

རྒྱལ་གཞུང་གི་གཞི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
 སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོའི་ འབྲུག་གི་གཞི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་
 ཚོས་རྒྱུ་རྒྱུ་དབྱེ་བ་ ལྷན་རྒྱུ་

དེ་ཤོག་.....གསུམ་པ། དམིགས་བསལ་ཕ་ཚེན་ཤེས་ཡོན་.....གསོ་བ་རིག་པ། རྒྱ་ནང་པའི་སྤྱི་ལོ་ ༡༩

སྤྱི་ཚེས: ༠༩/༡༠/༢༠༢༢
 རྒྱུ་རྒྱུ་བསྐྱེད་མཁུ་: ༡༠༠༡
 སྤྱི་ལོའི་དུས་ཡུན་: ལྷན་རྒྱུ་ ༢.༥ (སྐར་མ་༡༥༠)
 ལྷན་རྒྱུ་དུས་ཡུན་: སྐར་མ་ ༡༥༡

སྤྱི་བཏང་བཀོད་རྒྱུ།

- ❖ ལན་གྱི་ཞི་འགོ་མ་བཅུག་པའི་ཉེ་མ་ དུས་ཡུན་སྐར་མ་༡༥ གི་རིང་ལུ་དེ་བ་རྒྱ་ལེགས་ཤོམ་སྤྱེ་ལྷན་ཉེ་དེ་བའི་བཀོད་རྒྱུ་དང་འཁྲིལ་ཉེ་བྱི་དགོཔ་ཁག་ཆེ།
 - ❖ དེ་བ་གི་ལན་འདི་རྒྱུ་ དེ་ཤོག་ནང་མིན་པར་ ལན་ཤོག་ནང་རང་གི་དགོ།
 - ❖ ལན་གྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ དེ་བའི་ཨང་གྲངས་རྒྱུ་ མ་འཇོལ་བར་བཀལ་དགོ།
 - ❖ དེ་བའི་ཨང་གྲངས་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ ལན་ཉིང་སངས་སངས་སྤྱེ་བྱི་དགོཔ་མ་གཏོགས་ དེ་བ་འབྲུ་བཤུས་བརྒྱབ་མི་དགོ།
 - ❖ ལན་ཤོག་ནང་ལུ་ ལྷན་རྒྱུ་དང་གི་རོ་རྒྱུ་ཨང་མ་གཏོགས་ གཞན་མིང་དང་གསང་བའི་ཨང་རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་ ག་ནི་ཡང་བཀལ་མི་ཚོགས།
 - ❖ དེ་ཤོག་དང་ ལན་ཤོག་རྒྱུ་གཅིག་ཡང་རྒྱུ་མི་ཚོགས་ དེ་ཤོག་འདི་ནང་ བཀོད་རྒྱུ་འདི་ཤོག་གྲངས་རྒྱུ་ཉེ་ ཤོག་གྲངས་༡༤ ཡོད།
 - ❖ དེ་བའི་ནང་དོན་བཅུད་བསྐྱེད་མི།
 ལྷན་རྒྱུ་ལྷན་ དེ་བ་དབྱེ་ཁག་མ་འབྲུམ་ ༢ ཡོད།
 ༡༧ གཞན་ཁ་ཅན་གྱི་དེ་བ་ ༢༠ ལུ་ རྒྱུ་གས་ ༢༠ ༢༠X༡=༢༠༡
 ༢༧ དེ་ལན་ལྷན་ལུ་སྤྱེ་བྱི་གི་དེ་བ་ ༢༥ ལུ་ རྒྱུ་གས་=༢༠༡
- ལྷན་རྒྱུ་ལྷན་ གཞན་དོན་ཞིབ་འཇུག་ ༢ ཡོད་ས་ལས་ གཅིག་གཞན་ཁ་ཅན་བརྒྱབ་དེ་ དེའི་དེ་བ་ཚོམ་གི་ལན་བརྒྱབ་དགོ།

རྒྱུ་གས་ ༥༠༡

སྒྲིལ་ཚན་ཀའ།

རྩི་བ་དང་པ། གདམས་ཁ་ཅན་གྱི་རྩི་བ།

རྩི་བ་ག་རའི་ལན་བྲིས་དགོ།

སྐྱགས་མེད་ཀྱི་མཚན་ = ༣༠

རྩི་བ་འདི་གི་ལན་བྲི་བའི་སྐབས་ ལན་ཤོག་ནང་ རྩི་བའི་ཨང་གྲངས་དང་གདམས་ཁ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ལན་གྱི་གསལ་བྱེད་བྲིས། དཔེར་ན་༣༡

(༡) སྒྲིལ་བའོད་གནང་།

༡༽ ཉིན་མ་དག་པ་ཅིག་གི་ཉེ་མ་ རང་སྐྱེ་བའི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ རྩི་བ་གཅིག་ རྩི་བ་འཚོ་གིས་བརྟུན་དབྱེད་འབད་བའི་སྐབས་ རྩི་བ་ཉེ་མ་ལྷོ་ གཞུགས་སྐྱོད་སྐྱོད་རེས་མོས་བྱས་ནས་ན་བ། མིག་དམར་བ། མཚུ་སྐྱོད་ནག་ཏུ་སྐྱེས་ སོ་ཀན་རྒྱལ། སོ་དང་ལུང་འབྲམ་ བྲང་ དང་རོ་སྐྱོད་ན་བ། སོ་གསལ་བྱུང་ལུག། རྩི་བ་འདི་ག་ཅི་ཨིན་ན་? རོས་འཛིན་འབད།

༡༽ ཀྱང་བམ་གྱི་ནད།

ལ་ ཅུ་དཀར་གྱི་ནད།

ག་ གཞང་འབྲམ་གྱི་ནད།

ང་ མཁལ་མར་ཐུག་མཁྲིས་ལྷགས་པའི་ཉེ་མ།

༢༽ སྐྱེ་བའི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ཨ་གར་༢༠༡ བསམ་འཕེལ་ལོ་རྒྱུ་ ས་འཛིན་ཉེ་མ་ལྷོ་ དབྱེད་མཐིལ་བཞི་བསྐྱེད་ལུག། རྩི་བ་འདི་ག་ཅི་ཨིན་ ར་? རོས་འཛིན་འབད།

༡༽ སྐྱོ་ནད་ཨིན།

ལ་ སྐྱིང་ནད་ཨིན།

ག་ ཅུ་དཀར་ནད།

ང་ མཚིན་ནད་ཨིན།

༣༽ མཐོང་བ་ལུ་ལ་རིགས་ལ་བརྟུན་པའི་སྐབས་ ཀྱང་པའི་མཐོང་བོད་དང་ ལག་པའི་སྐྱོ་ལོ་གཟེར་ཞིང་སྐྱེས་པ། སྐྱོ་ལོ་སྐྱོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ བ།

༡༽ རྩི་བ་ནད་ཨིན།

ལ་ ཅུ་ཉེ་མ་གྱི་ནད་ཨིན།

ག་ ཅུ་ཉེ་མ་གྱི་ནད་ཨིན།

ང་ ཉེ་མ་དཀར་གྱི་ནད་ཨིན།

༥༽ ལུས་ཀྱི་གཞིགས་གཅིག་བཅའ་མཐ་བཅའ་པོ་ལྟར་ཚོར་བ་དང་བྲལ་བ་ ཡང་ན་སྐྱེད་ས་པ་སྦྲུམ་པ་ སྤི་རྒྱ་རང་དབང་མེད་པར་ཤོར་བ་
ཡང་ན་བཤད་གཅིན་གཉིས་ཀ་འགག་པ་ ལུས་ཀྱི་རེག་བྱ་མེ་ལྟར་ཚོར་བ་ཡང་ན་དོ་ལྟར་གྲང་བ་ རྟེན་པ་སོགས་གཞུ་ལྟར་གྲུག་པ་འམ་
ཡང་ན་རྩ་ཚོར་ལྟར་དགྲེ་ཞིང་ཀྱོག་པ། དགྲེ་གྲུག་དང་བརྒྱུ་སོགས་མི་བྱབ་པ་ཤིང་ལྟར་རེད་ས་པ་ ཡང་ན་ཀོ་བ་གྲོང་པོ་ལྟར་
འཁུམས་ནས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་པ། སོགས་ནད་རྟགས་ངེས་མེད་སྣ་ཚོགས་སྟོན་མི་འདི་

- ཀ་ ཅུ་དཀར་གྱི་ནད་ཡིན།
- ཁ་ རྒྱུང་ནད་རེད་ས་པ་ཡིན།
- ག་ རྒྱུང་ནད་འཁུམས་པ་ཡིན།
- ང་ རྒྱུང་ནད་ད་ཚེན་ཕྱིར་དགེ་ཡིན།

༥༽ རྒྱ་འཁོད་མ་དང་ཨོམ་ ལ་སུག་ ཤིང་འབྲས་མ་སྤྲིན་པའི་རིགས་བྲ་བ་ ཤ་དང་མར་རྩིང་མ་རུལ་བའི་རིགས་བྲ་བྲགས་པ་ ཡུན་རིང་
དུ་དལ་བ་སྤྲོ་སྤོད་དྲགས་པ་ རོ་མངར་བ་དང་རུས་པ་ལྷི་བའི་རིགས་བསྟེན་དྲགས་པ་ལས་ནད་སྤོང་པ་ཅིན་ ནད་ག་ཅི་གི་སྤྲན་བཅོས་
འབད་ནི་?

- ཀ་ རྒྱུང་ནད་གྱི་སྤྲན་བཅོས།
- ཁ་ མཁྲིས་ནད་ གྱི་སྤྲན་བཅོས།
- ག་ བད་ཀན་ནད་གྱི་སྤྲན་བཅོས།
- ང་ བད་མཁྲིས་ལྡན་པའི་ནད་གྱི་སྤྲན་བཅོས།

༦༽ ནད་པ་གཅིག་ ལྷ་པ་ལས་ཁྲག་འཐོན་ཏེ་ཆད་ར་མ་བཏུབ་པར་ རྩོད་འབད་སར་སྤྲན་བཅོས་འབད་བར་འོང་པ་ཅིན་ རྩོད་གྱི་གཞུང་
ནད་ལས་འཐོན་པའི་མེ་བཙའི་གསང་དམིགས་ག་ཏེ་ལུ་མེ་བཙའ་རྒྱབ་ནི་?

- ཀ་ ལྷ་ཅེ་ལུ།
- ཁ་ ལྷ་ག་ཤོང་ལུ།
- ག་ མ་མཚུའི་འོག་ལུ།
- ང་ དཔུང་མཐོའི་གསང་ལུ།

༧༽ ནད་གཞི་གསང་རྟགས་ ༼ ཅ༽ གྱི་ནད་ལུ་སྤྲན་བཅོས་གྱི་རིམ་པ་འགོ་བོ་ག་.....༽

- ཀ་ ལྷག་སྤྲན་གྱིས་བཅོས་པ་ཡིན།
- ཁ་ ཟ་སྤྲན་གྱིས་བཅོས་པ་ཡིན།
- ག་ གཏར་གྱིས་བཅོས་པ་ཡིན།
- ང་ ཟས་སྤོད་གྱིས་བཅོས་པ་ཡིན།

༤༽ ནདཔ་གཅིག་ མགུའོ་གི་སྐྱེ་འབྱུང་འགྲོ་དེ་ ཁྱོད་འབད་སར་སྤོན་བཅོས་གི་ཐབས་ལམ་འཚོལ་བར་འོང་པ་ཅིན་ སྤོན་བཅོས་ག་དེ་
 སྤེ་འབད་ནི?
 ཀ་ ར་ཚོལ་གི་བྱུག་པ།
 ཁ་ བག་ཚོལ་གི་བྱུག་པ།
 ག་ མགོ་བོར་སྐྱུམ་ཚུགས།
 ད་ ཕྱི་པའི་སྤོན་བཅོས་ལུ་མཐོ་གཏུགས།

༥༽ དོམ་མཁྲིས་བརྒྱུད་པ་སྐྱུར་བའི་མཁུར་བཀའ་། ཡང་ན་ ལྷ་ཅི་ ཚོལ་། མཚུར་ནག་གསུམ་གི་མཁུར་བཀའ་། འབད་དེ་སྤོན་བཅོས་
 འབད་འབདམ་ཨིན་པ་ཅིན་ འོག་གི་ནད་གཞི་འདི་ག་ཅི་ཨིན་མས་?
 ཀ་ ལྷོ་ནད།
 ཁ་ ཁ་ནད།
 ག་ སོ་ནད།
 ད་ ལྷིལ་ནད།

༦༽ ནད་སྤོན་སྤེ་བ་ནད་ལུ་ ལྷུང་ནད་ཡོད་སྤེ་དོས་འཛིན་འབད་བའི་ཨང་གས་སྤེས་ལོ་ ༥༥ འི་གངས་ནད་འབད་མི་ཅིག་ལུ་ རོ་པ་
 མཁུན་གཅིག་ ཨིན་མ་མཁུན་གཅིག་ ཕྱི་ཅུ་སྤོན་སྤོན་ འཚི་མེད་སྤོན་སེལ་མཁུན་གཅིག་སྤེ་བཏང་པ་ཅིན་ ཨིན་མ་གཅིག་ལུ་ནདཔ་འདི་
 གིས་ སྤོན་མི་ལི་གུ་རམ་ག་དེམ་ཅི་ཟེ་ནི་ཨིན་མས་?
 ཀ་ མི་ལི་གུ་རམ་ ༣༠༠༠།
 ཁ་ མི་ལི་གུ་རམ་ ༣༥༠༠།
 ག་ མི་ལི་གུ་རམ་ ༤༠༠༠།
 ད་ མི་ལི་གུ་རམ་ ༤༥༠༠།

༧༽ ནད་ཉྱགས་ནད་ལུ་ ལུས་འདར་ཞིང་རོ་སྤོད་དབུགས་གིས་གང་བ་དང་། ལུས་ཡང་ཡང་འདེབས་པ། སྐྱེ་བ་འཆམ་ཞིང་མགོ་ཡུ་
 འཁོར་བ། ལུབ་གཉིད་རྒྱུང་ལ་ཤེས་པ་གཞན་དུ་འགྲོ་བའི་ནད་འདི་དོས་འཛིན་འབད།
 ཀ་ ལྷིང་ནད།
 ཁ་ ལྷོ་ནད།
 ག་ ལྷིང་ལ་རྒྱུང་ལུགས་པ་ནི།
 ད་ ལྷོ་བར་རྒྱུང་ལུགས་པ་ནི།

༡༢༽ ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་སློབ་ལྟུང་འགྲོ་འདུག་གི་བྱ་བ་དྲགས་པ་དང། འཛིན་ག་བཀྱེ་བ་དང་མཚོངས་པ་སོགས་ཕྱིན་མོ་དྲགས་པ། ལ་
ཟས་རྩལ་པ་ལ། ཤིན་ཏུ་འཛིགས་དངངས་སོགས་ཀྱིས་འབྱུགས་པར་གྱུར་པ། ཟས་སྦྱོད་དེ་གིས་འབྱུགས་པའི་ ནད་ཀྱི་མིང་ངོས་
འཛིན་འབད།

- ༡། ལྷ་བ་བྱེད་ཀྱི་རླུང་འབྱུགས་པ།
- ལ་ མཁྲིས་པའི་ནད་འབྱུགས་པ།
- ག་ བད་ཀན་མེ་ཉམས་འབྱུགས་པ།
- ང་ འདུས་ནད་སྐྱག་པའི་ནད་ཡིན།

༡༣༽ འཇུ་དཀར་འབྲི་ཟས་ཟོས་དྲགས་པ་ལ། དུས་མིན་གཉིད་ལོག་པ་སོགས་ཀྱིས་འབྱུགས་པར་ཡིན་གྱུར་པ་ཡིན་ཞིང་། དེའི་རྟགས་
སྤྱ་ཟས་ཡི་གར་མི་འོང་བ་དང་། སྐྱག་ཅིང་ལ་ཟས་མི་འཇུ་ལ། གསུས་པའི་ཁྲག་མཁྲིས་འདྲས་པའི་ནད་རྟགས་རྣམས་འབྱུང་བ་དང་།
ཡང་ན་སྐྱན་དང་མོ་ནད་མ་ལུ་བ་སོགས་འབྱུང་སྐྱ་བར་འབྱུར་བའི་ནད་ཀྱི་མིང་འདི།

- ༡། མེ་མཉམ་རླུང་གི་ནད།
- ལ་ བད་ཀན་མ་ལུ་བའི་ནད།
- ག་ བད་ཀན་ལྷན་སྐྱན་ནད།
- ང་ མོ་ནད་མ་ལུ་བའི་ནད།

༡༤༽ ལྷད་པར་བྲི་མ་སྐྱ་གསོ་བ་བྱུང་ན་མི་འབྱུར་བའི་རྟགས་སྤྱ་མཛོན། ཟེར་མི་ ནད་འདི་ངོས་འཛིན་འབད།

- ༡། མཁྲིས་པ་ལ་ལུད་པ།
- ལ་ སྦྱོད་མཁྲིས་ལ་ཤོར།
- ག་ མཁྲིས་པ་ཙུར་རྒྱག།
- ང་ མེ་བྲོད་མཁྲིས་པ་རླུང་གནས་སྤྱ་གྱུར་པ།

༡༥༽ སྐྱན་གཡའ་ཀྱི་ ༢ པ་འདི་མཁྲིས་པའི་ནད་དང་མཁྲིས་པ་ཀླ་ཡ་ནག་པའི་ནད་ལུ་ཕན། གཙོ་བཙོས་ མཁྲིས་པ་ཤ་སེར་མིག་སེར་
རམ་ཀླ་ཡའི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཡིན། སྐྱན་འདི་བཟེ་མེད་དེ་འབད་རུང་བསེལ་ཡོད་པའི་སྐྱན་གཅིག་ཡིན། སྐྱན་འདི་བཏང་
ཐངས་ག་དེ་སླེ་ཡིན་ན་?

- ༡། རྩོ་པ་སྐྱན་ མི་ལི་གཱ་རམ་ ༥༠༠།
- ལ་ ཉིན་མ་སྐྱན་ མི་ལི་གཱ་རམ་ ༥༠༠།
- ག་ ཕྱི་རུ་སྐྱན་ མི་ལི་གཱ་རམ་ ༥༠༠།
- ང་ རྩོ་གི་ཤུལ་ལས་སྐྱན་མི་ལི་གཱ་རམ་ ༥༠༠།

༡༦༽ ལྷག་ཤེད་མ་ལུས་གཙོག་པའི་སྤྱི་སྤྱོད་ཡིན།། གཏར་དགོས་གཏར་མི་རུང་ལ་སྤྱོད་འདི་བསྟེན།། ཟེར་མི་སྤྱོད་འདི་ངོས་འཛིན་འབད།

ཀ་ སྐྱུ་ ༢༥།

ཁ་ ཀོ་བྱི་ ༡༩།

ག་ ཨ་གར་ ༡༥།

ང་ གསེར་ཐང་ ༡༤།

༡༧༽ ལྷ་པ་བསྐབས་ཏེ་ སྤྱ་རྒྱུ་ཡང་ལས་ཡང་འཛིན་ནི་དང་ དྲིམ་གྱི་དབྱེ་བ་གསལ་ཏོག་ཏོ་མི་ཚོར་ནི་རྒྱ་གི་ནད་རྟགས་རྒྱུ་འབྱུང་བ་ཅིན་

ནད་འདི་ག་ཅི་ཨིན་ན་?

ཀ་ སྤྱ་ཆམ་གྱི་རྟགས།

ཁ་ ཡ་ལྷག་ནད་གྱི་རྟགས།

ག་ ཡ་སྤིན་ནད་གྱི་རྟགས།

ང་ རྒྱུང་སྤྱར་ལྷགས་པའི་རྟགས།

༡༨༽ མཁལ་མ་བསྐྱད་འགུམ་རྒྱ་སྤི་ཚོ་སྤོས་དང་།། ཡ་མ་ནག་པོའི་སྤིན་ནད་སེལ་བར་བྱེད།། ཟེར་མི་སྤྱོད་འདི་ངོས་འཛིན་འབད།

ཀ་ གུར་གུམ་ ༡༩།

ཁ་ འཚི་མེད་སྤིན་སེལ།

ག་ གམ་སྤེ་དམར་པོ།

ང་ ཡ་སྤྱོད་རྩི་རབ་འཛིན་ས།

༡༩༽ གང་ནད་ཀུན་ལ་དུས་མཐའི་མེ་ལྷ་བྱ།། ལྷད་པར་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་སྤྱེད་པའི་མཚོག། ཟེར་མི་སྤྱོད་འདི་...

ཀ་ སེ་འབྲུ་ ༤ པ།

ཁ་ སེ་འབྲུ་ ༥ པ།

ག་ སེ་འབྲུ་ཉི་དཀྱིལ།

ང་ སེ་འབྲུ་གདངས་གནས།

༢༠༽ ཕྱི་ཡི་ནད་ནི་སྤྱུ་ལ་ཤུན་ལྷ་བུར་འབྱེད།། རང་ནད་བཙོ་ཉི་ཤར་ཉིད་དང་མཚུངས།། ཟེར་མི་སྤྱོད་འདི་ངོས་འཛིན་འབད།

ཀ་ རུ་ཏྟ་ ༦ པ།

ཁ་ ཅོར་ནི་ ༦ པ།

ག་ རྒྱ་ཤེལ་བདུད་ཚིམ།

ང་ བདེ་བྱེད་སྤོམས་ལྷན།

21 ། རྒྱུ་ནད་སྤྱི་ནད་གསང་གསུམ་མ་ལུས་སེལ།། ཟེར་མི་སྤྲོན་འདི་.....

ཀ་ ཨ་གར་ 251

ཁ་ ཨ་གར་ 251

ག་ ལྷུ་ཚུགས།

ང་ ཤིང་ཀུན་ 251

22 ། ལྷ་བྱུག་རྣམས་ལྟར་སྤྲོམ་ལ་རིང་བར་འཕར་བའི་ཕྱ་འདི་ རོས་འཛིན་འབད།

ཀ་ མེ་ལམས་སྤྱིང་ཅ།

ཁ་ ལྷ་ག་ལམས་སྤྱིང་ཅ།

ག་ ལྷ་ལམས་མཁལ་ཅ།

ང་ ཤིང་ལམས་མཚིན་ཅ།

23 ། རྣམས་གཅིག་གིས་སྤྲོབ་པའི་ནད་ཉུགས་ནད་ལུ་ རོས་སྤྲོ་ནི་དང་སྤྱོད་སྤྲོལ་ལངས་ནི། ལྷ་གས་ལ་སོགས་པ་གིས་འབྲེལ་དོ་བརྩམ་
བཟོད་མ་ཚུགས་པ་སྤྲོ་ན་ནི། སྤྱོད་སྤྲོལ་ལངས་ནི། ཡང་ཅིན་པོས་སྤྲོ་དང་བཅས་པ་སྤྲོ་ལྷུང་འཛོག་འབད་དེ་བཤལ་ནི་ཚུ་འབྲུང་པ་ཅིན་
ནད་གཞི་ག་ཅི་གི་སྤྲོན་གཏང་ནི་སྤྲོ་?

ཀ་ རོ་རྒྱུད།

ཁ་ རོ་བའི་བད་ཀན།

ག་ རོ་བ་དུག་ཐབས།

ང་ རོ་བར་མཛེས་པ་ལྷུངས་པ།

24 ། སྤྱི་ལོ་ 2012 སྤྱི་ཟླ་ 70 པའི་སྤྱི་ཚེས་ 2 ལུ་སྤྱི་ལོ་ 60 རེ་གྲངས་ནད་འབད་མི་ཨེལ་གཅིག་ སྤྱི་པའི་སྤྲོན་བཅོས་འབད་
དེ་འབད་ལུང་བྱུག་མ་ཚུགས་པར་རྒྱལ་ཡོངས་ནད་པའི་སྤྲོན་ཁང་ནད་ལུ་འོང་ཅུག། ལུང་འཚོ་གིས་བལྟ་རེག་རྒྱ་བའི་ཐོག་ལས་བཏག་
དཔྱད་འབད་བའི་སྤྲོབས་ ཉུག་ཉུགས་ནད་ལུ་ ལག་པའི་སོར་མོའི་ཚུ་བཟུ་བཀུམས་ཏེ་ལག་པ་སྤྲོན་ནི་གི་བྱ་བ་ཉམས་འགྲོ་ནི་དང་
དེའི་ཚུ་དང་ཚུ་བ་བརྒྱུད་དེ་ན་ལུག་འབྲུང་མ་ཨིན་མས། རྒྱུད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ རྣམས་འདི་ག་ཅིག་གི་ནད་ཨིན་ན་?

ཀ་ རེག་ནད།

ཁ་ ལྷུ་ལྷུའི་ནད།

ག་ རྒྱུ་ནད་ལི་ཤ་ཅི།

ང་ ཚུད་ཀར་གྱི་ནད།

༢༥ ། ནད་པ་གཅིག་སྤྲོད་ཡིག་རྙིང་མ་གཅིག་འབག་སྟེ་ཁྱོད་འབད་སར་འོང་ཅུག་སྤྲོད་ཡིག་དེ་ནང་ལུ་ ཉེ་མའི་བྱང་འཚོ་གཅིག་གིས་ བོ་
བའི་ནད་སྟེ་ལོ་འཛིན་འབད་ཅུག། ཨིན་རུང་བྱང་འཚོ་འདི་གིས་ ནད་གཞི་འདི་ག་ཅི་ཨིན་ན་སྤྲོད་ཡིག་ནང་བཀོད་དེ་མེད་པ་ལས་
ཁྱོད་ཀྱིས་ནད་གཞིའི་ཨང་རྟགས་བཀོད།

- ཀ་ ཅལ ༠༠།
- ཁ་ ཅཆ ༠༠།
- ག་ ཅམ ༠༠།
- ང་ ཅཙ ༠༠།

༢༦ ། ནད་པའི་ཤེས་པ་སྤར་ལས་དད་པ་ཆེ་བ་དང། ཤེས་པ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་སློབ་སྟོན་པ་སོགས་ཆེ་བ། ལུས་དང་དག། ཡིད་གསུམ་ཀའི་སྦྱོང་
པ་སྤར་ལས་འགྲུང་ལྡོག་སྤོ་ཚོགས་འགྲུང་ཞིང་ གཞན་ཡང་དུས་རྟག་དུ་སློབ་སེམས་མི་བདེ་བ་དང། སློབ་འགྲུང་བ། ཤེས་པ་མི་བརྟན་
པར་འཕྱོ་ཞིང་ལྡིང་བ། ཕྱི་ཡུལ་ཚོགས་པ་དུག་བདུན་དང་དཀར་ནག་མཚམས་སུ་བརྗེ་ན་ན་བ་དང། རུས་ཚོགས་ཀྱང་ཀྱང་དེས་མེད་
ན། གཡལ་འགྲུང་བ་དང་སྟོང་སྐྱུག་བྱེད་པ། ཡན་ལག་རེངས་ཤིང་སྦྱིད་པ་སྦྱར་བ། རྩལ་རིང་འདེབས་པ། ལམས་མི་བདེ་ཞིང་སེམས་
འཚོབ་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་བྱུང་པ་ཅིན་.....

- ཀ་ ལྷའི་གདོན།
- ཁ་ འི་ཟའི་གདོན།
- ག་ ལྷ་མིན་གྱི་གདོན།
- ང་ འགྲུང་པའི་གདོན།

༢༧ ། མིག་སོགས་དབང་པོ་རྣམས་དང་སློབ་གསལ་ཞིང་ སེམས་འཛིན་གྱི་ལས་ལ་སོགས་པ་སྐྱབ་མི་ཉེས་པ་.....

- ཀ་ ལྷུང་།
- ཁ་ མཁྲིས་པ།
- ག་ བད་ཀན་།
- ང་ འདུས་པ།

༢༨ ། ཕ་རོ་མ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ལྷུང་འདི་.....

- ཀ་ སློག་འཛིན།
- ཁ་ འབྲེན་རྒྱ།
- ག་ མེ་མཉམ།
- ང་ ལྷབ་བྱེད།

༢༩། ཐོག་མར་སློབ་པ་ལྷན་དང་ཚུ་མེད་རྒྱལ་ནས་མ་འདོན་པ། ཐོར་པ་མང་པོ་སྐྱེས་ནས་ཡུན་ལོན་པ་ན་ རྒྱ་ཏུ་སློན་པ། སློབ་མི་ག་ནས་
རྒྱ་གི་ལུང་པ་ཤ་ཅུལ་དང་རྒྱ་ཏུ་འབྱུང་བ། ཡང་ན་སློན་པོ་སྐྱེ་བ་ཅན་ལུ་བ། ཅན་རྟགས་དེ་ཚུ་ཚང་མ་སླེ་ཡོད་པ་ཅིན་ སློབ་ཅན་ག་ཅི་
ཟེར་མི་འདི་ཡིན་ན་?

༡། སློབ་གཙུག་གི་རྟགས།

༢། སློབ་རྒྱལ་གྱི་རྟགས་ཡིན།

༣། སློབ་ཅན་ཐེས་པོའི་རྟགས་ཡིན།

༤། སློབ་ཅན་བྱུང་ཚེ་གི་རྟགས་ཡིན།

༣༠། ཕྱི་པའི་སློན་ཁང་མེད་སར་ ཁྱོད་ར་རྒྱུང་མ་ཅིག་སློད་པའི་སྐབས་ མི་གཅིག་དྲན་མེད་བརྒྱལ་ཏེ་ ཁྱོད་ཀྱིས་སློན་བཙུག་འབད་དགོ་
པ་ཅིན་ སློབ་འབྱུང་གྱི་སློན་བཙུག་ག་དེ་སླེ་འབད་ནི།

༡། ཁོང་སློན་གཏང་ནི།

༢། ཅན་པ་འདི་ལོག་གྲིམ་ནང་བཏང་ནི།

༣། ཉེ་འདབས་ཀྱི་ཕྱི་པའི་དུང་འཚོ་ལུ་མཐོ་གཏུགས་འབད་ནི།

༤། གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལྟར་དུ་ ཀང་ལག་གི་མཐིལ་ཚུ་ལུ་སྐྱེ་མཉེ་རྒྱབ་ནི།

། རྒྱ་བ་གཉིས་པ།

ལན་བུང་ལུ་སླེ་བྲི་ནི་གི་རྒྱ་བ་ ༥ ལུ་ རྒྱགས་༢༠ ཡོད།

རྒྱ་བ་ག་རའི་ལན་རྒྱབ་དགོ།

༡། ཅན་རྟགས་ནང་ལུ་ ཐོད་ཅུས་སྐྱེ་ག་ནག་གི་མདོག་དང་། རྒྱངས་མ་སྐབ་པ་ཞིག་གིས་བྱ་ཆེ་བ་ནི་ མཛེ་ནད་ག་ཅི་ཟེར་མི་འདི་སློབ་
། རྒྱགས་ ༥།

༢། མཛེ་ནད་ བད་གྱུར་གྲུང་ཤུ་ཡང་ཟ་གི་ནད་རྟགས་ཚང་མ་སླེ་བྲིས། རྒྱགས་ ༥།

༣། ཐོག་ས་རན་པའི་མགོ་མ་གི་གནས་ཀྱི་མིང་ལུ་ གཞུང་བཞིན་བྲིས། རྒྱགས་ ༥།

༤། སློབ་ཅིབ་ལ་མཚོན་པོག་ན་ ཞག་ག་དེམ་ཅིག་ལུ་འཆི་ རྒྱགས་ ༥།

༼སྡེ་ཚན་ཁ་པ༽

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་གཉེས་ཡོད་ས་ལས་ གཅིག་གའམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ལན་གྱིས། ༼སྐྱགས་༥༠༽

ཞིབ་འཇུག་དང་པ།

༤ སྤྱིར་བཏང་འཛུལ་གྱིང་ནང་ལུ་ དེ་སང་རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་སྤྱི་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ཐོབ་མི་གངས་ཁ་ལོ་
བསྟར་བཞིན་དུ་ཡར་སང་འགྲོ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། སེམས་ཁམས་ནད་ཟེར་མི་འདི་ གྲི་མ་འདྲེ་འཛིན་ལྟར་སློབ་འབྲུལ་བའི་རྣམ་རྟོག་གིས་ ཡིད་ཀྱི་
ཤེས་པ་སོགས་བསམ་པའི་སྤང་ཚུལ་རྒྱུན་ལྡན་ནམ་རང་བབས་སུ་སྡོད་དུ་མི་ཚུགས་པར་གཞན་དབང་གི་གནས་སུ་ཕྱིར་གདོན་པར་བྱ་བའི་
ནད་རིགས་ཏེ་ འབྲས་བུའི་མིང་རྒྱུར་བཏགས་ནས་གདོན་ནད། ཕྱི་པའི་ནད་ལས་འབད་བ་ཅིན་སེམས་ཁམས་ནད་ཟེར་མི་འཛིན་འབད་དེ་
ཡོད་པ་ཨིན། ལོ་བསྟར་གསོ་བའི་དུས་དེབ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ སྤྱི་ལོ་༢༠༡༧ ལས་༢༠༢༡ཚུན་ ལོ་ལྟ་ནང་ལུ་ འཛིགས་མེད་དོ་རྗེ་དབང་
ལྷག་གཙོ་བསྟན་སྤྲོད་ཁང་ལུ་ སེམས་ཁམས་ནད་ཐོབ་མི་ ཡོངས་བསྡོམས་ ༢༥༤ ལས་ ༡༧༡༧ ཐོ་སྐྱེས་ དང་ ༤༢༡ ཨམ་སྤུ་ཨིན་
མས། དེ་བཟུམ་སྟེ་ རྒྱལ་ཡོངས་ནད་པའི་སྤྲོད་ཁང་ལུ་བའི་ ཕྱི་ནད་སྤྲོད་བཅོས་སྡེ་ཚན་གྱི་ཐོ་དེབ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ སེམས་ཁམས་ནད་
ཐོབ་མི་ ནད་པ་ ༥༤༠ ཐོ་བཀོད་འབད་ས་ལས་ བརྒྱ་དཔྱད་ ༤༠ ལྷག་པ་ཅིག་ཨམ་སྤུ་ཚུ་ཨིན་མས།

བཀོད་བརྒྱ་ ཐོང་གི་གནད་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་གྱིས།

- ༡༽ གསོ་བ་རིག་པ་ལས་གདོན་ནད་ཟེར་མི་འདི་འབྲེལ་བཤད་རྒྱབ། (སྐྱགས་ ༡༠)
- ༢༽ གདོན་ཚེན་ ༡༥ ལས་ གདོན་གང་རུང་ ༡༠ གྱི་མིང་གིས། (སྐྱགས་ ༥)
- ༣༽ འབྲུང་པོ་སྤྱོད་ཀྱིས་ཟིན་པའི་ནད་རྟོགས་ གསོ་བ་རིག་པ་བཏུར་དུ་གྱིས། (སྐྱགས་ ༡༠)
- ༤༽ བཞག་པའི་ལོ་ ༡༠༤༠ གི་རྒྱུ་གངས་ གསུམ་ལུ་བསྐྱུས་ཚུལ་ཡོད་མི་འདི་ བཀོད། (སྐྱགས་ ༩)
- ༥༽ གདོན་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ གཞུང་བཞིན་གངས་ཁ་ ༦ ཅམ་ལས་མ་ཉུང་བར་གྱིས། (སྐྱགས་ ༦)
- ༦༽ སེམས་ཁམས་ནད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ རྒྱུང་གི་མིང་གིས། (སྐྱགས་ ༥)
- ༧༽ ནད་པའི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ སེམས་ཁམས་ནད་དྲག་ཚུགས་པའི་ དཔྱད་ཀྱི་གསང་དམིགས་ ༥ ལས་མ་ཉུང་མ་གྱིས་
(སྐྱགས་ ༥)

ཞིབ་འཇུག་གཉིས་པ།

༣ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༡༠ པའི་ ཚེས་ ༡༥ ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྤྲོད་ཁང་ནང་ལུ་ ཐིམ་ཕུག་འབྲུང་གཞི་ན་ལས་ སྤྱི་ལོ་ ༥༠ ང་གྲངས་ནང་འབད་མི་ ཞམ་དགའ་ལེགས་མོ་ཟེར་མི་འདི་ རྩེ་འཚོ་ཀམ་འབད་སར་འགོ་དང་པ་འོང་པའི་སྐབས་ལུ་ མགོ་བོ་དང་ ཚོགས་གཞི་ བྱིན་པའི་ལྷ་ཚུ་ན་པ། རོ་སྟོད་མི་བདེ་བ་ བརྒྱ་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་དང་བརྒྱུ་སྤྲོད་པ། ལ་ལ་ལ་དང་ག་མི་བདེ་བ། གྲང་ལུ་ བྱེད་པ། སྟོད་ཀྱི་དུས་ལུ་ཤ་ཚ་ཞིང་མི་ལས་ཟེ་ཟེ་མང་བའི་རྟགས་དང་བཅས་བདུན་ཕྲག་གཅིག་དེ་ཅིག་སོང་ཡི་ཟེར་ཨིན་མས།

གོང་གི་གནད་དོན་ཐོག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འོག་གི་རྗེ་བཙུན་ལན་གྱིས། ༼ སྐྱགས་ལྷ་༥༠༽

༡༽ བཀོད་རྒྱ། རྗེ་བ་ ༡.༡ ལས་ ༡.༦ ཚུན་ རྗེ་ཤོག་མཇུག་ལུ་བྱུར་སྐྱགས་སྟེ་ཡོད་པའི་ སྤྲོད་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
གོང་གི་གནད་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ བྱུར་སྐྱགས་སྟེ་ཡོད་པའི་སྤྲོད་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་ལུ་ཚུལ་དང་མཐུན་ཏོག་ཏོ་སྟེ་བཀོད་སྟེ་ ནད་པ་ འདི་སྤྲོད་ལེན་པར་གཏང་ད། སྤྲོད་ཡིག་འདི་སྤྲོད་སྟོན་ཁང་ནང་སྟོན་པ་ད་ སྤྲོད་སྟོན་མི་ཚུ་མགྲོན་མོ་མ་དགོ་པར་སྤྲོད་སྟོན་ཚུགས་པ་སྟེ་དགོ་པ་ ཨིན། རྗེ་བ་ཨང་གྲངས་ ༡.༡ ལས་ ༡.༦ ཚུན་ སྤྲོད་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ལུ་བཀོད་ཞིན་མ་ལས་ ལན་ཤོག་དང་ཅིག་ཁར་སྐྱགས་བཞག་ གནད།

༡.༡༽ མོ་གི་ནད་འདི་དོས་འཛིན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གསང་རྟགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་བཀོད། (༦)

༡.༢༽ མོ་གི་ནད་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཉིན་གཅིག་ལུ་སྤྲོད་སྟོན་གསུམ་ རྗེ་བ་ ཉི་མ་ བྱི་ཚུ་སྟེ་བཏང། (༨)

༡.༣༽ དཔེར་ན་ རྗེ་བ་གི་སྤྲོད་འདི་བསྟོན་ཏེ་འབྲུང་ནི་འདི་ཨིན་པ་ཅིན་ སྤྲོད་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་ལུ་ག་དེ་སྟེ་འབྲི་ནི་? མ་འཛོལ་བར་ལ་ གསལ་སྟེ་བྱིས། (༩)

༡.༤༽ བྱི་ཚུ་འདི་སྤྲོད་འདི་ བཟུང་སྤྲོད་གཅིག་ཨིན་པ་ཅིན་ སྤྲོད་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་ལུ་ ཚུལ་མཐུན་སྟེ་བཀོད་ཞིན་མ་ལས་སྤྲོད་ལེན་པ་ བཏང། (༡༠)

༡.༥༽ ཞམ་འདི་སྐོ་འབར་མ་ལས་ སྐོ་སྤྲོད་འབྲུང་ནི་གཅིག་ཡང་སྟོན་ད། (༡༡)

༡.༦༽ ལུག་སྤྲོད་ སྤྲོད་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་བཀོད་ཐངས་ག་དེ་སྟེ་སྟོན་? (༡༢)

༢༽ གོང་གི་ནད་ལྡང་བའི་དུས་ག་ཅི་ཨིན་ན་ དོས་འཛིན་འབད། (༡༣)

༣༽ ལ་ལ་ ཟེར་མི་འདི་རྫོང་ཁའི་ནང་འགྲེལ་བཤད་བཀུབ། (༡༤)

༤༽ གོང་གི་ནད་འདི་ ཚ་གྲང་གཉིས་ལས་ག་ཅི་ཨིན་ན་? (༡༥)

༤༽ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ ཡིན་ (✓) མིན་(×) གྱི་རྟགས་བཀལ། (༧)

༡༽ ཇམ་ལེགས་མོ་གྱི་ནད་འདི་ལྟར་སྤང་འབྲུལ་གྱི་ནད་ཡིན། ()

༢༽ འཕར་ཚུ་དག་པར་སྐྱེ་འོང། ()

༣༽ མེ་རྫོད་རྒྱུང་བ་ མ་ལྷ་བའི་ནད་ཀུན་གྱི་རྒྱ་ཡིན། ()

༤༽ ཇམ་ལེགས་མོ་སྤྱི་གཙུག་ལུ་གསེར་བཅོས་འབད་རུག། ()

༥༽ རྫོད་གྱི་དུས་འདི་ རྫོ་པ་ཉིམ་མ་ཤར་བའི་དུས་ཡིན། ()

༦༽ ལ་ལ་རོ་ལ་བ་ཚོར་མི་འདི་གུང་བའི་མངོན་རྟགས་ཡིན། ()

༧༽ མོ་གི་ནད་ལུ་ ད་རེས་གསེར་བཅོས་འབད་བཏུབ། ()

༨༽ ཇམ་དགའ་ལེགས་མོ་གི་ ནད་གསོ་ག་པའི་དུས་ རམ་ཡིན་ན? དུས་གྱི་མིང་དང་ ལྷན་བྲིས་ (༢)

༩༽ རོ་རྫོད་ཟེར་སྐབ་པའི་སྐབས་ རོ་རྫོད་ནད་གཞུགས་གྱི་ཆ་ཤས་ག་དང་ག་ར་རྫོད་པ་སྟོ? ལ གི་མིང་བྲིས། (༤)

བཀྲིས་བདེ་ལེགས།

བཀོད་རྒྱ། ཞིབ་འཇུག་གཉིས་པའི་བྱི་བ་ ༡.༡ ལས་ ༡.༦ ཚུན་གྱི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འབྲེལ། འོག་གི་སྤྱན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་
ལུ་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་ས་གོ་ནང་ལུ་ སྤི་བའི་ཨང་གིས་ཞིན་མ་ལས་ ལན་གྲིས། དེ་ལས་ སྤྱན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་འདི་ སྤི་ཤོག་ལས་
བཏོན་ཞིན་མ་ལས་ ལན་ཤོག་དང་ཅིག་ཁར་སྤྲུགས་བཞག་གནང་།

སྤྱན་བཅོས་བཀོད་འཛིན།

ནད་པའི་མིང་		མོ་ མོ་ མོ་	རྒྱ་ཚོས་
ནད་པའི་ཁ་བྱང་		མི་ཁུངས་རི་སྐོད་ལག་ཁྱེར་ཨང་	༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༠༧
ཐོ་དེབ་ཨང་	༠༠༠༧	གཏེ་ལུ་གཏོང་ལེན་འབད་ཡི་	
གཏེ་ལས་གཏོང་ལེན་འབད་ཡི་		ནད་གཞའི་ཨང་རྟགས་	ཀ།
མཛོན་རྟགས་དང་སྤྱན་དབྱེད་			ཁ་
			ག
			ང
གཏོང་ལེན་འབད་དགོས་འདུག་གམ་?	མེད་	ཡོད་	གཏེ་ལུ་གཅི་གི་དོན་ལུ་ཨིན་ན་གནད་དོན་བཀོད།
རླུང་འཚོ་/སྤྱན་པའི་རྟགས་			
གོ་གནས་			