

འོག་གི་ འབྲི་ཚུལ་འདི་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ རི་བ་ཚུ་གི་ལན་བྲིས།

༥ སོ་ནམ་དང་ནགས་ཚལ་ལྷན་ཁག་གིས་ བརྟག་ཞིབ་འབད་མ་ད་ འབྲུག་ཤར་ཕྱོགས་རྫོང་ཁག་ལཱ་ ནང་ ན་གཞོན་ ༣༠༠༠ ལྷག་པ་ཅིག་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་བར་ རང་སའི་གཡུས་ཚན་ཚུ་ནང་ སོང་ཡོད་པའི་ མངོན་གསལ་བྱུང་མི་དེ་ དེས་བདེན་ཨིན་པ་ཅིན་ གྲོང་གཡུས་ལས་ཁྲོམ་སྡེ་ལཱ་ གནས་སྤོ་འགྱོ་བའི་ དཀའ་ངལ་བསལ་ནི་དང་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ བཟའ་སྤྱོད་རང་ལཱ་གི་ ལམ་ཕྱོགས་ལཱ་ཞུགས་ནི་གི་ བར་མཆོན་ཅིག་ཨིན་མས།

དེ་ཡང་ གཡུས་ཁ་ལཱ་ལོག་སོང་མི་ ན་གཞོན་ཚུ་ སློབ་རིམ་ ༡༠ པ་དང་ ཡང་ཅིན་ ༡༩ པ་ མཇུག་བསྟུ་མི་ཚུ་ཨིན་མ་ལས་ བརྟག་ཞིབ་སྟན་ཞུ་ནང་ བཀོད་ཡོད་པ་ད་ དེ་སྤེལ་ཨིན་པ་ཅིན་ ད་ཚུ་གི་བར་ན་ ང་བཅས་རའི་ན་གཞོན་ཚུ་ གྲོང་གཡུས་ལས་ཁྲོམ་ཁ་ལཱ་ གནས་སྤོ་འོང་མི་ལཱ་བརྟེན་ གྲོང་གཡུས་ཚུ་ནང་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་མི་མེད་པའི་ དཀའ་ངལ་སྤོང་བྱུང་སྟེ་ ཡོད་པའི་ནམ་དུས་ལཱ་ གནས་ཚུལ་བཟང་པོ་ཅིག་ཨིན་མས། ག་འཆར་པ་ཟེར་བ་ཅིན་ གཡུས་ཚན་ཚུ་ནང་ ན་གཞོན་མང་མ་ཡོད་པའི་བསྐང་ལས་ ལས་མིའི་དཀའ་ངལ་བསལ་ཚུགས་ནི་དང་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་དེ་ རྒྱལ་ཁབ་གི་ རང་འཛུང་རང་ལཱ་གི་ དམིགས་ལཱ་འབྲུབ་ནི་ལཱ་ ལྷན་ཐབས་འབྱུང་ནི་ཨིན་མས།

ད་ཅེས་ནངས་པར་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ལཱ་གཡོག་མ་ཐོབ་པའི་ གཤོང་ལེན་ཅན་གྱི་ གནས་སྤངས་ཅིག་ལཱ་ བྱུར་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ རྫོང་ཁག་ལཱ་ རྒྱང་མ་གཅིག་ནང་མེན་པར་ རྫོང་ཁག་ག་རའི་ནང་ ལོག་འགྱོ་ཐོག་ལས་ སོ་ནམ་གྱི་ ལཱ་ལཱ་བཅོན་པ་ཅིན་ བྱུང་སྟོང་གི་དཀའ་ངལ་དང་ ས་ཞིང་ཚུ་བཟའ་སྤྱོད་མ་འབད་བར་ ལུས་མི་ཚུ་ཡང་ ཚལ་མ་ལཱ་འབྲུབ་ནི་ལས་ བཀག་ཚུགས་ནི་ཨིན་མས།

སོ་ནམ་གྱི་ ཕྱིས་དཔྱད་དང་འབྲེལ་མ་ད་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ལཱ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ སོ་ནམ་ལཱ་བརྟེན་མི་ བྱིས་གྲང་བརྒྱ་ཆ་ ༥༩ ལཱ་ ལས་མི་མ་འཐོབ་མི་དང་ རི་དྲགས་སེམས་ཅན་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་ལཱ་ གཞོད་པ་བཀལ་ནི་དེ་གིས་ སོ་ནམ་ལཱ་ལཱ་ ཐོ་སློབ་སྤྱོད་པ་ཐོག་ལཱ་ ཟེར་ཨིན་མས། དེ་ཡང་ སོ་ནམ་ལཱ་འབད་མི་ བྱིས་གྲང་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠ གིས་ ལྷན་ཞུ་འབད་མི་ དང་འབྲེལ་མ་ད་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ལཱ་ རི་དྲགས་སེམས་ཅན་ཚུ་གིས་ གཞོད་པ་བཀལ་བའི་ཁར་ བརྒྱ་ཆ་ ༡ དེ་ཅིག་ལཱ་ རང་བཞིན་གྱི་ རྒྱུ་རལ་ཚུ་ལཱ་བརྟེན་ ལོ་ཐོག་གི་འཐོན་ལཱ་ལཱ་ ཐོ་ཐོག་ཡོད་པ་སྤྱོད་ཨིན་མས།

དེ་མ་ཚད་ ན་ཉིང་རྒྱལ་ཁབ་ནང་འཁོད་ལཱ་ རི་དྲགས་སེམས་ཅན་ཚུ་གིས་ བྱེ་མེ་ཁྲིག་ལྷན་ ༡,༣༥༤ དང་ གེ་ཟེ་ཁྲིག་ལྷན་ ༣༤,༧༩ མེད་པ་བཏང་ཡོད་པ་མ་ཚད་ འཐོན་སྤྱོད་ལཱ་ལས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་ལཱ་ རྫོང་འབྲེལ་འཐབ་ས་ མེད་པའི་དཀའ་ངལ་བྱུང་ལཱ་ འདི་བཟུམ་མའི་ གནས་སྤངས་ལཱ་བརྟེན་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་བཟའ་སྤྱོད་ཀྱི་ ཉེན་སྲུང་འོང་ནི་བཟུམ་སྤྱོད་

མཐོང་སྒྲུང་བྱང་མས།

ཡིན་རྒྱུ་ ང་བཅས་ཀྱི་ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ ཁོམ་སྡེ་ཚུ་ནང་ བཤལ་འབྱམས་མ་སྡོད་པར་ རང་སོའི་གཡུས་ཁར་སོང་སྟེ་
སོན་མ་དང་ སློ་ནོར་ལ་སོགས་པའི་ལཱ་ཚུ་ལུ་ བྱགས་བཏོན་པ་ཅིན་ བཟའ་འཐུང་གི་ཉེན་སྲུང་ལུ་ ལྷན་ཐབས་འབྱུང་ནི་
དང་ མཐའ་མཇུག་ལུ་ བཟའ་འཐུང་གི་ཐད་ལུ་སྟོད་པ་ད་ རང་མགོ་རང་འདྲོངས་བཟོ་ནི་ལུ་ ཁེ་ཕན་འབྱུང་ནི་ཡིན་མས།

དེ་འབདལ་ད་ གླི་ཟླ་ ༡༠ པའི་ཆེས་ ༡༤ ལུ་ ཅི་རང་ཚོང་ཁག་ནང་ འཛམ་གླིང་བཟའ་སྟོད་ཀྱི་ཉིན་མ་ བཅི་སྲུང་འབདལ་
ད་ སོན་མ་ལྷན་ཁག་གིས་ ཤར་ཕྱོགས་ཚོང་ཁག་ ༤ ནང་ ན་གཞོན་ ༣༠༠༠ ལྷག་པ་ཅིག་ རང་སོའི་གཡུས་ཁར་སོང་སྟེ་
སོན་མ་གྱི་ལཱ་འབད་ནི་ འགོ་བཙུགས་ལཱ་ ཟེར་གསལ་བསྐྱགས་ འབད་བའི་བྱལ་ལས་ ལ་ལོ་ཅིག་གིས་ བྱངས་ཁ་དེ་
ཉན་ཉན་ག་དེ་སྟེ་འོང་ག་ ཟེར་ཅི་བཀོད་འབད་ནི་ཡང་ འགོ་བཙུགས་ལཱ།

གོང་ལུ་ གསལ་བཀོད་འབད་དོ་བཟུམ་ གཡུས་ཁར་སོང་མའི་ བྱངས་ཁ་དེ་ དེས་བདེན་ཡིན་པ་ཅིན་ ཚོང་ཁག་གཞན་
ཚུ་ནང་ཡང་ ན་གཞོན་ཚུ་ སོན་མ་གྱི་ལཱ་ཚུ་ལུ་ སེམས་བྱགས་བསྐྱེད་དེ་ སྦྱོར་འབྲལ་དང་ མཐུན་ཆུན་གཞན་ཚུ་ བྱིན་
དགོཔ་བཞིན་ཏུ་ གལ་སྲིད་བདེན་ཁྱདས་མེད་པའི་ གནད་དོན་ཡིན་པ་ཅིན་ འབྲེལ་ཡོད་ལྷན་ཁག་ལུ་ གོ་བ་བདེ་ལོག་
སྟོན་ཡོད་པའི་ འགན་འཁུལ་བཀའ་ནི་དེ་ཡང་ གལ་ཆེ་ཟེར་ལྟ་ནི་ཡིན། (བྱངས་གཏུགས། རིག་འཛིན་དབང་ཕྱུག་ རྒྱལ་སྤྱི་གསར་
ཤོག་ ༡༤/༡༠/༢༠༡༧ ལུ།)

ཅི་བ་དང་པ།

ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

[ཡ]

འོག་གི་ཅི་བ་རེ་ལུ་ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་ ༤ ཡོད་ས་ལས་ལན་ངོ་མ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཀ་ཉླགས་གུ་སྒོར་ཐིག་ ༠ དེ་ [༡x4=4]

བཟུམ་བཀའ།

༡. རང་བཞིན་ཆུན་ངན་གྱིས་ ལོ་ཐོག་གི་ཐོན་ལུགས་ལུ་གཞོད་པ་ བརྒྱ་ཆ་

ཀ ༡ ལུ་ཐོ་ཐོག་ལུགས།

ཁ ༤ ལུ་ཐོ་ཐོག་ལུགས།

ག ༥ ལུ་ཐོ་ཐོག་ལུགས།

ང ༤ ལུ་ཐོ་ཐོག་ལུགས།

༢. བྱིས་ཀྱང་བརྒྱ་ཆ་༥༩ ལུ་ ལས་མི་མ་ཐོབ་པའི་ དཀའ་ངལ་འདི་ སྤྱི་ལོ་

ཀ ༢༠༡༩ ལུ་བྱུང་ཅུག།

ཁ ༢༠༡༩ ལུ་བྱུང་ཅུག།

ག ༢༠༡༥ ལུ་བྱུང་ཅུག།

ང ༢༠༡༦ ལུ་བྱུང་ཅུག།

༣. རང་འཇོ་རང་ལྷང་ ཟེར་མི་འདི་ རང་

ཀ གི་འཇོ་བ་ཟེར་བའི་དོན་སྟོན་མ་ཡིན།

ཁ གི་བཟའ་འཐུང་ཟེར་བའི་དོན་སྟོན་མ་ཡིན།

ག གིས་རང་ལངས་ཟེར་བའི་དོན་སྟོན་མ་ཡིན།

ང གིས་ར་འབད་དགོ་ཟེར་བའི་དོན་སྟོན་མ་ཡིན།

༤. འབྲི་ཚུམ་འདི་གི་ བརྒྱད་དོན་ངོ་མ་འདི་

ཀ རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་སྤྱད་འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ཡིན་པས།

ཁ རང་གི་གཡུས་བཀོག་བཞག་མ་བརྟུབ་པའི་སྐོར་ལས་ཡིན་པས།

ག སོ་ནམ་གྱི་ལྷ་ལུ་སྤྱོད་བ་བསྐྱེད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ཡིན་པས།

ང ས་ཁྱིམ་བདག་འཛིན་འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ཡིན་པས།

༥. བཟའ་འཐུང་གི་ཐད་ལུ་ རང་མགོ་རང་འདྲོངས་སྤྱོད་ཚུགས་ནིའི་ ཐབས་ཤེས་དྲག་ཤོས་འདི་ར་

ཀ ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་འགྱོ་ནི་འདི་ཡིན།

ཁ ལྷ་གཡོག་ནང་འཇུག་ནི་འདི་ཡིན།

ག སོ་ནམ་གྱི་ལྷ་འབད་ནི་འདི་ཡིན།

ང ས་ཁྱིམ་བཅོང་ནི་འདི་ཡིན།

དྲི་བ་གཉིས་པ།

ལན་བྱུང་།

[༡༠]

འོག་གི་ དྲི་བ་ལྷ ལས་ལ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་བྲིས།

[༢X༥=༡༠]

༡. གྲུང་སྟོང་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ལས་ གཉིས་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲིས།

--	--

༡. འབྲི་ཚུམ་འདི་གི་ རོན་མཚམས་གསུམ་པ་གིས་བརྩད་དོན་ ག་ཅི་སྟོན་མ་སྟོ?

༢. འོག་གི་ མིང་ཆོག་དེ་ཚུ་གི་ གོ་དོན་བྲིས།

༡- མཛོན་གསལ།		
༢- གོང་གཡུས།		
༣- འཐོན་སྐྱེད།		
༤- ཉེན་སྲུང་།		

༣. ཁྱེད་ཀྱིས་ ད་རེས་ནངས་པའི་ན་གཞོན་ཚུ་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་ལུ་ རྩོམ་བསྐྱེད་བརྩམས་མིའི་དོན་ལུ་ ཐབས་ཤེས་ གསར་པ་གཉིས་བྲིས།

༥. སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་ལུ་ སློབ་བསྟེན་ཐབས་ལུ་ གཞུང་གིས་ འཕུལ་སྤྲོད་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མི་འདི་ ག་ར་ལུ་ཕན་
ཐོགས་ཡོད་པ་སྟེ་ ག་དེ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་སྟོ་

༦. ཚུད་སླེབ་འབྲི་ཚུམ་དང་ རྒྱས་བཤད་འབྲི་ཚུམ་གཉིས་ཀྱི་ བྱད་པར་བྲིས།

༧. རང་མགོ་རང་འདྲོངས་སྟེ་ སྟོན་ཐབས་ལུ་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འདི་ར་ འབད་དགོ་པ་སྟེ་ཨིན་པས་ འདི་ལུ་བྱོད་ཀྱིས་
ཆ་བཞག་ཚུགས་ག་? ག་ཅི་སྟེ་

༡. ཁྱོད་ མཐོ་རིམ་ཤེས་ཚད་ མཐར་འཁྱོལ་ཞིན་མ་ལས་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་དེ་ མི་ཚེ་སྐྱོང་ནི་དང་ ལཱ་གཡོག་ནང་
འཛུལ་ཏེ་ མི་ཚེ་སྐྱོང་ནི་གཉིས་ལས་ ག་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་སྟོན་ ག་ཅི་སྟེ་ [༡༠]

སྒྲིལ་ལ། སྒྲིལ་ལ། [༢༥]
 འོག་གི་ སྒྲིལ་ལ་འདི་ ལྷག་ཞེན་ལས་ དེ་བ་རྒྱ་གི་ལན་བྲིས།

སྒྲིལ་ལ། དེའི་ལ་མཆུ་གསེར་གྱི་གཟར་རུང་ལྷ། བས་མ་ཞེན་འགྲོ་ས་མེད་པའི། དེའི་སྒྲིལ་གཟུགས་ཤེལ་གྱི་ཕོ་བྲང་ལྷ། བགོ་མ་ ལེགས་པ་གྲོན་ས་མེད་པའི། དེའི་རྣམ་ཅག་སྒྲིལ་འཛིན་རྒྱལ་མོ་ལྷ། སྒྲིལ་ཉན་མ་གོ་ས་མེད་པའི། ། དཔྱེ་གཏམ། ཆོ་སྒྲིལ་ལ་དགའ་བ་རྒྱ་ལོར་ཡིན། རྒྱ་ལོར་ཕུང་གི་རྩོད་གཞི་ཡིན། རྒྱ་ལོར་ཕུང་གི་རྩོད་གཞི་ཡིན། རྒྱ་ལོར་ཕུང་གི་རྩོད་གཞི་ཡིན། ཆོས་ཡིན། རྒྱ་ལོར་ཕུང་གི་རྩོད་གཞི་ཡིན། རྒྱ་ལོར་ཕུང་གི་རྩོད་གཞི་ཡིན། རྒྱ་ལོར་ཕུང་གི་རྩོད་གཞི་ཡིན། རྒྱ་ལོར་ཕུང་གི་རྩོད་གཞི་ཡིན། ཡིན། རྒྱ་ལོར་ཕུང་གི་རྩོད་གཞི་ཡིན། རྒྱ་ལོར་ཕུང་གི་རྩོད་གཞི་ཡིན། རྒྱ་ལོར་ཕུང་གི་རྩོད་གཞི་ཡིན། རྒྱ་ལོར་ཕུང་གི་རྩོད་གཞི་ཡིན། །	
---	--

འོག་གི་འི་བ་རེ་ལུ་ ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་༤ ཡོད་ས་ལས་ལན་ངོ་མ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཀ་རྟགས་གུ་སྟོར་ཐིག་༠དེ་ [༡x༥=༥]
བཟུམ་བཀལ།

༡. ལྷན་ངག་གི་ བཟོད་དོན་འདི་

- ཀ མཁུན་ བཙེ་ ལུས་གསུམ་ཡིན།
- ཁ འཆད་ རྩོད་ རྩོམ་གསུམ་ཡིན།
- ག ལུས་ རྒྱན་ རྒྱུན་སེལ་གསུམ་ཡིན།
- ང རྩོགས་བཅད་ རྩོག་ལྷག་ རྩེལ་མ་གསུམ་ཡིན།

༢. རྩོན་ལམ་ མགུར་མ་ རྩོགས་སྤྱད་རྩེ་

- ཀ རྩོམ་གྱི་ལྷན་རྩོམ་ཡིན།
- ཁ མཁུམ་པའི་ལྷན་རྩོམ་ཡིན།
- ག འཇིག་རྟེན་པའི་ལྷན་རྩོམ་ཡིན།
- ང རྩོམ་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་ལྷན་རྩོམ་ཡིན།

༣. འཁོར་ཞེན་ ཟེར་མི་འདི་

- ཀ རང་གི་གཟུགས་ལུ་ཆགས་སེམས་བསྐྱེད་ནི་ལུ་གོ་ནི།
- ཁ གཉེན་ཉེ་འཁོར་ལུ་ཆགས་སེམས་བསྐྱེད་ནི་ལུ་གོ་ནི།
- ག རྒྱ་ནོར་ལོངས་སྤྱོད་ལུ་ཆགས་པ་བསྐྱེད་ནི་ལུ་གོ་ནི།
- ང འགོ་བའི་གནས་ལུ་ཆགས་པ་བསྐྱེད་ནི་ལུ་གོ་ནི།

༤. རྩོད་ཞལ་རས་དཀར་གསལ་བླ་བ་འདི། རེ་སེམས་གྱི་.....སྤྱག་ན་ལུ།

- ཀ གནམ་མཁའི།
- ཁ རྒྱ་མཚོའི།
- ག སྤང་གི།
- ང རྩོམ་གྱི།

༤. རེའི་ཁ་མཆུ་གསེར་གྱི་གཟར་རུང་ལཱ། །ཟས་མ་ཞིམ་འགྲོ་ས་མེད་པའི། །ཟེར་བའི་སྐབས་གསེར་གྱི་གཟར་རུང་འདི་
- ཀ། ཟུང་ཆོག་ཡིན།
- ཁ། དཔེ་ཅན་ཡིན།
- ག། བྱ་ཆོག་ཡིན།
- ང། དཔེ་ཡིན།

རྩི་བ་གཉིས་པ།

ལན་ཐུང་།

[༡༠]

འོག་གི་ རྩི་བ་^མ ལས་^ལ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་གྲིས།

[༡x༥=༡༠]

༡. འོག་གི་མིང་ཆོག་རྒྱ་གྱི་ འགལ་མིང་ གོང་གི་དབྱེ་གདམ་ནང་ལས་ འཛོལ་ཏེ་གྲིས།

༡- ཆོ་སྟོང་།		
༢- རང་དབང་།		
༣- སྤྱག་བསྐུལ།		
༤- སྟོ་བ།		

༢. ཀླས་ཁར་ཕན་མི་བྱ་གཞི་ཡིན། །འཆི་ཁར་ཕན་མི་ལྟ་ཆོས་ཡིན། །ཟེར་བའི་ཆོག་རྒྱང་གཉིས་གྱི་ གོ་དོན་འགྲེལ་
- བཤད་རྒྱབ་སྟེ་གྲིས།

༣. འོག་གི་ ཆོགས་བཅད་འདི་ལྷན་སྟེ་ གོ་བ་ལེན་ཞེན་མ་ལས་ དེ་ལུ་ལན་གོ་ལོ་ཀ་གཅིག་བྲིས།
གནམ་ལ་འཕུར་བའི་བྱི་ཅུང་། །ས་ཕྱོགས་ག་ཏེ་འཕུར་མ་སྟོ། །
ཤར་བྱི་ཕྱོགས་སུ་འཕུར་ན། །ངེ་གི་ཁ་འཐེན་འབག་གནང་། །

༤. གོང་གི་དབྱེ་གཏམ་ ཆོག་རྒྱུ་ལ་དང་བདུན་པ་གི་ བཅུད་དོན་བྲིས།

༥. “ལྷ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ རང་གིས་བཙོན་བྱགས་བསྐྱེད་དེ་ མ་འབད་བ་ཅིན་ གཞན་གྱིས་འབད་འབད་མ་གིས་
རང་ལུ་ཕན་ཐོགས་པར་ལྷ་ཁག་འོང་” ཟེར་བའི་གནས་སྟངས་ནང་ལུ་ དབྱེ་གཏམ་ཅིག་བཙུགས་ཏེ་ སླབ་པ་ཅིན་
ཁྱེད་གྱིས་དབྱེ་གཏམ་ ག་བརྒྱུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་སྟོ?

༤. “ཆོ་སྒྲུབ་ལ་དགའ་བ་རྒྱ་ལོར་ཡིན། རྒྱ་ལོར་སྤང་གི་ཚད་གཞི་ཡིན། །” ཟེར་མི་དང་འཁྲུག་བ་ཅིན་ རྒྱ་ལོར་འདི་
སྤང་གི་གཞི་ཡིན་མ་འབད་བཞོད་ཅུག། འདི་སྤང་ལུ་མི་འགྱུར་ནི་དོན་ལུ་ རྒྱུད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ ཐབས་ཤེས་
ག་དེ་སྤྲོད་ནི་སྤྲོད་? ཐབས་ཤེས་_༢ བྲིས།

༥. གོང་གི་སྒོ་བེེ་འདི་ སྤྲོད་ཚུམ་དང་བསྟོད་ཚུམ་གཉིས་ལས་ ག་ཅི་ནང་རྒྱུད་ནི་མས་? ཁྱེད་སྤུམ་ག་ཅིག་བཀལ།

རྩི་བ་གསུམ་པ།

ལན་རིང་།

[༡༠]

འོག་གི་ རྩི་བ་_༢ ལས་_༡ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་བྲིས།

༡. རྒྱུད་ཀྱི་མི་ཆོ་ནང་ལུ་ སེམས་ཀྱི་གདིང་ལས་ར་ ནམ་ཡང་བརྟེན་པར་པངས་པའི་ མི་ཅིག་ཕྱད་ཅུག་ གནས་ [༡༠]
སྤངས་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དགའ་བའི་ཚུམ་ དཔེ་རྒྱུན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཆོགས་བཅད་གཉིས་བྲིས།

[३५]

ཀ) “ཁོང་ བཟའ་ཚང་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ ཡི་གུ་འབྲི་ལྷག་དང་ ཚོས་ཀ་ཁ་ག་ང་ཅིག་ར་མ་ཤེས་རུང་ གཞན་ལུ་ཕན་
 ཐོགས་ཀྱི་ལཱ་ རྩ་འགོངས་ཏེ་ འབད་མི་ཅིག་ཨིན་མ་ཚད་ བུམ་ཐང་ཚུ་མིག་ བུ་ཡི་བླ་མའི་སྦྱིན་པ་དག་གི་གས་
 ལས་ཡང་ དད་པ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་པས། ཁོང་གཉིས་གཉེན་འབད་བསྟོམས་ཏེ་ ལོ་ལེ་ག་ཡར་སོ་རུང་ བར་ན་
 བུ་གཞི་མེད་པར་ ཡོད་པ་ཨིན་པས།”

ཁ) “དེ་ལས་ སྐབས་སྐབས་ རྒྱ་གོ་ར་དེ་ཚུ་པར་བདའ་སྟེ་ ཉིན་མ་ཨ་རྟག་ར་ གཅིག་ཁར་འབད་ གོ་ར་འཆོ་སྟེ་
 སྟོད་པ་མ་ཚད་ ཉི་མ་གི་ལྟོ་ཡང་བཅིངས་ཏེ་འབག་འོང་མི་ཚུ་ཡང་ སྐྱུག་ན་བཙུགས་ཏེ་ བཟའ་དོ་ཡོད་པ་མས།”

[4]

བཟུམ་བཀའ།

༡. རྒྱ་གཞུང་གི་འཕུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་
 ཀ ༡༩༥༠ རྒྱ་གཞུང་གི་འཕུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་
 ཁ ༡༩༥༠ རྒྱ་གཞུང་གི་འཕུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་
 ག ༡༩༥༠ རྒྱ་གཞུང་གི་འཕུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་
 ང ༡༩༥༠ རྒྱ་གཞུང་གི་འཕུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་
༢. རྒྱ་གཞུང་གི་འཕུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་ རྒྱ་གཞུང་གི་འཕུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་ རྒྱ་གཞུང་གི་འཕུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་ རྒྱ་གཞུང་གི་འཕུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་
 རྒྱ་གཞུང་གི་འཕུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་ རྒྱ་གཞུང་གི་འཕུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་ རྒྱ་གཞུང་གི་འཕུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་
 ཀ རྒྱ་གཞུང་གི་འཕུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་
 ཁ རྒྱ་གཞུང་གི་འཕུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་
 ག རྒྱ་གཞུང་གི་འཕུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་
 ང རྒྱ་གཞུང་གི་འཕུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་

༣. བཟ་ཤིས་དང་དཔལ་སྒྲོན་གཉིས་ ཆེ་སྤྲུལ་པའི་ལས་འཕྲོ་ཡོད་པའི་ཁར་ རོ་མ་སྤེལ་ཕྱད་ཚུགས་མི་འདི་ རྒྱ་མཚན་གཙོ་
བོར་

- ཀ གཡུས་གཅིག་ཁར་འབདཝ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།
- ཁ ཕམ་གིས་གཅིག་ཁར་སྤོད་དགོཔ་སྤེལ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།
- ག རོར་འཆོ་སའི་ས་ཁོངས་གཅིག་ཁར་འབདཝ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།
- ང ཆ་རོགས་རྒྱ་གིས་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་མཐུན་ལས་བཟོ་བྱེད་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

༤. འོག་གི་ ཆོག་རྒྱུ་གཉིས་པའི་འཕྲོ་མཐུད་ཀྱི་ ཆོག་འབྲུ་མ་ཚང་མི་འདི་
རྒྱ་ཆེན་པ་གི་བཟ་ཤིས། མ་མཐོང་སེམས་ཀྱི་.....

- ཀ རིམོ།
- ཁ བདེ་བ།
- ག དགའ་བ།
- ང སྤྱད་བསྐྱེད།

༥. རྒྱ་གམ་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྱད་འདི་ དང་ཕུ་འགྲུལ་འཕྲིན་གྱི་ མཐུན་རྒྱུན་མེད་པའི་ རྒྱ་ཆོད་ཅིག་ནང་ཨིན་པས། རྒྱུད་
ཡང་དེ་བསྐྱུང་གི་ མི་ཅིག་ཨིན། དེ་སྐབས་ ཐག་རིང་གི་མི་དང་གཅིག་ཁར་ མཐོགས་སུ་སྤེལ་འཕྱད་དགོ་པའི་ ལཱ་
གལ་ཅན་ཅིག་འཕྲོན་པ་ཅིན་

- ཀ ཡི་གུ་སྤྱེལ་ཐོག་ལས་འཕྱད་ནི།
- ཁ ཁ་འཐེན་གྱི་ཐོག་ལས་འཕྱད་ནི།
- ག རང་རྒྱུ་བཟུགས་སྤེལ་འཕྱོ་སྤེལ་འཕྱད་ནི།
- ང ཕ་ལོགས་མ་གི་མི་དེ་འབོ་ཞེན་ལས་འཕྱད་ནི།

རྩི་བ་གཉིས་པ། ལན་སྤྱད་། [༡༠]

འོག་གི་ རྩི་བ་ལས་ཀྱི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྤེལ་ ལན་བྲིས། [༡༥=༡༠]

༡. རྒྱ་གམ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ བུ་ལི་སྤྲུལ་གཉིས་རོ་མ་སྤེལ་ ག་དེ་སྤེལ་ཕྱད་ཚུགས་ཅུག་?

༡. བཟ་ཤིས་ཀྱིས། ཡ་གི་སྤང་གཞོང་ནང་ལུ། །བུམ་ཅུང་འཛོམས་པའི་སྤྱག་ན། །རང་སེམས་མཐུན་པའི་བུ་མོ།
དཔལ་སྦྱོན་ཡོད་ན་དགའ་བས།། ཟེར་དེ་སྤེ་སྤྱབ་པའི་ལན་ལུ་ དཔལ་སྦྱོན་ དགའ་བྲག་སྟེ་ ལྟོ་བཟའ་འཕྲོ་ཡང་
བཀོ་བཞག་ཞིན་ན་ ཆོགས་བཅད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ ལན་ག་དེ་སྤེ་སྤྱབ་ཅུག་གོ་

༢. རྩ་གམ་རིན་པོ་ཆེ་གི་སྤང་ནང་ལུ་ བུ་ལི་བྲམ་གིས་ རྩ་ག་ རྩ་ག་ རྩ་ག་ རྩ་ག་ ཟེར་གསུང་མི་གི་དོན་དག་འདི་
ག་ཅི་ཡིན་ ཟེར་བཀོད་ཅུག་གོ་

༣. བུམ་དཔལ་སྦྱོན་འདི་ ཁོར་བྱང་སྟེ་འཆོལ་བར་འགྱུལ་ད་ བཟ་ཤིས་ཀྱིས་ ག་ཅི་སྤྱབ་ཅུག་གོ་

པ. འོག་གི་ ཆོག་ཀང་ཚུ་ གོ་རིམ་བསྒྲིགས་ཏེ་བྲིས།

སེམས་མཐུན་པའི་དམ་ཆོག་གཙང་བ་གཉིས། ཏུས་ད་རེས་འཛོམས་པའི་དགའ་སྟོ་ཆེ། ཆོ་སྟོན་མའི་ལས་འཕྲོ་
བཙན་མ་གཅིག། ཏུས་ནམ་ཡང་དཔལ་སྟོན་བགྲིས་གཉིས། ཡར་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བྱགས་རྩེ་གསུམ། ཁ་
བལ་བ་མེད་པའི་སྟོན་ལམ་ལྟ།

ཅ. རྒྱ་གམ་རིན་པོ་ཆའི་སྤང་འདི་ནང་ སྟོབ་མ་གས་བླ་མ་ལུ་དད་པ་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ གྲུབ་འབྲས་ག་ཅི་ཐོན་ཅུག་?

ཆ. བཀ་ཤིས་དང་དཔལ་སྟོན་གཉིས་ ཆོ་སྟོན་མའི་ལས་འཕྲོ་ལས་བརྟེན་ གཅིག་ཁར་ཕུད་མི་ལུ་ལྟམ་ད་ ཆོ་སྟོན་མའི་
ལས་འཕྲོ་ཟེར་མི་འདི་ ཐད་རི་བ་རི་ར་འདུག། འདི་ལུ་ཚུད་ཀྱིས་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ཚུགས་ག་? ག་ཅི་སྟེ་?

དྲི་བ་གསུམ་པ།

ལན་རིང་།

[༡༠]

འོག་གི་ དྲི་བ་ ༡ ལས་ ༡ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་བྲིས།

༡. སྤྱང་གི་བརྗོད་དོན་འདི་གིས་ ང་བཅས་རའི་མི་ཚོ་ནང་ལུ་ ལེགས་ཉེས་སྤང་བྱེད་ འབད་དགོ་པའི་བསྒྲུབ་བྱ་ [༡༠]
བྱེད་མ་ཨིན། ཟེར་མི་འདི་ལུ་རྒྱབ་སྟོར་དང་ ཡང་ན་ རྒྱབ་འགལ་གྱི་བསམ་འཆར་ ཚོག་འབུ་ ༡༠༠ ནང་བྲིས།

འོག་གི་ཚ་ཆོག་ཚུ་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ ཅི་བ་ཚུ་གི་ལན་བྲིས།

དེས་པ་འདོད་པས་ཕོངས་དང་འཆི་བ་དང་། །ན་ཆ་ལ་སོགས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཅུ་མ་ཡི། ། འབྱུང་གནས་འཁོར་བ་ལ་ནི་སྒྲི་མཛད་ཅིང་། །དེ་ཡི་ཉེས་པ་ཤས་ཀྱང་གསལ་པར་མཛོད། ། ལ་ཅིག་ལྷ་ཉིག་བལ་དང་རུས་པ་ལྷག་ །ཤ་དང་པགས་པའི་ཆེད་དུ་འཆི་བར་འགྱུར། ། དབང་མེད་གཞན་དག་དོག་པ་ལག་པ་དང་། །ལྷགས་དང་ལྷགས་ཀྱི་གདབ་པས་བཏབ་སྟེ་བཀོལ། ། དཔུལ་བ་བྲིས་པ་མཐོང་དང་ཐོས་པ་དང་། །འཛུགས་དང་བསྐྱུགས་དང་གཟུགས་སུ་བབྲིས་ན་མས་ཀྱང་། ། འཇིགས་པ་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་ན་མི་བཟད་པའི། །ནམ་སྤྱོད་ཉམས་སུ་ཁྱོད་ན་སྒྲོས་ཅི་འཚལ། །	
--	--

ཅི་བ་དང་པ།

ལན་གདམ་ཁ་ཅན།

[༥]

འོག་གི་ཅི་བ་རེ་ལུ་ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་༤ ཡོད་ས་ལས་ལན་རོ་མ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཀ་རྟགས་གུ་སྒྲོར་ཐིག་༠དེ་ [༡x༥=༥]

བཟུམ་བཀལ།

- བཤེས་སྒྲིངས་འདི་ དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་ཀླ་སྤྱབ་ཀྱིས་ ཁོ་རའི་ཆ་རོགས་ རྒྱལ་པོ་བདེ་བྱེད་བཟང་པོ་ལུ་འཕྲིན་
 ཡིག་སྟེ་ ཏུས་རབས་
 ཀ བཞི་པ་སྒྲོར་ཆ་ཅིག་ལུ་བཅུམས་གནང་ཅུག།
 ཁ གསུམ་པ་སྒྲོར་ཆ་ལུ་བཅུམས་གནང་ཅུག།
 ག གཉིས་པ་སྒྲོར་ཆ་ལུ་བཅུམས་གནང་ཅུག།
 ང དང་པ་སྒྲོར་ཆ་ལུ་བཅུམས་གནང་ཅུག།
- དེས་པ་འདོད་པས་ཕོངས་དང་འཆི་བ་དང་། །ཟེར་བའི་སྐབས་ འདོད་པས་ཕོངས་ །ཟེར་མི་འདི་
 ཀ རྒྱ་ཞོར་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱིས་མ་ལང་མི་ལུ་གོམ་ཨིན།
 ཁ འདོད་པ་ཆེ་བྲག་ཡོད་མི་ལུ་གོམ་ཨིན།
 ག འདོད་པ་སྤང་མི་ཅིག་ལུ་གོམ་ཨིན།
 ང དད་པ་ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་གོམ་ཨིན།

༣. དུད་འགོ་ལུ་སྒྲེ་བ་ཅིན་ གཅིག་གིས་གཅིག་བཟའ་བའི་སྤྱག་བསྐལ་དང་ ལྷན་མོངས་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་ སྤྱག་བསྐལ་
ཚད་མེད་པ་ཅིག་ མྱོང་དགོ་པས། འདི་བཟུམ་གྱི་སྤྱག་བསྐལ་ མི་མྱོང་ནི་གི་ ཐབས་ཤེས་འདི་

ཀ འདོད་ཆགས་སྤང་དགོས་ཡིན།

ཁ གཏི་མུག་སྤང་དགོས་ཡིན།

ག ཞེ་སྤང་སྤང་དགོས་ཡིན།

ང ང་རྒྱལ་སྤང་དགོས་ཡིན།

༤. གོང་གི་ ཆོགས་བཅད་གཉིས་པམ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ དུད་འགོ་སེམས་ཅན་ལ་ལོ་ཅིག་ རང་དབང་མེད་པར་
གཞན་གྱི་གཡོག་རྒྱུ་དགོས་སྟེ་ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་

ཀ མི་རྒྱ་གིས་ངལ་མ་རངས་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

ཁ ཁོང་ར་ལཱ་འབད་ནི་ལུ་སྤྱོད་བ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཡིན།

ག ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་ནང་སྒྲེ་བ་ལེན་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

ང དུད་འགོ་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐལ་མྱོང་དགོས་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

༥. འབྲུག་མི་རྒྱ་ དཀོན་མཆོག་ལུ་དད་པ་དང་ ལས་རྒྱ་འབྲས་ལུ་ཡིད་ཆེས་ སེམས་ཅན་ལུ་བྱམས་པ་དང་སྤྱིང་རྩེ་ཡོད་
མི་ཙང་ཙ་ཡིན། དེ་སྟེ་ཡིན་དགོ་མི་འདི་

ཀ མི་གི་གདོང་ཁར་ངོམ་སྟོན་ནི་འདོན་ལུ་ཡིན།

ཁ ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་སྐོར་ལས་ཏེ་གོ་ནི་དེ་གིས་ཡིན།

ག འབྲུག་པའི་ལམ་ལུགས་སྟོལ་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ཡིན།

ང ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་གཙོ་བོ་བརྟོན་མི་ཅིག་འབད་མ་ལས་བརྟེན་ཡིན།

རྩི་བ་གཉིས་པ།

ལན་བྱང་།

[༡༠]

འོག་གི་ རྩི་བ་མ་ལས་ལྷ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་བྲིས།

[༡x4=༡༠]

༡. བརྒྱ་བྱིན་འཇིག་རྟེན་མཆོད་འོས་ལྷུང་ནས་ནི། །ལས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱིར་ཡང་ས་སྟངས་ལྷུང་། །ཟེར་བའི་ཆོག་ཀྱང་
གཉིས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་བྲིས།

༢. དཔུལ་བ་བྲིས་པ་མཐོང་དང་ཐོས་པ་དང་། །དྲན་དང་བསྐྱགས་དང་གཟུགས་སུ་བབྲིས་ན་མས་ཀྱང་། །ཟེར་མི་ ཆོག་
ཀར་གཉིས་ཀྱི་ གོ་དོན་བྲིས།

༣. རྒྱུ་ བཤེས་སྤྲོངས་ལྟ་བུ་ཞིན་མ་ལས་ སེམས་ཅན་ལུ་གནམ་མེད་ས་མེད་ སྤྱིང་རྗེ་ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་ ལྟར་སོ་
ཅུག། དེ་འབདཝ་ལས་ རྒྱུ་ཀྱིས་ རྒྱུ་རའི་ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ ཤ་བཟའ་མ་བརྟུབ་པའི་སྐྱོར་ལས་ རྒྱུ་སྐྱུལ་
འབད་ཚུགས་པའི་སྐྱབ་བྱེད་དང་ རྒྱ་མཚན་བཀོད་དེ་ དོན་མཚམས་གཅིག་བྲིས།

༤. དཔུལ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱུལ་ཚུ་ སེམས་ཁར་དྲན་མ་ད་ རྒྱུ་ཀྱི་སེམས་ཁ་ལུ་ ཆོར་སྐྱང་ག་དེ་སྟེ་ བྱང་མ་མས་གོ་
གནད་དོན་གཉིས་བྲིས།

༥. ང་བཅས་ག་ར་ མི་ཅིག་འབད་ཕ་ལས་བརྟེན་ མི་གི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་འདི་མ་པ་ལས་ར་ མྱོང་དོ་ཡོད་པ་ཐག་ཆོད་ཨིན།
སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཚུ་ ག་དེ་སྤྱོད་ར་མྱོང་དོ་གོ? ཁ་གསལ་སྤྱོད་བྱིས།

༦. ཁ་ཅིག་ཕུ་ཉིག་བལ་དང་རྩས་པ་ཁྲག་ །ཤ་དང་པགས་པའི་ཆེད་དུ་འཆི་བར་འགྱུར། །བེར་གསུངས་མི་ལུ་གཞི་
བཞག་སྟེ་ འོག་གི་སྟེ་ཚན་ག་དང་ཁ་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་དེ་ ཀ་རྟགས་དང་སྤྱུགས་ཏེ་ ས་སྟོང་ནང་བྲིས།

(ཀ)	(ཁ)	
༡- ཤ་གི་དོན་ལུ་བསད་མི་འདི།	ཀ) བྱ་ཚུ་ཨིན།	
༢- རུ་ཏོ་གི་དོན་ལུ་བསད་མི་འདི།	ཁ) བཀའ་དང་གྲུང་ཚུ་ཨིན།	
༣- པགས་ཀོ་གི་དོན་ལུ་བསད་མི་འདི།	ག) གཡག་དང་ལུག་ཚུ་ཨིན།	
༤- སྤྱ་དང་བལ་གྱི་དོན་ལུ་བསད་མི་འདི།	ང) གྲངས་ཆེ་ཚུ་ཨིན།	
	ཅ) སྤྱུག་དང་གཟིག་ཚུ་ཨིན།	
(ཀ)	(ཁ)	
ལན། ༡- ཤ་གི་དོན་ལུ་བསད་མི་འདི།		
༢- རུ་ཏོ་གི་དོན་ལུ་བསད་མི་འདི།		
༣- པགས་ཀོ་གི་དོན་ལུ་བསད་མི་འདི།		
༤- སྤྱ་དང་བལ་གྱི་དོན་ལུ་བསད་མི་འདི།		

- ཡ. སེམས་ཅན་སྟོག་གཅོད་འབད་དགོ་མི་འདི་ ཤ་བཟའ་མི་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ རྩོད་ཀྱིས་ སེམས་ཅན་སྟོག་བཅད་པའི་སྤྲིག་པ་དང་ ཤ་བཟའ་བའི་སྤྲིག་པ་གཉིས་ ག་འདི་ ཆེ་ནི་བཟུམ་ཆོར་མས་གོ་ ག་ ཅི་སྟེ་

རྩི་བ་གསུམ་པ།

ལན་རིང་།

[༡༠]

འོག་གི་ རྩི་བ་ ༥ ལས་, གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་བྲིས།

༡. ས་ནི་བྱ་ཉིད་མ་ནི་རྒྱུ་མ་ཉིད། རྒྱེ་བོ་དག་གྱུར་པ་དག་བཤེས་ཉིད་དང་། བརྒྱུག་པ་ཉིད་དུ་མཆིས་པས་དེ་སྤྲད་ རྩ། འཁོར་བ་དག་ན་ངེས་པ་འགའ་མ་མཆིས། ཟེར་མི་ རྒྱེ་བ་ལུ་ངེས་པ་མེད་པའི་ ཆོགས་བཅད་འདི་ ལེགས་ ཤོམ་སྟེ་ གོ་བ་ལེན་ཞིན་མ་ལས་ ད་ལྟོ་ཁྱོད་རའི་མི་ཆེ་ནང་ལུ་ རང་གི་གཉེན་ཉེམ་དང་ དག་བྱང་ཕྱད་ཀྱི་བར་ན་ ཆགས་སྤང་ཕྱོགས་རིས་སྤངས་ཏེ་ ལཱ་ག་ཅི་བཟུམ་འབད་ནི་ཨིན་ན་ དེའི་སྒོར་ལས་ཆོག་འབྱུ་ ༥༠༠ ལས་མ་ ཉུང་མ་ཅིག་བྲིས།

[༡༠]

