

ལྷན་དག་ཚོགས་ཚུང་གི་སྒྲིག་གཞི། ༢༠༡༥



ཚོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

དཀར་ཆག

ཡང་།	དོན་ཚན།	ཤོག་གྲངས།
1.	རྒྱབ་ཁྱད་སྤྱོད།	༡
2.	ཚོགས་ཚུང་གི་ལྷ་འགན།	༡
3.	འཇུག་མིའི་གྲངས་ཚད།	༣
4.	འཇུག་མིའི་ཁྱད་ཚད།	༣
5.	ཞལ་འཛོམས་ཚོགས་རིམ།	༣
6.	འཇུག་མིའི་དྲུག་ལྟུང་།	༤
7.	བྱ་སྐོའི་ལམ་ལུགས།	༤
8.	ཚོགས་པའི་ཁྲི་འཛིན།	༥
9.	འཇུག་མིའི་དྲུང་ཆེན།	༥
10.	ཚོགས་པའི་ལམ་སྟོན།	༦

༡༽ **རྒྱུ་ལུངས།**

གཞུང་སྐོར་མཚོག་གུར་གྱི་གན་ཡིག་དང་འབྲེལ་ཏེ་ མི་དམངས་ཞབས་ཏོག་གི་ལུ་ མིང་ཚོག་གསར་བཟོ་འབད་དགོཔ་དང་ སྐད་
སྐྱུར་བུང་ཀྱའི་རིགས་ དེ་ལས་ ཡིག་སྐྱེབ་དང་འབྲེལ་བའི་དག་བཅོས་ཚུ་ བདུན་རིམ་བཞིན་ལུ་བ་འབྱོར་མི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཡིག་
ཚང་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ ལྷན་རིག་ཚོགས་ཚུང་གིས་ཞབས་ཏོག་ཚུ་ཕུལ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་ར་ཡོད། ཞབས་ཏོག་ཚུ་གཅིག་མཚུངས་དང་གང་
མཚུགས་ཕུལ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སྤྱི་ཚེས་༢༠/༠༧/༢༠༡༧ ལུ་འཚོགས་པའི་ མི་སྟོབས་ཚོགས་ཚུང་བེངས་ ༣ པའི་ནང་ ད་
ལས་པར་ ཡིག་ཚང་ནང་འཁོད་ཀྱི་དཔེ་དེབ་དང་དུས་དེབ་ རྒྱུག་བརྟན་ ལ་སོགས་པའི་ལུན་དག་ཚུ་ ཚོགས་ཚུང་ལོགས་སུ་
བཅུགས་མ་དགོཔར་གཅིག་གིས་འབད་ནི་སྟེ་ མོས་མཐུན་འབྱུང་ཡོདཔ་བཞིན་དུ་ ལྷན་རིག་ཚོགས་ཚུང་གི་མིང་ཡང་སོར་ཏེ་
ལུན་དག་ཚོགས་ཚུང་ཟེར་བཏགས་ནི་སྟེ་གོས་ཚོད་གྲུབ་ཡོད། འདི་ལུ་བཞེན་ཏེ་ ལུན་དག་ཚོགས་ཚུང་གི་ལམ་སྟོན་དོན་ལུ་ རྒྱུག་
གཞི་འདི་ཆ་འཛོག་གྲུབ་ཨིན།

༢༽ **ཚོགས་ཚུང་གི་ལུ་འགན།**

- ༡༽ མི་དམངས་ལུ་རྫོང་ཁའི་ཡིག་སྐྱེབ་དང་འབྲེལ་བའི་ཞབས་ཏོག་ཕུལ་ནི།
- ༢༽ ཨིང་ལིག་ནང་ཡོད་པའི་མིང་ཚོག་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་སྐད་སྐྱུར་འབད་ནི།
- ༣༽ རྫོང་བུང་། བན་བུང་། རས་བུང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་རྫོང་ཁའི་ནང་བཟོ་ནི་དང་སྐད་སྐྱུར་རྒྱབ་སྐྱོབ་ནི།
- ༤༽ མིང་ཚོག་ཐ་སྐད་ཚུ་གསར་བཟོ་འབད་ནི།
- ༥༽ ལུན་དག་དང་འབྲེལ་བའི་ལུ་ཚུ་འབད་ནི།

ཨིན་རུང་ ཕྱི་ལས་གཞུང་སྐོར་གྱི་དཔེ་དེབ་དང་ཡིག་ཆ། དོན་མཚམས་གཅིག་ལས་ལྷག་པའི་སྐད་སྐྱུར་གྱི་རིགས་ཚུ་ བདུན་ཕྱག་
མི་དམངས་ཞབས་ཏོག་ཕུལ་དགོཔའི་ ལུ་རིགས་ཀྱི་གངས་སུ་མི་ཚུད།

༣༽ འཇུས་མིའི་གྲངས་ཚད།

ཚོགས་ཚུང་འདི་ནང་འཇུས་མི་ཉུང་ཤོས་བདུན་དགོ། འཇུས་མི་ཚུ་ཡང་ ཡིག་ཚང་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་སྡེ་ཚན་བཞིཔ་ཆ་ར་ལས་ཚུད་
དགོས་དང། འདི་ཚུ་ཡང་ གོང་འཕེལ་སྡེ་ཚན་ལས་འཇུས་མི་༥། ཚུམ་རིག་སྡེ་ཚན་ལས་འཇུས་མི་༥། ཞིབ་འཇོལ་སྡེ་ཚན་ལས་
འཇུས་མི་༥། ལས་རིམ་སྡེ་ཚན་ལས་འཇུས་མི་༡། སྡེ་ བསྐྱམས་གྱི་འཇུས་མི་བདུན་དགོ།

༤༽ འཇུས་མིའི་བྱ་ཚད།

འོག་གི་བྱ་ཚད་ཚུ་ལས་༡༠ེས་པར་ཚང་དགོ།

- ༡༽ ནང་པའི་རིག་གཞུང་གི་ཤེས་ཡོན་ཡོད་མི།
- ༢༽ རྫོང་ཁའི་དཔེ་དེབ་ཚུམ་སྒྲིག་དང་ ལུན་དག་གི་ལཱ་ནང་ཉམས་ཚུང་ཡོད་མི།
- ༣༽ རྫོང་ཁའི་མིང་ཚིག་གི་ཐ་སྙད་བཟོ་ནི་ལུ་གོམས་གཤེས་དང་སྦྱང་བ་ཡོད་མི།
- ༤༽ སྐད་སྦྱར་གྱི་ལཱ་ལུ་ཉམས་ཚུང་ཡོད་མི།
- ༥༽ ཞིག་ཡོག་ནང་ཉུང་མཐའ་ ལོ་ ༥ ལས་ལྷག་སྟེ་ཕྱག་ལུ་བའི་ཉམས་ཚུང་ཡོད་མི།

༥༽ ཞལ་འཛོམས་འཚོགས་རིམ།

- ༡༽ ཞབས་ཏྲིག་གི་ལུ་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བདུན་ཕྱག་ཨ་ཏྲག་ར་ རེས་གཟའ་སྟེན་མ་ལུ་ བྱད་རིག་ཞལ་འཛོམས་འཚོག་ནི།
གལ་སྲིད་བདུན་ཕྱག་འདི་ནང་མཚུག་བསྐྱུ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ བདུན་ཕྱག་ལུ་མའི་རེས་གཟའ་སྟེན་མ་ལུ་འཕྲོ་མཐུད་
འཚོག་ནི།
- ༢༽ དུས་ཡུན་རིང་མ་སྟེ་འགོར་བའི་ དཔེ་དེབ་དང་ཚིག་མཛོད་ལུན་དག་འབད་དགོས་ཚུ་གི་ཐད་ ཚོགས་པའི་ཁྲི་འཛིན་གྱིས་
ཚོགས་པའི་འཇུས་མི་དང་ འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཚན་དང་གཅིག་ཁར་བསྐྱུན་གྲོས་འབད་ཐོག་ལས་ དུས་ཚོད་གཏན་འབབས་
འབད་དེ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།

༤༽ འཇུས་མིའི་དུས་ཡུན།

༡༽ བྱད་རིག་འཇུས་མིའི་གནས་ཡུན་འདི་ ཐངས་ལེན་ལོ་ ༣ རེའི་དོན་ལུ་བསྐོ་བཞག་གནང་དགོ།

༢༽ འཇུས་མི་རང་སོའི་ལྷ་ལུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལོག་སྟེ་བསྐོ་བཞག་གནང་ཚོག

༣༽ འཇུས་མི་ཚུ་ལུ་སྟབས་མ་བདེམ་རེ་ཐོན་ཏེ་ ཚོགས་པའི་ནང་ལུ་འཕྲོ་མཐུད་འབད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཚོགས་པའི་ཁྲི་
འཛིན་གྱིས་ སྟེ་ཚན་འགོ་འཛིན་དང་བསྐྱུན་གོས་འབད་དེ་ དེའི་ཚབ་འཇུས་མིའི་སྟེ་ཚན་འདི་ནང་ལས་ར་བཏོན་ཏེ་ རྩེ་
ཚེན་མཚོག་ལས་གནང་བ་ལུ་སྟེ་བསྐོ་བཞག་འབད་དགོ།

༥༽ བྱ་སྐོའི་ལམ་ལུགས།

༡༽ བྱད་རིག་གི་དོན་ཚོན་ཚུ་ཐག་གཅད་པ་ད་ རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་དང་དར་བྱུ་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སྲིད་བྱུས་དང་ཐབས་ལམ་
ཡིག་ཆ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་དགོ།

༢༽ བྱད་རིག་ཚོགས་རྒྱུང་གིས་ མིང་ཚོག་གསར་བཟོ་དང་ རྐྱད་སྐྱུར་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ གཙོ་བོ་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཐངས་
བདག་འཛིན་འབད་ཚུགས་པ་ཅིག་དང་། འཇུ་ཏོང་ཏོང་དང་ལག་ལེན་འཐབ་གོ་བདེ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་བཟོ་དགོ།

༣༽ མིང་ཚོག་ཚུ་ འཇུས་མི་ག་ར་མོས་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ཐག་གཅད་དགོ། ག་དེམ་ཅིག་སྟེ་ཞལ་འཆམ་འབྲུང་མ་ཚུགས་པ་
ཅིན་ ར་བྱངས་དང་མང་མོས་གཉིས་གང་རུང་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཁྲི་འཛིན་གྱིས་ཐག་གཅད་དགོ།

༤༽ ཞལ་འཛོམས་ནང་ ཚོགས་པའི་ཁྲི་འཛིན་རོ་བཞུགས་མེད་པ་ཅིན་ ཁྲི་འཛིན་འོག་མ་གིས་ཞལ་འཛོམས་འགོ་འཛུན་འཐབ་
དགོ།

༥༽ བྱད་རིག་ཚོགས་རྒྱུང་གིས་ ཐག་གཅད་མ་ཚུགས་པའི་གནད་དོན་རེ་ཐོན་པ་ཅིན་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཐོག་ལས་ བདུན་
ཕྱག་ལུ་མའི་བྱད་རིག་ཞལ་འཛོམས་ནང་ཐག་གཅད་གནང་དགོ།

༤༽ ཚོགས་པའི་ཁྲི་འཛིན།

༡༽ ཚོགས་རྒྱུ་གི་ཁྲི་འཛིན་འདི་མི་སྟོབས་ཞལ་འཛོམས་ཀྱི་གོས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྡེ་ཚན་གཙོ་འཛིན་
གཅིག་གིས་འབད་དགོ།

༢༽ ཁྲི་འཛིན་གྱིས་གོས་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཞལ་འཛོམས་འགོ་ཁྲིད་འབད་དགོ།

༣༽ ཞལ་འཛོམས་ཀྱི་བྱ་སྐྱེའི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ འཇུག་མི་ཚུ་ལུ་བཤད་བྱིན་དགོ།

༤༽ ཁྲི་འཛིན་གྱིས་ ཞལ་འཛོམས་ཀྱི་སྐྱིག་ཁྲིམས་དང་ ཀུན་སྟོན་ནམ་གཞག་ཚུ་བདག་འཛིན་འཐབ་དགོ།

༥༽ ཁྲི་འཛིན་འོག་མ།

ཚོགས་པའི་ཁྲི་འཛིན་འོ་བཞུགས་མེད་པའི་སྐབས་ ཁྲི་འཛིན་གྱི་འགན་དབང་འབག་ནི།

༦༽ འཇུག་མིའི་རུང་ཚེ།

༡༽ རྒྱ་རིག་འཇུག་མི་ཚུ་ལས་ གཅིག་གཏམས་འཇུ་འབད་དེ་ ལོ་ངོ་གཅིག་གི་རིང་ལུ་བསྐོ་བཞག་འབད་
དགོ།

༢༽ ཞབས་ཏྲིག་གི་ཞུ་བ་འབྱུང་མི་ཚུ་ རོང་འཁོད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཞལ་
འཛོམས་ཀྱི་གོས་གཞི་སྡེ་བཅུགས་ཏེ་ ཞལ་འཛོམས་མ་འཚོགས་པའི་ཉིན་མ་གཅིག་གི་ཏེ་མ་ལས་ རྒྱ་རིག་
འཇུག་མི་ཚུ་ལུ་བཏམ་ནི་དང་། ཞལ་འཛོམས་ལུ་དགོ་པའི་མཇུག་རྒྱུ་ཚུ་ལྷན་སྐྱིག་རྒྱུ་དགོ།

༣༽ ཞལ་འཛོམས་ནང་གོས་ཐག་ཚད་མི་ཚུ་ ཞུ་བ་སྤུལ་མིའི་མི་ངོམ་ལུ་ སྐོག་འཕྲིན་ཐོག་ལས་གཏང་ནི་དང་། དེའི་
འབྲེན་གཅིག་ཡིག་སྟོན་ནང་བཅུགས་ཏེ་བཞག་དགོ་པ་མ་ཚད་ ཚོགས་པའི་འཇུག་མི་ཡོངས་ལུ་ཡོངས་འབྲེལ་
ཐོག་ལས་བཏམ་དགོ།

ང། ཚོགས་པ་གིས་ ཞབས་ཏྲོག་ཕུལ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བད་དོན་འཕུལ་རིག་ལས་ཚན་ལས་རྒྱབ་སྐྱོར་ལེན་ཏེ་
ཡིག་ཚང་གི་ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སློབ་ནང་བཅུགས་ཏེ་བཞག་དགོ།

༡༡༽ ཚོགས་པའི་ལམ་སྟོན།

- ༡ རྫོང་ཁ་དང་ཚོས་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚིག་ཚོག་འཐད་པ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ ཡིག་སྟེབ་དང་བད་སྐྱོར་ལམ་ལུགས་ ཚུ་ ཚོས་
སྐད་ནང་ཡོད་མི་ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་བཞག་དགོ།
- ༢ ཚོས་སྐད་ནང་མེད་པའི་རྫོང་ཁའི་མིང་ཚིག་དང་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་བཟོ་བའི་སྐབས་ཡིག་སྟེབ་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་རྫོང་སྐད་
དང་བསྟུན་འཇམ་ཏྲོང་ཏྲོང་བཟོ་དགོ།
- ༣ རྫོང་ཁའི་མིང་ཚིག་གསར་པ་བཟོམ་ད་ ལམ་སྟོན་གི་རྒྱབ་ཁུངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གོ་དོན་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ བད་སྐྱོད་
ཚུགས་པ་ཅིག་བཟོ་དགོ།
- ༤ མིང་ཚིག་གསར་པ་བཟོ་བའི་སྐབས་ལུ་ སྐར་མིང་མིན་པའི་ གཞན་རིགས་ག་ར་སྐྱུ་སྐྱུར་མིན་པར་ སྐད་སྐྱུར་འབད་
དགོ།
- ༥ ཞལ་འཛོམས་འཚོག་ཞིའི་དོན་ལུ་ འཕུས་མི་ཡོངས་བསྟོམས་ལས་ ཉུང་མཐའ་བཞི་ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ཚང་དགོ།
- ༦ ཞལ་འཛོམས་ནང་ གོས་བསྐྱར་གནང་པའི་སྐབས་ལུ་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ ཞུ་བ་ཕུལ་མིའི་མི་ངོམ་བཅའ་མར་
གཏྲོགས་བཅུག་དགོ།
- ༧ ཞལ་འཛོམས་ནང་ ལྷན་ཚོགས་ཡིག་ཚང་གི་དྲུང་ཚེན་འདི་ ཐུགས་དལ་ཁོམས་དང་འཁྲིལ་བྱོན་ཚོག

༡༩ ་ གནམ་འཇུག་གྲུབ་ཡོད་པའི་འཇུག་མི།

ཨང་།	མིང་གསལ།	སྡེ་ཚོ།
༡	ཨོ་རྒྱལ་དོ་རྗེ།	གོང་འཕེལ།
༢	རྣམ་རྒྱལ་འཕྲིན་ལས།	ལས་རིམ།
༣	བགྲིས་ཚེ་དབང་།	ཚུམ་རིག།
༤	བསྟན་འཛིན་དབང་ལྷུག།	ཚུམ་རིག།
༥	བསོད་ནམས་རིན་ཚེ།	ཞིབ་འཚོལ།
༦	ཀུན་བབང་དོ་རྗེ།	གོང་འཕེལ།
༧	སྤྱིད་པ་སྣ་སྤྱོད།	ཞིབ་འཚོལ།