

༼ཚུལ་འདི་ཤོག༽

སྟོབ་རིམ་ ༤ པ། ༢༠༢༥

ཚུལ་འདི་ཚུགས་ཀྱི་འདི་ཤོག།	སྟོབ་རིམ་ ༤ པ།
སྟོབ་རིམ་ ༤ པ།	རྩལ་ལྷན་ཚུ་ཚོ་ ༡:༣༠ པ།
མིང་	ཡུང་
སྟོབ་ལྷན་	སྟོབ་ཚན་
ཚུལ་འདི་	

འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ བཀོད་ཀྱི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་སྟེ།

༡༽ བྱི་མི་ འཕྱོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མར་ སྐར་མ་ ༡༥ གི་རིང་ འདི་ཤོག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་སྟེ་བཟུ།

སྟེ་ཚན་པའི་ཤུལ་ལས་ བྱི་མི་གི་དོན་ལུ་ རྩལ་ལྷན་ཚུ་ཚོ་ ༡:༣༠ ཡོད།

༢༽ བྱི་མི་ ལན་ཚུ་ག་ར་ ས་སྟོང་ནང་ལུ་ ཉིང་སངས་ས་སྟེ་ བྱི་དགོ།

༣༽ འདི་ཤོག་འདི་ནང་ བྱི་མ་སྟེ་ཚན་ ཀ་ ལ་ ག་ གསུམ་སྟེ་ཡོད།

༤༽ སྟེ་ཚན་ཀ། བྱི་མ་དང་པ། འབྲི་ཚུ་དང་། གཉིས་པ་ ཡིག་འགྲུལ་ལུ་ བྱི་མ་ ༢ རེ་ཡོད་ས་ལས་ རེ་རེ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ བྱི།

༥༽ སྟེ་ཚན་ལ། བྱི་མ་གསུམ་པ། ཀ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན་དང་། ལ་ ལན་ཐུང་གི་བྱི་མ་ལན་ག་ར་ རེས་པར་བྱི་དགོ།

སྟེ་ཚན་བཀོད་ཤོག།

	སྟེ་ཚན་ཀ།		སྟེ་ཚན་ལ།	
	འབྲི་ཚུ་མ།	ཡིག་འགྲུལ།	སྐད་ཡིག།	
			ཀ	ལ
སྟེ་ཚན་ཚན།	༡༠	༤	༣	༡༩
སྟེ་ཚན་ཐོབ་པ།				

	སྟེ་ཚན་ཀ།		སྟེ་ཚན་ལ།	
	འབྲི་ཚུ་མ།	ཡིག་འགྲུལ།	སྐད་ཡིག།	
			ཀ	ལ
སྟེ་ཚན་ཚན།	༡༠	༤	༣	༡༩
སྟེ་ཚན་ཐོབ་པ།				

	སྡེ་ཚན་ཀྱི།		སྡེ་ཚན་ལ།	
	འབྲི་ཚུལ།	ཡིག་འགྲུལ།	སྐད་ཡིག།	
			ཀ	ཁ
སྐྱགས་ཚད།	༡༠	༤	༣	༡༩
སྐྱགས་ཐོབ་པ།				

	སྡེ་ཚན་ཀྱི།									
	སྐྱད།			འབྲི་ཚུལ།			སྐྱན་ཚུལ།			ཡོངས་སྡོམ།
	ཀ	ཁ	ག	ཀ	ཁ	ག	ཀ	ཁ	ག	
སྐྱགས་ཚད།	༩	༩	༩	༩	༩	༩	༩	༩	༩	༤༠
སྐྱགས་ཐོབ་པ།										

འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ལྟ།

༡༽ བློ་མི་ འཕོ་མ་བཙུགས་པའི་རྟེ་མར་ སྐར་མ་༡༥ གི་རིང་ འདྲི་ཤོག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་སྟེ་བཟ།
 ལྷག་ཚར་བའི་བྱལ་ལས་ བློ་མི་གི་དོན་ལུ་ ཅུས་ལུན་ཚུ་ཚེད་༡:༣༠ ཡོད།

༢༽ དི་བའི་ ལན་ཚུ་གར་ ས་སྟོང་ནང་ལུ་ ཉིང་སངས་ས་སྟེ་ བློ་དགོ།

༣༽ འདྲི་ཤོག་འདི་ནང་ དི་བ་སྡེ་ཚན་ ཀ་ ཁ་ ག་ གསུམ་སྟེ་ཡོད།

༤༽ **སྡེ་ཚན་ཀྱི།** དི་བ་དང་པ། འབྲི་ཚུམ་དང་། གཉིས་པ་ ཡིག་འགྲུལ་ལུ་ དི་བ་༩ རེ་ཡོད་ས་ལས་ རེ་རེ་ གནམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ བློ།

༥༽ **སྡེ་ཚན་ལ།** དི་བ་གསུམ་པ། ཀ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན་དང་། ཁ་ ལན་སྐྱད་གི་དི་བའི་ལན་གར་ རེས་པར་བློ་དགོ།

༦༽ **སྡེ་ཚན་གྱི།**

དི་བ་བཞི་པ། སྐྱད་དང་གདམ་རྒྱུད་ལུ་ བློ་གསེས་ ཀ་ཁ་ག་ གསུམ་ཡོད་ས་ལས་ ཀ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་ དི་བ་གར་འི་ལན་བློ་དགོ། ཁ་ ལན་སྐྱད་གི་དི་བ་ གར་གི་ལན་བློ་དགོ། ག་ ལན་རིང་མོ་གི་ དི་བ་ ༩ ཡོད་ས་ལས་ ༩ གྱི་ ལན་བློ་དགོ། དེ་འབདམ་ད་ དི་བ་དང་པ་འདི་ ཡིན་ཅི་མིན་ ཅི་ བློ་དགོ།

དི་བ་ལྔ་པ། འབྲི་ཚུམ་ལུ་ བློ་གསེས་ ཀ་ཁ་ག་ གསུམ་ཡོད་ས་ལས་ ཀ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་ དི་བ་གར་འི་ལན་བློ་དགོ། ཁ་ ལན་སྐྱད་གི་དི་བ་ གར་གི་ལན་བློ་དགོ། ག་ ལན་རིང་མོ་གི་ དི་བ་ ༩ ཡོད་ས་ལས་ ༩ གྱི་ ལན་བློ་དགོ། དེ་འབདམ་ད་ དི་བ་དང་པ་འདི་ ཡིན་ཅི་མིན་ ཅི་ བློ་དགོ།

དི་བ་རྒྱུ་པ། སྐྱན་ཚུམ་ལུ་ བློ་གསེས་ ཀ་ཁ་ག་ གསུམ་ཡོད་ས་ལས་ ཀ་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་ དི་བ་གར་འི་ལན་བློ་དགོ། ཁ་ ལན་སྐྱད་གི་དི་བ་ གར་གི་ལན་བློ་དགོ། ག་ ལན་རིང་མོ་གི་ དི་བ་ ༩ ཡོད་ས་ལས་ ༩ གྱི་ ལན་བློ་དགོ།

དྲི་བ་གཉིས་པ། ཡིག་འགྲུལ། སྐྱགས་༥ །

བཀོད་ཀྱི། འོག་གི་ཡིག་འགྲུལ་དོན་ཚན་༥ ལས་༡ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ བྲི་དགོས་ཡིན། ། ། ལག་ལེན་༽

ག༽ བྱིམ་ནང་ རིམ་འགྲོ་ཅིག་འབད་དོ་ཡོད་པ་ལས་ སློབ་གྲ་ནང་སྟོད་མི་ཚུགས་པས་ཟེར་ སློབ་སྟེའི་སློབ་དཔོན་ལུ་ ལྷ་ཡིག་ཅིག་བྲིས།

ལྷ་ཡིག་ནང་ ཚུད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ཚུ།

- ལྷ་ཡིག་ག་ལུ་ བྲིས་ཡིན་ནེ་ དེ་གི་ཁ་བྱང་དང་ འབྲི་མི་རང་གི་ཁ་བྱང་།
- སྐྱབས་མ་བདེ་བའི་ གནད་དོན་ ག་ཅི་ཐོན་ཡི་ག་།
- ངལ་གསོ་ཉིན་མ་ ག་དེམ་ཅིག་ དགོས་ཡིན་ནེ་།
- ལྷ་ཡིག་སྤུལ་བའི་ལྷ་ཚེས།

ང་༽ ཐིམ་སྤུ་ལུ་ཡོད་པའི་ ཁྱུང་རའི་ ཆ་རོགས་ ལྷན་གྲུབ་ལུ་ ད་རིས་ཀྱི་ གནམ་བྱར་གྱི་ངལ་གསོའི་སྐབས་ སྤ་རོ་སྤྲུག་ཚང་ལུ་ བཤལ་བར་འབྱོ་གེ་ཟེར་ ཆ་རོགས་ལུ་ གཏང་ཡིག་ཅིག་བྲིས།

གཏང་ཡིག་ནང་ ཚུད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ཚུ།

- གཏང་ཡིག་ག་ལུ་ བྲིས་ཡིན་ནེ་ དེ་གི་ཁ་བྱང་དང་ འབྲི་མི་རང་གི་ཁ་བྱང་།
- བཤལ་བར་ག་ཉེ་ལུ་ འབྱོ་ནི་ཡིན་ནེ་།
- བཤལ་བར་འབྱོ་དགོ་པའི་དོན་དག་།
- གཏང་ཡིག་ བསྐྱུལ་བའི་ལྷ་ཚེས།

བཀོད་ཀྱི་ འོག་གི་ རི་བ་^༣ གྱི་ལན་བྲི་ནི།

༡༽ གཅིག་ཆོག་དང་ མང་ཆོག་གི་ གོ་དོན་བྲིས།

༢༽ འོག་གི་རྫོང་ཆོག་ནང་ བྱ་ཆོག་ག་འདི་ གོ་མ་ནི་མས་ག་? གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཟུར་ཁ་གི་ བྲག་ཤད་ནང་བྲིས།

ཀ༽ བྱིམ་ནང་ལས་ བྱི་ཁར་ རྒྱ་འཐོན་ཐོན་ཀྱི་ དེས། རྒྱ་ ཀྱི་

ཁ༽ ལྷ་མ་ རྒྱ་འཐོན་ཐོན་ཀྱི་ ཆར་མ་ད་ ཁོང་སྟོན་ཅུག། རྒྱ་ ཀྱི་

ག༽ ཐབ་ཤིང་རྩ་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ རྒྱ་ཆིག་བཅིག་བཅིག་སྟེ་ བོ། རྒྱ་ ཀྱི་

ང་༽ འདྲོག་ཟེ་ ཆལ་མ་ནང་ རྒྱ་གཡིབ་གཡིབ་སྟེ་ སྟོན་ཅུག། རྒྱ་ ཀྱི་

༣༽ རྒྱ་ཡིག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་པ་ཅིན་ བན་པ་ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ ལེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་བྲིས།

༤༽ འབྲེལ་སྐྱོད་དང་ བྱེད་སྐྱོད་གི་ཕྱད་ ག་ཕོག་བལྟ་སྟེ་ ས་སྟོང་ནང་བྲིས།

ཀ༽ ཤེལ་.....འོག།
ཁ༽ དཔལ་འབྱོར་.....བྲིས།
ག༽ སྟོབ་དཔོན་.....གསལ་ར།
ང་༽ ལྷ་ག་.....མཆོང་།

༣༽ སྤང་ཅེད་པ་འདྲོག་ཟེ་གི་ བྱ་སྤྱོད་དང་ རྩེད་རའི་བྱ་སྤྱོད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ རྩེད་པར་བྱེས་ཏེ་ འོག་གི་ཐིག་སྒྲིམ་ནང་བྲིས།

འདྲོག་ཟེ།	རྩེད་པ།

ག༽

ལན་རིང་གི་རྩི་བ།

སྐྱགས་ ༢༪༩=༤ །

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་ རྩི་བ་_༡ པའི་ལན་ ཡིན་ཅི་ཡིན་ཅི་བྲི་དགོ། རྩི་བ་_༢ པ་དང་_༣ པ་ལས་ རྒྱ་གཅིག་ཀྱི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་བྲིས།

༡༽ གཞུང་གཡོག་པ་གསུམ་ཟེར་བའི་སྐབས་ལུ་ གཞུང་གི་ ཡིག་ཚང་ནང་ ལཱ་འབད་མི་དང་ གཡུས་ཁར་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་མི་བར་ ན་ རྩེད་པར་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་_༢ བྲིས།

༢༽ བུཚ་གཉེན་མ་རྒྱབ་མི་འདི་ རོགས་གཞན་གྱི་བྱིམ་ནང་ འགྲོ་མ་བཅུག་པར་ གཞན་གྱི་འོ་དོན་ལུ་ ཐབས་ཤེས་_༢ བྲིས།

༣༽ ཀུན་མཐུན་དང་ འདྲོག་ཟེ་གཉིས་ཀྱི་ བྱ་སྤྱོད་ལུ་ རྩེད་པར་ ག་དེ་སྟེ་ར་འདུག། རྩོད་ཆོག་_༢ རེ་བྲིས།

ཀུན་མཐུན།	འདྲོག་ཟེ།

၂၈၄-ဘုရားသွားသောအခါ

2

2

Page 9



ཀ།

ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་ངོ་བོ།

སྐྱགས་ ༡༥༩ = ༩ །

འོག་གི་ སྒྲིབ་རེ་ལུ་ ཀ་ཁ་ག་ང་ འབད་ལུ་ རེ་བཀོད་དེ་ཡོད་ས་ལས། ལན་ངོ་མ་, ཡོད་མི་འདི་ གདམ་ཁ་ཀླབ་སྟེ་ ཀ་ཏྲགས་གུ་ སྒྲོར་
ཐིག་ ○ འདི་བཟུམ་བཀལ།

༡༽ དབྱིན་ཆེ་༡༩ པའི་དབྱིན་ཆེས་, ལུ་ ག་ཅི་གིས་ཉིན་མ་འབད་ ཅིས་སྤང་འབད་མ་སྟོ་

ཀ། ཅན་གཞི་ ཀེན་སར་གྱི་ཉིན་མ།

ཁ། ཅན་གཞི་ཨེང་སི་གི་ཉིན་མ།

ག། ཅན་གཞི་ ཀོ་ཐེར་གྱི་ཉིན་མ།

ང་། ཅན་གཞི་ གི་ཐི་གི་ཉིན་མ།

༢༽ དགའ་ཏྲོག་ཏྲོ་གི་ འགལ་མིང་འདི་

ཀ། སྤྱིད་ཏྲོང་ཏྲོ།

ཁ། སྤྱི་སི་སི།

ག། བགའ་ཏྲོག་ཏྲོ། ང་། བདེ་ཏྲོག་ཏྲོ།

ཁ།

ལན་སྤང་གི་ངོ་བོ།

སྐྱགས་ ༥ །

བཀོད་ཀྱ།

འོག་གི་སྒྲིབ་རེ་ལུ་ ལན་གྱིས།

༡༽ ཅན་ བཀག་ཐབས་འབད་ནི་གི་ ཐབས་ཤེས་གཉིས་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་གྱིས། ༡༽

༢༽ ཅན་གཞི་གཞུག་འགྲུག་ཅན་ཟེར་ ག་ཅི་འབད་སྤྲེལ་ཨིན་ན། ཁྱངས་བཀལ་ཏེ་གྱིས། ༡.༥༽

༣༽ འོག་གི་ཐིག་སྒྲོམ་ནང་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུ་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུ་གི་ ཁྱད་ནམ་རེ་རེ་ གྱིས། ༡.༥༽

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུ་	འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུ་

ཀ།

ཀ། ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་ངོ་བོ།

སྐྱགས་ ༡༥༩ = ༩ |

འོག་གི་ ངོ་བོ་རེ་ལུ་ ཀ་ཁ་ག་ང་ འབད་པ་ རེ་བཀོད་དེ་ཡོད་ས་ལས། ལན་ངོ་མ་, ཡོད་མི་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཀ་རྟགས་ཀྱི་ སྐྱར་
ཐིག་ ○ འདི་བཟུམ་བཀལ།

༡། དགའ་བ་དང་སྦྱིད་པ་ གཉིས་ཆ་ར་ ཡོད་མི་འདི་ ག་གིས་ བཀའ་ངོན་ཡིན་ན་མོ་

ཀ། ཡམ་གིས་བཀའ་ངོན་ཡིན། ཁ། སློབ་དཔོན་གྱིས་བཀའ་ངོན་ཡིན།

ག། མངའ་བདག་རྒྱལ་པོའི་བཀའ་ངོན་ཡིན། ང་། སྐུ་འཁོར་གྱིས་བཀའ་ངོན་ཡིན།

༡། ཤོ་ལོ་ཀ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་མོ་

ཀ། ༩ ཡོད། ཁ། ༤ ཡོད། ག། ༥ ཡོད། ང་། ༦ ཡོད།

ཁ།

ལན་བྱང་གི་ངོ་བོ།

སྐྱགས་ ༡༥༩ = ༩ |

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་ ངོ་བོ་ ༩ གྱི་ ལན་བྲི་ནི།

༡། ཞབས་ཁྲ་འདི་ལས་ ག་དང་ག་གི་ སྐྱར་ལས་འཐོན་མས་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་བྲིས།

༡། རྒྱུད་རའི་ ཆ་རོགས་ཀྱི་ རྟོར་ལས་ ཞབས་ཁྲ་ ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་གིས།

ག། ལན་རིམ་གྱི་དྲི་བ། སྐྱུག་མ་ 3X7=3 |

བཀོད་ཀྱི། འོག་གི་ རྩི་བ་² ལས་³ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་བྲི་ནི།

༡༥ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ སྲིད་འཇུག་ལྟར་

༡། ཁུང་རའི་སྒྲོབ་ལྱའི་སྒྲོར་ལས་ ཞབས་ཁུ་ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་བྲིས།

བཀའ་འདྲིའི་ཆེ།