

སྡེ་ཚན་ཀྱི་པ།

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་བྲི་བ་རེ་ལུ་ ལན་བཞི་རེ་ཡོད་ས་ལས་ ལན་ངེས་འདི་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཀྱི་རྟགས་ལུ་ སྒྲོར་
ཐིག་ ོ འདི་བཟུམ་བཀལ།

སྐྱགས་ ༡༩༡༠=༡༠ |

༡ སྤྱིར་ མཁས་རྟགས་འཆད་ཚུད་ཚུམ་གསུམ་ལས་ ཚུམ་པ་དེ་ཉིད་རྫོང་ཁར་ཅི་ལ་ངས་འཛིན་པ་ཡིན་?

ཀ དཔེ་གཏམ་ཡིན།

ཁ བསྐྱབ་བྱ་ཡིན།

ག སྟན་ཚུམ་ཡིན།

ང སྤྱང་ཡིན།

༢ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ ཚ་ཁྲིམས་ཆེན་མོ་དེ་ནང་ ཚ་ཆན་ཇི་ཙམ་ཡོད་?

ཀ ༡༥ ཡོད།

ཁ ༢༥ ཡོད།

ག ༣༥ ཡོད།

ང ༤༥ ཡོད།

༣ ཁྱོད་ནི་ཁ་ཤ་ང་དུམ། ང་ནི་གོས་ཆེན་ང་དུམ། གཅིག་ཁར་བཅེས་གོ་མཐོ་བ། བྱ་བྱ་འབྲམ་རང་མིན་འདུག། ཟེར་མི་
དེའི་ནང་དོན་འདི།

ཀ བསམ་སྤྱོད་མི་མཐུན་པའི་ གང་ཟག་གཉིས་གྲོགས་པོར་འགྱུར་ན་ མི་ལགས་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན།

ཁ བསམ་སྤྱོད་མི་མཐུན་པའི་ གང་ཟག་གཉིས་གཉིན་དུ་འགྱུར་ན་ མི་ལགས་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན།

ག ཁ་ཤ་དང་གོས་ཆེན་གཉིས་པོ་ གཅིག་དུ་བཅེས་ན་ མི་ལགས་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན།

ང ཁ་ཤ་དང་གོས་ཆེན་གཉིས་པོ་བཅེས་ན་ མི་ལགས་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན།

- ༤ གྲོས་གཞི་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ལེགས་པར་བྲིས། གྲོས་གཞི་ཟེར་མི་འདི་
- ཀ གྲོས་ཐག་བཅད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།
- ཁ གྲོས་ཐག་བཅད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི་ཨིན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།
- ག གྲོས་ཐག་བཅད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།
- ང གྲོས་ཐག་བཅད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི་ཨིན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།
- ༥ རང་གི་ཕམ་སྤྱན་ཆད་པ་གཉེན་ཉེས་ དེ་ལས་ ལྷ་སྟོ་ཆད་པ་འཆམ་མཐུན་ཚུ་ལུ་ གནས་ཚུལ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་
བཀོད་དེ་ བསྐྱེལ་མི་ ཡི་གུ་དི་
- ཀ ཟུ་ཡིག་ཨིན།
- ཁ བད་ཁྱབ་ཨིན།
- ག བཤེར་ཡིག་ཨིན།
- ང གཏང་ཡིག་ཨིན།
- ༦ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ནང་སྤྱི་ཚོགས་ཟེར་བའི་སྐབས་འོག་གི་ག་དང་ག་ཆ་འཕྲི་ལུ་སྒྲུབ་སྟེ་
- ཀ ས་བདག་། ཚོགས་འདུ་། ཚོགས་སྡེ།
- ཁ ས་བདག་། རྒྱལ་ཁབ་། འབངས་འཁོར་།
- ག ས་བདག་། སྤིད་གཞུང་། འབངས་འཁོར་།
- ང ས་བདག་། ངན་ལྷན་བཀག་སྡོམ་། ཚོགས་སྡེ།
- ༧ གཤམ་འཁོར་ཟུ་ཡིག་གི་གོ་དོན་ སྐད་སྒྱུར་བྱས་ཟིན་པ་དེའི་ས་སྟོང་ནང་དུ་ འོས་ལྷན་གྱི་མིང་ཚོག་འདི་ གདམ་འཐུ་
བྱས། ཟུ་ཡིག་ནི་ ལས་ཀ་ཞིག་ནང་ འཛུལ་ཞུགས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་ སྐར་བའི་ཕྱིན་ཡིག་ཞིག་ཡིན།
ཟུ་ཡིག་འདི་ ཅིག་ནང་འཛུལ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཕུལ་མི་ཡི་གུ་ཅིག་ལུ་ཨིན།
- ཀ ལཱ་གཤམ་གྱི་ཡིག་།
- ཁ ཞི་གཤམ་གྱི་ཡིག་།
- ག དེད་གཤམ་གྱི་ཡིག་།
- ང དམག་གཤམ་གྱི་ཡིག་།

- ༤ གཤམ་འཁོད་ཆོག་ཆོག་ནང་ལས་ ཆིངས་ཡིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ཆོག་གཉིས་པོ་ངོས་འཛིན་བྱས།
- ཀ ཁྲིམས་རྟགས། ལ་བྱང་།
- ཁ རྒྱབ་མི། ཁྲིམས་རྟགས།
- ག རྒྱབ་མི། གཞན་གྱི་གནས་ཚུལ།
- ང ཁྲིམས་རྟགས། གཞན་གྱི་གནས་ཚུལ།

- ༥ འོག་གི་དོན་མཚམས་འདི་གིས་སྟོན་པའི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་འདི་ངོས་འཛིན་འབད།
- སྐྱེ་བའི་མཐའ་མར་ཤི་ནི་དང་ འཛོམས་པའི་མཐའ་མར་བྲལ་ནི་འདི་ རང་བཞིན་ཡིན་མ་ལས་ ཚར་གཅིག་སྐྱེས་ཚར་
- ཞིན་མ་ལས་སྐྱེ་ཆ་ན་འཆིའི་སྤྱག་བསྐལ་ཕྱོད་ནི་འདི་ཡང་འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་ཡིན། འདི་ནང་ལས་ཡང་འཆི་བ་མི་
- རྟག་པ་ འདི་ལས་ རྩ་ལས་རང་མགྲོགས་མི་ཐལ། འདི་ལུ་ཐབས་ཤེས་ཟེར་རུང་ དམ་པའི་ཆོས་ཡང་དག་པ་ཅིག་
- བསྐྱབས་ཏེ་ འཇིག་རྟེན་པ་ལོ་ལུ་འགྲོ་བའི་སྐབས་ དཔུལ་བའི་སྤྱག་བསྐལ་ལས་ གྲོལ་ཐབས་འབད་ནི་འདི་
- རྒྱུ་ཚུ་ཅིག་ཡིན།

- ཀ སྐྱེ་བ་དང་འཆི་བ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྐྱོར་བསྟན་པ་དེ་ཡིན་ནོ།
- ཁ སྐྱེ་བ་དང་ཁེམས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྐྱོར་བསྟན་པ་དེ་ཡིན་ནོ།
- ག འཆི་བ་དང་ན་བ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྐྱོར་བསྟན་པ་དེ་ཡིན་ནོ།
- ང ཆ་བ་དང་སྐྱེ་བ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྐྱོར་བསྟན་པ་དེ་ཡིན་ནོ།

- ༡༠ སྐྱུང་ཞེས་པ་དེ་ མིའི་གཏམ་རྒྱུད་བརྗོད་བྱས་པའི་ཚུམ་རིག་གི་ནམ་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ སྐྱུང་གི་རང་བཞིན་ལ་བརྟེན་
- པའི་ དབྱེ་བ་གཉིས་པོ་ངོས་འཛིན་བྱ།
- ཀ དངོས་སྐྱུང་དང་སྐྱུང་ཐུང་ཀྱུ་ཡིན།
- ཁ འཆར་སྐྱུང་དང་སྐྱུང་ཐུང་ཀྱུ་ཡིན།
- ག འཆར་སྐྱུང་དང་དངོས་སྐྱུང་ཡིན།
- ང དངོས་སྐྱུང་དང་སྐྱུང་ཡིན།

སྒྲུབ་ཆེན་ལ་པ།

བཀོད་ཀྱི། འོག་གི་ངི་བ་༡༠ རོ་ཆ་མཉམ་ལུ་ ཚད་ལྡན་གྱི་ལན་ཐུང་རེ་བྲི་དགོ།

སྐྱགས་ ༢X༡༠=༢༠ |

- ༡ གནས་ཚུལ་བརྗེ་སྒྲུབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཡི་གུ་འབྲི་ཞེན་མ་ལས་ བསྐྱེལ་ལེན་འབད་བའི་ ལམ་ལུགས་འདི་ ཉེ་མ་སངས་
རྒྱུ་བཙུག་ལྷན་འདས་ ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ལས་རང་ ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདྲུག། འཛིན་ལམ་ལུགས་འདི་ལུ་
གཏང་ཡིག་ཟེར་དར་ཏེ་འདུག། ཟུང་གིས་ གཏང་ཡིག་གི་ཁྱད་ནམ་གཉིས་ ཚོས་སྐད་ནང་ཐོ་བཀོད་འབད།

ལན།

- ༢ སྐྱང་གཏམ་གྱི་ཁྱད་ནམ་གཉིས་ རྫོང་ཁའི་ནང་བྲིས།

ལན།

༣ སེམས་ནི་ཀུན་ལ་དབང་བྱེད་རྒྱལ་པོ་འདྲ། །ལུས་དང་ངག་ནི་སེམས་ཀྱི་གཡོག་པོ་ཡིན། །ཟེར་མི་བསྐྱབ་བྱ་འདི་ ཆོས་
སྐད་ནང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབས།

ལན།

༤ ལེགས་ལྷན་གཞུང་སྐྱོང་ ཞེས་པའི་ངེས་ཚིག་གསལ་པོ་ཞིག་ཚོང་ཁ་ནང་བྱིས།

ལན།

༥ ཚུལ་སྐྱད་ནང་ལུ་ ཞུ་ཚིག་གི་ གོ་དོན་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་བྲིས།

ལན།

༦ སྤྱག་བསུལ་གྱི་བདེན་པ་ ཟེར་བའི་ངེས་ཚིག་གསལ་པོ་ཞིག་ཚོང་ཁ་ནང་བྲིས།

ལན།

༧ ཞབས་ཁྲ་ཟེར་མི་མིང་ཚིག་འདི་ ཚུལ་སྐྱད་ནང་སྐད་བསྐྱར་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས་ དེའི་ཚོད་ཚིག་ཅིག་བཟོ།

ལན།

༩ གཤམ་འཁོད་མིང་ཚིག་ཚུ་དང་ རོ་མཉམ་གྱི་མིང་ཚིག་ ཚེས་སྐད་ནང་བྲིས།
 ཀ ཡི་གུ། ཁ གན་རྒ།

ལན།

༩ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ རྫོང་ཚིག་འདི་ ཟུར་སྒྲགས་སྤང་འདི་ནང་ལས་ བཏོན་བཏོན་མ་ཡིན། རྫོང་ཚིག་འདི་
 ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ ཚེས་སྐད་ནང་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ས།
 ང་ འནི་སེལྷེ་ལྷོགས་པ་འདི་གི་ལག་པར་ཚུད་ནི་ཡིན་ན་མྱོ་?

ལན།

༡༠ འོག་གི་རྫོང་ཚིག་འདི་ནང་ལུ་ འོག་ཐིག་འཐེན་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་དོན་མཐུན་གྱི་མིང་ཚིག་ འོག་གི་ཐིག་སྒྲོམ་
 ནང་ལས་འབྲུ་སྟེ་ བྲིས།
 གནད་དོན་གང་རུང་ཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ ཡི་གུ་འབྲི་ཞིན་མ་ལས་ སར་ལོགས་མ་ཅིག་ལུ་བསྐྱལ་བའི་ལམ་སྟོལ་འདི་ལུ་
 ཡིག་འགྲུལ་ཟེར་སྐབ་ཡིན།

༡ ཡི་གུ།	༢ སྤྲིངས།	༣ གཏོང་མཁའན།	༤ བརྫོང་དོན།
----------	-----------	--------------	--------------

ལན།

[illegible]

ཕྱེ་ཚན་ག་པ།

བཀོད་ཀྱི། འོག་གི་ཨི་བ་ལས་ཀྱི། གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ལན་གྱིས།

সুখাৰ ৭০X২=২০ ।

ཏྲི་བ་དང་པ།

ག བསྐྱབ་བྱ་ ཟེར་མི་འདི་ ཚོས་སྐད་ནང་སྐད་སྐྱུར་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དེའི་གོ་དོན་བྲིས།

ལན།

[illegible]

ལན།

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

དྲི་བ་གཉིས་པ།

ཀ། རྫོང་ཁར་ཡིག་འགྲུལ་གྱི་ཐ་སྟན་ལྟ་ ཐོ་བཀོད་བྱོས།

ལན།

[illegible]

འདི་བ་གསུམ་པ།

ཀ འོག་གི་མྱོ་ཟེ་འདི་ལགས་ཤོམ་སྟེ་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ དེའི་བརྩུད་དོན་ཅིག་ ཆོས་སྐད་ནང་གིས།
 ཁྱིམ་ཐོག་ཟུང་གྱི་ཨོ་ལ། །ཨ་སྐད་དེ་རང་མ་རྒྱལ། །ཨ་སྐད་དེ་ར་རྒྱལ་ནི། །འིན་ཆེན་སྟོག་དང་འཇལ་འོང། །

ལན།

ཁ རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཆོས་འབྱུང་༢༠༠ ཡིན་པ་ འཇིགས་སྤང་ཅན་གྱི་ རྒྱུ་ཞིག་གསར་ཙམ་བྱོས།

ལན།

ག འོག་གི་གནས་ཚུལ་འདི་ལགས་ཤོམ་སྟེ་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ དེའི་བརྩུང་དོན་ཆོས་སྐད་ནང་བྲིས།
 གྲི་ལོ་༡༠༡༤ གི་ལོ་ལུ་ གཞུང་གྲྭ་ཆང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོག་ལས་ སློབ་ཕྱག་༡༠༠ ལྷག་པ་ཅིག་གིས་ གནས་སྐབས་ཅིག་གི་
 དོན་ལུ་ དགོ་སློང་དང་ ཨ་ནེ་མོ་ནང་ འཇུལ་ཡོད་མི་འདི་ ད་རེས་འགོ་དང་པ་ཡིན་པས། ལས་ཆོགས་སློང་བ་དཔོན་
 སངས་རྒྱས་དོ་རྩེ་གིས་ གསུངས་དོ་བརྩམ་འབད་བ་ཅིན་ དེ་བརྩམ་མའི་ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ་མི་འདི་ ད་རེས་
 བངས་པར་ བ་གཞིན་མང་ཤོས་རང་ ཆང་དང་སློ་རྩས་ཀྱིས་མེད་པ་ཐལ་དོ་ཡོད་པའི་ གནས་སྐབས་ལེ་ཤ་མཐོང་མ་ལས་
 དེ་རྒྱ་བཅོ་ལ་རྒྱབ་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ བརྩམ་ཅིག་ཡིན་ཟེར་ཡིན་པས། རྩང་འཛོ་རྩ་མ་གཟིན་ཕུང་པ་གིས་འབད་བ་ཅིན་
 དམིགས་ལཱ་ལ་གཞན་མི་དེ་ ཞབས་རྩང་ འབྲུག་ལུ་བྱོན་ཏེ་ མི་ལོ་༤༠༠ འཁོར་མི་དང་ ཁྱོན་གྲུ་བྱ་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་འཁྲུངས་
 པའི་ལོ་ དེ་ལས་ མི་དབང་རྒྱལ་ལྷན་ མཆོག་སྐུ་འཁྲུངས་པའི་ རྩས་སྟོན་བཅི་སྤང་ཞུ་ཐབས་ལུ་ཡིན་ཟེར་ཡིན་པས།

LCSC-12/58/2017
@Copyright Reserved

ཁ གཞི་དེ་བ་ (facebook) དང་ མི་ཅེ་གི་ (wechat) ལ་སོགས་པའི་མི་སྡེ་འདི་བརྟུན་མང་རབས་ཤིག་ མི་
ནུམས་ཀྱིས་ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་པ་དེས་ མི་ནུམས་ལ་ཕན་པ་ཡོད་དམ་ཅེད? རྒྱ་མཚན་ཚོང་ཁར་ཤོད།
ལན།

ཇི་བ་ལྟ་པ།

ཀ ལྟར་སྒྲགས་སྒྲུང་གཏམ་འདི་ ལེགས་པར་བསྒྲགས་ རོན་མཚམས་བཞི་པ་དེའི་ བཅུད་རོན་ཚེས་སྐད་ཏུ་བྲིས།
ལན།

ལན།

[illegible]

དེ་བ་ཏུག་པ།

ག འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཆོས་སྐད་ནང་སྐད་བསྐྱར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་མི་ཚུ་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་

༡ གཞུང་སྐྱོང་ལེགས་ལྷན། ༢ གཞུགས་ཁམས། ༣ མཐུན་ལམ། ༤ ལམ་སློལ། ༥ བྱགས་སྟིགས།

༤ ས་གནས་གཞུང་། ༡ འགན་ཁུར་། ༢ རན་ལྟོད། ༣ འདེམས་དོ། ༡༠ བཅག་འབྲུ།

ལན།

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ལན།

ག རྩོད་ཁ་ནང་ དཔེ་གཉིས་ཙམ་བཀོད་ཐོག་ལས་ ཡིག་འབྲུལ་འཁྲི་ལུགས་ཀྱི་སྐོར་ལྟར་སྒྱུར་འབད་མི་དེས་
རང་གི་མི་ཆེ་ནང་ལ་ བཞུགས་ཡོད་པའི་བཤད་པ་སྟེན།

ལན།

ཁ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་ཤྱིད་དཔལ་འཛོམས་གྱི་ ལྷ་བ་འདི་གིས་ མི་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་སེམས་ལུ་ བན་ཐོགས་སྒྲོམ་སྒྲེ་རང་
འདུག། འ་ནི་དོན་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ ཚོས་སྐད་ནང་ཁྱེད་ཀྱི་བཀའ་ལྟར་

ལན།

འི་བ་རྒྱད་པ།

ཀ འོག་གི་ཆོག་ས་བཅད་གཅིག་པོ་འདི་ རྫོང་ཁ་ནང་སྐད་སྦྱར་རྒྱབ་ས།
བསྟོད་པས་དག་འབར་མི་འགྱུར་ལ། སྐད་པས་མི་དག་མི་འགྱུར་ཞིང་།
རང་གི་ལྟོན་ལེགས་གནས་པ། སྐྱེ་བོ་དམ་པའི་མཆོད་ཉིད་ཡིན། །

ལན།

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

ལན།

ག ཟུང་སྒྲགས་སྤྱད་ནས་དབྱུང་བའི་ མིང་ཚིག་ནུམས་ཚོས་སྐད་ནང་སྐད་སྒྱུར་བྱེད།

ལན།

ཁ ཟུ་ཡིག་དང་ གཏང་ཡིག་ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ འབྲི་བའི་ལམ་ལུགས་མཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཅིག་ རྫོང་
ཁ་ནང་ཉེ་མ་ལས་རང་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་འབདཝ་ད་ ད་རེས་ནངས་པར་ ཡི་གུའི་རིགས་ཚུ་ ཡིང་སྐད་ཀྱི་ འབྲི་
བཀོད་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ འབྲི་ནིའི་སློབ་དེ་ཡང་ དར་བྱབ་སློབ་སྟེ་རང་འབྲེ་སྟེ་འདུག། རྫོང་ཁའི་ཡིག་
འགྲུལ་ཚུ་ ཡིང་སྐད་ཀྱི་ཡིག་འགྲུལ་གྱི་ འབྲི་བཀོད་ནང་འབྲི་དགོ་པའི་ བྱངས་ཡིང་སྐད་ནང་བྲིས།

ལན།

ཀ་ཤ་སྤྱོད་ཅན།

ནགས་ཚལ་སྤྱོད་ཅིག་ནང་ ཀ་ཤ་ཅིག་ཕུ་གྲུ་ཚར་ནི་གྲུ་སྟོང་ཅུག། ནགས་ཚལ་འདི་ ག་ནི་བ་ཡིད་ཁར་འོང་བའི་ཁར་ དལ་གྱིས་
འབབས་སྟེ་ འགྲོ་བའི་གཙང་ཆུ་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཀ་ཤ་འདི་གིས་ གཙང་ཆུ་འདི་གི་མཐའ་མར་ སྤང་ཅུང་བདེ་ཉླ་ཉླ་ཅིག་ཡོད་
མི་འདི་ནང་སོང་ནི་ནམ་ལས་ མི་ནང་སྟོད་པ་ད་ ཡུན་མ་རིང་མོ་ཅིག་ལས་ སྤྱོད་འདི་འགོ་བཙུགས་ཅུག།

འདི་ནང་དུས་མཉམ་ལུ་ ས་སྤྱོད་འདི་ནང་ལུ་ ས་སྤྱོད་གནག་དུང་དུ་འབད་སྤྱོད་པས་ཏེ་ གནམ་ཁ་ལས་ཤུགས་འབད་སྤྱོད་གེམ་
ཅིག་ནི་ མོ་གི་སྤྱོད་ལོགས་ཁར་ སྤང་མེ་ཅིག་འབར་ཆི་ཅུག། དེ་ལས་མོ་ རྣམ་རྟོག་ལངས་ཏེ་ ས་སྤྱོད་འདི་ནང་ལས་ འོང་འགྲོ་ནི་
འབད་ལྟུང་ད་ ཤ་རོགས་པ་ཅིག་མོ་གི་གཡོན་ཁ་ཐུག་ལས་ཚུར་ མད་འབཀའ་སྟེ་མོ་ལུ་ཆ་གཏང་སྟོང་ཅུག་ཟེར་ཡིན་པས།
གཡས་ཁ་ཐུག་ལུ་ལྟུང་ད་ སང་གེ་ཤ་འདོད་ཆེ་རང་འབྲུག་ཅིག་ཡང་ མོ་བསྐྱེམས་འོང་དེས་ཟེར་ཡིན་པས། ཀ་ཤ་དེ་ ཉེ་མ་
ལས་སྤྱོད་ནང་གི་ན་ཟུག་ཡོད་པའི་གྲུར་ སྤྱོད་དང་བྲལ་བའི་ཆ་གྲངས་སྤྱོད་པས་ ག་ཅི་འབད་ན་ན་མ་ཤེས་པར་སྟོང་ཅུག།

དེ་ལས་མོ་གི་སེམས་ཁ་ལུ་ མནོ་བསམ་ལེ་ཤ་གཏང་དགོས་ཐོན་ཅུག། ང་ ག་ནི་ཡང་མི་འབད་ག་སྟོ་ ང་ མི་ཤི་ག་སྟོ་ ང་.....
གིས་ཕུ་གྲུ་འདི་ཚར་ཚུགས་པ་འོང་ག་? ཕུ་གྲུ་འདི་ཡང་ རོགས་ཀྱིས་མི་གསད་ག་? ཡང་ཅིན་ ནགས་ཚལ་འདི་ ག་ར་མེ་གིས་
འཛིག་འགྲོ་ནི་འབྲས་? ང་ ཤ་རོགས་པ་འདི་གི་ ལག་པར་ཚུད་ནི་ཡིན་ན་? སང་གེ་འདི་གིས་ ང་ བཟའ་རང་བཟའ་ནི་འབྲས་?
ཟེར་མནོ་བསམ་གཏང་སྟེ་ གནམ་མེད་ས་མེད་སྤྱོད་བསྐྱེམས་པས་སྤྱོད་ཅུག། ཡིན་རུང་ མོ་ལུ་འབད་ཐབས་གཞན་ག་ནི་ཡང་
མེད་པར་ན་ཟུག་ཉེང་སྤྱོད་རང་རྒྱབ་ཅུག།

ལྟག་དང་འོག་ལས་ སྤང་མེ་དང་གཙང་ཆུ་གིས་བསྐྱོར་ཏེ་ འགྲོ་ས་མེད་པའི་ཁར་ གཡས་གཡོན་གཉིས་ལས་ཡང་ ཤ་རོགས་པ་
དང་སང་གེ་གིས་བསྐྱོར་ཆིམ་ལས། མོ་ལུ་འབད་ཐབས་གཞན་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ གནམ་མེད་ས་མེད་ནང་དོག་ཅུག། འདི་
འབད་མ་ལས་ མོ་གི་སེམས་ཁར་ ད་ ང་ལུ་གནས་སྤངས་འདི་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་ཅིག་ ཅུ་ལས་མིན་འདུག། དེ་བ་འདི་
དང་པ་རང་ ཕུ་གྲུ་ཚར་ནི་འདི་ཁག་ཆེ་ནི་མས་ཟེར་མནོ་སྟེ་ བཟོད་མ་ཚུགས་པའི་ན་ཟུག་ཡོད་རུང་ཅུ་འགོངས་ཏེ་ཕུ་གྲུ་འདི་ཚར་
ནི་གྲུ་དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཅུག། དེ་ལས་ཡུད་པ་ཅིག་ལས་རྣམ་རྟོག་མེད་པའི་རི་ལས་ དཔུང་རིག་མེད་པའི་ཆར་པ། ཟེར་དོ་
བཟུམ་སྟེ་གནས་སྤངས་ཚུ་ག་ར་གྲུར་སོ་ཅུག།

དེ་ཡང་ག་དེ་འབད་སྟོ་ཟེར་བ་ཅིན་ གནམ་ཁ་ལས་ཤུགས་འབད་སྤྱོད་གེམ་ཅིན་ དེ་འོང་གིས་ཤ་རོགས་པ་མིག་གིས་མ་
མཐོང་མ་བཟོ། དེ་ལས་ ཁོ་གི་ལག་པ་ལས་མད་འོར་མ་ཅིན་ཀ་ཤ་གྲུ་ལས་འབྱེད་དེ་ སང་གེ་གྲུ་རེག་ཆིམ་ལས་ཁོ་རྣམ་རྟོག་
ལངས་ཏེ་ དེ་འཕྲོ་ལས་མཐོགས་ཡར་སོ་ཅུག། དེ་འབད་སྟོང་པའི་བར་ན་རང་ ཆར་པ་ཤུགས་འབད་རྒྱབ་སྟེ་ མོ་གི་ལྟག་ལས་
འབར་ཏེ་ཡོད་པའི་ སྤང་མེ་འདི་ཡང་ འགྲོ་ས་ཀྱིས་འབད་བསད་ད་ཅུག།

འདི་ལས་ཡུན་མ་རིང་མོ་ཅིག་ལས་ མོ་གིས་ཕུ་གུ་འདི་ཡང་ཚར་ད་ཅུག། མཇུག་རང་ བྱ་སྒྲབས་མ་བདེ་ཕ་ཚུ་ག་ར་རང་བཞིན་
གྱིས་སེལ་ཡར་སོང་པ་ལས་ ཀ་ཤ་དང་མོ་གི་ཕུ་གུ་འདི་ བླ་སྒྲུ་ཚལ་གྱི་དཔལ་ལུ་ ལོངས་སྤྱོད་དེ་དག་འཁྱིད་ཀྱི་རང་ལུ་སྤྱོད་ཅུག་
གོ། །