

ಸೆ'ಡ'ಸ್ಟೆ'ಪ'ದ'ನ'ಗ್ರಿ'ಹೆ'ನ'ಕೃ'ಪ'ನ' ೨೦೨೬ 1

ମୈତ୍ରୀ'ସ୍ତ୍ରୀ' < 'ମା' > 'ମା'

2 དུས་ལོང་དམིགས་བྱ་མེད་པ་བྱེད་ལྷན་ཁྲིམས་༥༥ཟེར་བའི་ཚིགས་བཅད་འདི།

၇ မဒို'ဗွဒ်'ပ'လုလ'ဘုလုလ'ဗုဗ

ཁ ༡༥ རྒྱུ་མ་ཅ་ཤེར་ལས་གསུངས་ཅུག

ག ཡམ་གྲུ་མཇུ་པ་འི་མདོ་ལས་གསུངས་ཅུག

८' ལྟོན་འདུག་ལས་གསུངས་ཏུག

३      རྒྱལ་པོ་ལྷན་པ་མཐུན་སྒྲུབ་པ་ལྟེ་ལས་ཐོག་ཆེན་ལོ་ནི།

၇ ဒုတိယအဆင့်အထိတက်ရောက်သူများ၏

၁၃ ဖာဒ်ဒ်နာ'ပ'ဒ်နာ' ပိနာ'ပ'နာဒ်နာ'ဖိဒ်နာ'

ག ལམས་ཅམ་པ་དང་དབྱམ་པ་གཉིས་ཡིན།

८' བྱ་ལྷ་དང་མདོ་སྡེ་པ་གཉིས་ཡིན།

༤ དེའི་དམ་ཅན་དེ་པ་ལུ་དེས་ཅན་གསལ་མ་ཕྱི་བའི་སྒོ་ལས་དབྱེ་བ་ཅི་ཏེ།

၇ ဒ် ဖိရ်

॥ ३ ॥

ག ར ལོ།

८' ५ ५३१

4 ལྷ་ཁོག་སྤེལ་བྱས་པ་རྒྱ་ནང་གི་ཟླ་མ་ཐུམ་འདི།

၇ လိချ်ပာဒါဂျွန်ဒိုဆ်ဖါဒါ

14. ନବିନୀ ଓ ସୁନୀ ପାରିଗ୍ରହ ହେବା ଉପରେ ।

ག ཡང་དག་པའི་ཀུན་ལྡན་ཨོཾ།

၄။ ကမ္ဘာ့ပျက်စီးမှုများ၏အကြောင်း။

6      རྟོན་དམ་ཐད་ཀྱི་པ་ཟེར་མི་འདི་

    ༡    སྒྲིའི་སྟོན་ཡུལ་དུ་བྱུང་པ་ཡིན།

    ༢    མཐོང་ཚེས་ལུ་བྱུང་པ་ཡིན།

    ༣    སྒྲིའི་སྟོན་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཡིན།

    ༤    བསམ་རྗེས་ལས་མ་འདས་པ་ཡིན།

༧      ཡང་དག་པའི་ཀྱན་ཕྱོང་ཟེར་མི་འདི་

    ༡    མཚན་ཉིད་༥ དང་ཉན་པ་ཡིན།

    ༢    མཚན་ཉིད་༦ དང་ཉན་པ་ཡིན།

    ༣    མཚན་ཉིད་༧ དང་ཉན་པ་ཡིན།

    ༤    མཚན་ཉིད་༨ དང་ཉན་པ་ཡིན།

༨      ཀྱན་ཕྱོང་ཐད་ཀྱི་པའི་མཚན་ཉིད་ནི།

    ༡    ཡང་དག་པའི་དོན་ལུ་སྒྲིའི་པ་ཟེར་མི་འདི་ཡིན།

    ༢    འཁྲུལ་པའི་སྒྲིའི་དོན་ལུ་ལྷང་ཟམས་ཅན་ཡིན།

    ༣    མ་ཐར་གཤམ་དཔྱད་པའི་སྒྲིའི་ཐད་ཀྱི་པ་ཟེར་མི་འདི་ཡིན།

    ༤    ཐར་གཤམ་གྱི་དཔྱད་པའི་སྒྲིའི་ཐད་ཀྱི་པ་ཟེར་མི་འདི་ཡིན།

༩      རྟོན་དམ་ཐད་ཀྱི་པའི་འོ་ཐོ་ནི།

    ༡    དུས་ཟམས་ཅན་འཕོ་འབྱུང་མེད་མི་འདི་ཡིན།

    ༢    ཡིན་ཅི་ལྟག་པའི་ཤེས་པ་འདི་ཡིན།

    ༣    ཀྱན་རྟོག་ཟམས་ཅན་འཕོང་པ་འདི་ཡིན།

    ༤    ཚེས་དབྱིངས་སྟོན་པ་ཟམས་ཅན་དང་བུལ་མི་འདི་ཡིན།

༡ ར་ལུལ་པ་དང་བཅས་པ་ལུ་རུག  
 ༢ ཡང་དག་པའི་དོན་ལྟ་སྒྲིབ་པར་བྱེད་པའོ།  
 ༣ ལྷན་པོ་བཟུང་བའོ།  
 ༤ དམ་པའི་དོན་གྱི་བཟུང་བའོ།

ཐག་དྲ་རྒྱ། འོག་ལྷ་ཐག་དེ་ཡོད་པའི་ སྤྱི་ཐ་དེ་ཚེན་ཀ་དང་ཁ་གཉིས་མཐུན་མྱོག་ཀ་འཐད་དེ་བྱིས།

ཏཱ་ལའི་བོ་མཆོད་ ༡༡༣	ཏཱ་ལའི་བོ་མཆོད་ ༡༢༣
༡. དཔལ་འཛིན་གྱི་སྒོ་འདོད་ཅུང་པའི་ཚོས་ལུ་དམིགས་པ་ གཟུང་འཛིན་རགས་པ།	༡༣ མདོ་དེ་པའི་ཀླན་ལྡོང་ཡིན།
༢. རྟོག་པས་བརྟགས་པ་ཅམ་དུ་གྲུབ་པའི་ཚོས་སྤྱི་མཚན།	༡༤ ཐེ་བྲག་ལྷ་པོ་པའི་ཀླན་ལྡོང་ཡིན།
༣. ཟ་ལྟ་དཔྱད་པའི་རིག་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་དོན་ཀླན་བརྟགས་དང་ གཞན་ དཔང་གི་ཚོས།	༡༥ དཔལ་པའི་ཀླན་ལྡོང་ཡིན།
༤ རྟོག་འབྲེལ་ལྷང་པའི་ཚོས་ལུ་འདོད་པ།	༤༣ ལམས་ཅམ་པའི་ཀླན་ལྡོང་ཡིན།
༥. དཔལ་འཛིན་གྱི་སྒོ་འདོད་མེ་ཅུང་པའི་ཚོས་ལྟ་དེ་ཅིག་ཆ་མདེ་གཏྱིས།	༤༤ མདོ་དེ་པའི་དོན་དམ།
༦. རིགས་པས་དཔྱད་བཟོད་དུ་གྲུབ་པའི་ཚོས་རང་མཚན།	༤༥ ལམས་ཅམ་པའི་དོན་དམ།
༧. དོན་དམ་དཔྱད་བཟོད་ཀྱི་རིག་ཤེས་ཚད་མས་རྟེན་དོན་ཡོངས་ གྲུབ་ཀྱི་ཚོས།	༤༦ དཔལ་པའི་དོན་དམ།
༨. གནས་ལུགས་ལྟོང་པ་ཀྱི་ལུ་འདོད་པ།	༥༣ ཐེ་བྲག་ལྷ་པོ་པའི་དོན་དམ།
༩. གཟུང་འཛིན་རགས་པ།	༥༤ རྟོག་པས་བརྟགས་པ་ཅམ་དུ་གྲུབ་པ།



པེ་ཆུ་བཞི་པ་    བདེན་པ་གཉིས་ལ་ཇི་ཉར་དུ་བཞུ་བའི་དོན་དང་། གཅིག་ཟ་དད་ལ་སོགས་པའི་ རྟོན་བཞི་པ་བཟུང་ཆུ་ལ།

སྒྲིགས་ ༥X༧=༢༠

བཀོད་སྒྲིག་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཆུ་ལ། ལགས་ཤོམ་འབད་ཉུག་ཞེམ་ལས་ གཤམ་གསལ་དེ་བཟུ་གི་ལན་བྲིས།

- ༡      བདེན་པ་གཉིས་གཅིག་ཟ་དད་ལ་རྟོན་བཟོད་པའི་ཆུ་ལ་གཏེ་འབད་ཡིན་མ་མོ་ ?
- ༢      བདེན་པ་གཉིས་གཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་རྟོན་གཅི་འོང་ནི་མས། རྟོན་དང་པོ་ཉར་བྲི།
- ༣      བདེན་གཉིས་གཅིག་པའི་རྟོན་ རྟོན་བཞི་པའི་ནང་གཏེ་སྤེལ་བཟུན་ལུག
- ༤      བདེན་པ་གཉིས་ཟ་དད་ཡིན་པ་ཅིན་རྟོན་གཅི་འོང་ནི་མས། རྟོན་གཅིག་བྲིས།
- ༥      གཅིག་ཟ་དད་ལ་རྟོན་བཟོད་མི་འདི་གཅི་གི་དབང་དུ་བཟུང་ཉེ་མོ་ ?

བདེན་པ་གཉིས་ལ་ཇི་ལྟར་དབྱེ་བའི་དོན་དང་། གཅིག་ཟ་དད་ལ་སོགས་པའི་རྟོན་བཞི་བཞེར་བསྟན་པ་ནི།  
རྒྱུ་ལ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ བུམ་པ་དང་སྐམ་བུ་ལྟར་ཇུས་ཟ་དད་དམ། བུས་མི་རྟག་པ་ལྟར་ངོ་བོ་གཅིག་ལ་  
ལྟོག་པ་ཟ་དད་དམ། དངོས་དངོས་མེད་ལྟར་གཅིག་པ་བཀག་པའི་ཟ་དད་ཡིན་ཞེས་བྱ་བ་འདི་དབྱེ་དགོས་པས་ བདེན་  
པ་གཉིས་ལ་འང་དེ་དབྱེ་དཔར་བྱའོ།།

འདི་ལ་མདོ་ལས། གཅིག་ཟ་དད་ལ་རྟོན་བཟོད་པའི་ཆུ་ལ་དང་། འཐད་པ་ནམ་པར་བཞག་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ་  
གཅིག་ཟ་དད་ལ་རྟོན་བཟོད་པའི་ཆུ་ལ་ནི། དགོངས་འབྱེལ་ལས། བདེན་པ་གཉིས་གཅིག་པ་དང་། ཟ་དད་པའི་ལྷོགས་  
ལ་རྟོན་བཞི་བཞེར་གསུངས་ཏེ། དང་པོ་བདེན་པ་གཉིས་གཅིག་ཡིན་ན། བྲིས་པས་ཀུན་རྫོབ་གཟུགས་དང་སྤྱོད་ལ་སོགས་  
པ་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བ་དེ་བཞིན་དུ་ དོན་དམ་པའི་བདེན་པ་འང་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བར་ཐལ་བ་དང་། ཀུན་རྫོབ་  
ལ་གཟུགས་སྤྱོད་ལ་སོགས་པའི་དབྱེ་བ་དུ་མ་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་དུ་ དོན་དམ་ལ་ཡང་དབྱེ་བ་དུ་མ་ཡོད་པར་ཐལ་བ་དང་། ཀུན་  
རྫོབ་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་པའི་རང་བཞིན་ནམ་མཁོན་ཉིད་ཡིན་པ་ལྟར་ དོན་དམ་ཡང་དེ་ལྟར་འབྱུང་བ་དང་། ཀུན་རྫོབ་  
བྲིས་པས་མཐོང་བ་ལ་ མཐོང་བ་ལ་སོགས་པའི་དོན་ལོགས་སུ་བཅའ་དུ་མེད་པ་དེ་བཞིན་དུ་ དོན་དམ་པའི་བདེན་པ་འང་དེ་  
ལྟར་ཐལ་བའོ།།

གཉིས་པ་བདེན་པ་གཉིས་ཟ་དད་ཡིན་ན། འཕགས་པ་ནམས་ཀྱིས་དོན་དམ་བདེན་པ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་ཀྱང་ ཀུན་

རྫོབ་ཀྱི་འཆིང་བ་ལས་མི་གྲོལ་བར་ཐལ་བ་དང་། ཆོས་ཉིད་དོན་དམ་དེ་ ཀྱམ་རྫོབ་སྤྱིའི་མཚན་ཉིད་མ་ཡིན་པར་ཐལ་བ་  
 དང་། འདུ་བྱེད་ཀྱམ་རྫོབ་རབ་རྩ་མ་གྲུབ་པ་འམ་བདག་མེད་དེ་ དོན་དམ་མ་ཡིན་པར་ཐལ་བ་དང་། གང་ཟག་གཅིག་གི་  
 རྒྱུ་ལ་ཀྱམ་ནས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་། རྣམ་བྱང་གི་མཚན་ཉིད་གཉིས་དུས་གཅིག་ཏུ་སོ་སོར་གྲུབ་པར་ཐལ་  
 བའོ།། འོ་ན་ཅི་ལྟར་གནས་ཞེ་ན། བདེན་པ་གཉིས་གཅིག་དང་ཐ་དད་ལ་གྲོལ་བར་གནས་ཏེ། མདོ་དེ་ཉིད་ལས། འདུ་བྱེད་  
 ལམས་དང་དོན་དམ་མཚན་ཉིད་ནི། གཅིག་དང་ཐ་དད་བལ་བའི་མཚན་ཉིད་དེ། གཅིག་དང་ཐ་དད་ཉིད་དུ་གང་རྟོགས་པ། དེ་  
 དག་ཚུལ་མེན་ལྟ་ལ་ཁྱུགས་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་སོ།།  
 གཉིས་པ་འབྲད་པ་རྣམ་པར་བཞག་པ་ནི། དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱ་པལྗེ་ཏའི་བཞེད་པས། མདོ་ལས་གཅིག་ཐ་དད་ལ་སྦྱོན་  
 བཞེད་པ་ནི་ དོན་དམ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་པས་ དོན་དམ་པར་གཅིག་ཐ་དད་གཉིས་ཀ་ལས་གྲོལ་ལ་ ཐ་སྙད་དུ་  
 དངོས་དངོས་མེད་ལྟར་ གཅིག་པ་བཀག་པའི་ཐ་དད་ཉིད་དུ་ རྣམ་པར་བཞག་གོ།

### ལྡོམ་ན་ལ་པ། རྩད་པར་ལྟེན་ནི་ རྒྱགས་ ༤X4=20

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་དྲི་བ་དུག་ལས་ བཞི་གི་ལན་བྲིས།

- ༡ རྒྱགས་པ་དོན་དམ་ཐད་དེ་པ་དང་བཅས་པ་དོན་དམ་ཐད་དེ་པའི་འཕྲད་པར་ག་ཅི་སྟོན་? རྩངས་བཀལ།
- ༢ ཀྱམ་རྫོབ་དང་དོན་དམ་ཐད་དེ་པའི་འཕྲད་པར་ག་ཅི་སྟོན་? རྩངས་བཀལ།
- ༣ འཕྲག་མཐའ་ཤ་གང་ཟག་ རྣལ་འབྱོར་པ་དང་ ཡལ་པའི་འཕྲད་པར་ག་ཅི་སྟོན་? རྩངས་བཀལ།
- ༤ གང་ཟག་གི་བདག་མདེ་དང་ཆོས་ཀྱི་བདག་མདེ་གཉིས་ཀྱི་འཕྲད་པར་ག་ཅི་སྟོན་? རྩངས་བཀལ།
- ༥ རང་མཚན་དང་སྤྱི་མཚན་གཉིས་ཀྱི་འཕྲད་པར་ག་ཅི་སྟོན་? རྩངས་བཀལ།
- ༦ སེམས་ཅམ་རྣམ་ཐད་དེ་པ་དང་ རྣམ་རྒྱུ་པའི་འཕྲད་པར་ག་ཅི་སྟོན་? རྩངས་བཀལ།

དེ་ཚཱ་ཕུག་པ། འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་ནི། སྒྲགས་ ༥X4=20

བཀོད་སྒྲི། འོག་ལུ་ བཀོད་མི་ རྩོད་འཇུག་གཞུང་གི་ ཅུ་བའི་ཚིགས་བཅད་སྒྲུ་ལས་ ཤོ་ཁོ་ཀྱ་བཞི་གི་ འགྲེལ་བཤད་ ལ་  
གསལ་འབད་རྒྱུ།

- ༡ ཡན་ལག་འདི་དག་ཟམས་ཅད་ནི། ཟུབ་པས་ ཤེས་རབ་དོན་དུ་གསུངས། དེ་འི་ཡི་མཉམ་པ་ལྟ་བུ་ལ་དག།  
ཞི་བར་འདོད་པས་ ཤེས་རབ་བསྟེན།
- ༢ དེ་ལུ་འཇིག་རྟེན་ཡལ་པ་ནི། རྣལ་འབྱོར་འཇིག་རྟེན་གྱིས་གནོད་ཅིང་། རྣལ་འབྱོར་པ་ཡང་སྒོ་ཁྱད་གྱིས། གོང་མ་གོང་མ་ནམས་  
གྱིས་གནོད།
- ༣ གང་ཚེ་འཁྲུལ་པ་འང་ཡོད་མཉམ་ན། སྒྱུ་མ་གང་གིས་དམིགས་པར་འབྱུར། གང་ཚེ་ཁྱོད་ལུ་སྒྱུ་མ་ཉེ། མཉམ་ན་འང་དེ་ཚེ་  
ཞིག་དམིགས།
- ༤ འཇིག་རྟེན་གྱི་ནི་མགོན་པོས་ཀྱང་། སེམས་གྱིས་སེམས་མི་མཐོང་ཞེས་གསུངས། རལ་གྱིས་ནི་རང་ལུ་རང་། ཇི་ཉར་མི་  
གཙོད་དེ་བཞིན་ཡིད།
- ༥ ཇི་ཉར་མར་མེ་རང་གི་དོས། ཡང་དག་གསལ་བར་བྱེད་བཞིན་ན། མར་མས་གསལ་བར་བྱ་མཉེ་དེ། གང་ཡི་ཕྱུག་  
གྱིས་བསྒྲིབས་པ་མཉེ།
- ༦ སྒྱུ་མ་ཉར་ཤེས་ན་ཡང་། ཇི་ཉར་ཉོན་མོངས་འོག་ཀྱང་ཉེ། གང་ཚེ་སྒྱུ་མ་འི་བུད་མཉེ་ལ། དེ་བྱེད་ཉིད་ཀྱང་ཆགས་སྟེ་  
འབྱུར།