



ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་།
 རྒྱ་སྐད་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།
 ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱགས། ༢༠༢༢།



ལྷག་རིག་དང་ ཚོུམ་རིག།
 རྫོང་ཁ་ གྲི་ཤོག་གཉིས་པ།
 །སློབ་རིམ་༡༡པ། །

དུས་ཡུན་རྒྱ་ཚོད་ ༣ ཐོབ།
 སྐྱགས་བཟློམས་ ༡༠༠
 སྤྱི་ཚེས་ ༤/༡༢/༢༠༢༢།

གསང་ཨང་

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

འོག་གི་བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ལྷག་སྟེ་བཟླ།

༡. ཉེ་མ་ རྣམ་མ་༡༥ གི་རིང་ལུ་ ཡི་གུ་མ་གྲི་བར་གྲི་ཤོག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ལྷག།
༢. གྲི་ཤོག་འདི་ནང་ལུ་ གྲི་བ་སྟེ་ཚན་ བཞི་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ ཀ་ འབྲི་ཚུམ། ཁ་ ལྷན་ཚུམ། ག་ སྤྱང་དང་གཏམ་རྒྱུད། ང་ རང་ཚོས་བརྩི་མཐོང་ཨིན། སྟེ་ཚན་རེ་རེ་འདི་ནང་ལུ་ ལན་གདམ་ཁ་ཚན་དང་། ལན་སྤྱང་། ལན་རིང་གི་གྲི་བ་རྒྱ་བཀོད་དེ་ཡོད།
༣. སྟེ་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ གྲི་བ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ བཀོད་རྒྱ་ ཁ་གསལ་སྟེ་ བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ལྷག་སྟེ་ ལན་མ་ འཛོལ་བར་གྲིས། དེ་ འབད་མ་ད་ གྲི་བ་གདམ་ཁ་ཡོད་མི་ལུ་ ལན་འབྲེལ་གྲི་མི་ཚོགས། གལ་སྲིད་ལན་འབྲེལ་གྲིས་ཡོད་པ་ཅིན་ གོ་རིམ་བཞིན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ ལས་ མཇུག་གི་ལན་འདི་ ཚ་མེད་གཏང་འོང།
༤. གྲི་བ་སོ་སོའི་སྐྱགས་དེ་ཚུ་ ཁ་གསལ་སྟེ་ གྲུག་ཤད་ནང་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད།
༥. ཚོས་རྒྱགས་ འགོ་བཙུགས་ཞིན་མ་ལས་ སློ་སླབ་ཞི་དང་། གྲི་བ་ཞི་ནི། འབྲ་བལྟས་རྒྱབ་ནི། སར་རྒྱུར་འབྲོའི་ཚུ་ ཅ་ལས་ འབད་མི་ཚོགས།
༦. གྲི་བའི་ལན་ཚུ་ མཚུགས་སུ་ཅིག་སྟེ་གྲིས། དེ་འབད་མ་ད་ ཡིག་བཟོ་བཏོན་ཏེ་ ཉིང་སངས་ས་སྟེ་ གྲི་དགོ།
༧. གྲི་ཤོག་སོ་སོར་ ཁ་ཕུལ་གཏང་ནི་དང་ ཤོག་ལེབ་སྟེད་ནི་ཚུ་ འབད་མི་ཚོགས།
༨. གྲི་ཤོག་འདི་ བྱ་ཚི་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཐིག་འབྲེན་ནི་དང་ ཚོན་སྐྱུག་གིས་གྲི་ནི་ དེ་ལས་བཀོད་རྒྱ་དང་ མ་འབྲེལ་བའི་པར་ དང་རོ་རྟགས་ཚུ་ ག་ནི་ཡང་གྲི་མི་ཚོགས།
༩. ཚོས་རྒྱགས་ཁང་ནང་ལས་ ཕྱི་ཁར་འབྲོན་མ་འབྲོ་བའི་ཉེ་མ་ གྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་ཚང་མ་ཚང་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་བཟླ། དབྱེ་ཞིབ་འབད་མི་ཚུ་གིས་ སྐྱགས་བཀོད་ནིའི་ ཤོག་ཁམ།

དོན་ཚུ་➡	འབྲི་ཚུམ། ༢༥			སྐྱན་ཚུམ། ༢༥			སྤྱང་དང་གཏམ་རྒྱུད། ༢༥			ནང་ཚོས་བརྩི་མཐོང། ༢༥			བཟློམས།
སྐྱགས་ཚད།	ལན་གདམ་ ཁ་ཚན།(༤)	ལན་སྤྱང། (༡༠)	ལན་རིང། (༡༠)	ལན་གདམ་ཁ་ ཚན།(༤)	ལན་སྤྱང། (༡༠)	ལན་རིང། (༡༠)	ལན་གདམ་ ཁ་ཚན།(༤)	ལན་སྤྱང། (༡༠)	ལན་རིང། (༡༠)	ལན་གདམ་ ཁ་ཚན (༤)	ལན་སྤྱང། (༡༠)	ལན་རིང། (༡༠)	༡༠༠
སྐྱགས་ཐོབ་པ།													
དབྱེ་ཞིབ་པའི་ རྟགས།													

སྡེ་ཚན་ཀླ

འབྲི་ཚུལ།

(༢༥)

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་འབྲི་ཚུལ་འདི་ལྷག་ཞེན་མ་ལས་ ཇི་བ་རྒྱུ་ལན་གྱིས།

༣ གཞུང་གིས་ ཆང་ཁང་གི་ ཚོག་ཐམ་གསར་བ་བྱིན་ནི་འདི་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ ལུ་བཀག་དམ་འབད་ཡོད་རུང་ ད་རེས་ ཚོང་ཁང་༢༥་ལྷི་
བར་ན་ ཆང་ཁང་རེ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཚོག་ཐམ་འཆང་མི་རྒྱ་གིས་ཡང་ མི་གཞན་ལུ་ སྐར་སྤྱོད་འབད་བཅུག་པ་ལས་ ཚོག་ཐམ་བཀག་དམ་
ཡངས་ཆག་བཏང་རུང་ རྒྱ་པར་ཅིག་ བཟོ་མི་རྒྱ་གསལ་ནི་བཟུམ་མཐོང་མས། དེ་འབད་མ་ལས་ ད་རེས་ ལྷན་རྒྱས་གཞུང་ཚོགས་ནང་
གསོ་བའི་རྒྱབ་ཁྱུངས་ཡོད་མི་ སློན་པོ་༢༥་ སློན་ཚེན་དེ་གཤག་བཅོས་ མཁས་མཚོག་ཨིན་མ་ལས་ མི་མང་ལུ་ གཞུགས་ཁམས་ འཕྲོད་
བསྟེན་ལེགས་ཤོམ་ བཞག་དགོ་པའི་བསྐབ་བྱ་བཟང་པོ་ གནང་མ་དང་འབྲེལ་ ཆང་ཁང་གི་ ཚོག་ཐམ་ལས་ལྷག་པའི་ ཐུགས་བཞེད་རྒྱ་ཚེ་
ས་ལས་གནང་སྟེ་ ཆང་འབྲུང་མི་ མར་ཕབ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ བརྒྱ་ཆ་དྲུག་དང་ཚོག་༢ ལས་བཀལ་འབྲུང་མཚོག་པའི་ ཐབས་ལམ་སྤྱིང་
སྤྱིང་ཅིག་ བཏོན་གནང་དགོ་པའདི་ གཤམ་ཚེ་ནི་ཨིན་མ་

ཇི་བ་དང་པ།

གདམ་ཁ་ཅན།

(༡༫༥=༥)

འོག་གི་ཇི་བ་རེ་ལུ་ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་ རྒྱ་ཡོད་ས་ལས་ལན་རོ་མ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་སློར་ཐིག་ ○ དེ་བཟུམ་བཀལ།

༡ སྤྱིར་བཏང་འཛུམ་སྤྱིང་ནང་ མི་རེ་གིས་ ཆང་ཀར་

- | | | | | | |
|---|-----|----------------------|---|-----|----------------------|
| ཀ | ༤.༢ | ལས་བཀལ་འབྲུང་ནི་མེད། | ཁ | ༡.༢ | ལས་བཀལ་འབྲུང་ནི་མེད། |
| ག | ༡.༢ | ལས་བཀལ་འབྲུང་ནི་མེད། | ང | ༧.༢ | ལས་བཀལ་འབྲུང་ནི་མེད། |

༢ བསྟན་རྒྱས་ལྷན་ཁག་གིས་ ཆང་གི་ཚོག་ཐབ་

- | | | | | | |
|---|--------------------|--------------------|---|-------------------|--------------------|
| ཀ | ཆ་མེད་གཏང་ནི་དེ་ | བཅའ་ཡིག་བཟུམས་རུག། | ཁ | གསར་བསྐྱོད་ནི་དེ་ | བཅའ་ཡིག་བཟུམས་རུག། |
| ག | ཡང་མེད་རྒྱབ་ནི་དེ་ | བཅའ་ཡིག་བཟུམས་རུག། | ང | མར་ཕབ་འབད་ནི་དེ་ | བཅའ་ཡིག་བཟུམས་རུག། |

༣ “ཚོག་ཐམ་འཆང་མི་རྒྱ་གིས་ཡང་ མི་གཞན་ལུ་ སྐར་སྤྱོད་འབད་བཅུག་པ་ལས་ ཚོག་ཐམ་བཀག་དམ་ ཡངས་ཆག་བཏང་ རུང་
ལྷན་པར་ཅིག་བཟོ་མི་རྒྱ་གསལ་ནི་བཟུམ་ མཐོང་མས།” ཟེར་བའི་སྐབས་ སྐར་སྤྱོད་ཟེར་བའི་ མིང་ཚོག་གི་གོ་དོན་འདི་ སྐ་

- | | | | |
|---|---------------------------------|---|-------------------------------------|
| ཀ | སྤྱོད་མི་ཅིག་ལུ་ སྐབ་ཨིན། | ཁ | ཆ་ལེན་མི་ཅིག་ལུ་ སྐབ་ནི་ཨིན། |
| ག | ཁར་ལེན་བཅུག་མི་ཅིག་ལུ་ སྐབ་ཨིན། | ང | ཁར་ལག་ལེན་འབྲུག་མི་ཅིག་ལུ་ སྐབ་ཨིན། |

༤ ཐབས་ལམ་ག་དེ་ བཏོན་ཏེ་འབད་རུང་ ཆང་འདི་བཀག་འཛིན་དང་ ཚད་འཛིན་ འབད་མ་ཚུགས་མི་ དེ་ཡང་ ཆང་འདི་.....
ནི་འདི་གིས་ཨིན།

- ཀ འབྲུག་པའི་ལམ་སྲོལ་ཅིག་འབད་ ཁ འཇམ་ཏྟོག་ཏྟོ་སླེ་འཐོབ་
- ག ཞིམ་ཏྟོག་ཏྟོ་ཡོད་ ག ལུས་ཤུགས་ཆེ་

༥ �གོང་གི་འབྲི་ཚུམ་འདི་ ལྷག་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ཆང་གི་དཀའ་ངལ་བསལ་ནིའི་ ཐབས་ལམ་འདི་

- ཀ ཆང་བཙོང་ནི་ མར་ཕབ་འབད་ནི་ལུ་ གཙོ་བོ་བཏོན་ནི།
- ཁ ཆང་འབྲུང་ནི་ མར་ཕབ་འབད་ནི་ལུ་ གཙོ་བོ་བཏོན་ནི།
- ག ཆང་བཙོ་ནི་གི་ལུ་ མར་ཕབ་འབད་ནི་ལུ་ གཙོ་བོ་བཏོན་ནི།
- ང ཆང་གི་ཚོགས་ཐམ་བྱིན་ནི་ མར་ཕབ་འབད་ནི་ལུ་ གཙོ་བོ་བཏོན་ནི།

དྲི་བ་གཉིས་པ།

ལན་སྲུང་།

(༢x༥=༡༠)

༡ འོག་གི་དྲི་བ་ ༥ ག་རའི་ལན་བྲིས།

༡ སྤྱིར་བཏང་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ནང་ལུ་ ཆང་དགོ་པའི་ཁྱད་ཚོས་ཚུ་ལས་ བཞི་ཐོ་བཀོད། (༡)

༢ གོང་གི་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཨིན་ནེ? བཅུད་བསྐྱེ་སྟེ་བྲིས། (༡)

3 འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་བྲིས།

(2)

མིང་ཚིག།	གོ་དོན།	
1 འཕྲུལ་མཚོགས།		
2 གྲོས་ཐག།		
3 ཚོག་ཐམ།		
4 སྲོང་རྒྱུ།		

5 རྩོད་ཀྱིས་ རྒྱུད་སྐྱུལ་འབྲི་ཚུམ་ཅིག་ བྲི་ནི་ཡིན་པ་ཅིན་ འབྲི་ཚུམ་འདི་བྲི་ནི་དོན་ལུ་ བྱང་ན་མ་ཚུ་ག་དེ་སླེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ནི་སློ་? བྱང་ན་མ་འབྲིས། (2)

6 འབྲི་ཚུམ་གྱི་ དབྱེ་བ་སོ་སོར་བྲེས་ཏེ་ ལྷ་བ་མི་འདི་ རྩོད་ཀྱིས་ མི་ཚེའི་གནས་སྤངས་ནང་ལུ་ ག་དེ་སླེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ སློ་? (2)

དྲི་བ་གསུམ་པ།

ལན་རིང་།

(10x3=30)

འོག་གི་དྲི་བ་ 3ལས་1 གནམ་ཁ་རྒྱུ་སྟེ་ ལན་བྲིས།

1 རྩོད་ཀྱི་ ཆ་རོགས་འཆམ་ཤོས་ཅིག་ ཆང་ལུ་བྱུགས་ཐལ་ཏེ་ ཡོད་པ་ཡིན་མ་མས། རྩོད་ཀྱིས་ཆ་རོགས་འདི་ལུ་ ཆང་དང་ འབྲེལ་བའི་ བསྐྱབ་བྱ་དང་བསྐྱབ་སྟོན་ཚུ་ བྱིན་དགོ་པ་ཅིན་ ག་དེ་སླེ་བྱིན་ནི་སློ་?

2 “ཆང་འཐུང་མི་འུ་ཡོན་ཏན་མེད། །ཆང་མ་འཐུང་པའི་མི་ལུ་བསོད་ནམས་མེད། །” ཟེར་མི་དབྱེ་གཏམ་འདི་ལུ་ མི་ལ་ལུ་ཅིག་ གིས་ ཡིད་ཆེས་མི་བསྐྱེད་པས། ག་ཅི་སླེ་ཡིན་ནེ་? བྲངས་བཀའ།

སྡེ་ཚན་ལ།

སྟན་ཚུལ།

(༢༥)


བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་སྟན་ཚུལ་འདི་ ལྷག་ཞིན་ལས་ ཇི་བ་རྒྱུའི་ལན་གྱིས།

- ༡ ཡར་གྱི་དགུང་སངས་མཐོན་པོའི་ཕྱོགས་ལ། །མི་གདུགས་སྟུན་གསུམ་ཤར་ཡོད། །ད་རེས་ཤར་བའི་མི་གདུགས་ཀྱི་ཉི་མ། །
 རྫོད་ཉམས་ཤར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཞིག་བཟང་སོང་། །ཡར་གྱི་གངས་སྟོད་མཐོན་པོའི་ཕྱོགས་ལ། །སངས་གོ་པོ་མོ་གཉིས་པོ། །
 ད་རེས་མངལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཞིག་སོང་། །ནམ་ཡང་གངས་སྟོད་བསྐྱོར་བ་མི་གཏང་། །
- ༢ བཟ་ཤིས་སྤྱིན་དཀར་སྟུག་ལས། །མེ་ཏྲིག་ཆར་ཟིམ་བབས་ཏེ། །བདེ་ལེགས་ས་གཞིས་དཔལ་ཡོན། །རྒྱས་པའི་སྟོན་ལམ་ལུ་
 གོ། །བཟ་ཤིས་ཁ་དར་དཀར་པོ། །སྤོང་གོགས་ཚོད་ལུ་ལུ་གོ། །དམ་ཚིག་དར་གྱི་མདུད་པོད། །ནམ་ཡང་སྟོད་ས་མིན་འདུག །
- ༣ བསྐལ་པ་སྟོང་དུ་བསགས་པ་ཡི། །སྤྱིན་དང་བདེ་གཤེགས་ཚོས་ལ་སོགས། །ལེགས་སྤྱད་གང་ཡིན་དེ་ཀྱན་ཀྱང། །ཁོང་ཚོ་
 གཅིག་གིས་འཛོམས་པར་བྱེད། །སློལ་འགྱུར་ལྗོག་ཆེ་བ་དང་། །གཏོང་ལ་དཀར་ནག་མང་བ་དང་། །གཏམ་ལ་མངོན་སྟོག་མི་
 མཚུངས་པ། །བཟང་པོའི་གངས་སུ་བརྩི་བ་མེད། །

ཇི་བ་དང་པ།

གདམ་ཁ་ཅན།

(༡x༥=༥)

འོག་གི་ཇི་བ་རེ་ལུ་ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་ རྒྱུ་ལྡན་ས་ལས་ལན་ངོ་མ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱུ་སྟེ་སྟོར་ཐིག་  དེ་བཟུམ་བཀལ།

- ༡ རྫོང་ཚོ་གཅིག་གིས་ མེད་པ་བཏང་མི་འདི་།

ཀ དགོ་བ་དང་སྤྱིག་པ་གཉིས་ར་ཡིན།	ཁ བན་པ་དང་གཞོན་པ་གཉིས་ཆར་ཡིན།
ག སྤྱིན་པ་དང་ཚོས་འབད་མི་གཉིས་ར་ཡིན།	ང དཀར་ནག་གཉིས་ཡིན།
- ༢ གོང་གི་སྟན་ཚུལ་འདི་རྒྱ་།

ཀ སློ་ཟེ་དང་རྩང་མོ་ཞབས་བོ་འདི་རྒྱ་ཡིན།	ཁ བསྐལ་བྱ་དང་དཔེ་གཏམ་གཞས་འདི་རྒྱ་ཡིན།
ག ཁ་བཤད་དང་རྩང་མོ་སློ་ཟེ་འདི་རྒྱ་ཡིན།	ང བསྐལ་བྱ་དང་དཔེ་གཏམ་རྩང་མོ་འདི་རྒྱ་ཡིན།
- ༣ ཚིག་རྒྱུང་འདྲ་མཉམ་མེད་མི་འདི་།

ཀ ཡང་གངས་དང་པ་ནང་ཡོད་མི་འདི་ཡིན།	ཁ ཡང་གངས་གཉིས་པ་ནང་ཡོད་མི་འདི་ཡིན།
ག ཡང་གངས་གསུམ་པ་ནང་ཡོད་མི་འདི་ཡིན།	ང ཡང་གངས་གསུམ་ཆར་ནང་ཡོད་མི་འདི་རྒྱ་ཡིན།
- ༤ མངོན་སྟོག་ཟེར་མི་འདི་།

ཀ ཉེ་མ་དང་ལུ་མ་ལུ་སྐབ་ཡིན།	ཁ རྒྱུ་ཁར་དང་གདོང་ལ་ལུ་སྐབ་ཡིན།
ག དཀར་པོ་དང་གནག་པོ་ལུ་སྐབ་ཡིན།	ང བན་པ་དང་གཞོན་པ་ལུ་སྐབ་ཡིན།

- པ བཅའ་ཡང་ལྟོད་ས་མེད་མི་འདི་།
- ཀ གངས་བསྟོད་བསྟོར་བ་མི་གང་ཞི་འདི་ཡིན། ཁ ཤར་བའི་ཁྲི་གདུགས་ཉི་མ་འདི་ཡིན།
- ག དམ་ཚིག་དར་གྱི་མཐུད་པོད་འདི་ཡིན། ཅ བཟང་པོའི་གངས་སུ་བཙུ་བ་མེད་མི་འདི་ཡིན།

དྲི་བ་གཉིས་པ། ལན་ཐུང་། (2x4=8)

འོག་གི་དྲི་བ་ ༥ ག་རའི་ལན་བྲིས།

༡ བཟང་པོའི་གངས་སུ་བཙུ་བ་མེད་མི་འདི་ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་ནམ་གྱི་ལྟངས་བཀལ། (2)

༢ “ཡར་གྱི་དགུང་སངས་མཐོན་པོའི་ལྷོགས་ལ། ཁྲི་གདུགས་སུ་བཙུ་བ་ཤར་ཡོད། །ད་རེས་ཤར་བའི་ཁྲི་གདུགས་ཀྱི་ཉི་མ། །
རྫོད་ཉམས་ཤར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཞིག་བཟང་སོང་།” དཔེ་འདི་གི་དོན་ག་ཅི་ལུ་གོ་ནི་སྟོན་ཏེ་ལ་གསལ་བྲིས། (2)

༣ བསྐྱབ་བྱ་དང་རྩེ་མོའི་རྒྱད་པར་བྲིས། (2)

བསྐྱབ་བྱ།	རྩེ་མོ།	

༤ འོག་གི་རྩེ་མོ་ཚིག་རྒྱང་གཉིས་ཀྱི་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ཚིག་རྒྱང་༢གི་སྟེ་ཚིགས་བཅད་གཅིག་བཟོ། (2)


རང་སེམས་དགའ་བའི་བྱ་མོ། 	
མིག་གིས་མཐོང་སར་མེད་པ་ལས། 	

༥ གོང་གི་ཞབས་བྲི་འདི་དཔེའི་ཐོག་ལས་བཤད་པ་སྟོན་ཏེ་དོན་གྱི་ཐོག་ལས་བཤད་པ་སྟོན་ཏེ་ལྟངས་བཀལ། (2)

དྲི་བ་དང་པ།

གདམ་ཁ་ཅན།

(སྐྱགས་ ༡X4=4)

འོག་གི་དྲི་བ་རེ་ལྟ་ལན་ ༡༧ ག་ཁ་ག་ང་ ༤ ཡོད་ས་ལས་ལན་ངོ་མ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱ་བ་སྟེ་སྟོར་ཐིག་  དེ་བཟུམ་བཞག་ལ།

༡ ཨ་པའི་ཁ་ཆེམས་ལ།

- ༧ འགོ་དཔོན་ཡོན་ཏན་སྟོམ་ ཆོས་བཞིན་སྐྱོང་མི་དང་ ཆ་རོགས་ལེགས་ཤོམ་དགོ་ཟེར་སྐབ་ལུག།
- ༨ རྒྱ་ལོར་ཡོད་མི་ མི་ཕྱུགསོ་དང་གཅིག་ཁར་ ཆ་རོགས་བསྟོམས་དགོ་ཟེར་སྐབ་ལུག།
- ༩ དཔེ་ཆ་རྩ་འགོངས་ཏེ་ ལྷ་བ་ཞེན་ལས་ ལྷ་གཡོག་འཕྲོ་ལྷ་གསལ་བཟོ་དགོ་ཟེར་སྐབ་ལུག།
- ༡༠ མི་གཞན་ལྟ་གཞོན་པའི་ལྷ་རིགས་སྤངས་ཏེ་ སན་པའི་ཆ་རོགས་འབད་དགོ་ཟེར་སྐབ་ལུག།

༢ ཨ་པའི་ཁ་ཆེམས་བརྟག་ཞིང་དབྱད་ཞིའི་དོན་ལུ་ལ།

- ༧ དཔོན་ལེགས་ཤོམ་གཅིག་བསྟེན་ལུག།
- ༨ མི་ལེགས་ཤོམ་གཅིག་དང་ཆ་རོགས་བསྟོམ་ས་ལུག།
- ༩ ཨམ་སྐུ་ལེགས་ཤོམ་གཅིག་དང་མཉམ་གཉེན་རྒྱ་བ་ལུག།
- ༡༠ གོང་གི་གསུམ་ཆ་ར་མེན།

༣ རྒྱལ་པོ་ནགས་ཚལ་ནང་ ཞལ་སྟོམ་སྟེ་སྟོན་པ་ད་ལ།

- ༧ ཕྱག་ལྷ་མི་གིས་རྒྱ་དངས་ལུག།
- ༨ ཨམ་ལ་དངས་ལུག།
- ༩ ཞལ་དངས་ལུག།
- ༡༠ ཆབ་རྒྱ་དངས་ལུག།

༤ སྐྱུང་གི་བརྗོད་དོན་འདི་ལ།

- ༧ ཕྱག་ཞབས་ཏྲོག་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ལུ་དགོ་པའི་སྟོར་ལས་ཨིན་པས།
- ༨ ལྷ་དང་བྱ་བ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ བརྟགས་ཤིང་དབྱད་དགོ་པའི་སྟོར་ལས་ཨིན་པས།
- ༩ མཐུན་ལམ་ལེགས་ཤོམ་དགོ་པའི་ སྟོར་ལས་ཨིན་པས།
- ༡༠ ཨ་པའི་ཁ་ཆེམས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འབད་དགོ་པའི་སྟོར་ལས་ཨིན་པས།

༥ སྐྱུང་འདི་

- ༧ མི་གི་སྐྱུང་ཨིན་པས།
- ༨ འདྲེ་གི་སྐྱུང་ཨིན་པས།
- ༩ མི་དང་འདྲེ་གི་སྐྱུང་ཨིན་པས།
- ༡༠ ཆ་རོགས་ཀྱི་སྐྱུང་ཨིན་པས།

དྲི་བ་གཉིས་པ།

ལན་བྱུང་།

(སྐྱགས་ ༢x༥=༡༠)

འོག་གི་དྲི་བ་ ༥ ག་རའི་ལན་བྲིས།

༡ ལ་ཆེམས་དང་བསྐྱབ་བྱ་ལུ་ བྱུང་པར་ ག་ཅི་འདུག་གོ? (༢)

༢ སྤྱང་འདི་གི་རྩོགས་གཞི་དང་ ཞི་ཐབས་ ག་ཅི་ར་ཨིན་མས་གོ? (༢)

༣ ཨ་པའི་ལ་ཆེམས་ གསུམ་ལས་འབྲིས། (༢)

༤ སྤྱང་འདི་གིས་ བྱུང་གྱི་མི་ཚོ་ནང་ལུ་མཁོ་བའི་ལམ་སྟོན་དང་རིག་པ་ ག་ཅི་བརྩམ་ར་ཐོབ་ཅི? གཉིས་བྲིས། (༢)

༥ འོག་གི་ སལ་ཚིག་ཚུ་ ཞེ་ས་ནང་བྲིས། (༢)

སལ་ཚིག།	ཞེ་ས།	
༡ ལ་ཆེམས།		
༢ ལ་སྐྱོམ།		
༣ ག་དོང་ལར།		
༤ སེམས་དགའ་སྟེ།		

མལ་བསྟན་མཐོ་ལ་དགའ་དང་སྐྱེད་གདང་། །གར་དང་འཕྲེང་བའི་བྱང་པར་རྣམས་སྲོང་ཞིང་། །

ཐུབ་པ་ཆེན་པོའི་བཀའ་ནི་སྟོན་དགུ་ཞིག །ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་སུ་ལྟ་ཡང་རྒྱུད་མོད་ཀྱི། །

དོ་ཐལ་ལས་བགྱིས་དགུང་ལྷའི་འོད་ཀྱིས་ནི། །ཆེས་དཀར་ཉིད་དུ་ཅི་སྟེ་མི་བགྱིད་ལགས། །

དྲི་བ་དང་པ།

གདམ་ཁ་ཅན།

(སྐྱགས་ ༡x4=4)

འོག་གི་དྲི་བ་རེ་ལུ་ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་ ༄ ཡོད་ས་ལས་ལན་ངོ་མ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་སྐོར་ཐིག་ ཅེ་བརྩམ་བཀའ།

༡ དོན་གྱི་སྐོར་སྟོན་ཉན་པར་བསྐྱལ་བ་འདི་.....།

ཀ ཚོགས་བཅད་དང་པ་འདི་ཡིན། ། ། ། ཚོགས་བཅད་གཉིས་པ་འདི་ཡིན།

ག ཚོགས་བཅད་གསུམ་པ་འདི་ཡིན། ། ། ། ཚོགས་བཅད་བཞི་པ་འདི་ཡིན།

༢ ཐུབ་པ་ཆེན་པོའི་བཀའ་ནི་སྟོན་དགུ་ཞིག །ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་སུ་ལྟ་ཡང་རྒྱུད་མོད་ཀྱི། །ཟེར་མི་འདི་གི་དབྱེ་.....།

ཀ སངས་རྒྱལ་གྱི་སྐྱེ་གནུགས་ཤིང་གིས་ བཟོ་མི་ལུ་བཞག་ཅུག།

ཁ ཚོན་ཀར་སྐོན་པའི་གཟིམ་ཅུང་གུ་ ལྷ་བའི་འོད་པོག་དོ་བརྩམ་ལུ་བཞག་ཅུག།

ག ཁྱི་གདུགས་ཉིམ་གིས་ ཐུན་པ་མེལ་དོ་བརྩམ་ལུ་བཞག་ཅུག།

ང གར་དང་ཕྲེང་བ་འདི་རྩེ་ལུ་བཞག་ཅུག།

༣ ཆང་འདི་.....།

ཀ བག་ཡོད་ཀྱི་ཡན་ལག་ཡིན། ། ། ། རྩེ་ལུ་ཁྱིམས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཡིན།

ག བརྩམ་བཞགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཡིན། ། ། ། ལུས་ཀྱི་མི་དག་བ་ཡིན།

༤ བམ་ལུ་མཚོན་པ་ཅིན་.....།

ཀ བསོད་ནམས་བསག་འོང་། ། ། ། རོགས་ཀྱིས་ཆ་བཞག་འོང་།

ག བ་མའི་དྲིན་ལན་འཕྱོར་རྒྱུགས། ། ། ། མཐོ་རིས་ལུ་སྐྱེ་འོང་།

༥ ཐུབ་པ་ཟེར་མི་འདི་.....།

ཀ དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་སྐྱེ་སྐྱེ་ལུ་ལྷམ་ཡིན། ། ། ། སངས་རྒྱལ་བཟོམ་ལྟོན་འདས་ལུ་ལྷམ་ཡིན།

ག རྒྱལ་པོ་བདེ་སྲོད་བཟང་པོ་ལུ་ལྷམ་ཡིན། ། ། ། ཡོ་རྒྱལ་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་ལུ་ལྷམ་ཡིན།

དྲི་བ་གཉིས་པ།

ཡན་ལྷན་།

(སྐྱགས་པམ་ཨ=༡༠)

འོག་གི་དྲི་བ་ ༥ ག་རའི་ ཡན་བྲིས།

༡ བསྐྱེད་ཚེ་ལྷོ་ལ་ཁྲིམས་ ཡན་ལག་བརྒྱུད་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ བྲིས།

(༢)

༢ རྒྱུད་དཀར་པོ་གྱུ་ རྒྱ་བའི་འོད་ཕོག་པའི་དཔེ་འདི་གིས་ རོན་དག་ག་ཅི་སྟོན་མ་སྟོ?

(༢)

༣ འོག་གི་ ཚིག་འདི་ཚུ་གི་དོན་དག་བྲིས།

(༢)

༡ གྲགས་པ།		
༢ མལ་སྟན།		
༣ ཚེས་དཀར།		
༤ སྤྲོད་མི་བགྱིད།		

༤ དེ་དག་ལ་མཚོན་གྲགས་པར་འགྱུར་བ་དང་། སྤྲོད་མ་ལ་ཡང་མཐོ་རིས་འགྱུར་བ་ལགས། ཟེར་མི་ཚིག་རྒྱུ་དེ་དག་ རྫོང་ཁ་ནང་བྲིས།

(༢)

༥ བཤེས་སྤྲིངས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་འདི་ ག་གི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་འབད་བརྟམས་ལུག་?

(༢)

--	--

