



གོ གང་ཟག་ མིང་ཚབ་ ལབ་ན་ གན་ ཨིན་ནམ་ ? གང་ཟག་ མིང་ཚབ་ལོ་ འཇུག་གོའི་  
དཔེར་བརྗོད་ གཉིས་ རེ་ གྱི།

ངོ མིང་གི་ རྒྱད་ཚོས་ དང་ བྱངས་ཀྱི་ རྒྱད་ཚོས་ལོ་ འཇུག་གོའི་ དཔེར་བརྗོད་ གཉིས་ རེ་  
གྱི།

ཅུ འཇུག་ལའི་ རྒྱད་ཚོས་ལོ་ བར་གསལ་ དབྱེན་ ག་ཚོད་ ཡོད་ གན་གན་པོ་ ? གྱི།

ཅུ འཇུག་གོ་ འབྲེལ་སྐྱེ་ དང་ གསུམ་པོ་ འཇུག་སྐྱེ་ གཉིས་ཀྱི་ སྐད་ལོ་ དབྱེ་བ་ གན་ ཡོད་ ?  
རི་བཞིན་ དབྱེར་ འཇུག་ གྱི།

༧ འོག་གི་ འཕྲེང་འབེབས་ རྫོགས་སྟེ་ འཇུག་ ཡོད་པའི་ འཇུག་ལའི་ ལན་ འཕྲེང་འབེབས་  
ལས་ གྱི།

(X 2-10)

རིག་གསར་གྱི་ གསར་ཐོན་ འདི་ ལེབ་ ཡམ་མཚན་དྲགས་ཀྱི་ ཡར་སྐྱོད་ ལྷན་ ཡོད་པོ་  
སྐད་ཀྱི་ འདིའི་ རྒྱུན་གྱིས་ འཇུག་ཚོད་ དང་ འཇུག་ལ་བཞུད་ཀྱི་ འཇུག་ལ་ཚུ་ ལོ་ཡང་ རྒྱལ་ ཚར་  
པོ་ ཨིན། གན་ འཇུག་ མེ་ན་ ར་ཅག་གིས་ འཇུག་དྲགས་ འཇུག་སྟེ་ ལུལ་ གཅིག་ལས་ གཞན་  
ལོ་ ལེབ་སྟེ་ མ་ལག་ འཇུག་ རྫོགས་ རྫོགས་ཏེ་ ཨིན། འདི་ཚུ་ ག་ལྟེ་ ག་མོའི་ ཐོག་ལས་ ཨིན་  
ལབ་ན་ མེ་འཕོར་ , མོ་འོར་ རྫོགས་ དང་ གཞན་གྱི་ བར་ལོ་ ར་ཅག་ ལུལ་ གཅིག་ལས་  
ལུལ་ གཞན་ལོ་ ལེབ་སྟེ་ འཇུག་དྲགས་ འཇུག་ འཇུག་ལུན་ ལྷན་གྱི་ བར་ལོ་ རྫོགས་ རྫོགས་ཏེ་  
ཨིན། གདང་ འཇུག་གི་ བར་ལོ་ རྒྱུན་ལོ་ དང་ ཡར་རྒྱས་ གན་ ཐོན་པོ་ཚུ་ འཇུག་ལའི་ ལྷན་  
ལོ་ དང་ གསུགས་མཐོང་ ལྷན་གྱི་ལས་ གཞན་ལུལ་ཚུ་ ཐོབ་ རྫོགས།

གོ རིག་གསར་གྱི་ གསར་ཐོན་གྱིས་ ར་ཅག་ལོ་ གན་ ལྷན་པོ་ ཨིན་ནམ་ ?

ཁོ ལུལ་ ཅིག་ལས་ གཞན་ལོ་ འཇུག་ རྒྱལ་པའི་ རྫོགས་ལོ་ འཇུག་དྲགས་ འཇུག་ རྫོགས་  
ལའི་ ཐབས་ གན་ ཡོད་ ?

གོ འཇུག་ ལྷན་ ལབ་པའི་ རོན་ གན་ ཨིན་ནམ་ ?

ངོ འཇུག་གི་ བར་ལོ་ རྒྱུན་ལོ་ དང་ ཡར་རྒྱས་ གན་ ཐོན་པོ་ཚུ་ ར་ཅག་གིས་ ག་ལྟེ་ ཉ་  
གོ་ རྫོགས་ ?

3) རང་ ཡུལ་ལས་ གཞན་གྱི་ རྒྱལ་ཁབ་ལོ་ ལེབ་ མ་ལག་ སླེབས་ རྒྱལ་ས་པའི་ ཐབས་  
གན་ ཡོད་ ?

ཚིག་ལུགས་ལས་མཁུན་པའི་

༧) རོགས་ལོ་ ཕྱིན་ ཡོད་པའི་ གྲིབ་ རྩེ་ལས་ བཞི་ལོ་ ལན་ བྱི་ (XII=20)

༧) ལུ་མི་ སམ་རྩོལ་ འདི་ ཀའི་ རྒྱལ་པོ་ ཡིན་ནམ་? རིང་གིས་ རྒྱ་གར་གྱི་ ཡི་གེ་ དཔེ་  
མཛད་སྟེ་ གན་ གན་ གན་པའི་ རྫོང་།

༨) སེམས་དཔའ་ ཚེན་པོ་ གན་རྟེན་མཚོགས་གི་ རྫོང་ མཛད་ནམ་ བསྐྱེས་པོ་ ཕྱིས་སྟེ་ བྱི།

༩) ཤེས་རབ་ དང་ བརྒྱུན་ལགས་ གཉིས་པོ་ ག་འདི་ གལ་ ཚེ་བའི་ རྫོང་།

༡༠) ལུ་མོའི་ རྣམ་པོ་ མཛེས་པོ་ དང་ ཅང་དྲགས་ བཟོས་པའི་ དོན་ལོ་ རྒྱུ་ཚ་ དང་ གྲི་ཞིམ་  
གན་ གན་ བེད་སྟོན་ ཕྱིས་ དགོས་པའི་ རྫོང་།

3) ཚོས་ ཕྱིས་ དགོས་པའི་ རྒྱ་མཚན་ རྫོང་ལོ་ བསྐྱེས་པོ་ ཕྱིས་སྟེ་ བྱི།

འགྲོ་བ་ བཟང་མོའི་ རྣམ་ཐར་ལས་མཁུན་པའི་

༧) རོགས་ལོ་ ཕྱིན་ ཡོད་པའི་ གྲིབ་ རྩེ་ལས་ གསུམ་ལོ་ ལན་ བྱི་ (XIII=11)

༧) ཡུམ་ བུ་མ་ཟེ་ མཛེས་མོའི་ རིག་ཀ་ལོ་ ལྷ་པོ་ གསུམ་ མོང་ ཡོད་པའི་ ཕྱིས་པོ་ འདི་  
གན་ གསུང་པོ་ ཡིན་ནམ་ ?

༨) འགྲོ་བ་ བཟང་མོ་ རྒྱ་ལུང་སེང་ལོང་ མེད་པོ་ ཡབ་ཡུམ་ གཉིས་ལོ་ གན་ གསུང་པོའི་  
རྫོང་།

༩) རྒྱལ་པོ་ ཀལ་ དབང་པོ་ དང་ འགྲོ་བ་ བཟང་མོ་ ག་ལྟེ་ མཛེས་པོ་ ཡིན་ནམ་ ?

༡༠) ལྷ་སྐྱེས་ རྒྱལ་ལུ་ལོ་ ཡུམ་ བུ་ཕུ་ཅན་གྱི་ རྒྱལ་པོ་ ཀ་གིས་ ག་ལྟེ་ མངའ་ གསོལ་པོའི་  
རྫོང་།

ཚིགས་བཅད་ལས་མེད་པའི་

༡། འོག་གི་ ཚིགས་བཅད་ལས་ གང་རུང་ གཅིག་ལོ་ འགྲེལ་བཤད་ བྱི་ ༥

༡། ཚིགས་ཀྱི་ བཤམ་ལོ་ ལྷགས་ཀ་ལོ་  
དང་པོ་ དག་བའི་ བཤམ་གཅིན་ བསྟེན།  
རྒྱ་མཚོར་ འགྲུ་འདོད་ འབྲིས་ བཤམ་ལོ་  
དེད་དཔོན་ མཁས་པོ་ འཚོལ་བ་ བཞིན།

༢། ཡ་རབས་ བཟང་སྟོད་ དཔོན་ དང་ འབངས་  
ཕན་ཚུན་ ལེགས་ཚིགས་ གོང་ལོ་ སྟེལ།  
རྒྱ་མཚོ་ ཚི་ དང་ རྒྱུ་པོ་ཚུ་  
རེས་མོས་ རྒྱལ་གྱིས་ བཤམ་པོ་ འགྲུར།

༣། འོག་ལོ་ འབྲིན་ ཡོད་པའི་ ཚིགས་བཅད་ འདི་ གཅིག་ལོ་ དངོས་དོན་ བྱི་ ༥

༡། རྒྱན་ཚགས་ བརྒྱན་འགྲུས་ མ་བདད་ན་  
བགས་གྱིས་ རྒྱབ་ན་ གན་ཡང་ འགྲུབ།  
རྒྱལ་པོ་ དལ་གྱིས་ འབབ་པོ་ ཀིས་  
ཡངས་པའི་ ས་ཚེན་ སྟོར་སྟེ་ འགྲུ།

༢། གཟུང་གནས་ རིག་གོ་ ལྷན་པོ་ འདི་  
གཞན་གྱི་ ཡོན་ཏན་ ལེན་ཤད་ ཡིན།  
སྤང་ལྗོངས་ གཅོང་མའི་ དལ་འགྲོ་མས་  
ལྷང་ལྷང་ ལབ་བཞིན་ མེ་ཏོག་ འགྲུ།

༣། ཚིག་ འདི་ཚུའི་ ཚིག་དོན་ བྱི་ ༥

བཟང་སྟོད་ , གཟུང་གནས་ , སྤང་ལྗོངས་ , སྟོ་གྲོས་ , སྟེལ་ , མངལ་པོ་ , མཁས་པོ་ ,  
རིགས་མཐུན་ , ལྷན་པོ་ , རྒྱབ་པོ།