# རྒྱལ་གཞུང་ཞི་གཡོག་ལྷན་ཚོགས།
## སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོའི་ འབྲུག་ཞི་གཡོག་ཆོས་རྒྱུགས།
## ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ ： རྫོང་ཁ།

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| དྲི་ཤོག་༣པ་ | : | ནང་པའི་ཤེས་ཡོན། | | |
| སྤྱི་ཚེས་ | : | ༠༩/༡༠/༢༠༢༢ | དྲི་ཤོག་ལྷག་ནིའི་དུས་ཡུན་ | : སྐར་མ་ ༡༥ |
| སྐུགས་བསྡོམས་ | : | ༡༠༠ | ལན་བྲི་ནིའི་དུས་ཡུན་ | : ཆུ་ཚོད་ ༣:༠༠ |

## སྤྱིར་བཏང་བཀོད་རྒྱ།

༡- དྲི་བའི་ལན་བྲི་ནི་ འགོ་མ་བཙུགས་པའི་ཧེ་མར་ སྐར་མ་ ༡༥ གི་རིང་ལུ་ དྲི་ཤོག་འདི་ནང་ཡོད་པའི་བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ ལྷག་སྟེ་ དྲི་ཤོག་གི་ཤོག་གྲངས་ཚང་མ་ཚང་བལྟ་དགོཔ་དང་ དོགས་པ་ཡོད་པ་ཅིན་བསལ་དགོ། དུས་ཡུན་དེའི་རིང་ལུ་ ག་ནི་ཡང་ བྲི་མི་ཆོག།

༢- ལན་ཤོག་འདི་ནང་ ཁྱོད་རའི་ངོ་རྟགས་ཨང་མ་གཏོགས་མིང་བྲི་མི་ཆོག། དེ་འབདཝ་ལས་ ངོ་རྟགས་ཨང་འདི་ ལན་ཤོག་ནང་ལུ་ གསལ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་མ་འཛོལ་བར་བྲིས།

༣- དྲི་ཤོག་འདི་ནང་ དྲི་བའི་ཆོས་ཚན་ཡོངས་བསྡོམས་ཁག་ ༥ ཡོད། དེ་ཡང་དྲི་བ་དང་པ་ **སྤྱོད་འཇུག།** གཉིས་པ་ **བཤེས་སྤྲིངས།** གསུམ་པ་ **སྟོན་དག།** བཞི་པ་ **དབུ་མ་འཇུག་པ་དང་མངོན་པ་མཛོད།** ལྔ་པ་ **ཆོས་འབྱུང་ཚུ་** ཤེས་ཚད་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཨིན།

༤- དྲི་བ་ཚུ་ འདྲ་བཤུས་རྐྱབ་མ་སྤྱོད་པར་ དྲི་བའི་ཨང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལན་ཚུ་ཧིང་སང་ས་སྦེ་བྲིས།

༥- དྲི་བ་གི་ལན་ཚུ་ ལན་ཤོག་ནང་མ་གཏོགས་ དྲི་ཤོག་ནང་བྲི་མི་ཆོག།

༦- དྲི་བའི་ལན་ག་ར་ ལན་ཤོག་ནང་ དྲི་བའི་ཨང་ཚུ་ མ་འཛོལ་བར་བཀོད་དེ་བྲི་དགོ། དེ་མེན་པར་ དྲི་བའི་ཨང་ཚུ་ འཛོལ་ཏེ་བྲི་ནི་དང་། ཡང་ན་ ག་ནི་ཡང་བྲིས་ཏེ་མེད་པ་ཅིན་ དབྱེ་ཞིབ་མི་འབད་ནི་ཨིནམ་མ་ཚད་ སྐུགས་ཡང་བྱིན་ནི་མེད།

༧- དྲི་བའི་ལན་ཚུ་ ཆོས་སྐད་དང་རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གཉིས་ ག་ཅིའི་ཐོག་ལས་བྲིས་རུང་མ་བཏུབ་མེད།

༨- དྲི་ཤོག་དང་ ལན་ཤོག་ཚུ་ གཅིག་ཡང་རྡུལ་མི་ཚོགཔ་མ་ཚད་ ལན་ཤོག་བྱིན་ཡོད་མི་འདི་ལས་ལྷག་སྟེ་ ཤོག་ཀུའི་རིགས་ གཞན་ག་ནི་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཆོག།

༩- ཆོས་རྒྱུགས་ཁང་མིག་ནང་ལས་ ཐོན་མ་འགྱོ་བའི་ཧེ་མར་ ཁྱོད་རའི་ལན་ཤོག་འདི་ ཆོས་རྒྱུགས་ལྟ་རྟོག་པ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་རྩིས་སྤྲོད་འབད་དགོ།

## དྲི་བ་དང་པ། སྤྱོད་འཇུག། སྐུགས་ ༡༠།

**འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་དྲི་བ་གཉིས་ལས་ གཅིག་གདམ་ཁ་རྐྱབ་སྟེ་ ལན་ངེས་པར་དུ་བྲི་དགོ།**

ཀ། སྤྱོད་འཇུག་ལེའུ་དང་པོ་ལས། **དལ་འབྱོར་འདི་ནི་རྙེད་པར་ཤིན་ཏུ་དཀའ། །སྐྱེས་བུའི་དོན་སྒྲུབ་ཐོབ་པར་གྱུར་པ་ལ། །གལ་ཏེ་འདི་ལ་ཕན་པ་མ་བསྒྲུབས་ན། །ཕྱིས་འདི་ཡང་དག་འབྱོར་བར་ག་ལ་འགྱུར།** །ཞེས་གསུངས་ཡོད་པར་དང་པོ་གཞུང་གི་གོ་དོན་ཇི་བཞིན་འགྲེལ་ནས་གཉིས་པ་དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་འདི་རྒྱུ་དཔེ་གྲངས་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་རྙེད་པར་དཀའ་ཚུལ་བྲིད།

ཁ། སྤྱོད་འཇུག་ལེའུ་གསུམ་པ་ལས། **ཇི་ལྟར་སྔོན་གྱི་བདེ་གཤེགས་ཀྱིས། །བྱང་ཆུབ་ཐུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་དང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བསླབ་པ་ལ། །དེ་དག་རིམ་བཞིན་གནས་པ་ལྟར། །དེ་བཞིན་འགྲོ་ལ་ཕན་དོན་དུ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བགྱི་ཞིང་། །དེ་བཞིན་དུ་ནི་བསླབ་པ་ལའང་། །རིམ་པ་བཞིན་དུ་བསླབ་པར་བགྱི།** །ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་བྱང་སྡོམ་ལེན་ཚུལ་དང་འཐོབ་ཚུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་རྒྱ་ཆེན་སྤྱོད་པའི་ལུགས་དང་ཟབ་མོ་ལྟ་བའི་ལུགས་གཉིས་མ་འདྲེས་པར་བྲིས།

## དྲི་བ་གཉིས་པ། བཤེས་སྤྲིངས། སྐུགས་ ༡༠།

**འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་དྲི་བ་གཉིས་ལས་ གཅིག་གདམ་ཁ་རྐྱབ་སྟེ་ ལན་ངེས་པར་དུ་བྲི་དགོ།**

ཀ། འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་རེ་རེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་ནས་འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པོ་བསྒོམ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཤོད།

ཁ། རྟེན་འབྲེལ་བཅུ་གཉིས་གོ་རིམ་མ་ནོར་བར་བཀོད་ནས་རྟེན་འབྲེལ་ཕྱི་མ་རྣམས་སྔ་མ་ལས་བྱུང་ཚུལ་གསལ་པོར་ཞོག།

## དྲི་བ་གསུམ་པ། སྙན་ངག་ལེའུ་བར་པ། སྐུགས་ ༣༠།

**འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་དྲི་བ་ལྔ་ལས་ གང་རུང་གསུམ་ལུ་ལན་རྐྱབ།**

ཀ། གཟུགས་ཅན་རྒྱན་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་དབྱེ་བ་རེ་རེ་བཞིན་གསལ་པོར་བྲིད།

ཁ། བསྐོར་བའི་རྒྱན་གྱི་མཚན་ཉིད་དུ། ཙ་བར། གསལ་བྱེད་ཀྱི་ནི་གནས་ཉིད་དུ། །དོན་བསྐོར་དང་ནི་ཚིག་བསྐོར་དང་། །གཉིས་ཀ་བསྐོར་བ་ཞེས་པ་ཡི། །རྒྱན་གསུམ་པོ་དག་འདོད་དེ་དཔེར། །ཞེས་པའི་གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་དང་། རྒྱན་དེའི་དབྱེ་བ་གསུམ་དྲངས།

ག དོན་རྒྱན་གྱི་ནང་གསེས་རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱན་དུ། ཙ་བར། དགའ་མ་ཡི་ནི་རེག་པས་འདི་ར། །ལུས་ལ་སྤུ་ལོང་རྒྱས་པ་དང་། །ཡིད་ནི་བདེ་བར་བྱེད་པ་དང་། །མིག་དག་ཟུམ་པར་བྱེད་ཅིང་འཛུམ། །ཅེས་པ་རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱན་བཞི་ལས་གང་གི་དཔེ་སྦྱོར་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་ནས་ཁྱོད་རང་གི་མ་ཐན་ལའང་རྒྱན་དེ་ལྡན་གྱི་སྙན་རྩོམ་ཤོ་ལོ་ཀ་ཞིག་རྩོམ།

ང། རྩ་བར། གལ་ཏེ་སྨད་པ་བཞིན་བསྟོད་ནས། །སྐྱོན་ལྟར་སྣང་བའི་ཡོན་ཏན་ཉིད། །གང་དུ་ཉེ་བར་ཐོབ་གྱུར་པ། །འདི་ནི་ཐོལ་གྱིས་བསྟོད་པར་བཤད། །ཅེས་གསུངས་པའི་ཐོལ་བསྟོད་ཀྱི་རྒྱན་གྱི་མཚན་ཉིད་འགྲེལ་བཤད་གོ་བདེ་བ་ཞིག་བཀོད་ནས་རྒྱན་དེའི་དཔེར་བརྗོད་ལ་དབྱེ་བ་གསུམ་ལས་མཐུ་ཕུན་ཚོགས་ཀྱི་ཐོལ་བསྟོད་ནི། རྩ་བར། ནྜ་མ་དཀའ་ཐུབ་པ་ཡིས་ཀྱང་། །འབྱུང་པོ་འཛིན་པ་འདི་ལས་རྒྱལ། །དེ་ཉིད་རྒྱལ་པོ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཀྱང་། །འདི་ལ་ཁྱོད་ནི་རྒྱུགས་མ་མཛད། །ཅེས་བཀོད་ཡོད་པ་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱིས་དམག་དཔོན་ཞིག་ལ་དཔགས་པའི་དཔེར་བརྗོད་གསར་པ་ཞིག་རྩོམས།

ཅ། སྔོན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པས་ཚེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ལ་ཁེ་ཕན་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད?  ཁེ་ཕན་གྱི་དོན་ཚན་ཆ་ཚང་སྙན་རྩོམ་ཤོ་ལོ་ཀ་བཞིའི་ནང་དུ་བཀོད་དེ་བྲིས།

## ༡་བ་བཞི་པ།  དབུ་མ་འཇུག་པ་དང་མངོན་པ་མཛོད།  སྐུགས་ ༣༠།

### འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་༡་བ་ལྔ་ལས་ གང་རུང་གསུམ་ལུ་ལན་རྐྱབ།

ཀ། དབུ་མ་འཇུག་པ་སེམས་བསྐྱེད་དང་པོའི་རྩ་བར། ཉན་ཐོས་སངས་རྒྱས་འབྲིང་རྣམས་ཐུབ་དབང་སྐྱེས། །སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལས་འཁྲུངས་ཤིང་། །ཞེས་པའི་སྐབས་ཉན་རང་ཐུབ་དབང་ལས་འཁྲུངས་ཚུལ་དང་། སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ལས་འཁྲུངས་ཚུལ་སྨྲོས།

ཁ། དབུ་མ་འཇུག་པ་སེམས་བསྐྱེད་དང་པོའི་གཞུང་ལས་ས་དང་པོ་ལ་གནས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔས་ཉན་རང་རྣམས་རིགས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་ཟིལ་གྱིས་གནོན་ཚུལ་ཇི་ལྟར་གསུངས་འདུག?

ག གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་དང་ཆོས་ཀྱི་བདག་འཛིན་གྱི་དོས་འཛིན་དང་། དེ་བཞིན་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་དང་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་ཀྱི་ངོས་འཛིན་རྣམས་གསལ་པོར་བཀོད་ནས་བདག་མེད་གཉིས་སུ་བསྟན་པའི་དགོས་པ་གཙོ་བོ་གང་ཡིན?

ང། ཆོས་མངོན་པའི་དབྱེ་བ་དང་། དབྱེ་བ་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད། དེ་བཞིན་བསྟན་བཅོས་ཆོས་མངོན་པའི་མཛོད་ཀྱི་དགོས་སོགས་ཆོས་བཞི་བཅས་ལེགས་པར་བྲིས།

ཅ། ཆོས་མངོན་པ་མཛོད་གནས་བཞི་པའི་རྩ་བར། ལས་ལས་འཇིག་རྟེན་སྣ་ཚོགས་སྐྱེས། །དེ་ནི་སེམས་པ་དང་དེས་བྱས། །སེམས་པ་ཡིད་ཀྱི་ལས་ཡིན་ནོ། །དེས་བསྐྱེད་ལུས་དང་ངག་གི་ལས། །ཞེས་པའི་གཞུང་གི་འགྲེལ་བཤད་དང་བཅས་ལས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་དང་དབྱེ་བའི་རིམ་པ་རྣམས་གསལ་པོར་ཁྲོལ།

ཐྲི་བ་ལྔ་པ། ཆོས་འབྱུང་། སྐུགས་ ༡༧།

**འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་དྲི་བ་གཉིས་ལས་ གཅིག་གདམ་ཁ་རྐྱབ་སྟེ་ལན་བྲིས།**

ཀ། ཞབས་དྲུང་ངག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་མཆོག་གིས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་མཛད་རྣམ་ཁོ་ན་མ་ཡིན་པར་གཞན་གོང་དུ་བཀུར་བར་འོས་པའི་མཛད་འཕྲིན་མཆོག་ཕྱུར་རྣམ་གྲངས་བདུན་ཙམ་དྲངས་ནས་དེ་རྣམས་གལ་འགངས་ཆེ་བའི་རྒྱུ་མཚན་རྒྱས་པར་ཤོད།

ཁ། ཕྱོན་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་འབྲུག་ཡུལ་འདིར་སྤྱི་ལོ་ག་དུས་བྱོན་ཡོད་པ་དང་། ལན་གྲངས་དུ་བྱོན་པ། འབྱོན་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཡིན་པ་རྣམས་ཆོས་འབྱུང་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་གསལ་པོར་བཀོད་ནས་མཇུག་ཏུ་རང་རེའི་ལྟོངས་འདིར་ཕྱོན་རིན་པོ་ཆེས་དངོས་སུ་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཏེ་བྱིན་གྱིས་བརླབས་པའི་གནས་ཆེན་ཡོངས་གྲགས་ཅན་བཅུ་ཐམ་གྱི་གྲངས་ཐོ་ཁོད།

**བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།**