



ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག
 རྒྱ་སྐད་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ། རྩམ་བཅང་།
 བརྟག་ཞིབ་ཚོས་རྒྱགས། 〔 ༢༠༢༢ 〕



ཚོས་ཚན་.....ཚོང་ཁ་གཉིས་པ།
 སློབ་རིམ་བརྒྱད་པ།
 གསང་ཨང་.....

སྐྱགས་བསྐྱེམས་ ༢༠།
 ཏུས་ཡུན་ཚལ་ ༢:༡༥ །

སློབ་དཔོན་རྒྱ་གིས་ སྐྱགས་བཀོད་མི་ ཤོག་ཁམ།

སྐྱགས་ཚན།	སྐད་དང་གཏམ་རྒྱུད།			འབྲི་ཚུལ།			སྟན་ཚུལ།			སྟོམ།
	གདམ་ཁ་ ཚན།	ལན་བྱང།	ལན་རིང།	གདམ་ཁ་ཚན།	ལན་བྱང།	ལན་རིང།	གདམ་ཁ་ཚན།	ལན་བྱང།	ལན་རིང།	
	༥	༡༥	༡༠	༥	༡༥	༡༠	༩	༩	༩	༢༠
སྐྱགས་བོལ་པ།										

- འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ བཀོད་རྒྱ་རྒྱ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག།**
- ༡༽ མི་མི་ འགོ་མ་བརྩུགས་པའི་ ཉེ་མར་ ལྷར་མ་ ༡༥ གི་རིང་ལུ་ འབྲི་ཤོག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་སྟེ་བཟུ། ལྷག་ཚར་བའི་ རྩལ་ལས་ མི་མི་གི་དོན་ལུ་ རྒྱ་ཚོད་ ༩ ཡོད།
 - ༢༽ སློབ་འཇུག་ལྷན་གི་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ སློབ་ཤོག་པའི་ ཁར། སློབ་འཇུག་ ཨང་རིམ་དང་ རྟེན་གསེས་གི་ ཨང་རིམ་རྒྱ་ ལ་གསལ་ལ་ འབད་ བཀོད་དཔོན་ཡིན།
 - ༣༽ འབྲི་ཤོག་ འདི་ནང་ལུ་ སློབ་སྟེ་ཚན་ ག་ལ་ག་ གསུམ་ཡོད། སྟེ་ཚན་ ག་ སྐད་དང་གཏམ་རྒྱུད། ལ་ འབྲི་ཚུལ། ག་ སྟན་ཚུལ་ གསུམ་འབད་ བཀོད་ཡོད་པ་ཡིན། སྟེ་ཚན་ རེ་རེ་འདི་ནང་ལུ་ ལན་གདམ་ཁ་ཚན་དང་། ལན་བྱང། ལན་རིང་ གསུམ་རེ་བཀོད་ ཡོད་མི་ ག་རའི་ལན་ བཀོད་རྒྱ་དང་འཇུག་ཉེ་ སྟེ་ སྟེ་མ།
 - ༤༽ ཚོས་རྒྱགས་འགོ་བརྩུགས་ཞིན་ལས་ སློབ་སྟེ་ཚན་དང་། སློབ་ཤོག་འདི་ འབྲི་བཟུས་རྒྱལ་གི་ སར་རྒྱུར་འགྲོ་ཞི་རྒྱུ་འབད་མི་ཚོགས།
 - ༥༽ ཚོས་རྒྱགས་ཁང་ནང་ལས་ ཕྱི་ཁར་བོན་མ་འགྲོ་བའི་ཉེ་མར་ སློབ་གར་གི་ལན་རྒྱ་ གི་གི་ཉེ་མར་རྒྱལ་ལ་རྒྱལ་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དགོ།

སྡེ་ཚན་ཀྱི།

སྲུང་དང་གཏམ་རྒྱུད།

སྐྱགས་ ༣༠ |

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་ སྲུང་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྡེ་ སྲི་བ་ཚུ་གི་ ལན་བྲིས།

- ཀ། སངས་རྒྱལ་གྱིས་ དགོས་ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་ལྷན་པམ་གཉིས་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཅན་གཡོག་འཇུག། བཞེས་སྒོ་བྲངས། ལུ་ གཡོག་འབད་མི་འདི་ ཡང་དག་པ་ཨིན་ཟེར་ གསུངས་ཅུག་གོ།
- ཁ། དང་ཕུ་གཡུས་ཅིག་ནང་ རྒྱལ་པོའི་སྒོན་པོ་ཅིག་ སྐྱེས་མོ་ཅེ་གུ་བཞེན་ཏེ་ གཡུས་བཤལ་འབྱོན་པའི་ ལམ་ལཱ། དུམ་བུ་ཚ་གཅིག་ ལམ་གྱི་ སྐྱུག་ན་ར་ ས་དོང་བཞོ་སྟེ་ སྲོད་པ་གཟིགས་ཅུག།
- ག། གཡུས་ཐམས་ཅད་ལྟོ། ཟེར་ ཝེར་བུ་རིན་པོ་ཅེ་ཚུ་ གནམ་བཟུམ་གང་སྟེ་ ཡོད་མི་ཅིག་ནང་ རྒྱལ་པོ་ལྷན་པའི་ འོད་ཟེར་ བཟུམ་ སྲི་མ་མེད་པ་ ཐམས་ཅད་སྟེར་ཟེར་མི་ སྟིང་རྗེ་དང་ གཏོང་པོད་ཅན་ལོངས་སྲོད་ཚུ་ལུ་ ཆགས་པ་མེད་པར་ སྐྱིན་པ་ གནང་མི་བྱུང་ཅུག།
- ང། དབཅས་ར་ མི་བྲག་ཞན་ཅེ་ཚུང་མེད་པར་ ག་ར་ཨིན་རུང་ ཆང་འཕུང་པ་ཅིན། འདོད་ཆགས། ཞེ་སྤང་། གཏི་མུག། ང་རྒྱལ། བྲག་དོག་ཚུ་ སྒྲོང་བའི་ རྒྱ་ཨིན་ནོ།
- ཅ། ཉེ་མ་ གཡུས་ཚན་ཅིག་ནང་ རྒྱལ་པོ་གནམ་མེད་ས་མེད་ སྐྱུ་དབང་ཅེ་བྲགས་ཅིག་ལུ། སྒོན་པོ་ཡང་ གཞི་བ་རིག་པ་ཅན་ཅིག་ ཡོད་པ་མས།
- ཆ། ཉེ་མ་ རྩོམ་ཚོགས་ཅིག་གི་ ས་ལོངས་ནང་། ལོང་མི་ལུ་འབད་མི་ བཟའ་ཚན་ཅིག་སྲོད་ཅུག།

སྲི་བ་དང་པ།

ལན་གཏམ་ཁ་ཅན་གྱི་སྲི་བ།

སྐྱགས་ ༡༥༥ |

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་ སྲི་བ་རེ་ལུ་ ལན་ ཀ་ལ་གང་ འབད་ལེ རེ་བཀོད་དེ་ ཡོད་ས་ལས། ལན་ངོ་མ་། ཡོད་མི་འདི་ གནམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ ཀ་ ཏྲགས་གུ་ སྒྲོང་ཐིག་ ○ དེ་བཟུམ་བཀལ།

- ༡། རིག་པ་གི་ སྲུང་འདི་ནང་ ག་དང་ག་ ཐུགས་ཀྱི་བཅེ་བ་དང་ གུས་བཀྱར་འདུག་གོ?
- ཀ། རྒྱལ་སྒོན་གྱི་བར་ན་འདུག།
- ཁ། སྒོན་པོ་དང་མི་སེར་གྱི་བར་ན་འདུག།
- ག། འབངས་འཁོར་གཡོག་ནང་དོག་འདུག།
- ང། རྒྱལ་པོ་དང་འབངས་འཁོར་གཡོག་གི་བར་ན་འདུག།

- ༢། སྲུང་གི་ ཞི་ཐབས་ཟེར་མི་འདི་.....།
- ཀ། ཅན་དོན་གཙོ་བོ་ལུ་སྐྱབ་ཨིན།
- ཁ། ལ་སྐྱབ་རྣམ་འགྱུར་བཏོན་མི་ལུ་སྐྱབ་ཨིན།
- ག། ལྷབས་མ་བདེའི་དཀའ་ངལ་ལུ་སྐྱབ་ཨིན།
- ང། དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་འབད་མི་ལུ་སྐྱབ་ཨིན།

- 3) ང་བཅས་རའི་ མི་ཚོ་ནང་ རིག་པ་འདི་ ལག་ཆེ་བས། རྒྱུད་ཀྱིས་ འབད་བ་ཅིན་ རིག་པ་འདི་ ཅམ་ ལག་ལེན་འབབ་ནི་སྟོན་
- ཀ ཤེས་ཡོན་སྤྱད་པའི་སྐབས་ལུ་ལག་ཆེས་ཨིན།
 - ཁ ཚོང་ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ལག་ཆེས་ཨིན།
 - ག ལཱ་གཡོག་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ལག་ཆེས་ཨིན།
 - ང ཤེས་ཡོན་སྤྱད་ནི་དང་ལཱ་གཡོག་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ལག་ཆེས་ཨིན།

འོག་གི་ ཚོགས་བཅད་འདི་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ རྩི་བ་བཞི་པ་གི་ ལན་བྲིས།
 རྒྱུད་ནི་རབ་ཏུ་སྤར་སེམས་ཀྱིས། མ་གཅིག་དགའ་བ་བྱེད་བྱེད་པའི། མགོ་བོར་རྟོག་པས་བསྐྱུན་པས་ན། དེ་ཡི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན།

- 4) མཛའ་བོའི་བུམོ་ དེ་སྟེ་ སྤྱག་བསྐྱེད་ཚུང་དགོ་མི་འདི་.....
- ཀ ཨའི་ལུ་ཞབས་ཏོག་ལུ་ནི་འདི་གིས་ཨིན།
 - ཁ ཨའི་ལུ་རྟོག་ཐལ་སྤྱགས་ནི་འདི་གིས་ཨིན།
 - ག ཨའི་གིས་སྤྱབ་པའི་ལ་ལུ་མ་ཉན་ནི་འདི་གིས་ཨིན།
 - ང ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་སྤྱབ་པའི་ལ་ལུ་ཉན་ནི་འདི་གིས་ཨིན།

- 5) སྤང་ལུ་ ཉམས་མ་འདུམ་ ལེ་ག་ར་ཡོད་པའི་ བང་ལས་ རྒྱལ་པོ་ཐམས་ཅད་སྟེར་གྱི་ སྤང་གི་ཉམས་ ག་ཅིའི་ནང་.
- ཚུད་ནི་མས་གོ་?
- ཀ འབྲུལ་སི་སིའི་ནང་ཚུད་ནི་མས།
 - ཁ ཏ་ལས་སི་སིའི་ནང་ཚུད་ནི་མས།
 - ག འདྲོག་སི་སིའི་ནང་ཚུད་ནི་མས།
 - ང དགོད་བྲ་སི་སིའི་ནང་ཚུད་ནི་མས།

དི་བ་གཉིས་པ།

ལན་ཐུང་གི་དི་བ།

སྐྱགས་ ༣X༥=༡༥ |

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་ དི་བ་ལ ཡོད་མི་གར་གི་ ལན་བྲིས།

༡༽ དང་ཕུ་ གཡུས་ཅིག་ནང་ རྒྱལ་པོའི་སློན་པོ་ཅིག་ གླང་མོ་ཆེ་གུ་བཞེན་ཏེ་ གཡུས་བཤལ་འབྱོན་པའི་ ལམ་ཁར། དུམ་བུ་ཚ་གཅིག་

ལམ་གྱི་ སྐྱག་ན་ར་ ས་དོང་བཞོ་སྟེ་ སྟོད་པ་གཟེགས་ལུག། ཟེར་མིའི་ སྐྱང་འདི་གི་ མིང་། རྟོགས་གཞི། ཞི་བབས་ གསུམ་བྲིས།

ལན་ལྟོ་	

༢༽ སྐྱང་གི་ བཞེད་དོན་ལས་ བཞེན་ཏེ་ མིའི་བསམ་སྟོན་ལུ་ སྐྱར་བཅོས་འབད་ཚུགས་པའི་ ལུས་པ་ཡོད། དེ་འབདམ་ལས་

ཨུ་མའོ་ལེགས་གྱི་ སྐྱང་འདི་གི་ བཞེད་དོན་རོ་མར་ ག་ཅི་སྟོན་མ་མས་གོ་?

ལན་ལྟོ་	

༣༽ གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས། ཚང་ལ་ འདོད་ཆགས་ ཞེ་སྤང་ གཉི་སྤྲུག་དང་། ང་རྒྱལ་ སྤྲུག་དོག་ ཉོན་མོངས་མ་ལུས་པ། སློང་བའི་ རྒྱ་
རྒྱུ་འདི་ལ་ ཚང་བ་ཡིན། དེ་ཕྱིར་ ཚང་ནག་ མ་འཇུང་ ཞལ་གདམས་ཡིན། ཟེར་གསུངས་བཞག་ལུག། རྩོད་ཀྱིས་ སློ་རྣམས་སྤངས་ཐབས་
འབད་དགོ་པའི་ སློར་ལས་ གནད་དོན་གསུམ་བེས།

ལན་ལྟར་	

༤༽ ཨུ་མདོ་ལེགས་ཀྱི་ རྒྱང་ནང་གི་ རྒྱང་ཅེད་པ་ ཨུ་མདོ་ལེགས་བཟུམ་སྡེ་ བརྟག་དབྱུང་མ་འབད་བར་ ལྷ་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱུག་
བསྐལ་ལྷོང་ནི་གི་ རྒྱ་ཨིན་པས་ཟེར་ རྩོད་ཀྱིས་ ཚ་བཞག་འོང་ག་? རྩོད་པའི་ བསམ་འཆར་བེས།

ལན་ལྟར་	

༥༽ ང་བཅས་རྒྱ་གིས་ རང་སོའི་ སམ་རྒྱ་ལུ་ ཞབས་ཉོག་ལུ་ དགོས་འདུག་ག་? ག་ཅི་འབད་ ལུངས་བེས།

ལན་ལྟར་	

དྲི་བ་གསུམ་པ།

ལན་རིང་གི་དྲི་བ།

སྐབས་པXXཔ=70 |

འོག་གི་དྲི་བ་1, པའི་ལན་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་བྲི་དགོ། དྲི་བ་2 པ་དང་3 པ་ལས་ ། གཅིག་། གདམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་བྲིས།

1) དེ་དཔོན་མཛའ་བོའི་བྱ་མོ་གི་ སྲུང་ནང་ལས་ ཐོབ་པའི་ཡོན་ཏན་ཚུ་ རྩོད་རའི་མི་ཚོ་ནང་ ག་དེ་སྟེ་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་སྟོ་?

ལན་	

2) རྩོད་ཀྱིས་ སྟོབ་དེབ་ནང་གི་ སྲུང་ཚུ་ལས་ སྲུང་ཚེད་པ་དག་འཁོས་ར་ ག་འདི་ སྟོ་? ག་ཅི་འབད་ བྱངས་བྲིས།

ལན་	

3) རྩོད་ཀྱིས་ མི་ཚོ་ནང་ སྲུང་ཚུ་ ལྟབ་སྟེ་ སན་པ་ འོང་ནི་ཡིན་མས་ག་? ག་ཅི་འབད་ བསམ་འཆར་བྲིས།

ལན་	

༣ ཡའོ་ ང་བཅས་ར་ གནམ་རྒྱལ་མོ་ རང་རྒྱལ་ཅིག་འབད་ འཕྱོ་ནི་འདི་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་མེན་པས་ སྤྲོ་མེད། དེ་གི་ ཨ་པ་གིས་ རྒྱལ་
 མོ་རྒྱུ་ཚོད་ ལས་ རྒྱུ་ཚོད་ མི་མ་ཡིན་པ་རྒྱ་གི་ རྒྱལ་ཚོད་ཡིན། དེ་བསྐྱར་ ང་བཅས་ར་ མི་དེ་རྒྱ་ བཟ་དང་རྒྱུར་ འཕྱོ་འགྲུལ་འབད་བ་
 ཅིན་ རང་གི་ དབང་བཟང་དང་ རྒྱུ་རྒྱུ་དཔ་ད་ འབྲེ་དང་ རྒྱུ་པ་ཡིན་ཟེར་ སྤྲོ་བ་མི་དེ་ཡང་ བདེན་པ་ཅིག་འདུག་ཟེར་ མཚོ་ཡི། ག་དེ་སྤྱོ་
 སྤྱོ་ ཟེར་བ་ཅིན་ ང་བཅས་གཉིས་ ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱལ་ལང་ སྤྱོ་ལོགས་ཁར་ རྒྱོད་སྤྱོ་ དེའི་རྒྱོ་ཚང་ བད་མ་དོ་རྒྱེ་དང་ ང་ འཕྲལ་འཕྲལ་
 ཁོ་གི་ བྱིམ་ནང་འཕྱོ་ འཕྲལ་འཕྲལ་ ཁོ་ དེ་གི་བྱིམ་ནང་ རྒྱོད་སྤྱོ་ ང་བཅས་ར་གཉིས་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བསྐྱེན་སྤོས་འབད་ཡི་ར་
 དཔེ་ཆ་གཅིག་ཁར་ ལྷུ་བ་སྤྱོ་ རྒྱོད་ཅི། དེའི་ནང་ལས་ རྒྱོད་ཁ་དང་ ཡིང་ལི་ཤི་ཚོས་ཚན་ནང་ བད་མ་དོ་རྒྱེ་གིས་ ང་ལུ་ གྲོགས་རམ་འབད།
 ང་གིས་ ཨང་ཚུ་མ་ནང་ ཁོ་ལུ་ གྲོགས་རམ་འབད་མ་ཡིན།

ཚར་ཅིག་འབད་མེད་ དེ་གི་ རྒྱལ་ལོ་གི་ དཔེ་དེ་བའདི་ བྱིམ་ནང་ ལུས་སོ་རུག། དེ་ལས་ ང་གིས་ ཆ་རོགས་ལུ་ དེ་གི་ དཔེ་དེ་བ་
 བྱིམ་ནང་ ལུས་སོ་རུག ང་གིས་ ད་རྒྱོ་ བྱིམ་ནང་ མོང་སྤྱོ་ རྒྱ་སག་ ལེན་འབག་འཕྲོན་འོང་སྤྲོ་མེ་ ཟེར་སྤྲོ་བ་ད་ ཆ་རོགས་ཀྱིས་
 དབའི་... ད་ རྒྱུ་ཚོད་ ཡང་ བྱིད་སོ་རུག། ད་རིས་ ལུ་ ལྷུ་སྤྱོ་ བདས་པ་དོ་བ་ ལེན་ཆི། དེའི་ནང་ལས་ ལུ་ལས་མར་ ཨོ་རྒྱུ་ག་རྒྱོ་
 ཅིག་ འཕྱོ་དགོ་པ་ཡོད། ཡང་ན་ ང་ ཆ་རོགས་འབད་ འཕྱོ་གོ་ཟེར་ སྤྲོ་བ་དེས། འ་ རྒྱུ་མེད་དབའི་ ང་ ཨ་རྒྱལ་ར་ དེ་སྤྱོ་ འཕྱོ་མ་ཡིན།
 སྤྲོ་བ་ཤོམ་ཟེར་ སྤྲོ་བ་སྤྱོ་ བྱིམ་ནང་ལས་ མོན་འོང་ཡི། བྱི་ཁར་ འཕྲོན་འོང་པའི་ བསྐྱར་ལས་ ང་རའི་ ལག་པ་གལུག་པ་ད་ ཨི་ཚེ་འོག་གི་
 གོ་ལ་དབུར་བའི་ རྒྱུ་ཅིག་ བཟག་...མརག་...མརག་ ཟེར་ གོ་མ་མ་གཏོགས་ གཞན་ག་ཅི་གི་ རྒྱུ་ཡང་ མ་གོ། ཆ་རོགས་ཀྱི་ བྱིམ་བྱིད་
 དེ་ རྒྱོད་སྤྱོ་ཤིང་ མགུ་རྒྱོ་ལུ་འབད་མི་ཅིག་དང་ དེའི་མཐའ་བསྐྱར་རྒྱེ་ རྒྱོན་ཤིང་རྒྱེ་ རྒྱོ་བཟང་འབད་འདུག། དེ་ཁར་ རྒྱོད་པ་ད་ ལྷ་དཀར་
 ཀྱི་ འོད་འདི་ཡང་ རྒྱོད་སྤྱོ་ཤིང་ དེ་གིས་ བཅད་དེ་ ལམ་ཡང་ མཐོང་མ་མཐོང་མ་ཅིག་སྤྱོ་ འདུག།

དེའི་ནང་ལས་ མིག་གིས་ མ་མཐོང་པར་ མར་བསྐྱར་རྒྱེ་ ལམ་བཟུ་ཡི་ར་ འཕྱོ་ཡི། བྱི་བམ་ དེ་མར་ བྱིད་པ་ཅིག་ དོ་རུང་ ལམ་འདི་ རྒྱུ་
 གསལ་གསལ་འབད་ མཐོང་མ་མས། ང་གིས་ བཟུ་བའི་བསྐྱར་ལས་ དེ་གི་ གདོང་ཁ་ལས་ མིག་མཐོང་ ཅིག་གི་ ས་ཁ་ལས་ མི་ཅིག་ལྷ་
 འོད་ནང་ རྒྱུ་ཡོར་བཏང་ འཕྱོ་དེས། དེ་ལས་ ང་ཡང་ མེམས་ཁ་ལས་ ཆ་རོགས་ཅིག་ཡང་ འདུག་ཟེར་ མཚོ་སྤྱོ་ རྒྱུ་ཡང་ མ་རྒྱུ་བ་པར་
 གོ་མ་མཐོགས་སུ་འབད་ སྤྱོ་སྤྱོ་ མི་འདི་གི་ རྒྱུ་བད་འཕྱོ་ མོང་ཡི།

ལུད་པ་ཅིག་ ང་རའི་ བྱིམ་གྱི་ སྤྱོ་ལོགས་ཁར་ རྒྱོད་མ་རན་མ་ཅིག་ཁ་ལས་ མི་འདི་ ག་རྒྱེ་ཡང་མིན་འདུག། དེ་ལས་ ང་ཡང་ ཁོ་གི་ རྒྱུ་
 བད་འཕྱོ་ འཕྱོ་མ་ཡིན་ཟེར་ རྒྱུ་ཡང་ རྒྱུ་སུ་ཅིག་ ཡར་སོང་རུག། ཨ་རིང་གི་ གད་པ་གུ་ ངལ་ཅིག་འཚོ་སྤྱོ་ བཟུ་མེད་ མི་འདི་ དོ་རུང་
 རྒྱུ་ཡོར་བཏང་ ད་ཅི་འོངས་སའི་ ལམ་ལས་ ཁ་མར་བཟུ་སྤྱོ་ འཕྱོ་དེས། དེ་ལས་ དེའི་མེམས་ཁར་ ཨེང་ ཆ་རོགས་ཞིང་ཁར་ རྒྱུ་དཔག་མི་
 ཅིག་ཡིན་མ་འདྲས་ཟེར་ མཚོ་སྤྱོ་ བྱིམ་ནང་ མོང་ཡི། བྱིམ་ནང་ རྒྱོད་པའི་ བསྐྱར་ལས་ རྒྱོ་ཡང་ བཅད་ད་རུག། ཨ་པ་དང་ ཨའི་རྒྱུ་
 རྒྱུ་སྤྱོ་ རྒྱོ་སྤྱོ་ཟེར་ སྤྲོ་བ་སྤྱོ་ བད་ན་འཕྲུལ་མེད་ ཨའི་གིས་ དབའི་ ཨ་ལོ་འདི་ གནམ་རྒྱལ་མོ་ ལུ་ག་ཅི་འབད་བར་ འོང་མ་སྤྱོ་ཟེར་ དྲི་
 དེས། དེ་ལས་ ང་གིས་ ཨའི་དཔེ་ཆ་ལེན་པར་ ཡིན་ཟེར་ སྤྲོ་བ་སྤྱོ་ ལམ་ཁ་གི་ ལོ་རྒྱུས་རྒྱུ་སྤྲོ་བ་ ཨ་པ་གིས་ རྒྱུ་མ་འོངས་ག་ཟེར་
 དྲི་དེས། ང་ མ་འོངས་ག་ཟེར་ སྤྲོ་བ་ཅི། དེ་ཅིག་སྤྱོ་ ང་ལམ་ཆ་བཟོ་འབད་ ལྷུ་ད་ཡི། དེ་གི་ བདས་པ་དོ་བ་ འབད་མེད་ ཨ་པ་གིས་
 རྒྱུ་མ་འོངས་པར་ དཀ་རུག། ཨ་མར་ རྒྱོད་སྤྱོ་མགུ་ལོད་སའི་ བཏུད་འདི་ ཡིན་པས་ཟེར་ སྤྲོ་བ་ཅིག་ ང་ མགུ་རྒྱོ་གི་རྒྱུ་ དེ་རྒྱུ་ཡང་
 ག་ར་གནམ་ཁར་ ཟིང་ཡར་སོ་ཡི་གོ།

དྲི་བ་དང་པ།

ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་དྲི་བ།

སྐྱགས་ ༡x4=4 |

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་ དྲི་བ་རེ་ལུ་ ལན་ ༡ ག་ཁ་ག་ང་། རེ་བཀོད་དེ་ཡོད་ས་ལས་ ལན་ངོ་མ་། ཡོད་མི་འདི་གདམ་ཁ་ཀྱབ་སྟེ་ ག་རྟགས་གུ་
སྐྱོར་ཐིག་ ○ དེ་བཟུང་བཀལ།

༡༽ ལུ་མོ་རྒྱ་ཚོད་ ལས་ ༡ རྒྱ་ཚོད་ མི་མ་ཡིན་པ་རྒྱ་གི་ རུས་ཚོད་ཡིན། དེ་བསྐྱར་ ང་བཅས་ར་ མི་དེ་རྒྱ་ བར་དང་རྒྱ་ འགོ་
འགྲུལ་འབད་བ་ཅིན་ འདྲེ་དང་ཕྱད་པ་ཡིན་ཟེར་ སྐབ་མི་དེ་ཡང་ བདེན་པ་ཅིག་འདུག། ག་ཅི་འབད་ཟེར་ བ་ཅིན་.....

- ༡ ཡའི་འདྲེ་དང་ཕྱད་ནི་འདི་གིས་ཡིན།
- ༢ ཡ་པ་འདྲེ་དང་ཕྱད་ནི་འདི་གིས་ཡིན།
- ༣ ཡ་ལོ་འདི་འདྲེ་དང་ཕྱད་ནི་འདི་གིས་ཡིན།
- ༤ བད་མ་རྩོ་རྩེ་འདྲེ་དང་ཕྱད་ནི་འདི་གིས་ཡིན།

༢༽ འོག་གི་ རྫོང་ཚིག་འདི་གི་ གོ་དོན་ལེན་ཞེན་མ་ལས་ དྲི་བ་ ༣ པ་གི་ ལན་བྲིས།
༼ང་གི་ མགུ་ཉེ་གི་སྐྱེ་ དེ་རྒྱ་ཡང་ ག་ར་གནམ་ཁར་ ༼ཟིང་༽ ཡར་མོ་ཡི་གོ། ༽ ཟིང་འདི་.....

- ༡ རུར་བྱེལ་འཐབ་ནི།
- ༢ སྐྱད་པ་རྒྱ་མེད་པ་འགྲོ་ནི།
- ༣ སྐྱེ་དང་སྐྱེ་རྒྱ་ཡར་ལོང་ནི།
- ༤ ཆ་རོགས་ཀྱི་བར་ན་འཐབ་ནི།

༣༽ མིང་ཚིག་རྒྱ་གི་ དོན་དག་ཤེས་དགོ་པ་འདི་ ལག་ཆེ་བས། ལེགས་ཤོམ་ ཟེར་མི་འདི་.....

- ༡ བོག་པོ་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།
- ༢ བཟོ་ཉེས་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།
- ༣ བཟང་པོ་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།
- ༤ འཇའ་རིས་མོ་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།

༤༽ ཡིག་རྒྱགས་འདི་གི་ བར་དོན་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ མིང་ཅིག་བཏགས་པ་ཅིན། འབྲི་ཚུམ་འདི་.....

- ༡ འདྲེ་ཟེར་ཡིན།
- ༢ བཟའ་ཚང་ཟེར་ཡིན།
- ༣ ཆ་རོགས་ཟེར་ཡིན།
- ༤ རྟོགས་རམ་ཟེར་ཡིན།

༥༽ ལྷག་གི་འབྲི་ཚུམ་འདི་ དབྱེ་བ་ག་ཅི་ནང་ རྒྱུད་པ་སྣོ་?

- ༧ ལོ་རྒྱུས་ནང་རྒྱུད་ཀི་མས།
- ༨ རྒྱུད་སྐྱེལ་ནང་རྒྱུད་ཀི་མས།
- ༩ འཆར་སྤང་ནང་རྒྱུད་ཀི་མས།
- ༡༠ འགྲེལ་བཤད་ནང་རྒྱུད་ཀི་མས།

ཇི་བ་གཉིས་པ།

ལན་བྱུང་གི་ཇི་བ།

སྐྱགས་ ༣X༥=༡༥ |

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་ ཇི་བ་ལ ཡོད་མི་ ག་ར་གི་ ལན་བྲིས།

༡༽ འབྲི་ཚུམ་འབྲིལ་ད་ རྒྱུད་ཚུམ་ག་ཅི་ར་ ཚང་དགོས་སྣོ་? རེ་རེ་བཞེན་དུ་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་བ་སྣོ་ བྲིས།

ལན་	

༢༽ གནམ་རྒྱུ་མོ་ རང་རྒྱུང་ཅིག་འབད་ འགྲོ་མ་བཏུབ་པའི་ རོན་དག་ ག་ཅི་འབད་ཡིན་ན་? རྒྱུངས་གཉིས་བྲིས།

ལན་	

༣༽ ལྷག་གི་ འབྲི་ཚུམ་འདི་གི་ བརྒྱུད་དོན་ག་ཅི་ ཡིན་མས་? རྫོང་ཚོག་གཉིས་བྲིས།

ལན་ལྷན་	

༤༽ རྫོང་གནམ་ལུབ་ལོ་ འགྲོ་དགོས་འཕྲོན་པ་ཅིན་ ག་དེ་སླེ་ འབད་ནི་སྣོ་? ཐབས་ཤེས་གཉིས་བྲིས།

ལན་ལྷན་	

༥༽ ང་བཅས་འདི་ མི་ཚོ་ནང་ ཁོང་ཆ་རོགས་གཉིས་བརྩམ་སླེ་ དཔེ་མ་རྩ་འགོངས་ཏེ་ ལྷག་པ་ཅིན་ ཕན་ཐོགས་ནི་མས་ག་? ག་ཅི་འབད།

ལན་ལྷན་	

དྲི་བ་གསུམ་པ།

ལན་རིང་གི་དྲི་བ།

སྐྱགས་པམ་ལྟེ་༡༠ |

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་ དྲི་བ་₁ པའི་ ལན་ ཡིན་ཅི་མེན་ཅི་བྲི་དགོ། དྲི་བ་₂ པ་དང་₃ པ་ལས་ ། ། གཅིག་། གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་བྲིས།

༡༽ འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ ལྷག་ནི་ལུ་ སློབ་བསྐྱེད་པ་ཅིན་ ར་བཅས་རའི་ མི་ཚེ་ནང་ བན་ཐོགས་ནི་མས་ག་? ག་ཅི་འབད་?

ལན་.....	

༢༽ འོག་གི་ སྡེ་ཚན་ཀ་དང་ ཁ་གཉིས་མཐུན་སྒྲིག་འབད་དེ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ ལན་གྱི་ཀ་རྟགས་འདི་ ཐིག་ལྷམ་ག་ནང་ བྲིས། ། ། །

	ཀ		ཁ	ག
༡	གནམ་རུབ་མོ་	ཀ	ཕརག་...ཕརག་...ཕརག་ ཟེར་ གོམ་མ་གཏོགས་གཞན་ ག་ཅི་གི་ རྟན་ཡང་མ་གོ།	༡.....
༢	རྫོང་ཁ་དང་ ཡིང་ལི་ཞི་ཚེས་ཚན་ནང་	ཁ	ཨ་པ་གིས་ རྒྱུད་མ་འདྲོགས་ག་ཟེར་ འདྲི་དེས།	༢.....
༣	ཨི་ཚེ་འོག་གི་ གོ་ལ་དབུར་བའི་ རྟན་ཅིག་	ག	རང་རྒྱུམ་ཅིག་འབད་ འགྱུ་ཞི་འདི་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་མེན་པས།	༣.....
༤	རལ་ཅིག་འཚོ་སྡེ་ བལྷ་ལྷ་ད་ མི་འདི་	ང	པད་མ་རྩོམ་གིས་ རྟོགས་རམ་འབད་མ་ཡིན།	༤.....
༥	ལམ་ཁ་གི་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་སྟོབ་ད་	ཅ	དོ་རུང་སྐྱེ་ཡོད་བཏང་ ད་ཅི་འོངས་སའི་ ལམ་ལས་ ཁ་མར་བལྷ་སྟེ་ འགྱུ་དེས།	༥.....
		ཆ	སྤོང་ཕུ་མགུ་ལྷ་ཡོད་སའི་ བདུད་འདི་ ཡིན་པས།	

༣༽ དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལུ་ གསོལ་ལྷ་བཏབ་པ་ཅིན་ ར་བཅས་གྱི་ མི་ཚེ་ནང་ བན་པ་ཡོད་ག་? བསམ་འཆར་བྲིས།

ལན་.....	

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་ སྟོན་ཚུལ་འདི་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ ཅི་བརྒྱའི་ལན་བྲིས།

ཞབས་ལྷ།

༣ རྩོད་དགའ་བའི་འཇུག་མདངས་འཇའ་ཆེ་ཆེ། གནམ་རྒྱ་བེ་ཉི་མ་ཤར་དོ་བརྒྱུ།
 ས་འཇམ་གླིང་གར་འོད་ཀྱིས་གང། རྩོད་དགའ་འཇུག་ཞལ་ལས་ཡལ་མ་བརྒྱུ།
 སེམས་དགའ་བའི་དགའ་འཇུག་གདོང་ལུ་ཡོད། ཨའེ་དགའ་འཇུག་པར་རྒྱུར་སྟོན་གེ་མས།
 རྩོད་ལེགས་པའི་གདོང་ལུ་བཟླ་སྟེ་གིས། ང་མིག་ཏོ་འཕྲུག་ནི་བརྗོད་སོང་རུག།
 ལས་གནམ་བསྐྱོས་ཡོད་མི་ང་བཅས་གཉིས། བཟླ་མིག་གཞི་མཐུན་མི་ང་བཅས་གཉིས།

རྩེ་མོ།

ལ་ལུ་ཟས་ཅིག་བཟའ་རུང། ཞེམ་པའི་བརྒྱུད་ཅིག་མ་ཚོར།
 གནམ་དང་མལ་ཆའི་སྐྱུག་ནང། གཉིད་ཅིག་ལོག་ར་མ་བུར།

དཔྱེ་གཏམ།

བཀའ་གནང་མ་བརྒྱལ་མ། ཕྱག་ཕྱིད་ལྷུ་གཏམ་རྒྱུང་།
 དཀའ་མཚན་སྐྱུང་ན། སྐབས་མི་འཐོབ།

༡༽

ལན་གདམ་ལ་ཅན་གྱི་ཅི་བ།

སྐབས་ ༡༠༣=༣ |

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་ ཅི་བ་རེ་ལུ་ ལན་ ཀ་ལ་གང་ འབད་ རེ་བཀོད་དེ་ ཡོད་ས་ལས་ ལན་རོ་མ་, ཡོད་མི་འདི་ གདམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ ཀ་ཏཱགས་གུ་ རྩོད་ཐིག་ འོད་བརྒྱུམ་བཀའ།

༡༽ ཚུལ་རིག་གི་ རང་གསེས་དབྱེ་བ་ ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ལས་ ཞབས་ལྷ། རྩེ་མོ། དཔྱེ་གཏམ། གསུམ་འདི་.....

- ཀ འཕྲི་ཚུལ་ནང་རྒྱུད་པ་ཡིན།
- ཁ སྟོན་ཚུལ་ནང་རྒྱུད་པ་ཡིན།
- ག ཡིག་འགྲུལ་ནང་རྒྱུད་པ་ཡིན།
- ང སྐབས་དང་གཏམ་རྒྱུད་ནང་རྒྱུད་པ་ཡིན།

༢༽

བཀའ་གནང་མ་བརྒྱལ་མ། ཕྱག་ཕྱིད་ལྷུ་གཏམ་རྒྱུང་། ཟེར་བའི་སྐབས་ལུ་ ཀ་གཏམ་ ཟེར་མི་འདི་.....

- ཀ རེ་ཅིག་སྐབས་ལུ་སྐབས་ཡིན།
- ཁ འཕྲུལ་འཕྲུལ་སྐབས་ལུ་སྐབས་ཡིན།
- ག རུས་ཨ་ཏཱག་ར་ལུ་སྐབས་ཡིན།
- ང སྐབས་སྐབས་ལུ་སྐབས་ཡིན།

༡༽ འོག་ལུ་ ཚོགས་བཅད་ཀྱི་ བཟོད་པ་ དགུགས་ཡོད་མི་འདི་ གོ་རིམ་སྒྲིགས།

༡ རང་སྐྱོན་རི་བཟུམ་ཡོད་དེ། ༢ རང་ཞལ་རང་གིས་མི་མཐོང།

༣ གཞན་ལ་སྐྱོན་ཡོད་མ་གསུངས། ༤ བཤད་ན་ཐུགས་ལ་ཕོག་འོང།

ཀ ༡ ༢ ༣ ༤ |

ཁ ༡ ༣ ༢ ༤ |

ག ༤ ༢ ༡ ༣ |

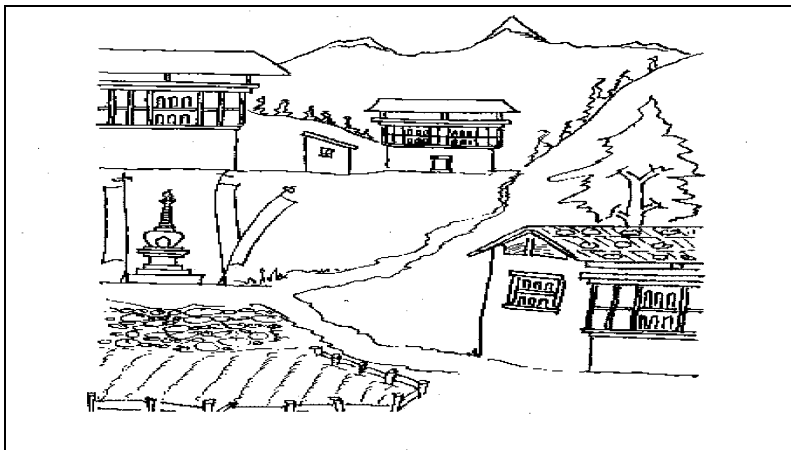
ང ༣ ༡ ༢ ༤ |

དྲི་བ་གཉིས་པ།

ལན་བྱུང་གི་དྲི་བ།

སྐྱགས་ ༣x༣=༩

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་ དྲི་བ་༣ གྱི་ལན་ག་ར་བྲི་དགོ།



༡༽ པར་འདི་ནང་ ག་ཅི་ར་མཐོང་ཡི་ག? དེ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཞབས་ཁྲའི་གས་བཅད་ ག་ཅི་ག་བྲིས།

ལན་.....	

༢༽ དཀའ་མ་སྤྱད་ན།། ཐུབ་མི་འཕོབ།། ཟེར་མི་དཔེ་གཏམ་འདི་ སློ་ཚིག་ནང་ བཙུགས་ཏེ་ བྲིས།

ལན་.....	

༣༽ ལམ་མའི་འོག་གི་ཨོམ་ཚུ། །ལ་སྐོམ་གི་རུང་མི་འཐུང། །ཟེར་མི་ རུང་མོ་འདི་ དག་ལྷུ་དང་ གཉེན་ལྷུ་གཉིས་ལས་ ག་ཅི་ཨིན་ན་ དབྱེ་བ་དཔུང་དེ་ ལན་བྲིས།

ལན་.....	

ག༽ ལན་རིང་གི་ཁྲི་བ། སྐྱགས་ ༢༥༤=༢ །
 བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་ ཁྲི་བ་༣ པའི་ ལན་ ཨིན་ཅི་མེན་ཅི་བྲི་དགོ། ཁྲི་བ་། པ་དང་༢ པ་ལས་ །རྒྱ་གཅིག་༽ གདམ་ ལ་རྒྱབ་སྟེ་ ལན་བྲིས།

༡༽ རྩོད་ཀྱིས་ ལྷན་ཚོམ་གྱི་ དབྱེ་བ་རྒྱ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷབ་དགོཔ་འདུག་? ལྷབ་མི་དོན་ལུ་ ཐབས་ཤེས་ ན་ བཀོད།

ལན་.....	

༢༽ དབྱེ་གཏམ་རྒྱ་ ཏུས་ནམ་རང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན་ན་? ག་ཅི་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན་ན་? བྲིས།

ལན་.....	

༣༽ ཚུམ་རིག་ཚུ་ གོང་འཕེལ་གཏང་དགོས་འདི་ ལག་ཆེས་ལས་ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཞབས་ཁྲ་ཚིགས་བཅད་ གཅིག་བཟོ།

ཐྱབ་བ།	སློན་ཚུང་།	ཞལ་རས།	སེམས།
--------	------------	--------	-------

ལན་ལྷོ་	