

ཀུལ་གཞུང་གི་གཡོག་ལྷན་ཚོགས།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ལོའི་ འབྲུག་གི་གཡོག་ཚོས་ཀླུ་གས།

ཚོས་ཀླུ་གས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ : རྫོང་ཁ། (Dzongkha Category)

དྲི་ཤོག་ ༣ པ	:	ནང་པའི་ཤེས་ཡོན།
སྤྱི་ཚེས་	:	༡༡/༡༠/༢༠༢༥
དྲི་ཤོག་ལྷན་ཞིའི་དུས་ཡུན་	:	སྐར་མ་ ༡༥།
སྐྱགས་བསྐྱེམས་	:	༡༠༠
ལན་བྱི་ཞིའི་དུས་ཡུན་	:	ཚུ་ཚོད་ ༣:༠༠།

སྤྱིར་བཏང་བཀོད་རྒྱ།

- དྲི་བའི་ལན་བྱི་ཞི་ འགོ་མ་བརྩམས་པའི་ཉེ་མར་ སྐར་མ་ ༡༥ གི་རིང་ལུ་ དྲི་ཤོག་འདི་ནང་ཡོད་པའི་བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་
སྤྱི་ལྷན་སྤྱི་ དྲི་ཤོག་གི་ཤོག་གངས་ཚང་མ་ཚང་བལྟ་དགོས་དང་ དོགས་པ་ཡོད་པ་ཅིན་བསལ་དགོ། དུས་ཡུན་དེའི་རིང་ལུ་ ག་ནི་
ཡང་བྱི་མི་ཚོགས།
- ལན་ཤོག་འདི་ནང་ ཁྱེད་རའི་རོ་རྟགས་ཨང་མ་གཏོགས་མིང་བྱི་མི་ཚོགས། དེ་འབདཿ་ལས་ རོ་རྟགས་ཨང་འདི་ ལན་ཤོག་ནང་ལུ་
གསལ་ཏོག་ཏོ་སྤྱི་མ་འཛོལ་བར་བྱིས།
- དྲི་ཤོག་འདི་ནང་ དྲི་བའི་ཚོས་ཚན་ཡོངས་བསྐྱེམས་ཁག་ ༥ ཡོད། དེ་ཡང་དྲི་བ་དང་པ་སྤྱོད་འབྲུག། གཉིས་པ་བཤེས་སྤྱིངས།
གསུམ་པ་སྐྱེད་པ། བཞི་པ་དབུ་མ་འབྲུག་པ་དང་མངོན་པ་མཛོད། ལྷ་པ་ཚོས་འབྲུང་ ཚུ་ཤེས་ཚད་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ཨིན།
- དྲི་བ་ཚུ་ འབྲུག་ཀླུ་མ་སྤོད་པར་ དྲི་བའི་ཨང་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཨང་རྟགས་བཀོད་ཞིན་མ་ལས་ ལན་ཚུ་ཉིང་སངས་སྤྱི་བྱིས།
- དྲི་བ་གི་ལན་ཚུ་ ལན་ཤོག་ནང་མ་གཏོགས་ དྲི་ཤོག་ནང་བྱི་མི་ཚོགས།
- དྲི་བའི་ལན་ག་ར་ ལན་ཤོག་ནང་ དྲི་བའི་ཨང་ཚུ་ མ་འཛོལ་བར་བཀོད་དེ་བྱི་དགོ། དེ་མེན་པར་ དྲི་བའི་ཨང་ཚུ་ འཛོལ་ཏེ་བྱི་
ནི་དང་། ཡང་ན་ ག་ནི་ཡང་བྱིས་ཏེ་མེད་པ་ཅིན་ དབྱེ་ཞིབ་མི་འབད་ནི་ཨིན་མ་མཚན་ སྐྱགས་ཡང་བྱིན་ནི་མེད།
- དྲི་བའི་ལན་ཚུ་ ཚོས་སྐད་དང་རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གཉིས་ ག་ཅིའི་ཐོག་ལས་བྱིས་རུང་མ་བདུབ་མེད།
- དྲི་ཤོག་དང་ལན་ཤོག་ཚུ་ ལྷ་པ་མི་ཚོགས་མ་ཚད་ ལན་ཤོག་བྱིན་ཡོད་མི་འདི་ལས་ལྷན་སྤྱི་ ཤོག་ཀྱའི་རིགས་ གཞན་ག་ནི་ཡང་
ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚོགས།
- ཚོས་ཀླུ་གས་ཁང་མིག་ནང་ལས་ ཐོན་མ་འབྱོར་བའི་ཉེ་མར་ ཁྱེད་རའི་ལན་ཤོག་འདི་ ཚོས་ཀླུ་གས་ལྷ་རྟག་པ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱི་
ཅིས་སྤོད་དགོ།

འི་བ་དང་པ།

སྟོན་འཇུག

སྐྱགས་ ༡༠ ཡོད།

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

འི་བའི་ཨང་ཚུ་ མ་འཇོལ་བར་བཀོད་དེ་བྲི་དགོ། དེ་མེན་པར་ འི་བའི་ཨང་ཚུ་ འཇོལ་ཏེ་བྲི་ནི་དང་། ཡང་ན་ ག་ནི་ཡང་བྲིས་ཏེ་མེད་པ་
ཅིན་ དབྱེ་ཞིབ་མི་འབད་ནི་ཨིན་མ་ཚད་ སྐྱགས་ཡང་བྲིན་ནི་མེད།

ཀ། མི་མང་པོ་ཞིག་ འཇོམས་པའི་དབུས་སུ་ མི་གཅིག་གིས་ཁྱོད་ལ་ ཉན་མེད་ཆོག་རྩལ་གྱི་སྟོན་སྟེ་ སྟོན་བཅོམ་དེ་
བརྟམ་བཅོས་བྱས་ན་ དེ་ལ་ཁྱོད་ཀྱིས་ སྟོན་འཇུག་ལེའུ་གང་རུང་ཞིག་གི་ནང་དོན་ མེས་ལ་བྲན་ཏེ་ལག་ལེན་
དངོས་འབབ་ཐོག་ ལན་ཇི་ལྟར་འཇུག་རྒྱ་ཡིན་? ཆོག་འབྲུ་༡༠༠ འི་ནང་འཁོད་བྲིས། (༡༠)

ཁ། གཤམ་གསལ་ སྟོན་འཇུག་གི་རྩ་ཆོག་ གཉིས་པའི་འགྲེལ་བཤད་ འོས་ལྷན་ཞིག་བྲིས།

༡༽ བདེན་པ་མཐོང་བས་གྲོལ་འགྱུར་གྱི། སྟོང་ཉིད་མཐོང་བས་ཅི་ཞིག་བྱ། །

༢༽ གང་ཕྱིར་ལུང་ལས་ལམ་འདི་ནི། མེད་པར་བྱང་རྒྱབ་མེད་པར་གསུངས། ། (༡༠)

འི་བ་གཉིས་པ།

བཤེས་སྤྲིངས།

སྐྱགས་ ༡༠ ཡོད།

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

ཀ། བསམ་གཏན་གྱི་སྒྲིབ་པ་ལྟ་བུ་དང་ རྩིས་བྲན་རྒྱག་ལས་ལྟ་ རེ་རེ་བཞིན་བྲིས། (༡༠)

ཁ། འོག་གི་ རྩ་བའི་ཆོག་གི་གོ་བ་ལེན་ཏེ་ བསམ་གཏན་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ལ་ ཁྱད་པར་གང་དང་གང་ཡོད་
པ་ཡིན་ནམ་? གསལ་པོར་ཁོད། (༡༠)

འདོད་སྟོན་དགའ་དང་བདེ་དང་སྐྱག་སྒྲུལ་དག །རྣམ་པར་སྤངས་པའི་བསམ་གཏན་བཞི་པོ་ཡིས། །

ཚངས་དང་འོད་གསལ་དག་དང་དགེ་རྒྱས་དང་། །འབྲས་བུ་ཆེ་ལྷན་རྣམས་དང་སྐལ་མཉམ་ཐོབ། །

དི་བ་གསུམ་པ།

སྟན་ངག་ལེའུ་བར་པ།

སྐྱགས་ ༣༠ ཡོད།

འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་དི་བ་ལྔ་ལས་གང་རུང་གསུམ་ལུ་ལན་རྒྱལ།

(དི་བ་རེ་ལུ་སྐྱགས་ ༡༠)

- ཀ) དཔེ། ཏྲ་བདུན་ཕྱིང་ཁང་། རྒྱ་ཤེལ་དབང་པོ། པརྒྱའི་སྐྱེད་ཚལ། གསུམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷན་མིན་ (༡༠)
གཟུགས་ཅན་གྱི་ དཔེར་བཞིན་གཅིག་དང་།
དཔེ། ཉ་གང་ཟླ་བ། པརྒྱ། གཉིས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་རྣམ་འགྲུར་གྱི་དཔེའི་ དཔེར་བཞིན་གཅིག་ཚུམས།
- ཁ) འོག་གི་རྩ་བ་ཆོགས་བཅད་གཉིས་ལ་ ཁྱད་པར་གང་འདུག་? འགྲེལ་བཤད་ཐོག་ གསལ་པོར་བྲིས།
༡- རྒྱལ་ཆུ་གཏེར་བཞེ་རོགས་གྱི། སྐྱེད་མོས་ཚལ་དུ་སོ་ཅན་ཏེ། །
ཁོར་ཡུག་རི་བོའི་ཁོངས་སུ་ཡང་། ཁྱོད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཀྱུ་མེད་འོད། །
༢- སྤོ་བསངས་ཉིད་དོ་ཕྱོགས་རྣམས་ནི། །དབྱར་སྐྱེས་རྒྱ་འཛིན་ཕྱེད་བ་ཡིས། ། (༡༠)
ས་ཡང་རྩ་སྤོན་གསར་པ་ནི། །ཤིན་ཏུ་གཞོན་པའི་ཕྱེད་བས་སོ། །
- ག) ཁྱོད་ཀྱི་བསམ་བློ་ལྟར་ན་ སྟན་ཚུམ་ལ་མཁས་པའི་ ཐབས་ལམ་མཆོག་གྱུར་འདི་ དུས་རྒྱུན་སྟན་ཚུམ་རྒྱལ་རྒྱ་ (༡༠)
དང་ སྟན་ངག་གི་གཞུང་སྒྲ་ཆོགས་ལ་ སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུ་གཉིས་ལས་གང་དག་? ཅིའི་ཕྱིར་?
- ང) རིགས་ཀྱི་རང་བཞིན་བཞིན་པ་དང་། མཛད་བྱུང་གི་དཔེ་ གཉིས་ཀྱི་དཔེར་བཞིན་ ཆོགས་བཅད་རེ་ རང་སྟོབས་ (༡༠)
ཀྱིས་གསར་དུ་ཚུམས།
- ཅ) གཤམ་གྱི་ རྩ་བ་ཆོགས་བཅད་གཉིས་པོའི་ རྒྱུ་རྒྱུ་འཛིན་ཏེ་ འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ནས་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ (༡༠)
དཔེར་བཞིན་གསར་པ་རེ་ཚུམས།
༡༽ ཁྱོད་གདོང་འདམ་སྐྱེས་དོ་ར་འདིར། །སྤྱིན་མའི་འཁྲི་ཤིང་གར་མཁན་མ། །
རོལ་སྐྱེག་དགའ་བས་གར་བྱེད་དོ། །
༢༽ ཅི་འདི་སྟོན་གྱི་རྒྱ་འཛིན་ནམ། །ཡང་ན་རང་པོའི་ཆོགས་སམ་ཅི། །
སྤྱི་རྒྱུ་གདུབ་ཀྱི་འདྲ་བ། །ཐོས་པས་འདི་ནི་རྒྱ་འཛིན་མིན། །

འི་བ་བཞི་པ།

དབུ་མ་འཕུག་པ་དང་མངོན་པ་མཛོད།

སྐྱགས་ ༣༤ ཡོད།

འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་འི་བ་ལྔ་ལས་ གང་རུང་གསུམ་ལུ་ལན་རྒྱབ།

(འི་བ་རེ་ལུ་སྐྱགས་ ༡༩)

- ག) གཤམ་འཁོད་ དབུ་འཕུག་གི་ཅ་བ་ ཆོག་རྒྱུ་བདུན་པའི་ འགྲེལ་བཤད་རང་སྟོབས་ཀྱིས་རྒྱབ། (༡༩)
- སོ་སོ་སྐྱེ་བའི་དུས་ནའང་སྟོང་པ་ཉིད་ཐོས་ནས། རྟོག་རྟུ་རབ་རྟུ་དགའ་བ་ཡང་དང་ཡང་རྟུ་འབྱུང་། །
རབ་རྟུ་དགའ་བ་ལས་བྱུང་མཆི་མས་མིག་བསྐྱེད་ཞིང་། ལུས་ཀྱི་བ་སྐྱེ་ལྷན་བར་འཁྱུར་བ་གང་ཡིན་པ། །
དེ་ལ་རྒྱུགས་པའི་སངས་རྒྱུས་སྒོ་ཡི་ས་བོན་ཡོད། རྟེ་ཉིད་ཉི་བར་བསྐྱེད་པའི་སྟོང་ནི་དེ་ཡིན་ཏེ། །
དེ་ལ་དམ་པའི་དོན་གྱི་བདེན་པ་བསྐྱེད་པར་བྱ། །
- ཁ) དེ་ཕྱིར་རྒྱལ་བས་སྐྱེན་པའི་གཏམ་མཛད་ནས། རྒྱལ་ཁྲིམ་རྒྱུ་འགྲོའི་གཏམ་ཉིད་མཛད་པ་ཡིན། ། ཞེས་པའི་ (༡༩)
- སྐབས་རྒྱལ་ཁྲིམས་འདི་ཉིད་ གཤམ་ཆེ་བ་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ནམ་? ཁ་གསལ་བཀོད་དེ་ གཞན་ལ་ཕན་པའི་
བསྐྱབ་བྱ་ཞིག་ ཆོག་འབྱུ་ ༡༩༠ འི་ནང་འཁོད་བྱིས།
- ག) སྐྱིར་བཏང་ དོན་དམ་པའི་བདེན་པ་དང་ ཀྱན་རྫོབ་ཀྱི་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་ བྱེད་པར་ཁ་གསལ་བྱིས། (༡༩)
- ང) མངོན་པ་མཛོད་ གནས་གཉིས་པའི་སྐབས་ དབང་པོ་ ༣ ལས་མིག་ལ་སོགས་པའི་ དབང་པོ་ ༥ དང་། ཐོ་ (༡༩)
- མོའི་དབང་པོ་ ༣ ཀྱིས་ དོན་གང་དང་གང་ལ་ དབང་བྱེད་པ་ཡིན་? རེ་རེ་བཞིན་བྱིས།
- ཅ) འོག་གི་ཅ་བ་ ཆོགས་བཅད་གཅིག་གི་ འགྲེལ་བཤད་བྱིས།
- མངོན་པ་མཛོད་གནས་གཉིས་པ་ལས། འདོད་ན་དབང་པོ་མེད་པ་དང་། རྒྱ་མེད་པ་རབ་རྟུ་ལ་རྒྱས་བརྒྱད། །
ལུས་དབང་ལྷན་ལ་རྒྱས་དགའོ། དབང་པོ་གཞན་ལྷན་རྒྱས་བརྒྱའོ། ། (༡༩)

དྲི་བ་ལྟ་པ།

ཆོས་འབྱུང་།

སྐྱགས་ ༡༤།

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

ཀ) མཐུ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ ཞབས་བྱུང་དག་དབང་ནས་རྒྱལ་མཆོག་ སྡོངས་འདིར་མ་བྱོན་པའི་སྟོན་དང་ ལྷ་དང་
 སྤྱུང་མའི་ལུང་བསྟན་ལྟར་ སྡོངས་འདིར་བྱོན་པའི་རྗེས་སུའི་ གནས་སྟངས་གཉིས་ལ་ བྱད་པར་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་
 བྱུང་འདུག? གསལ་བར་བྲིས།

ཁ) ཁྱོད་ཀྱི་བསམ་བློ་ལྟར་ན་ ཆོས་ཆེན་ཆོས་འབྱུང་འདི་ལ་སྟོབ་སྟོང་བྱས་ཏེ་ གཞུང་དང་གཞུང་མིན་ལས་སྟེའི་ལས་
 གཡོག་གཉིས་ལས་ གང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བར་ མཐོང་གི་འདུག? ཅིའི་ཕྱིར་?

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།