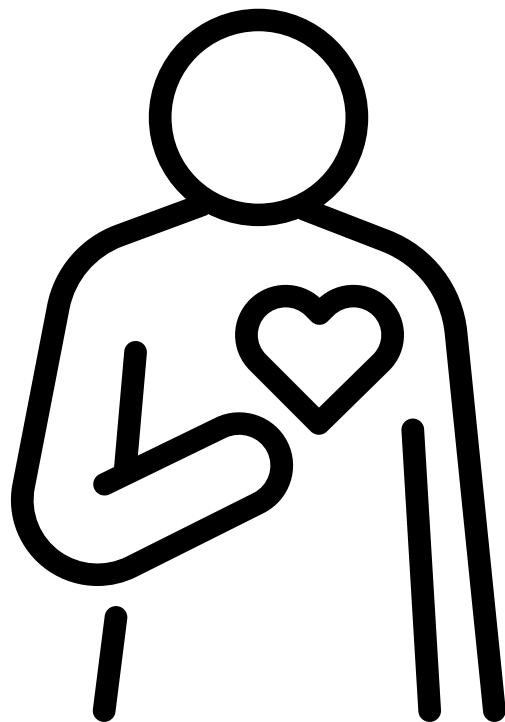


# སྐྱེ་གླིང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟོག་པ་གསོ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དེད།



ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་དཔར་འགྲེམས་བྱས།

མི་ལོ་རྒྱུ་ལྡན་པའི་གཞི་རྒྱ་རྒྱུ་



ཨི་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་ཚོམ་གླིག་ལྷུས།

ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་དབང་འགྲེམས་ལྷུས།

ཚེས་རྒྱིག་ཐེངས་དང་པོ།	First Edition	མངགས་ཉེའི་ཁ་བྱང་། Printed and Distributed by: Sherig Parkhang R-27 & 28, Ramesh Park Laxmi Nagar, New Delhi-110092 Ph: +91-11-2245 3672 Fax: +91-11-2245 5634 Email: shepardelhi@gmail.com Web: www.sherigparkhang.com
ཕྱི་ལོ། ༢༠༢༣	March 2023	
དཔར་ཐེངས་དང་པོ།	First Printing	
དཔར་གྲངས། ༡༠༠༠།	1000 Copies	

སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན།

བྱང་འཕར་བསྟན་འཛིན་བསྐྱེ།

པོད་སྐྱུར་བ།

དགོ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་མཚན་ལེགས།

དེབ་གཞུགས་དང་

ཐུབ་ཤ་རུས་འགོད་པ།

བསྟན་འཛིན་དཔལ།

ལྷ་དག་པ།

བཙོན་འགྲུས་བསམ་འཕེལ། བསྟན་འཛིན་བསྐྱེ།

དགོ་འདུན་དོན་ཡོད། བསྟན་འཛིན་དཔལ།

**Special Acknowledgement**  
**Funded by DANIDA through CICED**



# འབྲེལ་ལུགས་ལུགས་ལྷན་ཁག་།

DEPARTMENT OF EDUCATION  
Central Tibetan Administration

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

GANGCHEN KYISHONG  
DHARAMSALA - 176215  
DISTT. KANGRA H.P  
H.P INDIA

## ཚེད་དེབ་།

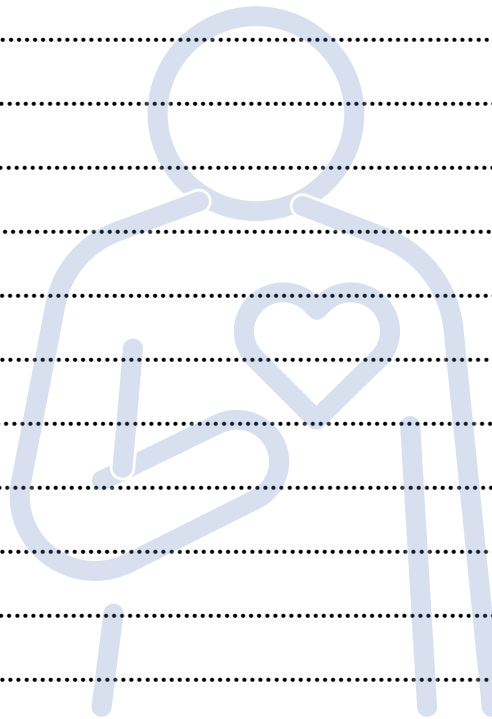
༡༡། །སྤྱི་ཚོམ་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་སེམས་ཅན་སྤྱི་དང་། ཡང་སློབ་གོ་ལ་འདིའི་སྐྱད་གི་འགོ་བཅི་  
རྣམས་ལ་མཚན་པའི་མཛད་འཕྲིན་གྲངས་མེད་ཅིག་བསྐྱེད་དང་སྤྱོད་བཞིན་པའི་ནང་ནས། ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་  
སློབ་གསོ་འདི་ནི། ཟང་ཟེང་དང་འཇུག་ཆ་དོད་པའི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འདིའི་ནང་གཞན་མཚན་དང་། བཟང་སྤྱོད། འཇུག་སྤྱོད་  
ཇི། འགོ་བཅི་གཅིག་གྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས་སོགས་གཞི་རྩའི་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་གོང་མཚོར་གཏོང་བའི་མཛད་པ་རྒྱལ་སྤྱིའི་  
ཡིན་ལ། མགོན་པོ་གང་ཉིད་ཀྱིས་སེམས་སྤྱོད་སྐྱེད་དང་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་སོགས་ཀྱིས་ཐོངས་པའི་ད་ལྟའི་དུས་འདིར་རྒྱལ་  
ཁབ་དང་མི་རིགས། ཆོས་ལུགས་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་པར་ཚང་མར་དེས་པར་དུ་དགོས་གཤམ་དུ་གཟེགས་ནས། ཨེ་མོ་རི་གཙུག་  
ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ལ་བཀའ་མངགས་གནང་བ་བཞིན་མཚོ་སློབ་ནས་འགན་ཁུར་བཞེས་ཀྱིས་སློབ་འགོ་ནས་གཞི་རིམ་གོང་མ་བར་དུ་  
སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཞེས་པའི་བསྐྱེད་བཞིན་བསྐྱོད་ཀྱི་འཛུལ་ཤིང་ཤིང་འཇུག་གང་སར་ཡོད་པའི་སློབ་གྲྭ་མང་པོའི་ནང་ད་ལྟའི་ཆར་  
ལག་བསྟར་གནང་ཐུག་ཡིན་ལ། རང་རེ་བཅོན་བྱོལ་བོད་མིའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་དུ་ཡང་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་གོ་རྟོགས་དང་ལག་  
བསྟར་གནང་དགོས་པ་གཤམ་ཆེན་དོན་ཆེན་དུ་བཅིས་ཏེ། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གསུམ་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དོན་ནས་སློབ་གྲྭའི་འགན་  
འཛིན་དང་དགོ་ཆུང་རྣམས་ལ་དུས་ནས་དུས་སུ་ཟབ་སྤྱོད་དང་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཐུག་ཡིན།

ཚེད་དེབ་འདི་ནི་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་ཚོམ་སྤྱི་གཞུག་གནང་བའི་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ཚེད་དེབ་ (The SEE  
Learning Playbook) ཞེས་པ་ས་རྒྱ་བོད་ཀྱི་མཚོ་རིམ་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་མཐུན་སྦྲེལ་བ་དང་ལྷ་གྲུབ་དགོ་  
ཆུང་དགོ་བའི་སྤྱོད་འཛིན་མཚན་ལེགས་ལགས་ལ་འབོད་སྐྱེལ་ཞུས་པ་བཞིན། ཨིན་ཡིག་ཐོག་ཡོད་པ་བོད་སྐད་ཀྱིས་འདི་གཤམ་ཤེས་  
རིག་ལས་ཁུངས་ནས་དཔར་འགྲེམས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། ཚེད་དེབ་འདིའི་ནང་ཉེར་ཆོས་ཆེན་པོའི་སེམས་སྤྱོད་སྐྱེད་དང་། དྲན་  
པ་ཉེར་བཞག་གི་བྱེད་སྤྱོད། རང་ལ་དམིགས་པའི་སྤྱོད་ཇི། མི་གཅིག་གྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས་སོགས་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་བརྗོད་གཞི་མང་  
པོ་ཞིག་བྱེད་སྤྱོད་དང་ལག་ལེན་རྒྱུར་འགྲེལ་གྱིས་བསྟན་ཡོད་ལ། ཆོག་དོན་གྱི་ཐད་ནས་གཞི་རིམ་གོང་མ་བར་གསུམ་མམ་སློབ་སློབ་  
དགོ་ཆུང་ཚང་མས་གོ་རྒྱུ་པ་མ་ཟད། ལག་ལེན་བསྟར་བར་སྐབས་བདེ་བས། ཚེད་དེབ་འདི་བརྒྱུད་དགོ་སློབ་གཉེས་ཀའི་སེམས་སྤྱོད་

སྤངས་འཛིན་དང་། བྱམས་སྦྱང་རྗེའི་སློབ་གོང་འཕེལ་འགྲོ་བའི་རེ་བ་དང་བཅས། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ལྷ་ ༣  
ཚེས་ ༡༠ ལ།



# ནང་དོན་རྟུ་མིག



ལྷན་པོ་ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་སྐྱོད།.....	༡
སྒྲིག་འཇུག་ལྷན་སྐྱོད།.....	༣
རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱོད།.....	༤
རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱོད།.....	༡༦
ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་སྐྱོད།.....	༡༧
རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱོད།.....	༡༩
ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་སྐྱོད།.....	༡༤
རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱོད།.....	༡༨
ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་སྐྱོད།.....	༡༩
རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱོད།.....	༢༠
ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་སྐྱོད།.....	༢༡
རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱོད།.....	༢༣
ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་སྐྱོད།.....	༢༩
རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱོད།.....	༢༤
ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་སྐྱོད།.....	༢༨
རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱོད།.....	༢༧
ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་སྐྱོད།.....	༣༠
རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱོད།.....	༣༡
ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་སྐྱོད།.....	༣༣
རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱོད།.....	༣༤
ལྷན་སྐྱོད།.....	༣༤

# ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ་ཡུལ།

ཅེད་དེབ་འདི་སྤེལ་ཡོན་སློབ་གསལ་བསྐྱབ་གཞིའི་ཅ་འཛིན་ཚོམ་སྤྲིག་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་ཡིན་ཏེ་ སེག་ལོ་འཛིན་ཏེ། (Lindy Settevendemie) ཁི་འི་ས་གྲ་ ཏི་ན་འི། (Christa Tinari) ལྷེན་ཏེན་ཨོ་ཇ་བ་ ཏི་ སེལ་བ། (Brendan Ozawa-de Silva) དགོ་བཤེས་སློབ་ཐབས་བསྟན་འཛིན་བཅས་ནས་ཚོམ་སྤྲིག་གནང་། གཞན་ཡང་སློབ་སྟོན་གཙོ་གྲས་ཨེ་ལན་ མི་ལར་ གེ་རུས་ (Elaine Miller-Karas) དང་སེམས་བསྐྱད་བཅོས་ཐབས་ལྟེ་གནས་ཁང་གི་སྤྱི་ཚོགས་སོར་ཚུད་སློབ་གཞི་ནས་སེམས་བསྐྱད་སོར་ཚུད་ལུས་པའི་ཐད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་རྣམས་བཅད་སྟོན་བྱེད་བརྟུག་པར་བཀའ་འཛིན་ཆེ་ཞེས་ལྷུ་རྒྱ་ཡིན། ཅེད་དེབ་འདིའི་ནང་གི་བྱེད་སྟོན་དང་ལག་ལེན་ཁག་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་དང་། དགོངས་ཚུལ་གསུང་མཁན་གྱི་འཇམ་གྱིང་ས་ཕྱོགས་གང་སར་བཞུགས་པའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་བ་དང་། སློབ་མ་ཚང་མར་སྤྱིང་དབུས་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ།



# ཀྱུ་ཚེ་འཛོལ་བ་པོ་རྣམས་ལ།



## སྤྲི་ཤེས་ཡོན་སྦྲོལ་གསལ་རྒྱུ་དེའི་གཞིགས་པར་དགའ་བསུ་བྱ།

ང་ཚོའི་མི་ཚེ་ལ་སྤྱིད་སྤྱུག་གཉིས་ཀའི་རང་བཞིན་དུས་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་འདིའི་ཐད་ཁྱེད་རང་ངོ་མཚར་སྦྱེས་སྤོང་ངམ། འགོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་མི་ཚེའི་སྤྱིད་སྤྱུག་ཉམས་སུ་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་ལུས་དང་སེམས་རང་ཆས་སུ་ཡོད། མི་ཚེ་དོན་སྤྱིད་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུ་ནི་སྤྲི་སེམས་ལྡན་པ་དང་། ཡང་ན་མགོ་རྩོག་ཅན་ཞིག་དེ་གཉིས་ཀའང་ཡིན་སྲིད། ཡིན་ནའང་སྤྱབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ། མི་ཚེ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་རྒྱའི་དགོས་མཁོ་ཡོངས་རྫོགས་ང་ཚོར་སྤོན་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོ་ཚང་མར་སོར་རྒྱུད་དང་བདེ་ཐབས་ཀྱི་རུས་པ་རང་བཞིན་ལྡན་སྦྱེས་སུ་ཡོད་པ་དང་། རུས་པ་དེ་ཚོ་ང་ཚོར་ཡོད་པ་ངོ་ཤེས་པས་ཀྱང་དེ་དག་གི་རུས་པ་འབྲུགས་ཆེ་བུ་འགོ་བར་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

དེའི་འདིའི་ནང་གི་ནང་དོན་དང་བྱེད་སློབ་ཁག་ང་ཚོའི་རང་བཞིན་ལྡན་སྦྱེས་ཀྱི་བཟང་སེའི་རུས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ཕྱོགས་སྦྱོག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། ཁྱེད་རྣམ་པས་དེ་དག་ལ་བལྟས་ཏེ་གང་ལ་དགའ་མོས་ཆེ་བ་ཡོད་ཅེད་གཞིགས་རྒྱུའི་སྦྱུལ་མ་ལུ་ཡི་ཡོད། བྱེད་སློབ་ཤེས་པར་ཉིད་གཅིག་བྱས་བྱེད་ཐུབ་ལ། ཁ་ཤིས་ནི་ཁྱེད་རང་གི་གྲོགས་པོ་དང་ནང་མི་མཉམ་དུ་སྦྱིམ་ཚང་དང་འཛིན་གྲུའི་བྱི་ལོགས་ལའང་བྱེད་ཐུབ། ཁྱེད་རང་བྱེད་སློབ་དེ་དག་ནས་ཁག་ཅིག་ལ་དགའ་མོས་ཆེ་བ་ཡོང་སྲིད། དེ་དག་གི་ཁྲིད་ནས་ཁྱེད་རང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཤོས་བྱུང་བ་དེ་སུ་མཐུད་དེ་ཉམས་ལེན་བྱས་ན་འགྲིག།

དེའི་འདི་ནི་སྤྲི་ཤེས་ཡོན་ལས་གཞི་ཞེས་སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་སྤོང་། བཟང་སྤོང་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སྦོལ་གསོ་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོ་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཟས་གོས་གནས་མལ་དང་། ཐོན་སྐྱེད་སོགས་ཀྱི་དངོས་སོའི་མཐུན་རྐྱེན་དགོས་པ་ནི་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན། ཡིན་ནའང་། ཚན་རིག་དང་རྒྱན་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཀྱང་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་སྤོང་གི་བདེ་ཐབས་ཆེད་དུ་མཇུག་གོགས་དང་། བདེ་འཇགས། དོན་སྤྱིད་ལྡན་པ། རང་སོ་སོའི་སེམས་སྤོང་ཤེས་རྟོགས་དང་སྤངས་འཛིན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པའང་བཤམ་ཡོད། སྤྲི་ཤེས་ཡོན་སྦོལ་གསོ་ཡིས་ང་ཚོའི་སེམས་སྤོང་དང་། སྤྱི་ཚོགས། བཟང་སྤོང་ཀྱི་བདེ་ཐབས་ལ་དམིགས་ཀྱི་ཡོད།

འདིའི་ནང་སྤྱིད་རྗེ་དང་། མ་ལག་ལ་སྤྲུལ་། སེམས་སྤོང་འཕྲོད་བསྟེན་སོགས་སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་སྤོང་གི་རུས་སྤོབས་གོང་འཕེལ་དུ་བཏང་ནས། མི་ཚེའི་ནང་ཐད་པའི་སྤྱིད་སྤྱུག་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་ལག་ཆ་དང་ཐབས་ལམ་རྣམས་གསལ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལུས་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ནི་ལུས་ཀྱི་གཙང་སྦྱ་དང་ནད་ན་ཆ་ལས་སྤངས་སྦོལ་ཀྱི་ཆེད་དུ། རང་གིས་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་གོམས་གཤེས་འཇགས་པའི་ཐོག་ནས་ཁ་དང་ལག་པ། སོ་སོགས་རྒྱན་དུ་འཁྲུལ་པ། དེ་བཞིན་དུས་ཐོག་ལ་གཉིད་དང་ལུས་རྩལ་སྤོང་བ་ཞིག་ལ་



ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སེམས་སྤོང་འཕྲོད་བསྟེན་ནི་རང་གི་སེམས་སྤོང་འདྲ་མིན་དང་། སེམས་ཁྲུལ། དེ་བཞིན་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་  
ལམ་སོགས་ལ་སྣངས་འཛིན་བྱེད་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་གོམས་གཤེས་བཟང་པོ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་གི་ཚར་ཚན་  
རིག་ཉམས་ཞིབ་མང་པོའི་ནང་དུ་ང་ཚོས་སེམས་སྤོང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་རྣམས་པ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བྱུང་བ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོའི་  
ལུས་སེམས་གཉིས་དང་། འབྲེལ་ལམ་སོགས་ལ་ལྷགས་རྒྱུར་ཏུ་ཅང་བཟང་པོ་འཛོལ་བྱུང་བ་གསལ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཅེད་དེབ་འདི་མི་ཚང་མས་མེད་སྡོད་བྱེད་ཚོགས་སུ་རང་གི་ཕྱོགས་པོ་དང་ནང་མི་སྲུ་འདྲ་ཞིག་ལའང་སྐྱབས་བདེ་པོའི་ངང་ནས་བྱུང་སྟེལ་  
གནང་རོགས། དངོས་གཞི་འགོ་མ་བཅུགས་གོང་ལ་ཁྱེད་རང་གི་ཚོར་བ་དང་དཀའ་ངལ་ལ་སོགས་སྒོ་ཐག་ཉེ་པོའི་ཐོག་ནས་བཤད་སའི་  
གང་ཟག་ཅིག་བསམ་སྒྲིའི་ནང་དུ་ཤར་བར་གནང་རོགས། སྤྱིར་བཏང་བྱེད་སྟོའི་དག་རང་ཉིད་གཅིག་ལུས་རང་དབང་གི་ཐོག་ནས་བྱེད་  
བྱུང་ནའང་། གཞན་ལས་རོགས་པ་ལེན་པ་དང་། རང་གིས་གང་སྤོང་བཞིན་པའི་སྐོར་སྐྱེད་ཚོལ་བྱེད་ཆེད་གཞན་ལ་འབྲེལ་གཏུགས་བྱས་  
ནའང་འགྲིག་གི་ཡོད།

སྤྲི་ཤེས་ཡོན་སྒོལ་གསའི་ཅེད་དེབ་འདི་རིན་མེད་ཡིན་པ་དང་། རང་གི་ཕྱོགས་པོ་དང་ནང་མི་སྲུ་འདྲ་ཞིག་ལའང་སྐྱབས་སྟེལ་གནང་ན་འགྲིག་  
གི་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་སྤྲི་ཤེས་ཡོན་སྒོལ་གསའི་སྐོར་ལ་མང་ཙམ་མཁྱེན་འདོད་ཡོད་ན། ང་ཚོའི་དྲ་ཚོགས་ (seelearning.  
emory.edu) དང་སྤྲི་ཚོགས་དྲ་རྒྱ་ལ་གཞིགས་རོགས། (seelearning.emory.edu compassion.emory.edu)



seelearning@emory.edu



seelearning.emory.edu  
compassion.emory.edu

ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤོད་སྐོར་མང་ཙམ་མཁྱེན་འདོད་ཡོད་ཚེ། བོད་མིའི་སྤྱི་འཇུགས་ཤེས་  
རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲ་ཚོགས་ secularethics.net ལ་གཞིགས་རོགས་གནང་།



ལག་ལེན་ཁག འདི་ལ་དུས་ལུན་ཅུང་རིང་བ་འགོར་བ་དང་། སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན་འདི་ཚོའི་དུས་ལུན་སྐར་མ་ ༩ ཉམ་ ༩ བར་ཡིན། ས་  
ཆ་ཁ་ཁུ་སིམ་པོ་ཞིག་བཅའ་ནས་རང་ཉིད་གཅིག་བྱ་དང་། ཡང་ན་གཞན་དང་མཉམ་དུ་བྱས་ན་འང་འགྲིག རོག་མར་ལག་ལེན་གྱི་ལམ་  
སྟོན་ཁག་མར་སྟོན་དགོས། ཚིག་སྐབ་རེ་རེའི་མཚམས་ལ་སྐར་ཆ་ཁ་ཉམ་རེ་བར་མཚམས་བཞག་ནས་སྟོན་གས། གནད་འགག་སྐབས་  
བར་མཚམས་ལུན་རིང་ཅམ་འཛོག་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ལག་ལེན་གྱི་ལམ་སྟོན་རོག་བསམ་སྟོན་གཏོང་རྒྱའི་དུས་ཚོད་མང་བ་ཐོབ་ཐུབ།  
ཁྱེད་རང་གིས་ལག་ལེན་གྱི་ལམ་སྟོན་སྐྱེ་འདུག་བྱས་ནས་ཉན་པའམ། མི་གཞན་ཞིག་ལ་སྟོན་ཏུ་བཅུག་ན་འང་འགྲིག ལག་ལེན་གྱི་ལམ་  
སྟོན་ནང་ནས་གནད་དོན་བྱེ་བྲག་པ་ཁ་ཉམ་ཏེ། དཔེར་ན། ཚོད་སྟོན་འདུམ་སྐྱིག་ཆེད་དུ་འགོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་གྱི་བསམ་བ་ལྟ་བུ་ནི་གནས་  
སྟངས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་དམིགས་ཏེ་ཆེད་སྐྱིག་བྱས་ཡོད་པས། རང་ཉིད་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ལ་དཀའ་ངལ་སྣང་བ་དང་། གཞན་དང་ཚོད་སྟོན་  
བྱུང་བ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱའི་གནད་དོན་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

**བྱེད་སྟོན་འགོངས་ཤོག** བྱེད་སྟོན་འདི་དག་ལ་དུས་ཚོད་མང་ཤོས་འགོར་གྱི་ཡོད། ཁྱེད་རང་གིས་བྱེད་སྟོན་ཞིག་མཇུག་བསྐྱིལ་བར་རྒྱ་ཚོད་བྱེད་  
ཀའམ་དེ་ལས་མང་བ་འགོར་སྲིད། བྱེད་སྟོན་ག་དུས་སྐྱེལ་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་། རང་ཉིད་གཅིག་བྱས་སྐྱེལ་རྒྱ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་རོགས་པ་དང་  
མཉམ་དུ་སྐྱེལ་དགོས་མིན་ཐད་སྟོན་ཚུད་ནས་བསམ་སྟོན་གཏོང་དགོས།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་བྱེད་སྟོན་འགོངས་ཤོག་དེ་ཐེངས་གཅིག་ལས་མང་བ་བེད་སྟོན་གཏོང་རྒྱ་ཡིན་ན། འགོངས་ཤོག་ནང་ལན་བརྒྱབ་པ་དེ་  
འབྲི་དེབ་ཀྱི་ནང་འགོད་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།

གལ་ཏེ་དུས་ཚོད་ཡོད་ན་རོག་མར་བྱེད་སྟོན་འགོངས་ཤོག་ནས་འགོ་བཅུགས། དེ་ནས་སྐབས་རོག་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ལག་ལེན་དང་། དེ་ནས་  
རང་གི་དག་འདོན་ལག་བསྟར་དེ་དག་གོ་རིམ་ལྟར་སྟོན་ཐབས་གནང་རོགས། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་བྱེད་སྟོན་འགོངས་ཤོག་སྟོན་ལ་བཀའ་ཡོད་  
ན་བྱེད་སྟོན་རི་ཅམ་གྱི་ཐུང་བ་དེ་དག་ལ་བྱུབ་འབྲས་ལེགས་པ་ཐོན་གྱི་རེད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ལ་དུས་ཚོད་དེ་ཅམ་མེད་ན་གོ་རིམ་སྟོན་སྟེ་  
བྱས་ན་ལེགས། དེ་ཚོ་ཚང་མ་ཁྱེད་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་བསྐྱར་སྐབ་ག་ཚོད་བྱས་ཀྱང་ཚོག་ཡིན་ན་འང་ལག་ལེན་དང་དག་འདོན་ཚིག་འདི་  
དག་བསྐྱར་སྐབ་བྱེད་ཆེད་བཅོས་པ་ཞིག་རེད།

**བེད་སྟོན་ཐབས་ལམ་གཞན།** ཁྱེད་རང་འཛིན་ཁང་དུ་ཡོད་སྐབས་ཆུན་ལགས་ཀྱིས་སྟོན་མ་ཚོར་ཅེད་དེབ་བེད་སྟོན་གཏོང་དགོས་པའི་ཐག་  
གཅོད་གནང་སྲིད་པ་རེད། སྐབས་དེ་དུས་དགོ་ཆུན་གྱི་ལམ་སྟོན་གཞིར་བརྱུང་དེབ་བེད་སྟོན་བྱེད་རྒྱའི་རེ་བ་ལྷ། ཅེད་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་  
ཆ་ཉམས་གང་ཡིན་རུང་གཞན་དང་མཉམ་སྟོན་བྱེད་ཚོག་ལྷག་པར་དུ་གཞན་ལ་ངོ་སྟོན་བྱེད་རྒྱའི་ལག་ལེན་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཐ་སྐད་ཀྱི་  
རིགས་བེད་སྟོན་བཏང་ཚོག་ ཁྱེད་རང་གིས་བྱེད་སྟོན་འགོངས་ཤོག་དེ་པར་བལྟས་བྱས་ནས་གཞན་ལ་བཀའ་སྐྱོང་ན་འང་འགྲིག་གི་ཡོད།



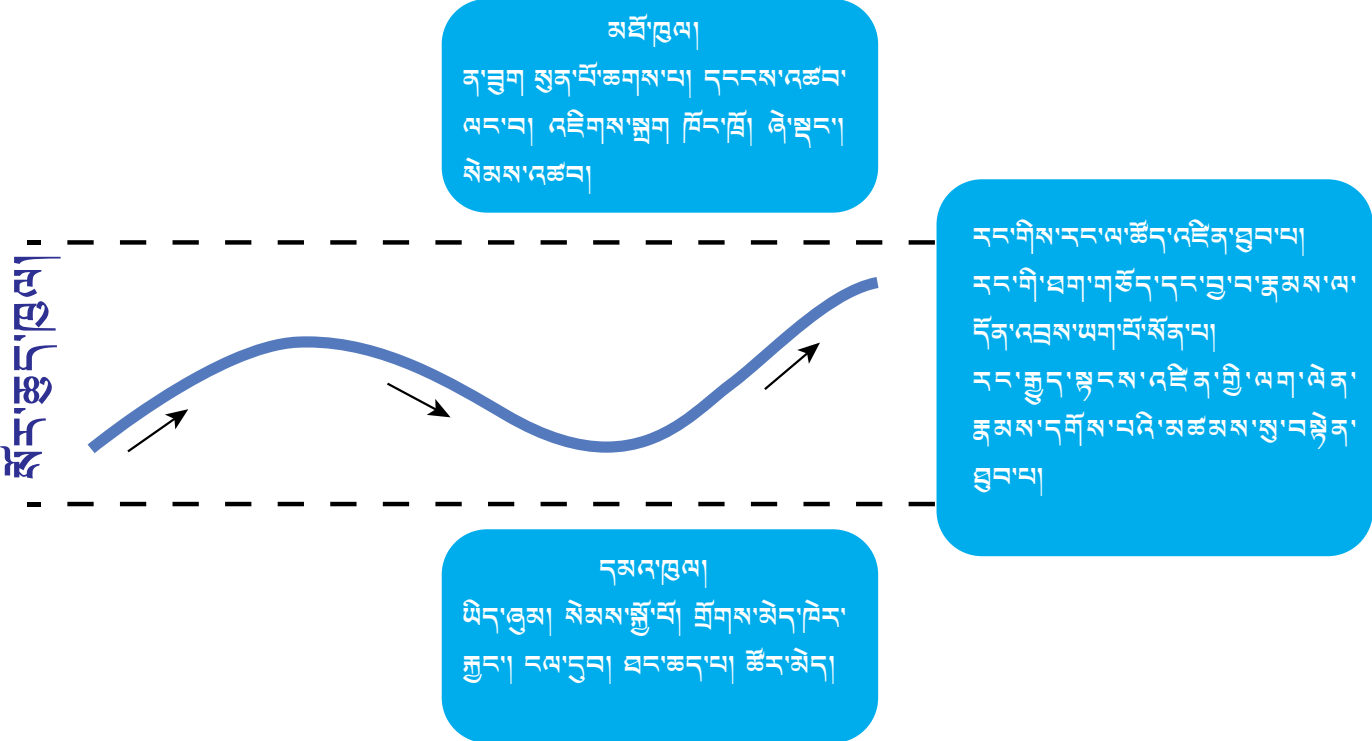
# སོར་རྒྱུད་ཁྲུལ་།



སོར་རྒྱུད་ཁྲུལ་ནི་རང་གི་ལུས་སེམས་ཀྱི་གནས་བབ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་རེད། མི་ཚེའི་ནང་གི་ཉེ་མ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་  
རྒྱུད་སྐྱུག་དང་སེམས་སྤོང་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་སྤངས་དང་སྤོང་བཞིན་པ་རེད།

གལ་ཏེ་ཉེ་མ་རེ་སྤང་བཞིན་པའི་དཀའ་ངལ་དེ་དག་ཁྱེད་རང་གིས་སྤངས་འཛིན་སྲུབ་ཀྱི་ཡོད་ན། ཁྱེད་རང་སོར་རྒྱུད་ཁྲུལ་ལ་གནས་ཡོད།  
སོར་རྒྱུད་ཁྲུལ་ལ་གནས་ན་ཁྱེད་རང་གིས་གང་བྱེད་འདོད་ཡོད་པ་དེ་རང་དབང་ངང་བྱེད་སྲུབ་པ་དང་། ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱེད་སྲུབ་པ།  
བསམ་སྒྲོགས་ལ་པོ་གཏོང་སྲུབ་པ། མི་ཚེའི་ནང་གི་དཀའ་ངལ་ཆེ་ཆུང་མང་པོར་གཏོང་ལེན་བྱེད་སྲུབ་པའི་རུས་པ་ཡོད།

སྐབས་རེར་ཁྱེད་རང་ཁོང་ཁོ་ལང་བའམ། སེམས་སྤོང་བ། དགའ་སྐྱང་། ཡིད་ཐང་ཆད་པ་སོགས་སེམས་ཚོར་ཅི་རིགས་ཤིག་སྤོང་སྤྱོད་ཀྱང་།  
སྤྱི་ཡོངས་ནས་རང་གི་མི་ཚེ་སྤངས་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་སྲུབ་ཀྱི་ཡོད།

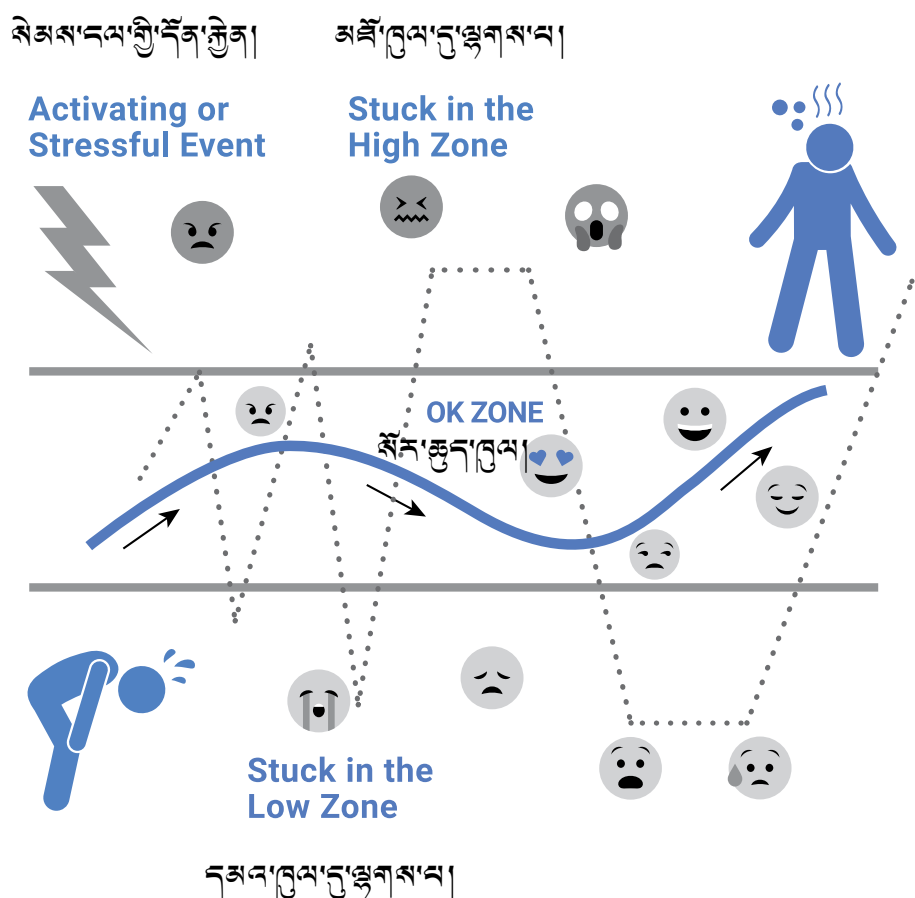


གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་སོ་སོའི་གོ་གསུམ་པོའམ་ནང་མི་མཉམ་དུ་ཚོད་པ་ལྷུགས་ཆེན་པོ་ཤོར་བ་དང་། ཡང་ན་ཡིག་རྒྱགས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་  
རྒྱགས་མ་སྤོད་བའམ། བསམ་ལུལ་ལས་འདས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་གིས་ཁྱེད་ལ་དཀའ་ངལ་དང་སེམས་འཚབ་བཟོས་པ། རྒྱ་མཚོན་

མེད་པར་རང་ཉིད་མ་སྐྱིད་པ་ཆགས་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རིགས་བྱང་སྐབས་བྱ་ཐབས་ཅི་ཡོད། གལ་ཏེ་གནས་ཚུལ་འདི་རིགས་བྱང་ན་རང་གི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀར་སེམས་ངལ་གྱི་རྒྱ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་སེམས་ངལ་མང་དྲགས་ན་ཁྲིད་རང་མཐོ་ཁུལ་ལམ་དམའ་ཁུལ་གང་རུང་ལ་འགྲོ་ཡི་རེད། འདི་རང་ཚོ་ཚང་མར་ཡོང་གི་ཡོད། རང་ཚོའི་ལུས་པོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་གིས་རྒྱན་ལྡན་ནས་སེམས་ངལ་ཤུགས་ཆེ་བར་ཡ་ལན་བྱེད་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད།

མཐོ་ཁུལ་ཟེར་ན་གང་འདྲ་ཞིག་རེད་དམ། མཐོ་ཁུལ་ནང་སྐྱབས་སྐབས་རང་ཚོའི་སེམས་མྱོང་དང་། ལུས་པོ། དབྱེད་ཞིབ་ཀྱི་རྒྱས་པ། ཕན་ཚུན་འབྲེལ་ལམ་དང་ཐག་གཅོད་ཀྱི་རྒྱས་པ་སོགས་ཚང་མར་འགྱུར་བ་ཐབས་ཀྱི་ཡོད། ཁྲིད་རང་གིས་མི་གཞན་མཐོ་ཁུལ་ནང་སྐྱབས་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་མཐོང་ཡོད་སྲིད་པ་རེད། མཐོ་ཁུལ་ནང་སྐྱབས་པའི་སྐབས་སུ་ཁོང་ཚོར་སློབ་འཚབ་དང་། ཁོང་གི། བསྐྱེད་སྐྱོད་ཀྱི་ལུས་སྐྱོང་། རང་ཉིད་སྐྱོང་ས་འཛིན་མི་ཐུབ་པ་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད།

ལུས་ཀྱི་དབང་ཅའི་མ་ལག་འཁྲུག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤིང་གི་འཕར་ཅ་མཁྲོགས་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་རེད་ས་པ། དབྱུགས་བྱང་བ་སོགས་ལས་ཤེས་ཚོགས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།



དེ་བཞིན་དུ་མགོ་ན་བ། སྐྱུ་ག་མེར་ལངས་པ། ཟས་མ་འཇུ་བ་དང་གཉིད་མི་ཁྲུག་པ་ལ་སོགས་པའང་འབྱུང་སྲིད་པ་རེད། མདོར་ན་མཐོ་  
ཁྲུལ་ལ་སླེབས་པས་ང་ཚོའི་གཟུགས་པོའི་དབང་པོ་ཚང་མར་གཞོན་སྐྱོན་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་མ་ཟད། སོ་སོའི་གདོང་གི་རྣམ་འགྲུར་དང་སྐད་  
གདངས་ལའང་འགྲུར་བ་འགྲོ་བ་ཚོར་ཐུབ། ལྷན་ལྷན་ནས་ང་ཚོ་མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་འགྲོགས་འདྲིས་བྱེད་སྐབས། མི་དེ་མཐོ་ཁྲུལ་ལ་  
སླེབས་ཡོད་པ་ཤེས་ན། རང་ཉིད་ལ་མི་བདེ་བ་དང་བདེ་འཇགས་མེད་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད།



སེམས་ངལ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་དམའ་ཁྲུལ་ལའང་སླེབས་སྲིད། བྱིད་རང་གིས་དམའ་ཁྲུལ་ལ་  
སླེབས་པའི་མི་ཞིག་ཉན་ཉན་ངོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་སྲིད། ལྷ་མཚན་ནི་ཁོང་ཚོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་རྣམས་  
ཀྱི་རུས་སྟོབས་ཞན་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། ཐང་ཉ་ཅང་ཆད་པའི་ཉེ་ཉལ་ཁྲི་སྟེང་ནས་ལངས་  
འདོད་མེད་པ། མི་དང་ཐུག་འདོད་མེད་པ། ཁེར་རྒྱུ་གི་ཚོར་བ། ལུས་ཚོར་ཉམས་པ། འབྲེལ་  
ཐག་ཆད་པ། ཚོར་ལྷགས་མེད་པ་སོགས་ཚོར་བ་སྣ་ཚོགས་སྲོང་གི་ཡོད། དེ་མ་ཟད།ཁོ་རང་གིས་  
ནམ་ལྷན་དགའ་མོས་བྱེད་པའི་ཁ་ཟས་དང་ལས་རིགས་སོགས་ལའང་དོ་དམིངས་མེད་པར་འགྲུར་  
བའང་ང་ཚོས་ཤེས་ཐུབ།

སྦྱིར་བཏང་རང་ཉིད་སོར་རྒྱུད་ཁྲུལ་ནས་སྦྱིར་ཐོན་པ་ལ་སྐྱོན་གང་ཡང་མེད། ང་ཚོ་ཚང་མར་  
མཚམས་མཚམས་སུ་གནས་སྐྱབས་འདི་འདྲ་འབྱུང་བ་ནི་ལྷན་ལྷན་རེད། ཡིན་ནའང་མཐོ་ཁྲུལ་ལམ་དམའ་ཁྲུལ་གང་རུང་དུ་ཡུན་རིང་  
གནས་པ་དང་། ཡང་ཡང་སླེབས་པ། དེས་རྒྱུན་པས་ཚོར་བ་སྐྱུག་བསྐྱུག་ལྷགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ། ལུས་ངག་གི་བྱ་སྲོད་ངན་པའི་རིགས་བྱུང་  
ཆེ་དགའ་ངལ་ཆེན་པོ་འབྱུང་གི་ཡོད། ལྷ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི་མཐོ་ཁྲུལ་ལམ་དམའ་ཁྲུལ་གང་རུང་དུ་སླེབས་ཆེ་སོ་སོའི་རང་རྒྱུད་རང་ཤེས་  
དང་ང་ཚོའི་ཐག་གཅོད་ལེགས་པོ་བྱེད་པའི་རུས་པ་ཉམས་དམས་སུ་གཏོང་གི་ཡོད།

སྐབས་ལེགས་ཉེ་ལུས་པོ་ལ་བཞག་ཡོད་ན་རང་ཉིད་སོར་རྒྱུད་ཁྲུལ་ལ་གནས་ཡོད་མེད་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།  
དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་གང་ཡིན་མིན་ངོས་འཛིན་ཐུབ་ན་རང་ཉིད་སོར་རྒྱུད་ཁྲུལ་ལ་བསྐྱར་ལོག་བྱེད་རྒྱུའི་ཐབས་བྱས་གང་མེད་སྲོད་  
གཏོང་བའི་ཐད་ལ་རང་དབང་ཆ་ཚང་ཡོད། མདོར་བསྐྱུས་ཉེ་ལུས་ན། རང་ལ་འདེམས་ཀྱི་བྱེད་རྒྱུའི་རང་དབང་ཡོད།

སྦྱིར་ཁོང་ཡུག་དང་མི་གཞན་གྱིས་གང་བྱས་པ་རྣམས་ལ་ང་ཚོས་སྐྱབས་འཛིན་བྱེད་མ་ཐུབ་ཀྱང་། ང་ཚོས་གནས་སྐྱབས་འདྲ་མིན་ལ་ལ་  
ལན་གང་འདྲ་བྱེད་མིན་ཐད་ལ་སྐྱབས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་སྦྱོང་རྒྱ་མང་བ་ཡོད། ང་ཚོ་ཚང་མར་སོར་རྒྱུད་རུས་ཅལ་རྣམས་རང་  
ཆས་སུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ནའང་། གནད་འགག་ཆེ་བ་ནི་རང་ལ་ཡོད་བཞིན་པའི་ཅལ་རྣམས་དགོས་མཁོ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་སྐབས་སུ་བེད་  
སྲོད་ཐུབ་རྒྱ་དེ་ཆགས་ཡོད། རང་གི་རུས་པ་ཉོག་ཅམ་རྒྱ་བསྐྱེད་གཏོང་ཆེད་དུ་སོར་རྒྱུད་ཅལ་གསར་བ་ཁ་ལས་སྦྱང་བ་ལ་སྐྱོན་གང་ཡང་  
མེད།

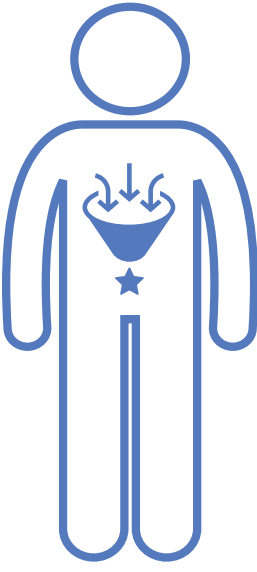


# འབྲུལ་མའི་ཐབས་བྱས།

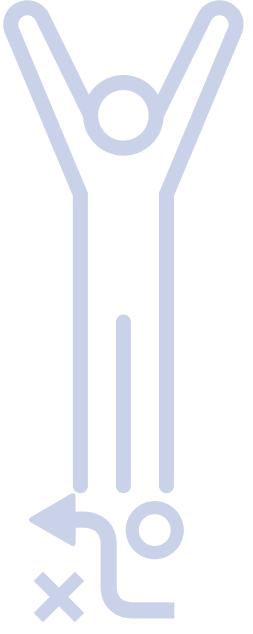


འབྲུལ་མའི་ཐབས་བྱས་ནི་སྐབས་བདེ་ལོ་དང་། ཏུས་ཚོད་ཐུང་ཐུང་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཚོའི་ལུས་དང་། སེམས། རྩལ་སོགས་ཏུས་ད་ལྟ་བུར་བྱེད་ཐུབ་པའི་ལག་ལེན་ཞིག་རེད། ལག་ལེན་འདི་ནི་གཙོ་བོ་རང་ཉིད་མཐོ་ལུས་དང་དམའ་ལུས་གཉིས་ནས་སོར་ཚུད་ལུས་ནང་དངས་ཏེ། རང་གི་ལུས་ལོ་དེ་བཞིན་ཆ་སྟོངས་ཀྱི་གནས་བབ་དང་བསྐྱར་སྒྲིག་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན། ཐབས་བྱས་འདི་དག་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཏུས་ལུན་ཐུང་ཏུ་དང་སྐབས་བདེ་ལོའི་ཐོག་ནས་ལག་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པ་ལ་སྐྱབ་ཡིན་པ་མ་ཟད། ལག་ལེན་འདི་དག་སེམས་ལ་དཀའ་ངལ་ལམ་སེམས་སྐྱབ་ཡོད་པའི་སྐབས་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་དང་། རང་ཉིད་སེམས་ཞི་སྟོན་དང་། སེམས་ངལ་གསོ་བ། བསམ་སྒོ་གཏོང་བ། ལག་བརྟན་རི་ལྟར་བྱེད་ལུགས་ཀྱི་ཏུས་པ་སོགས་ལོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་རྒྱུར་པན་ཐོགས་ཀྱང་ཡོད།

ཉམས་ཞིབ་སྐྱོན་ཐོ་ལས་དུ་ཚོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་ལ་འབྲུག་ཐབས་བྱས་དང་སྐྱངས་འཛིན་གྱི་ཏུས་པ་ལོང་བའི་སྐབས། འབྲུལ་མའི་ཐབས་བྱས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས་རྩལ་བ་དེ་ལུས་ཚོར་གཞན་ཞིག་ལ་ཁ་སྲོལ་ཚེ། ལྷན་ཆ་ཁ་ཤུགས་ཀྱི་ནང་ལུས་ལོའི་སྟེང་དུ་བཟང་སྟོགས་ཀྱི་འགྲུར་བ་ཐོན་ཐུབ། འབྲུལ་མའི་ཐབས་བྱས་འདི་བྱ་རའི་ལག་ལེན་དང་། (རང་གི་ལུས་ཚོར་བདེ་སྐྱབ་སོགས་ལ་དོ་སྣང་དང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ།) མཉམ་དུ་སྐྱེལ་ནས་ལག་ལེན་འགོལ་ཐུབ་ན་ཏུས་པ་ཚེ་བ་ཐོན་ཐུབ།



དཀའ་ངལ་འབྲུད་པའི་སྐབས་སུ་ཐབས་བྱས་འདི་རྣམས་བེད་སྟོན་གཏོང་ཐུབ་པ་ཞིག་འབྱུང་བར། རྩལ་རྒྱན་རང་ཉིད་སོར་ཚུད་ལུས་ལ་ཡོད་པའི་སྐབས་ཡང་རྩལ་ཡང་དུ་ལག་ལེན་བྱེད་དགོས། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཤུགས་རྒྱས་ཤུགས་རྩལ་བ་ (muscle memory) གསར་བ་སྐྱེད་སྲིང་བྱེད་པར་པན་ཐོགས་དང་། རང་ཉིད་ལ་དགོས་མཁོ་ནས་ཡོད་ལ་རྩལ་དེ་ལམ་སང་ག་སྒྲིག་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།



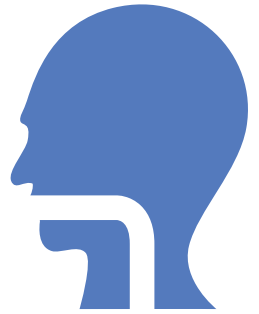
ཤོག་གངས་རྗེས་མ་ནས་འབྲུལ་མའི་ཐབས་བྱས་མི་འདྲ་བ་དགུ་བཞེད་ཡོད་ཅིང་། ཐབས་བྱས་འདི་དག་ཏུས་པ་ཐོག་ཏུ་བེད་སྟོན་ལག་ལེན་ཡོང་བར་ད་ལྟ་ནས་ལག་ལེན་བྱེད་དགོས།



ཐབས་བྱས། ༡ 



ཚུ་སོར་བ་གང་ག་ལེར་འཕྲང་ཞོར། དེ་ཁ་དང་མིད་པ་བརྒྱད་དེ་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་སྤོང་ཚོར་གྱིས་དང།  
ལུས་སོར་སྤོང་ཚོར་གང་བྱུང་སོང་ངམ། བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ། བཏང་སྦྱོམས་གང་རེད་འདུག་གམ།



ཐབས་བྱས། ༢ 

བྱིད་རང་གིས་ད་ལྟ་མཐོང་བཞིན་པའི་ཚོན་མདོག་རྒྱག་ཤོད་དང།

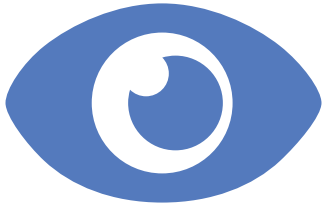
ལུས་སོར་སྤོང་ཚོར་གང་བྱུང་སོང་ངམ། བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ། བཏང་སྦྱོམས་གང་རེད་འདུག་གམ།



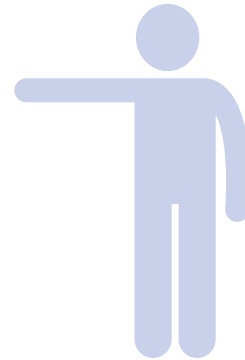


ཐབས་བྱས། ༩ 

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



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

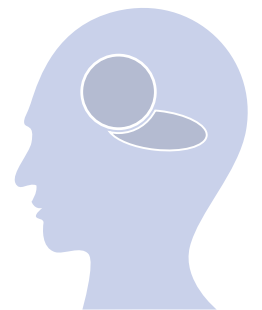


ཐབས་བྱས། ༡༠ 

ཁང་པའི་ནང་གོམ་བ་སློབ་ཞེན་པའི་ངང་གངས་ཀ་བཅུ་ནས་གཅིག་གི་བར་ལྡོག་ཅིས་གྲིས་དང་།



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



ཐབས་བྱས། ༥ འཕྲུལ་མཚན་

ཁྱེད་ཀྱི་འཁྲིམ་སྲུ་ཡོད་པའི་འཛིན་ཆས་སམ་ཅ་དངོས་ཤིག་ལ་ལག་པ་བཅངས་ཏེ། དེའི་ཤོད་ཚད་དང་འཇམ་རྩལ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ལ་  
དོ་སྣང་བྱོས།



ལྷན་པོར་སྲོང་ཚོར་གང་བྱུང་སོང་ངམ། བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ། བཏང་སྦྱོམས་གང་རེད་འདུག་གམ།



ཐབས་བྱས། ༦ འཕྲུལ་མཚན་

རང་གི་ལག་མཐོལ་གཉིས་ཚ་པོ་མ་ཆགས་བར་དུ་འགྲུགས་ཀྱིས་མཐུན་ཏེ་གཞུབ་བརྒྱུས།



ལྷན་པོར་སྲོང་ཚོར་གང་བྱུང་སོང་ངམ། བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ། བཏང་སྦྱོམས་གང་རེད་འདུག་གམ།



ཐབས་བྱས། ༥ 

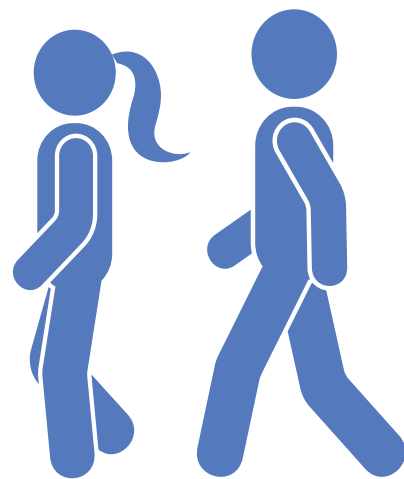


ཁང་པའི་བྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་སྒྲི་མི་འབྲ་བ་གསུམ་རེ་ལ་དོ་སྣང་བྱོས།  
 ལུས་པོར་མྱོང་ཚོར་གང་བྱུང་སོང་ངམ། བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་རེད་འདུག་གམ།



ཐབས་བྱས། ༦ 

ཁང་པའི་ནང་གོམ་པ་སྟོན་ནས་འགོ་སྐབས་ཀྱང་མཐེལ་ལ་ཚོར་སྣང་གང་འབྱུང་མིན་ལ་དོ་སྣང་བྱོས།  
 ལུས་པོར་མྱོང་ཚོར་གང་བྱུང་སོང་ངམ། བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ། བཏང་སྟོམས་གང་རེད་འདུག་གམ།



ཐབས་བྱས། ལྷོ་ཕྱོད་



ཁྱེད་རང་གི་ལག་པའམ། ལུས་རྒྱབ་ཀྱིས་གུང་ངམ་སྐོ་ལ་ག་ལེར་འབྲུད་རྒྱག་ཐོང་དང་།  
ལུས་པོར་སྤོང་ཚོར་གང་གྲུང་སོང་ངམ། བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ། བཏང་སྦྱོམས་གང་རེད་འདུག་  
གས།





# ལག་ལེན། འབྲུལ་མའི་ཐབས་བྱས།



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

༡། བྱིད་རང་གི་འབྲིས་སྤྱ་ཡོད་པའི་ཅ་དངོས་སམ། རོས་ཤིག་ལ་ལག་བ་བཅངས་ནས་དེའི་བྱོད་ཚད་དང་འཇམ་རྩལ་ལ་དོ་སྣང་བྱོས།

༢། ཁང་པའི་ནང་དང་ཁང་པའི་ཕྱི་སྒྲིལ་ལྟ་བུ་བ་གསུམ་རེ་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ནའང་འགྲིག

༣། བྱིད་རང་ཁང་པའི་ནང་གོམ་བ་སློ་སྐབས་རྐང་པར་ཚོར་སྣང་གང་རུང་ལ་དོ་སྣང་དང་། ཡང་ན་རང་གི་ལག་བའམ་ལུས་ཀྱི་རྒྱབ་  
རོས་དེ་ཅིག་བའམ་སློ་ལ་ག་ལེར་འབྲུད་རྒྱག་བཏང་ནའང་འགྲིག

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

# བྱེད་སྒོ། བྱམས་བརྟེན་པ།



ཁྱེད་རང་ལ་བྱམས་བརྟེན་སྒྲིན་མཁན་གྱི་  
གང་ཟག་ཅིག་ཡིད་ལ་བློ་བར་གྱིས་དང་།  
དེས་ཁྱེད་རང་ལ་ལབ་པའི་ཚིག་དང་བྱ་བ་  
གང་ཡོད་པ་སོགས་གཤམ་དུ་ཐོར་ཁོད།

ང་ཚོས་བྱ་བ་བཟང་པོ་ལམ་མི་བཟང་པོ་ཞིག་བློ་བར་སྐྱབས། དེས་ང་  
ཚོའི་ལུས་པོར་ཚོར་བ་སྐྱེད་པོ་དང་། བདེ་བ། གསོན་ལྷགས་བཅས་  
སྐྱེན་པར་ཕན་ཐོགས་གི་ཡོད། ང་ཚོའི་ལུས་པོས་ཡ་ལན་གང་འདྲ་  
སྒྲོད་གི་ཡོད་པ་དེར་དོ་སྣང་བྱེད་དུས་དངོས་སུ་སྤོང་བཞིན་པའི་ཚོར་  
བ་བདེ་བའམ་བཏང་སྒྲོམས་ཡིད་ལ་བློ་སྐྱབས། སྤར་ལས་ལྷག་  
པའི་ལུས་ཚོར་བདེ་བ་སྤོང་སྤྱར་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

---



---



---



---

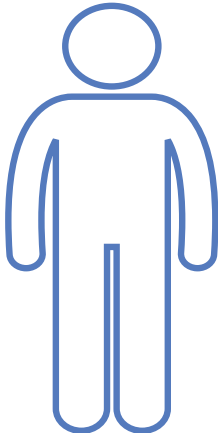
## ཐོ་གཞུང་ནང་ནས་གཅིག་བདམས་ཏེ་དེའི་རི་ཚོའམ་ཡང་ན་དེའི་སྐོར་ལ་བྲིས།



ཡུན་ཙམ་གྱི་རིང་ཁྱེད་རང་གིས་བྲིས་པའི་རི་ཚོའམ་ཡི་གེ་དེར་བསམ་སྒྲོ་སྐོངས། སྐབས་དེ་དུས་ཁྱེད་རང་ལ་ནང་གི་ཚོར་བ་གང་  
འདྲ་ཞིག་ཡོད་གི་འདུག་གམ།

ཚོར་བ་.....

## དོ་དམ་གྱི་ལས་འགན།



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

.....



དོ་དམ་གྱི་གཉེན་མ་ཉལ་གོང་ཁྱེད་རང་གིས་མི་གཞན་  
ལ་བྱམས་བརྟེན་བའམ། ཡང་ན་གཞན་  
གྱིས་རང་ལ་བྱམས་བརྟེན་གནང་བ་གང་དུང་  
ཞིག་ལ་ཏོག་ཙམ་རིང་བློ་གསོ་གྱིས་དང་། དེ་  
བློ་བར་སྐྱབས་སུ་ཚོར་བ་གང་འདྲ་འདུག ལུས་ཚོར་བདེ་  
བའམ་བཏང་སྒྲོམས་གང་བྱུང་བ་ལ་དོ་སྣང་གིས།

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



# ལག་ལེན། མཐུན་རྐྱེན་བརྟེན་སྦྱར།



བསམ་སྒྲོ་ཞིག་ཐོང་དང་། ཇི་བལ་ལན་  
འདྲི་མི་དགོས།

## སྐར་མ་གཅིག་གི་མཐུན་རྐྱེན་བརྟེན་སྦྱར།

རང་ཉིད་སྒྲོ་བདེ་སོའམ། བདེ་འཇགས། ཡང་ན་སྦྱིད་པོ་ཡོང་བའི་ཚོས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ཅན་པ་བྱེད་དང་། འདི་བྱེད་རང་གི་མཐུན་རྐྱེན་  
ཆགས་ཡོད། འདི་ནི་དངོས་གནས་ཡོད་པ་ཞིག་གམ། ཡང་ན་རྟོག་བཟོ་ཡང་ཡིན་ཚོག་ དེ་ནི་འདས་པའམ། ད་ལྟ། ཡང་ན་མ་འོངས་པ་  
ནས་ཡིན་ཚོག་ དེའི་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་ ཇི་མ། དེག་བྱ། རྫོ་བ་དང་སྐྱ་བཅས་ཅི་འདྲ་ཡོད་མེད་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་རྣམས་སེམས་ནང་  
གསལ་པོ་ཤར་བྱུང་བ་དགོས།

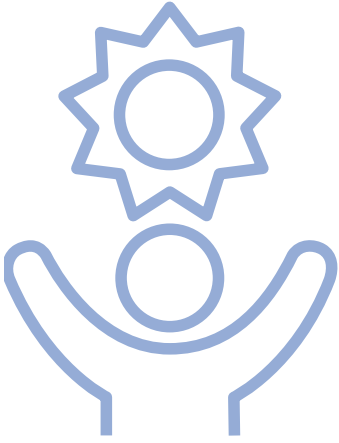


གཟུགས་པོའི་ནང་ལ་སྤོང་ཚོར་གང་འདུག་གམ། ནང་དུ་སྤོང་ཚོར་གང་བྱུང་བར་དོ་སྣང་བྱུང་ངམ།  
ལུས་ཚོར་བདེ་བའམ་བཏང་སྒྲུམས་གང་བྱུང་ཡང་དོས་འཛིན་སྐབས་བསྐྱོས།  
གལ་ཏེ་ཚོར་བ་མི་བདེ་བ་བྱུང་ན། དེ་ནས་ལུས་ཚོར་བདེ་བ་ཡོད་སའི་སྤོགས་ལ་སྤོ་འཛོག་བྱོས།  
མཐུན་རྐྱེན་དེའི་དུས་ལུན་རིང་སྤང་བྱེད་ཀྱི་འདོད་པ་བཞིན་ཅན་པར་གྱིས། དེས་ཚོར་བ་དང་ལུས་ཚོར་གང་ཡོང་བར་  
དོ་སྣང་བྱོས།

## ངག་འདོན་ཚིག

- ངས་མཐུན་རྐྱེན་དེ་སེམས་ལ་གསལ་པོར་ངེས་ཡོད།
- ངའི་གཟུགས་པོས་ཡ་ལན་ངེ་ལྟར་བྱས་པ་རྟོགས་ཡོད།
- མཐུན་རྐྱེན་དེ་ངས་ག་དུས་ཡིན་ནའང་བེད་སྤོད་བཏང་ཚོག་
- ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་བྱམས་བཅེ་སྤེལ་ཆེད། མཐུན་རྐྱེན་དེ་ངས་ག་དུས་ཡིན་ནའང་བེད་སྤོད་གཏང་ཚོག་





# བྱེད་སྒོ། ལྷོ་འདོག

ང་ཚོས་སོ་སོའི་དོ་སྣང་གང་ལ་བྱེད་པར་གདམ་ཀ་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་བཟང་  
སྤྱོད་པ་ཞིག་ལ་དོ་སྣང་སློབ་ནས་དེར་བཞག་ནའང་འགྲིག། འདིས་ང་ཚོའི་ལུས་སེམས་གཉིས་གནས་  
བབ་བདེ་པོ་ཞིག་ལ་འདོག་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོད། ཅུལ་དེ་ནི་ང་ཚོས་སྤོང་སྤོང་བའི་རེ་བ་བྱ་དང་འབྲེལ་  
ནས་ལག་ལེན་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

② རང་ལ་ཡོད་པའི་ཅ་དངོས་ཁ་གསལ་ཞིག་བདམས་ཏེ་རེ་བ་བྱ་ (འཇམ་པ། རྩལ་པ། བསེལ་པ། འཕོལ་པོ་) སོགས་སྤོང་  
ཚོར་གང་འབྲུང་གི་ཡོད་པར་དོ་སྣང་བྱོས།

སྤོང་ཚོར་ཡག་ཤོས་བྱུང་བའི་ཅ་དངོས་དེ་ཚོའི་མིང་བཞོད་དེ། རེ་རེ་ནས་སྤོང་ཚོར་གང་བྱུང་བ་རྣམས་བྲིས། དཔེར་  
ན། ཚོག་ཅེ་འཇམ་པོ། ཤེལ་དམ་གྲང་མོ།

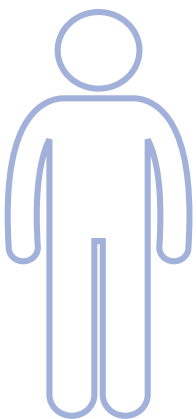
---

---

---

---

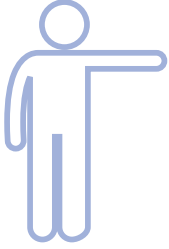
③ ཏོག་ཅམ་རིང་བསམ་སློབ་ཐོངས།



དེ་ནས་རང་གི་ལག་པ་འཆང་འདོད་པའི་ཅ་དངོས་ཞིག་འདོམས། དེ་ལ་རེ་བ་སྐྱབས་ལུས་སོའི་ནང་ལ་ཚོར་  
བ་གང་འདྲ་ཞིག་སླེབས་ཀྱི་འདུག་གས།

ལུས་ཀྱི་ཆུགས་གང་ལ་རེ་བ་ཚོར་སྤོང་བ་དེ་ལ་ཏོགས་སྤོང་།





གལ་ཏེ་ལུས་པོར་ཚོར་བ་མི་བདེ་བ་ཡོང་ན། རང་གི་དོ་སྣང་ཚང་མ་ལུས་པོའི་  
 བྱང་ཚོར་བ་བདེ་བ་སྐྱོང་སར་ཁ་སློལ། ཡང་ན་ཅ་ལག་གཞན་ཞིག་ལ་རེག་ནས་  
 དོ་སྣང་ཁ་སློལ་བས་ཕྱོད། དོ་སྣང་གཞན་ལ་ཁ་སློལ་བའི་སྐབས་ལུས་པོའི་བྱང་གང་  
 སྐྱོང་བ་ནམས་གཤམ་ལ་བྱིས།

---



---



---

། དེ་རིང་གི་ལས་འགན།



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

---



---



---



---



# ལག་ལེན། གཞི་རྒྱུགས་ལག་ལེན།



## སྐར་མ་ཤུལ་གྱི་གཞི་རྒྱུགས་ལག་ལེན།

ལུས་ཀྱི་འདུག་སྐྱེས་གང་འདྲ་ཡིན་ནའང་བདེ་ཤོས་དེར་ཞོག། བྱེད་ལ་བདེ་བའི་ཚོར་བ་སྲོད་ཀྱི་རེད་བསམ་བའི་ཅ་  
དངོས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་རེག་བའམ་ལག་ཏུ་བཟུང་།

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

ལུས་ལ་ཚོར་བ་གང་འབྱུང་གི་འདུག་གམ། བྱེད་རང་གིས་ལུས་ཚོར་གང་སྲོད་གི་འདུག་གམ། ལུས་སོར་ཚོར་བ་བདེ་བའམ་བཏང་  
སྲོམས་གང་སྐྱེས་བ་དེ་ངོས་འཛིན་གྱིས་དང་། གལ་ཏེ་ཚོར་བ་མི་བདེ་བ་འདྲ་སྐྱེ་ཡི་ཡོད་ན། ཚོར་བ་བདེ་བོ་ཡོད་བའི་ལུས་སོའི་ཆ་ཤས་  
གཞན་ཞིག་ལ་ཁ་སྲོམ་ནའང་འགྲིག།

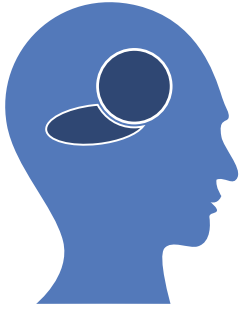


བྱེད་རང་གིས་སེམས་ཚོར་དང་ལུས་ཚོར་གང་སྐྱེས་བ་ནམས་ངོས་འཛིན་གྱི་བའི་ཐོག་གཞི་རྒྱུགས་ལག་ལེན་དེ་དུས་  
ཡུན་རིང་རུང་རང་གི་འདོད་མོས་ལྟར་བྱས་ན་འགྲིག།



### ངག་འདོན་ཆེག

- དང་ཐོག་ལུས་སོའི་འདུག་སྐྱེས་སྲོམས་སྐྱིག་བྱེད་རྒྱ།
- ངའི་ལུས་སོས་གང་ལ་རེག་བ་དེ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
- དེ་ལ་ངའི་གཞུགས་སོས་ཡ་ལན་རི་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
- ལུས་སོ་གཞི་རྒྱུགས་ཡོང་ཆེད་དུ་ཅ་དངོས་ལ་རེག་གི་ཡོད།



# བྱེད་སྒོ། དྲན་པ་ཉེར་བཞག

དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་ཞེས་པ་ནི་སྐད་ཅིག་རེ་རེ་ནས་སེམས་སྡོད་སྡོད་ངང་དམིགས་པ་ཡིད་ལ་བྱེད་བའམ་དེ་ལ་བཞག་པའི་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཅན་ཞིག་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད། དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལག་ལེན་གྱི་སྐབས་རྩེ་རྩེ་རྩེ་གསལ་དང་། སེམས་སྡོད་། དབང་ཚོར་གསར་པ་མི་འདྲ་བ་མང་པོར་དོ་སྣང་ཡོང་གི་ཡོད། ཉེར་རེ་བཞེན་དུ་ལག་ལེན་འཁེལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་དྲན་པ་ལག་དུ་འགྲོ་བ་དང་ཚབས་ཅིག་ལྷན་པོའི་བྱི་ནང་གཉིས་ལ་གང་བྱུང་བ་རྣམས་ལ་དོ་སྣང་སླེབས་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད། ལས་ཤོག་འདིའི་ནང་དྲན་ཤེས་བརྟེན་པའི་ཐོག་ནས་ཟས་བཟའ་བ་དང་། ལྷན་བཞུང་བསྐྱེད་བྱེད་པ། འཕུར་མཉེན་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་རྣམས་གསལ་སྟོན་བྱེད་གྱི་ཡོད།



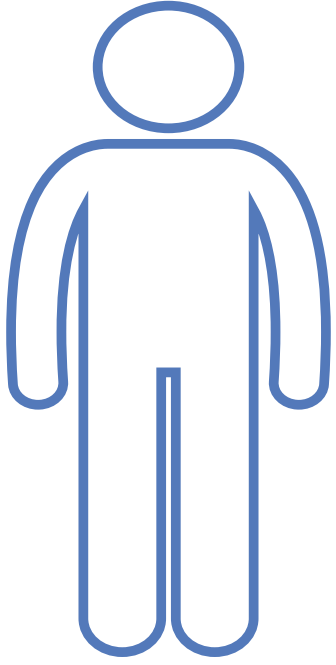
## དྲན་ཤེས་བསྟན་པའི་ཐོག་ནས་བཟའ་བའི་ལག་ལེན།

❶ ལྷན་པོར་བདེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་ཀྱི་ཚོར་བ་གང་སྲུངས་སོང་ངམ། ལྷན་ཚོར་གང་བྱུང་བ་དང་། གནས་གང་དུ་བྱུང་བ་རྣམས་བྲིས།

❷ ལ་ཏོག་ཅིག་སྐྱངས་ཏེ་ལམ་སང་མ་བཟས་པར་ཁའི་འགྲམ་དུ་འཁྲུང། དེ་ལ་ལག་སོ་བྱས་ནས་ལྟོས། དེག་བྱ་སྲུངས། བྲི་མ་བསྐྱམས། སྐྱ་ཉན།



❸ ལ་ཏོག་དེ་ལ་སོ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་བཏབ། ལམ་སང་མིད་ལྷུང་མ་གཏོང། ཚོར་བ་དང་། རྩོ་བ། སྐྱ་གང་འདྲ་འདུག



ཚོར་བའི་འགྲེལ་བཤད། .....

རྩོ་བའི་འགྲེལ་བཤད། .....

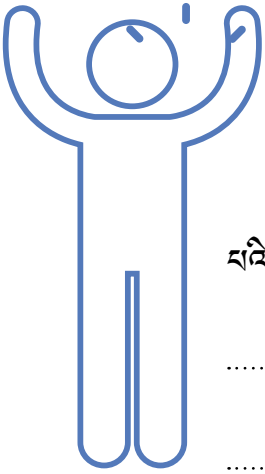
སྐྱ་གང་འདྲ་བཤད། .....



❹ ལ་ཏོག་དེ་ཁྱེད་རང་གིས་སྡོད་སྡོད་བྱས་ནས་སྲུ་མཐུད་དེ་མཚོད། དོ་སྣང་གང་ཡོང་གི་འདུག་གམ། གལ་ཏེ་དྲན་པ་གཞན་ལ་གཡོང་བ་དང་། དམིགས་པ་གཞན་ལ་ཤོར་ན་སྐར་ཡང་ལ་ཏོག་དེ་གའི་སྐད་ལ་དྲན་པ་སྟོས་ནས་ལོངས་སྲུ་སྟོད། དྲན་ཤེས་བརྟེན་ནས་ཟ་བ་དེས་ལ་ཏོག་བཟས་པའི་ཉམས་སྡོད་ལ་འགྱུར་བ་གང་ཟེབས་སོང་།



# བློ་སྦྱོར་གྱི་སྒྲིབ་པ་ལྷན་དུས་འཁུར་མཉམ་སྦྲེང་།



དུས་ལྷན་ཉོག་ཅམ་རིང་ལ་རང་གི་ལུས་པོར་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ནས་ན་རླུག་ཡོད་པའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ལ་དོ་སྣང་ཞིག་གཞན་དང་། བརྒྱུད་བསྐྱེད་དང་འཕུར་མཉམ་སྦྲེང་གཏོང་འདོད་ཡོད་པའི་ན་རླུག་སྐྱེས་སའི་ལུས་ཀྱི་གནས་ཤིག་བདམས། རང་གི་བསམ་སྒྲུབ་ཐོབ་ཐོག་ནས་གནས་དེར་བརྒྱུད་བསྐྱེད་དང་འཕུར་མཉམ་སྦྲེང་གཏོང་གི་ཡོད་པའི་ཚོས་པ་བྱེད། ལུས་ཚོར་གང་འབྲུང་གི་འདུག་གམ།

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

གལ་ཏེ་ཚོར་བ་མི་བདེ་བ་བྱུང་ཚེ། ཕྱོགས་གཞན་ལ་ཁ་སློབ་ཐབས་བྱེད། བདེ་བའི་ཚོར་བ་བསྐྱེད་ནས་ཡོང་གི་འདུག་གམ། ཡང་ན་ལངས་ནས་ཡོང་གི་འདུག་པ་དེ་བཞིན་གཞན་ཚོའི་བརྒྱུད་བསྐྱེད་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་བྱས་ནས་ལྷན་མཉམ་སྦྲེང་པོ་བཟོས་པའམ། ཡང་ན་ལག་པས་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ཀྱིས་སློབ་ནས་མཐུན་འཛུགས་འགྲིག་གམ། ཡང་ན་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གསལ་བ་གཞན་ཞིག་བདམས་ཏེ་བརྒྱུད་བསྐྱེད་དང་འཕུར་མཉམ་སྦྲེང་ཐོང་།

ལུས་ལ་ཚོར་བ་བདེ་བ་དང་བཏང་སྤོམས་གང་སྤོང་བ་རྣམས་བྲིས།



གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གི་སེམས་གཞན་ལ་གཡེང་བའམ། ཡང་ན་དམིགས་པ་གཞན་ལ་ཤོར་བ་སོགས་བྱུང་ཚེ། སྤྱད་ཡང་རྒྱུ་ལག་བརྒྱུད་བསྐྱེད་དང་འཕུར་མཉམ་སྦྲེང་གི་སྤྱད་ལ་བྲན་པ་ཞོག



བྱེད་སློབ་འདི་བཞིན་ཚར་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་རྒྱུ་ལག་བརྒྱུད་བསྐྱེད་དང་འཕུར་མཉམ་སྦྲེང་གཏོང་སའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་དེ་ལ་ལག་པ་སྤོང་སྤོང་བྱས་ཏེ་བཞག་ནས། “ང་བདེ་པོ་དང་སྤྱིད་པོ། ཐང་པོ་ཡོང་བར་ཤོག” ཅེས་ཚོས་པ་བྱེད།

## དེ་རིང་གི་ལག་ལེན།



བློ་སྦྱོར་གྱི་སྒྲིབ་པ་ལྷན་དུས་འཁུར་གྱི་སྤོང་གཞན་ཞིག་ལ་བསམ་སྒྲུབ་ཐོབ་ཐོང་ས། ཁྱེད་ཀྱིས་བློ་སྦྱོར་བཞེན་པའི་ཐོག་ནས་གོམ་པ་སློབ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ཚོར་གཏོང་བ། འབྲི་བ། ཉན་པ་སོགས་གང་ཡང་བྱུང་བ་ཞིག་བྱས་ན་འང་འགྲིག་གམ་ཆེ་བ་ནི་བྱེད་སློབ་སྤོང་བའི་སྐབས་ལུས་ཚོར་ལ་དོ་སྣང་ངེས་པར་དུ་བྱོས། དེ་ནས་ཉམས་སྤོང་གཞན་

ལ་མཉམ་སྦྲེང་བྱོས།



# ལག་ལེན། དྲན་པ་ཉིད་བཞག



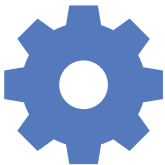
## སྐར་མ་གཅིག་གི་རིང་དྲན་པ་ཉིད་བཞག་གི་དབྱུགས་འབྱུང་རྒྱུ།



ཐོག་མར་རང་ཉིད་བདེ་པོ་ཞིག་ལ་གནས། དུས་ཡུན་རྟོག་ཙམ་གྱི་རིང་ལ་གཞི་ཚུགས་སམ་མཐུན་རྒྱུ་  
ལག་ལེན་ཐོག་ལ་བསམ་སྒོ་ཐོངས། དེ་ནས་བསམ་སྒོ་ཆ་ཚང་དབྱུགས་ཕྱིར་འབྱུང་བ་དང་ནང་དུ་རྒྱུ་  
བ་ཁོ་ནའི་སྐར་མ་ལྟོད་ལྟོད་བྱས་ནས་ཞོག།

དབྱུགས་ནང་ལ་རྒྱུ་རྒྱུ་བའི་སྐབས། ངས་དབྱུགས་ཡར་ལེན་གྱི་ཡོད་སྟམ་བ་དང་། དབྱུགས་  
ཕྱི་ལ་གཏོང་བའི་སྐབས། ངས་དབྱུགས་པར་གཏོང་གི་ཡོད་བསམ་ནའང་འགྲིག་གི་ཡོད།

དབྱུགས་འབྱུང་རྒྱུ་དེ་བཞིན་ཚར་ ༣, ༥ ཡང་ན་ ༡༠ བར་བྱེད། དབྱུགས་གཏོང་ལེན་སྐབས་གངས་ཀ་ཅི་དགོས་མིན་འདོད་མོས་གནང་།  
གལ་ཏེ་སེམས་གཞན་དུ་གཡེང་བ་སོགས་བྱུང་ན་སྐར་མ་ཡང་དབྱུགས་ཀྱི་སྐར་མ་སེམས་གཏང་། མཐར་གཟུགས་པོའི་ནང་ཚོར་བ་བདེ་སྟུག་  
བཏང་སྟོམས་སོགས་སྤོང་ཚོར་གང་འབྱུང་གི་འདུག་གས།



### ངག་འདོན་ཚིག

- རྟོག་ཙམ་གྱི་རིང་ལ་ངས་གཞི་ཚུགས་སམ་མཐུན་རྒྱུ་བསྟེན་རྒྱ།
- ང་རང་གི་དབྱུགས་ནང་ལ་རྒྱུ་བ་དང་ཕྱིར་འབྱུང་བ་གཉིས་ཤེས་སྟུག།
- ངའི་ལུས་པོས་ཡ་ལན་གང་བྱས་པའང་ཤེས་སྟུག།
- དབྱུགས་དེ་ང་རང་ལ་ག་དུས་མཁོ་ནའང་ཡོད་ཡོད་བ་ཡིན།



# བྱེད་སྒོ། རང་ལ་དམིགས་པའི་སྤྱོད་རྗེ།



ང་ཚོས་གཞན་ལ་བྱས་ས་བཅེས་ཤུད་པ་ནང་བཞིན་  
 རང་ཉིད་ལ་འང་བཅེས་བ་ཤུད་ཚོགས། ང་ཚོས་སྤྱོད་  
 བཞིན་པའམ་དཀའ་ངལ་འབྲ་སྤོང་བཞིན་པའི་  
 སྐབས། བྱེད་རང་གིས་ཐོགས་པོར་ལྟ་སྤོང་བྱས་པ་ལྟར་རང་  
 ལ་འང་ལྟ་སྤོང་དེ་ལྟར་བྱེད་དགོས། དེ་འབྲ་བྱས་ན་དཀའ་ངལ་  
 འཕྲད་པའི་དུས་ལུན་རིང་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་ལྟ་སྤོང་ཡག་  
 པོ་བྱེད་ཐུབ།

❶ ཐོ་གཞུང་གི་ནང་ནས་ལག་ལེན་གང་རུང་ཞིག་བདམས་ནས་དེ་  
 རང་གིས་ངེ་ལྟར་བྱེད་ལུགས་མཚོན་པའི་དེ་མོ་སྐབས་བདེ་ཞིག་  
 གིས།



❷ བྱ་བ་དེ་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་བར་སོ་སོས་སོ་སོར་  
 གཟེངས་སུ་བསྟོད་པའི་ཚིག་སྐྱབ་ཅིག་གིས། དཔེར་ན།  
 ངས་འབད་ཚོལ་ཆེན་པོ་བསྟེན་ནས་ལག་ལེན་གསར་པ་  
 ཞིག་སྤངས་པ་དེར་སློབས་པ་སྐྱེ་ཡི་འདུག ལྟ་བུའོ།

---



---



---

## ❶ བྱེད་རང་གི་ཐོ་གཞུང་གིས།

ཐོག་མར་དཀའ་ངལ་ཁག་པོ་ཡོད་ལ། དུས་ཕྱིས་སུ་སྤོང་བདར་  
 དང་དུས་ཚོད་གཉིས་ལ་བཞེན་ནས་ལས་སྤོང་བྱེད་པའི་ལག་  
 ལེན་གྱི་ཐོ་གཞུང་ཁག་གས་འདིར་བཀོད།

---

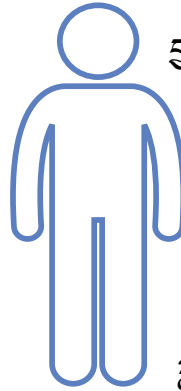


---



---

## ❷ རང་གིས་བྱས་པའི་དེ་མོ་ལ་སྟོས།



བྱ་བ་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་བ་དེའི་སྐོར་བསམ་སློ་  
 གཏོང་དུས་ཚོར་བ་གང་འབྲ་འདུག་གམ།  
 ལུས་ཚོར་བདེ་སྤུག་བཏང་སྟོབས་སོགས་དོ་  
 ལྷན་གང་འབྱུང་ངམ།  
 ཚོར་བ་དེ་ལུས་པོའི་སྤྱོགས་གང་ལ་འབྱུང་ངམ།

ཚོར་བ་བྱུང་སའི་ལུས་པོའི་སྤྱོགས་དེ་ལ་ཚོན་བྱ་ཐོང་།

## ❸ ཏོག་ཅམ་དེར་བསམ་སློ་ཞིག་ཐོང།



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

---



---



---



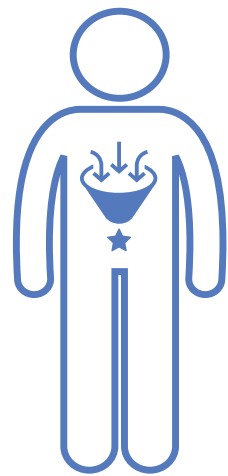
# བཟང་པོའི་ཆེག་ལབ་བརྒྱད་ནས་རང་ལ་བརྩི་བ།

དེ་རིང་གི་ཉིན་མོའམ་ཡང་ན་བདུན་ཟླ་འདིའི་ནང་ཁྱེད་རང་ལ་འཕྲད་སྲིད་པའི་གདོང་ལེན་ནམ་དགའ་ངལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞེས་གི་སྐོར་བསམ་སྒྲོ་ཚོང་། རང་གདོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ནི་ \_\_\_\_\_

དགའ་ངལ་གང་རུང་ཞེས་འཕྲད་པའི་སྐབས་སོ་སོས་སོ་སོར་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐད་ཆ་ག་རེ་འོད་ཀྱི་ཡིན། བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆེག་ལབ་དེ་དག་གཤམ་གྱི་བསམ་སྒྲོའི་སྐང་བྱུང་ནང་གིས།

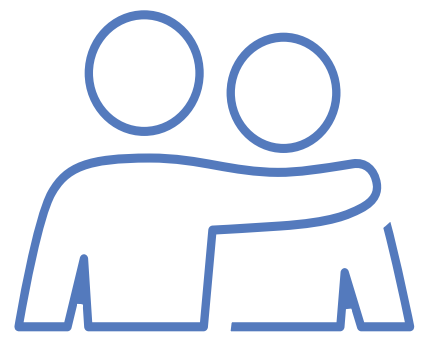
ང་ལ་རུས་སྟོབས་གཉིས་ཀ་ཡོད།

བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆེག་ལབ་ནམས་སྐད་ཆེན་པོས་སྟོན།



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

ཁྱེད་རང་གིས་ཕྱོགས་པོ་ཞེས་ལ་འོད་ཀྱི་ཡོད་པ་འདྲ་པོ་དགོས།





# ལག་ལེན། རང་ལ་དམིགས་པའི་སྤྱིང་རྗེ།

## སྐར་མ་དགའི་གཞི་རིང་རང་ལ་བརྟེན་བའི་ལག་ལེན།

ཐོག་མར་རང་ཉིད་གནས་བཅོང་བའི་ཐོ་ཞིག་ལ་གནས། དེ་ནས་དུས་ལུན་ཉོག་ཙམ་ཞིག་གི་རིང་ལ་གཞི་རྒྱུགས་དང་མཐུན་སྦྲེན་གང་ཅུང་  
 ཞིག་ཡིད་ལ་བྲན་པ་བྱོས། དེ་ནས་སེམས་ལ་རང་བཞིན་ལྷན་སྦྲེས་ཀྱི་རང་བའི་སྤྱིང་འདོད་པའི་སློབ་དེ་སྤྱིང་།  
 ང་ཚོ་ཚང་མར་དགའ་ངལ་འབྲས་དྲུག་གི་ཡོད་ནའང་དུས་ཚོད་ཀྱི་དབང་གིས་ཚང་མ་འགྲུར་བ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་བྲན་  
 དགོས།



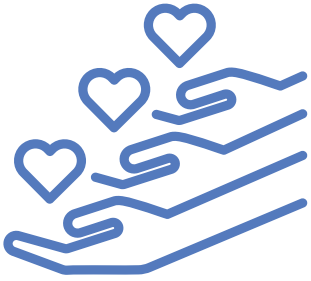
གལ་ཏེ་རང་གིས་རང་ལ་གཞི་རྒྱུགས་སྤོད་རྒྱུ་མང་ཉུགས་པའམ། ཡང་ན་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་མི་  
 མཐུན་པའི་རེ་བ་བཅང་པའི་གནས་སྐབས་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ། བྱེད་རང་གི་ས་ཚར་བྱེད་ཀྱི་སྐོག་པོ་དེ་ཡོད་ན།  
 ཁོང་ལ་རོགས་པ་བྱེད་རྒྱུར་བསྐྱབ་བྱུང་མཁས་ཤེས་བཟང་པོ་གང་འདྲ་ཞིག་སྟོན་རྒྱུ་ཡིན་ནམ།



ལྷག་ཙམ་ཞིག་གི་རིང་ལ་རང་གིས་རང་ལ་བསམ་སློབ་ཡག་པོའམ། ཡང་ན་རང་ཉིད་ལ་སེམས་གསོ་དང་གསོན་  
 །ལྷགས་སྤྱིང་སྤྱོད་པའི་སྐྱུལ་མ་ཞིག་ཐོང་དང་། སྐབས་དེ་དུས་བྱེད་རང་ལ་ལུས་ལྷགས་དང་། སོར་རྒྱུད།  
 གདེངས་སློབས་མཚོན་བྱེད་རང་གི་སྤྱིང་ཁ་ནས་འགོ་འདྲུགས་ཀྱིས་གཞུགས་པོ་ཆ་ཚང་ལ་འོད་སློབ་སློབ་ཞིག་  
 ལྱབ་པའི་དམིགས་པ་སློབ་དགོས། དམིགས་པ་སློབ་པའི་སྐབས་སྤོང་ཚོར་གང་བྱུང་བ་ལའང་རྒྱས་ལོན་སྤྱོད་པ་  
 དགོས།

### ངག་འདོན་ཚིག་

- ཚང་མ་བའི་བ་འདོད་པ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་ཞིག་རེད།
- ཚང་མར་དགའ་ངལ་འབྲས་དྲུག་གི་ཡོད་ཀྱང་དུས་ཚོད་དེས་ཅན་ནང་འགྲུར་བ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
- ང་སྟོན་མ་དགའ་ངལ་མང་པོ་བརྒྱུད་ནས་ཡོང་ཚོད། དེས་ང་ལ་སོར་རྒྱུད་ཀྱི་ལུས་པ་ཡོད་པ་སྟོན་ཀྱི་ཡོད།
- ངས་བའི་སྤྱིང་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་ཆེད་དུ་རང་གིས་རང་ལ་ལུས་པ་དང་། ལྱབ་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།







# བྱེད་སྒོ། ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་སེམས་སྤྱོད་སྒྲུབ་ལ་འཇིག་།

ང་ཚོ་ཚང་མར་སེམས་སྤྱོད་ཡོད། སྤྱིའི་འཇིག་རྟེན་ལ་ང་ཚོས་ཡ་ལན་བྱེད་སྤྲོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་སེམས་སྤྱོད་བདེ་བ་དང་སྤྲོད་བསྐྱེད་གཉེས་ཀ་སྐྱེ་ཡི་ཡོད། སྐབས་རེར་ “ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་” སེམས་སྤྱོད་སྐྱེས་ནས་ལུས་པོར་ཚོར་བ་དྲག་པོ་དང་གཞོན་ཤུགས་ཆེན་པོ་འབྲས་སྲིད་བ་རེད། ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་སེམས་སྤྱོད་གིས་ང་ཚོའི་བསམ་སྒྲོ་འཁྲུལ་བཅུག་བ་དང་། བསམ་སྒྲོ་མ་བཏང་བའི་ཐོག་ནས་ཡ་ལན་སྤོག་རྒྱུའི་རྒྱུ་ཡང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་འབྲས་མོང་ཅང་ང་ཚོ་རང་གཞན་གཉེས་ཀའི་བདེ་དོན་གྱི་ཆེད་དུ་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་སེམས་སྤྱོད་ངོས་འཛིན་བྱུང་བ་དང་སྒྲུབ་ལ་འཇིག་བྱུང་བའི་ཐབས་ལམ་གདམ་ཀ་བྱེད་སྒྲུབ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད། གཤམ་གྱི་བྱེད་སྒོ་འདིའི་ནང་ཁྲིད་ཀྱིས་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་སེམས་སྤྱོད་སྒྲུབ་ལ་འཇིག་བྱེད་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་པའི་ཐབས་ལམ་བསྟེན་པའི་དུས་ཚོད་བཞག་གསོ་གཏོང་དུ་འཇུག་གི་ཡོད།

༡ ཉེ་ཆར་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་སེམས་སྤྱོད་སྐྱེས་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་སྒོ་ལ་ཤར་བ་གྱིས་དང་། སྐབས་དེ་དུས་ཁྲིད་རང་གིས་ཡ་ལན་གང་བྱས་པ་བྲན་པར་གྱིས། བསམ་སྒྲོ་མ་བཏང་བའི་ཐོག་ནས་ཡ་ལན་སྤོག་པ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ཁྲིད་རང་གིས་ཕན་ཐོགས་པའི་ཐབས་བྱས་པེད་སྤོད་བཏང་བ་ཡིན།



༢ གཤམ་ཉེ་ཁྲིད་ཀྱིས་ཐབས་བྱས་ཤིག་བསྟེན་ཡོད་ན། གང་བསྟེན་པ་ཡིན་ནམ། དེས་རང་དང་གཞན་གཉེས་ལ་ཕན་ཐོགས་གང་འབྲས་བུར་བ་རྣམས་གཤམ་ལ་བྲིས།

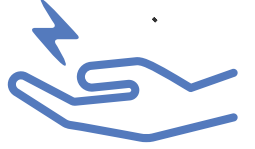
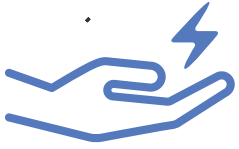
༣ ཐོ་གཞུང་ལ་གཟེགས་ནས་ཁྲིད་རང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོང་རེས་པའི་ཐབས་བྱས་ལ་སྒོར་བེག་འབྲེག།

༤ ཁྲིད་རང་གིས་ཕན་ཐོགས་པའི་ཐབས་བྱས་གང་རུང་ཞིག་ལག་བསྟར་བྱེད་བཞིན་པའི་རང་གི་འབྲས་རིས་ཤིག་བྲིས། ཁྲིད་རང་གིས་བསམ་སྒྲོ་འཁོར་བའམ། ཡང་ན། གཞོན་ལ་ཐོ་འགོད་བྱས་པ་ནས་ཡིན་ནམང་ཚོག།



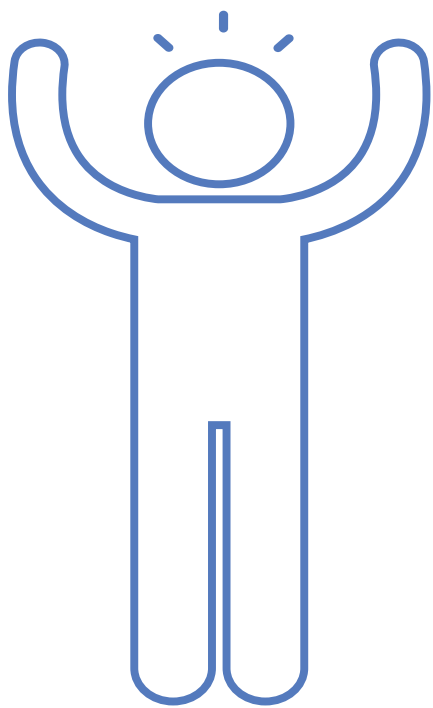
- རྒྱལ་མ་ཇ་ཐོར་བ་གང་འབྲས།
- ཕྱི་ལོགས་སུ་གོམ་པ་རྒྱག།
- ཆེད་མོ་ཞིག་ཅེ།
- རང་གིས་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ལ་སྐད་ཆ་ཤོད།
- རང་གི་སེམས་ལ་ཞི་སྟོན་དང་སྤྱིད་སྒྲུབ་སྟེང་མཁའ་ཞིག་སྒོ་ལ་ཤར།
- དུལ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་ལྷ་རྒྱལ་གཞན་ཞིག་ནས་ལྟོས།





# ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་སེམས་སྤོང་ལ་སྤངས་འཛིན་སྤོང་ཆེད་བེད་སྤོང་གཏོང་རྒྱུའི་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་སློབ་ལ་ཤར་

བར་གྱིས། འདི་ནི་རང་ཉིད་ཀྱིས་བསམ་སློབ་བཏང་བའམ། ཡང་ན་གོང་གི་ཕོག་ངོས་ཀྱི་ཐོ་གཞུང་ནང་ནས་ཡིན་ནའང་འགྲིག་གི་ཡོད། དབང་  
ཚོར་གང་སླེ་བ་ལ་དོ་སྣང་ཁྱོས། ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་གང་གི་སྤོགས་ལ་ཚོར་བ་ཉགས་སྤོབ།



# དེ་རིང་གི་ལས་འཇགས།

མྱོད་རང་གིས་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཞེང་དགའ་ཚོས་བྱེད་བའི་ཐབས་བྱས་རྣམས་ཀྱི་ཐོ་གཞུང་ཞིག་གིས་ནས་མཚོང་བདེ་  
པོ་ཡོད་ས་ཞིག་ལ་ཞོག། ཕྱིས་སུ་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་སེམས་སྤོང་ཞིག་སླེ་བའི་སྐབས་སུ་ཐབས་བྱས་གང་ཏུང་  
གཅིག་བེད་སྤོང་གྱིས།

---

---

---

---



# ལག་ལེན། རྫོང་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པ།



རང་ཉིད་གནས་བཞེད་བདེ་པོར་བཞུགས། དུས་ལུན་ཉོག་ཙམ་གྱི་རིང་གཞི་རྒྱགས་དང་མཐུན་ཞུན་གང་  
རུང་ཞིག་སློབ་ཤིང་བར་གྱིས།

རང་གིས་སེམས་སྤོང་སྤངས་འཛིན་སྲུབ་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་སློབ་ཤིང་བར་གྱིས། མོག་མར་ལས་སྐྱོ་  
པོ་ཞིག་ནས་འགོ་རྒྱགས། དཔེར་ན། མི་ཞིག་གིས་རང་ལ་ཚོག་རྒྱབ་སྐྱོམ་པའམ། ཡང་ན་མ་སྤྱིད་པ་  
བཟོས་ནའང་རང་གིས་པར་འཁོན་ལན་མ་སློག་པ་ལྟ་བུ།

ཡང་ན། རང་ཉིད་བསྐྱུན་པོ་རྒྱང་ཙམ་ཆགས་ཀྱང་སྤངས་འཛིན་སྲུབ་པ་བྱུང་བ་དང་། དེར་ལ་ལན་སློག་  
པའི་དབང་དུ་བཏང་ནའང་རང་གིས་གཞོན་ཆེན་པོ་སྐྱེས་སྲུབ་ཀྱང་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་མ་སྐྱེས་པ།

འདི་ནི་མྱོད་རང་གིས་སེམས་སྤོང་གི་མེ་སྐྱེད་དེ་བཞིན་མེ་ལྗེ་ལྟ་བུར་འབར་མ་བཅུག་པར་བཀག་སྡོམ་བྱས་པའི་དུས་ལུན་དེ་ཆགས་ཡོད།



དེས་ན་རང་ལ་སེམས་སྤོང་ངོས་འཛིན་སྲུབ་པ་དང་དེ་བཞིན་གྱིས་ཟེན་སྲུབ་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་ར་འཛོད་སྲུབ་པ་  
ཞིག་དགོས།

མཐའ་མར་རང་ལ་ཡོད་པའི་རྒྱས་པ་དེ་ཆེ་རུ་གཏོང་ཐབས་ལ་བསམ་སློབ་ཞུགས་ཅི་ཞིག་ཐོང་། གལ་ཏེ་འདིས་པན་  
ཐོགས་ཀྱི་ཡོད་ན། རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་གཞུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་གང་རུང་ཞིག་ལ་དམིགས་ཏེ་སློབ་སེམས་ཀྱི་

རྒྱས་པ་སློབ་འཆར་དུ་རྒྱག་དཔེར་ན། རང་གི་སྤྱིང་ཁར་འོད་སྐོར་སྐོར་ཞིག་དང་། འོད་སྐང་དེ་རང་གི་ལུས་ལ་ཆ་ཚང་བྱུང་པར་བསམས་  
ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་སྐྱོམ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བ་ལྟ་བུ། དེའི་སྐབས་ནང་ལ་སྤོང་ཚོར་གང་འབྱུང་གི་འདུག་གམ།



## ངག་འདོན་ཚིག་

- དཀའ་ངལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་འཕྲད་ཀྱང་རུང་། ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་སྤོང་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་སྲུབ།
- མེ་སྐྱེད་རྒྱུ་རྐྱེན་ཞིག་གིས་ཤིང་ནགས་ཡོངས་རྫོགས་མེ་ལྗེས་བྱུང་རྒྱས་པས། ངས་སེམས་སྤོང་གི་མེ་སྐྱེད་ངོས་འཛིན་གྱིས་བཞུན་  
ཤེས་ཀྱི་རྒྱས་སྐྱོབས་རྒྱས་སྲུབ།



# བྱེད་སྒོ། བན་ཚུན་རྒྱས་ལོན།

ང་ཚོས་དུས་ཚོད་བཏང་སྟེ་གཞན་ལ་ཐོ་བ་འདྲི་བ་དང་། བསམ་སྒོ་གྲུ་ཡངས་པོའི་ཐོག་ནས་སྐད་ཆར་ཉན་བཤའ་བྱས་ན་མི་གཞན་གྱི་སྒོར་ལ་རྒྱས་ལོན་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ། བན་ཚུན་རྒྱས་ལོན་བྱེད་ན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བསམ་ཤེས་བྱ་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ངེས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོ་ངོ་ཤེས་པའི་མི་ནང་ཕན་ཚུན་ལའང་སྒོ་ཐག་ཉེ་བུ་འགོ་བར་ཕན་ཐོགས་ཡོད། སྐབས་དེར་ང་ཚོས་ལ་མཚན་པའི་གནས་ཚུལ་ཡང་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ། གཤམ་གྱི་བྱེད་སྒོ་འདི་ནི་མི་ཞིག་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་ཏེ་ངོ་ཡག་པོ་ཤེས་ཆེད་དུ་དམིགས་པ་ཞིག་ཡིན།





ཐོག་མར་རང་གིས་བཅར་འདྲི་བྱེད་སའི་མི་ཞིག་ཚོལ། ཟློགས་གཉིས་ཀའི་བཅར་འདྲི་དང་ལེན་བྱས་པ་ཞིག་དགོས། མི་དེ་སྟེ་  
རེད། \_\_\_\_\_



བཅར་འདྲིའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་མཐོང་བ་ཅུམ་གྱིས་རང་གཞན་གཉིས་ཀས་ཤེས་མི་ཐུབ་པའི་ཐུན་མོང་གི་གནད་དོན་གསུམ་རྒྱས་ལོན་གྱིས།  
\_\_\_\_\_




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

 བྱིད་རང་གི་ཁ་ལག་དགའ་ཤོས་དེ་གང་ཡིན་ནམ། དེ་ལ་དགའ་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

ཁོང་གི་ལན། \_\_\_\_\_

ངའི་ལན། \_\_\_\_\_

 བྱིད་རང་གི་ཐོ་རྟོག་དམ་ཡིད་སྟོན་བྱེད་ས་སྟེ་ཡིན་ནམ། གང་ཟག་དེར་ཡིད་སྟོན་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

ཁོང་གི་ལན། \_\_\_\_\_

ངའི་ལན། \_\_\_\_\_


 བྱེད་རང་གི་བརྗེད་པར་དགའ་བའི་ཉེན་མོ་སྤྱོད་ཤོས་དེ་གང་རེད་དམ།

ཁོང་གི་ལན། \_\_\_\_\_ ངའི་ལན། \_\_\_\_\_

བྱེད་ཀྱིས་སྐྱུངས་ཟེན་པའམ་སྤོང་བཞིན་པའི་ནང་དགའ་མོས་ཆེ་ཤོས་བྱེད་ས་དེ་གང་ཡིན། འདི་ལ་དགའ་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

 ཁོང་གི་ལན། \_\_\_\_\_ ངའི་ལན། \_\_\_\_\_

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

 ཁོང་གི་ལན། \_\_\_\_\_ ངའི་ལན། \_\_\_\_\_

བྱེད་རང་ཉིད་ཀྱི་འོ་བ་རྣམས་བྲིས།



ངའི་འོ་བ། \_\_\_\_\_ ཁོང་གི་ལན། \_\_\_\_\_




ཁོང་གི་འོ་བ། \_\_\_\_\_ ངའི་ལན། \_\_\_\_\_



- ལན་འདེབས་བྱས་པའི་ནང་བྱེད་རང་ཉེན་མོ་སྤྱོད་ཤོས་དེ་གང་འདུག་གམ། \_\_\_\_\_
- ཁོང་གི་སློབ་ཤེས་པ་ནས་བསྐྱབས་བརྗེད་བྱེད་ཤོས་དེ་གང་འདུག་ \_\_\_\_\_

བྱེད་གཉེས་ཀྱི་ལས་འགན་འདི་ནས་ཕན་ཚུན་བརྗེས། རོགས་པས་བྱེད་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་ནས་བྱེད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་ལན་ཡིག་ཐོག་ཏུ་  
ཕབ་དགོས། བསྐྱར་དུ་འདྲི་བ་དང་ཐོ་ནས་མགོ་ཚུགས། བཅར་འདྲི་རྒྱུ་ལས་མཚམས་ལ་སླེབས་དུས། བྱེད་ཀྱིས་ལན་གང་གིས་རོགས་  
པ་ཁོང་ལ་མཚན་སྤྲོས་སོང་ངམ་ཞེས་འདྲིས། \_\_\_\_\_

བྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་བསྐྱབས་བརྗེད་བྱེད་ཤོས་དེ་གང་འདུག་གམ། \_\_\_\_\_ 

ཕན་ཚུན་ཉན་བཤད་དང་ཉམས་སྤོང་སྤེལ་རེས་བྱས་པ་དེར་ཚོར་བ་གང་འདྲ་བུ་ཡོད་མེད་སློབ་རོགས་པར་སྐད་ཆ་འདྲིས། བྱེད་སློབ་སྤེལ་  
བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར་བྱེད་གཉེས་ཀས་བསམ་སློབ་དབང་ཚོར་གང་སྤྲོས་པར་དོ་སྣང་བྱུང་ངམ། \_\_\_\_\_



### དེ་རིང་གི་ལས་འགན།

བྱེད་སློབ་འདི་བསྐྱར་སློབ་བྱེད་པར་བཅར་འདྲི་བྱ་ཡུལ་མི་ ༡- ༩ ཚོལ། ཁོང་ཚོའི་མིང་གཤམ་ལ་བྲིས།

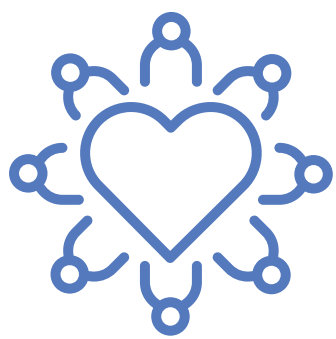
\_\_\_\_\_



# ལག་ལེན། མི་གཅིག་གྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས།

## ཚོང་རྒྱུ་འདུམ་སྤྱིག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར།

མོག་མར་ཞི་ལྷོད་པོའི་ངང་ཉོག་ཅམ་བཞུགས། དེ་ནས་གཞི་རྒྱུགས་ལག་ལེན་དང་མཐུན་ཕྱེན་བསྐྱེན་སྦྲོར་ལག་ལེན་གང་རུང་ཞིག་ཞུགས་ཅམ་རིང་སློབ་ལ་ཤར་བར་གྱིས། སོ་སོ་རང་ཉིད་རྒྱུག་འཛིང་ཅན་གྱི་གནས་སྤངས་ཤིག་གི་ནང་ཚུད་པའི་སྐབས་ཚོར་བ་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་དང་། དགོས་མཁོ་གང་ཡིན་མིན་ཐོག་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱས། བྱིད་རང་ལ་འཛིག་ཉེན་ཀྱན་གྱིས་འདོད་པའི་གུས་ཞབས་དང་། བདེ་འཇགས། ཡིད་ཆེས། རྒྱགས་པོ་སོགས་དགོས་མཁོ་རྣམས་ཚོར་གྱི་འདུག་གས། བྱིད་རང་དང་རྒྱུག་འཛིང་ཡོད་པའི་མི་དེ་ལ་ཚོར་བ་དང་གཞི་རྒྱུ་དགོས་མཁོ་གང་ཡོད་དམ། བྱིད་རང་གཉིས་ཀའི་དགོས་མཁོ་དེ་སྲུས་བསྐྱབ་བྱུང་བམ།



ཚང་མ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་ལ་སྐྱུག་ཡིན་པ་ཞུགས་ཅམ་རིང་བསམ་སློབ་བྱོངས། མི་ཚང་མར་དགོས་མཁོ་ཡོད་ལ་རང་གི་དགོས་མཁོ་དེ་མ་འགྲུབ་ན་ཚོར་བའང་ཁ་ཁ་སྐྱེ་ཡི་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་ནང་མི་འདྲ་མིན་སྐྱོ་ཚོགས་ཤིག་ཡོད་པ་བཞིན་མི་སོ་སོར་བསམ་ཚུལ་ཡང་འདྲ་མིན་ཞིག་ཡོད། ཉོག་ཅམ་རིང་རང་ཉིད་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བ་གང་ཡིན་དང་། རང་ལ་དམིགས་པའི་སྤྱིང་རྗེའི་རྣམ་ལུགས་རང་ཉིད་ལ་སློབ་རྒྱ།

གལ་ཉེ་བྱིད་རང་གིས་བྱེད་བྱུང་ན། སྤྱིང་རྗེའི་སློབ་བཟང་པོ་ཞིག་སྤྱིས་ནས་མི་གཞན་ལ་དགོས་མཁོ་ཆེ་ཤོས་གང་ཡོད་པ་དེ་སྤྱིན། བར་སེམས་ལ་ཚོར་བ་གང་ཡོད་པ་རྒྱས་ལོན་བྱོས།

### ངག་འདོན་ཆེག

- ཚང་མ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་ལ་སྐྱུག་ཡིན།
- ཚང་མར་དཀའ་ངལ་འཕྲད་གྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་དུས་དང་བསྐྱེད་ནས་འགྱུར་བ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
- རང་ལ་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་སྤར་གཞན་ལ་འདོད།
- ངས་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་དགོས་མཁོ་ཆེ་ཤོས་དེ་འགྲུབ་པའི་སློན་ལས་བརྒྱབ་ཡོད།





# བྱེད་སྒོ། མཉམ་ཁྲིམས།

རང་ཉིད་སེམས་པ་སྐྱོ་བའི་གནས་སྐབས་སུ་གཞན་གྱིས་བཅེ་བའི་རྣམ་འགྲུར་སྟོན་པ་ཚོར་སྨོན་པམ། རང་ཉིད་སྐྱོ་སྤང་སྐྱེ་བའི་གནས་སྐབས་སུ་གཞན་ཡང་རང་དང་མཉམ་དུ་སྐྱོ་སྤང་སྐྱེ་བ་ཚོར་སྨོན་པམ། དེ་ཡང་གཞན་གྱིས་སྤྱོད་རང་བདེ་སྤྱད་གི་ཚོར་བ་ལ་སེམས་ཁུར་བྱས་པ་ནི་མཉམ་སྦྲེལ་གི་བསམ་བ་བསྟན་པ་ཡིན། མཉམ་སྦྲེལ་གི་བསམ་བ་ནི་གཞན་ལ་ཁེར་རྒྱུ་མེད་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། གཞན་གྱི་བདེ་སྤྱད་ལ་དོ་སྤང་དང་གཞན་གྱི་ཚོར་བར་རྒྱས་ལོན་བྱས་པ་ནི་རང་གི་མཉམ་སྦྲེལ་གི་རུས་པ་གོང་སྤེལ་གཏོང་གི་ཡོད།

སྤྱོད་གྱིས་མི་གཞན་ཞིག་གི་ཚོར་བ་ལ་རྒྱས་ལོན་དང་སེམས་ཁུར་བྱས་པའི་དུས་ཡུན་ཞིག་ཤར་གསོ་བྱོས། མི་གཞན་པ་དེའི་ནང་མིའམ། མོ་གས་ལོ། དགོ་ཆེན། གཅེས་སྤྱད། མི་ངོ་མི་ཤེས་པའམ་སུ་ཞིག་ཡིན་ནའང་ཚོགས་སྐབས་དེ་དུས་གང་བྱུང་བའི་སྐོར་ལ་ཚིག་ཁམ་ཤིང་གིས།

---

---

---



གཞན་གྱིས་གང་ཚོར་བ་དང་། རང་ཉིད་ལ་ཚོར་བ་གང་བྱུང་བ་ལ་དོ་སྤང་བྱུང་བ་རྣམས་ཤར་གསོ་ཞིག་བྱོས། གལ་ཏེ་གཞན་ལ་བཅེ་བའི་སེམས་ཁུར་ཡོད་པའི་རྣམ་འགྲུར་སྟོན་པའམ་ཡང་ན་སྟོན་འདོད་པ་བྱུང་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱང་ཤར་གསོས། གཤམ་གྱི་བྱ་བ་ཞིའི་ནང་དེའི་སྐབས་བྱུང་བའི་གནད་དོན་མཚོན་བྱེད་རི་ཚོ་ཞིག་བྲིས།



མཉམ་ཚོའ་གི་བསམ་བ་སྐྱེ་བའི་སྐབས་ཚོར་བ་གང་  
 འབྲ་འདུག་གམ། ད་ལྟ་མཉམ་ཚོའ་གི་བསམ་བ་སྐྱེ་  
 བའི་སྐབས་ལུས་ཚོར་གང་བྱུང་མིན་ལ་རྒྱས་ལོན་  
 རྒྱུ་སྟེ།

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



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

---



---



---



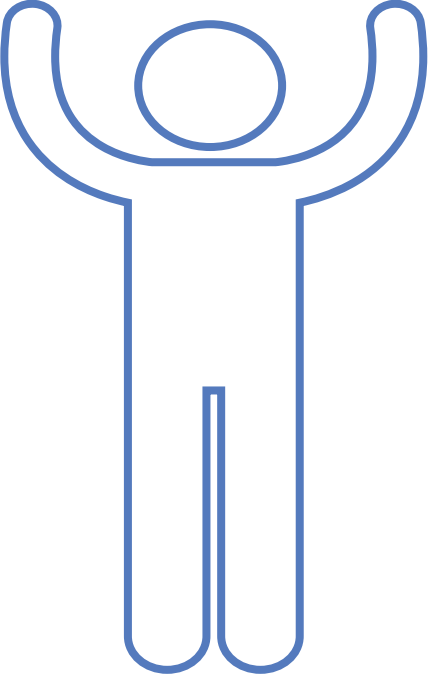
---



---



---



### དེ་རིང་གི་ལས་འགན།

དེ་རིང་མཉམ་ཚོའ་བྱེད་སའི་གང་ཟག་སུ་དང་སུ་ཡིན་ནམ། དེ་དག་གི་མིང་གཤམ་ལ་བྲིས། དེ་དག་ལ་ཚོར་བ་  
 གང་འབྲ་སྐྱེ་མིན་རྒྱས་ལོན་གསལ་པོ་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་དེ་དག་གི་ཚོར་བ་གསལ་པོ་རྒྱས་ལོན་ཐུབ་མེད་ན།

ཁོང་ལ་སྐད་ཆ་བྲིས་ནའང་འགྲིག། ཁོང་ཚོའི་མིང་གི་འབྲིས་དེར་ཁོང་ཚོར་ཚོའ་ཚོར་གང་འབྱུང་མིན་པ་དེ་རྣམས་ཀྱང་བྲིས།

---



---



---



---





# ལག་ལེན། ལྷན་སྐྱེས་བཟུང།



## སྐར་མ་གཅིག་རིང་གི་སྐྱེས་ཚེ་ལྷོད་བཟང་།



ཐོག་མར་ལྷུག་ཙམ་རིང་རང་ཉིད་ཞི་སྐྱོད་པོའི་རང་བཞུགས། ལུས་ལྷུན་ཅུང་ཟད་རིང་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་དང་མཐུན་ཚུན་བསྐྱེད་སྐྱོར་ལག་ལེན་གཉིས་ལ་བསམ་སྐྱོན་ཐོངས། དེ་ནས་རང་གིས་སེམས་པ་བཟང་པོའམ་སྐྱེས་ཚེ་སྐྱེ་སའི་གང་ཟག་གྱེ་བྲག་དེ་སྐྱོ་ལ་ཤར་བར་གྱིས། མི་དེ་དངོས་སུ་རང་གི་མཐུན་ལ་ཡོད་སྐྱེས་པའི་མོས་པ་བྱས་ནའང་འགྲིག།

གང་ཟག་དེ་འཕྲོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པ། དེ་ཡང་རང་དང་འདྲ་བ་བདེ་བ་འདོད་ལ་སྐྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་སོམས། གཞན་ལ་སྤང་པའི་དཀའ་ངལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་ལྷུག་ཙམ་གྱི་རིང་ལ་དེ་དག་དོས་འཛིན་བྱས་པ་དགོས།

རང་གིས་ལུས་པ་གང་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་སྐྱོ་བཟང་པོའམ་སྐྱེས་ཚེ་འེ་བསམ་པ་སྐྱེ་བསམ་གྱིས། གལ་ཏེ་བྱིད་རང་བདེ་པོ་འདུག་ལ། རང་གི་སྐྱེས་ག་ནས་དོ་སྐྱོད་སྐྱེན་པའི་བདེ་བའི་འོད་སྤང་ཞིག་འཕྲོས་ཏེ་རིམ་བཤམ་རང་གི་ལུས་པོ་ཡོངས་རྒྱལ་ལ་ལྷན་བར་མོས་ནའང་འགྲིག།



### ངག་འདོན་ཚིག་

- ཚང་མ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་ཤ་སྐྱུག་ཡིན། ཡིན་ནའང་མི་འདོད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཚང་མར་འབྲུད་ཀྱི་ཡོད།
- བའི་སེམས་ཀྱིས་བྱིད་རང་དང་བྱིད་རང་ལ་སྤང་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་གཉིས་ཀ་མཐོང་གི་ཡོད།
- བའི་སེམས་ཀྱི་གཉིང་ནས་བྱིད་རང་ལ་སྐྱེས་ཚེ་དང་། བྱིད་ཀྱི་དགོས་དོན་ཆེ་པོས་གཉིས་ཀ་སྐྱེར་རྒྱུ་ཡིན།

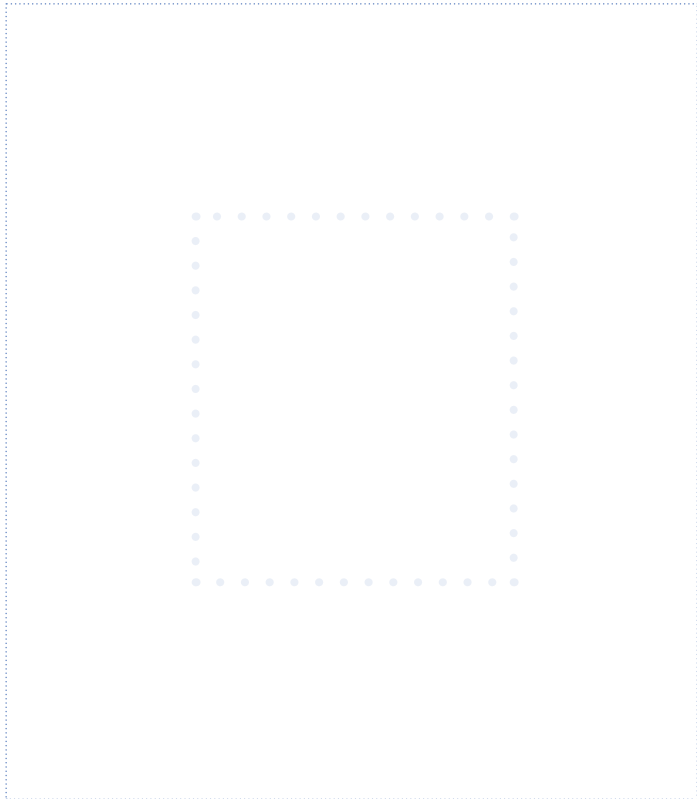




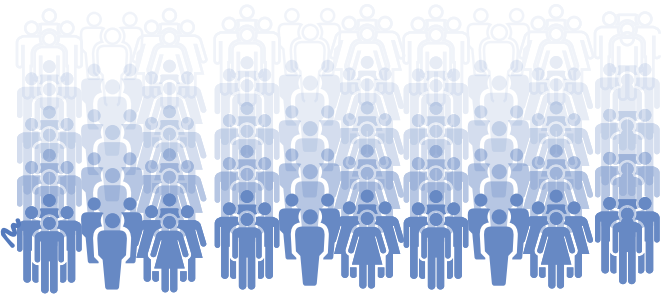
# བྱེད་སྒོ། ང་ཚོ་ཚང་མ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ནས་ཡོད།

བྱེད་སྒོ་འདིའི་ནང་རང་གིས་རྒྱུན་དུ་ལོངས་སྤོང་བའི་བཟའ་བུ་གི་རིགས་ཁ་ཤས་ཤིག་སེམས་ལ་བྱན་  
ནས་དེ་དག་བཟོ་མཁན་གཙོ་བོར་གྱུར་བའི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་མི་སྣ་ཚང་མ་བྱན་བའི་བྱེད་སྒོ་ཞིག་ཡིན། རང་  
གིས་ལོངས་སྤོང་བྱའི་བཟའ་བུ་འཛོལ་བར་བཀའ་བློན་ཞེས་བྱ་བའི་མི་སྣ་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་  
ཞིན་གྱིས་ཤེས་སམ། སྤྱིར་བཏང་ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་ནང་གི་དངོས་པོ་གང་འདྲ་ཞིག་ལའང་ཞིབ་ཚགས་པོས་  
བརྗེས་ན། ཅ་དངོས་བཟོ་སྐྱབ་དང་རང་ལ་རག་ཐབས་བྱེད་མཁན་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣ་ཚང་མ་ཞིག་མཐོང་ཐུབ། མི་དེ་ཚོ་རེ་རེ་ནས་ངོ་མི་  
ཤེས་ཀྱང་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་རང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤིག་སྟེན་ཡིན།

- 1 རང་གིས་ཉེ་ཆར་བཟའ་བའི་བཟའ་བུ་གང་འདྲ་ཞིག་བྱན་གསོ་  
གྱིས། གཤམ་གྱི་གྲུ་བཞིའི་དཀྱིལ་དེར་དེའི་རི་མོ་སྟབས་བདེ་ཞིག་  
བྲིས།
- 2 བཟའ་བུ་གང་འདྲ་ཞིག་གི་ནང་རྒྱ་ཆའི་རྣམས་གང་  
དང་གང་ཡོད། དེ་དག་གང་ནས་སྐྱབས་བ་རེད།



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



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



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



# ང་ཚོ་ཚང་མ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ནས་ཡོད།







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

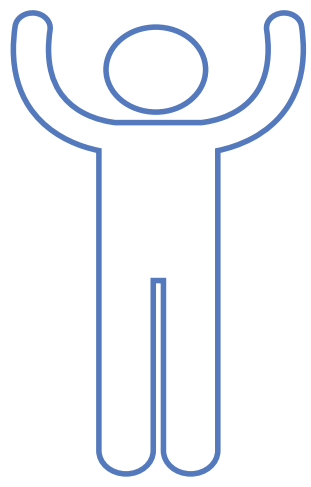


1.	4.
2.	6.
3.	2.
5.	1.



མི་དེ་དང་ཁྱེད་གཉིས་ནས་ཡང་ཕྱག་སྟོང་མེད་ནའང་། གཤམ་ཉེ་མི་དེ་མེད་ན་རང་ལ་བཟའ་བུ་དེ་དག་རྒྱུ་ཐབས་མེད། གཤམ་སྲིད་མི་དེ་དང་ཕྱག་ན་ཕྱག་ས་ཇེ་ཆེ་རི་ལྟར་ལྷུ་ཚིས་ཡོད་དམ།

རང་གིས་བཟའ་བུ་དེ་འཕྲོ་བ་པར་མི་ཉ་ཅང་མང་པོས་ཆ་ཤས་དང་མཉམ་ཞུགས་བྱས་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་  

 བསམ་སྒོ་ཞིག་སྤོངས། མི་དེ་དག་རང་དང་ཁ་ཐག་རིང་པའམ་རང་ལ་མན་འདོགས་པའི་ཀུན་  

 སྟོང་མེད་ནའང་། ཁོང་ཚོའི་བྱ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ལ་མན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད། རང་གིས་  

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

 རང་ཚོར་བ་བདེ་སྐྱབ་བཏང་སྟོམས་གང་ཡོང་གི་འདུག་གམ། དེ་བཞིན་དུ་རང་ལ་སེམས་  
 སྟོང་མི་འདྲ་བ་གང་འབྱུང་གི་འདུག་གམ། གཤམ་གྱི་གཞུགས་རིས་ཀྱི་ནང་ལུས་ཚོར་ལུས་  
 ཀྱི་གནས་གང་དུ་སྟོང་གི་ཡོད་པར་ཚོན་ཁ་དང་ཡི་གས་ཉལ་སྟོབ།



## དེ་རིང་གི་ལས་འགན།



ཁྱེད་རང་གིས་ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་ཉེར་མཁོའི་ཅ་དངོས་མི་འདྲ་བ་རེའི་སྐད་དབྱེད་སྟོམ་བྱས་ནའང་འགྲིག་ རང་ཉིད་གཞན་  
 དང་མཉམ་དུ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ཡིན་པ་སྟོན་མ་ནས་བསམ་སྒོ་སྤོང་དང་། དེ་ལྟར་བསམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་  
 གཞན་ལ་བཀའ་བྲིན་བསམ་ཤེས་དང་། གཞན་དང་མན་ཚུན་ལྟོས་བྱུང་ཡིན་པ་དོ་སྐྱོང་བྱེད། བྱེད་སྟོན་དེ་ཡང་བསྐྱར་སྟེལ་  
 ཆེད་དུ་ཅ་དངོས་ཁ་ཤས་ཤིག་ཐོ་འབོད་བྱོས།



# ལག་ལེན། བཀའ་དྲིན་བསམ་ཞེས།



## བཀའ་དྲིན་མཐུན་རྐྱེན་བརྟེན་སྦྱོར་གྱི་ལག་ལེན།



ལྷན་ཅམ་རིང་ཞི་སྟོན་པོར་བཞུགས། དེ་ནས་རང་ཉིད་ལ་སྦྱིན་སྦྱང་དང་། བདེ་འཇགས། བདེ་བ་སྐྱེད་ཐབས་ཀྱི་  
མཐུན་རྐྱེན་ཞིག་སེམས་ལ་དྲན་བར་བྱོས། མཐུན་རྐྱེན་དེ་རྒྱ་རྐྱེན་གང་ལ་བརྟེན་འདུག་གས། མི་སུ་དང་སུ་ལ་  
འབྲེལ་བ་འདུག་གས།

མི་རེ་རེ་ནས་སེམས་ལ་ཤར་བ་བྱོས། ཁོང་ཚོས་རྩེ་རོ་མ་ཤེས་ནའང་སེམས་ལ་དྲན་བར་བྱོས། ཁོང་ཚོ་ཚང་མ་རང་དང་འབྲེལ་བ་  
འདོད་ཅིང་སྐྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པའི་འགྲོ་བ་མི་གཅིག་པ་ཡིན་པར་བསམ།

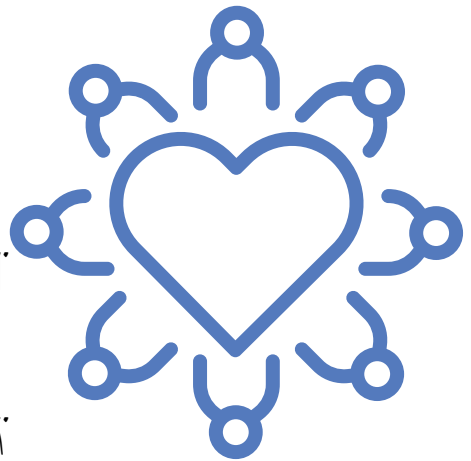


ཁོང་ཚོ་ཡང་རང་གི་དགའ་སའི་མཐུན་རྐྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོད་པ་དོས་བརྩུང་། རང་ལ་ཚོར་བ་གང་བྱུང་བར་རྒྱས་ལོན་  
བྱོས། གལ་ཏེ་བྱེད་ཐུབ་ན། རང་གི་ལྷན་པ་གང་ཡོད་ཀྱིས་གཞན་ལ་སེམས་པ་བཟང་པོ་དང་སྦྱིང་རྩེ་རོ་སྦྱོར་ཐབས་བྱོས།



### ངག་འདོན་ཚིག

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







# ལྷན་ཕྱིན།



.....

Lined writing area consisting of 20 horizontal blue lines.

## CONTACT

 [seelearning@emory.edu](mailto:seelearning@emory.edu)  
 [seelearning.emory.edu](http://seelearning.emory.edu)

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

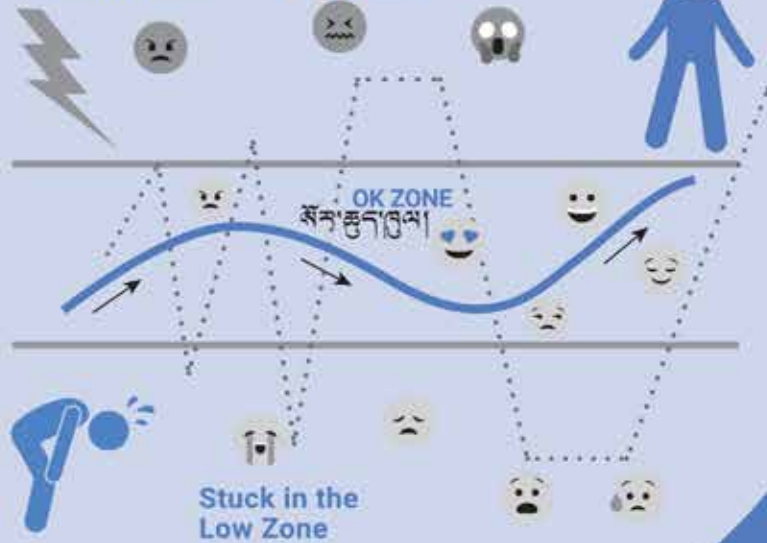
To learn more about the Center please visit us online at [compassion.emory.edu](http://compassion.emory.edu).

མཚན་བལ་གྱི་དོན་ཀྱིན།

མཚོ་ཁྱལ་ཁྱེ་ཞལ་ས་ལ།

Activating or Stressful Event

Stuck in the High Zone



Stuck in the Low Zone

དམའ་ཁྱལ་ཁྱེ་ཞལ་ས་ལ།

