

---

རྒྱལ་གཞུང་ཞི་གཏོག་ལྷན་ཚོགས།  
སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོའི་ འབྲུག་ཞི་གཏོག་ཚོས་རྒྱགས།  
ཚོས་རྒྱགས་དབྱེ་བ་ ལྷན་རིག།

དྲི་ཤོག་གཉིས་པ། སྤྱིར་བཏང་ཤེས་ཡོན་གསོ་བ་རིག་པ། ཉན་པའི་སྒྲིག་ཀྱི།

---

སྤྱི་ཚེས་: ༠༤/༡༠/༢༠༢༢།

རྒྱགས་བསྐྱེམས་: ༡༠༠།

ལན་གྲི་ནིའི་དུས་ལུན་: ལྷན་མ་༧༠།

སྒྲིག་ནིའི་དུས་ལུན་: ལྷན་མ་༡༥།

---

སྤྱིར་བཏང་བཀོད་རྒྱ།

- ❖ ལན་གྲི་ནིའི་འགོ་མ་བརྒྱུག་པའི་ཉེ་མ་ དུས་ལུན་ལྷན་མ་༡༥ གི་རིང་ལུ་ དྲི་བ་རྒྱ་ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་གྱི་ དྲི་བའི་བཀོད་རྒྱ་དང་འབྲེལ་ཉེ་གི་ དགོཔ་ཁག་ཆེ།
- ❖ དྲི་ཤོག་འདི་ནང་ ཉན་པ་ཁའི་དྲི་བ་དང་ ཉན་པ་ དྲི་བ་ལྷན་ལུ་སྤེལ་ དྲི་བ་དབྱེ་ཁག་༢ ཡོདཔ་ལས་ དྲི་བ་ག་རའི་ལན་རྒྱབ་དགོ།
- ❖ དྲི་བ་གི་ལན་འདི་རྒྱ་ དྲི་ཤོག་ནང་མིན་པར་ ལན་ཤོག་ནང་རང་གི་དགོ།
- ❖ ལན་གྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ དྲི་བའི་ཨང་གངས་རྒྱ་མ་འཛོལ་བར་བཀའ་དགོ།
- ❖ དྲི་བའི་ཨང་གངས་དང་འབྲེལ་ཉེ་ ལན་ཉིང་སངས་ས་སྤེལ་གྱི་དགོཔ་མ་གཏོགས་ དྲི་བ་འདྲ་བཤུས་བརྒྱབ་མི་དགོ།
- ❖ ལན་ཤོག་ནང་ལུ་ རྒྱུད་རང་གི་ རོ་རྟགས་ཨང་མ་གཏོགས་ གཞན་མིང་དང་གསང་བའི་ཨང་རྟགས་ལ་སོགས་པ་ག་ནི་ཡང་བཀའ་མི་ ཚོགས།
- ❖ དྲི་ཤོག་འདི་ནང་ བཀོད་རྒྱ་འདིའི་ཤོག་གངས་རྩིས་ཉེ་ ཤོག་གངས་ ༡༥ ཡོད།
- ❖ དྲི་ཤོག་དང་ ལན་ཤོག་རྒྱ་ གཅིག་ཡང་རྒྱལ་མི་ཚོགས།

རྩི་བ་འདི་གི་ལན་གྱི་བའི་སྐབས་ ལན་ཤོག་ནང་ རྩི་བའི་ཨང་གྲངས་དང་ གནམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ལན་གྱི་གསལ་བྱེད་ དཔེར་ན་ པ༧ (༧༧) རྩི་བ་གོད་གནང་། རྩི་བ་ག་རའི་ལན་གྱི་དམོ།

.....

༧༽ རུའོ་ཀོང་ཤྱོང་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་མི་འདི།

- ༧༽ མོག་རུས་ཨིན།
- ཁ༽ རྩི་ལྷན་རུའོ་ཨིན།
- ག༽ ལ་ནང་གི་མོ་ཨིན།
- ང༽ མགུའོ་ག་གི་རུའོ་ཨིན།

༨༽ རུའོ་ལྷུ་ལྷུ་གི་ཁོངས་སུ་མ་གཏོགས་མི་འདི།

- ༧༽ བྲང་རུས་ཨིན།
- ཁ༽ ལག་མཐོའི་རུའོ་ཨིན།
- ག༽ ཀང་མཐོའི་རུའོ་ཚུ་ཨིན།
- ང༽ སྐལ་གཞུང་གི་ཚོགས་ཨིན།

༩༽ སྟོན་པས་ ཚོས་གི་འཁོར་ལོ་བཀའ་བར་པ་ མཚན་ཉིད་མེད་པའི་ཚོས་གི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་གནང་བའི་སྐབས་ལུ་ ལྷ་ཚངས་པ་ལུ་གསུངས་མི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐབས་གི་གཞུང་འདི་.....ཨིན།

- ༧༽ གསོ་དབྱུང་བུམ་པ་ཨིན།
- ཁ༽ མདོ་སྡེ་རྒྱལ་པའི་རྒྱུད་ཨིན།
- ག༽ གསེར་འོད་དམ་པའི་རྒྱུད་ཨིན།
- ང༽ གཅེར་མཐོང་རིག་པའི་རྒྱུད་ཨིན།

༡༠༽ ལོ་གཅིག་དུས་ནི་དུག་ཏུ་འགྱུར།། དང་པོ་གཉིས་ནི་མེ་འོག་དུས།། ཟེར་བའི་དུས་ལུ་ལྷང་བའི་ནད་ལོས་འཛིན་འབད།

- ༧༽ རྩུང་།
- ཁ༽ མཁྲིས་པ།
- ག༽ བད་ཀམ།
- ང༽ འདུས་པ།

---

༥༽ གཞོན་ལུ་སྐྱ་དཀར་སྐྱེ་མི་འདི་ ཉེས་པ་ག་གི་མཚན་ཉིད་ཡིན་ན།

ཀ་ རྒྱུད།

ཁ་ མཁྲིས་པ།

ག་ བད་ཀམ།

ང་ འདུས་པ།

༦༽ མིག་གིས་བལྟ་བཤོག་ལས་ བརྟག་དབྱེད་འབད་བའི་སྐབས་ ལྷ་ཚེར་རྟེན་པ་ཆགས་མི་འདི་།

ཀ་ མོ་བའི་ནད་ཡིན།

ཁ་ ལྷོ་བའི་ནད་ཡིན།

ག་ ལྷིང་གི་ནད་ཡིན།

ང་ མཁྲིས་པའི་ནད་ཡིན།

༧༽ ལྷེ་ནག་སྐམ་ལྷེ་སྐམ་མི་ཤེས་པ་འདི་།

ཀ་ འཚི་བའི་ལྷེ།

ཁ་ འཚོ་བའི་ལྷེ།

ག་ རྒྱུད་ཉིད་ཟད་པའི་ལྷེ།

ང་ བད་ཀམ་སྐྱབས་པའི་ལྷེ།

༨༽ གང་གི་དོན་ལུ་གསོ་བར་བྱ་བ་ནི་

ཀ་ ནད་ཡིན།

ཁ་ སེམས་ཡིན།

ག་ ལུས་ཡིན།

ང་ ཚོ་སྟོག་ཡིན།

༩༽ ཡན་ལག་ལུ་ ལྷག་གཏར་བའི་རྩ་ཡོངས་བསྟོམས་མེད་པ་ཡིན།

ཀ་ ༡༥།

ཁ་ ༣༥།

ག་ ༥༢།

ང་ ༥༢།

---

༡༠༽ ཐག་དང་ཕྱི་སའི་ལྷང་ཚད་སྟོམ་པ་བདུན།། ཞེས་པའི་སྐབས་ ཕྱི་ས་ཟེར་མི་འདི་

ཀ་ གཅིན་གྱི་མིང་།

ཁ་ བཤང་གི་མིང་།

ག་ ཐག་གི་འགལ་མིང་།

ང་ ཐག་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས།

༡༡༽ གཏར་རྩ་ཕོ་མདུང་འདི་.....ཡོད།

ཀ་ དཔལ་བར་ཡོད།

ཁ་ གུང་མོའི་སྟེང་དུ་ཡོད།

ག་ སིན་ལག་རྒྱབ་ཏུ་གནས།

ང་ མཐེན་ཚུང་རྒྱབ་ཏུ་ཡོད།

༡༢༽ གཇུ་ལྷ་ཏིག་དཀར་མདངས་ཅན་འདི་.....ལས་བྱུང་བའི་སྐྱན་ཅིག་ཡིན།

ཀ་ སྤང་ཆེན།

ཁ་ རྒྱ་མཚོ།

ག་ རི་དྲགས།

ང་ རྒྱ་གར་སྟོ་སྟོགས་ཤིང་འདབ།

༡༣༽ ཤིང་པི་ཀ་ལྷ་ཏིག་སེར་མདངས་ཅན་འདི་.....ལས་བྱུང་བའི་སྐྱན་ཡིན།

ཀ་ རིན་པོ་ཆེ།

ཁ་ སྤྲོ་སྐྱོན་དང་ཅི་སྐྱོན།

ག་ སྟོག་ཆགས་ཉ་ཕྱིས།

ང་ དུང་དཀར་གཡས་འཁྲིལ།

༡༤༽ གྱི་ཀ་ཅན་ཟེར་མི་འདི་.....ལུ་སྐྱབ་ཡིན།

ཀ་ བོད་གྱི་སོ་མ་ར་ཇོ་མན་པ།

ཁ་ རྒྱ་གར་གི་སོ་མ་ར་ཇོ་མཚོག།

ག་ སྤྲོ་སྐྱོན་ཐལ་དཀར་དྲོ་ཇོ་མན་པ།

ང་ སྤྲོ་སྐྱོན་ཐལ་དཀར་དྲོ་ཇོ་མཚོག།

---

༡༥༽ ད་ཟེལ་ནངས་པ་ སྤྱི་པའི་སྐྱེན་བཅོས་ལས་ ཀྱི་མི་ (Tuberculosis) ཟེར་མི་འདི་ ནང་པའི་སྐྱེན་བཅོས་ལས་འབད་བ་ཅིན་

- ༡༥༽ ག་ བད་ཀན་ཟེར་སྐྱབ་ཨིན།
- ༡༥༽ ལ་ གཅོང་ནད་ཟེར་སྐྱབ་ཨིན།
- ༡༥༽ བ་ སློ་ནད་ཟེར་སྐྱབ་ཨིན།
- ༡༥༽ ད་ སློ་ནད་ཐང་པོ་ཟེར་སྐྱབ་ཨིན།

༡༦༽ རིམས་ཚད་ལུ་ ཆམ་རིམས། ལྷ་ཆམ། བྲེ་ཆམ། སློ་ཆམ་ཟེར་དབྱེ་བ་ལེ་ལྷ་སྐྱེ་ཡོད་མི་འདི་

- ༡༦༽ ག་ ཡོངས་གྲུབ་ཚེའི་ནད་ཨིན།
- ༡༦༽ ལ་ ཀུན་རྟགས་གདོན་གྱི་ནད་ཨིན།
- ༡༦༽ བ་ ལྷ་ར་སྐྱང་འབྲལ་གྱི་ནད་ཨིན།
- ༡༦༽ ད་ གཞན་དབང་སྲོན་ལས་གྱི་ནད་ཨིན།

༡༧༽ གསོ་བ་རིག་པ་ནང་ལས་ རྣམ་པར་གྱུར་བ་ཟེར་མི་ཚོག་འདི་

- ༡༧༽ ག་ ར་མི་ལུ་སྐྱབ་ཨིན།
- ༡༧༽ ལ་ མ་ན་མི་ལུ་སྐྱབ་ཨིན།
- ༡༧༽ བ་ ཚེ་རིང་བའི་དོན་ཨིན།
- ༡༧༽ ད་ གསུམ་ཆ་ར་ཨིན།

༡༨༽ ཚོ་བ་གསུམ་ཟེར་མི་འདི་ལུ་སྐྱབ་ཨིན།

- ༡༨༽ ག་ ལྷེ་ཚོ་དབྱི་མོང་སྐྱབ་ཀྱི་གསུམ།
- ༡༨༽ ལ་ སྐྱེ་ཚོ་སྐྱེ་ཚོ་ལ་རུ་ཚོ་གསུམ།
- ༡༨༽ བ་ སི་ཡི་ལིང་སྐྱེ་སྐྱེ་པོ་བ་རི་གསུམ།
- ༡༨༽ ད་ ཅི་ཏུ་ཀ་སི་འབྲུ་སྐྱེ་སྐྱེ་གསུམ།



༡༩༽ འོག་གི་དཔེ་རིས་འདི་ ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་སྟོན་?

- ཀ་ ལྷ་ཅུ་བལྟ་བུ་ཐངས་ཡིན།
- ཁ་ རྩོག་ཅུ་བལྟ་བུ་ཐངས་ཡིན།
- ག་ ཚེའི་ཅུ་བལྟ་བུ་ཐངས་ཡིན།
- ང་ ལེ་འོ་འི་ཅུ་བལྟ་བུ་ཐངས་ཡིན།

༢༠༽ འོག་གི་དཔེ་རིས་ནང་ལུ་ རྩ་བ་གཡོན་པ་ལུ་ ཡང་གངས་ ༥ ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་.....ཡིན།

- ཀ་ རྩོད་ཅུ།
- ཁ་ རྩིང་ཅུ།
- ག་ མཚེར་ཅུ།
- ང་ མཁལ་གཡོན་ཅུ།

༢༡༽ འོག་གི་དཔེ་རིས་ནང་ལུ་ རྩ་བ་གཡོན་པ་ལུ་ ཡང་གངས་ ༦ ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་.....ཡིན།

- ཀ་ རྩིང་ཅུ།
- ཁ་ མཚེན་པའི་ཅུ།
- ག་ མཁལ་གཡམས་ཅུ།
- ང་ མཁལ་གཡོན་ཅུ།

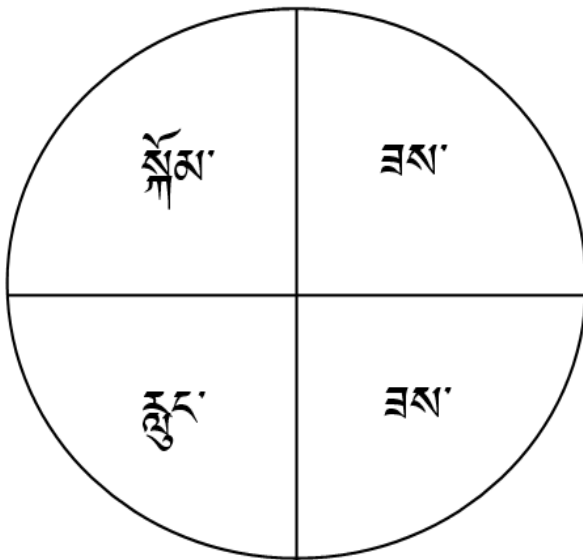
22 ། བོད་གི་དཔེ་རིས་ནང་ལུ་ རྣ་བ་གཡམས་པ་ལུ་ ཞང་གངས་ ༡ ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་.....ཨིན།

- ༡། ལྷོ་ཅུ་ཨིན།
- ༢། ལྷ་ཅུ་ཨིན།
- ༣། ལྷོ་ག་ཅུ་ཨིན།
- ༤། མཚེར་ཅུ་ཨིན།

23 ། རྒྱ་རིགས་བདུན་གྱི་ནང་ལས་ རྒྱ་མཚོ་ག་ལེགས་ཤོམ་འདི་.....ཨིན།

- ༡། གངས་རྒྱ།
- ༢། རྣགས་ལས་འཐོན་པའི་རྒྱ།
- ༣། མཁའ་ལས་འབབ་པའི་རྒྱ།
- ༤། རྒྱ་མཚོ་དང་བ་རྩེ་ཤིང་གི་རྒྱ།

འོག་ལུ་ཡོད་པའི་དཔེ་རིས་འདི་རྒྱ་བ་ 2༤་ དང་ 2༥ ། གི་དོན་ལུ་ཨིན།



24 ། བོད་གི་དཔེ་རིས་འདི་གིས་.....སྟོན་མ་ཨིན།

- ༡། བས་གྱི་ཚོད་བཟུང་བའི་ཐབས་སྟོན་མ་ཨིན།
- ༢། བས་སྐྱམ་ལུས་རྒྱངས་ལུ་སྦྱར་རྒྱུ་ཚུལ་སྟོན་སྟོན་མ་ཨིན་མས།
- ༣། གཞུགས་ལུ་ཡོད་པའི་བས་སྐྱམ་གྱི་གནས་ལུགས་སྟོན་མ་ཨིན།
- ༤། བས་གྱི་ཚོད་དང་རྒྱང་གི་ཚོད་གཞི་གཞུགས་ལུ་དཔོན་པའི་སྟོན་མ་ཨིན་མས།

---

༢༥༽ བོད་གི་དཔེ་རིས་འདི་དོན་ལྡན་སྒྲིབ་རྒྱུ་ལས་.....

- ༡༽ རྒྱུ་བ་ཡིན།
- ༢༽ ལ་ བོ་བ་ཡིན།
- ༣༽ བ་ མཚན་པ་ཡིན།
- ༤༽ ང་ རྒྱུ་དེ་མཁྲིས་ཡིན།

༢༦༽ ལྷན་གཏོང་རྒྱུ་ལས་ ལུང་མེར་རླུང་འཇུགས་པ་ལ་.....གཏང་དགོས།

- ༡༽ ར་ རས་ཟ་བའི་ཉེ་མ།
- ༢༽ ལ་ རས་ཟ་བའི་ཤུལ་ལུ།
- ༣༽ བ་ རས་མ་ཟའི་ལྟོ་བ་རྒྱུང་པར།
- ༤༽ ང་ ལྷན་དང་ཟས་ཁམ་ཅེ་སྟེལ་ནས།

༢༧༽ བལྟ་བ་མིག་ཡུལ་ཐོངས་དབྱིབས་ཁ་དོག་བརྟག། ལྷན་པར་ལྷེ་དང་རྒྱ་ལ་བརྟག་པར་བྱ། ཞེས་པ་འདི་ནི་.....

- ༡༽ ར་ ཐོས་པ་སྐྱ་རིག།
- ༢༽ ལ་ མཐོང་བ་ཡུལ་རིག།
- ༣༽ བ་ དཔྱོད་པ་དོན་རིག།
- ༤༽ ང་ མིག་གི་རིག་པ།

༢༨༽ བོད་ལུ་གསོ་བ་རིག་པ་དར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ལུ་ ཉེ་མ་ རྒྱལ་པོ་སྲོང་བཙུན་གྱི་དུས་ལུ་ རྒྱལ་པོ་སྐྱུན་གཞི་གསོ་མིའི་དོན་ལུ་ རྒྱ་གར། རྒྱ་

- ནས། ལྷག་ཟེགས་ལས་ རྒྱུང་འཛོལ་གསུམ་གྱི་མཛད་པའི་གསོ་དབྱུང་གཞུང་གསར་པ་གི་མཚན་ག་ཅི་སྟེ་?
- ༡༽ ར་ གསོ་དབྱུང་བུམ་པ།
- ༢༽ ལ་ མི་འཇིགས་པའི་མཚོན་ཆ།
- ༣༽ བ་ འཚི་བདག་ལས་འཇིགས་སྐྱོབ་མ།
- ༤༽ ང་ ནད་ལས་བལ་བ་སྐྱུན་གྱི་ལོག་འབྲུགས།

༢༩༽ རྒྱ་ནག་གི་རྒྱུང་འཛོལ་ ཉེན་མེན་ཉང་གིས་མཛད་པའི་ གསོ་བ་རིག་པའི་སྐྱུན་དབྱུང་ལག་དེབ་གྱི་ཚན་འདི་.....ཡིན།

- ༡༽ ར་ མོ་མ་རྩ་ཇ།
- ༢༽ ལ་ བདུད་རྩི་བུམ་པ།
- ༣༽ བ་ བདུད་རྩི་ཐིག་པ།
- ༤༽ ང་ རྒྱ་དབྱུང་ཐོར་བུ་ཆེ་རྒྱུང།



༢༠༽ གཤམ་པ་བྱང་ལོག་ལྷེམས་ཀྱི་མདོ། ཡན་ལག་དང་དྲང་སྲོང་གི་ཀེ་རུས་ཆེ་རྒྱུད་བྱ་བ། ཟེར་བའི་གསོ་བ་རིག་པའི་དཔེ་ཆ་མཛད་མི་གསོ་

- ཀ་ སྤེལ་ཉ་བྱ་བ།
- ཁ་ མཚོ་བྱེད་གཞོན་ལྷ།
- ག་ ལྷན་པ་ག་ལེས་ལྷ།
- ང་ དྲང་སྲོང་རྒྱན་ཤེས་ཀྱི་བྱ།

༢༡༽ ལྷ་རྣམས་ཀྱི་ནི་བདུད་རྩི་ལྷ་བྱ་དང་། །ལྷ་རྣམས་ཀྱི་ནི་གཙུག་ལོར་ལྷ་བྱ་དང་། །དྲང་སྲོང་རྣམས་ཀྱི་བཅུད་ལེན་ལྷ་བྱར་ནི། རྒྱུད་ལ་སྣམ་འདི་ཉི་  
བར་གནས་ལྷར་ཅིག ཟེར་མི་སྣོན་ཚོགས་འདི་གིས་དོན་ག་ཅི་སྣོན་མ་ཡིན་ན་?

- ཀ་ ལྷགས་བསྐྱབ།
- ཁ་ སྤེལ་བ་བརྗོད་པ།
- ག་ གཙོ་འཁོར་ལ་བརྗོད་པ།
- ང་ ལྷན་རྣམས་བདུད་རྩིར་ཤེས་པར་བྱ་བ།

༢༢༽ ཉེས་པ་གཞོན་བྱ་གཉེན་པོའི་མཚན་ཉིད་རྣམས། །ཅི་རིགས་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པ་དེ་བོར་འདོད།

- ཀ་ ནད་པའི་དོ་བོ།
- ཁ་ ལྷན་པའི་དོ་བོ།
- ག་ ལྷན་གྱི་དོ་བོ།
- ང་ དཔྱད་ཀྱི་དོ་བོ།

༢༣༽ གསོ་བྱེད་གཉེན་པོ་སྣོད་དང་ཚ་གཉེས་ཡོད་དེ་འབད་རུང་ མདོར་བསྐྱུས་བ་ཅིན་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་པ་སྣོ་?

- ཀ་ ༡ ཡོད།
- ཁ་ ༢ ཡོད།
- ག་ ༥ ཡོད།
- ང་ ༦ ཡོད།

༢༤༽ རྒྱུད་ལས་.....གཏད་པའི་སྣོད་ལ་བཟང་ངན་ཅི་སྟེ་མེད།། སྣོད་ངན་རྣམས་ཀྱིས་གདམས་པའི་བཅུད་མི་ཐུབ།། དཔེར་ན་སེལ་དཀར་མོའི་འོ་  
མ་དེ།། རིན་ཆེན་མ་ཡིན་སྣོད་ངན་པལ་པར་སྤྲུག། སྣོད་ཀྱང་ཆག་ལ་འོ་མའི་བཅུད་ཀྱང་འབོ།། ཟེར་མི་འདི་ཚ་ཚོག་འདི་.....ཡིན།

- ཀ་ ཚ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་ཡི།
- ཁ་ བཤད་རྒྱུད་ལས་གསུངས་ཡི།
- ག་ ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་ཡི།
- ང་ མན་ངག་རྒྱུད་ལས་གསུངས་ཡི།

༢༥ ། ཅན་མེད་ཐ་མལ་གྱི་ཙུ་བལྟ་བའི་སྐབས་ རླང་གསུམ་དགར་ལྷང་མཐའ་ཐུགས་རབ་ཀྱང་ཆད། ཟེར་བའི་སྐབས་ རླང་གསུམ་ཟེར་མི་འདི་  
གཅིསྟོ?

- ༡ ། ཨ་ལུ་ ཨ་པ་ རུ་གསུམ་ཨིན།
- ༢ ། ཨ་རྣས་ ཨ་པ་ རུ་གསུམ་ཨིན།
- ༣ ། ཨ་ལུ་ རང་པོ་ ཚོ་པོ་ གསུམ་ཨིན།
- ༤ ། ཨ་པ་ རུ་ པོ་རྣད་མོ་གསུམ་ཨིན།

༢༦ ། རྒྱ་གར་གྱི་སྤྲན་པ་ རྟ་མ་རྩ་ཇི་ ཉ་ཤེད་མ་རྩ་ཉིན་ད། ཅན་པ་ཤི་ལ་ཉ་གསུམ་གྱིས་མཛད་པའི་དཔེ་ཆ་ སྤྲན་ལུས་སྤྲོན་མ་གཤེར་གཞོང་།  
ཟེར་མི་འདི་.....ཨིན།

- ༡ ། དབྱུད་བཅོས་རིག་པ།
- ༢ ། གཤེ་ཐབས་རིག་པ།
- ༣ ། སྤྲན་བཅོས་རིག་པ།
- ༤ ། བརྟག་ཐབས་རིག་པ།

༢༧ ། ཙུ་འཕར་བཤེད་ཆེ་བ་འམ་དུག་པ་ ཤ་ཁར་ཡར་གསལ་པོར་འདོན་པ་ལ་རྒྱས་པ་ ལྷགས་ཀྱི་ཐུར་མ་ལ་སོགས་པ་བཞེན་དུ་ཤ་ནང་ནས་རྩ་  
གྱིལ་གྱིལ་མཛོན་པ་འདྲིལ་བ། འཕར་རྒྱར་བས་གངས་མང་བ་སྟེ་འཕར་བའི་བྱ་བ་རྒྱར་དུ་བྱེད་པ་མཁྱོགས་པ། ཙུ་ཤེད་སྟིང་པོར་རྟིལ་གྱིས་  
འདྲིལ་བ་གཞུ་རྒྱུད་ལྟར་སྤྲད་བྱ་གྱིམས་པ། མོར་མོས་མཚན་པའི་ཆེ་སྟོང་སོབ་མི་བྱེད་པར་སྤྲ་ཐིང་རེ་བར་འཕར་བ་ནི་.....

- ༡ ། ཚོ་བའི་རྩ།
- ༢ ། འབྲུགས་ཚད་ཀྱི་རྩ།
- ༣ ། མཁྱིས་ཚད་ཀྱི་རྩ།
- ༤ ། རྩོགས་ཚད་ཀྱི་རྩ།

༢༨ ། དུག་བཅོས་རིན་པོ་ཆེའི་བུམ་པ། ཟེར་མི་འདི་ སྤྲན་པ་ ཉ་ཤེད་པེ་ན་ཅོ་ཉ་གིས་མཛད་ལུག། དཔེ་ཆ་དེའི་ནང་དོན་རྩུ་.....ནང་ཡོད་པ་  
ཨིན།

- ༡ ། ཙུ་རྒྱུད།
- ༢ ། བཤད་རྒྱུད།
- ༣ ། མན་རག་རྒྱུད།
- ༤ ། ཕྱི་མ་རྒྱུད།

༡༩༽ ཅན་དན་དམར་པོའི་ནགས་ཚལ་དང་། སེ་འབྲུ་པི་པི་ལིང་ཚུ་ སྤྲན་གྱི་རི་བོ་ག་ཏེ་ལུ་འབྲུངས་ཏེ་ཡོད་ཟེར་གསུངས་ཅུག་?

ཀ་ སྤྲོས་དད་ལྷན།

ཁ་ རི་བོ་འབིགས་བྱེད།

ག་ རི་བོ་མ་ལ་ཡ།

ང་ རི་བོ་གངས་ཅན།

༢༠༽ རིན་ཆེན་ལས་གྲུབ་གསུང་ལས་སྤྱུལ་པའི་ སངས་རྒྱས་སྤྲན་གྱི་སྤྲོ་མ་འདི་ སྤྲན་གྱི་རི་བོ་.....ལུ་བཞུགས་ཡོད།

ཀ་ སྤྲོས་དད་ལྷན།

ཁ་ རི་བོ་འབིགས་བྱེད།

ག་ རི་བོ་མ་ལ་ཡ།

ང་ རི་བོ་གངས་ཅན།

༢༡༽ ཉེ་མ་ བོད་ལུ་གསོ་བ་རིག་པ་དར་བའི་བསྐྱེད་ བོད་བསམ་ཡས་ལས་ སྤྲན་པ་ག་གིས་ཡང་བཅོས་མ་རྒྱུགས་པའི་ ཕྱིབ་མ་གྲོ་བར་འབྱར་ ཏེ་ན་མི་ནད་པ་ཅིག་ ཏེ་རྒྱགས་གྱི་ཐོག་ལས་སྤྲན་བཅོས་འབད་དེ་དྲག་མི་སྤྲན་པ་ག་སྤོ་?

ཀ་ དག་པ་ལྷ་ཇེ།

ཁ་ རྒྱན་ཤེས་གྱི་བུ།

ག་ ག་པ་མངོན་ཤེས།

ང་ གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ།

༢༢༽ བལ་ཡུལ་དུ་ བོན་དང་རྩུ་འབྲུལ་གྱི་འགྲན་བསྐྱེད་སྐབས་ ཉིན་མ་བྱེད་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་ལུ་ བཞུགས་མི་ སྤྲན་རྒྱལ་ག་སྤོ་?

ཀ་ སྤེ་སྤིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ།

ཁ་ གཏེར་སྤྲོན་ག་པ་མངོན་ཤེས།

ག་ གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་རྗེ་མ།

ང་ གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་གསར་མ།

༢༣༽ སྤོ་བའི་གསང་དམིགས་འདི་ རྒྱབ་གྱི་ཚོགས་པ་.....

ཀ་ ༤ དང་ ༥ པ་ཨིན།

ཁ་ ༤ དང་ ༧ པ་ཨིན།

ག་ ༤ དང་ ༩ པ་ཨིན།

ང་ ༡༠ དང་ ༡༡ པ་ཨིན།

---

༧༧ ། མེ་བཙའི་གསང་དམིགས་ཡོངས་བསྐྱོམས་ལོ་

ཀ་ ༤༩ ཡོད།

ཁ་ ༧༠ ཡོད།

ག་ ༧༡ ཡོད།

ང་ ༧༢ ཡོད།

༧༩ ། མེ་བཙའ་གདབ་ཐབས་ལོ་ཡོད།

ཀ་ ༣ ཡོད།

ཁ་ ༤ ཡོད།

ག་ ༥ ཡོད།

ང་ ༦ ཡོད།

༧༩ ། དབྱུང་ལྗེའི་ནང་ལས་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པའི་དབྱུང་འདི་ལོ་

ཀ་ གཏར།

ཁ་ བསྐྱེག།

ག་ ཏུགས།

ང་ ལུམས།

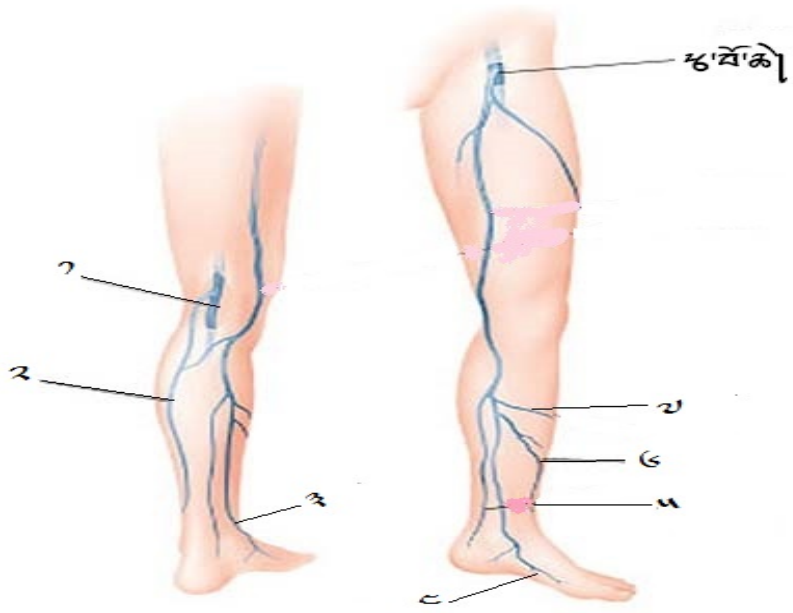
༧༩ ། བསེལ་ཏུགས་ག་དེ་ཅིག་ཡོད།

ཀ་ ༤ ཡོད།

ཁ་ ༩ ཡོད།

ག་ ༡༠ ཡོད།

ང་ ༡༡ ཡོད།



༥༤༽ རྩ་རྩུབ་རོས་འཛིན་འབད།

- ཀ་ ༥།
- ཁ་ ༥།
- ག་ ༦།
- ང་ ༧།

༥༥༽ རོང་རྩུབ་རོས་འཛིན་འབད།

- ཀ་ ༡།
- ཁ་ ༢།
- ག་ ༣།
- ང་ ༤།

༥༦༽ རྩིན་ཀྲོག་རོས་འཛིན་འབད།

- ཀ་ ༧།
- ཁ་ ༨།
- ག་ ༩།
- ང་ ༡༠།

༥༡ ་ ལྷན་རྒྱ་ཚུ་འཛིན་འབད།

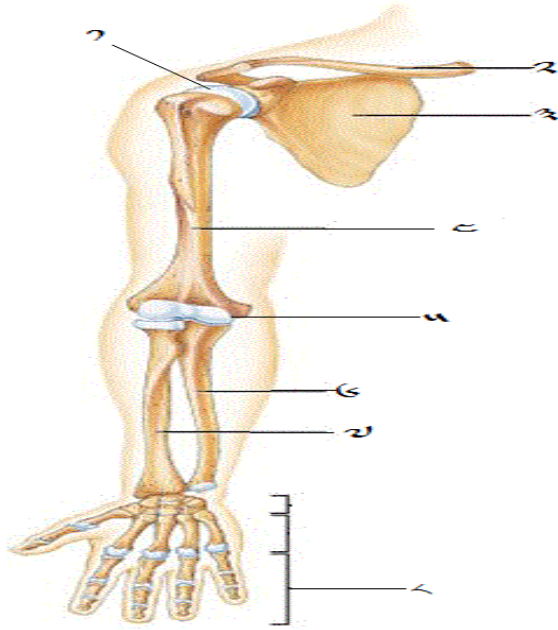
ཀ་ ༡

ཁ་ ༢

ག་ ༣

ང་ ༤

བཀོད་རྒྱ། འོག་ལུ་བཀོད་དེ་འོད་པའི་རུས་པའི་དཔེ་རིས་འདི་ ནི་བ་ ༥༢ ༥༣ ༥༤ ༥༥ གི་དོན་ལུ་ཨིན།



༥༢ ་

འདི་ཚུ་འཛིན་འབད།

ཀ་ ༡།

ཁ་ ༢།

ག་ ༣།

ང་ ༤།

འདྲ་དཔེ་ནང་ལས་ མཁར་བད་བཏགས་པ་འདྲ། ཟེར་མི་

༥༣ ་ དབྱུང་ཀླང་ཚུ་འཛིན་འབད།

ཀ་ ༤།

ཁ་ ༥།

ག་ ༦།

ང་ ༧།

---

༥༤༽ དཔེ་རིས་ནང་ལུ་ ཡང་རྟགས་ ༧ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་

- ཀ་ བརྒྱ་ཀང་ཨིན།
- ཁ་ དར་གདོང་ཨིན།
- ག་ རྗེ་དར་ཆེ་བ་ཨིན།
- ང་ རྗེ་དར་རྒྱུང་བ་ཨིན།

༥༥༽ དཔེ་རི་ནང་ལུ་ ཡང་རྟགས་ ༥ བཀོད་མི་འདི་

- ཀ་ ཚོགས་ཆེན་ཨིན།
- ཁ་ ཚོགས་སྤུན་ཨིན།
- ག་ དཔུང་ཚོགས་ཨིན།
- ང་ མཁྲིག་ཚོགས་ཨིན།

༥༦༽ ལགས་ལུ་རུས་པའི་དུས་བུའི་གངས་ག་དེ་ཅིག་ཡོད་?

- ཀ་ ༤༨ ཡོད།
- ཁ་ ༤༩ ཡོད།
- ག་ ༧༠ ཡོད།
- ང་ ༧༡ ཡོད།

༥༧༽ དབྱིན་ལོ་ ༢༠༡༥ དབྱིན་རྒྱ་ ༡༢ པའི་ནང་ སྤེལ་རྒྱལ་ཡོངས་འདུས་ཆེན་ནང་ལུ་འབྲུག་སྤྱུགས་སྤེལ་གྱི་རྟགས་མ་ཐོབ་མི་རྒྱུ་འཚོ་གི་

- མཚན་ག་ཅི་སྟོན་?
- ཀ་ རྒྱུང་འཚོ་ བུར་པ།
- ཁ་ རྒྱུང་འཚོ་ ཡེས་དོ་རྗེ།
- ག་ རྒྱུང་འཚོ་ ཀུན་བཟང་དབང་རྒྱུག།
- ང་ རྒྱུང་འཚོ་ ཤེས་རབ་འབྱོར་ལྷན།

༥༨༽ འོ་མར་རུ་མ་རྒྱག་འབྲུ་ལུ་ལྷག་འབྲེས། ཟེར་མི་འདི་ རྒྱ་བ་དང་པོའི་འཕེལ་རྒྱུལ་བརྟན་པ་ལས་.....ཨིན།

- ཀ་ རྒྱ་བ་དང་པོའི་བདུན་སྟག་དང་པོའི་དུས།
- ཁ་ རྒྱ་བ་དང་པོའི་བདུན་སྟག་གཉིས་པའི་དུས།
- ག་ རྒྱ་བ་དང་པོའི་བདུན་སྟག་གསུམ་པའི་དུས།
- ང་ རྒྱ་བ་དང་པོའི་བདུན་སྟག་བཞི་པའི་དུས།

༥༩ ། མངལ་ཆགས་པའི་དུས་ལས་ རབ་ཏུ་བྱེད་པའི་རླུང་གིས་བྱེད་ལས་བརྟེན་ བྲ་བྲག་ཞོ་ལྟར་ཆགས་པ་དེ་ལས་འགྱུར་ཏེ་ གོར་གོར་པོའི་རྣམ་  
 བ་གྱུར་ན།  
 ཀ་ བོ།  
 ཁ་ མོ།  
 ག་ མ་ཞིང་།  
 ང་ མཚན་ཉིད་མ་ཞིང་།

༦༠ ། ཡན་ལག་བཞི་པོ་མ་གཏོགས་པའི་ ལུས་བྱིངས་ཀྱི་དབྱིབས་སམ་ལོག་བ་སྟོད་སྟོད་ཀྱི་རྣམ་པ་སལ་ཆེར་ཆགས་པར་གྱུར་པའི་རླུང་གི་མིང་  
 འདི་ག་ཅི་སྟོན་?  
 ཀ་ རོ་རྩེ་རླུང་།  
 ཁ་ རྣམ་པར་བྱེད་པ།  
 ག་ འབྲིལ་བར་བྱེད་པ།  
 ང་ བརྗོག་ཅིང་གྱུར་བ།

༦༡ ། བྲག་དང་མཁྲིས་པའི་ནད་སྐྱེ་བ། ལུས་སྟོབས་འབྲི་བ། མགོ་སྐྱ་དང་བ་སྐྱ་ལ་སྐྱ་བྱི་བའམ་གོ་བ། སྐྱ་དཀར་དང་གཉེར་མ་མང་དུ་འཕེལ་བ།  
 མོགས་འབྱུང་མི་འདི་རོ་རྩལ་ལས་.....བསྟེན་དུགས་ནི་དེ་གིས་ཞི་ན།  
 ཀ་ མངར་བ།  
 ཁ་ སྐྱར་བ།  
 ག་ ལན་ཚྭ་བ།  
 ང་ ལ་བ།

༦༢ ། བརྗོག་པའི་རླུང་དེ་གིས།  
 ཀ་ རོ་རྩེ་སྐྱེས།  
 ཁ་ ལག་མཚུབ་སྐྱེས།  
 ག་ བ་སྐྱ་དང་སྐྱ་སྐྱེས།  
 ང་ མགོ་དབྱིབས་འདོན།

༦༣ ། མྱིན་པའི་རྩའི་གངས།  
 ཀ་ གསུམ་ཡོད།  
 ཁ་ བཞི་ཡོད།  
 ག་ ལྷ་ཡོད།  
 ང་ རྩལ་ཡོད།



---

༤༤༽ རྩིག་པའི་འགྲམ་གཞི་དང་འདྲ་བའི་རུས་པ་འདི་.....།

ཀ་ དམྱི་རུས་ཡིན།

ཁ་ མོག་རུས་ཡིན།

ག་ བརྟ་རྒྱ་ཡིན།

ང་ སྐལ་ཚོགས་ཡིན།

༤༥༽ ནང་སྐྱེས་སྡེ་ཚོན་འོག་ལུ་ སྡེ་སྐྱེས་.....ཡོད།

ཀ་ གཉིས།

ཁ་ གསུམ།

ག་ བཞི།

ང་ ལྷ།

༤༦༽ ཡན་ལག་ལུ་ཚོགས་སྐྱེས་ག་དེ་ཅིག་ཡོད།

ཀ་ ༡༠༡ ཡོད།

ཁ་ ༡༠༨ ཡོད།

ག་ ༡༡༤ ཡོད།

ང་ ༢༡༠ ཡོད།

༤༧༽ བྱང་ཁོག་སྐྱེས་ལུ་ རྒྱས་པའི་གངས་ག་དེ་ཅིག་ཡོད་?

ཀ་ ༢༩༩ ཡོད།

ཁ་ ༣༠༠ ཡོད།

ག་ ༣༠༡ ཡོད།

ང་ ༣༠༢ ཡོད།

༤༨༽ ལུས་ཀྱི་སྐྱེས་པོ་འདི་ལུ་ ཡན་ལག་གྱིར་མི་མཛོན་པའི་ རྒྱས་པའི་རྩ་ག་དེ་ཅིག་ཡོད་པ་སྟེ་?

ཀ་ ༡༠ ཡོད།

ཁ་ ༡༡ ཡོད།

ག་ ༡༢ ཡོད།

ང་ ༡༣ ཡོད།

༤༩། ཀྱར་རྟོད་མེད་རྩེ་རྩེ་ལུ་ཕྱོད་ཏེ་ སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལས་སྤྱོད་སྤྱོད་མཛད་དེ་སྤྱོད་གྱི་འཕྲིན་ལས་སྤྱོད་གནང་མི་འདི་.....ཨིན།

- ཀ། གུར་རིན་པོ་ཆེ་ཨིན།
- ཁ། མེད་རྩེ་རྩེ་གི་སྤྱོད་ཨིན།
- ག། རྟོད་འཛོ་དཔལ་འབྱོར།
- ང། མཁའ་འགོ་ཡེ་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ་ཨིན།

༥༠། ཉེ་མ་འབད་བ་ཅིན་མེ་བཙའི་གསང་དམིགས་རྩེ་ལུ་ མེ་བཙའ་ཟེར་གསེར་གྱི་ཉེལ་པ་གིས་རྒྱབ་སྤོལ་ཡོད་པ་ཨིན། ཨིན་རུང་ གསེར་ཉེལ་འདི་གིས་གཞུགས་ཁར་མ་སྤོལ་སྤོལ་བཏོན་དོ་ཡོད་པ་ལས་ རྟོད་འཛོ་མཁའ་མཚོ་ག་ཅིག་གིས་ ད་ཤེས་ནངས་པ་ལག་ལེན་འབབ་བཞེན་ཡོད་མི་གསེར་ཁབ་འདི་བཟོ་གནང་ཅུག། འདི་གསེར་ཁབ་བཟོ་མི་འདི་རྟོད་འཛོ་ག་སྤོལ་?

- ཀ། རྟོད་འཛོ་བརྒྱ་དོན།
- ཁ། རྟོད་འཛོ་མེད་རྩེ་རྩེ་རྒྱལ།
- ག། རྟོད་འཛོ་ལ་དུགས་ཨིན་ཟེ།
- ང། རྟོད་འཛོ་ཤེས་རབ་འབྱོར་ལྷན།

༥༡། རྩི་བ་རྒྱུང་གྲུ།

རྩི་བ་ག་ར་གི་ལན་གྲིས་དགོ།

༥༡ རྩི་བ་གས་༡༠x༣ = ༣༠།

.....

༡། བོད་གུར་ཟེར་ གུར་གྲུམ་གསུམ་གྱི་མིང་གིས། ༥༡།

༢། ཆགས་པའི་རྩ་བ་ཤད་པའི་ལེའུ་ལས་ ཆགས་པའི་རྩ་གསུམ་གིས། ༥༡།

༣། གསོ་བ་འདི་ག་པའི་དོན་ཐམས་ཅད་མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན་ གྲངས་ཁ་བཞེ་ལུ་བསྟུ་ཨིན། གྲངས་ཁ་བཞེ་འདི་ག་ཅི་དང་ག་ཅི་རྩོམ་ག་ར་ཚངས་སྤོལ་གིས། ༥༡།

༤། ཉེས་པ་རྒྱུང་མཁའི་བད་ཀན་གསུམ་གྱི་ ལུང་པར་གྱི་གནས་མ་ཞོར་བ་གིས། ༥༡།

༥། གསོ་བ་པོ་སྤྱོད་པའི་ལེའུ་ལས་ ཤེས་པར་བྱ་བ་རྣམ་པ་གསུམ་ཟེར་འཕྲོན་མི་འདི་ ག་ཅི་དང་ག་ཅི་རྩོམ་ག་ར་གིས། ༥༡།

༦། འོག་ལུ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་རྩེ་ ཨིན་༥༡། མིན་ ༥x༡། གྱི་རྩི་གས་བཀལ། ༥༡ རྩི་གས་༥༡།

- ༡། འཆི་རྩེ་གྲངས་ནི་དེས་པ་ཅན་དུ་སྤོལ།
- ༢། ཚད་པའི་འཆི་རྩེ་འོག་ཤ་ཆད་པ་འད།
- ༣། རྟོད་པའི་འཆི་རྩེ་ཤིགས་ཁ་བུན་འད།

---

ང། ལག་གི་འཆི་ཚ་སྐད་པོ་ལ་རྒྱ་འདྲ།

ཅ། བད་ཀན་འཆི་ཚ་ལྷོ་བ་རྒྱུ་བཅུག་འདྲ།

ཆ། ལྷོ་ཚ་མེད་ན་ནད་མེད་ཡིན་ཀྱང་འཆི།

ཇ། ལྷོ་ཚ་མེད་ན་ཞག་ལྷོ་དག་ན་འཆི།

ཉ། མཁལ་ཚ་མེད་ན་ཁང་པ་མེ་ཡིས་འཆིག།

ཏ། བད་ཀན་ནད་ལ་རྒྱུ་ཚ་སྐྱོད་ན་གསོ།

པ། ལྷན་མཆོག་རྒྱལ་པོ་ཨ་རུ་འའི་རོ་ག་ཅི་ཨིན་ན་ གྲོ།

ང། ཟས་སྐྱོམ་བཤད་པའི་སྐབས་ སྐྱོམ་གྱི་སྡེ་ཚན་ འོ་མ། རྒྱ་ ཆང་གི་ཕན་ཡོན་རེ་རེ་གིས། གྲོ།

། བཀྲིས་བདེ་ལེགས།