



མིང་ : \_\_\_\_\_  
 སློབ་གྲུབ་ : \_\_\_\_\_  
 རྫོང་ཁག་ : \_\_\_\_\_

ཨང་ : \_\_\_\_\_  
 སྤེལ་ཆ་ : \_\_\_\_\_

## རྫོང་ཁག་

སྒྱུགས་ཞིབ་དུས་ཡུན་ ལྷན་མ་ ༡༥ |  
 བེ་ཞིབ་དུས་ཡུན་ ཚུ་ཚད་ ༡ |

སྒྱུགས་བསྡུམས་ ༡༠༠ |  
 སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ |

## སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སྒྱུགས་གནང་ནིའི་ ཤོག་ཁམ།

|               | སྤེལ་ཆ་གྲུབ་ |          | སྤེལ་ཆ་ཁག་ |    |
|---------------|--------------|----------|------------|----|
|               | འབྲི་ཚུ་མ།   | གཏང་ཡིག་ | ཡིག་སྒྱུར་ |    |
|               |              |          | ཀ          | ཁ  |
| སྒྱུགས་ཚད་    | ༩༠           | ༡༠       | ༡༠         | ༡༠ |
| སྒྱུགས་ཐོབ་པ། |              |          |            |    |

|               | སྤེལ་ཆ་གྲུབ་ |   |    |            |   |    |            |   |   |            |
|---------------|--------------|---|----|------------|---|----|------------|---|---|------------|
|               | སྤྱད་        |   |    | འབྲི་ཚུ་མ། |   |    | སྤྱད་ཚུ་མ། |   |   | ཡོངས་སྡུམ་ |
|               | ཀ            | ཁ | ག  | ཀ          | ཁ | ག  | ཀ          | ཁ | ག |            |
| སྒྱུགས་ཚད་    | ༩            | ༤ | ༡༠ | ༩          | ༤ | ༡༠ | ༩          | ༩ | ༩ | ༡༠༠        |
| སྒྱུགས་ཐོབ་པ། |              |   |    |            |   |    |            |   |   |            |

འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ བཀོད་ཀྱི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷན།

༡. བྱི་ནི་ འགོ་མ་བཅུགས་པའི་རྟེ་མར་ གླུ་མ་ ༡༥ གི་རིང་ འབྲི་ཤོག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷན་སྡེ་བཟུ།  
ལྷན་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ བྱི་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚུ་ཚོ་ད་ ༡ ཡོད།
༢. ཇི་བའི་ ལན་ཚུ་ག་ར་ ས་སྟོང་ནང་ལུ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བྱི་དགོ།
༣. འབྲི་ཤོག་འདི་ནང་ ཇི་བ་སྡེ་ཚན་ ཀ་ ཁ་ ག་ གསུམ་འབད་ཡོད།
༤. སྡེ་ཚན་ཀ། ཇི་བ་དང་པ། འབྲི་ཚུ་མ་དང་། གཉིས་པ་ ཡིག་འགྲུལ་ལུ་ ཇི་བ་ ༣ རེ་ཡོད་ས་ལས་ རེ་རེ་གདམ་  
ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ བྱི་དགོཔ་ཨིན།
༥. སྡེ་ཚན་ཁ། ཇི་བ་གསུམ་པ། ཀ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན་དང་། ཁ་ ལན་བྱུང་གི་ཇི་བའི་ལན་ག་ར་ རེས་པར་བྱི་  
དགོ།
༦. སྡེ་ཚན་ག།  
ཇི་བ་བཞི་པ། སྤང་དང་གཏམ་རྒྱུད་ལུ་ རང་གསེས་ ཀ་ཁ་ག་ གསུམ་ཡོད་ས་ལས་ ཀ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་  
ཇི་བ་ག་རའི་ལན་ རེས་པར་བྱི་དགོ། ཁ་ ལན་བྱུང་ལུ་ ཇི་བ་ ༤ ཡོད་ས་ལས་ ༣ གྱི་ལན་བྱི་དགོ། ག་  
ལན་རིང་གི་ ཇི་བ་ ༣ ཡོད་ས་ལས་ ༡ གྱི་ལན་བྱི་དགོ།  
ཇི་བ་ལྔ་པ། འབྲི་ཚུ་མ་ལུ་ རང་གསེས་ ཀ་ཁ་ག་ གསུམ་ཡོད་ས་ལས་ ཀ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་ཇི་བ་ག་  
རའི་ལན་ རེས་ པར་བྱི་དགོ། ཁ་ ལན་བྱུང་ལུ་ ཇི་བ་ ༤ ཡོད་ས་ལས་ ༣ གྱི་ལན་བྱི་དགོ། ག་ ལན་རིང་  
གི་ཇི་བ་ ༣ ཡོད་ས་ལས་ ༡ གྱི་ལན་བྱི་དགོ།

སྒྲིལ་ཆེན་ཀླ།

བློ་མེད།

[༡༠]

འཛིན་པ་དང་པ།

འཛིན་ཕྱི་མ།

[༡༠]

བཀོད་ཀྱི། འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ རྟོན་ཆེན་ ༩ ལས་ ༡ གནམ་ཁ་རྒྱུ་སྟེ་ འཛིན་ཕྱི་མ་ ཆོག་འབྲུ་ ༡༠༠ ལས་  
མ་ཉུང་མ་ཅིག་གིས།

- ཀ) རང་ར་ སོ་སོའི་ ལུགས་སྒོལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལོ་གསར་ཟླ་མེད་ ཕྱིས་སྤྱང་ལྷ་སྒོལ་ ཡོད་པ་ཡིན། རྟུ་ཅི་ རྒྱུད་  
རའི་བཟའ་ཚང་ནང་ ག་དེ་འབད་ཕྱིས་སྤྱང་ལྷ་སྒོལ་ཡིན་ནུ་? དེའི་སྒྲོར་ལས་ལོ་རྒྱུས་འཛིན་ཕྱི་མ་ཅིག་གིས།
- ཁ) སྒོལ་ལུག་དྲག་ཤོས་ཀྱི་ མིང་གཏམ་འཐོབ་དགོ་པ་ཅིན་ རྒྱུད་ཆོས་ ག་བཟུམ་ཅིག་ ཚང་དགོ་པ་འདུག་གམ་? དེའི་  
སྒྲོར་ལས་བཤད་པ་རྒྱུ་སྟེ་ འགྲེལ་བཤད་འཛིན་ཕྱི་མ་ཅིག་གིས།
- ག) རྟུ་ཅི་ ལོ་གཅིག་གི་རིང་ལུ་ རྒྱུད་རའི་སྒོལ་ལྷ་ནང་ ལས་རིམ་ ཁག་མ་འདྲམ་ག་ཅིར་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཅི་  
གམ་? དེའི་སྒྲོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་འཛིན་ཕྱི་མ་ཅིག་གིས།

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |





བཀོད་ཀྱི། འོག་གི་ཡིག་འགྲུལ་གྱི་དོན་ཚན་ ༣ ལས་ ༡ གནས་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་བྱིས།

ཀ།) དྲག་ཤོས་རྫོང་བདག་མཆོག་ལུ་ ཉུས་ཅི་གནས་དགུན་གྱི་ ངལ་གསོའི་སྐབས་ལུ་ གནས་སྐབས་གྱི་ ལཱ་གཡོག་ཅིག་ནང་ བཅུགས་གནང་དགོ་པའི་སྐྱོར་ལས་ ཞུ་ཡིག་ཅིག་བྱིས།

ཞུ་ཡིག་ནང་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ཚུད་དགོ།

- ✓ ཞུ་ཡིག་ག་ལུ་ བྱིས་ཨིན་ན་ དེ་གི་ཁ་བྱང་དང་ འབྲི་མི་རང་གི་ཁ་བྱང་།
- ✓ རྒྱུད་རའི་དོན་ཚུ་དང་ སྟོབ་ ཁ་གསལ།
- ✓ ལཱ་གཡོག་ནང་ འཇུལ་དགོ་པའི་དོན་དག།
- ✓ ཞུ་ཡིག་སྤུལ་བའི་ཁྲི་ཚེས།

ཁ།) རྒྱུད་རའི་ ཁྱིམ་ནང་ སྐབས་མ་བདེ་མ་ཅིག་ཐོན་ཏེ་ སྟོབ་ཟུ་ནང་འོང་མ་ཚུགས་པའི་ སྐྱོར་ལས་ སྟོབ་སྟེའི་ སྟོབ་དཔོན་ལུ་ ངལ་གསོའི་ ཞུ་ཡིག་ཅིག་བྱིས།

ཞུ་ཡིག་ནང་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ཚུད་དགོ།

- ✓ ཞུ་ཡིག་ག་ལུ་ བྱིས་ཨིན་ན་ དེ་གི་ཁ་བྱང་དང་ འབྲི་མི་རང་གི་ཁ་བྱང་།
- ✓ སྐབས་མ་བདེ་བའི་ གནད་དོན་ག་ཅི་ཐོན་ཡི་ག།
- ✓ ངལ་གསོ་ཉིན་མ་ ག་དེ་མ་ཅིག་དགོ་པ་ཨིན་ན།
- ✓ ཞུ་ཡིག་སྤུལ་བའི་ཁྲི་ཚེས།

ག།) ཉུས་ཅི་ ལོ་ཕྱེད་ཚེས་རྒྱུགས་འདི་ ག་དེ་སྟེ་སོང་ཡི་ག་ དེའི་སྐྱོར་ལས་ རྒྱུད་རའི་ཆ་རོགས་ལུ་ གནས་ཚུལ་གྱི་ ཡི་གུ་ཅིག་བྱིས།

གཏང་ཡིག་ནང་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ཚུད་དགོ།

- ✓ གཏང་ཡིག་ག་ལུ་ བྱིས་ཨིན་ན་ དེ་གི་ཁ་བྱང་དང་ འབྲི་མི་རང་གི་ཁ་བྱང་།
- ✓ ཚེས་ཚན་ ག་ཅི་ནང་ ལེགས་ཤོམ་སོང་ཡི་ག་?
- ✓ ཚེས་ཚན་ ག་ཅི་ནང་ ལེགས་ཤོམ་མ་འགྱུར་ཨིན་ན་? བྱངས།
- ✓ གཏང་ཡིག་ བསྐྱུལ་བའི་ཁྲི་ཚེས།





- ༡) གང་ཟག་གི་གཅིག་ཚིག་འདི་
- ཀ ང་ རྩད་ ཁོ་ མོ་ ཡིན།
- ཁ ང་བཅས་ ཆ་ཁྱབ་ ཡིན།
- ག ཡ་མི་ཚུ་ འདི་ཚུ་ རྒྱ་ཚུ་ ཡིན།
- ང དཔེ་དེབ་ ཀླང་ཁྲི་ འབྲི་ཁྲི་ ཡིན།

- ༢) ཏུས་མ་འོངས་པ་ལུ་ འཇུག་པའི་ཚིག་འདི་ ཆོས་
- ཀ བསྐྱབས་ཅུག།
- ཁ སྐྱབས་ཞིག།
- ག བསྐྱབ་གོ།
- ང སྐྱབ་དེས།

- ༣) མིང་མཐའ་ཟེར་སྐབ་དགོ་མི་འདི་ མིང་གི་
- ཀ ཉེ་མ་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ཡིན།
- ཁ བར་ན་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ཡིན།
- ག ཚབ་འབད་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ཡིན།
- ང མཐའ་མར་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ཡིན།

- ༤) དགག་ཚིག་དང་ སྐབ་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་
- ཀ ཏུས་གསུམ་དང་བྱ་ཚིག་སྟོན་མི་ལུ་གོམ་ཡིན།
- ཁ ཚིགས་བཅད་དང་བཟོད་པ་སྟོན་མི་ལུ་གོམ་ཡིན།
- ག གང་ཟག་དང་དངོས་པོ་ཚུ་གི་ངོ་བོ་སྟོན་མི་ལུ་གོམ་ཡིན།
- ང ཡིན་མ་འབད་སྐབ་ནི་དང་མེན་མ་འབད་བཀག་མི་ལུ་གོམ་ཡིན།

༤) འབྲེལ་སྒྲ་ཟེར་ མི་འདི་

- ཀ འ་དང་མཐའ་མེད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་སྟོན་པའི་ཆོག་ལུ་སྒྲ་བ་ཡིན།
- ཁ མཐུན་པའི་སྒྲ་སྟོན་པའི་ཆོག་ལུ་སྒྲ་བ་ཡིན།
- ག འབྲེལ་བ་སྟོན་པའི་ཆོག་ལུ་སྒྲ་བ་ཡིན།
- ང ཟུང་ཆོས་སྟོན་པའི་ཆོག་ལུ་སྒྲ་བ་ཡིན།

༥) ཡི་གུའི་སྒྲུབ་བ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ མ་ཤེས་པ་ཅིན་

- ཀ ཡི་གུའི་རིགས་བྲི་མི་ཤེས།
- ཁ ཡི་གུའི་རིགས་ལྷག་མི་ཤེས།
- ག དཔེ་དབ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཤེས།
- ང ཕྱད་དང་ནམ་དབྱེ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཤེས།

༦) གཅིག་ཆོག་དང་ མང་ཆོག་ལུ་

- ཀ གང་ཟག་དང་དངོས་པོའི་ཟུང་པར་ཡོད།
- ཁ གཅིག་དང་ལེ་ཤ་གི་ཟུང་པར་ཡོད།
- ག མིང་དང་ཆོག་གི་ཟུང་པར་ཡོད།
- ང རོ་དང་མོ་གི་ཟུང་པར་ཡོད།

༧) ད་རེས་  ལྷུས་འབབ་ཀྱི་ཉིན་མ་ཡིན་ ཟེར་མ་ད་ ཡི་གུ་ བ་ ༩ གཅིག་ཁར་ཡོད་མི་འདི་

- ཀ ཡང་འཇུག་དང་མིང་གཞི་ཡིན།
- ཁ རྗེས་འཇུག་དང་མིང་གཞི་ཡིན།
- ག སྟོན་འཇུག་དང་མིང་གཞི་ཡིན།
- ང མིང་གཞི་རྒྱུད་པ་ཡིན།

- ༡༠) རྒྱལ་ཁབ་.....རང་དབང་རང་བཙན་ ཟེར་བའི་སྐབས། གོང་གི་ས་སྟོང་ནང་ལུ་ འབྲེལ་སྦྲའི་ཕན་
- ཀ གྱི་འཕྲོབ་ཡིན།
  - ཁ གྱི་འཕྲོབ་ཡིན།
  - ག གི་འཕྲོབ་ཡིན།
  - ང ཡི་འཕྲོབ་ཡིན།

ཁ) ལན་སྤང་གི་ངི་བ།  
བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་ངི་བ་རྩ་གི་ལན་ བཀོད་རྒྱ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་བྲིས།

[༡༠]

- ༡) འོག་གི་ རྫོང་ཆོག་ནང་ རྫོང་སྐྱ་གཅིག་རུང་ ཡིག་སྒྲེབ་མ་འདུལ་ གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ རོམ་ དེ་གུ་  
སྐྱར་ཐིག་ ○ དེ་བཟུམ་བཀལ།
- ཀ སློབ་གྲྭ་གི་ འཐུང་རྒྱའི་ སྐ་/ཀ་ བཙོག་པ་ཡིན་པས།
  - ཁ ད་རེས་གཟུགས་ འཕྱུ་རྒྱ་ དགོ་པས།
  - ག སློབ་དཔོན་གྱིས་དཔེ་ཆ་ བཏོན་སྟོན་ དེས།
- ༢) གཅིག་ཆོག། མང་ཆོག། ཐོ་མོའི་ཆོག་ རྩ་གི་གོ་དོན་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ བྲིས།

[༣]

[༣]

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

༣) འོག་གི་སྒྲུབ་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དཔེར་བཞོན་རེ་རེ་བྲིས།

[༥]

| སྒྲུབ་ཚིག། | དཔེར་བཞོན། |  |
|------------|------------|--|
| ༡) སྒྲུབ།  |            |  |
|            |            |  |
| ༢) འབད་གེ། |            |  |
|            |            |  |
| ༣) བདེན།   |            |  |
|            |            |  |
| ༤) བརྟུབ།  |            |  |
|            |            |  |
|            |            |  |

|              |                     |        |      |
|--------------|---------------------|--------|------|
| སྒྲེ་ཚན་ ག།  | ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག། | སྐྱགས། | [༥༠] |
| དྲི་བ་བཞི་པ། | སྤང་དང་གཏམ་རྒྱུ།    | སྐྱགས། | [༥༡] |

བཀོད་རྒྱ། སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་སྤང་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་བྲིས།

༡) ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་དྲི་བ།

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་དྲི་བ་རེ་ལུ་ ལན་ ག་ཁ་ག་ང་ འབད་ ༤ རེ་བཀོད་དེ་ ཡོད་ས་ལས་ ལན་ངོ་མ་ ༡ ཡོད་མི་འདི་  
གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ག་རྟགས་གུ་ སྒྲོར་ཐིག་ ○ དེ་བཟུམ་བཀལ།

[༤]

༡) འདྲེ་གདོང་དགར་གྱི་ སྤང་ཅེད་པ་གཉིས་ཀྱི་མིང་

- ག ཀྱན་ལས་དང་ཚེ་རིང་ཨིན།
- ཁ ཀྱན་དགའ་དང་དབང་མོ་ཨིན།
- ག ཀྱན་བཟང་དང་དོན་གྲུབ་ཨིན།
- ང ཀྱན་མཐུན་དང་འདྲོག་ཟེ་ཨིན།

༢) གཞུང་གཡོག་པ་གསུམ་

- ག རླེ་རིམ་དངུལ་ཕོགས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་སྟོད་པ་ཨིན།
- ཁ སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་བརྟེན་ཏེ་སྟོད་པ་ཨིན།
- ག ཚོང་འབྲེལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་སྟོད་པ་ཨིན།
- ང བཟའ་ཚང་ལུ་བརྟེན་ཏེ་སྟོད་པ་ཨིན།

༣) རྩམ་གི་ ཆིབས་ ཉིམ་འི་གདོང་ཅན་ཟེར་ སླབ་དགོ་མི་འདི་

- ག ཉིམ་ར་བསྟོ་སྟེ་སྟོད་ནི་འདི་གིས་ཨིན།
- ཁ ཉིམ་ལུ་གདོང་བསྟོར་ཏེ་སྟོད་ནི་འདི་གིས་ཨིན།
- ག གདོང་ཐད་སྟོར་སྟོར་འབད་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ཨིན།
- ང གདོང་མགུར་ཉིམ་བཟུམ་མའི་མཚན་རྟགས་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ཨིན།

- ལ) “ཕྱི་རུ་ག་ར་གི་རྟེ་མ་ཉལ་ རྫོང་པ་ག་ར་གི་བུལ་ལས ” ལོང་མི་འདི་ལུ་
- ཀ སྦྱིད་ངན་ཟེར་སྐྱབ་ཨིན།
- ཁ རིག་པ་ཅན་ཟེར་སྐྱབ་ཨིན།
- ག གཟུབ་རྟོག་རྟོ་ཟེར་སྐྱབ་ཨིན།
- ང སྦྱིད་ཐག་ཡང་ཟག་ཟེར་སྐྱབ་ཨིན།

ཁ) ལན་ཐུང་གི་རི་བ། [6]

བཀོད་རྒྱ། རོག་གི་རི་བ་ ༤ ལས་ ༩ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ལན་བྲིས།

༡) རོག་གི་མིང་ཆོག་ཚུ་གི་ རྫོང་ཆོག་བཟོ། [9]

|                 |  |
|-----------------|--|
| ༡) དབྱགས་བགམས།  |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
| ༢) སྐྱན་བཅོས།   |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
| ༣) མཐར་འཁྱོལ།   |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
| ལ) འཕྲལ་མགྱོགས། |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |

༡) ཟླ་ལྷོ་ ཆ་རྒྱུ་ལ་ཕྱིན་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་ག་དེ་སྟེ་ བཟོ་ནི་སྟོ་ ཐབས་ཤེས་ ༡ གྱིས། [༡]

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

༢) སྟོབ་ཟླ། བཀའ་བློན། ཡོན་ཏན། ཆ་རྒྱུ་ས། ཟེར་མིའི་ མིང་ཆོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཟླ་ལྷོ་ བསམ་འཆར་ རོན་མཚམས་གཅིག་གྱིས། [༡]

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

༣) འོག་གི་ཡིག་སྟེབ་འཛོལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ བཅོམ་རྒྱབ་སྟེ་ས་སྟོང་ནང་གྱིས། [༡]

|               |    |  |
|---------------|----|--|
| ༡) དདུས་ཕོགས། | ༡) |  |
| ༢) རྩོམ་ཆོད།  | ༢) |  |
| ༣) གནས་སྐབ།   | ༣) |  |
| ༤) བཅའ་ཡམ།    | ༤) |  |

ག)

ལན་པོ་གི་རིམ་

[10]

བོད་ཀྱི་ རྒྱ་གར་གི་ རིམ་པ་ ལས་པ་ གནམ་ལ་རྒྱ་བ་ལྟེ་ ལན་ བྱིས།

1) ཀྱུན་མཐུན་དང་འདྲོག་ཟེ་གཉིས་ཀྱི་ བྱ་སྤྱོད་ལུ་ ཁྱད་པར་ག་དེ་འབད་ར་འདུག་? རྫོང་ཆེན་ 4 བྱིས།

[4]

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

2) བུ་ཚ་སྐལ་ལྷན་གྱི་མི་ཆེ་འི་ནང་ འགྱུར་བ་འབྱུང་དགོ་པའི་ཁྱད་པར་ གྱལ་ཐངས་ 4 བྱིས།

[4]

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

- 3) གཞུང་གཡོགས་གསུམ་གྱི་ སྤང་འདི་ནང་ བུཊ་གཉེན་མ་རྒྱབ་མི་ འདི་གི་ གནས་སྤངས་དང་ ཉ་རེས་ནངས་  
པ་ གཉེན་མ་རྒྱབ་པར་ སྤོད་མི་ཚུ་གི་བར་ན་ བྱད་པར་ག་དེ་སྤེ་འདུག་ག་? བྲིས།

[༥]

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

འོག་གི་འབྲི་ཚུལ་འདི་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ དྲི་བ་ཚུའི་ལན་བློས།

༣ མཐུ་འདི་ བྱའི་ནང་ལས་ ལེགས་ཤོས་དང་ འཇའ་ཤོས་ཅིག་ཡིན། མཐུ་འདི་འཇའ་ཆེ་ཆེ་ཡོད་པའི་ དཔེ་བཞག་ས་ ཅིག་ཡིན། ང་བཅས་རའི་ ཞབས་ཁྲ་ཚུ་ནང་ཡང་ མཐུའི་སྒྲོར་ལས་འཐོན་ནི་ཡོད། མཐུ་ལུ་ ཨོལ་སྒྲོག་རིང་མོ་དང་ མིག་ ཏྲ་རྒྱ་ལུ་འབད་འོང། ཁོང་གི་མགུ་ཏྲ་ཁར་ ཟེ་སྒྲོ་འདི་ རིགས་ལྡ་རྒྱ་ལུ་ཅིག་ བཟུམ་འབད་འོང། མཐུ་གི་ མཇུག་སྒྲོ་ འདི་ རིང་མོ་འབད་ འཇའ་ཆེ་ཆེ་ཡོད། འཕྲལ་འཕྲལ་ཁོང་གི་ མཇུག་སྒྲོ་ཚུ་ གནམ་ཁར་བེད་སྟེ་ ག་ནི་བ་ལེགས་པ་འབད་ བཏོན་ནི་ཡོད།

མཇུག་སྒྲོ་ཚུ་གུ་ བཀྲག་མཆར་བའི་ཁྲ་ཚུ་ རྣམ་ཁའི་ལྷན་ ཁ་མ་གང་མ་བཟུམ་འབད་ ལེ་ཤ་ཡོད། མཐུ་ཚུ་ སྦྱིར་བཏང་བུ་ གཞན་ཚུ་དང་འཕྲད་པ་ད། གཞུགས་ཕྱི་དགས་ཡོད་པ་ལས་ ཁོང་གིས་ བྱ་གཞན་བཟུམ་འབད་ གནམ་ཁ་ལུ་ བྱགས་འབད་ འཕྲུ་མ་ཚུ་གསལ་ཡིན། མཐུ་མོ་ཚུ་ལུ་ མཇུག་སྒྲོ་དང་ མགུ་ཏྲ་ཁར་ ཟེ་སྒྲོ་ཚུ་མི་འོང།

མཐུ་གི་སྒྲོ་ཚུ་ མི་ག་གིས་ཡང་ མ་དག་འཕྲ་མེད། མི་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ མཐུའི་མཇུག་སྒྲོ་ཚུ་ བྱིམ་ལེགས་ཤོས་མཐོང་ནིའི་ རྒྱ་ཆ་འབད་དཔྱད་ས་ཏེ་ བཞག་པ་ཡིན། ང་བཅས་ར་འབྲུག་པའི་མི་ཚུ་གིས་ མཐུའི་མཇུག་སྒྲོ་འདི་ཚུ་ བུམ་པའི་སྤྲན་ གཡལ་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན། བུམ་པའི་སྤྲན་གཡལ་འདི་ མཆོད་བཤམ་ནང་ བུམ་པའི་རྒྱ་ཆ་འབད་བཞག་པ་ཡིན།

མཐུ་འདི་ཚུ་ ལྷུ་མ་ར་ནང་ལས་ཕར་ རྟོད་པ་ཡིན། ཁོང་གིས་ འབྲུཔ་དང་ སྤུལ་ཚུ་བཟུམ་ཡིན། གནམ་ཁ་ཁའ་ལུ་ ས་ སྤྲུག་སྤུབས་ འབྲུག་ལྷེར་ཕ་ད། མཐུ་ཚུ་སེམས་དག་སྟེ་ ཞབས་ཁྲ་རྒྱབ་ཡིན། མཐུ་ཚུ་ ས་རྟོད་ཆེ་སར་སྟོད་མི་ཅིག་ཡིན། མི་ཚུ་གིས་ མཐུ་འདི་ གཅེས་པའི་ བྱ་འབད་གསོལ་ཡིན།

༡༡) ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་དྲི་བ།

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་དྲི་བ་རེ་ལུ་ ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་ འབད་ ༩ རེ་བཀོད་དེ་ ཡོད་ས་ལས་ ལན་ངོ་མ་ , ཡོད་མི་འདི་  
གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཀ་རྟགས་གུ་ སྒྲོར་བྱིག་ ○ དེ་བཟུམ་བཀལ།

[༩]

༡) མགུ་ཏྲ་ཁར་ ཟེ་སྒྲོ་ རིགས་ལྡ་བཟུམ་འབད་ ཡོད་མི་འདི་

ཀ མཐུ་ཕོ་ཡིན།

ཁ མཐུ་མོ་ཡིན།

ག མཐུའི་བྱི་བུང་ཡིན།

ང མཐུ་ཕོ་མོ་གཉིས་ཆར་ཡིན།

༡) བུམ་པའི་ སྐྱུན་གཡལ་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་བདུབ་མི་འདི་

ཀ མ་བུའི་རིགས་ལྟ་ཡིན།

ཁ མ་བུའི་མཐུག་སྐྱོ་ཡིན།

ག མ་བུའི་ཤོག་སྐྱོ་ཡིན།

ང མ་བུའི་ཟེ་སྐྱོ་ཡིན།

༢) གནམ་ཁར་ཟེང་ ཟེར་མི་འདི་

ཀ འཕུར་བའི་དོན་ཡིན།

ཁ ཡར་ལོངས་པའི་དོན་ཡིན།

ག བཀྲག་མཚར་བའི་དོན་ཡིན།

ང དབྱངས་ཏེ་བཞག་པའི་དོན་ཡིན།

༣) སྐྱུན་གཡལ་ ཟེར་མི་འདི་

ཀ བུམ་པའི་ཨོལ་རྒྱུག་གི་མིང་ཡིན།

ཁ བུམ་པའི་ཁ་རྒྱན་གྱི་མིང་ཡིན།

ག བུམ་པའི་གཤམ་གྱི་མིང་ཡིན།

ང བུམ་པ་གི་མིང་ཡིན།

ཁ) ལན་ཐུང་གི་རི་བ།

[༤]

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་རི་བ་ ༤ ལས་ ༣ གནམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་བྲིས།

༡) མ་བུ་དང་ བྱ་པོ་དགཉིས་ཀྱི་ བར་ན་ཁྱད་ཚེས་མ་འདྲམ་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་? དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་བྲིས།

[༢]

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

༢) ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་ དབྱེ་བ་ ག་ཅི་ནང་ཚུད་ནི་ ཡིན་མས་? བྱངས་བཀལ། (༢)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

3) འོག་གི་ ཐིག་སྒྲིམ་ནང་ལུ་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་དང་ འོ་རྒྱས་འབྲི་ཚུམ་གྱི་ བྱད་ནུམ་རེ་རེ་ བྲིས། (4)

| འགྲེལ་བཤད། | འོ་རྒྱས། |  |
|------------|----------|--|
|            |          |  |

4) མེ་བྱ་ཚུ་ སེམས་དགའ་སྟེ་ ཞབས་ཁྲ་རྒྱབ་དགོ་པའི་ རོན་དག་ ག་ཅི་སྟོ་? རྫོང་ཆོག་ 3 བྲང་བྲིས། (4)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

5) ལན་རིང་གི་ངོ་བོ། [10]

བཀོད་སྟུ། འོག་གི་ ངོ་བོ་ 3 ལས་ 3 གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་བྲིས།

1) མེ་བྱ་འདི་ གཅེས་པའི་བྱ་འབད་ གསོ་དགོ་པ་འདུག་ག་? ག་ཅི་འབད་? (4)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

- ༡) མ་བྱ་ཚུ་ བྱའི་ནང་ལས་ ལེགས་ཤོས་དང་ འཇའ་ཤོས་ཅིག་ཨིན། ཟེར་མི་འདི་ལུ་ རྩོད་ཀྱིས་ ཆ་བཞག་འོང་ག་ག་ ག་ཅི་འབད་? (༥)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

३) འབྲི་ཕྱི་མ་གྱི་ དབྱེ་བ་མ་འདྲམ་ཚུ་ ཤེས་དགོས་ཁག་ཆེ་བས་ག? ག་ཅི་འབད?

(4)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

བཀོད་ཀྱི། འོག་གི་ སྒྲུབ་ཚུལ་འདི་ ལྷག་ཞིན་ལས་ དི་བ་ཚུའི་ལན་གྱིས།

འབྲུག་གི་ན་གཞོན་པོ་མོ། རང་གི་མི་ཆེ་འདི་ནང་།  
 ཡོན་ཏན་ཅུ་འགྲངས་ལྟ་བུ། རང་མགོ་རང་འདྲོང་སྟོང་དགོ།  
 རང་གི་སྟོག་ལུ་གཞོད་པའི། ཆང་དང་སྦྱོར་མཉམ་རིགས་ཚུ།  
 ཞི་བའི་སྟོག་ལུ་བྱུག་རུང་། ལག་ལེན་མ་འཐབ་ཆ་རོགས།  
 གཞུང་དང་ཕ་མ་སྟོབ་དཔོན། བཀའ་བློན་ཆེན་མོ་ཡོད་པ་ལས།  
 ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་སྟོལ་ལས། ཞབས་རྟོག་བསྟེན་བཀའ་ལུ་དགོ།  
 བྱ་སྟོང་རན་པའི་ལྷ་འདི། ནམ་ར་ཡིན་རུང་མ་འབད།  
 བྱི་ནང་བསམ་སྟོང་བཟང་པོར། ཉིན་ལུ་མེད་པར་བརྩོན་ཤོག།  
 ཚེས་ལྷན་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་། རབ་ཅས་བྱ་དང་བྱ་མོ།  
 བྱི་ནང་ཤེས་ཡོན་ལྟ་བུ། བྱུག་བྱིད་ཞབས་རྟོག་ལུ་དགོ།

ཀ།

ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་དི་བ།

བཀོད་ཀྱི། འོག་གི་ དི་བ་རེ་ལུ་ ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་ འབད་ ༤ རེ་བཀོད་དེ་ ཡོད་ས་ལས་ ལན་རོ་མ་ ༡ ཡོད་མི་འདི་  
 གདམ་ཁ་རྒྱུ་བུ་ ཀ་རྟགས་ཀྱི་ སྟོར་ཐིག་ འོ དེ་བཟུམ་བཀའ།

[༡X-༡]

༡)

ཞབས་རྟོག་བསྟེན་བཀའ་ལུ་དགོ། ཟེར་བའི་སྐབས་ལུ་ བསྟེན་བཀའ་ ཟེར་མི་འདི་ གོང་མ་ལུ་  
 ཀ སྦྱིད་སྦྱུག་ལུ་ནི།  
 ཁ གུས་ཞབས་ལུ་ནི།  
 ག ཞབས་རྟོག་ལུ་ནི།  
 ང དགོངས་སྟོར་ལུ་ནི།

- ༡) ཆང་དང་སྒྲིུ་རྩུ་གི་ རིགས་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་པ་ཅིན་  
 ༡ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཞབས་རྟག་ལུ་མི་ཚུགས།  
 ༢ སུམ་ལུ་རྩིན་ལན་འབྲེལ་མི་ཚུགས།  
 ༣ མི་ཆེ་རིང་མ་འབད་སྤྱོད་མི་ཚུགས།  
 ༤ ཕྱི་ནང་ཡོན་ཏན་ལྟ་མི་ཚུགས།

ཁ) ལན་ཐུང་གི་རི་བ།

[༤]

བཀོད་བྱ། རོག་གི་རི་བ་ ༣ ལས་ ༡ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ལན་བྲིས།

- ༡) ཕྱི་ནང་ཤེས་ཡོན་ལྟ་སྟེ། ཕྱག་ཕྱིད་ཞབས་རྟག་ལུ་དགོ། ཟེར་ཕ་ད་ ཕྱག་ཕྱིད་ཞབས་རྟག་ ལུ་ནི་འདོན་  
 ལུ་ ཕྱི་ནང་ཤེས་ཡོན་ལྟ་དགོས་འདུག་ག་? ག་ཅི་འབད་?

(༡)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

- ༢) གཞུང་དང་ཕ་མ་སློབ་དཔོན། བཀའ་རྩིན་ཆད་མེད་ཡོད་པ་ལས། ཟེར་བའི་སྐབས་ ཁྱོད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་  
 བཀའ་རྩིན་ཆེ་ཤོས་ར་ ག་ལུ་ ཆ་བཞག་ནི་སྟོ་ ག་ཅི་འབད་?

(༡)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |

ན) ཁྱོད་ ལྷན་ཚུམ་ལྟ་བུ་ནི་ལུ་ གྲོ་བ་ ཡོད་ག་? ག་ཅི་འབད་? (༩)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

ག) ལན་རིང་གི་རི་བ། [༥]

བཀོད་ཀྱི། འོག་གི་ རི་བ་ ༩ ལས་ ༡ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་བྲིས།

༡) གོང་གི་ལྷན་ཚུམ་ ཚོགས་བཅད་བཞི་པ་འདི་གི་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ། [༥]

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

༡) ལྷག་གི་སྒྲན་ཚུལ་འདི་གི་ བཟོད་དོན་ བརྟུན་བསྐྱུས་ཏེ་ དོན་མཚམས་ ཉེ་ནང་བྲིས།

[༤]

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |