

ཁྲིམ་གྱི་བཀོད་རིས་ལུ་ འབྲུང་ཁམས་ཀྱི་ཕན་གཞི་དང་འབྲུང་ཚུལ།

དགེ་འདུན་དཔལ་བཟང་།*

༡ མཚོན་བཟོན་དང་འབྲེལ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དགོ་པའི་དམིགས་ཡུལ་དང་དགོས་པ།

འགོ་དྲུག་པ་མར་གཟིགས་པའི་མཁུན་རབ་ཀྱིས།།འགོ་རྣམས་ཐར་པའི་གོ་འཕང་འགོད་པའི་ཕྱིར།།

ཚོད་མེད་བཞི་ཡི་ལམ་ལས་འདྲེན་མཛད་པའི།།བྱབ་དབང་མཉམ་མེད་རྒྱལ་པོ་དེར་བྱག་འཚོལ།།

འཇིག་རྟེན་བྱ་བའི་ལམ་ལ་སྐོངས་པ་ལས།།ཡང་དག་རྩིས་ཀྱི་ཚེས་ཀྱི་སློམ་རྣམས།།

རྒྱ་ནག་རི་བོ་རྩེ་ལྷའི་ཕོ་བྲང་ནས།།ཡོངས་སུ་སྤེལ་བར་མཛད་དེར་གུས་བྱག་འཚོལ།།

ཕྱི་དང་ནང་གི་རྩིས་གཞུང་མཁའ་དབྱིངས་ལས།།བཤད་པའི་ཁྲིམ་གྱི་ཕྱི་ནང་བཀོད་རིས་དང་།།

དེ་དག་གཞི་དང་པའི་སྐོན་གྱི་ཕུང་པོའི་ཚོགས།།བརྗོད་ཐབས་རྒྱ་མཚོ་ལུ་བྱར་མཚེས་པ་ལས།།

བདག་གི་རིག་པའི་སྲིན་བུ་མེ་འཁྲེར་གྱིས།།ཇི་ཅམ་རུས་པ་དེ་ཅམ་གསལ་བར་བགྱི།།

ཟེར་མཚོན་བཟོན་དང་བརྩམ་པར་དམ་བཅའ་རྩུ་ཞེན་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དགོ་པའི་

དམིགས་ཡུལ་དང་དགོས་པ་རྩུ་བ་ཅིན་ད་བཅས་ར་མི་རྩུ་ དགའ་སྲིད་དགོ་མཚོ་མི་ཅང་ཅ་ཡིན་མ་

ལས་ སྤྱུག་བསྐྱེལ་མ་དགོས་འདི་ཐག་ཚོད་ཡིན། དེ་འབད་ཨ་ལས་བདེ་བ་དེ་བསྐྱེལ་པའི་དོན་ལུ་

རང་གི་སྐོན་གནས་དེ་ཡང་བདེ་བའི་རྒྱ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ དེ་བཟོ་ནི་ལུ་རྩུ་འགོངས་མ་ཡིན་པས།

དེ་བཟོ་བའི་སྐབས་ རྩིས་ཀྱི་ར་ཁུངས་མ་ཚོད་པ་ལས་ འབྲུང་བཞིའི་གནས་སྤངས་དང་ཡུལ་ལྷ་གཞི་

བདག་ བཟའ་དང་སྐར་མ་ལ་སོགས་པའི་གནས་གཞི་ལུ་བརྟག་དབྱེད་མེད་པར་རང་གི་འདོད་པའི་

དབང་ལུ་སོང་སྟེ་ ཁྲིམ་གྱི་བཀོད་རིས་རྩུ་གིས་ འབྲུང་ཁམས་དང་ ས་བདག་ཁྲུ་གཉན་ལ་སོགས་པ་

* རྒྱལ་གཞུང་འཛིན་སྐྱོད་སྐྱོབ་སྡེའི་ལེགས་སྦྱར་བ། Email: gedun_pelzang@rim.edu.bt

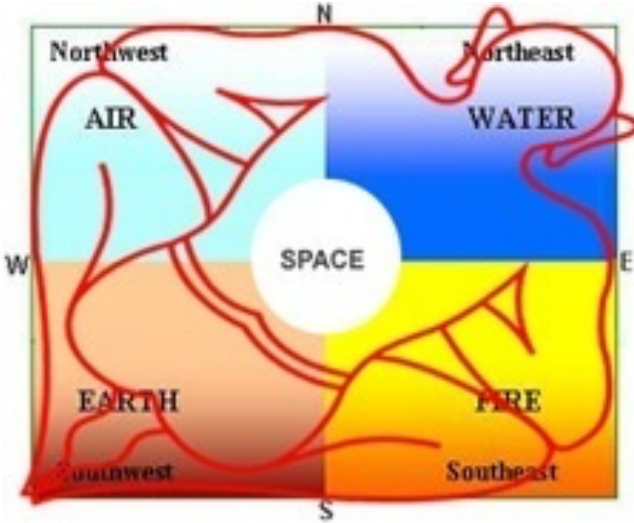
ལུ་གཞོན་པ་འབྲུང་མ་ཡིན་པས། དེ་སླེ་གཞོན་པའི་བསྐྱང་ལས་ རང་ལུ་ཡང་དགའ་སྦྱིད་མི་འབྲུང་
མས། དགའ་སྦྱིད་མེད་པའི་བསྐྱང་ལས་ གོང་འཕེལ་འགྲོ་མི་ཚུགས་པས། དེ་འབདཝ་ལས་ དེ་ཚུ་
གི་གཞོན་པ་ཡོད་པ་ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་འདི་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དགོ་པའི་ཁྱུངས་ཡིན།

དེ་ལས་དམིགས་ཡུལ་འདི་ དེ་ཚུ་མཁྱེན་ཏེ་ ག་ར་གིས་ ཁྱིམ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ ཁྱིམ་གྱི་རབ་
གསལ་ཤར་ལུ་འགོར་དགོ་ཟེར་མི་ཅིག་རྒྱང་མ་ཅིག་ཤེས་ཏེ་བཞག་ནི་མིན་པར་ ཁྱིམ་གྱི་བཀོད་རིས་
ཚུ་ཚུལ་མཐུན་བཟོ་དགོ་པ་ཡིན་མེས་ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དང་ དེ་ལས་བརྟེན་ ཚོ་རིང་ནང་མེད་བདེ་
སྦྱིད་འབྲུང་བཅུག་ནི་འདི་ དམིགས་ཡུལ་ཡིན་ཟེར་ཞུ་ནི་ལགས། དེ་འབདཝ་ལས་ དང་པ་ར་ཤེས་
དགོ་པ་འདི་ འབྲུང་བཞི་ཆགས་གནས་འདི་ཡིན་མེས་ལས་ འབྲུང་བཞི་ཆགས་གནས་འདི་ཞུ་གོ།

2 སྤྱི་བཀོད་ལས་ཕྱོགས་བཞི་མཚམས་ཀྱི་འབྲུང་བཞི་གནས་ཚུལ།

རྒྱབ་བྱང་།	བྱང་ཕྱོགས་འབྲུང་བ་ཚུ་ཡི་གཞི།།	བྱང་ཤར།
རྒྱབ་ཕྱོགས་འབྲུང་བ་ ལྷགས་ཀྱི་གཞི།།	བར་སྐྱེ་ནམ་མཁའི་ཁམས་ཞེས་བྱ།། ཡང་ན་ཚངས་པའི་གནས་ཞེས་བྱ།།	ཤར་ཕྱོགས་འབྲུང་བ་ ཤིང་གི་གཞི།།
ལྷོ་རྒྱབ།	ལྷོ་ཕྱོགས་འབྲུང་བ་མེ་ཡི་ཁམས་།།	ཤར་ལྷོ།

2 རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་ལས་ཕྱོགས་བཞི་མཚམས་ཀྱི་འབྲུང་བ་གནས་ཚུལ།



3 འཇིག་རྟེན་གྱི་ཕྱོགས་སྐྱོད་བཅུ།

རི་རབ་སྐྱེད་གི་ཤར་ཕྱོགས་སུ།།བརྒྱ་བྱིན་ཤར་ལྗོང་མེ་ལྷ་དང་།།ལྗོང་ལ་གཤེན་རྩེ་རྩེ་རུབ་ཏུ།།སྲིན་པོ་
 རུབ་ཕྱོགས་ཚུ་ལྷ་དང་།།རུབ་བྱང་རྩེ་ལྷོ་བྱང་གཞོན་རྩིན།།བྱང་ཤར་དག་པོ་སྐྱེད་ཚངས་པ།།འོག་ཏུ་
 རྩབ་འཇུག་གནས་པ་སྟེ།།ཕྱོགས་སྐྱོད་བཅུ་ཞེས་གྲགས་པ་ཡིན།།

དེ་བཞིན་གཟའ་དང་སྐར་མ་ཡང་།།ཕྱོགས་དང་མཚམས་སུ་གནས་པ་ཡིན།།ཉི་མ་མིག་དམར་ལྗོང་ཡི་
 ཕྱོགས།།རྩེ་བ་ལྷག་པ་བྱང་གི་ཕྱོགས།།པ་སངས་ཤར་དང་སྐྱེན་པ་རུབ།།གཟའ་བདུན་དག་གི་ཁམས་
 ཉིད་ཀྱང་།།ཉི་མ་མིག་དམར་མེ་ཡི་ཁམས།།རྩེ་བ་ལྷག་པ་ཚུ་ཡི་ཁམས།།ཕྱར་བུ་ཤིང་ཁམས་པ་
 སངས་ལྷགས།།སྐྱེན་པ་ས་ཡི་ཁམས་ཡིན་ནོ།།

སྐར་མའི་ཕྱོགས་དང་གངས་ལེས་ནི། ཤར་སྐར་དུག་ནི་ཤིང་གི་ཁམས། ། ལྷོ་སྐར་དུག་པོ་མེ་ཡི་
 ཁམས། ། རུབ་སྐར་དུག་ནི་ལྷགས་ཀྱི་ཁམས། ། བྱང་སྐར་དུག་པོ་ཚུ་ཡི་ཁམས། ། མཚོམས་སྐར་བཞི་པོ་
 ས་ཡི་ཁམས། །

༥ ལྷ་གནས་དང་གཟའ་སྐར་གྱི་ཤོག་ཁམས།

། རུབ་བྱང་གི་ལྷ་དང་གཟའ་སྐར་།
 ༡ རླུང་ལྷ་གནས། རླུང་ལྷ་དེ་བོ།
 ༢ ཅན་པོ་ (2. Moon)
 མཚོམས་སྐར་བཞི་པོ་ས་ཡི་ཁམས།

། བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་དང་གཟའ་སྐར་།
 ༡ གཞོན་ལྷོན་ལུས་དན། རློ་བེར་།
 ༢ རུང་ (5. Mercury)
 གཟའ། རླུང་ལྷ་གཟའ་ཕྱོགས།
 གཟའ་ཁམས། རླུང་ལྷ་གཟའ་ཚུ་ཡི་
 ཁམས།
 བྱང་སྐར་དུག་ ཚུ་ཡི་ཁམས།

། ཤར་ཤར་གྱི་ལྷ་དང་གཟའ་སྐར་།
 ༡ བྱང་ཤར་པོ་དབང་པོ། རློ་ལྷོ།
 ༢ རླུང་ལྷ་གཟའ་ (3. Jupiter)
 གཟའ། ལྷ་ལྷོ།
 གཟའ་ཁམས། ཤིང་ཁམས།
 མཚོམས་སྐར་བཞི་པོ་ས་ཡི་ཁམས།

། རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་དང་གཟའ་སྐར་།
 ༡ རུབ་ཏུ་ཚུ་ལྷ་བཞུགས། རླུང་ལྷ་དེ་
 བོ།
 ༢ ཤར་ཤིང་བ་ (8. Saturn)
 གཟའ། ལྷོན་པ།
 གཟའ་ཁམས། ས་ཁམས།
 རུབ་སྐར་དུག་ ལྷགས་ཀྱི་ཁམས།

། ཤིང་བའི་ལྷ་དང་ལྷ་དབང་ཚངས་པ་
 བཞུགས།
 རླུང་ལྷ་།
 ༡ རོག་ཏུ་ལྷ་བཞུགས་ལྷ་གཟའ་གནས།
 རླུང་ལྷ་།

། ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་དང་གཟའ་སྐར་།
 ༡ བཞུ་ལྷོན་བཞུགས། རློ་ལྷོ་ལྷོ།
 ༢ རླུང་ལྷ་ རླུང་ལྷ་དེ་བོ། (1.
 Sun)
 གཟའ། ས་ཁམས།
 གཟའ་ཁམས། ལྷགས།
 ཤར་སྐར་དུག་ ཤིང་གི་ཁམས།

། རླུང་ལྷ་གྱི་ལུལ་བདག་དང་མཚོམས་
 སྐར་།
 ༡ རླུང་ལྷ་ལྷོན་པོ་གནས། རློ་ལྷོ་ལྷོ་
 ཡོ།
 ༢ རླུང་ལྷ་ (Yama)
 (རླུང་ལྷ་ལྷོན་པོ་/ 4. Rahul)
 མཚོམས་སྐར་བཞི་པོ་ས་ཡི་ཁམས།

། རླུང་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་དང་གཟའ་སྐར་།
 ༡ གཞོན་ལྷོན་བཞུགས། རློ་ལྷོ་ལྷོ།
 ༢ ལྷོ་ལྷོ་ (9. Mars)
 གཟའ། རློ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
 གཟའ་ཁམས། མེ་ཡི་ཁམས།
 རླུང་སྐར་དུག་ མེ་ཡི་ཁམས།

། ཤར་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་དང་མཚོམས་སྐར་།
 ༡ མེ་ལྷོ་བཞུགས། རློ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
 ༢ རླུང་ལྷོ་ (6. Venus)
 མཚོམས་སྐར་བཞི་པོ་ས་ཡི་ཁམས།

6 ས་གཞིའི་དབྱིབས་ཀྱི་དབྱུང་པ།

6.7 ས་གཞིའི་དབྱིབས་བཟང་པོ།

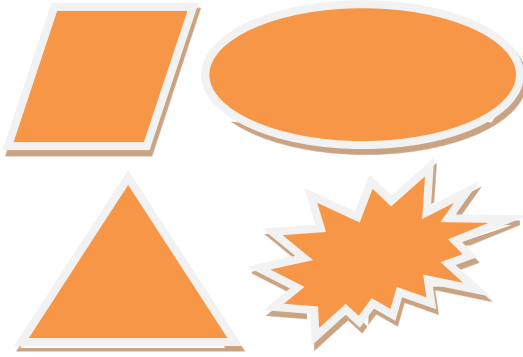
ཕྱིས་གཞུང་ལས། ནང་དབྱིབས་ལྷ་བཞི་ཡིན་པ་ལ། ནང་མོ་གཡས་གཡོན་བཟང་བར་བཞེད། མཐོང་ལ་གནམ་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ། ། རྒྱུ་ཀྱི་དབྱིབས་ལྷ་བཞི་དེ་བཟང་མོ་ཨིན་པའི་ཁར་ གཡས་དང་གཡོན་གཉིས་ལུ་དཀྱུས་དུམ་གྲ་ཅིག་རིང་མོ་སྟེ་ཡོད་ཅུང་བཟང་སྟེ་བཤད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ འཛིག་རྟེན་པའི་བཤད་སྟོལ་ལས་ཡང་ ལྷ་བཞི་ལག་ལ་ཡོད་པ་ཅིན་ལྷ་མི་ཐེག་པ་ལས་ དཀྱུས་དུམ་གྲ་ཅིག་ནར་ནར་སྟེ་བཟོ་དགོ་བེར་ཨིན་པས།

རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་ལས་འབད་ཅུང་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ་ལོ་ས་གཞི་དག་འཕྱོས་འདྲི་ར་ལྷ་བཞི་དང་ དེ་ལས་ཞན་པ་ཅིན་ དཀྱུས་དུམ་གྲ་ཅིག་རིང་མོ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོས་སྟེ་བརྩིས་ཨིན་པས། དེ་དང་ཆ་འདྲུ་སྟེ་ ས་གཞི་དེ་སྤྲུག་ལས་རི་བརྩམ་སྟེ་ཐོན་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན་ གནམ་མེད་ས་མེད་ལེགས་ཤོས་སྟེ་བརྩིས་ཨིན་པས།



གོང་གི་པར་དང་པ་འདི་བརྩམ་སྟེ་ལྷ་བཞི་ལག་ལ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་རབ་ཀྱི་རབ་སྟེ་བརྩི་ཅུང་ ལ་རྒྱུན་ལས་འབད་བ་ཅིན་ དེ་བརྩམ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ལྷ་མི་ཐེག་བེར་ཨིན་པས། ལྷ་བཞི་ལག་ལ་སྟེ་མེད་ཅུང་གོང་གི་གཡས་ཕྱོགས་ཀྱི་པར་དེ་བརྩམ་སྟེ་དཀྱུས་དུམ་གྲ་ཅིག་ཡོད་ཅུང་ དེ་ཡང་རབ་སྟེ་བརྩིས་ཨིན་བེར་ རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་ལས་ཡང་བཤད་པ་ཨིན་པས།

༤.༢ ས་གཞིའི་དབྱིབས་ངན་པ།



གོང་གི་པར་ནང་འཁོད་པའི་ས་གཞི་ཚུ་བཟུམ་སྟེ་དབྱིབས་ལྷུམ་པོ་དང་ཟུར་ཆད་ཆད་པ་ལ་སོགས་པ་
ཚུ་ལེགས་ཤོམ་མེན་སྟེ་བརྟེན་ཨིན་པས།

༤.༣ ས་གཞིའི་ཕྱོགས་གྱི་མཐོ་དམན་གྱི་བཟང་ངན།

ས་གཞིའི་ཕྱོགས་ཡང་ རིག་བྱེད་གྱི་གཞུང་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ལྷོ་རུབ་ཕྱོགས་ལུ་མཐོ་དྲགས་སྟེ་
ཡོད་པའི་ཁར་བྱང་ཤར་ལུ་དམའ་དྲགས་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལྷོ་ནུབ་དང་ཞིང་རྒྱས་འོང་ཟེར་ཨིན་པས།
རུབ་གྱི་ཕྱོགས་ལུ་མཐོ་དྲགས་སྟེ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཤར་གྱི་ཕྱོགས་ལུ་དམའ་བ་ཅིན་ ཚོ་རིང་བདེ་སྲིད་
འབྲུང་འོང་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་ལས་བྱང་ཤར་ཕྱོགས་དམའ་བའི་ཁར་ལྷོ་རུབ་གྱི་ཕྱོགས་མཐོ་བ་ཅིན་
ཇོ་བདག་སྤྱད་ཀ་འགྲོ་བའི་ཁར་ཁྲིམས་ས་ལྷུག་ནི་ བྱེད་མཐོན་ནི་དང་ན་ཚོ་འབྲུང་འོང་ཟེར་ཨིན་
པས། དེ་ལས་ ཤར་དང་ཤར་ལྷོ་བྱང་ཤར་གྱི་ཕྱོགས་མཐོ་སྟེ་རུབ་ཕྱོགས་ལུ་དམའ་བ་ཅིན་དཔུལ་གྱི་
དཀའ་ངལ་འབྲུང་ནི་དང་ དགའ་སྲིད་མི་འབྲུང་བའི་ཁར་ ལུ་གཞི་ལུ་གཞོན་རྒྱུ་འབྲུང་བའི་ཉེན་
ཁག་ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས།

འུབ་ཕྱོགས་སུ་ས་རྒྱ་ཚེ་སྤྲོད་དང་ཤར་ཕྱོགས་སུ་རྒྱ་རྒྱུད་དྲགས་པ་དེ་ལས་བྱུང་ཕྱོགས་མཐོ་བའི་ལར་
 ལྷོ་ཕྱོགས་དམའ་དྲག་སྤེལ་ཡོད་པ་ཅིན་གནས་ཚུལ་དང་ཨ་ལོ་ལུ་ཤི་རྒྱུན་དང་རྟག་པུ་ར་ན་ཚོ་དང་ཚོ་
 བྱང་ལང་ནི་གི་བྱང་ཕྱུད་འཐོན་ཏེ་ར་སྤྲོད་འོང་བེར་ཨིན་པས། རྒྱུ་གཅིག་ནང་ཕྱི་ལའི་སློ་གཉིས་
 བཟུག་དགོཔ་འཐོན་པ་ཅིན་སློ་གི་མཐུན་མི་མཐུན་ཚུ་འོག་ལུ་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྤེལ་དགོཔ་ཨིན།

པ རྒྱུ་གཅིག་ལས་བཤད་པའི་སློ་སོ་སྤུག་གི་བཟང་དན།

 ལུབ་བྱང་ ལྷི་ མཚོ་མས། རྩ་དན། ལ་དན། ག་དན། ལ་བཟང་ ལ་འགྲིང་ ལ་བཟང་ ལ་འགྲིང་ ལ་འགྲིང་ ལ་ ལྷོ་ལུབ་ལྷི་ མཚོ་མས། རྩ་དན། 	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	 བྱང་ཤར་ མཚོ་མས། རྩ་དན།
	དན་	དན་	དན་	བཟང་	བཟང་	བཟང་	དན།	འགྲིང་	
				བྱང་གི་ཕྱོགས།					༡ དན
									༢ དན
								ཤར་	༣ དན
		ལུབ་						ལྷི་	༤ བཟང་
		ལྷི་						ཕྱོགས།	༥ བཟང་
		ཕྱོགས།							༦ བཟང་
									༧ དན།
									༨
			ལྷོ་ལི་ཕྱོགས།						
	༩	༡༠	༡༡	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥	༡	 ཤར་ལྷོ་ལི་ མཚོ་མས། རྩ་དན།
	དན།	འགྲིང།	དན།	བཟང།	དན།	དན།	བཟང།	དན།	

ཕྱོགས་བཞི་སློའི་ཨང་གཤམ་བཅི་ཐངས་ནི་བྱང་ཤར་ལས་འགོ་བཟུག་སྤེལ་སློ་གཅིག་ལས་སློ་
 བརྒྱད་མཉམ་པར་བཤོ་བའི་གཡས་སློར་སྤེལ་བཅི་དགོ་བེར་ཨིན་པས།

༧ ཕྱོགས་བཞིའི་སྐོ་བཟང་ངན་གྱི་རྐྱེན་གྲངས།

ཤར་དང་སྟོར་བཟང་དེ་ཡང་ནི། ཞིབ་པར་ཕྱོགས་རེ་བརྒྱད་རེ་ཕྱེ། ཤར་སྐོ་དང་པ་གཉིས་པ་གསུམ།
 བདུན་དང་བརྒྱད་པ་ངན་པ་ཡིན། བཞི་དང་ལྔ་རྟུག་བཟང་བ་ཡིན། ལྟོ་ཡི་ཕྱོགས་གྱི་སྐོ་མོ་ནི།
 དང་པོ་གསུམ་པ་བཞི་པ་དང་། རྟུག་དང་བརྒྱད་པ་ངན་པ་ཡིན།
 སྐོ་མོ་བདུན་པ་འབྲིང་དུ་བཤད། གཉིས་པ་ལྔ་པ་བཟང་བ་སྟེ། རྟུབ་སྐོ་དང་པོ་བཞི་རྟུག་བཟང་།
 གཉིས་དང་གསུམ་ལྔ་འབྲིང་དུ་བཤད། བདུན་བརྒྱད་གཉིས་ནི་ངན་པ་འོ།
 བྱང་སྐོ་དང་པ་གཉིས་པ་དང་། གསུམ་བརྒྱད་རྣམས་ནི་ངན་པར་བཤད།
 བཞི་དང་ལྔ་རྟུག་བཟང་བ་དང་། བདུན་པ་ཉིད་ནི་འབྲིང་བ་འོ།

༧.༢ མཚམས་བཞིའི་སྐོ་དམིགས་བསལ་ལོ་ལམས་དང་བསྟུན་པའི་བཟང་ངན་
 སྐོར་མཁྱེན་འདོད་ཡོད་པ་ཅིན་ ཚུམ་གཞུང་ནང་གཟེགས་གཞན་།

༨ རིག་བྱེད་གྱི་གཞུང་ལས་བཤད་པའི་སྐོ་སོ་རྟུག་གི་བཤད་པ།

༨.༡ ཤོག་ཁྲམ་རེའུ་མིག

༩	༨	༧	༦	༥	༤	༣	༢	༡
༢	བྱང་ཕྱོགས།							༢
༣								༣
༤							ཤར་	༤
༥	ལུབ་		བར་སྐྱང་ནམ་མཁའི་ལམས་ཞེས་བྱ།				ཕྱོགས།	༥
༦	ཕྱོགས		ཡང་ན་ཚངས་པའི་གནས་ཞེས་བྱ།					༦
༧								༧
༨	སྟོ་ཕྱོགས།							༨
༩	༨	༧	༦	༥	༤	༣	༢	༩

གོང་གི་ཤོག་ཁམ་འདི་ སློ་བྲངས་དོས་བརྒྱད་ཐངས་ཡིན། དེ་ཡང་ སློ་དགུ་ཇེ་མཉམ་མཉམ་སྟེ་བཤོ་
ཞིན་མ་ལས་ སློ་དང་པོ་འདི་ ཞེ་ཤུན་གྱི་ཕྱོགས་ལས་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལུ་ཕྱོགས་གཉིས་རེ་སྟེ་
བརྩམ་ཡིན་པས། ཤར་སྟོ། སྟོ་རུབ། རུབ་བྱང་གསུམ་གྱི་སློ་དང་པོ་མེད་མི་འདི་མཚམས་གྱི་སློ་ནང་
ཚུད་མོང་ནི་དེ་གིས་མེད་པ་ཡིན། མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན་ སློ་བརྒྱད་དང་དགུ་སྟེ་བརྩམ་ཐངས་མ་འདྲ་ཅུང་
དོན་ལུ་གཅིག་ར་ཡོད་པ་ལས་ཕྱོགས་དེ་གསུམ་གྱི་སློ་རྩེ་འཚོལ་དགོ་པ་ཅིག་མ་མཐོང་མ་ལས་མ་
བཙུགས་པར་བཞག་ཅི་ཟེར་ཞུ་ནི།

༤.༢ རིག་བྱེད་གྱི་གཞུང་ལས་བཤད་པའི་སློ་གནས་གྱི་བཤད་པ།

༡༽ ཤར་སྟོ་༡ པ་དང་༢ པ་འདི་ མ་བཟང་ཅུང་གཞོད་པ་མེད། ༣ པ་༤ པ་འབྲིང་ཅོམ་དང་། ཤར་
སྟོ་༥ པའི་གནས་འདི་ ཉི་མའི་སློ་ཡིན་མ་ལས་གཏམ་སྟུན་གྲགས་འབྱུང་བའི་སློ་འབད་མ་ལས་
ཤར་གྱི་སློ་ཀུན་ལས་བཟང་མ་ཡིན་པས། ཤར་སྟོ་༦ པ་དང་༧ པ་ཡང་འབྲིང་ཅོམ་ཅིག་ཡིན། དེ་
ལས་༨ པ་དང་༩ པ་གཉིས་ནད་སློ་ཡིན་མ་ལས་ངན་པས།

༢༽ སྟོ་སློ་ ༡ པ་ལས་༣ པ་ཚུན་འབྲིང་ཅོམ་ཡིན་ཅུང་ སློ་༤ པ་འདི་མདུལ་ཡོད་པ་ལས་ དདོས་
གྲུབ་འབྱུང་བའི་སློ་འབད་མ་ལས་བཞི་པའི་ཐད་ལུ་སློ་བཏོན་པ་ཅིན་ལོངས་སྟོན་སུན་སུམ་ཚོགས་
ཏོག་ཏོ་འོང་། དེ་འབད་མ་ལས་ སློ་བཞི་པའི་ས་སྟོང་དེ་གིས་སློ་འི་ས་ལོངས་མ་ཐོན་པ་ཅིན་ སྟོ་སློ་དང་
པ་ཚུན་རྒྱ་བསྐྱེད་འབད་ཚོག་ཟེར་ཡིན་པས། དེ་ལས་༡ པ་ལས་༣ པ་ཚུན་མི་བཟང་བའི་ལར་ལྷག་
པར་དུ་ ༥ པ་ལས་༩ པ་ཚུན་རྩལ་ལས་ལེགས་ཤོམ་མེན་པས། ག་ཅི་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན་ སྟོ་རུབ་གྱི་ས་
བདག་གི་རྣམ་གྱི་ལས་རྟགས་དུག་སྟུལ་གྱི་ལ་རྒྱུངས་དང་དང་གཟའ་ར་རུབ་གྱི་གཞོད་པ་ཡོད་པ་
ཡིན།

༣༽ རུབ་སྐྱོའི་གནས་༣ པ་༤ པ་༥ པ་༦ པ་ཚུ་ནང་ ཤ་ནི་དེ་བ་བཞུགས་ཡོད་པ་ལས་ རོར་གྱི་
ལོངས་སྐྱོད་ཡོད་ཟེར་ཞིན་པས། རུབ་སྐྱོའི་གནས་༧ པ་༨ པ་༩ པ་གསུམ་འདི་ ལྷོ་ཕྱོགས་གྱི་
གཟུང་དུག་པོ་དང་སྐྱུལ་གྱི་གཞོན་འཚུབས་ཡོད་པ་ལས་མི་དགའ་ཟེར་ཞིན་པས།

༤༽ བྱང་སྐྱོ་༡ པ་ལས་༢ པ་ཚུ་ནང་འབྲིང་གི་རབ་ཞིན། ལྷོ་གནས་༥ པ་འདི་ མ་ཀུ་རི་དང་ཀོ་བོ་རི་
གཉིས་བཞུགས་ཡོད་པ་ལས་རུབ་སྐྱོའི་གནས་ག་ར་ལས་བཟང་ཤོས་ཅིག་ཞིན་ཟེར་ཞིན་པས།
གལ་སྲིད་སྐྱོ་གནས་༥ པ་དེ་གིས་ ལྷོ་གི་ས་སྐྱོང་མ་ལང་པ་ཅིན་སྐྱོ་གནས་༨ པ་དང་༣ པ་༢ ཚུ་གི་
ཉོང་ལུ་སྐྱུ་བསྐྱེད་གཏང་ཚོག་ཟེར་ཟེར་ཞིན་པས། ལྷོ་གནས་༦ པ་ལས་༧ པ་ཚུ་ནང་འབྲིང་ཅོམ་ཅིག་
ཞིན།

༤.༣ ཕྱི་ནང་གི་སྐྱོ་ཕྱོགས་བཙུ་བྱངས་གྱི་དོགས་གཅོད།

རིག་བྱེད་གྱི་གཞུང་ལས་ ལྷོ་ཕྱོགས་བཙུ་བྱངས་དེ་ཡང་ ལྷོ་དགུ་རེ་མཉམ་མཉམ་སྡེ་བཤོ་ཞིན་མ་
ལས་ ལྷོ་དང་པོ་འདི་ བྱང་ཤར་གྱི་མཚམས་ལས་ ཤར་ལྷོ་ཚུན་སྐྱོ་དགུ་དང་ཤར་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་
ལྷོ་རུབ་གྱི་མཚམས་ཚུན་སྐྱོ་དགུ་རེ་སྡེ་བཙུ་མ་ཞིན་པས། དེ་བསྐྱེད་སྡེ་ར་ བྱང་ཤར་གྱི་མཚམས་
ལས་ རུབ་བྱང་དང་རུབ་བྱང་ལས་ལྷོ་རུབ་ཚུན་སྐྱོ་དགུ་སྡེ་བཙུ་མ་ཞིན་པས། དེ་ལས་ནང་པའི་རྩེ་
གཞུང་ལས་འབད་ཅུང་ བྱང་ཤར་གྱི་མཚམས་ལས་ ལྷོ་བརྒྱད་བརྒྱད་མཉམ་པར་བཤོ་བའི་གལས་
སྐྱོར་སྡེ་བཙུ་དགོ་ཟེར་ཞིན་པས། དེ་འབད་མ་ལས་ ཕྱི་ནང་གཉིས་གྱི་འདོད་པ་དུམ་ག་ཅིག་མ་
མཐུན་སྡེ་འདུག་ཟེར་ལུ་ནི། དེ་ལུ་མ་ལས་པ་ཚུ་གིས་དབྱུད་པ་མཛོད་དེ་གཟེགས་གནང་ཟེར་ལུ་ནི་
ལགས།

༤.༤ ལྷོ་ལྷོ་གྲངས་དང་ཕྱོགས་སྐྱིག་བྱངས།

- ཤར་སྐྱོ་བྱང་དང་རུབ་གྱི་སྐྱོ་དང་མཐུན།

- ལྷ་མོ་བླ་དང་ཤར་གྱི་སྐོ་དང་མཐུན།
- ལྷ་མོ་དང་ལྷ་མོ་གྱི་སྐོ་གཉིས་མི་མཐུན།
- ལྷ་མོ་དང་ཤར་གྱི་སྐོ་ཡང་མི་མཐུན།

མཐུན་ཚུལ་དེ་ཡང་ དཔེར་ན་ ལྷ་གསལ་འི་ལྷ་མོ་དང་ མ་སྐོ་ཐང་ཀར་བཅུག་མི་བཏུབ། གལ་སྲིད་ ལྷ་གསལ་འི་ལྷ་མོ་འདི་ཤར་གྱི་སྐོ་ཡིན་པ་ཅིན་ མ་སྐོ་འདི་བླ་གི་སྐོ་གསལ་ལས་བཅུག་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་ ཡིན་པས། ལྷ་མོ་ཚུ་ལྷ་སྐོ་བཅུག་དགོས་ཡིན་པས། དེ་ཡང་ལྷ་སྐོ་བཅུགས་ཅུང་ ལྷ་དྲ་ཀོར་གྱི་ལྷ་ཆ་ ཡིན་པ་ཅིན་མི་བཏུབ་པས། དཔེར་ན་ ༢༥༨ ཡང་ ༤༥༨ ལྷ་སྐོ་ལེགས་ཤོམ་ཡིན་ཅུང་ ༡༠ དང་ ༢༠ ལྷ་སྐོ་ལྷ་དྲ་ཀོར་ཡོད་པའི་ལྷ་ཆ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་མེན་མ་སྐོ་བཅུག་མས།

༡.༥ ལྷ་མོ་བླ་སྐོ་ལྷ་མོ་མཐུན་དང་ལྷ་མོ་མིན་གྱི་ཕན་གཞོན།

- ལྷ་མོ་ ༢ ལྷ་སྐོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
- ལྷ་མོ་ ༣ ལྷ་སྐོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
- ལྷ་མོ་ ༤ ལྷ་སྐོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
- ལྷ་མོ་ ༥ ལྷ་སྐོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
- ལྷ་མོ་ ༦ ལྷ་སྐོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
- ལྷ་མོ་ ༧ ལྷ་སྐོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
- ལྷ་མོ་ ༨ ལྷ་སྐོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
- ལྷ་མོ་ ༩ ལྷ་སྐོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
- ལྷ་མོ་ ༡༠ ལྷ་སྐོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
- ལྷ་མོ་ ༡༡ ལྷ་སྐོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
- ལྷ་མོ་ ༡༢ ལྷ་སྐོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
- ལྷ་མོ་ ༡༣ ལྷ་སྐོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

སློབ་པ་ ༡༤ ལོངས་སྤྱོད་གོང་དུ་འཕེལ་འོང་།

༤ ཁྲིམ་གྱི་བཀོད་རིས་ཀྱི་བཤད་པ།

༤.༡ སྤྱིར་གཏང་ཁྲིམ་གྱི་ཕྱོགས།

བྱིས་དཀར་པོ་ལས། དབུས་སུ་ཚངས་པ་གནས་པ་ཡི། །མཐོང་སྐྱང་མདུན་རོས་ཤར་རམ་
སྤྱོད། །བསྟན་ལ་མདུན་དམའ་རྒྱབ་མཐོ་བའི། །ཟེར་ཁྲིམ་གྱི་ཕྱོགས་འདི་ སྤྱི་ལུ་ཚངས་པའི་
གནས་སྤེ་བཞག་སྤེ་ གཏོང་ །ཤར་དང་སྤྱི་ལུ་ཕྱོགས་གང་ཅུང་ཅིག་ཁར་ བསྟན་ཞེན་མ་ལས་ གཏོང་
ཕྱོགས་དམའ་དྲག་དང་ རྒྱབ་ཕྱོགས་མཐོ་དྲག་སྤེ་བཟོ་དགོཔ་ཨིན་པས། རིག་བྱེད་ལས། མདུན་
ཕྱོགས་དམའ་སུ་དང་རྒྱབ་ཕྱོགས་མཐོ་དྲག་སྤེ་རྒྱབ་དགོཔ་མ་ཚད་ ས་གཞིའི་མཐོ་དམན་ཡང་
མདུན་ཕྱོགས་ལས་རྒྱབ་ཕྱོགས་མཐོམ་སྤེ་དགོ་ཟེར་ཨིན་པས།

༤.༢ མཚོད་བཤམས་ཀྱི་ཕྱོགས་དང་དོགས་གཅོད།

དེ་ལས་མཚོད་བཤམས་ཀྱི་ཐད་ཁར་ བསྟན་ལ་མདུན་དམའ་རྒྱབ་མཐོ་བའི། །ཟེར་བའི་ཚོག་རྒྱུ་གི་
འཕྲོ་མཐུད་ལུ་ གཡས་སུ་མཚོད་ཁང་ཡང་ན་ནི། །བྱུང་གི་ཕྱོགས་སུ་བྱ་བ་འོ། །དབུ་ཚེའི་བྱང་དུ་
མཐོན་ཁང་དམ། །ཡང་ན་བྱང་ཤར་མཚོམས་སུ་བྱ། །ཡང་ན་སྤྱོ་རུབ་མཐོན་ཁང་དང་། །མཚོམས་
ཁང་བྱ་བར་གཤིས་པ་ཡིན། །ཟེར་མཚོད་བཤམས་འདི་ ཁྲིམ་གྱི་གཡས་ཁ་ཐུག་དང་ ཡང་ཅིན་ བྱང་
ཕྱོགས་སུ་བཏུབ་ཟེར་ཨིན་པས། མཐོན་ཁང་འདི་ དབུ་ཚེའི་བྱང་ལུ་དང་ བྱང་ཤར་ ཡང་ཅིན་ སྤྱོ་
རུབ་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་ མཐོན་ཁང་དང་མཚོམས་ཁང་ལེགས་ཤོམ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས། ས་དབྱུད་ཀུན་
འདུས་ནོར་བུ་ལས། ཤར་དུ་སྤོམ་པའི་གནས་ཁང་ཤིས། །ཟེར་ སྤོམ་རྒྱབ་མའི་གནས་ཁང་ཡང་ཤར་
ཕྱོགས་སུ་བཟང་མ་སྤེ་ཨིན་མ་ལས་མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན་ །ཤར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་མཚོད་ཁང་བཟང་བའི་
དོན་ར་སྤོམ་ཨིན་པས།

རིག་བྱེད་ལས་ཡང་ བྱང་ཤར་དང་ཤར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་འགོར་དགོས་ཡིན་པས། ཡིན་རུང་ཞལ་མི་
མཐུན་པ་སྐྱོ་ཚོགས་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱ་མཚན་བཤད་དེ་ཡོད་མི་རྒྱ་གིས་དབང་དུ་བཏང་པ་ཅིན་ མཚོན་
བཤམས་འདི་ཤར་དང་བྱང་ཤར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པ་ཅིན་ རྩོམ་ཉེས་ཤར་མ་ཅིག་ཉི་མའི་འོད་འདི་
རྟེན་ལུ་ཕོག་རྒྱུགས་ཟེར་ཡིན་པས། འོད་རྟེན་ལུ་ཕོག་རྒྱུགས་པ་ཅིན་ དེ་གིས་ རྐྱེན་རྒྱུ་ལུ་ཆགས་
པའི་ཉེ་པ་རྒྱ་བསྐྱམ་རྒྱུགས་པ་མ་ཚད་ རྐྱེན་ཡང་ཡུན་རིང་མོ་སྤེལ་གནས་རྒྱུགས་ཟེར་ཡིན་པས། དེ་
སྤེལ་ཡིན་པའི་ཁྲུངས་ཡང་ རྩོན་རབས་གྱི་ལྷ་ཁང་རྒྱུ་ནང་མཇལ་བ་ཅིན་ ལྷ་ཁང་གི་ཕྱོགས་གར་ཤར་
དང་བྱང་ཤར་གྱི་ཕྱོགས་རྒྱ་རྩེ་འགོར་ཉེ་ཡོད་ཟེར་ཡིན་པས། ཡིན་རུང་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས། འོངས་
སྤོད་གྱི་དོན་ལུ་ རྟེན་གྱི་ཞལ་སྟོར། ཡོན་ཏན་གྱི་དོན་ལུ་ རྟེན་གྱི་ཞལ་ཏུབ་ལུ། ལུས་ཁམས་བཟང་
བའི་དོན་ལུ་ རྟེན་གྱི་ཞལ་ཤར་ཕྱོགས་ལུ། དྲག་སྤྲུགས་གྱི་དོན་ལུ་ རྟེན་གྱི་ཞལ་སྟོ་ལས་བྱང་ལུ་
འགོར་དགོ་ཟེར་ཡིན་པས། དེ་འབད་མ་ལས་རྣམ་དཔྱོད་ཅན་གྱི་ན་གཞོན་རྒྱ་གིས་ དབྱེ་ཞིབ་མཛོད་
དེ་བཀའ་རྒྱན་བསྐྱུང་གནང་ཟེར་བྱ་ནི།

༩. ༣ ནང་པའི་ཕྱིས་གཞུང་ལས་མ་ཐོབ་རུང་ རིག་བྱེད་ལས་མཚོན་བཤམས་མ་བདུབ་པའི་ཕྱོགས་
དང་གནས།

- ཤར་སྤྲོད་དང་ཏུབ་སྤྲོད་ རྩོམ་ཕྱོགས་གྱི་ཕྱོགས་གསུམ་ལུ་ མཚོན་བཤམས་རྩལ་ལས་མི་
བདུབ་ཟེར་ཡིན་པས།
- མཚོན་བཤམས་འདི་ཨི་ཁྲུག་དང་ཉལ་ཁང་གི་འོག་ལུ་མ་པ་ལས་མི་བདུབ་ཟེར་ཡིན་
པས།
- མཚོན་བཤམས་འདི་མཚོན་ཁང་ཡིན་ལས་ཆབ་གསལ་གི་ལྷུག་དང་འོག་ལུ་མི་བདུབ།
- ཆབ་གསལ་གི་རྒྱུ་ཁང་མཚོན་བཤམས་མི་བདུབ།

༩. ༤ ཉལ་ཁང་གི་ཕྱོགས་བཟང་དན་གྱི་བཤད་པ།

༤.༤.༡ འཛུར་དཀར་པོ་ལས། བྱང་ཤར་མཚམས་སུ་མལ་གཟིམ་ཅུང་།།བྱང་ཤར་གྱི་མཚམས་
ལུ་ རྒྱ་ཆེན་མོའི་གཟིམ་ཅུང་དགའ་ཟེར་ཡིན་པས། རིག་བྱེད་གྱི་གཞུང་ལས་འབད་ཅུང་དེ་བཟུམ་
ཅིག་འབད་རང་བཤད་པ་ཡིན་པས། ས་སྲ་གསལ་བའི་མེ་ལོང་ལས། རུབ་རུ་སོ་མལ་དང་ཉལ་ས་
བྱས་ན་ཟས་ཞོར་འཕེལ། ཉལ་སའི་ཕྱོགས་འདི་ རུབ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་བཟོ་བ་ཅིན་ ཟས་ཞོར་ལོངས་སྤྱོད་
འཕེལ་ལོང་ཟེར་ཡིན་པས། རིག་བྱེད་ལས་འབད་ཅུང་ ཉལ་ས་ཅོག་འཐད་པ་ལས་ འོག་ལུ་རྒྱས་
བཤད་ནང་གཟིགས་པ་ཅིན་མཁྱེན་ཟེར་ལུ་ནི། རིག་བྱེད་གྱི་གཞུང་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ཤར་ཕྱོགས་
གྱི་གཤག་མིག་འདི་ན་ མཁྱོན་ཁྲིམ་དང་ལོ་ན་རྒྱས་རྒྱས་པ་ ཡལ་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་གི་ ཉལ་ཁང་འབད་བ་
ཅིན་ དགའ་ཤོས་ཡིན། གཤག་མིག་དེ་ན་ཡུན་རིང་སྤྱོད་པ་ཅིན་ མི་དེ་མིང་གཏམ་ལུ་རྩམ་
འདོད་བསྐྱེད་མི་ཅིག་ལུ་འབྲུང་ལོང་ཟེར་ཡིན་པས། ག་ན་གྲོང་གུང་ཕོག་ཅུང་ གཏམ་སྣང་གཤགས་གྱི་
དོན་ལུ་གྲོང་གུང་འབག་མི་ཅིག་འབྱོ་ལོང་ཟེར་ཡིན་པས། ཡིན་ཅུང་དཔེ་ཆ་ལྷབ་མི་འབད་བ་ཅིན་
དགའ་ཤོས་ཅིག་ཡིན་པའི་ཁར་ལྷག་པར་དུ་ གདོད་ཤར་འཕོར་ཏེ་ལྷབ་པ་ཅིན་བཙོན་འགྲུམ་ཅན་
ཅིག་ལུ་འབྲུང་ལོང་ཟེར་ཡིན་པས།

༤.༤.༢ རྩོ་ཕྱོགས་གྱི་གཤག་མིག་འདི་རུས་པ་ཅན་ཅིག་ཡིན། མོ་མོ་ག་ར་ཉལ་ཅུང་མ་བཏུབ་
མེད། དེ་གི་ནང་ལས་ གཉེན་རྒྱབ་རན་པའི་བུམོ་གི་ཉལ་ཁང་འབད་བ་ཅིན་དགའ་ཤོས་ཡིན། ག་ཅི་
སྤྱོ་ཟེར་བ་ཅིན་ རྩོ་ཕྱོགས་འདི་ འབྲུང་བ་མེའི་རང་བཞིན་འབད་མ་ལས་བུམོ་དང་མཐུན་མ་ཡིན།
གལ་སྲིད་རྩོ་ཕྱོགས་གྱི་གཤག་མིག་འདི་ ཡིག་ཚང་དང་བཟོ་གྲ་ཁང་བཟུམ་ཅིག་འབད་ཅིན་ རུས་
ཤུགས་ཅན་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མེད་ ལུ་འབད་མི་ཆ་ལྷབ་གྱི་གདོད་འདི་ རྩོ་ཕྱོགས་སུ་འཕོར་ཏེ་
འབད་བ་ཅིན་ རྩོ་ཡི་ཕྱོགས་འདི་གཟའ་སྟོབས་ཆེན་དང་འདྲེ་གདོན་གྱིས་དབང་མིའི་ཕྱོགས་ཅིག་
ཡིན་མ་ལས་ལུ་འབད་མི་གི་སེམས་ལུ་གདོན་བགོགས་ལྷགས་ཏེ་བསམ་རན་གྱི་ལུ་བརྩམ་ནི་ལུ་སྤོ་
བ་འབྲུང་ནི་ཡིན་མ་ལས་གདོད་རྩོ་ཕྱོགས་དང་རུབ་ཕྱོགས་སུ་འཕོར་ཏེ་ལུ་འབད་ནི་འདི་ ག་དེས་

ཅིག་འཛེམ་རྒྱུགས་རྒྱུགས་འཛེམ་དགོ་ཟེར་ཡིན་པས། དེ་འབད་ཨ་ལས་ དེ་ན་ ལཱ་འབད་མི་ཚ་བྱབ་
ཀྱིས་གདོང་ཤར་དང་བྱང་ཕྱོགས་སུ་འགོར་བ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་ཡིན་ཟེར་ཡིན་པས།

༩.༥.༣ རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་གཤག་མིག་ནང་ལུ་ མོ་མོ་ག་ར་ཉལ་རུང་མ་བརྟུབ་མེད། དེ་གི་ནང་ལས་
གཉེན་རྒྱུབ་རན་པའི་བུ་མོ་གི་ཉལ་ཁང་འབད་བ་ཅིན་དགའ་ཤོམ་ཡིན།

༩.༥.༤ བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་གཤག་མིག་ནང་ལུ་ མོ་མོ་ག་ར་ཉལ་རུང་མ་བརྟུབ་མེད།

༩.༥.༥ ཤར་སྟོའི་ཉལ་ཁང་དེ་གཞན་ཤོས་དང་ཨ་ལོ་རྒྱུང་ཀུ་ དེ་ལས་མགོན་ཁང་གི་དོན་ལུ་ མ་
བརྟུབ་ཅིག་མེད་རུང་ གཏན་འཇགས་ཀྱི་ཉལ་ཁང་ཡིན་པ་ཅིན་ ཤར་སྟོའི་ཕྱོགས་དེ་ མའི་རང་བཞིན་
འབད་ནི་དེ་གིས་ ཞེ་སྤང་བསྐྱེད་བརྟུག་སྟེ་ བཟའ་ཚང་མོ་མའི་བར་ན་ཁ་བྲལ་འགྲོ་ནི་དང་ཁ་བྲལ་མ་
འགྲོ་རུང་གཅིག་གིས་སྤོབ་མི་དེ་ གཞན་མི་དེ་གིས་མ་ཉན་པར་ རྟག་སུ་རྒྱུན་དུ་ ལྷགས་མ་བདེའི་
བྱེད་མཁུན་རྒྱུན་དེ་རང་སྟོན་འོང་། དེ་འབད་ཨ་ལས་ ཉལ་ཁང་དེ་ནང་ སོང་ལུ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་བསྐྱེད་སྟེ་ གན་
ཤོས་དང་ཨ་ལོ་རྒྱུང་ཀུ་མེས་རྒྱུང་རྒྱ་བཞག་པ་ཅིན་ སྟོ་སྟོ་བས་བསྐྱེད་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་སྟོམ་ཡོད་པ་
ཡིན། དེ་ལས་མེ་གི་ལཱ་དང་ རུང་འཚོ་གཤག་བཅོས་ཀྱི་ཁང་མིག་འབད་བ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་ཡོད།

༩.༥.༦ ལྷོ་རུབ་ཕྱོགས་སུ་ སྤྱིན་བདག་གཙོ་བོའི་ཉལ་ཁང་འབད་བ་ཅིན་ བྱ་བ་ག་ཅི་བརྩམས་རུང་
སྤྱིབ་རྒྱུགས་པ་སྟེ་འབད་མི་ཅིག་ལུ་འགྱུར་འོང་། དེ་གིས་སྟེ་རྒྱ་ལོར་དར་ཞིང་རྒྱས། བསམ་པའི་དོན་
རྒྱ་ག་ར་རང་བཞིན་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་སྟེ་འགྲོ་འོང་ཟེར་བཤད་དེ་འདུག། གཉིས་པ་ཟེར་ཨང་ད་ ལྷོ་རུབ་
ཀྱི་ཕྱོགས་འདི་ གཟའ་སྤྱོད་གཅན་འཛིན་གྱིས་དབང་པའི་ཁར་སྤྱོད་གཅན་འཛིན་གྱི་ལས་རྟགས་འདི་
དུག་སྤྱིལ་གྱི་ཁ་ཡིན། ཁ་དེ་ལས་ ཁ་སྤངས་འཐོན་པའི་བསྐྱང་ལས་ བྱིས་དེ་ནང་བྱབ་སྟེ་ བྱིས་གྱི་
ཟས་ནོར་ལོངས་སྟོན་ག་ར་ཐལ་བར་བརྟུག་སྟེ་བདེ་སྦྱིད་མེད་པ་བཟོ་ཨིན་ཟེར་བཤད་པ་ཡིན་པས།
དེ་འབད་ཨ་ལས་ བྱིས་གྱི་བདག་པོ་གཙོ་བོ་ཅན་འདི་ཕྱོགས་དེ་ན་ཉལ་བ་ཅིན་ རོ་བདག་དེ་ལུ་ དབང་

ཚད་གྱི་སྡིད་ཡོད་པ་ལས་ སྡིད་དེ་གིས་ དུག་སྐྱུལ་གྱི་ཁ་མནན་ཏེ་ དུག་སྐྱུལ་གྱི་ཁ་སྐངས་འཐོན་མ་
ཚུགས་པའི་ཕན་པ་ཡོད།

དེ་མ་ཚད་སྟོ་རུབ་གྱི་ཕྱོགས་འདི་ས་བདག་གི་རྐང་མ་ཕོག་པ་ལས་བྱ་བ་ག་ཅི་བརྩམས་རུང་རྐང་མ་དེ་
ལུ་བརྟེན་བསྐྱབ་པར་འགྲོ་དགོ་ནི་དེ་གིས་ ཁྲིམ་བདག་གཙོ་ཅན་འདི་ཡང་དེ་ནང་སྡོད་པ་ཅིན་ བརྟེན་
ཏོག་ཏོ་ཅིག་ལུ་འགྲོ་ནི་ཨིན་མ་མ་ཚད་ ཕྱོགས་དེ་གི་གདོང་ཕྱོགས་ལུ་བྱང་ཤར་གྱི་མཚམས་ན་ལྷའི་
ལྷས་བྱང་སྟོང་སྟུར་བྱ་ཡང་བཞུགས་ (Jupiter) ཡོད་པ་ལས་ལྷས་གིས་ག་ཟེགས་པ་ད་དོས་
སྐྱབ་གནང་མ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས། ད་རུང་འབྲུང་བ་ས་ཡི་རུས་ཤུགས་ཡང་དེ་ན་ཡོད་པ་ལས་མི་དེ་
གི་སེམས་ཤུགས་འཕར་ནི་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས། ས་དབྱེད་ཀུན་འདུས་ནོར་བུ་
ལས་ཡང་། རུབ་རུ་སོ་མལ་དང་ཉལ་ས་བྱས་ན་ཟེར་འཕེལ་ཐེངས་ལས་ཡང་ ཁྲིམ་གྱི་སྡིད་བདག་
གཙོ་ཅན་འདི་ ཕྱོགས་འདི་ན་ ཉལ་བ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་སྐྱབ་བྱེད་བརྟེན་པས་ཟེར་བཞུ་ནི།

གནད་དོན་འདི་ན་ དོགས་སེལ་རྒྱུ་ལུ་ཅིག་ལྷ་བ་ཅིན་ ལ་ལུ་གི་སྐྱགས་ཁར་ རུབ་རུ་སོ་མལ་དང་
ཉལ་ས་བྱས་ན་ཟེར་འཕེལ་ཟེར་བའི་ལུང་གི་སྐྱབ་བྱེད་དེ་གིས་ རུབ་ཕྱོགས་གྱི་ཕྱོགས་ནང་ཉལ་
བརྟེན་པའི་སྐྱབ་བྱེད་བརྟེན་རུང་ སྟོ་རུབ་གྱི་ཕྱོགས་ནང་ཉལ་བརྟེན་པའི་སྐྱབ་བྱེད་མི་བརྟེན་པས་ཟེར་
བའི་སྐྱགས་བཞེད་གནད་པ་ཅིན་ བདེན་པ་བཟུམ་ཅིག་ཡོད། ཨིན་རུང་ དོན་ལུ་དབྱེད་དེ་བཟུམ་ད་
འགལ་བ་མིན་རུག་ཟེར་བཞུ་ནི།

ཚུམ་གཞུང་ལས། རུབ་ཟེར་བའི་གོ་དོན་སྦྱིར་གཏང་རུབ་ཕྱོགས་ལུ་ རུབ་གྱི་དབུས་གྱི་ཆ་ཤས། སྟོ་
རུབ་མཚམས་གྱི་ཆ་ཤས། རུབ་བྱང་མཚམས་གྱི་ཆ་ཤས་སྟེ་ཆ་ཤས་གསུམ་ཡོད་རུང་ ཆ་དེ་ཚུ་སོ་
སོར་མ་བྱེ་བར་ རུབ་བྱང་གི་མཚམས་ལས་སྟོ་རུབ་གྱི་མཚམས་ཚུན་ག་ར་རུབ་སྟེ་རང་བཅི་སོལ་
ཡོད་པ་ལས་ སྟོ་རུབ་གྱི་མཚམས་དེ་ཡང་ རུབ་གྱི་གྲངས་སུ་བརྩིས་ཐེ་ཨིན་པས། རྒྱ་མཚན་དེ་
འབད་ཐེ་ལས་ སྟོ་རུབ་གྱི་མཚམས་དེ་ཡང་རུབ་སྟེ་བརྩིས་ཏེ་ རུབ་རུ་སོ་མལ་དང་ཉལ་ས་བྱས་ན་

ཟས་ནོར་འཕེལ་ཟེར་ དེ་གིས་སློབ་གསུངས་གསུངས་མ་བཟུམ་ཅིག་འདུག་ཟེར་ལྟ་ནི། དེ་འབད་ནི་དེ་
གིས་ རང་པའི་རྩིས་གཞུང་དང་རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་གི་དགོངས་པ་གཉིས་མཐུན་པས་ཟེར་ལྟ་མི་དེ་
རྒྱ་མཚན་དེ་ལས་བརྟེན་ཨིན་ཟེར་ལྟ་ནི།

༩.༥.༧ ལུབ་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་གཤག་མིག་དེ་ ག་ར་ཉལ་རུང་མ་བཏུབ་མེད་རུང་ དགའ་ཤོས་འདི་
གཉེན་རྒྱུ་རན་པའི་བུམོ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས། ལུབ་བྱང་གི་ཉལ་ཁང་དེ་རྣམ་གུ་དབང་ལས་སྤར་
མི་ཅིག་དང་འཁྱོ་མིའི་རང་བཞིན་ཅིག་ཨིན་ནི་དེ་གིས་གཉེན་རྒྱུ་རན་པའི་ཉལ་ཁང་འབད་བ་ཅིན་
ལེགས་ཤོམ་ཨིན། གཉེན་གསར་བ་བསྐྱེད་ཚུ་མི་དང་ཨ་ལོ་དགོ་མི་རྣམས་ལུ་ ཉལ་ཁང་དེ་
ལེགས་ཤོམ་ཨིན། ཨ་ལོ་རྣམས་ཀུ་འདི་རིགས་ཉལ་ཁང་དེ་རང་ཉལ་བཏུག་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་མེན།
ག་ཅི་སློབ་བ་ཅིན་ ས་གནས་དེ་རྣམ་གུ་དང་བཞིན་དེ་སྤར་ཏེ་སྤོང་མི་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ དེ་ན་སྤོང་
མི་གི་སེམས་དེ་ཡང་བང་མ་ཆགས་པར་བཤམ་འཁྱོ་ནིའི་མཛོ་བསམ་གཏང་མ་ལས་ ལུ་ག་ཅི་
བརྟེན་མ་རུང་མཐར་འབྲེལ་ཅན་སློབ་སྦྱོར་མི་ཅིག་མེན། ཨིན་རུང་ ཉལ་ཁང་དེ་མཁྱོན་གྱི་མ་གྱི་དོན་
ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཨིན།

༩.༥.༨ བྱང་ཤར་གྱི་ཉལ་ཁང་འདི་ སྤྱིར་གྱི་ཡོན་བདག་པོ་མོ་གཉིས་དང་བྱེ་བྲག་ཨམ་སྤུའི་རིགས་
ལུ་ལེགས་ཤོམ་མེན་པས། དང་པ་ར་ བྱང་ཤར་གྱི་ཕྱོགས་འདི་རྒྱ་ཡི་རང་བཞིན་དང་ཨམ་སྤུའི་རང་
བཞིན་འདི་མེ་འབད་ནི་དེ་གིས་མ་མཐུན་མ་ལས་ ཨམ་སྤུ་ལུ་ན་ཚ་འཁོར་མ་ཚད་བྱ་གཞི་ཆགས་
པ་ཡང་ལུ་ཁག་ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས། གཉིས་པ་ཟེར་མ་ད་ བི་རུས་གིས་དབང་ལས་བི་རུས་གི་
ལས་རྟགས་ སྤུལ་གྱི་མཐུག་མ་འདི་བྱང་ཤར་གྱི་མཚམས་ནང་ཡོད་པ་ལས་ དེ་ན་ཉལ་བ་ཅིན་སྤུལ་
གྱི་མཐུག་མ་གུ་རེག་པ་ད་ ལྷོ་ལུབ་ཕྱོགས་ལས་ སྤུལ་གྱི་ཁ་གི་དུག་རྒྱངས་འདི་འཐོན་ཏེ་གཞོན་འོང་།
དེ་མ་ཚད་ ཕྱོགས་འདི་ ས་བདག་གི་མགུ་ཏོག་ཡང་ཕོག་པ་ལས་ དེ་གུ་འཛོག་པ་ཅིན་ཨམ་སྤུ་རྣམས་
ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་ན་ཚ་འབྱུང་སྟེ་རྟོན་འོང་ཟེར་ཨིན་པས། བཞི་པ་ཟེར་མ་ད་ ཕྱོགས་འདི་ཨི་

ལྷན་ཟེར་བརྒྱ་བྱིན་གྱི་བཞུགས་ཁང་ཡིན་མ་ལས་ བཞུགས་ཁང་ནང་ལུ་ འདོད་སྦྱོང་མ་རུང་མ་ཡིན་
ཟེར་ཡིན་པས། ལྷ་པ་ཟེར་མ་དེ་ འཇིག་གཞོན་ཚུ་ འཇིག་པ་ཅིན་ ལྷ་པ་ཅི་ཡོད་པ་ལས་
མ་གཤམ་ཐོབ་རུང་ལས་གྱིས་བསྐྱེད་ཏེ་ལོག་འོང་དགོས་ཐོབ་ཏེ་མ་གཤམ་དང་ཁ་བྱལ་བའི་ཉེན་ཁག་ཡོད་
ཟེར་ཡིན་པས། ཐ་ན་མོ་སྐྱེས་ར་ཡིན་རུང་ བྱང་ཤར་གྱི་མཚམས་དེ་ན་ ཉལ་བ་ཅིན་ ལྷ་ཡང་དོན་དང་
ལྷན་མ་ཅིག་འབད་མ་ཚུགས་མི་ལུ་འབྲུང་མ་ལས་ ཉལ་ཁང་དེ་སྤང་ཚུགས་པ་ཅིན་རབ་རང་ཡིན་
ཟེར་ཡིན་པས། ཡིན་རུང་འཇིག་པ་ཅིན་དགོ་བའི་ལྷ་ཡིན་པ་ཅིན་མ་བཏུབ་མེད་ཟེར་ཡིན་པས།

༩.༤.༩ ཞག་ཉལ་མ་དེ་མགུ་ཏོག་སྦྱོན་མའི་ཕྱོགས།

ཞག་ཉལ་མ་དེ་ མགུ་ཏོག་གི་ཕྱོགས་འདི་ རང་པའི་གཞུང་ལས་ འདོད་པའི་ཕྱོགས་སུ་ཉལ་བར་བྱ།
ཟེར་རང་སྐབས་ག་བདེ་བའི་ཕྱོགས་ལུ་ མགུ་སྦྱོན་ཏེ་ཉལ་ཚོགས་བཟུམ་སྤྲོ་ཡོད་རུང་ ཁ་རྒྱན་ལས་
ཤར་དང་ལུ་ལུ་བཏུབ་རུང་ བྱང་དང་སྤོ་ལུ་མི་བཏུབ་ཟེར་སྐབས་ལོ་ལུ་གཤམ་ མ་བཏུབ་པའི་ཁུངས་
ཡང་ བྱང་ལུ་ཤིམ་ད་རྒྱུང་ཅིག་ ལྷོ་ལུ་འཆི་བདག་ཡོད་ནི་དེ་གིས་མི་བཏུབ་ཟེར་ཡིན་པས། ཚུན་
རིགས་གིས་འབད་བ་ཅིན་ མི་གི་ལུས་གྱི་རུས་ཤུགས་དེ་མགུ་ཏོག་གུ་ཡོད་པ་ལས་ མགུ་བྱང་ལུ་
སྦྱོན་པ་ཅིན་ འབྲུང་བའི་རུས་ཤུགས་ཡང་བྱང་ལུ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ མི་གི་བའི་ཉེན་ཁག་ཟེར་ཡིན་པས།

རིག་བྱེད་གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ ཤར་དང་སྤོ་རུབ་གསུམ་ལུ་སྦྱོན་ཚོགས་རུང་ བྱང་ལུ་ མགུ་ཏོག་སྦྱོན་པ་
ཅིན་ མཚུགས་སྤོ་ཕྱོགས་ལུ་ཐོགས་དེ་ ག་ཤིན་ཇེ་གི་གཞོན་པ་གིས་སྤོ་ མི་དེ་ལུ་ཤི་རྒྱུན་འབྲུང་བའི་ཉེན་
ཁག་ཡོད་ཟེར་ཡིན་པས། ཡིན་རུང་ མགུ་ཏོག་སྤོ་ཕྱོགས་ལུ་སྦྱོན་ནི་འདི་དགའ་ཤོས་ཅིག་སྤོ་ཆ་
བཞགས་མས། དེ་བཟུམ་སྤོ་རུབ་ཕྱོགས་དང་ཤར་ཕྱོགས་གཉིས་ལུ་ཡང་བཏུབ་སྤོ་བཤད་དེ་འདུག།

༩.༥ ཞལ་ལོ་ཉལ་ཁང་། བཟང་བའི་ཕྱོགས། ཤར་སྤོ་རུབ་གསུམ་གྱི་ཕྱོགས་དེ་དགའ་བའི་ཁར་
སྤོ་རུབ་གྱི་ཕྱོགས་དེ་ཡང་བཏུབ་ཟེར་ཡིན་པས། དན་པའི་ཕྱོགས། བྱང་གི་ཕྱོགས་དང་། བྱང་ཤར་
ཤར་སྤོ་གསུམ་གྱི་ཉལ་ཁང་དེ་ཚུ་ཞལ་ལོ་དོན་ལུ་མི་དགའ་ཟེར་བཤད་པ་ཡིན་པས།

༤.༦ མགོན་མའི་ཉལ་ཁང་། བཟང་བའི་ཕྱོགས། མགོན་མའི་ཉལ་ཁང་དེ་བྱང་དང་ཤར་
རྒྱུ་གྱི་ཕྱོགས་གསུམ་ལུ་དགའ་བའི་ཁར་ རྒྱབ་བྱང་གི་མཚམས་འདི་རབ་འདུག། དན་པའི་ཕྱོགས།
ལྷོར་དན་པའི་ཁར་ བྱང་ཤར་དང་ལྷོ་རྒྱབ་གཉིས་ལུ་ཡང་དན་ཟེར་ཨིན་པས།

༤.༧ རྒྱུ་གྱི་གཡོ། བཟང་པོའི་ཕྱོགས། གཡོ་འདི་ ཕྱོགས་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ཤར་དང་རྒྱབ་བྱང་
གསུམ་ལུ་དགའ་བའི་ཁར་རྒྱབ་བྱང་མཚམས་རབ་ཨིན་པས། དན་པའི་ཕྱོགས། ལྷོ་དང་ལྷོ་རྒྱབ་
གཉིས་ལུ་ཨིན་པས།

༤.༨ ཐབ་ཚང་གི་ཕྱོགས་བཟང་དན།

༤.༨.༡ ཐབ་ཚང་བདུབ་པའི་ཕྱོགས། འུ་རྒྱུ་དགའ་པོ་ལས་འབད་བ་ཅིན། ལྷོ་པོ་གཡོས་ཁང་ལག་
མཚོ་དྲ། ཤར་ལྷོ་ལུ་རྒྱབ་ཏུ་མེ་ཐབ་བྲ། ཐབ་ཀ་ལྷོ་རྒྱབ་མཚམས་སུ་བཏོད། ། ཟེར་ བཟོ་སྲ། དང་
ཐབ་གཉིས་ ཤར་ལྷོ་དང་རྒྱབ་ལུ་བཟོ་བ་ཅིན་བདུབ་ཟེར་ཨིན་མ་མཚན་ ས་དབྱུད་ཀུན་འདུས་ནོར་བུ་
ལས་ཡང་ ཤར་ལྷོར་ཐབ་ཁ་བྲས་ན་ལོངས་སྤྱོད་འབེལ། ཟེར་ཤར་ལྷོའི་ཕྱོགས་སུ་ཐབ་བཟོ་བ་ཅིན་
ལོངས་སྤྱོད་འབེལ་ལོང་ཟེར་འདུག། དེ་ཡང་ཤར་ལྷོ་འདི་ མེ་ལྷ་གིས་དབང་ནི་དེ་གིས་ ཐབ་ཚང་གི་
ཕྱོགས་དགའ་ཤོས་ཨིན་པས། ལྷོ་སྤྱོད་གྱི་ཕྱོགས་ལུ་བདུབ་མི་འདི་ མེ་ལྷ་གིས་ཕྱོགས་ཅིག་གིས་
དབང་སྤྱོད་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཨིན་པས། རྒྱབ་བྱང་ཕྱོགས་ལུ་བདུབ་མི་འདི་རྒྱབ་བྱང་དེ་འབྱུང་བ་རྐྱེད་
གི་གནས་ཨིན། རྐྱེད་གིས་མེ་འབར་བའི་གོགས་འབད་མ་ལས་ཐབ་ཚང་བདུབ་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་
འབད་མ་ལས་ ད་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ཅན་པའི་རྩིས་གཞུང་དང་རིག་བྱེད་གྱི་གཞུང་གཉིས་ཆ་ར་
དམོངས་པ་མཚུངས་སུ་སྤྱོད་མཐོང་མ་མས་ཟེར་ལུ་ནི།

དེ་ཡང་ནང་པའི་རྩིས་གཞུང་ལས། རྒྱབ་བྱང་བའི་གོ་དོན་འདི་ ལྷོ་རྒྱབ་གྱི་མཚམས་ལས་བརྩིས་པའི་
བྱང་གི་མཚམས་རྒྱན་རྒྱབ་སྤྱོད་བརྩིས་ཨིན་པས། དེ་འབད་མ་ལས་རྒྱབ་གྱི་ཆ་བྱང་ཕྱོགས་ལུ་ཡོད་མི་དེ་
ཡང་རྒྱབ་གྱི་གསུམ་ཁར་བརྩིས་ཏེ་ བྱང་ཕྱོགས་གྱི་ཆ་དེ་ན་ཐབ་ཚང་ བཟོ་ཡོད་ཅུང་ རྒྱབ་ཕྱོགས་སྤྱོད་

བརྩིས་མཁུ་ཡིན་པས། དེ་ལས་རིག་བྱེད་ལས་ལུབ་བྱང་ཟེར་བའི་སྐབས་ལུབ་གྱི་ཕྱོགས་ལུ་ཆ་གསུམ་སྡེ་ཕྱེ་བའི་བྱང་ཕྱོགས་ལུ་ཡོད་པའི་ཆ་ཤས་འདི་ བྱང་ལུ་དབང་ནི་དེ་གིས་ལུབ་སྡེ་མི་བརྩི་བར་ ལུབ་བྱང་ཟེར་བརྩི་ཡིན་པས། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ཐབ་ཚང་ལུབ་བྱང་ལུ་བཟོ་བཏུབ་ཟེར་བའི་དོན་དེ་ཡིན་པས། མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན་ ནང་པའི་གཞུང་དང་རིག་བྱེད་གྱི་གཞུང་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ ཐབ་ཚང་རྒྱབ་སའི་ས་ཁོངས་འདི་གཅིག་ན་ར་ཡིན་པས་ཟེར་བྱ་ནི། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་དགོངས་པ་མཚུངས་མས་ཟེར་བྱ་མི་དེ་རྒྱ་མཚན་དེ་ལས་བརྟེན་ཡིན་ཟེར་བྱ་ནི་ལགས།

༤.༤.༢ ཐབ་ཚང་མ་བཏུབ་པའི་ས་ཁོངས།

- ཐབ་ཚང་བྱང་ཕྱོགས་ལུ་སྟོན་པ་ཅིན་འབྲུང་བ་ འབྲུང་བ་རྒྱ་གིས་དབང་སྟོ་ཡོད་པ་ལས་མེ་རྒྱ་མི་མཐུན་པའི་རྒྱུ་གིས་ རང་གིས་རྒྱ་ལོར་ག་དམ་ཅིག་བསྐྱམས་རུང་བསྐྱམ་སྟེ་བཞག་མ་རྒྱུགས་པའི་ཟད་འགོ་འགྲོམ་མ་ཟད་ཐབ་ཚང་པ་ཨམ་སུ་ཡིན་པ་ཅིན་གཟུགས་ཁམས་བརྒྱ་ཆ་༥༠དེ་ཅིག་རྟག་ལུ་ར་མ་བདེ་བར་སྟོན་འོང་ཟེར་ཡིན་པས།
- ཐབ་ཚང་བྱང་ཤར་ལུ་སྟོན་པ་ཅིན་ དེ་ཡང་བྱང་ཤར་འདི་ རྒྱའི་ཁམས་ཡིན་མ་ལས་ རྒྱུར་གྱི་འབྲུང་བ་ནང་འབྲུག་དང་ལྷག་པར་དུ་ཟས་ངན་གྱི་བཙོག་གི་བྱིས་ལྷའི་སྐྱེ་མ་ལུ་གཞོན་པ་ལས་ བཟའ་ཚང་ནང་འཁོད་སེམས་གྱི་ཆ་བྱངས་མང་སུ་འོང་ནི་དང་རྒྱ་ལོར་འོངས་སྟོན་ཟད་དེ་འགྲོ་འོང་།
- ཐབ་ཚང་སྟོ་ལུབ་ལུ་ སྟོན་པ་ཅིན་ གཟའ་ར་རྒྱལ་གྱི་གཞོན་པ་ཡོད་པ་ལས་བཟའ་ཚང་ནང་འཁོད་འབྲུག་པའི་ཉེན་ཁག་སྟོན་པ་ཡོད། སྟོན་པ་གིས་གཞོན་པའི་སྟོན་ཚུ་ཡོད་པ་ཡིན།
- མཚོད་བཤམས་གྱི་ལྷག་དང་འོག་ལུ་ ཐབ་ཚང་མི་བཏུབ། ག་ཅི་སྡེ་ཟེར་བ་ཅིན་ བསང་བསུར་གྱི་རྒྱ་གིས་མ་གཞོན་རུང་ ཟས་ངན་གྱི་བཙོག་གི་བ་མཚོད་བཤམས་ལུ་ལྷགས་པའི་ཉེན་ཁག་ཡོད་པ་ལས་ཐབ་ཚང་མཚོད་བཤམས་གྱི་ལྷག་དང་འོག་ལུ་མི་བཏུབ།

- ཤར་ལྗོངས་ཕྱོགས་སུ་ཐབ་ཚང་དགའ་ཤོས་ཨིན་རུང་། ཐབ་ཚང་གི་ཁང་མིག་སྒྲོམ་བཟོ་བ་
ཅིན་ གཉེན་གྲོགས་ཤོར་བའི་ཉེན་ཁག་ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས།
- དེ་བཟུམ་སྟེ་ཐབ་ཚང་གི་ཐང་སྤང་སྟེ་སྤང་ཆ་སི་སི་ཡོད་རུང་གཉེན་གྲོགས་གཞན་གྱིས་
འབག་པའི་ཉེན་ཁག་ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས།
- ཐབ་འཇུལ་སྒོ་དང་ཐང་ཀར་མི་བཏུབ།

༥.༤.༢ བརྗོག་ཐབས།

བྱང་ཤར་ཐབ་ཚང་ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་ན་ཟངས་ཀྱི་ཐ་ལི་གསུམ་དོང་སྤྲོད་དེ་ ཐབ་ཚང་གི་མག་ལས་མར་
དབྱུང་བཞག་པ་ཅིན་ ཟངས་འདི་ རྒྱའི་རང་བཞིན་ཨིན་མ་ལས་བཙོག་གི་བ་དག་རྒྱུགས་པའི་རུས་པ་
ཡོད་པ་ལས་ གཞོད་པ་རྒྱུང་ཟེར་ཨིན་པས།

ཐབ་ཚང་ལྟེ་རུབ་ལུ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཐབ་ཚང་གི་སྒོ་སྒྲིག་ཁར་ རྒྱུ་ཚོད་འཁོར་ལོ་ ལག་པ་དབྱུག་མི་ཅིག་
(pendulum clock) དབྱུང་སྟེ་བཞག་པ་ཅིན་ དེ་གིས་ ཉི་རུ་ཉི་ཡ་གི་ ལས་རྟགས་སྤུལ་དེ་
ལ་འབྱུང་མ་སྟེར་མ་ཨིན། དེ་གིས་སྟེ་ སྤུལ་གྱི་ལ་རྒྱུང་ས་འཐོན་མ་རྒྱུགས་པ་ལས་ སྤུལ་གྱི་དུག་
རྒྱུང་ས་ཀྱིས་གཞོད་མི་རྒྱུགས། དེ་འབད་མ་ལས་ ཉང་པའི་ཕྱིས་གཞུང་ལས་རང་ཐབ་ལྟེ་ཡི་ཕྱོགས་
སུ་བཞག་ཟེར་གསུངས་དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་དེ་ལུ་བྱུག་པ་མེན་ན་ཟེར་མཚན་མས།

༥.༤.༣ ཐབ་དང་རྒྱ་གཞོང་གི་ས་ཁོངས་ཀྱི་བདེ་དོག།

ཁྱིམ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ ཐབ་ཚང་གི་ཁང་མིག་འདི་ ཤར་ལྗོངས་ཁང་མིག་ནང་བཟོ་སྟེ་ཡོད་རུང་སྟབས་
བདེ་དོག་གིས་སྟེ་ ཤར་ལྗོངས་མཚན་ལུ་ ཐབ་མ་རྒྱུད་པར་ རྒྱ་དུང་དང་རྒྱ་གཞོང་ (water tap
and basin) བཟོ་མི་འདི་ མི་བཏུབ་ཟེར་མཚན་བཅིན་ གཞོད་པ་སྒྲོམ་ཅིག་མེད་ཟེར་ཨིན་པས།
གཅི་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན་ རྒྱ་འདི་ཉོད་འབྱུང་ད་ མ་གཏོགས་གཏན་འཇགས་རྒྱ་འཐོན་ཉི་མི་སྤྲོད་ཟེར་

ཡིན་པས། དེ་གིས་སྡེ་རྒྱ་གཞོན་བྱང་གི་རྒྱར་ལར་བཅུག་ཅུང་མ་བཏུབ་མེད་ཟེར་ཡིན་པས། ཡིན་
ཅུང་ ཐབ་གྱི་ལ་སྡོམ་ཕྱོགས་ལས་བྱང་ཕྱོགས་ལུ་འགོར་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན་ཐབ་ཚང་པའི་གཞོན་སྡོམ་ཕྱོགས་
སུ་འགོར་མ་དུ་སྡོམ་ཕྱོགས་གྱི་གཞོན་ཚུ་གིས་ཐབ་ཚང་པའི་སེམས་ལུ་གཞོན་ཞུགས་བཅུག་སྟེ་དེ་ལས་
མ་གཤམ་དང་གནས་ཚང་མི་འཆམ་པར་འགྲོམ་ཡིན་ཟེར་ཡིན་པས། དེ་གི་ལ་གཞོན་ལུ་ ཉ་རུ་ལྷན་གྱི་
ལག་པ་གཡོན་པའི་པར་ བྱང་ཕྱོགས་གྱི་བྱང་གུ་ ལ་སྡོམ་འགོར་ཏེ་སྐྱར་བ་ཅིན་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ཟེར་
ཡིན་པས། ཐབ་ཚང་ཤར་སྡོམ་ཡོད་པ་ཅིན་ཐབ་ཚང་པའི་གཞོན་ཤར་དང་ རུབ་བྱང་ལུ་ཡོད་པ་ཅིན་
རུབ་ལུ་འགོར་དགོ་ཟེར་ཡིན་པས།

༩.༩ གཞེར་ཚང་གི་སྤང་ཕྱོགས།

༩.༩.༡ སྤང་བཏུབ་པའི་ཕྱོགས། བུ་རྒྱར་དཀར་པོ་ལས། བྱང་གི་སྤང་འོག་བང་མཛོད་བྲ། ཡང་ན་
གཡས་སུ་བྱ་བར་བཤད། རུབ་ཕྱོགས་སྤང་དུ་འབྱུང་ལང་པ། འོག་ཏུ་ཕྱོགས་ར་ཡང་ན་ཞི། སྡོམ་ཅུ་
ཕྱོགས་གྱི་ར་བ་བྲ། ཟེར་བྱང་ཕྱོགས་གྱི་སྤང་འོག་གཉིས་ལུ་བང་མཛོད་དང་རུབ་ཕྱོགས་གྱི་སྤང་ལུ་
འབྱུང་མཛོད་དང་འོག་ལུ་སྡོམ་ཞོར་བཞག་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་ཟེར་ཡིན་པས།

ས་དབྱེད་ཀྱི་འདུས་ཞོར་བྱ་ལས་ཡང་། བྱང་དུ་བང་མཛོད་བྲས་ན་གཞོན་སྤྱིན་འགོ། ཟེར་རིག་བྱེད་
ལས་བཤད་པའི་ཞོར་སྡོམ་གོ་བོ་རའམ་གཞོན་སྤྱིན་འགོ་ཟེར་མི་དེ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ བྱང་གི་ཕྱོགས་སུ་
སྤང་བཟོ་དགོས་སྟེ་གསུངས་རུག། དེ་བཟུམ་སྟེ་རང་བྱང་ཕྱོགས་རྒྱལ་པོ་རྣམ་ཐོས་སྲས་ཟེར་ཞུ་མི་དེ་
ཡང་ཞོར་སྡོམ་བདག་པོ་རང་ཡིན་ཟེར་ཞུ་ནི།

དེ་བཟུམ་སྟེ་རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་ལས་ཡང་ རུབ་བྱང་གི་ཕྱོགས་སུ་སྤང་བཟོ་དགོས་ཡིན་པས། གཅི་
སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན་ རུབ་བྱང་གི་ཕྱོགས་འདི་ ཞོར་སྡོམ་གཞོན་སྤྱིན་གོ་བོ་ར་གི་གནས་ཡིན་ཟེར་ཡིན་པས།
ཁོ་གི་ལུ་འདི་ཟེར་ཞོར་བྱིན་ནི་འདི་མ་གཏོགས་གཞན་མེད་པ་ལས་ ལང་ངམ་སྤང་འདི་རུབ་བྱང་ལུ་
བཟོ་ཟེར་ཡིན་པས། སྤང་གི་སྡོམ་ཡང་ སྡོམ་རུབ་ལུ་མ་གཏོགས་ཕྱོགས་གཞན་གཏེ་ལུ་འགོར་ཅུང་

བདུབ་ཟེར་ཡིན་པས། དེ་ལས་སློ་སྦྱིག་འདི་ཤར་དང་རུབ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་བཟོ་ནི་དང་མཛོད་ཁང་གི་
གཤམ་དང་སློ་འདི་གཞན་ལས་མཐོ་སྤྱོད་སྦྱོར་བཟོ་དགོ་ཟེར་ཡིན་པས།

༩.༩.2 མ་བདུབ་པའི་ཕྱོགས།

ཤར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ཕུང་མ་པ་ལས་མི་བདུབ། ག་ཅི་སྤྱོད་ཟེར་བ་ཅིན་ ཤར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་མཚོད་གནས་
ཡིན་པའི་ཁར་ལྷིད་ཅན་གྱི་ཅ་ལ་བཞག་མི་བདུབ་ནི་དེ་གིས་ མཛོད་ཁང་མ་བདུབ་ཡིན་པས།

༩.༡༠ གྲིམ་གྱི་ཨོ་ལུག་བཙུག་སའི་ཁོངས།

༩.༡༠.༡ ཨོ་ལུག་བཙུག་སའི་ས་ཁོངས་དགའ་ཤོས།

རིག་བྱེད་གྱི་གཞུང་ལས། བྱང་དང་ཤར་ལུ་འབྲིང་། ཤར་སྟོང་དང་རུབ་བྱང་གཉིས་ལུ་འབྲིང་། སྟོང་དང་
རུབ་གྱི་ཕྱོགས་གཉིས་ལུ་དགའ་ཤོས་ཡིན། རིག་བྱེད་གྱི་གཞུང་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ང་བཅས་གྱི་
གྲིམ་འདི་ ས་བདག་གི་གཟུགས་སུ་ རྒྱབ་སྤྱོད་ཡིན་པས། དེ་འབད་མ་ལས་ གྲིམ་གྱི་བཟོ་བཤོད་ཡང་
ཁོ་གི་ལུས་གྱི་ཡན་ལག་གི་གནས་སྤངས་ཚུ་དང་བསྟུན་རྒྱབ་དགོ་ནི་དེ་གིས་ ཨོ་ལུག་བཙུག་བདུབ་
པའི་ས་ཁོངས་བཤད་པ་ཅིན་ བྱང་དང་ཤར་གཉིས་པོ་འདི་ས་བདག་གི་བྱུག་ཏོག་ཕོག་ལས་ཨོ་
ལུག་བཀའ་རུང་ འགྲད་ཚུགས་ནི་དེ་གིས་ཨོ་ལུག་བཙུག་བདུབ་ཟེར་ཡིན་པས།

ཤར་སྟོང་དང་རུབ་བྱང་གཉིས་ཡང་ལག་པའི་དཀྱིལ་ལི་ཕོག་པ་ལས་དེ་ཡང་ཉ་ལམ་བདུབ་ཟེར་ཡིན་
པས། སྟོང་དང་རུབ་གྱི་ཕྱོགས་གཉིས་པོ་འདི་ ས་བདག་གི་རྒྱང་མ་རྒྱང་སྐྱུམ་གི་བྱི་ཁར་ཕོག་པ་ལས་
གཞོད་པ་མེད་ནི་དེ་གིས་ ཨོ་ལུག་བཙུག་ས་དགའ་ཤོས་འདི་ཡིན། ཡིན་རུང་ ཨོ་ལུག་བཙུག་ས་
པའི་སྐབས་སུ་ཨོ་ལུག་གི་མཚུགས་ཚངས་པའི་ཕོ་སྤྱོད་ལུ་ཕོག་པ་ཅིག་སྤྱོད་བཙུག་དགོ་ཟེར་ཡིན་པས།
ཚངས་པའི་ཕོ་སྤྱོད་འདི་ གྲིམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ཕོག་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་སྐབས་ཁར་བསྐྱུམ་གཞན་།

༧.༡༠.༢ ཞེ་ལྷག་བརྟུགས་སའི་ས་ཁོངས་ངན་ཤོས།

༡ བྱང་ཤར་ལུ་མགུ་ཏོག་ ༢ ལྷག་ལུ་ཚངས་པའི་ཕོ་མཉ། ༣ ལྷོ་རུབ་ལུ་རྒྱུ་མཐོག་པ་ལས་རྩ་ལས་མ་
བརྟུབ་ཡིན་པས། དེ་ཡང་བྱང་ཤར་གྱི་ཕྱོགས་འདི་ ས་བདག་གི་མགུ་ཏོག་གུ་ ཡིན་མ་ལས་དེ་གུ་
ལྷིད་ཅན་གྱི་རིགས་དང་བཙོག་པའི་རིགས་ཕོག་པའི་གཤག་མིག་ཚུ་རྒྱབ་ནི་ཡིན་པས། དཔེར་ན་ཞེ་
ལྷག་དང་དོས་ཁང་བཟུམ་གྱི་ལྷིད་ཅན་གྱི་རིགས་དང་བཙོག་པ་ཆབ་གསང་གི་རིགས་ཚུ་རྒྱབ་པ་ཅིན་
མི་བརྟུབ་ནི་མས། དེ་རྒྱུ་རྒྱུ་པ་ཅིན་མགུ་ནད་དང་མཚོ་བསམ་གཏང་ནིའི་ལུ་ལྷོ་ཕོག་ཕོག་འོང་ཟེར་
ཡིན་པས།

དེ་ཡང་ལོ་བདུན་གྱི་རྒྱབ་ལས་ཁྲིམ་ན་སྤོད་མི་ལུ་མགུ་ནད་འཁོར་འོང་། དེ་བཟུམ་སྤོ་རྒྱུ་ལྷིད་
མཚོ་མས་འདི་ཡང་ ས་བདག་གི་རྒྱུ་མཐོག་པ་ལས་ ལྷིད་ཅན་གྱི་རིགས་མི་ཐེག་པའི་ཁར་
བསྐྱམས་བཞག་པ་བཟུམ་ཡིན་མ་ལས་དེ་གུ་ཞེ་ལྷག་དང་དོས་ཁང་རྒྱུ་རྒྱུ་པ་ཅིན་ རྒྱུ་མཐོག་ན་ཚོ་
འཁོར་ནི་ཡིན་མ་མ་ཚད་ རྒྱ་བ་ལས་བགོས་ལུ་བར་ཆད་སྤོམ་འོང་ཟེར་ཡིན་པས། ལྷག་འདི་ས་
བདག་གི་ཕོ་མཉ་ཕོག་ནི་དེ་གིས་ ཕོ་མཉ་གུ་ཅི་ཡང་མ་ཐེག་པ་ལས་ ལྷོང་མ་སྤེ་བཞག་དགོ་ཟེར་ཡིན་
པས། རབ་བྱུང་པ་ཅིན་ ལྷོང་མ་འདི་ཁྲིམ་ཏོག་ཚུན་བཞག་དགོ་པ་སྤེ་ཡིན་པས། དེ་ཡང་ལྷག་ལས་
གནས་ཁར་ཚུན་སྤོང་མ་སྤེ་བཞག་པ་ཅིན་ཁྲིམ་ན་འཕྲོར་པ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་འོང་ཟེར་སྤོབ་ཡིན་པས། དེ་
མིན་པ་ཅིན་ ཤོ་སྐབས་ག་ར་གཞན་ལུ་ཤོར་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁག་ཡོད་ཟེར་ཡིན་པས།

༧.༡༠.༣ བརྟུགས་ཐབས།

གལ་སྲིད་ཞེ་ལྷག་འདི་ མ་བརྟུབ་པའི་གནས་ཚུ་ནད་ ཐབས་མེད་པར་བརྟུག་དགོ་པ་དང་བརྟུགས་
ཡོད་པ་ཅིན་ཞེ་ལྷག་གི་རྒྱུ་མཐོག་པ་ལས་དང་ཕོ་མཉ་རྩ་བར་དོང་གཏིང་རིང་མོ་སྤེ་བཞོ་ཞེན་མ་ལས་ཟངས་གྱི་
རུས་སྤོབ་གྱི་གཟུགས་གཉིས་གིས་ཏེ་གཏོང་སྤོར་རྒྱབ་བརྟུག་པ་ཅིན་དེ་གིས་ཞེ་ལྷག་ལྷིད་འབག་
ཚུགས་པ་ལས་རྒྱུ་བརྟུག་ཚུགས་ཟེར་ཡིན་པས།

༤.༡༠.༥ ཞེ་ལུག་གི་གདོང་ཕྱོགས་གྱི་སྐོར།

ཤར་སྟོ། གྱི་ཁའི་ཞེ་ལུག་འདི་ ཤར་སྟོ་འི་ཕྱོགས་སུ་ཕོག་པ་ཅིན་ ཞེ་ལུག་གི་རྐང་ཐེངས་ ཁ་ཤར་ལུ་
འགོར་དགོ།

རུབ་བྱང་། རུབ་བྱང་ལུ་ཕོག་པ་ཅིན་ རྐང་ཐེངས་བྱང་ལུ་འགོར།
བྱང་ཤར། བྱང་ཤར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ཕོག་པ་ཅིན་ རྐང་ཐེངས་ཁ་བྱང་ལུ་འགོར།

སྟོ་རུབ་འདི་ རུབ་ཕྱོགས་སུ་འགོར་ཟེར་འདུག་ རྟག་ལུ་ར་ཁྱོད་རའི་རྐང་ཐེངས་དང་པ་འདི་བྱང་ལས་
རུབ་གྱི་ཕྱོགས་དང་ཤར་ལས་སྟོ་འི་ཕྱོགས་སུ་འགོ་བཙུག་དགོ་ཟེར་ཞིན་པས། ས་སྟོང་གིས་སྟབས་
མ་བདེ་བ་ཅིན་ འགོ་བཙུགས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ཕྱོགས་འགོར་རུང་བའུབ་ཟེར་ཞིན་པས། ལ་ལུ་
གཅིག་གིས་ འཛོག་པ་ད་ ཞེ་ལུག་གི་རྐང་ཐེངས་འདི་རུབ་ཕྱོགས་ལས་བྱང་ཕྱོགས་སུ་འགོར་ཏེ་
འཛོག་ནི་དང་སྟོ་ཕྱོགས་ལས་ཤར་ཕྱོགས་སུ་འགོར་ཏེ་འཛོག་དགོ་ཟེར་ཞིན་པས།དེ་བཟུམ་སྟེ་བབ་
པའི་སྟབས་བྱང་ཕྱོགས་ལས་རུབ་ཕྱོགས་དང་ཤར་ཕྱོགས་ལས་རུབ་ཕྱོགས་སུ་འགོར་ཏེ་བབ་དགོ་
ཟེར་ཞིན་པས།སའི་སྟབས་བདེ་དོག་གིས་སྟེ་ བར་ན་ལས་ཕྱོགས་གཞན་ཁར་འགོར་རུང་མ་བའུབ་
མེད་ཟེར་ཞིན་པས།

༤.༡༡ གྱིམ་གྱི་སྐྱམ་ཅོང་དང་གཡལ་བ།

བྱང་དང་ཤར་རུབ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་མ་གཏོགས་སྟོ་འི་ཕྱོགས་སུ་གཡལ་བ་ཚུ་ལས་མ་བཏགས་ཟེར་ཞིན་
པས། སྟོ་འི་ཕྱོགས་སུ་ གཡལ་བ་བཏགས་པ་ཅིན་ གྱིམ་དེ་ནང་སྟབས་མ་བདེ་ཆ་ག་ར་འབྱུང་ནི་ཞིན་མ་
མ་ཚད་ གྲོང་རྐྱེད་ཕོག་པ་ཕོག་ས་ར་སྟོང་འོང་ཟེར་ཞིན་པས།

༤.༡༢ གསང་སྟོན།

གསང་སྟོན་གྱི་ཕྱོགས་བཟང་།

ཕྱོགས།	ཕྱོགས་གྱི་སྐོ་མཚམས།
ཅུབ་ལུ།	སྐོ་པ་པའི་མཚམས་ལུ་རབ།
བྱང་ལུ།	སྐོ་ཨ་པའི་མཚམས་ལུ་རབ།
བྱང་ལུ།	སྐོ་པ་པའི་མཚམས་ལུ་འགྲིང་།
ཤར་ལུ།	སྐོ་ཨ་པའི་མཚམས་ལུ་འགྲིང་།
སྟོང་།	སྐོ་པ་པའི་མཚམས་ལུ་འགྲིང་།

གསང་སྟོན་གྱི་ཕྱོགས་ངན།

- ཁྲིམ་གྱི་སྐྱུག་འདི་ཚངས་པའི་གནས་སྤོ་བརྩམས་ལས་ གསང་སྟོན་ཁྲིམ་གྱི་སྐྱུག་ལུ་རྩ་ལས་མི་བཏུབ། གཤམ་སྲིད་བཟོ་བ་ཅིན་ རྒྱའོ་ཨ་པའི་ནང་འཁོད་ ཁྲིམ་འདི་ན་ལས་ཤི་རྒྱུན་ཅིག་དེས་པར་འཐོན་འོང་བེད་ཨིན་པས།
- སི་ངན་བཅོག་གི་བ་ཡོད་པ་ལས་ གསང་སྟོན་གྱི་ལྷག་དང་འོག་ལུ་ མཚོན་བཤམས་རྩ་ལས་མི་བཏུབ།
- བག་གི་བ་གྱི་བཅོག་པ་ཡོད་པ་ལས་ ཉལ་ཁང་གི་ལྷག་དང་འོག་ལུ་ཆབ་གསང་མི་བཏུབ།
- མཚོན་པའི་གནས་ཁང་ཨིན་མ་ལས་ ཆབ་གསང་བྱང་ཤར་ལུ་རྩ་ལས་མི་བཏུབ།
- དབང་ཐང་གི་བར་ཆད་ཡོད་པ་ལས་ མ་སྟོ་གི་ཐོག་ཁར་ཆབ་གསང་མི་བཏུབ།

གསང་སྟོན་གྱི་མཛོད།

- ཕྱོགས་བཟང་།

ཕྱོགས།	ཕྱོགས་ཀྱི་སློེ་མཚམས།
ཤར་ལུ་	ཤར་གྱི་དབུས་ཕྱོགས་ལས་བརྩིས་པའི་ཤར་སློེའི་མཚམས་ལུ་མ་སློེདཔ་ཅིག་ཚུན།
སློེར་	སློེའི་དབུས་ཕྱོགས་ལས་བརྩིས་པའི་ཤར་སློེའི་མཚམས་ལུ་མ་སློེདཔ་ཅིག་ཚུན།
རུབ་ལུ་	རུབ་ཀྱི་དབུས་ཕྱོགས་ལས་བརྩིས་པའི་རུབ་བྱང་གི་མཚམས་ལུ་མ་སློེདཔ་ཅིག་ཚུན།
བྱང་	བྱང་གི་དབུས་ཕྱོགས་ལས་བརྩིས་པའི་རུབ་བྱང་གི་མཚམས་ལུ་མ་སློེདཔ་ཅིག་ཚུན།

གསལ་སློེད་ཀྱི་སློེ་ ཤར་སློེ་དང་སློེ་སློེའི་ཕྱོགས་གཉིས་ནང་མཐུན་མི་མཐུན་གྱི་གཏམ་སྐྱོ་ཚོགས་
 ཡོདཔ་ལས་རུབ་སློེ་༦ པ་དང་༧ པ་གཉིས་པོ་འདི་གདམ་ལ་རྒྱབ་པ་ཅིན་དུག་ཟེར་ཨིན་པས།

- ༡ གསལ་སློེད་ཀྱི་མཚོན་གྱི་མཐོ་ཚད་འགྲུམ་ལས་མ་མཐོ་མ་ཅིག་སླེ་བཟོ་དགོ
- ༢ གླིམ་གྱི་གྲང་དང་ཚབ་གསལ་གི་མཚོན་གྱི་བར་ན་ རྩང་མཐའ་ཕྱི་གྲུ་གཉིས་བཞག་ཟེར་
 ཨིན་པས།
- ༣ ཤར་དང་རུབ་ལུ་དུལ་བཟོ་ནི་དང་ སློ་དང་བྱང་ལུ་རྒྱ་བཟོ་དགོ་ཟེར་ཨིན་པས།
- ༤ ཚབ་གསལ་གི་འཛུལ་ས་ཡང་ཤར་ལས་འཛུལ་ཏེ་རུབ་ལས་བཏོན་དགོ་ཟེར་ཨིན་པས།

༠ མ་བཏུབ་པའི་ཕྱོགས།

ཚབ་གསལ་གི་མཚོན་ཁང་གི་ཕྱོགས་འཛོལ་བ་ཅིན་ གཞོན་པ་ག་ཅི་ར་ཡོདཔ་སློེ་ཟེར་བ་ཅིན་འོག་ལུ་
 གཟིགས་གནང་།

ཨང་	ཕྱོགས།	གཞོན་པ།
༡	བྱང་ལུ་	དུལ་གྱི་གྲོང་རྒྱུད་ཕོག་འོང་།
༢	བྱང་ཤར་ལུ་	ཚོང་གི་གྲོང་རྒྱུད་ཕོག་འོང་།
༣	ཤར་ལུ་	མིང་གཏམ་ངན་པ་འབྱུང་འོང་།

ཨང་	ཕྱོགས།	གཞོན་པ།
༤	ཤར་ལྗོངས།	ལོ་རྒྱུད་ལོག་འོང་།
༥	ལྗོངས།	གནས་ཚང་ཤོར་འོང་།
༦	ལྗོ་རྒྱལ་ལུ་	ཚོ་སློག་ལུ་བར་ཆད་འོང་།
༧	རྒྱལ་ལུ།	སེམས་ལུ་ཞི་བདེ་མི་འོང་།

བྱང་ཤར་དང་ལྗོ་རྒྱལ་གཉིས་ལུ་ཤིན་ཏུ་དན་པ་ཨིནམ་ལས་ དེ་གཉིས་ནང་ཆབ་གསང་གི་མཛོད་ཁང་
བཟོ་ནི་འདི་སྤང་གནང་ཟེར་བུ་ནི།

○ བསྐྱོག་ཐབས།

ཨིན་རུང་ཤར་ལྗོངས་མཚམས་སུ་ཟང་ཐག་གིས་ལྷག་མ་གྱི་དབྱིབས་བཟོ་སྟེ་ དེ་གི་ཁ་ཕྱིར་བསྟེ་སྟེ་
འགོར་བཅུག་པ་ཅིན་བཏུབ་ཟེར་ཨིན་པས།ཆབ་གསང་གི་མཛོད་དེ་ཡང་ རྒྱལ་བྱང་གི་མཚམས་ལས་
སློ་དགུ་སྟེ་བརྩིས་པའི་སློ་གསུམ་པའི་མཚམས་ནང་བཟོ་བ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་ཨིན། ཆབ་གསང་གི་
ཚུ་འདི་ རྒྱལ་གྱི་ཕྱོགས་ལས་བཏོན་གཏང་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་ཨིན། གསང་སྦྱོད་གྱི་ཚུ་མཚུགས་ལྗོངས་
ཕྱོགས་སུ་རྩ་ལས་མ་གཏང་། ལྗོངས་ཕྱོགས་ལུ་གཡོ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ བྱང་དང་ཤར་གྱི་ཕྱོགས་ཁ་
བསྐྱར་གཏང་དགོ།ཆབ་གསང་དང་ལྷུས་ཁང་གི་ཚུ་ཡང་རྒྱལ་བྱང་དང་རྒྱལ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱར་
དགོ།གནམ་ཚུ་འདི་ ལྗོ་ལུ་མ་གཏོགས་ཕྱོགས་ག་ཏེ་ལུ་འགོར་རུང་བཏུབ་ཐོག་གོང་མ་ལས་འབབ་
པའི་ཚུ་ཨིན་པ་ཅིན་ ལྗོ་རྒྱལ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་རྩ་ལས་འགོ་བཅུག་ནི་མི་འོང་།

༡༠ ས་འོག་གི་ཚུ་རྒྱུང་།

- བྱང་གི་སློ་༦ པའི་མཚམས།
- ཤར་གྱི་སློ་༣ པའི་མཚམས།

ཉུག་གྱི་སྒོ་ལ་ པའི་མཚམས།

སྒོ་སྒོ་ཟླ་ པའི་མཚམས།

བྱང་དང་ཤར་ཕྱོགས་སུ་ཨི་ཤུན་/བརྒྱ་བྱིན་བཞུགས་ཡོད་པ་ལས་ བྱང་སྐྱད་དང་ཤར་སྐྱད་གྱི་སྒོ་
གསུམ་པ་དང་ ཉུག་སྒོ་ལྷ་པའི་ནང་ཉི་མའི་བྱ་ཤེས་རྒྱ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཨིན། ཤེས་རྒྱ་རྒྱུ་དང་
གཅིག་ཁར་ རྒྱ་ལྷ་ལྷ་ལུ་དེ་བ་ཡོད་པ་ལས་རྒྱ་ལྷ་ལྷ་ལུ་གནས་ཨིན། སྒོ་སྒོ་གསུམ་པའི་ནང་གཤམ་ཇེ་
དང་གཅིག་ཁར་ མདུལ་ཡོད་པ་ལས་ས་འོག་གི་རྒྱ་རྒྱུ་བཟོ་བ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་འོང། དེ་ཡང་
ཤར་སྐྱད་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་གིས་ཚོས་སེམས་ཅན་དང་རྒྱ་ལྷ་ལྷ་ལུ་འགྲུང་ནི། བྱང་སྐྱད་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་གིས་
རྒྱ་ལྷ་ལྷ་ལུ་འཕེལ་ནི་དང་བར་ཆད་ལས་བརྒྱོག་ནི། སྒོ་སྒོ་གསུམ་པ་དང་ཉུག་སྐྱོགས་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་གིས་རྒྱ་ལྷ་ལྷ་
འཕེལ་འོང་བཟོ་ཨིན་པས།

༡༡ སྦྱིར་གཏང་གི་རྒྱ་མཚམས་བཏོན་ས།

སྒོ་ལས་བྱང་ལུ་བཏུབ། ཉུག་ལས་ཤར་ལུ་བཏུབ། སྒོ་ཉུག་ལས་བྱང་ཤར་ལུ་བཏུབ། ཤར་སྒོ་ལས་ཉུག་
བྱང་ལུ་བཏུབ། དེ་འབད་མ་ད་ ཤར་ལས་ཉུག་ལུ་མི་བཏུབ། ཉུག་བྱང་ལས་ཤར་སྒོ་ལུ་མི་བཏུབ། བྱང་
ལས་སྒོ་ལུ་མི་བཏུབ། ཨིན་རུང་བྱང་ལས་སྒོ་ལུ་བཏོན་དགོ་པ་འཕྲོན་པ་ཅིན་ ཤར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་རྒྱ་
མཚོ་བཟོ་སྒོ་ དེ་ལས་བཏོན་ཏེ་གཏང་དགོ།

༡༢ རྒྱུ་གྱི་ལྷགས་རི་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་རུང་།

དེ་ལས་ལྷགས་རི་ནང་འཁོད་ལུ་ རྒྱུ་གྱི་ཕྱོགས་མཚམས་རྒྱ་ནང་རྒྱུ་རུང་རྩ་ལས་མ་རྒྱབ། དེ་
རྒྱ་གིས་ཡོན་བདག་གི་བྱ་བ་ལམ་བཟོས་ལུ་ཤིན་ཏུ་གཞོན་པ་ཨིན་པ་ལས་ ཁེ་སང་འཕྲོབ་པའི་མཚོ་
བསམ་གཏང་སྒྲི་རྒྱབ་པ་ཅིན་ བྱ་བ་ལམ་བཟོས་བཀག་པ་ཨིན།

ཁྲིམ་ཚུང་རྒྱབ་དགོས་འཕོན་པ་ཅིན་ ཁྲིམ་གྱི་ཟུར་གྲུ་མིན་པར་ མདུན་ཕྱོགས་དང་རྒྱབ་ཕྱོགས་ ཟུར་ཕྱོགས་རོམ་གྲུ་རྒྱབ་པ་ཅིན་དག། ཞིན་ཅུང་ ལྷགས་རི་གུ་སྐྱར་ཉེ་མིན་པར་ ལྷགས་རི་དང་ཁྲིམ་ཚུང་གི་བར་ན་དེས་པར་དུ་ སྤྲི་ག་གཅིག་གི་ས་སྟོང་བཞག་དགོ།

༡༢ པར་རིས་སྐྱར་བཅངས།

ཁྲིམ་ནང་ ཚོ་འདས་གྱི་ས་མའི་པར་སྐྱར་བ་ཅིན་ བྱང་ཕྱོགས་ལས་སྟོ་ཕྱོགས་སུ་འགོར་ཉེ་སྐྱར་བ་ཅིན་སྟོ་ཕྱོགས་སུ་བཅར་པའི་ལམ་ཡོད་པ་ལས་ག་ཤིན་པོ་ལུ་ཕན་ཟེར་ཞིན་པས། རང་གིས་གཙོས་པའི་མཛེས་པའི་རྒྱན་གྱི་པར་རིགས་ཡོད་པ་ཅིན་ རྒྱབ་དང་སྟོ་ལས་ཤར་དང་བྱང་གི་ཕྱོགས་སུ་འགོར་ཉེ་སྐྱར་བ་ཅིན་ འདོད་དོན་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད་ཟེར་ཞིན་པས།

༡༧ ཁྲིམ་གྱི་བཀོད་རིས་གྱི་ཤོག་ཁྲམ།

མིང།	ཤར།	སྟོ།	རྒྱབ།	བྱང།	ཤར་སྟོ།	སྟོ་རྒྱབ།	རྒྱབ་བྱང།	བྱང་ཤར།	དབུས་ ཚངས་ གནས།
མཚོན་བཤམས།	བཏུབ།	ཤིན་ཏུ་དན།	བཏུབ།	བཏུབ།	བཏུབ།	མི་ བཏུབ།	བཏུབ།	རབ།	མི་བཏུབ།
ཉལ་ལང་གཙོ་བོ།	མི་འཕྲོད།	བཏུབ།	བཏུབ།	བཏུབ།	བཏུབ།	རབ།	མི་བཏུབ།	ཤིན་ཏུ་དན།	མི་བཏུབ།
ཐབ་ཚང།	འཐིང།	འཐིང།	སྟོ་ཡེའ།	མི་བཏུབ།	རབ།	ཤིན་ཏུ་ དན།	མི་བཏུབ།	ཤིན་ཏུ་དན།	ཤིན་ཏུ་དན།
ཨ་ལེའི་ཉལ་ ལང་	བཏུབ།	བཏུབ།	བཏུབ།	མི་བཏུབ།	མི་བཏུབ།	བཏུབ།	བཏུབ།	ཤིན་ཏུ་དན།	མི་བཏུབ།
ས་ཕྱོན་ཁྲིམ།	བཏུབ།	མི་བཏུབ།	བཏུབ།	བཏུབ།	བཏུབ།	མི་བཏུབ།	རབ།	མི་བཏུབ།	མི་བཏུབ།
མཚོན་སྐྱང།	ཤིན་ཏུ་དན།	མི་བཏུབ།	མི་བཏུབ།	འཐིང།	ཤིན་ཏུ་དན།	འཐིང།	རབ།	ཤིན་ཏུ་དན།	ཤིན་ཏུ་དན།
ས་སྟེང་ཚུ་མིང།	མི་བཏུབ།	བཏུབ།	རབ།	མི་བཏུབ།	མི་བཏུབ།	བཏུབ།	མི་བཏུབ།	མི་བཏུབ།	མི་བཏུབ།

མིང།	ཤར།	ལྷོ།	རུབ།	བྱང།	ཤར་ལྷོ།	ལྷོ་རུབ།	རུབ་བྱང།	བྱང་ཤར།	དབུས་ ཚོང་ས་ གནས།
ས་འོག་ཚུ་རྫིང།	བཏུབ།	ཤིན་ཏུ་ངན།	མི་བཏུབ།	བཏུབ།	མི་བཏུབ།	ཤིན་ཏུ་ ངན།	ཤིན་ཏུ་ ངན།	རབ།	མི་བཏུབ།
ཞེ་ལུག་	བཏུབ།	རབ།	རབ།	བཏུབ།	བཏུབ།	ཤིན་ཏུ་ ངན།	བཏུབ།	ཤིན་ཏུ་ངན།	མི་བཏུབ།
ཆབ་གསང་ མཚོང་།	ལྷོ་ལེའི་ མཚོམས།			ལྷོ་ལེའི་ མཚོམས།	བཟང།		ལྷོ་ལེའི་ མཚོམས།		མི་བཏུབ།
ཆབ་གསང་།	ལྷོ་ལེའི་ མཚོམས།	ལྷོ་རྩའི་ མཚོམས།	ལྷོ་ལེའི་ མཚོམས།	ལྷོ་ལེའི་ མཚོམས།	རྩལ་ས་མི་ བཏུབ།	མི་བཏུབ།	རབ།	རྩལ་ས་མི་ བཏུབ།	མི་བཏུབ།

༡༥ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས།

ནང་པའི་གཞུང་དང་རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་གཉིས་ཆ་ར་ལས་འཐོན་མི་ཚུ་ག་ར་བདེན་པ་ཡོད་པ་སྟེ་ར་
 མཇལ་ཡི་ཟེར་ལྷོ་ནི། དེ་ཡང་ག་དེ་སྟེ་ཤེས་ཅི་ཟེར་ལྷོ་བ་ཅིན་འཇུལ་སྟོང་དང་མཚོང་བཤམས་ལ་
 སོགས་པ་རང་གི་གནས་ཚུ་ནང་ཕོག་སྟེ་ཡོད་མིའི་བྱིས་ཆ་ལྲབ་ག་ར་བདེ་སྦྱིད་དང་ལྷན་པ་སྟེ་
 ཡོད་པ་མཐོང་པའི་ཁར་དེ་ཚུ་མེད་པའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ག་ར་སྟབས་མ་བདེ་ཆ་བཟུམ་ཅིག་ར་མཐོང་
 ཡི་ཟེར་ལྷོ་ནི། དེ་འབད་ཆ་ལས་ང་གིས་འབད་བ་ཅིན་ག་ར་གིས་ཕྱི་ནང་ཕྱིས་གཞུང་ལས་ཐོན་མི་ཚུ་
 ལུ་ཆ་བཞག་སྟེ་མཚོང་ཚུ་གས་པ་ཅིན་རང་ལུ་འབྲལ་སྟུག་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་བདེ་སྦྱིད་འབྱུང་ནི་བཟུམ་
 སྟེ་མཐོང་མ་ལས་བྱིས་ཀྱི་བཀོད་རིས་དེ་ལུ་གཟིགས་ཞིབ་མཚོང་དེ་ལག་ལེན་འབྲལ་གནང་ཟེར་ལྷོ་ནི་
 ལགས།

༡༦ བཀའ་རློན་དགའ་ཚོར།

མཇུག་ར་རྒྱལ་གཞུང་འཛིན་སྲོང་སྟོན་གྱི་ཞིབ་འཚོལ་འཛིན་སྲོང་པ་དང་ཡོངས་ལྷབ་མདོ་ཆེན་
 གྱིས་གཙོས་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་པ་ག་ར་ལུ་རྒྱལ་སྲོལ་ག་དེ་དག་དབུས་མཚོང་གནང་མི་དེ་

ཉིང་གི་གདིང་ལས་ར་བཀའ་རིན་ཆེ་ཟེར་ཞུ་ནི་དང་། དེ་ལས་གཉིས་པ་ཟེར་ཅང་ད་ ཅང་རྗེ་རྗེ་ལུ་ཡང་
བཀའ་རིན་ཆེ་ཟེར་ཞུ་ནི། ག་ཅི་སྤྲེ་ཟེར་བ་ཅིན་ལོ་གིས་བརྩམས་མའི་འབྲུག་གི་ཁྱིམ་བཟེའི་རྣམ་
བཤད་ལས་ཡང་ ས་དབྱའི་རི་དབྱའི་སྐོར་ཚུ་དང་གཞན་ཡང་གཟའ་སྐར་དང་ཚེས་གུངས་གྱི་
རིགས་ཚུ་ ཚུ་གསལ་བར་ཉ་དྲུངས་མ་སྤེ་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྤྲེ་ཡོད་ཟེར་ཞུ་ནི། དེ་ལས་གཞན་ཡང་རྒྱ་
གར་ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ལུ་ཡང་བཀའ་རིན་ཆེ་ཟེར་ཞུ་ནི་དང་འབྲེལ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བར་འགྲོ་བའི་
སྐབས་ ཡུལ་ཁའི་མི་སེར་ཚུ་གིས་ དེའི་རྒྱི་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ལན་ སྤྲ་གསང་མེད་པར་གསུངས་
གནང་མིའི་ཁར་ ར་དང་ཆང་གིས་བསུ་བ་གིས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་བཞེས་སྐོ་གནང་མི་ཚུ་ལུ་བཀའ་
རིན་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཡོད་ཟེར་ཞུ་ནི་ལགས།

བདག་གིས་འབད་ཚོལ་བྱས་པའི་དགེ་བ་དེས། མཁའ་མཉམ་འགོ་བའི་རྒྱུད་གྱི་ཉོན་མོངས་རྣམས།
རབ་ཏུ་ཞི་ནས་ཐར་པའི་གོ་འཕང་དུ། རིམ་གྱིས་བགོད་པའི་རྒྱ་རུ་འགྱུར་བར་ཤོག།

རྒྱལ་རྒྱུན་དཔེ་དེབ།

ཅང་རྫོང་མཚན་པའི་ འབྲུག་གི་ཁྱིམ་བཟོའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཕན་ཕུན་ལ། ཀེ་ཨེམ་གྱི། ༢༠༠༥ ལོའི་
པར་སྐྱུན།

ཇོ་བོ་རྗེ་དཔལ་ལྷན་ཨ་ཏི་ཤེས་མཚན་པའི་ ས་དབྱེད་ཀྱི་འདུས་ལོར་བྲ། ལྷགས་རྩིས་ཀྱི་ལེགས་
བཤད་བེ་རྩུར་དཀར་པོའི་ནང་གསལ། གྲུང་ལོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ༡༩༩༧
ལོའི་པར་ཐོངས་དང་པོ།

ལྷོ་སྤིད་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོས་བརྩམས་པའི་ ལྷགས་ལྷགས་རྩིས་ཀྱི་ལེགས་བཤད་བེ་རྩུར་དཀར་
པོ་བཞུགས། རྒྱ་སྐད་ཆེ། གྲུང་ལོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ༡༩༩༧ ལོའི་པར་
ཐོངས་དང་པོ།

མ་ཉེཤ་ག་ཡ་ནིས་ ༢༠༡༢ ལོར་བཟོས་པའི་ རིག་བྱེད་ལྷགས་ཀྱི་བཟོ་བཀོད་རིག་པའི་བརྒྱན་
འཁོར། https://www.youtube.com/watch?v=dkcp7L8R8-A&ab_channel=maheshgyani