



༼ཡིག་རྒྱུགས་དང་པ༽

གཞོང་སྐར་ཇོང་གི་ཆགས་རབས།

༡༽ འབྲུག་ཤར་ཕྱོགས་འཁོར་ལོ་ཅིབས་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་གསེས་ གཞོང་སྐར་ཆ་འདུས་ཀྱི་ལྟེ་བ་གཞོང་སྐར་ཇོང་གི་ཆགས་རབས་ཀྱི་ལོ་
རྒྱུས་མདོར་བསྟུན་ཅིག་བཀོད་པ་ཅིན་ ཇོང་འདི་ཐིམ་ཕུ་དང་བཟ་ཤེས་སྐར་གི་ ཤར་ལུ་སྐར་འཁོར་ཀྱི་གཞུང་ལམ་བདེ་ལྟེ་འགྲོ་བའི་
བསྐར་ སྒྲིང་མེད་ཐང་དང་ འབྲུལ་སྐར་སྐུས་གཡུས་ཚན་གྱི་བར་ན་ གཞུང་ལམ་གྱི་གཡུས་ཉོངས་ གདོང་ཕྱོགས་སྐར་རྟོག་ཅིག་གུ་
གྲུང་ཁོག་ཅིག་སྤྲེ་མཇལ་ནི་ཡོད་པ་ཡིན། གཞོང་སྐར་ཇོང་གི་ས་ཁོངས་འདི་ ས་ཆ་ཨེ་ཀར་དུག་དེ་ཅིག་ཡོད་པའི་ཁར་ འདི་ནང་ཤིང་
ཐོག་ཚལ་ལུ་ཤིང་དག་པ་ཅིག་ད་རེས་བར་ན་ཡང་མཐོང་ནི་ཡོད།

༢༽ གཞོང་སྐར་ཇོང་གཞིས་འདི་ཉམས་ཆགས་ཤོར་ཏེ་ དུས་རབས་དག་པ་ཅིག་ཡར་སོང་མ་ལས་ ཇོང་འདི་གི་སྐོར་ལས་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་
ལ་གསལ་མིན་འདུག། ད་རེས་ཚུན་ གནད་དོན་ལ་གསལ་ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་བཀོད་པ་ཅུ་ལས་མེད་པའི་ཁར་ མི་ཆུན་རབས་ཚུ་གི་
ངག་རྒྱུན་ཡང་ཡལ་འགྲོ་ནི་ལུ་ཐུག་ཡོད་པ་ལས་ མི་ཆུན་རབས་ཚུ་གི་ངག་རྒྱུན་དུམ་ག་རེ་ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་མི་ཚུ་དང་ མི་ཆུན་རབས་
ཚུ་ལུ་བྱི་བ་དྲིས་ཏེ་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ མ་འོངས་པའི་མི་རབས་ཚུ་གི་ ཤེས་ནི་དོན་ལུ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ཕྱོགས་
བསྐྱེགས་འབད་དེ་བཀོད་ཡོད།

༣༽ ངག་རྒྱུན་གཅིག་ལས་སྐབས་སྐོལ་ལུ་ རྒྱལ་པོ་དཀར་པོ་གདུང་གིས་ ཇོང་བཞེངས་ནི་དོན་ལུ་ བུམ་ཐང་ལས་ཨིན་མི་བཟོ་བོ་ཅིག་
འབོ་སྟེ་ བཟོ་བོ་འདི་ ས་སྒྲིང་གཡུས་ཚན་གྱི་མཇུག་ལུ་ ཨོམ་དར་སྤར་ཟེར་སར་ལྟོད་དེ་བཟླུམ་ད་ ཇོང་བཞེངས་སའི་ས་གོ་འདི་
ཨོམ་འབྲེལ་བཞག་བཞག་པ་བཟུམ་མཐོང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ལས་ གཞོང་དཀར་ཟེར་བདུགས་ཡོད་པའི་ཁུངས་བཤད་ནི་འདུག། ངག་
རྒྱུན་གཞན་ཅིག་ལས་ རྒྱལ་པོ་དཀར་པོ་གདུང་གིས་ ཚེས་སྤེད་གཞུང་སྐྱོང་གི་ལྟེ་བ་ ཇོང་ཅིག་བཞེངས་ནི་དོན་ལུ་ སྤྲོ་ལས་བཟོ་
ཆེན་བླ་ལ་ཟེར་མི་འདི་ འབོ་ཡོད་པ་ཨིན་མས། དེ་ལས་ བཟོ་ཆེན་བླ་ལ་གཞོང་སྐར་ལུ་འགྲོ་བའི་ལམ་ཁར་ ཆབ་གསལ་བསྟུས་པ་
གཏང་མ་ལས་ ས་གནས་ཀྱི་མིང་ ད་རེས་ཀྱི་བར་ན་ཡང་ སྤྲོ་ལ་གཞེར་པ་བཏང་ས་ཟེར་སྐབས་སྐོལ་ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས། ས་སྒྲིང་གི་
གཡུས་ཚན་གུ་ལྟོད་པ་ད་ བཟོ་ཆེན་བླ་ལ་གིས་ སྐར་རྟོག་རྒྱུང་གུ་ག་ནི་བ་ཉམས་དཀར་རྟོག་རྟོ་ཅིག་གུ་ རོ་གཞོང་དཀར་པོ་ཅིག་མཐོང་
ཡོད་པ་ལས་ དེ་གུ་ཇོང་གསར་པ་བཞེངས་ནི་སྤྱོད་ཐག་བཅད་དེ་ ཁོ་གིས་ཇོང་བཞེངས་པའི་ཤུལ་ལུ་ ས་ཁོངས་དེ་གི་མིང་ཡང་ གཞོང་

དཀར་ཟེར་བཏགས་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྤྲོད་པའི་འདུག། གཞོང་དཀར་ཟེར་བའི་ཆོག་བཟོད་སྤྲུལ་ཉམས་ཏེ་ གཞོང་སྐར་ཟེར་དར་བྱས་
འགྲོ་ཡོད་པ་སྤེ་བཤད་པ་ཡིན་མས།

ང་། བཟོ་ཆེན་བླ་ལ་གིས་གཞོང་སྐར་རྫོང་བཞེངས་པའི་བསྐར་ མགོ་སྐར་བྲག་བཙན་དེ་གིས་ རྫོང་གསར་པ་དེ་ ཁོ་གི་ས་ཁོངས་ལོ་
བྲག་གི་བྲག་གྲུ་ བཞེང་ནི་མས་ཟེར་ སེམས་ལུ་ཆ་གཡང་ལངས་ཏེ་ བཟོ་ཆེན་བླ་ལ་དེ་ ས་གནས་དེ་ཁར་ དམར་བསད་འབད་ནིའི་
དོན་ལུ་ ཁོ་གིས་ བཙན་གཞོན་ཅུང་གཉིས་བཏང་བྱག། བཙན་དེ་གཉིས་ཀྱིས་བཟོ་ཆེན་འོང་སའི་ ལམ་གྱི་ནགས་ཚལ་ནང་གཡིབས་ཏེ་
བསྐྱག་སྟོན་བྱུང་། རྒྱལ་པོའི་སྐུ་བསྟོན་དབང་ཐང་དང་ བཟོ་བོ་ཁོ་རའི་རྒྱུང་ཏྲ་འབར་ནི་འདི་གིས་ འོང་སར་མ་མཐོང་མས། ཁོང་བཙན་
གཉིས་ཀྱིས་མཐོང་སྐར་ལུ་ བཟོ་ཆེན་བླ་ལ་མིན་པར་ ལམ་ཁ་ལུ་ཤིང་གོ་གྲ་ཅིག་ སྐར་ས་མཐོང་མི་འདི་ རྒྱལ་ལས་བཟོ་བོ་བླ་ལ་གི་
བཟོ་བོའི་སྟོབ་དཔོན་ ། སྤྱི་གཤིང་། ཡིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྤྲོད་པའི་འདུག།

ཅ་། བཟོ་ཆེན་བླ་ལ་དེ་ གཞོང་སྐར་ལུ་སྟོན་པའི་རྒྱལ་ལུ་ ཞག་བདུན་གར་སོང་མེད་པར་བྱང་དཔ་ལས་ འཛེལ་བར་འགྲོ་བའི་སྐབས་
ཁོ་བྱང་དུང་གཡུས་ཚན་ལུ་ རྫོང་གི་དབྱེ་བཟོ་སྟེ་སྟོན་པ་ཡོད་པ་མཐོང་བྱག། དབྱེ་སྟོན་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ གཞོང་སྐར་རྫོང་ཆེན་
བཞེངས་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ སྤྱིང་ཆེན་བཞིའི་བརྟེན་མཚན་ལུ་ རྩུགས་ཁག་བཞི་སྟེ་བཞེངས་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ཤར་ཁ་བྲག་ལུ་དག་
འདུལ་རྫོང་དང་། རྩུ་ཁ་བྲག་ལུ་རྫོང་བཙན་མཁར། རུབ་ཁ་བྲག་ལུ་སྟེ་རྫོང་ ལྷ་རྫོང་། དེ་ལས་ བྱང་ཁ་བྲག་ལུ་བླུ་ར་སྤྱི་བའི་རྫོང་
དང་། དེ་རྩུ་གི་སྤྱག་ན་ དབུས་རི་རྒྱལ་ལྷན་པོ་བཟུམ་མའི་ མ་རྫོང་དེ་ཡོད་པ་ཡིན་མཁས་ རྫོང་གི་དོ་གཙལ་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་
དཀྱུས་རིང་མོ་སྟེ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ སྟོན་མ་མདའ་ཅེད་ཐང་སྟེ་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟོབ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདུག།

ཆ་། གཞོང་སྐར་རྫོང་གི་ས་གནས་ཀྱི་བཤད་པ་ བཀའ་འཁྱར་དཀར་ཆག་ ལོ་རྒྱུས་ན་བའི་དགའ་སྟོན་ཡིད་སྟོན་ཆོམ་བྱེད་ལས། སུ་
བཟང་ཅེ་དེ་རྒྱལ་པོ་གདན་བཞུགས་འདྲ། །ལྷ་སྤྱང་དག་པོས་ཕྱོགས་བཞི་ཀྱན་ནས་སྦྱོབ། །རྟ་དང་བ་སྐང་ར་ལུག་ཚོགས་ཀྱིས་
བརྒྱན། །ཤམ་བལ་སོགས་ལོངས་སྟོན་ཤིན་ཏུ་ཆེ། །མདའ་ནི་སྤྱིང་སྤྱད་སྤྱུ་མོ་དཀར་མོ་བཞུགས། །མི་བདེ་ནོར་གྱི་གཏོར་ཁའི་མཛོད་
ཕྱེནས། །རྒྱལ་སྟོན་འཁོར་བཙས་སུན་ཚོགས་དཔལ་ལ་སྟོན། །ཟེར་སྤྱད་མདའ་ལུ་ལོངས་སྟོན་སུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་།

ཇ་། དེ་ལས་རྫོང་གི་སྟོ་ལོགས་ཡོད་པའི་རྒྱ་གསུམ་གྱི་སྐོར་ལས་ཡང་། །ཤར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་རྒྱ་གསུམ་འདུས་པའི་གནས། །སངས་རྒྱས་
བསྟན་སྤང་མགོ་སྐར་བྲག་བཙན་བཞུགས། །རྫོ་རྒྱར་ཐོག་འདྲ་བསམ་དོན་མ་ལུས་བྲུབ། །བང་ག་རྒྱ་ནི་རོལ་མོ་སྟོག་པ་འདྲ། །རྒྱ་གར་
འདོད་ཡོན་དབང་དུ་འགྱུགས་པའི་བད། །མེ་བ་རྒྱ་ནི་ལྷགས་རིས་བསྐོར་བ་འདྲ། །ཉ་རྒྱང་གསེར་མིག་གར་སྤབས་འཁྱུགས་སེ་
འཁྱུག །ཕྱ་མཁོའི་རྒྱ་ནི་བདུད་ཅི་འབབ་པ་འདྲ། །ཟེར་རྒྱ་གསུམ་གྱི་བསྟོན་པ་དང་།

༡༽ དེ་ལས་ད་རུང་ གཡས་རི་གཡོན་རི་སང་ཆེན་འབྱེངས་པ་འདྲ། རྒྱུ་རི་དང་དཀར་ཡོལ་བ་བརྒྱངས་པ་འདྲ། མདུན་རི་མཆོལ་
 རིན་ཆེན་སྤངས་པ་འདྲ། མཐའ་མ་ཐམས་ཅད་དཔག་བསམ་ཕྱོན་ཤིང་རྒྱས། མེ་ཏྲག་ནམ་པ་སྤྲོ་ཆགས་ཆོན་རིས་བཟ། སྟག་རྩུང་བྱང་
 བའི་སྤྱ་དབྱངས་སྟན་པས་བསྐྱོར། རི་དྲགས་ནམས་ཀྱང་གར་བྱེད་ཤིགས་སེ་ཤིག འཕུར་ཁྲིང་གདའ་བའི་འདབ་ཆགས་ལང་ལིང་
 འབབ། སྤུ་འབྲོག་མདའ་ཞིང་ལས་སྒྲོ་སྤྱང་སྒྲོ་འཛོམས། ཡུལ་ལ་དགོ་བཅུ་ཚང་བ་དོ་མཚར་ཆེ། ཟེར་རི་དང་ནགས་ཚལ། སེམས་ཅན་
 རྩ་ལུ་བསྟོད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ གཞོང་སྐར་ཚོང་འདི་ ག་ནི་བ་བཟླེད་ཆགས་ཏྲོག་ཏྲོ་ཅིག་ཨིན་པའི་གནས་རྩལ་བཞོད་དེ་འདུག།

༡༽ གདམ་ཁའི་འི་བ།

༡༽ གཞོང་སྐར་ཚོང་གི་ས་ཁོངས་ཨེ་ཀར་ ག་དེམ་ཅིག་ཡོད།
 ཀ- ཨེ་ཀར་ ༥། ཁ- ཨེ་ཀར་ ༤། ག- ཨེ་ཀར་ ༣། ང- ཨེ་ཀར་ ༢།

༢༽ གཞོང་སྐར་ཚོང་བཞེངས་མི་རྒྱལ་པོ་ག་སྟོ།
 ཀ- མི་འགྱུར་བརྟན་པ། ཁ- གཏུང་གནག་པོ། ག- དཀར་པོ་གཏུང་། ང- རྒྱ་རས་ཞལ་དོ།

༣༽ བཟོ་ཆེན་བྲ་ལ་ལུ་བར་ཆད་རྩམ་མིའི་བཅན་གྱི་མཚན།
 ཀ- གཏོང་ཀ་བཅན། ཁ- རྒྱེས་བྱ་རྒྱུང་བཅན། ག- མེས་མེས་དྲངས་སྤྱིང་། ང- མགོ་སྤྱང་བྲག་བཅན།

༤༽ བཟོ་བོ་རྩ་གིས་འབག་མིའི་ཅ་ཆས་སྟོབ་དཔོན་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་ལུ་སྟབ་སྟོ།
 ཀ- ཐིག་ཤིང་། ཁ- གྱི་ཅུང་། ག- སྟུ་གྲ། ང- སྟ་རི།

༥༽ ལོ་རྒྱུས་ན་བའི་དགའ་སྟོན་ཡིད་སྟོན་ཆོམ་བྱེད་ནང་གཞོང་སྐར་ཚོང་གི་བཤད་པ་ག་དེ་སྟེ་རྒྱབ་ཅུག།
 ཀ- བཟླེད་ཆགས་ཏྲོག་ཏྲོ། ཁ- འབྲུལ་སི་སི། ག- སྟོ་འཕག་འཕག། ང- དཔའ་སྟེད་སྟེད།

༡༽ ལན་བྱང་གི་དྲི་བ།

༤༽ གཞོང་སྐར་རྒྱུང་འདི་ ཤར་ཕྱོགས་འཁོར་ལོ་ཕྱི་བས་བརྒྱད་ལས་ ག་ཅི་གི་ལྟེ་བ་སྟོ་?

༥༽ གཞོང་སྐར་རྒྱུང་གི་ཆགས་རབས་འདི་ ག་གི་ངག་རྒྱན་དང་དྲིས་ལན་ལུ་གཞི་བཞག་ལྟེ་བཀོད་ཡོད་པ་སྟོ་?

༦༽ སྤ་རོ་ལས་འོང་མི་གཞོང་སྐར་རྒྱུང་བཞེངས་མིའི་བཟོ་དཔོན་གྱི་མིང་བཀོད།

༧༽ བཙན་རྒྱུང་གཉིས་ཀྱིས་ལམ་ཁར་བཟོ་ཆེན་བླ་ལ་མེན་པར་ག་ཅི་མཐོང་ལུག་?

༡༠༽ ཕྱོགས་བཞིའི་རྒྱུང་བཞི་གིས་ག་ཅི་གི་བད་མཚན་སྟོན་པ་སྟོ་?

༢༽ རྒྱུང་ཆོག་ཆ་ཚང་གི་དྲི་བ།

༡༡༽ འབྲུག་ཤར་ཕྱོགས་འཁོར་ལོ་ གྱི་ནང་གསེས་ གཞོང་སྐར་ཆ་འདུས་གྱི་ལྟེ་བ་གཞོང་སྐར་རྒྱུང་གི་ཆགས་རབས།

༡༢༽ བཟོ་བོ་འདི་ ས་གྲིང་གཡུས་ཚན་གྱི་མཇུག་ལུ་ ཨོམ་དར་སྤང་ཟེར་སར་སྟོད་དེ་ལྟམ་ད་ རྒྱུང་བཞེངས་སའི་ས་གོ་འདི་
..... བཟུམ་མཐོང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ལས་ གཞོང་དཀར་ཟེར་བཏགས་ཡོད་པའི་ཁྱུངས་བཤད་ནི་འདུག།

༡༣༽ བཟོ་ཆེན་བླ་ལ་དེ་ ས་གནས་དེ་ཁར་ འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཁོ་གིས་བཙན་གཞོན་རྒྱུང་གཉིས་བཏང་ལུག།

༡༤༽ རྒྱུང་གི་དོན་གཙལ་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་དཀྱུས་རིང་མོ་སྟེ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ སྟོན་མ་..... སྟེ་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་
སྟོལ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདུག།

༡༥༽ སྤ་འབྲོག་མདའ་ཞིང་ལས་སྟོ་ཁྱུང་སྟོ་འཛོམས། །ཡུལ་ལ་..... ཚང་བ་རོ་མཚར་ཆེ།

༤༽ འཚོལ་བཅུགས་ཀྱི་ངི་བ།

རྫོང་ཁའི་ཁ་སྐད་ཀྱི་ཆོག་ཚུ་དང་འབྲིལ་བའི་ རྫོང་ཁའི་སྐད་ཆོག་ཚུ་ཙོམ་ཡིག་ནང་ལས་འཚོལ་ཏེ་ ཐིག་ཁམ་ནང་ཡོད་པའི་ས་སྟོང་ཚུ་
ནང་བཅུགས། དཔེན་ན་ ཤམ་ལུ་ རི་དྲགས་བབུམ།

ཐིག་ཁམ།

རྫོང་ཁའི་ཁ་སྐད།	རྫོང་ཁའི་སྐད་ཆོག།
བྲ།	༡༤ ༽།
ཤིང་།	༡༥ ༽།
ཞབས་ཁ།	༡༦ ༽།
རི་རབ།	༡༧ ༽།
ཉ།	༡༨ ༽།

༤༽ ཡིན་མེན་དང་བདེན་རྒྱུ་ཀྱི་ངི་བ།

༡༡༽ མོང་སྐར་རྫོང་ཁག་ནང་གི་ གཞོང་སྐར་རྫོང་འདི་ད་ལྟོ་མ་ཉམས་པར་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཡོད། བདེན་རྒྱུ་བཀོད་དེ་མེད།

༡༢༽ མི་ལ་ལུ་གིས་ གཞོང་སྐར་རྫོང་འདི་ བཟོ་བོ་བུམ་ཐང་ཕ་ཅིག་གིས་བཞེངས་བཞེངས་མ་ཡིན་ཟེར་སྟབ་ནི་འདྲག།
བདེན་རྒྱུ་བཀོད་དེ་མེད།

༡༣༽ བཟོ་ཆེན་བྲ་ལ་གིས་རྫོང་བཞེངས་མ་ད་ འགོ་ལས་ར་མགོ་སྐང་བྲག་བཙན་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་མཛད་རུག། ཡིན་མེན་མ་བཀོད།

༡༤༽ རྒྱལ་ལས་གཞོང་སྐར་རྫོང་འདི་ ཆོས་རྒྱལ་མི་འཇུར་བརྟན་པ་གིས་དབང་རུག། ཡིན་མེན་བཀོད་དེ་མེད།

༡༥༽ ཙོམ་སྒྲིག་པ་གིས་གཞོང་སྐར་རྫོང་གི་ལོ་རྒྱུས་གནམ་མེད་ས་མེད་དཔའ་ཉམས་བསྐྱེད་དེ་བྲིས་རུག ཡིན་མེན་བཀོད་དེ་མེད།

༼ཡིག་རྒྱུགས་གཉིས་པ༽

ལག་ཤེས་དང་འཕུལ་རིག་སྦྱོང་བཅར་རང་དབང་གཙུག་སྟེ་བཟོ་ནི།

༡༽ གཞུང་གིས་ལག་ཤེས་དང་ འཕུལ་རིག་སྦྱོང་བཅར་འདི་ ལས་གཞི་ལྟན་འགྲུབ་ལས་ཕྱི་ཁར་བཏོན་ཏེ་ རྒྱལ་ཡོངས་ལག་
ཤེས་དང་འཕུལ་རིག་སྦྱོང་བཅར་ཆོག་སྟེ་སྟེ་ རང་དབང་གཙུག་སྟེ་ཅིག་སྟེ་བཟོ་ནི་ཡིན་པས། དེ་ཡང་གཙོ་བོར་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ལག་
ཤེས་དང་འཕུལ་རིག་སྦྱོང་བཅར་སྟོབ་ཁང་འདི་ ལེགས་བསྐྱར་དང་ཡར་བྲག་གཏང་ནི་འདི་དོན་ལུ་ཡིན་པས། གལ་སྲིད་འཆར་གཞི་དང་

འབྲིལ་ཏེ་འགྲོ་བ་ཅིན་ གླི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལུ་ རང་དབང་གཙུག་སྡེ་ཅིག་སྡེ་ གཞི་བཙུགས་འབད་ཞིན་མ་ལས་ འཆར་གཞི་ཚུ་གི་ལག་
ལེན་འོས་འབབ་ཚུ་བཟླ་ནི་ཨིན་མ་དང་ ད་ལྟོ་རྒྱལ་ཁབ་ནང་འཁོད་ལུ་ གཞུང་གི་ལག་ཤེས་དང་འབྲལ་རིག་སློབ་ཁང་ ༥ ཡོད་མི་ཚུ་
ཡང་ ཚོགས་སྡེ་འོག་ལུ་བཙུགས་ནི་ཨིན་མས།

ཁ། ཚོགས་སྡེ་གཞི་བཙུགས་འབད་མི་དེ་ཡང་ སློབ་རིམ་ ༡༩ པ་ མཐར་འཁྱལ་མི་ཚུ་གི་དོན་ལས་ཨིན་མ་ལས་ ད་ལྟོ་ སློབ་
ཁང་ཚུ་ནང་ སློབ་རིམ་ ༡༠ པ་མཐར་འཁྱལ་མི་ཚུ་གིས་འཇུག་ཞུགས་འབད་དོ་ཡོད་རུང་ ད་ལས་ཕར་ སློབ་རིམ་ ༡༩ པའི་ ཤེས་
ཚད་ཡོད་མི་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་ གོ་སྐབས་འཐོབ་ནི་ཨིན་པས། དུས་ཅི་སྤྱི་ཟླ་ ༡༩ པའི་ནང་ གཞུང་གིས་ བཀོད་བྱུང་བཀའ་བྱ་
གནང་ནི་ཨིན་མི་དང་འབྲིལ་ཏེ་ རྒྱལ་ཡོངས་ལག་ཤེས་དང་འབྲལ་རིག་སློབ་བཅར་ཚོགས་སྡེ་འདི་ གནས་སྐབས་ཅིག་གི་ཡིག་ཚང་སྡེ་
གཞི་བཙུགས་འབད་ནི་ཨིན་མ་བཞིན་དུ་ ཡིག་ཚང་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་ནི་དེ་དོན་ལུ་ དཔུལ་ཀྲམ་ས་ཡ་ ༣༠ བཀོ་བཀྲམ་འབད་ནི་ཨིན་
མས།

ག། གཞུང་གིས་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཡིག་ཚང་ནང་ གཙོ་འཛིན་ངོ་ཚབ་དང་ མདོ་ཆེན་ངོ་ཚབ་ ༩ བསྐོ་བཞག་གནང་ནི་ཨིན་མ་དང་
ལས་བྱེད་པ་དང་ཞི་གཡོག་པ་ཚུ་ གནས་སྐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་གནས་སོར་གཏང་ནི་ཨིན་མ་ལས་ ཁོང་གིས་ལོ་ ༩ ཀྱི་རིང་ལུ་ ཚོགས་སྡེ་
དེ་ནང་ཕྱག་ཁུ་དགོཔ་ཨིན་པས། དེ་ལས་ ལས་གཡོག་ལྷན་ཁག་གི་ འཆར་གཞི་དང་ཞིབ་འཇོལ་ལས་ཁུངས་ ལཱ་འགན་གནས་ཚད་
ལས་ཁུངས་ ༩ རྩེ་བཏོན་འབད་ནི་ཨིན་མ་མཚན་ འཆར་གཞི་བཟུང་སོར་དང་ལས་སྡུ་ཚུ་ཡང་ གླི་ལོ་ ༢༠༢༠ གི་སྤྱི་ཟླ་ ༤ པའི་
ནང་འཁོད་ མཇུག་བསྟུ་དགོཔ་ཨིན་པས།

ང། ཚོགས་སྡེ་གིས་ལོ་ ༩ ཀྱི་རིང་སློན་ཆེན་ལུ་སྟན་ལུ་ཕུལ་དགོཔ་དང་ ལག་ཤེས་དང་འབྲལ་རིག་སློབ་བཅར་འདི་ རང་དབང་ཅན་
ཀྱི་གཙུག་སྡེ་བཟོ་ནི་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་མེད་བཟླ་ནི་དང་། གཞི་བཀོད་དང་ཅུ་གཞུང་བཟོ་ནི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ མཁས་མཆོག་ ༩
བཙུགས་ཡོད་པ་ཨིན་པས། ལག་ཤེས་དང་འབྲལ་རིག་སློབ་བཅར་གི་འཛིན་སྐྱོང་དང་ གཙུག་སྡེ་འོག་ལག་ལེན་ཐབས་ཤེས་སྟན་ལུ་ ཟེན་
ཟིན་བཏབ་ཡོད་མི་དང་འབྲིལ་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལག་ཤེས་དང་འབྲལ་རིག་དང་འབྲལ་བའི་གཙུག་སྡེ་ག་ར་ ལག་ཤེས་དང་འབྲལ་རིག་
སློབ་བཅར་ཚོགས་སྡེ་འོག་ལུ་ ཚུད་ནི་ཨིན་པས།

༣༽ ལྷ་གཡོག་ནང་འཇུལ་ནིའི་དོན་ལུ་ བཟོ་གྲུ་ཁང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ལག་ཤེས་དང་འཕུལ་རིག་སྦྱང་བརྒྱུ་མཐར་འཁྱོལ་མི་
 ཚུ་ སྤྱི་ཚད་དང་ལྷན་པའི་ཁར་ རིག་ཅུལ་ཅན་ཅིག་སྟེ་འཛོམ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནིའི་ལྷན་ཐབས་འབྱུང་ཚུགས་ནི་ཨིན་པས། ཚོགས་སྡེ་
 གིས་ གྲོས་བསྟུན་གྱི་ཞབས་རྟེན་དང་ལས་རིམ་ཚུ་གི་དོ་སྦྱར་ དེ་ལས་ ལག་ཤེས་དང་འཕུལ་རིག་ཤེས་ཡོན་གྱི་རིག་ཅུལ་བྱིན་ནི་
 ཨིན་མ་མ་ཚད་ རྒྱལ་ཡོངས་གྱི་ལག་ཁྱེར་དང་ལས་རིམ་ནང་ རེབ་ལོ་མ་དང་ རྒྱ་སྐད་ཤེས་ཡོན་ཚུ་བྱིན་ནི་ཨིན་པའི་ཁར་ སྤྱི་ཚད་གྱི་ལག་
 ཤེས་དང་འཕུལ་རིག་སྦྱོབ་ཁང་གསར་པ་ གཞི་བཙུགས་འབད་ནི་ཡོད་རུང་ ཚོགས་སྡེ་གིས་ ཆ་འཛོག་འབད་ནི་ཨིན་པས།

༤༽ ཅུ་གཞུང་གཞི་བཞོད་ཟིན་བྱིས་དང་འཁྲུལ་པ་ད་ ལག་ཤེས་དང་འཕུལ་རིག་སྦྱང་བརྒྱུ་མཐར་འབྲེལ་མི་དེ་གིས་ མཐོ་
 རིམ་ཤེས་ཚད་དང་གཞུག་ལག་ཤེས་ཡོན་ དེ་ལས་མཁས་དབང་གི་ཤེས་ཡོན་སྦྱང་ནིའི་གོ་སྐབས་འཛོམ་ཚུགས་ཟེར་ཨིན་པས། ཅུ་
 གཞུང་ནང་གཙོ་རིམ་ལས་སྡེ་མ་འབྲས་ཁག་ ༡༡ ལུ་ སྦྱང་ཚན་ ༤༨ གྲོས་འདེབས་ཕུལ་མི་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ གཞུག་སྡེ་དེ་གིས་ ཅུང་
 ཤོས་ར་སྦྱང་ཚན་ ༡༠ འོང་དགོ་པ་དང་ སྦྱང་ཚན་ཚུ་ཡང་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལས་འགོ་བཙུགས་ནི་ཨིན་པས། གཙོ་རིམ་ལས་སྡེ་ཚུ་
 ཡང་རིམ་དང་བཟོ་བཞོད། ཚོང་འབྲེལ་དང་ཞབས་རྟེན། བཟོ་བཟོ་ནི། བན་དོན་དང་བན་བརྒྱུད། བཟོ་སྐྱུ་ན། སྒྲིག་མེ། དེ་ལས་ སྤྱི་
 འཁོར་བཟོ་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

༥༽ སྒོན་ཆེན་ཤོག་ཏེར་སྒོ་གྲོས་ཆོ་རིང་གིས་བཤད་མིའི་ནང་ ཅུས་རབས་ ༢༡ པའི་ནང་ དགོས་མཁོ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་གཞུང་གིས་
 ལག་ཤེས་དང་འཕུལ་རིག་སྦྱང་བརྒྱུ་མཐར་འབྲེལ་མི་དེ་གིས་བསྐྱུར་འབད་དོ་ཟེར་ཨིན་པས། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལོ་སྤྱི་ལོ་ ༡༡ པའི་ནང་ གཞུང་
 དབུ་བརྟེས་ཏེ་ལོ་ ༡ འཁོར་བའི་ཞལ་འཛོམས་ནང་ སྒོན་ཆེན་གྱིས་ལག་ཤེས་དང་འཕུལ་རིག་སྦྱང་བརྒྱུ་མཐར་འབྲེལ་ཁང་འདི་ རང་དབང་
 གཞུག་སྡེ་བཟོ་ནི་སྟེ་ཐག་བཅད་དེ་ཡོད་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་དང་ ལས་རིམ་དེ་གིས་ ལག་ཤེས་དང་འཕུལ་རིག་ནང་ རིག་ཅུལ་ཡོད་
 མི་འཛོམ་ཚུགས་ནི་ལུ་ ལྷན་ཐབས་འབྱུང་ཚུགས་ཟེར་ཨིན་པའི་གནས་ཚུལ།

༦༽ བརྗོད་བྱ་དང་དོན་མཚན་མཐུན་སྒྲིག།

༢༤༽ ལག་ཤེས་དང་འཕུལ་རིག་སྦྱང་བརྒྱུ་མཐར་འབྲེལ་དབང་གཞུག་སྡེ་བཟོ་ནི།

༢༥༽ ལས་གཡོག་ལྷན་ཁག་གི་ལས་ཁུངས་གཉིས་ཕྱིར་བཏོན་དང་ ཞི་གཡོག་པ་གནས་སོར།

༢༦༽ ལག་ཤེས་དང་འཕུལ་རིག་ཚོགས་སྡེའི་དབང་ཚད།

༢༧༽ ལག་ཤེས་དང་འཕུལ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་གཞུག་སྡེ་ག་ར་ཚོགས་སྡེའི་འོག་ལུ་བཙུགས་ནི།

༢༨༽ ཅུ་གཞུང་དང་སྦྱང་ཚན་གྱི་སྒྲིག་

ཡ། བ་སྟེང་མཐུན་སྒྲིག།

༣༡ ་ གཞི་བཙུགས།

༣༩ ། རྒྱ་སྤྱོད།

༣༣ ། ལྷན་ཐབས།

༣༤ ། བཤད་མི།

३५ } ରସ୍ୟଥା ।

ཀ) སྒྲུབ་མི། ཁ) སྒྲོང་བཅུད། ག) ལ་སྒྲོང་། ང) བོང་འཕེལ། ཅ) འཕོ་བཅུམས། ཆ) གནས་སྐབས། ཇ) ལེགས་བསྐྱུར།

༥༽ དོན་མཆོམས་ནང་ཚྱོད་ཆོག་ངོས་འཛིན།

འོག་གི་ཚུད་ཆིག་ཚུ་འཐོན་པའི་ རོན་མཆམས་གྱི་ཨང་རྟགས་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་བཀོད།

༣༤ ། ཕྱ་གཞུང་ནང་གཙོ་རིམ་ལས་སྡེ་མ་འདུལ་ཁག་ ༡༡ ལུ་

༣༡ ། གཞུང་དབུ་བརྟེས་ཏེ་ལོ་ ༡ འཁོར་བའི་ཞལ་འཛོམས་ནང་

39 ཡིག་ཚང་འཛིན་སྐྱེད་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་ དདུལ་གམ་ས་ཡ་ 30 བཤོ་བཀམ་འབད་ནི་ཨིན་མས།

༣༩། སྐུལ་ཁབ་ཀྱི་ལག་ཤེས་དང་འཕྲུལ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་གཙུག་སྟེ་ག་ར་ ལག་ཤེས་དང་འཕྲུལ་རིག་སྟོང་བདར་ཚོགས་སྟེའི་
 འོག་ལུ་ ཚུད་ནི་ཡིན་པས།

༤༠ ལག་ཤེས་དང་འཕྲུལ་རིག་སློབ་ཁང་ ་ ཡོད་མི་རྒྱ་ཡང་ ཆོགས་ཀྱི་འོག་ལུ་བརྟུགས་ནི་ཨོན་མཁུ།

༡༥ རྒྱུ་རྩིས་མཐུག་བསྟེན།

ཁྱིམ་ ༩༡-༩༥ ལྷན་ཡོད་པའི་རྫོང་ཆེན་ཆུ་ འོག་གི་གདམ་ཁ་ནང་ལས་འབྲུ་ཕྱེ་ མོམ་ཡིག་ནང་ག་ཞིན་མ་སྤེམ་ཆུག་བཟུ།

༤༡ ། གཞུང་གིས་ལག་ཤེས་དང་ འཕུལ་རིག་སློབ་ཁང་ , ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་

༤༩ ། ཡིག་ཚང་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་ དངུལ་གྲམ་

༤༩ ་ ར་ལས་པར་ སློབ་རིམ་ ༡༩ པའི་ཤེས་ཚད་ཡོད་མི་
 ༥༠ ་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ལག་ཤེས་དང་འཕུལ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་གཙུག་སྡེ་
 ༥༡ ་ སྒྲེར་གྱི་ལག་ཤེས་དང་འཕུལ་རིག་སློབ་ཁང་གསར་པ་

༡ ་ གཞི་བཙུགས་འབད་ནི་ཡོད་རུང་ ཚོགས་སྡེ་གིས་ཆ་འཛོག་འབད་ནི་ཨིན།
 ༢ ་ ས་ཡ་ ༣༠ བཤོ་བཀྲམ་འབད་ནི།
 ༣ ་ སློན་ཆེན་མཆོག་གིས་ཞལ་འཛོམས་ནང་བཀའ་གནང་ཅུག།
 ༤ ་ ག་ར་ལག་ཤེས་དང་འཕུལ་རིག་སྦྱང་བཅར་ཚོགས་སྡེ་འོག་ལུ་ཚུད་ནི་ཨིན་པས།
 ༥ ་ ལེགས་བསྐྱར་དང་རྒྱ་སྦྱོང་གཏང་ནི།
 ༦ ་ ཚོགས་སྡེ་འོག་ལུ་བཙུགས་ནི་ཨིན་མས།
 ༧ ་ གཞི་བཙུགས་མཛད་དེ་མ་དངུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་ནི།
 ༨ ་ རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་ གོ་སྐབས་འཕྲོ་བ།

༡༠ ་ བཙུན་བསྐྱུས།

༡ ་ འབྲུག་མཉམ་རུགས་ཚོགས་པའི་གཞུང་.....༤༦..... ལོ་གཅིག་འཁོར་བའི་ཞལ་འཛོམས་ནང་ མི་རྗེ་སློན་ཆེན་ཤོག་ཁར་སློ་
 གོས་ཆེ་རིང་མཆོག་གིས་ ལག་ཤེས་དང་འཕུལ་རིག་སྦྱང་བཅར་འདི་༤༧..... གཙུག་སྡེ་ཅིག་སྡེ་བཅོ་སྡེ་ གོང་འཕེལ་དང་
 ལེགས་སྐྱར་འབད་ནི་སྡེ་གསུངས་ཅུག། དེ་ཡང་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལས་ལག་ཤེས་དང་འཕུལ་རིག་ཚོགས་སྡེ་གཅིག་གཞི་བཙུགས་འབད་
 དེ་ ཉེ་མ་ཡོད་པའི་ལག་ཤེས་དང་.....༤༨..... བཙུན་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་འོག་ལུ་བཙུགས་པའི་ཁར་ ལག་ཤེས་དང་འཕུལ་རིག་གི་
 རིག་ཅུལ་སྦྱང་བཅར་ཚུ་ སློབ་རིམ་ ༡༩ པའི་ཤེས་ཚད་ཡོད་མི་རྒྱུ་མ་གཅིག་ལུ་.....༤༩..... གནང་ནི་ཨིན་མས། དེ་གི་དོན་ལུ་
 གནས་སྐབས་གྱི་ཡིག་ཚང་བཙུགས་ཏེ་ ཅ་གཞུང་དང་གཙོ་རིམ། རོ་སྦྱར་དང་ལག་ཁྱེར་གྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་.....༥༠..... འབད་ནི་
 ཨིན་མས། ལས་རིམ་འདི་གིས་ལག་ཤེས་དང་འཕུལ་རིག་ནང་རིག་ཅུལ་ཡོད་མི་འཛོན་ཚུགས་ནི་ལུ་ལྷན་ཐབས་འབྱུང་འོང་ཟེར་བཤད་
 ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ།
 ༡ ་ ར་གཞོན་ཚུ་གིས་
 ༢ ་ རང་དབང་ཅན་གྱི་

ག། གོ་སྐབས་

ང། རིག་ཅལ་ལྟ་ནི་

ཅ། ཆ་འཛོག་

ཆ། འཕྱལ་རིག་སྒོ་བ་ཁང་

ཇ། ཐག་བཅད་ཡོད་

ཉ། དབྱ་བརྟེས་ཏེ་