

རྒྱལ་གཞུང་གི་གཞི་རྒྱུ་ལྟན་ཚོགས།
 འབྲུག་གི་གཞི་རྒྱུ་ལྟན་ཚོགས་རྒྱལ་ཁྲིམས་ ༢༠༡༣།
 དབྱེ་བ་ : ལྷན་རིགས།

དི་ཤོག་གསུམ་པ་	: དམིགས་གསལ་ཅུ་ཚན་ཤེས་ཡོན་ - གསོ་བ་རིག་པ་(ནང་པའི་སྐྱམ་ལ།)		
དབྱིན་ཚེས་	: ༡༣/༡༠/༢༠༡༣	ཏུས་ཡུན་ཚུ་ཚོད་	: ༢.༣༠།
སྐྱགས་བསྐྱོམས་	: ༡༠༠	དི་བཟླ་གཞི་འཛིན་ཏུས་ཡུན་	: སྐར་མ་ ༡༥།

སྤྱི་བཏང་བཞོན་གྲུ་

- ༡- ལན་ཤོག་ནང་ ལྷན་རིག་ **རྫོགས་ཡུང་** མ་གཏོགས་ མིང་འབྲི་མི་ཚོགས། དེ་འབད་ལས་ རྫོགས་ཡུང་འདི་ ལན་ཤོག་ནང་ལུ་ གསལ་ཏོག་ཏོ་སྤེལ་འཛོལ་བ་འབྲི་དགོ།
- ༢- འདི་བའི་ལན་འབྲི་ནི་འགོ་མ་བཅུ་གསལ་པའི་རྟེ་མར་ **སྐར་མ་ ༡༥** འི་རིང་ལུ་ དི་ཤོག་འདི་ནང་བྱིན་ཡོད་པའི་ བཞོན་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་གྱི་སྤྱི་བཏང་ དི་ཤོག་གི་ཤོག་གྲངས་ཚང་མ་ཚང་བཟུ་དགོཔ་དང་ དོགས་པ་ཚུ་སེལ་དགོ། ཏུས་ཡུན་འདི་གི་རིང་ལུ་ ལན་འབྲི་ནི་ཚུ་ག་ནི་ཡང་འབད་མི་ཚོགས།
- ༣- དི་ཤོག་འདི་ནང་ དི་བཟླ་ཚན་ ༢ ཡོད། དེ་ཡང་
 སྤེལ་བཞོན་གྲུ་ནང་ དི་བཟླ་ ༢ ཡོད། དེ་ཡང་
 དི་བཟླ་ ༡ པ་ གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་དི་བཟླ་ ༣༠ ཡོད། དེ་ལུ་སྐྱགས་རེ་བྱིན་ནི། བསྐྱོམས་སྐྱགས་ ༣༠།
 དི་བཟླ་ ༢ པ་ དི་བཟླ་ལྷན་ལུ་ ཡོད། དེ་ལུ་སྐྱགས་ ༤ རེ་བྱིན་ནི། བསྐྱོམས་སྐྱགས་ ༢༠།
 སྤེལ་བཞོན་འདི་ནང་གི་དི་བཟླ་གར་ངེས་པར་ཏུ་ལན་རྒྱབ་དགོ།
 དི་བཟླ་ ༡ ལུ་ ཞིབ་འཇུག་དི་བཟླ་གཉིས་ཡོད་མི་གང་རུང་ལས་ དི་བཟླ་ ༡ གདམ་འབྲུ་འབད་དེ་ ལན་བརྒྱབ་དགོ། བསྐྱོམས་སྐྱགས་ ༤༠།
- ༤- དི་བཟླ་འདི་བཟླ་ལྷན་ལུ་སྤོང་པར་ དི་བའི་ཨང་གྲངས་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ལན་ཚུ་ཉིང་སངས་ས་སྤེལ་འབྲི་དགོ།
- ༥- དི་བའི་ལན་ཚུ་ **ལན་ཤོག་ནང་**མ་གཏོགས་ དི་ཤོག་ནང་འབྲི་མི་ཚོགས།
- ༦- དི་བའི་ལན་ཚུ་གར་ལན་ཤོག་ནང་ དི་བའི་ཨང་ཚུ་མ་འཛོལ་བ་བཞོན་དེ་འབྲི་དགོ། དེ་མེན་པ་ དི་བའི་ཨང་ཚུ་འཛོལ་ཏེ་འབྲི་ནི་དང་ ཡང་ན་གང་ཡང་འབྲི་སྤེལ་པ་ཅིན་ དབྱེ་ཞིབ་མི་འབད་ནི་དང་ སྐྱགས་ཚུ་བྱིན་ནི་མེད།
- ༧- དི་ཤོག་དང་ལན་ཤོག་ཚུ་གཅིག་ཡང་ རྒྱལ་མི་ཚོགས་མ་ཚང་ལན་ཤོག་བྱིན་ཡོད་མི་འདི་ལས་ ཤོག་གཞི་རིགས་གཞན་གང་ཡང་ ལག་ལེན་འབབ་མི་ཚོགས།
- ༨- ཚོས་རྒྱལ་ཁང་མིག་ནང་ལས་ ཐོན་མ་འཕྲོ་བའི་རྟེ་མར་ ལྷན་གྱི་ལན་ཤོག་འདི་ ཚོས་རྒྱལ་ཁང་ལྷན་ལུ་ ཕྱིས་སྤོང་འབད་དགོ།

སྡེ་ཚན་༡༽

དྲི་བ་༡༥ བཀའ་ཁའི་དྲི་བ།

སྐབས་༡ X 30 = 30

༡༽ དུས་རབས་བརྒྱུད་པའི་ནང་ཚོས་རྒྱལ་ཁྲི་སྤོང་ལྷི་ལུ་བཙུག་གི་དུས་སུ་རྒྱ་ནག་གི་ཏུ་ཤང་མ་རྒྱ་ཡ་ནང་། འོ་ཚེན་བེ་རི་ཙ་ན་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱར་
པའི་རྒྱ་ནག་གི་སྐབས་གཞུང་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་

- ཀ། ཀོང་སྐལ་ཟེན་ཏིག
- ཁ། བེར་སྤོན་ཅུ་འགྲེལ།
- ག། སྐབས་དཔུང་ཟླ་བའི་རྒྱལ་པོ།
- ང། གསོ་དཔུང་རྟོང་པོ་བསྐྱེད་པ།

༢༽ དབྱིན་ལོ་༡༩༤༦ ལུ་ནང་པའི་སྐབས་ཁང་རྒྱུང་བའི་གསལ་གནས་བདེ་ཚེན་ཚོས་གྲིང་ལུ་སློབ་ཉེན་ཞེས་ལས་ འོ་དེའི་ནང་བུམ་ཐང་མཚམས་པ་ལ་
ཚུགས་ནས་སྤོ་སྐབས་དང་ ཀོང་གསལ་ཚེ་འོག་ལས་ལོག་སྐབས་བསྐྱེད་འབད་དེ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༤༤ ཟླ་༤ པའི་ཚེས་ ༢༤ དང་རབ་བྱུང་ ༡༤
པའི་ས་སྤྱིར་ཟླ་ ༥ པའི་ཚེས་ ༡ ལུ་སྐབས་ཟླ་འོ་ཚེ་ག་དང་བཙུག་པ་སྐབས་འགོ་ཐོག་དང་པ་སྐབས་གཅིག་སྐྱར་ལུག་ སྐབས་དེ་གི་མིང་ག་ཅི་
ཡིན་ནེ།

- ཀ། ཟླ་འོ་ལ།
- ཁ། བེ་མ་ལ།
- ག། ཨ་གང་༣༥།
- ང། བསམ་འཕེལ་ལོར་བུ།

༣༽ ལྷ་རྒྱུང་སྐབས་ལྷི་སྐྱོར་སྤེན་ལྷ་སྐྱོར་ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་སྤོ་

- ཀ། ཉི་དགའ་དང་སྐྱ་ཙཱི།
- ཁ། བྱང་བུལ་དང་སྐྱར་བུལ་ལྟ།
- ག། མཉེ་ཤིང་དང་། ལྷ་རྒྱུ་ལྟ། སྐྱ་ཙཱི།
- ང། སྐྱ་ཙཱི་དང་། ལུག་ཚེར། ཉི་དགའ།

༤༽ ལུང་པ་སྲིད་པ་སློན་མེད་སྐྱེ་འབྱུང་དང་། །མར་མེ་ཤི་བའི་དྲི་མ་མི་ཚོར་དང་། །སྐྱེ་སྤྱི་ཚོར་མེད་སྤྱི་བོར་སྐྱུ་མ་བཅས་སྤྲང་། །སྐྱེ་སྤྱི་གསར་
དུ་མཚམས་བྱེ་རྩུབ་འབྱིལ་དང་། །དཔལ་བརྒྱ་སོར་ལྷོ་ཆོས་རྩ་རིས་སྤྲང་། །དབང་པོ་ཡུལ་ལྔ་ཐ་མལ་རྒྱ་མེད་པར། །རྣམ་པར་འབྱུང་ཉ་
ཡོད་མེད་གོ་ལྡོག་སྤྲང་། །ལག་ངར་སྤྲིན་དབྱག་གཏད་པ་མི་མཐོང་དང་། །མིག་བཙོར་འོད་མེད་རི་བོང་འབོས་ལོན་འབྲ། །ལུང་དུ་བོས་
སམ་རྒྱལ་མེད་མདངས་ཉམས་འཛི། །རྣ་བ་རྗེད་འབྱུང་ལྷུ་རྩ་ཆད་པ་དང་། །མགོ་བོད་རྒྱངས་པའི་གྲིབ་མ་མེད་ན་འཛི། ། །ཞེས་པ་ནི
ག་ཅི་གི་རྟགས་མཚན་ཡིན་ནུ་

- ཀ །ཤིན་ཏུ་ཉེ་བའི་འཆི་ལྟས།
- ཁ །ཉེ་བའི་འཆི་ལྟས།
- ག །ངེས་པའི་ལྟས།
- ང །མ་ངེས་པའི་ལྟས།

༥༽ བྱད་ཀྱི་དབྱེ་བའི་ནང་གསེས་ལས་ །ཁོང་པའི་ནད་ལུ་སྤྱི་རུ་བསྐྱོམས་པ་ཅིན་ག་དེ་ཅིག་ཡོད་པ་སྟོ་

- ཀ །བཞི་རྩུ་ཞེ་དུག
- ཁ །བཞི་རྩུ་ཞེ་བདུག
- ག །བཞི་རྩུ་ཞེ་བརྒྱད།
- ང །བཞི་རྩུ་ཞེ་དགུ།

༦༽ མོ་ནད་རྒྱས་པར་བཤད་པའི་སྐབས་ནད་གཞི་དབྱེ་བ་ཡོངས་བསྐྱོམ་ག་དེ་ཅིག་ཡོད་པ་སྟོ་

- ཀ །སུམ་རྩུ་སོ་བརྒྱད།
- ཁ །སུམ་རྩུ་སོ་དགུ།
- ག །ཞི་བརྒྱ།
- ང །ལྔ་བརྒྱ།

༧༽ དེ་རྒྱུན་ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་དྲག་ཤུལ་གྱིས། །བང་མཚོངས་རྩལ་དང་པ་བོང་འདེགས་པ་དང་། །མི་ཐེག་ལུར་དང་གཞུ་སྐན་བཀའ་བ་དང་།
།ས་སྐན་བསྐོས་དང་གཡང་རླུང་རྟ་ཡིས་བདེ་བས། །ཐིབས་འོག་རྒྱུད་དང་དོ་དུག་ག་བརྒྱངས་པ་ཡིས། །ལུས་རྒྱངས་འགྲམས་པས་ལྷག་ །འབྲུགས་མཁྲིས་
ཚད་བསྐྲང། ། །ལ་སོགས་རྣེ་ནད་གཞི་ག་ཅི་སྟོང་བའི་རྒྱུན་སྟོ་

- ཀ །སྟོང་པའི་ཚ་བ།
- ཁ །འབྲུགས་གི་ཚ་བ།

ག འགྲམས་ཀྱི་ཚ་བ།

ང རྫོགས་པའི་ཚ་བ།

༤༽ གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་དོན་ལྟར་ ལྷན་བཟའ་བའི་གནས་སྐབས་ནང་ལུ་ ལྷན་བཟའ་ཐངས་ཀྱི་རིམ་པ་གཤེ་ཅིག་ཡོད་པ་སྟེ་?

ཀ ཤ།

ཁ ཉ།

ག ཏ།

ང ཏ།

༥༽ ཞི་ཟེན་སྐྱམ་ སེའུ་ཀུན་པན་བདེ་ཟེན་གྱི་ཕན་ཡོན་གང་རེད་?

ཀ མེ་དོད་སྟོབས་འཕེལ་ ཟས་ལེན་ཤེད་ཆེ་ མ་ལུ་བའི་རིགས་ལུ་ཚུགས་ནི་དང་ སྐྱབ་ཀྱིས་སྟོས་པ་མཆིན་ཚུ་ཟགས་པ་ ཚུ་འགགས་པ་དང་སྐྱམ་ གྱིན་ལུ་ཕན།

ཁ སོ་བའི་མེ་དོད་ཉམས་ཏེ་ཟས་ལུ་མ་ཚུགས་མི་ མཁལ་མའི་དོད་ཤོར་བ་དང་ ས་བོན་ཉམས་པ་དང་འཛག་པ་སྐང་པ་དང་ཚུ་སོན་བ་དང་ས་མ་ལུ་བ་ ཅི་ཚུ་དབང་མེད་དུ་ཤོར་བ་ སྐྱབ་བ་དུ་ཚུ་ ཚུ་དང་གང་བའི་ནད་རིགས་ལུ་ཕན།

ག སོ་བའི་མེ་དོད་ཉམས་མི་དང་ ཟས་མི་འཇུ་བ་ སྐྱག་པ་དང་གང་བའི་ཐོག་ལས་ཆབ་གསང་བཤལ་མི་སོ་བ་སྟོས་ རྒྱུངས་དང་སྐྱེག་པ་མང་བ་འཇུ་བ་ གསར་རྟིང་ཚུ་ལུ་ཕན།

ང བད་ཀན་གྱིས་ཁ་ཟས་ལུ་མ་ཚུགས་པའི་རིགས་དང་ སོ་བའི་གང་སྐྱམ་ ཟས་དང་ཚུ་སྐྱེགས་པ་ཡིག་འཇུས་པ་ སྟོས་བརྒྱུངས་ཟེད་པ་སྟིང་རྒྱུང་ དང་མཁལ་ཤེད་གྱི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

༡༠༽ མོ་ནད་རྒྱང་ཚབས་ཟེར་ནད་གཞི་རྟིང་མ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ དེའི་ནད་གསེས་རིགས་གཤེ་ཅིག་ཡོད་པ་སྟེ་?

ཀ རིགས་ ༥།

ཁ རིགས་ ༦།

ག རིགས་ ༧།

ང རིགས་ ༡༡།

༡༡༽ རིན་ཆེན་གྱི་རིགས་རྗེ་རྗེ་པ་ལམ་ལུ་མིང་གཞན་ག་ཅི་སྟེ་བསྟོན་?

ཀ མ་ཡུ་རམ་གྱི

ཁ ཡིན་ཅི་ལ་དང་།

- ག ཀ་སྒྱམ་གཤི
- ང བཛྲ་བྱུང་རི།

༡༢ ་ ཉ་རིས་ནངས་པ་འབྲུག་ལུ་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་ནད་གཞི་ཨེ་ཆ་ཕན་ཨེ་ན་ཕན་(H1N1)ཟེར་མི་འདི་ལུ་ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་སྤྱིར་བཏང་འབད་བ་ཅིན་ག་ཅི་བབྱམ་ཅིག་ལུ་སྲབ་སྒྲོ།

- ག ཆམ་པ།
- ཁ ཆ་རིམས།
- ག གཉན་རིམས།
- ང སྒོ་ཚད།

༡༣ ་ ཨ་གར་བཙུག་ཡུལ་ལྗོངས་སྤྱི་བཙུག་སྤྱི་བཙུག་གི་འོ་བོ་ག་ཅི་ཡོད་པ་སྟོ་?

- ག བསེལ་ཆེ།
- ཁ རྩོད་ཆེ།
- ག བསེལ་ཚུང་།
- ང བསེལ་རྩོད་སྟོམས་པ།

༡༤ ་ སྤྱི་བཙུག་སྤྱི་བཙུག་ཚད་ལམ་ལུ་གསལ་དང་འབྲེལ་ རིམ་བུ་ག་ཅིག་ལུ་ལྷིད་ཚད་། མི་ལི་གར་མ་ ་ ག་དེ་ཅིག་ཡོད་པ་སྟོ་?

- ག མི་ལི་གར་མ་ ༢༠༠
- ཁ མི་ལི་གར་མ་ ༤༠༠.༤༠
- ག མི་ལི་གར་མ་ ༤༠༠
- ང མི་ལི་གར་མ་ ༡༠༠༠

༡༥ ་ ཀ་ལོ་སྤྱི་བཙུག་དམར་ནང་ལུ་སྤྱི་བཙུག་ག་དམ་ཅིག་ཡོད་པ་སྟོ་?

- ག སྤྱི་བཙུག་ ༢།
- ཁ སྤྱི་བཙུག་ ༤།
- ག སྤྱི་བཙུག་ ༥།
- ང སྤྱི་བཙུག་ ༦།

༡༩༽ བདུད་ཅིག་སྐུམ་སྐྱོར་ནང་ རྩམ་སྐྱོར་གཙོ་ཚན་ག་ཅི་ཡོད་པ་སྟོན་ག?

- ཀ མ་ལུ།
- ཁ སེ་འབྲུ།
- ག ཙོང་ཞི།
- ང འཛིབ་ཕྱི།

༡༢༽ དེང་སང་ནང་སྐྱེས་ལྟེ་བ་ནང་ གཅིན་སྟེ་འཛིན་ལུ་སྐྱེས་གཙོ་ཚན་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག?

- ཀ ཨ་ཙུ་ ༡༠ པ། སྐྱེས་ལྟེ་ ༡༠ པ། རོང་སྐྱེས་ཨ་ཙུ་ ༡༤།
- ཁ རོང་སྐྱེས་ཨ་ཙུ་ ༡༤། སྐྱེས་ལྟེ་ ༥ པ། སྐྱེས་ལྟེ་ ༡༤།
- ག སྐྱེས་ལྟེ་ ༥ པ། སྐྱེས་ལྟེ་ ༡༤། ཨ་ཙུ་ ༡༠ པ།
- ང སྐྱེས་ལྟེ་ ༡༠ པ། རོང་སྐྱེས་ཨ་ཙུ་ ༡༤། སྐྱེས་ལྟེ་ ༡༤།

༡༤༽ ལྷུ་མ་ཐིག་ལུ་ཉ་ ༢ བཅའ་འཛིན་ག་ཅི་སྟོན་ག?

- ཀ བསེལ་འཐིང་།
- ཁ རྩོད་འཐིང་།
- ག བསེལ་རྩོད་སྟོན་མ་ལ།
- ང བསེལ་ལྷུང་།

༡༥༽ སྐྱེ་འཕང་ལོ་འཛིན་གསང་འདི་ག་སྐྱེ་ལུ་ངོས་འཛིན་ནི་སྟོན་ག?

- ཀ ལྷུ་ག་འཛིན་ཆེགས་ལྷུང་ལྷུ།
- ཁ ལྷུ་ག་འཛིན་ཆེགས་འབྲུང་པོ།
- ག ཆེགས་ལྷུང་དང་པོ།
- ང ཆེགས་པ་དང་པོ།

༢༠༽ ལྷུ་ག་ལྷུ་མ་ཚེ་བའི་ནང་རིགས་ལུ་སྐྱེས་བཏང་དགོ་པ་ཅིན་ ལུ་ཚོད་ནམ་བཏང་དགོ་པ་སྟོན་ག?

- ཀ ལྷུ་ལྷོ།
- ཁ ལྷུ་ལྷོ།

- ག ཉེན་དགུང་དང་མཚན་དགུང་།
- ང ཕྱི་དོ་དང་ལྗོད་གཉིས་ཆར།

༢༡ ། ཟས་ལ་འབྲུག་སྐྱུ་འདུག་ལོས་སྦྱར་ལྟ། །འབྲུག་གཉིས་ཏེ་གམ་གང་བུ་ཅན། །དེ་ལ་གམ་ཅན་གྱི་འབྲུག་ལྟེ། །འབྲས་ལྟེ་ལྟེ་མ་གྲོ་ནས་
སོ་བདང་། །སྲིད་ལ་སོགས་རོ་དང་ལྷ་རྩེས་མངར། །རོ་ཅ་རྒྱུང་འཛོམས་ལུས་སྟོབས་བད་ཀའ་སྦྱེད། །དེ་ལ་འབྲས་ནི་སྐྱུ་འཇམ་བསིལ་
ལ་ཡང་། །ཉེས་པ་གསུམ་སེལ་རོ་ཅ་འབྲུག་གཉིས་ཏེ། །ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་བསིལ་བརྟམ་བྱེད་ཆག་གསུག་སྦྱེད། །ལྷོ་ལྷོ་བསིལ་ཡང་རྒྱབ་ཅིང་ཡི་
གར་འབྲོད། །ལྷོ་ལྷོ་བསིལ་འཛོམས་བྱེད་རྒྱུང་མཁྲིས་སེལ། །ནས་ནི་ལྷོ་བསིལ་བཤའ་འཕེལ་སྟོབས་སྦྱེད་མཚོག། །སོ་བསྲིད་བསིལ་ཡང་
བད་མཁྲིས་སེལ། ། །ཞེས་པའི་རྩ་ཆོག་དེ་ལི་འུ་གཅི་ནང་ལས་ཡིན་ནོ།

- ཀ ལ་ཟས་བསྐྱུང་བ་དང་ཟས་ཚོད་རན་པར་བཟའ་བ།
- ཁ ལ་ཟས་བསྐྱུང་བ།
- ག ཟས་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་ཤེས་པར་བྱ་བ།
- ང ལོང་གི་གཡང་མེན་པས།

༢༢ ། འདུས་སོ་གསུམ་ཟེར་མི་འདི་གཅི་ལུ་ངོས་འཛིན་འབད་ནི་སྟོ

- ཀ སྤྱི་གཙུག་ མཚོགས་མ། སྤྱད་མོ།
- ཁ རྩ་ལྷག་གཉིས་དང་ སྤྱི་གཙུག་
- ག སྐྱེ་མཚམས་ སྤྱད་མོ། མཚོགས་མ།
- ང སྤྱི་མཚོགས་ སྤྱད་མོ། སྐྱེ་མཚམས།

༢༣ ། ལྟོ་བའི་སྐབ་གསང་ཟེར་མི་འདི གསང་དམིགས་གསུལ་ལུ་ངོས་འཛིན་ནི་སྟོ?

- ཀ བང་གཞུང་དཀར་ནག་མཚམས་ལས་ཡར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་སར་ཡིན།
- ཁ དཀར་ནག་མཚམས་ལས་ཡར་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་གཡས་གཡོན་ལུ་ཚོན་རེ་དང་ཕུན་རེ་འཇལ་བའི་ལ་གཉིས་ལུ་ཡིན།
- ག བང་གཞུང་དཀར་ནག་མཚམས་ལས་མར་ལྷེན་སྤྱི་ལྷག་ལུ་ཚོན་གང་གི་སར་དང་ གཡས་གཡོན་ཚོན་བྱེད་དང་དོའི་སར་ཡིན།
- ང ལྷེན་སྤྱི་ལྷག་དང་གཡས་གཡོན་ཚོན་གང་ལ་གསུམ་ལུ་འཇལ་བའི་སར་ཡིན།

༢༤ ་ སོ་བའི་མེ་རྫོང་ཉམས་མི་དང་ བད་ཀའ་སྐྱུག་པོ་གིས་ལྷག་སྐྱུགས་མི་ རྒྱ་ནང་གིས་རྟག་པར་བཤལ་མི་ སྐྱེག་པ་མང་ཞིང་ཟས་མ་ལྷོ་བ་
སོ་བདུག་ཐབས་མཚོན་ནད་ རྒྱ་གཟེར་གྲང་ཐབས་ཚུ་སྐྱེན་གཅིག་ཡན་ཡོན་སྟོན་?

- ཀ ཚོང་ཞི་དགལ་པ།
- ཁ ཚོང་ཞི་དུག་པ།
- ག དྲགས་སྐྱེན་བཅོམ་ལ།
- ང ཞི་ཕྱེད་དུག་པ།

༢༥ ་ མན་རྒྱུད་ལས། མཁྲིས་པའི་གནས་ལུ་ལུ་ཟུག་ལྷགས་བརྒྱབ་ཞི། རྫོག་འབར་ཞི་དང་གང་ལུ་བརྒྱབ་ཞི། སྐབས་སྐབས་མིག་ཏོ་སེར་པོ་འགྲོ་
ཞི། སྐྱུགས་པ་ལངས་ཞི། འག་མདོག་སྟོ་ལ་སྐྱེན་ཞི། ཟས་ཀྱི་རིགས་ལེན་པར་གྱུར་ཀྱང་ལུས་ཤེད་ཉམས་ཞི། བད་དེ་སྐྱིན་ཞིན་མ་ལས།
གཟུགས་ལུ་ཟ་འཕུག་ལངས་ཞི། རྒྱ་རྒྱུད་ཞན་ལ་ཕྱིར་བར་འཕར་ཞི་དང་ལྷན་པར་མཁྲིས་རྩ་ཞན་ཞི། རྒྱ་མདོག་སེར་པོ་སྐྱིས་མ་དུམ་བུར་ཆད་
ཞི་རྒྱ་འབྱུང་པ་ཅིན་ བད་གཞི་གཅི་ཡིན་ན་?

- ཀ མཚེར་པའི་ལྷག་སྐྱེན།
- ཁ མ་ལུ་ལྟེན་སྐྱེན།
- ག རྫོང་མཁྲིས་སྐྱེན།
- ང མཚོན་པའི་ལྷག་སྐྱེན།

༢༦ ་ མན་རྒྱུད་ཐོར་ནད་གསོ་བ་ལས། བད་རྟགས་ལུ། གཉིང་ལོག་སྟེ་འོང་ཞི་དང་ཉལ་དགོ་མཚོན་ཞི། གཟུགས་ལས་རྩལ་ནག་ལེ་ལྷ་འཕྲོན་ཞི།
དེ་ལས་གཟུགས་ལས་རྩལ་གི་དྲིམ་མན་མཚོན་ཞི་དང། སྐྱུ་དང་སེན་མོ་རྩལ་རིང་མོ་འགྲོ་ཞི། དུས་རྒྱུན་ལ་ལུ་ཐོལ་མངར་མ་སྟེ་འཕྲོན་ཞི། རྫོག་ལས་
དང་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་སྐྱེན་ཞི། ལ་ཟས་བསིལ་བའི་རིགས་ཟ་དགོ་མཚོན་ཞི། གཟུགས་ཀྱི་འག་མདངས་སེར་པོ་འགྲོ་སྟེ་རྩལ་དང་ལག་པ་གི་མཐིལ་
བཞི་རྒྱ་རྒྱུ་སྐྱེན་ཞི། དེ་ལས་རྒྱ་གོ་ཞི་གཅིན་ ་ མདོག་ རྫོགས་མ་ཅན་ཀྱི་གར་དག་ ་ འབྱུང་ཞི། རྒྱ་བཏང་ཚར་བའི་ལུ་
ལུ་སྐྱུང་མོ་རྩལ་འཕྲོན་ཞི་རྒྱ་གི་རྟགས་མཚོན་འབྱུང་པ་ཅིན་ བད་གཞི་ཟེར་མི་འདི་སྟོན་?

- ཀ དྲི་མ་འགགས་པའི་ནད།
- ཁ གཅིན་སྐྱིད་ནད།
- ག རྫོག་དད་ཀྱི་ནད།
- ང སྐྱིན་ནད་གང་བ་བསྟོངས་པའི་ནད།

27) ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས། ལུ་བལྟ་བའི་སྐབས་ ལུ་མདོག་དཀར་སྲོ་ལ་ཀྱ་ཡ་མཐུག་པོ་ཡོད་པའི་ལུ་དེ་ འདྲ་གཞི་གཅི་ཡིན་པའི་རྟགས་མཚན་སྟོ་?

- ཀ ལུ་རྩ་ཚུ་ཡང་ངོ་བོ་གྲང་བ།
- ཁ ལུ་རྩ་སྤང་གྲང་ཡང་ངོ་བོ་ཚུ་བ།
- ག ལུ་རྩ་སྤང་དང་ངོ་བོ་གཉིས་ཀ་ཚུ་བ།
- ང ལུ་རྩ་སྤང་དང་ངོ་བོ་གཉིས་ཀ་གྲང་བ།

28) ལྷན་རྒྱུ་ཐར་ལུ་གི་རོ་ལུ་སྤང་ངོ་བོ་གཅི་བཟུམ་ཡོད་པ་སྟོ་?

- ཀ རོ་ཚུ་ལ་སྤྱར་བ། ལུ་རྩ་སྤང་རོ་བ། ལུ་ས་པས་གཉན་འདྲ་སོགས་ཚུ་གྲང་གཉིས་ཀ་འེ་འདྲ་སྤྱམས་རྒྱུ་ལུ་འདྲེན་པར་བྱེད་པ་ཡིན།
- ཁ རོ་ཚུ་ལ་བསྐྱར་བ། ལུ་རྩ་སྤང་བསེལ་བ། ལུ་ས་པས་གཉན་འདྲ་སོགས་ཚུ་གྲང་གཉིས་ཀ་སེལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན།
- ག རོ་ཚུ་ལ་ལ་བ། ལུ་རྩ་སྤང་རོ་བ། ལུ་ས་པས་གཉན་འདྲ་སེལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན།
- ང རོ་ཚུ་ལ་མངར་བ། ལུ་རྩ་སྤང་བསེལ་བ། ལུ་ས་པས་གཉན་འདྲ་སོགས་ཚུ་གྲང་གཉིས་ཀ་འེ་འདྲ་སྤྱམས་ཐུར་དུ་སྤྱོད་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

29) ཐེམ་ལུག་ཆ་འདུས་ ལྷིང་གཞིའི་ས་གནས་འབྲོག་སྐྱོན་ཅེ་ཕུ་ལུ་བྱོན་ཏེ་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ ལྷན་རྒྱུ་ཐར་མཛོད་ གནས་དེའི་མིང་ འབྲོག་སྐྱོན་ཅེ་ཕུ་མ་ར་ཟེར་བཏགས་གནང་མི་བྱམ་གྱི་མཚན་གཅི་སྟོ་

- ཀ རྩི་བཙུན་མི་ལ་རས་པ།
- ཁ འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས།
- ག ཞབས་དུང་བཀའ་བཅུ་རྩུལ།
- ང ཕད་དཀར་འབྲུང་གནས།

30) ལྷན་རྒྱུ་ལུ་གི་གསལ་ལས་ རི་དུགས་སྐྱེས་ཟེར་བའི་རྣམ་གྲངས་གཅི་ཟེར་མསྟོ་?

- ཀ ཤ་བ།
- ཁ ལྷ་ཅི།
- ག རོ་མ་མཐིས།
- ང སེམས་ཅན་ཡོད་ཚད་ཅིག

ཇིབ་༢ པ། ཇིབ་བྱུང་གྲ།

སྐྱག་པུ་ X ལ = ༢༠༡

- ༡༽ ཇུས་རབས་བཅོ་བརྒྱད་པའི་ནང་དཔལ་སྤྲུངས་སི་ཏུ་ཚོས་གི་འབྱུང་གནས་གི་སློབ་མ་ཀམ་རེས་ལེགས་བརྟན་འཛིན་གྱིས་མཇོང་པའི་མན་ངག་གི་སྐོར་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་པའི་བདག་ཉིད་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་ རྒྱ་མཚོ་ཀྱི་གཉིས་ཀྱི་དོན་དག་གཅི་སྟོན་མ་སྟོ་?
- ༢༽ འབྲུག་རང་ལུགས་གསོ་རིག་སྐྱོབ་པ་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་ སྐྱན་པའི་དབྱེ་རིམ་གཤེ་ཅིག་ཡོད་པ་སྟོ་? རེ་རེ་བཞིན་བྲིས་?
- ༣༽ སྐྱན་ཆུ་རིགས་ལྡེ་མདོ་གདང་ཕན་ལུས་བྲིས་?
- ༤༽ ལས་ལྡེ་འཇམ་ཅེ་བཤད་པའི་སྐབས་ སྐྱོར་ཚུལ་དང་འདྲིའི་ཕན་ཡོན་སྐོར་ལ་གསལ་བྲིས་?

སྡེ་ཚན་རྒྱ་ཁ༽

ཞིབ་འཇུག་ཇིབ་གཉིས་ཡོད་མི་གང་རུང་ལས་ ཇིབ་, གདམ་འབྲུ་འབད་དེ་ ལན་བརྒྱབ་དགོ་ (སྐྱག་པུ་ ༤༠)

ཞིབ་འཇུག་དང་པ།

འབྲུག་རང་ལུགས་ནང་པའི་སྐྱན་གི་བཅོས་གི་གསལ་ལས་ ལས་ལྡེ་སྐྱོང་སྐྱོང་སྐྱོང་བཅོས་ཞབས་ཏོག་གིས་མི་སྡེ་ནང་ལུ་ལས་ཕན་གཤེ་སྤྲུང་ཡོད་པ་དང་། སྐྱན་བཅོས་ཞབས་ཏོག་གི་བྱ་རིམ་ཚུ་ལག་ལེན་དངོས་ལྟར་འབད་དེ་ཕན་ཐོག་ཡོད་མེད་ཀྱི་བརྟག་ཞིབ་མདོར་བསྐྱེད་པ།

བརྟན་དོག།

འབྲུག་གི་གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་དོན་དང་འབྲེལ་ བརྟག་ཐབས་ བཟླ་ རེག་ ཇིབ་གསུམ་གི་ཐོག་ལས་ངོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་ནང་གཞི་གཉེན་ རོ་བཟས་དང་། སྐྱོད་ལམ། སྐྱོན། དཔུང་བཞི་གི་ཐོག་ལས་ ནང་རིགས་སྤོང་ཕྱག་ལྷག་པ་ཅིག་རོ་ལུད་མེད་པར་དྲགས་ཚུགས་པའི་སྐྱན་བཅོས་བྱ་རིམ་ ཀྱི་ནང་གསལ་ལས་ ལས་ལྡེ་སྐྱོང་སྐྱོང་སྐྱོང་བཅོས་དེ་གི་གྲུབ་འབྲས་འདི་ཡང་ གཤམ་གསལ་ཡོད་པའི་མི་ངོམ་དེ་ ལོ་ངོ་མང་རབ་ཅིག་རིང་ལུ་ཕྱི་ སྐྱན་བསྐྱེན་ཡོད་རུང་ཡར་དྲགས་མེད་པའི་ཤུལ་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྐྱན་ཁང་ལྷེ་བཙུན་ལུ་སྐྱན་བཅོས་གི་ ཞབས་ཏོག་ལས་བརྟེན་ ནད་པ་འདི་ དཔུལ་བའི་འདམ་ལས་ལོག་སྤེལ་མེད་ལུས་རྟེན་འདིའི་ཐོག་ལུ་དག་འབྱེད་སྐྱོད་ཞེད་མོ་སྐབས་དེ་ཡང་གསོ་རིག་ནང་སྐྱན་གི་ཞབས་ཏོག་གི་ཕན་ཡོན་བསམ་ ཀྱིས་མི་ཁྱབ་པའི་རུས་པ་ལས་བརྟེན་བྱུང་མ་ཨིན།

ཅདོན།

- ༡/ བད་པའི་ལ་གསལ།
- ༢/ ལྷ་བཅོས་གནས་སྤངས་སྐོར།
- ༣/ ད་ལྟོ་ལྷོ་བཅོས་གནས་སྤངས་དང་འདྲིའི་ཕན་གཞོན་སྐོར།
- ༤/ ལས་ལྡེའི་སྤྲོད་སྤངས་དང་རྩལ་དཔྱད་གསེར་ཁབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས།
- ༥/ བཀྱིན་དགའ་ཚོར།

བད་པའི་ལ་གསལ།

རོ་མིང་.....ཨོ་རྒྱུན། གཡུས་.....ནམ་སེ་གླིང། རྫོང་ལག་.....ཐེམ་ཕུག ད་ལྟོ་ལྷོ་བཅོས་གནས་.....ནམ་སེ་གླིང། མོ་ལོ་གངས་.....ཡ།
 རོ་སྤྲོད་ལག་ཁྱེར་ཨང་ ༡༡༥༠༢༠༠༡༢༥།

ལྷ་བཅོས་གནས་སྤངས།

ཨམ་ཨོ་རྒྱུན་འདི་སྤྲེལ་ལོ་ ༣༠ དེ་ཅིག་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་གཙོ་བོ་བསྟེན་སྤྲོད་ཁང་ནང་ལུ་ལོ་ངོ་མང་རབ་ཅིག་གི་རིང་ལུ་སྤྲོད་བཅོས་འབད་ཡོད་པའི་ལུ་ལུ་
 ལྷོ་པའི་དྲུང་འཚོ་གཅིག་གི་མོ་ལུ་སྤྲོད་མེ་ན་ ལྷོ་བཅོས་འདི་ལུ་རིང་མ་སྤེལ་བསྟེན་པ་ཅིན་ ལུ་ལས་ཁྲོད་རའི་གཞུགས་ལུ་གཞོན་ཉེན་སྤོང་འོང་ཟེར་
 གསུངས་བཞེད་ཏུ་ མོ་གི་ལྷོ་བཅོས་བཞག་ཞིམ་ལས་ བད་པའི་སྤྲོད་བཅོས་འདི་གི་གཞོན་ཉེན་མེད་པ་ཤེས་དེ་ དེ་ལྟེན་ལོ་ ༢༠༠༢ ལྷོ་ལྷོ་ ༡༠ པའི་ཚེས་ ༡
 ལས་ཐེམ་ཕུག་ནང་པའི་སྤྲོད་ཁང་ལྟེ་བ་ནང་སྤྲོད་བཅོས་ཞབས་ཏོག་གི་དོན་ལུ་འགོ་ཐོག་དང་པ་འོང་རུག

- ▶ དེ་ལྟེན་ལོ་ ༢༠༠༢ ལྷོ་ལྷོ་ ༡༠ པའི་ཚེས་ ༡ ལུ་དྲུང་འཚོ་གཙོ་འཛིན་གཅིག་གིས་བརྟུན་དཔྱད་ཐོག་སྤྲོད་བཅོས་མཛེད་གནང་རུག འདིའི་སྐབས་ནང་གི་
 མཛོན་རྟུགས་འདི་ཡང་ མགུ་རྟོ་ན་ཉི་དང་མགོ་ལུ་འཁོར་ནི། རོ་ཕྱ་ཚེ་ལུ་རྒྱབ་ན་ནི། ལུ་མོ་ན་ནི། ཡན་ལག་བརྒྱུ་བསྐྱུ་འབད་མ་ཚུགས་
 པར་ན་ནི་ཚུ་བྱུང་རུག
- ▶ དེ་ལྟེན་ཚེས་ ༡/༡༠/༠༢ བད་པའི་སྤྲོད་ཁང་ནང་འགོ་ཐོག་དང་པ་འོང་བའི་སྐབས་ནང་གཞི་ རིམས་ཚད་ཀྱི་ནད་ ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་
 འབད་རུག དྲུང་འཚོ་གཙོ་འཛིན་ཨོ་རྒྱུན་བསྟེན་འཛིན་གྱིས་བརྟུན་དཔྱད་གནང་ཡོད་པ།

ཞི་བྱེད་ལྷོ་བཅོས་འདི་པའི་ལ་གསལ།

- ▶ ཞི་བྱེད་ཀྱི་སྤྲོད་ བོར་བུ་ལམ་། ལྷ་རྒྱུན་༡༥། ལི་ལི་ལ། ཚུ་བཞེད་ལོ་དཔ་སྤེལ་ཤེས་ཅི།
- ▶ དེ་ལྟེན་ཚེས་ ༣༠/༩/༢༠༠༤ ལུ་གོང་གི་ བད་པའི་ **གང་མཁྱིས་** ཐོག་ལུ་ ཞི་སྤོན་ གུར་གུམ་༡༣། མཁྱིས་རྣམ། བསམ་ལོར་
 ཚུ་ཚོ་གཅིག་གི་རིང་ལུ་གནང་རུག
- ▶ དེ་ལྟེན་ཚེས་ ༡༢/༣/༢༠༠༩ ལུ་ གོང་གི་ནད་གཞི་ཐོག་ལུ་ ཞི་བྱེད་ལྷོ་བཅོས་ སེང་ལྟེང་ ༢༥ དང་། ལྷོ་ལྷོ་ ༢༥། རོར་བ། བསམ་ལུང་སོགས་

བྱིན་ཐོག་ལས་བཅོས་རུག

རྩལ་དཔྱད་ སྤྱི་གཙུག་དང་མཚོགས་གསང་གཉིས་ལུ་གསེར་ཁབ་གདབ་རུག

- སྤྱི་ཚེས་ 04/7/2002 ལུ་ བད་རྟགས་ཁ་གསལ་མེད་རུང་ རོང་གི་ནད་གཞི་ **རིམ་སཚེད་** ཐོག་ལུ་སྐབ་ ཐང་ཚེན་25དང་། གཙོ་25། ཏྲིལ། ཚུ་གནད་རུག
- སྤྱི་ཚེས་ 37/2/2002ལུ་ བད་གཞི་ གང་མཁྲིས་ ཡོད་པ་སྤོང་ས་འཛིན་གནད་རུག འདི་ལུ་ ཞེ་སྐབ་ སེ་འབྱུང་པ། ད་ལི་25། ལྷར་དམར་25། སོགས་ བདུན་ཕྱག་2གི་རིང་ལུ་ གནད་རུག
- དབྱེན་ཚེས་ 30/1/2002 ལུ་ གང་རྒྱུད་གི་ནད་ ཡོད་པ་སྤོང་ས་འཛིན་གནད་རུག
- ཞེ་སྐབ་ སེ་འབྱུང་པ། བདུད་རྟིག་ རུ་རྟ་3། ཨ་གར་35ལ་སོགས་གནད་ཐོག་ལས་ སྐབ་བཅོས་འབད་རུག
- སྤྱི་ཚེས་ 71/4/2002 ལུ་ རོང་གི་ནད་གཞི་ཐོག་ལུ་ ཞེ་བྱེད་སྐབ་ ཞེ་བྱེད་རུག་པ། བདུད་རྟིག་ ཐང་ཚེན་25། ཨ་གར་35 ཚུ་གནད་ ཡོད་པ་མཚེད་ རྩལ་དཔྱད་ སྤྱི་གཙུག་དང་མཚོགས་གསང་། རྩེན་གསང་གི་ནད་མིག་ལུ་གསེར་ཁབ་གདབ་སྤྱི་ རུང་ཙམ་ཕན་སྤྱིད་ཡོད་པ་སྤོང་ས་འཛིན་ཅིག
- སྤྱི་ཚེས་ 22/7/2002 ལུ་ བད་གཞི་ བད་ལྷག་ ཞེ་བྱེད་སྐབ་ བདུད་རྟིག་ མཁྲིས་རྣམ་ ལྷར་གུམ་73། ཨ་གར་35ཚུ་ལྷོ་ལོ་གཅིག་གི་རིང་ལུ་བསྐྱེན་རུག
- སྤྱི་ཚེས་ 26/07/2070 ལུ་རོང་གི་ནད་རྟགས་ཐོག་ ཞེ་བྱེད་སྐབ་ ཐང་ཚེན་25དང་། གི་རྟིག་ ཨ་གར་75ལ་སོགས་པ་བསྐྱེན་ རྟོན་རུག
- སྤྱི་ཚེས་ 2/77/2070 ལུ་སྤྱི་གཙུག་དང་མཚོགས་གསང་ལུ་སྐུམ་ཚུ་གསུམ་ཉེམ་གསུམ་གྱི་རིང་ལུ་འབད་དེ་ མགོ་ལུ་འཁོར་ནི་དང་ན་ རྩལ་རྒྱབ་ནི་ཚུ་ལེ་ལྷོ་གིས་ཕན་རུག

དཔྱད་ཐོག་བཅོས་གནས་སྤངས་དང་འདི་ལོ་ཕན་གཞི་རྟོན་

- སྤྱི་ཚེས་ 06/6/2077ལུ་ བད་པ་འདི་གི་སྤོང་ལོ་ནད་མིག་ལུ་ རྩངས་དུགས་ཉེམ་གསུམ་གྱི་རིང་འབད་དེ་ཕན་བསྐྱེད་སྤོང་ཡོད་པ་ སྤོང་བཤད་ཅིག་ འདི་ཡང་ རྩངས་དུགས་འབད་ཚར་བའི་ལུ་ལས་ ཉེན་ཞག་གཅིག་དེ་ཅིག་རིང་ལུ་ན་རྩལ་རྟིང་སངས་སངས་དྲག་ དོ་བཟུམ་དང་། འཕྲལ་འཕྲལ་གཉིད་ཡང་ལེ་ཤོམ་སྤོང་ལོ་གཅིག་ལུ་ཕན་བསྐྱེད་རུག

➤ སྤྱི་ཚེས་ ༡༢/༩/༢༠༡༡ ལུ་ གོང་གི་ནད་རྟགས་ཐོག་ལུ་ བད་གཞི་ ཡ་ལྷག་ ཞི་ཟེང་སྐྱེན་ མན་བསིལ་ སྐྱུ་རུ་༢༥། རྫོང་བཀ
འོར་བུ་༢་ཐང་ཚུ་བྱིན་ཡོད་པ་མ་ཚད་ རྩུབ་དཔུང་ སྤྱི་མཚོག་དང་སྐྱ་གཤོང་གི་ནད་མིག་ལུ་གསེར་བཙོས་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས་
སྐྱ་མཚུལ་སྤྱབ་མི་དང་མགྱུར་ཉི་ཚུ་ལེ་ལྷ་གི་དགས་ཡོད་པ།

ལས་ལཱ་སྐྱོད་ས་གྱི་བྱ་རིམ།

ལས་ལཱ་སྐྱོད་ས་བྱ་རིམ་ཚུ་རྒྱུ་ཉིང་སང་སང་འབད་ བན་སྐྱེན་ཞབས་ཁོག་གི་ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུ་གསེར་བཙོས་
ཚུ་གསལ།

➤ སྤྱི་ཚེས་ ༢༠/༩/༢༠༡༡ ལས་འགོ་བཙུག་སྟེ་ ལས་ལཱ་སྐྱོད་ས་གྱི་སྐྱེན་བཙོས་ཉིན་མ་ ༣ གི་རིང་འབད་ཚར་བའི་ལུ་ལུ་
རྫོང་བཀ་ཉི་ཚུ་ལེ་ལྷ་གི་ཡང་ལེ་ལྷ་གི་ཡན་ཐོག་ཅི་ཟེར་བཤད་ཡོད་པ།

➤ སྤྱི་ཚེས་ ༡༩/༡༠/༢༠༡༡ ལུ་ གོང་གི་ནད་གཞི་ཐོག་ལུ་ ཞི་ཟེང་སྐྱེན་ རྫོང་བཀ་ སྐྱུ་རུ་༢༥། བདེ་སྟོན་ལུ་ བྱིན་ཡོད་པ་མ་ཚད་ སྐྱོད་ས་
ཟེང་སྐྱོད་ས་འཕོ་འབྱུང་ ཉིན་མ་བདུན་གྱི་རིང་ལུ་འབད་ཡི། འདི་གི་ལུ་ལས་མགྱུར་ཉི་ཚུ་དང་། མགྱུ་ལུ་འཁོར་ཞི་ཚུ་རྒྱུ་ཉིང་སང་སང་སྟེ་
དགས་ཡོད་པ་མ་ཚད་ སྐྱེད་དབང་པོ་ཚོར་བཙུ་ཡང་ཨ་རྟག་བཟུམ་སྟེ་རང་ལོག་བྱུང་ཡི་ཟེར་ཤེས་ཅི།

➤ སྤྱི་ཚེས་ ༠༡/༡༢/༢༠༡༡ ལུ་ བན་པའི་སྐྱ་གཤོང་གི་ནད་མིག་ལུ་མེ་བཙོས་གདབ་ཞིན་མ་ལས་ དབུགས་གཤོང་ལེན་འབད་ཞི་ལུ་ཡན་
ཐོག་བྱུང་རུག།

འཇུག་བསྟུ་

རྒྱལ་ཡོངས་གསོ་རིག་ནད་སྐྱེན་ལྟེ་བའི་ཞབས་ཁོག་འདྲ་མེད་སྐྱོད་ས་ཡོད་པའི་ནད་གསེས་ལས་ ལས་ལཱ་སྐྱོད་ས་གྱི་ལག་ལེན་དེ་གིས་དཔལ་ལཱ་ན་
འབྲུག་པའི་མི་སེར་ཡོངས་ཀྱི་དོན་ལུ་དང་ལྷག་པར་དུ་ཡ་མ་དཀར་ནག་ལྟ་བུ་དང་མགོ་ནད་རྩིང་མ་གིས་ཟེན་ཡོད་པའི་ནད་པ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་སྐྱེན་བཙོས་ཞབས་
ཁོག་ལུ་བཞུག་དུ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ གོང་ལུ་གསལ་བཤད་འབད་ཡོད་པའི་ནད་པ་འདི་ནད་སྐྱེན་ལྟེ་བའི་ནད་ལུ་ཟུར་གསུམ་གྱི་རིང་སྐྱེན་བཙོས་འབད་དེ་
དགས་ཡོད་པའི་སྐྱབ་འབྲས་བུ་བའི་གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་དེ་སྟོན་བརྟག་བཟུམ་ཅིག་སྟེ་ཞིབ་འཇུག་འབད་ཡོད་པ་དང་། སྐྱོད་ས་གྱི་ཡན་ཡོན་དེ་
བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པའི་གནས་སྤངས་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཡོད་པ་ལས་འབྲུག་མི་ཚེ་འབྲིང་རྒྱུང་གསུམ་གར་གི་མཁུན་དགོང་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་མཚན་གནད་དགོང་འ
དེ་གི་ལེ་ཟེ།

བཞིན་དགའ་ཚོར།

དྲུང་འཚོ་དང་སྐྱེན་པ་ཡོངས་ཀྱིས་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་སྐྱེན་བཅོས་དང་དཔུང་བཅོས་ཀྱི་ཞབས་ཏྲོག་ཚུ་གཅིག་མཚུངས་སྟེ་བྱིན་ཚུ་གསུམ་མི་ལུ་བརྟེན་ནད་པ་ཚུ་
ལུ་ཡང་ཕན་ཐོག་སྐྱེན་སྟེ་བྱུང་ཡོད་པ་མ་ཚད་ མ་འོང་པ་ལུ་ཡང་འདི་བཟུམ་སྟེ་ སྐྱེན་བཅོས་ཞབས་ཏྲོག་གི་སྐྱེས་ཚད་དེ་གོང་འཕེལ་དང་ཡར་དྲགས་གི་
དོན་ལུ་དམིགས་ཏེ་ལས་བྱེད་པ་ཡོངས་ཀྱིས་སྐོ་བ་ལེན་ཏེ་ཕྱག་ཕྱེད་ལྷན་ཁྲི་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་མཚན་གནང་དགོ།

དྲི་བ་གར་གི་ལན་བརྒྱབ་དགོ།

- ༡༽ སྐྱེན་བཅོས་བྱ་སྟེ་འི་ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ སྐྱེན་བཅོས་པའི་སྐབས་བྱ་རིམ་ཚུ་གཤེ་སྟེ་ཞིན་ན?
- ༢༽ ཞི་བྱེད་སྐྱེན་ བོར་བུ་ ༧ བར་དང་། སྤང་རྒྱན་ ༡༥། ལི་གི་ ༤ པ་ལ་སོགས་པ་འབྲིན་དགོ་པའི་ལུངས་གཅི་ཞིན་ན?
- ༣༽ སྐྱེན་ཏེ་ཞུ་གསུམ་དེ་ཅི་འབད་བའི་ལུ་ལུ་མངོན་ཏུ་གསུམ་ཚུ་གཤེ་སྟེ་བྱུང་ལུགས་ཅི་ཞིན་ན?
- ༤༽ གསོ་བའི་གཤེ་ལུ་ལྷན་ སྐྱེན་གྱི་དབྱེ་བ་གཤེ་ཅིག་ཡོད་པ་སྟེ་
- ༥༽ སྐྱེན་པ་ལུ་བའི་ནད་ཞིན་པ་ཅིན་ སྐྱེན་བཅོས་གཤེ་སྟེ་འབད་དགོ་པ་ཞིན་ན?

ཞིབ་འཇུག་གཉིས་པ།

འབྲུག་རང་ལུགས་ནང་པའི་སྐྱེ་བ་ལྡང་ལ་ཐུག་ལས་ ལྷན་ཆེ་བའི་ལྷན་སྐྱེད་གི་ནད་ ནང་པའི་སྐྱེ་བ་ཚོས་ཐོག་བཅོས་ཚུལ་ཡོད་པའི་རྟོག་དཔྱད།

དོན་རྒྱུ།

ལྷན་སྐྱེད་གི་ནད་ཟེར་མི་འདི་གཙོ་བོ་ལྷན་སྐྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་པ་འབྲུགས་ཏེ་འཕར་ཅའི་ནང་བྱུངས་ལྷན་སྐྱེད་འདེད་ཀྱི་གཞོན་ལྷན་སྐྱེད་མཐོ་དྲུགས་པ་ལས་ ལྷན་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཡང་ལྷན་སྐྱེད་དུ་གྲགས་པའི་ནད་གཞི་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཆར་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ཉ་ལམ་མི་ལྷན་ ལས་མི་ལེ་ལུ་ནད་གཞི་འདི་ཡོད་པ་སྤྱི་ཞིབ་འཇུག་ཚུ་ནང་བཀོད་ཅུག། དེ་བཟུང་སྤང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཡང་ལྷན་སྐྱེད་གི་ནད་གཞི་འདི་ལོ་གཅིག་ བའི་གཅིག་མང་སུ་སྤེལ་ཐོན་ལས་ནང་སྐྱེ་བའི་གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་སྤེལ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ལྷན་སྐྱེད་འདི་ལོ་ཨ་རྒྱུ་ར་ནད་གཞི་མཐོ་ཤོས་ ༡༠ གྱི་གྲངས་སུ་ཡོད་ཟེར་ཡིན་པ་མ་ཚད་དབྱིན་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོ་ལུ་ལྷན་སྐྱེད་གི་ནད་གཞི་འདི་ནད་གཞི་མཐོ་ཤོས་ ༡༠ གྱི་གྲངས་ལས་ཨང་ ༢ པ་ནད་པ་བསྐྱེད་སྤེལ་ ༢༠༠༩ ལུ་སྐྱེ་བ་དུང་འབད་ཅུག། དེ་འབད་མཇུག་ནད་གཞི་འདི་ལུ་སྐྱེ་བ་དུང་འདི་དང་འདི་གིས་ཕན་ཐོགས་འདུག་ཟེར་དུང་འཚོ་ཉམས་སྤྱོད་ཅན་ཚུ་ གིས་བཤད་ནི་ཡོད་ཅུང་འདི་གི་སྐོར་ལས་ཚུལ་མཐུན་གྱི་ཐོ་བཀོད་དང་ཞིབ་འཇུག་ཚུ་ག་གིས་ཡང་འབད་འབད་མ་མེད་པ་ལས་བརྟེན་གྲངས་ཚད་དང་ལེས་ བརྟེན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཅིག་གཞི་ཡང་ལུ་མི་ཚུ་གས་ནི་མས། ཡིན་ཅུང་ལུ་ལས་ཕར་སྐྱེ་བ་དུང་གི་ཐོ་བཀོད་ཀྱི་ཐོ་བཀོད་འཚོལ་ཚུ་ག་གིས་ཡང་འབད་འབད་མ་མེད་པ་ལས་བརྟེན་གྲངས་ཚད་དང་ལེས་ གསོ་བ་རིག་པའི་རྒྱུད་གཞུང་ལུ་ལུངས་གཏུགས། གཉིས་པ་གི་དེ་བཤད་ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ནད་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་འབྲས་བཏོན་མི་ཚུ་ལུ་གཞི་བཅོལ་ གསུམ་པ་ནང་སྐྱེ་བའི་དུང་འཚོ་ཉམས་སྤྱོད་ཅན་ཚུ་གིས་གསུངས་མི་ཚུ་ཆ་མཉམ་གཅིག་འཚུ་བསྐྱེད་ལས་ལྷན་སྐྱེད་གི་ནད་གཞི་འདི་ལུ་སྐྱེ་བ་ དང་ནད་ཉམས་སྤེལ་དུང་ཚུ་ག་དེ་སྤེལ་ལུ་ལེན་འཐབ་དཀོས་ཡིན་པ་ལས་གསོ་བ་རིག་གཞུང་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཆ་རའི་ དཀོངས་པ་དང་འགལ་བ་མི་སྤེལ་མཐོ་བའི་ལེ་ཡོད་ཡིན་ཅུང་དང་ལུ་ནད་གཞི་འདི་གི་སྐོར་ལས་ཤེས་ཡོན་དང་ཉམས་སྤྱོད་ཚུང་བའི་སྐྱེ་བའི་ལྷན་སྐྱེད་ དང་འཚོལ་བ་ལེ་འབྲུང་ཡོད་པ་ཅིན་ལུ་ཚད་ཡང་བསྐྱེད་ལུ་དག་བརྒྱབས་ཏེ་ལེགས་བཅོས་འབད་ནི་འདོན་ལུ་ཉམས་སྤྱོད་ཅན་དང་མཁས་པ་གར་གིས་ནོ ར་འབྲུལ་ཚུ་ཐད་ཀར་མཚུབ་མོ་དཔགས་ཏེ་གསུངས་གནང་འོང་མཐོ་བའི་ལེ་ཡོད་ཟེར་ལུ་ནི།

ལྷན་སྐྱེད་གི་ནད།

ལྷན་སྐྱེད་གི་ནད་འདི་ལུ་སྤྱིར་བཏང་གར་གིས་ལྷན་སྐྱེད་ཟེར་སྐྱབ་སྐྱོལ་ཡོད་པ་ཡིན་ཅུང་ཚིག་འདི་དངོས་སུ་རྒྱུད་བཞིའི་ནང་མ་གསལ་ལཱ་ལས་གསོ་དུང་ རྒྱུད་འདི་ནང་ལུ་ནད་དང་སྐྱེ་བ་དུང་གི་སྐོར་གཞི་ཡང་མ་ཚད་མ་མེད་ཟེར་བའི་ལུང་དང་འགལ་ནི་མས་མཐོ་བ་ཅིན། གསོ་བ་རིག་པའི་རྒྱུད་འདི་ནང་ལུ་ གཞི་ཡང་མ་ཚད་མ་མེད་ཅུང་དཀོངས་པའི་གཏིང་ལོན་ནི་ལུ་རག་ལས་པ་ལས་ནད་གཞི་འདི་གཙོ་བོ་རྟོག་ཉིང་དང་འབྲེལ་བ་ཆེས་ལས་དོན་སྤོང་གསོ་བའི་ནད་ གསལ་སྤོང་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བའི་སྐབས་ལུ་དབྱེ་བ་སྤོང་འཕྲོས་སྤོང་གཟེར་སྤོང་ཚད་དང་། སྤོང་ཚུ་སྤོང་སྤོང་འབྲེལ་སྤོང་གི་སྤོང་འབྲུ་དང་། སྤོང་ནད་ལ་ལེ་ བཀོད་ཤོས་བྱ་བཏུག། ཟེར་གསུངས་པའི་ནད་གསལ་སྤོང་གཟེར་གྱི་ནད་འདི་ཡིན། སྤོང་གཟེར་གྱི་ནད་འདི་ལུ་ཡང་སྤོང་གཟེར་དང་ལྷན་སྐྱེད་ཟེར་ གཉིས་ཡོད་པའི་ནད་ལས་དང་པོ་རྒྱུད་གཟེར་གྱི་ནད་འདི་ལྷན་སྐྱེད་དེ་དོན་ཉིང་གི་ཅའི་ནད་ལུ་རྒྱུགས་ལས་དེ་གི་ལྷན་སྐྱེད་ཀྱིས་དོན་ཉིང་ལུ་

ཅེན་མཁལ་མདེ་རྒྱ་ཁམས་ཀྱི་སློབས་ཞན་པ་ལས་བརྟེན་མཚན་པའི་དོན་ཚད་མར་གཞོན་འབད་མ་རྒྱལ་པར་དེའི་རྟལ་ལྷན་ཚད་ཡར་འཕར་ནི་དང་།
མགུ་ཡུ་འཁོར་ནི། མིག་རྟོ་རབ་རིབ་འབད་ནི། རྣམ་ཅོ་སྐད་བརྒྱབ་ནི། དེག་པ་མི་གསལ་ནི། མཐིལ་བཞིར་ཚ་བཤུར་བརྒྱབ་ནི།
རྩལ་མོ་རྩལ་ནག་འཐོན་ནི། གདོང་མདངས་དམར་པོ་འབྱོན་ནི། རྒྱ་མདོག་སེར་པོ་འབྱོན་པར་འཐོན་ནི། བཤད་བཟག་གཞི། ལྷེ་མདོག་དམར་པོ་དང་།
བཟླ་རྩ་མཚོགས་པར་འཕར་མ་ལ་སོགས་པའི་རྟལ་ལྷན་འབྲུང་མ་ཡིན། མཚན་པ་འདི་མོ་བསམ་བཏང་ནི་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་ལང་ནི་ལ་སོགས་པ་སེམས་
ཁམས་དང་ཡང་འབྲེལ་བཡོད། སེམས་སློབ་ནི་དང་ཅིག་ལྷན་ལང་ནི་རྒྱ་གིས་ཡང་མཚན་ཚད་ལྷན་ལུ་འབར་བཅུག་པ་ཡིན། འདི་གིས་འབད་མགུ་རྟོག་ན་
ནི་དང་མགུ་ཡུ་འཁོར་ནི་འདི་འབྲུང་མ་ཡིན།མཚན་ཚད་ལྷན་ལུ་འབར་མི་དེ་གིས་མཚན་པའི་ཤར་ཚ་མེད་པ་བཏང་མ་ལས་མཚན་པའི་དོན་ཚད་ལྷན་པར་དུ་འ
ཕེལ་མ་ཡིན།

འབར་སྤྲོད་གི་ནད་རྟལ་ལྷན་དང་ལྷན་ལྷན་མཐོ་ཚད།

ལྷན་ལྷན་ནད་ཀྱི་རྟལ་ལྷན་དེ་ཡང་སྤྱིར་བཏང་ཚམ་ཉམ་ལུ་འབར་རུང་འབྲུང་བའི་ལྷན་པར་དང་མིའི་གཟུགས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་འབྲས་ལས་བརྟེན་
རྟལ་ལྷན་མཚན་ཚད་དུ་མ་གྲུ་ལེ་མ་འབྲས་ཡང་འབྲུང་མིན། ཡིན་རུང་སྤྱིར་བཏང་ལུ་མགུ་རྟོག་ན་ནི་དང་། ལྷན་པར་ཚོ་བཟླ་རྟོག་ན་ནི། མགུ་ཡུ་འཁོར་ནི།
རྣམ་ཅོ་སྐད་བརྒྱབ་ནི། སེམས་འཚབ་འཚུབ་འབད་ནི། མིག་རྟོ་ལ་ཅོ་དེ་སློབ་ནི་ལྷན་ལུ་འབར་མ་ཡིན། དེ་འབད་མ་དང་ལུ་ཕེག་ལུ་ན་ནི་གཞི་ཡང་མི་
འོང་ནི་དང་ནད་རྟལ་ལྷན་གཞན་གཞི་ཡང་མ་ཐོན་པར་ནད་མེད་པ་བཟུམ་སྤོང་ནི་ཡོད་པ་ལས་དེག་པ་ཅའི་སློབ་ལས་བརྟུག་དཔྱད་འབད་ནི་དང་ལྷན་བརྟུག་འབྲུ
ལ་ཆས་ཀྱིས་ལྷན་ཚད་ག་དེ་མ་ཕེག་ལུ་འབྲུག་ག་བཟླ་དགོས་གལ་ཆེ། ལུ་ཕེག་ལུ་ནད་རྟལ་ལྷན་གཞི་ཡང་མ་ཐོན་པར་རྒྱ་བུའི་རྒྱ་ལྷན་གྱི་སྤྱི་བུར་སྤོང་ལུ་སྤྱི་བུར་
པའི་ནད་བཏང་བའི་ཡོད་པ་ལས་འཇུག་གསོད་ཀྱི་ནད་ཟེར་ཡང་སྤྱི་བའི་ཡོད་པ་ཡིན།འདི་བཟུམ་སྤོང་མཐིལ་པའི་ནད་ཀྱིས་མགུ་རྟོག་ན་ནི་དང་མགུ་ཡུ་འཁོར་ནི་ཚོ་
འབྲུང་དོ་ཡོད་པ་ལས་འདི་གཞིས་ཀྱི་བར་ན་མི་ཞོར་བའི་རྟལ་ལྷན་གཞན་ཚོད་ལྷན་ལྷན་འབར་ནི་དང་སྤོང་རྒྱུ་དང་། ཅའི་འཕར་ཚུལ། རྒྱ་མདོག་དང་ལྷན་གི

མཐོ་ཚད་རྒྱ་ལས་ལྷན་པར་སྤྱེ་ཤེས་དགོག་གལ་སྤོང་འབར་སྤྲོད་གི་རྟལ་ལྷན་ལུ་ཐེ་ཚོམ་འབྲུང་པ་ཅེན་ལྷན་བརྟུག་འབྲུལ་ཆས་ཀྱིས་བརྟུག་དཔྱད་འབད་དེ་ཐེ་ཚོམ་
དང་དོགས་པ་བསལ་དགོས་མ་ཚད་ཉེན་ཁ་ཆེ་རྒྱུ་ཚུ་ཡང་ཤེས་དགོས་གལ་ཆེ། དེ་ཡང་ལྷན་གི་འཕར་ལྷན་མཐོ་ཚད་༡༢༠/༤༠དང་དེའི་འོག་འཇུག་ཡིན་
པ་ཅེན་ནད་མེད་ཐ་མལ་གྱི་ལྷན་ཚད་ཡིན་མ་དང་། ལྷན་ལྷན་འཕར་ལྷན་༡༣༩/༤༩གི་འོག་འཇུག་ལྷན་པ་ཅེན་ལྷན་ལྷན་འབྲུང་ཉེ་བའི་རྟལ་ལྷན་ཡིན།
ལྷན་ལྷན་འཕར་ཚད་༡༥༩/༩༩གི་འོག་འཇུག་ཡིན་པ་ཅེན་ལྷན་ལྷན་མཐོ་རིམ་དང་པ་སྤོང་བཟུམ་ཡིན་པས། དེ་ལས་ཡང་མཐོ་བའི་ལྷན་ལྷན་ཚུ་ལྷན་
ལྷན་མཐོ་རིམ་གཞིས་པ་ཟེར་ཉེན་ཁ་ཆེ་སྤོང་བཟུམ་ཡིན།

སྟན་པ།

ལྷན་ལྷན་གི་ནད་སྤྱིར་བཏང་ལུ་ཐར་ཚེན་༢༥དང་། ཅོན་དན་(རྩི་ཏི་ རློང་ལོ་ཤ)གསུམ་ཐང་། རློང་ལོ་ཤ(སྤེ་ཏེས་ཨ་རུ)གསུམ་ཐང་།
རྩི་ཏི་(གོ་སྟོན་རློང་ལོ་ཤ)གསུམ་ཐང་། བུད་ཅི་༡༡། ཏང་ཀུན་བརྒྱན་པ། ཨ་གར་༢༠ལ་སོགས་པ་རྒྱ་བརྟེན་པ་ཅེན་
ལྷན་རྒྱུའི་ལམ་བཟག་མི་ཚེ་ལ་ཞག་རྒྱ་ལྷན་ནི་དང་། ལྷན་ལྷན་གོ་ནི། ལྷན་གི་འཁོར་རྒྱུ་ལེགས་ཤོམ་སྤོང་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷན་པའི་ཕན་ཐབས་ཡོད་པ་ཡིན།

ཞུགས་ཆེ་བའི་དཔྱད།

ཞུགས་ཆེ་བའི་ཞུགས་ཆེ་གིས་མགུར་གན་ཞི་དང་ལྷག་གོ་ན་ཞི། ལུས་སྟོང་གཟེར་བུ་ཆེ་བ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་རྟགས་དང་ལྷན་པ་ཅིན་སྐྱུ་རྒྱུ་དང་།
ཅན་དན་བཅོ་བརྒྱད། མཁོ་སྐྱུ་ལ་ཚར་ཅན། ཀོ་བྱི་༡༣། ཀོ་བྱི་༡༥། མན་དག་སིལ་སྦྱོར། ཞུགས་ཆེ་གྲུ་ཆུ་གཏང་དགོས་དང་།
སོགས་པོ་གསོ་བའི་ཚན་རིག་གཙུག་ལག་སློབ་སྦྱོར་ལམ་ལུགས་དབང་ལེན་ཏུ་མར་བྱ་ཏར་གྱི་ཞལ་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་དམར་ཆེན་༡༣་དང་བསམ་འཕེལ་ཞོར་བུ་
འདི་ཞུགས་ཆེ་གིས་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་ཟེར་གསུངས་མ་ཡིན་པས། སྤྱི་གཙུག་དང་མཚོག་གསང་། རྒྱ་རྩ་ཆུ་ལ་སོགས་པ་གཏང་དགོ།

རྒྱུ་གས་ཆེ་བའི་སྐྱོན་དཔྱད།

རྒྱུ་གས་ཆེ་བའི་ཞུགས་ཆེ་གིས་མགུར་གན་ཞི་དང་། རོན་ཉིང་དང་བར་རྒྱབ་ན་ཞི། གཉིང་ཡེར་མི་ལུ་ཨ་གར་༢༠་དང་། ཨ་གར་༡༥། ཨ་གར་༣༥།
བྱུ་དམར་༢༥། རྩ་བསམ་འཕེལ། ཨ་གར་༢་པ་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་གཏང་དགོས་དང་། སྤྱི་གཙུག་དང་སྤྱད་སྟོན་འདུས་སུ་བསམ་གསང་བར་གཞུང་
དཀར་ནག་མཚམས་རྒྱ་ནང་སྐྱུ་ཆུ་གས་དང་གསེར་ལབ་མེ་བཅོའ་རྒྱ་བརྒྱབ་དགོ།

ཚ་སྟོབས་མར་ཕབ་ཀྱི་དཔྱད།

དཔྱད་བཅོས་ཡོངས་གྲགས་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ཚ་བ་མར་ཕབ་འབད་དགོ་བ་ཅིན་མཆེར་གསང་ལུ་སྐྱུ་ལིན་ཇོ་དོ་དང་།
མཆེན་གསང་༣་པ་ཐའེ་ཚོང་།སྟིང་ལུན་གསང་༣་པ་ནི་གུན། ཡོང་གསང་༣་པ་རྒྱ་ཆེ། མཆེན་གསང་༢་པ་ཤིང་ཟེན། ཡོང་གསང་༢་པ་ཉེ་གྲ།
མང་གསང་༢༠་པ་ཕེང་ཆེ། སོ་གསང་༩་པ་རེན་ཡིང་། མཁལ་གསང་༣་པ་ཐའེ་སི་བཅས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

རྩོད་སྟོབས་ཡར་སྐྱེད་ཀྱི་དཔྱད།

རྩོད་སྟོབས་ཡར་སྐྱེད་ཟེར་མི་འདི་གཅོ་བོ་མཆེན་པའི་སྟོབས་ཡར་སྐྱེད་འབད་དགོ་པ་ཡོད་མི་ལུ་གོ་མ་ལས་དེའི་གསང་དམིགས་དེ་ཡང་སོ་གསང་༣་པའི་སྐྱུ་
ལི་དང་། མང་གསང་༢༣་པ་ཤེན་ལུ། མང་གསང་༡༤་པ་གུན་ལུ། རྒྱབ་གསང་༢༠་པ་བའེ་རུའི། མདུན་གསང་༩་པའི་རུའི།
མདུན་གསང་༩་པ་གུན་ལུ་བཅས་ཡིན།ལས་སྟོན་འདི་གཉིས་ཀྱིས་མ་འདྲེས་པའི་སྟོན་ལས་ཚ་བ་དང་གང་བའི་ནད་ཀྱི་སྟོབས་ཆེ་རྒྱུ་དཔགས་ཏེ་ལག་ལེན་
འཐབ་པ་ཅིན་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་བྱུང་པར་སྟོན་སྟེར་ཡོད་ཟེར་ཡིན་པས།

སྤང་བའི་བསམ་སྟོན།

རྣ་དང་ཚ་ལུའི་རིགས་ཀྱི་བསམ་རིགས་རྒྱ་འཛེམ་དགོ་པའི་ཁར་རྩོད་པའི་བསམ་རིགས་དང་། སྐྱུ་ཚོ་ཅན་གྱི་བཞེས་སྟོ། གཡག་དང་ཞོར་གྱི་ལྷགས་གོ་
བཅོ་བའི་ཚོན་མ། མངར་བས། ཆང་། བསུ་ཇ་དང་གོ་ཕི་ཇ་རྒྱ་གིས་ཞུགས་ཆེ་གིས་འཛེམ་དགོ། ཞུགས་ཆེ་གིས་མར་ཕབ་འབད་ནིའི་
དོན་ལུ་རྣ་དང་བུལ་ཇུས་ཀྱི་རིགས་རྒྱ་གཞེད་དག་མར་ཕབ་འབད་དགོ།ཞུགས་ཆེ་གིས་ཉེན་ཅན་སྟེ་ཡོད་མི་རྒྱ་གིས་སྐྱུ་བཅོས་ཀྱི་གདམ་ཁག་ལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་
འདི་རྣ་མར་ཕབ་བརྒྱབ་ནི་འདི་ཡིན། འདི་གིས་ཞུགས་ཆེ་གིས་ཉེན་ཅན་སྟེ་མར་ཕབ་འབྱོམ་ཡིན། ཞིབ་འཚོལ་རྣ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་བཞེས་སྟོ་
ནང་རྣ་ཉུང་དག་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་རྒྱལ་ཁབ་ལས་རྣ་མཐོ་དག་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་རྒྱལ་ཁབ་རྣ་ཉུང་ཞུགས་ཆེ་གིས་ལོད་མི་ལེ་ལུ་གིས་མངམ་སྟེ་འདུག་
ཟེར་བཀོད་ལུག། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་རྣ་དང་བུལ་ཇུས་ཅན་གྱི་བསམ་དབེར་ན་པེ་ཇ་དང་རྣ་ལུ་ཅན་གྱི་ཚོད་བསྟེད་བཞེས་སྟོ་རྒྱ་འཛེམ་དགོ། སྤྱིད་ལས་
ལམ་མ་འབྱོབ་རྟག་བུར་རྩ་བར་སྤྱོད་ནི་དང་མཚོ་བསམ་བཏང་ནི་མང་ནི། སྟོ་བོ་ལེ་ལུ་སྐྱུ་བའི་རྒྱ་འཛེམ་དགོ།

མངའ་བའི་ཟས་སྤྱོད།

གཤམ་གསལ་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་གྱིས་ཁྲག་འབྲུག་ལམ་འཕེལ་ཞི་དང་། ཁྲག་འབྲུག་མེད་མི། ཁྲག་འབྲུག་ཡོད་མི་གར་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་སྟེ་ཞིབ་འཇོག་ལུ་ཞུ་བའོ་དེ་འདུག། སྤྱིར་བཏང་ཤམ་ཟ་བར་ཚོན་བསྟེར་མ་ཅིག་ཟམ་མི་ཚུ་ཁྲག་འབྲུག་ནད་ཀྱི་ཉེན་ཁ་དང་དོན་ཉིང་གི་ནད་ཀར་བྱེད་བྱ་བའི་གྱི་བུ་བའི་ཉེན་ཁ་ལུ་བསྟེན་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཨིན་པས། ཚོན་བསྟེར་བཏུང་ལུ་བའི་གྱ་མིན་སི་དང་ཨེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ཁྲག་འབྲུག་ཡོད་མི་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཨིན་པས། ཟས་ཀྱི་ནད་ལས་ལྷིབ་སེལ་དང་རང་རྩ་ཚན་ནག་དང་སྐྱེལ་སྐྱེལ་ལུ་སོགས་པ་ཚུ་གིས་ཕན་མེད་ཨིན་པས། དེ་ལས་ཟས་དམར་མདོག་ལྷགས་ལུ་ཚན་ལྷན་གྱི་ཟས་དོ་གྲོ་སི་ལེམ་རིགས་ཤིང་འབྲས་དང་ཚོན་ལའབྲེལ་རིགས་ཚུ་དང་། སྤྱི་ཚུ་ཉུང་བའི་ཨོམ་ལས་བྱུང་བའི་རིགས་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད།

སྐྱོགས་དང་སྐྱོགས་པ།

སྐྱོགས་པ་འདི་དོན་ཉིང་ལུ་ཕན་པ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ལས་ཉེམ་རེ་ལུ་སྐྱོགས་པ་ཤམ་མེད་རེ་སྟེ་བདུན་པ་ལྟ་བུ་ཀྱི་རིང་བསྟེན་པ་ཅིན་ཁྲག་འབྲུག་དེ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་མར་ཕབ་འབད་ཚུགས་ཡོད་པའི་གྲུབ་འབྲས་སྟེ་ཚུ་ནད་བཏོད་ལུག། སྐྱོགས་པ་འདི་བཅོ་སྟེ་བཟའ་ཞི་དང་ཡང་ན་ཐང་སྟེ་བསྐོལ་ཏེ་འཐུང་ཞི། ཡང་ན་སྐྱུར་ལུ་ཕུག་ལུ་སྟེ་བཅོ་བཟའ་རུང་བཏུབ་ཟེར་ཨིན་པས། འདི་བཟུམ་སྟེ་སྐྱོགས་པ་གིས་ཁྲག་འབྲུག་མར་ཕབ་འབད་ཞི་ལུ་ཕན་ཤོགས་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

མེད་གཏོན་ཚོན་དང་བླམ་བན་དང་ལ་ཕུག་དམར་པོ།

མེད་གཏོན་ཚོན། (བོ་ཀ་ལི) འདི་རོ་མངར་བ་རུས་འབྲུག་ལུ་ཕན་པའི་ནད་ལུ་མངར་སྟེ་ཡོད་ཞི་དེ་གིས་ཁྲག་འབྲུག་མར་ཕབ་འབད་ཞི་ལུ་ཕན་མེད་ཚོན་བླམ་བན་ད་གིས་ཡང་ཁྲག་འབྲུག་མར་ཕབ་འབད་ཞི་ལུ་ཕན་ཤོགས་འདུག་ཟེར་ཨིན་པས། ལ་ཕུག་དམར་པོ་དེ་གིས་ཁྲག་མེད་མི་ཚུ་ལུ་ཁྲག་བཏག་ཞི་གི་དོན་ལུ་རྒྱུ་མ་ཅིག་མེན་པར་ཁྲག་འབྲུག་ཡོད་མི་ལུ་མར་ཕབ་ཡང་འབད་མེད་ཨིན་པས།

གུར་གུམ་སྐྱེད་ཇ་ཚེ་རིང་མའི་ལ།

གསོ་རིག་འཛིན་སྐྱོང་ལྷེ་བའི་སྐྱེད་བཅོ་འདུལ་ཁང་ནང་ལས་བཅོ་བསྐྱེད་འབད་དོ་ཡོད་པའི་གུར་གུམ་སྐྱེད་ཇ་འདི་གིས་ཡང་ཁྲག་འབྲུག་མར་ཕབ་འབད་ཞི་ལུ་ཕན་ཤོགས་ལེགས་ཤོམ་བྱུང་དོ་ཡོད་པ་དང་། དེ་སྟེ་ཕན་ཤོགས་འོང་དགོ་མི་འདི་ཡང་གུར་གུམ་འདི་མཚན་པའི་སྐྱེད་པའི་ཤམ་ཕོས་ཅིག་ཨིན་པ་དང་ཁྲག་འདི་གཙོ་བོ་མཚན་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཞི་དེ་གིས་ཨིན། འདི་བཟུམ་སྟེ་ཞིབ་འཇོག་ལུ་ཞུ་བའོ་ཡང་གུར་གུམ་འདི་ཚུ་ཚན་ནད་བླུགས་ཏེ་སྟེ་འཐུངས་པ་ཅིན་ཁྲག་འབྲུག་མར་ཕབ་འབད་ཚུགས་པས་ཟེར་བཏོད་མི་དང་རྟགས་མཐུན་ཨིན་པས།

སྐྱུ་རུ་ལྷན་པ།

རང་ལུགས་སྐྱེད་བཅོས་ནད་ཁྲག་སྐྱེད་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཨིན་མི་སྐྱུ་རུ་(ཨམ་ལ)ཚིག་ཐང་སྟེ་བཅོས་པའི་སྐྱུ་རུ་ལྷན་པ་(ཚེ་རིང་མ)དེ་ཁྲག་འབྲུག་ཀྱི་དོན་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཨིན། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་རྒྱུད་ལས། སྐྱུ་རུ་ལྷན་པའི་ཚིག་ཐང་ཁྲག་ནད་སེལ་བར་བྱེད་ཟེར་སྐྱུ་རུ་ར་འདི་གིས་ཁྲག་འབྲུག་ཚུ་གཙོ་བོ་གསལ་བཅོ་ཞི་དང་ཁྲག་ནད་སེལ་ཕུག་ལུ་སོགས་པའི་ཕན་ཤོགས་སྟེ་ཡོད་པ་སྟེ་གསལ་ཡོད་པ་མ་ཚོད་དོས་སུ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ཕན་ཤོགས་ཀྱི་ཉམས་སྲུང་བཅོ་བའི་བདེན་ལུངས་ཚུ་ཡང་ཐོབ་ཡོད་པ་ཨིན།

སྤྱོད་ལམ།

སྤྱོད་ལམ་ཡང་རྩ་ཏོག་ཏོ་གི་ལུས་སྤྱོད་ཚུ་འབད་བ་ཅིན་ཁྲག་ཚད་ཡང་འཕར་འགྱུ་མི་ཚུ་ཚོད་ལུ་སྟེ་བཞག་ཞི་ལུ་ཕན་ཤོགས་ཡོད་པ་ཨིན།

ཉེན་ལ།

ཐུག་ཕྱགས་ཀྱི་ནད་གཞི་ཡོད་མི་ལུ་ཉེན་ལ་གཅི་ར་ཡོད་པ་སྣོ་ཟེར་བ་ཅིན་གོང་ལུ་ལྷོ་ལོ་བཟུམ་སྟེ་ཐུག་ཕྱགས་ཀྱི་ནད་གཞི་འདི་གཙོ་བོ་དོན་ཉིང་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་གཞི་འབད་མ་ལས་བརྟེན་དང་པ་དོན་ཉིང་ལུ་ཉེན་ལ་ཡོད་པ་མ་ཚད་མ་ལལ་ཙ་ཚུ་མེད་པ་བཏང་ནི་དེ་གིས་མ་ལལ་རྟོག་གིས་དངས་སྟོགས་ཕྱིམ་ཚུགས་པ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུ་ཕྱིས་མ་ལལ་ནད་ཐོབ་ནི་དང་སྟོགས་མ་ཚུ་མ་ལལ་ཙ་ནད་ཡར་སོང་པ་ཅིན་ཙ་ལམ་བཀག་སྟེ་དང་སྟོགས་པ་ལ་ཐོགས་པའི་གོད་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐུག་ཕྱགས་འདི་ཟེན་སྟོན་སྟོན་དཔུང་གི་ཐོག་ལས་མར་ཕབ་འབད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ཐུག་ཕྱགས་ཀྱི་འཕམ་ཚད་ཚད་ལྷན་སྟེ་ཐུག་ཕྱགས་འབྲེལ་བའི་ནད་ཙ་ཚུ་གསུམ་ཉེ་སྟོན་དུ་བྱ་བ་མེད་བརྒྱུལ་ནི་དང་། རྒྱུ་འདི་གིས་འབད་ཡན་ལག་གི་བྱ་བ་ཉམས་པ་ལ་སོགས་པའི་གོད་སྟོན་དང་། ཐུག་ཕྱགས་ཀྱི་ནད་ལུ་རིང་མོ་ལོན་པ་ཅིན་རྒྱ་འབམ་གྱི་ནད་ལུ་འཇུག་ནི་དེ་ཉེན་ལ་ཚུ་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན། ལ་ལུ་ཅིག་ལུ་ཐུག་ཕྱགས་ཀྱི་ཉེན་བདེ་ནད་ཉམས་དང་མཚན་མ་ཚུ་གཞི་ཡང་མ་ཐོན་པར་འཇུག་ལུ་ཚུ་ཕྱིས་ཉེད་ཉོང་མར་འབྱུང་ནི་དེ་གིས་ཡང་ཉེན་ལ་ཆེས་སྟེ་བཅིམ་ཨིན། ཞིབ་འཚོལ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ནད་གཞི་འདི་རིགས་བརྒྱུད་དང་ལོ་ན་ཕོ་མོ་འདི་དབྱེ་བ་མེད་པར་གར་གིས་འཐོབ་དོ་ཡོད་པ་དང་། ད་རིས་ནངས་པར་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཚར་མི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ལོན་ལུ་མི་མེ་མེ་མེ་མེ་ལུ་ཐུག་ཕྱགས་ཀྱི་ནད་འདི་ཡོད་པ་སྟེ་སྟོན་ཚུ་བཏོན་ལུ་གནད་གཞི་འདི་ཚར་ཅིག་ཐོབ་ཞིན་མ་ལས་གཞན་དབང་སྟོན་ལས་ཀྱི་ནད་བཟུམ་ཅིག་སྟེ་མི་ཚོ་གང་ར་སྟོན་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་རུང་རང་གི་ཟེན་དང་སྟོན་ལམ་གྱི་ཐོག་ལས་བཀག་ཐབས་འབད་ཚུགས་ཟེར་ཨིན་པས་གཞུང་གི་ཚུ་ལུ་འདི་ཐུག་ཕྱགས་ཀྱི་ཉེན་ལ་ཚུ་ལྟུག་ཡོད་པ་ཅིན་ཉེན་ལ་ཅན་ཨིན་མ་ལས་སྟོན་ལང་ནད་ཚུ་ཉེ་སྟོན་བཅོས་ཀྱི་དོན་ལུ་སྟོན་པ་དང་དུང་འཚོ་ཚུ་ལུ་དེ་བཟུན་འབད་དགོཔ་གཞུང་།

ཐུག་ཕྱགས་ཡོད་མི་ག་བཟུམ་ལུ་ར་ཉེན་ལ་སྟོན་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ཟེར་བ་ཅིན།

༡. རྒྱུད་རའི་པ་མའི་རིགས་བརྒྱུད་ལས་ཐུག་ཕྱགས་ཀྱི་ནད་ཡོད་མི།
༢. ཐུག་ཕྱགས་ཀྱི་ནད་མ་ཐོབ་པའི་གོང་ལས་ནད་གཞན་དཔེར་ན་གཅིན་སྟེ་ནད་གཞི་མ་ལལ་ནད་ཡོད་མི།
༣. ལོ་ན་༣༥ ལས་ལྷག་མི།
༤. ཉམས་ལུ་འབྲུང་མི།
༥. གཟུགས་ཉམས་རྒྱགས་དྲགས་མི།
༦. རྒྱུ་རྒྱུན་བཀག་ནི་དེ་སྟོན་བཅིམ་མི།
༧. ཆང་འབྲུང་མི།
༨. དུས་རྒྱུན་ཙ་བར་སྟོན་མི་ཚུ་ཨིན།

མཇུག་བསྟུན་དང་བཀྲིན་དག་འཚོར།

གསོ་རིག་གནས་ཚུལ་ལག་དབང་འགོ་འདྲན་པ་དུང་འཚོ་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན་ནས་ཕྱན་རང་ལུ་གསོ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཅིག་འབྲི་དགོ་པའི་བཀའ་རྒྱ་ཡང་བསྟུན་གནང་མི་ཚུ་དང་མི་ཚུ་དང་ཅམ་གྱི་འབྲི་ཚུ་མ་ཐུག་ཕྱགས་ཀྱི་ནད་གཞི་འདི་གི་སྟོན་ལས་འབྲི་ནི་དེ་གོ་སྟོན་ཐོབ་མི་འདི་གིས་གཞན་ལུ་ཕན་ཐོགས་མ་བྱུང་རུང་རང་ལུ་ནད་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་ནད་གསུངས་མི་ཚུ་དང་ཕྱི་ཚན་རིག་ནད་ལས་བཤད་མི་གིས་མ་ཚད་པའི་རྒྱ་ནག་སྟོན་གཞུང་ན

ང་ལས་འཕྲོད་མི་ཚུ་ཆ་མཉམ་གཅིག་ཁར་བསྐྱེད་ནམ་ལས་ག་བསྐྱར་འབད་ནི་ལོ་སྐབས་ཐོབ་མི་འདི་གིས་རང་གི་ཤེས་ཡོན་གོང་འཕེལ་ལུ་ཕན་ཐོགས་བྱུང་
ཡོད་པ་ལས་འབྲི་རྩོམ་འགོ་འདྲེན་པ་ལུ་ཉིང་ལས་ར་བཀྲིན་ཆེ་བེར་བྱུ་ནི་དང་འབྲེལ་གསོ་རིག་གནས་ཚུལ་ལག་དབང་འདི་མ་འོངས་པར་ཡང་མ་ཉམས་པར་རྒྱ
ན་རྒྱུང་མཚན་ཚུགས་པའི་རྣམས་ཡོད། རང་ལུ་འདི་བཟུམ་འབྲི་རྩོམ་པའི་ཉམས་ཚུང་དང་ལྷོགས་གྲུབ་མེད་དེ་འབད་རུང་གཞི་རྟེན་གཙོ་བོ་གསོ་བ་རིག
པའི་གཞུང་དང་དེང་སང་ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ཚའེ་ནི་ཨེ་ཀུ་པར་ཅར་ཨེད་བའེ་བའི་དོན་ཀམ་ཚུ་ལས་ཐོབ་ཡོད་པ་ལས་དེ་ལུ་
ཡང་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་ཡོད་ཟེར་བྱུ་ནི་ཨིན་མ་ཚུང་རང་ལུགས་ནང་པའི་སྤྲོད་དུང་ནང་ཉམས་ཚུང་གི་བཀའ་སློབ་དང་ལམ་སྟོན་གནང་མི་དཔུང་བཅོས་
འགོ་དཔོན་དུང་འཚོ་མགོན་པོ་དོ་རྗེ་དང་། བུ་སྤྲོད་ལྷོ་བའི་སྤེ་འཛིན་དུང་འཚོ་ཚེ་རིང་བཀྲིས། གསོ་རིག་སྤེལ་ཁང་གི་གཙོ་འཛིན་ལེགས་སྤྱར་བ་དུང་འཚོ་
ཕུར་པ་ཚེ་རིང་ཚུ་ལུ་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་སྤོམ་ཡོད་ཟེར་བྱུ་ནི་དང་། འདི་བཟུམ་སྤེ་བའི་བུ་སྤྲོད་ལྷོ་བའི་ནང་པའི་ཐོ་བཀོད་ལས་ཁ་གསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་གནང་མི་
སྤྲོད་པ་རྣམས་ལུ་ལྟོན་གྲུབ་དང་། ཚེ་རིང་མའི་སྤྲོད་ཚུང་སྤོམ་ལས་ཁ་གསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་གནང་མི་སྤྲོད་བཅོས་འཆི་མེད་ལུ་ཡང་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་སྤོམ་
ཡོད་ཟེར་བྱུ་ནི།

དྲི་བ་གར་གི་ལན་བརྒྱབ་དགོ།

- ༡༽ གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་དོན་ལྟར་ འགྲུལ་འདི་དོན་ལྡེའི་ནང་གསལ་ལས་ ག་ཅི་གི་གངས་སུ་རྒྱུད་པ་སྟོན་འདི་གི་དབྱེ་བ་རེ་རེ་བཞིན་བྲིས་?
- ༢༽ འགྲུལ་གི་ནད་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ག་ཅི་ལས་བརྟེན་འབྱུང་མ་ཨིན་ན?
- ༣༽ འགྲུལ་གི་ནད་གཞི་ལུ་སྤྲོད་དུང་ཚུ་ག་དེ་སྤེ་རང་འབད་དགོ་པ་ཨིན་ན?
- ༤༽ འགྲུལ་གི་ནད་ལུ་ཟས་གི་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་ག་དེ་སྤེ་འབྲིན་དགོ་པ་?
- ༥༽ འགྲུལ་གི་ལཱ་མར་ཕབ་གི་དོན་ལུ་ ཟས་རིགས་མ་འདྲཱ་ག་ཅི་རང་བསྟོན་དགོ་པ་སྟོན་?

བཀྲིས་བདེ་ལེགས།