ་པར་ལུས་པ་ ཡིན། ལོ་ཐོག་ཚུ་ཡང་སྤྱི་ཚུ་ཚང་མེད་པའི་ཁར་ དུས་ཚོད་མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་པ་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ དཀའ་ངལ་ལ་སོགས་པ་ཡོད་པ་ཡིན།
- སོ་ནམ་པ་རྒྱུ་ལྷན་ར་ ཁོང་འདི་ཐོན་སྐྱེད་གྱི་ ཁོམ་གྱི་གོང་ཚད་ཚུ་མ་ཤེས་པ་ལས་ ཁོང་གིས་ གོང་ཚད་མར་ཕབས་སྤྱོད་བཅོང་དགོ་པ་ ལས་ གོང་ཚད་ཚུ་ཡང་ ཡར་མར་སྤྱོད་པ་ཡིན།
- ཉོ་བཅོང་འབྲེལ་མི་ག་འབད་རུང་ ཁོང་གིས་སྤོ་གཏད་ཚུགས་པའི་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་མཐུན་འབྲེལ་ཚུ་བཟོ་མ་ཚུགས་པ་ལས་ ཚོང་འབྲེལ་འབྲེལ་བའི་དུས་རྒྱུན་དུ་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ཁར་ བརྟུག་རྟོག་རྟོ་ཅིག་མེད་པ་ཡིན།
- ཉོ་བཅོང་འབྲེལ་མི་ཚུ་འི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་ལེགས་ཤོམ་མེད་པའི་ཁར་ ཨ་རྟུག་ར་ ཚོང་རོགས་འཚོལ་དགོ་པ་ལས་ གོང་འབྲེལ་གྱི་ ཟད་འགོ་སྤོམ་སོང་སྤྱོད་ ཉོ་བཅོང་གི་ཟད་འགོ་འདི་སྤོམ་ཡི་ར་འབྱེད་ཡིན།



ཞིང་རྒྱུ་ལྷན་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་རྒྱུ་ལྷན་ར་ ཚོང་འབྲེལ་བརྟུག་ ཞིབ་དང་ ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་འཚོལ་མ་འབད་ནི་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འབྲེལ་སྤྱོད་ དཀའ་ངལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ག་ཅི་བཟོ་ནམ་ཡིན།

- སོ་ནམ་པ་རྒྱུ་ལྷན་ར་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་དང་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་འབྲེལ་མཐུན་ཚུ་བཟོ་མ་ ཡིན།
- སོ་ནམ་པ་རྒྱུ་ལྷན་ར་ ཚོང་འབྲེལ་གི་མཁོ་མངག་གི་བད་དོན་ གཏམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ ལོ་ ཐོག་གི་རིགས་མ་འདུལ་ ལོ་ཐོག་མང་ཉུང་དགོ་མི། ལོ་ཐོག་གི་སྤྱི་ཚུ་ཚང་དང་ ལོ་ཐོག་འདི་ ཉམ་ ར་མཁོ་མངག་སྤྱོད་འབད་མ་ཡིན་ནའི་ བད་དོན་ཚུ་ཐོབ་ཡིན།



བར་ མ་ལ་ཐི།

བད་དོན་འདི་ཚུ་ཅོག་འབད་པ་སྤྱོད་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ གྲུབ་འབྲས་ག་བཟུམ་ར་ཐོན་མ་ཡིན་ནའི་སྐོར།

- སོ་ནམ་པ་རྒྱུ་ལྷན་ར་ ཚོང་འབྲེལ་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་པ་ཉོ་བཟོ་ཚུགས་པའི་ཁར་ ཁོང་འདི་ཚོང་རོགས་ལས་ གཏམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ གཏམ་ཁ་

ལེགས་ལོད་པ་ཡིན།

- སོ་ནམ་པ་དང་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལེ་སྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་གནས་སྤངས་འདི་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ཉ་གོ་ཚུགས་པའི་ཁར་ ཁོང་གཉིས་ཆར་ལུ་ཕན་ཐོགས་པའི་གནས་སྤངས་བཟོ་ནི་ལུ་ ལཱ་ཚུ་འབད་མ་ཡིན།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལྷམ་ར་རིག་པའི་ཚོང་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ གོ་སྐབས་ལེགས་ཐོབ་ཚུགས་པ་ཡིན།
- སོ་ནམ་པ་དང་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལེ་སྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ ཚོང་འབྲེལ་འཕྲོ་མཐུད་འབད་ཚུགས་པའི་ རྒྱོ་གཏང་ཚུ་བསྐྱེད་ཚུགས་པ་ཡིན།

### སེམས་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་: “རང་གི་སེམས་ལྷགས་བསྐྱེད་ནི་དེ་གྲུབ་མཐའ་”

ཨེ་མི་རི་ཀའི་གྲི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་མཁས་མཚོ་ག་ ཨིཾ་བརྟ་ དེ་སི་དང་ རི་ཅར་དེ་ཡན་གྱིས་སྐབ་མི་ནང་ “རང་གི་སེམས་ལྷགས་བསྐྱེད་ནི་དེ་གྲུབ་མཐའ་”ནང་ལུ་ མི་ལུ་སེམས་ལྷགས་འབད་ནི་དེ་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་གསུམ་ཡོད་ཟེར་སྐབ་ཅུག། གྲུབ་མཐའ་འདི་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ མི་ཚུ་དེ་དགོས་མཁོ་ རང་སྐྱོང་། ལྷོགས་གྲུབ་ ཡང་ན་ འབྲེལ་ཡོད་འདི་གྲུབ་པ་ཅིན་ ཁོང་ར་ སེམས་ལྷགས་བྱིན་འོང་ཟེར་ཤེས་ནི་ཨིན་པས། ཞིང་ཚུང་ལྷམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐང་དུ་འབད་བ་ཅིན་ ཚོང་འབྲེལ་དང་འབྲེལ་བའི་སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་ནི་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སེམས་ལྷགས་བྱིན་ནི་ལུ་ (ཕྱང་ཐིག་༢ པའི) སེམས་ཁམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་གསུམ་བཀོད་ཡོད་མི་དང་ཕྱི་ཉེ་ ལས་སྐྱུ་མ་འདྲཱ་ཚུ་བཟོ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན། དུཅུ་འབད་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་འདི་འབད་བཅུག་སྟེ་ ཁོང་ར་གིས་འབད་མི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཉེ་གོ་བཅུག་པ་ཨིན་མ་དང་ འདི་གིས་ ཁོང་རའི་རང་སྐྱོང་ལུ་ཕན་ཐོགས་པ་ཨིན། ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་ཚུ་ དེ་སྟེ་མཐར་འཁྲུལ་ཅན་སྟེ་འབད་ཚུགས་མི་འདི་གིས་ ཁོང་རའི་ དམིགས་བསལ་གྱི་ལཱ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཤེས་ཚུགས་པའི་ཁར་ རིག་ཅུལ་ཡང་ ལེགས་སྐྱེད་ཚུགས་པའི་ ཚོར་བ་ཚུ་ཐོབ་ཚུགས་པ་ཨིན། འ་ལྷི་འདི་ལུ་ ལྷོགས་གྲུབ་ཅན་བཟོ་ནི་དེ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཟེར་སྐབ་ཨིན། མཐའན་མཐུག་ཁར་ ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ བརྟག་ཞིབ་གྱི་ལས་རིམ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ སོ་ནམ་པའི་རོ་ཚབ་ཚུ་ ཁོང་རའི་སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་ནང་ལོག་སོང་ཞིན་མ་ལས་ སོ་ནམ་པ་གཞན་ཚུ་ལུ་ཡང་ བརྟག་ཞིབ་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ སྐབ་དགོས་སྟེ་སྐབ་ཨིན། འ་ལྷི་བྱ་རིམ་ཐོག་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ཁོང་རའི་སྟེ་ཚན་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་སྐྱེམ་སྟེ་ར་ཡོད་པ་སྟེ་ཚོར་ཕྱི་ཨིན་མ་དང་ འདི་གིས་ ཁོང་རའི་འབྲེལ་མཐུད་ཀྱི་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་དགོས་མཁོ་འདི་གྲུབ་ཨིན།

### ཕྱང་ཐིག་༢ པ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སེམས་ལྷགས་བྱིན་ནི་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་གསུམ།

#### རང་སྐྱོང་།

རང་སྐྱོང་དགོ་མི་འདི་ར་ རང་གི་གསར་བཏོད་ལུ་རང་གིས་ར་ ལཱ་འབད་དགོ་ནི་འདི་གིས་ཨིན། ཡང་ན་ གཞན་གྱིས་བཀག་འཛིན་མ་འབད་བར་ རང་གིས་ ག་ཨིན་མ་སྟེ་འབད་ཚོག་མི་ལུ་རང་སྐྱོང་ཟེར་སྐབ་ཨིན། མི་ཚུ་ག་འབད་རུང་ དམག་ཅེད་ཀྱི་དེ་ལུ་ཚུང་འབད་དགོ་མཐོ་མི་མེད་ ག་ར་ དམག་ཅེད་སྟེ་ཅེ་དགོ་མཐོ་མི་ཚང་ཅ་ཨིན།

སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་རང་སྐྱོང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ རྒྱོ་ཡང་ལྷ་ གྲུག་སྟེ་མ་སྐབ་པར་ ལཱ་ཚུ་ཡང་འབད་དགོ་པའི་བཀག་ཚུ་བྱིན་ནི་མི་འོང་ཟེར་སྐབ་སྟེ་ཡོད། ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ཞིང་ཚུང་ལྷམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་སྐྱུ་མ་འདྲཱ་ཚུ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་པའི་སྐབས་ ཁོང་ཚུ་ ག་ཅི་སྟེ་བཅའ་མར་གཏོགས་པ་ཨིན་ན་ ལུངས་ལྷན་གྱི་དོན་ལུ་ འབྲེལ་བ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབྲེལ་དགོས་ཨིན། དེ་ཡང་ དེ་ལྷོགས་ལུ་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ལཱ་ག་བཟུམ་འབད་བཅུག་ནི་ཨིན་ན་དང་ ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི་ཨིན་ན། དེ་བཟུམ་སྟེ་ར་ ལཱ་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི་ཨིན་ན་ སོ་ནམ་པའི་བསམ་འཆར་ཚུ་ལུ་ཉན་དགོས་ཨིན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལཱ་གི་སྐོར་ལས་ ཡིད་ཚིམས་མ་ཚུགས་པའི་སྐོར་ལས་དང་ སྐྱོན་བཟོ་ཚུ་འབད་བ་ཅིན་ འདི་ལུ་ཡང་ ལས་ལེན་དགོས་འདི་གལ་ཆེ། དེ་སྟེ་འབད་དགོ་མི་འདི་ཡང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་བསམ་འཆར་འདི་ གཞན་དོན་གལ་ཅན་ཅིག་ཨིན་མ་སྟེ་ཕྱི་སྟེ་མི་ཨིན་མ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་ ཁོང་རའི་གསར་བཏོད་འདི་ལུ་ ཚོར་བ་ག་བཟུམ་ཡོད་ག་ ཡར་རྒྱས་བཏང་ཚུགས།



# ལྷོགས་གྲུབ།

རང་སྲོད་སའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་བའི་འབབ་ཚུགས་པ་ཅིན་ འདི་ལུ་ ལྷོགས་གྲུབ་ཟེར་སྐབ་ཨིན། ང་བཅས་གྱིས་འཆར་གཞི་བཟུམས་དོ་བཟུམ་སྤེལ་ ལུ་ཚུ་འབད་ཚུགས་པ་ད་ལུ། ང་བཅས་གྱི་ལྷོགས་གྲུབ་འདི་གོང་འཕེལ་བཏང་ཚུགས་པ་ད་ལུ་ དང་ ཤེས་འདོད་ཡོད་མི་འདི་ཤེས་ཚུགས་པ་ད་ལུ། ང་བཅས་ལུ་ལྷོགས་གྲུབ་ཡོད་པ་སྤོམ་ཚོར་མ་ཨིན། ཞིང་ཚུང་ལྷུམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་ འཕེལ་གྱི་ ལས་འགུལ་གྱི་དམིགས་གཏང་ཚུ་གྲུབ་ནི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་སྤྲོད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཞིང་ཚུང་ལྷུམ་ར་རིག་ པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་སྣ་ཚུ་ ག་དེ་སྤེལ་ར་གྲུབ་ནི་ཨིན་ན་ ཆརོགས་འབད་བཏུབ།

# འབྲེལ་མཐུད།

འབྲེལ་མཐུད་ཟེར་མི་འདི་ མི་གཞན་དང་གཅིག་ཁར་མཐུན་ལམ་དགོ་པའི་ རེ་བ་བསྐྱེད་མི་འདི་ལུ་སྐབ་ ཨིན། ལུ་བྱིན་མི་དང་ ལུ་ལེན་གཉིས་གྱི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་ག་དེ་སྤེལ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་འདི་གིས་ ལུ་འབད་ མི་ཁོ་རའི་ ལུ་འབད་ནི་ལུ་ སེམས་བྱུགས་ག་དེ་སྤེལ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ བྱེམ་བྱུགས་སྤེལ་ཡོད་པ་ཨིན། སོ་ ནམ་པ་ཚུ་སྤྲོད་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་ཅིག་ཨིན་པའི་ཆ་ལས་ ཞིང་ཚུང་ལྷུམ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་ སྣ་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འབབ་མི་ཅིག་འབད་ནི་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་སྤོམ་གཏང་ཡོད་པ་ལས་ འབྲེལ་མཐུད་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ནང་ལུ་ ལག་ཆེད་གཏོ་ ཅིག་ཨིན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ རྒོ་གཏང་ཡོད་པ་སྤོམ་ཚུ་གསལ་ནི་དོན་ལུ་ སོ་ ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་ར་ ཞིང་ཚུང་ལྷུམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་སྣ་ཚུ་ནང་ གྲུལ་གཏོགས་འབད་བའི་སྐབས་ ཁོང་གིས་འདི་འོ་སྤོམ་ལས་ ག་ཅི་སྐབ་ནི་ཡོད་ག་ ལེགས་ ཤོམ་སྤེལ་ཉན་དགོ་པའི་ཁར་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་འབད་རུང་ ཁོང་ལུ་ ལྷི་དང་སེམས་ཁམས་ གཉིས་ཆ་རའི་རོངས་ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་བྱིན་ཚོག་ཚོགས་སྤོམ་དགོ་པ་ཨིན།



# ཞིང་ཚུང་ལྷུམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ཡུན་བརྟན་སྤེལ་གནས་ནི་དོན་ལུ་ དགོས་མཁོ་གཉིས་གྲུབ་དགོས་ཨིན།

ཞིང་ཚུང་ལྷུམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་འདི་ ག་དེ་སྤེལ་གནས་བཟུག་ནི་ཨིན་ན་ གོང་ལུ་ དཔལ་འབྱོར་དང་སེམས་ཁམས་གྱི་གྲུབ་མཐའ་ གཉིས་ནང་ ལས་སྣ་ཚུ་གི་དགོས་མཁོ་ཚུ་ ཏུས་གཅིག་ཁར་གྲུབ་དགོས་སྤོམ་ཡོད་མི་ལུ་རགས་ལས། དེ་ཡང་ ཞིང་ཚུང་ལྷུམ་ར་རིག་པ་དང་ དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱིས་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ནང་ལུ་ བརྟན་ལོ་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་མེད་པ་བཟོ་བའི་སྐབས་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་རང་སྲོད་ ལྷོགས་གྲུབ་ དང་འབྲེལ་མཐུད་འདི་གྲུབ་ནི་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་གྱི་དགོས་མཁོ་ཚུ་ཡང་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་མ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན། འཕྲི་དགོས་དོན་གཉིས་ བར་ འཛུལ་འབད་མི་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཞིང་ཚུང་ལྷུམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་སྤྱོད་བརྟན་གྱི་སྤྱོད་ཚོན་ཚུ་སྤྱད་ཚར་མ་ད་ གཞུང་ གི་རྒྱབ་སྐྱོར་མེད་འདི་འབད་རུང་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་མི་དེ་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་གིས་ ཁོང་འདི་སོ་ནམ་གྱི་ཚོང་འབྲེལ་འདི་ འཛིན་སྐྱོང་འབད་ཚུགས། དེ་ཡང་ ཞིང་ཚུང་ལྷུམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་འཆར་སྤྲུང་ར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ གཞན་ལུ་བརྟེན་མ་དགོ་པར་ ཁོང་གིས་ སོ་ནམ་ཚོང་ འབྲེལ་འདི་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ར་འབད་ཚུགས་པ་ཅིག་བཟོ་ནི་ལུ་ རྒྱོད་བརྟན་བྱིན་ནི་འདི་ཨིན།

1.2. ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ གལ་གནད་ཅན་གྱི་གོ་རིམ་བཞི།

གལ་གནད་ཅན་གྱི་གོ་རིམ་བཞི།

རང་གི་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ནིའི་གྲུབ་མཐའ་འདི་ལུ་མ་བཟུང་བར་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱིས་ དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པ་རྩ་ལུ་ ལྷོགས་གྲུབ་གོང་འཕེལ་གྱི་སྤྱོད་བཟུང་རྩིན་ཐོག་ལས་ སེམས་ལམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་གསུམ་འདི་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ སོ་ནམ་པ་རྩ་གི་སེམས་ཤུགས་གོང་འཕེལ་བཏང་མ་ཨིན། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ གལ་གནད་ཅན་གྱི་གོ་རིམ་བཞི་ལག་ལེན་འབབ་ཐོག་ལས་ སོ་ནམ་པ་རྩ་ལུ་ སྤྱོད་བཟུང་མ་འདྲུལ་ཚུ་ གོ་རིམ་དཔག་ཤོས་ནང་ལུ་བྱིན་མ་ཨིན། འཕྲི་གོ་རིམ་བཞི་འདི་ཡང་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད།

གོ་རིམ་བཞི།	ལས་སྒྲུ་ཚུ།
1) སོ་ནམ་པ་རྩ་ལུ་དམིགས་དོན་བཤད་བྱིན་ནི།	- གོ་མས་འདྲིས་ཀྱི་སྤྱོད་བཟུང་
2) སོ་ནམ་པ་རྩ་གི་གོ་རྟོགས་འདི་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི།	- གཞི་རྟེན་གྲུབ་གཏོགས་ཀྱི་བཟླ་ཞིབ་ - ཁེ་གྲོང་ཡོད་མི་རྩི་གི་གྲོས་གནས་ (གདམ་ཁ་ཅན་ཨིན) - ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བཟླ་ཞིབ་
3) སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་གྲོས་ཐག་ཚོད་ནི།	- དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ། - ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྤྱོད་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལྷོ་ཐོག་བཟོ་ནི།
4) སོ་ནམ་པ་རྩ་ལུ་རིག་ཅུལ་ཐོབ་ནི།	- ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་སྤྱོད་བཟུང་།
(ཐབས་ལམ་འདི་ནང་ལུ་ གྲུབ་གཏོགས་འགོ་བཅུགས་བཟླ་ཞིབ་ཅིས་ཏེ་) ལུ་མཐུད་དང་ ལྷོ་ཐོག་འབད་ནི།	

པར་རིམ་གཉིས་པ། ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ གལ་གནད་ཅན་གྱི་གོ་རིམ་བཞི།

**[གོ་རིམ་དང་པ། སོ་ནམ་པ་རྩ་ལུ་དམིགས་དོན་བཤད་བྱིན་ནི།]** ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱིས་འགོ་ཐོག་ར་ ཁོང་གི་འཆར་སྤྱོད་དང་དམིགས་དོན་ཚུ་ ཁེ་ཕན་ཐོབ་མི་སོ་ནམ་པ་རྩ་ལུ་བཤད་དེ་བྱིན་མི་འདི་ཡང་ སྤྱོད་བཟུང་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་འདི་དཔལ་འབྱོར་དང་འོས་མཐུན་སྡེ་བཟོ་དགོས་ལས་ཨིན། ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ འཆར་སྤྱོད་གྲུབ་དགོ་མི་འདི་ཚུ་ སོ་ནམ་པ་རྩ་གིས་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ཚུགས་པ་སྡེ་བཟོ་དགོས་དང་ ཁན་ཡང་འཆམ་ཚུགས་དགོ། གོ་མས་འདྲིས་ཀྱི་སྤྱོད་བཟུང་འགོ་འདྲེན་འབབ་མི་འདི་ར་ འཕྲི་འཆར་སྤྱོད་འདི་དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པ་རྩ་ལུ་བཤད་ནི་འདི་ཨིན། (ལག་དེབ་འདིའི་བམ་ཚན་གཉིས་པ་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ གོ་མས་འདྲིས་སྤྱོད་བཟུང་ལུ་ལྷོ)

**[གོ་རིམ་གཉིས་པ། སོ་ནམ་པ་རྩ་གི་གོ་རྟོགས་འདི་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི།]** འདི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་རྩ་གིས་ ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་ཞིང་ལཱ་ལུ་ གོ་སྐབས་དང་རུས་པ་ག་དེ་སྡེ་ར་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ གོ་རྟོགས་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཨིན། སོ་ནམ་པ་རྩ་གིས་ གོ་རྟོགས་འདི་མེད་པ་ཅིན་ ཁོང་གི་ཞིང་ལཱ་འབད་ཐངས་འདི་ བསྐྱར་བཅོས་རྒྱབ་མི་རྩི་ལས་ལས་ གོ་རིམ་འདི་ གནས་མེད་ས་མེད་གལ་ཆེ། འདི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་རྩ་ ཚོང་འབྲེལ་དང་ ངོ་མ་ལུ་ ཚོང་འབྲེལ་འདི་ག་དེ་སྡེ་ར་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ ལྷོ་བྱིན་མ་ཨིན། གོ་རིམ་འདི་ནང་ལུ་ གཞི་རྟེན་གྲུབ་གཏོགས་ཀྱི་བཟླ་ཞིབ་དང་ཁེ་གྲོང་ཡོད་མི་རྩི་གི་གྲོས་གནས་ (གདམ་ཁ་ཅན་ཨིན)ཀྱི་ལས་སྒྲུ་ཚུ་ཚུད་པ་ཨིན་མ་དང་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་འགོ་འདྲེན་འབབ་མི་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བཟླ་ཞིབ་ཚུ་ཚུད་པ་ཨིན། (2.1)གཞི་རྟེན་གྲུབ་གཏོགས་ཀྱི་བཟླ་ཞིབ། 2.2 ཁེ་གྲོང་ཡོད་མི་རྩི་གི་གྲོས་གནས་ (གདམ་ཁ་ཅན་ཨིན)དང་ 2.3 ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བཟླ་ཞིབ་ཚུ་ལྷོ།) ཁེ་གྲོང་ཡོད་མི་རྩི་གི་གྲོས་གནས་འདི་ གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་ལས་སྒྲུ་སྡེ་བཟོ་ག་དེ་མི་འདི་ཡང་ འཕྲི་འདི་ མ་དངུལ་ལང་སྡེ་ཡོད་པ། མི་སྟོབས་ཡང་སྤྱིད་སྤྱི་སྡེ་ཡོད་པ་ཅིན་ དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པ་རྩ་གི་ མི་སྡེ་དཔལ་འབྱོར་གནས་སྐབས་ལུ་གཞི་བཟོ་སྡེ་ ལས་རིམ་འདི་འགོ་འདྲེན་འབབ་ནི་ལུ་ འོས་བབས་དང་ ཕན་རུས་ཅན་ཡོད་པ་སྡེ་ཅིས་ནི་ཨིན།

**[གོ་རིམ་གསུམ་པ། སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་གྲོས་ཐག་ཚོད་ནི།]** གོ་རིམ་གཉིས་པའི་སྐབས་ལུ་ སོ་ནམ་པ་རྩ་གིས་ གོ་རྟོགས་དང་ཡོན་ཏན་གསར་པ་ཐོབ་ཞིན་མ་ལས་ གོ་རིམ་གསུམ་པའི་ནང་ལུ་ ཁོང་གིས་ བསྐྱར་བཅོས་བཟོ་ནིའི་གྲོས་ཐག་བཟོ་མ་ཨིན། འཕྲི་བྱ་རིམ་འདི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་རྩ་

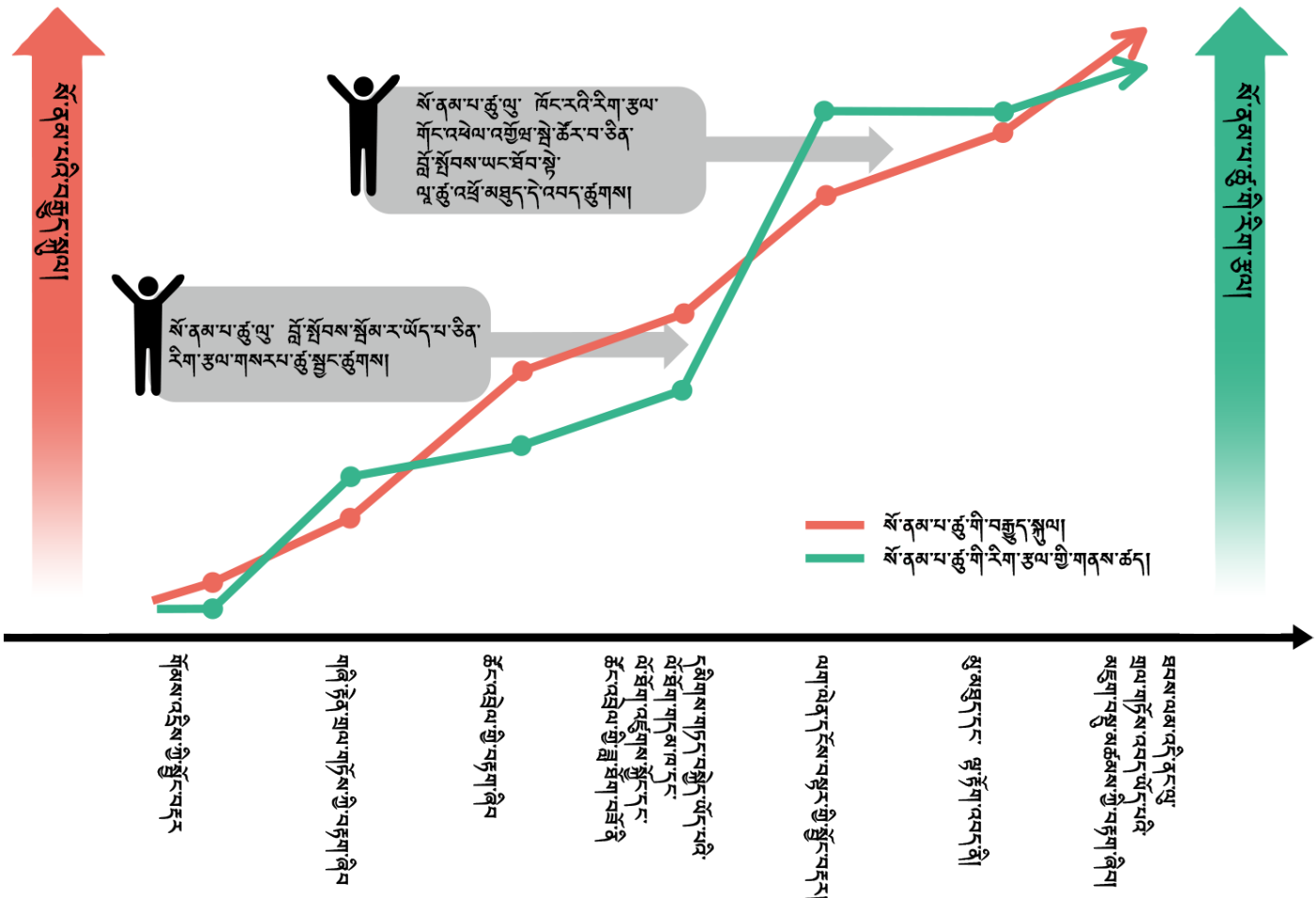
གིས་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ་རྒྱུ་འདི་དང་ ལོ་ཐོག་གི་ལྷན་ཐོག་བཟོ་ཞིའི་འཆར་གཞི་རྒྱ་ཚུད་པ་ཡིན། འདི་གིས་ ཁོང་པོ་གདམ་ཁ་འབྲིལ་ཏེ་ དམིགས་བསལ་གྱི་ཁྲིམ་ཁར་ ལོ་ཐོག་རྒྱ་ ཏུ་ཚོད་ཁར་བཅོང་རྒྱལ་པ་ཡིན། ལག་དེབ་འདིའི་བཅའ་ཚན་གཉིས་པ་ལུ་ཡོད་པའི་ (“3.1 དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ་དང་ 3.2 ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོང་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལྷན་ཐོག་བཟོ་ཞི” ལུ་ལྟོ།)

**[གོ་རིམ་བཞི་པ། སོ་ནམ་པ་རྒྱ་ལུ་རིག་ཚུལ་ཐོབ་ནི།]** འཕྲི་འདི་མཇུག་གི་གོ་རིམ་ཡིན་པ་དང་ འདི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་རྒྱ་གིས་རེ་བ་བསྐྱེད་དོ་བཟུམ་ར་ ལོ་ཐོག་རྒྱ་ཐོབ་སྐྱེད་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ཞིང་རྒྱུ་ལུ་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ལག་ལེན་འབབ་མི་རྒྱ་གིས་ སོ་ནམ་པ་རྒྱ་ལུ་ འཇུག་རིག་གི་ཐབས་ལམ་ ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་སྐྱོང་བརྟེན་རྒྱ་བྱིན་དགོ་པ་ཡིན། (ལག་དེབ་འདིའི་བཅའ་ཚན་གཉིས་པ་ལུ་ཡོད་པའི་ “6.1 ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་སྐྱོང་བརྟེན” ལྟོ།)

**[ཐབས་ལམ་འདི་ནང་ལུ་ལུ་མཐུན་དང་ ལྷ་རྟོག་འབད་ནི།]** གོ་རིམ་བཞི་པ་ཆར་མཇུག་བསྐྱེད་ཞེན་ལས་ ལུ་མཐུན་དང་ལྷ་རྟོག་འབད་དགོ་མི་འདི་ཡང་ སོ་ནམ་པ་རྒྱ་གིས་ ཁོང་གི་ཞིང་ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སྐྱོང་བརྟེན་ལས་ཐོབ་པའི་ ཡོན་ཏན་རྒྱ་ལག་ལེན་འབབ་དང་མ་འབབ་རྒྱ་ག་བཟུ་ཞིའི་དོན་ལུ་ཡིན། (ལག་དེབ་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ (4 ཐབས་ལམ་འདི་ནང་ལུ་ གྲལ་གཏོས་འབད་ཡོད་པའི་ འག་བརྟུགས་མཚམས་གྱི་བརྟུག་ཞིབ་ཚུལ་ཏེ་) ལུ་མཐུན་དང་ ལྷ་རྟོག་འབད་ནི་ལུ་ལྟོ།)

**སོ་ནམ་པའི་བརྒྱུད་སྐྱེལ་དང་ རིག་ཚུལ་གོང་འཕེལ་གཉིས་གྱི་འབྲེལ་མཐུན།**

ཞིང་རྒྱུ་ལུ་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་འདི་ནང་ལུ་ སྐྱོང་བརྟེན་གོ་རིམ་བཞི་པ་ ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་སྐྱོང་བརྟེན་ནང་ལུ་ འབྲོ་ཞི་མེན་པ་ ཏུ་ཚོད་འཕྲོ་བརྟུག་བཏང་སྟེ་ ག་ཅི་འབད་རང་ འབྲོ་གི་གོ་རིམ་ལས་ རིམ་པ་བཞིན་ཏུ་སྐྱེ་འབྲོ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ སོ་ནམ་པ་རྒྱ་གིས་ ཡོན་ཏན་གསར་པ་དང་ རིག་ཚུལ་གསར་པ་རྒྱ་བྱིན་དོན་ལུ་ དང་པ་ར་ ཁོང་ཆ་བྱབ་བརྒྱུད་སྐྱེལ་འབད་དགོ་ཞིའི་འདི་གིས་ཡིན། ཐབས་ལམ་འདི་གིས་འབད་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པའི་བརྒྱུད་སྐྱེལ་དང་ རིག་ཚུལ་གོང་འཕེལ་གཉིས་འབྲེལ་མཐུན་བཟོ་ཞིའི་དོན་ལུ་ སྐྱོང་བརྟེན་གྱི་ལས་སྐྱེལ་མང་རབས་ཅིག་བྱིན་དགོ་པ་ཡིན་པས། འོག་ལུ་བཞུགས་ཡོད་པའི་པར་རིས་ནང་ལུ་སྟོན་དོ་བཟུམ་སྟེ་ར་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་བརྒྱུད་སྐྱེལ་རྒྱུ་མ་རྒྱུགས་པ་ཅིན་ ཁོང་ལུ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ གསར་པ་ཅིག་ལྟབ་སྐྱེད་འབད་ནིའི་ལུ་ཁག་འོང་ཞི་ཡིན་པས། རྟོགས་ཅིག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ཁོང་གི་རིག་ཚུལ་འདི་གོང་འཕེལ་འབྲོ་སྟེ་ཚོར་བ་ཅིན་ གྲོ་སྟོབས་ཡང་ཐོབ་སྟེ་ ལཱ་རྒྱུ་འཕྲོ་མཐུན་དེ་འབད་རྒྱལ་མ།



པར་རིས་གསུམ་པ། སོ་ནམ་པའི་སེམས་ལྷགས་དང་ རིག་ཚུལ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནིའི་འབྲེལ་མཐུན།

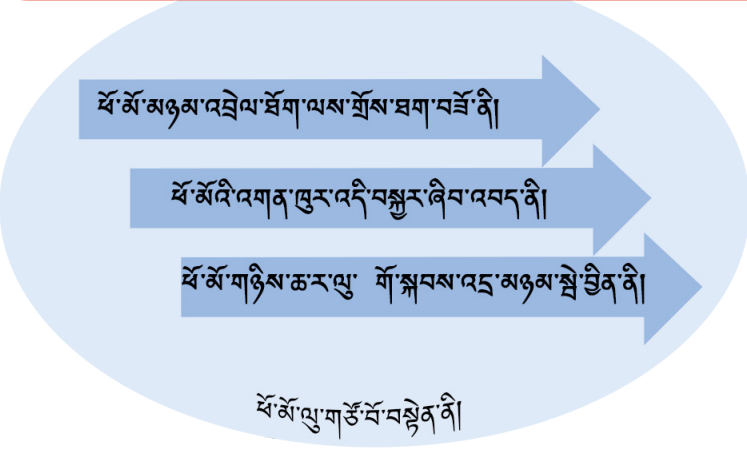
ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་བཞི་ ཀེན་ཡ་ལུ་སྟེ་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་ འོས་མཐུན་བཟོ་མི་འདི་གིས་ འཁྱེ་སོ་ བཟོ་པའི་བརྟུང་སྐུལ་དང་ རིག་ཕུལ་གོང་འཕེལ་གྱི་འབྲེལ་མཐུན་འདི་ལུ་ བརྩེ་འཛོག་འབད་མ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ རོ་མ་ལུ་ སོ་ནམ་ པའི་བརྟུང་སྐུལ་ཡར་སེང་དང་ རིག་ཕུལ་གོང་འཕེལ་བཏང་ཞི་འདི་ནང་ལུ་ སྲུབ་འབྲས་ཚན་ཅིག་འོང་ནི་ཡིན་པས།

**1.3. ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ནང་ལུ་ ཐོ་མོ་འདྲ་མཉམ་།**

ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་འདི་དོན་ལུ་ ཐོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ འདི་ ཞིང་ལཱ་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་འཛིན་སྐྱོང་ནང་ ཆེན་མོ་གཙོ་བོ་དང་ གལ་ཅན་སྟེ་རྩིས་ལྡན་ཡིན། ཐོ་མོ་འདི་ཡང་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་འཆར་སྐྱེད་སྲུབ་ནི་ལུ་ གལ་ཅན་སྟེ་རྩིས་ལྡན་ཡིན། དེ་ཡང་ རྩིས་ནང་གི་འཚོ་རྟེན་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི་འདི་ཡིན། བར་འཇུག་འདི་ འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཐོ་མོ་འདི་དབྱེ་བ་འདི་ ཆ་འཛོག་མ་འབད་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་བཟའ་ལྟོགས་གྱི་བར་ན་ གྲོས་ཐག་བཟོ་ནི་ཚུ་ནང་ འཆམ་མ་ ཚུགས་པ་བྱུང་ནི་ཡང་ན་ གཞེན་གྲོགས་གཅིག་རྒྱུམ་གཅིག་གིས་ ཞིང་ལཱ་ལུ་སྐུག་སི་སི་འདི་ དཀའ་མཉམ་སྐྱེད་དེ་ འབད་དགོ་ཐོན་འོང། ཀེན་ཡ་ ལུ་ ཐབས་ལམ་འདི་འཕམ་སྐྱེ་ལེ་འགོ་འདྲེན་འབྲེལ་བའི་སྐབས་ལུ་ ཐོ་མོ་འདི་སྐབས་མ་བདེ་ཡོད་མི་འདི་སེལ་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་གིས་འབད་ ཞིང་ ལཱ་འབད་མི་བཟའ་ཚང་ཚུ་ ཞིང་ལཱ་འཛོང་འབྲེལ་འཛིན་སྐྱོང་འབད་ནི་འདི་ནང་ལུ་ ཚུལ་མཐུན་སྟེ་འགྲོ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། འཁྱེ་བཟུམ་མའི་བསྐྱར་ བཅོས་འདི་གིས་ ཁོང་རའི་འཚོ་ཐབས་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཚུགས་པ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་དང་ལུང་ཕྱོགས་ཚུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཐོ་མོ་འདི་དབྱེ་བ་གི་སྒྲིག་ཁྲིམས་དང་གཞན་དོན་ཚུ་ མ་འདྲམ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན་ མི་སྡེ་ ལ་ལུ་ཅིག་ནང་ ཐོ་མོ་གཉིས་གཅིག་ཁར་སྟོན་ནི་འདི་ཡང་ མ་བརྟུབ་སྟེ་མཐོ་མི་ཡང་འོང། མི་སྡེ་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ གནས་ སྲོལ་འགྲོ་མི་གི་ལུ་འབད་དེ་ ཞིང་ཁར་ལཱ་འབད་མི་ ཡམས་སྐྱེ་ཚུ་རྒྱུམ་གཅིག་འོང། གཞན་དོན་ག་བཟུམ་ཅིག་ནང་འབད་རུང་ ཡམས་སྐྱེ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ གཉིས་ཆར་ རྩིས་གྱི་མ་ཚུ་འཛིན་སྐྱོང་འབད་མི་རོ་མ་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ ཡམས་སྐྱེ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ག་འབད་རུང་ ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་འདི་ ཚོང་ འབྲེལ་ཅིག་སྟེ་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ཁོང་ཚུ་ཚོང་རོགས་སྟེ་རྩིས་དགོ་པ་འདི་གལ་ཆེ། རྒྱུ་མཚན་འདི་ལུ་བརྟེན་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་ དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་ཚུ་གིས་ ཐོ་མོ་དབྱེ་བའི་འབྲེལ་བ་དང་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་མི་སྡེ་ཚུ་ནང་ སྒྲིག་ཁྲིམས་ག་དེ་སྟེ་ ར་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་བཟོ་དགོ་པ་དང་ མི་སྡེ་ཚུ་དང་མཐུན་ཏེ་ག་ཏེ་ཡོད་པའི་ སོ་ནམ་པ་རྒྱུམ་ལས་སྐྱེ་འཆར་གཞི་ཚུ་བཟུམ་དགོ་པ་ ཡིན།

**ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་འཆར་སྐྱེད་: སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ཞིང་ལཱ་འཛོང་འབྲེལ་ལུ་བརྟེན་ རང་མགོ་རང་འདྲོངས་བཟོ་སྟེ་ ཁོང་གི་འཚོ་ཐབས་འདི་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི།**



པར་ ཀེན་ཡ།

ཞིང་ལཱ་འཛིན་སྐྱོང་འབད་མི་བཟའ་ལྟོགས།

ལྷག་གི་པར་རིས་བཞི་པ་ལུ་སྟོན་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ཀེན་ལ་ལུ་ཡོད་པའི་ ཞིང་རྒྱུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱིས་ ༡) མོ་མོ་གཉིས་ཚ་  
 ར་ལུ་ གོ་སྐྱབས་འབྲེལ་མཉམ་སྟེ་བྱིན་ནི། ༢) མོ་མོ་འཇུག་ལྷུ་འདི་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ༣) མོ་མོ་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ལས་གོས་ཐག་བཟོ་  
 བྱིན་མཐོང་ཚུ་ལ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ མོ་མོ་འདི་དཀའ་ངལ་འདི་སེལ་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན། མཐོང་ཚུ་ལ་འདི་ཚུ་ ཞིང་རྒྱུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་  
 གོང་འཕེལ་གྱི་ནང་ལུ་མཉམ་སྟེ་བྱིན་འདི་དོན་ལུ་ ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ གོ་རིམ་གོ་རེ་ནང་ལུ་ མོ་མོ་དབྱེ་བ་འདི་ མེད་པ་བཟོ་ནི་ལུ་  
 གཙོ་བོ་བསྟེན་དགོས་འདི་ གལ་གནད་ཅན་ཅིག་ཡིན། འཕྲི་ལག་དེབ་ཀྱིས་ མོ་མོ་དབྱེ་བ་འདི་ མེད་པ་བཟོ་ནི་ལུ་གཙོ་བོ་བསྟེན་མི་ བརྒྱུ་འདི་ཚུ་  
 ག་ཅི་ར་ཡིན་ན་སྟོན་མ་ཡིན། འདི་ཚུ་ཡང་ བམ་ཚན་གཉིས་པའི་ལག་ལེན་གྱི་ལེའུ་གི་ནང་ལུ་ ཞིང་རྒྱུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་  
 ལས་སྐྱེ་རེ་རེ་ནང་ཡོད་པའི་ “བརྒྱ་ཐོ”ནང་ལུ་བཅུ་གས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན། གཞན་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་མི་སྡེ་ཚུ་ནང་ ཀེན་ལ་ལུ་ཡོད་པའི་  
 མོ་མོ་འཇུག་སྐྱབས་ཚུ་ཡོད་པ་ཅིན་ གོང་གི་བརྒྱུ་འདི་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་གནང་།

༡ ལག་དེབ་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ མོ་མོ་དབྱེ་བ་འདི་ མེད་པ་བཟོ་ནི་ལུ་གཙོ་བོ་བསྟེན་མི་ བརྒྱུ་འདི་ཚུ་ སྤྱིར་བཏང་སྟེ་ཡོད་པ་དང་ དམིགས་བསལ་གྱི་རྒྱུ་ལབ་དང་ལུང་ལྟོགས་ ག་གི་དོན་ལུ་ཡང་མེན། དེ་  
 འབད་ཕ་ལས་ ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ མི་སྡེ་ཚུ་ནང་ མོ་མོ་དབྱེ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ ལགས་ཤོམ་སྟེ་བཟུ་དགོས་དང་ མོ་མོ་ཉེ་རིང་མེད་པ་བཟོ་ནི་ལུ་ ག་ཅི་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་བརྟུབ་པས་ག་ལྟ་  
 ལྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཡིན།

# ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཁེ་ཕན།

## ༡.༡. ཐབས་ལམ་གཞན་ཚུ་ལས་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་ མ་འདྲམ་ཡོད་ག?

ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱིས་ ཏེ་མ་འདི་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ལས་ལྷག་པའི་ ཐབས་ཤེས་དང་ རིག་ཚུལ་གསར་པ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན། ཐབས་ཤེས་འདི་གི་རྣམ་གཞག་གཙོ་བོ་ར་ “༡.༡. ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ གཞི་རྒྱ་གཙོ་བོ་གཉིས་” རང་བཞོན་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ལས་སྣ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་གནས་སྐབས་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སེམས་བྱུགས་བྱིན་ཏེ་ དབང་ཆ་སྲོད་ནི་འདི་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་འདི་གིས་ ཐབས་ལམ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཕན་ཐོགས་སྦྱོར་ར་བྱུང་ནི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་ ལྷོགས་གྲུབ་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི་ལུ་ གཙོ་བོ་བསྟེན་མ་ཡིན། འོག་ལུ་བཞོན་དོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ག་དེ་སྟེ་ར་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་མ་ཡིན་ནའི་དཔེ་དག་པ་ཅིག་ཡིན།



པ.ར. ཀེན་ཡ།

### གོམས་འདྲིས་གྱི་སྲོད་བརྒྱུ

- སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་འདི་ འཕྲུལ་རིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་རྒྱུ་ལུ་གཅིག་མ་གཏོགས་ དངུལ་འབྲེལ་དང་ གཞན་ཚུ་ཆས་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་ ག་ནི་ཡང་མི་ཐོབ་ཟེར་སྐབས་སྟེ་ཡོད་པ།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་འདི་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་དགོ་མི་འདི་ ཁོང་ར་ལུ་ འཕྲུལ་རིག་གི་ ལྷོགས་གྲུབ་ཚུ་ཐོབ་སྟེ་ རང་མགོ་རང་འདྲོང་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་རྒྱུ་ལུ་གཅིག་ཡིན་ཟེར་ ཁན་འཆམ་སྟེ་ཡོད།

### གཞི་རྒྱ་གྲུབ་གཏོགས་དང་ གཞི་རྒྱ་མཚམས་འཛོགས་གྱི་བརྒྱུ་ཞིབ

- སོ་ནམ་པ་ཚུ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་དང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ བརྒྱུ་ཞིབ་ཚུ་ གཅིག་ཁར་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཡིན།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ གལ་གནད་ཅན་གྱི་གནས་སྤྱད་ ཀྱིག་གྱི་ཅིག་བསྐྱེད་འབད་ཞིན་མ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་ བརྒྱུ་ཞིབ་གྱི་འོ་ཤོག་ཚུ་བཀའ་དགོས་ཡིན།

### ཁེ་བྱོང་ཡོད་མི་ཚུ་གི་གྲོས་གནས་ (གཞན་པ་ཚན་ཡིན)

- གྲོས་གནས་འདི་ནང་ལུ་ འབྲེལ་བ་མངམ་སྟེ་ཡོད་པའི་ ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་བཟོ་གྲུ་ཁར་ རྒྱུ་ལུ་གཅིག་རྒྱུ་ལུ་གཅིག་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཚོགས། དེ་ཁར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ གཞན་སོ་ནམ་པ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་སློབ་ཤེས་ ལྷོགས་བཏོག་ཏེ་སྐྱོབ་བཏུབ།

### ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྒྱུ་ཞིབ

- དེ་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སློབ་ལོགས་ཁར་ཡོད་པའི་ཁྲོམ་ཚུ་ནང་འགྲོ་ཞིན་མ་ལས་ ལོ་ཐོག་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ར་བཙོང་མ་ཡིན་ན་བཟུ་བཏུབ། དེའི་སྐབས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཐོན་སྐྱེད་གྱི་གོང་ཚད་གྱི་མ་དོ་བར་ ཁྲོམ་ཁར་ ལོ་ཐོག་ག་དགོས་ཡིན་ན། དེའི་སྐབས་ཚད་དང་འབོར་ཚད་ཚུ་གི་སྐོར་ ལས་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་ཤེས་ཚུ་གས།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ནང་ལུ་ ག་དང་ག་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཤེས་ཚུ་གས་པའི་ཁར་ ཁོང་དང་གཅིག་ཁར་ཡང་ འབྲེལ་བ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་བཟོ་ཚུ་གས།

### དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གཞན་པ་ཁ་དང་ ལོ་ཐོག་འཛུགས་སྐྱོང་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་སློབ་ཤེས་བཟོ་ནི

- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལས་ འཕྲུལ་རིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ལེན་ཏེ་ ཁོང་གི་ཁྲོམ་ལས་བརྒྱུད་དོན་ཐོབ་མི་དང་འབྲེལ་ ལོ་ཐོག་ཚུ་ རྣམ་འཛུགས་སྐྱོང་འཐབ་ནི་ཡིན་ན་ཡང་ གྲོས་ཐག་བཟོ་མ་ཡིན།

**ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་སྒྲིབ་བཅུ་ལྔ་པ།**

- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ལྷོད་པ་ཚུ་གིས་ མཁོ་འདོད་བསྐྱེད་མི་ལོ་ཐོག་ཚུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་གདམ་ཁ་རྒྱབ་མི་དང་འཁྲིལ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་སྒྲིབ་བཅུ་ལྔ་པ་ལེན་ཡིན།

**༡.༡. ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཚགོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ གྲུབ་འབྲས་དང་ སུམ་པ།**

ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཚགོང་འཕེལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་ཀེན་ཡ་དང་ གཞན་ཚུལ་ཁབ་ཚུ་ལས་ཐོབ་པའི་ཉམས་སྤོང་འདི་ལུ་བལྟ་བ་ཅིན་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ སོ་ནམ་པ་དང་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ཁོ་གྲོང་ཡོད་མི་གཉིས་ཚར་ལུ་ གྲུབ་འབྲས་སྒྲོམ་ཅིག་འོང་ཚུགས་པའི་ཁར་སུམ་པ་ཡང་སྒྲོམ་ར་བྱུང་ཚུགས་ནི་མས་ཟེར་ རོ་སྒྲིབ་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པའི་དབང་ཚགོང་འཕེལ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་ བསྐྱར་བ་བྱུང་བ་ཚུ་ཅིག་ཐོན་མི་འདི་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཨིན།



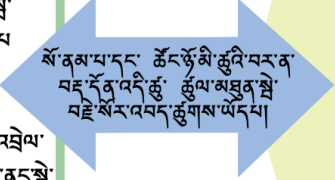
**སོ་ནམ་པ།**

**ཐོན་སྐྱེད།**

- ཐོན་སྐྱེད་ཡར་ལོང་མོང་ཡོད་པ།
- སྤྱི་ཚད་ཅན་གྱི་ཐོན་སྐྱེད།
- ལོ་ཐོག་གི་རིགས་མ་འདྲཱ་འཇུགས་སྐྱོང་འཐབ་ཡོད་པ།
- ལོ་ཐོག་བསྟར་ནི་དུས་ཚོད་ལུ་བསྐྱར་བཅོས།
- ལོ་ཐོག་ཚུ་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ར་བསྟར་ཚུགས་པའི་ལོ་བསྐྱར་བ་ལ་མོགས་པ།

**ཚོང་འབྲེལ།**

- ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ སྐམ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རྒྱབ་ཚུགས་པ་ལུ་ཐལ་ཡོད་པ།
- ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ཀེ་རྒྱ་རྒྱ་ལུ་བཅོང་ནི་འགོ་བཙུགས་ཡོད་པ།
- ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་སྟེ་ཚན་ནང་བཅོང་ཚུགས་པ་ཡོད་པ།
- ཐོན་སྐྱེད་འདི་ཚུ་ཡང་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ནི་དེ་དོན་ལུ་ སྟེ་ཚན་ནང་སྟེ་སྟེལ་འདྲན་འབད་ཚུགས་ཡོད་པ།
- སྟེ་ཚན་ནང་འབད་ཞིན་མ་ལས་གོང་ཚད་ཚུ་ཡང་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འཇུག་ཚུགས་ཡོད་པ།



སོ་ནམ་པ་དང་ ཚོང་འབྲེལ་ཚུ་འབྲེལ་བཅུ་བར་ན་བཅོང་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ཚུལ་མཐུན་སྟེ་བཅོང་མི་འབད་ཚུགས་ཡོད་པ།



**ཚོང་འབྲེལ།**

- ཚོང་འབྲེལ་ཕྱང་ལུ་འཐབ་ཚུགས་པ།
- ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ གོང་ཚད་མཐོལ་སྟེ་ཉོ་ཚུགས་པ།
- ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ར་ཉོ་ཚུགས་པ།
- ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ར་ཉོ་ཚུགས་པ།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ དདུལ་ཡང་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་སྒྲིབ་ཚུགས་པ།
- ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་སྟེལ་འདྲན་འབད་ཚུགས་པ།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་སྟོར་ལས་བཅོང་ནི་ལག་ཆེས་ཚུ་བྱིན་ཚུགས་པ་ལ་མོགས་པ།

པར་རིས་ལ པ། ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པའི་དབང་ཚགོང་འཕེལ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་མ་ལས་ བསྐྱར་བ་ལེགས་ཤོམ་ག་ཅིར་འོང་ཡི་ག།

**[ཞིང་ལུ་འབད་ཐངས་ནང་ལུ་བསྐྱར་བ]**

- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཚགོང་འཕེལ་ནང་ལུ་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོང་གི་ཐབས་ཤེས་ལྷལ་ཡོད་མི་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པ།
- ཚོང་འབྲེལ་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་རིགས་མ་འདྲཱ་བཙུགས་ནི་འོག་བཙུགས་ཡོད་པ།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ རོ་སྒྲིབ་འབད་ཡོད་པའི་སོན་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འགོ་བཙུགས་ཡོད་པ།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་གི་ལོ་ཐོག་ཚུ་ མཁོ་འདོད་སྒྲོམ་ར་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་ལུ་བཅོང་ནི་དོན་ལུ་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོང་གི་དུས་ཚོད་ཡང་བསྐྱར་བཅོས་རྒྱབ་ནི།
- ཚོང་འབྲེལ་ལུ་མཁོ་འདོད་བསྐྱེད་མི་འདི་ གྲུབ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ ལུ་ར་རིག་པའི་ལོ་ཐོག་གི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཞིང་ལུ་འདི་རྒྱ་སྐྱེད་འབད་ནི།
- ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་བཏུབ་པའི་ལོ་ཐོག་གི་སྤྱི་ཚད་འདི་ ལེགས་ཤོམ་བཅོང་ནི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཐབས་ཤེས་འོས་བབ་ཡོད་མི་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།

**[ལོ་ཐོག་འཛིན་སྐྱོང་དང་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ཐངས་གྱི་ནང་ལུ་བསྐྱར་བ་ཡོད་པ]**

- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཨ་རྟམ་ར་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བཟླ་ཞིབ་ འགོ་འདྲན་འཐབ་ནི་འགོ་བཙུགས་ཡོད་པ།

- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་མ་བཅུགས་པའི་རྟེན་ ཁྲོམ་ཁར་ ལོ་ཐོག་ག་ཅི་དགོས་ཡོད་ག་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ཡོད་པ།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཞིང་ལཱ་འབད་མི་འོ་ཐོ་ཚུ་བཞག་ནི་འགོ་བཅུགས་ཡོད་པ།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཞིང་ལཱ་འཁུམ་སྐྱ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་འགོ་བཅུགས་ཡོད་པ།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཉེ་སྤྱི་ཐབ་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ བརྒྱད་འཕྱིན་ཐོག་ལས་སློ་སྤྱི་ལུ་ བད་དོན་ཚུ་བརྗེ་སོར་འབད་ཡོད་པ།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཕྱིར་བཅོང་འབབ་མི་ཚོང་སྡེ་ཚུ་དང་ ཟས་སྦྱོར་ཚོང་སྡེ་ཚུ་དང་ ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་འོ་གན་རྒྱ་བཟོ་ཡོད་པ།
- སིལ་ཚོང་རྒྱབ་མི་ཚུ་ ལྷུ་མ་འཁོར་རྒྱ་བད་འཕྲེ་ ཞིང་ཁར་ལས་པར་ ལོ་ཐོག་བསྐྱེལ་ལེན་འབད་བའོང་མ་དུ་ སོ་ནམ་པ་སྡེ་ཚན་དག་པ་ཅིག་གིས་ བྱུང་ཆ་བཀལ་ནི་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་ནི།

**[སོ་ནམ་སྡེ་ཚན་གྱི་ལས་སྐྱེལ་ལུ་བསྐྱར་བ།]**

- སོ་ནམ་སྡེ་ཚན་གྱི་འཕུས་མི་ནང་འཁོད་ལུ་ གཅིག་སྤྱིལ་དང་སློ་གཏང་ཚུ་ སྤྱིང་སྤྱི་བཟོ་ནི།
- སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་གྱིས་ ཐོན་སྐྱེད་ཉོ་བཅོང་འབད་མི་གི་སྡེ་ཚན་འགོ་བཅུགས་ཡོད་པ།
- སོ་ནམ་སྡེ་ཚན་གྱིས་ ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ འཕྲོ་མཐུན་དེར་ སྡེ་ཚན་སྡེ་ ཁྲོམ་ཁར་བཅོང་ནི་དོན་ལུ་ ཁོང་རའི་ནང་དོག་འགོ་འབྲེན་འབབ་ཡོད་པ།
- ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་འོ་ གཞི་རྟེན་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ཉེ་སྤྱི་ལུ་ སོ་ནམ་སྡེ་ཚན་གྱིས་ ཁོང་གི་ ལྷུ་མ་རིག་རིག་པའི་ཞིང་ལཱ་འབད་མི་ལས་ཐོབ་མི་ཉི་རུ་འདྲི་ཚུ་ འདི་ཁར་ཟད་འགྲོ་བཏང་ཡོད་པ།
- སོ་ནམ་སྡེ་ཚན་གྱིས་ ཁོང་གི་འཕུས་མི་འོ་གོ་གནས་འདྲི་རྒྱ་སྐྱེད་འབད་དེ་ མཉམ་འབྲེལ་ཨིན་མ་སྡེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་པ།

**[འཚོ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་གྱི་ནང་ལུ་བསྐྱར་བ།]**

- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་འོང་བབ་འདི་ ཡར་སེང་འགྲོ་མ་ལས་ བྱིམ་ ལྷུ་མ་འཁོར་དང་ས་ཚུ་ཉེ་སྡེ་ཡོད་པ།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་བྱ་གཞི་ཚུ་ སྐར་གྱི་སློབ་གྲྭ་དང་ མཐོ་རིམ་གཞུག་སྡེ་ཚུ་ནང་ བཏང་ཚུགས་ཏེ་ཡོད་པ།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལྷུ་མ་རིག་པ་ལས་ཐོབ་མི་འོང་བབ་ཚུ་ ལུང་ལཱ་འཚོང་འབྲེལ་ རྒྱ་བཏོག་ས་དང་ ཚོགས་གུར་ཚུ་བཟོ་ཐོག་ལས་ འོང་བབ་ལོགས་སུ་སྤྱོད་ཡོད་པ།

**[བཟའ་ཚང་གི་མཐུན་ལམ་ལུ་ཡང་བསྐྱར་བ་སོང་ཡོད་པ།]**

- རྒྱལ་དང་ཨམ་སྤུ་གི་བར་ན་ ཞིང་ལཱ་འཛིན་སྐྱོང་གི་སྐོར་ལས་ བསམ་འཆར་ཚུ་བརྗེ་སོར་འབད་དེ་ གྲོས་ཐག་ཅིག་བཟོ་དགོ་རུང་ མཉམ་འབྲེལ་གྱི་སྐོར་ལས་བཟོ་ནི་འགོ་བཅུགས་ཡོད་པ།
- རྒྱལ་དང་ཨམ་སྤུ་གཉིས་ཆར་གིས་ རང་སོའི་ལཱ་འགན་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ཞིང་ལཱ་དང་བྱིམ་ནང་གི་ལཱ་འབད་དགོ་རུང་ འགན་ཁུར་འབྲེན་འབབ་ཡོད་པ།
- རྒྱལ་དང་ཨམ་སྤུ་གཉིས་ཆར་གིས་ ཁོང་གི་བཟའ་ཚང་གི་མ་དུལ་འདི་ མཉམ་རུབ་ཐོག་ལས་ འཛིན་སྐྱོང་འབད་ནི་འགོ་བཅུགས་ཡོད་པ།
- རྒྱལ་གིས་འབད་རུང་ ཆང་འབྲུང་ནི་ཡང་མར་ཕབས་འབད་དེ་ ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་ལུ་བཙོན་མི་འདི་གིས་ ཨམ་སྤུ་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ལེགས་ཤོམ་སྡེ་བཟོ་ཚུགས་ཡོད་པ།
- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འབད་རུང་ ཁོང་རའི་ཕམ་ལུ་ ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་ནང་ཆ་རོགས་འབད་བ།
- གཡུས་ཁར་ཡོད་པའི་ན་གཞོན་ཚུ་ཡང་ ཁྲོམ་ཁར་ལཱ་གཡོག་འཚོལ་བ་འགྲོ་ནི་མེན་པ་ གཡུས་ཁར་ར་སྤྲོད་དེ་ ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་འགོ་བཅུགས་ཡོད་པ།

## བམ་ཚན་གཉིས་པ། ལག་ལེན།

བམ་ཚན་གཉིས་པའི་ལག་ལེན་འདི་གིས་ ཞིང་རྒྱུད་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་སྒྲུབ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་  
ཁ་གསལ་སླེ་ ག་དེ་སླེ་ འགན་དབང་ལེན་ནི་ཨིན་ནའི་སྐོར།

# གོ་རིམ་དང་པ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་དམིགས་དོན་བཤད་བྱིན་ནི།

ཞིང་རྒྱུ་ལྷམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ གོ་རིམ་དང་པ་འདི་ར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ དམིགས་དོན་བཤད་དེ་བྱིན་ནི་འདི་ཡིན། འཕྲི་ཐབས་ལམ་འདི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ རྒྱ་ཆས་ཡང་ན་ མ་དངུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་མི་མེད། འཕྲི་འདི་ ཐབས་ལམ་འདི་ལར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལས་ལེན་ལེགས་ཤོམ་སླེ་འབད་ཐོག་ལས་ ཡོན་ཏན་དང་རིག་ཅུལ་གསར་པ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ལྷོགས་གྲུབ་གོང་འཕེལ་བཏང་ས་ཅིག་ཡིན། ཞིང་རྒྱུ་ལྷམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་པ་འདི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ འཕྲུལ་རིག་དང་ མི་སྡེ་འདྲེས་ཆ་བྱིན་ཏེ་ ཚོང་དཔོན་གཅིག་ཡིན་པའི་མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་འདི་ཡང་ ཚོང་འབྲེལ་ཅིག་སླེ་འབག་ནི་འདི་ཡིན། དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ བརྒྱུད་སྐྱུལ་འབད་དེ་ ལས་རིམ་འདི་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་འདི་དོན་ལུ་ འཕྲི་བརྒྱུ་འཕྲིན་འདི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་སླེ་སྟེལ་དགོཔ་ཡིན།

## ༡.༡. གོམས་འདྲིས་ཀྱི་སློབ་བཟུང་།

གོ་རིམ་བཞི།	ལས་སྒྲུ་ཚུ།
༡༽ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་དམིགས་དོན་བཤད་བྱིན་ནི།	- གོམས་འདྲིས་ཀྱི་སློབ་བཟུང་།
༢༽ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་གོ་རྟོགས་འདི་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི།	- གཞི་རྟེན་གྲུལ་གཏོགས་ཀྱི་བརྟག་ཞིབ་ - ཁོ་གྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་གི་གོས་གནས་ (གདམ་ཁ་ཅན་ཡིན) - ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་
༣༽ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་གོས་ཐག་ཚོད་ནི།	- དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ། - ལོ་ཐོག་འཇུགས་སློབ་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལྷོ་ཐོག་བཟོ་ནི་
༤༽ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་རིག་ཅུལ་ཐོབ་ནི།	- ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་སློབ་བཟུང་།

སློབ་བཟུང་ནང་ལཱ་གྲུལ་གཏོགས་འབད་ཡོད་པའི་ འགོ་བཙུགས་མཚམས་ཀྱི་བརྟག་ཞིབ་ཅིས་ཏེ་ ལཱ་མཐུད་དང་ ལྷོ་ཐོག་འབད་ནི།

### ག་ཅི་སྟེ། - དམིགས་ལུལ།

གོམས་འདྲིས་ཀྱི་སློབ་བཟུང་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ འཆར་སྤང་དང་དམིགས་དོན་ཚུ་བཤད་བྱིན་ཏེ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ཚོང་དཔོན་ཅིག་འགྲོ་བའི་རེ་བ་བསྐྱེད་དེ་ རང་མགོ་རང་འདྲོང་བཟོ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་འདི་ཡིན།

### ག་ཅི་སྟེ། - བཀོད་རིས།

དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ཚར་གཅིག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ཁོང་ཚུ་ལུ་ གོམས་འདྲིས་ཀྱི་སློབ་བཟུང་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་སློབ་བཟུང་འདི་ ནམ་ཚུན་ཚོད་སྟོར་ནི་ཡིན་ན་དང་ ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི་ཡིན་ནའི་ དུས་ཚང་ཚུ་རྒྱས་བཤད་སྟེ་སླབ་ནི་འདི་དོན་ལུ་དང་ ཐབས་ཤེས་འདི་གོ་དམིགས་དོན་ཚུ་ཡང་ བཤད་བྱིན་ནི་འདི་དོན་ལུ་ཡིན།



**གདེས་ཤིང་།**

**- ཐབས་ལམ་འདི་ག་དེ་སྡེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡིན་ནའི་ བསྐྱབ་སྒྲོལ་གཤམ་གནད་ཅན།**

- གོམས་འདྲིས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་འདི་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་རྒྱ་དང་ སོ་ནམ་པའི་བར་ན་ལུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ དམིགས་ལུལ་བཤད་ནིའི་ གཤམ་གནད་ཅན་གྱི་སྒྲོལ་གོང་གི་ལས་རིམ་ཅིག་ཡིན།
- སོ་ནམ་པ་རྩེ་གིས་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ཚུགས་པའི་ཞིང་ལུ་འབད་ནིའི་འཆར་སྤྲོད་འདི་ ཁོང་ར་གི་གསར་བཏོད་ཐོག་ལས་རྒྱུ་ལུ་གཅིག་གི་སྤྱོད་ཚུ་སྤྲོད་པ་ཟེར་ཏེ་གོ་ཡོད་པ།
- སོ་ནམ་པ་རྩེ་གིས་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་འདི་ སོ་ནམ་པ་རྩེ་ལུ་ འཕྲུལ་རིག་ལུ་ལྷན་དུ་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མི་རྒྱུ་ལུ་ གཅིག་མ་གཏོགས་ མ་དངུལ་དང་གཞན་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མི་མེན་ཟེར་ཏེ་གོ་ཡོད་པ།

**སོ་ནམ་པའི་སེམས་ཤུགས་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི།**

འབྲེལ་མཐུན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར།

འབྲེལ་མཐུན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར།

ལྷོ་གསུམ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར།

**གོ་རིམ།**

**- ཐབས་ལམ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་ བྱ་རིམ་མ་འདྲམ་ཡོད་མི་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་འཛོམས་འདུ(དུས་ལུན་རྒྱ་ཚོང་ ༡-༢ ཀྱི་བར་ན་སྒྲིབ་འོང།)**

- ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་སྐོར་ལས་ ཞལ་འཛོམས་རྒྱ་ཚོགས་པའི་སྐབས་ལུ་ མི་སྡེའི་ཞལ་འཛོམས་ཁང་། ཡེ་ཤུའི་ལྷ་ཁང་། སློབ་གྲྭ་དང་ སྡེ་ཚན་འགོ་བཙུག་གི་བྱིས་ལ་སོགས་པ་རྩེ་ འཇམ་ཏོང་ཏོང་སྡེ་ འཚོལ་འཐོབ་ས་ལུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོས་ཡིན།
- སོ་ནམ་རྩེ་གྱི་ལས་བྱེད་པ་རྩེ་ཏེ་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ སྡེ་ཚན་ནང་ཡོད་མི་རྩེ་གིས་ ཐབས་ལམ་འདིའི་བཅུད་དོན་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྡེ་བཤད་པ་རྒྱབ་བྱིན་དགོ། དེ་ཡང་ སྡེ་ཚན་གཉིས་ཆ་རའི་ཉོངས་ལས་ འཆར་སྤྲོད་ཚུ་ བཤད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ཡིན།
- ལ་གསལ་ལུ་བཤད་པའི་སྐབས་ལུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་སྒྲུབ་ཚུའི་ དུས་ཚོད་ཀྱི་སྐོར་ལས་སྤྱོད་དགོས་པ་དང་ ཐབས་ལམ་འདིའི་སློབ་བཟུང་གི་སློབ་ཚན་ཚུ་ དུས་ཚོད་ཁར་མཐུག་བསྐྱམས་སྡེ་བཏང་ནི་ལུ་ སོ་ནམ་པ་རྩེ་ལུ་ འགན་ཁུར་ཚུ་ག་ཅི་རེ་ཐོག་ག་སྤྱོད་དགོས་ཡིན།
- ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་རྩེ་གིས་ སློབ་བཟུང་ལས་རིམ་འདི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་རྩེ་གིས་ བཟུང་མར་གཏོགས་ནི་ལུ་ གཙོ་བོ་བཏོན་དགོས་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ སློབ་བཟུང་ལས་རིམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ ཐབས་ལམ་འདིའི་འཕྲུལ་མི་དང་ཁོང་གི་བཟུང་གོ་གསུ་ཚུ་གིས་ གོ་སྐབས་བཟང་ནི་དང་ ལས་སྒྲུབ་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་ནང་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་སྡེ་ར་བཟུང་མར་གཏོགས་དགོས་ཡིན། སློབ་བཟུང་ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་རྩེ་གིས་འབད་རུང་ སོ་ནམ་པ་རྩེ་མཉམ་དང་ ཨམ་སུ་ལུ་དབང་ཆ་བྱིན་དགོས་ལག་ཆ་བའི་ནང་ལུ་ གོ་སྐབས་ལུ་ འབད་ནིའི་ནང་ སོ་ནམ་པ་རྩེ་ཚོ་གསུམ་འབད་དགོས་ཡིན།



པར་ ཟིམ་བཟུང་།

ང་བཟུང་གིས་ལོ་ཐོག་བཅུ་གསུམ་བཞག་སྡེ་ འཕྲུལ་ལས་ག་ཏེ་བཅོང་ནི་ཡིན་ནམ་ཤེས་པར་ ཚ་གྲུང་ལང་མ་མས། འ་ནི་འདི་ “ལོ་ཐོག་ བཅུ་གསུམ་ནི་དང་བཅོང་ནི” སྐོར་ལས་ཡིན།



པར་ དུ་གི་ཤེ་ཀུ་ལོ་ ང་པན་གྱི་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྡེ། ཀུན་ལཱ།

ཚོད་ཀྱིས་སྤྱོད་མི་འདི་ཡིན་པས། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ར་ ང་བཟུང་གི་ལོ་ཐོག་རྒྱ་ དུས་ཚོད་ཁར་བཅོང་མི་རྩེ་གསུམ་པས། ད་ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐོག་ ལས་ ང་བཟུང་གི་ལོ་ཐོག་རྒྱ་ “བཅོང་ནིའི་དོན་ལུ་འཇུགས་ སློབ་འབད” ཟེར་མི་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི་ལས།

༡ བྱ་རིམ་མ་འདྲམ་རྒྱ་ཚོགས་པའི་སྐབས་ལུ་ ཞལ་འཛོམས་རྒྱ་ཚོགས་པ་ལས་གཏོན་བཅོེ་ནི། སོ་ནམ་པ་རྩེ་དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་དང་ སློབ་བཟུང་ལུ་ སློབ་བཟུང་བྱིན་ནི་ལུ་ སོགས་པ་རྩེ་ལུ་ཚུད།

**5ནམོ** - ལས་སྐྱེའདིའགོ་འདྲེན་འཐབ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ གནད་དོན་ག་ཅིར་ གཏན་ཁེལ་བཟོ་དགོས་ཡོད་གཤིས།

- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སྤྱོད་བཟུངས་ལས་རིམ་གྱི་དུས་ཚོད་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་ཉ་གོ་ཡོད་པ་དང་ ལན་འཆམ་ཡོད་པ།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་ར་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཅིག་ཡིན་པའི་ཆ་ལས་ ཁོང་གི་འགན་ ལུ་དང་ཐོབ་དབང་ཚུ་ ག་ཅིར་ཡིན་ན་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་ཉ་གོ་ཡོད་པ།
- ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ སྤྱོད་བཟུངས་ཀྱི་དུས་ཚོད་འདི་མཚུག་བསྟུ་ཞིན་མ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་དམིགས་ ལུ་ཚུ་ ག་ཅིར་གྲུབ་ཚུགས་པ་ནི་ཡིན་ན་ མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་བྱིན་ནི།
- སྤྱོད་བཟུངས་ལས་རིམ་འདི་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་འདྲི་ འདྲུ་འདྲུ་འོང་དགོས་ཡིན།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སྤྱོད་བཟུངས་ལས་རིམ་ནང་ ལས་སྐྱེ་ལུ་དབང་ཆ་བྱིན་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ གོ་སྐབས་འདི་འབད་ཚར་ཏེ་ཡོད་པ་དང་ ༡) སྤྱོད་བཟུངས་ལས་རིམ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་སོ་སོ་གཉིས་ཆར་དང་ ༢) ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་འཐུས་མི་དང་ ཁོང་གི་བཟུངས་ཚུ་ སྤྱོད་བཟུངས་ལས་རིམ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་དགོ་པའི་ སེམས་ལྷན་གྱི་བྱིན་ནི།

**སྤྱོད་ལེལ** - སྤྱོད་བཟུངས་ལས་རིམ་ནང་ལུ་ འཕྲལ་འཕྲལ་ར་བྱུང་མི་དཀའ་ངལ་ཚུ།

**དྲི་བ།** སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ རོགས་རམ་མ་དངུལ་ཐོབ་པའི་རེ་བ་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པས།- འདས་པའི་ལས་འགུལ་ལས་རིམ་མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ར་ སོ་ བཟུངས་ལུ་ རྒྱ་ཆམ་འདྲམ་ཚུ་བྱིན་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ རོགས་རམ་མ་དངུལ་ཡང་ཐོབ་པའི་རེ་བ་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པས། ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་ དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱིས་ དེ་བཟུམ་མའི་ མ་དངུལ་དང་རྒྱ་ཆ་གི་སྟོགས་རམ་ཚུ་འབད་ནི་མེད་ཟེར་ཤེས་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སྤྱོད་བཟུངས་ ལས་རིམ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་འོང་ག་སྟེ་?

**ལན།** སྤྱོད་བཟུངས་ལས་རིམ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ སོ་ནམ་པ་ག་ཡིན་རུང་རང་ འགོ་དང་འགོ་ལས་ར་ སྤྱོད་བཟུངས་ལས་རིམ་འདི་གིས་ ཁོང་ ཚུ་ལུ་ ལུང་རིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་རྒྱུ་ཆམ་གཅིག་མ་གཏོགས་ གཞན་ མ་དངུལ་དང་རྒྱ་ཆ་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ ག་ནི་ཡང་མི་ཐོབ་ཟེར་མི་འདི་ཉ་གོ་སྟེ་ འདི་ལུ་ ལེལ་འཆམ་དགོས་འདི་ ག་ནི་བ་གལ་ཆེ། ལུང་གིས་ སྤྱོད་བཟུངས་ལས་རིམ་གྱི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ལས་རིམ་ འདི་ནང་ལས་ ལུང་རིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་རྒྱུ་ཆམ་གཅིག་མ་གཏོགས་ གཞན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་མ་ཐོབ་རུང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནིའི་དང་འདོད་ཡོད་མི་ཚུ་ རྒྱུ་ཆམ་གཅིག་ སྤྱོད་བཟུངས་ལས་རིམ་འདི་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ནིའི་ འོས་བབ་ཡོད་ཟེར་ གསལ་འདི་སྟེ་སྐབས་དགོ།

**དྲི་བ།** གོ་མས་འདྲིས་སློབ་སྦྱོང་གི་སྐབས་ལུ་ སོ་མོ་འདྲུ་མཉམ་གྱི་སྐོར་ལས་ ག་ཅི་སྟེ་སྐབས་དགོས་ཡིན་ནམ་? སོ་མོ་འདྲུ་མཉམ་གྱི་གནད་དོན་སྐོར་ ལས་ ལུ་ལེལ་འདི་གོ་རིམ་གྱི་སྐབས་ལུ་འབད་རུང་མི་བཏུབ་ག་ ག་ཅི་འབད་རང་ གོ་མས་འདྲིས་སློབ་སྦྱོང་གི་གོ་རིམ་འདི་ནང་ འབད་དགོས་སྟེ་?

**ལན།** ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་དགོངས་དོན་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ སོ་མོའི་གནད་དོན་གྱི་སྐོར་ལས་ “༡.༣ བམ་ཚེན་དང་པ་ ལུ་ཡོད་པའི་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ནང་ལུ་ར་ཡོད་པའི་ སོ་མོའི་དབྱེ་བ་” ཟེར་མི་འདི་ནང་ལུ། སོ་མོ་འདྲུ་མཉམ་ འདི་ ཐབས་ལམ་འདིའི་དམིགས་ལུ་ ཞིང་ལུ་འཛིན་སྐྱོང་འབད་དེ་ རང་མོའི་འཚོ་བ་འཚོ་ཐབས་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་སྟེ་ རང་མགོ་རང་འདྲོངས་བཟོ་ བྱི་འདི་ གྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་སྟེ་ཚུ་མཉམ་ཡིན། འ་རྒྱུ་དམིགས་ལུ་འདི་ཡང་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ འདི་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སོ་མོ་གཉིས་ཆར་འདྲུ་མཉམ་སྟེ་བཅའ་མར་གཏོགས་བཟུགས་སྟེ་ གོ་སྐབས་བཅད་ནི་ལུ་ཡང་ སོ་མོ་གཉིས་ཆར་ གིས་ བཅའ་མར་གཏོགས་པ་ཅིན་རྒྱུ་ཆམ་གཅིག་གྲུབ་ཚུགས་པ་ནི་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ སོ་མོ་ག་འབད་རུང་ སྤྱོད་བཟུངས་ཀྱི་ལས་རིམ་འདི་ནང་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ གོ་སྐབས་བཅད་ནིའི་ནང་ལུ་ གྲུབ་ཚུགས་ག་དེ་འགག་འགག་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སྤྱོད་བཟུངས་ལས་རིམ་ འགོ་བཟུགས་པ་ཅིག་ གནད་དོན་འདིའི་སྐོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་སྐབས་བྱིན་དགོས་ཡིན།

# གོ་རིམ་གཉིས་པ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་གོ་རྟོགས་འདི་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི།

ཞིང་རྒྱུ་རྩལ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་གོ་རིམ་གཉིས་པའི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་འི་ འཕུལ་གྱི་གནས་སྤྱད་ས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ གོ་རྟོགས་ གོང་འཕེལ་བཏང་ནི་འདི་དོན་ལུ་དང་ ལྷན་ར་རིག་པའི་ཚོང་འབྲེལ་འདི་གིས་ ཁོང་ལུ་ གོ་སྐབས་ག་བརྒམ་ར་ཐོབ་ནི་ཡིན་མས་ག་ ལྷ་ཞི་དོན་ལུ་ གོ་སྐབས་ལེ་ཤ་ར་བྱིན་མ་ཡིན། འཕྲི་གོ་རིམ་འདི་ཁར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཉམས་སྦྱང་ལེ་ཤ་ཐོབ་ཚུགས་པའི་ཁར་ ཁོང་རའི་ཞིང་ལུ་འདི་ཚོང་འབྲེལ་ གྱི་དོན་ལུ་ ག་དེ་སྐྱེ་ར་འབད་དགོ་པ་འདུག་ག་ དང་ལེན་དོག་དོ་རིམ་རི་སྐྱེ་བཏོན་ནི་དོན་ལུ་ བརྒྱུད་སྐྱུལ་ཡང་འབད་མ་ཡིན། འཕྲི་གོ་རིམ་འདི་ གནས་མེད་ས་མེད་གལ་ཅན་ཅིག་འབད་མ་ལས་ སྤྱོད་བརྒྱུད་འགོ་འདྲེན་འབྲེལ་མི་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ གཞི་རྟེན་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟུན་ ཞིབ་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འབྲེལ་བརྟུན་སྐྱེ་ ལྷན་ར་རིག་པ་འདི་ ཚོང་འབྲེལ་ཅིག་ཡིན་པའི་ དོ་སྤྱོད་འབད་དགོ་པ་ཡིན།

## ༡.༡. གཞི་རྟེན་གྲུལ་གཏོགས་གྱི་བརྟུན་ཞིབ།

གོ་རིམ་བཞི།	ལས་སྒྲུ་
༡) སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་དམིགས་དོན་བཤད་བྱིན་ནི།	- གོ་མས་འདྲིས་ཀྱི་སྤྱོད་བརྒྱུད་ <b>ངབ་ཅས་ལུ་སྤྱོད་ཅི།</b>
༢) སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་གོ་རྟོགས་འདི་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི།	- <b>གཞི་རྟེན་གྲུལ་གཏོགས་གྱི་བརྟུན་ཞིབ།</b> - ཁེ་སྤོང་ཡོད་མི་ཚུ་གི་གོ་སྐབས་གནས་ (གདམ་ཁ་ཅན་ཡིན།) - ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟུན་ཞིབ།
༣) སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་གོ་སྐབས་ཐོབ་ཚེད་ནི།	- དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ། - ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྤྱོད་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་ཐོག་གཞོ་ནི།
༤) སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་རིག་ཚུལ་ཐོབ་ནི།	- ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་སྤྱོད་བརྒྱུད།
<b>སྤྱོད་བརྒྱུད་ནང་ལུ་གྲུལ་གཏོགས་འབད་ཡོད་པའི་ འགོ་བརྟུགས་མཚམས་གྱི་བརྟུན་ཞིབ་ཅིས་ཏེ་ ལྷ་མཚུང་དང་ ལྷ་རྟོག་འབད་ནི།</b>	

### ག་ཅི་སྤྱོད་? - དམིགས་ལུལ།

གྲུལ་གཏོགས་གྱི་གཞི་རྟེན་བརྟུན་ཞིབ་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གི་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད། འོང་བབ་དང་ ཞིང་ལུ་འབད་ནི་འདི་ཐབས་རིག་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ཞིན་མ་ལས་ འདི་ཚུ་ ག་དེ་སྐྱེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་ནི་ཡིན་ནའི་ གོ་སྐབས་བྱིན་མ་ཡིན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་འབད་རུང་ ཁོང་གི་ ལོ་ཐོག་ གི་ཐོ་བཀོད་བཞག་དགོ་པ་ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་ ཉ་གོ་མ་ཡིན། འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཞིང་རྒྱུ་རྩལ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ མི་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལས་གནས་བསྐྱེད་བསྐྱེད་ལེན་འབད་དེ་ རྒྱལ་ལས་ འགོ་འདྲེན་འབྲེལ་མི་ཁོང་ར་གིས་ ཐབས་ཤེས་བར་འཇུག་འབད་དེ་ཐོབ་ ཡོད་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ བརྟུན་ཞིབ་འབད་ནི་འདི་ནང་ལུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཡིན།

### ག་ཅི་སྤྱོད་? - བཀོད་རིམ།

གཞི་རྟེན་གྲུལ་གཏོགས་བརྟུན་ཞིབ་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ༡) བམ་ཚན་དང་པ་ གཞི་རྟེན་བརྟུན་ཞིབ་ཀྱི་ཤོག་ལེབ་ ལོ་ཐོག་གི་ཐོན་སྐྱེད། སོ་ ནམ་པའི་འོང་བབ་དང་ ཟད་འགྲོ་ཚུ་ག་དེ་སྐྱེ་ར་འགྲོ་མ་ཡིན་ན་ བཀང་དགོ་པའི་ གཞི་རྟེན་བརྟུན་ཞིབ་ཀྱི་ཤོག་ལེབ་ དང་ ༢) བམ་ཚན་གཉིས་ པ་ སོ་ནམ་ལུ་གྱི་ཐབས་རིག་ཚུ་ག་དེ་སྐྱེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ བཀང་དགོ་པའི་ གཞི་རྟེན་བརྟུན་ཞིབ་ཀྱི་ཤོག་ལེབ་གཉིས་བྱིན་མ་ཡིན། འཕྲི་ཤོག་ལེབ་ འདི་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་ར་བཀང་དགོ་པ་ཡིན་ན་དང་ ག་ཏེ་དགོ་ས་ལུ་ སོ་ནམ་ཚུ་སྤྱོད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ གོ་སྐབས་རམ་འབད་མ་ཡིན། ཞིང་ རྒྱུ་རྩལ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ལག་ལེན་འབྲེལ་མི་ཚུ་གིས་ གནས་བསྐྱེད་ཚུ་བསྐྱེད་ལེན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ བརྟུན་དབྱེད་འབད་མ་ཡིན། གནས་བསྐྱེད་ལེན་འབད་དེ་ བརྟུན་ཞིབ་འབད་ཚར་བའི་རྒྱལ་ལུ་ བརྟུན་ཞིབ་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་བསམ་ལན་ཚུ་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་ལུ་བྱིན་མ་ཡིན།

**ག་དེསྟེ?**

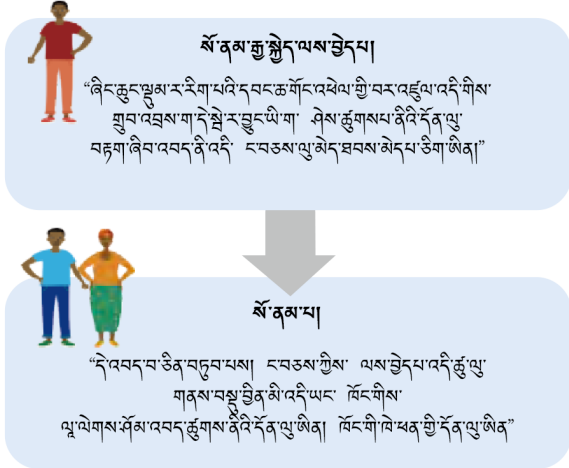
**- ཐབས་ལམ་འདི་ག་དེསྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡིན་ནའི་ བསྐྱབ་སྒྲོན་གལ་གནད་ཅན།**

- བརྟམ་ཞིབ་འབད་མི་འདི་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷན་རྒྱུ་ལཱ་ལྟེ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གི་ ཁེ་ཕན་ལུ་མེན་པ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ མངམ་སྟེ་ཕན་ཐོགས་བྱུང་དགོ་པ་ཨིན། (ཕར་རིས་དྲུག་པ)
- དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ བརྟམ་ཞིབ་ཀྱི་ནང་ལུ་ ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལས་ བརྟམ་དོན་བསྐྱེད་ལེན་འབད་ནི་རྒྱུ་ལཱ་གཅིག་མེན་པ་ བརྟམ་ཞིབ་འདི་ནང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ག་དེ་དག་དྲུག་པ་ཅའ་མར་གཏོགས་བཅུག་དགོ་པ་ཨིན།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ཞིང་ལཱ་འཛུགས་སྐྱོང་གི་ནང་ལུ་ལག་ཆེ་བའི་ སོ་ནམ་པའི་ ལོ་ཐོག་གི་ཐོན་སྐྱེད། ཟད་འགོ་དང་ ཁེ་སང་ཚུ་ ག་དེསྟེ་ར་ཐོབ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ ཕྱིས་རྒྱབ་ནི་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་དགོ།

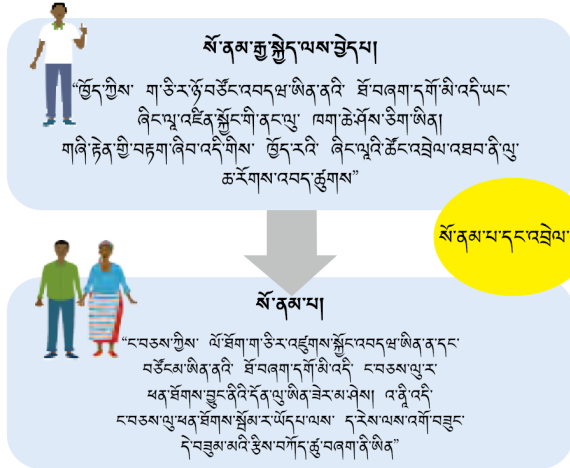
**སོ་ནམ་པའི་སེམས་ཀྱི་གསལ་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི།**

- བཅའ་ཁྲི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་ ཞིང་ལཱ་གི་ཚོང་འབྲེལ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ཚུ་ཕྱང་འབག་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན། འབྲེལ་མཐུན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར།
- བཅའ་ཁྲི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པའི་སྐྱོང་ལས་གནས་བསྐྱེད་ཚུ་ ཞེ་སྟེ་ར་ གཞུང་ལུ་ཕུལ་བཞག་པ་མེན་པ་ ཚོང་འབྲེལ་འདི་ག་དེ་སྟེ་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ཨིན་ན་ ལུ་ཚུ་འབད་མ་ཨིན། རང་སྐྱོང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར།
- ད་ལྟོ་འབད་བ་ཅིན་ ཉེ་མ་འབད་རམ་སྐྱོང་བའི་ ཨང་ཅེས་ལེ་ཤར་ཅེས་རྒྱབ་སྐྱོང་གསལ་ཅི། ལྷོགས་སྐྱབ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར།

**བཀག་འཛུགས་འབད་དགོ་པའི་བར་འཛུགས།**



**གནད་ཁ་ལ་ཅན་གྱི་བར་འཛུགས།**



ཕར་རིས་དྲུག་པ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཕན་ཐོགས་བྱུང་ནི་དོན་ལུ་ གཞི་རྒྱུ་གི་གཏོགས་ཀྱི་བརྟམ་ཞིབ།

**གོ་རིམ།**

**- ཐབས་ལམ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དོན་ལུ་ བྱ་རིམ་མ་འདྲམ་ཡོད་མི་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་འཛུགས་འདུ་(དུས་ལུན་ཚུ་ ཚོད་ 3-4 གྱི་བར་ན་སྐྱོར་འོང།)**

- 1) (གྲ་སྒྲིག) སྐྱུར་སོར་གྱི་ཐོག་སྐྱོམ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ རང་སོའི་ས་གནས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ ལྷན་རྒྱུ་ལཱ་ལྟེ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཚོད་གཞི་ གི་ལོ་གསུམ་ལུ་བསྐྱུར་མི་འདི་ འདི་ཚུ་ག་ཅི་རྟེ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ཞིབ་འཚོལ་འབད།
- 2) ཞལ་འཛུགས་འགོ་འདྲན་འཐབ་སྟེ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ གཞི་རྒྱུ་གི་བརྟམ་ཞིབ་འདི་ ག་ཅི་འབད་ འགོ་འདྲན་འཐབ་ཨིན་ན་སྐྱབ་བྱིན། དཔེ་ཆམ་ལྷན་པའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཤོག་ལེབ་བཀང་ནི་ལུ་ལཱ་ལག་ རྒྱབ་དོ་ཡོད་པ་ཅིན་ དཔེ་ཆམ་ལྷན་པའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་གནད་ཟེར་སྐབ་དགོ།
- 3) སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཤོག་ལེབ་འདི་བཀང་མ་ཤེས་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལས་རྒྱབ་ སྐྱོར་འཚོལ་ཏེ་ བཀང་མ་ཨིན།
- 4) ཚོང་ལཱ་ཚད་གཞི་ བམ་ཆག། བེག་གཅིག། ཤིང་སྐྱོམ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ གི་ལོ་གསུམ་ནང་ བསྐྱུར་ བཅོང་འབད་ནི་ལུ་ ལཱ་ལག་ཡོད་པ་ཅིན་ ས་གནས་ཀྱི་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་གནས་སྐབས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ བཟོ་མི་ བསྐྱུར་སོར་གྱི་ཐོག་སྐྱོམ་འདི་ བཀྲམ་སྟེལ་འབད་དགོ་པ་ཨིན།
- 5) སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཤོག་ལེབ་ཚུ་བཀང་ཚར་བའི་མཐའ་མ་ལུ་ བརྟམ་ཞིབ་འདི་ལས་ཐོབ་ཡོད་པའི་



ཕར་ གེན་ཡ།

གྲུབ་འབྲས་གསར་པ་ག་ཅི་འབད་ཅུང་ག་བསྐྱར་འབད་དགོ་པའི་སེམས་ཤུགས་བྱིན་དགོ་པ་ཨིན། འ་ལྷོ་ག་བསྐྱར་འདི་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ཚད་འཛིན་མེད་པ་ཨིན།

- ད་ལྟོ་ང་བཅས་ཀྱི་ལོ་ཐོག་གི་ཐོ་བཀོད་བཞག་མི་འདི་ལེགས་ཤོམ་འདུག་ག་? ལོ་ཐོག་གི་ཐོ་བཀོད་བཞག་མི་འདི་གིས་ ཞིང་ལཱ་འོང་ཚོང་འབྲེལ་འཛིན་སྐྱོང་འབད་ནི་ལུ་ ག་དེ་སླེ་ཕན་ཐོགས་ནི་སློ?
- ང་བཅས་ཀྱིས་དོས་བབས་སླེ་ར་ ཁེ་སང་བཟོ་ཚུགས་པས་ག་? ཁེ་སང་ཐོབ་ནི་མེན་པ་ སྐྱད་རེ་མི་ཐོག་པས་ག་?
- ཚོང་འབྲེལ་གྱི་གོ་སྐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོང་འབད་ཐབས་ལུ་ ས་གཞི་ལང་སླེ་བཟོ་བཤའ་རྒྱབ་མས་ག་?
- ང་བཅས་ཀྱིས་ ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ ག་དེ་མ་ཅིག་སྐྱམ་རྒྱབ་ཨིན་ན་ཤེས་ག་? ང་བཅས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཉོ་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ སྐྱམ་རྒྱབ་མིའི་ནང་ལུ་ ལྷིང་ཚད་ག་དེ་མ་ཅིག་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ཤེས་ག་?
- ང་བཅས་ལུ་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོང་གི་རིག་ཕུལ་ ལེགས་ཤོམ་འདུག་ག་? ང་བཅས་ཀྱི་འབད་མ་ཚུགས་མི་འདི་ར་ག་ཅི་ཨིན་པས་?

༦) ཞལ་འཛོམས་འདི་མཇུག་བསྐྱེད་ཞིན་མ་ལས་ གནས་བསྐྱེད་འདི་ཤོག་ཁྲམ་ནང་བཅུགས་ཞིན་མ་ལས་ བཟོ་འདོན་འབད་ནི་དང་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཚར་མ་ཅིག་ བུལ་མའི་ཉིན་མ་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་བྱིན་དགོ་པ་ཨིན། (ཁྱོད་རའི་འདུ་སླེ་ནང་ལུ་ གནས་བསྐྱེད་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ བཟོ་འདོན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནི་འདི་ ག་གི་འགན་ཁུར་ཨིན་ན་ གཏན་འཁེལ་བཟོ་གནང། བསམ་ལན་གྱི་ནང་ལུ་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ཚད་འཛིན་མེད་པ་ཨིན།

- ཞིང་ལཱ་འོང་ཚོང་འབྲེལ་གི་བཟུག་ཞིབ་ ལེགས་ཤོམ་སླེ་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོང་དང་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་མི་གི་ཐོ་ ལེགས་ཤོམ་ག་དེ་སླེ་བཞག་སླེ་འདུག།
- སྤྱིར་བཏང་ལུ་ ལོ་ཐོག་ག་འདི་ འཇུགས་སྐྱོང་མངམ་སླེ་འབད་ནི་ཡོད་པ་ཨིན་ན་དང་ ལོ་ཐོག་ག་བབས་ཅིག་གིས་ ཁེ་སང་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་མི་ཨིན་ན་ལ་སོགས་པ
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཞིང་ལཱ་འབད་ནིའི་ཐབས་ཤེས་ག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་དགོ་པ་འདུག།

ང་ཞི་འལྷོ་ལོ་ཐོག་འདི་འཇུགས་སྐྱོང་འབད་དེ་ ཁེ་སང་བཟོ་མི་ཨིན་ཟེར་མནོ་སྟོན་ཅི། དེ་འབད་མ་དུ་ སྐྱད་རེ་ག་སྟོན་ཚུགས།



ངའི་ཞིང་ལཱ་ག་ཅི་འབད་མ་ཚུ་ཨིན་ན་ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོང་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ ཐོ་བཞག་མི་འདི་གིས་ ཕན་ཐོགས་སྐྱེ་ར་འོང་ནི་ཨིན་པས། འ་ལྷོ་འདི་ “ཞིང་ལཱ་འོང་ཚོང་འབྲེལ་སླེ” འབད་ནིའི་ གོ་རིམ་དང་པ་ཨིན།

པར་ ཀེན་ཡ།

འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ གཞི་རྟེན་བརྟག་ཞིབ་རྩོམ་ཞུ་གི་ དཔེ་དཀར་པ་ཅིག་ཡིན་མོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སྤྲིག་བཀོད་གཉིས་བཀའ་དགོ་པ་ཡིན།

༡) བམ་ཚན་དང་པ་ གཞི་རྟེན་བརྟག་ཞིབ་རྩོམ་ཞུ་འབྲེལ་ ལོ་ཐོག་གི་ཐོན་སྐྱོད། སོ་ནམ་པའི་འོང་བབ་དང་ ཟད་འགྲོ་ཚུ་ག་དེ་སྐྱེ་ར་འགྲུལ་ཡིན་ན་ བཀའ་དགོ་པའི་ གཞི་རྟེན་བརྟག་ཞིབ་རྩོམ་ཞུ་འབྲེལ།

༡) ལོ་ཐོག་གི་ མིང་དང་རིགས་མཛུགས་	༢) ཞིང་གི་ཕྱོད་ཚད་མི་ཉེན་ * མི་ཉེན་ (མི་ཉེན་)ལུ་ ལོ་ཐོག་བརྟག་ཞིབ་ཡོད་མི།	༣) ལོ་ཐོག་གི་ཚད་ གཞི་མ་འདམ་ནང་ ལུ་ ལོ་ཐོག་ཚུ་བཙོང་ ཡོད་མི།	༤) ཀའེ་ རྟེན་ལུ་ ལོ་ཐོག་མ་འདམ་ བཙོང་ཡོད་མི།	༥) རྩོམ་འཇར་ ལོ་ཐོག་ཚེ་ ཉེ་རེ་ལུ་ ཀའེ་ ཇིག་དམ་ཅིག་ བཙོང་ཡོད་གཤམ།	༦) ས་གནས་ ཀྱི་ཚད་གཞི་མ་ འདམ་རེ་རེའི་ རྟེན་ལུ་ ལོ་ཐོག་གི་གོ་སྐོར་ ཚད་ དལ་ སྤྲོམ་ལུ་ག་ དེམ་ཅིག་ ཡིན་ན།	༧) ལོ་ཐོག་གི་གོ་སྐོར་ ཚད་ དལ་སྤྲོམ་ལུ་ ཀའེ་ རེ་ལུ་ ས་གནས་ཀྱི་རྒྱ་ ག་དམ་ཅིག་ཡིན་ན།	༨) ས་གནས་ ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ལྡན་ འོང་བབ་ ཡོངས་བསྡོམ་ ག་དམ་ཅིག་ འདུག།	༩) ས་གནས་ཀྱི་ རྒྱ་རྒྱུ་ ལོ་ཐོག་ ཐོན་སྐྱོད་འབབ་ བེ་ལུ་ ཟད་འགྲོ་ ག་དམ་ཅིག་འཕྲོ་ ཡོད།	༡༠) ས་གནས་ ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ འོང་ བབ་རེས་རྟིག་ག་ དེམ་ཅིག་འདུག།	
༡	༡ ཀ	༡ ཁ	༡	༤	(༤/ ༡ ཁ)	༦	༧/ ཐིག་སྤྲོམ་རྟེན་ལུ་ ཚད་གཞི་ཚུ་བརྒྱུར་སོར་ འབབ་ཡོད་པ།	(༧/༤)ཡང་ན་ (༤/ ༧)	༩	༡-༩
ལོ་ཐོག་དང་པ་	མི་ཉེན་མི་ཉེན་	༧	ཚད་གཞི་	ཀའེ་	ཀའེ་	ཚད་གཞི་				
ལོ་ཐོག་གཉིས་པ་	མི་ཉེན་མི་ཉེན་	༧	ཚད་གཞི་	ཀའེ་	ཀའེ་	ཚད་གཞི་				
ལོ་ཐོག་གསུམ་པ་	མི་ཉེན་མི་ཉེན་	༧	ཚད་གཞི་	ཀའེ་	ཀའེ་	ཚད་གཞི་				
ལོ་ཐོག་བཞི་པ་	མི་ཉེན་མི་ཉེན་	༧	ཚད་གཞི་	ཀའེ་	ཀའེ་	ཚད་གཞི་				

ཚད་གཞི་བརྒྱུར་སོར་འབབ་མི་འདི་ འོག་གི་སྤྲོམ་རྟེན་ལང་སྤོན་གནང་། དེ་ཕྱེ་འབབ་བ་ཅིན་ ཡི་རིག་གི་ཀའེ་= ཀའེ་༡༡༠ དང་ ཀའེ་ག་ཅིག་=ཀའེ་༡

--

༢) བམ་ཚན་གཉིས་པ་ སོ་ནམ་ལུ་ཀྱི་ཐབས་རྟེན་ཚུ་ག་དེ་སྐྱེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ བཀའ་དགོ་པའི་ གཞི་རྟེན་བརྟག་ཞིབ་རྩོམ་ཞུ་འབྲེལ།

ལོ་ཐོག་མ་བརྟག་བའི་རྟེན་མ་དང་ བརྟག་ཚད་བའི་ལུ་ག་ལུ་ ག་ཅི་མ་ ག་ཅི་ཡོད་པ་ཡིན་ན།	དངོས་པོ།	ལྷན་པ་རིག་པའི་ཐབས་ལམ་འདི་ སོ་ནམ་ལུ་ཚུ་གིས་ དང་ལེན་འབབ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྤྲོམ་ལུ་བརྟག་ཞིབ་འབབ་ཡོད་པ།	ཡིན	མེན
༡) ལོ་ཐོག་མ་བརྟག་པའི་ རྟེན་མ་གྱི་ལྷན་པ་	དྲི་བ་༡	ནམ་དུས་རེ་རེའི་ནང་ལུ་ ལོ་ཐོག་ག་ཅི་འཇུག་སྤོང་འབབ་ནི་ཡིན་ན་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་འགོ་འདྲེན་འབབ་ཅིག་?		
	དྲི་བ་༢	ཚུང་གིས་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་ལམ་ཐོབ་པའི་ སྤྱོད་འབྲེལ་དང་འཇུག་ཉེར་ ལོ་ཐོག་གི་ལྷན་པ་འདི་བཟོ་སྐྱེ་ ལག་ལེན་འབབ་དོག་?		
	དྲི་བ་༣	ཚུང་གིས་ ཚོང་བཟུལ་ མེ་རྟོག་ ཞིང་འབྲས་ཀྱི་ཞིང་ཡང་ན་ ལུང་གནས་ཅི་ཞིང་གི་མེ་རྟོག་ག་བཟུལ་འབབ་ཅུང་ འཇུག་སྤོང་མ་འབབ་བའི་རྟེན་ ལོ་ཐོག་གི་རྟེན་ལོང་ སའི་བརྟག་ཞིབ་ ལུང་མཐའ་ར་ ཚད་གཞི་རེ་འགོ་འདྲེན་འབབ་དོག་?		
	དྲི་བ་༤	ཚུང་གིས་ རང་བཞིན་གྱིས་སྤྲོད་པའི་མཁོ་ཆས་མ་འདམ་ འཚོ་བརྟུན་ ལུ་འདོད་མེད་ ཐོས་མོ་རུས་དང་ ལྷོ་ཏེ་མམ་ཚུ་སྤྲོམ་ཚད་ཅན་ཚུ་ མལ་ ལྷན་བཟོ་ནི་ལུ་རྟེན་འབབ་མི་འདི་ ལག་ལེན་འབབ་དོག་?		
	དྲི་བ་༥	ཚུང་གིས་ ལོ་ཐོག་ཚུ་ སྤྲོམ་ཚད་ཅན་སྤོང་འབབ་ནིའི་དོན་ལུ་ རྟེན་གཞི་ལམ་བཀག་མི། ཐོན་སྐྱོད་སྤོང་སྤོང་ བཟོ་བཟོ་ལུ་ མཚུགས་སུ་ སྤོང་སྤོང་ ཐོན་སྐྱོད་འོང་སྤོང་སྤོང་ སྤོང་ཚུང་རྟོག་རྟོག་སྤོང་འོང་སྤོང་ ལུ་གནས་ནང་ལུ་ ལུང་རིང་མོ་སྤོང་གནས་བཏུབ་པའི་ ལྷན་པ་ འབབ་ཡོད་པའི་ཚུང་ཚོས་གང་རུང་ག་ཅིག་ལག་ལེན་འབབ་ནི་ཡོད་ག་?		
༢) ལོ་ཐོག་བརྟག་པའི་ ལྷན་པ་འབབ་ནི་	དྲི་བ་༦	ཚུང་གིས་ ཞིང་ཁར་གནོད་འབྲས་དང་ན་ཚུ་བཀག་ཐབས་འབབ་ནིའི་ ཉེན་ཉོད། དུས་ཚོད་ཞིང་ཚོ་ཞིང་ ཞིང་ཚོ་མིའི་གཏིང་ཡང་ ཀྱིག་ ཀྱི་ཡོད་མེད་བརྟེན་ཉེར་ ས་ཚུ་ཡང་ མར་ཚུར་མངས་སྤོང་མ་བརྟག་པར་བཞག་ནིའི་ཐབས་ལམ་ ལྷན་པ་ཚུ་འབབ་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ལག་ལེན་ འབབ་ནི་ཡོད་ག་?		
	དྲི་བ་༧	ཚུང་གིས་ ཞིང་ཁར་ འཚོ་བརྟུན་ཚུ་སྤོང་འབབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཞིང་ཚོ་བའི་སྤོང་ལུ་ ལོ་ཐོག་ཚུ་མ་བརྟག་པའི་རྟེན་ ལུང་མཐའ་ར་ ལྷན་ གཉིས་ཀྱི་རྟེན་ ལོ་ཐོག་གི་ལྷན་པ་ཚུ་བརྟག་པའི་ཡོད་ག་?		
	དྲི་བ་༨	ཚུང་གིས་ ལོ་ཐོག་འཇུག་སྤོང་མ་འབབ་བའི་རྟེན་ ལུང་མཐའ་ར་ བརྟུན་ལྷན་པ་ ཀྱི་རྟེན་ལོང་ལུ་ མལ་ལྷན་ཡང་ན་ རང་བཞིན་གྱིས་སྤོང་ པའི་ལྷན་པའི་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་ནི་ཡོད་ག་?		

3	ལོ་ཐོག་བཟུགས་ནི/ ལྷང་མ་སྤེལ་ཏེ་བཟུགས་ནི	རྩེ་བུ་༧༧	ལྷོད་ཀྱིས་ རྫོང་བསྐྱོད་དང་ མེ་ཏོག་གི་སོན་ཚུ་ འཇུགས་སྤྱོད་འབད་ནི་འདྲ་ལུ་ འབད་སྤོལ་ཡོད་མི་ཡང་ན་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ཤིང་དང་ ཡུན་གནས་ ཅི་ཤིང་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ལྷང་མ་གསེལ་སྤྱོད་འཇུགས་ཙམ་འཛུགས་འབད་དེ་ཡོད་མི་འདྲི་ འཇུགས་སྤྱོད་འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོན་འབད་ཡོད་མི་		
		རྩེ་བུ་༧༠	ལྷང་མ་ཚོ་སྤེལ་ཏེ་བཟུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ ལྷང་མ་ཚུ་འབྲེལ་ན་ ས་སྤོང་ག་དམ་ཅིག་བཞག་དགོཔ་ཨིན་ན་ གཞན་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོན་འབད་ཡོད་མི་ འདྲི་ལག་ལེན་འབབ་དོག་གི་		
		རྩེ་བུ་༧༡	ལྷང་མ་སྤེལ་ཏེ་བཟུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ ལྷང་མ་ཚུ་ ག་དམ་ཅིག་ལག་ལེན་འབབ་དགོཔ་ཨིན་ན་ གཞན་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོན་འབད་ཡོད་མི་འདྲི་ལག་ ལེན་འབབ་དོག་གི་		
4	ལོ་ཐོག་འཛིན་སྤྱོད།	རྩེ་བུ་༧༢	ལོ་ཐོག་ལུ་རྒྱ་ལྷོ་དཀོས་མཁོ་དང་འཇུག་ཏེ་ རྒྱ་གཡུ་ར་ག་ཅིག་ལས་རྒྱ་ག་ ཞིང་ཁར་རྒྱ་དཔག་ནི་ཡོད་གི་		
		རྩེ་བུ་༧༣	ལྷོད་ཀྱིས་ ཞིང་ཁར་ རྩེ་བུ་ཚོ་དང་ གཡུ་ར་མ་རྒྱབ་ནི་ཡོད་གི་ གཡུ་ར་མ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ཡང་ འོས་འབབ་ཅན་གྱི་ལག་ཚུ་ལག་ལེན་ འབབ་ནི་ཡོད་གི་		
		རྩེ་བུ་༧༤	ལྷོད་ཀྱིས་ ཞིང་ཁར་ འོས་འབབ་ཅན་གྱི་ཟུར་སྤྱོད་སྤྱུགས་ཐངས་དག་ཤོས་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་ནི་ཡོད་གི་		
		རྩེ་བུ་༧༥	ག་ཅིག་བསྐོས་ཀྱི་གནད་འབྲུབ་འཛུགས་སྤྱོད་ཀྱི་ལག་ལེན་ ལམ་སྤོལ་ཐོག་ལས། སྤྱི་ལུ་རྒྱ་དཔག་པའི་ཐོག་ལས་ཡོད་མི། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྤོ་ ལས་ཡོད་མི་ཡང་ན་ རྩེ་བུ་ཚོ་དང་ལོ་ཐོག་ལས་ཡོད་མི་ ག་འབད་རུང་ རྩེ་བུ་ཚོ་ར་གཉིས་འདྲི་ ལག་ལེན་འབབ་ནི་ཡོད་གི་		
		རྩེ་བུ་༧༦	འབྲུབ་སྐྱོན་ཚུ་ སན་ལུ་ཅན་དང་ ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྐྱོད་ལག་ལེན་འབབ་ནི་འདྲི་ནང་ སྤྱི་ལུ་ཚོད་སྤོལ་ལག་ལེན་འབབ་ནི། རྒྱབ་སྐྱོན་འབད་ ཡོད་པའི་འབྲུབ་སྐྱོན་ལག་ལེན་འབབ་ནི། དང་ ལོ་ཐོག་བསྐྱོད་མ་འབད་བའི་ཉེ་མ་ བར་མཚམས་ལུ་ ལོ་ཐོག་བཟུགས་ཞིབ་འབད་ནི་ཡོད་མི་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་དོག་གི་		
5	ལོ་ཐོག་བསྐྱོད་ནི	རྩེ་བུ་༧༧	ལོ་ཐོག་བསྐྱོད་འབད་ནི་འདྲི་ལུ་ཡོད་པའི་ འབབ་འཛུགས་ཁམས་ལོ་ཐོག་གི་ཚོས་གཞི། སྤོལ་རྒྱུད། དབྱིབས་དང་ སྤྱིང་སྤྱིང་ཡོད་མེད་ཚུ་ བཟུགས་ནི་ཡོད་གི་		
6	ལོ་ཐོག་བསྐྱོད་ཚར་ཞིན་མ་ ལས་ ག་དོ་སྤྱོད་འབད་ནི་ ཨིན་ན།	རྩེ་བུ་༧༨	ལོ་ཐོག་ཚུ་སྤོལ་འབད་ནི་དང་ སྤོལ་འཛུགས་འབད་མི་འདྲི་ནང་ རྒྱུ་འཛུགས་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི། ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་འབྲུག་བཀོ་བཏུབ་མི་དང་ མཐོག་གསུམ་མེད་པ་མ་འགྲོ་མི་ ལ་སོགས་པའི་ རྒྱུ་ཚོས་ཡོད་མི་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་ནི་ཡོད་གི་		
		རྩེ་བུ་༧༩	ལོ་ཐོག་གི་ནང་ལུ་ གནས་གོང་བསྐྱོན་མི་འདྲི་ཐབས་རིག་ ལོ་ཐོག་ཉིང་སངས་ས་བཞག་ནི། དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནི། སྤོལ་ཕྱེ་ནི། སྤོལ་རྒྱུད་འབད་ནི་དང་ བཟོ་སྐྱོར་འབད་ནི་ཚུ་ རྒྱབ་སྐྱོན་འབད་མི་གང་རུང་ག་ཅིག་ ལག་ལེན་འབབ་ནི་ཡོད་གི་		
7	ལོ་ཐོག་འདྲི་ལུ་ ཟད་ འགྲོ་ག་དམ་ཅིག་འགྲོ་མ་ ཨིན་ན་དང་ འདྲི་ལས་ འོང་བབ་ག་དམ་ཅིག་ ཐོབ་ཨིན་ན་འདྲི་དབྱུང་ཞིབ།	རྩེ་བུ་༨༠	ལྷོད་ཀྱིས་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྤྱོད་དང་ཚོང་འབྲེལ་འབབ་ནི་འདྲི་ནང་ ཐོ་རྒྱུ་བཞག་ནི་ཡོད་གི། དེ་བཟུམ་སྤོལ་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྤྱོད་འབད་མི་དང་ སྤོལ་འཛུགས་འབད་མི་འདྲི་ནང་ འོང་བབ་ཚུ་ ག་དོ་སྤྱོད་ཐོབ་ཅིག་ དབྱེ་དབྱུང་འབད་ནི་ཡོད་གི།		
8	ག་ར་ག་ཅིག་རུབ་ཀྱི་ཐོག་ ལས་ དང་ལེན་ག་ཅི་ འབད་དགོཔ་ཡོད་གི།	རྩེ་བུ་༨༡	ལྷོད་ཀྱིས་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྤྱོད་དང་དགོཔའི་ མོན། ལྷང་དང་ རྩེ་བུ་ཚོ་དང་ སྤོལ་ཚན་ནང་འབད་ཉོན་ཤོད་གི་		
		རྩེ་བུ་༨༢	ལྷོད་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་འདྲི་ཚུ་ ག་ཅིག་རུབ་སྤོལ་འཛུགས་འབད་ནི་ཡོད་གོ་ ཡང་ཅིན་ ག་ཅིག་རུབ་སྤོལ་བཙོང་ནི་ཡོད་		
		རྩེ་བུ་༨༣	སྤོལ་ཚན་ནང་ལུ་ འབྲུག་མི་ཚུ་དང་ག་ཅིག་ཁར་ ག་ཅིག་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གི་འཇུགས་སྤྱོད་འབད་ནི་ཨིན་ ན་དང་ ཚོགས་འབྲེལ་ག་དོ་སྤྱོད་འབབ་ནི་ཨིན་ན་ཚུ་ གང་མ་ལ་རྒྱབ་ནི་ཡོད་གི།		

**གསར་བཏོད - རྒྱལ་ཁབ་དང་ལུང་ཕྱོགས་མ་འདྲམ་ཚུ་དང་མཐུན་སྤྱོད་བཟོ་ནི།**

འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདྲི་ ཁོང་རའི་ས་གནས་ཚུ་ནང་གཞི་རྒྱ་བཟུགས་ཞིབ་འདྲི་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་འབད་ཚུགས་ནི་འདྲི་དོན་ལུ་ སྤོལ་མ་ཐུན་བཟོ་ ཡོད་པའི་དཔེ་ཚུ་ཨིན།



ཨི་ཐོ་པི་ཡ་ལུ་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་ཡོད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཚརོགས་འབད་བ།

ག་ཅི་སྟེ? དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ དཔེ་ཚན་རང་མ་བཟུ་བར་ཡོད་པ་  
ཨིན། འདི་གིས་འབད་ ཁོང་མང་ཤོས་ར་ བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་དྲི་ཤོག་ཚུ་བཀའ་དེ་ལུ་ ལཱ་ལག་  
འོང་ནི་ཨིན་སྟེ་ མཚོ་བསམ་གཏང་སྟེ་འདུག།



པར་ ཀེན་ཡ།

ག་དེ་སྟེ? མོ་བཏབ་ཀྱི་ལས་འགུལ་སྐབས་ལུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལཱ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་  
འཕེལ་ ལག་ལེན་འབབ་མི་ཚུ་གིས་ ཤེས་ཡོན་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ སོ་ནམ་པ་བཅུ་ཐམ་  
དེམ་ཅིག་ གྲུ་གཏོགས་གཞི་རྟེན་བརྟག་ཞིབ་ འགོ་འདྲེན་འབབ་ནི་འདོད་ལུ་ སོ་ནམ་  
ཚུ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་དང་ སྐྱོང་བརྟམ་ལས་རིམ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་དགོ་པ་སྟེ་སྟེ་  
ལུ་ འཕྲི་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་ཡོད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་ཚུ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་  
བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་དྲི་ཤོག་བཀའ་  
དེ་ལུ་ ཚརོགས་འབད་ལུག།

གྲུ་འབྲས་ག་དེ་སྟེ་ཐོན་ཡི་ག་? བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་དྲི་ཤོག་ཚུ་ གཞུན་བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་ཡོད་མི་སོ་ནམ་  
པ་ཚུ་གིས་ རྒྱུ་སྐྱོར་འབད་ཐོག་ལས་ དཀའ་ངལ་དུམ་ག་རེ་འཐོན་རུང་ དྲི་ཤོག་བཀའ་ཚུ་གས་ལུག། འདི་གིས་འབད་ སོ་ནམ་པའི་ནང་འཁོད་  
གཅིག་སྐྱིལ་འདི་ཡར་རྒྱས་བཏང་ཚུགས་དེ་བཟུམ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་ སེམས་འཕམས་ཀྱི་འབྲེལ་མཐུན་དགོ་མི་ལུ་ རྒྱུ་སྐྱོར་འབད་ཚུགས་པ་  
སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན།

ཐིག་སྐྱོམ་བཞི་པ། སྟེ་ཚན་དང་རྒྱུ་སྐྱོར་ཡོད་མི་ཞིང་གཉིས་ཆར་ལུ་ གཞི་རྟེན་གྱི་བརྟག་ཞིབ།

ལཱ་མཐོང་དང་ ཨི་ཨའེ་སུལ་མ་དོར་ལུ་ སྟེ་ཚན་དང་རྒྱུ་སྐྱོར་ཡོད་མི་ ཞིང་གཉིས་ཆར་འདོད་ལུ་ གཞི་རྟེན་གྱི་བརྟག་ཞིབ།

ག་ཅི་སྟེ? སོ་ནམ་པ་ལ་ལུ་ཅིག་ལུ་ སྟེ་ཚན་གྱིས་དབང་མི་དང་ རང་སོའི་ལུ་ར་སྟེ་ དབྱེ་  
བ་གཉིས་རེ་འདུག། འཕྲི་བཟུམ་མའི་ རིགས་མ་འདྲུ་ཡོད་མི་གཉིས་ཆར་འདོད་ལས་  
ཞིང་རྒྱུ་ལཱ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ ལག་ལེན་ཚུ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་  
ཤེས་དགོ་པ་འདི་གལ་ཆེ།



པར་ ཀེན་ཡ།

ག་དེ་སྟེ? གཞི་རྟེན་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་སྐྱིལ་བཀོད་འདི་ རོམ་ར་ ལྷིམ་གྲུང་པ་སོ་སོ་གིས་འཛིན་  
སྐྱོང་འབད་མི་ ལུ་ར་ཚུ་འདོད་ལུ་ བཟོ་བཟོམ་འབད་ནི་འདི་གིས་ ཞིང་རྒྱུ་ལཱ་ར་རིག་  
པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ ལག་ལེན་ཚུ་གིས་ དྲི་བ་ཚུ་ བཟོ་བཟོམ་རེ་འབད་ཞིན་ལས་  
དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ རང་རྒྱུ་དང་ སྟེ་ཚན་ནང་ཡོད་མི་ སོ་ནམ་པ་གཉིས་ཆར་འདོད་  
ལུ་ བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི་འདོད་ལཱ་ལེན་འབབ་ཨིན།

གྲུ་འབྲས་ག་དེ་སྟེ་ཐོན་ཡི་ག་? འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ སོ་ནམ་པ་དང་ ཞིང་རྒྱུ་ལཱ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ ལག་ལེན་འབབ་མི་  
གཉིས་ཆར་གིས་ སྟེ་ཚན་ནང་ཡོད་མི་དང་ རྒྱུ་སྐྱོར་ཡོད་མི་ལུ་ར་གཉིས་ཆར་འདོད་ གནས་སྤངས་ཚུ་ཉ་གོམ་ཨིན། འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་  
ལུ་ ཞིང་ག་བཟུམ་ནང་འབད་རུང་ ལུ་ཚུ་ཚུ་འགོངས་འབད་དེ་ ལེགས་བཟོམ་འབད་ནི་ བརྒྱུད་སྐྱེལ་འབད་མ་ཨིན།

སྐྱེ་ལ་མི་དང་ཞེ་དུལ་ལས་ ལྷུམ་ར་རིག་པའི་སྐོར་ལས་ གནས་བསྐྱེ་ལེགས་ཤོམ་སྤྱེ་བསྐྱེ་ཚོགས་ཅིའི་དོན་ལུ་དང་ སོ་ནམ་པའི་བཟའ་གྲོགས་ཚུ་  
སྤྱིར་སྤྱི་བཟོ་ཅིའི་དོན་ལུ་ སློབ་ལཱ་དོ་སྤྱོད་འབད་མི།



པར་ གེ་ཀ་ཡ།

ག་ཅི་སྤྱེ་? གཞི་རྟེན་བརྟུན་ཞིབ་འཇོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སོ་ནམ་པ་དང་ ཞིང་རྒྱུང་  
ལྷུམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཚོགས་འཕེལ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་མང་ཤོས་  
ཅོག་ལུ་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་དང་སྤྱེལ་འདྲེན་གྱི་ཟད་འགོ་དང་ ག་དེམ་ཅིག་བཙོང་ཡོད་པ་  
ཡིན་ན་ཚུའི་ཐོ་ཚུ་ མེད་པ་སྤྱེ་མཐོང་རུག། དེ་བཟུམ་མའི་ཐོ་ཚུ་ བསྐྱེ་ལེན་འབད་ཅིའི་དོན་ལུ་  
སོ་ནམ་པའི་ཁྱིམ་ནང་འགྲོ་དགོས་ཐོན་ཡོད་པ་མ་ཚང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་བཟའ་ཚང་ཚུ་ལུ་ ཇི་  
དགོས་ཐོན་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ བརྟུན་ཞིབ་འདི་དེ་འཕྲོ་ལས་ མཇུག་བསྐྱེ་མ་  
ཚུགས་པའི་ ད་ཀའ་ངལ་ཚུ་ཐོན་ཏེ་འདུག།

ག་དེ་སྤྱེ་? ལས་རིམ་འཇོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ ཉེན་གངས་གཉིས་ཀྱི་རིངས་ལུ་ གཞི་རྟེན་བརྟུན་ཞིབ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཚོགས་མཐུན་གཉིས་  
འཇོ་འདྲེན་འཐབ་རུག། ཉེན་དང་པའི་ནང་ལུ་ གནས་བསྐྱེ་ག་བཟུམ་ཅིག་དགོས་ཡིན་ན་ བཤད་པ་རྒྱུ་སྤྱི་བཟོ་ཞིན་ལས་ ཁྱིམ་ནང་  
ལས་ གནས་བསྐྱེ་དེས་བདེན་ཚུ་ཐོན་ཅིའི་དོན་ལུ་ སློབ་ལཱ་ཚུ་བྱིན་ཡོད་པ་ཡིན་པས། ཞེ་དུལ་གྱི་ཐད་དུ་འབད་བ་ཅིན་ བཟའ་མར་གཏོགས་མི་  
སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སློབ་ལཱ་འབད་ ཇི་ཤོག་འདི་ ཁྱིམ་ནང་འབག་ཞིན་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་རའི་ བཟའ་གྲོགས་ཚུ་ག་ཅིག་ཁར་ རུབ་སྤྱེ་བཀའ་  
བཟུག་རུག། ཉེན་གཉིས་པའི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ལོག་སྤྱེ་འཛོམས་ཞིན་ལས་ ཇི་ཤོག་འདི་ ལོག་སྤྱེ་སྤྱོད་རུག།

གྲུབ་འབྲས་ག་དེ་སྤྱེ་ཐོན་ཡི་གཟུ་? དེས་བདེན་ཡོད་མི་དང་ཁུངས་ལྡན་གྱི་ གནས་བསྐྱེ་ཚུ་རྒྱུང་མ་གཅིག་ བསྐྱེ་ལེན་འབད་ཡོད་པ་ཡིན་པས། མཇུག་  
དང་མཇུག་སྤྱེ་གཉིས་ཀྱིས་ ཁོང་རའི་ཞིང་ལཱ་འཛོམས་སྤྱོད་གི་ནང་ལུ་ སྐབས་ཐོབ་ཀྱི་གནས་སྤངས་ ག་དེ་སྤྱེ་ཡོད་པ་བསྐྱེ་སྤྱེ་ཡོད་མི་འདི་གིས་ ཁོང་  
རའི་ ཞིང་ལཱ་འཛོམས་སྤྱོད་གི་ནང་ལུ་ ག་ཅིག་སྤྱིལ་དང་མཉམ་རུབ་ཀྱི་མཚོ་ལུགས་འདི་ ཡར་སེང་རྒྱབ་ཚུགས་པ་རུག།

**དན་ཐོ** - ལས་སྐྱེ་འདི་འཇོ་འདྲེན་འཐབ་ཚར་ཞིན་ལས་ གནད་དོན་ག་ཅིར་ གཏན་ཁེལ་བཟོ་དགོས་ཡོད་ག།

- དམིགས་བཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་གི་ལོ་ཐོག་ཚུ་ ད་ལྟོ་ཐོན་སྐྱེད་འབད་མི་འདི་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་མི་ཚུ་ ཉ་གོ་ཡོད་པའི་ཁར་  
ག་ཅིར་ལེགས་བཅོས་འབད་དགོས་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཡང་ དོས་འཛོམས་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ ཁོང་གིས་ ལོ་ཐོག་ཚུ་ཐོན་སྐྱེད་འབད་ནི་དང་ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ཅིའི་ནང་ འཕྲུལ་རིག་གི་གནས་ཚད་ཚུ་ ག་  
དེ་སྤྱེ་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ ཉ་གོ་ཡོད་པ་འདི་ ལེགས་བཅོས་འབད་དགོ་མི་ཚུ་ཡང་ དོས་འཛོམས་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཕྱིས་བཀོད་དང་ ཞིང་ཁའི་ལཱ་ག་ཅིར་འབད་མ་ཡིན་ན་ཐོ་ཚུ་ བཞག་དགོས་ལག་ཆེ་བའི་སྐོར་ ཉ་གོ་ཡོད་པ་དང་ དེ་བཟུམ་  
མའི་ཐོ་བཀོད་བཞག་ནི་ལུ་ སྤྱོད་བསྐྱེད་མི་ཡང་ཐོན་རུག།
- ལས་རིམ་འདི་ནང་བཟའ་མར་གཏོགས་མི་ ཐོ་མའི་བསྐྱེར་ཚད་འདི་ འདྲན་འདྲ་ཡོད་པ་ཡིན།
- ལས་རིམ་འདི་ནང་བཟའ་མར་གཏོགས་མི་ འཕྲུལ་མི་ཚུའི་བཟའ་གྲོགས་ཡང་ དེ་ནང་བཟའ་མར་གཏོགས་ཡོད་པ་ (གདམ་ཁ་ཅན)

**སྤྱོད་སེལ** - སློབ་བཟུང་ལས་རིམ་ནང་ལུ་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་ར་བྱུང་མི་དཀའ་ངལ་ཚུ།

ཇི་བཞུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་ག་ཅིར་འཕྲུགས་སྤྱོད་འབད་མ་ཡིན་ན་ཐོ་བཞག་མི་འདི་ ཡོངས་གྲགས་སྤྱེ་ལག་ལེན་མ་འཐབ་པས་ - ཞིང་རྒྱུང་  
འབད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་འཕྲུགས་སྤྱོད་འབད་ནིའི་ཐོ་བཞག་མི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱེ་ལག་ལེན་མ་འཐབ་པས། ཁོང་ཚུ་གིས་ ཐོ་བཞག་  
ནི་དང་ དེའི་ཕན་པ་ཚུ་དེ་ནང་ལས་ལྡན་ཚུགས་ག་?

ལན། ཞིང་རྒྱུང་འབད་མི་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་འཕྲུགས་སྤྱོད་གི་ ཐོ་ཚུ་མི་བཞག་པས་ཟེར་སྐབས་མི་འདི་བདེན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ གཞི་རྟེན་བརྟུན་ཞིབ་

ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ལས་ཐོབ་པའི་ ཉམས་སྤོང་ཐོག་ལས་ གོ་རིམ་དང་པ་ར་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོད་གི་ཐོ་ཚུ་ བཞག་ནི་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་  
དགོས་སྟེ་སྐབས་དེ། ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ གཞི་རྟེན་གྱི་བདེ་དོན་ ཐོན་སྐྱེད་བཅོང་མི། སོ་ནམ་ འབྲུག་སྤྱོད་དང་  
ལུང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་ ཟད་འགོ་ག་དེ་སྟེ་འགྲེལ་ཨོན་ཏེ་ ཕྱིས་བཀོད་ཀྱི་སྒྲིག་བཀོད་རྒྱུ་ཚུ་བཟོ་སྟེ་ བྱིད་གོས་སྟེ་སྐབས་དེ། འདི་གིས་  
སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཞིང་ལཱ་འཇུག་སྤྱོད་དང་ ཕྱིས་རྒྱུ་སྟེ་ཐོ་བཀོད་བཞག་ནི་ལུ་ གོ་མས་གཤིས་རྒྱུད་ནི་གི་ བན་པ་ཡོད་པ་ཨོན།

**དྲི་བ། ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོད་གི་ཐོ་བཀོད་བཞག་ནི་འདི་ སོ་ནམ་པ་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་ཚུ་གིས་ཡང་འབད་ཚུགས་ག་? -** བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་  
མེད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ གཞི་རྟེན་བཞག་ཞིབ་ནང་དགོ་མི་བདེ་དོན་ཚུ་ ཕྱིན་ནི་ལུ་ཡང་ ལཱ་ལག་རྒྱུ་སྟེ་འདུག། ཞིང་ཚུ་གིས་ བཞག་ཞིབ་འདི་  
འབད་ཚུགས་ག་?

**ལན།** བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་ཡོད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་དང་ཕྱུད་པ་ད་ བཞག་ཞིབ་ཀྱི་དྲི་ཤོག་བཀའ་ནི་ལུ་ ལཱ་ལག་  
རྒྱུ་འོང་། ཨོན་རུང་ འདྲི་གིས་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མི་སོ་ནམ་པ་དང་ཕྱུད་པ་ད་ལུ་ ཞིང་ལུ་ ཞིང་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་འདི་གཞན་དོན་ནང་ལུ་ ཡོན་  
ཏན་ཉུང་མ་ཡོད་པ་སྟེ་སྟོན་མེན་པ་ ཞིང་གི་ཡོན་ཏན་འདི་ ཤོག་ཀྱུ་གུར་བྱི་མ་ཚུ་གསལ་རྒྱུ་མ་གཅིག་ཨོན། ཞིང་ཚུ་གིས་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མི་སོ་  
ནམ་ ཞིང་རའི་བཟའ་སྟོགས་དང་ཨ་ལོ་ཚུ་ལས་ དྲི་ཤོག་བཀའ་ནི་འདི་ ཆ་རོགས་ལེན་བཏུབ། ལྷག་པར་དུ་ རང་སོའི་བཟའ་ཚང་ཚུ་ལས་ཆ་རོགས་  
ལེན་ཏེ་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཉེན་བསྐྱར་བཞིན་དུ་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོད་གི་ཐོ་ཚུ་བཞག་བཏུབ།

**དྲི་བ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལས་ཐོབ་མི་གནས་བསྟུ་དེ་ བྱུང་ས་ལྷན་ཅིག་མིན་འདུག། -** སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཟུ་འགོངས་ཏེ་ར་ དྲི་ཤོ་བཀའ་སྟེ་ཡོད་རུང་  
འདི་ནང་གི་བདེ་དོན་ཚུ་ ཚང་མ་སྟེ་མེད་པའི་ཁར་ ལ་ལུ་ཅིག་ བཞན་བཞན་ཅིག་མིན་འདུག། ད་གིས་རེ་བསྐྱེད་དོ་བཟུམ་ཅིག་ བདེ་དོན་ཚུ་  
བྱུང་ས་ལྷན་སྟེ་མེད་པའི་ཁར་ བཞན་བཞན་ཅིག་ཡང་མེད་པ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལས་ གནས་བསྟུ་བསྟུ་ལེན་འབད་ནི་འདི་བཞག་དག་?

**ལན།** ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ གཤམ་གཏོས་གཞི་རྟེན་གྱི་བཞག་ཞིབ་ནང་ལུ་ ༡) ལྷན་ཐོབ་ཀྱི་ཞིང་ལཱ་འཇུགས་སྐྱུངས་  
ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ སོ་ནམ་པའི་གོ་རྟོགས་ཡར་སེང་བཏང་ནི་དང་ ༢) སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལས་གནས་བསྟུ་བསྟུ་ལེན་འབད་ནི་འདི་ དགོས་པ་གཉིས་ཡོད་པ་ཨོན།  
དང་པ་ར་ རྩོད་ཀྱིས་ཏུ་གོ་དགོས་འདི་ བཞག་ཞིབ་ཀྱི་སྐྱོང་བཟུ་ཚུ་འབད་ཐོག་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་འགོ་རྟོགས་འདི་ ཡར་སེང་བཏང་ཚུགས་པ་བཟོ་  
ནི་འདི་ཨོན། ཕྱོགས་ཅིག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ གནས་བསྟུ་ལེན་འབད་བའི་ལྷན་ལུ་ གནས་བསྟུ་འདི་ བྱུང་ས་ལྷན་དང་བཞན་བཞན་ཡོད་པ་ཚུ་  
བསྟུ་ལེན་འབད་ནི་འདི་ གཞི་ལེན་ཅན་ཅིག་ཨོན། དམིགས་བསལ་དུ་ གཞི་རྟེན་བཞག་ཞིབ་ཀྱི་ལྷན་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་  
སྐྱོད་གི་ཐོ་བཞན་བཞན་སྟེ་མ་བཞག་པར་ཡོད་པ་ལས་ གནས་བསྟུ་བཞན་བཞན་བསྟུ་ལེན་འབད་ནི་འདི་ ལཱ་ལག་ཡོད་པ་ཨོན། ལས་རིམ་མཇུག་གི་  
བཞག་ཞིབ་སྐབས་ལུ་ གནས་བསྟུ་བྱུང་ས་ལྷན་དང་ བཞན་བཞན་ཚུ་ ཐོབ་ཚུགས་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ད་ལྟོ་ལས་ར་ བཟོད་བསྐྱེད་འབད་དེ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་  
ལུ་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོད་གི་ཐོ་བཞག་དགོ་པའི་ ལྷན་ལ་མ་འབད་དགོས་ཨོན།

**དྲི་བ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ གནས་བསྟུ་བྱིན་ནི་ལུ་ དང་འདོད་མིན་འདུག། -** སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ གནས་བསྟུ་བྱིན་ནི་ལུ་དང་འདོད་ཡོད་རུང་ ཁེ་སང་  
ག་དམ་ཅིག་ཐོབ་ཨོན་ཏེ་ ལྷན་དགོ་མ་མཚོ་བར་སྤོད་པ་མས། དེའི་སྐབས་ལུ་ ག་དེ་སྟེ་འབད་ནན་?

**ལན།** སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ གནས་བསྟུ་བྱིན་ནི་ལུ་ ལྷན་ཐོབ་མ་བདེ་ཡོད་པ་ཅིན་ བང་བཅོང་སྟེ་འབད་ནི་འདི་ གནས་སྐབས་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་  
ཨོན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ གནས་བསྟུ་མ་བྱིན་ཏེ་འབད་རུང་ ཞིང་འཛིན་སྐྱོང་གི་ནང་ལུ་ གོ་རྟོགས་ཚུ་བཤད་ནི་འདི་ནང་གོ་སྐབས་བྱིན་མ་ཨོན། དེ་  
འབད་མ་ལས་ གོང་ལུ་བཤད་ཡོད་པའི་ གཞི་རྟེན་བཞག་ཞིབ་ཀྱི་དགོས་དོན་གཉིས་ལས་གཅིག་འདི་ དུམ་གྱ་ཅིག་འགྲུབ་ཨོན། རྩོད་ཀྱི་གནས་བསྟུ་  
ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་ཚུགས་ནི་འདི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པ་གཞན་མི་ཚུ་གིས་ གནས་བསྟུ་བྱིན་ནི་ལུ་ སྤོབ་ཡོད་མེད་ དྲི་བཟུ།

ཀའི་རྟེན་པ་རྟག་ཞིབ་ཀྱི་བམ་ཚན་དང་- ཐོན་སྐྱོད། འོངས་པ་དང་ ཟད་འགོ།

སྤྱི་ཚེས: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

རྫོང་ཁག་གི་སྲིང: \_\_\_\_\_ རྟེན་འག་གི་སྲིང: \_\_\_\_\_

སོ་ནམ་པའི་སྤེ་ཚན་གྱི་སྲིང: \_\_\_\_\_

སོ་ནམ་པའི་འིང: \_\_\_\_\_ བོ་མོ: \_\_\_\_\_ བརྒྱུད་འཕྲིན་ལམ་ཚེ: \_\_\_\_\_

འདས་པའི་འོ་ཐོག་འཇུག་སྐྱོད་གི་དུས་ཚོད་ལུ། ལུས་རང་ལེག་པའི་འོ་ཐོག་ (གི་ཚུལ་དང་ ལུན་ཚབ་ལུས་མཚའི་འོ་ག་ཐོག་མ་པ་རྟེན་མ།) ལ་པ་ལུས་ཅིག་ར་པ་རྟེན་མ་ལེག་ དེ་དོ་སྤྱི་བ་རྟོན་མཚའི་འོ་ག་རྟེན་མ་ལེག་ལ།

ཉ)འོ་ཐོག་གི་སྲིང་དང་ རིགས།	ཁ) ལིང་གི་ལུབ་ཚད་མི་དང་- མི་དང་ (མི་ དང་)ལུ་ འོ་ཐོག་པ་རྟེན་མ་ཡོད་མི།	ཁ) འོ་ཐོག་གི་ཚད་ག་ཞི་ མ་པ་དམ་ནད་ལུ། འོ་ ཐོག་རྩུ་བ་རྩོད་ཡོད་མི།	ཁ) ཀའི་བར་ལུ། འོ་ ཐོག་མ་པ་དམ་པ་ བ་རྩོད་ ཡོད་མི།	ཁ) ལྷོ་མ་པར་ འོ་ཐོག་ཚི་ དེ་ལུ། ཀའི་ག་དེ་མ་ཅིག་ བ་རྩོད་ཡོད་ག།	ཁ) མ་ག་ནམ་གྱི་ཚད་ག་ཞི་ མ་པ་དམ་རེ་རེ་ལི་བར་ལུ། འོ་ ཐོག་གི་ག་དེ་ཚད་ དཔུ་རྩུ་མ་ ལུ་ག་དེ་མ་ཅིག་མི་བོ་ནོ།	ཁ) འོ་ཐོག་གི་གོང་ཚད་རྩུ་ དཔུ་རྩུ་མ་ལུ། ཀའི་རེ་ལུ། མ་ག་ནམ་གྱི་རྟེན་པ་དེ་མ་ ཅིག་མི་བོ་ནོ།	ཁ) མ་ག་ནམ་གྱི་རྟེན་པ་ནད་ འོང་བ་ཡོད་མེད་མ་པ་རྩུ་མ་ག་ དེ་མ་ཅིག་པ་དུ་ག།	ཁ) མ་ག་ནམ་གྱི་རྟེན་པ་ འོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱོད་འཕལ་དེ་ ལུ། ཟད་འག་ག་དེ་མ་ཅིག་ འཇུ་ཡོད།	ཉ) མ་ག་ནམ་གྱི་རྟེན་ པ་དང་ འོང་བ་རེ་མ་ཉི་ག་ དེ་མ་ཅིག་པ་དུ་ག།
༡	ཁ ཀ	ཁལ	ཁ	ཁ། ཁལ	ཁ	ཁ། ཁལ ཚད་ག་ཞི་ འཕལ་ཡོད་ག།	ཁ་ཀ་ཁལ ཁ། ཁལ	ཁ	ཁ་ཀ་ཁལ
འོ་ཐོག་དང་པ	མི་དང་མི་དང	ཚད་ག་ཞི་	ཀའི་	ཀའི་	ཚད་ག་ཞི་				
འོ་ཐོག་གཉིས་པ	མི་དང་མི་དང	ཚད་ག་ཞི་	ཀའི་	ཀའི་	ཚད་ག་ཞི་				
འོ་ཐོག་གསུམ་པ	མི་དང་མི་དང	ཚད་ག་ཞི་	ཀའི་	ཀའི་	ཚད་ག་ཞི་				
འོ་ཐོག་བཞི་པ	མི་དང་མི་དང	ཚད་ག་ཞི་	ཀའི་	ཀའི་	ཚད་ག་ཞི་				

འོ་ག་གི་ཐོག་སྐྱོན་ནད་ལུ། ཚད་ག་ཞི་ག་ བ་རྩུ་མ་པ་རྟེན་མ་པ་དམ་དང་ཡོད་པ་མི་བོ་ནོ། བ་རྟེན་མ་ག་ནད། དཔེ་རན་ མི་རེ་གི་གི་ག་བ་ལེག་ག་ཅིག་= ཀའི་ ༡༡༠། ཀའི་མ་ག་ཉོ་ག་ཅིག་= ཀའི་ ༡།

**དབུ་ཚེས།**

**པའི་ཉིན་པར་ཤག་ཤིབ་ཀྱི་ལམ་ཚན་དང་- ཐོན་སྐྱོད། འོང་ལམ་དང་ ཟུང་ལོན།**

རྒྱ་ཚེས། \_\_\_\_\_

ཡུང་ལག་གི་མིང། \_\_\_\_\_ རྒྱ་ལོན་གི་མིང། \_\_\_\_\_

སོ་ནམ་པའི་སྤེལ་བྱ་མིང། \_\_\_\_\_

སོ་ནམ་པའི་མིང། \_\_\_\_\_ བོ་མོ། \_\_\_\_\_ བརྒྱུད་ལམ་ཐོག་མངའ་ཆེ། \_\_\_\_\_

འདས་པའི་ལོ་ཐོག་ལུང་གསུང་གི་དུས་ཚོད་ལུ། ལུས་རང་ཤིག་པའི་ལོ་ཐོག་ (གི་ཚུལ་དང་ ལུན་ཚབ་ལུས་མའི་ལོ་ཐོག་མ་པ་ཚུགས།) ལ་པ་ལུས་ཅིག་ར་པ་ཚུགས་ལེག་ འདི་ཚུའི་བརྗོད་ཚུལ་ལྟར་མི་འདི་པ་ཚུགས་གནང།

1) ལོ་ཐོག་གི་མིང་དང་ རིགས།	1) ལོ་ཐོག་གི་ཚུལ་ཚན་མི་དུང་- མི་དུང་ (མི་དུང་ལུ། ལོ་ཐོག་པ་ཚུགས་ཡོད་མི།)	2) ལོ་ཐོག་གི་ཚོང་པ་གཞི་མ་ འདམམ་ནང་ལུ། ལོ་ཐོག་ཚུ་ བརྗོད་ཡོད་མི།	3) ཀའི་ནང་ལུ། ལོ་ཐོག་ མ་འདམམ་ བརྗོད་ཡོད་མི།	4) ལོ་ཐོག་ལུང་ ལོ་ཐོག་ཚུ་ ཏཱ་ལུ། ཀའི་ག་དེམ་ཅིག་ བརྗོད་ཡོད་ག།	5) སྤག་ནམ་གྱི་ཚོང་པ་གཞི་མ་ འདམམ་རེ་རེ་བུ་དང་ལུ། ལོ་ཐོག་གི་ གོང་ཚོད་ དཔུ་སྟོན་ལུ་ག་དེམ་ ཅིག་ལོན་ནམ།	6) ལོ་ཐོག་གི་གོང་ཚོད་ཚུ་ དཔུ་སྟོན་ལུ། ཀའི་རེ་ལུ། ས་ ལ་ནམ་གྱི་རྒྱུ་ག་དེམ་ཅིག་ ལོན་ནམ།	7) སྤག་ནམ་གྱི་རྒྱུ་དང་ འོང་ལམ་ཡོང་ལམ་པ་སྟོན་ལ་ དེམ་ཅིག་འདུག།	8) སྤག་ནམ་གྱི་རྒྱུ་དང་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱོད་འདའ་ནི་ ལུ། ཟུང་ལོན་ག་དེམ་ཅིག་ འཚུ་ཡོད།	9) སྤག་ནམ་གྱི་རྒྱུ་ དང་ འོང་ལམ་རེམ་ཅིག་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག།
2	1 ཀ	1 ལ	2	1 ལ / 1 ལ	0	1 ལ / 1 ལ གཞི་ཚུ་བ་སྟོན་ལུ་འདའ་ ཡོད་ག།	1 ལ. 1 ལ.) ཡང་ན ( ལ. 1 ལ.)	1	1 ལ.
ལོ་ཐོག་དང་པ	མི་དུང་མི་དུང	0.4 5	ཚོང་པ་གཞི་ སྤོང་སྟོན་ 1000	ཀའི་ 10000	ཚོང་པ་གཞི་ རྫོང་ལུ་ 10	རྫོང་ལུ་ 9	རྫོང་ལུ་ 10000	རྫོང་ལུ་ 1000	རྫོང་ལུ་ 1,400
ལོ་ཐོག་གཉིས་པ	མི་དུང་མི་དུང	5	ཚོང་པ་གཞི	ཀའི་	ཚོང་པ་གཞི				
ལོ་ཐོག་གསུམ་པ	མི་དུང་མི་དུང	5	ཚོང་པ་གཞི	ཀའི་	ཚོང་པ་གཞི				
ལོ་ཐོག་བཞི་པ	མི་དུང་མི་དུང	5	ཚོང་པ་གཞི	ཀའི་	ཚོང་པ་གཞི				

འོག་གི་ཐོག་སྟོན་ནང་ལུ། ཚོང་པ་གཞི་ག་བཟུམ་བ་སྟོང་སོང་འབད་དེ་ཡོད་པ་ལོན་ནམ་ བ་ཚུགས་གནང། དཔེར་ན་ མི་འདི་གི་གི་པ་བཞག་ཅིག་= ཀའི་ 1001 ཀའི་མལ་ཏྲོག་ཅིག་= ཀའི་ 1

བམ་པ་ནང་ཤིང་སྟོན་ག་ཅིག་= ཀའི་ཉི་ལྔ



ལོ་ཐོག་འདི་ལུ་ ཟད་འགོ་ག་དེམ་ ཅིག་འཕྱོལ་ཡིན་ན་དང་ འདི་ལས་ འོང་བལ་ག་དེམ་ཅིག་ཐོབ་ཡིན་ན་འདི་ དཔུང་ཞིབ།	དྲི་བ་ ༡༠ །	ཁྱོད་ཀྱིས་ ལོ་ཐོག་འཕྱོགས་སྐྱོད་དང་ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ནི་ལོན་ན་ ཐོ་ཚུ་བཞག་ནི་ཡོད་ག་? དེ་བཟུམ་སྟེ་ར་ ལོ་ཐོག་འཕྱོགས་ སྐྱོད་འབད་མི་དང་སྐྱེལ་འདེན་འབད་མི་འདི་ཐོ་ འོང་འབབ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ར་ཐོབ་ཅིག་ དེ་བུ་དཔུང་འབད་ནི་ཡོད་ག་?		
གུ་ར་ག་ཅིག་རུབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དང་ ལེན་ག་ཅི་འབད་དགོ་ཡོད་ག།	དྲི་བ་ ༡༡ །	ཁྱོད་ཀྱིས་ ལོ་ཐོག་འཕྱོགས་སྐྱོད་ནང་དགོ་པའི་ སོན། ལུང་དང་ རྩམ་སྐོར་འདི་ཚུ་ སྤེ་ཚན་ནང་འབད་ཉོན་ཉི་ཡོད་ག་?		
	དྲི་བ་ ༡༢ །	ཁྱོད་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་འདི་ཚུ་ ག་ཅིག་རུབ་སྟེ་སྐྱེལ་འདེན་འབད་ནི་ཡོད་གོ་ ཡང་ཅིན་ ག་ཅིག་རུབ་སྟེ་བཙོང་ནི་ཡོད་?		
	དྲི་བ་ ༡༣ །	སྤེ་ཚན་ནང་ལུ་ འཐུས་མི་ཚུ་དང་ག་ཅིག་ལར་ ག་ཅིག་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ག་འཕྱོགས་ སྐྱོད་འབད་ནི་ཡིན་ན་དང་ ཚོགས་འབྲེལ་ག་དེ་སྟེ་འཐབ་ནི་ཡིན་ན་ཚུ་ ག་དམ་ལ་རུབ་ནི་ཡོད་ག་?		

### ༡.༢ ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་གི་གྲོས་གནས། (ག་དམ་ལ་ཅན་གྱི་ལས་སྟེ།)

གོ་རིམ་བཞི།	ལས་སྟེ་ཚུ།
༡) སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་དམིགས་དོན་བཤད་བྱིན་ནི།	- གོ་མས་འདེམ་གྱི་སྐྱོང་བཟུང་
༢) སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་གོ་རྟོགས་འདི་གོང་འཕེལ་བཟུང་ནི།	- གཞི་རྟེན་གྲུབ་གཏོགས་གྱི་བཟུང་ཞིབ - ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་གི་གྲོས་གནས་ (ག་དམ་ལ་ཅན་ཡིན) - ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བཟུང་ཞིབ <b>ང་བཅས་རྒྱ་ལུ་སྟོན་ཅི།</b>
༣) སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་གྲོས་ཐག་ཚོང་ནི།	- དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ག་དམ་ལ། - ལོ་ཐོག་འཕྱོགས་སྐྱོད་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་ཐོག་བཟོ་ནི
༤) སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་རིག་ཅུལ་ཐོབ་ནི།	- ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་སྐྱོང་བཟུང་།
<b>སྐྱོང་བཟུང་ནང་ལུ་གཏོགས་འབད་ཡོད་པའི་ འགོ་བཙུགས་མཚམས་གྱི་བཟུང་ཞིབ་ཅིས་ཏེ་ ལུ་མཐུད་དང་ ལྷ་རྟོག་འབད་ནི།</b>	

ཟིན་ཟིན་ འཁྲུ་འདི་ “ག་དམ་ལ་ཅན་གྱི་ལས་སྟེ།” ཡིན། དེ་ཡང་ ལས་རིམ་གོ་འདེན་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ འཁྲུ་གོ་རིམ་འདི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་ མི་སྡེ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་སྟངས་དང་འཕྲིལ་ འགོ་འདེན་འཐབ་ནི་ལུ་ འོས་མཐུན་སྟེ་འདུག་ཟེར་བ་ཅིན་དང་ ལས་སྟེ་འདི་ འགོ་འདེན་འཐབ་ནི་ལུ་ མི་སྡེ་བས་དང་མ་དངུལ་གྱི་ཐོན་ཁུངས་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཅིན་ འགོ་འདེན་འཐབ་ནི་ཡིན།

#### ག་ཅི་སྟེ་? - དམིགས་ལུལ།

ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་གི་གྲོས་གནས་འདི་ལུ་ དགོས་དོན་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ དང་པ་ འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ལུ་མ་ར་རིག་པ་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་གོ་སྐབས་བྱིན་མ་ཡིན་ན་དང་ གཉིས་པ་ལུ་ ལུ་མ་ར་རིག་པའི་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ ཚོང་འབྲེལ་པ་ཚུ་དང་ སོ་ནམ་པ་གི་བར་ན་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་འབྲེལ་མཐུད་བཟོ་ནི་འདི་ཡིན།

#### ག་ཅི་སྟེ་? - བཀོད་རིམ།

ཉེན་ཕྱེད་གྱི་རིང་ལུ་ ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་འཛོམས་པའི་སྐབས་ལུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་ པའི་ སོ་ནམ་པའི་སྤེ་ཚན་དང་ ཁྲོམ་གྱི་ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་ དཔུང་འབད་ན་ སོ་ནམ་གྱི་ནང་ལུ་དགོས་མཁོ་ཆེ་མི་ཚུ་བཟུམ་མི། ཚོང་ཉོ་མི་ (ཚོང་དཔོན། བར་ཚོང་པ། སིལ་ཚོང་པ་དང་ སྤུང་ཚོང་རུབ་མི་ལ་སོགས་པ) བཟུང་འཐུང་ཐོན་སྐྱེད་འབད་མི་ཚོང་སྟེ། ལོ་ཐོག་ཕྱིར་བཙོང་འཐབ་མི། ལོ་ཐོག་སྐྱེལ་ འདེན་འཐབ་མི། དངུལ་འབྲེལ་བཙུགས་སྟེ་དང་ གཞུང་མིན་ལས་ཚོགས་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ གྲོས་འཛོམས་འདི་ནང་ལུ་འབོལ་ཡིན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་ གི་ ཁྲོམ་གྱི་ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་ གཉིས་ཆ་རའི་ནང་ལུ་འགྱུ་སྟེ་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་སྤོ་ཚུ་སྐབས་སྟེ་ བད་དོན་ཚུ་ བརྗེ་སོར་འབད་ཤ་ཡིན།

**གདམས་པ་** - **ཐབས་ལམ་འདི་གཤམ་ལེན་འཐབ་ནི་ཡིན་ནའི་ བསྐྱབ་སྒྲིལ་གཞན་ཅན།**

- སོ་ནམ་གྱི་འབྲེམས་སྒྲིལ་ཡང་ན་ སོ་ནམ་གྱི་ཉིན་མ་བཟུམ་མའི་ ལས་རིམ་སྒྲོམ་གྱི་སྐབས་བཟུམ་མེན་པ་ ལས་རིམ་འདི་ཁར་འབད་བ་ཅིན་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གི་བར་ན་ བན་དོན་སྤོང་ལེན་ ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་བདད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ཡང་ ཚད་ལས་བརྒྱུ་འོང་བཅུག་ནི་མི་འོང།
- མ་འོངས་པ་ལུ་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཚགོང་འཕེལ་གྱི་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་སྤེལ་ཚན་གྱི་ ཚོང་རྒྱུ་ལུ་འགྲུར་ནི་ཡིན་མི་ ཁྲོམ་གྱི་ ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་རྒྱུང་མ་གཅིག་འབོ་དགོས་ཡིན།
- སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་འབད་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ཁྲོམ་གྱི་ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་ ཚུ་དང་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་སྐོར་ལས་ གྲོ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་བཅུག་དགོ།
- གྲོས་འཛུགས་འདི་ཁར་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གིས་ དུས་ཚོད་བར་སྤོང་མ་བཏང་པར་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་གྲོ་ཚུ་སྐབས་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ལས་རིམ་འདི་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མ་ལས་ར་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གི་ བཅུད་བསྐྱུས་ལོ་རྒྱུས་འདི་བྱིན་དགོས་ཡིན།

**སོ་ནམ་པའི་སེམས་ཀྱི་གཞན་འཕེལ་བཏང་ནི།**

- ལས་རིམ་འདི་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ ཚད་ཅིག་ལས་ལྷག་མེད་པ་ལས་ འདྲི་གཤམ་འཛུགས་མི་འོང་བས། **ཚུགས་བྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར།**
- བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་སྤྱིད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་ བན་དོན་སྤོང་ལེན་འབད་ནི་ལུ་ ཚཱོགས་འབད་མ་ཡིན། **འབྲེལ་མཐུན་གྱི་དོན་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར།**
- བཅའ་མར་གཏོགས་ གྲོ་ཚུ་ ཉེ་མ་ལས་ར་ བཅའ་སྐྱོག་རྒྱབ་སྐྱོར་ ཡོད་པ་ལས་ གྲོས་འཛུགས་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་གེར་དང་ གཅིག་ཁར་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་གྲོ་ཚུ་སྐབས་ཚུ་སྐབས་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར། **ཚུགས་བྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར།**

**གོ་རིམ།** - **ཐབས་ལམ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་ བྱ་རིམ་མ་འབྲེལ་ཡོད་མི་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་གྱི་འཛུགས་འདུ་(དུས་ཡུན་ཚུ་ ཚོད་ ༡-༤ གྱི་བར་ན་སྐོར་འོང།)**

- 1) (གྲ་སྐྱིག) ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་ འཛུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ གྲོས་འཛུགས་ཁང་ཅིག་བསྐྱེད་བཞག། **བསྐྱབ་བྱ།** གྲོས་འཛུགས་གྱི་དོན་ལུ་ གཞུང་གི་ མཐུན་སྦྲེན་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ ཁང་གྲྲ་བཏང་ནི་འདི་ ལེ་ཤ་གིས་ར་མར་པལ་འགྱོ་འོང།
- 2) (གྲ་སྐྱིག) ས་གནས་གྱི་ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་ ངོས་འཛུགས་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གྲོས་འཛུགས་ནང་འབོ། **བསྐྱབ་བྱ།** དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ནི་ལུ་ དང་འདོད་ཡོད་མི་ ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་རྒྱུང་མ་གཅིག་འབོ།
- 3) (གྲ་སྐྱིག) སོ་ནམ་པའི་སྤེལ་ཚན་ལུ་ སྤེལ་ཚན་གྱི་དོ་ཚབ་སྤེལ་ གྲོས་འཛུགས་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པ་པོ་མོ་གཉིས་རེ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཟེར་སྐབ། **བསྐྱབ་བྱ།** ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ གྲོས་བསྐྱེད་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ པོ་མོ་འབྲེལ་མཉམ་སྤེལ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཁོང་རའི་བསམ་འཚར་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་གྱི་ཚུགས་པ་ལས་ སྤེལ་ཚན་གྱི་དོ་ཚབ་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ པོ་མོ་གཉིས་ཚར་འོང་ དགོས་ཡིན།
- 4) (གྲ་སྐྱིག) གྲོས་འཛུགས་འདི་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉིན་མ་གི་ཉེ་མ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གི་ ལོ་རྒྱུས་དོར་ཅམ་འདི་ བྱིན་དགོས་ཡིན། དེ་བཟུམ་སྤེལ་ སོ་ནམ་པ་སྤེལ་ཚན་ལུ་ ཁོང་གི་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་དཔེ་ཚུ་ གྲོས་འཛུགས་ནང་ལུ་འབག་དགོས་སྤེལ་བཏོ། **བསྐྱབ་བྱ།** དེ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གིས་ བར་ན་སྐོར་ལས་ མ་དགོགས་པར་ གྲོས་བསྐྱེད་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཁང་ཚུང་རེ་རེའི་ནང་ལུ་ སྤོང་ལེ་ཚུ་ མ་ལང་ལང་མ་སྤེལ་ ཞག་དགོ།
- 5) གྲོས་འཛུགས་གྱི་སྐབས་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་དོ་ཚབ་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ཚཱོགས་འབད་དེ་འོང་མི་ཚུ་གིས་ ཁྲོམ་གྱི་ཁེ་སྲོང་ ཡོད་མི་ཚུ་གི་ ཁང་ཚུང་ནང་འགྱོ་ཞིན་མ་ལས་ བན་དོན་བརྗེ་སོར་འབད་མ་ཡིན་ནའང་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་སྐབས་ཡིན།
- 6) གྲོས་འཛུགས་འདི་མཐུག་བསྐྱེད་ཞིན་མ་ལས་ སོ་ནམ་སྤེལ་ཚན་གྱི་དོ་ཚབ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་སྤེལ་ཚན་ནང་དོག་ལུ་ གྲོས་འཛུགས་ལས་ག་ཅིར་སྤྱོད་ ཅིག་ བརྗེ་སོར་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ བསམ་ལན་གྱི་ཞལ་འཛུགས་ཅིག་ཚོགས་པ་ཡིན།

འདས་པའི་ ལོ་ངོ་ལྟ་པ་ཅིག་གི་རིང་མ་ལུ་  
 ང་བཅས་ཀྱིས་ འཕྲི་བྲམ་བཅོད་གི་རིགས་འདི་  
 ཐོན་སྐྱེད་འབད་དེ་རྩོད་ཅི། རྒྱུད་ཡང་ འདི་  
 བྱང་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་ལུ་ གྲོ་བ་ཡོད་ག་?



པར་ ཨི་ཐོ་པི་ཡ།

ང་གིས་ འཕྲི་རྫོང་ཁག་འདི་ནང་ལུ་ གྲམ་བཅོད་  
 འཛུགས་སྐྱོང་འབྲམ་མི་ མེ་རང་ཡོད་ཟེར་ ཤེས་རམ་  
 ཤེས། ང་གིས་ གྲམ་བཅོད་ཚུ་ ཕྱི་རྒྱུལ་ལས་ནང་འབྲེན་  
 འབད་མི་ཚུ་ལས་ར་ ཉོ་སྤྲོད་ཅི། ད་ རྒྱུད་ལས་  
 བཅོམ་ལུ་ གྲམ་བཅོད་ཚུ་ ཉོ་གོ་པས།

**གནས་ཚུལ་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ མེད་པ་བཟོ་ནི།**



སོ་ནམ་པ།

**ངོ་སྤྱོད་འབད་ཡོད་པའི་ སོན་རིགས་མ་འབྲམ་ལེ་ག་ར་  
 གྲམ་ཁར་ཡོད་ཟེར་མ་ཤེས།**

**དངུལ་འབྲེལ་གྱི་གཞུག་སྤྲོ་ཚུ་གིས་ ཞེ་གི་ཚོང་འབྲེལ་ཚུ་ལུ་  
 སྤྱིན་འགྲུལ་བྱིན་མ་ཡིན་ཟེར་མ་ཤེས། གཞུག་སྤྲོ་འདི་ཚུ་གིས་  
 ང་བཅས་ཚུ་ སྤོ་ཚན་ནང་སྤོ་ སྤྱིན་འགྲུལ་རྒྱུ་ལུ་  
 ག་དེ་སྤོ་ལུ་ནི་ཡིན་ན་ རྩོན་ཕྱིན་ཡི།**

**ང་གིས་ ཚོང་བསྐྱོར་ཉོ་མི་ཚུ་ ག་ལུས་ཁའི་སྤྱོད་ཚུ་གིས་ ཐོབ་  
 མ་ཚུགས་པར་ བྱང་དོག་ཡོད་པའི་སྤོར་ལས་ ཤེས་ཅི། དེ་འབད་མ་  
 ལས་ སྤྱོད་ཚུ་ལུ་ ང་བཅས་ཀྱི་ རྩལ་ལང་བཅོམ་ག་དོ་ཞེ་མས།**

**སོན་གྱི་མཛོད་ཁང།**  
 ང་བཅས་ཚུ་ལུ་ སོན་གྱི་སྤྱི་ཚང་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ ལེ་ཤུ་ཡོད་  
 འདི་འབད་རུང་ མ་གནས་གྱི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ང་བཅས་འབད་མར་མི་  
 འོང་པས། གྲམ་འཛོམས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ ཚོང་མགོ་ནུབ་ཚུ་འཚོལ་  
 ཐོབ་ནི་འདི་གིས་ ང་བཅས་ཚུ་ གནས་མེད་སེམས་དགའ་ཡི།

**དངུལ་འབྲེལ་གཞུག་སྤྲོ་རྒྱུ་ལུ།**  
 ང་བཅས་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཀྱི་ཚོང་འབྲེལ་དོན་ལུ་ སྤྱིན་འགྲུལ་བྱིན་ནི་དེ་  
 གྲོ་བ་ཡོད་པའི་ཁར་ འཕྲི་ སོ་ནམ་པའི་སྤོ་ཚན་དང་ལྷན་དྲོད་  
 གནས་མེད་སེམས་དགའ་ཡི།

**སེམས་ཚོང་རྒྱུ་ལུ།**  
 མ་གནས་གྱི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སྤྱོད་ཚུ་གིས་བཅོམ་ནི་དེ་  
 དང་འདྲེན་ཡོད་ཟེར་སྐབས་ལུ་ ང་བཅས་ཚུ་གནས་མེད་སེམས་  
 དགའ་ཡི། ང་བཅས་ཀྱི་མཛོད་ཁང་ནང་ལུ་  
 སྤྱོད་ཚུ་གིས་མང་སྤོ་བཅོམ་ནི་ཡིན།



གྲམ་གྱི་ཁེ་སྲོང་  
 ཡོད་མི།

**གསར་བཙོད་  
 འབྲེན་འབྲམ་དོ་ག།**

- རྒྱུལ་ཁབ་དང་ལུང་ཕྱོགས་ལེ་ག་ཅིག་ནང་ ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་འདི་གོ་སྤོར་འཛོམས་འདི་ ཁོང་ར་དང་མཐུན་མ་སྤོ་ ག་དེ་སྤོ་འགོ་

ཀེན་ཡ་དང་ལྷན་པ་དུ་ལུ་ སོ་སོ་རྒྱུལ་ཁབ་ལུ་ཅིག་གིས་ ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་ གོ་སྤོར་འཛོམས་འབད་ནི་འདི་ སོ་སོ་འབད་རང་བཟོ་སྤོ་ཡོད་པ་ཡིན།  
 དཔེ་དག་པ་ཅིག་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།

**ཐིག་སྤོར་ལུ་ རྩལ་ལང་བཅོམ་ཉོ་མི་དང་བཅོམ་མི་ཚུ་ གོ་སྤོར་འཛོམས་འབད་ས།**

ཚོང་བསྐྱོར་ཉོ་མི་དང་བཅོམ་མི་ཚུ་ གོ་སྤོར་འཛོམས་འབད་ས- རེ་ཕུལ་དང་ལུ་ལེ་ལུ་ ཚོང་བསྐྱོར་ཉོ་མི་དང་བཅོམ་མི་རྒྱུལ་གཅིག་ གོ་སྤོར་འཛོམས་  
 བྱང་འབོ་ཡོད་པ།

ག་ཅི་སྤོ་? ལུ་མ་ར་རིག་པའི་ལོ་ཐོག་ཉོ་མི་དང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་འདི་བར་ན་ལུ་ གོ་གཏང་མ་  
 ཚུགས་པ་དང་བཅོམ་ལོག་སྤོར་སྤོ་ར་འདུག།

ག་དེ་སྤོ་? ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་གོ་སྤོར་འཛོམས་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ལས་རིམ་འགོ་འབྲེན་འབྲམ་  
 མི་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་ཉོ་མི་དང་བཅོམ་མི་ཚུ་གོ་སྤོར་འཛོམས་ནང་ སོ་ནམ་པ་དང་ ལོ་ཐོག་ཉོ་མི་  
 ཚུ་རྒྱུལ་གཅིག་ བཅོམ་མར་གཏོགས་བཅུག་ལུག།



པར་ ལུ་ལེ།

རྒྱུལ་འབྲམ་ག་དེ་སྤོ་ཐོན་ལུག? གོ་སྤོར་འཛོམས་འདི་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གིས་

ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ གྲོས་བསྟུན་འབད་ཚུགས་ཏེ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ རང་རང་སོ་སོའི་སྐོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་ཏུ་གོ་ལུག། ཧེ་མའི་ གྲོ་གཏད་མ་ ཚུགས་པ་ཐལ་མི་དང་ གོ་བ་བདེ་ལོག་སྟེ་འགྲོ་མི་ཚུ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་ཏུ་གོ་སྟེ་ བུལ་ལས་ ཁོང་གོ་ར་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འགྲོ་ནིའི་དོན་ ལུ་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ འཚོལ་ནི་འགོ་བཙུགས་ལུག།

**ཐིག་སྐོམ་ ༡ པ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་དོ་ཚབ་མང་ཤོས་ཀྱིས་རང་ གྲོས་འཛེམས་འདི་ཁར་བཅའ་མར་གཏོགས་ཡོད་པ།**

ལྷ་ལ་མི་དང་ ཨི་ཐོའོ་པི་ཡ་ལས་ སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་མང་ཤོས་ཀྱི་དོ་ཚབ་ཚུ་གིས་ གྲོས་འཛེམས་འདི་ཁར་བཅའ་མར་གཏོགས་ཡོད་པ།

ག་ཅི་སྟེ་? ལྷ་ལ་མི་དང་ ཨི་ཐོའོ་པི་ཡ་ལུ་ཡོད་པའི་ དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་ པ་ཚུ་གིས་ ཁྲོམ་གྱི་ཁེ་གྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་ གྲོ་སྟོབས་ནེ་ ཅིག་ར་མིན་འདུག། ལྷག་པར་དུ་ ཁོང་ཚུ་གིས་ སྦྱོང་བཟང་ཚུ་ལས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཡོད་མི་ འདི་ གཞན་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཤད་པ་རྒྱབ་མ་ཚུགས་པ་བཟུམ་ཚོར་ལུག།



པར་ ལྷ་ལ་ལྷ།

ག་དེ་སྟེ་? ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཚགོང་འཕེལ་གྱི་ གྲོས་འཛེམས་འདི་ཁར་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ལས་རིམ་འགོ་འདྲན་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ ཚན་རེ་རེ་ལས་ དོ་ཚབ་བཞི་ལས་ལྷག་འབོ་ལུག།

གྲུབ་འབྲས་ག་དེ་སྟེ་ཐོན་ཡི་? སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁྲོམ་གྱི་ཁེ་གྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་ལུ་ སྦྲེལ་མ་བདེམ་མ་ཐོན་ པས། གྲོས་འཛེམས་འདི་མཚུགས་བསྟུ་ཞིན་མ་ལས་ ཁོང་རའི་སྟེ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ སྟེ་ཚན་གྱི་འབྲས་མི་ཚུ་ལུ་ གྲོས་འཛེམས་འདི་ཁར་ལས་ ག་ཅི་ར་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཡི་ག་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་བཤད་པ་རྒྱབ་བྱིན་ཚུགས་ལུག།

**ཐིག་སྐོམ་ ༢ པ། ལྷུ་པ་མངམ་མ་དགོ་པའི་ལག་ཆས་དང་མཁོ་ཆས་ཚུ་སྟོན་ཡོད་པ།**

པེ་ལི་སི་དྲའིན་ལུ་ ལྷུ་པ་མངམ་སྟེ་མ་དགོ་པའི་ལག་ཆས་དང་མཁོ་ཆས་ཚུ་སྟོན་ཡོད་པ།

ག་ཅི་སྟེ་? པེ་ལི་སི་དྲའིན་ལུ་ དམིགས་བསལ་གྱི་ཨམ་སྟུ་ཚུ་ ལྷུ་བུགས་སྟེ་ར་འབད་དགོ་མི་ འདི་ དཀའ་ངལ་ཚབས་ཚེན་ཅིག་སྟེ་སྟོན་ཡི།

ག་དེ་སྟེ་? ལས་རིམ་འགོ་འདྲན་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ ལྷུ་པ་མངམ་མ་དགོ་པའི་ལག་ཆས་དང་ མཁོ་ཆས་ཚུ་བཙོང་མི་ ཚོང་འབྲེལ་པ་ལེ་ཤ་ལྷིད་འོངམ་ལས་ ཨམ་སྟུ་ཚུ་ལྷུ་འབད་ནི་ཡང་ མར་ཕབས་ཡར་སོང་ཡི།

གྲུབ་འབྲས་ག་དེ་སྟེ་ཐོན་ཡི་? སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་ཚུ་གིས་ ཁོང་གི་ལྷུ་འདི་ འཛོན་བྲགས་ ཅན་སྟེ་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ལག་ཆས་དང་མཁོ་ཆས་ཚུ་ཉོ་ནི་སྟེ་ གྲོས་ཐག་བཅད་ཅི་ ཚུ་ འབག་མི་འདི་གིས་ དམིགས་བསལ་གྱི་ སོ་ནམ་པ་ཨམ་སྟུ་ཚུ་ལུ་ ཕན་ཐོགས་བྱུང་ཡི།



པར་ པེ་ལི་སི་དྲའིན།

ལྷུ་པ་མངམ་མ་དགོ་པའི་ལག་ཆས་དང་མཁོ་ཆས་

**53** - ལས་སྐྱེའདི་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ གནད་དོན་ག་ཅིར་ གཏན་ཁེལ་བཟོ་དགོས་ཡོད་གཤམ།

- སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་གྱི་རྩོམ་པ་ གྲོས་འཛུགས་འདི་ཁར་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་སྡེ་ཚན་ལུ་ གྲོས་འཛུགས་གྱི་གྲུབ་འབྲས་གྱི་སྐོར་ ལས་སྐྱེལ་ཨིན།
- དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལྷུ་ར་རིག་པའི་སོ་ནམ་ལཱ་གི་ནང་ལུ་ གོ་སྐབས་མ་འདྲམ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཉ་གོ་མ་ཨིན།
- དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ གྲོས་འཛུགས་འདི་ཁར་འོངས་མི་ ཁྲོམ་ཁའི་ཁེ་བྱོང་ཡོད་མི་ཚུ་དང་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་འབྲེལ་བ་ འདི་ ཡར་སེང་རྒྱབ་ཨིན།
- དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ གྲོས་འཛུགས་འདི་ཁར་འོང་མི་ ཁྲོམ་ཁའི་ཁེ་བྱོང་ཡོད་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ རྟེན་སྡེད་པ་ཨིན།
- ཁྲོམ་གྱི་ཁེ་བྱོང་ཡོད་མི་ཚུ་འཐབ་མི་ནང་དོག་ལུ་ སོ་མོའི་བསྐྱར་ཚད་འདི་ འདྲན་འདྲ་ཡོད་པ་ཨིན།
- སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་རྩོམ་པ་ནང་ལུ་ སོ་མོའི་བསྐྱར་ཚད་འདི་ འདྲན་འདྲ་ཡོད་པ་ཨིན།
- སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་ བསམ་ལེན་བྱིན་ནིའི་ཞལ་འཛུགས་ཚོགས་མི་ནང་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ སོ་མོའི་བསྐྱར་ཚད་འདི་ འདྲན་འདྲ་ ཡོད་པ་ཨིན།

**སྐྱོན་སེལ** - སྦྱོང་བརྒྱུ་ལས་རིམ་འདི་ནང་ལུ་ འཕྲལ་འཕྲལ་ར་བྱུང་མི་དགའ་ངལ་ཚུ།

**དྲི་བ།** གྲོས་འཛུགས་ནང་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནིའི་དང་འདོད་ག་དེ་སྟེ་འདུག - ཁྲོམ་གྱི་ཁེ་བྱོང་ཡོད་མི་ ཚོང་འབྲེལ་པ་དང་ སེལ་ཚོང་རྒྱབ་མི་ ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ཁེ་བྱོང་ཡོད་མིའི་གྲོས་འཛུགས་ནང་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནིའི་ནང་ སྦྱོར་བ་མེད་པ་བརྩམ་མཐོང་ཡི། ཁོང་ཚུ་ གྲོས་འཛུགས་འདི་ ཁར་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནིའི་དོན་ལུ་ བརྒྱུད་སྐྱེལ་ག་དེ་སྟེ་འབད་ན་ནུ་?

**ལན།** ཁོང་ར་གྲོས་འཛུགས་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་པ་འོངས་མི་འདི་ གྲོས་འཛུགས་འདི་ཁར་ལས་ ཁོང་རའི་ཚོང་འབྲེལ་འདི་རྒྱ་སྐྱེད་འབད་ནི་ལུ་ སུ་ཅིག་མི་ཐོགས་ག་མཚེ་ཏེ་འོངས་མས། ཁོང་ར་ལུ་བྱེལ་འཐབ་སྟེ་སྦྱོང་དགོ་མི་ཅིག་འབད་མ་ལས་ གྲོས་འཛུགས་འདི་ཁར་ལས་ སུ་ཐོགས་ བེ་ཅིག་ར་མེད་པ་ཅིན་ དཔྱེ་འབད་ན་ འདི་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་ ཚད་ཅིག་ལས་བརྒལ་ཤེས་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ གྲོས་ འཛུགས་འདི་ཁར་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནིའི་སྦྱོར་བ་འདི་མེད་པ་འགྱུ་འོང། དེ་བརྩམ་མའི་གནད་དོན་ནང་ལུ་ གྲོས་འཛུགས་འདི་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ མེན་པ་ ཁྲོམ་གྱི་བརྒྱུ་ཞིབ་སྦྱོང་ལཱ་སྐབས་ལུ་ ཁེ་བྱོང་ཡོད་མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་འབད་སར་འགྱུ་བ་ཅིན་ འདི་ལེགས་ཤོམ་འོང།

**དྲི་བ།** གྲོས་འཛུགས་འདི་ཁར་ གྲོས་བསྐྱར་མཐོལ་བྱིན་སྟེ་འབད་མ་ཚུགས་པ། - གྲོས་འཛུགས་འདི་ཁར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁྲོམ་གྱི་ཁེ་བྱོང་ཡོད་ མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ གྲོས་བསྐྱར་མཐོལ་བྱིན་སྟེ་འབད་མ་ཚུགས་མི་འདི་ གནད་དོན་ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཨིན་ནུ་?

**ལན།** གྲོས་བསྐྱར་འདི་ མཐོལ་བྱིན་སྟེ་མ་འགྱུ་མི་འདི་ལུ་ རྒྱ་མཚན་ལེ་ཤ་ཅིག་ར་འོང། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ བྱི་ཁའི་མི་ཚུ་དང་ལུགས་མཐུན་གྱི་གྲོས་ བསྐྱར་འབད་ནི་ལུ་ གལ་ཡང་ཟ་སྟེ་ ཡང་ན་ སྒྲོ་སྦྱོབ་མེད་པ་ ཡང་ན་ ཉེ་མ་འབད་བའི་གྲུབ་འབྲས་ཅིག་འོང། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ དེ་བརྩམ་མའི་ གནད་དོན་ནང་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་གྲོས་བསྐྱར་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ག་དེ་དྲག་དྲག་ཚོ་རོགས་འབད་ དགོས་ཨིན།

**དྲི་བ།** གྲོས་འཛུགས་གྱི་སྐབས་ལུ་ གྲོས་བསྐྱར་འབད་མི་འདི་ སུ་ཐོགས་ཅན་ཅིག་མིན་འདུག - ལོ་ཐོག་ཉེ་མི་དང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་བར་ “ལོ་ ཐོག་ཉེ་མི་ཚུ་གིས་ གོང་ཚད་ལེགས་ཤོམ་སྦྱོང་མི་བརྒྱབ་པས” ཡང་ན་ “སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་རུལ་ཡོད་མི་ཚུ་ བཟུ་གི་འོག་ལུ་གཡིབ་སྟེ་ བཞག་པ་མས” ཟེར་བའི་ ཉུག་ཉུག་བརྒྱུང་མི་ལེ་ཤ་ར་ཐོན་ཅུག། ཁོང་ཚུ་གི་བར་ན་ ལྷུ་བས་མ་བདེ་མ་ཡོད་མི་འདི་སེལ་ནིའི་དོན་ལུ་ སུ་ཐོགས་ ཅན་གྱི་གྲོས་བསྐྱར་ཅིག་འབད་མི་ཚུགས་པས། འདིའི་ཐབས་ཤེས་ཅིག་ག་ཅི་སྟོན་ནུ་?

**ལན།** གྲོས་འཛུགས་འདི་འགོ་བརྒྱུགས་པ་ཅིག་ ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་པ་ཚུ་གིས་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལུ་ ལས་རིམ་འདི་ནང་ གཅིག་གིས་ གཅིག་ལུ་ ཁ་གཏང་སྦྱོང་ནི་མེན་པ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཁོང་རའི་ དགའ་ངལ་ཚུ་ཡོད་མི་འདི་ སེལ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ གྲོས་བསྐྱར་ འབད་ནི་འདི་ཨིན་ཟེར་ སྐབས་དགོས་སྟེ་སྐབས་སྟེ་ཡོད། བེ་ལཱ་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ གྲོས་འཛུགས་འདི་འགོ་བརྒྱུགས་པ་ཅིག་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་དགའ་ངལ་ མཐུན་མོང་སྟེ་ག་ཅིར་ཡོད་པ་ཨིན་ན་བཟུ་ནིའི་དོན་ལུ་ གོ་ར་འཛུགས་ཐོག་ལས་ རིག་བསྐྱར་གྱི་ལས་རིམ་ཅིག་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཅུག། དེ་ལས་

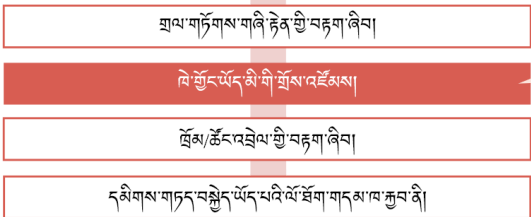
ཚོང་འབྲེལ་གྱི་གྲོས་བསྟུན་འདི་འགོ་བཙུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་དང་ ཁྲོམ་གྱི་ཁེ་བྱོལ་ཡོད་མི་གཉིས་ཚར་ལུ་ སན་ཐོགས་འོང་ བྱི་དོན་ལུ་ དཀའ་ངལ་ཚུ་གི་ཐབས་ལམ་ལུ་དམིགས་དགོས་སྟེ་སྐབས་ལུ་གོ།



**ཕྱང་ཐིག་༩ པ། ཁེ་བྱོལ་ཡོད་མིའི་གྲོས་འཛུམས་འདི་ གོ་རིམ་མ་འདྲམ་སྟེ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་འདི་ལུ་ དགོས་དོན་ཡང་སོ་སོ།**

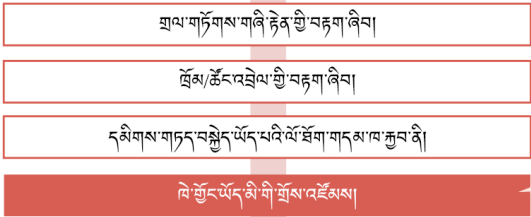
ཀུན་ལ་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ ཁེ་བྱོལ་ཡོད་མིའི་གྲོས་འཛུམས་འདི་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ རྒྱུང་བརྒྱུ་འདི་ འགོ་འདྲེན་མ་འཐབ་པའི་རྟེ་མ་ལས་ར་ གྲུ་ལ་གཏོགས་གཞི་རྟེན་བརྟུན་ཞིབ་འདི་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཚར་མ་ཅིག་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཨིན་པས། ཕྱོགས་གཅིག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ སོ་སོ་རྒྱལ་ཁབ་ ཨི་ཐོའི་པི་ཡ་ བཟུམ་ཅིག་ནང་འབད་བ་ཅིན་ ཁེ་བྱོལ་ཡོད་མིའི་གྲོས་འཛུམས་འདི་ སོ་ནམ་པ་རྩུ་གིས་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཚར་མ་ཅིག་ འགོ་འདྲེན་ འཐབ་ཨིན་པས། གྲོས་འཛུམས་འདི་ གོ་རིམ་དང་དུས་ཚོད་མ་འདྲམ་ནང་ལུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་པ་ཅིན་ འོག་ལུ་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ དགོས་དོན་མ་འདྲམ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན།

**[འགོ་ཐོག་གི་གོ་རིམ་ནང་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་གྲོས་འཛུམས།]**



**[དགོས་དོན།]** སོ་ནམ་པ་རྩུ་གིས་ ལུ་མ་ར་རིག་པའི་ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ཞིའི་དོན་ལུ་ འོས་བབ་རྩུ་ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་ ཉུ་གོ་ཡོད་པ་དང་ ཚོད་བསྟེ་གི་ལུ་འབད་བྱི་དོན་ལུ་ ཡང་ བརྒྱུད་སྐབས་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།

**[སོ་ནམ་པ་རྩུ་གིས་ ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ གྲོས་འཛུམས།]**



**[དགོས་དོན།]** སོ་ནམ་པ་རྩུ་གིས་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ ལོ་ཐོག་ཚུ་ ཐོན་སྐྱེད་འབད་མིའི་ ཁྲོམ་གྱི་ཁེ་བྱོལ་ཡོད་མི་དང་ ལོ་ཐོག་ཉུ་མི་རྩུ་འདི་བར་ན་ལུ་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་འབྲེལ་མཐུན་བཟོ་མ་ཨིན།

ཟིན་བྲིས། གྲོས་འཛུམས་འདི་འགོ་འདྲེན་མ་འཐབ་པའི་རྟེ་མ་ལས་ར་ སོ་ནམ་པ་རྩུ་གིས་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་དང་ སོ་ནམ་སྟེ་ཚན་གྱི་སྤོ་བ་རྩུ་སྐབ་ ཡོད་པ་ལས་ ཁོང་ཚུ་ གྲོས་འཛུམས་ནང་འོང་ཞིན་མ་ལས་ འོས་བབ་ཅན་གྱི་ཚོང་འོགས་ སོ་ནམ་པ་རྩུ་ལུ་ཉུ་མི་དང་འདྲོད་འདུག།

### ༡.༣ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ།

གོ་རིམ་བཞི།	ལས་སྒྲུ་ཚུ།
༡༽ སོ་ནམ་པ་རྩེ་ལུ་དམིགས་དོན་བཤད་བྱིན་ནི།	- གོམས་འདྲིས་ཀྱི་སྤྱོད་བཟུང་
༢༽ སོ་ནམ་པ་རྩེ་གི་གོ་རྟོགས་འདི་གོང་འཕེལ་བཟུང་ནི།	- གཞི་རྟེན་གྱི་གཏོགས་ཀྱི་བརྟག་ཞིབ་ - ཁེ་སྤོང་ཡོད་མི་ཚུ་གི་གོ་རྟོགས་གནས་ (གདམ་ཁ་ཅན་ཨིན།) - <b>ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ</b> ◀ <b>དབཅས་རྒྱ་ལུ་ལྟོད་ཅི།</b>
༣༽ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་གྲོས་ཐག་ཚོད་ནི།	- དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ། - ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྤྱོད་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་ཐོག་བཟོ་ནི།
༤༽ སོ་ནམ་པ་རྩེ་ལུ་རིག་ཅུལ་ཐོབ་ནི།	- ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་སྤྱོད་བཟུང་།

སྤྱོད་བཟུང་ནང་ལུ་གྲུལ་གཏོགས་འབད་ཡོད་པའི་ འགོ་བཙུགས་མཚམས་ཀྱི་བརྟག་ཞིབ་ཅིས་ཏེ་ ལུ་མཐུད་དང་ ལྷ་རྟོག་འབད་ནི།

#### ག་ཅི་སྟེ། - དམིགས་དོན།

ཞིང་ཚུང་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ནང་ལུ་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་འདི་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཨིན། སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་ བརྟག་ཞིབ་དེ་སྟེ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ་མི་འདི་ རང་གིས་རང་འབད་དེ་ ཚོང་འབྲེལ་ཁོམ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་ལུ་འབད་མ་ཨིན་ན་ ཤེས་ནི་དོན་ལུ་དང་ ཁོང་གིས་ སོ་ནམ་པ་རྩེ་ལས་ ག་ཅི་དགོ་པ་ཨིན་ན་ ཤེས་ནི་དོན་ལུ་ཨིན། དེ་དང་གཅིག་ཁར་ སོ་ནམ་པ་རྩེ་གིས་ སྤྱོད་ཚོང་ལ། སིལ་ཚོང་པ་དང་ བར་ཚོང་པ་ལ་སོགས་པ་དང་གཅིག་ཁར་ མཐུན་འབྲེལ་བཟོ་ཚུགས་པའི་ཁར་ ཁོང་གི་ གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ཡང་ འབྲེལ་བ་བཟོ་ཚུགས་པ་ལས་ ཁོམ་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ཁེ་སྤོང་ཡོད་མི་ཚུ་དང་ ཁོང་ར་ལུ་ཡང་པན་ཐོགས་པའི་ གནས་སྤངས་བཟོ་མ་ཨིན།

#### ག་ཅི་སྟེ། - སྤྱི་གཞི་བཀོད།

སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་ཚུ་གིས་ ཁོང་གི་ངོ་ཚབ་གདམ་ཐུ་འབད་མི་ཚུ་གིས་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ཨིན་ན་ ལྷུ་ལུ་ བྱི་དོན་ལུ་ སྤྱོད་བཟུང་ལས་རིམ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་པ་ཨིན། སྤྱོད་བཟུང་ལས་རིམ་འདི་ནང་ དང་པ་ ཚོང་འབྲེལ་བརྟག་ཞིབ་ག་དེ་སྟེ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ཨིན་ནའི་ འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་དགོ་པ་དང་ གཉིས་པ་ ས་གནས་ཀྱི་ཁོམ་ཁར་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཡོད་མི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ ཚོང་འབྲེལ་བརྟག་ཞིབ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི། སྤྱོད་བཟུང་འདི་མཐུག་བསྟུ་ཞིན་མ་ལས་ སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་གྱི་ངོ་ཚབ་ ལས་རིམ་འདི་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གིས་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་དང་ དེའི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་འོ་སྟོར་ལས་ ཁོང་རའི་ སྟེ་ཚན་གྱི་འཐུས་མི་ཚུ་ལུ་ ལྟོན་བྱིན་ཨིན། དེ་སྟེ་འབད་དགོ་མི་འདི་ཡང་ སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་ཚུ་གིས་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་གྲུལ་གཏོགས་འདི་ མཐུག་བསྟུ་འདི་འབད་རུང་ ཁོམ་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་ཚུ་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ར་འབད་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ཨིན། ཞིང་ཚུང་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་ དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ ཁོམ་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་དེ་ གོ་སྐབས་རྒྱུང་གཏོག་བྱིན་ཨིན་ཟེར་ མི་འདི་ ཉ་གོ་དགོ་པ་ཨིན། དེའི་ཤུལ་ལས་ སོ་ནམ་པ་རྩེ་གིས་ གཞུང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་མེད་པ་སྟེ་ ཁོང་ར་གིས་ ཁོམ་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་འདི་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

**ག་དེསྟེ?** - **ཐབས་ལམ་འདི་ག་དེསྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡིན་ནའི་** **བསྐྱབ་སྟོན་གལ་གནད་ཅན།**

- ཁྲོམ་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟུན་ཞིབ་འདི་ གཞུང་གིས་རྒྱབ་སྐྱོར་མ་འབད་བ་ དྲི་ཤོག་འབག་སྟེ་ **སོ་ནམ་པ་ཁོང་རྒྱལ་འགོ་འདྲན་འཐབ་དགོ།**
- ཁྲོམ་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟུན་ཞིབ་འདི་གིས་ **ཁྲོམ་ཁདི་གོང་ཚད་རྒྱུང་མ་གཅིག་གི་བརྟེན་འབྲེལ་ལོ་ཐོག་ཚུ་གི་གོང་ཚད་དང་འབྲེལ་ཚད།** དུས་ཚོད་དང་བསྟུན་ཏེ་ ལོ་ཐོག་ཚུ་གི་ གོང་ཚད་ཚུ་ ཡར་མར་ག་དེསྟེ་འགྲུལ་ཡིན་ན་དང་ འབྲེལ་ཚད་ག་དེས་ཅིག་ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ཡིན་ན། དེ་བརྩམ་སྟེ་ར་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་པའི་དུས་ཚུ་ ག་དེསྟེ་འབད་མ་ཡིན་ན་ལ་སོགས་པ་ཚུ་དགོ་པ་ཡིན།
- ཁྲོམ་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟུན་ཞིབ་ འགོ་འདྲན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ **སོ་ནམ་པ་ཚུ་** ལུ་ ཁོང་ར་ཁྲོམ་ཁར་ཕུང་མི་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལཱ་འབད་མི་ཚུ་དང་ **ཚོང་འབྲེལ་གྱི་མཐུན་འབྲེལ་བཟོ་དགོ་པའི་** བརྒྱུད་སྐྱེལ་འབད་མ་ཡིན།
- **སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་** གཞུང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་མེད་པ་ དུས་རིམ་བཞིན་དུ་ **ཁྲོམ་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟུན་ཞིབ་འདི་** **འཕྲོ་མཐུད་དེ་ར་** **ཁོང་ར་གིས་** འགོ་འདྲན་འཐབ་དགོ་ཟེར་མི་འདི་ ཤེས་དགོ།

**སོ་ནམ་པའི་སེམས་ལུགས་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི།**

ཁྲོམ་གྱི་བརྟུན་ཞིབ་འདི་ ག་ཅི་སྟེར་ བཟུངས་ཀྱིས་འགོ་འདྲན་འཐབ་དགོ་མི་ནམ་ ཉ་གོ་ཡོད་པ་ལས་ དལས་པར་འབད་བ་ཅིན་ གཞུང་གི་ལས་གཞི་གཞུང་ལུ་བརྟུན་མ་དགོ་པར་ བཟུངས་ཀྱིས་རང་འབད་ནི་ཡིན།

བཟུངས་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་ཉི་ཤེས་ ལོ་ཐོག་འཕྲོགས་སྐྱོང་འབད་ནིའི་ ཅུང་མ་བཟོ་མི་ ཚོང་སྟེ་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ནིའི་བརྟེན་ཚུ་ བཟོ་སྐྱོར་འབད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ ཁོང་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་འབྲེལ་འབད་ཚུ་ བརྒྱུད་འཕྲིན་བཏང་སྟེ་ དྲི་བ་ལེ་འདྲི་ནི་རང་ཡིན།

བཟུངས་ཚུ་ལུ་ འཇམ་ཉོང་ཉེ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱུ་གསལ་པའི་ བརྟུན་ཞིབ་ཀྱི་དྲི་ཤོག་ཉེ་ཡོད་པ་ལས་ ལོ་ཐོག་ཉི་ཤེས་ཚུ་ལུ་ དྲི་བ་ག་བརྩམ་དེ་དགོ་པ་ཡིན་ན་ཞེས་ཅི།

རང་སྐྱོང་གི་དོན་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར།

འབྲེལ་མཐུད་ཉེ་དོན་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར།

ལྷོགས་རྒྱབ་ཉེ་དོན་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར།

**གོ་རིམ།** - **ཐབས་ལམ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་** **བྱ་རིམ་མ་འདྲམ་ཡོད་མི་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་འཛེམས་འདུ(དུས་ལུན་ཚུ་**

1) (གྲ་སྒྲིག) **སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་ལུ་** ཁོང་གི་དོ་ཚབ་ (དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་མི། ཟིན་བྲིས་བཏང་མི། དུས་ཚོད་བཀག་མི་འབད་མ་ད་ རོ་ཚབ་གསུམ) **ཁྲོམ་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟུན་ཞིབ་ཀྱི་ནང་ལུ་** བཟུངས་པ་གཏོགས་མི་ཚུ་ གནམ་ཁ་རྒྱབ་དགོ་པ་སྟེ་སྐབ་དགོ། **བསྐྱབ་བྱ།** **སོ་ནམ་པ་ཚུ་** **གིས་** **ཁོང་རའི་དོ་ཚབ་གནམ་ཁ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་** **ཕོ་མོ་གཉིས་ཆར་འོང་དགོ།** **སྤྱོད་བརྟེན་ལས་རིམ་ནང་** **འཇམ་ཉོང་ཉེ་སྟེ་** **བཟུངས་པ་གཏོགས་ཚུ་གསལ་ཞིའི་དོན་ལུ་** **བྲི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་ཡོད་མི་** **སོ་ནམ་པ་ཚུ་གནམ་ཁ་རྒྱབ་འོང།** **ཡིན་ཅུང་** **འདས་པའི་ཉམས་སྤོང་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་** **བྲི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ཡང་** **བྲི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་ཡོད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལས་** **རྒྱབ་སྐྱོར་འཛོལ་ཏེ་** **ཁོང་རའི་སྟེ་ཚན་གྱི་དོ་ཚབ་འབད་ཚུ་གསལ་སྟེ་** **ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཅུག།**

2) (གྲ་སྒྲིག) **ཁྲོམ་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟུན་ཞིབ་འགོ་འདྲན་འཐབ་ཐེའི་དོན་ལུ་** **སོ་ནམ་པ་ཚུ་** **བརྟུན་ཞིབ་འབད་བར་འགྲོ་ནི་ཡིན་མི་** **ཁྲོམ་གྱི་འཛེན་སྐྱོང་པ་ཚུ་ལས་** **གནད་བ་ལེན་དགོ་པ་ཡིན།** **ལས་རིམ་འགོ་འདྲན་འཐབ་མི་དང་** **སོ་ནམ་པ་རྒྱ་སྐྱོད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་** **ཁྲོམ་ཁར་** **ལོ་ཐོག་ཚུ་** **ག་དེས་ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ཡིན་ནའི་** **ཡོན་ཏན་རེ་མེད་པ་ཅིན་** **སོ་ནམ་པ་ཚུ་** **ཁྲོམ་ཁར་མ་འབྲེད་པའི་སྟེ་ཚན་ལས་** **ལས་རིམ་འགོ་འདྲན་འཐབ་མིའི་ནང་** **དོག་** **སྟེ་ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ཀྱི་བརྟུན་ཞིབ་འདི་འགོ་འདྲན་འཐབ།** **སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་** **དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་བརྟེན་ཚུ་** **འཛོན་འཇགས་ཅན་སྟེ་** **བསྟུ་ལེན་འབད་ཚུ་གསལ་ཞིའི་དོན་ལུ་** **བདུན་ཕྱག་གཅིག་གི་རིངས་** **ཉམས་དང་དུས་ཚོད་ག་ནང་འགྲོ་བ་ཅིན་** **ལེགས་ཤོམ་འོང་ནི་ཡིན་པས་ག་** **ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཞིབ་དཔུད་འབད་དེ་** **གནམ་ཁ་རྒྱབ།**

3) **ཁྲོམ་གྱི་བརྟུན་ཞིབ་** **འགོ་འདྲན་འཐབ་ཐངས་** **སྟེ་ཚན་ཞིའི་དོན་ལུ་** **སྤྱོད་བརྟེན་ཅིག་འགོ་འདྲན་འཐབ།** **དེའི་སྐབས་ལུ་** **དང་པ་ར་** **དེའི་སྐྱོར་ལས་** **ལེགས་སྐྱུར་བཏང་ཞིན་མ་ལས་** **སྤོ་ལོགས་ཁར་ཡོད་པའི་ཁྲོམ་ཁར་** **ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་** **ཁྲོམ་གྱི་བརྟུན་ཞིབ་སྐྱོང་ལཱ་འདི་** **འགོ་འདྲན་འཐབ་དགོ།**

4) **སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་** **ཁྲོམ་ཁར་ལས་** **བསྟུ་ལེན་འབད་མི་བརྟེན་ཚུ་** **ལོག་སྟེ་བརྟེན་བཏང་དགོ།** **སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་གྱི་འཕུས་མི་ཚུ་གིས་** **ཁོང་རའི་དོ་ཚབ་ཚུ་གིས་** **ཐོབ་མི་བརྟེན་ཚུ་** **ཐོབ་ཚུ་གསལ་ཞིའི་དོན་ལུ་** **ཁྲོམ་གྱི་བརྟུན་ཞིབ་འགོ་འདྲན་འཐབ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་** **དུས་ལུན་དག་པ་ཅིག་གི་ནང་ར་** **ཁོང་རའི་སྟེ་ཚན་གྱི་འཕུས་མི་ཚུ་ལུ་** **བརྟེན་ཚུ་ཕྱིན་དགོ་པ་སྟེ་སྐབ་དགོ།** **བསྐྱབ་བྱ།** **ཁྲོམ་གྱི་བརྟུན་ཞིབ་ལས་ཐོབ་མི་བརྟེན་ཚུ་** **སོ་ནམ་པ་གཞན་ཚུ་ལུ་** **ནམ་ཉིན་ནི་ཡིན་ན་** **དུས་ཚོད་གཏན་འཁེལ་བཟོ་དགོ།** **སོ་ནམ་པ་རྒྱ་སྐྱོད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་** **སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་དོ་ཚབ་ཚུ་ལུ་** **བརྟེན་ཚུ་ཕྱིན་དོན་ལུ་** **འཛེམས་འདུ་འགོ་འདྲན་འཐབ་ཐེའི་ནང་** **ཚོགས་འབད་དགོ།**

ངགིས་ ང་བཅས་ཀྱི་ཚོང་ཁག་ནང་ ཀོ་པི་ཐོན་སྐྱེད་འབད་  
མི་ལེ་ག་འདུག་ཟེར་མ་ཤེས། ངགིས་ ཀོ་པི་ཚུ་ ལ་  
རྟག་ར་ ནང་འདྲེན་འབད་མི་ལས་ ཉེ་སྤྱོད་ཅི་ ད་  
འབད་ན་ རང་བཞིན་གྱིས་སྤོང་པའི་ཀོ་པི་ཚུ་ རྒྱུད་ལས་  
ཉེ་དགོ་ནི་མས།

འདས་པའི་ཡོད་ག་པ་ཅིག་གི་རིངས་ལུ་ ང་བཅས་  
གྱིས་ འཕྲི་ཀོ་པི་འི་རིགས་འདི་ ཐོན་སྐྱེད་འབད་དེ་  
སྤོང་ཅི་ རྒྱུད་ཡང་འདྲི་ནང་སྤོང་བ་ཡོད་ག་?



པར་ ཀེན་ཡ།

**བན་དོན་མ་འབྲམ་ཡོད་མི་ཚུ་ མར་ཕབ་འབད་བ།**



སོ་ནམ་པ།

ང་བཅས་གྱིས་ ཚོང་བསྐྱེ་མང་ཤོས་ཅིག་ རྒྱུ་ཚང་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ལས་  
ནང་འདྲེན་འབད་མ་ཡིན་ཟེར་མ་ཤེས། མ་འོངས་པ་ནང་འབད་བ་ཅིན་  
འཕྲི་ཚོང་བསྐྱེ་ཚུ་ ང་བཅས་གྱིས་ ར་ཐོན་སྐྱེད་འབད་ཞིན་མ་ལས་  
བཀྲམ་སྤེལ་འབད་དགོ་པས།

ཉེ་མ་འབད་བ་ཅིན་ ང་བཅས་གྱིས་ ལོ་ཐོག་ཚུ་ རྒྱུད་བཏུབ་པའི་དུས་  
ལུན་འདི་ ག་དེམ་ཅིག་ཡིན་ན་ ནང་དག་ར་མ་བསྐྱེད། ལོ་ཐོག་ཉེ་མི་ཚུ་  
སེམས་དགའ་ནི་དོན་ལུ་ གནད་དོན་འདི་འོང་ལས་ གཟབ་གཟབ་  
འབད་དགོ་པས།

ཁྲོམ་ཁར་ལུ་ བེག་གི་མཇུག་ལུ་ ཐིང་དེ་རུལ་རུལ་མ་ཅིག་མཐོང་ཅི།  
འདི་གིས་ ཚོང་བསྐྱེ་ཉེ་མི་ཚུ་ སེམས་མང་དགའ་བ་འདུག། ལུལ་ལས་  
འབད་ན་ ཐིང་དེ་ཚུ་སྐྱམ་རྒྱུ་བའི་སྐབས་ལུ་ ག་དེ་བྱག་ཏེ་  
གཟབ་གཟབ་འབད་དགོ་པས།

ང་བཅས་གྱིས་ ས་གནས་གྱི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སྤུས་ཚད་ཅན་གྱི་  
ཚོང་བསྐྱེ་ཚུ་ ཐོན་སྐྱེད་འབད་མ་ཡིན་ཟེར་མ་ཤེས། ད་འབད་ན་  
ཚོང་བསྐྱེ་ནང་འདྲེན་འབད་མི་མེན་པ་ ཁོང་ཚུ་ལས་ཉེ་དགོ་པས།

ས་གནས་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ མཚོ་གསལ་པ་མེད་པ་འབྱུང་ལས་ ཁོང་ལུ་  
གོང་ཚད་ཡང་ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་མ་ཚུགས། ཁོང་གིས་ སྤུས་ཚད་ཅན་  
གྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་བཙོང་པ་ཅིན་ གོང་ཚད་ཡང་ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་ནི་ཡིན།

སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ བེག་གི་མཇུག་ལུ་ ཐིང་དེ་རུལ་རུལ་མ་ཚུ་བཙུགས་  
ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ ང་བཅས་ལུ་མགུ་སྐྱོར་རྒྱུ་དོ་བཟུམ་ཡང་ཚོར་མ་མས།  
ང་བཅས་ཚུ་གིས་ ཚོང་བསྐྱེ་བཀྲམ་སྤེལ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ རྒྱོག་ཏེ་  
ཚུགས་པ་ཅིན་དགའ་ནི་མས།



ཁྲོམ་གྱི་ཁེ་སྲུང་  
ཡོད་མི།

**སྤྱི་གཞི་བཀོད། - ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་གྱི་འདོད་ཤོག།**

འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་གྱི་འདོད་ཤོག་གི་དཔེ་ཡིན། འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ཕྱང་ཐིག་ཚུ་བཀའ་པའི་ཐོག་ཁར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་  
གིས་ ཁོང་ར་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་བན་དོན་ཚུ་ བསྐྱེལ་འབད་ཟེར་སྐུམ་མ་མ་འབད་མ་ཡིན། གནད་དོན་འདི་ཐང་ཁར་ ཁོང་  
གིས་ཐོབ་མི་བན་དོན་ཚུ་ འདོད་ཤོག་གི་ནང་ལུ་སྤོང་མ་ཡོད་མར་ བྲིས་དགོ་པ་སྤོང་བཀོད་རྒྱ་བྱིན་དགོ།

ཐོན་སྐྱེད་ཚོང་འབྲེལ་ འཐབ་མིའི་མིང་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་མིའི་ ལ་འབྲུང།	ཐོན་སྐྱེད་ གྱི་མིང་དང་ དེའི་རིགས།	ཐོན་སྐྱེད་འདི་ ཁྲོམ་ཁར་ སྤུས་ཚད་ག་ བཟུམ་དགོ་པ་ ཡིན་ན།	ལྷན་ཞུ་ དང་ནམ་ ར་ ཐོན་སྐྱེད་ མ་ཁོ་མངགས་ འབད་མི་ མངམ་ཐོན་མ་ ཡིན་ན།	འབོར་ཚད་ག་དེམ་ཅིག་ ཐོན་མ་ཡིན་ན་(ཀེ་ཇི་ ནང་བཀོད་)དང་ནམ་ ར་(ཉིན་བསྐྱར་/བདུན་ ཕྱག) བཀྲམ་སྤེལ་ འབད་མ་ཡིན་ན།	ག་ཏེ་ལུ་ ཐོན་སྐྱེད་ འབད་མ་ ཡིན་ན།	ཀེ་ཇི་རེ་ལུ་ ག་དེམ་ཅིག་ ཡིན་ན།	དདུལ་སྤྱོད་ འདི་ག་དེ་ སྤྱོད་འབད་མ་ ཡིན་ན།	ནམ་ར་ དདུལ་ སྤྱོད་པ་ཡིན་ ན།	ཚོང་འབྲེལ་ འཐབ་མི་ ལུ་དགའ་ ངལ།	ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ཚོང་ འབྲེལ་འཐབ་མི་ ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་ པའི་སྤྱོ་ཚན་ནང་ ལས་ ཐོན་སྐྱེད་ ཚུ་ཉེ་དགོ་ལུ་ དང་ འདྲི་དག་དེ་སྤོང་ འདུག།

**གསར་བཤེད**

- རྒྱལ་ཁབ་དང་ཡུང་རྒྱུགས་ལེ་ཤ་ཅིག་ནང་ ཁེ་སྲིད་ཡོད་མི་ཚུ་འོ་གྲོས་འཛོམས་འདི་ ཁོང་ར་དང་མཐུན་མ་སྟེ་ ག་དེ་སྟེ་འགོ་  
འདྲེན་འཐབ་དོ་ག།

འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ ཀེ་ལ་ཡི་གི་ མི་སྡེ་དཔལ་འབྱོར་གནས་སྤངས་ལས་སོ་སོ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ཡུང་རྒྱུགས་མ་འདྲམ་ཚུ་ནང་ གསར་  
བཤེད་ཚུ་ ཁོང་དང་མཐུན་མ་སྟེ་བཟོ་མི་དེ་ དཔེ་ཚུ་ཨིན། འདི་བཟུམ་མའི་སྐྱུར་བ་ཚུ་ལས་བརྟེན་ གྲུབ་འབྲས་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་ཐོན་ཏེ་འདུག།

**ཐིག་སྒྲོམ་ ༩ པ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཚོང་སྡེ་དང་ལས་ཚོགས་མ་འདྲམ་ནང་འགྲོ་མི་འོ་གྲོས།**

ལེ་སོ་སོ། དུ་ཟ་ཅི་ཡ་དང་ ཟིམ་བཤེ་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་  
ཚོང་སྡེ་དང་ལས་ཚོགས་མ་འདྲམ་ནང་འགྲོ་མི་འོ་གྲོས།

ག་ཅི་སྟེ། ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱིས་ མི་སྡེ་བས་དང་དདུལ་འབྲེལ་གྱི་ནང་ལུ་ ཚང་འཛིན་སྟོན་སྟེ་ར་ཡོད་པ་ཨིན། ཁེ་  
སྲིད་ཡོད་མི་འོ་གྲོས་འཛོམས་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་འདི་ཡང་ མི་སྡེ་བས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ལས་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་མ་ཚུ་གས་པར་འདུག།

ག་དེ་སྟེ། ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་སྤྱོད་ལཱ་སྐབས་ལུ་ ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་ར་འོ་གྲོས་ལོགས་ཁར་ཡོད་མི་ སོ་ནམ་ནང་འདྲེབས་  
གྱི་ཚོང་སྡེ། ཕྱིར་བཅོང་འཐབ་མི་ཚོང་སྡེ། སྤོང་ཁང། སློབ་གྲྭ། ཟུང་དང་ སྤྱོད་ཚོགས་ཚོང་ཁང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ནང་ ལྷ་སྟོན་ལུ་འགྲོ་ནི་དེ་  
ག་སྐྱིག་འབད་ཅུག། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ འདི་ཁར་ལས་པར་ཞིན་ ཁྲོམ་གྱི་ཁེ་སྲིད་ཡོད་མི་ གཙོ་བོ་ཚུ་དང་ཕུད་ཡོད་པ་མ་ཚང་ ཁྲོམ་ཁར་ཁོང་  
ར་འི་ ལོ་ཐོག་ཉེ་མི་ཚུ་དང་ཡང་ཕུད་ཅུག།

གྲུབ་འབྲས་ག་དེ་སྟེ་ཐོན་ཡི། ཁེ་སྲིད་ཡོད་མི་ཚུ་གྲོས་འཛོམས་འབད་ས་ལས་ཐོབ་ནི་ཨིན་མི་ ཁེ་པན་འདི་ཚུ་ ལུགས་མཐུན་གྱི་གྲོས་འཛོམས་  
འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ལུ་ མ་དདུལ་དང་མི་སྡེ་བས་ཐོབ་ས་ག་ནི་ཡང་མ་དགོ་པར་ ཐབས་ལམ་འདི་ལས་ཐོབ་ཅུག།

**ཐིག་སྒྲོམ་ ༡༠ པ། ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་སྤྱོད་ལཱ་འདི་འགོ་མ་བཟུགས་པའི་ཉེ་མ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ མཐའ་སྤྱོད་འབད་ཡོད་པ།**

ཨི་ཨའེ་ལུ་ ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་སྤྱོད་ལཱ་འདི་འགོ་མ་བཟུགས་པའི་ཉེ་མ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ མཐའ་སྤྱོད་འབད་ཡོད་པ།

ག་ཅི་སྟེ། དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ ས་སྟོལ་ལུ་ཅིག་ནང་ སོ་ནམ་པ་མང་ཤོས་  
གྱིས་ར་ བར་ཚོང་པ་ཚུ་ ཁོང་ར་འོ་གྲོས་ཁར་འོ་གྲོས་ཀྱི་གཅིག་ལུ་ ཁོང་ར་འོ་གྲོས་སྐྱེད་  
ཚུ་བཅོང་ས་ཅུག། འདི་ཉེ་མ་ ཁོང་ཚུ་གིས་ ཁྲོམ་ཁར་ཡོད་མི་ ག་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་  
མ་འཐབ་པས། ཚོང་འབྲེལ་གྱི་སྐྱོར་ལས་ ག་དེ་སྟེ་ཨིན་ན་དེ་ནི་ལུ་ ཁོང་ཚུ་ གནམ་མེད་  
ས་མེད་གཡང་ཟ་སྟེ་སྤོང་ཅུག།



པར་: ཨི་ཨའེ་སྐལ་ལྷ་ལྷོ་ལྷོ་

ག་དེ་སྟེ། ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་ ག་དེ་སྟེ་འགོ་  
འདྲེན་འཐབ་ནི་ཨིན་ན་སྟོན་བྱིན་ཞིན་ལས་ སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་གྱི་ངོ་ཚབ་ཚུ་ལུ་ འབྲལ་  
སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཅི་བ་དེ་མི་ལུ་ སྐྱུང་བ་འབད་ཟེར་སྐབ་ཅུག། འདི་ཉེ་སྐབས་ ལ་ལུ་  
ཅིག་གིས་ སོ་ནམ་པ་སྟེ་ཅེད་ཡོད་པ་དང་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ ཚོང་ཉེ་མི་སྟེ་ཅེད་ཅུག།

གྲུབ་འབྲས་ག་དེ་སྟེ་ཐོན་ཡི། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་སྤྱོད་ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཅི་བ་དེ་མི་ལུ་ སྟོན་སྟོན་ཐོབ་ཡོད་པ་མ་  
ཚང་ སྐབས་བདེ་ཏོག་ཏོ་བྱུང་ཅུག། ཁོང་ལུ་དགོ་མི་བདེ་དོན་ཚུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལས་ སྟོན་གཏང་གྱི་ཐོག་ལས་ཐོབ་ཚུ་གས་ཅུག།

ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ੧੧ ੫। ਯਸਾਦਿਕਾ ਅਧਿਕਾਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ

ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਯਸਾਦਿਕਾ ਅਧਿਕਾਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ

ਕੀ ਹੈ? ਯਸਾਦਿਕਾ ਅਧਿਕਾਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ



ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਯਸਾਦਿਕਾ ਅਧਿਕਾਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ

ਕੀ ਹੈ? ਯਸਾਦਿਕਾ ਅਧਿਕਾਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ

ਕੀ ਹੈ? ਯਸਾਦਿਕਾ ਅਧਿਕਾਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ

ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ੧੨ ੫। ਸਿੱਕਾ ਪਾਉਣ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ

ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਿੱਕਾ ਪਾਉਣ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ

ਕੀ ਹੈ? ਸਿੱਕਾ ਪਾਉਣ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ



ਸ: ਗੋਪਾਲ

ਕੀ ਹੈ? ਸਿੱਕਾ ਪਾਉਣ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ

ਕੀ ਹੈ? ਸਿੱਕਾ ਪਾਉਣ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ

ਕੀ ਹੈ? ਸਿੱਕਾ ਪਾਉਣ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ

ཨི་ཐོའོ་པི་ཡ་དང་ ལྷོ་ཕྱོགས་ཨམ་རི་ཀ་ལུ་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་གྱི་ རོ་ཚབ་སྡེ་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པ།

ག་ཅི་སྟེ། དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ས་སྒོ་ཚུ་ནང་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ སོ་ནམ་པ་མང་ཤོས་ར་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་ཨིན་མ་དང་ ཁོང་སྡེ་ཚན་འགོ་ཁྲིད་པ་ འབད་ནི་ལུ་ སེམས་ཤུགས་ཡོད་མི་ སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་གྱི་འཇུག་མི་ཚུ་ ཨིན་ཅི་མིན་ ཅིར་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མི་དགོ།



པར་ ཨི་ཐོའོ་པི་ཡ།

ག་དེ་སྟེ། ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་སྒྲིབ་ལཱ་དོན་ལུ་ སྡེ་ཚན་གྱི་རོ་ཚབ་སྡེ་ སོ་ནམ་པའི་ སྡེ་ཚན་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་འཇུག་མི་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་དང་མེད་མི་གཉིས་ཆར་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན།

གྲུབ་འབྲས་ག་དེ་སྟེ་ཐོན་ཡི། བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་དང་མེད་མི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལྷོ་གས་གྲུབ་མ་འབྲས་སྡེ་ར་སྟོན་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན། དཔྱེ་ འབད་བ་ཅིན་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་གི་རོ་ཤེས་རྒྱུ་ཤེས་མེད་མི་མི་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འབྲམ་བ་ནི་ལུ་ ལྷོ་སྟོབས་སྟོམ་ ར་ཐོབ་སྟེ་འདུག། ལྷོ་གས་གཅིག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ དན་ཤེས་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་ཁར་ དན་པ་ གན་མེད་ས་མེད་ཚ་དགས་ཡོད་པ་ཨིན། ཁོང་ཚུ་ བརྟག་ཞིབ་འབད་མི་ཅིག་ཨིན་པའི་ཆ་ལས་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ལྷན་ཐབས་འབད་དེ་ སྡེ་ཚན་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་བཟོ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་གྱི་རོ་ཚབ་སྡེ་བསྐྱོམ་པ་ཅིན་ ཁོང་ཚུ་ལུ་ དང་ ཁོང་གི་ཆ་རོགས་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དབང་ཆ་བྱིན་མ་ཨིན།

ལྷོ་ཕྱོགས་ཨམ་རི་ཀ་དང་ ཟིམ་བཤ་ཕྱི་ལུ་ ཁྲོམ་ཁར་ ལུགས་མཐུན་དང་ ལུགས་མཐུན་མིན་པའི་སྒོ་ལས་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་འགོ་ འདྲེན་འབྲམ་བ།

ག་ཅི་སྟེ། དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ ས་ཁོངས་ནང་ལུ་ ལུགས་མཐུན་གྱི་ཁྲོམ་སྟེ་ ཚོང་ཚེང་ཁང་དང་ ལུགས་མཐུན་མིན་པའི་ཁྲོམ་ ས་གནས་ཀྱི་ཁྲོམ་ཟེར་ མ་འབྲས་གཉིས་ ཡོད་པ་ཨིན། ཁྲོམ་འདི་འི་ཚོང་འབྲེལ་འབྲམ་བ་མི་དང་ ཁྲོམ་གྱི་དགོས་མཁོ་ཚུ་ ལེ་ཤ་གིས་ ར་མ་འབྲས་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན།



པར་ ཨི་ཨེ་སུལ་ལྷ་དོར།

ག་དེ་སྟེ། ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འབྲམ་བ་མི་ཚུ་གིས་ ལུགས་མཐུན་དང་ ལུགས་མཐུན་ མིན་པའི་ཁྲོམ་གྱི་དོན་ལུ་ ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་སྒྲིབ་ལཱ་གཉིས་ འགོ་འདྲེན་འབྲམ་བ་ཨིན། བརྟག་ཞིབ་འདི་ཡང་ འགོ་ཐོག་ར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་སྡེ་ར་ཤེས་པའི་ ལུགས་མཐུན་མིན་པའི་ཁྲོམ་ཁར་ འགོ་འདྲེན་འབྲམ་བ་ཞིན་མ་ལས་ ལུགས་མཐུན་གྱི་ཁྲོམ་ ཁར་འགོ་འདྲེན་འབྲམ་བ་ཨིན།

གྲུབ་འབྲས་ག་དེ་སྟེ་ཐོན་ལུགས་ བརྟག་ཞིབ་འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁྲོམ་མ་འབྲས་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་གི་དབྱེ་བ། ལྷོ་ཚོང་དང་ འཕོར་ཚོང་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ར་དགོས་ཨིན་ན་ ལེགས་ཤོམ་སྡེ་ར་ར་གོ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན། ལུགས་མཐུན་གྱི་ཁྲོམ་གྱི་སྒོར་ལས་མ་ཤེས་མི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ གིས་ ལུགས་མཐུན་དང་ལུགས་མཐུན་མིན་པའི་ ཁྲོམ་གཉིས་ཆ་རའི་ནང་ལུ་ གོ་སྐབས་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ ག་བསྐྱར་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ལུགས་ མཐུན་གྱི་ཁྲོམ་འདི་ ཉ་གོ་ཐབས་ཀྱི་གོ་སྐབས་ཚུ་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་ནི་འགོ་བཙུགས་ལུགས་

**5ནམོ** - ལས་སྐྱེའདི་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ གནད་དོན་ག་ཅིར་ གཏན་ཁེལ་བཟོ་དགོས་ཡོད་གྲག།

- ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་སྐྱོད་ལྟ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་ངོ་ཚབ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་སྡེ་ཚན་གྱི་འཇུག་མི་ཚུ་ལུ་ ཁྲོམ་བརྟག་ཞིབ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་སྤྲོད་ཅི་ཡོད་པ།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ དེ་རེས་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་འདི་ རོམ་ཨིན་མ་སྡེ་ ཉ་གོ་སྡེ་ཡོད་པ་དང་ བྱུལ་ལས་འབད་རུང་ གཞུང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ག་ནི་ཡང་མེད་པ་ ཁོང་ར་གིས་ དུས་རིམ་བཞིན་དུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོས་སྡེ་ཉ་གོ་ཡོད་པ།
- དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་སྐབས་ལུ་ཕུད་མི་ ཁྲོམ་གྱི་ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་སྡེ་ར་སྤྲོད་ཡོད་པ།
- སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་གྱི་ངོ་ཚབ་ནང་ལུ་ བོ་མོའི་བསྐྱར་ཚད་འདི་ འདྲན་འདྲ་ཡོད་པ།
- སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་ བསམ་ལེན་གྱི་ཞལ་འཛོམས་ཚོགས་མིའི་ནང་ བོ་མོ་བཅའ་མར་གཏོགས་མིའི་བསྐྱར་ཚད་འདི་ འདྲན་འདྲ་ཡོད་པ།

**སྤྱོད་སེལ** - འཕྲལ་འཕྲལ་ར་བྱུང་མི་དཀའ་ངལ་ཚུ་གི་ཐབས་ལམ།

**དྲི་བ།** ས་གནས་གྱི་ཁྲོམ་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་ - དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པའི་ སྤོ་ལེགས་ཁར་ཡོད་མི་ཁྲོམ་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་རྒྱུ་སྤྲོད་ཡོད་པའི་ཁར་ འདི་ཁར་ ཀེ་བ་དང་སྤོགས་རྒྱུ་མ་གཅིག་བཅོང་མ་མས། ཁྲོམ་འདི་ཁར་ བརྟག་ཞིབ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཚར་བའི་བྱུལ་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ག་ཅི་ཡང་ལྷབ་མ་ཚུ་གསལ་པར་ཡོད་པ་ལས་ སྤོ་ལེགས་བྱུང་སྟེ་འདུག། འ་ལྷོ་གནས་སྤངས་འདི་ ག་དེ་སྟེ་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ཨིན་ནམ་?



པར་: ཨི་ཨའེ་སྐལ་ལྷ་དོར།

**ལན།** ཁྲོམ་འདི་རྒྱུ་ཅིག་འབད་རུང་རང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་ བརྟན་དོན་ལེ་ག་ར་ཕྱིན་ཚུ་གསལ། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་འདི་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབད་བ་ཅིན་ ཁྲོམ་གྱི་ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ དུས་ལུ་ན་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ ལོ་ཐོག་མཁོ་མངག་འབད་མིའི་བསྐྱར་བ། ལོ་བསྐྱར་གྱི་ལོ་ཐོག་ཚུ་གི་གོང་ཚད་ཡར་མར་ག་དེ་སྟེ་འགྲོམ་ཨིན་ནམ་ ནམ་དུས་དང་འཁྲིལ་ཐོན་སྤྱོད་མ་འདྲེན་ག་ཅིར་ཐོན་བཏུབ་ག། ཐོན་སྤྱོད་ཀྱི་དེ་ཕྱི་བས། རིགས་དང་སྤོམ་རྒྱུ་ལ་སོགས་པའི་བརྟན་དོན་ཚུ་ཕྱིན་འོང། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་འདི་ ཨ་རྟག་ར་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པ་ཅིན་ ས་གནས་གྱི་ཁྲོམ་ཁར་ཡོད་མི་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལུ་འབད་མི་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་བཟོ་ཚུ་གསལ། དེ་འབད་མ་ལས་ ས་གནས་གྱི་ཁྲོམ་ཁར་ བརྟག་ཞིབ་གྱི་དོན་ལུ་ འགྲོ་ནི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འགོ་བཟུགས་མི་ཅིག་ཨིན། ཨིན་རུང་ རྒྱུ་དང་སོ་ནམ་པ་ག་འབད་རུང་ ཁྲོམ་སྤོམ་རྒྱུ་ནང་སོང་སྟེ་ ཕན་ཐོགས་ཅིག་འོང་ནི་ཨིན་པས་ཟེར་མནོ་རུང་ འདི་ལུ་མ་བཏུབ་ཅིག་མེད། དེ་བཟུམ་མའི་ཁྲོམ་ཁར་ བརྟག་ཞིབ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ཁོང་གི་དུས་ཚོད་བར་སྤོང་མ་མེད་པའི་ཁར་ འགོ་འབྲུལ་འབད་ནིའི་ཟུང་འགོ་ཡང་ འོས་བབས་ཅན་ཅིག་འདུག་ཟེར་ཤེས་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ འཕྲོ་མཐུད་དེར་ ཁྲོམ་ཁར་འགྲོ་ནི་བཟུམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཨིན། ཁྲོམ་འདི་ ཁྲོམ་ལམ་ཁར་ཡོད་མི་སྤོང་ཚོང་པ། ས་གནས་གྱི་སྤོམ་རྒྱ། སྤོམ་ཁར་དང་ བཅོལ་ཁང་ག་བཟུམ་འབད་རུང་ འདི་ལུ་སྤོམ་ཨིན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་ར་སྤོམ་པའི་ ཉེ་འདབས་གྱི་ཁྲོམ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་ བརྟན་དོན་ཚུ་མི་ཐོབ་པས་ཟེར་མནོ་བ་ཅིན་ ཁོང་རའི་ས་གནས་ནང་ཡོད་མི་ འོས་བབས་ཅན་གྱི་ ཚོང་བསྟེ་ཉེ་མི་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ནིའི་ཕྱིས་རྒྱུ།

**དྲི་བ།** ལོ་ཐོག་ཚུ་གི་གོང་ཚད་ཀྱི་སྤོམ་ལས་ བརྟན་དོན་ཐོབ་ནི་ལུ་ལྷ་ལག་འདུག - ཁྲོམ་ཁར་ཡོད་པའི་ཚོང་འབྲེལ་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་ཚུ་ གོང་ཚད་ག་དེ་མ་ཅིག་ཁར་བཅོང་མ་ཨིན་ན་དང་ཉེ་མ་ཨིན་ནའི་ བརྟན་དོན་གཏན་ཁེལ་ཅིག་མི་ཕྱིན་པས། ཁོང་རའི་ཁེ་སང་བཟོ་མི་གི་བརྟན་དོན་ཚུ་ཕྱིན་ནི་ལུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་གསལ་སྟེ་བཞག་པ་ལས་ གོང་ཚད་ཀྱི་བརྟན་དོན་ཐོབ་ནི་ལུ་ ཐབས་ལམ་ཡོད་ག་?

**ལན།** ཚོང་འབྲེལ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ཁེ་སང་གི་སྤོམ་ལས་ མ་སྤྲོད་པར་བཞག་ནི་འདི་ རང་བཞིན་ཅིག་ཨིན། རྒྱུད་ཀྱིས་ ཁོང་ལུ་ཐང་ཀར་དུ་ ཁེ་སང་ག་དེ་མ་ཅིག་ཐོབ་པས་ཟེར་དྲི་ནི་ཨིན་པ་ ལོ་ཐོག་ག་ཅིག་གི་ལོ་བསྐྱར་གྱི་གོང་ཚད་འདི་ ཡར་མར་ག་དེ་སྟེ་འགྲོམ་མས་ཟེར་ སྤྱིར་བཏང་གི་དྲི་བ་དྲི་བ་ཅིན་དུགས་འོང། ཁྲོམ་ཁར་ཡོད་པའི་ཚོང་པ་ཚུ་ལུ་ རྒྱུད་ཀྱིས་ཞིབ་དཔྱད་འབད་མི་ལོ་ཐོག་འདི་ལུ་ གོང་ཚད་ག་དེ་མ་ཅིག་སྤོམ་ཅི་ཟེར་ཡང་ དྲི་ནི་ཨིན་པས།

དི་ག་ སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་གྱི་ནང་ལུ་ བརྒྱད་སྐུལ་གྱི་གནས་ཚད་མ་འདྲམ་སྡེ་འདུག - སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་གྱི་རོ་ཚབ་ཚུ་ ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་སྦྱོར་  
ལུ་འདི་མཇུག་བསྟུ་ཞེན་མ་ལས་ ཁྲོམ་གྱི་མཁོ་མངག་བསྐྱེད་མི་དང་ དགོས་མཁོ་ཚུ་འོ་སྐོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྡེ་ར་ཤེས་འདི་ཡོད་རུང་ སོ་ནམ་  
པའི་སྡེ་ཚན་གྱི་འཇུག་མི་ཚུ་ དེ་ཅིག་ར་ སེམས་ཤུགས་མ་ཐོབ་བརྩམ་མཐོང་མ་མས། འདི་ག་ཅི་སྡེ་ཡིན་ནེ་

ལན། ཁྱོད་ཀྱིས་ སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་གྱི་འཇུག་མི་ཚུ་གིས་ ཁོང་ར་ ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་ལས་ཐོབ་མི་བད་དོན་འདི་ཚུ་ ཁོང་རའི་འཇུག་མི་ཚུ་ལུ་  
སྐབ་བྱིན་དགོཔ་འབད་སྐབ་ཅི་ག་? བརྟག་ཞིབ་འདི་ལས་ཐོབ་མི་ ཡན་ཐོགས་ཅན་གྱི་བད་དོན་ཚུ་ གཅིག་དབང་གཟུང་ནི་ལས་ བཀག་འཛུགས་  
འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་གྱི་རོ་ཚབ་ཚུ་གིས་ ག་དེ་སྡེ་འབད་རུང་ ཁོང་རའི་སྡེ་ཚན་གྱི་འཇུག་མི་ཚུ་ལུ་སྐབ་བྱིན་དགོ། ཚོང་འབྲེལ་གྱི་  
བརྟག་ཞིབ་འདི་འགོ་འདྲེན་འབབ་ཞེན་མ་ལས་ བདུན་ཕྱག་གཅིག་གི་ནང་འཁོད་ སྡེ་ཚན་གྱི་རོ་ཚབ་ཚུ་གིས་ བད་དོན་བརྗེ་སོར་འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་  
ཞལ་འཛོམས་ཅིག་འགོ་འདྲེན་འབབ་གནང།



འོག་ལུ་བཀོད་མི་བསམ་འཆར་འདི་ སོ་ནམ་རྩུ་གིས་ གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་གཞི་རྩ་གསུམ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་འགོ་འདྲན་འཐབ་སྡེ་ཐོབ་མི་ རྩུ་ཞིན།

- ང་བཅས་ཀྱི་ལ་སྤྲུག་དམར་པོ་རྩུ་ ཨ་རྟག་དང་ཕྱད་པ་ད་ ཏུས་ཅི་ཨ་ཅི་ ཉེ་མ་བསྐྱུ་དགོ་པ་འདུག་ཟེར་ཤེས་ཅི། ལ་སྤྲུག་རྒྱུ་རྩུ་ རྩུ་ རྩོམ་ཡང་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་ཁར་ གོང་ཚད་ཡང་ལེགས་ཤོམ་ཐོབ་མས།
- ང་བཅས་རྩུ་གིས་ ལ་སྤྲུག་དམར་པོ་འདི་ ཉམ་རྩོད་པ་ལས་ར་ བསྐྱུ་དགོ་པ་སྡེ་ཉེ་ལོ། དེ་སྡེ་འབད་བ་ཅིན་ མཚོགས་པ་མེད་པ་ འཇོ་ནི་མེད་པ་མ་ཚད་ ཉེ་མི་རྩུ་གིས་འབད་རུང་ ཉེ་ནི་ལུ་དང་འདྲོད་ཡོད་པའི་ཁར་ གོང་ཚད་ཡང་ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་ནིའི་ དང་ འདྲོད་ཡོད་པ་ཨིན་པས།
- ང་བཅས་རྩུ་གིས་ ལ་སྤྲུག་དམར་པོ་འདི་ ཚར་གཅིག་གུར་ བཅོང་ནི་མེན་པ་ ཨ་ཅི་རེ་སྡེ་བཅོང་བ་ཅིན་ བཅོང་མ་རྩུགས་པ་ ཅིག་མིན་འདུག་ཟེར་ཤེས་ཅི།
- ང་བཅས་རྩུ་གིས་ རོ་སྐྱུར་འབད་ཡོད་མི་དང་ བ་ཚ་གི་སོན་འདི་རྩུ་གིས་ སྤྱི་ཚད་ཅན་གྱི་ཚོད་བསྡེ་རྩུ་ཐོན་ཏེ་ གོང་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་ཐོབ་པས་ཟེར་ཤེས་ཅི།
- ཚོད་བསྡེ་འཇུགས་སྤྱོད་གི་ ཏུས་ཚོད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཤེས་དགོ་པ་འདི་ཡང་ གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་པས་ཟེར་ཤེས་ཅི། ལོ་ཐོག་རྩུ་ མཁོ་མངག་མཐོ་ཤོས་སྡེ་བསྐྱུད་པའི་ ཏུས་ཚོད་ལུ་ བཅོང་རྩུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ང་བཅས་རྩུ་གིས་ སོན་ཏུས་ཚོད་ཁར་བཏབ་དགོ་པའི་ཁར་ མཚོགས་པ་སྐྱེས་བཏབ་མི་སོན་བཏབ་དགོ་པ་འདི་ གལ་ཆེ་བས་ ཟེར་ཤེས་ཅི།
- སྤྱང་ཚོད་རྒྱབ་སའི་ཁྲོམ་ཁར་འབད་བ་ཅིན་ ཀོ་པའི་རིགས་མ་འདྲུལ་རྩུ་ བསགས་བཞག་བཏབ་མི་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་མས་ཟེར་ཤེས་ཅི། རྩུགས་ཅིག་ལས་འབད་བ་ ཅིན་ ཀོ་པའི་རིགས་ ཞིམ་རྩོད་ཏོ་དང་ཚོབ་ཚོསྡེ་ཡོད་མི་རྩུ་ བསགས་ཏེ་བཞག་མ་བཏབ་སྡེ་ཡོད་རུང་ སིལ་ཚོང་ནང་ ཉོ་སྐྱོན་འཕག་ལེན་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་མས་ཟེར་ཨིན་པས།
- ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་སྐབས་ལུ་ བར་ཚོང་པ་དང་ཕྱད་དེ་ ཀེ་བ་རྩུ་གི་སྤོམ་རྒྱུང་ ག་བཟུམ་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཨིན་ནའི་ བར་དོན་ཐོབ་ཅི། དེའི་ཤུལ་ལས་ བར་ཚོང་པ་རྩུ་གིས་ ཨ་རྟག་ར་ ང་བཅས་ཀྱི་ཞིང་ཁར་འོང་ཞིན་མ་ལས་ ཀེ་བ་རྩུ་ གོང་ཚད་ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་དེ་ཉོ་ འབག་ཡི།
- ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་འགོ་འདྲན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ས་གནས་འདི་ཁར་ ངང་ལག་གི་ཐོན་སྐྱེད་མ་འདྲུལ་ཐོན་ནི་ཡོད་མའི་ནང་ལས་ ངང་ལག་གི་ཁབ་ཟས་འདི་ ཡོངས་གྲགས་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ཉེ་གོ་ཡི། དེའི་ཤུལ་ལས་ ད་ལྟོ་འོ་ཁྲོམ་ཁར་མེད་མི་ ངང་ལག་གི་ཁབ་ཟས་ སྐམ་རྒྱུ་རེ་སྡེ་རྒྱབ་སྡེ་ བཅོ་ནི་འགོ་བཙུགས་ཅི། འཁྱེ་འདི་ ང་བཅས་ཀྱི་སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་ ཡོངས་གྲགས་ཐལ་ ཡོད་པ་དང་ ཨ་ལོ་རྩུ་གིས་འབད་རུང་དགག་འབས།
- སིལ་ཚོང་པ་རྩུ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ཁོང་ར་ ཞིང་རྒྱུང་འབད་མའི་སོ་ནམ་པ་རྩུ་གི་ཞིང་ཁར་ ཚོད་བསྡེ་ཉོ་བར་འཇོག་དུ་ རོ་བཀལ་ནི་ལུ་ ཆ་རོགས་མ་འབད་མ་ལས་ ཁོང་རྩུ་ལས་ ཚོད་བསྡེ་མི་ཉོ་བར་སྐབ་དེས། རྩུགས་གཅིག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་འབད་མི་ བར་མ་ལས་ ཆེ་བ་རྒྱུའི་ཞིང་ཁར་ དེ་བཟུམ་མའི་ རོ་བཀལ་ རི་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་མི་ཅིག་འོང་མ་ཨིན། འཁྱེ་ལོ་རྒྱུས་འདི་གོ་ཞིན་མ་ལས་ སིལ་ཚོང་པ་ལུ་ རོ་བཀལ་ནིའི་ནང་ ཆ་རོགས་འབད་མ་ལས་ ཁོང་རྩུ་གིས་ ཨ་རྟག་ ག་ཨིན་མ་སྡེ་ར་ ང་བཅས་ལས་ཚོང་རྩུ་ཉོ་མས།



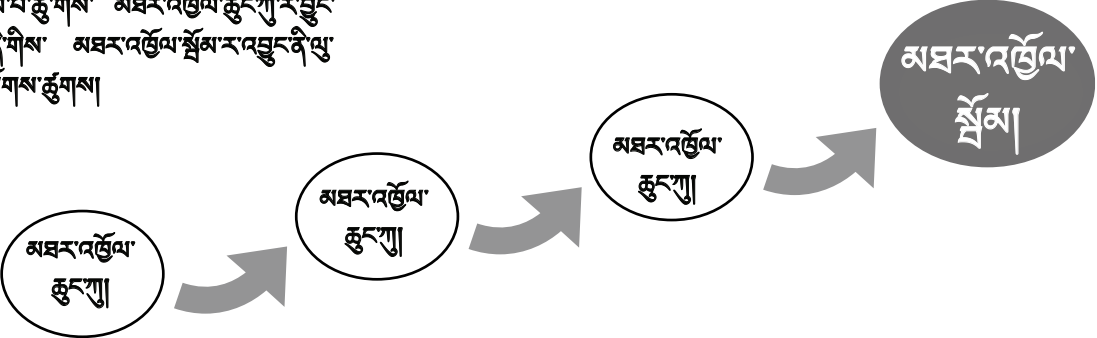
པར་ ཀེ་ན་ཡ།



པར་ ཀེ་ན་ཡ།

ལ་ལུ་ཅིག་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་ལས་ཐོབ་ཡོད་པའི་ གོང་གི་བར་དོན་འདི་རྩུ་ ཞག་མ་ཆེམ་བཟུམ་ཅིག་ མཐོང་ནི་ཨིན་རུང་ར་ བར་དོན་འདི་རྩུ་ལུ་ ལེགས་ ཤོམ་སྡེ་བཟུ་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་རྩུ་གིས་ ༡)དེ་འཕྲོ་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་བཏབ་པའི་ཁར་ ༢) བར་དོན་རྩུ་ལུ་ ཨ་ཅི་བཅོ་བཅོས་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་ བཏབ་སྡེ་མཐོང་རུག། དེ་འབད་མ་ལས་ བར་དོན་འདི་རྩུ་ལས་བརྟེན་ སོ་ནམ་པ་རྩུ་ འཇམ་རྩོད་ཉོ་སྡེ་ མཐར་འཁྲོལ་རྒྱུ་རེ་བྱུང་ནི་ལུ་ ཕན་ཐོགས་རྩུགས། འཁྱེ་ མཐར་འཁྲོལ་རྒྱུ་རེ་བྱུང་མི་འདི་ དམིགས་དོན་སྤོམ་གྲུབ་ནི་ལུ་ གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན།

སོ་ནམ་པ་རྩུ་གིས་ མཐར་འཁྲོལ་རྒྱུ་རེ་བྱུང་  
མི་འདི་གིས་ མཐར་འཁྲོལ་སྤོམ་ར་འབྱུང་ནི་ལུ་  
ཕན་ཐོགས་རྩུགས།



# ལྷན་སྦྲུལ་ཞིབ་བྱིངས་ཤོག།

རྒྱ་ཚུལ་: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

སྤངས་ལག་གི་མིང་: \_\_\_\_\_ བློ་སྦྲུལ་གི་མིང་: \_\_\_\_\_

སོ་བཟུངས་པའི་སྤྲོ་ཚུལ་གྱི་མིང་: \_\_\_\_\_

སོ་བཟུངས་པའི་སྤྲོ་ཚུལ་གྱི་ཚུལ་ བཞིན་ ཚོང་ལུགས་ལ་ཉམས་ཞིབ་པའི་ རོག་འདོན་ལམ་ལུ་: \_\_\_\_\_

ཕྱོད་འཕྲུལ་ལམ་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་ལུ་ལུགས་ལུ་ སྤངས་ལུགས་	ཕྱོད་འཕྲུལ་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་ལུ་	ཕྱོད་འཕྲུལ་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་ལུ་	ལྷན་སྦྲུལ་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་ལུ་	ལྷན་སྦྲུལ་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་ལུ་	ལྷན་སྦྲུལ་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་ལུ་	ལྷན་སྦྲུལ་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་ལུ་	ལྷན་སྦྲུལ་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་ལུ་	ལྷན་སྦྲུལ་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་ལུ་	ཕྱོད་འཕྲུལ་ལམ་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་ལུ་ ལོ་རྒྱུ་ལུ་



### 3. གོ་རིམ་ 3 པ - སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་གྲོས་ཐག་ཚད་ནི།

སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ གོ་རིམ་གཉིས་པའི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་གྱི་ནང་ལུ་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་གོ་སྐབས་ཚུ་ ག་དེ་སྡེ་ར་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ཤེས་ཞིན་མ་ལས་ གོ་རིམ་གསུམ་པའི་ནང་ལུ་ ཁོང་ར་ལྷུ་ར་རིག་པའི་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ནང་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་གྲོས་ཐག་ཚུ་ ག་ཅི་ར་བཟོ་མ་ཨིན་ན་ཤེས་ཅུག། གྲོས་ཐག་བཅད་ནིའི་གོ་རིམ་འདི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་ཚུ་ནམ་འཇུགས་སྐྱོང་འབད་ནི་ཨིན་ན། འབོར་ཚད་ག་དེ་མ་ཅིག་འཇུགས་སྐྱོང་འབད་ནི་ཨིན་ན་དང་ སྤུས་ཚད་ག་བརྩམ་འཇུགས་སྐྱོང་འབད་ནི་ཨིན་ན་ ལ་སོགས་པའི་ འཆར་གཞི་ཚུ་བཟོ་མ་ཨིན། གྲོས་ཐག་བཅད་མི་ཚུ་ཡང་ སྤེལ་ཚན་ནང་དོག་ལུ་ ལ་འཆམ་ཡོད་མི་དང་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱོད་འཛོལ་དགས་ཅན་སྤེལ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ དང་ལེན་བསྟུ་ལེན་འབད་ཡོད་མིའི་ཐོག་ལུ་ཨིན་མ་དང་ ཚོང་འབྲེལ་ཚུ་ ག་དེ་སྡེ་འབད་ནི་ཨིན་ན་ སྤེལ་ཚན་གྱི་འབྲུས་མི་ཚུ་དང་ གྲོས་བསྟུར་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ཞལ་འཆམ་ནི་ཨིན། ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ འགོ་འདྲེན་འབབ་མི་ཚུ་གི་འགན་ཁུར་འདི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ གྲོས་ཐག་བཅད་ནི་མེན་པ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སོ་ནམ་གྱི་སྐྱོར་ལས་ ཡོན་ཏན་དང་ལམ་སྟོན་ཚུ་བྱིན་ཏེ་ གྲོས་ཐག་ལེགས་ཤོམ་བཅད་ནི་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་ནི་འདི་ཨིན།

#### 3.1. དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གཏང་མ་ལ།

གོ་རིམ་བཞི།	ལས་སྒྲུ་ཚུ།
1) སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་དམིགས་དོན་བཤད་བྱིན་ནི།	- གོ་མས་འདྲིས་ཀྱི་སྐྱོང་བཟུར
2) སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་གོ་རྟོགས་འདི་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི།	- གཞི་རྟེན་གྲལ་གཏོགས་ཀྱི་བརྟག་ཞིབ - ཁེ་སྐྱོང་ཡོད་མི་ཚུ་གི་གྲོས་གནས (གཏང་མ་ལ་ཅན་ཨིན) - ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ
3) སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་གྲོས་ཐག་ཚད་ནི།	- དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གཏང་མ་ལ། <span style="background-color: #007bff; color: white; padding: 2px;">ང་བཅས་རྒྱ་ལུ་སྟོན་ཅི།</span> - ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོང་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་སྤྱོད་ཐོག་བཟོ་ནི
4) སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་རིག་ཅུལ་ཐོབ་ནི།	- ལག་ལེན་དངོས་བསྟུར་གྱི་སྐྱོང་བཟུར།

(ཐབས་ལམ་འདི་ནང་ལུ་ གྲལ་གཏོགས་འགོ་བརྩམས་བརྟག་ཞིབ་ཅིས་ཏེ་) སྤུ་མ་སྐྱེད་དང་ ལྷ་རྟོག་འབད་ནི།

#### ག་ཅི་སྡེ་? - དམིགས་དོན།

དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གཏང་མ་ལ་རྒྱབ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ སོ་ནམ་པའི་སྤེལ་ཚན་གྱིས་ ཁྲོམ་ཁར་ མཁོ་མངག་འབད་མི་ལོ་ཐོག་འདི་ ག་ཨིན་ན་ མཉམ་རུབ་སྡེ་ རོས་འཛིན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སྤེལ་ཚན་ནང་ལུ་སྡེ་ རོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་ ཐོན་སྐྱོད་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ཚོང་འབྲེལ་འབབ་ནིའི་ ཞལ་འཆམ་བྱུང་ཡོད།

#### ག་ཅི་སྡེ་? - སྤྱི་གཞི།

སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་འགོ་འདྲེན་འབབ་པའི་སྐབས་ཐོབ་ཡོད་པའི་ གྲུབ་འབྲས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ ལྷུ་ལ་རིག་པའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་གཏང་མ་ལ་རྒྱབ་ཨིན། སོ་ནམ་པའི་སྤེལ་ཚན་གྱིས་ གཏང་མ་ལ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གི་སྐྱོར་ལས་ གྲོས་བསྟུར་འབད་ཞིན་མ་ལས་ སྤེལ་ཚན་ནང་སྡེ་ ལོ་ཐོག་ག་ཅི་འཇུགས་སྐྱོང་འབད་ནི་ཨིན་ན་ ལ་འཆམ་ཨིན།

**ག་དེསྟེ?** - **ཐབས་ལམ་འདི་ག་དེསྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡིན་ནའི་** **བསྐྱབ་སྟོན་གལ་གནད་ཅན།**

- སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་ཚུ་གིས་ ཁོང་གི་མ་འོངས་པའི་ སོ་ནམ་གྱི་གོ་སྐབས་ཚུ་ ག་དེསྟེ་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ གྲོས་བསྟར་འབད་མ་ཡིན་ནའང་ ཁོང་གིས་ ཉེ་མ་ ཞིང་ཚུང་ལུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཚོ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་སྟེ་ དམིགས་བསལ་ དུ་ ཁོམ་གྱི་བརྟུལ་ཞིབ་དང་འབྲེལ་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ ག་ཅི་འཇུགས་སྐྱོང་འཐབ་ནི་ཡིན་ན་ གྲོས་ཐག་བཅད་པ་ཡིན།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ ག་ཅི་འཇུགས་ སྐྱོང་འབད་ནི་ཡིན་ན་ གྲོས་ཐག་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཚུ་གསལ་ནིའི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་ རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ དམིགས་བསལ་གྱི་ལོ་ཐོག་ཚུ་གི་ སོ་ནམ་སྐྱེ་ལྷན་ གནས་སྤངས་གྱི་ཡུན་བརྟན་ནང་ལུ་ སན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ བསྐྱབ་བྱ་དང་བསམ་ འཆར་ཚུ་བྱིན་མ་ཡིན།

**སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་སེམས་ཤུགས་གོང་འཕེལ་བྱེད་ནི།**



ཁོམ་གྱི་བརྟུལ་ཞིབ་སྐབས་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་བརྟན་ཚུ་ ཐོབ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ ལོ་ཐོག་ག་འདི་འཇུགས་སྐྱོང་འབད་ནི་ཡིན་ན་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་ལུ་ སག་ཡང་སྟེ་ཡོད།

སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་ར་སྐྱོང་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར།



དབཅུག་གིས་མ་ཤེས་པའི་ཚན་རིག་བརྟན་ཚུ་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་ རྐྱེད་པ་ཚུ་གིས་བྱིན་ཡོད་པ་ལས་ ལོ་ཐོག་ག་བརྟུལ་འཇུགས་སྐྱོང་འབད་ ནི་ཡིན་ན་ གདམ་ཁ་ལེགས་ཤོམ་རྒྱབ་སྐྱོང་ལས་ཅི། དེ་འབད་མ་ལས་ དབཅུག་ལུ་ འདི་བརྟུལ་མའི་བསྐྱབ་སྟོན་ཐོབ་སྟེ་སེམས་དགའ་ཡི།

སོ་ནམ་པའི་ལྷོགས་སྟེ་ རྒྱབ་འཕེལ་དང་ འཕྲིན་མཐུན་ཅི་དོན་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར།

**གོ་རིམ།** - **ཐབས་ལམ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་** **བྱ་རིམ་མ་འདྲམ་ཡོད་མི་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་གྱི་འཛུམས་འདུ་(དུས་ཡུན་ཚུ་ ཚོང་ ༡- ༩ གྱི་བར་ན་སྐོར་འོང།)**

༡) ཞལ་འཛུམས་ཅིག་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཞེན་མ་ལས་ ལྷབས་བདེ་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་གྱི་འཇུགས་མི་དང་ ཁོང་རའི་ བཟའ་གྲོགས་གཉིས་ ཆར་འབོ། **བསྐྱབ་བྱ།** ཞལ་འཛུམས་འདི་ཁར་ འཇུགས་མི་ཚུའི་བཟའ་གྲོགས་ཡང་འབོ་བ་ཅིན་ ཁོང་ཡང་ ཚོང་བསྟེ་ཐོབ་སྟེ་དུ་གི་ནང་ལུ་ ལཱ་འགན་ རྩ་ཚན་ཅིག་འབག་ཡོད་པ་ལས་ འཛུལ་དུ་གས་ཚན་སྟེ་ ཐག་བཅད་ནིའི་ནང་ལུ་ སན་ཐོགས་འོང།

༢) སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ལུ་ ཁོམ་གྱི་བརྟུལ་ཞིབ་གྱི་ལྷབ་འབྲས་སྐོར་ལས་ གྲོས་བསྟར་འབད་ཞེན་མ་ལས་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ ལོ་ཐོག་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་མིའི་ཤོག་ལེབ་ནང་ལུ་ ལེགས་སྐྱར་ཚན་གྱི་ལོ་ཐོག་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཟེར་སྐབ། **བསྐྱབ་བྱ།** ཤོག་ལེབ་འདི་བཀའ་ནིའི་དོན་ལུ་ སོ་ ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོམ་གྱི་བརྟུལ་ཞིབ་དང་ གཞི་རྟེན་བརྟུལ་ཞིབ་གྱི་ལྷབ་འབྲས་ཚུ་བཟུ་དགོ་འོང། འཇུ་ཡིག་ཆ་ཚུ་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་ པའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཆ་ཆར་སྟེ་ལྷོག་ལྷོག་འབད་དེ་བཞག་དགོ།

༣) སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་གྱིས་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་སྟེ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནིའི་དོན་ལུ་ སན་ གནད་ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ གྲོས་བསྟར་འབད་མ་ཡིན། དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་འདི་ཚུ་ འཇུག་ཏོག་ཏོ་སྟེ་སྟེ་ཚུ་གསལ་དགོ་པ་དང་ ས་གནས་གྱི་ ལོ་ཐོག་སྐྱེས་ནིའི་ གནས་སྤངས་དང་མཐུན་སྟེ་འོང་དགོ་པའི་ཁར་ ཟད་འགོ་ཡང་བཏང་ཚུ་གསལ་ཅིག་དང་ འཇུག་རིག་དགོས་ མཁོ་ཡང་ འོས་ལྷན་ཡོད་མི་ཅིག་དགོ། **བསྐྱབ་བྱ།** སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ལེབ་ས་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་ག་ཅིག་དམིགས་ ཉེ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་མེན་པ་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་ཐོབ་སྟེ་དུ་གི་ནང་ལུ་ འོས་འབབ་ག་དེསྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དང་ འཇུག་ རིག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ག་དེསྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་དགོ་པ་ཡིན།

༤) སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་རེ་རེ་བཞེན་དུ་གིས་ ཚོགས་རྒྱན་བཅུགས་ནི་ཡིན་པའི་ཤོག་ཀུ་ནང་ལུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་པའི་ལོ་ཐོག་ དང་པ་དང་གཉིས་པ་ ལས་ ག་འབད་རུང་ཅིག་བྱི་ཞེན་མ་ལས་ ཁོང་གིས་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གི་དོན་ལུ་ ཚོགས་རྒྱན་བཅུགས་པ་ཡིན། སྟེ་ཚན་གྱི་འཇུགས་ མི་ནང་ལུ་ ལ་འཆམ་འབྲུང་ནིའི་དོན་ལུ་ ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནིའི་ནང་ལུ་ སྟེ་ཚན་གྱི་འཇུགས་མི་ བརྒྱ་ཆ་ ༡༠ ལྷག་པ་ཅིག་གིས་བཅའ་མར་ གཏོགས་དགོ། དེ་ལས་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ ལོ་ཐོག་གཉིས་པ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནིའི་དོན་ལུ་ཡང་ བྱ་རིམ་ཅོག་ར་འཐབ་པ་འདི་ ལོ་ག་སྟེ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ། ལོ་ཐོག་མ་འདྲམ་ཚུའི་ ཚོགས་རྒྱན་མཐོ་དམན་ག་དེསྟེ་ཡོད་པ་ གོ་རིམ་སྐྱོག་ཞེན་མ་ལས་ གཉིས་གསུམ་དེ་ཅིག་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་དགོ་པ་ཡིན། **བསྐྱབ་བྱ།** སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་འབད་ སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་ནང་ཡོད་པའི་ སྟེ་ཚན་གྱི་འགོ་འཇུག་དུ་ འཇུགས་མི་རྒྱས་ཤོས་དང་ ཡོན་ཏན་སྟོན་བཟུ་མི་ཚུ་གིས་ སྟེ་ཚན་གྱི་གོས་ཚོང་འདི་ ཤན་ལྷགས་འབད་ནི་མི་འོང།

འཁྲུང་ལོ་ཐོག་གཉིས་འདི་ ལེབ་ས་སྐྱོམ་ ཡོད་པ་ལས་ འདི་གཉིས་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ རུང་བརྟུབ་པས་མེན་ནེ་?



པར: ལྷ་ལ་མི།

ཁྱོད་ཀྱིས་ འཁྲུང་ལོ་ཐོག་འདི་ ས་རྒྱུད་ཡོད་སར་ སྐྱེས་མི་བརྟུབ་ཟེར་མ་ཤེས་གཡའ་? ལྷག་པར་དུ་ ལོ་ཐོག་འདི་འབྲུལ་གིས་ཟ་སྟེ་ སོ་ནམ་པ་རྩུ་ ཅན་ དོག་སྟོད་སར་མཐོང་ཅི། འཁྲུང་ལོ་ཐོག་གཉིས་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་འདི་ ཉེན་ཁ་ཆེ་བས།

**ལྷིག་བཀོད** - དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་མིའི་ཤོག་ལེབ།

འོག་ལུ་བཀོད་མི་འདི་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་མིའི་ཤོག་ལེབ་ཡིན། ཁྲོམ་གྱི་བརྟུག་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་འབྲེལ་ ལོ་ཐོག་གི་གྲངས་ཁ་ ཡང་ན་ རིགས་རྩུ་བརྟུག་དཔྱད་འབད་ནི་ཡིན། ཁྲོམ་གྱི་བརྟུག་ཞིབ་སྐབས་ལུ་ སོ་ནམ་པ་རྩུ་གིས་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་མི་ ལོ་ཐོག་གེ་ར་ བརྟུག་དཔྱད་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ དུས་ཚོད་ལེ་ཤ་སྐོར་འོང། གནད་དོན་འདི་འདི་ཐང་ཁར་ ལེགས་སྦྱར་ཅན་གྱི་ལོ་ཐོག་རྩུ་ ཞིབ་དཔྱད་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་དགོ་པ་ཡིན།

ལོ་ཐོག་གི་ ལོ་ཐོག་གི་ རིགས་	ལོ་ཐོག་ འདི་ ས་ གནས་ཀྱི་ མི་རྩུ་གིས་ རྒྱུད་པ་ མས་ག་?	ལོ་ཐོག་འདི་ འཇུགས་སྐྱོང་ འབད་ནིའི་ནང་ ལུ་ ཉམས་སྲུང་ ག་དེ་སྟེ་འབད་ག་?	ལོ་ཐོག་འདི་ ལྷན་ཞུ་ བཅུགས་ དགོ་པ་ཡིན་ ཅི།	ལོ་ཐོག་འདི་ཐོན་ རྒྱུད་འབད་ནིའི་ ཅན་ ག་དོང་ ལེན་ཆེ་ཤོས།	དཔྱད་སྟེ་མས་ལུ་ ཚོང་འབྲེལ་འབྲེལ་ བརྟུག་པའི་ཐོན་ རྒྱུད་ ག་དེ་མ་ ཅིག་ཐོན་མ་མས། (གཏེ)	གཏེ་ལྷ་ ལུ་ཞུ་ རྩ་ ལུ་ལྷ་གོང་ ཚོང་	ཉ་ལེ་ལུ་ འོང་འབབ་ ཡོངས་ བསྟོམས་ (ལུ་ཞུ་མི་དྲི)	ཉ་ལེ་ཐོན་ རྒྱུད་འབད་ ཉ་ལུ་ཟུང་ འགྲོག་དམ་ ཅིག་?	ཉ་ལེ་ལུ་ ཚོང་དཔག་ གི་འོང་ འབབ།	ཚོང་འབྲེལ་ འབྲེལ་སའི་ ཁྲོམ་རོམ།	ཁྲོམ་གྱི་ དགོས་ མཁོ་(སྐྱེས་ ཚོང་འབྲེལ་ ཚོང་)	འབྲེལ་གཞི་	གོ་རིམ།

**གསར་བཏོད** - རྒྱལ་ཁབ་དང་ལུང་ཕྱོགས་ལེ་ཤ་ཅིག་ནང་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་འདི་ ཁོང་ར་དང་ མཐུན་མ་སྟེ་ ག་དེ་སྟེ་འབད་དོ་ག།

འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ལུང་ཕྱོགས་ལེ་ཤ་ཅིག་ནང་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་འདི་ ཁོང་ར་དང་ མཐུན་མ་སྟེ་ ག་དེ་སྟེ་འབད་མ་ཡིན་ནེ་འོ་སྐོར་ལས་ཡིན།

**ཐིག་སྐྱོམ་ཉལ་ པ། རྣམ་དུས་མ་འབྲེལ་གཉིས་ཀྱི་དོན་ལུ་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི།**

**ཨར་མན་ཏུ་ལུ་ རྣམ་དུས་མ་འབྲེལ་གཉིས་ཀྱི་དོན་ལུ་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི།**

ག་ཅི་སྟེ་? ཨར་མན་ཏུ་ལུ་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོང་འབད་ནིའི་ རྣམ་དུས་མ་འབྲེལ་གཉིས་ ཡོད་པ་དང་ རྣམ་དུས་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ ལོ་ཐོག་ཡང་ མ་འབྲེལ་སྟེ་འཇུགས་སྐྱོང་འབད་མ་ མས།

ག་དེ་སྟེ་? ཞིང་རྒྱུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ལག་ལེན་འབྲེལ་མི་རྩུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་རྩུ་ལུ་ རྣམ་དུས་རེ་ལུ་ ལོ་ཐོག་ག་ཅིག་འཇུགས་སྐྱོང་འབད་ནི་ཡིན་ནེ་ གདམ་ ཁ་རྒྱབ་ཟེར་སྐབ་ལུ་ག།



པར: ལུ་མན་ཏུ།

གྲུབ་འབྲས་ག་དེ་སློབ་ཐོན་ཡི? སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཉེ་མ་བ་ལྷག་པ་སླེ་ འཆར་གཞི་ལེགས་ཤོམ་སླེ་བཟོ་ཡོད་པ་ལས་ ཁོང་གིས་ ནམ་དུས་རེ་ལུ་ ལོ་  
ལོ་ཐོག་ག་འདི་བཙུགས་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་འོང་ག་ ལེགས་ཤོམ་སླེ་ར་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཚུགས་ལུག

ཐོག་སློབ་པ་ལ། ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོང་གི་འཆར་དངུལ་

ལྷོ་ལི་སི་ཏཱ་ལི་ལུ་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོང་གི་འཆར་དངུལ་བཟོ་མི་ལྟོང་།

ག་ཅི་སླེ? དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་ གདམ་ཁ་ལེགས་ཤོམ་རྒྱབ་ནི་འདི་  
དོན་ལུ་ ལོ་ཐོག་གཙོ་བོ་ཚུ་གི་ ཁེབ་ས་ ག་དེ་སླེ་འདུག་ག་ ལེགས་ཤོམ་སླེ་ར་བཟླ་  
ཞིབ་འབད་དགོ་མཚོ་ལུག།



པར་ པ་ལི་སི་ཏཱ་ལི་ག།

ག་དེ་སླེ? སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་དང་ ཨང་ཕྱིས་ཤེས་ཡོན་གྱི་རིག་ཚུལ་ལུ་  
གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཐོག་ལས་  
ལོ་ཐོག་གཙོ་བོ་ཚུ་གི་ འོང་འབབ་དང་ ཟད་འགོ་ག་དེ་སླེ་འགྲོམ་མས་ག་ ཕྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་  
ཡོད་པ་དང་ དམིགས་བསལ་གྱི་ལོ་ཐོག་ཚུ་གི་ ཁེབ་ས་ག་དེ་སླེ་ཡོད་ག་ བཟླ་ཞིབ་  
འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ “ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོང་གི་འཆར་དངུལ་” འགོ་འདྲེན་འབབ་ལུག།

གྲུབ་འབྲས་ག་དེ་སློབ་ཐོན་ཡི? སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ ལོ་ཐོག་ཚུ་ འཇུགས་སྐྱོང་འབད་ནི་འདི་ནང་ལུ་ གྲོ་སློབས་སློམ་  
ར་ཐོབ་ཡོད་པའི་ཁར་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོང་གི་འཆར་དངུལ་ ཕྱིས་རྒྱབ་སྐྱོང་གི་སོ་ནམ་པ་ཁོང་རའི་ སོ་ནམ་གྱི་ཚོང་འབྲེལ་འཛུལ་སྐྱོང་  
འབད་ནི་འདི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ཡང་ ཡར་དྲགས་ཡར་སོང་ལུག།

**དཔྱད་ཐོབ་** - ལས་སྐྱོལ་འདི་འགོ་འདྲེན་འབབ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ གནད་དོན་ག་ཅི་ར་ གཏན་ཁེལ་བཟོ་དགོ་པ་ཡོད་ག།

- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་འདི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ཉ་གོ་ཡོད་པ།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་འདི་ལེགས་ཤོམ་སླེ་སྐྱེས་དགོ་པ་ཅིན་ ཁེབ་ས་རྒྱུ་མ་གཅིག་ལུ་བལྟ་ནི་མེན་པ་ སོ་ནམ་སྐྱེ་ལྷན་རིགས་སྐྱའི་གནས་  
སྤངས་དང་ ཁོང་རའི་འཕུལ་རིག་གི་རིག་ཚུལ་དང་ མ་དངུལ་གྱི་ལྷོགས་གྲུབ་ཚུ་ཡང་ ཕྱིས་འཛུལ་འབད་དགོ་པ་སླེ་ ཉ་གོ་ལུག།
- དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པའི་སླེ་ཚན་གྱིས་ མ་འོངས་པ་ལུ་ དུས་རྒྱུན་དུ་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་  
ནི་འདི་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་ འགོ་འདྲེན་འབབ་ནི་སླེ་ཞལ་འཆམ་བྱུང་ཡོད་པ།
- འདི་འདྲེན་ཐབས་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཕོ་མོ་འདི་བསྐྱར་ཚད་འདི་ འདྲན་འདྲ་འོང་དགོ།
- ཐག་བཅད་ཀྱི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཕོ་མོ་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཚུགས་པའི་སྐྱུས་ཚད་བཟོ་དགོ།
- ཐག་བཅད་ཀྱི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པའི་སླེ་ཚན་གྱི་འཕུལ་མི་ཚུ་འདི་ བཟུང་གོགས་ཚུ་ཡང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་ (འཕྲི་འདི་ གདམ་ཁ་ཅན་ཨིན།)

**སྐྱོན་སེལ་** - འཕམ་ལམ་ལུ་ར་བྱུང་མི་དཀའ་ངལ་ཚུ་གི་ཐབས་ལམ།

**དྲི་བ། ཚོགས་རྒྱུན་འདྲན་འདྲ་ཡོད་པ་** - སོ་ནམ་པའི་སླེ་ཚན་གྱི་འཕུལ་མི་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་མང་ཤོས་ཅིག་ལུ་ ཚོགས་རྒྱུན་འདྲན་འདྲ་སླེ་བཙུགས་  
ཉེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ག་དེ་སླེ་འབད་ནི་སློབ་?

**ལན།** གནད་དོན་འདི་ དེ་སླེ་ར་ཐོན་སོང་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ལོག་སླེ་ཚོགས་རྒྱུན་བཙུགས་བཙུག་དགོ། ཨིན་རུང་ ཚོགས་རྒྱུན་བཙུགས་པའི་  
སྐབས་ལུ་ ལོ་ཐོག་ཚུ་གི་ཚོགས་རྒྱུན་ འདྲན་འདྲ་ཡོད་མི་རྒྱུ་མ་གཅིག་ལུ་ ཚོགས་རྒྱུན་བཙུགས་དགོ་པ་ཨིན།

**དྲི་བ། ལོ་ཐོག་ཚུ་ ཚད་ལས་བཟུལ་ བཀའ་སྲུང་ལའབད་ནི་ཨིན་པའི་ཚ་གྲུང་** - ལོ་ཐོག་གཉིས་གསུམ་དམ་ཅིག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྲུང་ ས་གནམ་གྱི་  
ཁྲོམ་ཁར་ ཚད་ལས་བཟུལ་ བཀའ་སྲུང་ལའབད་དེ་ ལོ་ཐོག་ཚུ་གི་གོང་ཚད་འདི་ མར་ཕབས་འགྲོ་འོང་མཛེ་བའི་ཚ་གྲུང་ཡོད།

**ལན།** ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁྲོམ་ཁར་ ལོ་ཐོག་ག་དམ་ཅིག་བཙོང་ཚུགས་ནི་ཨིན་ནའི་ བན་  
དོན་ཚུ་ཡང་ བསྐྱུ་ལེན་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁྲོམ་ཁར་ རམ་ ཚོང་འབྲེལ་ག་དམ་ཅིག་འཐབ་ཚུགས་པས་  
ག་ ཤེས་ཚུགས་དགོ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁྲོམ་ཁར་ལོ་ཐོག་གི་འབོར་ཚད་ ག་དམ་ཅིག་བཀའ་ནི་ཨིན་ན་ཤེས་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལོ་ཐོག་ག་ཅི་  
འཇུགས་སྐྱོང་འཐབ་ནི་ཨིན་ན་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་ལུ་དཀའ་བལ་མེད།

**དྲི་བ། གདམ་ཁ་མ་རྒྱབ་པའི་ལོ་ཐོག་** - སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ་མ་རྒྱབ་པ་ཡོད་རུང་ འདི་ཚུ་ འཇུགས་  
སྐྱོང་འབད་བ་ཅིན་ བྱང་མེད་ག་ཟེར་དྲི་དེས། འདི་ལུ་ག་དེ་སྲུང་བ་ན་?

**ལན།** སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་གྱིས་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་  
འདི་འཇུགས་སྐྱོང་འབད་ནི་འོ་སྐོར་ལས་ སྐྱོང་བནར་ཚུ་ རྒྱ་ཚེད་གས་སྲུང་བྱིན་ནི་ཨིན། འཕྲི་དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་ ཚོང་འབྲེལ་  
འཐབ་ནི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་གྱིས་ འཆར་གཞི་ཚུ་མཉམ་རུབ་སྲུང་བཟོ་རུང་བཏུབ། ཚུགས་གཅིག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་  
ཁོར་རའི་སྐོ་འདོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལོ་ཐོག་ག་ཅི་འཇུགས་སྐྱོང་འབད་རུང་བཏུབ། འདི་གི་ཚ་གྲུང་ཟེར་རུང་ ལོ་ཐོག་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཐོན་སྐྱེད་  
འབད་ནི་འོ་ སྐྱོང་བནར་ཚུ་ཐོབ་མ་ཚུགས་པའི་ཁར་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ནི་དོན་ལུ་ སྡེ་ཚན་གྱིས་ འཆར་གཞི་ཚུ་མཉམ་རུབ་སྲུང་བཟོ་མ་ཚུགས་པ་  
ཅིན་ཟེར་ཨིན།





3.4. ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོད་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་ཐོག་བཟོ་བྱི

གོ་རིམ་བཞི།	ལས་སྒྲུ་
1) སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་དམིགས་དོན་བཤད་བྱིན་ནི།	- གོ་མས་འདྲིས་ཀྱི་སྐྱོད་བཟང
2) སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་གོ་རྟོགས་འདི་གོང་འཕེལ་བཟང་ནི།	- གཞི་རྟེན་གྲུལ་གཏོགས་ཀྱི་བརྟག་ཞིབ - ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་གི་གོ་ས་གནས (གདམ་ཁ་ཅན་ཡིན) - ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ
3) སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་གོས་ཐག་ཚོད་ནི།	- དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ། - ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོད་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་ཐོག་བཟོ་བྱི
4) སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་རིག་ཅུལ་ཐོབ་ནི།	- ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་སྐྱོད་བཟང།

སྐྱོད་བཟང་ནང་ལུ་གྲུལ་གཏོགས་འབད་ཡོད་པའི་ འགོ་བཙུགས་མཚམས་ཀྱི་བརྟག་ཞིབ་རྩིས་ཏེ་ ལུ་མཐུད་དང་ ལྷ་ཐོག་འབད་ནི།

ང་བཅས་ལུ་ལྷོད་ཅི།

ག་ཅི་སྟེ? - དམིགས་དོན།

ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོད་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་ཐོག་བཟོ་བྱི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ འདས་པའི་ལས་སྒྲུ་ནང་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་འདི་ མ་འོངས་པ་ལུ་ ཐོན་སྐྱེད་དང་ཚོང་འབྲེལ་ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི་ཨིན་ནའི་ འཆར་གཞི་བཟུམས་ཨིན།


ག་ཅི་སྟེ? - སྤྲིལ་བཀོད།

སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་གིས་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ལུ་དམིགས་ཏེ་ སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་གྱིས་ ལོ་བསྟར་གྱི་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་འབད་ནི་དང་ ཚོང་འབྲེལ་འབབ་ནིའི་དོན་ལུ་ འཆར་གཞི་བཟོ་མ་ཨིན། འཆར་གཞི་འདི་ནང་ལུ་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་འབད་ནི་དང་ཚོང་འབྲེལ་འབབ་ནིའི་ མཉམ་ཚུབ་ ཀྱི་དང་ལེན་ཚུ་ཚུད་པ་ཨིན་མ་དང་ སྟེ་ཚན་གྱི་ཞིང་ལཱའི་ཚོང་འབྲེལ་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ལས་སྒྲུ་ཡང་ འགོ་འདྲན་འབབ་ཨིན།

ག་དེ་སྟེ? - ཐབས་ལམ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་ལག་ལེན་འབབ་ནི་ཨིན་ནའི་ བསྟུབ་སྟོན་གལ་གནད་ཅན།


- དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་གི་ ལུན་བརྟན་གྱི་ཞིང་ལཱ་ཚོང་འབྲེལ་སྟེ་ འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་ཚུ་གིས་ དམིགས་བསལ་གྱི་ལོ་བསྟར་གྱི་ ཐོན་སྐྱེད་དང་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་འཆར་གཞི་ཚུ་ གོ་ས་བསྟར་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ཐག་བཅད་པ་ཨིན། འཆར་གཞི་བཟུམས་ནིའི་ནང་ལུ་ ལུ་མ་ར་རིག་པའི་ནང་ལས་ འོང་འབབ་མང་སྟེ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྟེ་ཚན་ནང་ གཞན་ལས་སྒྲུ་ཚུ་ འགོ་འདྲན་འབབ་མི་ཡང་ཚུད་པ་ཨིན། (ཤར་རིས་བདུན་པ)
- ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་གྱི་ལྷོགས་གྲུབ་དང་འཁྲིལ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་སྐྱོད་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ འཆར་གཞི་ཚུ་ དོན་དམ་སྟེ་བཟོ་དགོ་པ་མ་ཚད་ གྲུབ་ཚུགས་སྟེ་འབད་དགོ་པ་ཨིན།

སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་སེམས་ཀྱི་གོང་འཕེལ་བཟང་ནི།



དེ་འབད་ན་ ང་བཅས་ཀྱི་དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་ མཐར་འཁྲུལ་ཅན་སྟེ་ འཇུགས་སྐྱོད་འབད་ཚུགས་པའི་ སེམས་ཀྱི་ལུགས་ཐོབ་ལྷོ་ཡོད། ང་བཅས་ཀྱིས་ སྟེ་ཚན་ནང་ལུ་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་བསྐྱེད་དང་ ཚོང་འབྲེལ་འབབ་ནིའི་ལས་སྒྲུ་ བཟུམ་ཚུགས་ནི་མས།

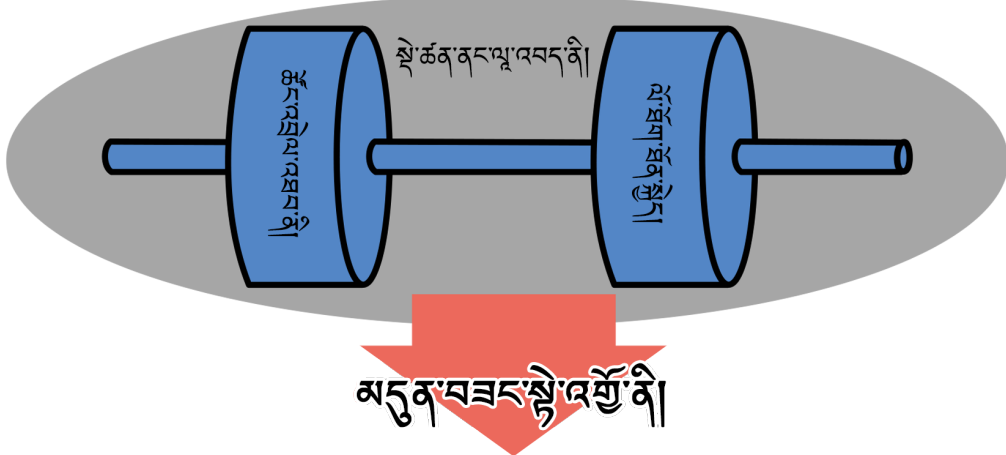
སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་རང་སྐྱོད་ལུ་ ཐབ་ཚོད།



ང་བཅས་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་སྐྱོར་ལས་ འཆར་གཞི་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་སྐྱོད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ བསྟུབ་སྟོན་བྱིན་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན། བསྟུབ་སྟོན་འདི་ཡང་ ཐད་ཀར་དུ་བྱིན་མ་ལས་ ལས་བྱེད་པ་ལུ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པ་དང་ ང་བཅས་ཚུ་གིས་ འཆར་གཞི་ལེགས་ཤོམ་ བཟོ་ནི་འབད་བའི་བསྟུབ་ཡོད་པ་ཨིན།

སོ་ནམ་པའི་ལྷོགས་རྒྱབ་ གོང་འཕེལ་དང་ འབྲེལ་མཐུད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཐབ་ཚོད།

སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་ལཱ་འབད་མ་ད་ ལོ་ཐོག་འཇུག་སྐྱོང་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལྷན་ཐོག་འདི་གིས་ ཚང་ཐིག་སྡེ་འབད་བའི་སྐོར་།



པར་རིས་བདུན་པ། ལོ་ཐོག་འཇུག་སྐྱོང་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལྷན་ཐོག་ནང་ལུ་ ལས་དོན་ག་ཅི་ར་སྟོན་ནི་ཡིན་ན།

**གོ་རིམ།** - ཐབས་ལམ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་ བྱ་རིམ་མ་འདུམ་ཡོད་མི་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་གྱི་འཛེམས་འདུ(དུས་ལུན་ཚུ་ ཚོད་ ༡-༡ གྱི་བར་ན་སྐོར་འོང།)

༡) ལོ་ཐོག་འཇུག་སྐྱོང་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལྷན་ཐོག་གི་སྤྱི་གཤམ་བཏོན་དང་འབྲེལ་ སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་གྱིས་ ཁོང་གི་དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ ལོ་ཐོག་དང་ བསྐྱར་བ་ག་ཅི་འབག་ནི་ཡིན་ནའི་ གྲོས་ཐག་ཚུ་བཟོ་མ་ཡིན། ལོ་ཐོག་གི་ཐོན་སྐྱེད་དང་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ནིའི་ནང་ བསྐྱར་བ་ཡོད་མི་ བདེ་ལུ་ ལོ་ཐོག་གི་རིགས། སྤྱི་ཚང་། འབོར་ཚང་། ལོ་ཐོག་བསྐྱེད་ནིའི་དུས་ཚོད་དང་ ལོ་ཐོག་ཉམ་དང་ ལོ་ཐོག་སྐྱེལ་རྒྱུ་བའི་ནང་ལུ་ བསྐྱར་བ་དང་ལེགས་བཅས་ཚུ་ ག་ཅི་ར་འབད་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཚུ་ཚུད་འོང།

༢) སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་གྱིས་ བསྐྱར་བཅོས་འབད་མི་འདི་གྲུབ་ནིའི་ ཐག་བཅད་ཞིན་མ་ལས་ ཁོང་ཚུ་གིས།) ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད། ༢) ལོ་ཐོག་ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ནི་དང་ ཚོང་འབྲེལ་འཛེན་སྐྱོང་འབད་ནི་དང་ ༣) དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ སྡེ་ཚན་ནང་ ལས་སྐྱེ་ག་ཅི་འགོ་འབྲེན་འཐབ་ནི་ཡིན་ན་ ལོ་བསྐྱར་གྱི་འཆར་གཞི་ཚུ་ ལྷན་ཐོག་བཞུགས་པའི་དུས་ཚོད་ལུ་ ལོ་ཐོག་ལྷན་ཐོག་གིས་ **བསྐྱབ་བྱ།** སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་ བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཚལོང་འཕེལ་གྱི་ ལས་སྐྱེ་ཚུ་ལས་ ག་ཅི་ར་སྐྱབ་ཅི་ག་ དབྱེད་རི་བཏང་ནི་ལུ་ ཚ་རྟོགས་འབད་མ་ཡིན་མ་དང་ འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་ འཆར་གཞི་ཚུ་བཅུ་མ་པའི་སྐྱབས་ལུ་ ཕན་ཐོགས་སྤོམ་ཡོད་པ་ཡིན།

ང་བཅས་གྱིས་ ལྷན་བན་དགོ་རིགས་ མ་འདུམ་སྡེ་ ཐོན་སྐྱེད་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ སོན་དང་ལུད་གྱི་ ཟད་ འགོ་ཚུ་ ཉུང་མ་སྡེ་འགྲུའི་དོན་ལུ་ སྡེ་ཚན་ནང་ མེ་ཉོད་གོ་པས།

འཁྱེ་འདི་བདེན་པས། ང་བཅས་ཚུ་གིས་ སོ་ ནམ་གྱི་ནང་ལུ་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་རིགས་ཚུ་ ཉོ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྡེ་ཚན་ནང་སྡེ་ ཉི་རུགས་ག་ འཛེམས་འབད་དགོ་པས།



ལོ་ཐོག་ཚུ་བསྐྱར་བའི་སྐྱབས་ལང་ སྡེ་ ཚན་ནང་སྡེ་ སྐྱེལ་འདེན་ཚུ་ ག་ཐོག་ རྒྱུ་བཏུབ།

པར་ ལྷ་ལ་ལཱ།

## བད་དོན་མ་འདུལ་ཡོད་མི་ཚུ་མར་ཕབས་འབད་བ།



བཅའ་འཇགས་ཚུ་གི་འཇུག་མི་ནང་དོན་ སློབ་འཇུག་སྐྱོད་གི་  
དུས་ཚོད་འདི་ ཐག་བཅད་ཞིན་མཁུ་ལས་ སློབ་ཚན་སློབ་ ཞོམ་ཁར་  
དུས་ཚུན་དུ་ བཀའ་སློབ་འབད་དགོ་ནི་མས།

འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་གཅིག་རྗེས་ སློབ་འདི་ བཀའ་  
སློབ་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་འོང་ནི་མས།

ཉེ་མ་འབད་བ་ཅིན་ བཅའ་ཚུ་གིས་ སློབ་འཇུག་ཡོད་པའི་ སློབ་  
གི་རིགས་ཚུ་བཟུགས་སྐྱོད་ཅི། ད་འབད་ན་ འུམ་མའི་ནམ་དུས་ལས་  
ས་ཚུར་ཀྱུ་ཅིག་ནང་ལུ་ སློབ་འཇུག་གི་རིགས་གསར་པ་འདི་བཟུགས་ལྷ་  
དགོ་པས། འཕྲི་འདི་མཐར་འཁྱོལ་ཅན་སློབ་འཇུག་ཚུ་ སློབ་འཇུག་གི་  
རིགས་གསར་པ་འདི་ ས་གཞི་ཚུ་སློབ་འཇུག་ཚུ་ ཞོམ་ཁར་  
མངས་སློབ་བཀའ་སློབ་འབད་དགོ་པས།

འབྲི་སློབ་འཇུག་གི་རིགས་འདི་ ཉེ་མའི་རིགས་དང་ལྗང་དཔ་ད་ ཚོང་འབྲེལ་  
ལེགས་ཤོམ་སློབ་འཇུག་རྒྱ་རྒྱུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ རྗེ་ཅིག་ར་མི་  
བཏུབ་པས། བཅའ་ཚུ་ བཀའ་སློབ་མངས་སློབ་འབད་དགོ་པས།



ཞོམ་གྱི་ཁེ་བྱོང་ ཡོད་མི།

### སློབ་བཀོད་- ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོད་དང་ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་མིའི་ལྷན་ཐོག།

འོག་ལུ་བཀོད་མི་འདི་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོད་དང་ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་མིའི་ལྷན་ཐོག་གི་དཔེ་ཡིན། དང་པ་ར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་གི་ ག་ཅི་འདི་ བསྐྱར་བཅོས་  
འབད་དགོ་པ་ཡོད་ཀ་ ལྷན་ཐོག་གི་ཐོག་ཁར་ཡོད་མི་དང་མཐུན་སློབ་ཡོད་མི་ལུ་ རྟགས་བཀའ་ལམ་ཡིན། དེ་ལས་ ཁོང་གིས་ ལྷན་ཐོག་བཞུགས་དུ་ ལོ་ཐོག་འདི་ཐོན་  
སྐྱོད་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་དང་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་པ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ བྱི་བཞག་པ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ འབྲེལ་ཡོད་སློབ་ཚན་གྱི་ལས་སྐྱོ་ལས་  
བརྟེན་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱོད་འབད་ནི་དང་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་པའི་ལུ་ སུན་ཐོགས་ཡོད་མི་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་མ་ཡིན། སློབ་ཚན་གྱིས་ དམིགས་གཏང་བསྐྱོད་ཡོད་པའི་  
ལོ་ཐོག་གསུམ་ལས་ལྷག་ ལུ་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལོ་ཐོག་འདི་ཚུ་ཐོག་སློབ་འཇུག་འོང་ནིའི་དོན་ལུ་ རབ་ཐོག་ཐོབ་བཟོ།

བཅའ་ཚུ་གིས་  ལོ་ཐོག་གི་རིགས་  སྐྱུས་ཚད་  འབོར་ཚད་  བསྐྱེད་འཇུག་ཚོད་  ལོ་ཐོག་ཉེ་མི་དང་  གཞན་ (ལ་གསལ་བཀོད་)  
ཚུ་ ལེགས་བཅོས་དང་བསྐྱར་བཅོས་འབད་མ་ཡིན།

ལྷན་ཐོག་གི་ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོད་																				
ལོ་ཐོག་གི་ཐོན་སྐྱོད་	ལོ་ཐོག་དང་པ། ( )																			
	ལོ་ཐོག་གཉིས་པ། ( )																			
	ལོ་ཐོག་གསུམ་པ། ( )																			
ལོ་ཐོག་གི་ཚོང་འབྲེལ་དང་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་འཛིན་སྐྱོང་																				
སོ་ནམ་པའི་སློབ་ཚན་ ལས་སྐྱོ་འགོ་འདྲན་གཞན་																				

### དུས་ཐོབ་ - ལས་སྐྱོ་འདི་འགོ་འདྲན་འཐབ་ཚར་ཞིན་མཁུ་ལས་ གནད་དོན་ག་ཅི་ར་ གཏན་ཁེལ་བཟོ་དགོ་པ་ཡོད་ཀ།

- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོད་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལྷན་ཐོག་བཟོ་ནིའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ཉ་གོ་རུག
- སོ་ནམ་པའི་སློབ་ཚན་གྱི་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོད་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལྷན་ཐོག་དང་འབྲེལ་ སློབ་ཚན་གྱི་འཇུག་མི་རེ་རེ་བཞུགས་དུ་གིས་ ལུ་འགན་ག་ཅི་ར་  
འབག་དགོ་པ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ ཉ་གོ་རུག
- སོ་ནམ་པའི་སློབ་ཚན་གྱིས་ དུས་རེམ་བཞུགས་དུ་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོད་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལྷན་ཐོག་འདི་ ཁོང་གིས་བཟོ་ནིའི་ཞལ་འཆམ་བྱུང་རུག།
- འདི་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཕོ་མོའི་བསྐྱར་ཚད་འདི་ འདྲན་འདྲ་འོང་དགོ།
- སློབ་ཚན་གྱི་འཇུག་མི་ཕོ་མོ་གཉིས་ཚར་གིས་ གོས་ཐག་བཅད་ནིའི་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་འདི་ སྐྱུས་ཚད་ཅན་སློབ་འཇུག་ཡིན་པས།
- སོ་ནམ་པའི་སློབ་ཚན་གྱི་བཟུང་གོ་གསལ་ཡང་ གོས་ཐག་བཅད་ནིའི་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་དགོ། (གནམ་ལ་ཅན་ཡིན།)

ལོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོད་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ལུང་ཚུགས་ལེ་ག་ཅིག་ནང་ དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་འདི་ ཁོང་ར་དང་མཐུན་མཉམ་སྦྲེལ་གྱི་ གནའ་སྐྱོད་འབད་དོ་གོ་ཡིད་པ་ཡིན་ནའི་དཔེ་ཚུ་ཡིན།

ཐིག་སྐྱོམ་༡༧ པ། ལོ་ཐོག་ཚུ་ལུ་ མཁོ་མངག་མཐོ་ཤོས་ཡོད་པའི་སྐྱོར།

དྲུག་ཟེན་ལོ་ལུ་ ལོ་ཐོག་ཚུ་མཁོ་མངག་མཐོ་ཤོས་འབད་ཡོད་པའི་ཐིག་སྐྱོམ་བཟོ་མི་སྐྱོར།

ག་ཅི་སྐྱེ? སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་ཁར་ ཁོང་རའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་གི་གོང་ཚད་མཐོ་ཤོས་ར་ ནམ་ཐོབ་ཡིན་ན་བཟོ་མི་དོན་ལུ་ ལོ་ཐོག་གལ་གནད་ ཅན་ཚུ་གི་ གོང་ཚད་ཡར་མར་ ག་དེ་སྐྱེ་ཡོད་པ་ཡིན་ནའི་ བཟོ་གཞི་བའ་འབད་མཉམ་ཡིན།

ག་དེ་སྐྱེ? སོ་ནམ་ཚུ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ སོ་ནམ་པའི་སྐྱེ་ཚན་གྱིས་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ལུང་ཚུགས་ལེ་ག་ཅིག་ནང་ དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་ ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་ གཞན་དང་ལྷན་པ་ད་ རྒྱལ་ག་ཅི་ནང་ལུ་ གོང་ཚད་མཐོ་ཤོས་སྐྱེ་ཐོབ་ཡིན་ན་སྐྱོན་མཉམ་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་འདི་ཁར་ ལོ་ཐོག་འདི་ ཚུའི་གོང་ཚད་ མཐོ་ཤོས་ནམ་ཐོབ་ཡིན་ནའི་ གཙོ་ཉགས་བཀལ་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན།

སྐབ་འབྲས་ག་དེ་སྐྱེ་ཐོན་ཡི? རྒྱལ་ཁབ་འདི་ གལ་ལྷན་སོ་ནམ་སྐྱེ་ཚན་གྱི་ཡིག་ཚང་ནང་ལུ་ མི་སེར་ཚུ་ལུ་སྐྱོན་མཉམ་ད་ མི་སེར་མང་ཤོས་གྱིས་ར་ ལོ་ཐོག་ག་བཟུམ་འཇུགས་སྐྱོད་འབད་ནི་ཡིན་ན་དང་ ནམ་བསྐྱེད་ཤོས་ཡིན་ན་ དེ་བཟུམ་སྐྱེ་ར་ ལོ་ག་ཅིག་ར་ ལོ་ཐོག་ག་འདི་ ཐོན་སྐྱེད་འབད་ བ་ཅིན་དྲག་ག་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཕྱི་ཟླ་༡ པ།	ཕྱི་ཟླ་༢ པ།	ཕྱི་ཟླ་༣ པ།	ཕྱི་ཟླ་༤ པ།	ཕྱི་ཟླ་༥ པ།	ཕྱི་ཟླ་༦ པ།	ཕྱི་ཟླ་༧ པ།	ཕྱི་ཟླ་༨ པ།	ཕྱི་ཟླ་༩ པ།	ཕྱི་ཟླ་༡༠ པ།	ཕྱི་ཟླ་༡༡ པ།	ཕྱི་ཟླ་༡༢ པ།
	ཀུ་ཚོ་གི	ཀུ་ཚོ་གི									
	བོར་གོ་ཅི	བོར་གོ་ཅི				བོར་གོ་ཅི	བོར་གོ་ཅི	བོར་གོ་ཅི	བོར་གོ་ཅི	བོར་གོ་ཅི	བོར་གོ་ཅི
	ཀུ་ལུལ་ཕུལ་བར	ཀུ་ལུལ་ཕུལ་བར				ཀུ་ལུལ་ཕུལ་བར	ཀུ་ལུལ་ཕུལ་བར	ཀུ་ལུལ་ཕུལ་བར	ཀུ་ལུལ་ཕུལ་བར	ཀུ་ལུལ་ཕུལ་བར	ཀུ་ལུལ་ཕུལ་བར
	ཉོ་སྐྱེས་པ་ད་ཚོད	ཉོ་སྐྱེས་པ་ད་ཚོད	ཉོ་སྐྱེས་པ་ད་ཚོད			ཉོ་སྐྱེས་པ་ད་ཚོད	ཉོ་སྐྱེས་པ་ད་ཚོད	ཉོ་སྐྱེས་པ་ད་ཚོད	ཉོ་སྐྱེས་པ་ད་ཚོད	ཉོ་སྐྱེས་པ་ད་ཚོད	ཉོ་སྐྱེས་པ་ད་ཚོད
	ཟུ་གི་ནི	ཟུ་གི་ནི		ཟུ་གི་ནི	ཟུ་གི་ནི	ཟུ་གི་ནི	ཟུ་གི་ནི	ཟུ་གི་ནི	ཟུ་གི་ནི	ཟུ་གི་ནི	ཟུ་གི་ནི
མའི་ཟི	མའི་ཟི	མའི་ཟི	མའི་ཟི	མའི་ཟི							མའི་ཟི
	བྲམ་བན་ད	བྲམ་བན་ད	བྲམ་བན་ད	བྲམ་བན་ད	བྲམ་བན་ད						
ལ་སྐྱེས་མ	ལ་སྐྱེས་མ	ལ་སྐྱེས་མ	ལ་སྐྱེས་མ	ལ་སྐྱེས་མ	ལ་སྐྱེས་མ						ལ་སྐྱེས་མ
གཡུང་རྩོ	གཡུང་རྩོ	གཡུང་རྩོ	གཡུང་རྩོ	གཡུང་རྩོ							
			ཐིང་ལེ་རྩོ་རོ	ཐིང་ལེ་རྩོ་རོ	ཐིང་ལེ་རྩོ་རོ						
	ཕེད་ན་ཆིག་སྐྱེས་ཕུལ	ཕེད་ན་ཆིག་སྐྱེས་ཕུལ					ཕེད་ན་ཆིག་སྐྱེས་ཕུལ	ཕེད་ན་ཆིག་སྐྱེས་ཕུལ			
ཚོས་གཞིས་ཅན་གྱི་ཐིང་དེ	ཚོས་གཞིས་ཅན་གྱི་ཐིང་དེ	ཚོས་གཞིས་ཅན་གྱི་ཐིང་དེ	ཚོས་གཞིས་ཅན་གྱི་ཐིང་དེ	ཚོས་གཞིས་ཅན་གྱི་ཐིང་དེ	ཚོས་གཞིས་ཅན་གྱི་ཐིང་དེ	ཚོས་གཞིས་ཅན་གྱི་ཐིང་དེ	ཚོས་གཞིས་ཅན་གྱི་ཐིང་དེ	ཚོས་གཞིས་ཅན་གྱི་ཐིང་དེ	ཚོས་གཞིས་ཅན་གྱི་ཐིང་དེ	ཚོས་གཞིས་ཅན་གྱི་ཐིང་དེ	ཚོས་གཞིས་ཅན་གྱི་ཐིང་དེ
རྒྱལ་སྐད་དང་ཟུ་གི་ལ	རྒྱལ་སྐད་དང་ཟུ་གི་ལ	རྒྱལ་སྐད་དང་ཟུ་གི་ལ	རྒྱལ་སྐད་དང་ཟུ་གི་ལ	རྒྱལ་སྐད་དང་ཟུ་གི་ལ	རྒྱལ་སྐད་དང་ཟུ་གི་ལ	རྒྱལ་སྐད་དང་ཟུ་གི་ལ	རྒྱལ་སྐད་དང་ཟུ་གི་ལ	རྒྱལ་སྐད་དང་ཟུ་གི་ལ	རྒྱལ་སྐད་དང་ཟུ་གི་ལ	རྒྱལ་སྐད་དང་ཟུ་གི་ལ	རྒྱལ་སྐད་དང་ཟུ་གི་ལ

དྲུག་ཟེན་ལོ་ལུ་ ལོ་ཐོག་ཚུ་མཁོ་མངག་མཐོ་ཤོས་འབད་ཡོད་པའི་ཐིག་སྐྱོམ་བཟོ་མི།



# ལོ་ཐོག་འཕུགས་སྐྱོད་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ཁྲི་ཐོ་

སྤྱི་ཚེས: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

ཡུང་ཁག་གི་མིང: \_\_\_\_\_ སྐད་ལྗག་གི་མིང: \_\_\_\_\_

སོ་རྒྱུ་པའི་སྡེ་ཚོན་གྱི་མིང: \_\_\_\_\_

རང་ཅས་ཚུགས་  ལོ་ཐོག་གི་འཕྲིགས་  ལྷན་ཚོང་  འཕྲུལ་ཚོང་  བཟུལ་འཕྲུལ་ཚོང་  ལོ་ཐོག་ཉོ་མིང་དང་  གཞན་

(འགན་ལེན་པ་བཞོན་དུ་: \_\_\_\_\_ ) ཚུ་ ལོ་ཐོག་འཕྲིགས་དང་ལྷན་ཚོང་དང་ལྷན་འབྲེལ་འབྲེལ་གྱི་ཁྲི་ཐོ།

ལྷན་ཚོང་གི་ཚོན་ཐོ	ལྷན་ཚོང་གི་ཚོན་ཐོ									
	ལྷན་ཚོང་གི་ཚོན་ཐོ ( )	ལྷན་ཚོང་གི་ཚོན་ཐོ ( )	ལྷན་ཚོང་གི་ཚོན་ཐོ ( )	ལྷན་ཚོང་གི་ཚོན་ཐོ ( )	ལྷན་ཚོང་གི་ཚོན་ཐོ ( )	ལྷན་ཚོང་གི་ཚོན་ཐོ ( )	ལྷན་ཚོང་གི་ཚོན་ཐོ ( )	ལྷན་ཚོང་གི་ཚོན་ཐོ ( )	ལྷན་ཚོང་གི་ཚོན་ཐོ ( )	ལྷན་ཚོང་གི་ཚོན་ཐོ ( )
ལོ་ཐོག་འཕྲིགས་ལྷན་ཚོང་གི་ཚོན་ཐོ										
ལོ་ཐོག་འཕྲིགས་ལྷན་ཚོང་གི་ཚོན་ཐོ										
ལོ་ཐོག་འཕྲིགས་ལྷན་ཚོང་གི་ཚོན་ཐོ										



# ༤. གོ་རིམ་བཞི་པ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་རིག་ཚུལ་ཐོབ་ནི།

གོ་རིམ་བཞི་པ་འདི་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷན་པ་རིག་པ་དང་དབང་ཚོགས་འཕེལ་གྱི་ གོ་རིམ་མཚུགས་ཡིན་པ་དང་ འདི་ནང་ལུ་ རྩོམ་གྱིས་མཁོ་འདོད་བསྐྱེད་མི་ དང་འཁྲིལ་ ལོ་ཐོག་ཚུ་ཐོན་སྐྱེད་འབད་ནི་ལུ་ དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་རིག་ཚུལ་ཚུ་བྱིན་མེད་ཅིག་ལས་ སོ་ནམ་པ་ ཚུ་གིས་ གདམ་ཁ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་ རྩོམ་ཁར་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་གོ་སྐབས་ ག་དེ་སྤེལ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་ཡོད་པ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡོན་ཏུན་གསར་པ་ལྟ་བུ་ལུ་ དང་འདོད་སྤོང་རེ་འོང་དགོ། འཕུལ་རིག་སྤྱོད་བཟུང་གི་ནང་ རོན་འདི་ དམིགས་བསལ་གྱི་ སོ་ནམ་པའི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་བྱིན་དགོས་དང་ དེ་ཡང་ དེ་འབྲོལ་ལས་ ཁོང་རའི་སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་ འཕུལ་རིག་ཚུ་ དང་ལེན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན། བརྒྱུད་བསྐྱེད་བཟུང་གི་སྤོང་བཟུང་གི་མཁོ་འདོད་དང་འཁྲིལ་ བཟུང་ སྤོང་བཟུང་གི་ཚུགས་པ་ཅིན་ མཐར་འཁྲོལ་ཅན་ཅིག་གུང་འོང།

## ༤.༡. ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་སྤྱོད་བཟུང་།

གོ་རིམ་བཞི།	ལས་སྒྲུ་ཚུ།
༡༽ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་དམིགས་དོན་བཤད་བྱིན་ནི།	- གོ་མས་འདྲིས་གྱི་སྤྱོད་བཟུང་།
༢༽ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་གོ་རྟོགས་འདི་གོང་འཕེལ་བཟུང་ནི།	- གཞི་རྟེན་གྲུ་གཏོགས་གྱི་བརྟག་ཞིབ་
	- ཁོ་གྱོང་ཡོད་མི་ཚུ་གི་གོ་སྐབས་ (གདམ་ཁ་ཅན་ཡིན་ནེ།) - ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་
༣༽ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་གོ་སྐབས་ཐོབ་ཚུང་ནི།	- དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ། - ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོང་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་སྤོང་བཟུང་གི་སྤོང་བཟུང་།
༤༽ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་རིག་ཚུལ་ཐོབ་ནི།	- <b>ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་སྤྱོད་བཟུང་།</b> <b>◀ ང་བཅས་ལཱ་ལུ་སྤོང་ཅི།</b>

སྤྱོད་བཟུང་ནང་ལུ་གྲུ་གཏོགས་འབད་ཡོད་པའི་ འགོ་བརྒྱུགས་མཚམས་གྱི་བརྟག་ཞིབ་ཅིས་ཏེ་ ལཱ་མཐུད་དང་ ལཱ་རྟོག་འབད་ནི།

**ག་ཅི་སྤྱོད་?** - དམིགས་དོན

ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་སྤྱོད་བཟུང་འདི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ གདམ་ཁ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་ ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་ཐོག་ལས་ ཐོན་སྐྱེད་ འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ རིག་ཚུལ་དང་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ བྱིན་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན། འགྲོ་འདི་ སྤྱོད་བཟུང་གི་མཁོ་འདོད་དང་འཁྲིལ་ཨིན།

**ག་ཅི་སྤྱོད་?** - སྤྱི་གཞི་བཟོ་དོ།

སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ ཐོན་སྐྱེད་འབད་ནིའི་སྐོར་ལས་ རིག་ཚུལ། ཐབས་རིག་དང་ ཡོན་ཏུན་གསར་པ་ཚུ་ལྟ་བུ་ དགོས་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སྤྱོད་བཟུང་བྱིན་མེད་ཅིག་ལས་ སྤྱོད་བཟུང་འདི་ཡང་ ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་སྤྱོད་ སོ་ནམ་པའི་ཞིང་ཁར་ ཡང་ ཞིང་གི་ཉེ་འདབས་ལུ་ འགྲེམས་སྤོང་དང་སྤྱོད་ལཱ་ ལེ་ཤ་འབད་ཐོག་ལས་བྱིན་དགོས་ཨིན།

**གདེསྟེ?**

**- ཐབས་ལམ་འདི་ ག་དེསྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡིན་ནའི་ བསྐྱབ་སྟོན་གལ་གནད་ཅན།**

- སྦྱོང་བརྒྱུ་ལས་རིམ་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པའི་དགོས་མཁོ་རྒྱ་ ག་ཅི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ རྒྱབ་ཚུགས་པ་སྟེ་འབད་དགོ་པ་ཡིན། སོ་ནམ་པ་རྩལ་ སྦྱོང་བརྒྱུ་འདི་མངམ་སྟེ་ དགོ་པ་ཅིན་ རྩལ་ཚོད་མངམ་སྟེ་ཕྱིན་དགོ་པ་དང་ སོ་ནམ་པ་རྩལ་ སྦྱོང་བརྒྱུ་ འདི་འོ་སྟོན་ལས་ ཤེས་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན་ རྩལ་ཚོད་ཉུང་མ་སྟེ་ཕྱིན་རུང་བལྟལ།
- སྦྱོང་བརྒྱུ་འདི་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་སྟེ་ཉ་གོ་རྩལ་སྟེ་ཕྱིན་དགོ་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ ཤོག་ ལྷམ། སྦྱར་ཡིག་དང་ དེབ་རྒྱུང་ལ་སོགས་རྩལ་གོ་ཐོག་ལས་སྟོན་ཕྱིན་དགོ།
- སྦྱོང་བརྒྱུ་འདི་ འོ་སྟེ་དགོས་མཁོ་བསྐྱེད་མི་དང་འབྲེལ་ཕྱིན་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་ པ་རྩལ་གིས་ ཐབས་ཤེས་གསར་པ་རྩལ་དང་ལེན་འབད་ནི་འདི་ཡང་ འོ་སྟེ་ག་གྲུམ་ སྟེ་ལྷི་སྦྱོང་བརྒྱུ་འབད་པ་ད་ ལེ་ཤ་གིས་རང་ མཐོམ་སྟེ་འོང་དགོ། (པར་རིས་ བརྒྱུད་པ།)

**སོ་ནམ་པ་རྩལ་སྟེ་ཕྱིན་ལས་ལམ་ལུ་འབྲེལ་བཏང་ནི།**

ངབཅའ་རྩལ་གིས་ འཕུལ་རིག་གི་སྦྱོང་བརྒྱུ་འདི་ནང་བཅའ་མར་ གཏོགས་ཏེ་ ཡོན་ཏན་དང་རིག་རྩལ་རྩལ་ གསར་པ་ཐོབ་ཚུགས་པ་ཅི། **སོ་ནམ་པའི་རྩལ་སྟེ་ བོང་འབྲེལ་ལུ་བྱེད་སྟེ་**

ངལ་ རྩལ་གི་ལྷན་ལེན་ཡོན་མེད་འདི་འབད་རུང་ སྦྱོང་བརྒྱུ་ལས་རིམ་ འདི་ པར་རིས་ལེ་ཤ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཕྱིན་ཏོ་ཡོད་པ་ ལས་ སྦྱོང་བརྒྱུ་འདི་ནང་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་ཉ་གོ་རྩལ་པམ། **སོ་ནམ་པའི་རྩལ་སྟེ་ བོང་འབྲེལ་ལུ་བྱེད་སྟེ་**

ཤོ་མི་འཇུགས་སྦྱོང་གི་སྦྱོང་ལས་ སྦྱོང་བརྒྱུ་འབད་ཏེ་ཤོ་མི་ལུ་བ་ འབད་མི་འདི་ ངབཅའ་ཡིན། ངབཅའ་རྩལ་ སྦྱོང་བརྒྱུ་ལས་ ལྷབ་མི་ རིག་རྩལ་གསར་པ་རྩལ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་གཏན་གཏན་བཟོ་ཡོད། **སོ་ནམ་པའི་རང་སྦྱོང་ལུ་ རྩལ་སྟེ་**

**བགྲམ་སྟེལ་དང་འབྲེལ་བའི་སྦྱོང་བརྒྱུ་**

**ཞིང་རྒྱུང་སྦྱོང་པ་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འབྲེལ་ མཁོ་འདོད་བསྐྱེད་མི་དང་འབྲེལ་བའི་སྦྱོང་བརྒྱུ་**

**འཛོན་ཏེ་གས།**



སོ་ནམ་པ་གཉིས་ ཡང་ཅིན་ ངགིས་ སྦྱོང་བརྒྱུ་འདི་ བརྩམས་དགོ་པམ།

སོ་ནམ་པ་བརྒྱུད་ སྦྱོང་བརྒྱུ་འཇུགས་ སྦྱོང་གི་སྟོན་ལས་ སྦྱོང་བརྒྱུ་འབད་ཏེ་བཅའ་ མར་གཏོགས་ཡོད་རུང་ སྦྱོང་བརྒྱུ་ བརྩམས་ནིའི་ སྟོན་འདོད་ཅིག་མེད།

སོ་ནམ་པ་བརྩམས་གེ་ར་གིས་ མཐོམ་མཇུག་ཁར་ ངགིས་ སྦྱོང་བརྒྱུ་འབད་ཏེ་ ཞི་ཡིན།

པར་རིས་ ད་ པ། བགྲམ་སྟེལ་དང་འབྲེལ་བའི་སྦྱོང་བརྒྱུ་དང་ མཁོ་འདོད་བསྐྱེད་མི་དང་འབྲེལ་བའི་སྦྱོང་བརྒྱུ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ག་བསྐྱུལ།

**གོ་རིམ།**

**- ཐབས་ལམ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་ བྱ་རིམ་མ་འབྲམ་ཡོད་མི་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་འཛོན་ལུ་(དུས་ལུན་རྒྱ་ ཚོད་ ༤-༧) གི་བར་ན་སྟོན་འོང།**

- 1) (ལྷ་སྟོན་གི) སོ་ནམ་པ་རྩལ་ སྦྱོང་བརྒྱུ་ཕྱིན་རྩལ་གི་འོ་སྟེ་ལུ་ སོ་ནམ་པ་རྩལ་སྟེ་ཕྱིན་ལས་ལུ་ དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ ཡོན་ཏན་དང་རིག་རྩལ་ ཚུ་འོང་དགོ་པ་ཡིན། ལས་ལུ་འབད་ཏེ་རྩལ་ སྦྱོང་བརྒྱུ་འབད་ཏེ་དེ་དགོ་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་རྩལ་ སྦྱོང་བརྒྱུ་འབད་ཏེ་མ་ཕྱིན་པའི་ཉེ་མ་ འགོ་འབྲེན་འཐབ་དགོ་པ་ ཡིན།
- 2) སོ་ནམ་པ་རྩལ་སྟེ་ཕྱིན་ལས་ལུ་འབྲེལ་བའི་རྩལ་ ཡན་རུས་ཅན་གི་སྦྱོང་བརྒྱུ་འབད་ཏེ་ཅེ་ཆས་རྩལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྦྱོང་བརྒྱུ་འབད་ཏེ་ ལེགས་བཤད། སྦྱོང་བརྒྱུ་ འབྲེལ་སྟེ་ཕྱིན་ལས་ལུ་ཕྱིན་པ་ཡིན། བསྐྱབ་བྱ། སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་གི་འཕུམ་མི་རྩལ་གི་ བཟའ་གོགས་རྩལ་ ལུ་མ་རིག་པའི་སྟེ་ཕྱིན་ཏེ་ལུ་ གཤམ་གཏོགས་ཡོད་པ་ཅིན་ འོང་ཡང་ སྦྱོང་བརྒྱུ་ལས་རིམ་ནང་འབོ།

1 ཉ་གོ་དགོས་འདི་ ཉེན་བསྐྱར་བཞེན་ཏེ་ རྒྱ་ཚོད་(4-7) ཀྱི་རིང་ལུ་ སྦྱོང་བརྒྱུ་འབད་ཏེ་འབྲེན་འཐབ་མེན་པ་ ཉེན་བསྐྱར་བཞེན་ཏེ་ སྦྱོང་བརྒྱུ་འབད་ཏེ་དུས་ལུན་ལུ་འགོ་འབྲེན་འཐབ་སྟེ་ ཉེན་བསྐྱར་བཞེན་ཏེ་ འཛུལ་ལེ་ཤ་འཛུལ་བའི་ལུ་ ལུ་ རྒྱ་ཚོད་(4-7) སྟོན་མ་ཡིན་པམ།

3) སྤྱོད་བཅས་ནང་ག་ཅི་བྱེད་མཁུ་ཨིན་ན་ འདི་ཚུ་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱོད་འབད་མི་དང་ སོ་ནམ་པའི་ལྷོགས་ཀྱི་ཤོད་འཕེལ་བཏང་ནི་ལུ་ དགོ་པ་ལེན་བཏང་ན་ ཡོད་མི་དང་ འབྲེལ་བའོང་དགོ་པ་ཨིན། སྤྱོད་བཏང་ལུ་ སྤྱོད་བཅས་ལས་རིམ་འདི་ དེ་སྤྱོད་ལག་གསུམ་སྡེ་བཏུབ། དེ་ཡང་ དང་པ་ སྤྱོད་བཏང་གི་ལཱ་ར་རིག་པའི་ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱོད་དང་ ལོ་ཐོག་བསྐྱོར་ཚར་ཞེན་ལས་ ག་དེ་སྡེ་འཛིན་སྤྱོད་འབད་ནི་ཨིན་ནའི་ཐབས་ལམ། གཉིས་པ་ དམིགས་བསལ་གྱི་ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དང་ གསུམ་པ་ ལོ་ཐོག་འཛིན་སྤྱོད་གི་རིག་ཅུལ་ ཟུམ་བཞེད། ལོ་ཐོག་འཛུགས་སྤྱོད་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་སྒྲོ་ཐོག་དང་ ལོ་ཐོག་འཛུགས་སྤྱོད་འབད་མི་འོ་ཐོ་བཞེད་ཀྱི་ཚུ་ཨིན།

ང་བཅས་ལུ་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་སའི་ས་སྤོ་ཅིག་ཡོད་པ་ལས་ ལོ་ཐོག་འཛུགས་སྤྱོད་འབད་ནི་འཐབས་ལམ་གསར་པ་ཚུ་ ལྷབ་ནི་འདོད་ལུ་ སེམས་ལུགས་སྦྱོར་ཡོད།

ངར་ ལྷོག་ཤེས་ཡོན་ཡོད་མི་ཅིག་མེན་རུང་ར་ སྤྱོད་བཅས་ལས་རིམ་ནང་ལུ་ ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་ གྱི་ཐོག་ལས་ འབྲེལ་སྦྱོན་ལེ་ག་འབད་ནི་སྤོན་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྡེ་ར་ཉེ་གོ་བས།



ང་དང་དེ་འཁྲིམ་སྤྱོད་བཅས་གཉིས་ཚར་གིས་ ཚོང་འབྲེལ་འཛུགས་སྤྱོད་གི་ནང་ལུ་ ལཱ་འགན་འབཁ་དོ་ ཡོད་པ་ལས་ མོ་ཡང་ སྤྱོད་བཅས་ལས་རིམ་ནང་ འཛུད་འོང་ཡི།

### བཅས་དོན་མ་འདྲམ་ཡོད་མི་ཚུ་ མར་པབས་འབད་ནི།



སོ་ནམ་པ།

ང་བཅས་ཚུ་ ལྷམ་བཅོད་འཛིན་གསར་པ་འདྲམ་ འཛུགས་སྤྱོད་འབད་ནི་འདོད་ལུ་ སྤོ་བ་ཡོད་དེ་འབད་རུང་ ག་དེ་སྡེ་འཛུགས་སྤྱོད་འབད་ནི་ཨིན་ན་ མ་ཤེས། དེ་ལྟོ་འབད་བ་ཅིན་ འདི་འོ་སྤོར་ལས་ལྷབ་ཡོད་པ་ལས་ ཁྱོམ་ཁར་བཟུམ་སྡེལ་འབད་ཚུགས་ནི་མས།

ང་བཅས་ཀྱིས་ ཀོ་ལི་འཛུགས་སྤྱོད་འབད་བའི་སྤྱོད་ལུ་ འབྲེལ་དང་ ཞུག་གཞི་འཛིན་སྤྱོད་ཚུ་ ག་དེ་སྡེ་ར་འབད་ནི་ཨིན་ནའི་ ཡོན་ཏན་དང་ རིག་ཅུལ་ཚུ་ཐོབ་ཡོད་པ་ལས་ ང་བཅས་ཀྱི་ཀོ་ལི་གི་སྤུས་ཚད་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་བཅོ་ཚུགས་ནི་མས།



ལྷམ་བཅོད་འཛིན་གསར་པ་འདི་ལུ་ མཁོ་འདོད་བསྐྱོད་མི་ ལེ་ག་ར་ ཐོན་ཡོད་རུང་ར་ བཟུམ་སྡེལ་འབད་ནི་ལུ་ལང་མ་ཚུགས། ང་བཅས་ཚུ་ གིས་ ལྷམ་བཅོད་འཛིན་གསར་པའི་ ས་གནས་ཀྱི་ཁྱོམ་ཁར་ལས་ ཉོ་ཚུགས་རུང་བཏུབ་པས་ཟེར་ རེ་བ་བསྐྱོད་དེ་སྤྱོད་ཅི།

ང་བཅས་ཚུ་གིས་ ཀོ་ལི་ཚུ་ ས་གནས་ཀྱི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལས་ཉོ་ནི་ཡོད་ རུང་རང་ ཀོ་ལི་འདབ་མ་འདི་ འཕྲལ་འཕྲལ་རང་ མེད་པ་འཕྱོ་སྡེ་ འོང་མས། ཁོང་གི་ཀོ་ལི་འདི་ སྤུས་ཚད་ལེགས་ཤོམ་མེད་པ་ལས་ གོང་ཚད་ཡང་ལེགས་ཅིག་བྱིན་མ་ཚུགས།



ཁྱོམ་གྱི་ཁོ་ལྗོང་ ཡོད་མི།

### དཔེར་ན། - སྤྱོད་བཅས་སྤྱོད་ཚན་གྱི་དཔེ།

འོག་ལུ་བཞེད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་གྱིས་ དམིགས་གཏང་བསྐྱོད་ཡོད་པའི་ ལོ་ཐོག་གཉིས་གཏམ་ཁ་རྒྱབ་མི་ནང་ ལག་ལེན་དངོས་ བསྟར་གྱི་སྤྱོད་བཅས་ག་བཟུམ་ར་བྱིན་ནི་ཨིན་ནའི་དཔེ་ཨིན།

ཚོགས་ཐུན་ 1 པ།	དམིགས་གཏང་བསྐྱོད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་དང་པ་ཐོན་སྐྱོད་འབད་ནི། ལོ་ཐོག་དང་པའི་ནང་ལུ་ དམིགས་བསལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ ག་ཅི་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
ཚོགས་ཐུན་ 2 པ།	དམིགས་གཏང་བསྐྱོད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གཉིས་པ་ཐོན་སྐྱོད་འབད་ནི། ལོ་ཐོག་གཉིས་པའི་ནང་ལུ་ དམིགས་བསལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ ག་ཅི་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
ཚོགས་ཐུན་ 3 པ།	ལོ་ཐོག་མ་བཟུགས་ཉེ་མ་ རྒྱ་སྤྱི་ག་ཅི་འབད་དགོ་ - ས་བཟླ་ཞིབ་འབད་ནི། མལ་ལུད་བཅོ་ནི་དང་ ལོ་ཐོག་སྤུས་ཚད་ཅན་སྡེ་བཟུགས་ནི་འདོད་ལུ་ རྒྱ་ཚུ་སྤྲོད།
ཚོགས་ཐུན་ 4 པ།	ལོ་ཐོག་མ་བཟུགས་ནི་འདོད་ལུ་ ས་རྒྱ་སྤྱི་ག་འབད་ནི་ - ས་རྒྱ་སྤྱི་ག་འབད་ནི། ལོ་ཐོག་གི་རྒྱ་སྤྱི་ག་མ་བཟུགས་ནི་དང་ ལོ་ཐོག་མ་བཟུགས་ནི་འོ་ཐོ་མངག་ཤིག་སྤྱི་ག་འབད་ནི་ཚུ་ཨིན།
ཚོགས་ཐུན་ 5 པ།	ལོ་ཐོག་ག་དེ་སྡེ་གསོ་སྤྱོད་འབད་མཁུ་ཨིན་ - སོན་བདག་འཛིན་འབད་ནི། ལྷམ་སྡེལ་མ་བཟུགས་ནི་ཡང་ ལྷམ་གི་བར་ན་ས་སྤོར་བཞེད་ཐབས་དང་ ལུད་ག་དམ་ཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཨིན་ན།
ཚོགས་ཐུན་ 6 པ།	ལོ་ཐོག་འཛིན་སྤྱོད་ - གཡུར་མ་འཛིན་སྤྱོད། སོན་ཚུ་ས་དང་ལུད་ཀྱིས་སྤྱོད་ནི། འབྲེལ་འཛིན་སྤྱོད་ག་ཅིག་སྤྱི་ག་གྱི་ལག་ལེན། འབྲེལ་སྤོར་ཚུ་ ག་དེ་སྡེ་ ཉེན་སྲུང་ཅན་དང་མན་ཉུས་ཅན་སྡེ་ལག་ལེན་ འཐབ་ནི་ཨིན་ན།

ཚོགས་ཐུན་ པ།	ལོ་ཐོག་བསྐྱབས་འདུག་པ་དང་ བསྐྱེད་ཚུ་ཞིན་མ་ལས་ ག་དེ་སླེ་བདག་འཛིན་འཐབ་ནི་ཡིན་ན་ - ལོ་ཐོག་བསྐྱབས་འདུག་འབབ་འཛིན་ལམ་རིམ། ལོ་ཐོག་བསྐྱབས་འདུག་འདུག་ནི་ཉོན་དང་ ལོ་ཐོག་གི་རིན་པོ་དང་ འཕེལ་བའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
ཚོགས་ཐུན་ པ།	ལོ་ཐོག་འཛིན་སྐྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་ཕུལ་ - ཕྱིས་བཀོད། ལོ་ཐོག་འཛིན་སྐྱོད་གི་འཆར་དུལ་བཟོ་ནི་དང་ ཞིང་ནང་ལུ་ག་ཅིར་འབད་མ་ཡིན་ནི་དེ་ལྟོ་ཐོ་བཞག་ནི།

**5ན་ཐོ** - ལས་སྐྱོལ་འདོད་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ གནད་དོན་ག་ཅིར་ གཏན་ཁེལ་བཟོ་དགོས་ཡོད་ཀྱི།

- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སྤྱོད་བརྗེས་ལས་རིམ་ཚུ་ནང་སྤོང་མི་ འཕྲུལ་རིག་གི་ཡོན་ཏན་དང་རིག་ཕུལ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སླེ་ཉ་གོ་ཡོད་པ།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སྤྱོད་བརྗེས་ལས་རིམ་ལྷབ་ཡོད་མི་ཐབས་རིག་ཚུ་ རོམ་སླེ་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ འཕྲུལ་རིག་ མ་དདུལ་དང་ མི་སྡེའི་ སྐབས་མ་བདེམ་ ག་ནི་ཡང་མ་ཐོན་པས། (གལ་སྲིད་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ དེ་བརྩམ་མའི་དཀའ་ངལ་རེ་འཐོན་པ་ཅོན་ ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ མི་ཚུ་གིས་ དཀའ་ངལ་འདི་རོམ་ལེན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གོ་ས་བསྐྱེད་འབད་དེ་ འོས་ལཱ་གི་ལམ་སྤོང་ཚུ་བྱིན་དགོ། ལྷག་པར་དུ་ སླེ་ཚོན་གིས་ ཞིང་རྒྱུ་ལམ་རེ་རིག་པ་དང་དབང་ཚོགོང་འཕེལ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ མ་འོངས་པ་ལུ་ ཁོང་རའི་སྤྱོད་བརྗེས་དང་སྤྱོད་ཚོན་ཚུ་ ལེགས་ ཤོམ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ བསམ་ལན་ཚུ་བྱིན་དགོས་ཡིན།)
- སྤྱོད་བརྗེས་ལས་རིམ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ ཐོ་མོའི་བསྐྱར་ཚད་འདི་ འདྲན་འདྲ་འོང་དགོས་ཡིན།
- སྤྱོད་བརྗེས་ལས་རིམ་ནང་ལུ་ སླེ་ཚོན་གི་འཕུས་མི་ཚུའི་བཟའ་གོགས་ཚུ་ཡང་ བཅའ་མར་གཏོགས་དགོས་པའི་ སེམས་ལུགས་བྱིན་དགོ།
- སྤྱོད་བརྗེས་ལས་རིམ་ནང་ལུ་ ཐོ་མོའི་ཉེ་རིང་ཡོད་མི་ཐབས་ལམ་དང་རྒྱ་ཆ་ཚུ་མེད་པ་བཟོ་ཡོད་པ།
- གི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་ཡོད་མི་དང་མེད་མི་སོ་ནམ་པ་གཉིས་ཆར་ལུ་ སྤྱོད་བརྗེས་གི་ཐབས་ཚུ་བཟོ་ནི་ལོ་སྐབས་བྱིན་ཡོད་པ།
- དམིགས་བསལ་དུ་ ཞུམ་སྐྱེལ་འབད་ནི་ཚུའི་ཁེ་ཕན་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ལྷུ་མང་མ་མ་དགོས་པའི་ལག་ཆས་ཚུ་བཟོ་ཡོད་པ།

**གསར་བཅོད** - རྒྱལ་ཁབ་དང་ལུང་ཕྱོགས་ལེ་ཤ་ཅིག་ནང་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གཏམ་ཁ་རྒྱུ་ནི་འདི་ ཁོང་ར་དང་མཐུན་མ་ སླེ་ ག་དེ་སླེ་འབད་དོ་ག།

འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ལུང་ཕྱོགས་ལེ་ཤ་ཅིག་ནང་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གཏམ་ཁ་རྒྱུ་ནི་འདི་ ཁོང་ར་ དང་མཐུན་མ་སླེ་ ལག་ལེན་དངོས་བསྐྱར་གི་སྤྱོད་བརྗེས་ ག་དེ་སླེ་བཟུམས་ཡོད་པ་ཡིན་ནི་ དཔེ་ཚུ་ཡིན།

**ཐིག་སྐྱོམ་ ༡༩ པ། སོ་ནམ་པའི་ནང་དོག་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་གི་ཐབས་རིག་ རྒྱ་སྐྱེད་འབད་ནི།**

**ཡར་མནཱ་དང་ ཡི་ཐོའི་ཡི་ཡ་གི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སོ་ནམ་པའི་ནང་དོག་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་གི་ཐབས་རིག་ རྒྱ་སྐྱེད་འབད་ནི་སྤྱོད་བརྗེས་**

ག་ཅི་སླེ? ཡར་མནཱ་དན་གི་གཞུང་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་གི་ཐབས་རིག་ཚུ་བྱིན་ བྱིན་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པའི་ཞིང་ནང་འགྲོ་བྱིན་ཐབས་ལམ་འདི་ གོང་འཕེལ་བཏང་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་ སྐབས་ སོ་ནམ་པ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ ལང་མ་ཚུ་གསལ་པའི་དཀའ་ངལ་ཡང་ཐོན་ལུག།

ག་དེ་སླེ? སོ་ནམ་པའི་སླེ་ཚོན་ནང་ལས་ སོ་ནམ་པའི་རོ་ཚོབ་ལེ་ཤ་གིས་རང་ སྤྱོད་བརྗེས་ནང་བཅའ་ མར་གཏོགས་ཏེ་ རིག་ཕུལ་གསར་པ་ཚུ་ལྷབ་ལུག། དེ་ལས་ ཁོང་རའི་མི་སླེ་ནང་ལུ་ འོག་འགྲོ་ ཞིན་མ་ལས་ གཞན་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་གིས་ལྷབ་མི་ཡོན་ཏན་དང་ རིག་ཕུལ་གསར་པ་ཚུ་ འགྲུམས་སྐྱོན་འབད་དེ་སྤོང་བྱིན་ལུག།



པར་ ལེ་སོ་ཐོ།

གྲུབ་འབྲས་ག་དེ་སླེ་ཐོན་ཡི? སྤྱོད་བརྗེས་ལས་རིམ་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ ལང་མ་སླེ་མེད་དེ་འབད་རུང་ར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་རོ་ཚོབ་ཚུ་ལས་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལྷབ་ཚུ་གསལ་ལུག།

ནེ་ལྷུ་ལ། ཨ་མ་ཕ་མ་ད། ཨི་ཐོ་པི་ལ། ལྷོ་ཕྱོགས་ཨ་ཕ་རི་ཀ་དང་ ཟིམ་བཤེ་མི་ལུ་ ཞིང་ཁར་སྤྱོད་བཅའ་འབད་ས་བཟོ་ནི།

ག་ཅི་? གཞུང་གིས་ཉམས་སྤྱོད་ཐོབ་མི་དང་འཕྲིལ་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྤྱོད་བཅའ་འབད་ས་ལུ་མཐོང་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཁོང་ཚུ་གིས་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་བཟུམ་ཅིག་མཐོང་ལུགས།

ག་དེ་སྟེ་? ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི/ འགོ་འདྲན་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ ཞིང་ལྷུ་འཐབས་ལམ་གསར་པ་ཚུ་ ཞིང་ཁར་སྟེ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་སྟོན་བྱིན་ལུགས། འུ་འགྲོམས་སྟོན་ནང་འབད་ཡོད་པའི་ ལོ་ཐོག་བཟུགས་ནི་འདོན་ལུ་ ས་གྲ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་མི་ལས་ འགོ་བཟུང་ ལོ་ཐོག་མ་བསྐྱམ་ཚུང་ཚོང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ བདག་འཛིན་འབད་དགོ་པ་ཨིན། རྒྱལ་

འབ་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་འབད་བ་ཅིན་ སྐར་གྱི་འདུས་ཚོགས་ཚུ་འཕོ་ཞིན་མ་ལས་ སྤྱོད་བཅའ་གྱི་འགྲོམས་སྟོན་འབད་སའི་ས་ཁོངས་འདི་ བཟོ་བཟུགས་ཨིན་པས།

ལྷུ་ལྷུ་ལུ་ག་དེ་སྟེ་ཐོན་ཡི་? སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཞིང་ཁར་སྤྱོད་བཅའ་འབད་ས་ལས་ ལྷུ་ལྷུ་ལུ་ལེགས་ལོན་ཐོན་ས་མཐོང་ཞིན་མ་ལས་ ཁོང་ཚུ་གིས་ ཐབས་ལམ་འདི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འགོ་བཟུགས་ལུགས།



པར་ ཀེན་ཡ།

ལེ་སོ་སྟོ ལྷོ་ཕྱོགས་ཨ་ཕ་རི་ཀ་དང་ཟིམ་བཤེ་མི་ལུ་ ཞིང་ཁར་སྤྱོད་བཅའ་འབད་ས་བཟོ་ནི་འདོན་ལུ་ སྐར་གྱི་སོ་ནམ་ལྷོ་དུ་ཞབས་རྟེན་བྱིན་མི་ཚུ་དང་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་བ།

ག་ཅི་སྟེ་? རྒྱལ་འབ་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་ལུ་ སྐར་གྱི་ཞབས་རྟེན་བྱིན་མི་ གཞུང་མིན་འདུ་ཚོགས། སྤྱོད་བཅའ་ཚོགས་པ། སོ་ནམ་ཚུ་ཚོང་སྟེ་དང་ ཕྱིར་བཙོང་འཐབ་མི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཡོད་པ་དང་ ཁོང་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ལྷུ་མ་རིག་པའི་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་ལྷོ་དུ་ཞབས་རྟེན་བྱིན་ནི་ལུ་ དང་འདོད་འདུག།

ག་དེ་སྟེ་? ལག་ལེན་དངོས་བསྐྱམ་གྱི་སྤྱོད་བཅའ་ལས་རིམ་གྱི་ཆ་ཤས་ཅིག་སྟེ་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ལག་ལེན་འཐབ་མི/ འགོ་འདྲན་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ སྐར་གྱི་འདུ་ཚོགས་ཚུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སྤྱོད་བཅའ་བྱིན་ནི་འདོན་ལུ་འཕོ་ལུགས།

ལྷུ་ལྷུ་ལུ་ག་དེ་སྟེ་ཐོན་ཡི་? གཞུང་གིས་ ས་གནས་ཁར་ཡོད་མི་རྒྱ་ཁྲུངས་ཚུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ སྤྱོད་བཅའ་བྱིན་ནི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པ་སྟེ་ཡོད་པའི་ཁར་ འདི་ལས་བརྟེན་ སྤྱོད་བཅའ་ལ་ལུ་ཅིག་ མཚུགས་སུ་སྟེ་འགོ་འདྲན་འཐབ་ཚུགས་ལུགས།



པར་ ཀེན་ཡ།

**དྲི་བ།** སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་གི་ཐབས་ལམ་འདི་ ཉ་གོ་མ་ཚུགས་པས་ - སོ་ནམ་པ་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་གི་ཐབས་ལམ་ ཁོང་ལུ་གསར་པ་ཅིག་ཨིན་མི་འདི་ ཉ་གོ་མ་ཚུགས་པ་བརྩམ་ཅིག་འདུག། ཁོང་ཚུ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་སླེ་ཉ་གོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ན་ན?

**ལན།** སྦྱོང་བཅུ་འདི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་སླེ་ཉ་གོ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྦྱོང་བཅུ་འདི་ སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ བྱིན་ནིའི་ཕྱི་སྐབས་ ད་ཕྱི་འབད་བ་ཅིན་ ཁོང་ཚུ་ལུ་ ལེགས་སྦྱར་འདི་ར་བྱིན་ནི་མེན་པ་ ཁོང་གིས་ ཉ་གོ་མ་འཇམ་མི་ རྟེན་ཡིག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྦྱོང་བཅུ་གི་མཁོ་ཆས་ ཚུ་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་འཇམ་མི་དང་ འགྲེམས་སྟོན་གི་ཐོག་ལས་ ཐབས་ལམ་ཚུ་སྟོན་བྱིན། འདི་བརྩམ་མའི་ སྦྱོང་བཅུ་གི་ཐབས་ལམ་ ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད། ལག་ཆེ་ཤོས་ར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སྦྱོང་བཅུ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་དགོ་ནི་ཨིན་ན་དྲི།

**དྲི་བ།** སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ཞིང་ལཱ་ནང་ལུ་འབྲེལ་འཐབ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ སྦྱོང་བཅུ་འདི་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུགས་པས་ - སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སྦྱོང་བཅུ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ནིའི་ གྲོ་འདོད་ཡོད་རུང་ར་ ཁོང་ར་ སོ་ནམ་གི་ལཱ་ནང་ལུ་འབྲེལ་འཐབ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ སྦྱོང་བཅུ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུགས་པས། དེ་འབད་མ་ལས་ སྦྱོང་བཅུ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མིའི་ཚད་གཞི་འདི་ཡང་ གནམ་མེད་ས་མེད་མངམ་སྟེ་མིན་འདུག།

**ལན།** སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སྦྱོང་བཅུ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཚོད་བསྟེ་བཙུགས་ནི་མ་རན་པའི་ཉེ་མ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ་པ་དང་ དེ་སྟེ་འབད་བ་ཅིན་ སྦྱོང་བཅུ་ལས་ལྟ་བུ་མི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ དེ་འགོ་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས། ཨིན་རུང་ སྦྱོང་བཅུ་འདི་ དེ་སྟེ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ལཱ་ནི་ཅིག་ར་མེད་པ་སྟོན་པ་ད་ལུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ།



# ཕྱི་ལོ་ལྷན་སྐྱོད་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ཤེས་དོན་ལུ་ སྤྱོད་བཅའ་བྱིན་མི་ཚུ་ཆས་མ་འདམ་ཡོད་མི།

ཞིང་ཚུང་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྤྱོད་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ལེ་ཤ་ཅིག་ནང་ར་ ལྷུ་ར་རིག་པའི་ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱོད་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ ལྷོན་ཞིའི་དོན་ ལུ་ རྒྱུ་ཆས་བཟོ་སྤྱོད་པ་ཨིན། འ་ལྷོ་སྤོབ་སྤོན་གྱི་རྒྱུ་ཆས་འདྲི་ཡང་ རྒྱལ་ཁབ་མ་འདམ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་དགོས་མཁོ་ ལེགས་ཤོམ་སྤོར་སྤྱོད་ཚུ་གས་ཞིའི་དོན་ལུ་ བཟོ་སྤྱོད་པ་ཨིན། འོག་ལུ་ འདྲིའི་སྐྱོར་ལས་ དཔ་ལུ་མ་གཞི་བཞག་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།

## ༡) ཀུ་མི་ཤི་བྱའི་ཤི་བྱའི་བཟོ་ཡོད་པ།

ཀུ་མི་ཤི་བྱའི་འདྲི་ ར་སྤུན་གྱི་ཁ་སྐྱོད་ཨིན་པ་དང་ འ་ལྷོ་འདྲི་ ལྷོག་བྱང་བཟུམ་སྤྱོད་མི་ སྤྱོད་གི་རིམ་ པར་དང་གཅིག་ཁར་འོང་མི་ལུ་སྤྱོད་ཨིན། ཀུ་མི་ཤི་ བྱའི་གི་རིགས་ཅིག་བཟོ་ཡོད་མི་འདྲི་ གནམ་གཤིས་ཚུ་ལས་ སྤྱོད་སྤོབ་འབད་ཚུ་གས་ཞིའི་དོན་ལུ་ ཕྱི་ཁར་ལས་ཚུ་ཤོག་གིས་སྤྱོད་བཞག་ལུ་ དེའི་གདོང་ཤོག་ནང་ལུ་ པར་ལེ་ཤ་ཡོད་མི་འདྲི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་བཟོ་སྤྱོད་པ་ཨིན་པ་དང་ རྒྱལ་ཤོག་ལུ་ པར་ཚུ་གི་ འགྲེལ་བཤད་ཡོད་མི་འདྲི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་སྤྱོད་ལས་བྱེད་ཚུ་གིས་ སོ་ གནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་བྱིན་ཞིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

**ལོ་ཐོག་ཚུ་གི་ནད་གཞི་གཙོ་བོ་ག་ཅི་ཨིན་ན་དང་ ལོ་ཐོག་གི་ཕྱི་ལས་ ཟང་ཟིང་ག་དེ་སྤྱོད་པ་ཨིན་ན།**

**ལོ་ཐོག་ཚུ་གི་ནད་གཞི་གཙོ་བོ་ག་ཅི་ཨིན་ན་དང་ ལོ་ཐོག་གི་ཕྱི་ལས་ ཟང་ཟིང་ག་དེ་སྤྱོད་པ་ཨིན་ན།**

**3.10.4 Major Diseases & Physiological Disorders**

- Disease infestation leads to reduction in quality and quantity of produce.
- The following are the major diseases and physiological disorders of Tomato in Kenya:

- a. Damping-off
- b. Late Blight
- c. Early Blight
- d. Bacterial Wilt
- e. Tomato Mosaic
- f. Blossom-end Rot

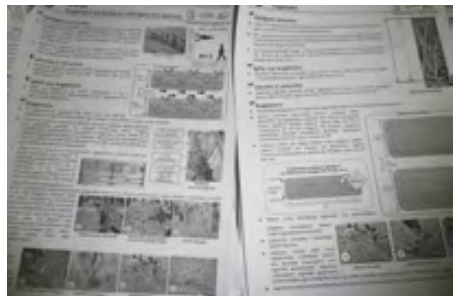
གདོང་ཤོག།

པར་རིས་<sup>9</sup> པ། ཀུ་མི་ཤི་བྱའི་ཤི་བྱའི་བཟོ་ཡོད་པ།

རྒྱལ་ཤོག།

## ༢) རྗེ་སྤྱལ་ བེ་ལི་སི་ཀའི་ན། ཨར་མན་ཅ་དང་ ཨི་ཐོ་མི་ཡ་ལུ་བཟོ་ཡོད་པའི་ སྤྱོད་བཅའ་བྱི་ དེ་བ་ཚུ་ད།

རྗེ་སྤྱལ་ བེ་ལི་སི་ཀའི་ན། ཨར་མན་ཅ་དང་ ཨི་ཐོ་མི་ཡ་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ དེ་བ་ཚུ་ཚུ་བཟོ་སྤྱོད་པ་ཨིན། རྒྱལ་ཁབ་འདྲི་ནང་ཡོད་པའི་ ཞིང་ ཚུང་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྤྱོད་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ལེ་ཤ་ཅིག་ནང་ ལྷུ་ར་རིག་པའི་ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱོད་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ ལྷོན་ཞིའི་དོན་ ལུ་ རྒྱུ་ཆས་བཟོ་སྤྱོད་པ་ཨིན། འ་ལྷོ་སྤོབ་སྤོན་གྱི་རྒྱུ་ཆས་འདྲི་ཡང་ རྒྱལ་ཁབ་མ་འདམ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་དགོས་མཁོ་ ལེགས་ཤོམ་སྤོར་སྤྱོད་ཚུ་གས་ཞིའི་དོན་ལུ་ བཟོ་སྤྱོད་པ་ཨིན། འོག་ལུ་ འདྲིའི་སྐྱོར་ལས་ དཔ་ལུ་མ་གཞི་བཞག་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།



གདོང་ཤོག།



གདོང་ཤོག།



གདོང་ཤོག།

པར་རིས་<sup>10</sup> པ། རྗེ་སྤྱལ་ བེ་ལི་སི་ཀའི་ན། ཨར་མན་ཅ་དང་ ཨི་ཐོ་མི་ཡ་ལུ་བཟོ་ཡོད་པའི་ སྤྱོད་བཅའ་བྱི་ དེ་བ་ཚུ་ད།

3) བོ་ལི་སི་ཀ་འི་ན་ལུ་ཡོད་པ་འདི་ སློང་བདར་གྱི་སྐྱར་ཡིག

བོ་ལི་སི་ཀ་འི་ན་ལུ་ཡོད་པ་འདི་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ སློང་བདར་གྱི་དེབ་ཚུང་ཡང་བཟོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ སྐྱར་ཡིག་ཡང་ བཟོ་རུག། སྐྱར་ཡིག་འདི་ སློང་བདར་བྱིན་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་སྟོན་ཡོད་པ་མ་ཚད་ གཞུང་གི་ཡིག་ཚང་ནང་ལས་པར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་འོང་མ་དམའ་ཚུ་གསལ་སྟེ་ སྟོན་བཞག་ སྟོན་ཡོད་པ་ཨི་པས།



པར་རིས་༡༡ པ། བོ་ལི་སི་ཀ་འི་ན་ལུ་ཡོད་པ་འདི་ སློང་བདར་གྱི་སྐྱར་ཡིག

4) ལྷོ་ཕྱོགས་ཨམ་རི་ཀ་ལུ་ཡོད་པའི་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ སློང་བདར་གྱི་གནས་སྐབས་སྐྱད་གཞི་མཛོད་ཚུ་ཡོད་པ།

ལྷོ་ཕྱོགས་ཨམ་རི་ཀ་ལུ་ “ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་སོ་ནམ་ཚུ་སྐྱེད་གྱི་ཞབས་ཏེག་བདེ་ཉམས་འགྲིག་མི” ཟེར་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་གྱི་སྐྱོར་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་གནས་ སྐབས་ ཡོངས་ཚོགས་སྟེ་ཐོབ་མི་ཅིག་ བཟོ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན། རིམ་ལུགས་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ ས་གནས་ཀྱི་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ ལག་ལེན་ འཐབ་མི་དང་ སོ་ནམ་ཚུ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ག་འབད་རུང་ རིམ་ལུགས་འདི་ནང་ལས་ སློང་བདར་བྱིན་ཞི་འོ་དོན་ལུ་ ག་ཅི་ཡོད་རུང་ཕབ་ལེན་འབད་བཏུབ། དེ་འབད་མ་ལས་ ལྷོ་ཕྱོགས་ཨམ་རི་ཀ་ལུ་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ སློང་བདར་གྱི་ཅ་སྐྱིག་ཚུ་ཡོགས་སུ་སྟེ་འབད་མ་དགོ་པར་ ཡོངས་འབྲེལ་རིམ་ལུགས་འདི་ འར་ལས་ ཕབ་ལེན་འབད་དེ་ སློང་བདར་ཚུ་བྱིན་མ་ཨིན་པས།

4. **སྦྱོང་བརྗེས་ལྷན་ཁྲིམས་འབད་ཡོད་པའི་ འགོ་བརྩམས་མཚམས་ཀྱི་བརྟུན་ཞིབ་ཅེས་ཏེ་ བྱ་མཐུན་དང་ ལྷ་རྟོག་འབད་ནི།**

གོ་རིམ་བཞི།	ལས་སྡུ་ཚུ།
1) སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལཱ་དམིགས་དོན་བཤད་བྱིན་ནི།	- གོ་མས་འདྲིས་ཀྱི་སྦྱོང་བརྗེས་
2) སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་གོ་རྟོགས་འདི་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི།	- གཞི་རྟེན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་བརྟུན་ཞིབ་ - ཁོ་གྱོང་ཡོད་མི་ཚུ་གི་གྲོས་གནས་ (གཤམ་ཁ་ཅན་ཨིན) - ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟུན་ཞིབ་
3) སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་གྲོས་ཐག་ཚོད་ནི།	- དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གཤམ་ཁ། - ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྦྱོང་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་ཐོ་བཟོ་ནི
4) སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལཱ་རིག་ཚུལ་ཐོབ་ནི།	- ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་སྦྱོང་བརྗེས།

ང་བཅས་ལྷ་ལྷོད་ཅི།

**སྦྱོང་བརྗེས་ལྷན་ཁྲིམས་འབད་ཡོད་པའི་ འགོ་བརྩམས་མཚམས་ཀྱི་བརྟུན་ཞིབ་ཅེས་ཏེ་ བྱ་མཐུན་དང་ ལྷ་རྟོག་འབད་ནི།**

**ག་ཅི་སྟེ། - དམིགས་དོན།**

བྱ་མཐུན་དང་ལྷ་རྟོག་གི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པའི་ཞིང་ཁར་འབྱོར་གོ་མི་འདི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལཱ་སྟོན་ཡོད་པའི་ ཡོན་ཏན་དང་རིག་ཚུལ་འདི་ཚུ་ ཞིང་ཁར་ག་དེ་སྟེ་ལག་ལེན་འབབ་ལཱ་ག་བཟུ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན། ཞིང་ཁར་དེ་སྟེ་འབྱོར་མི་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ལག་ལེན་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་འབད་མ་ཨིན་ན་བཟུམ་མ་ཚོད་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་ སྟེ་ཚོན་ཏན་སྟེ་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལཱ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ལེགས་ཤོམ་འབྱོལ་ཨིན་ན་བརྟུན་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།


**ག་ཅི་? - སྦྱིག་བཀོད།**

བྱ་མཐུན་དང་ལྷ་རྟོག་འདི་ དུས་དང་དུས་སུ་ འགོ་འདྲེན་འབབ་དགོ་མི་འདི་ར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཞིང་ཚུང་ལྷུམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ སྦྱོང་བརྗེས་སྐབས་ལུ་ཐོབ་ཡོད་པའི་ ཡོན་ཏན་དང་རིག་ཚུལ་འདི་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་མས་ག་མ་འབབ་མས་ག་བཟུ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན། ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འབབ་མི་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྦྱོང་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་ཐོ་བཟོ་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ལས་སྡུ་ཚུའི་ཡར་འཕེལ་འདི་ ལྷ་རྟོགས་འབད་མ་ཨིན། དུས་ཚོད་ཉ་ལམ་ཅིག་ལས་ གྲུ་ལ་གཏོགས་གཞི་རྟེན་བརྟུན་ཞིབ་ཀྱི་སྦྱིག་བཀོད་བཟུམ་ར་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ གྲུ་ལ་གཏོགས་མཇུག་བསྟུའི་བརྟུན་ཞིབ་འདི་ འགོ་འདྲེན་འབབ་ཨིན། བརྟུན་ཞིབ་འདི་ལས་ཐོབ་པའི་གནས་སུ་འདི་ གཞི་རྟེན་བརྟུན་ཞིབ་ཀྱི་སྦྱིག་བཀོད་དང་ ག་བསྟུའི་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ བརྟུན་ཞིབ་འབད་མ་ཨིན།

**ག་དེ་སྟེ། - ཐབས་ལམ་འདི་ག་དེ་སྟེ་ལག་ལེན་འབབ་ནི་ཨིན་ནའི་ བསྟུའི་སྟེན་གཤམ་གནད་ཅན།**


- ཞིང་ཁར་བྱ་མཐུན་དང་ ལྷ་རྟོག་གི་ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འབབ་མི་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚོན་ཚུ་ རང་མགོ་རང་འདྲོངས་བཟོ་སྟེ་ ཁོང་རའི་གསར་བཏོད་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཚོང་འབྲེལ་དང་འབྲེལ་བའི་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་ནི་ལུ་ ཚཱེ་གསར་འབད་ཚུ་གསར་དགོ། (པར་རིས་༡༢ པ།)
- གྲུ་ལ་གཏོགས་མཇུག་བསྟུ་གི་བརྟུན་ཞིབ་འགོ་འདྲེན་འབབ་མི་འདི་གིས་ སོ་ནམ་

**སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་སེམས་ཀྱི་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི།**



ཞིང་ཁར་བྱ་མཐུན་ཀྱི་དོན་ལུ་འབྱོར་བའི་སྐབས་ ཞིང་ཚུ་ལྷུམ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ དམིགས་ལུ་ལྷོ་སྦྱོང་ལས་ དུན་གསེ་འབད་དེ་སྟེ། ང་བཅས་ཚུ་གིས་ དམིགས་ལུ་ལཱ་འདི་འབྱེད་ནིའི་དོན་ལུ་ ལཱ་ཚུ་འབྲེལ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ མཐར་འགྲོལ་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་པ་ཅིག་ལུ་འབྱེད་ཡོད།

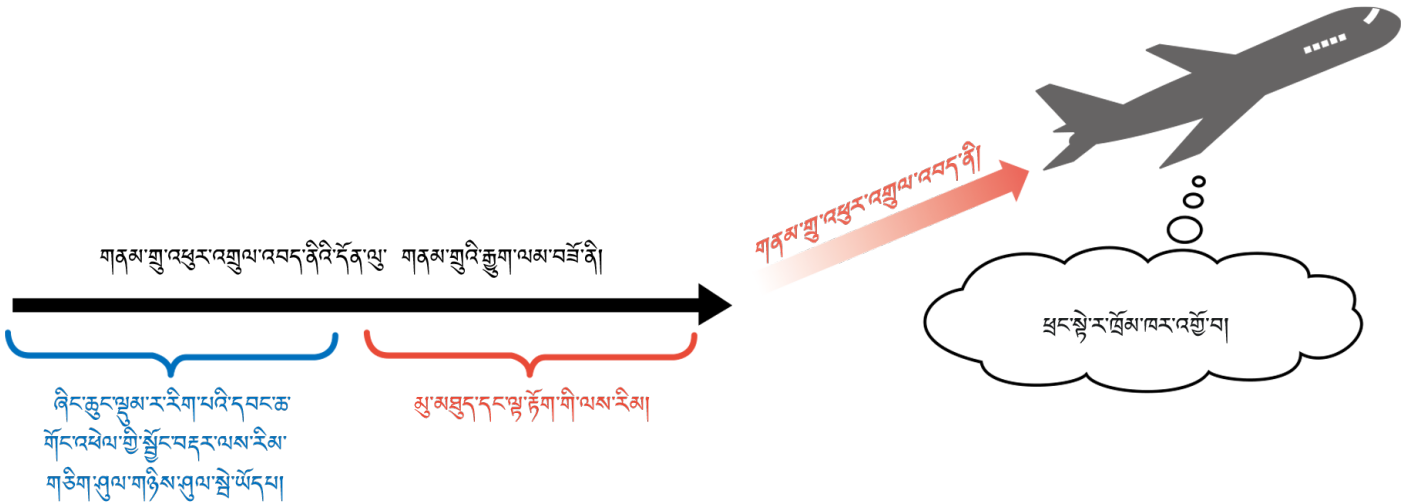
སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་རང་སྦྱོང་ལུ་ ལྷ་རྟོག་སྟེ།



མཇུག་བསྟུའི་བརྟུན་ཞིབ་འགོ་འདྲེན་འབབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ང་བཅས་ཀྱི་འཕུལ་རིག་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་རིག་ཚུལ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་ལེགས་མེད་ཡར་མོང་རྒྱ་ག་ཞེས་ཅི། དེ་བཟུམ་མའི་ཡར་དུག་ཚུ་མཐོང་སྟེ་ ང་བཅས་ཚུ་སེམས་དགའ་ཡི།

སོ་ནམ་པའི་སྦྱོགས་བྱུང་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་དུ་བརྟུན་ཞིབ་སྟེ།

པ་ཚུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ སྤྱོད་བཟང་ལས་རིམ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ག་དམ་ཅིག་ ལེགས་ཤོམ་ཡར་སོང་ཡི་ག་ གཏན་འཁེལ་བཟོ་རྒྱུ་གས་དགོ།



པར་རིམ་ ༡༩ པ།

**གོ་རིམ།** - ཐབས་ལམ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འོན་ལུ་ བྱ་རིམ་མ་འདྲམ་ཡོད་མི་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་གྱི་འཛོམས་འདུ་(དུས་ཡུན་རྒྱ་ཚོད་ ༩-༧ གི་བར་ན་སློབ་འོང།)

- ༡) སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་བྱེད་པ་དང་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་རྒྱ་གཞི་ དུས་དང་དུས་སུ་ སོ་ནམ་པ་འི་སྤྲོ་ཚུ་འབད་སར་སོང་ཞིན་མ་ལས་ ལས་སྐྱེ་ལག་ལེན་གྱི་སློབ་ལས་ བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་ཏེ་ལྷ་རྟོག་འབད་མ་ཨིན།
- ༢) “གཞི་རྟེན་བརྟུན་ཞིབ་གྱི་བམ་ཚན་གཉིས་པ- སོ་ནམ་གྱི་ཐབས་རིག་” ཟེ་མི་འདི་བལྟ་ཞིན་མ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཐབས་རིག་དང་ལེན་འབད་ནི་འོན་ལུ་ ཡར་རྒྱས་ག་དམ་ཅིག་འབྱོ་རུག་ག་བཟ།
- ༣) སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་བཟོ་མི་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྤྱོད་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་རྒྱ་ཐོ་ལུ་བལྟ་ཞིན་མ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་འདི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་སྐྱེ་ཚུ་ ག་དེ་སྤོལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན་ན་ལྷ་རྟོག་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གྲོས་བསྟུན་མེ་དགོ་པ་ཅིན་བྱིན།
- ༤) མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་དང་ ཨམ་སྐྱེ་ཚུ་ལུ་ དབང་ཆ་བྱིན་མི་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་འི་སྤྲོ་ཚུ་གྱི་དམིགས་ཡུལ་ཚུ་ ག་དེ་སྤོལ་ར་གྲུབ་རྒྱུ་གས་རུག་ག་བཟ། འོན་ལུ་ མོ་མོ་གྲུབ་གཏོགས་གྱི་མཐར་འཁྲོལ་བྱུང་བའི་སྤྱོད་བཟུམ་ སྤུས་ཚད་དང་འབྲེལ་བའི་བཟང་དོན་ཚུ་ བསྐྱེ་ལན་འབད།
- ༥) སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་སྤྲོ་ཚུ་གིས་ བཀོད་རྒྱ་བྱིན་དོ་བཟུམ་སྤོལ་ར་ དུས་ཡུན་དག་པ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ ༡) མཇུག་བསྐྱེད་བརྟུན་ཞིབ་གྱི་བམ་ཚན་དང་པ- ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད། དེ་འོང་འབབ་དང་ཟད་འགོ་ག་དམ་ཅིག་འབྱོ་ཡི་ག་དང་ ༢)གཞི་རྟེན་བརྟུན་ཞིབ་གྱི་སྤྱི་གཞི་བཀོད་བཟུམ་སྤོལ་ར་ ཕར་ཐིག་ཚུ་ནང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་འདི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་སྐྱེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ བསྐྱབ་བ་ག་ཅིར་བཟོ་ཡི་ག་གི་དགོ་མི་ མཇུག་བསྐྱེད་བརྟུན་ཞིབ་གྱི་བམ་ཚན་གཉིས་པ- སོ་ནམ་གྱི་ཐབས་རིག་གཉིས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ མཇུག་བསྐྱེད་བརྟུན་ཞིབ་འདི་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ།
- ༦) བརྟུན་ཞིབ་ལས་ཐོབ་མི་གནས་སྤྱད་འདི་ཚུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་རྒྱ་གཞི་ བཟུགས་ནི་ཨིན་པའི་ལར་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་སྤྱོད་ བཟོ་བཅོས་འབད་ཞིན་མ་ལས་ བརྟུན་དབྱེད་འབད་ནི་ཨིན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ གཞི་རྟེན་བརྟུན་ཞིབ་འདི་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གོང་འཕེལ་ག་དེ་སྤོལ་ལག་གི་ བསམ་ལན་རྒྱ་བྱིན་མ་ཨིན།



པའི་རང་སྤོང་ལུ་རྒྱུ་སྤོང་འབད་མ་ཨིན་མ་དང་ འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཞིང་ལཱ་འོང་འབྲེལ་འདི་ འཕྲོ་མ་ཐུང་དེ་འབད་ནི་ལུ་ རྒྱུ་སྤོང་ འབད་མ་ཨིན། ཐབས་ལམ་གྱི་སྤོང་བདར་ལས་རིམ་ལས་ ཉམས་སྤོང་ཐོབ་པའི་ཤུལ་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལྷམ་ར་རིག་པའི་ཐོན་སྐྱེད་འབད་ནི་ དང་ ཚོང་འབྲེལ་འབྲེལ་ལུ་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི། གྲོས་ཐག་བཅད་ནི། ཉེན་ཁ་འབག་ནི་དང་ དང་ལེན་འབད་ནི་འི་བྱ་རིམ་གེར་ ཁོང་ལུ་དབང་ཚད་ ཡོད་པ་བརྩམ་མའི་ཚོར་སྣང་བྱིན་མ་ཨིན་པས། འདི་གིས་འབད་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སེམས་ཤུགས་སྦྲོམ་ར་ཐོབ་ཡོད་པ་ལས་ ཁོང་ར་ ལྷམ་ས་མ་བདེ་མ་ ལོ་ཐོག་ལེགས་ཤོམ་སྦྲེ་སྦྲེ་མ་བཏུབ་བརྩམ་བྱུང་རུང་ར་ ཁོང་གི་སེམས་ཤུགས་འདི་ འཇམ་ཉོང་ཉོ་སྦྲེ་ མེད་པ་བཏང་མ་རྒྱུགས་པར་ཡོད་པ་ཨིན།

**ཇི་བཞུགས་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྦྲེ་དང་ལེན་མ་འབད་བར་ཡོད་པ་ - དགིས་ སྤོང་བདར་གྱི་ལས་རིམ་ རང་སྤོང་བྱིན་མི་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ སོ་ནམ་པའི་སྤེ་ཚན་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ ལུ་མཐུང་གྱི་ལས་རིམ་སྐབས་ལུ་ ལག་ལེན་མ་འབྲེལ་ པར་ཡོད་པ་སྦྲེ་མཐོང་ཅི།**

**ལན།** སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་འདི་ རང་དོན་དང་ རང་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ ཚུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ དུས་ཚོད་སོ་སོ་སྦྲེ་འཐོན་འགྲོ་འོང། སོ་ནམ་པ་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ གཞན་དང་ལྷན་དུ་ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ ལེགས་ ཤོམ་སྦྲེ་ཏེ་གོ་སྦྲེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་དུས་ཚོད་འགོར་འོང། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་གི་བྱིམ་ཚང་ ལྷམ་ར་རིག་པའི་ལུ་འབད་མི་ཚུ་ མཐར་ འཁྲུལ་བྱུང་མི་ཚུ་ལུ་དཔེ་བཞག་སྦྲེ་ ཁོང་ལུ་ རིག་ཅུལ་དང་འཕྲུལ་རིག་གསར་པ་ལྷབ་བཅུག་ནི་འདི་ ཐབས་ལམ་ཕན་ཚུ་ཅིག་ཨིན། དེ་ འབད་མ་ལས་ ད་བཅས་ཀྱིས་ སོ་ནམ་པ་མཐར་འཁྲུལ་ཅན་གྱི་སྤུང་ཚུ་ བསྐྱེད་ལེན་འབད་དེ་ ལྷབ་སྤོང་འབད་ནི་འི་གོ་སྐབས་བཟོ་ནི་ལུ་ དུན་པ་ བཏོན་དོ། ཞིང་ཁར་འགྲོ་སྦྲེ་ དེ་བརྩམ་མའི་ལུ་མཐུང་གྱི་བརྟེན་ཞིབ་འབད་དགོ་མི་འདི་ར་ གཞན་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ལྷབ་སྤོང་འབད་ནི་ལུ་ ཆ་རོགས་ འབད་ནི་འདི་ཨིན། ཁོང་ཚུ་ལུ་སེམས་ཤུགས་བྱིན་ཏེ་ བཀོད་རྒྱ་དང་སྦྲོམ་སྦྲེ་ དགོས་མཁོ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་བྱིན།

**ཇི་བཞུགས་སོ་ནམ་པའི་སྤེ་ཚན་ནང་ལུ་ གཅིག་སྦྲིལ་མིན་འདུག། འདི་ལུ་ ག་དེ་སྦྲེ་འབད་ན་ནེ་**

**ལན།** སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ག་དེ་ལུ་འཛོལ་བ་ཞུགས་རུག་ག་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་ནི་འི་ཕྱིས་རྒྱུལ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོབ་ས་ཐེབས་ ག་དེ་སྦྲེ་བཟོ་ནི་ ཨིན་ནའི་ ཐབས་ལམ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནི་འདི་ཡང་ལེགས་ཤོམ་ཨིན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ འབོར་ཚད་རན་ཏོག་ཏོ་སྦྲེ་བཟོང་རྒྱུགས་ པ་ཅིན་ ཞིང་རྒྱུང་འབད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཞིང་ལཱ་འོང་འབྲེལ་འབད་དེ་ ཁོབ་ས་ཐེབ་བཟོ་ནི་འི་ རྒྱ་རྒྱུན་གལ་གནད་ཅན་ཅིག་ཨིན་ཟེར་ཏེ་ གོ་དགོ། གྲོས་བསྐྱར་འདི་འབད་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ སོ་ནམ་པའི་སྤེ་ཚན་ རོས་འཛིན་འབད་ནི་འདི་ ལག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ཨིན་པས་ཟེར་བ་ཅིན་ སྦྲེ་ ཚན་གྱི་འཕུས་མི་སྦྲེ་ལོག་འཇུག།









4	ལོ་ཐོག་བསྟུན་ནི	འི་བ་༡༧	ལོ་ཐོག་བསྟུན་ལེན་འབད་ནི་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ འབབ་འཛེག་ལྷན་རིགས་ ལོ་ཐོག་གི་ཚོས་གཞི། སྤྱོད་ཚུང་། དེ་བཞིན་དང་ སྤྱིང་སྤྱི་ ཡོད་མེད་ཚུ་ བཟླ་ནི་ཡོད་ག?		
6	ལོ་ཐོག་བསྟུན་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ག་དེ་ སྤྱིང་འབད་ནི་ཡིན་ནམ་ག?	འི་བ་༡༨	ལོ་ཐོག་ཚུ་སྤྱིང་འབད་ནི་དང་ སྤྱིང་འབད་མི་འདི་ནང་ རྒྱུ་ལ་འཛེག་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི། ལེགས་ཤོམ་སྤྱིང་འབད་བཞེད་བཞེད་ མི་དང་ མཉེན་ལས་མེད་པ་མ་འཛེག་མི་ ལ་སོགས་པའི་ རྒྱུ་ཚོས་ཡོད་མི་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་ནི་ཡོད་ག?		
		འི་བ་༡༩	ལོ་ཐོག་གི་ནང་ལུ་ གནས་གོང་བསྐྱོམས་མི་འབབ་པའི་ ལོ་ཐོག་ཉིང་སངས་ས་བཞག་ནི། དེ་བཞིན་དེ་ སྤྱིང་འབད་ནི་ སྤྱིང་འབད་ནི་དང་ བཟོ་སྤྱོད་འབད་ནི་ཚུ་ རྒྱུ་སྤྱོད་འབད་མི་གང་རུང་གཅིག་ ལག་ལེན་འབབ་ནི་ཡོད་ག?		
8	ལོ་ཐོག་འདི་ལུ་ ཟད་འགོ་ག་དེ་ ཅིག་འཛེག་ཡིན་ནམ་ འདི་ལས་ འོང་བབ་ག་དེ་ཅིག་ཐོབ་ཡིན་ནམ་ དཔུང་ཞིབ།	འི་བ་༢༠	ལྷོད་ཀྱིས་ ལོ་ཐོག་འཛེགས་སྤྱོད་དང་ཚོང་འབྲེལ་འབབ་ནི་འདི་ནང་ ཐོ་ཚུ་བཞག་ནི་ཡོད་ག? དེ་བཞིན་སྤྱིང་ ལོ་ཐོག་འཛེགས་སྤྱོད་ འབད་མི་དང་སྤྱིང་འཛེག་འབད་མི་འདི་ཐོ་ འོང་འབབ་ཚུ་ ག་དེ་སྤྱིང་ཐོབ་ཅིག་ དེ་བཞིན་དཔུང་འབད་ནི་ཡོད་ག?		
9	གེ་ར་གཅིག་རུབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དང་ ལེན་ག་ཅི་འབད་དགོ་ཡོད་ག།	འི་བ་༢༡	ལྷོད་ཀྱིས་ ལོ་ཐོག་འཛེགས་སྤྱོད་ནང་དགོ་པའི་ སོ་ག། ལུད་དང་ རྩ་སྤྱོད་འདི་ཚུ་ སྤྱིང་ཚན་ནང་འབད་ཉོ་ནི་ཡོད་ག?		
		འི་བ་༢༢	ལྷོད་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་འདི་ཚུ་ གཅིག་རུབ་སྤྱིང་འཛེག་འབད་ནི་ཡོད་གོ་ ཡང་ཅིན་ གཅིག་རུབ་སྤྱིང་ཐོབ་ནི་ཡོད་ག?		
		འི་བ་༢༣	སྤྱིང་ཚན་ནང་ལུ་ འཇུག་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ལས་ གཅིག་མཇུག་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་ག་འཛེགས་སྤྱོད་ འབད་ནི་ཡིན་ནམ་ ཚོགས་ལེགས་ཀྱི་ཐོབ་འབབ་ནི་ཡིན་ནམ་ གང་མ་ལ་རྒྱུ་ཡོད་ག?		

ལྷོད་ཀྱིས་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷན་རིགས་པའི་དབང་ཚོགས་འཕེལ་འདི་ ལག་ལེན་འབབ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ བསྐྱར་བ་(དཔུང་འབད་ན་ ལུད་དང་ ལོ་ཐོག་འཛེགས་སྤྱོད་གི་ཐོ་བཟོ་ནི་འགོ་བཙུགས་ཡོད་པ) ག་ཅི་ར་བཟོ་སྤྱོད་པ་ཡིན་ན་ བཙུགས་གནང།

༤. ཞིང་ཚུང་ལྷུ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ནང་ལུ་ ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་གྱི་གོ་རྟོགས་བྱིན་མི་སྤྱོད་བརྗེས་ཀྱི་དཔེ།

ཀེན་ལ་ལུ་ ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་གྱི་གོ་རྟོགས་སྤྱོད་བརྗེས་ཀྱི་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ སྤྱོད་བརྗེས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཅིག་སྤྱོད་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ སོ་ནམ་པའི་སྤྱོད་ཆུང་གི་རྒྱ་བྱོན་ལུ་ ཀེན་ལ་ལུ་བྱིན་ཡོད་པའི་ ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་གྱི་གོ་རྟོགས་སྤྱོད་བརྗེས་ འདི་ འོག་ལུ་དཔེ་སྤྱོད་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཞིང་ སྤྱོད་བརྗེས་ཀྱི་ལས་རིམ་འདི་ གཤམ་གཏོགས་ཀྱི་ལས་རིམ་ཅིག་ཡིན་པའི་ཁར་ འདི་ནང་ལུ་ སྤྱོད་ལུ་ བཞེ་ཡོད་པའི་ཞིང་ དེ་ཡང་ དང་པ་ སོ་ནམ་པའི་ལུ་འགན་དང་འགན་ལག་ གཉིས་པ་ སོ་ནམ་གྱི་ལུ་འབད་ནི་ལུ་ ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ག་དེ་སྤྱོད་ཐོབ་ཡིན་ བ་དང་ དབང་ཚད་ག་དེ་སྤྱོད་ཀྱི་ གསུམ་པ་ ཉིན་བསྐྱར་བཞེན་ཏུ་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྤྱོད་གི་ལས་སྤྱོད་ ལྷོ་ཐོ་བཟོ་ནི་དང་ བཞེ་པ་ སོ་ནམ་ པའི་བཟའ་ཚང་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྤྱོད་འབད་ནི་འོན་ཏེ་ ཟད་འགོ་ག་དེ་སྤྱོད་བརྗེས་ཡིན་ཚུ་ཡིན། གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་སྤྱོད་ལུ་བཞེ་དང་ འཕྲིལ་ ཕོ་མོ་དབྱེ་བའི་གནད་དོན་འདི་ཉི་ཤེས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ༥) ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་བཟོ་ནི་དང་ལེན་འཆར་གཞི་ཚུ་བཅུམ་སྟེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ནི་ཡིན།

**བསྐྱབ་བྱ།** རང་སོའི་གཤམ་གྱི་ལས་རིམ་ལས་བརྗེན་ ཕོ་མོ་དབྱེ་བའི་གནད་དོན་གྱི་སྐོར་ལས་ མི་ཚུ་ལུ་སྤྱོད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ སྤྱོད་བརྗེས་ལས་ རིམ་ནང་ལུ་ ས་གནས་ཀྱི་ ཚོས་ཀྱི་འགོ་བཙུག་ཅིག་འབོ་ཞིན་ལས་སྤྱོད་བཅུག་ སྤྱོད་བརྗེས་ལས་རིམ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གིས་ སྤྱོད་ བརྗེས་འདི་ ག་ཅིའི་སྐོར་ལས་ཡིན་ན་ ཉ་གོ་ནི་དོན་ལུ་ སྤྱོད་བརྗེས་འདི་འགོ་མ་བཅུགས་པ་ཅི་ལས་ར་ སྤྱོད་བརྗེས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ གསལ་བཀོད་ འབད་དགོ་པའི་ཞིང་།

**བསྐྱབ་བྱ།** སྤྱོད་བརྗེས་ལས་རིམ་སྐབས་ལུ་ སྤྱོད་བརྗེས་ལས་སྤྱོད་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སྤྱོད་བརྗེས་བྱིན་མི་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ གནད་ དོན་ཚུ་གིས་སྐོར་ལས་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ལ་བརྗེས་སྤྱོད་ནི་མེན་པ་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་ལས་སྤྱོད་འབད་ནི་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་དགོ་པའི་ཞིང་།

༡) སོ་ནམ་པའི་ལུ་འགན་དང་འགན་ལག་གི་སྤྱོད་ལུ།

སོ་ནམ་པའི་སྤྱོད་ཆུང་སོ་སོ་ནང་ ཕོ་མོ་སོ་སོ་གིས་ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ ཐོན་སྐྱེད་ཅན་གྱི་ལུ་ (ལྷུ་ར་རིག་པའི་ལུ་ དང་ སྤྱོད་འཕེལ་ཅན་གྱི་ལུ་(ཕྱིམ་ བ་གི་ལུ་) འདི་ ག་དེ་སྤྱོད་འབད་མ་ཡིན་ན་ ཐིག་སྤྱོད་ཀྱི་དབང་ཐོབ་མེད་པའི་ནང་ ཉམས་བཞེན་ལུ་འབད་མ་ཡིན། འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ སྤྱོད་བཀོད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་སྤྱོད་ སྤྱོད་ཆུང་ནང་ལུ་འདི་མཇུག་བསྐྱེད་ཚུ་མཇུག་ ཕོ་མོའི་སྤྱོད་ཆུང་སོ་སོ་ནང་ གོས་བསྐྱར་འབད་དེ་ཐོབ་པའི་བྱུབ་འབྲས་ ཚུ་ གསལ་ལུ་འབད་ཞིན་ན་ ཁོང་ཕོ་མོའི་ཉིན་བསྐྱར་གྱི་ ཐོན་སྐྱེད་ཅན་གྱི་ལུ་དང་ སྤྱོད་འཕེལ་ཅན་གྱི་ལུ་འདི་ ཕོ་མོ་གིས་ ཁོང་རའི་འགན་ལུ་ འདི་མ་འདྲམ་སྤྱོད་ ག་དེ་སྤྱོད་ཉི་ཤེས་ཀྱི་བཟུམ་ཡིན། ཁོང་ཚུ་གིས་ ཞིང་དང་ཕྱིམ་བཟོ་ལུ་འདི་ ག་དེ་སྤྱོད་ཐོབ་ཅན་ཅན་སྤྱོད་ འཛིན་སྤྱོད་འབད་ ཚུགས་ནི་ཡིན་ན་བཟུ་ནི་དོན་ལུ་ ཕོ་མོའི་ལུ་འགན་ནང་ལུ་ ག་འདི་ བསྐྱར་བཅོས་རྒྱབ་དགོ་པའི་འདུག་ག་བཟུམ་ཡིན། སྤྱོད་བརྗེས་ལས་རིམ་ནང་ ལུ་ སྤྱོད་བཀོད་ལེན་མེད་མི་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ སྤྱོད་ལུ་ཐིག་སྤྱོད་ལས་ ཡི་གུ་ཚུ་མེན་པ་ པར་རིས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ དགོ།

ཐོན་སྐྱེད་ཅན་གྱི་འགན་ལུ་ (དཔེར་ན)

	ལས་སྤྱོད་	ཕོ་	མོ་
༡	སོན་འཇུགས་སྤྱོད་འབད་མའི་སྤྱོད་བཟོ་ནི།	✓	✓✓✓
༢	ཚོང་བཟུ་འཇུགས་སྤྱོད་འབད་ནིའི་སྤྱོད་འབད་ནི།	✓✓✓	✓
༣	ལུང་ལག་ལེན་བཅུགས་ནི།	✓✓	✓✓
༤	ལུང་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།	✓	✓✓✓
༥	འབྲུམ་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།	✓✓✓✓	

༤ ཀེན་ལ་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ ཕོ་མོ་གཉིས་ཆར་ ལྷུ་ར་རིག་པའི་ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ནང་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་བཅའ་མར་གཏོགས་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ལོ་ཐོག་ཚོང་འབྲེལ་དང་འཛིན་སྤྱོད་འབད་ཐངས་ཀྱི་ཐོག་ཁར་ སོ་ནམ་ པ་ཚུ་ སེམས་ལུགས་ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་ཐོབ་ནི་དོན་ལུ་དང་ ཞིང་ལུ་ཚོང་འབྲེལ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་འབད་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ སྤྱོད་བརྗེས་འདི་ ལེ་ཡན་ཅན་སྤྱོད་མཐོང་ཡི།

༥ ཀེན་ལ་ལུ་བཟོ་ཡོད་པའི་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་སྤྱོད་བརྗེས་ཀྱི་ཅན་ཚུ་ ཐོབ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ རྩོད་རའི་སྤྱོད་ལེགས་ཁར་ཡོད་པའི་ ར་ལུ་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྤྱོད་ ཡིག་ཚང་ དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་གནད།

༤	གཡུས་མ་རྒྱུ་ནི		✓✓✓✓
༥	ལོ་ཐོག་བསྟུན་ནི	✓	✓✓✓
༦	ལོ་ཐོག་ཉིང་མངས་ལ་བཟོ་ནི། ལྷོ་རིམ་ལྷུ་ནི་དང་། སྐམ་རྒྱུ་ནི།	✓	✓✓✓
༧	ལོ་ཐོག་ཚོང་འབྲེལ་	✓✓✓	✓
༨	འོང་འབབ་ཀྱི་དབང་ཚད	✓✓✓✓	

### སློབ་འཇུག་ཚན་གྱི་ལྷན་འགན་(དཔེ་རྒྱ)

ཨང་གྲངས་	ལས་སྡེ་	ཕྱི་	མི་
༡	ལྷོ་འབད་ནི		✓✓✓✓
༢	རྒྱ་འབྲུ་ནི		✓✓✓✓
༣	འཐབ་ཤིང་ལེན་ནི	✓	✓✓✓
༤	རྒྱ་དཔོན་ནི		✓✓✓✓
༥	ཨ་ལོ་རྒྱ་བདག་འཛིན་འབད་ནི	✓	✓✓✓
༦	ནད་པ་བདག་འཛིན་འབད་ནི	✓	✓✓✓
༧	འཐབ་མ་འཐབ་ནི		✓✓✓✓
༨	ཕྱི་ཉེན་མཚམས་བཙུག་འབད་ནི	✓✓✓	✓
༩	ཉེན་སྲུང་ལྷན་ཚོགས་	✓✓✓✓	

### ༡)སོ་ནམ་གྱི་ལྷན་འབད་ནི་ལུ་ ཐོན་སྐྱེད་རྒྱ་གཞི་སློབ་ཡིན་ན་དང་ བཀག་འཛིན་གཞི་སློབ་ཡིན་གཞི།

འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་སློབ་བཀོད་གཉིས་ མཚུག་བསྟུན་ནི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པའི་སློབ་ཚན་འབད་མི་ སོ་མོ་གཉིས་ཆར་གིས་ ལྷན་འབྲེལ་མཐུན་དེ་འབད་ནི་འགོ་བཙུགས་རུག། ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་རྒྱ་གིས་ ཐོན་སྐྱེད་ཚན་གྱི་ལྷན་འབད་ནི་དོན་ལུ་ སོ་མོ་གཉིས་ ཐོན་ཁུངས་རྒྱ་གོ་སློབ་ཡིན་ཡིན་ཡིན་ རོ་མོ་འཛིན་འབད་མ་ཡིན་ཡིན། དེ་བཟུམ་སློབ་ དེ་བཟུམ་མའི་ཐོན་སྐྱེད་ལུ་ སོ་མོ་གཉིས་ དབང་ཚད་ཡོད་པའི་ནམ་ཚུ་བཟུམ་ཡིན། སློབ་ཚན་འབད་ལུ་ སོ་མོ་གཉིས་གོས་བསྟུར་འབད་མི་གི་གྲུབ་འབྲས་འདི་ ག་བསྟུར་འབད་ནི་ཡིན་མ་དང་ སོ་མོ་གིས་ ཐོན་ཁུངས་ལུ་གོ་སྐབས་ཡོད་མེད་དང་ འདི་ལུ་དབང་ཚད་གཞི་སློབ་ཡིན་ཡིན་ཡིན་གིས་ སོ་ནམ་པ་རྒྱ་གི་མི་ཚོ་ནང་ གཞོན་པ་ག་ཅི་ཡོད་པའི་ཡིན་ན་ གོས་བསྟུར་འབད་ནི་ཡིན། བཙུག་མར་གཞོན་པ་མི་འདི་ སློབ་ལུ་ལེས་ཡོན་མེད་མི་མངས་ཡོད་པ་ཅིན་ ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་སློབ་སྐྱོམ་ནང་ ཡི་གུ་རྒྱ་མེན་པ་ པར་རིམ་རྒྱ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་སློབ་འོང།

### ཐོན་ཁུངས་ལུ་གོ་སྐབས་ཡོད་མེད་ཀྱི་དཔེ།

ཨང་གྲངས་	ལས་སྡེ་	ཕྱི་	མི་
༡	ས	✓✓	✓✓
༢	ཞིང་ལུ་འབད་ནི་དེ་ལག་ཚུས་	✓✓✓	✓✓
༣	བ་གི་རྒྱུས་ཚད་ལེགས་བཙུགས་	✓✓✓	✓
༤	གཡུས་ཁའི་ར	✓	✓✓✓
༥	གཡུས་ཁའི་བྱ་	✓	✓✓✓
༦	སོ་ནམ་གྱི་ལྷན་འབད་ནི་ལུ་སློབ་བཅུན	✓✓✓	✓

༤ གཞོན་པ་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ སོ་མོ་གཉིས་ཆར་ ལྷན་འབྲེལ་པའི་ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ནད་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་སློབ་བཙུགས་འགོ་བཙུགས་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ལོ་ཐོག་ཚོང་འབྲེལ་དང་འཐོན་སྐྱེད་འབད་ཐངས་ཀྱི་ཐོག་ཁར་ སོ་ནམ་པ་རྒྱ་ སེམས་ལུགས་ལེགས་ཤོམ་སློབ་ཡིན་དོན་ལུ་དང་ ཞིང་ལུ་ཚོང་འབྲེལ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སློབ་འཛིན་སློབ་འབད་རྒྱུ་གིས་ནི་དོན་ལུ་ སློབ་བཅུན་འདི་ ལེ་ཡན་ཚན་སློབ་མཐོང་ཡི།

༥ གཞོན་པ་ལུ་བཟོ་ཡོད་པའི་ ཞིང་ཚུང་ལྷུས་རིམ་པའི་དབང་ཚད་འབྲེལ་གྱི་སློབ་བཅུན་ཀྱི་ཚུམས་རྒྱ་ ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྒྱུང་རིམ་སློབ་ལེགས་ཁར་ཡོད་པའི་ ར་བུ་རྒྱུ་སློབ་ལུ་འབྲེལ་ལས་སློབ་ ཡིག་ཚང་དང་གཞི་གཞི་ལས་འཐབ་འབྲེལ་གཞན་དང་།



༧) སོ་ནམ་པའི་བཟའ་ཚང་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོང་འབད་ནི་འདི་ནང་ ཟད་འགོ་ག་དེ་སྟེ་བཏང་མ་ཡིན་ནའི་སྐྱོང་ལཱ།

སོ་ནམ་པ་གཉེན་གྲོགས་ཕོ་མོ་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ ལྷ་རིམ་བཞེན་ཏུ་ ཟད་འགོ་ག་དེ་སྟེ་ར་བཏང་མ་ཡིན་ནའུ་ གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ “བཟའ་ཚང་གིས་ཞིང་ལཱ་འདི་ཟད་འགོ་གི་ཤོག་ལེབ་” ཅེས་ལཱ་བཀོད་པ་ཡིན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཡིག་ཐོག་ལཱ་གི་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཉི་རུའི་དཔེ་མཚོན་སྟེ་ ལཱ་རམ་དང་རྩོམ་ལཱ་སོགས་པ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་བཏུབ། སྐྱོང་ལཱ་འདི་མཇུག་བསྟུ་ཞིན་མ་ལས་ ཕོ་མོ་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ ཤོག་ལེབ་འདི་སྟོན་སྟེ་ ཁོང་གི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་མ་འབབ་མི་ལས་བརྟེན་ ཟད་འགོ་བཏང་ནི་དང་ དུང་ལ་འབྲེལ་གྱི་ཐོན་ཁུངས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ལག་ལེན་འབབ་མ་ཚུགས་པ་ལ་སོགས་པའི་ དཀའ་ངལ་བྱུང་མི་གི་སྐོར་ལས་ སྟོན་བསྟུར་འབད་མ་ཡིན། ལྷ་རིམ་འདི་ལག་ལེན་འབབ་ཐོག་ལས་ བཟའ་ཚང་གི་ཟད་འགོ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འཛིན་སྐྱོང་འབད་ནི་འདི་དོན་ལཱ་ ག་ཅི་འབད་དགོཔ་ཡོད་ག་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་མ་ཡིན།

སོ་ནམ་པའི་བཟའ་ཚང་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོང་འབད་ནི་འདི་ནང་ ཟད་འགོ་གི་ཤོག་ལེབ།

ཟད་འགོ་ག་ཅིན་བཏང་ཡོད་པ་ཡིན་ནའི་ཐོག་	ལྷི་ལྷ་ ༡ པ།	ལྷི་ལྷ་ ༢ པ།	ལྷི་ལྷ་ ༣ པ།	ལྷི་ལྷ་ ༤ པ།	ལྷི་ལྷ་ ༥ པ།	ལྷི་ལྷ་ ༦ པ།	ལྷི་ལྷ་ ༧ པ།	ལྷི་ལྷ་ ༨ པ།	ལྷི་ལྷ་ ༩ པ།	ལྷི་ལྷ་ ༡༠ པ།	ལྷི་ལྷ་ ༡༡ པ།	ལྷི་ལྷ་ ༡༢ པ།	ཡོངས་བསྟོམ
༡													
༢													
༣													
༤													
༥													
༦													
༧													
༨													
༩													
༡༠													
ཡོངས་བསྟོམ													



པར་ ཀེན་ཡ

4) མོ་མོ་འབྲེལ་མཉམ་བཟོ་ནིའི་དང་ལེན་འཆར་གཞི།

མོ་མོ་འཕྲེལ་འགན་ནང་འབྲེལ་འབྲེལ་མཉམ་བཟོ་གི། ཞིང་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་ནང་ མོ་མོ་གི་གྲོས་ཐག་བཟོ་ནིའི་ནང་ དབང་ཚད་འབྲེལ་འབྲེལ་མཉམ་བཟོ་ ཞིང་ལུ་འགན་གི་བར་ན་ སློབ་གཏུན་དང་ འབྲེལ་བ་ལགས་ཤོམ་སྤེལ་འབྲེལ་མཉམ་བཟོ་གི་མི་འདི་གིས་ གྲོས་བསྐྱར་འབྲེལ་བའི་དོན་ ལུན་གྲུངས་ཏེ་ལུས་སོང་ རུག། སོ་ནམ་པ་རྩ་གི་ མོ་མོ་འཕྲེལ་གྲོས་ཡར་སེང་འབྲེལ་མཉམ་བཟོ་དང་འབྲེལ་ དང་ལེན་འཆར་གཞི་ལགས་ཤོམ་བཟོ་ནིའི་ནང་ ཆ་རྟོགས་འབྲེལ་བའི་དོན་ ལུ་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ མོ་མོ་དང་ལེན་གྱི་འཆར་གཞི་འདི་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་ཨིན་པས། འཆར་གཞི་འདི་དང་འབྲེལ་ བོད་ལུ་བཀོད་ ཡོད་པའི་ སློབ་ལུ་བཞེ་ལག་ལེན་འབྲེལ་བཟོ་གི་ལས་ སོ་ནམ་པ་རྩ་གི་ རོས་འཛིན་འབྲེལ་བའི་དོན་ དཀའ་ངལ་འདི་རྩོམ་མི་ལུ་ ཆ་རྟོགས་འབྲེལ་ བའི་ཨིན། སོ་ནམ་པ་རྩ་གིས་ དང་ལེན་འཆར་གཞི་འདི་ ཞིང་ལུ་རྩམ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་སྐབས་ལུ་ ལག་ལེན་ འབྲེལ་བཟོ་གི་ཨིན་པས།

མོ་མོ་དང་ལེན་གྱི་འཆར་གཞི་(དཔེར་ན)

དམིགས་ལུལ།	གནམ་མེད་ས་མེད་ ཐང་ཆད་པའི་ལུ།	ལས་སྒྲུ།	ཐོན་ལུངས།	ལུ་གི་འཆར་གཞི།	ལས་རིམ་ལག་ལེན་ འབྲེལ་བའི།	ལས་སྒྲུ་ལྟོགས་ འབྲེལ་བའི་བརྒྱ་མཚན།	སྒྲིག་འབྲེལ་འབྲེལ་བའི།	ཨན་ཐོ།
ཨམ་སྐྱེ་རྩ་གིས་ ལུ་ རྩོད་གས་སྤེལ་འབྲེལ་ དགོ་མི་འདི་མར་ བསམ་སོང་ཡོད་པ།	འབྲེལ་བའི་འབྲེལ་བའི།	ལེགས་ཤུགས་སོང་ ཡོད་པའི་ཐབས།	ཉི་ཅུ་ (ཀུ་ཨེས་ཨེཀ ༥༠) ཐབས་ཚད་རྩོད་དོན་ ལུ་ ལུ་པ་དགོ་ཡོད་པ།	ལུ་གི་འཆར་གཞི་ ༡༩ པ། ལུ་ལུ་ལུ་ ༢༠༡༩	སོ་ནམ་པའི་སྤེལ་ རྩོད་ལས་ འབྲེལ་བའི་ རེ་རེ་བཞེན་གྱིས་ལག་ ལེན་འབྲེལ་བའི་	ལས་སྒྲུ་འདི་ སྤེལ་ གྱི་འབྲེལ་བའི་ བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ རྩུག་པ་ ཅིག་གིས་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་	སོ་ནམ་པའི་སྤེལ་ རྩོད་པའི་རྩུག་ འབྲེལ་བའི། བཀོད་ལུ་འགོ་ དཔོན། ཚོགས་རྒྱུད།	ལུ་མའི་ནམ་རུས་ གྱི་ལུ་ར་རིག་པའི་ ལོ་ཐོག་རྩོད་ཚུང་ ཞིན་མཉམ་ལས་ འགོ་ འབྲེལ་འབྲེལ་བའི།

བསམ་འཆར་: སོ་ནམ་པའི་སྤེལ་དང་གཅིག་ཁར་ ལོ་རྒྱུས་སྤེལ་གྱི་འཆར་དེ་ གྲོས་བསྐྱར་གྱི་ལས་རིམ་འདི་ འགོ་འབྲེལ་འབྲེལ་བའི།

དམིགས་ལུལ་ སློབ་བཟོ་གི་སྤེལ་ཚན་དང་པ་ལས་ ལུ་པ་རྩོད་ཚོད་ བཀོད་པ་རྩུབ་སྤེལ་ཡོད་མི་འདི་ ཀེན་ལ་ལུ་འགོ་འབྲེལ་འབྲེལ་བའི་ཡོད་པའི་ མོ་མོ་ འབྲེལ་མཉམ་བཟོ་གི་གྲོས་བསྐྱར་སྤེལ་བའི་ཨིན། ཨིན་རུང་ རྩུག་ལ་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་ དེ་བཟུམ་མའི་ སློབ་བཟོ་ལས་རིམ་འགོ་འབྲེལ་འབྲེལ་བའི་ མི་ སློབ་སྤེལ་དང་མ་དུལ་གྱི་ མ་ལངས་པ་འོང། དེ་བཟུམ་མའི་སྤེལ་མ་བདེ་མ་རེ་འཐོན་པ་ཅིན་ སློབ་བཟོ་ལས་རིམ་འདི་ ཀེན་ལ་ལུ་ འགོ་འབྲེལ་ འབྲེལ་བའི་བཟུམ་སྤེལ་མཉམ་བཟོ་ མོ་མོ་འབྲེལ་མཉམ་བཟོ་གི་སྤེལ་ལས་ གལ་གནད་ཅན་གྱི་དོན་ཚན་གྱར་ གྲོས་བསྐྱར་འབྲེལ་བའི་ བཟོ་བའི་དོན་ དེ་ བཟུམ་མའི་ འཛིན་སྲུང་འབྲེལ་བའི་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་རྩ་གི་ ཁོང་རའི་མི་ཚོ་ནང་ དོས་སུ་སྤེལ་བའི་ཡོད་པའི་ ལོ་རྒྱུས་སྤེལ་གྱི་འཆར་ བཟོ་བའི་དོན་ལུ་ཨིན་པས་ འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་རྩ་ ཞིང་ལུ་འཛིན་སྲུང་གི་ནང་ལུ་ མོ་མོ་གཉེས་ཆར་དགོ་པའི་སྤེལ་ལས་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་སྤེལ་ ཅ་ གོ་རྩུགས་མིའི་དོན་ལུ་ཨིན། ལས་རིམ་འགོ་འབྲེལ་བའི་ལུ་ ལས་རིམ་འདི་དེ་ དེ་བཟུམ་མའི་ སྤེལ་སྤེལ་གྱི་འཆར་ཚུང་ཞིན་མཉམ་ལས་ འགོ་ བཟོ་གིས་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་རྩ་གི་ གོ་རྩུགས་ཡར་འཕེལ་འབྲེལ་བའི་ བཟོ་བའི་སྤེལ་གྱི་འཆར་འོང།



### ཕྱང་ཐིག་ལྗ བ། མྲག་པ་སོ་ནམ་པའི་སྤྱད།



ངོ་པ་ ཚར་གཅིག་འབདཱ་ད་ དེ་གི་སྐྱམ་བཟན་ད་ བསྐྱ་ནི་རན་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ བཙུང་སའི་ཁྲོམ་ཅིག་ འཚོལ་ཉེ་སོང་ཡི། དར་ཁྲོམ་ཁར་ སྐྱམ་བཟན་ད་བཙུང་ས་ཅིག་འཚོལ་སྤྱོད་པའི་སྐབས་ དེ་གི་ཁྱིམ་ནང་ དེའི་ཨམ་སྐུ་སྤོད་སར་ སྐྱམ་བཟན་ད་ཉེ་བར་འོང་མི་ཅིག་སྤྱོད་ལུག། ཚོང་པ་འདྲི་གིས་མོ་ལུ་ སྐྱམ་བཟན་ད་ མི་བཙུང་ག་ཟེར་དྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ མོ་ལུ་དབང་ཚད་མེད་པའི་ཁར་ དེའི་འཆར་གཞི་ཡང་མ་ཤེས་པ་ལས་ བཙུང་མིའི་ཁ་བཟེད་མ་ཚུགས་པས། དེ་འབདཱ་ད་ དགིས་ ཁྲོམ་ཁར་ སྐྱམ་བཟན་ད་ཉེ་མི་ཅིག་འཚོལ་མ་ ཐོབ་པར་ ལོག་ཁྱིམ་ནང་འཕྱོད་གོ་པ་ཐོན་ཡོད་པ་དང་ ལོག་ཁྱིམ་ནང་སྤྱོད་པའི་སྐབས་ ཨམ་སྐུ་གིས་ དེའི་སྐྱོར་ལས་ ད་ལུ་སྤྱོད་པའི་སྐབས་ ལཡང་ དེ་ལུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་སྤོ་འཕྱོད་བསྐྱོད་དགོ་པ་ཐོན་ཡོད་པ་ དང་ སྐྱམ་བཟན་འདྲི་ བཙུང་ས་ཅིག་ འཚོལ་ར་མ་ཐོབ་པར་མེད་པ་ཐལ་སོང་ཡི།

སྤྱོད་བཟར་ལས་རིམ་ནང་བཙུང་མར་གཏོགས་མི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་གསུམ་འདྲི་དེ་:

- ✓ གོང་ལུ་བྱུང་མི་བྱུང་རྒྱུ་འདྲི་ རྱེད་ཚུ་ལུ་ཡང་བྱུང་ཡི་ག་?
- ✓ རྱེད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ གོང་གི་དཀའ་ངལ་འདྲི་ ག་དེ་སྤྱོད་བྱུང་མ་འོང་ནི་མས་?
- ✓ རྱེད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ གོང་ལུ་བྱུང་མིའི་གནས་སྤངས་བཟུམ་ལས་ ག་དེ་སྤྱོད་བཀག་ཚུགས་ནི་ཨིན་ པས་?



### ཕྱང་ཐིག་ལྗ བ། ཨམ་སྐུ་སོ་ནམ་པའི་སྤྱད།

དེའི་སྐབས་གིས་ མེ་ཏོག་གོ་པའི་འདྲི་ ཁེབ་ས་ཆེབས་ དབཅས་ཞིང་གའི་ནང་ལུ་ མེ་ཏོག་གོ་པའི་འདྲི་བཙུགས་གེ་ཟེར་སྐབ་ད་ལུ་ དགིས་ དགིས་ སོ་ནམ་པ་གཞན་མི་ ལེ་ཤ་གིས་ར་ མེ་ཏོག་གོ་པའི་འདྲི་ བཙུགས་ཚར་ས་མཐོང་བའི་ཁར་ བཙུགས་མིའི་སྤོ་རྒྱུས་སྐབ་ས་གོ་ཤ་ལས་ དབཅས་ཀྱིས་ གོ་པའི་འདྲི་ གོང་མར་འབབ་འཕྱོ་ནི་ཨིན་མ་ ཤེས་ཏེ་ དབཅས་ཀྱི་ཞིང་ནང་ རྱེད་ཀྱི་ཅིག་རྒྱུང་མ་གཅིག་བཙུགས་གེ་ཟེར་སྐབ་ཅི་ དེ་འབདཱ་ད་ དེའི་སྐབས་གིས་ དགིས་སྐབ་མི་ལུ་ ཉན་ལུག་ར་བཏབ་མ་བཏབ་ལས་ མཐའན་མཐའན་ཁར་ དབཅས་གཉིས་ རྒྱུང་རྒྱུང་སྤོ་སྤོ་ར་ཕོག་ཆེ་ཡི། དེ་ལས་ཚུར་འབདཱ་ དེའི་སྐབས་གིས་ ཨ་རྟག་ར་ ལོ་ཐོག་ག་འདྲི་བཙུགས་པ་ཅིན་དག་ནི་མས་ ཟེར་ བསྐྱུན་གོས་འབད་དེར་ འཇུགས་སྤོང་འཐབ་ཨིན།



པར་: རྫོང་རྒྱུགས་ཨམ་རི་ག།

སྤྱོད་བཟར་ལས་རིམ་ནང་བཙུང་མར་གཏོགས་མི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་གསུམ་འདྲི་དེ་:

- ✓ གོང་ལུ་བྱུང་མི་བྱུང་རྒྱུ་འདྲི་ རྱེད་ཚུ་ལུ་ཡང་བྱུང་ཡི་ག་?
- ✓ རྱེད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ གོང་གི་དཀའ་ངལ་འདྲི་ ག་དེ་སྤྱོད་བྱུང་མ་འོང་ནི་མས་?
- ✓ རྱེད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ གོང་ལུ་བྱུང་མིའི་གནས་སྤངས་བཟུམ་ལས་ ག་དེ་སྤྱོད་བཀག་ཚུགས་ནི་ཨིན་པས་?

ངགིས་ཚབ་གསང་ནང་འཇུག་ཏེ་ གསང་བའི་  
ཐོག་ལས་ ཉི་ཅུ་ གྲངས་ལ་རྒྱབ་ནི་ཡོད།



དེ་འབད་མཇུག་ད་ ད་འདི་ རྩོད་མཁུག་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་  
ལུ་གྱུར་ཡོད་པའི་ཁར་ ཞིང་དང་བཟའ་ཚང་གི་གནད་  
དོན་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ ང་དང་ག་ཅིག་ཁར་ བསྐྱུན་  
ཐོས་འབད་མ་མས་མེན་ན་ཏེ།

ཚྱོད་ཀྱིས་སྐབ་དོ་བཟུམ་ར་ཡིན། རྩོད་དང་ལུ་  
འབད་ནི་འདི་དགའ་བས། ང་བཟུམ་གཉིས་ མེ་  
ཚན་ཅིག་ཡིན་པའི་ཆ་ལས་ ག་ཅིག་གིས་ག་ཅིག་  
ལུ་ རྫོག་ཏེ་དོ།

## བམ་ཚན་གསུམ་པ། ལམ་སྟོན།

བམ་ཚན་གསུམ་པའི་ལམ་སྟོན་འདི་གིས་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་  
འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཁེ་ཕན་ཅན་གྱི་བརྗོད་ཚུ་བྱིན་མ་ཡིན།

# 1) འཕྲུལ་འཕྲུལ་སླེ་རྩི་མི་རྩི་བ།

འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ འཛམ་གླིང་ནང་འཁོད་ལུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་རྩི་ག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ ལག་ལེག་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ རྩི་མི་རྩི་བ་ཚུ་ཨིན། ཀེན་ཡ་དང་གཞན་ཁར་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་རྩི་ག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ ལག་ལེག་འཐབ་མི་དང་ འཆར་གཞི་བརྩམ་མི་ཚུ་གིས་ རྩི་བ་རྩི་མི་རྩི་ ཉམས་སྦྱོང་མ་འདྲུལ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལན་ཚུ་ གསལ་གྱི་ཆུ་བརློ་ཡོད་པ་ཨིན། ཉེ་མ་འབད་བ་ཅིན་ འདི་བརྩམ་མི་རྩི་བ་ལུ་ ལན་མ་པ་ལས་མེད་པ་ལས་ རྩི་བ་འདི་ཚུ་འུ་ལན་འཚོལ་དགོ་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ཐོག་ལས་འཚོལ་དགོ་པ་ཨིན་པས།

## 1.1. ཞིང་རྒྱུ་ལུ་རྩི་ག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ ལག་ལེག་འཐབ་བརྒྱབ་མ་བརྒྱབ་དང་ དེའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་འོ་སྐོར་ལས་རྩི་བ།

རྩི་བ་དང་པ། ཞིང་རྒྱུ་ལུ་རྩི་ག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་འདི་ ལུ་མ་རྩི་ག་པ་འདི་དོན་ལུ་རྒྱུ་མ་གཅིག་ཨིན་ནེ་ འུ་འོ་སྐོར་ལམ་འདི་ གཞན་སོ་ནམ་གྱི་ལུ་འབྲུ་སྐྱེ་འཚུགས་སྐྱོད་དང་ སྐོ་ལོར་སེམས་ཅན་གསོ་སྐྱོད་གོ་དོན་ལུ་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་བརྒྱབ་ག་?

ལན། ཞིང་རྒྱུ་ལུ་རྩི་ག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་འདི་ སོ་ནམ་གྱི་ལུ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་བརྒྱབ། དེ་འབད་མ་ལས་ ཇ་པུན་རྒྱུ་ལུ་སྐྱེ་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སླེ་གིས་ ཐབས་ལམ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ལས་སྐྱེ་གཞན་ཡང་ ཨེ་ལ་རི་ཀ་རྒྱུ་ལུ་གཅིག་མེན་པ་རྒྱུ་ལས་གཞན་ཁར་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་སླེ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་འབད་བ་ཅིན་ མ་རྒྱ་གུས་ཀར་ལུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་རྩི་ག་པ་འདི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ ཐབས་ལམ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ རེད་བརྩུགས་ཞི་འུ་ལས་འགྲུལ་འགོ་བརྩུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན། ལཱ་ལེ་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་རྩི་ག་པ་འདི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ ཐབས་ལམ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ སྐོ་ལོར་སེམས་ཅན་ གསོ་སྐྱོད་འབད་ནིའི་ འཆར་གཞི་བརྩམས་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་བརྩམ་སླེ་རྩི་ པ་ཀིས་ཏུ་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ ཁྲོམ་ཁར་ སྐོ་ལོར་སེམས་ཅན་གྱི་ཐོན་སྐྱོད་ཚུ་ལུ་ མཁོ་འདོད་བསྐྱོད་མི་ཡོད་མེད་ཀྱི་ བརྟམ་ཞིབ་རེ་འབད་དེ་ ཁྲོམ་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ ཁོང་གིས་ སྐོ་ལོར་སེམས་ཅན་གསོ་སྐྱོད་འབད་ནིའི་འདི་ཡང་ ལེགས་བཅོས་འབད་མ་ཨིན་པས། གཞན་ཡང་ འབྲུ་སྐྱེ་བརྩུགས་མི། ཉམས་སྦྱོང་འབད་ནི་དང་ སོ་ནམ་གྱི་ཐོན་སྐྱོད་བཟོ་སྐྱོར་འབད་ནིའི་ཚུ་ནང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་ སེམས་ཤུགས་ཡར་རྒྱས་བརྒྱབ་སློ་ སོ་ནམ་པ་དང་ཁྲོམ་གྱི་ནང་ལུ་འབད་མི་ཚུ་གི་བར་ན་ བར་དོན་སྐྱོད་ལེན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན་པ་ཅིན་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་རྩི་ག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་ ལག་ལེན་འཐབ་མིའི་གུ་ལ་རང་ཨིན། མ་པ་ གཞུང་གིས་སྐབ་མ་དགོ་པ་སླེ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་རྩི་ག་པ་འདི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ལས་ཐོབ་མི་ ཡོན་ཏུ་འདི་ཚུ་ གཞན་ འོང་འབབ་བཟོ་སྐྱོད་ལུ་ སྐོ་ལོར་སེམས་ཅན་གསོ་སྐྱོད་དང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་སྐྱོད་ཀྱི་བཟོ་སྐྱོར་ཚུ་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པ་སླེ་མཐོང་སླེ་འདུག།

རྩི་བ་གཉིས་པ། ཞིང་རྒྱུ་ལུ་རྩི་ག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ སྐྱོད་བརྒྱུ་ལས་ རིམ་འདི་ མཇུག་བསྐྱེ་ཞིན་མ་ལས་ སོ་ནམ་པ་འདི་སེམས་ཤུགས་འདི་ མར་ཉམས་མི་འགྲོ་ག་? སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཨ་རྟམ་རྩི་ སེམས་ཤུགས་ག་དེ་སླེ་བྱིན་ནེ་?



པར་ ཏུ་ཀ་ཤི་ ཀུ་ལོ། ཇ་པུན་རྒྱུ་ལུ་སྐྱེ་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སླེ། ཀེན་ཡ།

ལན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་རྩི་ག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ སྐྱོད་བརྒྱུ་ལས་ རིམ་འདི་ མཇུག་བསྐྱེ་ཞིན་མ་ལས་ སེམས་ཤུགས་མར་ཉམས་འགྲོ་ནི་མེད། སྐྱོད་བརྒྱུ་ལས་ རིམ་འདི་མཇུག་བསྐྱེ་ཞིན་མ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་སྐྱོད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་འབད་སར་ཡང་ བེ་ཅིག་རྩི་མེད་ཟེར་མི་འདི་བདེ་ལེ། ཨིན་རུང་ ཉེ་མ་དང་ལུ་དང་ སོ་ནམ་པ་དང་ལས་རིམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གི་བར་ན་ མཐུན་འབྲེལ་འདི་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ལས་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་སླེ་རྩི་ བརྒྱུད་འཕྲིན་གྱི་ ཐོག་ལས་འབྲེལ་བ་འཐབ་སླེ་ མཐུན་ལམ་འདི་བཞག་པ་ཨིན། ལྷག་པར་དུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་རྩི་ག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ སྐྱོད་བརྒྱུ་ལས་ རིམ་ཐོག་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ལོ་ཐོག་ཉོ་མི། སོ་ནམ་གྱི་ཅམས་བཅོང་མི། བཟའ་འཐུང་བཟོ་སྐྱོར་འབད་མི། དེའི་འབྲེལ་གཞུག་སླེ་དང་ ཞིབ་འཚོལ་གཞུག་སླེ་ལ་སོགས་པ་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ཚུགས་པ་འགྲོ་ཡོད་པ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་སྐྱོད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་མེད་རུང་རང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ཚུགས་པའི་ཁར་ ཚོང་འབྲེལ་ཚུ་ཡང་འབད་ཚུགས། སྐྱོད་བརྒྱུ་ལས་ རིམ་འདི་འགོ་བརྩུགས་པའི་བརྒྱུད་ལས་རྩི་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་རྩི་ག་པ་འདི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ སྐྱོད་བརྒྱུ་ལས་ རིམ་འདི་ ཞིང་ལཱ་འཚོང་འབྲེལ་འབད་ཐོག་ལས་ རང་མགོ་རང་འདོང་ས་བཟོ་ནིའི་ཨིན་ཟེར་སྐབ་དགོ་པ་འདི་ ག་ནི་བ་གལ་ཆེ།



1.2. ལོ་ཐོག་ཚུ་ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ནི་དེ་ནང་གཏོང་ལེན་ག་ཅི་རེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དང་འབྲེལ་བའི་བྱི་བ།

བྱི་བ་1 ། ཡ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཁེབ་ས་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཚུགས་ནི་དེ་དོན་ལུ་ བར་ཚོང་པ་དང་གཅིག་ཁར་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ནི་མེན་པ་ སྤང་སྤང་ར་ སྤྱང་ཚོང་པ་དང་ སིལ་ཚོང་པ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ཟེར་སྒྲུབ་ཅིན་མི་དྲག་པས་ག་?

ཡན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སྤང་སྤང་ར་ སྤྱང་ཚོང་པ་དང་སིལ་ཚོང་པ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཁེབ་ས་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ལེ་ཤ་ར་ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་རུང་ སྤང་གསེབ་གྱི་ས་སྤོ་ནང་ལས་མར་ཡོད་མི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ རྒྱུན་འགྲུལ་གྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་ པའི་ཁར་ ཁོང་ཚོ་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ ག་ཉེ་བཅོང་ནི་ཡིན་ན་མ་ཤེས་པར་ མགུ་འཐོམས་ཉེ་ཡོད་པ་ལས་ ཁོང་ཚོ་ ཐོན་སྐྱེད་བསྐྱེད་བཅོང་སའི་གདམ་ ཁ་ཟེར་རུང་ བར་ཚོང་པ་ཚུ་ལུ་ཡིན་པས། དེ་བཟུམ་མའི་གནས་སྤངས་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ བར་ཚོང་པ་ཚུ་ རྒྱབ་ཁར་སྐྱུར་བཞག་ནི་མེན་པ་ ཁོང་དང་གཅིག་ཁར་ མཐུན་འབྲེལ་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་བཞག་དགོས་སྤེ་སྤྱབ་དོ། ད་རུང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཚོང་འབྲེལ་བཞག་ཞིབ་ལས་ཐོབ་པའི་བཟོ་ དོན་འཁྲིལ་ 1) ཁོང་ཚོ་ཐོན་སྐྱེད་འདི་ ཞིང་ཁར་ལས་ར་ བར་ཚོང་པ་ལུ་བཅོང་མ་དྲགས་ག་དང་ 2) ཁོང་ཚོ་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ ཁྲོམ་ཁར་འབག་ ཞེན་ལས་ སྤྱང་ཚོང་པ་ཚུ་ལུ་བཅོང་མ་དྲགས་ག་གི་ ག་བསྐྱར་འབད་ཐོག་ལས་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ཡིན། དེ་འབད་ག་བསྐྱར་འབད་ཚར་ཞེན་ལས་ ཁེབ་ས་འདི་མཐོ་སྤེ་ཅིག་ཡོད་པ་དང་ ཉེན་ཁ་འདི་ཉུང་སྤེ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ བར་ཚོང་པ་ཚུ་ལུ་བཅོང་ད་འོང། གནད་དོན་ འདི་འདི་ཐང་ཁར་ གལ་ཆེ་ཤོས་ར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁྲོམ་གྱི་ཁེ་གྱོང་ཡོད་མི་ག་ཡིན་ན་ཤེས་པའི་ཁར་ ཁོང་གི་ཐོན་སྐྱེད་བཅོང་ནི་དེ་དོན་ལུ་ གདམ་ ཁ་ག་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཤེས་པ་ཡིན།

བྱི་བ་2 ། ཡ། ཞིང་རྒྱུ་འབད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ གཏོང་ལེན་ལོ་ཐོག་ཚུ་ ཁྲོམ་ཁར་ཨ་ཉྱག་ར་ བཀའ་སྤེལ་འབད་ མ་ཚུགས་མི་འདི་ཡིན་པས། དཀའ་ངལ་འདི་བསལ་ཞི་དེ་དོན་ལུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཁ་སྤྱུག་ལས་ ཐབས་ལམ་ག་ ཅི་ར་བཏོན་དོ?

ཡན། ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ཚན་ཚུ་དང་ ལཱ་འབད་དོ་ཡོད་པ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ཚོང་འབྲེལ་ ལེགས་ཤོམ་སྤེ་འཐབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་ལུ་ རྩ་འགོངས་མ་ཡིན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་ཚོ་ལོ་ཐོག་ཚུ་ ཁྲོམ་ཁར་ དུས་རྒྱུན་དུ་བཀའ་སྤེལ་ འབད་ཚུགས་ནི་དེ་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ཚན་ཚུ་གིས་ ཁོང་ཚོ་ནང་དོག་ ལོ་ཐོག་བསྐྱེད་ནི་དུས་ཚོད་འདི་ སོ་སོ་སྤེ་ར་བཟོ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། ཞིང་ རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱིས་ཡང་ འཁྱེ་ཐབས་ལམ་འདི་ གྲུབ་ཚུགས་ནི་དེ་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྤྱིང་དང་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ ལྷན་ཐོག་བཟོ་ནི་ལུ་ ཚའོགས་འབད་མ་ཡིན།

བྱི་བ་3 ། ཡ། ཞིང་རྒྱུ་འབད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་གི་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ ལྷན་ཚོང་ཚོང་ཁང་ནང་ ག་དེ་སྤེ་བཀའ་སྤེལ་འབད་ན་ན?

ཡན། ལྷན་ཚོང་ཚོང་ཁང་ནང་འབད་བ་ཅིན་ སྤུས་ཚད་ལུ་གཙོ་བོ་བསྐྱེད་དོ་ཡོད་པ་ལས་ གནད་དོན་མང་ཤོས་ནང་ ཞིང་རྒྱུ་འབད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ གིས་ འདི་ཁར་ ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ བཀའ་སྤེལ་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ དཀའ་ངལ་ཚུ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ འགོ་ཐོག་ ར་ ས་གནས་གྱི་ཁྲོམ་ཁར་ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ཞེན་ལས་ ཁོང་ཚོ་ལོ་ཐོག་གི་སྤུས་ཚད་ ལྷན་ཚོང་ཚོང་ཁང་གིས་མཁོ་འདོད་བསྐྱེད་མི་འདི་ གྲུབ་ ཚུགས་པ་ཡིན། འགོ་རང་ མར་ལས་ཡར་སྤེ་འཇོགས་ཉེ་འོང་ནི་འདི་ གདམ་ཁ་ལེགས་ཤོམ་ཡིན།

1.3. སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ག་བཟུམ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་འདི་བྱི་བ།

བྱི་བ་1 ། ཡ། ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ཡང་ན་ རྒྱུ་ཚམས་གྱི་རྒྱབ་ སྐྱོར་ཚུ་མ་བྱིན་པ་ཅིན་ ལས་རིམ་འདི་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་འདི་ ལེགས་ཤེ་ ར་ཐོན་འོང་ག་? ལས་རིམ་འདི་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཅི་ར་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ ཚད་ཅིག་ལས་བཞུམ་མི་འོང་མཐོ་འདྲེན་དོ།

ཡན། རང་གི་སེམས་ཤུགས་གྱི་གྲུབ་མཐའ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ “ཅ་ཆས་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ བྱིན་དེ་ སྤྱིང་བཟོ་ནང་ཤོག”ཟེར་སྒྲུབ་ནི་འདི་ ཐབས་ལམ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་མེན་



ཕར་ དུ་ཀི་ཤི་ ཀུ་ཚོ་ཚོ་ ར་ལྷན་རྒྱུ་ལུ་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྤེ།

ཟེར་སྐྱབ་སྟེ་འདུག། དེ་ཡང་ དེ་སྟེ་འབད་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པའི་རང་སྐྱོད་གི་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དགོས་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ མེད་པ་བཟོ་  
 བྱི་ཨིན་པ་དང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ དེ་བཟུམ་མའི་རྒྱབ་སྐྱོར་གི་དོན་ལུ་རྒྱུའམ་གཅིག་ སྐྱོད་བཅར་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་པ་འོང་ནི་ཨིན་པས། དེ་  
 འབད་མ་ལས་ ལས་རིམ་ལག་ལེན་འབབ་མི་ཚུ་གིས་ ཞིང་རྒྱུམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གི་སྐྱོད་བཅར་འདི་ འགོ་བཙུགས་པའི་ཉེ་  
 མ་ལས་ར་ སྐྱོད་བཅར་འདི་ སོ་ནམ་པའི་ལྷོགས་གྲུབ་གི་དོན་ལུ་རྒྱུའམ་གཅིག་མ་གཏོགས་ གཞན་རྒྱབ་སྐྱོར་ག་ནི་ཡང་མེད་ཟེར་མི་འདི་ ལ་གསལ་  
 བཟོ་དགོས་ཨིན། འཁྱེ་ལ་གསལ་བཟོ་ཞེན་ལས་རྒྱུའམ་གཅིག་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ སྐྱོད་བཅར་ལས་རིམ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་འདོད་ཡོད་མི་ཚུ་  
 རྒྱུའམ་གཅིག་ བཅའ་མར་གཏོགས་བཟུག་དགོས་ཨིན། ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ དུལ་འབྲེལ་དང་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་ཞབས་ཏོག་ཚུ་ མ་བྱིན་མེད་མེད་པ་  
 ཁོ་གྲོང་ཡོད་མི་འདི་གོས་འཛོམས་དང་ ཁོ་གྲོང་གི་བཟུག་ཞིབ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འབབ་ཐོག་ལས་ འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ གཞུང་མིན་ལས་ཚོགས། དུལ་འབྲེལ་  
 གཙུག་སྟེ་དང་ གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འབབ་སྟེ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ དུལ་འབྲེལ་དང་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་གོགས་རམ་ཚུ་ཐོབ་ནི་ལུ་ རྒྱབ་  
 སྐྱོར་འབད་མ་ཨིན། གལ་ཆེ་གོས་ར་ ཞིང་རྒྱུམ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གིས་ སོ་ནམ་པའི་རང་སྐྱོད་གི་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱབ་  
 སྐྱོར་བྱིན་པ་དུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་གསར་བཏོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཁོང་ལུ་ དུལ་འབྲེལ་དང་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་མི་ཚུ་དང་ མཐུན་  
 འབྲེལ་བཟོ་དགོས་ཨིན།

དྲི་བ་༥ པ། དེས་ཚེ་སྐབས་ རྒྱ་ཆས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་འདི་ གཡུས་ཁའི་མི་ཚུ་ལུ་ འཚོ་བ་སྐྱོད་སྟེ་སྟོན་ཐབས་ལུ་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཨིན་རུང་ ཞིང་  
 རྒྱུམ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ དེ་བཟུམ་མའི་རྒྱབ་སྐྱོར་འདི་ མི་བྱིན་ནི་སྟེ་ཨིན་པས། དེ་འབད་མ་ལས་ ཞིང་རྒྱུམ་  
 རྒྱུམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གིས་ འགོ་བ་མི་འདི་གོགས་རམ་འདི་ རྒྱབ་སྐྱོར་མ་ཨིན་པས་ག?

ལན། འགོ་བ་མི་འདི་གོགས་རམ་འདི་ སྐྱོ་འབྲུར་གི་ རྒྱུ་དམ་འཚབས་ཚེན་བྱུང་མ་ད་དང་ དཀའ་འཕུ་ཚུ་བྱུང་མ་ད་ལུ་ དེས་པར་དུ་འབད་དགོས་ཨིན།  
 དེ་འབད་མ་ད་ ཞིང་རྒྱུམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་འདི་ འདི་བཟུམ་མའི་ སྐྱོ་འབྲུར་གི་གནས་སྟངས་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་འབབ་ནི་མེན་  
 པ་ ཨ་ཏག་གི་གནས་སྟངས་ནང་ལུ་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ སོ་ནམ་པའི་ཞིང་ལཱ་འོང་འབྲེལ་འདི་ ལུན་བཟུག་སྟེ་གནས་ཞི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་  
 ལྷོགས་གྲུབ་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི་འདི་ཨིན། ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ རང་བཟོ་ཞིང་མ་གཅིག་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་ དམིགས་པ་བསྐྱེད་དེ་  
 ཁོང་ཚུ་ རང་མགོ་འདྲོངས་བཟོ་ནི་ལུ་བཏུམ་ཨིན། བཟུད་བསྐྱབ་བ་ཅིན་ ཞིང་རྒྱུམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ཁོང་རའི་ རྒྱུམ་ར་རིག་  
 པའི་ཚོང་འབྲེལ་ནང་ མ་ཚུ་གཞི་བཙུགས་འབད་ནི་དོན་ལུ་ ཁོང་རའི་ དུལ་འབྲེལ་གི་ལྷོགས་གྲུབ་ཡང་དུམ་ག་ཅིག་ཡོད་པ་དང་ གཞུང་གིས་  
 ཞིང་རྒྱུམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གི་ལས་སྐྱེ་ཚུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་དོན་ལུ་ རྒྱ་ཆས་ཀྱི་ཞབས་ཏོག་ཚུ་ བྱིན་དགོས་ཟེར་རང་མེད།  
 ཨིན་རུང་ རང་བཟོ་ཞིང་མ་གཅིག་ཡོད་མི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ ཞིང་རྒྱུམ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གི་ ཐབས་ལམ་ལས་སོ་  
 སོ་ཅིག་ཡོད་མི་གིས་ར་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོས་འདུག།

དྲི་བ་༥ པ། སོ་ནམ་པ་མང་ཆེ་བ་ཅིག་ལུ་ སོ་ནམ་གི་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ གཞི་རྟེན་གི་  
 མཐུན་རྐྱེན་མེད་པའི་ཁར་ ཁོང་རའི་ ཞིང་ལཱ་འོང་འབྲེལ་འདི་ རྒྱ་སྐྱེད་འབད་ནི་དོན་  
 དོན་ལུ་ རྒྱབ་འགྲུལ་ཚུ་དགོས་སྟེ་འདུག། ཞིང་རྒྱུམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་  
 འཕེལ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་འགྲུལ་བྱིན་ནི་ཡོད་ག?

ལན། ཞིང་རྒྱུམ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་  
 འགྲུལ་ཐད་ཀར་སྟེ་བྱིན་ནི་མེད་རུང་ ཁོ་གྲོང་ཡོད་མི་གོས་འཛོམས་དང་ ཁོ་གྲོང་གི་  
 བཟུག་ཞིབ་འགོ་འདྲེན་འབབ་ད་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་ལུ་ རྒྱབ་འགྲུལ་བྱིན་  
 མི་ དུལ་འབྲེལ་གཙུག་སྟེ་རྒྱུང་བ་དང་ གཞུང་མིན་ལས་ཚོགས་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་  
 འབབ་རྒྱགས་ཞི་འགོ་སྐབས་ཡོད་པ་ཨིན། གཞི་ལུ་ཡོད་མི་ཞིང་རྒྱུམ་ར་རིག་པ་  
 དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ཁོང་རའི་ རྒྱུམ་ར་རིག་པའི་ཚོང་འབྲེལ་འདི་  
 རྒྱ་སྐྱེད་འབད་ནི་དོན་ལས་ དེ་བཟུམ་མའི་དུལ་འབྲེལ་གཙུག་སྟེ་ཚུ་ལས་ རྒྱབ་  
 འགྲུལ་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་ཐོབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན།



པར་ ཏཱ་ལྷི་ལི་ གུ་ལོ་ཚོ། ར་སུན་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ།

ཇི་བུ་༤ པ། ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱིས་ ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་ལུ་ རིན་གོང་སློམ་འཛུགས་འདི་དོན་ལུ་ ལོ་ཐོག་ཕྱིར་བཅོང་དང་ བཟོ་སྐྱོར་འབད་ནི་ལུ་ གཙོ་བོ་བརྟམ་དགོས་མིན་འདུག་གམ་?

ལན། ལོ་ཐོག་ཕྱིར་བཅོང་འབབ་མི་དང་ བཟོ་སྐྱོར་འབད་མི་ལས་སྡེ་འདི་ཚུ་ ཁོ་གྲོང་ཡོད་མིའི་གྲོས་འཛུགས་འགོ་འདྲེན་འབབ་ད་ འདི་ཁར་ འཕྲོ་བརྟམ་པའི་ཁར་ ཡང་ན་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟམ་ཞིབ་འགོ་འདྲེན་འབབ་ད་ལུ་ ཁོང་ཚུ་ཡོད་སར་འགྲོ་རུང་བརྟམ་པས། ཀེན་ཡ་ལུ་ཡོད་པའི་ སོ་ནམ་པ་ལེ་ཤ་གིས་ར་ ཁོང་རའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་ ཡུ་རོབ་ལུ་ མཐར་འཁྲུལ་ཅན་ཅིག་སྟེ་ ཕྱིར་བཅོང་འབབ་ཚུགས་པ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན། ཨིན་རུང་ ཞིང་ཚུང་ ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་དམིགས་ཡུལ་འདི་ ལོ་ཐོག་ཚུ་ཕྱིར་བཅོང་འབབ་ནི་དང་ རིན་གོང་སློམ་བཟོ་ནི་འདི་མེན། སོ་ནམ་པའི་སྤྲོ་ཚན་གྱི་ ཞིང་ལྷུ་མ་ར་ཚོང་འབྲེལ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འགྲོ་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་འོང་འབབ་འདི་ ལོ་ཐོག་ཕྱིར་བཅོང་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་འཁོད་ལུ་ ཚོང་འབྲེལ་འབབ་སྟེ་ཐོབ་ཨིན་ན་ རྒྱང་དག་བསྐྱེད་དགོས་པ་མེད། ལག་ཆེ་ཤོས་འདིར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་གནས་སྡངས་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚོང་འབྲེལ་འབབ་ནིའི་ལམ་སྟོན་ནི་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་ནི་འདི་ཨིན།

**༡.༤. དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པ་སྟེ་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ངེ་བ།**

ཇི་བུ་༥ པ། སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་མང་ཤོས་ཅིག་ར་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་ཡོད་རུང་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་འདི་ ལག་ལེན་འབབ་བརྟམ་གམ་?

ལན། སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་ནང་ལུ་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་ སོ་ནམ་པའི་འཕྲུས་མི་ལེ་ཤ་མེད་རུང་ ཐབས་ལམ་འདི་ལག་ལེན་འབབ་བརྟམ། མ་པ་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་འདི་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ལེ་ཤ་ཅིག་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པའི་འཕྲུས་མི་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་ ལེ་ཤ་ཅིག་ཡོད་པ་ཨིན། ཨིན་རུང་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཅའ་མར་གཏོགས་ཚུགས་འདི་དོན་ལུ་ ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འབབ་མི་ཚུ་གིས་ མིག་ཁར་མཛུས་ཏོག་ཏོ་ཡོད་པའི་ དཔེ་ཆ་སྟོན་ནི་ཚུ་ བཅའ་སྲིག་རྒྱབ་དགོས་དང་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལུ་ བྱི་ལྷག་ཤོ་དོན་ལུ་ ཁོང་རའི་བཟའ་ཚང་ནང་གི་འཕྲུས་མི་ བྱི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་ཚུ་ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར་ལེན་ཟེར་སྐབ་དགོ།

ཇི་བུ་༦ པ། ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱིས་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་ནང་ལུ་ འཕྲུས་མི་བརྒྱ་ལས་ལྷག་འོང་ཚོགས་གམ་?

ལན། དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་ནང་ལུ་ འཕྲུས་མི་བརྒྱ་ལས་ལྷག་འོང་ཚོགས་ཨིན་རུང་ ཁོང་ཚུ་ལུ་ བརྟམ་དོན་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བྱིན་ཚུགས་པ་དང་མ་ཚུགས་པ་ རེ་ལས་ ག་ཅིར་གྲོས་ཐག་བཅད་དགོ་རུང་ དམངས་གཙོ་འོ་ཐོག་ལས་ ག་དེ་སྟེ་འབད་ཚུགས་པ་ཨིན་ནའི་གནད་དོན་འདི་ཚུ་ལུ་བཟུ་དགོས་ཨིན། རྒྱུ་མཚན་འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ སྤྱོད་བརྟེན་ལས་རིམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ སྟེ་ཚན་གཅིག་ཨིན་པའི་གཅིག་སྒྲིལ་འདི་ མེད་པ་འགྲོ་འོང་མནོ་བའི་ཚོར་བ་འདི་ མེད་པ་མ་བརྟེན་པར་ སྟེ་ཚན་ནང་ལས་ ད་རུང་ སྟེ་ཚན་སོ་སོ་ཕྱེད་སྟེ་ ལག་ལེན་དངོས་བསྐྱེད་ལྷུ་སྤྱོད་བརྟེན་ཚུ་ བྱིན་དགོས་འོང།

ཇི་བུ་༧ པ། དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ས་ཁོངས་ནང་ལུ་ གོ་རིམ་སྒྲིགས་ཏེ་ཡོད་པའི་ སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་མེད་པ་ཅིན་ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི་སྟོ་?

ལན། སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་འདི་ ལུགས་མཐུན་སྟེ་དགོས་པ་མེད། སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་གྱི་ནང་ལུ་ གཅིག་སྒྲིལ་འདིར་ཡོད་པ་ཅིན་ ཐོ་བཀོད་མ་འབད་བར་ཡོད་མི་སྟེ་ཚན་དང་ ལུགས་མཐུན་མིན་པའི་ སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་ཚུ་ཡང་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚན་སྟེ་འོང། ལྷག་པར་རུ་ ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ས་ཁོངས་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་

པའི་སྤྱི་ཚན་ནང་མེན་པ་ ཁོང་ར་གིས་ ཞིང་ལུ་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཁོང་ལུ་ཡང་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་བརྟུབ་པའི་འོས་འབབ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་བཟུམ་མའི་གནས་སྤངས་ནང་ལུ་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྤྱིང་དང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་སློབ་འདི་ སྤྱི་ཚན་ནང་སྤོ་བཟོ་མི་ཚུ་གས་ནི་ཨིན་མ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་ འཆར་གཞི་ཚུ་བཟོ་དགོ་ཟེར་སྐབ་དགོ།

༡.༥. སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་བྱེད་པ་དང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་དྲི་བ།

དྲི་བ་༡ པ། ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ ལཱ་ཐབས་ཕོག་འོང་ག་?

ལན། ཉེ་མའི་ཉམས་སྤོང་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ དམིགས་བསལ་གྱི་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ནི་འོས་ལུ་ ལཱ་ཨ་ཙཱ་ཐོབ་འོང་ནི་བཟུམ་ཡོད་པ་ཨིན། ཨིན་རུང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་བཤད་མི་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ ཁོང་ཚུ་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་ར་འོ་ཐོག་ཚུ་ ག་ཏེ་བཟོ་དེ་ཨིན་ནའི་སྐོར་ལས་ ཨ་ཏཱ་ག་བཟུམ་སྤེ་ བརྒྱད་འཕྲིན་ཚུ་སྤོང་ནི་མེད་པ་ལས་ ཁོང་ར་འོ་ལུ་འདི་འཇམ་པས་ཟེར་ཨིན་པས། ལྷག་པར་དུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་ར་འོ་འཚོ་ཐབས་འདི་ཡར་དྲག་སོང་ཡོད་པའི་ཁར་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་འབད་མི་ལཱ་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ དལ་རངས་མ་ལས་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་འབད་རུང་ ཉེ་མ་བ་དང་བྱེད་པ་ད་ ཡིད་བག་ཚིམ་འཇོམས་ཡོད་པ་ཨིན། ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་དང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་བྱེད་པ་གཉིས་ཆར་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་ཚུ་གས་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན།



པར་ ཨི་ཐེའོ་ཡི་ཡ།

དྲི་བ་༢ པ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་བྱེད་པ་འདི་ ཚད་ཅིག་ལས་བརྒྱུ་མེད་རུང་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་རིམ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་བརྟུབ་ག་?

ལན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་བྱེད་པ་མངས་སྤོང་མེད་རུང་ ཐབས་ལམ་བཟོ་བཟོས་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་བརྟུབ་ནི་ཨིན། དེ་བྱེད་འབད་བ་ཅིན་ ཨ་ར་ཕན་ཅུ་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་བྱེད་པ་ལངས་སྤོང་མེད་འདི་འབད་རུང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ལོ་ཐོག་ཐོན་སྤྱིང་གི་སྐོར་ལས་ ཐབས་ལམ་ཚུ་སྤོང་བྱིན་ནི་འདི་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་འོ་ནང་དོག་ར་ ཐབས་ལམ་སྤེལ་ནི་འོས་ལས་ལམ་ཅིག་བཟོ་ཐོག་ལས་ འབད་ཚུ་གས་ལུ་ག།

༡.༦. སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ དདུལ་འབྲེལ་གྱི་ཐོན་ལཱ་ལས་ག་དེ་སྤོང་ཐོབ་ཨིན་ནའི་དྲི་བ།

དྲི་བ་༡ པ། གཞུང་གིས་ མ་དདུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ ཚད་ཅིག་ལས་བརྒྱུ་མེད་པ་ཅིན་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གས་ག་?

ལན། གཞུང་ལས་མ་དདུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ ལེགས་ཤོམ་མེད་འདི་འབད་རུང་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གས། འ་རྩི་ལག་དེབ་འདི་ ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚུ་ལུ་ དདུལ་འབྲེལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚད་ཅིག་ལས་བརྒྱུ་ མེད་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ བཟོ་བཟོམ་ཨིན། རྩོད་ཀྱིས་ ལག་དེབ་འདི་འོ་བཀོད་རྒྱ་དང་འབྲེལ་འབད་བ་ཅིན་ ལས་སྤུ་ཚུ་ འཇམ་ཏེ་ག་ཏེ་སྤོང་ཡོད་པའི་ཁར་ ཡར་དྲག་བཟོ་སྤོང་ཡོད་པ་སྤོང་མཐོང་འོང། འདི་གིས་ འདི་ནང་ལུ་ ཟད་འགྲོ་ནི་ཅིག་ར་དགོ་པ་མེད། འ་རྩི་ཐབས་ལམ་འདི་ མ་དདུལ་ཐོབ་མ་དགོ་པར་ ཉིན་བསྟར་གྱི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་ལཱ་ནང་ལུ་ མཉམ་སྤེལ་འབད་ཚུ་གས།

༡.༧. ཞིང་ལུ་འབད་མི་འོ་ནང་ ཕོ་མོ་འདི་དབྱེ་བ་ག་དེ་སྤོང་ཡོད་པ་ཨིན་ན།

དྲི་བ་༡ པ། ཕོ་མོ་འདི་སྐོར་ལས་སྤོང་སྐབ་ནི་འདི་ ཅན་པ་བཏོན་ཏེ་སྐབ་དགོ་མི་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ གནད་དོན་འདི་འོ་སྐོར་ལས་ གོས་བསྟར་འབད་ནི་ལུ་ དང་འདོད་འདུག་ག་?

ལན། ཀེན་ཡ་ལུ་ ཕོ་མོ་འདི་མཉམ་སྤོང་གི་སྐོར་ལས་ ཉམས་སྤོང་ཐོབ་མི་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ ཕོ་མོ་གཉིས་ཆར་གིས་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་

དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ བོ་མོ་དབྱེ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལས་སྐྱུ་ཚུ་བྱིན་མི་འདི་དང་ སོ་ནམ་པ་ཕོ་མོ་གེ་ར་ སེམས་དགའ་སྟེ་ཡོད་པ་སྟེ་མཐོང་བུ་གཏམ།  
ཀེན་ཡ་ལུ་ ཞིང་རྒྱུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ སྦྱང་བརྟུན་ལས་རིམ་བྱིན་མི་འདི་ནང་ལས་ བོ་མོ་འབྲེལ་མཉམ་གྱི་དོན་ཚན་འདི་  
ཡོངས་གྲགས་ཅན་ཅིག་ཡིན་པས། སོ་ནམ་པ་ཕོ་མོ་གེ་ར་ དོན་ཚན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ སྦྱང་བརྟུན་ལས་རིམ་བྱིན་མི་ལུ་དགའ་མི་འདི་ བོ་མོ་གཅིག་  
གིས་གཅིག་ལུ་ ལ་གཏང་ནི་མེན་པ་ སྦྱང་བརྟུན་འདི་གིས་ བོ་མོ་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཞིང་ལྗེ་ཚོང་འབྲེལ་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ལུ་  
དམིགས་པ་བསྐྱེད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ཡིན་པས།

# 1. རྒྱལ་རྒྱུ་

འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ གོང་འཕེལ་བཏང་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ཇ་སྤུན་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྡེ་གིས་ སྤྱོད་བཟོ་ལས་རིམ་གྱི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་རྒྱུ་ཡང་ན་ ཤེས་ཡོན་གྱི་མཁའ་ཚམས་ཚུ་བཟོ་སྡེ་ཡོད་པ་ཨིན། འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ གློག་རིགས་ཐོག་ལས་ཐོབ་ཚུགས་པའི་ སྤྱོད་བཟོ་ལས་རིམ་གྱི་རྒྱལ་རྒྱུ་དང་ ཤེས་ཡོན་གྱི་མཁའ་ཚམས་ཚུ་ཨིན། རྒྱུ་ར་སྤྱོད་བཟོ་ལས་རིམ་གྱི་སློབ་ལས་ བཟོ་དོན་ཐོབ་ཅེ་དགོ་པ་ཅིན་ རྒྱུ་ར་རི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རྒྱུ་ར་རི་ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ ཇ་སྤུན་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྡེ་གི་ ཡིག་ཚང་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་གནང་།

▶ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སློ།

[https://www.jica.go.jp/english/our\\_work/thematic\\_issues/agricultural/shep/index.html](https://www.jica.go.jp/english/our_work/thematic_issues/agricultural/shep/index.html)



▶ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཕེས་ལྷུག།

<https://www.facebook.com/jicashep/>



▶ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་གློག་བརྒྱན་ “སློ་ལྷོགས་ཨམ་རི་ཀ་གོ་ར་ལུ་ རྒྱམ་ཁར་ཞིང་རྒྱུ་ལུ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་སྤེལ་མི་འདི་གིས་ ཞིང་རྒྱུ་འབད་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ མཐར་འཁྲུལ་ཅན་བཟོ་ཡོད་པ་”

<https://www.youtube.com/watch?v=idGw6xLlJH8&feature=youtu.be>



▶ ཇ་སྐྱོ་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྡེའི་འཕེལ་འགྲེལ་ བརྒྱུད་ལམ་སྐྱོ་མང་ཐོག་ལས་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ སྤྱོད་བྱེད་ནིའི་མཁོ་ཆས་བཟོ་ཡོད་མི (སློག་བརྟན་ཐུང་ཀྱི་འདི་འབད་བ་ཅིན་ སྐར་མ་དུག་ཡོད་པ་དང་ སློག་བརྟན་ཡོངས་རྒྱུགས་སྤོང་མི་འདི་ རིང་ཚད་ སྐར་མ་ ༢༤ ཡོད་པ་ཨིན།)

[https://jica-net-library.jica.go.jp/jica-net/user/lib/contentDetail.php?item\\_id=10064](https://jica-net-library.jica.go.jp/jica-net/user/lib/contentDetail.php?item_id=10064)



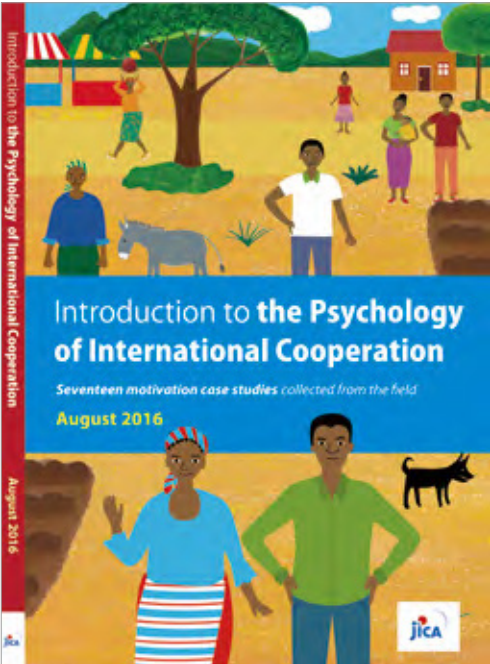
▶ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་སྐྱོར་ལས་ ཕྱེད་མོ་གི་རིམ་ལུགས་ “ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་འདི་སྤོང་བ་ཅིག་ཨིན་པས་”

[https://jica-net-library.jica.go.jp/jica-net/user/lib/contentDetail.php?item\\_id=10035](https://jica-net-library.jica.go.jp/jica-net/user/lib/contentDetail.php?item_id=10035)



▶ “རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་རིག་པ་དོ་སྤོང་” གྱི་དེབ་རྒྱུང་།

<http://libopac.jica.go.jp/images/report/12092193.pdf>



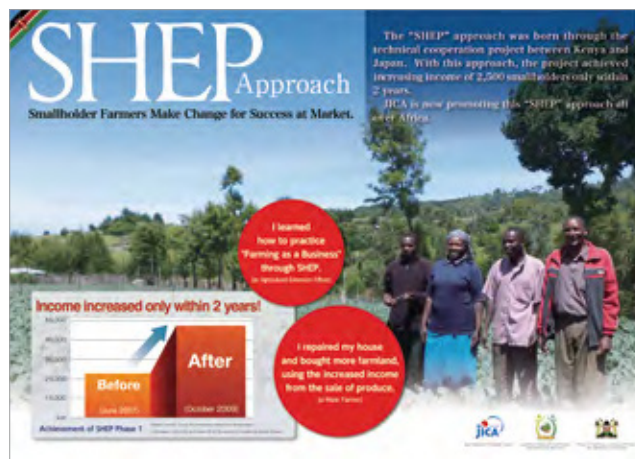
▶ **“ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་གནས་ཤོག “ཇ་སྤུམ་གྱི་ཐོན་རྫས་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ (སྤྱི་ཟླ་<sup>1</sup> བ། སྤྱི་ལོ་<sup>2</sup> ༢༠༡༤)”**

[https://www.jica.go.jp/english/publications/brochures/c8h0vm0000avs7w2-att/japan\\_brand\\_08.pdf](https://www.jica.go.jp/english/publications/brochures/c8h0vm0000avs7w2-att/japan_brand_08.pdf)



▶ **“ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་གནས་ཤོག “ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་དེབ་ཚུང (སྤྱི་ཟླ་<sup>3</sup> བ། སྤྱི་ལོ་<sup>4</sup> ༢༠༡༩)”**

[https://www.jica.go.jp/english/our\\_work/thematic\\_issues/agricultural/c8h0vm00009ul5bk-att/shep\\_04\\_en.pdf](https://www.jica.go.jp/english/our_work/thematic_issues/agricultural/c8h0vm00009ul5bk-att/shep_04_en.pdf)



▶ **“ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་གནས་ཤོག “ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས (སྤྱི་ཟླ་<sup>5</sup> བ། སྤྱི་ལོ་<sup>6</sup> ༢༠༡༥)”**

[https://www.jica.go.jp/english/our\\_work/thematic\\_issues/agricultural/c8h0vm00009ul5bk-att/shep\\_05\\_en.pdf](https://www.jica.go.jp/english/our_work/thematic_issues/agricultural/c8h0vm00009ul5bk-att/shep_05_en.pdf)



► **ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་གནས་ཤོག་ “ཱོ་ཱོ་ཱོ་འཕྲུལ་རིག་- གྲོང་གསེབ་གྱི་ས་སྒོ་ནང་ ལམ་ཐེབ་བཟོ་ནི”**

[https://www.jica.go.jp/english/our\\_work/thematic\\_issues/agricultural/shep/c8h0vm0000bm5dqa-att/Do-Nou.pdf](https://www.jica.go.jp/english/our_work/thematic_issues/agricultural/shep/c8h0vm0000bm5dqa-att/Do-Nou.pdf)



► **ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ ཱོ་ཱོ་ཱོ་འཕྲུལ་རིག་གི་སྒྲིག་བརྒྱུན་ “གྲོང་གསེབ་གྱི་ལམ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཡོད་པ” གཞན་ལ་གྱི་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ཡར་འཕེལ་བཏང་མི (༢༠༡༢)**

<https://www.youtube.com/watch?v=zcG7cdKXKxU>





ISBN978-4-86357-079-5

