

ཀླུ་གཞུང་གི་གཡོག་ལྷན་ཚོགས།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ལོའི་ འབྲུག་གི་གཡོག་ཚོས་རྒྱགས།

ཚོས་རྒྱགས་དབྱེ་བ་ ཟུང་རིག།

དི་ཤོག་.....གསུམ་པ། དམིགས་བསལ་རྩ་ཚན་ཤེས་ཡོན་ གསོ་བ་རིག་པ། ༼ནང་པའི་སྒྲན།

སྤྱི་ཚེས	:	༡༡/༡༠/༢༠༢༤
སྒྱགས་བསྐྱེམས	:	༡༠༠
བེ་ནིའི་དུས་ཡུན	:	ཚུ་ཚོད་ ༢.༥ (སྐར་མ་ ༡༥༠)
སྒྱག་ནིའི་དུས་ཡུན	:	སྐར་མ་ ༡༥།

སྤྱིར་བཏང་བཀོད་རྒྱ།

- ❖ ལན་བེ་ནིའི་འགོ་མ་བཅུག་པའི་ཉེ་མ་ དུས་ཡུན་སྐར་མ་ ༡༥ གི་རིང་ལུ་དི་བ་རྩ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་སྒྱག་ཏེ་དི་བའི་བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ ཏེ་བེ་དགོང་ཁག་ཆེ།
- ❖ དི་བ་གི་ལན་འདི་རྩ་ དི་ཤོག་ནང་མིན་པར་ ལན་ཤོག་ནང་རང་བེ་དགོ།
- ❖ ལན་བེ་བའི་སྐབས་ལུ་ དི་བའི་ཨང་གངས་རྩ་ མ་འཛོལ་བར་བཀལ་དགོ།
- ❖ དི་བའི་ཨང་གངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལན་ཉིང་སངས་སངས་སྟེ་བེ་དགོང་མ་གཏོགས་ དི་བ་འདྲ་བཤུས་བརྒྱབ་མི་དགོ།
- ❖ ལན་ཤོག་ནང་ལུ་ ཟུང་རང་གི་རོ་རྒྱགས་ཨང་མ་གཏོགས་ གཞན་མིང་དང་གསང་བའི་ཨང་རྒྱགས་ལ་སོགས་པ་ ག་ནི་ཡང་ བཀལ་མི་ཚོག།
- ❖ དི་ཤོག་དང་ ལན་ཤོག་རྩ་གཅིག་ཡང་ཁྲུལ་མི་ཚོག དི་ཤོག་འདི་ནང་ བཀོད་རྒྱ་འདིའི་ཤོག་གངས་རྩིས་ཏེ་ ཤོག་གངས་ ༼ ཡོད།
- ❖ དི་བའི་ནང་དོན་བརྒྱུད་བསྐྱེམ་ནི།

སྟེ་ཚན་ཀ། དི་བ་དབྱེ་ཁག་མ་འདྲམ་ ༢ ཡོད།

༡༽ དི་བ་དང་པ་ གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་དི་བ་ ༣༠ ལུ་ སྒྱགས་རེ་རེ་ ༣༠x༡=༣༠།

༢༽ དི་བ་ གཉིས་པ་ཆ་ཚང་གི་ལན་བརྒྱབ་དགོ། སྒྱགས་ ༢༠།

སྟེ་ཚན་ཁ། ཞིབ་མཚུག་གཉིས་ཡོད་ས་ལས་གཅིག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་བེས། སྒྱགས་ ༥༠།

ཐེ་ཚན་ ཀ་ པ།
 ཇི་བ་ཆ་མཉམ་གྱི་ལན་བློ་

ཇི་བ་དང་པ།

(སྐབས་ ༡༥༣༠=༣༠)

བཀོད་ཀྱི། ཇི་བ་རེ་རེ་ལུ་འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ལན་གདམ་ཁ་བཞི་རེ་བཀོད་དེ་ཡོད། འདི་ནང་ལས་ཐད་ཀར་ལུ་ཐོག་པའི་ལན་གདམ་ཁ་
 རྒྱབ།

༡༽ ལྷན་བཅོས་འབད་བ་ཅིན་དག་ཚུགས་ནི་དང་མ་འབད་བ་ཅིན་ཤི་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་ནད་གཞི་བརྒྱ་དང་ཕ་གཅིག་ཡོད་མི་འདི།

- ཀ ཡོངས་བྱབ་ཆེའི་ནད།
- ཁ ལྷན་སྒྲུང་འཕལ་གྱི་ནད།
- ག ཀྱན་བརྟགས་གདོན་གྱི་ནད།
- ང་ གཞན་དབང་སྤོན་ལས་གྱི་ནད།

༢༽ ཐོག་ཕ་ནག་པོ་ཤ་ཁྲག་འཕལ་བྱེད་ཕ་ཆེན་༡༤འདི།

- ཀ རྟོན་སྟོད་ནང་འབེལ་སྤྲུལ་པའི་ཕ་༡དང་ཡན་ལག་ཕྱིར་མངོན་པའི་ཕ་༡༧བསྟོམས་༡༤།
- ཁ རྟོན་སྟོད་ནང་འབེལ་སྤྲུལ་པའི་ཕ་༡དང་ཡན་ལག་ཕྱིར་མངོན་པའི་ཕ་༡༨བསྟོམས་༡༤།
- ག རྟོན་སྟོད་ནང་འབེལ་སྤྲུལ་པའི་ཕ་༡དང་ཡན་ལག་ཕྱིར་མངོན་པའི་ཕ་༡༩བསྟོམས་༡༤།
- ང་ རྟོན་སྟོད་ནང་འབེལ་སྤྲུལ་པའི་ཕ་༡དང་ཡན་ལག་ཕྱིར་མངོན་པའི་ཕ་༡༩བསྟོམས་༡༤།

༣༽ གཤམ་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་རྟགས་འདི་བད་ཀན་འབྲུགས་པའི་རྟགས་ཨིན།

- ཀ དཔྱི་ཞེད་རུས་ཆོགས་མ་ལུས་བརྒྱུངས་སྟམ་བྱེད་པ་དེ།
- ཁ དན་པ་མི་གསལ་གཉིད་ཆེ་སྦྱིད་པ་སྦྱར་བ་དེ།
- ག ལུབ་གཉིད་རྒྱུང་ལ་ཉིན་པར་གཉིད་མི་བྱབ་པ་དེ།
- ང་ ལྷེ་སྤྱོད་བད་ཀན་ཆེ་ལ་སྦྱ་སྦྱོར་སྟམ་པ་དེ།

༤༽ ས་མ་དང་མཛའ་གྲོགས་ཤི་བ་སོགས་མུ་དན་ཐོག་པའི་སྐབས་ཕ་བཟུ་བ་ཅིན།

- ཀ ཕའི་འཕར་ཚུལ་ཕུ་ཚུ་ལྷན་འཕར་བ་ལ་རྒྱལ་བ་སྟེ་རེས་མི་འཕར་བ།
- ཁ ཕའི་འཕར་ཚུལ་བྱིང་ཞིང་འཐིབས་པ་རེ་བ་འབྱིགས་པ་ལྷན་འཕར་བ།
- ག ཕའི་འཕར་ཚུལ་རྒྱགས་ཤིང་འཐིབས་པ་ཚུ་ཆན་འཁོལ་བ་ལྷན་འཕར་བ།
- ང་ ཕའི་འཕར་ཚུལ་འབྱུང་ཅིང་བརྒྱལ་བ་རེས་མེད་འབར་འབྱུང་ལྷན་འཕར་བ།

༥༽ སྤྱི་བཏང་ངི་རྒྱུ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ཀྲ་ཡ་འདི།

- ཀ རི་རྒྱུ་ཚན་མའི་རྩམ་ལུ་རྩལ་ལམ་སྤྱི་ལུ་ཡོད་མི་འདི་ཡིན།
- ཁ རན་ཅན་དང་ནད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་ངི་རྒྱུ་ནང་ལུ་ཡོད་མི་འདི་ཡིན།
- ག རི་རྒྱུ་ནང་ལུ་བལ་ལྷ་བྱ་འཇག་སོག་རྒྱ་གིས་ལེན་བརྟལ་མི་འདི་ཡིན།
- ང་ རན་ཅན་གྱི་ངི་རྒྱུ་ནང་ལུ་ནམ་མཁའི་སྤྱིན་བརྒྱུ་མཐོང་མི་འདི་ཡིན།

༦༽ རི་མ་བཤང་སྐམ་ཚ་ལ་འཚག། སྤྱི་དང་བཅས་ཤིང་སྐམ་ལ་འབྲེལ་མར་འབྲུ། མགོ་དང་ཕྱག་པ་བརྒྱ་དང་ཕྱི་བ་ལོགས་དང་། རྒྱ་སོ་ན་
ཞིང་དབྱགས་ཆོད་ལུས་ཐོད་རྒྱུང་། བགས་པ་སེན་མོ་གདོང་མིག་འབྱུལ་པ་ནག། ཟེར་བ་དེ།

- ཀ བད་ཐུར་གྱི་རྟགས་བསྟན་པ།
- ཁ རྒྱུང་ཐུར་གྱི་རྟགས་བསྟན་པ།
- ག མཁྲིས་ཐུར་གྱི་རྟགས་བསྟན་པ།
- ང་ ལྷག་ཐུར་གྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

༧༽ རྒྱ་བལ་གྱི་ནད་ལུ་དབྱེ་བ་ཅི་ཙམ་ཡོད།

- ཀ རྒྱ་བལ་ནད་ལུ་དབྱེ་བ་བཞི་ཡོད།
- ཁ རྒྱ་བལ་ནད་ལུ་དབྱེ་བ་ལྔ་ཡོད།
- ག རྒྱ་བལ་ནད་ལུ་དབྱེ་བ་དྲུག་ཡོད།
- ང་ རྒྱ་བལ་ནད་ལུ་དབྱེ་བ་བརྒྱམ་ཡོད།

༨༽ གཏར་རུ་རུང་བའི་ནད་གཞི་ནི་འགྲམས། འཁྲུགས། རིམས། སྤངས་པ། མ་དང་བྲེག་ནད། སྤར་ཡ་དང་མེ་དབལ་ཟེར་བའི་
སྐབས་སྤར་ཡ་ཟེར་བའི་གོ་དོན་འདི།

- ཀ དོན་སློད་ཀྱི་གནས་སུ་ལྷག་ངན་རྒྱ་སེར་འདུས་ནས་མའི་མདོག་འོད་ཟེར་ལྟར་དམར་བ་འབྱུང་བ།
- ཁ དོན་སློད་ཀྱི་གནས་སུ་ལྷག་ངན་རྒྱ་སེར་འདུས་ནས་མའི་མདོག་ཉི་མ་ལྟར་དམར་ལ་སློར་བ་འབྱུང་བ།
- ག དོན་སློད་ཀྱི་གནས་སུ་ལྷག་ངན་རྒྱ་སེར་འདུས་ནས་མའི་མདོག་ཉི་མ་ལྟར་ཤིན་ཏུ་དམར་བ་འབྱུང་བ།
- ང་ ཡན་ལག་གི་གནས་སུ་ལྷག་ངན་རྒྱ་སེར་འདུས་ནས་མའི་མདོག་ཉི་མ་ལྟར་དམར་ལ་ཟླ་གམ་འབྱུང་བ།

༩༽ སློ་མ་སྤང་ལས་བྱུང་བའི་རྩ་-----ཡིན།

- ཀ སློ་དོར་གཉིས།
- ཁ རང་རྒྱུག་གཉིས།
- ག སློག་ཞེད་གཉིས།
- ང་ ཚིགས་འགྲམས་གཉིས།

༡༠ ་ ཚིགས་པ་བཞི་ལྔ་འཛིན་ནས་ ཅ་བཞི་མགོ་སྒྲོར་གྱིས་པའི་ སྤང་ཅ་ཅེ་ནག་ནམ་པ་གཉིས་ནི།

- ༡ ་ གཉིད་ལོག་གཉིས་ཕུན་ཕྱེད་བཅལ་བ་ན།
- ༢ ་ གཉིད་ལོག་གཉིས་ནས་ཕུན་རེ་བཅལ་བ་ན།
- ༣ ་ གཉིད་ལོག་གཉིས་ནས་མཚན་རེ་བཅལ་བ་ན།
- ང་ ་ གཉིད་ལོག་གཉིས་ནས་མཚན་དོ་བཅལ་བ་ན།

༡༡ ་ མཆེར་པ་དང་མཆིན་པ་གཉིས་ཀྱི་ཁྲག་འབྲུགས་པ་དང་ཁྲག་དང་མཁྲིས་པའི་ནད་པོ་བ་དང་ལོང་གའི་ནད་ཏུ་ལྷུང་ན་?

- ༡ ་ མཆིན་པའི་སྤྲང་ཐབས།
- ༢ ་ མཆེར་པའི་སྤྲང་ཐབས།
- ༣ ་ ཚ་བའི་སྤྲང་ཐབས།
- ང་ ་ ཁྲག་མཁྲིས་ཀྱི་སྤྲང་ཐབས།

༡༢ ་ ནང་ཅ་དར་གྱི་དབྱང་ཐག་བཅུ་གསུམ་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་ རྒྱུ་གི་ཅ་བཞི་ནི།

- ༡ ་ དོན་སྤྱིང་དང་ཕོ་བ་མཆེར་པ་མཁལ་མ་བཅས་ལ་གནས་ཏེ་ཡོད།
- ༢ ་ དོན་སྤྱིང་དང་སྒོད་རྒྱུ་མར་འབྲེལ་ཏེ་ཡོད།
- ༣ ་ སྒོ་བ་དང་ཕོ་བ། ལོང་ག་དང་སྤང་པར་འབྲེལ་ཏེ་ཡོད།
- ང་ ་ དོན་སྒོ་བ་དང་མཁྲིས་པ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ཡོད།

༡༣ ་ ཅ་དཀར་གྱི་ནད་མགོ་ལ་བབས་པའི་སྐབས་སུ་ ལུས་ཀྱི་ཚོར་བ་རྒྱུང་ཞིང་ཉམས་པ་ བྱོད་ཤོར་བ་སོགས་བྱུང་ན།

- ༡ ་ ཅེ་མགོ་དང་སོར་མོ་ཉི་ཤུ་བསྐྱེད་དགོས།
- ༢ ་ སྤྱད་སྒོ་དང་རྟག་པའི་སྤྱ་འབྲེལ་གཉིས་བསྐྱེད་དགོས།
- ༣ ་ ཡན་སྒོང་འགྲམས་ནས་ཕྱིར་མཚན་རེར་སར་བསྐྱེད་དགོས།
- ང་ ་ སྤྱི་གཙུག་དང་ལྷེ་བ་ མཚན་བར་གསུམ་ལ་བསྐྱེད་དགོས།

༡༤ ་ སྒོ་མང་བ་དང་ མིག་དང་རྒྱ་བོལ་སྤངས་པ་ བྱང་རྒྱུ་གཟེར་བ་ སྤྱད་འགགས་པ་ མཚུལ་པ་སྐྱམ་པ་ནི།

- ༡ ་ རྒྱ་སེར་སྤྱིང་ལ་ཞུགས་པའི་རྟགས།
- ༢ ་ རྒྱ་སེར་སྒོ་ལ་ཞུགས་པའི་རྟགས།
- ༣ ་ རྒྱ་སེར་མཆིན་པར་ཞུགས་པའི་རྟགས།
- ང་ ་ རྒྱ་སེར་མཁལ་མར་ཞུགས་པའི་རྟགས།

༡༥༽ འཇམ་ཚེ་རུང་བའི་ཡུལ་བསྐྱེད་པ་ལུ་ནད་གཞི་དབྱེ་བ་ཇི་ཙམ་ཡོད།

- ཀ དགྲ་ཡོད།
- ཁ བརྩ་ཐམས་ཡོད།
- ག བརྩ་གཅིག་ཡོད།
- ང་ བརྩ་གཉིས་ཡོད།

༡༦༽ འཇམ་ཚེ་ལུ་དབྱེ་བ་ཇི་ཙམ་ཡོད།

- ཀ གཉིས་ཡོད།
- ཁ གསུམ་ཡོད།
- ག བཞི་ཡོད།
- ང་ ལྔ་ཡོད།

༡༧༽ བད་མཁྲིས་དང་ལྷན་པའི་ནད་ལུ་འཇམ་ཚེ་འཇམ་རྟ་ག་དེ་བཏང་ནི་སྟོ།

- ཀ རྒྱ་བོད་འཇམ་དང་ལྷན་མར་བཅས་བཏང་ནི།
- ཁ ཉ་ཤེ་ཁྱུ་བ་དང་བའི་འོ་མ་བཅས་བཏང་ནི།
- ག ལུག་ཤེ་ཁྱུ་བ་དང་འབྲིའི་འོ་མ་བཅས་བཏང་ནི།
- ང་ སྐམ་སར་གནས་པའི་ཤ་ཁྱུ་དང་རའི་འོ་མ་ལྷན་མར་བཅས་བཏང་ནི།

༡༨༽ སྟེ་འཇམ་སྐྱེ་གྱི་སྦྱར་བ་དེ་ག་སྟོ།

- ཀ རུ་རྟ། རུ་ཅ། ཨ་རུ་ར། དི་ཅི་ལིང་། རྒྱམ་ཅ།
- ཁ རུ་རྟ། བདེ་བ་ད་རུ། ཨ་རུ་ར། ཤིང་ཅ། རྒྱམ་ཅ།
- ག རུ་རྟ། བདེ་བ་ད་རུ། བ་རུ། དི་ཅི་ལིང་། རྒྱམ་ཅ།
- ང་ རུ་རྟ། བདེ་བ་ད་རུ། ཨ་རུ་ར། དི་ཅི་ལིང་། རྒྱམ་ཅ།

༡༩༽ འཇམ་ཚེ་བཏང་བྲགས་པ་ཅིན་སྟོན་ག་ཅི་རང་ཡོད།

- ཀ འཇམ་ཚེ་བཏང་བྲགས་པ་ཅིན་ ཟ་ཁམས་བཀག་ནི་དང་ ཇི་མ་འགགས་པ་ཡིན།
- ཁ འཇམ་ཚེ་བཏང་བྲགས་པ་ཅིན་ ཁ་ལས་སྐྱུགས་ནི་དང་ སོ་བའི་མེ་བྱོད་ཉམས་འགྱུ་ཡིན།
- ག འཇམ་ཚེ་བཏང་བྲགས་པ་ཅིན་ ཟ་ཁམས་བཀག་ནི་དང་ སོ་བའི་མེ་བྱོད་ཉམས་འགྱུ་ཡིན།
- ང་ འཇམ་ཚེ་བཏང་བྲགས་པ་ཅིན་ དངས་འགགས་ནི། སོ་བའི་མེ་བྱོད་ཉམས་འགྱུ་ཡིན།

༣༠ ་ འཇམ་ཙི་རུང་བའི་སྐབས་ལུ་རླང་ནད་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལུ་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད།

ཀ བཙེ་ལྷ་ཡོད།

ཁ ཉི་ཤུ་ཡོད།

ག ཉི་ལྔ་ཡོད།

ང་ སུམ་ཅུ་ཡོད།

༣༡ ་ བད་རླང་ལྷན་པའི་ནད་ལུ་འཇམ་ཙི་ག་ཅི་ཚོན་དགོས་སྟེ།

ཀ ཅི་ཅི་ལིང་ཚོན་དགོ།

ཁ ཨ་རུ་ར་ཚོན་དགོ།

ག བོ་སོ་ཆ་ཚོན་དགོ།

ང་ རུར་བྱིད་ཚོན་དགོ།

༣༢ ་ ནད་གཞི་ག་དང་ག་འབྲུགས་པའི་སྐབས་ལུ་དེག་ནད་སྦྱེད་པ་སྟེ།

ཀ ཁྲག་དང་མཁྲིས་པ་འབྲུགས་པ་ལས་སྦྱེད་པ་ཡིན།

ཁ བད་ཀན་དང་མཁྲིས་པ་འབྲུགས་པ་ལས་སྦྱེད་པ་ཡིན།

ག རླང་དང་མཁྲིས་པ་འབྲུགས་པ་ལས་སྦྱེད་པ་ཡིན།

ང་ རླང་དང་ཁྲག་འབྲུགས་པ་ལས་སྦྱེད་པ་ཡིན།

༣༣ ་ རླང་ནད་རིགས་ཀྱི་སྟོ་ནས་མདོར་བསྐྱུ་བ་ཅན་དབྱེ་བ་ག་དེམ་ཅིག་ལུ་བསྐྱུ་སྟེ།

ཀ དབྱེ་བ་བདུན་ལུ་བསྐྱུ་སྟེ།

ཁ དབྱེ་བ་བརྒྱད་ལུ་བསྐྱུ་སྟེ།

ག དབྱེ་བ་དགུ་ལུ་བསྐྱུ་སྟེ།

ང་ དབྱེ་བ་བཅུ་ཐམས་ལུ་བསྐྱུ་སྟེ།

༣༤ ་ རླང་ནད་གནས་ཀྱི་དབྱེ་མདོར་བསྐྱུ་བ་ཅན་ག་དེམ་ཅིག་ལུ་བསྐྱུ་སྟེ།

ཀ གནས་ཀྱི་སྟོ་ནས་མདོར་བསྐྱུ་བ་ཅན་དུག་ལུ་བསྐྱུ་སྟེ།

ཁ གནས་ཀྱི་སྟོ་ནས་མདོར་བསྐྱུ་བ་ཅན་བདུན་ལུ་བསྐྱུ་སྟེ།

ག གནས་ཀྱི་སྟོ་ནས་མདོར་བསྐྱུ་བ་ཅན་བརྒྱད་ལུ་བསྐྱུ་སྟེ།

ང་ གནས་ཀྱི་སྟོ་ནས་མདོར་བསྐྱུ་བ་ཅན་དགུ་ལུ་བསྐྱུ་སྟེ།

༡ ཨ་རུ་རྒྱ་ཙ་བྱལ་ཉླག་བསྐྱེས་པའི་ཐང་བཏང་དགོ།

ཁ ཨ་རུ་བྱ་དག་བྱལ་ཏྲིག་བསྐྱེས་པའི་ཐང་བཏང་དགོ།

ག ཨ་རུ་ལྷུ་མ་རྩ་བུལ་རྟོག་བསྟུས་པའི་ཐང་བཏང་དགོ།

ང་ ཨ་རུ་ཉི་དགའ་བྱུལ་རྟོག་བསྐྱུས་པའི་ཐང་བཏང་དགོ།

༡༦། ཡོང་ནད་འཇུ་སྒེམས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ག་ཅི་དང་ག་ཅི་འབབ་པ་ལས་དེ་ལས་ཡོང་གི་བྱེད་ལས་འབྲུགས་ཏེ་ལུས་ཀྱི་
ལུ་ལྷུངས་སྒོ།

༡༡ བླ་མ་དང་མཁུ་མཁུ་པ་གཉིས་འཐབ་པ་ལས།

ཁ ཚ་བ་གྲང་བ་གཉིས་འཐབ་པ་ལས།

ག རྒྱ་དང་ཁྱ་མེད་འཐབ་པ་ལས།

ང་ བད་ཀྱི་དང་གྲང་བ་འཐབ་པ་ལས།

༡༥ ་ རྒྱ་མའི་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལྔ་དེ་ག་དང་ག་ར་སྟོ།

ཀ ལྷོ་ཁྱེལ། ལྷོ་འཁྱེལ། ལྷོ་འཁྱེངས། ལྷོ་འགགས། ལྷོ་གཟེར་རྒྱལས་པ་ལྷ་ཞིན།

ཁ ལྷ་ཁྲིལ། ལྷ་འཁྲིལ། ལྷ་སྒྲིལ། ལྷ་འགགས། ལྷ་གཟེར་རྒྱལས་པ་ལྷ་ཡིན།

ག ལྷ་ཁྲིལ། ལྷ་འཁྲིལ། ལྷ་འཁྲིངས། ལྷ་འདྲིལ། ལྷ་གཟེར་རྣམས་པ་ལྷ་ཡིན།

ང་ ལྷ་ཁྲོལ། ལྷ་སྒྲིན། ལྷ་འབྱིངས། ལྷ་འགགས། ལྷ་གཟེར་རྣམས་པ་ལྟ་ཞིན།

༣༥ ་ སྐྱུ་མའི་ནད་ཀྱི་སྐྱུ་རྒྱུན་དེ།

ག ལྷནི་ཟས་དང་ཕྱོད་ལམ་ལོག་པ་ལས། འདྲ་བ་འབྱུགས་ཏེ་རྒྱ་མར་བབས་པ་ལོ།

ཁ ལྷོ་མི་ཟས་དང་ཕྱོད་ལམ་མི་འཕྲོད་པས། འདྲུ་བ་འབྲུགས་ཏེ་སྐྱུ་མར་བབས་པ་ལོ།

ག རྒྱ་མི་ཟས་དང་རྩོད་ལམ་ལོག་པ་ལས། རྒྱ་མིས་འབྲུག་ས་ཏེ་རྒྱ་མར་བབས་པ་ལོ།

༨་ རྒྱ་ནི་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་མི་འཕྲོད་པས། བཞིས་པ་འབྲུགས་ཏེ་རྒྱ་མར་བབས་པ་ལོ།

༡༩༽ ཟབ་ལག་བརྒྱད་པའི་སྒྲན་གྱི་སྦྱོར་བ་དེ་ག་སྟོ་ངམ་འཇིན་སྟེ།

ག ལུམ་ཅུ། ལྷ་མི་མེད་པོ། སེང་ལྷ་ལ་ཤ། རོལ་མ་མིས། སྤྲ་ཅི། རྩོད་ཆ། དེས་པན། ཅི་རྩར་ག།

ཁ ལྷམ་ཙུ་ ལྷ་མི་མེད་པོ་ རྡོ་རྒྱལ་པ། རོམ་མཁའི་སྒྲིལ། སྒྲ་ཅི། རྡོ་དེ་ཐ། རིག་པ་ན། རྒྱལ་ལྷོན།

ག ལུ་མ་ཅུ། ལྷ་མི་མེད་པོ། མོ་མ་ར་ཛ། འོ་མ་མཁྱིས། སྤྲ་ཅི། རྩོད་ཆ། དུག་པན། དག་ལྷན།

༨. ལྷ་མ་ཙུ་ ལྷ་མི་མེད་པོ་ ལྷ་བདུད་རྩོམ་ཆེ། རོམ་མཁའི་སྒྲ་མི། ལྷོད་ཆ། བཤག་པན། བཤག་ལུན།

༣༠ ་ གཞང་འབྲུམ་ནད་ལུ་དབྱེ་བ་ཇི་ཙམ་ཡོད།

ཀ དབྱེ་བ་བཞི་ཡོད།

ཁ དབྱེ་བ་ལྔ་ཡོད།

ག དབྱེ་བ་དྲུག་ཡོད།

ང དབྱེ་བ་བདུན་ཡོད།

༡ ་ ཇི་བ་གཉིས་པ། ལན་ཐུང་སུ་སྟེ་བྱི་ནི་གི་དེ་བ་ ༤ ལུ་ སྐྱགས་ ༡༠ ཡོད། དེ་བ་ག་རའི་ལན་རྒྱབ་དགོ།

༡ ་ ཐོག་མར་ནད་རིགས་མི་འབྱུང་བའི་སྟོན་འགོག་དང་། ཕྱིས་བྱུང་ཡོད་མི་ཚུ་གསོ་བའི་གཉེན་པོ་བྱ་བ་སྟོན་ལམ་ལུ་ནང་གསེས་ས་
བཅད་ ༣ ཡོད་མི་ཚུ་ག་ཅི་ར་ཨིན་ན་དེ་ཚུ་གི་གོ་དོན་བྲིས། ་ སྐྱགས་ ༥ ་

༢ ་ ཉེས་པ་དངོས་སུ་སྟོན་པའི་བརྟག་ཐབས་ སྟོང་བ་རྒྱུའི་སྟོ་ལས་བརྟག་ཞིབ་འབད་ཐངས་ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི་ཨིན་ན་འི་སྟོར་བྲིས།
་ སྐྱགས་ ༥ ་

༣ ་ ཉེས་པ་གསུམ་ཆ་མ་སྟོམས་པའི་རྒྱུ་ཁྱིམ་གཟུགས་ལུ་ འཕེལ་ཟད་འཁྲུགས་གསུམ་འབྱུང་མ་ལས་བརྟན་ནད་གཞི་ག་ཅི་ར་བསྐྱེད་པ་སྟོ་
བྲིས་? ་ སྐྱགས་ ༥ ་

༤ ་ སྐྱས་པའི་རྩ་ཆེན་བརྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུ་གངས་རེ་རེ་བཞིན་བྲིས། ་ སྐྱགས་ ༥ ་

ཕྱག་ལཱ་༥༠།

ཞིབ་འཇུག་དང་པ།

རྒྱུ་ལྔ་པ་གྲིས་སྒྲིབ་གཞུག་ར་དེ་ལས་སྒྲིབ་ལོ་༤༤འབད་མི་ནད་པ་དེ་རྒྱུ་པ་གཡོན་པའི་རར་གདོང་དང་ཡོབ་གོང་ཡན་ཆད་ལུ་པགས་ནད་
 འཛོན་ཏེ་ལོ་ལྔ་དེ་ཅིག་འབྱོར་ཅུག། ཁོ་གི་ཕྱི་པའི་སྒྲིབ་བཙུན་བརྟེན་པའི་ཤུལ་ལུ་ཆར་ཅིག་བྱག་ཡོད་རུང་ལོག་དེ་རར་གནམ་ལོ་༢༠༡༤ལུ་
 རྒྱུ་ལྔ་པ་གྲིས་ནད་ལོག་འཛོན་ཏེ་ཁོ་གི་ནད་པའི་སྒྲིབ་ཁང་ནང་འོང་པའི་སྐབས་སུ་ཁོ་ལུ་སྒྲིབ་གཞུག་ག་ཅིག་ཡང་མ་ཕན་པར་གནམ་ལོ་
 ༢༠༡༥ལས་༢༠༡༦ལི་བར་ན་ནད་པ་འདི་གི་གསེར་ཁབ་ཆར་ལྔ་བརྒྱབ་ཅུག། གནམ་ལོ་༢༠༡༦ལུ་ཆར་ཅིག་པགས་ནད་དེ་གི་ཆབ་ཆེས་བྲག་
 སྒེ་འབྱོམ་ལས་དགི་ད་སྒོང་མའི་སྒྲིབ་ཁང་ནང་ཡང་སྟོད་ཅུག། ནད་པ་འདི་ཕྱི་པའི་སྒྲིབ་དང་ནད་སྒྲིབ་པའི་གཉིས་ཆ་རར་བརྟེན་རུང་ཁོ་ནད་
 གཞི་དེ་འབྲལ་བུལ་བྲག་འབྲལ་བུལ་ལོག་འཛོན་སྒེ་སྟོད་ཅུག། པགས་ནད་དེ་སྒྲིབ་ལོག་ཐོན་དེ་གནམ་ལོ་༢༠༡༧ཟླ་བ་༩པའི་ཟླ་བ་ཆེས་ལུ་
 ནད་སྒྲིབ་པའི་སྒྲིབ་ཁང་ནང་འོང་པའི་སྐབས་ལུ་རྩུང་འཛོ་གཙོ་འཛིན་འོག་གཅིག་དང་ཅིག་ཁར་བྱད་པའི་ཤུལ་ལུ་ རྩུང་འཛོ་གི་མཁས་
 མཆོག་ལུ་ཐོ་གཞུགས་འབད་ཅུག། དེ་ལས་ ནད་པ་དེ་གི་རྒྱུ་པ་གཡོན་པའི་རར་གདོང་དང་ཡོབ་གོང་ཡན་ཆད་ལུ་ ༡༦ ་ཁྱུ་སེར་འཛིག་
 པ། ཟ་འབྲུག་ལངས་པ། སེར་ག་གས་པ། པགས་གོ་རྒྱུ་ཁར་བོག་པ། དགོས་བྱུང་ཆེ་བ་ལསོགས་པའི་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་ལས་ནད་པ་དེ་
 པགས་ནད་ཨིན་མ་འབད་རིས་འཛིན་སྒེ་ཡི། པགས་ནད་སྒེ་རིས་འཛིན་འབད་བའི་ཤུལ་ལས་ནད་བཞག་ཁང་ནང་སྒྲིབ་བཙུན་འབད་ནི་འགོ་
 བརྩམས་ཡི།



༡༽ ཡགས་ནད་དེ་ངོས་འཛིན་འབད་བཞིན་མ་ལས་ཡགས་ནད་ཀྱི་མིང་དང་ནད་རྟགས་ཨང་གིས་ (སྟགས་'༡༠)

༣ ་ བགས་ནད་དགུའི་དབྱེ་བ་རེ་རེ་བཞིན་བྲིས། [སྐགས་ ༡༠]

ཕྱི་དགོང་ལོ་བཅུ་གསུམ་པ་། སྐུ་འཁོར་ཤིང་ཆེན་པོ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འཇམ་དཔལ་ལྷན་པ་ཞུས།

༤། བག་ནད་དེ་ངོས་འཛིན་འབད་བཞིན་མ་ལས་བག་ནད་དེ་གི་སྐྱུ་སྐྱེན་གྱིས།

༥ བཀའ་ནང་དེ་ངོས་འཛིན་འབད་བཞིན་མ་ལས་དེ་གི་ངོས་ཚུགས་ཡིས།

ཞིབ་འཇུག་གཉིས་པ།

༼ སྐགས་ ༤༠ ༽

དེང་སང་རབ་ཅུ་ལ་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ཡང་ཆས་གཞིན་བར་གསུམ་མེད་པར་མི་ཚུ་ལུ་བཤང་འགག་གི་ནད་གཞི་ཐོབ་མི་ལེ་ཤ་འཐོན་དོ་
ཡོད་པ་ལས་དེ་ལུ་ནད་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་ལས་ཐབས་ལམ་དང་སྟོན་ག་དེ་འབད་རང་ཡོད་པ་ཨིན་དང་ལུ་སྟན་བཅོས་དང་སྟོན་འགོག་
མ་འབད་བ་ཅན་ནད་གཞི་གཞན་ཡང་ག་ཅིག་རང་ཐོབ་ཨིན་དང་དེ་ལུ་རན་ཁག་དང་ག་དེ་སྟེ་རང་ཡོད་པ་ཨིན་ན་དང་དེ་ཚུ་ག་དེ་འབད་རང་
ཐོབ་ཨིན་ནའི་བསྐྱར་ལས་མདོར་བསྐྱུས་གཅིག་གསལ་བཤད་ཞུ་ནི་ཨིན། བཤང་འགགས་ཀྱི་ནད་གཞི་དེ་སྟོ་བྱར་བྱ་སྟོག་ལུ་ཐད་ཀར་བྱ་
སྟོག་གཅོད་ཚུགས་པའི་ནད་གཞི་མེན་རུང་། ག་དེ་མ་ཅིག་འབད་ནད་གཞི་འདི་ཡུན་རིང་མ་སྟེ་ལུད་ནི་དང་། དེ་གིས་གཞན་འབྱུང་གི་ནད་
དང་། བཤང་ལས་ཀྱི་ཚ་ཕན་དོལ་ཏེ་ཁག་འཐོན་ནི། གྲུབ་ནི་ནི། ཆམ་ནད། ཡོང་ནད་ལ་སོགས་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཨིན།
ཁྱད་པར་བྱ་ཡོང་གི་ནད་ལུ་བཤང་བ་སྐྱམ་ཏེ་ཡོང་ལུ་གཞོན་རྒྱུ་སྟོན་ཡོད། ནད་གཞི་འདི་ཕོ་མོའི་ལུས་རྒྱུ་དང་། ཆས་ཤོས་དང་ན་གཞོན་
བར་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་། ཁྱད་པར་མེད་པར་ག་ཡང་མེད་པར་ མི་ག་ར་གི་ཐོབ་ཡོད་པ་ལས་ནད་གཞི་འདི་ལུ་སྟོན་འགོག་དང་ཐབས་
ལམ་མཛོད་དགོས་གཤམ་ཆེ།

རབ་ཅུ་ཚུ་གི་ཟས་དང་སྟོན་ཡོངས་སྟོན་མི་དེ་ཚུ་འཇུག་ཀྱིས་དྲངས་སྟོན་གཉིས་སུ་བྱེ་སྟེ་ལུས་ལུ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་དྲངས་མ་དེ་རིམ་གྱི་
འབད་ལུས་ཀྱིས་སྟོབས་དང་དྲངས་ཚུ་འཕེལ་བའི་ལུས་བྱངས་བདུན་ལུ་འགྱུར་མ་ཨིན། གཟུགས་ལུ་དགོས་ཁོ་མེད་པའི་ཟས་ཀྱི་སྟོན་མ་དེ་
ལུ་བཤང་བ་དང་། སྟོན་ཀྱི་སྟོན་མ་དེ་ལུ་གསང་ཆབ་ལུ་གྱུར་ཏེ་འོག་སྟོན་གཉིས་ལས་ཕྱིར་འབྱེན་མ་ཨིན། བཤང་བ་དེ་ཕྱིར་བཏང་བའི་
སྐབས་ལུ་དཀའ་ཆོགས་གང་ཡང་མེད་པར་རང་བཞིན་གྱིས་ཕྱིར་འབབ་ཨིན། ཨིན་རུང་སྐབས་སྐབས་རྒྱ་ཆུ་གི་འབད་རང་བཞིན་གྱི་
འབབ་པའི་རྒྱུ་བཀག་པའི་རྒྱུ་གྱི་དབང་གིས་བཤང་བ་དེ་འབབ་དཀའ་བའམ། ཅ་བ་ལས་ཐོན་མ་ཐུབ་པ། ཡང་ན་བཙོར་བའི་ལུལ་ལུ་
ཉུང་སུ་ཅིག་འབབ་མི་དེ་རོ་བོ་སྐྱམ་ལ་མཁེགས་པ་ དེ་ལུ་བཤང་འགགས་ཀྱི་ནད་ཟེར་མ་ཨིན། བཤང་འགག་གི་བོངས་ཆད་ཆེ་ཆུང་གི་ཆད་
གཞི་ཐད་ལུ་གང་ཟག་རང་ར་སོ་སོ་ལུ་རགས་ལས་པ་ལས་ག་ར་ལུ་གཅིག་མཆུངས་མི་འོང་། ལ་ལུ་ཅིག་དུས་རྒྱུན་ལུ་ཉིན་ཞག་གཅིག་ལུ་
ཐེངས་གསུམ་གསང་སྟོན་ནད་ལུ་འགྱུར་གོ་མི་ཡང་ཡོད་ ལ་ལུ་གཅིག་གི་བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་ནད་ལུ་ཐེངས་གསུམ་འབད་འགྱུར་མི་ཡང་
ཡོད། མི་མང་ཤོས་ཀྱི་ཉིན་རེ་བཞིན་ངོ་པ་དུས་ཆོད་གང་རུང་ལུ་ཆབ་ཆེན་དེ་ཆར་རེ་གཏང་མ་ཨིན། དེ་ཚུ་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་དང་ རྟོ་བ་སྟེ་
དང་ཐུར་སེལ་གྱི་རྒྱུ་ཉམས་མི་དང་ ལུས་ཀྱི་རང་བཞིན་བདུན་ལ་སོགས་པའི་ཁྱད་པར་ལས་བྱུང་མ་ཨིན།

བཀོད་བརྒྱ་ མོང་གི་གནད་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འོག་གི་ངེ་བ་ཚུ་གི་ལན་བྲིས།

༡༽ བཤང་འགགས་ཀྱི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་ཆུ་རྒྱུ་བྲིས།

༼ སྐགས་ ༡༠ ༽

༢༽ རྒྱུ་ལུ་ཡོད་པའི་ནད་ལས་རྒྱུ་ག་གི་བྱེད་ལས་ཉམས་དེ་བཤང་བ་འགག་པ་སྟོ། རྒྱུ་དེ་གི་བྱེད་ལས་དང་གནས་ སའི་ལུལ་ཚུ་བྲིས།

༼ སྐགས་ ༡༠ ༽

༣༽ ཕོ་བའི་ན་ལུ་རྟུག་དང་ལུན་པའི་ཟས་དང་སྟོན་ག་ཅིག་རང་ཟ་རུང་ཉེ་མ་ཕོ་བའི་གནས་ལུ་ཐུག་ཞུ་དྲངས་སྟོན་མ་ཚུག་པ་ཅན་
ནད་གཞི་ག་ཅི་རང་ཐོབ་ནི་སྟོ།

༼ སྐགས་ ༡༠ ༽

༤༽ གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་ནད་གཞི་དེ་ལུ་མིང་དོན་གྱི་ཐ་སྟན་ག་དེ་འབད་རང་ཡོད་རེ་རེ་བཞིན་བྲིས།

༼ སྐགས་ ༡༠ ༽

༥༽ བཤལ་སྟན་ལུན་རིང་མ་འབད་བསྟེན་པ་ཅན་གཞོན་པ་ག་ཅི་རང་ཡོད་བྲིས།

༼ སྐགས་ ༡༠ ༽

བཀྲིས་བདེ་ལེགས།