



ཤེས་རིག་རྒྱན་ལག་།
 ལུ་ཏིག་ཐང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།
MOTITHANG HIGHER SECONDARY SCHOOL
THIMPHU THROMDE



“Every child is inspired to learn and empowered with wisdom to excel in

མོ་བཏབ་ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་ཇི་ཤོག ལྷི་ལོ་ ༢༠༢༠།
 སློབ་རིམ་ ༡༠ པ། རུས་ཡུན་ཚུ་ཚོད་ ༩།
 ལྷག་རིག་དང་ཚོུམ་རིག །རྫོང་ཁ་གཉིས་པ། སྐྱགས་བསྐོམ་ ༥༠

མིང་ སློབ་རིམ་/སྡེ་ཚན་ ཡང་གྲངས་

ཚོས་རྒྱགས་ལྷ་རྟོག་པའི་མཚན་རྟགས་:



ལན་ཤོག་དབྱེ་ཞིབ་པ་དང་ དབྱེ་ཞིབ་གཙོ་འཛིན་རྒྱུ་མ་ཅིག་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡིན།						
དོན་ཚན།	ཇི་ཤོག	སྐྱགས་ཚད།	སྐྱགས་ཐོབ།	སྐྱར་བཙོས།	དབྱེ་ཞིབ་པའི་རྟགས།	བསྐྱར་ཞིབ་པའི་རྟགས།
འབྲི་ཚོམ།	དང་པ	༥				
	གཉིས་པ	༤				
	གསུམ་པ།	༡༠				
སྟན་ཚོམ།	དང་པ	༥				
	གཉིས་པ	༤				
	གསུམ་པ།	༡༠				
སྤྱང་	དང་པ	༥				
	གཉིས་པ	༤				
	གསུམ་པ།	༡༠				
རྒྱལ་སྤྲམ་ ལག་ལེན།	དང་པ	༥				
	གཉིས་པ	༤				
	གསུམ་པ།	༡༠				
སྐྱགས་ བསྐོམས	སྐྱགས།		སྐྱར་བཙོས།	སྐྱགས་སྤོམ་མའི་རྟགས།	དབྱེ་ཞིབ་གཙོ་འཛིན་གྱི་རྟགས།	

། རྒྱལ་ཁའི་ ཤོག་ལེབ་ནང་ཡོད་མི་བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག། །

འོག་གི་བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་སྟེ་བཟུ།

༡. ཉེ་མ་ **སྐར་མ་༡༥** གི་རིང་ལུ་ ཡི་གུ་མ་བྲི་བར་དྲི་ཤོག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག།
༢. དྲི་བ་ལྷག་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ལན་བྲི་ནིའི་དོན་ལུ་ ཅུས་ཡུན་**ཚུ་ཚོད་༩** ཐོབ།
༣. དྲི་ཤོག་འདི་ནང་ལུ་ དྲི་བ་སྟེ་ཚན་ བཞི་ཡོད་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ ཀ་ འབྲི་ཚོམ། ཁ་ ལྷན་ཚོམ། ག་ སྤང་དང་གཏམ་རྒྱུད།
ང་ རྒྱལ་སྐོས་ལག་ལེན་ཨིན། སྟེ་ཚན་རེ་རེའི་ནང་ལུ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན་དང་། ལན་བྱང་། ལན་རིང་གི་དྲི་བ་ཚུ་ བཀོད་དེ་་་་
ཡོད།
༤. དྲི་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ དྲི་བའི་ཚན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ **བཀོད་རྒྱ་** ཁ་གསལ་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་སྟེ་
ལན་མ་འཛོལ་བར་བྲིས། དེ་འབད་མཇུག་ ལན་འབྲེལ་བྲི་མི་ཚོགས། གལ་སྲིད་ལན་འབྲེལ་བྲིས་ཡོད་པ་ཅིན་ གོ་རིམ་བཞིན་ དབྱེ་
ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ མཇུག་གི་ལན་འདི་ཚ་མེད་གཏང་འོང་།
༥. དྲི་བ་སོ་སོའི་སྐྱེགས་དེ་ཚུ་ ཁ་གསལ་འབད་ **གྲུག་ཤད་ནང་ལུ་** བཀོད་ཡོད།
༦. ཚོས་རྒྱུགས་འགོ་བརྩུགས་ཞིན་མ་ལས་ **སློ་སྐབ་**ནི་དང་། **དྲི་བ་འདྲི་**ནི། **འབྲ་བ་བྲུས་**རྒྱབ་ནི། **པར་ཚུར་**འགྲོ་ནི་ཚུ་ ཅུ་ལས་
འབད་མི་ཚོགས།
༧. དྲི་བའི་ལན་ཚུ་ **མགྲོགས་སུ་**ཅིག་འབད་བྲིས། དེ་འབད་མཇུག་ ཡིག་བཟོ་བཏོན་ཏེ་ **ཉིང་སངས་ས་**འབད་ བྲི་དགོ།
༨. དྲི་ཤོག་སོ་སོར་ **ཁ་འཕུལ་གཏང་ནི་**དང་ ཤོག་ལེབ་**སྟེད་ནི་**ཚུ་ འབད་མི་ཚོགས།
༩. དྲི་ཤོག་འདི་ བྱ་ཆེ་ཆེ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ **ཐིག་འབྲེལ་**ནི་དང་ **ཚོན་སྐྱུག་**གིས་འབྲི་ནི་ དེ་ལས་བཀོད་རྒྱ་དང་ མ་འཁྲིལ་བའི་
པར་དང་རོ་རྟགས་ཚུ་ ག་ནི་ཡང་འབྲི་མི་ཚོགས།
༡༠. གལ་སྲིད་ ཅུས་ཚོད་མ་ཚང་མ་ལས་ དྲི་བའི་ལན་ཚུ་ བྲིས་ཚར་བ་ཅིན་ ལན་ཤོག་ཁ་**བསྐྱམས་**ཞིན་མ་ལས་ **འུ་སིམ་སིམ་**
འབད་སྟོན་དགོ།
༡༡. ཚོས་རྒྱུགས་ཁང་ནང་ལས་ ཕྱི་ཁར་འབྲོམ་མ་འགྲོ་བའི་ཉེ་མ་ དྲི་བ་ཚུ་གི་**ལན་**ཚར་མ་ཚང་དང་ རྩེད་རའི་**རོ་རྟགས་ཨང་**འཛོལ་
མ་འཛོལ་ཚུ་ བཏྲག་ཞིབ་འབད་དེ་བཟུ།

འོག་གི་ འབྲི་ཚོམས་འདི་ དནམ་བཏོན་ཏེ་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ མཚུགས་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ སྤྱི་བ་རྒྱུད་ལན་གྱིས།

༢ ང་བཅས་རའི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་གི་ རང་དབང་རང་བཙན་གྱི་གནས་ཚད་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྟོགས་སྤྱང་ཐབས་ལུ་ སྤོན་བྱོན་ རྒྱལ་བ་གོང་མ་རྩེ་གི་ མཛད་ཤུལ་བཟང་པོ་ལམ་ལུགས་སྲོལ་རྒྱུ་ གོང་འཕེལ་བཏང་དགོས་འདི་ ག་ནི་བ་གཡ་ཆེས་ཨིན། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ ཀྱི་ རྟོགས་བཟང་པོ་ གོམས་གཤེས་དང་ལམ་སྲོལ་རྒྱུ་ མི་ཉམས་རྒྱུ་སྤོང་གྱི་ཐོག་ལས་ དཔའ་ཉམས་ཀྱི་རང་ ལུ་ གནས་ཏེ་ཡོད་མི་ འདི་ ད་ལས་ཡར་ཡང་ ཉམས་སྤོང་མི་བྱུང་ནི་དོན་ལུ་ ང་བཅས་རང་ག་ཞོན་པོ་མོ་རྩེ་གིས་དན་པ་ ཐེབས་ཅིག་རང་ སྤོན་ཐོག་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་འདུག། ཨིན་རུང་ འབྲུག་པའི་ན་གཞོན་མང་ཤོས་ཀྱིས་ར་དེང་སང་དུས་ ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་བསྐྱེད་པ་ ཕྱི་རྒྱལ་ ཁབ་ཀྱི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་འདི་ལུ་ སྤོ་བ་བསྐྱེད་མི་མང་སུ་འཐོན་མ་ལས་ འདི་མ་བརྟུབ་ ཅིག་འབད་མཐོང་མ་མས།

འདི་བཟུམ་མའི་ རང་ལུགས་ཀྱི་ཚོས་དང་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་དེ་རྒྱུ་ བདག་འཛིན་དང་ གོང་འཕེལ་བཏང་དགོས་པའི་དུས་ཚོད་ དང་ བསྐྱེད་ཏེ་ མ་རུངས་པའི་རྒྱལ་འགལ་ཅིག་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ ང་བཅས་རའི་ན་གཞོན་པོ་མོ་རྩེ་གིས་ རང་གི་ལམ་སྲོལ་རྒྱུ་ལུ་ སྤྱང་མེད་ འབད་བཞག་པ་མས། དེ་ཡང་ སྤོན་ཆས་སྤོན་ཐངས་ འབད་གཞག་བཅའ་གཞག་དང་ ཁ་སྤྱབ་ཐངས་ཅིག་ལས་འགོ་ བཟུང་སྟེ་ ཕྱི་ རོགས་ཀྱི་སྤོད་སྤྱང་ལུ་ དག་སྤྱང་བསྐྱེད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་མས། དཔེ་འབད་བ་ཅིན་ ག་ནི་བ་ཡང་མཛེས་ཆ་ལྷན་ པའི་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ ཡོངས་སྤོན་ཆས་ གོ་དང་ད་ཀྱི་ར་རྒྱ་བཞག་སྟེ་ ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྤོན་ཆས་དོང་མ་ལེན་ར་རྒྱ་སྤོན་ ཁ་སྤྱད་ཡང་ ག་ བེ་ཡང་ཉན་པའི་རང་ བཅས་རའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཁ་སྤྱད་རྒྱུ་འདི་བཞག་སྟེ་ གཞན་གྱི་ཁ་སྤྱད་ སྤྱི་བསྐྱེད་ཏེ་སྤྱི་བ་ནི་ལུ་ གཙོ་བོ་ བཏོན་མ་མས། དེ་མ་ཚད་ དུས་སྟོན་ཅིས་སྤྱང་ལུ་དགོ་རུང་ རང་གི་ལམ་སྲོལ་རྒྱུ་བཞག་སྟེ་ ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ལུགས་སྲོལ་ལག་ལེན་ འཐབ་སྟེ་འབད་མི་འདི་ རྩ་ལས་རང་ མ་བརྟུབ་ཅིག་ཨིན་མས། དེ་བཟུམ་མའི་གནས་སྤངས་རྒྱུ་ལུ་ སེམས་སྤོན་འབྱུང་བའི་ གཞི་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ ལེགས་བཙོས་ཀྱི་ ཐབས་ཤེས་སྤོན་དགོས་འདུག།

ད་རེས་ནངས་པར་ ང་བཅས་རང་གིས་ མིག་གིས་མཐོང་ས་ལུ་ ཕྱི་འཕྲི་མི་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ ང་བཅས་རའི་ལམ་སྲོལ་ལུ་ དག་སྤྱང་ བསྐྱེད་ དེ་ འབྲུག་པའི་སྤོན་ཆས་སྤོན་མི་རྒྱུ་བསྐྱེད་པ་ལུ་ ལྷངས་དང་དགོས་པ་ཅིག་ ཉམ་གོ་བ་ཅིན་ ཁོང་གིས་དག་སྤྱང་ བསྐྱེད་དགོས་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་པའི་ལམ་ཅིག་རྩ་ལས་རང་མི་འོང། ཁོང་གིས་ དེ་སྟེ་འབད་མི་འདི་ ལྷངས་ལྷན་གྱི་ ལམ་ལུགས་ལུ་ བཙུག་ འབད་བའི་བར་མཚན་ཅིག་ཨིན་མས། དེ་བཟུམ་འབད་ ཕྱི་མི་གིས་ཡང་ ང་བཅས་འབྲུག་པའི་ལམ་ ལུགས་བཟང་པོ་འདི་ལུ་ སྤོ་བ་དེམ་ ཅིག་ར་བསྐྱེད་བ་ཅིན་ འབྲུག་མི་རྩེ་གིས་ སྤྱང་མེད་འབད་བཞག་དགོས་ཅིག་མིན་འདུག། དེ་སྟེ་སྤྱང་མེད་འབད་ བཞག་པ་ཅིན་ དུས་ བཟུམ་ཅིག་གི་ཚེ་ལུ་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་འདི་ འཇའ་ཡལ་མ་འདེ་ ཡལ་ནི་ཉེན་ཁ་ཡོད། དེ་ཡང་ ལེགས་བཞད་ནང་ལས་ “ལུགས་སྲོལ་ སྤྱི་བ་སྤོན་བཞིན་དུ། གཙམ་ཤིང་གོང་འཕེལ་མ་གཏང་ན། རྩ་བ་རུལ་བའི་སྤོང་པོ་བཞིན། མི་འདོད་བཞིན་དུ་འགྲེལ་བར་འགྱུར།” ཟེ་གསུངས་བཞག་ཡོད་པ་བཟུམ་ལུ་ འགྱུར་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

དེ་སྟེ་ རོགས་སྤྱི་ལོ་མི་གིས་ཡང་ ང་བཅས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་ལུ་ བརྩི་བཀུར་དེ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་ ནང་རང་གིས་ དེ་གི་སྐོར་ལས་ བྱངས་དང་
 དགོས་པ་མ་ཤེས་པ་བརྩམ་བཟོ་སྟེ་ སྤང་མེད་འབད་བཞག་ནི་འདི་ ང་བཅས་རའི་ སློ་རིག་ཅན་གྱི་ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་འོས་ འབབ་དང་མ་
 ལུན་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ “ཕ་བཟང་གི་བུ་དང་ གྱི་བཟང་གི་ཕུ་བས” ཟེར་དོ་བརྩམ་ དཔལ་ལུན་འབྲུག་པའི་བུ་བརྒྱུད་གྱི་མིང་དང་དོན་
 མཐུན་ཅིག་ འབད་ནི་གི་མཚོ་བསམ་བཏང་ཐབས་འབད་དགོཔ་འདུག། (ཀྱུན་གསལ་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ དབྱིན་ལྷ་ ༡ པའི་ཚེས་ ༤ ཚུན་ རོ་ཇེ་
 དབང་ལྷུག་ འབྲུག་ཚོང་དང་བཟོ་གྲའི་ཡིག་ཚང་། ཟིམ་ཕུ།)

ཨི་བ་དང་པ། ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་ཨི་བ། ། ༤༨༡ = ༤ །
 འོག་གི་ཨི་བ་རེ་ལུ་ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་༤ ཡོད་ས་ལས་ལན་རོ་མ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཀ་ཉུགས་གྲུ་སྐོར་ཐིག་ འོ དེ་བརྩམ་བཀའ།

༡. སྤྱིར་བཏང་འབྲི་ཚོམ་ལུ་ དབྱེ་བ་ཁག་གཉིས་ཡོད་མི་འདི་
 - ཀ སྤང་དང་གཏམ་རྒྱུད་ཨིན།
 - ཁ འབྲི་ཚོམ་དང་སྤྲན་ཚོམ་ཨིན།
 - ག བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་ཨིན།
 - ང དངོས་འབྱུང་དང་འཆར་སྤང་ཨིན།

༢. བྱངས་ལུན་གྱི་ལམ་ལུགས་ཟེར་མི་འདི་
 - ཀ བྱངས་བཅོན་ཉོག་ཉོ་ཡོད་པའི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་ལུ་སྤྱབ་ཨིན།
 - ཁ དང་སང་གི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་ལུ་སྤྱབ་ཨིན།
 - ག རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རོ་ཉུགས་སྟོན་མི་ལུ་སྤྱབ་ཨིན།
 - ང ཉེ་མ་གི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་ལུ་སྤྱབ་ཨིན།

༣. ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ཉུམས་མ་བརྩུག་པར་བཞག་ཐབས་ལུ་
 - ཀ དུས་རྒྱུན་དུ་གོ་དང་དཀྱི་ར་གྱོན་དགོ།
 - ཁ དན་མ་བཏོན་ཉེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
 - ག ཨ་ཉུག་ར་ཁ་སྐད་རྫོང་ཁ་སྤྱབ་དགོ།
 - ང སྤྱིག་ལམ་རྣམ་གཞག་ཤེས་དགོ།

༤. རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ལམ་ལུགས་སློལ་ལེགས་ཤོམ་མེད་མི་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་གཙོ་བོ་རང་
 ༧ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐུན་འབྲེལ་ལུ་གཞན་པ་འབྱུང་འོང་།
 ༨ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གོང་འཕེལ་ལུ་གཞན་པ་འབྱུང་འོང་།
 ༩ སྤྱི་གུ་ལམ་རྣམ་གཞག་ལུ་གཞན་པ་འབྱུང་འོང་།
 ༡༠ འབྲུག་གི་ལམ་སློལ་ལུ་གཞན་པ་འབྱུང་འོང་།

དྲི་བ་གཉིས་པ།

ལན་བྱུང་གི་དྲི་བ་

༼སྐྱགས་ཀྱི་མུ་མུ་ལ༽

འོག་གི་དྲི་བ་༤ ལས་༣ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ལན་བྲིས།

༡. འབྲུག་གི་ལམ་ལུགས་སློལ་ཚུ་གི་གྲས་ལས་གཉིས་ཐོ་བཀོད།

༢. “ཕ་བཟང་གི་བྱ་དང་གྱི་བཟང་གི་བྱ་བས” ཟེར་བའི་དཔྱེ་གཏམ་འདི་གི་གོ་དོན་བྲིས།

3. གོང་གི་འབྲི་ཚུལ་གྱི་ རོན་མཚམས་དང་པའི་ནང་ལུ་ བཀོད་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུའི་སྐོར་ལས་ རྫོང་ཚོག་གཉིས་ནང་ བཟུང་ བསྟུས་ཏེ་བྲིས།

4. འབྲུག་གི་ན་གཞོན་མང་ཤོས་ཅིག་གིས་ ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ལམ་སྲོལ་ལུ་དག་སྤང་བསྐྱེད་ནི་འདི་གིས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ལམ་སྲོལ་ལུ་ གཞོད་པ་འབྱུང་ནི་གི་ ཉེན་ཁ་ག་དེ་སྟེ་རང་འདུག་གོ? ལུངས་བཀའ།

5. རྫོང་གྲིས་འབད་བ་ཅིན་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ལམ་སྲོལ་གྱིས་ཕྱུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཨིན་ ཟེར་སྐྱབ་མི་འདི་ བདེན་པ་ འདུག་ག། ག་ཅི་འབད?

སྤེའོ་ཚོན་ལ།

སྟོན་ཚུལ།

(སྐྱུག་སྔོན་ ༢༠)

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་ སྟོན་ཚུལ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ རི་བ་རྩ་གི་ ལན་བྲིས།

༩ * མི་འབྲ་རུང་སེམས་མི་འབྲ། ཏྲ་འབྲ་རུང་འགོས་མི་འབྲ།
 མི་ཉམས་འདྲིས་ཏེ་ཤེས། ཏྲ་ཉམས་བཞོན་ཏེ་ཤེས།

 * འཇིག་རྟེན་སྣང་བ་མཐུན། མིག་ཏོ་ཡ་གཅིག་མེད་རུང་བྱུང་མེད།
 ངན་པ་ཚར་མ་བཅད་ན། བཟང་པོ་བྱུན་མི་འཕྲོན།

 * དཔེ་རོགས་ལུ་སྦྱར་ཚེ་བདུབ་པས་པ། ཉོན་རང་ལུ་འཁོར་ཚེ་མཐོ་མ་རྩུགས།
 བྱ་རྣམས་དམངས་ལུ་སྦྲིག་ཡོད་པ། ལྷས་ངན་འཕྱུག་པར་སྦྲིག་མིན་འདུག།

འོག་གི་ཇི་བ་རེ་ལུ་ལན་ ༡། ཁ་ཁ་ག་ང་༤ ཡོད་ས་ལས་ལན་ངོ་མ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ༡། ཉམ་གས་སུ་སྒྲོར་ཐིག་ ༠ དེ་བཟུམ་བཀལ།

༡ སྟན་ཚོམ་འདི་

༡ ཐོས་པ་ཨིན།

ཁ ཚོམ་པ་ཨིན།

ག ཚོད་པ་ཨིན།

ང འཆད་པ་ཨིན།

༢ “གཡུས་རྒྱ་འབྲུང་ན། །གཡུས་ཁྲིམས་བསྐྱུང་དགོ།” ཟེར་བའི་དབྱེ་གཏམ་འདི་གི་དོན་དག་གཙོ་བོ་རང་ལ།

༡ གཡུས་ཁྲིམས་འདི་རྒྱ་འབྲུང་དགོ་ཟེར་བའི་དོན་ཨིན།

ཁ གཡུས་བསྐྱུང་དགོ་ཟེར་བའི་དོན་ཨིན།

ག གཡུས་ཚན་གཅིག་ནང་གི་ཁྲིམས་བསྐྱུང་དགོ་ཟེར་བའི་དོན་ཨིན།

ང རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཁྲིམས་ལུགས་བསྐྱུང་དགོ་ཟེར་བའི་དོན་ཨིན།

༣ འཇིག་རྟེན་སྣང་བ་མཐུན་ཟེར་མི་འདི་

༡ འཇིག་རྟེན་གྱི་ལམ་ལུགས་རྒྱ་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་འབད་མི་ལུ་གོ་ནི་ཨིན།

ཁ འཇིག་རྟེན་གྱི་ལམ་ལུགས་རྒྱ་ཚུལ་མ་མཐུན་སྟེ་འབད་མི་ལུ་གོ་ནི་ཨིན།

ག རང་གིས་ཐབས་དང་གནས་སྐབས་རྒྱ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ལུ་གོ་ནི་ཨིན།

ང རང་གི་ཐབས་དང་གནས་སྐབས་རྒྱ་ལག་ལེན་མ་འཐབ་མི་ལུ་གོ་ནི་ཨིན།

༤ འོག་གི་ཚུམ་ དཀྱུགས་ཡོད་མི་འདི་ གོ་རིམ་སྒྲིག་པ་ཅིན་

- ༡. ཚོས་ལྡན་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ། ༢. ལྷ་ཡི་གཡུས་དང་འབྲ་བའི།
 - ༣. མི་དབང་བཀའ་འདྲིན་ཆེ་བས། ༤. དགའ་སྦྱིད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ།
- ཀ ༣ ༤ ༡ ༢
 ཁ ༡ ༢ ༣ ༤
 ག ༢ ༡ ༤ ༣
 ང ༤ ༣ ༢ ༡

དྲི་བ་གཉིས་པ།

ལན་ཐུང་།

(སྐྱུགས་པ་X=༤)

འོག་གི་ དྲི་བ་༥ ལས་ ༣ གནམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་བྲིས།

༡ མི་རབ་“གཅིག་གི་སློ་རྩལ་ལས།། མི་འབྲིང་གསུམ་གྱི་གོས་སྤར་དགའ།།” ཟེར་བའི་དབྱེ་གཏམ་འདི་ རྩོད་ཀྱིས་ ག་དེ་སྟེ་ ཅ་གོ་ཡི་? བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་བྲིས།

༢ གོང་གི་ཚོགས་བཅད་གསུམ་པའི་ ཚོག་རྐང་དང་པ་དང་གཉིས་པ་འདི་གིས་དོན་དག་ ག་ཅི་སྟོན་མ་ཡིན་ན་ དེའི་འགྲེལ་བཤད་ མདོར་སྤྱད་ཅིག་ རྫོང་ཁ་ནང་བྲིས།

༣ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཕུང་མོ་ཤོ་ལོ་ཀ་ གཅིག་བྲིས།

ངོ་རྒྱུ་	མི་གཏུགས་	སྤྱན་པ་	དྲུངས་
----------	-----------	---------	--------

༤ སྤྱན་ཚོམ་འདི་གི་ རྩོད་ལུ་ཕན་ཐོགས་ ག་དེ་སྟེ་ར་ འབྲུང་ཡི་གོ་? བརྗོད་པ་གཉིས་ནང་ཁྲུངས་བྲིས།

༥ རྩོ་སྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ དུའུ་གཏམ་ནམ་པ་སྐྱ་ཚོགས་བརྩུགས་ཏེ་ སྐབ་པ་ཅིན་ དེ་གིས་ བརྗོད་པ་སྟོན་ལེན་ལུ་ཕན་པ་ ག་དེ་ འབད་ར་འདུག་གོ་?

ཕྱི་ཚན་གྱི།

སྤྱང་དང་གཏམ་རྒྱུད།

(སྐྱུག་མ་ ༡༠ |)

བཀོད་རྒྱ།

སློབ་དེབ་དང་ ལྷག་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་ སྤྱང་རྒྱུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འོག་གི་ ཇི་བ་རྩུ་གི་ལན་བློས།

ཇི་བ་དང་པ།

ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

(སྐྱུག་མ་ ༡X༤=༤)

འོག་གི་ཇི་བ་རེ་ལུ་ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་༤ ཡོད་ས་ལས་ལན་ངོ་མ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཀ་ཏྲགས་ཀྱི་སྐོར་ཐིག་ འོ དེ་བརྩམ་བཀའ།

- ༡. སྤྱང་དང་གཏམ་རྒྱུད་འདི་
 - ཀ ལྷན་རྩེ་མ་ཡིན།
 - ཁ འབྲི་རྩེ་མ་ཡིན།
 - ག རྩེ་མ་རིག་ཡིན།
 - ང བཤད་རྩེ་མ་ཡིན།

༢ “ཕྱི་རུ་རྒྱ་ཚོད་༤དང་ བྱེད་དེམ་ཅིག་ཁར་ ཆར་པ་ག་ནི་བ་ ལྷགས་ཆེས་འབད་རྒྱབ། ལམ་ཡོད་ཚད་ག་ཅིག་པོ་ ག་ར་འདམ་གྱིས་ གང་། ཆར་པ་ས་ཁར་རེག་པའི་ལྷགས་གྱིས་ བ་ཟླུ་ལམ་གནམ་ཁར་ཡར་ཏེ་ ལམ་ཡང་མིག་གིས་ མཐོང་རྒྱགས་མ་རྒྱགས་པའི་ རུས་ཚོད་ཅིག་ནང་” ཟེར་མི་སྤྱང་འདི་གིས་ ང་བཅས་ལུ་གནད་དོན་ངོ་མ་ར་

- ཀ ག་ཅི་རང་འབད་རུང་ ཆ་རོགས་འཚོལ་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་སྟོན་མ་མས།
- ཁ ག་ཅི་རང་འདབ་རུ་ དབྱེ་བ་དཔུད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་སྟོན་མ་མས།
- ག རང་གི་ལུ་ལུ་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་སྟོན་མ་མས།
- ང མི་ག་ལུ་ཡང་ སློ་གཏད་མ་བཏུབ་པའི་སྐོར་ལས་སྟོན་མ་མས།

༣ རི་དྲགས་རུ་རུ་ཟེར་བའི་སྤྱང་ནང་ལས་ མིང་ཚོག་ [མནངས་ཆེན་] ཟེར་བའི་གོ་དོན་འདི་

- ལན།
- ཀ གསེར་དང་དབུལ་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།
 - ཁ རོར་ལོངས་སྦྱོད་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།
 - ག གལ་ཆེ་ཏྲིག་ཏྲི་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།
 - ང ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།

- ༤ སྤྱང་ཚེད་པ་རི་དྲགས་རྩ་རྩ་དང་ ཡང་གས་ཀྱི་རོ་གཉིས་ལུ་ ཚོས་དང་མཐུན་མི་མཐུན་གྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་མི་འདི་
 - ༧ བཞེས་སྒོ་ཟེ་ནི་དང་མི་ཟེ་ནི་ཡིན།
 - ༨ སྤོད་ས་དང་མཚོ་ཐངས་ཡིན།
 - ༩ ལྷས་དང་དག་ཡིན།
 - ༡༠ བསམ་པ་དང་སྤྱོད་པ་ཡིན།

རྩི་བ་གཉིས་པ།

ལན་གྲུང་།

(སྐྱགས་མཚན་=༤)

འོག་གི་ རྩི་བ་༥ ལས་ ༣ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་བྲིས།

༡ སྤྱང་གི་ཉམས་ཚུ་ལས་ བཞེ་བྲིས།

༢ རི་དྲགས་རྩ་རྩ་གི་སྤྱང་ནང་ལས་རྫོང་ཚོག་ (ལས་ཀྱི་རྣམ་པར་སྤྲིན་པ་འཕྲལ་ལུ་སྤྲིན) ཟེར་བའི་གོ་དོན་བྲིས།

3 རྩོད་ཀྱིས་རི་དྲགས་རྩ་རྩུ་གི་སྤྱང་འདི་ ལྷབ་ཞིན་མ་ལས་ རྩོད་རའི་མི་ཚོ་ནང་ལུ་ བན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ ག་ཅི་ར་ཉ་གོ་ཡི་? བཅུད་
བསྐྱས་ཉེ་བྲིས།

4 རྒྱལ་པོ་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གིས་དབང་ཚད་ཡོད་པ་ཡིན་རུང་ སེམས་ཅན་རི་དྲགས་རྩ་རྩུ་འདི་ མ་བསད་པར་བཞག་མི་འདི་
རྒྱ་མཚན་ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཉེ་ཡིན་ན་? བྱངས་བཀའ།

པ རྫོང་ལྷན་ཁུངས་ལས་ཁུངས་ རྒྱུ་དང་གཏམ་རྒྱུད་ལྟ་བུ་རྒྱུ་འབད་མི་འདི་གིས་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྤྱོད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ ཀ་ཚེན་
བཞི་ལས་ རྫོང་རྫོལ་ལམ་ལུགས་བརྒྱུ་བ་ནི་ལུ་ བཞུ་པ་ག་དེ་སྤྱི་ར་འདུག་གོ?

འདི་བ་གསུམ་པ། ལན་རིང་། (སྐྱུགས་༡༠x༡=༡༠)

འོག་གི་ འདི་བ་༣ ལས་ ༡ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་བྲིས།
༡ གལ་སྲིད་ རྫོང་ ལུ་གཞུང་དབང་འདུས་ཡིན་པ་ཅིན་ རྫོང་གྲིས་ཨང་རྒྱས་བསད་མི་འདི་ འཚོལ་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ཐབས་ཤེས་གནས་
སྐབས་དང་ ཐབས་ལམ་ ག་དེ་འབད་ར་སྟོན་ནི་སྟོན་? ཚོག་འབྲུ་༢༠༠འི་ནང་བྲིས།

༡ རི་དྲུགས་རུ་རུ་འདི་སེམས་ཅན་ཅིག་ཡིན་པས། ཡིན་རུང་ མནོ་བསམ་བཏང་ཐངས་དང་ ལཱ་འབད་ཐངས་འདི་ མི་བ་ལྟགས་
འབད་ འབད་དེ་ཡོད་མི་ལུ་ རྩོད་ཀྱིས་ ཆ་བཞག་འོང་ག་? ག་ཅི་འབད་?

ཕྱི་ཚན་ད།

རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་

(སྐྱགས་ ༢༠)

བྱང་རྒྱལ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན། ། རྩི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སློབ་ཅི་དགོས། །
 དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སློན་མི་རེ་བའི། ། སླིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །

རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང། ། མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བ་རྒྱོག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན། །
 འགོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་ཀྱི། ། བརྩོན་འགྲུས་ཚུམ་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྐས་གཞན་དག་གི། ། ཉེས་པ་སྐྱེང་ན་རང་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས། །
 ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གི། ། ཉེས་པ་མི་སྤྲོ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །

རྙེད་བཀྱར་དབང་གིས་པན་རྩོད་ཚོད་འགྱུར་ཞིང། ། མོས་བསམ་བསྐྱོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བའི། །
 མཇོང་བཤེས་ཁྱིམ་དང་སྤྱིན་བདག་ཁྱིམ་རྣམས་ལ། ། ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །

ཇི་བ་དང་པ།

ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

(སྐྱགས་།X=༤)

འོག་གི་ཇི་བ་རེ་ལུ་ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་༤ ཡོད་ས་ལས་ལན་ངོ་མ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཀ་ཉ་གས་ལུ་སྒྲོར་ཐིག་ འོ དེ་བརྒྱུ་བ་གཤམ།

༡ ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་ལས་ ཐོས་པ་འདི་

ཀ མིག་གི་བྱ་བ་ཡིན།

ཁ རྣ་བའི་བྱ་བ་ཡིན།

ག ལྷའི་བྱ་བ་ཡིན།

ང ལྗེའི་བྱ་བ་ཡིན།

༢ ལྷུ་པ་བཏབ་ཟེར་བའི་གོ་དོན་

ཀ ལྷོན་བཤད་རྒྱབ་ནི་འདི་ཡིན།

ཁ ལྷོན་ལམ་ལོག་པ་བཏབ་ནི་འདི་ཡིན།

ག དོན་དག་མེད་པའི་ལྷོ་སྐྱབ་ནི་འདི་ཡིན།

ང ལྷུ་གཟུགས་ལུ་གཞོད་པ་བཀལ་ནི་འདི་ཡིན།

༣ རྩ་བ་ཚིགས་བཅད་གཉིས་པ་འདི་གི་ གནད་དོན་ངོ་མ་ར་

ཀ ལྷུ་པ་བཏབ་དགོ་པའི་སྐྱོར་ལས་ཡིན་པས།

ཁ བཟོད་པ་བསྐྱོམ་དགོ་པའི་སྐྱོར་ལས་ཡིན་པས།

ག ལྷུ་ལ་ཁྲིམས་བསྐྱུང་དགོ་པའི་སྐྱོར་ལས་ཡིན་པས།

ང བཙོན་འགྲུས་བསྐྱེད་དགོ་པའི་སྐྱོར་ལས་ཡིན་པས།

༤ ད་ལྷོ་ལྷུག་པོ་འབད་ཡོད་མི་གི་ ལྷུ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ར་

ཀ བསམ་པ་བཟང་པོ་བསྐྱེད་ནི་འདི་གིས་ཡིན།

ཁ དག་བའི་ལཱ་འབད་ནི་འདི་གིས་ཡིན།

ག ལྷུ་པ་བཏབ་ནི་འདི་གིས་ཡིན།

ང ལྷུ་ལོར་བསྐྱི་བར་བྱིན་ནི་འདི་གིས་ཡིན།

དྲི་བ་གཉེན་པ།

ལན་བྱུང་།

(སྒྲིག་མཁའ་ལྟར་བཞུགས་པ་དུས་ལྟར་འདྲི་བ་གཉེན་པ་ལྟར་བྱུང་།)

འོག་གི་དྲི་བ་ལྟར་ལས་ལྟར་གནས་ཁ་ཀྱབ་སྟེ་ལན་བྱིས།

༡) བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གསུམ་ལས་གཉེན་པོ་བཀོད།

༢) འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་གིས་གོ་དོན་བྲིས།

༡) རྣམ་སྒྲིབ། ༢) ལྗེ་ངོ་། ༣) སྐྱོན་ལྡན། ༤) མཇུག་བཤེས།

३ “རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་། །མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོག་ལྟར་བརྩོན་མཐོག་ན། །” ཟེར་བའི་ཚིག་རྐང་གཉིས་ཀྱི་
འགྲེལ་བཤད་བྲིས།

ॣ བརྩོན་འགྲུས་བསྐྱེད་མི་དང་ མ་བསྐྱེད་མི་གཉིས་ལུ་ཁྱད་པར་བྲིས།

པ སངས་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རང་གི་ལུས་དང་ ལོངས་སྤོད་ཚུ་ སྤྱིན་པ་གཏང་དགོ་པའི་ བྱངས་བྲིས།

དྲི་བ་གསུམ་པ།

ལན་རིང་།

(སྐྱགས་༡༠x༡=༡༠)

འོག་གི་ དྲི་བ་༡ ལས་༡ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་ཚིག་འབྲུ་༡༠༠གི་ནང་འཁོད་བྲིས།

༡ “བུ་གཞི་མེད་པའི་མི་སྤྱང་ཀ་ཅིག་ སྤྱང་འབྲུམས་ཏེ་ སྤོད་ལུག་” འདི་བཟུམ་གྱི་གནས་སྤངས་མཐོང་པའི་སྐབས་ལུ་ རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་གྱི་ རང་དོན་ཉ་གོ་མི་དང་ མ་གོ་མི་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ གདོང་ལེན་འབད་ཐངས་ཀྱི་བྱུད་པར་ ག་དེ་སྟེ་ར་འོང་གོ་? བྱངས་བཀལ།

