སྒྲོང་དེབ།

གནས་ཚད་གཉིས་པ།





A2.01.01 ནང་ཚས་དང་དགོས་མཁོ།

སློབ་མ།	སྒང་སྦྱོང་། ?:?།	རྒྱུ་གཅོ་བོ།	 ཉན་བཤད།
བྱེད་ནུས་གསར་པ།	སོ་སོ་གང་དུ་བསྡད་ཡོད་ན་དེའི་སྐོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།		
བསྟུབ་བྱ་དོགས།	ཞྭེད་རང་དང་གྲོགས་མོ་ཁང་པ་གསར་པ་ཞིག་གི་ནང་ལ་སྤྱི་རྒྱུ་རེད། ཞྭེད་རང་དང་གྲོགས་མོ་གཉིས་ཕན་ཚུན་ནང་ཚས་གང་དང་གང་ཡག་པོ་ཡོད་ལེད་ཐད་ལ་བསམ་ཚུལ་ཤོད་རེས་བྱོས།		
མཐའ་འབྲས།	བརྟན་སྐར་མ་ ২ བྱས་པ་ཞིག་ལེན་དགོས།	དཀྱེ་རྟགས།	སྐད་ཆ་ཤོད་སའི་ཡུལ།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་དེབ་ཐོག	སློབ་མ།	སྐད་ཆ་ཤོད་མཁན།

ཐུན་དང་པོ།

 དྲི་ལན་དང་བསྒྲུར་སྦྱོང་།

- སྐར་མ། ০৸ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འབྲས་དེག་རྒན་ཀྱི་མདུན་དུ་བཟོས་ནས་འཛོམ་གྲའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ?০ དེག་སྐྱོན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གྲོས་བསྡུད།
- སྐར་མ། ?০ ཉེར་མཁོའི་ཚོག་གསར་ཐོག་དཔེད་བྱིས་ཐོངས།
- **འཚུག་སྐམ། ཁ་ཡ། གང་སྤྱིགས། ཕྱག་མ། ཐབ་ཚོང་། ས་གདན། བརྟན་འཕྱིན། སྟོད་ཚས། གཅོང་མ། སྟེང་མ་དང་ཕོར་པ་ཐབ་ཚོངནང་ལ་མི་འདུག**
  ཁོག་ས་པ་རྐྱག་པར་གང་སྤྱིགས་གཡུག་གི་ཡོད།
  ནང་གཅོང་མ་བཟོས་ནས་འཚམ་འཚམ་ལ་འགྲོ།

ཐུན་གཉིས་པ།

དཔེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ། ཉན་རྒྱུ།

འཚོལ་ཞིབ།

ཀ སྒྲའམ་ཡི་གེའི་ནང་ནས་གནས་ཚུལ་འཚོལ།
ཁ གནས་ཚུལ་ཇི་བཞིན་བཙལ་ཐུབ་མིན་ཞུ་སྟེ།
ག མ་ཐུབ་ཚེ་དགེ་རྒན་གྱིས་རམ་འདེགས་ཀྱིས་འཚོལ་དུ་རྒྱག

སྟོབ་ཕྲུག			
	ཉལ་ཁང་	ཐབ་ཚ་	འབྲས་ཁང་
	- - - - - -	- - -	- - -
	https://soundcloud.com/esukhia/t0j6gxamym3y		

ཐུན་གསུམ་པ།

 བཤད་འབྲི་བ་སྦྱིག  ཚོག་གསར། /  བརྩལ་སྦྱོང། /  གཏམ་གླེང།

 འཚར་རིས།

ཀ དགེ་ཆན་གྱིས་བརྩོད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་འཚར་རིས་ཤིག་ཕྱིས།
ཁ འཚར་རིས་ནང་གི་སྟེ་ཚན་རེ་རེར་དགེ་ཆན་གྱིས་དབེ་ཁ་གསལ་ལ་རེ་ཕྱིས།
ག དབེ་ལ་ཡྱོས་ཏེ་སྒྲིབ་ཐུག་གིས་སྟེ་ཚན་ཞོ་ཤའི་ཁོངས་སུ་གང་ཐུབ་སྐྱོངས།
ང དེ་ནས་ཆོག་གི་སྐལ་དེའི་ནང་སྒྲིབ་ཐུག་གིས་བྱིས་ཨེདཔ་ཡོད་ན་སྒྲིབ་མར་སྟེ་ཚན་གང་དུ་ཡིན་པ་དེའི་ཁོངས་སུ་འབྱི་རྒྱགས།
ཅ དུས་ཆོད་ལ་ཡྱོས་ཏེ་སྟེ་ཚན་གཅིག་ནས་ཆོག་གཅིག་བླངས་ཏེ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐ་སྙད་གསར་པ་སྟེ་ཚན་གཞན་དེ་ཆོ་ལ་འདང་ཐྱིས།
ཆ དུས་ཆོད་ལ་ཡྱོས་ཏེ་ཆོག་རེ་རེར་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་བཤད་ནའང་ཆོག་ལ་བྱིས་ནའང་ཆོག

ཕྱགས་མ། ཅོག་ཅོ། ཐུར་མ། སྟེར་མ། ཉལ་ཚས། གསང་སྒོར། ཤ་ཡང། ཝོར་པ།
ཐབ་ཚས། གད་སྟོད། ཇ་དམར། ཙ་ཅོར། ཉལ་གདན། བྱི། ཡི་ཅོ། ས་གདན། སྟོད་ཚས།

ནང་ཚས་དང་དགོས་མཁོ།		
ཉལ་ཁང་	ཐབ་ཚོང་	འཐུས་ཁང་
- བཀྲན་འཕིན། - ཉལ་ཁྲི། - ཤུབ་བཀྱག - - -	- འཚྭག་སྐམ། - -	- - -

২৭  རྣམ་འགྱུར་དང་མཐུན་པའི་ལན་བྱེད།

ཀ སྟོབ་མར་དྲི་བ་དེ་དག་ཞེངས་ཤིག་ཀློག་པའམ་ཉན་དུ་ཆུག
ཁ དྲིས་ལན་དེ་དག་ཚན་གྱིས་རྣམ་འགྱུར་ཐོག་ནས་སྟོན།
ག སྟོབ་མས་དག་ཚན་གྱི་རྣམ་འགྱུར་དེ་དག་ལན་དུ་ཤོད་པའམ་ཕྱིས།
ང དེ་ནས་སྟོབ་མས་རྣམ་འགྱུར་སྟོན་ནས་དག་ཚན་གྱིས་ལན་ཤོད་པའམ་ཕྱིས།

དག་ཚན།		སྟོབ་སྦྱིན
		
“ཁྱེད་རང་གི་ནང་ལ་ཉལ་ཁྲི་ཡོད་པས།”	*(ཡོད།)*	*“དཔེ་ནང་ལ་ཉལ་ཁྲི་ཡོད།”*
“ཁྱེད་རང་གི་ནང་ལ་.....ཡོད་པས།” *“ཁོང་གི་ནང་ལ་.....ཡོད་པས།”* *“ཁྱེད་རང་གི་ནང་ལ་.....ཡོད་པས།”* *“ཁྱེད་རང་གི་ཐོག་ས་པའི་ནང་ལ་.....ཡོད་པས།”*	*(མེད།)* *(ཡོད།)* *(ཡོད།)* *(མེད།)*	

ཐུན་བཞི་པ།



ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ།

བཤད་རྒྱུ།



སྦྱིར་བཏང་གི་དྲི་བ་དྲིས་ལན།

ཀ དཔེ་ཆན་གྱིས་བསླབ་བྱ་དང་འབྲེལ་བའི་སྦྱིར་བཏང་གི་དྲི་བ་འདི་རྣམས།
ཁ སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་གོ་རྟོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཤད་བྱེད་གང་རུང་ཐོག་ནས་ལན་རྣམ་རྣམས།
ག གལ་སྲིད་སློབ་ཕྲུག་ལ་དགོས་མཁོ་རེས་ཅན་གྱི་ཚོགས་མ་འདང་པ་ཡོད་ན་ཚོག་གསར་དེ་ཚོ་གཟུགས་པོའི་རྣམས་འཚུར་སོགས་བསྟན་ནས་སྤྲད་རྒྱུ།

དཔེ་ཆན།	སློབ་ཕྲུག
དཔེར་ན། ༡༽ ཞུང་རང་གི་ཉལ་ཁང་ལ་ཚ་སྐྲག་ཡོད་པས། ༢༽ ཞུང་རང་གི་ནང་ལ་བརླན་འཕྲིན་ཡོད་པས། ༣༽ ཞུང་རང་གི་བརླན་འཕྲིན་ཁང་མིག་ག་གི་ནང་ལ་ཡོད་རེད། ༤༽ ཞུང་རང་གི་ནང་ལ་འབྲུས་ཁང་དང་ཐབ་ཚ་ཡོད་རེད་པས། ༥༽ ཞུང་རང་གི་ཉལ་ཁང་ལ་ཉལ་ཁྲི་ག་ཚོད་ཡོད། ༦༽ ཞུང་རང་གི་ནང་ལ་གསང་སྐྱོད་ག་ཚོད་ཡོད་རེད། ༧༽ ནམ་རྒྱུན་ཞུང་རང་ནང་ལ་ཁ་ལག་ཟ་དུས་ཐབ་ཚས་ག་རེ་ག་རེ་ཝེད་སྐྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ༨༽ ཞུང་རང་གི་ཉལ་ཁང་ལ་ས་གདན་ཡོད་རེད་པས། ༩༽ ཞུང་རང་གི་ཐབ་ཚ་ནང་ལ་འཁྲག་སྐམ་ཡོད་པས། ༡༠༽ ཞུང་རང་གི་ནང་ལ་གདོང་སྐྱོད་ག་པར་བཞག་གི་ཡོད། ༡༡༽ ཞུང་རང་གིས་ནང་ལ་གཙང་མ་བཟོ་ཡི་ཡོད་པས། ༡༢༽ ཞུང་རང་གི་ནང་ལ་སྟོད་ས་དང་ཐབ་ཚ་ཁ་ཡོད་རེད་པས།	
སློབ་ཕྲུག	དགེ་ཆན།

ཐུན་པ།

བསྒྲུབ་སྒོམ་ཡང་སྒོམ། བཤད་རྒྱུ།

ཚོན་འཇུག་བརྟེད་པ།

༡ སྒོབ་མར་(འབྲུར་ཚྭགས་སུ་)ཚོན་འཇུག་བྱས་ཡོད་པའི་བརྟེད་པ་ཁ་གསལ་ཞིག་དེའི་མཚོན་དུ་སྟོན་དགོས།
༢ འོལ་ཚོད་ཀྱིས་བརྟེད་པའི་སྟེ་ཙམ་ཞིག་བསྟན་པའི་དེའི་ཞིག་བྱུར་ཚྭགས་སུ་ཡོད་པའི་བརྟེད་པའི་ཚ་ཤས་ཅེས་ཇི་ལྟར་སྒོར་ས་དགོས་མིན་གསལ་སྟོན་བྱེད་དགོས།
༣ འོལ་ཚོད་ཀྱིས་བརྟེད་པའི་སྟེ་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་སོགས་རིམ་པས་བརྟེད་པའམ་བྱིས་ཏེ་དེ་ཆན་ཀྱིས་ལུས་དག་གང་རུང་གི་རྣམ་འགྱུར་བསྟན་ཏེ་སྒོབ་སྟུག་གིས་བརྟེད་པ་ཚཚོང་བ་ཤོད་དགོས་པའམ་འབྱི་དགོས།
༤ སྒོབ་སྟུག་གིས་བརྟེད་པའི་སྒོམ་གཞི་ཇི་བཞིན་ཡག་པོ་མ་གོམས་བཅད་དུ་ཡང་ནས་བསྒྲུབ་དུ་གོམས་ཐབས་བྱེད་དགོས།

དེག་ཆན།	སྒོབ་སྟུག
ཉལ་ཁྱི + མང་ཉུང	***“ངའི་ནང་ལ་ཉལ་ཁྱི་གཉིས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད།”***
འཁྱག་སྒམ། ཕྱགས་མ། ཐབ་ཆས། ས་གདན། བཆྭ་འཕྱིན། སྟོད་ཆས། ཅོག་ཙེ། ཐུར་མ། སྟེར་མ། ཉལ་ཆས། གསང་སྟོད། དུ་ཡང་། ཁོར་ཡུ། གདོང་སྟོད། ཧ་དམ། ཞ་ཅོར། ཉལ་གདན། ཁྲི། ཡི་ཙེ། འཁྱག་སྒམ།	***“ངའི་ནང་ལ……དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད།”*** ***“ངའི་ནང་ལ……དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད།”*** ***“ངའི་ནང་ལ……དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད།”*** ***“ངའི་ནང་ལ……དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད།”*** ……

ཐུན་རྟག་པ།



བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི།  བཤད་རྒྱུ།

ཇི་ཞེད་རང་དང་གོགས་མོ་ཁང་པ་གསར་པ་ཞིག་གི་ནང་ལ་སྤྲུ་རེད། ཞེད་རང་དང་གོགས་མོ་གཉིས་ཕན་རྒན་ཆས་གང་དང་གང་ཡག་པོ་ཡོད་མེད་ཐད་ལ་བསམ་རྩོལ་མཛད་རེས་བྱོས།

\+ (བསྒྲུབ་བྱའི་ནང་གི་གནས་ཚུལ་གྱི་སྒྲའམ་བརྙན། ཡང་ན་པར་རེས་པར་དུ་དགོས།)

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གོང་གི་རྒྱུ་ཆ་ཁག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱོས།

ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།

ག སྐར་མ་གསུམ་རིང་ཟིན་འབྲི་རྒྱབས།

ང སྐར་མ་ལྔའི་རིང་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་པ་སྒྲ་ལེན་བྱོས།

ཅ དགེ་སློབ་མཉམ་དུ་སྒྲ་ལ་ཉན་ཏེ་མཇུག་བསྡོམས་བྱེད་དགོས།

A2.01.02 ནང་ཚས་དང་དགོས་མཁོ།

སློབ་མ།	སྒྲུང་སྟོང་། ?:?།	རྒྱས་གཏོ་བོ།	 ཀློག་འབྲི།
ཆེད་ཀྱས་གསར་པ།	འཕྲིན་ཐུང་དང་ཟིན་བྲིས་སྤྱབས་བདེའི་རིགས་ཚོག་ཉང་གི་ལམ་ནས་འབྲི་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།		
བསྒྲུབ་བྱ་དོསྟོབ།	ཞེད་རང་གི་གྲོགས་པོས་ཞེད་རང་ལ་ནང་ཚས་ཀྱ་སྟེག་བྱས་ཡོད་རེད། ཞེད་རང་ལ་ཁང་པ་གང་འདྲ་ཞིག་དགོས་མེད་སྐོར་འཕྲིན་ཐུང་ཞིག་བྱས།		
མཐའ་འབྲས།	སྟོམ་ཐུང་ཞིག ཚོག་བར་བརྒྱ་ལས་མི་ཉུང་བ།	དཀྱི་རྟགས།	སྟོམ་ཐུང་ཀློག་མ་ཁན།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་དེབ་ཐོག	སློབ་མ།	སྟོམ་ཐུང་འབྲི་མ་ཁན།

ཐུན་དང་པོ།

དྲི་ལན་དང་བསྒྲུར་སྟོང་།

- སྐར་མ། ০৸ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འབྲས་དེག་རྟགས་ཀྱི་མདུན་དུ་བཟོས་ནས་འཛོན་ས་ཟུའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ?০ དེག་སྐྱོན་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གྲོས་བསྟུར།
- སྐར་མ། ?০ ཉེར་མཁོའི་ཚོག་གསར་ཐོག་དཔོད་བྱེས་ཐོངས།
- **ཀ་ཡང་ སྟོར། སྐེའུཡོལ། ཐུས་རྒྱངས། གད་སྟོལ། མཚོད་བཙ། ཐབ་ཚས། བཀལ། གོབ་ཀྱི། བདཔྱི།**
  ཅལཁ་དེཚོ་བདཔྱིའི་སྐངས་ལ་ཞོགཁ།
  དཔེ་ཚད་དེཚོ་མཚོད་བཙ་ནང་དུ་ཞོགཁ།
  ཀུབ་བཀྲག་དང་ཀ་ཡངཚོངམ་བདཔའི་རྒྱར་ལ་འཛོག་རོགས།

ཐུན་གཉིས་པ།



དཔེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ།



ཀློག་རྩལ།



འགྲིག་རྟགས་ནོར་རྟགས།

ཀ ཁྱིད་ཆས་དེར་ཞེངས་གཅིག་ཉན་དུ་འཇུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་འཇུག་དགོས།

ཁ སྟོབ་མར་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ཞེངས་གཅིག་ཀློག་དུ་བཙུག་ནས་ཅ་ཅོ་ཡི་མེད་ཟྲིས།

ག ཁྱིད་ཆས་གཞིར་བཟུང་འགྲིག་རྟགས་དང་ནོར་རྟགས་རྒྱབས།

ང ནོར་བ་ཡོད་ཚོ་བསྐྱར་དུ་ཁྱིད་ཆས་ལ་ཉན་ཏུ་བཙུག་པའམ་ཡང་ན་ཀློག་ཏུ་བཙུག་ནས་འགྲིག་ཐབས་བཟོས།

ཅ བརྗེད་པ་ནོར་བ་ཡོད་པ་དེ་དག་འགྲིག་པ་བཟོས་ནས་ཤོད་པའམ་ཕྱིས།

	འགྲིག	ནོར།
ལྷ་མོ་རྡ་རམ་ས་ལ་ལ་རླ་བ་རྩེས་མ་ཡོང་གི་རེད།		
ལྷ་མོ་མགྲོན་ཁང་ལ་བསྡད་ཀྱི་རེད།		
པད་མ་ཡིས་ལྷ་མོ་ལ་ཁང་པ་ཞིག་འཚོལ་གྱི་ཡོད་རེད།		
ལྷ་མོ་ཁང་པ་ལ་བར་འཁྲམས་ཡོད་ན་དག་ཅོ་ཡོད་མ་རེད།		
མོ་གསང་སྦྱོད་དང་ལྡེས་ཁང་ཉལ་ཁང་ནང་ལ་དགོས།		
མོ་ཐབ་ཆས་དང་ཉལ་ཆས། སྟོད་ཆས་ཁ་ཤས་མ་གཏོགས་དགོས་ཡོད་མ་རེད།		
ལྷ་མོས་ཚ་བྱེག་རྒྱ་གར་ལ་ཉོ་ཡི་རེད།		
པད་མས་ཅ་ལག་ཁ་ཤས་སྟོན་ལ་ཉོས་པ་རེད། དེནས་ལྷ་མོས་རྩེས་ལ་དཀྱལ་སྐྱད་ཀྱི་རེད།		
དེང་སང་ཁང་པ་གོང་ཁེ་པོ་རག་ཡ་ལ་ཁག་པོ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཡུལ་སྐོར་བ་དང་ཕྱི་མི་མང་པོ་ཡེད་རེད།		

སྐྱ་མོ།	ཨ་ཡེ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ཞེད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་པས།
པདྨ།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ང་བདེ་པོ་ཡིན། ཞ་ནི། ཞེད་རང་།
སྐྱ་མོ།	ངཡང་བདེ་པོ་ཡིན། ཁྱོད་རང་དེ་སང་རྣ་སམ་ལ་ཡོད་པས།
	ང་རྣ་རམ་ས་ལ་ལ་རླུ་བ་རྩེས་མ་ཡོད་གི་ཡིན། བྱས་ཙོང་། ཞེད་རང་གིས་ང་ལ་རོགས་པ་ཞིག་བྱོས་ཞ།
པདྨ།	འོ། ང་རྣ་རམ་ས་ལ་བསྟད་བསྟད་པ་ཡིན། ཞེད་རང་ལ་རོགས་པ་ག་རེ་བྱེད་དགོས།
སྐྱ་མོ།	ང་རྣ་རམ་ས་ལ་རླུན་རིངཔོ་བསྟད་ཀྱི་ཡིན། སོང་ཙོང་མཚོན་ཁངནང་ལ་བསྟད་ཡ་ཡི་དངུལ་མང་པོ་མེད།
	ཁྱོད་རང་གིས་ང་ལ་ཁང་པ་ཞིག་འཚོལ་རོགས་གནང་།
པདྨ།	ཡ་ཡ། ཁང་པ་རག་གི་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ཁང་པ་ག་འདྲ་དགོས། དེང་སང་ཡུལ་སྐོར་ག་དང་ཕྱི་མི་མང་པོ་
	ཡོད་ཙོང་ཁང་བླ་ཏོག་ཙམ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་རེད།
སྐྱ་མོ།	ཡིན་དང་ཡིན། ཁང་པ་ཆུང་ཆུང་ཡོད་ན་ཡང་འགྲིག་གི་འདུག ཡིན་ན་ཡང་གསང་སྤྱོད་དང་འབྲས་ཁང་ནང་ལོག་ལ་
	ཡོད་པ་བྱས། བར་འཁམས་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཡོད་ན་ཡག་པོ་ཡོད་ས་རེད།
པདྨ།	ཁང་པ་རག་ན་ནང་ཆས་དང་ཐབ་ཆས་དེ་ཚོ་གཅིག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ཡང་ནས་སྤྱོན་ལ་ཉོག
སྐྱ་མོ།	དེ་དེ་ཚོ་གཅིག་བྱེད་དགོས་མིན་ངལ་འཚར་གཞི་མེད། ཡང་ན་ཁྱོད་རང་དེ་སྤྱོན་ལ་ཉོས་དང་ངས་རྩེས་ལ་ཕྱིས་
	བརྒྱབ་ཆོག ཅ་ལག་མང་པོ་ཉོད་དགོས་མ་རེད། གཙོ་བོ་ཐབ་ཆས་དང་ཉལ་ཆས། སྟོད་ཆས་འགའ་ཡོད་ན་
	འགྲིག་གི་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཅ་ལག་ཆུང་ཆུང་དེ་ཚོ་གྲོགས་པོ་གཞན་གྱི་འགྲམ་ནས་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཆོག་
	གི་རེད་བ། ཉོས་ན་དངུལ་འཕྲོ་བརྒྱག་རེད།
པདྨ།	ཡ་ཡ། འགྲིག་གི་རེད། དས་གོ་ཡ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཞེད་རང་གི་ཐ་ཡུལ་ལ་ཚོ་གྲོག་ཡག་པོ་དང་གོང་ཆུང་ཆུང་ཡོད་རེད་
	ལབ་ཀྱི་འདུག བྱས་ཙོང་ཁྱོད་རང་གི་ཚ་གྲོག་གཅིག་འཞེས་ཡོད་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
	འདི་ལ་གནམ་གཤིས་གྲངས་མོ་འདུག་ལ་ཚ་གྲོག་ལ་གོང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག
སྐྱ་མོ།	ཡ་ཡ། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་དས་ཚ་གྲོག་གཅིག་འཞེས་ཡོད་གི་ཡིན། ཞ་ནི་དགོས་ཡ་གཞན་པ་ག་རེ་ཡོད་རེད།
པདྨ།	གཞན་པ་དམིགས་གསལ་དགོས་ཡ་ཡོད་མ་རེད། འདི་ལ་ཉོཆོག་གི་རེད།
སྐྱ་མོ།	ལགས་སོ། དེ་ནས་དུ་ཁྱ་ད་ལས་ཀ་ལ་འགྲོ་རན་སོང་། རྩེས་ལ་རོགས་པ་འདྲ་དགོས་ན་ཁ་པར་གཏོང་ཐྱིན་གཏོང་ཐྱིན་
	བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ཞ་ནི་ཁྱོད་རང་ལ་དའི་ཐ་ཡུལ་ནས་དགོས་ཡ་འདྲ་ཡོད་ན་ཁ་པར་གཏོང་ཤོག
པདྨ།	ལོ་ལོ། དེ་ནས་གཟུགས་པོ་ལ་བཅག་པོ་བྱེད། མཐྱོགས་པོ་མཛལ་ཡོང་།
སྐྱ་མོ།	ལགས་སོ་གྲོགས་པོ། ཁྱོད་རང་ཡང་གཟུགས་པོ་ལ་བཅག་པོ་བྱེད། མཐྱོགས་པོ་མཛལ་ཡོང་།

ཐུན་གསུམ་པ།

 བཤད་འབྲི་བ་སྦྱིག  ཚོག་གསར། /  བརྙེད། /  དག་ཚ།

 མཐུན་སྒྲིར།

ཀ ཞེངས་གཅིག་བཀྲགས་ནས་ཏ་ཙོ་ཡོད་ཚེད་ལྟོས།

ཁ ཕིག་གིས་སྦྱལ།

ག འགྲིག་པ་རྟམས་ལ་འགྲིག་རྟགས་ཆྱོབས། མ་འགྲིག་པ་དག་ལ་བསྒྲུར་དུ་ཕིག་གིས་སྦྱལ་དུ་འཛུག་དགོས།

ང སྦྱོབ་མ་རང་དོས་ནས་འགྲིག་པ་བཟོ་མ་རྒྱབ་བར་དགེ་རྒན་གྱིས་ཞོར་བཅོས་བྱ་མི་རྒུད།

ཐབ།	•	• ༡ 
ཉལ་ཆས།	•	• ༢ 
སྟོད་ཆས།	•	• ༣ 
རྫས་བླངས།	•	• ༤ 
འཁྲུག་སྐམ།	•	• ༥ 
བང་ཕྱི།	•	• ༦ 
ཕྱག་མ།	•	• ༧ 
གཏ་སྟོད།	•	• ༨ 

২৭ སློབ་མས་འཛུལ་བ་དོས་འཛིན།

ཀ སློབ་མཁས་སྟོན་རྣེས་ཡང་གསུམ་དང་ཐུན་རྣམ་འབྱེ་སོགས་ཀྱི་འཛུལ་བ་ཡོད་པའི་ཁིད་ཆས་(ཉན་རྒྱུ་ལམ་ཀློག་རྒྱུ་)གང་རུང་ཤེག་སྟེབ།
ཁ སློབ་ཁྲག་གིས་ཀློག་དུས་མམ་ཉན་དུས་འཛུལ་བ་ཅན་དེདག་སློབ་མས་དོས་འཛིན་ནམ་རྟགས་རྒྱག་དགོས།
ག སློབ་ཁྲག་གིས་འཛུལ་བ་ཅན་དེདག་ཆོས།
ང སློབ་ཁྲག་གིས་འཛུལ་བ་དོས་འཛིན་རྒྱུར་དཀའ་ཁག་ཁག་བྱུང་རིགས་ལ་དག་ཏན་གྱིས་དྲི་བའི་ལན་ནས་སློབ་མའི་དོ་སྣང་སྟེགས་རྒྱུར་རམ་འདེགས་བྱ་དགོས།

	སློབ་ཁྲག
ཚོག་གྲྭབ་བཟོ་སྡུངས་ཆེད་ཡོད། འབྲིག་པ་བཟོས།	
ཕྱ་ཡེ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། བདེ་པོ་ཆེད་རང་ཡིན་པས། ང་རླུ་བ་རྗེས་མ་རྣ་རམ་ས་ལ་ལ་ཡོང་གི་ཡིན། བྱས་ཙོང་། **ངལ་ཆེད་རང་གིས**རོགས་པ་ཅིག་བྱོས་ཞུ། **རྒྱུན་རིང་པོ་ངཉ་རམ་ས**ལ་སྟོད་ཀྱི་ཡིན། དེ་འདྲ་སོང་ཙོང་མཐོན་ཁང་ནང་ལ་བསྟད་ཡ་ཡི་དབུལ་མང་པོ་མེད། ཆེད་རང་གིས་ང་ལ་ཁང་པ་ཞིག་འཚོལ་རོགས་གནང་། ང་ལ་**ཆུང་ཆུང་ཁང་པ**ཞིག་ཡོད་ན་ཡང་འབྲིག་གི་འདུག ཡིན་ན་ཡང་ནང་ལོགས་ལ་གསང་སྒྲིད་དང་ཐུས་ཁང་ཡོད་པ་བྱས་**ཆུང་ཆུང་ཞིག་བར་འཆུམས**ཡོད་ན་ཡག་པོ་ཡོད་ས་རེད། གལ་སྲིད་**ནང་ལ་ཁང་པ་དེའི**ཅ་ལག་མེད་ན་འབྲིག་ས་མ་རེད། བྱས་ཙོང་ང་ལ་**གཙོ་བོ་དེ་ཚོ་ཅ་ལག**དགོས་ཡོད། ཐབ་བྱས་ཉལ་ཆས་བྱས་སྟོད་ཆས་དེ་ཚོ་**དགོས་ཀྱི་འདུག་ཡིན་ཅིག་མིན་ཅིག** གལ་སྲིད་**དེ་ཚོ་ཅ་ལག**མེད་ན་ཆེད་རང་གིས་སྟོན་ལ་ཉེས་དང་། རྣེས་ལ་ངས་དབུལ་ཆེད་རང་ལ་སྤྲད་ཀྱི་ཡིན། **མང་པོ་ཅ་ལག**ཉེ་དགོས་མ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་**ཅ་ལག་དེ་ཚོ་ཆུང་ཆུང**བྱོགས་པོ་གཞན་ཀྱི་འབྲལ་ནས་ཐབས་ཤེས་ཆེད་ཆོག་གི་རེད་བ།	

ཐུན་བཞི་པ།

ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ། འབྲི་རྒྱུ།

༡། སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན།

ཀ སྒོབ་ཕྲུག་ལ་སྐབས་བབ་གཏོང་རྒྱུ་གྱི་བརྡོད་དོན་ཇི་ཡིན་དྲི་བ་དྲིས།

ཁ གཏོང་རྒྱུ་གྱི་སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན་ཆེད་སྒོབ་མ་རང་དོས་ནས་སྐབས་བབ་ཅི་ཞིག་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་པ་འཛམ་འཛིའི་ཡི་ཡོད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་གམ་བྱ་ཚིག ཐུན་གཅོད་ཚིག་ཚོགས་ཇི་དགོས་ཐིན་དྲིས་རྒྱབས།

ག སྐུ་གོན་སྐབས་དཀའ་དལ་འཕྲད་ཚེ་དག་ཏུ་ཤོག་ལ་འདྲི་གིན་བྱས་ནའང་ཚོག

ཏ་ལ་ཆད་ཀྱི་ནང་ན་ནང་ཚས་གི་རེ་གི་རེ་ཡོད་མེད་ཚོག་གྲུབ་རྟུག་ལས་མི་ཉུང་བ་ཕྱིས།			
ཉལ་ཁང་	ཐབ་ཚ་	བྱས་ཁང་	ཚོམས་ཁང་(སྟོད་ཁང་)

༢། མཐའ་འབྲས་ལྟ་ཚོད།

ཀ ཞེད་སྐོ་འདི་གོང་གི་སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན་གཞིར་བཟུང་ཞེད་དགོས།

ཁ གལ་ཏེ་སྐོབ་མས་འབྲི་རྒྱུ་དང་བཤད་རྒྱུ་ཉུང་ཟད་ཚོ་དག་ཏུ་ཤོག་གྱིས་དྲི་བ་དྲིས་ནས་སྐོབ་ཕྲུག་ལ་བཤད་དུ་འཛུག་པའམ་འབྲི་རྒྱུ་ཐབས་གྱིས།

ག སྒོབ་ཕྲུག་གིས་ཤོད་དུས་མམ་འབྲི་དུས་ཀྱི་དཀའ་དལ་གཙོ་ཆེ་ཁ་ཤས་ཐིན་དྲིས་རྒྱག་དགོས།

(དཀའ་གནད་ཀྱི་ཐིན་དྲིས་དེ་དག་བྱང་ཕྱོགས་སུ་སྐྱོང་བརྡར་བྱེད་ཐུབ་ན་བཟང་ཡིན།)

ཏ་ལ་ཆད་ཀྱི་ནང་ན་ནང་ཚས་གི་རེ་གི་རེ་ཡོད་མེད་ཚོག་གྲུབ་རྟུག་ལས་མི་ཉུང་བ་ཕྱིས།
.....
.....
.....

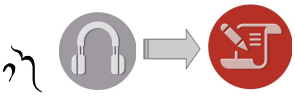
.....

.....

.....

ཐུན་ལྟ་བ།

 བསྒོམ་སྒོམ་ཡང་སྒོམ།  ཀློག་ཚུལ། /  འབྲི་ཚུལ།

 དཔེ་དབྱིས།

ཀ ལེན་ཚོད་ལྟའི་སྐབས་ཀྱི་ཧོར་འཐུལ་རྣམས་དག་ཏུ་ཐུན་ཀྱིས་ངོས་བཟུང་།

ཁ སྒོབ་ཕྲུག་གིས་རང་དོས་ཤས་ཧོར་བཅོས་བྱེད་ཀུ་ཆུགས།

ག སྒོབ་ཕྲུག་གིས་ཧོར་བཅོས་བྱེད་མ་ཕྲུབ་ཚོ་དག་ཐུན་ཀྱིས་ངོགས་རམ་བྱེད་དགོས།

ང ཧོར་བཅོས་ཟིན་པའིཚོགས། ཚོག་སྒྲུབ། ཚོག་དྲྭ་བཅས་དཔེད་འབྲི་གཏེར་དགོས།

	
དག་ཚན།	 
སྒོབ་ཕྲུག	

২৭  སྒྲོན་ཟློག

ཀ ཆུན་ལགས་ཡང་ནས་སློབ་མས་ཁྱིད་ཆས་ལས་མིང་རམ་ཚོག་གང་རུང་རེ་འདེམས།

ཁ སློབ་ཕྲུག་གིས་ཚོག་དེ་དག་སྒྲོན་ཟློག་ཆྱོབས།

ག ཆུན་གྱིས་སློབ་མའི་དག་ཆ་དང་སྦྱ་གདངས་ལ་ཐུགས་སྡང་སྒྲོད་དགོས།

ང ཆུན་གྱིས་སློབ་ཕྲུག་གིས་སྒྲོན་ཟློག་བརྒྱབ་པ་དེ་དག་ཤོག་ཨོག་ཏུ་ཕོབས།

ཅ ཚོག་ག་རེ་བདམས་པ་དེ་དང་དགེ་ལགས་ཀྱིས་བྱིས་པ་གཉིས་བསྡུ།

ཆ གལ་སྲིད་ཁོར་ཡུག་ཚོག་ག་རེ་བདམས་པ་དེ་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཡང་བསྒྲུར་ཐེབས་ཅིག་སྒྲོན་ཟློག་ཁྱེད་ཀྱི་འཇུག

ཇ ད་དུང་ཁོར་ན་དག་ལགས་ཀྱིས་སྒྲོན་ཟློག་ཁྱེད་ཀྱིས་སློབ་མས་བརྗེས་ཟློས་ཁྱེད་ཀྱི་འཇུག

	 མཐའ་འབྲས་ལྟ་ཚོད་ཀྱི་མཚོན་ཤོག
སློབ་ཕྲུག	 
དགེ་ཆག	

ཐུན་རྟག་པ།



བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི།  འབྲི་སྒལ།

ཾ ཞེད་རང་གི་བློགས་པོས་ཞེད་རང་ལ་ནང་ཆས་གྲ་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་རེད། ཞེད་རང་ལ་ཁང་པ་གང་འདྲ་ཞིག་དགོས་མིན་སྐོར་འཕྲིན་ཐུང་ཞིག་བྱིས། ལ།

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གི་རྒྱུ་ཆ་ཁག་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱེས།

ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་འབྱི་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།

ག དེ་ནས་བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི་བྱིས།

A2.02.01 ཉིན་རེའི་བྱེད་སྒོ།

སྒོ་མ།	སྐྱར་སྒྱོར། ?:?།	རྒྱུ་གཅོ་གོ	ཉན་བཤད།
བྱེད་སྤྱས་གསར་བ།	གནས་ཚུལ་འདུ་མི་ལ་ཆོག་ཉང་ཉང་དང་ནས་འགེལ་བཤད་རེ་བ་ཙོམ་རྐྱག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།		
བསྒྲུབ་བྱ་དོགས་པ།	རང་ཉིད་ཀྱི་ཉིན་གཅིག་གིས་བྱེད་སྒྲ་ཁག་མདོར་བསྡུས་བྱས་ནས་བཤད་དགོས།		
མཐའ་འཁོར།	བརྒྱན་སྐར་མ་ ཧ ཐུས་པ་ཞེག་ལེན་དགོས།	དགེ་རྒན།	སྐད་ཆ་ཤོད་སའི་ཡུལ།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་དེབ།	སྒོ་མ།	སྐད་ཆ་ཤོད་མ་ཁན།

ཐུན་དང་པོ།

དྲི་ལན་དང་བསྐུར་སྒྱོང་།

- སྐར་མ། ०५ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འཁོར་དགེ་རྒན་ཀྱི་མདུན་དུ་བཟོས་ནས་འཛོན་གྲའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ๑๐ དགེ་སྦྱོན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་བྱོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ๑๐ ཉེ་མཚོའི་ཆོག་གསར་ཐོག་དཔོད་བྱེས་ཐོངས།
- **ནམ་ལངས། གཉིད་སད། ཡར་ལངས། རྒྱུག་ཤར། གདོང་ཕྱི། གཙང་སྦྲ། ཚོར་བཅོས། ལས་ཁུངས། སྤྱིག་ཆས། བར་གསེང་། ཆུ་ཚོད་དགུ་པར་ལས་ཁུངས་སྤོ་ཕྱི་ཡི་རེད།**
  ཞོགས་པ་རྟག་པར་རྒྱུག་ཤར་གྱོང་གང་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
  གཟའ་ཉིམ་ལ་ཁོར་ཡུག་གཙང་སྦྲ་བྱས་པ་ཡིན།

ཐུན་གཉིས་པ།

དལེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ། ཉན་རྒྱུ།

བར་སྟོང་ཁ་སྐོང་།

ཀ སྟོབ་མར་ཁྱིད་ཆས་ཀློག་ཏུ་བཅུག་པའམ་ཉན་དུ་བཅུག
ཁ ཁྱིད་ཆས་ཆ་མི་ཚང་བ་བཟོས་ནས་སྟོབ་མར་སྟོངས།
ག སྟོབ་མས་ཁྱིད་ཆས་ལྟར་བར་སྟོང་དེ་བཤད་ནས་སམ་ཡང་ན་བྱིས་ནས་སྐོངས།
ང ཧོར་བ་ཡོད་ཚོ་ཡང་བསྒྲུར་ཞིང་ཐ་ཅིག་ཉན་པའམ་ཀློག་ཏུ་བཅུག་ནས་ཁ་སྐོང་བྱ་རྒྱུགས།

	https://drive.google.com/file/d/1JBl6nO4ZdGXHGJiSUq1kM2m6Yh74hw9F/view?usp=sharing

འཆམ་འཆམ་	ཡར་ལངས་	དལ་གསོ་རྒྱབ་	ཞོགས་ཧ་བཏུངས་	སྒིང་གཱ་གཏོར་	རྒྱུག་ཤར་གྲོད་	ཞལ་འདོན་བྱེད་	ཉིན་གང་

མཚོ་མོ།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་དོན་གྲུབ་ལགས། བདེ་པོ་ཡིན་པས།
དོན་གྲུབ།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ངབདེ་པོ་ཡིན། མ་མཇལ་ཡུན་རིང་།
མཚོ་མོ།	མ་མཇལ་ཡུན་རིང་། ད་ལྟ་ཇོ་དབང་བར་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
དོན་གྲུབ།	ངས་མ་ཉི་ཤུ་ཙམ་གི་རིང་……གར་འགྲོ་ཡི་ཡིན། དེ་ནས་ལུས་རྟག་ཏུ་ཙམ་རྩེ་ཡི་ཡིན།
མཚོ་མོ།	དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དབེ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། བྱས་ན་སྦྱིར་བཏང་ཇོ་དབང་ཕོགས་པ་ཆུཚོད་གཅོད་ལ……ཀྱི་ཡོད།
དོན་གྲུབ།	སྦྱིར་བཏང་ངཕོགས་པ་ཆུཚོད་བརྒྱད་པ་ལ་ཡར་ལངས་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་། གཟའ་འཁྲག་སྐབས་ལ་ངཆུཚོད་བཅུ་པ་ལ་ཡར་ལངས་ཀྱི་ཡོད། ཞ་ནི་ཞེད་རང་།
མཚོ་མོ།	ངཕོགས་པ་ཆུཚོད་ལྔ་པ་ལ་ཡར་ལངས་ནས……ཀྱི་ཡོད།
	དེ་ནས……ཚོར་བའི་རྗེས་ལ་ལས་ཀ་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
དོན་གྲུབ།	བྱས་ན་ཞེད་རང་དེ་ལེ་ཡག་པོ་རེད། ངའི་ཕོགས་པ་སྤུ་པོ་དེ་འདྲ་ཡར་ལངས་ཐུབ་ཀྱི་མེད།
མཚོ་མོ།	ཞ་ལེ་རེད་པས། ཞོད་རང་ལ་ལས་ཀ་ཡོད་པས།

དོན་གྲུབ།	ངལ་ལས་ཀ་དམིགས་བསལ་མེད།
མཚོ་མོ།	ཞ་ནི་ཕྱོད་རང་གིས་.....ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
དོན་གྲུབ།	ངཁོགས་པ་དབྱིན་རི་འཛིན་གྲྭ་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ཉིན་གུང་ཆུབ་ལ་རོགས་པ་མཉམ་དུ.....ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ཞ་ནི་མཚམས་མཚམས་ངས་བོད་ཡིག་སློབ་ཀྱི་ཡོད།
མཚོ་མོ།	ཞ་ལེ། ངས་ཉིན་གང་ལས་ཁུངས་ལ་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲ་སོང་ཙོང་ཁོགས་པ་ལུས་རྒལ་རྩེ་ཡི་ཡོད།
དོན་གྲུབ།	ལས་ཁུངས་ལ་ལས་ཀ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
མཚོ་མོ།	ངས་ལས་ཁུངས་ལ་རྒྱང་ཡིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་ལས་ཀ་དེ་ཏོག་ཙམ་དཀའ་ལས་འདུག
དོན་གྲུབ།	རེད་རེད། ཞ་ནི་ཕྱོད་རང་གཟའ་འཕྲུག་ལ.....ཀྱི་ཡོད་དམ་ཡང་ན་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
མཚོ་མོ།	མཚམས་མཚམས་ནང་ལ་དུག་སློག་འཐུད། གཙང་མ་བཟོ། ལྷོད་ལྷོད་བྱས་ནས་སྟོད་ཀྱི་ཡོད། སྐབས་རེར་ནང་མི་དང་བོ་ཚོ་མཉམ་དུ.....ག་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
དོན་གྲུབ།	སྐྱིད་མདོག་ཁ་པོ་འདུག བྱས་ན་ཉིན་མ་གཅིག་ང་ཚོ་མཉམ་དུ་གྲིང་ག་གཏོང་གར་འགྲོ་དགོས། འབྲིག་གི་རེད་པས།
མཚོ་མོ།	ཡིན་དཔེན། ག་དུས་འགྲོ་ག
དོན་གྲུབ།	དཔལ་གཟའ་ཉིམ་ལ་འགྲོ་གོ།
མཚོ་མོ།	ལགས་སོ། །རྩེས་ལ་མཇལ་ཡོད།

ཐུན་གསུམ་པ།

ཀ་ ཡཡད་འབྲི་གས་སྒྲིག  ཚོག་གསར། /  བརྡ་སྤྲོད།

༡༦  འཚར་རིས།

ཀ དགེ་ཆན་གྱིས་བརྟེད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་འཚར་རིས་ཤིག་ཕྱིས།
ཁ འཚར་རིས་ནང་གི་སྟེ་ཚན་རེ་རེར་དགེ་ཆན་གྱིས་དཔེ་ཁ་གསལ་རེ་ཕྱིས།
ག དཔེ་ལ་ཡོས་ཏེ་སྐྱབ་ཐུག་གིས་སྟེ་ཚན་སོ་སོའི་ཁོངས་སུ་གང་ཟུག་སྐོངས།
ང དེ་ནས་ཚོག་གི་སྐལ་དེའི་ནང་སྐྱབ་ཐུག་གིས་བྱིས་ཤེད་པ་ཡོད་ན་སྐྱབ་མར་སྟེ་ཚན་གང་དུ་ཡིན་པ་དེའི་ཁོངས་སུ་འབྱི་རྒྱུགས།
ཅ དུས་ཚོད་ལ་ཡོས་ཏེ་སྟེ་ཚན་གཅིག་ནས་ཚོག་གཅིག་བླངས་ཏེ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐ་སྙད་གསར་པ་སྟེ་ཚན་གཞན་དེ་ཚོ་ལའང་ཕྱིས།
ཆ དུས་ཚོད་ལ་ཡོས་ཏེ་ཚོག་རེ་རེར་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་བཤད་ནའང་ཆོག་ལ་བྱིས་ནའང་ཆོག

ལས་ཀ་བྱེད། ལུས་རྩལ་རྩེད། དལ་གསོ་རྒྱབ། འཚམ་འཚམ་ལ་འགྲོ་ གདོང་པ་འཁྱུད། གཙང་མ་བཟོ། བླིང་ཀ་གཏོང་། བོགས་པོ་ཐུབ་ ཞལ་འདོན་བྱེད། ལྟད་མོ་ལྟ། རྒྱུ་ཤར་བློད། དུག་ལོག་འཁྱུད། སྤུ་པོ་ཡར་ལངས། ཁྲོམ་ལ་འགྲོ། སོ་འཁྱུད། ཉལ་གཏོ་ ཕྱི་པོ་མར་ཉལ།

ཕྱིན་རིའི་བྱེད་སྒོ།				
ཞོགས་པ།	ཉིན་གུང་	དགོངས་མོ།	ཉིན་གང་།	གཟའ་འཁྲུག
ཞོགས་ཐ་བཏུངས། སོ་འཁྱུད། ཞལ་འདོན་བྱེད།		སོ་འཁྱུད།		

২৭  མཐུན་སྦྱོར།

ཀ ཞེངས་གཅིག་བཀྲག་ན་ཏ་ཚོ་ཡོད་ཚེད་སྟེས།
ཁ ཞིག་གིས་སྦྲལ།
ག འགྲིག་པ་རྣམས་ལ་འགྲིག་རྟགས་རྒྱབས། ཚ་འགྲིག་པ་དག་ལ་བསྒྲུང་དུ་ཞིག་གིས་སྦྲལ་དུ་འཇུག་དགོས།
ང སྟོབ་མ་རང་དོན་ནས་འགྲིག་པ་བཟོ་མ་ཐུབ་བར་དག་ཏུ་རྒན་གྱིས་ཧོར་བཅོས་བྱ་མི་དུང་།

དལ་གསོ་	•	• འགྲོ་
སྟོབ་སྦྱོང་	•	• ཐུག་
རྒྱུག་ཤར་	•	• ལུས་རྩལ་གདོང་
ལུས་རྩལ་	•	• རྩེད་
དུག་ལོག་	•	• སད་
སྒྲིང་གི་	•	• སྟོད་
གློག་ཐོ་	•	• དལ་གསོ་རྒྱབ་
འཚམ་འཚམ་ལ་	•	• བྱས་
གཉིད་	•	• འབྲུད་

ཐུན་བཞི་པ།

 ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ།  བཤད་རྒྱལ།

 སྦྱིར་བཏང་གི་དྲི་བ་དྲིས་ལན།

ཀ དེག་ཏན་གྱིས་བསླབ་བྱ་དང་འབྲེལ་བའི་སྦྱིར་བཏང་གི་དྲི་བ་འདྲི་རྒྱུ།
ཁ སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་ཚེ་རྟེགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཤད་བྱིས་གང་རུང་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་རྒྱུ།
ག གལ་སྲིད་སློབ་ཕྲུག་ལ་དགོས་མཁོ་རེས་ཅན་གྱི་ཚོག་མ་འདང་པ་ཡོད་ན་ཚོག་གསར་དེཚོ་གཟུགས་ཡི་རྣམས་འཚུར་སོགས་བསྟན་ནས་སྤྲད་རྒྱུ།

དེག་ཏན། 	སློབ་ཕྲུག 
༡། སྦྱིར་བཏང་ཞོགས་པ་ཚུ་ཚོད་གཅོད་ལ་ཡར་ལངས་ཀྱི་ཡོད།	༡ .....
༢། ཞོགས་པ་ཡར་ལངས་ནས་གཅེ་གཅེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།	༢ .....
༣། ཞུང་རང་གིས་ཞལ་འདོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས། གལ་རུས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།	.....
༤། ཞུང་རང་ལས་ཀ་གཅེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།	
༥། ཞུང་རང་གིས་ལས་ཀ་ཚོར་ནས་གཅེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།	
༦། ཞུང་རང་གིས་ལུས་སྐལ་སྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས།	
༧། ཕྱི་རྒྱལ་གཅེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།	
༨། ཞུང་རང་གཟའ་འཛུག་ལ་གཅེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།	
༩། སྦྱིར་བཏང་ཞུང་རང་གིས་ལྷད་མོ་གུས་ལྷ་ཡི་ཡེད།	
༡༠། ཞུང་རང་གིས་ནང་ལ་གུས་གཙང་མ་བཟོ་ཡི་ཡེད།	
༡༡། ཞུང་རང་གི་ཉིན་རེའི་བྱེད་སྒོ་དགའ་ཤོས་དེ་གཅེ་རེད།	
༡༢། ཞུང་རང་གི་གོགས་པོ་ཐུག་གུས་གཅེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།	
.....ལ་སོགས་པ།	
སློབ་ཕྲུག 	དེག་ཏན། 

ཐུན་པ།

 བསྒྲུབ་སྒོམ་ཡང་སྒོམ།  ཉན་རྒྱས།  བཤད་རྒྱས།

 བསྒྲུབ་བློས།

ཀ ལེན་རྒྱ་གྱི་ཁྲིད་ཚས་དེར་བསྒྲུབ་དུ་ཞེངས་གཅིག་ཉན་དུ་འཛུག་པ་འཚམ་ཀློག་ཏུ་ཆུགས།

ཁ མི་སྣ་འདེམས་ནས་བླེངམོལ་ཡིག་ཐོག་ནས་འབྲི་དགོས་པ་འཚམ་ཚེད།

ག བསྒྲུབ་དུ་བླེངམོལ་མཁྱེགས་ཏུ་ཐོངས།

ང སྟོབ་ཕྲུག་གི་བྱངཚོད་ལ་དཔགས་ཏེ་ཁཀའངལ་ཡོད་ན་བསྒྲུབ་དུ་བླེངམོལ་གྱིས།

ཅ དུས་ཚོད་ལ་ལྟོས་ཏེ་དགེ་ཆུན་གྱིས་དྲི་བ་དྲིས་ནས་སྟོབ་མཁན་ལན་ཕྱལ་དུ་འདེབས་དུ་ཆུགས།3/2/1

ཆ དགེ་ཆུན་གྱིས་ལན་སྟོས་ཏེ་སྟོབ་མཁན་དྲི་བ་ཕྱུལ་དུ་བཏོ་རྒྱུགས།3/2/1

སྟོབ་ཕྲུག 	 མཆོ་མོ་དང་དོན་བྱུབ་གཉིས་ཀྱིས་ཞོགས་པ་སྟ་མོ་ཡར་ལངས་ནས་དགོངམོ་མ་ཉལ་བར་གཅ་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་སྐོར་ཤོད་དགོས།
	 https://drive.google.com/file/d/1JBl6nO4ZdGXHGJiSUq1kM2m6Yh74hw9F/view?usp=sharing



བསླབ་བྱ་དངོས་གཞི།



བཤད་རྒྱལ།

ཇ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉིན་གཅིག་གིས་བྱེད་སྟོང་ཁག་མདོར་བསྡུས་བྱས་ནས་བཤད་དགོས། །

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གོང་གི་རྒྱུ་ཚ་ཁག་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱོས།

ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།

ག སྐར་མ་གསུམ་རིང་ཟིན་བྱིས་རྒྱབས།

ང སྐར་མ་ལྔའི་རིང་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་པ་སྒྲ་ལེན་བྱོས།

ཅ དགེ་སློབ་མཁན་དུ་སྒྲ་ལ་ཉན་ཏེ་མཇུག་བསྡོམས་བྱེད་དགོས།

A2.02.02 སྐུ་ལེར་གྱི་ཉིན་རེའི་བྱེད་སྒོ།

སློབ་མ།	སྡུར་སྦྱོང་། ?:?།	**རྒྱལ་གཅོད་པ།**	 ཀློག་འབྲི།
བྱེད་སྤྱས་གསར་པ།	ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་རང་ལ་རྒྱས་མདའ་ཆེ་བའི་མི་དང་མ་ཆ། ལས་ཀ སློབ་གྲྭ། ནང་མི། དགའ་སྤྲོགས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཚོག་གྲུབ་ལས་སྐྱ་པོ་དང་བརྗེད་པ་ཐུང་ཐུང་འབྲི་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། གནས་ཚུལ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་ནོར་གསལ་སྟེན་བྱེད་ཕྱིར་དུས་ཚོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐུང་གལ་ཆེ་བ་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ཐོག་མར། དེ་ནས། དེའི་རྗེས་ལ། ཐ་མ་དེ་ལ་ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུའོ།།		
བསྒྲུབ་བྱ་ངོས་སྤྲོད།	དགེ་འདུན་པ་དང་མི་སྐུ་གཉིས་ཀྱི་ཉིན་རེའི་བྱེད་སྒོ་ལས་མི་འདྲ་ས་(ཁྲད་པར་)ལྟ་ལས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཕྱིས།		
མཐའ་འཁྱས།	ཇོམ་ཐུང་ཞིག ཚོག་བར་བརྒྱ་ལས་མི་ཉུང་བ།	**དགེ་ཚུལ།**	ཇོམ་ཐུང་ཀློག་མ་ཁན།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་དེབ་ཐོག	**སློབ་མ།**	ཇོམ་ཐུང་འབྲི་མ་ཁན།

ཐུན་དང་པོ།

ངྲི་ལན་དང་བསྐུར་སྦྱོང་།

- སྐར་མ། ०५ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འཁྱས་དགེ་རྒན་གྱི་མདུན་དུ་བཟོས་ནས་འཛོན་གྱའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ?० དགེ་སློན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གྲོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ?० ཉེར་མཁའི་ཚོག་གསར་ཐོག་དཔེད་བྱིས་ཐོངས།
- **བསྐུར་སྦྱོང་། འཚར་གཞི། འཚམ་འཚམ། བགྲོ་གླེན། སློབ་ཁྲིད། ལས་འཚར། བྱ་སྤྱིག བྱོས་བསྡུར། ཞལ་འདོན། ལུས་སྐུལ། དས་དགོངས་མོར་སློབ་ཚན་ཚང་མ་བསྐུར་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།**
ལས་ཀ་མ་བྱེད་སྟོན་ལ་འཚར་གཞི་ཡག་པོ་བཟོ་དགོས་རེད།
འཛིན་གྲྭར་མ་ཡོངས་སྟོན་ལ་སློབ་ཚན་བྱ་སྤྱིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཐུན་གཉིས་པ།

 དཔེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ།  ཀློག་རྩལ།

 འཚོལ་ཞིབ།

ཀ སྒྲའམ་ཡི་གེའི་ནང་ནས་གནས་ཚུལ་འཚོལ།
ཁ གནས་ཚུལ་ཇི་བཞིན་བཅོལ་ཐུབ་མིན་ཞྭེས།
ག མ་ཐུབ་ཚེ་དགེ་རྒན་གྱིས་རམ་འདེགས་ཀྱིས་འཚོལ་དུ་རྩུགས།

སྡུད།	ཐོན་བཟང་།	ཀུན་དགའ།	ལྷུ་མོ།
ཁོང་དགའ་ལྷན་དགོན་པ་ནས་རེད།	X		
ཁོང་གྲྭ་པ་རེད།			
མོ་དྲུང་ཡིག་རེད།			
ཁོང་སྐོབ་ཕྲུག་རེད།			
སྤུ་པོ་ཡར་ལངས་ཀྱི་ཡོད་རེད།			
ཞོགས་ཧ་ཚར་རྟེས་སྐྱིག་ཆས་གོན་ནས་ལས་ཁུངས་ལ་འགྲོ་ཡ་གྲ་སྐྱིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།			
ཞོགས་པ་ཆུམཆེད་ཕྱལ་གྱི་ཡོད་རེད།			
བར་གསེང་སྐབས་ལ་གློགས་པོ་མཉམ་དུ་ཏཀ་རྩེད་པོ་ལེ་རྩེ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།			
རྩོད་པ་ཚར་རྟེས་དགོངས་པོའི་ཞལ་ལག་མཆོད་ཀྱི་ཡོད་རེད།			
ཕྱི་དྲོ་ཆུཚོད་གསུམ་པ་ནས་དཔེ་ཁྲིད་བསྒྲུར་སྐྱོང་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད།			
ཡིག་ཚད་ཡོད་དུས་བསྒྲུར་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།			
ལས་ཀ་བྱེད་ཡ་ལ་འཆར་གཞི་ཡག་པོ་བཟོ་ཡི་ཡོད་རེད།			
ཉི་མ་རྟག་པར་ཚོགས་འདུ་ཡོད་རེད།			
སྐོབ་གྲྭའི་ཚོགས་ཁང་ནང་ཞལ་འདོན་སྐྱེར་གཅོག་ཡི་ཡོད་རེད།			

	སྐུ་ལེར་བྱི་ཉིལ་རེའི་བྱེད་ཐོག།
	དའི་མིང་བློ་བཟང་ཡིན། ངདགའ་ལྡན་དགོན་པ་ནས་ཡིན། ཞོགས་པ་ཆུཚོད་ལྟ་པ་ལ་ཡར་ལངས་ཀྱི་ཡོད། དང་པོ་ཁྲས་ཆུག ངེནས་ཆུམཆེད་ཕྱུལ། ངེརྩེས་དགོན་པས་ཞོགས་པའི་ཞལ་ལགা་གཏོང་གི་རེད། ཞལ་ལགা་གི་རྩེས་སུ་བར་གསེང་ཏོགা་ཙམ་བཏང་ནས་ཡང་བསྡུར་ལྟ་ཁང་ནང་ལ་ཆོགས་འཆོགས་ཀ་འབྱོ་ཡི་ཡོད། སྐབས་དེའུས་ཨེན་ཆུང་ཆོས་ཡི་ག་སྦྱོང་གི་རེད། ཆོགས་འཆོགས་ཚར་དུས་དེའེ་ཁྱེད་ལ་འབྱོ་དགོས་རེད། ངེནས་ཆུཆོད་བཙུགཉིས་དང་ཕྱེད་ཀ་ལ་ཉིན་གུང་ཞལ་ལགা་དང་བར་གསེང་ཆུཆོད་གཅིག་ཙམ་ཡོད་རེད། བར་གསེང་སྐབས་ཁ་ཤས་ཀྱིས་རྩོད་པ་རྩོད་ཀྱི་རེད། ཁ་ཤས་ཀྱིས་སྤྲོམ་ཆུག་གི་རེད། ཁ་ཤས་སྤྲོར་ར་ལ་འབྱོ་ཡི་རེད། ངཡིན་ན་ཚལ་ཆེ་བ་རྩེད་མོ་རྩེ་ཡི་ཡོད། ཡང་ཕྱི་དྲུ་ཆུཆོད་གསུམ་པ་ནས་དའེ་ཁྱེད་བསྡུར་སྦྱོང་ལ་འབྱོ། དེནས་མཚམས་མཚམས་ལ་གསུངཆོས་ཡོད་རེད། དེ་ཞུ་གཏོ་ཡི་ཡོད། གཟའ་ཉིན་ཞོགས་དགོངམོ་རྐྱབ་པར་ཆོས་རའི་ནང་རྩོད་པ་ཡོད་རེད། རྩོད་པ་ཚར་རྩེས་དགོངམོའི་ཞལ་ལགা་དང་དེ་ནས་མཚམ་མོའི་ཆུཆོད་བཙུ་དང་ཕྱེད་ཀ་བར་རང་སྦྱོང་ཁྱེད། དེ་ནས་ཉལ་ཡའི་དུས་ཆོད་རེད།
	དའི་མིང་ཀུན་དགའ་རེད། སྦྱིར་བཏང་དསྡུ་ཡོ་ཡར་ལངས་ཀྱི་ཡོད་གང་ཡིན་ཟེར་ན་སློབ་གྲྭ་མ་འབྱོ་སྡེན་ལ་ལུས་རྩལ་རྩེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་ཞོགས་ཧ་འཕྲང་རྩེས་སློབ་གྲྭའི་ཆོགས་ཁང་ནང་ཞལ་ལངས་ཏ་སྦྱོར་གཅིག་ཏུ་ཡོ་ཡོད། དེ་རྩེས་འཕོན་གྲྭ་འཆོགས་ཡ་ཡི་དུས་ཆོད་རེད། འཕོན་གྲྭའི་སྐབས་སློབ་ཚན་རྩེ་ག་དུ་ཚ་ཡོ་ཡོད་ན་སྦྱོང་ཡ་དལེ་ཁཐ་ཡོ་འདུག ཡིན་ན་ཡང་ སློབ་ཚན་རྩེ་ག་དུ་ཚ་ཡོ་ཡོད་དུས་སློབ་ཀྱོགས་ཆོའི་མཉམ་དུ་སློབ་ཚན་ཀྱི་སྐོར་ལ་བབྱོ་སྒེང་བྱས་ནས་ཤེས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འཕོན་གྲྭའི་བར་གསེང་སྐབས་ལ་སློབ་མ་གཞན་པ་ཆོས་རྟན་པ་མངཡོ་ཟ་ཡི་རེད། ཁ་ཤས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ ང་དེའུས་སྐབས་སུ་སྤྲིག་ཆས་གོན་བཞིན་གྲོགས་ཡོ་མཉམ་དུ་ཆུཀར་རྩེའོ་ལེ་རྩེ་ཡ་ལ་དབྱའ་ཡོ་ཡོད། དགོངམོ་ནང་ལ་རང་སྦྱོང་ཡག་ཡོ་ཡིན་ཏེ་ཟེར་ན་ཡིག་ཚད་ཡོད་དུས་དཔེ་ཁྲིགས་བསལ་རྟག་པར་བསྡུར་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
	དའི་མིང་ལྷ་མོ་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཞོགས་པ་རྟག་པར་ཆུཆོད་བདུན་པ་ལ་ལངས་ནས་སོ་གདོད་པ་འབྲུད། ཉལ་ཁང་གི་གཡས་གཡོན་དང་ནང་གཙོང་མ་བཟོ། དེ་ནས་ཞོགས་ཧ་ཚོར་རྩེས་སྤྲིག་ཆས་གོན་ནས་ལས་ཁུངས་ལ་འགྲོ་ཡ་གྲ་སྤྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མ་གཞི་བྱས་ན་དང་ལས་ཀ་བྱེད་ཡ་ལ་སྡུང་དག་མེད་ཀྱང་ཉིམ་རྟག་པར་འཚར་གཞི་ཡག་པོ་བཟོ་ཡི་ཡོད། ལས་ཁུངས་ནང་ཚལ་ཆེ་བ་ཉིམ་རྟག་པར་ཆོགས་འབྲུ་ཡོད་རེད། སྐབས་དེའུས་ད་ལ་ལས་ཀ་ཀ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་རེད། ལས་ཀ་གྲོལ་དུས་གྲོགས་པོ་དང་ཐུག་ནས་ མཚམས་མཚམས་ལ་ཁྲེས་ལ་འགྲོ། མཚམས་མཚམས་ལ་ལྷུད་མོ་ལྷུ་ཀ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། གཟའ་མཇུག་ལ་ཚལ་ཆེ་བ་རིའི་སྐུང་དང་ ཆུཡི་འབྲམ་ལ་འཆམ་འཆམ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་ གནམ་གཤིས་ཡག་པོ་མེད་དུས་ནང་ལ་ཁ་ལག་བཟོས་ཏེ་དལ་གསོ་བཏུབས་ནས་སྟོད་ཀྱི་ཡོད།

ཐུན་གསུམ་པ།

 བཤད་འབྱི་གསྒྲག  ཚོགས་གསར། /  བརྙེད།

 མཐུན་སྒྲུབ།  ཞེས་ས་དང་ཕལ་སྐད།

ཀ ཐེངས་གཅིག་བཀླགས་ནས་ཅ་ཙོ་ཡོད་མེད་ཟློས།
ཁ ཐིག་གིས་སྒེལ།
ག འགྲིག་པ་རྣམས་ལ་འགྲིག་རྟགས་རྒྱབ་བསྟན། མ་འགྲིག་པ་དག་ལ་བསྐྱར་དུ་ཐིག་གིས་སྒེལ་དུ་འཇུག་དགོས།
ང སྒོག་མ་རང་རེས་ནས་འགྲིག་པ་བཟོ་མ་ཐུབ་བར་དག་ཏུན་གྱིས་ནོར་བཅོས་བྱ་མི་རྩད།

ཞལ་ལག་མཆོད། •	• ཡར་ལངས།
དགོངས་པ་བཞེས། •	• ཉལ།
བཞུགས་ཚེ། •	• ཁ་ལག་ཟ།
གཟིམ། •	• ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
ཡར་བཞེངས། •	• སྤྱོད་ཚེ།
ག་རེ་གནང་གི་ཡོད། •	• བསམ་བློ་ཐོངས།

༢།  ཚོགས་འབྲེལ།

ཀ ཆུན་ལགས་ཀྱིས་ཁྲིད་ཆས་གཞིར་བཟུང་སློབ་མར་ཚོགས་ཞིག་སྤྲོད་དགོས།
ཁ དེ་ནས་ཆུན་ལགས་ཀྱིས་"ཚོགས་དེའི་འབྲེལ་བ་དང་། དེས་བཤྱོད། ཞེ་སྡ། ལྟོག་ཐྱོགས། ཚོགས་དེ་གཅིག་པ་ཡིན་པ་སྤྲོབ་སྡུག་ལ་བཤད་ནས་སྤྲོབ་མར་འབྱི་ བཅམ་བཤད་བཟུབ་དགོས།

	འབྲེལ་བ་	
དེས་བཤྱོད། ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་འདུག་གས།		ཞལ་ལག་ཞིམ་པོ་འདུག་གས།
༡། ཞྱེད་རང་གིས་ཁ་ལག་ཟ་གི་ཡོད་པས།		
༢། ཀུབ་བཀྲག་འདིའི་སྣང་ལ་སྤྲོད་ཚ།		
༣། ཁོང་ཉལ་འདུག		
༤། ཞྱེད་རང་གིས་ག་རེ་གནང་གི་ཡོད།		
༥། ཡར་ལོངས་ཚ། གཙོང་མ་བཟོ་དགོས་ཀྱི་འདུག		
༦། ཚང་མས་བསམ་བློ་ཐོངས།		
༧། གྲྭ་པས་ཆུཚོད་དུག་པ་ལ་ཞལ་ལག་མཆོད་ཀྱི་ཡོད་རེད།		
༨། གྲྭ་པ་དཔེ་སྟ་པོ་ཡར་ལངས་ཀྱི་ཡོད་རེད།		
༩། གྲྭ་པ་མང་པོ་དགོངས་པོ་གཟིམ་གྱི་ཡོད་མ་རེད།		
༡༠། ཁོང་གིས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་འདུག		

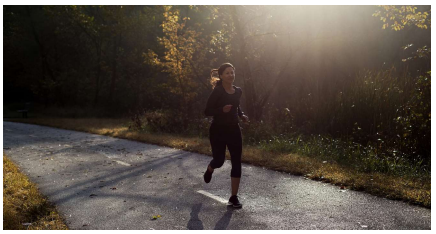
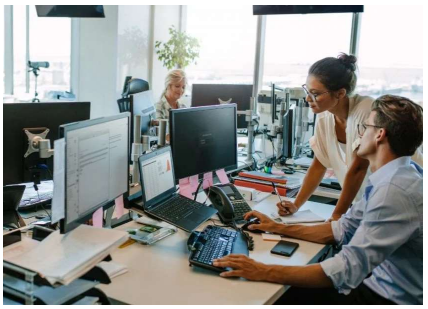
ཐུན་བཞི་པ།

 ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ།  འབྲི་རྒྱས།

 བྱང་བ་བརྗོད་པ།

༡ བསམ་བྱ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཇི་ཞིག་གི་བྱང་པ་བརྗོད་དགོས་པ་དོས་འཛིན་གྱིས་སྟོན་མར་ངོས་བླངས་གྱིས།
༢ དཀའ་ཆེན་གྱིས་སྟོན་མས་ཅི་ཞིག་ཤོད་དགོས་པའམ་འབྲི་དགོས་པ་སྐབས་ཐུལ་ནས་སྐུལ་གྱིས།
༣ སྟོན་ཐུག་ལ་སྟོན་སོང་གི་སྐང་ངམ་གནས་ཚུལ་ཇི་བྱུང་ཤོད་དུ་ཆུགས།
༤ བྱང་པ་བརྗོད་པ་ནི་དལ་བའི་ཐོག་ཡིན།

 སྟོན་ཐུག	 ཇོ་བོང་ཚོས་ཞོགས་པ་ནས་དགོངས་མོ་བཅ་ག་རེ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཐིས་ཙ། །
	

	སྤྱ་པ།	མི་སྣ།
ཞོགས་པ།		
ཉིན་གུང་།		

ཕྱི་ནོ།		
བར་གསེང་།		
དགོང་མོ།		

ཀ སྒོབ་མར་ཁྱིད་ཆས་ཀློག་ཏུ་བཅུག་པའམ་ཉན་ཏུ་བཅུག

ཁ ཁྱིད་ཆས་ཆའི་ཚོང་བ་བཟོས་ནས་སྒོབ་མར་སྒོད།

ག སྒོབ་མས་ཁྱིད་ཆས་ལྟར་བར་སྟོང་དེ་བཤད་ནས་མམ་ཡང་ན་བྱིས་ནས་སྐོངས།

ང ནོར་བ་ཡོད་ཚེ་ཡང་བསྒྲུར་ཞེངས་གཅིག་ཉན་པའམ་ཀློག་ཏུ་བཅུག་ནས་ཁ་སྐོང་བྱ་རྒྱུགས།

སྦྱོང་འཚོགས་ ཡར་ལངས་ བྱ་སྤྱིག་ ཅི་ སྒོབ་ཚན་ དཔལ་གསོ་ བསྒྲུངས་སྦྱོང་ ཞལ་ལག་ ཕྱག་ རྟོངས་ རྒྱུས་ ཐུབ་ བགོ་གཞི་
སྐུ་ལེར་གྱི་ཉིན་རེའི་བྱེད་སྒོ།
	དའི་མིང་བྱོ་བཟང་ཡིན། ང་དགའ་ལྟན་དགོན་པ་ནས་ཡིན། ཞོགས་པ་ཚུཚོངས་ལྟ་པ་ལ་.....ཀྱི་ཡོད། དང་པོ་ཁྲུས་རྒྱག དེ་ནས་.....ཕྱལ། དེ་རྗེས་དགོན་པས་ཞོགས་པའི་.....གཏོར་གཱི་རེད། ཞལ་ལག་གི་རྗེས་སུ་བར་གསེང་ངོག་ཙམ་བཏང་ནས་ཡང་བསྒྲུར་ལྟ་བར་ནང་ལ་ཆོགས་འཆོགས་ཀ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། སྐབས་དེ་དུས་ཚེན་ཆུང་ཆོས་ཡི་ཤེ་..... གི་རེད། ཆོགས་འཆོགས་ཚར་དུས་དེའི་ཁྱིད་ལ་འགྲོ་དགོས་རེད། དེ་ནས་ཆུཚོད་བཅུགཉིས་དང་ཕྱེད་ཀ་ལ་ཉིན་གུང་ཞལ་ལག་དང་བར་གསེང་ཆུཚོད་གཅིག་ཙམ་ཡོད་རེད། བར་གསེང་སྐབས་ཁ་ཤས་ཀྱིས.....སྟོད་ཀྱི་རེད། ཁ་ཤས་ཀྱིས་སྒོམ་རྒྱག་གི་རེད། ཁ་ཤས་སྐོར་ར་ལ་འགྲོ་ཡི་རེད། ད་ཡིན་ན་ཕལ་ཆེ་བ་སྟེད་མོ་སྟེ་ཡི་ཡོད། ཡང་ཕྱི་དོ་ཆུཚོད་གསུམ་པ་ནས་དའེ་ཁྱིད་བསྒྲུར་སྒྱོད་ལ་འགྲོ། དེ་ནས་མཚམས་མཚམས་ལ་གསུང་ཆོས་ཡོད་རེད། དེ་ཞུ་ག་འགྲོ་ཡི་ཡོད། གཟབ་ཉིམ་མ་གཏོགས་དགོངས་པར་ཆོས་རའི་ནང་སྟོད་པ་ཡོད་རེད། སྟོད་པ་ཚོར་རྗེས་དགོངས་མོའི་ཞལ་ལག་དང་དེ་ནས་མཚན་མོའི་ཆུཚོད་བཅུ་དང་ཕྱེད་ཀ་བར་རང་སྒྱོད་བྱེད། དེ་ནས.....ཡའི་དུས་ཚོད་རེད། བྱས་ཙང་དགོན་པའི་ནང་ལས་སྒུ་པོ་ཡོད་མ་རེད། དེ་འདྲ་རེད།

	དའི་མིང་ཀུན་དགའ་རེད། སྤྱིར་བཏང་ང་སྤྱ་ཡོ་ཡར་ལང་ཀྱི་ཡོད་གང་ཡིན་ཟེར་ན་སློབ་གྲྭ་མ་འགྲོ་སྟོན་ལ་ལུས་རྩལ་རྩེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་ཞོགས་ཧ་འཕྲང་རྩེས་སློབ་གྲྭའི་ཚོགས་ཁང་ནང་ཞལ་འདེབ་སྒྲིར་གཏོག་ཡོ་ཡོད། དེ་རྗེས་འཛིན་གྲྭ་.....ཡ་ཡི་དུས་ཆོད་རེད། འཛིན་གྲྭའི་སྐབས་.....རྟེག་དུ་ཚ་པོ་ཡོད་ན་སྤྱོང་ཡ་དང་ཁག་པོ་འདུག ཡིན་ན་ཡང་ སློབ་ཚན་རྟེག་དུ་ཚ་པོ་ཡོད་དུས་སློབ་གྲོགས་ཆོའི་མཉམ་དུ་སློབ་ཚན་ཀྱི་སྐོར་ལ་.....བྱས་ནས་ཤེས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འཛིན་གྲྭའི་བར་གསེང་སྐབས་ལ་སློབ་མ་གཞན་པ་ཆོས་རྗན་པ་མང་པོ་ཟ་ཡི་རེད། ཁ་ཤས་ཀྱིས་སློབ་སྤྱོང་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ ང་དེ་དུས་སྐབས་སུ་སྤྲིག་ཆས་གོན་བཞིན་གྲོགས་པོ་མཉམ་དུ་ཏང་རྩེད་ལེ་.....ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། དགོངས་མོ་ནང་ཁང་སྤྱོང་ཡག་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིག་ཚད་ཡོད་དུས་དམིགས་བསལ་རྐག་པར.....བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
	དའི་མིང་ལྷ་མོ་ཟེར་ཀྱི་ཡོད། ཞོགས་པ་རྐག་པར་ཚུ་ཚོད་བདུན་པ་ལ་ལངས་ནས་སོ་གདོང་པ་འབྲུད། ཉལ་ཁང་གི་གཡས་གཡོན་དང་ནང་གཙང་མ་བཟོ། དེ་ནས་ཞོགས་ཧ་ཚར་རྩེས་སྤྲིག་ཆས་གོན་ནས་ལས་ཁུངས་ལ་འགྲོ་.....བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མ་གཞི་བྱས་ན་ང་རང་ལས་ཀ་བྱེད་ཡ་ལ་སྤྱང་དག་མེད་ཀྱང་ཉིམ་རྐག་པར.....ཡག་པོ་བཟོ་ཡི་ཡོད། ལས་ཁུངས་ནང་ཁལ་ཆ་ཉིམ་རྐག་པར་ཆོགས་འདུ་ཡོད་རེད། སྐབས་དེ་དུས་ང་ལ་ལས་ཀ་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་རེད། ལས་ཀ་གློ་ལ་དུས་གྲོགས་པོ་དང་.....ནས་མཚམས་མཚམས་ལ་ཁྲོམ་ལ་འགྲོ། མཚམས་མཚམས་ལ་ལྟད་མོ་ལྟ་ཀ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། གཟའ་མཆུག་ལ་ཁལ་ཆ་ཅི་ནི་སྤྲང་དང་། ཚུ་ཡི་འབྲས་ལ་འཚམ་འཚམ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་ གནམ་གཤིས་ཡག་པོ་མེད་དུས་ནང་ལ་ཁ་ལག་བཟོས་ཏེ་.....བརྒྱབས་ནས་སྟོད་ཀྱི་ཡོད།

ཐུན་དྲུག་པ།



བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི།  འབྲི་རྒྱལ།

ཾདེག་འདུན་པ་དང་མི་སྐྱུ་གཉིས་ཀྱི་ཉིན་རེའི་བྱེད་སྒོ་ལས་མི་འབྲ་ས་(ཁྲད་པར་)ལྷ་ལས་མི་ཉང་བ་ཞིག་ཡིས།ེ།

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གི་རྒྱུ་ཚ་བག་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱེས།

ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་འབྱེ་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།

ག དེ་ནས་བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི་བྱེས།

A2.03.01 སྐྱེན་དང་ཞུད་ཆོས། / གཤེས་ཀ་དང་གོམས་གཤེས།

སློབ་མ།	ཐུང་སྒྲོང་། ?:?།	རྒྱལ་གཅོག	ཉན་བཤད།
བྱེད་རྒྱས་གསར་པ།	སོ་སོ་རང་ཉིད་དང་། སོ་སོའི་ནང་མི། དེ་བཞིན་མི་གཞན་གྱི་སྐོར་སོགས་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།		
བསྒྲུབ་བྱ་དོགས་པ།	ཞེད་རང་གི་སྤུན་མཆེད་དམ་གྲོགས་པོ་གང་རུང་གི་གཤེས་ཀའི་སྐོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་རོགས།		
མཐའ་འབྲས།	བརྒྱན་སྐར་མ་ ཧ ཐུས་པ་ཞིག་ལེན་དགོས།	དགེ་རྒན།	སྐད་ཆ་ཤོད་སའི་ཡུལ།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་གི་ངོ་དེབ།	སློབ་མ།	སྐད་ཆ་བཤད་མཁན།

ཐུན་དང་པོ།

དྲི་ལན་དང་བསྐྱར་སྒྲུབ།

- སྐར་མ། ०५ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འབྲས་དེགེ་རྒན་གྱི་མདུན་དུ་བཟོས་ནས་འཛོན་གྲའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ?० དགེ་སྒྲོན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གྲོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ?० ཉེར་མཁོའི་ཚོག་གསར་ཐོག་དེཡོད་བྲིས་ཐོངས།
- **ཚ་གི་ཆོ་གེ། ཤོག་ཤོག། ཡག་སྡུག ཟཕྱན་ཡོ། སྡང་མེད། བརྟན་ཡོ། རྣམ་པ། ཞེམས་བཟང་ཡོ། དྲང་ཡོ། གཤེས་ཀ་**

  མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སྐད་ཆ་བཤད་དུས་ཚ་གི་ཆོ་གེ་བྱེད་ཀྱི་འདུག

  ཁོང་གི་སྐྱེ་དམན་ཞེམས་པ་བཟང་ཡོ་འདུག

  ཞེད་རང་གི་གཤེས་ཀ་ཡག་ཡོ་ཞེ་དྲགས་འདུག

ཐུན་གཉིས་པ།

དཔེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ།　　ཉན་རྒྱུ།

གོ་བ་ཞིབ་ཕྲ།

ཀ ཁྱིད་ཚས་དེར་ཐེངས་གཅིག་ཉན་དུ་འཛུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་འཛུག་དགོས།
ཁ སློབ་མཁར་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ཐེངས་གཅིག་ཀློག་དུ་འཛུག་དགོས།
ག སློབ་མཁར་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ཉ་གོ་ཡོད་མེད་ཞྱེས།
ང ཁྱིད་ཚས་དེར་ཡང་བསྐྱར་ཐེངས་གཅིག་ཉན་དུ་བཅུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་བཅུག་རྗེས་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ལ་ངག་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་དུ་འཛུག་དགོས་པའམ་ཡང་ན་འབྲི་བ་འཛུག་དགོས།
ཅ དྲི་བར་ལན་འདེབས་མ་ཐུབ་ཚེ་བསྐྱར་དུ་ཐེངས་གཅིག་ཉན་པའམ་བཀླགས་ནས་ལན་འདེབས་ཐབས་གྱིས།
ཆ ཉན་རྒྱུ་ཡིན་ན་ཁྱིད་ཚས་ལ་ལྷ་ཆོག་གི་མ་རེད།

སློབ་ཕྲུག	
	༡། སྒོལ་མས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་འདུག ༢། ག་རེ་བྱས་ནས་མོས་སེམས་ཤམས་རིག་པའི་དེབ་ཀློག་གི་འདུག ༣། མིའི་གཤེས་ཀ་ཉ་གོ་ཡ་ག་རེ་བྱས་ནས་དཀའ་ལས་ཐག་ཡོ་རེད། ༤། སྒོལ་མ་མི་གཤེས་ཀ་ག་འདྲ་ལ་དག་འཚེ་འདུག ༥། སུས་མི་མ་རབས་དང་རྒྱང་ཚོ་ཡོ་ལ་ཁྱོན་ནས་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། ༦། སྐལ་བཟང་གི་ཇོ་ཇོ་ལ་ག་རེ་བྱས་ནས་གྲོགས་ཡོ་དང་གྲོགས་མོ་མང་ཡོ་ཡོད་མ་རེད། ༧། སྒོལ་མའི་ཚ་ཅག་ལ་ག་རེ་བྱས་ནས་མི་ཚང་མས་དགའ་ཡོ་དང་ཡག་ཡོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།
	https://drive.google.com/file/d/1Bk8Q4bQ7kc4rc9EUk69PHF-V2eSIrPYz/view?usp=sharing

ཐུན་གསུམ་པ།

ཁཊད་འབྱི་གས་སྒྲིག ཚོག་གསར།

འཆར་རིས།

ཀ དགེ་རྒན་གྱིས་བརྟེད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་འཆར་རིས་ཤིག་ཕྱིས།
ཁ འཆར་རིས་ནང་གི་སྟེ་ཚན་རེ་རེར་དགེ་རྒན་གྱིས་དཔེ་ཁ་གསལ་ཏེ་ཕྱིས།
ག དཔེ་ལ་ཡྱོས་ཏེ་སྒོབ་ཐུག་གིས་སྟེ་ཚན་སོ་སོའི་ཁོངས་སུ་གང་ཐུབ་སྐོངས།
ང དེ་ནས་ཚོག་གི་སྒམ་དེའི་ནང་སྒོབ་ཐུག་གིས་བྱིས་ཚེད་པ་ཡོངས་ཀྱི་ཚེ་སྟེ་ཚན་གང་དུ་ཡིན་པ་དེའི་ཁོངས་སུ་འགྲི་རྒྱུ་ཐུབས།
ཅ དུས་ཚོད་ལ་ཡྱོས་ཏེ་སྟེ་ཚན་གཅིག་ནས་ཚོག་གཅིག་བར་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐ་སྙད་གསར་པ་སྟེ་ཚན་གཞན་དེ་ཚོ་ལ་འདང་ཐྱེས།
ཆ དུས་ཚོད་ལ་ཡྱོས་ཏེ་ཚོག་རེ་རེར་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་བཤད་ནའང་ཆོག་ལ་བྱིས་ནའང་ཆོག

ཁ་གསང་པོ། ཁ་འཇམ་པོ། ཁ་ལྷིད་པོ། མ་རབས། སེམས་བཟང་པོ། དྲང་པོ། ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཐུབ་པའི་མི། རྒྱང་ཚ་པོ། ཏུར་ཐག ཡ་རབས། ཚ་གྲི་ཆོ་གེ། ཡྱོད་ཡྱོད། མཐུན་པོ། སྡུངས་སེད། བརྟན་པོ། སེམས་བཟང་པོ། བསྟོན་འགྱུས།

གཤིས་ཀ	
ཡག་པོ།	སྡུག་ཅག་ཾཡག་པོ་མེད་པ།
- ཡ་རབས། - - - - -	- མ་རབས། - - - - -

ཐུན་བཞི་པ།

ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ།　　བཤད་རྒྱལ།

༡། སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན།

ཀ སྒོབ་ཐུག་ལ་སྐབས་བབ་གཏོང་རྒྱ་གྱི་བརྡོད་དོན་ཇི་ཡིན་དྲི་བ་དྲིས།
ཁ གཏོང་རྒྱ་གྱི་སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན་ཆེད་སྒོབ་མ་རང་དོས་ནས་ཅི་ཞིག་ཤོད་འབྱི་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་གམ་བྱ་ཚིག རྒྱུན་བཀོལ་ཚིག་ཚོགས་ཇི་དགོས་ཟིན་བྲིས་རྒྱོབས།
ག སྐུ་གོན་སྐབས་དཀའ་དལ་འཐད་ཚོ་དག་ཏན་ལ་འདྲི་གིན་བྱས་ནའང་ཚོག

ཾཞེད་རང་དང་ཞེད་རང་གི་སྐུན་མཆེད་དམ་བོན་གསལ་པོའི་གཤིས་ཀ་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་ཤོད།ཿ			
དའི་གཤིས་ཀ་ཡག་པོ།	དའི་གཤིས་ཀ་སྐྱག་ཅག	དའི་བྱོགས་པོ་ཡི་གཤིས་ཀ་ཡག་པོ།	དའི་བྱོགས་པོ་ཡི་གཤིས་ཀ་སྐྱག་ཅག
- - -	- - -	- - -	- - -

༢། མཐའ་འབྲས་བླུ་ཚོད།

ཀ ཁྱེད་སྒོ་འདིའོང་ཁ་གི་སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན་གཞིར་བཟུང་ཁྱེད་དགོས།
ཁ གལ་ཏེ་སྒོབ་མས་འབྱི་རྒྱུ་དང་བཤཊ་རྒྱུ་ཁྱང་དུག་ཆོ་དེ་ག་ཏེས་ནས་སྒོབ་ཐུག་ལ་བཤཊ་དུ་འཛུག་པ་འཆམ་འབྱི་རུ་འཛུག་ཐབས་གྱིས།
ག སྒོབ་ཐུག་གིས་ཤོད་དུས་མམ་འབྱི་དུས་ཀྱི་དཀའ་དལ་གྱི་ཆ་ཤས་ཟིན་བྱིས་རྒྱག་དགོས།
(དཀའ་གཞན་ཀྱི་ཟིན་བྱིས་དེ་དག་བྱང་སྐྱ་སྐབས་སུ་སྒྲོང་བརྡར་ཁྱེད་ཐུབ་ན་བཟང་བ་ཡིན།)

ཾཞེད་རང་དང་ཞེད་རང་གི་སྐུན་མཆེད་དམ་བོན་གསལ་པོའི་གཤིས་ཀ་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་ཤོད།ཿ

ཐུན་པ།

བསྐྱར་སྦྱོང་ཡང་སྦྱོང་།　　བཤད་རྒྱལ།

མཁྱེགས་རྩ་ཐོངས།

ཀ ཁྲིད་ཆས་ནང་གི་གནས་ཚུལ་སྐར་མ་གཉིས་ནང་བཤད་པའམ་ཡང་ན་བྱེགས།
ཁ དེ་ནས་གནས་ཚུལ་དེ་སྐར་མ་གཅིག་དང་ཕྱེད་ཀ་ནང་བཤད་པའམ་བྱེགས།
ག དེ་ལྟར་སྐར་མ་ཉུང་ཉུང་དུ་གཏོང་གི་ཐུབ།

སློབ་ཕྲུག	
	སློབ་ཕྲུག་གིས་ཚོགས་སྐྱབ་ག་རེ་ལབ་ཡ་ལ་དཀའ་དལ་ཡོད་པ་དེ་བསྐྱར་ཟློས་ཡང་ཟློས་བྱེད་དགོས།

ཐུན་དྲུག་པ།

བསྒོམ་བྱ་དངོས་གཞི།

བཤད་རྒྱུ།

ཇི་ཕྱིར་རང་གི་སྣང་མཚེད་དམ་བྱོགས་པོ་གང་རུང་གི་གཤེགས་ཀའི་སྐོར་ལ་འབྱེལ་བཤད་བྱེད་རོགས། ། ལ

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་ཐོང་གི་རྒྱུ་ཚ་ཁག་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱོས།

ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།

ག སྐར་མ་གསུམ་རིང་ཟིན་བྱིས་རྒྱུག

ང སྐར་མ་ལྔའི་རིང་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་པ་སྐྱ་ལེན་བྱོས།

ཅ དགེ་སློབ་མཉམ་དུ་སྐྱ་ལ་ཉན་ཏེ་མཇུག་བསྡོམས་བྱེད་དགོས།

སྐལ་བཟང་།　　བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་སྦྱོལ་མ། བདེ་པོ་ཡིན་པས།

སྦྱོལ་མ།　　བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ངབདེ་པོ་ཡིན། ཁྱེད་རང་།

སྐལ་བཟང་།　　ངཡང་བདེ་པོ་ཡིན། ཁྱེད་རང་གིས་གཅེས་ཀྱི་ཡོད།

སྦྱོལ་མ།　　ངས་དེབ་ཅིག་ཀློག་གི་ཡོད།

སྐལ་བཟང་།　　ཨ་ལས། དལེ་ཡག་པོ། དེབ་གང་རེ་ཀློག་གི་ཡོད།

སྦྱོལ་མ།　　**ཞེམས་ཁམས་རིག་པའི་**སྐོར་ཀྱི་དེབ་ཅིག་ཀློག་གི་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་མི་གཞན་ཀྱི་གོམས་གཤིས་དང་གཤིས་ཀ་ཤ་གོ་འདོད་ཡོད།

སྐལ་བཟང་།　　མིའི་གཤིས་ཀ་དང་གོམས་གཤིས་ཤ་གོ་ཡ་དེ་ཏོག་ཙམ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་མ་རེད་པས། སྤྱིར་བཏང་ཁྱེད་རང་མིའི་གཤིས་ཀ་གཉན་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།

སྦྱོལ་མ།　　རེད་རེད། སྤྱིར་བཏང་མི་**ཁ་གསང་པོ་**དང་སེམས་པ་བཟང་པོ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།

སྐལ་བཟང་།　　དེང་སང་མི་སེམས་བཟང་པོ་ཉང་ཉང་མ་རེད་པས། མ་ཟད། རྒྱུན་རིང་པོ་མཉམ་དུ་བསྡད་ན་མ་གཏོགས་མིའི་གཤིས་ཀ་ཤ་གོ་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།

སྦྱོལ་མ།　　རེད་རེད། མིའི་གཤིས་ཀ་འདུ་མི་འདུ་ཡོད་ཙང་ཤ་གོ་ཡ་ཏོག་ཙམ་ཁག་པོ་རེད། ཁྱོད་རང་ནམ་རྒྱུན་མི་ག་འདུ་མཉམ་དུ་བསྡད་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།

སྐལ་བཟང་།　　ནམ་རྒྱུན་ངམི་དུང་པོ་དང་**ཁ་འཇམ་པོ་**མཉམ་དུ་བསྡད་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། **ཡིད་ཆེས་**བྱེད་ཐབས་མི་མཉམ་དུ་བསྡད་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། མི་**མ་རབས་**དང་**རྒྱུངཚོ་པོ་**ལ་ཁྱེན་ནས་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཀྱི་མེད།

སྦྱོལ་མ།　　ཨ་ལས། ངཁཉིས་འདུ་པོ་འདུ་པོ་རེད་ཤག ཁྱོད་རང་གི་རྩ་རྩི་མི་གང་འདུ་ཡོད་རེད།

སྐལ་བཟང་།　　དའི་རྩ་རྩི་ཞེ། ཁོང་ངཁཉིས་འདུ་པོ་ཁྱེན་ནས་ཡོད་མ་རེད། ཁོང་སྐད་ཆ་བཤད་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་མ་རེད། གྲོགས་པོ་དང་གྲོགས་མོ་མང་པོ་ཡོད་མ་རེད། ཚ་གི་ཚོ་གེ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ནང་ལ་བསྡད་ནས་སྐོབ་སྐྱོང་སྦྱོང་དུ་ཡ་ཡག་པོ་བྱེད་ཀྱི་རེད།

སྦྱོལ་མ།　　རེད་པས། ཡིན་ནའང་སྐོབ་སྦྱོང་ཤུར་ཐག་བྱེད་ཐུབ་ཡ་དེ་ཡག་པོ་འདུག་གི

སྐལ་བཟང་།　　རེད་རེད། ཁྱེད་རང་གི་སྤུན་མཆེད་གཅིག་ཡོད་རེད།

སྦྱོལ་མ།　　ད་ལ་ཨ་ཅག་གཅིག་ཡོད། ངགཉིས་ཀྱི་གཤིས་ཀ་འདུ་པོ་ཡོད་རེད།

སྐལ་བཟང་།　　གང་འདུ་ཡོད་རེད།

སྦྱོལ་མ།　　མོ་སེམས་པ་བཟང་པོ། ཡ་རབས། མི་ཚང་མ་དང་མཐུན་པོ་བྱེད་ཐུབ་མ་ཁན་ཞེག་ཡོད་རེད། མ་ཟད་མི་སྡུག་སྡུག་དང་བརྟན་པོ་ཡོད་ཙང་མི་ཚང་མས་མོ་ལ་དགའ་པོ་དང་ཡག་པོ་བྱེད་ཀྱི་རེད།

སྐལ་བཟང་།　　ཨ་ལས། དེ་འདུ་ཡག་གա་ལ། ད་ད་འགྲོ་དགོས་ཡོད། བཞུགས་ཨ།

སྐལ་བཟང་།　　ལགས་སོ།། གа་ལེར་ཕེབས་ཨ།

A2.03.02 སྒྲིག་དང་ལྡོངས་ཆོས། / གཤིས་ཀ་དང་གོམས་གཤིས།

སློབ་མ།	སྒྲུབ་སྟོང་། ?:?།	རྒྱས་གཏོ་བོ།	 ཀློག་འབྲི།
ཟེད་རྒྱས་གསར་པ།	བྱས་ཙོང་དང་། ཡིན་ན་ཡང་། དང་ལྡ་བྱའི་ཕྱད་རྟམས་ཤེད་སྟོང་བྱས་ནས་ཆོག་གླུབ་ལས་སྤ་ཡོ་རྣམས་མཐུད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།		
བསྒྲུབ་བྱ་ངོ་སྤྲོད།	རང་ཉིད་ལ་གོམས་གཤིས་བཟང་དན་གང་ཡོད་ཀྱི་སྐོར་ལ་སྟོམ་ཐུང་ཞིག་བྱེས།		
མཐའ་འབྲས།	སྟོམ་ཐུང་ཞིག ཆོག་བར་བརྒྱ་ལས་མི་ཉུང་བ།	དཀྱི་རྟེན།	སྟོམ་ཐུང་ཀློག་མཁན།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་དེབ་ཐོག	སློབ་མ།	སྟོམ་ཐུང་འབྲི་མཁན།

བྱེད་དང་པོ།

དྲི་ལན་དང་བསྒུར་སྟོང་།

- སྐར་མ། ০৸ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འབྲས་དེག་རྟན་ཀྱི་མདུན་དུ་བཟོས་ནས་འཛིན་གྲྭའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ๑๐ དེག་སྐྱོན་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གྲོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ๑๐ ཉེར་མཁོའི་ཆོག་གསར་ཐོག་དེཡོད་བྱེས་ཐོངས།
- **མཁས་པ། ལག་རྩལ། རྣམ་འགྱུར། སྟོང་པ། ལག་འཁྱེར། ཡིག་ཚད། ཉམས་སྐྱོང་། ཤེས་ཡོན། ཀློག་ཟ། དྲང་ཡོ། ཞབས་ཞུ་བ་ལ་རྣམ་འགྱུར་ཡག་པོ་དགོས་ཡ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།**
  ལས་བྱེད་ཀྱི་ཉམས་སྐྱོང་ལ་བསྟན་ནས་གླ་ཚ་སྟོང་རྒྱུ་ཡིན།
  **ལས་བྱེད་སྟོང་པ་ཡག་པོ་ཡོད་མ་ཐན་ཞིག་དགོས་ཟེར་གྱི་འདུག

ཐུན་གཉིས་པ།

དལེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ།　　ཀློག་རྩལ།

ངོས་འཛིན།

ཀ ཁྱིད་ཆས་ལ་ཉན་དགོས་པའམ་ཡང་ན་ཀློག་དགོས།
ཁ བྱེ་བྲག་གི་དངོས་པོའམ་གནད་དོན་ངོས་འཛིན་གྱིས།
ག རྒན་ལགས་ཀྱིས་ཆད་ལྷས་ཡོད་ལེད་དམ་ནོར་བ་ཡོད་ལེད་ལྟོས།
ང དགོས་མཁོར་གཟིགས་ཏེ་བསྒྲུར་དུ་ཉན་དགོས་པའམ་ཀློག་དགོས་མིན་ལྟོས།

སྒོ་ཐ་ཕྱོགས	

གོམས་གཤིས་དང་གཤིས་ཀ་ཡག་པོ་ཡི་ཚོགས་གྲུབ།	གོམས་གཤིས་དང་གཤིས་ཀ་ངན་པ་ཡི་ཚོགས་གྲུབ།
- - - -	- - - -

སྒོ་བཟང་།	དོན་གྲུབ། ཉིན་གུང་བདེ་ལེགས། ག་པར་འགྲོ་ཡི་ཡིན། ཞྭད་རང་དུ་རང་ཡར་ལངས་པ་འདུ་ཏོ་འདུག
དོན་གྲུབ།	ཉིན་གུང་བདེ་ལེགས་ཅོ་ཅོ། ངཀང་རྩེད་སྒོ་ལོ་རྩེ་གར་འགྲོ་ཡ་ཡིན། འོང་རེད། ངཚུཚོ་དབུ་གཅིག་ལ་གཉིད་སད་སོང།
སྒོ་བཟང་།	ཞ་ལས། འདི་འདུའི་ཕྱི་ཏོ་ལངས་ནས་ཞྭད་རང་ལ་ལས་ཀ་མེད་པས།
དོན་གྲུབ།	ད་ལྟ་ང་ལ་ལས་ཀ་མེད། ཡིན་ན་ཡང་། ལས་ཀ་འཚོལ་བཞིན་པ་ཡིན། ཞྭད་རང་ཚུཚོ་ཀ་ཚོ་ལ་ལང་གི་ཡོད།
སྒོ་བཟང་།	ང་རྟག་པར་ཚུཚོ་ལྟ་པ་ལ་ལང་གི་ཡོད།
དོན་གྲུབ།	ཞ་ལས། དེ་འདུའི་སྐྱ་ཏོ། ཞྭད་རང་ཚུཚོ་ཀ་ཚོ་ལ་ལས་ཀ་ལ་འགྲོ་དགོས་རེད།
སྒོ་བཟང་།	ལས་ཀ་ཚུཚོ་དབུ་པ་ལ་འགོ་འཕྲུགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། དས་ཞོགས་པ་ཚུཚོ་གཅིག་སྒོམ་རྒྱ་གི་ཡོད།
དོན་གྲུབ།	ཞ་ལས། གོམས་གཤིས་ཡག་ཏོ་འདུག ད་ཞོགས་པ་སྐྱ་ཏོ་ལངས་ཐུབ་གི་མི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན། དགོངས་ཕྱི་ཏོ་ཉལ་གྱི་ཡོད།
སྒོ་བཟང་།	ཕྱི་ཏོ་དེ་འདྲ་ཉལ་ནས་ག་རེ་ཞྭད་ཀྱི་ཡོད། ངཚུཚོ་དབུ་པ་ཉལ་གྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་མ་ཉལ་སྟོན་ལ་དེབ་ཀློག་གི་ཡོད།
དོན་གྲུབ།	ཞ་ལས། ཅོ་ཅོ། ང་དགོངས་དག་མངའ་ཆེབ་གྲོགས་ཏོ་མཉམ་དུ་རྩེ་རིལ་རྩེ་ཡི་ཡོད།
སྒོ་བཟང་།	ཞྭད་རང་གི་སྟོང་པ་དེ་འདྲ་ཡིན་ན། ལས་ཀ་ལས་སྒུ་ཏོར་རབ་གི་མ་རེད། མིས་ཞྭད་རང་མ་རབས་དང་ཉེབ་ཀྱ་ཞིག་མཐོང་གི་རེད།
དོན་གྲུབ།	ཞ་ལས། ཅོ་ལགས། ཡིན་ནའང་ད་དེ་འདྲ་མ་རེད། དས་ལས་ཀ་ཞྭད་དུས་ལས་ཀ་དོ་སྣང་དང་ཆུང་བརྩོན་ཆེན་ཏོ་ཡོད།
སྒོ་བཟང་།	ད་ཞྭད་རང་ཕྱི་ཏོ་ལངས་ཡའི་གོམས་གཤིས་འཛིགས་ནཱ་རྩེ་ལ་ལས་ཀ་རབ་དུས་དཀའ་ལས་ཁག་ཏོ་ཆགས་ཀྱི་རེད།
དོན་གྲུབ།	ཡ་ཡ། གལ་སྲིད་ལ་ལས་ཀ་རབ་ན་དས་སྐྱ་ཏོ་ལང་ཡ་འབད་བརྩོན་ཞྭད་ཀྱི་ཡིན།
སྒོ་བཟང་།	ད་ཞྭད་རང་གི་ལོ་ཚད་ཡིན་དུས་ཉིམ་ཉིན་ཟེས་ལྷས་ལྷས་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། བྱས་ཙང་ངའི་ལས་ཀ་ཤོར་སོང་།
	ངའི་སྨྱིན་བདག་གིས་ད་ལ་ཡིད་ཆེས་ཞྭད་ཀྱི་མ་རེད་ལ་ང་མི་དྲངས་ཏོ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཀྱི་མ་རེད།
དོན་གྲུབ།	ངས་ལས་ཀ་ཞྭད་འདོད་པ་ཞིག་འཚོལ་ཡ་དཀའ་ལས་ཐབ་ཏོ་འདུག
སྒོ་བཟང་།	ཁས་ན་ཞྭད་རང་ཇེད་མོ་ཇེ་ཡ་དུས་ཚོད་ཉུང་བཏང་ནས་ལས་ཀ་འཚོལ་གར་འགྲོ་དགོས་རེད།
དོན་གྲུབ།	ཡ་ཡ། ཅོ་ལགས་འགྲིག་གི་རེད། ངས་ལས་ཀ་མཁྱེགས་ཏོ་འཚོལ་ཀྱི་ཡིན།
སྒོ་བཟང་།	དེས་ན་ཡག་ཏོ་འདུག ད་ད་འགྲོ་དགོས་ཡོད། ཇེས་ལ་མཇལ་ཡོང་།
དོན་གྲུབ།	ཡག་བྱུང་ཅོ། ཇེས་ལ་མཇལ་ཡོང་།

ཐུན་གསུམ་པ།

བཤད་འབྲི་གསྒྲིག　　ཚོག་གསར། / 　　བརྡ་སྦྱོར།

༡ཀ　　བར་སྟོང་ཁ་སྐོང་།

ཀ སྒྲོབ་མར་ཁྲིད་ཆས་ཀློག་ཏུ་བཅུག་པའམ་ཉན་དུ་བཅུག
ཁ ཁྲིད་ཆས་ཆའི་ཚོང་བ་བཟོས་ནས་སྒྲོབ་མར་སྦྱོད།
ག སྒྲོབ་མས་ཁྲིད་ཆས་ལྟར་བར་སྟོང་དེ་བཤད་ནས་མམ་ཡང་ན་ཁིས་ནས་སྐོངས།
ང རོར་བ་ཡོད་ཚོ་ཡང་བསྐྱར་ཞིངས་གཅིག་ཉན་པའམ་ཀློག་ཏུ་བཅུག་ནས་ཁ་སྐོང་བྱ་རྒྱུགས།

དང་ ཡིན་ན་ཡང་/འང་ བྱས་ཙོང་ སོང་ཙོང་ ཡིན་ཙོང་ ཡོད་ཙོང་ གང་ཡིན་ཟེར་ན།
༡ཀ ང་ཞོགས་པ་སྟ་པོ་ལངས་ཀྱི་ཡོད། ……ལུས་རྩལ་རྩེད་ཀྱི་མེད་ལ་སྒྲོབ་སྦྱོང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་མེད།
༢ཀ དགོངམོ་ཕྱི་པོ་ཉལ་པ……། ཞོགས་པ་སྟ་པོ་ལངས་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག
༣ཀ འདི་སེམས་ཉེན་གང་ལྷོད་ལྷོད་ཞེ་དྲག་འདུག ……ངས་ཞོགས་པ་ཆུཚོད་གཅིག་གི་རིང་སྒོམ་རྒྱག་གི་ཡོད།
༤ཀ ད་ལྟ་ང་ལ་ལས་ཀ་མེད། ……། ལས་ཀ་འཚོལ་བཞིན་པ་ཡིན།
༥ཀ མིས་ཁྱེད་རང་མ་རབས……ཉེབ་ཏོ་ཞེག་མཐོང་གི་རེད།
༦ཀ ང་ཁྱེད་རང་གི་ལོ་ཚད་ཡིན་དུས་ཉིམ་རྐྱབ་པར་ལས་ཀ་ལ་རྩེས་ལུས་ཤེབས་ཀྱི་ཡོད། ……འདི་ལས་ཀ་ཤོར་སོང།
༧ཀ ལས་ཀ་ཆུཚོད་དགུ་པ་ལ་འགོ་འཕྲུགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ……། ངས་ཞོགས་པ་ཆུཚོད་གཅིག་སྒོམ་རྒྱག་གི་ཡོད།
༨ཀ ངས་ལས་ཀ་ཁྱེད་དུས་ལས་ཀ་ལ་དོ་སྣང……དུར་བསྡོན་ཆེན་པོ་ཡོད།
༩ཀ ང་ཞོགས་པ་སྟ་པོ་ལང་ཐུབ་གི་མི་འདུག ……། དགོངདགུ་ཕྱི་པོ་ཉལ་གྱི་ཡོད།
༡༠ཀ འདི་ལས་ཀ་ཞོགས་པ་ཆུཚོད་བདུན་པ་ནས་འགོ་བཙུགས་ཀྱི་ཡོདརེད། ……ཞོགས་པ་སྟ་པོ་ལངས་ཀྱི་ཡོད།
༡༡ཀ ད་ལེ་ཆུང་ཆུང……ཞོགས་པ་སྟ་པོ་ལངས་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག
༡༢ཀ ང་དགོངམོ་ཕྱི་པོ་ཉལ་ཀྱི……ཞོགས་པ་སྟ་པོ་ལངས་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག

༡ ང་ཞོགས་པ་སྟ་པོ་ལངས་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་ལུས་རྩལ་རྩེད་ཀྱི་མེད་ལ་སྒྲོབ་སྦྱོང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་མེད།

༢ དགོངས་མོ་ཕྱི་ཙི་ཉལ་པ་ཡིན་ཙོང་། ཞོགས་པ་སྦ་ཙི་ལངས་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག

༣ དའི་སེམས་ཉིན་གང་ལྷོད་ལྷོད་ཞེ་དྲག་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན་དས་ཞོགས་པ་ཆུཚོད་གཅིག་གི་རིང་སྐྱེམ་རྒྱག་གི་ཡོད།

๔ དཀྱུ་ང་ལ་ལས་ཀ་མེད། ཡིན་ན་ཡང་། ལས་ཀ་འཚོལ་བཞིན་པ་ཡིན།

๕ མིས་ཁྱེད་རང་མ་རབས་དང་ཉེབ་ཀྱ་ཞིག་མཐོང་གི་རེད།

๖ ང་ཁྱེད་རང་གི་ལོ་ཚད་ཡིན་དུས་ཉིམ་རྟག་པར་ལས་ཀ་ལ་རྩེས་ལུས་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། བྱས་ཙོང་འའི་ལས་ཀ་ཤོར་སོང་།

๗ ལས་ཀ་ཆུཚོད་དགུ་པ་ལ་འགོ་འཕྲུགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། དས་ཞོགས་པ་ཆུཚོད་གཅིག་སྐྱེམ་རྒྱག་གི་ཡོད།

๘ དས་ལས་ཀ་ཁྱེད་དུས་ལས་ཀ་ལ་དོ་སྣང་དང་རྟེར་ཆུར་བསྡེན་ཆེན་པོ་ཡོད།

๙ ད་ཞོགས་པ་སྦ་ཙི་ལངས་ཐུབ་གི་མི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན། དགོངས་ཕྱི་ཙི་ཉལ་གྱི་ཡོད།

๑๐ དའི་ལས་ཀ་ཞོགས་པ་ཆུཚོད་བདུན་པ་ནས་འགོ་བཙུགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། བྱས་ཙོང་ཞོགས་པ་སྦ་ཙི་ལངས་ཀྱི་ཡོད།

๑๑ད་ལོ་ཆུང་ཆུང་ཡིན་ཙོང་ཞོགས་པ་སྦ་ཙི་ལངས་ཐུབ་མི་འདུག

๑๒ད་དགོངས་མོ་ཕྱི་ཙི་ཉལ་གྱི་ཡོད་ཙོང་ཞོགས་པ་སྦ་ཙི་ལངས་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག

๒ད། སཐུན་སྒྲིར།

ཀ ཞེངས་གཅིག་བཀྲགས་ནས་ཅ་ཚོ་ཡོད་མེད་ལྟོས།

ཁ ཕིག་གིས་སྒྲིལ།

ག འགྲིག་པ་རྣམས་ལ་འགྲིག་རྟགས་རྒྱོབས། མ་འགྲིག་པ་དག་ལ་བསྒྲུར་དུ་ཕིག་གིས་སྒྲིལ་དུ་འཁྲག་དགོས།

ང སྒྲིབ་མ་རང་རེས་ནས་འགྲིག་པ་བཟོ་མ་ཐུབ་བར་དག་ཏན་ཀྱིས་ནོར་བཅོས་བྱ་མི་རྩེད།

- ཙོབ་ཀྱ།
- འཚོལ།
- འབད་བསྡེན།
- མ་རབས།
- ཡིད་ཆེས།

- ๑ད། ཁྱེད་རང་གི་ཅ་ལག་བརྟན་ན་འཚོལ་དགོས་རེད།
- ๒ད། སྒྲིད་པ་ཡག་པོ་མེད་པ།
- ๓ད། དད་སེམས་ཅན།
- ๔ད། ལས་ཀ་བྱེད་འདོད་མེད་པ།
- ๕ད། སེམས་ཤུགས་ཅན་ལ་ཆུར་བསྡེན་ཡོད།

ཐུན་བཞི་པ།

ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ།　　འབྲི་རྒྱལ།

གནས་ཚུལ་རིམ་སྦྱོད།

ཀ དཔེ་མཚོན་མཉམ་ལྡའི་སྐབས་ཀྱི་ཁྲིད་ཆས་ཡང་བསྒྲུབ་ཞིང་གཅིག་ཏུ།
ཁ ཁྲིད་ཆས་ལས་ཚི་སྡུ་དང་ས་གནས་སོགས་གང་རུང་གཅིག་འདེམ་ནས་དེའི་སྐོར་སྦྱོང་མ་དང་མཉམ་དུ་གོས་བསྡུར་བྱོས།
ག སྦྱོང་མས་བརྟེད་བྱ་ཾ ཚི་སྡུའམ་ས་གནས། ། གང་རུང་སྐོར་ལ་བཅོལ་ནས་བཤད་པའམ་འབྲི་དགོས།
ང བྱིས་ཚོར་རྟེས་དགེ་སྦྱོང་གཉིས་མཉམ་དུ་ཡང་བསྒྲུབ་གོས་བསྡུར་ཞིང་གཅིག་བྱོས།

སྒོམ་སྡུག	དོན་གྲུབ་ཀྱི་གོམས་གཤིས་སྐོར་ལ་བྱིས།
	དཔེ་མཚོན་མཉམ་བཟླ་ཡི་ཁྲིད་ཆས་བྱོག་དགོས།

བསྒྲུབ་སྦྱོང་ཡང་སྦྱོང་།　　ཀློག་རྒལ།

གོ་རིམ་སྦྱིགས་པ།

ཀ སྟོབ་མར་ལེན་རྒལ་གྱི་ཁྲིད་ཚས་ལ་ཉན་དུ་འཇུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་ཆུགས།
ཁ ཁྲིད་ཚས་ཀྱི་དུམ་མཚམས་སམ་བརྗེད་པ། ཡང་ཚོག་དུམ་དང་ཡི་གེ་སོགས་ཀྱི་གོ་རིམ་དཀྲུགས་ཡོད་པ་དེ་དག་གོ་རིམ་ལྟར་སྦྱིགས་དུ་ཆུགས།
ག འཕྲིག་མིན་རྟགས་ཏེ་རོང་བ་ཡོད་ན་སྐྱར་དུ་ཁྲིད་ཚས་ལ་ཉན་ཀློག་གང་རུང་བཏུག་སྟེ་སྦྱིགས་དུ་ཆུགས།

སྒོ་བཟང་།	དོན་གྲུབ། ཉིན་གུང་བདེ་ལེགས། ཀ་ཡར་འགྲོ་ཡི་ཡིན། ཞེད་རང་དུ་ལྟ་རང་ཡར་ལངས་པ་འདུ་ཤེ་འདུག
དོན་གྲུབ།	ཉིན་གུང་བདེ་ལེགས་ཅོཅོ། དཔུང་རྩེད་སྒོ་ལེ་རྩེ་ཀཀ་ཡར་འགྲོ་ཡ་ཡིན། འོང་རེད། དཔྱིད་ཀ་ཐུག་ཅིག་ལ་གཉིད་སད་སོང་།
སྒོ་བཟང་།	ཞ་ལས། འདི་འདུའི་ཕྱི་ཤེ་ལངས་ནས་ཞེད་རང་ལ་ལས་ཀ་མེད་པས།
དོན་གྲུབ།	དཔལ་ངེ་ལ་ལས་ཀ་མེད། ཡིན་ན་ཡང་། ལས་ཀ་འཚོལ་བཞིན་པ་ཡིན། ཞེད་རང་ཆུཚོད་ཀ་ཚོད་ལ་ལང་གི་ཡོད།
སྒོ་བཟང་།	ང་རྟག་པར་ཆུཚོད་ལྟ་བ་ལ་ལང་གི་ཡོད།
དོན་གྲུབ།	ཞ་ལས། ངེ་འདུའི་སྟ་ཤེ། ཞེད་རང་ཆུཚོད་ཀ་ཚོད་ལ་ལས་ཀ་ལ་འགྲོ་དགོས་རེ།
སྒོ་བཟང་།	ལས་ཀ་ཆུཚོད་དགུ་པ་ལ་འགོ་འཇུགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། དས་ཞོགས་པ་ཆུཚོད་གཅིག་སྒོམ་རྒྱག་གི་ཡོད།
དོན་གྲུབ།	ཞ་ལས། གོམས་གཤིས་ཡག་ཤེ་འདུག ང་ཞོགས་པ་སྟ་ཤེ་ལང་ཐུབ་གི་མི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན། དགོང་དག་ཕྱི་ཤེ་ཉལ་བྱི་ཡོད།
སྒོ་བཟང་།	ཕྱི་ཤེ་དེ་འདུ་ཉལ་ནས་ག་རེ་ཞྭ་ཀྱི་ཡོད། ང་ཆུཚོད་དགུ་པ་ལ་ཉལ་བྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་མ་ཉལ་སྟོན་ལ་དེབ་ཀློག་གི་ཡོད།
དོན་གྲུབ།	ཞ་ལས། ཅོཅོ། ང་དགོང་དག་མང་ཆེབ་གྲོགས་ཤེ་མཉམ་དུ་རྩེ་རིལ་རྩེ་ཡི་ཡོད།
སྒོ་བཟང་།	ཞྭ་ཀྱི་སྨྱོད་པ་དེ་འདུ་ཡིན་ན། ལས་ཀ་ལས་སྒུ་ཡོང་རག་གི་མ་རེད། མིས་ཞྭ་རང་མ་རབས་དང་ཉེབ་ཏོ་ཞེག་མཐོང་གི་རེད།
དོན་གྲུབ།	ཞ་ལས། ཅོ་ལགས། ཡིན་ནའང་ང་དེ་འདུ་མ་རེད། དས་ལས་ཀ་ཞྭེད་དུས་ལས་ཀ་ལ་དོ་སྣང་དང་ཉུར་བཙོན་ཆེན་ཤེ་ཡོད།
སྒོ་བཟང་།	ད་ཞྭེད་རང་ཕྱི་ཤེ་ལངས་ཡའི་གོམས་གཤིས་འཛགས་ནཱ་རྩེས་ལ་ལས་ཀ་རག་དུས་དཀའ་ལས་ཁག་ཤེ་ཆགས་ཀྱི་རེད།

དོན་གྲུབ།	ཡ་ཡ། གལ་སྲིད་ལ་ལས་ཀ་རགཝ་ན་དས་སྡུ་པོ་ལང་ཡ་འབད་བསྒྲུན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
སྒོ་བཟང་།	ངཞེད་རང་གི་ལོ་ཚད་ཡིན་དུས་ཉིམ་རྒག་པར་ལས་ཀ་ལ་རྩེས་ལུས་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། བྱས་ཙོང་འའི་ལས་ཀ་ཤོར་སོང་། ངའི་སྨྱིན་བདག་གིས་ང་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད་ལ་ང་མི་དྲང་པོ་ཞིག་ལ་དོས་འཛིན་གྱི་མ་རེད།
དོན་གྲུབ།	དས་ལས་ཀ་བྱེད་འདོད་པ་ཞིག་འཚོལ་ཡ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག
སྒོ་བཟང་།	བྱས་ན་ཞེད་རང་རྩེད་མོ་རྩེ་ཡ་དུས་ཚོད་ཉུང་བཏང་ནས་ལས་ཀ་འཚོལ་གར་འགྲོ་དགོས་རེད།
དོན་གྲུབ།	ཡ་ཡ། ཅོ་ལགས་འགྲིག་གི་རེད། དས་ལས་ཀ་མགྲོགས་པོ་འཚོལ་ཀྱི་ཡིན།
སྒོ་བཟང་།	དེས་ན་ཡག་པོ་འདུག དང་འགྲོ་དགོས་ཡོད། རྩེས་ལ་མཇལ་ཡོང།
དོན་གྲུབ།	ཡག་བྱུང་ཅོ། རྩེས་ལ་མཇལ་ཡོང།

	དའེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ་ཡི་ཁྱེད་ཚས་ཀློག་དགོས།
.....	**དོན་གྲུབ།** ཡ་ཡ། གལ་སྲིད་ལ་ལས་ཀ་རགཝ་ན་དས་སྡུ་པོ་ལང་ཡ་ཡི་འབད་བསྒྲུན་བྱ་ཡི་ཡིན།
.....	**སྒོ་བཟང་།** ལས་ཀ་ཆུཚོད་དགུ་པ་ལ་འགོ་འཛུགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། དཁོགས་པ་ཆུཚོད་གཅིག་སྐོམ་རྒྱག་གི་ཡོད།
.....	**སྒོ་བཟང་།** ངཞེད་རང་གི་ལོ་ཚད་ཡིན་དུས་ཉིམ་རྒག་པར་ལས་ཀ་ལ་རྩེས་ལུས་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། བྱས་ཙོང་འའི་ལས་ཀ་ཤོར་སོང་། ངའི་སྨྱིན་བདག་གིས་ང་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད་ལ་ང་མི་དྲང་པོ་ཞིག་ལ་དོས་འཛིན་གྱི་མ་རེད།
.....	**དོན་གྲུབ།** ངཆུཚོད་བཅུགཅིག་ལ་གཉིད་བསད་སོང།
.....	**སྒོ་བཟང་།** ཞེད་རང་སྨྱོད་པ་འདུ་ཡོད་ན། ལས་ཀ་ལས་སྒུ་པོ་རགཝ་གི་མ་རེད། མིས་ཞེད་རང་མ་རབས་དང་ཉེབ་ཏོ་ཞིག་མཐོང་གི་རེད།
.....	**དོན་གྲུབ།** ཞ་ལས། གོམས་གཤིས་ཡག་པོ་འདུག ངཞོགས་པ་སྡུ་པོ་ལང་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན། དགོངས་དག་ཕྱི་པོ་ཉལ་གི་ཡོད།
.....	**དོན་གྲུབ།** ལས་ཀ་འཚོལ་བཞིན་པ་ཡིན། ཞེད་རང་ཆུཚོད་ག་ཚོད་ལ་ལང་གི་ཡོད།
.....	**དོན་གྲུབ།** ཞ་ལས། ཅོ་ལགས། ཡིན་ནས་ང་དེ་འདྲ་མ་རེད། དས་ལས་ཀ་བྱེད་དུས་ལས་ཀ་ལ་དོ་སྣང་དང་ཉུང་བསྒྲུན་ཆེན་པོ་ཡོད།

	CORRECTION

7	དོན་གྲུབ། ཡ་ཡ། གལ་སྲིད་ལ་ལས་ཀ་རབ་ན་དས་སྡུ་ཡོ་ལང་ཡ་ཡི་འབད་བརྩོན་བྱ་ཡི་ཡིན།
3	བློ་བཟང་། ལས་ཀ་ཆུཚོད་དགུ་པ་ལ་འགོ་འཛུགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། དཔེགས་པ་ཆུཚོད་གཅིག་སྒོམ་རྒྱག་གི་ཡོད།
8	བློ་བཟང་། དཔྱད་རང་གི་ལོ་ཚད་ཡིན་དུས་ཉིམ་རྒྱ་བར་ལས་ཀ་ལ་རྩེས་ལུས་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། བྱས་ཙང་འདི་ལས་ཀ་ཤོར་སོང་། དེའི་སྤྱིན་བདག་གིས་ང་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད་ལ་ང་མི་དྲང་ཡོ་ཞིག་ལ་རོས་འཛིན་གྱི་མ་རེད།
1	དོན་གྲུབ། ང་ཆུཚོད་བཅུ་གཅིག་ལ་གཉིད་བསད་སོང་།
5	བློ་བཟང་། ཞྭད་རང་སྤྱིད་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་ན། ལས་ཀ་ལས་སྒུ་ཡོ་རག་གི་མ་རེད། མིས་ཞྭད་རང་མ་བསད་དང་ཉེབ་ཏོ་ཞིག་མཐོང་གི་རེད།
4	དོན་གྲུབ། ཞ་ལས། གོམས་གཤིས་ཡག་ཡོ་འདུག ང་ཞོགས་པ་སྟ་ཡོ་ལང་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན། དགོང་དག་ཕྱི་ཡོ་ཉལ་གི་ཡོད།
2	དོན་གྲུབ། ལས་ཀ་འཚོལ་བཞིན་པ་ཡིན། ཞྭད་རང་ཆུཚོད་ག་ཚོད་ལ་ལང་གི་ཡོད།
6	དོན་གྲུབ། ཞ་ལས། ཅོ་ལགས། ཡིན་ནས་ང་དེ་འདྲ་མ་རེད། དས་ལས་ཀ་ཁྱེད་དུས་ལས་ཀ་ལ་དོསྟང་དང་ཉུར་བསྡོན་ཆེན་པོ་ཡོད།

ཐུན་རྟུག་པ།

བསམ་བློ་དཔོན་གཞི། འབྲི་སྒུལ།

ཾཔང་ཉིད་ལ་གོམས་གཤིས་བཟང་དན་གང་ཡོད་ཀྱི་སྐོར་ལ་རྩོམ་ཐུང་ཞིག་བྱེས།།

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གོང་གི་རྒྱུ་ཚ་ཁག་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱེས།

ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་ཅང་ཉིད་ཀྱིས་གང་འབྲི་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།

ག དེ་ནས་བསྒྲུབ་བྱ་དཔོས་གཞི་བྱེས།

A2.04.01 ལས་རིགས་དང་ཡོང་འབབ། - འཆོ་བའི་གདམ་ཀ

སློབ་མ།	སྐུར་སྤྱོད། ?:?།	རྒྱས་གཏོ་བོ།	ཉན་བཤད།
བྱེད་སྤྱས་གསར་པ།	ངས་སློབ་སྤྱོད་ཀ་རེ་བྱས་ཡོད་མེད་དང་། དུ་ལྟའི་ལས་ཀའི་རོགས། ཡང་ན་ཉེ་ཆར་རང་བྱས་པའི་ལས་ཀའི་སྐོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།		
བསྒྲུབ་བྱ་རོ་སྤྲོད།	དགེ་ཆ་དང་མཉམ་དུ་ཞྱེད་རང་གི་དུ་ལྟའི་ལས་ཀ་འམ་ལས་ཀ་སྟོན་མའི་སྐོར་ལ་བློང་མོལ་བྱེས།		
མཐའ་འཁྱས།	བརྟན་སྐར་མ་ ཧ བྱས་པ་ཞིག་ལེན་དགོས།	དགེ་ཆ།	བློང་མོལ་བྱེད་མཁན།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་དེབ་ཕོག	སློབ་མ།	སྐད་ཆ་ཤོད་མཁན།

ཐུན་དང་པོ།

དྲི་ལན་དང་བསྒུར་སྤྱོད།

- སྐར་མ། ०५ སྟོན་འགྱོའི་མཐའ་འཁྱས་དགེ་ཆ་ཀྱི་མདུན་དུ་བཟོས་ནས་འཛོན་སྤྱའི་སྟེགས་བུའི་ཕོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ?० དགེ་སྤྱོན་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གློས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ?० ཉེར་མཁོའི་ཚོག་གསར་ཕོག་དང་བྲིས་ཕོངས།
- **ལས་རིགས། གྲུ་ཡངས་པོ། འགན་འཛིན། བེལ་བ་ཚོ་པོ། ཡོངས་བསྡུ། ཚ་ཀྱེག། ཁེ་ཕན། རྟེག་དེ། ཐུལ་སྐུ་པོ། མི་ལས་ཀ་དེ་རྟེག་དྲ་ཚོ་པོ་འདུག མཁོ་ན་ཡ་རེད་ཨག**

ལས་རིགས་མཉམ་དུ་མཐུན་པོ་བྱས་ན་ཁེ་ཕན་ཡོད་རེད།

ལས་ཀ་བེལ་བ་ཚོ་པོ་ཡོད་ན་སྐྱིད་པོ་འདུག

ཐུན་གཉིས་པ།

དལེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ།　　ཉན་རྒྱས།

འབྲིག་རྟགས་ནོར་རྟགས།

ཀ ཁྱིད་ཚས་དེར་ཐེངས་གཅིག་ཉན་ཏུ་འཛུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་འཛུག་དགོས།
ཁ སློབ་མཁའ་འོག་གི་ཏི་ཏ་དེ་དག་ཐེངས་གཅིག་ཀློག་ཏུ་བཏུག་ནས་ཉ་ཤི་ཡི་མེད་ལྟོས།
ག ཁྱིད་ཚས་གཞིར་བཟུང་འབྲིག་རྟགས་དང་ནོར་རྟགས་རྒྱབས།
ང ནོར་བ་ཡོད་ཚོ་བསྐྱར་ཏུ་ཁྱིད་ཚས་ལ་ཉན་ཏུ་བཏུག་པའམ་ཡང་ན་ཀློག་ཏུ་བཏུག་ནས་འབྲིག་ཐབས་བཟོས།
ཅ བརྟེད་པ་ནོར་བ་ཡོད་པ་དེ་དག་འབྲིག་པ་བཟོས་ནས་ཤོད་པའམ་ཐེས།

https://drive.google.com/file/d/1YIbSV4j55ZL7HO0LCb8JVpluTD7jxrhk/view?usp=sharing		
	འབྲིག	ནོར།
ཚོ་རིང་ཚང་ས་བརྒྱབ་འདོད་ཡོད་རེད།		
ཚོ་རིང་གིས་བྱ་བ་བྱེད་ཡ་ལས་སྐྱ་པོ་འདུག་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད།		
ཚོ་རིང་ལ་རང་དབང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད།		
ཚོ་རིང་གི་མི་ཚེའི་ནང་ཚོང་ལས་བྱེད་འདོད་ཡོད་རེད།		
ཚོ་རིང་ལ་ཉམས་སྡུང་མང་པོ་ཡོད་རེད།		
ལྷ་མོས་ཞི་ཇི་སྐྱབ་ཁྱིད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།		
དགེ་རྒན་གྱི་ཡོང་འབབ་ཆེན་པོ་རེད། ལས་ཀ་བྱེལ་བ་ཚོ་པོ་ཡང་རེད།		
ལྷ་མོས་ལས་རིགས་དང་འགན་འཛིན་མཉམ་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་ཡ་ལ་ལས་སྐྱ་པོ་འདུག་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད།		

ལྷ་མོས་ལས་རོགས་མཉམ་དུ་འཚམ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།		

ཐུན་གསུམ་པ།

བཤད་འབྲི་བ་སྦྱིག

ཚོག་གསར།

༡༦ མཐུན་སྦྱོར། ལྟོག་ཕྱོགས།

ཀ ཞེར་གཅིག་བཀྲག་ནས་ཏ་ཚོ་ཡོད་མེད་ལྟོས།
ཁ ཐིག་གིས་སྦྱིལ།
ག འགྲིག་པ་རྣམས་ལ་འགྲིག་རྟགས་ཆྱོབས། མ་འགྲིག་པ་དག་ལ་བསྒྱར་དུ་ཐིག་གིས་སྦྱིལ་དུ་འཇུག་དགོས།
ང སྦྱོབ་མ་རང་དོས་ནས་འགྲིག་པ་བཟོ་མ་ཐུབ་བར་དག་ཏུས་ཏོ་བཅོས་བྱ་མི་རྟེད།

ཚང་ས་བརྒྱབ།	•	• ལས་མེད།
རང་དབང་ཡོད།	•	• སོ་སོ་གཅིག་པོ་བསྡུད།
ཆོང་ལས་བྱེད།	•	• ལྷོད་ལྷོད་རེད།
དཀའ་ལས་རྒྱག	•	• གདོང་ལེན་མ་བྱེད།
ཉམས་སྐྱོང་ཡོད།	•	• རང་དབང་མེད།
གདོང་ལེན་བྱེད།	•	• དལ་གསོ་བརྒྱབ།
བྱེལ་བ་ཆོ་ཝོ་རེད།	•	• ཉམས་སྐྱོང་མེད།

২৭ མཐུན་སྦྱོར།

ཀ་ ཞིར་གཅིག་བཀླགས་ནས་ཅ་ཚོ་ཡོད་མེད་ཕྱེས།

ཁ་ ཞིག་གིས་སྦྲེལ།

ག་ འགྲིག་པ་རྣམས་ལ་འགྲིག་རྟགས་རྒྱབ་བྱས། མ་འགྲིག་པ་དག་ལ་བསྒྲུང་དུ་ཞིག་གིས་སྦྲེལ་དུ་འཇུག་དགོས།

ང་ སྦྲེབ་མ་རང་དོས་ནས་འགྲིག་པ་བཟོ་མ་ཐུབ་བར་དག་ཏུན་གྱིས་ནོར་བཅོས་བྱ་མི་རྙད།

- སྨན་པ། / ཨེམ་རྫེ།
- དགེ་རྒན།
- དྲུང་ཡིག
- སྐུ་བཞེངས་མཁན།
- 
- ཞིང་པ།
- ཁྲིམས་རྩོད་པ།
- མ་བྱན།
- སོའདི་སྨན་པ།

ཐུན་བཞི་པ།

ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ།　　བཤད་རྒྱལ།

འཐབ་སྟེན།

ཀ དཀྱེ་རྒན་དང་སློབ་མ་སོ་སོས་མི་སྙ་དང་གནས་ཚུལ་/གནས་བབ་འདེམས།
ཁ སོ་སོའི་འཐབ་ཚན་གྱ་སྦྱིག་ཆེད་དགོས། སྐར་མ། ५
ག བཤད་འབྱི་གང་རུང་གི་ཐོག་ནས་འཐབ་སྟེན་གྱིས། སྐར་མ། ३
ང དཀྱེ་རྒན་དང་སློབ་མ་གཉིས་ཀྱི་མི་སྙ་བརྗེ་ཐོ་བརྒྱབ་ནས་འཐབ་དགོས། སྐར་མ། ३
ཅ སློབ་མའི་འཐབ་ཚན་ནང་གི་ནོར་འཁྲུལ་དག་དེ་དཀྱེ་རྒན་གྱིས་འཐབ་ཚན་བརྗེས་པའི་སྐབས་ཡང་དག་པ་བཟོས་ནས་མོད།
ཆ སློབ་ཕྲུག་གི་རྣམ་པའམ་ཤེས་ཚད་ལ་དཔགས་ཏེ་ཁྱེད་སློ་འདི་ཁྱེད་ཆོག འཐབ་སྟེན་དང་ཐོངས་ཡག་ཅིག་ཅི་སྐོར་ལ་འཐབ་སྟེན་བྱས་ན་ཆོག
(འཐབ་སྟེན་དང་ཐོ་ཡག་པོ་མ་བྱུང་ན་གོང་གི་གནས་ཚུལ་དེ་བསྒྲུར་བླུས་ཀྱིས་འཐབ་སྟེན་གྱིས།)

ཾ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོག་མཐོ་ཾ་དཀྱེ་རྒན་ཀྱི་ དང་མཉམ་དུ་བཟའི་ལས་ཀ་དང་ཉམས་སྡུང་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་བློང་མོལ་བྱེད།

དཀྱེ་རྒན།	སློབ་ཕྲུག
མི་༡	མི་༢
མི་༢	མི་༡

༡། དེང་སང་ཁྱེད་རང་གི་ལས་ཀ་ག་རེ་རེད།
༢། སྤྲོན་མ་ཁྱེད་རང་གི་ལས་ཀ་ག་རེ་རེད།
༣། ཚུང་ཆུང་སྐབས་ཁྱེད་རང་གི་ལས་ཀ་ག་རེ་ཁྱེད་འདོད་ཡོད།
༤། ཁྱེད་རང་སོ་སོ་གཅིག་པོ་སྡུད་འདོད་ཡོད། ཚང་མ་རྒྱག་འདོད་ཡོད།
༥། ཁྱེད་རང་གི་ལས་ཀ་ཆ་ཚོགས་ཏ་འདུག་དམ་སྐྱིད་པོ་འདུག
༦། ཁྱེད་རང་གི་ལས་ཀ་ལ་རང་དབང་ཡོད་རེད་ལས།
༧། ཁྱེད་རང་གི་ལས་ཀ་ཡོང་འབབ་ཡག་པོ་འདུག་གས།
༨། གཟའ་འཇུག་སྐབས་ལ་ཁྱེད་རང་གིས་ལས་ཀ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད། རལ་གསོ་རྒྱག་གི་ཡོད།
༩། ཁྱེད་རང་གིས་ལས་ཀ་ཁྱེད་དུས་དཀའ་ལས་རྒྱག་གི་ཡོད་པས།
༡༠། ཁྱེད་རང་གིས་སློབ་སྦྱོང་ལ་གདོང་ལེན་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།
༡༡། ཁྱེད་རང་སློབ་ཁྲིད་ཁྱེད་ཡ་ལ་ཉམས་སྡུང་ཡོད་པས།
ལ་སོགས་པ།

༢༦ མགྲོགས་རྒྱབ་སྐོར།

ཀ བྱིད་ཆས་ནང་གི་གནས་ཚུལ་སྐར་མ་གཉིས་ནང་བཤད་པའམ་ཡང་ན་བྱེད།
ཁ དེ་ནས་གནས་ཚུལ་དེ་སྐར་མ་གཅིག་དང་ཕྱེད་ཀ་ནང་བཤད་པའམ་བྱེད།
ག དེ་ལྟར་སྐར་མ་ཉུང་ཤུང་དུ་གཏོང་གི་ཡིན།

སློབ་ཕྲུག	
	གོང་གི་གྲིང་མོལ་དེ་བསྒྲུར་རྒྱོས་ཡང་རྒྱོས་བྱེད་དགོས།

ཐུན་པ།

བསྒྲུར་སྤྱོང་ཡང་སྤྱོང་། བཤད་རྒྱས། / ཉན་རྒྱས།

༡༦ སྤྱིར་བཏང་གི་དྲི་བ་དྲིས་ལན།

ཀ དགེ་རྒན་གྱིས་བསྟུབ་བྱ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱིར་བཏང་གི་དྲི་བ་འདི་རྒྱུ།
ཁ སློབ་ཕྲུག་གིས་མོ་སོའི་ཚེ་རྟེགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཤད་འབྱེད་གང་རུང་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་རྒྱུ།
ག གལ་སྲིད་སློབ་ཕྲུག་ལ་དགོས་མཁོ་རེས་ཅན་གྱི་ཆོག་མ་འདང་ཡོད་ན་ཆོག་གསར་དེ་ཚོ་གཟུགས་ཡོའི་རྣམས་འགྱུར་སོགས་བསྟན་ནས་བསྟབ་རྒྱུ།

“ཁྱེད་རང་སོ་སོ་གཅིག་ཡོ་སྟོད་འདོད་ཡོད་དམ་ཆང་ས་རྒྱག་འདོད་ཡོད།”	དས་ཆང་ས་རྒྱག་འདོད་ཡོད།

༡༽ ཞེད་རང་ཆང་ས་རྒྱག་འདོད་ཡོད་དམ་གླ་བ་བྱེད་འདོད་ཡོད། ༢༽ ཞེད་རང་ལ་རང་དབང་ཡོད་དམ་རང་དབང་མེད། ༣༽ ཞེད་རང་ལ་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་ཡ་ལ་ཉམས་སྐྱང་ཡོད་དམ་ཉམས་སྐྱང་མེད། ༤༽ ཞེད་རང་གིས་ཚོང་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ་ལས་མེད་རེད། ༥༽ ཞེད་རང་མ་བྱན་གྱི་ལས་ཀ་ལ་ཉམས་སྐྱང་ཡོད་དམ་ཉམས་སྐྱང་མེད། ༦༽ ཞེད་རང་གི་ལས་ཀ་བྱེལ་བ་ཚོ་ཡོ་རེད་དམ་ལྷོད་ལྷོད་རེད། ༧༽ ཞེད་རང་སློབ་གྲྭ་ལ་འབྲོ་སྐྱང་ཡོད་དམ་མེད། ༨༽ ཞེད་རང་གི་ལས་ཀ་ཡོང་འབབ་ཆེན་ཡོ་རེད་དམ་ཆུང་ཆུང་རེད། ༩༽ ཞེད་རང་གིས་ལས་ཀ་བྱེད་དུས་དཀའ་ལས་རྒྱག་གི་ཡོད་དམ་ལྷོད་ལྷོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ༡༠༽ ཞེད་རང་གིས་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ་མེད། ༡༡༽ ཞེད་རང་གི་ལས་ཀ་འགག་ཡོ་རེད་དམ་ལས་སྤྲ་ཡོ་རེད། ༡༢༽ ཞེད་རང་གི་ལས་རིགས་མཉམ་དུ་འཚམ་ཡོ་བྱེད་ཡོད་དམ་མེད། ༡༣༽ ཞེད་རང་གི་ལས་ཀ་རྩིག་དུ་འདུག་དམ་སྐྱིད་ཡོ་འདུག	༡ .....

༢༽ ལན་ལ་དཔག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

ཀ དེག་རྟན་གྱིས་བྱེད་སྤོ་འདི་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་དུས་མཚོན་ཞིག་སྟོན།
ཁ སློབ་མས་ལན་ཇི་ལྟར་འདེབ་དགོས་མིན་ཁ་གསལ་ཆགས་ཐབས་གྱིས།
ག དེག་རྟན་གྱིས་ལན་བཏབས་པ་ན་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལན་ལ་དཔག་པའི་དྲི་བཅོ་དགོས།

སློབ་ཕྲུག	དག་རྟགས།
“ཞེད་རང་སོ་སོ་གཅིག་ཡོ་སྟོད་འདོད་ཡོད་དམ་ཆང་ས་རྒྱག་འདོད་ཡོད། “	དས་ཆང་ས་རྒྱག་འདོད་ཡོད།
༡	༡༽ དས་ཚ་ནེ་བྱེད་འདོད་ཡོད། ༢༽ ད་ལ་རང་དབང་ཡོད། ༣༽ ད་ལ་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་ཡ་ལ་ཉམས་སྐྱང་ཡོད། ༤༽ དས་ལས་མེད་རེད། ༥༽ ད་རྒྱང་ཡིག་གི་ལས་ཀ་ལ་ཉམས་སྐྱང་ཡོད། ༦༽ དཉི་ལས་ཀ་ལྷོད་ལྷོད་རེད། ༧༽ ད་སློབ་གྲྭ་ལ་འབྲོ་སྐྱང་ཡོད། ༨༽ དཉི་ལས་ཀ་ཡོང་འབབ་ཆུང་ཆུང་རེད།

	༡༦། དས་ལས་ཀ་བྱེད་དུས་དཀའ་ལས་རྒྱག་གི་ཡོད།
	༡༧། དའི་དཀའ་དལ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
	༡༨། དའི་ལས་ཀ་ཁག་ཐེ་རེད།
	༡༩། དའི་ལས་རོགས་མཉམ་དུ་འཆམ་ཐོ་བྱེད་ཡོད།
	༢༠། དའི་ལས་ཀ་སྒྲིད་ཐོ་འདུག

བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི། བཤད་རྒྱུ།

༡ དགེ་རྩན་དང་མཉམ་དུ་ཞེད་རང་གི་དལ་འབྱུང་ལས་ཀ་འཛམ་ལས་ཀ་སྟོན་མའི་སྐོར་ལ་བླུང་མོལ་བྱེས། ༢

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གི་རྒྱུ་ཚ་འགག་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱེས།
ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།
ག སྐར་མ་གསུམ་རིང་ཟིན་བྱེས་རྒྱུ་བས།
ང སྐར་མ་ལྔའི་རིང་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་པ་སྒྲ་ལེན་བྱེས།
ཅ དགེ་སློབ་མཉམ་དུ་སྒྲ་ལ་ཉན་ཏེ་མཇུག་བསྡོམས་བྱེད་དགོས།

Only for the teacher, don't make the student read it.

ལྷ་མོ། ཆོ་ཅིང་། མ་མཇལ་ཡུན་རིང་། དེང་སང་གི་རིལ་ཀྱི་ཡོད།

ཆོ་ཅིང་། དེང་སང་ལས་ཀ་མང་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ལྷ་མོ། ཞ་ལེ། ཞ་ནི་ཆང་ས་བརླབས་མེད་པས།

ཆོ་ཅིང་། ཆང་ས་རླབ་འདོད་མི་འདུག ས་སོ་གཅིག་པོ་བསྡད་འདོད་ཡོད།

ལྷ་མོ། ཞ་ནི་གྲྭ་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་པས།

ཆོ་ཅིང་། མིན། གཅར་གཅར། གྲྭ་པ་བྱེད་ཡ་དེ་ལས་སྐུ་པོ་ཞོན་ནས་མ་རེད་ཤག

ལྷ་མོ། ཞ་ལེ། ཞ་ནས། ཞོད་རང་གི་མི་ཆེའི་ནང་ག་རེ་བྱེད་འདོད་ཡོད།

ཆོ་ཅིང་། ང་ལ་རང་དབང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་དས་ང་རང་གིས་ཆོང་ལས་ཚུང་ཚུང་ཞིག་
འགོ་འཛུགས་དགོས་བསམས་སོང་།

ལྷ་མོ། ཞ་ལེ། ཞོད་རང་གིས་དཀའ་ལས་རྒྱག་གི་ཡིན་ཟེར་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད། རེད་པས།

ཆོ་ཅིང་། རེད་དེ། དང་པོ་དས་ཉམས་སྐྱོང་ཞིག་བསགས། དཀའ་དལ་མང་པོ་ཞིག་ལ་གདོང་ལེན་བྱས།
དེ་ནས་ཕྱག་པོ་ཞིག་ཆགས་པ་བྱེད་དགོས་བསམ་གྱི་འདུག

ལྷ་མོ། ཞ་ལེ། རེད་རེད། འོ་ན་དཀའ་ལས་མང་པོ་རྒྱག་དགོས་རེད།

ཆོ་ཅིང་། ཡ་ཡ། དཀའ་ལས་བརྒྱབ་དུས་དཀའ་བརྒྱབ། དལ་གསོ་བརྒྱབ་དུས་དལ་གསོ་བརྒྱབ།
རང་དབང་ཡོད་ན་འགྲིག་ས་རེད།
ཞ་ནི། དེང་སང་ཁྱེད་རང་གིས་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས།

ལྷ་མོ། ཡོད། སྟོབ་གྲྭ་ཚར་ནས་བཟུང་ཙོད་ཡིག་སྟོབ་ཁྲིད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཆོ་ཅིང་། དགེ་རྒན་གྱི་ལས་ཀ་ཞིག་རབ་ཡ་ལ་དཀའ་ལས་ཁག་ཙོ་ཡོད་རེད་པས།

ལྷ་མོ། ཚ་ཏུན་འཛོམས་ཙོ་ཡོད་ན་དཀའ་ལས་ཁག་ཙོ་ཡོད་མ་རེད།

ཆོ་ཅིང་། ཞ་ནི་ཡོང་འབབ་ཀ་འདྲ་འདུག ཡག་ཙོ་འདུག་གས།

ལྷ་མོ། ཡོང་འབབ་ཆུང་ཆུང་རེད། དགེ་རྒན་གྱི་ལས་ཀ་བྱེལ་བ་ཚོ་ཙོ་ཡང་རེད། ཡིད་ན་ཡང་གཙོ་ཅི་མི་ལ་
ཁན་ཐོགས་ཆེན་ཙོ་ཡོད་རེད།

ཆོ་ཅིང་། ཡ་ཡ། རེ་འདྲ་བྱུང་ན་དེ་ཡག་ཙོ་འདུག ལས་རིགས་དང་འགན་འཛིན་མཉམ་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་ཡ་ལ་ལས་སྐུ་ཙོ་འདུག་གས།

ལྷ་མོ། མཚམས་མཚམས་ལ་ལས་སྐུ་ཙོ་མི་འདུག ཡིད་ན་ཡང་ལས་རིགས་རྣམས་ལ་འཚམ་ཙོ་བྱེད་དགོས་རེད།

ཆོ་ཅིང་། ཞ་ལེ། ཡ་ཡ།

A2.04.02 ལས་རིགས་དང་ཡོང་འབབ། - འཆོ་བའི་གདམ་ཀ

སློབ་མ།	སྒྲུབ་སྦྱོང་། ?:?།	རྒྱབ་གཅོད་བོ།	སྐྱག་འཐི།
བྱེད་ནུས་གསར་བ།	བརྟེད་པ་ཐུང་ཐུང་དང་། ཚོག་གྲུབ་སྐབས་བའེའི་ལམ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་རོ་སྟེད་མདོར་བསྡུས་འབྲི་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། སོ་སོའི་ནང་མི་དང་སློབ་གྲྭ། ལས་ཀ་དགའ་ཚོགས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལྟ་བུའོ།།		
བསྒྲུབ་བྱ་དོགས།	རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་མི་དང་། སློབ་གྲྭ ལས་ཀ དགའ་ཚོགས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་དོགས་ཀྱི་རྩོམ་ཐུང་འབྲི་དགོས།		
མཐའ་འཁོར།	རྩོམ་ཐུང་ཞིབ་ཕྲ་ ཚོག་བར་བརྒྱ་ལས་མི་ཉུང་བ།	དགེ་རྒན།	རྩོམ་ཐུང་ཀློག་མཁན།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་དོ་དེབ།	སློབ་མ།	རྩོམ་ཐུང་འབྲི་མཁན།

ཐུན་དང་པོ།

དྲི་ལན་དང་བསྒྲུར་སྦྱོང་།

- སྐར་མ། ०५ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འཁོར་ཏན་ཀྱི་མཉེན་ཀུ་བཟོས་ནས་འཛོན་གྲའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ?० དགེ་སློབ་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གྲོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ?० ཉེར་མཁོའི་ཚོག་གསར་ཐོག་དཔོད་བྱེས་ཐོངས།
- **གླ་ཐོགས། རྒྱ་བ་གཅིག ཁང་གླ། ལས་བྱེད། ཤེས་པ། མཐུན་རྐྱེན། དུང་ཡིག རྒྱུན་རིངས། ཉིན་གང། ཤེས་ཚོར།**

  རྒྱ་བ་གཅིག་ལ་ཉིན་སྐོར་ཆིག་ཁྲི་གླ་སྟོངས་ཐེངས་ཤིག

  ལས་ཁུངས་ནང་ལ་མཐུན་རྐྱེན་འཛོམས་པོ་ཡོད་རེད།

  ལས་བྱེད་གསར་པ་ཡིན་དུས་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག

ཐུན་གཉིས་པ།

དལ་མཚོན་མཉམ་བལྟ།  ཀློག་རྩལ།

 འབྲིག་རྟགས་ནོར་རྟགས།

ཀ ཁྱིད་ཆས་དེར་ཞེངས་གཅིག་ཉན་ཏུ་འཛུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་འཛུག་དགོས།
ཁ སྨྲོབ་མར་འོག་གི་ཏི་ཐ་དེ་དག་ཞེངས་གཅིག་ཀློག་ཏུ་བཅུག་ནས་ཀ་ནོ་ཡི་མེད་ལྟོས།
ག ཁྱིད་ཆས་གཞིར་བཟུང་འབྲིག་རྟགས་དང་ནོར་རྟགས་རྒྱབས།
ང ནོར་བ་ཡོད་ཚོ་བསྒྱར་ཏུ་ཁྱིད་ཆས་ལ་ཉན་ཏུ་བཅུག་པའམ་ཡང་ན་ཀློག་ཏུ་བཅུག་ནས་འབྲིག་ཐབས་བཟོས།
ཅ བརྗེད་པ་ནོར་བ་ཡོད་པ་དེ་དག་འབྲིག་པ་བཟོས་ནས་ཤོད་པའམ་སྤེལ།

	འགྲིག 	ནོར། 
བསྟན་འཛིན་སྐྱོབ་གྲྭ་དང་མཐོ་སྐྱོབ་ཐོན་པ་རེད།		
ད་ལྟ་བསྟན་འཛིན་ཞི་ལ་ཡོད་རེད།		
ད་ལྟ་ཁོང་ལས་ཁུངས་ཞིག་ནང་ལས་ཀ་བྱེད་པའི་ཞོར་ལ་ལག་ཤེས་ཏོག་ཙམ་སྤྱོད་གི་འདུག		
དགེ་ཆན་གྱི་ལས་ཀ་ལས་སྒུ་པོ་འདུག		
ཁོང་གིས་དགེ་ཆན་གྱི་ལས་ཀ་བྱས་ནས་རྒྱུན་རིང་པོ་ཕྱིན་མ་སོང་།		
དྲུང་ཡིག་གི་ལས་ཀ་རྩི་བ་གསུམ་ཙམ་བྱས་པ་རེད།		
དགེ་ཆན་གྱི་ལས་ཀ་བེལ་བ་ཚ་པོ་འདུག		
ཁོང་གིས་ཕྱིས་པ་བྱས་པའི་སྒང་ལ་སྐབས་རེར་དགེ་ཆན་ལ་རོགས་པ་ཡང་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག		
ཁོང་གིས་ཉིམ་རྒག་པར་སྤྱོད་ཚན་ཁྱིད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད།		

བློ་ཆ་ནི་རྒྱ་བ་གཅིག་ལ་ཅི་ནོར་བདུན་སྟོང་ལས་ཡོད་མ་རེད།		
ཁོང་གི་བློ་ཆ་ཡིས་ཁང་བློ་ཡང་འདུ་འདོད་གི་མི་འདུག		
ཁོང་དག་ཏྲན་ཡིན་ཙང་ཉིམ་རྟག་པར་ལས་རོགས་མཉམ་དུ་འཆམ་འཆམ་འགྲོ་ཡི་འདུག		
ཁོང་ཚོའི་འགན་འཛིན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཡོང་འབབ་ཆེ་བ་ཡོད་རེད།		

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
དའི་མིང་བསྟན་འཛིན་རེད། ང་བོད་ནས་ཡིན། ང་ལ་ངར་མ་བཅོས་པའི་ནང་མི་ལྟ་ཡོད།
ཁོང་ཚོ་ཕ་མ་གཉིས་དང་སྤུན་མཆེད་གསུམ་རེད། ད་ལྟ་དའི་ཕ་མ་གཉིས་བོད་ལ་ཡོད་རེད།
དའི་ཅོ་ཅོ་ཞེ་ལ་ཡོད་རེད། དའི་འོག་མ་གཉིས་དང་ངར། གཉུ་གར་ལ་ཡོད། དས་སྐོབ་གྲྭ་དང་མཐོ་སློབ་ཐོན་ཚར་རྗེས་དང་པོ་ལས་ཁུངས་ཞིག་ནང་ལས་ཀ་བྱས་པའི་ཞོར་ལ་ལག་ཤེས་ཏོག་ཙམ་སྦྱངས་པ་ཡིན། དེ་ནས་ད་ལྟ་བོད་ཡིག་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དག་རྒན་ཀྱི་ལས་ཀ་ལས་སློ་པོ་མི་འདུག ཡིད་ན་ཡང་གཅོ་གོ་མི་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད། དས་དག་རྒན་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱས་ནས་རྒྱུན་རིང་པོ་སྡིན་མ་སོང་། ཟླ་བ་གསུམ་ཙམ་སྡིན་སོང་། ང་འཆམ་འཆམ་འགྲོ་ཡ་ད་དེ་དགའ་པོ་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་། དག་རྒན་ཡིན་ཙང་ཉིམ་རྟག་པར་འཆམ་འཆམ་འགྲོ་ཡའི་དུས་ཆོད་རགག་གི་མི་འདུག དག་རྒན་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱེལ་བ་ཚ་པོ་འདུག དས་ཉིམ་རྟག་པར་སློབ་ཚན་ཁྲིད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཟླ་ཆ་ནི་ཟླ་བ་གཅིག་ལ་ཅི་ནོར་བརྒྱད་སྟོང་ལས་ཡོད་མ་རེད། ཁང་གཞི་འདད་ཙམ་རེད། ཡོང་འབབ་ཀ་ཅང་ཆུང་ཆུང་རེད། ང་ཚོའི་འགན་འཛིན་ལས་དའི་ཡོང་འབབ་ཆུང་བ་ཡོད་རེད། དས་དག་རྒན་བྱས་པའི་སྐང་ལ་མཚམས་མཚམས་ལ་ཅིས་པར་རོགས་པ་ཡང་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག དཀའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག བྱས་ཙང་དས་ལས་ཀ་གཞན་པ་ཞིག་འཚོལ་གྱི་ཡོད། མ་ཟད་ད་ལྟ་དའི་འོག་མ་ཡང་སློབ་གྲྭར་འགྲོ་བཞིན་པ་རེད།

ཐུན་གསུམ་པ།

བཤད་འབྲི་གསོག་ ཚོག་གསར། / དག་ཆ།

སྒོང་མས་འཁྱལ་བ་ངོས་འཛིན།

ཀ སྒོང་མར་སྟོན་རྩེས་ཡང་གསུམ་དང་ཐུབ་རྣམ་འབྱེ་སོགས་ཀྱི་འཁྱལ་བ་ཡོད་པའི་ཁྱིད་ཚས་(ཉན་རྒྱ་ལམ་ཀློག་རྒྱ་)གང་རུང་ཤེག་སྤྲོད།
ཁ སྒོང་ཐུག་གིས་ཀློག་དུས་སམ་ཉན་དུས་འཁྱལ་བ་ཅན་དེ་དག་སྒོང་མས་ངོས་འཛིན་ནམ་རྟགས་རྒྱག་དགོས།
ག སྒོང་ཐུག་གིས་འཁྱལ་བ་ཅན་དེ་དག་ཅེས།
ང སྒོང་ཐུག་གིས་འཁྱལ་བ་ངོས་འཛིན་རྒྱུ་དཀའ་ཁག་སྤྱད་རིགས་ལ་དག་ཏུན་གྱིས་དྲི་བའི་ལམ་ནས་སྒོང་མའི་དོ་སྣང་སྐེས་རྒྱུ་རམ་འཛེགས་བྱ་དགོས།

	སྒོང་ཐུག
རྟགས་མཚམས་(རྒྱེན་ཡིག་སྟོན་པ།)འབྲིག་པ་བཟོས།	
བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ང་འི་མིང་བསྟན་འཛིན་རེད། ངོད་ནས་ཡིན། ངལ་ང་རང་མ་བཙིས་པ་འི་ནང་མི་ལྟ་ཡོད། ཁོང་ཚོ་ཁམས་གཉིས་དང་སྤུན་མཆེད་གསུམ་རེད། ད་ལྟ་ངའི་ཕ་མ་གཉིས་བོད་ལ་ཡོད་རེད། ངའི་ཅོ་ཅོ་ཞེ་ལ་ཡོད་རེད། ང་འི་འོག་མ་གཉིས་དང་ང་རྒྱ་གར་ལ་ཡོད། དས་སྒོང་བཟུངས་མཐོ་སྒོང་ཐོན་ཚར་རྗེས་དང་ཡོ་ལས་ཁྲངས་ཞིག་ནང་ལས་ཀ་བྱས་པ་འི་ཞོར་ལ་ལག་ཤེས་ཏོག་ཙམ་སྦྱངས་པ་ཡིན། དེ་ནས་ད་ལྟ་བོད་ཡིག་སྒོང་ཁྲིད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དག་ཆན་ཀྱི་ལས་ཀ་ལས་སྤུ་ཡོ་མི་འདུག ཡིད་ན་ཡང་གཅིགམེལ་ཐན་ཐོགས་ཆེན་ཡོ་ཡོད་རེད། དས་དག་ཆན་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱས་ནས་རྒྱུན་རིང་ཡོ་ཕྱིན་མ་སོང ཟླ་བ་གསུམ་ཙམ་ཕྱིན་སོང ང་འཆམ་འཆམ་འགྲོ་ཡལ་དའེ་དག་འོ་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་། དགེཆན་ཡིནཙངཉིམཉྟཐཡཅཆམ་འཆམ་འགྲོ་ཡའི་དུས་ཆོད་རབ་གི་མི་འདུག དགེ་ཆན་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱེལ་བ་ཚ་ཡོ་འདུག ང་ས་ཉིམ་རྟག་ཡར་སྒོང་ཚན་ཁྲིད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཟླ་ཚ་ཞི་ཟླ་བ་གཅིག་ལ་ཉིན་སྒོང་ཐབས་ཡོད་མ་རེད། ཁང་བློ་འདང་ཙམ་རེད། ཡོང་འབབ་ཀ་ཅང་ཆུང་ཆུང་རེད། ང་ཆོའི་འགན་འཛིན་ལས་འའི་ཡོང་འབབ་ཆུང་བ་ཡོད་རེད། ང་ས་དགེ་ཆན་བྱས་པ་འི་སྐང་ལམཚམསམཚམསལཉིསཡར་རོགས་པ་ཡང་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག དཀའ་ལས་ཁག་ཡོ་འདུག བྱས་ཙངངས་ལས་ཀཀཞནཁཞིག་འཆོལ་ཀྱི་ཡོད། མ་ཟད་ད་ལྟ་ངའི་འོག་མ་ཡང་སྒོང་སྤྱར་འགྲོ་བཞིན་པ་རེད།	

ཐུན་བཞི་པ།



ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ།  འབྲི་རྒྱ།



སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན།

ཀ སྒོབ་ཕྲུག་ལ་སྐབས་བབ་གཏོང་རྒྱ་གྱི་བརྟེད་དོན་ཇི་ཡིན་དེ་བ་དྲིས།

ཁ གཏོང་རྒྱ་གྱི་སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན་ཆེད་སྒོབ་མ་རང་དོས་ནས་ཅི་ཞེག་ཤོད་འབྲི་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་གམ་བྱ་ཚིག རྒྱུན་བཀོལ་ཚིག་ཆོགས་ཇི་དགོས་ཟེན་བྱིས་རྒྱུགས།

ག སྐུ་གོན་སྐབས་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཚེ་དེས་ཐུན་ལ་འདྲི་གིན་བྱས་ནའང་ཆོག

ང གནས་རྫོང་ཁ་སྐོངས་བྱས་པ་ཁག་གཞི་ལ་བཞག་ནས་དེས་ཐུན་ལེངས་གཅིག་ཤོད།

ཀ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་ཀའི་སྐོར་ལ་མཚན་བྱིས། །	
ལས་རིགས།	*དཔེར་ན། དགེ་ཚན།*
ལས་ཀ་འགོ་བཙུགས་དུས།	
ལས་ཀ་མཇུག་རྫོགས་དུས།	
ལས་རོགས།	
བློ་གོགས།	
ལས་ཁུངས།	
མཐུན་ཆུན།	
ཉམས་སྐྱོང་།	
ཚ་ཆུན།	
འགན་འཛིན།	
ཁང་བློ།	
.....	

ཐུན་པ།

 བསྐྱར་སྦྱོང་ཡང་སྦྱོང།  ཀློག་རྩལ།

 དྲན་ཚོད་འབྱི་བ། (རྒྱུགས་ནས་དཔེད་འབྱི་བྱེད་པ།)

ཀ ཁིད་ཆས་སྟོབ་མར་ཉན་དུ་འཛུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་ཆུགས།
ཁ ཀློག་ཚར་རྗེས་སམ་ཉན་ཚར་རྗེས་དུས་ཚོད་དེས་ཅན་གཅིག་ནང་སྟོབ་མས་འཁྲིད་ཆས་ནང་ཡོད་ཚོག་གསར་གང་དྲན་པ་རེ་རེ་བཞིན་འབྱི་རྒྱུགས།
ག སྟོབ་ཕྱོགས་གིས་གང་བྱིས་པ་རྣམས་ཁྲིས་ཆས་ནང་གི་ཚོག་དང་བསྟུན་ནས་སོ་སོས་ནོར་བཅོས་བྱེད་དུ་འཛུག

སྟོབ་ཕྱོགས 	
	 ལག་ལེན་ཚོར་ལྟའི་སྐབས་གང་བྱིས་པ་སྟོབ་མར་ཀློག་ཏུ་ཆུགས།

ཐུན་དྲུག་པ།



བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི།  འབྲི་རྒྱལ།

ཾ རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་མི་དང། སྟོང་གྲྭ ལས་ཀ དགའ་ཤེས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་དོགས་ཀྱི་རྩོམ་ཐུང་འབྲི་དགོས། །

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གི་རྒྱུ་ཆ་ཁག་ལ་ཞིབ་བཟླ་བྱེས།

ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་འབྲི་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།

ག དེ་ནས་བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི་བྲིས།

A2.05.01 ཁ་ལག་རིགས་དང་བཟོ་སྤྱད།

སློབ་མ།	སྒྲུབ་སྦྱོང་། ?:?།	རྒྱས་གཏོགས།	ཉན་བཤད།
ཆེད་ཀྱས་གསར་པ།	གནས་ཚུལ་འདྲ་མིན་ལ་ཚོག་ཉང་ཉང་དང་ནས་འགྲེལ་བཤད་རོབ་ཅམ་རྒྱག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།		
མཐའ་འབྲས།	བརྟན་སྐར་མ་ ২ བྱས་པ་ཞིག་ལེན་དགོས།	དགེ་ཚན།	སྐད་ཆ་ཤོད་སའི་ཡུལ།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་རིབ་ཐོག	སློབ་མ།	སྐད་ཆ་ཤོད་མཁན།

བསྒྲུབ་བྱ་དོ་སྤྲོད།	ཞྭད་རང་གི་ཁ་ལག་དགའ་ཤོས་ག་རེ་ཡིན། དེ་ག་འདྲ་བཟོ་དགོས་རེད་དགེ་རྒན་ལ་ལབ།

ཐུན་དང་པོ།

དྲིས་ལན་དང་བསྒྲུར་སྦྱོང་།

- སྐར་མ། ०৸ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འབྲས་དགེ་རྒན་གྱི་མདུན་དུ་བཟོས་ནས་འཛོན་གྱའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ?০ དགེ་སྦྱོན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གྲོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ?০ ཉེར་མཁོའི་ཚོག་གསར་ཐོག་དཔེད་བྱིས་ཐོངས།
- **གཏུག། ཀྱི། སྟོ། སྐོ་ལ། རོག་བཅོས། བཅོས། རླངས་བཅོས། དཀྲག་དཀྲག སྐྱུར་མོ། བཟོ་སྟངས། སྨན་སྟ།**

  འབྲས་བཅོས་ཚོར་ནས་ཚལ་རོས་ཤོག་ཚ།

  ཁོང་གིས་ཤ་རླངས་བཅོས་བརྒྱབ་ནས་བཟས་སོང་།

  རྒྱ་གར་ཁ་ལག་ནང་ལ་སྨན་སྟ་མང་པོ་ཡོད་ཅང་དག་འཚ་ཞེན།

ཐུན་གཉིས་པ།

དལེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ། ཉན་ཐུལ།

ཀ་ཁ་ གོ་རིམ་སྒྲིགས།

ཀ སྟོབ་མར་ལེན་རྒྱལ་གྱི་ཁྲིད་ཆས་ལ་ཉན་དུ་འཛུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་ཆུགས།
ཁ ཁྲིད་ཆས་ཀྱི་དུམ་མཚམས་སམ་བརྗེད་པ། ཡང་ཚོག་དུམ་དང་ཡི་གེ་སོགས་ཀྱི་གོ་རིམ་དཀྲུགས་ཡོད་པ་དེ་དག་གོ་རིམ་ལྟར་སྒྲིག་ཏུ་ཆུགས།
ག འགྲིག་མིན་རྟགས་ཅེན་ཡོད་ན་བསྒྱར་དུ་ཁྲིད་ཆས་ལ་ཉན་ཀློག་གང་རུང་ཟེར་བཞིག་སྟེ་སྒྲིག་དུ་ཆུགས།

		https://soundcloud.com/esukhia/etfli8etqlrw
	.....	ཡག་པོ་རྫོས།
	.....	ཚུན་ཆུགས།
	.....	གོ་ཞིབ་བྱུགས།
	.....	སྐར་མ་བཅོ་ལྔའི་རིང་ཚོས།
	.....	འཕེལ་རྒྱམ་ཏོག་ཙམ་བྱུགས།

	.....	ཤ་དང་ཚལ་ཞིབ་ཞིབ་གཏུབས།
	.....	མོག་མོག་གི་བཟོ་སྟ་བཟོས།
	.....	མོག་ཚགས་ནང་བྱུགས་ནས་སྐར་མ་བཅོ་ལྔའི་རིང་ཚོས།
	.....	བག་ཟན་ལེབ་ལེབ་ཆུང་ཆུང་དེའི་ནང་ཤ་དང་ཚལ་ཉུང་ཉུང་རེ་བྱུགས།
	.....	བག་ཟན་ལེབ་ལེབ་བཟོས།

ཟློན་གསུམ་པ།

ཀ་ བཤད་འཛིན་གྱི་སྒྲིག  ཚོགས་གསར་ /  བརྙེད་སྤྲོད། /  གཏམ་གླེང་།

༡༦  མཐུན་སྦྱོར།

ཀ ཞིར་གཅིག་བཀྲག་ན་ཤ་ཆ་ཚོ་ཡོད་ཚེད་ལྟོས།
ཁ ཞིག་གིས་སྟེལ།
ག འགྲིག་པ་རྣམས་ལ་འགྲིག་རྟགས་ཆྱོད། མ་འགྲིག་པ་དག་ལ་བསྐྱར་དུ་ཞིག་གིས་སྟེལ་དུ་འཇུག་དགོས།
ང སྟོབ་མ་རང་དོན་ནས་འགྲིག་པ་བཟོ་མ་ཐུབ་བར་དག་ཏན་ཀྱིས་ཧོར་བཅོས་བྱ་མི་དུང་།

ཆོལ་རིགས།	●	● 
ཐོ་ཞིབ།	●	●  
ཐུ།	●	● 
འཚེལ་རྩམ།	●	● 
སྨུམ།	●	● 

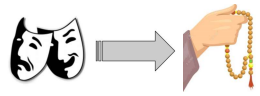
སྦྱར་སྦྱ།	●	● 
བཏབ་ཟན།	●	● 
ཐུག།	●	● 

༢།  གཟུགས་པོའི་རྣམ་འགྱུར།

ཀ དཔེ་ཆན་གྱིས་ཁྱིད་ཚས་ནང་གི་ཚོག་གམ་བརྗོད་པ་གསར་པ་དེ་དག་རེ་རེ་ལ་ལུས་དག་གི་རྣམ་འགྱུར་རན་པོ་རེ་སྟོན།
ཁ སྟོབ་ཕྲུག་གིས་ཆན་ལགས་ཀྱིས་བསྟན་པའི་རྣམ་འགྱུར་དེ་དག་རོས་འཛིན་ཐུབ་པ་གྱིས།
ག དེ་ནས་སྟོབ་མས་རྣམ་འགྱུར་བསྟན་ནས་དེ་ཆན་གྱིས་རོས་འཛིན་གྱིས།
(ཁྱིད་སྟོ་གཱ་པ་འདི་སྟོབ་མས་ཇི་ཙམ་རྟོགས་ཡོད་མིན་རྟགས་ཆེད་དུ་ཡིན།)

ཚྭ་བླུགས། ཐོ་ཞེབ་ཐྲིས། ཆོས། ཚལ་གཏུབ། མོག་མོག་གི་བཟོ་ལྟ་བཟོས། བཏ་ཟན་ལེབ་ལེབ་བཟོ། ཚལ་འགྲུད་ ·····

	དཔེ་ཆན།	སྟོབ་ཕྲུག
ཀ	 ཇ་དས་གཱ་རེ་ཁྱེད་ཀྱི་འདུག་ལ།	 ཁྱེད་རང་གིས་·····
ཁ	 ཇ་ཁྱེད་རང་གིས་·····ལ།	

༡༦  རྣམ་འགྱུར་དང་མཐུན་པའི་ལན་རྒྱབས།

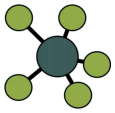
ཀ སློབ་མར་དྲི་བ་དེ་དག་ཐེངས་ཅིག་ཀློག་པའམ་ཉན་དུ་ཆུག།
ཁ དྲིས་ལན་དེ་དག་ཏན་ཏིས་རྣམ་འགྱུར་ཐོབ་ནས་སྟོན།
ག སློབ་མས་དག་ཏན་གྱི་རྣམ་འགྱུར་དེ་དག་ལན་དུ་ཤོད་པའམ་ཐིས།
ང དེ་ནས་སློབ་མས་རྣམ་འགྱུར་སྟོན་ནས་དག་ཏན་གྱིས་ལན་ཤོད་པའམ་ཐིས།

དག་ཏན།		སྟོན་སྒྲུག
		
དཔྱ་ཀེ་མ་ཀ་ར་ཆྭགས་དགོས་རེད་པས།	*(རེད།)*	**“ རེད། དཔྱ་ཀེ་མ་ཀ་ར་ཆྭགས་དགོས་རེད། ”**
༡༽ སྨན་སྟ་བྷོག་དགོས་རེད་པས།	*(རེད།)*	
༢༽ གློ་ཞིབ་ལེབ་ལེབ་བཟོ་དགོས་རེད་པས།	*(མ་རེད།)*	
༣༽ གློ་ཞིབ་མཐུག་པོ་བཟོ་དགོས་རེད་པས།	*(མ་རེད།)*	
༤༽ སྐར་མ་བཅོ་ལྔའི་རིང་འཚོས་དགོས་རེད་པས།	*(རེད།)*	
༥༽ ཚུབཅོས་རྒྱག་དགོས་རེད་པས།	*(‘‘‘‘‘‘)*	
༦༽ མོག་མོག་རྣངས་བཅོས་རྒྱག་དགོས་རེད་པས།		
༧༽ ཤ་བརྡོ་དགོས་རེད་པས།		
༨༽ ཁ་ལག་འདི་སྐྱུར་མོ་རེད་པས།		
༩༽ ཁ་ལག་འདི་བརྡོས་མ་རེད་པས།		
༡༠༽ སྐྱམ་བྷོག་དགོས་རེད་པས།		
༡༡༽ ཚལ་ཆིན་པོ་གཏུབ་དགོས་རེད་པས།		
༡༢༽ ཚྭ་མང་པོ་བྷོག་དགོས་རེད་པས།		
ལ་སོགས་པ།		

ཐུན་བཞི་པ།



ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ།  བཤད་རྒྱུ།



༡༦ སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན།

ཀ སྒོབ་ཕྲུག་ལ་སྐབས་བབ་གཏོང་རྒྱུ་བརྗོད་དོན་རི་ཡིན་དྲི་བ་དྲིས།
ཁ གཏོང་རྒྱུ་ཀྱི་སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན་ཆེད་སྒོབ་མ་རང་རོས་ནས་སྐབས་བབ་ཅི་ཞིག་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་པ་འམ། ཁོ་ཚོ་ཡོད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་གམ་བྱ་ཚིག རྒྱུན་བཀོལ་ཚོགས་ཚོགས་རི་དགོས་ཟིན་དྲིས་རྒྱུ་བཏང།
ག སྐུ་གོན་སྐབས་དཀའ་དལ་འཕྲད་ཚེ་དེ་ཅི་རྒྱུ་ལ་འདྲི་གིན་བྱས་ནའང་ཆོག

བསྒྲུབ་བྱ་དོ་སྡོད།	ཞུན་འདུ་བཟོ་དགོས་རེད་དེ་ཅི་ཡིན། དེ་ཅི་འདྲ་བཟོ་དགོས་རེད་དེ་ཅི་རྒྱུ་ལ་སོགས།

ཐོག་ཚ།	མང་ཉུང་།	བྱ་ཚིག
- - -	- - -	- - -

༢༦  མཐའ་འབྲས་ལྟ་ཚོད།

བསྒྲུབ་བྱ་དོ་སྡོད།	ཞུན་འདུ་བཟོ་དགོས་རེད་དེ་ཅི་ཡིན། དེ་ཅི་འདྲ་བཟོ་དགོས་རེད་དེ་ཅི་རྒྱུ་ལ་སོགས།

ཀ ཉེན་སྐྱོ་འདི་གོང་གི་སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན་གཞིར་བཟུང་ཉེད་དགོས།
ཁ གལ་ཏེ་སྐྱོབ་མས་འབྲི་རྒྱུ་དང་བཤད་རྒྱུ་ཁྱད་དུག་ཚོ་དེ་ག་ཅི་ཡིན་དྲི་བ་དྲིས་ནས་སྐྱོབ་ཕྲུག་ལ་སོར་དུ་འཛུག་པ་འམ་འབྲི་རྒྱུ་འཛུག་ཐབས་གྲིས།
ག སྐྱོབ་ཕྲུག་གིས་སོར་དུས་སམ་འབྲི་དུས་ཀྱི་དཀའ་དལ་གཙོ་ཆེ་ཐ་ཤས་ཟིན་བྱིས་རྒྱག་དགོས།
(དཀའ་གནད་ཀྱི་ཟིན་བྱིས་དེ་དག་བྱང་རྒྱལ་སྐབས་སུ་སྐྱོང་བརྡར་བྱེད་ཉུག་ནས་བཟང་བ་ཡིན།)

༡  སྐད་ཆ་ནོར་བཅོས།

ཀ སློབ་ཕྲུག་གི་སྐད་ཆ་སྦྱ་འཛུག་གྱིས།
ཁ སློབ་མས་སྐད་ཆ་ཤོད་སྐབས་ནོར་འཕྲལ་བཟོས་རྒྱང་བར་དུ་མ་ཚོད་པ་གྱིས།
ག སློབ་མ་དང་ལྷན་དུ་སྦྱ་ལ་ཉེན།
ང དེགེ་སློབ་གཉིས་ཀྱིས་སློབ་མའི་སྐད་ཆའི་སྟོར་ལ་ཞོས་བསྟུར་དང་ནོར་འཕྲལ་ཚབ་ཆེ་བ་གསུམ་ཙམ་ལ་ནོར་བཅོས་བྱས་ནུ་འགྱེག
ཅ ཞོས་བསྟུར་བྱས་ཚར་བའི་སྐད་ཆ་དེ་བསྐྱར་རྒྱོབ་ཞིས་གྱིས།

ཐུན་པུ་པ།

 བསྐྱར་སྦྱོང་ཡང་སྦྱོང།  བཤད་རྒྱ།

༢  མཁྱོགས་རྩ་ཐོངས།

ཀ ཁྱེད་ཚས་ནང་གི་གནས་རྒྱལ་སྐར་མ་གཉིས་ནང་བཤད་པའམ་ཡང་ན་བྱེགས།
ཁ དེ་ནས་གནས་རྒྱལ་དེ་སྐར་མ་གཅིག་དང་ཕྱེད་ཀ་ནང་བཤད་པའམ་བྱེགས།
ག དེ་ལྟར་སྐར་མ་ཉུང་ཉུང་དུ་གཏོང་གི་ཐུབ།

སློབ་ཕྲུག	
	བསྒྲུབ་བྱ་དོ་སྡེད། ཞེས་པ་འདི་ཤོས་ག་རེ་ཡིན། དེ་ག་འདྲ་བཟོ་དགོས་རེད་དགེ་ཆེན་ལ་ཤོད།

২৭  བསྒྲུབ་བྱོས།

๓ ལེན་རྒལ་གྱི་ཁྱིད་ཚས་དེར་བསྒྲུར་དུ་ཞེངས་གཅིག་ཉན་དུ་འཇུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་ཆུགས།
๓ མི་སྣ་འདེམས་ནས་བློངས་མོལ་ཡིག་ཐོག་ནས་འབྲི་དགོས་པའམ་ཨོད།
๓ བསྒྲུར་དུ་བློངས་མོལ་མཇུག་ཏུ་ཐོངས།
๔ སྒོབ་ཕྲུག་གི་ཁྱངས་ཚོད་ལ་དཔག་ཏེ་དཀའངལ་ཡོད་ན་བསྒྲུར་དུ་བློངས་མོལ་གྱིས།
๖ དུས་ཚོད་ལ་ལྟོས་ཏེ་དགེ་ཆེན་གྱིས་དྲི་བ་དྲིས་ནས་སྒོབ་མར་ལན་ཕྲལ་དུ་འདེབས་དུ་ཆུགས།3/2/1
๘ དགེ་ཆེན་གྱིས་ལན་སྒོས་ཏེ་སྒོབ་མར་དྲི་བ་ཕྲལ་དུ་བཟོ་སྟེ་ཆུགས།3/2/1

སྒོབ་ཕྲུག 	 ཀྱིང་མོག་དང་མོག་མོག་གི་བཟོ་སྟངས་ཉན་ནས་བཤད་རོགས།
	 https://soundcloud.com/esukhia/etfli8etqlrw

ཐུན་རྒྱ་པ།

བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི། བཤད་རྒྱལ།

བསྒྲུབ་བྱ་ངོ་སྤྲོད།	ཞྭ་དང་གི་ཁ་ལག་དག་ལ་མོས་ག་རེ་ཡིན། དེ་ག་འདྲ་བཟོ་དགོས་རེད་དེ་ཚན་ལ་མོད།

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གི་རྒྱུ་ཆ་ཁག་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱེས།
ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།
ག སྐར་མ་གསུམ་རིང་ཟིན་བྱེས་རྒྱུ་བས།
ང སྐར་མ་ལྔའི་རིང་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་པ་སྒྲ་ལེན་བྱེས།
ཅ དགེ་སློབ་མཉམ་དུ་སྒྲ་ལ་ཉན་ཏེ་མཇུག་བསྡོམས་བྱེད་དགོས།

A2.05.02 - ཁ་ལག་རིགས་དང་བཟོ་སྟངས།

སློབ་མ།	སྒྲུབ་སྟྲོང་། ?:?།	རྒྱས་གཏོགས།	ཀློག་འབྲི།
བྱེད་སྤྱས་གསར་པ།	གནས་ཚུལ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་གོ་རིམ་གསལ་པོར་བྱེད་བྱིར་དུས་ཚོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐད་གལ་ཆེ་བ་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ཐོག་མར། དེ་ནས། དེ་རིང་རྗེས་ལ། ཐ་མ་དེ་ལ་ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུའོ།། སྐབས་བདེའི་མཚོ་ཆས་རྣམས་བེད་སྤྱོད་གཅད་འདུ་གཏེར་དགོས་མིན་གྱི་ལམ་སྟེན་ཡི་གེའི་རིགས་ལས་སྐུ་ཚེའི་དང་ནས་བྱིས་ཡོད་ན་དམ་མགོ་འཛོམ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ཁ་པར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྐྱངས་ལྟ་བུའོ།།		
བསྒྲུབ་བྱ་དོགས་པ།	ཞེད་རང་གི་ཁ་ལག་དགའ་མོས་གཅེས་ཡིན། དེ་ག་འདྲ་བཟོ་དགོས་རེད། དེ་བྱིས།		
མཐའ་འབྲས།	རྩོམ་ཐུང་ཞིག ཚོག་བར་བཅུ་ལས་མི་ཉུང་བ།	དཔེ་ཆ།	རྩོམ་ཐུང་ཀློག་མཁན།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་དེབ།	སློབ་མ།	རྩོམ་ཐུང་འབྲི་མཁན།

བྱེན་དང་པོ།

དྲི་ལན་དང་བསྒྲུར་སྟྲོང་།

- སྐར་མ། ०५ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འབྲས་དེག་ཆན་གྱི་མདུན་ཀུ་བཟོས་ནས་འཛིན་གྲའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ?० དེག་སྟྲོན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གྲོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ?० ཉེར་མཁོའི་ཚོག་གསར་ཐོག་དཔོད་བྱིས་ཐོངས།
- **ཚྭ་ཁུ། ཆུགོལ་མ། ཚྭ་མངར་གསལ། སྐབ་སྐབ། མངྒོང་། སྤེག གཅོངམ། མེ། རྩེན་པ། བཀས་པ། བགའ་ལེབ་ཡུན་རིངཝོར་སྤེག་ན་འཚོག་གིན་རེད།**
  ཐུག་པའི་ནང་ལ་ཚྭ་མངྒོང་གཚོར་ཆུག་དགོས་རེད།
  ཞོག་ཁོག་གི་པགས་པ་བཤུས་ནས་བསྒྲས་ཡིན།

ཐུན་གཉིས་པ།

དལེ་མཆོག་མཉམ་བལྟ། ཀློག་རྩལ།

བསྒྲུར་བློས།

ཀ ལེན་རྩལ་གྱི་ཁྱད་ཆས་དེར་བསྒྲུར་དུ་ཞེངས་གཅིག་ཉན་དུ་འཛུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་ཆུགས།
ཁ མི་སྣ་འདེམས་ནས་ཀློངམོལ་ཡིག་ཐོག་ནས་འབྲི་དགོས་པའམ་མོད།
ག བསྒྲུར་དུ་བློངམོལ་མགྱོགས་ཏུ་ཐོངས།
ང སྒོག་སྡུག་གི་ཐུང་ཚོད་ལ་དཔགས་ཏེ་དཀའངལ་ཡོད་ན་བསྒྲུར་དུ་བློངམོལ་གྱིས།

སྒོག་སྡུག ཡིག་རིགས་རེ་བཞེད་དགོས་རེད།
༡།	༨།
༢།	༩།
༣།	༡༠།
༤།	༡༡།
༥།	༡༢།

འཐེན་ཐུག་བཟོ་སྟངས།



ཀ་ རྫས་ཚ།

༡། གྱོ་ཞིབ།
༢། ཚལ་གྱི་རིགས། ཅོང་། ཞོག་ཙོག སྟོག་པ། ལྟུམ་སྟོང་། ཾཀྱོ་མ་ཀྱ། པད་ཚལ། ཤ་མོང་།
༣། ར་ཤ། བྱ་ཤ། ཡང་ན་ལང་ཤ།
༤། སྐྱན་སྟ་ཡི་རིགས་འདྲ་མི་འདྲ། ཆྱ། གཡེར་མ།
༥། སྐྱམ།

ཁ་ བཟོ་སྟངས།

༡། དང་པོ་ཤ་དང་ཚལ་རིགས་རྣམས་གཏུབ་དགོས།
༢། དེ་ནས་སྟུམ་ཚ་པོ་བཟོས་ནས་ཅོང་དང་ལྟུམ་སྟོང་སྟོག་པ་རྡོད་དགོས།
༣། དེ་ནས་སྐྱན་སྟ་དང་ཆྱ་བླུགས།
༤། བརྡོས་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་ཤ་བླུགས་ནས་ཏོག་ཙམ་འཚོད་དགོས།
༥། རྗེས་ལ་པད་ཚལ་མ་གཏོགས་ཚལ་རིགས་རྣམས་བླུགས་ནས་ཏོག་ཙམ་ཞོག
༦། སྐར་མ་གཉིས་ཙམ་རྗེས་ལ་ཆུབླུགས།
༧། དེ་ནས་གྱོ་ཞིབ་དང་ཆུམའུམ་དུ་ཏོག་ཙམ་མཉེགས་པོ་རྗེ་དགོས། བརྗེས་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་བག་ཟན་ལེབ་ལེབ་བཟོས།
༨། ཆུ་འགོལ་བའི་རྗེས་ལ་བག་ཟན་ཆུང་ཆུང་འཐེན་གྱི་ན་འཐེན་གྱི་ན་དཀྲུག་དཀྲུག་གཏོང་དགོས་རེད།
༩། འཐེན་ཐུག་འཚོད་པའི་རྗེས་ལ་པད་ཚལ་བླུགས། དེ་ནས་ཐབ་གྱི་མེ་ས་དན་ནས་ཏོག་ཙམ་ཞོག

ཐུན་གསུམ་པ།

 ཁཀ་འབྲི་གསྒྲིག  ཚོག་གསར། /  བརྙེད།

 འདེམས་ཀ(གདམ་ག)

(དེ་བ་གཅིག་ལ་ཡན་ལི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་ལས་གཅིག་འདེམས་པ།)
ཀ དེ་གཞི་དེ་དག་ཞིབ་ཚེས་ཐེངས་གཅིག་བྱོགས་པའམ་ཅན།
ཁ བསྐྱར་དུ་ཐེངས་གཅིག་བྱོག་གིན་ནམ་ཅན་གྱིན་འདེམས་ཀ་དེ་དག་ལས་གང་ཞིག་འོས་པ་དེ་འདེམས།
ག རྒན་ལགས་ཀྱིས་འགྲིག་པར་འགྲིག་རྟགས་དང་མཚོན་ནས་བསྐྱར་དུ་བྱེད་དུ་འཛུག་དགོས།

	སྒོམ་སྤྱད 
ཚོལ་སྦབ་སྦབ་	ཀ གཏུབས། ཁ གཡུགས།
གྲོ་ཞིབ་/ བགེ་ཟན་	ཀ རྩིས། ཁ གཏུབས།
ཚུ་	ཀ སྐོལ། ཁ སྡེག
འཐེན་ཐུག་	ཀ དཀྱག་དཀྱག་ཐོང་། ཁ དཀྱག་དཀྱག་བྱོས།
སྡུམ་	ཀ བྱུག། ཁ བླུགས།
སྨན་སྡ་	ཀ བླུགས། ཁ གཡུགས།
བགེ་ཟན་	ཀ ཁྱུས། ཁ འཐེན།
ཞོག་ཁོག་གི་པགས་པ་	ཀ སྡེག ཁ བཤུས།
ཐུག་པ་	ཀ ཆོས། ཁ འཆོག

২৭  བརྡོད་པ་བརྗེ་བསྒྲུར་གྱི་སྦྱོང་བརྡར།

ཀ སློབ་ཕྲུག་ལ་བརྡོད་པ་བརྗེ་བསྒྲུར་གྱི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་སྟོན།
ཁ སློབ་ཕྲུག་གིས་བརྡོད་པ་བརྗེ་བསྒྲུར་གྱི་བྱེད་སྟོ་རྟེ་ཤུར་བྱེད་དགོས་མིན་དག་ཟན་གྱིས་ཁ་གསལ་བཟོ་དགོས།
ག སློབ་ཕྲུག་ལ་བརྡོད་སྟེ་དང་པོ་(Prompt)བསྟན་པ་དང་ལུས་དག་གི་རྣམ་འགྱུར་གཞིར་བཟུང་བརྡོད་པ་བརྗེ་བསྒྲུར་བྱ་རྒྱུགས།
ང བརྡོད་པའི་སྐྱོན་གཞི་གསལ་རྟོགས་མ་བྱུང་གི་བར་དུ་བྱེད་སྟོ་དེ་ཡང་ནས་བསྒྲུར་དུ་བྱེད་དགོས།
བྱེད་སྟོའི་རྣམ་པ་བསྒྲུར་སྟངས་དཔེར་ན། དུས། གང་ཟག དག་ན་སྐྱེད། བྱེད་འབྲེལ་དང་བྱེད་ཚེད། དེས་གཏན་དང་རེས་མེད། ལྟ་བུ།

དག་ཆན། 	སློབ་ཕྲུག 
ཚོང།	“ ཚོང་**གཏུབ**་དགོས་རེད། “
གྲོ་ཞིབ་ ཆུ་ སྐུམ་ ཚུ་ ཚལ་ གསོག་པ་ ལྟམ་སྟོང་ གསེག་པ་ བག་ཟན་ ཚོང་ སྐྱོག་པའི་པཁས་པ་ ཞོག་ཏོག་གི་པཁས་པ་ ཞེ་ ཐུག་པ་ སྐན་སྟ་ ཤ་ འབྲས་ བག་ཟན་ལེབ་ལེབ་ མོག་མོག་ འཐེན་ཐུག་འཐེན་	གྲོ་ཞིབ་.....དགོས་རེད། ཆུ་.....དགོས་རེད། སྐུམ་.....དགོས་རེད། ཚལ་.....དགོས་རེད།

ཐུན་བཞི་པ།



ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ།  འབྲི་རྩལ།



མཐའ་འབྲས་ལྟ་ཚོད།

ཀ བྱེད་སྤྲོ་འདི་གོང་གི་སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན་གཞིར་བཟུང་བྱེད་དགོས།
ཁ གལ་ཏེ་སྤྲོབ་མས་འབྲི་རྒྱུ་དང་བཤད་རྒྱུ་ཉང་ཡུད་ཟིག་ཚོ་དེ་ཙམ་གྱིས་དྲི་བ་དྲིས་ནས་སྤྲོབ་ཐུག་ལ་བཤད་དུ་འཛུག་པ་འམ་འབྲི་རུ་འཛུག་ཐབས་གྱིས།
ག སྤྲོབ་ཐུག་གིས་ཤོད་དུས་སམ་འབྲི་དུས་ཀྱི་དཀའ་དལ་གཅོ་ཆེ་བ་ཤས་ཅིན་ཐུབ་རྒྱུ་དགོས།
(དཀའ་གནད་ཀྱི་ཅིན་ཐིས་དེ་དག་བྱང་ཆུལ་སྐབས་སུ་སྤྱོད་བརྡར་བྱེད་ན་བཟང་ཡིན།)

བསྒྲུབ་བྱ་དོ་ཐྱོད།	ཞུན་རང་གི་ཁ་ཡག་དཀའ་ཤོས་ག་རེ་ཡིན། དེ་ག་འདྲ་བཟོ་དགོས་ཐིས།

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ཐུན་པ།

 བསྒོང་སྤྱོད་ཡང་སྤྱོད།  ཀློག་རྒྱུ། /  འབྲི་རྒྱུ།

 སློབ་མས་འཕྲལ་བ་ངོས་འཛིན།

ཀ སློབ་མར་སྤྱོན་རྗེས་ཡང་གསུམ་དང་ཕྲད་རྟམ་དབྱེ་སོགས་ཀྱི་ཚོར་འཕྲལ་ཡོད་པའི་ཁིད་ཚས་(ཉན་རྒྱུ་ལམ་ཀློག་རྒྱུ་)གང་རུང་ཞིག་སྤྱོད།
ཁ སློབ་ཕྲུག་གིས་ཀློག་དུས་སམ་ཉན་དུས་ནོར་འཕྲལ་དེ་དག་སློབ་མས་ངོས་འཛིན་ཏས་རྟགས་རྒྱག་དགོས།
ག སློབ་ཕྲུག་གིས་ནོར་འཕྲལ་དེ་དག་ཚོས།
ང སློབ་ཕྲུག་གིས་ནོར་འཕྲལ་ངོས་འཛིན་རྒྱུར་དཀའ་ཁག་ཡོད་པའམ་ཤ་དག་རྟན་ཀྱིས་དྲི་བའི་ལམ་ཏས་སློབ་མའི་དོན་སྟེ་སྐབས་རྒྱུར་རམ་འདེགས་བྱ་དགོས།

	སློབ་ཕྲུག 
 ཐུ་ཚོག་འགྲིག་པ་བཟོས།	
༡། དང་པོ་ཤ་དང་ཚལ་རིགས་རྣམས་གཟུབ་དགོས། ༢། དེ་ནས་སྐྱམ་ཚ་པོ་བཟོ་ནས་ཚོང་དང་ལྡུམ་སྐོང་སྐྱོག་པ་བརྩེ་དགོས། ༣། དེ་ནས་སྐྱན་སྐ་དང་ཚོ་ཟླུག། ༤། བརྩེས་ཚར་བའི་རྟེས་ལ་ཤ་བླུས་ནས་ཏོག་ཙམ་བཟོ་དགོས། ༥། རྟེས་ལ་པད་ཚལ་མ་གཏོགས་ཚལ་རིགས་རྣམས་བླུགས་ནས་ཏོག་ཙམ་འཚོག ༦། སྐར་མ་གཉིས་ཙམ་རྟེས་ལ་ཚུ་བླུགས། ༧། དེ་ནས་ཀོ་ཞིབ་དང་ཆུམཉམ་དུ་ཏོག་ཙམ་མཉེགས་པོ་རྩི་དགོས། བཤིས་ཚར་བའི་རྟེས་ལ་བག་ཟན་ལེབ་ལེབ་གཏུབས། ༨། ཆུ་འཛོ་བའི་རྟེས་ལ་བག་ཟན་ཆུང་ཆུང་འཐེན་གྱིན་འཐེན་གྱིན་དབྱུ་དབྱུ་གཏུང་དགོས་རེད། ༩། འཐེན་ཐུག་ཆོས་པའི་རྟེས་ལ་པད་ཚལ་བློགས། དེ་ནས་ཐབ་ཀྱི་མེ་སངས་ནས་ཏོག་ཙམ་ཞག	

ཐུན་དྲུག་པ།



བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི།  འབྲི་རྒྱས།

བསྒྲུབ་བྱ་ངོ་སྤྲོད།	ཞྭ་དང་གི་ཁ་ལག་དགའ་ཤོས་ག་རེ་ཡིན། དེ་ག་འདྲ་བཟོ་དགོས་ཟིས།

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གི་རྒྱུ་ཆ་ཁག་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱེས།

ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་འབྲི་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།

ག དེ་ནས་བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི་བྲིས།

A2.06.01 ཉོ་ཚོང་དང་གོང་སྦྲིག་སྤྱིར།

སློབ་མ།	སྐྱང་སྦྱོང་། ?:?།	རྒྱས་གཏོགས།  ཉན་བཤད།
བྱེད་ནུས་གསར་བ།	ཚོང་ཁང་ནས་ཉེ་མཚའི་རིགས་ཀྱི་ཅ་ལག་དང་གོང་ཚད་སོགས་སྐད་ཆ་བཤད་ནས་ཉོ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།	
བསྒྲུབ་བྱ་དོགས།	ཁོམ་ནས་ཚལ་ཉོ་སྐབས་གོང་ཚད་སྦྲིགས་སྤྱིར་ལ་དེ་རིང་ཐོག་དང་མཉམ་དུ་བྱེད་མེད་བྱེས།	
མཐའ་འཁྲས།	བརྒྱུད་སྐར་མ་ ཅ བྱས་པ་ཞིག་ལེན་དགོས།	དགེ་ཐག། བྱེད་མོལ་བྱེད་མཁན།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་དེབ་ཐོག	སློབ་མ། སྐད་ཆ་ཤོད་མཁན།

ཐུན་དང་པོ།

དྲིས་ལན་དང་བསྒུར་སྦྱོང་།

- སྐར་མ། ०५ སྟོན་འགྱོའི་མཐའ་འཁྲས་དེག་ཐུན་ཀྱི་མདུན་དུ་བཟོས་ནས་འཛིན་གྲྭའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ?० དེག་སྒོན་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་བྱོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ?० ཉོ་མཚའི་ཚོགས་ཐོག་དེས་དྲིས་ཐོངས།
- **ཚོང་འགྱེན། སོས་པ། རིན་གོང་། ཞེལ་ཚོང་། རྒམ་པ། ཉོཚ། འཛིམས་པོ། གོང་སྦྲིག སློག དུས་ཚོད་རྗེགས། ཞུང་རང་གིས་ཁྲིམ་ནས་ཉོ་ཆརྒྱག་གི་ཤ་ཡོད་པས། འོ་མ་འདི་དུས་ཚོད་རྗེགས་ཚོར་ཤག སློག་རོགས་གནང་། ཚོང་ཁང་ཁ་གིའི་ནང་ཅ་ལག་སྤྱ་ཁ་འཛིམས་པོ་འདུག**

ཐུན་གཉིས་པ།

དཔེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ། ཉན་རྟོལ།

ཞོ་བ་ཞིབ་ཕྲ།

ཀ ཁིད་ཆས་དེར་ཐེངས་གཅིག་ཉན་དུ་འཛུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་འཛུག་དགོས།
ཁ སྟོབ་མར་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ཐེངས་གཅིག་ཀློག་དུ་འཛུག་དགོས།
ག སྟོབ་མར་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ཏུ་ཚོ་ཡོད་མེད་ལྟོས།
ང ཁིད་ཆས་དེར་ཡང་བསྐྱར་ཐེངས་གཅིག་ཉན་དུ་བཅུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་བཅུག་རྗེས་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ལ་ངག་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་དུ་འཛུག་དགོས་པའམ་ཡང་ན་འབྲི་རྒྱུ་འཛུག་དགོས།
ཅ དྲི་བར་ལན་འདེབས་མ་ཐུབ་ཚོ་བསྐྱར་དུ་ཐེངས་གཅིག་ཉན་པའམ་བཀླགས་ནས་ལན་འདེབས་ཐབས་གྲིས།
ཆ ཉན་སྐལ་ཡིན་ན་ཁིད་ཆས་ལ་ལྟ་ཆོག་གི་མ་རེད།

སྟོབ་ཕྲུག	
	༡། ཀུ་ཤུ་རྒྱ་མ་གང་ལ་སྟོར་མོ་གཅོད་རེད། ༢། ལྷག་པས་ཞོག་ཅིག་དང་པད་ཚལ་རྒྱ་མ་གཅོད་ཉོས་པ་རེད། ༣། གཅེར་བུས་ནས་ཅོ་ལཱག་ཀྱིས་གོང་བཅག་པ་རེད། ༤། ཅོ་ལཱག་ལ་བྱོང་རག་གི་ཡོད་རེད་པས། ༥། སྟོ་ཚལ་གཅིག་ལེན་ཀྱི་ཡོད་རེད། ༦། གཅེར་བུས་ནས་བལ་ཡུལ་ནས་སྟོ་ཚལ་ལེན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། ༧། རེང་སང་དཀྱལ་ལ་རིན་ཐང་ཡོད་རེད་པས།
	https://soundcloud.com/esukhia/yd4eqqvc7wx5

ཐུན་གསུམ་པ།

བཤད་འབྲི་བ་སྦྱིག  ཚོག་གསར། /  གཏམ་བྱེད།

๑  དྲིས་ནས་ལན་རྒྱབས།

ཀ དགེ་རྒན་གྱིས་བྱེད་སྤྱོད་འདི་ཁྱང་བྱེད་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་དུ་མཚོན་ཞིག་སྟོན།
ཁ སློབ་མས་ལན་ཇི་ཁྱང་འདེབ་དགོས་མིན་ཁ་གསལ་ཆགས་ཐབས་གྱིས།
ག དགེ་རྒན་གྱིས་བརྗོད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་དྲིས་ནས་སློབ་མས་དེ་མཚུངས་ཀྱི་ལན་འདེབ་གྱིས།

དགེ་རྒན། 	སློབ་ཕྲུག 
๑ ཚལ་གར་ཇེ་ཡོད་ཡིན། ๒ ཤིང་ཏོག་ག་ཇེ་ཡོད་ཡིན།	
๓ དང་ལག་ཤད་གཅིག་ལ་སློང་མོ་གཅིག་རེད། ๔ པད་ཚལ་ཤད་གཅིག་ལ་སློང་མོ་གཅིག་རེད། ๕ གྲང་ལ་ཕུག་རྒྱ་མ་གསུམ་ལ་སློང་མོ་གཅིག་རེད། ๖ ལ་ཕུག་རྒྱ་མ་དོ་ལ་སློང་མོ་གཅིག་རེད། ๗ ཞོག་ཁོག་རྒྱ་མ་གང་ལ་སློང་མོ་གཅིག་རེད། ๘ ཚ་ལུ་མ་རྒྱ་མ་ཕྱེད་ཀ་ལ་སློང་མོ་གཅིག་རེད། ๙ ལོ་འཁོར་པད་ཚལ་རྒྱ་མ་གང་ལ་སློང་མོ་གཅིག་རེད། ๑๐ སློག་པ་རྒྱ་མ་ཕྱེད་ཀ་ལ་སློང་མོ་གཅིག་རེད།	
๑๑ དེང་སང་སྤྲ་ཚལ་གོང་འཕར་ཡོད་རེད་པས། ๑๒ ཏོག་ཙམ་གཅིག་ཡ་མི་འདུག་གས། ๑๓ མི་ཏོག་པད་ཚལ་འདི་ཆོ་སོས་པ་རེད་པས། ๑๔ ར་ཤ་སོས་པ་རེད་པས། ๑๕ ཀུ་ཤུ་འདི་ཆོ་ག་བ་ནས་ལེན་གྱི་ཡོད། ๑๖ ཤ་མོང་འདི་ཆོ་ག་བ་ནས་ལེན་གྱི་ཡོད། ๑๗ གྲོང་རྒ་གི་མི་འདུག་གས།	

২৲  ལན་ལ་དཔགས་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

ཀ དགེ་ཆན་གྱིས་བྱེད་སྒོ་འདི་རྒྱང་བྱེད་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་དལེ་ཆཚོན་ཞིག་སྟོན།
ཁ སྒོབ་མས་དྲི་བ་རི་ཤུང་བཟོ་དགོས་མིན་ཁ་གསལ་ཆགས་ཐབས་གྱིས།
ག དགེ་ཆན་གྱིས་ལན་བཏབས་པ་ན་སྒོབ་ཕྲུག་གིས་ལན་ལ་དཔགས་པའི་དྲི་བཟོ་དགོས།

སྒོབ་ཕྲུག 	དགེ་ཆན། 
༡ ..... ༢	༡৲ དེ་རིང་དས་ཚལ་ཉེ་ཡི་ཨེད། ཨིང་ཏོག་ཁ་ཤས་ཉེ་ཡི་ཡིན། ༢৲ དང་ལག་ཤང་གཅིག་ལ་སྒོར་མོ་བཏུ་རེད། ༣৲ པད་ཚལ་ཤང་གཅིག་ལ་སྒོར་མོ་ཉི་ཤུ་རེད། ༤৲ གུང་ལ་ཕྱག་རྒྱ་མ་ཕྱེད་ཀ་ལ་སྒོར་མོ་བརྒྱད་ཅུ་རེད། ༥৲ སྒོག་པ་རྒྱ་མ་ཕྱེད་ཀ་ལ་སྒོར་མོ་སུམ་ཅུ་རེད། ༦৲ ཞེག་ཁོག་རྒྱ་མ་གང་ལ་སྒོར་མོ་ལྷ་བཅུ་རེད། ༧৲ ཚོ་ལུ་མ་རྒྱ་མ་ཕྱེད་ཀ་ལ་སྒོར་མོ་བརྒྱ་དང་ལྷ་བཅུ་རེད། ༨৲ ལོ་འཁོར་པད་ཚལ་རྒྱ་མ་གང་ལ་སྒོར་མོ་ཉེས་བརྒྱ་རེད། ༩৲ དེང་སང་ལ་ཕྱག་གོང་འཕར་ཡོད་རེད། ༡༠৲ གོང་བཅག་ན་ད་ལ་ཁེ་བཟང་ཆེ་གས་ཡོད་མ་རེད་དུ། ༡༡৲ སོས་པ་རེད། དེ་རིང་ཞོགས་པ་སྒེབས་སོང་། ༡༢৲ བྱ་ཤ་འདི་སོས་པ་མ་རེད། ༡༣৲ ཀུ་ཤུ་འདི་ཆོ་གཞིས་ཀ་རྩེ་ནས་ལེན་གྱི་ཡོད། ༡༤৲ ལྷ་ས་ནས་ལེན་གྱི་ཡོད། ༡༥৲ དེང་སང་ད་ལ་ཁེ་བཟང་མི་འདུག ༡༦৲ གོང་བཅག་ན་ད་ལ་གྲོང་རགས་གི་རེད་དུ།

ཐུན་བཞི་པ།

ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ། བཤད་རྒྱུ།

འཁྲབ་སྟོན།

ཀ དེ་ཙམ་དང་སྦྱོར་མ་སོ་སོས་མི་སྙུ་དང་གནས་ཚུལ་/གནས་བབ་འདེམས།
ཁ སོ་སོའི་འཁྲབ་ཚན་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས། སྐར་མ། ५
ག བཤད་འབྱི་གང་རུང་གི་ཐོག་ནས་འཁྲབ་སྟོན་གྱིས། སྐར་མ། ३
ང དེ་ཙམ་དང་སྦྱོར་མ་གཉིས་ཀྱི་མི་སྙུ་བརྗེ་ཡོ་བརྒྱབ་ནས་འཁྲབ་དགོས། སྐར་མ། ३
ཅ སྦྱོར་མའི་འཁྲབ་ཚན་ནང་གི་ནོར་འཁྲུལ་དག་དེ་དེ་ཙམ་གྱིས་འཁྲབ་ཚན་བརྗེས་པའི་སྐབས་ཡང་དག་པ་བཟོས་ནས་ཤོད།
ཆ སྦྱོར་ཐུག་གི་ནུས་པའམ་ཤེས་ཚད་ལ་དཔགས་ཏེ་བྱེད་སྦྱོ་འདི་བྱེད་ཆོག འཁྲབ་སྟོན་དང་པོར་ཡག་པོ་བྱུང་ན་གནས་ཚུལ་གསར་པ་ཞིག་སྐོར་ལ་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་ནས་ཆོག (འཁྲབ་སྟོན་དང་པོ་ཡག་པོ་མ་བྱུང་ན་གོང་གི་གནས་ཚུལ་ངེ་བསྐྱར་རྩོམ་ཀྱིས་འཁྲབ་སྟོན་གྱིས།)

ཁ་ཐེམ་ནས་ཤིང་ཏོག་དང་ཚལ་རིགས་མ་འདྲ་བ་གསུམ་རེ་ཞོ་སྡུང་ས་དང་། ཞོ་སྐབས་གོང་ཚད་སྒྲིགས་སྡུང་ཀྱི་སྐོར་ལ་དགེ་ཙན་དང་མཉམ་དུ་བྱེད་མོལ་བྱོས།

དགེ་ཙན།	སློབ་ཕྲུག
ཚོང་པ།	ཞོ་མ་ཁན།
ཞོ་མ་ཁན།	ཚོང་པ།

ཀ། དགེ་ཙན་ཚོང་པ་རེད། སློབ་ཕྲུག་ཞོ་མ་ཁན་རེད།

ཁ། ཚལ་དང་ཤིང་ཏོག་སྡུ་ཁ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་རེ་ཞོ་དགོས།

ག། ཚལ་དང་ཤིང་ཏོག་གི་གོང་ཚད་རེ་རེ་བྱས་འདྲི་དགོས།

ང། གོང་གཅོག་ཡ་ཡོད་མེད་སྐད་ཆ་འདྲི་དགོས།

ཐུན་ལྟ་བ།

 བསྒྲུབ་སྦྱོང་ཡང་སྦྱོང་།  བཤད་རྒྱུ།

 ཚོན་འཇུག་བརྩོད་པ།

༡ སློབ་མར་(འབྲུར་ཚུགས་སུ་)ཚོན་འཇུག་བྱས་ཡོད་པའི་བརྩོད་པ་ཁ་གསལ་ཞིག་དེའི་མཚོན་དུ་སྟོན་དགོས།

༢ འོག་ཚོད་ཀྱིས་བརྩོད་པའི་སྟེ་ཙམ་ཞིག་བསྟན་པའི་དེའི་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་འབྲུར་ཚུགས་སུ་ཡོད་པའི་བརྩོད་པའི་ཚ་ཤས་རེས་ཇི་ལྟར་སྐོངས་དགོས་མིན་གསལ་སྟོན་བྱེད་དགོས།

༣ འོག་ཚོད་ཀྱིས་བརྩོད་པའི་སྟེ་གཅིས་པ་དང་གསུམ་པ་སོགས་རིམ་པས་བརྩོད་པ་ལམ་བྱེད་ཀྱི་དེ་ཅི་ཞེ་ན་ཐུན་ཚོད་ཀྱི་སྐོབ་སྦྱོང་གིས་བརྩོད་པ་ཚཚོང་བ་ཤོད་དགོས་པ་ལམ་འབྲི་དགོས།

༤ སློབ་སྦྱོང་གིས་བརྩོད་པའི་སྐོམ་གཞི་ཇི་བཞིན་ཡག་པོ་མ་གོམས་བར་དུ་ཡང་ནས་བསྒྲུབ་དུ་གོམས་པ་ཐབས་བྱེད་དགོས།

དེ་ཙམ་ཐོན། 	སློབ་སྦྱོང 
ཤིང་ཏོག་རྒྱ་མ་གང	**“ ཤིང་ཏོག་རྒྱ་མ་གང་ལ་སྐོར་མོ་བཏུ་རེ། “**
ཚྭ་དོ་པོ་གཅིག	“ .....ལ་སྐོར་མོ་བཏུ་རེ། “
པད་ཚལ་ཆག་པ་གཅིག	“ .....ལ་སྐོར་མོ.....རེ། “
སྦྱམ་འགྲིག་དམ་གཅིག	“ .....ལ་སྐོར་མོ.....རེ། “
ངང་ལག་ཤད་གཉིས	“ .....ལ་སྐོར་མོ.....རེ། “
མོག་མོག་སྟེར་མ་གང	“ .....ལ་སྐོར་མོ.....རེ། “
ཆུ་འགྲིག་དམ་གཅིག	“ .....ལ་སྐོར་མོ.....རེ། “
གོ་རྒྱ་མ་གང	.....
ཐུག་པ་ཕོར་པ་གང	
.....	

༢།  བརྗོད་པ་བརྗེ་བསྒྲུར་གྱི་སྦྱོང་བརྡར།

ཀ སློབ་ཕྲུག་ལ་བརྗོད་པ་བརྗེ་བསྒྲུར་གྱི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་སྦྲོན།
ཁ སློབ་ཕྲུག་གིས་བརྗོད་པ་བརྗེ་བསྒྲུར་གྱི་བྱེད་སྟོ་དེ་ཇར་བྱེད་དགོས་མིན་དག་ཏན་གྱིས་ཁ་གསལ་བཟོ་དགོས།
ག སློབ་ཕྲུག་ལ་བརྗོད་སྟེ་དང་པོ་(Prompt)བསྐྲན་པ་དང་ལུས་ངག་གི་རྣམ་འགྱུར་གཞིར་བཟུང་བརྗོད་པ་བརྗེ་བསྒྲུར་བྱ་རྒྱུ་ཆུགས།
ང བརྗོད་པའི་སྟོམ་གཞི་གསལ་རྟོགས་མ་བྱང་གི་བར་དུ་བྱེད་སྟོ་དེ་ཡང་ནས་བསྐར་དུ་བྱེད་དགོས།
བྱེད་སྟེའི་རྣམ་པ་བསྒྲུར་སྐངས་དཔེར་ན། དུས། གང་ཟག དགའ་སྒྲུག བྱེད་འཇེལ་དང་བྱེད་མེད། དེས་གཏན་དང་དེས་མེད། ལྟ་བུ།

དག་ཆན། 	སྟོན་ཕྲུག 
ཨོང་	“ ཨོང་**རྒྱ་མ་དོ་ལ་**སྟོར་མོ་བཞི་བཅུ་རེད། “
ཞོག་ཙོག སྟོག་པ། ལྟུམ་སྟོང་། ཾཀྵ་མ་ཀླུ།། པད་ཚལ། ལོ་འཛོར་པད་ཚལ། མེ་ཏོག་པད་ཚལ། ཤ་མོང་། ལ་ཕྲུག གྲུང་ལ་ཕྲུག ཀུ་ཤུ། དངར་ལག ལི། ཚ་ལུ་མ། ར་ཤ། བྱ་ཤ། ལུག་ཤ། ཁྲང་ཤ།	**རྒྱ་མ་དོ་ལ་**སྟོར་མོ་བཞི་བཅུ་རེད། “

ཐུན་རྟག་པ།

བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི།

བཤད་རྒྱུ།

[ཁྱོམ་ནས་ཚལ་ཁྱོས་བས་གོང་ཚོད་སྦྱིགས་སྡུངས་ཀྱི་སྐོར་ལ་དགེ་ཏན་དང་མཉམ་དུ་བྱེད་མོལ་བྱོས།]

\+ (བསྒྲུབ་བྱའི་ནང་གི་གནས་ཚུལ་གྱི་སྒྲའམ་བརྙན། ཡང་ན་པར་འེས་པར་དུ་དགོས།)

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གོང་གི་རྒྱུ་ཆ་ཁག་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱོས།

ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།

ག སྐར་མ་གསུམ་རིང་ཟིན་བྱིས་རྒྱོབས།

ང སྐར་མ་ལྔའི་རིང་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་པ་སྒྲ་ལེན་བྱོས།

ཅ དགེ་སློབ་མཉམ་དུ་སྒྲ་ལ་ཉན་ཏེ་མཇུག་བསྡོམས་བྱེད་དགོས།

འདི་ལ་གཏོང་རེད།

ལྷག་པ་ལགས།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཅོ་ལགས།
ཅོ་ལགས།	ཨོ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ལྷག་པ་ལགས། ག་རེ་གཟིགས་དགོས་ཡོད་ན།
ལྷག་པ་ལགས།	ཀུ་ཤུ་རྒྱ་མ་གང་ལ་ག་ཚོད་རེད།
ཅོ་ལགས།	སྐོར་མོ་ཉི་ཤུ་རེད། ཀུ་ཤུ་མ་ཡིན་པ་དགོས་པས།
ལྷག་པ་ལགས།	ཤིང་ཏོག་གཞན་དག་ནི་དགོས།
ཅོ་ལགས།	ཡ་ཡ་འགྲིག་གི་རེད།
ལྷག་པ་ལགས།	ཚལ་ཁ་ཤས་ཉོ་དགོས་ཡོད།
ཅོ་ལགས།	ཨོ། ཚལ་ག་རེ་ཉོ་ཡི་ཡིན།
ལྷག་པ་ལགས།	ཞོག་ཁོག་དང་པད་ཚལ་རྒྱ་མ་དོ་དོ་ཉོ་ཡི་ཡིན། ག་ཚོད་རེད།
ཅོ་ལགས།	ལགས་སོ། སྐོར་མོ་བརྒྱད་ཅུ་རེད།
ལྷག་པ་ལགས།	གོང་ཆེན་པོ་མ་རེད་པས། ཏོག་ཙམ་གཅོག་ཡ་མི་འདུག་གས།
ཅོ་ལགས།	གོང་བཅག་ན་ད་ལ་ཁེ་བཟང་ས་གས་ཡོད་མ་རེད་ད། ད་ཞྭེད་རང་དོ་ཤེས་པ་སོང་ཙོང་སྐོར་དུག་ཅུ་སྦྱང་ག་འགྲིག་ས་རེད།
ལྷག་པ་ལགས།	ཟླགས་རྩེ་ཆེ། དེད་སང་སྟོ་ཚལ་གོང་འཕར་ཡོད་ས་རེད།
ཅོ་ལགས།	འོང་རེད། དེད་སང་སྟོ་ཚལ་གོང་ཏོག་ཙམ་འཕར་འདུག
ལྷག་པ་ལགས།	ལོ་རེ་ལོ་རེ་ལ་ཅ་ལག་གོང་ཡར་འཕར་གྱི་འདུག་ག
ཅོ་ལགས།	འདུག དཔེ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག
ལྷག་པ་ལགས།	དེད་སང་དབུལ་ལ་རིན་ཐང་མི་འདུག་ག
ཅོ་ལགས།	རེད་རེད། དེ་འདུ་རེད། ཚོང་པ་ཆོ་ལ་ཡང་ཁེ་བཟང་མི་འདུག
ལྷག་པ་ལགས།	སྤྱང་མ་རག་ན་འཕྲིག་གི་ཡོད་རེད།
ཅོ་ལགས།	སྤྱང་རག་གི་མི་འདུག ཏག་ཏག་རེད་ཤག
ལྷག་པ་ལགས།	སྟོ་ཚལ་ག་བ་ནས་ལེན་གྱི་ཡོད།
ཅོ་ལགས།	ལྷ་ས་ནས་ལེན་གྱི་ཡོད།
ལྷག་པ་ལགས།	གཞིས་ཀ་རྩེ་ནས་ལེན་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག་གས།
ཅོ་ལགས།	གཞིས་ཀ་རྩེ་ལ་ཚལ་སྣ་ཁ་འཛོམས་པོ་མི་འདུག
ལྷག་པ་ལགས།	དེ་རེད། སྟོ་ཚལ་སྣ་ཁ་འདུ་མིན་ལེན་དགོས་རེད།
ཅོ་ལགས།	རེད་རེད། ཞྭེད་རང་གིས་བཤད་པ་ད་ག་རེད།
ལྷག་པ་ལགས།	ཡ་ཡ། དང་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
ཅོ་ལགས།	འོ་ཡ། རྩེས་ལ་ཐུག་ཡོང་།
ལྷག་པ་ལགས།	ཡ་ཡ། ག་ལེར་བཞུགས་ཨ།

A2.06.02 ཉོ་ཚོང་དང་གོང་སྦྲེག་སྤྱིར་སྐྱེལ།

སློབ་མ།	སྒྲུབ་སྦྱོང་། ?:?།	སྒྲུབ་གཅོ་གོ།	ཀློག་འཕྲི།
བྱེད་ནུས་གསར་བ།	ཚོགས་པར་ནང་གི་ཁྲབ་བསྒྲགས་སོགས་མིག་འཛིར་རྒྱག་ཐུབ་པ་དང་། སོ་སོའི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བའི་འགོ་བརྩེ་དེ་ཚོགས་པར་གྱི་ཕྱོགས་གང་དུ་ཡོད་མེད་རོགས་འཛིན་བྱས་ནས་དེའི་ནང་གི་གནས་ཚུལ་གལ་ཆེ་སྟེ།		
བསྒྲུབ་བྱ་དོན་སྙིང་།	ཁྱེད་རང་གིས་དུག་སྨོག་མི་འདྲ་བ་གསུམ་སྐད་འཕྲིན་ཚོགས་པའི་ནང་བཅོད་དགོས། དུག་སྨོག་སྐོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཐུང་ཐུང་ཞིག།		
མཐའ་འབྲས།	འགྲེལ་བཤད་གསུམ།	དཀའ་ཚགས།	སྟོབས་ཐུང་ཀློག་མཁན།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་དེབ།	སློབ་མ།	སྟོབས་འབྲི་མཁན།

ཐུན་དང་པོ།

དྲི་ལན་དང་བསྒྲུར་སྦྱོང་།

- སྐར་མ། ०५ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འབྲས་དེགེ་ཚན་ཀྱི་མདུན་དུ་བཟོས་ནས་འཛིན་གྲའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ๑๐ དགེ་སྦྱོན་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གྲོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ๑๐ ཉེར་མཁོའི་ཚོག་གསར་ཐོག་དེཡོད་བྱིས་ཐོངས།
- **ཞལ་བྱངས། རྒྱུ་ཆ། མ་རྟ། ཏོག་ཙམ་གཅིག གཏན་མ། མངགས། གྲོང་རབ ཚོང་ཤག གཏན་འཁེལབས། སྟེང་ཚོང་**

  སྟོང་ཐུང་འདིའི་རྒྱུ་ཆ་ཡག་པོ་མི་འདུག

  གོང་ཏོག་ཙམ་གཅིག་ཡ་ཡོད་པས།

  ཁོང་གིས་ལྷམ་ཞལ་བྱངས་ག་ཚོད་གྲོན་གྱིན་ཡོད་རེད།

ཐུན་གཉིས་པ།

དཔེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ། ཀློག་རྩལ།

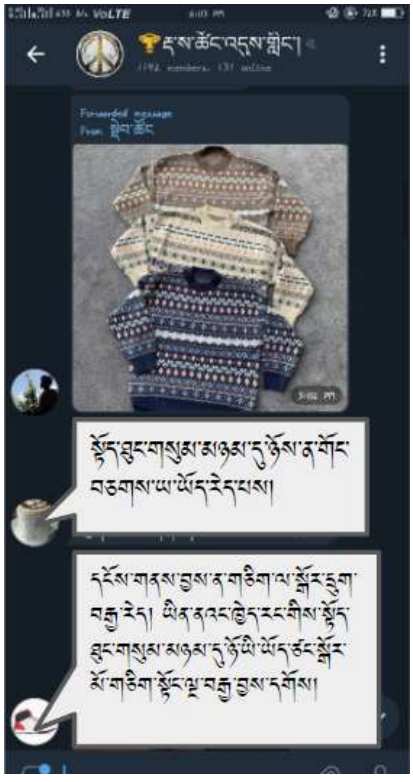
འཚོལ་ཞིབ།

ཀ སྒྲའམ་ཡི་གེའི་ནང་ནས་གནས་རྟོག་ཚུལ་འཚོལ།
ཁ གནས་ཚུལ་ཇི་བཞིན་བཀོལ་ཐུབ་མིན་ཞུན་ནུས།
ག མ་ཐུབ་ཚེ་དགེ་རྒན་གྱིས་རམ་འདེགས་ཀྱིས་འཚོལ་དུ་རྩུགས།

སློབ་སྦྱོང	 ཚོང་ཆས།
	https://docs.google.com/presentation/d/1gXWU_IhAaoMX1sIsSWEUYCqM-74sQzF8vmTVDMXQ5gI/edit#slide=id.p

ཅ་ལག	གོང་།	སྐུས་ཀ	ཆེ་ཆུང་།	ཚོང་བའི་རྒྱུ་མཚན།


ཆོས་ཚོང་འདུས་ཚྭོང་།
ཞོན་ཤུང་གསུམ་མཉམ་དུ་ཆེས་ན་གོང་བཅགས་ཡ་ཡོད་རེད་པས།
དངོས་གནས་བྱས་ན་གཅིག་ལ་སྐོར་རྒྱག་བཏུ་རེད། ཡིན་ནའང་ཞོན་ཤུང་གསུམ་མཉམ་དུ་ཆེ་ཡི་ཡོད་ཙོང་སྐོར་རོ་གཅིག་སྟོང་ལྷ་བཏུ་བྱས་དགོས།


ཆོས་ཚོང་འདུས་ཚྭོང་།
ཁོང་ཚོང་།
ཞོན་ཤུང་གསུམ་མཉམ་དུ་ཆེས་ན་གོང་བཅགས་ཡ་ཡོད་རེད་པས།
དངོས་གནས་བྱས་ན་གཅིག་ལ་སྐོར་རྒྱག་བཏུ་རེད། ཡིན་ནའང་ཞོན་ཤུང་གསུམ་མཉམ་དུ་ཆེ་ཡི་ཡོད་ཙོང་སྐོར་རོ་གཅིག་སྟོང་ལྷ་བཏུ་བྱས་དགོས།

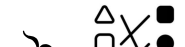


བཤད་འབྲི་གསྒྲིག  ཚོག་གསར། / དག་ཆ།

༡༦ རྟགས་མཚམས། (ཀུན་ཡིག་སྟོན་པ།)

ཀ རྟན་ལགས་ཀྱིས་ཁྱིད་ཆས་ཀློག་གིན་སྒོབ་མས་རྩོས་ཀྱིས།
ཁ ཁྱིད་ཆས་ཀྱི་ཚོག་དང་ཤད། ཚོག་མཚམས་སོགས་ཝེད་པ་བཟོས་ནས་སྒོབ་མར་ཞིངས་གཅིག་ལུ་རྒྱུགས།
ག སྒོབ་མས་ཚོག་ཐོབ་སར་ཚོག་དང་ཤད་ཐོབ་སར་ཤད། ཚོག་མཚམས་འཇོག་དགོས་སར་ཚོག་མཚམས་འཇོག
ང མ་དཔེ་བསྒྲུར་དུ་ཞེངས་གཅིག་ཀློག་བཅུག་ནས་སྒོབ་མ་རང་རོས་ནས་བྱིས་པའི་ཡི་གེ་གཉིས་བསྡུར།
ཅ མ་འགྲིག་པ་ཡོད་ན་སྒོབ་མས་བཅོས་ཏེ་རྟན་ལགས་མདུན་དུ་ཀློགས།

ཕྱུ་ཀུ་འི་གོ་ས ཐུ་ང་ག་ས་ར་པ་གྱ་ཅི་ག་བ་ཙོ་ང་ཡ་ཡོ་ད་སྐེ་ད་པ་འི་ཚ་ད་བ་ཆུ་བ་ཞེ་ས་ད་སྤྱུ་ས་ཀ་ད་ཤེ་ཡོ་ད་གོ་ང ཚ་ད་སྐོ་ར་རྒྱ་ག་རྒྱུ་ཡི་ན་ཞྭ་ད་ར་ང་ད་གོ་ས་ན་ལ་འ་ཐེ་ལ་ཁྱེ་ད་ར་ཡ་ག་ས་ག་ན་ང
པ་ང་ག་ན་ཏོ་ད་ན་ས་འ་ཞུ་ར་ཡོ་ང་བ་ཡི་ན་ཚོ་ན་མ་དོ་ག་འ་ཏ་མི་འ་ཏ་ཡོ་ད་སྤྱུ་ས་ཀ་ད་ཤེ་ཡ་ག་ཡོ་ཡོ་ད་རྒྱུ་ཆ ལྷ་ག་ཀི་བ་ལ་ཀྱི་བ་ཐོ་ས་ཁ་ཤེ་ད་གོ་ང་ཚ་ད་སྐོ་ར་མ་བ་རྒྱ་ད་བ་རྒྱ་ཡི་ན་
ལྷ་མ་གོ་ག་འ་དི་ག་ས་ར་པ་ག་ས་ར་ཀྱ་ང་ཡི་ན་གོ་ན་ཙོ་ང་མེ་ད་ལ་ཆུ་ང་ཏ་ག་ས་འ་ཏུ་ག་བྱ་ས་ཅ་ང་བ་ཅོ་ང་ཀི ཡོ་ད་ ལྷ་མ་གོ་ག་ཀི་ཆེ་ཆུ་ང་བ་ཏུ་ན་པ་ཤེ་ད་ཡུ་བ་རི་ང་པོ་ན་ང་ཏུ་སྤྱུ་འ་ཏུ་ག་གོ་ང་ཚ་ད་སྐོ་ར་མོ་ཉི་ས་ཙོ་ང་ཡི་ན་



ཨ། མཐུན་སྦྱོར།　　ལྷོག་ཕྱོགས།

ཀ ཞེངས་གཅིག་བཀླགས་ནས་ཅ་ཙོ་ཡོད་ཚེད་ལྟོས།
ཁ ཕིག་གིས་སྦྱལ།
ག འགྲིག་པ་རྣམས་ལ་འགྲིག་རྟགས་རྒྱོབས། མ་འགྲིག་པ་དག་ལ་བསྒྲུང་དུ་ཕིག་གིས་སྦྱལ་དུ་འཇུག་དགོས།
ང སྦྱོབ་མ་རང་རེས་ནས་འགྲིག་པ་བཟོ་མ་ཐུབ་བར་དག་ཏུན་ཀྱིས་ནོར་བཅོས་བྱ་མི་རྩད།

ཁེ་པོ།	•	• གོང་སྟེར།
དཀར་པོ།	•	• རྒྱིང་པ།
ཆེ་དགས།	•	• ཆུང་ཆུང་།
ཡག་པོ།	•	• ནག་པོ།
གོང་གཅག	•	• གོང་ཆེན་པོ།
ཆེན་པོ།	•	• ཆུང་དགས།
གས་ར་པ།	•	• ཚོང་མ་ཁན།
ཇོ་མ་ཁན།	•	• སྟུག་ཅག

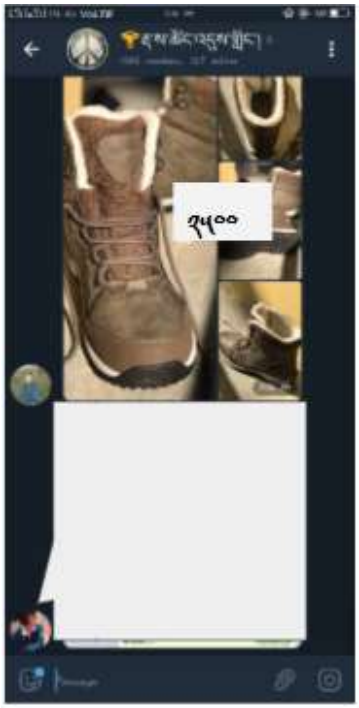
ཐུན་བཞི་པ།

ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ། འབྲི་རྒྱ།

མཐའ་འབྲས་ལྟ་ཚོད།

ཀ ཉེར་སྤྱོད་འདི་གོང་གི་སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན་གཞིར་བཟུང་ཉེད་དགོས།
ཁ གལ་ཏེ་སྤྱོབ་མས་འབྲི་རྒྱུ་དང་བཤད་རྒྱུ་ཡུང་ངེ་གེ་ཚོ་དེ་ཀ་རྒན་གྱིས་དེ་བ་དེས་ནས་སྤྱོབ་ཐུག་ལ་བཤད་དུ་འཛུག་པ་འམ་འབྲི་རུ་འཛུག་ཐབས་གྱིས།
ག སྤྱོབ་ཐུག་གིས་ཤོད་དུས་མམ་འབྲི་དུས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་གཙོ་ཆེ་བ་ཤས་ཅིན་བྱིས་རྒྱུག་དགོས།
(དཀའ་གནད་ཀྱི་ཅིན་བྱིས་དེ་དག་བྱང་ཆུལ་སྐབས་སུ་སྤྱོང་བརྡར་བྱེད་ན་བཟང་ཡིན།)

ཞྭད་རང་གིས་དུག་སྤྱོག་མི་འདུ་བ་གསུམ་སྐད་འཕྲིན་ཚོགས་པའི་ནང་བཙོང་དགོས། དུག་སྤྱོག་སྐོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཐུང་ཐུང་ཞིག་བྱིས།



ཐུན་ལྟ་བ།

 **བསྒོམ་སྦྱོང་ཡང་སྦྱོང་།**  ཀློག་རྩལ། /  འབྲི་རྩལ།

  དྲན་ཚོད་འབྲི་བ། (རྒྱུགས་ནས་དཔོད་འབྲི་བྱེད་པ།)

ཀ ཁྱེད་ཚས་སློབ་མར་ཉན་དུ་འཇུག་པ་འམ་ཀློག་ཏུ་ཆུགས།
ཁ ཀློག་ཚོར་རྟེས་སམ་ཉན་ཚོར་རྟེས་དུས་ཚོད་དེས་ཅན་གཅིག་ནང་སློབ་མས་འཁྱེད་ཚས་ནང་ཡོད་ཚོག་གསར་གང་དུན་པ་རེ་རེ་བཞིན་འབྲི་རྒྱུགས།
ག སློབ་ཕྲུག་གིས་གང་བྱིས་པ་རྣམས་ཁྱེས་ཚས་ནང་གི་ཚོག་དང་བསྟུན་ནས་སོ་སོས་ནོར་བཅོས་བྱེད་དུ་འཇུག

སློབ་ཕྲུག	
	༡། ཕྲུ་གུའི་གོས་ཐུང་གསར་པ་གཅིག་བཙོང་ཡ་ཡོད། སྐྱིད་པའི་ཚད་བཟུབཞི་རེད། སྨུས་ཀ་དེ་ཡོད། ༢། ལྷམ་གོག་འདི་གསར་པ་གསར་ཏུང་ཡིན། གོན་རྒྱོང་ཆེད། ང་ལ་ཆུང་དྲགས་འདུག ༣། གོང་ཁེ་པོ་དང་སྨུས་ཀ་ཡག་པོ། ཆ་ཆུང་འདྲ་ཚོ་འདྲ་ཡོད། ༤། ཁྱེད་རང་གིས་སྟོད་ཐུང་གསུམ་མཉམ་དུ་ཉོ་ཡི་ཡོད་ཙོང་སྐོར་མོ་གཅིག་སྟོང་ལྟ་བཏུ་བྱས་དགོས། ༥། ལྷམ་གོག་གི་ཆེ་ཆུང་དགུ་བ་རེད། ཕྱི་ཏུལ་ནས་རེད། གོང་ཚད་སྐོར་མོ་ཉེས་སྟོང་ཡིན། ༦། ཉོ་མཁན་ཡོད་ན་ང་འབྲེལ་བ་བྱེད་རོགས་གནང། ༧། སྟོང་ཐུང་གསུམ་མཉམ་དུ་ཉོས་ན་གོང་བཅཁགས་ཡ་ཡོད་རེད་པས།

ཐུན་རྒྱག་པ།

བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི།  འབྲི་རྒྱུ།

ཞེད་རང་གིས་དུག་སྤྲོག་མི་འདྲ་བ་གསུམ་སྐད་འཕྲིན་ཚོགས་པའི་ནད་བཙོངས་ཏེ། དུག་སྤྲོག་སྐོར་ལ་འཚེལ་བཤད་ཐུང་ཐུང་ཞིག་བྱེད།

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གི་རྒྱུ་ཆ་ཁག་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱེས།

ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་འབྲི་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།

ག དེ་ནས་བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི་བྲིས།

A2.07.01 འབྲིམ་འགྲུལ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ལྟ་སྤྱོད།

སྦྱོང་མ།	སྡུར་སྦྱོང་ ༢:༡	རྒྱས་གཏོགས།	ཉན་བཤད།
བྱེད་ནུས་གསར་པ།	འདས་པའི་གནས་ཚུལ་དང་སོ་སོའི་སྡོང་བ་སོགས་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། བདུན་ཕྲག་སྟོན་མའི་གཟའ་མཇུག་དང་གྲུང་གསེར་སོགས་ཀྱི་སྐབས་ལྟ་བུའོ།		
བསྟུབ་བྱ་དོགས་པ།	སྟོན་མར་མ་ཚག་པར་གཅིག་འགྲུལ་ཕྱིན་པ་ཡིན། གཅིག་ཤེ་ཕྱིན་པ་ཡིན། མ་ཚད་ཚོའི་མི་གཅིག་ཁྱེད་རང་ཁོ་ནས་ཤོད།		
མཐའ་འཁོར།	བརྒྱན་སྐར་མ་ ༢ བྱས་པ་ཞིག་ལེན་དགོས།	དགེ་ཚེག	གྲེང་མོལ་བྱེད་མ་ཁན།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་དེབ་ཐོག	སྦྱོང་མ།	སྐད་ཆ་ཤོད་མ་ཁན།

ཐུན་དང་པོ།

དྲིས་ལན་དང་བསྒྲུར་སྦྱོང་།

- སྐར་མ། ༥༤ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འཁོར་དེག་ཚན་གྱི་མདུན་ཀ་བཟོས་ནས་འཛིན་སྐྱའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྲེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ༡༠ དགེ་སྦྱོན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་བྱོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ༡༠ ཉེ་མཚོའི་ཚོགས་གསར་ཐོག་དཔོད་བྱིས་ཐོངས།
- **དབུས་གཙོང་། ཁམས། ཞ་མདོ། མདའ་རིས། སྤྱོད་པ་དན་པ། གངས་རིན་པོ་ཆེ། ལེམས་བཟང་པོ། རྟོག་དྲ་ཚ་པོ། ཤ་མ་ཚ་པོ། འབད་བསྟེན། ཁམས་ཐྱོགས་ལ་ས་ཆ་སྐྱིད་པོ་ཞེ་པོ་འདུག་གི**

ཀ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ཞ་མདོ་ལ་ཟླུངས་པ་རེད།

རོགས་པ་དེ་ཚོ་ལེམས་པ་བཟང་པོ་ཞེ་དགོས་འདུག

ཐུན་གཉིས་པ།

དབེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ། ཉན་རྒྱུ།

གོ་བ་ཞིབ་ཐུ།

ཀ ཁྱིད་ཆས་དེར་ཐེངས་གཅིག་ཉན་དུ་འཇུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་འཇུག་དགོས།
ཁ སྟོབ་མར་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ཐེངས་གཅིག་ཀློག་དུ་འཇུག་དགོས།
ག སྟོབ་མར་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ཅ་ཚོ་ཡོད་ཚེད་ལྟོས།
ང ཁྱིད་ཆས་དེར་ཡང་བསྐྱར་ཐེངས་གཅིག་ཉན་དུ་བཅུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་བཅུག་རྗེས་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ལ་ངག་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་དུ་འཇུག་དགོས་པའམ་ཡང་ན་འབྲི་བ་འཇུག་དགོས།
ཅ དྲི་བར་ལན་འདེབས་མ་ཐུབ་ཚེ་བསྐྱར་དུ་ཐེངས་གཅིག་ཉན་པའམ་ཀློག་པ་''ནས་ལན་འདེབས་ཐབས་ཐྱིས།
ཆ ཉན་ཐུལ་ཡིན་ན་ཁྱིད་ཆས་ལ་ལྷ་ཚོག་གི་མ་རེད།

སྐྱོབ་ཐུག	
	༡།) མོ་བོད་ལ་སྐྱིད་པོ་བྱུང་སོང་ངམ། ༢།) མོ་ཁམས་ལ་ཕྱིན་སོང་པས། ༣།) ཤགོང་མ་མཚོག་གི་འབྲུངས་ཡུལ་ག་པར་ཡོད་རེད། ༤།) ཞ་མདོ་ཡི་ཡུལ་ལྟོངས་གང་འདྲ་འདུག ༥།) ཁམས་ཀྱི་མ་ཚ་གང་འདྲ་འདུག ༦།) མོ་ལྷ་མ་ལ་འགྲོ་ཐུབ་སོང་ངམ། ༧།) མོ་ལྷ་མ་ལ་འགྲོ་འདོད་འདུག་གམ།
	https://soundcloud.com/esukhia/9hnwramjsy4s

ཐུན་གསུམ་པ།

 བཤད་འབྲི་གླེགས་སྒྲིག  ཚོག་གསར། /  བརྙེད།

 བྱང་བ་བརྗོད་པ།

༡ བསྟན་བྱ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཇི་ཞིག་གི་བྱང་པ་བརྗོད་དགོས་པ་དོས་འཛིན་གྱིས་སློབ་མར་དོསྤྲད་གྱིས།
༢ དག་ཆན་གྱིས་སློབ་མས་ཅི་ཞིག་ཤོད་དགོས་པའམ་འབྲི་དགོས་པ་སྐབས་ཐུལ་དུན་སྐུལ་གྱིས།
༣ སློབ་ཕྲུག་ལ་སྟོན་སོང་གི་སྐྱང་ངམ་གནས་ཚུལ་ཇི་བྱང་ཤོད་དུ་ཆུགས།
༤ བྱང་པ་བརྗོད་པ་ནི་དཔྱ་བའི་ཐོག་ཡིན།

སློབ་ཕྲུག 	
	 https://soundcloud.com/esukhia/9hnwramjsy4s

২৭  རྣམ་འགྱུར་དང་མཐུན་པའི་ལན་རྒྱབས།

ཀ སློབ་མར་དྲི་བ་དེ་དག་ཞེངས་ཅིག་ཏློག་པ་འམ་ཉན་ཏུ་ཆུག།

ཁ དྲིས་ལན་དེ་དག་ཚན་ཀྱིས་རྣམ་འགྱུར་ཐོག་རས་སྟེན།

ག སློབ་མས་དག་ཚན་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་དེ་དག་ལན་དུ་ཤོད་པ་འམ་ཕྱིས།

ང དེ་ནས་སློབ་མས་རྣམ་འགྱུར་སྟེན་ནས་དག་ཚན་ཀྱིས་ལན་ཤོད་པ་འམ་ཕྱིས།

དག་ཚན།		སྐོབ་སྟུག
		
ཞྭད་རང་བོད་ལ་འབྲོ་སྐྱོང་ཡོད་པས།	(ཡོད།)	“ཡོད། ང་བོད་ལ་འབྲོ་སྐྱོང་ཡོད།”
ཞྭད་རང་རྒྱ་གར་ལ་འབྲོ་སྐྱོང་ཡོད་པས། ཞྭད་རང་བོད་པའི་ཁ་ལག་ཟ་སྐྱོང་ཡོད་པས། ཞྭད་རང་གི་ཐོག་ཡོ་བོད་ལ་འབྲོ་སྐྱོང་ཡོད་རེད་པས། ཞྭད་རང་གིས་གངས་རིན་པོ་ཆེ་མཐོང་སྐྱོང་ཡོད་པས། ཞྭད་རང་གིས་འགྲིམ་འགྲུལ་ལ་འབད་བསྟོན་བྱེད་སྐྱོང་ཡོད་པས། ཞྭད་རང་གི་འགྲིམ་འགྲུལ་སྐབས་སུ་མི་མེམས་བཟང་པོ་ཐུག་སྐྱོང་ཡོད་པས། ཞྭད་རང་གིས་ལས་ཀ་རྩེག་དུ་ཚོ་པོ་བྱེད་སྐྱོང་ཡོད་པས། *ལ་སོགས་པ།*	(མེད།) (ཡོད།) (ཡོད་མ་རེད།) (ཡོད།) (མེད།) *ལ་སོགས་པ།*	

ཐུན་བཞི་པ།



ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ།  བཤད་རྒྱལ།

༡༦  སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན།

ཀ སྟོབ་ཕྲུག་ལ་སྐབས་བབ་ཀྱེད་རྒྱལ་གྱི་བརྟེད་དེན་ཇི་ཡིན་དྲི་བ་དྲིས།
ཁ ཀྱེད་རྒྱལ་གྱི་སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན་ཆེད་སྟོབ་མ་རང་རེས་ནས་ཅི་ཞེག་ཤོད་འབྱི་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་གམ་བྱ་ཚིག རྒྱུན་བཀོལ་ཚོག་ཚོགས་རི་དགོས་ཟེར་ཞུས།
ག སྐུ་གོན་སྐབས་དཀའ་འདལ་འཕྲད་ཚེ་དེག་རྟན་ལ་འདྲི་གིན་བྱས་ནའང་ཆོག

སྟོན་མར་མ་ཆག་པར་ག་པར་འགྲིམ་འགྲུལ་ཕྱིན་པ་ཡིན། ག་འདྲ་མེ་ཕྱིན་པ་ཡིན། མ་ཆད་ཚོའི་མི་ག་འདྲ་འདུག ཞེད་རང་ལ་ཚོར་བ་ག་རེ་བྱུང་ཤོར།			
མ་ཆ།	མི་འགྲིམ་ཀ	འགྲིམ་འགྲུལ་ཡོ་ཆས།	རང་ཉིད་ལ་ཚོར་བ་གང་བྱུང་བ།
- - -	- - -	- - -	- - -

༢༦  མཐའ་འབྲས་ལྟ་ཚོད།

ཀ ཉེད་སྟོ་འདི་ཙོང་གི་སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན་གཞིར་བཟུང་ཐུབ་དེགོས།
ཁ གལ་ཏེ་སྟོབ་མས་འདི་རྒྱུ་དང་བཤད་རྒྱུ་ཉུང་དག་ཚོ་དེག་རྟན་གྱིས་དྲི་བ་དྲིས་ནས་སྟོབ་ཕྲུག་ལ་བཤད་དུ་འདུག་པའམ་འདི་རྒྱུ་འདུག་ཐབས་གྱིས།
ག སྟོབ་ཕྲུག་གིས་ཤོད་དུས་སམ་འདི་དུས་ཀྱི་དཀའ་དལ་གཙོ་ཆེ་བ་ཤས་ཅིན་དེས་རྒྱུག་དགོས།
(དཀའ་གནད་ཀྱི་ཅིན་དྲིས་དེ་དག་བྱང་རྩལ་སྐབས་སུ་སྟོང་བརར་ཁྲེད་ནས་ཐུབ་ཡིན།)



སྟོན་མར་མ་ཆག་པར་ག་པར་འགྲིམ་འགྲུལ་ཕྱིན་པ་ཡིན། ག་འདྲ་མེ་ཕྱིན་པ་ཡིན། མ་ཆད་ཚོའི་མི་ག་འདྲ་འདུག ཞེད་རང་ལ་ཚོར་བ་ག་རེ་བྱུང་ཤོར།

ཐུན་པྲ་བ།

བསྒྲུར་སྐོང་ཡང་སྐྱོང་། བཤད་རྒྱལ།

བརྗོད་པ་བརྗེ་བསྒྲུར་གྱི་སྐྱོང་བརྡར།

ཀ སྐོབ་ཕྲུག་ལ་བརྗོད་པ་བརྗེ་བསྒྲུར་གྱི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་སྟེགས།
ཁ སྐོབ་ཕྲུག་གིས་བརྗོད་པ་བརྗེ་བསྒྲུར་གྱི་བྱེད་སྟོ་དེ་ཡུར་བྱེད་དགོས་མིན་དག་ཐུན་ཚན་གྱིས་ཁ་གསལ་བཟོ་དགོས།
ག སྐོབ་ཕྲུག་ལ་བརྗོད་སྟེ་དང་པོ་(Prompt)བསྟན་པ་དང་ལུས་དག་གི་རྣམ་འགྱུར་གཞིར་བཟུང་བརྗོད་པ་བརྗེ་བསྒྲུར་བྱ་རྒྱུགས།
ང བརྗོད་པའི་སྐོམ་གཞི་གསལ་རྟོགས་མ་བྱུང་གི་བར་དུ་བྱེད་སྟོ་དེ་ཡང་ནས་བསྒྲུར་དུ་བྱེད་དགོས།
བྱེད་སྟོའི་རྣམ་པ་བསྒྲུར་སྟངས་དཔེར་ན། དུས། གང་ཟག རག་ལས། བྱེད་འབྲེལ་དང་བྱེད་མེད། དེས་གཏན་དང་དེས་མེད། ལྟ་བུ།

དག་ཆན།	སྐོབ་ཕྲུག
“ ང་བོད་ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན། ”	
ཞོ་རང་	**“ ཞོ་རང་བོད་ལ་ཕྱིན་སོང་། / པ་རེད། ”**
ཁྱེད་རང་ཚོ་	“.....བོད་ལ་ཕྱིན.....”
ང་	“.....བོད་ལ་ཕྱིན.....”
མོ་	“.....བོད་ལ་ཕྱིན.....”
ཁོང་	“.....བོད་ལ་ཕྱིན.....”
ང་གཉིས་	“.....བོད་ལ་ཕྱིན.....”
ང་ཚོ་	“.....བོད་ལ་ཕྱིན.....”
ཁྱེད་རང་གཉིས་	.....
ངའི་ཅོ་ཅོ་	
བཀྲ་ཤིས་	
ཨ་མ་	
ངའི་གྲོགས་པོ་	
ང་དང་ངའི་གྲོགས་པོ་	
.....	

མཚོ་གས་རྒྱ་ཐོང་། 4/3/2

ཀ ཁྲིད་ཆས་ནང་གི་གནས་ཚུལ་སྐར་མ་གཉིས་ནང་ཤད་བཤད་པ་འམ་ཡང་ན་ཀློག་།

ཁ དེ་ནས་གནས་ཚུལ་དེ་སྐར་མ་གཅིག་དང་ཕྱིད་ཀ་ནང་བཤད་པ་འམ་ཀློག་།

ག དེ་ཡུར་སྐར་མ་ཉུང་ཉུང་བུ་གཏོང་གི་ཐབས་ཤེས།

སྒོག་ཕྱུག	
	གོང་གི་གྲིང་མོལ་དེ་བསྒུར་རྒྱོས་ཡང་རྒྱོས་བྱེད་དགོས།

ཕྱན་དུག་པ།

 **བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི།**  བཤད་རྒྱལ།

སྟོན་མར་མ་ཚ་གཱ་པར་གཱ་པར་འགྲིམ་འབྲལ་ཕྱིན་པ་ཡིན། གཱ་འདྲ་མེ་ཕྱིན་པ་ཡིན། མ་ཚ་དེ་རྩོའི་མི་གཱ་འདྲ་འདྲག ཞྭད་རང་ལ་རྩོར་གཱ་རེ་བྱང་ཤོད།

\+ (བསྒྲུབ་བྱའི་ནང་གི་གནས་ཚུལ་གྱི་སྒྲུབས་བརྟན། ཡང་པར་རེས་པར་དུ་དགོས།)

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གོང་གི་རླུ་ཚ་ཁཱ་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱོས།

ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།

ག སྐར་མ་གསུམ་རིང་བྱིས་རྒྱུགས།

ང སྐར་མ་ལྔའི་རིང་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་པ་སྒྲ་ལེན་བྱོས།

ཅ དགེ་སློབ་མཉམ་དུ་སྒྲ་ལ་ཉན་ཏེ་མཇུག་བསྡོམས་བྱེད་དགོས།

A2.07.02 འབྲིམ་འགྲུལ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ལྟ་སྤྱོད།

སློབ་མ།	སྒྲུར་སྦྱོང་། ?:?།	རྒྱས་གཏོགས།	སྐྱ་འབྲི།
བྱེད་ནུས་གསར་བ།	ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་རང་ལ་རྒྱུས་མདའ་ཆེ་བའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་སྤྱང་ཐུང་གི་ཚུལ་དུ་གོ་བདེ་པོའི་ཐོག་ནས་བྱིས་ཡོད་ན་དས་གོ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་རང་ལ་རྒྱུས་མདའ་ཆེ་བའི་མི་དང་ས་ཆ། ལས་ཀ སློབ་གྲྭ། ནང་མི། དགའ་སྡུགས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཚོག་གྲུབ་ལས་སྤྱ་པོ་དང་བརྟེད་པ་ཐུང་ཐུང་འབྲི་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།		
བསྒྲུབ་བྱ་དོགས་པ།	རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཀྱི་ཁྲད་པར་ཀྱི་སྐོར་ལ་རང་ཉིད་རྩོད་ཚོར་དང་འབྲེལ་ནས་རྩོམ་ཐུང་ཞིག་བྱེད།		
མཐའ་འཁོར།	རྩོམ་ཐུང་། ཚོག་བར་བརྒྱ་ལས་མི་ཉུང་བ།	དགེ་རྒན།	རྩོམ་ཐུང་ཀློག་མ་ཁན།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་དེབ།	སློབ་མ།	རྩོམ་ཐུང་འབྲི་མ་ཁན།

ཐུན་དང་པོ།

དྲི་ལན་དང་བསྒྲུར་སྦྱོང་།

- སྐར་མ། ०५ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འཁོར་དེ་ཀ་རྒན་ཀྱི་མདུན་དུ་བཟོས་ནས་འཛིན་གྲྭའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ๑๐ དེ་ཀ་སྐྱོན་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་བྲོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ๑๐ ཉེ་མའོའི་ཚོགས་གསར་ཐོག་དོད་བྲིས་ཐོངས།
- **ཡ་རབས། གུས་ཞབས། གཟབ་གཟབ། ལྷོད་ལྷོད། ཚ་གི་ཚོ་གི རན་པ། གནས་ཚོར། ཐུག་འཕྲད། སྐུག་རྩུན། འཛམ་གླིང། ལྷོད་ལྷོད་བྱས་ནས་ཐ་ཞིག་འཆང་དགོས།**

  ཡུལ་སྐོར་ལ་འགྲོ་དུས་གཟབ་གཟབ་བྱ་དགོས་རེད།

  ཞ་མ་ལ་གུས་ཞབས་བྱེད་ཡ་དེའ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

ཐུན་གཉིས་པ།

དཔེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ། ཀློག་རྩལ།

འཚོལ་ཞིབ།

ཀ སྒྲའམ་ཡི་གེའི་ནང་ནས་གནས་ཚུལ་འཚོལ།
ཁ གནས་ཚུལ་ཇི་བཞིན་བཙལ་ཐུབ་མིན་ཞུས།
ག མ་ཐུབ་ཚེ་དགེ་རྒན་གྱིས་རམ་འདེགས་ཀྱིས་འཚོལ་དུ་རྩུགས།

སྟོབ་ཕྲུག

	ཨ་རི།	བོད།
ས་ཆ།		
མི་གྲངས།		
གནམ་གཤིས།		
དུག་སྟོག		
ཁ་ཟས		
ཚོས་ལུགས།		
གོམས་གཤིས།		



རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཁྲད་པར།

དའི་མིང་ལ་འཛོན་ཟེར་ཀྱི་ཡོད། ངཨ་རི་ནས་ཡིན། རྒྱ་གར་ལ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚང་ས་རྒྱབ་ཚོར་ཡིན། དའི་སྐྱེས་དམན་བོད་པ་རེད། ཨ་རི་དང་བོད་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཁྲད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད། ཨ་རི་རྒྱབ་སྡོགས་ལ་ཡོད་རེད། ས་ཆ་དེ་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད། མི་དེ་མང་པོ་དང་མི་རིགས་འདྲ་མིན་འདྲ་མང་པོ་ཡོད་རེད། བོད་ཀར་སྡོགས་ལ་ཡོད་རེད། ས་ཆ་དེ་འདྲ་ཆེན་པོ་ཡོད་མ་རེད། མི་གྲངས་ས་ཡ་རྡུག་མ་གཏོགས་ཡོད་མ་རེད། བོད་རིགས་དང་རྒྱ་རིགས་ལས་མི་རིགས་གཞན་པ་ཉང་ཉང་རེད། དགུན་ཁ་བོད་ལ་གནམ་གཤིས་ཉ་ཅང་གྲང་མོ་ཡོད་རེད། ཨ་རིའི་ས་ཆཁ་ཤས་ལ་གྲང་མོ་ཡོད་རེད། ས་ཆཁ་ཤས་ལ་གནམ་གཤིས་གྲང་མོ་ཡོད་མ་རེད།

ང་བོད་པ་མཉམ་དུ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་ཙོང་། ངས་ཀྱང་རྩམ་པ་དང་མོག་མོག་མང་ཙམ་ཟ་ཀྱི་ཡོད། བོད་པ་ལས་ཁྲངས་ལ་འགྲོ་དུས་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་དུག་སྨོག་ཐུ་བ་གྱོན་གྱི་རེད། ཡིན་ནའང་ཨ་རི་ལ་དེང་དུས་ཀྱི་དུག་སྨོག་གྱོན་ནས་ལས་ཁྲངས་ལ་འགྲོ་ཡི་རེད། ང་ཚོ་ཨ་རིའི་མི་མང་ཆེ་བའི་ཆོས་ལུགས་ཡེ་ཤུ་བ་རེད། བོད་པའི་མི་མང་ཆེ་ན་དང་པ་རེད། བོད་པ་ཚོར་གོམས་གཤིས་དང་ཡང་པོ་ཡོད་རེད། དའེང་ནི་ཤ་ཕ་མ་དང་རྒན་པ་ལ་གུས་ཞབས་བྱེད་ཡ་དང་། དའེ་སྟོང་ཐོང་འདུག ནང་མི་དང་གྲོགས་པོ་མཉམ་དུ་སྐྱིད་པོ་བྱས་ནས་སྡོད་ཀྱི་འདུག ཨ་རི་ལ་མི་ཚང་མ་བླ་ན་ཚོ་པོ་ཡོད་རེད། ནང་མི་དང་གྲོགས་པོ་མཉམ་དུ་ཐོང་ཐོང་བྱས་ནས་བསྡད་ཡ་དུས་ཆོད་ཡོད་མ་རེད། བྱས་ཙང་བོད་པ་མཉམ་དུ་བསྡད་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།

ཕྱན་གསུམ་པ།




བཤད་འབྲི་གསྒྲིག ཚོག་གསར།



༡༦ དོས་འཛིན།

ཀ ཁྱིད་ཆས་ལ་ཉན་དགོས་པའམ་ཡང་ན་ཀློག་དགོས།
ཁ བྱེ་བྲག་གི་དངོས་པོའམ་གནད་དོན་དོས་འཛིན་གྱིས།
(དཔེར་ན། ཕྲད་ཀྱི་རིགས་འདེམས།)
ག རྒན་ལགས་ཀྱིས་ཆད་ལུས་ཡོད་ལེད་དམ་ནོར་བ་ཡོད་ལེད་ལྟོས།
ང དགོས་མཁོར་གཟིགས་ཏེ་བསྒྲུར་དུ་ཉན་དགོས་པའམ་ཀློག་དགོས་མིན་ལྟོས།

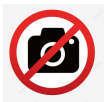
སྒོམ་ཐུག	
	

ས་ཆ། མི་གྲངས། མི་རིགས། གནམ་གཤིས། དུག་སྐྱེག ཁ་ལག ཆོས་ལུགས། གོམས་གཤིས།	
ཁ་བ་འབབ་ཀྱི་རེད།	
འཚོང་ཡུག་འཛོར་ཡོ།	
ལས་ཀ་ལ་རྟེས་ལུས་ཐེབས་པ།	
བྱེལ་བ་ཚོ་ཡོ།	
གཙང་མ་གྲོན་པ།	
ཐུག་པ་བཏུང་བ།	
ཁ་ཆེ་རེད།	
ཞོགས་པ་ཉལ་ཡ་དག་འཛོ་ཡོད་པ།	
ཆར་དུས་རིང་པོ་ཡོད་རེད།	
གཙང་མ་ཡོད་རེད།	

ས་ཡ་བཙུ་ཡོད་རེད།	
རྒྱ་རིགས། སོག་རིགས། བོད་རིགས་སོགས་མང་པོ་ཡོད་རེད།	
རི་ཁ་ཅང་མང་པོ་རེད།	
ལྷ་བ་རིང་པོ་ཡོད་རེད།	
ཕ་མ་དང་རྒན་པ་ལ་གུས་ཞབས་བྱེད་པ།	

འདི་ བང་སྟོང་ཁ་སྐོང་། 

ཀ སྟོབ་མར་ཞིད་ཆས་ཀློག་ཏུ་བཅུག་པའམ་ཉན་དུ་བཅུག
ཁ ཞིད་ཆས་ཆམི་ཚོང་བ་བཟོས་ནས་སྟོབ་མར་སྟོད།
ག སྟོབ་མས་ཁྱེད་ཆས་ཤུར་བར་སྟོང་དེ་བཤད་ནས་མམ་ཡང་ནན་ཟོས་ནས་སྐོངས།
ང ཧོར་བ་ཡོད་ཚོ་ཡང་བསྒྲུར་ཞིངས་གཅིག་ཉན་པའམ་ཀློག་ཏུ་བཅུག་ནས་ཁ་སྐོང་བྱ་རྒྱུགས།

	ཚང་འཕྱང་ རྩེདམོ་རྩེ་ ཐ་མག་འཐེན་ པར་རྒྱག་ ཁ་པར་འཁྲེར་ དོར་ཕྱང་སྐྱོན་ སྐད་ཆ་བཤད་
	འཛིན་བྱ་སྐབས་སུ་.....ཆོག་གི་མ་རེད།
	ཁ་ལག་ཟ་དུས.....ཆོག་གི་མ་རེད།
	ལས་ཁུངས་ལ.....ཆོག་གི་མ་རེད།
	གསུང་ཆོས་སྐབས.....ཆོག་གི་མ་རེད།
	དགོན་པ་འདི་ལ.....ཆོག་གི་མ་རེད།
	ལམ་ཀ་ལ.....ཆོག་གི་མ་རེད།
	ལས་ཁུངས་ལ.....ཆོག་གི་མ་རེད།

ཐུན་བཞི་པ།



ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ།  འབྲི་རྒྱ།

༡༽  སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན།

ཀ སློབ་ཕྲུག་ལ་སྐབས་བབ་ཀྱིང་རྒྱ་ཀྱི་བརྙོན་དེན་ཇི་ཡིན་དྲི་བ་དྲིས།
ཁ གཅིང་རྒྱ་ཀྱི་སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན་ཆེད་སློབ་མ་རང་དོས་ནས་ཅི་ཞིག་ཤོད་འདུ་འཛི་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་གསལ་བྱ་ཚིག རྒྱུན་བཀོལ་ཚིག་ཚོགས་ཇི་དགོས་ཟིན་བྲིས་རྒྱབས།
ག སྐུ་གོན་སྐབས་དཀའ་དལ་འཕྲད་ཚེ་དག་ཏུན་ལ་འདྲི་གཤན་བྱས་ནའང་ཆོག

༢༽ རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཀྱི་སྐོར་ལ་རང་ཉིད་ཚོར་དང་འབྲེལ་ནས་རྩོམ་ཐྲུང་ཞིག།

	རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ།	རྒྱལ་ཁབ་གཞན་པ།
སྐ་ཚ།		
མི་གྲངས།		
གནམ་གཤིས།		
དུག་སྐྱེག		
ཁ་ཟས		
ཚོས་ལུགས།		
གོམས་གཤིས།		

༣༽  མཐའ་འབྲས་བྱ་ཚོད།

ཀ ཉིད་སྐྱོ་འདི་གོང་གི་སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན་གཞིར་བཟུང་ཉེད་དགོས།
ཁ གལ་ཏེ་སློབ་མས་འབྲི་རྒྱ་དང་བཤད་རྒྱ་ཁྱད་དུག་ཚོས་ཀྱི་ཐད་ཀར་ཡིན་ན་ཡང་ཡིན་ཏེ་ཁ་ཤས་ཁ་ཟས་ཀྱི་ཐད་ཀར་ཡིན་ཏེ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐད་ཀར་ཡིན་ཞེས་ཤོད་ཐུབ།
ག སློབ་ཕྲུག་གིས་ཤོད་དུས་མཚམས་འབྲི་དུས་ཀྱི་དཀའ་དལ་གཅོ་ཆ་ཙམ་ཤས་ཟིན་བྲིས་རྒྱབ་དགོས།
(དཀའ་གནད་ཀྱི་ཟིན་བྲིས་དེ་དག་བྱང་སྐབས་སུ་སློང་བརྡར་ཉེ་ཐུབ་ན་བཟང་ཡིན།)

 ༡༽ རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཀྱི་སྐོར་ལ་རང་ཉིད་ཚོར་དང་འབྲེལ་ནས་སྐོམ་ཐྲུང་ཞིག་བྲིས།།

ཐུན་ལྟ་བ།

བསྐྱར་སྦྱོངཡང་སྦྱོང་། ཀློག་རྩལ། / འབྲི་རྩལ།

སྦྱོབ་མས་འཁྲུལ་བ་དོས་འཛིན།

ཀ སྦྱོབ་མཁར་སྦྱོན་རྩེས་ཡང་གསུམ་དང་ཐུབ་རྟུམ་འབྲེལ་སོགས་ཀྱི་འཁྲུལ་བ་ཡོད་པའི་ཁྱིད་ཚམ་(ཉན་རྩལ་ལམ་ཀློག་རྩལ་)གང་རུང་ཤེག་སྦྱོད།
ཁ སྦྱོབ་ཐུག་གིས་ཀློག་དུས་སམ་ཉན་དུས་འཁྲུལ་བ་ཅན་དེ་དག་སྦྱོབ་མས་དོས་འཛིན་ནམ་རྟགས་རྒྱུ་དགོས།
ག སྦྱོབ་ཐུག་གིས་འཁྲུལ་བ་ཅན་དེ་དག་ཚོས།
ང སྦྱོབ་ཐུག་གིས་འཁྲུལ་བ་དོས་འཛིན་རྒྱུ་དཀའ་ཁག་སྒྲུངས་ལ་དག་ཏུན་གྱིས་དེ་བའི་ལམ་ནས་སྦྱོབ་མའི་དོན་སྐྱེས་སྐྱེས་རྒྱུ་རམ་འདེགས་བྱ་དགོས།

	སྦྱོབ་ཐུག
ཚོག་གྲྭབ་བཟོ་སྟུངས་ཆོད་ཡོད། འབྲིག་པ་བཟོས།	
རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཁྲད་པར། འའི་མིང་ལ་འཛོན་ཟེར་ཀྱི་ཡོད། ང་ནས་ཨ་རི་ཡིན། རྒྱ་གར་ལ་ཀྱི་སྟོད་ཡོད། ང་ཚང་ས་རྒྱབ་ཚོར་ཡིན། ངའི་བོད་པ་སྐྱེས་དམན་རེད། ཨ་རི་དང་བོད་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཆེན་པོ་ཁྲད་པར་ཡོད་རེད། ནུབ་ཕྱོགས་ལ་ཨ་རི་ཡོད་རེད། ས་ཚ་དའེ་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད། མི་དའེ་མང་པོ་དང་འདྲ་མིན་འདྲ་མི་རིགས་མང་པོ་ཡོད་རེད། བོད་ཤར་ཕྱོགས་ལ་ཡོད་རེད། ས་ཚ་དེ་འདྲ་ཆེན་པོ་ཡོད་མ་རེད། མི་གྲངས་ས་ཡ་རྒྱ་མ་གཏོགས་ཡོད་མ་རེད། བོད་རིགས་དང་རྒྱ་རིགས་ལས་གཞན་པ་མི་རིགས་ཨ་ཧ་ཅང་ཡོད་རེད། ཨ་རིའི་ས་ཚ་ཤས་ལ་གྲངས་ཀ་ཅང་ཡོད་རེད། ས་ཚ་ཤས་ལ་གྲངས་མ་གཏོགས་ཡོད་མ་རེད། ང་མཉམ་དུ་བོད་པ་སྟོད་ཀྱི་ཡོད་ཅང་། ངས་རྩམ་པ་ཀུངདང་མོག་མོག་མང་ཅམ་ཟ་ཀྱི་ཡོད། བོད་པ་ལས་ཁྲངས་འབྲོ་ལ་དུས་སྒོལ་རྒྱུན་གྱི་དུག་སྟོག་ཕྱུ་བ་གྲོན་གྱི་རེད། ཡིན་ནའང་ཨ་རི་ལ་དེང་དུས་ཀྱི་དུག་སྟོག་གྲོན་ནས་ལས་ཁྲངས་ལ་འབྲོ་ཡི་རེད། ངཚོ་ཨ་རིའི་མི་མང་ཆེ་བའི་ཆོས་ལུགས་ཡེ་ཤུ་བ་རེད། བོད་པའི་མི་ནང་པ་མང་ཆེ་བ་རེད། བོད་པ་ཚོར་གོམས་གཤིས་དེ་ཡ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། དེ་ལིར་ནུགས་ཞབས་ཕ་མ་དང་རྒན་པ་ལ་བྱེད་ཡ་དང་། དེ་ལ་སྟོང་སྟོང་འདུག ནང་མི་དང་གྲོགས་པོ་མཉམ་དུ་བྱས་ནས་སྐྱིད་པོ་སྟོད་ཀྱི་འདུག ཨ་རི་ལ་མི་བྱེལ་བ་ཚ་པོ་ཚང་མ་ཡོད་རེད། ནང་མི་དང་གྲོགས་པོ་མཉམ་དུ་སྟོང་སྟོང་བྱས་ནས་དུས་ཆོད་བསྡད་ཡ་ཡོད་མ་རེད། བྱས་ཙང་བོད་པ་མཉམ་དུ་བསྡད་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།	

ཐུན་དྲུག་པ།

བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི། འབྲི་རྒྱུ།

ཀ རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་མི་འབྲ་བ་གཉིས་ཀྱི་ཁྲུང་པར་ཀྱི་སྐོར་ལ་རང་ཉིད་ཚོང་དང་འབྲེལ་ནས་རྩོམ་ཐུང་ཞིག་བྲིས།

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གི་རྒྱུ་ཆ་ཁག་ལ་ཞིབ་བཟླ་བྱེས།

ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་འབྲི་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།

ག དེ་ནས་བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི་བྲིས།

A2.08.01 འབྲུག་འཛིངདང་དམོདམོ། - དཀའསྡུག་དང་ཞེམས་གསོ།

སློབ་མ།	སྒྲུབ་སྦྱོང། ?:?།	རྒྱབ་གཅོས།	ཉན་བཤད།
ཆེད་རྒྱས་གསར་བ།	རང་ལ་རྒྱས་མངའ་ཡོད་པ་དང་ཚོད་དཔག་ཆེད་ཐུབ་པའི་གནས་ཚུལ་གྱི་རིགས་ཀ་གསལ་པོ་དང་དལ་པོའི་དང་ནས་སྤྲ་འཇུག་བྱས་པའི་སྤྲ་གཏང་ཚེ་དེའི་ནང་གི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་གོ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།		
བསྒྲུབ་བྱ་དོསྤྲོད།	རང་ཉིད་ཀྱི་གྲོགས་པོ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་གནས་ཚུལ་ཡག་སྡུག་གང་བྱང་སྐོར་བཤད་དགོས།		
མཐའ་འབྲས།	བརྟན་སྐར་མ་ ཧ བྱས་པ་ཞིག་ལེན་དགོས།	དགེ་རྟག	སྐད་ཆ་ཤོད་སའི་ཡུལ།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་དེད་ཐོག	སློབ་མ།	སྐད་ཆ་ཤོད་མཁན།

བྱེན་དང་པོ།

དྲི་ལན་དང་བསྒྲུར་སྤྱོང།

- སྐར་མ། ०५ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འབྲས་དག་རྟགས་ཀྱི་མདུན་དུ་བཟོས་ནས་འཛོན་སྤྱའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ?० དགེ་སློབ་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གྲོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ?० ཉེར་མཁོའི་ཚོག་གསར་ཐོག་དཔེད་བྱིས་ཐོངས།
- **ཡིད་ཆེས། སྐྱོ་བོ། གོ་སྐབས། མིག་ཡོག ཁ་ལ་མི་ཉན། ཁས་མ་བླངས། སློང་། མཚོ་སྐོར། གུ་དོག་པོ། སེམས་སྡུག་དགའ་རོགས་ཕན་ཚུན་ལ་ཡིད་ཆེས་གཅོང་མ་དགོས་རེད།**
  ཁོས་དལ་དྲི་བ་གཏོང་བའི་གོ་སྐབས་སྤྲད་མ་སོང་།
  ཞེད་རང་གིས་དའི་ཁ་ལ་མི་ཉན་པའི་ཐུན་མཚན་གཅེད།

བྱེན་གཉིས་པ།

དཔེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ། ཉན་རྒྱག

འགྲིག་རྟགས་ནོར་རྟགས།

ཀ ཁྲིད་ཆས་དེར་ཞེངས་གཅིག་ཉན་དུ་འཛུག་པའམ་གློག་ཏུ་འཛུག་དགོས།
ཁ སྟོབ་མཁའ་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ཞིབ་གཅིག་གློག་དུ་བཙུག་ནས་ཀ་གོ་ཡི་ཟེད་ལྟོས།
ག ཁྲིད་ཆས་གཞིར་བཟུང་འགྲིག་རྟགས་དང་ནོར་རྟགས་རྒྱབས།
ང ནོར་བ་ཡོད་ཚོ་བསྐྱར་དུ་ཁྲིད་ཆས་ལ་ཉན་ཏུ་བཙུག་པའམ་ཡང་ན་གློག་ཏུ་བཙུག་ནས་འགྲིག་ཐབས་བཟོས།
ཅ བརྟེད་པ་ནོར་བ་ཡོད་པ་དེ་དག་འགྲིག་པ་བཟོས་ནས་ཤོད་པའམ་ཕྱིས།

	འགྲིག	ནོར།
བསྟན་འཛིན་དང་བསོད་ནམས་གཉིས་དབུ་འོགས་རེད།		
བསྟན་འཛིན་བསམ་པར་པརྒྱ་ལ་དག་འོགས་གཞན་པ་ཞིག་ཡོད་རེད།		
བསོད་ནམས་ཀྱིས་པརྒྱ་དང་བསྟན་འཛིན་གཉིས་འཚམ་པོ་ཞེ་དྲག་ཡོད་རེད་བསམ་པ་རེད།		
པརྒྱས་བསོད་ནམས་ལ་གནས་ཚུལ་བྱང་ཡིན་ས་རེད་བསམ་པ་རེད།		
བསྟན་འཛིན་དེང་སང་ལས་ཀ་ལ་འགྲོ་གི་ཡོད་མ་རེད། ལྷོད་ལྷོད་བྱས་ནས་བསྡད་ཡོད་རེད།		
པརྒྱ་དང་བསྟན་འཛིན་གཉིས་སྟོན་མ་འཚམ་པོ་ཞེ་དྲག་ཡོད་རེད།		
བསོད་ནམས་ཀྱིས་པརྒྱས་ཁ་ལ་ཉན་མདོག་ཁ་པོ་རེད་ལབ་པ་རེད།		
བསྟན་འཛིན་གྱིས་པརྒྱ་ལ་ཐེངས་མང་པོ་ལབ་པ་རེད། ཡིན་ནའང་པརྒྱས་ཁ་ལ་ཉན་ཡོད་མ་རེད།		
བསྟན་འཛིན་ཉིམ་ནས། ཟླ་བ་དང་ཟླ་བ། ལོ་ལོ་ནས་སྐྱག་རྩ་སྐྱག་རྩ་ཕྱིན་པ་རེད།		

	https://soundcloud.com/esukhia/tsl-a2-05-01

ཐུན་གསུམ་པ།

བཤད་འབྲི་གསྒྲིག ཚོགས་གསར།

༡༦ བར་སྟོང་ཁ་སྐོང་།

ཀ སྒྲོབ་མར་ཁྱིད་ཚས་ཀློག་ཏུ་བཅུག་པའམ་ཉན་ཏུ་བཅུག
ཁ ཁྱིད་ཚས་ཚམི་ཚོང་བ་བཟོས་ནས་སྒྲོབ་མར་སྒྲོད།
ག སྒྲོབ་མས་ཁྱིད་ཚས་ལྟར་བར་སྟོང་དེ་བཤད་ནས་སམ་ཡང་ན་བྱིས་ནས་སྐོངས།
ང ཆོར་བ་ཡོད་ཚོ་ཡང་བསྒུར་ཞིངས་གཅིག་ཉན་པའམ་ཀློག་ཏུ་བཅུག་ནས་ཁ་སྐོང་བྱ་རྒྱུགས།

སྒོབ་ཐུག	
	https://soundcloud.com/esukhia/tsl-a2-05-01

 འཚམ་ཡོ་ ཁ་ལ་ཉན་གྱི་མི་ དའི་བསམ་པར་ བདེ་ཡོ་ ཕལ་ཆེར་ དགའ་རོགས་ སེམས་ཁལ་ སྐྱིད་ བདེ་ཀྱུང་ གནས་ཚུལ་ གས་ལབ་ དགའ་ཡི་ ཉན་མདོག་ཁ་ཡོ་ སྡུག་རྩ་སྡུག་རྩ

ཞྭེད་གཉིས་བར་ལ་གནས་ཚུལ་གཅེར་བྱང་སོང་།

བསོད་ནམས། ཚོ་ཅི། བསྟན་འཛིན། དེ་རིང་གཞི་ནས་གཅིག་ཐུག་སོང་ད།

བསྟན་འཛིན། འོ། དེ་རིང་གཞི་ནས་གཅིག་ཐུག་སོང་། རང་.....ཡིན་པས།

བསོད་ནམས། འོ། ང་ད་བདེ་ཡོ.....ཡིན། ཞ་ནི། དེང་སང་ཞྭེད་རང་ག་རེ་འདྲ་ཞིག་ཞྭེད་ཀྱི་ཡོད། ཞ།

བསྟན་འཛིན། ང་དེང་སང་ལས་ཀར་འགྲོ་ཡི་ཡོད། དུས་ཆོད་སྟོང་པ་ཞེ་དྲག་རག་གི་མི་འདུག

བསོད་ནམས། ཞ་ལེ། རེད་རེད། དེང་སང་མི་མང་ཆེབ་དེ་འདྲ་འདྲ་ཡོ་རེད། མ་གཞི་ནས་པརྒྱ་གཅ་པར།

བསྟན་འཛིན།	པདྨ། པདྨ་སྣ་ལས་ཀྱི་ཡོད།
བསོད་ནམས།	ཨ་མ། རྒྱན་མ་ལ། རང་གི་དགའ་རོགས། འོ་ཅོ།
བསྟན་འཛིན།	ཨ་ལེ། ཁོ་རང་དེང་སང་བདེ་པོ་འདུ་པོ་རེད། ནང་ལ་བསྟད་བསྟད་པ་རེད།
བསོད་ནམས།	ཨ་ལེ། ཨ་ནི་ཁྱེད་རང་གཉིས་ལ་.....འདུ་བྱུང་མ་སོང་དས། .....གཅིག་བྱས་ཡོད་ས་རེད་དུ།
བསྟན་འཛིན།	གནས་ཚུལ་མང་པོ་ལྷག་སོང་། དཔའ་ཤད་ནས་བཤད་ཚོར་ཡ་ཁོ་རང་མི་འདུག ཁོ་ལ་ཕྱི་ལོགས་ན་.....གས་རང་པ་འདུག
བསོད་ནམས།	ཨ་ལེ། ཨ་ནི་རང་གིས་.....མེད་པས། ཨ།
བསྟན་འཛིན།	དས་ལབ་དུ་མང་པོ་ལབ་པ་ཡིན། ཡིན་ནས་ཁེ་དུག་.....འདུག ཁོ་དུང་ལ་.....ཡོད་ས་མ་རེད།
བསོད་ནམས།	ཨ་ལེ། ཨ་ནི་ཡང་བསྒྲུར་གཅིག་ལབ་དང་། གཅིག་བྱས་ན་ཁོ་རང་གིས་.....རེད་དུ།
བསྟན་འཛིན།	དས་ཀེ་ཆར་ཁོ་རང་ལ་ལབ་པ་ཡིན། དེ་རིང་ཁོ་གས་པ་རང་ཡང་བསྒྲུར་ལབ་པ་ཡིན། ཁེ་དུག་ཁ་ལ་ཡག་པོ་ཉན་གྱི་མི་འདུག
བསོད་ནམས།	ཨ་ལེ། .....དཀོན་མཆོག་གསུམ་ཞེད་རང་གཉིས་དེ་ལེ.....ཡོད་རེད་བས་མས་ནས། ང་ནི.....ཐག་འདུ་ཆོད་ནས་བསྟད་ཡོད།
བསྟན་འཛིན།	རེད་རེད། ང་གཉིས་སྟོན་མ་འགོ་བཙུགས་དུས་ཙམ་པ་དེ་འཆམ་པོ་ཡོད་བ། ཨ་ནི་ཉིམ་ཉིམ། ཟླ་བ་ཟླ་བ། ལོ་ལོ་ནས། ཁོ་རང.....འགྲོ་ཡི་འདུག
བསོད་ནམས།	དེ་གལ་ཡོད་མ་རེད། ཨ་ནི་རང.....མ་བྱེད། འོད། ཁོ་རང་ལ་ཡང་བསྒྲུར་གཅིག་ལབ་དང་། གཅིག་བྱས་ན་ཁོ་རང་གི་ཉན་མདོག་ཁ་ཡོ་རེད།
བསྟན་འཛིན།	ཡ་ཡ། བསོད་ནམས། དཔས་ཡང་བསྒྲུར་གཅིག་ལབ་ཀྱི་ཡིན་དུ།
བསོད་ནམས།	ཡ་ཡ། ཨ་ནི་དེ་རིང་དུས་ཚོད་ཞེ་དུག་མི་འདུག རེད་བ། ང་གཉིས་རྩེས་ལ་ཐུག་ཡོད། རྩེས་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་ཆོག་གི་རེད། རེད་བ།
བསྟན་འཛིན།	རེད་རེད། ཨ་ནི་ཕེབས་ཨ།

২৲ བསྒྲུར་བློས།

ཀ སློབ་མཁར་ཁྲིད་ཚས་དེ་ལྟ་བུའམ་ཡང་ན་ཉན་ཏོག་བྱེད་དུ་ཆུགས།
ཁ སློབ་མས་ཁྲིད་ཚས་དེ་ནས་གང་ཡོད་པ་དེ་ཤོད་དགོས་པའམ་ཡང་ན་བྱེས་ནས་གང་བླུང་བ་བརྗོད་དགོས།
ག དོན་དག་གཅིག་པ་ལས་ཚོག་སྐྱབ་གཅིག་པ་འབྱི་དགོས་དོན་ཞེད།
ང གལ་ཏེ་སློབ་མས་འབྱི་རྒྱུ་དང་བཤད་རྒྱུ་ཉང་དུག་ཚོ་དག་ཏུ་ཞན་ཐྱིས་དྲི་བ་ཞིབ་ཕྲའི་ཐོག་སློབ་སྐྱག་ལ་བཤད་དུ་འཛུག་པའམ་འབྱི་རྒྱ་འཛུག་ཐབས་ཐྱིས།
ཅ དག་ལག་ཏིས་ཤོར་བཅོས་བྱས་པ་དང་མཉམ་དུ་དབེར་བརྗོད་རེ་བཟོ་དགོས།

སློབ་སྐྱག	ཡན་དང་བསོད་ནམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལ་ཤོད།
	https://soundcloud.com/esukhia/tsl-a2-05-01

ཐུན་བཞི་པ།



ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ།  བཤད་རྒྱུ།

༡༦  མཐའ་འབྲས་ལྟ་ཚོད།

ཀ ཉེར་སྤྱོད་འདིས་གོང་གི་སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན་གཞིར་བཟུངས་ཤེད་དགོས།
ཁ གལ་ཏེ་སྤྲོབ་མས་འབྲི་རྒྱུ་དང་བཤད་རྒྱུ་ཉུང་ཤུགས་ཆེ་དེ་ཤེས་ནས་སྤྲོབ་ཐུག་ལ་བཤད་དུ་འཛུག་པའམ་འབྲི་རུ་འཛུག་ཐབས་གྱིས།
ག སྤྲོབ་ཐུག་གིས་ཤོད་དུས་མམ་འབྲི་དུས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་གཙོ་ཆ་ཤས་ཟིན་བྱིས་རྒྱུག་དགོས།
(དཀའ་གནད་ཀྱི་ཟིན་བྱིས་དེ་དག་བྱང་ཆུལ་སྐབས་སུ་སྤྱོད་བརྗེད་ཤེད་བ་ཡིན།)

 ⚠ རང་ཉིད་གྲོགས་པོ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་གནས་ཚུལ་ཡག་ཉེས་གང་བྱུང་སྐོར་བཤད་དགོས། ⚠

༢  སྐད་ཆ་ཞིན་བཅོས།

ཀ སྤྲོབ་ཐུག་གི་སྐད་ཆ་སྤུ་འཛུག་གྱིས།
ཁ སྤྲོབ་མས་སྐད་ཆ་ཤོད་སྐབས་ནོར་འཁྲུལ་བཟོས་རྙད་བར་དུ་མ་ཆོད་པ་གྱིས།
ག སྤྲོབ་མ་དང་ལྷན་དུ་སྤུ་ལ་ཉེན།
ང དཀྱེ་སྤྲོབ་གཉིས་ཀྱིས་སྤྲོབ་མའི་སྐད་ཆའི་སྐོར་ལ་གློས་བསྡུར་དང་ནོར་འཁྲུལ་ཚོབ་ཆེ་བ་གསུམ་ཙོམ་ལ་ནོར་བཅོས་བྱས་ན་འགྲིག
ཅ གློས་བསྡུར་བྱས་ཚོར་བའི་སྐད་ཆ་དེ་ཡང་བསྒྱར་སྤུ་འཛུག་གྱིས།

ཐུན་པ་ལ།

 བསྐྱར་སྦྱོང་ཡང་སྦྱོང་།  ཉན་རྒྱག  བཤད་རྒྱག

 མཇུག་བསྡུ་ཞིབ་པ།

ཀ ཁྱིད་ཆས་ནང་གི་གནས་ཚུལ་སྐར་མ་གཉིས་ནང་བཤད་པའམ་ཡང་ན་བྱེད།
ཁ དེ་ནས་གནས་ཚུལ་དེ་སྐར་མ་གཅིག་དང་ཕྱེད་ཀ་ནང་བཤད་པའམ་བྱེད།
ག དེ་ལྟར་སྐར་མ་ཉུང་ཉུང་དུ་གཏོང་གི།

སྒོམ་ཐུག	
	སྒོམ་ཐུག་གིས་ཚོགས་སྡུག་ག་རེ་ལབ་ཡ་ལ་དཀའ་དལ་ཡོད་པ་དེ་བསྒྲུར་རྒྱས་ཡང་རྒྱས་བྱེད་དགོས།

ཐུན་རྒྱ་པ།



བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི།  བཤད་རྒྱུ།

༡ རང་ཉིད་གྲོགས་པོ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་གནས་ཚུལ་ཡག་ཉེས་གང་བྱུང་སྐོར་བཤད་དགོས། ༢

\+ (བསྒྲུབ་བྱའི་ནང་གི་གནས་ཚུལ་ཀྱི་སྒྲའམ་བརྙན། ཡང་ན་པར་འེས་པར་དུ་དགོས།)

༣ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གི་རྒྱུ་ཚ་ཁག་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱེས།

༤ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།

༥ སྐར་མ་གསུམ་རིང་ཟིན་བྱིས་རྒྱོབས།

༦ སྐར་མ་ལྔའི་རིང་ནང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་པ་སྒྲ་ལེན་བྱེས།

༧ དགེ་སློབ་མཉམ་དུ་སྒྲ་ལ་ཉན་ཏེ་མཇུག་བསྡོམས་བྱེད་དགོས།

A2.08.02 འཁྲུག་འཛིངདང་དམོདམོ། - དཀའསྡུག་དང་སེམས་གསོ།

སློབ་མ།	སྒང་སྟོང་། ?:?།	རྒྱབ་གཅོདོད།	ཀློག་འཕྲི།
བྱེད་ནུས་གསར་བ།	གནས་ཚུལ་ཞིག་ཆོག་སྤྱད་ལས་སྤྱ་ཡིའི་ནང་བྱིས་ནས་འགེལ་བཤད་རྒྱག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་ལ། ས་གནས་གང་ཞིག་ཏུ་དུས་ཚོད་ནམ་ཞིག་ལ་གཅེ་བྱུང་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྣུན་ཐོ་ཡང་འགོད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། བརྡ་གསིག་གི་དོན་ཀུན་དང་དུས་ཆེན་གྱི་སྐབས་ལྟ་བུའོ།།		
བསྟུབ་བྱ་དོསྒྲིག།	ཞེད་རང་གི་མི་ཚེའི་ནང་དགའ་སྐྱེ་གང་རུང་གི་བྱུང་བ་ཞིག་གི་སྐོར་ལ་སྒེམ་ཐུང་ཞིག་ཕྱིས།		
མཐའ་འབྲས།	སྒེམ་ཐུང་། ཚོག་བར་བརྒྱ་ལས་མི་ཉུང་བ།	དགེ་ཆེན།	སྒེམ་ཐུང་ཀློག་མཁན།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་དེབ།	སློབ་མ།	སྒེམ་ཐུང་འབྲི་མཁན།

ཐུན་དང་པོ།

དྲི་ལན་དང་བསྐྱར་སྒྲིང་།

- སྐར་མ། ०५ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འབྲས་དེགེ་ཆུན་ཀྱི་མཉུན་དུ་བཟོས་ནས་འཛིན་གྲྭའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ?० དགེ་སྒྲོན་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གྲོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ?० ཉེར་མཁོའི་ཚོག་གསར་ཐོག་དེའི་བྱིས་ཐོངས།
- **འཇུ། མིག་བཙུམ། བརྟགས་བརྐོ། ཁོང་ཁྲོ་ལངས། འཐམ། མཆོང་། འཐིན། ཤོར། བྱོས། འཛིངདེ།**

  ཞེད་རང་གིས་དེ་འདྲ་བྱས་ནས་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་ཀྱི་འདུག

  གཟབ་གཟབ་མ་བྱེད་ན། བྱོས་ནས་ཐར་ཡ་ཡོད་མ་རེད།

  ཁྱོད་རང་གི་རེབྱས་ནས་དེའི་དགའ་རོགས་ལ་འཐམ་གྱི་ཡོད།

ཐུན་གཉིས་པ།

དཔེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ། ཀློག་རྩལ།

གོ་བ་རབ་རིབ།

ཀ ཁྱིད་ཚས་དེར་ཐེངས་གཅིག་ཉན་དུ་འཛུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་འཛུག་དགོས།
ཁ སྟོབ་མར་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ཐེངས་གཅིག་ཀློག་དུ་འཛུག་དགོས།
ག སྟོབ་མར་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ཀ་གོ་ཡོད་ཚེད་ལྟོས།
ང ཁྱིད་ཚས་དེར་ཡང་བསྐྱར་ཐེངས་གཅིག་ཉན་དུ་བཅུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་བཅུག་རྗེས་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ལ་རག་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་དུ་འཛུག་དགོས་པའམ་ཡང་ན་འབྲི་རྒྱུ་འཛུག་དགོས།
ཅ དྲི་བར་ལན་འདེབས་མ་ཐུབ་ཚོ་བསྐྱར་དུ་ཐེངས་གཅིག་ཉན་པའམ་བཀླགས་ནས་ལན་འདེབས་ཐབས་ཐྱོས།

སྟོབ་ཕྲུག	
	༡། རྩོམ་པ་ཡོས་ཆུང་ཆུང་སྐབས་སུ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ༢། ཁོང་ནང་ལ་འོག་ཡོད་དུས་ཐ་མའི་རྣམ་འགྱུར་ག་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དམ། ༣། ཁོང་ཆུ་གར་ལ་ག་རེ་བྱེད་གར་ཕྱིན་པ་རེད། ༤། ཁོ་ག་རེ་བྱས་ནས་ཉིམ་རྩག་པར་དུ་ཡི་ཡོད་རེད། ༥། ཁོང་གིས་ཆུ་གར་གྱི་ཁོར་ཡུག་ག་འདྲ་ཞིག་མཐོང་ཡོད་དམ།

ཀ་ཨ་ གོ་རིམ་སྒྲིག་པ།

ཀ སྟོབ་མར་ལེན་རྒྱ་ཀྱི་ཁྲིད་ཚས་ལ་ཉན་དུ་འཛུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་ཆུགས།

ཁ ཁྲིད་ཚས་ཀྱི་དུམ་མཚམས་སམ་བརྗེད་པ། ཡང་ན་ཚོག་དུམ་དང་ཡི་གེ་སོགས་ཀྱི་གོ་རིམ་དཀྲུགས་ཡོད་པ་དེ་དག་གོ་རིམ་ལྟར་སྒྲིག་དུ་ཆུགས།

ག འགྲིག་མིན་རྟགས་ཏེ་ནོར་བ་ཡོད་ན་སྐྱར་དུ་ཁྲིད་ཚས་ལ་ཉན་ཀློག་གང་རུང་ཟེད་བཅུག་སྟེ་སྒྲིག་དུ་ཆུགས།

	དེ་ནས་རྒྱ་བ་འགའ་ཡི་རྗེས་ལ་ང་རྒྱ་གར་ལ་བསྟེན་ས་ོང་། སྟོན་ལ་ངས་བསམས་པར་རྒྱ་གར་ནི་ཀ་ཅང་གི་ས་ཚ་གཙོང་མ་དང་། དེར་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱང་མེམས་བཟང་པོ་དང་ཡ་རབས་སྟོང་བཟང་ཤུང་ཤུང་ཡོད་རེད་བསམས་ནོང་། ཡིན་ནའང་རྒྱ་གར་ལ་དངོས་སུ་སྟེབས་དུས་དེ་དང་ཐུ་བ་ནས་རྒྱོག་ཕྱོགས་རེད་འདུག་ས་ཚ་བ་གཅོད་སྐྱིགས་མང་པོ་འདུག་ལ། ཁ་རྒྱུང་སོགས་ཀྱང་ཀ་ཅང་ཇོར་པོ་འདུག ཚ་ཟད་མི་དེ་ཚོ་ཞི་སྐད་ཆབཤགས་སྡུངས་ཀྱང་ང་ཚོ་དང་ཁྱོན་ནས་འདུ་ཡི་མི་འདུག ཁྱས་ཙོང་ངས་ཚ་འདིར་སྟེབས་དུས་དཀའ་འལ་ཀ་ཅང་མང་པོ་ཐུབ་སོང་། སྐབས་དེ་དུས་ངས་ཕ་མ་དང་གྲོགས་པོ་རྣམས་དང་ལེ་དན་སོང་། ལྷག་པར་དུ་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་བྱམས་བཀྱེའི་བཀའ་དྲིན་ཡིད་ལ་དན་དགས་ནས་ཉེམ་རྟག་པར་ངང་བཅོག་པོར་དེ་མང་པོ་དུས་ཡི། །
	དེ་དུས་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་བྱམས་བཀྱེ་དང་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་ང་ལ་བརྩེ་དོན། ཚ་མའི་བྱ། ཁྱོད་རང་ཉིམ་རྟག་པར་ལུག་རྩིར་ཕྱིན་པ་ཡག་པོ་རེད་ལ། སོ་སོའི་ལས་ཀ་རྣམས་ཀྱང་དུས་ཐོག་ཏུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཕ་མ་ང་གཉིས་ཀ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང། ཡིན་ནའང་ལས་ཀ་འདི་འདྲ་པོ་མི་ཚེ་གང་བྱས་བསྡུད་པ་ཡིན་ན་ཕ་མ་གཉིས་འདྲ་པོ་མདུན་ལམ་རྒ་བ་ནས་ཡོད་མ་རེད། བྱས་ཙོང་ཁྱོད་རང་རྒྱ་གར་ལ་སྟོབ་སྟོང་སྟོང་བར་འགྲོ་དགོས་རེད། སྟོབ་སྟོང་ཀོག་ཙོམ་ཤེས་པ་ཡིན་ན་མ་འངས་པར་མདུན་ལམ་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད་ལ། ཤུགས་ལས་ཀྱང་དེ་ཙོམ་བྱེད་དགོས་མ་རེད། ཅེས་གསུངས་སོང་།
	སྟོན་མ་ང་ཆུང་ཆུང་ཡིན་པའི་སྐབས་སུ་ངར་གི་ལུང་པ་གཅིག་པོ་ལས་ལུང་པ་གཞན་པ་ཡོད་མེད་ཤེས་ཀྱི་མེད། དེ་དུས་དའི་ལས་ཀ་ནི་ཉིམ་རྟག་པར་ལུག་རྩི་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་ལས་གཞན་ལས་ཀ་གང་ཡང་མེད། ཉིམ་གཅིག་ང་ལུག་རྩི་ནས་ལོག་ཡོང་དུས་འའི་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་གདོང་གི་རྣམ་འགྱུར་ནམ་རྒྱུན་དང་ཁྱོན་ནས་འདུ་ཡི་མི་འདུག ཁོང་གཉིས་ཀྱི་གདོང་ནས་རྒྱུན་གཏན་མ་ཡིན་པའི་སྟུ་བའི་སྣང་བ་ཞེས་སྐྱེ་གཏིང་ཟབ་ཏུ་ཕྱིན་ནས་ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ཡིན་པས་མི་འདུག ཁོང་གཉིས་ཀྱི་གདོང་ནས་རྒྱུན་གཏན་མ་ཡིན་པའི་སྟུ་བའི་སྣང་བ་ཞེས་ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ཡིན་པས་ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་ཀ་ཅི་གནང་སོང་ཞེས་དྲིས་པ་ཡིན།
	དེ་དུས་ངས་རྒྱ་གར་ལབ་ན་ག་ཅི་ཡིན་མིན་དང་། ག་པར་ལ་ཡོད་མེད་སོགས་གང་ཡང་ཤེས་ཀྱི་མེད་སྟུབས་ཕ་མ་གཉིས་ལ་སྐད་ཆའང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་དྲིས་རྒྱ་གར་བྱི་སྐོར་ལ་ཏོག་ཙོམ་ཤེས་སོང་། ཡིན་ནའང་ང་ཕ་མ་གཉིས་ཀ་དང་ཐབས་ཤེས་ས་ཐག་རིང་པོ་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་འགྲོ་བའི་འདོད་པ་རྩ་བ་ནས་མེད་ཀྱང་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་རེ་བ་ཡིན་པས་མི་འདོད་བཞིན་དུ་རྒྱ་གར་ལ་འགྲོ་ཡ་ཡི་ཁས་ལེན་བྱ་དགོས་སྟུང།

ཐུན་གསུམ་པ།

ཀ་ བཤགས་སྡོམ་ ཚོག་གསར།

༡༦ དོས་འཛིན།

ཀ བྱིད་ཆས་ལ་ཉན་དགོས་པའམ་ཡང་ན་ཀློག་དགོས།
ཁ ཆེ་བ་གི་དངོས་པོའམ་གནད་དོན་དོས་འཛིན་གྱིས།
ག རྒན་ལགས་ཀྱིས་ཆད་ལུས་ཡོད་ལེད་དམ་ནོར་ཐ་ཡོད་ལེད་ལྟོས།
ང དགོས་མཁོར་གཟིགས་ཏེ་བསྒྲུར་དུ་ཉན་དགོས་པའམ་ཀློག་དགོས་ནིན་ལྟོས།

སྤྱོད་ཐུབ།	
	རྩོམ་ཐུང་དེའི་ནང་རྩོམ་པ་པོའི་དཀའ་སྡུག་གི་ཚོར་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚིག་རྣམས་དོས་འཛིན།



སྟོན་མ་ང་ཆུང་ཆུང་ཡིན་པའི་སྐབས་སུ་ང་རང་གི་ལུང་པ་གཅིག་པོ་ལས་ལུང་པ་གཞན་པ་ཡོད་ལེད་ཤེས་ཀྱི་མེད།

དེ་དུས་དའི་ལས་ཀ་ནི་ཉེམ་རྟག་པར་ལུག་ཕྲི་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་ལས་གཞན་ལས་ཀ་གང་ཡང་མེད། ཉེམ་གཅིག་ང་ལུག་ཕྲི་ནས་ལོག་ཡོད་དུས་དའི་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་གདོང་ནི་རྒྱས་འགྱངས་ནས་རྒྱུན་དང་ཞོན་ནས་འདུ་ཡི་མི་འདུག ཁོང་གཉིས་ཀྱི་གདོང་ནས་རྒྱུན་གཏན་མ་ཡིན་པའི་སྐྱོ་བའི་སྣང་བ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག བྱས་ཙོང་དས་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་འགྲམ་དུ་ཕྱིན་ནས་ཞོད་གཉིས་ག་རེ་གནང་སོང་ཞེས་དྲིས་པ་ཡིན།

དེ་དུས་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་བྱམས་བརྩེ་དང་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་ང་ལ་བརྩེ་དོན། ཞ་མའི་བུ། ཁྱོད་རང་ཉིམ་རྟག་པར་ལུག་ཕྱིར་ཕྱིན་པ་ཡག་པོ་རེད་ལ། ས་སོའི་ལས་ཀ་རྣམས་ཀྱང་དུས་ཐོག་ཏུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཙམ་ཞིག་ཅ་ཅོང་དགའ་པོ་བྱུང། ཡིན་ནའང་ལས་ཀ་འདི་འདྲ་པོ་མི་ཚེ་གང་བྱས་བསྡད་པ་ཡིན་ན་ཙམ་མ་གཉིས་འདྲ་པོ་མདུན་ལམ་རྒྱ་བ་ནས་ཡོད་མ་རེད། བྱས་ཙོང་ཁྱོད་རང་རྒྱ་གར་ལ་སློབ་སྦྱོང་སྦྱོང་བར་འགྲོ་དགོས་རེད། སློབ་སྦྱོང་ཏོག་ཙམ་ཤེས་པ་ཡིན་ན་མ་འངེས་པར་མདུན་ལམ་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད་ལ། ཤུགས་ལས་ཀང་དེ་ཙམ་བྱེད་དགོས་མ་རེད། ཅེས་གསུངས་སོང་།

དེ་དུས་དས་རྒྱ་གར་ལབ་ན་གཅ་ཡིན་མིན་དང་། གལ་ཏེ་ཡོད་མེད་སོགས་གང་ཡང་ཤེས་ཀྱི་མེད་སྟབས་ཁ་མ་གཉིས་ལ་སྐད་ཆའང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་དྲིས་རྒྱ་གར་གྱི་སློབ་ལ་ཏོག་ཙམ་ཤེས་སོང་། ཡིན་ནའང་ང་ཁ་མ་གཉིས་དང་ཁ་བལ་ནས་ས་ཐག་རིང་པོ་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་འགྲོ་བའི་འདོད་པ་རྩ་བ་ནས་མེད་ཀྱང་ཁ་མ་གཉིས་ཀྱི་རེ་བ་ཡིན་པས་མི་འདོད་བཞིན་དུ་རྒྱ་གར་ལ་འགྲོ་ཡ་ཡི་ཁས་ལེན་བྱ་དགོས་བྱུང་།

དེ་ནས་བླ་བ་འགའ་ཡི་རྗེས་ལ་ང་རྒྱ་གར་ལ་བསྒེབས་སོང་། སྤྱོན་ལ་དས་བསམས་པར་རྒྱ་གར་ནི་ཀ་ཅང་གི་ས་ཆ་གཙང་མ་དང་། དེར་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱང་སེམས་བཟང་པོ་དང་ཡ་རབས་སྤྱི་བཟང་རྒྱང་རྒྱང་ཡོད་རེད་བསམས་སྲོང་། ཡིན་ནའང་རྒྱ་གར་ལ་དངོས་སུ་སྒེབས་དུས་དེ་དང་རྩ་བ་ནས་བློག་ཕྱོགས་རེད་འདུག ས་ཆ་ག་བ་གི་ས་ར་གད་སྤྱི་གས་མང་པོ་འདུག་ལ། ཁ་སྐྱང་སོགས་ཀྱང་ཀ་ཅང་ཇོར་པོ་འདུག མ་ཟད་མི་དེ་ཚོ་འི་སྐད་ཆ་ཤ་ཟད་སྟངས་ཀྱང་ང་ཚོ་དང་ཁྱེན་ནས་འདུ་ཡི་མི་འདུག བྱས་ཙོང་ངས་ཆ་འདིར་སྒེབས་དུས་དཀའ་དལ་ཀ་ཅང་མང་པོ་ཐུབ་སོང་། སྐབས་དེ་དུས་དས་ཐ་མ་དང་གྲོགས་པོ་རྣམས་དལེ་དུན་སོང་། ལྷག་པར་དུ་ཐ་མ་གཉིས་ཀྱི་བྱམས་བརྩེའི་བཀའ་དྲིན་ཡིད་ལ་དུན་དགས་ནས་ཉིམ་རྟག་པར་ང་རང་ཅག་པོར་དེལ་མང་པོ་དུས་ཡིན། །

২৭  སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན།

ཀ སྒོབ་ཕྲུག་ལ་སྐབས་བབ་གཏོང་རྒྱ་བཟོད་དེན་རི་ཡིན་དྲི་བ་དྲིས།

ཁ གཏོང་རྒྱ་ཀྱི་སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན་ཆེད་སྒོབ་མ་རང་རོས་ནས་སྐབས་བབ་ཅི་ཞིག་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་པ་འབྲི་ཡི་ཡོད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་གམ་བྱ་ཚིག རྒྱུན་བཀོལ་ཚིག་ཚོགས་ཇི་དགོས་ཐེབ་བྱིས་རྒྱུབས།

ག སྐུ་གོན་སྐབས་དཀའ་དལ་འཕྲད་ཚོ་དེག་རྒན་ལ་འདྲི་གིན་བྱས་ནའང་ཚེབ།

ཏ་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེ་ནང་གཤོག་གང་རུང་གི་བྱུང་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོགས་གནད་ཡིན་ལས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བྱིས། །				
སེམས་པ།	སྐྱོ་བ།			

ཐུན་བཞི་པ།



ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ།  འབྲི་རྒྱུ།



མཐའ་འབྲས་ལྟ་ཚོད།

ཀ བྱེད་སྤྱོ་འདི་གོང་གི་སྟོན་འགྲོའི་སྐ་གོན་གཞིར་བཟུང་བྱེད་དགོས།
ཁ གལ་ཏེ་སྤྱོབ་མས་འབྲི་རྒྱུ་དང་བཤད་རྒྱུ་ཉུང་ཟད་ཚོ་དེ་ཏི་རྣན་གྱིས་དྲི་བ་དྲིས་ནས་སྤྱོབ་ཕྲུག་ལ་བཤད་དུ་འཇུག་པའམ་འབྲི་རྒྱུ་ཐབས་གྱིས།
ག སྤྱོབ་ཕྲུག་གིས་ཤོད་དུས་མམ་འབྲི་དུས་ཀྱི་དཀའ་དལ་གཅོ་ཚེ་བ་ཤས་ཟིན་བྱིས་རྒྱག་དགོས།
(དཀའ་གནད་ཀྱི་ཟིན་བྱིས་དེ་དག་བྱང་ཆུབ་སྐབས་སུ་སྤྱོད་བརྡར་བྱེད་ཕྱག་ན་བཟང་བ་ཡིན།)

ཁ་ཕྲེད་རང་གི་མི་ཚེའི་ནང་དག་ཤྱོ་གང་རུང་གི་བྱུང་བ་ཞིག་གི་སྐོར་ལ་ཚོག་སྒྲུབ་བཅུ་ལས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བྱེས།།

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

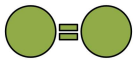
ཐུན་པ།

བསྒྲུབ་སྦྱོང་ཡང་སྦྱོང་  འབྲི་རྒྱ།

༡  ཚོགས་འབྲེལ།

ཀ རྒན་ལགས་ཀྱིས་ཁྲིད་ཆས་གཞིར་བཟུང་སློབ་མར་ཚོགས་ཞིག་སྡུད་དགོས།
ཁ དེ་ནས་རྒན་ལགས་ཀྱིས་"ཚོགས་དེའི་འབྲེལ་བ་དང་། དེར་བརྟེན། ཞེ་སྡ། ལྟོག་སྡོགས། ཚོགས་དེ་གཅིག་པ་ཡིན་པ་སློབ་སྡུག་ལ་བཤད་ནས་སློབ་མར་འབྲི་བཅམ་བཤད་བཟུག་དགོས།

སེམས་ཡག་པོ། གཅིག་པོར། ཁས་ལེན། དཀའ་སྡུག སྐྱོ་སྡུང་། མདུན་ལམ།

	འབྲེལ་བ་	
༡ སེམས་སྐྱོ་བ།		༡
༢ ཞེར་ཀྲུང་།		༢
༣ སེམས་བཟང་པོ།		༣
༤ དཀའ་ངལ།		༤
༥ དམིགས་ཡུལ།		༥
༦ མོས་མཐུན།		༦

༢༦  བར་སྟོང་ཁ་སྐོང་།

ཀ སྒོག་མར་ཁྲིད་ཚས་ཀློག་ཏུ་བཅུག་པའམ་ཉན་དུ་བཅུག
ཁ ཁྲིད་ཚས་ཚམི་ཚོང་བ་བཟོས་ནས་སྒོག་མར་སྟོད།
ག སྒོག་མས་ཁྲིད་ཚས་ལྷར་བར་སྟོང་དེ་བཤད་ནས་སམ་ཡང་བྱིས་ནས་སྐོངས།
ང ནོར་བ་ཡོད་ཚེ་ཡང་བསྒྱར་ཐེངས་གཅིག་ཉན་པའམ་ཀློག་ཏུ་བཅུག་ནས་ཁ་སྐོང་བྱ་རྒྱུགས།

སྒོག་ཐུག	
	

རྣམ་འགྱུར། གདོང་ལེན། བསྟབ་བྱ། ཁེར་ཆུང་། སེམས་ཤུགས། བློ་ཕམ།
༡༦ སྒོག་སྟོང་བྱེད་སྐབས་དཀའ་དལ་འཐུད་དུས་.....ནམ་ཡང་མ་ཆག
༢༦ དཀའ་སྡུག་གང་འདྲ་ཞིག་འཐུད་ཀྱང་ཕ་མའི་.....མ་བརྗེད།
༣༦ མི་ཡག་ཏོ་ཡོད་ཀྱང་.....ཡག་ཏོ་མེད་ན་གཞན་གྱི་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད།
༤༦ མི་ཡི་མི་ཚེ་ནང་དཀའ་སྡུག་འདྲ་མིན་འཐུད་ཀྱི་རེད། དེ་ལ་.....བྱེད་དགོས།
༥༦ མི་ཚེ་ནང.....ཆེ་ཤོས་ནི་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱེད་འདོད་པའི་ལས་ཀ་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དེ་རེད།
༦༦ .....གི་མི་ཚེ་ནི་སྐྱེ་སྣང་ཆེ་ཤོས་དང་སྐྱིད་པོ་མེད་པ་ཞིག་རེད།

ཐུན་དུག་པ།



བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི།  འབྲི་རྒྱལ།

ཇ ཞེད་རང་གི་མི་ཚེའི་ནང་གག་སྐྱོ་གང་རུང་གི་ཐུང་བ་ཞིག་གི་སྐོར་ལ་རྩོམ་ཐུང་ཞིག་ཡིས།

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གོང་གི་རྒྱུ་ཚ་ཁག་ལ་ཞིབ་བཟུང་བྱོས།

ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་འབྲི་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།

ག དེ་ནས་བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི་བྲིས།

A2.09.01 དམིགས་བསལ་དུས་ཚེན་ཁག (རྩེད་མོ་དང་སྤྲོ་སྐྱེད།)

སྟོབ་མ།	སྒུར་སྦྱོང་། ?:?།	རྒྱས་གཏོགས།	ཉན་བཤད།
བྱེད་ཐུས་གསར་བ།	གཞས་ཚུལ་འདྲ་མིན་ལ་ཚོག་ཉང་ཉང་དང་ནས་འགྲེལ་བཤད་རོབ་རོབ་ཙོམ་རྐྱ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།		
བསྒྲུབ་བྱ་དོགས་པ།	ཞེད་རང་གི་ཁ་ཡུལ་གྱི་ལོ་གསར་དུ་བོད་པའི་ལོ་གསར་གཉིས་ག་འདྲ་གཅིར་མིན་དང་དེ་གཉིས་བར་གྱི་ཞུད་པར་ཤོད།		
མཐའ་འབྲས།	བརྟན་སྐར་མ་ ཧ བྱས་པ་ཞིག་ལེན་དགོས།	དགེ་རྟག	སྐད་ཆ་ཤོད་སའི་ཡུལ།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་དེབ་ཐོག	སྟོབ་མ།	སྐད་ཆ་ཤོད་མཁན།

ཐུན་དང་པོ།

ངེས་ལན་དང་བསྐྱར་སྦྱོང་།

- སྐར་མ། ०५ སྟོན་འགྱེའི་མཐའ་འབྲས་དེགེ་རྟགས་ཀྱི་མདུན་དུ་བཟོས་ནས་འཛོན་གྱའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ?० དགེ་སྦྱོན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གྱོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ?० ཉེར་མཁོའི་ཚོག་གསར་ཐོག་དཔོད་བྱིས་ཐོངས།
- **བཟའ་ཚས། འཕྱང་ཡ། རྩེ་མོ། སྤྲོ་སྐྱིད་གཅོངས། ཇིངས། ཞལས་ཐོ་འཐབ་ས། ཆུ་འགྲམ། འཚེལ་ཡོ། གུར། སྐྱ་སྟག། རྩེ་མོ་ག་རེ་ག་རེ་གོ་སྤྱིག་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།**
  ཆུ་འགྲམ་གྱི་ཁང་པ་འདིལ་བསྡད་སྟིང་ཐུ་མདོག་ག་ཡོ་འདུག
  གུར་ཆེན་ཡོ་ཞིག་རག་ན་ཡག་ཡོ་ཡོངས་རེད།

ཐུན་གཉིས་པ།

དལེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ། ཉན་རྒྱལ།

ཀ་ཡ་ གོ་རིམ་སྒྲིག་པ།

ཀ སྟོབ་མར་ལེན་རྒྱལ་གྱི་ཁྲིད་ཆས་ལ་ཉན་དུ་འཇུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་ཆུགས།
ཁ ཁྲིད་ཆས་ཀྱི་དུམ་མཚམས་སམ་བརྗེད་པ། ཡང་ནཚོག་དུམ་དང་ཡི་གེ་སོགས་ཀྱི་གོ་རིམ་དཀྲགས་ཡོད་པ་དེ་དག་གོ་རིམ་ལྡར་སྒྲིག་དུ་ཆུགས།
ག འགྲིག་མིན་རྟགས་ཏེ་ནོར་བ་ཡོད་ན་སྐྱར་དུ་ཁྲིད་ཆས་ལ་ཉན་ཀློག་གང་རུང་བྱེད་བཅུག་སྟེ་སྒྲིག་དུ་ཆུགས།

	https://soundcloud.com/esukhia/tsl-a2-09-02
.....	བོད་ཟླ་དང་པོའི་ཚེས་པ་གཅིག་ཉིན་ནས་བོད་ཀྱི་ལོ་གསར་འགོ་འཛུགས་ཀྱི་ཡོད་རེད།
.....	དེ་ནས་ཡང་སྐྱིད་པོ་གཏེར་གྱི་ཡོད་རེད། རྩད་མོའི་རིགས་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་རྩེ་ཐོག་ཏུ་ཡི་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། རྟ་རྒྱུག་གཏེར་ཡ། རྡོ་བཀྲག་ཡ། གཞས་གཏེར་ཡ་དང་ཞབས་བྲོ་འཐབ་ཡ། ཤོ་སྦྲག་རྩེ་ཡ།
.....	དང་པོ་ཁོང་གིས་ལོ་གསར་གྱི་སྐོར་ལ་དེགཔ་ཙམ་ཞིག་ཞུ་ཡི་ཡོད་རེད།
.....	ཕྱི་རྒྱལ་བས་ལོ་གསར་ཉིམ་གསུམ་མ་གཏོགས་གཏེར་གྱི་མ་རེད།
.....	བོད་པའི་ལོ་གསར་ལ་ཉིན་དང་པོ་སོ་སོའི་ལོ་མཉམ་དེ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་འཛོམས། ཟ་ཡ་དང་འཕྲུང་ཡ་བསྡུས།
.....	བོད་པས་ཉིམ་བཅོ་ལྔ་ཙམ་སྐྱིད་པོ་གཏེར་གྱི་རེད།
.....	བོད་པའི་ལོ་གསར་སྐབས་ལ་མཚམས་རེ་ཕྱི་ལོགས་ལ་གྲིང་ཀ་གཏེར་གསར་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད།
.....	ཕྱི་རྒྱལ་བས་ཁ་ལག་ཡག་པོ་ཞེག་བཟས་ནས་དགོངཚོགས་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། ཞབས་བྲོ་འཐབ། སྤྱི་རགས་འཕྲུང་།
.....	ལོ་གསར་སྐབས་སུ་ཕྱི་རྒྱལ་བ་རྣམས་ནང་མི་མཉམ་དུ་འཛོམས་ཀྱི་ཡོད་རེད།

ཐུན་གསུམ་པ།

ཀ་ ཟཱཿབཱི་གསོལ།

༡༦ དོས་འཛིན།

ཀ ཁྱིད་ཆས་ལ་ཉན་དགོས་པའམ་ཡང་ན་ཀློག་དགོས།
ཁ ཉེ་བྱག་གི་དངོས་པོའམ་གནད་དོན་དོས་འཛིན་གྱིས།
ག རྒན་ལགས་ཀྱིས་ཆད་ལུས་ཡོད་མེད་དམ་རོང་ཐ་ཡོད་མེད་ལྟོས།
ང དགོས་མཁོར་གཟིགས་ཏེ་བསྒོར་དུ་ཉན་དགོས་པའམ་ཀློག་དགོས་མིན་ལྟོས།

སྐོབ་ཕྲུག	 གཙོང་མ་བཅོ། བླིང་ཀ་གཏེར། ཞལ་འདེན་སྐྱོར། རྟ་རྒྱུག་འགྲན། རྡོ་བཀྱག། གཞས་གཏེར། ཞབས་བྱོ་འཐབ། ཤོ་སྒག་རྩེ། དགོང་ཚོགས་ལ་འགྲོ སྒོ་སྐྱེད་གཏེར། སྒྲ་རགཝ་འཕྱང། ར་བཟི་ཤག ཕྱུ་བ་གྱོན། ཁ་ཟས་བཅོ། སྟེར་ཁ་སྒྲིག
	













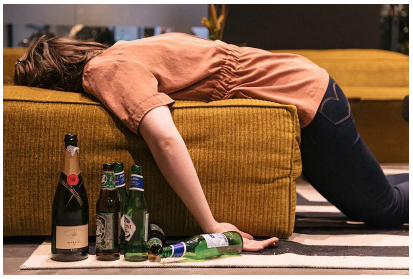












ཨེ་ མ་འདྲ་བ་འཚོལ།

ཀ སྒྲའམ་པར་ཡི་གེ་མ་འདྲ་བ་གཉིས་སྦྱོར།
ཁ སྒྲའམ་པར། ཡི་གེ་གང་རུང་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་དེ་གཉིས་ཀྱི་འདྲ་བ་དང་མི་འདྲ་གང་ཡོད་པ་གྲོས་བསྟུན་གྱིས།

https://soundcloud.com/esukhia/tsl-a2-09-02	https://soundcloud.com/esukhia/rxhnj6fi3lxp

ཐུན་བཞི་པ།

 ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ།  བཤད་རྒྱལ།

 འཐབ་སྟེན།

ཀ དཀྱེ་རྒན་དང་སློབ་མ་སོ་སོས་མི་སྣ་དང་གནས་ཚུལ་/གནས་བབ་འདེམས།
ཁ སོ་སོའི་འཐབ་ཚོན་གྱ་སྒྲིག་ཆེད་དགོས། སྐར་མ། ५
ག བཤད་འབྲི་གང་རུང་གི་ཐོག་ནས་འཐབ་སྟེན་གྱིས། སྐར་མ། ३
ང དཀྱེ་རྒན་དང་སློབ་མ་གཉིས་ཀྱི་མི་སྣ་བརྗེ་ཐོ་བརྒྱབ་ནས་འཐབ་དགོས། སྐར་མ། ३
ཅ སློབ་མའི་འཐབ་ཚོན་ནང་གི་ནོར་འཁྱལ་དག་དཀྱེ་རྒན་གྱིས་འཐབ་ཚོན་བརྗེས་པའི་སྐབས་ཡང་དག་པ་བཟོས་ནས་ཤོད།
ཆ སློབ་ཕྱག་གི་རྒྱས་པ་འཛམ་ཤེས་ཚད་ལ་དཔགས་ཏེ་བྱེད་སློ་འདི་བྱེད་ཆོག འཐབ་སྟེན་དང་ཐོང་ཡག་ཐོ་བྱང་ན་གནས་ཚུལ་གསར་པ་ཞིག་གི་སྐོར་ལ་འཐབ་སྟེན་བྱས་ནི་ཆོག
(འཐབ་སྟེན་དང་ཐོ་ཡག་ཐོ་མ་བྱང་ན་གོང་གི་གནས་ཚུལ་དེ་བསྒྲུར་རྗེས་ཀྱིས་འཐབ་སྟེན་གྱིས།)

ལོ་གསར་གྱི་སྐོར་ལ་བློང་མོལ་གྱིས།

དཀྱེ་རྒན། 	སློབ་ཕྱག། 
ཐོད་པ་ཡིན་ལུགས།	ཕྱི་རྒྱལ་བ་ཡིན་ལུགས།
ཕྱི་རྒྱལ་བ་ཡིན་ལུགས།	ཐོད་པ་ཡིན་ལུགས།

ཐུན་པ།

 བསྐྱར་སྒྲོངས་ཡར་སྒྲོང་།  བཤད་རྒྱལ།

 བྱང་བ་བརྗོད་པ།

ཀ བསྟན་བྱ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཇི་ཞིག་གི་བྱང་པ་བརྗོད་དགོས་པ་ངོས་འཛིན་གྱིས་སློབ་མར་ངོས་སྤྲུད་གྱིས།
ཁ དག་ཆན་གྱིས་སློབ་མས་ཅི་ཞིག་ཤོད་དགོས་པའམ་འབྲི་དགོས་པ་སྐབས་ཐུལ་དུན་སྐུལ་གྱིས།
ག སློབ་ཕྲུག་ལ་སྟོན་སོང་གི་སྐྱང་ངམ་གནས་ཚུལ་ཇི་བྱང་ཤོད་དུ་ཆུགས།
ང བྱང་པ་བརྗོད་པ་ནི་དཔྱ་བའི་ཐོག་ཡིན།

སློབ་ཕྲུག 	 ཕྱི་རྒྱལ་དང་བོད་པའི་ལོ་གསར་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཁྱད་པར་གཅེས་ཤོད་རེད།
	 https://soundcloud.com/esukhia/tsl-a2-09-02

ཐུན་རྟག་པ།

བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི། བཤད་རྒྱུ།

ཾཞེད་རང་གི་ཁ་ཡུལ་གྱི་ལོ་གསར་དང་བོད་ཀའི་ལོ་གསར་གཉིས་ག་འབྲ་གཅིར་མིན་དང་དེ་གཉིས་བར་གྱི་ཚུད་ཁར་ཤོད།ཿ

\+ (བསྒྲུབ་བྱའི་ནང་གི་གནས་ཚུལ་གྱི་སྒྲའམ་བརྙན། ཡང་ན་པར་རིས་པར་དུ་དགོས།)

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གི་རྒྱུ་ཆ་ཁག་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱེད།

ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།

ག སྐར་མ་གསུམ་རིང་ཟིན་བྲིས་རྒྱུས།

ང སྐར་མ་ལྔའི་རིང་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་པ་སྒྲ་ལེན་བྱེས།

ཅ དགེ་སློབ་མཉམ་དུ་སྒྲ་ལ་ཉན་ཏེ་མཇུག་བསྡོམས་བྱེད་དགོས།

A2.09.02 དམིགས་བསལ་དུས་ཚེན་ཁག (རྩེད་མོ་དང་སྤྲོ་སྐྱེད།)

སྒོམ་མ།	སྒྲུར་སྒྲོང་། ?:?།	རྒྱུ་གཅོོ་བོ།	སློབ་འཐྲི།
བྱེད་ནུས་གསར་བ།	དས་སྐྱེས་སྐར་དུང་ལོ་སར་སོགས་ཀྱི་འཚམས་འདྲིའི་ཡི་གེ་ཐུང་ཐུང་རིགས་འབྲི་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཡིག་མཚོ(གཏོང་ཡུལ་དང་འཚམ་པའི་ཆེ་བརྗེད) དང་། འཚམས་འདྲི། རེ་སྐུལ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་ས་སོགས་ཡི་གེ་ཐུང་ཐུང་གི་རིགས་ཚོག་གྲུབ་སྐྱབས་བདེའི་ལམ་ནས་འབྲི་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།		
བསྒྲུབ་བྱ་དོས་སྤྲོད།	ལོ་གསར་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་ཡི་གེ་གཅིག་ཕྲིས།		
མཐའ་འབྲས།	ཡི་གེ་ཐུང་ཐུང་ཞིག	དགེ་ཚན།	ཡི་གེ་བྱོག་མཁན།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་དེབ།	སློབ་མ།	ཡི་གེ་བྲིས་མཁན།

ཐུན་དང་པོ།

རྗེས་ལན་དང་བསྒྲུར་སྒྲོང་།

- སྐར་མ། ০৸ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འབྲས་དེགེ་ཚན་ཀྱི་མདུན་དུ་བཟོས་ནས་འཛོན་གྱའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ?০ དགེ་སློབ་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གྲོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ?০ ཉེར་མཁོའི་ཚོག་གསར་ཐོག་དེཡོད་བྱིས་ཐོངས།
- **ལོ་གསར། རྟ་རྒྱུག ལྷན་འཛོམས། རོ་འགྲོག ཤོ་རྒྱག་པ། གླུ་གཞས། ཞབས་སྐོར། སྐྱེས་སྐར། མཚན་ཚོགས། གླིང་གི ཐོད་ཀྱི་ལོ་གསར་ལ་བྱེད་སྤྲོ་འདུ་མིན་མངའ་ཐོ་ཡོད་རེད།**

  ལོ་གསར་སྐབས་ཞབས་ཐྲོ་མངའ་འཁྲབ་ཀྱིན་རེད།

  སྟོན་མ་ཐོད་ལ་སྐྱེས་སྐར་བཏང་སྟོལ་ཏ་ལམ་ཡོད་ས་མ་རེད།

ཐུན་གཉིས་པ།

དཔེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ། ཀློག་རྩལ།

དོས་འཛིན།

ཀ ཞིད་ཚས་ལ་ཉན་དགོས་པའམ་ཡང་ན་ཀློག་དགོས།
ཁ ཕྱི་བྱག་གི་དོས་པོའམ་གནད་དོན་དོས་འཛིན་ཐྱིས།
ག རྒན་ལགས་ཀྱིས་ཆད་ལུས་ཡོད་ཚེད་དམ་ནོར་བ་ཡོད་ཚེད་ལྟོས།
ང དགོས་མཁོར་གཟིགས་ཏེ་བསྒྲུར་དུ་ཉན་དགོས་པའམ་ཀློག་དགོས་མིན་ལྟོས།

སྒོ་ཐུག	
	• ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་ཡིག • སྐྱེས་སྐར་གྱི་འཚམས་འདྲི་ཞུ་ཡིག • ཚང་སའི་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་ཡིག། • ལོ་གསར་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་ཡིག

།།ཐེ།། བཅུ་བའི་གྲོགས་པོ་ལགས།

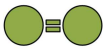
ཞེད་རང་ལོ་སུམ་ཅུ་ཟེན་པར་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་གྲངས་མེད་ཞུ་བ་དང་ཚབས་ཅིག་ཡོང་རྒྱུར་བསྟད་པའི་ལོ་རྒྱའི་ནང་སྐུ་གཟུགས་ལ་ན་ཚོ་མེད་པ་དང་། བསམ་དོན་ཡིད་བཞིན་དུ་འགྲུབ་པའི་བཀྲ་ཤིས་སྨོན་འདུན་གྲངས་མེད་ཞུ།

ཞེད་ཀྱི་གྲོགས་པོ་རྒྱ་བ་ནས་རྒྱ་ཚོས་བཟང་པོར་ཕྱལ།

 ། ། །

ཐུན་གསུམ་པ།

 **བཤད་འབྲི་གྲ་སྒྲིག**  ཚོག་གསར། /  བརྙེད།

 འདེམས་ཀ(གདམ་ག)  དོན་དག་གཅིག་པ།

(དེ་བ་གཅིག་ལ་ལན་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་ལས་གཅིག་འདེམས་པ།)
ཀ དེ་གཞི་དེ་དག་ཞིབ་མོས་ཞིབ་གཅིག་ཀློག་པ་འཚམས་ཤོག
ཁ བསྐྱར་དུ་ཞིབ་གཅིག་ཀློག་གིན་རྣམ་ཉན་གྱིན་འདེམས་ཀ་དེ་དག་ལས་གང་ཞིག་འོས་པ་དེ་འདེམས།
ག རྟེན་ལགས་ཀྱིས་འགྲིག་པར་འགྲིག་རྟགས་དང་ཐོར་ན་སྨོན་མར་བསྐྱར་དུ་བྱེད་དུ་འཛུག་དགོས།

	སྨོན་ཐུག  
གྲངས་མེད།	ཀ མང་པོ་མང་པོ། ཁ དཀོན་བའི།
ཚབས་ཅིག	ཀ སེམས་ཀའི་ནས། ཁ མཉམ་དུ།
ལོ་ཟླ།	ཀ ཚོས་པ་གཅིག་ནས་བཅོ་ལྔ་བར་གྱི་ཟླ་བ་བཞིན། ཁ ལོ་དང་ཟླ་བ།
སྐུ་གཟུགས། ཾཻ་ས། ེ	ཀ ན་ཚོ་མེད་པ་དང་མི་ཚེ་རིང་པོ། ཁ གཟུགས་པོ། ལུས་པོ།
བསམ་དོན་ཡིད་བཞིན་དུ་འགྲུབ་པ།	ཀ སེམས་ལ་བསམ་པ་ནང་བཞིན་འགྲུབ་པ། ཁ སྨོན་ལམ་དང་འདྲུན་པ།
སྨོན་འདྲུན།	ཀ སེམས་ལ་བསམ་པ་ནང་བཞིན་འགྲུབ་པ། ཁ སྨོན་ལམ་དང་འདྲུན་པ།
ནད་མེད་ཚེ་རིང་།	ཀ ན་ཚོ་མེད་པ་དང་མི་ཚེ་རིང་པོ། ཁ གཟུགས་པོ། ལུས་པོ།

བྱ་བ་ལམ་འགྲོ	ཀ ལས་ཀ་འགྲུབ་པ། ཁ ཀློག་རོགས་གནད། ལྟ་རོགས་གནད།
ཡར་རོའི་རླུ་ལྟར།	ཀ ཚོས་པ་གཅིག་ནས་བཅོ་ལྔ་བར་གྱི་རླུ་བ་བཞིན།
སྐྱིང་ཐག་པ།	ཀ ཚར་སའི་རྟེན་འབྲེལ་མཛོད་སྦྱོ ཁ སེམས་གཏིང་ནས།
མཁོ་བའི།	ཀ གཟུང་ཡོ། འོག་མ། ཁ དགོས་བའི།
དགྱེས་གཟིགས། ཾ ཞེ་སྡ།	ཀ ཀློག་རོགས་གནད། ལྟ་རོགས་གནད། ཁ མཉམ་དུ།
སྤྱན་ཆུང་།	ཀ གཟུང་ཡོ། འོག་མ། ཁ ཇོ་ཇོ།
ཚར་སའི་དགའ་སྟོན།	ཀ ཚར་སའི་རྟེན་འབྲེལ་མཛོད་སྦྱོ ཁ ཀློག་རོགས་གནད། ལྟ་རོགས་གནད།
གཅེན་ཡོ།	ཀ ཇོ་ཇོ། ཁ ལོ་དང་ཟླ་བ།

Correction	སློབ་སྦྱོག 
གྲངས་མེད།	མང་པོ་མང་པོ།
ཚབས་ཅིག	མཉམ་དུ།
ལོ་ཟླ།	ལོ་དང་ཟླ་བ།
སྐུ་གཟུགས། ཇི་ཞེ་སྙེ།	གཟུགས་པོ། ལུས་པོ།
བསམ་དོན་ཡིད་བཞིན་དུ་འགྲུབ་པ།	སེམས་ལ་བསམ་པ་ནང་བཞིན་འགྲུབ་པ།
སྟོན་འདུན།	སྟོན་ལམ་དང་འདུན་པ།
ནད་མེད་ཚོ་རིང།	ན་ཚ་མེད་པ་དང་མི་ཚོ་རིང་པོ།
བྱ་བ་ལམ་འགྲོ	ལས་ཀ་འགྲུབ་པ།
ཡར་དེའི་ཟླ་ལྟར།	ཚོས་པ་གཅིག་ནས་བཅོ་ལྔ་བར་གྱི་ཟླ་བ་བཞིན།
སྐྱིང་ཐག་པ།	སེམས་ཀྱིང་ནས།
མ་ཁོ་བའི།	དགོས་བའི།
དགྱེས་གཟིགས། ཇི་ཞེ་སྙེ།	ཀློག་རོགས་གནང་། ལྟ་རོགས་གནང་།
སྤྱན་ཚུར།	གཟུངས་པོ། འོག་མ།
ཚངས་འི་དགའ་སྟོན།	ཚངས་འི་རྒེན་འབྱེལ་མཛད་སྟོ
གཅེན་པོ།	རྩ་རྩ།

ཐུན་བཞི་པ།

 ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ།  འབྲི་རྒྱ།

༡)  སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན།

ཀ སྒོབ་ཕྲུག་ལ་སྐབས་བབ་གཏོང་རྒྱ་གྱི་བརྡོད་དོན་ཇི་ཡིན་དྲི་བ་དྲིས།
ཁ གཏོང་རྒྱ་གྱི་སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན་ཆེད་སྒོག་མ་རང་དོས་ནས་ཅི་ཞིག་ཤོད་འདྲ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་གམ་བྱ་ཚིག རྒྱུན་བཀོལ་ཚིག་ཆོགས་ཇི་དགོས་ཟིན་བྲིས་རྒྱབས།
ག སྐུ་གོན་སྐབས་དཀའ་བ་ལ་འཕྲད་ཚེ་དེ་ཅི་ཟན་ལ་འདྲི་གིན་བྱས་ནའང་ཆོག

ཾསྒྲིས་སྐར་གྱི་འཚམས་འདྲི་ཞུ་ཡིག་གཅིག་ཕྱིས། །			

༢)  མཐའ་འབྲས་ལྟ་ཚོད།

ཀ ཉེ་སྒོ་འདི་གོང་གི་སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན་གཞིར་བཟུང་ཉེ་དགོས།
ཁ གལ་ཏེ་སྒོབ་མས་འབྲི་རྒྱ་དང་བཤད་རྒྱུ་ཉུང་དུག་ཙོ་དགེ་རྒན་གྱིས་དྲི་བ་དྲིས་ནས་སྒོབ་ཕྲུག་ལ་བཤད་དུ་འཛུག་པའམ་འབྲི་རྒྱ་འཛུག་ཐབས་གྱིས།
ག སྒོབ་ཕྲུག་གིས་ཤོད་དུས་མཚམས་འབྲི་དུས་ཀྱི་དཀའ་དལ་གཙོ་ཆེ་བ་ཤས་ཟིན་བྲིས་རྒྱག་དགོས།
(དཀའ་གནད་ཀྱི་ཟིན་བྲིས་དེ་དག་བྱང་ཕྱོགས་སུ་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་ཐུབ་ན་བཟང་བ་ཡིན།)

ཾསྒྲིས་སྐར་གྱི་འཚམས་འདྲི་ཞུ་ཡིག་གཅིག་ཕྱིས། །
.....
.....
.....
.....

ཐུན་པ།

 བསྒྲུར་སྡོང་ཡང་སྡོང་།  ཀློག་རྒལ།

 བོ་རིམ་སྒྲིག་པ།

ཀ སྟོབ་མར་ལེན་རྒལ་གྱི་ཞིད་ཆས་ལ་ཉན་དུ་འཇུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་ཆུགས།
ཁ ཞིད་ཆས་ཀྱི་དུམ་མཚམས་སམ་བརྗེད་པ། ཡང་ཚོག་དུམ་དང་ཡི་གེ་སོགས་ཀྱི་ཚོ་རིམ་དཀྲུགས་ཡོད་པ་དེ་དག་ཚོ་རིམ་ལྟར་སྒྲིག་དུ་ཆུགས།
ག འགྲིག་མིན་རྟགས་ཏེ་ནོར་བ་ཡོད་ན་བསྒྱར་དུ་ཞིད་ཆས་ལ་ཉན་ཀློག་གང་རུང་བྱེད་བཅུག་སྟེ་སྒྲིག་དུ་ཆུགས།

ཞི། བརྩེ་བའི་བྱོགས་ཡོ་ཆོ་རིང་ལགས།
ཞྭད་ཀྱིས་བསྐྱར་བའི་སྐྱེས་སྐར་གྱི་རན་པ་ཀུ་ཤུ་ཁ་པར་གཅིག་དང་བློག་ཀླད་གཉིས་འབྱོར་སོང་བས་སྐྱིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཞུ་ཡ་ཡིན།
ཞྭད་གཉིས་ཀྱི་ཆང་སའི་དགའ་སྟོན་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་ལ་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་བྱདས་མེད་ཞུ་བ་དང་ཆབས་ཅིག ཨ་འོངས་ལོ་བླའི་ནང་ནད་མེད་ཆོ་རིང་།
ཞྭད་ཀྱི་གཅེན་པོ་དག་དབང་ནས་བླ་ཆོས་བཟང་པོར་ཕྱལ། ། །
མ་མཛལ་ཡུན་རིང་སོང་བས་གང་ཉིད་སྐུ་གཟུགས་བདེ་པོ་ཡོད་ཤག
ཞྭད་ཀྱི་གྲོགས་པོ་བླ་བ་ནས་བླ་ཆོས་བཟང་པོར་ཕྱལ། ། །
བྱ་བ་ལམ་འགྲོ་ བསམ་དོན་ལྷུན་འགྲུབ་ཡོང་བའི་བཀྲ་ཤིས་སྨོན་འདུན་བྱངས་མེད་ཞུ།
དའང་འདི་བདེ་གོ་སྐྱིད་པོ་ཡིན་ཁང་སྟོབ་སྤྱོང་ལ་འབད་བསྟོན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།
འདིར་ཞྭད་ལ་མཁོ་བའི་དེབ་འགའ་མཉམ་དུ་བསྒྱར་ཡོད་པས་དགྱེས་གཟིགས་གནང་རོགས། གནས་སྐབས་བདེ་མོ་བྱོས།
ཞི། བརྩེ་བའི་སྤྱན་ཚུང་དོན་འགྲུབ་དང་ལྡན་མོ་གཉིས་ལགས།

ཨ། ཀ་ ཨ་ གོ་རིམ་སྒྲིག་པ།

ཀ སྒོ་མར་ལེན་རྒྱ་གྱི་ཁིད་ཆས་ལ་ཉན་དུ་འཇུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་ཆུགས།
ཁ ཁིད་ཆས་ཀྱི་དུམ་མཚམས་སམ་བརྗེད་པ། ཡང་ཚོག་དུམ་དང་ཡི་གེ་སོགས་ཀྱི་གོ་རིམ་དཀྲུགས་ཡོད་པ་དེ་དག་གོ་རིམ་ལྟར་སྒྲིག་དུ་ཆུགས།
ག འགྲིག་མིན་རྟགས་ཏེ་ནོར་བ་ཡོད་ན་བསྒྱར་དུ་ཁིད་ཆས་ལ་ཉན་ཀློག་གང་རུང་བཏུག་སྟེ་སྒྲིག་དུ་ཆུགས།

ཀཀ།	དགེ་རྒན་ལགས།	/	བཀའ་དྲིན་གཞལ་	/	བའི་བདག་གི་	/	ཐབས་བལ་
བའི་ནང་	/	ལོ་གསར་	/	ཚེ་རིང་།	/	ནད་མེད་	/
ལམ་	/	བྱ་བ་	/	འགྲོ			
བསམ་དོན་/	འགྲུབ།	/	ལྷུན་				
ཞུ།	/	བྱ་བ་	/	འཕེལ་བའི་	/	ཡར་དོའི་རྒྱུ་ལྟར་	/	བཀྲ་ཤིས་	/	སྨོན་འདུན་	/	ཐམས་ཅད་
ཁྱེད་ཀྱི་	/	རྒྱ་ཚོས་བཟང་པོར་	/	ནས་	/	རྒྱ་བ་	/	སྐོབ་ཕྲུག་	/	ཕུལ།		

ཐུན་རྒྱུག་པ།



བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི།  འབྲི་སྟུལ།

྾ལོ་གསར་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་ཡི་གེ་གཅིག་ཕྱིས།།

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གོང་ཐུབ་ཚ་ཁག་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱེས།
ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་འབྲི་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།
ག དེ་ནས་བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི་བྱེས།

A2.10.01 ཞིང་འབྲོག་གི་འཚོ་བ།

སློབ་མ།	སྒྲུང་སྒྲོང་། ?:?།	**རྒྱལ་གཅོ་བོ།**	 ཉན་བཤད།
བྱེད་སྒྲུས་གསར་བ།	ཚོང་ཁང་ནས་ཉེ་མཁོའི་རིགས་ཀྱི་ཅ་ལག་དང་གོང་ཚད་སོགས་སྣད་ཆ་བཤད་ནས་ཉོ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།		
བསྒོམ་བྱ་དོགས།	ཞིང་པ་དང་འབྲོག་པ་གཉིས་ཐུག་ནས་ཚོང་ལས་ཀྱི་སྐོར་ལ་བློང་མོལ་བྱས་པའི་སྒྲ་བརྒྱན་གང་རུང་ཞིག་བཟོ་རྒྱུ།		
མཐའ་འཁྱས།	སྒྲ།(སྐར་མ་གཅིག་དང་སྐར་ཚ་སྒྲུམ་ཙུ་ལས་མི་མང་བ།)	**དགེ་ཚོགས།**	སྒྲ་ལེན་མཁན།
སྤེལ་ཡུལ།	དོ་དེབ།	**སློབ་མ།**	བློང་མོལ་བྱེད་མཁན་གཅོ་བོ།

བྱེན་དང་པོ།

རྗེ་ལན་དང་བསྒྲུར་སྒྲོང་།

- སྐར་མ། ०५ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འཁྱས་དེག་རྒན་ཀྱི་མདུན་ཀུ་བཟོས་ནས་འཛིན་གྲྭའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ?० དེག་སྒྲོན་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གྲོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ?० ཉེ་མཁོའི་ཚོགས་གསར་ཐོག་དཔོད་བྱེས་ཐོངས།
- **སྟག་དང་གཟིག མཛོ་མོ། ཝེང་གེ། དོམ་དང་རྡེད། སྐྱག་མ། ཤུག་པ། ལྷང་མ། ཙོན་དན། གཡག གཅན་གཟན་ཁང་ཐད་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ཝེམས་ཅན་ནི་གཡག་དང་འབྲི་རེད།**

  དེང་སང་ཚོན་ཀན་ཀྱི་ཐྲེང་བ་གོང་ཆེན་པོ་རེད་དེ།

  བོད་ཀྱི་ས་ཆམང་ཆེ་བ་ལ་ཤུག་པ་མང་པོ་སྐྱེས་ཡོད་རེད།

ཐུན་གཉིས་པ།

དལེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ།　　ཉན་རྒྱུལ།

གོ་རིམ་སྒྲིག་པ།

ཀ སྒོབ་མཁས་ལེན་རྒྱལ་གྱི་ཁྲིད་ཚལ་ལ་ཉན་དུ་འཛུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་ཆུགས།
ཁ ཁྲིད་ཚལ་ཀྱི་དུམ་མཚམས་སམ་བརྗེད་པ། ཡང་ནཚོག་དུམ་དང་ཡི་གེ་སོགས་ཀྱི་གོ་རིམ་དཀྲུགས་ཡོད་པ་དེ་དག་གོ་རིམ་ལྟར་སྒྲིག་ཏུ་ཆུགས།
ག འགྲིག་མིན་རྟགས་ཏེ་ནོར་བ་ཡོད་ན་བསྒྱུར་དུ་ཁྲིད་ཚལ་ལ་ཉན་ཀློག་གང་རུང་བྱེད་བཅུག་སྟེ་སྒྲིག་ཏུ་ཆུགས།

	https://drive.google.com/file/d/1y54o9lqeDfUaH2QrYeuhyKgVslgJcRt3/view?usp=sharing
	རྗེ་རྗེ།　བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། དཀའ་ལས་ཁག་མ་བྱུང། ཞེད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་པས།
	རྗེ་རྗེ།　ཡ་ཡ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།
	བཀྲ་ཤིས། ལོ་ཏོག་དང་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་། དལ་འདི་ནས་ཞོད་རང་གིས་ཤ་མང་པོ་འཚོངས་རེད།
	བཀྲ་ཤིས། བདེ་པོ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། དེ་ནས། དུ་རེས་རྟ་ཁལ་མང་པོ་ཞིད་འདུག་ག དུ་ཡར་ནང་ལ་ཇ་འཐུང་ཀ་འགྲོ
	རྗེ་རྗེ།　ཟོག་༨༠ ཡས་མས་དང་། ལྷག་**༢༡༠** ཡས་མས་ཡོད།
	རྗེ་རྗེ།　ཡ་ཡ། དུ་ཤ་བཙོངས་བར་སྒེབས་ཡིན། ཤ་ཁོག་སུམ་ཅུ་ཞུར་ཡོད། དལོ་ལོ་ཏོག་གང་འདུ་བྱུང་སོང་།
	བཀྲ་ཤིས། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། རྗེ་རྗེ་ལགས། དཀའ་ལས་ཁག་བྱུང་ངམ།
	བཀྲ་ཤིས། དུ་རེས་ཤ་ཚོ་ཤོས་ཀྱི་ཤ་ཁོག་གཉིས་ད་ལ་སྟེར་རོགས་ཚ།
	རྗེ་རྗེ།　རེད། གཅིག་ནས་འགྲོག་པ་མང་པོ་ཞིག་བྱོང་ཞེར་ལ་གནས་སྟོ་བྱས་སོང་
	བཀྲ་ཤིས། སྟོན་མ་དང་བསྟུར་ན་དཀའ་ལས་ཆུང་བ་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། འགྲོག་པ་དང་བསྟུར་ན་ཚོ་ཞིང་པ་དཀའ་ལས་ཆེན་པོ་རེད།

Correction	
2	རྡོ་རྗེ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། དཀའ་ལས་ཁག་མ་བྱུང། ཞེད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་པས།
10	རྡོ་རྗེ། ཡ་ཡ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།
5	བཀྲ་ཤིས། འོ་ཏོག་དེའི་ཡག་པོ་བྱུང་སོང། དཔོ་འདི་ནས་ཁྱོད་རང་གིས་ཤ་མང་པོ་འཚོང་སེ།
3	བཀྲ་ཤིས། བདེ་པོ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། དེ་ནས། དཔེ་རྟ་ཁལ་མང་པོ་ཁྱིད་འདུག་ག དཡར་ནང་ལ་ཧ་འཐུང་ཀ་འགྲོ
7	རྡོ་རྗེ། ཟོག་৬০ ཡས་མས་དང་། ལུག་২৸০ ཡས་མས་ཡོད།
4	རྡོ་རྗེ། ཡ་ཡ། དཤ་བཙོང་བར་སྐྱེབས་ཡིན། ཤ་ཁོག་སུམ་ཅུ་ཐུང་ཡོད། དཀོ་ལོ་ཏོག་གང་འདྲ་བྱུང་སོང།
1	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། རྡོ་རྗེ་ལགས། དཀའ་ལས་ཁག་བྱུང་ངམ།
9	བཀྲ་ཤིས། དཀར་ཤ་ཆོ་ཤོས་ཀྱི་ཤ་ཁོག་གཉིས་ང་ལ་སྟེར་རོགས་ཞ།
8	རྡོ་རྗེ། རེད། གཅིག་ནས་འབྲོག་པ་མང་པོ་ཞིག་གྲོང་ཁྱེར་ལ་གནས་སྤྲོ་བྱས་སོང་
6	བཀྲ་ཤིས། སྡོན་མ་དང་བསྟུར་ན་དཀའ་ལས་ཆུང་བ་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། འབྲོག་པ་དང་བསྟུར་ན་ཆོ་ཞིང་པ་དཀའ་ལས་ཆེན་པོ་རེད།

ཐུན་གསུམ་པ།

བཤད་འབྲི་གསྒྲིག ཚོག་གསར།

༡༦ མཐུན་སྒྲུར།

ཀ ཐེངས་གཅིག་བཀླགས་ནས་ཅ་ཙོ་ཡོད་མེད་ཞྭོས།
ཁ ཐིག་གིས་སྒྲིལ།
ག འབྲིག་པ་རྣམས་ལ་འབྲིག་རྟགས་རྒྱབ་བས། མ་འབྲིག་པ་དག་ལ་བསྒྲུང་དུ་ཐིག་གིས་སྒྲིལ་དུ་འཇུག་དགོས།
ང སྒྲོབ་མ་རང་དོས་ནས་འབྲིག་པ་བཟོ་མ་ཐུབ་བར་དག་རྒྱན་གྱིས་ནོར་བཅོས་བྱ་མི་རྟུང་།

ལུག་རྩི།	•	• ནང་རོལ་དང་པགས་པ་ལས་གཞན་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་ལུས་ཡོའི་ཤ་ཆཚོང་བ།
ཟོག	•	• ས་ཞིང་ལ་བཏབ་པའི་འབྲུ་རིགས་ཀྱི་སྦྱི་མིང་།
དགུན་གཞུང་།	•	• ལུག་འཚོ་མཁན། ལུག་ལྟ་མཁན།
ལོ་ཏོག	•	• རྟ་དེ་ལ་སོགས་ཕྱུགས་ལ་དགལ་བྱའི་དངོས་རྫས་ཀྱི་མིང་སྦྱི།
ཤ་ཁོག	•	• དགུན་ཁ་གང་དང་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་དུས།
རྟ་ཁལ།	•	• གཡག འབྲི། བ་ཕྱུགས། གླང་གོག མཇོ། མཇོ་མོ།

২৭ འདེམས་ཀ(གདམ་ག)

(དྲི་བ་གཅིག་ལ་ལན་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་ལས་གཅིག་འདེམས་པ།)
ཀ དྲི་གཞི་དེ་དག་ཞིབ་མོས་ཐེངས་གཅིག་ཀློགས་པའམ་ཉན།
ཁ བསྒྲུབ་དུ་ཐེངས་གཅིག་ཀློག་གིན་ནམ་ཉན་ཀྱིན་འདེམས་ཀ་དེ་དག་ལས་གང་ཞིག་འོས་པ་དེ་འདེམས།
ག ཚན་ལགས་ཀྱིས་འགྲིག་པར་འགྲིག་རྟགས་དང་ཞོར་ན་སྟོན་མར་བསྒྲུབ་དུ་ཆུད་དུ་འཛུག་དགོས།

	སྟོན་སྤྱི
ཟོག་ལུག་མང་པོ་ཡོད་མཁན་ལ་	ཀ འབྲོག་པ་ཟེར། ཁ ཞིང་པ་ཟེར།
ལོ་ཏོག་ཡོད་མཁན་ལ་	ཀ འབྲོག་པ་ཟེར། ཁ ཞིང་པ་ཟེར།
ཤ་འཚོང་མཁན་ལ་	ཀ འབྲོག་པ་ཟེར། ཁ ཞིང་པ་ཟེར།
ལས་ཀ་བྱེལ་བ་ཚ་བ་དེར་	ཀ འབྲོག་པ་ཟེར། ཁ ཞིང་པ་ཟེར།
ལས་ཀ་དཀའ་ལས་ཆེ་བ་ཡོད་མཁན་ལ་	ཀ འབྲོག་པ་ཟེར། ཁ ཞིང་པ་ཟེར།
ཤ་ཆོན་པོ་ཟ་མཁན	ཀ འབྲོག་པ་ཟེར། ཁ ཞིང་པ་ཟེར།

ཐུན་བཞི་པ།

ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ།　　བཤད་རྒྱུ།

འཐབ་སྟེན།

ཀ དགེ་རྒན་དང་སློབ་མ་སོ་སོས་མི་སྣ་དང་གནས་ཚུལ་/གནས་བབ་འདེམས།
ཁ སོ་སོའི་འཐབ་ཚན་གྱ་སྦྱིག་ཆེད་དགོས། སྐར་མ། ५
ག བཤད་འབྱི་གང་རུང་གི་ཐོག་ནས་འཐབ་སྟེན་གྱིས། སྐར་མ། ३
ང དགེ་རྒན་དང་སློབ་མ་གཉིས་ཀྱི་མི་སྣ་བརྒྱ་པོ་བརྒྱབ་ནས་འཐབ་དགོས། སྐར་མ། ३
ཅ སློབ་མའི་འཐབ་ཚན་ནང་གི་ནོར་འཁྲུལ་དག་དགེ་རྒན་གྱིས་འཐབ་ཚན་བརྡེས་པའི་སྐབས་ཡང་དག་པ་བཟོས་ནས་ཨོ་དེ།
ཆ སློབ་ཕྲུག་གི་རྣམ་པའམ་ཤེས་ཚད་ལ་དཔགས་ཏེ་བྱེད་པློ་དེ་བྱེད་ཚེག འཐབ་སྟེན་དང་པོར་ཡག་པོ་བྱུང་ན་གནས་ཚུལ་གསར་པ་ཞིག་གི་སྐོར་ལ་འཐབ་སྟེན་བྱས་ན་ཚེག (འཐབ་སྟེན་དང་པོ་ཡག་པོ་མ་བྱུང་ན་གོང་གི་གནས་ཚུལ་དེ་བསྐྱར་བློས་ཀྱིས་འཐབ་སྟེན་གྱིས།)

https://drive.google.com/file/d/1y54o9lqeDfUaH2QrYeuhyKgVslgJcRt3/view?usp=sharing	
དགེ་རྒན།	སློབ་ཕྲུག
ཞིང་པ།	འབྲོག་པ།
འབྲོག་པ།	ཞིང་པ།

ཐུན་པ།

བསྐྱར་སྒོང་ཡང་སྒོང་།　　ཉན་རྒྱས། / 　　བཤད་རྒྱས།

བར་སྟོང་ཁ་སྐོང་།

ཀ སྒོབ་མར་ཁྱིད་ཆས་ཀློག་ཏུ་བཅུག་པའམ་ཉན་དུ་བཅུག
ཁ ཁྱིད་ཆས་ཆམི་ཚོང་བ་བཟོས་ནས་སྒོབ་མར་སྒྲིབ།
ག སྒོབ་མས་ཁྱིད་ཆས་ལྟར་བར་སྟོང་དེ་བཤད་ནས་སམ་ཡང་ན་བྱིས་ནས་སྒོངས།
ང ཧོར་བ་ཡོད་ཚེ་ཡང་བསྒྲུར་ཕེངས་གཅིག་ཉན་པའམ་ཀློག་ཏུ་བཅུག་ནས་ཁ་སྐོང་བྱ་རྒྱུགས།

https://drive.google.com/file/d/1y54o9lqeDfUaH2QrYeuhyKgVslgJcRt3/view?usp=sharing

བྱང་ བྱང་འདུག་ བྱང་སོང་ ཡར་རྒྱས་ ལས་ ལུག་རྩི་ ཟོག་ ཟོག་ལུག་ དགུན་གཞུང་ ལོ་ཏོག་ ཤ་ཁོག་ རྟ་ཁལ་ ཞིང་པ་ འབྲོག་ པ་ ····

བཀྲ་ཤིས།　བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། རྡོ་རྗེ་ལགས། དཀའ་ལས་ཁག·····ངམ།
རྡོ་རྗེ།　བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། དཀའ་ལས་ཁག·····། ཞྭེད་རང་བདེ་མོ་ཡིན་པས།
བཀྲ་ཤིས།　བདེ་མོ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། དེ་ནས། ད་རེས·····མང་པོ་ཁྱིད་འདུག་ག ད་ཡར་ནང་ལ་ཇ་འཐུང་ག་འགྲོ།
རྡོ་རྗེ།　ཡ་ཡ། ད་ཤ་བཙོ་ནང་སྐྱེས་ཡིན། ·····སུམ་ཅུ་ཐུར་ཡོད། ད་ལོ·····གང་འདྲ་བྱུང་སོང་།
བཀྲ་ཤིས།　ལོ་ཏོག་ཡག་པོ་དེ་ཡེ····· ད་ལོ་འདིནས་ཞྭེད་རང་གིས་ཤ་མང་པོ་འཚོང་ས་རེད།
རྡོ་རྗེ།　ད་ཡག་པོ····· དེ་ནས། ད་དེང་སང·····ཚོ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་འདུག་ག
བཀྲ་ཤིས།　རེད། ཁང་པ་དང་ཆུ། སྒོག་སོགས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན·····ཆེན་པོ་ཕྱིན་ཡོད་རེད།
ཡིན་ན་ཡང་ ·····མ་གཏོགས་གཞན·····ཀ་བྱེལ་བ་ཚ་པོ་རེད།
རྡོ་རྗེ།　རེད་རེད། དེ་བདེན་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ དེང་སང་འཕྲུལ་ཆས་ཡག་དུགས་ཙོང་དཀའ་ལས་ཏོག་ཙམ་རྐྱང་ཡོད་འགྲོ།
བཀྲ་ཤིས།　སྟོན་མ་དང་བསྟུན་ན་དཀའ·····ཆུང་བ་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ ·····དང་བསྟུན་ན་ང་ཚོ·····དཀའ་ལས་ཆེན་པོ་རེད། དེ་ནས། ཞྭེད་ལ་དེང་སང·····གཅིག་ཡོད།
རྡོ་རྗེ།　ཟླ་ ༦༠ ཡས་མས་དང་། ལུག་ ༢ ༥ ༠ ཡས་མས་ཡོད།
བཀྲ་ཤིས།　ཞ། སྟོན་མ་དང་བསྟུན་ན·····སོང་འདུག་ག
རྡོ་རྗེ།　རེད། གཅིག་ནས་འཕྲོག་པ་མང་པོ་ཞེག་གྲོང་ཁྱེར་ལ་གནས་སྟྲོ་བྱས་སོང། ཁོང་ཚོའི་ལག་ནས་གོང་ཁ་པོ་བྱས་ནས་ ·····ལུག་ཏོག་ཙམ་ཡོ་རྒྱུ་རག་སོང། གཉིས་ནས་བྱ་ཆེབ་ད་ལྟ·····འགྲོ་ནས་དེ་ཡེ་ཡག་པོ་ཡོང་གི་འདུག

	དེ་འདྲ་འདྲ་བྱས་ནས་.....ཚོ་ཙོམ་འགྲོ་ཐུབ་སོང་།
བཀྲ་ཤིས།	དལེ་མི་སྲིད་ཡག་པོ་རེད། གོང་ཁྱེར་ལ་སྤྲོ་བ་.....འདི་འདྲ་རང་བྱས་ན་བརྟན་ཤོས་རེད། དེ་རེས་ཤ་ཆོ་ཤོས་ཀྱི་ཤ་ཁོག་གཉིས་ད་ལ་སྟེང་རོགས་ཞེ།
རོ་རྗེ།	ཡིན་དང་ཡིན། ཁྱོད་རང་གིས་འདེམས་རོགས། ལུག་ཤ་.....གཅིག་ལ་སྒོར་ ༤༠༠ རེད། .....ཤ་ནི་འཚོང་ཆུང་ཁུར་མེད།
བཀྲ་ཤིས།	ཡ་ཡ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། དེ་ནས་ཐུམ་པ་ཟོས་དང་།
རོ་རྗེ།	ཡ་ཡ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཐུན་རྟག་པ།

བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི། བཤད་རྒྱུ།

ཾཱཁྱེད་པ་དང་འབྲེགཱ་པ་གཉིས་ཐུགཱ་ནས་ཚོ་ངས་ཁས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་གླེང་མོལ་བྱས་པའི་སྒྲ་བརྟན་གང་རུང་ཞེག་བཟོ་ཆུ།ཿ

\+ (བསྒྲུབ་བྱའི་ནང་གི་གནས་ཚུལ་གྱི་སྒྲའམ་བརྟན། ཡང་ན་པར་རེས་པར་དུ་དགོས།)

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གོང་གི་ཆུ་ཚ་ཁག་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱོས།

ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།

ག སྐར་མ་གསུམ་རིང་ཟིན་བྱིས་ཆོག་བཟོས།

ང སྐར་མ་ལྔའི་རིང་ནང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་པ་སྒྲ་ལེན་བྱོས།

ཅ དགེ་སློབ་མཁན་དུ་སྒྲ་ལ་ཉན་ཏེ་མཇུག་བསྡོམས་བྱ་དགོས།

བཀྲ་ཤིས།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། རྡོ་རྗེ་ལགས། དཀའ་ལས་ཁག་བྱང་དམ།
རྡོ་རྗེ།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། དཀའ་ལས་ཁག་མ་བྱུང། ཁྱེད་རང་བདེ་མོ་ཡིན་པས།
བཀྲ་ཤིས།	བདེ་མོ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། དེ་ནས། དཔེས་རྟ་ཁལ་མང་པོ་ཁྱིད་འདུག་གེ དཔལ་ནང་ལ་ཇ་འཐུང་ཀ་འགྲོ།
རྡོ་རྗེ།	ཡ་ཡ། དཔའ་བཅོངས་གང་སྐྱེབས་ཡིན། ཤ་ཁོག་སྐམ་ཆུ་ཁུར་ཡོད། དཁོ་ལོ་ཏོག་གང་འདྲ་བྱུང་སོང།
བཀྲ་ཤིས།	ལོ་ཏོག་ཡག་པོ་དཔེ་བྱུང་སོང། དལོ་འདི་ནས་ཁྱོད་རང་གིས་ཤ་མང་པོ་འཚོངས་རེད།
རྡོ་རྗེ།	དཔལ་པོ་བྱུང་འདུག དེ་ནས། དངེད་སང་ཞིང་པ་ཚོ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་འདུག་གེ
བཀྲ་ཤིས།	རེད། ཁང་པ་དང་ཆུ། ཐྲོག་སོགས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་ཕྱིན་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང། དགུན་གཞུང་མ་གཏོགས་གཞན་ལས་ཀ་བེལ་བ་ཚ་པོ་རེད།
རྡོ་རྗེ།	རེད་རེད། དེ་བདེན་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང། དེང་སང་འཕྲལ་ཆས་ཡག་དྲགས་ཙོང་དཀའ་ལས་ཏོག་ཙམ་ཆུང་བ་ཡོད་འགྲོ།
བཀྲ་ཤིས།	སྤྱན་མ་དང་བསྟུན་ན་དཀའ་ལས་ཆུང་བ་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང། འབྲོག་པ་དང་བསྟུན་ན་ངཚོ་ཞིང་པ་དཀའ་ལས་ ཆེན་པོ་རེད། དེ་ནས། ཁྱོད་ལ་དེང་སང་ཟོག་ལུག་གི་ཚོད་ཡོད།
རྡོ་རྗེ།	ཟོག་༥༠ ཡས་མས་དང་། ལུག་༢༥༠ ཡས་མས་ཡོད།
བཀྲ་ཤིས།	ཞ། སྤྱན་མ་དང་བསྟུན་ན་ཡར་རྒྱས་སོང་འདུག་གེ
རྡོ་རྗེ།	རེད། གཅིག་ནས་འབྲོག་པ་མང་པོ་ཞིག་བྱོང་ཁྱེར་ལ་གནས་སྤྲོ་བྱས་སོང་། ཁོང་ཚོའི་ལག་ནས་གོང་ཁ་པོ་བྱས་ནས་ ཟོག་ལུག་ཏོག་ཙམ་ཉོ་རྒྱུ་རགས་སོང་། གཉིས་ནས་བྱ་ཆེབ་དཁྱུ་ལུག་ཕྱེ་འབྲོག་ནས་དཔེ་ཡག་པོ་ཡོང་གི་འདུག དེ་འདྲ་འདྲ་བྱས་ནས་ཡར་རྒྱས་ཙོ་ཙམ་འབྲོ་ཐུབ་སོང་།
བཀྲ་ཤིས།	དཔེ་མི་སྲིད་ཡག་པོ་རེད། གྲོང་ཁྱེར་ལ་སྤྲོ་བ་ལས་འདི་འདྲ་རང་བྱས་ན་བརྟན་ཤོས་རེད། དེ་རས་ཤ་ཚོ་ཤོས་ཀྱི་ ཤ་ཁོག་གཉིས་ད་ལ་སྤེར་རོགས་ཚ།
རྡོ་རྗེ།	ཡིན་དང་ཡིན། ཁྱོད་རང་གིས་འདེམས་རོགས། ལུག་ཤ་ཤ་ཁོག་གཅིག་ལ་སྒྲོང་༢༠༠ རེད། ཟོག་ཤ་ནི་འཚོང་རྒྱུ་ཁུར་མེད།
བཀྲ་ཤིས།	ཡ་ཡ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། དེ་ནས་རྩམ་པ་ཟོས་དང་།
རྡོ་རྗེ།	ཡ་ཡ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

A2.10.02 - ཞིང་འབྲོག་གི་འཚོ་བ།

སློབ་མ།	སྒུར་སྦྱོང་ ?:?།	རྒྱལ་གཅོའི་བོ།	ཀློག་འཕྲི།
བྱེད་ནུས་གསར་བ།	བརྟེད་པ་ཐུང་ཐུང་དང་། ཚོག་གྲྭབ་སྐབས་བདེའི་ལམ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་མདོར་བསྡུས་འབྲི་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། སོ་སོའི་ནང་མི་དང་སློབ་གྲྭ། ལས་ཀ་དགའ་སྡུགས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལྟ་བུའོ།།		
བསྒྲུབ་བྱ་དོགས་པ།	ཞྭེད་རང་གི་གྲོགས་པོ་ལ་འབྲེག་པའི་འཚོ་བའི་སྐོར་ལ་ཡི་གེ་ཞིག་བྲིས།		
མཐའ་འཁྲས།	འཕྲིན་ཡིག	དགེ་རྒན།	འཕྲིན་ཡིག་གློག་མཁན།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་དེབ་ཐོག	སློབ་མ།	འཕྲིན་ཡིག་འབྲི་མཁན།

བྱེན་དང་པོ།

དྲི་ལན་དང་བསྐྱར་སྦྱོང་།

- སྐར་མ། ०५ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འཁྲས་དེག་རྒན་གྱི་མདུན་ཁུ་བཟོས་ནས་འཛོན་གྲའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ?० དེག་སྐྱོན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གྲོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ?० ཉེར་མཁོའི་ཚོགས་གསར་ཐོག་དཔོད་བྱེས་ཐོངས།
- **ལྟེམ་ར། མཆོ། མཆོའུ། རིཁགས། རལུག སྤྱང་། ཤིངནགས། བྱ་ཁྱེའུ། བཙོག་པ། རྩེ་ཤིང་། དཆོ་ཞིནལ་རལུག་ཚེམས་ཅན་ཁ་ཅང་མངོ་ཡོད། སྤྱང་སྐྲའ་ལ་རྩེད་མོ་རྩེ་ཡི་ཡིན་པས། ཤིངནགས་གསེབ་ལ་ཚེམས་ཅན་མངོ་ཡོད་རེད།**

ཐུན་གཉིས་པ།

དལ་མཚོན་མཉམ་བལྟ།　　ཀློག་རྩལ།

འབྲིག་རྟགས་ནོར་རྟགས།

ཀ ཁྲིད་ཚས་དེར་ཐེངས་གཅིག་ཉན་དུ་འཛུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་འཛུག་དགོས།
ཁ སྟོག་མར་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ཐེངས་གཅིག་ཀློག་དུ་བཏུག་ནས་ཉ་ཚོ་ཡི་མེད་སྟེས།
ག ཁྲིད་ཚས་གཞིར་བཟུང་འབྲིག་རྟགས་དང་ནོར་རྟགས་རྒྱབས།
ང ནོར་བ་ཡོད་ཚོ་བསྒྲུར་དུ་ཁྲིད་ཚས་ལ་ཉན་ཏུ་བཏུག་པའམ་ཡང་ན་ཀློག་ཏུ་བཏུག་ནས་འབྲིག་ཐབས་བཟོས།
ཅ བརྟེད་པ་ནོར་བ་ཡོད་པ་དེ་དག་འབྲིག་པ་བཟོས་ནས་ཤོད་པའམ་སྤེལ།

	འབྲིག	ནོར།
འབྲོག་པ་དབྱར་ཁའི་སྐབས་ལ་རིའི་སྒང་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་མ་རེད།		
ཞིང་པ་སྐྱས་སྦོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།		
འབྲོག་པ་ལ་འབྲི་གཡག་དང་ར་ལུག་ཡོད་རེད།		
སྐྱག་བྱ་དང་། དོམ། སྤྱང་ཀི་བཅས་ནི་སྟོ་ཕྱུགས་ཝེམས་ཅན་རེད།		
གཅན་གཟན་གྱིས་སྟོ་ཕྱུགས་ཝེམས་ཅན་ལ་གནོད་འཚོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།		
ཞིང་པ་དང་འབྲོག་ས་ལ་བདེ་འཇགས་མི་འདུག		
དབྱར་དུས་ལ་ཕྱི་ཚོ་བྱས། རིགོང་དང་བྱིའུ་སོགས་ཀྱིས་ལོ་ཏོག་དང་ཚལ་ཞིང་འཚོ་བརྟག་གཏོང་གི་ཡོད་རེད།		
འབྲོག་པས་ནས་བྱས། ཐོ་བྱས། སྡན་མ་དང་ཞོ་ཁོག་ལ་སོགས་པ་བཏབ་ཀྱི་ཡོད་རེད།		
ས་ཚ་དམའ་ས་ལ་ལོ་ཏོག་ཐེངས་གཅིག་འདེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད།		
འབྲོག་པ་ལ་ཟ་ཡ་ཡི་ཐོན་ཁུངས་གཙོ་བོ་དེ་ཤ་མང་ཐུད་གསུམ་རེད།		

ཞིང་འབྲོག་གི་འཚོ་བ།

ཞིང་པ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། བོགས་པོ་སྐུ་གཟུགས་བདེ་པོ་ཡིན་པས།

འཚོག་པ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ང་བདེ་པོ་ཡིན། ཁ་ནི་ཁྱེད་རང་སྐུ་གཟུགས་བདེ་པོ་ཡིན་པས།

ཞིང་པ། ང་བདེ་པོ་བདེ་རྒྱུད་ཡིན། དེང་སང་ཁྱེད་རང་ཚོའི་འབྲོག་ས་གཅིག་ཡོད།

འཚོག་པ། དེང་སང་དབྱར་ས་ལ་སྐྱས་སྤོས་ཚོར་བ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་དབྱར་ཀའི་གནམ་གཤིས་ཡག་པོ་དང་རྒྱ་ཆུ་ཡང་བཟང་པོ་ཡོད་རེད།

ཞིང་པ། ཨོ། རེད་རེད། རིའི་སྐང་ལ་དབྱར་དུས་དཔེ་སྐྱིད་པོ་ཡོད་རེད། ཁྱེད་རང་ཚོའི་འབྲོག་ས་ལ་ཁྱོན་བསྡོམས་འབྲི་གཡག་དང་ར་ལུག་གི་ཚོད་ཡོད་རེད།

འཚོག་པ། ང་ཚོའི་འབྲོག་ས་ལ་འབྲི་གཡག་གསུམ་ཐུ་དང་ར་ལུག་ཉི་ཤུ་རྩ་ལྔ་བྱས། སེམས་ཅན་གཞན་པ་བཅུ་ཙམ་བྱས། ཁྱོན་བསྡོམས་པའི་དྲུག་ཅུ་ཡོད། ཞ་ནི། ཁྱེད་རང་ཚོ་ཞིང་པ་ལ་སྤོ་ཕྱུགས་སེམས་ཅན་གི་ཚོད་ཡོད་རེད།

ཞིང་པ། ང་ཚོ་ལ་སྤོ་ཕྱུགས་སེམས་ཅན་པ་ཕྱུགས་བྱས། རྟ་དང་ར་ལུག་སོགས་ཡོད་རེད། ཁྱེད་རང་ལ་གཅན་གཟན་གྱིས་གནོད་འཚེ་བྱེད་མེད། ཡིན་ནས་དོམ་དང་སྐྱང་ཀི་ཡིས་ང་ཚོའི་སྤོ་ཕྱུགས་སེམས་ཅན་ལ་གནོད་འཚེ་ཁ་ཤས་བྱས་མེད་པ་རེད།

འཚོག་པ། ཁེར་རེ་ཞིག་ཁ་ཚོ་པོ་རེད་དུ། ཁྱེད་རང་ཚོ་ཞིང་པ་ལ་ཡང་བདེ་འཇགས་མི་འདུག་ག

ཞིང་པ། ཁོ་རེད། དུད་དབྱར་དུས་ལ་ཉི་ཟི་བྱས། རི་བོང་དང་བྱིའུ་སོགས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་ལོ་ཏོག་དང་ཚལ་ཞིང་འཚྭག་གཏོང་གི་ཡོད་རེད།

འཚོག་པ། ཁྱེད་རང་ལ་ཞིང་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད་པས། སྤྱིར་བཏང་ཁྱེད་རང་གི་ཞིང་ཁ་ལ་ག་རེ་ག་རེ་འདེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད།

ཞིང་པ། ང་ཚོ་ལ་ས་ཞིང་ཆེན་པོ་ཁོའི་ཚོགས་ཡོད་རེད། སྤྱིར་བཏང་ང་ཚོའི་ཞིང་ཁ་ལ་ནས་བྱས། བོ་བྱས། སྤན་མ་དང་ཞོ་ཁོག་སོགས་འདེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད།

འཚོག་པ། ཁ་ལས། ལོ་གཅིག་ལ་ལོ་ཏོག་ཟིངས་ག་ཚོད་འདེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད།

ཞིང་པ། སྤྱིར་བཏང་ལོ་གཅིག་ལ་ལོ་ཏོག་ཟིངས་གཅིག་འདེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ས་ཆ་དམའ་ས་ལ་ཟིངས་གཉིས་ཙམ་འདེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཁྱེད་ཚོ་ལ་ཟ་ཡ་ཡི་ཐོན་ཁུངས་ག་རེ་ག་རེ་ཡོད་རེད།

འཚོག་པ། གཙོ་བོ་ང་ཚོ་ཤ་མར་ཐུད་གསུམ་ལ་བཅེན་ཀྱི་ཡོད་རེད། མཚམས་མཚམས་ལ་ཁོ་ཞིབ་དང་རྒྱམ་པ་རག་གི་ཡོད་རེད།

ཞིང་པ། འོ་རེད་རེད། ཁག་ཡོད་མ་རེད། ས་ཐག་རིང་པོ་བྱས། ཁ་ནི་འགྲུལ་བཞུད་བདེ་པོ་ཡོད་མ་རེད་བ།

འཚོག་པ། འོ། ཁོ་གས་པོ་ལགས། རྩེས་མ་ང་ཚོ་ཐན་ཚུན་ཚོང་ཁྲབ་ན་ཡག་པོ་ཡོང་མ་རེད།

ཞིང་པ། ཡིན་དང་ཡིན། རྩེས་མ་ནས་འབྲེལ་བ་སུ་མཐུད་ནས་བཞག་དགོས།

འཚོག་པ། ལགས་སོ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ཁྱེད་རང་མཇལ་བར་དགའ་པོ་བྱུང།

ཞིང་ས།	འོ་ཡ། ཡག་བྱུང། ངཡང་སྐྱིད་པོ་བྱོང།

ཐུན་གསུམ་པ།

བཤད་འབྲི་བ་སྒྲིག ཚོག་གསར། / བརྡ་སྦྱོར། / དག་ཚ།

འཆར་རིས།

ཀ དག་ཆན་ཀྱིས་བརྗོད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་འཆར་རིས་ཤིག་ཕྱིས།
ཁ འཆར་རིས་ནང་གི་སྟེ་ཚན་རེ་རེར་དག་ཆན་ཀྱིས་དེ་ག་གསལ་རེ་ཕྱིས།
ག དེ་ལ་ཡོ་ཆ་ཉོ་སྟོབ་ཐུག་གིས་སྟེ་ཚན་སོ་སོའི་ཁོངས་སུ་གང་ཐུབ་སྐོངས།
ང དེ་ནས་ཚོག་གི་སྐབས་དེའི་ནང་སྟོབ་ཐུག་གིས་བྱིས་ཀེད་ཡོད་ན་སྟོབ་མར་སྟེ་ཚན་གང་དུ་ཡིན་པ་དེའི་ཁོངས་སུ་འབྱི་རྒྱུགས།
ཅ དུས་ཚོད་ལ་ཡོ་ཆ་ཉོ་སྟེ་ཚན་གཅིག་ནས་ཚོག་གཅིག་བྱངས་ཏེ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐ་སྙད་གསར་པ་སྟེ་ཚན་གཞན་དེ་ཚོ་ལའང་ཕྱིས།
ཆ དུས་ཚོད་ལ་ཡོ་ཆ་ཏེ་ཚོག་རེ་རེར་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་བཤད་ནའང་ཆོག་ལ་བྱིས་ནའང་ཆོག

ཞིང་འབྲོག་གི་འཚོ་བ།				
ས་ཆ།	ལེམས་ཅན།		མི་སྣ།	ལོ་ཏོག
- རི་རྩེ།	སྐོ་ཕྱུགས་ལེམས་ཅན།	གཅན་གཟན།	- ཞིང་པ།	- ནས།
-			-	-
-	- གཡག	-	-	-
-	-	-		-
-	-	-		-
-	-	-		-
....	....	....		

ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ།　　འབྲི་རྒྱལ།

དྲིས་ན་ལས་ལན་རྒྱུབས།

༡　དཀའ་ཏན་གྱིས་བྱེད་སྟོང་འདི་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་དུའེ་མཛོན་ཞིག་སྟོན།
༢　སྟོང་མས་ལན་ཇི་ལྟར་འདེབ་དགོས་མིན་ཁ་གསལ་ཆགས་ཐབས་གྱིས།
༣　དཀའ་ཏན་གྱིས་བརྩོན་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་དྲིས་ནས་སྟོང་མས་དེ་མཚུངས་ཀྱི་ལན་འདེབ་གྱིས།

	སྟོང་ཐུག་འབྲེགས་པ་རེད།
- དེང་སང་ཁྱེད་རང་ཚོའི་འབྲེགས་ས་གཏ་པར་ཡོད།	
- ཁྱེད་རང་ཚོས་སེམས་ཅན་གཅེ་ལ་ལུ་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།	
- ཁྱེད་རང་ཚོ་ལ་སེམས་ཅན་ཁྱོན་བསྡོམས་གཅོད་ཡོད་རེད།	
- སེམས་ཅན་གཅེ་ཡིས་གཡག་ལ་གནོད་འཚེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།	
- ཁྱེད་རང་ལ་གཅན་གཟན་གྱིས་གནོད་འཚེ་བྱེད་སྐྱོང་ཡོད་པས།	
- འབྲེགས་པ་ལ་ཐོན་ཁུངས་གང་དང་གང་ཡོད་རེད་དམ།	
- ཞིང་པ་ལ་སྟོང་ཐུགས་སེམས་ཅན་གཅེ་ཡོ་ཡོད་རེད།	
- གཅན་གཟན་གྱིས་གནོད་འཚེ་བྱས་སྐྱོང་ཡོད་རེད་པས།	
- ཞིང་ཁ་གཅེ་ཡོ་འདེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད།	
- སེམས་ཅན་གཅེ་ཡིས་ཚལ་ཞིང་དང་ལོ་ཏོག་འཕྲོ་བརྒྱག་གཏོང་གི་རེད།	
- ཞིང་ཁ་ལོ་གཅིག་ལ་ཐེངས་མ་གཅིག་འདེབས་ཀྱི་རེད་དམ་ཐེངས་མ་གཉིས་འདེབས་ཀྱི་རེད།	

ཐུན་པ།

བསྐྱར་སྒོམ་ཡང་སྒོམ།　　འབྲི་རྒྱུ། /　　ཀློག་རྒྱུ།

སྒོམ་མས་འཁྲུལ་བ་ངོས་འཛིན།

ཀ སྒོམ་མར་སྒོམ་རྗེས་ཡང་གསུམ་དང་ཐུན་རྣམ་འཇྱེ་སོགས་ཀྱི་འཁྲུལ་བ་ཡོད་པའི་ཁྱེད་ཚས་(ཉན་རྒྱུ་ལམ་ཀློག་རྒྱུ་)གང་རུང་ཤེག་སྒོྲ།

ཁ སྒོམ་ཐུག་གིས་ཀློག་དུས་སམ་ཉན་དུས་འཁྲུལ་བ་ཅན་དེ་དག་སྒོམ་མས་ངོས་འཛིན་ནམ་རྟགས་རྒྱུ་དགོས།

ག སྒོམ་ཐུག་གིས་འཁྲུལ་བ་ཅན་དེ་དག་ཆོས།

ང སྒོམ་ཐུག་གིས་འཁྲུལ་བ་ངོས་འཛིན་རྒྱུ་དཀའ་ཁག་ཐུབ་པའི་ཚེ་ཁོ་ནས་སྒོམ་མའི་དོན་སྟང་སྒེལས་རྒྱུ་རམས་འཛེགས་བྱ་དགོས།

	སྒོམ་ཐུག
དག་ཚ་འགྲིག་པ་བཟོས།	
ཞེས། བཀྱེ་བའི་གྲོགས་པོ་སེང་གེ་ལགས། ཉེ་ཆར་ཞྭེད་ཀྱིས་བསྒུར་བའི་ཡི་གེ་ད་ལ་འབྲོར་སོང་། ངཚོ་ཚོར་མ་བདེ་མོ་སྐྱིད་པོ་ཡིན། དེ་རིང་དས་ཞྭེད་རང་ལ་ངཚོ་ཤིང་པའི་སྐོར་ལ་ཏྲག་ཅམ་བཤད་ཡ་ཡིན། ངཚོ་ལ་སྒོ་ཐུགས་སེམ་ཆན་བ་ཐུགས་བྱས། རྟ་དང་ར་ལུག་སོག་ཡོད་རེད། ད་ལ་ཅན་གཟན་ཀྱིས་གནོ་འཚོ་བྱས་མྱོང་མེད། ཡིན་ནས་དེམ་དང་སྐྱང་ཀི་ཡིས་ངཚོའི་སྒོ་ཐུགས་སེམས་ཅན་ལ་གནོ་འཚོ་ཁ་ཤས་བྱས་མྱོང་ཡོད་པ་རེད། ད་དུང་དཅར་དུས་ལ་ཙོ་ཙོ་བྱས། རི་བོང་དང་བྱི་ཟུ་སོག་ཀྱིས་ངཚོའི་ལོ་ཏོག་དང་ཚལ་ཤིང་འཕྲོ་བརྟག་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། ངཚོ་ལ་ས་ཤིང་ཆེན་པོ་ཙོར་ཟུ་ཙམ་ཡོད་རེད། སྤྱིར་བཏང་ངཚོའི་ཤིང་ཁ་ལ་ནས་བྱས། གོ་བྱས། སྡན་མ་དང་ཞོ་ཁོག་སོག་རེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད། སྤྱིར་བཏང་ལོ་གཅིག་ལ་ལོ་ཏོག་ཞེངས་གཅིག་རེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ས་ཆ་དམའ་ས་ལ་ཞེངས་གཉིས་ཙམ་རེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ད་ཞེངས་འདི་ཙམ་ཡིན། རྟེས་མ་ཡང་བསྒུར་བྱིས་ཡོད། གནས་སྐབས་བདེ་མོ། ཞྭེད་ཀྱིས་གྲོགས་པོ་ཁྱོ་བཟང་ནས་རྒྱ་ཚོས་བཟང་པོར་ཕྱལ། ཅ ་ ๗๘	

Correction

།།། བརྩེ་བའི་གྲོགས་པོ་སེངའ་གེ་ལགས།

ཉེཆར་ཞྭེད་ཀྱིས་བསྐྱར་བའི་ཡི་གེ་ད་ལ་འབྲོར་སོང་། ངཚོ་ཚངམ་བདེ་མོ་སྐྱིད་པོ་ཡིན། དེ་རིང་ངས་ཞྭེད་རང་ལ་ངཚོ་ཞིང་བའི་སྐོར་ལ་ཏྲིག་ཙམ་བཤད་ཡ་ཡིན། ངཚོ་ལ་སྟོ་ཐུགས་སེམས་ཅན་བ་ཐུགས་བྱས། རྟ་དང་ར་ལུག་སོགས་ཡོད་རེད། ད་ལ་གཅན་གཟན་གྱིས་གནོད་འཚེ་བྱས་སྐྱང་ཡིན་ནས་དེས་སྐྱང་ཀི་ཡིས་ངཚོའི་སྟོ་ཐུགས་སེམས་ཅན་ལ་གནོད་འཚེ་ཁ་ཤས་བྱས་སྐྱང་ཡོད་པ་རེད། ད་དུང་དབྱར་དུས་ལ་ཕོ་ཕོ་བྱས། རི་བོང་དང་བྱིའུ་སོགས་ཀྱིས་ངཚོའི་ལོ་ཏྲིག་དང་ཚལ་ཞིང་འཐོ་བརྒྱག་གཏྲིང་ཡོད་རེད། ངཚོ་ལ་ས་ཞིང་ཆེན་པོ་ཙམ་ཡོད་ཅིང་། སྤྱིར་བཏང་ངཚོའི་ཞིང་ཁ་ལ་ནས་བྱས། གོ་བྱས། སྤན་མ་དང་ཞོ་ཁོག་སོགས་འདེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད། སྤྱིར་བཏང་ལོ་གཅིག་ལ་ལོ་ཏྲིག་ཞེངས་གཅིག་འདེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ས་ཆ་དམའ་ས་ལ་ཞེངས་གཉིས་ཙམ་འདེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ད་ཞེངས་འདི་ཙམ་ཡིན། རྗེས་མ་ཡང་བསྐྱར་བྱིས་ཡོད། གནས་སྐབས་བདེ་མོ།

ཞྭེད་ཀྱིས་གྲོགས་པོ་བློ་བཟང་ནས་ཟླ་ཚེས་བཟང་པོར་ཕྱལ།

ཅ ་།།

ཕྱན་རྒྱག་པ།

བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི། འབྲི་རྒྱལ།

བསྒྲུབ་བྱ་དོ་སྡེད།	ཞྭེད་རང་གི་གྲོགས་པོ་ལ་འབྲོག་བའི་འཚོ་བའི་སྐོར་ལ་ཡི་གེ་ཞིག་བྱིས།

།། སྐར་མ་གཉིས་རིང་གོང་ཆུ་ཆ་ཁག་ལ་ཞིབ་བཟུ་བྱེས།

།། སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་འབྱི་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།

།། དེ་ནས་བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི་བྱིས།

A2.11.01 འཕྲོད་བསྟེན་དང་བཟས་སྤྱོད། / ཁ་ཚ་དང་ལུས་ཆོར།

སློབ་མ།	སྒྲུར་སྤྱོད། ?:?།	**རྒྱལ་གཅོག་བོ།**	 ཉན་བཤད།
ཟྭེད་རྒྱས་གསར་པ།	ཉིན་རེའི་འཚོ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐད་ཆ་སྦྱངས་བའེ་པོ་དང་། ཚོག་མཚོ་རྩོག་མེད་པའི་རིགས་ཚར་སྡུགས་ཀྱིས་གཟབ་གཟབ་བྱས་རྣས་ད་ལ་གཅེར་བཤད་ན་དས་གོ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།		
བསྒྲུབ་བྱ་དོགས་པ།	ཞྭེད་རང་གིས་མི་གཞན་ལ་གཅེ་རེ་ན་གི་ཡོད་མེད་སྐོར་ལ་གསལ་པོ་ཐོག་རྣས་བཤད་ཐུབ་པ་དགོས། དུད་ཞྭེད་རང་གིས་མི་གཞན་ལ་ལམ་སྟོན་སྦྱངས་བའེ་པོའི་ཐོག་རྣས་ན་ཚ་དུག་ཡ་སྐོར་ལ་བཤད་ཐུབ་པ་དགོས།		
མཐའ་འབྲས།	བྱིང་མོལ།	**དགེ་རྒན།**	སྐད་ཆ་ཤོད་སའི་ཡུལ།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་དཔེ་ཐོག	**སློབ་མ།**	སྐད་ཆ་ཤོད་མཁན།

ཐུན་དང་པོ།

དྲི་བ་དྲིས་ལན་དང་བསྒུར་སྤྱོད།

- སྐར་མ། ০৯ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འབྲས་དེག་རྒན་ཀྱི་མདུན་དུ་བཟོས་ནས་འཛོན་ཐུའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ๑๐ དེག་སྤྱོན་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གྲོས་བསྟུར།
- སྐར་མ། ๑๐ ཉེར་མཁོའི་ཚོག་གསར་ཐོག་དཔོང་བྱིས་ཐོངས།
- **རྩ་དཀྱིལ། རྩ་རྩེས། ཁམ། སྐེད་ཚོགས། གློག་པར། བཤལ། ནཱ་ཟུག ཟུག་འཛོམས། སྐན་བཅོས། སོས། ཁོ་ཆེན་པོ་ཆགས་དུས་སྐེད་ཚོགས་ནཱ་ཡི་རེད།**
  དཔལ་ནཱ་ཟུག་ཆེན་པོ་འདུག ཁབ་གཅིག་རྒྱུག་རོགས།
  ཁོང་ལ་སྐྱན་བཅོས་བྱས་ནས་ཟད་དེ་དུག་སོང་།

ཐུན་གཉིས་པ།

 དཔེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ།  ཉན་རྟོག

 འགྲིག་རྟགས་ནོར་རྟགས།

ཀ ཁྱིད་ཆས་དེར་ཞེངས་གཅིག་ཉན་དུ་འཇུག་པའམ་ཟློག་ཏུ་འཇུག་དགོས།
ཁ སྟོན་མར་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ཞེངས་གཅིག་ཟློག་དུ་བཀྱག་ནས་ཤ་ཚོ་ཡི་མེད་ལྟོས།
ག ཁྱིད་ཆས་གཞིར་བཟུང་འགྲིག་རྟགས་དང་ནོར་རྟགས་རྩོལས།
ང ནོར་བ་ཡོད་ཚེ་བསྐྱར་དུ་ཁྱིད་ཆས་ལ་ཉན་ཏུ་བཀྱག་པའམ་ཡང་ན་ཟློག་ཏུ་བཀྱག་ནས་འགྲིག་ཐབས་བཟོས།
ཅ བརྗེད་པ་ནོར་བ་ཡོད་པ་དེ་དག་འགྲིག་པ་བཟོས་ནས་ཤོད་པའམ་ཕྱིས།

	འགྲིག	ནོར།
བུ་མོ་འདི་ནད་པ་རེད།		
མོ་གོད་ཙོག་དང་སོ་ན་ཡི་འདུག		
མིག་དམར་པོ་འབྲ་པོ་ཆགས། ཙ་ནི་ཚ་ཤར་ཞེད་པོ་རྒྱག་གི་འདུག		
ཞེམ་ཆིཡི་སམས་པ་ལ་མོའི་མིག་དམར་པོ་འབྲ་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་གང་ཡིན་ཟེར་ན་མོས་དགོད་དག་སྟ་གོ་ཞེད་པོ་ཞིག་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་རེད།		
དགོད་དག་སྟ་པོ་ཉལ་ཡ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་དེའི་གལ་ཆེ་མོས་ཤིག་རེད།		
དགོད་མོར་བརྟན་འཕྲིན་ལྷ་ཡག་གཟུགས་པོ་ལ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།		
མིག་དམར་པོ་ཆགས་དུས་དགོད་དག་ས་ཉལ་གོང་ལ་ལག་པ་བཀྲས་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།		
སྟོན་ལ་ཞྭེད་རང་གིས་སྐོ་རྟགས་དང་པོའི་ནང་ནས་མིང་བྱང་གཅིག་ལེན་གར་ཐྱིན། ཙ་ནི་ནང་ལ་ལོག་རྒྱག་ཙ།		
ཞེམ་ཆིས་ནད་པ་ལ་རྟག་དཔྱད་བྱས་སོང།		
ནད་པ་ཡི་ནད་འདི་ཁག་ཤེད་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་འདུག		
ཉིན་ལྟར་དགོད་མོ་ཉལ་ཁར་གཅོང་སྐྱ་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྣང་མ་བྱས་ཅོང་ཞེས་ཡང་ས་ཡང་ས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད།		
དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དགོད་དག་རྟག་པར་གཅོང་སྐྱ་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་རེད།		

ཡིན་ན་ཡང་ནམ་རྒྱུན་མ་ཉལ་སྟོན་ལ་རྟག་པར་ཤད་པ་དང་སོ་འབྱུ་ཡི་ཡོད་རེད།		
ཁ་ལག་འཛོམ་དགོས་ཡ་གཅེག་ཀྱང་ཡོད་མ་རེད།		
ཞེམ་ཆོས་བྱ་ཤ་དང་ཕག་ཤ་ཟ་ན་འགྲིག་གི་རེད་ལབ་སོང་།		
ད་དུང་འཆོག་ཧ་དེའི་རིགས་ཁྱོན་ནས་མ་འཐུངས།		
མངར་མོའི་རིགས་ཟ་ན་མོ་ཡི་ན་ཚ་ཆུང་ཅག་དེ་ཆོ་མགྲོགས་པོར་དུག་གི་རེད།		

	https://soundcloud.com/esukhia/r0obisdum5ke

 **བཤད་འབྱི་གས་སྒྲིག**  ཚོགས་གསར།

 འཛར་རིས།

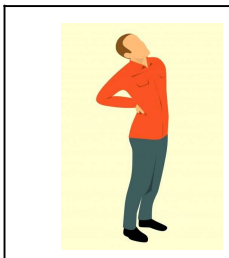
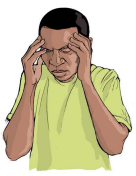
ཀ དགེ་ཆན་ཀྱིས་བརྩོད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་འཆར་རིས་ཤིག་ཕྱིས།
ཁ འཆར་རིས་ནང་གི་སྡེ་ཚན་རེ་རེར་དགེ་ཆན་ཀྱིས་དེ་ཁ་གསལ་རེ་ཕྱིས།
ག དེ་ལ་ལྟོས་ཏེ་སྤྲོབ་ཐེས་སྡེ་ཚན་སོ་སོའི་ཁོངས་སུ་གང་ཟུབ་སྐོངས།
ང རེ་ནས་ཚོག་གི་སྒྲས་རེའི་ནང་སྤྲོབ་ཐུས་ཐེད་པ་ཡོངས་ནས་སྡེ་ཚན་གང་དུ་ཡིན་པ་རེའི་ཁོངས་སུ་འབྱི་ཐུ་རུགས།
ཅ དུས་ཚོད་ལ་ལྟོས་ཏེ་སྡེ་ཚན་གཅིག་ནས་ཚོག་གཅིག་བྱང་ས་ཀྱི་རེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐ་སྙད་གས་ནང་སྡེ་ཚན་གཞན་རེ་ཚོ་ལའང་ཕྱིས།
ཆ དུས་ཚོད་ལ་ལྟོས་ཏེ་ཚོག་རེ་རེར་ཁང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་བཤད་ནའང་ཆོག་ལ་བྱིས་ནའང་ཆོག

སྒོན་པ་བསྟེན། ལུས་རྟལ་རྩེད། ཁ། བོད་ཁོག ངུག་ལོག་མཐུག་པོ་བྱེན། སྟོ་ཚལ་ཟ། ཀུངས་འབྲུས། གཙང་སྦྲ་ཟེད། སེམས་པ་སྐྱིད་པོ། སྙམ་མ་ཟ། སོ་ན། བྱང་མོའི་རིགས་མ་ཟ། ཆུཚ་བོ་མང་ཙམ་འཐུང་། སྐིང་ནད། ཚ་བ་འབར། སྒན་ཟ། ཁག་ཤེད་ཀ་ཅང་མཐོ་བོ། བློག་པར། ན་ཟུག ཟུག་འཇོམས། སྒན་བཅོས། སོ་འབྲུས། འཚོག་ཇ་ཕྱོན་ནས་མ་འཐུང་།

འཕྲོད་བསྟེན།			
ནད་ཚོ།	གཟུགས་སོ། / ལུས།	གཅོས་ཐབས། / ཐབས་ལམ་	འཇོམ་བྱ།
བོང་ཁོག་བཤལ། - - - - …..	ཤ་བ། - - - - …..	རྩད་ཀྱིས། གཙང་སྦྲ་ཟེད། - - - - …..	མངར་མོའི་རིགས་མ་ཟ། - - - - …..

༢། དོས་འཛིན།

ཀ ཁྱེད་ཚས་ལ་ཉན་དགོས་པའམ་ཡང་སྐྱོག་དགོས།
ཁ ཕྱི་བྱག་གི་དངོས་པོའམ་གནད་དོན་དོས་འཛིན་གྱིས།
ག ཆག་ལགས་ཀྱིས་ཆད་ལུས་ཡོད་ཚེ་དམ་ནོར་ཅ་ཡོད་ཚེད་ལྟོས།
ང དགོས་མཁོར་གཟིགས་ཏེ་བསྒྲུར་དུ་ཉན་དགོས་པའམ་སྐྱོག་དགོས་མིན་ལྟོས།

སློབ་སྒྲུག	ཚ་བ་འབར། མགོ་ན། སྐྱག་པ་སྐྱག ཀང་པ་ཚོག་ལོག སྐྲ་རྒྱག་པ། སྐལ་ཚོགས་ན།
	     

༣། གཟུགས་པོའི་རྣམ་འགྱུར།

ཀ དགེ་ཆན་གྱིས་ཁྱེད་ཚས་ནད་གི་ཚོག་གཙ་བརྗོད་པ་གསར་པ་དེ་དག་རེ་རེ་ལ་ལུས་དག་གི་རྣམ་འགྱུར་རན་པོ་རེ་སྟོན།
ཁ སློབ་སྒྲུག་གིས་ཆན་ལགས་ཀྱིས་བསྟན་པའི་རྣམ་འགྱུར་དེ་དག་རོས་འཛིན་ཐུབ་པ་གྱིས།
ག དེ་ནས་སློབ་མས་རྣམ་འགྱུར་བསྟན་ནས་དགེ་ཆན་གྱིས་རོས་འཛིན་གྱིས།
(ཁྱེད་ཆྱོ་ག་པ་འདི་སློབ་མས་ཇི་ཙོམ་རྟོགས་ཡོད་མིན་རྟགས་ཆེད་དུ་ཡིན།)

ཚ་བ་འབར། མགོ་ན། སྐྱག་མེར་ལང་། སྐྱག་པ་སྐྱག ཀང་པ་ཚོག་ལོག སྐྲ་རྒྱག་པ། སྐལ་ཚོགས་ན།
ཚ་ཤར་ཞེད་པོ་རྒྱག ཀང་པ་འགྲུས། ལག་པ་འགྲུས། གདོང་པ་གཙང་མ་འགྲུས་ནས་ཉལ། སོ་ན།

	དག་ཆག	སྒོམ་ལུག
ཀ	 ཇ་བག་རེ་ན་ཡི་འདུག།	 ཁྱེད་རང་.....ན་ཡི་འདུག
ཁ	 ཇ་ཁྱེད་རང་.....ན་ཡི་འདུག།	 ཇ་བག་རེ་ན་ཡི་འདུག།

ཐུན་བཞི་པ།



ལག་ལེན་ཚོད་བླུ།  བཤད་རྒྱལ།



སྒྲིང་བཏང་གི་དྲི་བ་དྲིས་ལན།

ཀ དེག་རྟགས་ཀྱིས་བསྟན་བྱ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲིང་བཏང་གི་དྲི་བ་འདྲི་རྒྱུ།
ཁ སྟོན་ཐུག་གིས་ཚེ་སོའི་ཚོ་རྟོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཤད་བྱིས་གང་རུང་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་རྒྱུ།
ག གལ་སྲིད་སྟོན་ཐུག་ལ་དགོས་མཁོ་རེས་ཅན་ཀྱི་ཚོགས་མ་འདང་ཡོད་ན་ཡོད་ཀྱི་ཚོགས་གསར་དེ་ཚོ་གཟུགས་ཡོའི་རྣམས་འགྲུར་སོགས་བསྟན་ནས་སྟབ་རྒྱུ།

དེག་རྟགས།	སྐོབ་ཐུག
༡། ཞྭད་རང་མགོ་ན་ན་གི་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།	
༢། ནམ་དུས་གི་ལ་གྲོད་ཁོག་མངའ་ཤོས་བཤལ་གྱི་རེད།	
༣། གྲང་གཞིའི་ན་ཚ་ལབ་ན་གི་རེད། ཁ་ལག་གི་ལ་འཇོམ་དགོས་རེད།	
༤། ཁྲག་ཤེད་ཀ་ཅང་མཐོ་ཙམ་ཡོད་ན་གི་ལ་འཇོམ་དགོས་རེད།	
༥། ཚ་བ་ཆགས་ཡ་ཡི་ཆེད་དུ་གི་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།	
༦། མངར་མོའི་རིགས་དང་སྣུམ་ཡོད་པའི་ཁ་ལག་མངའ་བ་ཟ་ན་གི་རེ་ག་རེ་ལ་གཞོད་ཀྱི་རེད།	
༧། ནམ་རྒྱུན་ཞྭད་རང་ན་ཚ་མངའ་ཤོས་ག་རེ་ན་ཡི་འདུག	
༨། ཞྭད་རང་ག་དུས་སྐྱག་པ་སྐྱག་གི་འདུག	
ལ་སོགས་པ།	

ཐུན་ལྟ་བ།

 བསྒོམ་སྤྱོང་ཡང་སྤྱོང་།  ཉན་རྒྱུ། /  བཤད་རྒྱུ།

 ཚབ་འཇུག་བརྗོད་པ།

ཀ སྒོབ་མར་(འབྲུར་ཚུགས་སུ་)ཚབ་འཇུག་བྱས་ཡོད་པའི་བརྗོད་པ་ཁ་གསལ་ཞིག་དེའི་མཚོན་དུ་སྟོན་དགོས།

ཁ འོལ་ཚོད་ཀྱིས་བརྗོད་པའི་སྟེ་ཙམ་ཞིག་བསྟན་པའི་དེའི་ཞིག་བློངས་ཀ་འབྲུར་ཚུགས་སུ་ཡོད་པའི་བརྗོད་པའི་ཚ་ཤས་དེས་ཇི་ལྟར་སྐོངས་དགོས་མིན་གསལ་སྟོན་བྱེད་དགོས།

ག འོལ་ཚོད་ཀྱིས་བརྗོད་པའི་སྟེ་གཅིས་པ་དང་གསུམ་པ་སོགས་རིམ་པས་བརྗོད་པའམ་བྱིས་ཀ་འཁྲབ་ཀྱི་རྒྱབ་ལྟས་དག་གིས་ལུས་དག་གང་རུང་གི་རྣམ་འགྱུར་བསྟན་ཀ་སྒོབ་ཕྲུག་གིས་བརྗོད་པ་ཚ་ཚོད་བ་ཤེད་དགོས་པའམ་འབྱེ་དགོས།

ཅ སྒོབ་ཕྲུག་གིས་བརྗོད་པའི་སྒོམ་གཞི་ཇི་བཞིན་ཡག་པོ་མ་གོམས་བར་དུ་ཡང་ནས་བསྒྲུར་དུ་གོམས་ཐབས་བྱེད་དགོས།

དག་ཆན། 	སྒོབ་ཕྲུག 
ལུས་མེ།	***“ངར་ཕུལ་མོ་ན་གྱི་འདུག”***
སྐྱེད་པ།	*“ང་.....ན་གྱི་འདུག”*
མཁལ་མ།	*“ང་.....ན་གྱི་འདུག”*
ཕོ་བ།	*“ང་.....ན་གྱི་འདུག”*
མཛུབ་མོ།	*“ང་.....ན་གྱི་འདུག”*
སོ།	*“ང་.....ན་གྱི་འདུག”*
སྐྱིང་།	*“ང་.....ན་གྱི་འདུག”*
ཁ།	*“ང་.....ན་གྱི་འདུག”*
ཚིགས་སོགས།	*“ང་.....ན་གྱི་འདུག”*
....	

২৭  མཁྱོགས་རྒྱབ་ལས།

ཀ ཁྱིད་ཆས་ནང་གི་གནས་ཚུལ་སྐར་མ་གཉིས་ནང་བཤད་པའམ་ཡང་ན་བྱོགས།
ཁ དེ་ནས་གནས་ཚུལ་དེ་སྐར་མ་གཅིག་དང་ཕྱེད་ཀ་ནང་བཤད་པའམ་བྱོགས།
ག དེ་ལྟར་སྐར་མ་ཉིང་ལྔ་ཉུང་ཤོས་གཏོང་གི།

སློབ་ཕྲུག	
	སློབ་ཕྲུག་གིས་ཚོག་གྲུབ་ཀ་རེ་ལབ་ཡ་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་དེ་བསྒྲུར་བློས་ཡང་བློས་བྱེད་དགོས།

ཐུན་རྟག་པ།



བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི།  བཤད་རྒྱུ།

ཾ ཁྱེད་རང་གིས་མི་གཞན་ལ་གཅེ་རེ་ནི་ཡོད་མེད་སྐོར་ལ་གསལ་པོ་ཐོག་ནས་བཤད་ཟྭབ་པ་དགོས། དེའང་ཁྱེད་རང་གིས་མི་གཞན་ལ་ལམ་སྟོན་སྐྱབས་བདེ་པོའི་ཐོག་ནས་ན་ཚ་དྲག་ཡ་སྐོར་ལ་བཤད་ཟྭབ་པ་དགོས།ཿ

\+ (བསྒྲུབ་བྱའི་ནང་གི་གནས་ཚུལ་གྱི་སྒྲོན་མ་བརྟན། ཡང་ན་པར་རེས་པར་དུ་དགོས།)

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གི་རྒྱུ་ཆ་ཁག་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱེས།
ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།
ག སྐར་མ་གསུམ་རིང་ཟིན་བྱིས་རྒྱུབས།
ང སྐར་མ་ལྔའི་རིང་ནང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་པ་སྒྲ་ལེན་བྱེས།
ཅ དགེ་སློབ་མཉམ་དུ་སྒྲ་ལ་ཉན་ཏེ་མཇུག་བསྡོམས་བྱེད་དགོས།

ནང་པ། ཨེམ་ཆི་ལགས། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

ཨེམ་ཆི། འོ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། གཅེ་རེ་ན་ཡི་འདུག

ནང་པ། ཨེམ་ཆི་ལགས། ང་གོང་ཁོག་ན། མགོ་ན། མིག་དམར་པོ་འདུ་པོ་ཆགས། ཇི་ནི་ཚ་ཤར་ཞེད་པོ་རྒྱག་གི་འདུག ད་ག་རེ་བྱས་པ་ཡིན་ན།

ཨེམ་ཆི། ཇ་ལེ། ད་ངས་འདུག་སེ་ལྟ་དུས་ཙམ་པ། ཁྱེད་རང་དགོང་དག་ཕྱི་པོ་ཞེད་པོ་ཞིག་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད།

ཇ་ནི། དགོང་དག་བརྒན་འཕེན་ལྟ། དེབ་གློག དེ་འདུ་སེ་ཕྱི་པོ་བྱས་བསྡད་ན་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད། དགོང་དག་སྟ་པོ་ཉལ་ཡ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་ལ་གལ་ཆེ་ཤོསཤིག་རེད་དུ།

ནང་པ། ལགས་སོ།། ཨེམ་ཆི་ལགས། ཐབས་ལམ་དེ་འདུས་གས་ཡོད་རེད་པས།

ཨམ་ཆི། ཐབས་ལམ་ད་ངས་བསྟན་སོང་ང། གཉིད་དེ་གཟུགས་པོ་ལ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ཇ་ནི། མིག་དམར་པོ་ཆགས་དུས་ཙམ་པ་ཇ་ནི་དགོང་དག་མ་ཉལ་གོང་ལ་གཙང་སྦྲ་བྱེད་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། ཤང་པ་འགྲུས། གདོང་པ་གཙང་མ་འགྲུས་ནས་ཉལ། ཏ་གོ་སོང་ང། སྟོན་ལ་ཁྱེད་རང་ད་ལྟ། ཇ་ལེ་སྐོ་རྒས་དང་པོའི་ནང་ནས་མིང་བྱང་གཅིག་ལེན་གར་ཕྱིན། ཇ་ནི་ཚུར་ཞོག་དང་། ངས་རང་ལ་བརྒྱ་དཔྱད་ཅིག་བྱེད་གོ།།

ནང་པ། ཨེམ་ཆི་ལགས། ལགས་སོ།། མིང་བྱང་ལེན་ཚར་ཡིན།

ཨེམ་ཆེ། ཇ་ལེ། ད་འདི་ལ་སྟོད་དང་། ངས་རང་ལ་རྒྱ་དཔྱད་ཅིག་བྱེད་གོ།།

ནང་པ། ལགས་སོ།།

ཨེམ་ཆི། འོ་ཡ། ད་རང་གི་ནད་འདི་ཁག་ཤེད་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་འདུག ངེ་འདུ་སོང་ཙང་ཨ་ནི་དུས་རྒྱུན་ནས་ཨ་ནི་གཙང་སྦྲ་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྣང་མ་བྱས་ཙང་ཡང་སེ་ཡང་སེ་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། ངེ་འདུ་ཡིན་དུས་ནམ་རྒྱུན་ནས་གཙང་སྦྲ་ཡག་པོ་

བྱེད་དགོས་རེད་དེ། དེ་འདྲ་རྒྱང་རྒྱང་བྱས་བསྡད་ནས་ལ་ཤག་བཅོས་བྱེད་དགོས་གཏན་འཁེལ་རེད་དེ།

ནད་པ། ལགས་སོ།། དང་ངས་ཏོ་སོང་། ཡིན་ན་ཡང་ནམ་རྒྱུན་མ་ཉལ་སྟོན་ལ་རྟག་པར་ཤང་པ་དང་སོ་འཐུ་ཡི་ཡོད།

ཞེམ་ཆི། ཨ་ལེ། བྱས་ན་གོམས་གཤིས་དེ་ཚོ་ཡག་པོ་རེད། ཡིན་ནས་ལས་དེ། ཁ་ལག་འཛེམ་དགོས་ཡ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོད་རེད་དེ། ཨ་ནི། བྱ་ཤ་དང་ཕག་ཤ་ དུ་དུང་འཚོག་ང་དེའི་རིགས་ཁྱོན་ནས་མ་འཐུང་ཨ། ཨ་ནི། དུ་དུང་མངར་མོའི་རིགས་དེ་བས་ཀྱང་ཟ་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད།

ནད་པ། ལགས་སོ།། དང་ངས་ཏོ་སོང་། ཞེམ་ཆི་ལགས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

ཞེམ་ཆི། ཡ་ཡ། དེ་འདྲ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཁྱེད་རང་གི་ན་ཚ་ཆུང་ཙམ་དེ་ཚོ་མགྱོགས་པོར་དྲག་གི་རེད།

ནད་པ། ལགས་སོ།། ཞམ་ཆི་ལགས། དང་ངས་ཏོ་སོང་། བྱས་ན་བཞུགས་ཨ།

སྨན་པ། ཡ་ཡ། བྱས་ན་ཝེབས་ཨ།

A2.11.02 འཕྲོད་བསྟེན་དང་བཟས་སྦྱོར། / ནད་དང་ལྡན་ཚོར།

སློབ་མ།	སྒང་སྦྱོང་། ?:?།	རྒྱལ་གཅོད།	ཀློག་འབྲི།
ཆེད་རྒྱས་གསལ་བ།	བྱས་ཙོང་དང་། ཡན་ན་ཡང་། དང་ལྡ་བྱའི་ཐུབ་རྣམས་བེད་སྦྱོད་བྱས་ནས་ཚོགས་ཀྱབ་ལས་སྒ་པོ་རྣམས་མཐུད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།		
བསམ་བྱ་དོགས་པ།	རྒྱ་གར་ལ་ཡོངས་ཀྱི་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ལ་ཞུད་རང་གིས་ཁོང་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བཟས་སྦྱོད་གང་ཞིག་བསྟེན་དགོས་མིན་ཀྱི་ཡི་གེ་ཞིག་ཕྱིས།		
མཐའ་འབྲས།	རྩོམ་ཐུང་ཞིག	དགེ་རྟག	ཡི་གེ་ཀློག་མཁན།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་དེབ་ཐོག	སློབ་མ།	ཡི་གེ་བྲིས་མཁན།

ཐུན་དང་པོ།

དྲི་ལན་དང་བསྒུར་སྦྱོང་།

- སྐར་མ། ०५ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འབྲས་དེག་རྟན་ཀྱི་མདུན་དུ་བཟོས་ནས་འཛོན་གྲའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ?০ དེག་སྒྲོན་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གྲོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ?০ ཉེར་མཁོའི་ཚོག་གཉར་ཐོག་དཔོད་བྱིས་ཐོངས།
- **རྟན་གོག ལེམས་ཤུགས། སོ་ནད། བྱི། ནུས་ཤུགས། ཕོག ངན་པ་ཐོར། རླུང་ཚ་ཡོ། སྐྱག་པ། ནཚ། སོ་ནད་བྱུང་ན་ལག་ཡག་ཐེབས་ཀྱི་མ་རེད།**

  ན་སོ་རྟས་དུས་ནུས་ཤུགས་ཀྱངས་ཉམས་འགྲོ་ཡི་རེད།

  རླངས་འཚོར་ནང་དུ་འགྲོ་དུས་སྐྱག་པ་སྐྱག་གི་འདུག

ཐུན་གཉིས་པ།



དཔེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ།  ཀློག་རྩལ།



འགྲིག་རྟགས་ནོར་རྟགས།

ཀ ཁྱིད་ཆས་དེར་ཞེངས་གཅིག་ཉན་དུ་འཇུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་འཇུག་དགོས།
ཁ སློབ་མཁའ་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ཞེངས་གཅིག་ཀློག་དུ་བཏུག་ནས་ཤ་ཚོ་ཡི་མེད་ལྟོས།
ག ཁྱིད་ཆས་གཞིར་བཟུང་འགྲིག་རྟགས་དང་ནོར་རྟགས་རྒྱབས།
ང ནོར་བ་ཡོད་ཚེ་བསྒྱར་དུ་ཁྱིད་ཆས་ལ་ཉན་ཏུ་བཏུག་པའམ་ཡང་ན་ཀློག་ཏུ་བཏུག་ནས་འགྲིག་ཐབས་བཟོས།
ཅ བརྟེད་པ་ནོར་བ་ཡོད་པ་དེ་དག་འགྲིག་པ་བཟོས་ནས་ཤོད་པའམ་ཕྱིས།

	འགྲིག	ནོར།
ཚར་དུས་སྐབས་རྒྱ་གར་ལ་དམིགས་གསལ་གྱ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་ཡ་ཡོད་མ་རེད།		
རྒྱ་གར་ལ་གནམ་གཤིས་ཚ་པོ་ཡོད་རེད། ཁ་ལག་མཐྱོགས་པོ་རྒྱལ་གི་མ་རེད།		
ཚམ་པ་བརྒྱབ་ནས་ཆུབྱང་མོ་མང་པོ་འཐུང་དགོས་རེད།		
རྣ་རམ་ས་ལ་སྨན་པ་དང་སྨན་ཁང་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།		
ཉེད་རང་དེས་པར་དུ་ཆུབྱས་ཁ་ལག་བྱས་ས་ཚས་གས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་རེད།		
ཟ་ཁང་ནང་ལ་ཁ་ལག་འདྲ་མི་འདྲ་ཟས་ན་འགྲིག་གི་རེད།		
ཟ་ཁང་ཁ་ཤས་ལ་ཚོང་པ་དང་སྟེར་མ་སོགས་གཅོང་མ་བཀྲ་ཡི་མ་རེད།		
རྣ་རམ་ས་ལ་གནམ་གཤིས་དེའི་ཚ་པོ་ཡོད་རེད།		

ཁ་ཐེ་རིན།	བཀུ་ཤིས་བདེ་ལེགས། མ་མཇལ་ཡུན་རིང་།
འཚིམེད།	བཀུ་ཤིས་བདེ་ལེགས། དེང་སང་ཁྱེད་རང་(གིས་)ག་རེ་ཟེད་ཀྱི་ཡོད།
ཁ་ཐེ་རིན།	བདུན་ཕྲག་རྗེས་མར་ང་རྒྱ་གར་ལ་ཡོང་གི་ཡིན།
འཚིམེད།	ཞ་ལས། ཁྱེད་རང་རྒྱ་གར་ལ་རྒྱུན་རིང་ལོད་སྡོད་ཀྱི་ཡིན།
ཁ་ཐེ་རིན།	ང་རྒྱ་གར་ལ་ལོ་གཅིག་སྡོད་གི་ཡིན།
འཚིམེད།	ཞ་ལས། དེང་སང་རྒྱ་གར་ལ་ཆར་དུས་རེད།
ཁ་ཐེ་རིན།	ཆར་དུས་ལ་དནོགས་བསལ་ག་རེ་ག་རེ་ཀྱ་སྤྲིག་ཟེད་དགོས་རེད།
འཚིམེད།	ཆར་པ་མང་ཡོ་འབབ་ཀྱི་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། གནམ་གཤིས་ཚ་ཡོ་ཡོད་རེད། ཁ་ལག་མཁྱོགས་ཡོ་རུལ་གི་རེད། གལ་སྲིད་རླྀན་པ་ཆགས་ན་ཆམ་པ་ལམ་སེང་ན་གི་རེད།
ཁ་ཐེ་རིན།	ཞ་ལས། ཡ་ཡ། ངཆར་གདུགས་འཞེར་ནས་ཡོང་གི་ཡིན། གནམ་གཤིས་གྲང་དུས་ག་རེ་ལ་ གཟབ་གཟབ་ཟེད་དགོས་རེད།
འཚིམེད།	དགྱུན་དུས་ལ་རྡ་རམ་ས་ལ་ལ་གནམ་གཤིས་དའེ་གྲངས་མོ་ཡོད་རེད། མཚམས་མཚམས་གངས་འབབ་ཀྱི་རེད། དུག་སྨོག་མཐུག་ཡོ་དགོས་རེད། ཆམ་པ་རྒྱབ་ན་ཚུ་ཚོ་ཡོ་མང་ཡོ་འཐུང་དགོས་རེད། དལ་གསོ་རྒྱག་དགོས་རེད། ཁ་ལག་གྲངས་མོ་བཟང་ཡ་ཡོད་མ་རེད།
ཁ་ཐེ་རིན།	རྡ་རམ་ས་ལ་སྨན་པ་དང་སྨན་ཁང་ཡག་ཡོ་ཡོད་རེད་པས།
འཚིམེད།	འོང། ཡོད་རེད། ཚང་མ་ཡོད་རེད། སྨན་ཚོང་ཁང་ཡང་སུམ་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། མང་ཆེ་བ་རྒྱ་གར་བའི་རེད། ཁོང་ཚོས་མཚམས་མཚམས་སྨན་ནོར་བ་སྤྲད་ཀྱི་རེད། སྤྱིར་བཏང་དས་བོད་པའི་སྨན་ཁང་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
ཁ་ཐེ་རིན།	ཞེད་རང་གིས་བསྟབ་བྱ་བརྒྱབ་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ།
འཚིམེད།	ཞེད་རང་དེས་པར་དུ་ཚུབྱས་ཁ་ལག་བྱས་ས་ཆས་སོགས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་རེད། དཔེར་ན། འཐུང་ཚུ་ཉོ་དགོས་རེད། ཐ་ཁང་ནང་ལ་ཁ་ལག་འདུ་མི་འདུ་བཟང་ཡ་ཡོད་མ་རེད། ཞ་ཁང་ཁ་ཤས་ལ་ཚོང་པ་དང་སྤེར་མ་སོགས་གཅོང་མ་བཀྲ་ཡི་མ་རེད། བྱས་ཙོང་ཕྱི་ལོགས་ཀྱི་ཐ་ཁང་ལ་ཁ་ལག་ཐ་ལས་ཀོག་ཙམ་འཛོམ་ཐུབ་ན་ཡག་ཡོ་ཡོད་རེད།
ཁ་ཐེ་རིན།	ལགས་སོ། ཡག་བྱུང། དས་གཐབ་གཐབ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། མཁྱོགས་པོ་མཇལ་ཡོང།
འཚིམེད།	ལགས་སོ། མཁྱོགས་པོ་མཇལ་ཡོང།

བཤད་འབྲི་གླེགས་ཆུང་།



འཚོལ་ཞིབ།

ཀ སྒྲའམ་ཡི་གེའི་ནང་ནས་གནས་ཚུལ་འཚོལ།
ཁ གནས་ཚུལ་རིལ་བཞིན་བཙལ་ཐུབ་མིན་ཞུས།
ག མ་ཐུབ་ཚེ་དེགེ་ཏཱན་གྱིས་རམ་འདེགས་ཀྱིས་འཚོལ་དུ་ཆུགས།

སྤྱོད་ཐུབ།	འཚིམེད་ཀྱིས་ཁ་ཐེ་རིན་ལ་ལམ་སྟོན་སྐྱབས་བདེ་པོ་ག་རེ་གུ་རེ་བྱེད་ཀྱི་འདུག
	ཁ་ཐེ་རིན། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། མ་མཇལ་ཡུན་རིང་།
	འཚིམེད། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། དེང་སང་ཁྱེད་རང་(ཁིམ་)ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
	ཁ་ཐེ་རིན། བདུན་ཐུག་རྗེས་མར་དཀྱུ་གར་ལ་ཡོང་གི་ཡིན།
	འཚིམེད། ཞ་ལས། ཁྱེད་རང་ཀྱུ་གར་ལ་རྒྱུན་རིང་ལོད་སྡོད་ཀྱི་ཡིན།
	ཁ་ཐེ་རིན། ང་རྒྱ་གར་ལ་ལོ་གཅིག་སྡོད་གི་ཡིན།
	འཚིམེད། ཞ་ལས། དེང་སང་ཀྱུ་གར་ལ་ཆར་དུས་རེད།
	ཁ་ཐེ་རིན། ཆར་དུས་ལ་དཔེགས་བསལ་ག་རེ་གུ་སྐྱོག་བྱེད་དགོས་རེད།
	འཚིམེད། ཆར་པ་མང་པོ་འབབ་ཀྱི་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། གནམ་གཤིས་ཚ་པོ་ཡོད་རེད། ཁ་ལག་མཐྱོགས་པོ་རུལ་གི་རེད། གལ་སྲིད་རྐྱེན་པ་ཆགས་ན་ཆམ་པ་ལམ་སེང་ན་གི་རེད།
	ཁ་ཐེ་རིན། ཞ་ཡ། ང་ཚར་གཏུགས་འཕྱེར་ནས་ཡོད་གི་ཡིན། གནམ་གཤིས་གྲང་དུས་ག་རེ་ལ་ གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས་རེད།
	འཚིམེད། དགུན་དུས་ལ་རྡ་རམ་ས་ལ་ལ་གནམ་གཤིས་དལ་གྲངས་མོ་ཡོད་རེད། མཚམས་མཚམས་གཅདས་འབབ་ཀྱི་རེད། དུག་སྐྲོག་མཐུག་པོ་དགོས་རེད། ཆམ་པ་རྒྱབ་ན་ཆུཚ་པོ་མང་པོ་འཕྱང་དགོས་རེད། དལ་གསོ་རྒྱག་དགོས་རེད། ཁ་ལག་གྲངས་མོ་བཟའ་ཡ་ཡོད་མ་རེད།
	ཁ་ཐེ་རིན། རྡ་རམ་ས་ལ་སྐྱན་པ་དང་སྐྱན་ཁང་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་པས།
	འཚིམེད། འོང་། ཡོད་རེད། ཚང་མ་ཡོད་རེད། སྐྱན་ཆོང་ཁང་ཡང་གསུམ་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། མང་ཆེ་བ་རྒྱ་གར་བའི་རེད། ཁོང་ཚོས་མཚམས་མཚམས་སྐྱན་ནོར་བ་སྐྱད་ཀྱི་རེད། སྤྱིར་བཏང་དས་བོད་པའི་སྐྱན་ཁང་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
	ཁ་ཐེ་རིན། ཞེད་རང་གིས་བསྐྱབ་བྱ་བརྒྱབ་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ།
	འཚིམེད། ཞེད་རང་རེས་པར་དུ་ཆུབྱས་ཁ་ལག་བྱས་ས་ཆས་གས་ལ་དོསྐྱང་བྱེད་དགོས་རེད། དལེར་ན། འཐུང་ཆུ་ཁ་ཤས་ཀ་ཁང་ཁ་ཁང་ལ་ལ་ལ་ཡོད་པ་ཡིན། ཁ་ཁང་ཁ་ཤས་ལ་ཡོར་པ་དང་སྐྱེར་མ་སོགས་གཏོང་བ་ཡིན་མ་རེད། བྱས་ཙོང་ཕྱི་ལོགས་ཀྱི་ཁ་ཁང་ལ་ཁ་ལག་ཁ་ཡ་ཏེག་ཙམ་འཛོམ་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
	ཁ་ཐེ་རིན། ལག་སོ། ཡག་བྱང་། དས་གཟབ་གཟབ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། མཐུགས་པོ་མཇལ་ཡོང་།
	འཚིམེད། ལག་སོ། མཐུགས་པོ་མཇལ་ཡོང་།

ཨ་ཡིག་སྦྱོར།

ཀ ཐེངས་གཅིག་བཀླགས་ནས་ཅི་ཙོ་ཡོད་མེད་ཞོུས།
ཁ ཐིག་གིས་སྟོལ།
ག འགྲིག་པ་རྣམས་ལ་འགྲིག་རྟགས་ཆོུབས། མ་འགྲིག་པ་དག་ལ་བསྒྱུར་དུ་ཐིག་གིས་སྟོལ་དུ་འཇུག་དགོས།
ང སྟོག་མ་རང་རེས་ནས་འགྲིག་པ་བཟོ་མ་ཐུབ་བར་དག་ཏུན་ཀྱིས་ཧོར་བཅོས་བྱ་མི་རུང་།

- ཆུ་གྲང་མོ་འཐུངས་ན།
- རྒྱུག་མེར་ལངས་ཀྱི་རེད།
- དགུན་ཁ་ལ་དུག་ལོག་སྐབ་པོ་སྐྱོན་ན།
- བཤལ་ནད་ན་ཡི་རེད།
- ཁ་ལག་ནང་ལ་སྨུམ་མང་པོ་ཆྲུག་ན།
- ཚོ་བ་འབབ་གྱི་རེད།
- ཆུ་གཅོད་མ་མ་འཐུང་ན།
- གློད་ཁོག་ན་ཡི་རེད།
- ལག་རྩེད་སྟོ་ལོ་མང་པོ་རྩེས་ན།
- ཚམ་པ་བརྒྱབ་ཀྱི་རེད།
- ཚམ་པ་རྒྱག་དུས་མང་ཆེ་བ།
- ལག་པའི་ཚོགས་ལོག་གི་རེད།

ཐུན་བཞི་པ།

 ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ།  འབྲི་རྒྱུ།

༡༦  སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན།

ཀ སྒོབ་ཕྲུག་ལ་སྐབས་བབ་གཏོང་རྒྱུ་བརྟེད་དོན་རི་ཡིན་དེ་བ་དེས།
ཁ གཏོང་རྒྱུ་གྱི་སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན་ཆེད་སྒོབ་མ་རང་རེས་ནས་ཅི་ཞེག་ཨོད་འབྲི་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་གམ་བྱ་ཚིག རྒྱུན་བཀོལ་ཚོག་ཚོགས་རི་དགོས་ཟེན་དྲིས་ཆུབ་བསྟེན།
ག སྐུ་གོན་སྐབས་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཚེ་དག་ཆ་ལ་འདྲི་གཤན་བྱས་ནའང་ཆོག

ཞོག་རང་ལ་གྲོད་ཚེག་གི་ནད་དངཆམ་ནད་གཅན་ཟེ་ཨོགས་པ་དང་། ནཚོ་དེཚོ་དྲགས་ཐབས་སུག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།			
ནཚོའི་འབྱུང་ཀུན།	ནཚོ།	བྱེད་དགོས་པ།	འཛོམ་དགོས་པ།

༢༦  མཐའ་འབྲས་ལྟ་ཚོད།

ཀ བྱེད་སྒོ་འདི་གོང་གི་སྟོན་འགྲོའི་སྐུ་གོན་གཞིར་བཟུང་བྱེད་དགོས།
ཁ གལ་ཏེ་སྒོབ་མས་འབྲི་རྒྱུ་དང་བཤད་རྒྱུ་ཧྲང་དུག་ཚོ་དགེ་ཆ་ཤིས་དྲི་བ་དྲིས་ནས་སྒོབ་ཕྲུག་ལ་བཤད་དུ་འཇུག་པའམ་འབྲི་རྒྱུ་འཇུག་ཐབས་ཤིས།
ག སྒོབ་ཕྲུག་གིས་ཤོད་དུས་མཚམས་འབྲི་དུས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་གཙོ་ཆེ་བ་ཤས་ཆེན་བྱིས་རྒྱུག་དགོས།
(དཀའ་གནད་ཀྱི་ཆེན་བྱིས་དེ་དག་བྱང་རྩལ་སྐབས་སུ་སྒྲོང་བརྡར་བྱེད་ཐུབ་ན་བཟང་བ་ཡིན།)

ཞོག་རང་ལ་གྲོད་ཚེག་གི་ནད་དངཆམ་ནད་གཅན་ཟེ་ཨོགས་པ་དང་། ནཚོ་དེཚོ་དྲགས་ཐབས་སུག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ཐུན་པྲ་པ།

 བསྐྱར་སྦྱོང་ཡང་སྦྱོང་།  འབྲི་ཐུལ།

༡༦  སྟོབ་མས་འཚུལ་བ་ངོས་འཛིན།

ཀ སྟོབ་མར་སྟོན་རྗེས་ཡངབགསུམ་དང་ཐུབ་རྟམ་འབྱེ་སོགས་ཀྱི་འཚུལ་བ་ཡོད་པའི་ཁིད་ཆས་(ཉན་ཐུལ་ལམ་ཀྱོག་ཐུལ་)གང་རུང་ཤེག་སྟོད།
ཁ སྟོབ་སྦུག་གིས་ཀྱོག་དུས་སམ་འབྱི་དུས་འཚུལ་བ་ཅན་དེ་དག་སྟོབ་མས་ངོས་འཛིན་ནམ་རྟགས་ཆུག་དགོས།
ག སྟོབ་སྦུག་གིས་འཚུལ་བ་ཅན་དེ་དག་ཆོས།
ང སྟོབ་སྦུག་གིས་འཚུལ་བ་ངོས་འཛིན་ཆུང་དཀའ་ཁག་སྐྱང་རིགས་ལ་དག་ཏན་ཀྱིས་དེ་བའི་ལམ་ནས་སྟོབ་མའི་དོསྐང་སྐེབས་ཆུང་ངམ་འདེགས་ཐུ་དགོས།

 ཚོག་གྲུབ་འགྲིག་པ་བཟོས།	སྟོབ་ཕྱུག 
༡༦ དའི་སྤྱིར་བཏང་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་། དགུན་ཁའི་རྟག་པར་སྐབས་སུ་ཆམ་པ་ན་ཡི་འདུག དས་བྱས་ཙོང་གཟུགས་པོ་དྲེ་པོ་ཉུར་བ་དང་། ཆུཚོ་པོ་འཕྱང་ཡ། དལ་གསོ་བརྒྱབ་ཡ་ཡག་པོ་སོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཆམ་པ་ན་དུས་སྐྱན་བཟའ་ཡི་ཝེད། ཡིན་ན་ཡང་དས་བཟའ་གཏུང་གི་རིགས་ལ་གི་འཛོམ་ཤ་ཅང་ཀྱི་ཡོད། བྱས་ཙོང་དའི་མགྲོགས་པོ་ནད་དུགས་ཀྱི་འདུག	

	སྟོབ་ཕྱུག 
༢༦ སྤྱིར་བཏང་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་། དཆུང་དུས་ནས་སྤྱིར་ཡི་ན་ཚ་ཡོད། བྱས་ཙོང་དས་མདངམོ་གི་རིགས་ཀྱི་ཁ་ལག་ལ་འཛོམས་ཀི་ཡོད། མ་ཟད། དའི་ཆུཚོ་པོ་མངའ་འཕྱང་ཀྱི་ཡོད་ལ་རྟག་པར་སྐྱན་བཟའ་གི་ཡོད། ཟླ་རེར་དུས་ཐོག་ལ་སྐྱན་ཁང་ལ་སྐྱན་པ་བསྟེན་དུ་འགྲོ་ཀྱི་ཡོད།	

CORRECTION
༡༽ སྤྱིར་བཏང་དའི་འཛོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ཡོད།   ཡིན་ན་ཡང་། དགུན་ཁའི་སྐབས་སུ་རྟག་པར་ཆམ་པ་ན་ཡི་འདུག   བྱས་ཙོང་དས་གཟུགས་པོ་དེ་པོ་ཉར་བ་དང་། ཚུཚ་པོ་འཐུང་ཡ།   དལ་གསོ་ཡག་པོ་བརྒྱབ་ཡ་སོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།   དཆམ་པ་ན་དུས་སྐྱན་བཟའ་ཡི་ཝེད། ཡིན་ན་ཡང་དས་བཟའ་བཏུང་གི་རིགས་ལ་ཏ་ཙང་གི་འཛོམ་ཀྱི་ཡོད།   བྱས་ཙོང་དའི་ནད་ཚོགས་པོ་དྲགས་ཀྱི་འདུག   ༢༽ སྤྱིར་བཏང་དའི་འཛོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ཡོད།   ཡིན་ན་ཡང་། དཆུང་དུས་ནས་སྐྱིང་གི་ན་ཚོ་ཡོད།   བྱས་ཙོང་དས་མངར་མོའི་རིགས་ཀྱི་ཁ་ལག་ལ་འཛོམས་ཀྱི་ཡོད།   མ་ཟད། དས་ཚུཚ་པོ་མང་པོ་འཐུང་གི་ཡོད་ལ་རྟག་པར་སྐྱན་བཟའ་ཡི་ཡོད།   ཟླ་རེར་དུས་ཐོག་ལ་སྐྱན་ཁང་ལ་སྐྱན་པ་བསྟེན་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།

༢༽  དཔོད་བྱེས།

ཀ ལེན་ཚོར་ཡུའི་སྐབས་ཀྱི་ནོར་འཁྲུལ་རྣམས་དག་ཏུ་ཞུན་བཟུང་།
ཁ སྟོབ་ཕྲུག་གིས་རང་དོས་ནས་ནོར་བཅོས་བྱེད་ཀུ་ཆུགས།
ག སྟོབ་ཕྲུག་གིས་ནོར་བཅོས་བྱེད་ཚུལ་ཚོ་དག་ཞུན་ཅོག་རང་བྱེད་དགོས།
ང ནོར་བཅོས་ཟིན་པའི་ཚོག་གམ། ཚོག་སྒྲུབ། ཚོག་དུམ་བཅས་དཔོད་འབྱི་གཏེར་དགོས།

	
དག་ཆག	 
སྟོབ་ཕྲུག	



བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི།  འབྲི་རྒྱུ།

ཀ ཆུ་གངས་ལ་ཡོངས་གྲི་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ལ་ཆུད་རངས་གིས་ཁོང་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བཟས་སྤྱོད་གང་ཞིག་བསྟེན་དགོས་མིན་ཕྱིས།

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གི་རྒྱུ་ཚ་བ་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱེས།

ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་འབྱི་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།

ག དེ་ནས་བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི་བྱིས།

A2.12.01 སློབ་སྦྱོང་དང་ལས་ཀ

སློབ་མ།	ཚུར་སྦྱོང་། ?:?།	**རྒྱས་གཏོགས།**	 ཉན་བཤད།
ཆེད་ཀྱས་གསར་པ།	དས་སློབ་སྦྱོང་ག་རེ་བྱས་ཡོད་མེད་དང་། ད་ལྟའི་ལས་ཀའི་ངོས། ཡང་ན་ཉེ་ཆར་རང་བྱས་པའི་ལས་ཀའི་སྐོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།		
བསྒྲུབ་བྱ་དོགས།	རང་ཉིད་ལས་ཀའི་བ་ཁྲལ་བྱས་ནས་ལས་ཀའི་སྐོར་གྱི་དྲི་བ་དྲི་ལན་བྱས་པའི་སྒྲུབས་བརྟན་ལེན་དགོས།		
མཐའ་འབྲས།	སྒྲ སྐར་མ་གསུམ།	**དགེ་ཚན།**	བཅར་འདྲི་བྱེད་མཁན།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་དེབ་ཐོག	**སློབ་མ།**	ལས་ཀ་འཚོལ་མཁན།

ཐུན་དང་པོ།

དྲི་བ་དྲིས་ལན་དང་བསྒུར་སྦྱོང་།

- སྐར་མ། ০৸ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འབྲས་དེག་ཚན་གྱི་མདུན་དུ་བཟོས་ནས་འཛོན་གྲྭའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ?০ དེག་སྐྱོན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གྲོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ?০ ཉེར་མཁོའི་ཚོགས་གསར་ཐོག་དཔོད་བྱིས་ཐོངས།
- **ཚན་རིག་པ། ཚབ་སྤྱི། ལོ་རྒྱུས། སྐད་ཡིག དཔེགས་ཡུལ། ཞིབ་འཇུག སྐད་སྒྲུབ། འཚར་གཞི། ནང་ཆོས། འབད་བརྩོན། ཁོང་གི་ལས་ཀ་ལོ་རྒྱུས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་ཡ་དེར་དེ། སྐད་སྒྲུབ་བྱས་ན་ཡོངས་བཙན་མངའ་ཡོད་རེད་པས། ཞུད་རང་ལ་འཆར་གཞི་གཏ་རེ་ཡོད།**

ཐུན་གཉིས་པ།

དབེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ། ཉན་རྒྱག

གོ་བ་ཞིབ་ཕྲ།

ཀ ཁྱིད་ཚས་དེར་ཐེངས་གཅིག་ཉན་དུ་འཛུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་འཛུག་དགོས།
ཁ སྟོང་མར་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ཐེངས་གཅིག་ཀློག་དུ་འཛུག་དགོས།
ག སྟོང་མར་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ཀ་གོ་ཡོད་མེད་ཞུས།
ང ཁྱིད་ཚས་དེར་ཡང་བསྐྱར་ཐེངས་གཅིག་ཉན་དུ་བཅུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་བཅུག་རྗེས་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ལ་དག་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་དུ་འཛུག་དགོས་པའམ་ཡང་ན་འབྲི་རྒྱ་འཛུག་དགོས།
ཅ དྲི་བར་ལན་འདེབས་མ་ཐུབ་ཚེ་བསྐྱར་དུ་ཐེངས་གཅིག་ཉན་པའམ་བཀླགས་ནས་ལན་འདེབས་ཐབས་ཐིུས།
ཆ ཉན་ཐུལ་ཡིན་ན་ཁྱིད་ཚས་ལ་ཤུ་ཚོག་གི་མ་རེད།

སྟོང་ཕྲུག	
	༡། རབ་རྒྱས་མཐོ་སྟོབ་ག་རེ་ནས་ཐོན་པ་རེད་དམ། ༢། རབ་རྒྱས་ཀྱིས་བསམ་ན་ལས་ཀ་མ་རབ་པའི་རྒྱུ་མཚན་གཙོ་བོ་དེ་ག་རེ་རེད་དམ། ༣། ཕུར་བུས་མཐོང་བའི་གསལ་ལ་བསྟུགས་ནང་གི་ལས་ཀ་ག་རེ་སྐོར་རེད། ༤། སུས་བསམ་ཚུལ་ལ་དག་རྒྱན་ཀྱི་ལས་ཀ་དེ་དཀའ་ལས་ཞན་པོ་ཡོད་རེད་དམ། ༥། ཕུར་བུའི་ཁ་པར་ཞུང་བྱངས་ག་རེ་རེད། ༦། རབ་རྒྱས་ལས་ཀ་ག་རེ་བྱེད་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད་དམ།
	https://soundcloud.com/esukhia/hfgcfjawn90r



བཤད་འབྱི་གྲ་སྒྲིག  ཚོག་གསར།



འཚར་རིས།

ཀ དཀྱི་ཆུན་གྱིས་བརྩོད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་འཚར་རིས་ཤིག་ཕྱིས།
ཁ འཚར་རིས་ནང་གི་སྟེ་ཚན་རེ་རེར་དཀྱི་ཆུན་གྱིས་དཔེ་ཁ་གསལ་ལ་རེ་ཕྱིས།
ག དཔེ་ལ་སྟེགས་ཏེ་སྒོབ་ཕྲུག་གིས་སྟེ་ཚན་སོ་སོའི་ཚོངས་སུ་གང་ཟུབ་སྐོངས།
ང རེ་ནས་ཚོག་གི་སྐབས་རེའི་ནང་སྒོབ་ཕྲུག་གིས་ཐིས་མེད་པ་ཡོད་ན་སྒོབ་མར་སྟེ་ཚན་གང་དུ་ཡིན་པ་རེའི་ཁོངས་སུ་འཐྲི་རྒྱུགས།
ཅ དུས་ཚོད་ལ་སྟེགས་ཏེ་སྟེ་ཚན་གཅིག་ནས་ཚོག་གཅིག་བྱེར་ཏེ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐ་སྙད་གསར་པ་སྟེ་ཚན་གཞན་རེ་ཚོ་ལའང་ཕྱིས།
ཆ དུས་ཚོད་ལ་སྟེགས་ཏེ་ཚོག་རེ་རེར་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་བཤད་ནའང་ཆོག་ལ་བྱིས་ནའང་ཆོག

ཕྱོགས།	ཞལ་ལེ། རེད་པས། བྱས་ན་ལས་ཀ་རེའི་རིགས་རག་ཡ་དཀའ་ལས་ཞག་པོ་ཡོད་ཀྱི་རེད་དེ།
རབ་རྒྱས།	བྱས་ཙོང་། སོ་སོའི་དམིགས་ཡུལ་དང་མཐུན་པའི་ལས་ཀ་ཅིག་རག་ཡ་ལ་དེལ་དཀའ་ལས་འདུག་དེ།
ཕྱོགས།	ཞ་ནི། ཞྭད་རང་གིས་ཡར་མར་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་བྱོས་དང་། སྟོང་དག་ཡོད་མ་རེད། ཞྭད་རང་སྒྲིག་སྟོང་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་བ།
རབ་རྒྱས།	དསྒྲིག་སྟོང་ཡག་པོ་ལབ་ན་དེ་འདུ་པོ་རེད། དེ། སྐྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགྲོ་སྐྱངས་མ་ཤེས་པའི་སྒང་ལ་མི་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཤེས་ཀྱི་མི་འདུག་གེ། རེད་སངས་མི་ཚང་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་མེད་ན་ལས་ཀ་ཡག་པོ་ཞིག་རག་གི་མི་འདུག་ག
ཕྱོགས།	འོ་རེད། ཁ་སང་དན་གསལ་བསྒྲགས་ཤིག་མཐོང་སོང་། དེའི་ནང་ལ་ཚན་རིག་དགེ་ཆུན་གྱི་ས་མིག་སྟོང་ཞིག་འདུག ཞྭད་རང་དེ་ལ་སོང་ན་ཡག་པོ་ཡོད་ས་རེད་དེ།
རབ་རྒྱས།	ག་བ་ག་ག། དགེ་ཆུན་གྱིས་ལས་ཀ་དེ་དཔེ་དཀའ་ལས་ཡོད་རེད། མ་ཟད་འགན་ཡང་ཆེན་པོ་ཞེ་དྲག་ཡོད་རེད།
ཕྱོགས།	རེད་རེད། དངོས་གནས་བྱས་ན་དགེ་ཆུན་གྱི་ལས་ཀ་དེ་ཞྭད་རང་གིས་བྱེད་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
རབ་རྒྱས།	བྱས་ཙོང་། དཀའ་ལས་ཞེད་པོ་འདུག་དེ།
ཕྱོགས།	དགལ་ཡོད་མ་རེད། ཞྭད་རང་གིས་ད་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཤོག་དང་། གལ་སྲིད་ཞྭད་རང་གི་དམིགས་ཡུལ་དང་འཚམས་པའི་ལས་ཀ་དེ་འདུ་ཡོད་ན། དས་ཞྭད་རང་ལ་ལབ་ཡོང་།

གོང་གི་བྱེད་མོལ་ནས་མིང་ཚིག་དང་བྱ་ཚིག་སོགས་འདེམ་ནས་འོག་གི་རེའུ་མིག་ནང་བྱིས།				
མིང་ཚིག	བྱ་ཚིག	རྒྱན་ཚིག	མིང་ཚབ།	ཕྲད།
༡། ལས་ཀ ༢། ༣།	༡། མཐོང་། ༢། ༣།	༡། དམེ། ༢། ༣།	༡། ང་། ༢། ༣།	༡། ཀྱིས། ༢། ༣།

ᠳᠠᠭᠠ ᠮᠠᠭᠠ ᠪᠠᠭᠠ	ᠳᠠᠭᠠ ᠮᠠᠭᠠ ᠪᠠᠭᠠ	ᠳᠠᠭᠠ ᠮᠠᠭᠠ ᠪᠠᠭᠠ	ᠳᠠᠭᠠ ᠮᠠᠭᠠ ᠪᠠᠭᠠ	ᠳᠠᠭᠠ ᠮᠠᠭᠠ ᠪᠠᠭᠠ

ཐུན་བཞི་པ།

ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ། བཤད་རྒྱུ།

འབྲས་སྟེགས།

ཀ དེགེ་རྒན་དང་སློབ་མ་སོ་སོས་མི་སྣ་དང་གནས་ཚུལ་/གནས་བབ་འདེམས།
ཁ སོ་སོའི་འཁྲབ་ཚན་གྱི་སྒྲིག་ཆྱེད་དགོས། སྐར་མ། ५
ག བཤད་འཛི་གང་རུང་གི་ཐོག་ནས་འཁྲབ་སྟེགས་བྱིས། སྐར་མ། ३
ང དེགེ་རྒན་དང་སློབ་མ་གཉིས་ཀྱི་མི་སྣ་བརྟེ་ཡོ་བརྒྱབ་ནས་འཁྲབ་དགོས། སྐར་མ། ३
ཅ སློབ་མའི་འཁྲབ་ཚན་ནང་གི་ཚོར་འཁྲལ་དག་དེགེ་རྒན་གྱིས་འཁྲབ་ཚན་བརྟེས་པའི་སྐབས་ཡང་དག་པ་བཟོས་ནས་ཨོཁ།
ཆ སློབ་ཕྲུག་གི་ཤུས་པའམ་ཤེས་ཚད་ལ་དཔགས་ཏེ་ཆྱེད་སློ་འདི་ཆྱེད་ཆོག འཁྲབ་སྟེགས་དང་ཡོར་ཐུང་ན་གནས་ཚུལ་གསར་པ་ཞིག་གི་སྐོར་ལ་འཁྲབ་སྟེགས་བྱེད་ཀ་ཆོག (འཁྲབ་སྟེགས་དང་ཡོ་ཡག་ཡོ་མ་ཐུང་ན་གོངས་གི་གནས་ཚུལ་དེ་བསྒྲུར་བྱོས་ཀྱིས་འཁྲབ་སྟེགས་གྱིས།)

དགེ་རྒན།	སློབ་ཕྲུག
བཅར་འདྲི་ཆྱེད་མཁན།	ལས་ཀ་འཚོལ་མཁན།
ལས་ཀ་འཚོལ་མཁན།	བཅར་འདྲི་ཆྱེད་མཁན།

དཔེར་ན།

༡ བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ཁྱེད་རང་གི་མིང་ག་རེ་རེད།

༢ ཁྱེད་རང་ལོ་ག་ཚོད་ཡིན།

༣ ཁྱེད་རང་ཆང་ས་བརྒྱབ་ཚར་ཡིན་པས།

༤ ཁྱེད་རང་ལ་ཕྲུ་གུ་ཡོད་པས།

༥ ཁྱེད་རང་གིས་སློབ་སྦྱོང་ག་རེ་བྱས་ཡིན།

༦ ཁྱེད་རང་གིས་སློབ་སྦྱོང་ག་བ་ལ་བྱས་ཡིན།

༧ ཁྱེད་རང་ལས་ཀ་ག་རེ་ལ་དག་ལ་ཡོ་ཡོད།

༨ ཁྱེད་རང་གིས་ལས་ཀ་བྱས་སྟོང་ཡོད་པས།

༩ ཁྱེད་རང་གི་ལས་ཀ་སྟོན་མ་ག་རེ་བྱས་བཞག་པ་ཡིན།

ཐུན་པྲ་པ།

 བསྒྲུར་སྡོང་ཡང་སྡོང་།  ཉན་རྒྱལ། /  བཤད་རྒྱལ།

 མགོ་གས་རྩ་ཐོངས།

ཀ ཁེད་ཚས་ནང་གི་གནས་ཚུལ་སྐར་མ་གཉིས་ནང་བཤད་པའམ་ཡང་ན་བྱེད།
ཁ དེ་ནས་གནས་ཚུལ་དེ་སྐར་མ་གཅིག་དང་ཕྱེད་ཀ་ནང་བཤད་པའམ་བྱེད།
ག དེ་ཡུར་སྐར་མ་ཉུང་ཉུང་ཅུ་གཏོང་གིན་གྱིས།

སྒོམ་ལུགས	
	གོང་གི་བྱིང་མོལ་དེ་བསྒྲུར་རྒྱོས་ཡང་རྒྱོས་བྱེད་དགོས།

ཐུན་རྒྱ་པ།

བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི། བཤད་སྒྲུབ།

ཾ རང་ཉིད་ཡས་ཀའི་བཅར་འདྲི་ཞིག་བཅར་ཁུལ་བྱས་ནས་ཡས་ཀའི་སྐོར་གྱི་དྲི་བ་དྲི་ལན་བྱས་པའི་སྒྲུབམ་བརྒྱན་ལེན་དགོས། ལ

\+ (བསྒྲུབ་བྱའི་ནང་གི་གནས་ཚུལ་གྱི་སྒྲུབམ་བརྒྱན། ཡང་ཡང་འཛིན་པར་དུ་དགོས།)

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གི་རྒྱུ་ཆ་ཁག་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱེད།

ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཕྱོགས།

ག སྐར་མ་གསུམ་རིང་ཟིན་བྱིས་རྒྱོབས།

ང སྐར་མ་ལྔའི་རིང་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་པ་སྒྲ་ལེན་བྱེས།

ཅ དགེ་སློབ་མཉམ་དུ་སྒྲ་ལ་ཉན་ཏེ་མཇུག་བསྡོམས་བྱེད་དགོས།

ཕུར་བུ།　　རབ་རྒྱས་ལགས། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

རབ་རྒྱས།　བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

ཕུར་བུ།　　དེང་སང་ཁྱེད་ཀིས་རང་ག་རེ་འདྲ་བྱེད་བསྡད་ཡོད།

རབ་རྒྱས།　ད་ག་སེ་བསྡད་བཞག་ཡོད། གས་བྱེད་ཀྱི་མེད།

ཕུར་བུ།　　ཨ་ལེ། ལས་ཀ་གས་བྱེད་ཀྱི་མེད་པས།

རབ་རྒྱས།　ང་རང་ལ་འཚམ་པའི་ལས་ཀ་འདྲ་གས་རག་མ་སོང་།

ཕུར་བུ།　　ཨ་ལེ། ཁྱེད་རང་ལྷི་ལི་ཚོང་འཛེལ་མཐོ་སློབ་ནས་ཐོན་པ་མ་རེད་པས། ད་མ་འོངས་པ་ལ་ག་རེ་བྱེད་

བྱེད་རྩིས་ཡོད།

རབ་རྒྱས།　ད་མ་འོངས་པར་ཚོང་འཛེལ་ཐོག་ལ་ལས་ཀ་ཞིག་བྱེད་དགོས་བསམས་སོང་།

ཕུར་བུ།　　ཨ་ལེ། རེད་པས། བྱས་ན་ལས་ཀ་དེའི་རིགས་རག་ཡ་དཀའ་ལས་ཁག་ཡོད་ཀྱི་རེད་ད།

རབ་རྒྱས།　བྱས་ཙང་། སོ་སོའི་དམིགས་ཡུལ་དང་མཐུན་པའི་ལས་ཀ་ཅིག་རག་ཡ་ལ་དཔེ་དཀའ་ལས་འདུག་ད།

ཕུར་བུ།　　ཨ་ནི། ཁྱེད་རང་གིས་ཡར་མར་འཛེལ་བ་ཡག་པོ་བྱོས་དང་། སྣང་དག་ཡོད་མ་རེད། ཁྱེད་རང་སྒོས་སྒྱོང་

ཡག་པོ་ཡོད་རེད་བ།

རབ་རྒྱས།　ད་སྒོས་སྒྱོང་ཡག་པོ་ལབ་ན་དེ་འདྲ་པོ་རེད། ད། ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཛོ་སྐྱངས་མ་ཤེས་པའི་སྣང་ལ་མི་ཕན་ཚུན་

འཛེལ་བ་བྱེད་ཤེས་ཀྱི་མི་འདུག་ག དེང་སང་མི་ཚང་མ་འཛེལ་བ་ཡག་པོ་མེད་ན་ལས་ཀ་ཡག་པོ་ཞིག་རག་གི་

མི་འདུག་གི

ཕུར་བུ།　　འོ་རེད། ཁ་སང་དས་གསལ་བསྒྲགས་ཤིག་མཐོང་སོང་། དེའི་ནང་ལ་ཚན་རིག་དགེ་ཆན་གྱི་ས་མིག་སྟོང་པ་

ཞིག་འདུག ཕྱེད་རང་དེ་ལ་སོང་ན་ཡག་པོ་ཡོད་ས་རེད་དུ།

རབ་རྒྱས།　གཅ་གི་བ། དགེ་ཆན་གྱིས་ལས་ཀ་དེ་དཔེ་དཀའ་ལས་ཡོད་རེད། མ་ཟད་འགན་ཡང་ཆེན་པོ་ཞེ་དུག་ཡོད་རེད།

ཕུར་བུ།　　རེད་རེད། དངོས་གནས་བྱས་ན་དགེ་ཆན་གྱི་ལས་ཀ་དེ་ཕྱེད་རང་གིས་བྱེད་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།

རབ་རྒྱས།　བྱས་ཙང་། ད་དཀའ་ལས་ཞེད་པོ་འདུག་དུ།

ཕུར་བུ།　　ད་གལ་ཡོད་མ་རེད། ཕྱེད་རང་གིས་ང་ལ་འཚེལ་བ་བྱེད་ཤོག་དང་། གལ་སྲིད་ཕྱེད་རང་གི་དམིགས་ཡུལ་དང་

འཚམས་པའི་ལས་ཀ་དེ་འདྲ་ཡོད་ན། ངས་ཕྱེད་རང་ལ་ལབ་ཡོང་།

རབ་རྒྱས།　ལགས་སོ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་། ཨ་ནི་ཕྱེད་རང་གི་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་ང་ལ་སྨྲད་དང་།

ཕུར་བུ།　　ངའི་ཁ་པར་ཨང་གྲངས། ৬২২২০৬০৩৯৬৭རེད། ཨ་ནི་ཕྱེད་རང་གི་ཨང་གྲངས་འདིའི་སྣང་ལ་འཚེལ་བ་

བྱེད་ཤོག་དང་།

རབ་རྒྱས།　ལགས་སོ།། ཨ་ནི་རང་གིས་ང་ལ་སྐུ་མཁྱེན་རོགས་པ་གང་ཐུབ་ཐུབ་བྱེད་རོགས་ཨ། ང་རྒྱ་གར་ནང་ལ་སྡུན་སྐུ་

གཞན་པ་གས་མེད།

ཕུར་བུ།　　ཡ་ཡ། སྣང་དག་ཡོད་མ་རེད། སེམས་འཕྲལ་མ་བྱེད། ད་ང་འགྲོ་རན་སོང་། ཨ་ནི་བཞུགས་ཨ།

རབ་རྒྱས། ལག་ས་སོ།།ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ཇ་ནི་ག་ལེར་ཕེབས་ཞ།

A2.12.02 སློབ་སྦྱོང་དང་ལས་ཀ

སློབ་མ།	སྒང་སྦྱོང་། ༡:༧	**རྒྱལ་གཙོ་བོ།**	ཀློག་འཇུ།
བྱེད་སྤྱས་གསར་བ།	སོ་སོའི་སློབ་སྦྱོང་གི་རྒྱབ་ལྟོངས་དང་ལས་ཀ་དོ་སྣང་ཡོད་སྟེ། དཔེགས་བསལ་གྱི་རྒྱལ་གཞི་ལ་བའི་འགེངས་པོག་བརྒྱང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།		
བསྒྲིགས་བྱ་དོས་སྤྲོད།	སོ་སོའི་སློབ་སྦྱོང་གི་རྒྱབ་ལྟོངས་དང་ལས་ཀ་དོ་སྣང་ཡོད་སྟེ། དཔེགས་བསལ་གྱི་རྒྱལ་གཞི་ལ་བའི་འགེངས་པོག་བརྒྱང།		
མཐའ་འཁོར།	རྩོམ་ཐུང་ཞིག	**དགེ་རྒན།**	ཡི་གེ་ཀློག་མཁན།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་དོ་དེབ་ཐོག	**སློབ་མ།**	ཡི་གེ་བྲིས་མཁན།

ཐུན་དང་པོ།

དྲི་ལན་དང་བསྒུར་སྦྱོང་།

- སྐར་མ། ༠༥ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འཁོར་དེག་ཆན་ཀྱི་མདུན་ཁུ་བཅོས་ནས་འཛོན་ཐུའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ༡༠ དགེ་སྦྱོན་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གྲོས་བསྟུར།
- སྐར་མ། ༡༠ ཉེར་མཁོའི་ཚོགས་གསར་ཐོག་དཔོང་བྱེས་ཐོངས།
- **རྩེ་གཅི། སྤ་ཐག་ཐག སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ། ཕན་ཐོགས། ལེགས་ཤུགས། རིག་གཞུང། རྒྱལ་ཞེན། གསོ་རིག གཏོང་ལེན། བཙོང་པ། ལས་ཀ་བྱེད་དུས་དཀའངལ་ལ་གདོང་ལེན་བྱ་དགོས་རེད།**

  སློབ་སྦྱོང་སྤ་ཐག་ཐག་ཅིག་བྱས་ན་ལས་ཀ་རག་གི་རེད།

  ཞུད་རང་ལེགས་ཤུགས་ཆེན་པོ་འདུག་གི

ཐུན་གཉིས་པ།

དབེ་མཚོན་མཉམ་བསྡུ། ཀློག་རྒྱུ།

གོ་བ་ཞིབ་ཕྲ།

ཀ ཁྱིད་ཆས་དེར་ཐེངས་གཅིག་ཉན་དུ་འཛུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་འཛུག་དགོས།
ཁ སྟོབ་མར་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ཐེངས་གཅིག་ཀློག་དུ་འཛུག་དགོས།
ག སྟོབ་མར་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ཏུ་ཡོད་ཚེད་ལྟོས།
ང ཁྱིད་ཆས་དེར་ཡང་བསྐྱར་ཐེངས་གཅིག་ཉན་དུ་བཏུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་བཏུག་རྗེས་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ལ་ངག་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་དུ་འཛུག་དགོས་པའམ་ཡང་ན་འབྲི་ཐུ་འཛུག་དགོས།
ཅ དྲི་བར་ལན་འདེབས་མ་ཐུབ་ཚེ་བསྐྱར་དུ་ཐེངས་གཅིག་ཉན་པའམ་བཀླགས་ནས་ལན་འདེབས་ཐབས་གྲིས།
ཆ ཉན་ཐུལ་ཡིན་ན་ཁྱིད་ཆས་ལ་ཐུ་ཚོགས་གི་མ་རེད།

སྟོབ་ཐུག	/
	ཀ ཁོང་གི་མཚན་ག་རེ་རེད། ཁ ཁོང་གི་ནས་རེད། ག ཁོང་པར་སྟོད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ང ཁོང་འཛིན་གྲྭ་གཅོད་བར་དུས་སྐྱངས་པ་རེད། ཅ སྟོན་པ་ལས་ཀ་གི་རེ་བྱས་པ་རེད། ཆ ཁོང་གི་རིགས་ཐུལ་གི་རེ་རེ་རེད། ཇ ཉིན་གཅིག་ལ་ཆུ་ཚོད་གཅོད་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཉ .....

ལས་ཀའི་སྨན་ཞུ་འགེངས་ཤོག

ཟླ་བ། ༤ ཚེས་པ། ༡༧

༡། མིང། བསྟན་འཛིན་ཐོབ་བསམ་

༢། ཕ་མིེ། བུ་

༣། སྐྱེས་ལོ། ལྷ་ས་

༤། སྐྱེས་ལོ་སྐྱེས་ཚེས། སྤྱི་ཟླ་ ༡༠ལའི་ ཚེས་ ༢༥ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༨༩

༥། གློག་འཕྲིན་ཁ་བྱང་། tenzin@esukhia.org

༦། ཁ་པར་ཨང་གྲངས། +༩༡ ༩༨༥༤ ༢༨༠༨

༧། དཔྱིའི་སྡོད་ས། རྡ་རམ་ས་ལ་

༨། ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད།	འབྲུམ་རམས་པ།	མཐོ་སློབ།	འཛིན་གྲྭ་བཅུ་གཉིས།
			X

༩། རིག་སྒྲུབ་གཞན།	༡། རོལ་དབྱངས་
	༢། སྤྱི་དོན་ལས་ཀ་

༡༠། འདོད་ཡོད་ལས་ཀ་	གཏན་འཁེལ།	ཞོར་ལས།	གཏན་འཁེལ་གམ་ཞོར་ལས།
			X

༡༡། ལས་ཀའི་ཉམས་མྱོང་། ལོ་ལྟ་རིང་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ལས་ཀ་འདྲ་མིན་བྱེད་པ་ཡིན།

༡༢། དགའ་ཚྭོགས། ཁ་ལག་བཟོས་ཡ་དང་རེབ་གློག་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།

༡༣། ཉིན་གཅིག་ལ་ཆུཚོད་གཅིག་ཚོད་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ། ཆུཚོད་རྒྱད་རིང་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ།

༡༤། དགོངས་ལོ་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ་བམ། དངུལ་གཅོད་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལུས།

ཐུན་གསུམ་པ།

བཤད་འབྲི་གླེགས་སྒྲིག ཚོགས་གསར།

༡། བར་སྟོང་ཁ་སྐོང་།

ཀ སློབ་མར་ཞིད་ཚས་ཀློག་ཏུ་བཅུག་པ་འམ་ཉན་དུ་བཅུག
ཁ ཞིད་ཚས་ཚམི་ཚོང་བ་བཟོས་ནས་སློབ་མར་སྦྱོད།
ག སློབ་མས་ཞིད་ཚས་ལྟར་བར་སྟོང་དེ་བཤད་ནས་སམ་ཡང་ན་བྱེས་ནས་སྐོངས།
ང ཆོར་བ་ཡོད་ཚོ་ཡང་གསུར་ཐེངས་གཅིག་ཉན་པ་འམ་ཀློག་ཏུ་བཅུག་ནས་ཁ་སྐོང་བྱ་རྒྱུགས།

སློབ་ཕྲུག	

ཕོ་མོ། ཚོས་པ། ཁ་པར་ཙེང་བྱངས། རླུ་བ། མིང་། ལས་ཀའི་ཉམས་སྐྱོང་། མཐོ་སློབ།
དགོངས་པོ་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ་བམ། དཔའ་ཕྱོགས། ཆུཚོད་ག་ཚོད་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ། སྐྱེས་ས།
དལ་ཕུའི་སྟོད་ས། རིག་རྩལ་གཞན། སྐྱེས་པོ་སྐྱེས་ཚོས། ཐོག་འཕྲིན་བཏང་། ཞོར་ལས།

ལས་ཀའི་སྙན་ཞུ་འབེངས་ཤོག

..... ༤ ..... ༡༧

༡། ..... བསྟན་འཛིན་ཐོས་བསམ་

༢། ..... བྷ་

༣། ..... ཕྱུ་ས་

༤། ..... སྤྱི་ཟླ་ ༡༠འའི་ ཚེས་ ༢༤ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༨༩

༥། ..... tenzin@esukhia.org

༦། ..... +৶৭ ৫৫৪৬৫ ২৫০৪৫

༧། ..... རྡ་རམ་ས་ལ་

༨། ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད།	འབྲས་རམས་པ།	.....	འཛིན་གྲྭ་བཏུ་གཉིས།
			X

༩།	༡། རོལ་དབྱངས་
	༢། སྐྱེ་དོན་ལས་ཀ་

༡༠། འདོད་ཡོད་ལས་ཀ་	གཏན་འཇགས།	.....	གཏན་འཇག་གམ་ཞོར་ལས།
			X

༡༡། ..... ལོ་ཐུ་རིང་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཕོག་ལས་ཀ་འདྲ་མིན་བྱེད་པ་ཡིན།

༡༢། ..... ཁ་ལག་བཟོས་ཡ་དང་དེབ་ཀློག་ཡ་ལ་དག་འོ་ཡོད།

༡༣། ཉིན་གཅིག་ལ་..... ཚུཚོད་རྒྱུད་རིང་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ།

༡༤། ..... དབུལ་ག་ཚོད་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལུས།

དཔལ་གཙོད་ཡོད་མེད་པ་རགས་ལུས། / ཆུཚོད་དྲུག་རིང་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ། / བསྟན་འཛིན་གྱམ་མོ་ / ཞ་མདོ་ / སྨྱི་དོན་ལས་ཀ་ / མགོ་འཛིན་པོ་གླའི་ཉམས་སྐྱང་ / སྨྱི་ཟི་ ༡༩༩༢ སྨྱི་ཟླ་ ཁའི་ ཚེས་ ༡༧ / +ཀ ༢༧༡༧ ཚ༧ཁ༠༢ / ཤྲི་ཀི་ / པོ་གླ་རིང་གཞོན་ནོ་ཚོགས་པའི་མགོ་འཛིན་བྱེད་པ་ཡཡིན། / བྱ་མོ་ / ཁང་པན་ཞང་བྱང་ས་ ༣༠ ཞ་མ་གྲོན་ཁང་གི་རྒྱབ་ / ནང་མི་ཉམ་འཛོམས་དང་བླིང་ཀ་གཏེར་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།

ལས་ཀའི་སྙན་ཞུ་འབེངས་ཤོག

ཟླ་བ། ༢ ཚེས་པ། ༢ཇ

༡། མཚན། .....

༢། ཕོ་མོ། .....

༣། ཕ་ཡུལ། .....

༤། སྐྱེས་ལོ་སྐྱེས་ཚེས། .....

༥། སྡོད་སའི་ཁ་བྱང་། .....

༦། ཞལ་ཁར་ཞེང་བྱང་། .....

༧། དཔྱད་སྡོད་གནས། .....

༨། ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད།	འབྲུམ་རམས་པ།	མཐོ་སློབ།	འཛིན་གྲྭ་བཏུ་གཉིས།
		X	

༩། རིག་སྒྲུབ་གཞན།	༡། .....
	༢། .....

༡༠། འདོད་ཡོད་ལས་ཀ་	གཏན་འཇགས།	ཞོར་ལས།	གཏན་འཇག་གམ་ཞོར་ལས།
	X		

༡༡། ལས་ཀའི་ཉམས་སྐྱོང། .....

༡༢། དག་འཕྲོགས། .....

༡༣། ཉིན་གཅིག་ལ་ཆུ་ཚོད་གཅོད་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ། .....

༡༤། དགོངས་མོ་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ་བམ། .....

ཐུན་བཞི་པ།

 ལག་ལེན་ཚོད་པ།  འབྲི་རྒྱ།

 འཚོལ་ཞིབ།

ཀ སྒྲའམ་ཡི་གེའི་ནང་ནས་གནས་ཚུལ་འཚོལ།
ཁ གནས་ཚུལ་རྣ་བཞིན་བཅོལ་ཐུབ་མིན་ལྟོས།
ག མ་ཐུབ་ཚེ་དེས་ཆག་གྱིས་རམ་འདེགས་ཀྱིས་འཚོལ་དུ་ཆུགས།

སློབ་ཕྲུག 	
 	https://drive.google.com/file/d/12MbSURgoOhfNtFR3Wcfz7VoNIDBk_75d/view?usp=sharing

ལས་ཀའི་སྙན་ཞུ་འགེངས་པོག

རྒྱུག ২ ཚོས་པ ২৮

১) མཚན། .....

২) ཕ་མིང། .....

৩) ཕ་ཡུལ། .....

৪) སྐྱེས་ལོ་སྐྱེས་ཚེས། .....

৫) སྡོད་ས་ཁ་བྱང། .....

৬) ཞལ་པར་ཨང་གྲངས། .....

৭) ད་ལྟའི་སྡོད་གནས། .....

২) ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད།	འབྲས་རམས་པ།	མཐོ་སྨྲེག	འཛིན་གྲ་བཏུ་གཉིས།
	.....	.....	.....

༩། རིག་རྒྱལ་གཞན།	༡། ལོ་ཁྱི་རིང་ཐང་བྲིས་པ་ཡིན།
	༢། སྤྱི་དོན་ལས་ཀ་

༡༠། འདོད་ཡོད་ལས་ཀ་	གཏན་འཇགས།	ཞོར་ལས།	གཏན་འཇག་གམ་ཞོར་ལས།
			X

༡༡། ལས་ཀའི་ཉམས་རྟོང་ ……

༡༢། དག་འཕྲོག ……

༡༣། ཉིན་གཅིག་ལ་ཆུ་ཚོད་ཇོ་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ། ……

༡༤། དགོངས་པ་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ་བམ། ……

CORRECTION
ལས་ཀའི་སྒྲིག་ཞུ་འགེངས་ཤོག

ཤོག ༢ ཚོས་པ ༢༧

༡། མཚན། བསྟན་འཛིན་ཐོས་བསམ།

༢། ཕོ་མོ། བུ་

༣། ཕ་ཡུལ། ཁམས་

༤། སྐྱེས་ལོ་སྐྱེས་ཚེས། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ སྤྱི་ཟླ་ ༢ཝའི་ ཚེས་ ༢༠

༥། སྡོད་ས་ཁེ་ཁ་བྱང་། ཁང་པ་ཞོང་གྲངས་ ༡༠ བཙུག་པ་ཁ་ཁང་གི་མདུན་པ་

༦། ཞལ་ཡང་ཞོང་གྲངས། ༸༣ཀ༸ ༸༢༦༡༠

༧། ད་ལྟའི་སྡོད་གནས། རྡ་རམ་ས་ལ་

༨། ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད།	འབྲས་རམས་པ།	མཐོ་སྨོག	འཛིན་གྲྭ་བཙུག་ཉིས།
		X	

༩། རིག་རྒྱས་གཞན།	༡༽ ལོ་ལྟར་རིང་ཐང་བྲིས་པ་ཡིན།
	༢༽ སྤྱི་དོན་ལས་ཀ་

༡༠། འདོད་ཡོད་ལས་ཀ་	གཏན་འཇགས།	ཞོར་ལས།	གཏན་འཇག་གམ་ཞོར་ལས།
			X

༡༡། ལས་ཀའི་ཉམས་སྐྱོང་། ལོ་ལྟར་རིང་རྟ་ས་དང་ནོར་གྱིང་ལ་ཐང་ཀ་བྲིས་ནས་སྤྲད་པ་ཡིན།

༡༢། དགའ་ཚྭོགས། རིལ་འགྲོ་ལ་དང་གྱིང་ཀ་གཏེར་ལ་ལ་དགའ་ཐོ་ལོད།

༡༣། ཉིན་གཅིག་ལ་ཆུ་ཚོད་ག་ཚོད་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ། ཆུ་ཚོད་༡༠རིང་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ།

༡༤། དགོངས་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ་བམ། དཔལ་གཅོད་ལོད་ཚེད་ལ་རག་ལུས།

ཐུན་པྲ་པ།

 བསྒྲུར་སྐྱོང་ཡང་སྐྱོང་།  འབྲི་རྒྱག།

 མ་འདྲ་བ་འཆོལ།

ཀ སྒྲའམ་པར་ཡི་གེ་མ་འདྲ་བ་གཉིས་སྤྲོད།
ཁ སྒྲའམ་པར། ཡི་གེ་གང་རུང་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་དེ་གཉིས་ཀྱི་འདྲ་བ་དང་མི་འདྲ་གང་ཡོད་པ་བྱོས་བསྟུར་གྱིས།

༡ལ། ལས་ཀའི་སྟན་ཞུ་འཐེའུས་ཤོག

ཤོག་བཀ ༤ ཚོས་པ། ༡༧

༡ལ། མིང་ བསྟན་འཛིན་ཐོས་བསམ་

༢ལ། ཕ་མིའ་ བྱ་

༣ལ། སྐྱེས་ས། ལྷ་ས་

༤ལ། སྐྱེས་ཟོར་སྐྱེས་ཚེས། སྤྱི་ཟླ་ ༡༠པའི་ ཚེས་ ༢༤ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༨

༥ལ། གློག་འཕྲིན་ཁ་བྱང་། tenzin@esukhia.org

༦ལ། ཁ་པར་ཨང་གྲངས། +༥༡ ༩༤༤༨ ༢༨༠༤

༧ལ། ད་ལྟའི་སྡོད་ས། རྡ་རམ་ས་ལ་

༨ལ། ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད།	འབྲས་རམས་པ།	མཐོ་སློབ།	འཛིན་གྲྭ་བཏུ་གཉིས།
	X		

༩། རིགས་རྒྱས་གཞན།	༡། རོལ་དབྱངས་
	༢། སྒྲིལ་དོན་ལས་ཀ་

༡༠། འདོད་ཡོངས་ལས་ཀ་	གཏན་འཇགས།	ཞོར་ལས།	གཏན་འཇག་གམ་ཞོར་ལས།
			X

༡༡། ལས་ཀའི་ཉམས་སྲོང་། ལོ་ལྟ་རིང་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ལས་ཀ་འདྲ་མིན་བྱེད་པ་ཡིན།

༡༢། དགའ་ཚྭགས། ཁ་ལག་བཟོས་ཡ་དང་རེབ་ཀློག་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།

༡༣། ཉིན་གཅིག་ལ་ཆུ་ཚོད་ཀ་ཚོད་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ། ཆུ་ཚོད་རྒྱུད་རིང་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ།

༡༤། དགོངས་མོ་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ་བམ། དངུལ་གཡོ་ཚོད་ཡོད་མེད་པ་རག་ལུས།

༢། ལས་ཀའི་སྟེན་ཞུ་འགེངས་ཤོག

ཤོག ༢ ཚོས་པ། ༢༧

༡། མཚན། བསྟན་འཛིན་སྒྲ་མོ་

༢། ཕ་མིང་། བུ་མོ་

༣། ཕ་ཡུལ། ཞ་མདོ་

༤། སྐྱེས་ལོ་སྐྱེས་ཚེས། སྒྲིལ་ལོ་ ༡༩༨༢ སྒྲིལ་ཟླ་ ཁཉི་ ཚེས་ ༡༧

༥། སྡོད་སའི་ཁ་བྱང་། ཁངས་ཤན་ཨང་གྲངས་ ༣༠ ཞ་མ་གོན་ཁངས་ཀྱི་རྒྱབ་

༦། ཞལ་བར་ཨང་གྲངས། +ཀ ༢༧༡༤ ༦༧༤༠༢

༧། ད་ལྟའི་སྡོད་གནས། ཀྱི་ཀི་

༨། ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད།	འབྲས་རམས་བ།	མཐོ་སློབ།	འཛིན་གྲྭ་བཏུག་ཉིས།
		X	

༡༦། རིགས་རྒྱས་གཞན།	༡༦། མཚོ་འཛོན་པོ་ལྟའི་ཉམས་སྐྱོང	
	༢།སྤྱི་དོན་ལས་ཀ་	

༡༠། འདོད་ཡོད་ལས་ཀ་	གཏན་འཇགས།	ཞོར་ལས།	གཏན་འཇགས་གམ་ཞོར་ལས།
	X		

༡༡། ལས་ཀའི་ཉམས་སྐྱོང་། ལོ་ལྟ་རིང་གཞོན་ནོ་ཚོགས་པའི་མཚོ་འཛོན་བྱེད་པ་ཡིན།

༡༢། དགའ་ཚྭགས། ནང་མི་ཉམ་འཛོམས་དང་བྲིང་ཀ་གཏོང་ཡ་ལ་དགའ་བོ་ཡོད།

༡༣། ཉིན་གཅིག་ལ་ཆུ་ཚོད་ཀ་ཚོད་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ། ཆུ་ཚོད་དུག་རིང་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ།

༡༤། དགོངས་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ་བམ། དཔལ་གཏོད་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལུས།

༣། ལས་ཀའི་སྟན་ཞུ་འབེལངས་ཀོག

ཤོག ༢ ཚོས་པ ༢ཇ

༡། མཚན། བསྟན་འཛིན་ཀུན་དགའ

༢། ཕ་མེ། བུ

༣། ཕ་ཡུལ། ཁམས་

༤། སྐྱེས་ལོ་སྐྱེས་ཚེས། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ སྤྱི་ཟླ་ ༢པའི་ ཚེས་ ༢༠

༥། སྡོད་སའི་ཁ་བྱང། ཁང་པན་ཚང་གྲངས་ ༡༠ བཙུག་པག་ཁང་གི་མདུན་ལ་

༦། ཞལ་ཨཱ་བཤད་གྲངས། ༡ཇ༥༧༡ ༡ཇཇ༡༠

༧། དཔྱིའི་སྡོད་གནས། རྡ་རམ་ས་ལ་

༨། ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད།	འབྲས་རམས་པ།	མཐོ་སློབ།	འཕྲོ་གྲྭ་བཙུགཉིས།
		X	

༡༦། རིག་རྒྱལ་གཞན།	༡༦། ལོ་ཀླུ་རིང་ཐང་བྱིས་པ་ཡིན།
	༢༦། སྨྱི་དོན་ལས་ཀ་

༡༥། འདོད་ཡོད་ལས་ཀ་	གཏན་འཇགས།	ཞོར་ལས།	གཏན་འཇག་གམ་ཞོར་ལས།
			X

༡༧། ལས་ཀའི་ཉམས་སྐྱོང་། ལོ་ཀླ་རིང་རྡ་ས་དང་ནོར་བྱིང་ལ་ཐང་བྱིས་ནས་སྡུད་པ་ཡིན།

༡༨། དགའ་ཚྭགས། རི་ལ་འགྲོ་ཡ་དང་བྱིང་ཀ་ཁྱོང་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།

༡༩། ཉིན་གཅིག་ལ་ཆུཚོད་ཀ་ཚོད་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ། ཆུཚོད་༡༠རིང་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ།

༢༠། དགོངས་པ་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ་བམ། དཔལ་གཅོད་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལུས།

ཐུན་རྟག་པ།



བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི།  འབྲི་རྒྱ།

ཇོ་སོའི་ཤི་སྐྱེ་སྡུང་གི་རྒྱུ་གསྐྱེས་དང་ཡས་ཀ་དོསྐྱང་ཡོད་སེ། དཔེཁས་བསལ་གྱི་རྒྱལ་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་འགེངས་ཤོག་བརྒྱད།

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གི་རྒྱུ་ཆ་ཁག་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱེས།
ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་འགྲི་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།
ག དེ་ནས་བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི་བྱེས།

	སྒོམ་སྡུག 
སྤྱིར་བཏང་དའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་། ང་ཚུང་དུས་ནས་མཐྲེས་པའི་ན་ཚ་ཡོད། བྱས་ཙོང་ངས་ཞག་ཆོ་རིགས་ཀྱི་ཁ་ལག་ལ་འཇོམས་ཀྱི་ཡོད། མ་ཟད། ངས་ཆུཚ་པོ་མང་པོ་འཐུང་གི་ཡོད་ལ་སྨན་བྱུན་མ་ཆད་པར་བཟའ་གི་ཡོད། ཟླ་རེར་དུས་ཐོག་ལ་སྨན་ཁང་ལ་སྨན་པ་བསྟེན་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།	

A2.13.01 ཞ་ཡུལ་དང་ཕྱི་རྒྱལ་གཞན།

སློབ་མ།	ཕྱི་ནས་སྟོང་། འཛིན་གྲྭ།	རྒྱུ་གཅོད་པ།	 ཉན་བཤད།
ཆེད་རྒྱས་གསར་བ།	སོ་སོ་གང་དུ་བསྡད་ཡོད་ན་དེའི་སྐོར་ལ་འབྲེལ་བའཁད་རྒྱག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།		
བསྒྲུབ་བྱ་དོགས་པ།	སློབ་ཕྲུག་དང་དགེ་རྒན་གཉིས་སོ་སོའི་ཞ་ཡུལ་གྱི་ཡུལ་ལྷོངས་དང་། ལུགས་སྲོལ། གནམ་གཤིས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ མཚུངས་བསྡུར་བྱས་པའི་སྐྱ་བརྙན་གང་རུང་ཞིག་བཟོ་རྒྱུ།		
མཐའ་འབྲས།	སྐྱ།(སྐར་མ་གཉིས་ལས་མི་མངའ།)	དགེ་རྒན།	སྐྱ་ལེན་མཁན།
སྤེལ་ཡུལ།	སློབ་གྲྭའི་ངོ་དེབ།	སློབ་མ།	བྱེད་མོལ་བྱེད་མཁན་གཅོད་བོ།

ཐུན་དང་པོ།

དྲི་ལན་དང་བསྐྱར་སྟོང་།

- སྐར་མ། ০৸ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འབྲས་དགེ་རྒན་གྱི་མདུན་དུ་བཟོས་ནས་འཛིན་གྲྭའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ୨୦ དགེ་སྟོན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གྲོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ୨୦ ཉེར་མཁོའི་ཚོགས་གསར་ཐོག་དཔོད་བྱེས་ཐོངས།
- **མི་འབོར། ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ། ཐོན་ཁུངས། ཡར་རྒྱས། རྩེས་ལུས། འཛོག་སྐྱེན། གྲོང་གསེབ། དཔལ་འབྱོར། གནས་བབ། གོམས་གཤིས།**

  ལུང་པ་འདིལ་རིག་གཞུང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ་འདུག

  དའི་ཕ་ཡུལ་གྲོང་གསེབ་སྐྱིང་རྩེ་པོ་ཞིག་ལ་ཡོད་རེད།

  ལུང་པ་མང་ཆེབར་དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཡི་འདུག

ཐུན་གཉིས་པ།

དལེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ། ཉན་རྒྱལ།

འབྲིག་རྟགས་ནོར་རྟགས།

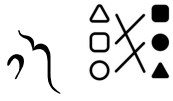
ཀ ཁྱིད་ཚས་དེར་ཐེངས་གཅིག་ཉན་དུ་འཛུག་པའམ་བློག་ཏུ་འཛུག་དགོས།
ཁ སྟོག་མར་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ཐེངས་གཅིག་བློག་དུ་བཅུག་ནས་ཤ་ཚོ་ཡི་མེད་སྟེས།
ག ཁྱིད་ཚས་གཞིར་བཟུང་འབྲིག་རྟགས་དང་ནོར་རྟགས་རྒྱབས།
ང ནོར་བ་ཡོད་ཚོ་བསྒྲུར་དུ་ཁྱིད་ཚས་ལ་ཉན་ཏུ་བཅུག་པའམ་ཡང་ན་བློག་ཏུ་བཅུག་ནས་འབྲིག་ཐབས་བཟོས།
ཅ བརྟེད་པ་ནོར་བ་ཡོད་པ་དེ་དག་འབྲིག་པ་བཟོས་ནས་ཤོད་པའམ་ཐེས།

https://drive.google.com/file/d/12lTOtyDHOVrqO4PtzFh3wWFKi15VjplJ/view?usp=sharing		
	འབྲིག	ནོར།
སིང་སྐྱ་ཡོར་ས་ཆའི་གནས་བབ་ཀྱི་ཚ་ནས་རྒྱ་མཚོ་དང་ཐག་རིང་ཡོ་འདུག		
སིང་སྐྱ་ཡོར་ལ་འབྲི་གཡག་མཐོང་ཡ་ཡོད་མ་རེད།		
སིང་སྐྱ་ཡོར་ནི་ས་ཆ་ཏོག་ཙམ་ཙོར་ཡོ་ཡོད་རེད།		
སིང་སྐྱ་ཡོར་དང་ཁོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གཅིག་པ་རེད།		
སིང་སྐྱ་ཡོར་ལ་ཁ་ལག་འདྲ་མི་འདྲ་རྣག་ཀྱི་ཡོད་རེད།		
སིང་སྐྱ་ཡོར་ལ་རིག་གཞུང་གི་ཚ་ནས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་ཏོ་ཡོད་རེད།		
ཁོད་ས་མཐོ་ཏོ་རེད།		
ཁོད་ལ་གྱོན་ཆས་དམིགས་བསལ་ཡོད་རེད།		
རྩ་བའི་ཚ་ནས་ཁོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་སིང་སྐྱ་ཡོར་ལས་ཕྱུག་ག་ཡོད་རེད།		
ཁོད་ཀྱི་ས་ཆ་སིང་སྐྱ་ཡུར་ལས་སྐྱིད་པ་རེད།		
སིང་སྐྱ་ཡོར་གྱི་དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཡི་འདུག		

དགུན་ཁ་ལ་སིང་རླུ་ཡོར་ལས་ཡོད་གནམ་གཤིས་གྱང་བ་ཡོད་རེད།		

ཐུན་གསུམ་པ།

 ཨཤད་འབྱི་ག་སྒྲིག  གཏམ་བློང་།

 མཐུན་སྒྲེར།  ཚེག་ཚྭགས།

ཀ ཐེངས་གཅིག་བཀླགས་ནས་ཅ་ཙོ་ཡོད་ཚེད་ལྟོས།
ཁ ཐིག་གིས་སྒྲིལ།
ག འགྲིག་པ་རྣམས་ལ་འགྲིག་རྒགས་རྒྱོབས། མ་འགྲིག་པ་དག་ལ་བསྒྲུང་དུ་ཐིག་གིས་སྒྲིལ་དུ་འཛུག་དགོས།
ང སྒྲོབ་མ་ངང་ངོས་ནས་འགྲིག་པ་བཟོ་མ་ཐུབ་བར་དག་རྒན་གྱིས་ཧོར་བཅོས་བྱ་མི་རྒྱུ།
ཅ དུས་ཚོད་ལ་ལྟོས་ཏེ་ཚིག་རེ་རེར་ངང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་བཤད་ནའང་ཆོག་ལ་དྲིས་ནའང་ཆོག

- རྒྱ་མཚོ།
- ཇོར་པོ།
- ས་མཐོ་པོ།
- ཡུལ་མི།
- ཐག་རིང་པོ།
- སྐྱིང་རྡེ་པོ།
- རླུང་བསིལ་པོ།
- ཡུལ་སྐོར་བ།
- མདོག་ཉེས་པོ།
- རླུང་ཚོ་པོ།
- རི།
- གཙོང་མ།
- ས་དམའ་པོ།
- ཐག་ཉེ་པོ།

༢༦ འཚར་རིས།

ཀ དགེ་རྒན་ཀྱིས་བརྟེད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་འཚར་རིས་ཤིག་ཕྱིས།
ཁ འཚར་རིས་ནང་གི་སྟེ་ཚན་རེ་རེར་དགེ་རྒན་ཀྱིས་དང་ཁ་གསལ་རེ་ཕྱིས།
ག དབེ་ལ་ཡྱོས་ཏེ་སྒོབ་ཕྲུག་གིས་སྟེ་ཚན་ནོ་སོའི་ཁོངས་སུ་གང་ཟུབ་སྐོངས།
ང དེ་ནས་ཆོག་གི་སྐབས་དེའི་ནང་སྒོབ་ཕྲུག་གིས་བྱིས་མེད་པ་ཡོད་ན་སྒོབ་ཚན་གང་དུ་ཡིན་པ་དེའི་ཁོངས་སུ་འགྲི་རྒྱུག་ས།
ཅ དུས་ཆོད་ལ་ཡྱོས་ཏེ་སྟེ་ཚན་གཅིག་ནས་ཆོག་གཅིག་བྱང་ས་ཏེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐ་སྙད་གསར་པ་སྟེ་ཚན་གཞན་དེ་ཆོ་ལའང་ཕྱིས།
ཆ དུས་ཆོད་ལ་ཡྱོས་ཏེ་ཆོག་རེ་རེར་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་བཤད་ནའང་ཆོག་ལ་བྱིས་ནའང་ཆོག

མཆོ་མོ།	བསོད་ནམས། རང་སིང་བྱ་པོར་ལ་འབྲོ་རྒྱུར་ཡོད་པས།
བསོད་ནམས།	ང་སིང་བྱ་པོར་ལ་འབྲོ་རྒྱུར་ཡོད། ཁྱེད་རང་འབྲོ་རྒྱུར་ཡོད་པས།
མཆོ་མོ།	ང་འབྲོ་རྒྱུར་མེད། ག་འདྲ་འདྲ་པོ་འདུག རྒྱུ་པོ་འདུག་གས།
བསོད་ནམས།	ཞ་མ། རྒྱུ་པོ་ཡོད་དང་ཡོད། ས་ཆ་དངོས་གནས་སྐྱོང་རྩེ་པོ་དང་གཙོ་མ་འདུག
མཆོ་མོ།	ཞ་ལེ། རོད་པས། བྱས་ན་བོད་དང་མ་འདྲ་བ་ག་རེ་འདུག
བསོད་ནམས།	མ་འདྲ་བའི་ཚ་ཁེ་དུག་འདུག ཤུད་ཡིག་དང་གོམས་གཤིས། མི་འགོར་སོགས་ཀྱི་ཚ་ནས་འདྲ་གི་མི་འདུག སིང་བྱ་པོར་ས་ཆའི་གནས་བབ་ཀྱི་ཚ་ནས་རྒྱ་མཚོ་དང་ཐག་ཉེ་པོ་བྱས། ལུང་པ་ལ་སྤུང་ཆེན་པོ་བྱས། ཁ་ལག་མི་འདྲ་བ་མང་པོ། ཡུལ་སྐོར་བ་མང་པོ་ཡོད་ས། རིག་གཞུང་གི་ཚ་ནས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ་རེད་འདུག
མཆོ་མོ།	ཞ་ལེ། དུབྱས་དུས། བོད་ནང་བཞིན་ས་མཐོ་པོ་དང་རླུང་གཙང་མ། འབྲི་གཡག ངེ་གུ་ནང་བཞིན་གཞས་དང་ཞབས་བྱེ། བྱོན་ཚས་བྱོན་སྤྱངས་མི་འདྲ་བ་སོགས་ཡོད་ཀྱི་རེད་པ།
བསོད་ནམས།	ག་པ་འདྲ་ཡི་རེད། སིང་བྱ་པོར་ལ་འབྲི་གཡག་མཐོ་ཡ་ཡོད་མ་རེད། རྩ་བའི་རིག་གཞུང་གི་ཚ་ནས་ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཞེ་དུག་ཕྱུག་པོ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ས་ཆའི་ཚ་ནས་སིང་བྱ་པོར་སྐྱིད་པ་ཡོད་རེད། མཉམ་དུ་དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག
མཆོ་མོ།	ཞ་ལེ། རེད་རེད། ཞ་ནི་གནས་གཤིས་བོད་ནང་བཞིན་ཡོད་རེད་པས།
བསོད་ནམས།	ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་། དགུན་ཁ་ལ་གནས་གཤིས་གང་མོ་ཡོད་རེད། དེའི་གྲང་མོ་བོད་ནང་བཞིན་ཡོད་མ་རེད། དབྱར་ཀ་དངོས་གནས་འདྲ་ས་ཡོད་མ་རེད་དེ། ལྷ་ཡུལ་ལབ་ན་ཆོག་གི་རེད།
མཆོ་མོ།	རེད་རེད། དངོས་གནས་ཡག་པོ་བཤད་སོང་། ད་དག་སིང་བྱ་པོར་ལ་དངོས་གནས་འབྲོ་སྤྱིང་འདོད་སོང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཡུལ་བྱོངས།	གནམ་གཤིས།	ལུགས་སྲོལ།
རི་དམའ་པོ།		ཕྱུ་པ་ཐྲོན།

༣།  མེད་པ་དེ་གང་རེད།

ཀ སློབ་མར་ཁྱིད་ཆས་ཀློག་ཏུ་བཙུག་པའམ་ཉན་དུ་བཙུག་པ། ཡང་ན་ཅ་དངོས་སོགས་ལ་ལྟ་རྩུ་ཆུགས།
ཁ དེག་རྟགས་ཀྱིས་ཁྱིད་ཆས་ལས་སམ་ཅ་དངོས་སོགས་ལས་གང་རུང་ཁྱེད་སྦེད་དགོས།
ག སློབ་མས་ཚོང་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་ལམ་ཅ་དངོས་གང་ཡིན་པ་ཤོད་དགོས་པའམ་ཐིས།
ང ནོར་བ་ཡོད་ཚེ་ཡང་བསྒྱར་ཞིངས་གཅིག་ཉན་པའམ་ཀློག་ཏུ་བཙུག ཡང་ལྟ་རྩུ་བཙུག་ནས་བཤད་འབྱི་གང་རུང་བྱེད་དུ་ཆུགས།

	 དཔེར་ན། གོམས་གཤིས་ཀྱི་**ཚནས་**བོད་དང་འདྲ་ཡི་མ་རེད་བ། ཡིན་ན་ཡང་མ་ཚའི་**ཚནས་**སིང་གླ་པོར་སྐྱིད་པ་ཡོད་རེད།
སློབ་ཕྲུག	 གོང་གི་དཔེར་བརྗོད་ལ་བལྟས་རྗེས་ **ཚནས་**ཀྱི་ དོན་ཚན་ཞིག་འོག་གི་ཚིག་ཐུང་ཉུང་ཞིག་ཡིག་ཆ་ལ་བྲིས་ནང་འཁྲབ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཞུ་རོགས།
	༡། མི་འབོར་སོགས་ཀྱི་འདྲ་གི་མི་འདུག ༢། སིང་གླ་པོར་མ་ཚའི་གནས་བབ་ཀྱི་རྒྱུ་མཚོ་དང་ཐག་ཉེ་པོ་བྱས། ༣། རིག་གཞུང་གི་ཕྱན་སྒམ་ཆོགས་པོ་ཡོད་རེད། ༤། རྩ་བའི་རིག་གཞུང་གི་ངཆོ་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཞེ་དྲག་སྐྱག་པོ་རེད། ༥། སྐད་ཡིག་གི་བཤད་ན་མི་འདྲ་བ་བཙུངས་ཡོད་རེད། ༦། གཤིས་ཀའི་ཁོང་ཁྲོ་ཚ་པོ་ཉེན་ཙམ་ཡོད་རེད། ༧། ཁང་པ་དེ་མཐོ་ཚད་མཐོ་པོ་ཞེ་དྲག་ཡོད་མ་རེད། དམའ་པོ་རེད།

CORRECTION	༡། མི་འབོར་སོགས་ཀྱི་ཚནས་འདྲ་གི་མི་འདུག ༢། སིང་གླ་པོར་མ་ཚའི་གནས་བབ་ཀྱི་ཚནས་རྒྱུ་མཚོ་དང་ཐག་ཉེ་པོ་བྱས། ༣། རིག་གཞུང་གི་ཚནས་ཕྱན་སྒམ་ཆོགས་པོ་ཡོད་རེད། ༤། རྩ་བའི་རིག་གཞུང་གི་ཚནས་ངཆོ་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཞེ་དྲག་སྐྱག་པོ་རེད། ༥། སྐད་ཡིག་གི་ཚནས་བཤད་ན་མི་འདྲ་བ་བཙུངས་ཡོད་རེད། ༦། གཤིས་ཀའི་ཚནས་ཁོང་ཁྲོ་ཚ་པོ་ཉེན་ཙམ་ཡོད་རེད། ༧། ཁང་པ་དེ་མཐོ་ཚད་ཚནས་མཐོ་པོ་ཞེ་དྲག་ཡོད་མ་རེད། དམའ་པོ་རེད།

ཐུན་བཞི་པ།

 ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ།  བཤད་རྒྱུ།

༡༦  སྟོན་འབྱོའི་སྐུ་གོན།

ཀ སློབ་ཕྲུག་ལ་སྐབས་བབ་ཀྱང་རྒྱུ་བརྟེད་དོན་ཇི་ཡིན་དྲི་བ་དྲིས།
ཁ ཀྱོང་རྒྱུ་སྟོན་འབྱོའི་སྐུ་གོན་ཆེད་སློབ་མ་རང་དོས་ནས་ཚེ་ཞིག་ཨོད་འབྲི་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚོག་ཀློག་བཀོལ་ཚོག་ཚོགས་ཇི་དགོས་ཟེན་བྱིས་ཆོུགས།
ག སྐུ་གོན་སྐབས་དཀའ་དལ་འཕྲད་ཚེ་དག་ཆ་ལ་འདྲི་གིན་བྱས་ནའང་ཆོག

དཔེ་ཚ་ཡུལ།		
ཡུལ་ལྷོངས།	གནམ་གཤིས།	ལུགས་སྲོལ།

༢༦  མཐའ་འབྲས་ལྟ་ཚོད།

ཀ ཉེར་སྤྱོ་འདི་གོང་གི་སྟོན་འབྱོའི་སྐུ་གོན་གཞིར་བཟུང་ཉེ་དགོས།
ཁ གལ་ཏེ་སྤྱོས་མས་འབྱི་ཆུ་དང་བཤཱ་ཆུ་ཉུང་དུག་ཚེ་དག་ཆ་གྱིས་དྲི་བ་དྲིས་ནས་སྤྱོས་ཕྲུག་ལ་བཤཱ་དུ་འཕྲུག་པ་འམ་འབྱི་རྒྱ་འཕྲུག་ཐབས་གྱིས།
ག སྤྱོས་ཕྲུག་གིས་ཨོད་དུས་མཚམས་འབྱི་དུས་ཀྱི་དཀའ་དལ་གི་ཚེ་ཆ་ཤས་ཟིན་བྱིས་ཆུག་དགོས།
(དཀའ་གནད་ཀྱི་ཟིན་བྱིས་དེ་དག་བྱང་རྒྱལ་སྐབས་སུ་སྤྱོང་བརྡར་བྱེད་ནས་བཟང་བ་ཡིན།)

༣༦  སྐད་ཆ་ཞོར་བཅོས།

ཀ སློབ་ཕྲུག་གི་སྐད་ཆ་སྤྲ་འཕྲུག་གྱིས།
ཁ སློབ་མས་སྐད་ཆ་ཨོད་སྐབས་ནོར་འཕྲལ་བཟོས་རྗེད་བར་དུ་མ་ཚོད་པ་གྱིས།
ག སློབ་མ་དང་ལྷན་དུ་སྤྲ་ལ་ཉེན།
ང དག་སློབ་གཉིས་ཀྱིས་སློབ་མའི་སྐད་ཆའི་སྐོར་ལ་ཞོས་བསྡུར་དང་ནོར་འཕྲལ་ཚོད་ཆ་གསུམ་ཙམ་ལ་ནོར་བཅོས་བྱས་ན་འགྲིག
ཅ ཞོས་བསྡུར་བྱས་ཚར་བའི་སྐད་ཆ་དེ་ཡང་བསྒྲུར་སྤྲ་འཕྲུག་གྱིས།

ཐུན་ལྟ་བ།

 བསྒོམ་སྤྱོད་ཡང་སྤྱོད།  ཉན་རྒྱུ། /  བཤད་རྒྱུ།

 མཇུག་མ་བྱངས་འདེན་གྱི་སློབ་ཐབས།

ཀ སློབ་མས་ཡི་ག་ཀློག་དུས་དཀའ་ཁག་གང་ཡིན་རོས་འཛིན་གྱིས།
ཁ དག་ཆན་གྱིས་ཚོག་གམ་བརྗོད་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཐེངས་གཅིག་བཀླགས་ནས་སློབ་མས་བསྒྲུང་ཟློས་ཡང་དག་ཐེངས་ལྟ་བྱེད་དགོས།
ག སློབ་མས་ཀློག་ཐེངས་རེ་རེར་དག་ཆན་གྱིས་མཇུག་མ་རེ་རེ་བསྟེང་དགོས།
ང སློབ་ཕྲུག་གི་འགྲིག་ན་མཇུག་མ་སྤུ་མཐུད་བསྟེང་རྒྱུ་དང་ནོར་ན་མཇུག་མ་གཅིག་སྐུམས་ནས་བསྒྲུར་དུ་ཀློག་བཅུག་དགོས།

དག་ཆན། 	སློབ་ཕྲུག
ཐུན་བཞི་པའི་སྐབས་གང་བྱས་པ་གཞིར་འཛོག་དགོས།	

ཐུན་རྟག་པ།

བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི། བཤད་རྒྱུ།

ཾ་སྒོམ་ཕྱག་དང་དག་ཏན་གཉིས་སོ་སོའི་ཐ་ཡུལ་གྱི་ཡུལ་ལྟོངས་དང་། ལུགས་སྲོལ། གནམ་གཤེས་ཀྱི་སྐོར་ལ་མཚན་བསྡུར་བྱས་པའི་སྒྲ་བརྡན་གང་རུང་ཞིག་བཟོ་རྒྱུ།

\+ (བསྒྲུབ་བྱའི་ཟང་གི་གནས་ཚུལ་གྱི་སྒྲའམ་བརྡ། ཡང་པར་རེས་པར་དུ་དགོས།)

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གོང་གི་རྒྱུ་ཚ་ཁག་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱེད།
ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།
ག སྐར་མ་གསུམ་རིང་ཟིན་བྱེས་རྒྱུ་བས།
ང སྐར་མ་ལྔའི་རིང་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཤད་དགོས་པ་སྒྲ་ལེན་བྱེས།
ཅ དགེ་སློབ་མཉམ་དུ་སྒྲ་ལ་ཉན་ཏེ་མཇུག་བསྡོམས་བྱེད་དགོས།

ཤིང་སྐྱ་པོར་ལ་འབྲི་གཡག་མཐོང་ཡོད་མ་རེད།

མཚོ་མོ། བསོད་ནམས། རང་ཤིང་སྐྱ་པོར་ལ་འགྲོ་སྐྱོང་ཡོད་པས།

བསོད་ནམས། ང་ཤིང་སྐྱ་པོར་ལ་འགྲོ་སྐྱོང་ཡོད། ཁྱེད་རང་འགྲོ་སྐྱོང་ཡོད་པས།

མཚོ་མོ། ང་འགྲོ་སྐྱོང་ཟེར། གཅིག་འདུ་པོ་འདུག སྐྱིད་པོ་འདུག་གས།

བསོད་ནམས། ཞ་མ། སྐྱིད་པོ་ཡོད་དང་ཡོད། ས་ཆ་དངོས་གནས་སྟོང་རྟེ་པོ་དང་གཙང་མ་འདུག

མཚོ་མོ། ཞ་ལེ། རེད་པས། བྱས་ན་བོད་དང་མ་འདུ་བ་ག་རེ་འདུག

བསོད་ནམས། མ་འདུ་བའི་ཚ་ཞེ་དུག་འདུག སྐད་ཡིག་དང་གོམས་གཤིས། མི་འགོར་སོགས་ཀྱི་ཚ་ནས་འདུ་གི་མི་འདུག ཤིང་སྐྱ་པོར་ས་ཆའི་གནས་བབ་ཀྱི་ཚ་ནས་རྒྱ་མཚོ་དང་ཐག་ཉེ་པོ་བྱས། ལུང་པ་ལ་སྤུང་ཆེན་པོ་བྱས། ཁ་ལག་མི་འདུ་བ་མང་པོ། ཡུལ་སྐོར་བ་མང་པོ་ཡོད་ས། རིག་གཞུང་གི་ཚ་ནས་ཐུན་སུམ་ཚོགས་པོ་རེད་འདུག

མཚོ་མོ། ཞ་ལེ། ད་བྱས་དུས། བོད་ནང་བཞིན་ས་མཐོ་པོ་དང་རླུང་གཙང་མ། འབྲི་གཡག ད་ག་ནང་བཞིན་གཞས་དང་ཞབས་བྱོ། གྲོན་ཚས་གྲོན་སྟུངས་མི་འདུ་བ་སོགས་ཡོད་ཀྱི་རེད་པ།

བསོད་ནམས། ག་པ་འདུ་ཡི་རེད། ཤིང་སྐྱ་པོར་ལ་འབྲི་གཡག་མཐོང་ཡ་ཡོད་མ་རེད། རྒྱ་བའི་རིག་གཞུང་གི་ཚ་ནས་ངཚོ་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཞེ་དུག་སྡུག་པོ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ས་ཆའི་ཚ་ནས་ཤིང་སྐྱ་པོར་སྐྱིད་པ་ཡོད་རེད། མཉམ་དུ་དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག

མཚོ་མོ། ཞ་ལེ། རེད་རེད། ཞ་ནི་གནམ་གཤིས་བོད་ནང་བཞིན་ཡོད་རེད་པས།

བསོད་ནམས། ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་། དགུན་ཁ་ལ་གནམ་གཤིས་གངས་མེ་ཡོད་རེད། དཔེ་གངས་མེ་བོད་ནང་བཞིན་ཡོད་མ་རེད། དབྱར་ཀ་དངོས་གནས་འདུ་ས་ཡོད་མ་རེད་དུ། ལྷ་ཡུལ་ལབ་ན་ཆོག་གི་རེད།

མཚོ་མོ། རེད་རེད། དངོས་གནས་ཡག་པོ་བཤད་སོང་། དུང་ཤིང་གྲྭ་པོར་ལ་དངོས་གནས་འགྲོ་སྐྱིད་འདོད་སོང་། ཐུགས་རྟེ་ཆེ།

A2.13.02 ཕ་ཡུལ་དང་ཕྱི་རྒྱལ་གཞན།

སློབ་མ།	སྡུར་སྦྱོང་། ?:?	རྒྱབ་གཅོོས།	ཀློག་འབྲི།
ཉིད་རྒྱས་གསར་པ།	གནས་ཚུལ་ཞིག་ཚོག་གྲྭབ་ལས་སྒྲ་ཡོའི་ནང་བྱིས་ནས་འགེལ་བཤད་རྒྱག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་ལ། ས་གནས་གང་ཞིག་ཏུ་དུས་ཚོད་ནམ་ཞིག་ལ་ག་རེ་བྱུང་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྣ་ཚོགས་འགོད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། བརྡ་གསིག་གི་དོན་ཆུན་དང་དུས་ཆེན་གྱི་སྐབས་ལྟ་བུའོ།།		
བསྟུབ་བྱ་དོགས་པ།	ཞྭེད་རང་གི་ཕ་ཡུལ་གྱི་ཆར་ས་རྒྱག་སྟུངས་སྐོར་ལ་རྩོམ་ཐུང་ཞིག་བྱིས་ནས་wikiནང་འགོད།		
མཐའ་འབྲས།	རྩོམ་ཐུང་ཞིག	དཀྱི་རྟགས།	ཡི་གེ་ཀློག་མཁན།
སྤེལ་ཡུལ།	ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོ་དེབ་ཐོག	སློབ་མ།	ཡི་གེ་བྱིས་མཁན།

ཐུན་དང་པོ།

དྲི་ལན་དང་བསྒུར་སྦྱོང་།

- སྐར་མ། ০৸ སྟོན་འགྲོའི་མཐའ་འབྲས་དཀའ་རྒྱག་གྱི་མདུན་དུ་བཟོས་ནས་འཛིན་གྲྭའི་སྟེང་གི་བྱེ་ཐོག་སྤེལ་དགོས།
- སྐར་མ། ?০ དཀའ་སྡུག་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གོས་བསྡུར།
- སྐར་མ། ?০ ཉེར་མཁོའི་ཚོག་གཞར་ཐོག་དཔོད་བྱེས་ཐོངས།
- **ཚང་མ། མཐའ་འཛོམ། སྤྱིང་ཚང་། དམ་བཅའ། ཞིང་ལས། ཆོས་ལུགས། རྣམ་རྟོག ཉམས་རྒྱུ། མཛེས་སྡུག བུས་ཞལས། ཚང་མས་བརྒྱབ་རྗེས་མི་ཚོ་མཐའ་འཛོམ་བ་བྱ་དགོས་རེད།**

རྒྱལ་ཁབ་ཚོང་མའི་དཔལ་འབྱོར་ཉམས་རྒྱུད་འགྲོ་བཞིན་འདུག

རྒྱལ་ཁབ་ཚོང་མར་ཆོས་ལུགས་མི་འདུ་བ་ཡོད་རེད།

ཐུན་གཉིས་པ།

དལེ་མཚོན་མཉམ་བལྟ།  ཀློག་རྩལ།

 ཞོ་བ་ཞིབ་ཐུ།

ཀ ཁིད་ཆས་དེར་ཐེངས་གཅིག་ཉན་དུ་འཛུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་འཛུག་དགོས།
ཁ སློབ་མཁར་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ཐེངས་གཅིག་ཀློག་དུ་འཛུག་དགོས།
ག སློབ་མཁར་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ཤ་ཞོ་ཡོད་མེད་སྟེས།
ང ཁིད་ཆས་དེར་ཡང་བསྐྱར་ཐེངས་གཅིག་ཉན་དུ་བཅུག་པའམ་ཀློག་ཏུ་བཅུག་རྗེས་འོག་གི་དྲི་བ་དེ་དག་ལ་ངག་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་དུ་འཛུག་དགོས་པའམ་ཡང་ན་འབྲི་བུ་འཛུག་དགོས།
ཅ དྲི་བར་ལན་འདེབས་མ་ཐུབ་ཚེ་བསྐྱར་དུ་ཐེངས་གཅིག་ཉན་པའམ་བཀླགས་ནས་ལན་འདེབས་ཐབས་གྲིས།
ཆ ཉན་རྩལ་ཡིན་ན་ཁིད་ཆས་ལ་ལྟ་ཚོག་གི་མ་རེད།

སློབ་སྦྱོང་ 	
	 ༡། སྔོམ་ཐུང་འདི་ག་རེའི་སྐོར་ལ་རེད་འདུག ༢། བོད་ཀྱི་ས་ཆ་ཁག་ལ་ཆང་ས་རྒྱ་སྐད་གཅིག་པ་ཡིན་ནམ། ༣། ཆང་ས་ཅ་བརྒྱད་སྟོན་ལ་གང་བྱེད་སྲོལ་ཡོད་དམ། ༤། ཆང་སའི་སྐབས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་སྟེ་གང་ཡོད་དམ། ༥། ཆང་སའི་སྐབས་སུ་གྲོགས་གང་དང་གང་བྱེད་སྲོལ་ཡོད་དམ། ༦། ཆང་ས་རྒྱ་དུས་བྱེད་སྟེ་གང་དང་གང་ཡོད་དམ། ༧། མཁ་པ་དང་མཁའ་མ་ཡི་ཁྱད་པར་གང་ཡོད་དམ།
	

བོད་པའི་ཚངས།



འཛམ་གླིང་གི་ལུང་པ་མི་འདྲ་བ་ལ་ཚངས་རྒྱུ་སྣང་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་ནང་བཞིན། བོད་ལ་ཡང་ཚངས་རྒྱུ་སྣང་ཀྱི་ལུགས་སྲོལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་རེད། བོད་ཀྱི་ས་ཚམི་འདྲ་བ་ལ་ཚངས་འི་ལམ་ལུགས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་རེད། བོད་པའི་ཚངས་ཐལ་ཆེབ་ནང་མིས་བྱ་སྤྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ནང་མིས་བྱ་སྤྲིག་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཚངས་མ་བརྒྱབ་སྟོན་ལ་སྤྲོང་ཚང་གདོང་གི་ཡོད་རེད། ཚངས་འི་སྐབས་ལ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་སྤྲོ་ཡོད་རེད། དེ་ནི་བླ་མ་དང་བླ་པས་ཁྱོ་གུ་དང་སྐྱེས་དམན་གཉིས་ལ་ཕྱུག་པོ་ཆག་ཡ་དང་། ན་ཚ་མེད་པ། མི་ཆེ་མཐའ་འཁྱོལ་ཡོང་བ་དང་སྐྱིད་པོ་ཡོང་ཆེད་སྤྲོན་ལམ་རྒྱུ་གི་ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་ཚངས་འི་སྐབས་ལ་དུག་སྤྲོག་དང་། རྒྱ་ཆ། བཟའ་བཅའ། ཁང་པ་སོགས་བྱ་སྤྲིག་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཚངས་རྒྱུ་དུས་ནང་མི་སྤྱན་མཆེད་དང་། གོང་བའི་མི་སོགས་མི་ཅ་ཅང་མངའ་པོ་འཛོམས་ནས་མནའ་མ་དང་མག་པ་ལ་ཁ་བཏགས་གཡོག་ནས་ཚོང་མ་ཉམ་དུ་འཛོམས་ནས་ཁ་ལག་ཐ་པ་དང་ཚངས་རག་འཕྲང་པ། དུའུ་གཞས་སྤྱ་འཁྲབ་པ་དང་ཅོད་མོ་འདྲ་མི་འདྲ་ཅི་ཡི་ཡོད་རེད། ཚངས་འི་སྐབས་བྱ་མོ་བྱའི་ནང་ལ་འགྲོ་ན་མནའ་མ་ཟེར་གྱི་རེད། བྱ་བྱ་མོའི་ནང་ལ་འགྲོ་ན་མག་པ་ཟེར་གྱི་རེད།

ཐུན་གསུམ་པ།

ཁ་ བཤད་འབྲི་བ་སྒྲིག  ཚོག་གསར། /  བརྡ་སྤྲོད།

༡༦  འཛར་རིས།

ཀ དགེ་ཆན་ཀྱིས་བརྟོད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་འཛར་རིས་ཤིག་ཕྱིས།
ཁ འཛར་རིས་ནང་གི་སྟེ་ཚན་རེ་རེར་དགེ་ཆན་ཀྱིས་དེ་ཁ་གསལ་རེ་ཕྱིས།
ག དེ་ལ་ཡོ་སྐོས་ཏེ་སྒྲིབ་ཐུག་གིས་སྟེ་ཚན་སོ་སོའི་ཁོངས་སུ་གང་ཐུབ་སྐོངས།
ང དེ་ནས་ཆོག་གི་སྐབས་དེའི་ནང་སྒྲིབ་ཐུག་གིས་བྱིས་མེད་པ་ཡོད་ན་སྒྲིབ་མར་སྟེ་ཚན་གང་དུ་ཡིན་པ་དེའི་ཁོངས་སུ་འབྱི་རྒྱུགས།
ཅ དུས་ཆོད་ལ་ཡོས་ཏེ་སྟེ་ཚན་གཅིག་ནས་ཆོག་གཅིག་བླངས་ཏེ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐ་སྙད་གསར་པ་སྟེ་ཚན་གཞན་དེ་ཆོ་ལའང་ཕྱིས།
ཆ དུས་ཆོད་ལ་ཡོས་ཏེ་ཆོག་རེ་རེར་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་བཤད་ནའང་ཆོག་ལ་བྱིས་ནའང་ཆོག

འཛམ་གླིང་གི་ལུང་པ་མི་འདྲ་བ་ལ་ཆང་ས་ཆུག་སྐྱེས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་ནང་བཞིན། བོད་ལ་ཡང་ཆང་ས་ཆུག་སྐྱེས་ཀྱི་ལུགས་སྲོལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་རེད། བོད་ཀྱི་ས་ཆམི་འདྲ་བ་ལ་ཆང་སའི་ལམ་ལུགས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་རེད། བོད་པའི་ཆང་ས་ཐལ་ཆེབ་ནང་མིས་ཀྱ་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ནང་མིས་ཀྱ་སྒྲིག་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཆང་ས་ཅ་ཆུབ་སྟོན་ལ་སྒོང་ཆང་གིའོ་ཡོད་རེད། ཆང་སའི་སྐབས་ལ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ཡོད་རེད། དེ་ཕི་བྱ་མ་དང་གྲྭ་པས་ཆྱེ་ག་དང་སྐྱེས་དམན་གཉིས་ལ་ཕྱུག་པོ་ཆག་ཡ་དང་། ན་ཚ་མེད་པ། མི་ཆེ་མཐའ་འཁྱོལ་ཡོང་བ་དང་སྐྱིད་པོ་ཡོང་ཆེད་སྒོམ་ལམ་ཆུག་གི་ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་ཆང་སའི་སྐབས་ལ་དུག་སྒོག་དང་། ཆུན་ཆ། བཟའ་བཅའ། ཁང་པ་སོགས་ཀྱ་སྒྲིག་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཆང་ས་ཆུག་དུས་ནང་མི་སྤུན་མཆེད་དང་། གོང་བའི་མི་སོགས་མི་ཅ་ཅང་མང་པོ་འཛོམས་ནས་མནའ་མ་དང་མག་པ་ལ་ཁ་བཏགས་གཡོག

དེ་ནས་ཚོང་མ་མཉམ་དུ་འཛོམས་ནས་ཁ་ལག་ཟ་པ་དང་ཆང་རག་འཐུང་པ། དུའུང་གཞས་སྤུ་འཁྲབ་པ་དང་སྐེད་མོ་འདུ་མི་འདུ་སྐེ་ཡི་ཡོད་རེད། ཆང་སའི་སྐབས་བུ་མོ་བུའི་ནང་ལ་འགྲོ་ན་མནའ་མ་ཟེར་གྱི་རེད། བུ་བུ་མོའི་ནང་ལ་འགྲོ་ན་མག་པ་ཟེར་གྱི་རེད།

ཚང་སྣ།		
མི་སྣ།	བྱ་སྒྲིག	བྱེད་སྒོ།

༢། སྒོབ་མས་འཚུལ་བ་དོས་འཛིན།

ཀ སྒོབ་མར་སྟོན་རྩེས་ཡང་གསུམ་དང་ཐུབ་རྟམ་འབྱེ་སོགས་ཀྱི་འཚུལ་བ་ཡོད་པའི་ཁྱེད་ཚས་(ཉན་ཐོས་ལམ་ཀློག་ཐོས་)གང་རུང་ཤེག་སྟོག།
ཁ སྒོབ་ཐུག་གིས་ཀློག་དུས་སམ་ཉན་དུས་འཚུལ་བ་ཅན་དེ་དག་སྒོབ་མས་དོས་འཛིན་ནས་རྟགས་རྒྱག་དགོས།
ག སྒོབ་ཐུག་གིས་འཚུལ་བ་ཅན་དེ་དག་ཚོས།
ང སྒོབ་ཐུག་གིས་འཚུལ་བ་དོས་འཛིན་རྒྱུར་དཀའ་ཁག་ཐུབ་བྱེད་རིགས་ལ་དག་ཏུན་གྱིས་དྲི་བའི་ལམ་ནས་སྒོབ་མའི་དོ་སྣང་སྐེབས་རྒྱུར་རམ་འདེགས་བྱ་དགོས།

 དག་ཚན་ཞིང་བ་རྣམས་འགྲིག་པ་བཟོས།	སྒོབ་ཐུག 
ཁ་རྟུན་སི་ལ་བུ་དང་བུ་མོ་ཚང་མ་བཏུབ་རྗོན་ལ་དགའ་རོགས་སྐྱིག་གི་རེད། སྐྱིར་བཏང་བུ་དེས་བུ་མོ་ལ་ཚང་མ་རྒྱུ་གི་ཡིན་མིན་བསྐད་ཚ་འདྲི་ཡི་རེད། སྟོན་མ་ཚང་མ་རྒྱུ་དུས་བུ་དེས་བུ་མོ་ཡི་ནང་མི་ལ་སྐད་ཚ་འདྲིས་སྒོལ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་དེང་སང་སྐད་ཚ་དམིགས་བསལ་འདྲི་ཡི་ཡོད་མ་རེད། ནམ་རྒྱུན་ཆོ་གཅ་དང་རྒྱུ་ནམ་ཞིས་ཀ་མཉམ་དུ་ཚང་ས་བ་འགྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་ཚང་སའི་སྐབས་ལ་དུག་ཚྭོག་དང་། རྒྱན་ཆ། བཟའ་བཅའ། ཁང་པ་སོགས་བྱ་སྤྱིག་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཚང་སའི་སྐབས་ཆོ་གཅ་དང་སྐྱེ་དམན་གཉིས་ཀའི་ནང་མི་དང་བྱོག་པོ་བྱོག་མོ་ཆོ་མགྲོན་འབོད་བྱེད་སྒོལ་ཡོད་རེད། འཚང་སའི་སྐབས་ཆོ་གཅ་དང་སྐྱེ་དམན་གཉིས་ཆོག་ཤེས་གཡས་གཡོག་རེས་བྱེད་པ་དང་ཕན་ཚུན་འཐམ་ནས་ཁ་སྐྱེལ་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ནས་ཚོང་མ་མཉམ་དུ་འཛོམས་ནས་ཁ་ལགས་ཟ་པ་དང་ཚང་རབ་འཐུང་པ། དུའུང་གཞས་སྣ་འཁབ་པ་དང་སྐེད་མོ་འདྲ་མི་འདྲ་སྐེ་ཡི་ཡོད་རེད། ཚང་སའི་བརྟེད་ལ་ཆོ་གཅ་དང་སྐྱེ་དམན་གཉིས་གདུན་ཐུག་རེ་གཉིས་སྒྲོ་སེང་ལ་འགྲོ་སྒོལ་ཡོད་རེད། Correction ཁ་རྟུན་སི་ལ་བུ་དང་བུ་མོ་ཚང་མ་བཏུབ་སྟོན་ལ་དགའ་རོགས་སྐྱིག་གི་རེད། སྐྱིར་བཏང་བུ་དེས་བུ་མོ་ལ་ཚང་སྐྱེ་དམན་གཉིས་སྐད་ཚ་འདྲི་ཡི་རེད།	

སྟོན་མ་ཆང་ས་རྒྱག་དུས་བྱ་དེས་བྱ་མོ་ཡི་ནང་མི་ལ་སྣད་ཆ་འདྲི་སྲོལ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་དེང་སང་སྣད་ཆ་དཔེ་མིག་བསལ་འདྲི་ཡི་ཡོད་མ་རེད། ནམ་རྒྱུན་ཚོ་ག་དང་སྐྱེ་དམན་གཉིས་ཀ་མཉམ་དུ་ཆང་ས་བྱ་སྤྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་ཆང་སའི་སྣབས་ལ་དུག་སྲོག་དང་། རྒྱ་ཆ། བཟའ་བཅའ། ཁང་པ་སོགས་བྱ་སྤྲིག་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཆང་སའི་སྣབས་ཚོ་ག་དང་སྐྱེ་དམན་གཉིས་ཀའི་ནང་མི་དང་བྲོག་ས་བྲོག་ས་མོ་ཚོ་མགྲོན་འབོད་བྱེད་པོ་སྲོལ་ཡོད་རེད། ཆང་སའི་སྣབས་ཚོ་ག་དང་སྐྱེ་དམན་གཉིས་ཚོག་ཁེབས་གཡོག་རེས་བྱེད་པ་དང་ཕན་ཚུན་འཐམ་ནས་ཁ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་ནས་ཚོང་མ་མཉམ་དུ་འཛོམས་ནས་ཁ་ལག་ཟ་པ་དང་ཆང་རགས་འཐུང་པ། དུད་གཤས་སྣ་འཁབ་པ་དང་སྡེད་མོ་འདུ་མི་འདུ་སྡེ་ཡི་ཡོད་རེད། ཆང་སའི་རྗེས་ལ་ཚོ་ག་དང་སྐྱེ་དམན་གཉིས་བདུན་ཕྲག་རེ་གཉིས་སྟོང་སེང་ལ་འགྲོ་སྲོལ་ཡོད་རེད།	

ཐུན་བཞི་པ།



ལག་ལེན་ཚོད་ལྟ།  འབྲི་རྒྱ།

༡།  སྟོན་འགྲོའི་སྐྱ་གོན།

ཀ སློབ་ཕྲུག་ལ་སྐབས་བབ་གཏོང་རྒྱ་བཟོ་དེ་ཡིན་དེ་བ་དེས།
ཁ གཏོང་རྒྱ་གྱི་སྟོན་འགྲོའི་སྐྱ་གོན་ཆེད་སློབ་མ་རང་དོས་ནས་ཅི་ཞེག་མོད་འདྲི་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚོག་ཐམས་བྱ་ཚོག རྒྱུན་བཀོལ་ཚོག་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་ཝེན་བྱེས་ཆོག་
བ སྐྱ་གོན་སྐབས་དཀའ་དལ་འཕྲད་ཚེ་དེག་ཏན་ལ་འདྲི་གིན་བྱས་ནའང་ཆོག

ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཚད་ས་རྒྱུག་སྐྱངས་སྐོར་ལ་རྩོམ་ཐུང་ཞིག་བྱས་ནས་wikiནང་འགོད།		
མི་སྣ།	བྱ་སྤྱིག	བྱེད་སྟོ།
- - -	- - -	- - -

༢།  མཐའ་འབྲས་ལྟ་ཚོད།

ཀ བྱེད་སྟོ་འདི་གོང་གི་སྟོན་འགྲོའི་སྐྱ་གོན་གཞིར་བཟུང་བྱེད་དགོས།
ཁ གལ་ཏེ་སློབ་མས་འབྲི་རྒྱུ་དང་བཤད་རྒྱུ་ཁྱད་དུག་ཚོ་དེག་ཏན་ཀྱི་ཐ་དད་ནས་སློབ་ཕྲུག་ལ་བཤད་དུ་འཛུག་པའམ་འབྲི་རྒྱུ་ཐབས་ཀྱི།
བ སློབ་ཕྲུག་གིས་ཤོད་དུས་མམ་འབྲི་དུས་ཀྱི་དཀའ་དལ་གཙོ་ཆེ་བ་ཤས་ཅིན་བྱས་རྒྱུག་དགོས།
(དཀའ་གནད་ཀྱི་ཅིན་བྱེས་དེ་དག་བྱང་རྩལ་སྐབས་སུ་སྤྱོད་བཏང་བྱེད་ཕྲུག་ན་བཟང་བ་ཡིན།)

ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཚད་ས་རྒྱུག་སྐྱངས་སྐོར་ལ་རྩོམ་ཐུང་ཞིག་བྱས་ནས་wikiནང་འགོད།
.....
.....
.....
.....
.....

ཐུན་ལྟ་པ།

 **བསྒོམ་སྦྱོང་ཡང་སྦྱོང་།**  ཀློག་རྒྱལ།

 འདེམས་ཀ(གདམ་ག)

(དེ་བ་གཅིག་ལ་ལན་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་ལས་གཅིག་འདེམས་པ།)
ཀ དེ་གཞི་དེ་དག་ཞིབ་མོས་ཞིབ་གཅིག་ཀློགས་པའམ་ཉན།
ཁ བསྒོམ་དུ་ཞིབ་གཅིག་ཀློག་གིན་ནམ་ཉན་གྱིན་འདེམས་ཀ་དེ་དག་ལས་གང་ཞིག་འོས་པ་དེ་འདེམས།
ག རྒན་ལགས་ཀྱིས་འགྲིག་པར་འགྲིག་རྟགས་དང་མོར་ནས་སྒོ་བསྒོམ་དུ་ཁྱེད་དུ་འཛུག་དགོས།

	སྒོ་ཐུག  
ཁྱོ་གཡི་དོན་དག་གཅིག་པ་གཅེ་རེད།	ཀ མག་པ། ཁ མནའ་མ། ག སྐྱེས་དམན།
བོད་པའི་ལུགས་སྲོལ་ལ་ཁ་ལག་མ་བཟའ་སྟོན་ལ་'''	ཀ ཞབས་སྒོ་འཁྲབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཁ ཁ་བཏགས་གཡོག་གི་ཡོད་རེད། ག ཁ་སྐྱེལ་ཀྱི་ཡོད་རེད།
ཕྱི་རྒྱལ་ལ་ཆང་ས་རྒྱག་དུས་བུ་ཡིས་སུ་ལ་སྐད་ཆ་འདྲི་ཡི་ཡོད་རེད།	ཀ ཁོང་གི་ནང་མི་ལ། ཁ བུ་མོ་ཡི་ནང་མི་ལ། ག བུ་མོ་ལ།
བོད་པ་ཆང་ས་རྒྱག་དུས་སུས་བྱ་སྤྲིག་ཆེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།	ཀ མནའ་མ་དང་མག་པ་གཉིས་ཀ་མཉམ་དུ། ཁ ནང་མི། ག གོགས་པོ་དང་གོགས་མོ།
ཆང་ས་རྒྱག་དུས་ཁྱེད་སྤོ་གི་རེ་ཡོད་རེད།	ཀ ཤུང་རྩེད་སྤེལ་པོ་རྩེ་ཡ། ཁ གཞས་ཞེབས་ཐོ་འཁྲབ་ཡ། ག དམིགས་བསལ་ཁ་ལག་བཟའ་ཡ།

ཕྱི་རྒྱལ་ལ་ཆང་སའི་སྣབས་སུ་ར་བྱ་སྤྲིག་ཉེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།	ཀ སློབ་ཚན། ནང་སྡེད། ཁ རྒྱན་ཆ། དུག་སློག ཁ་ལག ག ལྟད་མོ་དང་རྒྱན་ཆ།
བོད་ལ་ཆོས་ཆང་ས་སྣབས་ལ་ག་ར་བྱ་སྤྲིག་ཉེད་དགོས།	ཀ དུག་སློག་དང་། རྒྱན་ཆ། བཟའ་བཅའ། ཁང་པ། ཁ མོ་ཏ། དངུལ། ག འགྲིམ་འགྲུལ།
ཕྱི་རྒྱལ་བ་ཆང་ས་རྒྱབ་རྟེས་ལྷག་སྡོལ་ག་རེ་ཡོད་རེད།	ཀ ཆོག་ཤེབས་ཀྱོན་དགོས་རེད། ཁ བང་གདན་ཀྱོན་དགོས་རེད། ག སྤྱི་གསེང་ལ་འགྲོ་གི་རེད།

ཐུན་རྒྱ་པ།



བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི།  འབྲི་སྟུལ།

ཾཞེད་རང་གི་ཕ་ཡུལ་གྱི་ཆང་ས་རྒྱ་སྐྱངས་སྐོར་ལ་རྩོམ་ཐུང་ཞིག་བྲིས་ནས་wikiནང་འགོད་དགོས།།

ཀ སྐར་མ་གཉིས་རིང་གོང་ཆུ་ཚ་འབག་ལ་ཞིབ་བཟླ་བྱེས།

ཁ སྐར་མ་གསུམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་འབྲི་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་བློ་ཐོངས།

ག དེ་ནས་བསྒྲུབ་བྱ་དངོས་གཞི་བྲིས།

Credits & Copyrights

This book was written, created, and designed by **EsukhiaX**, with support from the **Khyentse Foundation**, among others.

This is a **non-profit** production. You can contribute to this project and others like it here.



Esukhia is a registered NGO dedicated to the professional development of Tibetan language resources.



Khyentse Foundation is a nonprofit organization founded in 2001 by Dzongsar Khyentse Rinpoche to support institutions and individuals engaged in all traditions of Buddhist practice and study.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Our copyright means **you may copy & distribute this work freely**; however, **you may not make or sell derivative copies** w/o express consent of the copyright holder.

*All images, samples, and derivatives are used within this non-profit, educational work in accordance w/ the doctrine of **Fair Use**.*

Copyright 2021 Creative Commons License



Contact: x@esukhia.org