



རིག་ཅུལ་ལྟོགས་སྒྲུབ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚན་རྒྱུགས།

མིང་ ཡང་
 སློབ་ཁྲིམས་ སྤེལ་ཚུལ་
 རྒྱུ་ལྡན་ བོ་མོ་

རྒྱུ་ལྡན་གཞིའི་པ།

ལྷན་ཞིབ་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་སྐབས་ ༡༥ པ།

སྒྱུགས་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་ ༡༠ པ།

ཐོག་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ཚུལ་ ༡ པ།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ལོ།

སློབ་དཔེ་ཚུ་གིས་སྒྱུགས་གནང་ཞིབ་ཀྱི་ཤོག་ཁུངས་

	སློབ་དཔེ་ཚུ་གིས་སྒྱུགས་གནང་ཞིབ་ཀྱི་ཤོག་ཁུངས་			འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ཚུལ་			སྒྱུགས་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་			བསྐྱེད་པའི་སྐབས་
སྒྱུགས་ཚུལ་	ལན་གདམ་ལ།	ལན་བྱང་།	ལན་རིང་།	ལན་གདམ་ལ།	ལན་བྱང་།	ལན་རིང་།	ལན་གདམ་ལ།	ལན་བྱང་།	ལན་རིང་།	༡༠
	༥	༡༥	༡༠	༥	༡༥	༡༠	༩	༩	༩	
སྒྱུགས་ཚུལ་										

འོག་ལྷན་གྱི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ཚུལ་ལྟར་སྒྱུགས་གནང་ཞིབ་ཀྱི་ཤོག་ཁུངས་

1. ཐོག་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ཚུལ་ལྟར་སྒྱུགས་གནང་ཞིབ་ཀྱི་ཤོག་ཁུངས་ ༡༥ པ། ཐོག་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ཚུལ་ལྟར་སྒྱུགས་གནང་ཞིབ་ཀྱི་ཤོག་ཁུངས་ ༡༥ པ། ཐོག་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ཚུལ་ལྟར་སྒྱུགས་གནང་ཞིབ་ཀྱི་ཤོག་ཁུངས་ ༡༥ པ།
2. ཐོག་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ཚུལ་ལྟར་སྒྱུགས་གནང་ཞིབ་ཀྱི་ཤོག་ཁུངས་ ༡༥ པ། ཐོག་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ཚུལ་ལྟར་སྒྱུགས་གནང་ཞིབ་ཀྱི་ཤོག་ཁུངས་ ༡༥ པ། ཐོག་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ཚུལ་ལྟར་སྒྱུགས་གནང་ཞིབ་ཀྱི་ཤོག་ཁུངས་ ༡༥ པ།
3. ཐོག་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ཚུལ་ལྟར་སྒྱུགས་གནང་ཞིབ་ཀྱི་ཤོག་ཁུངས་ ༡༥ པ། ཐོག་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ཚུལ་ལྟར་སྒྱུགས་གནང་ཞིབ་ཀྱི་ཤོག་ཁུངས་ ༡༥ པ། ཐོག་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ཚུལ་ལྟར་སྒྱུགས་གནང་ཞིབ་ཀྱི་ཤོག་ཁུངས་ ༡༥ པ།
4. ཐོག་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ཚུལ་ལྟར་སྒྱུགས་གནང་ཞིབ་ཀྱི་ཤོག་ཁུངས་ ༡༥ པ། ཐོག་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ཚུལ་ལྟར་སྒྱུགས་གནང་ཞིབ་ཀྱི་ཤོག་ཁུངས་ ༡༥ པ། ཐོག་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ཚུལ་ལྟར་སྒྱུགས་གནང་ཞིབ་ཀྱི་ཤོག་ཁུངས་ ༡༥ པ།

ཕྱེ་ཚན་ཀླ།

སྤང་དང་གཏམ་བརྒྱད།

སྐྱགས། [༣༠]

བཀོད་ཀྱ། དེད་དཔོན་མཛའ་བའི་བྱམ་དང་ དམ་བུཚུ་གི་ སྤང་གཉིས་པོ་འདི་ སེམས་ཁར་དན་ཞིན་མ་ལས་ དྲི་བའི་ལན་
ཚུ་ བཀོད་ཀྱ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྲིས།

དྲི་བ་དང་པ།

ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་དྲི་བ།

[༡x༥=༥]

བཀོད་ཀྱ། འོག་གི་དྲི་བ་རེ་ལུ་ ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་ སྤེ་ ༤ རེ་བཀོད་དེ་ ཡོད་ས་ལས་ ལན་ངོ་མ་ ༡ ཡོད་མི་འདི་
གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྤེ་ ཀ་རྟགས་གུ་ སྒྲོར་ཐེག་ ○ དེ་བཟུམ་བཀལ།

༡ དེད་དཔོན་མཛའ་བའི་བྱམ་གི་ སྤང་འདི་

ཀ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྒྲོབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་གསུངས་ཅུག།

ཁ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དགེ་སྒྲོང་ཚུ་ལུ་གསུངས་ཅུག།

ག སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཚོང་པ་ཚུ་ལུ་གསུངས་ཅུག།

ང སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཕམ་ཚུ་ལུ་གསུངས་ཅུག།

༢ སྤང་གི་རྩོག་གཞི་ཟེར་མི་འདི་ སྤང་ནང་ལུ་

ཀ རིང་བྱང་གི་ཚད་དང་ཚོར་བྱགས་ལུ་གོམ་ཡིན།

ཁ དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་ཞི་ཐབས་ལུ་གོམ་ཡིན།

ག སྤང་ཅེད་པ་ལུ་དོ་འགན་འབྱུང་བཅུག་མི་དཀའ་ངལ་ལུ་གོམ་ཡིན།

ང རམ་སི་སི་དང་ཐ་རྟགས་སི་སི་དགོད་བྲ་སི་སི་གི་ཉམས་ལུ་གོམ་ཡིན།

༣ གློ་ཉན་ཏོང་ཏོ་སྤེ་ སྤྲབ་དགོ་པ་ཅིན་ ག་དེ་སྤེ་སྤྲབ་ནི་སྤོ་

ཀ དཔག་མ་བཀལ་ཟེར་སྤྲབ་དགོ།

ཁ ད་རྒྱལ་མ་བསྐྱེད་ཟེར་སྤྲབ་དགོ།

ག རྩལ་དཔག་མ་འབད་ཟེར་སྤྲབ་དགོ།

ང དགོངས་མ་མ་ཁྲེལ་ཟེར་སྤྲབ་དགོ།

༤ སྤང་ནང་ལུ་ཉམས་ མ་འབྲུག་སྤྱི་ཡོད་པ་ལས་ དཔ་བུཅུ་གི་སྤང་འདི་”

༧ ཐ་རྩགས་སི་སི་འདུག།

ཁ ཏ་ལས་སི་སི་འདུག།

ག འབྲུལ་སི་སི་འདུག།

ང རམ་སི་སི་འདུག།

༥ མགུ་རྟ་ཁར་ ལྷགས་གྱི་འཁོར་ལོ་ མེ་འབར་མི་དེ་གིས་ འབྱིར་རྟེ་སྤྲུག་བསྐལ་ མྱོང་མི་དེ་ ཁོ་གིས་

༧ དགེ་སློང་ལུ་སྦྱིན་པ་མ་བཏང་པའི་རྣམ་སྦྱིན་གྱིས་ཨིན།

ཁ སློབ་དཔོན་ལུ་ཞབས་རྟག་མ་ཞུ་བའི་རྣམ་སྦྱིན་གྱིས་ཨིན།

ག ཨའི་གི་མགུ་རྟ་ལུ་རྟོག་ཐལ་སྤྲུགས་པའི་རྣམ་སྦྱིན་གྱིས་ཨིན།

ང སེམས་ཅན་གྱི་མགུ་རྟ་ལུ་ ཏྲས་ཐག་བརྩམས་པའི་རྣམ་སྦྱིན་གྱིས་ཨིན།

རི་བ་གཉིས་པ།

ལན་བྱང་གི་རི་བ།

[༡༥]

འོག་གི་རི་བ་ ༥ ཡོད་མི་ག་ར་གི་ལན་བྲིས།

༡ སྤང་གི་ཁྱད་རྣམ་ གསུམ་བྲིས།

(༩)

ལན།

༢ སྤང་གི་མིང་ དེད་དཔོན་མཛའ་བོའི་བུ་ལུ་ བུ་མོ་ཟེར་མིང་བཏགས་དགོ་པའི་ དོན་དག་བྲིས།

(༩)

ལན།

- 3 བྱ་གིས་ ཚོང་རྒྱུ་སྟེ་ ཀར་ཤ་པ་ནི་ ༤ ཐོབ། སྟོས་བཙོངས་ཏེ་ ཉི་ཅུ་ 2 ཐོབ། གསེར་བཙོངས་ཏེ་ 16 ཏང་ (3)
 32 ཐོབ། དེ་ཚུ་གར་ ཡའི་ལུ་སྟོན་ཅུག། ཡའི་གིས་ ཀར་ཤ་པ་ནི་ ཡོངས་བསྟོམས་ག་དེམ་ཅིག་ཐོབ་ཅུག་གོ?

ལན།

- ༤ ཉེ་མ་ སྟོན་པོ་སྒྲང་མོ་ཆེ་གྱར་ཆིབས་ཏེ་བྱོན་མི་ལུ་ བཟུ་བ་ཅིན་ དང་ཕུ་དང་ད་རེས་ནངས་པའི་ འགྲོ་འགྲུལ་ (3)
 འབད་ཐངས་ཀྱི་ ཟུད་པར་འོག་གི་ ཐིག་ཁྲམ་ནང་རེ་རེ་བྲིས།

དང་ཕུའི་ འགྲོ་འགྲུལ་འབད་ཐངས།	ད་རེས་ནངས་པའི་ འགྲོ་འགྲུལ་འབད་ཐངས།

- 5 སྤང་ཅེད་པ་དུམ་བུ་ཚུ་འདི་ ན་ག་ཞོན་ཚུ་གིས་ དཔེ་བཟུ་བ་དུབ་ཅིག་ཨིན་པས་ག་? ག་ཅི་སྟེ་? (3)

ལན།

རིམ་གསུམ་པ།

ལན་རིང་གི་རིམ་

[༡༠]

བཀོད་ཀྱི་ འོག་གི་རིམ་ ༡ པའི་ལན་ ཡིན་ཅི་ཡིན་ཅི་བྱིན་གོ། རིམ་ ༡ པ་དང་ ༣ པ་ལས་ གཅིག་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་
ལན་བྲིས།

ཡུལ་ལྷོ་༡༠།

༡ འོག་གི་སྐུ་ཚིག་ཚུ་ ཞེ་ས་ནང་བྲིས།

སྐུ་ཚིག་	ཞེ་ས་
བཟླ།	
ཉལ་ཁང་།	
མཐོ་བསམ།	
བྱིས།	
ཉལ།	

༢ དེད་དཔོན་མཛའ་བོ་བྱམ་གི་བརྗོད་དོན་ ལས་རྒྱ་འབྲས་ཟེར་མི་ལུ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཆ་བཞག་ཚུགས་ག་? ག་ཅི་
སྟེ་ བསམ་འཆར་ཅིག་བྲིས།

ལན།

༣ དེད་དཔོན་མཛའ་བོའི་བུ་མོ་གིས་ ཡའི་ལུ་རྟོག་ཐལ་སྒྲགས་མི་དེ་ ལཱ་ལེགས་ཤོམ་ཡིན་ནེ་ ག་ཅི་སྟེ་

ལན།

སྟེ་ཚན་ལ།

འབྲི་ཚུམ།

སྒྲགས།

[༣༠]

བཀོད་གྲ།

འོག་གི་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་བྲིས།

༣ འཛམ་གླིང་ནང་གི་ མི་དང་སེམས་ཅན་གེ་ར་ལུ་དགོ་མི་འདི་ དགའ་བ་དང་ཞི་བ་དེ་ཡིན། འདི་ཡང་ དཔལ་མི་དབང་ འཇིགས་མེད་སང་གེ་དབང་ཕུག་མཚོག་གིས་ ཐུགས་ལས་འཁྱུངས་པའི་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས་འདི་ནང་ ཀ་ ཆེན་བཞི་གི་ཐོག་ལུ་ གསར་པ་བརྒྱམས་གནང་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཚུའི་ནང་ལས་ ཀ་ཆེན་གཉིས་པ་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་གི་ སྐྱོར་ལས་ རང་བཞིན། ལག་ལེན། སན་ཐོགས། གསུམ་གྱི་སྐྱོར་ལས་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ནི་ཡིན། འདི་ཡང་ རྒྱགས་ཚལ་ཟེར་ རང་བཞིན་གྱིས་ཕུག་པའི་ཤིང་རིགས་མ་འདྲམ་ དཔེར་ན་ དཀར་ཤིང་། སྦྱིས་ཤིང་། སེ་སེ་ ཤིང་། སྟོང་ཕྱ། བ་ལྷ། སུ་ལྷ། ཅན་དན་ཤིང་། སྤྲ་ཤིང་། ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ལ་ལུ་སྟོམ་ ལ་ལུ་རྒྱང་ཁྱ་ ལ་ལུ་ཕྱ་སེ་སེ་ ལ་ ལུ་རིང་མོ་སྟེ་ སྦྱིས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་གུར་ ཞལ་ལག་དང་ མེ་རྟོག་རྟོག་མ་ འདབ་མ་ཚུ་གིས་བརྒྱན་ཏེ་ ལ་དོག་ ཏོ་ལྷེམ་ ལྷེམ་དང་མཐའ་འཁོར་མཛེས་རྟོག་རྟོ་ མཐོང་མ་ལས་སེམས་ལུ་ཞི་བ་དེ་བྱིན་མ་ཡིན།	
--	--

སྐྱེད་ཚལ་འདི་ནང་ གཅན་གཟན་ཟེར་ ལ་ལུ་མཆེས་ ཀླང་ལག་ལུ་སྤུ་བཞུར་ཡོད་མི་གི་རིགས་ ལྷག་ དོམ། སེང་གོ། གཟིག་། གུང་། རི་ཕག་། དང་ བྱའི་རིགས་ཟེར་ གཤེག་སྒྲོ་ཡོད་མི་ བྱ་ཚོད། བྱ་ཚོད། ལེ་གོ། བྱ་མདངས། ལ་སོགས་པ་ སྒོག་ཆགས་འབྲུལ་གི་རིགས་ ཟྱོག་མོ། བྱམ་ལ། ཅིུ་དབ། སེར་སྤྱངས། ལ་སོགས་པ་དང་ རི་དྲགས་སེམས་ཅན་ཟེར་ ཀླང་དང་ལག་པ་གུར་མིག་པ་ཡོད་པའི་ལར་ ལྷ་ལྷ་བཟའ་མི་ ཀ་ཤ། ཤམ། འབྲོང་གི་ཚེ། ལ་སོགས་པ་ལྷ་འབྲུམས་ཏེ་ སྤང་ གི་ལྷ་བཟའ་ ལྷངས་གི་ལྷ་འབྲུངས་སྤེ་ བག་ཐེབས་ཏྲོག་ཏྲོ་དང་ སྤྱིད་ཏྲོང་ཏྲོ་སྤེ་ སྤྱིད་སའི་ཁྱིམ་ཅིག་ཡིན། དེ་ལས་ ཁྱིམ་རྒྱལ་ བྱའི་ཤིང་ཆས་དང་ ཁྱིམ་ནང་གི་ཅ་ཆས་ འབྲི་ཁྱི། ཀླང་ཁྱི། ཉལ་ཁྱི། བང་སྒྲོམ་ལྷ་བཟོ་བྱའི་ རྒྱ་དང་ ཅ་ཆས་ལྷ་བཟོངས་ཏེ་ འོང་འབབ་བཟོ་བྱའི་དང་ སྒྲན་རྒྱས་བཟོ་སྤེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བརྟུབ་ཡིན།

ལྷག་པར་དུ་ ཤིང་གི་འདབ་མ་གི་ སོག་འཕྱགས་ཏེ་ ཞིང་ལར་ལུད་སྒྲགས་ཞིན་མ་ལས་ ས་བཅུད་ལྷན་ཏེ་ ལོ་སོག་འཚོ་ བརྟུབ་ཡིན། སྤྱི་ཤིང་གིས་ མཐའ་འཁོར་གྱི་བཙོག་རྒྱུ་ལེན་འབག་བྱའི་དང་ སོག་རྒྱུང་གཅོང་ཏྲོང་ཏྲོ་ལྷ་ལྷ་བྱེན་ཏེ་ ང་ བཅས་མི་དང་སེམས་ཅན་གི་ བྱང་ལེན་ནི་ལུ་ སན་སོགས་པ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ ལྷ་རུད་ཀྱི་ཉེན་ལ་ལྷ་ བཀག་ལྷགས་པ་མ་ཚད་ རྟོག་མ། འདབ་མ། མེ་ཏྲོག་ལྷ་ སེམས་ཅན་གྱིས་སྤྱོ་སྤེ་བཟའ་སྤེ་ མ་གི་བར་སྤྱིད་ལྷགས་ནི་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱ་མོར་ཟེར་ དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་ཡང་ སན་སོགས་པ་ཡིན།

ད་མཇུག་ར་ ང་བཅས་ཀྱིས་ བྲགས་ཚལ་གྱི་འཐོན་སྤྱིད་ལེ་ཤུ་ཅིག་ ལག་ལེན་འཐབ་སྤེ་ སན་སོགས་ཚད་མེད་པ་ཅིག་ཡོད་པ་ ལས་ ང་བཅས་མི་དང་སེམས་ཅན་ལྷ་ལྷ་ དག་འསྤྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཟེར་ སེམས་ལུ་དག་འསྤྱིད་དང་ གཟུགས་ལུ་བདེ་བ་ བྱིན་ནི་ལུ་ ག་དེ་དྲག་དྲག་ཆ་རོགས་འབད་མ་ལས་ བཀའ་བྱིན་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན། དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ བྲགས་ཚལ་འདི་རང་གི་ བྱ་གཞི་ཅིག་ བཟུམ་སྤེ་ བདག་འཛིན་འཐབ་དགོ་ཟེར་ཞུ་ནི།

དྲི་བ་དང་པ།
ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་དྲི་བ།
[ཡ]

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་ དྲི་བ་རེ་ལུ་ ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་ སྤེ་ ༤ རེ་བཀོད་དེ་ ཡོད་ས་ལས་ ལན་རོ་མ་ ༡ ཡོད་མི་འདི་ [༡x༥=༥]

གདམ་ཁ་རྒྱལ་སྤེ་ ཀ་རྟགས་གུ་ སྒྲོར་ཐིག་ ○ དེ་བཟུམ་བཀལ།

- ༡ རྒྱལ་ཡོངས་དག་འསྤྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ ཀ་ཆེན་”
- ཀ གཉིས་ཡོད།
- ཁ གསུམ་ཡོད།
- ག བཞི་ཡོད།
- ང ལྷ་ཡོད།

༡ གཅན་གཟན་གྱི་སེམས་ཅན་ ཟེར་མི་འདི་

ཀ སྤུ་བཞར་ཡོད་མི་ལུ་གོམ་ཡིན།

ཁ ཀང་ལག་ཡོད་མི་ལུ་གོམ་ཡིན།

ག མིག་པ་ཡོད་མི་ལུ་གོམ་ཡིན།

ང སྤུ་ཡོད་མི་ལུ་གོམ་ཡིན།

༢ འབྲུང་རིམ་ཚུ་གོ་རིམ་བསྒྲིགས་ཏེ་ ལོ་རྒྱུས་ནང་བཤད་མི་འདི་

ཀ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུ་ཡིན།

ཁ འཆར་སྤང་འབྲི་ཚུ་ཡིན།

ག རྒྱུད་སྤྲུལ་འབྲི་ཚུ་ཡིན།

ང ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུ་ཡིན།

༣ ཡིང་སྐད་ནང་ (oxygen) སྒྲ་བ་མི་འདི་ རྫོང་ཁ་ནང་ སྐད་སྒྲུང་འབད་བ་ཅིན་

ཀ བཅོག་རྒྱུང་ཡིན།

ཁ རྫོག་རྒྱུང་ཡིན།

ག རང་རྒྱུང་ཡིན།

ང མེ་རྒྱུང་ཡིན།

༤ ལྷག་གི་འབྲི་ཚུ་འདི་ དབྱེ་བ་ག་ཅི་ནང་ རྒྱུད་པ་སྟོ?

ཀ ལོ་རྒྱུས་ནང་རྒྱུད་ཅི་མས།

ཁ རྒྱུད་སྤྲུལ་ནང་རྒྱུད་ཅི་མས།

ག འཆར་སྤང་ནང་རྒྱུད་ཅི་མས།

ང འགྲེལ་བཤད་ནང་རྒྱུད་ཅི་མས།

དྲི་བ་གཉིས་པ།

ལན་ཐུང་གི་དྲི་བ།

[༡༥]

འོག་གི་དྲི་བ་ ༥ ཡོད་མི་གར་གི་ལན་བྲིས།

༡ འབྲི་ཚུལ་གྱི་ བྱད་ནམ་གསུམ་ ག་ཅི་རང་ཡིན་ནེ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་བྲིས།

(༩)

ལན།

༢ བླ་མ་ཚལ་གྱི་སྒོར་ལས་ བཤད་པ་ཐུང་ཀྱི་ཅིག་བྲིས།

(༩)

ལན།

༣ ལྷག་གི་འབྲི་ཚུལ་གྱི་ རོན་མཚམས་གསུམ་པའི་ བཅུད་རོན་མདོར་བསྐྱས་ཏེ་ རྫོང་ཆོག་གཉིས་ནང་བྲིས།

(༩)

ལན།

༤ འོག་གི་གི་རྫོང་ཚོགས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་གཞུང་ལ་ཐུག་གི་ ཚོགས་གནས་འབྲུ་འབད་དེ་ ས་སྤོང་ནང་བཅུག་སྟེ། (༣)

ཀ	གཟུང་ཤིང་གུར་ གོ་ལ་.....	༼བཀའ་ལ/ དཔྱད་སྟེ།
ཁ	རྒྱུ་མཐུ་ ཨོམ་སོ་.....	༼བཅུག་སྟེ། རྫོང་།
ག	ཨོམ་སྟོག་གུར་ བྱི་རུ་.....	༼དཀྱིས་བཅུག་སྟེ།

༥ སེམས་ཅན་སྟག་དང་ ཀ་ཤ་ གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ལྷན་པར་བྱེས་ཏེ་ དོན་མཚམས་གཅིག་ བྲིས། (༣)

ལན།

རྩི་བ་གསུམ་པ། ལན་རིང་གི་རྩི་བ། [༡༠]

བཀོད་ཀྱི་ འོག་གི་རྩི་བ་ ༡ པའི་ལན་ ཨོན་ཅི་ཨོན་ཅི་བྲི་དགོ། རྩི་བ་ ༢ པ་དང་ ༣ པ་ལས་ གཅིག་ གནས་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་
ལན་བྲིས། ཡུལ་=༡༠།

༡ བཀའ་ཚལ་སྤྱད་སྟེ་འབད་དགོ་ཟེར་སྟེ་མི་འདི་ལུ་ རྩི་དཀྱིས་ཆ་བཞག་ཚུགས་ག? ག་ཅི་སྟེ?

ལན།

༡ ནྐལ་ཚལ་གྱིས་ ང་བཅས་ར་མི་དང་སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ ཕན་ཐོགས་ག་ཅི་ར་འདུག་གོ?

ལན།

३ ཉགས་ཚལ་བདག་འཛིན་འཐབ་ནི་དང་ དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ གཉིས་ལས་ ག་འདི་བྲག་ག་?
 ག་ཅི་སྟེ?

ལན།

སྒྲིལ་གྱི་
བཀོད་རྒྱ

སྒྲིལ་ཅོམ་
འོག་གི་ སྒྲིལ་ཅོམ་འདི་ ལྷག་ཞིན་ལས་ ཅི་བ་ཚུ་གི་ལན་བྲིས།

[༡༠]

དབྱེ་གཏམ།

སྒྲིལ་ལྷག་མི་གཙོ་ཉན་ལྷག་གཙོ། མདའ་རྒྱལ་ལྷག་མི་གཙོ་གཏད་ལྷག་གཙོ།
ལག་པའི་ལྷ་ཅིག་མ་འབདན། མངར་བའི་ཟས་ཅིག་མི་ཐོབ།
ནང་འདོགས་རུང་ལ་གིས་ཤོབ་མ་རྒྱལ། ལྷོག་གི་རུང་ལག་པས་ཨརལ་མ་བརྒྱ།
རང་གཟུགས་ས་མར་མ་གྱུར་བར། ས་མའི་ཅིན་ལན་མི་འབྱོར།

༼ ཅུང་མོ༽

ལམ་མའི་འོག་གི་ཨོམ་རྒྱ། རྒྱག་རྒྱ་ཨིན་པར་མ་ཤེས།
རྒྱལ་ཅིག་འཐུང་པར་འགྱོད་པ་ལས། ལ་སྒྲིལ་གི་རུང་མི་འཐུང་།
སྒྲིལ་པའི་ལ་གཏམ་ཉན་རུང་། ཉིང་གཏམ་བརྒྱལ་པས་མ་མཐོ།
ལ་ལྷ་ཞིས་པའི་ལམ་གྱིས། སོ་བའི་ནད་ལུ་འགྱུར་འོང་།
ལམ་སྒོལ་གོ་དང་དཀྱིར། བཀའ་ཞེ་རགས་རྩ་དེ་རྒྱ།
རྫོང་གཞིས་རྒྱལ་དར་འཕྱར་སར། ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མ་བརྟེན།
རྒྱ་སྒྲིང་སོ་སྒྲིང་མོ་སྒྲིང་། མཚན་ལྷན་སྒྲིལ་མའི་རྒྱལ་ཆ།
མཛེས་པའི་བྱ་དང་བྱ་མོ། ཅིན་ཆེན་ས་མའི་རྒྱལ་ཆ།

ཅི་བ་དང་པ།

ལན་གདམ་ལ་ཅན་གྱི་ཅི་བ།

[༡༥-༡]

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་ ཅི་བ་རེ་ལུ་ ལན་ ཀ་ལ་ག་ང་ སྒྲེ་ ༤ རེ་བཀོད་དེ་ ཡོད་ས་ལས་ ལན་རོ་མ་ ༡ ཡོད་མི་འདི་
གདམ་ལ་རྒྱལ་སྒྲེ་ ཀ་རྒྱགས་གུ་ སྒྲིང་ཐིག་ ○ དེ་བཟུམ་བཀའ།

- ༡ སྒྲིལ་ཅོམ་གྱི་ནང་ ཆོག་འབྲུ་མང་ཉུང་ མ་འདྲལ་ཡོད་མི་རྒྱ་ལས་ ཅུང་མོ་འདི་ ཆོག་འབྲུ་
- ཀ བརྒྱད་མ་ཨིན།
- ལ བརྒྱན་མ་ཨིན།
- ག རྒྱག་མ་ཨིན།
- ང ལྷ་མ་ཨིན།

- ༡ རང་གཟུགས་ས་མར་མ་གྱུར་བར། །ས་མའི་དྲིན་ལན་མི་འབྱོར། ཟེར་བའི་གོ་དོན་འདི་
 ༡ རང་སམ་ལུ་མ་གྱུར་ཚུན་ཁོང་གི་བཀའ་དྲིན་བསམ་མི་ཤེས་ཟེར་ཨིན་མས།
 ༢ རང་ཨ་པ་ལུ་མ་གྱུར་ཚུན་ཁོང་གི་དྲིན་མི་ཤེས་ཟེར་ཨིན་མས།
 ༣ རང་ཨའི་ལུ་མ་གྱུར་ཚུན་ཁོང་གི་དྲིན་མི་ཤེས་ཟེར་ཨིན་མས།
 ༤ རང་ཡང་ཤལ་མ་སམ་ལུ་འགྱུར་འོང་ཟེར་ཨིན་མས།

- ༣ འོག་ལུ་ ཆོགས་བཅད་གྱི་བརྗོད་པ་ དཀྱུགས་ཡོད་མི་འདི་ གོ་རིམ་སྒྲིགས།
 ༡ ར་བ་རིང་ཐུང་མེད་རུང་། ༢ མིག་པ་རིང་ཐུང་ཞུགས་ཏེ།
 ༣ མཉམ་གཅིག་འབྱོར་བའི་ཤ་བ། ༤ འགྲན་པའི་སྐལ་བ་མ་བྱུང་།
 ༡ ༡ ༢ ༣ ༤ |
 ༢ ༡ ༤ ༡ ༣ |
 ༣ ༤ ༣ ༡ ༢ |
 ༤ ༣ ༡ ༢ ༤ |

དྲི་བ་གཉིས་པ།

ལན་ཐུང་གི་དྲི་བ།

[༩]

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་དྲི་བ་ ༣ ག་རའི་ལན་བློ་དགོ།

- ༡ ལག་པའི་ལཱ་ཅིག་མ་འབདན། །མངར་བའི་ཟས་ཅིག་མི་འཐོབ། ཟེར་བའི་དཔེ་གཏམ་གྱི་གོ་དོན་བློ་

(༣)

ལན།

- ༡ རང་ལུགས་ཞབས་ཁྲ་རྒྱབ་དྲ་ རྒྱུ་ཆས་ཀྱི་མིང་ཚུ་ འོག་གི་པར་ལུ་ བན་རྟགས་བཀལ་མི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ མིང་བཏགས། (༣)



༡	
༢	
༣	
༤	

- ༢ འོག་གི་པར་ནང་ཡོད་པའི་ ཞབས་ཁྲའི་དབྱེ་བ་དང་ལེའུ་སྒྱུར་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ རྫོང་ཆོག་རེ་བྲིས། (༣)



པར་དང་པ།



པར་གཉིས་པ།

ལན།

ག༽ ལན་རིང་གི་ངི་བ། [༥]

བཀོད་ཀྱི། འོག་གི་ངི་བ་ ༡ སའི་ལན་ ཡིན་ཅི་ཡིན་ཅི་བྱི་དགོ། ངི་བ་ ༡ ས་དང་ ༣ ས་ལས་ གཅིག་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་
ལན་གྱིས། [༤X༡=༤]

༡ ལམ་མའི་འོག་གི་ཨོམ་ཀྱ། །ཁ་སྟོམ་གི་རུང་མི་འབྱང་། །ཟེར་བའི་རྩང་མོ་འདི་ གནས་སྤངས་ག་ཅི་ནང་ལག་ ལེན་
འབབ་ནི་སྟོ་? གནས་སྤངས་དོན་མཚམས་གཅིག་གིས།

ལན།

༢ མངོས་པའི་བྱ་དང་བྱ་མོ། ཇིན་ཆེན་པ་མའི་རྒྱན་ཆ། ཟེར་བའི་དོན་དག་དང་འཁྲིལ་ཕ་ད་ རྩོད་ཀྱིས་ བྱ་སྟོད་
བཟང་པོ་ ག་ཅི་བརྒྱུམ་ལུ་ར་བསྟེན་དགོཔ་འདུག་གོ? རྩོད་ཆོག་བཞི་གིས།

ལན།

३ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ལུ་ བསྟོན་པའི་རྩོམ་ ཆོགས་བཅད་གཅིག་ གསར་རྩོམ་འབད།

༼ བཞིན་ཆེ༽