

**ལ་དྲུག་སེམས་ལོག་པ། མདང་དེ་རིང་དེ་དྲུག་ལ་ལྷག་སྒྲོལ་ལི་དབང་སྐྱལ་བའི་ཚེར་ཀ་ཞིག་མདོར་བསྟུན།  
གཞི་ཅུ།**

རྒྱ་གར་རི་ནང་ང་ས་གནས་སོ་སོའི་སྤྱི་ཚོགས་སེམས་ནང་། རང་རང་དེ་ལྷུའང་ཁྲིམས་དབང་སྐྱལ་བ་ཁྲིམས་ཐོག་ནས་ཐག་གཅོད་གཏང་བྱས་སེམས་  
ལྷག་སྒྲོལ་མེ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག་ དེ་སོ་ཡིག་ཐོག་གཞི་གྲིས་ཏེ་ཡོད་ནའང་འདྲ། མེད་ནའང་འདྲ། དེ་ནང་ནའང་། དམིགས་བསལ་སྤྱི་ཚོགས་སེམས་  
ང་། མི་ཚེའི་འགོ་སྟོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཏེ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག་ དེ་ཡང་། བཀའ་སྤྲོད་སྤྱི་ཚོགས་སེམས་ཐོག་ནས། ལྷ་ཁ་དང་། ཉ་བསྐྱལ་སྒྲོང་དང་ཞིང་  
འབད་ལ་སོགས་བ་ཚང་མའང་། མདང་འདི་རིང་དེ་བན་ཅ་ཡང་དང་གཞུང་སྐྱལ་བའི་ཚེར་ཀ་དང་མཉམ་པོ་མཉམ་པོ་ལྷག་སྒྲོལ་ནང་བཞུགས་  
བྱུང་ཏེ་ཡིན་ནོག་ ཅི་ཡིན་ནའང་འདི་ཚེར་ཀ་ཀྱུན་དང་། མདང་འདི་རིང་དེ་དབང་སྐྱལ་བྱས་དང་བསྟུན་ཏེ་ཉེ་རིང་ཚོགས་རིས་མེད་པའི་དམིགས་  
ལྷུའང་དང་མཉམ་པོ་ཚང་མ་ལ་མན་ཐོགས་དང་། དུས་རྒྱུན་འཁོར་ལྷག་བརྟན་པོ་ལྷག་བྱས་ལ་སོགས་བ་ཡིན་ནོག་

**འདི་སྐོར་སྒྲོང་པོ། ཅི་ཕྱིར། ཅི་ཡིན་ནོག་ཟེར་ན།**

དེའི་སྐོར་ལ་རྒྱས་བྱོས་ཏེ་ཡིག་ཆ་བྱོ་བྱས་པོ། ལ་དྲུག་སེམས་ལྷུང་ལ་སྤོན་མ་ནས་ཡོད་པའི་མགོ་བའི་ཚེར་ཀ་ཀྱུན། མདང་འདི་རིང་དེ་སྤྱི་  
ཚོགས་དང་། མཐའ་ཁོར་དང་། མིན་བྱས་ཀྱུན་དང་བསྟུན་ཏེ་འགྲུལ་ཚུལ་ཀྱུན་དང་འཛོམས་བྱས་སེམས་ལིའ་ཡིན་ནོག་ སོང་བ་སང་། འདི་སྐོར་པོས།  
སྤོན་མའི་དབང་སྐྱལ་མཁན་དང་། མདང་འདི་རིང་དེ་དབང་སྐྱལ་བྱས་སེམས་ཚེར་ཀ་ཀྱུན་འཛོམས་བྱས་ཡིན་ཀྱང་དཔེར་ན། འགོ་བ་དང་བན་ཅ་ཡང་ལ་  
དྲུག་སེམས་ལྷོངས་ལར་རྒྱས་ཚོགས་བ་དང་ལུ་འཛིན་སྒྲོང་ཀྱུན་ཡིན་ནོག་ འདི་སྐོར་པོ་སྤེལ་འཛིན་འགོ་བྱ་བའི་ཁག་བཞིའབལ་ལྷན་ཏེ་བྱོས་ཏེ་ཡིན། དེ་  
ནང་ནས་བྱང་ཐང་དེ་ལྷོངས་པོ་དམིགས་བསལ་བྱོས་ཏེ་བདམ་བྱས་པོ། ལ་དྲུག་སེམས་ནས་འཁོར་ལྷག་དང་ཤེས་རིག་གི་ཐོག་ནས་ས་ཁྲུང་སོ་  
སོ་ཞིག་ཡིན་ནོག་ དབང་སྐྱལ་དང་། དམངས་གཙོ་དང་། དམིགས་བསལ་ལིས་ལ་དྲུག་སེམས་རང་སྐྱོངས་དང་། དེ་ནང་ནས་གཙོ་ཆེའ་རྒྱ་གར་གང་  
པོའོ་དབང་སྐྱལ་ལི་ཚེར་ཀ་ལྷག་སྒྲོལ་སེམས་ལིའ་ལྷན་ཁེ་ཏེ་གཞི་གྲིས་ཏེ་ནས་གཙོ་ཆེའ་ཀྱུན་རྒྱས་བྱོའད། འགོ་བའི་ཚེར་ཀ་པོ། མདང་འདི་རིང་  
དེ་དྲུག་དང་འགྲུལ་ཡིན་ཆ་ན། དེ་བའི་ཁག་པོ་གསལ་པོ་བྱོ་བྱས་ལ་ཅི་རིག་བྱོ་དགོས་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག་ང་ཞས་ཏེ་བ་བྱོའད། དེ་ཚེར་ཀ་པོ་བརྟན་པོ་  
ལྷག་སེམས་ཅན་བྱོ་བྱས་ལ། འེ་བོ་བྱོ་དགོས་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག་

---

༡ འདི་སྐོར་སྒྲོང་པོ་བྱོ་བྱས་ལ་སོགས་རམ་བྱོ་མཁན་ཀྱུན། ཀལ་བ་སྤེལ་རིགས་ནས་ཤིས་ཏེ་རྒྱང་པའི་དང་ཨ་ཤིས་ཀོ་ཐ་དེ་ཀྱུན། ཚོད་བདམ་རྒྱལ་དང་ཀམ་བསོད་ནམས་དང་།  
བཟུལ་དངོས་བྱུང་དང་། ཀྱུན་བཟང་བདེ་ཆེན་དང་། ཨ་རེ་པེ་རྒྱུན་མཉམ་པོ་ཡིན་ནོག་ ཁོང་ཚོ་ཀོ་རྒྱལ་སྐྱོགས་ལ་བསྐོད་བསྐོད་བྱས་ལ་གསལ་པོ་བཤད་མཁན།  
རིག་འཛིན་དབུངས་སོལ་དང་བདེ་ཆེན་དབུངས་སོལ་དང་སྐོར་བཟང་སྐོར་མ་ཀྱུན་ཡིན་ནོག་ འདི་སྐོར་སྒྲོང་པོའོ་སོང་སལ་མཁན་ཉེན་རིག་སོལ་མཁོན་ཚོ་ལྷན་རྒྱ་གར་  
དབུས་གཞུང་། དང་། བེས་ཚོར་ལེ་མམ་མི་པའི་གཞུང་སོ་ཡིན་ནོག་  
འདི་སྐོར་སྒྲོང་པོ། ཀལ་བ་བེའིགས་དང་ས་གནས་སེམས་ལོག་པ་རྟོག་པར་ཞོར་གན་སེམས་ཀྱི་སྤྱི་སྤོལ་པའི་ཀུན་ཟུང་སྤོལ་བ། ཨིན་ཏེ་ཡ་ཏེར་ས། ཉེ་ཅར་ཀུན་ཟུང་སྤོལ་བ་  
པལུན་སྤོལ་བ། ལ་དྲུག་ཨར་ཅོ་ཨེན་ཏེ་མི་ཏེ་ཡ་ཨོར་གཏན་ཟུང་བཟུང་། དང་ལོ་ཁལ་མིའུ་ཅར་བཅས་ཚོགས་བ་ཀྱུན་ཚང་མ་འཛོམས་སྤོན་འབད་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ནོག་

ལོ་གཉིས་སི་ནང་དང་། བཟོ་སྐྱེ་མང་ཉུང་ཞིག་བྱོས་ཏེ་མི་རེ་རེ་བ་དང་། ཚོགས་བ་ཀུན་དང་མཉམ་བོ་སྤེར་བཏངས། དེ་ན་ཚོགས་ལ་མགོ་བ་  
དང་། སར་བལྟ་དང་། སྤྱི་འཐུས་དང་ལས་ཁུངས་བ་དང་མི་གཞན་བ་ཀུན་དང་། ཡུ་ཉི་འཛིན་སྦྱོང་བ་དང་། ལ་དྲགས་ནང་བའི་ཚོགས་འདུས་སི་དབྱ་  
སྦྱོང་དང་། ལི་བ་ཉི་ནན་གོར་ནེར་ཚུག་བ་ཚང་མ་དང་མཉམ་བོ་སྤེར་བ་སོང་།

### རྒྱས་བྱེད་བྱས།

འགོ་བའི་ཚིང་བོ་ནམ་ཞིག་ནས་མགོ་ཚུགས་བ་ཡིན། ཉན་ཉན་གསལ་བོ་མི་རུག འགོ་བ་བོ་སྤྱོད་མའི་ཚིང་ཀ་ཞིག་ཡིན་ཞོག་དེ་བོ་ཇམ་མུ་  
ཀ་སྤྱིར་རེ་ལམ་བར་དར་རེ་ཁྲིམས་༡༩༧༩ སི་ནང་དང་། ༡༩༩༠ ནང་དང་ཁྲིམས་སི་ཁྲབ་བསྐྱབས་སོང་གཤམ་། དེ་བོ་ལོ་སྤེའི་བར་རེ་འགྲེ་ཆ མང་ཉུང་  
རེ་ཡོད་བས། འདེམས་བསྐྱེའི་མེའ་ལངས་ཚོག་བྱས་ཡིན་ཀག མགོ་བ་བོ་ཉ་སིལ་དར་རེ་མངའ་གཡོག་ག་ཡོད་དོག མགོ་བ་དང་། བ་ཉ་ལྷ་རེ་  
གཉིས་ཀས་མཉམ་བོ་ལས་བྱོའོག་དེ་ནང་དང་། ཡུལ་བ་ཀུན་ནི་ས་ཁུང་དང་། མི་གངས་དང་། དུད་འགྲོ་སློ་སྤྱུགས་ཀུན་ཡོད་དོག

འགོ་བ་ཡུལ་བའི་མགོ་སྦྱོང་ཡིན་བ་སང་། སྤྱི་ཚོགས་སི་ལས་ཁག་ཀུན་ལའང་བལྟ་དོག འགོ་བ་ཡུལ་ལི་མགོ་བྱེད་ཡིན་བས་སང་། ཡུལ་བའི་  
ཤེས་རིག་དང་སྤྱི་ཚོགས་སི་ཁག་ཁུང་ཡང་ཡིན་ཞོག ཡུལ་བའི་ཁག་ཁུང་ཁག་ཅན་ཞིག་ཡིན་བས་སང་། ས་གནས་སི་ལོ་རྒྱུས་སི་ནང་དང་ལུགས་  
སློལ་ལ་བརྩེ་བ་ཅན་ཞིག་དང་། སྤྱི་ཚོགས་སི་ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་དེ་ཡིན་ཞོག ཡུལ་བས་གདམ་མའོག ཡུལ་ཁ་ཅིག་ག་མ་ཆེ་བྱ་རབས་  
ནས་ཡོད་དེའང་ཡིན་ཞོག འགོ་བ་དང་འགོ་བའི་ལས་དེ་མེམ་བར་དང་། བར་ཚུར་ལ་ལོན་སྐྱུལ་མཁན་ཀུ་ཉུ་ལྷལ་ཀུན་ཡུལ་བས་གདམ་མའོག  
འགོ་བ་ཁོ་རང་ངེས་ཅི་ས་ཐོག་གི་ཀ་དབང་བཀོལ་ཉན་བྱས་མེད་བ་ཡིན་ཞོག ཡིན་ནའང་ཡུལ་བའདེས་ཏེ་བྱོ་བྱས་མང་བོ་ཡོད་དེ་ཡིན་ཞོག འགོ་  
བའི་ལས་དོན་ཁག་ཆེན་ཁ་ཅིག་ཡུལ་སོ་སོའི་ནང་དང་སོ་སོ་ཡོད་དེ་ཡིན་ཞོག

- ༡ ་ ཡུལ་ཚང་མའི་ནང་དང་རང་རང་ཚོད་དེ་ཚོགས་བ་འཚོགས་བྱས་དང་། ལུགས་སློལ་ལི་མི་མང་འཛོམས་བྱས་སི་ག་སྤྱིག་མཚན་བྱས།
- ༢ ་ མི་མང་ལ་ཅི་ཚང་མ་ལོན་འཛོད་བཅུག་སྤེ་ཐེར་ལེན་འབེང་མཁན་ཀུན་རང་ཡུལ་ལི་ནང་དང་ཐག་བཅད་དེ་མཐུན་འབྲེལ་ལུས་བཅུག་བྱས།
- ༣ ་ ཡུལ་ལི་ནང་དང་གོང་བའི་གངས་ཀ་ བྱ་མོའི་གངས་ཀ་ དུད་འགྲོ་སློ་སྤྱུགས་སི་གངས་ཀ་ ཚོ་འདས་ཀུན་ནི་ཐོ་བོར་བྱས། སོ་མ་སྤྱེས་མཁན་  
ཀུན་ལ་ལག་འཁྱེར་གཏང་བྱས་དང་སྦྱོད་བ་བཟང་དན་ནི་ལག་འཁྱེར་གཏང་བྱས།
- ༤ ་ གཞུང་དེ་འཆར་གཞི་ཚང་མའི་ཐོ་བོར་ཉེ་ལས་ཁུངས་སི་དཔོན་པོ་ཀུན་དང་འབྲེལ་བོར་བྱས། བན་ཅ་ཡད་དང་སྤྱི་འཐུས་ཀུན་ནིས་ཐོ་བོར་  
ཉེ་མེད་མཁན་ཀུན་ནའང་ཐོ་བོར་བྱས།
- ༥ ་ ཡུལ་བའི་ཞིང་སྤོས་དང་ཞིང་རྩས་ཀུན་ལ་ལྟ་ཉོགས་བྱོ་བྱས། ཚུ་རེས་སི་ཚིང་ཀུན་དང་། སྤྱིད་སྤུག་གི་ཚིང་ཚང་མ་ལ་ཤེས་མེད་བ་བདེ་  
མོ་འབྲེལ་བྱས་ལ་སྤྱང་ཉོགས་བོར་དགོས་པ།
- ༦ ་ བྱང་ཐང་ཀུན་ལ་རྩ་ཁའི་ཐོ་དང་། མོང་བ་རེ་རེའང་དུད་འགྲོ་སློ་སྤྱུགས་ཅམ་རེ་ཡོད་པའི་ཐོ་དང་། དུད་འགྲོ་འཚོ་སའི་ས་མཚམས་དང་། དེ་  
བོ་སྤོ་ཐེའི་དུས་དང་། ལྷ་ཁ་བོར་བྱས་དང་འཐེན་བྱས་སི་དབང་ཆ་ཡོད་དགོས།
- ༧ ་ ཡུལ་ཁྲིམས་ལ་བརྩེ་དགོས་པ།

ANALYSIS

དབྱུང་ཞིབ།

༡༽ རྩོམ་མཁའ་རྣམས་དང་དག་ས་ཡོད་པའི་འགོ་བ་ཀུན་ནི་ཤེད་བྲུག་ས།

༡༽ ཉ་ལམ་དང་དེ་སློབ་སྦྱོང་དེ་སྤྱོད་ས་ལ། མི་ཀུན་ནི་ས་འེ་བོ་ཁོང་རང་ཀུན་ནི་མི་ཆེ་འེ་ཚུལ་བཞེན་ཡིན་པ་རྣམས་ལེན་ས་བྱོ་རུག་ཡང་འེ་བོ་བན་ཅ་ཡང་དེ་རུས་ལའང་སྤྱ་འཕུད་དེ་བོར་དགོས་ཟེར་འདུག།

༢༽ འགོ་བའི་ཆེར་ཀས་མང་གཅེས་ལུགས་སློལ་ཞིག་བསྟན་འདུག་དེ་རྒྱག་ཡོད་པའི་ནང་དང་། ཡུལ་མི་ཀུན་ནི་ཡུལ་པའི་ས་ཁུང་དང་། ཆོ་འཕེད་དང་། ལམ་ལུགས་སློལ་ཀུན་ལ་ཐག་གཅད་གཏང་ཆོག་གཞོག་འེ་བོ་སློལ་ནས་ཐག་རིང་དེ་ཡུལ་ཀུན་ལ་ཡིན་ཞོག་དེ་ཚོགས་ནས་རང་རང་དེ་ཡུལ་ཀུན་ལ་རང་འཕུད་སྤོ་ཆོག་པ་ཡིན་ཞོག།

༣༽ ས་ཁུང་དང་བསྟན་དེ་ས་ཚུ་ཅ་ཁ་དང་ཆུའེ་འཕོན་ཁུངས་ཀུན་ལ་ཐག་གཅད་གཏང་དེ་ཞོག།

༤༽ སྤིང་བྱས་དང་འབྲེལ་བའི་སློར་ཀུན་ལ་བན་ཅ་ཡང་དང་འབྲེལ་མེད་པ་ཡིན་ཞོག།

༡༽ འགོ་བའི་ཆེར་ཀ་བྲུགས་མེད་པའི་རྣམས་དང་དག་སའི་རྣམས།

༡༽ འགོ་བའི་ཆེར་ཀའི་ནང་དང་སློན་ཆེན་བོ་ཡང་ན་ཆ་མ་ཆང་མཁན་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ནི། སུ་ཆ་མ་གཏོགས་སུ་མོ་མེད་བྱས་བོ་ཡིན་ཞོག་གལ་ཏེ་སུ་མོའེ་འགོ་བ་ཞིག་ཡོད་ན། མོང་པའི་ནང་དང་སུ་ཆ་མེད་པས་སང་ཡིན་ཀག།

༢༽ ལུགས་སློལ་ལེ་ནང་དང་སློན་ཡོད་པ། ཡང་སྤྱ་གཅིག་ནི་སློང་བ་ཆེ་བྱང་དང་། རིགས་དམན་མཐོ་དང་། ལོ་ཆེ་ཆུང་དེ་ཁུང་བར་ཡིན་ཀག།

༡༽ འགོ་བ་དང་ཆོགས་པ་གཞན་མ་ཀུན།

འགོ་བ་དང་ཆོགས་པ་གཞན་མ་ཀུན། འགོ་བས་སྤྱི་ཆོགས་སི་ནང་དང་ལས་བྱོ་མཁན་ཀུན་ལ་ལམ་བར་དང་དེ་ཁྲིམས་གངས་སི་ནང་དང་། རས་སུ་ཀུམྱེར་དེ་བན་ཅ་ཡང་དེ་ནང་དང་བཅེས་མེད་འདུག་དེན་ན་ཚོགས་ལ་རམས་ཀུམྱེར་དེ་བན་ཅ་ཡང་དེ་རང་ཁྲིམས་གངས་༡༩༧༠ དང་ལ་དུགས་དེ་སྤོངས་ཡར་རྒྱས་ཆོགས་ཆེན་ཁྲིམས་གངས་༡༩༩༦ ནང་བཞེན་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་གསལ་བོ་མི་འདུག་སྤྱ་མང་བོའེ་ཐོག་ནས་འགོ་བ་དང་སར་བན་ཅ་དང་། སྤྱི་འཕུས་ཀུན་ནི་བར་ལ་ལས་དོན་ཁག་ཅན་ཀུན་འདེས་ཏེ་འདུག་ལས་དོན་ཁག་ཆེན་ཀུན་གསལ་བོ་མེད་པས་སང་། ས་ཞིང་འབད་འགྲེད་དང་། ཆུའེ་ཆེར་ཀ་དང་། དུད་འགྲོ་བསྐལ་སྦྱོང་དང་། རྣམ་སློན་ལ་སོགས་པ་ལ་ལྟ་མཁན་སུ་ཡིན་པ། དེ་ཆང་མའེ་ནང་དང་མན་ཚུན་མཐུན་ཏེ་བལྟ་ཏོགས་བྱོ་བྱས་ཡིན་ན་ཅི་ཡིན། གསལ་བོ་མིན་འདུག།

༢༽ སྤིང་བྱས་སི་ཆོགས་པ་དང་འགོ་བ།

འགོ་བའི་ལས་བོ་མི་སྤྱིར་སོ་སོ་ཞིག་དང་། སྤིང་བྱས་སི་བསམ་པ་མེད་མཁན་ཞིག་ཡོད་ན། ཆང་མ་འགོ་བའི་ཀ་ཡིད་ཆེས་ལུས་ས་ཞོག་ཡིན་ནའང་། རྩོམ་མཁའ་ལོ་གངས་བུཅུ་ལ་ཅེག་ནས་བར་ལ་སྤིང་བྱས་སི་སྤེ་ཁག་ཀུན་ནས་འགོ་བ་བསྐྱེས་ཏེ་བེར་རྒྱ་འབྲིང་བུཅུག་སྤེ་ཡིན་ཞོག་དེ་མིའ་བདམས་ཏེ་མེད་ནའང་འབྲིང་སྤེ་ཡིན་ཀག་ཡིན་ནའང་། ཡར་སར་བརྟེན་དང་སྤྱི་འཕུས་ཀུན་འགྲན་བསྐྱར་དེ་འཕྲོའེ་ཡོང་བྱས་ཡིན་ཞོག།

༤ ་ རྟོགས་པ་དང་ལས་འགན། ཅེས་མེད་སོང་སྟེ་ཡིག་ཚོགས་གཤམ་དུ་དང་འདུ་ཆེན་ཡོད་དེ་ཡིན་ཞོག

མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་འགོ་བ་པོ་ལུགས་སྟོལ་གཅིག་པོའི་ཐོག་ནས་མན་པ། དབང་སྲུང་དང་སྲིད་བྱས་སི་ཐོག་ནའང་ལུལ་པའི་འགོ་བྱེད་ཡིན་ཞོག ཁོང་དང་མན་ཅ་ཡད་དང་སྲི་འཕུས་ཀུན་ནིས་གཞུང་ནས་པེ་ནེ་འཕྲོད་བྱས་སི་རོགས་སྟོལ་ཞོག སར་སར་པོ་ཁག་ཆེན་ཡིན་པ་ཤེས་འདུག ཡིན་ནའང་འགོ་པའི་ཚབས་སྟོལ་ཉན་བྱས་མན་ཞོག ཅིང་ཟེར་ན། ཅེ་ས་ཐོག་ནས་ཁག་ཞུར་ཉན་བྱས་མན་ཞོག འགོ་པའི་ལས་པོ་ལུལ་ལི་ལུགས་སྟོལ་དང་ཆོས་སྟོགས་སི་ཐོག་དང་ལུལ་ཁྲིམས་སི་ས་ཞུད་དེ་སྟོར་དང་ཆུའི་ཆེར་དང་ཅ་ཁའི་གནས་ས་སྟོ་བྱས་ཀུན་ཡོད་དེ་ཡིན་ཞོག འེ་པོའང་ཡིན་ཞོག་ག་ལུལ་ཀུན་ལ་ཆེ་འཕིད་དེ་མིའའི་འབད་དུད་འགྲའི་ཞུ་ཡོད། འགོ་པས་དེ་ཆང་མའི་ལས་བསྟོས་སྟོ་དགོས་ས་ཞོག ཡིན་ནའང་དེ་ཅོགས་པོ་སྟེ་དང་ཉེ་འཁོར་འི་ལུལ་ཀུན་ལ་མེད་པ་ཡིན་ཞོག

༥ ་ གོ་ས་དགོས་སིན་ན་ཁག་ཞུར།

ལུལ་ཆང་མའི་ནང་དང་འགོ་པ་པོ་ཁག་འཁུར་མཁན་ཞིག་འཁུར་འདུག ཅིང་ཟེར་ན་ཁོ་རང་འི་ཆེ་འཕིད་དེ་ལས་སི་ག་བསྟན་མའའལུལ་པའི་ལས་སང་དང་སོང་སྟེ་ཡིན་གཤམ། ཟླའི་ནང་དུ་མོ་སྟོང་གཅིག་དང་ལྷ་བརྒྱ་དེ་ཐོབ་པ་ཞོག དེ་པོ་ནེ་ལུལ་པའི་ལས་སི་མིའང་ལུན་བྱས་མེད་གཤམ དེ་བྱས་གནས་ལུགས་ཤིག་གི་ནང་ད། ལུལ་ཆང་མའི་ནང་ད། མོང་ལེས་ལ་འགོ་བ་བསྟོ་དུག་སོང་པས་སང་ཤེས་རྒྱ་མེད་མཁན་ལེའང་འགོ་བ་སྟོ་དགོས་ས་ཞོག དེ་པའི་ག་ཆང་མའི་ཡིད་ཆེས་སང་ལུས་ས་མན་ཞོག ལུལ་པའི་ལས་དོན་སྟོ་བྱས་སི་མིའའོ་གཅིག་གཉིས་ལེ་མ་གཏོགས་ལུས་སང་མན་ཞོག

༦ ་ མདང་འདི་རིང་ད། དུའང་འི་སྟོགས་ནས་འགོ་བ་ཀུན་རང་ལོ་དུག་ཅུ་ནས་ཐལ་ཉེ་ཡོང་མི་དགོས་བྱས་སྟོ་བྱས་པོལ། འགོ་པ་ཆང་མས་མི་འགྲིག་ཟེར་ཉེ་ཡིན་ཞོག

རྒྱབ་སྟོར། RECOMMENDATIONS

༡ ་ འགོ་པའི་མིའའམན་ཐོགས་དང་བརྟེ་བ།

འགོ་པའའཔེ་ནེ་ཐོགས་ཅ་པིག་བསྐྱེད་དགོས། སྲི་ཆོགས་སི་ནང་དང་བརྟེ་བ་དང་མན་ཐོགས་ལེ། དཔེར་ན་ལུ་ཉེ་གཞུང་དང་སྲི་འཕུས་ཀུན་ནིས་འགོ་པའི་ལས་ལ་བརྟེ་བ་སྟོ་དགོས། དེ་ནང་བཞེན་སྲི་ཆོགས་སི་ནང་དང་སྟོན་མ་ལུགས་སྟོལ་ཅོགས་ལ་འགོ་པའི་ལས་ལ་རོགས་སྟོ་དགོས། ལུགས་སྟོལ་ལི་ཆེར་གའི་ནང་སུ་དང་སུའའོས་མིན་ཆ་མཁན་ཀུན་ལ་བལྟ་རྟོགས་སྟོ་བྱས་དང་། ཅ་ཁྲིམས་སི་ཐོགས་ནས་འབྲ་མཉམ་དང་འོས་པ་དང་ཁྲིམས་མཐུན་ནང་བཞེན་ཡོང་བཅུག་དགོས། དེ་ནང་ནས་ལམ་བར་དར་འི་ཁྲིམས་གངས་ཤོག་ལ་ནང་བཞེན་ལུས་དགོས། དེ་ནང་བཞེན་སྲི་ཆོགས་སི་ནང་དང་གཞན་སུ་མོ་དང་གཞན་པ་ཀུན་དང་རིགས་སི་ཉམས་རྒྱུད་ཀུན་ནའང་བསམ་པའི་ནང་དང་པོར་དགོས།

༡༽ ཚ་སྦྱོམས་མེད་མཁམ་ཀུན་ཚ་སྦྱོམས་བྱོ་བྱས།

ཡོན་ཏན་དང་། འོས་པ་དང་། བྲང་མོའི་ཐོག་ནས་འགོ་བའི་ཚེར་ཀའི་ནང་དང་ཚང་མ་འཇུག་དགོས། དེ་ནང་དང་མོ་མོ་དང་། ཉེ་ཆ་བྱ་མོ། རིགས་ རུས་མཐོ་དམན་ཚང་མ་ཐེ་དགོས་པ་ཡིན། ལྷ་གཅིག་ནི་བྱ་མོ་དང་། ལོ་གཞིན་པ་ཀུན་དང་། རིགས་དམན་པ་ཚང་མ་ལ། ལམ་བར་དར་རི་ ཁྲིམས་གངས་ནང་བཞུག་ཡོད་དགོས།

༢༽ འགོ་བ་དང་དབང་སྐུལ་བ་གཞན་ཚང་མའི་བར་ལ་གསལ་པོ་ཡོད་བྱས།

ལ་དྲགས་རི་ལྗོངས་ཡར་རྒྱས་སི་ཁྲིམས་དང་། རམ་ལྷ་ཀུམྱིར་བལྟ་ཡད་དེ་ཁྲིམས་དང་། ཡུ་ཉི་གཞུང་དེ་ནང་དང་ཡོད་པའི་ཁྲིམས་ཚང་མ་དང་ འབྲེལ་ཡོད་པ་ཀུན་ལ་བསྐྱར་བཅོས་བྱོ་དགོས། ཡང་ན་བསྐྱར་མ་གཏང་དགོས་ཡོད་འགོ དེ་ཚང་མའི་སྐོར་ལ་སྤྱི་ཚོགས་དང་འབྲེལ་ཡོད་པའི་ སྐོར་ཀུན་འགོ་བའི་བྱི་དགོས་ཡོད་དེ་ཡིན་ཞོག ལམ་བར་དར་རི་ཁྲིམས་གངས་ཀུན་ལའང་བསྐྱར་བཅོས། ཡང་ན། དེ་ནང་ཅི་ཡོད་པ་ཀུན་ནའང་ འགོ་བའི་ལག་ག་མེད་མཁམ་ཀུན་ནི་ཐོ་བྱོ་དགོས། འདི་སྐོར་པོ་སྤེའི་ལུ་ནི་སི་བལ་ཀོར་པོ་རེ་ཤུག་ནི་མི་འདོ་སྤྲོད་བྱོ་དགོས། དཔེར་ན་ཀོར་པོ་རེ་ ཤུག་དང་སྤེ་རྒྱལ་སའི་འཇུག་མི་ཀུན་འགོ་བ་དང་འབྲེལ་ཡོད་དགོས། རྒྱལ་སའི་ནང་དང་ཡོད་པའི་འགོ་བའི་ལས་ཀུན་གསལ་པོ་བྱོ་དགོས།

༣༽ ལོ་ཚད་བྱུག་ཅུ་ཟེར་བྱས་མེད་མཁམ་བྱོ་དགོས་ཡང་ན་བྱུག་ཅུའི་ཚབས་ལ་བདུན་ཅུ་བྱོ་དགོས།

༤༽ ལ་དྲགས་སི་ཚོད་དེ་འགོ་བའི་ཚོགས་པ། འགོ་བ་ཀུན་ནི་ས་འགྲིག་བྱས་ཡིན་ཞོག་བསམ་པ་ནང་བཞུག་ལ་ཁྲིམས་སི་བཟོ་ལྷ་དང་མཉམ་པོ་ ཡུལ་ལྗོངས་སི་འགོ་བ་དང་མཉམ་པོ་ལ་དྲགས་སི་ཚོད་དེ་འགོ་བའི་ཚོགས་པ་ཞིག་བྱོ་དགོས་ས་ཞོག དེ་བོ་ཚང་མ་མཐུན་མཁམ་ནི་ཁྲིམས་ ལུགས་སྤེལ་བྱས་སི་མི་འདོ་དགོས་ཏེ་ཡིན་ཞོག

༥༽ མདུན་དེ་རིང་རི་སྐོར་ལ་ཁྲིམས་སོ་མ། ཚུ་གཅིང་མ་བོར་བྱས་དང་བཅོག་པོ་མི་བྱོ་བྱས་ལ་སོགས་པའི་ཁྲིམས་སྤེལ་ཡོད་དེ་ཡིན་ཞོག ཡིན་ ནའང་དེ་ཅུ་ཞིག་གིས་ནི་མདུན་འདི་རིང་དང་འགྲིག་བྱས་མན་ཞོག ཅི་འཇེར་ན་དུས་སི་འགྲུར་བ་དང་བསྐྱར་ཏེ་བཅོག་པོ་མང་པོ་ཀུན་མ་ཚད་ པའི་བསྐོར་གཡངས་པ་འཕེལ་ཏེ་བགས་བཅོག་ཚ་མཁམ་ཚང་མ་མེད་མཁམ་བྱོ་འཉན་བྱས་མན་ཞོག དེའི་སྐོར་ལ་འགོ་བ་ཀུན་དང་གཞོན་ཅུ་ ཀུན་དང་ཨ་མའི་ཚོགས་པ་ཚང་མ་འདྲོམས་ཏེ་དཔེ་ར་གཏང་དགོས་ཡིན་ཞོག

༦༽ ལ་དྲགས་སི་ཕྱོགས་སོ་སོ་འབལ་དགོས་མང་དང་ཡིན་ཞོག་ས་གནས་སོ་སོའི་ཁྲིམས་སྤེལ་ནང་བཞུག། ལ་དྲགས་སི་ཡུལ་ཕྱོགས་དཀར་ གྲིལ་དང་ཅུབ་ར་དང་གཤམ་སྤོད་བྱང་ཐང་སོགས་ཕྱོགས་ཚང་མའི་བལྷ་དགོས་ཡོད་དེ་ཡིན་ཞོག

༧༽ ལ་དྲགས་སི་ཅ་ཁྲིམས་སི་ཚོད། ལ་དྲགས་ལ་རྒྱ་གར་རི་ཅ་ཁྲིམས་སི་ལེུ་བྱུག་པའི་ཚད་འཛོལ་དགོས་པོ་ཁག་ཆེན་ཡིན་ཞོག ཅི་འཇེར་ན་ ལ་དྲགས་ལ་སྤྱི་ཚོགས་སི་ལམ་ལུགས་སྤེལ་དམིགས་བསམ་ལ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་ཁོར་ཡུག་དང་མཐུན་པའི་ས་གནས་ཤིག་ཡིན་ཞོག་གལ་ཏེ་ས་ དེ་བའི་འོས་འདོན་མཚན་ན། ལ་དྲགས་སི་དབང་སྐུལ་པ་ཏེ་ལ་ཀོན་སིལ་དང་བཅས་པས། འགོ་བ་ཀུན་ལ་ཅ་ཁྲིམས་ནང་བཞུག་འོས་ལེན་བྱོ་ བྱས་ཡིན་ཞོག དཔེར་ན་སིག་གིས་མ་ཡོད་པ་ཚོགས་ཡིན་ཞོག

༤༽ག་རམ་ས་རྣམ་ཡང་ན་ཡུལ་པའི་ལས།

ཅ་ཁྲིམས་བདུན་ཅུ་དོན་གསུམ་པའི་སྐྱུར་བཅོས་ནང་བཞེན་ལ་དམིགས་བསལ་ལི་བརྗེ་ཡང་དེ་ཁྲིམས་ནང་བཞེན་ལ་ག་རམ་ས་རྣམ་དབང་ཆ་  
ཆེན་མོ་དང་ཐག་གཅད་གཏང་བྱས་སི་དབང་ཡོད་དེ་ཡིན་ལོག་དེ་མིའ་ལ་དུགས་སོ་ཅ་ཁྲིམས་སི་ལེའུ་ལྷ་པའི་གཡོག་ག་འབྲོང་བྱས་ཡིན་ལོག་  
སིགས་མེ་ལུལ་ལི་དབང་ཆའི་ཐོག་ནས་རང་ངེས་དབང་སྐུལ་བྱས་ཡོད་བྱས་དང་། ཡང་ན། ལེའུ་བྱག་ས་ནང་བཞེན་དེན་ན་ཚོགས་ཡོད་བྱས་  
ཡིན་ལོག་

༡༠༽ཤེས་རྒྱ་སྤེལ་བྱས། འགོ་བ་དང་། སར་བརྗེ་དང་། སྤྱི་འཐུས་དང་། བི་ཉི་སི་དང་། མི་མང་སི་སྤེལ་བྱས་དང་། ལྷགས་སོལ་དང་མདད་འདི་  
རིང་ངེ་ལས་སྐྱ་ཚང་མའི་ཐོག་ནས་སྤེལ་ར་མང་སོ་གཏང་སྤེ། ཆོར་ཆོར་ལ་ཁྲིམས་ལྷགས་ལ་སོགས་པ་ཚང་མ་རྒྱས་བྱོ་དགོས།